



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers 3

جامعة الجزائر 3

Sport and Physical Education Institute

معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة مقياس:

السباحة

المستوى: طلبة السنة الأولى ليسانس



أ.د. كرفس نبيل
رئيس المجلس العلمي

إعداد الأستاذ: د. نايت إبراهيم محمد

البريد الإلكتروني: nait_m51@hotmail.com

السنة الجامعية: 2022 / 2023



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers 3

جامعة الجزائر 3

Sport and Physical Education Institute

معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة مقياس:

السباحة

المستوى: طلبة السنة الأولى ليسانس

إعداد الأستاذ: د. نايت إبراهيم محمد

البريد الإلكتروني: nait_m51@hotmail.com

السنة الجامعية: 2023 / 2022



- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: أساسية

المقياس : السباحة

نوع الدرس: أعمال موجهة محاضرة سداسي سنوي

المعامل : 2 الرصيد: 3

المدة الزمنية: 14 أسبوع -56 ساعة

الفئة المستهدفة : السنة الأولى ليسانس

أهداف التعلم

- ❖ القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالتخصص.
- ❖ الرفع من المستوى المعرفي والتقني والخططي للطلاب في التخصص.
- ❖ الربط بين مختلف العلوم الطبيعية وعلاقتها بعلوم الرياضة.

المعارف المسبقة المطلوبة:

✓ معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

✓ الاطلاع على أهم النظريات المختلفة في السباحة.

طريقة التقييم : المتابعة الدائمة والامتحانات.

-كيفية تقييم التعلم : يكون التقييم بطريقتين:

1- تقييم كتابي اخر السداسي والذي يحوي كل ما تم التطرق اليه و مناقشته اثناء المحاضرة إضافة الى الموارد التي طلب منكم الاطلاع عليها و التي تمت مناقشتها. ويتضمن التقييم أسئلة التحليل والتركيب والفهم والاستنباط. والعلامة تكون 50٪ من المعدل العام.

2- التقييم المستمر و الذي يقوم به الأستاذ المكلف بالأعمال التوجيهية. و العلامة تكون 50 ٪ من المعدل العام. المعدل النهائي للنجاح يكون أكثر او يساوي 10 من 20.

-2-معلومات عن الأستاذ:

الجامعة : الجزائر3-دالي ابراهيم

المعهد : التربية البدنية والرياضية

الأستاذ : د.نايت براهيم محمد

الرتبة: أستاذ محاضر ب

الاتصال عبر البريد الالكتروني: nait_m51@hotmail.com



3-محتوى المقياس

- المحاضرة الأولى : عوامل الأمان والسلامة في المسابح
- المحاضرة الثانية: عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالمكان
- المحاضرة الثالثة : عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالصحة
- المحاضرة الرابعة : عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالسلوك
- المحاضرة الخامسة: ماهية السباحة
- المحاضرة السادسة : أهمية السباحة
- المحاضرة السابعة : الأسس العلمية في تعليم السباحة
- المحاضرة الثامنة : طرق تعليم السباحة
- المحاضرة التاسعة: الوسائل المعينة في تعليم السباحة
- المحاضرة العاشرة : مراحل تعليم السباحة



4 - قائمة المراجع:

السباحة (تعليم - تدريب - برامج)

طرق تدريب السباحة `تدريب تنظيم السرعة القصير جداً`

الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة `سباحة المياه المفتوحة - الاستشفاء - التغذية - خطط الإعداد طويلة المدى`

السباحة ؛ تكنيك - تعليم - تدريب - إنقاذ

السباحة / تكنيك - تعليم - تدريب - إنقاذ

الاتجاهات الحديثة لرياضة السباحة تاريخ - تعليم - تدريب - قانون

تدريب السباحة للمستويات العليا

الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة

اتجاهات حديثة في تدريب السباحة وتخطيط البرامج ج؛1

الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة

تدريب الراوي في شرح تقريب النواوي ويليهِ المختصر الحاوي لمهمات تدريب الراوي ت: عوض الله

تدريب الراوي في شرح تقريب النواوي ويليهِ المختصر الحاوي لمهمات تدريب الراوي

تدريب المدربين (3) TOT تدريب المدرب المتابع COACH

تدريب المدربين : (4) TOT تدريب المدرب الناصح MENTOR

تدريب العنب الأمريكي. سرد للأشكال الرائدة المستخدمة الآن في تدريب العنب الأمريكي

تدريب المدربين : (5) TOT تدريب المدرب المنسق FACILITATOR

تدريب العنب الأمريكي. سرد للأشكال الرائدة المستخدمة الآن في تدريب العنب الأمريكي



الأمان والسلامة

- عوامل الأمان والسلامة في المسابح

- عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالمكان

- عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالصحة

- عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالسلوك



أهداف الفصل :

يهدف هذا الفصل إلى إكساب الطالب / القارئ المعارف والمعلومات حول:

- 1- العوامل التي يجب أن تتوفر في المسابح لتحقيق عامل الأمان والسلامة للأفراد.
- 2- كيفية تعقيم المياه والشروط الصحية لها.
- 3- السلوك الشخصي القويم لتحقيق عامل الأمان والسلامة.

المخرجات:

يتوقع من الطالب / القارئ في نهاية هذا الفصل أن:

- 1- يميز بين عوامل الأمان المرتبطة بالمسبح، وبالصحة، وبالسلوك.
- 2- يعطي الإرشادات المناسبة في المواقف المختلفة لتحقيق عوامل الأمان والسلامة.
- 3- يكون قادراً على وضع قائمة تحت رواد المسبح على الالتزام بالقواعد التي تساهم في توفير

عوامل الأمان والسلامة لهم وللآخرين.



* عوامل الأمان والسلامة في المسابح

سوف نتطرق في هذا الفصل الى العوامل التي يجب أن تتوفر في المسابح لتحقيق الأمان والسلامة للأفراد رواد المسابح والعاملين فيها.

إن عوامل الأمان والسلامة هي قوانين وضعت من قبل اللجان الدولية للمسابح بهدف تطبيقها وتوفيرها من قبل المسؤولين في المسابح بالصورة التي تضمن عدم تعرض الممارسين للحوادث والمخاطر، وكثيراً ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال أو التهور أو عدم توفر عوامل الأمان والسلامة.

تنقسم عوامل الأمان والسلامة إلى:

- عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالمكان (المسبح).

- عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالصحة.

- عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالسلوك.

* عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالمكان :-

الحوائط : يجب أن تكون مواد البناء المستخدمة في المسابح من مادة لا ينفذ منها الماء، وأن تكون حوائط حوض حمام السباحة ملساء لا تتسرب منها المياه وأن تكون متوازية ورأسية ويسهل تنظيفها. الأرضية: يجب أن تكون مادة شديدة الصلابة، وغير قابلة للامتصاص والرشح ويفضل أن تكون باللون الأبيض أو الأزرق الفاتح، كما يجب أن لا يكون في حوض حمام السباحة أي شق أو كسر أو فتحه حتى لا تتراكم فيها الرواسب غير النظيفة.

المصارف: يجب أن تغطي مصارف المسبح بشبك محكم الغلق للحماية، كما يجب أن تتوفر قنوات لتصريف المياه على الحافة العلوية او على جدران حوض حمام السباحة لضمان سهولة سحب المياه من الطبقة العلوية، بما فيها من عطور وزيت وشوائب لتمر في هذه القنوات ثم إلى المصافي والفلاتر في غرفة الماتورات من أجل ضمان نظافة المياه طوال الوقت.



الدرج: يجب أن لا يمثل الدرج المعد داخل الماء عائقاً للممارسين ولذلك يجب أن يصمم بطريقة لا تسبب الإصابة ولا تشكل خطراً على السباحين.

حافة الراحة: يجب أن تكون هناك حافة للراحة مثبتة مع الجدران على عمق 120سم ويتراوح عرضها ما بين 10-15سم وذلك من أجل تحقيق الأمان والسلامة والراحة.

غرفة التشغيل: وهي غرفة خاصة بالمضخات وماتورات التشغيل، ويجب أن تكون تحت إشراف فني مختص في أمور تشغيل وتنظيف المياه بصورة مستمرة ومنظمة لضمان توفير عامل الأمان والسلامة الصحية للأفراد الممارسين، كما يجب أن تكون هذه الغرفة في مكان بعيد عن حركة الرواد ومغلقة دائماً بحيث لا يدخلها إلا المختص لخطورة ما تحتويه من أدوات كهربائية ومواد تعقيم.

مواد التعقيم: تعتبر مواد التعقيم من العوامل الأساسية التي تساعد على توفير عامل الأمان والسلامة، وذلك من خلال ضمان نظافة المسبح ونقاء وصفاء المياه وخلوها من الميكروبات، ويجب أن يقوم بعملية التعقيم فني مختص وله خبرة في هذا المجال. ويعتبر الكلور من أهم المواد المستعملة في التعقيم، ويجب أن تكون نسبته من 0.4-0.6سم² / كوب مياه.

غرف غيار الملابس: يجب أن تتناسب حجرات تبديل الملابس مع عدد الممارسين، وأن تكون ذات تصميم هندسي بسيط بحيث تحتوى على خزانات لضمان سلامة الملابس والحفاظ عليها وعلى نظافتها.

دورات المياه والحمامات: يجب أن يتناسب عددها مع عدد الممارسين وأن تتوفر فيها المياه الساخنة والمجففات الهوائية اللازمة للوقاية من نزلات البرد وتحقيق السلامة الصحية لكل مشترك.

أحواض تعقيم القدم: يجب تعقيم الأقدام قبل النزول إلى الماء بمواد معقمة عند المدخل الوحيد للمسبح من حجرة خلع الملابس والحمامات لضمان نظافة المياه داخل حوض حمام السباحة.



أجهزة الكشف عن حالة المياه: تهدف هذه الأجهزة للاطمئنان على نسبة مواد التعقيم ودرجة تلوث المياه وأيضا للكشف عن درجة حرارة المياه.

عيادة طبية: يجب أن تتوفر بالمسبح عيادة طبية تشتمل على كل ما يلزم للإسعافات الأولية، وويديرها مسعف مؤهل، مع ضرورة توفر وسيلة اتصال مناسبة.

أدوات الإنقاذ: يمنع دخول أي شخص للمياه في حالة عدم وجود المنقذ نظرا لأهمية دوره في تحقيق عامل الأمان والسلامة مع ضرورة توفير الأدوات المعينة لإنجاز مهامه في الإنقاذ، مثل المنصة والتي توضع في مكان يستطيع من خلالها المنقذ الكشف على جميع أنحاء المسبح، مع مراعاة عدم وجود مؤثرات سلبية عليها مثل الإضاءة والرياح، ويجب أن توضع المنصة عند حافة المسبح عند عمق 120سم وعلى بعد من 1م-1.5م ، كما يجب أن يتوفر أطواق النجاة بالإضافة الى عصا الإنقاذ ومكبر صوت واللوح الطافي.

لوحة القفز: يمنع السباحة تحت لوحة القفز وذلك لتوفير عوامل الأمان والسلامة، أو يجب غلقها في حالة زيادة عدد رواد المسبح، كما يجب أن تكون بمواصفات تضمن السلامة مثل:

-أن يكون السلم خشن لعدم الانزلاق.

-أن تكون لوحة القفز خشنة لعدم الانزلاق.

-يتوفر جدار الأمان على حواف السلم ولوحة القفز.

-استخدام اللوحات التحذيرية فوق لوحة القفز (احذرقفز! يسبحون في الأسفل!)، او تحت لوحة

القفز (احذراالسباحة! يقفزون من أعلى!).

الإضاءة: يجب أن تكون الإضاءة مثل إضاءة النهار.



* اللافتات:

تقسم اللافتات إلى ثلاثة أنواع :

1-لافتات الإرشاد: ويقصد منها توجيه وإرشاد رواد المسبح إلى الأماكن الرئيسية التي يريدون التوجه إليها وذلك بوضع إشارة سهم مع اسم المكان المعني مثل (غرف الغيار، الحمامات، المراحيض، الإدارة، العيادة، الكافتيريا).

2-لافتات التحذير: ويقصد منها تحذير رواد المسبح من الأماكن والسلوكيات التي تسبب لهم المخاطر مثل:

- احذر القفز يسبحون في الأسفل.

- احذر السباحة يقفزون من الأعلى.

- احذر المياه عميقة.

- احذر القفز المياه ضحلة.

- احذر غرفة المواد السامة.

3- لافتات المنع: ويقصد منها منع رواد المسبح من التعامل أو الاقتراب من بعض الأماكن لسلامتهم،

أو منعهم من بعض السلوكيات الخطرة التي ينجم عنها الحوادث مثل:

- ممنوع القفز (في المياه الضحلة).

- ممنوع الجري حول المسبح.

- ممنوع التدخين داخل المسبح.

- ممنوع الأكل في ساحة المسبح.

- ممنوع السباحة (لأقل من 10 سنوات في مسبح البالغين).

يجب عمل الصيانة اللازمة لجميع الأدوات المستخدمة في المسبح والتأكد من صلاحيتها، ومتابعة

المياه ونظام التعقيم يومياً لتحقيق السلامة لصحة مستخدمي المسبح، ويجب حفظ سجلات يومية لعملية الصيانة.



كما ويجب وضع خطة للطوارئ والتعريف بها لكافة العاملين في المسبح وتوزيع الأدوار وذلك لعدم إضاعة أي وقت في حالة وقوع حادث ما.

* عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالصحة :

يجب اتباع التعليمات التالية لتحقيق عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالصحة :-

- 1- التأكد من الحالة الصحية لجميع رواد المسبح وذلك من خلال شهادة خلو من الامراض.
- 2- عدم السماح بدخول المسبح للأفراد الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية (الأمراض الجلدية والأمراض الصدرية).
- 3- عدم السماح بدخول المسبح للأفراد الذين لديهم خدوش أو مصابين بجروح عميقة.
- 4- عدم السماح للأفراد بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.
- 5- عدم السماح للأفراد بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم.
- 6- عدم السباحة في حالة الشعور بالتعب والإرهاق.
- 7- يجب السباحة بالملابس الخاصة بالسباحة مع غطاء الرأس.
- 8- يجب أخذ الدوش والذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى المسبح.
- 9- يجب عمل الإحماء الكافي قبل الدخول إلى الماء لتجنب الإصابة بالتقلصات العضلية.
- 10- يجب تعقيم الأقدام قبل النزول إلى الماء في حوض تعقيم الأقدام.
- 11- يجب تجنب الوقوف مدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد تجنباً لهبوط درجة حرارة الجسم وحدوث التقلصات العضلية.
- 12- يجب تبديل الملابس المبللة (المايوه) عقب الانتهاء من السباحة.
- 13- يجب استخدام الماء الفاتر والصابون قبل وبعد النزول إلى المسبح.
- 14- يجب تشييف الجسم جيداً بعد السباحة.
- 15- يجب تناول شراب دافئ عقب الخروج من المسبح في حالة الأجواء الباردة.



* عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالسلوك:

يجب إتباع التعليمات التالية لتحقيق عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالسلوك :

- 1- يجب تجنب السباحة منفردا.
- 2- يجب اتباع القواعد والتعليمات الخاصة باستخدام مرافق المسبح.
- 3- يجب اتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء.
- 4- يجب السباحة في المنطقة التي تخضع لإشراف المدرس أو المنقذ.
- 5 - يجب إطاعة أوامر المدرس أو المنقذ.
- 6- عدم المزاح والتهريج في الماء.
- 7- عدم الجري وإحداث صخب وضوضاء حول المسبح.
- 8- عدم استخدام أدوات الإنقاذ في اللعب والسباحة.
- 9- يجب طلب المساعدة بهدوء وعدم الشعور بالذعر في حالة التعب أو حدوث التقلص العضلي.
- 10- يمكن إنقاذ النفس بالاستلقاء على الظهر والمحافظة على الهدوء والاسترخاء واستمرارية التنفس
لحين وصول المساعدة.



السباحة

- ماهية السباحة
- أهمية السباحة
- الأسس العلمية في تعليم السباحة
- طرق تعليم السباحة
- الوسائل المعينة في تعليم السباحة



* أهداف الفصل :

يهدف هذا الفصل إلى إكساب الطالب / القارئ المعارف والمعلومات حول:

- 1- التعريف بالسباحة.
- 2- أهمية السباحة من جميع الجوانب : البدنية، الفسيولوجية، العقلية، الحركية.
- 3- أهم الطرق والأساليب المستخدمة في تعليم السباحة.
- 4- أسس تعليم السباحة.

* المخرجات:

يتوقع من الطالب / القارئ في نهاية هذا الفصل أن:

- يدرك أهمية السباحة للفرد وإنعكاساتها على جميع الجوانب: البدنية، الفسيولوجية، العقلية، الحركية.
- يتبع الأساليب والطرق المناسبة عند تعليم المهارات الأساسية في السباحة.



مقدمة

السباحة هي إحدى الرياضات المائية وعصبها الأساس، حيث أنها تتصف في أدائها عن باقي الألعاب الأخرى بصفة الاستمرار والانسحاب الدائم الذي يظهر في العمل المستمر المتبادل بين حركات الذراعين والرجلين، فهي تؤدي في وسط يتصف بالمقاومة المستمرة سواء من كثافة الماء أو ضغطه على الجسم أو التموجات الناتجة من الحركات داخل الماء... لذلك يجب أن تكون الحركات وفق إيقاع حركي يتناسب وطريقة السباحة، فكما هو معروف أن كل ضربة أو شدة يستغرق أداؤها فترة زمنية معينة، وتكون هذه الضربات أو الحركات متكررة ومركبة حيث يتبادل العمل خلالها بين الذراعين والرجلين والرأس، ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية إنقباض وإنبساط العضلات أي التبادل بين العمل والراحة، وكلما كان هذا التبادل انسيابيا كلما كانت القوة الناتجة في اتجاه الحركة، وبالتالي يحدث الاقتصاد في الجهد وعدم الشعور بالتعب، حيث تتجمع قوة الدفع في اللحظة المناسبة ويتحقق الهدف المنشود.

أهمية السباحة

تعتبر السباحة رياضة كاملة لأنها تحرك معظم عضلات الجسم مما ينعكس على الكفاءة البدنية، كما تعمل على تحسين الجوانب الفسيولوجية نتيجة للضغوط البدنية الواقعة على جسم الممارس لها، وهذا يزيد من مقاومة الجسم للأمراض، كما تشكل السباحة صورة فريدة متكاملة تطبع لمساتها العميقة على ممارسيها مستوفية الأغراض التربوية المنشودة لتكوين وإعداد المواطن الصالح، حيث تعمل على التنمية الشاملة السليمة بدنياً وعقلياً ونفسياً وإجتماعياً بما يتفق ومتطلبات المجتمع.

ولهذا أجمع العلماء والخبراء الرياضيون على أن السباحة رياضة الرياضات، ويجب على جميع أفراد المجتمع من كافة الفئات العمرية ومن الجنسين تعلمها وممارستها، كما يجب على جميع الرياضيين ممارستها من حين لآخر لتكسبهم الكثير من الفوائد التي تساهم في التقدم في رياضاتهم التخصصية.



فوائد ممارسة السباحة :

- 1- زيادة الكفاءة البدنية والحركية.
- 2- زيادة الكفاءة الفسيولوجية.
- 3- اكتساب السمات الشخصية الحميدة.
- 4- اكتساب القدرات العقلية العالية.
- 5- تنمية السمات الاخلاقية الحميدة.
- 6- حل مشكلة وقت الفراغ.
- 7- زيادة الثقة بالنفس.
- 8- اكتساب المهارات الاساسية التالية :
 - أ- مهارات تعليمية.
 - ب- مهارات إنسانية.
 - ج- مهارات صحية.
 - د- مهارات ترويحية.
 - هـ- مهارات تنافسية.
 - و- مهارات استعراضية.

فالسباحة هي إحدى الرياضات المحببة لكثير من الأفراد في مختلف أنحاء العالم، ولهذا يجب تعليم السباحة في المراحل العمرية الأولى، كما أنها أصبحت ضمن المواد الأساسية والإجبارية في معظم الخطط الدراسية لكليات ومعاهد وأقسام التربية الرياضية في الوطن العربي والعالم أجمع، بحيث تهدف هذه الخطط الى إعداد معلم ومدرب ومنقذ ، وذلك من خلال توضيح ماهية الطرق التدريسية المستخدمة وأفضلها في تعليم السباحة للفئات العمرية المختلفة، وأيضاً المراحل التعليمية والوسائل المعينة وأهم الأدوات المستخدمة في عملية التعليم، ومن أجل تحقيق فاعلية عملية التعليم،



فإن هناك عوامل وأسس علمية أساسية يجب أن يوجه إليها كل من يريد أن يعمل في حقل/مجال تعليم السباحة.

أسس تعليم السباحة :

- 1- الأفراد (المعلم - المتعلم).
- 2- وسيلة الاتصال.
- 3- العملية التعليمية.

أولاً : الأفراد

كل فرد هو إنسان فريد بذاته: فكل معلم يختلف عن الآخر، وكل متعلم كذلك يختلف عن الآخر، كما أن فعالية خبرات التعليم والتعلم تتطلب وسائل اتصال جيدة للتعامل بين الأفراد.

المعلم :

ليس هناك نمط معين من الشخصية يمكن التطلع إليه على أنه أفضل ما يميز معلم السباحة الناجح، فمن أجل زيادة الفاعلية يجب على المعلم ان يستعمل قدراته على أكمل وجه وألا يتخلي عن سماته الشخصية محاولاً تقمص نموذج معين أو شخصية أخرى لا تمثل طبيعته الخاصة وهذا قد يفقده ثقة المتعلمين.

والمعلم المحترف هو الذي يتحمل المسؤولية، ومعنى الاحتراف هو تقبل المسؤولية بجدية وبأسلوب منظم، بمعنى وضع حاجات المتعلمين قبل حاجاته الشخصية، وأيضاً متابعة الالتزامات نحوهم ونحو الزملاء والجهة التي يعمل بها.

وعلى المعلم أن يعمل على تنمية الشخصية الإيجابية للمتعلمين، حيث ان بعض المعلمين يتمتعون بخصائص طبيعية تدعو الأفراد إلى المشاركة معهم بتركيز مع بذل المزيد من الجهد لمتابعة توجيهاتهم، ومن أجل تنمية هذه العلاقة الإيجابية يمكن للمعلم محاولة تجريب اساليب معينة ومتنوعة حسب المراحل التعليمية وهدف الدرس، وذلك بتوجيه تعبيرات بالوجه واستخدام لغة الجسد بشكل يحث على التشجيع الى جانب الكلمات مثل:(ممتاز ولكن.....) وهو ما نعبر عنه بوسيلة الاتصال الإيجابية.



أما وسائل الاتصال السلبيه قد تتسبب في التباعد والنفور وليس الدعوة والتفاعل، فالمعلم الذي لايهتم ببناء الشخصية ينعكس عدم اهتمامه على سلوكه وتعبيراته، مما يتسبب عنه نفور المتعلمين وايضا اذا تم استخدام كلمات مثل: "كم مرة قلت لك ذلك؟" أو "لماذا تفعل ذلك؟" أو "لماذا لا تحاول؟".

و المعلم الناجح يجب أن يعد خطة عامة لمجموعة متسلسلة من الدروس من أجل فعالية عملية التعلم، وبناء على هذه الخطة يمكن للمعلم تحضير كل درس بحيث يتضمن توازنا للأنشطة التي تحتويها هذه الخطة، ويتم تعديلها بناء على عملية التقييم لأفراد المجموعة التعليمية، وبما أن التعليم والتعلم يحدث خلال الدرس حين يلتقي المتعلم بالمعلم، فان خطة الدرس يجب أن تكون دائما قابلة للتعديل لمقابلة الحاجات الطارئة للمتعلمين، وهي حاجات تتطلب اليقظة والإستجابة السريعة أثناء سير الدرس.

المتعلم:

يتعلم الأفراد بدرجات متفاوتة بسبب عوامل متعددة، بعض هذه العوامل ثابتة وليست متغيرة مثل السن والخلفية المعرفية والقدرات البدنية وسمات الشخصية، وهذا يفيد في عملية التخطيط للبرنامج التعليمي والأخذ بها بعين الاعتبار أثناء عملية التعليم.

وتنعكس الاختلافات الفردية على التعلم بدرجات مختلفة، فقد يتم البدء بتعليم السباحة لمجموعة مكونة من ثمانية أفراد وبعد خمسة دروس قد تجد أحدهم لازال مصراً على عدم دخول الماء، واثنين يرفضان غسل وجهيهما بالماء وواحد يضع وجهه في الماء ويرفعه بسرعة في انزعاج وأحدهم يستطيع الطفو، وآخر يرغب في القفز من السلم المتحرك ويتضح هذا الاختلاف نتيجة عدم التصنيف للأفراد وفق مجموعات متجانسة في المتغيرات الاساسية أو استخدام الاساليب التدريسية المناسبة لتباين الرغبات أو المستويات لافراد المجموعة.



والمعلم الناجح يوجه عنايته للأفراد جميعاً، فمن المهم أن ينظر المعلم إلى الأشياء من وجهة نظر المتعلم نفسه فالطفل الذي يبكي نساعده في التغلب على خوفه ولا نعامله على أنه "جبان" أو نتخذه وسيلة للاستهزاء، فطفل السادسة نشيد بأول غطسة له، بينما بالنسبة للبالغ نشيد بتحملة كتعزيز إيجابي، والمتعلم مهما كان سنه يمكنه الإحساس باهتمام واعتناء المعلم به، لذا يجب على المعلم أن يوفر فرصاً متكافئة لكل الأفراد في المجموعة التي يقوم بتعليمها مع مراعاة الفروق الفردية وخصوصية كل فئة عمرية، وأثبتت البحوث أن معدل الاستيعاب لتعلم السباحة أفضل في السن المبكرة، حيث تتوفر فرصة عدم النسيان، ويكون الجهاز العصبي والعضلي في وضع يجعل المتعلم أكثر فعالية، والسن المثالية لتعلم السباحة الممنهجة هي 4 سنوات، علماً بأن التعرف على الوسط المائي ومصادقته يجب أن تبدأ في سن مبكرة من 6 أشهر أو أقل.

السباحة للمراحل العمرية المختلفة :

مرحلة الطفولة المبكرة (4-6 سنوات):

يعامل الأطفال ما قبل المدرسة كحالة خاصة بالنسبة للبرنامج التعليمي في السباحة، فمن أجل تقليل عامل الخوف فإنه من المناسب مشاركة ولي الأمر أو أي شخص بالغ يثق به الطفل في عملية التعليم وتحت إشراف المعلم، والطفل في هذه المرحلة لا يمكنه التركيز كثيراً، بالإضافة إلى ضعف تحمله وتوافقه، وبالتالي فإن تعليم المهارات يعتبر أمراً على جانب كبير من الصعوبة في هذه السن، ويفضل التركيز على التعود على الوسط المائي من خلال الألعاب المائية، كما يجب توجيه العناية إلى أمن وسلامة المكان وعدم تعرض الطفل للإصابة أو الخبرات السلبية التي قد تكون سبباً في العزوف عن السباحة.



مرحلة الطفولة المتوسطة (6- 8 سنوات):

يجب أن تكون الدروس في هذه المرحلة نشطة مع التركيز على المهارات الأساسية، وتتضمن مسافات التمرين مسافات قصيرة مع إعلام الطفل بما يحققه من نجاح من وقت لآخر، ويميل الأطفال في هذه المرحلة إلى التقارب ويشعرون بالأمان إذا نزل معهم المدرس في الماء، أما عن مهارات الأمان والسلامة فيكفي أن تتضمن بعض اللوائح المتبعة في المسبح وبعض الرسوم واللوحات.

مرحلة الطفولة المتأخرة (8-12 سنة):

يستطيع الناشئون في هذه المرحلة مناقشة مفاهيم الأمان والسلامة ومتابعة إرشادات تعليمية أكثر تعقيداً نظراً لاتساع دائرة الانتباه لديهم، أما بالنسبة للتحمل والتوافق الحركي ففي استطاعتهم قضاء وقت أطول في التمرين ممن هم أصغر منهم سناً، وكذلك يمكنهم الاستفادة من النماذج التي يقدمها الآخرون، كما ان النمو السريع الذي يحدث في هذه المرحلة يتسبب عادة في عدم اتساق الحركات، وعلى المعلم أن يضع ذلك في اعتباره أثناء تعليم المهارات، وتعتبر اساليب التدريس المزدوجة والتعاونية مثل:الألعاب المشتركة مع الزميل أو المجموعة وسيلة ممتازة لتعليم المهارات وتثبيتها، الى جانب بناء التحمل في هذه المرحلة.

مرحلة المراهقة (12-15 سنة):

تزداد القابلية للتعلم والتحمل في هذه المرحلة، رغم الطفرة المفاجئة في النمو والتي قد تعرقل التوافق والتحمل، وتصل مستويات السباحة للمنافسات وظهورالموهوبين في الفرق القومية في هذه المرحلة خاصة للبنات، وتظهر الرغبة في الامتياز المهاري والمشاركة في أدوار قيادية ذات مسؤولية، الى جانب الميل إلى التساؤل أو تحدي السلطة أي المعلم مما يقود إلى المشاكل النظامية. لذا يجب أن يعامل الفرد في هذه الفئة بحكمة، كما ان المعلم له تأثير واضح في زيادة الوعي الذاتي لدى المتعلم في هذه المرحلة.



مرحلة البلوغ (15-25 سنة):

يتطلب الدرس التعليمي في هذه المرحلة تركيزاً على مستوى عال من التنمية المهارية وزيادة في حمل التدريب، حيث أن الشباب عادة لديهم دافعية عالية، وبالتالي يمكن للمعلم التركيز على توجيهات فردية طبقاً لقدرات وحاجات الأفراد.

الجدول التالي رقم (1) يوضح الخصائص العامة للمراحل العمرية المختلفة والتي تستخدم بمرونة في التخطيط للبرامج التعليمية في السباحة.



جدول رقم (1) : خصائص الفئات العمرية

25 - 15	15 - 12	12 - 8	8 - 6	6 - 4	الفئة المجال
- يتميزون بالاستقلالية وارتفاع مستوى الدافعية. - مستعدون للقيام بمهمة قيادية.	- رأيهم الشخصي أكثر أهمية من رأي المدرس - الرغبة في الظهور بمظهر جيد.	- يميلون إلى تنمية المهارة وتحسين مظهرهم - يهتمون بالجماعة وقوة الصداقة بين عدد قليل من الأفراد. - تحدي أنشطة.	- ذو خيال واسع، الحركة مهمة لديهم إذ يتمتعون بالعمل والتعلم والانجاز. - يعتبرون المدرس قائد لهم.	- يفضلون الأنشطة الفردية وبالتالي يحتاجون إلى انتباه ورعاية. - جماعات قليلة جدا. - الخوف من المجهول	الخصائص الأساسية
- نمو الثقة بالنفس. - متكيفون مع الجماعة أصلاً.	- نمو علاقات شخصية - الميل إلى الاستقلالية وتحمل المسؤولية.	- يهتمون بالجماعة وقوة الصداقة بين عدد قليل من الأفراد. - تحدي أنشطة.	- يميلون إلى الفردية إلا أنهم يهتمون أيضاً بالجماعة.	- محور اهتمام الطفل هو نفسه. - يعمل مع الآخرين إلا أنه يهتم بنفسه أولاً.	الخصائص الاجتماعية
- يبطئ النمو ويزداد التحمل. - يعتمد التوافق على الخبرات السابقة.	- يميلون إلى الاتفاق المهاري. - قد يستمر النمو السريع. - التوافق ممتاز وكذلك التحمل.	- النمو السريع يؤثر على التوافق والتحمل - تحسن في التوافق والتحمل	- يتحسن التوافق بالنسبة للمجموعات العضلية الكبيرة. - يتحسن مستوى التحمل	- ضعف التوافق مما يؤثر على تحسين المهارات. - التحمل ضعيف خاصة تحمل البرودة	الخصائص البدنية



التعلم	- يتعلمون أفضل بالمشاهدة والتجربة. - مدى تركيز الانتباه ضئيل جدا.	- مستعدون لمتابعة الارشادات لتعلم المهارات الأساسية. - يستجيبون للإطراء.	- يمكنهم التفكير تجريديا إلا أنهم يستفيدون من الأمثلة الواضحة. - اتساع مدى الانتباه.	- نضع في التفكير بشكل واضح. - اتساع دائرة الانتباه.	- دافعية عالية
الأمان والسلامة المائية	- متابعة التنيهات الشفوية. - متابعة التجارب العملية.	- يلتزم باللوائح الارشادية. - يلتزم أيضا بالأسباب والنماذج.	- يميلون إلى التمييز وتعليل الأسباب منطقيا. - المييل إلى تحدي السلطة (المعلم)	- الرغبة في الاقتناع بمعقولية اللوائح. - تحدي السلطة (المعلم)	- يحب النشاط والمغامرة - يلتزم باللوائح و التركيز على أهميتها. - جدية تحقيق الأمن والسلامة.
الألعاب المفضلة	- يفضلون الألعاب الفردية مع بعض التفاعل مع الجماعة.	- يستمتعون بالألعاب الجماعية	- يفضلون ألعاب المنافسة.	- يفضلون المنازلات والمهارات الاستعراضية.	- يميلون إلى الاستعراض والتحدى والمنافسات الودية.



ثانياً: وسيلة الاتصال

تتطلب عملية التعليم والتعلم وسائل اتصال فعالة، فحين نتخاطب بلغة الكلام ولغة الجسد ولغة الكلام يدخل فيها نبرة الصوت والتعبيرات الخاصة بحالات الرضا وعدم الرضا عن السلوك المنتج، كتعبيرات الوجه، والإشارات مثل إشارة التوقف عن الاداء برفع اليد، وهي من الأمثلة الشائعة في لغة الجسد مع ما تحمله نظرة العين من رسائل واضحة.

والاتصال عملية مزدوجة ذات اتجاهين بين المرسل والمستقبل، حيث لا يكفي أن توجه رسالة ما، بل يتحتم أن يكون هناك مستقبل لها، وهنا فالملاحظة والإصغاء تعتبران رابطتان هامتان في هذه العملية، فالمعلم الذي يقول: " أحسنت يا عمرو " لا جدوى من قوله إذا لم يسمعه عمرو، وكثيراً ما نرسل رسائل متعددة في وقت واحد، فإذا كانت هذه الرسائل متوافقة سيصبح الاتصال مؤثراً، أما إذا كانت متناقضة فهذا يثير اضطراب المتعلم، فمن غير المقنع أن يقول المعلم: "ما أجمل هذه اللعبة " بينما يظهر على وجهه الملل، والمعلم الذي يقول: "ما أجمل الماء والسباحة اليوم" ولا ينزل إلى الماء أبداً مع تلاميذه، لا يتوقع إلا فقدان ثقتهم به، وأفضل وسيلة للتأكد من وصول الرسالة هو الإيمان بها وبما يفعل لنقل نفس الرسالة.

ومن أجل تجنب أخطاء الاتصال فإن على المعلم أن يجعل وسيلته في التعبير بسيطة، وأن يختار الكلمات بعناية، فعلى سبيل المثال: إذا كنت تصف حركة من حركات السباحة مثل الشد فعليك أن تختار أنسب الكلمات، كذلك فإن الأمثلة والنماذج العملية قد تعبر عن المطلوب أكثر من المصطلحات الفنية الشائعة وبصفة عامة فإن أخطاء الاتصال هي حقيقة واقعة ومن الصعوبة أن تتحول الفكرة الموجودة في ذهن المتعلم كما هي تماماً وعلى المعلم أن يراجع من وقت لآخر مستوى إدراك المتعلم لتلقي رسالته، وأسهل الطرق هي السؤال ومثال على ذلك: كم طولاً عليك أن تسبح؟ أي جزء من الرجلين يدفع الماء؟ ومثال آخر: " أرني بواسطة هذه العصا الزاوية التي يجب



أن تدخل فيها الماء عند الغطس". وهنا فجواب المتعلم سيعبر عن استجابته عما إذا كانت رسالة المعلم قد وصلتته وقد تم استقبال الإرشادات المطلوبة.

ثالثاً : العملية التعليمية

من أجل نجاح عملية التعلم، يجب على المعلم أن يفهم العملية من وجهة نظر المتعلم نفسه واستخدام هذه المعرفة يتطلب إحاطة المعلم بطرق واساليب متنوعة تناسب وعمر المتعلم وتتوفر بها القدرة على توجيه واكتشاف المعارف والمهارات والاتجاهات المتعلقة بكل فرد في كل مرحلة تعليمية. وحيث أن التعلم عملية فردية فإنه يتم على درجات مختلفة، فاستعداد مجموعة من المتعلمين لتعلم مهارة ما يحدث على فترات متفاوتة من فرد لآخر، فإذا أراد المعلم مساعدة الأفراد على التعلم فعليه أن يراعي هذه الاختلافات الفردية وكذلك مستوى القدرات مهارية لكل منهم، وبالتالي تتطلب عملية تعليم السباحة تقييماً مستمراً حتى يتم التخطيط لتعليم ما يحتاجه كل فرد.

وعملية التعليم والتعلم هي عملية معقدة، وللتوضيح فقد قسمت إلى عدة عوامل، إلا أنها في واقع الأمر تتداخل تقريباً كل الوقت، وعلى المعلم أن يكون واعياً لكل العوامل التي يتضمنها الدرس مع المحاولة المستمرة للبحث عن الدافع للتعلم الخاص بكل فرد و هو الطاقة الكائنة في الكائن الحي والذي يدفعه لأن يسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجي يتفق وهذا الدافع، ووجود الدافع يدفع المتعلم إلى التعلم بشكل أفضل ومن أمثلة الدوافع في مجال السباحة: تفادي الغرق، الرغبة في إنقاذ الغير، الرغبة في تعلم بعض المهارات وإظهارها أمام الآخرين، الاستمتاع بوقت الفراغ.

كيف تحدث عملية التعلم؟

هناك ثلاث مراحل يجب أن تكتمل من أجل أن تتم عملية التعلم وهي :

الإدخال ، التخزين، الاستدعاء.



الإدخال :

يتلقى المتعلم معلومات وخبرات سواء بالنظر أو السمع أو الإحساس، ويمكن المعلم مساعدة المتعلم في هذه الخطوة بالتركيز على المادة التعليمية، والتخلص من كل ما يشتت انتباه المتعلم مثل وجود أنشطة أخرى في المسح في نفس وقت الدرس كما يجب أن تكون طريقة العرض شيقة، وأن يتأكد المدرس من إزالة ما لدى المتعلم من خبرات سلبية سابقة.

التخزين:

يحول المتعلم هذه المعلومات إلى ذاكرة طويلة المدى، حيث تخزن لاستعادتها فيما بعد، ويمكن للمعلم المساعدة في هذه الخطوة بالتركيز على النقاط الأساسية التي يسهل على المتعلم تذكرها وتساهم في ترابط الموضوع.

الاستدعاء:

ويقصد بها استدعاء وتطبيق ما تعلمه المتعلم سابقا أثناء المواقف التعليمية الجديدة، لذلك يجب تعليم القواعد والمهارات الأساسية بالسباحة وهذا يساعد في سرعة التعليم في طرق السباحة المختلفة، ويلاحظ أن تأثير المعلم يكون فاعلاً عند مرحلة إيصال المعلومات.

إرشادات تساعد على إجادة التعلم :

- أن تكون الإرشادات أثناء الشرح مختصرة وبمبسطة وبلغة سليمة ومناسبة لمستوى المتعلمين.
- التركيز على القليل من النقاط الأساسية في كل درس وتثبيتها.
- إعطاء نموذج واضح ومتقن فنيا بدون تعقيد.
- بناء كل ما هو جديد على الخبرات السابقة للمتعلم والربط بينهم بطريقة بسيطة ومتسلسلة.
- يجب إتباع مبدأ الانتقال من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- أن تتوفر جميع الأدوات والإمكانات اللازمة للعملية التعليمية.



- أن ينادي المعلم على التمرين أو المهارة بصوت يحدد قوة وسرعة الأداء.
- أن يتم التكرار للتمرين بعدد كاف يتناسب مع درجة الصعوبة.
- أن يتم تصحيح الأخطاء حتى يتم تثبيت المهارة بالشكل المطلوب.
- إذا كان الخطأ عام يجب إيقاف العمل وشرح التمرين أو المهارة مع أداء النموذج.
- أن تسيطر روح المرح والسرور على جو التمرين مع عدم الاخلال بالجدية في العمل.
- استخدام الاسلوب التبادلي أو التمرينات الزوجية مع وجوب التباين في المستوى بين الشريكين، مع توضيح دور كل منهم وتبديل الأدوار.
- الإهتمام والتركيز على أهم صفة تميز المهارة.
- محاولة التركيز على إصلاح خطأ واحد فقط.
- أن تكون درجة حرارة الماء مناسبة للطقس.

كما يجب الاخذ بعين الاعتبار أن المادة التعليمية يتم الحصول عليها بتباين الأفراد من خلال عدة اساليب مثل: الخبرة والسمع والمشاهدة واللمس والتجربة العملية، فبعض المتعلمين لديهم أسلوب مفضل في التعلم يختلف عن ذويهم، فالبعض يتعلمون أفضل بالاستماع إلى الشرح، والبعض بمشاهدة النموذج، وآخرون بالإحساس. وعلى المعلم أن يكون واعي لاختلاف هذه الميول، وأن يوفر تنوع في أسلوب تقديم المادة التعليمية يشمل على الاستماع والمشاهدة والأداء في كل درس.

من أجل تفهم العملية التعليمية يجب أن يتم التعرف على ثلاثة مجالات مختلفة للتعلم هي المعرفة، والمهارات، والميول، وعلى الرغم من أنه من المفيد أن نفكر في الثلاثة كل على حده إلا أنها جميعا تحدث في الوقت نفسه، فالمعرفة المتعلقة بعوامل الأمان والسلامة هي في واقع الأمر معلومات نظرية إلا أن الاتجاه التعليمي يجب أن يكون تطبيقياً في طابعه، بمعنى أنه لا يكفي الإحاطة بالقوانين واللوائح والأسس التي تكفل الأمان والسلامة، بل بالأسباب التي من ورائها والمشاركة الإيجابية في بنائها



واكتساب الخبرات، و من أجل ذلك يجب إتاحة الفرصة للمتعلمين للمناقشة والاستكشاف بالإضافة إلى التطبيقات العملية للمهارات الخاصة بإنقاذ النفس، بالنهاية فإن الميول هي التي ستحكم ما إذا كانت هذه الأسس ستتبع أو تهمل قيم ومعتقدات المتعلم.

المعرفة:

تعتمد المعرفة المعتمدة على المعلومات النظرية عادة على الكلمات والغرض منها هو إحاطة المتعلم بموضوع ما لربط النظرية بالتطبيق العملي، وهذا النوع من التعليم يسهل تقييمه بكيفية استجابة المتعلم للأسئلة.

المهارة :

المهارة هي النوع العملي من المعرفة الذي يتعلم فيه المتعلم شيئاً عملياً مثل تمرير أو استلام الكرة، الكتابة، تعلم مهارات السباحة، والحركة مهمة جداً في تعلم المهارات، فالمعرفة النظرية بالمهارة لا تكفي بل لابد من الأداء العملي التطبيقي أيضاً.

الميول :

تتضمن الميول على قيم ومعتقدات المتعلم، وحيث أن هذا النوع من التعلم يحدث تدريجياً وببطء كبير، فإنه يصعب معرفة متى تم التعلم، وأهمية الميول تكمن في أنها تتحكم في ما يفعله الإنسان بمعارفه ومهاراته. فالميول تعتبر جزءاً من أي عملية للتعليم والتعلم في أي مجال، وعادة يتم تعلم الميول من مثال يحتذى به يقدمه المعلم ومن الخبرات الشخصية المكتسبة. وتقييم الميول يعتبر من الأمور الصعبة، لأننا نتعرف على قيم الشخص من ملاحظة سلوكه، وليس مما يقوله، ومع صعوبة تعليم وتعلم الميول فهي من أهم مجالات التعلم. والجدول التالي رقم (2) يقدم لنا أمودجاً توضيحياً لمعنى الأهداف التعليمية للمجالات الثلاثة المذكورة :



جدول رقم (2): الاهداف التعليمية لمجالات التعلم

أسلوب التعلم	أمثلة	المجال التعليمي
- التلقين بالكلمات أو القراءة. - الاسلوب الاستكشافي.	- يجب السباحة دائماً مع زميل. - الحركة الرجوعية للذراع خارج الماء. - لكل فعل رد فعل مساوي له في المقدار ومضاد له في الاتجاه - أهمية التنفس الإنقاذي (الصناعي).	- المعرفة: (الحقائق والمفاهيم والقوانين الفيزيائية المتعلقة بالسباحة والتي يمكن صياغتها بالكلمات ويسهل اختبارها بالأسئلة والأجوبة).
- الشرح اللفظي، أداء النموذج، والأداء العملي التطبيقي (الكلمات تعتبر عوامل مساعدة على التعلم)	- حركات الذراعين (التبادلية - والمتماثلة). - حركات الرجلين (التبادلية - والمتماثلة). - مهارات الإنقاذ. - طرق السباحة (الزحف على البطن و الظهر والصدر والفراشة). - أداء التنفس الصناعي.	- المهارة: حركات الجسم التي يمكن أن تؤدي وتقيم من خلال الملاحظة والقياس.
- يتعلمها المتعلم بالنموذج والمواقف التطبيقية أكثر من الكلمات.	- أنا أحب سباحة الظهر. - أنا أستطيع الطفو. - السباحة ممتعة. - أحب أن أكون مستعداً لإنقاذ نفس بشرية.	- الميول: (القيم والمشاعر والمخاوف).



مراحل تعلم المهارات الحركية :

في تعلم المهارات الحركية يمتد نمط (المعلومات - التخزين - الاستدعاء) إلى ثلاثة مراحل، هذه المراحل ليست محددة فخلال اكتساب المعلم للخبرة تتلاشى مرحلة لتندمج في المرحلة التي تليها خلال تعليم المهارة الحركية.

1-المرحلة الأولى (عقلية):

ويمكن وضعها بسهولة في أنماط (الإدخال، التخزين، الاستدعاء)، فبعد إدخال المعلومات وتخزينها في صورة عقلية، يقوم المتعلم باستدعاء هذه المعلومات إذا تطلب الأمر ليضعها في صورة تطبيقية. وتتصف المعلومات الحركية في هذه المرحلة بالقصور، فالمحاولات التطبيقية للمتعلم في أول الأمر تكون عادة "مشوشة" وغير متقنة، ويرجع ذلك إلى أنه يفكر باستمرار في حركاته، فإذا كانت الحركة معقدة فقد يكون مركزاً على أجزاء كثيرة في وقت واحد. ويمكن للمعلم أن يساعد المتعلم وذلك باستعمال الكلمات التي تركز على الأسس الفنية أو الأخطاء الكبيرة، والتي يسعى إلى إصلاحها.

2- المرحلة المتوسطة (المشاركة):

يبدأ المتعلم في تحسين المهارة فهو يتمرن على السلسلة الحركية في ترتيبها السليم. ففي سباحة الصدر على سبيل المثال، قد تلاحظ أخطاء في أجزاء معينة مثل حركة الرجلين، ولكنك أيضاً ستلاحظ أن المتعلم قد نجح في الربط بين أجزاء الحركة، حيث أصبحت المهارة وحدة كاملة وليست سلسلة من أجزاء منفصلة.

3-المرحلة الأخيرة (التلقائية):

وفيها يتم التحكم في العناصر الأساسية للمهارة، هذه المرحلة تتميز بالتميز بالتمارين والتحسين، فتصبح لدى المتعلم المقدرة على التعرف على أخطائه وإصلاحها، كذلك يمكنه التركيز على الحركة ككل وبجاهد لتحسين أدائه.



لا يتوقف التعلم عند هذه المراحل، ولا يحتاج المتعلم الى التركيز على تفاصيل المهارة؛ مثل مد المشطين أو مسار حركة الشد، فالمتعلم يستطيع السباحة بدون تفكير في تفاصيل المهارة، فقد أصبحت "مبرمجة" ككل في جهازه العصبي، ويمكن الاستمرار في أدائها تلقائيا بدون تفكير أو تركيز إرادي، فقد أصبحت المهارة "أوتوماتيكية"، ويتناولها مع بعض التعديلات من وقت لآخر لزيادة الفاعلية والسرعة، وما يتطلبه النمو الأدائي هو زيادة مستوى اللياقة البدنية مع بعض التعديلات الفنية.

يختلف التعلم في الماء عن التعلم في بيئات أخرى، فمن الصعوبة على المتعلم في أحيان كثيرة مشاهدة نموذج للحركة إلا إذا كان خارج الماء، كذلك كثيراً ما يصعب على المعلم ملاحظة أداء المتعلم إلا إذا استعمل نظارة أو قناعاً للرؤية تحت الماء وفي بعض الأحيان لا بد للمعلم من مساعدة المتعلم بالاتصال البدني المباشر كسند الرأس والوسط والذراعين أو تحريك الرجلين، وكثيرا ما يصعب الشرح بالكلمات أثناء إصلاح الأخطاء أو وصف الحركة اللازمة للتصحيح.

ومن المفيد أن يمر المبتدئ بخبرات كافية للتعود على الماء والتي تقود إلى تعلم مهارات جديدة وبالتالي يستطيع المتعلم ربط المهارة الجديدة بخبرات سابقة مرتبطة بها، وأفضل طريقة للحصول على مثل هذه الخبرات هي "الاكتشاف" وعلى سبيل المثال فإن المتعلم الذي يستطيع الانزلاق والتحكم في تنفسه على استعداد أفضل لتعلم سباحة الزحف.

الأمان والسلامة في الدرس :

يجب أن يحتل عامل الأمان والسلامة الاهتمام الأول من المعلم، فهو المسؤول عن منع المواقف الخطرة وتعليم المهارات المتعلقة بإنقاذ النفس في مناطق المسبح مختلفة الأعماق، وكذلك التصرف في حالات الطوارئ وأن يضمن سلامة الإمكانات المستعملة ويدخل في ذلك :

- حالة المياه : (درجة حرارتها ، صفاؤها، نقاؤها، تعقيمها)
- الأخطار تحت سطح الماء: (انحدارات مفاجئة، حفر القاع).



- التيارات الهوائية ودرجة الحرارة الجوية داخل المسابح المغلقة.
- ويمكن تفادي كثير من الحوادث بمراعاة وتجنب ما يلي :
- كبر حجم المجموعة (ازدحام المساحة المخصصة للدرس).
- عدم وجود برنامج تعليمي واضح.
- عدم استعمال تشكيلات منتظمة للمتعلمين.
- الاستعجال بسبب عدم كفاية الوقت.

وكذلك يجب على المعلم أن يكون متفهماً للنواحي القانونية واللوائح المعمول بها في المجال وحدود مسؤوليته، وأن يكون محافظاً على لياقته البدنية ومجدداً لمعلوماته وخبراته الفنية والأمنية، وإعطاء التعليمات الخاصة بعدم تواجد أي متعلم في منطقة المسبح بدون وجود المعلم أو المنقذ.

* الانضباط:

تعتبر الانحرافات السلوكية إحدى المشاكل المعقدة أكثر مما يبدو ، فالأطفال عادة ما يسيئون السلوك لأسباب يمكن التعرف عليها وتجنب أكثرها، وهذا أفضل وأسهل كثيراً من معالجة المظاهر السلوكية بالردع والعقاب. فمن هذه الأسباب الملل، إثارة الانتباه، تحدى التسلط، وأكثر هذه الأسباب شيوعاً هو الملل. وهذه يمكن التغلب عليها بالإعداد الجيد للدرس، ومراعاة عوامل الإيجابية والتشويق بتنوع الفعاليات.

إن سوء السلوك الناتج عن الخوف يجب أن يعالج بتحويل هذا الخوف من الماء إلى حالة استثارة تعلم شئ جديد، وأن يدرك المتعلم أن النشاط الذي يشترك فيه شئ مثير وليس مخيف، وإذا دعا الأمر فلا مانع من تغيير هذا النشاط.

وإذا كان جذب الانتباه هو سبب سوء السلوك، فعلى المدرس أن يتجاهل المتعلم إلا إذا كان مهدداً لنفسه وللآخرين، ومع أن هذا التجاهل من الأمور الصعبة على المعلم، إلا أنها هي الطريقة لمعالجة هذه الحالة على أن يوجه الاهتمام، والاشادة الإيجابية فوراً لنفس المتعلم حين يبدي سلوكاً جيداً.



ومن الأفضل التعرف على حاجة المتعلم وإعطائه فرصة لتحقيقها، بأن يطلب المعلم منه أن يساعده بتحمل شيء من المسؤولية، سواء كانت في إدارة المجموعة أو مساعدة الزملاء الأقل مستوى.

* الإمكانيات :

على المعلمين أن يكتفوا بدروسهم مع الإمكانيات المتوفرة لديهم، فعلى سبيل المثال فإن عدم توفر منطقة ضحلة في المسبح يحد من أنشطة تعلم السباحة، وفي بعض الأحيان تلغى البرامج التعليمية بسبب عدم قدرة المتعلمين على الوقوف في الماء الضحل ورؤوسهم خارج الماء، لذا يجب على المعلم إعادة ترتيب المهارات الأساسية وفق الإمكانيات المتاحة.

* طرق تعليم السباحة :

- الطرق المستخدمة في تعليم السباحة:

تناول المختصون في مجال السباحة مشكلة تعليم المهارات وهل هي تتم بالطريقة الكلية أم الجزئية؟ وهل يحاول المتعلم أداء المهارة كلها في وقت واحد بعد الشرح والنموذج؟ أم يجرؤها إلى مهارات منفصلة ثم يربطها فيما بعد، مثال: تعليم ضربات الرجلين ثم يتم ربطها بحركات الذراعين ومن ثم نضيف التنفس.

وقميل الأبحاث التي أجريت لحل هذه المشكلة بصفة عامة إلى الاعتقاد بأن الذين يتعلمون المهارة ككل يتعلمون أسرع. مع ضرورة الأخذ بعين الاعتبار بأن تقاع المهارة الكلية في مدى قدرات المتعلم وخبراته، بالإضافة إلى عوامل الأمان والسلامة، وتشير الأبحاث أيضا أنه إذا لزم الأمر تجزئة الحركة الكلية، فيفضل استعمال الطريقة الجزئية التقدمية بحيث لا يدعو الأمر إلى إتقان الجزء منفصلا، بل مجرد الأداء على مستوى إدراكي حتى لا تحدث برمجة للحركة الكلية كأجزاء متقطعة وفيما يلي عرض موجز عن الطرق المستخدمة في تعليم السباحة:



1- الطريقة الكلية :

هي تكوين التصور الأول والمبدئي عن المهارة، وبالتالي تأدية المهارة كاملة دون التجزئة في أداؤها، وعندها يبدأ المتعلم محاولات الأداء الأولية، والتي تتميز بعدم الدقة وكثرة الأخطاء، ومع التكرار تبدأ هذه المحاولات بالتحسن حتى تصل مرحلة الإتقان، وتصلح هذه الطريقة لتعليم المهارات الحركية السهلة وغير المركبة.

- مميزات الطريقة الكلية :

1. وضوح الهدف العام مما يجعل المتعلم أكثر إيجابية.
2. تسهم بدرجة أفضل في التذكر الحركي للأداء.

- عيوب الطريقة الكلية:

1. لا تناسب جميع المستويات: وذلك لاختلاف القدرة في اكتساب المهارات الحركية.
2. تتطلب زيادة في التركيز والانتباه من جانب المتعلم.
3. صعوبة معرفة تفاصيل أداء مهارة السباحة ويؤدي إلى حدوث أخطاء.

2- الطريقة الجزئية :

وهنا يتم تقسيم المهارة إلى أجزاء وإتقان كل جزء على حده ثم أداء المهارة ككل.

- مميزات الطريقة الجزئية :

1. تساعد المتعلم في فهم أجزاء مهارة السباحة والتعرف على جوانب الصعوبة ثم تفاديها.
2. تسهل من دور المعلم في التدريس.
3. تراعي مبدأ الفروق الفردية.
4. مناسبة في المراحل التعليمية الأولى.

- عيوب الطريقة الجزئية :

1. تأثيرات سلبية نتيجة تقسيم المهارة عدم الانسياب الكامل لها.



2. تحتاج إلى وقت أطول.

3- الطريقة الكلية الجزئية :

وذلك بتعليم مهارة السباحة في البداية ككل ثم يقوم بتجزئة المهارة مع التأكيد على تعليم الأجزاء الصعبة التي تكثر فيها الأخطاء ثم التكرار حتى الإتقان.

4- الطريقة الجزئية- الكلية :

تشبه الطريقة الكلية الجزئية لكن هنا يبدأ المتعلم بتعلم المهارات الأساسية ثم ممارسة الحركة ككل وتستخدم في نهاية العملية التعليمية.

5- الطريقة الجزئية المتدرجة :

تعتمد على التدرج في الربط أو الجمع بين الأجزاء المنفصلة، مثلاً عند تعلم سباحة الزحف على البطن، نقوم بتعليم مهارة الطفو ثم مهارة ضربات الرجلين ثم الربط بينهما. وبالتالي نستنتج :

1- ليس هناك طريقة واحدة تعتبر الأفضل أو الأحسن.

2- المتعلم يتعلم بعدة طرق معاً.

3- الطرق الصحيحة للتعلم توفر الوقت والجهد.

* خصائص ومواصفات الطريقة الجيدة في تعليم السباحة :

1- استثارة الدافعية والحماس لدى المتعلم.

2- أن تتناسب مع قدرات الأفراد.

3- أن تراعي مبدأ الفروق الفردية.

4- أن تراعي مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

5- أن تتيح للمعلم فرصة لتصحيح الأخطاء.

6- أن تتيح للمتعلم فرصة لتقييم ذاته.



* الوسائل المعينة والأدوات المساعدة في تعليم السباحة :

- ماهية الوسائل التعليمية :

هي مصادر التعليم السمعية والبصرية، وتستخدم في تقويم أداء الفرد المهاري، واستخدامها في عملية تعليم المهارات الحركية يؤدي إلى بناء وتطور التصور الحركي عند الفرد، كما أنها تؤدي إلى دفع عملية التعليم وتخفيف الفترة الزمنية اللازمة له، وتصبح مواصفات الحركة أكثر دقة وإتقاناً ومنها الوسائل الثابتة (الصور - الرسوم)، والوسائل المتحركة (الفيلم التعليمي - الفيلم النموذجي).

- ماهية الأدوات المساعدة :

تمثل الأدوات المساعدة درجة هامة للإرتقاء بالعملية التعليمية من خلال التنوع في أساليب التدريس إضافة إلى توفير عنصر التشويق الذي يساعد على رفع مستوى الأداء للمتعلمين باختيار الأدوات الأفضل مناسبة إلى الهدف المحدد من الدرس، ويقوم المدرس بتدريب المتعلم على طريقة مسكها وإستخدامها قبل النزول للماء لتسهيل إمكانية تعلم الحركات الصعبة بمساعدة الأدوات مما يسهم في:

1-أن التعليم يكون أكثر فاعلية كلما زادت الحواس المستخدمة في عملية التعلم.

2-إكساب المتعلم قيماً واتجاهات تربوية وتعليمية.

3-استثارة دوافع المتعلم.

4-تيسير عملية التعلم.

5- أنها تجعل التعلم أبقى أثراً في أذهان المتعلمين.

6- زيادة القدرة على التأمل وتركيز الانتباه والقدرة على الإدراك والملاحظة.

7- أنها تساهم في تعليم أعداد كبيرة من المتعلمين في وقت واحد.

8-مسايرة لروح العصر والتقدم التكنولوجي.

9-الإسهام في معالجة المشاكل الناتجة من الفروق الفردية بين المتعلمين.

10-اختصار الوقت مع دقة التنفيذ.

11-الشعور بالأمان والتركيز.



- 12-التغلب على عامل الخوف.
 - 13-سرعة التعود على الوسط المائي.
 - 14-تأخر ظهور التعب.
 - 15-اكتساب التصور الدقيق للحركة.
- أنواع الأدوات المساعدة :

Floating tools	1- عوامات الطفو
Kickboard	2- لوح ضربات الرجلين
Paddles	3- لوح الكفان
Pull Buoy	4- عوامات الشد الطافية
Fins	5- الزعانف
Tubes	6- العوامة (الطوق)
Balls	7- كرات
Ropes	8- حبال
Rings	9- الأطواق

* التغذية الراجعة :

وهي معلومات متاحة للمتعلم تجعله من الممكن مقارنة أدائه الفعلي بأداء معياري، وهذه المعلومات قد تكون ذاتية أو خارجية من المعلم أو سمعية أو بصرية، وترتبط بمشكلة تقويم المتعلم بسلوكه وأدائه، فيعيد الفرد توجيه نفسه إذا كان قد أخطأ أو حاد عن الهدف المراد الوصول إليه وتساعد في زيادة سرعة التعلم.

* التدريب الذهني :

هو تكرار التصور الذاتي الإرادي لنمط سير الحركة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمن.



- فوائده :

1- الحفاظ على التوافق الحركي والأداء الفني في حالات الأمراض والإصابات.
2- إمكانية جيده للتدريب المهاري في حالة عدم توفر الشروط اللازمة للأداء العملي مثل حالات الجو.

3- يمكن استخدامه أثناء فترات الراحة.

4- يؤدي إلى تقليل زمن التعلم وتثبيت القدرات الحركية.

- طرقه :

1- الطريقة الأولى:

إعطاء المبتدئ نموذجاً يشتمل على إيضاح كامل للمراحل الفنية للحركة، ويهدف أساساً إلى تذكيره بخطط سير الحركة.

2- الطريقة الثانية:

أ- تعتمد على الشرح الشفوي للحركة ككل من المعلم والمدرّب.

ب- الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من قبل المعلم أو أحد لاعبي المستويات العليا.

ج- التصور الكامل للحركة التي أداها المتعلم مع التركيز على عملية الشعور التام بالحركة والإحساس بالمراحل الصعبة.



مراحل تعليم السباحة

- المرحلة الاولى: التعود على الماء.
- المرحلة الثانية : المهارات الاساسية في السباحة.
- المرحلة الثالثة: طرق السباحة
- الخطوات التعليمية لسباحة الزحف على البطن.
- الخطوات التعليمية لسباحة الزحف على الظهر.
- الخطوات التعليمية لسباحة الصدر.
- الخطوات التعليمية لسباحة الفراشة.



* أهداف الفصل :

يهدف هذا الفصل إلى إكساب الطالب / القارئ المعارف والمعلومات حول:

1. مراحل تعليم السباحة
2. الخطوات التعليمية للمهارات الأساسية في السباحة.
3. الخطوات التعليمية لسباحة الزحف على البطن.
4. الخطوات التعليمية لسباحة الزحف على الظهر.
5. الخطوات التعليمية لسباحة الصدر.
6. الخطوات التعليمية لسباحة الفراشة.

* المخرجات:

يتوقع من الطالب / القارئ في نهاية هذا الفصل أن:

1. يتعرف على المراحل التي تمر بها عملية تعليم السباحة
2. يدرك مدى أهمية المهارات الأساسية لعملية تعليم طرق السباحة.
3. يرتب الخطوات التعليمية لطرق السباحة التنافسية:-
 - سباحة الزحف على البطن.
 - سباحة الزحف على الظهر.
 - سباحة الصدر.
 - سباحة الفراشة



* مراحل تعليم السباحة :

يمر تعليم السباحة بثلاث مراحل أساسية وهي :

المرحلة الأولى : التعود على الماء

المرحلة الثانية : المهارات الأساسية في السباحة.

المرحلة الثالثة : طرق السباحة المختلفة.

- المرحلة الأولى: التعود على الماء

وتهدف هذه المرحلة إلى إزالة عامل الخوف وزيادة الثقة بالنفس وبالوسط المائي، وهي تمهيد

للمهارات الأساسية وتشتمل على :

1. الإحساس بالماء:

وهي عبارة عن تمارين خاصة للتعرف على خواص الماء من خلال الحركات الانتقالية وغير

الانتقالية (المشي والجري والوثب والقفز بالقدمين وبقدم واحد وفي جميع الاتجاهات وإستخدام

حركات الذراعين ومنها المرجمات والدورانات) في الوسط المائي.

2. تمارين لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية :

-مثل: الركل بالرجلين بالتبادل لتقليل قاعدة الارتكاز ولتنمية التوازن في الوسط المائي.

- الشد والدفع بين الزملاء لتنمية التوازن والقوة العضلية.

- رفع الركب بالتبادل أمام الصدر لتنمية التوازن والقوة العضلية.

-إمسك لوح الطفو باليد اليمنى على امتداد طول الذراع داخل الماء وتبادل نقله بين الذراعين أمام

الجسم لتنمية القوة العضلية.

3. الألعاب الصغيرة والمسابقات :

إعطاء ألعاب صغيرة ومسابقات متنوعة داخل الماء تهدف إلى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية،

ورفع مستوى الألفة بين المبتدئ والوسط المائي وبين المبتدئ والمعلم.



* لعبة القطار: يشكل المتعلمين قطاراً ويمسك كل متعلم بوسط زميله الذي أمامه، ويقود القاطرة المتعلم الأول متبعاً إشارة المعلم لتغيير الاتجاهات، مع مراعاة تغيير القائد كل مرة.

* لعبة تناول الكرة: يشكل المتعلمين قاطرة ثم يبدأ قائد القاطرة بتسليم الكرة من فوق الرأس للزميل الذي خلفه وعلى التوالي حتى تصل الكرة لآخر واحد في القاطرة والذي بدوره يكون القائد بعد تغيير الاتجاه...والقاطرة الأسرع تكون هي الفائزة.

4. تمارينات التنفس:

وهي تمارينات خاصة تهدف إلى وضع الرأس جزئياً أو كلياً في الماء ومحاولة كتم النفس لفترة زمنية معينة، تزداد تدريجياً مع تكرار التمرين.

5. الغوص تحت الماء :

وهي تمارينات تهدف إلى إزالة عامل الخوف من الماء وتقوية الجهاز التنفسي، وفيها يقوم المبتدئين بمحاولة التقاط الأشياء من قاع المسبح.

المرحلة الثانية: المهارات الأساسية في السباحة

أولاً: عملية التنفس:

تعتبر عملية التنفس في السباحة مهمة جداً، ذلك بأن عدم ضبط النفس في هذه المرحلة يؤثر بشكل سلبي على المبتدئ عند تعليمه طرق السباحة في المرحلة الثالثة، ويتأخر في التعليم. لذلك يجب الاهتمام بعملية التنفس والتركيز عليها لكي تسهل عملية التعلم ويتم تعليمها كما يلي :

1:كتم النفس:

- يتم التدريب على كتم النفس خارج الماء وذلك بأخذ الشهيق ثم الإحتفاظ به داخل الرئتين لأطول فترة زمنية وفي حالة التعب يتم إخراج الزفير ببطء.
- يكرر التدريب السابق في الوسط المائي ووضع الوجه في الماء بأوضاع مختلفة.



- يكرر التدريب السابق حتى يستطيع المبتدئ أن يستمر في كتم النفس لزمن (30ث). وأن يستطيع إخراج الزفير تحت الماء بعد الكتم ومحاولة زيادة زمن إخراج الزفير تدريجياً.

2:تنظيم التنفس :

- يقف المتعلم مواجهاً لحافة المسبح ممسكاً الحافة بيده في مياه بعمق الأكتاف، وبعدها يأخذ شهيقاً سريعاً بواسطة الفم، ثم يدخل الرأس بأكمله في الماء بعد أن يثني ركبتيه فقط (مع الاحتفاظ بوضع الرأس والجذع دون ثني)، وفي هذه الأثناء تبدأ عملية الزفير بواسطة الفم والأنف. يكرر التمرين إلى أن يصل إلى الآلية في الأداء دون تعب مع التمكن والسيطرة على ضبط عملية التنفس كاملة، والشكل التالي رقم (1) يوضح ذلك.



شكل رقم (1) تنظيم التنفس



- يكرر التمرين السابق بعيداً عن الحافة وبدون مساعدة، وللتأكد من قدرة المتعلم على الإتقان، ويطلب منه التكرار لـ(30مرة) متتالية دون توقف ودون إخراج الزفير في الهواء.
- يكرر التمرين في منطقة بعمق الصدر مع فتح وضم الذراعين والرجلين معا.
- يكرر التمرين في المنطقة العميقة مع فتح وضم الذراعين والرجلين معا وذلك بعد اتقان الوقوف بالماء.

ثانياً: أنواع الطفو:

- 1- طفو التكور:
 - يقوم المتعلم بثني الجذع للأمام ووضع الرأس في الماء مع ثني الركبتين في إتجاه الصدر وعمل دائرة حولهم بالذراعين على أن يكون الرأس قريب من الركبتين.
- 2- طفو القنديل:
 - من الوقوف فتحا، ثني الجذع أماما، سند اليدين على الركبتين، يقوم المتعلم بوضع الرأس في الماء مع إنزلاق اليدين على الساقين والمسك بمفاصل القدمين.
 - يكرر من الوقوف ضم.
- 3- الطفو الأفقي الأمامي (على البطن):
 - ويتم فيه تعليم المبتدئين الطفو الثابت بالاستناد على حافة المسبح، والمسك باليدين والجسم على كامل امتداده بزاوية مائلة مع الاحتفاظ بالرأس بين الذراعين، ومن هذا الوضع يرتفع الجسم على سطح الماء نتيجة الاسترخاء.
 - يكرر التمرين السابق مع التركيز على كيفية الوقوف من الطفو الأمامي عن طريق جذب الركبتين تحت البطن ومن ثم إنزال الذراعين ودفع الماء بالكفين للخلف ومن ثم رفع الرأس.
 - التخلص تدريجيا من الاستناد على حافة المسبح وكيفية الوقوف من الطفو حراً دون مساعدة مع التركيز على ما يلي بالترتيب :



- ثني الركبتين تحت البطن.
- دفع الماء للخلف بالكفين مع فرد الذراعين بمحاذاة الجسم.
- رفع الرأس من الماء بدفع الذقن للأمام.
- الوقوف عندما تكون القدمين معا وبمواجهة أرض المسبح.
- 4- الطفو الافقي الخلفي (على الظهر):
 - يتم تعليم المبتدئين الطفو الثابت بمساعدة المعلم أو باستخدام أداة وأخذ الإحساس بالحركة والتعرف على أولوية وضع أجزاء الجسم على الماء للوصول للطفو الافقي الخلفي (على الظهر)، وفي حالة المساعدة يقف المعلم خلف المتعلم ساندًا له من تحت العضدين مع إرشاد المتعلم بوضع رأسه أولاً ثم الأكتاف والصدر، ورفع البطن لأعلى ثم تترك القدمين الأرض فيطفو الجسم على الظهر.
 - يستخدم طفو القنديل لتسهيل عملية الوقوف من الطفو على الظهر، وذلك بهبوط المقعدة لأسفل أولاً ثم دفع الماء بالذراعين من الخلف إلى الأمام في اتجاه القدمين، ومن ثم رفع الرأس من الماء في اتجاه الصدر، وأخيراً ثني الركبتين مع سحب المقعدة للخلف، وبالتالي يصل الجسم إلى الوضع العمودي والوقوف عندما تكون القدمين معا وبمواجهة أرض المسبح، كما يمكن استخدام طفو التكور أيضاً في عملية الوقوف من الطفو على الظهر.
 - يخفف السند بالتدرج إلى أن يستطيع المتعلم أداء المهارة بمفرده، ويكرر التمرين إلى مستوى الإجابة التامة في كيفية الطفو والوقوف منه.
- 5- الطفو العامودي:
 - ويتم فيه تعليم المبتدئين الطفو الثابت بالاستناد على حافة المسبح، والمسك باليدين والجسم على كامل امتداده موازيا للحائط في المنطقة العميقة من المسبح والنظر للامام، ثم يفرد المبتدئ المرفقين والانزلاق العمودي لاسفل مع الاحتفاظ بالرأس بين الذراعين، ومن هذا الوضع يرتفع الجسم على سطح الماء عموديا نتيجة الاسترخاء.



- يكرر التمرين السابق مع التركيز على النزول العامودي وترك حائط المسبح ومن ثم إنزال الذراعين جانبا ودفع الماء بالكفين للأسفل في إتجاه قاع المسبح ليرتفع الجسم لأعلى و الرأس خارج الماء.
- التخلص تدريجيا من الاستناد على حافة المسبح وتعليم المبتدئين كيفية الصعود العامودي بمساعدة ضربات الرجلين التبادلية.
- يكرر التمرين السابق مع تنظيم النفس والثبات ثلاث عدات في الوضع العامودي.

ثالثا: الانزلاق على الماء:

لكي يتم الانزلاق على الماء يجب دفع الحائط بقدم واحدة أو بالقدمين معاً، وفي كلتا الحالتين يقوم المبتدئ بمد الذراعين للأمام على سطح الماء، وأخذ الشهيق العميق بواسطة الفم، ثم يدخل الرأس بين الذراعين بحيث تلامس الأذن العضد وبعدها يتم مد الجزء العلوي من الجسم للأمام على سطح الماء وفي هذه الاثناء: يتم الدفع بالقدم المستندة على الحائط وفرد الركبة وتلحق بها الرجل الأخرى على سطح الماء، أما في حالة الدفع بالقدمين فيتم ثني الركبتين تحت البطن مع توجيه القدمين، للحائط (وضع التكور)، ومن ثم يتم فرد الركبتين ودفع الحائط بالقدمين فينزل الجسم كله بإنسياب على الماء مع مراعاة ما يلي :

- الاحتفاظ بالنفس داخل الرئتين لأطول فترة ممكنة.
 - فرد الأمشاط مع توجيه الأصابع للداخل.
 - عدم تصلب المفاصل.
 - عدم رفع الرأس عن المستوى المحدد سابقاً.
 - عدم التحريك أو الضغط على أي جزء من أجزاء الجسم.
- ملاحظة: في حالة التعب يتم الوقوف لأخذ النفس ثم الدفع من أرضية المسبح بالقدمين معاً، وذلك بعد وضع الذراعين للأمام وأخذ الشهيق العميق ثم وضع الرأس بين الذراعين كما سبق الإشارة له مع مد الجزء العلوي من الجسم للأمام وفرد



الركب ثم دفع الأرض بأصابع القدمين، بعدها يرتفع الجسم على سطح الماء وينزلق بإنسياب.

رابعاً: حركة الرجلين التبادلية :

تعتبر حركة الرجلين التبادلية من المهارات الهامة في السباحة، وإتقانها يعتبر الأساس في إتقان السباحة لأنها جزء أساسي في سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر.

- يتم شرح حركة الرجلين نظرياً، ومن ثم أداء النموذج، والتمرين عليها على الأرض قبل النزول إلى الماء

- يجلس المبتدئ على حافة المسبح مع وضع القدمين في الماء، واتجاه اصابع القدمين للداخل ولأسفل دون تصلب.

- تحريك الرجلين من مفصل الفخذ دون الثني المقصود للركب مع عدم تصلبها، أي تبدأ الحركة من الأعلى إلى الأسفل (من مفصل الفخذ الى المشط).

- يمسك المبتدئ بالحافة ويأخذ وضع الطفو على البطن، ومن ثم يقوم بتحريك الرجلين كما سبق شرحه.

- يقوم المبتدئ بالأداء مع المساعدة باستخدام الطوافة، وتكرار التمرين حتى الإجابة التامة.

- تطبق نفس الخطوات السابقة للتدريب على حركة الرجلين على الظهر.

- تخفيف السند (المعلم أو الأدوات) تدريجياً والتكرار.

- التدريب على أداء حركات الرجلين مع تنوع سرعة أداء الحركة.

خامساً: الإنزلاق تحت الماء:

يتم تعليم الإنزلاق تحت الماء في البداية بمساعدة الزميل: يقف المتعلم بمواجهة زميله (وقوف قنحا) وبينهم مسافة مترين يقوم المؤدي بثني الركبتين وفرد الذراعين ثم إدخال الرأس الى الماء والضغط بالذراعين الى أسفل مع ميلان الجذع، يلي ذلك دفع الأرض وفرد الركبتين مستهدفاً المرور من بين أرجل الزميل، مع مراعاة ربط هذا التمرين مع



كتم النفس والإحتفاظ بالهواء في الرئتين وليس في الفم، وبتكرار التمرين يستطيع المتعلم أن يقطع مسافة أكبر بالإنزلاق تحت الماء.

سادسا: القفز للماء :

يجب التدرج بالقفز داخل المسبح من أماكن مختلفة الارتفاع مبتدئا بالقفز من حافة المسبح للماء بعمق الصدر الى الاماكن الاكثر عمقا، وذلك بهدف زيادة الثقة بالنفس والجرأة والشجاعة والتخلص من عامل الخوف.

سابعا: الوقوف بالماء:

تعليم المتعلم الحركة الزعنفية / الدائرية للذراعين والحركة الضفدعية / التبادلية للرجلين للتمكن من الوقوف في المنطقة العميقة من المسبح، والإحتفاظ بالجسم في الوضع العمودي والرأس خارج الماء وإستمرار القدرة على التنفس الطبيعي، وذلك بهدف زيادة الثقة بالنفس.

المرحلة الثالثة: طرق السباحة :

الخطوات التعليمية لطرق السباحة :

يتم تعليم طرق السباحة على النحو التالي :

1. حركات الرجلين.
2. حركات الذراعين.
3. الربط بين الرجلين والذراعين.
4. التنفس.
5. التوافق الكلي لطريقة السباحة.

*الخطوات المتبعة في تعليم السباحة:

1. الشرح اللفظي.
2. أداء النموذج مع تدريبات على الأرض.
3. أداء النموذج العملي في الماء.
4. أداء الحركة بالمساعدة - باستخدام الأدوات أو بمساعدة المعلم.



5. تؤدي الحركات أولاً في الجزء غير العميق من المسبح (المنطقة الضحلة).
 6. سباحة مسافة من (8-10 أمتار) لحركة معينة قبل البدء في تعليم الحركة التي تليها.
 7. استخدام المسافات القصيرة عند التعليم (3-5 أمتار) وذلك لعدة أسباب :
 - المحافظة على الشكل النموذجي لأداء الحركة.
 - الصعوبات المتعلقة بالتنفس للمبتدئ يكون تأثيرها أقل.
 - تكرار الأداء يدعم الأداء للمهارة وخاصة بعد التعديل.
 - سهولة إعطاء التعليمات الخاصة بتصحيح الأخطاء.
- أولاً: تعليم سباحة الزحف على البطن :
- بعد التأكد من اكتساب المبتدئين للمهارات الأساسية التمهيدية اللازمة لتعليم سباحة الزحف على البطن، يتم اتباع مايلي:
- تعليم حركات الرجلين في سباحة الزحف على البطن :
1. أداء حركات الرجلين على الأرض بشكل متبادل، مع الفرد غير المتصلب من وضع الجلوس الطويل ومن وضع الانبطاح.
 2. أداء حركات الرجلين من الجلوس على حافة المسبح.
 3. أداء حركات الرجلين بالاستناد ومسك حافة المسبح.
 4. أداء حركات الرجلين باستخدام الطوافة (أداة مساعدة).
 5. تخفيف المساعدة وأداء حركات الرجلين بعد دفع الحائط، والانزلاق واليدان ممتدتان أمام الجسم، والرأس بين الذراعين.
- ملاحظة: يتم البدء بتحريك الرجلين بعد دفع الحائط والاستمرار في الانزلاق لمدة زمنية مقدارها ثلاث عدات (1) (2) (3).
- النقاط الفنية عند تعليم حركات رجلين سباحة الزحف على البطن:
1. يجب الاحتفاظ بالجسم مستقيماً، مع الاحتفاظ بالكفين على سطح الماء، وتجنب أي انحناءات بالجسم أو الضغط على أحد أجزاءه.



2. يجب أن تبدأ حركة الرجلين من مفصل الفخذ.

3. عدم تصلب مفصل الركبة ومفصل القدم.

يجب أن يتعرف كل متعلم على محددات الحركة المناسبة له من حيث المدى وصوت الماء والتدريب عليها، ويوضح الشكل رقم (2) حركات الرجلين في سباحة الزحف على البطن.



شكل رقم (2) حركات الرجلين في سباحة الزحف على البطن

* تعليم حركة الذراعين في سباحة الزحف على البطن:

1. أداء حركات الذراعين من وضع الوقوف على الأرض مع ثني الجذع وامتداد الذراعين للأمام.

2. أداء حركات الذراعين من وضع الوقوف في ماء بمستوى الصدر ومن المهم أن يحتفظ

المتعلم بوضع الجذع والكتفين على سطح الماء ويبدأ المتعلم بأداء الحركة بالتبادل بين الذراعين.

3. المشي في الماء مع تبادل حركات دفع الماء للخلف بالذراعين مع الاحتفاظ بالمرفق عالياً

(عدم سقوط المرفق للخلف أثناء الشد) ويتم الفرد الكامل للذراع في نهاية عملية الدفع مع متابعة الكتف للحركة.

4. التطبيق بمساعدة الزميل (تمرين العربة) من وضع الطفو على البطن، يمسك

الزميل المساعد رجلين المؤدي من أعلى الركبة ويجب على المؤدي لمس كف يد الزميل



المساعد بكف يد الذراع العاملة والذراع الأخرى على سطح الماء أمام الرأس، يكرر التمرين مع المسك من مفصلي القدمين.

5. التطبيق من وضع الطفو مع استخدام أداة الطفو المساعدة لذراع واحدة، بينما تقوم الذراع الأخرى بأداء الحركة كاملة مع أداء ضربات الرجلين.

يتم ربط حركات الرجلين مع الذراعين بعد الانزلاق على الماء، ينتظر المتعلم 3 عدات في الانزلاق، ثم يبدأ بتحريك الرجلين لمدة 3 عدات أخرى، ومن ثم يقوم بتحريك الذراعين بالتبادل.

النقاط الفنية عند تعليم حركة الذراعين في سباحة الزحف على البطن :

1. يجب الاحتفاظ بوضع الجسم مستقيماً عند أداء حركة الذراعين.
2. يجب تزايد سرعة الحركة بعد مرحلة الشد، ويجب أن تصل لأقصى سرعة خلال الثلث الأخير من مرحلة الدفع تحت الماء.
3. يجب عدم إنهاء مرحلة الدفع مبكراً، ويجب تحقيق الطول الأمثل للذراع (مدى الحركة) أثناء مرحلة الدفع.
4. يجب أن يحقق المتعلم أقصى قدر من استرخاء الذراعين أثناء الحركة الرجوعية خارج الماء، مع الاحتفاظ بالمرفق مشيراً إلى أعلى.
5. الانسيابية وعدم التشنج أثناء الانتقال من حركة إلى حركة أخرى.
6. يجب أن تدخل اليد إلى الماء في الخط الأمامي للكتف، وليست قاطعة للمحور الطولي للجسم.

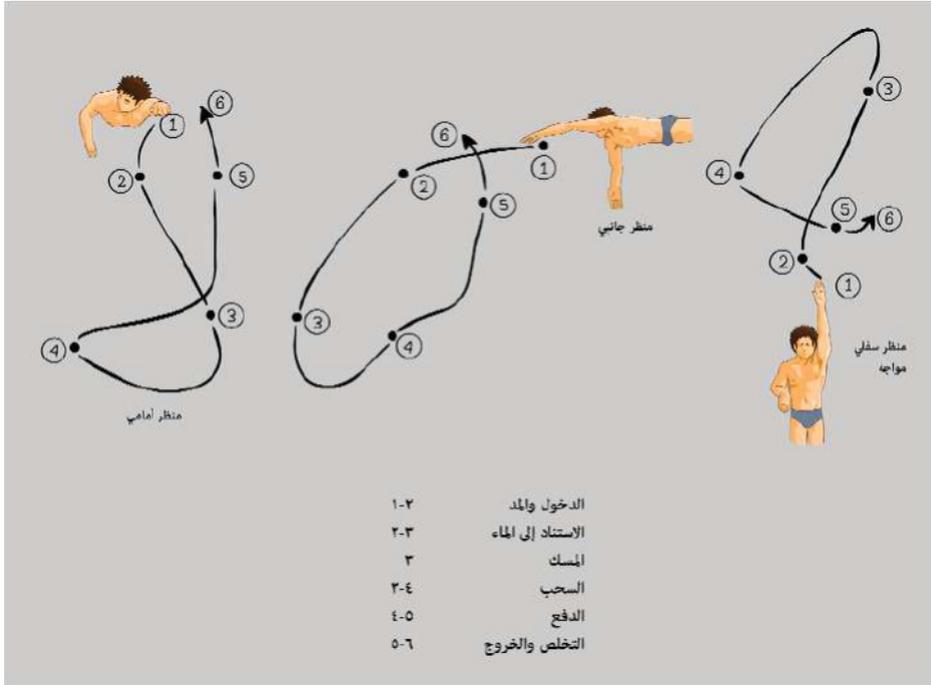
والشكل رقم (3-أ) يوضح حركة الذراعين في سباحة الزحف على البطن



شكل رقم (3-أ) يوضح حركة الذراعين في سباحة الزحف على البطن



كما يوضح الشكل (3-ب) مراحل أداء حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن



شكل رقم (3-ب) مراحل أداء حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن

*تعليم التنفس في سباحة الزحف على البطن :

1. الوقوف في الماء الضحل ممسكاً بحافة المسبح النزول تحت سطح الماء والوقوف مع ثني وفرد الركبتين وأخذ الشهيقي من الفم وإخراجه من الأنف أو من الفم والأنف معاً داخل الماء (تنظيم التنفس).
2. الوقوف فتحا في الماء الضحل ممسكاً بحافة المسبح مع ثني الجذع أماماً، ووضع الرأس في الماء، وتكرار تنظيم النفس برفع الرأس للامام وأخذ الشهيقي، وإخراج الزفير عندما يكون الوجه بالماء حتى مستوى مفرق الشعر.
3. يكرر التمرين (2) مع تدوير الرأس للجانب بدلاً من رفعها للأمام.



4. الطفو والانزلاق وضربات الرجلين على البطن ثم تغيير وضع الجسم من الوضع الأمامي إلى الوضع الخلفي مع حركة ذراع واحدة وفتح كتف الذراع المتحركة وتدوير الرأس تجاه الكتف المفتوح.
5. يكرر التمرين (4) دون تغيير وضع الجسم واخذ الشهيق لحظة لمس الكف للفخذ وفتح كتف الذراع المتحرك للخلف وتدوير الرأس حتى يرتفع الفم فوق مستوى سطح الماء.
6. أداء الحركة الرجوعية للذراع المتحرك مع تدوير الرأس لأسفل وإخراج الزفير.

النقاط الفنية عند تعليم التنفس في سباحة الزحف على البطن:

1. المحافظة على وضع الجسم الأفقي.
 2. عدم رفع الرأس من الأمام.
 3. ضرورة إخراج الزفير داخل الماء.
 4. عدم الضغط على الظهر أثناء الشهيق.
 5. أخذ الشهيق وذلك عندما تكمل ذراع التنفس مرحلة الدفع ودوران الرأس وفتح كتف ذراع التنفس.
 6. يجب أن يتعلم المتعلم أخذ النفس من الجانبين.
- والشكل رقم (4) يوضح طريقة أخذ النفس في سباحة الزحف على البطن.



شكل رقم (4) طريقة أخذ النفس في سباحة الزحف على البطن

تعليم التوافق في سباحة الزحف على البطن :

1. الربط بين حركات الذراعين والرجلين.
2. يجب أن تكون حركات الذراعين في مرحلتي المسك والدفع بمدى أطول.
3. ربط حركات الذراعين والرجلين والاداء لمسافات قصيرة بين 8-10أمتار، مع أداء التنفس كل دورتين للذراعين.
4. التدرج بأداء التنفس كل دورة للذراعين، ويفضل أن يبدأ التوافق لأداء السباحة ككل مع التنفس من جانب واحد فقط.
5. التدرج في طول مسافة الأداء.

ثانياً: تعليم سباحة الزحف على الظهر :

بعد التأكد من اكتساب المبتدئين للمهارات الأساسية التمهيديّة اللازمة لتعليم سباحة الظهر يتم

إتباع ما يلي:



تعليم حركة الرجلين في سباحة الزحف على الظهر :

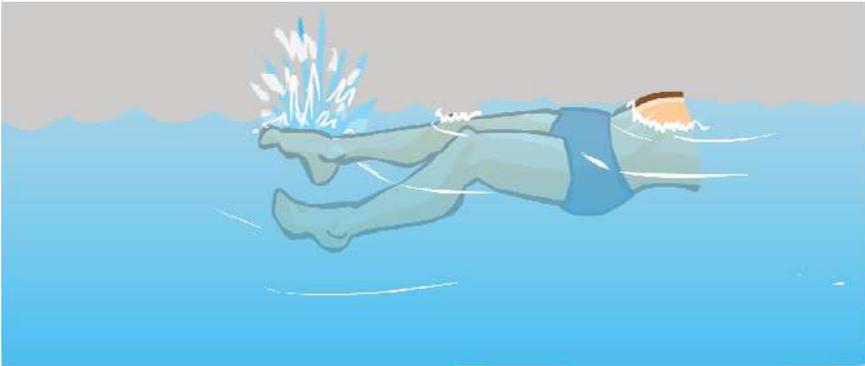
1. الجلوس الطويل على الأرض وأداء ضربات الرجلين التبادلية.
2. الجلوس على حافة المسبح وأداء الضربات مثل ركل الكرة.
3. الدفع والانزلاق الخلفي وأداء ضربات الرجلين مع توجيه أصابع القدم للداخل.
4. الدفع والانزلاق الخلفي مع وضع الذراعين في أوضاع مختلفة :
أ- جانبي الجسم.

ب- خلف الرأس مع وضع الكفين فوق بعضهم وفرد المرفقين.

5. تكرار التمرين (3) مع عمل حركات أولية للذراعين (سباحة الظهر الأولية).

النقاط الفنية عند تعليم حركات الرجلين في سباحة الزحف على الظهر :

1. التأكد من أن جسم المتعلم مفرد دون تصلب.
 2. الاحتفاظ بالركبتين أسفل الماء في كل مراحل حركات الرجلين.
 3. تؤدي حركة الدفع من أسفل لأعلى بزاوية ميل إلى الخلف.
 4. تبدأ الحركة من مفصل الفخذ منتهية بأمشاط القدم.
 5. المحافظة على الحركات التبادلية للرجلين.
- والشكل رقم (6) يوضح حركات الرجلين في سباحة الزحف على الظهر.



شكل رقم (6) حركات الرجلين في سباحة الزحف على الظهر



تعليم حركات الذراعين في سباحة الزحف على الظهر :

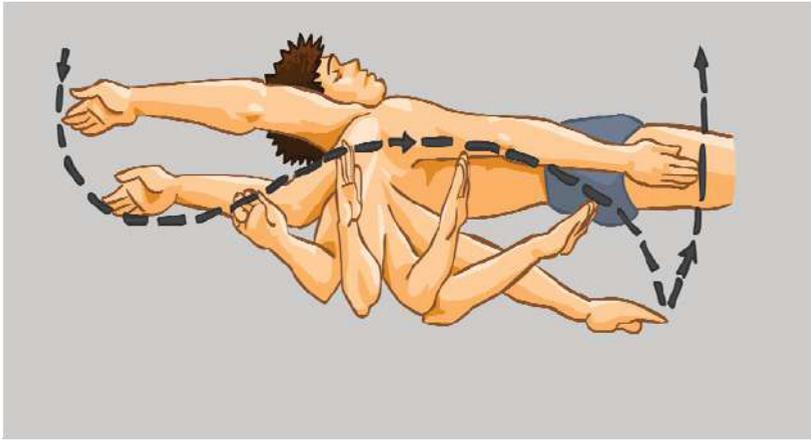
1. يقف المتعلم وظهره للحائط أو يرقد على الأرض، ثم تؤدي الحركة المروحية بالذراعين حتى تكون الحركة الأساسية بجانب الجسم وليس تحته.
 2. التطبيق بمساعدة الزميل (تمرين العربة) وهو في وضع الطفو على الظهر ويمسك الزميل المساعد رجلين المؤدي من المنطقة ما بين مفصل الركبة ومفصل الفخذ، ويكرر التمرين مع الإمساك من مفصلي القدم.
 3. اداء حركات الرجلين مع مد و تثبيت ذراع خلف الرأس بمستوى سطح الماء والأخرى بجانب الجسم.
 4. يكرر التمرين السابق مع تبديل الذراعين.
 5. يكرر التمرين السابق (الثبات خمسة عدات ثم تبديل الذراعين ثم ثلاث عدات، ثم عدتين).
 6. الربط بين حركات الرجلين وحركات الذراعين دون ثبات (حركات متتابعة).
- النقاط الفنية عند تعليم حركات الذراعين في سباحة الزحف على الظهر :
1. تدخل الذراع الماء مفرودة بجانب الرأس وإلى الخارج قليلاً وفي حدود الوضع التشريحي لمفصل الكتف، ويتم الدخول للماء بالأصبع الصغير (الخنصر) أولاً ليواجه الكف للخارج.
 2. تصل اليد إلى نقطة المسك حينما تصبح في نقطة أعلى الرأس وعلى امتداد المحور الطولي للجسم.
 3. تؤدي حركة الشد بقوة مع فرد الذراع من نقطة المسك حتى تتعامد الذراع جانباً مع الكتف.
 4. تؤدي حركة الدفع حين يتزايد انثناء الذراع من مفصل الكوع ليقترب الكف من الجسم للاحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه القدمين.



5. توجيه حركة الكف لتصبح عمودية على الماء مع إستمرار حركة الدفع وفي إتجاه مفصل الفخذ لتؤدي حركة الدفع النهائية لأسفل تجاه القاع وبجانب الفخذ.

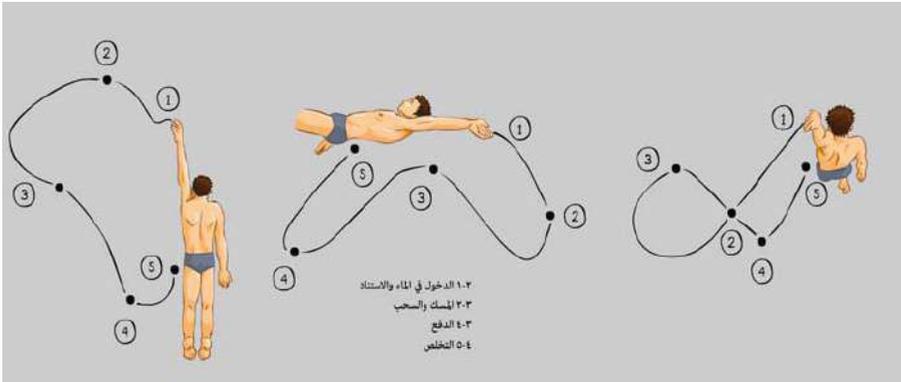
6. تبدأ الحركة الرجوعية برفع الذراع خارج الماء بخروج اصبع الابهام اولاً من الماء مع المحافظة على الفرد الكامل للذراع لتأخذ مسارها في الهواء عالياً أعلى الصدر والوجه بشكل متعامد مع الجسم.

والشكل رقم (7- أ) يوضح حركة الذراعين في سباحة الزحف على الظهر.



شكل رقم (7- أ) حركة الذراعين في سباحة الزحف على الظهر

كما يوضح الشكل (7- ب) مراحل حركة الذراعين في سباحة الظهر



شكل رقم (7- ب) مراحل حركة الذراعين في سباحة الظهر



تعليم التوافق في سباحة الزحف على الظهر :

يتم التوافق الكامل بين حركات الرجلين والذراعين في هذه الطريقة و التي تعتبر أكثر طرق السباحة استقراراً وتوازناً للجسم، وذلك لوجود الوجه بصفة دائمة خارج سطح الماء، مما يؤدي إلى أداء عملية التنفس بحرية، ويمكن اتباع نفس الخطوات الخاصة بالتوافق في سباحة الزحف على البطن.

ثالثا: تعليم سباحة الصدر:-

تعليم حركة الرجلين في سباحة الصدر:

1- يتم شرح المهارة نظريا ثم يتم تعليم الحركة من الجلوس الطويل على الأرض كالتالي:

ا - ثني الرجلين من مفصل الركبة مع الاحتفاظ بهلامسة القدمين للأرض.

ب - ثني مفصلي القدمين لأعلى في اتجاه الساق (رفع الأمشاط).

ج - توجيه أصابع القدمين للخارج مع تشكيل مثلث بالقدمين قاعدته للأعلى ▽

د - تحريك القدمين للخارج بحيث تشكل الساقين مثلث قاعدته للأسفل ▲

هـ - دفع الرجلين للخارج وللأمام مع الإحتفاظ بثني مفصل القدم لأعلى والعودة للوضع الابتدائي

(الجلوس الطويل)، الانتظار في وضع مد الرجلين لفترة 3 عدات قبل التكرار.

2- عرض نموذج عملي بالماء.

3- يتم تطبيق حركة الرجلين من وضع الجلوس على حافة المسبح للإحساس بالماء.

4- يتم تطبيق حركة الرجلين من وضع الطفو على البطن وإمساك حافة المسبح مع المكوث في

كل وضع من الأوضاع (ثني- فتح- دفع) 3 عدات.

5- مساعدة المتعلم من قبل المعلم بتوجيه القدمين والإيعاز له بتوقيت كل وضع وذلك

لإكسابه إيقاع الحركة الديناميكية (الحركة بطيئة في مرحلة الثني والفتح، أما في مرحلة الدفع تكون

الحركة سريعة وقوية).



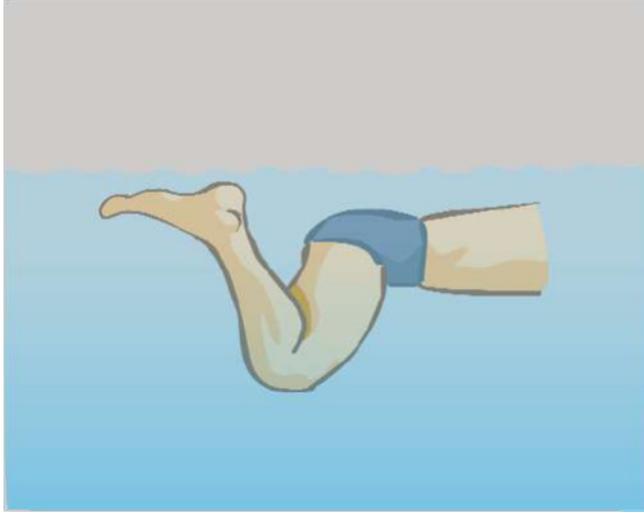
- 6- من وضع الطفو يتم أداء حركة الرجلين مرة واحدة فقط ثم الوقوف.
- 7- تؤدي حركات الرجلين من وضع الطفو على الظهر بمساعدة الزميل أو إستخدام أداة مساعدة (طوافة) ثم بعد ذلك بدون مساعدة.
- 8- أداء التمرين مرتين متتاليتين بفارق 3 عدات ثبات في وضع الطفو.
- 9- تكرار الأداء حتى يستطيع المبتدئ السيطرة على الأداء والوصول إلى الإتقان والتثبيت.

النقاط الفنية عند تعليم حركة الرجلين في سباحة الصدر:

- 1- التأكيد على الانتقال الانسيابي بين المرحلة الأولية (التجهيز)، والمرحلة الرئيسية (الدفع) لتحقيق الإيقاع السليم وتنظيم الجهد.
- 2- الانتباه إلى التوقيت في مراحل الحركة حيث أن المرحلة الأولى (ثني الركبتين) بطيئة نسبة إلى المرحلة الرئيسية (دفع وفرد وضم الرجلين) فهي تتم بسرعة وقوة.
- 3- يجب أن يشعر المتعلم بضغط الماء على باطن القدم في مرحلة الدفع.
- 4- يجب التركيز على اتجاه القدمين للخارج بعد ثني الركبتين.
- 5- عدم الضغط على الظهر أثناء ثني الركبتين.
- 6- عدم ثني الركبتين تحت البطن وفي اتجاه الصدر.
- 7- عدم فتح الركبتين بعد الثني أولاً.
- 8- عدم إستخدام عضلات البطن أو الظهر أثناء عملية الدفع.

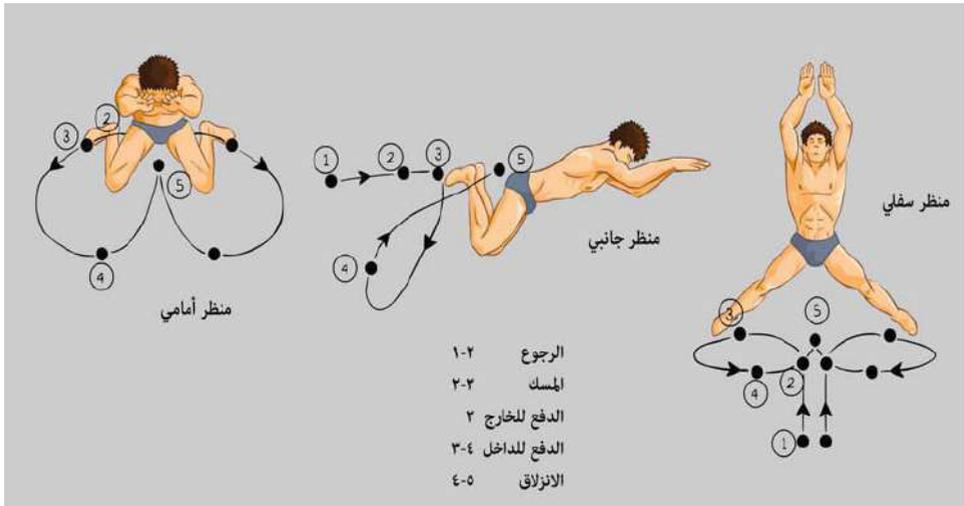


ويوضح الشكل رقم (8-أ) حركة الرجلين في سباحة الصدر



شكل رقم (8-أ) حركة الرجلين في سباحة الصدر

كما يوضح الشكل (8-ب) مراحل حركات الرجلين في سباحة الصدر



شكل رقم (8-ب) مراحل حركات الرجلين في سباحة الصدر



تعليم حركة الذراعين في سباحة الصدر:

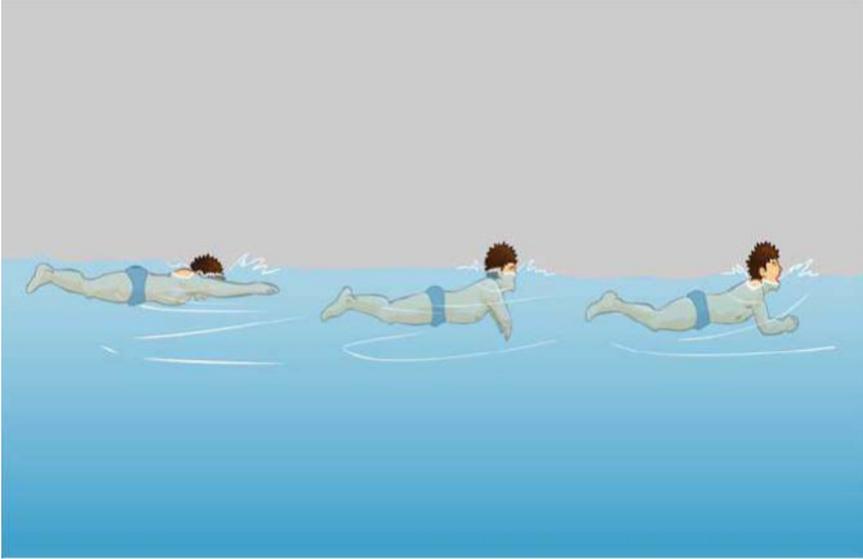
- 1- يجب التدريب على حركة الذراعين على الأرض من وضع الوقوف فتحا مع ثني الجذع أماما.
- 2- يجب أن يقدم المعلم المساعدة للمتعلم للتنظيم الديناميكي والإيقاعي للحركة.
- 3- أداء النموذج بالماء.
- 4- التدريب على الحركة من الوقوف في الماء الضحل.
- 5- تؤدي حركة الذراعين من المشي في الماء الضحل.
- 6- يجب تعليم حركة الرأس للتنفس من بداية تعليم حركة الذراعين.

النقاط الفنية عند تعليم حركة الذراعين في سباحة الصدر:

- 1- أن تتحرك الذراعين للخارج (أماماً- جانباً- أسفل) بهدوء للوصول إلى ابعده نقطة لمسك الماء.
- 2- تتم عملية المسك بمواجهة الكف للماء بقوة، أي تثبيت مفصل الرسغ بانقباض عضلات الساعد، وكذلك عضلات العضد لتثبيت مفصل الكوع لتكوين رافعة قوية بكل من الذراعين.
- 3- تتم عملية الشد بانقباض العضلات الصدرية وذات الرأسين العضدية لتحريك الجسم للأمام، وتتحرك الكفان للخارج وللأسفل في شكل قوس مع المحافظة على بقاء الكوعين أعلى من الكفين، وتستكمل بحركة ضم قوية وسريعة من الكوعين وتقريبهما أسفل الصدر مع مقابلة الكفين متواجهين أسفل الوجه.
- 4- تتم الحركة الرجوعية داخل الماء بتدوير الكفين مع دفعهما للأمام حتى يمتد الذراعان تماماً.

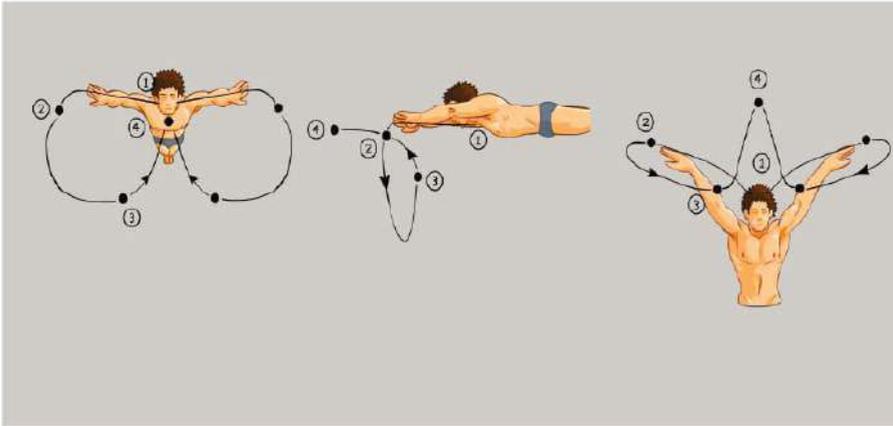


والشكل رقم (9- أ) يوضح حركة الذراعين في سباحة الصدر



شكل رقم (9- أ) حركة الذراعين في سباحة الصدر

كما يوضح الشكل (9- ب) مراحل حركة الذراعين في سباحة الصدر



شكل رقم (9- ب) مراحل حركة الذراعين في سباحة الصدر



تعليم التوافق في السباحة الصدر:

- 1- يبدأ الربط بين حركات الرجلين والذراعين من وضع الطفو والعودة مرة أخرى، من خلال نداء المعلم على الأجزاء المعنية بالحركة (ثني الذراعين - ثني الرجلين - فرد الذراعين - فرد الرجلين).
- 2- دفع الذقن للأمام أثناء مرحلة الإمساك والشد للذراعين.
- 3- اخذ الشهيق بسرعة عن طريق الفم مع البدء في سحب الكعبين تجاه المقعدة.
- 4- يعود الوجه للماء بسحب الذقن للداخل تجاه الصدر اثناء فرد الذراعين للأمام.
- 5- يتم إخراج الزفير تحت سطح الماء اثناء دفع الرجلين للخلف، والثبات في وضع الطفو 3 عدات للاستفادة من رد الفعل في تقدم الجسم من حركة الدفع القوية للرجلين وذلك لمرة واحدة ثم الوقوف.
- 6- يكرر التمرين السابق على أن يؤدي المتعلم الحركة مرتين متتاليتين بفاصل 3 عدات ثم الوقوف.
- 7- يكرر بأداء ثلاث حركات بنفس الطريقة الى أن يستطيع قطع مسافة 10 أمتار.
- 8- تكرار الممارسة حتى يتمكن المتعلم من السيطرة وإجادة الأداء والاتقان والتثيت.

النقاط الفنية عند تعليم التوافق في سباحة الصدر:

- 1- يجب مراعاة عدم تأخير فرد الذراعين أماماً حتى لا تتم أثناء الدفع بالرجلين، بل يجب أن تسبقها لتكون بمثابة رأس السهم للجسم حيث أن هذا الوضع يساهم في عملية التقدم للأمام، وللإقلال من المقاومة الأمامية.
- 2- المحافظة على الوضع الانسيابي للجسم.
- 3- المحافظة على إيقاع الحركة.



رابعاً : تعليم سباحة الفراشة:

* تعليم حركة الرجلين في سباحة الفراشة:

1- محاولة لمس قاع المسبح باليدين من خلال ثني الجذع للأسفل والاحتفاظ بالرجلين مستقيمة (لتشكل زاوية هرمية)، ثم تغيير اتجاه الجسم للعودة لأعلى في الماء الضحل أي عكس الزاوية الهرمية.

2- أداء نموذج للحركة.

3- تعليم حركة الحوض والرجلين من الوضع العمودي بإمساك حافة المسبح باليدين في المنطقة العميقة.

4- أداء نفس التمرين السابق بعد النزول للأسفل والصعود لأعلى عن طريق حركة الحوض والرجلين بدون لمس الحائط.

5- أداء الحركة من الوضع الأفقي بالاستناد على حافة المسبح باليدين.

6- يمكن أداء الحركة من وضع الطفو على الظهر أو الجانب.

7- أداء الحركة بمساعدة أداة الطفو.

8- ربط حركات الرجلين مع التنفس.

- النقاط الفنية عند تعليم حركة الرجلين في سباحة الفراشة :

1- يجب التأكد أن الحركة تبدأ من منطقة الحوض عند أداء تمرينات تعليم الرجلين.

2- يجب أن تؤدي الحركة بدون تقطع، أي باستمرار وانسيابية خاصة عند نهاية أداء حركة

الرجلين لأسفل.

3- يجب أن يبقى الرأس والكتفان على سطح الماء.

4- يجب التركيز على أن تكون الرجلين معاً والأمشاط مسترخية أثناء الأداء.

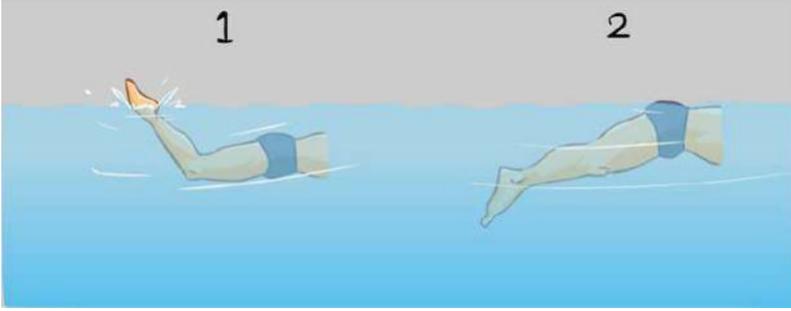
5- يجب أن تؤدي الحركة من مفاصل العمود الفقري (أسفل الظهر).

6- تشارك مفاصل الفخذين والركبتين في الحركة دون تصلب.

7- الحفاظ على شكل الجسم الأفقي المستقيم والانسيابي.



- 8- يمكن استخدام حلقه من المطاط لتفادي الحركة التبادلية للرجلين أثناء التعليم.
ويوضح الشكل رقم (10) حركات الرجلين في سباحة الفراشة.



شكل رقم (10) حركات الرجلين في سباحة الفراشة

- تعليم حركة الذراعين في سباحة الفراشة:

1- الشرح اللفظي للمهارة وتعليم حركة الذراعين من الوقوف خارج الماء.

2- تعليم حركة الذراعين :

المرحلة الأساسية:

2- الوقوف مميل في ماء بعمق الصدر، دفع الماء للخارج بالكفين بحيث تشكل الذراعين شكل

حرف (V)، ثم للخلف بثني المرفق، ثم للداخل تحت الجسم، وأخيرا الدفع خلفا بفرد الذراعين
وملامسة الكفين للفخذين.

3- يكرر التمرين السابق من المشي في المنطقة الضحلة.

4- يكرر التمرين من وضع الطفو.

المرحلة الرجوعية:

5- الوقوف مميل في الماء عمق الصدر، ملامسة الكفين للفخذين، سحب المرفقين للخلف ثم فرد

الذراعين جانبي الجسم مع سقوط الكتفين أماما.

6- يكرر التمرين السابق مع مرجحة الذراعين للامام.

7- أداء التمرين مع سند الزميل من القدمين.



8- الأداء بدون سند.

الربط بين المرحلة الأساسية والمرحلة الرجوعية و أداء التمرين مع التدرج بزيادة المسافة المقطوعة.
النقاط الفنية عند تعليم حركة الذراعين في سباحة الفراشة:

1- يجب زيادة القوة التدريجية اثناء مرحلة الدفع، واقصى جهد بدني يؤدي في الثلث الأخير لتلك المرحلة.

2- عند نهاية مرحلة الدفع يدفع المتعلم يديه جانباً بالنسبة للجسم.

3- يجب إنهاء مرحلة الدفع قبل وصول اليدين إلى الفخذين.

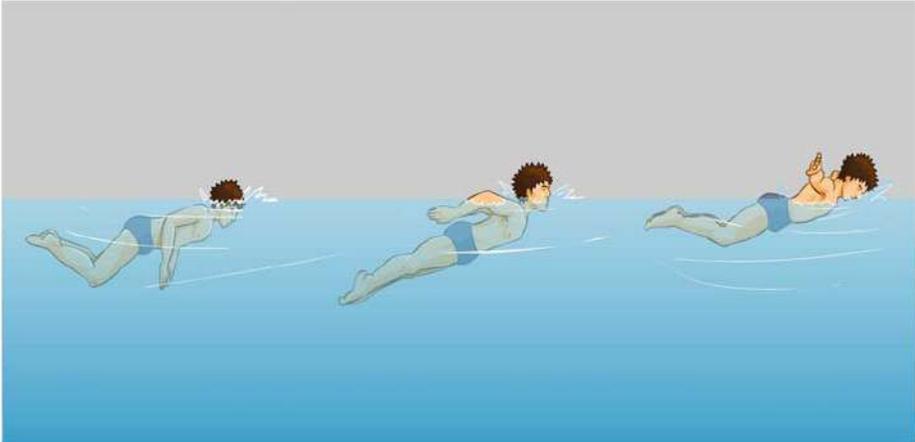
4- يجب ثني المرفقين قليلاً قبل البدء في الحركة الرجوعية خارج الماء.

5- يجب المحافظة على استرخاء الذراعين اثناء المرحلة الرجوعية.

6- يجب أن تؤدي الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء بوضوح دون مبالغة في ارتفاعها عن سطح الماء.

7- يجب أداء الحركة بشكل مستمر دون توقف.

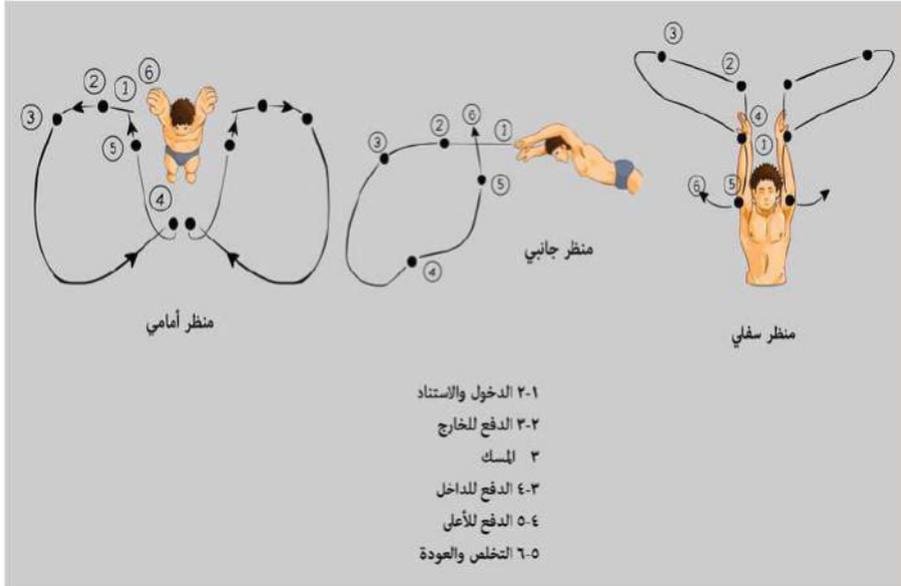
ويوضح الشكل رقم (11- أ) حركات الذراعين في سباحة الفراشة.



شكل رقم (11- أ) حركات الذراعين في سباحة الفراشة



كما يوضح الشكل (11- ب) مراحل حركة الذراعين في سباحة الفراشة



شكل رقم (11- ب) مراحل حركة الذراعين في سباحة الفراشة

- تعليم التوافق في سباحة الفراشة:

- 1- يحتاج المتعلم لفترة كبيرة للربط بين حركات الرجلين والذراعين بطريقة سليمة، ويجب أن يتعلم المبتدئ الربط بين حركات الرجلين والذراعين عندما يتمكن من سباحة رجلين دولفين لمسافة 20 متراً.
- 2- تؤدي حركات الرجلين بعد الدفع والانزلاق لمسافة مقبولة مع تثبيت الذراعين أماماً.
- 3- يبدأ الشد بالذراعين عندما تبدأ ضربات الرجلين بالتحرك للأسفل.
- 4- تعتمد طريقة سباحة الفراشة على أداء ضربتين للرجلين كل دورة ذراعين، ولتوضيح هذه العلاقة بين أداء حركة الرجلين والذراعين والتنفس بشكل متكامل يجب أن يتاح للمتعمّل رؤية نموذج.

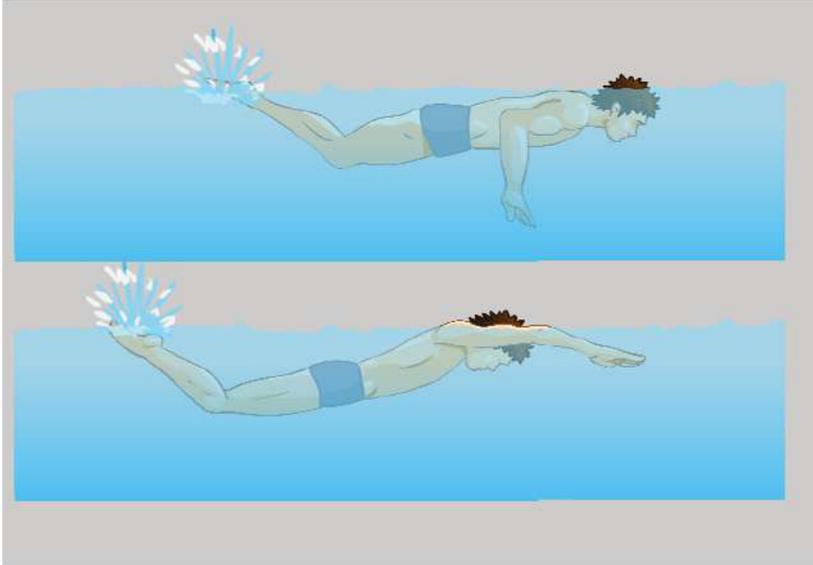


5- تؤدي ضربة الرجلين الأولى عندما تدخل اليدين إلى الماء في مرحلة الإمساك ، وتؤدي ضربة الرجلين الثانية عند نهاية مرحلة الدفع للذراعين.

6- الأفضل أن يؤدي المتعلم توافق سباحة الفراشة بدون نفس لمسافة عرض المسبح (10 - 12) متراً للتركيز على التوافق الكلي للحركة.

ملاحظة: من المفضل استخدام إشارات صوتية أو العد (واحد - اثنان) وذلك لضبط إيقاع التوافق الحركي للذراعين والرجلين.

يوضح الشكل رقم (12) التوافق بين حركات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الفراشة.



شكل رقم (12) التوافق بين حركات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الفراشة



- النقاط الفنية عند تعليم التوافق في سباحة الفراشة:

- 1- يجب أن يقوم المتعلم بأداء ضربات الرجلين بعد الدفع والانزلاق.
- 2- يجب أن تؤدي الحركة كاملة بطريقة انسيابية مستمرة.
- 3- يجب إكمال عملية الزفير في منتصف حركة الدفع عندما يكون التنفس مرة كل دورة للذراعين.
- 4- يجب إخراج الزفير في منتصف حركة الدفع الثانية في حالة اخذ النفس مرة كل دورتين للذراعين، وذلك حتى يكون في مقدوره اخذ الشهيق بطريقة سليمة بالحركة التالية.
- 5- تصحيح الأخطاء وتكرار الأداء بشكل سليم حتى يستطيع المبتدئ إتقان الحركة.

- تدريبات مساعدة عند تعليم التوافق في سباحة الفراشة :

- 1-الانتقال أماما بالقفز بالقدمين مع أداء الحركة الأساسية للذراعين في العد (1) وتكرار القفز مع أداء الحركة الرجوعية للذراعين في العد(2).
- 2-يكرر التدريب (1) مع دفع الحوض للأمام أثناء أداء الحركة الأساسية للذراعين في العد(1)، ودفعه للخلف وإغلاق الزاوية بين الحوض والفخذين أثناء عمل الحركة الرجوعية للذراعين في العد (2).
- 3-يكرر التدريب (2) مع إضافة حركة نزول الرأس للأمام وذلك بوضع الذقن للداخل في اتجاه الصدر وذلك ما بين العد(1)، والعد(2) والنداء كالتالي: (1) الرأس (2) الذراعين.
- 4-من وضع الطفو يتم النزول بثني الجذع في اتجاه القاع وتغيير الاتجاه للأعلى مع الاحتفاظ بوضع الذراعين للأمام.
- 5-تكرار تدريب (4) مع إضافة الحركة الأساسية للذراعين في نهاية صعود الجسم للأعلى مع رفع الرأس من خلال مد الذقن للأمام.



6-تكرار التدريب (5) مع إضافة الحركة الرجوعية للذراعين مع ملاحظة دخول الرأس للماء قبل دخول الذراعين.

7-يؤدي المبتدئ التدريب (6) مرة واحدة فقط ثم الوقوف على قاع المسبح.

8-يؤدي المبتدئ التدريب (6) مرتين متتاليتين ثم الوقوف على قاع المسبح.

9-الأداء المستمر بانسيابه دون اختصار مرحلة من المراحل المذكورة في التدريبات من (4) إلى (6).

* البدء :

إن نقطة دخول جسم السباح للماء وكيفية تأديته للبدء بقوة وسرعة وانسيابية وانزلاق الجسم لمسافة كبيرة تحت الماء حتى تأدية أول حركة للسباح في السباحة الخاصة به يؤدي إلى اختلاف ذي معنى في الرقم المسجل للسباح خاصة في سباقات السرعة، لذا يجب التعريف بها وتعليمها بشكل جيد مثل طرق السباحة، و تشترك سباحة (الزحف،الصدر،الفراشة) في البدء العادي أو البدء الخاطف من خارج الماء من فوق مكعب البداية.

الخطوات الفنية للبدء:

أولاً:وضع الاستعداد

1-الوقوف على مكعب البدء أو حافة المسبح وتثبيت أصابع القدمين جيداً بحافة المكعب في اتجاه المسبح.

2-تكون المسافة بين القدمين مناسبة بما يتناسب مع اتساع عظم الحوض للسباح مما يؤدي إلى وجود قاعدة اتزان مناسبة.

3-ثني الجذع أماماً أسفل مع ثني الركبتين قليلاً والذراعين إلى أسفل أو للخلف، ويكون النظر على نقطة الدخول في الماء، ويرتكز مركز ثقل الجسم عند نهاية قاعدة أصابع القدم.



ثانياً: فقد الإتزان:

1- عند سماع إشارة البدء يقوم المبتدئ بجذب الجذع أكثر اتجاه الفخذين للوصول إلى أقصى مدى لوضع الانطلاق.

2- تستمر حركة الجسم للأمام ويبدأ مركز ثقل الجسم التحرك للأمام مع رفع الكعبين وبالتالي ينتقل مركز ثقل الجسم على أمشاط الأصابع، تميل الرأس إلى أسفل.

3- تبدأ الرأس في الارتفاع ويفقد الجسم توازنه نتيجة التحرك للأمام وتستمر الرأس في التقدم للأمام ومع توجيه اليدين أماماً عالياً ودفع حافة المكعب.

ثالثاً الطيران :

-الاندفاع للإمام عن طريق مد الجسم متخذاً الشكل السهمي ودفع مكعب البدء أو حافة المسبح بأطراف الأصابع، يتقدم مركز ثقل الجسم للأمام، ويبدأ في الهبوط للأسفل نتيجة الجاذبية الأرضية.
رابعا الدخول والتقدم:

1- يتم الدخول إلى الماء أولاً بأصابع اليدين، وينزلق الجسم على سطح الماء بزاوية مقدارها 10° تقريباً.

2- الاحتفاظ باستقامة الجسم عند الدخول في الماء، وذلك بانقباض عضلات البطن والمد التام لمفاصل الذراعين والرجلين.

الخطوات التعليمية للبدء في سباحة الزحف على البطن والصدر والفراشة :

1- تبدأ مرحلة تعليم البدء من داخل الماء الضحل بأن يقف المتعلم وظهره مواجهة للحائط ويضع يديه خلفاً ممسكاً حافة المسبح وتكون القدمان في وضع القرفصاء.

2- يقوم المتعلم بالاندفاع للأمام ودفع الحائط بالقدمين بقوة مع ضغط الرأس بالذراعين بحيث يدخل الجسم تحت سطح الماء.

3- محاولة أداء نفس التمرين من وضع الجلوس على حافة المسبح والسقوط للماء بدون دفع مع الإحتفاظ بشكل الجسم السهمي.



4- محاولة أداء مرحلة الطيران للبدء من فوق حبل حارة عرضي أو عائق بلاستيكي طائف أمام المتعلم.

5- أداء المرحلة الثانية من التعليم أعلى المسبح وذلك باتخاذ أوضاع مختلفة تسهل على المتعلم عملية الدفع والطيران وزاوية الدخول إلى الماء مثل :

✓ وضع البدء المنخفض في العدو مع استخدام الدفع بالقدم الأمامية وترك الأخرى لتساعد على نزول زاوية الرأس واليدين بطريقة سليمة.

✓ التدرج بوضع الميزان العالي مع سند القدم العليا من قبل المعلم، والقدم الأمامية تمسك بحافة المسبح لعدم الانزلاق، ويتم التركيز على الميل للأمام ثم الدفع لفرد مفاصل الرجلين للدخول الانسيابي في الماء.

6- يكرر أداء البدء مع وضع عائق على بعد مناسب في الماء لمحاولة تخطية. ويوضح الشكل رقم (13) البدء في سباحة الزحف على البطن والصدر والفراشة



شكل رقم (13) البدء في سباحة الزحف على البطن والصدر والفراشة



البدء في سباحة الزحف على الظهر

يتم البدء في سباحة الزحف على الظهر من داخل الماء

الخطوات الفنية للبدء من داخل الماء:

أولا وضع الاستعداد :

1-يكون المبتدئ مواجهاً للحائط قابضاً بكلتا اليدين على المقبض المخصص المثبت في مكعب البدء

إن وجد، أو حافة المسبح وتكون اليدين باتساع الكتفين.

2-يأخذ الجسم وضع القرفصاء مع وضع القدمين أسفل سطح الماء مباشرة ومتباعدتين قليلاً.

ثانيا الطيران :

يتم ثني الذراعين من مفصل الكوعين لتقريب الصدر والرأس من مكعب البدء بقدر الإمكان،

وبذلك يخرج الظهر وجزء من المقعدة من الماء ويسمح هذا الوضع المتكور بتجميع القوة للانطلاق،

وعند سماع إشارة البدء تتم الحركات التالية في وقت واحد لأداء مرحلة الطيران :

1- دفع الرأس خلفاً مع التركيز على الضغط باليدين على المقابض لأسفل وذلك لدفع الكتفين

والنصف العلوي من الجذع في اتجاه البدء.

2- الاستمرار في دفع الرأس للخلف مع تحرير اليدين وتطويحها ممدوتين جانباً خلفاً، وهذه الحركة

الجانبية للذراعين، تقلل من الاندفاع لأعلى أكثر من المطلوب، فتتميز الحركة بالقوة للخلف أكثر

منه لأعلى.

3- الاستمرار في مد مفاصل الرجلين والقدمين لأداء الدفع النهائي والابتعاد عن الحائط.

ثالثا الدخول والتقدم :

بتحريك الرأس و الذراعين للخلف يحافظ وضع الجسم على وضع التقوس في

مرحلة الطيران الخلفي، وبذلك تكون المقعدة والفخذين بكاملهما قد خرجا من الماء



ويبدأ الجسم وخاصة الجزء العلوي الطائر في الهواء بالسقوط تجاه سطح الماء لتستمر الحركة.

الخطوات التعليمية للبدء في سباحة الظهر :

1-يقوم المتعلم من وضع الوقوف بعمل تقوس بالظهر وتطويح الذراعين والرأس للخلف في المنطقة الضحلة.

2- يقوم المتعلم بالإمساك بالحائط وأخذ وضع الاستعداد ثم ترك اليدين أولاً ودفعهما للخلف مع مساعدة دفع المقعدة للأعلى وفرد القدمين تماماً مع عمل تقوس بالظهر.

3- يكرر التدريب رقم (2) مع محاولة نزول الجسم بالكامل تحت سطح الماء.

4- وضع اسطوانات مطاطية خلف الظهر ومحاولة المرور من فوقها مع تقوس الظهر ومحاولة عدم لمسها.

5-وضع حبل خلف الظهر ومحاولة المرور من فوقه مع تقوس الظهر و محاولة عدم لمسه.

النقاط الفنية عند تعليم البدء في سباحة الظهر:

1- يجب أن يكون الرأس للخلف حين يدخل الجسم الى الماء.

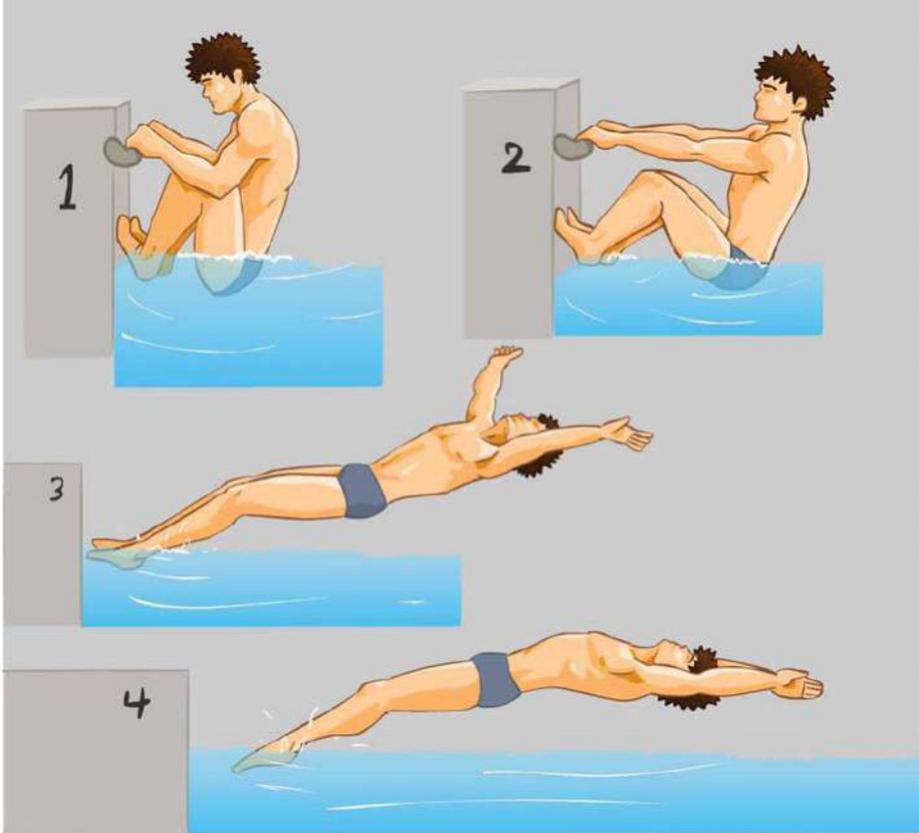
2- أن تستمر حركة الإنزلاق تحت سطح الماء بعمق قدم ونصف تقريباً.

3- الاحتفاظ بوضع الجسم الانسيابي والمستقيم مع ضبط العمق في الماء عن طريق توجيه الرأس

واليدين حتى يشعر المبتدئ بسرعة التحرك في الماء.



ويوضح الشكل رقم (14) البدء في سباحة الزحف على الظهر



شكل رقم (14) البدء في سباحة الزحف على الظهر

الدوران :

تختلف طرق الدوران بين أنواع السباحات حسب قانون كل نوع من أنواع السباحة.

الدوران في سباحة الزحف على البطن :

أولاً: الاستعداد:

1- تحديد نقطة البدء في الدوران بالنظر للحائط مع حساب سرعة الجسم أثناء التقدم بحيث

تكفي للدوران.



2- يجب إبقاء الذراع الخلفية بجانب الفخذ لتصل الذراع الأخرى بجانب الفخذ، ومع هذا الدفع بالذراع تسحب الذقن بقوة تجاه الصدر مع دوران الكتفين لأسفل اتجاه القاع مع ثني الركبتين قليلاً.

ثانياً:الشقلبة :

1-دفع الرأس للأسفل لإخراج الظهر والمقعدة من الماء، وتساهم الكفان بالضغط على الماء لأسفل

في أداء حركة الشقلبة.

2-يستمر اندفاع القدمين والمقعدة في اتجاه الحائط ويكون خارج الماء فتكون الحركة أسرع لعدم

وجود مقاومة الماء.

3-تقذف القدمين تجاه الحائط ويتم الدفع مع دوران الرأس والكتفين حول المحور الطولي في حركة

مقصودة لجهة اليمين دون إخلال بتوقيت الحركة.

وبذلك يتم الدوران وتغيير الاتجاه المناسب أثناء مرحلة تكملة الدفع بالقدمين مع مد اليدين أماماً،

ليصبح الجسم وخاصة الكتفين في الوضع الأفقي على البطن مع المحافظة على ثبات الرأس بين الذراعين

في نهاية حركة دفع القدمين للحائط.

- تدريبات المساعدة على تعليم الدوران بالشقلبة :

1- تغيير أوضاع الجسم من سباحة الزحف على البطن والتغيير لسباحة الزحف على الظهر،

باستخدام الشقلبة الأمامية.

2-الانزلاق على الماء في خط مستقيم وبعد ثلاث عدات، الانثناء من الوسط ودفع الرأس لأسفل في

اتجاه الركبتين وقيام الذراعين بحركة دائرية جانبية للمساعدة على الدوران في وضع التكور.

3-انزلاق على الماء وتكور الجسم، والدوران، ثم الفرد والوصول لنفس الوضع الابتدائي.

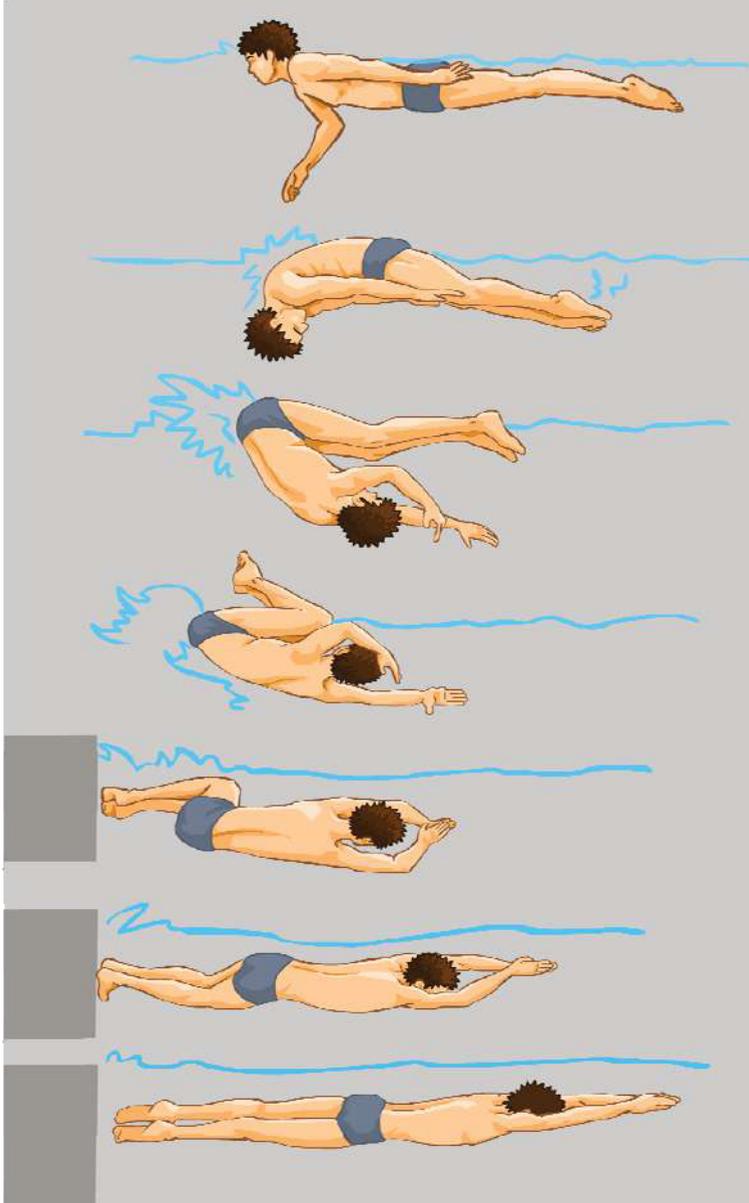
4-الاقتراب من الحافة لتحديد المسافة التي يبدأ عندها ثني الجذع وأداء الشقلبة مع تثبيت

القدمين على حائط المسبح للتأكد من الدوران حول المحور العرضي للجسم.



5-تكرار تدريب رقم (4) مع دفع الحائط بالقدمين والدوران حول المحور الطولي للجسم.

ويوضح الشكل رقم (15) الدوران في سباحة الزحف على البطن.



شكل رقم (15) الدوران في سباحة الزحف على البطن.



- الدوران في سباحة الزحف على الظهر:

يستخدم نفس الدوران في سباحة الزحف على البطن مع اختلاف الدخول في الماء و يكون بالشكل

التالي :

-عند آخر ضربة ذراع أثناء الحركة الرجوعية يأتي السباح بالذراع الأخرى لتصبح على البطن ويبدأ بنزول الرأس متبعاً نفس الخطوات المتبعة في دوران الزحف على البطن.

-بعد أداء الشقلبة لا يتم الدوران حول المحور الطولي للجسم ولكن تظل كما هي ويتم الدفع واليدان عالياً مع المحافظة على استقامة الجسم أثناء الدفع.

-الضربة تحت الماء (البداية والدوران) لسباحة الصدر:

1- بعد البداية والدوران يقوم السباح بأداء حركة داخل الماء قبل أن يخرج إلى السطح وهي ضربة واحدة للذراعين وضربة واحدة للرجلين وهذا وفق ما يسمح به القانون.

2- يقوم السباح بدفع الحائط بحيث يكون الرأس في الأسفل بين الذراعين وينزلق السباح (3عدات) تحت سطح الماء.

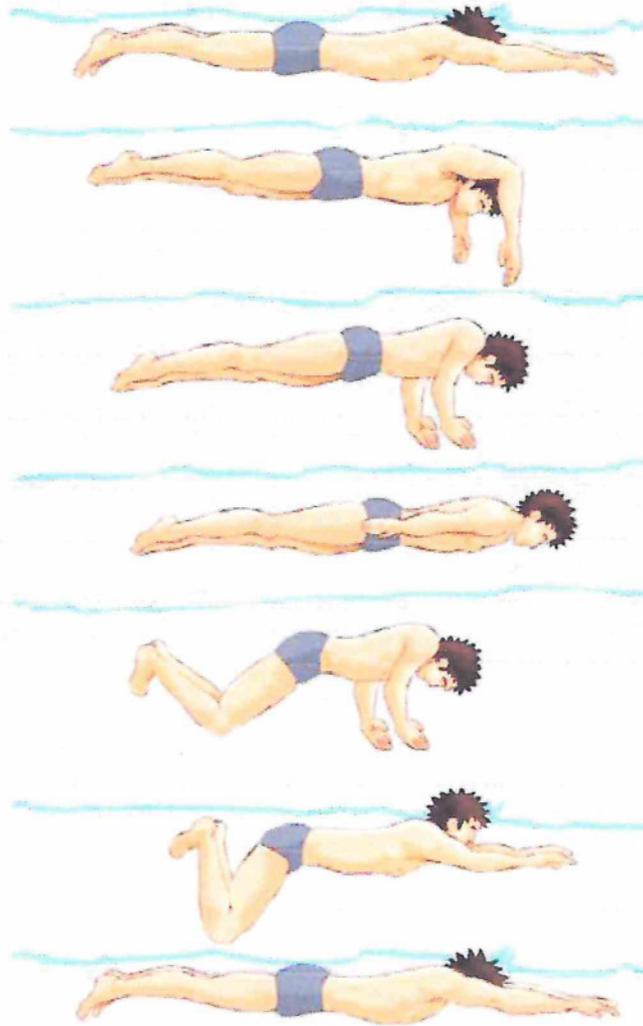
3- يبدأ السباح بسحب الذراعين إلى الجانب على خط مواز لسطح الماء ثم ثني المرفقين حتى يصلان إلى مستوى الكتفين واليدان تتقاربان كثيراً تحت منطقة الصدر ثم تبدأ حركة الذراعين بالدفع إلى الخلف وتكون بقوة مع المد الكامل للذراعين وينزلق السباح لفترة (3 معدات).

4- يتم سحب الذراعين تحت الصدر للأمام وفي هذه الأثناء يتم ثني الركبتين بهدوء، مع الاحتفاظ بالرأس للأسفل، تتم حركة الدفع للرجلين بعد مد الذراعين بالكامل للأمام.

5- يدفع السباح بالرجلين للخلف ويرفع الرأس للأمام من خلال دفع الذقن للأمام وذلك للصعود إلى سطح الماء ويجب أن يشق رأس السباح سطح الماء عندما يبدأ حركة سحب الذراعين التي تليها.



وشكل رقم (16) يوضح الضربة تحت الماء في البداية والدوران لسباحة الصدر.



شكل رقم (16) الضربة تحت الماء في البداية والدوران لسباحة الصدر


أ.د. كرفس نبيل
رئيس المجلس العلمي

