**المحاضرة الثانية تعليم السباحة**

**-1 مقدمة:**

لقد اصبح تعلم السباحة لإنسان ضرورة ملحة، كون السباحة رياضة الرياضات، فهي تحقق جوانب هامة

من أغراض التربية البدنية والرياضية: البدني، النفسي والاجتماعي... ومن هنا يجب تعطى أهمية كبيرة لهذا النشاط لما له من أهمية بالغة في حياتنا اليومية للمحافظة على الصحة والقوام الجيد.

**-2 مفهوم التعلم:**

لا يخلو أي نوع من أنواع النشاط البشري أو أي نمط من أنماط السلوك من نوع ما من التعلم، فهو بصفة عامة أساس في حياة الفرد ويتضمن التعلم كل ما يكتسبه الفرد من معان وأفكار واتجاهات ومعارف ومهارات حركية، سواء تم ذلك بطريقة مقصودة أول غير مقصودة.

ويتفق العديد من العلماء على أمثال جابر عبد الحميد جابر ولأحمد أمين فوزي عن جيفورد على تعريف

التعلم بأنه: تغيير في الأداء أول تعديل في السلوك عن طريق الخبرة والمران، ولهذا التعديل يحدث أثناء إشباع الفرد لدوافعه ولبلوغه لأهدافه.

**-3 مراحل وشروط التعلم الحركي:**

تقسيم بول فينش وميشيل بستمر يتضمن ثلاث مراحل:

**المرحلة الأولى ) المعرفية(:**

ولهي التي تحدث في بداية التعليم، وفيها يحاول المتعلم تفهم طبيعة النشاط المراد تعلمه، ولتحتل عملية

التفكير اهتماما كبيرافي هذه المرحلة. فالمتعلم يحاول تفهم الآهداف ولالواجبات الحركية وليحل الموقف، ثم يحاول تحويل العمليات اللفظية إلى معان سلوكية حركية.

**الم رحلة الثانية ) الارتباطية )**

ولهي التي تتوسط المستويات المبدئية والعالية للمهارة، ولفي هذه المرحلة يفهم المتعلم ماذا يحتاج من الأداء، ولتصحيح طريقة الممارسة التي تساعد على التقدم.

**المرحلة الثالثة (الآلية )**

ولهي تعتبر المرحلة الاخيرة في اكتساب المهارة، ول في هذا المستوى يكون المتعلم قادرا على الاداء بسهولة.

ولمن شرولط التعلم الحركي في السباحة ما يلي:

- بلوغ المتعلم مستوى من النضج الطبيعي ليساعده على اكتساب أداء المهارات الحركية ”فلا تعلم حركي بدون نضج“ والنضج يعني وجود أنماط سلوكية تحدث نتيجة عملية نم و داخلية لا علاقة لها بالتدريب أول أو عامل خارجي أخر. بناء على ذلك لا يمكن اكتساب تعلم السباحة إلا بشرط توافر عامل النضج الطبيعي للمتعلم.

- وجود الدافع الذي يدفع المتعلم ، بمعنى أن يكون لديه الدافع لتعلم السباح، وبالتالي يقبل على تفهمها بسهولة ويسر.

- أن يقوم المتعلم بالممارسة والتكرار والتدريب حتى يتحقق الهدف الذي يسعى للوصول إليه من اكتساب

مهارات السباحة، فعامل التدريب وتكرار المران من الشروط الهامة في اكتساب تعلم السباحة.

**-4 الآسس العلمية التي يجب مراعتها عند البدء في التعلم الحركي:**

السن ومدى إمكانيات التعلم.

الحالة الجسمية والصحية.

الخبرات السابقة.

الظروف المحيطة بالموقف التعليمي.

درجة الميول والدوافع لدى المتعلم.

**-5 طرق تعلم السباحة:**

**1-5 - الطريقة الجزئية:**

يقصد بها تقسيم نوع معين من أنواع المهارات إىى عدة أجزاء، حيث يقوم المعلم بتعليم كل جزء على حدة ثم ينتقل إلى الجزء الثاني بعد إتقان الجزء الأول، ولهذا حتى ينتهي من تعلم المهارة ككل. تتميز هذه الطريقة بتعليم أجزاء مهارة السباحة مثل حركة الرجلين والذراعين والتنفس ثم الربط بينهما لتمارس السباحة ككل ثم العودة مرة ثانية لتدرس أجزاء المهارة.

**-1-1-5 مميزات الطريقة الجزئية:**

**-** يرى بعض المتخصصين أن تقسيم السباحة إلى أجزاء عند تعلمها يساعد كلا من المدرس والمتعلم على

اكتشاف مواطن الضعف والأخطاء الأساسية مما يمكن المدرس من وضع العلاج المبكر والمناسب للإصلاح هذه الأخطاء.

- تراعي مبدأ الفروق الفردية.

- تتناسب مع المتعلم في المراحل الآولىى من العملية التعليمية.

- تسهل من دور المعلم في تدريس مهارة السباحة المركبة.

- تساعد الطريقة الجزئية على سهولة إخراج الدرس بالنسبة للمدرس والمتعلم بالإضافة إلى إمكانية تعلم عدد أكبر من التلاميذ نظرا للتجانس والتقارب في مستوى المهارات الجزئية.

-**عيوب الطريقة الجزئية:**

**-** يحدث كثيرا وبصفة خاصة عند المبالغة في تجزئة تعلم السباحة، حيث أن المتعلم يجد صعوبة في الاكتساب والتوافق الكلي للسباحة، مما يؤخر من عملية اكتساب المتعلم مهارة السباحة ككل، وهو الأساس من التعلم.

- يتطلب التعلم بالطريقة الجزئية تقسيم السباحة إلى أجزاء عديدة ولأن اندماج هذه الأجزاء الكثيرة بعضها ببعض يتطلب مزيدا من الارتباطات بين الجهاز العصبي والإحساسات الحركية المختلفة مما يزيد من الطاقات العصبية المستنزفة وليزيد من الوقت المطلوب لإحداث التعلم.

- يحدث نتيجة تجزئة المهارة عدم وضوح الهدف العام من تعليم السباحة بالنسبة للمتعلم ومما هو جدير

بالذكر أن لوضوح الهدف من تعلم السباحة إحدى مبادئ التعلم الهامة لسهولة التعليم.

- تحتاج إلى وقت أطول في عملية التعلم.

**-2-5 الطريقة الكلية:**

تتميز هذه الطريقة بأن الفرد المتعلم يحاول تأدية المهارة كاملة دولن التجزئة فيها، وتعرض المهارة على المتعلم ككل، ويتلقى المعلومات اللازمة عن المهارة عدة مرات، ليستطيع بذلك تكوين ما يسمى بالتصور الآولىي أو المبدئي عن المهارة، ويقصد بالطريقة الكلية أن يقوم المدرس بعرض نموذج السباحة ككل مع التعليق والشرح المبسط ثم يطلب من المتعلمين الآداء الكلي للسباحة، ثم يركز المدرس على تصحيح الآخطاء من خلال الممارسة والتكرار حتى يصل المتعلم إلى مرحلة الإتقان. وتصلح هذه الطريقة لتعليم المهارات الحركية السهلة ولغير المركبة ( القفز في الماء ، الانطلاق من المنصة ، إنهاء السباق)

**-1-2-5 مميزات الطريقة الكلية:**

- تحقيق وضوح الهدف العام من التعلم مما يجعل التلاميذ أكثر إيجابية وتفاعل في عملية التعلم ويحاولون اكتساب السباحة ككل.

- يرى الكثير من المتخصصين أن المتعلم بالطريقة الكلية يصلح مع مادة التعلم التي تكون من النوع الوظيفي المتكامل والذي لا تحقق فائدة إلا من خلال الأداء الكلي للمهارة ولتعتبر رياضة السباحة من هذا النوع.

- تسهم بدرجة أفضل في التذكر الحركي للأداء نظرا لأن المتعلم يقوم باستدعاء ولاسترجاع المهارة الحركية للسباحة كوحدة متكاملة.

**-2-2-5 عيوب الطريقة الكلية:**

**-** تعتبر الطريقة الكلية غير مناسبة لجميع المستويات من التلاميذ نظرا لاختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية لذلك يلاحظ أن بعض التلاميذ يستجيبون لتعلم السباحة والبعض الآخر لا يستجيب.

- يحدث أثناء التعلم بالطريقة الكلية للسباحة أن يصعب على المتعلمين معرفة دقائق ولتفاصيل أداء مهارات السباحة مما يؤثر في ارتكاب المتعلم للعديد من الأخطاء أثناء الممارسة الأولية وقد يصعب التخلص منها فيما بعد.

- تتطلب زيادة في التركيز و الانتباه من جانب المتعلم.

**-3-5 الطريقة الكلية الجزئية:**

يبدأ المعلم في هذه الطريقة بتعليم مهارة السباحة في البداية ككل أو كوحدة واحدة ثم يقوم بتجزئة المهارة مع التأكيد على تعليم الأجزاء الصعبة التي تكثر فيها الأخطاء ، ثم تكرارها يسمح بإتقانها.

9**-4-5 الطريقة الجزئية - الكلية - الجزئية :**

وهي تشبه الطريقة السابقة من تبادل استخدام الكل والآجزاء في تعلم المهارة، فيما عدا أن ترتيب هذا

الاستخدام يختلف، حيث يبدأ المتعلم بتعلم المهارات الأساسية، ثم ممارسة الحركة ككل، ثم العودة ثانية

للمهارات.

وتتأسس فكرة هذه الطريقة على استغلال الطريقة الجزئية، خاصة فيما يتعلق بسهولتها، كذلك إمكانية توجيه العناية للمهارات الضعيفة، فنضمن بذلك الدافعية لدى المتعلم عندما ننتقل للطريقة الكلية.

وفي النهاية ولنفس الأسباب التي تميز الطريقة الجزئية، نعود ولنستخدمها في نهاية العملية التعليمية.

**-5-5 الطريقة الجزئية المتدرجة:**

ولهذه الطريقة تعتمد على التدرج في الربط أول الجمع بين الأجزاء المنفصلة.

فعدما يقوم المعلم بتعليم سباحة الزحف على البطن يقوم بتعليم سباحة الطفو ثم مهارة ضربات الرجلين ثم الربط بين مهارة الطفو ولمهارة ضربات الرجلين، ثم ينتقل لتعلم حركات الذراعين ثم يتم الربط بين حركات الرجلين والذراعين.

من خلال العرض السابق يمكن استخلاص بعض الحقائق الهامة:

- ليست هناك طريقة واحدة تعتبر الأحسن والأفضل، فكل موقف تعليمي يملي طريقته الخاصة التي

تناسبه.

- أن الطفل يتعلم بعدة طرق معا، وليصعب الفصل بين هذه الطريقة ولتلك.

- أن الطرق الصحيحة للتعلم توفر الوقت والجهد فيزاد العائد منها.

- تعتبر اختيار الطريقة المناسبة للتوقيت والموقف أمرا بالغ الأهمية.

-1 **الأدوات المساعدة في تعليم وتدريب السباحة:**

تلعب الأدوات المساعدة دورا فعالا في عملية السباحة ولتدريبها لما لها من دور ايجابي ولمهم في عملية

التعليم لدرجه دفعت البعض لتكوين شركات ولمصانع لإنتاجها فمنها ما يساعد علي تعلم الطفو أو

الغوص تحت الماء او تدريب الرجلين او الذراعين ولتستخدم مع الأطفال والكبار ولمن هذه الأدوات :\_\_



كذلك توجد أدوات أخرى للحماية

