

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة ألكلي محند اولحاج

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الليسانس علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص: تدريب رياضي

الموضوع:

دور طرق تعليم السباحة في إكتساب المهارات الأساسية لدى السباحين الناشئين

الأستاذ المشرف:

- آيت طاهر يونس

من إعداد الطالب:

زيرق عبد الصمد

منصر عبد الجليل

السنة الجامعية: 2023 - 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ قَالُوا سُبْحٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا بِإِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا

﴿ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

البقرة: 32

شكر وتقدير

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد.

إلى السيد مدير المعهد البروفيسور مازي فاتح

إلى رئيس قسم التدريب الرياضي الأستاذ نبيل منصوري

كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى

الأستاذ المشرف

آيت طاهر يونس

الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة ألكلي محند اولحاج بولاية البويرة

على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا

الشكر الجزيل لمدربي السباحة الذين أجابوا على استمارات الإستبيان ولم يبخلوا علينا بآراءهم

إِهْدَاء

قال تعالى

((وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً))

سورة الإسراء 42

حيث يعجز القلب واللسان عن التعبير لحيي واحترامي
لهما ولوالدي العزيزين شكرا لكما على كل شيء و ألف
شكر لكما لا تكفي.

و أهدي هذا العمل إلى جميع إخوتي وأخواتي و كافة
أفراد عائلتي زيرق و منصر كبيراً و صغيراً
كما أهدي هذا البحث إلى جميع أصدقائي وإلى كل من
هم في ذاكرتي و لم تسعهم مذكرتي

عبد الصمد

فهرس المحتويات

2.....	﴿ قَالُوا سُبْحٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾
2.....	البقرة: 32
9.....	الباب الأول
Erreur ! Signet non défini.	الفصل التمهيدي
Erreur ! Signet non défini.	الإطار العام للدراسة
11.....	3. أسباب اختيار الموضوع:
11.....	4. أهمية البحث
12.....	6. تحديد المصطلحات والمفاهيم
Erreur ! Signet non défini.	الفصل الأول
Erreur ! Signet non défini.	السباحة
15.....	I. ماهية السباحة
17.....	II. نبذة تاريخية عن السباحة:
20.....	III. فوائد السباحة:
23.....	IV. أهمية السباحة
24.....	V. أنواع السباحة:
27.....	VI. خطوات تعليم السباحة:
28.....	VII. أساسيات السباحة:
34.....	XI. التحليل الفني لطرق السباحة
37.....	خلاصة الفصل
Erreur ! Signet non défini.	الفصل الثاني
Erreur ! Signet non défini.	فئة الناشئين
40.....	I. التعريف بفئة الناشئين
40.....	II. تعريف النمو
40.....	III. خصائص النمو
41.....	IV. خصائص المرحلة العمرية (09- 12) سنة

45.....	V.	خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر
48.....	.VI	مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة
52.....	1.	1. طرق تعليم السباحة
52.....		أولاً: الطريقة الكلية
52.....		ثانياً: الطريقة الجزئية
53.....		ثالثاً : الطريقة الكلية الجزئية
53.....		رابعاً: الطريقة الجزئية - الكلية - الجزئية
53.....		خامساً: الطريقة الجزئية المتدرجة
58.....		الباب الثاني
60.....	1.	الدراسة الاستطلاعية:
60.....	2.	المنهج المستخدم:
60.....	3.	ضبط متغيرات الدراسة:
60.....	4.	مجتمع الدراسة:
60.....	5.	عينة البحث وكيفية اختيارها:
61.....	6.	مجالات البحث:
61.....	7.	أدوات البحث:
61.....	8.	الوسائل الإحصائية المستعملة:
61.....	9.	إجراءات التطبيق الميداني:
63.....	1.	عرض و تحليل النتائج:
78.....	11.	مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:
80.....		المصادر و المراجع

قال رسول الله: "حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرماية وأن لا يرزقه إلا طيباً" صدق رسول الله. و قال سيدنا عمر بن الخطاب "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل"

يعود تاريخ السباحة إلى بدء تاريخ البشرية، فحول البحار والأنهار تعلم الإنسان السباحة لاكتساب رزقه وتوفير ما يلزم للغذاء والانتقال من ضفة إلى أخرى، إما بجسده أو مستخدماً لوحاً خشبياً أو مستخدماً مجدافاً أو من خلال تحريك ذراعيه ورجليه. يتنوع شكل الممارسة في الوسط المائي تبعاً للهدف المنشود؛ فالسباحة من الرياضات المائية التي لها شعبيتها وروادها لأنها تسهم في تكامل شخصية الفرد من جوانبها المتعددة، كما أنها تناسب كلا الجنسين في جميع المراحل العمرية. ويحتاج تعليم السباحة إلى عناية خاصة وذلك لضمان إكساب المبتدئين المهارات الأساسية اللازمة للوصول إلى المستوى المطلوب، بما ينسجم وطبيعة جسم الفرد من النواحي التشريحية والفسيولوجية، مع عدم إغفال الجانب النفسي، وذلك بسبب مغامرة وسط الممارسة عن الوسط الأرضي وهذا يسهم في الوصول إلى أفضل النتائج¹.

السباحة واحدة من أشهر الرياضات وأكثرها ممارسةً من قبل الرياضيين، فالبعض منهم يعتبرها قمة المتعة والرياضة التي تمدّهم بالنشاط والحيوية على الدوام والبعض الآخر يعتبرها واحدة من النشاطات الترفيهية والرياضية التي تكسب الجسم العديد من الفوائد الهامة، عدا عن أنها رياضة عالمية لها منافساتها ودورياتها وقوانينها الخاصة، حيث تدخل هذه الرياضة ضمن أهم رياضات الألعاب الأولمبية منذ 1896 بأثينا واقتصرت على الرجال فقط حتى 1912 كانت أول مشاركة لعنصر النسوة لهذه الرياضة وتدرجت عبر السنين لتصبح بذات الأهمية التي عليها الان فأصبحت لها طرق ومبادئ وقوانين تسيّر عليها من خلال التعلم والتدريب، ولها العديد من الأنواع التي مثل السباحة الحرة والفراشة والسباحة على الصدر وعلى الظهر. وقد احتلت هذه الرياضة مكانة عالمية بين مختلف الأنشطة الرياضية الأخرى في المحافل الدولية والتجمعات الرياضية.²

¹سميره محمد عرابي، السباحة: تعليم- تدريب- تنظيم، دار أمجد للنشر و التوزيع، ط1، عمان، 2017، ص11.

²ملاوحيه سامي فوزي، مطبوعة بيداغوجية في مقياس السباحة، جامعة باجي مختار، عنابة، 2021، ص6

و من أجل التوضيح و الإثراء فقد قمنا بهذا البحث الذي سنحاول من خلاله دراسة دور طرق تعليم السباحة في اكتساب المهارات الأساسية لدى السباحين الناشئين

سنحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على السباحة و ماهيتها و طرق تعليمها و دور هذه الطرق في تحسين مهارة السباحة لدى السباحين خاصة منهم الفئة الناشئة, و من أجل ذلك قمنا بتقسيم البحث على النحو التالي:

الجانب التمهيدي : و الذي تناولنا في مشكلة الدراسة و فرضياتها و أهميتها و أهدافها و كذا أسباب إختيار الموضوع و تحديد المفاهيم و المصطلحات .

أما في ما يخص الجانب النظري و الذي قسم إلى ثلاثة فصول يأتي الأول تحت عنوان السباحة أما الفصل الثاني فكان بعنوان المهارات الأساسية و طرق تعليم السباحة أما الفصل الثالث فيدرس الفئة الناشئين.

أما الجانب التطبيقي : و قسم بدوره إلى فصلين الأول بعنوان الإجراءات الميدانية للدراسة و تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية و منهج البحث و لجمع عينة الدراسة و الأدوات المستعملة في ذلك و كذا الشروط العلمية للأداة.

أما الفصل الثاني بعنوان عرض نتائج و تحليلها و مناقشتها إضافة إلى استنتاجات عامة و بعض الاقتراحات التي قد تساعد في زيادة اكتساب مهارات أخرى في رياضة السباحة

الباب الأول



الجزء النظري

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية

تعد عملية تعلم السباحة واجب إلزامي على كل فرد أن يتعلمها ويعلمها لغيره، حيث تمكنه من المحافظة على حياته وإنقاذ الآخرين من الغرق.

كما أن ممارسة السباحة تعمل على إكساب الفرد عدد من الميول والاتجاهات والمعارف والمهارات التي تسعد حياته وتشعره بالمتعة والسرور وتدفعه للعمل وتجعله ينظر إلى الحياة بأمل ورجاء.

ومن خلال ملاحظتنا في الحصة التعليمية الخاصة بدرس السباحة، وجدنا أن هناك صعوبة تواجه الطلبة في تعلم المهارات الأساسية للسباحة وهو الأمر الذي يغفله كثير من القائمين على عملية التعليم في مجال السباحة من جهة ومن جهة أخرى عدم تعليمها بالأسلوب الذي يتيح للطلاب تعلمها. ومن هنا أتت مشكلة دراستنا المتمثلة في:

هل لطرق تعليم السباحة دور في تعليم المهارات الأساسية لدى السباحين الناشئين ؟

2. الفرضيات

الفرضية العامة

لطرق تعليم السباحة دور في تعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى السباحين الناشئين (التنفس، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين)

الفرضيات الجزئية:

- الطريقة الكلية لها دور في تعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى السباحين الناشئين
- الطريقة الجزئية لها دور في تعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى السباحين الناشئين
- الطريقة الكلية الجزئية لها دور في تعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى السباحين الناشئين

3. أسباب اختيار الموضوع :

تكمن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي :

- الرفع من مؤهلاتنا العلمية والعملية وزيادة الخبرة في مجال النشاط التخصصي السباحة.
- الواقع الذي أدى بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات حول هذا الموضوع تكاد منعدمة .
- اقتناعنا بأن هذه المرحلة العمرية هي أهم مراحل التعلم، و الاهتمام بها هو السبيل إلى التميز في ممارسة الرياضة بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة.
- واقع رياضة السباحة في ولاية البويرة.

4. أهمية البحث

يعد التقدم العلمي طريق الباحثين إلى تقديم ما هو مفيد للمجتمع وان الانجاز الرياضي في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية و الإقليمية للسباحة ما هو إلا دليل على اهتمام المدربين و الباحثين بتطوير العملية التعليمية والتدريبية بصورة دائمة بغية رفع مستوى الرياضيين وتحقيق أفضل الانجازات، ولطالما واجهوا مشاكل وصعوبات خاصة علاقة الطفل بالسباحة و صعوبة تعلمها، وعلاقة الأسرة بالطفل ورياضة السباحة وهنا تظهر أهمية موضوع

بحثنا في محاولة إبراز دور طرق تعليم السباحة في تعليم المهارات الأساسية لدى السباحين الناشئين ذلك من خلال تعلم المهارات الأساسية لأن الطفل هو مركز التطور ويعد الثروة الاجتماعية التي تتركز عليها أي دولة فهو الجيل الصاعد الذي يحمل راية السباحة في المستقبل

5. أهداف البحث :

إن لكل دراسة هدف أو غرض يجعلها ذات قيمة علمية والهدف من الدراسة هو السبب الذي من أجله قمنا بإعداد هذه الدراسة وتهدف دراستنا إلى :

- إبراز أهمية و دور طرق تعليم السباحة على تعلم المهارات الأساسية
- التعرف على المهارات الأساسية في رياضة السباحة
- إبراز أهمية مرحلة الناشئين في السباحة والتغيرات التي تطرأ عليهم من الناحية البدنية والنفسية والصحية
- تحديد الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى ممارسة رياضة السباحة .
- محاولة تشخيص علاقة السباح بالمسبح ورياضة السباحة وتعلم المهارات الأساسية لها

6. تحديد المصطلحات والمفاهيم

• تعريف المهارة

التعريف الاصطلاحي : عرف المهارة حسب أري" بور جردسيون " بأنها نشاط معقد يتطلب فترة من الممارسة المقصودة المنظمة بحيث يؤدي بطريقة ملائمة وعادة ما يكون له وظيفة مفيدة . أيضا وتعرف المهارة بأنها الأداء الدقيق المتقن ،السهل ،المختزل إلى أقصى حد والذي يؤدي بطريقة شبه آلية¹ وبعدها أدنى من الجهد

و المهارة هي الأداء الدقيق و الصحيح والجميل للحركة من قبل اللعب دون الوقوع في الخطاء و تأتي مع التدريب المستمر و العلمي المقنن

• المهارات الأساسية في السباحة

التعريف النظري : هي المهارات الأساسية التي يجب أن يكتسبها الرياضي تمهيدا لتعلم طرق السباحة المختلفة ،و تتضمن:

- التنفس (شهيقي - زفير) .
- حبس النفس داخل الرئتين . .
- الغوص تحت الماء مع فتح العينين . .
- القفز إلى الماء من أماكن مختلفة الارتفاع . .
- الطفو الأمامي والخلفي والوقوف منه
- انزلاق على البطن والظهر وأداء ضربات الرجلين الأولية.

¹رابعه, عبد الله محمود، الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة جامعة اليرموك،الأردن، 2013 م/ 1434هـ، صفحة . 301

التعريف الإجرائي: هي المهارات التي يتمتع بها كل سباح في الفترة الأولى للتعلم و هي أساس رياضة السباحة وتتضمن التنفس، الطفو، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، الانسياب فوق الماء... الخ.

• **السباحة :**

التعريف الاصطلاحي: هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين، تمارس في مياه الأنهار والبحيرات والبحار والمساح المفتوحة والمغلقة. أكان ذلك من أجل المتعة والاستجمام أم نشاط بدني خاص من أجل التعلم والتدريب والمنافسة في بطولتها الخاصة¹

التعريف الإجرائي: السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك عن طريق حركات الذراعين وضربات الرجلين التي تتوافق فيما بينها، تمارس بهدف التسلية والترفيه عن النفس أو للمشاركة في المنافسات.

¹ علي حسن أبو الجاموس, المعجم الرياضي, دار أسامة للنشر و التوزيع, عمان, 1998

الفصل الأول

السباحة

تمهيد

إن ممارسة الإنسان لبعض الرياضات المائية ترجع إلى العصور الأولى سواء كانت هذه الممارسة من أجل البقاء وكسب الرزق أو للتسلية والترفيه. وأعتبر تعلم الإنسان لهذه الرياضات أمراً طبيعياً نتيجة التكيف مع البيئة المحيطة ومواكبة التطور الطبيعي للحياة.

وسميت الرياضات المائية بهذا الاسم نسبة إلى استخدام الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه، سواء كان ذلك بالجسم بشكل مباشر أو من خلال استخدام بعض الأدوات أو الأجهزة، وقد اتخذت الرياضات المائية مكاناً متقدماً في مجال الرياضة التنافسية، وهي تسمو على كل الرياضات والأنشطة البدنية المختلفة لتضمنها قدرة الفرد على إنقاذ نفسه من الغرق، وربما يمد يد العون والمساعدة لنفس بشرية توشك على الهلاك. ورغم التباين الواضح بين أنواع هذه الرياضات من حيث طرق الممارسة والقوانين التي تحكمها وتنظمها إلا أنها تصب في اتجاه واحد، ألا وهو بناء الشخصية المتكاملة.

ومن أنواع الرياضات المائية السباحة والغوص وكرة الماء والتجديف والانزلاق على الماء والسباحة الإيقاعية وسباق القوارب (كانو - كاياك)¹

تختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، و وضع الجسم على الماء وأنظمة عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربة الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منظم وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافاً كلياً عن الوسط اليابس الذي يعيش فيه لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكاناً طبيعياً يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين في ما لو احتاج الأمر إلى ذلك. وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذلك بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دوراً بارزاً للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية واستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين الممارسين لرياضة السباحة.

I. ماهية السباحة

I. السباحة : اسم مؤنث و هي رياضة تطبيقية للعوام²

و هي إحدى أنواع الرياضات المائية و تعتبر الأساس الأول لها .وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء و انتظام عملية التنفس، و الأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين و الرجلين، و حركة الرأس في توقيت منظم، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافاً كلياً عن اليابسة التي يعيش فيها.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، و ليس من الضروري أن تمارس بالقوة و العنف اللذان يظهران أحيانا في المنافسات، و إنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقاً

^{1 1}سميره محمد عرابي، مرجع سابق، ص15

² Dictionnaire encarta

لقوته و قوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة و الاسترخاء و تجديد النشاط أو وسيلة للترويح .لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية و الترفيهية و الحفاظ على صيانة و حياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك¹

و تعرف كذلك على أنها أحد الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء يختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على الجسم والتي قد تحدث فيه تغيرات فيزيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه إلى كثير من الانفعالات².

و يمكن تعريف السباحة أيضا على أنها حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع و تعتبر نشاطاً يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية وأولمبية. كما أن لها العديد من الفوائد، بالإضافة إلى المخاطر حين لا يكون السباح حذرا. فالسباحة هي أحد أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه و ذلك عن طريق تحريك الذراعين و الرجلين و الجذع من أجل رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية الجسمية و العقلية³.

¹ و فيقة مصطفى السالم، "الرياضات المائية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، د. ط، 1997 . ص 11

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح:السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995 . ص 18

³ وجدي مصطفى الفاتح ، طارق صلاح فضلي، دليل رياضة السباحة الجزء الأول ، دار الهدى للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999 ، ص12

II. نبذة تاريخية عن السباحة:

عرفت السباحة منذ عهد بعيد فقد وجدت في رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة وقد ذكرت السباحة منذ عام 2000 ق.م في ملحمة جلجش والإياذة والأوديسا وفي الكتاب المقدس وفي القرآن الكريم وفي عام 1538م كتب البروفيسور نيكولاس فيتمان أول كتاب عن السباحة وبدأت ممارسة السباحة كلعبة رياضية في قارة أوروبا عام 1800م تقريبا وكان الأسلوب السائد هو سباحة الصدر واعتمدت السباحة كرياضة أولمبية منذ دورة عام 1896م بأثينا وقد أصبحت سباحة الفراشة أسلوبا مستقلا سنة 1959م

1. السباحة في العصر القديم

لقد يسرت السباحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحر واستثمار ثرواته وإنقاذ حياته إذ أجبرته الحياة الصعبة إلى الصراع مع الكائنات المحيطة به أو للتصدي للكوارث الطبيعية أو الهروب منها كالفيضانات والزلازل والحرائق كما أنه لجأ للماء للصيد بطرقه البدائية التي تتطلب منه الدخول إلى الماء أو الغوص فيه أحيانا¹

2. السباحة عند العرب

لقد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائهم تربية عسكرية بسبب ظروف التنافس فيما بينهم لذا فقط كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل و القتال والسباحة خاصة في القبائل ذات النشاط الملاحي الكبير في منتصف القرن الأول الميلادي كما كان الساحل اليمني مزدحما بأصحاب السفن والملاحين العرب وهم دائمون على أعمالهم التجارية مع اريتيريا والصومال وبحار الهند وغيرها .وبعد فتح العرب المسلمين لبعض المدن زاد الاهتمام بالتربية البدنية فقد أدخلوا معهم عادات وتقاليد كركوب الخيل والرماية والسباحة حيث قال (عبد الملك الشعبي) أعلم أولادي العوم فإنهم يجد من يكتب عنهم ولا يجد من يسبح عنهم²

3. السباحة في العصر الإسلامي³

مع ظهور الإسلام في القرن السابع ميلادي ونشر تعاليمه القويمة التي أنزلها الخالق عز وجل للاهتمام بمتطلبات الإنسان عقليا ونفسيا، اجتماعيا وروحيا . قيل أن العرب مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيره في الجزيرة العربية .ومع انتشار الإسلام ازدادت العناية بالرياضة والتربية البدنية بما فيها السباحة التي حظيت بتشجيع كبير نتيجة الحاجة المسلمين إليها أثناء الفتوحات والحروب ونشر الدعوة الإسلامية خارج حدود الجزيرة العربية. ولقد حث الإسلام على مزاوله السباحة وضرورة تعلمها وقد جاء في الأحاديث للرسول صلى الله عليه وسلم: "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرماية والقراءة .ولما كان صلى الله عليه وسلم يعطي المثل لما يدعو إليه فقد مارس بنفسه بعض ألوان النشاط البدني فكان سابق الصحابة رضوان الله عليهم جريا وسباحة ويصارعهم ويلاعبهم" وقد كتب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى أبي عبيدة بن الجراح " علموا غلمانكم العوم" وتذكر بعض مصادر المقولة بتعبير

1 بقعة عامر عبد الكريم و قرش لخضر, تعليمية الألعاب و تأثيرها على حالة الخوف لدى السباحين المبتدئين, مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاطات البدنية و الرياضية. جامعة زيان عاشور, الجلفة, 2016-2017. ص32

2بقعة عامر عبد الكريم و قرش لخضر. نفس المرجع السابق. ص33

3بقعة عامر عبد الكريم و قرش لخضر. نفس المرجع السابق و نفس الصفحة

آخر "علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل". ولعبت السياحة دورا خلال الحروب الصليبية لتثبت مقدرة العرب ومعرفتهم للسباحة فقد كان الزبير بن العوام رضي الله عنه يشد على وسطه الرسائل والذهب ثم يغوص ليلا في البحر على غرة العدو ويخرج من الجانب من مراكب الصليبيين ويدخل حيث يسلم الرسائل إلى رجال الحامية الإسلامية بينما كان الذهب يصرف نفقة على المجاهدين¹

4. تاريخ السباحة في العالم الحديث:

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يعتن بالسباحة عام 1538 عنوانه "محادثة في السباحة" أعده "تيكولاس وينمان"، وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدعة مثلا لأداء حركات السباحة مما يشير إلى انتشار سباحة الصدر واهتمامهم بها دون غيرها فقد ذكر أنها تمارس كناحية من النواحي الدينية إذ يتخذ الجسم شكل الصليب في مرحلة من مراحل سباحة الصدر.

ثم ظهر كتاب آخر بعنوان "فن السباحة" للفرنسي "تيفينو" تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريقة سباحة الصدر. وفي عام 1796 تأسس أول نادي للسباحة في العالم في السويد واستخدمت الطرق الفردية لتعليم السباحة فيه فكان كل فرد يمارس تدريباته على حدة إلى أن اخترع الألمان بعض الأجهزة عام 1798 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهددة جدا ومحدودة الفائدة.

وإزداد انتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص وظهرت مؤلفات كثيرة، ثم بدأت حركات سباحة الصدر بالتغير والتطور عندما استعمل بعض السباحين حركات الذراعين المتتابعة تحت سطح الماء والرجلين بطريقة سباحة الصدر عام 1840.

أقيم أول سباق عام 1844 في حوض طوله 130 قدما اشترك فيها بعض هنود أمريكا الشمالية وبرز منهم السباح "فلاينج جل" الذي كان يسبح بطريقة تخط بين السباحة الحرة والصدر، وذكر بعض النقاد بأن الهنود كانوا يسبحون بطريقة خشنة، أما الانجليز الذين كانوا ينافسونهم فقد كانوا يسبحون بطريقة الخاصة التي تطورت بعد ذلك إلى السباحة الحرة. وفي عام 1855 كانت الخطوة الأولى لظهور الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء حيث تغير وضع الجسم إلى السباحة الجانبية وظهر ضربات ذراع واحدة خارج الماء.

وفي عام 1869 بدأت السباحة الحقيقية في إنجلترا إذ تأسس "إتحاد السباحة لبريطانيا" اشترك فيه 200 نادي وأقام في نفس العام أول مسابقة لمسافة ميل في نهر التايمز بطريقة السباحة الصدر والجانب، وكان لعبور الكابتن ماثيو ديب المانش عام 1875 أثر في تطور السباحة ودفعها للأمام حيث أثبتت أن الإنسان اكتملت له وسيلة الحياة على سطح الماء مدة طويلة إذ قطع المسافة ب 21 ساعة و 45 دقيقة سباحة صدر. أما أول سباق أقيم في حوض سباحة ولمسافة مائة ياردة فكان عام 1887 في إنجلترا.

وعرفت أمريكا السباحة الحرة وسباقاتها عام 1883 و تأسس الإتحاد الأمريكي للسباحة عام 1888، أما أول نادي للسباحة فقد تأسس قبله بمدة وقد دخلت السباحة برامج الدورات الأولمبية الحديثة 1896 و بثلاث مسافات 100/500 متر وبطريقة السباحة الحرة بذراعين طاحونة وبدون حركة رجلين.

¹نور الدين حليم، الملاحه و علوم البحار عند العرب، الكويت، عالم المعرفة ، 2000، ص56

وفي عام 1904 أقيمت الدورة الأولمبية الثالثة وقد أدخلت فيها لأول مرة سباحة الصدر بجانب السباحة الحرة 440 ياردة ما يعادل " 302.33 "، وكانت تؤدي والدقن خارج الماء والذراعان فوق سطح الماء بدائرة كبيرة للخلف ثم تضم أسفل الصدر والرجلان تدفع للخارج في اتساع كبير ثم تضم، وفي حركتها الرجوعية كانا يضمنان على البطن بدرجة كبيرة وبذلك تحدث موجات كبيرة في الجسم نتيجة اتساع حركة الرجلين والذراعين¹

وفي عام 1908 م تأسس الإتحاد الدولي للسباحة في لندن وبدا تنظيم المسابقات FINA الدولية والأولمبية بعد أن وضعت قوانين دولية للسباحة والغطس وكرة الماء ووفق القانون الجديد أصبحت مسافة سباق سباحة الصدر 200 متر بدلا من 440 ياردة ابتداء من دورة لندن الأولمبية في العام نفسه.

وتطورت طرق تدريب السباحة مع تطور جوانبها الأخرى. فقد استخدم "جورج كور سان" مدرب جمعية الشبان المسيحية الأمريكية للسباحة طريقة مستحدثة في التدريب الجماعي بطريقة السباحة الحرة، ثم أضاف إلى تدريبه طريقة سباحة الظهر، وأخيرا وضع تدريبا على سباحة الجانب ولكنه لم يمس إطلاقا سباحة الصدر.

وكانت طريقة سباحة الظهر تؤدي كسباحة الصدر وكانت تسمى "بسباحة الصدر المعكوسة"، إلا أن الأداء تطور بعد أن استخدم سباح يدعى "هينر" حركة الذراعين المتبادلة في دورة ستوكهولم الأولمبية عام 1912 مما أدى إلى إخراجها من السباق في الوقت الذي كان ينص القانون آنذاك على شرط واحد هو أداء الطريقة من وضع الطفو على الظهر فقط، وفي هذه الدورة الأولمبية دخلت لأول مرة سباقات السباحة للنساء لمسافة 100 ياردة السباحة حرة فقط. فازت فيها السباحة الاسترالية "فاني دوراك" وبذلك أصبحت أول بطلة أولمبية في السباحة، ثم أقيمت دورة أنتويرن Antwerpen الأولمبية في هولندا عام 1920، تطور فيها أداء سباحة الصدر من حيث تقصير مدى حركات الذراعين والرجلين مما ساعد على رفع وضع الجسم.

واستمرت السباحة الحرة في التطور حتى وصلت إلى الأداء الحالي على يد السباح الأمريكي "جونى ويملر" الذي ظل في مقدمة رياضيي السباحة الحرة في العالم لمدة طويلة، وقد تميزت طريقته بحركات ذراعين مرتخية للأمام ووضع الجسم المائل قليلا عن وضع الإنبطاح، إضافة إلى أداء الحركة التبادلية القوية للرجلين.

أما بالنسبة لسباقات السباحة الأولمبية للنساء فقد اقتصر على سباق واحد لمسافة مائة ياردة بطريقة السباحة الحرة لغاية عام 1924 حيث أدخلت سباحة الصدر لمسافة 200 م ضمن سباقات لسباحة النساء في أولمبياد باريس.

5. السباحة في الجزائر

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الاستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل أوروبي، واستطاعت فئة قليلة من الجزائريين الذين كانوا يعيشون في المدن الأوروبية، أن يفرضوا وجودهم ويشاركوا في التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر وشمال إفريقيا وحتى أوروبا. ونشير إلى تألق "بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة والسباح بسكارة بن شعيب الذي كان بطل فرنسا صنف الأشبال لسنة 1936م وعدة مرات بطل شمال إفريقيا. وبعد الاستقلال في 26 جويلية 1962م أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 9 أكتوبر 1962م وكانت رابطة الجزائر العاصمة وبعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيدرالية

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 18

الجزائرية للسباحة (F.A.N) وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للاتحادية العالمية للسباحة (F.I.N.A)¹

III. فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، وأمراض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشيط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشنجات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالاتي²

1. الفوائد الجسمية:

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة، وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركته فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه ونظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتخاء مستمرين.

2. الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم.

كما أن للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيرها على الأعضاء الداخلية للطنن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم³

3. الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحيانا في أحواض خاصة. أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة⁴

¹ بقية عامر عبد الكريم و قرش لخضر . نفس المرجع السابق.

² أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1990 ، ص 37

³ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000. ص 24-25

⁴ قاسم حسن حسين: افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 26

4. الفوائد الترويحية والاجتماعية

الرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تبتته السباحة من سرور ومرح يظهر واضحا على وجوه السباحين. وتتجلى الفوائد الترويحية للسياحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه¹.

5. الفوائد الصحية

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام والتعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل وبعد النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

6. الفوائد النفسية والعقلية

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والأقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة².

7. السباحة و فترات النقاهة³

تؤكد أبحاث الطب الرياضي أن السباحة تساعد العضلات الضعيفة على الحركة عندما يطفو البدن فوق الماء كما تعمل مقاومة الماء للحركة نوعا معتدلا من تمارينات المقاومة التي تؤدي لاستعادة البدن لحيويته عقب حالات الضعف العام و في فترات النقاهة من المرض أو بعد العمليات الجراحية ، و إن قوة دفع الماء إلى الأعلى تساعد على عملية الطفو التي تسمح لأجزاء الجسم المصابة بأنواع معتدلة من الشلل و الضمور العضلي من الأداء الحركي ، ومما يحسن المدى الحركي للمفاصل التي قد أصابها التصلب نتيجة فترات طويلة من الراحة أو استعمال الجبائر ، و هذا علاوة على التأثير النفسي الحسن للسباحة و قدرتها على جعل المصاب متكيفا مع العجز البدني.

¹ وفيقة مصطفى سالم، مرجع سابق، ص12

² وجدي مصطفى الفاتح ، طارق صلاح فضلي، دليل رياضة السباحة الجزء الأول ، دار الهدى للنشر و التوزيع ، ط1، القاهرة، 1999. ص15

³ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي ، مرجع سابق، ص193.

8. السباحة و التثوهات الجسمية

يرى الدكتور الشطي أن المتمرنين على السباحة منذ صغرهم لا أثر فيهم للتثوهات و الأوضاع المعيبة ، لذا اعتبرت أبحاث الطب الرياضي السباحة أحد الوسائل العلاجية الهامة .لتصحيح بعض العاهات الجسمية لاسيما انحناء الظهر و تقوسه¹

9. فوائد السباحة على المرأة الحامل²

- تساعد السباحة الحامل على بناء عضلات الكتفين والبطن و تعزز مرونة المفاصل.
- تساعد على تخفيف الآلام المصاحبة للحمل.
- تحسن من حالة أي ارتفاع في الضغط أو السكري أثناء الحمل.
- تتصح الحامل بالسباحة وخصوصًا في الأشهر الأولى والوسطى من الحمل مع التأكيد أن تكون الحركات خفيفة.

ويمكن تلخيص فوائد السباحة بالآتي:

1. الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الإنجازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض
- تيمنا بالحديث الشريف " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف".
2. تحقيق النمو البدني السليم وخاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في رفع قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة، أما مطاولة القوة فتتمو خلال مراحل التدريب ومن خلال تمارين الأثقال.
3. إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الانجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية، وذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات والبطولات المحددة لجميع الأعمار والمستويات
4. تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة
5. عدم اقتصار ممارسة السباحة على من أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن ولكلا الجنسين
6. رفع الاستعداد للدفاع عن الوطن وقد ثبت تاريخيا مساهمة السباحة في ذلك حيث أضعفت تأثير الموانع المائية، وأخذت دورا مهما في عملية التأهيل العسكري فمن يجيد السباحة يستطيع أن يعبر الحدود المائية والأنهار لمتابعة العدو أو للتخلص منه، كما قد يحتاج المقاتل إلى أن يبقى مدة طويلة في البرك المائية بكامل قيافته العسكرية وأسلحته وبذلك يكون اقدر على مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة
7. تساهم السياحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيل القطر في المحافل القارية والعالمية وفي تعميق الصداقة بين الشعوب ويكمن دورها للمهم في العدد الكبير المسابقات السباحة الأولمبية التي يبلغ عددها 29 مسابقة

¹ <http://www.shbabnahda.com/forum/showthread.php>

² http://salamataalk.com/cms/tannafass/p2_articleid/158/www.google.com

توفر إمكانية أفضل لإحراز عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في احتلال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة

8. دفع خطر الغرق من خلال إنقاذ النفس وإنقاذ الغير فكم من أرواح ذهبت لم تستطع إنقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها .

9. تعد السباحة شرطاً أساسياً لممارسة بعض المهن مثل الصيد والممارسة بعض أنواع الرياضة مثل الغطس وكرة الماء والتجديف والتزلج على الماء والغوص، كما تستخدم وسيلة من وسائل العامة للتدريب وذلك لمعظم أنواع النشاطات الرياضية.¹

IV. أهمية السباحة

مع التطور السريع و المتلاحق في جميع أنحاء العالم و مع التقدم التكنولوجي السريع في البحث العلمي انتق العلماء و الخبراء على أن السباحة من أهم الرياضات لما لها من قيم كبيرة تعيد ممارسيها بدنياً و نفسياً و اجتماعياً ، و لقد تضاعفت الحاجة إلى هذه الرياضة في السنوات الأخيرة مع التطور العام للمجتمعات الذي صاحب التطور العلمي و التكنولوجي و ظهور الكثير من المشكلات²

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 لمسائتها العميقة على ممارسيها مستوفية الأغراض التربوية المنشودة لتكوين وإعداد المواطن الصالح، حيث تعمل على التنمية الشاملة السليمة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً 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 لتكسيبهم الكثير من الفوائد التي تساهم في التقدم في رياضاتهم التخصصية³.

إن السباحة لها أهمية كبيرة في عصرنا هذا بحيث أن الإنسان بحاجة ماسة لممارستها لكي يعوض النقص الذي يطرأ على بنيته الجسدية من خلال التطور التكنولوجي في تقديم الخدمات بعد ظهور الكثير من الأمراض التي سميت بأمراض العصر الحديث (أمراض القلب وأمراض المفاصل.....الخ .) وعلى إثر الحالات المرضية المبكرة عند البشر راح علماء الطب في توجيه أفراد المجتمع على ضرورة ممارسة النشاطات الرياضية للحفاظ على سلامتهم وصحتهم، كما أكد علماء الإقتصاد والمجتمع على ضرورة بناء الإنسان بناءاً صحيحاً من الناحية الجسمية والعضلية والسباحة رياضة شعبية يمارسها معظم شعوب العالم ذكور و إناث من مختلف الأعمار وهي من الرياضات التي يمارسها الأطفال لهذا يمكن حصر أهمية الرياضة في النقاط التالية:

- من خلال التمارين المائية وبواسطتها يتم رفع سرعة كفاءة القلب وتنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب .

¹ قاسم حسن حسين و افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 26 - 27

² وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، دليل رياضة السباحة الجزء الأول، دار الهدى للنشر و التوزيع، ط 1 ، القاهرة، 1999. ص 120

³ سميره محمد عرابي، مرجع سابق، ص 39.

- تساعد التمارين المائية على زيادة المرونة والحفاظ على رشاقة الجسم وعدم تصلب مفاصل الجسم كافة ومعالجة إصابات مرض الفقرات القطنية وذلك من خلال الحركات المفصلية .
- تساعد على التخلص من حالة الإصابة بالفطريات في حالة تعرض الجسم لقسط من الأشعة الشمسية أحيانا .
- تساعد على توسيع وتقوية عضلات الصدر وبالتالي اتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء لتنشيط عملية الشهيق والزفير
- زيادة الهيموغلوبين في الدم .
- تؤثر في عضلات البطن وأعضائها الداخلية (الكبد والطحال) وتؤدي إلى تسهيل عملية الهضم .
- تعمل على تنمية الشجاعة والإقدام لهذا نرى بعض الدول تهيئ مختلف مستلزمات السباحة لإعداد أجزائها إعدادا جيدا يؤهلهم للدفاع عن وطنهم .
- لها أهمية إنسانية عند إنقاذ إنسان من الغرق .
- تعمل على زيادة التوافق العصبي العضلي
- تعمل على إزالة الهموم والمتاعب والعناء الداخلي لما فيها من متعة وذلك من خلال الغطس والعموم في الماء واستنشاق الهواء الطلق.

V. أنواع السباحة:

يمكن تقسيم السباحة إلى:

أ. سباحة المنافسات (السباحة التنافسية) :

و هي تلك المسابقات ذات المسافات المحددة قانونا على المستوى الدولي و التي تلتزم بها جميع الاتحادات الأهلية و التي تنفرد من الإتحاد الدولي للسباحة للهواة كما تدل الأرقام و القياسات التي يستطيع السباحون تحقيقها على مدى التقدم و الفوز في المسابقات. و تخضع سباحة المنافسات إلى برامج عملية مخططة و فق ما توصل إليه البحث من نظريات عملية و تجارب يقوم بتنفيذها مدربون متخصصون¹.

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الإتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعدادا نفسيا وبدنيا وعقليا محاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة.

ولتحقيق ذلك وجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم، الناحية الصحية...الخ.

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي:

1- مسابقات السباحة الحرة 50 م، 100 م، 200 م، 400 م، 1500 م للرجال و 800 م للنساء

2- مسابقات سباحة الظهر 100 م، 200 م.

¹ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، المرجع السابق، ص17

3- مسابقات سباحة الصدر 100 م 200 م.

4- مسابقات سباحة الفراشة 100 م، 200 م.

5- مسابقات الفردي المتنوع 200 م، 200 م.

6- مسابقات التتابع الحرة (100*4 م رجال و نساء)، (200*4 م رجال و نساء).¹

ب. السباحة التعليمية :

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي، بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءاً بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيديّة مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرّة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدأين مهمين هما الترويج وتحقيق الأمن والسلامة²

يظهر هذا النوع من السباحة في المدارس الصيفية التعليمية للسباحة بالأندية و مراكز الشباب بهدف:

- استغلال طاقات النشء بتعليمهم السباحة فيما يعود عليهم بالفوائد النفسية و العقلية و البدنية و الاجتماعية
- نشر رياضة السباحة بين فئات المجتمع.
- توسيع قاعدة ممارسة السباحة بمحو أمية السباحة لأكبر عدد من النشء.
- إتاحة الفرصة لاختيار العناصر الصالحة لممارسة السباحة التنافسية و القدرة على الاستمرار حتى مستوى البطولة كما يظهر هذا النوع في كليات التربية الرياضية ضمن إعداد مدرس التربية الرياضية و إخراج مدرّبين رياضيين في مجال رياضة السباحة.

ج. السباحة العلاجية

هي مجموعة من الحركات الخاصة بالجسم تؤدي في الوسط المائي و لها طبيعة خاصة تؤدي تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي و لها أحواض مجهزة علمياً بحيث يمكن التحكم في درجة حرارة الماء و نوعية الحركات حسب الحالة المراد علاجها.³

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة لوقاية من بعض التشوهات و علاجها، فهي تستخدم منذ بعيد للنواحي العلاجية، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج لكثير من حالات العوق و التشوه.

السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى وذلك لأن للمعاق القدرة على الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من وزنه يساوي وزن السائل المزاح، لذا فهو يبذل جهداً أقل للاحتفاظ بالاتزان، كما أن الألم الذي يعاني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء، بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعاق عندما يرى إمكانية تعلمه لمهارات السباحة و سهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه و نحو الآخرين، كما أن السباحة

¹قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 28-29

²وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق، ص 21

³ محمد علي القط، 4×12=24 ساعة لتعليم السباحة، المركز العربي للنشر، مصر، 2004. ص 70

توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة اقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي و التوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه¹

د. سباحة المسافات الطويلة

هذا النوع من السباحات له تنظيماته و طريقة تحكيمه و قانونه ، و تجري هذه المسابقات في الأنهار و البحيرات و يحدد لها خطوط سير واضحة للسباحين ، و يغلب عليها طابع الاحتراف، و يتطلب هذا النوع من السباحة صفات خاصة للسباح كالجِد و المثابرة و قوة التحمل و الثقة بالنفس و الشجاعة لمواجهة التغيرات المفاجئة في الجو ، وأيضا مقاومة الأمواج و التيارات الموجودة في البحار و الأنهار و البحيرات إلى جانب تحمل درجة برودة الماء في أحيان كثيرة.

هـ. السباحة التوقيعية

يستأثر هذا النوع من السباحة بالفتيات دون الرجال، و يرجع هذا الاستئثار إلى متطلبات هذا النوع من السباحة و في مقدمتها الطفو العالي فوق سطح الماء مع القدرة على رفع الأذرع و الأرجل خارج الماء بسهولة دون تغيير في هذا الوضع و هذا نتيجة الكثافة النوعية لأجسامهن ،كما أنها تتطلب التدريب المتواصل لرفع الكفاءة التنفسية لأداء الحركات تحت سطح الماء.²

و تجمع السباحة التوقيعية بين رياضة الباليه و السباحة في قالب موسيقي ، و قد بدأت فكرتها عام 1892 و زاد الإقبال على ممارستها في أوائل النصف الثاني من القرن العشرين حتى احتلت مكانتها باعتراف الاتحاد الدولي للسباحة التوقيعية ، و قد تكونت فرق في بعض الدول الأوروبية مثل ألمانيا و فرنسا و هولندا و بلجيكا و الولايات المتحدة الأمريكية.

و تختلف السباحة التوقيعية عن الأداء الخاص بسباحة المنافسات التي تتطلب الإنسيابية و ذلك بإبقاء الرأس خارج الماء و غوص القدمين تماشيا مع المتطلبات الجمالية للحركة و متابعة الموسيقى، و يستخدم في هذا النوع من السباحة بعض الأجهزة في التدريب و البطولات و في مقدمتها الميكروفون المائي لسماع الإيقاع تحت الماء و كذلك مشبك الأنف لمنع دخول الماء فيه تجنباً للإصابة بمرض الجيوب الأنفية.

و نجد أن السباحة التوقيعية تشتمل على مجموعات:

أ. مجموعة الأرجل

ب. مجموعة الدولفن بالرأس

ج. مجموعة الدورات الأمامية و الخلفية

د. مجموعة مركبة من الحركات

و تشمل كل مجموعة عددا من الحركات ،كما يتبع النظام الإجمالي و الاختياري في البطولة التي تؤدي إما فرديا أو ثنائيا أو جماعيا ، و يتبع في التقويم الأسلوب التقديري للحكام و بنفس الدرجات التقديرية من صفر إلى عشرة مع استعمال جدول الصعوبة لكل حركة ، و يكون الفوز بالحصول على أكبر عدد من الدرجات³.

¹قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 29-31

²وَجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، المرجع السابق، ص 18-20

³المرجع السابق، ص 21

و. السباحة الشعبية الترويحية

نجد هذا النوع من سباحة في الأندية الرياضية و مراكز الشباب التي تتوفر فيها حمامات السباحة ، وأيضا في موسم الصيف على الشواطئ بين المصطافين ، و هو نوع متاح لجميع العامة و مختلف الطبقات فهي لا تتقيد بأي طريقة من طرق المنافسات المعروفة و لا تخضع لقوانين السباحة الدولية.

و من خلال ممارسة السباحة الشعبية للترويح عن النفس يستطيع الفرد أن يمارس الغطس ، و يمكنه أن يؤدي بعض حركات الباليه المائي مثل الشقلبة في الماء أو الوقوف على اليدين في الماء أو أخذ و وضع طفو على الظهر و يظل ثابتا في الماء كما يمكن أن يسبح على الجانب الأيمن أو الأيسر أو الظهر أو يقفز و يلعب و يمرح و يجري إذا كان عل شاطئ من الشواطئ مع أسرته أو أصدقائه.

و من أهم أهداف هذا النوع من السباحة هو القضاء على مشكلة وقت الفراغ أو الترويح على النفس و استعادة النشاط و الحيوية و إعطاء الفرد جرعة متجددة للاستمرار في مواجهة متطلبات الحياة العصرية و خاصة العاملين الذين يبذلون جهدا كبيرا في عملهم.

إن رياضة السباحة تعتبر أحد الأنشطة الترويحية الهامة والتي تستطيع إن تضي لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرير من الضغوط والتوتر الذي يصاحب روتينية الحياة اليومية فالضحك والسعادة والمرح صفات واضحة على وجوه الأشخاص عند ممارستهم للسباحة¹.

ز. السباحة العسكرية

تعد السباحة إحدى المهارات الحركية العسكرية التي لها قيمة عالية في الحياة العسكرية ليس بسبب حوادث الغرق التي تحدث سنويا ، و إنما هي جزء مهم في التربية البدنية التي تمنح الجندي القدرة على التمتع بالحياة العسكرية بشكل جيد لقدرتها على بناء عضلات و أجهزة الجسم بشكل كامل أو كونها تحرك جميع أجزاء الجسم عند ممارستها.

و قد أثبتت الحروب أهمية السباحة للمقاتل العسكري إذ لا توجد أرض تخلوا من المياه سواء كانت بحرا أو نهرا أو بحيرات أو جداول، و كثيرا ما تتطلب الخطط العسكرية عبور هذه الموانع المائية لتنفيذ بعض المهام في الضفة الأخرى ، و لذلك تعد رياضة السباحة من أهم الألعاب الرياضية الرئيسية في معظم المناهج العسكرية لدول العالم و تعطيها أهمية خاصة باعتبارها عاملا هاما في كمال شخصية المقاتل²

VI. خطوات تعليم السباحة:

إن تعلم السباحة مرهون بمدرب السباحة فلا نستطيع أن نعلم الطفل إلا إذا كنا مختصين لذلك تستطيع الأسرة دمج الطفل في الماء كأخذ حمام واللعب والتأقلم مع الماء حتى لا يخاف منه وللتعلم عدة ميزات أهمها _ يتعلم الدوران داخل الماء في حوض مملوء.

¹المرجع السابق، ص 23.

²المرجع السابق، ص 21

_ يتعلم التنفس داخل وخارج الماء .

_ يتعلم فتح العينين داخل الماء .

_ يتعلم التوازن والطفو فوق سطح الماء .

VII . أساسيات السباحة:

هناك ثلاثة فوائد متعلقة بالفيزياء يتعين على السباح أن يستفيد منها وذلك عند التحرك في الماء , وهي قوانين الطفو والدفع إلى الأمام ورد الفعل , الحركة والتصرف نتيجة رد الفعل .

إن معرفة الطرق البسيطة والتي من خلالها تؤثر تلك القوانين على السباح يسهل عليك فيما بعد تفهم وتنفيذ الحركات الأساسية للسباحة¹

1 . الطفو :

معناه أن الجسم يطفو فوق الماء ففي الحقيقة ان الماء أثقل من الهواء لذا فإنه يساعد الجسم جيدا حيث يقل وزنه في الماء وخاصة عند ما تمتلئ الرئتان بالهواء والجسم مسترخي يعلو قليلا فوق سطح الماء أي يطفو أفضل من الجسم الخالي رتيته من الهواء .

و الطفو في الماء المالح يكون أكثر سهولة من الماء العذب فهو يساعد الجسم بدرجة أكبر لأن كثافته أعلى في كلتا الحالتين فإن من مصلحة السباح أن يحافظ على أقصى درجة من الطفو فوق الماء .

هذا وتزيد درجة الطفو عندما يكون الجسم مغمور بالكامل في الماء ولكن ذلك يمكن أن يحدث على فترات خلال السباحة ,وعندما يعلو الوجه على الماء وهو أمر ضروري للتنفس فإن جزءا من الطفو يقل, لكن إذا توفر عنصر السباحة الصحيحة داخل الماء فإن هذا يتم تعويضه عن طريق الإندفاع إلى الأمام وهذا ينقلنا إلى القاعدة الأساسية الثانية في السباحة .

2 . الدفع إلى الأمام: إن حركة الدفع إلى الأمام مرجعها أن الجسم يتحرك من خلال الماء نتيجة أن الذراعين

والرجلين تدفع الماء في اتجاه مضاد لاتجاه الجسم ,وتتوقف سرعة السباح على كفاءة وقوة الذراعين والرجلين حيث يكون الجسم في وضعه الصحيح عند الطفو .

3 . رد الفعل :إن عبارة الفعل ورد الفعل ,تعني اتجاه الذراعين والرجلين للعمل في تتابع ولكي يستجيب بعضها

البعض من خلال حركات السباحة ففي سباحة الكرول تدفع الذراع اليسرى في الماء إلى الوراء عند أحد جانبي الجسم في أقصى قوة حركية فإن الذراع الأيمن يتحرك بدوره إلى الأمام عند العودة من الحركة إلى الجانب الآخر للجسم في أقصى قوة أيضا . وكلما حرص السباح أن تكون تلك الحركات إنسيابية ومتناسقة في أدائها وردود أفعالها كلما كانت الحركة أكثر قوة وكفاءة²

¹ مانيك كراين, تعلم السباحة الدار الدولية للنشر والتوزيع, القاهرة, الكويت, لندن, طبعة الأولى, 1956. ص05

² نفس المرجع السابق, ص 06-08

VIII. مهارات السباحة:

أ. المهارات الأساسية في السباحة:

السباحة نشاط بدني طبيعي لا يتطلب درجة عالية من الكفاءة كما أن متطلباتها سهلة وواضحة, يستطيع كل إنسان أن يحققها فليس بالضروري أن يكون الإنسان صاحب عضلات قوية كي يتعلم السباحة وليس بالضروري أن تكون أطرافه مكتملة حتى يستطيع أن يسبح وتعتمد رياضة السباحة مثلها مثل باقي الرياضات على بعض المهارات الأساسية تتمثل في:

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 الاحتفاظ 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 لزمان 30 ثانية. 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

- يكرر التمرين في منطقة بعمق الصدر مع فتح وضم الذراعين والرجلين معاً.

- يكرر التمرين في المنطقة العميقة مع فتح وضم الذراعين والرجلين معاً وذلك بعد إتقان الوقوف بالماء¹.

ثانياً: أنواع الطفو:

1- طفو التكور:

- يقوم المتعلم بثني الجذع للأمام ووضع الرأس في الماء مع ثني الركبتين في اتجاه الصدر وعمل دائرة حولهم بالذراعين على أن يكون الرأس قريب من الركبتين.

¹سميره محمد عرابي، مرجع سابق، ص70

2-طفو القنديل:

-من الوقوف فتحاً، ثني الجذع أماماً، سند اليدين على الركبتين، يقوم المتعلم بوضع الرأس في الماء مع إنزلاق اليدين على الساقين والمسك بمفاصل القدمين.

3-الطفو الأفقي الأمامي:(على البطن)

- ويتم فيه تعليم المبتدئين الطفو الثابت بالاستناد على حافة المسبح، والمسك باليدين والجسم على كامل امتداد 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 تدريجياً 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 الأفقي الخلفي:(على الظهر)

- يتم تعليم المبتدئين الطفو الثابت بمساعدة المعلم أو بإستخدام أداة وأخذ الإحساس بالحركة والتعرف على أولوية وضع أجزاء الجسم على الماء للوصول للطفو الأفقي الخلفي) على الظهر(، وفي حالة المساعدة يقف المعلم خلف المتعلم سانداً 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 العمودي:

- ويتم فيه تعليم المبتدئين الطفو الثابت بالاستناد على حافة المسبح، والمسك باليدين والجسم على كامل امتداده موازياً للحائط في المنطقة العميقة من المسبح والنظر للأمام، ثم يفرد المبتدئ المرفقين والانزلاق

العمودي لأسفل مع الاحتفاظ بالرأس بين الذراعين، ومن هذا الوضع يرتفع الجسم على سطح الماء عمودياً نتيجة الاسترخاء

- يكرر التمرين السابق مع التركيز على النزول العمودي وترك حائط المسبح ومن ثم إنزال الذراعين جانبا ودفع الماء بالكفين للأسفل في اتجاه قاع المسبح ليرتفع الجسم لأعلى و الرأس خارج الماء.
- التخلص تدريجياً من الاستناد على حافة المسبح وتعليم المبتدئين كيفية الصعود العمودي بمساعدة ضربات الرجلين التبادلية
- يكرر التمرين السابق مع تنظيم النفس والثبات في الوضع العمودي.
- 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 الشهيقي 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 الأثناء: 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 فينزلق 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 الشهيقي 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 بإنسياب¹.

رابعا: 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 أصابع 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 إلى المشط)
- يمسك المبتدئ بالحافة ويأخذ وضع الطفو على البطن، ومن ثم يقوم بتحريك الرجلين كما سبق شرحه.

¹ نفس المرجع السابق، ص 73

- 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 وبينهم مسافة مترين يقوم المؤدي بثني الركبتين وفرد الذراعين ثم إدخال الرأس إلى الماء والضغط بالذراعين إلى أسفل مع ميلان الجذع، يلي ذلك دفع الأرض وفرد الركبتين مستهدفاً المرور من بين أرجل الزميل، مع مراعاة ربط هذا التمرين مع كتم النفس والاحتفاظ بالهواء في الرئتين وليس في الفم، وبتكرار التمرين يستطيع المتعلم أن يقطع مسافة أكبر بالإنزلاق تحت الماء.

سادساً: القفز للماء

يجب التدرج بالقفز داخل المسبح من أماكن مختلفة الارتفاع مبتدئاً بالقفز من حافة المسبح للماء بعمق الصدر إلى الأماكن الأكثر عمقا، وذلك بهدف زيادة الثقة بالنفس والجرأة والشجاعة والتخلص من عامل الخوف.

سابعاً: الوقوف بالماء

تعليم المتعلم الحركة الزعنفية / الدائرية للذراعين والحركة الضفدعية / التبادلية للرجلين للتمكن من الوقوف في المنطقة العميقة من المسبح، والاحتفاظ بالجسم في الوضع العمودي والرأس خارج الماء وإستمرار القدرة على التنفس الطبيعي، وذلك بهدف زيادة الثقة بالنفس¹.

ب. المهارات الثانوية في السباحة:

1) مهارة الإنقاذ

الإنقاذ رياضة إنسانية يقوم بها الفرد الذي يجيد السباحة بعد نجاحه في دورة الإنقاذ التي تقيمها الاتحادات والمنظمات الرياضية والدفاع المدني.

2) مهارة الغطس تحت الماء

وهو فن من فنون السباحة حيث أنه متعة كما استفاد منه في مجالات كثيرة منها البحث عن التحف البحرية وكذلك المعرفة (معرفة أنواع الحيوانات البحرية)²

X. مبادئ التحليل الفني للسباحة

يعتبر الأداء الفني الأساس الذي تبنى عليه عملية التعلم في السباحة، ويفهم من مدلول الأداء الفني (التكنيك) أنه نظام ديناميكي للأفعال الحركية القائمة على الاستخدام الأمثل و الأرشد للإمكانيات والقدرات الحركية الموجهة لحل واجب حركي محدد، وفي ضوء هذا المفهوم فإنه يجب خلال عملية التعلم في السباحة معرفة تتابع الحركات المطلوب أدائها وكيفية توجيهها مع الاستعانة بالأدوات المساعدة بناء على التحليل الفني للأداء والذي يقصد به

¹ نفس المرجع السابق، ص 76

² فيصل رشيد العياشي، المهارات الأساسية لرياضة السباحة، دار الحكمة، بغداد ، 1999، ص 13

تفسير وتوضيح شكل واتجاه الحركات التي يؤديها السباح والتي تهدف إلى إخراج الصورة النهائية للأداء على أكمل وجه من حيث الحركة الاقتصادية للتغلب على الزمن، ويستبد التحليل الفني للأداء على مجموعة من المبادئ العلمية التي تكفل تحقيق الغرض الذي تهدف إليه وهو قطع السباح مسافة السباق في أقل زمن ممكن والتي تتلخص في الآتي

1. وضع الجسم
2. التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم للأمام
3. الاستفادة من جميع الحركات التي تقدم الجسم أماما
4. الاسترخاء
5. الاتزان
6. الإيقاع والتوقيت

1- وضع الجسم

تتوقف حركة الجسم الانسيابية في الماء على مقدار ما يتخذه من وضع سليم، حيث يساهم ذلك الشكل الانسيابي في تقدم السباح للأمام بشكل أفضل، ويتوقف تحقيق هذا الوضع الأفقي بالمقدرة على الطفو، والذي يمكن تعريفه بأنه "بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء" وترتبط خاصية الطفو بالتكوين الجسمي، فالأجسام التي تحتوي على نسبة عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهون حيث أن السباحين الذين يتميزون بالخاصية طفو عالية يتعرضون لمقاومة أقل من السباحين الأثقل الذين لديهم نفس الحجم مما يزيد من فرص تقدمهم للأمام بصورة أسرع¹

2 - التخلص من كل ما يسبب في إعاقة حركة الجسم

يؤدي الإخلال بوضع الجسم الأفقي وشكله الانسيابي أثناء الحركات الرجلين والذراعين إلى زيادة المقاومة التي يتعرض لها السباح مما يقلل من سرعته وبالتالي تحقيق مستويات غير جيدة من حيث الزمن الذي يعتمد بصورة جوهرية على الإقلال من تلك المقاومات أو المقاومات الأخرى أكثر منها زيادة القوى المحركة للسباح.

3- الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح أماما

القوى المحركة هي القوة الدافعة للسباح أماما، وتنتج عن حركة الذراعين وحركة الرجلين و لكي تزيد سرعة السباح لابد من زيادة القوى المحركة بالإضافة على تقليل المقاومات ووسيلة السباح في ذلك هي زيادة القوة العضلة للتغلب على مقاومة الماء، وتحقيق الشكل الانسيابي للجسم من الوضع الأفقي السليم وخاصية الطفو العالية للجسم مما يساعد على الاستفادة من القوى الدافعة بشكل أفضل وتحقيق مستويات رقمية عالية²

¹ علي ألبيك، عصام حلمي " : اتجاهات حديثة في تعليم السباحة الزحف الظهر، دار منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995، ص 21

² وجددي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 63

4- الاسترخاء

خلال السباحة يتم التوافق بين عمل الرجلين والذراعين والرأس وفق نسق وترتيب محدد يرتبط بتبادل العمل بين المجموعات العضلية المختلفة طبقاً لطبيعة الحركة المؤداة، وبما يحقق الاسترخاء للمجموعات العضلية غير المشتركة في ذلك الوقت توفيراً للوقت والطاقة واقتصاداً للمجهود مما يساعد على تأخير ظهور التعب، لذلك فإنه يجب التركيز على استرخاء العضلات في الجزء غير الفعال من الحركة، كالحركة الرجوعية للذراعين، بالإضافة إلى عدم اشتراك عضلات لا تتطلبها طبيعة أداء الحركة المطلوبة .

5- الاتزان

يمثل اتزان الجسم في الوضع الأفقي أهمية خاصة للسباح في الاتجاه للأمام، ويعتبر الجذع منشأ حركات الذراعين والرجلين سواء من مفصل الكتف أو الفخذ حيث تبدأ الحركة وحيث تعمل العضلات المحركة وأي تغيرات في الجذع عن المجال المحدد يسبب إخلال بالحركة لتأثيره على كمية الحركة المنتجة بالذراعين والرجلين معا مما يؤثر سلباً على تقدم السباح للأمام¹.

6- الإيقاع والتوقيت

يعبر عن التوقيت الحركي لطرق السباحة بأنه التكوين الديناميكي للحركة، حيث تستغرق كل حركة (ضربة أو شدة) فترة زمنية معينة وتكون هذه الحركات متكررة ومركبة، حيث يتبادل العمل خلالها بين الذراعين والرجلين وأحياناً الرأس (التنفس) ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية انقباض وانبساط للعضلات أي تبادل العمل وإشرافه فكلما كان هذا التبادل انسيابياً وفق بذل القوة للمجموعات العضلية خلال مسارها الزمني المحدد وكلما كان مسار الحركات يتم بصورة أفضل وأسرع².

XI. التحليل الفني لطرق السباحة

حسب وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلى³

أولاً: التحليل الفني لسباحة الزحف على البطن

1. تبدأ إحدى الذراعين في الشد مع امتداد المرفق، ثم تبدأ الذراع الأخرى في الحركة الرجوعية بثني المرفق ورفعها إلى أعلى؛

¹ علي ألبيك، عصام حلمي، المرجع السابق، ص 21

² المرجع نفسه ص 22

³ وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلى. مرجع سابق، ص 72-96

2. تبدأ الذراع التي تقوم بالشد في ثني مفصل المرفق وتستمر في الشد أسفل الجسم مع استمرار بقاء المرفق عالياً
3. يصل ثني المرفق إلى أقصاه عندما تصل الذراع أسفل الكتف والصدر
4. عندما تكتمل الذراع الأولى الشد تدور الرأس إلى إحدى الجانبين للتنفس
5. يؤخذ التنفس عندما تخرج الذراع من الماء، ويتم عن طريق الأنف والفم
6. حركات الرجلين تبادلية والحركة من مفصل الفخذ مع انثناء بسيط في الركبتين

ثانياً: التحليل الفني لسباحة الزحف على الظهر

1. تدخل الذراع الماء في نقطة فوق الكتف مباشرة
2. تبدأ اليد في الشد بينما تبدأ اليد الأخرى حركتها الرجوعية لأعلى مباشرة؛
3. يستمر مرفق الذراع التي تقوم بالشد في الانثناء إلى أن يصل إلى الوضع الذي يمكنه من دفع الماء خلفاً وتبدأ الحركة الرجوعية للذراع الأخرى لأعلى مباشرة؛
4. تدفع الذراع الماء للخلف ولأسفل؛
5. ينتهي الشد بضغط الماء بواسطة كف اليد في اتجاه أرضية الحمام، بينما تدخل الذراع الأخرى الماء من نقطة تقع على امتداد الكتف؛
6. حركات الرجلين تبادلية والحركة من مفصل الفخذ على انثناء بسيط في الركبتين .

ثالثاً: التحليل الفني لسباحة الصدر

1. تبدأ سباحة الصدر بفرد الجسم واتخاذ الوضع الأفقي مع مواجهة الكتفين للخارج
2. تبدأ حركة الشد بالذراعين للخارج ثم لأسفل وللخلف وترفع الرأس لأعلى عن طريق قبض الرقبة
3. يؤخذ التنفس عندما تبدأ الذراعين والرجلين الحركة الرجوعية بواسطة الثني في الركبتين
4. بعد أخذ التنفس يعود الوجه إلى الماء وتسحب القبضتين في اتجاه الردفنتين وتتجه الذراعين للأمام
5. تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعين وتخفض الرأس قليلاً عن الماء، وهنا يبدأ السباح في الانزلاق وفرد جسمه
6. حركة الرجلين تماثلية (ضفدعية).

رابعاً: التحليل الفني لسباحة الفراشة

1. تدخل الذراعين الماء في نقطتين أمام الكتفين باتساع الكتفين والمرفقين ممتدين (وتبدأ حركة رسغي القدمين حركتهما لأسفل في الضربة الأولى؛
2. تضغط اليدين في اتجاه للخارج ولأسفل مع بقاء المرفقين منثنيتين وفي وضع مرتفع
3. تصل الذراعين معاً إلى الصدر مع بقاء المرفقين منثنيتين في زاوية قائمة؛
4. عند انتهاء الذراعين من الشد تبدأ ضربات الرجلين ويؤخذ التنفس؛

5. تبدأ الحركة الرجوعية للذراعين فوق سطح الماء وتخفيض الرأس لأسفل ويصبح الرأس الأسفل

6. حركة الرجلين تماثلية مثل الدولفن

خامسا: التحليل الفني للبدء والدوران في السباحة

- تتفق طرق السباحة الثلاثة، الزحف على البطن، الفراشة، الصدر، في نوع البدء العادي والبدء الخاطف، وإن كانت هناك بعض الاعتبارات الهامة التي يسعى مراعاتها :
- يجب أن تؤدي حركة ترك القدم لمكعب البدء بقوة؛
- يجب أن يحصل السباح على شهيق عميق للإعداد لفترة الانزلاق تحت الماء والتي تسبق أداء حركات السباحة
- تتجه الرأس قليلا للأسفل، عندما يكون الجسم على وشك الدخول في الماء؛
- يجب أن يحتفظ الجسم بالشكل المستقيم عند دخوله الماء
- يدخل الجسم الماء بواسطة اليدين أولاً، وعندما تكون على سطح الماء تبدأ الرأس في الارتفاع تدريجياً،
- لتوقف الجسم من الغوص بعمق في الماء؛ زاوية الدخول في سباحة الزحف على البطن والفراشة تتراوح ما بين 10-15 تقريباً ؛
- يجب أن تكون الشدة الأولى للذراعين أقوى شدة، ويفضل عدم أخذ شهيق حتى يصبح الأداء مستقراً؛
- تتطلب سباحة الفراشة والصدر أداء حركات تحت الماء، ولذلك يجب أن يكون دخول الماء على عمق يزيد عن سباحة الزحف على البطن بمقدار قدم تقريباً

خلاصة الفصل

السباحة تعد إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض). بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث تغييرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات، وما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا. كما أنها واحدة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية بجميع أجزاء الجسم.

إن دراسة السباحة تاريخيا يتيح لنا التعرف على ما حققه الإنسان حتى نستكمل سلسلة التاريخ المتصلة الحلقات، و التي تتلاحق فيها النتائج بالمقدمات و يرتبط فيها الماضي بالحاضر و المستقبل.

و قد تبين لنا في هذا الفصل أن السباحة مورست في المناطق المائية منذ القدم إلا أن ممارستها اقتصرت على الصيد لكسب القوت و تطورت مع الزمن لتصبح رياضة تنافسية منظمة كما هي عليه في الوقت و لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعرف على السباحة و فوائدها من جميع النواحي سواء بدنية، صحية، ترويحية، علاجية تربية أخلاقية و غيرها، كما تطرقنا إلى خطوات و أساسيات تعليم السباحة و المهارات الأساسية و الثانوية و في الأخير إلى مبادئ التحليل الفني للسباحة و قد خصنا إلى أن السباحة تعتبر من الرياضات المفيدة و الممتعة في نفس الوقت حيث تضيف على ممارستها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية، فللسباحة فوائد متعددة تعود على الفرد الممارس بفوائد كثيرة في نواحي متعددة كالناحية الترويحية الاجتماعية، التربية النفسية والعلاجية وكذلك من الناحية البدنية والفسولوجية.

الفصل الثاني

فئة الناشئين

إن رياضة السباحة كباقي النشاطات الرياضية تعتمد في مبادئها على الممارسة المبكرة في الصغر، وعلى الإعداد والتحضير والتخطيط الجيد خلال الموسم الرياضي، من أجل إكساب الرياضي الناشئ المهارات العالية وإكسابه قدرات ومواصفات بدنية عالية، وهذا كله لرفع وتحسين مستوى أداء السباح الناشئ، بالتدرج، وعبر مراحل يسعى من خلالها المدرب من أجل نجاح عملية التدريب، والحصول على نتائج جيدة في الحاضر أو في المستقبل. يعتبر الإعداد والتحضير الجيد للسباحين الناشئين، من بين أهم عوامل الارتقاء بالمستوى وأداء الرياضي، وهذا يركز على عدة عوامل مادية وبشرية، فكرية ونفسية، وتوفر الإمكانيات، كالمنشآت الرياضية، وخبرة وكفاءة المدرب في الميدان، التخصص، ونوع المنهج التدريبي المتبع في إعداد المواهب الرياضية المستقبلية، فهناك جدل كبير حول إعداد وتدريب سباحي المراحل السنوية، خاصة الفئات الصغيرة منها، فالاهتمام بالبراعم والتخطيط السليم لعملية إعدادهم يعتبر وبحق ضمان للمستقبل القريب لهؤلاء السباحين الصغار.

تدخل هذه الفترة العمرية بين مرحلتين من المراحل المتصفة علمياً وهي مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة، وهي من أهم فترات تكوين الشخصية واثراء المعلومات وتطوير المستوى الرياضي، إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء التدريب الخصائص الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة السنوية، ومن المعروف إن القدرة البدنية مرتبطة مع خصائص كل مرحلة من المراحل العمرية فلهذا من الضروري جداً معرفة هذه القدرات حتى نستطيع استخدامها بكفاية جيدة، حيث نمو الناشئين بشكل متزايد يختلف من فرد لآخر وهذا راجع للتغذية والنشاط والحالة الصحية.

ولذا يتبين لنا أهمية هذه المرحلة العمرية، حيث أن الناشئ يتعلم خلالها مختلف المهارات والقدرات وبالتالي فهي فترة مناسبة لبناء وتكوين الشخصية. ويمكن القول أن معدل النمو في هذه المرحلة السنوية يختلف من صغير إلى آخر، وهذا يعني أن بعض الناشئين ينمون مبكرين عن أقرانهم وآخرين يكونون متأخرين عنهم، كما أن الاختلاف بين الصغار لا يكون في معدل النمو ولكن يكون أيضاً في الاختلاف في تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض والذي يمكن أن يؤثر في القدرة على الأداء.

I. التعريف بفئة الناشئين

الناشئين هم الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين 6 الى 12 سنة وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة 8 الى 10 سنوات تقريبا ومرحلة الطفولة المتأخرة 11-12 سنة تقريبا¹

II. تعريف النمو

يقول عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن النمو هو "سلسلة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة، هي اكتمال النضج ومدى استمرار وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة، ولا يحدث عشوائيا، بل يتطور خطوة إثر أخرى في تطوره وهذا عن صفات عامة"²

كما عرفه محمد حسن علاوي أنه يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التموينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملحقة وتستمر باستمرار حياة الفرد

III. خصائص النمو

حتى يسهل علينا فهم النمو والسير الحسن له سنحاول بطريقة مختصرة تحديد خصائص النمو حيث يساعد فهم هذه القوانين والمبادئ للوالدين والمربين حيث يسهل عليهم التعاون مع الاتجاه الطبيعي بدلا من أن يجاهدوا في اتجاه مضاد .

أ - النمو التكويني (الجسمي)

ونعني به نمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه .

ب - النمو الوظيفي : ونعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن لكل مرحلة تأثيرها الخاص، ومرحلة الطفولة المتأخرة تتميز هي الأخرى بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن باقي المراحل³.

¹ عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي : تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997

ص 29

² نفس المرجع السابق، ص 91

³ محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998 ، ص 03.

IV. خصائص المرحلة العمرية (09-12) سنة

قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل، فحسب الدكتور حامد عبد سلام زهران تتميز هذه المرحلة ب :

- بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة زيادة التمايز بشكل واضح .
- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات .
- اعتبار هذه المرحلة انسب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي¹ .

وحسب الدكتور كمال الدسوقي " فإن هذه المرحلة تتميز ب :

- لذة اصطحاب الأطفال من نفس الجنس.
- فيض من الدوافع العدائية كالشقاوة وروح العدوان من الذكور خاصة.
- اتجاه الميول خارج المنزل
- الاندماج بالجماعة²

أما بول اوسترايث Paul ostrieth يرى

أن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل التي يجب على الإنسان استغلالها واستثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل، وهذا في مختلف الفروع ، كما تعتبر أكبر مرحلة يتم انضمام الأولاد فيها إلى الأنشطة الرياضية المختلفة، وتعتمد هذه المرحلة على تطور منتظم وهادئ لجسم الرياضي الناشئ حيث يقول كل من " : لاديسلاف هورسكي " و " لاديسلاف كساني " : "إن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة"³.

كما يقول " كورت مانيل " : "انطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة"⁴.

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة عالم الكتب القاهرة سنة 1995، ص264.

² كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتغالي، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص 61

³ Ladislav Kaçani -Ladislav horsky, Entraînement de football,p35

⁴ كورت مانيل ، التعلم الحركي ، تر: عبد العلي نصيف جامعة بغداد ، 1980م، ص: 104

1- النمو الجسمي

يقول "سعد جلال": " إن الأطفال يميلون إلى تفرغ شحنات نشاطهم في أعمال هادئة موجهة¹."

وتتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، حيث يقول محمد حسن علاوي: "تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة"².

كما أن نمو الأعضاء الداخلية تقترب من حجمها الطبيعي كالقلب والرئتين ويظهر لنا وجود فروق فردية بين أفراد نفس السن، ويعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية انتقاء الناشئين ضمن نشاط رياضي ما، حيث نجد أن النشء يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته وقدرة التحكم فيها وهذا ما يتضح من خلال حسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين إلى القدمين³

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، ويؤدي نضج الجهاز العصبي للطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع، إلا أنه يلاحظ تزايد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويتتابع ظهور الأسنان الدائمة، كما يشهد الطول نسبة زيادة 5% في السنة، ويشهد الوزن زيادة 10% في 4السنة، وتزداد المهارات الجسمية وتعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي⁴

وبهذا نستطيع القول أن النمو الجسماني يتسم بالبطء في الطول والوزن مع نمو سريع للعضلات الصغيرة وكذلك يجب أن نلاحظ النمو الجسمي من بين الأشياء التي تظهر بحيث أن هذه المرحلة تتعدل فيها النسب الجسمية، وتصبح قريبة الشبه بما عند الراشد وتستطيل الأطراف، ويزداد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل، ويشهد الطول زيادة 5% في السنة، وفي نهاية المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطول ويشهد الوزن 10% في السنة، ويقاوم الطفل المرض بدرجة كبيرة، ويتحمل التعب ويكون أكثر متابة⁵

ويؤكد بسطويسي "احمد": " تأخذ نسب الجسم شكلا ثابتا ومميزا في تلك المرحلة، فالعظام أقوى واصلب عن المرحلة السابقة والأطراف أطول والقوة العضلية مميزة، واكتمال نمو الرئتين والقلب تقريبا مما يسمح بالنشاط الرياضي الجيد في هذه المرحلة

2- الفروق الفردية:

تبدو الفروق الفردية واضحة ، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات ، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الآخر في الوزن بدا يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل (طويل، نحيف) أو (قصير، طويل)

¹ - سعد جال: الطفولة والمراهقة، مركز الكتاب للنشر ط2002. 1998، ص 217 ،

² ، محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط 2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998 ، ص 134.

³ عبد الله الصوفي : موسوعة العناية بالطفل، دار العودة، بيروت، 1980 ، ص 96

⁴ حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 265

⁵ حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، 266

3- النمو العقلي المعرفي:

يطلق جان بياجيو على تفكير الطفل مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبني على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة

و لخص " روبرت فيجست " مطالب النمو:

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب
- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل .
- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية.
- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية.
- اكتساب الاستقلال الذاتي¹

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم والمدركات، أي يصبح تفكيره واقعيًا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات ، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالًا فكرية أكثر استنتاجًا واستقرًا وتطورًا ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدرج القدرة على الابتكار

4- النمو الحسي :

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتابع الزمني للأحداث التاريخية ، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته ا يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة ، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعًا ، وفي هذه المرحلة أيضا يميز الطفل أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعًا ، وفي هذه المرحلة أيضا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة. وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد .ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر واحدة أطول من ذي قبل، وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12، وهذا عامل مهم من عوامل المهارة اليدوية²

¹حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 38

²نفس المرجع السابق، ص 39

5- النمو الحركي :

يطرد النمو الحركي ، ويلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل . هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة . وجميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممتلئون نشاطا وحيوية ومثابرة وعميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه.

• العوامل المؤثرة فيه :

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي ، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون ، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال ، فالعائلة التي يهتم بهل طفل الأسرة الفقيرة تختلف عن اللعبة التي تسر طفل الأسرة الغنية و طفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات اهتمام ميكانيكي¹

6- النمو الاجتماعي :

يقدم لنا " اريك اريكسون " في كتابه (Childhood Joretey) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل " فرويد " قام اريكسون بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع . ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ . والمراحل الخمسة هي :

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد)
- مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل من الثالثة من العمر
- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب من الخامسة من العمر
- مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص من الثامنة من العمر
- مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور من الثانية عشر من العمر²

¹نفس المرجع السابق، ص 39

²نفس المرجع السابق، ص 59

6- النمو الانفعالي :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي Emotional Stability ، ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم " مرحلة الطفولة الهادئة ". ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات ، فمثلا إذا غضب الطفل فانه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا ، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة ، ويتضح الميل للمرح ، ويفهم الطفل النكتة ويضطرب لها ، وتنمو الاتجاهات الوجدانية . ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه، ويون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وان كان الطفل يخاف الظلام والصوص . وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيرا سينا على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل.¹

V. خصائص تدريب الناشئين تبعا للعمر

بشكل عام يجب أن يكون تدريب السباحة مصدر للاستمتاع بالنسبة للنشء، لذلك فإنه يجب عدم المبالغة في الوقت أو في حجم التدريب بحيث يفقد التدريب أحد ميزاته الهامة كمصدر للاستمتاع .

1- خصائص المجموعة العمرية (09-10) سنوات

يحقق الأطفال في هذه الفترة تقدما مقبولا عندما يتدربون من (03 إلى 04) مرات في الأسبوع. بواقع (45-60) دقيقة في كل جرة تدريب. وهذه الفترة الزمنية تشمل الإحماء و التهدئة، كما تشهد هذه الفترة العمرية زيادة مسافة التدريب نظرا لأن لديهم المقدرة على التكرار الأسرع في التمرين أحد الفروق الهامة هو تخصيص جرة أو جرعتين في الأسبوع تتميز بالتحدي وتشجيع الناشئ على استكمال التدريب. إن التركيز الأساسي للتدريب يجب أن يوجه نحو الاستمتاع والتمكن من الأداء الصحيح لطرق السباحة، لذلك فإن تشكيل جرة التدريب تشمل التنوع من حيث تحسين طرق أداء السباحات، الاستمتاع، الألعاب والمسابقات وتدعيم روح الانتماء بين جماعة الأصدقاء، ويتضمن التدريب الأرضي درجة معتدلة من تدريبات المطاطية، وأحيانا تدريبات المقاومة باستخدام حبال المطاط. يمكن أن يتدرب الأطفال في هذه الفترة العمرية على مدار السنة كلها (11) (12) شهرا، ولكن يجب أن يشعروا بعدم الإجبار على ضرورة الحضور والمشاركة، ويمكن التوقف عن التمرين عندما يرغبون في ذلك ليوم أو عدة أسابيع، وتعد منافسات كل عدة أسابيع مع مراعاة أن تكون المنافسات لفترة قصيرة لا تستغرق أكثر من عدة ساعات

2- خصائص المجموعة العمرية (11- 12) سنة :

يصبح التدريب أكثر حجما وشدة عندما يصل الناشئ لهذا العمر، ويجب أن تصل الممارسة إلى (05) أيام في الأسبوع بواقع (90) 120 دقيقة في جرة التدريب، ويجب أن يكون الناشئ في هذه المجموعة في هذه المجموعة العمرية أكثر التزاما لحضور أغلب جرعات التدريب وليس كلها، ويشبه نظام تدريب السباحين الكبار، ومع ذلك يكون أقصر ويتضمن مسافة أقل، المزيد من التركيز يجب أن يوجه نحو الناشئ للكفاح من أجل أن يصبح سباحا أفضل، ومن الأهمية أن تقترح واجبات التدريب بحيث تتميز بالصعوبة ولكن يمكن أن يحققها، كما يجب أن تخصص بعض الجرعات في الأسبوع لتحقيق الاستمتاع والألعاب المائية، ويوجه التركيز نحو الكفاح من أجل النجاح وتحقيق أهداف الأداء أكثر من التركيز على النتائج والفوز بالمنافسة¹ يجب أن نشجع الناشئين في هذا العمر التدريب على مدار السنة، ومع ذلك يمكن إعطاء أسبوعين أو ثلاثة أسابيع راحة، ويمكن زيادة الاشتراك في المنافسات أثناء فصل الصيف بحيث تؤدي صباحا أو مساء، كما يمكن بداية تطبيق برنامج التدريب الأرضي الرسمي الذي يتضمن تدريبات المقاومة أو استمرار استخدام حبال المطاط، و تمرينات المقعد السويدي

3- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9-11) سنة

أولا : عدم ضبط النفس

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفعلا واثارا غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها. وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاولة إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه

ثانيا : الهروب من المدرسة

تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من تلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعل أهمها :

- عدم راحة التلميذ في المدرسة
- عدم إشباع المدرسة لحاجاته وميوله
- عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها .
- كرهه لبعض المدرسين
- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها

¹ أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، مرجع سابق، ص 173.

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولاً عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلاً : يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة ، وقد يرجع ذلك إلى رداءة ملابسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها .

ثالثاً : الانطواء على النفس

قد يعتمد الطفل في هذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة واعتقال ، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تحل لها في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل ، والسلوك الانطوائي يرجع أصلاً إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئية التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل .

• أسباب الانطواء :

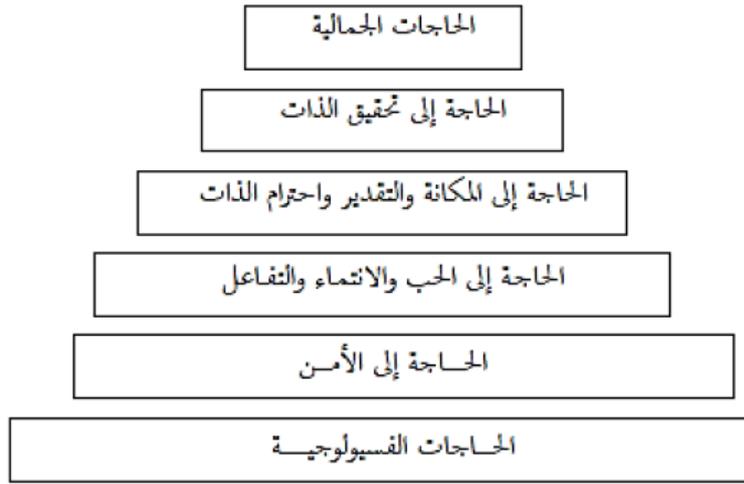
يرجع إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الآخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل سيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التذليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفاً عليه منهم ، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزوياً غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عامة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه.¹

• حاجات الأطفال النفسية في هذه الفترة العمرية:

الحاجة افتقار إلى شيء ما، إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي .والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها(حاجة فسيولوجية)أو للحياة بأسلوب أفضل(حاجة نفسية)، فالحاجة إلى الأكسجين ضرورية للحياة نفسها ، وبدون الأكسجين يموت الفرد في الحال ، أما الحاجة إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح الفرد سيئ التوافق ، والحاجات توجه سلوك الكائن سعياً لإشباعها وتتوقف كثير من خصائص الشخصية عليها وتتبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات . ولا شك أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي ، والتوافق النفسي ، والصحة النفسية. وأهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة إلى الهواء ، الغذاء ، الماء ، درجة الحرارة المناسبة ، الوقاية من الجروح والأمراض والسموم ، والتوازن بين الراحة والنشاط²

¹ميشيل دبانبنة، نبيل محفوظ : سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984. ص37

²محمد مصطفى زيدان :النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، 1980، ص125



الشكل رقم (01) : الترتيب الهرمي للحاجات

VI. مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة

1- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي 9-10 سنوات :

بعد تعليم الناشئ المهارات الأساسية في السباحة تعلم السباحة تحت الماء، تعلم الوثب في الماء، تعليم الانزلاق، تعلم الانتقال في الماء، تعلم التنفس بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربع والبدء والدوران، وكيف يسبح بطريقة سليمة ويسبح في خط مستقيم وكيف يستخدم لوحة ضربات الرجلين، والاهتمام بتدريبات التحمل، يركز المدرب على:

- تطوير وصقل الأداء للسباحات الأربعة
- تطوير وصقل الأداء لأنواع الدورات والبدء
- التركيز على الجانب الترويحي للبرنامج .
- الاهتمام بتسمية القدرات البدنية العامة (تحمل قوة مرونة)
- الاهتمام بتسجيل المستوى الرقمي لأداء السباح لمتابعة مدى التحسين لمستواه الرقمي
- تزداد تدريجياً المسافة المخصصة لجرعة التدريب بين 1500 إلى 3500 متراً
- يزداد عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع بحيث تتراوح بين 3 مرات ومدة الجرعة التدريبية ساعة¹
- يجب إتاحة الفرصة للسباح للاشتراك في بعض المسابقات التنافسية (عدد قليل من المسابقات) وعند اشتراكه في أي منافسة فإن البرنامج التدريبي لا يتضمن أي نوع من التهدئة باستثناء التدريب على البدء والدوران
- يجب أن تنظم جرعات التدريب على نحو يبعث الاستثارة والشغف لدى السباحين مما يزيد من حماسهم وحبهم لعملية التدريب والتي عادة تكون شاقة

¹ أسامة كامل راتب، علي مد زكي، المرجع السابق، ص 175

2- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي 11-12 سنة

- يزداد حجم الجرعة التدريبية لتتراوح بين 2000 - 5000 متر
- يزداد عدد اجراءات التدريبية ليصل إلى (5-8) جرعات أسبوعيا
- تزداد مدة الجرعة التدريبية لتصل إلى (1.5 - 2.5) ساعة
- يفضل عدم التدريب جرعتين يوميا إلا في نطاق محدود .
- يسمح للسباح بالاشتراك في المنافسات والبطولات الرسمية والتي تنظمها الهيئات المتخصصة .
- التركيز يكون على استخدام طرق التدريب الفتري، والتدريب مع زيادة المسافة ولكن يجب الاهتمام أيضا
- بعض تدريبات السرعة خلال جرعات التدريب الأسبوعية، وكذلك في المرحلة النهائية للموسم التدريبي.
- يجب أن يخصص فترة راحة تتراوح بين 3-5 أسابيع بعد انتهاء الموسم الرياضي.

خلاصة الفصل:

مما سبق ذكره في هذا الفصل, نستنتج أن سلوك الطفل بصفة عامة في هذه المرحلة العمرية يصبح أكثر جدية من ذي قبل. كما تتميز هذه المرحلة العمرية بحدوث التمايز بين الجنسين بشكل واضح كما نلاحظ في هذه المرحلة ازدياد تعلم الطفل للمهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والتعلق بجماعة الأقران، و الميل أكثر إلى اللعب الجماعي وضبط الانفعالات.

كما يزداد حب الطفل في هذه المرحلة إلى ممارسة الرياضة وتطوير قدراته الحركية و المهارية وجذب اهتمام الآخرين، كما أن الطفل في هذه المرحلة العمرية يظهر قدرة ممتازة لتعلم وإتقان المهارات الحركية، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة، حيث أن القدرات البدنية والنفسية الناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص، ويمكن أن ندرج الناشئ على تعلم المهارات الرياضية وتطويرها، و بشكل عام يجب أن يكون تدريب السباحة مصدرا للاستمتاع بالنسبة للطفل في هذه المرحلة العمرية. ولذلك كان من الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والاجتماعي والنفسي لهذه الفئة العمرية، وأنه من المهم معرفة الطبيعة الإنسانية وفهمها فهما أفضل، ويساعد على دراسة النمو ومعرفة العلاقة بين الإنسان والبيئة ، وتقيد دراسة النمو أيضا في تحديد معايير النمو في كافة مظاهره، وكل مرحلة من هذه المراحل لها تأثير خاص على الفرد، ومرحلة الطفولة الوسطى تتميز هي الأخرى بخصائص تميزها عن المراحل الأخرى .

الفصل الثالث

طرق تعليم السباحة

1. طرق 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 يجزؤها إلى مهارات منفصلة ثم يربطها فيما بعد. وتميل الأبحاث التي أجريت لحل هذه المشكلة بصفة عامة إلى الاعتقاد بأن الذين يتعلمون المهارة ككل يتعلمون أسرع. مع ضرورة الأخذ بعين الاعتبار بأن تقع 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 للطرق المستخدمة في تعليم السباحة.

أولاً: الطريقة الكلية

تتميز هذه الطريقة بأن الفرد المتعلم يحاول تأدية المهارة كاملة دون تأدية المهارة عدة مرات فتستطيع بذلك تكوين ما يسمى بالتصور الأول والمبدئي عن المهارة ويكون فكرة عن خطوات الأداء ثم يبدأ محاولات الأداء الأولية التي تتميز بعدم الدقة وكثرة الأخطاء ومع استمرار المحاولات والتكرار نبدأ مواصفات الأداء في التحسين ويعاد الأداء والتكرار حتي يصل المتعلم إلى مرحلة الإتقان ، وتصلح هذه الطريقة لتعميم المهارات الحركية السهلة والغير المركبة ففي مجال تعلم السباحة ككل مع التعليم المبسط ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلي للمهارة بعد ذلك يقوم بالتركيز على تصحيح الأخطاء من خلال الممارسة والتكرار لمهارة السباحة¹

• مميزات الطريقة الكلية

- وضوح الهدف العام مما يجعل المتعلمين أكثر إيجابية
- تسهم بدرجة أفضل في التذكر الحركي للأداء نظرا لأن المتعلم يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية للسباحة كوحدة متكاملة .

• عيوب الطريقة الكلية

- غير مناسبة لجميع المستويات نظرا لاختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية
- تتطلب زيادة في التركيز و الإنتباه من جانب المتعلم يحدث أثناء التعليم بالطريقة الكلية أنه يصعب على المتعلم معرفة دقائق وتفصيل أداء مهارة السباحة مما يؤدي إلى حدوث العديد من الأخطاء أثناء الممارسة

ثانياً: الطريقة الجزئية

يقصد بها تقسيم نوع معين من أنواع المهارات إلى عدة أجزاء، حيث يقوم المعلم بتعليم كل جزء على حدة ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقان الجزء الأول وهكذا، حتى ينتهي من تعلم المهارة ككل.

فعند تعليم سباحة الزحف على البطن يقوم المعلم بتعليم مهارة الطفو على البطن ثم ضربات الرجلين ثم حركات الذراعين فالتنفس وبعد ذلك يتم الربط بين هذه الأجزاء لأداء مهارة سباحة الزحف على البطن ككل

¹ علي زكي، طارق محمدندا، إيمان زكي، تكتيك تعليم تدریب و إنقاذ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2002، ص 48

• مميزات الطريقة الجزئية

- تساعد المتعلم على تفهم أجزاء مهارة السباحة الحرة، الظهر ... إلخ واستيعابها بصورة جيدة.
- كذلك التعرف على جوانب الصعوبة فيها؛ للعمل على تقاؤها
- تسهل من دور المعلم في تدريس مهارة السباحة المركبة
- تراعى مبدأ الفروق الفردية
- تتناسب مع المتعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية

• عيوب الطريقة الجزئية

- تظهر بعض التأثيرات السلبية كنتيجة لتقسيم الحركة، وذلك كالخلل في بعض أجزائها، وعدم توافر الانسياب الكامل لها .
- تحتاج إلى وقت أطول في عملية التعلم

ثالثا : 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 بالقدر الذي يسمح بإتقانها¹

رابعاً: الطريقة الجزئية - الكلية - الجزئية

وهي تشبه الطريقة السابقة من حيث تبادل استخدام الكل والأجزاء في تعلم المهارة، فيما عدا أن ترتيب هذا الاستخدام يختلف حيث يبدأ المتعلم بتعلم المهارات الأساسية، ثم ممارسة الحركة ككل، ثم العودة ثانية إلى المهارات وتتأسس فكرة هذه الطريقة على استغلال مميزات الطريقة الجزئية، خاصة فيما يتعلق بسهولة تعلمها، كذلك إمكانية توجيه العناية خلالها إلى تحسين المهارات الضعيفة فتضمن بذلك توافر الدافعية لدى المتعلم عندما ننقل به إلى الطريقة الكلية .. وفي النهاية ولنفس الأسباب التي تميز الطريقة الجزئية، نعود ونستخدمها في نهاية العملية التعليمية .

خامساً: الطريقة الجزئية المتدرجة

وهذه الطريقة تعتمد على التدرج في الربط أو الجمع بين الأجزاء المنفصلة. فعندما يقوم المعلم بتعليم سباحة الزحف على البطن. يقوم بتعليم مهارة الطفو، ثم مهارة ضربات الرجلين، ثم الربط بين مهارة الطفو وضربات الرجلين، ثم ينتقل إلى تعلم حركات الذراعين، ثم يتم الربط بين حركات الرجلين والذراعين .

ومن خلال العرض السابق يمكن استخلاص بعض الحقائق الهامة :

- ليست هناك طريقة واحدة تعتبر الأحسن أو الأفضل، فكل موقف تعليمي يملئ طريقته الخاصة التي تناسبه
- أن الطفل يتعلم بعدة طرق معا، ويصعب الفصل بين هذه الطريقة وتلك .
- أن الطرق الصحيحة للتعليم توفر الوقت والجهد فيزداد العائد منها .

- تعتبر عملية اختيار الطريقة المناسبة للتوقيت والموقف أمراً بالغ الأهمية . ومن ذلك يمكن استخلاص مواصفات الطريقة الجيدة، والصفات الواجب توافرها في درس السباحة

أ- خصائص ومواصفات الطريقة الجيدة في تعليم السباحة

- تستثير دوافع الأطفال وحماسهم .
- تتناسب مع قدرات وإمكانات الأطفال .
- تراعى مبدأ الفروق الفردية
- تتيح للأطفال فرصة التعرف والحكم على نتيجة أدائهم
- تسهل مهمة المعلم في توجيه الأطفال

ب - الصفات الواجب توافرها في درس السباحة

1. يتوافر في الدرس الشروط الصحية اللازمة:

- نظافة مياه الحوض
- الحوض جيد
- التهوية والإضاءة
- توفر أماكن مخصصة لخلع الملابس
- ارتداء لباس البحر
- الاغتسال قبل وبعد الخروج من الماء
- عدم النزول في الماء بعد تناول الطعام مباشرة
- يمر الممارس في حوض القدمين قبل الدخول إلى حوض السباحة
- توفر حجرة خاصة بالإسعافات الأولية
- إجراء الكشف الطبى على جميع الممارسين؛ للتأكد من سلامتهم الصحية وخلوهم من الأمراض المعدية.
- توفر دورات المياه
- توفر حمامات الاغتسال.

2. توفر عوامل الأمن والسلامة

- نظافة الأرضية حول حوض السباحة
- أن تكون الأدوات المساعدة في التعليم سليمة
- خلو الأرضية الخارجية لحوض السباحة من البروزات
- توفر الاستعدادات للإسعافات الأولية
- توفر الأدوات اللازمة للإنقاذ
- تحديد مكان الدرس مع وضع أحبال بعرض حوض السباحة لتحديد الجزء الضحل والجزء العميق¹

- طرق تعليم المهارات الأساسية للسباحة¹

المهارات الأساسية للسباحة	طرق التعلم
التأقلم مع الماء و إزالة الخوف	<ul style="list-style-type: none"> - النظري :من خلال من خلال شرح و توضيح بأن السباحة هي ترويح و ترفيه و كذا مشاهدة أفلام فيديو تبسط و ترغب الأطفال في السباحة. - التطبيقي :من خلال الألعاب على حافة الحوض و الألعاب التي تكون داخل الحوض الصغير.
الطفو	<ul style="list-style-type: none"> - الطفو الأمامي على البطن و الوقوف منه :و يكون بالاحتفاظ بوضع الجسم أفقي على الماء و عدم سقوط الرجلين و الوقوف منه - الطفو الخلفي على الظهر و الوقوف منه :و يكون بالاحتفاظ بوضع الجسم أفقي على الظهر مع ظهور أصابع القدمين خارج الماء دون سقوط الرجلين و الوقوف منه - تغيير الطفو من على البطن إلى على الظهر و الوقوف منه
الوثب إلى الماء	<ul style="list-style-type: none"> - و يكون بالقفز للأمام بالقدمين لدخول الماء و من أماكن مختلفة الارتفاع.
الانزلاق	<ul style="list-style-type: none"> - الانزلاق على البطن و أداء ضربات الرجلين : يكون بأخذ دفع من الحائط و الانزلاق و أداء ضربات الرجلين الأولية - الانزلاق على الظهر و أداء ضربات الرجلين : يكون بأخذ دفع من الحائط و الانزلاق و أداء ضربات الرجلين الأولية
التنفس	<ul style="list-style-type: none"> - التنفس العادي :و هو التنفس المنتظم داخل و خارج الماء أي أخذ الهواء بالفم خارج الماء و إخراجة داخل الماء من الأنف و الفم ببطء . - حبس النفس داخل الرئتين : أخذ الشهيق و كتم النفس داخل الماء . - الغوص تحت الماء مع فتح العينين : بعد أخذ الشهيق و كتم

¹ باغقول جمال, إدراج تعلم السباحة في منهاج التربية البدنية والرياضية من 06 إلى 11 سنة مع تصور مقترح للبرنامج التعليمي جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية 2009 \ 2008 . ص 104-105.

التنفس داخل الماء يحاول التقاط أجسام غاطسة من قاع الحوض.	
التقدم - التقدم على الظهر و التقدم على البطن و يكون: بالتناسق بين ضربات الرجلين المتبادلة و الذراعين	التقدم

جدول (1): يبين المهارات الأساسية لتعلم السباحة

خلاصة الفصل

مما سبق رأينا أن رياضة السباحة تحظى بأهمية كبيرة و ذلك من خلال تطوير عدة طرق و أساليب تدريبية والتي يمكن إستخدامها لتحقيق الاستجابات الفيزيولوجية اللازمة و إحراز أفضل النتائج, و يرجع التقدم في مستويات الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم إلى طرق التدريب المقننة و التي تعتبر الوسيلة الأساسية التي تمكن السباح من التعلم و الوصول إلى متطلبات الأداء ذو المستوى العالي, لذا يجب على المدرب أن يكون ملما بجميع الجوانب بصفة عامة و بتدريب السباحة بصفة خاصة.

الباب الثاني



الجزء التطبيقي

تمهيد

إن أهمية أي دراسة و دقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه لذلك تتطلب تدعيمها ميدانيا من اجل تحقيق فرضيات الموضوع . و للقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع ، و جعله ذو قيمة علمية. حيث يعتبر هذا الفصل العمود الفقري لتصميم وبناء بحث علمي، إذ سنقوم في هذا الجانب بالقيام بدراسة ميدانية وذلك عن طريق توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة المختارة والتي تقوم أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ثم تقديم مناقشة وتحليل الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة وبعد ذلك نقوم بعملية تفريغ الإجابات، بحيث نقوم بوضع جدول لكل سؤال والتي تتضمن عدد الإجابات بالنسب المئوية الموافقة لها، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج، والذي نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها بحثنا.

1. الدراسة الاستطلاعية :

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي السباحة بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى النادي ومعرفة الأمور التي تساعد والأمور التي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بمدربي السباحة، وذلك للكشف و الوقوف على دور طرق تعليم السباحة في إكتساب المهارات الأساسية لدى السباحين الناشئين.

2. المنهج المستخدم :

يرتبط استخدام الباحث المنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة .

ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها :

- التعرف على مشكلة البحث وا ووضع قواعد وتحديدتها،
- وضع الفرضيات
- اختيار الفئة المناسبة،
- اختيار أساليب جمع البيانات, عددها، تصنيفها
- ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة،
- محاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة.

3. ضبط متغيرات الدراسة :

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع .

✚ **المتغير المستقل:** إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "طرق تعليم السباحة"

✚ **المتغير التابع:** هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "المهارات الأساسية"

4. مجتمع الدراسة :

هم مدربي السباحة لولاية البويرة وذلك للحصول على نتائج أكثر دقة و موضوعية

5. عينة البحث وكيفية اختيارها :

عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أن تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل (أصلي).

من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت مدربي السباحة لولاية البويرة

6. مجالات البحث :

✚ **المجال المكاني :** شملت دراستنا تدريبي السباحة لولاية البويرة

✚ **المجال الزمني:** دامت مدة الدراسة طيلة الأسبوع الأخير من شهر ماي للسنة الجامعية 2023-2024

7. أدوات البحث :

✚ **الاستبيان:** هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة

تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث. كما يعرف على أنه (وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث، من إجابيات الاستبيان أنه يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث و التي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا. فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها , حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد

راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة
- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليه
- صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي لكل مدرب
- احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة ب: نعم أو لا، يختار المستقصي منه إحداها

8. الوسائل الإحصائية المستعملة :

استجابة لطبيعة البحث استعنا في هذه الدراسة بوسيلة إحصائية واحدة لحساب نسب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية إلى معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصداقية وهذه الوسيلة هي

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{مجموع أفراد العينة.}$$

9. إجراءات التطبيق الميداني :

قمنا بتصميم أسئلة الاستبيان حسب (التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقا ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة وطبعها في (15) نسخة حسب عدد العينة المختارة و تم توزيع هذه الاستمارات على جميع المدربين والمقدر عددهم (15) مدربا، وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب نقوم بشرح ما نود أن نتوصل إليه , وبعد الإجابة قمنا بجمع استمارات الاستبيان الموزعة على المدربين وتم قراءة إجاباتهم، ثم تطرقنا إلى عملية جمع و فرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة، بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة، والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بدائرة نسبية .وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج والذي نوضح فيه مدى وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

خلاصة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث، من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة . إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل و المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، وفي هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تقيد الدراسة بشكل مباشر منها:

- المنهج المتبع
- متغيرات البحث
- الإطار المكاني و الزماني
- الدراسة الاستطلاعية
- أدوات البحث
- العمليات الإحصائية

1. عرض و تحليل النتائج :

هناك ثلاث محاور يتمحور عليها بحثنا هي :

أ-المحور الأول: الطريقة الجزئية

❖ السؤال الأول: هل تستخدم الطريقة الجزئية في تدريب السباحين؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كان المدرب يستخدم الطريقة الجزئية في تدريب السباحين

الجدول رقم (02) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (1)

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	15	%100	25	5.99	0.05	2	دالة إحصائية
لا	0	0					
أحيانا	0	0					

• من خلال الجدول نلاحظ أن كل المدربين يستخدمون الطريقة الجزئية في تدريب السباحين وهذا

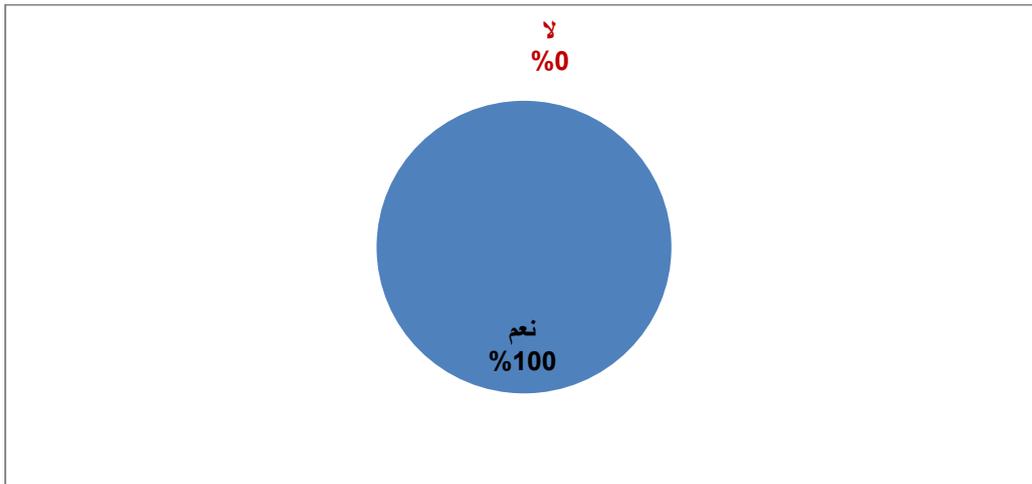
بنسبة %100

• بما أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية, فإن الدالة إحصائية

الاستنتاج : نلاحظ أن كل المدربين يستخدمون الطريقة الجزئية و هذا نفسه بان هذه الطريقة تؤثر بصفة ايجابية

على طريقة تعلم السباحة

الشكل البياني رقم 02 دائرة نسبية توضح ما إذا كان المدرب يستخدم الطريقة الجزئية في تدريب السباحين



❖ السؤال الثاني: هل تعتقد أن الطريقة الجزئية تناسب جميع مستويات السباحين؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كانت الطريقة الجزئية تناسب جميع مستويات السباحين؟

الجدول رقم (03) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (2)

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	12	%80	5.4	3.84	0.05	1	دالة إحصائية
لا	3	%20					

• من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين يعتقدون أن الطريقة الجزئية تناسب جميع مستويات السباحين

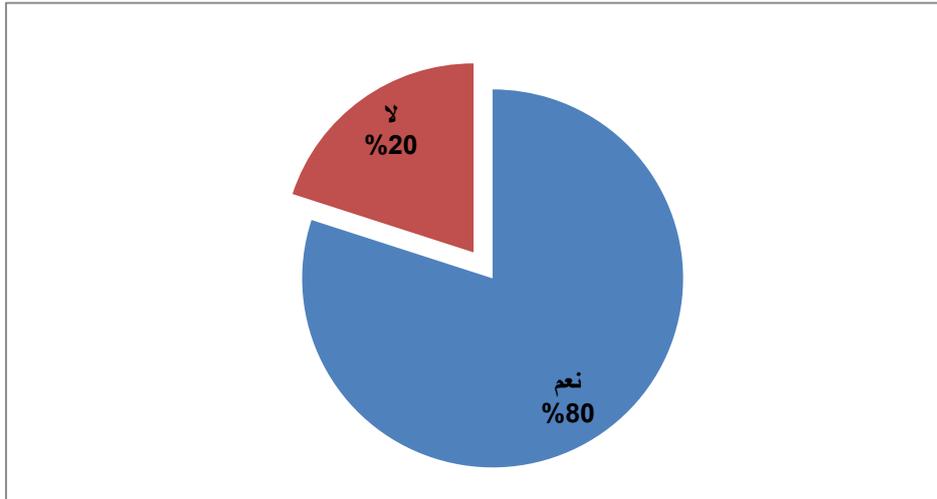
وهذا بنسبة %80, و البعض الآخر لا يعتقد ذلك بنسبة %20

• بما أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية, فإن الدالة إحصائية

الاستنتاج : نلاحظ أن معظم المدربين يعتقدون أن الطريقة الجزئية تناسب جميع مستويات السباحين و هذا نفسه

بان هذه الطريقة هي انطباق طريقة لتعليم السباحة

الشكل البياني رقم 03 دائرة نسبية توضح ما إذا كانت الطريقة الجزئية تناسب جميع مستويات السباحين



❖ السؤال الثالث: هل تعتبر الطريقة الجزئية أكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كانت الطريقة الجزئية أكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى

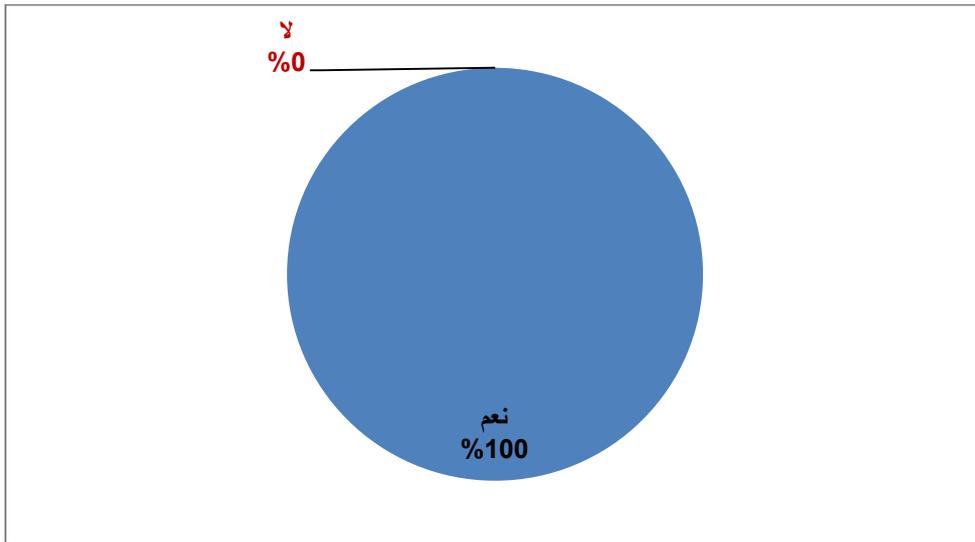
الجدول رقم (04) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (3)

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	15	%100	15	3.84	0.05	1	دالة إحصائية
لا	0	%00					

- من خلال الجدول نلاحظ أن كل المدربين يعتقدون أن الطريقة الجزئية أكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى وهذا بنسبة 100%.
- بما أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية, فإن الدالة إحصائية

الاستنتاج : نلاحظ أن معظم المدربين يعتقدون أن الطريقة الجزئية أكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى و هذا نفسره بان هذه الطريقة هي انطب طريقة لتعليم مهارات السباحة

الشكل البياني رقم 04 دائرة نسبية توضح ما إذا كانت الطريقة الجزئية أكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى



❖ **السؤال الرابع:** هل تشعر بأن الطريقة الجزئية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كانت الطريقة الجزئية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر.

الجدول رقم (05) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (4)

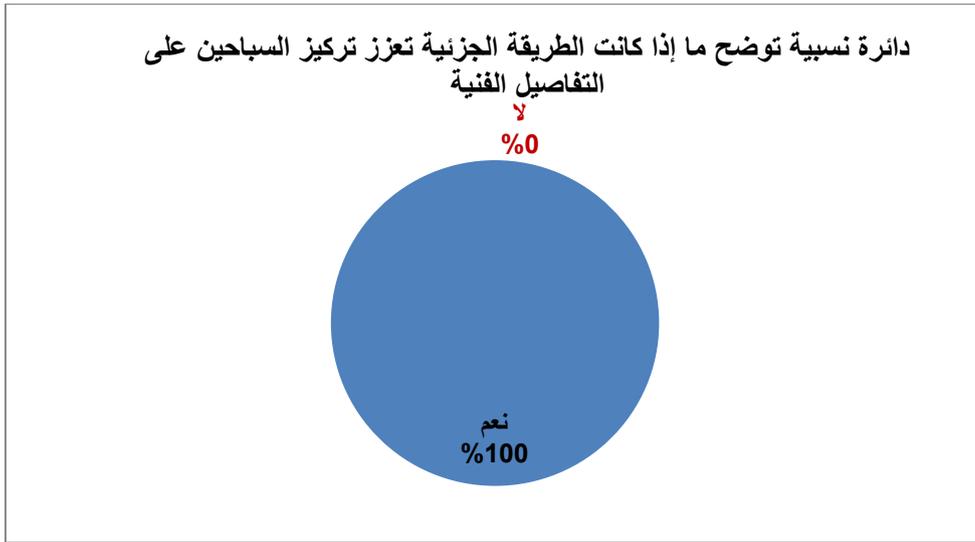
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	15	100%	25	5.99	0.05	2	دالة إحصائية
لا	0	0					
أحيانا	0	0					

- من خلال الجدول نلاحظ أن كل المدربين يعتقدون أن الطريقة الجزئية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر وهذا بنسبة 100%.

• بما أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية, فإن الدالة إحصائية

الاستنتاج : نلاحظ أن معظم المدربين يعتقدون أن الطريقة الجزئية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر و هذا نفسه بان هذه الطريقة هي انطب طريقة لتعليم فنيات السباحة

الشكل البياني رقم 05 دائرة نسبية توضح ما إذا كانت الطريقة الجزئية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر



❖ السؤال الخامس: هل تنصح دوما باستخدام الطريقة الجزئية للمدربين الجدد؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كانت المدرب ينصح المدربين الجدد باستخدام الطريقة الجزئية

الجدول رقم (06) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (5)

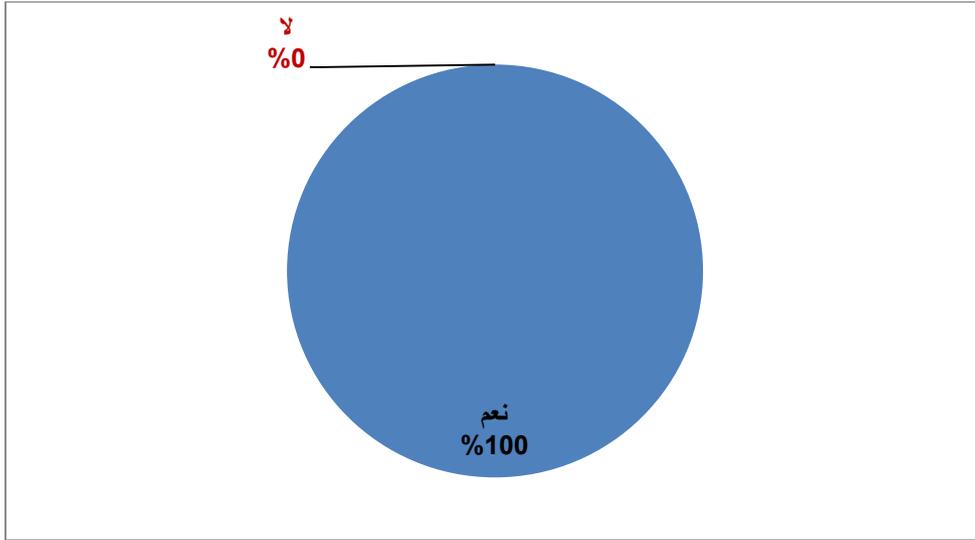
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	15	100%	25	5.99	0.05	2	دالة إحصائية
لا	0	0					
أحيانا	0	0					

• من خلال الجدول نلاحظ أن كل المدربين ينصحون المدربين الجدد باستخدام الطريقة الجزئية وهذا بنسبة 100%.

• بما أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية, فإن الدالة إحصائية

الاستنتاج : نلاحظ أن كل المدربين ينصحون المدربين الجدد باستخدام الطريقة الجزئية و هذا نفسه بان هذه الطريقة هي انطب طريقة لتعليم السباحة

الشكل البياني رقم 06 دائرة نسبية توضح ما إذا كانت المدرب ينصح المدربين الجدد باستخدام الطريقة الجزئية



ب. المحور الثاني: الطريقة الكلية

❖ السؤال الأول: هل تستخدم الطريقة الكلية في تدريب السباحين؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كان المدرب يستخدم الطريقة الكلية في تدريب السباحين

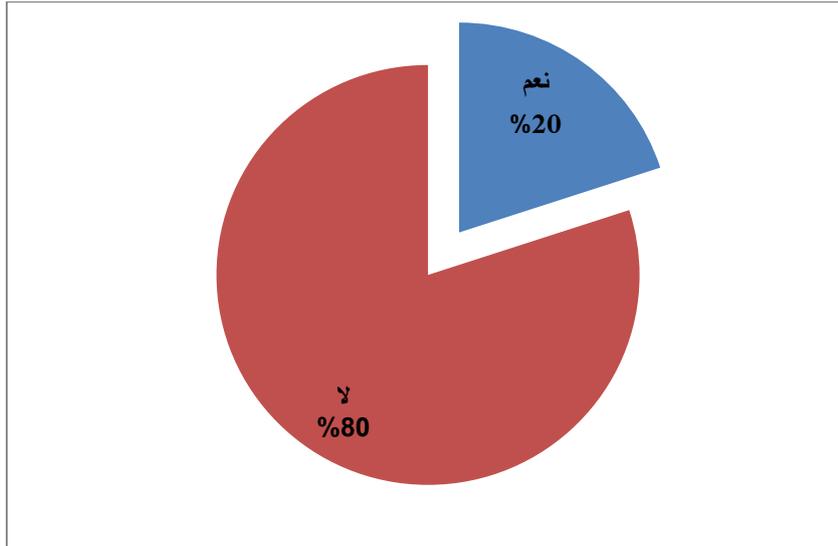
الجدول رقم (07) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (1)

نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
دالة غير إحصائية	2	0.05	5.99	5	66.66%	10	نعم
					33.33%	5	لا
					0	0	أحيانا

• من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين يستخدمون الطريقة الكلية في تدريب السباحين وهذا بنسبة 80%، و البعض الآخر يستخدمها بنسبة 20%.

الاستنتاج : نلاحظ أن معظم المدربين يستخدمون الطريقة الكلية و هذا نفسره بان هذه الطريقة تعتبر جيدة لتعليم السباحة

الشكل البياني رقم 07 دائرة نسبية توضح ما إذا كان المدرب يستخدم الطريقة الكلية في تدريب السباحين



❖ السؤال الثاني: هل تعتقد أن الطريقة الكلية تناسب جميع مستويات السباحين؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كانت الطريقة الكلية تناسب جميع مستويات السباحين

الجدول رقم (8) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (2)

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	02	13.33%	8.06	3.84	0.05	1	دالة
لا	13	86.66%					إحصائية

• من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين يعتقدون أن الطريقة الكلية لا تناسب جميع مستويات السباحين

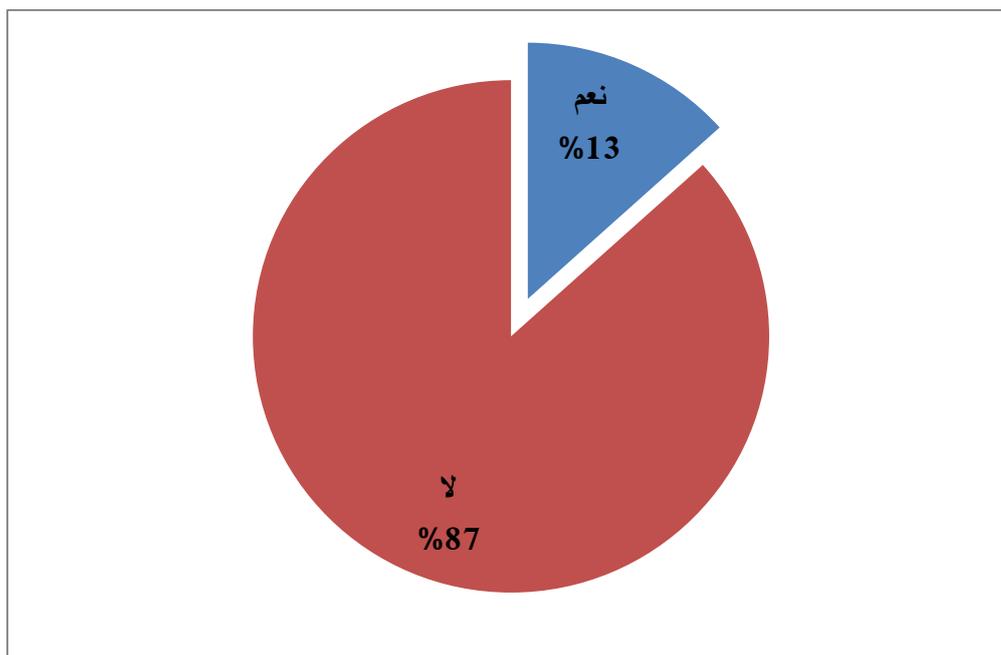
وهذا بنسبة 86.66%، و البعض الآخر لا يعتقد ذلك بنسبة 13.33%

• بما أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية، فإن الدالة إحصائية

الاستنتاج : نلاحظ أن معظم المدربين يعتقدون أن الطريقة الكلية لا تناسب جميع مستويات السباحين و هذا نفسره

بان هذه الطريقة ليست انسب طريقة لتعليم السباحة

الشكل البياني رقم 08 دائرة نسبية توضح ما إذا كانت الطريقة الكلية تناسب جميع مستويات السباحين



❖ السؤال الثالث: هل تعتبر الطريقة الكلية أكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كانت الطريقة الكلية أكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى

الجدول رقم (9) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (3)

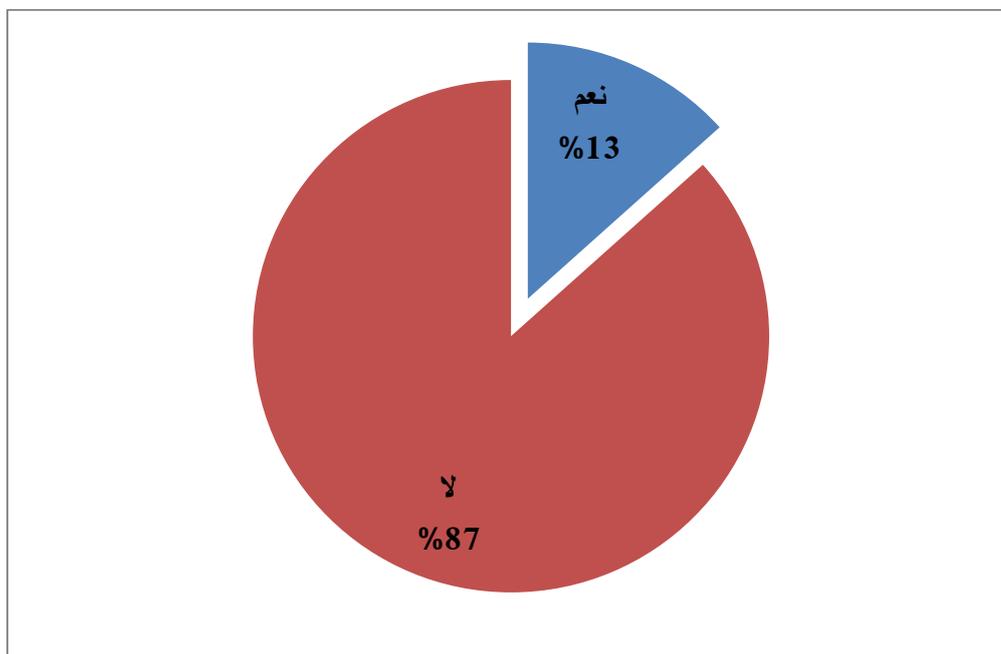
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	02	13.33%	8.06	3.84	0.05	1	دالة
لا	13	86.66%					إحصائية

• من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين يعتقدون أن الطريقة الكلية ليست الطريقة الأكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى وهذا بنسبة 86.66%، و البعض الآخر يعتقد ذلك بنسبة 13.33%

• بما أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية، فإن الدالة إحصائية

الاستنتاج : نلاحظ أن معظم المدربين يعتقدون أن الطريقة الكلية ليست الطريقة الأكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى و هذا نفسه بان هذه الطريقة ليست انسب طريقة لتعليم مهارات السباحة

الشكل البياني رقم 09 دائرة نسبية توضح ما إذا كانت الطريقة الكلية أكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى



❖ السؤال الرابع: هل تشعر بأن الطريقة الكلية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كانت الطريقة الكلية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر.

الجدول رقم (10) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (4)

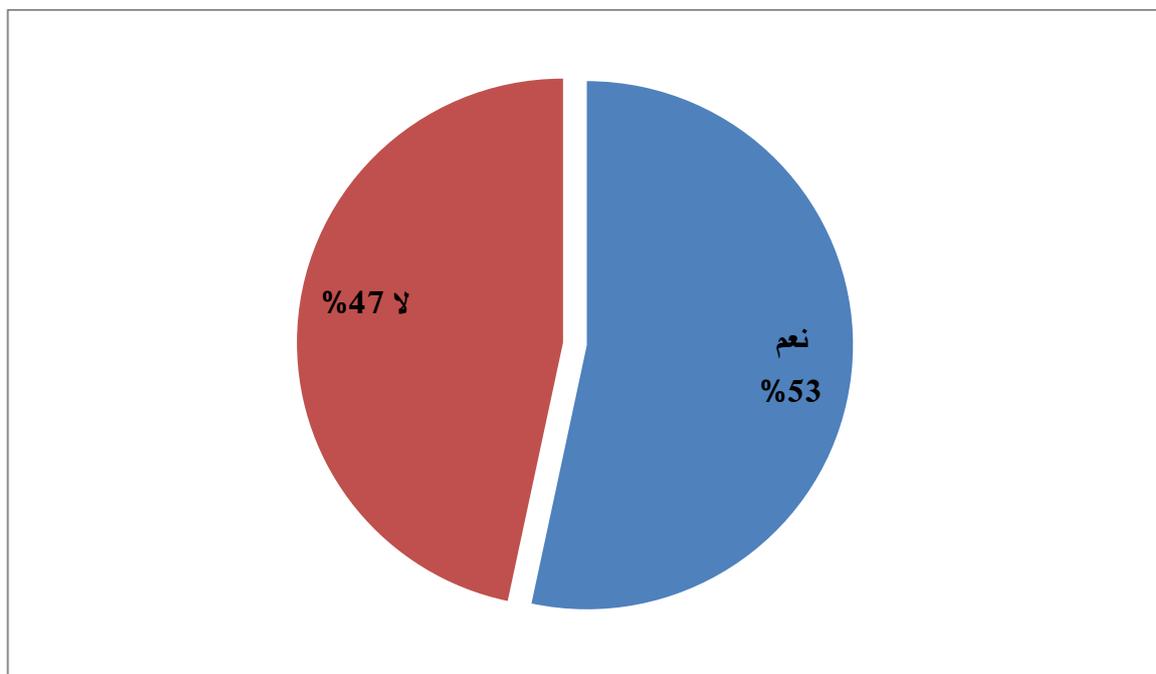
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	08	53.33%	2.6	5.99	0.05	2	دالة غير إحصائية
لا	07	46.66%					
أحيانا	0	0%					

• من خلال الجدول نلاحظ أن بعض المديرين يعتقدون أن الطريقة الكلية تعزز تركيز السباحين على

التفاصيل الفنية بشكل أكبر وهذا بنسبة 53.33% و البعض الآخر لا يعتقد ذلك بنسبة 46.66%

الاستنتاج : نلاحظ تقارب في نتيجة السؤال بين مؤيد و معارض إلا أن الأكثر يوافقون على كون الطريقة الكلية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر

الشكل البياني رقم 10 دائرة نسبية توضح ما إذا كانت الطريقة الكلية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر.



❖ السؤال الخامس: هل تنصح دوماً باستخدام الطريقة الكلية للمدربين الجدد؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كان المدرب ينصح المدربين الجدد باستخدام الطريقة الكلية

الجدول رقم (11) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (5)

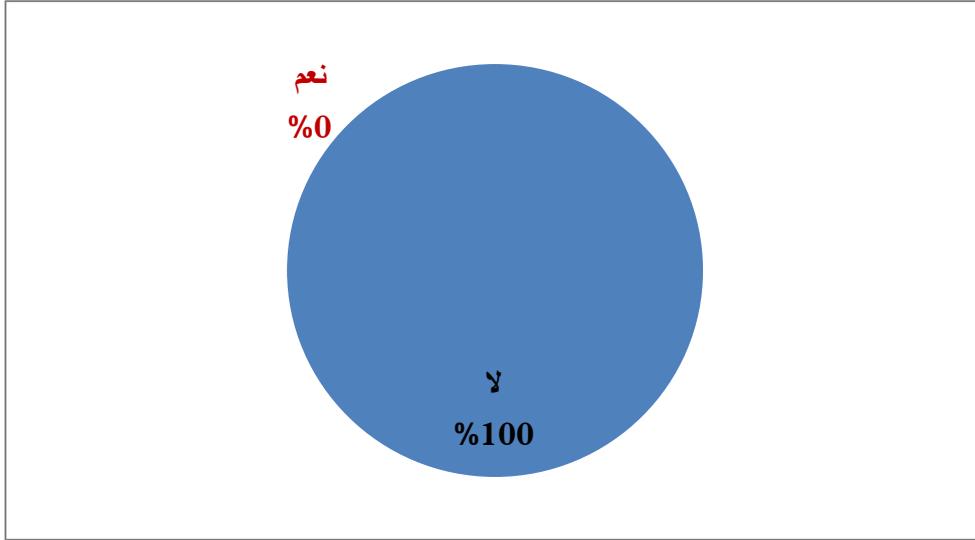
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	0	0	25	5.99	0.05	2	دالة إحصائية
لا	15	100%					
أحيانا	0	0					

• من خلال الجدول نلاحظ أن كل المدربين لا ينصحون المدربين الجدد باستخدام الطريقة الكلية وهذا بنسبة 100%.

• بما أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية, فإن الدالة إحصائية

الاستنتاج : نلاحظ أن كل المدربين لا ينصحون المدربين الجدد باستخدام الطريقة الكلية و هذا نفسه بان هذه الطريقة ليست هي انسب طريقة لتعليم السباحة

الشكل البياني رقم 11 دائرة نسبية توضح ما إذا كان المدرب ينصح المدربين الجدد باستخدام الطريقة الكلية



ج. المحور الثالث: الطريقة الجزئية الكلية

❖ السؤال الأول: هل تستخدم الطريقة الجزئية الكلية في تدريب السباحين؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كان المدرب يستخدم الطريقة الجزئية الكلية في تدريب السباحين

الجدول رقم (12) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (1)

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	10	%66.66	10.6	5.99	0.05	2	دالة إحصائية
لا	5	%33.33					
أحيانا	0	0					

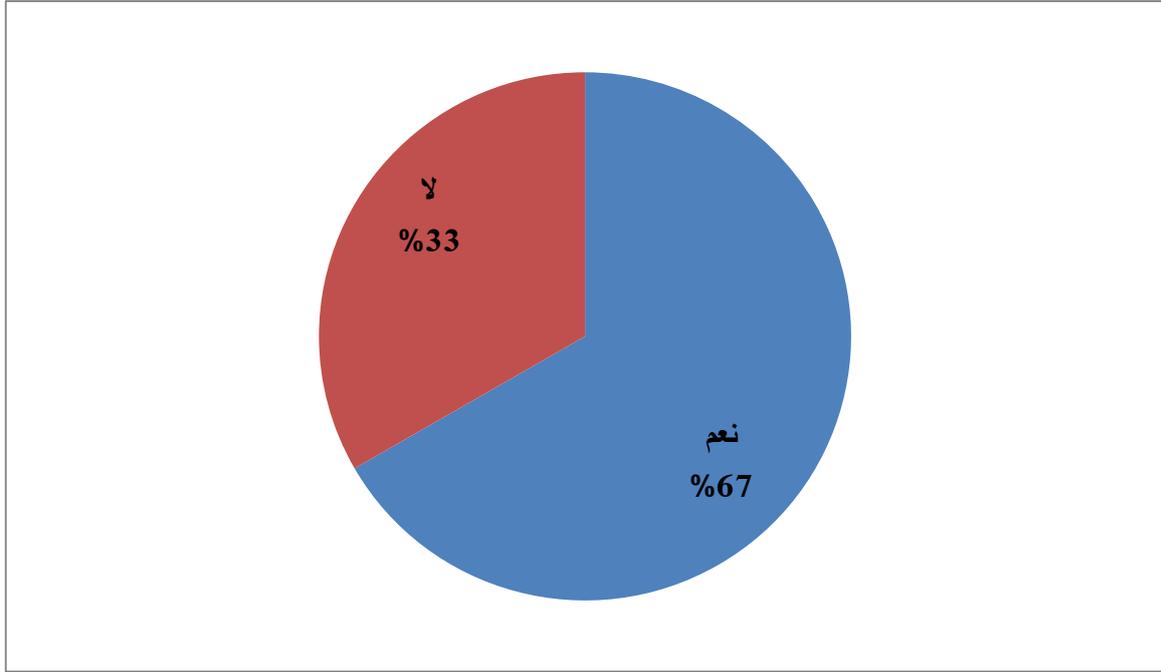
• من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين لا يستخدمون الطريقة الكلية في تدريب السباحين وهذا بنسبة %80، و البعض الآخر يستخدمها بنسبة %20.

• بما أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية، فإن الدالة إحصائية

الاستنتاج : نلاحظ أن معظم المدربين لا يستخدمون الطريقة الكلية و هذا نفسره بان هذه الطريقة ليست بالطريقة

المثالية لتعليم السباحة

الشكل البياني رقم 12 دائرة نسبية توضح ما إذا كان المدرب يستخدم الطريقة الجزئية الكلية في تدريب السباحين



❖ السؤال الثاني: هل تعتقد أن الطريقة الجزئية الكلية تناسب جميع مستويات السباحين؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كانت الطريقة الكلية تناسب جميع مستويات السباحين

الجدول رقم (13) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (2)

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	10	66.66%	1.66	3.84	0.05	1	ليست دالة إحصائية
لا	5	33.33%					

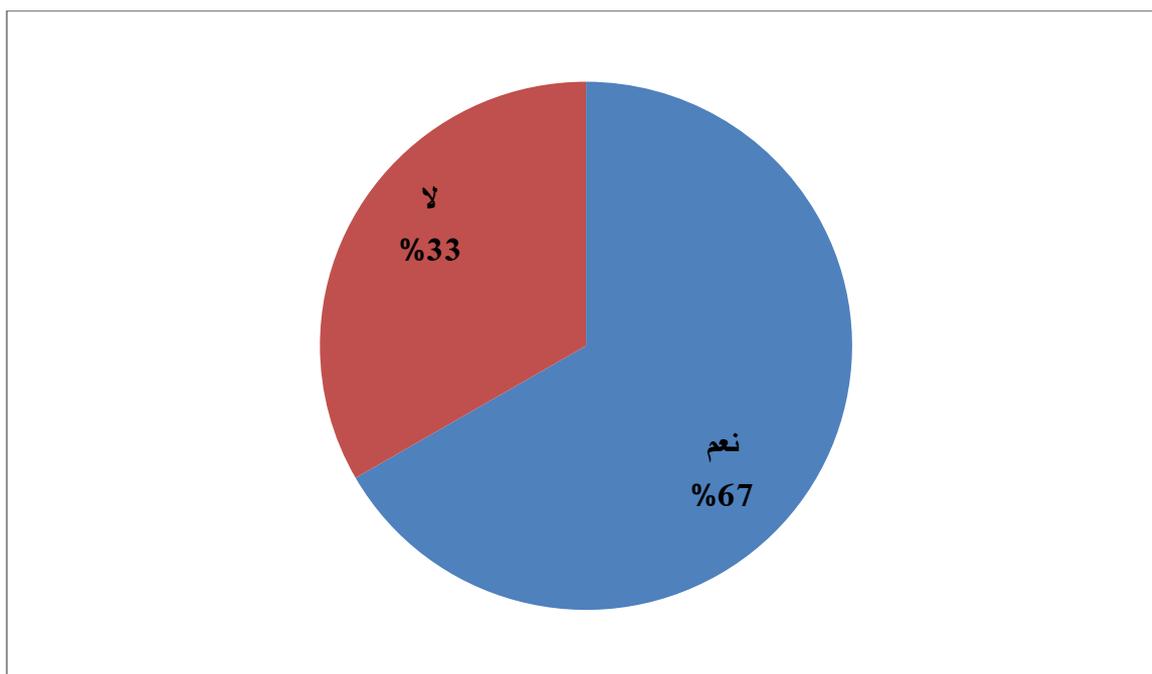
• من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين يعتقدون أن الطريقة الجزئية الكلية تناسب جميع مستويات

السباحين وهذا بنسبة 66.66%، و البعض الآخر لا يعتقد ذلك بنسبة 33.33%

الاستنتاج : نلاحظ أن معظم المدربين يعتقدون أن الطريقة الجزئية الكلية تناسب جميع مستويات السباحين و هذا

نفسه بان هذه الطريقة مناسبة لتعليم السباحة

الشكل البياني رقم 13 دائرة نسبية توضح ما إذا كانت الطريقة الكلية تناسب جميع مستويات السباحين



❖ السؤال الثالث: هل تعتبر الطريقة الجزئية الكلية أكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كانت الطريقة الجزئية الكلية أكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى

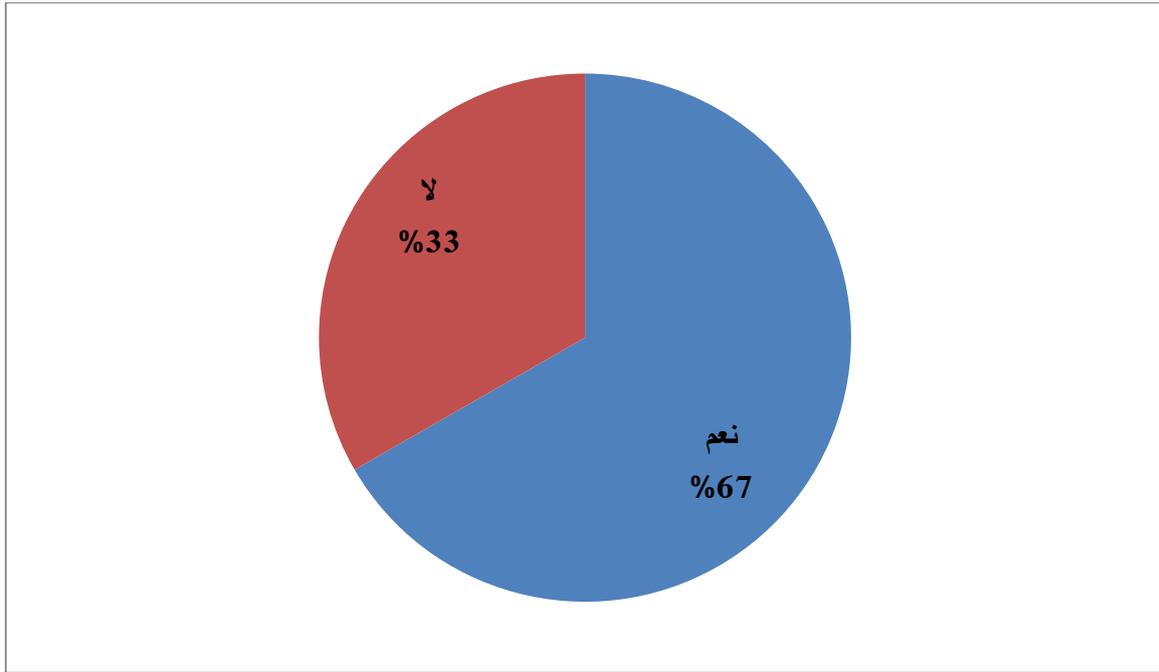
الجدول رقم (14) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (3)

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	10	66.66%	1.66	3.84	0.05	1	ليست دالة إحصائية
لا	5	33.33%					

• من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين يعتقدون أن الطريقة الجزئية الكلية طريقة فعالة في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى وهذا بنسبة 66.66%، و البعض الآخر يعتقد ذلك بنسبة 33.33%

الاستنتاج : نلاحظ أن معظم المدربين يعتقدون أن الطريقة الجزئية الكلية طريقة فعالة في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى و هذا نفسه بان هذه الطريقة مناسبة لتعليم مهارات السباحة

الشكل البياني رقم 14 دائرة نسبية توضح إذا كانت الطريقة الجزئية الكلية أكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى



❖ السؤال الرابع: هل تشعر بأن الطريقة الجزئية الكلية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كانت الطريقة الجزئية الكلية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر.

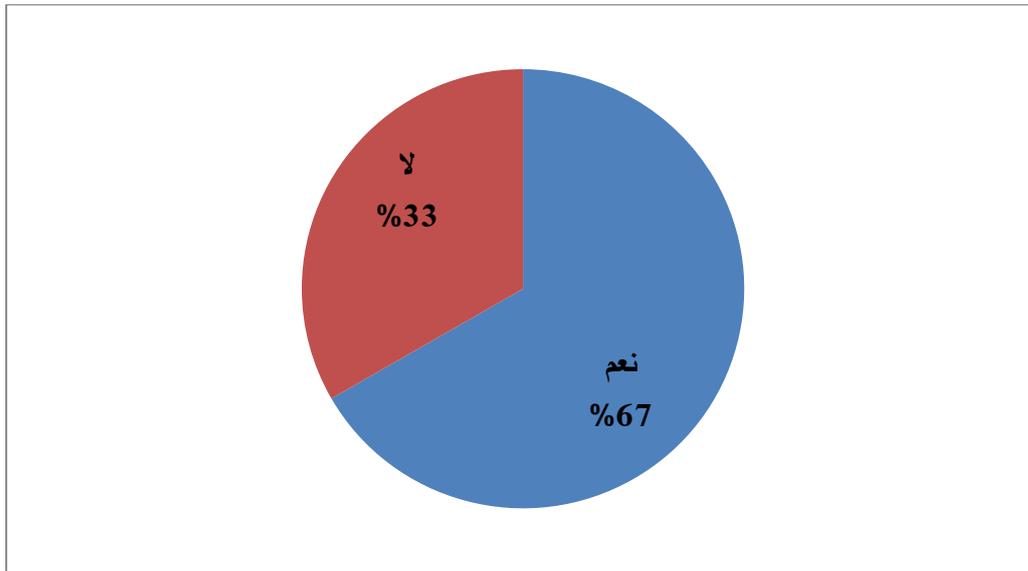
الجدول رقم (15) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (4)

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدالة
نعم	10	66.66%	10.6	5.99	0.05	2	دالة إحصائية
لا	5	33.33%					
أحيانا	0	0%					

• من خلال الجدول نلاحظ أن بعض المدربين يعتقدون أن الطريقة الجزئية الكلية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر وهذا بنسبة 66.66%. و البعض الآخر لا يعتقد ذلك بنسبة 33.33%

الاستنتاج : نلاحظ أن الأكثر يوافقون على كون الطريقة الجزئية الكلية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر.

الشكل البياني رقم 15 دائرة نسبية توضح ما إذا كانت الطريقة الجزئية الكلية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر



❖ السؤال الخامس: هل تنصح دوماً باستخدام الطريقة الجزئية الكلية للمدربين الجدد؟

الهدف منه: معرفة ما إذا كان المدرب ينصح المدربين الجدد باستخدام الطريقة الجزئية الكلية

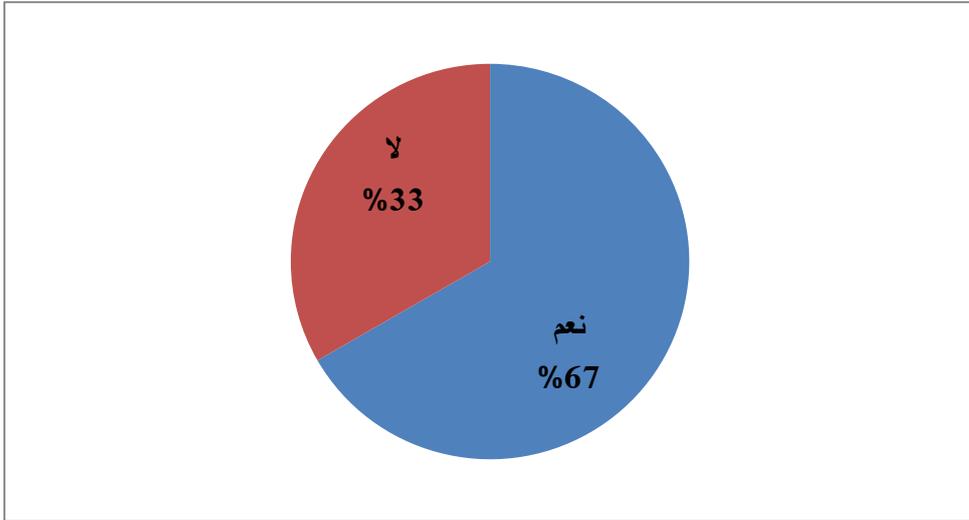
الجدول رقم (16) : الدراسة الإحصائية للسؤال رقم (5)

نوع الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
دالة إحصائية	2	0.05	5.99	10.6	66.66%	10	نعم
					33.33%	5	لا
					0	0	أحيانا

• من خلال الجدول نلاحظ أن أغلب المدربين ينصحون المدربين الجدد باستخدام الطريقة الجزئية الكلية وهذا بنسبة 66.66%.

الاستنتاج : نلاحظ أن المدربين ينصحون المدربين الجدد باستخدام الطريقة الجزئية الكلية و هذا نفسره بان هذه الطريقة هي طريقة مناسبة لتعليم السباحة

الشكل البياني رقم 16 دائرة نسبية توضح ما إذا كان المدرب ينصح المدربين الجدد باستخدام الطريقة الجزئية الكلية



II. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات :

بعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها. ز من خلال النتائج المتحصل عليها يمكن القول أن:

الفرضية الأولى: الطريقة الجزئية لها دور في تعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى السباحين الناشئين
تحققت

الفرضية الثانية: الطريقة الكلية لها دور في تعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى السباحين الناشئين لم
تتحقق

الفرضية الثالثة: الطريقة الجزئية الكلية لها دور في تعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى السباحين
الناشئين تحققت

خلاصة :

خلال ما تم التطرق إليه في بحثنا هذا وذلك انطلاقاً من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في دور طرق تعليم السباحة في إكتساب المهارات الأساسية عند السباحين الناشئين، اكتشفنا من خلال النتائج المتحصل عليها أن أفضل طريقة لتعليم السباحة هي الطريقة الجزئية و الطريقة الجزئية الكلية.

وقد كانت دراستنا قد شملت رياضة السباحة باعتبارها رياضة شعبية في العالم وذلك عن طريق الممارسة بين عديد الفئات وقد اخترنا فئة الناشئين وذلك بما تتميز به هذه المرحلة من اكتمال النضج العقلي، وبإتقان المهارات بحيث تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاط وقوة السباح، واكمال شخصيته واستقلالية الذات

الخاتمة :

و في الأخير يمكن القول أن رياضة السباحة تعتبر من الرياضات القليلة التي انتشرت وبصورة سريعة وواسعة لما لها من أهمية في إكساب الفرد الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية، وهي من أهم الرياضات التي يفضل أن تعلم في أعمار مبكرة لإختلافها عن باقي الرياضات الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله، حيث أن الأجهزة العصبية عند الأطفال تكون في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واقتصاد في الوقت والجهد، ويتفق الكثير من العلماء والمختصون في مجال السباحة أن العمر المناسب لتعليم هو المرحلة العمرية من (09 - 11) سنة و ذلك لما يتميز به الطفل في هذه المرحلة من توافق عصبي عضلي و استعدادا نفسي و بدني و الرغبة الواضحة في اللعب و التعلم.

المصادر و المراجع

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح:السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر العربي، القاهرة،1995 .
- أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1990 ،
- باغقول جمال, إدراج تعلم السباحة في منهاج التربية البدنية والرياضية من 06 إلى 11 سنة مع تصور مقترح للبرنامج التعليمي جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية2009 \ 2008
- بقة عامر عبد الكريم و قرش لخضر, تعليمية الألعاب و تأثيرها على حالة الخوف لدى السباحين المبتدئين, مذكرة ضمن متطلبات نبل شهادة الماستر في النشاطات البدنية و الرياضية. جامعة زيان عاشور, الجلفة, 2016-2017علي حسن أبو الجاموس, المعجم الرياضي, دار أسامة للنشر و التوزيع, عمان, 1998
- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة عالم الكتب القاهرة سنة 1995.,
- سعد جال :الطفولة والمراهقة, مركز الكتاب للنشر ط02. 1998
- علي ألبيك، عصام حلمي " : اتجاهات حديثة في تعليم السباحة الزحف الظهر، دار منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995
- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي : تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997
- عبد الله الصوفي : موسوعة العناية بالطفل، دار العودة، بيروت، 1980 ،.
- فيصل رشيد العياشي, المهارات الأساسية لرياضة السباحة, دار الحكمة,بغداد , 1999
- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000
- كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتغالي، دار النهضة العربية، مصر، 1970
- كورت مانييل ، التعلم الحركي ، تر: عبد العلي نصيف جامعة بغداد ، محمد على القط، 4×12=24 ساعة لتعليم السباحة ،المركز العربي للنشر ،مصر ، 2004.

- مايك كراين, تعلم السباحة الدار الدولية للنشر والتوزيع, القاهرة, الكويت, لندن, طبعة الأولى, 1956.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي, ط 2, دار الفكر العربي, القاهرة, 1998,
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي, مركز الكتاب للنشر, القاهرة 1998, .
- محمد مصطفى زيدان :النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية, دار الشروق, 1980
- ميشيل دبابنة, نبيل محفوظ : سيكولوجية الطفولة, دار المستقبل, عمان, 1984.
- 1980م
- علي زكي, طارق محمدندا, إيمان زكي, تكنيك تعليم تدريب و إنقاذ, دار الفكر العربي, القاهرة, ط2002,
- نور الدين حليم, الملاحة و علوم البحار عند العرب, الكويت, عالم المعرفة , 2000,
- وجدي مصطفى الفاتح , طارق صلاح فضلي, دليل رياضة السباحة الجزء الأول , دار الهدى للنشر و التوزيع, ط1 , القاهرة , 1999
- وفيقة مصطفى السالم, " الرياضات المائية", منشأة المعارف, الإسكندرية, د. ط, 1997 .
- Dictionnaire encarta
- <http://www.shbabnahda.com/forum/showthread.php>
- http://salamatalk.com/cms/tannafass/p2_articleid/158/www.google.com
- Ladislav Kaçani -Ladislav horsky, Entraînement de football

الملاحق

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : التدريب الرياضي

الموضوع : استبيان خاص بمدربي السباحة

تحية طيبة وبعد : في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الليسانس في علوم . وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي، تحت عنوان دور طرق تعليم السباحة في إكتساب المهارات الأساسية لدى السباحين الناشئين. يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الإستمارة راجيا من سيادتكم الإجابة على الأسئلة التي تهدف إلى فهم أفضل لطرق تعليم السباحة.

يرجى الإجابة على الأسئلة التالية بصراحة وبناءً على خبرتكم الشخصية كمدرين للسباحة. قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث.

ضع علامة X أمام الإجابة المرغوبة

❖ المحور الأول: الطريقة الجزئية

1. هل تستخدم الطريقة الجزئية في تدريب السباحين؟

نعم لا أحيانا

2. هل تعتقد أن الطريقة الجزئية تناسب جميع مستويات السباحين؟

نعم لا

3. هل تعتبر الطريقة الجزئية أكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى؟

نعم لا

4. هل تشعر بأن الطريقة الجزئية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر؟

نعم لا أنا

5. هل تنصح دوماً باستخدام الطريقة الجزئية للمدربين الجدد؟

نعم لا أحياناً

❖ المحور الثاني: الطريقة الكلية

1. هل تستخدم الطريقة الكلية في تدريب السباحين؟

نعم لا أحياناً

2. هل تعتقد أن الطريقة الكلية تناسب جميع مستويات السباحين؟

نعم لا

3. هل تعتبر الطريقة الكلية أكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى؟

نعم لا

4. هل تشعر بأن الطريقة الكلية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر؟

نعم لا أنا

5. هل تنصح دوماً باستخدام الطريقة الكلية للمدربين الجدد؟

نعم لا أحياناً

❖ المحور الثالث: الطريقة الجزئية الكلية

1. 1 * هل تستخدم الطريقة الجزئية الكلية في تدريب السباحين؟

نعم لا أحيانا

2. هل تعتقد أن الطريقة الجزئية الكلية تناسب جميع مستويات السباحين؟

نعم لا

3. هل تعتبر الطريقة الجزئية الكلية أكثر فعالية في تعليم مهارات محددة مقارنة بالطرق الأخرى؟

نعم لا

4. هل تشعر بأن الطريقة الجزئية الكلية تعزز تركيز السباحين على التفاصيل الفنية بشكل أكبر؟

نعم لا أحيانا أنا

5. هل تنصح دوماً باستخدام الطريقة الجزئية الكلية للمدربين الجدد؟

نعم لا أحيانا

شكراً لاستجاباتكم لهذا الاستبيان