

## المحاضرة الثانية

المهارات التعليمية

"لتعليم السباحة"

المرحلة الأولى

٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

أعداد /

أ.م.د/ جبار على كاظم

م.د/ هبة محمود إبراهيم

# المهارات التمهيديّة في السباحة

أن تعلم المهارات الأساسية للسباحة غالباً ما تكون عملية سارة ومفرحة ولكن قد تكون محبطة في حالة عدم معرفة كيفية تعليمها للمتعلمين الذين لا يعرفون ادائها، لأن التجربة غير السارة سوف تؤدي إلى ابتعاد المبتدئ والهروب من حوض السباحة، ومن خلال التجارب لنسين طويلة نرى أن هناك مهارتين يجب تعلمها بإتقان هما التوازن في الماء والطفو واعطاء بعض الوقت لإتقانها، والتي يمكن طرح أهميتها خلال فهم الموضوع الآتي.

يرى كثير من العاملين في مجال تعليم السباحة بأن التركيز يجب أن يكون في بدايات التعليم على كيفية تطوير ميكانيكية (آلية) عمل الذراعين باعتبارها العامل المهم في تقدم السباح خلال الماء، وذلك عن طريق الفهم الكامل لكيفية توازن الإنسان في الماء والتي تؤدي إلى انسيابية الجسم وتقليل الطاقة المطلوبة لتوليد قوى الدفع إلى الأمام، أن المطلوب لتحقيق هذا الهدف هو اختيار التمارين المناسبة التي تؤدي إلى تحسين التوازن عن طريق التعلم الصحيح والاستمرار في الممارسة والتدريب منذ السنين الأولى من عمر الفرد.

ويعد التوازن الحجر الأساس لتعلم السباحة، لأنه العامل الأول الذي يجب أن يتعلمه المبتدئ، وبعدها يتم تعلم بقية الحركات الخاصة بالسباحة، وقد وجد من خلال الدراسات التجريبية بأن تعليم التوازن يتطلب الفهم الصحيح من قبل المعلمين القائمين بالتعليم وطريقة تنفيذها وتعليمها خلال المراحل الأولى للتعلم، فضلاً عن المعرفة الكاملة للعوامل الطبيعية المؤثرة على أجسامنا عند الدخول في الماء، ومن ثم التدرج في تعلم الحركات اللاحقة، أن تعليم حركات السباحة يستدعي الخبرة والتجربة والقابلية البدنية للقائم بالتعليم، بمعنى أن ما تعلمه المعلم من حركات وتم الاحتفاظ به من معلومات يجب أن يأخذ مكانه عند تعليمه للسباحة للمبتدئين. وفيما يخص العوامل الطبيعية فأننا على الأرض نشعر بالتوازن القائم على مقاومة الجاذبية الأرضية، حيث أن كامل الجهاز الحركي يتحدد بواسطة عدد البرامج الحركية المخزونة في الدماغ لا نتاج التوازن المطلوب، أما في الماء فأن هناك حالات كثيرة معقدة، لأننا نشعر بتأثير قوتين هما الجاذبية والطفو، والتي تتكون في الدماغ عن طريق التعلم وخرن المعلومات لتكوين برامج حركية جديدة خاصة بالدخول في مثل هذا المحيط الجديد.

## المهارات التمهيديّة الأساسية في السباحة :

- ١- مهارة الثقة في الماء.
- ٢- مهارة التنفس الصحيح وتقنيح العينين.
- ٣- الطفو الأفقي الثابت الأمامي والخلفي على البطن والظهر.
- ٤- مهارة الانزلاق على البطن والظهر والوقوف منهما.
- ٥- مهارة الوقوف في الماء.
- ٦- مهارة القفز إلى الماء

## ١ - مهارة الثقة في الماء :

يفضل ان تبدأ تعليم السباحة في حمام تعليمي يتميز بعمق مناسب للمتعلم، حيث يسمح هذا العمق بالوقوف والجلوس والحثو والزحف والطفو والمشي على يديك ، وأحد المهام الرئيسية التي تواجه المتعلم هي إكسابه الثقة والألفة مع الوسط المائي، ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال الألعاب الصغيرة وتمارينات الثقة الخاصة.

ويمكن تعرف مهارة الثقة في الماء : هي الخطوة الاولى لتعليم السباحة التي يؤدي تمارينات تعود الماء وإزالة عامل الخوف حتى يستطيع مواجهة الماء ولا يخشاه.

ومن اهم فوائد مهارة الثقة في الماء :

- ١- ازالة عامل الخوف من المتعلم.
- ٢- التمارين سهله وغير معقدة.
- ٣- التعليم في مهارة الثقة في الماء بالتدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب.
- ٤- نزول المبتدئ في الجزء الضحل وبمساعدة المعلم.

## ٢ - مهارة التنفس الصحيح وتفتيح العينين :

تعتبر هذه المهارة من المهارات الاساسية في تعليم السباحة والثانية بعد مهارة الثقة في الماء فيجب على المتعلم معرفة انه بمجرد دخول الانف والقم تحت سطح الماء فانه يجب عليه اخراج هواء الزفير من الانف والقم حتى لا يدخل إليهما الماء، وعلى ان يتم اخذ الشهيق بقوة اذا ما كان الفم خارج الماء وبذلك يجب فتح العينين للحفاظ على وضع واتزان الجسم ككل، فلا بد ان تتعود على تفتيح العينين بصفه عامة خلال وجودك داخل الماء.

## ٣ - الطفو الافقي الثابت الأمامي والخلفي على البطن والظهر :

يعني لنا جميعا هو بقاء الجسم كليا او جزئيا فوق سطح الماء والدليل على ذلك هو العلاقة بين كثافة هذا الجسم وكثافة السائل او الوسط الذي يوضع فيه وثبت قاعدة ارشميدس ذلك " إذا غمر جسم في السائل فإنه يلقي دفعا من اسفل إلى اعلى وهذا الدفع يساوي وزن السائل المزاج" فاذا كانت كثافة الجسم المغمور في الماء اقل او مساوية لكثافة الماء، فان الجسم سوف يطفو واذا كانت كثافته اكبر من كثافة الماء فانه يغوص، وعندما ننظر الى امكانية طفو السفينة، وغوص قطعة الحديد فأنا نعلم

زيادة الحجم مع الاحتفاظ بالوزن يؤدي إلى زيادة الحجم فيزيد مقدار قوة الطفو فتزداد امكانية الطفو وهناك مثال اخر هو اختلاف الاجسام البشرية في خاصية جاذبيتها، فالأشخاص الذين في اجسامهم نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونون اقل من غيرهم، حيث ان العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية، بينما الانسجة الدهنية تتميز بخاصية جذب اقل ، وعلى هذا النحو تكون الاجسام التي بها نسبة عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الاجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهون ويعتبر هذا تفسير لا داء مهارة الطفو بالنسبة للبنات والسيدات اكثر من الرجال، وايضا فإن الاطفال بصفه عامة لديهم القدرة على الطفو اكثر من الكبار وذلك لقلة كثافتهم النسبية بالمقارنة مع الكبار. وهناك بعض التدريبات المساعدة لتعليم الطفو على البطن التي سوف نتطرق لها في الجزء التطبيقي من الدرس القادم.

ويمكن تعرف مهارة الطفو الامامي والخلفي : هي مقدره الطالب على أداء تمرينات الطفو على البطن والظهر بسهولة وذلك لمرور المتعلم بخبرات عن طريق مروره بتمرينات لمهارة الثقة بالماء ومهارة التنفس مع فتح العينين، وصولا الى الطفو حيث تكون القدمان مضمومتان والذراعان بجانب الجسم ويكون طافياً على الماء واداء التنفس والوجه داخل الماء في سباحة الزحف الامامية اما في سباحة الزحف الخلفية فيكون التنفس بسهولة لان الوجه خارج الماء حيث تعمل هذه المهارة بزيادة ثقة الطالب بنفسه من حيث المهارات الاخرة التي سوف يتعلمها الطالب كما في الشكل المعروض امامك.

#### ٤ - مهارة الانزلاق على البطن والظهر والوقوف منهما :

تعتبر مهارة الانزلاق على البطن والظهر من المهارات الاساسية والهامة لتعلم السباحة لأن إجادة هذه المهارة تسهل عليك اكتساب وأداء الحركات الفعالة لدفع السباح في الماء من الذراعين أو الرجلين، بالإضافة إلى أن مهارة دفع حائط الحمام والانزلاق من المهارات الهامة لأداء البدء والدوران في انواع السباحة التنافسية المختلفة، ويجب قبل أن تبدأ هذه المهارة الاطمئنان إلى مقدرتك على الوقوف من الطفو على البطن والظهر بمهارة وإتقان.

وتتطلب مهارة الانزلاق على البطن اتخاذ الجسم الشكل الانسيابي المغزلي حيث يكون الجسم على حامل امتداده من الرأس حتى القدم والذراعان على كامل امتدادهما، بحيث يكون العضدان مجاورين للأذنين والرجلان متقاربين، اما في مهارة الانزلاق على الظهر حيث يمتد الجسم في وضع افقي

انسيابي ويكون الجذع والرجلين بحركة انسيابية ، والحوض والفخذين لأعلى بالقرب من سطح الماء والكتفين اعلى قليلاً من مستوى الحوض .

ويمكن تعرف مهارة الانزلاق على البطن : هيه امكانية المتعلم على اختراق الماء بدفع الحائط او لأرضية حمام السباحة مع اتخاذ الجسم الشكل المغزلي الانسيابي الذي يعمل على تقليل مقاومة الماء، والشعور بالقدرة على الانزلاق داخل الماء من اهم العوامل التي تؤدي الى الثقة في القدرة على تعلم السباحة حيث يشعر الطفل بعد هذه المرحلة أنه قادر على التحرك في الماء كما في الشكل رقم.

ويمكن تعريف مهارة الانزلاق على الظهر : هي امكانية الطالب على اختراق الماء وذلك من الدفع للحائط او الارضية حمام السباحة مع اتخاذ الجسم الشكل الغزلي الانسيابي الذي يعمل على تقليل مقاومة الماء، والشعور بالقدرة على الانزلاق داخل الماء ومن اهم العوامل التي تؤدي الى الثقة في القدرة على تعلم السباحة حيث يشعر الطالب بعد هذه المرحلة أنه قادر على التحرك في الماء.

## ٥ - مهارة الوقوف في الماء :

تعتبر مهارة الوقوف في الماء من المهارات الأساسية والهامة لما تسهم به في تحقيق الأمن والسلامة للمتعلم ، حيث تتيح له الاحتفاظ بجسمه مرتفعا حيث الفم والأنف يكونان خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس.

## الخطوات التعليمية لمهارة الوقوف في الماء :

١- يشرح المعلم طريقة الوقوف في الماء ويطلب من المتعلمين متابعة الحركة ويفضل أن يكون ذلك من داخل الماء باستخدام نظارات السباحة.

٢- يطلب من المتعلم الاتجاه للجزء العميق بجوار أحد الأركان بحيث يتمكن بسهولة من الإمساك بجوانب المسبح إذا تعب، وذلك من أجل إزالة أي قلق.

٣- يطلب من المتعلم الوقوف عموديا وتحريك رجليك إلى الأسفل بقوة بالتبادل مثل حركة التدرج بالدراجة يضرب الماء برجله إلى الأسفل ثم يسحبها ويضرب بالأخرى وهكذا، وتكون حركة اليدين مشابهة لحركة الرجلين.

٤- تواصل بالحركة بهذه الطريقة حتى التعب فتمسك بطرف المسبح ثم تكرر ذلك عدة مرات حتى للوصل بنفسك لأفضل طريقة للوقوف في الماء وأكثرها راحة وفعالية.

## ٦- مهارة القفز الى الماء :

ان مهارة القفز الى الماء من اهم الخطوات الاولية لتعليم السباحة وان تكون البداية هي ترمينات تعود الطالب على القفز الى الماء وازالة عامل الخوف حتى يستطيع مواجهة الماء ولا يخشاه فنلاحظ ان الاطلاب الذين يمتنعون عن ممارسة السباحة بسبب تعرضهم لدخول الماء في الانف والعينين عند القفز الى الماء ولكن اذا اؤدى هذا التمرين عزيزي الطالب على شكل العاب بسيطة ومسابقات تحفزك على الاستمرار في تعلم القفز من على حافة حوض الحمام، وبراعي في ذلك ان تكون بداية كل تمرين سهولة المحتوى وغير معقدة وندرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ثم علينا التفكير في كيفية القفز الى الماء على ان يكون في المنطقة الضحلة وبمساعدة المعلم اولا وبعد ذلك تطبق الترمينات لوحدهك .