

## المحاضرة 08: تعليم السباحة

لقد أصبح تعلم السباحة للإنسان ضرورة ملحة، كون السباحة رياضة الرياضات، فهي تحقق جوانب هامة من أغراض التربية البدنية والرياضية: البدني، النفسي والاجتماعي... ومن هنا يجب أن تعطى أهمية كبيرة لهذا النشاط لما له من أهمية بالغة في حياتنا اليومية للمحافظة على الصحة والقوام الجيد.

**1- مفهوم التعلم:** لا يخلو أي نوع من أنواع النشاط البشري أو أي نمط من أنماط السلوك من نوع ما من التعلم، فهو بصفة عامة أساس في حياة الفرد ويتضمن التعلم كل ما يكتسبه الفرد من معان وأفكار واتجاهات ومعارف ومهارات حركية، سواء تم ذلك بطريقة مقصودة أو غير مقصودة، ويتفق العديد من العلماء على أمثال "جابر عبد الحميد جابر" و"أحمد أمين فوزي" عن "جيلفورد" على تعريف التعلم بأنه: "تغيير في الاداء أو تعديل في السلوك عن طريق الخبرة والمران، وهذا التعديل يحدث أثناء اشباع الفرد لدوافعه وبلوغه لأهدافه".

### 2- مراحل وشروط التعلم الحركي: تقسيم "بول فينش - ميشل بستم" يتضمن ثلاث مراحل:

**1-2. المرحلة الأولى (المعرفية):** وهي التي تحدث في بداية التعليم، وفيها يحاول المتعلم تفهم طبيعة النشاط المراد تعلمه، وتحتل عملية التفكير اهتماما كبيرا في هذه المرحلة، فالمتعلم يحاول تفهم الأهداف والواجبات الحركية ويحلل الموقف، ثم يحاول تحويل العمليات اللفظية إلى معان سلوكية حركية.

**2-2. المرحلة الثانية (الارتباطية):** وهي التي تتوسط المستويات المبدئية والعالية للمهارة، وفي هذه المرحلة يفهم المتعلم ماذا يحتاج من الأداء، وتصحيح طريقة الممارسة التي تساعد على التقدم.

**2-3. المرحلة الثالثة (الآلية):** هي تعتبر المرحلة الأخيرة في اكتساب المهارة، وفي هذا المستوى يكون المتعلم قادرا على الأداء بسهولة، ومن شروط التعلم الحركي في السباحة ما يلي:

1- بلوغ المتعلم مستوى من النضج الطبيعي يساعده على اكتساب أداء المهارات الحركية "فلا تعلم حركي بدون نضج" والنضج يعني وجود أنماط سلوكية تحدث نتيجة عملية نمو داخلية لا علاقة لها بالتدريب أو إلى عامل خارجي آخر، بناء على ذلك لا يمكن اكتساب تعلم السباحة إلا بشرط توافر عامل النضج الطبيعي للمتعم.

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

3- أن يقوم المتعلم بالممارسة والتكرار والتدريب حتى يتحقق الهدف الذي يسعى للوصول إليه من اكتساب مهارات السباحة، فعامل التدريب وتكرار المران من الشروط الهامة في اكتساب تعلم السباحة.

### 3- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند البدء في التعلم الحركي:

✓ السن ومدى امكانيات التعلم.

✓ الحالة الجسمية والصحية .

✓ الخبرات السابقة .

✓ الظروف المحيطة بالموقف التعليمي .

✓ درجة الميول والدوافع لدى المتعلم .

### 4- طرق تعلم السباحة:

**1-4. الطريقة الجزئية:** يقصد بها تقسيم نوع معين من أنواع المهارات إلى عدة أجزاء، حيث يقوم المعلم بتعليم كل جزء على حدى ثم ينتقل الى الجزء التالي بعد إتقان الجزء الأول، وهذا حتى ينتهي من تعلم المهارة ككل، تتميز هذه الطريقة بتعليم أجزاء مهارة السباحة مثل حركة الرجلين والذراعين والتنفس ثم الربط بينهما لتمارس السباحة ككل ثم العودة مرة ثانية لتدريس أجزاء المهارة.

**1-1-4. مميزات الطريقة الجزئية:** يرى بعض المتخصصين أن تقسيم السباحة إلى أجزاء عند تعلمها يساعد كلا من المدرس والمتعلم على اكتشاف مواطن الضعف والأخطاء الأساسية مما يمكن المدرس من وضع العلاج المبكر والمناسب لإصلاح هذه الأخطاء.

-تراعي مبدأ الفروق الفردية.

-تناسب مع المتعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية.

-تسهل من دور المعلم في تدريس مهارة السباحة المركبة.

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

#### 4-1-2. عيوب الطريقة الجزئية:

- يحدث كثيرا وبصفة خاصة عند المبالغة في تجزئة تعلم السباحة، حيث أن المتعلم يجد صعوبة في الاكتساب والتوافق الكلي للسباحة، مما يؤخر من عملية اكتساب المتعلم مهارة السباحة ككل، وهو الأساس من التعلم.
- يتطلب التعلم بالطريقة الجزئية تقسيم السباحة إلى أجزاء عديدة ولأن اندماج هذه الأجزاء الكثيرة بعضها ببعض يتطلب مزيدا من الارتباطات بين الجهاز العصبي والإحساسات الحركية المختلفة مما يزيد من الطاقات العصبية المستنزفة ويزيد من الوقت المطلوب لإحداث التعلم.
- يحدث نتيجة تجزئة المهارة عدم وضوح الهدف العام من تعليم السباحة بالنسبة للمتعلم ومما هو جدير بالذكر أن وضوح الهدف من تعلم السباحة إحدى مبادئ التعلم الهامة لسهولة التعليم.
- تحتاج إلى وقت أطول في عملية التعلم.

**4-2. الطريقة الكلية:** تتميز هذه الطريقة بأن الفرد المتعلم يحاول تأدية المهارة كاملة دون التجزئة فيها، ولتعرض المهارة على المتعلم ككل، وليتلقى المعلومات اللازمة عن المهارة عدة مرات، ويستطيع بذلك تكوين ما يسمى بالتصور الأولي والمبدئي عن المهارة، ويقصد بالطريقة الكلية أن يقوم المدرب بعرض نموذج السباحة ككل مع التعليق والشرح المبسط ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلي للسباحة، ثم يركز المدرس على تصحيح الأخطاء من خلال الممارسة والتكرار حتى يصل المتعلم إلى مرحلة الإتقان، وتصلح هذه الطريقة لتعليم المهارات الحركية السهلة وغير المركبة.

#### 4-2-1. مميزات الطريقة الكلية:

- تحقيق وضوح الهدف العام من التعلم مما يجعل التلاميذ أكثر إيجابية وتفاعل في عملية التعلم ويحاولون اكتساب السباحة ككل.
- يرى الكثير من المتخصصين أن المتعلم بالطريقة الكلية يصلح مع مادة التعلم التي تكون من النوع الوظيفي المتكامل والذي لا تحقق فائدة إلا من خلال الأداء الكلي للمهارة وتعتبر رياضة السباحة من هذا النوع.
- تسهم بدرجة أفضل في التذكر الحركي للأداء نظرا لأن المتعلم يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية للسباحة كوحدة متكاملة.

#### 4-2-2. عيوب الطريقة الكلية:

- تعتبر الطريقة الكلية غير مناسبة لجميع المستويات من التلاميذ نظرا لاختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية لذلك يلاحظ أن بعض التلاميذ يستجيبون لتعلم السباحة والبعض الآخر لا يستجيب.
- يحدث أثناء التعلم بالطريقة الكلية للسباحة أن يصعب على المتعلمين معرفة جزئيات وتفصيل أداء مهارات السباحة مما يؤثر في ارتكاب المتعلم للعديد من الأخطاء أثناء الممارسة الأولية وقد يصعب التخلص منها فيما بعد.
- تتطلب زيادة في التركيز والانتباه من جانب المتعلم.

**4-3. الطريقة الكلية الجزئية:** يبدأ المعلم في هذه الطريقة بتعليم مهارة السباحة في البداية ككل أو كوحدة واحدة، ثم يقوم بتجزئة المهارة مع التأكيد على تعليم الأجزاء الصعبة التي تكثر فيها الأخطاء، ثم تكرارها يسمح بإتقانها.

**4-4. الطريقة الجزئية - الكلية - الجزئية:** وهي تشبه الطريقة السابقة من 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 للمهارات. وتتأسس فكرة هذه الطريقة على استغلال الطريقة الجزئية، خاصة فيما يتعلق بسهولةها، كذلك إمكانية توجيه العناية للمهارات الضعيفة، فنضمن بذلك الدافعية لدى المتعلم عندما تنتقل للطريقة الكلية، وفي النهاية ولنفس الأسباب التي تميز الطريقة الجزئية، نعود ونستخدمها في نهاية العملية التعليمية.

#### 4-5. الطريقة الجزئية المتدرجة:

- وهذه الطريقة تعتمد على التدرج في الربط أو الجمع بين الأجزاء المنفصلة.
- فعندما يقوم المدرب بتعليم سباحة الزحف على البطن يقوم بتعليم سباحة الطفو ثم مهارة ضربات الرجلين ثم الربط بين مهارة الطفو ومهارة ضربات الرجلين، ثم ينتقل لتعلم حركات الذراعين ثم يتم الربط بين حركات الرجلين والذراعين.
- من خلال ماسبق يمكن استخلاص بعض الحقائق الهامة:

- ليست هناك طريقة واحدة تعتبر الاحسن والأفضل، فكل موقف تعليمي يملئ طريقته الخاصة التي تناسبه.
- إن الطفل يتعلم بعدة طرق معا، ويصعب الفصل بين هذه الطريقة ولتلك.
- إن الطرق الصحيحة للتعلم توفر الوقت والجهد فيزداد العائد منها.
- تعتبر اختيار الطريقة المناسبة للتوقيت والموقف أمرا بالغ الأهمية.