

المحاضرة التاسعة

10- السباحة للمعاقين سمعياً:

1-10 مقدمة

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

10-2 أهمية السباحة:

تعتبر السباحة رياضة كاملة لأنها تحرك معظم عضلات الجسم مما ينعكس على الكفاءة البدنية، كما تعمل على تحسين الجوانب الفسيولوجية نتيجة للضغوط البدنية الواقعة على جسم الممارس لها، وهذا يزيد من مقاومة الجسم للأمراض، كما تشكل السباحة صورة فريدة متكاملة تطبع لمساتها العميقة على ممارسيها مستوفية الأغراض التربوية المنشودة لتكوين وإعداد المواطن الصالح، حيث تعمل على التنمية الشاملة السليمة بدنياً وعقلياً ونفسياً 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 لتكسبهم الكثير من الفوائد التي تساهم في التقدم في رياضاتهم التخصصية.

(سميره محمد عرابي، 2017، 39)

10-2 فوائد ممارسة السباحة:

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

(سميره محمد عرابي، 2017، 40)

10-3 طرق تعليم السباحة:

الطرق المستخدمة في تعليم السباحة:

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

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 موجز عن الطرق المستخدمة في تعليم السباحة:

1- الطريقة الكلية:

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

مميزات الطريقة الكلية:

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

عيوب الطريقة الكلية:

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

2-الطريقة الجزئية:

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

مميزات الطريقة الجزئية:

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

عيوب الطريقة الجزئية:

- 1- تأثيرات سلبية نتيجة تقسيم المهارة عدم الانسياب الكامل لها.
- 2- تحتاج إلى وقت أطول.

3-الطريقة الكلية الجزئية:

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

4-الطريقة الكلية-الجزئية:

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

5- الطريقة الجزئية المتدرجة:

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

وبالتالي نستنتج:

1- ليس هناك طريقة واحدة تعتبر الأفضل أو الأحسن.

2- المتعلم يتعلم بعدة طرق معاً.

3- الطرق الصحيحة للتعلم توفر الوقت والجهد.

10-4 خصائص ومواصفات الطريقة الجيدة في تعليم السباحة:

1- استثارة الدافعية والحماس لدى المتعلم.

2- أن تتناسب مع قدرات الأفراد.

3- أن تراعي مبدأ الفروق الفردية.

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

5- أن تتيح للمعلم فرصة لتصحيح الأخطاء.

6- أن تتيح للمتعلم فرصة لتقييم ذاته.

(سميره محمد عرابي، 2017، 57-59)

10-5 أنواع السباحة:

أولاً: السباحة الحرة:

- تحتل السباحة الحرة المركز الأول بين طرائق السباحة من حيث السرعة وعدد فعاليتها في البرنامج الأولمبي، كما أن السباحة الحرة هي الأساس في السباحات الأربعة حيث أن هذا النوع يفضله كافة السباحين بسبب السرعة والمتعة.
- أدخلت السباحة الحرة بالدورات الأولمبية الحديثة ضمن أول دورة أولمبية في أثينا 1896.

- أما بالنسبة للنساء أول دورة تدخل فيها السباحة النسوية في دورة ستوكهولم الأولمبية عام 1912.

ثانيا: سباحة الظهر:

- تعد سباحة الظهر من السباحات المحببة للسباحين؟ وذلك لان الوجه يكون خارج الماء متجه إلى الأعلى أي سهولة عملية التنفس (الشهيق، والزفير) وفي هذه الفعالية لا يسمح للمتسابق بترك وضعه الطبيعي على الظهر إلى في حالة الدوران.

- أما تاريخ دخول سباحة الظهر في الألعاب الأولمبية الحديثة في دورة سانت لويس في أمريكا عام 1904م.

- أما بالنسبة إلى فعالية (100م) ظهر نساء فقد أدخلت ضمن البرنامج في دورة باريس عام 1924م.

ثالثا: سباحة الفراشة:

- سباحة الفراشة أدخلت ضمن فعاليات السباحة بعد أن كانت ضمن سباحة الصدر، وقد انفصلت عنها سنة 1952. وقد أجريت بعض التعديلات وأصبح أدائها الفني خاص ومتميز بالنسبة إلى السباحة الأخرى.

- وتم وضع لها قانون ضمن القانون الدولي للسباحة وذلك بأن تتحرك الذراعان معا فوق سطح الماء وتعاد معا وفي وقت واحد. بالإضافة إلى ضربات القدمين يجب أن تكون في آن واحد ويسمح بحركات الأرجل والأقدام إلى الأعلى والأسفل في المستوى العمودي أما في عملية اللمس في الدوران أو في نهاية السباق يجب أن تتم باليدين بوقت واحد.

- دخلت هذه الفعالية لأول مرة في الألعاب الحديثة لسباق (200م) للرجال عام 1956 في دورة ملبورن.

- في دورة المكسيك عام 1968 أدخلت لأول مرة سباق (100م).

- أما بالنسبة إلى السيدات فقد أدخلت فعالية (100م) في دورة ملبورن عام 1956.

وأما فعالية (200م) للسيدات فقد أدخلت في دورة المكسيك عام 1968.

رابعاً: سباحة الصدر:

- تعد سباحة الصدر من أقدم طرائق السباحة التي مارسها الإنسان وقد تم وضع قانون خاص لهذه الفعالية حيث أن حركة الذراعين تتم في وقت واحد وفي مستوى الأفقي نفسه من دون تناوب وجميع حركات الرجلين تتم بوقت واحد وفي مستوى الأفقي نفسه.

- عند نهاية السباق يجب أن يكون اللمس باليدين معا إما فوق أو تحت مستوى الماء هذا من ناحية القانون الدولي لسباحة الصدر.

- أما دخول هذه الفعالية في الدورات الأولمبية أول دورة أدخلت فيها سباحة الصدر هي دورة لندن 1908 وكانت المسافة (200م) وأما (100م) صدر دخلت لأول مرة عام 1968.

- أما السيدات فقد أدخلت سباقاتهم في دورة باريس 1924 في فعالية (200م)، أما فعالية (100م) نساء فقد أدخلت في دورة المكسيك 1968.

وقد تطورت هذه الفعالية من حيث التكنيك فقد أصبحت مستقلة من حيث القانون والتكنيك الخاص بها حيث كانت مندمجة مع سباحة الفراشة.

(طالب حسين حمزة 2016، ص 20-31)

10-6 قوانين رياضة السباحة:

تُوضع القوانين الخاصة برياضة السباحة من قبل الهيئة الدولية المشرفة على رياضة السباحة وهي الاتحاد الدولي للسباحة (بالفرنسية: Fédération Internationale de Natation) والذي يُشار له بالاختصار (FINA) ، وتتمثل مهمة الاتحاد بإعداد اللوائح الخاصة بأحداث السباحة العالمية والتي منها السباحة الأولمبية التي تخضع لعددٍ من القوانين التي يتم إدارتها من قبل مجموعةٍ من الحكام، الذين يُشرفون على تنفيذ القوانين والتأكد من أن التنافس يجري بطريقةٍ عادلة ودقيقة، وتحظر قوانين السباحة على السباحين تخطي حدود الممر أو ما يُعرف بالحارة التي انطلقوا منها.

تمنع قوانين السباحة الإمساك بخط الحارة بهدف دفع السباحين لأنفسهم، بالإضافة إلى أنه يُمنع المشي على طول قاع حوض السباحة أو استخدام أية أدوات أو أجهزة خاصة بالدفع أو العوم؛ كالزعانف، أو المجاديف اليدوية، أو غيرها من الأدوات الأخرى، كما يتحتم أن تكون بدلات السباحين مصنوعة من القماش المنسوج، وعلى أن تكون بالنسبة للرجال من الخصر إلى الركبتين ومن منطقة الصدر إلى الركبتين بالنسبة للنساء.

(ريناد الصباح، 2020)

ومن خلال ما تم تطرق إليه نشير إلى أن للرياضيين الذين يعانون من إعاقة سمعية في رياضة السباحة يخضعون لنفس قوانين للرياضيين الأصحاء ولكن في المنافسات يجب أن يشاركوا المعاقين سمعياً لوحدهم في المنافسات دون الأصحاء.