

المحاضرة الأولى

طرق تعلم السباحة :

من أوليات التعلم هو النضج الجسمي والعقلي فمن المتعذر البدء بالممارسة دون أن يكتمل النمو الطبيعي واستعداد القدرات الذاتية الكافية التي تتناسب مع المهارات وتمارين تعلم السباحة الحديثة.

إن أفضل الأعمار لتعلم السباحة هي ان تكون من عمر 5-8 سنوات كون بنية الأطفال البدنية تتلائم مع قدراتهم الحركية والأخذ بنظر الاعتبار إعداد المناهج التعليمية البسيطة والمشوقة لهم، واختيار تمارين أولية محببة وقرينة لرغبتهم وعدم إجبارهم على أداء وممارسة فعل لا يرغبون القيام به، أما بخصوص التعلم الجماعي فمن الأفضل أن تكون إعداد المجموعة من 2-4 أطفال لغرض السيطرة عليهم ومشاهدة حركاتهم بسهولة وتصحيح أخطائهم بيسر وبمرونة عالية كما يمكن إجراء عملية تعلم السباحة لأعمار اقل مما ذكر أعلاه على أن يحدد زمن الوحدة التعليمية من 20-30 دقيقة حتى يجنبهم الإرهاق والملل ونؤكد على أن تكون الطرق والوسائل المستخدمة سليمة علمياً وتربوياً خصوصاً لمثل هكذا أعمار لإتقان الأداء الفني والحركي وطرق البداية بحيث لا تشكل أي ضغط نفسي أو جهد عضلي خلال هذه الفترة.

وقد ذكرت البحوث والدراسات الحديثة بان افضل الأعمار لبدء التدريب للمسابقات التنافسية تتراوح:

*من سن 10 -13 سنة للذكور.

*من سن 9 -12 سنة للإناث

وعكس ذلك تكون النتائج ضارة لأنه لا يتماشى مع تطور النمو وصفاته إضافة لخطورة زيادة حمل التدريب على أجسادهم. إذن يكون متوسط عمر السباح التدريبي عبارة عن عدد السنوات التي يمارس بها السباحة من 5-6 (سنوات إضافة لعمره الزمني المبكر.. وبهذا يكون مؤهلاً لممارسة تنافس اللعبة من عمر 13-15) سنة تقريباً. حيث نجد أن هناك تلازماً وثيقاً بين المستوى الرياضي والعمر البيولوجي للسباح، كون الإنسان يتخطى مرحلة الطفولة وصولاً للشيخوخة من خلال مروره بقنوات ومراحل متعددة ولكل واحدة منها صفاتها ومميزاتها ولها الأثر الكبير على وصوله لهذا المستوى من الحركة والتفاعل والعطاء. لذا ننصح بعدم مشاركة أي فرد لم يصل عمره 11 أو 12 سنة في منهاجا صعبا وتدريباً كبيراً لخوض منافسات او بطولات لخطورة بداية التدريب المبكر.

من الضروري تهيئة كافة الأدوات المساعدة والخاصة بعملية التعلم وعلى المدربين والمعلمين متابعة ما يلزم توفره قبل البدء بالنزول إلى الحوض كالتأكد من درجة حرارة الماء ومساحة المنطقة التعليمية وتحديد منطقة الضحل التي تجري عليها الممارسة وبما أن هناك عدة طرق وأساليب لتعلم السباحة وان اختلفت وسائلها وإمكاناتها المتاحة لانجاز الغاية سوف نعرض عدة آراء وطرق لهذه المهمة لكننا سنوجز أفضلها وأنجحها كونها مجرية وذات مردودات ايجابية ومن تلك الطرق:

1- الطريقة الكلية: تعمل هذه الطريقة بعرض المعلومات والتمارين ككل دون تجزئة وتعاد عدة مرات لتكوين تصور أولي ومبدئي عن مهارات السباحة، ويقوم المبتدئ بمحاولة أداء الحركات كاملة بعد أن أكون الفكرة الابتدائية من شرح المعلم أو المدرب من خلال صورة مبسطة لنموذج موحد وليس وحدات متقطعة.. وتجري محاولات كثيرة للتطبيق وبالتكرار يتحسن الأداء وتتلاشى الأخطاء بتصحيحها وفق ما تتطلبه الوحدة التعليمية. وهذه الطريقة تصلح لتعليم المهارات السهلة غير المعقدة والصعبة حيث أن

العقل لا يدرك المواقف الحسية أو العقلية المركبة والمتعددة الأجزاء.

*مميزات الطريقة الكلية:

هو وضوح الهدف العام بحيث يكون مشخصاً وبارزاً والوصول إليه بأقصر الطرق مع سرعة لمس نتائجه والأفراد يكونوا في حالة شوق لإشباع رغباتهم بحيث يقوموا باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة للسباحة وتتيح لهم معايشة أفضل صورة لنجاح المحاولة والتي يرغبها صغار السن إذن هذه الطريقة تستخدم مع المهارات التي يصعب تجزئتها.

*عيوب الطريقة الكلية:

طريقة لا تصلح لجميع المستويات من المبتدئين بسبب اختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية، حيث يتقدم البعض دون الآخر كما ويتطلب التركيز والانتباه حتى يلم المتعلمون دقائق وتفاصيل المهارة ويصعب حفظ الحركات أولاً بأول كما يكون التخلص من الخطأ في بدايات التعلم أمر يعيق عملية التعلم نفسها .

2- الطريقة الجزئية:

تعتمد هذه الطريقة على تقسيم المهارات الحركية للسباحة إلى عدة أجزاء ويكون دور المعلم أو المدرب بتعليم كل جزء على حده وبعد إتقان هذا الجزء ينتقل إلى الجزء الآخر وهكذا تتوالى هذه التمارين حتى يكتمل من تعلم المهارة ككل وينتهي من تعلم أجزاء السباحة ليتمكن من أدائها كوحدة واحدة.

مميزات الطريقة الجزئية:

عملية مناسبة للمهارات الحركية الصعبة، كما أنها لا تصلح للحركات البسيطة والسهلة كذلك تساعد المتعلم على استيعاب مهارات أنواع السباحة (الحرة- الفراشة - الظهر - الصدر) والوقوف على الحركات الصعبة ومحاولة تذليلها أو تفاديها من خلال تقسيمها إلى أجزاء، وتساهم في الحد من الإصابات وتقليل الحوادث خصوصاً في المهارات الصعبة والمركبة وتمكن المتعلم من معرفة مستواه إن كان متقدماً أو متأخراً عن زملائه يمكن للمعلم في هذه الطريقة أن يقسم الأفراد إلى مجموعات صغيرة حتى يتمكن من مراعاة الفروق الفردية في كل مجموعة والتركيز على من يحتاج إلى دعم وإسناد معنوي أو تدريبي ويكون الوقت المستغرق فيها للتعلم أطول والجهد المبذول أكثر.

*عيوب الطريقة الجزئية:

تظهر عند تقسيم الحركة بعض السلبيات كالخلل في بعض أجزائها وعدم توفر الانسياب الكامل عند السباحة كما وتحتاج إلى وقت أطول في عملية التعلم عند المبالغة في تعليم هذه الطريقة يجد المتعلم بعض الصعوبات لاكتساب عملية التوافق الكلي لأن التجزئة بهذا الشكل وربط المهارات الحركية مع بعضها يتطلب المزيد من الاندماج بين الجهاز العصبي والإحساسات الحركية. ويحدث أيضاً عدم وضوح الهدف العام بالنسبة للمتعلم، ومما تجدر الإشارة إليه إن وضوح الهدف من تعلم السباحة إحدى مبادئ التعليم الأساسية.

3- الطريقة الكلية الجزئية:

من أوليات هذه الطريقة أن يبدأ المعلم بتعليم مهارة السباحة كوحدة واحدة في بداية الأمر ثم يقوم بعدها بتجزئة المهارات الأساسية مع التركيز على تعليم الأجزاء الصعبة التي تزداد فيها الأخطاء ثم تجرى عملية التكرار حتى تصل إلى مستوى الإتقان بعدها يرجع المعلم ثانية لأداء المهارة ككل.

4- الطريقة الجزئية - الكلية - الجزئية:

إن أسلوب تعلم هذه الطريقة يتشابه مع الطريقة السابقة من حيث استخدام الكل والأجزاء في تعلم المهارة فيما عدا ترتيب هذا الاستخدام يختلف بأن يقوم المتعلم أولاً بتعلم المهارات الأساسية بعدها يمارس الحركة ككل، ثم العودة ثانية إلى المهارات وتبنى فكرة هذه الطريقة على الاستفادة من مميزات الطريقة الجزئية ومن خلال ذلك تكون العناية والتركيز على إجادة المهارات الضعيفة وتحسينها. وبذلك تزداد الدافعية لدى المتعلم عندما يقوم الانتقال إلى الطريقة الكلية وبنفس نتائج مواصفات الطريقة الجزئية نعود ونستخدمها في نهاية هذه العملية التعليمية.

5- الطريقة الجزئية المتدرجة:

تعتمد هذه الطريقة على التدرج في الربط أو الجمع بين الأجزاء المنفصلة حيث تتميز بتعليم جزء محدد من المهارة ثم يجري بعدها تعليم آخر ثم ربطها معاً، بعدها يكون تعليم جزء ثالث من المهارة وربطه بالأجزاء ككل من الجزئيين السابقين ثم تعليم جزء رابع وربطه بالأجزاء الثلاثة السابقة وهكذا حتى تكتمل عملية تعلم المهارة بشكل تام ومثال على ذلك: عندما يقوم المعلم بتعليم السباحة الحرة (كرول) يبدأ بتعليم مهارة الطفو أولاً ثم تليها مهارة ضربات الرجلين ثم يعمل ربط بين مهارتي الطفو وضربات الرجلين بعدها ينتقل إلى تعلم حركات الذراعين ثم يجري عملية الربط بين حركات الرجلين والذراعين وتعليم التنفس وربطه مع الكل وهكذا.

ومن خلال ما تقدم يمكن إيجاز بعض الفوائد المستخلصة من تلك الطرق العلمية المستخدمة في عملية تعلم السباحة وهي كالآتي:

1- كل الطرق التعليمية وعلى أسس مجربة ولها مواقف متنوعة تنطبق حسب ظروف وخصوصية كل متعلم وعمره وجنسه بحيث تكون ملائمة لتعليمه السباحة بسهولة.

2- على القائمين بعملية التعلم استثارة حماس المبتدئين ومراعاة مبدأ الفروق الفردية بينهم.

3- إتاحة الفرص أمام الجميع لغرض بيان قدراتهم والحكم على مستوياتهم ومعرفة أداء كل منهم.

4- تقديم التسهيلات التي تساعد المعلم على إنجاز مهمته التعليمية بنجاح وتهيئة الأجواء الصحية والنفسية المناسبة مع توفير كل ما يلزم من مستلزمات وأدوات الدرس والتدريب.

5- من مهام المعلم أو المدرب الانتباه وملاحظة تحركات وأفعال المبتدئين وخصوصاً صغار السن منهم خشية تعرضهم للتعب

والإجهاد ويكون قريباً منهم لغرض تقديم العون والمساعدة والنجدة إن اقتضى الأمر ذلك.