

## اهمية السباحة:

يمكن حصر اهمية السباحة بالنقاط الاتية:

- 1- تساعد السباحة على زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على رشاقة الجسم.
- 2- رفع كفاءة القلب وتنشيط الدورة الدموية.
- 3- تساعد على توسيع وتقوية عضلات الصدر ويؤسس على ذلك اتساع الرئتين.
- 4- زيادة الهيموكلوبين بالدم.
- 5- تؤثر ايجابا في عضلات البطن مع اعضائها الداخلية (الكبد والطحال).
- 6- تؤدي السباحة الى تسهيل عملية الهضم.
- 7- تعمل على زيادة التوافق العضلي العصبي.
- 8- تنشيط عملية الشهيق الزفير وتكون اعمق لتجهيز الاعضاء الداخلية بالاكسجين.
- 9- لها اهمية انسانية في حالة انقاذ شخص من الغرق.
- 10- الماء مدلك طبيعي للجسم.
- 11- تكسب الجسم فوائد بدنية وحركية تميزها عن الرياضات الاخرى.
- 12- تعتبر السباحة رياضة للجميع (اطفال - شباب - شيوخ) وللجنسين.

## مجالات السباحة:

أن السباحة تتميز بتعدد أنواعها ومجالاتها سواء الترويحية أو التنافسية أو المعاقين أو الإيقاعية أو التعليمية.

### 1- السباحة الترويحية **Recreational swimming** :

ان ممارسة الشخص لهواية ترويحية يعد شيئا هاما يؤثر في تكوين شخصيته المتكاملة ويذكر "وليام مانجر" أن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية وتعتبر السباحة احد هذه الأنشطة الترويحية حيث يمكن ممارستها لجميع الأعمار والأجناس وفيها لا يلتزم الفرد باتباع قواعد خاصة وطريقة معينة للسباحة وانما يترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة .

### 2- السباحة التنافسية **Competitive swimming** :

وهذا النوع من يمارس وفق قوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة للهواة وفيها يخضع الشخص لبرنامج تدريبي منظم يهدف في نهايته الي تحقيق إنجاز رقمي منشود وهذا يتطلب بذل الجهد

والإنتظام في التدريب وللسباحة التنافسية مسابقات محددة المسافة يشارك فيها السباحين. هنالك نوعان من الاحواض الخاصة بالمسابقات هما:

- احواض السباحة التي مسافتها 25 م. وتسمى بالاحواض القصيرة.
- احواض السباحة التي مسافتها 50م وتسمى الاحواض الطويلة وما يهمننا هنا هي الاحواض الطويلة والتي تكون سباقاتها على النحو الاتي:

#### انواع السباحة الاولمبية: للاحواض التي مسافتها 50 م

المسافات	طريقة السباحة
50 ، 100 ، 200 ، 400 ، 800 ، 1500 متر	سباحة الحرة
50 ، 100 ، 200 متر	سباحة الظهر
50 ، 100 ، 200 متر	سباحة الفراشة
50 ، 100 ، 200	سباحة الصدر
100×4 ، 200×4 متر	التتابع الحر
100×4 متر (ظهر 100 - صدر 100- فراشة 100 - حرة 100)	التتابع المتنوع
200 ، 400 متر (فراشة 50 ، 100- ظهر 50 ، 100- صدر 50 ، 100 حرة 50 ، 100)	فردى متنوع
4 × 50م و 4 × 100م (2 رجال + 2 نساء)	حرة تتابع مختلط
4 × 50م و 4 × 100م (2 رجال + 2 نساء)	تتابع مختلط متنوع

#### 3- سباحة المعاقين ( الخواص ) Handicapped swimming :

اكتسب المعاقين بمرور الوقت إهتماما خاصا باعتبار ان الإعاقة من المآسي الإنسانية ولها تأثير علي النمو العام للفرد في النواحي الحركية والنفسية والاجتماعية وقد استخدمت السباحة كوسيلة لعلاج المعاقين كما نظمت لهم مسابقات ومنافسات إقليمية ودولية يتم تقسيمها وفق نوع الإعاقة وهنا تهدف السباحة الي إعادة اتصال الفرد بمجتمعة وتنمية ميولة وقدراتة .

#### 4- السباحة الإيقاعية ( التوقيتية ) Rhythm swimming :

وهي عبارة عن حركات فنية مصاحبة للموسيقي تمارسها الفتيات دون الرجال ويشملها الأداء الجماعي وهذا النوع يتضمن العديد من المهارات الموسيقية وطرق السباحة المختلفة والدورانات وحركات الرشاقة في اطار منسق وجميل يجذب إنتباه الجميع .

## 5- السباحة التعليمية Learning swimming :

تهدف الي إكتساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة في ضوء مبدأ الترويح والأمن والسلامة كما انها المرحلة الأولى للانتقال للتدريب للوصول الي المستويات المتقدمة وهي ضرورية للمارسين لوظائف الصيد والغوص تحت الماء وطلاب الكليات العسكرية والرياضية .

### المهارات الأساسية ( التمهيدية ) في رياضة السباحة:

- أ- مهارة الثقة مع الماء
- ب- تقنيح العينين داخل الماء
- ج- الشهيق والزفير داخل الماء
- د- الطفو علي سطح الماء
- هـ- الأنزلاق داخل الماء

### طرق تعلم السباحة :

#### 1- الطريقة الجزئية :

تتميز هذه الطريقة بتعليم أجزاء المهارة السباحة مثل حركة الرجلين والذراعين والتنفس ثم الربط بينهما لتمارس السباحة ككل ثم العودة مرة ثانية لتدريس أجزاء المهارة.

#### — 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 للإصلاح هذه الأخطاء .

-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 .

-تساعد الطريقة الجزئية المتعلم على تقسيم التقييم المبكر لمستوى أدائه .

#### - 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 الأساسي من التعلم .

-يتطلب التعلم بالطريقة الجزئية تقسيم السباحة إلى أجزاء عديدة وأن 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 لمتعلم ومما هو جدير بالذكر أن وضوح الهدف من تعلم السباحة إحدى مبادئ التعلم الهامة لسهولة التعليم .

## 2- الطريقة الكلية :

ويقصد بالطريقة الكلية أن يقوم المدرس بعرض نموذج السباحة ككل مع التعليق والشرح المبسط ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلي للسباحة، ثم يركز المدرس على تصحيح الأخطاء.

- 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 .

- 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 دقائق وتفصيل أداء مهارات السباحة مما يؤثر في ارتكاب المتعلم للعديد من الأخطاء أثناء الممارسة الأولية وقد يصعب التخلص منها فيما بعد .

### 3- الطريقة المختلطة :

تعد الطريقة التعليمية المختلطة وسطا بين الطريقة الجزئية والطريقة الكلية وقد وجدت هذه الطريقة من جمع مزايا كل من الطريقتين السابقتين ومحاولة تجنب عيوبها .

دلت التجارب على استخدام الطريقة المختلطة في تعليم المهارات الحركية يحقق نتائج أفضل وقد استعملت في معظم المناهج لتعليم مهارات السباحة وذلك قبل خمسين سنة أو أكثر وأثبت تفوقها على الطريقتين الأخرتين .

والتعليم بهذه الطريقة يكون كما يلي: مثلا عدم تقسيم الحركة إلى أجزاء صغيرة بل إلى وحدات كبيرة كل وحدة تمثل جانبا كبيرا من المهارات الحركية وبعد تعلم هذه الوحدة ينتقل المدرب إلى الوحدة التالية لهما وهكذا وعند جمع هذه الوحدات مع بعضها البعض تظهر الحركة كاملة .

إن من مزايا هذه الطريقة أنها تحدد هذه المهارة للمتعلم ولو بصورة جزئية مما يجعل أداء المهارة مشوقا وغير ممل نتيجة لذلك تقل إمكانية حدوث الإصابات بالإضافة إلى مراعاتها لقدرات وإمكانات المتعلمين كما أنها تقلل من الوقت اللازم للتعليم بالطريقة الجزئية، كذلك تقلل من الارتباطات العصبية اللازمة لأداء المهارة فيها، لكن هذه الطريقة تتطلب من المعلم والمدرب الدقة المتناهية في تقسيم الحركة إلى وحدات طبيعية وسلمية لذا يجب مراعاة عند استخدامها طريقة الوحدات التعليمية .

-تعليم المهارة الحركية كلها بصورة مبسطة في أول الأمر .

-تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الحركي للمهارة الحركية.