

المحاضرة العاشرة

الاسس الفنية لطريقة سباحة الزحف الامامية

**ومهارات المرحلة الاولى التعليمية
"لتعليم السباحة"**

(الجانب النظري)

المحاضرة العاشرة (نظري)

**الاسس الفنية لطريقة سباحة الزحف الامامية
ومهارات المرحلة الاولى التعليمية "لتعليم السباحة**

زمن الدرس : 120 دقيقة

مقدمة اصبحت رياضة السباحة اليوم تستند على مجموعة كبيرة من الحقائق والمبادئ العلمية ، للتعرف على العلاقة بين نظم الطاقة والاداء ، الى جانب التطبيق الصحيح لمبادئ واسس التدريب ، واستخدام الطرق والاساليب المناسبة للتعلم لا نها من الامور الهامة والتي يجب الالامام بها عند تعلمك الاسس الفنية لطريقة سباحة الزحف الامامية.

الهدف العام للدرس :

- ان يتعرف الطالب على الاسس الفنية في سباحة الزحف الامامية.

الاهداف السلوكية للدرس :

الهدف المعرفي :

- ان يذكر الطالب الاسس الفنية في السباحة بعد انتهاء الدرس وبنسبة صواب جيدة.

الهدف المهارى :

- ان يطبق الطالب المهامات الاربعة في ضوء دراسته لها، وبنسبة صواب جيدة

الهدف الوجداني :

- أن يشترك الطالب في درس الاسس الفنية لطريقة سباحة الزحف الامامية إذا ما حضر اذ ما طلب منه ذلك.

الاسس الفنية لسباحة "الزحف الامامية"

أولاً/ ماهية السباح :

السباحة هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع، تعتبر السباحة نشاطاً يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك رياضة عالمية وأولمبية.

أنواع السباحة

- سباحة الزحف الامامية.
- سباحة الزحف الخفية.
- سباحة الفراشة.
- سباحة الصدر.

ثانياً/ كيفية السباحة :

1- سباحة الزحف الامامية : في سباحة الزحف الامامية يقوم السباح بتأنية الأسلوب الذي يريد القيام به. ولكن في سباقات التتابع والفردي المتعددة يجب على السباح أن يؤدي أسلوباً مختلفاً عن أساليب سباحة الصدر والظهر والفراشة.

2- سباحة الزحف الخفية : في السباحة الخفية يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران، ويقوم بالسباحة على الظهر طوال السباق، سباقات السباحة على الظهر هي: 100 م، و 200 م، و 50 م .

3- سباحة الفراشة : في سباحة الفراشة يقوم السباح بتحريك كلتي ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء، ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معاً ويعيد الحركة بشكل متواصل. سباقات سباحة الفراشة هي: 200 م، و 100م، و 50 م .. سباحه الفراشة عموماً تحتاج الي عضلات وسط خاصه وبقي العضلات عامه .

4- سباحة الصدر : في سباحة الصدر يقوم السباح بوضع جسمه على الصدر، والكتفان يكونان على خط واحد مع سطح ماء الحوض. يجب على السباح إظهار جزء من رأسه فوق الماء، ويخرج فمه تارة للتنفس، إلا أنه بالإمكان عدم القيام بذلك في بداية السباق وكذلك أثناء الدوران. سباقات السباحة على الصدر هي : 200 م، و 100م، و 50 م.

ثالثاً/ خطوات تعليم سباحة الزحف الامامية:

١- إزالة الشعور بالخوف :

قد يتعرض المتعلم للمرة الأولى بالخوف الشديد مما يجعله متوتراً فيكون صعب تعليمه وربما حتى يرفض التدريب ، ولذلك يجب على المدرب أن يزيل هذا الخوف من قلبه وإقناعه بأن النزول إلى الماء أمر ليس بهذه الصعوبة ، وذلك عن طريق وضعه في الجزء الغير عميق من المسبح وعدم إجباره أو دفعه حتى لا يشعر بالصدمة والخوف وخاصة إذا كان طفلاً صغيراً ، وفي البداية على المدرب أن يسمح للأطفال باللعب قليلاً في الماء حتى يتعود عليه ويحبه وذلك بتبادل الحركات حتى يتعود على الحركة في المسبح بحرية دون أن يخاف .

بعد هذه الخطوة يقوم المدرب بتعليم الطفل وضع وجهه في الماء وأن يلمس أقدامه ويكرر هذه الخطوة أكثر من مرة إلى أن يتعود على وجود رأسه في الماء .

2- تعلم الطفو في الماء والانزلاق :

في الخطوة الثانية يقوم المتعلم بترك جسمه يطفو على الماء دون أن يتحرك وهذه الخطوة جيدة ليشعر بأمان أكثر من الماء حيث سيعرف بأن الجسم يطفو تلقائياً على الماء . وبعد ذلك يقوم المتعلم بدفع سور المسبح برجليه ويكون وجهه في الماء وعليه بعد ذلك الوقوف عند إتمام الحركة وهي تسمى بالانزلاق .

- ضربات الرجلين : 3

في هذه الخطوة يقوم المتعلم بمسك سوق المسبح ويقوم بعمل ضربات للأرجل دون أن يثني ركبتيه كثيرا بحيث تكون الحركة من مفصل الفخذ وثني الركبة بشكل بسيط . وإذا أفقن المتعلم عمل ضربات الأرجل يقوم بعمل حركة الانزلاق في الماء مع ضربات الأرجل معا دون أن يحرك يديه .

٤- استخدام اليدين :

بعد التعلم على استخدام الرجلين في عملية الانزلاق ، على المتعلم استخدام يديه وذلك بتحريك اليدين من الأمام إلى الخلف بحركة متبادلة ، وبعد تعلم الحركة في الوقوف يقوم بعملها أثناء الانزلاق وذلك باستخدام جميع الحركات السابقة ، وهي وضع الوجه داخل الماء وتحريك الأرجل بالضربات وتحريك الأيدي أماماً وخلفاً .

٥- التدرج في رفع الوجه من داخل الماء :

بعد أن يتعود المتعلم على حركة الانزلاق في الماء وتحريك يديه وأرجله ، يقوم المدرب بتعليم المتعلم على رفع الرأس بشكل تدريجي مع تحريك يديه بقوة وفعالية أكبر مع المواصلة باستخدام ضربات الراحتين وحركات الأذاء ، ومتى يتم هذه الخطوة قادرة يوم من يوماً أكثر ، لأن يتمكن من رفع رأسه

رابعاً/ الأخطاء الشائعة لسباحة الزحف الامامية:

تمهيد :

من العوائق التعليمية التي تواجه معلم السباحة هي الاداء الحركي الخاطئ للمتعلم عند الاداء الاولى .. وبالرغم من ان هذه المشكلة هي حالة طبيعية منطقية في تسلسل مراحل التعلم، الا انها تعد عائق كبير يحول دون التطور، في حال تعذر على المعلم استعمال اساليب التغذية الراجعة الصحيحة. حيث ان المتعلم هو حالة اكتسابية من الممكن ان يكتسب الحركات الخاطئة بنفس نسبة احتمالية اكتسابه للحركات الصحيحة، وتلك النسبة تعتمد على عوامل مؤثرة عديدة من اهمها الاساليب التعليمية و جودتها .

لذلك فمن السهل ان يكتسب الطفل اشكال حركية خاطئة تخص المهارة في حال خضع لاساليب تعليمية خاطئة .. و في هذه الحالة فان الاكتساب الذي تم حركيا (عن طريق الاداء) من الصعب تصحيحة كلاميا (شفويا") خاصة عند المبتدئين .

من هنا وجب على المعلم الذي يتعامل مع فئة عمرية مبتدئة ايجاد صيغ حركية تجبر المتعلم على الاداء الصحيح ، و عدم الاعتماد على التغذية الراجعة الشفوية لعدم قدرة الطفل على الاستيعاب بالشكل المطلوب .

ابرز الاخطاء التعليمية في سباحة الزحف الامامية :

1- ثني الرجلين عند الضربات: ان ثني الرجلين من مفصل الركبة هو من اكثر الاخطاء شيوعاً لدى المتعلمين، والذي يكون له تأثير سلبي حيث يعكس العمل بقانون قوة الفعل ورد الفعل.

التصحيح.. اما ان يكون من خلال ربط الرجلين مع بعضهما برباط مطاطي او (باندج) بعد ترك مسافة كافية بين الرجلين لا عطاء مدى حركي ومن هذا الوضع يقوم المتعلم بأداء الانزلاق وضربات الرجلين. او تمرين ضربات الرجلين من الوضع العامودي في المياه العميقه، حيث يقوم المتعلم بالوقوف بشكل شاقولي في المنطقة العميقه ماسكا بحافة الحوض، وعند اعطاء الاشارة يقوم بدفع الحافة والانتقال الى الخلف مع الاحتفاظ بالشكل الشاقولي وضم الذراعين الى الصدر بوضع متشابك واداء ضربات الرجلين بحيث تكون اصابع القدم مؤشرة الى قاع الحوض، والاستمرار بالأداء لعدة تكرارات لحين حصول التعود الحركي .

2- سقوط المرفق اثناء التنفس: عند اداء التنفس يجب ان تكون الذراع المعاكسة لجهة لف الجسم ممدودة مع سطح الماء، اما عند بعض المتعلمين فهم يقومون بأسقاط تلك الذراع داخل الماء لمحاولة الاستناد عليها لإتمام عملية اللف.

التصحيح .. اما ان يكون التصحيح عن طريق تمارين ضربات الرجلين الجانبية مع مد ذراع واحدة مع سطح الماء واداء التنفس من لف الرأس فقط من الجهة المعاكسة للذراع الممدودة. او عن طريق اداء تمارين السحب بذراع واحدة مع الانزلاق الجانبي.

3- عدم لف الجسم: يسبب عدم لف الجسم اثناء السباحة لاسيما في المسافات الطويلة فتح احدى الرجلين عند لف الرأس لأخذ الشهيق، حيث ان الرجلين يجب ان تبقيان متقاربتان اثناء السباحة مع استمرار الضربات.

التصحيح .. اداء تمارين حركة الرجلين الجانبية مع لف الرأس للشهيق.

خامساً/ البرنامج الترويحي للسباحة :

يعد الترويح احد المجالات التي تساعد في بناء شخصية المتعلم وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته كما أن مجال الترويح غني بالأنشطة التي تشبع حاجة المتعلم الملحّة للحركة

وتلعب الأنشطة الحركية دورا هاما في نمو القدرات الإدراكية العامة للتلاميذ وتعمل على تنمية الإحساس بالجسم وإدراكه فضلا عن الدقة والاقتصاد بالأداء الحركي وهذا لا يأتي إلا من خلال إدراك واضح واكتمال للوظائف الإدراكية ومن هذا نجد أن الإدراك والحركة عمليتان تتبدلان التأثير فيما بينهما.

وتعتبر الأنشطة الترويحية في حوض السباحة مجالا ممتعا ومحببا لدى المتعلمين إذ تضفي على ممارسيها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية وتمارس في مراحل العمر المختلفة هذا فضلا عن الفوائد العديدة من الناحية الاجتماعية والتربوية والنفسية والعلاجية وكذلك من الناحية البدنية والфизiolوجية.

الاختبارات النظرية

عزيزي الطالب عليك بعد الانتهاء من الجزء النظري ان تجتاز هذه المهامات الاربعة الخاصة
بابعاد نموذج مارزانو إليك المهامات قم بالإجابة عزيزي الطالب :

المهمة الاولى :

من خلال المناقشة مع اعضاء مجموعتك اجب على الاسئلة التالية :

1. عدد انواع السباحة ؟

.....
.....
.....

2. عرف السباحة ؟

.....
.....
.....

ناقش النتاج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكد من صحتها.

المهمة الثانية :

من خلال ما اكتسبته من معلومات من المهمة (1) اجب بما يأتي :

1. فسر على شكل نقطتين خطوات تعليم سباحة الزحف الامامية؟

.....
.....
.....

2- قارن بين الاسس الفنية لسباحة الزحف الامامية؟

.....
.....
.....

ناقش النتاج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكد من صحتها.

المهمة الثالثة :

من خلال ما اكتسبته من المعلومات من المهمة (1-2) وما اكتسبته من معلومات منها اجب عن الأسئلة التالية :

1- برأيك لماذا سقط المرفق أثناء التنفس في سباحة الزحف الامامية ؟

.....
.....
.....

2- اذكر تحليلأً منطقياً لاستخدام السباحة في البرنامج الترويحي ؟

.....
.....
.....

ناقش النتاج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكيد من صحتها.

المهمة الرابعة :

1. ضع حلأً من وجهة نظرك الشخصية للتخلص من الاخطاء الشائعة التي تعلمتها ؟

.....
.....
.....

2. انقد العبارة الآتية " السباحة هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في
القاع " ؟

.....
.....
.....

ناقش النتاج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكيد من صحتها.

التقويم :

الاختبار المعرفي :

1- من الاكثر عرضه للأخطاء في سباحة الزحف الامامية هي ثني الرجلين عند ضربات الرجلين ولماذا ؟

2- ما هي السباحة ؟

اكمـل ما يأتـي :

3- يعد الترويج احد المجالات التي تساعد في بناء شخصية وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته كما أن مجال غني بالأنشطة التي تشبع حاجة المتعلم الملحة للحركة