قدرة المدرب علي تطبيق برنامج تعليمي لسباحتي الصدرو الحرة في المرحلة العمرية من 8 الي 9 سنوات وعلاقتها بمستوي التعلم الحركي

أ. قراطبي محمد معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3

مقدمة:

تعد السباحة من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر كما أن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي فهي رياضة شمولية ولعل القليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك كما تعود السباحة بالفائدة على الطب في معالجة بعض الأمراض التي تصيب المفاصل والاسترجاع عند الرياضيين.

إن تعليم السباحة وتدريب السباحين الناشئين تساهم فيها عدة عوامل التي يجب أن تتوفر وهي حوض الماء أو المسبح الثقة في النفس عند السباح الناشئ معلم ومدرب السباحة والأغذية الجيدة ويعد معلم ومدرب السباحة هو الركيزة الأساسية في عملية تعليم وتدريب السباحين الناشئين ومن أجل الارتقاء بمستوى السباحين الناشئين يجب أن تتوفر لدى مدرب السباحة لهته الفئة العمرية الصغرى كفاءة مهنية وعلمية عالية وخبرات في مجال تخصصه وصفات المدرب الناجح والدراية الكافية بالتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي وخصوصية هاته الرياضة وخصائص ومميزات النمو للفئة العمرية فالإعداد والتحضير الجيد للسباحين الناشئين يتطلب على أن يكون هذا المدرب كفؤا ناجحا في عمله.

لذا فمن الضروري تعليم وتلقين هذه الرياضة التي لا تخفى فوائدها على أي كان، وحتى إن خفيت فالعلم لا يمكن أن يكون نكرة وبالتالي السباحة رياضة عظيمة لابد أن تعطى حقها وتعطي لأهلها.

فالسباحة تعمل على توظيف جميع العضلات والمفاصل بصفة متوازنة و بدون جهود كبيرة وتطوير عملية التنفس بطريقة منتظمة وشعورية بين مرحلتي الشهيق و الزفير ,وهى نشاط بدني يساعد على مقاومة الغرق في الوسط المائي لهذا ينبغي إن تندمج ضمن النظام التربوي للأطفال في المدرسة ,هذا الفرد يسمح بتقليص عدد حوادث الغرق.

وأيضا إجادة السباحة شرط أساسي ووسيلة للممارسة الرياضات المائية المختلفة، و حتى يتعلم الأطفال السباحة جيدا يجب وضع إستراتيجية تعلم واسعة بالإضافة إلى تخطيط برامج منظمة تنظيما جيدا في دروس تربوية تلائم الخصائص البدنية للأطفال وتسمح لهم باكتساب ما أمكن من المهارات الحركية و المعرفية ولا تكتسب هذه الصفات إلا بفضل تكوين بدني ورياضي متنوع ومعمق ولا تأتى إلا بمرور على المراحل القاعدية الأساسية لتعلم السباحة، و خاصة بتأكيد على المرحلة الأولى المسماة الاعتياد على الوسط المائي

، وانطلاقا من هنا نتمكن من بلوغ مرحلة تعلم أنواع السباحة الأربعة، و المعلم الجيد هو المعلم

الذي يبذل قصار جهده حتى لا يمّر مرور الكرام على هذه المرحلة و يستغل مشروعه التربوي إلى أقصى حد.

يتمثل عملنا في دراسة تاثير البرنامج التعليمي على سرعة تعلم المهارات الاساسية للسباحة وسرعة تعلم السباحة الحرة في المرحلة العمرية من06 الى 09 سنوات ثم القيام بالاختبارات لمعرفة مستوى التعلم الحركي الذي لحق إليه المتعلمين.

الإشكالية:

يتعلم الناشئ الصغير إن يسبح في عمر المدرسة) حوالي 6 سنوات(، ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في الأربع سباحات ويبدأ في عمر تسع سنوات تعلم مهارات اكبر تدريجيا، مع بداية هدا العمر يعطى اهتمام اكبر لدقة الأداء للسباحات المختلفة ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من-10 13سنة ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدى حتى يمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط و الحيوية في هده الفترة التدريبية وقد وجد أن هناك العديد من السباحين الناشئين في العالم و الدين تتراوح أعمارهم بين 14-12 سنة يسبحون من40 الى50 ميلا خلال معظم أسابيع السنة.

وفى هده المرحلة فان التدريب سوف يتضمن مرتين يوميا و لمدة ستة أيام في الأسبوع، ومعظم هذه النوعية من التدريب تؤدى بسرعة اقل وليس هناك برنامج معين لكل مرحلة عمرية، وإنما ذلك يعتمد على الإمكانيات الفردية لكل سباح ناشئ والتي يحددها إحساس المدرب وخبرته فعندما يقوم المدرب بوضع برنامج ويشعر انه فوق قدرة السباح يجب عليه تعديله كما يجب أن تكون زيادة الحمل زيادة طفيفة ويتفق مع وجهة النظر السابقة ، «أبو العلا احمد » أستاذ السباحة والفسيولوجي بكلية التربية الرياضية بالقاهرة سنة1997، حيث يرى أن هناك ارتباط وثيق بين المستويات الرياضية والعمر البيولوجي للرياضي باعتبار إن الإنسان يمر من الطفولة إلى الشيخوخة بمراحل نمو مختلفة ولكل مرحلة صفات وخصائص خاصة بها، وبرنامج الإعداد الجيد هو ذلك البرنامج الذي يتمشى مع مراحل النمو ويستفيد منها ,وتختلف رياضة السباحة عن غيرها بالتطور السريع في حمل التدريب الذي وصل في السنوات الأخيرة من12 الى 18 وحدة تدريبية في الأسبوع الواحد ويسبح السباح يوميا من12 ال 16 كيلو متر، وإمام هذا التطور الهائل في الحمل التدريبي نجد إن متوسط السباح التدريبي عبارة عن عدد السنوات التي يمارس فيها هدا النشاط حوالي من 5 إلى6 سنوات وبناء على ذلك فان هذا الطفل حينما يصل إلى13 ال 15 سنة تقريبا لا يريد أن يستمر في ممارسة اللعبة.

فان الدراسات والبحوث التي أجريت و الدراسات و البرامج التي اقترحت و البرامج التي طبقت كانت تعالج زاوية من الزوايا حيث نجد مثلا في الدراسة التي أجرتها الباحثتان، الدكتورة شيماء حسن طه الليثى أ.م.د بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية و الدكتورة فاطمة فوزى عبد الرحمن السيد أ.م.د بقسم الترويح بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية ، بعنوان فعالية برنامج تعليمي ترويحي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إحجام الأطفال عن التعلم من 06إلى 09 سنوات والتي درست) العمر والسباحة(تتفق على البداية المبكرة لتدريب الناشئين، حيث أن تحقيق التوفيق في مرحلة الطفولة لا يعنى بالضرورة تحقيقه في الأعمار الأكبر، وقد ثبت إن أفضل سن تكتمل فيه الصفات البدنية التي تساعد السباح على تحقيق أفضل المستويات هو17 سنة أي إننا نستهلك سباحينا الناشئين قبل إن

يصلوا إلى هذا السن نتيجة للبداية المبكرة والمسابقات التي تقام للبراعم تحت سن10-8-6 سنوات.

وقد أجريت دراسات إحصائية شملت 500 سباح من أصحاب أفضل الأرقام القياسية في العالم من الولايات المتحدة الأمريكية واستراليا وأوروبا ومن بينهم مارك سيبتز وبارتون وجون نيروتبين أنهم لم يبدؤوا تدريبا السباحة قبل سن الثانية عشر وتحقيقا لسياسة استفادة البرنامج التدريبي من النمو البيولوجي للسباح وجد إن المرحلة السنية من 15_13 سنة للأولاد ومن 14_11 سنة للبنات تعتبر من أفضل المراحل لتدريب المهارات الحركية، ويزيد فيها مستوى القوة والتحمل إلى مرتين ونصف كما يمكن زيادة حمل التدريب إلى الضعف مما يؤدي إلى تقدم كبير في مستوى السباح.

وقد تحدد العمر المثالي لبدء تدريب السباحة بناء على نتائج هذه الدراسات للأولاد من13_10 سنة وللبنات من9_12سنة حيث تحقق البنات الوصول للمستويات العليا ب2_3سنوات وذلك في سن15_14 سنة بما يحقق أفضل المستويات للأولاد في سن16_18سنة كما إن لمسافة السباق علاقة خاصة بعمر السباح حيث إن سباق ال 1500متر يبلغ متوسط أعمارهم اقل من سباح سرعة100و200متر، وبينما أيضا عمر تحقيق السنوات العليا تبعا لنوع السباحة ذاتها فسباحو الفراشة اكبر سنا بفارق3_2 سنوات في المتوسط من سباحي 1500_400 متر زحف والمتنوع، وعند تكوين المنتخبات القومية وفي ضوء الحقائق العلمية السابقة يجب إن نراعي حقيقة هامة وهي إن تفوق الناشئين لا يعني ضمان تفوقهم في المستقبل فقد يكون هنالك سباحون لم يحصلوا على مراكز أولى في مرحلة الناشئين ولكن لديهم خصائص وسمات تمكنهم من تحقيق مستويات طيبة فيما بعد ويؤكد ذلك إن نتائج» مارك سبيتز «في سن 10 سنة لم تكن متفوقة بل كانت اقل من المتوسط ب 1.5ثانية، وكانت أيضا نتائج بارتون في 1500 متر اقل من متوسط هذه السنة ب17 ثانية كما يجب أن نراعي اختيار السن المناسب لبدء التدريب للمسابقات.

بمعنى انه يمكن تعليم الصغار في أي سن دون قيد أو شرط إما التدريب فيؤجل إلى ما بعد العاشرة ويتم قبل هذه السن التأكيد على طرق السباحة السلمية من حيث الأداء والنواحي القانونية وطرق البداية والمسابقات الترويحية والتي لا تشكل أي ضغط نفسي على الأطفال في هذه المرحلة.

فقد قام مجموعة من الباحثين بتجربة مدى تعلم كل من سباحتي الصدر أو الحرة في المرحلة العمرية من 6 إلى9سنوات .فوضعوا وحدات و برامج تعليمية مطبقة على هذه الفئة فكانت النتائج جيدة بها تم إيجاد أفضل الحلول و الطرق لتعلم السباحة و توسيع قاعدة الممارسين ة و بها تم وضع الأسس التي يمكن الاسترشاد بها عند القيام بالعملية التعليمية و التي تعد خط شروع لبدئ التعلم في المستقبل.

إن عدم الاهتمام بوضع برنامج تعليمي مسطر له اهداف معينة ومبني على اسس علمية في تعليم السباحة بشكل عام وتعليم السباحة الحرة بالشكل الخاص في النوادي الجزائرية للناشئين وخاصة في المرحلة القاعدية عاد سلبا على سيرورة العملية التعليمية وبالتالي التاثيرعلى مستوى التعلم الحركي السباحين ,و من خلال هذه الاطروحات يتبين لنا السؤال الذي يقول مامدى تأثير هدا البرنامج المقترح على تعلم بعض المهارات الاساسية للسباحة وعلاقته بسرعة تعلم السباحة الحرة والذي يبرز بدوره تساؤلات أخرى مهمة وهي كالتالي:

-هل يؤثر البرنامج التعليمي على سرعة تعلم بعض المهارات الاساسية للسباحة.

-هل يؤثر البرنامج التعليمي على سرعة تعلم السباحة الحرة.

-هل يمكن الكشف ببعض الاختبارات عن المستوى الدي وصل اليه السباحين الناشئين من 6 الى 9 سنوات.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

-يمكن اعتبار البرنامج التعليمي من الوسائل التي يمكن الاسترشاد بها عند القيام بالعملية التعليمية للسباحة.

• الفرضيات الجزئية:

1 -يؤثر البرنامج التعليمي على سرعة تعلم بعض المهارات الاساسية للسباحة.

2 - يؤثر البرنامج التعليمي على سرعة تعلم السباحة الحرة.

-3الاختبارات الرياضية المستعملة يمكنها إثبات المستوى الذي وصل إليه الأطفال في السباحة الحرة.

أسباب اختيار الموضوع و أهميته:

يستطيع الطفل تعلم واكتساب الكثير من المهارات أو المعارف أو السلوك الاجتماعي ، وهذا عن طريق عملية التكرار المدمجة ضمن برنامج مسطر وفق أسس علمية و تساعد الأطفال على قدرتهم للفهم ، والذي يستطيع الفرد من خلاله التمييز بين النواحي الصحيحة والخاطئة.

وتؤدي عملية التكرار الصحيحة للمادة المتعلمة سواء كانت سباحة الصدر أو السباحة الحرّة إلى تحسين انطباعاتها لدى الفرد والقدرة على استرجاعها بصورة متقنة، أي من السباحتين يمكن للطفل أن يتعلمها في سن من 06 إلى 09 سنوات انطلاقا من برنامجين تعليميين مختلفين.

وكان سبب الاختيار المباشر لهذا الموضوع هو نوع السباحة الأفضل للبدا بتعلمها عند الطفل

-وهناك أسباب ثانوية أخرى نذكر بعضها في نقاط:

-نسعى من خلال اختيارنا لهذا الموضوع تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا والتي تعتبر مسعى كل باحث.

-نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع.

-نسعى إلى اكتشاف بعض الحقائق في مجال التعليم وإعداد وتكوين البراعم الشبابية في السباحة, وعمل المدرب كشخصية تربوية.

-و من خلال أن السباحة أصبحت إجبارية في بعض الدول خاصة في المرحلة الابتدائية.

-الإضافة إلى كون السباحة رياضة ترويحية قبل كل شيء تملا وقت الطفل باللعب الذي يحتاجه بشكل مؤطر و منظم، حيث تملا وقت فراغه بما ينفعه لصحته، و إكسابه الأخلاق الحميدة، و خير دليل على ذلك هو اعتماد كل مهاراتها الأساسية الأولى على المرح و الترويح ، كل هذا يبعث إلى الاهتمام بها كمجال للبحث لاكتشاف الحقائق التي يمكنها أن تمد هذه الرياضة بما تحتاجه.

الهدف من هذه الدراسة و المفاهيم الواردة في البحث:

1 -التعرف على أهمية المرحلة القاعدية في السباحة و مدى مساهمتها في تطور المهارات الحركية في مختلف السباحات.

2 -القيام باختبارات لتقييم المستوى الذي وصل إليه الأطفال المتعلمين و درجة إستوعابهم

للمهاراتو الحركات لتعلم السباحة الحرة.

.منهج الدراسة المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه.

فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم... 98 الخ.

في الترتيل :قوله تعالى» لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا... 99 «الخ.

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث،حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقا من موضوع دراستنا(:قدرة المدرب في تطبيق البرنامج التعليمي لسباحتي الصدر و الحرة في المرحلة العمرية من 06 إلى 09 سنوات و علاقتها بمستوى التعلم الحركي) ، اعتمدنا على المنهج التجريب، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع الذي يمكن تعريفه على انه إجراء مجموعة تجارب تحت شروط معينة.

.2مجتمع الدراسة:

هذه الدراسة تخص الفئة الناشئة من السباحين الذي يتراوح عمرهم بين 06 إلى 09 سنوات،لأحد النوادي الرياضية بدرارية عرف(بالنجم الرياضي درارية N.R.D) و الذي يزاول حصصه التعليمية التدريبية بالثانوية الرياضية الوطنية.

.3عينة الدراسة:

إن الهدف من اختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختبار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له.... 107

تتكون هذه العينة من 19 متعلم موزعة ما بين 09 متعلم للمجموعة التجريبية التي تستخدم سباحة الصدر و 10 متعلم للمجموعة التي تستخدم السباحة الحرة.

و تم التحقق من تكافؤ المجموعات التجريبية في كل هذه المرحلة العمرية للمتغيرات) العمر، الطول، الوزن (فضلا عن بعض عناصر اللياقة البدنية.

1.3العينة الأولى) المجموعة الأولى (:

من 6 إلى 9 سنوات، تتكون من 11 متعلم طبق عليها برنامج تعليمي للسباحة الحرة و يطبق عليها الاختبار على مرتين في وسط المرحلة التعليمية وفي نهايتها.

2.3العينة الثانية) المجموعة الثانية: (من 6إلى 9سنوات، تتكون من 11متعلم طبق عليها برنامج

تعليمي لسباحة الصدر يجتازون الاختبار على مرتين في وسط المرحلة التعليمية و في نهايتها.

الاختبارات المقترحة:

بعد 12 حصة من تعلم المبادئ القاعدية للسباحة قمنا بالاختبارات التالية:

1.6.اختبار التنفس المنتظم 10 مرات:

المبدأ :تقييم وتيرة التنفس.

الوصف :يقوم الطفل بمساعدة الزانة الموضوعة أفقيا فوق سطح الماء عند

الإشارة،المرور تحت الماء وفى كل مرة عند خروجه يأخذ شهيق وعند المرور تحت سطح الماء يقوم بالزفير وهذا خلال 10 مرات.

2.6.اختبار الغوص:

المبدأ:تقييم قدرات الطفل من الغوص إلى قاع المسبح و جلب الأشياء الغريقة وتحمل مدة الغوص.

الوصف :عند الإشارة يأخذ الطفل شهيق ثم الدخول إلى الماء بطريقة عمودية للذراعين و الرأس نحو الأسفل ويحاول التقاط الأشياء الغريقة في قاع المسبح.

3.6.اختبار الانسياب:

المبدأ :تقييم وضعية الجسم وافقيه عند الانسياب الأمامي و الخلفي على سطح الماء.

الوصف:الانسياب الأمامي عند الإشارة يقوم الطفل بتمديد الذراعين إلى الإمام

ويدفع الرجلين على حائط المسبح ليقوم بالانسياب على الصدر لمسافة معينة.

.الانسياب الخلفي مواجهة الحائط يمسك حافة الحوض والقدمان على الحائط، عند الإشارة يمتد الذراعين إلى الخلف ويقوم الدفع بالرجلين يمتد الجسم وينساب على الظهر لمسافة معينة.

4.6.اختبار ضربات الرجلين لمسافة 20 متر:

المبدأ :تقييم ضربات الرجلين بالنسبة للسباحتين(صدر وحرة)

الوصف :يقوم الطفل بوضع رجليه على حافة الماسورة وعند سماع الإشارة يقوم

بالانطلاق عن طريق الدفع برجليه و القيام بضربات الرجلين و التنقل بها لمساقة 20 متر، ونفس الشيء بالنسبة لسباحة الصدر.

5.6.اختبار التنقل للسباحتين:

المبدأ :تقييم طريقة السباحة الحرة و على الصدر ومدة المرور في 12.5 متر.

الوصف :يأخذ الطفل وضعية الانطلاق وعند الإشارة يقوم بالاستلقاء على الصدر

ويسبح بطريقة منتظمة لحركة الذراعين وضربات الرجلين والتنفس، فيأخذ الشهيق بعد كل من4

دورات لحركة الذراعين ثم الزفير داخل الماء، لمسافة 12.5 متر.

- أما بالنسبة لسباحة الصدر يجب أن تكون حركات الذراعين والرجلين بشكل منتظم

ومتناسق وهذا لمسافة 12.5 متر.

- و تكون هذه الاختبارات عبارة عن مسلك مائي متنوع كما سنبينه في المثال التالي:

- الانطلاق يكون بالدخول عن طريق السلم إلى الحوض

- التمسك بالماسورة و التحرك مع الحائط على مسافة 03 أمتار مع بقاء الكتفين داخل الماء للوصول إلى حبل مثبت فوق سطح الماء على عرض الحوض.

- التنقل على طول الحبل عن طريق السحب باليدين، الجسم أفقي، الكتفين في الماء حتى منتصف الحوض بعدها يقوم بالمرور مرة تحت الحبل و أخرى فوقها للوصول إلى الجانب المعاكس.

- التنقل مع الحائط مرة مقابلا بالبطن و أخرى بالظهر للوصول لعمق معين

- الطفو على البطن بدون تنفس مدة 05 ثواني و بدون تحرك.

- بالدفع على الحائط القيام بانزلاق على البطن إلى أبعد مسافة ممكنة

-التقاط شيء معين من قعر الحوض.

- الذهاب إلى حلقة فوق سطح الماء و الدخول تحتها كي يصبح داخل الحلقة و القيام بثلاث محاولات تنفس كاملة و متتالية و التركيز على دفع الهواء في الماء

-الخروج من الحوض عن طريق السلم.

- وفى ما يلي شكل يبين هذا المسلك:

.7طريقة حسابات القياسات المترية :

وهي الطريقة الأكثر استعمال في المجال الرياضي والسباحة ، ويتم فيها قياس :

.1 السرعة :v

$V = D / T$

: Vالسرعة م /ثا

: Dالمسافة)متر(

: Tالوقت)الثانية(

. 2التردد:fréquence) F

$$F = N / T * 60$$

F : التردد)الدورة /الدقيقة(

N: عدد دورات الذراعين خلال مسافة السباحة الحرة.

T : المدة المسجلة بالثانية.

3.المدى:A amplitude

$$A = V / F * 60$$

A : المدى)متر /دورة (

V: السرعة)متر /ثانية(

F:التردد)دورة /دقيقة

I N :السباحة علامات

$$V * A = I N$$

IN: علامات السباحة

A: المدى)متر /دورة(

V : السرعة)متر /ثانية

الجدول :01خصائص العينة

المجموعة التجريبية للسباحة الحرة				المجموعة التجريبية لسباحة الصدر			
الأطفال	الجنس	السن	مدة ممارسة السباحة	الأطفال	الجنس	السن	مدة ممارسة السباحة
1	ب	8	سنة	1	ب	7.5	سنة
2	و	6	1	2	و	8.5	1
3	ب	9	1	3	ب	8.5	1
4	ب	8	1	4	و	8.5	1
5	ب	9	1	5	ب	9	1
6	و	8.5	1	6	ب	6	1
7	و	7	1	7	ب	9	1
8	ب	9	1	8	ب	9	1
9	و	8	1	9	و	8	1
10	و	8	1	10	و	7	1
11	و	8	1	11	و	8	1
متوسط		8.04				X= 8.09	

جدول رقم : 02يمثل بطاقة الحصص للمرحلتين لتعليم السباحة.

رقم الدراسة	الموضوع	المهام	تمارين قاعدية	المدة د
1	2	3	4	5
5 - 1	تعريف بالماء، تعليم عناصر الحركات، رسم الفضاء بواسطة الذراعين	تعلم الاستلقاء علي الماء في وضعية مستقيمة، زفير وفتح العينين تحت الماء.	السباق، القفز داخل الماء، الاستلقاء و الغوص، الصعود من قاع المسبح، تغيير الوضعيات الثابتة للجسم، ألعاب وترفيه	25-30 15-20
7 - 3	الصعود من قاع المسبح، لغطس تحت الماء وعلي سطحه، حركات بدائية للسباحة.	تعلم الغطس باللوح و بدونها والسباحة بالساقين فقط.	ألعاب تتضمن الاستلقاء، الغوص و الصعود إلي سطح الماء، تقنية خفق الساقين الخاصة بالسباحة الحرة، الزفير تحت الماء.	20
	تعليم حركات الساقين و الذراعين الخاصة بالسباحة الحرة و سباحة الصدر.	تعليم الزفير الإيقاعي في الماء السباحة بالساقين فقط، تنسيق خفق الساقين مع التنفس.	تمارين عامة خارج الماء تقليد حركات السباحة ألعاب تصمن الغطس و الزفير داخل الماء.	20 10 10
			تعلم خفق الساقين الخاص بالسباحة الحرة قرب جدار المسبح، ألعاب وترفيهات جماعية.	15-20
10 - 8	تعليم حركات الذراعين، وتنسيق حركات الذراعين لخاصة بالسباحة الحرة مع التنفس.	تعليم السباحة على البطن، وعلى الصدر، باستعمال الرجلين فقط، تعلم الحركات السليمة للذراعين.	تمارين عامة مع تقليد حركات الساقين و الذراعين تعلم حركات الذراعين قرب جدار المسبح.	20 20 15 15 10
12 - 9	تعليم حركات الذراعين الخاصة بالسباح الحرة مع تنسيق حركات الذراعين الخاصة بالسباحة الحرة مع التنفس.	تعلم تنسيق خفق الساقين مع التنفس و حركات الذراعين مع التنفس.	تمارين عامة، تمارين التقليد، ألعاب، تمارين، حركات الساقين باللوح وبدونها حركات الذراعين باللوح و بدونها.	15 10 15 20 20 20
14 - 11	تعليم تنسيق حركات الساقين و الذراعين الخاصة بالسباحة الحرة و سباحة الصدر.	تعلو اجتياز مسافة 25م باستعمال السباحة الحرة و سباحة الصدر.	تمرينات عامة، تمارين التقليد، تمارين السباحة مع تنسيق مختلفة وتنسيق عامة.	20 10 20 15

15 - 18	المشاركة في سباق دراسة السباحة، دراسة السباحة الحرة و سباحة الصدرلمسافة 12.5م	إتقان تقنيات السباحتين و إعداد معايير المراقبة، إجراء بعض الألعاب الترويحية المتعلقة بالمهارات المتعلمة.	تعلم تنسيق بين حركة الذراعين و الرجلين و التنفس ,الانسياب مع التقاط شيء من قاع الحوض، السباحة مع الانسياب تحت الماء و مرور بين رجلي احد أو أكثر، الانتقال إلى الانسياب الخلفي	20 20 20

تحليل و مناقشة النتائج:

بالنسبة للفرضية الأولي:

المرحلة الابتدائية مهمة وتساهم في التعليم الطفل المهارات الأساسية للسباحة.

من خلال المنحنيات و المرحلة التي دامت حوالي 06 أسابيع مما يعني 12 حصة تعليمية، و التي تدعي بالمرحلة تعلم المبادئ القاعدية للسباحة و تناولنا فيها طريقة التنفس و التوازن مع الاندفاع ، حيث و جدنا أن هناك بعض الصعوبات عند بعض الأطفال في إتقان مهارات السباحة و الأداء الحركي للتنقل و الاندفاع في الماء

و أسبابها تعود إلي عدم السيطرة جيدا علي التنفس و التوازن في الماء و هي أساس المرحلة الأولي من التعليم

، ولكن علي العموم معظم الأطفال تمكنوا من تحقيق الأهداف المرسومة لهم وهذا ما تبينه المنحنيات وهذا عند الأطفال 1 و 2و 3و 8و.11

أما الأطفال الذين تعلموا السباحة الحرة لازال يتركون الرأس خارج الماء للتنفس، مما يشكل عائق لتحقيق وضعية أفقية جيدة علي البطن التي تسهل التنقل علي الماء، فيحتاجون إلي وقت أطول لاكتساب مهارات حركات السباحة.

أما تعلم سباحة الصدر والمتمثل في وضعية الجسم متبوعة بحركات الرجلين مع اليدين فيطرح مشكل اكبر خاصة عند الأطفال في مثل هذا السن.

فهؤلاء يكتسبون بصعوبة بعض المهارات الحركية الخاصة بها، ومن خلال كل هذا وجدنا أن الأطفال الذين

و جدوا صعوبات في تعلم كل من السباحتين هم نفسهم الأطفال الذين لم يحققوا أهداف المرحلة الأولي من التعلم القاعدي السباحة) تنفس، توازن، اندفاع.(

يمكن القول أن فرضية البحث قد تحققت والتي تكمن في أهمية المرحلة القاعدية من تعلم السباحة وهذا ما تؤكده الدراسات و البرامج التي استند عليها الباحث و المشابهة، كدراسة الدكتورة شيماء حسن طه الليث ا،م،د بقسم المناهج وطرق وتدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات –جامعة الإسكندرية و الدكتورة فاطمة فوزي عبد الرحمن السيد ا،م،د بقسم الترويح بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية بعنوان فعالية برنامج تعليمي من6) الي (9سنوات وأما أثبته برنامج référentiel en natation scolaire الذي أخذه بعضه من عمل أفواج أكاديمية **نانسي ميتز** 1999-1998 و البعض الأخر من مواد مختلفة مع اخذ موافقة الوزارة التعليم الفرنسية حول السباحة المدرسية، و كذلك برنامج la natation a l'école primaire ذلك من خلال

تمكنهما من تعليم أطفال المدارس الابتدائية لهذه الرياضة و مهارتها.

بالنسبة للفرضية الثانية:

الاختبارات الرياضية المستعملة تمكننا من أثبات المستوي الذي و صل إليه الأفراد في مرحلة تعلم السباحة الحرة و أي من السباحتين أفضل للبدا في المرحلة العمرية من 06 إلى 9 سنوات.

الزيادة في المدى A هي المسافة المقطوعة من نقطة دخول اليد إلي اخذ الماء إلي نقطة دفع اليد للماء يتبعها تناقص في التردد F وهي عدد دورات الذراعين في الزمن خلال المسافة المقطوعة و هذا ما يزيد من وقت المرور T خلال المسافة المقطوعة و عدد دورات الذراعين.N والعكس عندما يتزايد التردد Fهناك تناقص في المستوى A وهذا يقلص في وقت المرور و بالنسبة لعلامات السباحة IN وهى الوسيلة لمعرفة من هم الذين يقتصدون في سباحتهم يعني خلال السرعة من لديه اكبر مدى A هو الذي يحقق أفضل النتائج و لزيادة السرعة V يجب رفع في التردد F وخفض في المدى A ولكن أفضل النتائج هي للذين يرفعون في المدى A وهذا لدافعية جيدة وقدرة حركية كبيرة.

فنلاحظ من الجدول 11 الفرق بين المرحلتين من تعلم السباحة الحرة وهذا في مختلف المقاييس المترية المسجلة في اختبار السباحة الحرة لمسافة 12.5 متر ولاحظنا الفرق في الوقت المسجل فسجلنا تحسن في الوقت المسجل بين المرحلتين قدر ب 8.18 ثا، وبفارق سرعة قدر ب 0.26 م/ ثا وبأقل لعدد الدورات N وهذا يجعل التردد F و المدى A وعلامات السباحة IN بالنسبة للإفراد في المرحلة الثانية أكثر تطور من المرحلة الأولى، هذا بالنسبة إثبات مستوى التطور في السباحة الحرة في المرحلة الثانية.

أما بالنسبة لأفضل سباحة يمكن البدا فنلاحظ من خلال الجدولين 08 و 09 أن الأفراد حققوا نتائج متفاوتة النسب بين السباحتين الحرة و سباحة الصدر وهذا ملاحظ من خلال الجدول رقم 08الذي يمثل نتائج السباحة الحرة فكانت النتائج المحققة بين المتوسط و الجيد هي 63.63% وان 27.27%حققوا نتائج ضعيفة و منه نستطيع أن نقول أن تعلم أسس التقنية للسباحة الحرة قد تحققت بنسبة كبيرة، وهذا ما لم نلاحظه في الجدول رقم 09 الذي حققوا فيه الإفراد نتائج بين المتوسط و الجيد 45.45% و 54.54% وبالتالي نقول أن تطور الإفراد في سباحة الصدر ضعيف بالمقارنة بنتائج السباحة الحرة.

ومن خلال الجدول 07 نستطيع تحديد بصورة جيدة التطور الذي وصل إليه الأفراد من خلال تسجيل الوقت لمسافة 12.5 متر سباحة حرة وسباحة الصدر فمن خلاله نستطيع القول أن تطور الأفراد في السباحة الحرة كان أفضل من تطورهم من سباحة الصدر.

وفى الأخير يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت و هذا ما أكدته اختبارات البحث و الدراسة التي أجريت من طرف الطالب صحراوي عبد القادر تخت عنوان إنشاء برنامج لتعليم السباحة عند المراهقين والتي أثبتت أن البرامج التعليمية المدروسة والمبنية على أسس علمية لها أثرها الايجابي فتعلم السباحة بطريقة تدريجية و مدروسة تجعل منها وسيلة فعالة في اكتساب المبتدئ عدة مهارات حركية داخل الماء و تمكنه من ممارسة جميع الرياضات المائية مستقبلا.

- الفرضية الثالثة:

- أما بالنسبة للفرضية الجزئية الثالثة والتي تفترض بأنه توجد فروق غيردالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في متوسطات سرعة رد فعل السباح أثناء العودة من الجدار للمجموعة الضابطة ومن أجل أثباتها قمنا بتحليل البيانات فلم نتحصل على أي فرد من أصل (١٠) أفراد للعينة الضابطة تحصلوا على قيم أشارت بأن المحسوبة أكبر من قيم الجدولية ، و هذا يعني عدم وجود دلالة إحصائية لتطورات المجموعة الضابطة وأما عن وجود فروق بين المتوسطات بمعدل (٠,٠٣٣) وتشتت (٠,٠٣١) ،يقدر معدل الفروق بنسبة ضعيفة جدا وهنا تبين أن النتائج غيردالة إحصائيا بالرغم من وجود فروق في المتوسطات بشكل واضح.هكذا نستطيع القول أن هذه النتائج تأيد الفرضية .

الخاتمة:

تهدف دراستنا إلى إظهار أهمية المرحلة القاعدية في تعليم السباحة حيث قمنابطرح فرضية الأساسية التي تحدثنا فيها عن إمكانية اعتبار طريقة البدا بأحد السباحتين) حرة، صدر (من الوسائل التي يمكن الاسترشاد بها عند القيام بالعملية التعليمية للسباحة.

وعلي هذا الأساس استخرجنا فرضيتين فرعيتين:

- في الفرضية الأولى تكلمنا عن أهمية و فعالية المرحلة الابتدائية وإنها تساهم في تعليم لمختلف السباحات و المهارات التي تلي هذه المرحلة.

• وفي الفرضية الثانية تكلمنا على أن الاختبارات المستعملة تمكننا من إثبات المستوى الذي وصل إليه أفراد العينة التي جرب عليها برنامج السباحة الحرة، قمنا بتقييم الاختبارات بواسطة ورقة الملاحظة بالإضافة إلى تقييم مختلف المقاييس المترية للسباحة الحرة على مسافة 12.5 متر و بالتالي وصلنا إلى انه لا يمكن الوصول إلى مستوى مهاري جيد في السباحة مستقبلا دون المرور بمعظم هذه الأهداف وهي:

• وضعية متوازنة للجسم في الطفو فوق الماء.

• طريقة تنفس صحيحة و مستمرة.

• الاندفاع بحركات منتظمة للأعضاء.

لذا يجب على المدرب استغلال كل طاقته و كفاءته و أن يحضر نفسه، وان يعرف مميزات فئة العمر التي يعمل عليها، و ليسيطر على جميع الطرق و الوسائل البيداغوجية للتعليم، و هذا سوف يساعدنا حتما في تحقيق مهمته على أحسن وجه، وبلوغ النتائج المرجوة.

الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية:

توصي هذه الدراسة من خلال ما توصلنا إليه بما يلي:

*على السلطات المعنية بالأمر إدراج تعليم السباحة في كل مستويات التعليم خاصة المرحلة الابتدائية.

*ضرورة الاهتمام بتكوين مختصين في تعليم السباحة للأطفال.

*توفير المنشآت الخاصة بالسباحة و الاهتمام بالمنشآت الحالية و تنظيم استغلالها لصالح تلاميذ

المدارس الابتدائية.

*إقامة دورات للسباحة المدرسية.

*محو أمية السباحة لإبراز أهميتها و فوائدها من خلال التوعية بوسائل الإعلام السمعية و البصرية

*إقامة برامج نظرية في تعليم السباحة باستعمال وسائل الإيضاح السمعية و البصرية إن لم تتوفر الوسائل المادية من مسابح و أحواض السباحة.

*إجبارية تعليم السباحة في المدارس الابتدائية للمناطق التي تتوفر على مسابح.

*إجبارية تعلم السباحة لكل التلاميذ ما عدا الذين تم إقصاؤهم بعد الفحص الطبي.

*القيام بدراسات مشابهة تبرز أهمية تعلم السباحة في سن ما بين 06 و11 سنة

*إعادة رسكلة مستوى المدربين خاصة الذين يتمتعون بالأقدمية و إفادتهم بكل ما هو جديد فيما يخص تدرب السباحة.

*العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل عملية الإعداد و الانتقاء،وتكيف المدرب الرياضي على استعمالها.

*فتح دورات تكوينية موسمية للمدربين و المسيرين للاستفادة من كل هو جديد كذالك من اجل تبادل الخبرات كي يستفيد منها هؤلاء الصاعدين في مجال السباحة.

*التشديد على ضرورة الأخذ بموصفات الوالدين أثناء انضمام السباح إلى النادي وأخذها كمعيار مساعد من اجل التنبؤ بمستقبل السباح.

*تخصيص ميزانية لإنشاء في كل مسبح مختبر طبي، من اجل مراقبة و متابعة السباحين، كما يتم فيه إجراء مختلف القياسات العلمية من طرف أخصائيين في الميدان

*أخيرا يرى الباحث أن هذه الدراسة تحتاج إلى المزيد من التعمق و هذا بإدراج متغيرات مثل الإمكانيات المادية ، أمية السباحة، الاختلاط ، كثرة العدد . و بالتالي يرجو الباحث أن تولي السلطات اهتمامها بهذا البرنامج و تحاول النظر فيه و في نتائجه.

المراجع

المراجع باللغة العربية:

د.إبراهيم توهامي، الجزائروالعولمة، منشورات جامعة منتوري قسنطينة 1002.

إبراهيم عثمان: مقدمة في علم الاجتماع، دار الشروق، عمان، سنة 9991.

إبراهيم وزرماس- حسن الجباري: التربية الرياضة وجذورها الفلسفية – دار الأمل- إربد- الأردن 7891.

ابن خلدون، المقدمة، تحقيق عبد الواحد واقي، لجنة البيان العربي، الإسماعيلية ط 2 ، 5691.

ابن منظور، لسان العرب، داربيروت، المجلد الخامس.

أحمد أنوزيو 5791: القيم والبناء الإجتماعي في دول البحر الأبيض، مجلة السياسة الدولية، العدد الأول مؤسسة الأهرام.

أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية (أنجليزي- عربي- فرنسي) بيروت، مكتبة لبنان، 8791.

د.أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان، بيروت.

د.أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية مكتبة لبنان (بيروت) ط2، 6891.

د.أحمد صدقي الرجاني: العرب والعولمة – مركز دراسات الوحدة العربية الطبعة الثالثة، أبريل 0002 - بيروت.

أسامة كامل راتب- أمين أنور الخولي: التربية الحركية للطفل- دار الفكر العربي- القاهرة .

أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط البدني الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي 0991.

د.إسماعيل صبري عبد الله، العرب والكونية، العرب والعولمة، مركز دراسات الوحدة العربية، الطبعة الثالثة، أفريل 0002 بيروت.

إكه هولتكرانس: ترجمة محمد الجوهري وحسن لشامي: قاموس مصطلحات الأنتولوجيا والفلكلور، ط2، القاهرة، دار المعارف، 3791، ج1 المفاهيم العامة في الأنتولوجيا.

السيد عبدالعاطي: الإيكولوجيا الإجتماعية –مدخل لدراسة الإنسان والبيئة والمجتمع- 1891، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

السيد ياسين: مفهوم العولمة، العرب والعولمة، دار الفكر العربي القاهرة ٢٠٠٠

المنجد في اللغة والإعلام، الطبعة 62.

المنجي النيعز: الحضارة التونسية من خلال الفسيفساء، تونس، الشركة التونسية للتوزيع.

اليونسكو: الرياضة ومظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية- تعريب عبد الحميد سلامة- الدار العربي للكتاب طرابلس 6891.

د.أمين الخولي- كمال درويش: الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، ط2 1002، القاهرة.

د.أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية – دار الفكر العربي 6991.

د.أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 6991.

د.أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، 6991.

د.أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية- دار الفكر العربي – القاهرة، 5991.

د.أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي 5991.

د.أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع – سلسلة عالم المعرفة – المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب – الكويت العدد 612 سنة 6991.

د.أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع سلسلة عالم المعرفة، رقم 612 المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت 47، 6991.

د. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع- عالم المعرفة- عدد 612 ديسمبر 6991- المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب الكويت.

د.أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع. سلسلة عالم المعرفة الصادرة عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب – الكويت عدد- 612 – ديسمبر 6991.

د.أمين انور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والآداب الكويت عدد 612 سنة 6991.

د.أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، ديسمبر 6991، ع 612.

د.أمين أنور الخولي: دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية – دار الفكر العربي 4991.

د.أمين أنور الخولي: نادية هاشم: التوجهات الفلسفية لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان القاهرة – نحو التربية الرياضية- مجلة العلوم وفنون – جامعة حلوان – المجلد الأول العدد الثاني أفريل 9891.

باسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية والرياضية، جامعة الموصل- العراق، 0991.

برهان غليون: ثقافة العولمة وعولمة الثقافة. دار الفكر دمشق - سوريا الطبعة الثانية 0002.

بلعابد مريم: القانون الأخلاقي والرياضة- مجلة الشباب والحياة- المركز الوطني للإعلام وتنشيط الشباب- العدد 10- 9991.

بول هيرست، جراهام طوميون، ما لعولمة، ترجمة،د فاتح عبد الجبار، سلسلة عالم المعرفة الكويت، سبتمبر1002.

بول ودرنج – ترجمة د: سعد مرسي- د فكري ريان: نحو فلسفة للتربية – عالم الكتب القاهرة – 6691.

تشارلزوبوتشر: أسس التربية البدنية ترجمة حسين معوض كمال صالح عبدو – الإنجلو مصرية – القاهرة 4691.

تشارلزوبوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، الأنجلو مصرية 4691.

تشارلزوبوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، الأنجلو مصرية 4691.

تهاني عبدالسلام: أسس الترويح والتربية الترويحية، القاهرة، دار المعارف، ط1 9791.

توم بوتومور، علم الاجتماع، منظور اجتماعي نقدي، ترجمة عادل الهواري، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية 5891.

توماس فريدمان، محاولة لفهم العولمة، ترجمة ليلى زيدان، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة، الطبعة الثانية، 1002.

جفال عمار: قوى ومؤسسات العولمة والاستجابات العربية، مجلة شؤون الأوسط، العدد 701 أغسطس 2002.

جفال عمارة، قوى مؤسسات العولمة والإستجابات العربية، مجلة شؤون الأوسط، العدد 701 جويلية 2002.

جلال مدبولي: الإجتماع الثقافي، القاهرة، دار الثقافة، 9791، ص97-08.

جوران توريون: العولمة وأبعادها التاريخية : مجلة الثقافة العالمية الصادرة عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد 601 ماي 1002.

جورج ستانيو و روبرت غروس العالم في منظوره الجديد، ترجمة كمال جلالي، سلسلة عالم الكتب، الكويت، 9891.

جورج ف نيلليز ، مقدمة إلى فلسفة التربية، ترجمة نظمي لوقاط. المكتبة الأنجلوا المصرية، القاهرة، 7791.

حسن الساعاتي: علم الاجتماع القانوني، دار الفكر العربي،ط 10.

حسنين توفيق إبراهيم، العولمة، الأبعاد وانعكاسات السياسة، مجلة عالم الفكر، أكتوبر، ديسمبر

حميد خروف: العولمة والنسق القيمي، منشورات جامعة قسنطينة 1002.

د.خليل أحمد خليل: معجم المصطلحات الاجتماعية، سلسلة المعاجم العلية دار الفكر اللبناني الطبعة3.

المراجع باللغة الفرنسية:

1- Bertrand badré , la mondialisation –a-t-elle une arme Ed- economioa – paris – 1996.
2- Davide. M. olympic message 1996 n
3- Facrou Kidiane, ousmane Kane, Elame Jackson, cheikh tiare : le mouvement du sport africain adopte un code d'étique revue olympique, 1999. N29.
4- Fourastic, J, Des loisirs, pour quoi faire ? coll. « m,o » Casterman, paris 1970,P28.
5- Yalouin.N: la dumension culturelle et philosophe d'élis, académie olympique inlernational