**وزارة التعليم العالي**

**جامعة كربلاء**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**محاضرة حول العوامل المؤثرة في عملية تعلم السباحة**

**اعداد**

**أم.د طالب حسين حمزة م.ألعاب ماجد محمدامين**

**1436 ه 2015م**

**العوامل المؤثرة في عملية تعلم السباحة**

**اولا : العوامل النفسية : -**

تلعب الناحية النفسية دو كبيرا في تعلم رياضة السباحة ؟ لأنها تعلم في جو غير طبيعي لوضعية الانسان وفي وضع افقي للجسم لم يتعود عليه في حياته مما ينتج عنه حالة نفسية مبدئية تعرف بعامل الخوف .

تشمل العوامل النفسية :

1 – عامل الخوف : الخوف:- هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجأة او مواقف تهدده وتهدد كيانه ، كخوف المبتدئين من الماء ودخول حوض السباحة.

* الخوف اذا كان في الحدود الاعتيادية ذو فائدة كبيرة فهو وسيلة نافعه للوقاية من الخطر
* اما في حالة الخوف الشديد فأن ذلك يشل قدرة الفرد في التعلم ويكون مانعا للفرد من القيام بواجباته الاعتيادية والابتعاد عن التعلم لذا يجب ابعاد الخوف عن المبتدئ لكي تضمن تعلمه بسرعه .

هناك حالات من الخوف وهي كما يأتي :

أ . الخوف الصادر من عدم الثقة وهذا يحدث عندما لا ينال المبتدئ من التدريب والتكرارات المنتظمة ما يكفي فيكون غير واثق بنفسه وبقدرته على تنفيذ التمارين داخل الماء الذي يمارسه لأول مرة لذا يجب ان تكرر التمارين باستمرار والتركيز على تصحيح الاخطاء بالإضافة الى التشجيع والترغيب .

ب . الخوف من حدوث حالة غرق اثناء تأدية التمارين ، نتيجة لرؤية حادث غرق احد الأشخاص امامه او حدوث حالة غرق له تم انقاذه او سماع القصص الخرافية التي يتحدث بها الآباء للأطفال بقصد ابعادهم عن شواطئ الانهار او سواحل البحار.

ج . كما ان الجهل بالسباحة ادى الى عزوف الكثير من الشباب عن ممارسة السباحة ، ويرجع سبب ذلك الى عدم احتواء المناهج التربوية للمدارس الأولية على السباحة .

د . الخوف من شيء غير معروف وغير محدد وهذا يمكن ان يكون ناتجاً عن ضعف الأداء البدني للمبتدئ .

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

2 – عدم الرغبة : ويعد عاملاً نفسيا ايضاً ومرتبطة بعدة عوامل منها :

أ . العامل الاجتماعي : هناك الكثير من العوائل تحرم السباحة على اطفالها لاعتقادات وتقاليد خارجة عن نطاق تطور العصر الحديث .

ب . العامل الاقتصادي : ان ارتفاع اجور الدخول الى حوض السباحة يعد عاملاً لعزوف الاطفال عن ممارسة السباحة وبالتالي الى زيادة امية السباحة .

ج . العامل الروحي : يعتقد الكثير من الناس ان السباحة تؤدي الى اظهار مفاتن الجسم امام الآخرين وخاصةً المرأة وهذا منافي للتقاليد الاجتماعية والضوابط الدينية .

د . حواس السمع والبصر : على الرغم من كونهما حواساً فسيولوجية الا انهما يعدان في الوقت نفسه عوامل نفسية ، خاصة عندما يمارس المبتدئ او الطفل تعلم التنفس والطفو ، حيث يلزم المبتدئ ضرورة فتح العينين وبسبب ضغط الماء ومادة الكلور فإن ذلك يولد احمرار للعينين ،

كما تكون درجة السمع قليلة بسبب بقاء قليل من قطرات الماء في داخل الأذن مما تولد هذه الحالة نمو حالة من الخوف الا اننا يجب ان ننبه على ان هذه الحالة سوف لا تستمر الا للساعات الاولى من عملية التعلم .

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

**ثانياً : العوامل الفسيولوجية : -**

تلعب العوامل الفسيولوجية دور مهماً في نجاح عملية التعلم خاصة إذا استخدمت من قبل المبتدئ بالشكل المطلوب ،

* فقد وجد ان عملية تعليم السباحة للإناث اسهل واسرع من عملية تعليم الذكور ؟ لاختلاف كثافة الجنسين كما ان الجسم السمين اسهل من الجسم الخفيف في عملية الطفو، كما ان الطفل الذي يملك اطراف طويلة يساعده على ايجاد مقاومة ايجابية لعملية الدفع وهذه الحالة مرتبطة بالقدرة العضلية الموجودة لدى الطفل .
* كما للعينين دور مهم في تعلم الحركات الصحيحة خلال مراقبة مسار حركة الذراعين والسباحة بخط مستقيم .

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

**ثالثاً : العوامل الفيزيائية : -**

ان الجو الجديد في الماء يتوجب على الطفل او المبتدئ التعايش فيه ، يختلف بشكل واضح عن الجو المعتاد عليه على اليابسة ؟ وذلك لاختلاف الكثافة والمقاومة وضغط الماء .

لذلك يكون ضرورياً الاستفادة من كثافة وضغط الماء لطفو الجسم من خلال معرفة القوانين الفيزيائية :

1 – قانون رد الفعل : -

لكل فعل رد فعل يساويه في المقدار ويعاكسه في الاتجاه . فكلما كانت القوة المستخدمة باتجاه عمودي الى الخلف نتج عنها دفع مساوي لها الى الامام .

2 – قانون القصور الذاتي : - كل جسم يحاول الاستمرار في سكونه او في حركته ما لم تؤثر فيه قوة اخرى لتغيير حالته . ويمكن الحصول على سرعة اكبر في حالة زيادة سرعة ترددات حركة الذراعين وبصورة منظمة والقوة في اتجاهها السليم .

3 – قانون العتلات : - القوة في ذراعها = المقاومة في ذراعها .

كلما كانت القوة العضلية جيده والذراعين طويله وكان مسارهما طويلاً اوجدت مقاومة ايجابية كبيرة وبالتالي دفع جيد للأمام .

4 – المقاومة : - التأكيد على ضرورة تقليل المقاومات السلبية الواقعة على جسم المبتدئ (الطفل) من خلال اتخاذ الوضع الأفقي للجسم وتقليل الحركات الموجية فوق سطح الماء والتأكيد على ايجاد مقاومات ايجابية للذراعين والرجلين من خلال الاستخدام الأمثل للمسار الحركي .

5 – الوزن النوعي : -

ان عملية طفو الأجسام فوق سطح الماء لها علاقة متبادلة بين الوزن النوعي للجسم والوزن للماء واقتراب وابتعاد نقطة ارتكاز الجسم من مركز ثقله وبعدها عن مركز جاذبية قاع بركة السباحة . لهذا نرى اثناء مراحل تعليم السباحة ثلاثة أشكال للجسم داخل الماء وهي : -

أ – الوضع العمودي : -

وهو الوضع الذي نبدأ فيه مع المبتدئ بالخطوات الاولى لعملية التعليم حيث يكون المبتدئ واقفا في الماء ويكون وزنه النوعي اكبر من الوزن النوعي للماء . حيث يكون مركز ثقل الجسم في نقطة الارتكاز او قريب منه وتكون مقاومة الماء كبيرة على الجسم اثناء المشي .

ب – الوضع العالق (الوسطي) : -

نحصل على هذا الوضع بعد بضع ساعات من مرحلة التعليم الاولى ، حيث يكون الوزن النوعي للجسم مساوياً او اصغر من الوزن النوعي للماء . وتكون المقاومة السلبية الواقعة على الجسم أقل من الحالة الاولى العمودية .

ج – الوضع الأفقي : -

نحصل على هذا الوضع عندما يكون الوزن النوعي للجسم أصغر من الوزن النوعي للماء . ويتم الوصول الى هذا الوضع في نهاية المرحلة الاولى لعملية التعليم ، حيث يكون الجسم ممتداً فوق سطح الماء وحركة الانزلاق اسهل من الاوضاع السابقة ، بسبب وضع نقطة الارتكاز قرب او فوق ثقل الجسم ولهذا يأخذ الجسم وضعاً افقياً .

**نموذج من الأسئلة المتعلقة بالمحاضرة**

**س/ عامل الخوف من العوامل النفسية المعيقة لتعلم السباحة ،عرفه ، اسبابه ، وكيف يتم التخلص منه بالنسبة للمبتدأ بإيجاز؟**

**س/ تلعب العوامل الفسيولوجية دوراً مهماً في نجاح عملية تعلم مهارات السباحة خاصة إذا استخدمت من قبل المبتدئ بالشكل المطلوب ، اشرح بإيجاز ؟**