



محتويات الوحدة

الصفحة	الموضوع
164	المقدمة
164	تمهيد
165	أهداف الوحدة
166	1. التعريف برياضة الجمباز
166	1.1 تاريخ الجمباز
170	2.1 مواصفات أجهزة الجمباز
170	3.1 الفوائد والقيم التربوية للجمباز
171	2. أنواع الجمباز
172	1.2 جمباز الألعاب
172	2.2 جمباز الموانع
173	3.2 جمباز الأجهزة
174	4.2 جمباز البطولات
175	3. الجمباز التربوي
175	1.3 أهداف الجمباز التربوي
176	2.3 كيفية التحرك في الجمباز التربوي
179	3.3 نماذج للجمباز التربوي
183	الخلاصة
184	لمحة سابقة عن الوحدة التالية
185	إجابات التدريبات
186	المصادر والمراجع

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس، مرحبا بك إلى الوحدة الخامسة من مقرر "أساسيات التربية البدنية والرياضة" والتي موضوعها رياضة الجمباز.

تحتوي هذه الوحدة على ثلاثة أقسام، يتعلق **القسم الأول** بتعريف مفهوم الجمباز وتطوره عبر العصور، ومن العصور الحديثة ازداد الشغف بالنشاط البدني في أوروبا، وساهم الكثير من المربين والعلماء في تقديم وتطور الجمباز، في الاتحاد السوفيتي السابق وسويسرا واليابان والصين.

والقسم الثاني يبحث في التعرف على أنواع الجمباز وتقسيمه من حيث الفوائد والأغراض للمراحل السنية المختلفة، ووقفنا على جمباز الألعاب وجمباز الأجهزة وجمباز الموانع وجمباز المسابقات. **والقسم الثالث** يبحث في تعدد الفوائد البدنية والعقلية والنفسية للجمباز التربوي، وكذلك يبحث في المقصود بالجمباز التربوي وأساليب تحريك الجسم في أنشطته. كما تعرضنا لأهدافه التي تتمحور الناشئ الثقة في نفسه وتنمية القدرة والإرادة والشجاعة عن طريق استخدام الرجلين والذراعين والتحرك فوق الأجهزة بمختلف أجزاء الجسم الأقدام، الكفان والقدمان، والتحرك الحر والعمل مع الأدوات والأجهزة الصغيرة، والعمل مع الزميل، الحبال والمقاعد السويدية.

عزيزي الدارس، أن أسئلة التقويم الذاتي والتدريبات والأنشطة هي مفتاح فهمك لهذه الوحدة وغيرها من وحدات، فأحرص على حلها ومناقشتها. أرجو أن تستفيد من دراسة هذه الوحدة وأن تسهم معنا في نقدها وتقويمها.

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة ينبغي أن تكون قادراً على أن:

- ❖ تعرف مفهوم الجمباز وتطوره عبر العصور.
- ❖ تكتب عن أنواع الجمباز وتقسيمه من حيث الفوائد والأغراض للمراحل السنية المختلفة.
- ❖ تكتشف الفوائد البدنية والعقلية والنفسية للجمباز التربوي.
- ❖ تعدد مجالات التحرك في الجمباز التربوي.

1. التعريف برياضة الجمباز

1.1 تاريخ الجمباز

رياضة الجمباز كسائر الرياضات تطورت بتطور حياة الأمم والشعوب، فقد مارس الإنسان النشاط الحركي منذ القدم في صور شتى وألوان متعددة دعت إليه ظروفه البيئية حيث كانت تتطلب الجهد المتواصل، معتمداً في ذلك على لياقته البدنية وكفايته الحركية وكانت الحركات اليومية من مشي وجري ووثب وتسلق لازمة لحياة الإنسان في هذه الحقبة من الزمان القديم ونورد فيما يلي هذا التطور في ملامح بعض العصور .

أولاً: العصور القديمة

أ. **مصر الفرعونية:** تعتبر مصر الفرعونية أول دولة في التاريخ ظهر فيها نشاط الجمباز كرياضة منذ 3000 عام قبل الميلاد، ويؤكد ذلك النقوش الموجودة في مقبرة (مباروكا) في سقارة، والتي توضح التمرينات على شكل قلعة أو إهرامات. والنقوش الموجودة في مقبرة (بتاح حتب)، وفي مقبرة بني حسين، التي تصور حركات بهلوانية فردية وجماعية والنقوش الموجودة على مقبرة (أمنحتب) وزير الخزانة ومدير الملاعب في نفس الوقت في الأسرة التاسعة والتي تصور تمرينات وحركات أرضية.

ب. **الصين:** تشير السجلات إلى أن الصين لها السبق في تطوير الأنشطة التي تشبه الجمباز، كما تشير إلى نوعين من أنواع التدريب هما العسكري والعلاجي.

ج. **اليونان:** كان لليونانيين القدماء السبق في الاهتمام بالتمرينات البدنية عامة والجمباز خاصة فانشأوا صالات التدريب والملاعب المفتوحة، وكانت تمرينات الجمباز تعتمد على الحركات الطبيعية وتشمل الجري والرمي والمصارعة والملاكمة والتسلق والقفز، واستخدموا الأجهزة. وكان الهدف من ذلك التربية المتزنة للفرد أو

الإعداد لخدمة الوطن أو نيل شرف الاشتراك في الألعاب الأولمبية أو المهرجانات الرياضية المختلفة.

د. الرومان: صيغت التمرينات بالصبغة العسكرية وكانت تشمل التمرينات البدنية العنيفة والفروسية والرماية والملاكمة والمصارعة، القتال بالعربات الحربية، ومنازلة الأفراد والجماعات للحيوانات المفترسة. وكان للرومان الأولوية في استعمال جهاز عبارة عن حصان خشبي للتدريب على الصعود والهبوط مع استخدام السيف والحربة.

وقد قام جالان في العصر الروماني بوضع بعض الأسس للتمرينات البدنية باستخدام الأثقال كإحدى وسائل تقوية العضلات بالإضافة إلى استخدامها في التمرينات العلاجية.

ثانياً: العصور الوسطى

أدى ظهور الدين المسيحي عقب سقوط الإمبراطورية الرومانية إلى الانصراف عن ممارسة النواحي البدنية وهبوط مستوى رياضة الجمباز إلى جانب ألوان النشاط البدني الأخرى.

وأعقب ذلك عهد الفروسية الذي ارتبط بممارسة النبلاء مختلف الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع إعدادهم كفرسان.

أسئلة تقويم ذاتي



1. ما هي الدلائل على أن قدماء المصريين مارسوا رياضة الجمباز؟
2. بماذا ارتبطت التمرينات البدنية العنيفة عند الرومان؟
3. من هو الروماني الذي وضع أسساً للتمرينات البدنية؟

ثالثاً: العصر الإسلامي

اهتم المجتمع الإسلامي بالرياضة وكان يرى أن المسلم القوي هو الذي يستطيع أن يتحمل مشاق الجهاد وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير". وكان الإسلام يحث على ممارسة مختلف فنون الرياضة من عدو وركوب خيل ورمية وغرس مبادئ الفضيلة وتقوية الروح حتى تقوى الأمة الإسلامية.

رابعاً: العصور الحديثة

في بداية العصور الحديثة اجتاحت موجة كبيرة من الشغف بالنشاط البدني في جميع الدول الأوروبية، وأصبحت حركات الجمباز أكثر فناً مما كانت عليه قبل ذلك، وزاد الاهتمام بالقفز على الحبل والحصان وتسلق الجبال إلى جانب التوازن على الحبال والأشجار.

وظهور الكثير من المربين العلماء في شتى أنحاء العالم أسهم بنصيب وافر من تقدم وتطور رياضة الجمباز مثل (جوهان باسيديو) و(كرستيان سالزمان) و (جوتس موتس) الذي لقب بجد الجمباز الأكبر.

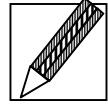
في النصف الأول من القرن التاسع عشر تحت قيادة (فردريك لودفج) (1787-1852م) اتصفت هذه الفترة بالبحث والتنقيب عن طرق لتنظيم تعقيدات الحركات التي كانت غير مترابطة ونشأ الجمباز الفني عن طريق كتابة مصطلحات الأوضاع وكان جمباز الموانع هو النوع السائد في هذه الحقبة، وعقب سنة 1848م وتحت قيادة (أدولف شبيس) (1810-1858) اتسمت هذه الفترة بتقسيم وتنظيم الحركات والتمرينات واعتمدت علي الاحتفاظ بالأوضاع المتصلة والعنف في مد المفاصل، وخاصة مفاصل الحوض والكتفين إلى جانب تجزئة الحركات وعدم استخدام أجزاء الجسم والبعد عن الانسياب والإيقاع الحركي، وفي النصف الثاني من القرن التاسع عشر تحت قيادة (ماول) (1818-1907م) كانت فترة بناء الجمباز على طرق فنية مرنة أدت إلى تغيير الأشكال الجامدة

إلى أشكال أكثر مرونة بناء على أسس تشريحية وفسولوجية وخصوصاً في تعليم المبتدئين حيث روعيت متطلبات التمرين بدلاً من الأوضاع الجامدة واستخدمت الطريقة الكلية بدلاً من الطريقة الجزئية في التعليم.

وفي بداية القرن العشرين تحت قيادة (جاول هوفر) و(اشترنشر) بعد سنة 1918م استخدمت التمرينات العلاجية القوامية لتلاميذ المدارس باستخدام جمباز الموانع بدون أشكال خاصة إلى جانب تعليم الأوضاع القوامية السليمة والاهتمام بالانسياب الحركي وفقاً للأسس التشريحية والفسولوجية وفي العصر الحالي وتحت قيادة الباحثين وخاصة من الاتحاد السوفيتي مثل (اوكران)، (اوزلين)، ومن ألمانيا الديمقراطية مثل (بورمان)، (برخمان) وتحت أبحاث عالمية دقيقة على الطرق الفنية والتعليمية ومشكلات التدريب وتطور التعليم بناء على الخبرات والبحث والتجريب والاستفادة من العلوم الحديثة مثل علم الحركة والميكانيكا الحيوية والتقدم العلمي في كافة الفروع، مما أدى إلى تطور الأداء من المدرسة السويسرية التي كانت تعتمد على البساطة والانسيابية إلى المدرسة الروسية التي أضافت إلى الانسياب الحركي مزيداً من القوة والسرعة في الأداء وزيادة الصعوبة في تكوين الحركات على الأجهزة وأخيراً إلى المدرسة اليابانية والصينية التي بهرت العالم بمستوي الأداء الرفيع مع زيادة درجة الصعوبة إلى الحد الذي جعل من إدخال عنصر المخاطرة على تكوين الحركات الطابع المميز للجمباز الحديث.

تدريب (1)

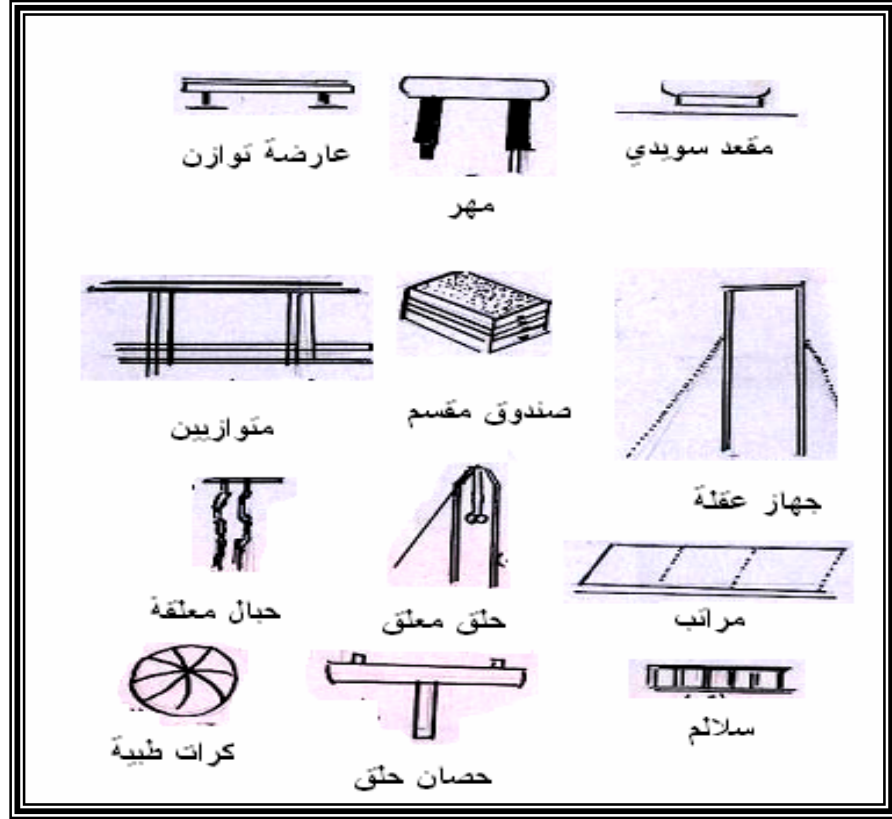
مثلما مارس الإنسان الأول بطبيعته الجري والرمي والوثب، ناقش إلى أي مدى يمكن أن يكون الإنسان قد مارس الجمباز بطبيعته.



2.1 مواصفات أجهزة الجمباز

شكل (1)

أجهزة الجمباز



3.1 الفوائد والقيم التربوية للجمباز

عزيزي الدّارس، أثبتت الشواهد العلمية والدراسات التي أجريت على اللياقة البدنية أن الجمباز هو المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة البدنية، ومن ثم يجب أن يكون أحد الأنشطة الرياضية التي تستخدم في التدريب على اللياقة البدنية وتشمل الحركات من رياضة الجمباز أساساً على عمل العضلات الكبيرة بالجسم، عضلات الذراعين، الكتفين، الصدر، البطن، الرجلين، الظهر، بالإضافة، إلى أنه يضيف تحسناً عاماً على القوام ويعمل الجمباز أيضاً على تنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والجرأة.

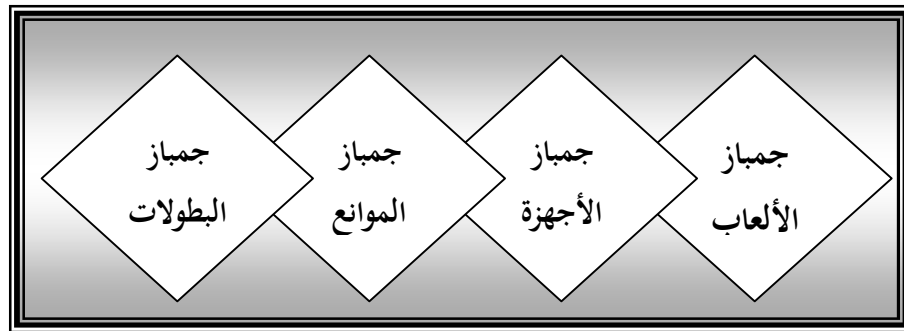
وكما كانت رياضة الجمباز فردية فإن اللاعب أو اللاعبة هو وحده الذي يستطيع أن يقوم بنفسه بالتغلب على مخاوفه عند تعلم حركة جديدة، ومن خلال تكراره لأداء تلك الحركات فإنه يكتسب عادات سلوكية تمكنه من اتخاذ القرارات الحاسمة التي لا بد أن تكون صحيحة حتى يؤدي الحركة بنجاح. فمثل هذا السلوك لا بد أن يؤدي إلى إيجاد الثقة بالنفس والنظام كنتيجة حتمية للقيام بأنواع النشاط الخاص بالجمباز وإذا عمل اللاعب على تحسين التقدم بالمستوى فإنه سرعان ما يتعلم ضرورة تنمية المثابرة إلى أعلى درجاتها كما أنه لا بد له من تطبيق النظام إلى جانب الاشتراك بنفسه في تجربة تكرار أداء الحركة حتى يتم إتقانها في النهاية.

وتتيح رياضة الجمباز فرصة لا حد لها في خلق القدرة على الابتكار وفي تحقيق الرضاء والسعادة عند النجاح في أداء التكوينات وتنفيذ الحركات المكونة لها الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة على تحسين التناسق والاستمرار والتوافق والالتزان والتوقيت السليم عند اللاعبين، وينمي ذلك أيضاً إدراك الحاجة إلى القوة والجهد من أجل إتمام بعض الحركات المتكررة في الجمباز كما أن البهجة التي تضي على اللاعبين نتيجة تعلمهم حركات جديدة كالشقلبة على اليدين، أو حركة الشقلبة على الرأس، وعلى الأرض، لا يمكن وصفها.

2. أنواع الجمباز

يقسم الجمباز من حيث فوائده وأغراضه للمراحل السنية المختلفة إلى أربعة أنواع

هي:



1.2 جـمباز الألعاب

وهو جـمباز الأطفـال وبيـدأ من سن 3 إلى 6 سنوات والغرض منه تأهيل الأطفـال للعب على الأجهـزة والتطـور بالطفـل الصغـير من مرحلـة إلى أخرى عن طريـق التدرج من استعمال الأدوات والأجهـزة وبتـه العادات الصـحيحة لدية مع العناية بجسمه في مراحل نموه وفي هذا النوع تكون التمرينات سهلة غير معقدة إلى جانب استعمال الأدوات البسيطة.

وينقسم جـمباز الألعاب إلى ثلاثة أقسام :

1. مسابقات دون لمس الأدوات.
2. مسابقات على الأجهـزة كالجري فوقها ثم الوثب ثم الجري.
3. التقدم بزيادة صعوبة التمرينات وإجراء مسابقات عليها.

2.2 جـمباز الموانع

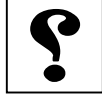
يعتبر جـمباز الموانع من أفضل أنواع الجـمباز في إعداد الشباب وتدريبهم وهو الطريق الذي يؤدي إلى الجـمباز بصورته الفنية الصحيحة.

خصائص جـمباز الموانع

- أ. ليس قاصراً على الأطفـال فقط ولكنه متدرج يستعمله الكبار بصورة أقوى وبأجهـزة أصعب لتقوية أجسامهم وتحسين حركاتهم.
- ب. يعود اللاعبين الثقة في النفس والاطمئنان للأجهـزة.
- ج. ينمي في الفرد صفات الجرأة والصبر والتصميم والجلد كما ينمي الحواس ويدربها.
- د. يعمل على إنماء الناحية الخلقية ويزيد من تعاون الفرد مع الجماعة ويثبت فيهم الصفات الاجتماعية ويقوي الروابط بينهم.
- هـ. ليس للجـمباز قاعدة ثابتة أو طريقة معينة ولكنه يعتمد علي اللاعب.
- و. يعمل علي تحسين الصحة ويقوي عضلات الجسم.
- ز. يوسع المدارك والفهم.

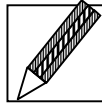
وعلى ذلك فإن جمباز الموانع لا يقتصر على إعداد مراحل السن من 6-12 فقط ولكن تطبيقه دائماً للإعداد في المراحل السنية المتقدمة علي تقوية الجسم وتحسين أداء الحركات.

أسئلة تقويم ذاتي



ما هو وجه المقارنة بين جمباز الألعاب وجمباز الموانع من حيث الأعمار والأهداف؟

تدريب (2)



لقد أصبح إدخال عنصر المخاطرة على تكوين حركات الجمباز الحديث هو الطابع المميز. عزيزي الدّارس، من خلال مشاهداتك وإطلاعك العام إلى أي مدى يمكن أن يشكل هذا النوع من الرياضة خطراً على حياة من يؤدها.

3.2 جمباز الأجهزة

يعتبر جمباز الأجهزة أساساً للإعداد للبطولات أو المدخل للوصول لتحقيق المستوى المتقدم لأداء الحركات على مختلف أجهزة الجمباز القانونية أداء صحيحاً وقانونياً، ولما كان هذا النوع هو الصورة الحقيقية للجمباز الفعلي فأن التدريب عليه يجب أن يتمشى مع المبادئ التعليمية السليمة الخاضعة لبرنامج موضوع ومدرس فنياً وزمنياً يشترط إلا تقتصر في أي فترة تدريبية على حركات أو مهارات معينة دون النظر إلي الأساسيات والمقومات التي تساعد اللاعب على إتقانها وإخراجها في الصورة المطلوبة ومن هذه الوسائل:

- أ. تعلم الحركات بعد تبسيطها.
 ب. التدرج من السهل إلى الصعب.
 ج. الشرح بطريقة ملائمة وسهلة.
 د. التدرج من المعروف إلى المجهول.
 هـ. العناية بالنواحي الفنية التي تحتوى على الحركة.
 و. العناية بالتمارين التي تعمل على تقوية الجسم.
 ز. التدريب على تنمية التوافق العضلي العصبي.
 ح. وضع برامج للتدريب يضمن الرقي بمستوي اللاعبين في جميع النواحي.
 ط. اختيار المادة المناسبة والملائمة لنوع الدرس.

4.2 جُمباز البطولات

يعتبر جُمباز البطولات أعلى المستويات التي يمكن أن يصل إليها لاعب ولاعبة الجُمباز حيث تؤدي فيه الحركات بطريقة آلية وتقام فيه البطولات المحلية والدولية العالمية والأولمبية، ويؤدي هذا النوع من أنواع الجُمباز بغرض إظهار ما أمكن الوصول إليه من تمكن وتقدم في أداء الحركات وتكوينها على الأجهزة المختلفة طبقاً للتعليمات والإرشادات التي ينص عليها القانون الدولي للجُمباز.

أسئلة تقويم ذاتي

ضع من القائمة (أ) مع ما يناسبه من القائمة (ب)	
القائمة (أ)	القائمة (ب)
1. جُمباز الموانع	1. للأطفال من سن 3-6 سنوات
2. جُمباز الأجهزة	2. إظهار التقدم في أداء الحركات
3. جُمباز الألعاب	3. إعداد الشباب
4. جُمباز البطولات	4. الإعداد للبطولات



3. الجمباز التربوي

عزيزي الدّارس، يقصد بالجمباز التربوي التحرك والتوافق مع استخدامات حركة الجسم في مختلف الاتجاهات وكذلك إيقافه من خلال استخدام الطرق الأساسية والبسيطة في حركة الجسم.

1.3 أهداف الجمباز التربوي

1. تعليم الناشئ كيفية التحكم في الجسم في محيط الجمباز.
2. للحصول علي الثقة في النفس من خلال الطرق المختلفة لتحرك الجسم وأطرافه وإيقافه.
3. تنمية عنصر الشجاعة والإرادة والقدرة وذلك عن طريق:
 - أ. سلسلة أرضية فردية باستخدام القفزات الخمس الأساسية.
 - ب. التنقل باستخدام مختلف أوزان أجزاء الجسم.
 - ج. المراتب والمقاعد، الانتقال بطول الأشكال وعبر المراتب باستخدام مختلف أجهزة الجسم.
 - د. الأجهزة الكبيرة.

أسئلة تقويم ذاتي



1. لما كان جمباز الأجهزة هو الأساس للإعداد للبطولات فإن التدريب عليه يجب أن يتمشى مع المبادئ التعليمية السليمة، وضّح هذه العبارة.
2. ما المقصود بالجمباز التربوي؟ عرّف ذلك وعدّد أهدافه.

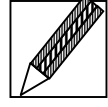
2.3 كيفية التحرك في الجمباز التربوي

أ) استخدام القفزات الأساسية الخمس

يمكن الناشئ أن يتحرك على الأقدام وذلك من خلال استخدام القفزات الأساسية الخمس والتي يركز فيها المعلم على عمل الطرف السفلي للجسم وإعداده لحمل وزن الجسم بطريقة سهلة وميسرة ومتدرجة من الصعوبة حيث تؤهله إلى جمباز الأجهزة في المراحل المتقدمة وتتحصر القفزات الخمس فيما يلي:-

1. الحجل بقدم واحدة لمسافة محددة (5 . 10 أمتار) ثم دفع الأرض بنفس القدم للطيران لأعلى ما يمكن والهبوط على نفس القدم.
 2. الحجل بقدم واحدة للدفع والطيران لأعلى ما يمكن والهبوط على القدم الأخرى.
 3. الحجل بقدم واحدة ثم الدفع والطيران لأعلى ما يمكن والهبوط بالقدمين معاً.
 4. الجري مسافة محددة (5 - 10 أمتار) ثم الدفع بالقدمين معاً للطيران لأعلى ما يمكن والهبوط بالقدمين معاً.
 5. الجري مسافة محددة ثم الدفع بالقدمين معاً للطيران والهبوط على قدم واحدة.
- يكرر ما سبق مع وضع شريحة من الصندوق المقسم للطيران فوقها ثم يتدرج المعلم في زيادة عدد الشرائح إلى أن يصل إلى أقصى قدرة يستطيع معها الناشئ الطيران إلى أعلى فوق صندوق القفز.
 - كذلك يمكن استخدام الزميل بدلاً من شرائح صندوق القفز والتدرج في زيادة الارتفاع.
 - يكون الدفع بالأمشاط دائماً وبأقصى قدرة ممكنة ولأقل فترة زمنية وذلك لتنمية القدرة الارتقائية للناشئ.
 - يجب استخدام الذراعين مع الدفع بالقدمين لزيادة مستوى الطيران لأعلى.
 - يجب تنمية قدرة الدفع بالرجلين مع الذراعين للتكامل الحركي.

تدريب (3)



طلب منك أن تقم أداء التلاميذ في الجمباز التربوي. ما هي الأسس والجوانب التي تعتمد فيها على ذلك.

ب) التحرك باستخدام الكفين والقدمين

ويمكن تحقيق ذلك عن طريق:

- القفز بالقدمين والذراعين معاً وضع (الجلوس على أربع) مع فرد الذراعين.
- القفز بالقدمين والذراعين معاً وضع (الجلوس على أربع) مع ثني الذراعين.
- القفز بالذراعين معاً والهبوط علي قدم واحدة.

ويجب على المدرب أن يلاحظ ما يلي:

- أن يبدأ الناشئ بالمشي أولاً ثم يتدرج في زيادة سرعة المشي.
- أن يكون المشي والجري مع استخدام القفزات الطويلة لأبعد ما يكون.
- أن يكون المشي والجري في خط مستقيم أولاً ثم في خطوط متعرجة.
- يجب أن يجري المدرب نوعاً من المنافسة بين الناشئين في قطع مسافة محددة (5-7 أمتار).

ج) التحرك الحر

بعد أن يتم المدرب تعليمه للناشئ كيفية استخدام الرجلين ثم الذراعين بطريقة مستقلة يجب أن يبدأ في تعليم الناشئ كيفية التحرك من مكان لآخر باستخدام مختلف أجزاء جسمه حيث يتم ذلك من خلال عدة أبعاد وهي:

- الدفع بالذراعين والارتقاء بالرجلين من الانبطاح المائل والوقوف.
- الاتزان الثابت والمتحرك.
- التحرك باستخدام مختلف أجزاء الجسم (الدحرجات).

د) العمل مع الأدوات والأجهزة الصغيرة

- هنالك أشكال عديدة وألوان متباينة من الأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها للارتقاء في التنمية البدنية والمهارية منها ما يلي:-
- الصولجانات - الحبال الأفقية- أكياس الحب - الحبال الرأسية - الكرات الطبية
 - المقاعد السويدية - سلاسل الارتقاء - عارضة التوازن.
- ويمكن استخدام بعض هذه الأدوات والأجهزة في تحقيق بعض الأغراض سابقة الذكر لناشئ الجمباز التربوي منها علي سبيل المثال:-
- مسابقات حول الأدوات بالمشي والحبل والوثب والجري المتعرج دون لمس الأدوات مع التدرج في المساحات الفراغية من أجل تطور وتصعيب العمل.
 - مسابقات ومنافسات على الأجهزة والاستناد والارتكاز عليها أو نقلها من مكان لآخر بما يحقق بعض الأغراض سابقة الذكر.
 - مسابقات مع حمل الأدوات والانتقال بها من مكان لآخر والمشي والجري المتعرج أو الوثب والحبل معاً.
 - تمارينات وألعاب متدرجة في الصعوبة تشمل الأطراف العليا والأطراف السفلى والجذع من أجل تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة.
 - تمارينات ومسابقات معيارية من زحف ووثب ولف ورمي ودفع على مستويات متدرجة في الارتفاع.

نشاط



1. إذا كان باستطاعتك إجراء تدريبات رياضية حاول تطبيق كيفية التحرك في الجمباز التربوي.
2. اجمع عدداً من التلاميذ على أن يكون الغرض من ذلك هو إشرافك المباشر عليهم لتطبيق كيفية التحرك في الجمباز التربوي.

3.3 نماذج للجمباز التربوي

أولاً: العمل مع الزميل

- (وقوف فتحاً - مواجهة الزميل) التحرك في جميع الاتجاهات مع محاولة لمس ركبة الزميل بدون أن يلمس الزميل ركبة المنافس.
- (وقوف - الوضع أماماً مواجهاً- تشبيك يد الزميل) منافسة(:
- (وقوف فتحاً ميل الكفتين على الركبتين منافسة (: الوثب فتحاً فوق الزميل ثم الزحف بين القدمين بالتبادل).
- (وقوف- على قدم واحدة ومسك الأخرى بالكف) منافسة(:
- الحبل مع دفع الزميل خلفاً لمسافة محددة.
- (وقوف - مواجهة الزميل) منافسة (: أحد الزميلين يؤدي دحرجة أمامية متكورة والآخر يؤدي الوثب فتحاً فوقه.

ثانياً: الحبال

1. (الجلوس طويلاً فتحاً مسك الحبل)
التسلق باستخدام الذراعين والرجلين حتى نهاية الحبل مع قياس الزمن.
2. (جلوس طويلاً فتحاً)
تسلق الحبل باستخدام الذراعين فقط والرجلان زاوية قائمة مع الهبوط بنفس الطريقة.
3. (جلوس طويلاً فتحاً)
تسلق الحبل باستخدام ذراع واحدة والرجلين والهبوط.
4. (جلوس طويلاً فتحاً)
تسلق الحبال بتبادل دفع الذراعين معاً ثم الرجلين معاً والهبوط.
5. (وقوف أمام الحبل)
تسلق باستخدام الذراعين فقط والجسم مفرد.

ثالثاً: المقاعد السويدية

1. (الوقوف بجانب المقعد ثبات الوسط) تبادل الحجل والوثب حول المقعد
2. (الوقوف ثبات الوسط بجانب المقعد) الحجل مع تعديّة المقعد والهبوط على القدم الأخرى.
3. (جلوس على أربع بجوار المقعد) الوثب بالقدمين للطيران فوق المقعد والهبوط أعلي الذراعين في شكل متدرج.
4. (الوقوف فتحاً على أربع) المشي فوق المقعد أماماً بالرجوع بالظهر.

رابعاً: المتوازيين (الارتفاع 75 سم)

وقوف للارتكاز المقاطع

المشي أماماً مع تبادل نقل الذراعين المفردتين والجسم مستقيم.

وقوف للارتكاز المقاطع

المشي أماماً مع تبادل نقل الذراعين مع ثني المرفقين مع الجسم المستقيم.

وقوف للارتكاز المقاطع

المشي أماماً مع الدفع بالذراعين معاً.

وقوف للارتكاز المقاطع الظهر موجة

المشي خلفاً مع تبادل نقل الذراعين المفردتين والجسم مستقيم.

خامساً: العقلة (الارتفاع 100سم)

تعلق بالمسك من أعلى

بثني الجانبي تبادل نقل الكفين والجسم مستقيم.

معلق بالمسك من أعلى

التحرك الجانبي مع اللف حول المحور الرأسي المتعامد مع بار(عامود) العقلة.

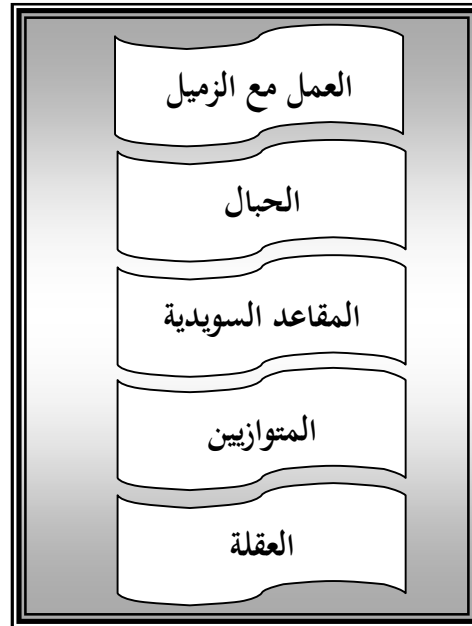
تعليق بالمسك من أعلى ثني المرفقين

المشي الجانبي مع الاحتفاظ بثني الذراعين كاملاً.

تعلق بالمسك من أعلى

التحرك الجانبي مع اللف حول المحور الرأسي المتعامد البار والاحتفاظ بثني الذراعين.

نماذج للجُمباز التريوي



أسئلة تقويم ذاتي



1. من الفوائد والقيم التربوية للجمباز:
 - أ. الجمباز هو المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة البدنية.
 - ب. الجمباز ينمي الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والجرأة.
 - ج. الجمباز يخلق القدرة على الابتكار.علل لذلك.
2. هل تستطيع عملياً القيام بالقفزات الخمس وتعليمها لغيرك؟

الخلاصة

عزيزي الدارس

ها نحن قد وصلنا إلى نهاية الوحدة، فهل تعتقد أننا قد حققنا الأهداف التعليمية والتربوية والرياضية الواردة في بدايتها ؟ أرجو التأكد من ذلك.

فيما يلي ملخص لأهم الأفكار الواردة في هذه الوحدة.

أشرنا في بداية الوحدة إلى رياضة الجمناز وتطورها عبر العصور القديمة والوسطية والحديثة، حيث أتضح أن مصر الفرعونية هي أول دولة في التاريخ ظهر فيها نشاط الجمناز كرياضة منذ 3000 عام قبل الميلاد.

أما اليونان فقد سبقت في مجال الجمناز فأنشأت صالات التدريب والملاعب المفتوحة واستخدمت الأجهزة، كما أن الرومان كانوا قد صبغوا التمرينات بالصبغة العسكرية واستخدموا جهازاً عبارة عن حصان خشبي للتدريب على الصعود والهبوط مع استخدام السيف والحرية.

أما في العصور الوسطى فقد أدى ظهور الدين المسيحي عقب سقوط الإمبراطورية الرومانية إلى الانصراف عن النواحي البدنية، وفي العصر الإسلامي حث الإسلام على ممارسة مختلف فنون الرياضة، أما في العصور الحديثة فقد أصبحت منتشرة، وصارت ألعاب الجمناز أكثر من مما كانت عليه وأسهم العلماء في تقديم الرياضة مثل (بيداو) و(جوتس موتس) الذي لقب بجد الجمناز الأكبر وغيرهم.

ومن ثم عرفنا، ماهيته عند قدماء اليونان والألمان، فاليونان يطلقون على التمرينات البدنية التي تؤدي والجسم عار، وكذلك الألمان أطلقوا عليه نفس المعنى للدلالة على جميع التمرينات.

أما عن أنواع الجمناز فهناك جمناز الألعاب وجمناز الموانع وجمناز الأجهزة وجمناز البطولات. ومن ثم تناولنا الفوائد البدنية والعقلية والنفسية للجمناز التربوي.

وأخيراً ناقشنا تعدد مجالات التحرك في الجمناز التربوي .

لمحة سابقة عن الوحدة التالية

الوحدة التالية بعنوان (السباحة) وتهدف الوحدة إلى تعريف الدارس بالسباحة وأهمية تدريب النشء عليها وتعليمه مهاراتها الأساسية. وتعريفه بطرق السباحة (سباحة الزحف، الظهر، البطن، الصدر) والبدء والدوران.

إجابات التدريبات

تدريب (1)

لا شك في أن الإنسان الأول قد مارس الجمباز بطبيعته حيث دعت ظروفه وبيئته لذلك، ففي فترات مبكرة من تاريخ الإنسان كان يعتمد في غذائه على جمع الثمار من الأشجار وهذا يتطلب بالضرورة حسن ومهارة تسلق الأشجار، وربما شكل هذا النمو أد روافد رياضة الجمباز؟

تدريب (2)

لا يختلف اثنان في أن مهارات رياضة الجمباز في الآونة الأخيرة وكما نشاهد في المنافسات التي تبت عبر التلفاز قد بلغت من المخاطر ما يهدد حياة اللاعبين، بل أن هنالك بعض اللاعبين فقدوا حياتهم أو كسروا أعضاءهم من جرّاء ممارسة هذه الرياضة. وإن كانت تمتع المشاهدين وتجعلهم فخورون بما وصل إليه بني جنسهم من مقدرات جسمية، من جانب آخر وطالما أن هذه الرياضة تؤدي إلى مخاطرة بحياة من يؤديها، فلا شك أن هذا يتعارض مع ما جاءت به الشريعة الإسلامية من وجوب محافظة الإنسان على نفسه وأن لا يؤدي بها إلى التهلكة وأن كل رياضة في هذا النوع غير جائزة.

تدريب (3)

للحكم على أداء التلاميذ (اللاعبين) في رياضة الجمباز التربوي يجب الأخذ في الاعتبار الجوانب بالآتية:

1. سن التحكم في الجسم.
2. مدى الشجاعة القدرة وقوة الإرادة.
3. إجادة القفزات الخمس الأساسية.
4. أعلى ارتفاع يمكن أن يتخطاه كل تلميذ (لاعب).

المصادر والمراجع

1. أمين أحمد الخولي، الجميز التربوي للأطفال والناشين 1991م.
2. سعيد الشاهد، النظريات والأسس العلمية في تدريب الجميز.
3. عادل عبد النصير علي، النظريات والأسس العلمية في تدريب الجميز الحديث، 1998م.
4. محمد إبراهيم شبانة، أسس تعليم الجميز.
5. محمد إبراهيم شبانة، تدريب الجميز المعاصر 2003م.
6. محمد رفعت، الجميز رياضة كل يوم 1995.



محتويات الوحدة

الصفحة	الموضوع
189	المقدمة
189	تمهيد
190	أهداف الوحدة
191	1. التعريف برياضة السباحة
191	1.1 نبذة تاريخية
191	2.1 المواصفات القانونية لحمام السباحة
193	2. مميزات وأهداف التدريب
194	1.2 التدريب التربوي النظري
194	2.2 التعليم البدني الشامل
195	3.2 تنمية القدرات البدنية الخاصة
195	4.2 الإعداد للمنافسات
196	3. تعليم المهارات الأساسية
200	4. تعليم طرق السباحة
201	1.4 سباحة الزحف على البطن
203	2.4 سباحة الزحف على الظهر
204	3.4 سباحة الفراشة
205	4.4 سباحة الصدر
206	5.4 تعليم البدء
207	6.4 تعليم الدوران
209	الخلاصة
211	لمحة سابقة عن الوحدة التالية
212	إجابات التدريبات
213	المصادر والمراجع

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس،،،،،

مرحباً بك إلى الوحدة السادسة من المقرر "أساسيات التربية البدنية والرياضية" والتي موضوعها رياضة السباحة.

تحتوي هذه الوحدة على ثلاثة أقسام رئيسة وتبدأ بمميزات وأهداف التدريب الأساسي وأهميته لإعداد السباحين ليحققوا أفضل الإنجازات لأعلى مستوى وذلك عن طريق التدريب التربوي وتنمية القدرات البدنية الخاصة وإتقان النواحي الفنية لأداء السباحات والإعداد للمنافسات وأخيراً الإعداد النظري.

ثم تنتقل الوحدة إلى تعليم المهارات الأساسية والغرض منها أن يتكيف السباح نفسه مع الماء وذلك بتحريك جسمه في الماء بأداء المتطلبات الخاصة بذلك وهي السباحة والعينان مفتوحتان تحت الماء والوثب في الماء والانزلاق على الظهر والبطن والانتقال الحركي في الماء وكيفية التنفس في الماء.

ثم انتقلت الوحدة إلى طرق السباحة بعد التأكد من إجابة الناشئ للمهارات الأولية السابقة، وطرق السباحة تحتوي على سباحة الزحف على البطن وسباحة الزحف على الظهر وسباحة الفراشة وسباحة الصدر إلى جانب تعليم طرق البدء والدوران.

وقد زدنا الوحدة بمجموعة من أسئلة التقويم الذاتي والتدريبات التي ستساعدك على تقييم أدائك في هذه الوحدة.

نأمل أن تستمتع بدراسة هذه الوحدة وأن تسهم في نقدها وتطويرها.

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة ينبغي أن تكون قادراً على أن:

- ❖ تشرح بإيجاز مفهوم التدريب التربوي النظري.
- ❖ تعرف مفهوم تعليم المهارات الأساسية.
- ❖ تعدد المهارات الأساسية للسباحة.
- ❖ تبين الطرق التي يمكنك من خلالها إعداد السباح الناشئ.

1. التعريف برياضة السباحة

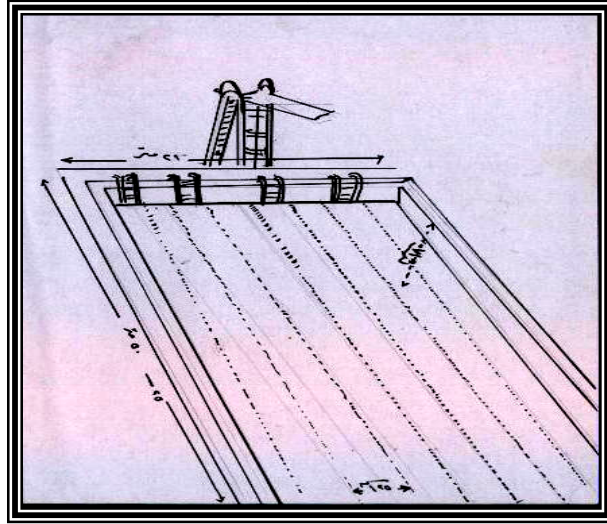
1.1 نبذة تاريخية

تعتبر السباحة من الأنشطة التي مارسها الإنسان منذ القيم في الجزر وعلى شواطئ البحار والأنهار والبحيرات، وقد واجه الإنسان ضرورة تعلم السباحة ليأمن خطر الغرق في الماء.

ولقد أستن الله على عباده أن هياً لهم السفن التي يسافرون بها من بلاد إلى بلاد فقال تعالى: {وله الجواري المنشآت في البحر كالأعلام } (الرحمن: 24) وقد حث الرسول صلى الله عليه وسلم على تعلم السباحة في أكثر من موضع فقد قال عليه الصلاة والسلام : " كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربعة خصال: مشي الرجل بين الفرضين (للمشي) وتأديبه فرسه وملاعبته أهله وتعليمه السباحة " الطبراني بإسناد جيد.

2.1 المواصفات القانونية لحمام السباحة

شكل (1)
حمام السباحة



تمارس السباحة في حمام مواصفاته كآلاتي:

1. الطول 50 متراً والعرض 25 متراً.
2. الحوائط عند النهايتين متوازيين.
3. عمق الحمام 180 سم.
4. عدد الحارات 8 حارات.
5. اتساع الحارة 2.5م تحدد بحبال بها عوامات.
6. درجة حرارة الماء 22°ف . 24°ف.
7. منصة البداية ارتفاعها 45سم من سطح الماء وعلى ميل 15° في اتجاه الماء.

سباقات السباحة

سباقات السباحة تكون في المسابقات الحرة ومسابقات الصدر، ومسابقات الفراشة (الدولفين) ومسابقات الظهر، ومسابقات التتابع الحر أو المتنوع ويمكن رصد السباقات الرسمية للسباحة وطرقها في الجدول أدناه:

رجال	الطريقة	نساء
200-100-50 1500-400متر	حرة	200-100-50 800-400 متر
200-100	صدر	200-100
200-100	ظهر	200-100
200-100-50	الفراشة	200-100-50
400-200	المتنوع	400-200
200×4، 100×4	تتابع حر	100×4
100×4	تتابع متنوع	100×4



1. ما هي مواصفات حمام السباحة؟
2. أذكر السباقات الرسمية للسباحة.
3. كيف أشارت السنة النبوية إلى ضرورة تعلم السباحة؟
4. هل تعتقد أن الإنسان مارس السباحة في الفترات التاريخية القديمة كنوع من الرياضة؟

2. مميزات وأهداف التدريب

تهدف هذه المرحلة إلى تعليم الناشء كيفية السباحة وذلك بغرض إكسابهم الشعور بالأمن والمقدرة على التحرك في الماء في الاتجاه المطلوب، وذلك عن تعليم القدرات والمهارات الأساسية التي تعد الناشئ للتخصص في نوع معين من السباحة. ويعتبر هذا حقيقة واقعة إذ أن أداء الأبطال العالميين في السباحة عادة ما يسبقه تدريب أساس جيد مسبق بتعلم أساس جيد وذلك في مرحلة مبكرة، وتشير البيانات العديدة في هذا الصدد إلي أن أفضل سن يبدأ عندها التدريب الأساس هي سن 8-10 سنوات، وطول فترة التدريب في السباحة بصفة عامة يتراوح من 4-6 سنوات وهناك عوامل مختلفة تدخل في تحديد هذه الفترة.

والهدف من التدريب هو إعداد السباحين ليحققوا أفضل الإنجازات لأعلى مستوى، ويسبق هذا التدريب أداء جيد في مرحلة التعليم الأساس كما ذكرنا، وذلك حتى يتسنى الوصول إلى المستويات العالمية، وإن كان طموح التسجيل للأرقام لا يمثل هدفاً أساسياً في هذه المرحلة، إنما يجب أن يكون أمراً ثانوياً على أن يوجه الاهتمام بتسجيل الأرقام في مرحلة التدريب المتقدم ويحظى مبدأ التربية والتنشئة باهتمام في هذه المرحلة بجانب إعطاء اهتمام لتنمية وتطوير القدرات البدنية، تشكل مهارات السباحة السمات الشخصية المرغوبة، وكذلك تدرس المعرفة النظرية الأساسية لتخطيط وتنفيذ البرامج. والطرق والوسائل

المستخدمة في هذا التدريب يجب أن تخلق لدى النشء الرغبة والإصرار لتحقيق أفضل أداء وأعلى مستوى، حيث أن ذلك يسهل من انتقاله إلى فترة التدريب المتقدم. وفيما يلي عرض لمميزات وأهداف التدريب:

1.2 التدريب التربوي النظري

إن عملية التدريب تشكل وحدة من التربية والنجاح في العملية التدريبية يعبر عنه من خلال نتائج التحصيل في الاختبارات والمنافسات وهو نتاج كل من التربية والتدريب، وهما يتضمنان تدريباً نظرياً وخططياً.

والناحية التربوية تهدف إلى بناء شخصية السباح في المجتمع الذي يعيش فيه، والهدف من شخصية السباح يعتبر العامل التربوي في عملية التخطيط الذي يحدد وسائل القياس ويختار الطريقة الملائمة أما المعرفة الأساسية النظرية والخططية فيجب أن تعطى للسباحين الصغار بطريقة سهلة ثلاث مستويات نموهم العقلي، ويمكن أن يؤدي ذلك في جزء من أجزاء التدريب في المنافسات، ومن ناحية أخرى يجب عقد اجتماعات خاصة تناقش فيها الأسئلة النظرية المرتبطة بالتدريب.

2.2 التعليم البدني الشامل

يجب أن يتناول التعليم البدني الشامل كهدف للتدريب من وجهتين:

الأولي: يجب إكساب السباحين الصغار تدريباً شاملاً وذلك على أساس النمو الشامل لقدراتهم البدنية، وهذا يعني أهمية تدريبهم على أربع سباحات حتى يحققوا الحد الأدنى لمستوى الكفاءة المطلوبة طوال العام بالمسافة والسرعة اللتين في وسعهم.

الثانية: يجب إكساب السباحين الصغار الخبرات الحركية والمهارات الفنية، التي تستخدم في مرحلة التدريب المتقدم، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية الأخرى.

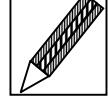
3.2 تنمية القدرات البدنية الخاصة

يعتبر نمو القدرات البدنية أمراً هاماً، ويعتبر أيضاً أحد الأهداف الرئيسة للتدريب التي ترتبط بنوع الأداء.

ومن الجوانب المهمة التي يجب تمييزها :- التحمل العام، التحمل الخاص لسباق معين. والقوة وتشمل القوة العظمي وتحمل القوة والمميزة بالسرعة.

تدريب (1)

اكتب مقالاً قصيراً تحدّد فيه أهم العوامل التي يمكن أن تدخل في تحديد فترة التدريب في رياضة السباحة.



تتضمن هذه المرحلة من التدريب تحسين وإتقان أداء السباحات الأربع والبدء والدوران إلى أعلى درجة من الدقة والمهارة.

4.2 الإعداد للمنافسات

تعتبر المنافسات أثناء مرحلة التدريب بمثابة اختبارات لكفاءة عملية التدريب، وهي مهمة جداً من الناحية الانفعالية للسباح الصغير، كما أنها تسهم بقدر كبير في تطور وبعد السباحة للمنافسة خلال فترة أيام أو عدة أسابيع ويعتمد ذلك على أهمية المنافسة.

والملاح الرئيسية للإعداد تشمل:

- نقصاً معيناً في الحمل العام.
- التكيف مع نوع ومسافة السباحة الذي سوف يشترك فيه السباح.
- إلمام السباح ببرنامج الإحماء الملائم له والنواحي الخطئية الفردية التي يحتاج إليها.
- التدريب النظري: وهدفه هو التدريس للسباحين ماذا يفعلون قبل وأثناء وبعد المنافسة، وكيف يفعلون ذلك.

مميزات وأهداف التدريب على رياضة السباحة

1. التدريب التربوي النظري

2. التعليم البدني الشامل

3. تنمية القدرات البدنية الخاصة

4. الإعداد للمنافسات

3. تعليم المهارات الأساسية

يجب على الشخص الذي يرغب في تعلم السباحة، أن يكيف نفسه أولاً مع الماء كعنصر جديد في خبرته، وذلك بتحريك جسمه في الماء من وضع يكون قريباً من الوضع الأفقي مستخدماً الأطراف العليا والسفلى، ولتعلم طريقة الانتقال في الماء فإن المتعلم يجب عليه أن يتعرف على بعض الخبرات الحركية الجديدة التي تختلف تماماً عن خبراته السابقة على الأرض، فمن الأهمية بمكان أن يتعرف على الخصائص الطبيعية للماء حتى يكون قادراً على التحرك والمتعلم يجب ألا يعرف ذلك فقط، ولكن أن يشعر به، ولكي يشعر المتعلم بالأمن أثناء العمل في الماء، يجب عليه أداء المتطلبات التالية:

1. أن يكون لديه القدرة على الوثب من ارتفاع 2-3 أمتار

في ماء عميق دون الشعور بالخوف.

2. الغوص تحت سطح الماء.

3. فتح العينين لرؤية الأشياء تحت الماء.

4. القدرة على سباحة 25 متراً بالتنفس المنتظم.

وحتى يستطيع المتعلم أداء متطلبات هذه المرحلة يجب أن يكتسب المهارات التالية:

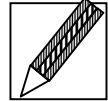
أولاً : السباحة والعينان مفتوحتان تحت الماء

لكي يشعر الفرد بالأمان في الماء عليه أن تكون لديه المقدرة على السباحة تحت الماء ورؤية بعض الأشياء أو التحرك نحو هدف معين، فذلك أفضل من أن يجد المتعلم نفسه فجأة تحت الماء بطريقة غير متوقعة، والسباحة تحت الماء تعمل على تركيز ثاني أكسيد الكربون في الدم، الذي يزيد من طول فترة كتم النفس تحت الماء، والذي يعمل كمثير لمركز التنفس ونتيجة لذلك يحاول المتعلم رفع رأسه خارج الماء بأقصى سرعة لأخذ التنفس.

وعادة فإن المقدرة على السباحة تحت الماء تنمو بارتباطها بالمهارات الأساسية في السباحة، وخاصة الوثب في الماء مع الانزلاق بعد أخذ الدفع أو البدء القوي كما بالسباحة، هنالك علاقة وثيقة بين السباحة تحت الماء أو المقدرة على التنفس الشعوري، وهذه العلاقات المتنوعة الأشكال بين المهارات الأساسية يجب أن توضع في الاعتبار عند عملية التعلم.

تدريب (2)

أيهما أفضل، أن يتعلم الناشئ السباحة والعينان تحت الماء، أم السباحة والعينان أعلى الماء؟ ومن ثمّ فسّر لذلك.



ثانياً: الوثب في الماء

يعتبر الوثب في الماء أحد العوامل التعليمية المهمة حيث يساعد المبتدئ على اكتساب الثقة في النفس، وبمنحه التشجيع والفرصة من إدراك المؤثرات التي تؤثر على جسمه عندما يدخل الماء من ارتفاع معين وفي هذه العملية تحدث بعض المؤثرات منها احتكاك مقاومة الماء وضغط الماء على جسم السباح.

ويجب أن يزداد مدى ارتفاع الوثبة إلى الماء تدريجياً، فتنوع هذه المستويات للوثب في الماء يمثل امتداداً للمهارة الأساسية للوثب التي يكتسبها الطفل عادة في السنة الثالثة من حياته.

ويجب أن يأخذ المتعلم الخطوات الهامة للتأكد من أن تدريب الوثب لا يشكل خطورة، ولا تقتصر أهمية الوثب على مجرد التعود على التكيف البدني في الماء، أو تشكيل العادات السليمة فيه أو تنمية مميزات إيجابية أخرى، ولكن ينتج أيضاً تأثيرات انفعالية إيجابية.

ثالثاً: الانزلاق على الظهر والبطن

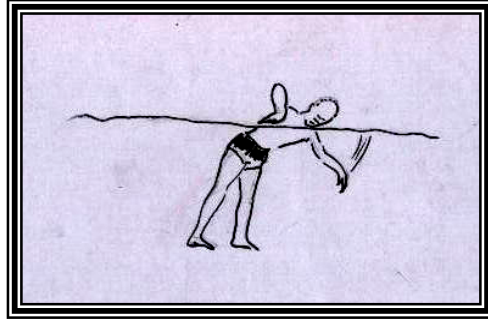
الخطوة الحاسمة في الانتقال من أهمية السباحة إلى تعلم السباحة تحدث عند ما يتعلم المتعلم رفع جسمه من حائط الحمام أو من الأرض والانزلاق من خلال الماء في وضع أفقي، فعندما يتعلم ذلك يمكنه استخدام أطرافه بكفاءة لتحريك جسمه في الماء، وأول شيء يجب أن يتعلمه المتعلم هو الوضع الأفقي واتزان جسمه في هذا الوضع في الماء، فالمتعلم يمر بخبرة الطفو الثابت والذي يتطلب فيه معرفة كيف يكون الطفو على الظهر أو البطن. ويبقى الانزلاق دائماً كتمرين مهم خلال عملية تعليم السباحة ومرحلة التعليم التالية، فهو أساس لتعلم طرق السباحة المختلفة والدوران.

رابعاً: الانتقال الحركي في الماء

يتأثر الانتقال الحركي في الماء بالذراعين والرجلين. وحركة الذراعين ذات أهمية أكبر من حركة الرجلين في أغلب السباحات (الحرة، الظهر، الدولفن) ووفقاً للحقيقة القائلة بأن الظروف الطبيعية في الماء تختلف تماماً عن الأرض، فالمبتدئ يدرس جيداً

الانعكاسات الجديدة المعقدة ليكون قادراً على الاستجابة لها خلال أشكال من توافق عمل الذراعين والرجلين وهنالك ثلاثة أشكال للانتقال تعرف بطرق السباحة (الزحف، الظهر، الدولفن) ويجب على المتعلم أن يتعلم جميع طرق السباحة في الجزء المقرر لتعلم السباحة، وذلك للحصول على التدريب الأساس ويفضل عند تعليم المبتدئ البدء بتدريب الرجلين أولاً ويجب أن يكون في مقدور المتعلم أداء مسافة 20-25 متراً.

شكل (2) الإيقاع الأمثل للسباح



خامساً: التنفس

يعتبر التنفس الصحيح أمراً فعالاً ومهماً على الأداء في الأنشطة الرياضية، وبصفة خاصة مع الأنشطة التي تتطلب التحمل، وأكثرها أهمية في السباحة حيث يؤدي التنفس بطريقة آلية سليمة للمحافظة على الارتفاع الأمثل.

وهذا يوضح لماذا يعطى الاهتمام لعملية التنفس من أول درس ويجب أن يعتاد المتعلم على الشهيق من الفم فقط لأن التنفس من الأنف سوف يعوق الإيقاع الحركي، ويحدث اضطراباً في الحركة الكلية، ومن ناحية أخرى فإن الزفير يجب أن يكون من الفم والأنف، والتحكم في الزفير يجب ممارسته أثناء التعلم الأساس.

وفي هذه المرحلة يجب أن يعطى اهتمام كاف لتوافق التنفس مع حركات الذراعين والرجلين وعند نهاية هذه المرحلة يجب أن يكون المتعلم قادراً على:

1. الإيقاع المنتظم في الشهيق، وإخراج الزفير في الماء.

2. الشهيق والزفير مع رفع وخفض الرأس، كذلك مع الرأس في الاتجاهين وربط ذلك بالانتقال في الماء.

3. ربط الشهيق والزفير مع حركات الطفو على البطن والظهر، كذلك التوافق الأولى.

نشاط



عزيزي الدّارس، إن استيعاب عملية التنفس عند السباحة نظرياً أمر سهل، ولكن هل تعتقد أنه بنفس السهولة عند التطبيق العملي؟ إذن قم بتطبيق عملية التنفس في أقرب مسطح مائي.



4. تعليم طرق السباحة

يعتبر الهدف الرئيس من هذه المرحلة هو تعليم طرق السباحة بالإضافة إلى البدء والدوران. وكمية ما يتعلمه المتعلم في هذه المرحلة يعتمد على مقدار الوقت المخصص له ومستوى أداء المتعلمين، فعندما يكون الوقت المخصص حوالي ستين درساً فإن أغلب المتعلمين يؤدون التوافق الأولي لطرق السباحة الثلاث: سباحة الزحف على الظهر والبطن، وسباحة الصدر وعندما يكون عدد الدروس المخصصة حوالي خمسة وثلاثين درساً، فإن أغلب المتعلمين يتعلمون سباحتين من حيث التوافق الأولي لسباحة الزحف على

الظهر، وسباحة الصدر، وإذا كان الوقت أكثر من ذلك أمكن تعلم سباحة الفراشة، وعند تناولنا تعلم طرق السباحة المختلفة يجب أن يكون ذلك في ضوء ما سبق ذكره.

وقبل أن يبدأ المتعلم في تعلم طرق السباحة والبدء والدوران في هذه المرحلة يجب التأكد أولاً من إجادته للمهارات الأولية مثل الغوص، الوثب داخل الماء، والانزلاق على البطن، وحينما يتمكن المتعلم من السيطرة على سباحتي الزحف على البطن والظهر، يبدأ في تعلم سباحة الفراشة وسباحة الصدر، كذلك يتعلم المبتدئ أنواع البدء والدوران المرتبطة بكل سباحة من السباحات التي يتعلمها، ولا يقتصر تعلم السباح الناشئ للمهارات والحركات المطلوبة لطرق السباحة فقط، وإنما يجب أن ينمي لديه عناصر اللياقة البدنية (التحمل، وتحمل القوة والسرعة، ومرونة المفاصل والتوافق)

والتعلم الحركي وارتباط ذلك بطبيعة الحركات التي يؤديها، كذلك يجب أن يتعلم المبتدئ الجوانب المعرفية والفنية المرتبطة بالأداء من حيث قواعد المنافسة وتنظيم تعليم السباحة، فالمعلم يحقق نتائج فعالة عندما يهتم بالجانب النظري.

أسئلة تقويم ذاتي



1. أخذ التنفس بطريقة آلية سليمة في السباحة يؤدي للمحافظة على الإيقاع الأمثل. ناقش هذه العبارة.
2. ما هي أهم المهارات الأولية التي يجب على متعلم السباحة معرفتها وإجادتها؟

1.4 سباحة الزحف على البطن

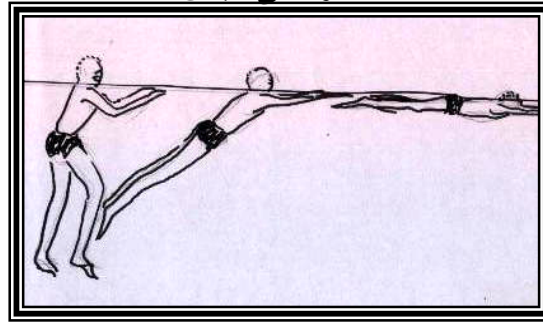
عند أداء المتعلم أداء حركة الرجلين يجب إعطاؤه نموذجاً لأداء الحركة على الأرض لفترة قصيرة، وذلك لمساعدته في تكوين تصور أفضل لنموذج حركة الرجلين، وتمارس كل التمرينات الأخرى في الماء، وعندما يكون الماء في عمق الركبة يستطيع المتعلم أداء حركة الرجلين من وضع الانزلاق، وفي هذه الحالة يمكن البدء في حركة الذراعين التبادلية تحت الماء (السباحة الكلابي) وعندما تؤدي حركة الرجلين والمتعلم ممسك بحافة الحمام، فيجب عليه أن يمسك الحافة بيد واحدة بينما اليد الأخرى تقوم بدور السند، وذلك بالضغط على

الحائط لمسافة 30-40 سنتيمتر أسفل سطح الماء، وتشير الأصابع إلى قاع الحمام، ويجب المحافظة على أن تكون اليدين ممتدتين لتحافظ على الجسم في وضع الانبطاح، وفي البداية فإن المتعلم يرفع رأسه ليكون قادراً على التنفس بحرية وسهولة، وبعد ذلك يمكن أن يخفض الرأس ليخرج الزفير داخل الماء، ويأخذ الشهيق من الجانب، كما يجب تبديل المتعلم لوضع الذراعين أي اليد التي تقوم بالسند، بمسك حافة الحمام، بينما اليد الأخرى تقوم بالسند، وهكذا وعند أداء حركة الرجلين يجب أن تؤدي الرجل ممدودة ومفردة تقريباً وعند مساعدة الزميل، عليه أن يقف أمام السباح، من وضع الطفو على البطن للمتعلم يقوم الزميل بمسك اليدين والمشي للخلف، وذلك وفقاً لدفع حركات الرجلين للمتعلم ويجب ألا يقوم بجذبه أو شده. كما يجب عدم الاستمرار لفترة طويلة في تعليم المهارات سواء خارج الحمام أو داخله أو بمساعدة الزميل، ولكن يجب الانتقال لأداء المهارة التالية حينما يستطيع السباح أخذ الإحساس بالحركة، ومن الممكن أن يستخدم المتعلم أداة طفو حتى يكون قادراً على التركيز الكامل على حركة الرجلين، ويبدأ المتعلم أداء حركة الرجلين بعد دفع الحائط والانزلاق، يجب الحرص على أن يكون الجسم مستقيماً، كما يجب أن ترفع الرأس بالقدر الذي يسمح للنفث فقط أن يكون خارج الماء للتنفس. وعندما يستطيع المتعلم سباحة مسافة 25 متراً باستخدام حركة الرجلين يجب أن يتدرب على أخذ التنفس من الجانب مع أدائه لحركة الرجلين، كما يجب الاحتفاظ بالوجه في الماء حتى مفرق الشعر.

ويستخدم المتعلم أربع ضربات للرجلين مع التنفس، أو ضربتين للرجلين ثم يضع الوجه في الماء لإخراج الزفير كما يجب أخذ التنفس من الجانبين وإدارة الرأس.

شكل (3)

الطفو على البطن



2.4 سباحة الزحف على الظهر

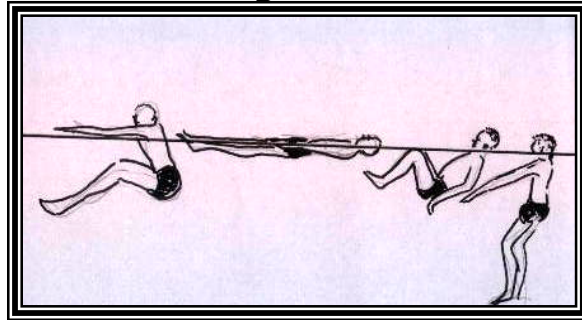
يقف المتعلمون في دائرة بحيث تكون الأيدي متشابكة، تمتد الذراعان للخارج، ويرقد المتعلمون على ظهورهم، والقدمان تشيران إلي مركز الدائرة وفي ذلك الوضع يطلب من المتعلم أداء حركات الرجلين مع ملاحظة أن يكون التركيز على أن تخترق أصابع القدم سطح الماء، وبعد تكرار الأداء عدة مرات يطلب من المتعلم تدوير القدمين للداخل أثناء الحركة لأعلى. وبعد ذلك يبدأ التركيز على حركات الرجلين بعد الدفع أو الانزلاق وفيما يلي بعض التمرينات التي تساعد على تحقيق نتائج متقدمة لتعليم حركات الرجلين في سباحة الزحف على الظهر.

1. الدفع والانزلاق بمساعدة حركات الرجلين مع الاحتفاظ بالذراعين بجانب الجسم وعدم تحريكهما.

2. الدفع والانزلاق بمساعدة حركات الرجلين، وعمل حركات تبادلية بالذراعين تساعد على الطفو في الماء.

3. نفس التمرين السابق مع تشبيك اليدين أسفل الإليتين والاحتفاظ بالمقدمة مرتفعة.

شكل (4)
الطفو على الظهر



تعليم حركات الذراعين

- يبدأ المتعلم في أخذ الإحساس بالأداء الحركي الأرضي بأداء حركات مروحية بالذراعين.
- يقف المتعلم وظهره للحائط، أو يرقد على الظهر، ثم تؤدي الحركة المروحية بالذراعين مع تعديل شكل الأداء بحيث أن تتحرك الذراعان جانباً بطول الجسم، وتؤدي الحركات بدون توقف.

أسئلة تقويم ذاتي



ضع علامة (✓) على الجملة الصحيحة وعلامة (x) على الجملة الخاطئة.

1. الوثب في الماء من العوامل التعليمية الهامة وتساعد المبتدئ على اكتساب الثقة.
2. فتح العينين من متطلبات أداء المهارات الأساسية للسباحة.
3. عدم التنفس يجعلك تحافظ على الارتفاع الأمثل في السباحة.
4. ليس للأرجل أي دور في سباحة الزحف على البطن.

3.4 سباحة الفراشة

عند تعليم حركات الرجلين يجب أن يمتلك المتعلم السيطرة الكاملة على أداء ضربات الرجلين لسباحتي الزحف على البطن والظهر، قبل أن يبدأ في تعلم حركات الرجلين في سباحة الفراشة. كما يجب معرفة أن مراعاة حركة الظهر (عضلات الظهر السفلي) مهمة لأداء حركة الفراشة، وتلك البراعة يمكن تتميتها من خلال تصميم بعض التمرينات الخاصة، وكذلك فإن التمرينات الأولية في الماء يجب عند اختيارها مراعاة ذلك

لتنمية براعة الحركة حول منطقة أسفل الظهر للعمود الفقري وليكون المتعلم واعياً ومدرکاً لعملية انسياب الحركة من الظهر إلى الرجلين.

يبدأ المتعلم في تعلم حركة الفراشة من خلال أداء وثبات تموجية قوية في ماء عمق الصدر، والفخذ، حيث يؤدي المتعلم حركة الوثب مع مرجحة الذراعين والغوص في الماء بالذراعين أولاً ثم يعقبها بالرأس، وأثناء الغوص يكون الجسم مفروداً على سطح الماء، وبعد ذلك يحدث تجوف بسيط في الظهر، ثم تدوير (لف) للرجلين لتصل القدمان إلى قاع الحمام استعداداً لوثبة الدولفن التالية وعلى السباح أن يلمس قاع الحمام بيديه لتجنب اصطدام رأسه بالقاع عند ممارسة ذلك التمرين في ماء ضحل وعليه أن يدفع القاع بأطراف الأصابع.

تعليم حركات الذراعين

يستخدم المنهج المتبع في تعليم الذراعين لسباحة الزحف على البطن.

4.4 سباحة الصدر

بعد اكتساب المتعلم لثلاث سباحات (الزحف على البطن، الزحف على الظهر، الفراشة) يصبح من السهل تعلم سباحة الصدر، ويمكن الاستفادة من أشكال التمرينات المستخدمة في السباحة السابقة.

تعليم حركات الرجلين

فيما يلي بعض النقاط الفنية التي يجب ملاحظتها وهي :-
** يجب أن تستمر حركة الرجلين بطريقة انسيابية سهله، وليست بطريقة تتميز بإخراج القوة المفاجئة كما يجب الاحتفاظ بالكعبين متلاصقين وكذلك الركبتان عند بداية الحركة، وتتحرك الساقان نحو الآليتين أثناء المرحلة الرجوعية لحركة الرجلين، بينما يجب عدم تحريك الآليتين عندئذ، وعند نهاية مرحلة الحركة الرجوعية فإن الركبتين قد تتباعدان قليلاً بينما يجب أن يثني القدمان.

**** يجب التأكد من الانتقال الانسيابي بين المرحلة الأولى والمرحلة الرئيسية لحركة الرجلين، وذلك لتحقيق الإيقاع السليم وتنظيم الجهد.**

تعليم حركات الذراعين

هناك بعض النقاط الفنية التي يجب معرفتها عند تعلم الذراعين وهي :-

1. يجب التدريب على حركة الذراعين في الماء الضحل من وضع الجثو، ومن وضع الوقوف أماماً (إحدى القدمين أمام الأخرى).
2. يجب أن يقدم المعلم المساعدة للمتعلم للتنظيم الديناميكي والإيقاعي للحركة وفي سبيل ذلك يمكن أن تستخدم الإرشادات الصوتية.
3. يجب الاهتمام بطريقة التنفس لأنها تستكمل الأداء الفني لحركة الذراعين والرجلين ويتعلم المتعلم التنفس في المرحلة الأولى من تمرين الذراعين.

5.4 تعليم البدء

يجب أن يبدأ تعلم البدء بالغوص السهل بالرأس في الماء الضحل، ثم من أداء الدرجة، وكذلك الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل أو المعلم فتلك تعتبر تمارين تمهيدية لأداء أول وثبة بالرأس في الماء.

ويمكن أداء نموذج عند زيادة عدد المتعلمين. ويطلب من الأطفال التقليد بدون شرح النواحي الفنية.

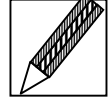
كذلك يجب مراعاة مسافة الانزلاق التي يقطعها السباح وذلك بعد اخذ قوة الدفع وعلى أن يسأل المتعلمين:

- من يستطيع قطع مسافة أطول؟

- من يستطيع قطع مسافة معينة في وقت محدد حيث أن ذلك يساعد على الإحساس بمرحلة الطيران والدخول في الماء وعند ذلك يطلب من المتعلم أداء بدء السباق الفعلي.

تدريب (3)

بعد دراستك لسباحتي الظهر والصدر، وضّح دور حركة اليدين في سباحة الظهر.

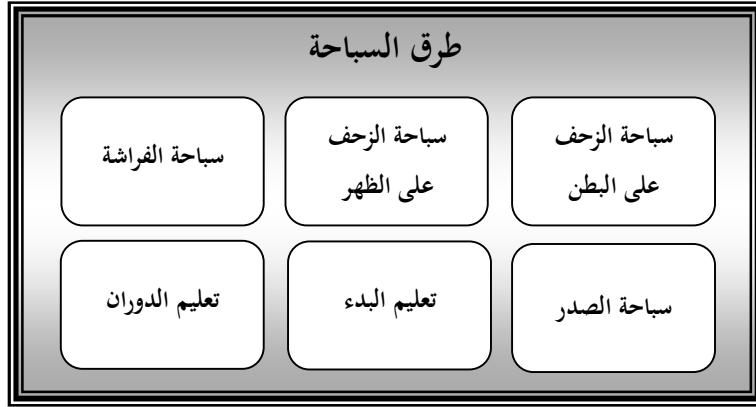


6.4 تعليم الدوران

تعتمد مقدرة المتعلم على الدوران بكفاءة وسرعة على سرعته في رد الفعل وسرعة الانطلاق (الدفع) والمقدرة على الربط والتوجيه لهذا الغرض يجب ممارسة كل أشكال التمرينات الأرضية التي تساعد على تحقيق ذلك كما يجب شرح وإعطاء نموذج للمتعلمين لأداء النواحي الفنية للدوران الحديث، ومن المفيد في ذلك عرض التحليل الفني للأداء من خلال وسائل إيضاح (أفلام سينمائية وسلسلة من الصور).

وهناك عدة تمرينات أولية يجب ممارستها في الماء قبل أن يطلب من المتعلم تنفيذ الدورانات، وفيما يلي بعض هذه التمرينات:

1. استمرار لف الوسط حول المحور الطولي، وذلك ب تثبيت الجذع في وضع عمودي في الماء، ثم ثني الركبتين والذراعين للمساعدة في اللف.
2. نفس التمرين السابق مع تشبيك الذراعين أمام الصدر، ونتيجة لذلك تستخدم المعقدة بقوة أكبر للمساعدة في حركة الكف.
3. دوران الكتف للأمام وللخلف (الدوران حول المحور العكسي).



أسئلة تقويم ذاتي



إذا كنت مدرساً للسباحة وطلب إليك أن تقوم بتعليم واحدة من السباحات التالية، فأيهما تفضل ولماذا؟

1. سباحة البطن
2. سباحة الزحف على الظهر
3. سباحة الفراشة
4. سباحة الصدر.

الخلاصة

عزيزي الدارس

ها نحن قد وصلنا إلى نهاية الوحدة، فهل تعتقد أننا حققنا الأهداف الواردة في بدايتها؟ أرجو منك مراجعة الأهداف مرة أخرى.

تناولت الوحدة موضوع تعليم النشء كيفية السباحة وذلك بغرض إكسابهم الشعور بالأمن والمقدرة على التحرك في الماء، وذلك عن طريق تعليم القدرات والمهارات الأساسية التي تعد الناشئ للتخصص في نوع معين من السباحة، وذلك لأن أداء الأبطال العالميين في السباحة عادة ما يسبقه تدريب جيد وفي مرحلة مبكرة ليحققوا أفضل الإنجازات ويحظى مبدأ التربية والتنشئة وتنمية وتطوير القدرات البدنية والمعرفة النظرية لتخطيط وتنفيذ البرامج والتدريب، تحظى باهتمام بالغ إذ تخلق لدي النشء الرغبة في الأداء العالي.

لذلك فإن لمميزات وأهداف التدريب التي تمثل في التدريب التربوي النظري الذي يعبر من خلال نتائج التحصيل في الاختبارات والمنافسات يهدف إلى بناء الشخصية للسباح في مجتمعه والتعليم البدائي الشامل للسباحين الصغار يكون بتدريبهم السباحات الأربعة والمهارات الفنية من خلال الأنشطة الرياضية الأخرى كذلك فإن تنمية القدرات البدنية الخاصة يعتبر أمراً هاماً ويتمثل في التحمل العام والخاص لسباق معين ويعتبر إتقان النواحي الفنية للسباحات مجالاً إلى الوصول إلى أعلى درجة من الدقة والمهارة. كذلك فإن الإعداد للمنافسات أثناء التدريب تطور في السباحة للمنافسات.

ويعتبر التدريب النظري موضوعاً مهماً في تدريس السباحين وماذا يفعلون قبل وأثناء وبعد المنافسة.

عرفنا بعد ذلك تعليم المهارات الأساسية في السباحة وأوضحنا أن على الشخص الذي يرغب في تعليم السباحة ولكي يشعر بالأمن أثناء العمل في الماء يجب عليه أن يغوص تحت الماء ويفتح عينيه لرؤية الأشياء تحت الماء، وأن يكون في مقدوره سباحة

25 متراً بالتنفس المنتظم، وأن تكون لديه المقدرة على الوثب من ارتفاع 2- 3 أمتار دون الشعور بالخوف.

انتقلنا بعد ذلك لتعلم طرق السباحة وهي الزحف على البطن والزحف على الظهر وسباحة الفراشة وتعليم البدء والدوران.

نأمل أن نكون قد وفقنا في استعراض أهم عناوين التي وردت في هذه الوحدة، وإذا أشكل عليك عنوان ننصحك بالعودة إلى الوحدة الدراسية مرة أخرى ومراجعتها كي تستكمل الصورة.

ونتمنى لك التوفيق والسداد.

لمحة سابقة عن الوحدة التالية

تتناول الوحدة التالية موضوع (كرة القدم) وهي تبدأ بإعطائك نبذة عن تاريخ كرة القدم ومواصفات ملعبها ومهاراتها الأساسية وكيفية تعليمها. ونعتقد أنك ستسعد بدراستها نتمنى لك التوفيق،،،،

إجابات التدريبات

تدريب (1)

أهم العوامل التي تدخل في تحديد فترة التدريب:

1. الخبرة الكافية للمدربين.
2. الاستعداد النفسي والبدني للمتدربين.
3. إعداد حوض التدريب إعداداً جيداً.
4. الانضباط والالتزام بالمواعيد من قبل المدربين والمتدربين.
5. حسن التدريب النظري الذي يسبق التدريب العملي.

تدريب (2)

أعتقد أن البدء بالتعليم والعينان داخل الماء هو الأفضل وذلك لأن المتدرب في بداية تعلمه يجد صعوبة في أن يجعل رأسه يطفو في سطح الماء ليؤدي السباحة وبما أن العينان مرتبطتان بالرأس والرأس أثقل جزء وزناً في الإنسان مما يؤثر على التحكم في بقية أجزاء الجسم حيث يزداد التحكم كلما كان كل الجسم داخل الماء.

تدريب (3)

تعتمد سباحة الظهر بشكل رئيس على حركة الظهر والرجلين ولا يعتمد على حركة اليدين كثيراً ويفضل أن يكونا بجانب الجسم مباشرة.

المصادر والمراجع

1. أسامة كامل راتب، الأسس العلمية للسباحة، 1987م.
2. أسامة كامل راتب، تعليم السباحة.
3. أسامة كامل راتب، رياضة السباحة.
4. مصطفى كاظم، السباحة من البداية إلى البطولة، 1997م.
5. نعمات أحمد إبراهيم، الأنشطة الهوائية.

