

١_العوامل المؤثرة في عملية التعلم

٢_ارشادات عامة



د. مواهب حميد - م. د زهاد فوزي - م. فرح علاء - م.م. صفية حسان

العوامل النفسية



الخوف: حالة نفسية تنمو لدى الطفل بعد السنة الاولى من الولادة وتكبر هذه الحالة لتصبح عقدة نفسية.

عدم الرغبة: وهي حالة نفسية مرتبطة بعدة عوامل منها :-

العامل الاجتماعي

العامل الاقتصادي

العامل الروحي

حواس السمع والنظر

حواس السمع والنظر على الرغم من كونها حواس فسيولوجية الا انها يعد في الوقت نفسة عوامل نفسية .

العوامل الفسيولوجية



- تلعّب دوراً مهماً في نجاح عملية التعلم .
- ان عملية تعلم السباحة الأنثى أسهل وأسرع من عملية تعليم الذكور وذلك لأختلاف كثافة الجنسين
- الجسم السمين أسهل من الجسم الخفيف في عملية الطفو.
- الطفل الذي يملك قلباً سليماً ورئة واسعة يساعدانه على تعلم السباحة بسهولة والذي لديه أطراف طويلة يساعداه على إيجاد مقاومة إيجابية لعملية الدفع وهذا يرتبط بالقدرة العضلية

العوامل الفيزيائية



☞ قانون رد الفعل: لكل رد فعل مساوي في القوة ومعاكسا له في الاتجاه

☞ قانون القصور الذاتي: ان الجسم في حالة الحركة او السكون يبقى في حالة حتى يطرأ عليه مؤثر خارجي وداخلي.

☞ قانون العتلات : القوة * ذراعها = المقاومة * ذراعها

☞ المقاومة:

☞ التأكيد على ضرورة تقليل المقاومات السلبية الواقعة على جسم المبتدى من خلال اتخاذ الوضع الأفقي للجسم وتقليل الحركات التموجية فوق سطح الماء

☞ التاكيد على ايجاد مقاومات ايجابية للذراعين والرجلين من خلال الاستخدام الامثل للمسار الحركي .

الوزن النوعي



ان عملية طفو الاجسام فوق سطح الماء لها علاقة متبادلة بين الوزن النوعي للجسم والوزن للماء واقتراب وابتعاد نقطة ارتكاز الجسم من مركز ثقله وبعدها عن جاذبية قاع البركة .

نرى اثناء مراحل تعليم السباحة ثلاثة اشكال للجسم داخل الماء وهي

الوضع العمودي: يكون المبتدى واقفا في الماء ويكون وزنه النوعي اكبر من الوزن النوعي للماء وحيث يكون مركز الثقل الجسم في نقطة الارتكاز او قريب من



الوضع العالق (الوسطي) : نحصل عليه عندما يكون الوزن النوعي للجسم مساويا من الوزن النوعي للماء وتكون المقاومة السلبية الواقعة على الجسم اقل من الحالة العمودية.

الوضع الافقي : نحصل على هذا الوضع عندما يكون الوزن النوعي للجسم اصغر من الوزن النوعي للماء.

ارشادات عامة



- ❧ بعض الارشادات العامة لمن يحب ممارسة السباحة :
- ❧ ضرورة اجراء فحص طبي للتأكد من سلامة القلب والرئتين وخلو الجسم من الامراض الجلدية المعدية
- ❧ عدم الدخول الى صالة بركة الماء بالاحذية الجلدية او اي حذاء استخدم خارج البركة مع ضرورة تغطية القدمين بالماء المعقم
- ❧ عدم النزول الى بركة السباحة والجسم حار
- ❧ خذ حماما خفيفا ونظف منطقة العانة واصابع القدمين وتحت الابطين بشكل جيد قبل النزول في بركة السباحة
- ❧ تحرك في الماء ولا تفق لفترة طويلة



- ❧ اخرج من الماء حال شعورك بقشعريرة الجسم
- ❧ نشف جسمك بعد السباحة وزاول بعض التمارين السويدية
- ❧ عدم السباحة بعد الاكل مباشرة الا بعد ٢ _ ٣ ساعات من تناول الطعام
- ❧ عدم التحدث او الصياح او طلب النجدة من دون مبرر
- ❧ البقاء في المنطقة المحددة من قبل المعلم
- ❧ اطاعة كلام المعلم وتطبيق ارشاداته.