

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

Ministry of Higher Education
and Scientific Research

Hassiba Benbouali University of Chlef
Institute of Physical Education and Sport
Sport Training Department



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مطبوعة بيداغوجية

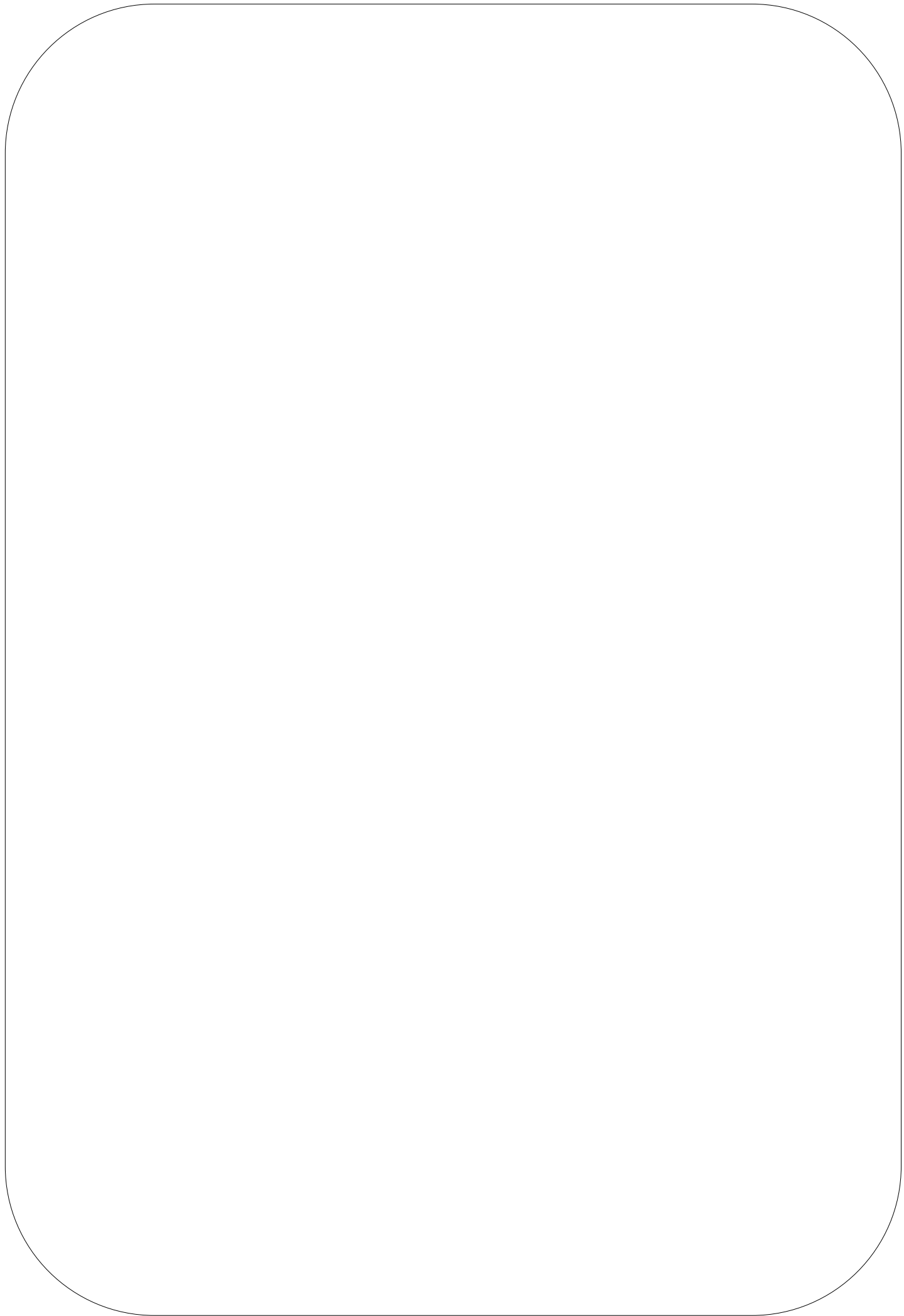
محاضرات في مقياس تخصص رياضة فردية
"السباحة"

المقياس: سباحة	المستوى: السنة الثالثة ليسانس
السداسي: الخامس والسادس	التخصص: تدريب رياضي تنافسي

من اعداد: الدكتور بن سعادة معمر بدر الدين

الرتبة: أستاذ محاضر قسم أ

السنة الجامعية: 2025/2026



مقدمة:

تشمل هذه المطبوعة البيداغوجية 12 محاضرة أكاديمية متكاملة تغطي الجوانب النظرية والتطبيقية للسباحة الرياضية.

حيث يركز المحتوى على القوانين والتنظيمات، المهارات الأساسية والخاصة، التدريب، التخطيط، التحضير البدني، التحليل الحركي، والتكنولوجيا.

كما أُعدت المحاضرات بصياغة جامعية موجهة لطلبة التدرب الرياضي، مع جداول وأشكال توضيحية وأسئلة تقييمية ومراجع وفق **APA**.

بإعداد أكاديمي بصيغة تعليمية قابلة للاستخدام في التدريس والمراجعة والتطبيق الميداني.

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة
مقدمة	1
فهرس المحتويات	2
المحاضرة 1 مدخل عام إلى السباحة الرياضية	4
المحاضرة 2 القوانين والتنظيمات في السباحة التنافسية	14
المحاضرة 3 المهارات الأساسية في السباحة	25
المحاضرة 4 المهارات الخاصة :سباحة الحرة وسباحة الظهر	37
المحاضرة 5 المهارات الخاصة :سباحة الصدر والفراشة والمهارات الانتقالية	48
المحاضرة 6 طرق وأساليب التدريب في السباحة	59
المحاضرة 7 التخطيط قصير وبعيد المدى في السباحة	70
المحاضرة 8 التحضير البدني العام والخاص في السباحة	81
المحاضرة 9 التحليل الحركي للأداء في السباحة	92
المحاضرة 10 استخدام التكنولوجيا في التدريب والتقويم	103
المحاضرة 11 التدريب الموجه للفئات العمرية في السباحة	114

125	المحاضرة 12 بناء الوحدة التدريبية، المتابعة، والتقويم النهائي
135	خاتمة
136	قائمة المراجع

المحاضرة 1: مدخل عام إلى السباحة الرياضية

أهداف التعلم: التعرف إلى مكانة السباحة ضمن منظومة الرياضات الفردية وأسباب أهميتها التربوية والتنافسية؛ تمييز الخصائص الفيزيائية والفسولوجية التي تجعل الأداء في الوسط المائي مختلفاً عن الأداء الأرضي؛ فهم تطور السباحة الحديثة ومجالات الممارسة: التربية المائية، الصحة، الإنجاز، والتدريب الرياضي

كلمات مفتاحية: الوسط المائي - الطفو - المقاومة - الاقتصاد الحركي - المدرب

تمثل السباحة واحدة من أكثر الرياضات الفردية اكتمالاً من الناحية البدنية والوظيفية، لأنها تجمع بين التحمل العضلي والهوائي، التحكم الحركي الدقيق، والقدرة على الاقتصاد في الحركة داخل وسط يفرض مقاومة مستمرة. ومن منظور التدريب الرياضي، لا تُختزل السباحة في تعلم أربع طرق سباحة معروفة، بل تُفهم باعتبارها نظام أداء مركباً يتداخل فيه الإعداد البدني والمهاري والنفسي والتنظيمي والتكنولوجي.

جدول 1. تمييز بين مجالات الممارسة في السباحة

المجال	الهدف الرئيس	التركيز الفني	مؤشر النجاح
التربية المائية	بناء الأمان والثقة في الماء	الطفو والتنفس والانزلاق	الاستقلالية داخل الحوض
السباحة المدرسية	تعلم الأساسيات الحركية	التحكم والتناسق	إتقان المهارات الأساسية
سباحة الفئات العمرية	تطوير شامل بعيد المدى	تقنية متعددة وإعداد تدريجي	الاستمرارية والتقدم المرحلي
السباحة التنافسية	تحقيق الإنجاز الزمني	الاقتصاد الحركي وتخصص السباق	تحسن الأزمنة والرتب
السباحة	تحسين اللياقة والوقاية	الجرعة الآمنة والتنظيم	المواظبة والاستجابة

الوظيفية			الصحية
----------	--	--	--------

1. مفهوم السباحة في المجال الرياضي

تدرس السباحة بوصفها نشاطاً تنافسياً وتربوياً وعلاجياً في آن واحد، ولذلك فإن المدرب الجامعي مطالب بفهم تعدد وظائفها وليس فقط الجانب الإنجازي منها. يختلف الأداء في الماء عن الأداء على اليابسة بسبب الطفو والزوجة ومقاومة الوسط المائي، وهو ما يفرض إعادة بناء التوازن والاتجاه والتنفس والإيقاع الحركي. ولذلك فإن مفهوم السباحة في المجال الرياضي لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساساً يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

النجاح في السباحة يعتمد على تفاعل ثلاثي بين التقنية واللياقة الخاصة والقدرة على تنظيم الجهد على طول الحصة التدريبية أو السباق. عند تدريب طلبة تخصص التدريب الرياضي ينبغي تقديم السباحة كمنظومة قرار: ماذا نعلم أولاً، وكيف نُقوّم، ومتى ننتقل من التعلم إلى التخصص. في التطبيق العملي يتبين أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

هذا المنظور يساعد على فهم لماذا يتقدم سباحان بنفس اللياقة العامة بسرعات مختلفة عندما تختلف جودة الوضع الانسيابي أو توقيت الشد والدفع. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

2. الخصائص الفيزيائية والبيولوجية للأداء المائي

يفرض الماء مقاومة أعلى بكثير من الهواء، لذلك تصبح أي زيادة صغيرة في مساحة المقطع الأمامي للجسم سبباً مباشراً في ارتفاع الكلفة الطاقوية. يساعد الطفو على تقليل الضغط المفصلي، لكنه لا يلغي متطلبات الثبات الجذعي والتحكم في وضع الرأس والحوض والرجلين أثناء الحركة. ولذلك فإن الخصائص الفيزيائية والبيولوجية للأداء المائي لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساساً يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

التنفس في السباحة ليس عملية تلقائية تمامًا؛ إذ يرتبط بتوقيت الشهيق والزفير وبالإيقاع الحركي لكل طريقة سباحة. يُظهر السباحون المتمرسون قدرة أفضل على الاقتصاد الحركي لأنهم يخفّضون التذبذب الرأسي والجانبى ويحافظون على خطوط قوة أكثر فاعلية. في التطبيق العملي يتبين أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

كلما ارتفعت السرعة زادت أهمية التوافق بين إنتاج الدفع وتقليل المقاومة، وهو مبدأ سيظل حاضراً في جميع المحاضرات اللاحقة. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط. راسخة تعيق التطور اللاحق.

50 m competitive pool - lane concept

Start	Lane 1	Turn/Finish
	Lane 2	
	Lane 3	
	Lane 4	
	Lane 5	
	Lane 6	
	Lane 7	
15 m	Mid pool	15 m

شكل 1. تمثيل مبسط لبيئة الحوض التنافسي ومفهوم المسارات

3. تطور السباحة الحديثة ومجالات التخصص

انتقلت السباحة الحديثة من الاعتماد على الملاحظة العامة إلى الاعتماد على التحليل العلمي للحركة والتحميل التدريبي وتقنيات الاستشفاء والمتابعة الرقمية. التطور التنظيمي للمنافسات الدولية جعل المدرب يهتم بالتفاصيل الدقيقة مثل زمن رد الفعل، عدد الضربات، جودة الانطلاق، وسرعة الخروج من الدوران. ولذلك فإن تطور السباحة الحديثة ومجالات التخصص لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساساً يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

توجد مسارات متعددة للممارسة؛ منها السباحة المدرسية، والسباحة الصحية، وسباحة الفئات السنية، والسباحة عالية المستوى، ولكل مسار أولويات تعليمية وتدريبية مختلفة. من الخطأ نقل منطق تدريب

النخبة مباشرة إلى المبتدئين، لأن بناء قاعدة مهارية واسعة يسبق دائماً التخصيص في المسافات والأساليب التنافسية. في التطبيق العملي يتبين أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

يوجّه هذا الفهم الطالب الجامعي إلى أن التخطيط للسباحة يجب أن يكون متدرجاً ومرتبباً بسن المدرب ومستواه وخلفيته المائية. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

4. المتطلبات المهنية للمدرب في السباحة

مدرب السباحة ليس ناقلاً للتمرين فقط، بل هو مخطط وملاحظ ومقوم ومنظم للسلامة وميسر للتعلم الحركي داخل بيئة تحمل مخاطر خاصة. يتطلب الإشراف الفعال القدرة على تقسيم المجموعة إلى مستويات، وتحديد مواضع الوقوف حول الحوض، واستخدام لغة إشارة واضحة أثناء الحصة. ولذلك فإن المتطلبات المهنية للمدرب في السباحة لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساساً يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

المهارة الاتصالية مهمة بقدر أهمية المعرفة التقنية، لأن التوجيه داخل الماء ينبغي أن يكون مختصراً ودقيقاً وقابلاً للتنفيذ الفوري. كما يجب على المدرب أن يوظف التسجيل بالفيديو والنماذج الحركية والاختبارات الدورية دون أن يفقد البعد التربوي والتحفيزي للحصة. وتكشف الخبرة الميدانية أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

كلما كان المدرب قادراً على ربط الملاحظة بالقرار التربوي، أصبحت العملية التدريبية أكثر أماناً وفاعلية واستدامة. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

تطبيق ميداني: نشاط تطبيقي: يطلب من الطالب في هذا المحور بناء ملاحظة ميدانية قصيرة

تحدد مؤشرين فنيين أو تدريبيين يمكن تتبعهما خلال أسبوع، ثم تفسير العلاقة بينهما وبين هدف المحاضرة.

5. مبادئ منهجية لتدريس المقياس

يُبنى هذا المقياس على الانتقال من الفهم العام إلى التطبيق، ثم إلى التحليل والتخطيط، وذلك حتى يكتسب الطالب رؤية شاملة عن السباحة التنافسية. ستُناقش الجوانب القانونية والمهارية والتدريبية والبدنية والبيوميكانيكية والتكنولوجية والفنوية ضمن تسلسل يساعد على تكامل المعرفة. ولذلك فإن مبادئ منهجية لتدريس المقياس لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

المطلوب من الطالب ليس حفظ المعلومات فقط، بل القدرة على تحويلها إلى مواقف تدريبية ووحدات تدريبية قابلة للتنفيذ داخل الواقع الميداني. لذلك ستتضمن المحاضرات جداول عمل وأمثلة وبرامج مبسطة وصورًا توضيحية يمكن توظيفها في الحصص التطبيقية. ومن منظور بيداغوجي، فإن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

ويمثل الربط بين النظرية والممارسة حجر الأساس في تكوين مدرب رياضي قادر على التعامل مع خصوصية السباحة الحديثة. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

حالة تطبيقية موسعة

حالة تطبيقية: يتسلم المدرب مجموعة من السباحين في مستوى متقارب ظاهريًا، لكنه يلاحظ تباينًا في جودة التنفيذ والاستجابة للحصة. في ضوء محور مدخل عام إلى السباحة الرياضية يصبح المطلوب أولاً تشخيص الفروق النوعية بين السباحين بدل الاكتفاء بالمؤشر الزمني العام. ويشمل ذلك تحديد ما إذا كانت الفروق ناتجة عن فهم المهارة، أو عن ضعف بدني خاص، أو عن قصور تنظيمي وقانوني،

أو عن سوء توزيع الجهد. إن هذا التشخيص الأولي هو ما يحدد نوع التدخل اللاحق ويمنع ضياع الجهد في تمارين لا تمس جوهر المشكلة.

في المرحلة الثانية، يُبنى تدخل تدريجي يركز على الانتقال من التعرف على الوسط المائي إلى فهم السباحة كمنظومة تدريبية منظمة. ويُراعى في هذا التدخل أن يكون قابلاً للقياس، وأن يشمل على تعليمات مختصرة، ومؤشرات ملاحظة واضحة، وفترات راحة أو إعادة مناسبة. كما ينبغي أن يوزع المدرب التغذية الراجعة بين ما هو فوري داخل المحاولة وما هو تأملي بعد انتهائها، حتى لا يفقد السباح الإحساس الحركي الذاتي. وتظهر فاعلية هذا التدخل عندما تبدأ المؤشرات النوعية بالتحسن قبل حتى أن يظهر التحسن الكامل في الزمن.

أما المرحلة الثالثة فتتمثل في التقويم والمتابعة. هنا لا يكتفي المدرب بملاحظة أن الأداء أصبح أفضل، بل يحدد ما الذي تحسن تحديداً: هل زاد طول الضربة؟ هل استقرت وضعية الجسم؟ هل صار السباح أكثر التزاماً بالقواعد؟ هل أصبحت استجابته للحمل أكثر انتظاماً؟ إن ثقافة المتابعة هي التي تحول الممارسة التدريبية في مدخل عام إلى السباحة الرياضية من سلسلة محاولات معزولة إلى مسار تعلم مستمر ومبني على الدليل.

شبكة ملاحظة وتقويم

شبكة 1 للتقويم النوعي

المعيار	الوصف المرغوب	الخلل المحتمل	إجراء التصحيح
فهم المطلوب	يدرك الطالب/السباح الغاية من التمرين أو المهمة	تردد أو تنفيذ آلي بلا فهم	إعادة الشرح وربط الهدف بالمؤشر
الوضع الانسيابي	يحافظ على خط جسم اقتصادي	رفع الرأس أو هبوط الحوض أو اتساع الحركة	تصحيح بصري وتمرين إحساس مائي
الإيقاع والتنفس	يتوافق التنفس مع الحركة دون قطع الأداء	حبس النفس أو تنفس متأخر/مبكر	تقليل التعقيد والتركيز على النسق

الجودة التقنية	ينفذ عناصر مدخل عام إلى السباحة الرياضية بصورة مستقرة	فقدان التماثل أو توقيت غير مناسب	تقسيم المهارة ثم إعادة الربط
الالتزام القانوني	يحترم متطلبات السباق أو المهارة	لمس/دوران/بدء غير مطابق	محاكاة قانونية داخل التمرين
الاستجابة للحمل	يحافظ على الجودة تحت جهد مناسب	تدهور مبكر في الشكل الحركي	تعديل الراحة أو الحجم أو السرعة
التغذية الراجعة	يستفيد من الملاحظة ويعدّل الأداء	تكرار الخطأ نفسه	تعليمات قصيرة ومؤشر واحد
المتابعة	توجد مؤشرات قبل/بعد واضحة	غياب التسجيل أو المقارنة	توثيق أزمنة وملاحظات وتقويم دوري

نموذج موقف تدريبي

نموذج 1 لبناء الحصة

الجزء	المدة	الهدف	مثال المحتوى	مؤشر المتابعة
تهيئة نوعية	د 8-12	تنشيط وربط بالحصة	سباحة سهلة + تمرين مرتبط بالموضوع	جودة الشعور بالحركة
تنشيط تقني	د 6-10	تحضير المهارة	دريلات قصيرة موجهة	مؤشر فني واحد واضح
جزء رئيس 1	د 12-20	تحقيق الهدف المركزي	الانتقال من التعرف على الوسط المائي إلى فهم السباحة كمنظومة	قياس زمني أو فني

	تدريبية منظمة			
الحفاظ على الجودة	تكرارات أقل/أسرع أو أكثر نوعية	تثبيت تحت تعب منضبط	د 10-18	جزء رئيس 2
تغذية راجعة دقيقة	محاولة مصححة أو سباق مصغر	ترجمة الملاحظات إلى إعادة تنفيذ	د 6-10	تصحيح وتطبيق
ربط التعلم بالحصّة القادمة	سباحة سهلة + ملاحظة ختامية	استشفاء وتدوين	د 5-8	إرجاع وتقويم

إرشادات منهجية

إرشاد منهجي: عند التعامل مع محور مدخل عام إلى السباحة الرياضية ينبغي للمدرب الباحث أن يميّز بين ما هو ثابت في المبادئ وما هو متغير بحسب السن والمستوى والهدف. فالثابت يتمثل في ضرورة الوضوح في الهدف، وبناء التدرج، وربط الملاحظة بالمؤشر، واحترام خصوصية الوسط المائي. أما المتغير فيظهر في اختيار التمرينات وشدة الجرعة ولغة التوجيه ودرجة الاستعانة بالتكنولوجيا أو بالأدوات التعليمية. ويساعد هذا التمييز على تجنب النقل الحرفي للوصفات الجاهزة من فريق إلى آخر أو من فئة إلى أخرى.

كما يُستحسن أن يدوّن الطالب أثناء دراسة مدخل عام إلى السباحة الرياضية مجموعة أسئلة بحثية صغيرة من قبيل: ما المؤشر الأكثر حساسية للتغير؟ ما الخطأ الذي يتكرر رغم الشرح؟ هل يرتبط التراجع بالتعب أم بضعف الفهم؟ كيف يمكن تعديل البيئة التدريبية دون تغيير الهدف؟ إن هذا النمط من الأسئلة يربي العقل التحليلي لدى المدرب ويجعله قادرًا على قراءة الواقع الميداني بعمق بدل الاكتفاء بالتطبيق الميكانيكي للتمارين.

وأخيرًا، فإن القيمة الأكاديمية لهذا المحور لا تكتمل إلا إذا تُرجمت إلى تجربة عملية قصيرة: ملاحظة حصّة، أو تحليل فيديو، أو بناء تمرين، أو مقارنة بين سباحين، أو تقويم جزء من سباق. فالمعرفة في

السباحة تترسخ عندما تتحول إلى قرار مهني مدعوم بالحجة والمشاهدة والقياس. ولهذا تُعد هذه الإرشادات امتدادًا عمليًا للمحاضرة، ووسيلة لربط التكوين الجامعي بالحقل التدريبي الحقيقي

بطاقة عمل للطالب

بطاقة 1 للتعليم الذاتي والتطبيق

البند	الوصف	الغرض
المهمة	تلخيص فكرة مركزية من مدخل عام إلى السباحة الرياضية في فقرة موجزة	فهم المفاهيم الأساسية
الملاحظة	رصد مؤشر فني أو تدريبي واحد خلال تمرين أو فيديو	تحويل النظرية إلى مشاهدة ميدانية
المقارنة	مقارنة أداءين أو مقطعين زمنيًا ونوعيًا	اكتشاف الفروق الدقيقة
التفسير	اقتراح سبب محتمل للخلل أو للتطور	الربط بين المعطيات والقرار
الاقتراح	صياغة تمرين تصحيحي أو إجراء تنظيمي	بناء حلول تطبيقية
التقويم	تحديد مؤشر للتحقق من نجاح الاقتراح	منع الأحكام العامة وغير المقاسة

بطاقة مراجعة سريعة

- جوهر المحاضرة: الانتقال من التعرف على الوسط المائي إلى فهم السباحة كمنظومة تدريبية - منظمة

- العلاقة بالمحاضرات السابقة: تُبنى المعرفة الجديدة فوق الأساس المهاري والتنظيمي والبدني المتراكم.
- العلاقة بالمحاضرات اللاحقة: تمثل هذه المحاضرة قاعدة لاتخاذ القرار التدريبي أو التقويمي داخل البرنامج.
- المؤشر الأهم للملاحظة: يجب انتقاء مؤشر بسيط لكن حساس للتغير في الأداء -
- الخطأ الأكثر شيوعاً: الانتقال السريع إلى التعقيد قبل تثبيت الأساس المطلوب -
- التوصية التطبيقية: ربط كل تمرين بمبرر واضح وبطريقة قياس مختصرة -

خلاصة المحاضرة

تُظهر هذه المحاضرة أن السباحة ليست مجرد مهارة انتقال في الماء، بل مجال رياضي منظم يقوم على مبادئ فيزيائية وفسولوجية وتربوية دقيقة. كما تؤكد أن تكوين المدرب يبدأ بفهم الخصوصية المائية قبل الدخول في تفاصيل التقنيات وأساليب التدريب

أسئلة تقييمية

- حلّل أثر مقاومة الماء في اختيار الوضع الانسيابي عند تعليم المبتدئين
- قارن بين أهداف السباحة المدرسية وأهداف السباحة التنافسية من منظور المدرب
- لماذا يعدّ التواصل والتوجيه البصري من الكفاءات الأساسية لمدرّب السباحة؟

المحاضرة 2 :القوانين والتنظيمات في السباحة التنافسية

أهداف التعلم: فهم الإطار التنظيمي الرسمي للمنافسات المعتمدة في السباحة؛ تمييز القواعد العامة المشتركة والقواعد الخاصة بكل طريقة سباحة؛ ربط المعرفة القانونية بالمواقف التدريبية والتحكيمية داخل الحوض

كلمات مفتاحية: القانون - التحكيم - الانطلاق - الدوران - الإنهاء

لا يمكن للمدرب أن يبني أداء تنافسيًا سليمًا إذا كان يجهل القواعد المنظمة للسباق. فالقانون في السباحة ليس عنصرًا إداريًا منفصلًا عن التدريب، بل هو محدد مباشر لشكل المهارة المقبولة، ولنمط الانطلاق والدوران والإنهاء، ولمعايير المعدات والتحكيم والسلامة.

جدول 2. أمثلة على عناصر قانونية حاسمة في السباحة

العنصر	الحرّة	الظهر	الصدر	الفراشة
البدء	من المنصة	من الماء	من المنصة	من المنصة
الدوران	حر مع ملامسة الجدار	تحول منضبط قرب الحائط	لمس باليدين معًا	لمس باليدين معًا
الإنهاء	لمس الجدار بأي جزء مناسب	على الظهر عند اللمس	باليدين معًا	باليدين معًا
الملاحظة التحكيمية	المسار والالتزام	الوضع الظهري	التماثل والتوقيت	التماثل والإيقاع

1. الهيئات المنظمة وبنية المنافسات

المرجع الدولي الرئيس في قوانين السباحة التنافسية، بينما تتولى الاتحادات World Aquatics تُعد الوطنية مواءمة اللوائح وتنزيلها في البطولات المحلية. تنقسم المنافسات عادة إلى فئات عمرية، ومستويات تأهيل، وبرامج صباحية ومساءية، ونهائيات مباشرة أو تصفيات ونصف نهائي ونهائي

بحسب طبيعة البطولة. ولذلك فإن الهيئات المنظمة وبنية المنافسات لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي

يفهم المدرب الجيد النظام الزمني للبطولة لأنه يؤثر في الإحماء، التغذية، الاستشفاء، وتوزيع الجهد بين الأدوار. كما أن معرفة إجراءات التسجيل والانسحاب والاعتراض والبدلات والملابس المعتمدة جزء من الثقافة المهنية للطاغم الفني. ومن منظور بيداغوجي، فإن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار

هذا الإدراك يقلل الأخطاء التنظيمية التي قد تضع جهد الإعداد رغم جاهزية السباح من الناحية البدنية والمهارية. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

2. القواعد العامة للسباق

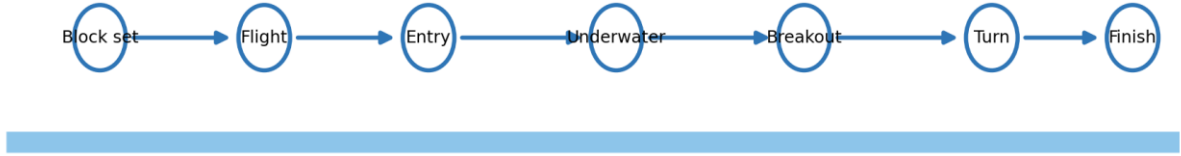
تشمل القواعد العامة قانون الانطلاق، الالتزام بالمسار، الأسبقية في الأدوار، إجراءات التتابع، واشتراط إنهاء المسافة بطريقة قانونية معروفة. يُعد الخطأ في الانطلاق أو التأخر في التتابع أو عدم ملامسة الجدار بالشكل المطلوب سببًا شائعًا للاستبعاد، ما يجعل التدريب القانوني جزءًا من التدريب المهاري. ولذلك فإن القواعد العامة للسباق لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي

ينبغي للمدرب أن يدمج القواعد في التمرين اليومي بدل تركها لموعد المنافسة فقط، لأن السلوك القانوني يحتاج إلى اكتساب اعتيادي. في السباقات الطويلة تكتسب إدارة العدّ والالتزام بمسار الأداء أهمية خاصة، بينما تزداد حساسية أجزاء الثانية في سباقات السرعة والتتابع. وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار

القواعد العامة تعكس مبدأ العدالة التنافسية، ولذلك يجب أن تُقدّم للطلبة بوصفها حماية للنزاهة لا مجرد قائمة من العقوبات. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور

بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة.
تعيق التطور اللاحق

Key race phases beyond pure stroking



شكل 2. مراحل أساسية يؤثر فيها القانون مباشرة: البدء، الدخول، الخروج، الدوران، والإنهاء

3. القواعد الخاصة بطرق السباحة الأربع

لكل طريقة سباحة متطلبات قانونية دقيقة في وضع الجسم وتزامن الذراعين والرجلين وطبيعة الدوران والإنهاء، وهو ما يميز بين التقنية الفعالة والتقنية المقبولة قانونيًا. في الحرة يكون المجال التقني أوسع، لكن تظل قواعد الانطلاق والدوران والإنهاء والالتزام بالمسار حاسمة في قبول الأداء. ولذلك فإن القواعد الخاصة بطرق السباحة الأربع لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

أما الظهر فيرتبط بخصوصية البدء من الماء والوصول والدوران على الظهر مع السماح بتحويلات محددة أثناء الاقتراب من الحائط. وفي الصدر والفراشة تزداد أهمية التماثل والتزامن واللمس بكلتا اليدين في الدوران والإنهاء، وهي عناصر يجب ترسيخها منذ مراحل التعليم الأولى. ومن منظور بيداغوجي، فإن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

تساعد المراجعة القانونية المستمرة على تجنب بناء أنماط حركية فعالة زمنيًا لكنها معرضة للاستبعاد الرسمي. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

4. التحكم، السلامة، واستخدام التكنولوجيا

يعمل الحكام وفق أدوار محددة تشمل الحكم العام، مراقبي الأدوار، مراقبي التتابع، حكام الانطلاق، والحكام الفنيين على طول الحوض. التنظيم الجيد للمنافسة لا ينفصل عن بروتوكولات السلامة، وضبط فترات الإحماء، وإدارة حركة السباحين والمدربين على منصة النداء. ولذلك فإن التحكم، السلامة، واستخدام التكنولوجيا لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

تطورت بعض الممارسات التحكيمية الحديثة باستعمال الفيديو المساند في مواقف بعينها، وهو ما يتطلب دقة في التوثيق لا في الاستعاضة عن الحكم البشري بالكامل. كما ترتبط السلامة القانونية بقواعد البدلات والأدوات المعتمدة، وعدم استعمال وسائل تعطي أفضلية غير مشروعة أو تخل بالعدالة. في التطبيق العملي يتبين أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

من الناحية التدريبية، يستفيد المدرب من هذه المعرفة في إعداد السباح نفسيًا وتنظيميًا ليصل إلى غرفة النداء مطمئنًا ومدركًا لسير الإجراءات. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

تطبيق ميداني: نشاط تطبيقي: يطلب من الطالب في هذا المحور بناء ملاحظة ميدانية قصيرة تحدد مؤشرين فنيين أو تدريبيين يمكن تتبعهما خلال أسبوع، ثم تفسير العلاقة بينهما وبين هدف المحاضرة.

5. الترجمة التدريبية للقانون

أفضل طريقة لتعليم القانون هي دمجها داخل مواقف الأداء: انطلاقات قانونية، دورانات موجهة، محاكاة تتابع، وتمارين إنهاء تحت ضغط زمني. ينبغي أن تُعالج الأخطاء القانونية مثلما تُعالج الأخطاء التقنية؛ أي بالملاحظة، والتفسير، وإعادة الأداء، والتثبيت في ظروف مشابهة للسباق. ولذلك

فإن الترجمة التدريبية للقانون لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

يستحسن للمدرب أن يستخدم قوائم تحقق مختصرة لكل سباق حتى يربط الطالب بين القانون وبين مؤشرات التنفيذ الميداني. هذا التمشي يقلل التوتر في المنافسة، لأن السباح لا يفكر في القانون باعتباره تهديدًا، بل يعتبره جزءًا طبيعيًا من إتقانه للسباق. وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

ومن هنا يتحول القانون إلى أداة تعليمية تنظم المهارة وتدعم جودة الإنجاز بدل أن يكون مجرد سلطة خارجية على الأداء. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة. تعيق التطور اللاحق.

حالة تطبيقية موسعة

حالة تطبيقية: يتسلم المدرب مجموعة من السباحين في مستوى متقارب ظاهريًا، لكنه يلاحظ تباينًا في جودة التنفيذ والاستجابة للحصة. في ضوء محور القوانين والتنظيمات في السباحة التنافسية يصبح المطلوب أولاً تشخيص الفروق النوعية بين السباحين بدل الاكتفاء بالمؤشر الزمني العام. ويشمل ذلك تحديد ما إذا كانت الفروق ناتجة عن فهم المهارة، أو عن ضعف بدني خاص، أو عن قصور تنظيمي وقانوني، أو عن سوء توزيع الجهد. إن هذا التشخيص الأولي هو ما يحدد نوع التدخل اللاحق ويمنع ضياع الجهد في تمارين لا تمس جوهر المشكلة.

في المرحلة الثانية، يُبنى تدخل تدريجي يركز على ترجمة القواعد القانونية إلى سلوك تدريبي يقلل الاستبعاد ويزيد جودة الأداء. ويُراعى في هذا التدخل أن يكون قابلاً للقياس، وأن يشمل على تعليمات مختصرة، ومؤشرات ملاحظة واضحة، وفترات راحة أو إعادة مناسبة. كما ينبغي أن يوزع المدرب التغذية الراجعة بين ما هو فوري داخل المحاولة وما هو تأملي بعد انتهائها، حتى لا يفقد السباح

الإحساس الحركي الذاتي .وتظهر فاعلية هذا التدخل عندما تبدأ المؤشرات النوعية بالتحسن قبل حتى أن يظهر التحسن الكامل في الزمن

أما المرحلة الثالثة فتتمثل في التقويم والمتابعة .هنا لا يكتفي المدرب بملاحظة أن الأداء أصبح أفضل، بل يحدد ما الذي تحسن تحديدًا :هل زاد طول الضربة؟ هل استقرت وضعية الجسم؟ هل صار السباح أكثر التزامًا بالقواعد؟ هل أصبحت استجابته للحمل أكثر انتظامًا؟ إن ثقافة المتابعة هي التي تحول الممارسة التدريبية في القوانين والتنظيمات في السباحة التنافسية من سلسلة محاولات معزولة إلى مسار تعلم مستمر ومبني على الدليل

شبكة ملاحظة وتقويم

شبكة 2 للتقويم النوعي

المعيار	الوصف المرغوب	الخلل المحتمل	إجراء التصحيح
فهم المطلوب	يدرك الطالب/السباح الغاية من التمرين أو المهمة	تردد أو تنفيذ آلي بلا فهم	إعادة الشرح وربط الهدف بالمؤشر
الوضع الانسيابي	يحافظ على خط جسم اقتصادي	رفع الرأس أو هبوط الحوض أو اتساع الحركة	تصحيح بصري وتمارين إحساس مائي
الإيقاع والتنفس	يتوافق التنفس مع الحركة دون قطع الأداء	حبس النفس أو تنفس متأخر/مبكر	تقليل التعقيد والتركيز على النسق
الجودة التقنية	ينفذ عناصر القوانين والتنظيمات في السباحة التنافسية بصورة مستقرة	فقدان التماثل أو توقيت غير مناسب	تقسيم المهارة ثم إعادة الربط
الالتزام القانوني	يحترم متطلبات السباق أو المهارة	لمس/دوران/بدء غير مطابق	محاكاة قانونية داخل التمرين

الاستجابة للحمل	يحافظ على الجودة تحت جهد مناسب	تدهور مبكر في الشكل الحركي	تعديل الراحة أو الحجم أو السرعة
التغذية الراجعة	يستفيد من الملاحظة ويعدّل الأداء	تكرار الخطأ نفسه	تعليمات قصيرة ومؤشر واحد
المتابعة	توجد مؤشرات قبل/بعد واضحة	غياب التسجيل أو المقارنة	توثيق أزمدة وملاحظات وتقويم دوري

نموذج موقف تدريبي

نموذج 2 لبناء الحصة

الجزء	المدة	الهدف	مثال المحتوى	مؤشر المتابعة
تهيئة نوعية	د 8-12	تنشيط وربط بالحصة	سباحة سهلة +تمارين مرتبط بالموضوع	جودة الشعور بالحركة
تنشيط تقني	د 6-10	تحضير المهارة	دريلات قصيرة موجهة	مؤشر فني واحد واضح
جزء رئيس 1	د 12-20	تحقيق الهدف المركزي	ترجمة القواعد القانونية إلى سلوك تدريبي يقلل الاستبعاد ويزيد جودة الأداء	قياس زمني أو فني
جزء رئيس 2	د 10-18	تثبيت تحت تعب منضبط	تكرارات أقل/أسرع أو أكثر نوعية	الحفاظ على الجودة
تصحيح وتطبيق	د 6-10	ترجمة الملاحظات	محاولة مصححة أو سباق مصغر	تغذية راجعة دقيقة

		إلى إعادة تنفيذ		
إرجاع وتقييم	د 5-8	استشفاء وتدوين	سباحة سهلة + ملاحظة ختامية	ربط التعلم بالحصّة القادمة

إرشادات منهجية

إرشاد منهجي :عند التعامل مع محور القوانين والتنظيمات في السباحة التنافسية ينبغي للمدرب الباحث أن يميّز بين ما هو ثابت في المبادئ وما هو متغير بحسب السن والمستوى والهدف .فالثابت يتمثل في ضرورة الوضوح في الهدف، وبناء التدرج، وربط الملاحظة بالمؤشر، واحترام خصوصية الوسط المائي .أما المتغير فيظهر في اختيار التمرينات وشدة الجرعة ولغة التوجيه ودرجة الاستعانة بالتكنولوجيا أو بالأدوات التعليمية .ويساعد هذا التمييز على تجنب النقل الحرفي للصفات الجاهزة من فريق إلى آخر أو من فئة إلى أخرى

كما يُستحسن أن يدوّن الطالب أثناء دراسة القوانين والتنظيمات في السباحة التنافسية مجموعة أسئلة بحثية صغيرة من قبيل :ما المؤشر الأكثر حساسية للتغير؟ ما الخطأ الذي يتكرر رغم الشرح؟ هل يرتبط التراجع بالتعب أم بضعف الفهم؟ كيف يمكن تعديل البيئة التدريبية دون تغيير الهدف؟ إن هذا النمط من الأسئلة يربي العقل التحليلي لدى المدرب ويجعله قادرًا على قراءة الواقع الميداني بعمق بدل الاكتفاء بالتطبيق الميكانيكي للتمارين

وأخيرًا، فإن القيمة الأكاديمية لهذا المحور لا تكتمل إلا إذا تُرجمت إلى تجربة عملية قصيرة :ملاحظة حصّة، أو تحليل فيديو، أو بناء تمرين، أو مقارنة بين سباحين، أو تقويم جزء من سباق .فالمعرفة في السباحة تترسخ عندما تتحول إلى قرار مهني مدعوم بالحجة والمشاهدة والقياس .ولهذا تُعد هذه الإرشادات امتدادًا عمليًا للمحاضرة، ووسيلة لربط التكوين الجامعي بالحقل التدريبي الحقيقي

البند	الوصف	الغرض
المهمة	تلخيص فكرة مركزية من القوانين والتنظيمات في السباحة التنافسية في فقرة موجزة	فهم المفاهيم الأساسية
الملاحظة	رصد مؤشر فني أو تدريبي واحد خلال تمرين أو فيديو	تحويل النظرية إلى مشاهدة ميدانية
المقارنة	مقارنة أداءين أو مقطعين زمنيًا ونوعيًا	اكتشاف الفروق الدقيقة
التفسير	اقتراح سبب محتمل للخلل أو للتطور	الربط بين المعطيات والقرار
الاقتراح	صياغة تمرين تصحيحي أو إجراء تنظيمي	بناء حلول تطبيقية
التقويم	تحديد مؤشر للتحقق من نجاح الاقتراح	منع الأحكام العامة وغير المقاسة

بطاقة مراجعة سريعة

- جوهر المحاضرة: ترجمة القواعد القانونية إلى سلوك تدريبي يقلل الاستبعاد ويزيد جودة الأداء -
- العلاقة بالمحاضرات السابقة: تُبنى المعرفة الجديدة فوق الأساس المهاري والتنظيمي والبدني المتراكم.
- العلاقة بالمحاضرات اللاحقة: تمثل هذه المحاضرة قاعدة لاتخاذ القرار التدريبي أو التقويمي داخل البرنامج.
- المؤشر الأهم للملاحظة: يجب انتقاء مؤشر بسيط لكن حساس للتغير في الأداء -
- الخطأ الأكثر شيوعاً: الانتقال السريع إلى التعقيد قبل تثبيت الأساس المطلوب -
- التوصية التطبيقية: ربط كل تمرين بمبرر واضح وبطريقة قياس مختصرة -

خلاصة المحاضرة

القانون في السباحة جزء أصيل من عملية التدريب، لأنه يحدد الشكل المقبول للأداء ويؤثر في جميع مراحل السباق. وكلما تم دمج المتطلبات القانونية مبكراً في الحصة التدريبية، قلت الأخطاء التنظيمية والتحكيمية في المنافسة.

أسئلة تقويمية

- اشرح كيف يؤثر جهل القواعد الخاصة بالصدر أو الفراشة في بناء مهارة غير صالحة تنافسياً.
- اقترح ثلاثة تمارين تجعل السباح يكتسب السلوك القانوني داخل التدريب اليومي.
- حل العلاقة بين التحكيم، العدالة، والاستقرار النفسي للسباح أثناء البطولة.

ملحق تطبيقي للمحاضرة 2

تُخصّص هذه الصفحة لتحويل مضمون محاضرة «القوانين والتنظيمات في السباحة التنافسية» إلى مهام تنفيذية قصيرة تسمح للطالب بملاحظة الأداء أو تصميم تمرين أو تحليل جزء من حصة. والغاية من الملحق ليست التكرار، بل نقل المعرفة إلى صيغة عمل يمكن استخدامها داخل الدرس التطبيقي أو في المتابعة الذاتية.

- حدد هدفًا إجرائيًا واحدًا مرتبطًا بالمحاضرة وصغّه بصيغة قابلة للقياس.
- اختر مؤشر ملاحظة واحدًا داخل الماء ومؤشرًا ثانيًا خارج الماء أو في الفيديو.
- اقترح تمرينًا أو إجراءً صحيحيًا واحدًا على الأقل، ثم بين سبب اختياره.
- حدد طريقة للتحقق من نجاح الاقتراح بعد إعادة التطبيق أو المتابعة.

ورشة 2 للتطبيق والتحليل

الخطوة	الوصف المقترح	المؤشر/وسيلة التحقق
1. تحديد المشكلة	ماذا أريد أن ألاحظ أو أحسن؟	وصف قصير دقيق
2. جمع المعطيات	ماذا سأقيس أو أصور أو أعدّ؟	زمن، عدد ضربات، فيديو، ملاحظة
3. بناء التدخل	ما التمرين أو الإجراء الملائم؟	تعليمات واضحة وقصيرة
4. إعادة الاختبار	كيف أتتحقق من الفاعلية؟	مقارنة قبل/بعد أو بين محاولتين
5. التوثيق	كيف أسجل النتيجة؟	بطاقة أو جدول متابعة

المحاضرة 3 :المهارات الأساسية في السباحة

أهداف التعلم : اكتساب تصور منهجي لتدرج تعليم المهارات الأساسية في الوسط المائي؛ فهم العلاقة بين الطفو والتنفس والانزلاق والتوازن كأساس لكل طرق السباحة؛ اقتراح تمارين تعليمية تصحح الأخطاء الشائعة لدى المبتدئين

كلمات مفتاحية : الثقة المائية - التنفس - الطفو - الانزلاق - التوازن

قبل الانتقال إلى خصوصيات كل طريقة سباحة، ينبغي بناء قاعدة مهارية مشتركة تسمح للمتعلم بالتحكم في جسمه داخل الماء .وتشمل هذه القاعدة الثقة المائية، وضبط التنفس، والطفو، والانزلاق، والدفع من الحائط، والقدرة على الحفاظ على التوازن والاتجاه

جدول 3 .أمثلة لتدرج تعليم المهارات الأساسية

المهارة	الهدف التعليمي	مثال تمرين	مؤشر النجاح
التكيف المائي	تقليل الخوف	غمر الوجه وإخراج الفقاعات	هدوء السلوك داخل الماء
الطفو	إدراك التوازن	طفو أمامي وخلفي مع مساعدة	استقرار وضع الجسم
الانزلاق	بناء الوضع الانسيابي	دفع من الحائط والانزلاق	مسافة أطول بانحراف أقل
الرجلان	المحافظة على الإيقاع	ضربات رجلين قصيرة منتظمة	قلة تناثر الماء
التناسق الأولي	ربط الحركات	ضربات ثم تنفس ثم 3 انزلاق	استمرار الأداء دون توقف

1. التكيف المائي والثقة في الوسط

التعلم الفعال يبدأ بإزالة رهبة الماء وبناء شعور بالأمان، لأن الخوف يرفع التوتر العضلي ويشوش الإيقاع التنفسي والحركي. يمكن استخدام ألعاب مائية وتمارين دخول تدريجي للرأس والجسم لخلق علاقة إيجابية مع الوسط المائي دون استعجال للانتقال إلى الأداء الكامل. ولذلك فإن التكيف المائي والثقة في الوسط لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

يعتمد المدرب على مبدأ التدرج: من الوقوف والرش والتنقل البسيط إلى الغمر والتحكم في فتح العينين والانتقال القصير. كل نجاح صغير يعزز الكفاءة المدركة لدى المتعلم، وهي متغير نفسي مهم لاستمرارية التعلم في السباحة. يُفهم هذا المحور من زاوية تدريبية على أنه نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

لذلك لا ينبغي اختزال هذه المرحلة في تمهيد بسيط؛ بل تُعد قاعدة لكل ما سيأتي بعدها من مهارات أكثر تعقيدًا. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

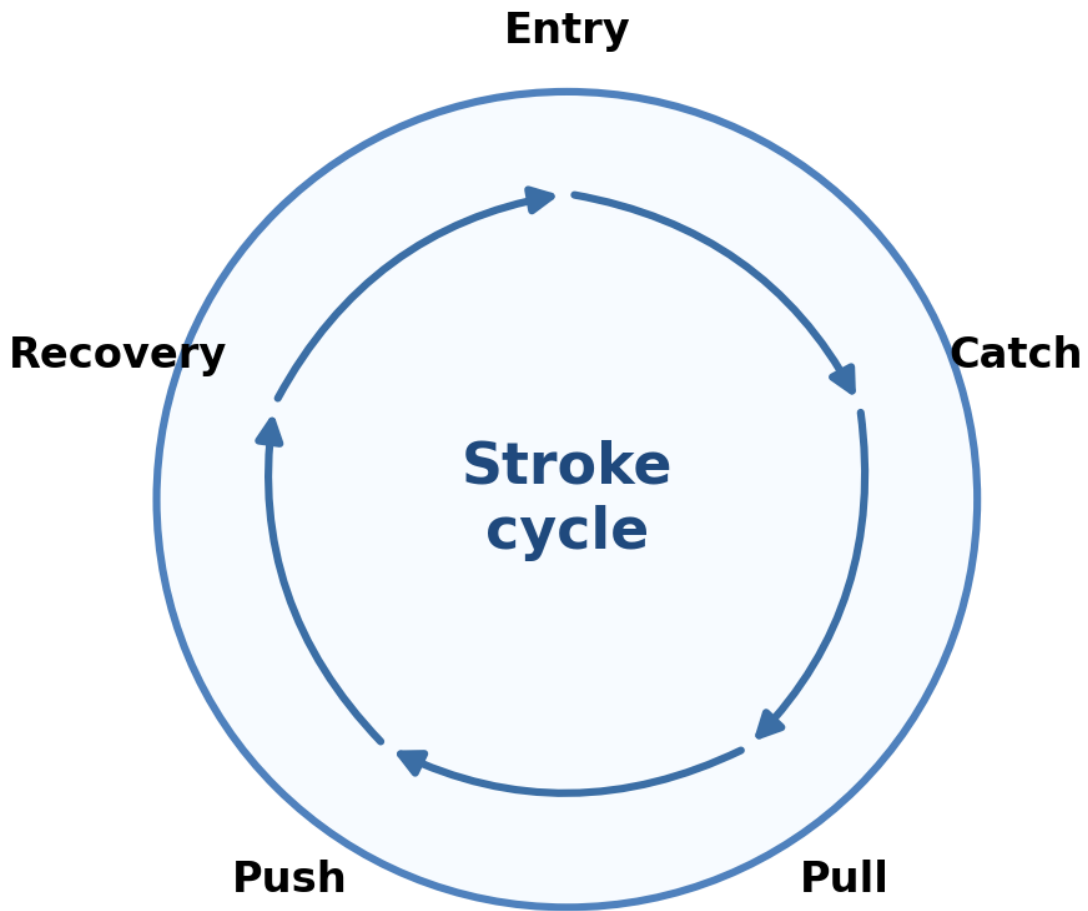
2. التنفس والطفو

التنفس في السباحة مهارة موقوتة؛ فالمتعلم يحتاج إلى الزفير في الماء والشهيق خارج الماء ضمن نسق لا يقطع الانسياب الحركي. يساعد فهم الطفو على تقليل المقاومة، لأن الجسم الهادئ والمتوازن يطفو أفضل من الجسم المتصلب الذي يغوص أطرافه السفلية. ولذلك فإن التنفس والطفو لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

تمارين الفقاعة، الطفو الأمامي والخلفي، والتحول بين الوضعين تُعد وسائل فعالة لبناء إدراك مائي وظيفي. يراقب المدرب وضع الرأس والرقبة لأن أي رفع مبالغ فيه للرأس يهبط الحوض والرجلين ويزيد

مقاومة التقدم .وتكشف الخبرة الميدانية أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار

ومتى استقر التنفس والطفو، يصبح الانزلاق أكثر فاعلية ويستطيع المتعلم استقبال التعليمات التقنية اللاحقة بهدوء أكبر .وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة .تعيق التطور اللاحق



شكل 3 .مثال عام لمراحل الدورة الحركية التي تُبنى لاحقًا فوق المهارات الأساسية

3. الانزلاق والدفع من الحائط

الانزلاق يجسد فكرة الاقتصاد الحركي؛ فهو يعلم المتعلم أن السرعة لا تنتج من كثرة الحركة فقط بل من جودة الوضع الانسيابي. يبدأ تعليم الانزلاق من الحائط مع ضم الذراعين ووضع الرأس بينهما وتمديد الجسم في خط واحد قدر الإمكان. ولذلك فإن الانزلاق والدفع من الحائط لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

يُقوّم الأداء هنا عبر المسافة المقطوعة بعد الدفع، واستقرار الجسم، وعدم انحراف المسار، والقدرة على الانتقال التدريجي إلى الضربات. يمكن ربط الانزلاق بمفهوم الاستفادة من السرعة المجانية الناتجة عن الدفع، وهو مفهوم سيظهر لاحقًا في الانطلاقات والدورانات. وتكشف الخبرة الميدانية أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

إن ضعف هذه المهارة الأساسية يجعل السباح يعتمد مبكرًا على حركات كثيرة غير اقتصادية تعيق التطور التقني لاحقًا. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

4. ضربات الرجلين وحركات الذراعين الأساسية

تُدْرَس ضربات الرجلين أولاً بوصفها وسيلة للمحافظة على التوازن والإيقاع أكثر من كونها مصدرًا منفردًا للسرعة في جميع المواقف. وتُستخدم الأدوات التعليمية مثل اللوح بحذر حتى لا يتحول التعلم إلى نمط ميكانيكي منفصل عن وضع الجسم الطبيعي في السباحة. ولذلك فإن ضربات الرجلين وحركات الذراعين الأساسية لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

أما حركات الذراعين فتُقدّم في شكل أجزاء مبسطة تُظهر الدخول والشد والدفع والعودة دون أن تفصل المتعلم عن الإحساس المائي العام. يُفضّل أن يربط المدرب بين الذراعين والرجلين والتنفس مبكرًا ولكن بدرجات من التعقيد تتناسب مع مستوى المتعلم. في التطبيق العملي يتبين أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

الهدف هو الوصول إلى تآزر أولي يسمح ببناء التقنية الخاصة لكل طريقة على أساس سليم وغير متوتر. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

تطبيق ميداني: نشاط تطبيقي: يطلب من الطالب في هذا المحور بناء ملاحظة ميدانية قصيرة تحدد مؤشرين فنيين أو تدريبيين يمكن تتبعهما خلال أسبوع، ثم تفسير العلاقة بينهما وبين هدف المحاضرة.

5. الأخطاء الشائعة والتصحيح

من أكثر الأخطاء شيوعاً حبس النفس، ورفع الرأس، وثني الركبتين بشكل مبالغ فيه، وفقدان الاتجاه أثناء الانزلاق والتثقل. لا يكفي وصف الخطأ لفظياً، بل يجب ربطه بإحساس مائي بديل؛ مثل طلب سماع الفقاعات بانتظام أو الإحساس بخط الجسم المستقيم. ولذلك فإن الأخطاء الشائعة والتصحيح لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساساً يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

يُظهر التصحيح الفعال نفسه عندما يجمع المدرب بين التغذية الراجعة الفورية والتمرين البسيط القابل للتكرار وعدد محاولات مناسب. يفضل تجنب كثرة المعلومات في المحاولة الواحدة، لأن التعلم الحركي للمبتدئ يستفيد أكثر من تركيز الانتباه على متغير واحد أو اثنين. وعند تنزيل ذلك ميدانياً نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

وبهذا يتحول الخطأ من عائق إلى فرصة للتدرج، فتُبنى القاعدة المهارية بأسلوب آمن ومستقر وقابل للنقل إلى التقنيات الخاصة. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

حالة تطبيقية موسعة

حالة تطبيقية: يتسلم المدرب مجموعة من السباحين في مستوى متقارب ظاهريًا، لكنه يلاحظ تباينًا في جودة التنفيذ والاستجابة للحصة. في ضوء محور المهارات الأساسية في السباحة يصبح المطلوب أولاً تشخيص الفروق النوعية بين السباحين بدل الاكتفاء بالمؤشر الزمني العام. ويشمل ذلك تحديد ما إذا كانت الفروق ناتجة عن فهم المهارة، أو عن ضعف بدني خاص، أو عن قصور تنظيمي وقانوني، أو عن سوء توزيع الجهد. إن هذا التشخيص الأولي هو ما يحدد نوع التدخل اللاحق ويمنع ضياع الجهد. في تمارين لا تمس جوهر المشكلة

في المرحلة الثانية، يُبنى تدخل تدريجي يركز على بناء المهارات الأساسية من الثقة المائية حتى التناسق الأولي. ويُراعى في هذا التدخل أن يكون قابلاً للقياس، وأن يشتمل على تعليمات مختصرة، ومؤشرات ملاحظة واضحة، وفترات راحة أو إعادة مناسبة. كما ينبغي أن يوزع المدرب التغذية الراجعة بين ما هو فوري داخل المحاولة وما هو تأملي بعد انتهائها، حتى لا يفقد السباح الإحساس الحركي الذاتي. وتظهر فاعلية هذا التدخل عندما تبدأ المؤشرات النوعية بالتحسن قبل حتى أن يظهر التحسن الكامل في الزمن.

أما المرحلة الثالثة فتتمثل في التقويم والمتابعة. هنا لا يكتفي المدرب بملاحظة أن الأداء أصبح أفضل، بل يحدد ما الذي تحسن تحديدًا: هل زاد طول الضربة؟ هل استقرت وضعية الجسم؟ هل صار السباح أكثر التزامًا بالقواعد؟ هل أصبحت استجابته للحمل أكثر انتظامًا؟ إن ثقافة المتابعة هي التي تحول الممارسة التدريبية في المهارات الأساسية في السباحة من سلسلة محاولات معزولة إلى مسار تعلم مستمر ومبني على الدليل.

المعيار	الوصف المرغوب	الخلل المحتمل	إجراء التصحيح
فهم المطلوب	يدرك الطالب/السباح الغاية من التمرين أو المهمة	تردد أو تنفيذ آلي بلا فهم	إعادة الشرح وربط الهدف بالمؤشر
الوضع الانسيابي	يحافظ على خط جسم اقتصادي	رفع الرأس أو هبوط الحوض أو اتساع الحركة	تصحيح بصري وتمارين إحساس مائي
الإيقاع والتنفس	يتوافق التنفس مع الحركة دون قطع الأداء	حبس النفس أو تنفس متأخر/مبكر	تقليل التعقيد والتركيز على النسق
الجودة التقنية	ينفذ عناصر المهارات الأساسية في السباحة بصورة مستقرة	فقدان التماثل أو توقيت غير مناسب	تقسيم المهارة ثم إعادة الربط
الالتزام القانوني	يحترم متطلبات السباق أو المهارة	لمس/دوران/بدء غير مطابق	محاكاة قانونية داخل التمرين
الاستجابة للحمل	يحافظ على الجودة تحت جهد مناسب	تدهور مبكر في الشكل الحركي	تعديل الراحة أو الحجم أو السرعة
التغذية الراجعة	يستفيد من الملاحظة ويعدّل الأداء	تكرار الخطأ نفسه	تعليمات قصيرة ومؤشر واحد
المتابعة	توجد مؤشرات قبل/بعد واضحة	غياب التسجيل أو المقارنة	توثيق أزمنة وملاحظات وتقويم دوري

نموذج موقف تدريبي

نموذج 3 لبناء الحصة

الجزء	المدة	الهدف	مثال المحتوى	مؤشر المتابعة
تهيئة نوعية	د 8-12	تنشيط وربط بالحصة	سباحة سهلة + تمرين مرتبط بالموضوع	جودة الشعور بالحركة
تنشيط تقني	د 6-10	تحضير المهارة	دريلات قصيرة موجهة	مؤشر فني واحد واضح
جزء رئيس 1	د 12-20	تحقيق الهدف المركزي	بناء المهارات الأساسية من الثقة المائية حتى التناسق الأولي	قياس زمني أو فني
جزء رئيس 2	د 10-18	تثبيت تحت تعب منضبط	تكرارات أقل/أسرع أو أكثر نوعية	الحفاظ على الجودة
تصحيح وتطبيق	د 6-10	ترجمة الملاحظات إلى إعادة تنفيذ	محاولة مصححة أو سباق مصغر	تغذية راجعة دقيقة
إرجاع وتقويم	د 5-8	استشفاء وتدوين	سباحة سهلة + ملاحظة ختامية	ربط التعلم بالحصة القادمة

إرشادات منهجية

إرشاد منهجي :عند التعامل مع محور المهارات الأساسية في السباحة ينبغي للمدرب الباحث أن يميّز بين ما هو ثابت في المبادئ وما هو متغير بحسب السن والمستوى والهدف .فالثابت يتمثل في ضرورة الوضوح في الهدف، وبناء التدرج، وربط الملاحظة بالمؤشر، واحترام خصوصية الوسط المائي .أما المتغير فيظهر في اختيار التمرينات وشدة الجرعة ولغة التوجيه ودرجة الاستعانة بالتكنولوجيا أو بالأدوات التعليمية .ويساعد هذا التمييز على تجنب النقل الحرفي للوصفات الجاهزة من فريق إلى آخر .أو من فئة إلى أخرى

كما يُستحسن أن يدوّن الطالب أثناء دراسة المهارات الأساسية في السباحة مجموعة أسئلة بحثية صغيرة من قبيل :ما المؤشر الأكثر حساسية للتغير؟ ما الخطأ الذي يتكرر رغم الشرح؟ هل يرتبط التراجع بالتعب أم بضعف الفهم؟ كيف يمكن تعديل البيئة التدريبية دون تغيير الهدف؟ إن هذا النمط من الأسئلة يربي العقل التحليلي لدى المدرب ويجعله قادرًا على قراءة الواقع الميداني بعمق بدل الاكتفاء بالتطبيق الميكانيكي للتمارين

وأخيرًا، فإن القيمة الأكاديمية لهذا المحور لا تكتمل إلا إذا تُرجمت إلى تجربة عملية قصيرة :ملاحظة حصة، أو تحليل فيديو، أو بناء تمرين، أو مقارنة بين سباحين، أو تقويم جزء من سباق .فالمعرفة في السباحة تترسخ عندما تتحول إلى قرار مهني مدعوم بالحجة والمشاهدة والقياس .ولهذا تُعد هذه الإرشادات امتدادًا عمليًا للمحاضرة، ووسيلة لربط التكوين الجامعي بالحقل التدريبي الحقيقي

بطاقة عمل للطالب

بطاقة 3 للتعلم الذاتي والتطبيق

البند	الوصف	الغرض
المهمة	تلخيص فكرة مركزية من المهارات الأساسية في السباحة في فقرة موجزة	فهم المفاهيم الأساسية
الملاحظة	رصد مؤشر فني أو تدريبي	تحويل النظرية إلى مشاهدة

ميدانية	واحد خلال تمرين أو فيديو	
المقارنة	مقارنة أداءين أو مقطعين زمنيًا ونوعيًا	اكتشاف الفروق الدقيقة
التفسير	اقتراح سبب محتمل للخلل أو للتطور	الربط بين المعطيات والقرار
الاقتراح	صياغة تمرين تصحيحي أو إجراء تنظيمي	بناء حلول تطبيقية
التقويم	تحديد مؤشر للتحقق من نجاح الاقتراح	منع الأحكام العامة وغير المقاسة

بطاقة مراجعة سريعة

- جوهر المحاضرة: بناء المهارات الأساسية من الثقة المائية حتى التناسق الأولي -
- العلاقة بالمحاضرات السابقة: تُبنى المعرفة الجديدة فوق الأساس المهاري والتنظيمي والبدني المتراكم.
- العلاقة بالمحاضرات اللاحقة: تمثل هذه المحاضرة قاعدة لاتخاذ القرار التدريبي أو التقويمي داخل البرنامج.
- المؤشر الأهم للملاحظة: يجب انتقاء مؤشر بسيط لكن حساس للتغير في الأداء -
- الخطأ الأكثر شيوعًا: الانتقال السريع إلى التعقيد قبل تثبيت الأساس المطلوب -
- التوصية التطبيقية: ربط كل تمرين بمبرر واضح وبطريقة قياس مختصرة -

خلاصة المحاضرة

المهارات الأساسية هي البنية التحتية لكل تعليم لاحق في السباحة. فالتنفس والطفو والانزلاق والدفع والتوازن ليست مهارات تمهيدية ثانوية، بل شروط تكوّن الأداء الاقتصادي والأمن والمستقر.

أسئلة تقييمية

- برّر لماذا يُعد الانزلاق مؤشراً مبكراً مهماً على جودة التعليم
- اقترح سلسلة تمارين لمعالجة الخوف المائي عند المبتدئ دون إرباكه
- ما العلاقة بين ضبط التنفس وتقليل الأخطاء التقنية في المراحل الأولى؟

ملحق تطبيقي للمحاضرة 3

تُخصّص هذه الصفحة لتحويل مضمون محاضرة «المهارات الأساسية في السباحة» إلى مهام تنفيذية قصيرة تسمح للطالب بملاحظة الأداء أو تصميم تمرين أو تحليل جزء من حصة. والغاية من الملحق ليست التكرار، بل نقل المعرفة إلى صيغة عمل يمكن استخدامها داخل الدرس التطبيقي أو في المتابعة الذاتية.

- حدد هدفًا إجرائيًا واحدًا مرتبطًا بالمحاضرة وصغه بصيغة قابلة للقياس.
- اختر مؤشر ملاحظة واحدًا داخل الماء ومؤشرًا ثانيًا خارج الماء أو في الفيديو.
- اقترح تمرينًا أو إجراءً تصحيحيًا واحدًا على الأقل، ثم بين سبب اختياره.
- حدد طريقة للتحقق من نجاح الاقتراح بعد إعادة التطبيق أو المتابعة.

ورشة 3 للتطبيق والتحليل

الخطوة	الوصف المقترح	المؤشر/وسيلة التحقق
1. تحديد المشكلة	ماذا أريد أن ألاحظ أو أحسن؟	وصف قصير دقيق
2. جمع المعطيات	ماذا سأقيس أو أصور أو أعدّ؟	زمن، عدد ضربات، فيديو، ملاحظة
3. بناء التدخل	ما التمرين أو الإجراء الملائم؟	تعليمات واضحة وقصيرة
4. إعادة الاختبار	كيف أتأكد من الفاعلية؟	مقارنة قبل/بعد أو بين محاولتين
5. التوثيق	كيف أسجل النتيجة؟	بطاقة أو جدول متابعة

المحاضرة 4 :المهارات الخاصة :سباحة الحرة وسباحة الظهر

أهداف التعلم: تحليل الخصائص التقنية لسباحتي الحرة والظهر؛ التمييز بين متطلبات وضع الجسم، الشد، الدوران، والتنفس في كل منهما؛ تصميم تدريبات نوعية لتحسين الكفاءة التقنية وتقليل المقاومة

كلمات مفتاحية: الحرة - الظهر - الدوران المحوري - الإيقاع - التخصص

تُعد سباحة الحرة وسباحة الظهر من أكثر الطرق اعتمادًا على الاستمرارية الإيقاعية وطول الخط الحركي. ورغم التشابه النسبي في مبدأ التعاقب بين الذراعين والرجلين، فإن اختلاف وضع الجسم واتجاه التنفس وآليات الانطلاق والدوران يفرض معالجة تقنية خاصة لكل منهما

جدول 4. مقارنة تدريبية بين الحرة والظهر

المتغير	الحرة	الظهر	دلالة تدريبية
وضع الجسم	بطني أفقي	ظهري أفقي	ضبط الرأس والحوض في الحالتين
التنفس	جانبي موقوف	حر نسبيًا	التنفس لا يفسد الإيقاع
البدء	من المنصة	من الماء	تدريب نوعي مختلف
الدوران	قلب ودفع	اقتراب وعدّ ثم دوران	أهمية الإدراك المكاني
أكثر الأخطاء شيوعًا	رفع الرأس	هبوط الحوض	التصحيح حسب السبب

1. الخصائص التقنية لسباحة الحرة

ترتكز الحرة على وضع أفقي انسيابي يسمح بتقليل المقاومة وتوجيه القوة إلى الأمام بأكبر قدر من الفاعلية. يدخل الذراع الماء في موضع يهيئ للقبض الجيد على الماء، ثم تتدرج الحركة من الشد إلى الدفع مع الحفاظ على ثبات الجذع وعدم المبالغة في التذبذب الجانبي. ولذلك فإن الخصائص التقنية لسباحة الحرة لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

يلعب دوران الجسم حول محوره الطولي دورًا مهمًا في تحسين مدى الشد وتخفيف الضغط على الكتف وتسهيل التنفس الجانبي. التنفس في الحرة يجب أن يندمج مع الإيقاع ولا يتحول إلى حركة مستقلة ترفع الرأس وتكسر الخط الانسيابي. في التطبيق العملي يتبين أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

كلما تحسن التناسق بين الذراعين والرجلين والدوران المحوري، ارتفعت سرعة التقدم مع انخفاض الهدر الطاقوي. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

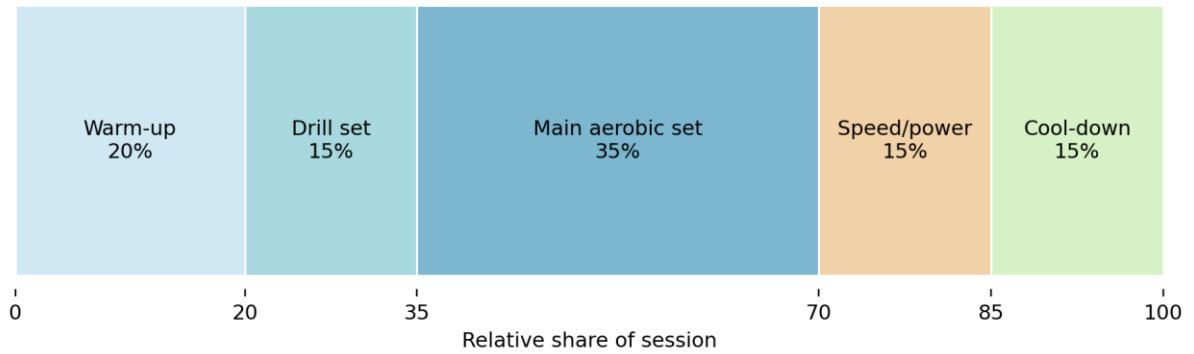
2. الخصائص التقنية لسباحة الظهر

الظهر يعتمد على وضع ممدد على الظهر مع استقرار الرأس والنظر العمودي النسبي إلى أعلى، مما يساعد على الحفاظ على خط الجسم. تتعاقب الذراعان في حركة دائرية يتطلب قسمها تحت الماء إحساسًا جيدًا باتجاه القوة رغم غياب الرؤية المباشرة لمسار الذراع. ولذلك فإن الخصائص التقنية لسباحة الظهر لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

تُسهّم ضربات الرجلين القصيرة والمتواصلة في تثبيت الوضع وتقليل هبوط الحوض والمحافظة على الإيقاع العام للسباحة. تحتاج سباحة الظهر إلى إدراك مكاني دقيق عند الاقتراب من الجدار، لأن تقدير عدد الضربات الأخيرة والانتقال إلى الدوران عنصران حاسمان. وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

كما أن البدء من الماء يمثل خصوصية مميزة تتطلب تدريبًا مستقلاً على الوضع والاندفاع والدخول والانزلاق. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

Typical structure of a swimming training session



شكل 4. مثال لبناء جزء تقني داخل الحصة عند تدريب الحرة أو الظهر

3. الأخطاء الشائعة في الحرة والظهر

في الحرة تبرز أخطاء مثل دخول اليد بخط متقاطع، وضع الكوع منخفضاً في الشد، رفع الرأس عند التنفس، والمبالغة في ثني الركبتين في ضربات الرجلين. وفي الظهر تظهر أخطاء من قبيل هبوط الحوض، اتساع الحركة الجانبية، فقدان التوازن، وعدم استثمار الدوران المحوري في تحسين السحب. ولذلك فإن الأخطاء الشائعة في الحرة والظهر لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساساً يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

التشخيص الدقيق لهذه الأخطاء يساعد على تحديد هل المشكلة في الإدراك، أم في القوة الخاصة، أم في الإيقاع والتناسق. يفضل استخدام مقاطع قصيرة مصورة أو أداءات مجزأة حتى يفهم السباح شكل الخطأ والعلاقة بينه وبين انخفاض السرعة أو ارتفاع المقاومة. ومن منظور بيداغوجي، فإن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

وكلما كان التصحيح مبكراً، قل خطر ترسخ النمط الحركي غير الاقتصادي وصعب التعديل لاحقاً. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

4. تمارين نوعية للتطوير

يمكن استعمال تمارين الذراع الواحدة، وتمرين السحب مع التركيز على الكوع العالي، وتمرين التنفس الثنائي في الحرة لتحسين الإحساس بالماء والتناظر الوظيفي. وفي الظهر تُقيد تمارين العدّ، وتمرين

اللمس المحدد للجدار، وتمارين المحافظة على الحوض مرتفعًا في تعزيز الاستقرار والإدراك المكاني .
ولذلك فإن تمارين نوعية للتطوير لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه
اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي

كما أن تقسيم المهمة إلى مقاطع :انزلاق، أول ضربات، إيقاع متوسط، تسارع، يسمح ببناء المهارة في
ظروف متدرجة وقابلة للضبط .على المدرب أن يختار التمرين وفق سبب الخل لا وفق كثرة التنوع؛
فالتدريب النوعي يقوم على دقة الهدف أكثر من عدد الوسائل .وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح
المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة
للتكرار.

التكرار مع تغذية راجعة نوعية يحول التمرين من نشاط روتيني إلى أداة تطوير فني حقيقية .وبناءً
على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية
الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق

تطبيق ميداني: نشاط تطبيقي: يطلب من الطالب في هذا المحور بناء ملاحظة ميدانية قصيرة
تحدد مؤشرين فنيين أو تدريبيين يمكن تتبعهما خلال أسبوع، ثم تفسير العلاقة بينهما وبين هدف
المحاضرة.

5. الانتقال من التعلم إلى التخصص

حين يستقر النمط التقني العام في الحرة أو الظهر، يبدأ المدرب في توجيه السباح نحو متطلبات
التخصص في المسافة وشكل السباق .يختلف سباح 50 مترًا عن سباح 400 متر في توزيع الجهد
وعدد الضربات والتردد والزمن المستهدف للخروج من الدوران .ولذلك فإن الانتقال من التعلم إلى
التخصص لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل
الحصة وفي التقويم المرحلي

لكن هذا التخصص لا ينبغي أن يضعف الأساس التقني المشترك؛ لأن جودة التقنية هي ما يحفظ
السرعة عندما يرتفع التعب .يفيد استخدام مؤشرات بسيطة مثل عدد الضربات في 25 مترًا، زمن 15

متراً بعد الانطلاق، وانتظام التنفس في متابعة التطور. في التطبيق العملي يتبين أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار. وبذلك يتحول التدريب من مجرد تحسين شكل الحركة إلى تحسين كفاءتها ضمن مطلب تنافسي محدد. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

حالة تطبيقية موسعة

حالة تطبيقية: يتسلم المدرب مجموعة من السباحين في مستوى متقارب ظاهرياً، لكنه يلاحظ تبايناً في جودة التنفيذ والاستجابة للحصة. في ضوء محور المهارات الخاصة: سباحة الحرة وسباحة الظهر يصبح المطلوب أولاً تشخيص الفروق النوعية بين السباحين بدل الاكتفاء بالمؤشر الزمني العام. ويشمل ذلك تحديد ما إذا كانت الفروق ناتجة عن فهم المهارة، أو عن ضعف بدني خاص، أو عن قصور تنظيمي وقانوني، أو عن سوء توزيع الجهد. إن هذا التشخيص الأولي هو ما يحدد نوع التدخل اللاحق ويمنع ضياع الجهد في تمارين لا تمس جوهر المشكلة.

في المرحلة الثانية، يُبنى تدخل تدريجي يركز على تحسين الكفاءة التقنية في الحرة والظهر عبر الإيقاع والدوران والتنفس. ويُراعى في هذا التدخل أن يكون قابلاً للقياس، وأن يشتمل على تعليمات مختصرة، ومؤشرات ملاحظة واضحة، وفترات راحة أو إعادة مناسبة. كما ينبغي أن يوزع المدرب التغذية الراجعة بين ما هو فوري داخل المحاولة وما هو تأملي بعد انتهائها، حتى لا يفقد السباح الإحساس الحركي الذاتي. وتظهر فاعلية هذا التدخل عندما تبدأ المؤشرات النوعية بالتحسن قبل حتى أن يظهر التحسن الكامل في الزمن.

أما المرحلة الثالثة فتتمثل في التقويم والمتابعة. هنا لا يكتفي المدرب بملاحظة أن الأداء أصبح أفضل، بل يحدد ما الذي تحسن تحديداً: هل زاد طول الضربة؟ هل استقرت وضعية الجسم؟ هل صار السباح أكثر التزاماً بالقواعد؟ هل أصبحت استجابته للحمل أكثر انتظاماً؟ إن ثقافة المتابعة هي التي تحول الممارسة التدريبية في المهارات الخاصة: سباحة الحرة وسباحة الظهر من سلسلة محاولات معزولة إلى مسار تعلم مستمر ومبني على الدليل.

شبكة ملاحظة وتقويم

شبكة 4 للتقويم النوعي

المعيار	الوصف المرغوب	الخلل المحتمل	إجراء التصحيح
فهم المطلوب	يدرك الطالب/السباح الغاية من التمرين أو المهمة	تردد أو تنفيذ آلي بلا فهم	إعادة الشرح وربط الهدف بالمؤشر
الوضع الانسيابي	يحافظ على خط جسم اقتصادي	رفع الرأس أو هبوط الحوض أو اتساع الحركة	تصحيح بصري وتمارين إحساس مائي
الإيقاع والتنفس	يتوافق التنفس مع الحركة دون قطع الأداء	حبس النفس أو تنفس متأخر/مبكر	تقليل التعقيد والتركيز على النسق
الجودة التقنية	ينفذ عناصر المهارات الخاصة :سباحة الحرة وسباحة الظهر بصورة مستقرة	فقدان التماثل أو توقيت غير مناسب	تقسيم المهارة ثم إعادة الربط
الالتزام القانوني	يحترم متطلبات السباق أو المهارة	لمس/دوران/بدء غير مطابق	محاكاة قانونية داخل التمرين
الاستجابة للحمل	يحافظ على الجودة تحت جهد مناسب	تدهور مبكر في الشكل الحركي	تعديل الراحة أو الحجم أو السرعة
التغذية الراجعة	يستفيد من الملاحظة ويعدّل الأداء	تكرار الخطأ نفسه	تعليمات قصيرة ومؤشر واحد
المتابعة	توجد مؤشرات قبل/بعد واضحة	غياب التسجيل أو المقارنة	توثيق أزمنة وملاحظات وتقويم دوري

نموذج موقف تدريبي

نموذج 4 لبناء الحصة

الجزء	المدة	الهدف	مثال المحتوى	مؤشر المتابعة
تهيئة نوعية	د 8-12	تنشيط وربط بالحصة	سباحة سهلة +تمارين مرتبط بالموضوع	جودة الشعور بالحركة
تنشيط تقني	د 6-10	تحضير المهارة	دريلات قصيرة موجهة	مؤشر فني واحد واضح
جزء رئيس 1	د 12-20	تحقيق الهدف المركزي	تحسين الكفاءة التقنية في الحرة والظهر عبر الإيقاع والدوران والتنفس	قياس زمني أو فني
جزء رئيس 2	د 10-18	تثبيت تحت تعب منضبط	تكرارات أقل/أسرع أو أكثر نوعية	الحفاظ على الجودة
تصحيح وتطبيق	د 6-10	ترجمة الملاحظات إلى إعادة تنفيذ	محاولة مصححة أو سباق مصغر	تغذية راجعة دقيقة
إرجاع وتقويم	د 5-8	استشفاء وتدوين	سباحة سهلة + ملاحظة ختامية	ربط التعلم بالحصة القادمة

إرشادات منهجية

إرشاد منهجي: عند التعامل مع محور المهارات الخاصة: سباحة الحرة وسباحة الظهر ينبغي للمدرب الباحث أن يميّز بين ما هو ثابت في المبادئ وما هو متغير بحسب السن والمستوى والهدف. فالثابت يتمثل في ضرورة الوضوح في الهدف، وبناء التدرج، وربط الملاحظة بالمؤشر، واحترام خصوصية الوسط المائي. أما المتغير فيظهر في اختيار التمرينات وشدة الجرعة ولغة التوجيه ودرجة الاستعانة بالتكنولوجيا أو بالأدوات التعليمية. ويساعد هذا التمييز على تجنب النقل الحرفي للوصفات الجاهزة من فريق إلى آخر أو من فئة إلى أخرى.

كما يُستحسن أن يدوّن الطالب أثناء دراسة المهارات الخاصة: سباحة الحرة وسباحة الظهر مجموعة أسئلة بحثية صغيرة من قبيل: ما المؤشر الأكثر حساسية للتغير؟ ما الخطأ الذي يتكرر رغم الشرح؟ هل يرتبط التراجع بالتعب أم بضعف الفهم؟ كيف يمكن تعديل البيئة التدريبية دون تغيير الهدف؟ إن هذا النمط من الأسئلة يربي العقل التحليلي لدى المدرب ويجعله قادرًا على قراءة الواقع الميداني بعمق بدل الاكتفاء بالتطبيق الميكانيكي للتمارين.

وأخيرًا، فإن القيمة الأكاديمية لهذا المحور لا تكتمل إلا إذا تُرجمت إلى تجربة عملية قصيرة: ملاحظة حصة، أو تحليل فيديو، أو بناء تمرين، أو مقارنة بين سباحين، أو تقويم جزء من سباق. فالمعرفة في السباحة تترسخ عندما تتحول إلى قرار مهني مدعوم بالحجة والمشاهدة والقياس. ولهذا تُعد هذه الإرشادات امتدادًا عمليًا للمحاضرة، ووسيلة لربط التكوين الجامعي بالحقل التدريبي الحقيقي.

بطاقة عمل للطالب

بطاقة 4 للتعلم الذاتي والتطبيق

البند	الوصف	الغرض
المهمة	تلخيص فكرة مركزية من المهارات الخاصة: سباحة الحرة وسباحة الظهر في فقرة موجزة	فهم المفاهيم الأساسية
الملاحظة	رصد مؤشر فني أو تدريبي	تحويل النظرية إلى مشاهدة

المقارنة	مقارنة أداءين أو مقطعين زمنيًا ونوعيًا	واحد خلال تمرين أو فيديو ميدانية
التفسير	اقتراح سبب محتمل للخلل أو للتطور	الربط بين المعطيات والقرار
الاقتراح	صياغة تمرين تصحيحي أو إجراء تنظيمي	بناء حلول تطبيقية
التقويم	تحديد مؤشر للتحقق من نجاح الاقتراح	منع الأحكام العامة وغير المقاسة

بطاقة مراجعة سريعة

- جوهر المحاضرة: تحسين الكفاءة التقنية في الحرة والظهر عبر الإيقاع والدوران والتنفس -
- العلاقة بالمحاضرات السابقة: تُبنى المعرفة الجديدة فوق الأساس المهاري والتنظيمي والبدني المتراكم.
- العلاقة بالمحاضرات اللاحقة: تمثل هذه المحاضرة قاعدة لاتخاذ القرار التدريبي أو التقويمي داخل البرنامج.
- المؤشر الأهم للملاحظة: يجب انتقاء مؤشر بسيط لكن حساس للتغير في الأداء -
- الخطأ الأكثر شيوعًا: الانتقال السريع إلى التعقيد قبل تثبيت الأساس المطلوب -
- التوصية التطبيقية: ربط كل تمرين بمبرر واضح وبطريقة قياس مختصرة -

خلاصة المحاضرة

تُظهر المحاضرة أن الحرة والظهر تشتركان في مبادئ الانسياب والدفع المتعاقب، لكن لكل منهما خصوصية تتعلق بوضع الجسم والتنفس والانطلاق والدوران. ومن ثمّ فإنّ التدريب النوعي ينبغي أن يكون دقيقاً ومبنياً على تشخيص فني واضح.

أسئلة تقويمية

- حلّ دور الدوران المحوري في تحسين اقتصاد الأداء في سباحة الحرة.
- اشرح لماذا يمثل الإدراك المكاني تحدياً خاصاً في سباحة الظهر.
- اقترح وحدة قصيرة لتحسين التنفس الجانبي في الحرة دون رفع الرأس.

ملحق تطبيقي للمحاضرة 4

تُخصّص هذه الصفحة لتحويل مضمون محاضرة «المهارات الخاصة: سباحة الحرة وسباحة الظهر» إلى مهام تنفيذية قصيرة تسمح للطالب بملاحظة الأداء أو تصميم تمرين أو تحليل جزء من حصة. والغاية من الملحق ليست التكرار، بل نقل المعرفة إلى صيغة عمل يمكن استخدامها داخل الدرس. التطبيقي أو في المتابعة الذاتية

- حدد هدفًا إجرائيًا واحدًا مرتبطًا بالمحاضرة وصغه بصيغة قابلة للقياس
- اختر مؤشر ملاحظة واحدًا داخل الماء ومؤشرًا ثانيًا خارج الماء أو في الفيديو
- اقترح تمرينًا أو إجراءً تصحيحيًا واحدًا على الأقل، ثم بين سبب اختياره
- حدد طريقة للتحقق من نجاح الاقتراح بعد إعادة التطبيق أو المتابعة

ورشة 4 للتطبيق والتحليل

الخطوة	الوصف المقترح	المؤشر/وسيلة التحقق
1. تحديد المشكلة	ماذا أريد أن ألاحظ أو أحسن؟	وصف قصير دقيق
2. جمع المعطيات	ماذا سأقيس أو أصور أو أعدّ؟	زمن، عدد ضربات، فيديو، ملاحظة
3. بناء التدخل	ما التمرين أو الإجراء الملائم؟	تعليمات واضحة وقصيرة
4. إعادة الاختبار	كيف أتأكد من الفاعلية؟	مقارنة قبل/بعد أو بين محاولتين
5. التوثيق	كيف أسجل النتيجة؟	بطاقة أو جدول متابعة

المحاضرة 5 :المهارات الخاصة :سباحة الصدر والفراشة والمهارات الانتقالية

أهداف التعلم: فهم الخصائص التقنية الفارقة لسباحتي الصدر والفراشة؛ تحليل مهارات البدء والدوران والإنهاء بوصفها أجزاء حاسمة من الزمن النهائي؛ توظيف التدرج الحركي والوسائل التعليمية في بناء الأداء القانوني والفعال

كلمات مفتاحية: الصدر - الفراشة - البدء - التحول - التماثل

تقرض سباحتا الصدر والفراشة مستوى أعلى من الضبط الزمني والتماثل الحركي مقارنة بالحرّة والظهر. كما أن الانطلاق والدوران والإنهاء لا تُعد إضافات ثانوية، بل أجزاء عالية القيمة الزمنية والقانونية داخل الأداء التنافسي.

جدول 5. عناصر تقنية حاسمة في الصدر والفراشة

العنصر	الصدر	الفراشة	هدف التدريب
الإيقاع	شد - تنفس - ركلة انزلاق -	موجة - ذراعان - رجلان	تقليل التباطؤ بين الدورات
التنفس	أمامي محدود	أمامي قصير	الحفاظ على الانسياب
الدوران	لمس باليدين ثم انتقال	لمس باليدين ثم انتقال	تقنين الأداء القانوني
الجهد الخاص	تنسيق +قوة رجلين	قوة جذع وكتف + إيقاع	تحمل تقني تحت التعب

1. الخصائص التقنية لسباحة الصدر

تُبنى سباحة الصدر على تزامن الذراعين والرجلين ضمن دورة حركية تتعاقب فيها مراحل السحب والاسترداد والركلة والانزلاق. الخطأ الأكثر شيوعاً يتمثل في فقدان الإيقاع بين شد الذراعين وركلة الرجلين، مما يؤدي إلى توقفات واضحة وارتفاع المقاومة. ولذلك فإن الخصائص التقنية لسباحة

الصدر لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

الانزلاق في الصدر مهم، لكنه يجب ألا يتحول إلى تباطؤ مبالغ فيه؛ فالمطلوب هو انسياب وظيفي يسبق استعادة السرعة بالحركة التالية. كما يتطلب الأداء القانوني احترام التماثل واتجاه الحركة واللمس بكلتا اليدين في الدوران والإنهاء. وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

ويستفيد تعليم الصدر من التدرج عبر فصل مكونات الركلة والذراعين ثم إعادة الربط ضمن إيقاع واحد. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

2. الخصائص التقنية لسباحة الفراشة

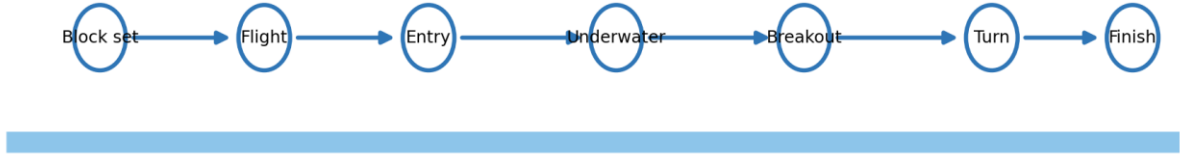
الفراشة من أكثر الطرق تطلبًا من حيث القوة الخاصة والإيقاع والتناغم بين الموجة الجسمية والذراعين والرجلين. يتحقق الأداء الجيد عندما تُستخدم حركة الجذع والورك لتوجيه الموجة بدل أن تتحول السباحة إلى جهد كتفي مرهق ومعزول. ولذلك فإن الخصائص التقنية لسباحة الفراشة لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

عادة ما تُنسق ضربتا الرجلين داخل الدورة الواحدة مع دخول الذراعين وخروجهما بما يضمن استمرارية الدفع وتقليل التباطؤ. التنفس في الفراشة يجب أن يكون اقتصاديًا وقصيرًا، لأن رفع الرأس أكثر من اللازم يقطع الموجة ويزيد المقاومة. يُفهم هذا المحور من زاوية تدريبية على أنه نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

ومن المهم للمدرب أن يفرق بين تدريب الإيقاع العام وبين تدريب القدرة الخاصة المطلوبة لتحمل الحفاظ على التقنية تحت التعب. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا

المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

Key race phases beyond pure stroking



شكل 5. المراحل الانتقالية في السباق: البدء، الخروج، الدوران، والإنهاء

3. البدء والانزلاق تحت الماء

تمثل لحظة البدء فرصة للحصول على سرعة ابتدائية أعلى من سرعة السباحة السطحية، لذلك ينبغي استثمارها تقنيًا وتدريبًا. يشمل البدء الجيد وضعًا مستقرًا على المنصة، اندفاعًا سريعًا، دخولًا نظيفًا إلى الماء، خطأ انسيابيًا، واستثمارًا مناسبًا للعمل تحت الماء. ولذلك فإن البدء والانزلاق تحت الماء لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

كما أن الانتقال من الانزلاق إلى أول ضربات السباحة يحتاج إلى توقيت دقيق؛ فالتبكير أو التأخير كلاهما يضر بالسرعة. يتغير هذا التوقيت باختلاف الطريقة والسباق وقدرات السباح، لذلك لا تُستخدم وصفة واحدة للجميع. وتكشف الخبرة الميدانية أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

ويمكن قياس جودة البدء عبر زمن 15 مترًا، وشكل الدخول، ودرجة التشنت المائي، وعدد الضربات الأولى بعد الخروج. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

4. الدوران والإنهاء

يُعد الدوران في جميع الطرق مهارة انتقالية مركبة تجمع بين الاقتراب والتقدير والدفع والانزلاق واستعادة السباحة بسرعة. في الصدر والفراشة تزداد الحساسية القانونية لأن اللمس يتم بكلتا اليدين، كما أن جودة الانتقال بعد الحائط تؤثر مباشرة في استمرارية السرعة. ولذلك فإن الدوران والإنهاء لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

أما الإنهاء فهو لحظة حاسمة ينبغي أن تُدرّب مثلما يُدرّب الانطلاق، لأن سوء تقدير آخر ضربة قد يفقد السباح زمنًا ثمينًا. يفضل استخدام علامات مرجعية وعدّ الضربات الأخيرة وتمارين السرعة القصيرة لبناء حس المسافة عند الاقتراب من الحائط. في التطبيق العملي يتبين أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

هذه المهارات الانتقالية تفسر لماذا قد يتفوق سباح أقل قوة نسبية لكنه أكثر كفاءة في استثمار أجزاء السباق. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

تطبيق ميداني: نشاط تطبيقي: يطلب من الطالب في هذا المحور بناء ملاحظة ميدانية قصيرة تحدد مؤشرين فنيين أو تدريبيين يمكن تتبعهما خلال أسبوع، ثم تفسير العلاقة بينهما وبين هدف المحاضرة.

5. طرائق التدريس والتصحيح

في الصدر والفراشة يُنصح بتوظيف التدرج الجزئي أكثر من غيرهما بسبب كثافة المتطلبات التوافقية والقانونية. يمكن للمدرب استخدام تمارين الإيقاع على الياصة، وتمارين الذراعين فقط أو الرجلين فقط، ثم دمجها تدريجيًا داخل الماء. ولذلك فإن طرائق التدريس والتصحيح لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

التصحيح ينبغي أن يركز على الإيقاع والتماثل والانسحاب بين الدورات لا على الجهد الخام وحده. كما أن الملاحظة البصرية الجانبية والتصوير البطيء مفيدان جدًا للكشف عن توقيات الدخول والخروج واللمس. وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

وعندما تُصمم المهارة وفق التدرج الصحيح، يصبح الانتقال إلى الأداء التنافسي أكثر أمانًا واقتصاديًا. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

حالة تطبيقية موسعة

حالة تطبيقية: يتسلم المدرب مجموعة من السباحين في مستوى متقارب ظاهريًا، لكنه يلاحظ تباينًا في جودة التنفيذ والاستجابة للحصة. في ضوء محور المهارات الخاصة: سباحة الصدر والفراشة والمهارات الانتقالية يصبح المطلوب أولاً تشخيص الفروق النوعية بين السباحين بدل الاكتفاء بالمؤشر الزمني العام. ويشمل ذلك تحديد ما إذا كانت الفروق ناتجة عن فهم المهارة، أو عن ضعف بدني خاص، أو عن قصور تنظيمي وقانوني، أو عن سوء توزيع الجهد. إن هذا التشخيص الأولي هو ما يحدد نوع التدخل اللاحق ويمنع ضياع الجهد في تمارين لا تمس جوهر المشكلة.

في المرحلة الثانية، يُبنى تدخل تدريجي يركز على ضبط الإيقاع والتماثل والمهارات الانتقالية في الصدر والفراشة. ويُراعى في هذا التدخل أن يكون قابلاً للقياس، وأن يشتمل على تعليمات مختصرة، ومؤشرات ملاحظة واضحة، وفترات راحة أو إعادة مناسبة. كما ينبغي أن يوزع المدرب التغذية الراجعة بين ما هو فوري داخل المحاولة وما هو تأملي بعد انتهائها، حتى لا يفقد السباح الإحساس الحركي الذاتي. وتظهر فاعلية هذا التدخل عندما تبدأ المؤشرات النوعية بالتحسن قبل حتى أن يظهر التحسن الكامل في الزمن.

أما المرحلة الثالثة فتتمثل في التقويم والمتابعة. هنا لا يكتفي المدرب بملاحظة أن الأداء أصبح أفضل، بل يحدد ما الذي تحسن تحديدًا: هل زاد طول الضربة؟ هل استقرت وضعية الجسم؟ هل صار السباح أكثر التزامًا بالقواعد؟ هل أصبحت استجابته للحمل أكثر انتظامًا؟ إن ثقافة المتابعة هي

التي تحول الممارسة التدريبية في المهارات الخاصة :سباحة الصدر والفراشة والمهارات الانتقالية من سلسلة محاولات معزولة إلى مسار تعلم مستمر ومبني على الدليل

شبكة ملاحظة وتقويم

شبكة 5 للتقويم النوعي

المعيار	الوصف المرغوب	الخلل المحتمل	إجراء التصحيح
فهم المطلوب	يدرك الطالب/السباح الغاية من التمرين أو المهمة	تردد أو تنفيذ آلي بلا فهم	إعادة الشرح وربط الهدف بالمؤشر
الوضع الانسيابي	يحافظ على خط جسم اقتصادي	رفع الرأس أو هبوط الحوض أو اتساع الحركة	تصحيح بصري وتمارين إحساس مائي
الإيقاع والتنفس	يتوافق التنفس مع الحركة دون قطع الأداء	حبس النفس أو تنفس متأخر/مبكر	تقليل التعقيد والتركيز على النسق
الجودة التقنية	ينفذ عناصر المهارات الخاصة :سباحة الصدر والفراشة والمهارات الانتقالية بصورة مستقرة	فقدان التماثل أو توقيت غير مناسب	تقسيم المهارة ثم إعادة الربط
الالتزام القانوني	يحترم متطلبات السباق أو المهارة	لمس/دوران/بدء غير مطابق	محاكاة قانونية داخل التمرين
الاستجابة للحمل	يحافظ على الجودة تحت جهد مناسب	تدهور مبكر في الشكل الحركي	تعديل الراحة أو الحجم أو السرعة
التغذية الراجعة	يستفيد من الملاحظة ويعدّل الأداء	تكرار الخطأ نفسه	تعليمات قصيرة ومؤشر واحد

المتابعة	توجد مؤشرات قبل/بعد واضحة	غياب التسجيل أو المقارنة	توثيق أزمدة وملاحظات وتقويم دوري
----------	---------------------------	--------------------------	----------------------------------

نموذج موقف تدريبي

نموذج 5 لبناء الحصة

الجزء	المدة	الهدف	مثال المحتوى	مؤشر المتابعة
تهيئة نوعية	د 8-12	تنشيط وربط بالحصة	سباحة سهلة +تمارين مرتبط بالموضوع	جودة الشعور بالحركة
تنشيط تقني	د 6-10	تحضير المهارة	دريلات قصيرة موجهة	مؤشر فني واحد واضح
جزء رئيس 1	د 12-20	تحقيق الهدف المركزي	ضبط الإيقاع والتماثل والمهارات الانتقالية في الصدر والفراشة	قياس زمني أو فني
جزء رئيس 2	د 10-18	تثبيت تحت تعب منضبط	تكرارات أقل/أسرع أو أكثر نوعية	الحفاظ على الجودة
تصحيح وتطبيق	د 6-10	ترجمة الملاحظات إلى إعادة تنفيذ	محاولة مصححة أو سباق مصغر	تغذية راجعة دقيقة
إرجاع وتقويم	د 5-8	استشفاء وتدوين	سباحة سهلة + ملاحظة ختامية	ربط التعلم بالحصة القادمة

إرشادات منهجية

إرشاد منهجي :عند التعامل مع محور المهارات الخاصة :سباحة الصدر والفراشة والمهارات الانتقالية ينبغي للمدرب الباحث أن يميّز بين ما هو ثابت في المبادئ وما هو متغير بحسب السن والمستوى والهدف .فالثابت يتمثل في ضرورة الوضوح في الهدف، وبناء التدرج، وربط الملاحظة بالمؤشر، واحترام خصوصية الوسط المائي .أما المتغير فيظهر في اختيار التمرينات وشدة الجرعة ولغة التوجيه ودرجة الاستعانة بالتكنولوجيا أو بالأدوات التعليمية .ويساعد هذا التمييز على تجنب النقل الحرفي للوصفات الجاهزة من فريق إلى آخر أو من فئة إلى أخرى

كما يُستحسن أن يدوّن الطالب أثناء دراسة المهارات الخاصة :سباحة الصدر والفراشة والمهارات الانتقالية مجموعة أسئلة بحثية صغيرة من قبيل :ما المؤشر الأكثر حساسية للتغير؟ ما الخطأ الذي يتكرر رغم الشرح؟ هل يرتبط التراجع بالتعب أم بضعف الفهم؟ كيف يمكن تعديل البيئة التدريبية دون تغيير الهدف؟ إن هذا النمط من الأسئلة يربي العقل التحليلي لدى المدرب ويجعله قادرًا على قراءة الواقع الميداني بعمق بدل الاكتفاء بالتطبيق الميكانيكي للتمارين

وأخيرًا، فإن القيمة الأكاديمية لهذا المحور لا تكتمل إلا إذا تُرجمت إلى تجربة عملية قصيرة :ملاحظة حصة، أو تحليل فيديو، أو بناء تمرين، أو مقارنة بين سباحين، أو تقويم جزء من سباق .فالمعرفة في السباحة تترسخ عندما تتحول إلى قرار مهني مدعوم بالحجة والمشاهدة والقياس .ولهذا تُعد هذه الإرشادات امتدادًا عمليًا للمحاضرة، ووسيلة لربط التكوين الجامعي بالحقل التدريبي الحقيقي

بطاقة عمل للطالب

بطاقة 5 للتعلم الذاتي والتطبيق

البند	الوصف	الغرض
المهمة	تلخيص فكرة مركزية من المهارات الخاصة :سباحة الصدر والفراشة والمهارات الانتقالية في فقرة موجزة	فهم المفاهيم الأساسية

الملاحظة	رصد مؤشر فني أو تدريبي واحد خلال تمرين أو فيديو	تحويل النظرية إلى مشاهدة ميدانية
المقارنة	مقارنة أداءين أو مقطعين زمنيًا ونوعيًا	اكتشاف الفروق الدقيقة
التفسير	اقتراح سبب محتمل للخلل أو للتطور	الربط بين المعطيات والقرار
الاقتراح	صياغة تمرين تصحيحي أو إجراء تنظيمي	بناء حلول تطبيقية
التقويم	تحديد مؤشر للتحقق من نجاح الاقتراح	منع الأحكام العامة وغير المقاسة

بطاقة مراجعة سريعة

- جوهر المحاضرة: ضبط الإيقاع والتماثل والمهارات الانتقالية في الصدر والفراشة -
- العلاقة بالمحاضرات السابقة: تُبنى المعرفة الجديدة فوق الأساس المهاري والتنظيمي والبدني - المتراكم.
- العلاقة بالمحاضرات اللاحقة: تمثل هذه المحاضرة قاعدة لاتخاذ القرار التدريبي أو التقويمي - داخل البرنامج.
- المؤشر الأهم للملاحظة: يجب انتقاء مؤشر بسيط لكن حساس للتغير في الأداء -
- الخطأ الأكثر شيوعًا: الانتقال السريع إلى التعقيد قبل تثبيت الأساس المطلوب -
- التوصية التطبيقية: ربط كل تمرين بمبرر واضح وبطريقة قياس مختصرة -

خلاصة المحاضرة

يتطلب تعليم الصدر والفراشة عناية مضاعفة بالإيقاع والتماثل والضبط القانوني. كما أن البدء والدوران والإنهاء عناصر زمنية حاسمة ينبغي أن تُخطط وتُقوم مثل سائر مكونات الأداء.

أسئلة تقييمية

- اشرح كيف يتحول الانزلاق في الصدر من عامل إيجابي إلى عامل يسبب التباطؤ إذا أسيء تقديره.
- ما دور الموجة الجسمية في الفراشة، ولماذا لا ينبغي اختزال الأداء في حركة الذراعين؟
- صمم تمرينين لتحسين الإنهاء والدوران في سباقات 100 متر.

ملحق تطبيقي للمحاضرة 5

تُخصص هذه الصفحة لتحويل مضمون محاضرة «المهارات الخاصة: سباحة الصدر والفراشة والمهارات الانتقالية» إلى مهام تنفيذية قصيرة تسمح للطالب بملاحظة الأداء أو تصميم تمرين أو تحليل جزء من حصة. والغاية من الملحق ليست التكرار، بل نقل المعرفة إلى صيغة عمل يمكن استخدامها داخل الدرس التطبيقي أو في المتابعة الذاتية.

- حدد هدفًا إجرائيًا واحدًا مرتبطًا بالمحاضرة وصغه بصيغة قابلة للقياس.
- اختر مؤشر ملاحظة واحدًا داخل الماء ومؤشرًا ثانيًا خارج الماء أو في الفيديو.
- اقترح تمرينًا أو إجراءً تصحيحيًا واحدًا على الأقل، ثم بين سبب اختياره.
- حدد طريقة للتحقق من نجاح الاقتراح بعد إعادة التطبيق أو المتابعة.

ورشة 5 للتطبيق والتحليل

الخطوة	الوصف المقترح	المؤشر/وسيلة التحقق
1. تحديد المشكلة	ماذا أريد أن ألاحظ أو أحسن؟	وصف قصير دقيق
2. جمع المعطيات	ماذا سأقيس أو أصور أو أعدّ؟	زمن، عدد ضربات، فيديو، ملاحظة
3. بناء التدخل	ما التمرين أو الإجراء الملائم؟	تعليمات واضحة وقصيرة
4. إعادة الاختبار	كيف أتأكد من الفاعلية؟	مقارنة قبل/بعد أو بين محاولتين
5. التوثيق	كيف أسجل النتيجة؟	بطاقة أو جدول متابعة

المحاضرة 6 : طرق وأساليب التدريب في السباحة

أهداف التعلم: تصنيف الطرق التدريبية الرئيسة المستعملة في السباحة؛ فهم كيفية توظيف الشدة والحجم والراحة والتكرار داخل الوسط المائي؛ بناء وحدات تدريبية متوازنة بحسب الهدف المرحلي

كلمات مفتاحية: التدريب المستمر - الفتري - التكراري - الوتيرة - تقنين الحمل

يعتمد التدريب في السباحة على الجمع بين منطق التحمل والتخصص السريع والتطوير التقني، مع الأخذ في الاعتبار خصوصية الماء في تنظيم الراحة والسرعة والإحساس بالجهد. ومن ثم فإن اختيار الطريقة التدريبية ينبغي أن يكون مرتبطاً بهدف محدد قابل للقياس والتقييم.

جدول 6. مقارنة بين بعض طرق التدريب في السباحة

الطريقة	الهدف الرئيس	مثال مبسط	ملاحظة تطبيقية
مستمر	بناء قاعدة هوائية	م بوتيرة 800-2000 ثابتة	الحفاظ على التقنية
فتري	تحمل نوعي/عتبة	م براحة 100 × 10 محددة	ضبط الشدة والراحة
تكراري	سرعة/جودة عالية	م بسرعة 50 × 6 مستهدفة	راحة أطول للحفاظ على الجودة
وتيرة سباق	إحساس السرعة التنافسية	م بسرعة سباق 100 × 4 م 200	قياس الأزمنة بدقة
فارتلك مائي	تغيير الإيقاع	م متغير السرعة 200	تحسين التحكم في الجهد

1. الأسس العامة لاختيار الطريقة التدريبية

تحدد الطريقة المناسبة من خلال مستوى السباح، الفترة التدريبية، متطلبات السباق، ونوعية المؤشر المراد تطويره: هوائي، لاهوائي، تقني أو تكتيكي. في السباحة لا يمكن الفصل الكامل بين التدريب

البدني والتقني، لأن ارتفاع الشدة يؤثر مباشرة في شكل الضربة وعددها وطولها. ولذلك فإن الأسس العامة لاختيار الطريقة التدريبية لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

لذلك يختار المدرب الأحجام وفترات الراحة بما يحافظ على جودة الأداء عندما يكون الهدف تقنيًا، أو بما يرفع التحمل النوعي عندما يكون الهدف فسيولوجيًا. كما ينبغي الانتباه إلى أن الوسائل المساعدة مثل اللوح والزعانف والبالون وغيرها أدوات وظيفية لا أهداف قائمة بذاتها. في التطبيق العملي يتبين أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

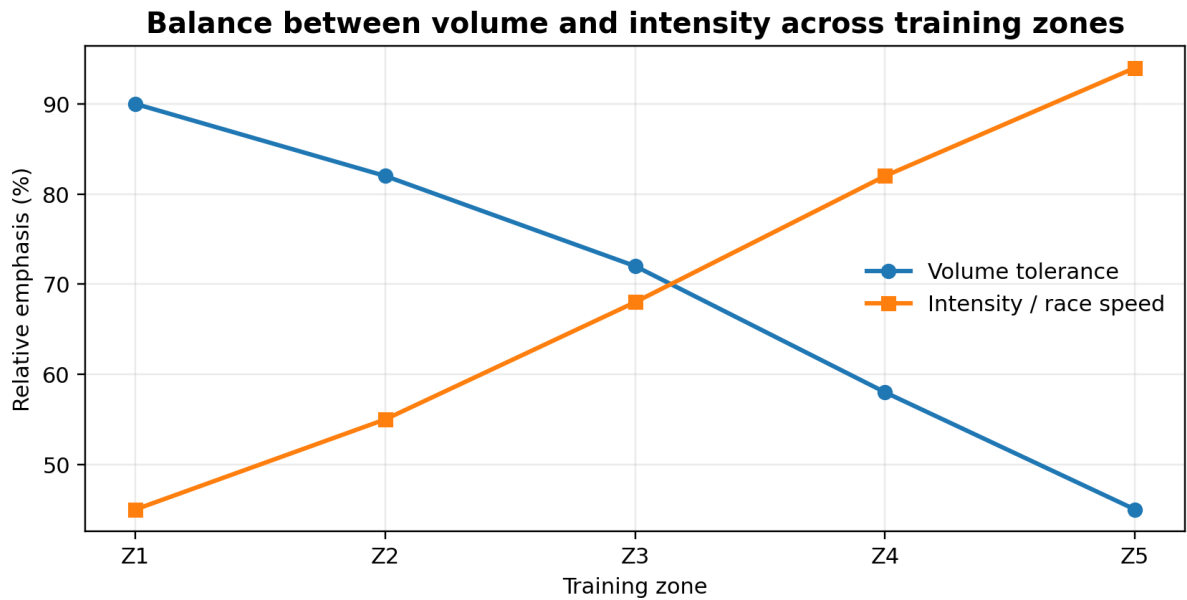
وحيث يكون الهدف واضحًا منذ البداية، يصبح بناء المجموعة التدريبية أكثر اتساقًا ويغدو التقويم أكثر معنى. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

2. التدريب المستمر والفارتك المائي

يُستخدم التدريب المستمر لتطوير القاعدة الهوائية والقدرة على الحفاظ على إيقاع اقتصادي لفترة طويلة نسبيًا. يمكن أن يكون هذا التدريب مستمرًا ثابت الشدة أو متدرجًا أو متغير الإيقاع بطريقة تشبه الفارتك داخل الوسط المائي. ولذلك فإن التدريب المستمر والفارتك المائي لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

وكلما كان مستوى السباح أدنى، زادت أهمية هذا النوع في بناء التحمل العام وإتاحة وقت كاف لترسيخ التقنية تحت جهد متوسط. أما الفارتك المائي فيسمح بالتنقل بين سرعات ومسافات مختلفة ضمن حصة واحدة، بما يطور الإحساس بالوتيرة والتحكم في الجهد. في التطبيق العملي يتبين أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

لكن الإفراط في الحجم دون مراقبة قد يضعف جودة الضربة ويؤسس لتعب تقني مزمن، لذلك يلزم توازن دائم بين الكم والنوع. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.



شكل 6. مثال على تغير العلاقة بين الحجم والشدة عبر المناطق التدريبية

3. التدريب الفتري والتكراري

يُعد التدريب الفتري أكثر الطرق استخدامًا في السباحة لأنه يسمح بالتحكم في الحجم الكلي والشدة والراحة وتكرار الأداء. يمكن توجيهه نحو تطوير التحمل الهوائي أو العتبة أو السرعة الخاصة بحسب طول المسافة، وشدة التكرار، وطبيعة الراحة. ولذلك فإن التدريب الفتري والتكراري لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي. أما التدريب التكراري فيعتمد على أداءات ذات جودة عالية مع راحات أطول نسبيًا تسمح بالحفاظ على سرعة أو تقنية مستهدفة. وتبرز أهمية هاتين الطريقتين في السباح التنافسي لأنهما تجعلان التدريب قريبًا من مطالب السباق دون فقدان السيطرة على الجرعة. في التطبيق العملي يتبين أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

ويتعين على المدرب تسجيل الأزمنة وعدد الضربات والإحساس بالجهد لضمان أن الاستجابة المحققة هي نفسها الاستجابة المخطط لها. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء

هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

4. تدريب السباق، الوتيرة، والتخصص

عندما يقترب موعد المنافسة تزداد أهمية تدريب وتيرة السباق، أي أداء مقاطع أو مسافات بسرعة مستهدفة مع تنظيم الراحة والتغذية الراجعة بدقة. يساعد هذا النوع على بناء الإحساس الداخلي بالسرعة، وربط التقنية بالمطلب الزمني، وتعلم توزيع الجهد بحسب المسافة. ولذلك فإن تدريب السباق، الوتيرة، والتخصص لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

كما أن التدريب التخصصي يركز على خصائص كل سباق: انطلاقات أكثر لسباحات السرعة، وتحمل سرعي أكبر لسباقات 100 و200 متر، واقتصاد أعلى للمسافات الطويلة. لكن التخصص لا يعني التضيق المفرط؛ فالسباح يحتاج إلى تنوع يحفظ القاعدة العامة ويمنع الاحتراق المبكر أو الركود. ومن منظور بيداغوجي، فإن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

ومن ثم تُبنى الحصة التخصصية داخل إطار سنوي أوسع يضمن التطور المتدرج لا الاستجابة اللحظية فقط. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

تطبيق ميداني: نشاط تطبيقي: يطلب من الطالب في هذا المحور بناء ملاحظة ميدانية قصيرة تحدد مؤشرين فنيين أو تدريبيين يمكن تتبعهما خلال أسبوع، ثم تفسير العلاقة بينهما وبين هدف المحاضرة.

5. تقنين الحمل والمتابعة

لا قيمة للطريقة التدريبية إذا لم تُقنن من خلال مؤشرات مثل المسافة الكلية، توزيع المناطق الشدية، الراحة، الزمن المستهدف، وعدد التكرارات النوعية. تُستخدم كذلك مؤشرات ذاتية وموضوعية مثل مقياس الجهد المدرك، معدل ضربات القلب، زمن الاستشفاء، وتقارير النوم والعضلات. ولذلك فإن تقنين الحمل والمتابعة لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

في السباحة يكون تغير بسيط في الراحة بين التكرارات كافيًا لتغيير النظام الطاقوي المسيطر، لذلك ينبغي الانتباه إلى التفاصيل الصغيرة. كما يجب ربط تقنين الحمل بجودة الضربة وطولها، لأن الحجم الكبير مع ضربة متدهورة قد يكون لياقة غير ملائمة تنافسيًا. ومن منظور بيداغوجي، فإن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

إن التقنين والمتابعة المستمرة يحولان التدريب من تراكم عشوائي للمسافات إلى بناء وظيفي وتنافسي محسوب. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

حالة تطبيقية موسعة

حالة تطبيقية: يتسلم المدرب مجموعة من السباحين في مستوى متقارب ظاهريًا، لكنه يلاحظ تباينًا في جودة التنفيذ والاستجابة للحصة. في ضوء محور طرق وأساليب التدريب في السباحة يصبح المطلوب أولاً تشخيص الفروق النوعية بين السباحين بدل الاكتفاء بالمؤشر الزمني العام. ويشمل ذلك تحديد ما إذا كانت الفروق ناتجة عن فهم المهارة، أو عن ضعف بدني خاص، أو عن قصور تنظيمي وقانوني، أو عن سوء توزيع الجهد. إن هذا التشخيص الأولي هو ما يحدد نوع التدخل اللاحق ويمنع ضياع الجهد في تمارين لا تمس جوهر المشكلة.

في المرحلة الثانية، يُبنى تدخل تدريجي يركز على اختيار الطريقة التدريبية المناسبة وتقنين الحمل داخل الماء. ويُراعى في هذا التدخل أن يكون قابلاً للقياس، وأن يشتمل على تعليمات مختصرة، ومؤشرات ملاحظة واضحة، وفترات راحة أو إعادة مناسبة. كما ينبغي أن يوزع المدرب التغذية الراجعة بين ما هو فوري داخل المحاولة وما هو تأملي بعد انتهائها، حتى لا يفقد السباح الإحساس الحركي الذاتي. وتظهر فاعلية هذا التدخل عندما تبدأ المؤشرات النوعية بالتحسن قبل حتى أن يظهر التحسن الكامل في الزمن.

أما المرحلة الثالثة فتتمثل في التقويم والمتابعة. هنا لا يكتفي المدرب بملاحظة أن الأداء أصبح أفضل، بل يحدد ما الذي تحسن تحديداً: هل زاد طول الضربة؟ هل استقرت وضعية الجسم؟ هل صار السباح أكثر التزاماً بالقواعد؟ هل أصبحت استجابته للحمل أكثر انتظاماً؟ إن ثقافة المتابعة هي التي تحول الممارسة التدريبية في طرق وأساليب التدريب في السباحة من سلسلة محاولات معزولة إلى مسار تعلم مستمر ومبني على الدليل.

شبكة ملاحظة وتقويم

شبكة 6 للتقويم النوعي

المعيار	الوصف المرغوب	الخلل المحتمل	إجراء التصحيح
فهم المطلوب	يدرك الطالب/السباح الغاية من التمرين أو المهمة	تردد أو تنفيذ آلي بلا فهم	إعادة الشرح وربط الهدف بالمؤشر
الوضع الانسيابي	يحافظ على خط جسم اقتصادي	رفع الرأس أو هبوط الحوض أو اتساع الحركة	تصحيح بصري وتمارين إحساس مائي
الإيقاع والتنفس	يتوافق التنفس مع الحركة دون قطع الأداء	حبس النفس أو تنفس متأخر/مبكر	تقليل التعقيد والتركيز على النسق
الجودة التقنية	ينفذ عناصر طرق وأساليب التدريب في	فقدان التماثل أو توقيت غير مناسب	تقسيم المهارة ثم إعادة الربط

	السباحة بصورة مستقرة		
الالتزام القانوني	يحترم متطلبات السباق أو المهارة	لمس/دوران/بدء غير مطابق	محاكاة قانونية داخل التمرين
الاستجابة للحمل	يحافظ على الجودة تحت جهد مناسب	تدهور مبكر في الشكل الحركي	تعديل الراحة أو الحجم أو السرعة
التغذية الراجعة	يستفيد من الملاحظة ويعدّل الأداء	تكرار الخطأ نفسه	تعليمات قصيرة ومؤشر واحد
المتابعة	توجد مؤشرات قبل/بعد واضحة	غياب التسجيل أو المقارنة	توثيق أزمدة وملاحظات وتقويم دوري

نموذج موقف تدريبي

نموذج 6 لبناء الحصة

الجزء	المدة	الهدف	مثال المحتوى	مؤشر المتابعة
تهيئة نوعية	د 8-12	تنشيط وربط بالحصة	سباحة سهلة +تمرين مرتبط بالموضوع	جودة الشعور بالحركة
تنشيط تقني	د 6-10	تحضير المهارة	دريلات قصيرة موجهة	مؤشر فني واحد واضح
جزء رئيس 1	د 12-20	تحقيق الهدف المركزي	اختيار الطريقة التدريبية المناسبة وتقنين الحمل داخل الماء	قياس زمني أو فني
جزء رئيس 2	د 10-18	تثبيت تحت	تكرارات أقل/أسرع أو	الحفاظ على الجودة

	تعب منضبط	أكثر نوعية		
تصحيح وتطبيق	د 6-10	ترجمة الملاحظات إلى إعادة تنفيذ	محاولة مصححة أو سباق مصغر	تغذية راجعة دقيقة
إرجاع وتقويم	د 5-8	استشفاء وتدوين	سباحة سهلة + ملاحظة ختامية	ربط التعلم بالحصّة القادمة

إرشادات منهجية

إرشاد منهجي :عند التعامل مع محور طرق وأساليب التدريب في السباحة ينبغي للمدرب الباحث أن يميّز بين ما هو ثابت في المبادئ وما هو متغير بحسب السن والمستوى والهدف .فالثابت يتمثل في ضرورة الوضوح في الهدف، وبناء التدرج، وربط الملاحظة بالمؤشر، واحترام خصوصية الوسط المائي .أما المتغير فيظهر في اختيار التمرينات وشدة الجرعة ولغة التوجيه ودرجة الاستعانة بالتكنولوجيا أو بالأدوات التعليمية .ويساعد هذا التمييز على تجنب النقل الحرفي للوصفات الجاهزة من فريق إلى آخر أو من فئة إلى أخرى

كما يُستحسن أن يدوّن الطالب أثناء دراسة طرق وأساليب التدريب في السباحة مجموعة أسئلة بحثية صغيرة من قبيل :ما المؤشر الأكثر حساسية للتغير؟ ما الخطأ الذي يتكرر رغم الشرح؟ هل يرتبط التراجع بالتعب أم بضعف الفهم؟ كيف يمكن تعديل البيئة التدريبية دون تغيير الهدف؟ إن هذا النمط من الأسئلة يربي العقل التحليلي لدى المدرب ويجعله قادرًا على قراءة الواقع الميداني بعمق بدل الاكتفاء بالتطبيق الميكانيكي للتمارين

وأخيرًا، فإن القيمة الأكاديمية لهذا المحور لا تكتمل إلا إذا تُرجمت إلى تجربة عملية قصيرة :ملاحظة حصّة، أو تحليل فيديو، أو بناء تمرين، أو مقارنة بين سباحين، أو تقويم جزء من سباق .فالمعرفة في السباحة تترسخ عندما تتحول إلى قرار مهني مدعوم بالحجة والمشاهدة والقياس .ولهذا تُعد هذه الإرشادات امتدادًا عمليًا للمحاضرة، ووسيلة لربط التكوين الجامعي بالحقل التدريبي الحقيقي

بطاقة عمل للطالب

بطاقة 6 للتعلم الذاتي والتطبيق

البند	الوصف	الغرض
المهمة	تلخيص فكرة مركزية من طرق وأساليب التدريب في السباحة في فقرة موجزة	فهم المفاهيم الأساسية
الملاحظة	رصد مؤشر فني أو تدريبي واحد خلال تمرين أو فيديو	تحويل النظرية إلى مشاهدة ميدانية
المقارنة	مقارنة أداءين أو مقطعين زمنيًا ونوعيًا	اكتشاف الفروق الدقيقة
التفسير	اقتراح سبب محتمل للخلل أو للتطور	الربط بين المعطيات والقرار
الاقتراح	صياغة تمرين تصحيحي أو إجراء تنظيمي	بناء حلول تطبيقية
التقويم	تحديد مؤشر للتحقق من نجاح الاقتراح	منع الأحكام العامة وغير المقاسة

بطاقة مراجعة سريعة

- جوهر المحاضرة: اختيار الطريقة التدريبية المناسبة وتقنين الحمل داخل الماء -
- العلاقة بالمحاضرات السابقة: تُبنى المعرفة الجديدة فوق الأساس المهاري والتنظيمي والبدني - المتراكم.

العلاقة بالمحاضرات اللاحقة: تمثل هذه المحاضرة قاعدة لاتخاذ القرار التدريبي أو التقويمي - داخل البرنامج

- المؤشر الأهم للملاحظة: يجب انتقاء مؤشر بسيط لكن حساس للتغير في الأداء -
- الخطأ الأكثر شيوعاً: الانتقال السريع إلى التعقيد قبل تثبيت الأساس المطلوب -
- التوصية التطبيقية: ربط كل تمرين بمبرر واضح وبطريقة قياس مختصرة -

خلاصة المحاضرة

تتنوع طرق التدريب في السباحة، لكن نجاحها يرتبط بوضوح الهدف وتقنين الحمل ومراقبة جودة الأداء. فالمدرّب الكفء لا يختار الطريقة الأكثر شيوعاً، بل الأكثر ملاءمة للحظة التدريبية ولخصائص السباح.

أسئلة تقويمية

- قارن بين التدريب الفكري والتكراري من حيث الأهداف والراحة المطلوبة •
- اشرح أهمية تدريب وتيرة السباق في مرحلة ما قبل المنافسة •
- كيف يمكن أن يؤدي سوء تقنين الراحة إلى استجابة فسيولوجية مختلفة عما هو مخطط؟ •

ملحق تطبيقي للمحاضرة 6

تُخصّص هذه الصفحة لتحويل مضمون محاضرة «طرق وأساليب التدريب في السباحة» إلى مهام تنفيذية قصيرة تسمح للطلاب بملاحظة الأداء أو تصميم تمرين أو تحليل جزء من حصة. والغاية من الملحق ليست التكرار، بل نقل المعرفة إلى صيغة عمل يمكن استخدامها داخل الدرس التطبيقي أو في المتابعة الذاتية.

- حدد هدفًا إجرائيًا واحدًا مرتبطًا بالمحاضرة وصغّه بصيغة قابلة للقياس.
- اختر مؤشر ملاحظة واحدًا داخل الماء ومؤشرًا ثانيًا خارج الماء أو في الفيديو.
- اقترح تمرينًا أو إجراءً تصحيحيًا واحدًا على الأقل، ثم بين سبب اختياره.
- حدد طريقة للتحقق من نجاح الاقتراح بعد إعادة التطبيق أو المتابعة.

ورشة 6 للتطبيق والتحليل

الخطوة	الوصف المقترح	المؤشر/وسيلة التحقق
1. تحديد المشكلة	ماذا أريد أن ألاحظ أو أحسن؟	وصف قصير دقيق
2. جمع المعطيات	ماذا سأقيس أو أصور أو أعدّ؟	زمن، عدد ضربات، فيديو، ملاحظة
3. بناء التدخل	ما التمرين أو الإجراء الملائم؟	تعليمات واضحة وقصيرة
4. إعادة الاختبار	كيف أتأكد من الفاعلية؟	مقارنة قبل/بعد أو بين محاولتين
5. التوثيق	كيف أسجل النتيجة؟	بطاقة أو جدول متابعة

المحاضرة 7 :التخطيط قصير وبعيد المدى في السباحة

أهداف التعلم: فهم مستويات التخطيط الزمني من الحصة إلى الدورة السنوية؛ تطبيق مبادئ الدورية والتدرج والخصوصية على السباحة؛ بناء نماذج مبسطة للمكروسيكل والميزوسيكل والمايكروسيكل

كلمات مفتاحية: الميكروسيكل - الميزوسيكل - الماكروسيكل - الدورية - التخطيط

يُعد التخطيط جوهر العمل التدريبي لأنه يحول الأهداف العامة إلى إجراءات موزعة زمنياً ومضبوطة الحمل. وفي السباحة يكتسب التخطيط أهمية إضافية بسبب تعدد المتطلبات: مهارية وبدنية وقانونية وتنافسية، فضلاً عن حساسية الأداء للتحميل التراكمي والتعب التقني.

جدول 7. مثال مبسط لهرم التخطيط

المستوى	المدى الزمني	السؤال المركزي	مثال في السباحة
الحصة	يوم	ماذا سنحقق اليوم؟	تقنية 100×12م عتبة
ميكروسيكل	أسبوع	كيف تتكامل الحصة؟	حصص نوعية + حصصا 3 استشفاء
ميزوسيكل	أسابيع 3-6	ما الهدف المرحلي؟	بناء تحمل خاص 200م
ماكروسيكل	موسم	متى تبلغ الذروة؟	الاستعداد لبطولة وطنية
بعيد المدى	سنوات	كيف نبني المسار؟	انتقال من التأسيس إلى التخصص

1. مستويات التخطيط

يبدأ التخطيط من الحصة التدريبية اليومية التي تمثل أصغر وحدة تنفيذية، ويمتد إلى الأسبوع والشهر والفترة والدورة السنوية أو متعددة السنوات. لكل مستوى أسئلة خاصة: ما هدف الحصة؟ ما مركز الثقل هذا الأسبوع؟ ما عناصر التطور في هذه الفترة؟ وما الإنجاز المستهدف في نهاية الموسم؟ ولذلك فإن

مستويات التخطيط لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

يساعد هذا التدرج الهرمي على ضمان ترابط القرارات الصغيرة مع الغاية النهائية بدل أن تصبح الحصص مستقلة عن بعضها البعض. كما أنه يسمح بتوزيع أولويات التقنية واللياقة والسباق والاستشفاء بصورة أكثر عقلانية وواقعية. وتكشف الخبرة الميدانية أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

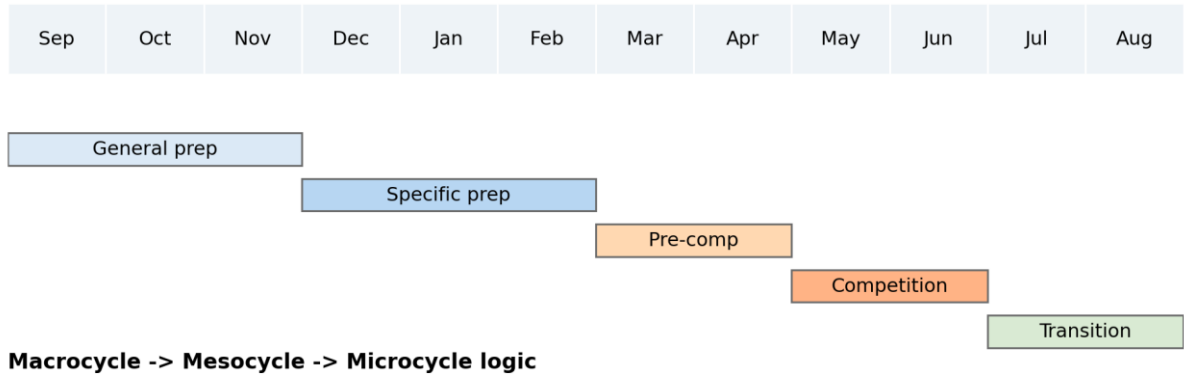
ولا يقتصر التخطيط على توزيع الأحمال فقط، بل يشمل أيضًا توزيع التقويم والبطولات والمعسكرات والتعليم المهاري. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

2. مبادئ الدورية والتدرج

تعتمد الدورية على تقسيم الموسم إلى فترات تتغير فيها الأولويات والحجم والشدة بما يحقق بناءً تدريجيًا يصل بالسباح إلى قمم محددة. في الفترات الأولى يزداد التركيز غالبًا على القاعدة الهوائية والتحسين التقني، ثم تتصاعد الخصوصية والسرعة النوعية والوتيرة التنافسية مع اقتراب البطولات. ولذلك فإن مبادئ الدورية والتدرج لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

يتطلب التدرج تجنب القفزات الحادة في الحمل أو نقل السباح إلى متطلبات تخصصية قبل اكتمال قاعدة التحمل والمهارة. كما أن التدرج لا يعني الزيادة الخطية الدائمة؛ بل يدمج أسابيع تفريغ نسبي واستشفاء حتى يستوعب الجسم والحركة الأثر التدريبي. وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

ويُقاس نجاح الدورية بقدرتها على خلق تقدم مستمر مع تقليل الإصابات والإرهاق وفقدان الدافعية. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.



شكل 7. مثال تخطيطي لموسم تدريبي يمر من الإعداد العام إلى المنافسة والانتقال

3. التخطيط القصير: الحصة والميكروسيكل

الحصة التدريبية تُصمم وفق منطق داخلي يبدأ بالإحماء، يليه الجزء التمهيدي التقني أو البدني، ثم الجزء الرئيس، فالإرجاع والاستشفاء. أما الميكروسيكل الأسبوعي فيجمع عدة حصص تتكامل حول هدف مشترك مثل تنمية التحمل النوعي أو رفع جودة الوتيرة أو تحسين عناصر معينة من السباق. ولذلك فإن التخطيط القصير: الحصة والميكروسيكل لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

في هذه المرحلة يراعي المدرب التناوب بين الأحمال العالية والمتوسطة والمنخفضة وبين الماء واليابسة وبين السرعة والاستشفاء. وكلما كان التسجيل اليومي دقيقًا، أصبح تعديل الخطة القصيرة المدى أكثر استجابة للواقع وأقل خضوعًا للحدس. يُفهم هذا المحور من زاوية تدريبية على أنه نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

يساعد التخطيط القصير أيضًا على إدماج الدراسة أو الحياة المدرسية والجامعية للسباحين ضمن برنامج واقعي ومستدام. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة. تعيق التطور اللاحق.

4. التخطيط البعيد المدى والتطوير المرحلي

التخطيط البعيد المدى في السباحة يرتبط بمسار تطور يمتد عبر سنوات، خاصة عند تدريب الفئات العمرية والمواهب. لا يكون الهدف في السنوات الأولى هو الإنجاز السريع، بل بناء قاعدة مهارية

واسعة، وتطوير متعدد، وتحمل مناسب للنمو، واحترام الفروق الفردية. ولذلك فإن التخطيط البعيد المدى والتطوير المرحلي لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

ومع التقدم في السن والخبرة تزداد الخصوصية في اختيار المسافات والأساليب ونمط التحضير البدني والذهني. هذا النوع من التخطيط يقي من التخصص المبكر ومن الضغط الزمني غير المناسب، كما يحفظ الاستمرارية ويحسن فرص النضج الرياضي الكامل. وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

وتستند فعاليته إلى المتابعة الطويلة للقياسات والأزمنة ومؤشرات النضج والاستجابة للحمل. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

تطبيق ميداني: نشاط تطبيقي: يطلب من الطالب في هذا المحور بناء ملاحظة ميدانية قصيرة تحدد مؤشرين فنيين أو تدريبيين يمكن تتبعهما خلال أسبوع، ثم تفسير العلاقة بينهما وبين هدف المحاضرة.

5. التقويم والتعديل في التخطيط

الخطة ليست وثيقة جامدة؛ فهي تحتاج إلى تقويم دوري اعتمادًا على الاختبارات والزمّنات والملاحظة النوعية وردود فعل السباحين. قد تستدعي الإصابات أو الدراسة أو الظروف التنظيمية أو الاستجابة غير المتوقعة تعديلًا في الحجم أو الشدة أو ترتيب الأولويات. ولذلك فإن التقويم والتعديل في التخطيط لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

لذلك يتعين على المدرب أن يمتلك بدائل وخيارات داخل كل مرحلة بدل الارتهان لنموذج مثالي غير مرّن. ويمثل الربط بين التخطيط والبيانات أهم مظاهر الممارسة الحديثة، لأن القرارات تصبح مبنية

على مؤشرات لا على الانطباعات فقط. في التطبيق العملي يتبين أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

ومن ثم فإن التخطيط الناجح هو الذي يجمع بين البنية الصارمة والمرونة الذكية في آن واحد. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

حالة تطبيقية موسعة

حالة تطبيقية: يتسلم المدرب مجموعة من السباحين في مستوى متقارب ظاهريًا، لكنه يلاحظ تباينًا في جودة التنفيذ والاستجابة للحصة. في ضوء محور التخطيط قصير وبعيد المدى في السباحة يصبح المطلوب أولاً تشخيص الفروق النوعية بين السباحين بدل الاكتفاء بالمؤشر الزمني العام. ويشمل ذلك تحديد ما إذا كانت الفروق ناتجة عن فهم المهارة، أو عن ضعف بدني خاص، أو عن قصور تنظيمي وقانوني، أو عن سوء توزيع الجهد. إن هذا التشخيص الأولي هو ما يحدد نوع التدخل اللاحق ويمنع ضياع الجهد في تمارين لا تمس جوهر المشكلة.

في المرحلة الثانية، يُبنى تدخل تدريجي يركز على تحويل الأهداف السنوية إلى وحدات وفترات قابلة للتنفيذ والتعديل. ويُراعى في هذا التدخل أن يكون قابلاً للقياس، وأن يشتمل على تعليمات مختصرة، ومؤشرات ملاحظة واضحة، وفترات راحة أو إعادة مناسبة. كما ينبغي أن يوزع المدرب التغذية الراجعة بين ما هو فوري داخل المحاولة وما هو تأملي بعد انتهائها، حتى لا يفقد السباح الإحساس الحركي الذاتي. وتظهر فاعلية هذا التدخل عندما تبدأ المؤشرات النوعية بالتحسن قبل حتى أن يظهر التحسن الكامل في الزمن.

أما المرحلة الثالثة فتتمثل في التقييم والمتابعة. هنا لا يكتفي المدرب بملاحظة أن الأداء أصبح أفضل، بل يحدد ما الذي تحسن تحديدًا: هل زاد طول الضربة؟ هل استقرت وضعية الجسم؟ هل صار السباح أكثر التزامًا بالقواعد؟ هل أصبحت استجابته للحمل أكثر انتظامًا؟ إن ثقافة المتابعة هي التي تحول الممارسة التدريبية في التخطيط قصير وبعيد المدى في السباحة من سلسلة محاولات معزولة إلى مسار تعلم مستمر ومبني على الدليل.

المعيار	الوصف المرغوب	الخلل المحتمل	إجراء التصحيح
فهم المطلوب	يدرك الطالب/السباح الغاية من التمرين أو المهمة	تردد أو تنفيذ آلي بلا فهم	إعادة الشرح وربط الهدف بالمؤشر
الوضع الانسيابي	يحافظ على خط جسم اقتصادي	رفع الرأس أو هبوط الحوض أو اتساع الحركة	تصحيح بصري وتمارين إحساس مائي
الإيقاع والتنفس	يتوافق التنفس مع الحركة دون قطع الأداء	حبس النفس أو تنفس متأخر/مبكر	تقليل التعقيد والتركيز على النسق
الجودة التقنية	ينفذ عناصر التخطيط قصير وبعيد المدى في السباحة بصورة مستقرة	فقدان التماثل أو توقيت غير مناسب	تقسيم المهارة ثم إعادة الربط
الالتزام القانوني	يحترم متطلبات السباق أو المهارة	لمس/دوران/بدء غير مطابق	محاكاة قانونية داخل التمرين
الاستجابة للحمل	يحافظ على الجودة تحت جهد مناسب	تدهور مبكر في الشكل الحركي	تعديل الراحة أو الحجم أو السرعة
التغذية الراجعة	يستفيد من الملاحظة ويعدّل الأداء	تكرار الخطأ نفسه	تعليمات قصيرة ومؤشر واحد
المتابعة	توجد مؤشرات قبل/بعد واضحة	غياب التسجيل أو المقارنة	توثيق أزمنة وملاحظات وتقويم دوري

نموذج موقف تدريبي

نموذج 7 لبناء الحصة

الجزء	المدة	الهدف	مثال المحتوى	مؤشر المتابعة
تهيئة نوعية	د 8-12	تنشيط وربط بالحصة	سباحة سهلة + تمرين مرتبط بالموضوع	جودة الشعور بالحركة
تنشيط تقني	د 6-10	تحضير المهارة	دريلات قصيرة موجهة	مؤشر فني واحد واضح
جزء رئيس 1	د 12-20	تحقيق الهدف المركزي	تحويل الأهداف السنوية إلى وحدات وفترات قابلة للتنفيذ والتعديل	قياس زمني أو فني
جزء رئيس 2	د 10-18	تثبيت تحت تعب منضبط	تكرارات أقل/أسرع أو أكثر نوعية	الحفاظ على الجودة
تصحيح وتطبيق	د 6-10	ترجمة الملاحظات إلى إعادة تنفيذ	محاولة مصححة أو سباق مصغر	تغذية راجعة دقيقة
إرجاع وتقويم	د 5-8	استشفاء وتدوين	سباحة سهلة + ملاحظة ختامية	ربط التعلم بالحصة القادمة

إرشادات منهجية

إرشاد منهجي :عند التعامل مع محور التخطيط قصير وبعيد المدى في السباحة ينبغي للمدرب الباحث أن يميّز بين ما هو ثابت في المبادئ وما هو متغير بحسب السن والمستوى والهدف .فالثابت يتمثل في ضرورة الوضوح في الهدف، وبناء التدرج، وربط الملاحظة بالمؤشر، واحترام خصوصية الوسط المائي .أما المتغير فيظهر في اختيار التمرينات وشدة الجرعة ولغة التوجيه ودرجة الاستعانة بالتكنولوجيا أو بالأدوات التعليمية .ويساعد هذا التمييز على تجنب النقل الحرفي للوصفات الجاهزة من فريق إلى آخر أو من فئة إلى أخرى

كما يُستحسن أن يدوّن الطالب أثناء دراسة التخطيط قصير وبعيد المدى في السباحة مجموعة أسئلة بحثية صغيرة من قبيل :ما المؤشر الأكثر حساسية للتغير؟ ما الخطأ الذي يتكرر رغم الشرح؟ هل يرتبط التراجع بالتعب أم بضعف الفهم؟ كيف يمكن تعديل البيئة التدريبية دون تغيير الهدف؟ إن هذا النمط من الأسئلة يربي العقل التحليلي لدى المدرب ويجعله قادرًا على قراءة الواقع الميداني بعمق بدل الاكتفاء بالتطبيق الميكانيكي للتمارين

وأخيرًا، فإن القيمة الأكاديمية لهذا المحور لا تكتمل إلا إذا تُرجمت إلى تجربة عملية قصيرة :ملاحظة حصة، أو تحليل فيديو، أو بناء تمرين، أو مقارنة بين سباحين، أو تقويم جزء من سباق .فالمعرفة في السباحة تترسخ عندما تتحول إلى قرار مهني مدعوم بالحجة والملاحظة والقياس .ولهذا تُعد هذه الإرشادات امتدادًا عمليًا للمحاضرة، ووسيلة لربط التكوين الجامعي بالحقل التدريبي الحقيقي

بطاقة عمل للطالب

بطاقة 7 للتعلم الذاتي والتطبيق

البند	الوصف	الغرض
المهمة	تلخيص فكرة مركزية من التخطيط قصير وبعيد المدى في السباحة في فقرة موجزة	فهم المفاهيم الأساسية
الملاحظة	رصد مؤشر فني أو تدريبي	تحويل النظرية إلى مشاهدة

المقارنة	مقارنة أداءين أو مقطعين زمنيًا ونوعيًا	واحد خلال تمرين أو فيديو ميدانية
التفسير	اقتراح سبب محتمل للخلل أو للتطور	الربط بين المعطيات والقرار
الاقتراح	صياغة تمرين تصحيحي أو إجراء تنظيمي	بناء حلول تطبيقية
التقويم	تحديد مؤشر للتحقق من نجاح الاقتراح	منع الأحكام العامة وغير المقاسة

بطاقة مراجعة سريعة

- جوهر المحاضرة: تحويل الأهداف السنوية إلى وحدات وفترات قابلة للتنفيذ والتعديل -
- العلاقة بالمحاضرات السابقة: تُبنى المعرفة الجديدة فوق الأساس المهاري والتنظيمي والبدني المتراكم. -
- العلاقة بالمحاضرات اللاحقة: تمثل هذه المحاضرة قاعدة لاتخاذ القرار التدريبي أو التقويمي داخل البرنامج. -
- المؤشر الأهم للملاحظة: يجب انتقاء مؤشر بسيط لكن حساس للتغير في الأداء -
- الخطأ الأكثر شيوعًا: الانتقال السريع إلى التعقيد قبل تثبيت الأساس المطلوب -
- التوصية التطبيقية: ربط كل تمرين بمبرر واضح وبطريقة قياس مختصرة -

خلاصة المحاضرة

يعني التخطيط في السباحة تنظيم الزمن والحمل والتقويم بما يربط الحصة اليومية بالهدف الموسمي والبعيد المدى .وكلما كان التخطيط مرحلياً ومرناً ومسنوداً بالمؤشرات، كانت فرص التطور المستدام أكبر.

أسئلة تقويمية

- ميّز بين وظيفة الميكروسيكل ووظيفة الميزوسيكل في إعداد السباح .
- اشرح لماذا لا يُعد التخصص المبكر خياراً مثاليًا في التخطيط بعيد المدى .
- اقترح مؤشرات تساعدك على تعديل الخطة أثناء الموسم .

ملحق تطبيقي للمحاضرة 7

تُخصّص هذه الصفحة لتحويل مضمون محاضرة «التخطيط قصير وبعيد المدى في السباحة» إلى مهام تنفيذية قصيرة تسمح للطالب بملاحظة الأداء أو تصميم تمرين أو تحليل جزء من حصة. والغاية من الملحق ليست التكرار، بل نقل المعرفة إلى صيغة عمل يمكن استخدامها داخل الدرس التطبيقي أو في المتابعة الذاتية.

- حدد هدفًا إجرائيًا واحدًا مرتبطًا بالمحاضرة وصغّه بصيغة قابلة للقياس.
- اختر مؤشر ملاحظة واحدًا داخل الماء ومؤشرًا ثانيًا خارج الماء أو في الفيديو.
- اقترح تمرينًا أو إجراءً تصحيحيًا واحدًا على الأقل، ثم بين سبب اختياره.
- حدد طريقة للتحقق من نجاح الاقتراح بعد إعادة التطبيق أو المتابعة.

ورشة 7 للتطبيق والتحليل

الخطوة	الوصف المقترح	المؤشر/وسيلة التحقق
1. تحديد المشكلة	ماذا أريد أن ألاحظ أو أحسن؟	وصف قصير دقيق
2. جمع المعطيات	ماذا سأقيس أو أصور أو أعدّ؟	زمن، عدد ضربات، فيديو، ملاحظة
3. بناء التدخل	ما التمرين أو الإجراء الملائم؟	تعليمات واضحة وقصيرة
4. إعادة الاختبار	كيف أتأكد من الفاعلية؟	مقارنة قبل/بعد أو بين محاولتين
5. التوثيق	كيف أسجل النتيجة؟	بطاقة أو جدول متابعة

المحاضرة 8 :التحضير البدني العام والخاص في السباحة

أهداف التعلم: فهم مكانة الإعداد البدني العام والخاص في السباحة الحديثة؛ تمييز متطلبات القوة والتحمل والمرونة والثبات الجذعي الخاصة بالسباح؛ تصميم محتوى أرضي ومائي متكامل يخدم الأداء التنافسي

كلمات مفتاحية: الإعداد العام - الإعداد الخاص - الثبات الجذعي - الحركية - الوقاية

رغم أن السباحة تتم داخل الماء، فإن الإعداد البدني لا يقتصر على العمل المائي. فالسباح يحتاج إلى قاعدة من القوة الوظيفية، والثبات الجذعي، والحركية المفصلية، والتحمل العضلي، حتى يستطيع تنفيذ التقنية تحت الجهد مع تقليل مخاطر الإصابة، خصوصًا على مستوى الكتف وأسفل الظهر والركبة.

جدول 8. مكونات التحضير البدني للسباح

المكوّن	أمثلة محتوى	الغرض	تنبيه تطبيقي
قوة عامة	حركات متعددة المفاصل	بناء قاعدة وظيفية	تدرج حسب السن
ثبات جذعي	بلانك/مقاومات مضادة للدوران	نقل القوة والحفاظ على الخط	الجودة أهم من الزمن
مرونة وحركية	كتف - صدر - كاحل - ورك	توسيع المدى الوظيفي	تجنب المط غير المسيطر
قوة خاصة	مطاطات/كرة طبية/قفزات	تحسين الدفع والتسارع	ربطها بمحتوى الماء
وقاية	عضلات لوح الكتف والركبة	خفض الإصابات	برنامج أسبوعي ثابت

1. الإعداد البدني العام

يهدف الإعداد العام إلى تطوير القاعدة البدنية الواسعة التي تسمح لاحقًا بتحمل العمل النوعي داخل الماء والاستجابة له بصورة جيدة. يشمل ذلك التحمل العام، القوة الأساسية، الحركية، التوازن،

والتنسيق، وهي عناصر تسهم في استقرار الأداء وليس فقط في زيادته كمّيًا. ولذلك فإن الإعداد البدني العام لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

خلال المراحل الأولى أو فترات الإعداد العام، يكون هذا المكوّن مهمًا لتصحيح الاختلالات وتدعيم قابلية الجسم للعمل المتكرر. كما أنه يُعد وسيلة وقائية، إذ يساعد على تقليل الضغط المزمن الناتج عن التكرار الكبير لحركات الذراعين والركلات. يُفهم هذا المحور من زاوية تدريبية على أنه نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

لكن هذا الإعداد ينبغي أن يظل مرتبطًا بخصوصية السباحة وألا يتحول إلى تدريب أرضي منفصل لا أثر له في الأداء المائي. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

2. الإعداد البدني الخاص

يُوجّه الإعداد الخاص نحو إنتاج القوة في زوايا وسرعات قريبة من متطلبات السباحة، مع التركيز على الجذع والكتفين والوركين والرجلين. تهدف هذه المرحلة إلى تحسين القدرة على الحفاظ على طول الضربة، وجودة الدفع، والصلابة الانسيابية عند السرعات المرتفعة. ولذلك فإن الإعداد البدني الخاص لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

وقد تُستخدم مقاومات مطاطية، وتمارين طبية، وقفزات خفيفة، وتمارين جذب وسحب، مع مراعاة السن والخبرة والحالة المفصلية. يفصل المدرب بين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي، لأن لكل منها زمنًا وظيفيًا مختلفًا داخل السباق. ومن منظور بيداغوجي، فإن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

والقاعدة الأساسية هي أن أي محتوى خاص يجب أن ينعكس في الماء على شكل أداء أفضل لا مجرد شعور أكبر بالتعب. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط. راسخة تعيق التطور اللاحق.

Dryland preparation continuum

Mobility	Stability	Strength	Power	Recovery
----------	-----------	----------	-------	----------

شكل 8. استمرارية التحضير الأرضي بين الحركية والثبات والقوة والقدرة والاستشفاء

3. الثبات الجذعي والمرونة والوقاية

الثبات الجذعي يمثل صلة الوصل بين الأطراف العلوية والسفلية، ومن دونه يضيع جزء معتبر من القوة المنتجة في حركات متذبذبة غير وظيفية. كما أن الحركية الجيدة للكتف والكاحل والورك والصدر تساعد على الوصول إلى زوايا فنية أكثر فاعلية دون تعويضات مؤذية. ولذلك فإن الثبات الجذعي والمرونة والوقاية لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

تحتاج السباحة إلى برنامج وقائي منتظم يشمل تمارين الأكتاف، والعضلات المثبتة للوح الكتف، والمرونة الديناميكية، واستعادة التوازن العضلي. ويجب ألا يُختزل العمل الوقائي في لحظات الإصابة؛ بل ينبغي أن يكون جزءًا أسبوعيًا ثابتًا من البرنامج. وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

إن السباح القادر على الحفاظ على جودة الحركة مع سلامة مفصلية أفضل يملك فرصة أعلى للاستمرارية والتقدم. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور

بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة. تعيق التطور اللاحق.

4. تنظيم العلاقة بين الماء واليابسة

يتعين على المدرب أن ينسق بين جرعات الماء واليابسة حتى لا يحدث تضارب يؤدي إلى تعب عضلي يفسد الحصة المائية النوعية. في بعض الفترات تُقدّم الحصص الأرضية قبل الماء لأغراض التفعيل العصبي أو التقنية، وفي حالات أخرى توضع بعدها إذا كان الهدف قوة عامة أو تعويضية. ولذلك فإن تنظيم العلاقة بين الماء واليابسة لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا. يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

كما ينبغي مراعاة جدول المنافسات والاختبارات حتى لا يصل السباح إلى السباق محملاً بإجهاد غير ظاهر. التكامل الجيد بين الوسطين يحقق نقلاً وظيفياً أفضل، حيث تُدعم القوة الأرضية بالمهارة المائية وتُختبر نتائجها في أزمنة السباحة وتقنياتها. وتكشف الخبرة الميدانية أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

وكما كان الدمج مبنياً على هدف واضح ومراقبة مستمرة، زادت فعالية التحضير البدني وانخفضت آثاره الجانبية. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

تطبيق ميداني: نشاط تطبيقي: يطلب من الطالب في هذا المحور بناء ملاحظة ميدانية قصيرة تحدد مؤشرين فنيين أو تدريبيين يمكن تتبعهما خلال أسبوع، ثم تفسير العلاقة بينهما وبين هدف المحاضرة.

5. تقويم الإعداد البدني

يُقوّم التحضير البدني عبر اختبارات بسيطة ومستمرة مثل القفزات، رمي الكرة الطبية، الثبات الجذعي، اختبارات الحركة، ومؤشرات الاستجابة في الماء. لا ينبغي النظر إلى نتائج اليابسة بمعزل عن الأداء

المائي؛ فالمهم هو كيف تخدم هذه النتائج طول الضربة، سرعة الانطلاق، أو تحمل الوتيرة. ولذلك فإن تقويم الإعداد البدني لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

كما تساعد التقارير الذاتية عن الإجهاد والآلام والنوم على فهم قدرة السباح على استيعاب الجرعات البدنية. تسمح هذه المتابعة بتعديل الأحمال الوقائية أو القوة أو المرونة قبل أن تتحول المشكلة إلى إصابة أو تراجع في الأداء. وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

وهكذا يصبح التحضير البدني عملية موجهة بالبيانات، لا مجرد إضافة ثابتة إلى البرنامج. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

حالة تطبيقية موسعة

حالة تطبيقية: يتسلم المدرب مجموعة من السباحين في مستوى متقارب ظاهريًا، لكنه يلاحظ تباينًا في جودة التنفيذ والاستجابة للحصة. في ضوء محور التحضير البدني العام والخاص في السباحة يصبح المطلوب أولاً تشخيص الفروق النوعية بين السباحين بدل الاكتفاء بالمؤشر الزمني العام. ويشمل ذلك تحديد ما إذا كانت الفروق ناتجة عن فهم المهارة، أو عن ضعف بدني خاص، أو عن قصور تنظيمي وقانوني، أو عن سوء توزيع الجهد. إن هذا التشخيص الأولي هو ما يحدد نوع التدخل اللاحق ويمنع ضياع الجهد في تمارين لا تمسّ جوهر المشكلة.

في المرحلة الثانية، يُبنى تدخل تدريجي يركز على دمج التحضير البدني العام والخاص مع متطلبات الأداء المائي. ويُراعى في هذا التدخل أن يكون قابلاً للقياس، وأن يشمل على تعليمات مختصرة، ومؤشرات ملاحظة واضحة، وفترات راحة أو إعادة مناسبة. كما ينبغي أن يوزع المدرب التغذية الراجعة بين ما هو فوري داخل المحاولة وما هو تأملي بعد انتهائها، حتى لا يفقد السباح الإحساس الحركي الذاتي. وتظهر فاعلية هذا التدخل عندما تبدأ المؤشرات النوعية بالتحسن قبل حتى أن يظهر التحسن الكامل في الزمن.

أما المرحلة الثالثة فتتمثل في التقويم والمتابعة .هنا لا يكتفي المدرب بملاحظة أن الأداء أصبح أفضل، بل يحدد ما الذي تحسن تحديدًا :هل زاد طول الضربة؟ هل استقرت وضعية الجسم؟ هل صار السباح أكثر التزامًا بالقواعد؟ هل أصبحت استجابته للحمل أكثر انتظامًا؟ إن ثقافة المتابعة هي التي تحول الممارسة التدريبية في التحضير البدني العام والخاص في السباحة من سلسلة محاولات معزولة إلى مسار تعلم مستمر ومبني على الدليل.

شبكة ملاحظة وتقويم

شبكة 8 للتقويم النوعي

المعيار	الوصف المرغوب	الخلل المحتمل	إجراء التصحيح
فهم المطلوب	يدرك الطالب/السباح الغاية من التمرين أو المهمة	تردد أو تنفيذ آلي بلا فهم	إعادة الشرح وربط الهدف بالمؤشر
الوضع الانسيابي	يحافظ على خط جسم اقتصادي	رفع الرأس أو هبوط الحوض أو اتساع الحركة	تصحيح بصري وتمارين إحساس مائي
الإيقاع والتنفس	يتوافق التنفس مع الحركة دون قطع الأداء	حبس النفس أو تنفس متأخر/مبكر	تقليل التعقيد والتركيز على النسق
الجودة التقنية	ينفذ عناصر التحضير البدني العام والخاص في السباحة بصورة مستقرة	فقدان التماثل أو توقيت غير مناسب	تقسيم المهارة ثم إعادة الربط
الالتزام القانوني	يحترم متطلبات السباق أو المهارة	لمس/دوران/بدء غير مطابق	محاكاة قانونية داخل التمرين
الاستجابة للحمل	يحافظ على الجودة تحت جهد مناسب	تدهور مبكر في الشكل الحركي	تعديل الراحة أو الحجم أو السرعة

التغذية الراجعة	يستفيد من الملاحظة ويعدّل الأداء	تكرار الخطأ نفسه	تعليمات قصيرة ومؤشر واحد
المتابعة	توجد مؤشرات قبل/بعد واضحة	غياب التسجيل أو المقارنة	توثيق أزمنة وملاحظات وتقويم دوري

نموذج موقف تدريبي

نموذج 8 لبناء الحصة

الجزء	المدة	الهدف	مثال المحتوى	مؤشر المتابعة
تهيئة نوعية	د 8-12	تنشيط وربط بالحصة	سباحة سهلة + تمرين مرتبط بالموضوع	جودة الشعور بالحركة
تنشيط تقني	د 6-10	تحضير المهارة	دريالات قصيرة موجهة	مؤشر فني واحد واضح
جزء رئيس 1	د 12-20	تحقيق الهدف المركزي	دمج التحضير البدني العام والخاص مع متطلبات الأداء المائي	قياس زمني أو فني
جزء رئيس 2	د 10-18	تثبيت تحت تعب منضبط	تكرارات أقل/أسرع أو أكثر نوعية	الحفاظ على الجودة
تصحيح وتطبيق	د 6-10	ترجمة الملاحظات إلى إعادة تنفيذ	محاولة مصححة أو سباق مصغر	تغذية راجعة دقيقة
إرجاع وتقويم	د 5-8	استشفاء وتدوين	سباحة سهلة + ملاحظة ختامية	ربط التعلم بالحصة القادمة

إرشادات منهجية

إرشاد منهجي: عند التعامل مع محور التحضير البدني العام والخاص في السباحة ينبغي للمدرب الباحث أن يميّز بين ما هو ثابت في المبادئ وما هو متغير بحسب السن والمستوى والهدف. فالثابت يتمثل في ضرورة الوضوح في الهدف، وبناء التدرج، وربط الملاحظة بالمؤشر، واحترام خصوصية الوسط المائي. أما المتغير فيظهر في اختيار التمرينات وشدة الجرعة ولغة التوجيه ودرجة الاستعانة بالتكنولوجيا أو بالأدوات التعليمية. ويساعد هذا التمييز على تجنب النقل الحرفي للوصفات الجاهزة من فريق إلى آخر أو من فئة إلى أخرى.

كما يُستحسن أن يدوّن الطالب أثناء دراسة التحضير البدني العام والخاص في السباحة مجموعة أسئلة بحثية صغيرة من قبيل: ما المؤشر الأكثر حساسية للتغير؟ ما الخطأ الذي يتكرر رغم الشرح؟ هل يرتبط التراجع بالتعب أم بضعف الفهم؟ كيف يمكن تعديل البيئة التدريبية دون تغيير الهدف؟ إن هذا النمط من الأسئلة يربي العقل التحليلي لدى المدرب ويجعله قادرًا على قراءة الواقع الميداني بعمق بدل الاكتفاء بالتطبيق الميكانيكي للتمارين.

وأخيرًا، فإن القيمة الأكاديمية لهذا المحور لا تكتمل إلا إذا تُرجمت إلى تجربة عملية قصيرة: ملاحظة حصة، أو تحليل فيديو، أو بناء تمرين، أو مقارنة بين سباحين، أو تقويم جزء من سباق. فالمعرفة في السباحة تترسخ عندما تتحول إلى قرار مهني مدعوم بالحجة والمشاهدة والقياس. ولهذا تُعد هذه الإرشادات امتدادًا عمليًا للمحاضرة، ووسيلة لربط التكوين الجامعي بالحقل التدريبي الحقيقي.

بطاقة عمل للطالب

بطاقة 8 للتعلم الذاتي والتطبيق

البند	الوصف	الغرض
المهمة	تلخيص فكرة مركزية من التحضير البدني العام والخاص في السباحة في فقرة موجزة	فهم المفاهيم الأساسية

الملاحظة	رصد مؤشر فني أو تدريبي واحد خلال تمرين أو فيديو	تحويل النظرية إلى مشاهدة ميدانية
المقارنة	مقارنة أداءين أو مقطعين زمنيًا ونوعيًا	اكتشاف الفروق الدقيقة
التفسير	اقتراح سبب محتمل للخلل أو للتطور	الربط بين المعطيات والقرار
الاقتراح	صياغة تمرين تصحيحي أو إجراء تنظيمي	بناء حلول تطبيقية
التقويم	تحديد مؤشر للتحقق من نجاح الاقتراح	منع الأحكام العامة وغير المقاسة

بطاقة مراجعة سريعة

- جوهر المحاضرة: دمج التحضير البدني العام والخاص مع متطلبات الأداء المائي -
- العلاقة بالمحاضرات السابقة: تُبنى المعرفة الجديدة فوق الأساس المهاري والتنظيمي والبدني المتراكم.
- العلاقة بالمحاضرات اللاحقة: تمثل هذه المحاضرة قاعدة لاتخاذ القرار التدريبي أو التقويمي داخل البرنامج.
- المؤشر الأهم للملاحظة: يجب انتقاء مؤشر بسيط لكن حساس للتغير في الأداء -
- الخطأ الأكثر شيوعًا: الانتقال السريع إلى التعقيد قبل تثبيت الأساس المطلوب -
- التوصية التطبيقية: ربط كل تمرين بمبرر واضح وبطريقة قياس مختصرة -

خلاصة المحاضرة

الإعداد البدني في السباحة ليس بديلاً عن التقنية، بل دعامة لها. فهو يبنّي القدرة على إنتاج القوة ونقلها والمحافظة على الجودة تحت الجهد، كما يساهم في الوقاية من الإصابات وفي استدامة التطور.

أسئلة تقييمية

- حلّ دور الثبات الجذعي في الاقتصاد الحركي أثناء السباحة.
- ما الفرق بين الإعداد البدني العام والإعداد الخاص من حيث الهدف والتوقيت؟
- اقترح نموذجًا أسبوعيًا يدمج بين الماء واليابسة لسباحي 15-16 سنة.

ملحق تطبيقي للمحاضرة 8

تُخصّص هذه الصفحة لتحويل مضمون محاضرة «التحضير البدني العام والخاص في السباحة» إلى مهام تنفيذية قصيرة تسمح للطالب بملاحظة الأداء أو تصميم تمرين أو تحليل جزء من حصة. والغاية من الملحق ليست التكرار، بل نقل المعرفة إلى صيغة عمل يمكن استخدامها داخل الدرس التطبيقي أو في المتابعة الذاتية.

- حدد هدفًا إجرائيًا واحدًا مرتبطًا بالمحاضرة وصغه بصيغة قابلة للقياس.
- اختر مؤشر ملاحظة واحدًا داخل الماء ومؤشرًا ثانيًا خارج الماء أو في الفيديو.
- اقترح تمرينًا أو إجراءً صحيحيًا واحدًا على الأقل، ثم بين سبب اختياره.
- حدد طريقة للتحقق من نجاح الاقتراح بعد إعادة التطبيق أو المتابعة.

ورشة 8 للتطبيق والتحليل

الخطوة	الوصف المقترح	المؤشر/وسيلة التحقق
1. تحديد المشكلة	ماذا أريد أن ألاحظ أو أحسن؟	وصف قصير دقيق
2. جمع المعطيات	ماذا سأقيس أو أصور أو أعدّ؟	زمن، عدد ضربات، فيديو، ملاحظة
3. بناء التدخل	ما التمرين أو الإجراء الملائم؟	تعليمات واضحة وقصيرة
4. إعادة الاختبار	كيف أتأكد من الفاعلية؟	مقارنة قبل/بعد أو بين محاولتين
5. التوثيق	كيف أسجل النتيجة؟	بطاقة أو جدول متابعة

المحاضرة 9 : التحليل الحركي للأداء في السباحة

أهداف التعلم: فهم مبادئ التحليل الحركي والبيوميكانيكي في السباحة؛ تمييز المؤشرات الفنية الأكثر ارتباطاً بالسرعة والاقتصاد؛ توظيف الملاحظة والتحليل في بناء قرارات تدريبية دقيقة

كلمات مفتاحية: البيوميكانيك - طول الضربة - تردد الضربة - المقاومة - التحليل

يتجاوز التحليل الحركي مجرد وصف الشكل الخارجي للسباحة؛ فهو يسعى إلى تفسير كيف تُنتج القوة، وكيف تتوزع المقاومة، وكيف تؤثر أجزاء الحركة بعضها في بعض عبر الزمن. ومن هنا يصبح التحليل البيوميكانيكي أداة مركزية لتحسين الأداء بدل الاكتفاء بالملاحظة الانطباعية

جدول 9. مؤشرات حركية عملية للمتابعة

المؤشر	ما الذي يوضحه؟	كيف يقاس؟	استخدامه التدريبي
طول الضربة	الاقتصاد والدفع	عدد الضربات/25م	ضبط الكفاءة التقنية
تردد الضربة	الإيقاع والسرعة	عدّ زمني أو فيديو	مواءمة السرعة بالمسافة
زمن 15م	جودة البدء والخروج	توقيت مباشر	تحسين الانطلاق
زمن الدوران	فاعلية الاقتراب والدفع	تصوير أو توقيت	تقليل الهدر عند الحائط
التذبذب الجانبي	الاستقرار الانسيابي	ملاحظة/فيديو	خفض المقاومة

1. مبادئ بيوميكانيكية أساسية

تتحكم في السباحة قوتان أساسيتان: قوة الدفع التي يولدها السباح عبر الأطراف والجذع، وقوة المقاومة التي يفرضها الوسط المائي على الجسم المتحرك. وكلما ارتفعت السرعة تضاعفت حساسية الأداء لتغيرات بسيطة في الوضع الانسيابي ومسار اليدين والرجلين وتوقيت الدفع. ولذلك فإن مبادئ بيوميكانيكية أساسية لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساساً يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي

يُفهم الأداء الجيد باعتباره محصلة توازن بين تقليل المقاومة وزيادة الدفع لا باعتباره أحدهما فقط. كما أن انتقال القوة عبر الجذع يمثل محورًا حاسمًا، لأن ضعف النقل يجعل الأطراف تعمل بجهد كبير مع أثر تقدمي محدود. ومن منظور بيداغوجي، فإن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

هذه المبادئ تفسر لماذا يكون الإصلاح البيوميكانيكي أحيانًا أكثر نفعًا من زيادة الحمل البدني المباشرة. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور.

اللاحق.

2. المؤشرات الحركية القابلة للملاحظة

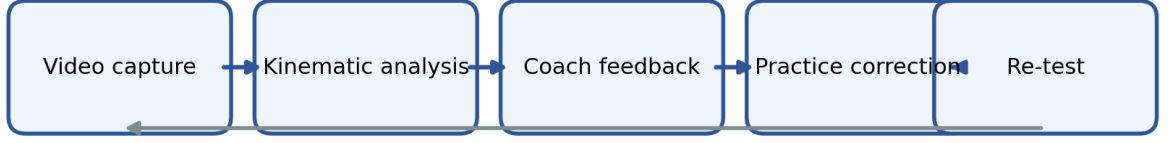
من أهم المؤشرات العملية طول الضربة، وترددها، وزمن 15 مترًا بعد الانطلاق، وعدد الضربات في المسافة، وجودة الخروج من الدوران. كما يلاحظ المدرب مسار اليدين في السحب، واستقرار الرأس، وموقع الحوض، والتذبذب الجانبي، وانتظام الإيقاع التنفسي. ولذلك فإن المؤشرات الحركية القابلة للملاحظة لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

الغاية ليست جمع مؤشرات كثيرة بلا معنى، بل اختيار مؤشرات ترتبط فعليًا بهدف التدريب أو بالمشكلة المطروحة لدى السباح. وتزداد قيمة هذه المؤشرات عندما تُقارن بمرور الزمن أو بين السرعات المختلفة داخل السباح نفسه. وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

إن القراءة الدقيقة للمؤشرات تسمح بتحويل الأداء من صورة عامة إلى سلوك حركي قابل للقياس والتحسين. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور.

اللاحق.

Technology-supported feedback cycle



شكل 9. دورة مبسطة للتحليل الحركي: تصوير، تحليل، تغذية راجعة، تصحيح، ثم إعادة القياس

3. تحليل أجزاء السباق

يفضل تحليل السباق على مراحل: البدء، الجزء الأول، المرور الوسطي، الدوران، الجزء الأخير، والإنهاء، لأن المشكل لا يظهر دائماً في الجسم الكامل للسباحة. قد يمتلك السباح تقنية مقبولة في السباحة الحرة نفسها لكنه يفقد زمناً كبيراً في الخروج من الحائط أو في آخر 15 متراً تحت التعب. ولذلك فإن تحليل أجزاء السباق لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساساً يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

تحليل الأجزاء يوضح أين يتولد الفارق الزمني، وهل هو فرق تقني أم توزيعي أم بدني أم نفسي. كما يسمح هذا المنهج بتوجيه التمارين نحو الجزء الأشد أثراً بدل استهلاك الحصة في تعديلات غير ذات أولوية. في التطبيق العملي يتبين أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

ويصبح المدرب في هذه الحالة أقرب إلى مهندس أداء يحدد موضع الهدر ثم يعيد تنظيم السلوك الحركي وفقه. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

4. من الملاحظة إلى القرار التدريبي

الملاحظة الجيدة لا تكفي وحدها؛ إذ يجب أن تترجم إلى قرار واضح: ما الذي سنغيره؟ وكيف سنقيس نجاح التغيير؟ ومتى نعيد التقييم؟ قد يكون القرار بسيطاً مثل التركيز على الخروج المبكر للتنفس، أو أكثر تعقيداً مثل إعادة تنظيم إيقاع دورة الصدر كاملة. ولذلك فإن من الملاحظة إلى القرار التدريبي لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساساً يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

يُنصح بوضع فرضية عمل محددة في كل مرة، لأن تعديل متغيرات كثيرة دفعة واحدة يصعب معه معرفة سبب التحسن أو التراجع. وعندما يقترن القرار بمؤشر قابل للقياس، يصبح التحليل الحركي أداة عملية لا مجرد لغة فنية عامة. وعند تنزيل ذلك ميدانياً نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

هذا الانتقال من الوصف إلى القرار هو ما يميز التحليل العلمي عن الملاحظة الروتينية. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

تطبيق ميداني: نشاط تطبيقي: يطلب من الطالب في هذا المحور بناء ملاحظة ميدانية قصيرة تحدد مؤشرين فنيين أو تدريبيين يمكن تتبعهما خلال أسبوع، ثم تفسير العلاقة بينهما وبين هدف المحاضرة.

5. حدود التحليل الحركي وأخطاره

رغم أهميته، قد يتحول التحليل الحركي إلى عبء إذا أفرط في التفاصيل الدقيقة دون ربطها بمستوى السباح أو هدف الحصة. كذلك فإن المقارنة العمياء بنموذج بطل عالمي قد تكون مضللة عندما تختلف الخصائص الأنثروبومترية أو مرحلة النمو أو القدرة البدنية. ولذلك فإن حدود التحليل الحركي وأخطاره لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساساً يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

يجب أيضًا الانتباه إلى أن بعض التعديلات التقنية تحتاج وقتًا حتى تستقر؛ وقد يتراجع الزمن مؤقتًا قبل أن يظهر التحسن الحقيقي. لذلك يتطلب التحليل الناجح حسًا تربويًا وصبرًا ووعيًا بالفروق الفردية لا مجرد أدوات تصوير أو أرقام. وتكشف الخبرة الميدانية أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

وعندما يحترم المدرب هذه الحدود، يغدو التحليل الحركي سندًا قويًا للتطوير بدلاً من أن يصبح مصدر تشتيت. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

حالة تطبيقية موسعة

حالة تطبيقية: يتسلم المدرب مجموعة من السباحين في مستوى متقارب ظاهريًا، لكنه يلاحظ تباينًا في جودة التنفيذ والاستجابة للحصة. في ضوء محور التحليل الحركي للأداء في السباحة يصبح المطلوب أولاً تشخيص الفروق النوعية بين السباحين بدل الاكتفاء بالمؤشر الزمني العام. ويشمل ذلك تحديد ما إذا كانت الفروق ناتجة عن فهم المهارة، أو عن ضعف بدني خاص، أو عن قصور تنظيمي وقانوني، أو عن سوء توزيع الجهد. إن هذا التشخيص الأولي هو ما يحدد نوع التدخل اللاحق ويمنع ضياع الجهد في تمارين لا تمس جوهر المشكلة.

في المرحلة الثانية، يُبنى تدخل تدريجي يركز على استخدام المؤشرات الحركية لتوجيه القرار الفني داخل التدريب. ويُراعى في هذا التدخل أن يكون قابلاً للقياس، وأن يشتمل على تعليمات مختصرة، ومؤشرات ملاحظة واضحة، وفترات راحة أو إعادة مناسبة. كما ينبغي أن يوزع المدرب التغذية الراجعة بين ما هو فوري داخل المحاولة وما هو تأملي بعد انتهائها، حتى لا يفقد السباح الإحساس الحركي الذاتي. وتظهر فاعلية هذا التدخل عندما تبدأ المؤشرات النوعية بالتحسن قبل حتى أن يظهر التحسن الكامل في الزمن.

أما المرحلة الثالثة فتتمثل في التقويم والمتابعة. هنا لا يكفي المدرب بملاحظة أن الأداء أصبح أفضل، بل يحدد ما الذي تحسن تحديداً: هل زاد طول الضربة؟ هل استقرت وضعية الجسم؟ هل

صار السباح أكثر التزامًا بالقواعد؟ هل أصبحت استجابته للحمل أكثر انتظامًا؟ إن ثقافة المتابعة هي التي تحول الممارسة التدريبية في التحليل الحركي للأداء في السباحة من سلسلة محاولات معزولة إلى مسار تعلم مستمر ومبني على الدليل.

شبكة ملاحظة وتقويم

شبكة 9 للتقويم النوعي

المعيار	الوصف المرغوب	الخلل المحتمل	إجراء التصحيح
فهم المطلوب	يدرك الطالب/السباح الغاية من التمرين أو المهمة	تردد أو تنفيذ آلي بلا فهم	إعادة الشرح وربط الهدف بالمؤشر
الوضع الانسيابي	يحافظ على خط جسم اقتصادي	رفع الرأس أو هبوط الحوض أو اتساع الحركة	تصحيح بصري وتمارين إحساس مائي
الإيقاع والتنفس	يتوافق التنفس مع الحركة دون قطع الأداء	حبس النفس أو تنفس متأخر/مبكر	تقليل التعقيد والتركيز على النسق
الجودة التقنية	ينفذ عناصر التحليل الحركي للأداء في السباحة بصورة مستقرة	فقدان التماثل أو توقيت غير مناسب	تقسيم المهارة ثم إعادة الربط
الالتزام القانوني	يحترم متطلبات السباق أو المهارة	لمس/دوران/بدء غير مطابق	محاكاة قانونية داخل التمرين
الاستجابة للحمل	يحافظ على الجودة تحت جهد مناسب	تدهور مبكر في الشكل الحركي	تعديل الراحة أو الحجم أو السرعة
التغذية الراجعة	يستفيد من الملاحظة ويعدّل الأداء	تكرار الخطأ نفسه	تعليمات قصيرة ومؤشر واحد

المتابعة	توجد مؤشرات قبل/بعد واضحة	غياب التسجيل أو المقارنة	توثيق أزمدة وملاحظات وتقويم دوري
----------	---------------------------	--------------------------	----------------------------------

نموذج موقف تدريبي

نموذج 9 لبناء الحصة

الجزء	المدة	الهدف	مثال المحتوى	مؤشر المتابعة
تهيئة نوعية	د 8-12	تنشيط وربط بالحصة	سباحة سهلة + تمرين مرتبط بالموضوع	جودة الشعور بالحركة
تنشيط تقني	د 6-10	تحضير المهارة	دريلات قصيرة موجهة	مؤشر فني واحد واضح
جزء رئيس 1	د 12-20	تحقيق الهدف المركزي	استخدام المؤشرات الحركية لتوجيه القرار الفني داخل التدريب	قياس زمني أو فني
جزء رئيس 2	د 10-18	تثبيت تحت تعب منضبط	تكرارات أقل/أسرع أو أكثر نوعية	الحفاظ على الجودة
تصحيح وتطبيق	د 6-10	ترجمة الملاحظات إلى إعادة تنفيذ	محاولة مصححة أو سباق مصغر	تغذية راجعة دقيقة
إرجاع وتقويم	د 5-8	استشفاء وتدوين	سباحة سهلة + ملاحظة ختامية	ربط التعلم بالحصة القادمة

إرشادات منهجية

إرشاد منهجي: عند التعامل مع محور التحليل الحركي للأداء في السباحة ينبغي للمدرب الباحث أن يميّز بين ما هو ثابت في المبادئ وما هو متغير بحسب السن والمستوى والهدف. فالثابت يتمثل في ضرورة الوضوح في الهدف، وبناء التدرج، وربط الملاحظة بالمؤشر، واحترام خصوصية الوسط المائي. أما المتغير فيظهر في اختيار التمرينات وشدة الجرعة ولغة التوجيه ودرجة الاستعانة بالتكنولوجيا أو بالأدوات التعليمية. ويساعد هذا التمييز على تجنب النقل الحرفي للوصفات الجاهزة من فريق إلى آخر أو من فئة إلى أخرى.

كما يُستحسن أن يدوّن الطالب أثناء دراسة التحليل الحركي للأداء في السباحة مجموعة أسئلة بحثية صغيرة من قبيل: ما المؤشر الأكثر حساسية للتغير؟ ما الخطأ الذي يتكرر رغم الشرح؟ هل يرتبط التراجع بالتعب أم بضعف الفهم؟ كيف يمكن تعديل البيئة التدريبية دون تغيير الهدف؟ إن هذا النمط من الأسئلة يربي العقل التحليلي لدى المدرب ويجعله قادرًا على قراءة الواقع الميداني بعمق بدل الاكتفاء بالتطبيق الميكانيكي للتمارين.

وأخيرًا، فإن القيمة الأكاديمية لهذا المحور لا تكتمل إلا إذا تُرجمت إلى تجربة عملية قصيرة: ملاحظة حصة، أو تحليل فيديو، أو بناء تمرين، أو مقارنة بين سباحين، أو تقويم جزء من سباق. فالمعرفة في السباحة تترسخ عندما تتحول إلى قرار مهني مدعوم بالحجة والملاحظة والقياس. ولهذا تُعد هذه الإرشادات امتدادًا عمليًا للمحاضرة، ووسيلة لربط التكوين الجامعي بالحقل التدريبي الحقيقي.

بطاقة عمل للطالب

بطاقة 9 للتعلم الذاتي والتطبيق

البند	الوصف	الغرض
المهمة	تلخيص فكرة مركزية من التحليل الحركي للأداء في السباحة في فقرة موجزة	فهم المفاهيم الأساسية
الملاحظة	رصد مؤشر فني أو تدريبي	تحويل النظرية إلى مشاهدة

المقارنة	مقارنة أداءين أو مقطعين زمنيًا ونوعيًا	واحد خلال تمرين أو فيديو ميدانية
التفسير	اقتراح سبب محتمل للخلل أو للتطور	الربط بين المعطيات والقرار
الاقتراح	صياغة تمرين تصحيحي أو إجراء تنظيمي	بناء حلول تطبيقية
التقويم	تحديد مؤشر للتحقق من نجاح الاقتراح	منع الأحكام العامة وغير المقاسة

بطاقة مراجعة سريعة

- جوهر المحاضرة: استخدام المؤشرات الحركية لتوجيه القرار الفني داخل التدريب -
- العلاقة بالمحاضرات السابقة: تُبنى المعرفة الجديدة فوق الأساس المهاري والتنظيمي والبدني المتراكم.
- العلاقة بالمحاضرات اللاحقة: تمثل هذه المحاضرة قاعدة لاتخاذ القرار التدريبي أو التقويمي داخل البرنامج.
- المؤشر الأهم للملاحظة: يجب انتقاء مؤشر بسيط لكن حساس للتغير في الأداء -
- الخطأ الأكثر شيوعًا: الانتقال السريع إلى التعقيد قبل تثبيت الأساس المطلوب -
- التوصية التطبيقية: ربط كل تمرين بمبرر واضح وبطريقة قياس مختصرة -

خلاصة المحاضرة

التحليل الحركي يتيح فهم السباحة بوصفها سلسلة قرارات حركية قابلة للقياس والتحسين. وتكمن قيمته الحقيقية في تحويل الملاحظة إلى تدخل تدريبي محدد ومدعوم بالمؤشرات

أسئلة تقييمية

- اشرح العلاقة بين طول الضربة وترددها في سياق السرعة النهائية
- كيف يساعد تحليل أجزاء السباق في تحديد موضع الهدر الزمني؟
- اذكر ثلاث حالات قد يكون فيها التحليل الحركي الزائد مضللاً أو غير مناسب

ملحق تطبيقي للمحاضرة 9

تُخصّص هذه الصفحة لتحويل مضمون محاضرة «التحليل الحركي للأداء في السباحة» إلى مهام تنفيذية قصيرة تسمح للطالب بملاحظة الأداء أو تصميم تمرين أو تحليل جزء من حصة. والغاية من الملحق ليست التكرار، بل نقل المعرفة إلى صيغة عمل يمكن استخدامها داخل الدرس التطبيقي أو في المتابعة الذاتية.

- حدد هدفًا إجرائيًا واحدًا مرتبطًا بالمحاضرة وصغّه بصيغة قابلة للقياس
- اختر مؤشر ملاحظة واحدًا داخل الماء ومؤشرًا ثانيًا خارج الماء أو في الفيديو
- اقترح تمرينًا أو إجراءً تصحيحيًا واحدًا على الأقل، ثم بين سبب اختياره
- حدد طريقة للتحقق من نجاح الاقتراح بعد إعادة التطبيق أو المتابعة

ورشة 9 للتطبيق والتحليل

الخطوة	الوصف المقترح	المؤشر/وسيلة التحقق
1. تحديد المشكلة	ماذا أريد أن ألاحظ أو أحسن؟	وصف قصير دقيق
2. جمع المعطيات	ماذا سأقيس أو أصور أو أعدّ؟	زمن، عدد ضربات، فيديو، ملاحظة
3. بناء التدخل	ما التمرين أو الإجراء الملائم؟	تعليمات واضحة وقصيرة
4. إعادة الاختبار	كيف أتأكد من الفاعلية؟	مقارنة قبل/بعد أو بين محاولتين
5. التوثيق	كيف أسجل النتيجة؟	بطاقة أو جدول متابعة

المحاضرة 10 : استخدام التكنولوجيا في التدريب والتقييم

أهداف التعلم : التعرف إلى أهم الوسائل التكنولوجية المستعملة في تدريب السباحة؛ فهم قيمة البيانات في المتابعة واتخاذ القرار التدريبي؛ تقييم حدود التكنولوجيا وشروط استخدامها التربوي والعملي

كلمات مفتاحية : الفيديو - البيانات - التوقيت - المتابعة - التقييم

أصبحت التكنولوجيا في السباحة جزءاً مهماً من الممارسة الحديثة، سواء تعلق الأمر بالتصوير البطيء، والتطبيقات الزمنية، وتحليل المسار، أو بمتابعة الحمل والاستشفاء. ومع ذلك تبقى قيمة التكنولوجيا مرهونة بقدرة المدرب على تحويل البيانات إلى قرارات بسيطة ومفيدة للسباح.

جدول 10. أمثلة لتوظيف التكنولوجيا في السباحة

الأداة	ما الذي توفره؟	الفائدة التدريبية	تحذير عملي
الفيديو البطيء	تفاصيل فنية	تصحيح التقنية	لا تكثر من الملاحظات دفعة واحدة
التوقيت الإلكتروني	أزمنة دقيقة	ضبط الوتيرة والسباق	تأكد من الاتساق في القياس
لوحة متابعة رقمية	اتجاهات الحمل والاستشفاء	تعديل البرنامج	اختر مؤشرات محدودة
تحليل تحت الماء	رؤية المسار والدفع	فهم ميكانيكا الحركة	يتطلب زاوية تصوير مناسبة
وثائق تنظيمية رقمية	إجراءات رسمية	تهيئة قانونية وتحكيمية	تابع الإصدارات الأحدث

1. التصوير والفيديو والتحليل البصري

يُعد الفيديو من أكثر الأدوات فاعلية في السباحة لأنه يسمح بإبطاء الحركة ورؤية تفاصيل الدخول والشد والدوران والخروج التي يصعب التقاطها بالعين المجردة. يمكن استخدام التصوير الجانبي أو الأمامي أو الخلفي أو تحت الماء بحسب السؤال الفني المطروح، مع الحرص على جودة الزاوية وثبات المرجع البصري. ولذلك فإن التصوير والفيديو والتحليل البصري لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

لا تكمن قوة الفيديو في كثرة المقاطع، بل في اختيار لقطات قصيرة مرتبطة بهدف واضح وتقديمها للسباح بطريقة تعليمية مختصرة. كما يفضّل دمج الفيديو مع الملاحظة المباشرة حتى لا ينفصل التحليل عن السياق الزمني الحقيقي للحصة. يُفهم هذا المحور من زاوية تدريبية على أنه نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

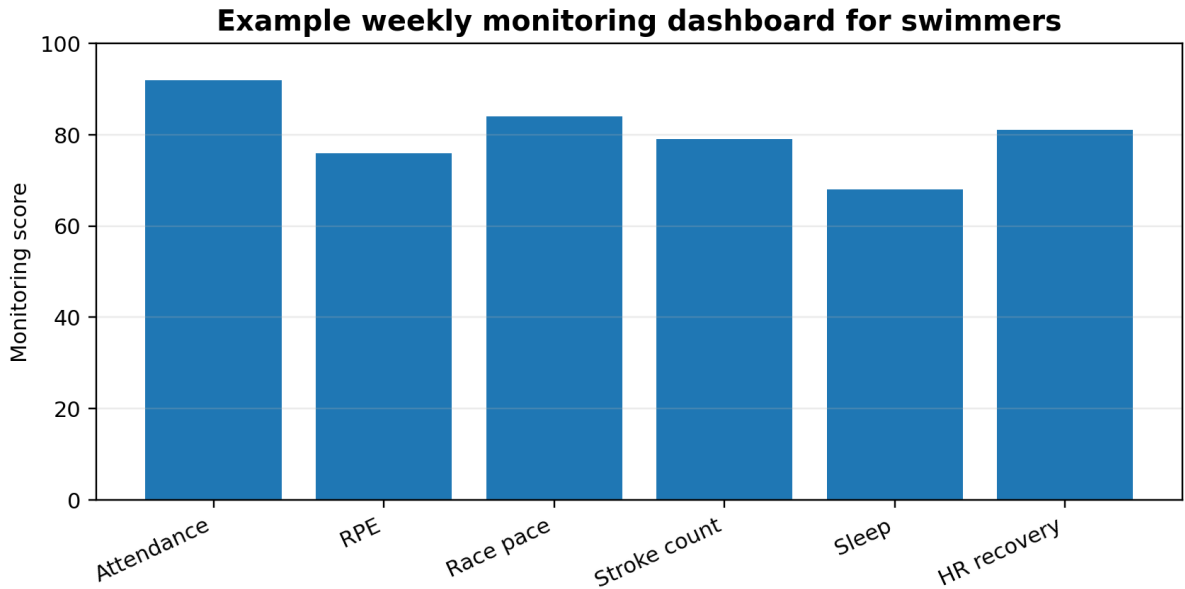
وعندما يُستعمل الفيديو بذكاء، فإنه يسرّع اكتساب الوعي الحركي ويقرب المتعلم من فهم ذاته الفنية. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

2. أدوات التوقيت والمتابعة الرقمية

تستخدم أجهزة التوقيت اليدوي والإلكتروني، والساعات الرياضية، والتطبيقات المتخصصة لمتابعة الأزمنة، وعدد الضربات، والوتيرة، وأحيانًا بعض المؤشرات الفسيولوجية. يسمح هذا بتكوين سجل تطور لكل سباح، ومقارنة الإنجاز عبر الحصص والفترات والبطولات، واكتشاف لحظات الركود أو القفزات المفاجئة. ولذلك فإن أدوات التوقيت والمتابعة الرقمية لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

كما تساعد المتابعة الرقمية على تنظيم وحدات وتيرة السباق، لأن الانحرافات الصغيرة في الزمن يمكن رصدها فورًا. ومع ذلك ينبغي الحذر من إغراق السباح في البيانات؛ فالمعلومة المفيدة هي التي تُترجم

إلى سلوك أو قرار قابل للتطبيق. وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار. والأصل أن تظل التكنولوجيا خادمة للهدف التدريبي لا هدفًا مستقلًا في حد ذاتها. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.



شكل 10. مثال مبسط للوحة متابعة أسبوعية تجمع مؤشرات الحمل والاستجابة

3. تكنولوجيا التحكيم والسلامة

شهدت المنافسات الحديثة استعمال وسائل تقنية مساندة في التحكيم وبعض بروتوكولات تنظيم الإحماء والمتابع، بما يعزز الدقة والشفافية في المواقف الحساسة. كما تبرز التكنولوجيا في مراقبة أزمنة المتابع، وبعض حلول الفيديو المساندة، إلى جانب الوثائق المرجعية الرسمية الخاصة بالإحماء والتحكيم. ولذلك فإن تكنولوجيا التحكيم والسلامة لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

من زاوية التدريب، تساعد معرفة هذه الوسائل المدرب على تهيئة السباحين لظروف البطولة الحقيقية وتقليل المفاجآت التنظيمية. وترتبط السلامة أيضًا بمتابعة الحمل والإجهاد والتبليغ عن الآلام والانحرافات، وهي جوانب يمكن للتكنولوجيا أن تدعمها إذا استعملت بصورة منهجية. ومن منظور

بيداغوجي، فإن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

وبذلك تمتد قيمة التكنولوجيا من تطوير الأداء إلى حماية سلامة المتدرب ونزاهة المنافسة. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

4. لوحات المتابعة واتخاذ القرار

تسمح لوحات المتابعة الرقمية بجمع مؤشرات مثل الحضور، الجهد المدرك، النوم، الآلام العضلية، الأزمنة الجزئية، وعدد الضربات في صورة قابلة للقراءة السريعة. هذه اللوحات لا تُستخدم للحكم الأخلاقي على السباح، بل لفهم استجابته للحمل، ورصد الاتجاهات، واتخاذ قرارات مثل التخفيف أو الرفع أو إعادة ترتيب المحتوى. ولذلك فإن لوحات المتابعة واتخاذ القرار لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

كلما كانت اللوحة بسيطة ومركزة على عدد محدود من المؤشرات المهمة، كان استخدامها أكثر واقعية داخل الأندية والفرق الجامعية. كما ينبغي توعية السباح بأهداف جمع البيانات حتى يتحول إلى شريك في المتابعة بدل أن يشعر بالمراقبة الخارجية فقط. وتكشف الخبرة الميدانية أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

إن اتخاذ القرار المبني على البيانات يعزز موضوعية العمل ويقلل من الأحكام الانطباعية المتسرعة. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

5. حدود التكنولوجيا وأخلاقيات استخدامها

لا تعوض التكنولوجيا خبرة المدرب ولا الحس التربوي ولا معرفة الخصائص النفسية للسباحين، بل قد تصبح مضرة إذا خلقت اعتماداً مفرطاً على الشاشة. كما أن جودة البيانات نفسها قد تكون محدودة إذا كانت أدوات القياس غير مضبوطة أو إذا أخذت المؤشرات خارج سياقها. ولذلك فإن حدود التكنولوجيا وأخلاقيات استخدامها لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساساً يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

وتطرح بعض التطبيقات أسئلة تتعلق بالخصوصية وحفظ المعطيات وصور الرياضيين، ما يفرض وعياً أخلاقياً ومؤسسانياً. لذلك يُستحسن انتقاء الأدوات الأكثر فائدة والأقل تعقيداً، مع الحفاظ على بساطة الرسالة التدريبية التي يتلقاها السباح. ومن منظور بيداغوجي، فإن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

وعندما تُستخدم التكنولوجيا بهذه الروح، فإنها تزيد وضوح العمل بدل أن تزيد تعقيدته. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

حالة تطبيقية موسعة

حالة تطبيقية: يتسلم المدرب مجموعة من السباحين في مستوى متقارب ظاهرياً، لكنه يلاحظ تبايناً في جودة التنفيذ والاستجابة للحصة. في ضوء محور استخدام التكنولوجيا في التدريب والتقويم يصبح المطلوب أولاً تشخيص الفروق النوعية بين السباحين بدل الاكتفاء بالمؤشر الزمني العام. ويشمل ذلك تحديد ما إذا كانت الفروق ناتجة عن فهم المهارة، أو عن ضعف بدني خاص، أو عن قصور تنظيمي وقانوني، أو عن سوء توزيع الجهد. إن هذا التشخيص الأولي هو ما يحدد نوع التدخل اللاحق ويمنع ضياع الجهد في تمارين لا تمس جوهر المشكلة.

في المرحلة الثانية، يُبنى تدخل تدريجي يركز على توظيف التكنولوجيا والبيانات دون إغفال الحس التربوي للمدرب. ويُراعى في هذا التدخل أن يكون قابلاً للقياس، وأن يشمل على تعليمات مختصرة، ومؤشرات ملاحظة واضحة، وفترات راحة أو إعادة مناسبة. كما ينبغي أن يوزع المدرب التغذية الراجعة

بين ما هو فوري داخل المحاولة وما هو تأملي بعد انتهائها، حتى لا يفقد السباح الإحساس الحركي الذاتي. وتظهر فاعلية هذا التدخل عندما تبدأ المؤشرات النوعية بالتحسن قبل حتى أن يظهر التحسن الكامل في الزمن.

أما المرحلة الثالثة فتتمثل في التقويم والمتابعة. هنا لا يكتفي المدرب بملاحظة أن الأداء أصبح أفضل، بل يحدد ما الذي تحسن تحديدًا: هل زاد طول الضربة؟ هل استقرت وضعية الجسم؟ هل صار السباح أكثر التزامًا بالقواعد؟ هل أصبحت استجابته للحمل أكثر انتظامًا؟ إن ثقافة المتابعة هي التي تحول الممارسة التدريبية في استخدام التكنولوجيا في التدريب والتقويم من سلسلة محاولات معزولة إلى مسار تعلم مستمر ومبني على الدليل.

شبكة ملاحظة وتقويم

شبكة 10 للتقويم النوعي

المعيار	الوصف المرغوب	الخلل المحتمل	إجراء التصحيح
فهم المطلوب	يدرك الطالب/السباح الغاية من التمرين أو المهمة	تردد أو تنفيذ آلي بلا فهم	إعادة الشرح وربط الهدف بالمؤشر
الوضع الانسيابي	يحافظ على خط جسم اقتصادي	رفع الرأس أو هبوط الحوض أو اتساع الحركة	تصحيح بصري وتمارين إحساس مائي
الإيقاع والتنفس	يتوافق التنفس مع الحركة دون قطع الأداء	حبس النفس أو تنفس متأخر/مبكر	تقليل التعقيد والتركيز على النسق
الجودة التقنية	ينفذ عناصر استخدام التكنولوجيا في التدريب والتقويم بصورة مستقرة	فقدان التماثل أو توقيت غير مناسب	تقسيم المهارة ثم إعادة الربط
الالتزام القانوني	يحترم متطلبات السباق	لمس/دوران/بدء غير	محاكاة قانونية داخل

أو المهارة	مطابق	التمرين	
الاستجابة للحمل	يحافظ على الجودة تحت جهد مناسب	تدهور مبكر في الشكل الحركي	تعديل الراحة أو الحجم أو السرعة
التغذية الراجعة	يستفيد من الملاحظة ويعدّل الأداء	تكرار الخطأ نفسه	تعليمات قصيرة ومؤشر واحد
المتابعة	توجد مؤشرات قبل/بعد واضحة	غياب التسجيل أو المقارنة	توثيق أزمدة وملاحظات وتقويم دوري

نموذج موقف تدريبي

نموذج 10 لبناء الحصة

الجزء	المدة	الهدف	مثال المحتوى	مؤشر المتابعة
تهيئة نوعية	د 8-12	تنشيط وربط بالحصة	سباحة سهلة + تمرين مرتبط بالموضوع	جودة الشعور بالحركة
تنشيط تقني	د 6-10	تحضير المهارة	دريلات قصيرة موجهة	مؤشر فني واحد واضح
جزء رئيس 1	د 12-20	تحقيق الهدف المركزي	توظيف التكنولوجيا والبيانات دون إغفال الحس التربوي للمدرب	قياس زمني أو فني
جزء رئيس 2	د 10-18	تثبيت تحت تعب منضبط	تكرارات أقل/أسرع أو أكثر نوعية	الحفاظ على الجودة
تصحيح وتطبيق	د 6-10	ترجمة الملاحظات	محاولة مصححة أو سباق مصغر	تغذية راجعة دقيقة

		إلى إعادة تنفيذ		
إرجاع وتقييم	د 5-8	استشفاء وتدوين	سباحة سهلة + ملاحظة ختامية	ربط التعلم بالحصّة القادمة

إرشادات منهجية

إرشاد منهجي: عند التعامل مع محور استخدام التكنولوجيا في التدريب والتقييم ينبغي للمدرب الباحث أن يميّز بين ما هو ثابت في المبادئ وما هو متغير بحسب السن والمستوى والهدف. فالثابت يتمثل في ضرورة الوضوح في الهدف، وبناء التدرج، وربط الملاحظة بالمؤشر، واحترام خصوصية الوسط المائي. أما المتغير فيظهر في اختيار التمرينات وشدة الجرعة ولغة التوجيه ودرجة الاستعانة بالتكنولوجيا أو بالأدوات التعليمية. ويساعد هذا التمييز على تجنب النقل الحرفي للوصفات الجاهزة من فريق إلى آخر أو من فئة إلى أخرى.

كما يُستحسن أن يدوّن الطالب أثناء دراسة استخدام التكنولوجيا في التدريب والتقييم مجموعة أسئلة بحثية صغيرة من قبيل: ما المؤشر الأكثر حساسية للتغير؟ ما الخطأ الذي يتكرر رغم الشرح؟ هل يرتبط التراجع بالتعب أم بضعف الفهم؟ كيف يمكن تعديل البيئة التدريبية دون تغيير الهدف؟ إن هذا النمط من الأسئلة يربي العقل التحليلي لدى المدرب ويجعله قادرًا على قراءة الواقع الميداني بعمق بدل الاكتفاء بالتطبيق الميكانيكي للتمارين.

وأخيرًا، فإن القيمة الأكاديمية لهذا المحور لا تكتمل إلا إذا تُرجمت إلى تجربة عملية قصيرة: ملاحظة حصّة، أو تحليل فيديو، أو بناء تمرين، أو مقارنة بين سباحين، أو تقويم جزء من سباق. فالمعرفة في السباحة تترسخ عندما تتحول إلى قرار مهني مدعوم بالحجة والمشاهدة والقياس. ولهذا تُعد هذه الإرشادات امتدادًا عمليًا للمحاضرة، ووسيلة لربط التكوين الجامعي بالحقل التدريبي الحقيقي.

البند	الوصف	الغرض
المهمة	تلخيص فكرة مركزية من استخدام التكنولوجيا في التدريب والتقويم في فقرة موجزة	فهم المفاهيم الأساسية
الملاحظة	رصد مؤشر فني أو تدريبي واحد خلال تمرين أو فيديو	تحويل النظرية إلى مشاهدة ميدانية
المقارنة	مقارنة أداءين أو مقطعين زمنيًا ونوعيًا	اكتشاف الفروق الدقيقة
التفسير	اقتراح سبب محتمل للخلل أو للتطور	الربط بين المعطيات والقرار
الاقتراح	صياغة تمرين تصحيحي أو إجراء تنظيمي	بناء حلول تطبيقية
التقويم	تحديد مؤشر للتحقق من نجاح الاقتراح	منع الأحكام العامة وغير المقاسة

- جوهر المحاضرة: توظيف التكنولوجيا والبيانات دون إغفال الحس التربوي للمدرب -
- العلاقة بالمحاضرات السابقة: تُبنى المعرفة الجديدة فوق الأساس المهاري والتنظيمي والبدني - المتراكم.

- العلاقة بالمحاضرات اللاحقة: تمثل هذه المحاضرة قاعدة لاتخاذ القرار التدريبي أو التقويمي - داخل البرنامج

- المؤشر الأهم للملاحظة: يجب انتقاء مؤشر بسيط لكن حساس للتغير في الأداء -
- الخطأ الأكثر شيوعاً: الانتقال السريع إلى التعقيد قبل تثبيت الأساس المطلوب -
- التوصية التطبيقية: ربط كل تمرين بمبرر واضح وبطريقة قياس مختصرة -

خلاصة المحاضرة

تسمح التكنولوجيا في السباحة برفع دقة الملاحظة والتوقيت والمتابعة، لكنها لا تكون ذات قيمة إلا عندما تُخدم هدفاً تدريبياً محدداً وتُعرض بطريقة بسيطة وقابلة للتنفيذ

أسئلة تقويمية

- ما الشروط التي تجعل الفيديو أداة تعليمية فعّالة لا مجرد وسيلة عرض؟
- اشرح كيف يمكن للوحة متابعة رقمية أن تدعم قرار تخفيف الحمل
- حلل حدود استخدام التكنولوجيا إذا غابت الخبرة التربوية للمدرب

ملحق تطبيقي للمحاضرة 10

تُخصّص هذه الصفحة لتحويل مضمون محاضرة «استخدام التكنولوجيا في التدريب والتقويم» إلى مهام تنفيذية قصيرة تسمح للطالب بملاحظة الأداء أو تصميم تمرين أو تحليل جزء من حصة. والغاية من الملحق ليست التكرار، بل نقل المعرفة إلى صيغة عمل يمكن استخدامها داخل الدرس التطبيقي أو في المتابعة الذاتية.

- حدد هدفًا إجرائيًا واحدًا مرتبطًا بالمحاضرة وصغه بصيغة قابلة للقياس.
- اختر مؤشر ملاحظة واحدًا داخل الماء ومؤشرًا ثانيًا خارج الماء أو في الفيديو.
- اقترح تمرينًا أو إجراءً صحيحيًا واحدًا على الأقل، ثم بين سبب اختياره.
- حدد طريقة للتحقق من نجاح الاقتراح بعد إعادة التطبيق أو المتابعة.

ورشة 10 للتطبيق والتحليل

الخطوة	الوصف المقترح	المؤشر/وسيلة التحقق
1. تحديد المشكلة	ماذا أريد أن ألاحظ أو أحسن؟	وصف قصير دقيق
2. جمع المعطيات	ماذا سأقيس أو أصور أو أعدّ؟	زمن، عدد ضربات، فيديو، ملاحظة
3. بناء التدخل	ما التمرين أو الإجراء الملائم؟	تعليمات واضحة وقصيرة
4. إعادة الاختبار	كيف أتأكد من الفاعلية؟	مقارنة قبل/بعد أو بين محاولتين
5. التوثيق	كيف أسجل النتيجة؟	بطاقة أو جدول متابعة

المحاضرة 11: التدريب الموجه للفئات العمرية في السباحة

أهداف التعلم: فهم خصائص المراحل العمرية المختلفة وتأثيرها في التدريب؛ تطبيق منطق التطور طويل المدى على سباحي الفئات السنية؛ تكييف المحتوى المهاري والبدني والنفسي مع سن السباح ومستوى نضجه

كلمات مفتاحية: الفئات العمرية - النمو - التطور طويل المدى - الدافعية - التدرج

لا يمكن إعداد سباحي الفئات العمرية بالمنطق نفسه المعتمد مع الكبار، لأن النمو والنضج الحركي والنفسي والهرموني يغيران طريقة الاستجابة للتعلم وللحمل وللمنافسة. ومن ثم فإن التدريب الفعال في هذه المرحلة يقوم على المواءمة بين ما يحتاجه الطفل أو المراهق وما يستطيع تحمله فعلاً.

جدول 11. توجهات عامة لتدريب الفئات العمرية

المرحلة	الأولوية	طبيعة المحتوى	تنبيه أساسي
سنوات 6-8	ثقة ومهارات أساسية	ألعاب مائية وتنوع	المرح والأمان أولاً
سنوات 9-10	تثبيت الأساسيات	تقنية متعددة وتناسق	عدم التسرع في التخصص
سنة 11-12	ترسيخ التقنية	تنوع + بداية تنظيم الحمل	متابعة النضج
سنة 13-14	قاعدة هوائية ونوعية	جرعات أكبر تدريجياً	الاختلافات الفردية مهمة
سنة 15-16	تخصص مرحلي	وتيرة سباق وتحضير خاص	الربط بين المدرسة والرياضة
17+	أداء وتخصيص	برنامج تنافسي متكامل	إدارة الحمل والاستشفاء

1. خصائص الطفولة المتأخرة وبدايات المراهقة

في المراحل الصغيرة يكون الهدف المركزي هو بناء الثقة المائية والمهارات الأساسية والارتباط الإيجابي بالنشاط الرياضي. يتعلم الأطفال بسرعة عندما تكون المهام قصيرة ومتنوعة ومصحوبة

بتغذية راجعة واضحة وإيقاع حصة نشط وممتع .ولذلك فإن خصائص الطفولة المتأخرة وبدايات المراهقة لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

لا ينبغي تحميلهم جرعات تخصصية عالية أو توقع استقرار تقني كامل مبكر، لأن النمو الحركي ما زال في طور التشكل .كما أن الجانب النفسي مهم جدًا؛ فنجاح التجربة الأولى في النادي أو المدرسة قد يحدد استمرارية الممارسة لسنوات لاحقة .وتكشف الخبرة الميدانية أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

لذلك يركز المدرب على الجودة الحركية والمرح والتدرج بدل السعي المبكر إلى الإنجاز الزمني وحده . وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

2. التطور خلال المراهقة

خلال المراهقة تبدأ الفروق الفردية في النضج بالظهور بوضوح، وقد يتقدم بعض السباحين بدنيًا أسرع من غيرهم دون أن يعني ذلك تفوقًا نهائيًا .يزداد في هذه المرحلة استعداد الجسم لتحمل أحمال أكبر نسبيًا، لكن استمرار التغيرات الجسمية قد يؤثر مؤقتًا في الإيقاع والتناسق والشعور بالجسم .ولذلك فإن التطور خلال المراهقة لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

يحتاج المدرب إلى التوازن بين استثمار الفرص التدريبية وحماية المراهق من الإفراط والضغط النفسي الناتج عن المقارنات غير العادلة .كما تبرز أهمية التربية على العادات المرتبطة بالنوم والتغذية وإدارة المدرسة والاستشفاء والتواصل مع الأسرة .يُفهم هذا المحور من زاوية تدريبية على أنه نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

إن فهم هذه التحولات يجعل التدريب أكثر إنصافًا وواقعية وفعالية على المدى البعيد .وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

Illustrative long-term development pathway in swimming

6-8 Water confidence	9-10 Skill foundation	11-12 Technique consolidation	13-14 Aerobic growth	15-16 Specialisation	17+ Performance
-------------------------	--------------------------	----------------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------

شكل 11. مسار تقريبي للتطور طويل المدى في السباحة بحسب المراحل العمرية

3. مبادئ التدريب طويل المدى للفئات العمرية

يقوم التطوير طويل المدى على الانتقال من قاعدة واسعة ومتعددة إلى تخصص تدريجي يستجيب للعمر والخبرة والقدرة على التحمل. في السنوات الأولى تُعطى الأولوية لتنوع الطرق والمهارات واللعب الموجه، ثم يزداد التركيز لاحقًا على التحمل النوعي والتخصص في المسافات أو الأساليب. ولذلك فإن مبادئ التدريب طويل المدى للفئات العمرية لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

ويجب أن تبقى التقنية في قلب البرنامج لأن التسرع في رفع الحجم أو الشدة مع تقنية غير مستقرة يحد من التطور اللاحق. كذلك فإن المنافسة في هذه الأعمار تُستعمل وسيلة تعلم وخبرة أكثر من كونها معيارًا نهائيًا لتحديد قيمة الرياضي. وتكشف الخبرة الميدانية أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

هذا المنطق يساعد على إبقاء الباب مفتوحًا أمام الموهوبين المتأخرين في النضج بدل استبعادهم مبكرًا. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

4. التكيف البدني والنفسي والتربوي

يُراعى في الإعداد البدني العمر البيولوجي لا الزمني فقط، مع تجنب النسخ الحرفي لبرامج الكبار في القوة أو الحجم أو التكرار. كما ينبغي تعليم مهارات التنظيم الذاتي تدريجيًا: الحضور، احترام الروتين،

تسجيل الملاحظات، والتعامل الصحي مع النجاح والإخفاق. ولذلك فإن التكييف البدني والنفسي والتربوي لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

تلعب الأسرة والمدرسة دورًا مهمًا في دعم الاتزان، ولذلك يحتاج المدرب إلى التواصل معها بوصفها شريكًا تربويًا لا متفرجًا خارجيًا. ومن المهم أيضًا المحافظة على الدافعية الداخلية للسباح الصغير عبر أهداف قريبة قابلة للتحقق وبيئة مشجعة وآمنة. وتكشف الخبرة الميدانية أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

عندما تُراعى هذه الجوانب، يصبح التدريب أكثر من إعداد بدني؛ إنه مسار تنشئة رياضية متكاملة. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

5. المؤشرات العملية لتوزيع المحتوى حسب السن

كلما كان العمر أصغر زادت حصة المهارات الأساسية والتنوع والتدرج وقلَّ الاعتماد على الجرعات المتشابهة الطويلة. ومع التقدم في السن والخبرة ترتفع تدريجيًا نسبة العمل الهوائي المنظم، ثم الوتيرة النوعية، ثم التخصص في أجزاء السباق ومتطلبات المنافسة. ولذلك فإن المؤشرات العملية لتوزيع المحتوى حسب السن لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

كما تزداد أهمية المتابعة الفردية لمؤشرات النمو والإجهاد والتحفيز الدراسي والنفسي. ينبغي للمدرب أن يبرمج فترات راحة وتخفيف ومراجعة تقنية بانتظام بدل السعي الدائم إلى الزيادة فقط. وتكشف الخبرة الميدانية أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

هذا التوزيع المرحلي يجعل البرنامج منسجماً مع تطور الرياضي ويضمن استمراريته لسنوات أطول . وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

حالة تطبيقية موسعة

حالة تطبيقية: يتسلم المدرب مجموعة من السباحين في مستوى متقارب ظاهرياً، لكنه يلاحظ تبايناً في جودة التنفيذ والاستجابة للحصة. في ضوء محور التدريب الموجه للفئات العمرية في السباحة يصبح المطلوب أولاً تشخيص الفروق النوعية بين السباحين بدل الاكتفاء بالمؤشر الزمني العام. ويشمل ذلك تحديد ما إذا كانت الفروق ناتجة عن فهم المهارة، أو عن ضعف بدني خاص، أو عن قصور تنظيمي وقانوني، أو عن سوء توزيع الجهد. إن هذا التشخيص الأولي هو ما يحدد نوع التدخل اللاحق ويمنع ضياع الجهد في تمارين لا تمس جوهر المشكلة.

في المرحلة الثانية، يُبنى تدخل تدريجي يركز على مواءمة محتوى السباحة مع النمو والنضج والتطور طويل المدى. ويُراعى في هذا التدخل أن يكون قابلاً للقياس، وأن يشمل على تعليمات مختصرة، ومؤشرات ملاحظة واضحة، وفترات راحة أو إعادة مناسبة. كما ينبغي أن يوزع المدرب التغذية الراجعة بين ما هو فوري داخل المحاولة وما هو تأملي بعد انتهائها، حتى لا يفقد السباح الإحساس الحركي الذاتي. وتظهر فاعلية هذا التدخل عندما تبدأ المؤشرات النوعية بالتحسن قبل حتى أن يظهر التحسن الكامل في الزمن.

أما المرحلة الثالثة فتتمثل في التقويم والمتابعة. هنا لا يكتفي المدرب بملاحظة أن الأداء أصبح أفضل، بل يحدد ما الذي تحسن تحديداً: هل زاد طول الضربة؟ هل استقرت وضعية الجسم؟ هل صار السباح أكثر التزاماً بالقواعد؟ هل أصبحت استجابته للحمل أكثر انتظاماً؟ إن ثقافة المتابعة هي التي تحول الممارسة التدريبية في التدريب الموجه للفئات العمرية في السباحة من سلسلة محاولات معزولة إلى مسار تعلم مستمر ومبني على الدليل.

المعيار	الوصف المرغوب	الخلل المحتمل	إجراء التصحيح
فهم المطلوب	يدرك الطالب/السباح الغاية من التمرين أو المهمة	تردد أو تنفيذ آلي بلا فهم	إعادة الشرح وربط الهدف بالمؤشر
الوضع الانسيابي	يحافظ على خط جسم اقتصادي	رفع الرأس أو هبوط الحوض أو اتساع الحركة	تصحيح بصري وتمارين إحساس مائي
الإيقاع والتنفس	يتوافق التنفس مع الحركة دون قطع الأداء	حبس النفس أو تنفس متأخر/مبكر	تقليل التعقيد والتركيز على النسق
الجودة التقنية	ينفذ عناصر التدريب الموجه للفئات العمرية في السباحة بصورة مستقرة	فقدان التماثل أو توقيت غير مناسب	تقسيم المهارة ثم إعادة الربط
الالتزام القانوني	يحترم متطلبات السباق أو المهارة	لمس/دوران/بدء غير مطابق	محاكاة قانونية داخل التمرين
الاستجابة للحمل	يحافظ على الجودة تحت جهد مناسب	تدهور مبكر في الشكل الحركي	تعديل الراحة أو الحجم أو السرعة
التغذية الراجعة	يستفيد من الملاحظة ويعدّل الأداء	تكرار الخطأ نفسه	تعليمات قصيرة ومؤشر واحد
المتابعة	توجد مؤشرات قبل/بعد واضحة	غياب التسجيل أو المقارنة	توثيق أزمنة وملاحظات وتقويم دوري

نموذج موقف تدريبي
نموذج 11 لبناء الحصة

الجزء	المدة	الهدف	مثال المحتوى	مؤشر المتابعة
تهيئة نوعية	د 8-12	تنشيط وربط بالحصة	سباحة سهلة +تمارين مرتبط بالموضوع	جودة الشعور بالحركة
تنشيط تقني	د 6-10	تحضير المهارة	دريلات قصيرة موجهة	مؤشر فني واحد واضح
جزء رئيس 1	د 12-20	تحقيق الهدف المركزي	مواومة محتوى السباحة مع النمو والنضج والتطور طويل المدى	قياس زمني أو فني
جزء رئيس 2	د 10-18	تثبيت تحت تعب منضبط	تكرارات أقل/أسرع أو أكثر نوعية	الحفاظ على الجودة
تصحيح وتطبيق	د 6-10	ترجمة الملاحظات إلى إعادة تنفيذ	محاولة مصححة أو سباق مصغر	تغذية راجعة دقيقة
إرجاع وتقويم	د 5-8	استشفاء وتدوين	سباحة سهلة + ملاحظة ختامية	ربط التعلم بالحصة القادمة

إرشادات منهجية

إرشاد منهجي: عند التعامل مع محور التدريب الموجه للفئات العمرية في السباحة ينبغي للمدرب الباحث أن يميّز بين ما هو ثابت في المبادئ وما هو متغير بحسب السن والمستوى والهدف. فالثابت يتمثل في ضرورة الوضوح في الهدف، وبناء التدرج، وربط الملاحظة بالمؤشر، واحترام خصوصية الوسط المائي. أما المتغير فيظهر في اختيار التمرينات وشدة الجرعة ولغة التوجيه ودرجة الاستعانة بالتكنولوجيا أو بالأدوات التعليمية. ويساعد هذا التمييز على تجنب النقل الحرفي للوصفات الجاهزة من فريق إلى آخر أو من فئة إلى أخرى.

كما يُستحسن أن يدوّن الطالب أثناء دراسة التدريب الموجه للفئات العمرية في السباحة مجموعة أسئلة بحثية صغيرة من قبيل: ما المؤشر الأكثر حساسية للتغير؟ ما الخطأ الذي يتكرر رغم الشرح؟ هل يرتبط التراجع بالتعب أم بضعف الفهم؟ كيف يمكن تعديل البيئة التدريبية دون تغيير الهدف؟ إن هذا النمط من الأسئلة يربي العقل التحليلي لدى المدرب ويجعله قادرًا على قراءة الواقع الميداني بعمق بدل الاكتفاء بالتطبيق الميكانيكي للتمارين.

وأخيرًا، فإن القيمة الأكاديمية لهذا المحور لا تكتمل إلا إذا تُرجمت إلى تجربة عملية قصيرة: ملاحظة حصة، أو تحليل فيديو، أو بناء تمرين، أو مقارنة بين سباحين، أو تقويم جزء من سباق. فالمعرفة في السباحة تترسخ عندما تتحول إلى قرار مهني مدعوم بالحجة والمشاهدة والقياس. ولهذا تُعد هذه الإرشادات امتدادًا عمليًا للمحاضرة، ووسيلة لربط التكوين الجامعي بالحقل التدريبي الحقيقي.

البند	الوصف	الغرض
المهمة	تلخيص فكرة مركزية من التدريب الموجه للفئات العمرية في السباحة في فقرة موجزة	فهم المفاهيم الأساسية
الملاحظة	رصد مؤشر فني أو تدريبي واحد خلال تمرين أو فيديو	تحويل النظرية إلى مشاهدة ميدانية
المقارنة	مقارنة أداءين أو مقطعين زمنيًا ونوعيًا	اكتشاف الفروق الدقيقة
التفسير	اقتراح سبب محتمل للخلل أو للتطور	الربط بين المعطيات والقرار
الاقتراح	صياغة تمرين تصحيحي أو إجراء تنظيمي	بناء حلول تطبيقية
التقويم	تحديد مؤشر للتحقق من نجاح الاقتراح	منع الأحكام العامة وغير المقاسة

- جوهر المحاضرة: مواءمة محتوى السباحة مع النمو والنضج والتطور طويل المدى -
- العلاقة بالمحاضرات السابقة: تُبنى المعرفة الجديدة فوق الأساس المهاري والتنظيمي والبدني - المتراكم.

العلاقة بالمحاضرات اللاحقة: تمثل هذه المحاضرة قاعدة لاتخاذ القرار التدريبي أو التقويمي - داخل البرنامج

- المؤشر الأهم للملاحظة: يجب انتقاء مؤشر بسيط لكن حساس للتغير في الأداء -
- الخطأ الأكثر شيوعاً: الانتقال السريع إلى التعقيد قبل تثبيت الأساس المطلوب -
- التوصية التطبيقية: ربط كل تمرين بمبرر واضح وبطريقة قياس مختصرة -

خلاصة المحاضرة

يتطلب تدريب الفئات العمرية فهماً عميقاً للنمو ولمنطق التطور طويل المدى. فالبرنامج الجيد في هذه المرحلة هو الذي يبني المهارة والدافعية والصحة والاستمرارية قبل أن يسعى إلى النتائج السريعة

أسئلة تقويمية

- اشرح مخاطر التخصص المبكر في السباحة على المدى البعيد
- كيف يكيف المدرب المحتوى التدريبي عندما تختلف درجة النضج بين سباحين في العمر نفسه؟
- صمم مبادئ عامة لحصة موجهة إلى سباحين بين 9 و10 سنوات

ملحق تطبيقي للمحاضرة 11

تُخصّص هذه الصفحة لتحويل مضمون محاضرة «التدريب الموجه للفئات العمرية في السباحة» إلى مهام تنفيذية قصيرة تسمح للطالب بملاحظة الأداء أو تصميم تمرين أو تحليل جزء من حصة. والغاية من الملحق ليست التكرار، بل نقل المعرفة إلى صيغة عمل يمكن استخدامها داخل الدرس التطبيقي أو في المتابعة الذاتية.

- حدد هدفًا إجرائيًا واحدًا مرتبطًا بالمحاضرة وصغه بصيغة قابلة للقياس.
- اختر مؤشر ملاحظة واحدًا داخل الماء ومؤشرًا ثانيًا خارج الماء أو في الفيديو.
- اقترح تمرينًا أو إجراءً تصحيحيًا واحدًا على الأقل، ثم بين سبب اختياره.
- حدد طريقة للتحقق من نجاح الاقتراح بعد إعادة التطبيق أو المتابعة.

ورشة 11 للتطبيق والتحليل

الخطوة	الوصف المقترح	المؤشر/وسيلة التحقق
1. تحديد المشكلة	ماذا أريد أن ألاحظ أو أحسن؟	وصف قصير دقيق
2. جمع المعطيات	ماذا سأقيس أو أصور أو أعدّ؟	زمن، عدد ضربات، فيديو، ملاحظة
3. بناء التدخل	ما التمرين أو الإجراء الملائم؟	تعليمات واضحة وقصيرة
4. إعادة الاختبار	كيف أتأكد من الفاعلية؟	مقارنة قبل/بعد أو بين محاولتين
5. التوثيق	كيف أسجل النتيجة؟	بطاقة أو جدول متابعة

المحاضرة 12: بناء الوحدة التدريبية، المتابعة، والتقييم النهائي

أهداف التعلم: تجميع المعارف السابقة في نموذج عملي لتصميم الوحدة التدريبية؛ فهم آليات المتابعة والتقييم المستمر خلال الموسم؛ اقتراح إطار تطبيقي لإعداد سباح في بيئة جامعية أو نادٍ ناشئ

كلمات مفتاحية: الوحدة التدريبية - المتابعة - التقييم - التعديل - التكامل

تمثل هذه المحاضرة تنويعًا للمقياس، إذ تجمع بين المهارة والقانون والتخطيط والتحضير البدني والتحليل الحركي والتكنولوجيا والفئات العمرية في صياغة عملية للوحدة التدريبية والمتابعة. فالمدرّب لا ينجح بمعرفة العناصر منفصلة، بل بقدرته على تركيبها داخل برنامج متماسك وقابل للتنفيذ.

جدول 12. قالب مبسط لبناء الوحدة التدريبية

جزء الحصة	المدة/الحجم	الهدف	مثال مكون
تهيئة	دقيقة 10-15	تنشيط وإعداد نوعي	م سباحة متنوعة +200 تمارين تقنية
جزء تمهيدي	دقيقة 10-20	تركيز فني أو بدني خاص	م 6×50 سحب/تنفّس/إيقاع
جزء رئيس	دقيقة 20-40	الهدف المركزي للحصة	م أو 50×8 م 10×100 وتيرة سباق
جزء تكميلي	دقيقة 10-15	تعزيز أو تصحيح	تمارين دوران أو إنهاء
إرجاع	دقائق 5-10	استشفاء وتثبيت	م سهلة +تدوين 200 ملاحظات

1. بناء الوحدة التدريبية

تبدأ الوحدة الناجحة بتحديد هدف واحد رئيس أو هدفين متكاملين على الأكثر، مثل تحسين الدوران مع تحمل الوتيرة، أو تثبيت التنفس مع بناء قاعدة هوائية. بعد ذلك يوزع المدرب أجزاء الحصة بما يضمن انتقالاً منتهيًا من التهيئة إلى الجزء النوعي ثم الإرجاع، مع مراعاة مستوى السباحين والوسائل المتاحة. ولذلك فإن بناء الوحدة التدريبية لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا. يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي

يجب أن يتضمن الإحماء عناصر تفعيلية ومائية وتقنية لا مجرد سباحة عامة، وأن يمهد مباشرة لمركز الثقل في الحصة. أما الجزء الرئيس فيصاغ على شكل مجموعات واضحة من حيث المسافة والراحة والسرعة والمؤشر المستهدف، مع تعليمات دقيقة قابلة للمتابعة. وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

وفي النهاية تساعد مرحلة الإرجاع والتدوين القصير على تثبيت التعلم وتقدير الاستجابة الفعلية للحصة. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.

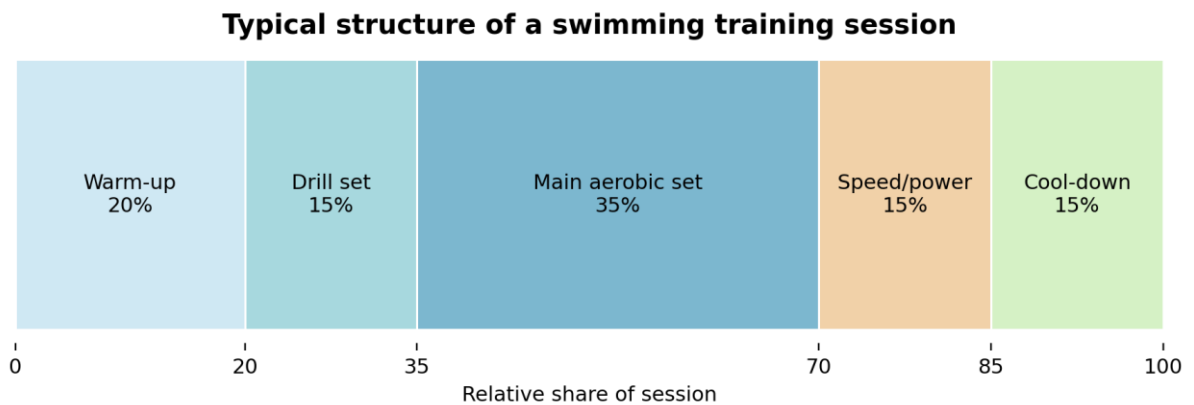
2. المتابعة اليومية والأسبوعية

لا تُفهم فاعلية الوحدة التدريبية إلا عبر المتابعة المنتظمة للحضور والجهد المدرك والأزمة وعدد الضربات وجودة النوم والآلام العضلية. يسمح هذا للمدرب بفهم كيف استجاب السباح للحمل، وهل ما زال قادرًا على تنفيذ الجرعات المخططة بجودة مقبولة. ولذلك فإن المتابعة اليومية والأسبوعية لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

كما أن التغذية الراجعة اليومية تمنع تراكم المشكلات الصغيرة مثل الإرهاق أو فقدان التركيز أو الألم الكتفي حتى تتحول إلى تعطل في البرنامج. وعلى المستوى الأسبوعي يمكن مراجعة التوازن بين

التقنية والتحميل والاستشفاء ومقارنته بما كان مستهدفًا في الخطة. وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

وهكذا تصبح المتابعة حلقة وصل بين التخطيط النظري والواقع الميداني الذي يتغير باستمرار. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق.



شكل 12. نموذج مبسط لتوزيع أجزاء الوحدة التدريبية في السباحة

3. التقويم المرحلي والنهائي

يشمل التقويم اختبارات زمنية، ومؤشرات تقنية، وملاحظات سلوكية وتنظيمية، ومراجعة للأهداف المرحلية التي وُضعت في بداية الدورة. من المهم أن يكون التقويم متعدد الأبعاد؛ فقد يتحسن السباح تقنيًا رغم ثبات الزمن مؤقتًا، أو يتحسن زمنه مع ظهور عيوب قد تحد من تطوره لاحقًا. ولذلك فإن التقويم المرحلي والنهائي لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

كما ينبغي إشراك السباح في قراءة النتائج حتى يكتسب وعيًا بالتقدم وبالمطلوب في المرحلة التالية. ولا يقتصر التقويم النهائي على إصدار حكم، بل ينبغي أن يفضي إلى توصيات عملية للبرنامج اللاحق: ما الذي يثبت؟ ما الذي يعدل؟ وما الأولوية الجديدة؟ وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

بهذا المعنى يكون التقويم امتدادًا للتدريب لا خاتمة منفصلة عنه .وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق

4. أخطاء تنظيمية وتطبيقية متكررة

من الأخطاء الشائعة بناء حصص مزدحمة بالأهداف، أو المبالغة في الحجم على حساب الجودة، أو تغيير التمرينات باستمرار دون معيار واضح للتقدم .كما يقع بعض المدربين في فصل الجانب القانوني عن المهاري، أو الجانب البدني عن التقني، مما يجعل البرنامج مفككًا .ولذلك فإن أخطاء تنظيمية وتطبيقية متكررة لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي

وتظهر أخطاء أخرى في ضعف التدوين، أو إهمال الاستشفاء، أو استعمال التكنولوجيا بشكل استعراضي لا يغير شيئاً في القرار التدريبي .إن الوعي بهذه الأخطاء يسمح ببناء برنامج أكثر اتساقًا وبساطة وفعالية، خصوصًا في البيئات التي تعاني محدودية الوقت أو الموارد .وعند تنزيل ذلك ميدانيًا نجد أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار

وغالبًا ما يكون المدرب الناجح هو من يتقن الأساسيات التنظيمية قبل البحث عن التعقيد غير الضروري .وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة تعيق التطور اللاحق

5. اتجاهات حديثة وتوصيات ختامية

تتجه الممارسة الحديثة في السباحة إلى مزيد من الدمج بين البيانات والتحليل الحركي والتخطيط الفردي مع الحفاظ على البعد التربوي للبرنامج. كما يزداد الاهتمام بجودة الحركة والاستشفاء والنوم والصحة النفسية والوقاية، لا بالأحجام الكبيرة وحدها. ولذلك فإن اتجاهات حديثة وتوصيات ختامية لا يُعرض بوصفه معرفة نظرية مجردة، بل باعتباره أساسًا يوجّه اختيارات المدرب داخل الحصة وفي التقويم المرحلي.

وفي تدريب الفئات العمرية يظهر توجه واضح نحو التطوير طويل المدى وتجنب الإنجاز المبكر قصير العمر. لذلك توصي هذه المحاضرة بأن يبني المدرب فلسفة عمله على التكامل: مهارة قانونية، بدنية وظيفية، متابعة ذكية، وتخطيط مرّن. وتكشف الخبرة الميدانية أن نجاح المدرب يرتبط بقدرته على تحويل هذه المبادئ إلى تعليمات عملية واضحة ومواقف تدريبية قابلة للتكرار.

وعندما تتكامل هذه العناصر، يصبح بالإمكان بناء سباح قادر على التطور المستمر داخل بيئة تدريبية صحية ومنظمة. وبناءً على ذلك، فإن المدرب يحتاج إلى مراقبة الأداء في ضوء هذا المحور بانتظام، مع توظيف التغذية الراجعة المناسبة، حتى لا تتحول الأخطاء الصغيرة إلى أنماط راسخة. تعيق التطور اللاحق.

حالة تطبيقية موسعة

حالة تطبيقية: يتسلم المدرب مجموعة من السباحين في مستوى متقارب ظاهريًا، لكنه يلاحظ تباينًا في جودة التنفيذ والاستجابة للحصة. في ضوء محور بناء الوحدة التدريبية، المتابعة، والتقويم النهائي يصبح المطلوب أولاً تشخيص الفروق النوعية بين السباحين بدل الاكتفاء بالمؤشر الزمني العام. ويشمل ذلك تحديد ما إذا كانت الفروق ناتجة عن فهم المهارة، أو عن ضعف بدني خاص، أو عن قصور تنظيمي وقانوني، أو عن سوء توزيع الجهد. إن هذا التشخيص الأولي هو ما يحدد نوع التدخل اللاحق ويمنع ضياع الجهد في تمارين لا تمسّ جوهر المشكلة.

في المرحلة الثانية، يُبنى تدخل تدريجي يركز على بناء وحدة تدريبية متكاملة وربطها بالمتابعة والتقويم. ويُراعى في هذا التدخل أن يكون قابلاً للقياس، وأن يشمل على تعليمات مختصرة، ومؤشرات

ملاحظة واضحة، وفترات راحة أو إعادة مناسبة .كما ينبغي أن يوزع المدرب التغذية الراجعة بين ما هو فوري داخل المحاولة وما هو تأملي بعد انتهائها، حتى لا يفقد السباح الإحساس الحركي الذاتي . وتظهر فاعلية هذا التدخل عندما تبدأ المؤشرات النوعية بالتحسن قبل حتى أن يظهر التحسن الكامل في الزمن.

أما المرحلة الثالثة فتتمثل في التقويم والمتابعة .هنا لا يكتفي المدرب بملاحظة أن الأداء أصبح أفضل، بل يحدد ما الذي تحسن تحديداً :هل زاد طول الضربة؟ هل استقرت وضعية الجسم؟ هل صار السباح أكثر التزاماً بالقواعد؟ هل أصبحت استجابته للحمل أكثر انتظاماً؟ إن ثقافة المتابعة هي التي تحول الممارسة التدريبية في بناء الوحدة التدريبية، المتابعة، والتقويم النهائي من سلسلة محاولات معزولة إلى مسار تعلم مستمر ومبني على الدليل.

شبكة ملاحظة وتقويم

شبكة 12 للتقويم النوعي

المعيار	الوصف المرغوب	الخلل المحتمل	إجراء التصحيح
فهم المطلوب	يدرك الطالب/السباح الغاية من التمرين أو المهمة	تردد أو تنفيذ آلي بلا فهم	إعادة الشرح وربط الهدف بالمؤشر
الوضع الانسيابي	يحافظ على خط جسم اقتصادي	رفع الرأس أو هبوط الحوض أو اتساع الحركة	تصحيح بصري وتمارين إحساس مائي
الإيقاع والتنفس	يتوافق التنفس مع الحركة دون قطع الأداء	حبس النفس أو تنفس متأخر/مبكر	تقليل التعقيد والتركيز على النسق
الجودة التقنية	ينفذ عناصر بناء الوحدة التدريبية، المتابعة، والتقويم النهائي بصورة مستقرة	فقدان التماثل أو توقيت غير مناسب	تقسيم المهارة ثم إعادة الربط

الالتزام القانوني	يحترم متطلبات السباق أو المهارة	لمس/دوران/بدء غير مطابق	محاكاة قانونية داخل التمرين
الاستجابة للحمل	يحافظ على الجودة تحت جهد مناسب	تدهور مبكر في الشكل الحركي	تعديل الراحة أو الحجم أو السرعة
التغذية الراجعة	يستفيد من الملاحظة ويعدّل الأداء	تكرار الخطأ نفسه	تعليمات قصيرة ومؤشر واحد
المتابعة	توجد مؤشرات قبل/بعد واضحة	غياب التسجيل أو المقارنة	توثيق أزمنة وملاحظات وتقويم دوري

نموذج موقف تدريبي
نموذج 12 لبناء الحصة

الجزء	المدة	الهدف	مثال المحتوى	مؤشر المتابعة
تهيئة نوعية	د 8-12	تنشيط وربط بالحصة	سباحة سهلة + تمرين مرتبط بالموضوع	جودة الشعور بالحركة
تنشيط تقني	د 6-10	تحضير المهارة	دريلات قصيرة موجهة	مؤشر فني واحد واضح
جزء رئيس 1	د 12-20	تحقيق الهدف المركزي	بناء وحدة تدريبية متكاملة وربطها بالمتابعة والتقويم	قياس زمني أو فني
جزء رئيس 2	د 10-18	تثبيت تحت تعب منضبط	تكرارات أقل/أسرع أو أكثر نوعية	الحفاظ على الجودة
تصحيح	د 6-10	ترجمة	محاولة مصححة أو	تغذية راجعة دقيقة

وتطبيق		الملاحظات إلى إعادة تنفيذ	سباق مصغر	
إرجاع وتقويم	د 5-8	استشفاء وتدوين	سباحة سهلة ملاحظة ختامية	+ ربط التعلم بالحصّة القادمة

إرشادات منهجية

إرشاد منهجي: عند التعامل مع محور بناء الوحدة التدريبية، المتابعة، والتقويم النهائي ينبغي للمدرب الباحث أن يميّز بين ما هو ثابت في المبادئ وما هو متغير بحسب السن والمستوى والهدف. فالثابت يتمثل في ضرورة الوضوح في الهدف، وبناء التدرج، وربط الملاحظة بالمؤشر، واحترام خصوصية الوسط المائي. أما المتغير فيظهر في اختيار التمرينات وشدة الجرعة ولغة التوجيه ودرجة الاستعانة بالتكنولوجيا أو بالأدوات التعليمية. ويساعد هذا التمييز على تجنب النقل الحرفي للوصفات الجاهزة من فريق إلى آخر أو من فئة إلى أخرى.

كما يُستحسن أن يدوّن الطالب أثناء دراسة بناء الوحدة التدريبية، المتابعة، والتقويم النهائي مجموعة أسئلة بحثية صغيرة من قبيل: ما المؤشر الأكثر حساسية للتغير؟ ما الخطأ الذي يتكرر رغم الشرح؟ هل يرتبط التراجع بالتعب أم بضعف الفهم؟ كيف يمكن تعديل البيئة التدريبية دون تغيير الهدف؟ إن هذا النمط من الأسئلة يربي العقل التحليلي لدى المدرب ويجعله قادرًا على قراءة الواقع الميداني بعمق بدل الاكتفاء بالتطبيق الميكانيكي للتمارين.

وأخيرًا، فإن القيمة الأكاديمية لهذا المحور لا تكتمل إلا إذا تُرجمت إلى تجربة عملية قصيرة: ملاحظة حصّة، أو تحليل فيديو، أو بناء تمرين، أو مقارنة بين سباحين، أو تقويم جزء من سباق. فالمعرفة في السباحة تترسخ عندما تتحول إلى قرار مهني مدعوم بالحجة والمشاهدة والقياس. ولهذا تُعد هذه الإرشادات امتدادًا عمليًا للمحاضرة، ووسيلة لربط التكوين الجامعي بالحقل التدريبي الحقيقي.

البند	الوصف	الغرض
المهمة	تلخيص فكرة مركزية من بناء الوحدة التدريبية، المتابعة، والتقويم النهائي في فقرة موجزة	فهم المفاهيم الأساسية
الملاحظة	رصد مؤشر فني أو تدريبي واحد خلال تمرين أو فيديو	تحويل النظرية إلى مشاهدة ميدانية
المقارنة	مقارنة أداءين أو مقطعين زمنيًا ونوعيًا	اكتشاف الفروق الدقيقة
التفسير	اقتراح سبب محتمل للخلل أو للتطور	الربط بين المعطيات والقرار
الاقتراح	صياغة تمرين تصحيحي أو إجراء تنظيمي	بناء حلول تطبيقية
التقويم	تحديد مؤشر للتحقق من نجاح الاقتراح	منع الأحكام العامة وغير المقاسة

بطاقة مراجعة سريعة

- جوهر المحاضرة: بناء وحدة تدريبية متكاملة وربطها بالمتابعة والتقييم -
- العلاقة بالمحاضرات السابقة: تُبنى المعرفة الجديدة فوق الأساس المهاري والتنظيمي والبدني المتراكم.
- العلاقة بالمحاضرات اللاحقة: تمثل هذه المحاضرة قاعدة لاتخاذ القرار التدريبي أو التقويمي داخل البرنامج.
- المؤشر الأهم للملاحظة: يجب انتقاء مؤشر بسيط لكن حساس للتغير في الأداء -
- الخطأ الأكثر شيوعاً: الانتقال السريع إلى التعقيد قبل تثبيت الأساس المطلوب -
- التوصية التطبيقية: ربط كل تمرين بمبرر واضح وبطريقة قياس مختصرة -

خلاصة المحاضرة

تكمن قيمة العمل التدريبي في القدرة على جمع المعارف المختلفة داخل حصة وبرنامج منظمين وقابلين للمتابعة والتعديل. ولهذا فإن بناء الوحدة التدريبية والتقييم المستمر يمثلان خلاصة الكفاءة المهنية للمدرب.

أسئلة تقويمية

- صمم وحدة تدريبية قصيرة الهدف منها تحسين الدوران في سباحة الحرة عند فئة عمرية 13-14 سنة.
- اذكر كيف توظف المتابعة اليومية في تعديل الحمل الأسبوعي.
- حلل خطأين شائعين قد يحولان دون تحقق أهداف الحصة رغم حسن النية في التخطيط.

خاتمة:

يشكّل مقياس السباحة في المجال الرياضي قاعدة علمية وتطبيقية أساسية لطلبة تخصص التدريب الرياضي، لما يتيح من فهم شامل للجوانب الفنية والبدنية والتنظيمية لهذه الرياضة الفردية. كما يساعد هذا المقياس على اكتساب المعارف المرتبطة بالقوانين، والمهارات الأساسية والخاصة، وطرائق التدريب والتخطيط بمختلف مستوياته. ويسهم أيضًا في تنمية قدرة الطالب على تحليل الأداء الحركي وتوظيف الوسائل التكنولوجية الحديثة في التقويم والمتابعة. ومن خلال التكوين الموجّه للفئات العمرية المختلفة، يصبح الطالب أكثر استعدادًا لبناء برامج تدريبية ملائمة وفعالة تراعي خصوصية الممارسين. وعليه، فإن هذا المقياس يمثل دعامة أكاديمية وميدانية مهمة لإعداد مدرب كفء قادر على تطوير الأداء وتحقيق الإنجاز الرياضي في السباحة.

- American College of Sports Medicine. (2025). *Youth resistance training*. ACSM.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Costill, D. L., Maglischo, E. W., & Richardson, A. B. (1992). *Swimming*. Blackwell Scientific Publications.
- Councilman, J. E. (1977). *Competitive swimming manual for coaches and swimmers*. Pelham Books.
- Hellard, P., Avalos, M., & Mujika, I. (2019). Monitoring, planning and periodization in swimming. In I. Mujika (Ed.), *Endurance training: Science and practice* (pp. 287-302). CRC Press.
- Issurin, V. B. (2016). *Benefits and limitations of block periodized training approaches to athletes' preparation: A review*. Sports Medicine, 46(3), 329-338.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest*. Human Kinetics.
- Mujika, I. (2014). The alphabet of sport science research starts with Q. *British Journal of Sports Medicine*, 48*(23), 1726-1727.
- Pyne, D. B., Lee, H., & Swanwick, K. M. (2001). Monitoring the lactate threshold in world-ranked swimmers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33*(2), 291-297.
- Seifert, L., Chollet, D., & Mujika, I. (2010). *World book of swimming: From science to performance*. Nova Science Publishers.
- Smith, D. J., Norris, S. R., & Hogg, J. M. (2002). Performance evaluation of swimmers: Scientific tools. *Sports Medicine*, 32*(9), 539-554.
- USA Swimming. (2026). *American Development Model*. USA Swimming.
- Wilke, K., & Madsen, O. (2013). *Teaching swimming*. Meyer & Meyer Sport.
- World Aquatics. (2025). *Guidelines for the use of video judging in swimming competitions*. World Aquatics.

- World Aquatics. (2025). *Swimming documents* [Warm-up guidelines and officiating documents]. World Aquatics.
- World Aquatics. (2026). *Competition regulations* (Version February 2026). World Aquatics.
- World Aquatics. (2026). *Swimming rules*. World Aquatics.
- World Aquatics. (2025). *World Aquatics launches inaugural swimming age group coaching course in Budapest*. World Aquatics.