

**مقدمة:** لقد أصبح تعلم السباحة للإنسان ضرورة ملحة، كون السباحة رياضة الرياضات، فهي تحقق جوانب هامة من أغراض التربية البدنية واللارياضية: البدني، النفسي والاجتماعي... ومن هنا يجب أن تعطى أهمية كبيرة لهذا النشاط لما له من أهمية بالغة في حياتنا اليومية للمحافظة على الصحة والقوام الجيد.

### مفهوم التعلم:

لا يخلو أي نوع من أنواع النشاط البشري أول أي نمط من أنماط السلوك من نوع ما من التعلم، فهو بصفة عامة أساس في حياة الفرد ويتضمن التعلم كل ما يكتسبه الفرد من معان وأفكار واتجاهات ومعارف ومهارات حركية، سواء تم ذلك بطريقة مقصودة أول غير مقصودة. ويتفق العديد من العلماء على أمثال جابر عبد الحميد جابر وأحمد أمين فوزي عن جيلفورد على **تعريف التعلم بأنه:** تغيير في الاداء أو تعديل في السلوك عن طريق الخبرة والمران، ولهذا التعديل يحدث أثناء اشباع الفرد لدوافعه وبلوغه لأهدافه.

### -مراحل وشروط التعلم الحركي:

تقسيم بول فش وميشل يستمر يتضمن ثلاث مراحل:

**المرحلة الأولى ( المعرفية):** وهي التي تحدث في بداية التعليم، وفيها يحاول المتعلم تفهم طبيعة النشاط المراد تعلمه، وتحلل عملية التفكير اهتماما كبيرافي هذه المرحلة. فالمتعلم يحاول تفهم الأهداف وللواجبات الحركية وليحلل الموقف، ثم يحاول تحويل العمليات اللفظية إلى معان سلوكية حركية.

**المرحلة الثانية ( الرتباطية):** وهي التي تتوسط المستويات المبدئة والعالية للمهارة، وفي هذه المرحلة يفهم المتعلم ماذا يحتاج من الأداء، وتصحيح طريقة الممارسة التي تساعد على التقدم.

**المرحلة الثالثة (الآلية):** تعتبر المرحلة الاخيرة في اكتساب المهارة، وعلى هذا المستوى يكون المتعلم قادرا على الاداء بسهولة.ومن شروط التعلم الحركي في السباحة ما يلي :

- بلوغ المتعلم مستوى من النضج الطبيعي ليساعده على اكتساب أداء المهارات الحركية "فلا تعلم حركي بدون نضج" وللنضج يعني وجود أنماط سلوكية تحدث نتيجة عملية نمو داخلية لا علاقة لها بالتدريب أو الى عامل خارجي آخر. بناء على ذلك لا يمكن اكتساب تعلم السباحة إلا بشرط توافر عامل النضج الطبيعي للمتعلم.

- وجود الدافع الذي يدفع المتعلم ، بمعنى أن يكون لديه الدافع لتعلم السباح، وللبالغ يقبل على تفهمها بسهولة ويسر.

- أن يقوم المتعلم بالممارسة والتكرار والتدريب حتى يتحقق الهدف الذي يسعى للوصول إليه من اكتساب مهارات السباحة، فعامل التدريب وتكرار المران من الشروط الهامة في اكتساب تعلم السباحة.

- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند البدء في التعلم الحركي:

السن ومدى امكانيات التعلم.

الحالة الجسمية والصحية.

الخبرات السابقة.

الظروف المحيطة بالموقف التعليمي.

درجة الميول والدوافع لدى المتعلم.