

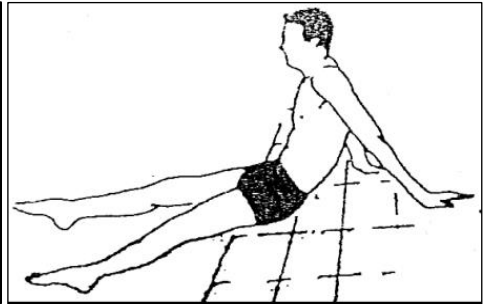
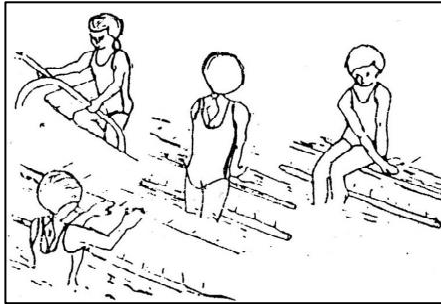
المحاضرة 02: تدريب المهارات الأساسية في السباحة

يمكننا أن نبين أهم المهارات الأساسية لتعلم السباحة وهي:

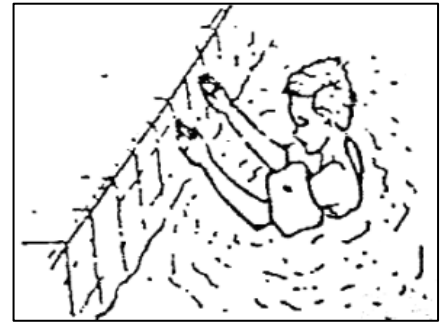
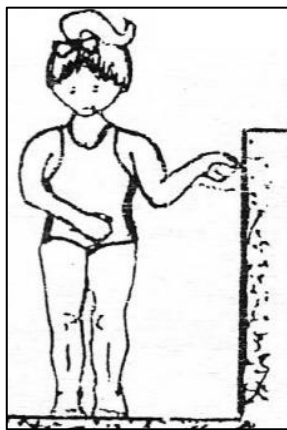
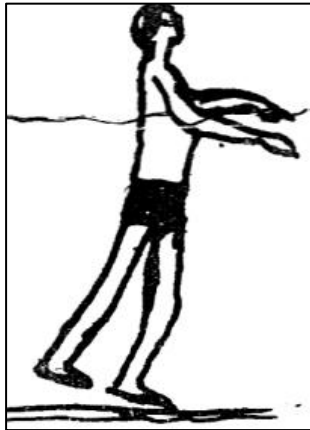
أولاً- مهارة التعود على الماء (التأقلم والتكيف مع الماء)

بعد ان تم تغذية المبتدئين بالمعلومات البصرية والسمعية لإبعاد عوامل الخوف والرغبة وعدم الثقة بالماء، وهنا يجب ان يكون المعلم وسط المتعلمين في الحوض ليكونوا أكثر اطمئنانا لتتبدد علامات القلق والفرع ليصبحوا واثقين من مدربهم مع عدم استخدام القوة يفضل بدء تعلم السباحة للمبتدئين ولا سيما صغار السن في مسبح تعليمي وبعمق مناسب يعتمد على إرشادات تساعد على التأقلم والتكيف ومصاحبة الماء. وعلى المدرب أن يُوَجِّه المتعلمين لكيفية مسك السلم والنزول الأولي الى المسبح والمشي فيه ثم الخروج منه مع الإحساس بالماء والتأكيد على عدم تجاوز المنطقة المحددة للتعلم وفيما يلي التمارين الخاصة بذلك.

1. الجلوس على حافة الحوض واداء ضربات متبادلة للرجلين بصورة قوية وسريعة بعد ذلك غسل الوجه.
2. النزول الى الماء مع مسك حافة الحوض بكلتا اليدين.
3. الوضع السابق مع الوثب الى الاعلى والاسفل.



4. المشي داخل الماء مع مسك حافة الحوض بكلتا اليدين.

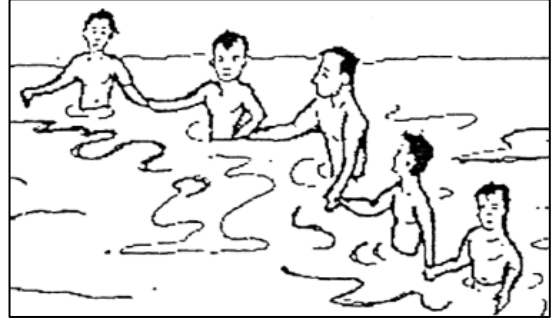
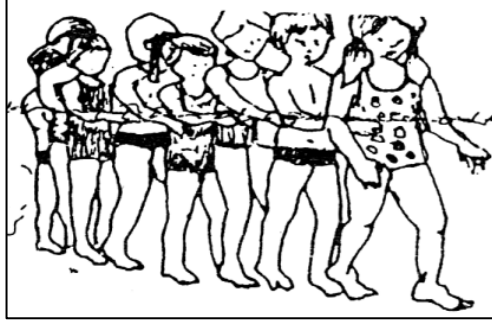


5. الوضع السابق مع مسك حافة الحوض بيد واحدة.

6. المشي في الماء وعدم مسك حافة الحوض.

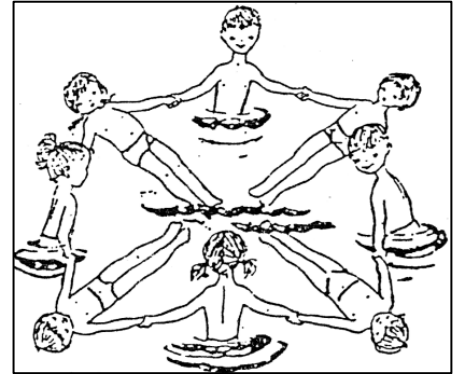
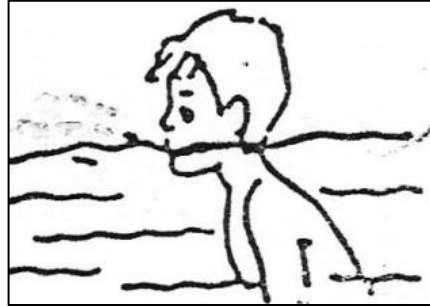
7. المشي على شكل صف بعرض الحوض مع تشابك الايدي.

8. المشي على شكل صف مع الزملاء.



9. النزول بالجسم تحت الماء حتى الصدر والكتفين.

10. التحرك عكس الإشارة



11. عمل سباق في جمع الاشياء الطافية على سطح الماء.

12. عمل لعبة تنافسية في التمرات العشر أو الكرة الطائرة داخل الماء.

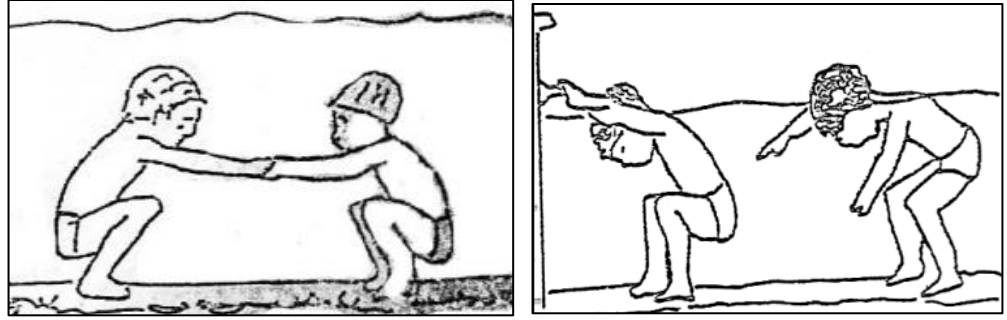
ثانيا - ضبط التنفس والغطس:

يجب الاهتمام بتعليم المبتدئين كيفية التنفس داخل الماء كونه من أهم حلقات تعلم السباحة لضرورته الملحة جداً، لأن أي تهاون أو محاولة خاطئة ستؤدي إلى اضطراب في عملية الشهيق والزفير ويسبب دخول الماء في فم وانف المتعلم، لذا يكون المدرب مركزاً، بمجرد نزول الأنف والفم تحت سطح الماء فإنه يجب إخراج هواء الزفير واخذ شهيقاً عميقاً وبقوة إذا كان الفم خارج الماء، وادناه التمارين المساعدة في ذلك:

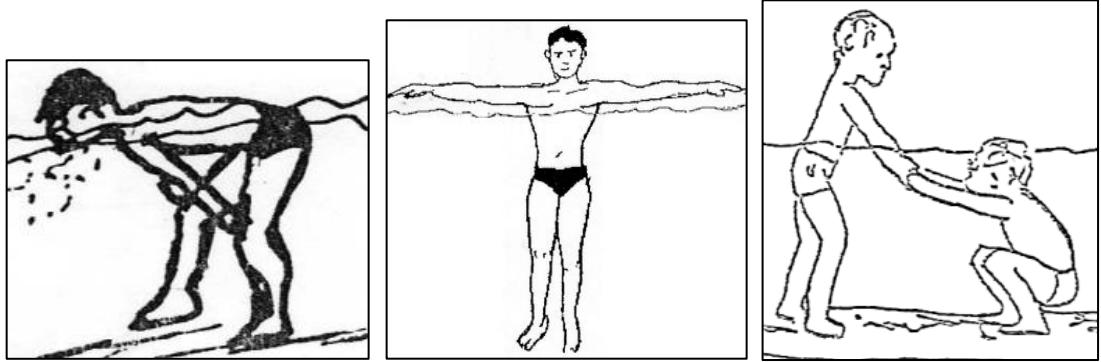
1. النزول إلي الماء ومسك حافة الحوض أو بمساعدة الزميل، أخذ الشهيق من الفم مع إخراج الزفير على سطح املاء.

2. وقوف المتعلم في الماء وذراعيه إلى الامام والمسك بحافة الحوض بعد ذلك يأخذ شهيقاً عند طريق الفم ويغلقه بغطس وجهه في الماء وينحني رأسه إلى الاسفل مع طرح الزفير من الانف.

3. نفس التمرين السابق يأخذ الشهيق من الفم مع إخراج الزفير من الأنف والفم في الماء.



4. وقوف المبتدئ امام زميله مع تشكيل دائرة بمسك اليدين وعند الاشارة يثنى المبتدئان الركبتين ليكون رأسيهما تحت سطح الماء مع مراعاة عدم مسح الوجه باليدين.
5. وقوف المبتدئ في منطقة الضحل بمساعدة الزميل، اخذ الشهيق من الفم مع طرح الزفير على سطح الماء.
6. الوقوف في منطقة الضحل بعيداً عن حافة الحوض واحدى القدمين الى الامام والاخرى للخلف مع رفع الذراعين جانباً ثم اخذ الشهيق بواسطة الفم بعد ذلك تثنى الركبتين وينزل الجسم بكامله ويقوم المتعلم بطرح الزفير بواسطة الانف.
7. وقوف المبتدئ بعيداً عن حافة الحوض (الوقوف فتحا مع ثني الجذع للأمام) والعينان مفتوحتان ووضع اليدين على الركبتين ويكون الجسم للجانب بعد ذلك يتم اخذ الشهيق بواسطة الفم من الخارج مع لف الرأس داخل الماء لطرح الزفير بواسطة الانف ثم الرجوع الى وضع البداية.
8. تشجيع المبتدئ على القفز عالياً ومس قاع المسبح بأصابع اليدين مع المحافظة على جعل العينين مفتوحتين في الماء حتى يشعر بالثقة والانسجام والمرح.



ثالثاً - مهارة الطفو:

يعني إمكانية أن يطفو جسم الانسان فوق سطح الماء إذا ما اتخذ الوضع المناسب، والماء سيدفعه من الاسفل إلى الاعلى رغم أن الاشخاص يختلفون من حيث كثافة أجسامهم والاطفال يمكنهم الطفو أفضل من الكبار بسبب قلة الكثافة النسبية لأجسامهم. فالطفو خلافاً لكل المهارات الرياضية في التقويم إذ لا يوجد به تدرجاً معيارياً من خلال منحنيات التطور المهارى. فالطفو لا يمر بمراحل التعلم المنطقية (الادراك، الاكتساب، الاتقان والآلية) بل يعتمد على عوامل بدنية

وميكانيكية ولا يعتمد على القدرات العقلية، والدليل على ما نقول: بإمكان الفرد المختل عقليا من الطفو فوق سطح الماء في حين أن جميع المهارات تعتمد على القدرات العقلية والبدنية. اذن هناك بعض العوامل التي تؤثر على وضع الطفو في مجال تعليم وتدريب السباحة تم تشخيصها وهي كالآتي:

- التكوين الجسمي
- حجم ووزن العظام
- كتلة ونسبة الدهون
- سعة الرئتين
- كتلة العضلات

ومن التمارين المساعدة في تعلم مهارة الطفو ما يلي:

1. الانبطاح على البطن خارج حوض السباحة والذراعين إلى الامام والرجلين إلى الخلف مع مراعاة وضع الرأس للأعلى ومد الجسم بالكامل.
2. الطفو بثني الجذع للأمام: يقف المبتدئ في الجزء الضحل من الحوض ويكون الماء بمستوى الكتفين، ثم اخذ الشهيق وكنم النفس بعدها ثني الجذع أماماً واسفل محاولاً مسك القدمين باليدين والصدر والوجه بمستوى سطح الماء.
3. طفو القرفصاء: أداء الطفو المتكور والماء بمستوى الكتفين بعد ذلك يأخذ المبتدئ شهيقاً عميقاً مع سحب الركبتين إلى الصدر وإحاطتهما بالذراعين مع سحب الفك الى الصدر مع مراعاة عدم القفز.
4. الطفو على البطن (الطفو بمد الذراعين والرجلين) يؤدي هذا التمرين مثل سابقه من وضع الطفو المتكور بتحريك اليدين نحو الكتفين ومد الذراعين كاملاً مع امتداد الرجلين للخلف بحيث يكون المد بوقت واحد والجسم مستقيماً.

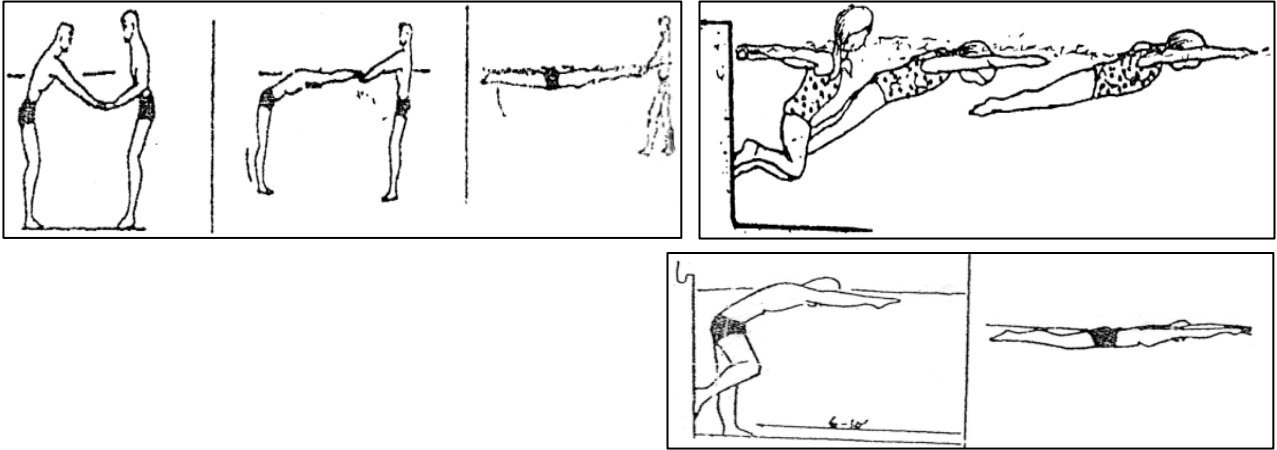


رابعاً - مهارة الانسياب (الانزلاق على الماء):

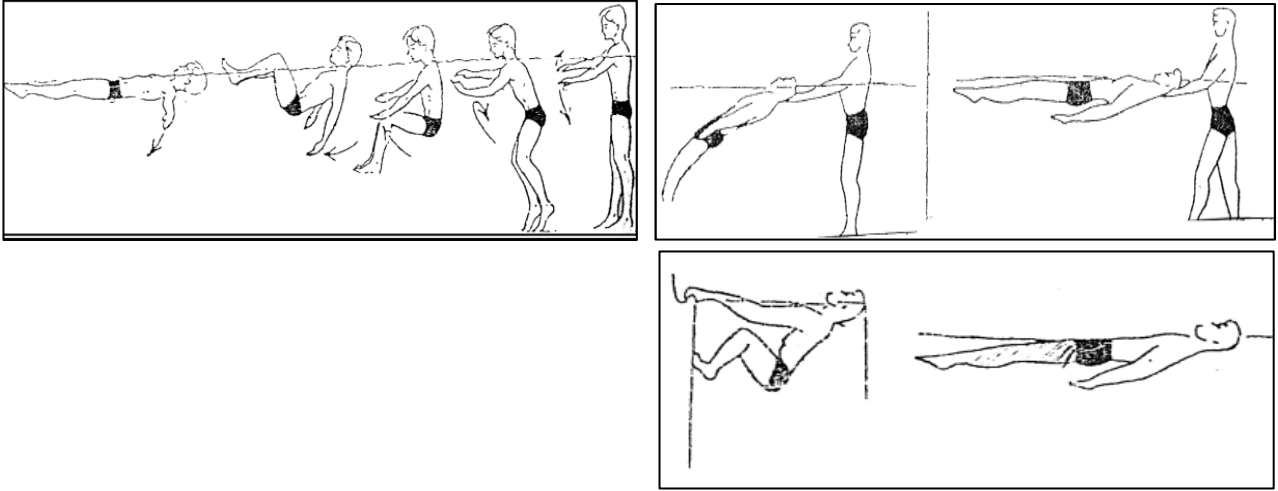
إن مهارة الانزلاق على الماء من أساسيات العملية التعليمية حيث يقوم المدرب بالتأكيد على المبتدئين بأن يجعلوا اجسامهم تخترق الماء وتكون على شكل مغزلي وتنساب بصورة مستقيمة حتى تقلل من مقاومة الماء لهم. ونود ان نذكر المبتدئين عند الانسياب عدم غطس الرأس في الماء كاملاً بل من الافضل ان يكون الماء بمستوى الأذنين فإتقان هذه المهارة بشكلها السليم سيساعد على تعلم القوى المحركة وهي الرجلين والذراعين وتحافظ على الجسم وموازنته بشكل افضل وسنذكر التمارين الاساسية بذلك:

- تمارين الانسياب الامامي (على البطن):

1. النزول إلى الماء مع مسك حافة الحوض الداخلية باليدين مع أخذ الشهيق بواسطة الفم ثم وضع الوجه في الماء بعد ذلك يتم دفع جدار الحوض بالقدمين للوصول إلى وضع الانسياب الامامي.
2. أداء الانسياب الافقي بمساعدة الزميل.
3. وقوف المبتدئ والزميل على بعد 2 م مع أخذ الشهيق ثم وضع الوجه في الماء والدفع بالقدمين لقاع الحوض للانسياب نحو الزميل.
4. الوقوف قرب جدار الحوض من خلال وضع راحة القدم على جدار الحوض والاخرى إلى قاع الحوض ثم يمدد ذراعيه إلى الأمام بوضع الرأس بين الذراعين ثم يدفع المبتدئ الجدار المستندة لكي يشكل الجسم وضعاً افقياً طافياً على سطح الماء.

**تمارين الانسياب الخلفي (على الظهر):**

1. أداء الانسياب الخلفي وظهر المبتدئ مواجهاً لزميله مع ميل الجذع خلفاً ووضع الرأس على الماء مع دفع القدمين للوصول الى وضع الطفو على الظهر.
2. أداء الانسياب الخلفي بدون مساعدة الزميل.
3. أداء الانسياب الخلفي من وضع البدء ويكون المبتدئ ماسك حافة الحوض بثني الركبتين على الصدر وباطن القدمين ملاصق للحائط بعد ذلك يدفع الجدار وينساب الجسم للخلف مع توجيه النظر إلى الأعلى والذراعان ملاصقان للجسم.

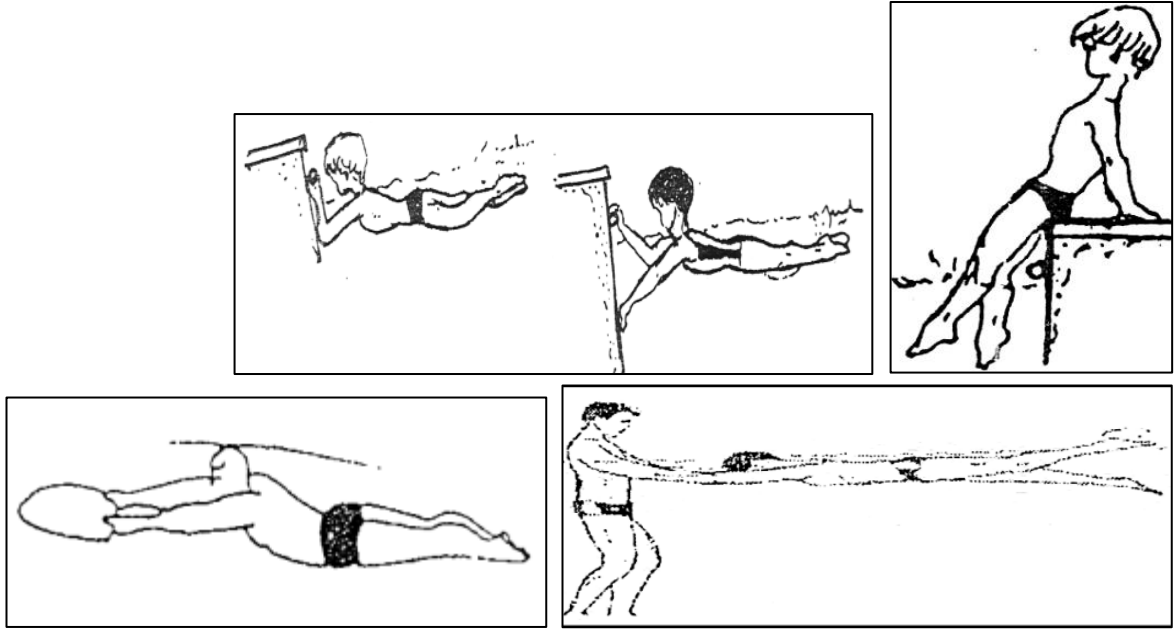


خامسا: ضربات الرجلين:

تعد ضربات الرجلين مهمة ومحورية لتعليم السباحة، لذا يجب على المعلم أن يركز على تمارينها والاهتمام على تثبيت حركاتها الصحيحة كونها تؤدي الوظائف المركزية التالية:

- مساعدة الجسم على الطفو.
 - تساعد على استقامة الجسم بوضع أفقي والمحافظة على موازنته.
 - تساعد على توليد القوة الدافعة لتقدم الجسم الى الأمام.
- كما وتؤدي ضربات الرجلين بشكل مستمر وتبادلي، ويكون مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين، وتعتمد هذه الحركة على التوقيت السليم وتساهم بدرجة عالية في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي بالماء أي تكون الضربات بالتناوب للأعلى والأسفل من مفصل الفخذ مع انثناء قليل لمفصل الركبة دون تصلب أو توتر، أما الكعبين سيكونان مسترخيان بين ما تكون القدمان في وضع امتداد طبيعي، وعند استمرارية الحركة وثنى الركبتين تكون الساقان أفقيتين ومفرودتين تحت سطح الماء مباشرة والقدمان مفتوحتين للخارج تماماً.
- التمارين التعليمية لذلك:

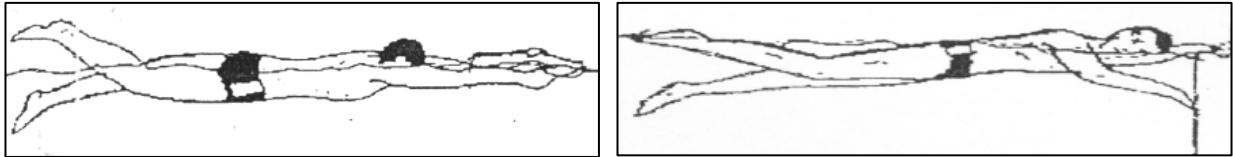
1. جلوس المبتدئ على حافة الحوض والذراعان خلف الجذع وتكون الرجلين في الهواء دون انثناء والحركة للأعلى والأسفل بالتعاقب مع التأكيد أن تكون الحركة من مفصل الفخذ.
2. أداء ضربات الرجلين مع مسك حافة الحوض باليدين مع مراعاة التوقيت الصحيح.
3. مسك كتف أو يدي الزميل وتأدية ضربات الرجلين من الثبات.
4. الوضع السابق نفسه ولكن من حالة المشي مع الزميل.
5. أداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي باستخدام لوح الطفو مع أخذ الشهيق وإخراجه في الماء أثناء الأداء.



سادساً- ربط ضربات الرجلين مع التنفس والانسياب:

إن الاتجاه التعليمي يميل الآن الى ربط بعض المبادئ مع بعضها الآخر من حيث التوافق الحركي، ولأجل ضبط دقة ضربات الرجلين بشكل بطيء ومتدرج منسجماً مع مهارتي التنفس والانسياب و أدناه التمارين الخاصة بذلك:

1. يمسك المبتدئ حافة الحوض مع أخذ الشهيق من الفم جهة الذراع الغاطسة في الماء جانباً يلف الرأس الى الداخل وي طرح الزفير في الماء عن طريق الأنف وفي هذه الأثناء تكون الرجلين مستمرة بالحركة ويأخذ الجسم الشكل الانسيابي.
2. يضع المبتدئ لوح الطفو بين الذراعين الى الأمام ثم الانسياب بعدها يبدأ بحركة الرجلين والتنفس معاً.
3. يقوم المبتدئ بدفع جدار الحوض وأخذ الوضع الأفقي على سطح الماء والذراعين أمام الجسم والوجه في الماء بين الذراعين بعد ذلك تبدأ ضربات الرجلين بالتعاقب.

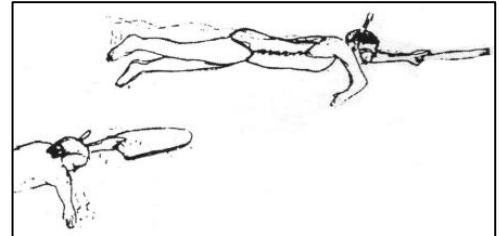
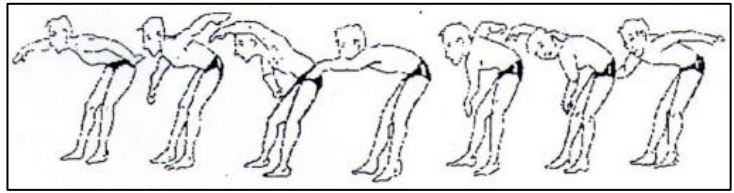
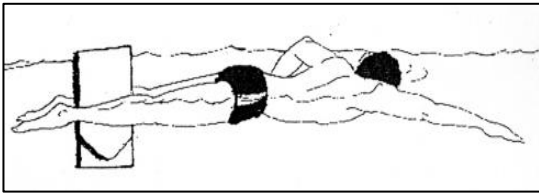


سابعاً- حركات الذراعين:

إن أول حركة للذراعين هو دخول اليد مباشرة من أمام الكتف إلى الماء وتمسك باتجاه الأسفل فأنها بذلك تعمل ضد الجاذبية الأرضية وفي هذه الحالة تدفع الجسم إلى الأعلى، ويبدأ مفصل المرفق بزياده الانثناء حتى يصل الى زاوية 90° درجة من خلال الشد ودفع الماء للخلف وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف بصورة دائرية، باستخدام أصابع اليد وتكون بمستوى الكتف ثم تدور راحة اليد لتواجه الفخذ، وتستمر بالدوران لغرض انتاج القوة الدافعة للأمام والحركات

تكون تبادلية تعاقبية . إن النقطة المهمة في هذه الحالة هو الترنح أو التمايل بالجذع حول المحور الطولي للجسم الذي يساعد على خروج الكتف خارج سطح الماء مما يسهم بسهولة انتقال ذراع التغطية الى المرحلة القادمة وتتم بتدوير مفصل الكتف إلى أقصى مدى ممكن. ويجب على المبتدئين الاحتفاظ باليدين مسطحتين وليستا فنجانيه مع مرونة الرسغ أثناء الحركة لهذا تعتمد الحركة الأساسية على التوقيت السليم بحيث تكون إحدى الذراعين في حركة المسك بينما تكون الأخرى تؤدي حركة الخروج وتكون الزاوية بينهما 180° درجة تقريباً مع الاعتماد عليها كقوة دافعة في تعلم مهارة السباحة وأدناه التمارين الخاصة بذلك:

1. أداء حركات الذراعين خارج الماء من الوقوف على حافة حوض السباحة.
2. تأدية حركات الذراعين من الوقوف داخل الماء والقدمان متباعدتان والجذع مائل الى الامام بزاوية قائمة مع ثبات الذقن فوق سطح الماء.
3. أداء حركة الذراعين من وضع الطفو الأفقي وبمساعدة لوح الطفو بين الرجلين.
4. الاستناد بالذراعين على لوح ضربات الرجلين بينما تؤدي الذراع الأخرى الحركة مع التبديل.

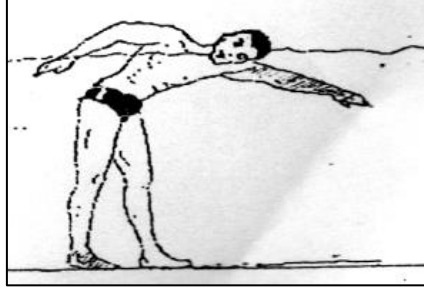


ثامناً- ربط التنفس مع حركة الذراعين:

على المدرب أن يركز جل اهتمامه على المتدربين في مهارة ربط التنفس مع حركة الذراعين بعدم رفع الرأس في حالة الشهيق كون التنفس الصحيح في الماء هو عكس التنفس الطبيعي وأخذ الشهيق عن طريق الفم وإخراج الزفير من الأنف. مع مراعاة عدم ادخال الرأس في الماء كون ذلك يعيق التنفس لذا ينبغي اتباع التمارين التالية:

1. خارج الحوض من وضع الوقوف فتحاً والذراعان أماماً، ثني الجذع إلى الأمام وتأدية حركة الذراعين مع التنفس.
2. الانبطاح على البطن عند حافة الحوض والذراعين في الماء والبدء بأداء حركات الذراعين والتنفس.
3. وقوف المبتدئ في منطقة الضحل بثني الجذع الى الأمام بزاوية قائمة ويكون الصدر بمستوى سطح الماء بفتح الرجلين بشكل مناسب ونصف وجهة في الماء وتكون إحدى

ذراعيه للأمام والأخرى إلى الخلف ثم يبدأ بأخذ الشهيق بواسطة الفم وبعدها تؤدي حركة الذراعين مع لف الرأس إلى وضعه الطبيعي داخل الماء وطرح الزفير بواسطة الأنف ثم يعود إلى وضعه الاعتيادي بعد أن تدور الذراعان دورة كاملة.



تاسعاً- السباحة الكاملة:

إن مجموعة التمارين والأدوات سابقة الذكر تهدف لتحقيق غايات تعليمية للإنجاز مهارة تعليم السباحة للمبتدئين وفق أسس ومبادئ علمية حديثة ومتكاملة باتباع تخطيط وتنظيم وتكنيك منظم وتمثل وسائل التعلم الحركي هذه مهمة في عملية التدريب إذ لا يمكن تصور قيام وانجاز مهمة تعليمية لرياضة ما دون تمارين وحركات بدنية، ولغرض انتقال السباح الناشئ من تلقيه الدروس الفنية إلى التدريب الرسمي عليه أن ينظم إلى أحد الأندية الرياضية المتخصصة لتطوير مهارته الفنية وتحقيق الإنجاز الرياضي المتقدم وأخيراً نود أن نذكر هنا على المدرب تعليم المتعلمين اتقان انواع السباحات الأخرى فضلاً عن السباحة الحرة، الصدر، الظهر والفراشة. والابتعاد عن السباحة السريعة وتكون بطريقة بطيئة او متوسطة للضرورات التعليمية والفنية.