

## التعريف بالسباحة

تعتبر السباحة من ابرز الرياضات المائية التي تستغل الوسط المائي للتحرك والنشاط باستخدام الذراعين والرجلين والجذع وهي من الأنشطة التي تمارس لمختلف الاعداد ولكلا الجنسين، ولها اهداف وغايات واهداف ترتقي بكفاءة الفرد بدنيا ونفسيا ومهاريا ولكونها رياضة عالمية ولها سباقاتها التنافسية والترويحية

## اهداف السباحة

تسمو رياضة السباحة على سائر الأنشطة والمجالات الرياضية بما تحققه من أغراض ضرورية.

### ١-الهدف الإنساني

يتحقق هذا الهدف بالقدرة على البقاء فوق سطح الماء والسباحة الى مكان امن والمحافظة على الحياة عند السقوط الاضطراري في الماء العميق وتعطيه القدرة على مد يد المساعدة لغيره .

### ٢-الهدف الترويحي

يتقابل علماء النفس والتربية والاجتماع حيث يجتمعون على أهمية السباحة في المجال الترويحي بالمصايف والأندية لاستعادة نشاط وحيوية المواطن واعطائه دفعة قوية للاستمرار في مواجهة متطلبات الحياة العصرية .

### ٣-الهدف الصحي

يهدف الى اكتساب الصحة وترطيب سطح الجلد والانتعاش البدني والنفسي وكذلك تدخل في العلاج الطبيعي والعلاج النفسي وعلاج الامراض العصبية . لهدف التأهيلي :

### ٤-الهدف التأهيلي

تؤدي الدراسات التخصصية دورا هاما واساسيا في التأهيل السليم لمزاولة الاعمال والأنشطة المتنوعة للوصول الى النتائج الطبية الرفيعة المستوى والأمان من اخطار المهنة لهذا تلعب السباحة دورا أساسيا في تحقيق هذا الهدف في اعداد ممارسي الرياضة ورجال المهن التي تدور على صفحة لماء .

### ٥-الهدف الرياضي

تتصدر السباحة بفروعها المتعددة الطويلة،القصيرة،الطويلة،الغطس،كرة الماء الرياضات التنافسية الفردية والجماعية حيث تحتل مسابقاتها المتعددة اكبر عدد من المسابقات بين الرياضات اذ تعتبر كل منها معادلة لفريق كامل وتكون العامل الأكبر للفوز في الدورات .

## المبادئ الأساسية لتعليم السباحة

### أولاً : التأقلم والتكيف مع الماء :

بعد ان يتم تغذية المبتدئين بالمعلومات البصرية والسمعية لأبعاد عوامل الخوف والرغبة وعدم الثقة بالماء ، وهنا يجب ان يكون المعلم وسط المتعلمين في الحوض ليكونوا اكثر اطمئنان ويصبحوا واثقين من مدربهم

يفضل بدء تعلم السباحة في مسبح تعليمي وبعمر مناسب يعتمد على إرشادات تساعد على التأقلم والتكيف ومصاحبة الماء على المعلم تعليم كيفية النزول الأولي الى المسبح والمشي فيه ثم الخروج منه مع الإحساس بالماء والتأكد على عدم تجاوز المنطقة المحددة للتعلم وفيما يلي تمارين خاصة في ذلك :

- ١- الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات متبادلة للرجلين بصورة قوية وسريعة وبعد ذلك غسل الوجه
- ٢- النزول الى الماء مع مسك حافة الحوض بتلك اليدين
- ٣- الوضع السابق مع الوثب الى الأعلى والاسفل
- ٤- المشي داخل الماء مع مسك حافة الحوض بتلك اليدين ثم بيد واحدة .
- ٥- المشي بالماء وعدم مسك حافة الحوض .
- ٦- المشي على شكل صف مع تشابك الايدي .
- ٧- المشي على شكل رتل مع الزميل .
- ٨- التحرك عكس الإشارة .
- ٩- النزول بالجسم تحت الماء حتى الصدر والكتفين .

### ثانياً : ضبط التنفس والغطس

يجب الاهتمام بتعليم المبتدئين كيفية التنفس داخل الماء كونه من اهم حلقات تعلم السباحة للضرورة الملحة جدا ، لان أي تهاون او محاولة خاطئة ستؤدي الى اطراب في عملية الشهيق والزفير ويسبب اضطراب في عملية الشهيق والزفير ويسبب دخول الماء في انف وفم المتعلم لذا يكون دور المعلم بارزا في تعليم باخذ شهيق عميق وبقوة اذا كان الفم خارج الماء وإخراج هواء الزفير والفم تحت سطح الماء فيما يأتي تمارين مساعدة في ذلك :

- ١- وقوف المبتدأ في الماء وذراعيه للأمام ومسك بحافة الحوض وبعد ذلك يأخذ شهيق عن طريق الفم ويغلقه بغطس وجهه بالماء ويحني راسه الى الأسفل مع طرح الزفير من الانف .
- ٢- وقوف المبتدأ امام زميله مع تشكل دائرة بمسك اليدين وعند الإشارة يثني المبتدئان الركبة ليكون راسيهما تحت سطح الماء مع مراعات عدم مسح الوجه باليدين .
- ٣- وقوف المبتدأ في منطقة الضحل بمساعدة الزميل ، اخذ الشهيق من الفم مع طرح الزفير على سطح الماء .

٤- الوضع السابق نفسه مع غطس الراس في الكامل تحت سطح الماء لطرح الزفير من الفم والانف .

٥- الوقوف في منطقة الضحل بعيدا عن حافة الحوض واحدى القدمين الى الامام والأخرى الى الخلف مع رفع الذراعين جانبا ثم اخذ شهيق بواسطة الفم بعد ذلك تثني الركبتين وينزل الجسم بكامله وقوم المتعلم بطرح الزفير بواسطة الانف في الماء .

### ثالثا: مهارة الطفو

يعني إمكانية ان يطفو جسم الانسان فوق سطح الماء اذ ما اتخذ الوضع المناسب والماء سيدفعه من الأسفل الى الأعلى رغم ان الأشخاص يختلفون من حيث كثافة ابدانهم والأطفال يمكنهم الطفو افضل من الكبار بسبب قلة الكثافة النسبية لأجسامهم

فالطفو خلافا لكل المهارات الرياضية للتقييم اذ لا يوجد به تدرجا معماريا من خلال منحنيات التطور المعماري أي تقيما وسطيا فأما ان يكون صفرا او ان يعطي درجة كاملة . اذن هناك بعض العوامل التي تؤثر على وضع الطفو من جراء الممارسة الميدانية في مجال التعلم وتدريب السباحة وهي :

- التكوين الجسمي .

- حجم ووزن العظام .

- كمية ونسبة الدهون .

- سعة الرئتين .

- حجم العضلات .

### من التمارين المساعدة في تعليم مهارة الطفو :

١- الانبطاح على البطن خارج حوض السباحة واذراعين الى الامام والرجلين الى الخلف مع مراعاة وضع الراس بين الذراعين والحنك اعلى الصدر ومد الجسم بالكامل .

٢- الطفو بثني الجذع الى الامام يقف المبتدئ في الجزء الضحل من الحوض ويكون الماء بمستوى الكتفين ثم اخذ الشهيق وكنم النفس بعدها ثني الجذع امام واسفل محاول مسك القدمين باليدين والصدر والوجه بمستوى سطح الماء .

٣- طفو القرفصاء أداء الطفو المتكور والماء بمستوى الكتفين بعد ذلك يأخذ المبتدأ شهيقا عميقا مع سحب الركبتين الى الصدر ومراعات عدم القفز .

٤- طفو على البطن بمد الذراعين والرجلين ويكون مد الذراعين كاملا مع امتداد الرجلين للخلف في وقت واحد والجسم مستقيما .

## رابعاً: الانسياب

ان مهارة الانسياب الى الماء من اساسيات العملية التعليمية حيث يقوم المعلم بالتأكيد على المبتدئين بان يجعلوا اجسامهم تخرق الماء وتكون على شكل مغزلي وتنساب بصورة مستقيمة حتى تقلل من مقاومة الماء لها ،ونود ان نذكر المبتدئين عند الانسياب عدم غطس الراس في الماء كاملا بل من الأفضل ان يكون الماء بمستوى الاذنين ان اجادة هذه المهارة بشكلها السليم سيساعد على تعلم القوة المحركة وهي الرجلين والذراعين وتحافظ على الجسم وموازنته بشكل افضل وسنذكر التمارين الأساسية بذلك :-

### تمارين الانسياب الامامي (على البطن )

١-النزول الى الماء مع مسك حافة الحوض الداخلية باليدين مع اخذ الشهيق بواسطة الفم ثم وضع الوجه في الماء بعد ذلك يتم دفع جدار الحوض بالقدمين للوصول الى وضع الانسياب الامامي .

٢-أداء الانسياب الافقي بمساعدة الزميل .

٣-وقوف المبتدئ والزميل على بعد ٢م مع اخذ الشهيق ثم وضع الوجه في الماء والدفع بالقدمين لقاع الحوض للانسياب نحو الزميل .

٤-الوقوف قرب جدار الحوض من خلال وضع راحة القدم على جدار الحوض والأخرى الى قاع الحوض ثم يمدد ذراعيه الى الامام بوضع الراس بين الذراعين ثم يدفع المبتدئ الجدار المستند لكي يشكل وضعا افقيا طافيا على سطح الماء .

### تمارين الانسياب الخلف (على الظهر )

١-أداء الانسياب الخلفي وظهر المبتدئ مواجهها لزميله مع ميل الجذع خلفا ووضع الراس على الماء مع دفع القدمين للوصول الى وضع الطفو على الظهر .

٢-أداء الانسياب الخلفي بدون مساعدة الزميل .

٣-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 توجه النظر الى الأعلى والذراعين ملاصقان للجسم

## خامساً : ضربات الرجلين

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

١- مساعدة الجسم على الطفو .

٢- تساعد على استقامة الجسم بوضع افقي والمحافظة على موازنته .

٣- تساعد على توليد القوة الدافعة لتقدم الجسم الى الامام .

كما تؤدي 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 الفقّي الانسيابي في الماء أي تكون الضربات بالتناوب للأعلى والأسفل من مفصل الفخذ مع انثناء قليل لمفصل الركبة دون تصلب أو توتر و اما الكعبين فيكونان مسترخيان بينما تكون القدمان بوضع الامتداد الطبيعي ، وعند استمرارية الحركة وثني الركبتين تكون الساقان أفقيتين مفرودتين تحت سطح الماء مباشرة . وادناه تمارين تعليمية لذلك :

١- جلوس المبتدأ على حافة الحوض والذراعان خلف الجذع وتكون الرجلين في الهواء دون انثناء والحركة للأعلى والأسفل بالتعاقب مع التأكيد ان تكون الحركة في مفصل الفخذ .

٢- أداء ضربات الرجلين مع مسك حافة الحوض باليدين مع مراعات التوقيت الصحيح ،

٣- مسك كتف أو يد الزميل وتأدية ضربات الرجلين من الثبات .

٤- الوضع السابق نفسه ولكن من حالة المشي مع الزميل .

٥- أداء ضربات الرجلين مع وضع الطفو الأفقي باستخدام لوحة الطفو واخذ شهيق واخراجه في الماء اثناء الأداء .

#### سادسا : ربط ضربات الرجلين مع التنفس والانسياب

ان الاتجاه التعليمي يميل الان الى الربط بعض المبادئ مع بعضها الاخر من حيث التوافق الحركي ولأجل ضبط دقة ضربات الرجلين بشكل بطيء ومتدرج منسجما مع مهارتي الانسياب وادناه تمارين خاصة بذلك :

١- يمسك المبتدئ حافة الحوض مع اخذ شهيق من الفم جهة الذراع الغاطسة في الماء جانبا يلف الراس الى الداخل وي طرح الزفير في الماء عن طريق الانف وفي هذه الاثناء تكون الرجلين مستمرة بالحركة واخذ الجسم الشكل الانسيابي

٢- يضع المبتدئ لوح الطفو بين الذراعين الى الامام ثم الانسياب بعدها يبدأ بحركة الرجلين والتنفس معا .

٣- يقوم المبتدئ بدفع جدار الحوض واخذ الوضع الأفقي على سطح الماء والذراعين امام الجسم والوجه في الماء بين الذراعين بعد ذلك تبدأ ضربات الرجلين بالتعاقب .

#### سابعا: حركة الذراعين

ان اول حركة للذراعين هو دخول اليد مباشرة من امام الكتف الى الماء وتمسك باتجاه الأسفل فأنها بذلك تعمل ضد الجاذبية الأرضية وفي هذه الحالة تدفع الجسم الى الأعلى ، ويبدأ مفصل المرفق بزيادة الانثناء حتى يصل زاوية تسعين درجة من خلال الشد ودفع الماء للخلف وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف بصورة دائرية ، استخدام أصابع اليد وتكون بمستوى الكتف ثم تدار راحة اليد لتواجه الفخذ ، وتستمر بالدوران لغرض انتاج القوة الدافعة للأمام والحركات تكون تبادلية تعاقبيه ان النقطة المهمة هو الترنح أو التمايل بالجذع حول المحور الطولي للجسم

الذي يسعد على خروج الكتف خارج سطح الماء مما يسهم بسهولة انتقال ذراع التغطية الى المرحلة القادمة وتتم بتدوير مفصل الكتف الى اقصى مدى ممكن .

وادناه تمارين خاصة بذلك :

- ١- أداء حركة الذراعين خارج الماء من الوقوف على حافة حوض السباحة .
- ٢- تادية حركات الذراعين من الوقوف داخل الماء والقدمان متباعدتان والجذع مائل الى الامام بزاوية قائمة مع ثبات الذقن فوق سطح الماء.
- ٣- أداء حركة الذراعين من وضع الطفو الافقي وبمساعدة لوحة الطفو بين الرجلين .
- ٤- الاستناد بالذراعين على لوح ضربات الرجلين بينما تؤدي الذراع الأخرى الحركة مع التبديل.

### ثامنا : ربط التنفس مع الذراعين

على المعلم ان يركز جل اهتمامه على المتعلمين في مهارة ربط التنفس مع حركة الذراعين بعدم رفع الراس في حالة الشهيق كون التنفس الصحيح في الماء هو عكس التنفس الطبيعي واخذ الشهيق عن طريق الفم وإخراج الزفير من الأنف مع مراعات عدم ادخال الراس في الماء كون ذلك يعيق التنفس لذا ينبغي اتباع التمارين التالية :

- ١- خارج الحوض من وضع الوقوف فتحة وذراعان اماما ، ثني الجذع للأمام وتأدية حركة الذراعين مع التنفس .
- ٢- الانبطاح على البطن عند حافة الحوض والذراعين في الماء والبدء بأداء حركات الذراعين والتنفس .
- ٣- وقوف المبتدأ في منطقة الضحل بثني الجذع الى الامام بزاوية قائمة ويكون الصدر بمستوى سطح الماء بفتح الرجلين بشكل مناسب ونصف وجهه بالماء وتكون احدى الذراعين في للامام والأخرى الى الخلف ثم يبدأ باخذ الشهيق بواسطة الفم وعدها تؤدي حركة الذراعين مع لف الرأس الى وضعه الطبيعي داخل الماء وطرح الزفير بواسطة الأنف ثم يعود الى وضعه الاعتيادي بعد ذلك تدور الذراعين دورة كاملة .