

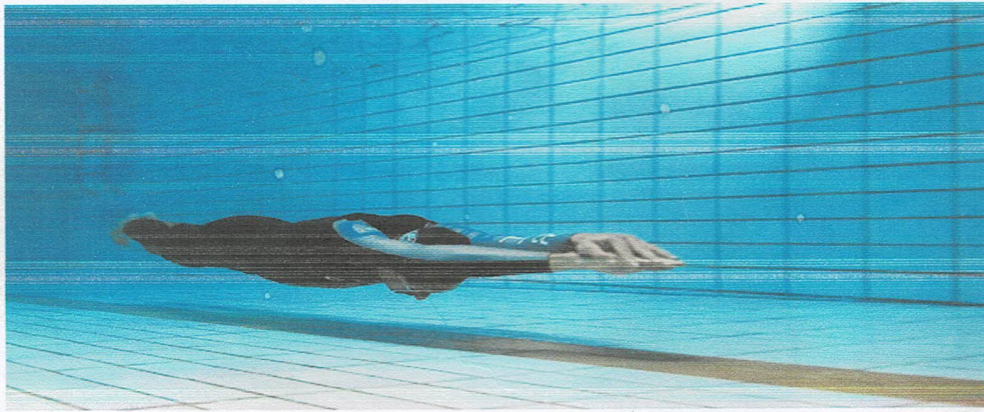
الخطوة الثانية - تمارين الطفو والانزلاق في الماء :

لزيادة الاطمئنان والألفة مع الماء يطلب من المتدرب ترك جسمه تماماً دون حركة ليطفو على الماء وتفيد هذه الحركة من إحساس المتدرب بالأمان في الماء حين يعرف أن الجسم البشري يطفو على الماء وكذلك تفيد في تعويده على السباحة ورأسه داخل الماء من خلال أداء بعض التمارين الأساسية التالية :

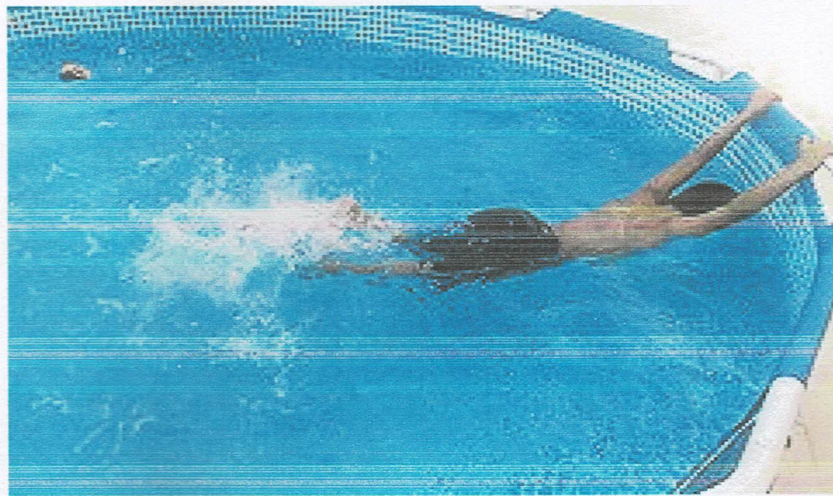
طفو التكور أو طفو القرفصاء : ويتم ذلك التمرين والكتفان أسفل سطح الماء ويطلب من المبتدئ بأخذ نفس عميق والاحتفاظ به ثم يميل الجذع للأمام ويثني الرجلين ويقربهما الى منطقة الصدر ويمسكها أو يحطهما بكلتا الذراعين ، فنلاحظ أن الجسم سوف يطفو مع سطح الماء مع ظهور جزء من الظهر فوق سطح الماء ، وهناك أشكال أخرى للطفو وهي طفو القنديل والنجمة كما في الأشكال :



بعدها يطلب من المتدرب أداء حركة من هذا الوضع وهي أن يفرد الذراعين الى الأمام والرجلين الى الخلف ليصل الى وضع الانسياب الأمامي (الوضع الأفقي) بعدها يطلب من المتدرب الانزلاق على سطح الماء بدفع جدار المسبح والانسياب مع مد الذراعين والرجلين والوجه داخل الماء دون أي حركة يسمى الانزلاق الثابت .



ومن ثم يمسك المتدرب جدار المسبح ويؤدي ضربات الرجلين ويراعى في ضربات الرجلين عدم ثني الركبة كثيراً بل تكون الحركة من مفصل الفخذ مع ثني قليل للركبة ثم بعد إتقان ضربات الأرجل يطلب من المتدرب



الانزلاق في الماء مع القيام بضربات الرجلين دون تحريك اليدين ويسمى هذا الانزلاق المتحرك أي أداء الانسياب مع حركة الرجلين .

انواع السباحات الاولمبية :

١. السباحة الحرة .
٢. سباحة الظهر .
٣. سباحة الفراشة .
٤. سباحة الصدر .

التحليل الفني للسباحات الأربعة :**أولاً : السباحة الحرة :**

يهدف التحليل الفني الى تقديم الأسلوب العلمي المفصل للأداء .

وضع الجسم :

يأخذ الجسم الوضع الأفقي (بشكل موازي لسطح الماء) بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلاً من المقعدة الموجودة دائماً تحت سطح الماء مباشرة ، ويكون النظر للأمام وأسفل ، وتكون الذقن بعيدة قليلاً عن الصدر ، وتكون اليدين ممتدين أمام الرأس والأذنين بين العضدين بدون توتر في عضلات الرقبة ، والرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب.

ضربات الرجلين :

تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلي (أعلى وأسفل) ويعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين، مع تباعد الكعبيين وتقارب الأصابع للقدمين وتعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم ، وتشارك الرجلين في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم الى الأمام ، وتنشأ هذه القوة من حركة الرجلين للأسفل .

حركات الذراعين :

تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف ، كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة (٨٥%) تقريباً ، وتكون بشكل تبادلي تكسب الجسم تقدماً



مستمراً وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف في صورة دائرية وتشمل حركة الذراعين على المراحل التالية :

١. الدخول الى الماء (المسك) :

يبدأ الذراع الدخول للماء بأصابع اليد أمام مستوى الكتف وللداخل قليلاً ، ويكون الدخول في الذراع بنقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع مد الذراع كاملة بحيث يلامس الكتف الأذن ويتم المسك بلف الكتف باتجاه عمل الذراع الى الخلف .

٢. سحب الماء :

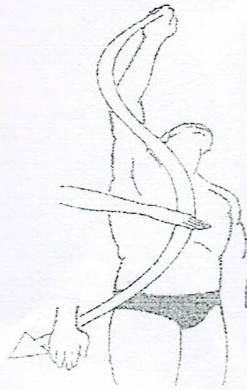
تعتبر عملية السحب والدفع هما الجزء الأساسي لانتقال الجسم للأمام ، حيث تقوم الكف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة ، وذلك وفق قانون رد الفعل ، وفي هذه المرحلة يكون هناك انثناء في مرفق الذراع وتكون أفضل قوة للسحب عندما تصل زاوية المرفق (٩٠) وتنتهي حركة السحب عندما يكون الكتف في موضع أعلى تماماً من الكف

متعامدين .

٣. الدفع :

وعندها تبدأ حركة الدفع بزيادة ثني المرفق وذلك بتوجيه الكف لأعلى اتجاه السبطن ، ومن ثم تتجه الذراع للخارج وللأعلى وتنتهي حركة الدفع قرب مفصل الفخذ حيث تبسط الذراع كلياً حيث ترسم الذراع خلال مرحلتي السحب والدفع مسار على شكل حرف (S)

كما موضح بالشكل .





٤. الخلس والرجوع :

وعندما يبدأ المرفق في الخروج من الماء أولاً يليه الكف ، ويتم التأكد من صحة التخلص عندما يلمس أصبع الإبهام فخذ أو مايوه السباح ومن ثم تبدأ مرحلة الرجوع بمجرد انتهاء الدفع والتخلص مباشرة ، ثم تتحول حركة الذراع خارج الماء وللأمام في حركة شبه دائرية وبعد ذلك مد الذراع الى الأمام للبدء بالحركة من جديد .

التنفس :

يتم التنفس عن طريق تدوير الرأس الى أحد الجانبين عند دخول اليد المقابلة للماء بحيث تظهر إحدى العينين والفم فوق سطح الماء مباشرة ، تتم عملية الشهيق من الفم ومن جهة الذراع الخارجة فوق الماء من تحت الإبط تقريباً وعند دخول الذراع الخارجة الى الماء يعود الرأس الى الوضع السابق ويتم طرح الزفير من خلال الأنف والفم بشكل متدرج .