



جامعة مصطفى بن بولعيد-باتنة 2 -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



محاضرات مقياس السباحة (TP)  
السنة الأولى جذع مشترك

جمع واعداد:

د. بوشارب

السنة الجامعية: 2020/2019

## حصة رقم 1:

### التغلب على الخوف من الغرق في السباحة

أولاً : تعلم طرد الخوف وتعلم الغوص إذا كنت لم تجرب السباحة في حياتك ولا تعرف الغوص أو تخاف من الغوص وترغب في التخلص من الخوف يجب عليك إتباع التالي:

#### 1. إدخال الرأس تحت الماء

2. قف في الماء وخذ نفس عميق وانزل وجهك في الماء بحيث يغطي الماء نصف رأسك ويكون نظرك إلى أقدامك أسفل الماء وحاول أن تطيل الفترة وكرر هذه العملية حتى يكون الأمر سهل بنسبة لك وليس لديك مشكله في إدخال رأسك تحت الماء ونكون تخلصنا من الخطوة الأول وهي الخوف من مواجهة الماء.

3. بعد النجاح في التدريب الأول نقوم الآن بالتدرج في النزول إلى الماء بإنزال الجسم تحت الماء إلى أن يغطي الماء الرقبة ثم اخذ نفس بسيط جداً ثم إنزال الرأس تدريجي تحت الماء حتى يتغطي الرأس تحت الماء كما هوا موضح في الرسم كرار هذا التدريب إلى أن تتقنه.

#### النزول والغطس في المسبح:

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

حاول النزول والجلوس أسفل المسبح ويفضل أن تكون بجوار سلم المسبح أو أي شيء تتمكن من قبضة بيدك حتى يساعدك على المكوث تحت الماء ويفضل كذلك تفرغ الرئة من الهواء بعملية الزفير لأن جسم الإنسان حينما يستنشق الهواء تنتفخ الرئة وتكون مثل العوامة إذا وضعتها في الماء تطفو فوق سطح الماء لذا نحن هنا نحاول التخلص من الهواء لكي لا يطفو الجسم فوق سطح الماء ويظل ثابت تحت الماء . كرر هذه المحاولة وحاول في كل مرة أن تطيل فترة الجلوس حتى تستسيغ الأمر ويكون سهل بالنسبة لك. ونكون بهذه التدريب تخلصنا من مشكلة أخرى وهي بداية الغوص تحت الماء.

### التدريب على العوم تحت الماء :

هذا التدريب مهم جداً ويعتبر هو القاضي على مشكلة الخوف من الغرق وهو تدريب على العوم تحت الماء قد يقول شخص كيف نتعلم العوم تحت الماء ونحن لا نعرف العوم فوق سطح الماء ؟ أقول إن التعلم تحت سطح الماء أسهل وأسرع من التعلم فوق سطح الماء بالإضافة إلى أنه يختصر وقت مراحل تدريب السباحة فوق سطح الماء وبناءً عليه تكون اختصرت شوط كبير في التعلم .

حينما تتمكن من المكوث تحت الماء وتعود عليه فانك لاتعاني من أي مشكله أثناء الجلوس تحت الماء و يصبح الأمر طبيعي جداً أن تنزل تحت الماء وذهب الخوف بقي علينا أن نعوم تحت الماء، لذا نقوم بهذا التدريب هو أن تضع إقدامك على حائط المسبح ثم نثني الركب بحيث يكون الفخذ ملاصق أو قريب إلى البطن ونحاول أن نتمسك بطرف حائط المسبح أو سلم المسبح خلفنا لكي نكون معلقين في وسط الماء ولا نطفو فوق سطح الماء ثم ندفع أنفسنا إلى الأمام باستخدام قوة دفع الإقدام حتى نتمكن من الوصول إلى الجهة الآخر مع وضع الأيدي متجه إلى الأمام والرأس يكون

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

نظره إلى أسفل أي يكون الوضع للجسم مستقيم ويجب عدم تحريك أجزاء الجسم أثناء الانطلاق لأن أي حرك قد تقلل من اندفع الجسم إلى الأمام وقد يسبب في توقف الجسم ثم نزوله إلى أسفل لذا يفضل كذلك اختيار مسبح يكون عرضه قصير بحيث لا يزيد عن أربعة متر حتى يكون التمرين سهل ومريح مع العلم أن هذا التمرين من أمتع التمارين وقم بتكرير هذا التمرين حتى يكون سهل بالنسبة لك

**تحريك أطراف الأقدام:** قم بنفس العملية ولكن يكون الاندفاع اقل بحيث لا يمكنك الوصول إلى الجهة الآخر إلا بعد أن تقوم بتحريك أطراف أقدامك فقط ( الأمشاط ) باتجاه أسفل و فوق بحركة سريعة وتكون حركة ( الأمشاط ) متعاكسة أي واحده تنزل والآخر تصعد والعكس وتكون الحركة مستمرة إلى أن تصل وتكون الساق والخذ ممتدة لا تتحرك في وضع متلاصق كما هو موضح في الرسم أسفل واستمر في هذا التمرين حتى تتقنه.

**تحريك الأيدي بعد الانطلاق:** قم بتمرين آخر وهو تحريك الأيدي بعد الانطلاق ببط وهناك عدة طرق في تحريك الأيدي ولكن ما يهمنا هو أن نتمكن من العوم تحت الماء و بأي طريقه وسنتدرب على الطريقة الأفضل وهي تحريك الأيدي بشكل مروحة أي ترفع الذراع إلى فوق وتكون بزاوية تسعين درجة من فوق الرأس والكف تكون كوضع السكين في حالة نزوله إلى أسفل حتى تكون مقابله الرأس من الأمام فتغير حركة الكف مع نزول الذراع إلى أسفل إلى أن تصل بجوار الخصر و الكف في وضع معترض بحيث يقوم باستخدام الماء كجسم يقوم بسحبه ثم الدفع مما يتيح للجسم الاندفاع إلى الأمام وبحركة سرعته متوسطه وتكرر هذه الحركة لكلتا اليدين و يتبادلا الحركة صعود ونزول في حركة دائرية حتى يتمكن الجسم من الاندفاع إلى الإمام وكرر حتى تتقن

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

النزول في الماء ثم الجلوس والعموم تحت الماء :قم بالنزول في الماء ثم الجلوس ثم العموم تحت الماء بدون عملية الدفع أي من جلوسك في الماء تقف ثم توجه جسمك إلى أسفل كأنك ستسقط على وجهك مع الوقوف على أمشاط الإقدام ثم لاعتماد عليه بان تقوم بدفع الجسم إلى الإمام ثم تتحرك مباشرة وتحول أن تحرك أيديك و أقدامك مع الساقان بحركة متوسطة، وبعد هذه المرحلة تكون استطعت تعلم الغوص و العموم تحت الماء وبهذا تكون كذلك استطعت أن تتغلب على العقبة الكبيرة التي قد تمنعك من تعلم السباحة وهي الخوف من الغرق فأنت الآن تجيد الغوص فلا خوف عليك من الغرق .

## حصة رقم 2

### الطفو على الماء

يعد الطفو على الماء وسيلة رائعة للتعود عليه والارتياح لنزوله، وهو في نفس الوقت ممتع ويساعد على الاسترخاء من غير الحاجة لبذل كل المجهود الذي تتطلبه السباحة. تحتاج أولاً أن تعرف كيف تضبط رأسك والجزأين العلوي والسفلي من جسمك بالوضع الصحيح حتى تطفو على ظهرك بخفة. الجميل في الطفو على الماء أنه بالإضافة لكونه مهارة مفيدة في السباحة، فهو يشكل كذلك عاملاً رئيسياً للأمان في حال وجدت نفسك في أي وقت عالقاً في منتصف مساحة مائية. إذا أردت أن تتعلم كيف تطفو على ظهرك وأن تستمتع أكثر بوقتك في الماء، اقرأ الخطوات التالية.

### الطفو في الماء :

### كن مرتاحاً في الماء

لكي تكون قادراً على الطفو على الماء دون الشعور بالهلع، يجب أن تكون هادئاً ومسترخياً في الماء حتى لو لم تكن محترفاً في السباحة. اذهب لحوض سباحة عندما تقرر أن تتعلم الطفو على الماء، وليس لبحر أو محيط أو بحيرة تحركها الأمواج. يفضل أن تبدأ بعد أن تعرف أن لديك قدرًا معقولاً من الارتياح لنزول الماء، وأن يكون بمقدورك كذلك أن تسبح من بداية حمام السباحة حتى نهايته دون الحاجة إلى أي مساعدة.

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

- إذا كنت تطفو على ظهرك كطريقة لتعلم السباحة، فينبغي عليك أن تتوخى المزيد من الحذر وأن تتدرّب بصحبة مراقب طوال الوقت.

تدرب بصحبة مراقب . لا تحاول أن تطفو على الماء لأول مرة وأنت بمفردك. حتى لو كنت قد تعلمت حركات السباحة الأساسية الأخرى جيداً، يظل من المهم أن تحاول الطفو وأنت بصحبة شخص يراقبك إذا كانت هذه المرة الأولى لك، بل ويجب أن تتدرب في وجود حراس للشاطئ يمكنهم إنقاذك إذا احتجت لأي مساعدة.

- سوف يضع مرافقك يده تحت ظهرك ويجعلك تضبط وضع جسمك كما ينبغي حتى تشعر براحة مناسبة لتجربة هذه الحركة بمفردك.

حاول استخدام سترة نجاة .قد يساعدك ارتداء وسيلة طفو شخصية حول ذراعيك أو منتصف جسمك على الشعور بارتياح أكبر في الماء. إذا كنت برفقة مراقب ولكنك لست مستعداً تماماً لتركه والطفو بمفردك، جرب سترة الطفو حتى تتمكن من الاعتماد على نفسك من غيرها. اجعل جسمك بمحاذاة سطح الماء .يجب أن تضبط جسمك من خلال جعله يمتد بمحاذاة سطح الماء قبل أن تُترك للطفو بمفردك. أفضل طريقة لهذا هي أن تبدأ بجعل جسمك في وضع موازٍ تقريباً للماء أو لأرضية الحوض. يمكنك حتى الاستلقاء على ظهرك ثم ركل جدار الحوض برجلك حتى يرتفع جسمك للسطح بسلاسة طبيعية مماثلة لحركة الماء.

- بمجرد أن يحاذي جسمك سطح الماء ويتوازي ظهرك نسبياً مع الأرض، يصبح تعديل وضع بقية جسمك أسهل بكثير.

### ضبط وضع الراس

ضع أذنيك في الماء .صحيح أن وضع أذنيك في الماء لن يكون شعوراً مريحاً في البداية، لكن حاول أن تدفع رأسك بصورة بسيطة للخلف حتى تغمر أذنيك في الماء تماماً. إذا كانت

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

أذنيك خارج الماء، فهذا يعني أن رقبتك مشدودة وتبذل مجهودًا لرفع رأسك وبالتالي لا يكون الطفو سهلاً.

ارفع ذقنك. أبعد ذقنك عن الماء حالما تغمر أذنيك. ارفعها مسافة قليلة، فيمكن أن ترفعها 3-5 سنتيمترات أو ترفعها أكثر حتى تصبح موجهة للسقف أو السماء. سيساعدك هذا على إرجاع رأسك ويسهل طفو جسمك عامةً.

### تأكد أن يكون خط الماء على منتصف وجنتيك

عندما تضع أذنيك تحت الماء وتبدأ برفع ذقنك، تأكد أن يصل خط الماء عندها لمنتصف وجنتك. قد يصبح الخط أخفض قليلاً إذا رفعت ذقنك بشكل كبير.

### حافظ على اتزان نصفي جسمك

أبقِ رأسك في المنتصف حتى لا يميل جسمك إلى أحد الجانبين. إذا جعلت رأسك ثابتة باتزان من غير أن تميل، سوف يظل باقي جسمك كذلك متزنًا.

### ضبط وضع الجسم

### ضع ذراعيك في موضعهما الصحيح

توجد عدة طرق لوضع ذراعيك وأنت تطفو على ظهرك. إذا كنت مبتدئًا تمامًا، يمكنك ثني مرفقيك ووضع راحتي يديك أسفل رأسك كما لو كنت ستقوم بتمرينة سحق للبطن، ثم دفع ذراعيك من خلال فرد مرفقيك مجددًا حتى تجبر جسمك على الميل للأمام أكثر. إليك أشياء يمكنك تجربتها أثناء تعديل وضع ذراعيك:

- إذا تشعر براحة في الماء، يمكنك فرد ذراعيك خلف رأسك بشكل مشابه لوضع الجسم عند الغوص، وبالتالي تغيير مركز طفو جسمك ويزيد من موازنة ثقل ساقيك في الماء.



## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

- يمكنك كذلك تحريك ذراعيك بشكل وهما مستقيمين أو تبقيهما بجوارك على مسافة صغيرة من جانبيك.
- بغض النظر عن الوضع الذي تختاره لذراعيك؛ تأكد في كل الحالات من توجيه راحتي كفيك للأعلى نحو السقف أو السماء.

قوس ظهرك قليلاً. يساعدك هذا على إمالة جسمك للأعلى. قوس الجزء العلوي من ظهرك عدة سنتيمترات للأعلى.

ارفع صدرك. قم بدفع صدرك أكثر حتى يخرج من الماء خلال تقويس ظهرك.

ارفع معدتك. يجب كذلك أن تعتمد رفع معدتك تحديداً حتى يخرج الجزء الأوسط كله من جسمك عن سطح الماء .

إثن ركبتيك. ستنتفح ساقيك قليلاً إذا ثنيت ركبتيك. إذا كانت ساقيك مفردتين تماماً، على الأرجح أن يجعلك هذا تغوص.

دع ساقيك تتدلى بعد أن تثني ركبتيك .

دع ساقيك تتدلى على الجانبين، مع ترك مسافة قليلة بينهما. لن تطفو قدميك بشكل طبيعي على سطح الماء. تكون الأرجل أثقل من الذراعين والجزء العلوي من الجسم عند كثير من البالغين، لذلك قد تطفو الساقين في مكان منخفض قليلاً عن الجسم تحت سطح الماء بشكل طبيعي. لكن يختلف توزيع الوزن هذا غالباً عند الأطفال صغيري السن الذين لم تتكون لديهم عضلات .

اركل بساقيك

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

إذا شعرت أن جسمك ينخفض مع ساقيك، ادفع قدميك بركلات بسيطة للحفاظ على اتزان وطفو جسمك. يمكنك أن تطفو على ظهرك ثم تركز بقدميك لرفع أي جزء من جسدك تشعر بتحركه للأسفل، أو حتى استمر بركل رجلك من حين لآخر لتتجنب الغطس.

### استمر بتعديل ما يلزم بحركات صغيرة

انتبه طوال مدة طفوك على ظهرك لحركة جسمك وكن متناغمًا معها كي تلاحظ عندما ينخفض أي جزء منه. استمر بالركل بقدميك إذا كان الجزء الذي ينخفض قريبًا من القدمين والساقين، وحرك يديك وذراعيك بخفة في الماء إذا شعرت أن الجزء العلوي من جسمك هو الذي يتحول عن موضعه. يمكنك أيضًا أن تحاول رفع ذقنك للأعلى أو تقوس ظهرك أكثر قليلًا لتزيد طفو جسمك بشكل طبيعي.

- إذا لم يعد جسمك في وضع الطفو، حاول ثانيةً من خلال البدء بمحاذاة جسمك مع سطح الماء ثم اتباع الطرق المشروحة هنا. يحتاج تعلم الطفو على الماء لبعض الوقت.

## حصة رقم 3

### السباحة الحرة:

كانت السباحة الحرة سباقًا يُسمح فيه للمتنافسين بالسباحة بأي طريقة أرادوا، لكن فيما بعد أصبح ما يعرف بالزحف الأمامي هو الطريقة السائدة للسباحة الحرة وقد حل مصطلح السباحة الحرة محل مصطلح الزحف الأمامي كاسم للحركة تشمل السباحة الحرة تبديل الذراعين مما يخلق حركة أشبه بأشعة طاحونة للأمام أثناء وجود الرأس تحت الماء وتتنفس السباح عن جانبه، وتكون مصحوبة بركلات ضربتين أو ضربات متزامنة مع حركات الذراع لتحقيق اتزان جسمك. تعلم كيف تحرك ذراعيك وتركل برجليك وتتنفس بطريقة صحيحة إذا كنت تريد تعلم السباحة الحرة للاستمتاع أو التمرن أو للاشتراك في المسابقات.

### حركات الذراع

#### اجعل وضع يديك وحالتها مثالياً

يجب أن تكون يداك مرتخية وأصابعك مضمومة إلى بعضها البعض لتبدأ حركتك. ضع يديك في الماء، الأصابع أولاً فوق رأسك بحوالي 40 سم تقريباً. يجب أن تكون راحة يديك محنية

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

بزاوية 45 وموجهة للخارج بحيث تدخل سبابتك والوسطى في الماء أولاً، وأن يكون رسغك محنياً للأسفل وموضوعاً فوق الأصابع ومرفقك مرفوعاً فوق رسغك. يجب أن تسبب يدك تناثر الماء قدر الإمكان عند دخولها لذا قم بفرد ذراعك مسافة 10 سم

- اضغط يدك للأسفل وللخارج بمجرد دخولها الماء مع مباعدة أصابعك قليلاً. يسمى هذا "استشعار" الماء أو "الالتقاط".
- يمكنك ارتداء مضارب الماء لتساعدك على التركيز على كيفية دخول وخروج يدك من الماء إذا أردت أن تحسن أسلوب يدك.
- تجنب وضع يدك في الماء فوق رأسك مباشرة، لأن هذا يُبطئك هذا ويضر بأسلوبك.
- لا تضرب الماء بقوة ولكن أتبع دخول يدك الماء بزحلقة ذراعك فيه بدلاً من ذلك.

### حركة المسح السفلي

يعمل ذراعك كرافعة خلال هذا الطور من الحركة ويدور جسمك تجاه الذراع التي تتحرك أثناء الحركة. حرك مرفقك ويدك للأسفل والخلف مع ثني مرفقك بزاوية 45 درجة. يجب أن يبقى مرفقك مرفوعاً في الماء خلال هذا الطور من الحركة وركز على إتمام المسح السفلي بسلاسة.

- يجب أن يحدث هذا الطور بشكل سريع، لكن تجنب محاولة الإسراع خلاله لأنها لن تدفعك للأمام كثيراً لكنها قد تشكل عائقاً.

### ذراعك تجاه مركز جسمك لأداء حركة المسح الداخلي

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

استخدم يدك كمجداف وحرك أكبر قدر ممكن من الماء خلال هذا الجزء من الحركة. هذه نقطة تحريك جسمك للأمام بحركة ذراعك الخافقة وهي الجزء الأول من طور "الدفع". سيتحرك أعلى ذراعك تجاه صدرك وقفصك الصدري وبعيداً عنه وسيبدأ مرفقك يتحرك بزاوية 90 درجة. سوف تبلغ المسح السفلي عندما تبدأ يدك بالاقتراب من منتصف جسمك .  
أبق ذراعيك قريبتين لكونهما تحتك بدلاً من التجديف على جانبيك.

### حركة للداخل والأعلى لأداء المسح الخلفي

هذا هو الطور "الدفعي" الثاني حيث يمكنك اكتساب السرعة في حركتك. ستتوقف عن سحب الماء وتبدأ بدفعه عندما تصل يدك إلى منتصف جسمك تمامًا وواصل دفع الماء للخارج والأعلى حتى يصل ذراعك إلى حد الفخذ. سيكون هذا الجزء من الحركة هو الطور الأسرع وقد يكون الأقوى في دفعك للأمام.

### حرك مرفقك خارج الماء مظهرًا التخلص

لا تتحرك ذراعك للأمام أثناء التخلص لكنها توفر الدعم الذي يقوم بالسحب تحت الماء. من المهم أن تعمل على أسلوب التخلص لتضمن أن يكون وضع يدك جيدًا. مد يدك للأمام باستقامة كتفك خارج الماء لإنهاء الحركة حيث يجب أن تكون أصابعك معلقةً بارتخاء فوق الماء وأن تتأرجح يدك بدرجة أوسع من ذراعك. يجب أن يكون ذراعك مرتخيًا وواسع الحركة أيضًا.

- ركز على إدارة ذراعك للأمام ولا تُدره للأسفل بالقوة في نهاية الخروج.

## حصة رقم 4

### حركة الارجل

#### الركل تحت سطح الماء

يشكل الركل 10-15% فقط من قوة حركتك إلا أنه لا يزال جزءاً مهماً من أسلوبك في السباحة الحرة. أبقِ فخذيك قريبين من سطح الماء واصنع سلسلةً من الركلات السريعة. يجب التركيز على تقليل الإعاقة أثناء دفع نفسك للأمام ولذا يجب أن يكون مدى الركل من الحركة ضيقاً بحيث يجب ألا تقوم ساقك بالركل خارج الماء وألا تنزلا تحت خط جسمك.

- اركل بكلا ساقيك والفخذين، ولا تركل من خلال ركبتيك فهذا يسمى ركل الدراجة وسيسبب مزيداً من الإعاقة. قد تنثني ركبتيك قليلاً أثناء الركل لكن لا يفترض بهذا أن يكون مصدر قوتك

### ركلة الضربتين

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

تتطلب ركلة الضربتين قوةً أقل ويستخدمها سباحو المسافات المتوسطة والطويلة. إنك تركل برجل واحدة لكل دورة حركة وتعني دورة الحركة حركة ذراع واحد. اركل بساق واحدة بالتوافق مع المسح الداخلي للذراع المقابل (المسح الداخلي هو الذي يبدأ فيه الذراع بسحب الماء تجاه الجزء الأوسط من جسمك). يمكنك تخيل الكيفية التي يجب مزامنة ركلك مع حركة ذراعك بها إذا كان يمكنك التفكير في توافق ذراعيك وساقيك أثناء المشي أو كيفية تحرك ذراعيك للأمام في ذات الوقت مع الرجل المقابلة

- تتطلب ركلة الضربات الست أن تركل ثلاث مرات لكل دورة حركة. ستبدأ الضربة الثالثة من دورة الركل خلال طور التعافي وهذه ركلةٌ أسرع يستخدمها السباحون السريعون.

### وجه أصابع قدميك أثناء الركل.

سيكون هناك إعاقةٌ إضافيةٌ يسببها الجزء الأمامي من قدميك المكشوفتين إذا لم تكن أصابعهما موجهةً وبارزةً أثناء الركل. يجب أن تتجه أصابع قدميك للداخل وأن يقترب الإصبعين الكبيرين من التلامس عندما تركل. تمرن على مرونة كاحليك عند إبراز أصابع قدميك وضع في اعتبارك استخدام حذاء زعانف للتدرب على ركلاتك إذا كنت تجد صعوبةً في مرونة كاحلك.

يمكنك التركيز على كل من أساليب الذراع والساق في السباحة الحرة بسهولة أكبر بالدفع الإضافي الذي توفره الزعانف، لكن استخدمها فقط لتدريب قدميك أثناء التمارين .

### أدر جسمك وفقاً لحركة ذراعك .

ستفديك إدارة جسمك بطريقة صحيحة في العديد من الجوانب المهمة لحركتك. أولاً يمكنك أن تزيد قوة حركة ذراعك وثانياً ستقلل الإعاقة وثالثاً ستتمكنك من التنفس بطريقة صحيحة. يجب

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

أن يتحرك جسمك في الماء بزاوية 30 درجة تقريباً من السطح على كلا الجانبين عندما تدير جسمك يساراً ويميناً بحركات ذراعيك المتبادلة. تذكر أن تسبح على بطنك معظم الوقت وليس جانبك

- أدر جسمك للأمام أيضاً حيث يجب أن يمتد كتفك وذراعاك للأمام وأن يدور جسمك للأمام بعد دخول يدك وذراعاك إلى الماء.
- يجب أن يبقى كتفك المفرد بالكامل مضغوطاً قرب وجنتك. لا تحرك كتفك لمسافة أبعد من جسمك وإلا سيسبب هذا إعاقة.
- ركز على إدارة جسمك من الفخذين وليس من الكتفين.

### التنفس

#### أدر جسمك إلى السطح وخذ شهيقاً من فمك

سيتمكنك هذا من الحفاظ على استرخاء عضلات العنق والرأس فيمكن أن تسبب شداً غير ضروري في عنقك إذا أدت رأسك فقط. أبقِ جبهتك وأعلى رأسك مغمورين قليلاً أثناء تنفسك وتخيّل أن لديك كأس من الماء متوازناً على جانب رأسك ولا يمكنك سكبه.

- لا تبالغ في الدوران، فأنت تريد إمالة جسمك بزاوية 30 درجة في أحد الجانبين أو الآخر فقط.
- لا تحبس نفسك لفترة أطول مما تحتاج عندما تسبح وتنفس عند كل حركة إذا شعرت بالحاجة لذلك.
- لا ترفع رأسك للأعلى فهذا سيسبب هبوط فخذيك وساقيك وسيكون عليك العمل على استعادة توازنك.



## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

- واصل إبقاء جسمك وذراعيك ممدودين خلال تنفسك. حافظ على استقامة جسمك ولا تخسر تمددك أثناء التنفس.

### انفخ الفقاقيع بفمك وأنفك لإخراج نفسك والزفير .

قد تشعر بالتوتر أثناء السباحة إذا كتمت نفسك مما سيبطئك ويشتتك، لذا عليك التدريب على نفخ الفقاقيع في المياه الضحلة. ازفر 70% من خلال الفم و30% من خلال الأنف وازفر آخر 20% بقوة أكبر. اغمر وجهك وتهد أو همهم من خلال الأنف أو الفم لخلق تيار من الفقاقيع احرص على إخراج كل الهواء أثناء وجودك تحت الماء بحيث لا تضطر لأن تزفر أيًا منه في الوقت الذي يفترض به أن تأخذ شهيقًا.

## حصة رقم 5

### ثبت جبهتك تحت الماء مباشرةً أثناء السباحة .

يجب أن يكون الماء بين منبت شعرك وحاجبيك. حافظ على ارتخاء عضلات العنق وأعلى ظهرك أثناء السباحة حيث يجب أن يكون رأسك مائلًا بزاوية 45 درجة للأمام. ستتسبب في إحداث مزيد من المقاومة إذا حركت رأسك للأسفل أكثر مما يجب تجاه صدرك.

### تدرب على أساليب حركتك وتنفسك .

اعمل على الأجزاء المعزولة من أساليبك في الحركة والتنفس من خلال التدريب على اليابسة وفي الماء. يفيديك التركيز على الأجزاء المختلفة من حركتك والتي تحتاج لتحسينها في تطوير حركة كاملة أقوى.

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

• تدرب على حركة ذراعك وإدارة جسمك ووضعه رأسك على الأرض. انحنّ بخصرك للأمام وأكمل المراحل الخمس لحركة الذراع: الدخول والمسح السفلي والمسح الداخلي والمسح الخلفي والتخلص. تدرب على إدارة جسمك بطريقة صحيحة وعلى إبقاء رأسك ثابتاً إلى الجانب أثناء تنفسك. أدر كتفك للعمل على حركة أطول وبالغ في الدوران أثناء التدريب وسيفيدك ذلك في خلق ذاكرة عضلية تفيدك عند السباحة.

• قم بأداء تمارين التنفس. ابدأ من الجدار وأبقِ ذراعك الأيمن ممدوداً أمامك واستخدم ذراعك الأيسر للحركة وخذ نفساً على جانبك الأيسر في الحركة الثانية. تدرب على نفخ الفقاعات من فمك وأنفك بالكامل وأخذ شهيق كامل من الفم، ثم بدل الجوانب وافعل التمرين ذاته على جانبك الأيمن. يساعدك هذا على أن تعتاد على طرق الشهيق والزفير وتؤسس نمطاً للتنفس. ركز على الدوران بما يكفي للحصول على نفس كامل فحسب.

• تدرب على تمارين الركل. انطلق من الجدار بقدمك وقم بمد يديك وذراعيك أمامك واركل بقوة لأطول فترة يبلغها نفسك مع إبقاء رأسك تحت الماء. ليس عليك التركيز على الإسراع ولكن حاول التركيز على أسلوبك بدلاً من ذلك. أبقِ أصابع قدمك ممدودةً وموجهةً وقدميك متجهتين للداخل بحيث تكاد تتلامس أصابع القدمين وأبقِ فخذيك مرفوعين للأعلى وركلتك عالية. أبقِ ساقيك مرتخيتين واركل من فخذيك

### ارتد نظارة الغطس أثناء السباحة .

ليس عليك أن ترتدي نظارة الغطس لتمارس السباحة الحرة، ولكن قد يوترك اضطرارك لإغلاق عينيك أثناء السباحة وسيجعل التركيز على حركتك أصعب بكثير، لذا يمكن أن تساعدك نظارة

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

الغطس على البقاء متزناً عند ارتدائها. ستعرف متى يكون عليك التوقف لترى جدران بركة السباحة ولن تضطر للقلق حيال الارتطام بالسباحين الآخرين.

- اضبط الشرائط بسحبها حتى تثبت على وجهك بشكل محكم ومريح.
- اضبط قنطرة الأنف. اجذب جوانب الشريط إذا كانت قنطرة الأنف عبارة عن شريط حيث تكون قنطرة الأنف مضبوطةً كما يجب إذا ضغطتها إلى عينيك والتصقت دون مشكلة.
- اضبط نظارة الغطس إلى رأسك بوضع أغطية العينين على عينيك بحيث تلتصق بوجهك ثم حرك الشريط خلف رأسك بإبهامك حتى تثبت النظارة جيداً.

## حصّة رقم 7

### السباحة على البطن واهم خطوات تعلمها

#### وضع الجسم.

- 1 يأخذ الجسم الوضع الأفقي على البطن.
- 2 الأكتاف اعلي من المقعدة أسفل سطح الماء.
- 3 النظر للإمام ولأسفل والذراعان ممتدان بجانب الإذن دو تصلب.
- 4 الذقن تلامس الصدر بشكل لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة.
- 5 الرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب.

#### ضربات الرجلين:

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

وتمثل 25%-30% من القوة المحركة للإمام، تتم ضربات الرجلين بشكل تبادلي لأعلى ولأسفل وتكون أساس الحركة من مفصل الفخذ مع انثناء خفيف في مفصل الركبة لتسهيل الحركة تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلي وتعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين، وتعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم، وتشارك الرجلين في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علماً بأنها أقوى من الذراعين، وتنشأ هذه القوة من حركة الرجلين لأسفل.

### حركات الذراعين:

تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف، كما تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف، كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة 85% تقريباً. وتتم بالمراحل الآتية:

### المرحلة التمهيديّة:

#### مرحلة الدخول:

تبدأ الذراع بالدخول إلى الماء بأصابع اليد في مستوى امام الكتف ويكون الدخول على بعد مناسب امام الكتف وبجانب الاذن مع وجود انثناء خفيف في مفصل المرفق.

المسك.

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

يبدأ رسغ اليد في الانثناء ودخول الذراع لأسفل قليلا تحت سطح الماء والاصابع

مضمومة.

### المرحلة الاساسية:

مرحلة الشد:

تؤدي هذه الحركة بدوران اليد لأسفل وللداخل على شكل حرف S في خط يقع أسفل

مركز ثقل الجسم.

مرحلة الدفع:

يقوم الكتف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة حتى يمكن قطع مسافة أكبر.

### المرحلة الرجوعي

مرحلة التخلص:

بعد انتهاء مرحلة الدفع تبدأ مرحلة التخلص بخروج المرفق من الماء ثم يتبعه كف

اليد ويصبح الذراع حرا.

مرحلة الرجوع:

بعد تخلص الذراع بالكامل وخروجه من الماء بحركة دائرية حول مفصل الكتف

تمهيدا لبداية دخول الذراع في الماء مر أخرى.

محاضرات مقياس السباحة (TP)  
السنة الأولى جذع مشترك

حصة رقم 8

**التنفس:**

يتم إخراج الرأس من أحد الأجناب عند دخول اليد المقابلة الماء بحيث تظهر إحدى العينين والفم فوق سطح الماء مباشرة، ويؤخذ الشهيق من الفم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء . ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة وبنفس الأسلوب إلى الماء ليقوم الفرد بإخراج الزفير داخل الماء.

**التوقيت والتوافق:**

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

عددت الآراء حول عدد ضربات الرجلين المقابلة لدورة الذراع فهناك طريقة الست ضربات للرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة، وما يعنينا هنا التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق أحدهما الأخرى ، وبما يتناسب مع سرعة حركة الجسم في الماء.

### تعليم سباحة الزحف على البطن:

قبل بدء المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد من إجادة الأفراد للمهارات التمهيديّة اللازمة لتعليم هذه السباحة.

ثم تتاح للأفراد رؤية النموذج للأداء الصحيح ، مع تعليق المعلم على الوضع الصحيح للجسم.

ثم يقوم بالتعليق على حركة الرجلين من حيث أنه حركة تبادلية تتميز بالاستمرارية في حركة رأسية لأعلى ولأسفل من خلال مفصل الفخذ مع انثناء قليل للركبتين . كما يتضمن التعليق حركات الذراعين من حيث أنه حركة تبادلية وأنها تنقسم إلى مرحلتين (مرحلة أساسية وأخرى رجوعية) كما يجب أن يشمل التعليق على طريقة التنفس من حيث أهمية أدائه في سياق توافقي مع السباحة ككل .بعد ذلك تتاح فرصة للمتعلمين للقيام بالأداء الفعلي للسباحة وعلى المعلم متابعة تصحيح الخطاء أولاً بأول. حتى لا تثبت هذه الأخطاء إذا ما تم تأجيلها

محاضرات مقياس السباحة (TP)  
السنة الأولى جذع مشترك

حصة رقم 9

الايخطاء الشائعة:

- 1 المبالغة في تدوير الجذع.
- 2 المبالغة في غوص الجانب المقابل لجانب التنفس.
- 3 اتساع المسافة بين الرجلين
- 4 المبالغة في انثناء الركبتين.
- 5 عدم فرد المشطين



محاضرات مقياس السباحة (TP)  
السنة الأولى جذع مشترك

6	تعمق ضربات الرجلين
7	تصلب الجسم
8	فتح اصابع اليد
9	اغلاق العين تحت الماء
10	كتم النفس
11	التقدم داخل الماء بشكل

### الخطوات التعليمية

#### تمريبات خارج الماء:

- 1 أداء ضربات الرجلين خارج الماء.
- 2 أداء حركات الذراعين خارج الماء.
- 3 أداء حركات الذراعين والتنفس خارج الماء.

#### تمريبات داخل الماء:

تيم تعليم حركات الذراعين وضربات الرجلين وفقا للمراحل الآتية.:

- 1 أداء المهارة بالسند على حافة الفائض
- 2 أداء المهارة بمساعدة الزميل
- 3 أداء المهارة باستخدام لوحة الطفو
- 4 أداء المهارة بدون مساعدة
- 5- ويتم تعليم التنفس مع حركات الذراعين.

## محاضرات مقياس السباحة (TP)

### السنة الأولى جذع مشترك

هناك طريقتان للتدريب على السباحة في الماء

#### الطريقة الأولى

باستعمال حزام يلفه حول خصر المتدرب ويربط بحبل يمسك طرف المدرب أو صديق للمتدرب . ويبقى الإطار الداخلي لعجلة سيارة الذي يلفه المتدرب حول جسمه، كما يمكن استعمال لوح خشبي خاص بالمتدرب على السباحة ولكن هذا اللوح يسمح بالتنسيق المتطور لحركات الساقين والذراعين.

#### الطريقة الثانية

استعمال حزام أو اطار أو لوح خشبي وهي طريقه بسيطه يمكن تقسينها إلى أربع مراحل:-

1. تعليم المتدرب على التغلب على خوفه من الماء
  2. تعليم المتدرب طريقة العوم
  3. تعليم المتدرب على تنفيذ الحركات بالتزامنين بين الساقين والذراعين
  4. من المفروض ان يكون المتدرب قد تعلم السباحة بعد تنفيذ المراحل اعلاه
- يشتك البعض من مشاكل أثناء السباحة من دخول الماء في الأذن أو الأنف أو التهاب وحساسية في العين لذا يجب استخدام نظارة سباحه من النوع الجيد حتى لا يتسرب الماء داخله واستخدام سداده للأذن والأنف مشكلة تعلم السباحة هي الخوف من الغرق حتى ولو كان الماء ضحل أي عمق الماء متر لا يغطي الشخص فكيف يغرق في هذه الارتفاع ولو وقف أي شخص في هذا الارتفاع لوصل الماء إلى بطنه هذا للكبير أما الصغير فقد يصل إلى عنقه.

محاضرات مقياس السباحة (TP)  
السنة الأولى جذع مشترك