

الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٢٠١٥-٢٠١٦م

مادة / السباحة



اعداد

م.العاب ماجد محمدامين رحيم

أ.م.د طالب حسين حمزة

تاریخ السباحة فی العالم القديم

بداية ان الانسان الذي عاش في البر رهب المياه لأول وهلة ، ولكن بالتدريج اخذ بالاقرб من سواحل البحار وشواطئ الانهار وضفاف البحيرات ومن ثم صار بإمكانه النزول في المياه وتتابعت محاولاتة فقارة يطوف فوق سطح الماء وتارة يخفق في مسعاه حتى لمس في نفسه القدرة على السباحة أخيراً . وكانت البداية ..

لاشك في إن معرفة السباحة للإنسان او لا استجابة لدواتعه التي كانت تحركه وتهيئه عليه ، فقد دلت التجارب على إن الالتجاء الى الماء فيه انفاذ لحياته ، إذ اجبره على ذلك الصراع مع من هو أقوى منه ، كما تلزم المعرفة بالسباحة عند حدوث الكوارث الطبيعية من فيضانات وزلازل وحرائق ، كذلك يلجأ الى الماء للصيد بطرائقه البدائية الخاصة لسد رمقه .

اما عن معرفة الحضارات العريقة للسباحة هي حضارة وادي النيل ، فلقد زاولها المصريون القدماء في القرى الواقعه على نهر النيل ، ولعل موقعها الجغرافي وطبيعة مناخها أثر في ممارسة المصريين القدماء لرياضة السباحة كوسيلة للتربية والاعداد .

ومن جملة اهتمامات المصريين بالسباحة وضعوا لها رمزاً هيروغليفية يمثل شكل يشبه حركة الذراعين ، في السباحة الحرة الحالية .

وجاءت حضارة وادي الرافدين التي احتلت مكاناً بارزاً في التاريخ البشري حيث انها تتميز بموقع جغرافي فريد .

ثم ظهرت الأقوام الكنعانية في لبنان القديم والذي سماه التاريخ بالفينيقيين .. وقد مارس مواطنوهم السباحة .

كما اشتهر اليونانيون بالسباحة .

تاریخ السماحة فی العالم المدیہ

لقد اعتبر القرن السادس عشر الميلادي بداية للتاريخ الحديث للسباحة ، في عام ١٧٩٦ (تأسس أول نادي للسباحة في العالم بمدينة _ أوبسالا _ في السويد وقد أسسه طلبة جامعة _ أوبسالا .

ازداد انتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص .

اقيمت اول مسابقات سباحة عام ١٨٤٤ في حوض طوله ١٣٠ قدم .

اول سباق اقيم في حوض سباحه ولمسافة مائة ياردة كان عام ١٨٧٨ في انكلترا.

وقد دخلت السباحة برامج الدورات الاولمبية الحديثة من اول دورة ، والتي اقيمت في اثينا عام ١٨٩٦ .

في عام ١٩٠٨ تأسس الاتحاد الدولي للسباحة في لندن وبدأ بتنظيم المسابقات الدولية والأولمبية بعد ان وضع قوانين دولية للسباحة .

تاریخ السماحة فی العراق

ان لوجود النهرين العظيمين دجلة والفرات سبباً لتسميته ببلاد وادي الراودين وسبباً لنشوء حضارات عريقة مثل السومرية والبابلية والأشورية حيث وفرة المياه والأرض الخصبة والروافد الكثيرة المتشعبه التي ادت الى تقدم الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في العصور القديمة . وان تلك الشعوب والجماعات التي انشأت تلك الحضارات استخدمت السباحة كإحدى الاساليب في التدريب العسكري.

اول حوض سباحة انشئ عام ١٩٣٦ في الحبانيه

ثم انشأ حوض سباحة آخر في دار التدريب الرياضي ببغداد سنة ١٩٣٨ .

وفي عام ١٩٥٤ م تأسس اتحاد السباحة العراقي .

بالنسبة للمشاركات الاولمبية على المستوى العربي والدولي شارك العراق بأول وفده كبير عام ١٩٥٧ في الدورة الرياضية العربية في بيروت . شارك العراق في بطولة الخليج عام ١٩٧٧ في الكويت واحرز المركز الاول ، واقام العراق بطولة الخليج الثانية عام ١٩٨٠ في بغداد . عام ١٩٨٥ افتتحت كلية التربية الرياضية في الجادرية حوض للسباحة .

رياضة السباحة

هي احدى اهم انواع الأنشطة الرياضية للإنسان التي تمارس في الوسط المائي (الأحواض المائية والأنهار والبحيرات والبحار والمحيطات) التي يكون بها وضع الجسم أفقى .

حيث يمكن ممارستها من قبل افراد المجتمع كافة وفي مختلف مراحل النمو من كلا الجنسين (ذكور و اناث). اذ انها تكسب الإنسان وفي كافة مراحل عمره الراحة والسعادة والصحة، وتكتسبه ايضا مقاومة ضد الامراض.

أهمية السباحة :-

- تساعد السباحة على زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على رشاقة الجسم .
- رفع كفاءة القلب وتنشيط الدورة الدموية .
- تساعد على توسيع وتقوية عضلات الصدر، وبالتالي اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء لتنشيط عملية الشهيق والزفير.
- تؤثر ايجابيا في عضلات البطن مع اعضائها الداخلية (الكبد والطحال).
- تؤدي السباحة الى تسهيل عملية الهضم.
- زيادة الهيموغلوبين بالدم.
- الماء مدخل طبيعي للجسم.
- لها أهمية انسانية في حالة انفاذ شخص من الغرق، كما ان تعلمها يقلل من نسبة حوادث الغرق.
- تعمل السباحة على تنمية الشجاعة والاقدام.
- تعمل على ازالة الهموم والمتاعب والعناء العقلي، لما فيها من متعة وذلك من خلال الغطس والغوص في الماء والتعرض لأشعة الشمس واستنشاق الهواء الطلق.
- تعمل على زيادة التوافق العصبي العضلي.
- تكتسب الجسم فوائد بدنية وحركية تميزها عن الرياضات الاخرى، وتعتبر السباحة رياضة للجميع وللجنسيين.

الاهتمام بالنواحي الصحية :

- ✓ غسل الجسم جيداً قبل النزول الى الماء.
- ✓ فحص المبتدئين طبياً قبل المباشرة بتعليم السباحة.
- ✓ يجري تعقيم الرجلين قبل النزول الى الماء (بمواد معقمة).
- ✓ لا يسمح للمبتدئ بالنزول الى الماء اذا كان مجرور.

- ✓ ليس مایو المخصص للسباحة.
 - ✓ جلب منشفة خاصة لكل مبتدئ.
 - ✓ تنظيف أذنك بعد السباحة.
 - ✓ تناول شراباً دافئاً بعد الخروج من الماء.
 - ✓ اذا شعرت اثناء السباحة بالقشعريرة فعليك ان تخرج من الماء حالاً.
 - ✓ لا تنزل الى الماء اذا كان جسمك مترقاً، بل انتظر حتى يجف جسمك وبعدها اغسل جسمك جيداً.
 - ✓ لا تتناول الطعام قبل السباحة لان ذلك يؤثر على معدتك.
 - ✓ ممارس التمارين البدنية قبل السباحة (تمارين الاحماء على اليابسة).
 - ✓ تهيئة ادوات الاسعافات الاولية.
-

تأثيرات السباحة في الخلية الجسمية :

١ - تأثيرات الماء والهواء والهمس : -

- ينبغي ملاحظة عدم المبالغة في البقاء في الماء لمدة طويلة نسبياً خصوصاً في المياه الباردة. وعلى المدرس او المدرب الالتفات الى اهمية هذه الناحية عند تعليم الاطفال او التلاميذ السباحة، واتخاذ ما يلزم في حالة ظهور القشعريرة او ما شابه ذلك .
- ان تأثيرات الأشعة تحت البنفسجية المكتسبة من الشمس عند السباحة في الهواء الطلق في الصيف تقود الى انتاج وتطوير (فيتامين D) في الجسم . هذا الفيتامين مفيد جداً بالنسبة للأطفال وفي عملية بناء وتطوير الهيكل العظمي.

٢ - تأثير السباحة على القلب ومحاذ دوران الدم : -

- يمتلك السباح قلب يختلف عن قلب الانسان العادي من حيث الحجم وتنظيم دوران الدم لذلك يكون قلب السباح اقوى من قلب الانسان العادي ، وتوسيع في الاذينين والبطينين وخاصة البطين اليسرى ،
- ان ممارسة السباحة تؤدي الى زيادة حجم وقوة عضلة القلب نتيجة استطاله اليافه لاستيعابها كميات كبيرة من الدم مما يؤدي الى زيادة متانة انسجة جدرانه العضلية، ويعتبر الدم وسيلة الانتقال للعناصر لاسيما الاوكسجين . وتقوم الدورة الدموية بدور كبير في خفض حرارة جسم السباح ،

- وتأثر السباحة على جهاز الدوران حيث يتضاعف حجم الدفعه الواحدة من الدم مع زيادة عدد الضربات يؤدي الى سرعة سريان الدورة الدموية وخاصة في الجهد العنيف. وكذلك تؤدي الى اتساع الشعيرات الدموية وزيادة حجمها حتى تصل الى عشرة امثال حجمها الطبيعي اثناء المجهود العنيف .

٣ - تأثير السباحة على الرئتين وجهاز التنفس : -

- ان عملية التنفس في الماء اهمية كبيرة في اخذ الاوكسجين وطرح غاز ثاني اوكسيد الكاربون (CO₂) عن طريق الشهيق والزفير، ففي السباحة يكون الشهيق سريعاً ومن الفم خارج الماء اما الزفير فيكون طويلاً من الفم والانف معاً ،

- والتدريبات في السباحة المتصاعدة تقود الى سهولة سعة تغذل الاوكسجين والى زيادة كمية الهيموغلوبين في الدم، ويؤدي الى تحسين وصول الدم الى مناطق العضلات العامة من خلال زيادة انتشار الاوعية الشعرية الدموية ، وتساعد على توسيع وتقوية عضلات الصدر، وبالتالي اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء لتنشيط عملية الشهيق والزفير.

٤ - تأثير السباحة على الجهاز العصبي : -

- يتحسن نقل الدم وينتج عن ذلك ازيداد في عدد الاوعية الشعرية الدموية الدقيقة التي تنقل الدم الى النسيج العضلي والاليف العضلي فتتضخم العضلة وتقوى . ويساعد تدريب السباحة الى رفع مستوى التوافق العضلي العصبي .

- ويتميز الجهاز العضلي عند السباحين بزيادة في الحجم والقوة في جميع عضلات الجسم، وزيادة القوة والمرنة للأوتار العضلية المتصلة بالعظام والمفاصل مما يزيد القدرة في اداء الاعمال التواافقية التي تتسم بالرشاقة .

٥ - تأثير السباحة على تبادل التغذية وجهاز المخ : -

يحتاج السباح الى جهاز هضمي جيد لتنظيم عملية تبادل التغذية اذا يعمل باقتصاد ويوزع الطاقات في الاماكن الضرورية في الجسم. يحتاج السباح سعرات حرارية من المواد الغذائية (الكريبوهيدرات والبروتينات والدهون) فضلاً عن الماء والاملاح والفيتامينات،

ان كمية السعرات الحرارية المطلوبة في رياضة السباحة تكون عالية جداً وتبلغ عند سباحي الانجازات العالمية اكثر من ٦٠٠٠ سعرة حرارية يومياً، لذلك لابد من مراعاة نوعية الغذاء وكميته للسباحين من خلال مراقبة وزنهم وعلى ان يكون ذلك مناسباً مع حجم وشدة التدريب اليومي لأن الغذاء هو المصدر للطاقة .

العوامل المؤثرة في عملية تعلم السباحة

أولاً : العوامل النفسية : -

تلعب الناحية النفسية دوراً كبيراً في تعلم رياضة السباحة ؟ لأنها تعلم في جو غير طبيعي لوضعية الإنسان وفي وضع افقي للجسم لم يتعود عليه في حياته مما ينتج عنه حالة نفسية مبدئية تعرف بعامل الخوف .

تشمل العوامل النفسية :

- ١ - **عامل الخوف :** الخوف هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقيف مفاجأة او مواقيف تهدده وتهدد كيانه ، كخوف المبتدئين من الماء ودخول حوض السباحة.
 - الخوف اذا كان في الحدود الاعتيادية ذو فائدة كبيرة فهو وسيلة نافعة للوقاية من الخطر
 - اما في حالة الخوف الشديد فأن ذلك يشل قدرة الفرد في التعلم ويكون مانعاً للفرد من القيام بواجباته الاعتيادية والابتعاد عن التعلم لذا يجب ابعاد الخوف عن المبتدئ لكي تضمن تعلمه بسرعة .

هناك حالات من الخوف وهي كما يأتي :

أ . الخوف الصادر من عدم الثقة وهذا يحدث عندما لا ينال المبتدئ من التدريب والتكرارات المنتظمة ما يكفي فيكون غير واثق بنفسه وبقدراته على تنفيذ التمارين داخل الماء الذي يمارسه لأول مرة لذا يجب ان تكرر التمارين باستمرار والتركيز على تصحيح الاخطاء بالإضافة الى التشجيع والترغيب .

ب . الخوف من حدوث حالة غرق اثناء تأدية التمارين ، نتيجة لرؤبة حادث غرق احد الاشخاص امامه او حدوث حالة غرق له تم انقاذه او سماع القصص الخرافية التي يتحدث بها الآباء للأطفال بقصد ابعادهم عن شواطئ الانهار او سواحل البحار .

ج . كما ان الجهل بالسباحة ادى الى عزوف الكثير من الشباب عن ممارسة السباحة ، ويرجع سبب ذلك الى عدم احتواء المناهج التربوية للمدارس الأولية على السباحة .

د . الخوف من شيء غير معروف وغير محدد وهذا يمكن ان يكون ناتجاً عن ضعف الأداء البدني للمبتدئ .

٢- **عدم الرغبة** : و يعد عاملًا نفسياً أيضًا و مرتبطة بعده عوامل منها :

أ. **العامل الاجتماعي** : هناك الكثير من العوائل تحرم السباحة على اطفالها لاعتقادات و تقاليد خارجة عن نطاق تطور العصر الحديث .

بـ . **العامل الاقتصادي** : ان ارتفاع اجور الدخول الى حوض السباحة يعد عاملًا لعزوف الاطفال عن ممارسة السباحة وبالتالي الى زيادة امية السباحة .

ج . **العامل الروحي** : يعتقد الكثير من الناس ان السباحة تؤدي الى اظهار مفاتن الجسم امام الآخرين وخاصة المرأة وهذا منافي للتقاليد الاجتماعية والضوابط الدينية .

د . **حواس السمع والبصر** : على الرغم من كونهما حواساً فسيولوجية الا انهما يعذان في الوقت نفسه عوامل نفسية ، خاصة عندما يمارس المبتدئ او الطفل تعلم التنفس والطفو ، حيث يلزم المبتدئ ضرورة فتح العينين وبسبب ضغط الماء ومادة الكلور فإن ذلك يولد احمرار للعينين ، كما تكون درجة السمع قليلة بسبب بقاء قليل من قطرات الماء في داخل الأذن مما تولد هذه الحالة نمو حالة من الخوف الا اننا يجب ان ننبه على ان هذه الحالة سوف لا تستمر الا للساعات الاولى من عملية التعلم .

ثانيًا : **العوامل الفسيولوجية** : -

تلعب العوامل الفسيولوجية دور مهمًا في نجاح عملية التعلم خاصة إذا استخدمت من قبل المبتدئ بالشكل المطلوب ،

- فقد وجد ان عملية تعليم السباحة للإناث أسهل وأسرع من عملية تعليم الذكور ؟
لاختلاف كثافة الجنسين كما ان الجسم السمين أسهل من الجسم الخفيف في عملية الطفو ، كما ان الطفل الذي يملك اطراف طويلة يساعد على ايجاد مقاومة ايجابية لعملية الدفع وهذه الحالة مرتبطة بالقدرة العضلية الموجودة لدى الطفل .

- كما للعينين دور مهم في تعلم الحركات الصحيحة خلال مراقبة مسار حركة الذراعين والسباحة بخط مستقيم .

ثالثاً : العوامل الميزيائية : -

ان الجو الجديد في الماء يتوجب على الطفل او المبتدئ التعايش فيه ، يختلف بشكل واضح عن الجو المعتمد عليه على اليابسة ؟ وذلك لاختلاف الكثافة والمقاومة وضغط الماء .

لذلك يكون ضرورياً الاستفادة من كثافة وضغط الماء لطفو الجسم من خلال معرفة القوانين الفيزيائية :

١ - قانون رد الفعل : -

لكل فعل رد فعل يساويه في المقدار ويعاكسه في الاتجاه . فكلما كانت القوة المستخدمة باتجاه عمودي الى الخلف تتج عنها دفع مساوي لها الى الامام .

٢ - قانون القصور الذاتي : - كل جسم يحاول الاستمرار في سكونه او في حركته ما لم تؤثر فيه قوة اخرى لتغيير حالته . ويمكن الحصول على سرعة اكبر في حالة زيادة سرعة ترددات حركة الذراعين وبصورة منتظمة والقوة في اتجاهها السليم .

٣ - قانون العتلة : - القوة في ذراعها = المقاومة في ذراعها .

كلما كانت القوة العضلية جيدة والذراعين طوليه وكان مسارهما طويلاً اوجدت مقاومة ايجابية كبيرة وبالتالي دفع جيد للأمام .

٤ - المقاومة : - التأكيد على ضرورة تقليل المقاومات السلبية الواقعه على جسم المبتدئ (الطفل) من خلال اتخاذ الوضع الأفقي للجسم وتقليل الحركات الموجية فوق سطح الماء والتأكيد على ايجاد مقاومات ايجابية للذراعين والرجلين من خلال الاستخدام الأمثل للمسار الحركي .

٥ - الوزن النوعي : -

ان عملية طفو الأجسام فوق سطح الماء لها علاقة متبادلة بين الوزن النوعي للجسم والوزن للماء واقتراب وابعد نقطة ارتكاز الجسم من مركز ثقله وبعدها عن مركز جاذبية قاع بركة السباحة . لهذا نرى اثناء مراحل تعليم السباحة ثلاثة أشكال للجسم داخل الماء وهي :-

أ - الوضع العمودي : -

وهو الوضع الذي نبدأ فيه مع المبتدئ بالخطوات الاولى لعملية التعليم حيث يكون المبتدئ واقفا في الماء ويكون وزنه النوعي اكبر من الوزن النوعي للماء . حيث يكون مركز ثقل الجسم في نقطة الارتكاز او قريب منه وتكون مقاومة الماء كبيرة على الجسم اثناء المشي .

ج - الوضع العالق (الموسيطي) : -

نحصل على هذا الوضع بعد بضع ساعات من مرحلة التعليم الأولى ، حيث يكون الوزن النوعي للجسم مساوياً او اصغر من الوزن النوعي للماء . وتكون المقاومة السلبية الواقعة على الجسم أقل من الحالة الأولى العمودية .

ه - الوضع الأفقي : -

نحصل على هذا الوضع عندما يكون الوزن النوعي للجسم أصغر من الوزن النوعي للماء . ويتم الوصول الى هذا الوضع في نهاية المرحلة الاولى لعملية التعليم ، حيث يكون الجسم ممتدأ فوق سطح الماء وحركة الانزلاق اسهل من الاوضاع السابقة ، بسبب وضع نقطة الارتكاز قرب او فوق ثقل الجسم ولها يأخذ الجسم وضعاً افقياً .

المراحل الأولية لتعلم السباحة

تقسم الى فئتين : -

• المرحلة التعليمية الأولى

• المرحلة التعليمية الثانية

واجهات مرحلة التعلم الأولى هي : -

- ١ - تقليل العوامل السلبية المؤثرة في عملية التعلم من خلال ايجاد تمارين ومعلومات مناسبة للأطفال (المبتدئين) للوصول بهم الى الاحساس بالماء .
- ٢ - تطوير الخبرات الحركية الملائمة للسباح لاتخاذ وضع افقي في الماء .
- ٣ - كسب الأمان في المحيط الجيد .
- ٤ - تطوير الصفات البدنية بعد التكيف على الجو الجديد .
- ٥ - الوصول الى حالة السباحة .

اما تعلم السباحة تتالف من ثلاثة مركبات متزامنة ومنتظمة :

اولاً : حركة الرجلين .

ثانياً : حركة الذراعين .

ثالثاً : التنفس .

وهذه المركبات الثلاثة معاً تكوّن حركة شاملة للسباحة الحرة .

المرحلة التعليمية الأولى :-

١- الثقة مع الماء :

ان ممارسة السباحة لأول مرة يثير لدى المبتدئ المخاوف من المحيط الجديد وهو الماء، لذلك يجب ان تكون التمارين الاولى التي يضعها المعلم في العملية التعليمية عبارة عن تمارين محببة وتجلب السعادة والسرور للمبتدئ وذلك لأبعد عوامل الخوف وعدم الثقة من الماء ، يجب ان يكون المعلم مع المبتدئ في الماء وذلك خلال الدرس الاول لكي يطمئن وتتبدد عوامل الخوف لديهم ويجب ان تكون هناك علاقة ثقة متبادلة معهم عن طريق الاقناع وعدم استخدام القوة كأن يدفع المبتدئ .

تمرين (١) : الجلوس على حافة الحوض ورفع الماء بالقدمين ثم بعد ذلك غسل الوجه والجسم من هذا الوضع .

تمرين (٢) : الدخول للماء وذلك بالنزول الى الحوض ومسك حافة الحوض في منطقة الضحل ثم المشي يميناً ويساراً .

تمرين (٣) : المشي في منطقة الضحل دون مسک حافة الحوض ويكون المشي بعرض الحوض

تمرين (٤) : غسل الوجه عدة مرات لغاية غمر الرأس بالماء واجراء عملية غسل الوجه داخل الماء .

تمرين (٥) : المشي للأمام يكون المعلم ممسكاً بالمبتدئ والمشي بعرض الحوض في منطقة الضحل .

تمرين (٦) : المشي للأمام ونفخ الكرة ، وتكون على سطح الماء ولمسافة محدودة .

تمرين (٧) : التفتيش عن قطع النقود المرمية في قاع الحوض .

تمرين (٨) : المشي على شكل قطار ممسكا الزميل من الاكتاف بعرض الحوض .

تمرين (٩) : اللعب برش الماء بين المبتدئين .

تمرين (١٠) : المرور من بين رجلين الزميل .

تمرين (١١) : تشكيل دائرة بين المبتدئين وعند الاشارة يتحرك المبتدئين عكس الاشارة .

٢- تنظيم التنفس :

يعطى للمبتدئ عملية طرح الزفير داخل الماء ، ومن تمارين التنفس :

- يقف المبتدئ في منطقة الضحل ويأخذ الماء بكلتا يديه وينفخ الهواء بواسطة الانف.
- ينزل المبتدئ الوجه داخل الماء على الكفين ثم يبدأ بطرح الزفير بواسطة الانف ويكون في البداية قصير ثم التدرج بزيادة وقت الزفير .
- يعطى تمرين التنفس العمودي وهو الوقوف باتجاه الحوض بمسك حافة الحوض بيديه مع ملاحظة ان يكون الماء بمستوى كتفيه ، وبعدها يأخذ شهيق اعتماديا بواسطة الفم ثم يغمر الرأس بكامله في الماء بعد ثني ركبتيه حتى يشعر المبتدئ انه طرح الزفير بكامله بواسطة الانف مع ملاحظة بقاء العينين مفتوحة ، تعطى تمارين الشهيق والزفير بتكرارات عديدة حتى يتمكن من السيطرة على عملية التنفس .
- يقف المبتدئ في منطقة الضحل وتكون احدى القدمين الى الامام والأخرى الى الخلف مع رفع الذراعين الى الجانب ، ثم يأخذ شهيقا بواسطة الفم ثم يثنى الركبتين فينزل الجسم بصورة عمودية الى الاسفل ويكون الرأس مغمور داخل الماء بكامله عندها يطرح الزفير بواسطة الانف ثم يخرج ويكرر التمرين بصورة مستمرة .

٣- مهارة الطفو :

الطفو : هو بقاء الجسم كليا او جزئيا بمستوى سطح الماء ويعتمد على كتلة الجسم الطافي ويرتبط بقانون ارخميدس الذي ينص على (ان الجسم المغمور في وسط ما يفقد جزء من وزنه يعادل وزن السائل المزاح)

ومن تمارين الطفو

- الوقوف في منطقة الضحل : ويكون الماء بمستوى وسط الجسم ثم مد الرجل اليسرى الى الاعلى بشكل مستقيم ثم يعاد التمرين على الرجل الاخر ويعد مدخل لتمارين الطفو .

- الطفو بثني الجزء للأمام : يقف المبتدئ داخل الحوض في منطقة الضحل ويفضل ان يكون مستوى الماء بمستوى الاكتاف ثم يأخذ شهيق عميق ويكتم التنفس ويثنى الجزء اماما اسفل مع ترك الذراعين والرجلين متداة . وفي هذا النقطة تصل اليدين نحو القدمين ويكون الجسم مسترخي . بالإضافة الى ارتفاع القدمين عن قاع الحوض ثم يعود لوضع الوقوف بتحريك الرأس الى الاعلى ، تستمر لعدة ثوانٍ وتزداد بتكرار التمارين .
 - طفو القرفصاء : يقف المبتدئ في منطقة الضحل ويكون الماء بمستوى الكتف ثم يأخذ شهيق عميقا وبعد ذلك يسحب ركبته الى الصدر وتمسك ذراعيه الرجلين مع سحب الحنك الى الصدر ويحتفظ بالهواء المحبوس في الرئتين لحين خروجه مرة ثانية ، وهذا الهواء المحبوس في الرئتين والتقوس في الظهر يساعد على الطفو الى الاعلى وظهور الجسم خارج سطح الماء ، بعدها العودة الى وضع الوقوف سحب الذراعين للأسفل مع رفع الرأس الى الاعلى ومد الرجلين الى قاع الحوض ثم يكرر التمارين لحين استيعابها.
 - الطفو بمد الذراعين والرجلين (الوضع الأفقي) : بعد ان يأخذ المبتدئ وضع القرفصاء يبدأ بمد الذراعين الى الامام والرجلين الى الخلف ويكون هذا المد بوقت واحد فيصبح الجسم ممتدا على سطح الماء بصورة افقية ، بعدها الرجوع الى وضع الوقوف برفع الرأس الى الاعلى وسحب الذراعين الى الأسفل بقوة ثم ثني الركبتين بعد ذلك مد الرجلين الى الأسفل لاتخاذ وضع الوقوف ، ثم يعاد التمارين لحين استيعابه بصورة صحيحة .
 - طفو النجمة : بعد ان يأخذ المبتدئ وضع الطفو الأفقي ، يبدأ بفتح الذراعين للجانب والرجلين للخارج بشكل يشبه النجمة . ويمكن زيادة صعوبة هذا التمارين وذلك بزيادة التوافق الحركي بغلق الرجلين وفتح الذراعين ثم فتح الرجلين وغلق الذراعين ويكون الرأس بين الذراعين دائماً .
-

٤ - مهارة الانسياب (الانزلاق) :

هي مهارة مهمة لتعليم السباحة تعد تمارين اساسية للتقدم بالوضع العام للجسم ويعطي الانسياب الامامي والخلفي لكي نحافظ على وضع الجسم ووزنته واخذ الوضع الافقى على سطح الماء بصورة صحيحة .

نقسم تمارين الانزلاق الى نوعين :-

- **الانزلاق الامامي** : يكون نظر المتعلم مواجهاً للماء ويكون الوجه مواجهاً لقعر البركة او حوض السباحة ، والجسم ممتدا فوق سطح الماء والرأس بين الذراعين .

ـ الانزلاق الخلفي : يكون نظر المتعلم مواجهًا الأعلى ، وينزلق الجسم بحيث يكون ممتدًا فوق سطح الماء والرأس بين الذراعين وينتني قليلاً إلى الخلف .

وتكون تمارين الانزلاق على شكلين :

١ الانزلاق الثابت : هو انزلاق الجسم فوق سطح الماء دون اجراء اي حركة من الاطراف العليا والسفلى ويؤدي بالوضع الامامي والخلفي .

٢ الانزلاق المتحرك : ويقصد به انزلاق الجسم فوق سطح الماء مع حركة الرجلين او الذراعين او كلاهما معاً ويؤدي بالوضع الامامي والخلفي .

تمارين الانزلاق الامامي : -

ينزل المبتدئ الى الحوض في منطقة الضحل ويُسند ظهره على الحائط (جدار الحوض) ويُضَع احدى قدميه على حافة الحوض والثانية على ارض الحوض ثم يمد ذراعه الى الامام ، وبعدها يأخذ شهيقاً بواسطة الفم ويكتم النفس ويُدفع بالقدم المستندة على جدار الحوض ويناسب الجسم ويكون الرأس بين الذراعين وفي نهاية الانسياب يطرح الزفير، وتحريك الرأس الى الخلف وثنى الرجلين وتحريك اليدين للأسفل ومد الركبتين لاتخاذ وضع الوقوف.

تمارين الانزلاق الخلفي : -

يمسُك المبتدئ حافة الحوض وهو مواجهًا للحوض ويقوم بثنى الركبتين على الصدر ويكون باطن القدمين ملتصقين على الحائط ثم ترك اليدين الحافة ويدع الجسم ينساب ببطء الى الخلف حتى تصبح الكتفين اسفل سطح الماء عندها يدفع الحائط ويترك الجسم ينساب الى الخلف مع توجيه النظر الى الاعلى والامام قليلاً واليدان تكون بجوار الجسم ، بعدها ثني الرأس الى الامام وثنى الركبتين على الصدر ودفع الماء باليد ومد الركبتين لاتخاذ وضع الوقوف .

٥ - حركة الرجلين : تعد حركة الرجلين مهمة بالنسبة لتعليم السباحة ويجب على المدرب التركيز عليها ، لأنها تؤدي بعدة وظائف منها :

- مساعدة الجسم على الطفو للأعلى .
- تساعد على استقامة الجسم بوضع أفقى والحفاظ على موازنته .
- تساعد على توليد القوة الدافعة لتقديم الجسم للأمام .

تبدأ حركة الرجلين من الورك لتشمل الساقين ثم القدمين وتكون حركة الرجلين تبادلية فخلال هبوط رجل إلى الأسفل يحدث انثناء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لضغط الماء على الركبة وتعمل الرجل الآخر في نفس الوقت إلى الأعلى وتكون دون أي انثناء في الركبة ، وهذا يؤكد أن الركبة المسترخية مفتاح الرفقة الناجحة بانسيابية لمنع تصلب المفاصل ، وإن حركات الرجلين تؤدي بطريقة ايقاعية وإن الكعبين فقط هما اللذان تخرج من الماء .

ام التوقيت الطبيعي لحركة الرجلين هو ست ضربات رجلين لكل دورة كاملة من الذراعين .

تمارين الرجلين وتعطى حسب التسلسل :

- الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين .
 - حركة الرجلين من وضع الانبطاح .
 - مسک حافة الحوض باليدين وأداء حركة الرجلين .
 - ضربات الرجلين في الماء مع مسک حافة الحوض من وضع الاستلقاء على الظهر .
 - سحب الزميل .
 - مسک لوحة الطفو بين الذراعين ويكون الوجه في الماء ويبدا بحركة الرجلين بالتعاقب .
-

٦ - حركة الذراعين :

يشرح المعلم حركة الذراعين على حافة الحوض ، ويقوم بعد ذلك بشرحها داخل الماء ، وذلك بعرض نموذج لحركة الذراعين من قبل المعلم ، دخول اليد مباشرة أمام الكتف إلى الماء . وانثناء دخول اليد يبدأ مفصل المرفق بامتداد ولكن انثناء السحب يبدا بالانثناء والضغط إلى الأسفل ويبدا المرفق بزيادة الانثناء حتى يصل إلى زاوية ٩٠ وتكون هذه النقطة مباشرة تحت الجسم وبعدها تبدأ الذراع بدفع الماء إلى الخلف ثم تدار راحة اليد لتواجه الفخذ واليد تستمر بالدوران ويكون الاصبع الصغير الخنصر إلى الأعلى ومن ثم ترفع إلى الخارج واول ما يخرج هو المرفق وتبدأ المرحلة الرجوعية .

بعض تمارين الذراعين :

- يؤدي المبتدئ خارج الحوض (الوقوف فتحا ثم حني الجزء اماما بزاوية قائما) يبدأ باداء التمارين بحركة الذراعين بالتعاقب .
 - يعطى التمرين في منطقة الضحل (الوقوف فتحا مع ثني الجزء بزاوية قائمة) ثم يبدأ بحركة الذراعين بالتعاقب والرأس يكون خارج الماء .
 - اعطاء التمارين السابق مع السير الاعتيادي في الماء ، واداء حركة الذراعين ويكون الصدر على سطح الماء والرأس خارج الماء .
 - لزيادة صعوبة التمارين يعطى بمساعدة لوحة الطفو (توضع لوحة الطفو بين الرجلين) ويكون الرأس داخل الماء ويؤدي حركة الذراعين بصورة مستمرة .
-

٧ - التنفس :

ان عدم ضبط التنفس سيؤدي الى اضطراب الشهيق والزفير بسبب دخول الماء الى فم المبتدئ ، او يسد فمه وانفه وهذا مما يعيق في عملية التنفس ، لذا يجب التركيز والاهتمام بعملية التنفس .

يقف المبتدئ في حوض السباحة (الوقوف فتحا - ثني الجزء الى الامام) والذارعين تمسك الركبتين او ارجاع الذراعين الى الخلف ويكون وضع الرأس للجانب وبعد ذلك يأخذ شهيق من الفم ثم لف الرأس الى داخل الماء لإجراء عملية طرح الزفير ويكون لف الرأس بتحررك الرقبة تحريكا مستقلأ عن الكتف . ويجب التأكيد على ان يكون لف الرأس بمستوى الكتف ، وتكون عملية الشهيق بسرعة وعملية الزفير ببطء.

المراحل التعليمية الثانية : - خطوات المرحلة التعليمية الثانية هي :-

- تعلم حركة الرجلين مع الانزلاق (امامي ظفري) .
- توافق حركة الرجلين مع التنفس اثناء الانزلاق (امامي وظفري) .
- تعلم حركة الذراعين مع الانزلاق (امامي وظفري) .
- توافق حركة الذراعين مع التنفس اثناء الانزلاق (امامي وظفري) .
- توافق حركة الرجلين مع حركة الذراعين .
- توافق حركة الرجلين والذراعين مع التنفس .

سباحة الكلب

تعد سباحة الكلب من اقدم انواع السباحات التي مارسها الانسان ، وهي طريقة سهلة ومهمة لتعليم المبتدئ السباحة وذلك لكي يتحسس المبتدئ حركة الذراعين داخل الماء .

بعد ان يأخذ المبتدئ وضع الانسياب الامامي على سطح الماء والرأس يكون خارج الماء والذراعان ممدودة تحت سطح الماء ثم تبدأ الذراع اليسرى بالسحب نحو الصدر ثم ترجع الى الامام وبعده سحب الذراع اليمنى نحو الصدر وبعدها ترجع الى الامام وتستمر الحركة بالتتابع وفي الوقت نفسه يضرب حركة الرجلين الى الاعلى والاسفل وتكون الحركة من الورك وتبقى الذراعان تعملان بصورة متتابعة داخل الماء لدفع الجسم الى الامام .

السباحة الكاملة

بعد ان اعطيت التمارين كافة وحسب التسلسل ودرجة صعوبتها واعتماداً على الطريقة الجزئية، بعدها يقوم المدرب بشرح حركة السباحة الكاملة وعرضها امام المبتدئين ، اذ يؤكّد ان حركة الذراعين والرجلين تتصرف بالاستمرارية والتوقيت والربط بينهما وبين حركة الرأس والجذع وهذا الترابط يؤدي بالاحتفاظ بالوضع الانسيابي للجسم والسباحة الصحيحة .

ممارسة التوقف في الماء خلال السباحة

تعد من المهارات الاساسية والمهمة بعد تعلم السباحة التي يجب ان يتعلمها المبتدئ ليتحقق له الامن والاطمئنان وتساعد على الراحة اثناء التعب .

يكون الوجه خارج الماء مما يسهل عليه عملية التنفس ، يأخذ الجسم الوضع العمودي مع الميل للأمام قليلا حيث تؤدي حركات الذراعين امام الجسم وتكون مسترخيتين وتحت سطح الماء بمسافة حوالي ٢٠ سم وتكون راحة اليدين مواجهتين قاع الحوض والمرفقين مثبتين مع الضغط براحة اليدين للداخل والخارج .

اما حركة الرجلين فإنها تؤدي بطريقة تشبه حركة راكب الدراجة بحيث تكون اسفل المقعد وذلك للاحفاظ بالجسم واقفا في الماء وكذلك يمكن ان تكون حركات الرجلين مقصيه .

ونؤكد على ان تكون حركات الرجلين والذراعين معا وبصورة توافقية مما يساعد على طوفان الجسم وخروج الرأس خارج الماء مما يسهل عملية التنفس وتمكن المبتدئ التوقف في الماء لأكثر مدة ممكنة .

القفز الى الماء

اولاً : القفز الى الماء (على الرأس)

ثانياً : القفز الى الماء (على القدمين)

القفز الى الماء (على الرأس) :

تحتاج هذه الحركة الى الثقة بالنفس والشجاعة من قبل المبتدئ .

تعطى التمارين بالتدريج من السهل الى الصعب لتعلم مهارة القفز الى الماء وهي كالتالي :

تمرين (١) : جلوس المبتدئ على حافة الحوض وتكون هذه الحافة قريبة جداً من الماء او الجلوس على سلم الحوض ويكون الجسم في الماء ويمد ذراعيه الى الامام ويسحب الرأس نحو الصدر ويدفع المبتدئ بقدميه نحو الامام وينساب داخل الماء .

تمرين (٢) : الجلوس على حافة الحوض ويوضع قدميه داخل الماء مستندة على حافة الحوض الذراعان الى الامام والرأس الى الاسفل وبعد اخذ الوضع يقوم بالدفع الى الامام واول ما يدخل الذراعان ثم الرأس وبعدها ينساب الجسم تحت سطح الماء .

تمرين (٣) : جلوس المبتدئ على ركبة الساق اليسرى وتكون الذراعان الى الامام الأسفل مع سحب الحنك الى الصدر وتكون القدم الامامية المستندة على حافة الحوض هي القوة الدافعة الى الامام .

تمرين (٤) : يكون من وضع الوقوف على ساق واحدة توضع على حافة الحوض وتثبت لكي تسطيع الدفع بها والساقي الثانية ترفع عن الأرض وتكون موازية للأرض وتكون الذراعان ممدودة الى الامام والرأس الى الأسفل ويبداً بدخول الذراعين اولاً ثم الرأس الى الماء ثم يدخل الجسم بكامله .

تمرين (٥) : يقف المبتدئ على حافة الحوض ويثنى الجذع الى الامام وتكون الذراعين ممدودتين الى الامام والاسفل والرأس بين الذراعين مسحوباً نحو الصدر ، واما الرجلان فأنها تكون باستقامة وبعد اخذ الوضع الصحيح يدفع بالرجلين نحو الماء ، مما يساعد على دخول الذراعين ثم الرأس ثم الجسم بكامله .

تمرين (٦) : يقف المبتدئ على حافة الحوض ويثنى الجذع الى الامام الاسفل مع ثني الركبتين قليلاً وتكون الذراعين ممدودتين خلف الجسم ويحرك الذراعين الى الامام مما يؤدي الى تحريك وانتقال مركز الثقل الى الامام ثم يدفع الرجلين لحظة وصول الذراعين الى اعلى نقطة في المرجحة ويكون الرأس بين الذراعين ، تدخل الذراعين اولاً ثم الرأس ثم يدخل الجسم بكامله الى الماء .

القفز الى الماء (على القدمين)

تمرين (١) : يقف المبتدئ على حاف الحوض مواجهها الحوض ويكون جسمه باستقامة وذراعيه بجانب الجسم وتكون احدى قدميه الى الامام على حافة الحوض يستند عليها ويقوم بالدفع بها الى الامام وبعد ان يدفع تتقى الرجل الثانية وتكون موازية للرجل الاولى وعندما يدخل الجسم داخل الماء يقوم الرفس بالرجلين بالتعاقب وكذلك يدفع باليدين الى الاعلى ويخرج المبتدئ بسهولة الى سطح الماء .

تمرين (٢) : يكون برفع الذراعين الى الجانب بعد ان يقف المبتدئ مواجهها للسبح بأخذ الوضع الصحيح يدفع جسمه الى الامام وذلك بتقديم الرجل الخلفية الى الامام والثانية تكون للخلف وعند دخول الجسم الى الماء ترفس الرجلان بالتعاقب ، اما الذراعين تبقى الى الجانب تدفع الى الاعلى ليخرج المبتدئ .

تمرين (٣) : بعد ان يقف المبتدئ على حافة الحوض والرجلين متوازية يقفز بالقرب من حافة الحوض ، يقفز الى الامام ويقوم بسحب الركبتين نحو الصدر وتحيط الذراعين بالرجلين ويكون الرأس الى الاعلى والامام وبعد دخول الجسم الى الماء يفتح المبتدئ ذراعيه ورجليه ثم يبدئ بالرفس بالتعاقب مع تحريك ذراعيه للخروج .

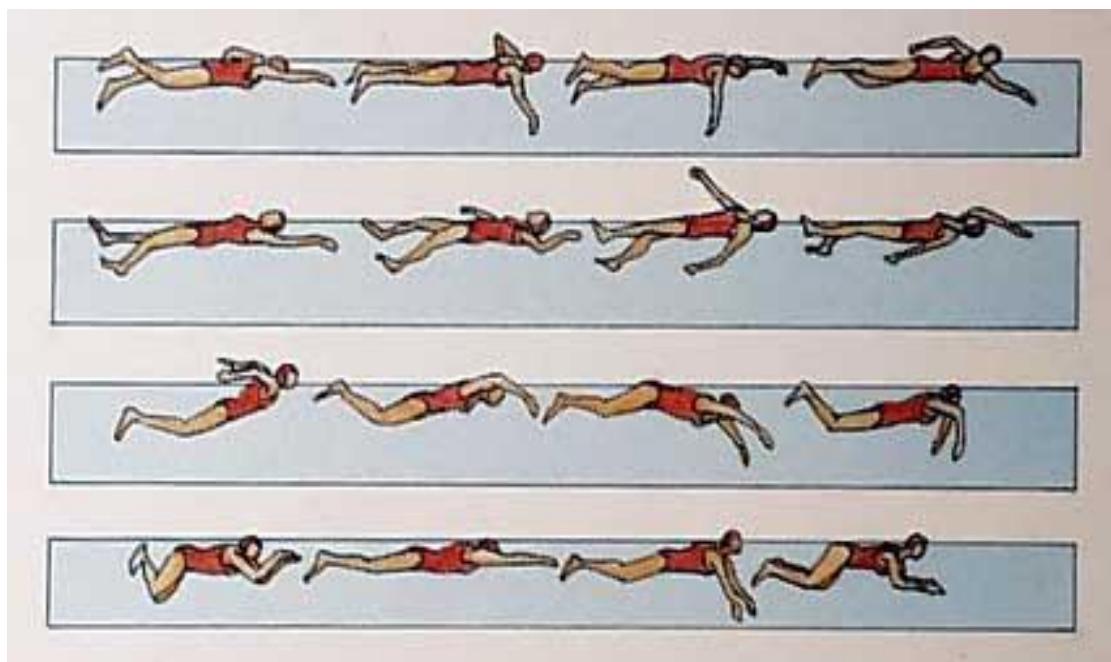
أنواع السباحة

١- السباحة الحرة

٢- سباحة الظهر

٣- سباحة الفراشة

٤- سباحة الصدر



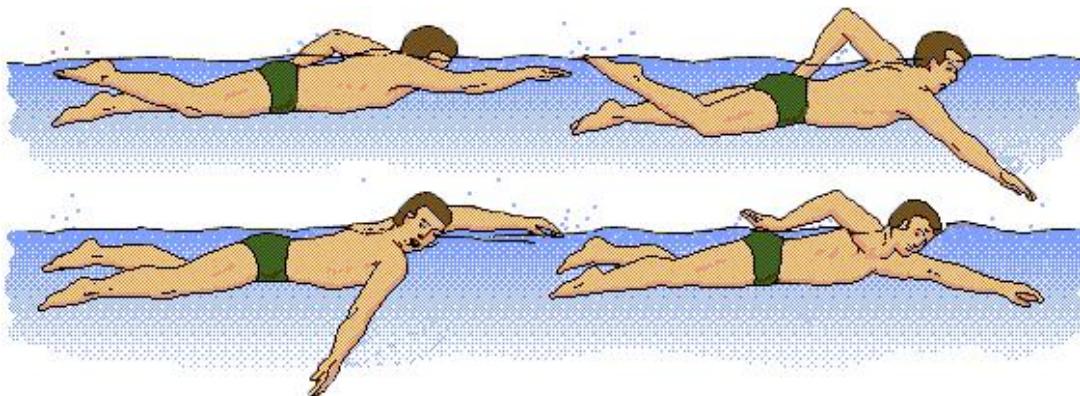
اولاً : السباحة الحرة :

- تُحتل طريقة السباحة الحرة المركز الأول بين طرائق السباحة من حيث السرعة وعدد فعالياتها في البرنامج الاولمبي ، كما ان السباحة الحرة هي الاساس في السباحات الاربعة حيث ان هذا النوع يفضلها كافة السباحين بسبب السرعة والمتاعة .
- ادخلت السباحة الحرة بالدروات الاولمبية الحديثة ضمن اول دورة اولمبية في أثينا ١٨٩٦ .
- اما بالنسبة للنساء اول دورة تدخل فيها السباحة النسائية في دورة ستوكهولم الاولمبية عام ١٩١٢ .

• وضعية الجسم

- ١- السعي الدائم لكي يكون الجسم بوضع افقي قدر المستطاع .
- ٢- تقليل حركات لف وتموج الجسم الى ادنى حد ، خاصة اثناء الشهيق .
- ٣- يكون حزام الكتفين بمستوى سطح الماء .
- ٤- يرتبط وضع الجسم بالسرعة (كلما كانت السرعة عالية كان وضع الجسم جيداً ومناسباً للتيارات المائية) .
- ٥- ان يكون الرأس بين الذراعين ، ولف الراس الى اليمين او اليسار او كلاهما بدرجة تساعدك على اخذ الشهيق دون ان يشكل ذلك اعاقه او سبب لزيادة المقاومة الواقعه على الجسم .
- ٦- تقليل المقاومة السلبية الواقعه على مقدمات الجسم من خلال تقليل درجة الزاوية المحصوره بين المحور الطولي للجسم ومستوى سطح الماء .
- ٧- يتوجه نظر السباح تحت سطح الماء الى الامام الاسفل .
- ٨- الرأس يقود كافة حركات الجسم ، لذا اختلاف وضعه ، يؤثر في وضع الجسم عامة .

يكون الجسم بوضع افقي على البطن بحيث تكون الكتفان اعلى من مستوى المقعد التي تقع اسفل سطح الماء مباشرة . ويكون الجسم في السباحة الحرة طائفا بقدر الامكان فيما تدع القدمين غاطستين في الماء قليلا لتعطي عملها الفعال . حيث ان كلما ارتفع الرأس الى الاعلى سيؤدي الى انخفاض القسم الخلفي من الجسم مما يؤدي الى زيادة المقاومة .



• مرحلة الذراعين :

- تعد حركة الذراعين في السباحة الحرة المرتكز الاساسي لهذه الفعالية لذلك يعتبر خبراء السباحة التكنيك الجيد لحركة الذراعين هو افضل العوامل المساعدة لاختزال الوقت والحصول على افضل النتائج لأن القوة الدافعة للجسم في السباحة الحرة تعتمد على حركات الذراعين حيث تتراوح هذه القوة من $70\text{--}85\%$ من دفع الجسم للأمام حسب طول المسافة كلما قصرت المسافة كلما ارتفعت هذه النسبة ،

- تكون حركة الذراعين داخل الماء على شكل حرف (S) .

اما بالنسبة الى عمق الذراع داخل الماء فتختلف من سباح لآخر باختلاف قوة السباح ومونته .

- تدخل الذراع الماء امام الكتف وللداخل قليلاً، حيث تدخل الاصابع اولاً وتكون مضمومة ثم يتبعها الساعد والعضد والجزء العلوي من الذراع ثم تدار راحة اليد للخارج وللأسفل لكي تبدأ بالانثناء ثم يبدأ المرفق بزيادة الانثناء حتى تصل الى درجة القصوى في الانثناء عندما تكون اليد مباشرة تحت الجسم اعلى اليد تكون زاوية (٩٠) درجة مئوية مع الجسم ،
- وفي هذه النقطة يبدأ الرسغ ينبعض لكي يجعل راحة اليد تواجه الخلف ويبدأ حركة الدفع تجاه القدم حيث ينتهي بقرب مفصل الفخذ ثم تبدأ راحة اليد بالدوران الى الداخل لتواجه الفخذ واليد مستمرة بالدوران ويكون الاصبع الصغير الى الاعلى والابهام الى الاسفل وترفع خارج الماء وأول ما يخرج من الماء هو المرفق بعد ذلك تبدأ الحركة الرجوعية عند ترك اليد الماء .

- اهم مميزات حركة الذراعين في السباحة الحرة هي العمل على التوالي في حركة تبادلية تكب الجسم تقدما مستمراً وانسيابياً ، فحينما تؤدي احدى الذراعين حركتها الرجوعية خارج الماء تؤدي الثانية حركتها الاساسية داخل الماء .

• حركة الرجلين :

اهم وظائف حركة الرجلين في السباحة الحرة :

- مساعدة الجسم للطفو الى الاعلى .
- المحافظة على اتزان السباح واستقامة جسمه .
- تساعد على انتاج القوة الدافعة لتقديم الجسم الى الامام .

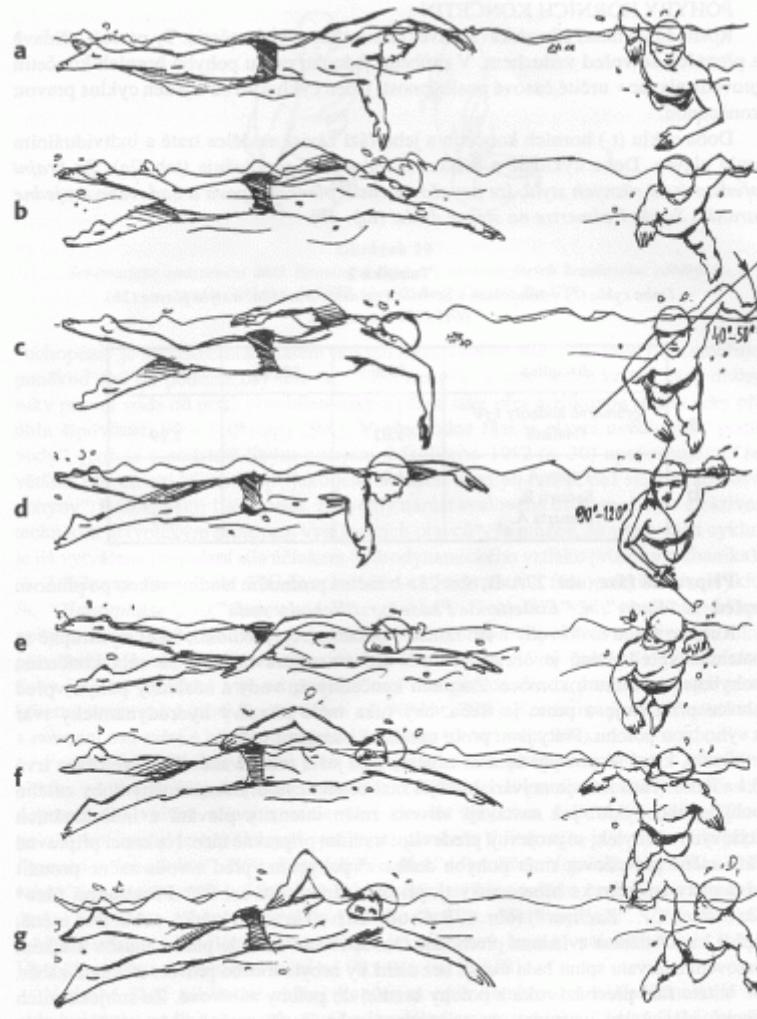
- تبدأ حركة الرجلين من الورك لتشمل الساقين ثم القدمين وتكون حركة الرجلين بأداء ضربات تبادلية الى الاعلى والاسفل يتم دفع الماء للخلف والاسفل لتقديم الجسم ويرتفع للأمام والاعلى ، اذا لم تكن ضربات الرجلين على درجة من الكفاءة فانه ينتج عنها انخفاض الحوض والرجلين مما يؤدي الى زيادة المقاومة وبالتالي تؤثر على سرعة السباح

- عند ضرب الرجلين يجب الاحتفاظ بوضعهما بمجرى التيار وتكون باستقامة وتقاربهما من بعضهما دون تصلب ،

- عند ضرب الساق اليسرى الى الاعلى لن يبقى فيها انثناء في الركبة لان الانثناء يؤدي الى تقليل القوة وارجاع السباح الى الخلف ،

- اما الساق اليسرى في الوقت نفسه تبدأ الضربة الى الاسفل وفي اللحظة نفسها ثني الركبة قليلاً نتيجة ضغط الماء على الرجل من الاسفل الى الاعلى مع الاحتفاظ بالقدم ممدودة أمام اسفل سطح الماء
- تختلف العلاقة بين ضربات الرجلين وحركة الذراعين حيث تقوم الرجلين بإداء ستة ضربات او اربعة ضربات مع كل دورة كاملة بالذراعين ويتحدد ذلك تبعاً لمسافة السباق

فتشتمل طريقة الضربات الستة لمسافة (٤٠٠ م - ٢٠٠ م) ويقل عددها في مسافة (١٥٠٠ - ٨٠٠ م) .



• التنفس :

يقسم إلى قسمين :

- ١- الشهيق : يتم عن طريق الفم والأنف من خلال لف الرأس على جهة الذراع الخارجة والمرفق منحني ومحمول عالياً ويستغرق الشهيق زمناً قليلاً إذا ما قورن بزمن الزفير .
- ٢- الزفير : يطرح داخل الماء عن طريق الفم والأنف ويكون وجه السباح مواجههاً لغير البركة ، ويستغرق زمناً طويلاً ليحافظ على الوضع الأفقي للجسم .

ان سباحي المسافات الطويلة والمتوسطة يأخذ شهيق مع كل دورة ذراع ، بينما سباحي السرعة يجب الاقلال من مرات التنفس ويفضل اخذ التنفس على كل الجانبين .

وفي السباحة الحرة يدور الجسم من (٣٥-٤٥) درجة على كل جهة عندما يعمل السباح دورة ذراع كاملة . والسباح يدور إلى الجهة التي يتتنفس بها أكثر من الجهة الثانية.



ثانياً : سباحة الظهر :

- تعد سباحة الظهر من السباحات المحببة للسباحين ؟ وذلك لأن الوجه يكون خارج الماء متوجه إلى الأعلى أي سهولة عملية التنفس (الشهيق ، والزفير) في هذه الفعالية لا يسمح للمتسابق بترك وضعه الطبيعي على الظهر إلى في حالة الدوران .
- أما تاريخ دخول سباحة الظهر في الألعاب الأولمبية الحديثة في دورة سانت لويس في أمريكا عام ١٩٠٤ م
- أما بالنسبة إلى فعالية (١٠٠) متر نساء فقد ادخلت ضمن البرنامج في دورة باريس عام ١٩٢٤ م .

• وضعية الجسم :

- الظهر يكون مواجهًا للماء والوجه متوجهًا إلى الأعلى.
- التأكيد على ضرورةأخذ الوضع الأفقي الممتد فوق الماء. الرأس يكون في الوضع الطبيعي ويتجه إلى الأعلى ومد الذراعين إلى الأمام ورفع الورك قدر المستطاع .
- ضرورة بروز مفصلي الكتفين فوق سطح الماء لتسهيل اداء حركة الذراعين ويتم ذلك من خلال ضربات الرجلين الجيدة.
- من خلال السرعة العالية لتكرار حركات الاطراف العليا والسفلى وبمسارها الصحيح ، نحصل على ثبات الجسم .



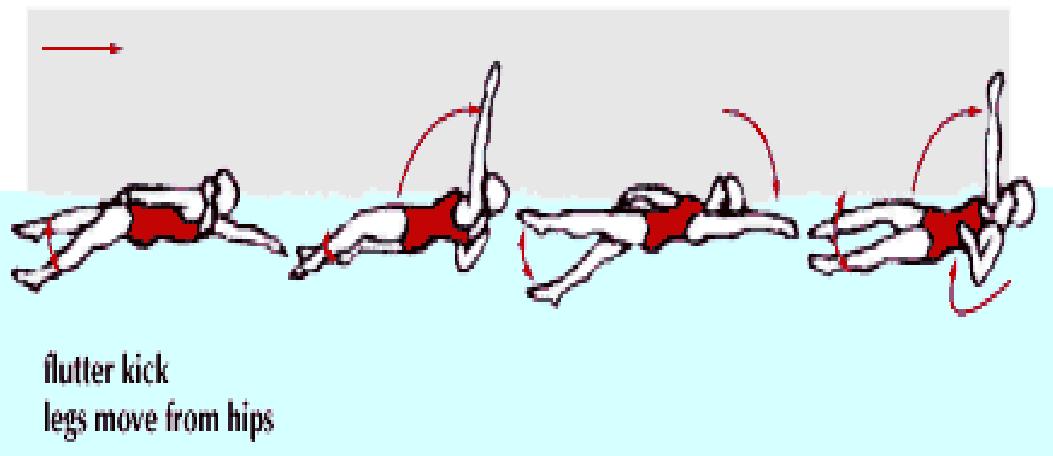
• حركة الذراعين :

- تؤدي حركة الذراعين في سباحة الظهر بالتبادل ، اي حالة دخول احدى الذراعين الماء تكون الذراع الثانية قد انتهت من ضغط الماء وفي طريقها للخروج ،
- تدخل اليد الماء مباشرة امام الكتف الى الخارج قليلا ، حيث ان المرفق يكون مستقيماً
- والدخول يتم بالأصبع الصغير اولا ويكون وجه راحة الكف الى الخارج لتقليل المقاومة



- ويجب ان لا يكون هناك توقف عند القيام بسحب الذراع يبدأ انتقاء المرفق عند بداية السحب ويدور الجسم اتجاه ذراع السحب مما يسمح بمشاركة لعضلات الجزء .
- ثم يزداد انتقاء المرفق مع تحريك اليدين بالاتجاه الاعلى ليصل المرفق الى اقصى انتقاء وتكون درجة ثنيه (٩٠-١٠٠) درجة في هذه النقطة تنتهي مرحلة السحب ،
- ثم تبدأ مرحلة الدفع بمواجهة كف اليدين لقدم السباح حيث يصل الى اقصى سرعة في نهاية مرحلة الدفع وتنتهي مرحلة الدفع اسفل الورك وراحة اليدين تدفع الماء لأسفل اتجاه القاع ،
- ثم تبدأ الذراع بإدارة اليدين للداخل لمواجهة الفخذ لسهولة خروج اليدين من الماء لتقليل المقاومة ، وبعد خروج اليدين من الماء تبدأ الحركة الرجوعية لتأخذ مسارها .
- حركة الذراع في الماء في هذه السحب تكون على شكل حرف (S) .

THE BACK CRAWL STROKE



• حركة الرجلين :

- تؤدي ضربات الرجلين التبادلية من الاعلى الى الاسف ثم الى الاعلى ،
- يبدأ النقل الحركي من مفصل الورك ثم مفصل الركبة وبعدها الى مفصل القدم وبشكل انسيابي ،
- نبدأ بحركة الرجل اليسرى وتكون في اعلى نقطة وتصل الى هذا الوضع عند الضرب الى الاعلى وهي جاهزة للضربة السفلية مع الركبة باستقامة تامة لتنقلي المقاومة السلبية وفي الوقت نفسه الرجل اليمنى في اسفل نقطه وهي جاهزة للضربة الى الاعلى بثني الركبة ، وهذا الانتقاء في الركبة خلال صعود الرجل يكون نتيجة ضغط الماء الواقع عليها اذا يتراوح عمق الرجل ما بين قدم ونصف الى قدمين ،وهنا قمة القدم تدفع الماء الى الخلف وتدعى القوة الانفجارية ،
- لهذا يفضل اداء كل ستة ضربات رجلين مع كل دورة ذراع كاملة .
- في المسافات القصيرة (٥٠-١٠٠) متر تكون ضربات الرجلين اكثر عمقا وقوه ،

بينما في مسافة (٢٠٠) متر فان من الأفضل ان تؤدي ضربات الرجلين على عمق بسيط .
وذلك لتوفير الطاقة التي تستهلكها عضلات الرجلين كلما طالت مسافة السباق .

• **التنفس :**

- يؤدي الشهيق والزفير بانسيابية وراحة تامة لأن الوجه يكون حراً الفم خارج الماء ،
الوضع الطبيعي لأداء التنفس هو مرّة لكل دورة بالذراع ،
- فعندما تدخل الذراع اليمنى الماء يأخذ السباح الشهيق العميق من الفم ،
- وعندما تبدأ الذراع اليمنى بالحركة الرجوعية يخرج الزفير من الانف ،
- اما ميلان جسم السباح في سباحة الظهر يفضل ان يكون بزاوية (٤٥) درجة لكل جانب

وان ميلان الجسم ناتج عن استخدام صحيح لحركة الذراعين والرجلين اي انها حالة طبيعية
ويصل السباح الى هذه الدرجة من الميلان عندما تكون الذراع الداخلية في الماء في الوسط
خلال السحب عندما تصل درجة الانثناء في الذراع (٩٠) درجة يحدث الميلان الطبيعي .

ثالثاً: سباحة الفراشة :

- سباحة الفراشة ادخلت ضمن فعاليات السباحة بعد ان كانت ضمن سباحة الصدر ، وقد
انفصلت عنها سنة ١٩٥٢ . وقد اجريت بعض التعديلات واصبح ادائها الفني خاص
ومتميز بالنسبة الى السباحة الأخرى ،
 - وتم وضع لها قانون ضمن القانون الدولي للسباحة وذلك با ان تتحرك الذراعان معا فوق
سطح الماء وتعد معا وفي وقت واحد بالإضافة الى ضربات القدمين يجب ان تكون
في آن واحد ويسمح بحركات الارجل والاقدام الى الاعلى والاسفل في المستوى
العمودي . اما في عملية اللمس في الدوران او في نهاية السباق يجب ان تتم باليدين
بوقت واحد .
 - دخلت هذه الفعالية لأول مرة في الالعاب الحديثة لسباق (٢٠٠) م للرجال عام ١٩٥٦
في دورة ملبورن .
 - في دورة المكسيك عام ١٩٦٨ دخلت لأول مرة سباق (١٠٠) م .
 - اما بالنسبة الى السيدات فقد ادخلت فعالية (١٠٠) م في دورة ملبورن عام ١٩٥٦ .
واما فعالية (٢٠٠) م للسيدات فقد ادخلت في دورة المكسيك عام ١٩٦٨ .
-

• وضعية الجسم :

- يأخذ الجسم الوضع الأفقي في الماء كما في السباحة الحرة .
- الجسم في سباحة الفراشة يتحرك عالياً أسفل وهذا بخلاف عن الانواع الأخرى .
- المحافظة على بقاء مستوى الكتفين قريباً من فوق سطح الماء لكي يبقى السباح قريباً من سطح الماء .
- يعد الرأس الجزء القيادي في توجيهه وضع الجسم .



• حركة الذراعين :

- تدخل الذراعان سوية ممدودة عند بداية دخول الماء ،
- واليدان تكون باتساع الكتفين مع مواجهة الكفين للخارج مع دفع الورك للأعلى بعد الدخول بتبعاد اليدين للخارج عن مستوى خط الكتف ثم يبدأ المرفقين بالانثناء ،
- يجب أن يكون المرفقين مرتفعين خلال السحب وهذا الوضع يزيد من فاعلية حركة الذراعين ،
- وعند انثناء المرفقين فإن اليدين تتجهان للداخل من هذه النقطة تسحب اليدين إلى الداخل باتجاه خط مركز الجسم ،
- بينما اليدان تمر تحت الصدر والمرفقان تصل إلى أقصى انثناء بين (٩٠-١٠٠) درجة اي تصبح اليدان بوضع عمودي تحت الأكتاف وقريبة من بعضهما من هذه النقطة تبدأ مرحلة دفع الذراعين للخارج والخلف نحو الفخذين حتى مغادرة الماء بالجانب والخروج من الماء بالأصبع الصغير لتنقليل المقاومة .
- ثم تبدأ الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء فوق سطح الماء مباشرتاً، اما الرأس يبدأ بالدخول إلى الماء ويكون الوجه داخل الماء باتجاه القاع .
- واثناء الحركة الرجوعية تدور اليدان إلى للأمام وراحة اليد للأسفل لكي تبدأ تهيئة الدخول إلى الماء مرة ثانية ،
- تشكل حركة الذراعين حرف (S) اثناء حركتها داخل الماء وهذه أفضل طريقة لحركة الذراعين في سباحة الفراشة .



• حركة الرجلين :

- تبدأ حركة الرجلين في سباحة الفراشة من مفاصل العمود الفقري اسفل الظهر (المنطقة القطنية) ثم الورك لتشمل الساقين ثم القدمين . وان الضربة في سباحة الفراشة اسرع من بقية انواع السباحة .
- تعمل الأرجل سوية وضربها من الاعلى الى الاسفل والعكس في المستوى الرأسي مع التأكيد على المحافظة على استقامة الارجل على الضربة العليا وانثناء الارجل في الضربة السفلى ،
- تكون ضربة الارجل الى الاعلى بدون انثناء في الركبتين بينما القدمان تكون قريبة من الاعلى في حركة باتجاه الاعلى تبدأ الركبتان بالانثناء .
- تؤدي ضربة الفخذين الى الاسفل الى انثناء في مفصلي الركبتين وارتفاع الساقين الى الاعلى شرط ان تبقى تحت سطح الماء القدمين فقط تلامس سطح الماء ،
- تتحرك الساقان والقدمان بقوة الى الاسفل بين الرجل العليا تبدأ بالحركة باتجاه الاعلى وتستمر الضربة باتجاه الاسفل وتنتهي عندما القدمان تصبحان بامتدادهما الكامل ويرتفع الورك الى الاعلى .
- ويجب المحافظة على استمرار الارجل بالثني والمد والضرب الى الاعلى والاسفل بدون توقف .
- تؤدي ضربتين بالرجلين مع كل دورة ذراع كاملة وهذه الطريقة تعد افضل لسباحي الفراشة ويجب على السباح معرفة هذا التوافق بين الذراعين والرجلين :

الضربة الاولى :

وتشمى الضربة القوية تحدث هذه الضربة بعد دخول الذراعين الى الماء مباشرة تساعده على دفع الجسم وبقاء الورك والقسم العلوي من الجسم قريباً من سطح الماء .

الضربة الثانية :

تشمى الضربة الضعيفة تحدث اثناء النصف الاخير من سحب الذراعين اي في مرحلة الدفع الى الخلف تساعده على استقرار وموازنة الجسم وبقاء الورك قريباً من سطح الماء .

• التنفس :

- يؤخذ الشهيق عندما تنتهي الذراعان من عملية السحب عندما تمر اليدين تحت الصدر وعندما تصل درجة الانتفاء في المرفقين (٩٠) درجة تبدأ الذراعان بالدفع الى الخارج والخلف هنا يخرج الرأس ويؤخذ الشهيق عندما تكون الذراعان اكملتا حركة الدفع للخلف نهاية مرحلة الضغط وفي الوقت نفسه تكون نهاية الضربة الثانية للرجلين ، اما الزفير يطرح داخل الماء .



ملاحظة : الرأس يغوص في الماء قبل دخول الذراعين كاملة في الماء ، ويترك الراس الماء قبل خروج الذراعين .

ويتم التنفس بمعدل كل دوريتين بالذراعين لقليل المقاومة لاسيما في (١٠٠ م) ، اما في (٢٠٠ م) يكون التنفس لمرة واحدة في اداء الذراعين .

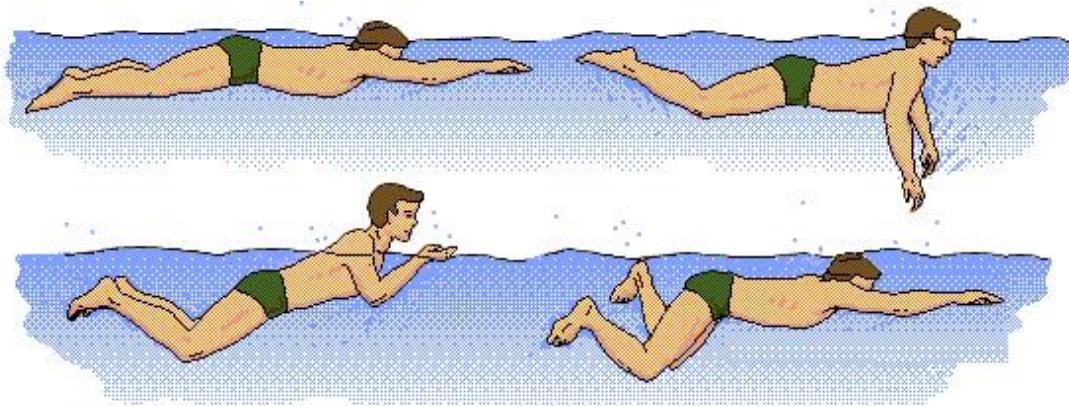
رابعاً : سباحة الصدر

- تعد سباحة الصدر من أقدم طرائق السباحة التي مارسها الإنسان وقد تم وضع قانون خاص لهذه الفعالية حيث ان حركة الذراعين تتم في وقت واحد وفي المستوى الأفقي نفسه من دون تناوب وجميع حركات الرجلين تتم بوقت واحد وفي المستوى الأفقي .
- عند نهاية السباق يجب ان يكون المس باليدين معا اما فوق او تحت مستوى الماء هذا من ناحية القانون الدولي لسباحة الصدر .
- اما دخول هذه الفعالية في الدورات الاولمبية اول دورة ادخلت فيها سباحة الصدر هي دورة لندن ١٩٠٨ وكانت المسافة (٢٠٠م) واما (١٠٠م) صدر دخلت لأول مرة عام ١٩٦٨ ،
- اما السيدات فقد ادخلت سباقاتهم في دورة باريس ١٩٢٤ في فعالية (٢٠٠م) ، اما فعالية (١٠٠م) نساء فقد ادخلت في دورة المكسيك ١٩٦٨ .

وقد تطورت هذه الفعالية من حيث التكنيكي فقد اصبحت مستقلة من حيث القانون والتكنيكي الخاص بها حيث كانت مندمجة مع سباحة الفراشة .

• مخفيه الجسم :

- يتخد الجسم في سباحة الصدر اوضاعاً مختلفة نظراً للاختلاف الكبير لأقسام الحركة ،
- يعد الوضع الأفقي الممتد احسن الاوضاع المناسبة للتيارات المائية ،
- يكون الجسم بوضع انسيابي ممتد اسفل سطح الماء واليدان تحت الماء وراحة اليد للأسفل ومتوجهة قليلاً للخارج .
- ويكون الرأس بخط مستقيم ومتوجه للأسفل وثني الرجلان كاملاً من الركبتين ثم تمتدان وتكون متجاورتين وتأخذ الوضع الأفقي .



• حركة الذراعين :

- تؤدي حركة الذراعين بوقت واحد من الامام الى الجانبين ثم الى الأسف ومن ثم الى الأمام تحت الماء .
- تؤدي الذراعين حركتها سوية بجوار بعضهما البعض اذا تبدأ من وضعها الممتد عاليا اسفل سطح الماء وراحة اليدين لأسفل ومتوجه قليلا للخارج ، تمتد الذراعين للأمام وتتبعهما الكتفان اشتراكا عضلات حزام الكتف بفاعلية اكثرا في اداء المرحلة الثانية وهي السحب ،
- ويغوص الجسم كاملا وكذلك الرأس تحت الماء حيث ان التعديل في قانون سباحة الصدر يسمح ان يغوص الرأس كاملا في الماء لأنه يخرج خارج الماء اثناء كل دورة كاملة .
- بعدها حركة السحب باليدين للجانب والاسفل عندما تصبح اليدين باتساع الكتفين ثم يبدأ انتقاء المرفق مع زيادة ثني المرفق مع حركة اليدين للداخل ، مع ملاحظة ان يكون المرفق للأعلى لكي يتمكن من سحب الماء للخلف .
- ثم تقرب اليدين امام الصدر عند نهاية السحب للداخل بعدها ثني الذراعين بقوه للداخل عند نهاية السحب وتستمر حركة اليدين للأمام دون تردد وتمتد الذراعان للأمام بقوه .



• حركة الرجلين :

- تؤدي حركة الرجلين في سباحة الصدر بصورة مماثلة معا بالتشابه مع الاحتفاظ بالكتفين والفخذين متوازيين تحت سطح الماء .
- عند بداية السحب تكون الرجلين بامتدادهما الكامل وتكون القدمين مؤشرة تبدأ الرجلين بالسحب وتكون الركبتان والورك بارتفاعه تسحب القدمين باتجاه الامام الاعلى ويستمر السحب معا باتجاه الورك بينما تصل القدمان أسفل سطح الماء مباشرة ، في هذه النقطة تصل نهاية السحبة وتشكل زاوية بين الفخذين والجذع حوالي (١٣٠) درجة .

- هنا يجب تدوير القدمين عند بداية دفع الرجلين بعدها تدفع الرجلين الى الخلف الجانب ويكون باطن القدم باتجاه الخلف وتحصل هذه الحركة بمرونة الكاحل .
- وبعدها تمتد الرجلين بزيادة سرعتها لتحقيق اقصى دفع بالقدمين وعندما تكون الرجلان متوازية واحدة مقابل الأخرى دون اختلاف في الدفع ، عندها تكون الرجلان بامتدادهما الكامل وتكون القدمين مؤشرة الى الخارج ،
- ان هذه الحركة في الرجلين تعطي السباح السرعة والقوة والاقتصاد بالحركة بالإضافة الى تقليل المقاومة .

● التنفس :

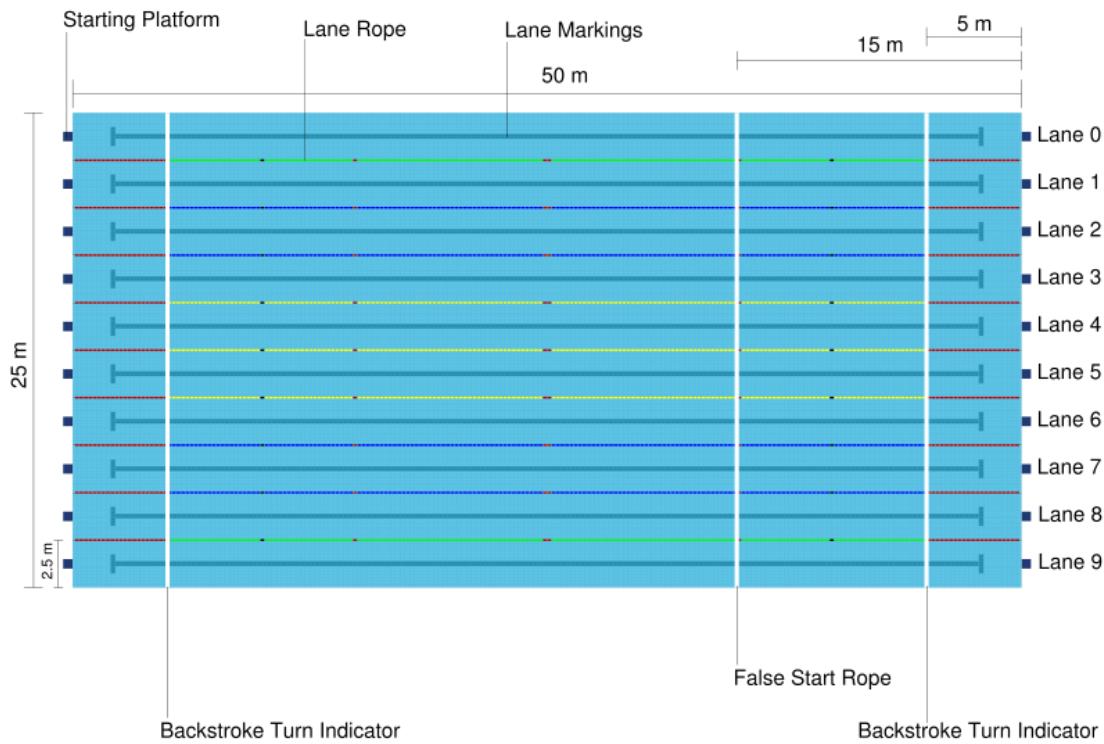
- ان ضبط عملية التنفس من اهم الامور التي تساعده على التوفيق الجيد في سباحة الصدر .
- وهو بان يرتفع الرأس عاليا عند ثني الذراعين بقوه للداخل عند نهاية السحب ويأخذ السباح الشهيق عندما يصل الجسم الى اعلى نقطة له عندما يظهر الكتفان واعلى الظهر خارج الماء .



● التوفيق من الضربات :

- يبدأ السباح بسحب الذراعين عندما تكون الساقين في امتدادهما الكامل وقبل نهاية سحب الذراعين يجب على السباح ان يقوم بانثناء واسع للركبتين مما يؤدي الى اقتراب الكعبين الى الورك بينما تصل القدمان الى اسفل سطح الماء مباشرة ،
- خلال الجزء الاول من امتداد الذراعين الى الامام تكتمل او تستمر ثني الركبتين وقبل ان تصل الذراعان الى امتدادهما الكامل والوجه غاطس في الماء تبدأ حركة دفع الرجلين للخلف الجانب .
- الخطأ الشائع : - هو عدم دفع الذراعين الى الامام في لحظة دفع الرجلين .

حوض السباحة

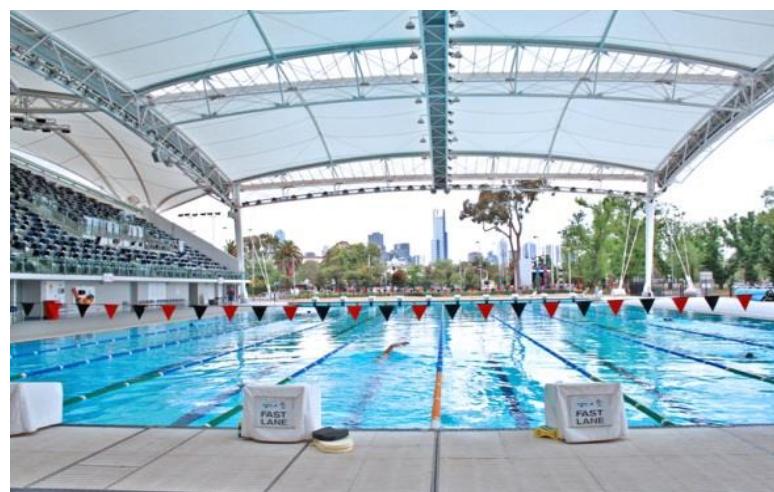


- يبلغ طول حوض السباحة الدولي (٥٠ م) .
- وعرضه (٢٥ م) .
- وعمقه (٢ م) .
- يوجد به ثمانية حارت (الترقيم من ١ الى ٨) .
- يكون عرض الحارة (٢٠،٥ م) بالإضافة الى مسافتين بعرض (٥،٢ م) خارج الحارة رقم (١) وخارج الحارة رقم (٨).
- حبال الحارات : يفصل بين كل حاره حبال تمتد على طول الحوض ، تمتد حبال بطول الحوض بالكامل ويثبت عند كل نهاية بواسطة حلقات داخل تجاويف ، يحتوي كل حبل على عوامات متلاصقة ، ولا يوضع اكثر من حبل بين كل حارتين .
- علامات الحارات : يجب ان تكون العلامات (الخطوط) من لون قاتم يوضع على ارضية الحوض في منتصف كل حارة .

- منصات البدء : يجب ان تكون منصات البدء ثابتة بدون اي اهتزاز يتراوح ارتفاعها ما بين نصف م الى ثلاثة ارباع م اعلى سطح الماء ويغطي سطح المنصة بمادة لا تؤدي الى الانزلاق ، وتركيب مقابض اليد من اجل البدء للسباحة على الظهر وذلك على ارتفاع ٣،٦ م فوق سطح الماء افقيا او عموديا. ويجب ترقيم كل مكعب بدء بأرقام واضحة على الجوانب الأربع ومرئية بجلاء تكون الحارة رقم (١) على الجانب الايمن وذلك عند مواجهة الحوض من حافة البدء التقليدية .



- اشارات الدوران في السباحة على الظهر : وهي عبارة عن احبال يت Dell من اعلام بعرض الحوض وعلى ارتفاع يتراوح ما بين ١،٨٠ م كحد ادنى و ٢،٥ م بحد اقصى فوق سطح الماء حيث يثبت على قوائم تقع على بعد (٥م) خمسة امتار من كل من النهايتين .



- حبل البدء الخاطئ : يت Dell حبل البدء الخاطئ بعرض الحوض وعلى ارتفاع لا يقل عن ١،٢ م فوق مستوى سطح الماء من قوائم مثبتة على بعد ١٥ م من امام حافة البدء ويكون مثبت بوساطة آلة تسمح له بالتحرر الآلي السريع ، يجب ان يغطي بفاعلية جميع الحارات عندما يسقط .

البداية في السباحة :

البداية تمثل السباحات (المرة - الفراشة - الصدر) التي من قاعدة البدء .

- **وهي تقسم إلى نوعين :**
- **أولاً : طريقة الوقوف بكلتا القدمين (العادي) :**
- وهو الأسلوب المعتمد لدى السباحين بان يتم الوقوف بكلتا القدمين عند الحافة الأمامية لمنصة البداية .
- تكون اصبع القدم ممسكة بالحافة من الخارج ويفضل ان تكون المسافة بين القدمين بعرض الكتف وهي تختلف من سباح آخر وذلك لاختلاف الموصفات الجسمية بينهم .
- وتكون اليدين ممسكة بالحافة الخارجية لمنصة البداية وممكن أن تكون اليدين ممسكة خارج القدمين او بين القدمين .
- وتنبغي الركبتين بزاوية تتراوح بين ٣٠ الى ٤٠ درجة .
- الرأس يكون إلى الأسفل بين الذراعين والنظر إلى الإمام أسفل المنصة والتركيز على سماع إشارة الانطلاق .
- وهذا الأسلوب يتلائم مع بداية الطيران الرأسى او العالى او القوسى او ما يسمى بالبداية العادية والذي يحقق للسباح مسافة طيران أكبر في الهواء .
- ودخول الماء تقريرياً رأسياً بدخول اليد ثم الرأس ثم الجسم ثم الرجلين بدائرة صغيرة قدر الإمكان مما يقلل المقاومة التي تتولد بالارتطام بالماء وهذا ما يساهم بتحقيق دخول أعمق بالماء وانزلاق أسهل داخل الماء .
- يتحكم السباح بتحديد عمق ومسار الجسم أثناء الانسياب ؟ لأن القانون يسمح للسباح برفقة واحدة للرجلين او أكثر تحيطه سطح الماء ولمسافة (١٥) م بعد تلك المسافة يجب على الرأس شق سطح الماء .
- لكن هذه الطريقة هي أبطأ بتدركه القدمين منصة البداية لهذا ما قورنة بالطريقة التعاقبية (بداية العداء) .

- **ثانياً: الطريقة المعاكية للقدم (بداية العداء) :**
- وهو الاسلوب المنتشر حديثاً لدى السباحين ويتم من خلال الوقوف على شكل عدائي الالعاب الساحة والميدان في بداية ١٠٠ م .
- يضع السباح احدى القدمين عند الحافة الامامية للمنصة بينما يضع الأخرى للخلف وتكون مشابه لوضع الاستعداد لدى العدائين قبل الانطلاق لهذا سمي بأسلوب العدائين .
- يمسك بكلتا اليدين مقدمة المنصة من الأمام ويدرب السباح على ارجاع مركز ثقله فوق الرجل الخلفية .
- ويتلاءم هذا الاسلوب مع طريقة البداية الخاطفة .
- ان هذا الاسلوب يحقق للسباح سرعة اكبر بالانطلاق لأن مركز الثقل ينتقل من الخلف الى الأمام في اثناء الأداء مما يساعد على الانطلاق بشكل أسرع.
- يحصل السباح على قوة دفع بالرجلين بشكل متزامن فيتم دفع الرجل الخلفية اولا ثم تتبعها الرجل الامامي.
- يدخل جسم السباح بزاوية حادة مع سطح الماء .





بداية سباحة الظهر

- ينص القانون بالنسبة لسباقات الظهر ان يبقى المتسابق في كل لحظة من لحظات السباق على ظهره ماعدا عند تنفيذ الدوران .
 - يتم البدء من الماء بالنزول الى الحوض
 - يأخذ السباح مكانه في بداية الحوض يمسك مقابض قاعدة البدء
 - يثني السباح ذراعيه من مفصلي المرفقين ويسحب جسمه جزئيا خارج الماء
 - يضع القدمين ثبيتها اسفل سطح الماء وهذا السحب المتكون يعطي القوة للانطلاق القوي بعيد
- بعد اخذ الوضع وعند سماع نداء خذ مكانك من قبل المطلق يبدأ السباح برفع نفسه الى الاعلى ويدفع جسمه بعيدا عن الجدار وذلك بدفع ومد مفاصل الرجلين بقوه
- ويكون الرأس الى الخلف وتبدأ الذراعين بالتأرجح ممدوتين متنهه جانبها خلفا موازيتين لسطح الماء وبعدها يظهر التقوس في الظهر عندما يصل الجسم الانبساط التام ويكون الرأس الى الخلف وهنا يعمل السباح الشهيق وبعدها يبدأ الجسم بالغوص في وضع الانسياب الخلفي بعمق قدم ونصف او اكثر قليلا
- يستطيع السباح ان يرفس بالرجلين **الدولفينية واحدة او اكثر تجاه سطح الماء ولمسافة (١٥م)** لعند تلك المسافة يجب على الرأس شق سطح الماء.



الدوران في السباحة المرة :

- يسمح القانون للسباح عند اداء الدوران بأية طريقة مادام ملتزماً بلمس الحائط بأي جزء من اجزاء الجسم .
 - والسباحين الجيدين لا يمسون جدار الحوض بأذرعهم وانما يمسونه بإقدامهم
 - وقد انتشر الدوران مع الدرجة الامامية في السنوات الاخيرة لما له من اهمية في اختزال الوقت والسرعة في الدوران .
-

الدوران في سباحة الظهر وأداء (الدرجة الامامية) :

القانون ينص على تنفيذ الدوران بان يكون لمس الجدار باي جزء من اجزاء الجسم.

.....

الدوران في سباحة الفراشة والصدر :

ان قوانين الدوران في سباحة الفراشة والصدر متشابهة حيث ان السباح يجب ان يلمس جدار الحوض بكلتا يديه وبشكل متزامن فوق او تحت مستوى الماء ويجب ان تكون الكتفان محتفظة بمستواها الافقى . وتكون القدم في سباحة الصدر اعمق من سباحة الفراشة .

الموضوع / إنقاذ الغريق

عندما يتعرض شخص ما للغرق عادة يكون قد ابتلع كميات من الماء ويحاول ان يطفو على سطح الماء لفترة وتكون هذه الفترة قصيرة جدا رافعا ذراعيه للأعلى لطلب النجدة، والواقع ان قيام الشخص الغريق برفع ذراعاه الى الاعلى يساعد على غرقه، لأن رجله لا تستطيع المقاومة ورفع الجسم للأعلى مما يؤدي الى غرقه خاصة اذا ابتلع من الماء وغلب عليه التعب ويحدث الغرق بسرعة اذا فقد الانسان وعيه، وعلى المنقذ ان يباشر الإنقاذ فورا وبسرعة.

على المنقذ اتخاذ قرارات سريعة:

- تحديد مكان الغريق بالضبط
- معرفة أقصر الطرق للوصول بسهولة وبسرعة وأسهل طريقة واقل جهد
- استخدام السباحة الحرة والصدر على أن يكون الرأس خارج الماء لمشاهدة الغريق
- ان لا يغفل عن متابعة الغريق بالنظر له من بداية رؤيته وحتى الوصول اليه
- عند الإنقاذ مسك الغريق ويجب ان يجعل وجهه للخارج اي خارج سطح الماء حتى يستطيع التنفس وسحبه الى شاطئ الامان.

أسباب الغرق

- ١- لا يجيد السباحة .
- ٢- الخوف .
- ٣- عدم ادراك الشخص للظروف المحيطة .
- ٤- عدم المقدرة على التخلص من المواقف الخطرة .
- ٥- عدم معرفة الإنقاذ للأشخاص الذين يحاولون إنقاذ غيرهم .
- ٦- السباحة في التيارات السريعة .
- ٧- الثقة بالنفس بدرجة كبيرة ، والسباحة الفردية لمسافات بعيدة .

٨-السباحة بمفردك . والسباحة في حالة وجود العواصف .

٩-الغوص في المناطق غير المعروفة .

١٠-السباحة لمسافات تفوق القدرات البدنية .

١١-السباحة في أماكن غير تابعة للإشراف من قبل المنفذين .

١٢-عدم طلب المساعدة في وقت احتياج المساعدة الحقيقة .

أنواع سباحة الانطلاق

١ السباحة المرة : اسرع طرق السباحة في الوصول الى مكان الغريق ويجب مراعاة ان يكون الراس خارج الماء لاستمرار النظر الى الغريق.

٢ سباحة الصدر : نفس طريقة سباحة الصدر ولكن يجب مراعاة ان يكون الراس خارج الماء وتركيز النظر على الغريق.

٣ سباحة الظهر : مهمه في استخدام حالات السحب تؤدي الرجال الحركة الضفدعية، اما الذراعان فتكون اداهما في وضع ثابت امام الصدر والثانية تقوم بسحب الماء.

٤ السباحة على الجنب : تستخدم مع بعض الغرقى الفاقدين الوعي : - الجسم بوضع الرقود مائل على الجنب حركة الرجلين تشبه المقص ، يندفع الجسم من خلالها.

سباحة الانطلاق : هي عبارة عن مهارات منها الانطلاق ثم النزول للماء والقيام بحركة الاقتراب ومسك الغريق بالصورة الصحيحة والسيطرة عليه واخذه نحو بر الامان.

طريق او اساليب الإنقاذ

- ١- إذا كان الغريق قريب من حافة الحوض ممكناً الرقود على البطن ثم مد أحدي الذراعين للغريق واليد الأخرى تمسك بحافة الحوض ، اما اذا كان الغريق بعد بقليل يتم الانقاد عن طريق النزول على السلم ومسك السلم بذراع والأخرى لمسك الغريق، اما اذا كان الغريق بعد مسافة فتستخدم حبل او طوق النجاة المربوط بحبل طويل يجب ان يرمي بعيداً ليتمكن الغريق التعلق بالحبل ومن ثم سحب الغريق.
- ٢- مسک الغريق من الصدر : توضع اليدان على صدر الغريق من اسفل الذراعين ويستخدم السباحة بالرجلين فقط من وضع الرقود على الظهر يجب بقاء جسم الغريق طافيا فوق سطح الماء والفم للأعلى وسحبه الى الشاطئ او جانب الحوض.
- ٣- مسک الغريق أسفل الإبط : مسک الغريق من ابطه براحة الكف والابهام متوجه للأعلى ويكون وجه الغريق خارج الماء وتستخدم حركة الرجلين المقصية واستخدام الذراع السفلي بسحب الماء.
- ٤- الإنقاد بمسک الحنك : يتم الاقتراب من خلف الغريق ويسند ظهر الغريق على صدره ويمسک حنكه مسکه قويه باليد وذلك بفتح الابهام والسباحة وبقية الاصابع مستندة على الفاك مع مراعاة الحذر من الضغط على حنجرة الغريق ويرفع الرأس ليسنده على الصدر لتسهيل عملية التنفس للغريق.
- ٥- الإنقاد بمسک الكتف : وضع يد المنقد فوق كتف الغريق عبر الصدر حتى تصل يد المنقد جانب الغريق اسفل الإبط تماماً ويستعمل المنقد رفاسات الرجل المقصية العكسية ويجب التأكد من وجہ الغريق خارج الماء والوصول الى الشاطئ او جانب الحوض.
- ٦- الإنقاد بمسکة خلفية : المسکة الاقوى يمسک رسغ الذراع التي فوق صدر الغريق باليد كما يضع اليد والرسغ كلاهما تحت أبط الغريق طريقة الحمل والسحب يستعمل الرفسة المقصية للرجلين لحين الوصول.

الاسئفات الاولية

- بمجرد اخراج الغريق ووضعه على الأرض يبدأ بالخلص من ملابس الغريق، بعدها يجلس المنقذ قرب رأس الغريق نصف جلوس ويرفعه ويضعه على ركبته العليا ثم يفتح الفم ويسحب اللسان للخارج ثم ينظف الفم من العوالق والاتربة والطين لأنها تعوق مرور الهواء.
- بعدها يخرج الماء التي ابتلعها الغريق بوضعه مستلقيا على بطنه والذراعان بجانب الرأس ويتجه الرأس الى احد الجانبين ويقف المنقذ والغريق بين قدميه ويبدأ برفعه من منطقة البطن بالذراعين للأعلى بمساعدة الغريق لإخراج الماء من جوفه ويوضع بعدها على ظهره حتى يعود لوعيه.
- طريقة شيفر (للتنفس الاصطناعي) : تؤدي فائدة كبيرة تعمل على طرد ما تبقى من الماء في الجسم بمد الغريق على بطنه ويتجه الرأس الى احدى الجهات وساقا مضمومتين ويداه ممدودتين وراحة اليدين تلامس الأرض ويجلس المنقذ على الجانب او فوقه وبعدها تضغط راحتا اليدين على ظهر الغريق يكون الابهامان قريبيين من العمود الفقري ويضغط بالجسم خفيفا على الضلوع وتضغط بثقل جسمك على ظهر الغريق ثم الرجوع الى الوضع السابق تكرر هذه العملية حوالي ١٥ - ٢٠ مرة في الدقيقة الى أن يعود الغريق الى حالته الطبيعية بعدها تدليك الرجلين والذراعين من الأسفل الى الاعلى باتجاه القلب.
- طريقة النفخ (قولة المياة) : احدث طريقة للتنفس الاصطناعي تعتمد على دفع الهواء للمنقذ المحتوي على نسبة من الاوكسجين، من وضع الاستلقاء على الظهر للغريق بينما ينحني المنقذ على الغريق مع الضغط بإحدى اليدين على الجبهة وسد الانف بالإبهام والسبابة، ثم يأخذ شهيق عميق ثم وضع الفم على فم الغريق ويؤدي حركة النفخ، ويبعد الفم للسماح بأداء الزفير للغريق، ويؤدي عملية النفخ بمعدل ١٢ - ٢٠ مرة في الدقيقة.

اقمنى لكم حل التوفيق من حل قلبي : ماجد محمد امين