

مركز الصباح للطباعة والتصوير

سبحة (1)

مركز الصباح مقابل مدرسة حلمي حنون شارع الخضوري بجانب سكن سعد ومثير الصباح للطالبات يتوفر لدينا الكتب الجامعية خصم يصل 60%
أسعار مغرية ومناسبة للطلاب، عروض على التصوير ودفاتر السك وجميع القرطاسية خصم يصل 50%

تلفون 2687388 جوال : 0599386376



مركز الصباح للتصوير

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة فلسطين التقنية - خضد
Palestine Technical University - Kadoorie



قسم التربية الرياضية

مادة سباحة (١)

مدرس المساق

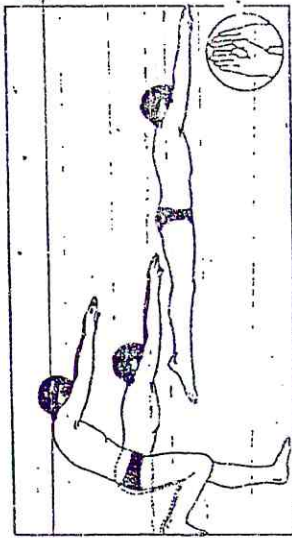
د - بهجت أبو طاهر

٥

Handwritten signature or mark in the bottom right corner.

قسم التربية الرياضية

قسم التربية الرياضية
(تحتوي)



مسابق سباحة (أ)

مدرس المساق
د. نجمة ابو طامع

Signature

كما شجع الامام علي (رض) على تعلم السباحة، حيث قال: «من تعلم وتعلم، وفرب المسلم، فعم البلاد» (١٥)

وقد كتب صهر بن الخطاب (رض) ال ابي عبيدة بن الجراح: «علموا غلمانكم العوم» (١٦) وقد ثبتا كتر بعض هذه القواعد القوية بتغيير آخري (علموا اولادكم السباحة والرعي والفروسة)»

ولما كان الرسول عليه السلام يعطي دليماً للفقير لا يدعو اليه فقد مارس بنفسه بعض اركان السباحة السبيني (فكان سابق بين رفاقه من الصحابة جرياً وسباحة وبصاً رعوهم وبالأخصيم) (١٧)

ثانياً: تاريخ السباحة في العالم الحديث

ازداد انتشار السباحة في القرن التاسع عشر والارن العشرين بشكل خاص، وكثرت مؤلفات السباحة وذلك من عام ١٨٠٥ وما بعدها. فقد ظهر كتاب لدرسي السباحة (جون فريست John Frost) عام ١٨١٦ شرح فيه طريقة سباحة الصدر.

وفي عام ١٨٢٦ كتب جيمس سكين الانكليزي نقياً عن عدم تعليم السباحة في المدارس ارسدها كمتأخر

والقد عني الاكلير بالسباحة وقد يروا في اوضاعها واقابوا بتأنيها بتبدي ان تشكلت الجمعية الاحقة للسباحة في لندن عام ١٨١٧ وتبديت الابحاث والبحاث لزيادة السباحة والفتحات السباحة من المياه المفتوحة كالانهار والبحيرات الى الحواض السباحة (١٨) وقد ذكر (جاي لاركوك) مار ولد اولون) في كتاب لها عن السباحة (انها منافقات السباحة بدأت سنة ١٨٢٦ في لندن وكان هناك ستة امراض السباحة تشرف عليها هيئة السباحة الاهلية: (١٧) (١٨)

وظلت السباحة في انكلترا تزدادية اجتهادية حتى عام ١٨٦٣ حينما عقد اجتماع اتحاد فؤاة السباحة في نادي (جيرمان جيناسك) لبيدن بادرة هيئة السباحة. وتقرر انشاء ادارة خاصة بشاط السباحة.

تم تقياس الهيئة في عام ١٨٦٦ باسم (اتحاد السباحة لبريطانيا) افتتحت فيها اكثر من ٣٠٠ ناد. ومن هذا التاريخ أصبحت السباحة في انكلترا رياضة يعمهاها الطيقي. (١٩) وفي نفس العام اقام الاتحاد اول مسابقة لمسافة ميل في نور الفاييز وكانت طريقة سباحة الصدر والطالب هي السائد آنذاك.

تم التشررت مباحثات السباحة في انكلترا فوجي عام ١٨٧٣ اقيم سباق السباحة عروضا فيه (الشر ترواجين J. Traagen) طرقت في السباحة على الجانب وحركة الرجليين القنصية التي سويحت باسمه. وان اول سباق اقيم في حوض سباحة وسنائة مائة بادرة كان عام ١٨٧٨ في انكلترا

أولاً: تاريخ السباحة في العالم القديم:

سراحل السبحار وشراطيء الانديار وبنفان البحيرات ومن ثم صغار ماكانه النزول في المياه السطحية وتباينت محاولات فئارة يطوف فوق سطح الماء وتارة يجتق في جسماء حتى لس في انسه القدره على السباحة ابحراً.

وقد حارول تكرر هذه التجربة وبجاحة في الاستعادة من الماء مرات اخرى دون خوف من ملاحقة الموت له حتى يطمئن ال الماء ويحسن السباحة. ويجعل القول ان الانسان عرف السباحة منذ عرف الماء والطبيعة بعد ذاتها قد دفعت الانسان لممارسة السباحة لسوقها بالحيوانات البرية. إلا أننا لا نعرف عن يتبين كيف استخدم السباحون الاولون الطرائفهم وان كانت تجربة التلمم الطبيعي غير الوجهة للسباحة تود الرأي في انها كالمركات للمرونة بسباحة تبديلة الكلاب.

لما نحن المرب وما نرى في السباحة على الاحتمال علم بعدت في وقت مبكرة في تجرب البحار للسباحة وذلك لعدم وجود الأنهار أو بحار قريبة منها. أما عرب الجنوب والشرق فمن المؤكد أنهم عرفوا السباحة وانطلق لقب مدتهم من السراحل الخليجية والبحار وانتعالم بالبلاحة والتجارة وصيدة الثور. وعليه كانت السباحة من ضرورات أساليب العيش والهن التي توارثوها.

وقد قيل ان العرب في الجزيرة العربية مارسوا السباحة في المياه للجمجمة من السور والاعطار، وان العربي عليه السلام كان يتعلم السباحة في غير صغيرة اسم توفير غيرها في الجزيرة (١١٠)

الاستعلام لمساهمة

في الأقران السابغ الليلادي وأثناء ظهور الاسلام وتكون دولته ازدادت الحاجة بالرياضة والتربية البدنية بما فيها السباحة التي حظيت بتشجيع كبير نتيجة لحاجة المسلمين اليها أثناء الحروب والفتوحات ونشر الدعوى الاسلامية خارج حدود الجزيرة العربية. وبحث الاسلام على مزاياها وضروة تعلمها وقد جاء في الاحاديث الثريفة للرسم عليه السلام «علموا ابناكم السباحة والرماية» (١١٢)

«حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرماية والقراءة» (١١٣)

«كان نبي ليس من ذكر الله فهو كوا سبوز الاربع حصان: يحي الرجل بيت الرحمن، وادنية فرسة وتلاعبة أهله، وتعلمه السباحة» (١١٤)

ملف

التي تدبرها للسياحة (F.I.N.A)

أولاً: أهمية رياضة السباحة

السباحة إحدى الفعاليات الرياضية التي تنفذها مختلف المجتمعات من جميع الأقطاب الرياضية، وهي إمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين (ذكوراً وإناثاً) وعلى مختلف الأعمار، فالطفل قبل ولادته عالم وسط سائل مغمور داخل رحم والدته، فلورثنا للوليد نفس درجة حرارة السائل السابق في الماء أو حوض صغير نملأه بالماء لشاهدنا أن الطفل يوم دون أن يشعر بصعوبة، كما أنه وفي كثير من الأحيان توصف السباحة لكبار السن.

إن رياضة السباحة زماً تشمل من ألعاب رياضة متعددة (طرق السباحة، كرة الماء، القفز إلى الماء، الانقاذ...) ما هي إلا جزء من النشاطات الرياضية الكثيرة التي ترمي إلى تربية الجيل الجديد تربية متزنة متعددة الجوانب فتشبعه التمارين البدنية تساعد على تطور الامكانيات (القدرات) الجسدية البدنية والفكرية لاجتياز واجبات كثيرة التي تعتبر عصبه لتجايبه حللته وتقدم حركة المجتمع نحو ما هو أفضل لهذا نرى أن الدول المتقدمة (صناعياً واجتماعياً) تعطي أهمية خاصة للتربية الرياضية في برامجها العامة لفرض الحفاظ على قدرات أفراد المجتمع وجعلها في حيزه وتحت مظلة من التربية البدنية للوهوض بالجمع وتقبل حوادث الإصابة بالأمراض، والتي تنفق عليها الدول اموالاً طائلة -تربوا-

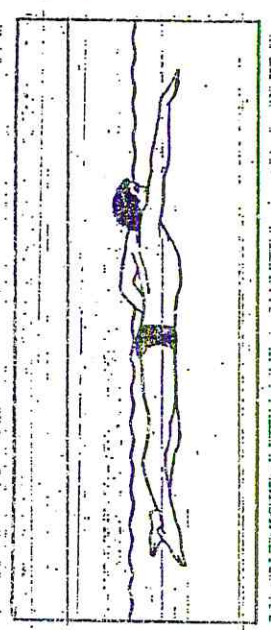
كما يمكن أن نعتبر تعلم اللغويات الرياضية لرياضة السباحة ما هو الأيسر يمكن الانتزاع منها في أوقات الفراغ، أو للوصول إلى المستويات الرياضية العالمية لفرض تعليم البلاد في المجالات الرياضية (السباقات للعبة، السباقات الدولية، السباقات الأولمبية...) فطرق السباحة الأربعة (حرة، ظهر، صدر، زفافية، دوغين) وكرة الماء، والقفز إلى الماء تعد من النشاطات الرياضية الهامة في هذه المجالات. حيث تشكل من خلال هذه النشاطات الرياضية إلى بناء علاقات سيامية واجتماعية واقتصادية مع الدول المجاورة للسلام والامن والاستقرار، وتقوية الروابط بين الدول والتضامن مع دول العالم الثالث وإقامة علاقات حمسة بين الشعب العربي وشعوب دول العالم وفق ما يتفق مع مصالحنا وحاجتنا الوطنية والقومية وينسجم مع مبادئنا حول الإخاء والتعاون بين الشعوب عن طريق التفرات واللقاءات الرياضية.

كما أن إعادة السباحة وبشكل خاص سباحة الصدر وسباحة الظهر والسباحة على الجبين تساعد على سرعة تعلم طرق الانقاذ، والذي يعد من الواجبات الانسانية الهامة لاقتاد أحد أفراد المجتمع من حالة الغرق، والذي يعتبر من الهام الخاصة برياضة السباحة لتلبية حسب المساعدة والتعاون وبناء علاقات اجتماعية جيدة بين أفراد المجتمع.

منذ ذلك وقت انشأه من إلهامه

في عام ١٩٠٨ تأسس الاتحاد الدولي للرياضة (F.I.N.A) في لوسيفر بوسطن بولاية ماساتشوستس الأمريكية. وفي القامون الجديد أصبحت مسابقة سباحة الصدر ٢٠٠ متر أولاً من ٤٤٠ ياردة اعتباراً من دورة لندن الأولمبية في العام نفسه. ك

أما بالنسبة لسباقات السباحة الأولمبية للسما فقد اقتصر على سباق واحد لمسافة مائة ياردة بطريفة السباحة الحرة لنهاية عام ١٩٢٤ حيث ادخلت سباحة الصدر لمسافة ٢٠٠ م ضمن سباقات السباحة للنساء في أولياد باريس.



حيث يعمل ذلك على اختراق التغطيات العظمية بالاضافة الى هبوط درجة حرارة الجسم .

٧ - يجب ان تسبق اوجه النشاط المنيفة عملية الاحماء بغرض تجنب التقلص العضلي والاصابات والازهاق .

٨ - يجب التنظف الجيد للجسم بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلا وخامسة الوجه والصدر والابطال : مع اصبحة خلع الملابس المبلل عقب الانتهاء من السباحة .

٩ - عدم السباح للتلاميذ بنزول الماء وهم ياكلون او يمشون اى شيء في النمل (مثل قطع الخبثوى او اللبان) .

١٠ - علم السباح للتلاميذ بنزول الماء والمعدة مطالة بالطعام .

١١ - ينبغي ان تكون أدوات الاسعاف الاولى مهيئة دائما للاستعمال .

ثانياً - الأمن والسلامة لحوض السباحة :
١ - عدم وجود ارضية زلعة في المر الخارجى للحوض وتجنب الارضية المستوية ، كما يمكن معالجة الرزق جزئيا في ارضية الدشن وحجرات الملابس عن طريق فسلة بخامض الازيدوكلوئيك او باستعمال دهان يحتوي على حجر الجرانيت .

٢ - يجب الا توضع خزانات الصابون المسائل على ارضية ، ويجب ان تكون الصابونات جيدة الامساك بقطع الصابون .

٣ - يجب اعطاء نهاية كافية للاضاءة والتوية والحرارة والرطوبة .
٤ - يحدد شكل وعمق ارضية الحمام على اساس الاعداد التوتمة للسباحين ودرجة الهارة ، وكلما زادت نسبة التلاميذ الذين لم يسبق لهم نزول الماء ولم يعرفوا السباحة كلما تطلب ذلك زيادة مساحة المياه الفخلة .

٥ - يجب ان توضع اعناق السباحة على جانب المر الخارجى لعانة الحوض .

١ - يجب ان يسهم وبني المدرجات والاعددة بحيث تكون اعلى من مستوى الراس حتى يسهل التنز والنفس من فوقها متغبرا ،

٧ - يجب ان يبنى القاع بطريقى لا يسمح بتعلق او التمسك اذرع السباحين به .

٨ - ينبغي تجنب وجود بروزات على ارضية الخارجية حول حوض السباحة .

٩ - يجب توفير الأدوات والأجهزة الجيدة ، كما يجب ان تؤدي الصيانة والرعاية لبرنامج منظم وباستمرار ، وينصح في هذا الصدد باجراء فحص لحمام السباحة مرة على الاقل في السنة ، واملاح ما يحتاجه بلاط الجدران والقاع .

١٠ - ينبغي استخدام الجبال كحدود للنطاق الآمنة حتى يكون السباحون في مناطق مناسبة لتدريبهم .

١١ - يجب معالجة المرات الخارجية واخراض الاندام والحواجز ودورات المياه بالطهيرات في فترات منتظمة .

١٢ - يجب اجراء الفحص والكشف المستمرين للاطمئنان الى صلاحية التركيب الكيماى لماء الحمام من حيث اختبار الكلور التقي ، والبكتيريا ، والحوارة .

١٣ - يجب عزل المنطقة المخصصة للنفس من حوض السباحة عن المنطقة المخصصة للسباحة بواسطة جبال ذات عوامات مائنة او بواسطة وسيلة مناسبة اخرى .

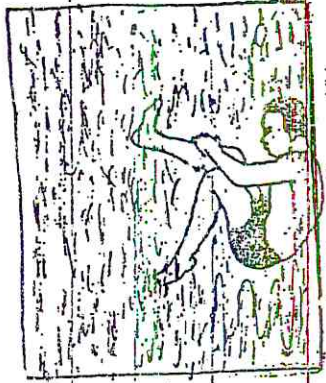
ثالثاً - الأمن والسلامة الشخصية :

١ - تجنب السباحة بمفردك ، ولكن مع زميل او رفيق لديه الخبرة على مساعدتك عند الضرورة .

٢ - يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت اشراف واهلها المدرسين او الشخص المختص بالرقابة والانتقاد .

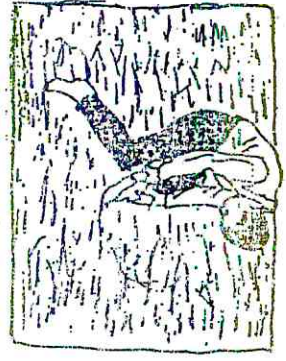
mf

١٢



شكل (١٢/١) كل

١٢- تحدث نسبة كبيرة من حالات الغرق الأشخاص قد يجدون أنفسهم فجأة داخل الماء وهم يركبون بالسيوف، وفي هذه الحالة يكون مصيرهم طريقة خلع الملابس لتسهيل حركة السباح داخل الماء يعتبر شيئا مبيحا ، ومعدة لمن أول شيء يصبح بطعمه هو الغذاء شكل (١٢/١) وذلك لأن يأخذ السباح شيئا مما لم يؤدي طوف الأثقال مستحسبا للثقل لطغ الحذاء ، وإذا احتاج السباح لأخذ المشويق مرة أخرى فانه يمكنه رفع رأسه فقط خارج الماء والحصول على شيئين سريع .



شكل (١٢/١)

التي تقضي على خطر الغرق، والتي تسمى الطريقة الأخيرة من الأمان التي يمكن استخدامها في حالات الغرق حتى تفعل المساعدات التي لا يمكن الاعتماد عليها في حالات

١- إنتاج التوازن والطبيعية للقيام بتزول الماء في اللحظة التي ترفق السباحة فيها (رجام سباحة - تسلط به بحر ... الخ)
 ٢- اطلب النجاة أو التفرج بالشاركات البدين في حالة عدم تدرك على السباحة عند امواج او تيارات مائية ، ولا تطلب المساعدة من أحد بطريقة غير جديفة .
 ٣- تجنب التفرج المسابق في الماء ، وكذلك الحرق حول أرضية الحمام او بمنزلة الاعلى التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة العميقة او في المنطقة المعبأة بالحمام .

١ - عدم التفرج داخل الماء في منطقة غير معروفة .

٢ - عدم استخدام اداة النطو المساعدة كيدول لهدرة السباحة .

٣ - اذا لم تفرقت الأمتصت جسمك في حالة السباحة بشواطئ البحر ، ولا تحاول وصل عنها في زهر وانواع ، ولكن يجب ان تدرك انك لن يكون في خطر ، حيث ان الحركات الترددية المتوترة تجعلها تزيد ان التماس وتسايقا حول جسمك .

٤ - تجنب السباحة بمناورة ضد التيار ، وانما يعمل منقذ السباحة في خط متوازي مع الجرى المائي حيث ان السباحة في اتجاه التيار تؤدي الى التعب والارهاق المبكر ومن ثم عدم الوصول الى الشاطئ .

٥ - يمكن استخدام اى طريقة من طرق السباحة عند النوم في الأمواج الباردة وذلك بالعوض اسمع الامواج البسيطة ، ولكن يصبح باستخدام طريقة السباحة على الجانب او الصدر مع رفع الرأس بعيدا عن الامواج في حالة الامواج المتعددة والهادئة .

٦ - يحدث في بعض الاحيان تخلص مقلبي الاطراف ، وهو مادة نتيجة التعب او الارهاق الزائد ، وعند حدوث ذلك يجب ان يغير السباح طريقة سباحته ويجعل جسمه مسترخيا ، واذا اضر الشمس يترجم بالهدم والتدليك ، شكل (١٢/١) . وفي حالة تخلص مقلات اليدين

٧ - يمكن ان يتسبب جرح الرباح على الظهر ويؤذي جسمه ، في هذه الحالة يجب ان يتخلص الممثل دائما بعنق الاهداء السريع للمضيق .

٨ - يمكن ان يتسبب جرح الرباح على الظهر ويؤذي جسمه ، في هذه الحالة يجب ان يتخلص الممثل دائما بعنق الاهداء السريع للمضيق .

٩ - يمكن ان يتسبب جرح الرباح على الظهر ويؤذي جسمه ، في هذه الحالة يجب ان يتخلص الممثل دائما بعنق الاهداء السريع للمضيق .

١٠ - يمكن ان يتسبب جرح الرباح على الظهر ويؤذي جسمه ، في هذه الحالة يجب ان يتخلص الممثل دائما بعنق الاهداء السريع للمضيق .

١١ - يمكن ان يتسبب جرح الرباح على الظهر ويؤذي جسمه ، في هذه الحالة يجب ان يتخلص الممثل دائما بعنق الاهداء السريع للمضيق .

١٢ - يمكن ان يتسبب جرح الرباح على الظهر ويؤذي جسمه ، في هذه الحالة يجب ان يتخلص الممثل دائما بعنق الاهداء السريع للمضيق .

١٣ - يمكن ان يتسبب جرح الرباح على الظهر ويؤذي جسمه ، في هذه الحالة يجب ان يتخلص الممثل دائما بعنق الاهداء السريع للمضيق .

١٤ - يمكن ان يتسبب جرح الرباح على الظهر ويؤذي جسمه ، في هذه الحالة يجب ان يتخلص الممثل دائما بعنق الاهداء السريع للمضيق .

١٥ - يمكن ان يتسبب جرح الرباح على الظهر ويؤذي جسمه ، في هذه الحالة يجب ان يتخلص الممثل دائما بعنق الاهداء السريع للمضيق .

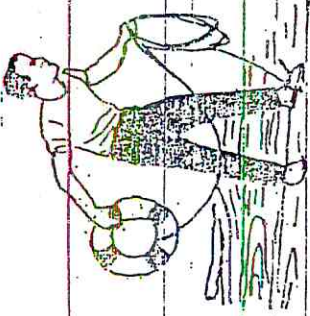
١٦ - يمكن ان يتسبب جرح الرباح على الظهر ويؤذي جسمه ، في هذه الحالة يجب ان يتخلص الممثل دائما بعنق الاهداء السريع للمضيق .

١٧ - يمكن ان يتسبب جرح الرباح على الظهر ويؤذي جسمه ، في هذه الحالة يجب ان يتخلص الممثل دائما بعنق الاهداء السريع للمضيق .

١٨ - يمكن ان يتسبب جرح الرباح على الظهر ويؤذي جسمه ، في هذه الحالة يجب ان يتخلص الممثل دائما بعنق الاهداء السريع للمضيق .

١٩ - يمكن ان يتسبب جرح الرباح على الظهر ويؤذي جسمه ، في هذه الحالة يجب ان يتخلص الممثل دائما بعنق الاهداء السريع للمضيق .

م



شكل (٣٢/١)

عندما يكون الشخص المراد مساعدته على مسافة بعيدة بصعب التاء
كثير له ليسك به ، فيمكن الوصول اليه باستخدام قارب ، ثم بعد
الجداء نومه وعندما يمسك به يبدأ سحبه بيده بطول القارب حتى
يستطيع الإمساك بؤخر السفينة ، شكل (٣٣/١) .

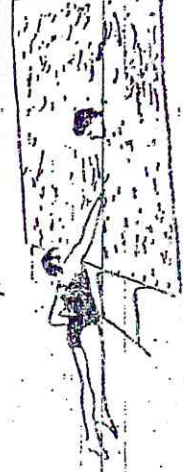


شكل (٣٣/٢)

رابعاً - مساعدة الآخرين في حالات الخطر الطارئة :

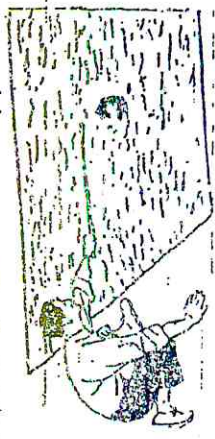
تحدث معظم حالات الخطر الطارئة في الأماكن التي يمكن أن تمتد إليها
يد المساعدة السريعة وعندئذ يمكن تقديم المساعدة المناسبة على النحو التالي :

١- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في تناول اليد فيمكن التوجه
على البطن ، مع إبعاد احد الفراعين للشخص المراد إنقاذه ،
مع مسك حافة الحزام بأيدى الأخرى بقوة ، ثم يمسك الرنخ والذراع
للشخص المراد إنقاذه بده ، شكل (٣٠/١) .



شكل (٣٠/١)

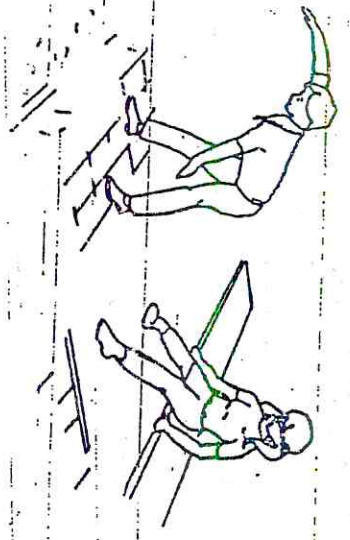
٢- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في إحدى أيديه ، من الذراع ،
فيمكن إنقاذه بإعداد أصابع مساعدة أنه مثل عوصا ، قويس ، نوطية ،
بخطبة يتسبح للشخص المراد إنقاذه أن يمسك بأحد طرفي العصير للذراع
نحوه ، ثم يبدأ لدهه بيده نحو حافة الحزام ، شكل (٣١/١) .



شكل (٣١/١)

٣- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في إحدى لا يستطيع الوصول اليه
بإعداد القراع ، فيمكن استخدام مسند ، فيمكن أن يلتقي للشخص المراد إنقاذه
أحدى الطايفتين ، شكل (٣٢/٢) .

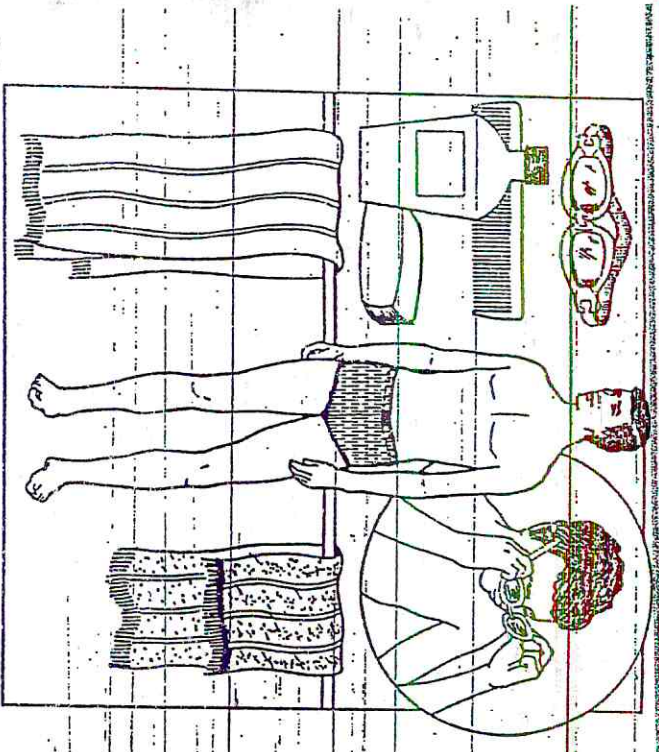
تعلم مهارات التمهيدية (الإحمائية) للسياحة



والآن ما هي الأوقات التي نلزم السياحة ؟
إن رياضة السياحة واحدة من أروع الرياضات تكلفة ممارستها وأدائها بسيطة للغاية:

- التي أو لباس السياحة : ويجب أن يكون من النوع الذي لا يثرب الماء وأن يكون خفيفاً جليماً الماروس بحيث لا يعوقه عن الحركة ولا يسبب له حرجاً عند الممارسة كما يجب دائماً العناية بالرائحة بالسياحة وخاصة حيناً بعد ممارسة التفرير
- النظيفة : يحتاج إلى منشفة كبيرة الحجم نوعاً ما كي تجفف جسمك بعد الخروج من الماء لتجف الجاهب الجلد ويستحسن أن يكون لديك منشفة أخرى لتجفيف الشعر وجده
- نظارة السياحة : وهي مهمة بالنسبة للفرد الذي تتأثر عينه بالإضاءة الموجودة في حمامات السياحة ومن المستحب أن تكون هذه النظارات الرقيقة محكمة حول العين عندما تلعب تحت الماء للمين

■ أدوات العناية الشخصية : تشمل الصابون والمعطر خلال العناية بالانظافة والتظفر بعد أداء التمرينات



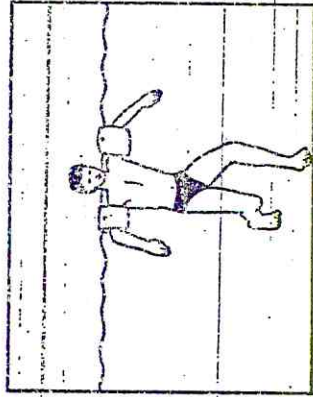
أشياء يجب مراعاتها عند ارتداء حمامات السياحة

عند الذهاب لحمام السياحة يجب أن تتبع النظام المعتاد في الحمامات عموماً وأول شيء يجب مراعاته هو: الاغتسال قبل وبعد التفرير في الحمام لتجف الممدوى المرضية وكذا المحافظة على نظافة مياه الحمام وشاقيها .. قبل النزول للحمام يجب أن يكون جسمك نظيفاً وكذا أن لا تكون في حاجة للذهاب للترتاض وأن يكون أظفرك نظيفاً ثم على منسل الأقدام ثم إلى الدش لتفسل كل جسمك ومن الأفضل استخدام الصابون في الاستحمام قبل النزول للحمام وغسل الشعر جيداً وكذلك الجال عند الخروج من الحمام لتفسل الأقدام ثم تستحم تحت الدش بالصابون جيداً وفي شأن ذلك تقليل فرص الممدوى والتخلص من رائحة الكور من على الجسم

الخطوة الأولى :

يبدأ بالطبع بالتبول يرفى إلى الماء من الناحية الضحلة في الحمام والاستماعة بمساعدات الطفو على الساعدين ثم التقدم بالأقدام في الجزء الممبق بهدوء مع التأكد من ملائمة الأقدام لقاع الحمام باستمرار عند التقدم ثم يمكنك الاعتماد على دفع العوامات الموجودة حول ساعدك في رفع جسمك قليلاً لأعلى لإعطاء تلك الشعور بالطفو وفروق الماء.

ثم تحاول تدريجياً التحرك بعيداً عن الشيء عن الجزء الضحل من الحمام واحتفظ بالرؤوس في حالة انثناء مع استخدام اليدين في تحريك الجسم في الاتجاه العكس بدفع الماء للخلف.



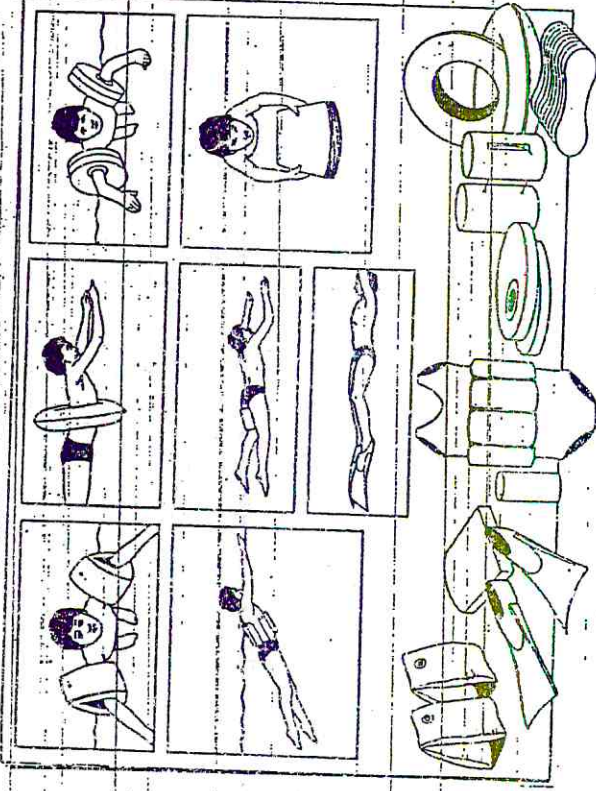
ويجدر شعورك بالتمرد والأمان يمكنك تغيير اتجاه الحركة مع المحافظة على انثناء الرؤوس وانعصار الكتفين تحت مستوى الماء كما بالشكل السابق ثم استخدم اليدين في الاندفاع للأمام قليلاً.

استخدام الساقين في السباحة :

الخطوة التالية هي الصمود بساقيك لأعلى بعيداً عن قاع الحمام وللوصول لذلك يمكنك الأقرب من جانب الحمام والقبض على حافة الحمام الداخلية أو القبض الخارجي بهدوء وسهولة ثم بسط رجليك الأخرى على جانبي الحمام الخلفي (انظر الشكل).

مساعدات الطفو :

يحتاج الفرد الغير قادر على السباحة لعوامات يساعده على التحرك حتى يتمكن رفع جسمه لأعلى في بدء التدريب وللمبتدئين في السباحة فإن العوامات الهوائية التي تحيط بالصابون تكون أنسب للمساعدات لأنها لا تفتت من الساعد ولا تعوق حركة الجسم لمدة كبير والشكل التالي يوضح بعض مساعدات الطفو التي يمكن استخدامها عند البدء في التعلم.

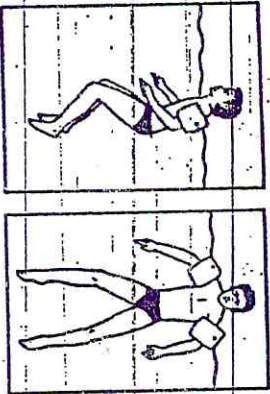


المهارات الأساسية :

عند البدء في تعلم السباحة يجب اتباع التسلسل المنطقي بدءاً في اكتساب الثقة بالنفس فإذا ما نجحت في ذلك فأنت سوف تكتسب المهارات بآطراد وتعلم كيف في الخطوات فالتدريب على المهارات تسهل من تعلمها في المراحل اللاحقة.

4 مهارات الطفو :

إن أسهل طريقة لتعلم عملية الطفو هي أن تطفو رأسياً بالجسم باستخدام مساعديك العنق الموجودة حول الساعدين ويتم هذه العملية بالإمساك بين حواف الجسم والاستقرار في الجزء العميق من الجسم ووضوح الساعدين تحت الماء ثم سحب القدمين بعيداً عن قاع الجسم كما بالشكل واعتبر نفسك كما لو كنت قميصاً معلقاً على حبل المسبل باعتبار أن الأوزاعين الموجودين حول مساعديك هما مثابك التعلق لذا القميص الخيط وهنا لابد من استرخاء

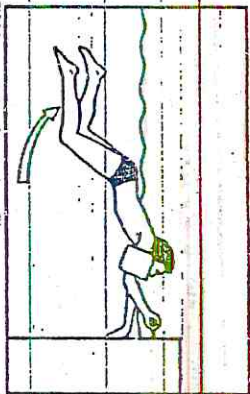


الجسم تماماً لنجاح التمرين على مهارة الطفو هذه انظر الشكل

إذا شعرت بالثقل في عملية الطفو - هذه ومن قبلها تدرجت على حمامة تحريك القدمين والساقين فإذا أحسنا جانبين المهارتين سوياً في حركة واحدة تصبح هي عملية السباحة المطلوب الرضول لها بمعنى الطفو بالجسم لأعلى ثم دفع الجسم للأجاء المطلوب

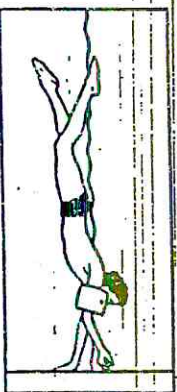
➤ عملية الدفع :

من أسهل قوانين الحركة قانون الفعل ورد الفعل المعروف وهو الذي يستخدمه الفيزيائي عند القدم في تحريك كل أنواع السفن ذات المحركات بأن وذات الحركات أيضاً بمعنى أننا ندفع الماء في اتجاه معاكس لاتجاه الحركة التي نرغبها .. وكذلك الحال بالنسبة للجسم أثناء السباحة فإنا إذا أردنا الاندفاع للأمام ما علينا إلا أن ندفع الماء للخلف وذلك باستخدام اليدين والساقين معاً ..

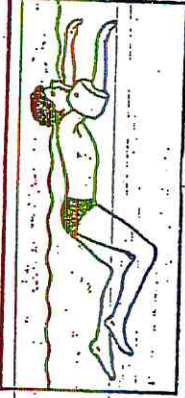


مع جعل الأصابع مشفرة لأصبع والكتفين مغمورتين تحت سطح الماء وسحب صد اعناك هذا الوضع أن الساقين يتدفقان آتياً للخلف وأعلى يدفع الماء ووضوح الجسم ويخرجد إحصانك بالاندفاع الأرجل للخلف ثم تحريك الساقين ليدفعا الماء بقوة بحركة جاذبية « رفاص » لأعلى وأصل بحركة معاكسة لعملية كل كرة القدم يوجه القدم

ويع نجحك في عملية تحريك الساقين بالترتفة الصحيحة بزيادة سرعة الضربات بالساقين لمدد قصيرة



يلاحظ دائماً أن تبدأ بحركة تبديل الرجلين من الفخذ مع المحافظة على جسمك مسطراً للرجل دائماً



التحرك للخلف :

يبدأ المحاورة بالظفر الراسي كما سبق، شرحه ثم نلقى بالرأس للخلف حتى تواجه عنقك السماء وتصبح الرأس مستندة على سطح الماء والوجه فوق سطح الماء وجهك تدفع الرجلان إلى أعلى تجاه سطح الماء أيضاً وعليك عندئذ التبدل بهما خفيفاً بحيث تصمدان إلى السطح .
 قم بدفع الماء بيديك تجاه القدمين بحركة قصيرة مع التبدل بالساقين أيضاً متجدد أنك بذلك تدفع بجسمك للخلف انظر الشكل ..

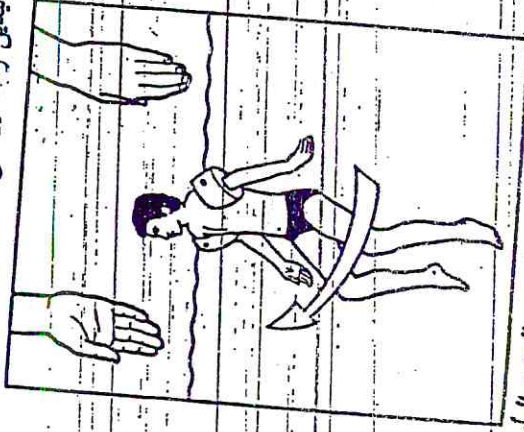


التحرك للخلف مع الاستلقاء على الظهر في الماء نلاحظ أن حركة الرجلين بالتبدل لأعلى وأسفل واليدان بدفع الماء تجاه القدمين .

وتعودك وكصداك الفتحة في هذا الوضع يمكنك زيادة إمالة الرأس للخلف بحيث يصمد جزءك وساقك قريباً جداً من سطح الماء مما يعطيك قوة دفع أكبر ومقاومة أقل من المياه :

أما بالنسبة للرجلين فإن أبسط طرق الدفع بهما هي باستخدامهما في حركة .

عائلة ليدال الدراجة للحصول على عملية دفع للجسم ويمكن تجربة الطريقتين معاً من الوضع الراسي للجسم لتعود على عملية دفع الجسم انظر الشكل .



صليبة الدفع باليدين والرجلين من الوضع الراسي

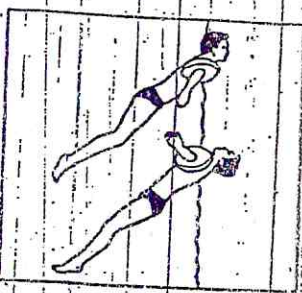
التحرك للأمام :

الخطوة التالية بعد أن تعلمت كيفية الظفر وكيفية الدفع بالقدمين والذراعين للحصول على الحركة هي أن تعلم كيف تدفع الجسم للأمام ..
 وللتدرب على هذه المهارة نقوم بالمثل بالجسم للأمام مع وضع الذنن على سطح الماء ثم بسط الساعدتين للأمام « الساعدتين عليهما مساعد الظفر » مع غمر الساعدتين في الماء . وسوف تجد أن رجلك مستندان وتدفعان للخلف ولأعلى . وعليك حينئذ القيام بعملية الدفع بالتبدل بالقدمين للخلف للحصول

على دفع الجسم ولدى نفس الوقت القيام بالتبدل بالكفين أيضاً تجاه صدرك .

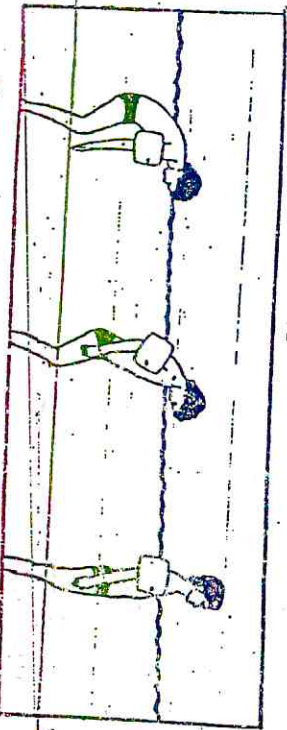
أنواع أخرى من الظفر

من الممكن زيادة معدل إنتاج البياض والجلد أو ضغطه أخرى الظفر في الماء من الأظفار على ذلك وضع الظفر المائل ويتم بأن نضع اللص فوق سطح الماء كأنك تتبرع في المساحة الأمامية ثم تضع يدك خارج المصدر لوزنية جسمك ثم دح الساقين وتلوان اتجاه السطح قليلاً وبالمثل يمكن اتخاذ نفس الوضع المائل للظفر ووضع البياض الساجحة على الظفر انظر الشكل



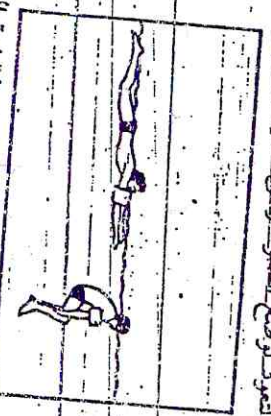
عملية التفتيش في المساحة :

من المهم في المساحة عملية غمر الوجه في أول فريضة عند شروطك في التدريب على المساحة لأنك سوف تفسر وجهك في الماء أثناء عملية التفتيش في أثناء المساحة . وعملية غمر الوجه بالماء يتم بأن تملأ الكؤوس بالماء ثم نضع الماء على الوجه كالتدريب على غمر الوجه بالماء بمنتحة متقطعة أثناء المساحة ثم تتحرك في التدريب بأن تتناول وضع الوجه في الماء انظر الشكل



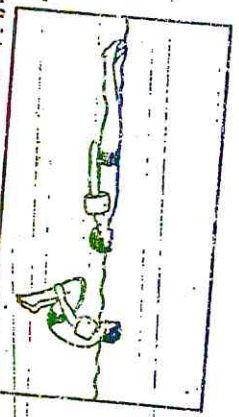
المودة للظفر الراسي

هذه المهارة مهمة جداً ويجب التدريب عليها جيداً لأنها عظيمة في حالة اصطدام أحد الموجودين بالظفار بك أثناء تدريبك على المساحة فالتصرف الناتج عند حدوثه ذلك هو أن تتوقف عن الدفع وتأخذ وضع الظفر الراسي بأن ترفع الرأس فوق الماء ثم تحلب ساقوك تجاه القدمة ومن شأن ذلك جعل الجسم يدور حول محور أفقي ويستقيم الخرج رأسياً ثم تبدأ بفتح ذلك فتر الساقين لأعلى العمود لوضع الظفر الراسي انظر الشكل



المودة لوضع الظفر الراسي من وضع المساحة العادية

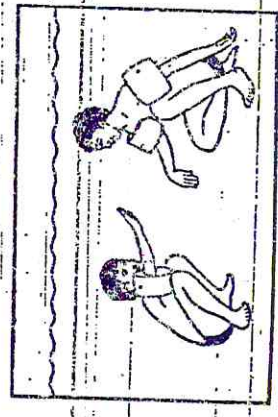
أما إذا أردنا المودة للظفر الراسي من وضع السجدة على الظفر فما علينا سوى رفع الرأس للأعلى بعيداً عن سطح الماء ثم نرفعه الرجلين مع الإمساك بها تدور الجسم أيضاً حول محور أفقي مقلداً بالخرج رأسياً وتكون الرجلان تحت الماء ثم نمرد الساقين لأسفل ليصبح الجسم في وضع الظفر الراسي انظر الشكل



المودة للظفر الراسي من وضع المساحة على الظفر

وتعد العودة على عملية غمر الوجه في الماء يجب أن تعلم كيفية التنفس في الماء أي أن تعلم كيف تتم عملية الزفير (أي طرد الهواء) تحت سطح الماء وتجهيزها بعملية شهيق فوق سطح الماء . والتدريب على عملية التنفس هذه سهل ميسور . ونبدأ بأن تأخذ نفساً من فوق سطح الماء ثم نفخ الوجه في الماء كما شرحنا سابقاً ثم نقوم بعملية الزفير تحت سطح الماء على أن يكون الزفير قريباً حتى تدفع بالهواء الطرود - الماء بعيداً عن الفم ثم تكرر عملية الشهيق والزفير هذه عدة مرات .

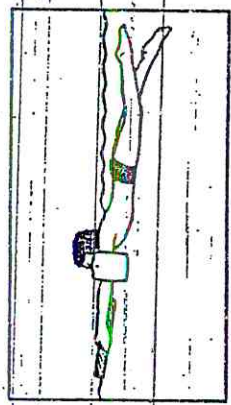
ومن الممكن التباري في طول النفس تحت الماء بأن يتنافس لاعبان مثلاً في طول الزمن الذي يقضيه كل منهما مغموراً تحت سطح الماء انظر الشكل .



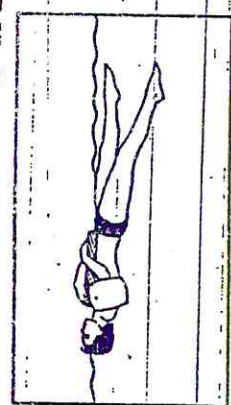
مهارات لزيادة قوة الدفع

التدريب على تحسين قوة الدفع لديك لابدك سوف تحتاج إلى عوامات في الخشب مثلاً أو من أي مادة خفيفة وذلك للاستناد عليها أثناء تدريبك على عملية الدفع بالتقدمين والساقين وزيادة قوة دفعهما للماء وبالتالي السرعة التي تسبح بها .
ونبدأ بالإسك بقطعة الخشب من وسطها مع مد ذراعيك على استقامتهما ووجه الوجه فوق سطح الماء ثم ابدأ في عمل ضربات متتابعة بالساقين والتقدمين . ثم ابدأ في زيادة قوة الضربات مع المحافظة على استقامة ومرونة الرجلين أثناء أداء هذه الضربات .

ثم اتبع ذلك بمزج للضربات القوية مع التنفس بالطريقة السابقة مسبوقة وتدريب عليها أي تأخذ الشهيق من فوق الماء ثم تؤدي الزفير تحت سطح الماء .



وبالحل على الظهر يمكنك إحصان قطعة الخشب على البطن ثم تدفع الساقين والقدمين في حركة تبادلية لأعلى وأسفل مع المحافظة على وضع الرأس لأسفل والذراعين لأعلى سطح الماء انظر الشكل .

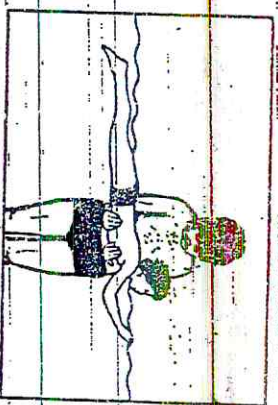


التدريب مع تقليص الاعتماد على مساعدات الطفو :

من الضروري أن تعد التدريبات السابق شرحها وتكررها مرات ومرات لاكتساب المهارات التي نرجوها من اجراء هذه التدريبات وبعد ذلك يجب تقليص اعتمادك على مساعدات الطفو هذه شيئاً فشيئاً وبعد اكتسابك للمهارات والثقة عليك بترك هذه المساعدات نهائياً والبدء في سباحة مسافات قصيرة بدونها . ومن الجيد أن يساعدك مدرب مثلاً أو صديق في إعطائك الدفعات الأولى والمساعدة في الطفو مثلاً باستناد اليدين تحت البطن مثلاً وتحت الظهر للمساعدة على الطفو .

ما هي السباحة ؟

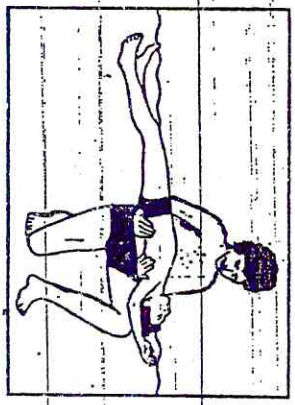
إن السباحة استخدام للجسم في الماء وحركات تؤدي ولكي نعلم وثقوى هذه الحركات والأوضاع لابد أن نفهم أساسيات العطف. وبعض القوانين الخاصة به.



ولما ستأكل ذو كثافة متروكة 1/3 حجم/سم³ وبالرغم من ذلك فإن التحرك فيها تصاحبه مقاومة كبيرة للحركة وكنا نحب ذلك عند مجازلة البحراء سباحة في بحيرة أو حمام سباحة .

وكل التغيرات الجدية في السباحة ترمي إل معالجة بوضعيات آلات هي :

- (أ) العطف .
- (ب) التخلص من مقاومة الماء للحركة .
- (ج) الدفع (أو التقدم بقوة بالسباحة) .
- (د) العطف .



إن علوم الفيزياء قد أجابت على السؤال البدني عن قدرة بعض الأجسام على العطف على سطح الماء وعدم قدرة أجسام أخرى على ذلك ونسبت الكثافة أو وزن المادة النوعي هذه الظاهرة فالأجسام ذات الكثافة الأقل تطفو فوق سطح السوائل ذات الكثافة الأعلى فأنت عندما تفتي بحمب من الحديد في الماء مثلا فإنه يفرض فوزا للفاخ يينا إذا ما حورت نفس كمية الحديد الموجودة في هذا الحمب إل عليه من علب حفظ الأغذية مثلا فإنها تطفو فوق سطح الماء وتزير ثبات الوزن في هذا المثال إلا أن الحمب قد تغير وأصبح كبيرا جدا بالنسبة للوزن وبذلك تطفو العلب الصفيح فوق سطح الماء لأن كثافتها النسبية أو الوزن بالفاخرة بالحمب صغفر جدا وأقل من الواحد الصحيح .

وهذه هي نفس النظرية التي تنبئ علينا كل السفن المصنوعة من ألواح الحديد وكنا نراها تطفو فوق سطح الماء .



وهذا هو الحال مع كل الأجسام التي تطفو في الماء. وكما نرى في الصورة أعلاه، فإن الجسم المغمور في الماء يكتسب قوة دفع من الماء تكفي لرفع الجسم. وهذا هو المبدأ الذي يعتمد عليه تصميم السفن والبالونات الهوائية.

٣/٣ مقارنة الطفو

Floating

يشي الطفو بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح السائل ، وتوفيقاً
تاعدة أرخميدس انه « إذا غمر جسم في سائل فإنه يلقى دفعاً من أسفل
إلى أعلى تعادل قوته وزن السائل المزاح » . وهذه القوة التي تسببها لاجلها
تجاد جسم السباح تساوى وزن الماء المزاح ، وتكون مساوية لحجم
الجزء المغمور من جسمه . في الماء ، لذلك فإن دفع الماء من أسفل إلى أعلى
يعتمد على العلاقة بين وزن وحجم الجسم الطافي . كلما زاد ثقل الشخص
نسبياً عن حجمه كلما طلت لديه فرصة الطفو .

وتختلف الأجسام البرية من حيث خاصية جاذبيتها ، فالبعض يكون
نسبة كبيرة من العظام والمضلات ، يكونون أثقل من غيرهم ، حيث أن العظام
والمضلات لها خاصية جذب عالية ، بينما الأنسجة الدهنية تتميز بخامسية
جذب أقل ، وعلى ذلك فإن الأجسام التي تتكون من نسبة عالية من العظام
والمضلات تظل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة
عالية من الدهن ، وهذا يفسر أن البنات والسيدات عمومًا يطفون بقدرة على
الطفو في الماء تتفصل الرجال .

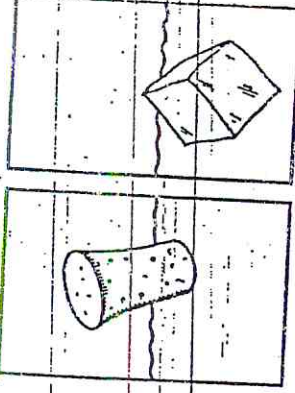
ويجب أن يضع المرء في اعتباره أن بعض المتعلمين لا يستطيعون
الطفو في الماء ، قد يكون بسبب طبيعة أجسامهم ، أو بسبب الخوف الشديد
والتوتر والتشنج العضلي . وهؤلاء ينبغي أن يسمح لهم باستخدام بعض
أدوات الطفو التي تساعد على الطفو ، وحتى يطمئن المرء إلى اكتساب
تلاميذه مهارات الطفو فإنه يجب تعليمهم التمارين التالية .

- تمارين (١) :
- طفو تقي الجذع : شكل (١٣/٦) .

Pike position

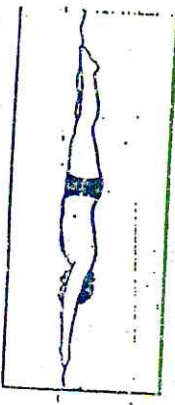
مطلب هذا التمرين أن يثبت المتعلم في الجزء المغمور من الجسم ارتفاعاً
(مستوى الكتف أو أقل قليلاً) ثم يشي الجذع لهاها أسفل ومدوناً الوتر

حتى تطف جزء صغير إذا ما وضع في الماء لغارب كثافة الثلج من كثافة
الماء . حيث تطفو حاليًا حاليًا بالفتارة بالثلج

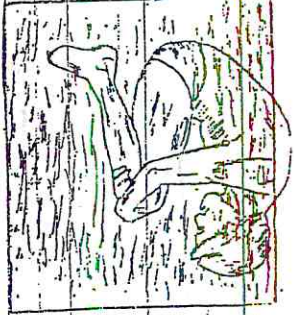


تقدر كثافة الثلج أعلى لرقب سطح الماء بها تطفو فقط قمة قطعة الثلج
إذا ما وضعت في الماء لغارق الكثافة بين الثلج والثلج للأخير كثافته
قوية جدًا بالمقارنة بالماء .

أنتقل ما عالجته ذلك بنا وبالسباحة ؟
بخصتنا مكونة من مواد عديدة عضلات جلد - شعر - عظام -
مخ وبنخ وبنخو . ويجب ذو الكثافة المنخفضة في مكونات الجسم هي
يطفون وبنخو . توجد داخل النخس الصدري ولو بحثنا في كثافة أجسامنا
مقدرة ما كثافة ماء لسجد أننا ذوى كثافة أقل بقليل . ولذا من كثافة الماء لهذا
فإن تطفو وبنخو مغمورين أجسامنا يكون أكثر بكثر من الجزء الباقى أنظر
شكل .



تتميز كثافة جسم الإنسان من كثافة الماء .
تتميز كثافة جسم الإنسان من كثافة الماء .



شكل (١٤/٢)
طافو التكور (التقليل)

تورين (٣) الطفو على البطن : (شكل ١٥/٢)

Front Lay out Position

يحاول المتعلم من وضع التكور (طافو التقليل) تحريك اليدين نحو الكعبين وابتعاد الذراعين كاملا مع امتداد الرجلين للخلف ، بحيث يكون الجسم على كامل استقامته وهو اربا السطح الماء مع مراعاة ان يحصل المتعلم على التورين العميق قبل اتخاذ هذا الوضع ، والاحتفاظا لفترة مناسبة في هذا الوضع .

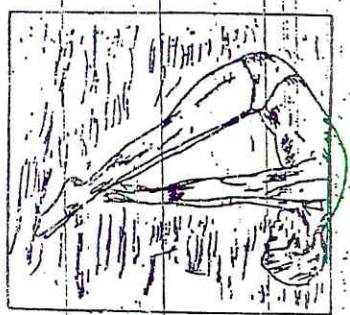


(شكل ١٥/٢)
تورين (٤) الطفو على الظهر : (شكل ١٦/٢)

Back lay out position

يكون عادة مركز مثل الجسم لدى اغلب الأشخاص المستقل مركز الطفو ، حيث يكون مركز الثقل في منطقة الحوض تقريبا ، بينما يكون مركز الطفو في منطقة الصدر ، ويتسبب من ذلك حدوث قوة عزم تمدد الدوران .

بالدين نحو التورين ثم يقوم باسترخاء الجسم في ذلك الوضع بحيث لن تتحرك التقليل بينما من ذراع الحمام تدريجيا والموحدة لوضع الوتوف الراسي على ذراع الحمام مرة اخرى . يحرك المتعلم راسه لاعلى والخلف مع تحريك اليدين لاسفل والخلف نحو العمدة .



شكل (١٣/٢)
طافو شي الخنجر

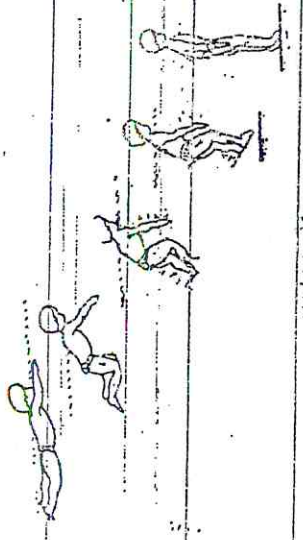
تورين (٢) :

طافو تكور الجسم (طافو التقليل) : شكل (١٤/٢)
Turk position (fish float)

يؤدي هذا التورين مثل سابقه من الوتوف في الجزء الضحل من الحمام بحيث يكون الماء بارفاج مستوى الكعب او اقل قليلا ويحاول الانتقال من وضع الانتباه السابق الى وضع التكور وذلك بحسب الركبتين نحو الصدر ووضع الذراعين حول الركبتين ثم يثبت في هذا الوضع التكور ، والموحدة لوضع الوتوف يترك الذراعان يتحركان لاسفل ويدفع الراس لاعلى والخلف مع فرد الرجلين .

17

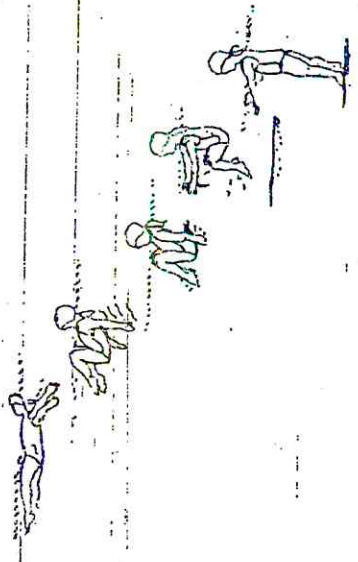
الوقوف من الطفو على البطن : شكل (17/2)
Regaining The Feet From The Prone Position



شكل (17/2)

يتم الوقوف بتحريك اليدين لاسفل رأسيا مع ثني الركبتين بينما تتحرك الرأس الخلفا مما يؤدي إلى دوران الجسم خلفا ومن ثم الوقوف على قاع الجسم.

الوقوف من الطفو على الظهر : شكل (18/2)
Regaining The Feet From The Supin Position



شكل (18/2)

يتم الوقوف بتحريك الذراعين للأمام ولأسفل مع ثني الركبتين نحو الجسم بينما تتحرك الرأس للأمام وثنيهما يتم ثني الركبتين بحيث يكون الوقوف على قاع الجسم.

ومجموعة عامة: ثقل العلامات بين مركز الطفو buoyancy Center of gravity

ومركز الثقل Center of gravity تحدد وضع طفو الجسم على الطفو

مستقر يكون المركز في نقطة واحدة فإنه يحدث وضع الطفو الأمامي

على الظهر Horizontal back float - ومعناها يكون المركز مستقرين

بدرجة كبيرة فإنه يحدث الطفو الراسي على الظهر Vertical Back Float

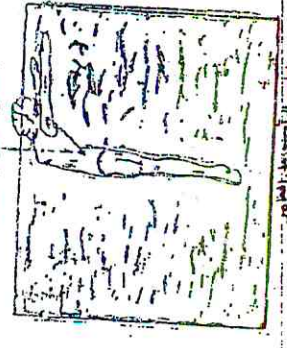
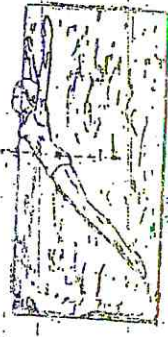
وأغلب أنواع جسم الإنسان تكون وتدريب على الطفو بين الطفو الأمامي

والزائدي وهي تتغير بالطفو على الظهر العكسي Diagonal back float

لا وعند أداء تمرين الطفو على الظهر يجب أن يتوسع الحرس في اعيناه أن

يبدأ الطفو على الظهر من الوضع الراسي ، وإن تكون الراس مستقرة على

الماء والذراعان معتدلتان جانبيا مع التنفس العميق .

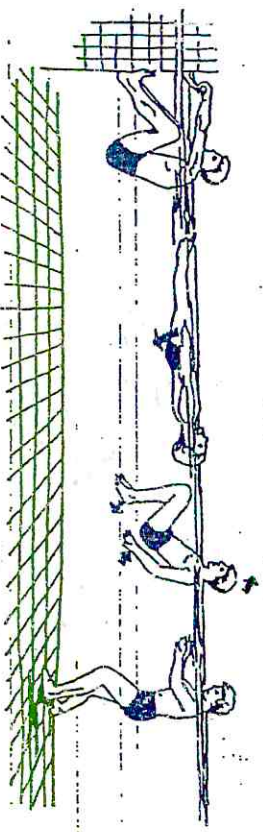


شكل (17/2)

الانزلاق المائي: يتم الزددة بجهة البركة بعد الوقوف في الماء مع تقديم إحدى القدمين على القدم الأخرى في أرض البركة وقدم الدراعين وإبقاء الكتفين داخل الماء. انحن في الماء إلى الأمام وادفع نفسك إلى الأمام باتجاه سطح الماء بحركة انزلاقية. ومع ذلك يجب أن يظل الرأس موازاً لوضعية الجسد بحيث تصبح قدم الرأس موازية للجسد في خط مستقيم. يمد على مستوى سطح الماء في البركة. وتعرض زيادة مسافة الانزلاق. يمكن البدء بإسناد الظهر إلى جانب البركة مع رفع إحدى القدمين واستنادها إلى جانب البركة أيضاً لتحقيق حركة الانزلاق توي في الماء.

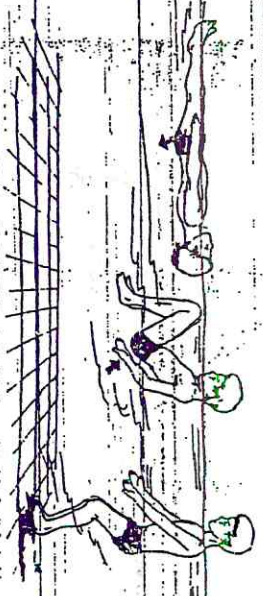
الانزلاق المائي: بعد اتخاذ وضعية الوقوف الجسد مع تقديم إحدى القدمين على الأخرى تحفز معلم أجزاء جسمك في الماء حتى سقوط الكتفين داخل الماء مع المحافظة على امتداد الدراعين للمساعدة في تحقيق توازنك. بعد ذلك يمكنك الانحن قليلاً ويطبق إلى الوراثة في نفس الوقت لتزلق قليلاً في الماء بحيث يصبح الرأس مستمداً إلى سطح الماء في وضعية مستقيمة. لا تجسد مع إبقاء الدراعين إلى جانب الجسد.

والحصول على الانزلاق لمسافة كبيرة في الماء يمكن البدء بإسناد اليدين إلى جانب البركة والإسناد به مع ضغط القدمين بقوة إلى ذلك الحائط الجانبي للبركة ووضع الركبتين كلياً تحت الماء. ومع إطلاق الحركة باليدين بعيداً عن حائط البركة والانزلاق بقوة واسطة الساقين يمكن تحقيق وضعية الانزلاق في الماء بحيث يصبح الجسد مستقيماً فوق سطح الماء ويمكن تحقيق مزيد من الانزلاق في الماء لمسافة أكبر بالانزلاق وتحريك الدراعين إلى وراء الجسد فوق سطح الماء.



الرسم (8)

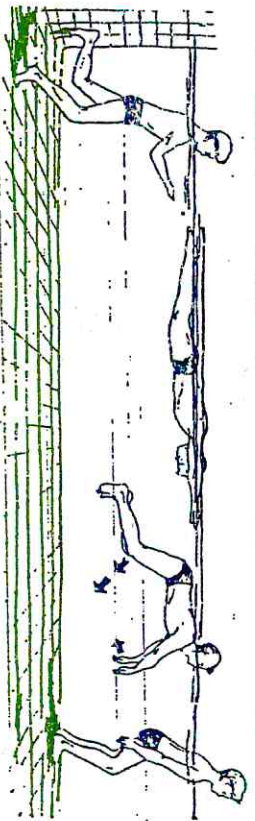
(ب) الوضعية المائلة: بعد التمرين تبدأ برفع يداك إلى الأمام واضغط يداك إلى الأسفل باتجاه الخلفي وادفع ركبتيك. بعد ذلك وبعد أن يتحرك الجسد لاخذ وضعية الوقوف ادفع ذراعك إلى الأمام واركب الأهل للمساعدة على الوقوف في الماء قبل دفع القدمين لتلاصق أرض البركة.



الرسم (6)

حركة الانزلاق والانزلاق في الماء

في وقت لاحق وبعد تعلم كيفية التزم وكيفية الوقوف في الماء بعد التمرين يجب ادخال حركات الانزلاق والانزلاق في الماء بحيث يتغير المظهر الحركي داخل الماء بخط

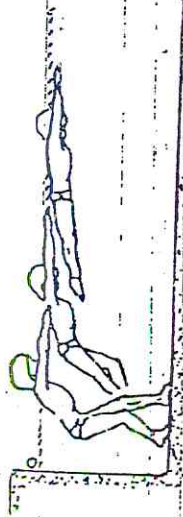


الرسم (7)

mf

19

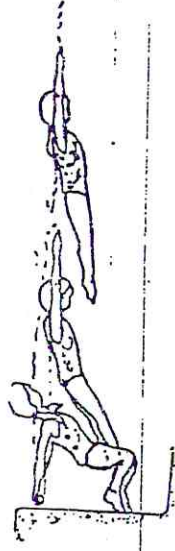
تكوين (٢) الانزلاق بعيداً عن ملسورة الحمام : شكل (٢٠/٢)
slide away from The Rail



شكل (٢٠/٢)

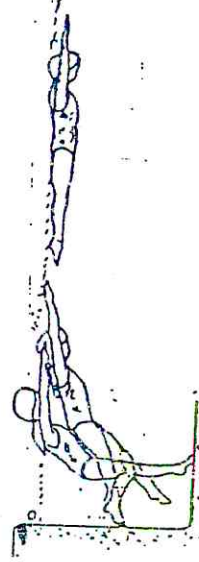
تكوين (٣) مسك اليردين ملسورة الحمام والانزلاق على سطح الماء
شكل (٢١/٢)

slide along - The Surface



شكل (٢١/٢)

تكوين (٤) البدء على قدم واحدة ثم الدفع والانزلاق : شكل (٢٢/٢)
starting on one Foot Then Pushing off



شكل (٢٢/٢)

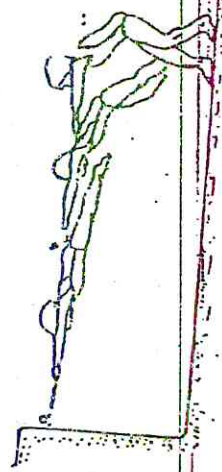
ويجب عليها يمكن التكوين على ملسورة الوثوف من الطفو على الظهر
أو البطن بأن يطلب من التعلّم أداء المهارة بتشبيك الرجلين في ملسورة
الحمام من الطفو أو باستخدام لوحة الطفو أو بمساعدة الزميل أو بدفع قاع
الحمام من الوثوف للوصول إلى وضع الطفو ثم أداء الوثوف على قاع
الحمام .

٣/٣ مهارة الانزلاق على البطن والظفر

The Prone And Sypin glide

تعتبر مهارة الانزلاق على البطن أو الظهر من المهارات الأساسية
والهامة لتعلّم السباحة لأن إعادة تسهيل على التعلّم اكتساب
وأداء الحركات المتصلة لدفع السباح في الماء من الفراغين أو الرجلين ،
بالإضافة إلى أن مهارة دفع حائط الحمام والانزلاق من المهارات الهامة لأداء
البدء والدوران في أنواع السباحة المتخلفة .
ويجب قبل أن يبدأ التدريس تعليم تلميذه هذه المهارة الإطمنان إلى
مقدرة التعلّمين على الوثوف من الطفو على البطن أو الظهر بمهارة وإتقان .
وتتطلب مهارة الانزلاق اتخاذ الجسم الشكل الانسيابي المنزلي حيث
يكون الجسم على كامل امتداده من الرأس حتى القدم والذراعان على كامل
امتدادهما ، بحيث يكون العنق ممدوداً وجاردين للأذنين والرجلان متقاربتين .
ويستعرض فيها يلي بعض التمرينات لتحصين مهارة الانزلاق على البطن
والظفر على سبيل المثال والاستمرارية للتدريس أو التدريب .

أولاً - تمرينات مهارة الانزلاق على البطن :
تمرين (١) الانزلاق نحو ملسورة الحمام : شكل (١٩/٢)
Glide to The rail



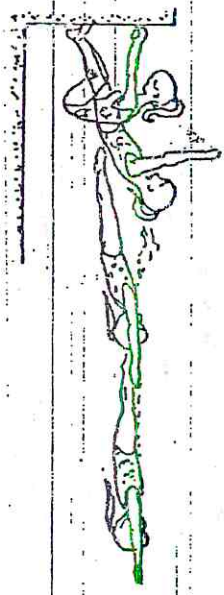
شكل (١٩/٢)

mp

0
2/19

تورين (٢) الدفع والانزلاق تحت الماء : شكل (٢٦/٢)

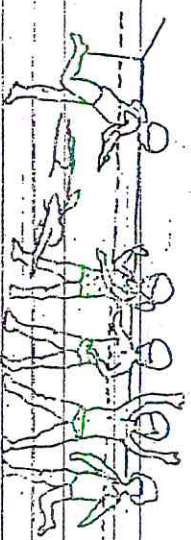
The push and glide under water surface



شكل (٢٦/٢)

تورين (٥) الدفع والانزلاق تحت سطح الماء : شكل (٢٣/٢)

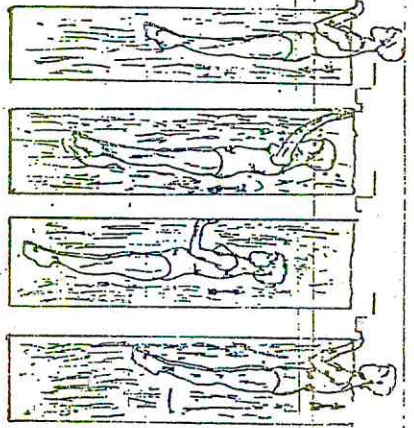
The push and glide under water surface



شكل (٢٣/٢)

٤/٧ مهارة التعلق الراسي للجسم
Vertical Suspension of The Body Skill

تعتبر مهارة التعلقة على تعلق الجسم في الوضع الراسي شكلا
(٢٧/٢) من المهارات التمهيدية الهامة والتي تسرع من تعلم طرق
السباحة وعادة يتم اكسابها للتعلم بعد الاطمنان الى اقتنائه لمهارة
الانزلاق وانضاج الطور الحفظية .

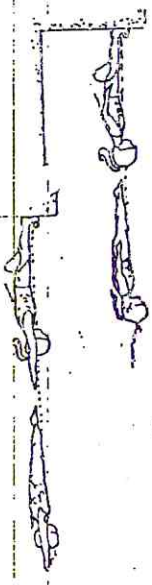


شكل (٢٧/٢)

تاليا تروينات لمهارة الانزلاق على الظهر

تورين (١) الدفع والانزلاق بعينها عن ماسورة الحمام : شكل (٢٤/٢)

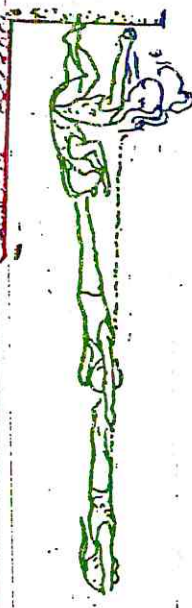
The push and glide from the rail



شكل (٢٤/٢)

تورين (٢) الدفع والانزلاق على الظهر على الماء : شكل (٢٥/٢)

The push and glide on the Back



شكل (٢٥/٢)

ويتطلب تعلم مهارة المهارات ان يعرف من جسم الملتزم واستيعاب اوضاع الماء

mp

وصف الأداء الحركي لمهارة الوقوف في الماء :

وضع الجسم :

يأخذ الجسم الوضع الراسي مع الميل للأمام قليلاً ، وتكون الذراعان مسترجهتين أمام الجسم ومتوازيتين مع سطح الماء ، كما يجب أن يكون الرجلان اسنل المتعددة .

حركة الذراعين :

تؤدي حركات الذراعين أمام الجسم وتحت سطح الماء بمسافة حوالي ٢٠ سم ، بحيث تكون راحتا اليدين مواجعتين لاسنل والرفقتين منتبھتين مع الضغط الخفيف براحتى اليدين للداخل والخارج في حركة انزلاوية مع المحافظة على ضغط الماء على راحتي اليدين .

حركات الرجلين :

تؤدي حركات الرجلين بطريقة تشبه التبديل عند ركوب الدراجة حيث الضغط الخفيف وخفص الأرجل ضد مقاومة الماء للاحتفاظ بالجسم واقفاً في الماء ، ويمكن للمحافظة على ذلك أن يؤدي التليم حركات رجلين بخصبية أو كوابيسية .

التنفس :

حيث أن التلم يحتفظ بالرأس خارج الماء ، فإن التنفس يكون سهلاً ، كما أن التلم يأخذ الشهيق في اللحظة التي يرغب فيها ومع تكرار التمرين ، يحاول التلم إطالة فترة الوقوف في الماء محتفظاً برأسه خارج الماء .

التوافق :

تؤدي كل من حركات الرجلين والذراعين معاً على نحو توافقي يسبح بالمحافظ التلم بضغط الماء على كل من الذراعين والرجلين وذلك بان تؤدي كل من حركات الذراعين والرجلين ببطء وباستمرار .

ارشادات تعليمية :

1 - يبدأ تعلم مهارة الوقوف في الماء باستخدام حركات الذراعين فقط في البداية ، ثم يكتسب مهارة الوقوف في الماء باستخدام حركات الرجلين أيضاً ، وذلك بان تؤدي حركات الذراعين والرجلين معاً على نحو توافقي يسبح بالمحافظ التلم بضغط الماء على كل من الذراعين والرجلين وذلك بان تؤدي كل من حركات الذراعين والرجلين ببطء وباستمرار .

٧٤

بمساعدة الزميل الذي يمسك يديه بمسيرة الحمام بينما اليد الأخرى تساند الجسم من الوسط أو الجنب .

1 - ارشادات تعليمية :

1 - يأخذ التلميذ شبهتنا عميقاً ، ثم يتبع حائط الحمام بيديه لنتيجة الجسم لاسنل ويزيد العمق تدريجاً .
2 - يجب أن يكون الجسم مسترخياً أثناء انغماسه لأعلى .

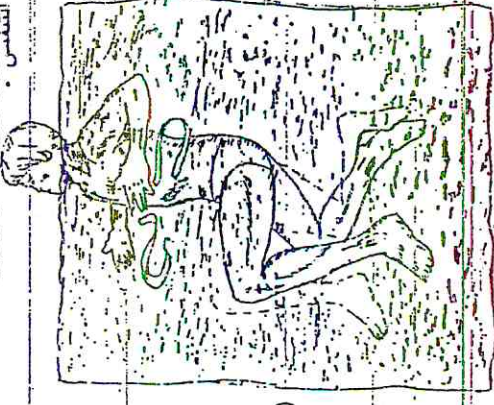
الاحتفاء المشاهدة :

- عدم فصوص الرأس تحت سطح الماء .
- عدم تقبض العينين تحت الماء .
- عدم الثبات تحت الماء لفترة مناسبة .

٥/٣ مهارة الوقوف في الماء

Treading Skill Water

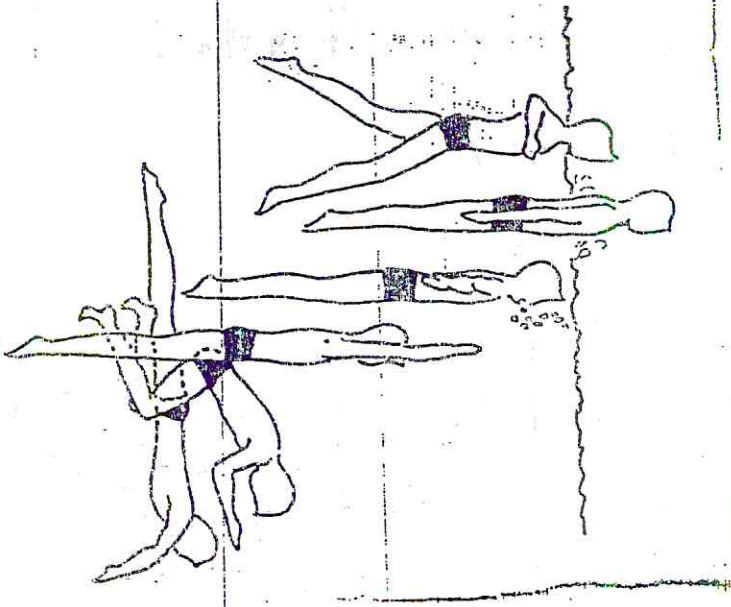
تعتبر مهارة الوقوف في الماء شكلاً (٧٨/٢) من المهارات الأساسية والهامة لما تسهم به في تحقيق الأمن والسلامة للتعلم المبتدئ حيث تتيج للتعلم الاحتفاء بنفسه مرتباً حيث يتم الأنت يكونان خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس .



شكل

(٧٨/٢)

mp



النزول إلى المياه بالتدريج

النزول في الماء العميق

1. النزول بالتدريج :-

التواخي القليلة :

- يرفع الجسم لأعلى خارج الماء بقدرة المستطاع لتقليل تأثير الضغط.
- يبدأ فرد جسم السباح لأسفل حتى يغطي الماء رأسه .
- تدار الكفين لتواجه راحة اليد لأعلى والعاكج .
- يرفع السباح الماء بقوة لأعلى من وضع انثناء المرفقين
- يأخذ الشهيق في بداية الهبوط .
- 1 يبدأ الزفير ببلورة من الألف بمجرد النزول تحت الماء .

المعلومات المطلوبة :

- 1. تسلط حالة الحوض بالذنين وإلى شقوق ثم النزول تحت الماء .
- 2. تسلط سلم الحائط من أعلى درجة وأخذ الشهيق والتزول تحت الماء .
- 3. التدرج في مسكة درجات سلم الحائط حتى النهاية وتنفيذ التمرين السابق .
- 4. أقصى التمرين المسافة مع ترك سلم الحائط .
- 5. إجراء المهارة في الماء الغير عميق وذلك برفع أرض العرض والتدريج .
- 6. تأدية المهارة ككل في الماء العميق .

mf

٧٦

الترول في الماء العميق :

٢. التزلزل بالرأس -

تتميز هذه المهارة بسرعة الاقتراب واتخاذ وضع السباحة تحت الماء بسهولة .

التواحي الفنية :-

- تبدأ الحركة من وضع الامتداد أماما (الانزلاق) أثناء السباحة .

- يبدأ الشد بالذراعين ويأخذ الشهيق بالطريقة العادية .

- تستمر حركة الشد حتى تصل اليدين معا الى الفخذ من اسفل سطح الماء .

- سقوط الجذع (في الجذع تماما) واتجاه الرأس والكفين الى اسفل .

- يتجه باطن اليد الى اسفل ويؤدي حركة دفع قوية لأسفل .

- يؤدي حركة دفع قوية لأسفل والامام وتوجه الذراعين لأسفل مباشرة .

- الرجلين تكون خارج الماء ويضع ثقلها فوق الجسم مما يكفي لدفعها لأسفل .

- اتخاذ وضع السباحة تحت الماء يكون برفع الرأس والذراعين مع تدوير عيني في الظهور .

ملاحظة : يجب أن لا يقل عمق الماء عن مترين .

الخطرات التعليمية :

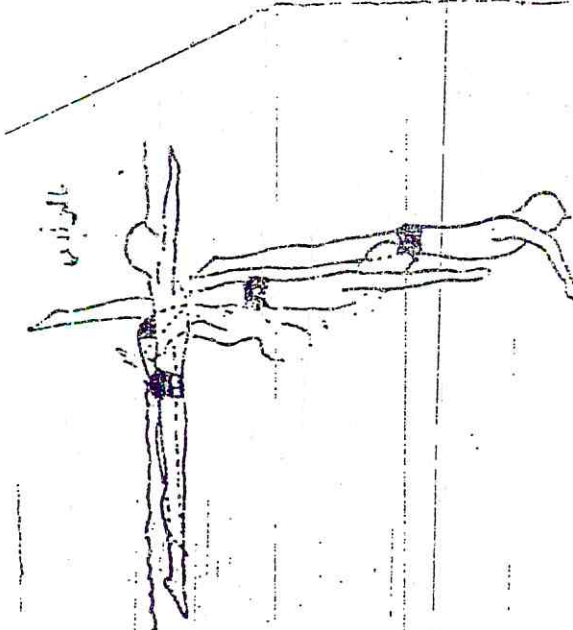
(وقوف . ميل) : الجسم داخل الماء معاملة عمل ميزان التوازن .

(وقوف . ميل) : الجسم داخل الماء معاملة لس رؤوس اصابع القدمين .

تعلق دفع التزلزل على البطن .

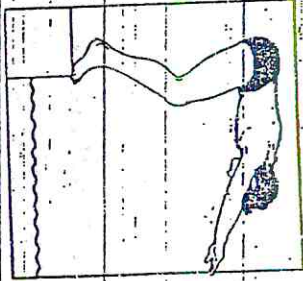
نفس التمرين السابق وبعد انتهاء عملية الانزلاق معارة الشقلبة داخل الماء .

نفس التمرين السابق لكن بدون داخل الماء العميق .



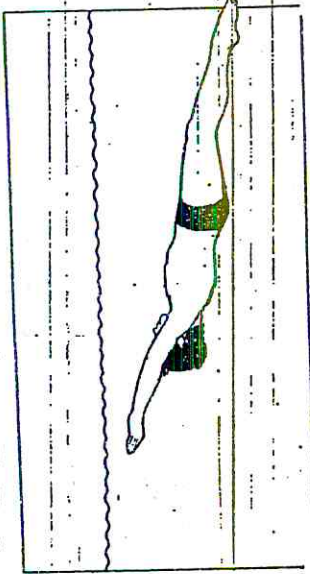
mp

الركبتين من مستوى الأكل في القدم يجب عليك الأنتفاع بورا ال الحمام بكل قوة للظهور في الهواء



الظهور في الهواء

يجرد مفاد تترك حافة الحمام حاول فرد جسمك قائماً ربيع ذلك بحيث ارجاء الجسم وبعض الشيء حتى يكون دخولك في الماء سلساً بعض التحية مع ملاحظة ضم الكتفين وان يبعد مشقة القدم للمخالف وان يكون ظهر ان جسمك نوزق سطح الماء بتقل مستهدفاً الدخول للماء بزاوية ميل ١٥ - ٢٠ درجة انظر الشكل



الدخول في الماء

في طبقة الدخول للماء يجب أن تدور الأصابع طار الماء في الاتجاه

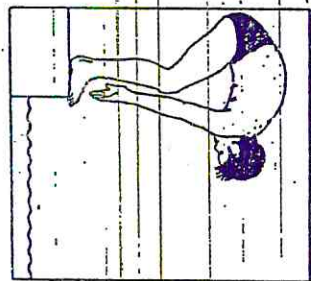
لسطح الماء مع المحافظة على وضع الرأس من بين الذراعين حتى تمنع قسمة الرأس

٤ الفتر الأولى في الماء :

هذه النوعية من أنواع الفتر ليست من أنواع الفترات التي تؤدي في المباريات ولكنها من الفترات الأساسية التي يجب تعلمها لأنها تعد من أساسيات فترات البداية في مسابقات السباحة ولأنها مرتبطة بدخول الماء بطريقة جيدة فبها فائدة فإن ممارسة هذه الفقرة سهلت على اللاعب ويمكن التدريب عليها بمجرد إتقان أساسيات الفتر في الماء

٤ وضع الاستعداد :

باعتبارها بين الفترتين قليلاً مع لفك أوضاع القدم حول حافة الحمام مع ثني خفيف للركبتين بزاوية حوالي ١٣٠ - ١٤٠ درجة ومن بجانبها الأمام مع تدبيل الذراعين لأكتفيل واجعل راحة اليد مواجهة للخلف وأكد من أن مركز ثقل جسمك يقع للأمام قدر الإمكان وانخفض الرأس لأسفل قليلاً بقرباً للذقن تجاه العنق وركز العنق لنقطة دخول الجسم للماء على بعد مترين اثنين تقريباً للأمام



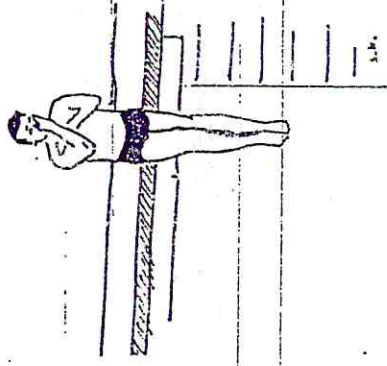
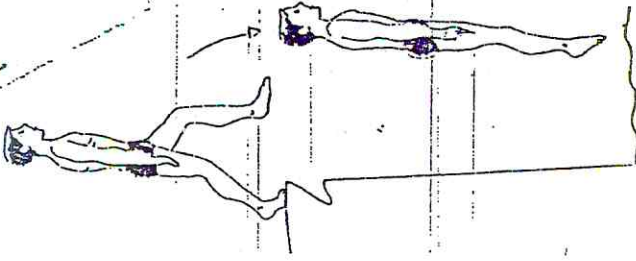
بدء الفتر

للوصول إلى دفع قوي وسنارة طوييلة من هذه النوعية من الفترات يجب أن تكون البداية عينية فيجب تطويع اليدين للأمام وتسطح الرأس قليلاً بين الذراعين مع مشاركة الذراعين مع بعضهما البعض ومن شأن ذلك تقديم مركز

ثقل جسمك داخل الحمام وتسطح باليأس للأمام ويجرد اقتراب مستوى

mf

- الغطس من وضع الجلوس على حافة الحوض .
- الغطس من وضع الارتكاز على حافة الحوض .
- الوثب العمودي داخل الماء العميق



الغطس من وضع الجلوس :

هي طريقة من طرق الغطس الأساسية وتبدأ بالجلوس على طرف حمام السباحة مع الميل بالجسم للأمام - ما يُمكن وثب أقدامك على حافة الحمام الداخلية ثم انزاد ذراعيك خلف الأذنين بجوار الرأس مع مشابهة الإبهامين مع مراعاة جعل الرأس ما بين الساعدين طوال الوقت .

ثم وجه ذراعيك تجاه ماء حمام السباحة ثم اقلب نفسك بمرتكز على القدمين تجاه حمام السباحة والصعود لأعلى السطح بعد الغطس ما عليك

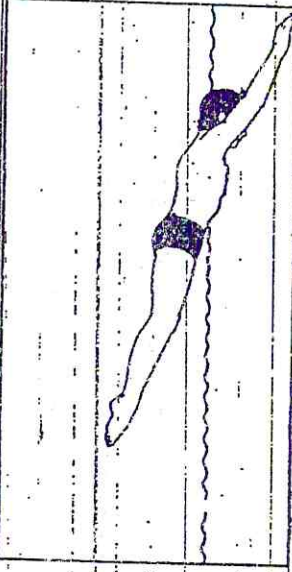
صحيح

27

اليدان في اختراق سطح الماء وتراعى في هذه المرحلة تمام شد الجسم حتى يدخل القدمان من نفس الدائرة التي اخترق الجسم خلالها سطح الماء :

وخلال الممارسة العملية سوف تجد صعوبة لاختراق كل الجسم الماء في نفس الدائرة نظراً لمل الجسم الماء على سطح الماء بخلافاً لما مر عليه الوضع إذا ما تم اختراق سطح الماء في وضع عمودي ولكن علينا دائماً أن نسمى إلى التالي :

ويعتقد دخول القدمين للماء عليك أن تقاوم الضغوط إلى السطح الماء مرة أخرى وذلك بتوجيه يديك لأعلى مرة أخرى ثم رفع الرأس لأعلى النظر الشكل .



الدخول في الماء البدان أولاً ثم أعلى الرأس . الجسم مشدود القدمين مشدود الأضراس للتحفظ الرأس ما بين الدرازين

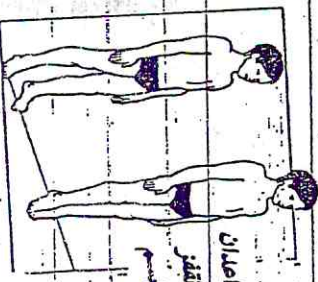
ملاحظة - يجب التدرج في تعلم مهارة القفز (الوثب) المائل في الماء العميق . بحيث يتم البدء من السهل الى الصعب ، ليتم بذلك كسر حاجز الخوف . لهذا لابد من البدء بالقفزات التالية :

-27-

م

4- تدرجات القفز في الماء :

هناك خمس التدرجات التي ترتبة في التبعه ونسبي وقدرات القفز في الماء قسم
 ماعدا ما بين الساقين .متضملاً كما في الشكل مع لف اصابع القدم على حافة
 الحمام بقية ثم القفز في الماء برفع الجسم عن طريق ثني الركبتين مائلين ثم إعادة
 فردها بقوة الارتفاع بالجسم لأعلى مع ابتداء الدراعين عند ثني في الأجناب
 وأجمل قفزات ترتبة من طرف الحمام مع الحاققة على الوضع الراس للجسم
 أثناء النزول والنظر للأمام



في الوضع الاضاني الجسم مطروداً والساقين مضامدان
 قريبا الأضابع خلفه حول حافة الحمام ولي أثناء القفز
 القدم مشدود لأسفل واليدان ملامسان للجسم والجسم
 رأس الوضع والنظر للأمام

ولا تحول أبداً الجزيء للمخلف ثم الارتفاع للقفز من على الحافة لأن من
 الموقع انزلاتك أثناء محاولة الجري ومن ثم يكون خطر الإصابة
 3. القفز على شكل النجمة Starium أو على شكل النكور أو مع لف
 الجسم

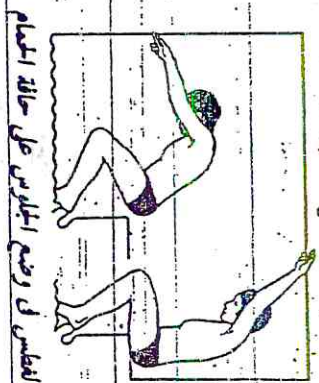
اقفز عالياً للهواء ثم باعد ما بين الأقدام وانفج الدراعين لأعلى فوق الرأس كما
 في الشكل ولا تنس أن تعيد ذراعيك للجانب وأن تقفل القدمين قبل مقابلة
 الماء .

والقفز مع النكور يجب ضم اليدين حول الركبتين مع قوسمة الرجلين تجاه
 الصدر على أن يتم بعد الارتفاع للهواء من جانب الحمام انقل الشكل
 أما إذا أردت القفز مع الدوران حول الرأس فما عليك سوى القفز
 عالياً ثم ضم الدراعين حول الجسم كما بالشكل وعادة الدوران حول محور

الرأس يظهر ما تسمح به قوة الارتفاع انظر الشكل

26

سوى توجه أطراف الأصابع تجاه السطح . فستجد أن جسمك سوف يرمد
 للسطح في جهوية انظر الشكل

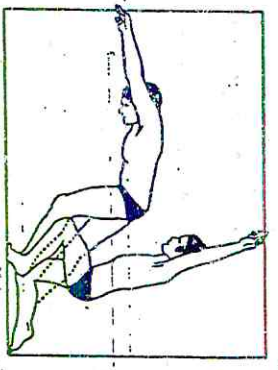


القفز في وضع الجلوس على حافة الحمام

القفز من وضع الارتكاز على الركبة :

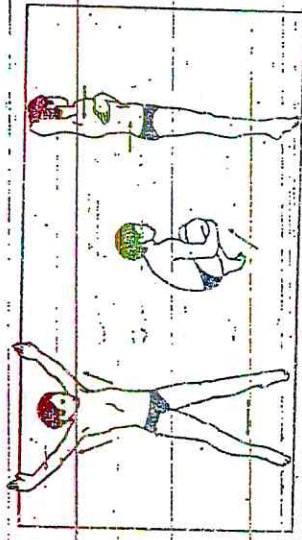
ارتكز على إحدى ركبتيك وأمسك القدم الأخرى على حافة الحمام مع إمالة
 الجسم للأمام بقدر الإمكان ثم ارفع القدمين لأعلى متشابكتين بين الإبهامين ووضع
 الرأس ما بين الدراعين بإحكام .

ثم انقاف بالجسم تجاه الماء وعند احتلال توازن الجسم للأمام قم برفع
 الجسم بالقدم المرتكزة على حافة الحمام وارفع الجسم عندما عند مقابلة الماء انظر
 الشكل



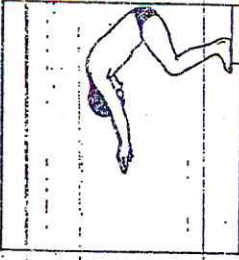
القفز في الماء من وضع الارتكاز على الركبة

القفز من وضع الجلوس على حافة الحمام

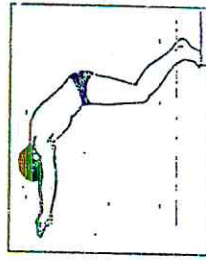


ثلاثة أنواع من القفزات في الماء يمكن أدائها من على حالة الحمام
كخروج من التدريب على القفز وأداء الحركات المواتية في نفس الوقت

القفز المعتاد في الماء



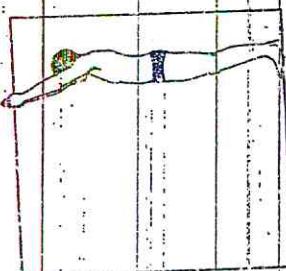
من وضع اليدين على حالة الحمام فذلك ما بين
الكفين ثم عند اللواحق للأمام ونحوها الرأس مع
نفس تحريك للركبتين



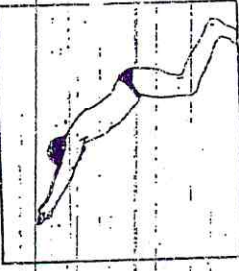
ثم مل بجسمك للأمام بحيث يقع مركز الثقل للأمام
وعند اختلال توازن الجسم تم بدفع حالة الحمام
بالقدمين فقراً تجاه الماء

وكلما تدرت واكتسبت ثقة أكثر يمكنك الإقلال شيئاً فشيئاً من ارتفاع

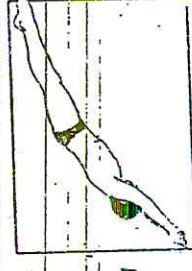
القفزة عن الأرض قبل القفز بحيث يمكنك البدء بوقت مفرد
الذي يؤمن بالثبات تماماً كما في الشكل التالي :



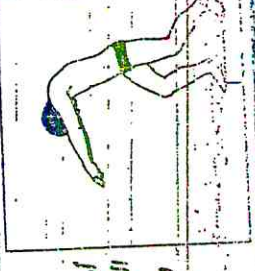
بدأ من وضع اليدين مع تشابك
اليدين وبينهما الرأس



وليس مهماً إلقاء الجسم توازن للأمام بل
تستخدم الإحساء الخفيف للركبتين في إعطاء
دفعاً قوياً للجسم للإنتفاع للأمام



كلما زاد ارتفاع القفزة عند القفز زادت
زاوية الغراب الجسم من الماء حتى أنه يمكنك
الإحراق بزاوية قائمة إذا ما أهنت قواعد القفز



أما هذه القفزة تشبه في وضعها الإحراق القفزة
السابقة فيما عدا أن ساقاً تتقدم على الأخرى
وليس القدم الخلفية مركبة على الساق الأخرى

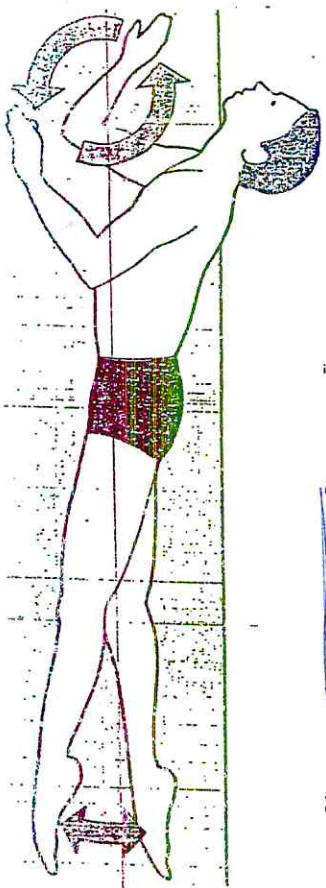
الوضوح الفنية :

- يأخذ الجسم شكل الجنح الألفي داخل الماء .
- الرأس عالي خارج سطح الماء .
- الجهاز التنفسي (الرئتين) فوق سطح الماء .
- الذراعان امام الجسم احداهما اعلى من الاخرى كما في وضع التزومين على قوارصة الدراجة الهوائية .

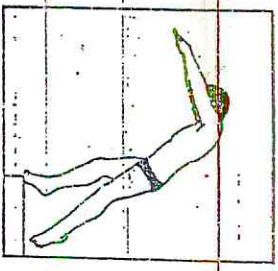
- تحريك الرجلين كما في حركة الطفل الماء الطير .
- إصابع اليد والكف داخل شكل القوس .

الخطوات التعليمية :

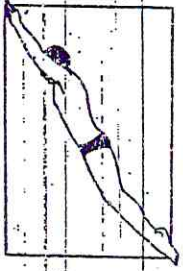
- محاولة وضعه ووضعه في حوض المساحة المهيمن .
- محاولة الطير على أربع داخل الماء المنضج .
- من وضعه (الوقوف . مثل) داخل الماء محاولة القيام بحركة الذراعين .
- مسك حالة الطوض مع محاولة تادية حركه الرجلين .
- نفس التمرين السابق مع المشي داخل الماء .
- تادية المهاره باستخدام البوب معطلي (معمل) .
- تادية المهاره متكاملة ككل .



ثم يرفع بالجسم للأمام مع شد الذراعين وتثبيتها
الرأس ويحركه انحلال توازن الجسم للأمام تلعب
بالتوازن ايها الجسم معطلاً طويته تجاه الماء



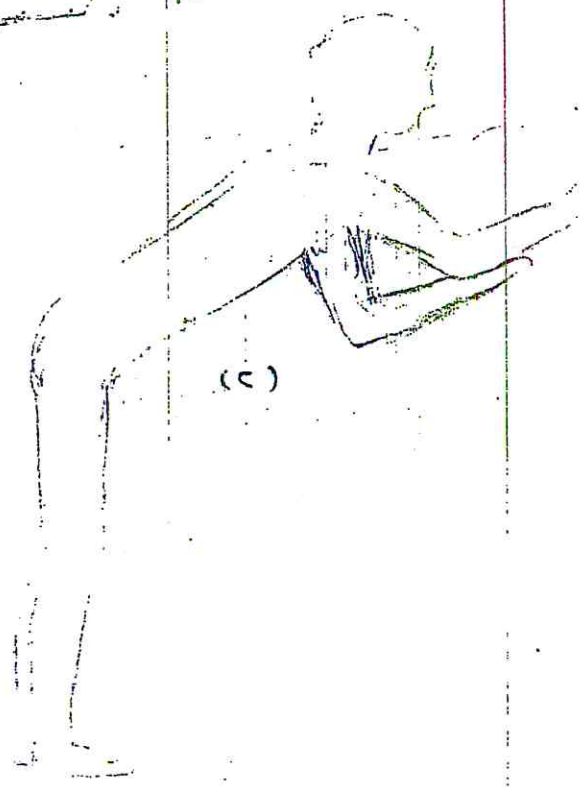
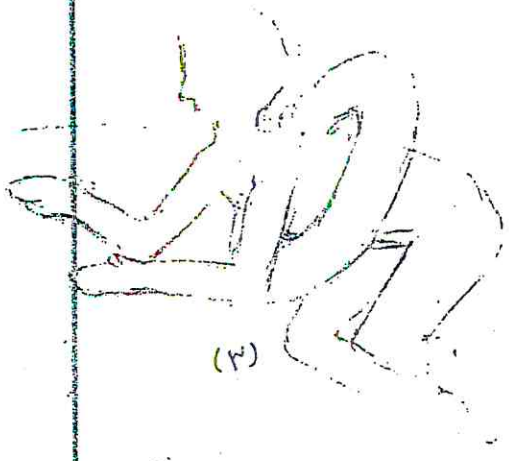
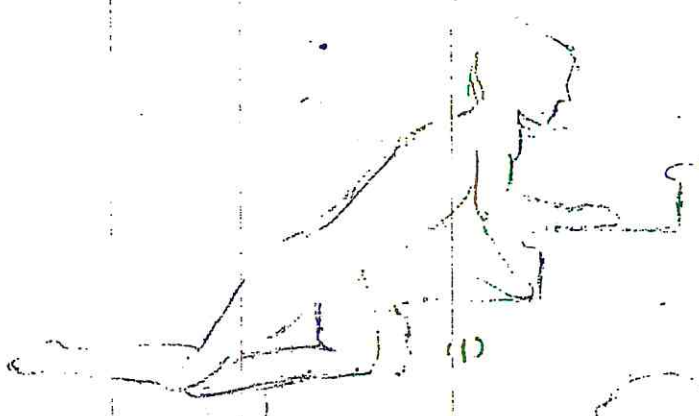
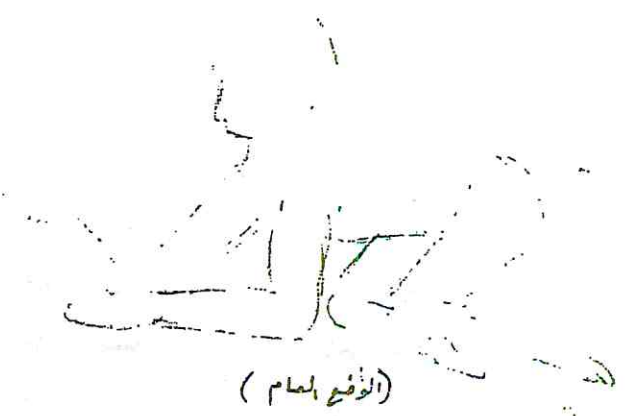
كما كانت اليدان بالقدمين والساقين قريبة كما
ارفع الجذع ينزل الجسم بزاوية الكعب إلى حده
درجته على سطح الماء



المساحة الكلازية :

يجاز هذا النوع من المساحة ببقاء الجهاز التنفسي حر خارج الماء ،
علاوة على ان الوضع الذي تؤدي به من الارواح المائلة بحيث
تشبه حيو الطفل .

420



* مهارة التقدم بتحريك الأطراف وتشمل:

- تعلق دفع انزلاق على البطن.
- تعلق دفع انزلاق على الظهر.
- ضربات الرجلين من وضع الانزلاق على البطن.
- ضربات الرجلين من وضع الانزلاق على الظهر.

* مهارة توقيت التنفس (التعلق الرأسي للجسم): تعتبر من المهارات التمهيدية المفيدة التي تسرع من تعلم طرق السباحة يتم إكسابها المتعلم بعد الاطمئنان إلى إتقانه لمهارة الانزلاق وأوضاع الطفو المختلفة.

* مهارة الوقوف في الماء العميق: تعتبر من المهارات الأساسية والهامة لما تسهم به من تحقيق الأمان والسلامة.

* مهارة النزول في الماء العميق بالرأس من وضع الوقوف بالماء.

* مهارة الوثب في الماء (البدء العادي البسيط) وتشمل:

- الغطس من وضع الجلوس على حافة حوض السباحة.
- الغطس من وضع الارتكاز على الركبة.
- الوثب العمودي داخل الماء العميق.
- القفز إلى الماء على شكل تكور.

* السباحة الكلابية.

* سباحة الظهر الابتدائية.

* السباحة تحت الماء.

متطلبات المساق:

1. حضور المحاضرات المقررة للمساق.

2. المشاركة والتفاعل.

3. اجتياز الامتحانات المقررة بنجاح:

* امتحان أول --- 15 علامة * امتحان ثاني --- 15 علامة * مشاركة --- 10 علامات

* امتحان نهائي: عملي --- 30 علامة / نظري --- 30 علامة.

المراجع:

- أبو طامع، بهجت . (2007). اثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث- ب المجلد 21، العدد 1. ص 187-226.
- راتب، أسامه. (1999). تعليم السباحة. ط3. دار الفكر العربي. القاهرة.
- أبو العلا، احمد. (1994). المهارات الأساسية لتعليم السباحة. دار الفكر العربي. القاهرة.
- حسنين، محمد. (1990). كل شيء عن تعليم السباحة. مكتبة ابن سينا. القاهرة.

أستاذ المساق

د. بهجت أبو طامع