

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

السنة الأولى ليسانس جذع مشترك

مقياس: السباحة

من إعداد الدكتور: دحماني جمال

السنة الجامعية: 2024/2023

المحاضرة رقم 01

1- السباحة:

تشير بعض الآثار إلى أن الإنسان قد مارس السباحة أكثر من أربعة آلاف عام حيث كان يضعها في اعتباره الأساسي من ناحية الممارسة لأنها كانت تساعده على الهروب من الحيوانات المفترسة التي كانت تحيط به.

ومع التطور السريع في كل أنحاء العالم ومع التقدم التكنولوجي الكبير في البحث العلمي فقد أصبح من السهل تعلم السباحة لدى المبتدئين كما يوضح محمد صبري عمر 1998 : بأن تعلم السباحة يهتم بالعمل على إكتساب المتعلم المهارات الأساسية التي تمكنه من الطفو بشكل جيد وتوليد القوى اللازمة لحركته في الماء خلال الضربات الفنية لطرق السباحة بغرض قطع المسافة في أقل زمن ممكن. (محمد صبري عمر، 1998، ص 29) .

ويعرفها كذلك: " أنها رياضة مائية شعبية ذات أهمية كبيرة على بناء جوانب متعددة من حياة الفرد (الإنسانية والاجتماعية والصحية)، وهي إحدى الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية وهي إمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين وعلى مختلف الأعمار. إن السباحة إحدى المهارات التي لها قيمة عالية في الحياة، كما هي جزء مهم من التربية البدنية التي تمنح الفرد صحة جيدة والقدرة على التمتع بحياة أفضل نتيجة قدرتها على بناء عضلات وأجهزة الجسم بشكل متكامل كونها تحرك كافة أجزاء الجسم أثناء ممارستها"(نفس المرجع 1985 ص 14) .

و يعرفها أسامة كامل راتب، 1999 : بأنها إحدى أنواع الرياضات المائية، و التي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين و الرجلين والذراع، بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا و عقليا و اجتماعيا و نفسيا. (أسامة كامل راتب، 1999 ص 22) و تعرف في قاموس لاروس الصغير و اونكارتا على أنها " حركة الكائن الحي فوق سطح الماء . " و "هي اسم مؤنث و رياضة تطبيقية للعوام. "

ويشير إليها فيصل العياش 1992 على أنها "هي رياضة مائية شعبية ذات أهمية كبيرة في بناء جوانب متعددة في حياة الفرد ."

يمكن تعريف السباحة على أنها حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع وتعتبر نشاطا يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية .أولمبية، كما أن لها عدة فوائد بالإضافة إلى المخاطر حين لا يكون السباح حذرا (قاسم حسين و إفتخار أحمد 9222، ص99



2- فوائد السباحة:

للسباحة فوائد عديدة يمكن تلخيصها فيما يلي:

2-1 الفوائد الجسمية والفسولوجية:

للسباحة تأثير كبير على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات جميع العضلات العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها، ثم اتساع الرئتين لإستعابهم أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين أثناء التنفس المنتظم. ويقول قاسم حسن وافتخار أحمد 9222 : "للسباحة تأثير كبير على زيادة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم". (قاسم حسن وافتخار أحمد 2000 ص 24-25).

و للسباحة تأثير كبير على نمو العضلات و مرونة العمود الفقري بالإضافة الى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته. في تعلم الفرد التحكم في عضلاته و أطرافه و نظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة و بشدة و ارتداء مستمرين.

2-2 الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة و أعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع و تقوية العضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لايتعاب اكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي الى زيادة مرونة الرئتين ثم الى السعة الحيوية لانقباض و انبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم.

2-3 الفوائد الترويحية و الاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تنبئه السباحة من سرور و مرح يظهر واضحا على وجوه السباحين ن. وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب و الترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة و الحيوية والنشاط على ممارسيه.

2-4 الفوائد الصحية:



تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة ايجابية للاعبين بالإضافة الى كونها تدفع الفرد الى النظام والتعود على حالات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل وبعد النزول الى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

2-5 الفوائد النفسية والعقلية:

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة الى ما لها تأثير من الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والأقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة الى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة.

2-6 الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحيانا في أحواض خاصة. أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن من مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة. ويمكن تلخيص فوائد السباحة كالآتي:

- 1- الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الانجازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض تيمنا بالحديث الشريف " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف."
- 2- تحقيق النمو البدني السليم وخاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في رفع قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة، أما مطاولة القوة فتنمو خلال مراحل التدريب ومن خلال تمارين الأثقال.
- 3- إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الانجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية، وذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات والبطولات المحددة لجميع الأعمار والمستويات.
- 4- تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة.
- 5- عدم اقتصار ممارسة السباحة على سن أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن ولكلا الجنسين.



- 6- رفع الاستعداد للدفاع عن الوطن وقد ثبت تاريخيا مساهمة السباحة في ذلك حيث أضعفت تأثير الموانع المائية، وأخذت دورا مهما في عملية التأهيل العسكري فمن يجيد السباحة يستطيع أن يعبر الحدود المائية والأنهار لمتابعة العدو أو للتخلص منه، كما قد يحتاج المقاتل إلى أن يبقى مدة طويلة في البرك المائية بكامل قوته العسكرية وأسلحته وبذلك يكون اقدر على مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة .
- 7- تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيل القطر في المحافل القارية والعالمية وفي تعميق الصداقة بين الشعوب ويكمن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة الاولمبية التي يبلغ عددها 29 مسابقة فتوفر إمكانية أفضل لإحراز عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في احتلال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة.
- 8- دفع خطر الغرق من خلال إنقاذ النفس وإنقاذ الغير فكم من أرواح ذهبت لم تستطع إنقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها.

المحاضرة رقم 02

2- مجالات السباحة:

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض فهناك:

2-1 السباحة التنافسية:

وتمارس وفقا لقواعد الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع وتتطلب بذل أقصى جهد لإحراز أقصر زمن ممكن.

2-2 السباحة التعليمية:

واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة والوصول إلى الإنجاز العالمي للسباحين عامة و تحقيق الهدف البيداغوجي للطلبة خاصة.

2-3 السباحة العسكرية:

كثيرا ما تتطلب الخطط العسكرية عبور هذه الموانع المائية لتنفيذ بعض المهام في الضفة الأخرى، ولذلك تعد رياضة السباحة من أهم الألعاب الرياضية الرئيسية في معظم المناهج العسكرية لدول العالم ونعطيها أهمية خاصة باعتبارها جزءا مهما في كمال شخصية المقاتل.

2-4 السباحة العلاجية:



أشار محمد علي قط 2004 إلى أن السباحة العلاجية هي " : مجموعة من الحركات الخاصة بالجسم لها أحواض مجهزة علميا تحت إشراف أخصائيين مختصين في هذا الميدان ". (محمد علي قط 9221 ص: 12)

2-5 السباحة الشعبية الترويحية:

يأتينا في هذا الصدد وجدي مصطفى الفاتح وطارق صلاح فضلي 1999 "نجد هذا النوع من السباحة في الأندية الرياضية ومراكز الشباب التي تتوفر فيها حمامات السباحة، وأيضا في موسم الصيف على الشواطئ بين المصطافين، وهو نوع متاح لجميع العامة ومختلف الطبقات فهي لا تتقيد بأي طريقة من طرق المنافسات المعروفة ولا تخضع لقوانين السباحة الدولية ". وجدي مصطفى الفاتح وطارق صلاح فضلي، مرجع سابق ص 99.

3- المبادئ الأولية في السباحة:

3-1 الطفو:

العوامل المؤثرة على الطفو:

- الثقل : تكون عمودية من الأعلى إلى الأسفل بحيث يتغير الثقل مع وزن الجسم.
- دافعية ارخميدس: أفقية إلى الأعلى بحيث تتغير الدافعية مع تغير عدد نقاط مساحة الجسم الأفقية المؤثر عليها من الأسفل إلى الأعلى.
- الحجم يطفو على الماء إذا كانت واجهة الجسم المعرضة للماء كافية مقارنة مع وزن الجسم.
- للطفو يجب ان يكون الجسم في وضعية افقية تامة
- يجب ان يكون النظر عمودي
- لكي تتم دافعية ارخميدس يجب ان يتلقى الجسم دافعية عمودية من الأسفل الى الأعلى وهذا يساعد على الطفو بحيث نستعمل الذراعين من اجل الدفع والأرجل لغرض التوازن.
- للطفو جيدا يجب التركيز على التوازن جيدا واستقرار الجسم.
- لطفو سهل ودون تعب يجب محاولة عدم ترك القدمين تغوصان كثيرا تحت سطح الماء.

3-2 الدفع:

تلعب الذراعين دور مهم وفعال لعملية الدفع مثل سباحة الفراشة والظهر والحررة بحيث تعمل الذراعين بالجر او بالضغط، وتستخدم الأرجل للتحرك للأمام وللحفاظ على الجزء السفلي من الجسم ممدودا بالقرب من السطح قدر الإمكان.



- **الشد، الارتكاز:** تتم تحت الماء تبدأ من نقطة الدعم أي النقطة الأولى التي تلاقي فيها اليد سطح الماء إلى محور الكتفين.
- **الدفع:** تتم من محور الكتفين حتى خروج الذراعين من الماء.
- **الارجل:** تساعد على الدفع لكن دورها الأساسي هي التوازن (الحر، فراشة، الظهر).

3-3 التنفس:

فهو المبدأ الثالث والاهم بعد الطفو والتحرك في الماء فهو ذات أهمية كبيرة بالنسبة للطفل او السباح ككل التنفس في السباحة هو عملية تناوب بين الشهيق والزفير بطريقة منتظمة ولكي تتم عملية التنفس بطريقة صحيحة يجب:

- على الجسم ان يكون في وضعية أفقية تامة.
 - احترام التزامن مع حركات السباحة.
 - وضعية الرأس مهمة وفعالة لعملية التنفس.
- **La Flottaison** : Avant de chercher à vous déplacer dans l'eau, vous devez savoir flotter. Selon le principe de la poussée d'Archimède, tout corps immergé subit une force verticale (du bas vers le haut) qui le pousse à flotter naturellement. (la pesanteur, la poussée d'Archimède.)
- **la propulsion** : Les bras et les jambes. Les bras fourniront le plus gros de la puissance de propulsion. Celons les nages, ils travaillent en TRACTION ou bien en POUSSEE, Les jambes seront utilisées pour avancer et pour maintenir le bas du corps allongé au plus proche de la surface possible.
- **la respiration** : C'est la troisième notion capitale, et pas la plus simple, car elle doit se synchroniser parfaitement aux deux autres :
- Le challenge est de respirer :
- sans altérer la flottaison
 - sans diminuer l'énergie de propulsion.
 - en cadence avec les mouvements de la nage

المحاضرة رقم 03

4- تعليم السباحة:

4-1 مفهوم التعلم:

لا يخلو أي نوع من أنواع النشاط البشري أول أي نمط من أنماط السلوك من نوع ما من التعلم، فهو بصفة عامة أساس في حياة الفرد ولتضمن التعلم كل ما يكتسبه الفرد من معان وأفكار ولاتجاهات ولمعارف ولمهارات حركية، سواء تم ذلك بطريقة مقصودة أول غير مقصودة. ولتتفق العديد من العلماء على أمثال جابر عبد الحميد جابر ولأحمد أمين فوزي عن جيلفورد على تعريف التعلم بأنه: تغيير في الأداء أو تعديل في السلوك عن طريق الخبرة والمران، ولهذا التعديل يحدث أثناء اشباع الفرد لدوافعه ولبلوغه لأهدافه.

4-2 مراحل وشروط التعلم الحركي:

تقسيم بول فينش وميشل يستمر يتضمن ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى (المعرفية)

وهي التي تحدث في بداية التعليم، وفيها يحاول المتعلم تفهم طبيعة النشاط المراد تعلمه، وتحتل عملية التفكير اهتماما كبيرا في هذه المرحلة. فالمتعلم يحاول تفهم الأهداف والواجبات الحركية ولتحلل الموقف، ثم يحاول تحويل العمليات اللفظية إلى معان سلوكية حركية.

المرحلة الثانية (الارتباطية)

وهي التي تتوسط المستويات المبدئية والعالية للمهارة، وفي هذه المرحلة يفهم المتعلم ماذا يحتاج من الأداء، وتصحيح طريقة الممارسة التي تساعد على التقدم. وهي تعتبر المرحلة الأخيرة في اكتساب المهارة، وفي هذا المستوى يكون المتعلم قادرا على الأداء بسهولة ومن شروط التعلم الحركي في السباحة ما يلي:

المرحلة الثالثة (الآلية)

1- بلوغ المتعلم مستوى من النضج الطبيعي ليساعده على اكتساب أداء المهارات الحركية" فلا تعلم حركي بدون نضج "والنضج يعني وجود أنماط سلوكية تحدث نتيجة عملية نمو داخلية لا علاقة لها



بالتدريب أو الى عامل خارجي آخر .بناء على ذلك لا يمكن اكتساب تعلم السباحة إلا بشرط توافر عامل النضج الطبيعي للمتعلم.

2- وجود الدافع الذي يدفع المتعلم ، بمعنى أن يكون لديه الدافع لتعلم السباح، وبالتالي يقبل على تفهمها بسهولة ويسر .

3- أن يقوم المتعلم بالممارسة والتكرار والتدريب حتى يتحقق الهدف الذي يسعى للوصول إليه من اكتساب مهارات السباحة، فعامل التدريب وتكرار المران من الشروط الهامة في اكتساب تعلم السباحة.

4-3 الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند البدء في التعلم الحركي:

- السن ومدى إمكانيات التعلم.

- الحالة الجسمية والصحية.

- الخبرات السابقة.

- الظروف المحيطة بالموقف التعليمي.

- درجة الميول والدوافع لدى المتعلم.

4-4 طرق تعلم السباحة:

4-4-1 الطريقة الجزئية:

يقصد بها تقسيم نوع معين من أنواع المهارات إلى عدة أجزاء، حيث يقوم المعلم بتعليم كل جزء على حدة ثم ينتقل الى الجزء التالي بعد إتقان الجزء الأول، ولهذا حتى ينتهي من تعلم المهارة ككل. تتميز هذه الطريقة بتعليم أجزاء مهارة السباحة مثل حركة الرجلين والذراعين والتنفس ثم الربط بينهما لتمارس السباحة ككل ثم العودة مرة ثانية لتدريس أجزاء المهارة.

* مميزات الطريقة الجزئية:

- يرى بعض المتخصصين أن تقسيم السباحة إلى أجزاء عند تعلمها يساعد كلا من المدرس والمتعلم على اكتشاف مواطن الضعف والأخطاء الأساسية مما يمكن المدرس من وضع العلاج المبكر والمناسب للإصلاح هذه الأخطاء.

- تراعي مبدأ الفروق الفردية.

- تتناسب مع المتعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية.

- تسهل من دور المعلم في تدريس مهارة السباحة المركبة.



- تساعد الطريقة الجزئية على سهولة إخراج الدرس بالنسبة للمدرس والمتعلم بالإضافة إلى إمكانية عدد أكبر من التلاميذ نظرا للتجانس والتقارب في مستوى تعلم المهارات الجزئية.

* عيوب الطريقة الجزئية:

- يحدث كثيرا وبصفة خاصة عند المبالغة في تجزئة تعلم السباحة، حيث أن المتعلم يجد صعوبة في الاكتساب والتوافق الكلي للسباحة، مما يؤخر من عملية اكتساب المتعلم مهارة السباحة ككل، وهو الأساس من التعلم.

- يتطلب التعلم بالطريقة الجزئية تقسيم السباحة إلى أجزاء عديدة و أن اندماج هذه الأجزاء الكثيرة بعضها البعض يتطلب مزيدا من الارتباطات بين الجهاز العصبي والإحساسات الحركية المختلفة مما يزيد من الطاقات العصبية المستنزفة ويزيد من الوقت المطلوب لإحداث التعلم.

- يحدث نتيجة تجزئة المهارة عدم وضوح الهدف العام من تعلم السباحة بالنسبة للمتعلم ومما هو جدير بالذكر أن وضوح الهدف من تعلم السباحة إحدى مبادئ التعلم الهامة لسهولة التعليم.

- تحتاج إلى وقت أطول في عملية التعلم.

4-4-2 الطريقة الكلية:

تحقيق وضوح الهدف العام من التعلم مما يجعل التلاميذ أكثر إيجابية وتفاعل في عملية التعلم ويحاولون اكتساب السباحة ككل.

- يرى الكثير من المتخصصين أن المتعلم بالطريقة الكلية يصلح مع مادة التعلم التي تكون من النوع الوظيفي المتكامل والذي لا تحقق فائدة إلا من خلال الأداء الكلي للمهارة ولتعتبر رياضة السباحة من هذا النوع.

- تسهم بدرجة أفضل في التذكر الحركي للأداء نظرا لأن المتعلم يقوم باستدعاء ولاسترجاع المهارة الحركية للسباحة كوحدة متكاملة.

* عيوب الطريقة الكلية:

- تعتبر الطريقة الكلية غير مناسبة لجميع المستويات من التلاميذ نظرا لاختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية لذلك يلاحظ أن بعض التلاميذ يستجيبون لتعلم السباحة والبعض الآخر لا يستجيب.

- يحدث أثناء التعلم بالطريقة الكلية للسباحة أن يصعب على المتعلمين معرفة دقائق وتفاصيل أداء مهارات السباحة مما يؤثر في ارتكاب المتعلم للعديد من الأخطاء أثناء الممارسة الأولية ولقد يصعب التخلص منها فيما بعد.



- تتطلب زيادة في التركيز والانتباه من جانب المتعلم.

4-4-3 الطريقة الكلية الجزئية:

يبدأ المعلم في هذه الطريقة بتعليم مهارة السباحة في البداية ككل أو كوحدة واحدة ثم يقوم بتجزئة المهارة مع التأكيد على تعليم الأجزاء الصعبة التي تكثر فيها الأخطاء ، ثم تكرارها يسمح بإتقانها.

4-4-4 الطريقة الجزئية - الكلية - الجزئية:

وهي تشبه الطريقة السابقة من تبادل استخدام الكل والأجزاء في تعلم المهارة، فيما عدا أن ترتيب هذا الاستخدام يختلف، حيث يبدأ المتعلم بتعلم المهارات الأساسية، ثم ممارسة الحركة ككل، ثم العودة ثانية للمهارات.

وتتأسس فكرة هذه الطريقة على استغلال الطريقة الجزئية، خاصة فيما يتعلق بسهولةها، كذلك إمكانية توجيه العناية للمهارات الضعيفة، فنضمن بذلك الدافعية لدى المتعلم عندما ننقل للطريقة الكلية. وفي النهاية ولنفس الأسباب التي تميز الطريقة الجزئية، نعود ولنستخدمها في نهاية العملية التعليمية.

4-4-5 الطريقة الجزئية المتدرجة:

ولهذه الطريقة تعتمد على التدرج في الربط أول الجمع بين الأجزاء المنفصلة. فعندما يقوم المعلم بتعليم سباحة الزحف على البطن يقوم بتعليم سباحة الطفو ثم مهارة ضربات الرجلين ثم الربط بين مهارة الطفو ولمهارة ضربات الرجلين، ثم ينتقل لتعلم حركات الذراعين ثم يتم الربط بين حركات الرجلين والذراعين.

من خلال العرض السابق يمكن استخلاص بعض الحقائق الهامة:

- ليست هناك طريقة واحدة تعتبر الأحسن والأفضل، فكل موقف تعليمي يملئ طريقته الخاصة التي تناسبه.

- أن الطفل يتعلم بعدة طرق معا، ويصعب الفصل بين هذه الطريقة ولتلك.

- أن الطرق الصحيحة للتعلم توفر الوقت والجهد فيزداد العائد منها.

- تعتبر اختيار الطريقة المناسبة للتوقيت والموقف أمرا بالغ الأهمية.

المحاضرة رقم 04

5- مهارات وتقنيات السباحة:



5-1 سباحة الزحف على البطن:

أ- وضع الجسم:

- 1- السعي الدائم لكي يكون الجسم بوضع أفقي قدر المستطاع.
 - 2- تقليل حركات لف وتموج الجسم إلى ادني حد، خاصة أثناء الشهيق.
 - 3- يكون حزام الكتفين بمستوى سطح الماء.
 - 4- يرتبط وضع الجسم بالسرعة كلما كانت السرعة عالية كان وضع الجسم جيدا ومناسبا للتيارات المائية
 - 5- ان يكون الرأس بين الذراعين ، ولف الرأس إلى اليمين او اليسار او كلاهما بدرجة تساعد على اخذ الشهيق دون ان يشكل ذلك إعاقة او سبب لزيادة المقاومة الواقعة على الجسم.
 - 6- تقليل المقاومة السلبية الواقعة على مقدمات الجسم من خلال تقليل درجة الزاوية المحصورة بين المحور الطولي للجسم ولمستوى سطح الماء.
 - 7- يتجه نظر السباح تحت سطح الماء إلى الأمام الأسفل.
 - 8- الرأس يقود كافة حركات الجسم، لذا اختلاف وضعه، يؤثر في وضع الجسم عامة.
- يكون الجسم بوضع افقي على البطن بحيث تكون الكتفان أعلى من مستوى المقعد التي تقع أسفل سطح الماء مباشرة. ويكون الجسم في السباحة الحرة طائفا بقدر الإمكان فيما تدع القدمين غاطستين في الماء قليلا لتعطي عملها الفعال. حيث ان كلما ارتفع الرأس إلى الأعلى سيؤدي الى انخفاض القسم الخلفي من الجسم مما يؤدي الى زيادة المقاومة.

ب- ضربات الرجلين:

تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلي ويعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين، وتعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم، وتشارك الرجلين في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علما بأنها أقوى من الذراعين، وتنشأ هذه من حركة الرجلين إلى الأسفل.

5-2 أهم وظائف حركة الرجلين في السباحة الحرة :

مساعدة الجسم للطفو إلى الأعلى .

- المحافظة على اتزان السباح واستقامة جسمه.
- تساعد على إنتاج القوة الدافعة لتقدم الجسم إلى الأمام.
- تبدأ حركة الرجلين من الورك لتشمل الساقين ثم القدمين ولتكون حركة الرجلين بأداء ضربات تبادلية إلى الأعلى والأسفل يتم دفع الماء للخلف والأسفل لتقدم الجسم ويرتفع للأمام والأعلى، إذا لم تكن

ضربات الرجلين على درجة من الكفاءة فانه ينتج عنها انخفاض الحوض والرجلين مما يؤدي إلى زيادة المقاومة وبالتالي تؤثر على سرعة السباح.

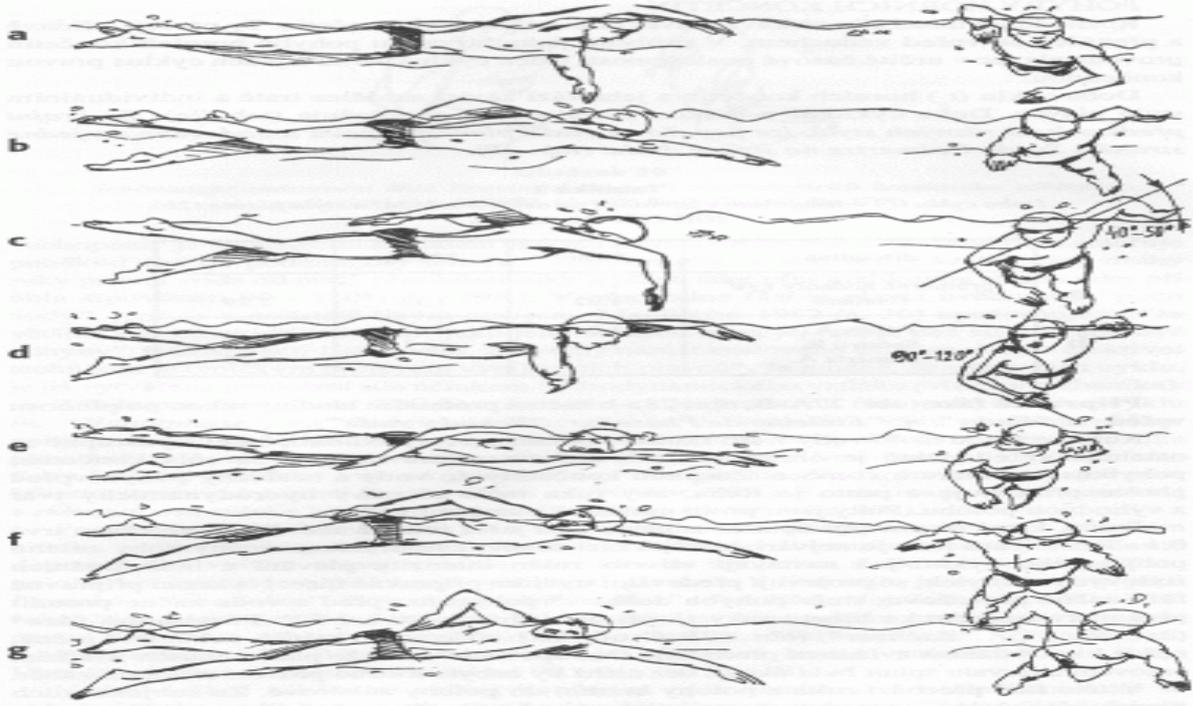
- عند ضرب الرجلين يجب الاحتفاظ بوضعهما بمجرى التيار ولتكون باستقامة ولتقاربهما من بعضهما دون تصلب.

- عند ضرب الساق اليسرى إلى الأعلى لن يبقى فيها انثناء في الركبة لان الانثناء يؤدي إلى تقليل القوة وإرجاع السباح إلى الخلف.

- أما الساق اليسرى في الوقت نفسه تبدأ الضربة إلى الأسفل نتيجة وفي اللحظة نفسها ثني الركبة قليلا ضغط الماء على الرجل من الأسفل إلى الأعلى مع الاحتفاظ بالقدم ممدودة أمام أسفل سطح الماء.

- تختلف العلاقة بين ضربات الرجلين وحركة الذراعين حيث تقوم الرجلين بأداء ستة ضربات أو أربعة ضربات مع كل دورة كاملة بالذراعين ويتحدد ذلك تبعا لمسافة السباق.

فتستعمل طريقة الضربات الستة لمسافة (100م-200م) وبقل عددها في مسافة (400-800-1500م)



ج- عمل الذراعين:

تكون حركة الذراعين بالتبادل في نفس الاتجاه، مما يؤدي إلى حدوث انزلاق أو دفع الجسم إلى الاتجاه المعاكس.

- تعد حركة الذراعين في السباحة الحرة المرتكز الأساسي لهذه الفعالية لذلك يعتبر خبراء السباحة التكنيك الجيد لحركة الذراعين هو أفضل العوامل المساعدة لاختزال الوقت والحصول على أفضل النتائج لان القوة الدافعة للجسم في السباحة الحرة تعتمد على حركات الذراعين حيث تتراوح هذه القوة من 70-85% من دفع الجسم للأمام حسب طول المسافة كلما قصرت المسافة كلما ارتفعت هذه النسبة.

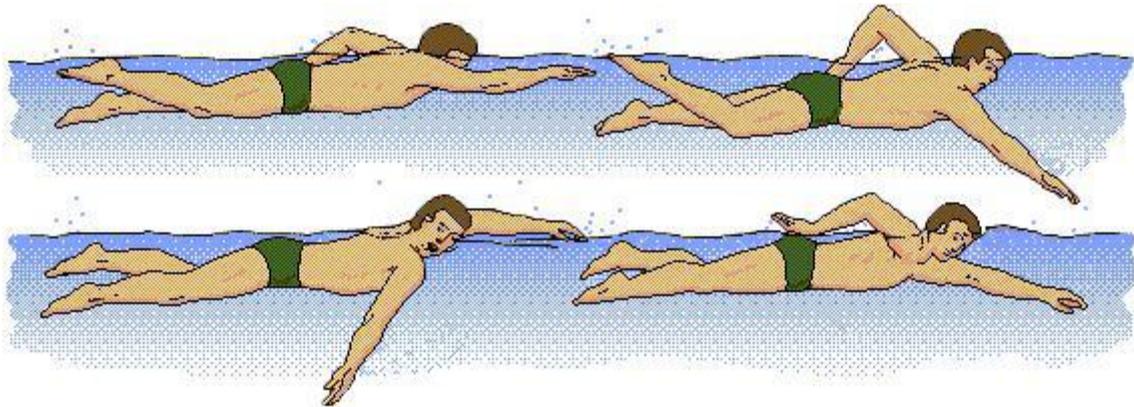
- تكون حركة الذراعين داخل الماء على شكل حرف (S)

أما بالنسبة إلى عمق الذراع داخل الماء فتختلف من سباح لآخر باختلاف قوة السباح ومرونته .

- تدخل الذراع الماء أمام الكتف وللداخل قليلا حيث تدخل الأصابع أولا 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 اعلي اليد تكون زاوية 90° درجة مئوية مع الجسم.

- وفي هذه النقطة يبدأ الرسغ ينبسط لكي يجعل راحة اليد تواجه الخلف ويبدأ حركة الدفع تجاه القدم حيث ينتهي بقرب مفصل الفخذ ثم تبدأ راحة اليد بالدوران إلى الداخل لتواجه الفخذ واليد مستمرة بالدوران ويكون الإصبع الصغير إلى الأعلى والإبهام إلى الأسفل وترفع خارج الماء وأول ما يخرج من الماء هو المرفق بعد ذلك تبدأ الحركة الرجوعية عند ترك اليد الماء.

- أهم مميزات حركة الذراعين في السباحة الحرة هي العمل على التوالي في حركة تبادلية تكسب الجسم تقدما مستمرا وانسيابيا، فحينما تؤدي إحدى الذراعين حركتها الرجوعية خارج الماء تؤدي الثانية حركتها الأساسية داخل الماء.



د- التنفس:



يقسم إلى قسمين:

1- الشهيق: يتم عن طريق الفم والأنف من خلال لف الرأس على جهة الذراع الخارجة والمرفق منحني قليلا ولمحمول عاليا ويستغرق الشهيق زمنا قليلا إذا ما قورن بزمن الزفير.

2- الزفير: يطرح داخل الماء عن طريق الفم والأنف ويكون وجه السباح مواجهها لقعر البركة، ويستغرق زمنا طويلا ليحافظ على الوضع الأفقي للجسم

إن سباحي المسافات الطويلة والمتوسطة يأخذ شهيق مع كل دورة ذراع، بينما سباحي السرعة يجب الإقلال من مرات التنفس وليفضل اخذ التنفس على كل الجانبين.

ولفي السباحة الحرة يدور الجسم من (35-45°) درجة على كل جهة عندما يعمل السباح دورة ذراع كاملة.

والسباح يدور إلى الجهة التي يتنفس بها أكثر من الجهة الثانية.

المحاضرة رقم 05

1-6 الأخطاء الشائعة لسباحة الزحف على البطن (الحرة)

1-1-6 أخطاء وضع الجسم:

1- المبالغة في ارتفاع الرأس عن سطح الماء وانخاضه. 2- المبالغة في تدوير الجسم (الذراع).

التصحيح:

1- يجب ان يكون الرأس في الماء عند مفرق الشعر.



2- يجب ان تكون السباحة من وضع الانزلاق.

3- سرعة أخذ الشهيق ورجوع الرأس للماء مع احترام زاوية التنفس.

6-1-2 أخطاء حركات ضربات الرجلين:

1- زيادة عمق ضربات الرجلين

2- ارتفاع مدى ضربات الرجلين (خروج القدمين)

3- استقامة ضربات الرجلين وعدم ثني الركبة.

4- ضربات الرجلين سريعة في مدى قصير

5- أداء ضربات الرجلين من الركبة بدل الفخذ.

6- أداء ضربات الرجلين بطريق غير تبادلية.

التصحيح:

1- يجب إبقاء الرأس لأعلى بحيث الماء عند مفرق الشعر

2- التركيز على الانثناء البسيط في مفصل الفخذ عند بداية ضربات الرجلين.

3- سرعة ضربات الرجلين بمساعدة أداة الطفو (مع التركيز على العمق المناسب لضربات الرجلين)

4- استخدام لوحة ضربات الرجلين مع استرخاء مفصلي الركبة والكعبين.

5- السباحة على الجنب مع ملاحظة حركات ضربات الرجلين.

6- السباحة من وضع الرقود على الظهر لملاحظة عمل ضربات الرجلين العكسية.

6-1-3 أخطاء حركات الذراعين:

1- المبالغة في اتساع أو ضيق نقطة الدخول للماء لحركات الذراعين

2- الدخول العنيف للماء أثناء حركات الذراعين (فقدان السيطرة) بسبب زيادة سرعة الحركة الرجوعية.



- 3- دخول اليد للماء بالجانب (بالأصبع الصغير أو الإبهام) أو توقفها لحظة الدخول للماء.
- 4- اتساع مسار الشد و الشد في عمق كبير أو العكس.
- 5- استكمال مرحلة الدفع بسرعة.
- 6- التخلص باليد أول بدل المرفق.
- 7- اتساع مبالغ فيه للحركة الرجوعية مع ارتفاع اليد وانخفاض المرفق.
- 8- الزيادة المبالغ فيها لسرعة الحركة الرجوعية.

التصحيح:

- 1- الممارسة الجزئية ثم الكلية للسباحة.
- 2- أداء السباحة في الماء الضحل مع وضع الانزلاق.
- 3- ممارسة السباحة بذراع واحدة بينما الأخرى متمسكة بلوحة الطفو.
- 4- ضم أصابع اليد أثناء السباحة وتوجيه راحة اليد للخلف وليس للأسفل.
- 5- السباحة مع فتح العينين ويفضل استعمال نظارات.

4-4-6 أخطاء التنفس:

- 1- كتم التنفس لفترة طويلة.
- 2- ارتفاع الرأس بدل تدويره أثناء اخذ الشهيق او الرفع المفاجئ للرأس.
- 3- فشل في إخراج الزفير كاملا نتيجة لقصر فترة الشهيق.

التصحيح:



- 1- أداء تمرين التنفس مع ماسورة المسبح (دخول وخروج).
- 2- أداء تمرين التنفس باستخدام أداة طفو (لوحة ضربات الرجلين) مع السباحة بذراع واحدة.
- 3- أداء تمرين دوران الرأس للتنفس مع ماسورة المسبح.
- 4- أداء تمارين التنفس دون حركات الذراعين عامة.
- 5- أداء تمارين التنفس ... الشهيق والزفير من الأنف والفم معا في المراحل التعليمية الأولى.

6-5-5 أخطاء التوافق:

• عدم توفر الإيقاع العام بين حركات الذراعين والرجلين والتنفس.

التصحيح:

- أداء تمرين الانزلاق ثم البداية في حركات الرجلين أولا مع التخيل العقلي لحركات الذراعين ثم البدء في أدائها عندما تقل السرعة تدريجيا ومحاولة التنسيق بينهما.
- تكرار الممارسة الكلية للسباحة.
- الخروج للتنفس من جانب واحد مع إتباع توجيهات وإرشادات المدرسين

المحاضرة رقم 06

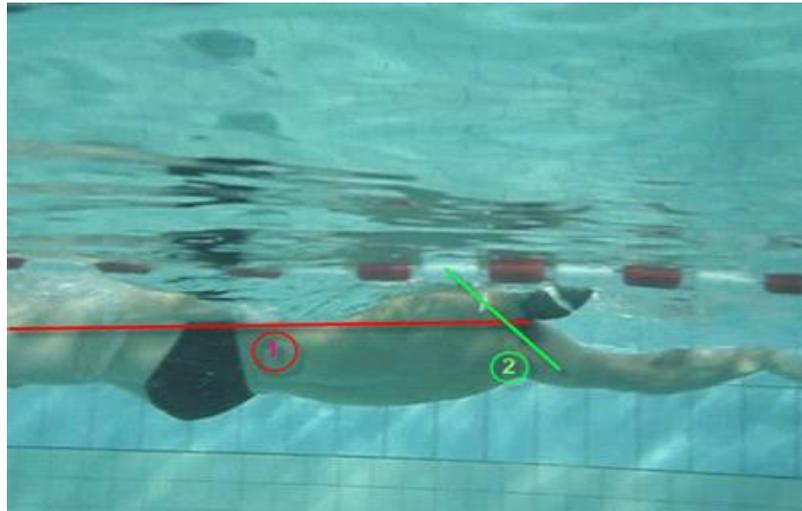
7-1 التحليل الفني لسباحة الظهر

1- وضع الجسم

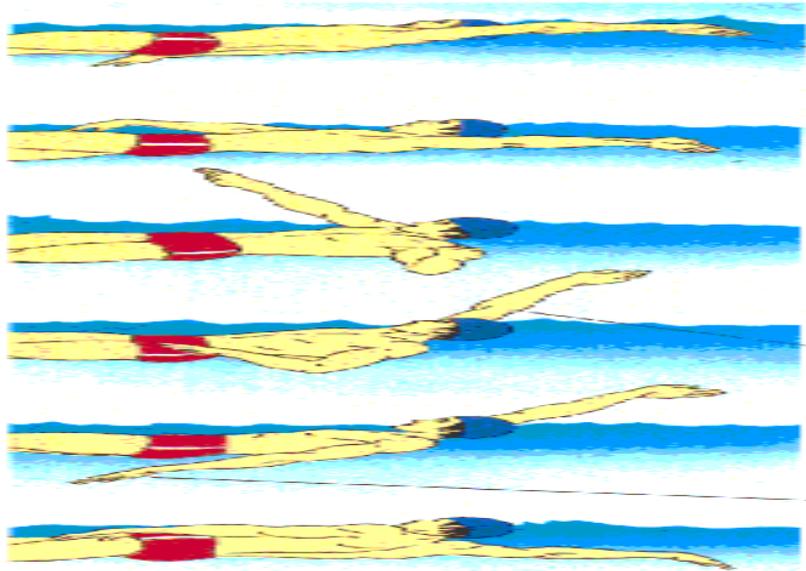
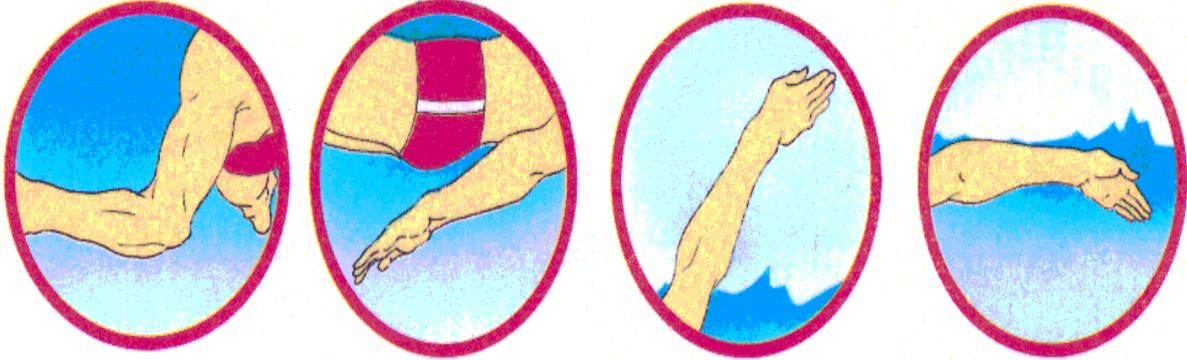
- يتخذ الجسم الوضع الأفقي على الظهر ويراعي عدم التشنج والانسحاب
- محاولة رفع الرجلين إلى لمستوى الجسم الأفقي " لعمل ضربات الرجلين "
- يعمل الجسم زاوية مع سطح الماء تصل إلى 8° درجات
- الماء عند مستوى منتصف الرأس وأسفل الذقن
- للمحافظة على الوضع تتم مراعاة أن تكون الأذنان أسفل سطح الماء

2- حركة الذراعين

- تبدأ الذراع المستقيمة في دخول الماء أمام الكتف مباشرة
- يراعى دوران اتجاه اليد واتجاه الكف ودخول السبابة أولا والإبهام أخيرا
- يراعى عدم تواجد الذراعين معا في المرحلة الأساسية " للشد والدفع "
- يتم الشد والذراع منثنية مع عدم المبالغة في الانثناء
- يبدأ الكوع في الانثناء بعد مدى يصل ربع الشد الكامل للذراع

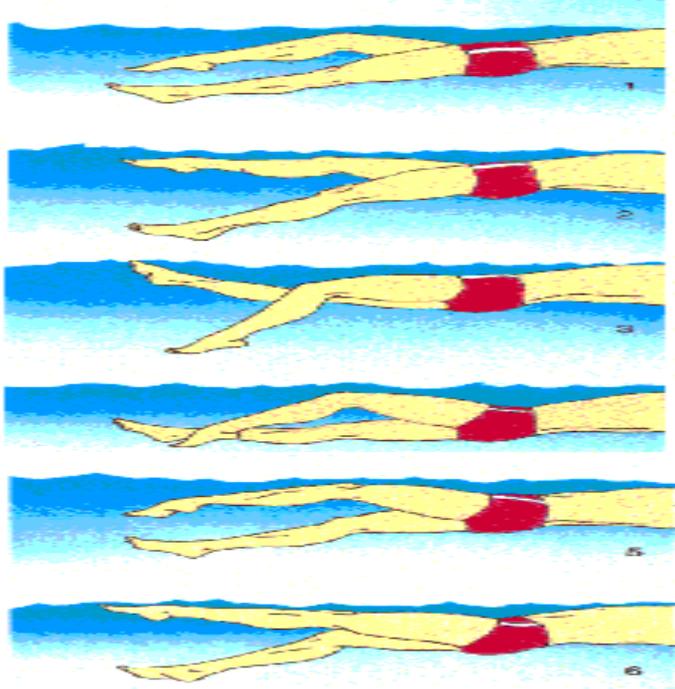


- يصل الذراع في مرحلة الشد الأساسية إلى الانثناء الذي يصل إلى 90°
- مرحلة الدفع تبدأ بدخول كف اليد لمواجهة القدم
- بعد انتهاء مرحلة الدفع تظل راحة اليد للأسفل
- قد يحدث دوران طبيعي للجسم غير مبالغ فيه مما يسهل الشد بالذراع الأخرى
- تبدأ حركة التخلص بعمل قبض في مفصل الرسغ
- تؤدي الحركة الرجوعية لأعلى وإلى الأمام في حط مستقيم ورأس المرفق مفرد



3- ضربات الرجلين

- تتم الضربات في سباحة الظهر تبادلية غير أنها معكوسة عنه في حالة سباحة الزحف على البطن
- عند أداء الضربة لأعلى يكون سطح الرجل العلوي في خط مستقيم للمقعدة، البطن والصدر
- تشكل الضربات لأعلى القوة الدافعة للرجلين في سباحة الظهر
- يجب أداء الضربات العليا بشكل كراجي ومراعاة عدم ثني الركبة في الحركة لأسفل
- يسمح بالانثناء الطبيعي للركبة في نهاية الحركة لأسفل وبداية الحركة لأعلى



4- التنفس

- يجب على السباح تنظيم عملية التنفس ولا يجعلها اختيارية
- يمكن التنفس على ذراع واحدة أو مع حركة الذراع والزفير على الذراع الأخرى (دورة كاملة)
- وجود الوجه خارج الماء يعطى الفرصة للتنفس شهيق وزفير بصورة كاملة



التوقيت

- عند اقتراب اليد العليا من الدخول في الماء تنتهي مرحلة الدفع للذراع السفلى
- عندما تبدأ الذراع بالحركة الرجوعية يخرج الزفير من الأنف
- عند دخول الذراع إلى أقصى انثناء في الشد تحتفظ الذراع الأخرى بالوضع الراسي للحركة الرجوعية
- عند أداء الشد بالذراعين يجب الاحتفاظ بالرأس في وضع ثابت نسبياً
- يمكن أداء ضربات بالرجلين لكل دورة ذراع كاملة (يمين _ يسار)

6- تلخيصاً للتحليل الفني لسباحة الزحف على الظهر

- 1- تدخل الذراع الماء في نقطة فوق الكتف مباشرة
- 2- تبدأ اليد في الشد بينما تبدأ اليد الأخرى حركتها الرجوعية لأعلى مباشرة
- 3- يستمر مرفق الذراع التي تقوم بالشد في الانثناء إلى ان يصل إلى الوضع الذي يمكنه من دفع الماء خلفاً وتبدأ الحركة الرجوعية للذراع الأخرى لأعلى مباشرة
- 4- تدفع الذراع الماء للخلف ولأسفل
- 5- ينتهي الشد بضغط الماء بواسطة كف اليد في اتجاه أرضية المسبح ، بينما تدخل الذراع الأخرى الماء من نقطة تقع على امتداد الكتف
- 6- حركات الرجلين تبادلية والحركة من مفصل الفخذ على انثناء بسيط في الركبتين



المحاضرة رقم 07

1-8 أخطاء سباحة الظهر وتصحيحها

وضع الجسم

الأخطاء

2- تجويف الظهر السفلي

1- المبالغة في السقوط

التصحيح

1- حركة الرجل والضغط باليدين على ارتفاع الرأس مما يسمح بالأداء السليم

حركات الذراعين



الأخطاء

- 1- امتداد الذراعين أثناء الشد
- 2- تأخير خروج الذراعين من الماء
- 3- الانخفاض الشديد للحركة الرجوعية للذراعين
- 4- دخول الذراع بطريقة متعثرة

التصحيح

- 1- السباحة مع ضم الكفين وفتح اليدين في الثلث الأخير من مرحلة الدفع
- 2- السباحة بواسطة حركة الذراع فقط بنعومة شديدة تتسحب عند نهاية مرحلة الدفع
- 3- يلمس الذراع الأذن أثناء المرحلة الرجوعية
- 4- الانثناء الواضح للمرفقين لثناء المرحلة الرجوعية

حركات الرجلين

- 1- تعتبر الأخطاء والتصحيح هي نفسها التي سبق الإشارة إليها في سباحة الزحف على البطن

التنفس

الأخطاء

- 1- التنفس بدون إيقاع

التصحيح

- 1- اخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لذراع التنفس والزرفير أثناء مرحلة دفع الذراع

1- التوافق

الأخطاء

- 1- عدم أداء إيقاع ستة ضربات بالرجلين



التصحيح

•السباحة بأداء ضربات الرجلين فقط بينما يحتفظ بالعد الذهني لست ضربات بالرجلين ثم التوافق مع حركات الذراعين

المحاضرة رقم 08

9-1 التحليل الفني لسباحة الصدر

تعتبر سباحة الصدر من السباحات المفضلة في السباحة الترويحية والإنقاذ والغوص والوقوف في الماء . ولكنها من السباحات الصعبة نظرا لصعوبة التوافق بين الذراعين والرجلين . كما أن مقاومة الماء فيها كبيرة مما يعوق حركة الجسم للأمام . كما تعتبر السباحة الوحيدة التي تكون للرجلين دور فعال فيها بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير حركة الجسم للأمام.

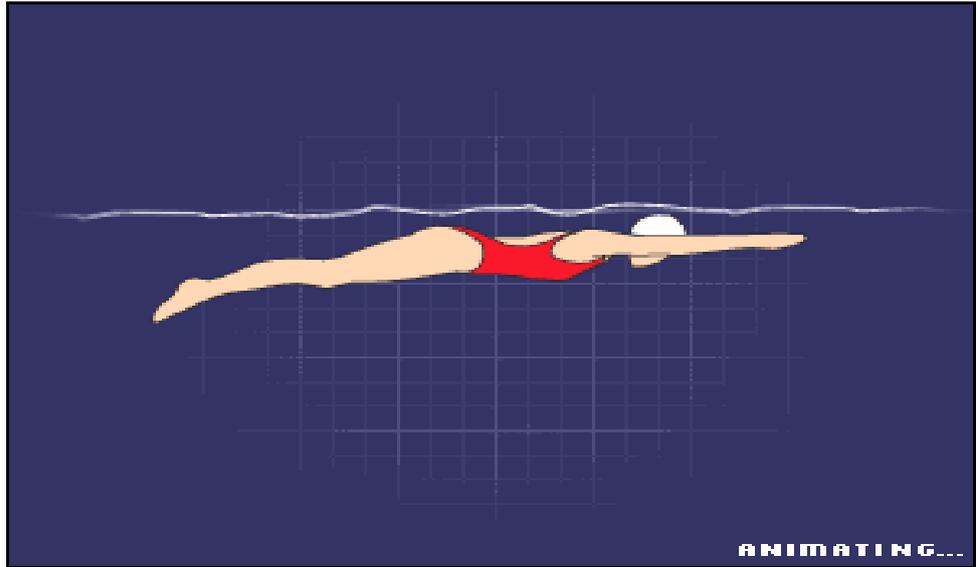
1/ وضع الجسم:

• الجسم في حالة انزلاق على الماء ويتخذ وضعاً أفقياً موازياً للماء وداخله

• يجب عدم الاحتفاظ بالارس لاعلى مما يسبب هبوط الساقين وتأثر اج ا زء الجسم

• تتم السباحة اما بطريقة الانزلاق او الدفع المستمر

يمكن اختصار كل هذا ب : يجب أن يكون الجسم ممتدا في وضع أفقي مستقيم، والذراعين تحت سطح الماء، وراحة اليدين لأسفل وللخارج قليل، والكعبان لا يظهران فوق سطح الماء عند الدفع، مع ظهور جزء بسيط من الكتفين أعلى سطح الماء.



حركات الذراعين:

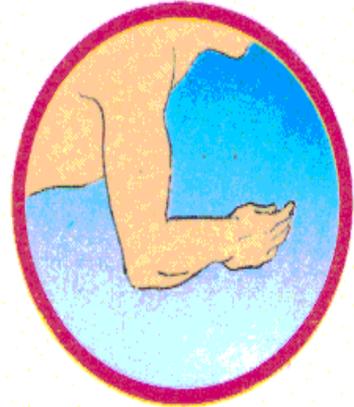
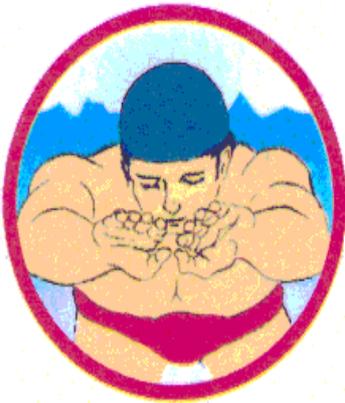
الحركة تماثلية بالذراعين معا وتبدأ من وضع امتداد الذراعين أماما بجانب الرأس وتشمل حركات بالذراعين مرحلتين هم:

أ - المرحلة الأساسية:

1/ **المسك:** لا يوجد دخول في سباحة الصدر لأن الذراعين داخل الماء تكون نقطة المسك خارج مستوى الكتفين قليل ويمكن الوصول إليها بحركة بالذراعين للخارج والكتفين يتجهان للخارج قليل

2/ **الشد والدفع:** يجب أن يكون المرفق منثنيا ويكون أعلى من الكتفين، وتشد الماء للخلف وتنتهي هذه الحركة قبل أن تتعامد بالذراعين على الجسم بقليل لتستكمل بحركة ضم قوية وسريعة من المرفقين لتقريبهما أسفل الصدر ويجب وصول المرفق خلف مستوى الكتف خلل الشد.

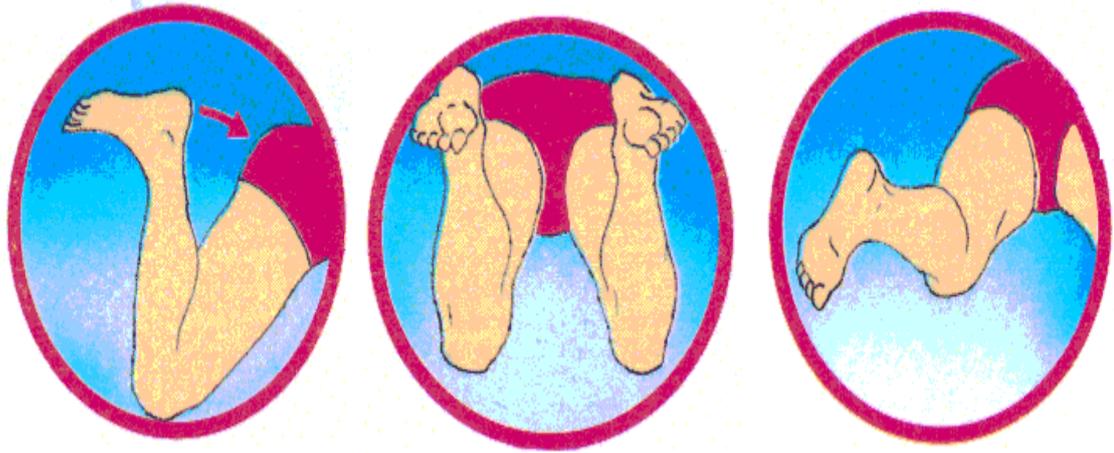
ب - **المرحلة الرجوعية:** وتتم بدفع بالذراعين وتوجيه الكتفين أماما عالياً. كما أنها تؤدي داخل الماء وفيها يدور الكفان مع دفعهما مستقيمين للأمام وأعلى حتى يمتد الكوع تماما أسفل سطح الماء، يذكر أن حركات بالذراعين تؤدي في تماثل معا وفي أن واحد وكذلك مستوى واحد.



3/ **حركات الرجلين:** تمثل حركات الرجلين القوة الدافعة الأساسية في سباحة الصدر كما تسمى أيضا بالحركة الضفدعية، وتبدأ الحركة من وضع الرجلين الممتدين المتجاورتين والأمشاط ممدودة وتبدأ الحركة الرجوعية بانثناء مفصلي الفخذين والركبتين حتى يلمس الكعبين المقعدة مع ثني القدمين تجاه الساق

وللخارج، بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والجذع 125 درجة تقريبا لأن الزاوية أكبر من ذلك تؤثر على انسيابية الجسم مما يقلل من سرعة حركته في الماء كما - : يتم دفع الماء للخلف بقوة بباطن القدم دون مبالغة.

- تضم الرجلين في حركة دائرية كراباجيه قصيرة وسريعة مع دوران المشطين ومدتهما.



التنفس: تبدأ الرأس في الارتفاع للقيام بعملية التنفس قبل بدء حركة الشد بالذراعين، ويرتبط التنفس بحركة بالذراعين، ويأخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة في نهاية الشد وذلك بدفع الذقن للأمام ورفع الكتفين قليل ويطرد الزفير من الفم والأنف خلال الحركة الرجوعية بالذراعين

5/ التوقيت:

- يبدأ السباح حركة الشد بالذراعين قبل اكتمال دفع الرجلين إلى الخلف.

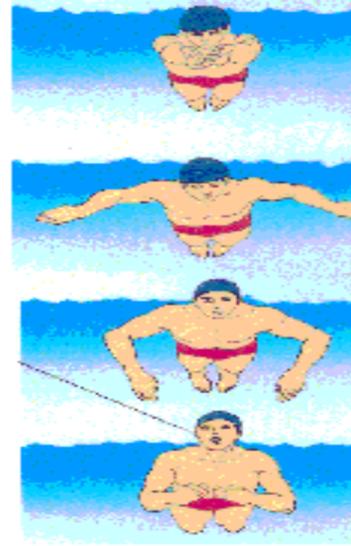
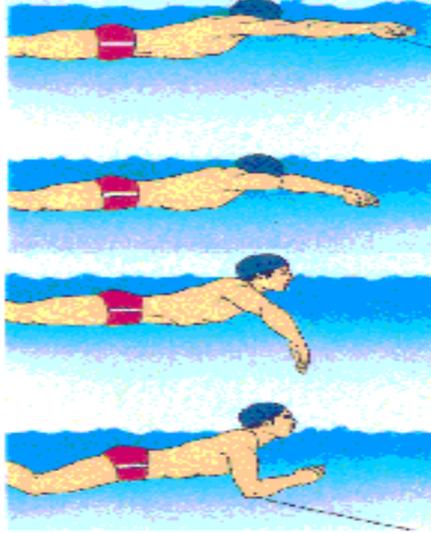
- عندما تصل اليدين إلى مستوى الذقن تبدأ الركبتان في السقوط.

- قبل سقوط الركبتين الكامل تقترب اليدين من بعضهما لأداء حركة رجوعية جيدة.

- تتحرك اليد للأمام عند انخفاض الركبتين لأقصى نقطة.

- حركة اليد للأمام يلزمها تحرك الوجه لأسفل لإتمام إخراج الزفير.

- كل دورة بالذراعين يقابلها دورة للرجلين.



تلخيص التحليل الفني لسباحة الصدر:

- تبدأ سباحة الصدر بفرد الجسم واتخاذ الوضعية الأفقية مع مواجهة الكتفين للخارج.
- تبدأ حركة الشد بالذراعين للخارج ثم لأسفل وللخلف وترفع الرأس لأعلى عن طريق قبض الرقبة.
- يؤخذ التنفس عندما تبدأ الذراعان والرجلين الحركة الرجوعية بواسطة الثني في الركبتين.
- بعد اخذ التنفس يعود الوجه إلى الماء وتسحب القبضتين في اتجاه الردفين وتتجه الذراعين للأمام.
- تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعين وتخضع الرأس قليلا عن الماء وهنا يبدأ السباح في الانزلاق وفرد جسمه.
- حركة الرجلين تكون تماثلية (ضفدعية).



محاضرة رقم 09

1-10 أخطاء سباحة الصدر وتصحيحها

- وضع الجسم
- المبالغة في تسطيح الجسم مع سطح المياه
- الارتفاع المبالغ في المقعدة

التصحيح

- تقصير ضربات الذراع والمحافظة على مستوى الرأس بحيث يكون مستوى الفم على سطح الماء
- التتابع الحركي بين الرجلين والذراعين

حركات الذراعين

الأخطاء

- المبالغة في الاتساع الشديد في حركات الذراعين
- الضيق الشديد في حركة الذراعين
- تثبيت الذراعين بشكل مسطح يقلل من مقاومة الدفع
- الاحتفاظ بالمرفق متباعد للخارج أثناء الحركة الرجوعية

التصحيح

- السباحة مع أطباق الكف
- عمل حركة الذراع الصحيحة بينما تثبت لوحة الطفو بين الفخذين ويكرر هذا التمرين بدون لوح



الطفو مع التوافق بحركات الرجلين.

- تحديد باطن الكفين لأعلى أثناء الحركة الرجوعية
- حركات الرجلين

الاحطاء

- الحركة المقبضة للرجلين
- التباعد الكبير أثناء الحركة الرجوعية.
- عدم الانثناء القليل للجزء السفلي للرجلين قبل بداية مرحلة الدفع لعمل الرجلين

التصحيح

- عمل ضربات الرجلين من وضع الرقود على الظهر
- تلمس اليدين الكعبيين
- السباحة بالسرعة البطيئة
- زيادة مرونة القدم والركبة ومفصلي الفخذ من خلال التمرينات الأرضية الخاصة.

التنفس

الأخطاء

- التبكير الشديد في اخذ النفس

التصحيح

- الزفير بقوة
- عمل توقيت التنفس الصحيح والسليم مع حركات الذراعين و الرجلين البسيطة والتوافق بين الذراعين والتنفس.

التوافق



• الأخطاء * التكبير الشديد في جذب الرجلين

التصحيح

- السباحة بالحركة البطيئة، الممارسة مع تطويل مرحلة الانزلاق.

الخطوات التعليمية لسباحة الصدر

- تتبع نفس الخطوات التعليمية التي ذكرت في السباحات السابقة على المعلم أن يضع في اعتباره
- التركيز على أداء حركات الذراعين وضربات الرجلين بطريقة متماثلة وبقوة واحدة.
- احتفاظ المتعلم بالقدمين تحت سطح الماء وخاصة عند الدفع.
- تكون حركة الذراعين للخلف وأسفل.
- يمكن للمتعلم وضع الرأس عالياً في بداية التعليم

يمكن للمعلم استخدام الخطوات التالية أثناء عملية التعليم:

- أداء حركات الرجلين من الجلوس على حافة الحمام
- أداء حركات الرجلين من وضع مسك ماسورة الحمام
- أداء حركات الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة أداء الطفو.
- أداء حركات الرجلين من الطفو على البطن بمساعدة أداء الطفو وأكثر.
- الدفع والانزلاق بدون مساعدة مع أداة دورة أو أكثر للرجلين.
- أداء الشد والتنفس من الوقوف ثم من المشي أو الانزلاق.
- أداء التمرين على التوافق بين الرجلين الذراعين.

المحاضرة رقم 10

1-11 التحليل الفني لسباحة الفراشة :



أثبتت سباحة الفراشة بطريقة الضربات العمودية (الدوليفية) سرعة وتفوقها عن استخدام الرجلين الضفدعية الخاصة بسباحة الصدر وقد احتلت المركز الثاني من حيث السرعة بعد بسباحة الزحف على البطن.

1- **وضع الجسم** : يأخذ الجسم الوضع الأفقي كما في الزحف على البطن . ثم يتحول الوضع الأفقي التموج لأعلى وأسفل بمجرد بدء أداء حركات الرجلين وثقل الحركة التموجية في الجزء العلوي من الجسم. وتصنف الحركة بالنموذجية إلى حد كبير إذا ما قورنت بطرق السباحة الأخرى وينتج هذا النموذج من:

- أداء حركة الرجلين لأسفل يؤدي إلى رفع المقعدة إلى أعلى

- يعمل القصور الذاتي للحركة الرجوعية بالذراعين على جذب الرأس والكتفين لأسفل

- يعمل الجزء الأول من الشد على رفع الرأس والكتفين عاليا

- أذنين بين العضدين والذقن تتجه للأمام

- يجب الإقلال من الحركة التموجية أسفل وأعلى سطح الماء

- يجب ان يحتفظ الجسم بالانسيابية للاحتفاظ بمستوى مناسب من المقاومة

2- **ضربات الرجلين** : تمثل حركات الرجلين في سباحة الفراشة قوة دافعة تفوق الأنواع الأخرى من أنواع السباحة وعند

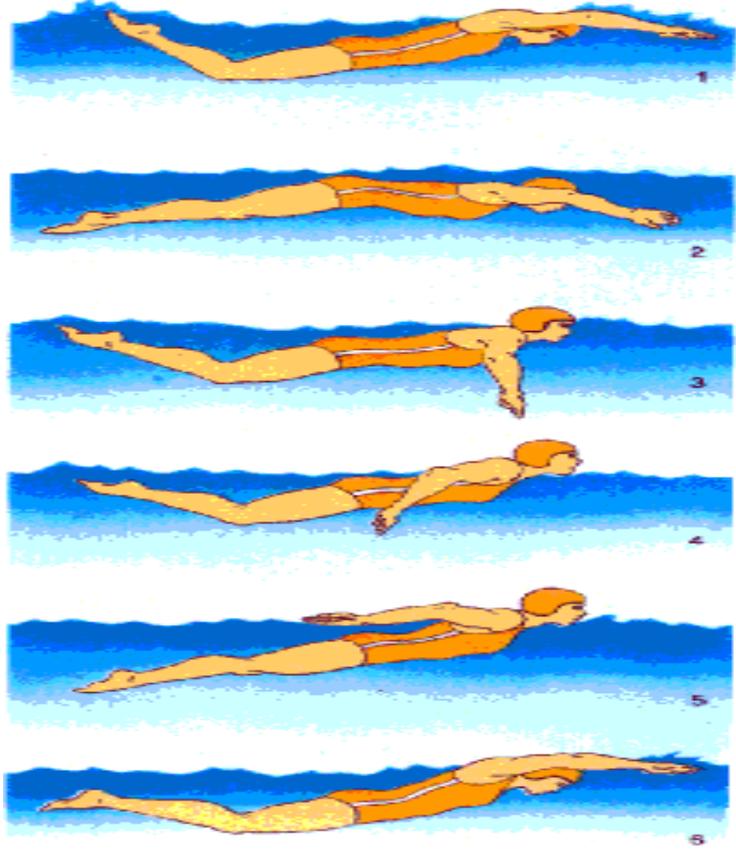
الأداء يجب مراعاة الآتي:

- تؤدي حركة الرجلين بشكل كراجي وبقوة تتيح فرصة إتمام الحركة الرجوعية للذراع.

- تؤدي الحركة لأسفل من مفصلي الفخذين

- انتشار الركبتين قليلا في الحركة إلى أسفل.

- يمكن ملاحظة الكتفين عند خروجهما من الماء

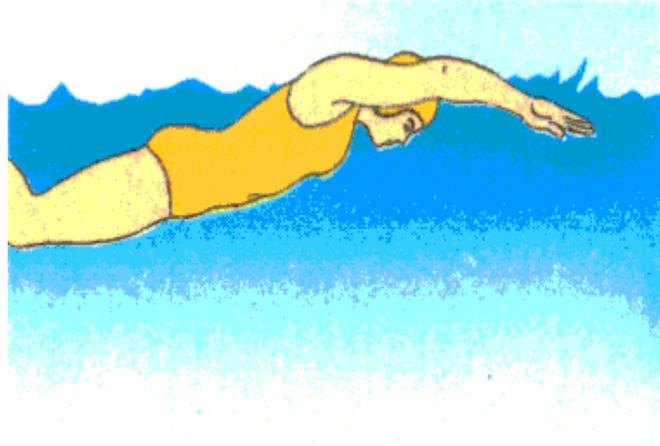
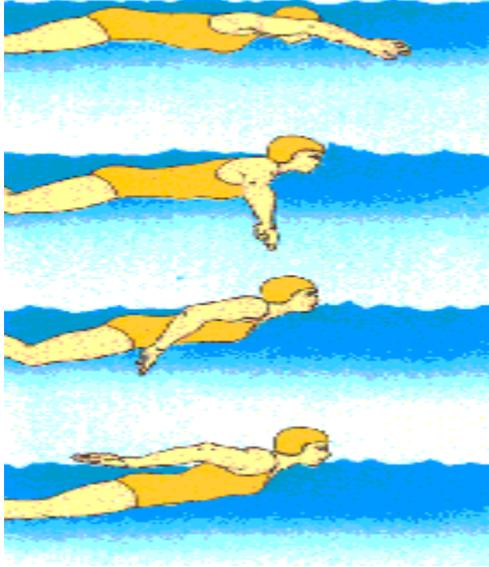


3- حركات الذراعين:

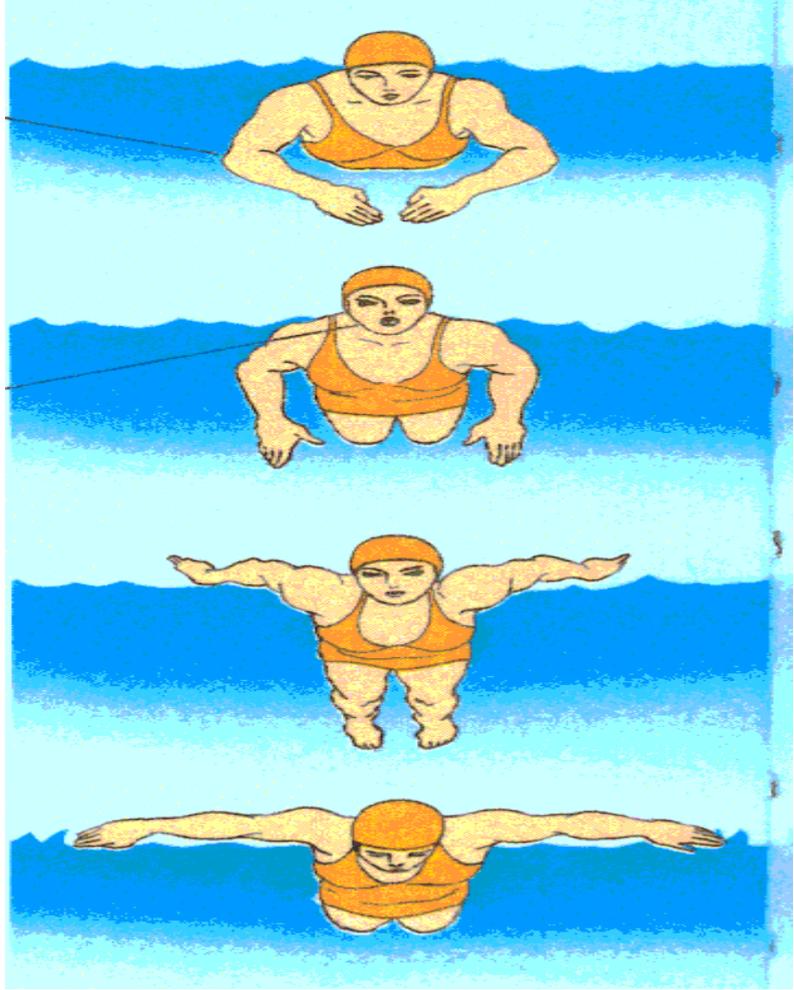
أ- المرحلة الأساسية:

- 1- **الدخول إلى الماء** : تدخل الذراعين معا في نقطة أمام الكتفين وللداخل قليلا بالإبهامين أولا يتجه اليدان لأسفل شبه مفرودين ثم للأمام وللخارج قليلا تحت سطح الماء.
- 2- **المسك**: تكون هذه النقطة عندما تتحرك الذراعين للأمام وللخارج قليلا تحت سطح الماء.
- 3- **الشد والدفع**: يبدأ عند ثني المرفقين ويتجه الكفان للخلف ويتحرك الذراعين معا بقوة للخلف في حركة شبة دائرية خارج مستوى الجسم فيصل التقارب بين الكتفين على منطقة الوسط.
- 4- **التخلص**: يتم بجوار الفخذ عندما يصل المرفقين إلى كامل امتدادهما

ب- المرحلة الرجوعية: يبدأ بعد خروج الذراعين بعد التخلص وتؤدي الحركة للأمام خارج الماء بطريقة دائرية



4- التنفس : في أثناء الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء يأخذ الشهيق من الفم ، مع أقل قدر ممكن من حركة الرأس لأعلى الزفير عند نهاية مرحلة الدفع . وفي حالة عدم الحاجة إلى التنفس يبقى الوجه في الماء أثناء دورة الذراع.



التوافق:

- عند دخول الذراعين للإمام تؤدي أولى ضربات الرجلين

• عند انتهاء الذراعين من مرحلة الدفع والبدء في التخلص تؤدي الضربة الثانية للرجلين

• عند وصول القدمين لأدنى نقطة في الماء تنقل الرأس إلى أعلى ارتفاع

• يؤدي التنفس مرة كل دورة ذراع

• يعود الرأس لأسفل بعد الشهيق



•يراعى عدم رفع الرأس لأعلى أثناء الشهيق لتفادي سقوط الجسم وتعرضه للمقاومة

المحاضرة رقم 11

12-1 أخطاء سباحة الفراشة وتصحيحها

وضع الجسم

الأخطاء

- المبالغة الشديدة في زاوية التسطح وعلاقتها بسطح الماء.
- غوص الجذع لعمق كبير

التصحيح

- محاولة التدريب على اخذ التنفس من الجانبين إذا أمكن ذلك
- التركيز على سقوط الذقن أثناء ضربات الذراعين.
- التنفس كل ضربتين بالأرجل.
- السباحة بواسطة الذراعين.
- الاحتفاظ بالرأس في وضع مفرق الحاجب مع سطح الماء.
- التوافق في ضربات الرجلين مع المحافظة على نفس الوضع.

حركة الذراعين

الأخطاء



- تموج اليدين بطريقة لولبية أثناء مرحلة الدفع بدلا من إدارة الحركة من خط مستقيم.

- الضم الشديد في مرحلة الدفع.

- التسطح الشديد في الحركة الرجوعية للذراعين والدخول المتعثر للذراع.

التصحيح

- السباحة مع أطباق الكف

- السباحة مع ضم الكف حتى تصل اليدين إلى خط المقعدة.

- استمرار أداء الضربة مع فتح اليدين

- محاولة الاحتفاظ بالمرفق عاليا أثناء الحركة الرجوعية للذراعين.

- التركيز على أهمية دخول اليدين وأصبع الإبهام للجانب وللأمام.

حركات الرجلين

الأخطاء

- الاتساع الكبير في حركات الرجلين

• تبدأ الحركة التموجية من الركبتين وتكون أكثر من مفصل الفخذ والمنطقة القطنية.

التصحيح

- التمرن على ضربات الرجلين مع وضع الرقود على الظهر وملاحظة الحركات.

- التركيز على حركة الفخذ مع الإقلال من حركة الركبة.

التنفس

الأخطاء

- التطويل الشديد في أداء الزفير كنتيجة للوقت الطويل في اخذ الشهيق.
- التطويل في الشهيق الذي يؤدي إلى تأثير عكسي على ضربات الذراعين والتوافق.

التصحيح

- التمرن على التنفس مع ضربات الرجلين ثم ربط التوافق مع ضربات الذراعين.
- التركيز على إخراج الزفير.

التوافق

الأخطاء

- عدم وجود إيقاع لضربات الرجلين

التصحيح

- أداء ضربات الرجلين مع الاحتفاظ بالعد لضربتي الرجلين ثم التوافق وربط الذراع.

المحاضرة رقم 12

13- سباقات السباحة :

تعتبر رياضة السباحة رياضة مشتركة للرجال والنساء في المسافات التالية :

13-1- سباحة الصدر:

يجب أن يكون وضع الجسم على الصدر تماما والكتفان في خط واحد مع سطح الماء، ويجب أن يظهر جزء من الرأس فوق سطح الماء دائما، إلا في البداية وفي حال الدوران فيسمح للسباح بشدة واحدة بالذراعين ودفعة واحدة بالرجلين عندما يكون غاطسا بالماء . عند الدوران وعند نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتي اليدين معا .





المسافات في السباحة على الصدر : 100 متر - 200 متر .
سباحة الفراشة (الدولفين) :

يجب أن تتحرك كلتا الذراعين معا للأمام فوق سطح الماء، ثم دفعها إلى الخلف معا وبشكل متماثل .
يسمح للسباح بعد أداء الابتداء والدوران بدفعة أو أكثر من الأرجل وشدة واحدة بالذراعين تحت سطح
الماء التي يجب أن ترفعه لسطح الماء .

المسافات في سباحة الفراشة (الدولفين) : 100 متر - 200 متر .

النتابع المتنوع :

بمعنى أن الفريق مؤلف من أربعة لاعبين كل لاعب يقوم بالسباحة مائة متر (100م) من السباحات
التالية : 100متر سباحة على الظهر 100 متر على الصدر 100 متر سباحة الفراشة 100 متر سباحة
حرة .

الفردى المتنوع:

أي أن اللاعب يجب أن يقوم بالسباحة حسب مسافة السباق وهي كما يلي:

200متر متنوع : 50 متر سباحة الفراشة .

50متر سباحة على الظهر .

50 متر سباحة على الصدر 50 .متر سباحة حرة .

400متر متنوع : 100 متر سباحة الفراشة .

100متر سباحة على الظهر .

100متر سباحة على الصدر .

100متر سباحة حرة .

البدء في أي سباق يكون بقفزة إلى الماء إلا في حال السباحة على الظهر حيث يبدأ السباح السباق من
الماء، وتكون يداه ممسكتين بمقابض الابتداء.

السباحة الحرة:

ومعناها أن يؤدي المتسابق السباحة بالأسلوب الذي يريد، ما عدا سباق النتابع المتنوع أو السباق الفردى
المتنوع حيث يؤدي بأي أسلوب آخر خلاف سباحة الفراشة أو السباحة على الصدر أو السباحة على
الظهر .

وفي السباحة الحرة أثناء الدوران يستطيع السباح أن يلمس الحائط بأي جزء من جسمه، وليس إجباريا أن يلمسه بيده.

المسافات في السباحة الحرة:

100 متر - 200 متر - 400 متر - 800 متر - 1500 متر للرجال فقط تتابع 4 × 100 متر .
تتابع للرجال فقط 4 × 200 متر .

سباحة الظهر :

عند إعطاء إشارة البدء وأثناء الدوران يدفع المتسابقون الحائط، ويسبحون على ظهورهم طوال مدة السباق. ويمنع على المتسابق أن يغير الوضع الطبيعي على الظهر قبل أن تلمس رأسه أو يده أو ذراعه نهاية الحوض أثناء الدوران أو انتهاء السباق .

المسافات في سباحة الظهر : 100 متر - 200 متر .

