

محاضرات السباحة السداسي الثاني

1- فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان و حركاته و حتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله و يحرك جسمه و عقله بعيدا عن مشاغله و همومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، فأمرض القلب و المفاصل و المتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا □ استطعنا التغلب على هو □ ء الأعداد ب□ تجاه إلى رياضة جميلة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة و صحة الإنسان و تنمية عضلاته و تناسق جسمه و مرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس و تنشيط الجهاز الدوري و تساعد على الهضم و تشرك عضلات الجسم كافة و خاصة عضلات العمود الفقري و كثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر و تقوس عظمة الساق "الكساح"، و من هنا عدت الرياضة الكاملة التي □ تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي و يمكن إدراج فوائدها كالاتي:

1-1: الفوائد الفسيولوجية:

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة، و ألسباحة تأثير كبير على نمو العضلات و مرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل ورشاقة حركاته.

1-2: الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على كبيرا على أجهزة و أعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع و تقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين □ ستعاب اكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية □ نقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم.

كما أن للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضله القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم.

2-3: الفوائد الترويحية □ اجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية □ اجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين و بقية أفراد الأسرة عند □ شتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة و التعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد انقاد الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا كما تبثه السباحة من سرور و مرح يظهر واضحا على وجوه السباحين.

وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند للسباحة عند مما رستها بغرض اللعب و الترفيه و التسلية و التمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد و محبب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة و الحيوية و النشاط على ممارسة.

1-4: الفوائد الصحية:

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذا ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر و كراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام و التعود على العادات الصحية الجيدة مثل □ استحمام قبل و بعد النزول إلى حوض السباحة و □ عتناء بنظافة سائر أعضاء الجسم.

1-5: الفوائد النفسية و العقلية:

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذا أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية و تحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية و تنمي الشجاعة و تبعد الخوف و تزيد من تماسك الجماعة و تنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس و القدرة على مساعدة الآخرين و التكيف مع البيئة.

1-6: الفوائد الصحية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عامة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي ز أحيانا في أحواض خاصة.

أما المكفوفون و المصابون بالشلل و ضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضوح مناهج خاصة لهم و تقديم المساعدات العلاجية و النفسية اللازمة.

- 1- الحفاظ على الصحة العامة و تحسين قدرات الإنسان □ نفجارية ثم قدرة الجسم على مقاومة الأمراض .
- 2- تحقيق النمو البدني السليم و خاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة و المساهمة في رفع قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة و المرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة، أما مطاولة القوة فتنمو خلال مراحل التدريب و من خلال تمارين الأثقال.
- 3- إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة و رفع قدرات انجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية، و ذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين .
- 4- تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس و الطموح و الإرادة.
- 5- يمكن ممارسة السباحة في أي سن و لكلا الجنسين.
- 6- رفع □ استعداد للدفاع عن الوطن و قد تبث تاريخيا مساهمة السباحة في ذلك، وأخذت دورا مهما في عملية التأهيل العسكري فمن يجد السباحة يستطيع أن يعبر الحدود المائية ة الأنهار لمتابعة العدو او للتخلص منه، كما قد يحتاج المقاتل إلى أن يبقي مدة طويلة في البرك المائية بكامل قيادته العسكرية و أسلحته و بذلك يكون اقدر على مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة.
- 7- تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية و القرية و العالمية و في تعميق الصداقة بين الشعوب و يمكن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة □ ولمبية 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 انقاذ النفس و إنقاذ الغير فكم من أرواح ذهبت لم تستطيع إنقاذ نفسها و لم تجد من ينقذها.
- 9- تعد السباحة شرطا أساسيا لممارسة بعض المهن مثل الصيد و الممارسة بعض أنواع الرياضة مثل الغطس و كرة الماء و التجديف و التزلج الماء و الغوص، كما تستخدم وسيلة من وسائل العامة للتدريب و ذلك لمعظم أنواع النشاطات الرياضية.

2- مجلات السباحة:

تختلف مجلات السباحة باختلاف الغرض فهناك:

2-1- السباحة التنافسية:

و تمارس وفقا لقواعد محددة و معرفة من قبل اتحاد الدولي للسباحة و ذلك من حيث عدد السباقات و طريقة السباحة و البدء و الدوران لكل نوع من أنواع، و تتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد استعداد نفسيا و بدنيا و عقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة.

ولتحقيق ذلك و جب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن و مستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت و الجهد لتحقيق أفضل النتائج و جدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم، الناحية الصحية.....إلخ.

و مسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي:

- 1- مسابقات السباحة الحرة (50م- 100م- 200م- 400م- 1500م- للرجال و 800م للنساء).
- 2- مسابقات سباحة الظهر 100م - 200م.
- 3- مسابقات سباحة الصدر 100م - 200م.
- 4- مسابقات سباحة الفراشة 100م - 200م.
- 5- مسابقات الفردي المتنوع 200م - 400م.
- 6- مسابقات التتابع الحرة (4×100م رجال و نساء) (4×200م رجال و نساء).
- 7- مسابقات التتابع المتنوع (4×100م رجال و نساء) (قاسم حسن حسين: افتخار أحمد مبادئ و أسس السباحة، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، 2000، ص11).

2-2- السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحد من أهم مجلات السباحة، فهي أساس □ غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى □ نجاح العالمي، بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بصادقة الماء و التكيف معه إلى الطفو و □ نسياب و الوقوف في الماء

و مهارات السباحة التمهيديّة مثل السباحة على الصدر و الظهر و صو □ إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسيّة الأربعة (الحرّة، الظهر، الصدر، الفراشة)، و ذلك ضمن تحقيق مبدأين مهمين هما الترويح و تحقيق الأمن و السلامة (و جدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي: دليل رياضة السباحة، الجزء الأول، دار الهدى للنشر و التوزيع، 1999، ص15.

2-3- السباحة العلاجيّة:

و هي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة لوقاية من بعض التشوهات و علاجها، فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجيّة، و قد تزايدت هذه □ استخدامات يوماً بعد يوم أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج لكثير من حالات و التشوه.

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجيّة مقارنة بالأنشطة الأخرى، و ذلك □ أن للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من وزنه يساوي وزن السائل المزاج، لذا فهو يبذل جهداً أقل للاحتفاظ بالتوازن، كما أن الألم الذي يعني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء، بالإضافة إلى الناحية النفسيّة التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى إمكانيّة تعلمه لمهارات السباحة و سهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابيّة نحو نفسه و نحو الآخرين، كما أن رياضة السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة أقرب للطبيعيّة مما يساعد على زيادة التكيف □ اجتماعي و التوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه.

و يعد تعليم المعوقين و المرضى السباحة من الأمور التي تتطلب عناية خاصة وربما مميّزة و يتطلب للتعامل مع هذه الفئة من الأفراد التفهم الواعي لخصائص حالتهم عادة □ استفادة من توجيهات و إرشادات الطبيب المختص بالتعاون بينه و بين المعلم في تحديد طرق السباحة التي تلاؤم الشخص و كمية الجهد المطلوب منه.

و □ استثمار ما تقدم في هذا الباب من أهميّة السباحة و تحقيق الفائدة من مجا □تها المتعددة نضع بين يدي القارئ بعض التمارين العلاجيّة التي تعمل على تطوير لجهاز الدوري التنفسي، إذا أن عمليات الشهيق و الزفير المتكررة تقوي عضلات الصدر نتيجة التحكم في كمية الهواء الداخل إلى الرئتين و يمكن تصنيف هذه التمارين كلاسب فاندته، فالمجموعة الأولى تكون حركاتها بطيئة مع استخدام قوة كبيرة و تنفس عميق، و فاندتها هنا تحفيز أنسجة الرئتين لزيادة كمية الهواء أثناء عملية الشهيق، أما تمارين المجموعة الثانية، فإن التنفس يكون أسهل □ أن الرأس خارج الماء عندئذ □ نحتاج إلى جهد كبير لتنظيم عملية التنفس، أما تمارين

المجموعة الثالثة التي تؤدي من وضع الوقوف، فان توقف التنفس لدورتين أو ثلاث ضروري لتقوية عضلات الصدر □ انه □ ينصح باستخدام هذه التمارين للمصابين بأمراض القلب، □ وقف التنفس يزيد من ضغط القلب.

أما المجموعة الرابعة فتؤدي من الوضع المختلط، و يمكن أن تؤدي هذه التمارين لمعالجة تشوهات القوائم و أمراض الجهاز الدوري التنفسي أو للترويح، وأخيرا لبناء القوة (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 29-31.

2-4- السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس و أشغال وقت الفراغ ولأغراض ترويحية بعيدة عن المنافسة و العلاج، فممارسة هواية ترويحية من قبل الفرد تعد مهما في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية و □ اجتماعية.

وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة و التي تستطيع أن تضي لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط و التوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية، و السباحة نشاط ترويحي □ تلزم الفرد الممارس بإتباع قواعد محددة أو طريقة معينة للسباحة، وإنما تترك للفرد حرية اختيار الوقت و الطريقة فهو يمارسها بغرض اللعب و التسلية و اللهو و الترقية و ما يصاحبها من ضحك و سعادة و مرح باعتبار أنها نشاط يميل إليه و يستمتع به. (أسامة راتب، تعليم السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 22-23.

3- الأسس و العوامل المؤثرة في السباحة:

3-1- أسس و عوامل الأمن و السلامة:

يجب أن يراعي عند ممارسة رياضة السباحة توفير الوسائل التي تضمن عدم تعرض المتعلمين و الممارسين للحوادث و المخاطر و كثير ما تحدث الإصابات أو ح□ات الغرق نتيجة الإهمال و التهور و عدم توفر العناية اللازمة لعوامل الأمن و السلامة و فيما يأتي بعض □ اعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها مما يضمن تجنب الحوادث و الإصابات و ح□ات الغرق.

❖ عوامل الأمن الصحية:

- 1- إجراء الكشف الطبي و فحص الحالة الصحية لجميع المشتركين في تعلم برنامج السباحة و عدم السماح للمتعلمين الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية مثل الأمراض الصدرية و الجلدية بالنزول إلى الماء خشية نقل العدوى إلى بقية زملائهم.
- 2- ينبغي أن تكون هناك أدوات إسعاف أولية مهيأة دائما للاستعمال.
- 3- □ يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحا أو مصابا بخدش عميق.
- 4- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء و المعدة ممتلئة بالطعام.
- 5- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم "قطع الحلوى أو اللوبن".
- 6- أخذ الإحماء الكافي قبل الدخول إلى حوض السباحة و ذلك لتجنب التقلص العضلي و الإصابات و الإرهاق (قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص 22-23).
- 7- عدم النزول إلى الحوض إذا كان الجسم متعرقا و الأفضل □ انتظار حتى يجف ثم □ غتسال.
- 8- أخذ دوش و الذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى الحوض.
- 9- تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة.
- 10- تجنب الوقوف مدة طويلة بدور حركة داخل الماء و خاصة في الماء البارد يعمل ذلك على إحداث تقلصات عضلية بالإضافة إلى هبوط درجة حرارة الجسم.
- 11- تنشيف الجسم جيدا بعد السباحة و عدم ترك الجسم مبتلا خاصة الوجه و الصدر و الإبط مع أهمية تبديل الملابس المبللة "المايوه" عقب □ انتهاء من السباحة و يمكن للمتعلم تناول شراب دافئ إذا كان الجو باردا عقب الخروج من المسبح(قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 46).

❖ أسس الأمن و السلامة للسباحين:

- 1- تجنب السباحة بمفردك و أصبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.
- 2- يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف و توجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة و الإنقاذ.
- 3- إتباع القواعد و التعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 47).
- 4- أطلب النجاة و المساعدة بالتلويح و إشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة و تجنب طلب المساعدة بطريقة غير جدية ولمجرد التسلية.

5- تجنب التهريج و الصخب في الماء و كذلك الجري حول أرضية الحمام أو ممارسة الألعاب التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة الضحلة أو في الممرات المحيطة لحوض السباحة.

6- عدم القفز إلى الماء في المناطق غير المعروفة.

7- استخدام أدوات الطفو المساعدة و □ اعتماد عليها بديلا لمهارة السباحة.

8- يحدث في بعض الأحيان الإصابة بتقلص عضلي للأطراف و ذلك نتيجة عدم الإحماء الكافي أو التعب و الإرهاق و الشعور بالبرد و عند حدوث مثل هذه الإصابة يجب أن يغير السباح طريقة سباحته و يجعل جسمه مسترخيا ثم يقوم بتدليكها للتخلص من التقلص العضلي يتطلب دائما □ متداد السريع للعضلات.

9- طبق تعليمات المدرس و أطلع أوامره.

10- تعد القدرة على الطفو أطول مدة ممكنة من الطرق المفيدة في حالة التعرض للغرق لحين وصول المساعدات اللازمة للإنقاذ فضلا عن أن الطفو من المهارات المهمة للأمن و السلامة و خاصة الطفو المتكرر (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 48).

❖ انقاد الغرقى:

تحدث معظم ح□ات الغرق الطارئة في الأماكن التي تمتد إليها يد المساعدة السريعة و عندئذ يمكن تقديم المساعدة المناسبة على النحو التالي:

1- عندما يكون الشخص المراد مساعدته قريبا من الحافة فيمكن □ نبطاح على الحافة و مد إحدى الذراعين للشخص المراد إنقاذه و مسك حافة الحوض باليد الأخرى بقوة و يسحب الغريق من الرسغ و الذراع.

2- عندما يكون الشخص المراد مساعدة في مدى ابعده من متناول الذراع فيمكن إنقاذه ب□ ستعانة بأدوات مساعدة يمكن إيصالها إلى الغريق مثل عصي الإنقاذ... الخ. بحيث يسمح له بمسك احد طرفي الأداة الممتدة نحوه و يسحب ببطء نحو حافة الحوض.

3- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في مدى □ يمكن الوصول إليه بمد الذراع أو أي شيء فيمكن أن تلقى له إحدى أدوات الطفو "أطواق النجاة" متصلة بحبل النجاة يسمح بوصولها للغريق (أسامة راتب، مرجع سابق ص 78-79).

4- عندما يكون الشخص المراد مساعدته على مسافة بعيدة يصعب إلقاء شيء إليه يمسك به خاصة بالمياه المفتوحة فيمكن الوصول إليه باستخدام القارب ثم مد

المجداف نحوه و عندما يمك به يبدأ بسحبه ببطء بطول القارب حتى يستطيع الإمساك بمؤخرته(أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 78-79).

3-2- الأسس الميكانيكية:

يكون مقدار قوة الطفو، وفقا لمبدأ اكتشاف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم ارخميدس، مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كليا أو جزئيا و هذا يعني انه إذا أراح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فان الجسم سيطفو كالفلين، و لجسم الإنسان غالبا أقصى مقدار لقوة الطفو، و يتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغمورا كليا و بذلك يزيح اكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه(قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 51).

3-3/ الأسس و العوامل الفسيولوجية (الوظيفية):

تعد السباحة من الأنشطة ذات □ استجابات الفسيولوجية المعقدة فيما تعد السباحة من الأنشطة الأخرى، □ ختلاف بيئة الأداء واتخاذ وضعا أفقيا مختلفا عن بقية الألعاب، كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عال لعمليات الشد و □ رتخاء و حسب المسافة المقطوعة، و هي كأي نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات اثر كبير على الجسم و أجهزة الإنسان الحيوية و من التأثيرات الوظيفية للسباحة.

1- الجمع بين الجهاز العصبي و العضلي للضبط العصبي للانقباض العضلي الذي له الدور الكبير في عمليات السباحة، إذا أن الجهاز العصبي هو مصدر الإثارة الحقيقية لكل أجهزة الجسم لتقوية بالحركات المطلوبة لتظهر الحركة في الجهاز العضلي.

2- زيادة عدة السرعات الحرارية المبدولة في السباحة نظرا □ ن جزء منها يحتاجها السباح للتغلب على مقاومة الماء وانخفاض درجة الحرارة، إذا يحاول السباح تدفئة جسمه و الماء المحيط به، و عند تحرك الماء □ نسيابي يذهب الماء الدافئ ليبدل الماء البارد(محمود حسين، علي ألبيك، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل لمعلمي، و مدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997، ص 93-127).

3-4/ الأسس و العوامل النفسية و التربوية:

تحقق السباحة جراء دقة و نتائج التصرف، و تكمن الخصوصية بربط شخصية السباح و تنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة

النفسجسمية لكامل الشخصية، و يجد المرء في التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع لتقوية جسمه و فكره و عقله و وعيه استعداده و قدراته.

إن نموذج التعرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات □ نجاز الرياضي في التدريب و المنافسات فقابلية إلى التوجيه الشعوري و سلوكه يتم عن طريق تعلم السباح تعدد جوانب التدريب و هدفه و شعور (قاسم حسين، افتخار أحمد، نفس المرجع، ص 85-86).

5- مبادئ التحليل الفني للسباحة:

يعتبر الأداء الفني الأساسي الذي تبني عليه عملية التعلم في السباحة، و يفهم من مدلول الأداء الفني (التكنيك) أنه نظام ديناميكي للأفعال الحركية القائمة على □ استخدام الأمثل و المرشد للإمكانات و القدرات الحركية الموجهة لحل واجب حركي محدد، و في ضوء هذا المفهوم فإنه يجب خلال عملية التعلم في السباحة معرفة تتابع الحركات المطلوب أدائها و كيفية توجيهها مع □ ستعانة بالأدوات المساعدة بناء على التحليل الفني للأداء و الذي يقصد به تفسير و توضيح شكل واتجاه الحركات التي يؤديها السباح و التي تهدف إلى إخراج الصورة النهائية للأداء على أكمل وجه من حيث الحركة □ اقتصادية للتغلب على الزمن، و يستند التحليل الفني للأداء، على مجموعة من المبادئ العلمية تكفل تحقيق الغرض الذي تهدف إليه و هو قطع السباح لمسافة السباق في أقل زمن ممكن و التي تتخلص في الآتي:

1- وضع الجسم.

2- التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم للأمام.

3- □ استفادة من جميع الحركات التي تقدم الجسم أماما.

4- □ سترخاء.

5- □ تزان.

6- الإيقاع و التوقيت.

1-5/ وضع الجسم:

تتوقف حركة الجسم □ نسيابية في الماء على مقدار ما يتخذه من وضع سليم، حيث يساهم ذلك الشكل □ نسيابي في تقدم السباح للأمام بشكل أفضل، و يتوقف تحقيق هذا الوضع الأفقي بالمقدر على الطفو، و الذي يمكن تعريفه بأنه "بقاء الجسم كليا أو جزئيا فوق سطح الماء" و ترتبط خاصية الطفو بالتكوين الجسمي، فالجسم التي تحتوي على نسبة عالية من العظام و العضلات تقل فيها خاصة الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهون حيث أن السباحين الذين يتميزون بخاصية طفو عالية يتعرضون لمقاومة أقل من السباحين الأثقل الذين لديهم نفس الحجم مما يزيد من فرض تقدمهم بصورة أسرع (على ألبيك، عصام حلمي: اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف الظهر) دار منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995، ص 21.

5-2/ التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم:

يؤدي الإخلال بوضع الجسم الأفقي و شكله □ نسيابي أثناء حركات الرجلين و الذراعين إلى زيادة المقاومة التي يتعرض لها السباح مما يقلل من سرعته و بالتالي تحقيق مستويات غير جيدة من حيث الزمن الذي يعتمد بصورة جوهرية على الإقلال من تلك المقاومات (او المقاومات الأخرى) أكثر منها زيادة القوى المحركات للسباح.

5-3/ □ استفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح أماما:

القوى المحركة هي القوة الدافعية للسباح أمام، وتنتج عن حركة الذراعين و حركة الرجلين و لكي تزيد سرعة السباح □ بد من زيادة القوى المحركة بالإضافة على تقليل المقاومات ووسيلة السباح في ذلك هي زيادة القوة العضلة للتغلب على مقاومة الماء، و تحقيق الشكل □ نسيابي للجسم من الوضع الأفقي السليم و خاصة الطفو العالية للجسم مما يساعد على □ استفادة من القوى الدافعة بشكل أفضل و تحقيق مستويات رقمية عالية (وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 63).

4-5/ □ سترخاء/ خلال السباحة يتم التوافق بين عمل الرجلين و الذراعين و الراسي وفق نسق و ترتيب محدد يرتبط بتبادل العمل بين المجموعات العضلية المختلفة طبقا لطبيعة الحركة المؤداة، و بما يحقق □ سترخاء للمجموعات العضلية غير المشتركة في ذلك الوقت توفير، للوقت و الطاقة و اقتصاد للمجهودا