

التقنيات الأساسية في تعلم رياضة السباحة

أولاً: مهارة التعود على الماء: الجلوس على حافة الحوض، تحريك الرجلين، النزول للماء مع وضع الجلوس، يقوم المتعلم بلف الجذع للناحية اليسرى، مع وضع اليد اليمنى بجانب اليد اليسرى ليصبح ظهره تقريباً مواجهاً لحوض السباحة، ثم يبدأ في النزول والصعود مرة أخرى للحافة، يكرر التمرين السابق مع محاولة وصول الماء لمستوى الكتفين والصعود للحافة. ثم يكرر مع محاولة نزول الرأس تحت مستوى سطح الماء والصعود مباشرة لحافة الحوض.

النزول للماء، المشي في شكل صف مع مسك يدي الزميل - .المشي في شكل قاطرة مع حرية حركة اليدين - عمل قاطرة، يضع كل زميل يديه على كتفي الزميل الآخر، يقوم الزملاء بحركة وثبة الأرنب.

-ثانياً: مهارة التنفس في الماء: لنزول إلى الماء/ مسك حافة الحوض أو بمساعدة الزميل، اخذ الشهيق من الفم مع إخراج الزفير على سطح الماء. نفس الوضع السابق مع إخراج الزفير بوضع الفم والأنف في الماء مع بقاء العين خارج الماء.

نفس الوضع السابق، يتم اخذ الشهيق مع نزول الرأس كاملاً تحت سطح الماء لإخراج الزفير من الفم أو الفم والأنف معاً. يكرر التمرين السابق بدون مسك الحوض. وضع اليدين على الركبتين، اخذ الشهيق من الفم مع وضع الوجه كاملاً في الماء لإخراج الزفير مع الاستمرار في حركة الزفير أثناء خروج الوجه من الماء.

ثالثاً: مهارة الانزلاق: تعتبر مهارة الانزلاق على الماء من المهارات الأساسية والهامة في العملية التعليمية، حيث يجب على المدرب وللمتعلم السباحة إعطائها الوقت الكافي لكي يأخذ الجسم الوضع الانسيابي السليم، كما أن إجادة هذه المهارة يساعد على سرعة تعلم القوى المحركة (الرجلين - اليدين).

1-تعليم مهارة الانزلاق على البطن:

أ - النزول الى الماء، مسك ماسورة الحوض (حافة الحوض) باليدين، أخذ الشهيق ثم وضع الوجه في الماء، الدفع بالقدمين الى قاع الحوض للوصول لوضع الطفو الأفقي.

ب- أداء مهارة الطفو الأفقي بمساعدة الزميل.

ت- يقف المتعلم مواجهاً حافة الحوض أول الزميل على بعد 1متر تقريباً، ولضع الذراعين أماماً بارتخاء على سطح الماء ، أخذ الشهيق ثم وضع الوجه في الماء والدفع بالقدمين لقاع الحوض للانزلاق نحو الزميل أو حافة الحوض.

ث- نفس التمرين السابق للانزلاق بعيداً عن حافة الحوض.

2-تعليم مهارة الانزلاق على الظهر: أ - النزول في الماء، ظهر المتعلم مواجهاً حافة الحوض (ماسورة الحوض) ميلان الجسم خلفاً مع اسناد الرأس على حافة الحوض، الدفع بإحدى القدمين تليها القدم الأخرى مباشرة للوصول لوضع الطفو على الظهر.

ب- يقف الزميل وظهره في مواجهة الزميل الآخر، مع ميل الجذع خلفاً، ووضع الرأس على الماء، الدفع بالقدمين للوصول الى أعلى وضع الطفو على الظهر مع السند أسفل الرقبة ويؤدي التمرين بالسباحة بعرض الحوض.

ت -أداء مهارة الانزلاق على الظهر بدون مساعدة الزميل

ث -أداء مهارة الانزلاق على الظهر مع وضع البدء

رابعاً: مهارة الوثب أو القفز بالماء:

تعليم المبتدئ الوثب في الماء لأن ذلك يساعد على زيادة الثقة بالماء ولأغلب المبتدئين يؤدولن ذلك التمرين بحماس ولالذي يجب أن يستثمره المدرب، لأن ذلك يساعد المتعلم على تحسين مهارة التنفس والغوص، فالوثب في الماء العميق يجعل المبتدئ يشعر بقوة دفع الماء لأعلى بما يزيد من ثقة في أن الماء يساعده في دفع جسمه الى أعلى الوثبة الأولى يجب أن يؤدي في عمق مساوي لمستوى طول المتعلم، ثم يتبع ذلك الوثب في ماء عميق الى مستوى الصدر والكتف ثم مع التقدم يمكن للمتعلم من الوثب دون حاجز الخوف من الماء.

خامساً: مهارة فتح العينين: يمكن اعتبار مهارة فتح العينين هي تحصيل حاصل للمهارات السابقة، فكلما كان المتعلم يجيد المهارات السابقة كلما تعود على فتح العينين في الماء، مما يمكنه من السباحة بكل أريحية بعيداً عن العوامل النفسية السلبية المصاحبة للعملية التعليمية المتمثلة في الخوف، الفوبيا المائية وغيرها.

سادساً: حركات الذراعين: من المهارات الأساسية في رياضة السباحة هي حركة الذراعين لأنها العامل الرئيسي للإنزلاق في الماء والقوة الدافعة للجسم في الماء، فهي حركة تؤدي بالتوافق مع ضربات الرجلين.

حركة الذراعين هي حركة تتم بدءاً من أصابع اليد الى مفصل الكتف بزاوية تختلف من سباح الى آخر وحسب نوع السباحة من الصدر الى الظهر الى الفراشة الى الحرة، وبالرغم من أن الذراعان لا ليست لهما القوة كتلك التي في ضربات الرجلين إلا أنها أساسية أكثر من الثانية، كون الثانية تتم من فوق الى تحت في حين أن الأولى تتم بشكل دوراني مع جذع الجسم.

سابعاً: ضربات الرجلين: ضربات الرجلين هي مهارة أساسية تتم بالتوافق مع حركة الذراعين إلا أنها أقل قوة دافعة من اليدين كونها تتم من أعلى الى أسفل ثم أعلى، تبدأ الضربة من مفصل الورك الى أصابع القدم مع الابقاء على استقامة مفصل الركبة.

ثامناً: وضعية الرأس: لوضعية الرأس دور هام في تعلم رياضة السباحة، ففي الرياضات المائية التي تتم على البطن (الصدر، الحرة، الفراشة) فوضعية الرأس تكون باتجاه قاع حوض السباحة الى الأمام، والذقن بعيد عن الرقبة، التي من خلالها يتسنى للسباح رؤية مساره.

تاسعاً: زاوية دوران الجذع: نقصد هنا بزاوية دوران الجذع تلك الزاوية التي يتمايل بها الجذع يمينا ويسارا على سطح الماء وفق حركة الذراعين حتى يتسنى للسباح القيام بعملية التنفس بينما تكون زاوية الميل باتجاه اليد التي تكون في حالة رجوع الحركة من الشد.