

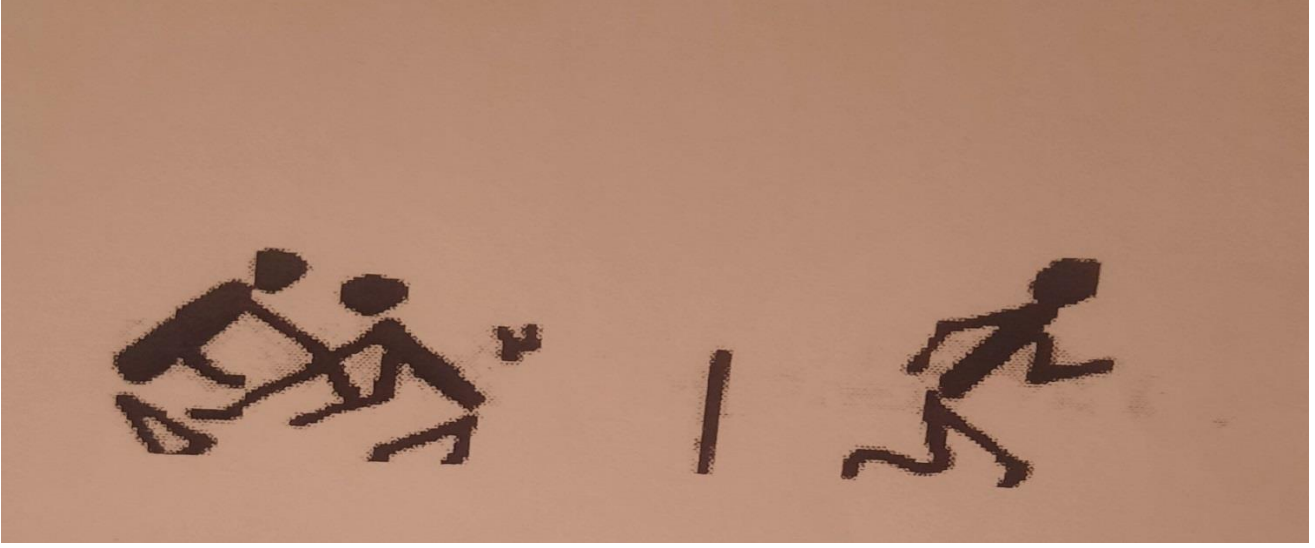
المرحلة الأولى للتعلم السباحة:

- 1- التعامل مع الوسط المائي.
- 2- الاتزان أثناء الوقوف.
- 3- التنفس أثناء ضغط الماء على الصدر.
- 4- دفع الزفير في الماء.

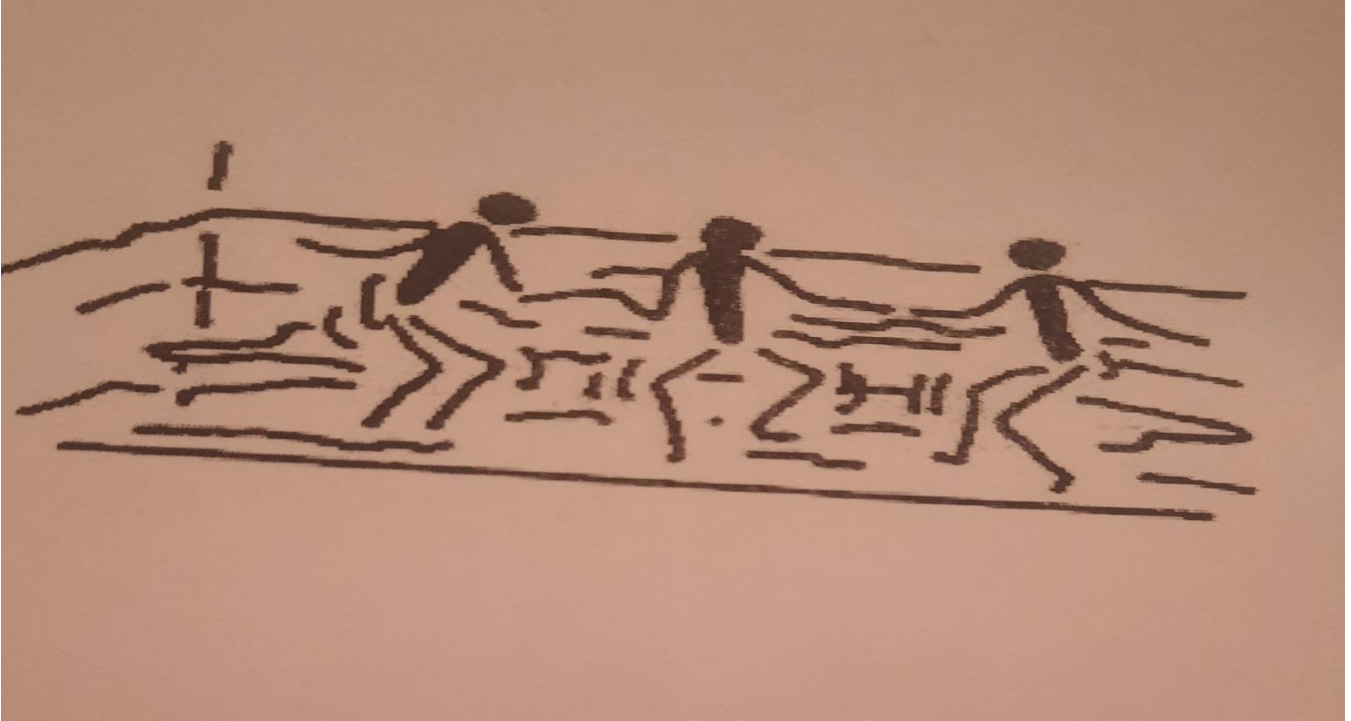
المحتويات:

- 1- تغيير الملابس أخذ التمام.
- 2- التعارف بين المدرسين والتلاميذ وبين التلاميذ والأماكن التي سيترددون عليها.
- 3- تعيين الزميل.
- 4- إعطاء فكرة عن رياضة السباحة وأسلوب التعليم والعادات الصحية وترتيب الأماكن أثناء الدرس.
- 5- التدفئة الابتدائية الأرضية.

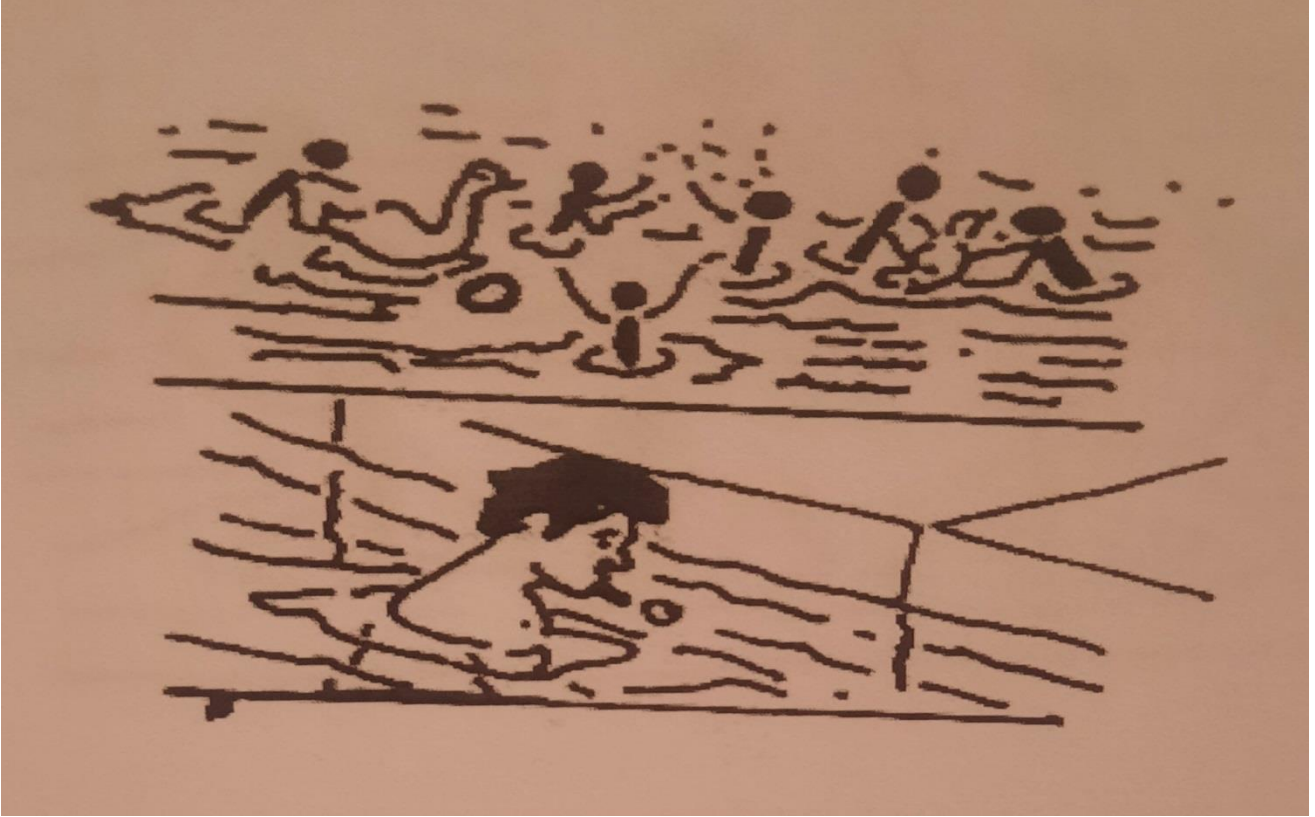
الشكل



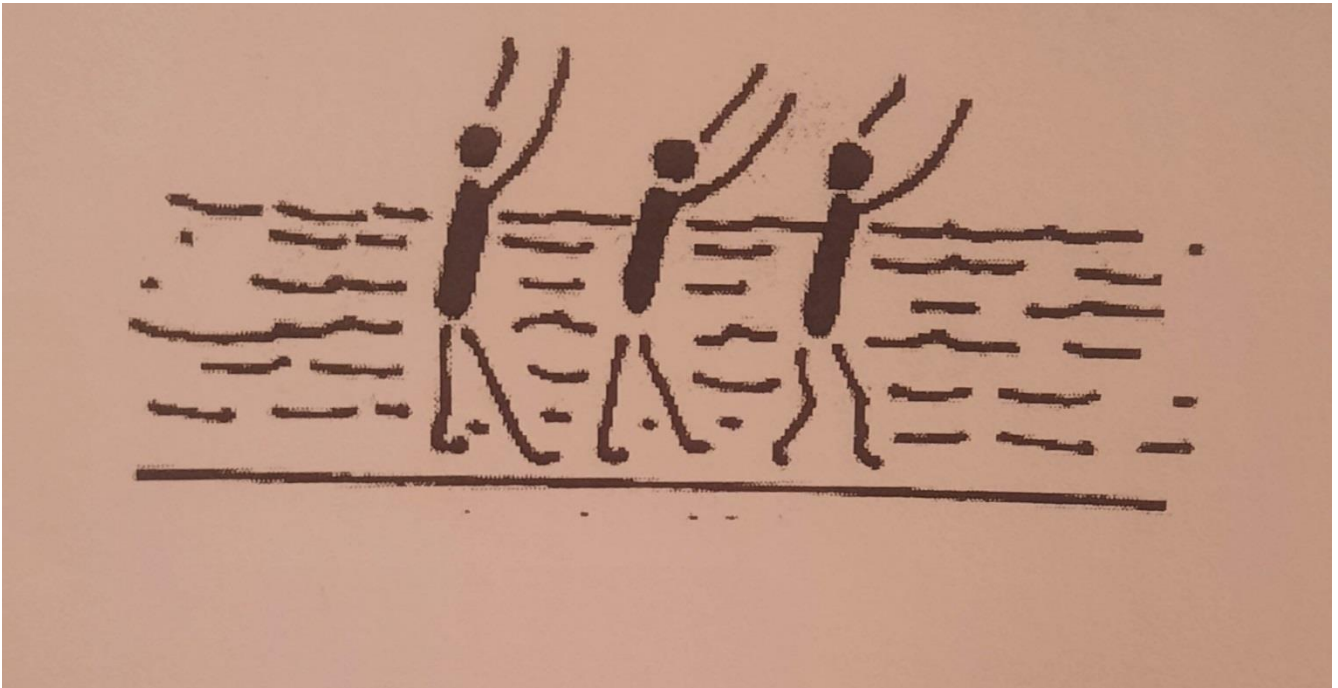
- المشي بعرض الحوض مع تشابك الأيدي.
- ثني الركبتين لنزول الجسم تحت سطح الماء حتى الصدر والكتفين.



- لعبة نفخ كرة التنس الطاولة بما يشبه الصفيح المشابهة لحركة الزفير.



- سباق المشي مع رفع الذراعين عاليا وألعاب أخري.



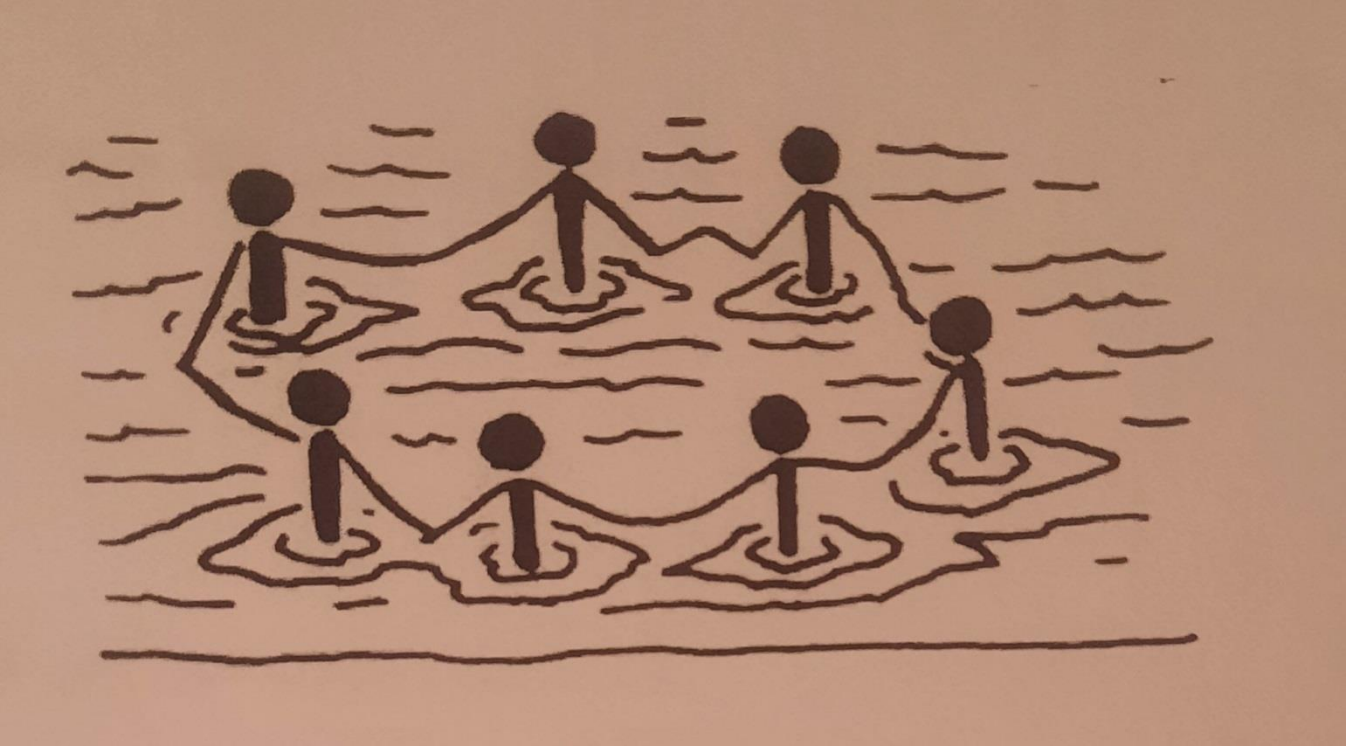
المرحلة الثانية:

المهارات الجديدة:

- 1- فتح العينين في الماء.
- 2- الغرض (نزول الجسم بالكامل تحت سطح الماء).
- 3- التوقيت البطئ للزفير.
- 4- القفز للماء براجلين.

المحتويات:

- 1- تغيير الملابس وأخذ التمام.
- 2- التدفئة الابتدائية الأرضية.
- 3- إعطاء ملاحظات عن الدرس الماضي ومستوي الأداء ثم عن الدرس الجديد والتأكيد على العادات الصحيحة السليمة.
- 4- أخذ الدش والنزول للماء ومراجعة على مهارات الدرس الماضي.
- 5- تشكيل دائرة بتشيك الأيدي: التحرك عكس الإشارة.



تفقيع الهواء من تحت سطح الماء بأداء الزفير المستمر لأطول مدة ممكنة.
- القفز بالرجلين من السلم ثم حافة الحوض.



سباحة الظهر:

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقيا بدرجة قليلة لأسفل، ويختلف وضع الجسم في سباحة الظهر عنه في سباحة الزحف، فيكون وضع الجسم أعمق حيث تكون المقعدة والرجلين داخل الماء وتكون الرأس في الماء حتى الأذنين والوجه فقط خارج الماء.

ضربات الذراعين:

تدخل اليد أمام الرأس و في نقطة تقع أمام الكتف و يبدأ الدخول بالأصبع الصغيرة أولا و الكف مواجه للخارج لتقليل المقاومة، كما يجب أن يكون الذراع مفرودا.

يدور الكف لأسفل مع استمرار حركة الذراع للأمام وللأسفل وللخارج يبدأ المرفق في الانثناء لإعطاء القوة الدافعة ولا يجب أن يثنى المرفق أكثر من زاوية 90°، وتدفع اليد الماء للأمام ولأسفل في الجزء الأخير من حركة الذراع بالماء حيث يفرد المرفق تماما أسفل الفخذ.

تم الحركة الرجوعية برفع اليد من الماء بدرجة الكتف بعد نهاية حركة الذراع الأخيرة تحت الماء، ويساعد على خروج الكتف قيام الذراع الأخرى بحركة الدخول، وتبدأ حركة رجوع الذراع بإدارة الكف للداخل لمواجهة الفخذ لسهولة خروج اليد من الماء وبأقل مقاومة، وبعد خروج اليد من الماء تتخذ الذراع مسارها لأعلى والامام ثم لأسفل مع استرخاء العضلات حتى تأخذ فرصة للراحة استعداد لدخول الماء والشدة التالية:

ضربات الرجلين:

تؤدي ضربات الرجلين بحركة تبادلية من أسفل إلى أعلى وهي تختلف عن ضربات سباحة الزحف بزيادة انثناء مفصل الركبة في حركة الرجل لأعلى بينما تكون الركبة أكثر امتداد في حركتها لأسفل فبينما تكون في سباحة الزحف البطن من 35 إلى 40 سم، تكون في سباحة الظهر أعمق وتتراوح بين 45 إلى 60 سم، وذلك راجع إلى عمق وضع الجسم في سباحة الظهر.

ومعظم سباحي الظهر يعتمدون على 06 ضربات للرجلين مع كل دورة بالذراعين أكثر من ضربتين أو أربع ضربات كما في سباحة الزحف، ويعتمد سباح الظهر على ضربات الرجلين بدرجة أكثر كقوة دافعية غير أننا لا ننصح أن يزداد التركيز على قوة ضربات الرجلين في إنهاء سباقات 200 متر توافرا للطاقة التي تستهلكها عضلات الرجلين الكبيرة كلما طالت مسافة السباق.

التنفس:

يفضل تنظيم التنفس (الشهيق والزفير) مع حركة إحدى الذراعين ويتم أخذ الشهيق مع بداية خروج إحدى الذراعين خارج الماء حتى دخول الذراع الماء وبداية مسك الكف للماء، ويتم الزفير مع بداية الحركة شد الماء حتى نهاية الدفع وبداية خروج الذراعين خارج الماء، نتبع تنظيم الشهيق والزفير مع حركة الذراع الأيسر، يراعي أثناء التنفس أخذ الشهيق من الفم وإخراج الزفير من الفم والأنف معاً.

المواصفات القانونية لحمامات السباحة:

يتوقف التصميم على نوع الحوض المعد للسباحة، وكذلك شكله وحجمه ومقاساته ودرجة الميل فيه والغرض من إقامته ومراعاة أن درجة الميل تختلف وتتوقف على وجود سلم القفز.

1- الأبعاد: الطول 50 متر، العرض 21 متر بحد أدنى، العمق 1.80 متر بحد أدنى.

2- عدد الحارات:

توجد بحمام السباحة 8 حارات، عرضها 2.5 متر على الأقل، وتترك 50 سم خارج كل كم الحارتين 1 و8.

3- منصات الابتداء:

- ارتفاعها فوق سطح الماء من 0.50 إلى 0.75 متر.

- مساحة السطح 0.5×0.5 متر بحد أدنى.

- انحدار السطح لا يزيد عن 10 درجات بحد أقصى.

- مقابض اليد لبد سباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من 0.30 إلى 0.60 متر فوق سطح الماء أفقياً وعمودياً، ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه.

4- الترقيم:

يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابتداء من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للحكام، والرقم (01) يجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحمام.

5- الحوائط:

أ- يجب أن تكون متوازية وعمودية، ويجب أن تصنع زوايا منع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة لمسافة 0.8 متر من تحت سطح الماء حتى يتمكن للمتسابق من اللمس والدفع أثناء الدوران بدون مخاطر.

ب- لوحات اللمس الإلكترونيّة يجب ألا تزيد عن 0.01 متر في السمك المساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة، وتمتد 0.3 متر فوق، و0.8 متر تحت سطح الماء.

ج- يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على ألا يقل عمقه تحت سطح الماء عن 1.2 متر وبعرض 0.15 متر.

د- يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0.3 متر فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقفل (محابس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.

6- حبال الحارات:

يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية، و يتكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 0.05 م إلى 0.10 م، و يجب أن تكزن لون تدهن العوامات و على امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.

7- حبل إلغاء البدء:

يكون مدلي عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15 متر من منصة البدء، ويجب أن يتصل مع القوائم بألة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.

8- علامات تنبيه لسباحة الظهر:

عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحمام بارتفاع 1.8 متر من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد 5 متر من كل حائط نهاية.

9- الماء:

يجب أن تكون درجة حرارة الماء +24 درجة مئوية على الأقل، كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أية حركة.

10- الإضاءة:

يجب أن تكون عند منصات الابداء ونهايات الدوران 100 شمعة على القدم المربع.

11- رايات الحارة:

يجب أن تكون بلون قاتم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0.02 إلى 0.30 متر بحد أقصى وبطول 46 متر.

