

**تعليم سباحة الزحف على البطن:** قبل بدء المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد من إجادة الأفراد للمهارات التمهيديّة اللازمة لتعليم هذه السباحة. ثمّ تتاح للأفراد رؤية النموذج للأداء الصحيح، مع تعليق المعلم على الوضع الصحيح للجسم. ثمّ يقوم بالتعليق على حركة الرجلين من حيث أنه حركة تبادلية تتميز بالاستمرارية في حركة رأسية لأعلى ولأسفل من خلال مفصل الفخذ مع انثناء قليل للركبتين. كما يتضمن التعليق حركات الذراعين من حيث أنه حركة تبادلية وأنها تنقسم إلى مرحلتين (مرحلة أساسية وأخرى رجوعية) كما يجب أن يشمل التعليق على طريقة التنفس من حيث أهمية أدائه في سياق توافقي مع السباحة ككل. بعد ذلك تتاح فرصة للمتعلّمين للقيام بالأداء الفعلي للسباحة وعلى المعلم متابعة تصحيح الخطأ أولاً بأول. حتى لا تثبت هذه الأخطاء إذا ما تم تأجيلها.

**سباحة الزحف على الظهر:** يشبه الأداء الحركي لسباحة الزحف على الظهر والسباحة السابقة للزحف على البطن ولكن تؤدي على الظهر كما أن البدء فيها يكون داخل الماء.

1- **وضع الجسم:** يأخذ الجسم وضع أفقي مائل قليلاً والرجلين تحت الماء والرأس في وضعها الطبيعي مع بقاء الذقن قرب الصدر والنظر للأمام تجاه أمشاط القدمين.

2- **ضربات الرجلين:** تكون الحركة تبادلية رأسية، بحيث يتراوح عمق حركة الرجل من 2-2.5 قدم وتبدأ من مفصل الفخذ وتؤدي بحركة كيراجية. ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء كعلامة على عدم ثني الركبتين وتكون الحركة الأساسية للرجلين أثناء دفع الماء للخلف وأعلى. ويجب تقارب أصابع القدمين لدرجة التلامس.

3- **حركات الذراعين:** تكون حركتها تبادلية، حيث تبدأ من الوضع بجانب الرأس لدفع الماء للجانب تجاه القدمين. وتشمل حركات الذراعين على مرحلتين.

أ- **المرحلة الأساسية:**

**الدخول إلى الماء:** تدخل الذراع الماء مفردة تماماً بجانب الرأس وإلى الخارج قليلاً بما يسمح

به مرونة مفصل الكتف بحيث يدخل الإصبع الصغير في الماء أولاً لتواجه الكف للخارج.

2- **المسك:** ويكون بعد دخول الذراع الماء في نقطة جانباً عالياً تستطيع الذراع منها دفع الماء.

3- **الشد والدفع:** تبدأ بعد المسك حتى تتعامد الذراع جانباً على الكتف، وبتزايد انثناء الذراع

من مفصل المرفق لأسفل ليقترّب الكف من الجسم للاحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه

القدمين وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ لتؤدي حركة ضغط

على الماء لأسفل تجاه القاع.

4- **المرحلة الرجوعية:** تبدأ عند خروج الذراع من الماء، وتتم باستمرار به بعد انتهاء الدفع

وبدء التخلص وتستمر في حركتها الدائرية حتى نقطة الدخول.

1-التنفس:يكون طبيعياً بأقل حركة ممكنة في الرأس، ويتم اخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين، يؤدي الزفير أثناء حركة الدخل والمسك لنفس الذراع من الفم والأنف ويؤدي التنفس دون لف أو دوران للرأس.

1- التوافق:تؤدي ست ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين. تعليم سباحة الزحف على الظهر: عندما يبدأ المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد أولاً من اكتساب الأفراد الخاضعين لتعليم المهارات الأساسية والتمهيدية اللازمة ثم يبدأ في إعطاء النموذج والتعليق عليها والتأكد على أهمية وضع الجسم الأفقي المائل قليلاً والرجلين تحت سطح الماء مسافة 20 - 30 سم والوجه والصدر فوق سطح الماء والنظر يتجه لأعلى ومائلاً نحو القدمين ثم يعطي شرحاً لحركة الرجلين ثم الذراعين والربط بينهما.ويمكن استخدام الخطوات التعليمية التالية :

1- الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين.

- 2- مسك ماسورة الحمام وأداء ضربات الرجلين .
  - 3- أداء ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو أو أكثر .
  - 4- أداء ضربات الرجلين باستخدام الذراعين المجدافية .
  - 5- أداء ضربات الرجلين مع استرخاء الذراعين أعلى الفخذ .
  - 6- تعليم حركات الذراعين من وضع الوقوف خارج الماء وداخله .
  - 7- تشبيك القدمين أسفل الماسورة وأداء ضربات الذراعين .
  - 8- أداء حركة السباحة كاملة بالربط بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين .
  - 9- الاستمرار في التمرين على الربط الرجلين والذراعين حتى تتم عملية التوافق .
- ويجب على المعلم مراعاة الأخطاء الشائعة أثناء عملية التعليم والعمل على إصلاحها أولاً بأول

سباحة الصدرتعتبر سباحة الصدر من السباحات المفضلة في السباحة الترويحية والإنقاذ والغوص والوقوف في الماء. ولكنها من السباحات الصعبة نظراً لصعوبة التوافق بين الذراعين والرجلين. كما أن مقاومة الماء فيها كبيرة مما يعوق حركة الجسم للأمام. كما تعتبر 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.

3- 1-وضع الجسم:

4- يجب أن يكون الجسم ممتدا في وضع أفقي مستقيم، والذراعين تحت سطح الماء، وراحة اليدين لأسفل وللخارج قليلاً، والكعبان لا يظهران فوق سطح الماء عند الدفع، مع ظهور جزء بسيط من الكتفين أعلى سطح الماء.

5- 2-ضربات الرجلين:تسمى بالحركة الضفدعية الكراجية، وتبدأ الحركة من وضع الرجلين الممتدين المتجاورتين والأمشاط ممدودة.وتبدأ الحركة الرجوعية بانثناء مفصلي الفخذين والركبتين حتى يلامس الكعبين المقعدة مع ثني القدمين تجاه الساق وللخارج، بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والجذع 125 5 تقريباً لأن الزاوية أكبر من ذلك تؤثر على انسيابية الجسم مما يقلل من سرعة حركته في الماء.

- يتم دفع الماء للخلف بقوة بباطن القدم دون مبالغة.

- تضم الرجلين في حركة دائرية كراجية قصيرة وسريعة مع دوران المشطين ومدهما.

3-حركات الذراعين:الحركة تماثلية بالذراعين معاً وتبدأ من وضع امتداد الذراعين أماما بجانب الرأس وتشمل حركات الذراعين مرحلتين هما:

أ- المرحلة الأساسية:

ب- المسك:لا يوجد دخول في سباحة الصدر لأن الذراعين داخل الماء تكون نقطة المسك خارج مستوى الكتفين قليلاً ويمكن الوصول إليها بحركة الذراعين للخارج والكتفين يتجهان للخارج قليلاً .

ت- الشد والدفع:يجب أن يكون المرفق منثنياً ويكون أعلى من الكتفين، وتشد الماء للخلف وتنتهي هذه الحركة قبل أن تتعامد الذراعان على الجسم بقليل لتستكمل بحركة ضم قوية وسريعة من المرفقين لتقريبهما أسفل الصدر ويجب وصول المرفق خلف مستوى الكتف خلال الشد.كما يجب أن يكون هناك استمرار لحركة نهاية الشد إلى الحركة الرباعية وفيها يواجه راحتا اليد كل منهما الآخر وذلك عندما تتحرك الذراعان للأمام.

ث- المرحلة الرجوعية:وتتم بدفع الذراعين وتوجيه الكتفين أماما عالياً. كما أنها تؤدي داخل الماء وفيها يدور الكفان ليواجهها قاع الحوض مع دفعهما مستقيمين للأمام وأعلى حتى يمتد الكوع تماماً أسفل سطح الماء.

ج-التنفس:يرتبط التنفس بحركة الذراعين ، ويأخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة في نهاية الشد وذلك بدفع الذقن للأمام ورفع الكتفين قليلاً ويترد الزفير من الفم والأنف خلال الحركة الرجوعية للذراعين.

هـ التوافق:كل دورة للذراعين يقابلها دور للرجلين.

**تعليم سباحة 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:

- 1- أداء حركات الرجلين من الجلوس على حافة الحمام .
- 2- أداء حركات الرجلين من وضع مسك ماسورة الحمام .
- 3- أداء حركات الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة أداء الطفو .
- 4- أداء حركات الرجلين من الطفو على البطن بمساعدة أداء الطفو وأكثر.
- 5- الدفع والانزلاق بدون مساعدة مع أداة دورة أو أكثر للرجلين .
- 6- أداء الشد والتنفس من الوقوف ثم من المشي أو الانزلاق .
- 7- اداء التمرين على التوافق بين الرجلين والذراعين .

### **الحركة الرجوعية للذراعين في سباحة الصدر:** لحركة الذراعين الرجوعية في سباحة الصدر

خصوصية كونها تتم داخل الماء. وبما انها تعمل بعكس اتجاه انتقال الجسم، فهي بذلك تؤدي الى ايجاد المقاومة التي تقلل من سرعة الانتقال. وكلما زادت الاخطاء في تلك الحركة، زادت المقاومة. لذلك فقد عمد المدربون في التعمق بدراستها سعياً منهم الى ايجاد الشكل الامثل للأداء وتقليل المقاومة. وبشكل عام فان الفكرة الرئيسية للأداء هي ان تكون اجزاء الذراع (الكف، الساعد، العضد) موازية قدر الامكان لسطح الماء (الاسطح الثانوية). ومن خلال العودة الى حقائق علم الحركة، فان الاداء المصاحب لحاسة النظر يقود الى الجودة والالتقان اكثر من الاداء المصاحب للإحساس فقط، فقد وجد المهتمين بتطوير مهارات السباحة تمرين يؤدي الى اداء الحركة الرجوعية للذراعين في سباحة الصدر بمشاهدة تامة من قبل السباح. اذ ان الجميع يعلم ان هذه الحركة تؤدي حينما يكون رأس السباح خارج الماء مما يزيد من صعوبة التصحيح بالرغم من وجود التغذية الراجعة من قبل المدرب. وهنا يعتمد التمرين على الاداء بشكل عكسي (على الظهر)، حيث يقوم السباح بدفع حائط الحوض والانزلاق على الظهر مع مراعاة توجهه الى الاسطح العميقة من الماء. وبعد الوصول الى وضع الجسم الممتد الكامل، يقوم بأداء سحبة الذراعين بالشكل الحقيقي للحركة بحيث تكون الذراعان فوق الرأس والسباح يشاهدها بشكل جيد. وعند انتهاء السحب يقوم بأداء الحركة الرجوعية مع مراعاة انتقال الكف بالقرب من الوجه لغاية الوصول الى الوضع الاساس (الممتد). وهكذا يقوم بعدة سحبات للذراعين قبل خروجه الى السطح. ان التكرار المستمر بأداء هذا التمرين

على هذا الشكل يؤدي الى ثبات الحركة من خلال تكوين تصور واضح عنها لدى السباح. للوهلة الاولى.. قد يكون هذا التمرين صعب التطبيق، ولكن عند احصاء الفوائد التي تستخلص منه، سنجد انه لا بد من المحاولة والنجاح في ادائه. اذ ان البدء فيه من الوضع الممتد الكامل يكسب السباح القدرة على الاحتفاظ بذلك الوضع الالهم في السباحة. كذلك فان اداء حركة السحب بمشاهدة كاملة من السباح سيطور لديه الشعور الحركي بشكل الحركة وكمية الماء المدفوعة، اما الحركة الرجوعية المصاحبة لهذا الوضع ستجبر السباح على ادائها بنقل الكف بالقرب من الوجه (الاداء الصحيح). واجمالا ومن خلال التكرار الفعال لهذا التمرين سيطور لدى السباح قابلية الانتقال بخط مستقيم وبجسم ممتد قدر الامكان، والتقليل من الحركة التموجية (اعلى- اسفل) والتي كانت شائعة عند سباحي الصدر والفراشة

### سباحة الفراشة

أثبتت سباحة الفراشة بطريقة الضربات العمودية (الدوليفنية) 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 2- **ضربات الرجلين:** تأتي حركة الرجلين من الوسط حتى يمكن أداء الضربات العمودية المتماثلة. كما يشارك مفصلي الفخذ والركبتين في الحركة فمن الوضع الأفقي يدفع السباح الفخذين لأسفل مع ثني الركبتين نصفاً بزاوية 90 درجة لسحب الكعبين أسفل سطح الماء اتجاه المقعدة مع قدرة الأمشاط . يمد السباح الركبتين بقوة لأداء الحركة الأساسية للخلف واساسا يكون ظهر القدمين للخلف تماماً وتدخل حركة الجسم في الاتجاه العكسي للأمام ولأعلى بصورة تموجية فترتفع المقعدة لأعلى وينخفض الوسط والصدر قليلاً لأسفل ثم تنتقل الحركة إلى الكتفين والرأس أقل وأعلى وأسفل حركة الجسم للأمام للمحافظة على استمرارية حركة الجسم للأمام ، تدفع الرجلين على استقامتها إلى أعلى حتى يظهر الكعبان خارج الماء أو تحته بقليل مع انخفاض المقعدة لأسفل.

-حركات الذراعين:

أ-المرحلة الأساسية:

1- **الدخول إلى الماء:** تدخل الذراعين معاً في نقطة أمام الكتفين وللداخل قليلاً بالإبهامين أولاً يتجه

اليدان لأسفل شبه مفرونتين ثم للأمام وللخارج قليلاً تحت سطح الماء.

2- **المسك:** تكون هذه النقطة عندما تتحرك الذراعين للأمام وللخارج قليلاً تحت سطح الماء.

3- **الشد والدفع:** يبدأ عند ثني المرفقين ويتجه الكفان للخلف ويتحرك الذراعين معاً بقوة للخلف في

حركة شبة دائرية خارج مستوى الجسم فيصل التقارب بين الكتفين على منطقة الوس

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.

-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.

-التوافق:تستخدم ضربتين للرجلين كل دورة ذراع وتكون الضربة الأولى للرجلين لأسفل عند بداية الشد بالذراعين حتى تصل إلى جانب الجسم وتنتهي الضربة الثانية عند خروج الرجلين من الماء.

تعليم سباحة الفراشة:يتبع عن التعلم الخطوات كما في السباحات الأخرى. ويجب على المعلم أن يراعى ما يلي:

أ- يجب التركيز على اكتساب المتعلم مهارة حركة الذراعين الرجوعية.

ب- يمكن استخدام ضربات الرجلين الضفدعية في بداية التعليم.

- الاهتمام بأن يكون الجسم في الوضع الأفقي كلما أمكن ذلك.

- يتم الأداء مع كتم النفس لمسافات قصيرة.

- اكتساب المتعلم الإحساس الحركي لضربات الرجلين والإحساس بالتمويجة.

ويمكن استخدام التمرينات التالية:

- 1- أداء ضربات الرجلين بمسك ماسورة الحمام ثم باستخدام أداء الطفو .
- 2- أداء ضربات الرجلين بدون مساعدة والجسم مفرودة .
- 3- أداء ضربات الذراعين بعد مشاهدة النموذج خارج وداخل الماء الضحل.
- 4- أداء حركات الذراعين بالمشي في الماء الضحل .
- 5- أداء حركات الذراعين نحو الحائط .
- 6- أداء حركات الذراعين من الوقوف مع أداء حركة التنفس .
- 7- أداء حركات السباحة ككل مع التنفس لتعليم التوافق.