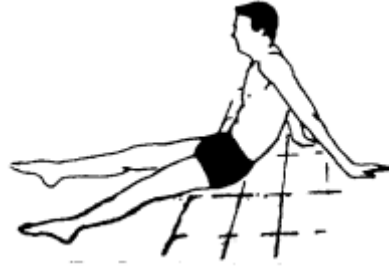


المحاضرة الثامنة

تعليم المهارات الأساسية في السباحة

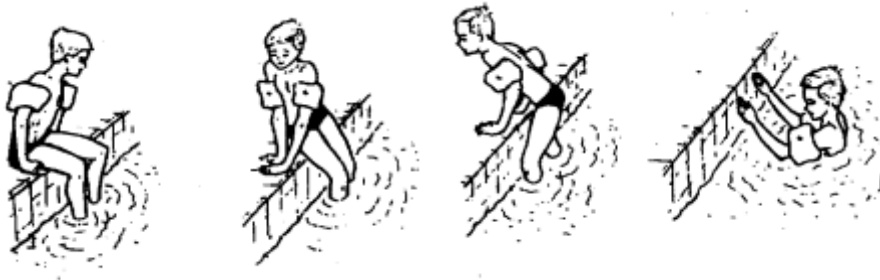
أولا: مهارة التعود على الماء:

1- الجلوس على حافة الحوض، تحريك الرجلين كما موضح في الشكل رقم (1).



الشكل رقم (1)

2- النزول للماء مع وضع الجلوس، يقوم يقوم الطفل بلف الجذع للناحية اليسرى، مع وضع اليد اليمنى بجانب اليد اليسرى ليصبح ظهره تقريبا مواجها لحوض السباحة، ثم يبدأ في النزول والصعود مرة اخرى للحافة، يكرر التمرين السابق مع محاولة وصول الماء لمستوى الكتفين والصعود للحاف. ثم يكرر مع محاولة نزول الرأس تحت مستوى سطح الماء والصعود مباشرة لحافة الحوض. كما هو موضح في الشكل رقم (2).



الشكل رقم (2)

3- النزول للماء، المشي في شكل صف مع مسك يدي الزميل.

4- المشي في شكل قاطرة مع حرية حركة اليدين.

5- عمل قاطرة، يضع كل زميل يديه على كتفي الزميل الآخر، يقوم الزملاء بحركة وثبة الأرنب.

6- عمل سباق في مهارة وثبة الارنب بعرض الحوض.

7- عمل سباق في مهارة الجري بعرض الحوض.

8- لعبة الترحك عكس الإشارة.

9- عمل سباق في جميع الأشياء الطافية على سطح الماء.

10- عمل مباراة بصورة مبسطة في كرة اليد.

ثانيا: مهارة التنفس في الماء:

1- النزول إلى الماء/ مسك حافة الحوض أو بمساعدة الزميل، اخذ الشهيق من الفم مع إخراج الزفير على سطح الماء. كما هو موضح في الشكل (3).



الشكل رقم (3)

2- نفس الوضع السابق مع إخراج الزفير بوضع الفم و الأنف في الماء مع بقاء العين خارج الماء.

3- نفس الوضع السابق، يتم اخذ الشهيق مع نزول الرأس كاملا تحت سطح الماء لإخراج الزفير من الفم أو الفم والأنف معا.

4- يكرر التمرين السابق بدون مسك الحوض. كما هو موضح في الشكل رقم (4).



الشكل رقم (4)

5- وضع اليدين على الركبتين، اخذ الشهيق من الفم مع وضع الوجه كاملا في الماء لإخراج الزفير مع الاستمرار في حركة الزفير أثناء خروج الوجه من الماء. كما موضح في الشكل رقم (5).



الشكل رقم (5)

ثالثا: مهارة الانزلاق:

تعتبر مهارة الانزلاق على الماء من المهارات الأساسية والهامية في العملية التعليمية، حيث يجب على المدرب ومعلم 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 قاع الحوض للوصول لوضع الطفو الأفقي. كما هو موضح في الشكل رقم (6).



الشكل رقم (6)

ب- أداء مهارة الطفو الأفقي بمساعدة الزميل. كما هو موضح في الشكل رقم (7).



الشكل رقم (7)

ت- يقف المتعلم مواجهها حافة الحوض أو الزميل على بعد 4 أمتار تقريبا، وضع الذراعين أماما بارتخاء على سطح الماء ، أخذ الشهيق ثم وضع الوجه في الماء والدفح بالقدمين لقاع الحوض للانزلاق نحو الزميل أو حافة الحوض. هو موضح في الشكل رقم (8).



الشكل رقم (8)

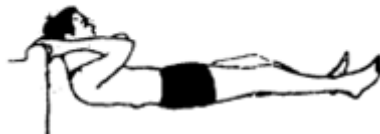
ث- نفس التمرين السابق للانزلاق بعيدا عن حافة الحوض. كما هو موضح في الشكل رقم (9).



الشكل رقم (9)

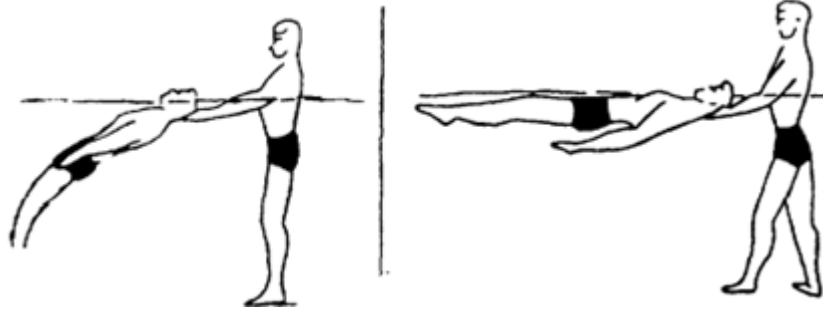
2- تعليم مهارة الانزلاق على الظهر:

أ- النزول في الماء، ظهر المتعلم مواجهها حافة الحوض (ماسورة الحوض) ميل الجسم خلفا مع اسناد الرأس على حافة الحوض، الدفع بإحدى القدمين تليها القدم الاخرى مباشرة للوصول لوضع الطفو على الظهر. كما هو موضح في الشكل رقم (10).



الشكل رقم (10)

ب- يقف الزميل وظهره في مواجهة الزميل الأخر، مع ميل الجذع خلفا، ووضع الرأس على الماء، الدفع بالقدمين للوصول إلى أعلى وضع الطفو على الظهر مع السند أسفل الرقبة ويؤدي التمرين بالمشي بعرض الحوض. كما هو موضح في الشكل رقم (11).



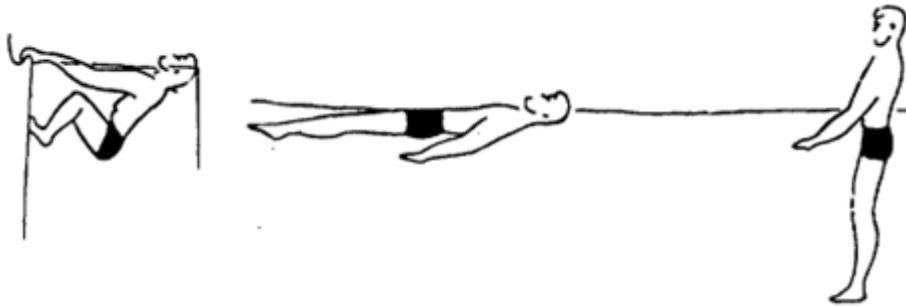
الشكل رقم (11)

ت- أداء مهارة الانزلاق على الظهر بدون مساعدة الزميل كما هو موضح في الشكل رقم (12).



الشكل رقم (12)

ث- أداء مهارة الانزلاق على الظهر مع وضع البدء كما هو موضح في الشكل رقم (13).



الشكل رقم (13)

رابعاً: مهارة الوثب أو القفز بالماء:

يؤكد كل من مصطفى كاظم، وأسامة كامل راتب (1995) أن تعليم المبتدئ الوثب في الماء لأن ذلك يساعد على زيادة الثقة بالماء وأغلب المبتدئين يؤدون ذلك التمرين بحماس والذي 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 إلى أعلى الوثبة الأولى يجب أن يؤدي في عمق مساوي مستوى لطول المتعلم، ثم يتبع ذلك الوثب في ماء عميق إلى مستوى الصدر والكتف ثم مع التقدم يمكن للمتعلم الوثب في ماء أكثر عمقا.