



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر 3
معهد التربية البدنية والرياضية



مطبوعة محاضرات مقياس:

السباحة

المستوى: السنة أولى ل م د

إعداد الاستاذة: عماروش راضية

البريد الإلكتروني المني: amarouche.radhia@univ-alger3.dz

الاتصال عبر البريد الإلكتروني: radhiaamarouche19769@gmail.com

السنة الجامعية: 2020 – 2021

محتوى المحاضرات

- 01 محاضرة رقم 01: تاريخ السباحة
- 02 - نبذة تاريخية عن السباحة
- 03 - السباحة في العالم القديم
- 08 - تاريخ السباحة في العالم الحديث
- 13 - تطور السباحة في الجزائر
- 16 - محاضرة رقم 02 فوائد السباحة
- 16 - الفوائد الجسمية
- 17 - الفوائد الفسيولوجية
- 17 - الفوائد الترويحية والاجتماعية
- 17 - الفوائد الصحية
- 18 - الفوائد النفسية والعقلية
- 18 - الفوائد العلاجية
- 20 محاضرة رقم 03: مجالات السباحة
- 21 - السباحة التنافسية
- 22 - السباحة التعليمية
- 22 - السباحة العلاجية
- 23 - السباحة الترويحية
- 25 محاضرة رقم 04: الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة
- 26 -أسس وعوامل الأمن والسلامة
- 29 - الأسس الميكانيكية
- 30 - الأسس والعوامل الفسيولوجية (الوظيفية)
- 30 - الأسس والعوامل النفسية والتربوية
- 32 محاضرة رقم 05: مبادئ التحليل الفني للسباحة
- 33 - وضع الجسم
- 34 - التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم
- 34 - الاستفادة من جميع الدركات التي تسبب تقدم السباح أماما
- 34 - الاسترخاء
- 35 - الاتزان

- 35 الإيقاع والتوقيت
- 36 محاضرة رقم 06: التحليل الفني لمختلف أنواع السباحة
- 37 سباحة الزحف
- 39 سباحة الصدر
- 42 سباحة الفراشة
- 44 سباحة الظهر
- 45 المواصفات القانونية لحمامات السباحة
- 48 محاضرة رقم 07: العوامل المؤثرة على عملية تعليم السباحة
- 49 أسس تعليم السباحة للناشئين
- 51 العوامل النفسية
- 52 العوامل الفسيولوجية
- 52 العوامل الفيزيائية
- 54 محاضرة رقم 08: تعليم وتدريب الناشئين في السباحة
- 55 أهداف السباحة للناشئين
- 56 ملاحظات هامة حول تعليم وتدريب الناشئين في السباحة
- 57 خطوات تعليم المهارات الحركية الخاصة بالسباحة
- 58 مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية
- 59 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية
- 59 مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية
- 61 محاضرة رقم 09: تعليم الطرق الأساسية في السباحة للناشئين
- 62 تعليم سباحة الزحف على البطن
- 66 تعليم سباحة الزحف على الظهر
- 69 تعليم سباحة الفراشة
- 71 تعليم السباحة على الصدر
- 74 تعليم السباحة المتنوع
- 78 محاضرة رقم 10: التدريبات المساعدة لتحسين تكتيك طرق السباحة
- 79 تدريبات تنمية الإحساس بالماء
- 79 تدريبات لتحسين تكتيك سباحة الزحف
- 82 تدريبات تحسين تكتيك سباحة الظهر
- 83 تدريبات تحسين تكتيك سباحة الصدر

- 84 - تدريبات تحسين تكنيك سباحة الفراشة
- 88 - محاضرة رقم 11: استعمال أدوات التدريب للسباح الناشئ لتحسين التكنيك والأداء
- 90 - خصائص حمل التدريب للناشئين
- 92 - محاضرة رقم 12: تدريبات تنمية اللياقة البدنية للناشئين في السباحة
- 93 - تدريبات تنمية التحمل
- 95 - تدريبات تنمية السرعة
- 97 - تدريبات تنمية القوة والقدرة العضلية
- 98 - تدريبات تنمية المرونة
- 101 - محاضرة رقم 13: كيفية تنظيم منافسة في السباحة
- 102 - تنظيم العام للمنافسة
- 103 - شكل المسبح
- 103 - الحكم الرئيسي. le juge arbiter
- 104 - أذن البدء. Le starter
- 105 - السكرتارية. Le secretariat
- 105 - تشكيل التصفيات
- 106 - غرفة النداء
- 106 - مسئول التواصل Starter
- 106 - الميقاتيون. Les chronométrés
- 108 - المراجع

1-معلومات عامة عن المقياس

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأساسية

المقياس: السباحة

نوع الدرس: أعمال موجهة محاضرة سداسي سنوي

المعامل: 02 الرصيد: 03

المدة الزمنية: 30 أسبوع (سداسي الأول: 15 أسبوع = 49 سا) (سداسي الثاني: 15 أسبوع = 49 سا)

الفئة المستهدفة: السنة الأولى ليسانس

أهداف التعلم:

• القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص السباحة

• الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطالب في التخصص

المعارف المسبقة المطلوبة:

• معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

• الإطلاع على أهم النظريات المختلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات

كيفية تقييم التعلم: يكون التقسيم بطريقتين

1. تقييم كتابي آخر السداسي والذي يحوي كل ما تم التطرق إليه ومناقشته أثناء المحاضرة

إضافة إلى المواد التي طلب منكم الإطلاع عليها والتي تمت مناقشتها ويتضمن التقييم

أسئلة التحليل والتركيب والفهم والاستنباط والعلامة تكون 50% من المعدل العام.

2. التقييم المستمر والذي يقوم به الأستاذ المكلف بالإعمال التطبيقية والعلامة تكون 50%

من المعدل العام.

المعدل النهائي للنجاح يكون أكثر أو يساوي 10 من 20

ملاحظة: إذا كان المقياس لا يحتوي على أعمال موجهة أو أعمال تطبيقية: تحتسب

المحاضرة فقط 100%.

معلومات عن الأستاذة:

الجامعة: الجزائر 3 - دالي إبراهيم

المعهد: التربية البدنية والرياضية

الأستاذة: عماروش راضية

الرتبة: أستاذة محاضرة "أ"

الاتصال عبر البريد الإلكتروني: radhiaamarouche19769@gmail.com

البريد الإلكتروني المهني للأستاذة: amarouche.radhia@univ-alger3.dz

محاضرة رقم 01

تاريخ السباحة

نبذة تاريخية عن السباحة

السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي.

وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن اليابس الذي يعيش فيه. كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح.

لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك.

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دورا بارزا للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية واستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة.

لم تكن السباحة بالشكل المتعارف عليه اليوم، بل شهدت تطورات عدة وتغيرات جمة إلا أنوصلت إلى ما هي عليه وسنحاول سرد هذه التغيرات بالشكل التالي:

السباحة في العالم القديم

إن رياضة السباحة من الفعاليات التي تتفرد بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار ولكلا الجنسين وبدون تحديد. فالجنين يسبح في رحم أمه والشيوخ يمكن أن يقضي وقتا ممتعا وينشط جسمه بالسباحة. كذلك الحال بالنسبة للإناث فالسباحة رياضة جميلة وهي رياضة للجميع فهي مفيدة في السلم والحرب بصفتها وسيلة للترويح والمتعة وقت السلم وسلاح وقت الحرب والخطر، وليس من الضروري للسباحة أن تمارس بالقوة والسرعة التي تظهر في المنافسات وإنما يمكن تكيفها وفقا لقابليات الفرد.

إن الإلمام بما تقدم عن السباحة من آراء واستنتاجات محاولة منا في الانتفاع بالخبرات السابقة لأقصى حد ممكن دفعنا للعودة إلى الماضي، وحيث أننا لا نملك من الحقائق التاريخية عن العصور الأولى للخليقة ما يدلنا على نشأة السباحة لكي نتوصل من خلالها إلى كيف ومتى وأين تعلم الإنسان السباحة؟ لذا لجأنا إلى الاستنتاج المنطقي لضرورة تعلم الإنسان للسباحة لكونها وسيلة من الوسائل الأساسية لحياته في ذلك العصر، فقد كانت حياة الإنسان تتسم بطابع الصراع الدائم والقتال المستمر، صراع مع الطبيعة وكائناتها لغرض المحافظة على حياته ولأجل تأمين حاجاته في الحياة والتي تتطلب منه قوة بدنية وممارسة أنواع من الأنشطة لتساعده في ذلك.

لقد يسرت السباحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحار واستثمار ثرواتهم نقاذ حياته إذا أجبرته الحياة الصعبة إلى الصراع مع الكائنات المحيطة به أو للتصدي للكوارث الطبيعية أو الهروب منها كالفيضانات والزلازل والحرائق، كما أنه لجأ إلى الماء للصيد بطرقه البدائية التي تتطلب منه الدخول إلى الماء أو الغوص فيه أحيانا.

ونظرة إلى ما كانت عليه السباحة في الأزمنة التاريخية ترينا مدى إهتمام الحضارات والأمم القديمة بها إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وإن تباينت الأهداف من وراء ذلك، ومن أمم هذه الحضارات وأكثرها عراقا حضارة وادي الرافدين ووادي النيل اللتان حرصتا على ترك آثار تدل على أصالتها وما يملكانه من علوم ثقافية ورياضية.

وبالرغم من غياب المصادر عن ماضي الحياة الرياضية في حضارة وادي الرافدينوا ن كتبت عنها فهي مؤلفات كتبها منافسو الحضارة العربية وحسادهما إلا أنها أشادت بأمجاد العرب مضطر ابحكم الأحداث والوقائع، فمن الأحرى بنا نحن العرب جميعا أن نعي مسؤوليتنا نحو إنجازات أسلافنا وعطاءاتهم الإنسانية.

لقد بدأت الحضارة في وادي الرافدين زراعية حالها حال معظم الحضارات الأولى، ولكنها اختلفت في مظاهرها ومستحدثاتها فكانوا يميلون إلى الحرب والفتوحات، وكان الإعداد الحربي هو الهدف من التربية والتعليم لأبناء الشعب مما ساعد على الإهتمام بالتربية البدنية، فإعداد المحارب يحتاج إلى تدريب جسماني، لذا يمكننا القول بان التدريب الحربي هو البرنامج الوحيد الذي كان رياضيا في هذه البلاد القديمة بالنسبة لأبناء الفقراء، وكان بعض الجنود يمارسون السباحة من أجل قيمتها العملية لا من أجل الترويح واللهو وقد كان للآشوريين الدور الكبير في ممارسة السباحة حيث أدخلوها ضمن برامجهم البدنية لإعداد المحاربين وعدوا تعلمها ضروريا لكنهم لم يهتموا بإقامة المنافسات فيها. ودليل قولنا هو تلك النقوش الأثرية التي يرجع تاريخها إلى ما بين 880 و 650 قبل الميلاد.

فهناك وثيقتان مصورتان من عهد الآشوريين توضحان مجموعة من الجنود في أثناء سباحتهم، وكان بعضهم مزودا بجلود الحيوانات المنفوخة بالهواء "القربة" الذي يدل على معرفتهم للوسائل المستعملة آنذاك، فإن من المعتقد أنهم كانوا يسبحون بطريقتين هما السباحة الحرة وسباحة الصدر كل حسب تعلمه.

كما اشتهر الآشوريين بالحمامات وكانت عندهم أكثر انتظاما من الحمامات الرومانية، فقد وجدت في آثارهم حمامات فخمة بناها العرب في العصور القديمة. وهي مختلفة الإتساع ومغطاة جدرانها بالموزائيك الثمين وفيها طريقة تسمح بتعديل المياه.

ويمكننا القول أنه من الطبيعي أن تكون الشعوب التي عاشت في الأرض المحصورة بين نهريين عظيمين كدجلة والفرات، قد مارست السباحة لأغراض متباينة منها العسكرية والاقتصادية ولحماية النفس من فيضانات هذين النهرين... الخ.

ونحن إذا استقينا معلوماتنا في الوقت الحاضر من النقوش والصور التي وجدت، فتربة العراق التي كانت ولا تزال خصبة لإخراج هذه الكنوز تجعلنا نأمل في المستقبل أن تصيب أكثر من الحضارة القديمة الغنية.

أما عن حضارة وادي النيل فقد زاول المصريون القدماء السباحة في القرى الواقعة على نهري النيل كما ساعد موقعها الجغرافي وطبيعة مناخها على ممارسة المصريين لرياضة السباحة وسيلة للتربية والإعداد، وقد دلت النقوش القديمة التي يرجع تاريخها إلى 4 آلاف سنة قبل الميلاد على أنها أقدم ما يشير إلى اهتمام المصريين بالسباحة، وقد كانت حركات الرجلين عندهم تشبه حركة الرجلين في السباحة الحرة الحالية وهناك آثار أخرى موجودة على جدران معابد بني حسن وأبي سنبل إضافة إلى تمثال من الخشب يمثل فتاة في وضع طفو وفي يدها جلد حيوان منفوخ بالهواء "القربة" ليساعدها على الطفو يرجع تاريخه إلى "3000 ق.م".

لقد بلغ اهتمام كثير من البلدان إلى إقامة حمامات للسباحة داخل الإقطاعيات التي كانوا يمتلكونها، ذلك في العهد الذي كانت تتمتع بأوج عظمتها وقوتها ففي حوالي "2900 ق.م" كان لأحد الملوك الفراعنة حوض سباحة عظيم مقسم إلى قسمين أحدهما للرجال ، والآخر للنساء مما يشير إلى أن المرأة كانت تمارس السباحة أيضا، وهناك في مصر عثر على حجر في قبو "سينو" يرجع تاريخه إلى نهاية الأسرة السادسة "2400 ق.م" نقش عليه إسم أحد الخدم "تيبو" ومعنى نيب بالهيريوغليفية سباحة، وقد تكررت هذه التسمية عدة مرات في مصر القديمة والوسطى ثم اختفت، واهتم النبلاء والملوك بتعليم السباحة لأولادهم حيث كان يشرف على ذلك التعليم مدرسون متخصصون، ويذكر أن السباحة كانت

تحتل ركنا أساسيا في البرامج التعليمية والحربية إذ أنها استخدمت في الحروب، فقد وجدت في آثار "رمسيس الثاني" في معركة قادش صور لجنود وهم يعبرون أحد الأنهار بطريقة تشبه إلى حد ما يعرف الآن السباحة الأولية على الظهر والسباحة على الجنب والسباحة الحرة، كما تدل نقوش هذه المعركة على الطريقة البدائية الأولى للإنقاذ، فكان قسم منها يوضح أن بعض الجنود قبضوا على مفصل قدم ملكهم وحملوه مقلوبا ورأسه للأسفل رغبة في الإسراع في إرجاعه إلى وعيه، وقسم آخر من الجنود واقفون على الشاطئ يمدون أيديهم لمساعدة البعض الآخر وهذا يعني أنهم عرفوا عمليات الإنقاذ أيضا.

وعند الإغريق احتلت السباحة مكانة بارزة لإعداد المحاربين وخوض غمار البحار سباحا، وهناك دلائل وأساطير كثيرة تروي لنا كثيرا من القصص اليونانية التي ترد فيها حوادث البطولة في السباحة كأسطورة "هيرو-أندر" حيث كان لي - أندر يقطع عرض مضيق الدردنيل البالغ ميلا ونصفا للذهاب إلى هيرو. وكان اليونانيون يمارسون الرياضة على شكل طقوس دينية في الحمامات حيث كانت تقام المعابد قرب شواطئ البحيرات والينابيع.

وكانت للإغريق أبنية خاصة لممارسة الألعاب الرياضية تعرف بالجمنازيوم كانوا يفضلون بنائها خارج المدينة بالقرب من الأنهار تحيطها غابة صغيرة من الأشجار تمارس فيها الرياضة بإشراف مسئولين من الدولة، وكذلك كان الحال اسبرطة وأثينا ولا شك أنهم قد عرفوا السباحة في هذه الأبنية "جمنازيوم" وذلك في القرن الخامس قبل الميلاد تقريبا إذ وجدت رسوم على قدر محفوظة بمتحف اللوفر تمثل جماعة من النسوة في حمام السباحة إحداهن تسبح والأخرى تستعد للقفز في الماء.

وتعطينا النقوش التي اكتشفت على الأواني فكرة عن الطقوس التي كانت مستخدمة لدى الإغريق والتي تشبه السباحة الحرة والظهر، فقد ذكر أفلاطون شيئا عن شخص يسبح على ظهره، أما السباحة على الصدر والجانب فكان استخدامها بدرجة أقل ولكنهم عرفوا الطفو والوقوف في الماء كما عرفوا السباحة السريعة واحتلت جانبا مهما من جوانب نشاط المنافسات التي كان ينظمها الإغريق والتي عرفت باسم "Ge cian. Hermin Games"، فقد كتب

هوميروس في الإلياذة أن اوليوس كان سباحا ماهرا وإن المنافسات في السباحة بدأت في العصر الهومييري في اليونان.

وفي اسبرطة كانت المرأة تتلقى برنامجا رياضيا تضعه الحكومة يتفق مع البرنامج الذي يتلقاه الرجل وكانت تتضمن ممارسة السباحة إحدى هذه النشاطات وللسباحة شهرة واسعة في نهضة روما وهناك سجلات عديدة تثبت أن الرومان كانوا يحبون السباحة واعتبروها جزءا مهما من الإعداد العسكري حيث نظر الرومان إلى الحرب على أنها أسمى حرفة، فاحتلت فعاليات الجيش جانبا مهما من برنامج التربية لإعداد الشباب.

فروما من أوائل المهتمين بإقامة الحمامات العامة والمغاطس في قصور السادة للأغراض الترويحية والعلاجية، أما عند ظهور الدين المسيحي وسيطرة الكنيسة والدين على أوروبا فقد أهملت السباحة كما أهملت سائر أنواع الرياضة واعتبرت الحمامات الرومانية من أماكن الكفر التي حرمتها المسيحية إلى حد كبير وصل إلى حد تحريم السباحة لذا اعتبرت هذه الفترة مرحلة مظلمة بالنسبة للتربية البدنية عامة مما أدى إلى تدهور الصحة وانتشار الأوبئة والأمراض.

أما عرب الحجاز فلا يوجد ما يؤيد كونهم قد مارسوا السباحة ربما لعدم وجود الأنهار والبحار القريبة منهم بعكس عرب الجنوب والشرق، فقد عرفوا السباحة والغطس واشتغلوا بالملاحة والتجارة وصيد اللؤلؤ لقرب مدنها من السواحل الخليجية.

لقد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائها تربية بدنية عسكرية بسبب ظروف التنافس والتناحر بينهم، لذلك كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل والقتال والسباحة لخلق مقاتلين أشداء.

وفي القرن السابع ميلادي وعند ظهور الإسلام ازدادت العناية بالتربية البدنية بما فيها السباحة لحاجة المسلمين إليها في أثناء الحروب ونشر الدعوة الإسلامية وحث الإسلام على مزاولتها وتعلمها وقد جاء عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه : "علموا أبناءكم السباحة والرماية"، "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرماية والقراءة"، (كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو أو

سهو إلا أربعة خصال: "مشي الرجل بين القرصين وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله وتعليمه السباحة"، ولقد قيل: إن العرب في الجزيرة العربية مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول والأمطار وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيرها في الجزيرة.

واستمر المسلمون الأوائل على سيرة النبي صلى الله عليه وسلم الذي كان يمارس أنواع النشاط الرياضي ومن ضمنها السباحة، فكانوا يستخدمون البحر دائما في غزواتهم الكثرة، وقد بعثت الرياضة البدنية في أقطار عديدة بعد فتحها من قبل المسلمين الذين أدخلوا معهم تقاليد الفروسية والفنص وكذلك السباحة.

أما في العصور اللاحقة فلم يقل اهتمام العرب المسلمين بالسباحة التي كانت تمارس لغرض الترويح، وقد احتوت بعض قصور الخلفاء العباسيين على برك تدل على البهجة وتقدم فيها عروض السباحة.

وقد بنى الخليفة المستكفي حوضا للسباحة في سامراء، تعلم فيه كثير من الشباب السباحة، وكانت تقام في ذلك الوقت سباقات للسباحة في نهر دجلة يحضرها الخليفة العباسي وتخصص جوائز للفائزين تشجيعا لهم.

تاريخ السباحة في العالم الحديث:

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يعتن بالسباحة عام 1538 عنوانه "محادثة في السباحة" أعده "نيكولاس وينمان"، وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدعة مثلا لأداء حركات السباحة مما يشير إلى انتشار سباحة الصدر واهتمامهم بها دون غيرها فقد ذكر أنها تمارس كناحية من النواحي الدينية إذ يتخذ الجسم شكل الصليب في مرحلة من مراحل سباحة الصدر.

ثم ظهر كتاب آخر بعنوان "فن السباحة" للفرنسي "تيفينو" تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريقة سباحة الصدر.

وفي عام 1796 تأسس أول نادي للسباحة في العالم في السويد واستخدمت الطرق الفردية لتعليم السباحة فيه فكان كل فرد يمارس تدريباته على حدة إلى أن إخترع الألمان بعض الأجهزة عام 1798 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهدة جدا ومحدودة الفائدة.

وإزداد انتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص وظهرت مؤلفات كثيرة، ثم بدأت حركات سباحة الصدر بالتغير والتطور عندما استعمل بعض السباحين حركات الذراعين المتتابة تحت سطح الماء والرجلين بطريقة سباحة الصدر عام 1840 أقيم أول سباق عام 1844 في حوض طوله 130 قدما اشترك فيها بعض هنود أمريكا الشمالية وبرز منهم السباح "فلاينج جل" الذي كان يسبح بطريقة تخلط بين السباحة الحرة والصدر، وذكر بعض النقاد بان الهنود كانوا يسبحون بطريقة خشنة، أما الانجليز الذين كانوا ينافسونهم فقد كانوا يسبحون بطريقة الخاصة التي تطورت بعد ذلك إلى السباحة الحرة. وفي عام 1855 كانت الخطوة الأولى لظهور الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء حيث تغير وضع الجسم إلى السباحة الجانبية وظهر ضربات ذراع واحدة خارج الماء.

وفي عام 1869 بدأت السباحة الحقيقية في إنجلترا إذ تأسس "إتحاد السباحة لبريطانيا" اشترك فيه 200 نادي وأقام في نفس العام أول مسابقة لمسافة ميل في نهر التايمز بطريقة السباحة الصدر والجانب.

وكان لعبور الكابتن "ماتيوذيب" المانش عام 1875 أثر في تطور السباحة ودفعتها للأمام حيث أثبتت أن الإنسان اكتملت له وسيلة الحياة على سطح الماء مدة طويلة إذ قطع المسافة ب 21 ساعة و 45 دقيقة سباحة صدر. أما أول سباق أقيم في حوض سباحة ولمسافة مائة ياردة فكان عام 1887 في إنجلترا.

وعرفت أمريكا السباحة الحرة وسباقاتها عام 1883 وتأسس الإتحاد الأمريكي للسباحة عام 1888، أما أول نادي للسباحة فقد تأسس قبله بمدة.

وقد دخلت السباحة برامج الدورات الأولمبية الحديثة 1896 وبثلاث مسافات "1200-500-100" وبطريقة السباحة الحرة بذراعين طاحونة وبدون حركة رجلين.

وفي عام 1904 أقيمت الدورة الأولمبية الثالثة وقد أدخلت فيها لأول مرة سباحة الصدر بجانب السباحة الحرة 440 ياردة ما يعادل "33.302"، وكانت تؤدي والذقن خارج الماء والذراعان فوق سطح الماء بدائرة كبيرة للخلف ثم تضم أسفل الصدر والرجلان تدفع للخارج في اتساع كبير ثم تضم، وفي حركتها الرجوعية كانا يضمنان على البطن بدرجة كبيرة وبذلك تحدث تموجات كبيرة في الجسم نتيجة اتساع حركة الرجلين والذراعين.

وفي عام 1908 تأسس الإتحاد الدولي للسباحة "F.I.N.A" في لندن وبدا تنظيم المسابقات الدولية والأولمبية بعد أن وضع قوانين دولية للسباحة والغطس وكرة الماء ووفق القانون الجديد أصبحت مسافة سباق سباحة الصدر 200 متر بدلا من 440 ياردة ابتداء من دورة لندن الأولمبية في العام نفسه.

وتطورت طرق تدريب السباحة مع تطور جوانبها الأخرى. فقد استخدم "جورج كور سان" مدرب جمعية الشبان المسيحية الأمريكية للسباحة طريقة مستحدثة في التدريب الجماعي بطريقة السباحة الحرة، ثم أضاف إلى تدريبيه طريقة سباحة الظهر، وأخيرا وضع تدريبا على سباحة الجانب ولكنه لم يمس إطلاقا سباحة الصدر.

وكانت طريقة سباحة الظهر تؤدي كسباحة الصدر وكانت تسمى "بسباحة الصدر المعكوسة". إلا أن الأداء تطور بعد أن استخدم سباح يدعى "هينر" حركة الذراعين المتبادلة في دورة استوكهولم الأولمبية عام 1912 مما أدى إلى إخراجها من السباق في الوقت الذي كان ينص القانون آنذاك على شرط واحد هو أداء الطريقة من وضع الطفو على الظهر فقط.

وفي هذه الدورة الأولمبية دخلت لأول مرة سباقات السباحة للنساء لمسافة 100 ياردة السباحة حرة فقط. فازت فيها السباحة الاسترالية "فاني دوراك" وبذلك أصبحت أول بطلة أولمبية في السباحة، ثم أقيمت دورة أنتفربن الأولمبية "Antwerpen" في هولندا عام 1920، تطور فيها أداء سباحة الصدر من حيث تقصير مدى حركات الذراعين والرجلين مما ساعد على رفع وضع الجسم.

واستمرت السباحة الحرة في التطور حتى وصلت إلى الأداء الحالي على يد السباح الأمريكي "جونني ويملر" الذي ظل في مقدمة سباحي الحرة في العالم لمدة طويلة، وقد تميزت طريقته بحركات ذراعين مرتخية للأمام ووضع الجسم المائل قليلا عن وضع الإنبطاح، إضافة إلى أداء الحركة التبادلية القوية للرجلين.

أما بالنسبة لسباقات السباحة الأولمبية للنساء فقد اقتصر على سباق واحد لمسافة مائة ياردة بطريقة السباحة الحرة لغاية عام 1924 حيث أدخلت سباحة الصدر لمسافة 200م ضمن سباقات لسباحة النساء في أولمبياد باريس.

وأراد السباح الأمريكي "جونني ويسملر" أن يبقى في خدمة رياضته المفضلة فنشر كتابا بعنوان "السباحة على الطريقة الأمريكية" شرح فيه النقاط الأساسية التي تساعد على أداء السباحة الحرة بسرعة وذلك في عام 1930.

وكما تطورت طريقة السباحة الحرة تطورت الطرق الأخرى للسباحة. فقد تغير أداء سباحة الصدر حتى أصبح دفع الرجلين يركز على الدفع للخارج أكثر من الدفع إلى الخلف مباشرة الذي كانت تتميز به الطريقة القديمة. ثم جاء السباح الألماني "رادياماخر" الذي كان يؤدي حركات الذراعين بطريقة أفضل وكانت رجلاه تدفع للجانبين بشكل كبير ثم تضم من الركبتين وبعده جمع السباح الألماني "بننش" بيم مميزات كل الطرق السابقة وكون طريقة جديدة ما زالت تستخدم حتى الآن وتتميز باتساع الذراعين وسحبها أسفل البطن بطريقة معتدلة.

وتعرضت سباحة الصدر عام 1950 إلى خطر عدم ظهورها وعدم إمكانية مشاهدتها من قبل المتفرجين عندما لاحظ السباحون أن بإمكانهم السباحة بسرعة أكبر بطريقة السباحة تحت سطح الماء.

كما لوحظ خلال المدة الواقعة بين "1935-1952" في سباقات سباحة الصدر أنه بدلا من أن يلمس السباح خط النهاية بيديه معا تحت سطح الماء، فقد أخرجهما في حركة دائرية أمامية من فوق سطح الماء. ثم استعمل السباح "هوينجر" هذه الطريقة في أثناء سباحته في سباق السباحة على الصدر كان قد تعرض بسببها إلى إلغاء سباقه لولا أن القانون لم ينص آنذاك إلا على حركة تماثلية للذراعين.

وظلت هذه الطريقة تمثل شكلا من طريقة سباحة الصدر إلى أن تغيرت فيها حركة الرجلين الضفدعية إلى حركة الرجلين التموجية العمودية الدولفينية وأصبحت بهذا طريقة مستقلة ومختلفة تماما عن سباحة الصدر وسميت بسباحة الفراشة أو الدولفينية وذلك بالنسبة لحركات الذراعين أو الرجلين.

وقد اعتمدها الإتحاد الدولي للسباحة وفرق بينهما وبين سباحة الصدر عام 1952، وظهرت معالمها في دورة طوكيو الأولمبية عام 1946، واقتربت أرقامها من أرقام السباحة الحرة، وعليه تعد سباحة الفراشة "الدولفينية" ثاني أسرع طريقة سباحة بعد السباحة الحرة.

وبعد أن فصل الإتحاد الدولي للسباحة بين سباحة الصدر وسباحة الفراشة، تغير القانون الخاص بسباحة الصدر وأصبح السباحة تحت الماء مسموحا بها شرط أن يظهر جزء من رأس السباح على الأقل فوق سطح الماء، ويسمح بأداء حركة كاملة تحت الماء بعد البدء والدوران فقط، ويمنع حركة الذراعين فوق سطح الماء.

ووفقا للقانون فقد تغير أداء سباحة الصدر السابق، وظهرت معالم الطريقة الجديدة وهي: تقصير سعة حركة الرجلين وزيادة سرعتها، إلى جانب استمرار حركة الذراعين حتى تشكل الساعدان

والكفان وضعا عموديا تقريبا باتجاه القاع، وإِ نعدام فترة الإنسياب تقريبا. كما أن عملية الشهيق تؤدي فوق سطح الماء عند بدء الحركة الرجوعية للذراعين.

واستمر تطور سباحة الصدر، وأحدث السباح الأمريكي (باسترنسكي) تغيرات في أداؤها بعد دورة روما الأولمبية عام 1960، وتتلخص طريقته في أن عملية السحب بالذراعين تؤدي بسرعة مما يؤدي ذلك إلى خروج القسم العلوي من الجسم خارج الماء، وتؤدي حركة الرجلين باتساع كبير وتضم بسرعة كبيرة.

بعد ذلك تميزت حركات الذراعين والرجلين بالسرعة والقوة وبمجال حركي صغير، ولم يعد هناك مدة انسياب واضحة لغرض الحصول على أكبر سرعة ممكنة خلال مسافة السباق، وأصبح الشهيق يتم فوق السطح الماء عند نهاية سحب الذراعين والذفير تحت سطح الماء.

تطور السباحة في الجزائر

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الاستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل أوروبي، واستطاعت فئة قليلة من الجزائريين كانوا يسكنون المدن الكبرى أن يفرضوا وجودهم ويشاركوا في التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر وشمال إفريقيا وحتى في أوروبا.

وحسب مقالات (الماضي والحاضر) المعدة من طرف الأستاذ رايح سعد الله فإن وجد نادي السباح في مدينة غيليزان (c.n.r)، أنجب سباحين كبار من بينهم نجد "بن حمو"، "العريبي"، "بالعروسي"، الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، فنجد "بلحاج مصطفى" الذي اعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي، في الأربعينيات "Alex janny" حيث استطاع بلحاج أن يحطم الرقم القياسي الأوربي في 400م أربع أنواع وأن يكون بطل شمال إفريقيا في 100م و200م سباحة حرة.

وكذلك نشير إل تآلق "بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة، والسباح "بسكارة بن شعيب" الذي كان بطل فرنسا في صنف الأشبال لسنة 1936 و عدة مرات بطل شمال إفريقيا

وعند اندلاع الثورة التحريرية لبا الرياضيين الجزائريين ومن بينهم السباحين إلى نداء جبهة التحرير الوطني الذي كان يدعوهم الرياضيين المسلمين عن وقف المشاركات الرياضية تحت لواء فرنسا، والاتحاق بالثورة الجزائرية.

وبعد الاستقلال، في 26/06/1962، أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 09/10/1962. وكانت هي رابطة الجزائر العاصمة. وبعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيدرالية الجزائرية للسباحة (F.A.N)، وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للاتحادية العالمية للسباحة (F.I.N.A).

وفي إحصاء قامت به الفيدرالية سنة 1964 أسفر على وجود 973 ممارسا لسباحة داخل 20 جمعية رياضية. أما إحصائية 1987 تبين وجود 4313 رياضيا سباحا موزعين على 82 جمعية وطنية، حيث أغلب الممارسين، أي 2701 يقل سنهم عن عشر سنوات، وفي عام 2001 فإن عدد الجمعيات الرياضية على مستوى العاصمة 17 نادي يحتوي على 2065 رياضي، أما عدد الرابطات الرياضية المنتمية للفيدرالية فهي بعدد 14 رابطة موزعة على المستوى الوطني.

إن السباحين جيل الاستقلال مثلوا وشرفوا الجزائر على عدة مستويات ونذكر منهم: "بلة عبد الرزاق" الذي بحوزته الرقم القياسي الإفريقي في 100م سباحة على الصدر، و "بن شكور سفيان"، و"عطار فارس"، و"مهدي عداوي" البطل الإفريقي في 100م سباحة حرة في وقت قدره 56.49 ثانية في 10/05/2001 بفرنسا. "سليم إيلاس" والذي يعتبر حاليا من أحسن الباحثين الإفريقيين ذو مكانة عالمية لباس بها، كما هناك عند الإناث: "بلة مهديّة" و "قويدري سميرة" والتي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100م سباحة على الظهر منذ سنة 1985.

محاضرة رقم 02

فوائد السباحة

فوائد السباحة

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، فأمرض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالآتي:

الفوائد الجسمية:

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة.

وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته. فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه ونظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتقاء مستمرين.

الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستعاب اكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم.

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

الفوائد الترويحية والاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحا على وجوه السباحين.

وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه.

الفوائد الصحية:

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام والتعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل وبعد النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

الفوائد النفسية والعقلية:

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتتمى الشجاعة والأقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتتمى القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة.

الفوائد العلاجية:

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

أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة.

ويمكن تلخيص فوائد السباحة بالآتي:

- الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الانجازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض تيمنا بالحديث الشريف "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف".

- تحقيق النمو البدني السليم وخاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في رفع قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة، أما مطاولة القوة فتتمو خلال مراحل التدريب ومن خلال تمارين الأثقال.

- إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الانجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية، وذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات والبطولات المحددة لجميع الأعمار والمستويات.

- تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة.
- عدم اقتصار ممارسة السباحة على سن أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن ولكلا الجنسين.
- رفع الاستعداد للدفاع عن الوطن وقد ثبت تاريخيا مساهمة السباحة في ذلك حيث أضعفت تأثير الموانع المائية، وأخذت دورا مهما في عملية التأهيل العسكري فمن يجيد السباحة يستطيع
- أن يعبر الحدود المائية والأنهار لمتابعة العدو أو للتخلص منه، كما قد يحتاج المقاتل إلى أن يبقى مدة طويلة في البرك المائية بكامل قيافته العسكرية وأسلحته وبذلك يكون اقدر على مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة.
- تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيل القطر في المحافل القارية والعالمية وفي تعميق الصداقة بين الشعوب ويكمن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة الاولمبية التي يبلغ عددها 29 مسابقة فتوفر إمكانية أفضل لإحراز عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في احتلال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة.
- دفع خطر الغرق من خلال إنقاذ النفسوا نقاذ الغير فكم من أرواح ذهبت لم تستطع إنقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها.
- تعد السباحة شرطا أساسيا لممارسة بعض المهن مثل الصيد ولممارسة بعض أنواع الرياضة مثل الغطس وكرة الماء والتجديف والتزلج على الماء والغوص، كما تستخدم وسيلة من وسائل العامة للتدريب وذلك لمعظم أنواع النشاطات الرياضية

محاضرة رقم 03

مجالات السباحة

مجالات السباحة

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض. فهناك:

السباحة التنافسية:

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعرفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعدادا نفسيا وبدنيا وعقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة.

ولتحقيق ذلك وجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج. وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم، الناحية الصحية... الخ.

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي:

✓ مسابقات السباحة الحرة (50م-100م-200م-400م-1500م للرجال و800م للنساء).

✓ مسابقات سباحة الظهر 100م-200م.

✓ مسابقات سباحة الصدر 100م-200م.

✓ مسابقات سباحة الفراشة 100م-200م.

✓ مسابقات الفردي المتنوع 200م-400م.

✓ مسابقات التتابع الحرة (4×100م رجال ونساء) (4×200م رجال ونساء).

✓ مسابقات التتابع المتنوع (4×100م رجال ونساء).

السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي. بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيديّة مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرّة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدأين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة.

السباحة العلاجية:

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة لوقاية من بعض التشوهات وعلاجها. فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوما بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءا من برامج العلاج لكثير من حالات العوق والتشوه.

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لان للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة اكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءا من وزنه يساوي وزن السائل المزاج، لذا فهو يبذل جهدا اقل للاحتفاظ بالاتزان، كما أن الألم الذي يعني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء. بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى إمكانية تعلمه لمهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه ونحو الآخرين، كما أن رياضة السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة اقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه.

ويعد تعليم المعوقين والمرضى السباحة من الأمور التي تتطلب عناية خاصة وربما مميزة ويتطلب للتعامل مع هذه الفئة من الأفراد التفهم الواعي لخصائص حالتهم ويفضل عادة الاستفادة من توجيهات وإرشادات الطبيب المختص والتعاون بينه وبين المعلم في تحديد طرق السباحة التي تلاؤم الشخص وكمية الجهد المطلوب منه.

ولاستثمار ما تقدم في هذا الباب من أهمية السباحة وتحقيق الفائدة من مجالاتها المتعددة نضع بين يدي القارئ بعض التمارين العلاجية التي تعمل على تطوير القابليات البدنية لجهاز الدوري التنفسي، إذ أن عمليات الشهيق والزفير المتكررة تقوي عضلات الصدر نتيجة التحكم في كمية الهواء الداخل إلى الرئتين. ويمكن تصنيف هذه التمارين كلاً حسب فائدته، فالمجموعة الأولى تكون حركاتها بطيئة مع استخدام قوة كبيرة وتنفس عميق، وفائدتها هنا تحفيز أنسجة الرئتين لزيادة كمية الهواء أثناء عملية الشهيق. أما تمارين المجموعة الثانية، فإن التنفس يكون أسهل لأن الرأس خارج الماء عندئذ لا نحتاج إلى جهد كبير لتنظيم عملية التنفس، أما تمارين المجموعة الثالثة التي تؤدي من وضع الوقوف، فإن توقف التنفس لدورتين أو ثلاث ضروري لتقوية عضلات الصدر إلا أنه لا ينصح باستخدام هذه التمارين للمصابين بأمراض القلب، لأن وقف التنفس يزيد من ضغط القلب. أما المجموعة الرابعة فتؤدي من الوضع المختلط، ويمكن أن تؤدي هذه التمارين لمعالجة تشوهات القوائم وأمراض الجهاز الدوري التنفسي أو للترويح، وأخيراً لبناء القوة.

السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وأشغال وقت الفراغ ولأغراض ترويحية بعيدة عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية من قبل الفرد تعد شيئاً مهماً في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية.

وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضيء لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية، والسباحة

نشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس باتباع قواعد محددة أو طريقة معينة للسباحة، وإنما تترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة فهو يمارسها بغرض اللعب والتسلية واللهو والترفيه وما يصاحبها من ضحك وسعادة ومرح باعتبار أنها نشاط طوعي يميل إليه ويستمتع به.

محاضرة رقم 04

الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة

الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة:

أسس وعوامل الأمن والسلامة:

يجب أن يراعى عند ممارسة رياضة السباحة توفير الوسائل التي تضمن عدم تعرض المتعلمين والممارسين للحوادث والمخاطر وكثير ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال والتهور وعدم توفر العناية اللازمة لعوامل الأمن والسلامة وفيما يأتي بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها مما يضمن تجنب الحوادث والإصابات وحالات الغرق.

* إجراءات وتعليمات الأمن الصحية:

1- إجراء الكشف الطبي وفحص الحالة الصحية لجميع المشتركين في تعلم برنامج السباحة وعدم السماح للمتعلمين الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية مثل الأمراض الصدرية والجلدية بالنزول إلى الماء خشية نقل العدوى إلى بقية زملائهم.

2- ينبغي أن تكون هناك أدوات إسعاف أولية مهيأة دائما للاستعمال.

3- لا يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحا أو مصابا بخدش عميق.

4- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.

5- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم "قطع الحلوى أو العلك".

6- أخذ الإحماء الكافي قبل الدخول إلى حوض السباحة وذلك لتجنب التقلص العضلي والإصابات والإرهاق.

7- عدم النزول إلى الحوض إذا كان الجسم متعرقا والأفضل الانتظار حتى يجف ثم الاغتسال.

8- أخذ دوش والذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى الحوض.

9-تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة.

10- تجنب الوقوف مدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد حيث يعمل ذلك على إحداث تقلصات عضلية بالإضافة إلى هبوط درجة حرارة الجسم.

11- تنشيف الجسم جيدا بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلا خاصة الوجه والصدر والإبط مع أهمية تبديل الملابس المبللة "المايوه" عقب الانتهاء من السباحة ويمكن للمتعلم تناول شراب دافئ إذا كان الجو باردا عقب الخروج من المسبح.

* الأمن والسلامة في حوض السباحة:

- 1- عدم وجود أرضية زلقة في الممر المحيط للحوض وتجنب الأرضية المصقولة.
- 2- يجب الاعتناء بمصادر الإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة.
- 3- يحدد ويوضح شكل وعمق أرضية حوض السباحة على أساس درجة المهارة للسباحين ويكتب بوضوح عمق الحوض على الممر الخارجي لحافة الحوض.
- 4- إجراء فحص لحوض السباحة بصورة دورية وصيانتته باستمرار "المكائن
- 5- الخاصة بتجهيز وتصفية وتعقيم مياه الحوض" وكذلك بالنسبة لبلاط الأرضية والجدران والقاع.
- 6- يجب معالجة الممرات الخارجية وأحواض الأقدام والحواجز ودورات المياه بالمطهرات والمعقمات في فترات منتظمة.
- 7- يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين للاطمئنان على صلاحية التركيب الكيميائي لماء الحوض من حيث اختبار الكلور المتبقي والبكتريا والحرارة...الخ.

*أسس الأمن والسلامة للسباحين:

- 1- تجنب السباحة بمفردك وأصبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.
- 2- يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والإنقاذ.
- 3- إتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها.
- 4- أطلب النجاة والمساعدة بالتلويح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة وتجنب طلب المساعدة بطريقة غير جدية ولمجرد التسلية.
- 5- تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك 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- عدم استخدام أدوات الطفو المساعدة والاعتماد عليها بديلا لمهارة السباحة.
- 8- يحدث في بعض الأحيان الإصابة بتقلص عضلي للأطراف وذلك نتيجة عدم الإحماء الكافي أو التعب والإرهاق والشعور بالبرد وعند حدوث مثل هذه الإصابة يجب أن يغير السباح طريقة سباحته ويجعل جسمه مسترخيا ثم يقوم بتدليكها للتخلص من التقلص العضلي الذي يتطلب دائما الامتداد السريع للعضلات.
- 9- طبق تعليمات المدرس وأطع 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 والسلامة وخاصة الطفو المتكرر.

* إنقاذ الغرقى:

تحدث معظم حالات الغرق الطارئة في الأماكن التي تمتد إليها يد المساعدة السريعة وعندئذ يمكن تقديم المساعدة المناسبة على النحو التالي:

1- عندما يكون الشخص المراد مساعدته قريبا من الحافة فيمكن الانبطاح على الحافة ومد إحدى الذراعين للشخص المراد إنقاذه ومسك حافة الحوض باليد الأخرى بقوة ويسحب الغريق من الرسغ والذراع.

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

3- عندما يكون الشخص المراد مساعدته في مدى لا يمكن الوصول إليه بمد الذراع أو أي شيء فيمكن أن تلقى له إحدى أدوات الطفو "أطواق النجاة" متصلة بحبل النجاة يسمح بوصولها للغريق.

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 وعندما يمسك به يبدأ بسحبه ببطء بطول القارب حتى يستطيع الإمساك بمؤخرته.

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 وهذا يعني انه إذا أزاح الجسم ماء

وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فان الجسم سيطفو كالفلين، ولجسم الإنسان غالبا أقصى مقدار لقوة الطفو، ويتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغمورا كليا وبذلك يزيح اكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه.

الأسس والعوامل الفسيولوجية (الوظيفية):

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفسيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى، لاختلاف بيئة الأداء واتخاذ وضعا أفقيا مختلفا عن بقية الألعاب. كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عال لعمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأي نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات اثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة.

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

2- زيادة عدد السرعات الحرارية المبدولة في السباحة نظرا لان جزء منها يحتاجها السباح للتغلب على مقاومة الماء وانخفاض درجة الحرارة، إذ يحاول السباح تدفئة جسمه والماء المحيط به. وعند تحرك الماء الانسيابي يذهب الماء الدافئ ليبدل الماء البارد.

الأسس والعوامل النفسية والتربوية:

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف. وتكمن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفس جسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر

الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع لتقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداده وقدراته.

إن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات الانجاز الرياضي في التدريب والمنافسات. فقابلية الرياضي إلى التوجيه الشعوري وسلوكه يتم عن طريق تعلم السباح تعدد جوانب التدريب وهدفه وشعوره.

محاضرة رقم 05

مبادئ التحليل الفني للسباحة

مبادئ التحليل الفني للسباحة:

يعتبر الأداء الفني الأساس الذي تبنى عليه عملية التعلم في السباحة، ويفهم من مدلول الأداء الفني (التكنيك) أنه نظام ديناميكي للأفعال الحركية القائمة على الاستخدام الأمثل والمرشد للإمكانيات والقدرات الحركية الموجهة لحل واجب حركي محدد، وفي ضوء هذا المفهوم فإنه يجب خلال عملية التعلم في السباحة معرفة تتابع الحركات المطلوب أدائها وكيفية توجيهها مع الاستعانة بالأدوات المساعدة بناء على التحليل الفني للأداء والذي يقصد به تفسير وتوضيح شكل واتجاه الحركات التي يؤديها السباح والتي تهدف إلى إخراج الصورة النهائية للأداء على أكمل وجه من حيث الحركة الاقتصادية للتغلب على الزمن، ويستند التحليل الفني للأداء على مجموعة من المبادئ العلمية تكفل تحقيق الغرض الذي تهدف إليه وهو قطع السباح لمسافة السباق في أقل زمن ممكن والتي تتلخص في الآتي:

1- وضع الجسم.

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

3- الاستفادة من جميع الحركات التي تقدم الجسم أماما.

4- الاسترخاء والالتزان.

5- الإيقاع والتوقيت.

وضع الجسم:

تتوقف حركة الجسم الانسيابية في الماء على مقدار ما يتخذه من وضع سليم، حيث يساهم ذلك الشكل الانسيابي في تقدم السباح للأمام بشكل أفضل، ويتوقف تحقيق هذا الوضع الأفقي بالمقدرة على الطفو، والذي يمكن تعريفه بأنه "بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء" وترتبط خاصية الطفو بالتكوين الجسمي، فالأجسام التي تحتوي على نسبة عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية 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 فرص تقدمهم للأمام بصورة أسرع.

التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم:

يؤدي الإخلال بوضع الجسم الأفقي وشكله الانسيابي أثناء حركات الرجلين والذراعين إلى زيادة المقاومة التي يتعرض لها السباح مما يقلل من سرعته وبالتالي تحقيق مستويات غير جيدة من حيث الزمن الذي يعتمد بصورة جوهرية على الإقلال من تلك المقاومات (أو المقاومات الأخرى) أكثر منها زيادة القوى المحركة للسباح.

الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح أماما:

القوى المحركة هي القوة الدافعة للسباح أمام، وتنتج عن حركة الذراعين وحركة الرجلين ولكي تزيد سرعة السباح لابد من زيادة القوى المحركة بالإضافة على تقليل المقاومات ووسيلة السباح في ذلك هي زيادة القوة العضلة للتغلب على مقاومة الماء، وتحقيق الشكل الانسيابي للجسم من الوضع الأفقي السليم وخاصة الطفو العالية للجسم مما يساعد على الاستفادة من القوى الدافعة بشكل أفضل وتحقيق مستويات رقمية عالية.

الاسترخاء:

خلال السباحة يتم التوافق بين عمل الرجلين والذراعين والرأس وفق نسق وترتيب محدد يرتبط بتبادل العمل بين المجموعات العضلية المختلفة طبقا لطبيعة الحركة المؤداة، وبما يحقق الاسترخاء للمجموعات العضلية غير المشتركة في ذلك الوقت توفيراً للوقت والطاقة واقتصاداً للمجهود مما يساعد على تأخير ظهور التعب، لذلك فإنه يجب التركيز على استرخاء العضلات في الجزء غير الفعال من الحركة، كالحركة الرجوعية للذراعين، بالإضافة إلى عدم اشتراك عضلات لا تتطلبها طبيعة أداء الحركة المطلوبة.

الاتزان:

يمثل اتزان الجسم في الوضع الأفقي أهمية خاصة للسباح في الاتجاه للأمام، ويعتبر الجذع منشأ حركات الذراعين والرجلين سواء من مفصل الكتف أو الفخذ حيث تبدأ الحركة وحيث تعمل العضلات المحركة وأي تغيرات في الجذع عن المجال المحدد يسبب إخلال بالحركة لتأثيره على كمية الحركة المنتجة بالذراعين والرجلين معا مما يؤثر سلبا على تقدم السباح للأمام.

الإيقاع والتوقيت:

يعبر عن التوقيت الحركي لطرق السباحة بأنه التكوين الديناميكي للحركة، حيث تستغرق كل حركة (ضربة أو شدة) فترة زمنية معينة وتكون هذه الحركات متكررة ومركبة، حيث يتبادل العمل خلالها بين الذراعين والرجلين وأحيانا الرأس (التنفس) ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية انقباض وانبساط للعضلات أي تبادل العمل شرافه، فكلما كان هذا التبادل انسيابيا وفق بذل القوة للمجموعات العضلية خلال مسارها الزمني المحدد وكلما كان مسار الحركات يتم بصورة أفضل وأسرع.

مما سبق يمكن القول بأن تحليل حركات السباحة في ضوء العرض السابق سوف يساعد المدرب على تفهم واستيعاب عملية التعلم في السباحة اختيار أساليب التعليم المناسبة لها طبقا لمحددات مراحل الأداء الخاصة بنوع السباحة.

محاضرة رقم 06

التحليل الفني لطرق السباح

التحليل الفني لطرق السباحة:

1 - سباحة الزحف:

يكون وضع الجسم مائلا إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وإلى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون غاطسا تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها.

الذراعين:

يدخل الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع ثني قليلا قبل نقطة الدخول وقبل فرد الذراع كاملا ويكون الدخول بالأصابع والكف يميل في اتجاه الخارج بدرجة 30-40 درجة.

بعد دخول الذراع يقوم السباح بفرد الذراع تحت الماء بفضل استخدام كلمة "مط" **Stretch** أفضل من كلمة انزلاق **Glide** لان حركة الذراع لا تتوقف تماما، تبدأ عملية المسك بالإحساس بمقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع.

تهدف الحركة الرجوعية إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتوجد طريقتان لعودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحداهما بالمرفق العالي والأخرى بمرجعة اليد.

1 2- الرجوع بالمرفق العالي:

يفضل السباحين الرجوع بالمرفق العالي، وتبدأ بخروج المرفق أولا من سطح الماء ثم لأعلى وللأمام في هذه الحالة يجب أن تكون الذراع في حالة استرخاء كامل للراحة استعداد للشدة الثانية.

1-3- الرجوع بمرجحة اليد:

يختلف الأداء في هذه الحالة بأن اليد هي التي تقود حركة الذراع للأمام وليس المرفق، ويلاحظ ذلك على سباحي السرعة أكثر من سباحي المسافات الطويلة، تدخل إحدى الذراعين الماء قبل أن تكون الأخرى أنهت حركتها تحت الماء.

1-4- ضربات الرجلين:

تسهم ضربات الرجلين بدرجة كبيرة في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي بالماء وأيضا في دفع السباح للأمام، وتؤدي ضربات الرجلين عند سطح الماء باستمرار وبالتناوب لأعلى ولأسفل بحركة كرباجيه من القدمين بمسافة ما بين 50-60 سم عند لاعبي المستويات العالية في حين تقل هذه المسافة عند الناشئين، حيث يتوقف عمق الضربة غالبا على طول رجل السباح.

1-5- التوافق بين الذراعين والرجلين:

يختلف توقيت ضربات الرجلين تبعا للدورة الواحدة بالذراعين، حيث يلاحظ ثلاثة أنواع هي 06 ضربات و04 ضربات وضربتان للرجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين، وهذا التوافق ليس مكتسبا نتيجة للتدريب بقدر ما هو طبيعة خاصة للسباح، فكلما كان السباح يميل إلى السرعة زادت ضربات الرجلين والعكس كلما كان السباح متوقفا في المسافات الطويلة يقل عدد ضربات الرجلين.

1-6- التنفس:

يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منتظما.

-2- سباحة الصدر:

يكون الجسم أفقيا مائلا إلى أسفل، وكلما كان وضع الجسم أفقيا كلما قلت المقاومة، وتختلف درجة الميل في سباحة الصدر عنها في سباحة الزحف على البطن والظهر، فتكون أكبر وذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفاعلية داخل الماء.

كما تعتبر سباحة الصدر أبطأ طرق السباحة من حيث ترتيب السرعة، غير أنها تطورت خلال الفترة الأخيرة، ويمكن تمييز أسلوبين لهذه الطريقة كما يلي:

1- سباحة الصدر السطحية:

يكون وضع المقعدة على مقربة من سطح الماء وتكون الكتفان تحت الماء خلال الشدة ويتم التنفس برفع وخفض الرأس بحيث لا يتغير وضع الجذع والرجلين، وقد اختفت هذه لطريقة حاليا.

2- سباحة الصدر الدلفينية:

وتعتبر هذه الطريقة حاليا هي الطريقة الشائعة ويطلق عليها أيضا (الطريقة الطبيعية) نظرا لأنها تعتبر الطريقة التلقائية التي يسبح بها أي طفل مبتدئ بمجرد تعليمه السباحة، وتؤدي بخروج الوجه من الماء بواسطة رفع الكتفين لأعلى وللأمام عند حركة ضم الذراعين للداخل أسفل الصدر ثم يؤخذ الشهيق خلال الجزء الأخير لضم الذراعين للداخل وتعود الرأس للماء مع فرد الذراعين أماما.

-2-1- أسباب تفوق الصدر الدولفينية:

يرجع السبب الرئيسي لتفوق السباحة الصدرية الدولفينية إلى اعتمادها على زيادة قوة الدفع مع تقليل المقاومة بناء على ما يلي:

1- تتميز طريقة سباحة الصدر الدولفينية بوجود قوة دفع الذراعين والرجلين لأسفل مما يتسبب في خروج الرأس والكتفين في الاتجاه الأعلى وللأمام بشكل طبيعي غير معتمد، وتقل فاعلية السباحة إذا ما تم تقليل حركات الدفع لأسفل بهدف الحفاظ على انخفاض الكتفين تحت الماء في سباحة الصدر السطحية.

2- تتسبب الحركة الدولفينية في رفع الكتفين لأعلى وللأمام فوق الماء خلال الحركة الرجوعية مما يؤدي إلى تقليل المقاومة التي تنتج عن دفع الذراعين والرجلين في الاتجاه الأمامي في سباحة الصدر السطحية.

3- يؤدي تخفيض المقعدة خلال عملية التنفس إلى تقليل زيادة المقاومة الناتجة عن الحركة الرجوعية للرجلين، حيث تقل درجة انثناء مفصل الفخذ، بينما في سباحة الصدر المسطحة تكون المقعدة قريبة من سطح الماء مما يضطر السباح إلى دفع الفخذين لأسفل وللأمام خلال الحركة الرجوعية حتى تكون القدمان تحت سطح الماء، وهذا مما يؤدي إلى زيادة المقاومة لحدوث ظاهرة توقف حركة السباح لفترة قصيرة (فرملة) قرب نهاية الحركة الرجوعية للرجلين ويراعى عدم المبالغة في رفع الكتفين خارج الماء أكثر من اللازم، ولضبط ذلك تظهر الكتفان خارج الماء ولكن بدرجة لا تسمح برؤية الصدر ويجب أن يكون رفع الصدر في الاتجاه الأعلى وللأمام وليس لأعلى وللخلف

2-2- ضربات الرجلين:

حدث تغير كبير في أداء ضربات الرجلين، فكانت تؤدي بطريقة الدفع الواسعة فسمية بذلك طريقة الدفع الضيقة أو الكراباجية، وفيها تكون الضربات ضيقة في اتساع الكتفين تقريبا، وتبدأ بثني الركبتين استعداد لحركة الدفع، بشرط أن تكون المسافة بين الركبتين ضيقة بقدر الإمكان، وسحب العقبين لأعلى بطريقة هادئة أكثر منها بقوة، وعند ثني الركبتين تكون الساقان أفقيتان ومفرودتين تحت سطح الماء مباشرة والعقبين قرب المقعدة، وتكون القدمين مفتوحتين للخارج تماما.

تبدأ مرحلة الدفع بدفعة قوية إلى الخلف والخارج بقوة وبسرعة، ويجب ضم الرجلين في نهاية حركة الدفع حتى تصل الساقان في وضع أفقي مفرودة تماما.

2-3- ضربات الذراعين:

تبدأ مرحلة الشد بعد فرد الذراعين تماما، وبعمق يتراوح بين 15 إلى 20 سم، عند وصول الكفين عموديتين تحت الكتفين، تبدأ مرحلة الدفع بالكفين والكوعين، بحيث تكون الكوعين تحت الصدر مباشرة، واتجاه راحة اليدين إلى أعلى عند وصول الكفين أسفل الذقن وأعلى الصدر، تبدأ المرحلة الرجوعية بمد الذراعين في حركة مط للأمام مع استدارة الكفين حتى تصلان في نهاية فرد الذراعين إلى وضع راحة اليدين إلى أسفل، ويفضل أن تتم المرحلة الرجوعية باسترخاء لتوفير قوة الذراعين لمرحلتى الشد والدفع.

2-4- التنفس:

يتم الشهيق أثناء مرحلة الدفع بالذراعين بأخذ أكبر كمية هواء من الفم، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء، ويتم الزفير أثناء مرحلة الشد بالذراعين، ويجب طرد الزفير ببطء وبقوة.

ويتم اخذ التنفس مرة كل ضربة للذراعين، ويستخدم بعض السباحين الاولمبيين التنفس كل ضربتين للذراعين، ولا شك أن أداء التنفس كل ضربتين أفضل ولكنه أصعب، ويحتاج إلى سباح مدرب جيدا وذو خبرة.

2-5- توافق ضربات الذراعين والرجلين:

توجد ثلاث طرق لتوقيت أداء ضربات الرجلين والذراعين في سباحة الصدر وهي:

* الطريقة المستمرة:

تبدأ الذراعان متماثلان مع حركة الدفع بالرجلين.

* طريقة الانزلاق:

توجد فترة قصيرة للانزلاق بعد إكمال حركة الرجلين وقبل البدء بالذراعين.

* طريقة التداخل:

تبدأ الذراعان حركتهما أثناء حركة ضم الرجلين للداخل، ويستخدم طريقة التداخل معظم سباحي العالم، ويمكن بهذه الطريقة التغلب على ضعف ضربات الرجلين لدى بعض السباحين كما أنها تسبب سرعة التعب وعند استخدام هذه الطريقة تبدأ الذراعان حركتهما للخارج عند أداء حركة الضم بالرجلين للداخل، وفي حالة تميز سباحي الصدر بقوة الرجلين يمكن أن تتم عملية مسك الماء بعد ضم الرجلين.

-3- سباحة الفراشة:

يتشابه وضع الجسم في سباحة الفراشة بوضع الجسم في سباحة الزحف بشكل كبير، وفي سباحة الفراشة تكون هناك حركة من الجذع والحوض عند أداء ضربات الرجلين فهي تؤدي رأسية إلى أعلى وإلى أسفل، وكذلك حركة الرأس فهي تتحرك إلى أعلى خارج الماء وإلى أسفل في الماء. وبالنسبة إلى حركة الرأس يفضل ألا ترتفع كثيرا، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء.

-3-1- ضربات الذراعين:

تدخل الذراعان خارج اتساع الكتفين قليلا مع مواجهة الكفين للخارج وبزاوية 45 درجة مع سطح الماء، تتجه اليدين للخارج ومع نهاية ضربة الرجلين الأولى لأسفل يتم الضغط باليدين للخارج، وبعد نهاية ضربة الرجلين الأولى لأسفل تتحرك اليدين للخارج ولأسفل مع الاحتفاظ بالكفين موجهتين للخارج أثناء ذلك، ثم تبدأ اليدين الشد للداخل مع تغيير اتجاه الكفين تدريجيا لتواجه الداخل، وبمجرد مرور اليدين أسفل الرأس تستمر حركة الشد للخلف وللخارج ولأعلى في اتجاه سطح الماء مع إدارة الكفين للخارج وللخلف حتى مغادرة الماء بالجانب وبالخروج من الماء

بالأصبع الصغيرة لتقليل المقاومة، وتتم حركة رجوع الذراعين للأمام والعضلات في حالة استرخاء في مسار للخارج للأمام.

3-2- ضربات الرجلين الدولفينية:

تضرب الرجلان في سباحة الدولفين ضربتين لأسفل وأعلى مع كل ضربة بالذراعين وتتم الضربة الأولى عند حركة الذراعين للخارج، بينما تتم الضربة الثانية مع حركة اتجاه الذراعين لأعلى في نهاية الشد للخروج من الماء، وتعتبر ضربة الرجلين السفلى للضربة الأولى أطول منه في الضربة الثانية وهذا ما يدعو بعض الخبراء إلى الاعتقاد بأن القوة الدافعة عند الضربة الأولى أقوى منها بالنسبة للضربة الثانية، غير أن هذا لا يعني أن يركز السباح قوته في الضربة الأولى ويجب الاهتمام بكلتا الضربتين بنفس الدرجة بسبب زيادة قوة الضربة الأولى إلى إن الوجه والرأس يكونان في الماء ومما يشرك حركة الجذع والحوض بقوة في الضربة بينما تكون الرأس والكتفان في الاتجاه الأعلى عند الضربة الثانية.

3-3-- التنفس:

يجب أن تخرج الرأس من الماء بعد اكتمال الشد بالذراعين للداخل، ويتم التنفس خلال حركة دفع اليدين الماء لأعلى وبداية حركة رجوع الذراعين في النصف الأول للحركة الرجوعية ويجب عودة الرأس للماء قبل لحظة الدخول باليدين.

ينصح دائما بأن يتم التنفس بمعدل مرة كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة الناتجة عن خروج الرأس للتنفس مع كل دورة بالذراعين، وقد يكون من السهل أن يتم التنفس كل دورتين لسباق 100 متر غير انه في سباق 200 متر يصعب كتم التنفس كثيرا لزيادة حاجة العضلات إلى الأوكسجين لذلك يمكن أداء تمرين ذراعين مع التنفس في كل مرة ثم مرة بدون تنفس أو ثلاث دورات بالذراعين مع التنفس ثم مرة بدون تنفس.

4- سباحة الظهر:

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقيا مائلا 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

4-1- ضربات الذراعين:

تدخل اليد الماء أمام الرأس وفي نقطة تقع أمام الكتف ويبدأ الدخول بالأصبع الصغيرة أولا والكف 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.

تتم 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 والأمام ثم لأسفل مع استرخاء العضلات حتى تأخذ فرصة للراحة استعدادا لدخول الماء والشدة التالية.

4-2- 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 على 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 دافعة غير أننا لا ننصح أن يزداد التركيز على قوة ضربات الرجلين في إنهاء سباقات 200 متر توفيراً للطاقة التي تستهلكها عضلات الرجلين الكبيرة كلما طالت مسافة السباق.

4-3- 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، و يتم الزفير مع بداية الحركة شد الماء حتى نهاية الدفع وبداية خروج الذراع خارج الماء، نتبع تنظيم الشهيق والزفير مع حركة الذراع الأيسر، يراعى أثناء التنفس أخذ الشهيق من الفمواً خارج الزفير من الفم والأنف معاً.

5- المواصفات القانونية لحمامات السباحة

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.

4- 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 الاليكترونية يجب ألا تزيد عن 0,01 متر في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة، وتمتد 0,3 متر فوق، و 0,8 متر تحت سطح الماء.

ج- يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح الماء عن 1,2 متر ويعرض 0,10 إلى 0,15 متر.

يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة، وإِذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية متر فوق سطح الماء، كما يجب أن 3،0م يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 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، ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 0،05م إلى 0،10م، ويجب أن تكزن لون تدهن العوامات وعلى امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.

7- حبل إلغاء البدء:

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

8- علامات تنبيه لسباحة الظهر:

عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحمام بارتفاع 1،8متر من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد 5متر 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.

1 - الإضاءة:

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

11 - رايات الحارة:

يجب أن تكون بلون قاتم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0,20 إلى 30,0 متر بحد أقصى وبطول 46 متر.

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض). فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات. وما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا.

كما أن السباحة واحدة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية لجميع أجزاء الجسم، فهي من النوع الوظيفي المتكامل الذي ينبغي أن تعلم طبقا للمبادئ العلمية التي تتعرض لقوانين ونظريات التعلم، ثم العوامل والظروف المؤثرة فيه.

ويعتبر الماء مدلك طبيعي لجميع عضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم، بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب، كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتان لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر، وهي وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة، وإزالة هموم الحياة والراحة النفسية. كما أنها تمثل حافزا خاصا يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل ايجابي في أجهزة الجسم المختلفة، فممارستها بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء الحركي.

محاضرة رقم 07

العوامل المؤثرة على عملية تعليم السباحة

إن إعداد وتكوين الناشئين في السباحة يتم بالنسبة لكل من النواحي البدنية المهارية والخطئية والنفسية، وكذا الارتقاء هرموني (التوافق بينهم) إلى جانب الإعداد النظري.

وعند الإعداد في هذه النواحي فإنه تستخدم كل من وسائل وطرق وأساليب التدريب المختلفة والمناسبة للزمان والنشاط والسن والجنس... إلخ، حيث يتم من خلال ذلك تشكيل الجرعة التدريبية المناسبة بما يحقق الأهداف وأحسن النتائج. عند ذلك فإن الجرعة تتكون من تمارينات وراحات حيث بناء على الثقل النسبي لكل من التمارينات والراحات يمكن أن يتضح كل من اتجاه ومستوى الأحمال التدريبية داخل الجرعة بما يتناسب مع متطلبات الفئة العمرية.

فهناك جدل كبير حول إعداد وتدريب سباحي المراحل السنية- خاصة المراحل الصغيرة- فالاهتمام بالبراعم والتخطيط السليم لعملية إعدادهم يعتبر وبحق ضمان للمستقبل القريب لهؤلاء السباحين الصغار. فيرى البعض ضرورة الضغط على هؤلاء السباحين والتركيز على تدريبات السرعة، والبعض الآخر يرى الاهتمام بالجوانب التقنية والتأهيلية.

وأظهرت البحوث وتجارب الدول المتقدمة في هذا المجال أن التدريب العنيف لسباحي المراحل السنية يمثل خطورة حقيقية على الجوانب الفسيولوجية والنفسية لهم- مما يجعلهم يبتعدون عن السباحة في سن مبكرة.

أسس تعليم السباحة للناشئين:

لضمان الوصول بالمتعلم إلى أحسن مستوى للأداء، هناك أسس يجب أن تحققها عملية التدرج في التعليم وهي:

1- الأسس التعليمية:

تتضمن الأسس التعليمية جميع العمليات التي تهدف للتأثير على قدرات ومهارات ومعارف المتعلم وتشمل على:

1- التنمية الشاملة المتزنة للصفات التي تستهدف القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية، والعمل على الارتفاع بالحالة الصحية للمتعلم.

2- التعلم والإجادة للمهارات الحركية الأساسية مثل ضربات الرجلين والذراعين وحركة الرأس والتنفس، والتوافق لطرق السباحة المختلفة.

3- التنمية الخاصة للصفات البدنية الهامة والخاصة بالسباحة مثل تمرينات القوة والمرونة والتحمل.

4- العمل على اكتساب المتعلم للمعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي للسباحة، وعن القوانين واللوائح.

-2- الأسس التربوية:

وهي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية مثل:

- 1- تدريب المتعلم على حب السباحة، والعمل على أن تكون من الحاجات الأساسية لديه.
- 2- تنمية الدوافع والحاجات والميول والارتقاء بها بصورة تستهدف مصلحة الوطن، وذلك عن طريق الدور الإيجابي للمستوى الرياضي للمتعلم.
- 3- تربية السمات الحميدة والخلق الرياضي مما يعزز حب الوطن، من خلال الممارسات والسلوكيات.
- 4- تربية الصفات الاجتماعية عند المتعلم من خلال ممارسة السباحة مثل الشجاعة، وذلك عند الوثب من على لوح الغطس، والتصميم من خلال قطع مسافة معينة، وعدم اليأس...

1-2 - العوامل النفسية:

وهي تلك العوامل التي تكمن في عقلية المتعلم وتشتمل على:

* الخوف: وهو حالة نفسية تظهر على المبتدئ بسبب جهله للسباحة أو رؤية حادث غرق لأحد الأشخاص، إضافة إلى القصص والخرافات التي يتحدث عنها الآباء للأبناء سابقا هادفين من وراء ذلك تخويف أبنائهمو بعادهم عن ممارسة السباحة في الأنهار وحتى في بحيرات أو حمامات السباحة بسبب عدم توافر شروط الأمان لممارسة هذا النشاط.

* عدم الرغبة: وهي حالة نفسية تظهر لدى الأطفال لأسباب كثيرة منها:

- الخجل من إظهار جسمه أمام الآخرين.

- العاهات الجسمية.

* الحالة الاقتصادية: وتكمن في عدم استطاعة الفرد شراء تجهيزات السباحة أو الاشتراك في حمامات السباحة.

* العامل الروحي: وخاصة بالنسبة للمسلمين حيث تعودوا على عدم إظهار مفاتن الجسم أمام الآخرين.

* حالتا السمع والبصر: رغم كونها حواسا فسيولوجية، إلا أنهما في نفس الوقت يعدان عوامل نفسية بسبب احمرار العينين وضعف حاسة السمع بسبب بقاء قطرات من الماء داخل الأذنين في الساعات الأولى لعملية تعليم السباحة، مما يؤدي ذلك إلى حالة قلق وخوف من بقاء هذه الحالة بصورة مستمرة.

2-2 - العوامل الفسيولوجية:

وهي تلك العوامل التي تمكن الفرد من تعلم السباحة وتشتمل على:

- * نمط الجسم (نحيف، عضلي، سمين).
- * الأجهزة الحيوية (القلب، الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الجهاز الحركي....الخ).
- * الأذنان (السمع).
- * العينان (البصر).

2-3 - العوامل الفيزيائية:

وتشتمل على قوانين الطبيعة وأثرها على عملية تعليم السباحة ومنها:

- * القصور الذاتي: أن الجسم في حالة الحركة أو السكون يبقى في حالته حتى يتعرض لمؤثر خارجي.
- * قانون زيادة السرعة: يمكن الحصول على سرعة أكبر كلما كانت الذراع سريعة وبصورة منتظمة وكانت القوة في الاتجاه السليم.
- * قانون رد الفعل: لكل فعل رد فعل مساوي له في القوة ومعاكس له في الاتجاه.
- * قانون العجلات: (القوة × ذراعها = المقاومة × ذراعها).
- * قانون الطفو: قاعدة أرخميدس.
- * المقاومة: حيث تقع على مقدمات الجسم وعلى السطوح المتكونة نتيجة الانثناءات التي تحصل في بعض أجزاء الجسم.

* الوزن النوعي: يلعب الوزن النوعي للجسم مع الوزن النوعي للماء دورا مهما في عملية طفو الأجسام وسهولة انسيابها.

وتقسم حالة الوزن النوعي إلى ثلاث حالات هي:

1/ الوضع الأفقي: عندما يكون الوزن النوعي للجسم أقل من الوزن النوعي للماء يؤدي ذلك إلى طفو الجسم وسهولة حركته داخل الماء.

2/ الوضع الوسطي: عندما يكون الوزن النوعي للجسم مساوي أو أقل من الوزن النوعي للماء يؤدي ذلك إلى تعلق الجسم في الماء، وتكون حركة الانسياب في هذه الحالة أقل من الحالة الأولى.

3/ الوضع العمودي: عندما يكون الوزن النوعي للجسم أكثر من الوزن النوعي للماء تؤدي هذه الحالة إلى اتخاذ الجسم وضعا عموديا على قاع الحوض، وتعتبر هذه الحالة من أصعب حالات التعليم في السباحة.

محاضرة رقم 08

تعليم وتدريب الناشئين في السباحة

- أهداف السباحة للناشئين:

إن الهدف هو الغاية التي توفر اتجاهها إيجابيا للنشاط ودافعا للسلوك وسباحة المنافسات من خلال مراحل تدريب الناشئين تعمل على:

1- إتاحة الفرصة للنمو الانفعالي والاجتماعي.

2- تقديم منفذ صحي وتروحي هام من خلال النشاط البدني للسباحة.

3- إتاحة الفرصة لتعليم الروح الرياضية والوعي والتعاون الجماعي.

4- تهيئة الفرص التربوية.

5- تهيئة الفرصة للسباحين لتعلم العادات الصحية السليمة.

6- تهيئة فرص التدريب والمنافسة لجميع السباحين الراغبين.

ويمكن تحقيق هذه الأهداف عن طريق:

1/ البرامج المقننة الطموحة التي تهدف إلى تنمية العمليات الجماعية.

2/ إتاحة الفرصة للتنافس الإيجابي المتدرج.

3/ مناسبة البرامج للمراحل السنية والمهارة والفروق الفردية.

4/ المدربين المتخصصين ذوي المعارف والمعلومات والمهارات المتخصصة.

5/ الاستفادة من المواد العملية والنظرية في تطبيق الأسس العلمية للتدريب.

6/ المنافسات المتدرجة والتي تبدأ بطريقة السباحة وتنتهي بالمستويات الرقمية.

ملاحظات هامة حول تعليم وتدريب الناشئين:

1-الفحص الطبي ضروري لالتحاق الأطفال الذين أنهوا مراحل تعليمهم في مدارس السباحة والفصول التجهيزية تمهيدا لاندماجهم في برامج تدريب متقدمة بعض الشيء ولإمكان تحمل العبء الواقع على القلب والرئتين.

2-التدريب في هذه المرحلة هو التقدم بالمهارة فنيا وبداية متدرجة للاهتمام بمكونات الكفاءة البدنية واللياقة الخاصة، ونوصي بعدم إشراك الناشئين في سباقات تفوق قدراتهم والتي قد تسبب أثارا عكسية لعدم اكتمال النواحي الفنية بعد.

3-يجب الاهتمام بأنواع السباحة المختلفة والتدريب على البداية والدوران والإحساس بنهايات المسافة المقطوعة. وبعد اكتمال النواحي المهارية والفنية يمكن تخصيص السباح لنوع معين أو أكثر.

4- يمكن إشراك الناشئين في مسابقات داخلية أو دورية ترويحية ما بين الأندية والمناطق، ويتم التقييم أساسا على شكل وطريقة الأداء الفني وليس المستويات الرقمية.

5- يجب استخدام الوسائل السمعية والبصرية التي تهدف إلى تحويل ميول الناشئين من مجرد اللهو في الماء إلى الانتظام في التدريب وروح الفريق وتحقيق مستويات الأهداف.

6- في الفترة الانتقالية من موسم لآخر يجب مزاوله الرياضات الأخرى المحببة لنفوس الأطفال الناشئين مثل ركوب الدراجات والجري وألعاب الكرة.

7- يجب استثارة دوافع الناشئ وبناء برامج الحوافز عن طريق الشارات المميزة والبادجات والزي الموحد لكل سن وفريق ولوحات الشرف وكلمات التقدير واستخدام الحافز الفوري. ولضمان اكتساب المهارة للمتعلم الناشئ يجب مراعاة ما يلي:

*- استخدام أساليب التدعيم المختلفة التي تساعد على سرعة التعليم، وتزداد أساليب التدعيم خاصة في مراحل التعليم الأولى لاكتساب المهارة.

*- توفر الاستعداد والرغبة لدى المتعلم، كذلك الشعور بالحاجة إلى التعليم يجعل عملية التعليم أفضل وأسرع.

*- التكرار والممارسة الموجهة حيث يعملان على سرعة نقل التعليم، وفي هذا يفضل الممارسة الموزعة عن الممارسة المكثفة.

*- إتاحة الفرصة للمتعم ليتمكن من التعرف على نتائج أدائه بصفة مستمرة وأن يستطيع تقويم أدائه بنفسه.

*- التركيز على التوافق الجيد للأداء خصوصا في المراحل الأولى لتعليم السباحة، ويرجى التركيز على سرعة الأداء إلى ما بعد إجادته.

*- تعليم أنواع السباحات المتشابهة متتابعة حيث أن ذلك يساعد على سرعة التعلم.

*- استخدام المتعلم للوسائل التعليمية المختلفة لتوضيح الهدف من تعلم مهارة معينة، تسهيلا لسرعة التعلم.

*- استخدام الشرح اللفظي مع المتعلم مع التركيز على استخدام الوسائل البصرية مثل الصور وأفلام الفيديو.

*- التكبير بإصلاح الأخطاء قبل أن تثبت ويصعب التخلص منها.

خطوات تعليم المهارات الحركية الخاصة بالسباحة:

تمر عملية التعليم المهاري بوجه عام في ثلاث مراحل هي:

مرحلة الإدراك، مرحلة التثبيت، مرحلة الاستقلال، ومن الطبيعي أن هذه المراحل متداخلة، وانتقال المتعلم من مرحلة إلى أخرى عملية مستمرة وتؤثر كل مرحلة في الأخرى وتتأثر بها.

1/ مرحلة الإدراك: يحاول فيها المتعلم تحليل المهارة، ودور المعلم هنا وصف ما يجب عمله.

2/ مرحلة التثبيت: يمارس فيها المتعلم السلوك الصحيح حتى تقل الاستجابات الخاطئة ويصبح السلوك ثابت، ودور المعلم هنا هو تصحيح الأخطاء.

3/ مرحلة الاستقلال: وفي هذه المرحلة تزيد سرعة الأداء، وتقل حدوث الأخطاء.

وهناك تقسيم آخر لمراحل تعليم المهارات الحركية وهو:

1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية:

تكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأول لتعليم المهارة الحركية إتقانها، ومصطلح التوافق الأول للمهارة الحركية يعني أن المهارة الحركية قد اكتسبت في صورتها البدائية.

ويتميز الأداء بعدم الاقتصاد في الجهد وسرعة حدوث التعب، وعدم الدقة في الأداء، ودور المعلم هنا هو وصف ما يجب عمله بتقديم المهارة المطلوبة.

ويقوم المتعلم باستقبال المهارة وفهمها، وفي هذه المرحلة يتم التقديم للمهارات الحركية من المعلم بالشرح اللفظي، أي التقديم السمعي حيث أن المتعلم يسمع ويفكر، وكذا تقديم النموذج للحركة أي التقديم المرئي حيث أن المتعلم يشاهد ويفكر، ويجب ارتباط التقديم السمعي بالتقديم المرئي. أي اقتران الشرح والوصف بأداء نموذج للمهارة إما بواسطة المعلم أو أحد المتعلمين الممتازين.

وهذه المرحلة تهدف إلى إكساب المتعلم مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والحركي للمهارة حتى يمكن بذلك ضمان قدرة المتعلم على الأداء والممارسة. واكتساب المتعلم لمختلف التصورات للمهارة الحركية يساهم في إثارة الدافع لتعلمها والتدريب عليها ومحاولة إتقانها.

-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

في هذه المرحلة من التعليم يستطيع المتعلم ممارسة وتكرار المهارة الحركية، بعد أن يكون قد تفهم طريقة الأداء الصحيح لها نتيجة المرحلة السابقة، ويقوم المعلم بتوجيه انتباه المتعلم للنواحي الهامة في أداء المهارات صلاح الأخطاء وتقديم التوجيهات، ونتيجة للأداء يدرك المتعلم الطريقة الصحيحة لأداء المهارة والحركات النسبية لأجزاء الجسم الذي يجعل الحركة أسهل وأتقن وتنخفض الاستجابات الخاطئة.

وتعتبر هذه المرحلة بالنسبة للمتعلم عملية ممارسة واكتشاف لكل خصائص المهارة الحركية لاكتساب التوافق، وتكرار الأداء يثبت هذا التوافق ويقربه من مرحلة الآلية في الأداء، أي يصبح المتعلم قادرا على القيام بالحركة دون تفكير في كل خطوة منها وعلى ذلك فتكرار الحركة والتدريب عليها مهم لتثبيت طريقة الأداء الصحيحة واكتساب المهارة المتعلمة.

-3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

المهارة الحركية في هذه المرحلة تصبح أكثر دقة واستقرار بتطوير التوافق الجيد، ويستمر ذلك التقدم النوعي للمهارة الحركية حتى تؤدي بدرجة كبيرة من الدقة وتقرب من الآلية.

وفي هذه المرحلة يركز المتعلم على النقاط الرئيسية في الحركة كلها ونقل حدوث الأخطاء، وتمتاز المهارة الحركية في هذه المرحلة بالاعتقاد في الجهد والتقدم بالحركة بزيادة السرعة والدقة في الأداء.

وعلى المعلم مراعاة ضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة الحركية مع استخدام القوة التي تتناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي التي تؤدي به المهارة المتعلمة، ويمكن تثبيتها تقان المهارة الحركية من خلال استمرار التكرار والتدريب صلاح الأخطاء تحت ظروف متعددة ومتنوعة.

ولاكتساب المهارة الحركية يجب التعرف على الحركات التي تتضمنها المهارة وعلى طرق أدائها والاستمرار في التدريب عليها حتى تتحقق الآلية.

محاضرة رقم 09

تعليم الطرق الأساسية في السباحة للناشئين

تعليم الطرق الأساسية في السباحة للناشئين:

1- تعليم سباحة الزحف على البطن:

* تعليم حركة الرجلين:

عند تعليم المتعلم أداء حركة الرجلين يجب إعطاؤه نموذجا لأداء الحركة على الأرض لفترة قصيرة، وذلك لمساعدته في تكوين تصور أفضل لنموذج حركة الرجلين، وتمارس كل التمرينات الأخرى في الماء، وعندما يكون الماء في عمق الركبة، يستطيع المتعلم أداء حركة

الرجلين من وضع الانزلاق، وفي هذه الحالة يمكن أن يبدأ في حركة الذراعين التبادلية الماء (السباحة الكلابي)، وعندما تؤدي حركة الرجلين والمتعلم ممسك بحافة الحمام، فيجب عليه إمساك الحافة بيد واحدة بينما اليد الأخرى تقوم بدور السند، وذلك بالضغط على الحائط 30-40 سنتيمترا أسفل سطح الماء، وتشير الأصابع إلى قاع الحمام، ويجب المحافظة على أن تكون اليدين ممتدتين لتحافظا على الجسم في وضع الانبطاح، وفي البداية فإن المتعلم يرفع رأسه ليكون قادرا على التنفس بحرية وسهولة، وبعد ذلك يمكن أن يخفض الرأس ليخرج الزفير داخل الماء، ويأخذ الشهيق من الجانب، كما يجب تبديل المتعلم لوضع الذراعين، أي اليد التي تقوم بالسند، تمسك حافة الحمام، بينما اليد الأخرى تقوم بالسند... وهكذا.

وعند أداء حركة الرجلين يجب أن تؤدي والرجل ممتدة ومفرودة تقريبا وعند مساعدة الزميل، عليه أن يقف أمام السباح، ومن وضع الطفو على البطن للمتعلم يقوم الزميل بمسك اليدين والمشى للخلف، وذلك وفقا لدفع حركات الرجلين للمتعلم، ويجب ألا يقوم بجذبه أو شده، كما يجب عدم الاستمرار لفترة طويلة في تعليم المهارات سواء خارج الحمام أو داخله أو بمساعدة الزميل، ولكن يجب الانتقال لأداء المهارة التالية حينما يستطيع السباح أخذ الإحساس بالحركة، ومن الممكن أن يستخدم المتعلم أداة الطفو، حتى يكون قادرا على التركيز الكامل على حركة الرجلين، ويبدأ المتعلم أداء حركة الرجلين بعد دفع الحائط والانزلاق، ويجب الحرص على أن يكون الجسم مستقيما، كما يجب أن ترفع الرأس بالقدر الذي يسمح للنفث فقط أن يكون خارج الماء

لأخذ التنفس، وعندما يستطيع المتعلم سباحة مسافة (25مترا) باستخدام حركة الرجلين يجب أن يتدرب على أخذ التنفس من الجانب مع أدائه لحركة الرجلين، كما يجب الإحتفاض بالوجه في الماء حتى مستوى مفرق الشعر.

ويستخدم المتعلم أربع ضربات للرجلين مع التنفس، أو ضربتين للرجلين ثم يضع الوجه في الماء لإخراج الزفير، كما يجب تعلم أخذ التنفس من الجانبينوا دارة الرأس.

- نقاط فنية عند تعليم حركات الرجلين:

فيما يلي النقاط التي يجب مراعاتها عند استخدام ضربات الرجلين في سباحتي الزحف على البطن والظهر:

1- يجب الاحتفاظ بالجسم مستقيما، مع الاحتفاظ بالكتفين على سطح الماء، وتجنب أي انحناءات

2- يجب أن تكون الحركة من مفصل الفخذ.

3- في سباحة الزحف على البطن، تنثى الرجلان قليلا من مفصل الركبة وتؤدي بقوة خاصة.

4- في سباحة الزحف على الظهر، يجب الاحتفاظ بالرجلين ممتدتين.

5- يجب أن يتعرف كل سباح على مدى الحركة الملائمة له بين (30-50 سنتيمترا)، والتدريب على ذلك.

* تعليم حركة الذراعين:

يقدم للمتعلم نموذج لأداء حركة الذراعين مع إتاحة الفرصة له لتجربتها لفترة قصيرة خارج الماء ثم في الماء، وذلك من وضع الوقوف ثني الجذع وامتداد الذراعين أمام، مع ملاحظة أن يكون عمق الماء في مستوى الصدر، ومن المهم أن يحتفظ المتعلم بوضع الجذع والكتفين على سطح الماء كما في السباحة، ويبدأ المتعلم بأداء مرجحة تبادلية للذراعين للأمام، وذلك وفقا للأداء الحركي الذي شرح له. ولا يعطى الاهتمام في هذه المرحلة للتنفس، ولكن عندما يستطيع المتعلم

أداء الحركة في صورتها الأولية يجب ربطها بالتنفس، كما يجب ممارسة أخذ الشهيق من أي جانب، ويؤدي بعد ذلك نفس التمرين مع حركات الذراعين من وضع الطفو على البطن، وبمساعدة الزميل الذي يقف بين رجلي المتعلم، ويمسك رجله من أعلى الركبة، كذلك يمكن مساعدة الزميل للمتعلم، وذلك بالوقوف خلفه ومسك الكعبين، ويجب على المتعلم عدم رفع الرجلين للخارج، لأن ذلك سوف يؤثر على وضع الجسم المستقيم، ويمكن أن يستخدم المتعلم بعض الأدوات المساعدة لسند الرجلين في هذه الفترة، وأياما كان الأمر فيجب أن تؤدي حركات الذراعين أولا بدون ربط ذلك بالتنفس، ثم بعد ذلك يدمج توقيت الحركة مع التنفس، وأثناء المرحلة التالية للممارسة تطور المهارة فإن المتعلم يؤدي حركة الذراع دون مساعدة، وأفضل طريقة لأداء ذلك تكون بواسطة دفع حائط الحمام والانزلاق وأداء حركات الذراعين، ويجب المحافظة على اتزان الجسم بواسطة أداء حركات الرجلين لأعلى و لأسفل بانتظام مع عدم العنف في الحركة، وعندما يستطيع المتعلم أداء حركات الذراعين بشكل مقبول، وتكون كمية الدفع للماء واضحة، يجب البدء في ربط الرجلين والذراعين في حركة متكاملة.

1 يجب تزايد سرعة الحركة أثناء مرحلة الشد، ويجب أن تصل لأقصى سرعة خلال الثلث الأخير

من مرحلة الدفع تحت الماء.

2- يجب عدم تجنب المتعلم لمقاومة الماء أثناء مرحلة الدفع.

3- يجب عدم إنهاء مرحلة الدفع مبكرا جدا، وإنما يجب تحقيق الطول الأمثل لمرحلة الدفع الأفقي.

4- يجب أن يحقق المتعلم أقصى قدر من استرخاء الذراعين أثناء مرحلة الحركة الرجوعية خارج

الماء مع الاحتفاظ بالمرفق مشيرا إلى أعلى.

5- الانتقال من حركة إلى حركة أخرى يجب أن يكون انسيابيا.

6- يجب أن تدخل الذراع أمام الكتف، وليست قاطعة مع المحور الطولي للجسم، كما يجب أن

يحتفظ المتعلم بعينه مفتوحتين في الماء لملاحظة صحة حركة الذراعين.

* تعليم التوافق:

لا يجد أغلب المتعلمين صعوبة في توافق حركات الذراعين والرجلين، ويبدأ العديد منهم ربط حركات الذراعين بطريقة إيقاعية بحركات الرجلين، ولكن بالنسبة لبعض المتعلمين تكون ممارسة بعض التمرينات التالية ضرورية لتوافق حركات الذراعين مع حركات الرجلين وهي:

1-الدفع والانزلاق، ثم يتبع ذلك حركة الرجلين وتبقى الذراعان ممتدتين أمام الرأس، والرأس تكون مرتفعة قليلا بين الذراعين.

2-ربط حركة الذراعين بحركة الرجلين لمسافة من 4-5 أمتار بعد الدفع، وأداء ست ضربات رجلين يجب أداء دورة كاملة بالذراعين مشتملة على مرحلة الدفع والمرحلة الرجوعية.

3- التوافق الإيقاعي السليم لحركة الذراعين وضربات الرجلين، يمكن تعليمه باستخدام إشارات صوتية، أو أن يحتفظ المتعلم بتصوّر عقلي لضربات الرجلين، ومن الممكن تعليم التوافق باستخدام ذراع واحدة مع ضربات الرجلين حتى يتاح للمتعلم ممارسة أفضل لتركيز الانتباه على توافق حركة الذراع والرجل، وفي هذه الحالة تبقى الذراع الأخرى مفرودة للأمام، ويمكن استخدام أداة طفو صغيرة، كما يتعلم المتعلم التنفس وربطه بحركات الذراعين والرجلين، وعندئذ فإن الرأس تتجه إلى ناحية الذراع التي تقوم بالأداء عند أخذ الشهيق.

كما هو ملاحظ فإن طريقة أداء التنفس تتحقق وتدعم عند أداء السباحة كاملة، وذلك يوضّح أهمية الربط بين الذراعين والرجلين، كما يجب على المتعلم بعد الدفع وبعد البدء التركيز على ذراع التنفس، ويجب أن يسبح مسافة قصيرة مستخدما الحركة المركبة المكونة من الذراعين والرجلين والزفير والشهيق.

- نقاط فنية عند التوافق:

- 1- بعد الدفع والانزلاق، يجب على المتعلم أن يبدأ أولاً بحركات الرجلين تتبعها بعد ذلك حركات الذراعين.
- 2- يجب الاهتمام بالمحافظة على استمرار عمل حركات الرجلين أثناء ربطها بحركات الذراعين.
- 3- يجب الاحتفاظ بالجسم مفرودا والكتفين أفقيين على سطح الماء .
- 4- يجب إخراج الزفير في الماء، وذلك عندما تكمل ذراع التنفس مرحلة الدفع، مع مراعاة دوران الرأس دون الكتفين عند أخذ الشهيق.
- 5- يجب أن يتعلم المتعلم أخذ التنفس من الجانبين.
- 6- يجب إطالة المسافة تدريجياً لتجنب استمرار الخطأ الناتج عن ربط حركات الرجلين بالذراعين.
- 7- يجب إعطاء العناية الفردية لعملية الانتقال من مرحلة الانزلاق إلى المرحلة النشطة لاستخدام حركات الرجلين والذراعين، كما يجب تكرار الممارسة حتى يتمكن المتعلم من السيطرة على الأداء.

2- تعليم سباحة الزحف على الظهر:

* تعليم حركات الرجلين:

يقف المتعلمون في دائرة بحيث تكون الأيدي متشابكة، تمتد الذراعان للخارج، ويرقد المتعلمون على ظهورهم، والقدمان تشيران إلى مركز الدائرة، وفي ذلك الوضع يطلب من المتعلم أداء حركات الرجلين تبادلياً محتفظاً بالقدمين ممتدتين، وتؤدي حركات الرجلين مع ملاحظة أن يكون التركيز على أن تخترق أصابع القدم سطح الماء، وبعد تكرار الأداء عدة مرات يطلب من المتعلم

تدوير القدمين للداخل أثناء الحركة إلى أعلى. بعد ذلك يبدأ التركيز على حركات الرجلين بعد الدفع أو الانزلاق.

وفيما يلي بعض التمرينات التي تساعد على تحقيق نتائج متقدمة لتعليم حركات الرجلين فيسباحة الزحف على الظهر وهي:

1-الدفع والانزلاق بمساعدة حركات الرجلين، وعمل حركات تبادلية بالذراعين تساعد على الطفو في الماء.

2- الدفع والانزلاق بمساعدة حركات الرجلين، مع الاحتفاظ بالذراعين بجانب الجسم وعدم تحريكها. 3- التمرين السابق، مع تثبيت إحدى الذراعين أعلى الرأس في الماء، والثانية توضع بجانب الفخذ ثم يتبادل الذراعان... وهكذا.

- نقاط فنية عند تعليم حركات الرجلين:

بالإضافة للنقاط السابق شرحها لسباحة الزحف على البطن، يجب أن نضع في الاعتبار النقاط التالية:

1- الاتساق في حركة القدمين التبادلية.

2- التأكد من أن جسم المتعلم مفرد.

3- الاحتفاظ بالركبتين أسفل الماء في كل مراحل ضربات الرجلين، ولكن رغم ذلك تؤدي الحركة لأعلى بسرعة وبقوة.

* تعليم حركات الذراعين:

1- يبدأ المتعلم في أخذ إحساس الأداء الحركي على الأرض بأداء حركة مروحية بالذراعين.

2- يقف المتعلم وظهره للحائط، أو يرقد على الظهر ، ثم تؤدي الحركة المروحية بالذراعين مع تعديل شكل الأداء بحيث تتحرك الذراعان جانبا بطول الجسم، وتؤدي الحركات بدون توقف، ويمكن أن يؤدي نفس التمرين بفاعلية في الماء الضحل عمق (15-20 سنتيمتر) وأشكال التمارين الخاصة بالذراعين يمكن أن تنبثق من تمرينات الذراعين في سباحة الزحف على البطن.

- نقاط فنية عند تعليم حركات الذراعين:

بالإضافة إلى الاستفادة من الملاحظات في سباحة الزحف على البطن، نضع بعض النقاط الفنية الآتية:

1- يجب انثناء مفصل المرفق تدريجيا من لحظة دخول الذراع الماء حتى تصل اليد إلى مستوى الكتف، وعندئذ تمتد بسرعة وبقوة لتدفع الماء في اتجاه الرجلين.

2- يستخدم وضع "ارتفاع المرفق" بطريقة مماثلة في سباحة الزحف على البطن، ويحافظ على ذلك أثناء مرحلة الدفع وحتى الثلث الأخير من حركة الدفع، ويبقى تزايد السرعة حتى يمتد مفصل المرفق كاملا.

3- تؤدي حركة الذراع تحت سطح الماء لمسافة من 15 - 30 سنتيمتر.

4- يجب أن تكون حركات الذراعين في وضع استرخاء لأقصى قدر ممكن أثناء الحركة الرجوعية. -59-

* تعليم التوافق:

تطبق نفس التمرينات الخاصة بسباحة الزحف على البطن والتي سبق شرحها، وإن كان الربط هنا أسهل - نتيجة تواجد الفم والأنف خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس نسبيا، ويفضل ربط التنفس بحركة ذراع واحدة، ويكون الشهيق أثناء مرحلة الرجوعية، بينما الزفير يكون أثناء مرحلة الدفع.

3- تعليم سباحة الفراشة:

* تعليم حركات الرجلين:

يجب أن يمتلك المتعلم السيطرة الكاملة على أداء ضربات الرجلين لسباحتي الزحف على البطن والظهر، قبل أن يبدأ في تعلم حركات الرجلين في سباحة الفراشة.

كما يجب معرفة أن براعة حركة الظهر، أي (عضلات الظهر السفلى) هامة لأداء حركة الفراشة، وتلك البراعة يمكن تتميتها من خلال تصميم بعض التمرينات الخاصة، وكذلك خلال تمرينات المرجحة على (الحلق، العقلة) كذلك فإن التمرينات الأولية في الماء يجب عند اختيارها مراعاة ذلك لتتمية براعة الحركة حول منطقة أسفل الظهر للعمود الفقري، وليكون المعلم واعيا مدركا لعملية انسياب الحركة من الظهر إلى الرجلين.

ويبدأ المتعلم في تعلم سباحة الفراشة من خلال أداء وثبات تموجية قوية في ماء عمق الصدر والفخذ، حيث يؤدي المتعلم حركة الوثب مع مرجحة الذراعين والغوص في الماء بالذراعين أولا ثم يعقبها بالرأس، وأثناء الغوص يكون الجسم مفرودا على سطح الماء، وبعد ذلك يحدث تجوف بسيط في الظهر، ثم تدوير "لف" للرجلين لتصل القدمان إلى قاع الحمام استعدادا الوثبة الدولفين التالية:

وعلى السباح أن يلمس قاع الحمام بيديه لتجنب اصطدام رأسه بالقاع عند ممارسة ذلك التمرين في ماء ضحل وعليه أن يدفع القاع بأطراف الأصابع.

ويساعد هذا التمرين في اكتساب المتعلم لضربات الرجلين، كما يجب تمديد مرجحة الذراعين للأمام عند أداء الوثبات.

يعتبر إعطاء النموذج لأداء الحركة هاما جدا لمساعدة المتعلم اكتساب المهارات الأخرى المطلوبة لحركة الدولفين، فالنموذج يساعد المتعلم في التعرف على كيفية بدء الحركة من أسفل الظهر،

وكيف تتناسب لأسفل الفخذين والساق والقدمين، ورؤية المتعلم لذلك يمنحه الفرصة للتعرف على البناء الحركي، وتذكر طبيعة الأداء.

- نقاط فنية عند تعليم حركات الرجلين:

- 1- يجب التأكد من أن الحركة تبدأ من الجذع عند أداء تمارين تعليم حركة الرجلين.
- 2- مدى ضربات الرجلين يتراوح بين 30-40 سنتيمترا، وفي المرحلة الأولى من التعلم يستحسن استخدام المدى القليل حفاظا على انسيابية الحركة.
- 3- في حالة استمرار المتعلم في أداء مدى كبير لضربات الرجلين، يستطيع المعلم معالجة ذلك بأن يطلب من المتعلم بعد الدفع والانزلاق أداء ضربات رجلين قوية وعنيفة لمدة قليلة، ثم أداء حركة الرجلين الدوفن سريعا(انتقال أثر التعلم).
- 4- يجب أن تؤدي الحركة بدون تقطع، أي تؤدي باستمرارية وانسيابية خاصة عند نهاية أداء مرجحة الرجلين لأسفل.
- 5- يجب أن تبقى الرأس والكتفان ثابتة لأقصى حد ممكن.

* تعليم حركات الذراعين:

يستخدم المنهج المتبع في تعليم الذراعين لسباحة الزحف على البطن.

- نقاط فنية لتعليم حركات الذراعين:

- 1- يجب زيادة القوة التدريجية أثناء مرحلة الدفع، وأقصى جهد يؤدي في الثلث الأخير لتلك المرحلة.
- 2- عند نهاية مرحلة الدفع، يدفع المتعلم يديه جانبا بالنسبة للجسم، كما يجب إنهاء مرحلة الدفع قبل وصول اليدين إلى الفخذين ويثني المرفقين قليلا عندما يبدأ في الحركة الرجوعية خارج الماء.

3- يبدأ في أخذ الشهيق أثناء الثلث الأخير لمرحلة الدفع.

4- يجب الاحتفاظ بالذراعين مسترخيتين أثناء المرحلة الرجوعية.

5- يجب تعليم السباح مرجحة الذراعين للأمام بسرعة، والاحتفاظ بالمرفقين عالياً، والرأس والكتفان على سطح الماء، حتى تتم المرجحة، أما أثناء الحركة الرجوعية بدون لمس الماء.

- نقاط فنية عند تعليم التوافق:

1- يجب أن يقوم المتعلم بأداء ضربات الرجلين، بعد الدفع والانزلاق قبل أداء حركات الرجلين والذراعين معا.

2- يجب أن تؤدي حركة الرجلين والذراعين بطريقة انسيابية مستمرة، وبدون تقطع أو توقف

3- حتى يسهل على المتعلم تنظيم التوقيت السليم للتنفس، فمن الأهمية أن يضع المتعلم في اعتباره أن يكمل الزفير عندما يصل إلى منتصف حركة الدفع الثانية) وذلك حتى يكون في مقدوره أخذ الشهيق بطريقة سليمة في الحركة التالية.

4- تعليم سباحة الصدر:

بعد اكتساب المتعلم لثلاث سباحات (الزحف على البطن- الزحف على الظهر- الفراشة) يصبح من السهل تعلم سباحة الصدر، ويمكن الاستفادة من أشكال التمرينات المستخدمة في السباحة السابقة.

* تعليم حركات الرجلين:

فيما يلي بعض النقاط الفنية التي يجب ملاحظتها وهي :

1- أن يكون الجسم ممتدا في وضع مستقيم أثناء حركة الرجلين، بينما تكون الرأس ثابتة.

2- يجب أن تستمر حركة الرجلين بطريقة انسيابية سلسة، وليست بطريقة تتميز بإخراج القوة المفاجئة كما يجب الاحتفاظ بالكعبين متلاصقين وكذلك الركبتان عند بداية الحركة، وتحرك الساقان نحو الإليتين أثناء المرحلة الرجوعية لحركة الرجلين، بينما يجب عدم تحريك الإليتين، عندئذ، وعند نهاية مرحلة الحركة الرجوعية فإن الركبتين قد يتباعدان قليلا بينما يجب أن يثني القدمان.

3- يجب التأكد من الانتقال الانسيابي بين المرحلة الأولية والمرحلة الرئيسية لحركة الرجلين، وذلك لتحقيق الإيقاع السليم وتنظيم الجهد.

4- عندما يصعب على المتعلم تعلم حركات الرجلين لسباحة الصدر أو أداء حركة الرجلين بطريقة خاطئة (مثل الحركة الرجوعية غير المتساوية للرجلين) عندئذ يمكن أداء الآتي:

3- ينبطح المتعلم على مقعد سويدي بحيث تكون نهاية المقعد عند منتصف الفخذ، وتثنى الركبتان وتسحب الرجلان حتى يلمس الكعبين الإليتين، ثم يرجعا للوضع الابتدائي.

4- يحتفظ المتعلم بالركبتين والكعبين قريبا أحدهما من الآخر، وتثنى القدمان نحو الذقن، بحيث تشير أصابعهما للخارج، يقوم زميل بمسك باطن القدم ليعطيه الإحساس بالضغط عند امتداد الرجلين.

5- يستخدم التمرين السابق في الماء حتى يشعر المتعلم بضغط الماء على باطن القدم نتيجة الدفع.

6- يستخدم التمرين أولا في الماء الضحل، وتستخدم اليدان للمشي أماما، ويمكن أداء التمرين أيضا بمساعدة الزميل.

7- عندما يكتسب المتعلم القدرة على التحرك لمسافة قصيرة للأمام بهذه الطريقة يجب أن يمارس التمرين على الأرض مرة أخرى، ويتبع الحركة السابق شرحها تباعد بسيط بين الكعبين بعد سحب الرجلين.

8- ويفضل لضمان تركيز المتعلم على الأداء الصحيح وضع حزام مطاط حول الرجلين وأعلى الركبتين، ويجب أن يتأكد المتعلم بضم الكعبين أثناء الحركة الرجوعية للرجلين، وأن القدمين تثبيان نحو الذقن.

* تعليم حركات الذراعين:

هناك بعض النقاط الفنية التي يجب معرفتها عند تعليم حركة الذراعين وهي :

1- يجب التدريب على حركة الذراعين في الماء الضحل من وضع الجلوس، ومن وضع الوقوف، أمام، أحد القدمين أما الأخرى.

2- يجب أن يقدم المعلم المساعدة للمتعلم للتنظيم الديناميكي والإيقاعي للحركة، وفي سبيل ذلك يمكن أن يستخدم الإشارات الصوتية كما سبق شرح ذلك في حركات الرجلين.

3- يجب أن تكون الذراعان ممتدتين كاملا بعد كل دورة ذراع.

4- يجب الاهتمام بطريقة التنفس لأنها تستكمل الأداء الفني لحركة الذراعين والرجلين، ويتعلم المتعلم التنفس في المرحلة الأولى من تمرين الذراعين.

* تعليم التوافق:

فيما يلي بعض النقاط الفنية:

1-يبدأ الربط بين حركات الرجلين والذراعين وهما على كامل امتدادهما، ثم يقوم المتعلم بالاستجابة لنداء المعلم (الذراعان والرجلان ممتدة، الشد، الدفع...الخ).

2-بعد اعتياد المتعلم على الإشارات الصوتية، فإن إيقاع الحركة يتغير لتكيف ويتوافق مع نموذج الأداء الفني السليم للحركة (بعد أداء الدفع والانزلاق يبدأ المتعلم بحركة الذراع، وعند نهاية حركة الذراع تبدأ حركة الرجلين).

3- عندما يصل المتعلم إلى نهاية حركة الرجلين والذراعين، يجب أن يبقى الجسم ممتدا للحظة قصيرة (مرحلة الانزلاق) حتى يتسنى للمتعلم التركيز الكامل على الحركة التالية، وبعد ذلك تنقص تدريجيا وبانتظام مرحلة الانزلاق مع تحسن كفاءة المتعلم حتى تختفي كلية.

4- يجب الاحتفاظ بالرأس ثابتة وعدم دورانها أو ميلها على أحد الجانبين حتى يمكن الاحتفاظ بوضع الجسم مستقرا.

5- تعليم سباحة المتنوع:

تبدو أهمية أداء سباحة المتنوع في الدور الذي تلعبه لتحسين التوافق وتكيف المتعلم، كما أنها ضمن المسابقات الأولمبية، كما يجب أن يمارس المتعلم أنواع السباحات الأربع، وإن كانت الخبرة العملية قد أوضحت أن ليس من الملائم البدء بها جميعا، وإنما يجب البدء بنوعين فقط من السباحة والدوران المتضمن لهما، ثم إضافة تعلم السباحة الثالثة ثم الرابعة وذلك خلال البرنامج التدريبي.

تعليم البدء في سباحة الزحف والفراشة:

يجب أن يتعلم المتعلم أداء البدء العادي الممثل في أشكال الوثب الشائعة في الماء قبل تعلم البدء بالغوص بالرأس في الماء، ويجب أن يبدأ تعلم البدء بالغوص السهل بالرأس في الماء الضحل، ثم من أداء الدرج، وكذلك الوقوف على اليدين بمساعدة المعلم أو الزميل، فتلك تعتبر تمرينات تمهيدية لأداء أول وثبة بالرأس في الماء، ويمكن أداء نموذج عن زيادة عدد المتعلمين، ويطلب من الأطفال التقليد بدون شرح النواحي الفنية.

كذلك يجب التركيز على مسافة الانزلاق التي يقطعها السباح وذلك بعد أخذ قوة الدفع وعلى أن يسأل الأطفال:

- من يستطيع قطع مسافة أطول؟.

- من يستطيع قطع مسافة معينة في وقت محدد؟.

حيث إن ذلك يساعد على الإحساس بمرحلة الطيران والدخول في الماء وبعد ذلك يطلب من المتعلم أداء بدء السباق الفعلي.

- نقاط فنية عند تعليم البدء:

1- التدريب على البدء من وضعيات مختلفة (حافة الحمام- مكان البدء) والماء على عمق كاف.

2- لكي يتحقق الارتفاع الجيد، يجب أن يعد المتعلم لذلك بمرجحة الذراعين مع الرجلين عدة مرات.

3- عند أداء كل أنواع البدء يجب التأكد من أن جسم السباح على كامل امتداده.

4- يمكن تصحيح نقطة الدخول للمتعم، وذلك بجعله يؤدي الارتفاع من ارتفاع معين. يجب التدريب على الانتقال من فترة الانزلاق إلى الربط بين الرجلين والذراعين، بغرض تنمية إحساس المتعلم باللحظة الصحيحة لبدء السباحة بالرجلين والذراعين.

- تعليم البدء الخاص بسباحة الزحف على الظهر:

يجد المبتدئ عادة صعوبة في أداء ثني رأسه للخلف، ويمكن التغلب على تلك الصعوبة بالتركيز على أهمية وضع الرأس أثناء مرحلة الطيران، والدخول، ثم أثناء الانزلاق، ويمكن شرح ذلك من خلال النموذج، ويتعلم المتعلم أولاً تطوير طوفان جسمه أعلى سطح الماء، بعد أداء ارتفاع عال وتقوس عميق للظهر، ويجب أن يعتاد المتعلم على التثبيت الجيد للقدمين بالحائط، وذلك للحصول على الدفع الجيد، وإذ لم يستطع ذلك، فيجب وضع القدمين في ماسورة الحمام، لمنع انزلاقهما، حيث إن ذلك يساعد على التجوف المطلوب لمنطقة الظهر.

- نقاط فنية لتعليم البدء الخاص بسباحة الظهر :

1- لتحقيق الدفع القوي، يجب التمهيد بقليل وفتح زوايا الجسم، عدة مرات.

2- يجب التمرين على ربط الانتقال من الارتقاء، والدفع إلى أداء السباحة الكاملة، وتعتبر ممارسة حركة الوثب لسباحة الدولفن على الظهر مفيدة لتحقيق هذا الغرض.

3- ممارسة بدء سباحة الظهر كما في ظروف المنافسة

- تعليم الدوران:

تعتمد مقدرة المتعلم على الدوران بكفاءة وبسرعة على سرعة رد الفعل وسرعة الانطلاق (الدفع)، والمقدرة على الربط والتوجيه، لهذا الغرض يجب ممارسة كل أشكال التمرينات الأرضية التي تساعد على تحقيق ذلك، كما يجب شرحاً عطاء نموذج للمتعلمين لأداء النواحي الفنية للدوران الحديث، ومن المفيد في ذلك عرض التحليل الفني للأداء من خلال وسائل إيضاح (أفلام سينمائية وسلسلة من الصور... الخ)

يتعلم السباح بعد ذلك الدوران واللف من وضع السباحة في الماء بدون لمس حائط الحمام، ويؤدي المتعلم الدورانات واللفات حول محاور الجسم المختلفة كما سبق شرحه، وتؤدي الدورانات المستخدمة مع السباحات المختلفة، لكن التركيز في هذه المرحلة التعليمية يركز على الدوران في الماء بدون لمس حائط الحمام، والهدف من تلك التمرينات هو إكساب المتعلم لفات ودوران الجسم المختلفة مع الطرق الفنية المختلفة للدوران.

يمكن أن يقف السباح على مسافة 1 . 5-2 متر من حائط الحمام في ماء عمق الفخذ، مع انثناء الجذع نحو الحائط، وتمتد اليد أو اليدين معا نحو الحائط على أساس نوع الدوران الذي يؤدي، ثم يدفع السباح نفسه بقوة الرجلين من قاع الحمام، وينزلق نحو الحائط، ويمارس الدوران ونوع السباحة التي يريد ممارستها.

في المرحلة التالية من التعلم يقترب السباح من الحائط على مسافات مختلفة ويمارس دورانات مختلفة، أو حركات اللف في أي اتجاه يتضمن مختلف الدورانات.

عند أداء الدوران بالنسبة لسباحة الظهر، يرقد السباح على ظهره على الأرض بحيث تلمس إحدى اليدين الحائط خلف الرأس، ويقوم بثني الرجلين في الاتجاه الذي تلمس فيه اليد الحائط، وفي نفس الوقت يدفع نفسه بعيدا عن الحائط باليد التي تلمس الحائط، ويلف حوالي 180°، ويضع القدمين ويفرد الذراعين عاليا خلف الرأس، ويدفع الحائط، ويمكن أن يؤدي هذا التمرين في ماء ضحل (15-20 سنتيمترا).

- نقاط فنية لتعليم الدوران:

- 1- يجب أن يتعلم السباح الشعور بأداء مختلف حركات اللف و الدوران في الدورانات المختلفة.
- 2- يجب أن تكون سرعة اقتراب عند أداء الدوران في القمة.
- 3- يجب أن تكون اليد في الوضع الصحيح عند أداء الدوران، لأن ذلك أحد العوامل الحاسمة في تحديد سرعة الدوران وسرعة المرحلة الأولى منه.
- 4- يمكن تحقيق أفضل دفع عندما تلمس قدما السباح الحائط على مسافة قوس (30-40 سنتيمترا) تحت سطح الماء.
- 5- يجرب التمرين بكثرة على حركة الانتقال من الدوران لنوع السباحة الممارسة، كما هو الحال في التمرين لحركة الانتقال في البدء.

محاضرة رقم 10

التدريبات المساعدة لتحسين تكنيك طرق السباحة

1 - تدريبات تنمية الإحساس بالماء:

يهدف هذا النوع من التدريب تعليم السباح كيف يدخل اليدين الماء قبل بدء السباحة، ويؤدي هذا التدريب بأن يدفع السباح الحائط ويكون الجسم على كامل امتداده والذراعان مفرودتان وراحتا اليدين متجهتان للخارج، بينما تلامس الظهر اليد الأخرى.

يشعر السباح بالإحساس بالتقدم في الماء من خلال ضغط الماء على راحتي اليدين وأسفل الساعدين وأعلى العضدين، ويمكن زيادة هذا الإحساس عندما يؤدي ضربات رجلين دولفن، أو استخدام الزعانف.

يمكن أداء التمرين السابق مع تغيير أوضاع اليدين، حيث تتغير من الوضع الانسيابي إلى وضع يزيد من المقاومة.

ومن التدريبات المفيدة للإحساس بالماء وخاصة الإحساس بمسك الماء أن يطلب من السباح تحريك كل أصبع أثناء السباحة، حيث إن ذلك يساعد السباح بالإحساس كيف أن حركة كل أصبع تؤثر في فعالية مسك أو شد الماء.

2- تدريبات لتحسين تكتيك سباحة الزحف:

تدريبات ضربات الرجلين باستخدام لوحة ضربات الرجلين: - تمسك اللوحة باليدين فقط وعدم التحميل على المرفقين.

- الاهتمام بإيقاع التنفس.

- يمكن أداء هذا التدريب في شكل مجموعات السباحة مع تنوع المسافة والسرعة.

تدريبات ضربات الرجلين مع ثبات الذراعين أعلى الرأس:

- ضرورة الاحتفاظ بالذراعين مفرودتين والتنفس يكون من الجانب.

- يفيد في تنمية العضلات العاملة لضربات الرجلين والإحساس بارتفاع وضع الجسم في الماء.

/ تدريبات ضربات الرجلين تحت سطح الماء:

- الاحتفاظ بوضع الجسم الانسيابي.
- امتداد ومطاطية جميع عضلات الجسم.
- يكسب السباح زيادة الإحساس بدفع الماء للرجلين وخاصة القدمين.

تدريبات الشد بالذراعين

استخدام أداة طفو الرجلين للاحتفاظ باستقامة الجسم على المستوى الأفقي، وتقليل مشاركة الرجلين.

2- استخدام الكفوف لزيادة سطح الشد، ومن ثم زيادة الإحساس بمقاومة الماء.

يفضل استخدام المزيج من الأدوات المساعدة السابقة، حيث إنها تساعد السباح على الاحتفاظ بالنواحي الميكانيكية الصحيحة لأداء الذراعين.

تدريبات السباحة بذراع واحدة:

يفيد هذا التدريب في تعويد السباح على أداء المسار الصحيح لحركة الشد بالذراعين، كما يساعد على زيادة امتداد(مطاطية) عضلات الجسم، والإحساس بالحركة المحورية للجسم، وخاصة عندما يكون التركيز على امتداد الذراع غير العاملة أمام الرأس.

- يؤخذ التنفس من جانب الذراع العاملة التي تقوم بالشد.

- يمكن أداء نفس التمرين من تثبيت الذراع بجانب الجسم بدلا من امتدادها أعلى الرأس، وفي هذه الحالة ضرورة أخذ التنفس من الجهة المقابلة للذراع العاملة.

- تبادل الذراعين بحيث تؤدي (6 أو 8 أو 12) ضربات رجلين بين كل ذراع والأخرى.
- / تدريبات السباحة والرأس خارج الماء (سباحة كرة الماء):
 - يفيد في ارتفاع المرفق أثناء الشد داخل الماء.
 - يفيد في ارتفاع المرفق أثناء الحركة الرجوعية.
- نتيجة زيادة المقاومة التي تتعرض لها الرجلان يؤدي إلى بذل مقدار أكبر من القوة، ومن ثم يؤدي إلى تحسين القوة والسرعة للرجلين.
- / تدريبات السباحة مع أداء الحركة الأساسية والحركة الرجوعية داخل الماء: - تؤدي الحركة الأساسية كاملة داخل الماء (الشد والدفع).
- تؤدي الحركة الرجوعية بانسيابية عن طريق قيادة أصابع اليد للحركة أماما يتبعها المرفق ثم الكتف.
- التركيز على أن حركتي الشد والدفع تؤديان على شكل حرف S.
- يفيد في تحسين الإحساس بمقاومة الماء، وتغيير زوايا كف اليد لزيادة فاعلية الدفع.
- تحسين الحركة المحورية للجسم نتيجة التركيز على طول مدى الشدة للذراع.
- تحسين التوافق بين حركات الذراعين
- / تدريبات السباحة مع قبض اليد:
 - يفيد في زيادة الإحساس بالمقاومة الواقعة على عضلات الساعد والعضد.
 - يساعد على ارتفاع المرفق أثناء حركتي الشد والدفع.

- يؤدي التمرين على نحو تبادلي (طول الحمام قبض اليد - وطول الحمام فتح اليد).

/ تدريبات لمس الإبهام للخذ في نهاية حركة الدفع:

- يفيد في تحقيق دوران الجسم على الجانبين بامتداد الذراع المقابلة لأقصى مدى.

- إنهاء الحركة الأساسية للذراع بكفاءة عالية.

3- تدريبات تحسين تكنيك سباحة الظهر:

/ تدريبات ضربات الرجلين مع ثبات الذراعين أعلى الرأس:

- يساعد على ارتفاع المقعدة مما يؤدي إلى احتفاظ الجسم بالمستوى الأفقي.

- يؤدي إلى سهولة وفاعلية ضربات الرجلين.

- التأكد من أن جميع ضربات الرجلين على الظهر تؤدي بدون استخدام لوحة ضربات الرجلين.

/ تدريبات ضربات الرجلين واليدين بجانب الجسم:

يؤدي هذا التمرين إلى هبوط الظهر والقدمين في عمق أكثر تحت الماء، ومن ثم يسمح للكتفين بأداء حركة التدوير من جانب إلى آخر.

/ تدريبات ضربات رجلين تحت الماء: يمكن أداء هذا التدريب باستخدام ضربات رجلين حرة أو ضربات رجلين دولفن وذلك لأطول مسافة.

4/ تدريبات السباحة مع تثبيت الرأس بوضع أداة على الجبهة:

- يفيد في السباحة دون تحريك الرأس ومن ثم الاحتفاظ بتوازن الجسم، والسباحة في خط مستقيم.

/ تدريبات الحركة الرجوعية للذراعين معا:

- يفيد هذا التدريب في أداء الذراع الرجوعية أعلى الكتف مباشرة.
- يفيد في إكساب السباح الإحساس بتزايد السرعة في نهاية الشد.
- يؤخذ على هذا التمرين أنه يمنع أداء الحركة الصحيحة لدوران الجسم، لذلك يجب استخدامه لتطوير الإحساس بتزايد السرعة فقط.

/ تدريبات السباحة بالذراعين مع أداء ضربات رجلين دولفن: يعتبر هذا التدريب مفيد، نظرا لأن بعض السباحين يؤدون 2-3 ضربات رجلين دولفن عند الاقتراب من الحائط وقبل أداء الدوران.

4- تدريبات تحسين تكنيك سباحة الصدر:

/ تدريبات ضربات الرجلين باستخدام لوحة ضربات الرجلين:

- يمسك السباح اللوحة كما في السباحة الحرة، بينما تؤدي ضربات الرجلين لسباحة الصدر، وعندما يشعر السباح أن اللوحة تعوق تقدمه يكون التركيز نحو ميكانيكية الأداء لضربات الرجلين.

/ تدريبات ضربات الرجلين - اليدان بجوار الفخذ: - يضع السباح اليدين قريبا من المقعدة.

- يؤدي السباح ضربات الرجلين محاولا رفع الكعبين ولمس أصابع اليدين.
- يساعد هذا التمرين على أداء الحركة الرجوعية للرجلين لأقصى درجة قبل أداء الدفع.

/ تدريبات ضربات الرجلين - الذراعان عاليا:

- يؤدي التمرين من وضع تشبيك اليدين أمام الجسم، وأداء ضربات الرجلين.
- هذا يعتبر أفضل تمرين للرجلين لتحسين ارتفاع المقعدة، كما أن هذا التمرين مشابه إلى درجة كبيرة لضربات الرجلين التي تستخدم في السباحة الفعلية.

/ تدريبات ضربتا رجلين ثم الشد بالذراعين:

يستخدم هذا التمرين بغرض تحسين الإيقاع الحركي وتقوية الرجلين، فالإيقاع رجلين - رجلين - انزلاق ثم الشد عندما يؤدي على النحو الصحيح يساعد على إكساب السباح مهارة أداء الرجلين بتمكين قبل بداية الشد.

/ تدريبات ضربات رجلين - انزلاق - شد بالذراعين:

هذا التمرين تعديل للتمرين السابق، حيث يسمح بتوقف بين ضربة الرجلين والشد، وذلك للاستفادة من الانزلاق ومطاطية (امتداد الجسم) وهو يعبر عن كفاءة أداء السباحة.

/ تدريبات دفع الجسم خارج الماء عند نهاية الشد بالذراعين:

- يعتمد هذا التمرين على المبالغة في زيادة سرعة اليد أثناء الشد ثم عصر المرفق أسفل الصدر وارتفاع الجسم لأعلى خارج الماء كلما أمكن ذلك.

- يكرر التمرين عدة مرات مع محاولة زيادة الارتفاع في كل مرة.

/ تدريبات سباحة الصدر مع استخدام الزعانف:

- يفيد السباحين الذين لديهم مشكلات تتعلق بالإيقاع الحركي.

- يفيد في زيادة سرعة اليدين.

5- تدريبات تحسين تكنيك سباحة الفراشة:

1/ تدريبات ضربات الرجلين باستخدام لوحة ضربات الرجلين:

- يجب التركيز على دفع مقدمة اللوحة أسفل مع ضربة الرجلين، ويحدث نتيجة ذلك ارتفاع المقعدة.

2/ تدريبات ضربات الرجلين على الجانب:

- امتداد اليد السفلى تحت الماء، ومن ثم يصبح هناك ضغط على جانبي الرجلين.
- يعتبر هذا التمرين مفيدا لزيادة الإحساس بالماء على القدمين.

3/ تدريبات ضربات الرجلين مع تشبيك اليدين خلف الظهر:

- يؤدي إلى المبالغة في زيادة مدى حركة الرجلين.
- يسمح بزيادة المشاركة لكل من عضلات الرجلين والمقعدة.

4/ تدريبات ضربات الرجلين تحت الماء:

- القفز في الماء ثم أداء الحركة الرجوعية للذراعين.
- يتبع ذلك أداء 3-4 ضربات رجلين تحت الماء أثناء امتداد اليدين للأمام.

5/ تدريبات السباحة بذراع واحدة:

- يعتبر هذا التمرين من أهم تدريبات سباحة الفراشة.
- تتم السباحة بذراع واحدة، بينما الذراع الأخرى تكون ممتدة أماما أو تظل جانبا.
- أهمية التركيز على التوقيت والخص بارتفاع المقعدة لأعلى عند دخول اليد للماء.
- يمكن أداء هذا التمرين لمسافات طويلة لصقل التوقيت والإيقاع الخاص بالسباحة.
- يمكن أداء هذا التمرين والذراع الحرة في وضع الحركة الرجوعية. ويؤخذ التنفس من الأمام.

6/ تدريبات ثلاث ضربات رجلين مع كل دورة ذراع:

- يؤدي السباح ثلاث ضربات رجلين مع كل دورة ذراع.
- يسمح هذا التمرين بالمزيد من الراحة للذراعين.
- يفيد السباح المبتدئ في اكتساب إيقاع السباحة.

7/ تدريبات سباحة الفراشة مع ارتفاع الرأس لأعلى: يشبه تمرين السباحة الحرة لكرة الماء.

يعتبر أحد تمرينات القوة الهامة وخاصة لعضلات الرجلين والجذع للاحتفاظ بالرأس خارج الماء أثناء الحرة الرجوعية. 8/ تدريبات انزلاق الصدر بعد دخول اليدين الماء:

- تدخل اليدين الماء، والتركيز على ترك الصدر ينزلق للأمام مع العد 1، 2 قبل بداية الشد.
- يجب ارتفاع المقعدة أثناء دخول اليدين للمساعدة على استمرارية الحركة.

9/ تدريبات امتداد الذراعين للأمام قبل بداية الشد:

- تلامس أصبع الإبهام لليدين عند دخول الماء.
- امتداد الذراعين للأمام قبل بداية الشد.
- يحسن من مرونة ومطاطية الجسم أثناء السباحة.

10/ تدريبات تنوع الإيقاع الحركي للحركة الرجوعية للذراع:

- يأخذ تنوع الإيقاع الحركي للذراع الرجوعية شكلين:

أ - حركة الذراع للأمام مع اشتراك إرادي لعضلات الجسم.

ب- حركة الذراع للأمام استفادة من انطلاق الجسم (القصور الذاتي).

- يؤدي هذا التدريب أثناء أداء سباحة الفراشة بذراع واحدة.

11/ تدريبات سباحة ذراعين حرة ورجلين فراشة:

- يؤدي هذا التدريب مع تنوع السرعة مثل 4 دورات سريعة و 4 دورات بطيئة. تحسين التوافق الحركي.

محاضرة رقم 11

استعمال أدوات التدريب للسباح الناشئ لتحسين التكنيك والأداء

1/ لوحة ضربات الرجلين:

وتتخذ أشكالا عديدة والأكثر شيوعا أن تكون مستطيلة ببيضاوية من الأمام، ومنها الحجم الكبير طولها 40سم وعرضها 30سم وسمكها 5سم، وتصنع من مادة الإيثانوم البيضاء.

وهي تستخدم في تعليم ضربات الرجلين، كما تساعد لتثبيت الذراعين حيث تقلل من اهتزاز الكتفين وتحافظ على اتزان الجسم في الماء. وتستخدم في التدريب بغرض تحسين تكنيك الأداء، أو بغرض زيادة الحمل من خلال زيادة المقاومة، ويمكن عندئذ استخدام أكثر من لوحة. ويمكن أداء التمرين مع تغيير أوضاع الجسم بأشكال مختلفة.

2/ الكفوف:

وتستخدم الكفوف في تعلم حركات الذراعين حيث تساعد على اكتساب السباح الإحساس بدخول الماء، وتندرج أحجام هذه اللوحات لتتناسب مع المراحل العمرية المختلفة، وهو ببيضاوي أو مستطيل الشكل وتتم صناعته من مادة البلاستيك.

ويستخدم في مجال التدريب ثلاثة أحجام:

1- الحجم الصغير: لتدريبات السرعة والتكنيك.

2- الحجم المتوسط: لزيادة المقاومة ومن ثم حمل التدريب.

3- الحجم الكبير: لزيادة الحمل الواقع على الذراعين والكفين.

3/ أداة مساعدة لتثبيت الرجلين:

تستخدم لتحسين ضربات الذراعين والتركيز عليها، حيث إنها تعزل الرجلين وتمنعها عن العمل، وفي نفس الوقت تساعد على طفوهما لأعلى، وتتكون من قطعتين أسطوانيتين متصلتين بحبل نايلون أو مطاط ذي طول مناسب للسباح، ويمكن عند استخدامها أن يضعها السباح بين الكعبين أو الركبتين أو الفخذين، وكل وضع من الأوضاع السابقة سوف يعطي أوضاعا مختلفة للجسم،

ومن ثم كمية المقاومة والجادبية التي سيتعرض لها جسم السباح، ويوجد ثلاثة أحجام، وفي المتوسط يكون طولها 7 بوصات وقطرها 4 بوصات.

4/ الإطار المطاط:

يستخدم بغرض تدريب الذراعين من خلال عزل أو تثبيت الرجلين، وعادة توضع بين الكعبين أو الركبتين، ويستفيد منها في إمكانية التحكم بالزيادة أو النقصان في كمية الهواء الداخل فيها ومن ثم زيادة أو نقصان لمقدار المقاومة.

5/ حبال المطاط:

وتصمم هذه الأنواع من حبال المطاط بحيث تتضمن أنواعا مختلفة من المقاومة لتمارين إيزوتونك أو إيزومترية، ويمكن استخدام حركات مماثلة لحركات السباحة مع التحكم في كمية المقاومة، وكذلك عدد التكرارات، وتختلف برامج استخدامها وفقا للعمر أو القوة.

6/ الأثقال:

تعتبر تدريبات الأثقال من أنواع التدريبات الهامة لسباحي المنافسات، وهي تختلف باختلاف العمر والجنس.

- خصائص حمل التدريب للناشئين:

إن أهم ما يجب الاهتمام به للسباحين الناشئين هو تنمية التحمل والأداء الفني، كما يجب مراعاة عدم التخصص عند بداية تدريبهم، ولكن يفضل التدريب على أداء 1500 متر و 400 متر فردي متنوع، وهذا يستغرق سنوات، ويكون ذلك بهدف تنمية التحمل والقدرة على أداء الأربع سباحات.

ويعتبر سباق 100 متر، و 200 متر لأنواع السباحات وكذلك 200 متر متنوع من أنسب الاختبارات لانتقاء السباحين الناشئين لإخضاعهم للبرنامج التدريبي، ثم يبدؤون التدريب على سباحة 400، 1500 متر ثم يوجه السباح الناشئ إلى السباقات المناسبة له.

ويعتبر الأداء الجيد للسباحات الأربعة والسرعة والتحمل من الأهداف لإعداد السباح الناشئ، كذلك فإن تعليم الإيقاع السليم والاقتصاد في المجهود والسباحة لمسافات طويلة بسرعة منتظمة والتقدم ببرامج المسافة من الأسس الهامة لتنمية الثقة وروح المنافسة لدى الناشئ. وهناك عاملان هاما لتنمية التحمل هما: تحسين قدرة الناشئ على السباحة لمسافة وزيادة السرعة للمسافة المحددة.

ويشترك هذان العاملان معا في مساعدة السباح على أن يسبح مسافة ويعطي رقما أفضل، وعندما يستطيع السباح تدريجيا أن يتقدم لأداء تدريب المسافة، فإن الهدف يصبح سباحة مسافة بزيادة طولها بالتدريج، وهذا يعتبر المفهوم الأساسي لتنمية التحمل....وهنا يبرز السؤال الهام وهو: لماذا يفضل برنامج المسافة عن برنامج السرعة بالنسبة للسباحين الناشئين؟

إن برامج سباحة المسافة يساعد على تعليم الأداء الفني السليم للسباحات المختلفة والاهتمام بفن الأداء، وهذا قد لا يتحقق في البرامج التي تتميز بالسرعة، كذلك فإن برامج المسافة بالأداء الصحيح من خلال التكرار الذي يتميز بالاتساق للحركات بسرعات بطيئة، بينما برامج السرعة قد تسبب أخطاء كبيرة، حيث إنه نتيجة للسرعة يصبح تحكم السباح الناشئ للحركات تحكما محدودا كذلك فإن الأخطاء قد لا تكون واضحة أثناء سباحة السرعة، ولكن تكون أكثر وضوحا عند السباحة بسرعة بطيئة، ومن ناحية أخرى فإن سباحة المسافة تتيح للسباح الناشئ تركيزا أكثر للتفكير في جانب واحد وهو الأداء الحركي السليم.

محاضرة رقم 12

تدريبات تنمية اللياقة البدنية للناشئين في السباحة

1- تدريبات تنمية التحمل:

يمكن للطفل التدريب بأحجام وبشدة عالية- شأنه شأن البالغين- مع مراعاة إمكاناته البدنية والفيسيولوجية، ويستطيع كذلك أن يظهر تحسن وبراعة إذا امتلك إيقاع الأداء الذي يتناسب مع قدراته.

ويرى العلماء أن سباحة التحمل المبكرة تجعل السباحين أكثر قدرة على التحمل في مرحلة النضج، أي أن السباح الناشئ يكون لديه القدرة على التكيف أكثر.

وحيث أن سباحة السرعة تتطلب قوة ومقدرة كبيرة للعضلة، فإننا نجد أن السباحين الناشئين بصفة عامة ليس لديهم حجم الجسم أو العضلة لاستيعاب العمل المرتفع الشدة، وأن عامل القوة يمكن أن يتطور بواسطة الزيادة التدريجية لشدة العمل، ومما لا شك فيه أن تدريب التحمل المبكر للناشئين سوف يحسن بدوره من سرعة الزمن في المنافسة بدون استخدام أشكال السرعة المعروفة وأظهرت البحوث:

1- يستطيع الطفل أثناء التدريب- قريبا من سرعته القصوى- دون ظهور التعب عليه.

2- يستطيع الأطفال إمداد أجسامهم بمزيد من الأكسجين مثل البالغين.

ولعل السلبية الوحيدة في تدريب التحمل لسباحي المراحل السنية هو عدم اقتصادية الأداء الحركي مثلما هو الحال عند البالغين، وعلى ذلك يبدو عليهم علامات التعب مبكرا. ونستطيع القول أن الأطفال يمكنهم سباحة التكرارات بسرعة تصل إلى 85 بالمائة من سرعتهم.

ويمكن للأطفال من أداء مجموعات التكرار التي تستخدم مع من هم أكبر منهم سنا من السباحين، ولا نوصي بهذا الإجراء مع السباحين المبتدئين والجدد. ولا بد وأن يكون حجم التكرارات وتركيبها وشدتها تناسب إمكانات المرحلة السنية التي تطبق عليها مجموعات التكرار.

ويعتبر مدى تدريبات التحمل الأساسي والعتبة كبير في المراحل السنية الصغيرة لأهميته القصوى في هذه السن الحرجة.

فيقوم السباحون في مرحلة 9-10 سنوات بزيادة عدد ساعات التدريب في الأسبوع، فيجب أن يقوم السباح بتكملة مجموعتين أو ثلاثة من تدريب تحمل العتبة أسبوعيا تعطى كل واحدة من 1000 إلى 1500 متر، ويزداد حجم تدريب التحمل الأساسي حتى يمكن أن يحتويه التدريب يوميا. ويبدأ التدريب في جديته عندما يصل عمر الباعم 11-12 سنة، وفي هذا العمر يمكنهم التدريب من 7-10 مرات أسبوعيا، ويصل حجم تدريبهم من 6-8 كم أسبوعيا، مقسمة على تدريبات التحمل الأساسي (4-6 كم أسبوعيا) وتريبات تحمل العتبة. ويرى البعض أن يقوم سباح هذه المرحلة بقطع من مجموعة إلى ثلاثة من تدريبات تحمل العتبة أسبوعيا (1000-2000 متر) وفي شكل يسمح بالسباحة لمدة 30 إلى 60 دقيقة.

كما يتضمن الأسبوع التدريبي مجموعة أو مجموعتين من تدريب التحمل فوق الطاقة، ويجب الاهتمام بالمسافة بين 1000-1500 متر في برامج هذه المرحلة. ونوصي الاتحادات الأهلية بالاهتمام بهذه المسافات في المسابقات المحلية. 10-2- تنظيم وتوجيه تدريبات التحمل:

إن مفهوم التدريب مرتبط بالعتبة اللاهوائية- يعد منظورا صادقا وحديث بالنسبة لتدريب الأطفال والبالغين على حد سواء، فالتدريب في الأساس وسيلة لتطوير نظم الطاقة خلال العمل ويتطلب تحرير مصادر الطاقة التعرض لضغوط مقننة يتعرض لها السباح. ولعل ما توصل إليه هيك Heck ومعاونوه (1987) يفسر سر الاهتمام بربط مفهوم وفلسفة التدريب بالعتبة اللاهوائية.

حيث وجدوا أنه ليس هناك فروق حقيقية بين البالغين والأطفال فيما يتعلق بتركيز حمض اللاكتيك عند أداء مقطوعات تمثل العتبة اللاهوائية، حيث كان التركيز يتراوح بين (2.5-5) ملليمول/لتر، مع ملاحظة ببطء سرعة سباحي المراحل مقارنة بالبالغين.

وتعد اختبارات الدم ذات أهمية للبالغين كمؤشر لتوجيه التدريب، كما لا يجب استخدام هذه المؤشرات لتنظيم وتوجيه عمليات التدريب في المراحل السنية، ويمكن للمدربين استخدام طرق أخرى لتحقيق هذا الهدف مثل: ت30 (T30)، والتنبؤ بخطو العتبة من خلال مجموعات التكرار،

اختبار الخطوة في السباحة، معيار بوج، مجموعات إنقاص الزمن، بروفيل النبض، اختبار كونكوني....

ويعتبر اختبار T30 أكثر الاختبارات موضوعية وصدقا، بالرغم من أن المسافة المطلوبة للمعايرة تبدأ من 3000 متر وتتناقص إلى المسافة التي يتطلب قطعها خلال 30 دقيقة لكل مرحلة سنوية معينة.

-2- تدريبات تنمية السرعة:

استكمالاً لما سبق ذكره حول قابلية الطفل لتدريب التحمل، فإن القدرة (السعة) اللاهوائية للطفل قابلة للتدريب أيضا.

فأداء الطفل المدرب يفوق غير المدرب بنسبة تصل من 5-10 بالمائة خاصة في الاختبارات اللاهوائية، حتى في الحالات التي تتطلب فيها مثل هذه الاختبارات مستوى معين من المهارات، وهذا ينفي أن القدرة اللاهوائية تزداد مع النمو. بمعنى أن التدريب يعزز ويدعم تطور القدرة اللاهوائية الناتج عن النمو.

واستناداً على الحقائق السابق سردها حول القدرة اللاهوائية وتطورها، لا يجب أن نأخذ ذلك كوسيلة للضغط على سباحو المراحل السنوية المبكرة باستخدام التدريب لذا يجب استخدام تدريب التكيف اللاكتيكي، وتدريب إنتاج اللاكتيك بحذر خاصة في المراحل السنوية المبكرة حتى لا تظهر علامات التدريب الزائد.

وجدير بالذكر أن بعض المدربين يستخدمون أحيانا التدريب اللاهوائي بعنف وكثرة من أجل تدريب نظام الطاقة الخاص بهذا النظام، وخاصة أن هذا الأسلوب يؤدي إلى إحراز نتائج جيدة وسريعة. ولكن هذه الطريقة لا تفيد السباح على المدى الطويل، ونرى ضرورة التماسي مع التدرج الحادث في نمو الطفل من كل الأوجه خاصة الجانب البدني- الهيكلي، والجانب النفسي (تحمل الضغط).

ويؤيد ذلك رؤية كبار المتخصصين في كل مدارس التدريب، فالطفل خاصة في المراحل السنية الصغيرة يحتاج إلى قاعدة جيدة من المهارة والتحمل من أجل إدراك النجاح والتفوق مستقبلا.

أما عن حجم الكيلومترات فيجب على السباحين تكملة مجموعات السرعة من 3-5 مرات أسبوعيا، وتخصص مرتين إلى ثلاثة لمجموعات إنتاج اللاكتيك.

ويعتبر 25×4 أو 50×4 مجموعة مناسبة لتدريب إنتاج اللاكتيك في أي سن، أما عن فترات الراحة البينية بين التكرارات، فإنها تتراوح بين دقيقة وثلاث دقائق مثلما تم التوصية باستخدامها لدى السباحين الكبار.

كما تعتبر مجموعة أو مجموعتين من تدريب التكيف اللاكتيكي أمر كاف جدا لتطوير قدرة سائل التخفيف. وتعتبر المسافة من 50-100 متر مناسبة وكافية في هذا المستوى من التدريب، ونوصي بالإقلال من مجموعات التكيف اللاكتيكي إذا كانت هناك مسابقة خلال هذا الأسبوع.

أما عن تدريبات القدرة لسباحي السرعة فيجب أداؤها من 3-5 مرات أسبوعيا لفترة قصيرة من الزمن، ونعتبر مسافة 25 متر أو عرض الحمام شكل مناسب لتدريبات القدرة في أي سن بما فيها سنوات الطفولة. وتعتبر التدريبات الترفيهية أو التتابعات أمر مناسب جدا للمحافظة على اهتمام السباحين عدا هم نفسيا، بالإضافة إلى تحقيق هدف تدريبات القدرة، ويجب أن يحتوي تدريب سباحو المراحل السنية تدريبات السرعة بالمساعدة، والسرعة بالمقارنة - حيث تتسم بالمرح والسعادة، بالإضافة إلى كونها مؤثرة في تحسين القدرة العضلية.

ونوصي دائما أن يتضمن برنامج سباحو المراحل السنية الاهتمام بعدد الضربات ومعدلها، وطول الضربة، وسرعة الجسم، وسرعة الحركة (الإيقاع)، كما نؤكد بضرورة إكساب سباح المراحل العادات التنافسية خلال التدريب خاصة البداية والنهاية، وطرق اللمسو استراتيجية قطع المسافة، والخطوة المستخدمة.

-3- تدريبات تنمية القوة والقدرة العضلية:

يعتبر تدريب القوة لسباحي مراحل السن الصغيرة خرافة شائعة- بل أسطورة يتجادل حولها كثير من المتخصصين، فلأطفال عاجزون عن تحسين القوة العضلية حتى البلوغ، وهناك شواهد وبراهين وفيرة تشير إلى أن تطوير القوة العضلية للأطفال بجانب الزيادة السنوية في الحجم العضلي والقوة المصاحبة للنمو الطبيعي أمر ممكن، فالتحسن في القوة بعد تدريب المقاومات يؤدي إلى تحسن يبلغ 100 بالمائة وفقا لدراسة بلمبكي وآخرون (1988)، بل بلغت 400 بالمائة لدراسة سيول وميشيلي (1984) ويراعى في تلك النقطة المحافظة على الجوانب الحسية المرتبطة بالأداء العضلي والحركي وعدم التأثير على شكل عظام الطفل التي لم تتكلس بعد.

بالإضافة إلى ضرورة إتاحة الفرصة للطفل لكي يحس ويشعر بنموه الطبيعي وما يضيفه على الأداء الحركي بشكل عام والأداء في السباحة بشكل خاص. وبشكل عام لا يستفيد الأطفال من تدريبات المقاومة كما هو الحال في البالغين- وذلك لانخفاض مستوى هرمون الأنابوليك تستوستيرون في أجسامهم.

ولكون القوة والتضخم العضلي مرتبطان، فإننا نتعجب كيف يمكن تحسين قوة الطفل في مهده فماذا نحن فاعلون به في المستقبل؟

ونوصي في هذا الصدد استخدام الأستك المطاط، الأجهزة المشابهة لأسلوب السباحة، لأن تحسن القوة يرجع في المقام الأول لتحسن نمط الحركة.

وفي ضوء ما سبق نستطيع قبول الفكرة القائلة بأن القدرة العضلية لدى الأطفال قابلة للتدريب، لكن التعجل في تدريبها في الصغر يؤدي إلى عواقب قد تكون وخيمة.

وحول إمكانية تدريب الأطفال بالانتقال حدث جدل كبير حول هذا الموضوع، وانحصرت وجهة نظر المعارضين في إمكانية حدوث إصابات، إلا أنه تبين أن إصابات الأطفال ليست أكثر مما يحدث لدى الكبار، وعند توفر عامل الأمان تكون نسبة الإصابات في أدها، وبضيف

المعارضين أن صفائح النمو في العظام تتأثر وقد يصيبها الأذى من جراء تدريب الأثقال. إلا أنه اتضح العكس فهي تقوى وتصبح أكثر مقاومة للإصابة قبل سن البلوغ.

وعلى ذلك يمكن اشتراك الأطفال في برامج الأثقال لكن بحرص شديد من أجل زيادة القوة، مع مراعاة عدم التأثير على مورفولوجية الجسم والأطراف والتأثيرات السلبية لمدى الحركة في المفاصل

4- تدريبات تنمية المرونة:

إن تنمية المرونة في سن الطفولة أسرع وأسهل منها في حالة الشباب، ويرى رون كارنامج (1998) أن المرونة يمكن تنميتها في أي سن، ومع ذلك فإن معدل التنمية ليست هي نفسها عند كل الأعمار للرياضيين، وعموما فعند الأطفال الصغار إلى حد ما تكون تنميتها سريعة، والمرونة تقل حتى قبل البلوغ، ثم تزيد خلال المراهقة. ويضيف: "على الرغم من ذلك فإن النقص يكون عند أدنى معدل له إذا حافظنا على نشاطنا وعلى تدريبات المرونة يوميا، ومن المهم المحافظة ثم الارتقاء بأعلى درجات المرونة وخاصة أثناء تدريبات القوة والقدرة.

ولتنمية المرونة يرى محمد عاطف الأبحر، محمد سعد عبد الله مراعاة ما يلي:

1- الاهتمام بتمارين الإحماء.

2- وصول الأداء في كل تمرين إلى أقصى مدى يمكن طبقا لطبيعة المفصل.

3- التدرج في زيادة مدى الحركة للمفصل ومراعاة عدم الضغط المفاجئ.

4- التوقف عن الأداء للتمرين في حالة الإحساس بالألم.

5- مراعاة التوازن بين تمارين القوة والمرونة تبعا لنوع النشاط الممارس والفترة التدريبية.

6- مراعاة عامل التنوع والتغير سواء في شكل التمارين الخاصة أو المفاصل العاملة.

ويضيف محمد حسن علاوي (1993) ما يلي:

- 1- يحسن تكرار كل تمرين لعدد كاف من المرات.
- 2- مراعاة -بقدر الإمكان- أن تتخذ تمارين المرونة الخاصة الطابع والشكل المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي.
- 3- مراعاة تناسبها مع درجة المستوى الذي وصل إليه الفرد.

ويشير ماجلشو (1993) أن العلاقة بين المرونة والنجاح في السباحة لم يحصل على الاهتمام الكافي من الدراسة على الرغم من أنها تلعب دورا هاما جدا في ذلك، والأسباب التي توضح لماذا أن زيادة مدى الحركة في مفصل معين يساهم في تحسين زمن السرعة وهي:

- 1- إنها تعطي قوة دفعة للأداء لفترة زمنية أطول.
- 2- إنها تسهل الحركات الرجوعية للذراع والضربات للرجلين.
- 3- إنها تقلل الطاقة المفقودة، وتزيد من سرعة السباحة عن طريق تقليل المقاومة داخل العضلة للحركة. ولتنمية المرونة، يشير محمد علي القط (2000) أن هناك أسلوبين يستخدمان في تنمية المرونة هما:

أ- أداء تدريبات الإطالة الأستاتيكية (الثبات المستمر في وضع الإطالة).

ب - الإطالة الديناميكية.

وتعتبر الإطالة الأستاتيكية أفضل من الديناميكية للأسباب التالية:

- 1- فرصة الإصابة أقل.
- 2- تسبب الإطالة الأستاتيكية نشاطا أقل في استئالة العضلة عند مقارنتها بالإطالة الديناميكية.

3- فرصة الألم العضلي أقل.

وقد أظهرت الدراسات والبحوث أن أداء تمارين الإطالة الأستاتيكية لمدة (30 دقيقة) مرتين أسبوعيا سوف يحسن من مستوى المرونة خلال 5 أسابيع.

وتوصي إحدى الدراسات أن تكون فترة الثبات في وضع الإطالة (10 ثواني) في بداية برنامج تدريبات المرونة مع زيادتها تدريجيا حتى تصل إلى (60 ثانية) في نهاية برنامج التدريبات، على أن تكون الفترات التدريبية من 3-5 مرات مع الزيادة التدريجية في عدد التكرارات حتى تصل إلى (10 تكرارات).

محاضرة رقم 13

كيفية تنظيم منافسة في السباحة

1/التنظيم العام لمنافسة

عند حضور السباحين للمسبح ،يعطى لهم وقت للتسخين يتراوح بين نصف ساعة و ساعة ونسف تلك الفترة من الوقت تسمح :

*بتشكيل لجنة التحكيم.

*اجراء اختبارات على الميقاتيات (على الاقل 10دقائق).

*تنظيم التصفيات بترتيب حسب بطاقات السباحين.

لجنة تحكيم منافسة سباحة تكون مكونة على الأقل:

- حكم رئيسي.
- أذن بالبداء.
- قاضي طريقة السباحة juge de nages.
- واحد أو عدة مراقبي الدوران juges de virages.
- واحد أو عدة قضاة النهاية juges à l'arrivée.
- ميقاتي واحد على الأقل لكل رواق.
- مكلف بالتسجيل (سكريتاريا).
- مسئول التواصل navette .
- معد السباقات.

/ شكل المسبح

خط الانطلاق الخاطئ	خط الدوران	الحكم الرئيسي
9		
8		الميقاتيين
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		
0		

مراقبي الدوران قاضي طريقة السباحة

أذن بالبداة قاضي النهاية

3/ الحكم الرئيسي

- * مسئول على سير المنافسة.
- * يعين الحكام و يعطي تعليمات خاصة بالمنافسة.
- * يأمر ببداة و مراقبة فحص الميقاتيات.
- * يقرر على ترتيب السباحين عندما التوقيت لا يتناسب مع الترتيب الذي قدمى من طرف قضاة النهاية.
- * يأمر السباحين بالاستعداد للانطلاق.
- * يسفر في حالة انطلاق خاطئ.
- * هو الوحيد القادر على معاقبة سباح أو إحرامه من المشاركة في مسابقة.

- يمكن إقصاء أو معاقبة سباح في الحالات التالية:
- * سباحته ،دورانه أو وصوله غير صحيح.
 - * يكون سبب في خطأين في انطلاق سباق (إلا في حالة انطلاق واحد).
 - * يتسبب بتعمد في تأخير الانطلاق.
 - * يضايق سباح آخر.
 - * يغير الرواق أثناء السباق. أو يستند في التقدم بحبال الأروقة.
 - * يقوم بتصرف غير لائق نحو حكم.
 - * في التابع المتنوع ،قدميه يغادران منصة الانطلاق قبل أن زميله من الفريق يمس الحائط.
 - * في التابع المتنوع ،يتسابق مرتين في نفس السباق.

4/الأذن بالبدا

دوره اعطي انطلاق السباق:

- * عندما السباحين يكونون فوق منصة الانطلاق في ثبات ،أو داخل الماء للسباحة على الظهر، يعطي الأمر "مكانك" (A vos marques.)
 - * ينتظر حتى يكون كل سباح ثابت مرة أخرى ،ثم يعطي إشارة الانطلاق (سافرة ،مسدس ،بالصوت...).
 - *يقرر في الانطلاق الخاطئ في المنافسات الوطنية ،هناك إلا إنطلاق واحد ،كل سباح يسبق الإشارة يعتبر مقصى.
 - إجراءات و أوامر الانطلاق عند السباحة على الصدر ،الفراشة ،السباحة الحرة ،الفردى المتنوع ،الانطلاق يكون بالغوص من منصة الانطلاق.
- الحكم الرئيسي:**
- * يعطي صافيرات قصيرة و حادة ،تكون إشارة للسباحين للاستعداد ،و للمقاتيون بإرجاع ميقاتيائهم للصف.

* يعطي صافيرة واحدة طويلة: السباحون يصعدون على منصات الانطلاق ،و عند توقفهم عن الحركة ،يضعهم تحت أمر أذن بالبدا ،و ذلك برف الذراع .

أذن بالبدا:

- * يقول :مكانك ،السباحون يأخذون فورا وضعية الانطلاق.
- * عندما السباحون يتوقفون عن الحركة ،يعطي إشارة الانطلاق بصفارة ،مسدس ،صوت
- * في سباحة الظهر و التتابع المتنوع ،السباحون يدخلون في الماء عند سماع صافيرة طويلة .ثم يصبحون تحت تصرف أذن بالبدا للانطلاق.

5/السكرتارية: تكون مكونة على الأقل من شخصين و مهامهم:

-تشكيل التصفيات ،يمكن لمنافسة واحدة ،خاصة إذا كانت وطنية أم دولية الاحتواء على عدة تصفيات ،في حالة إذا كان:

- خراط السباحون أكبر من عدد الأروقة.
- اعطاء قائمة التصفيات لغرفة المناداة .
- جمع بطاقات المنافسة ،المسلمة من طرف مسئول التواصل.
- تسجيل الأوقات المنجزة في ظل قانون السباقات.
- إنجاز قائمة الفائزين.
- تحضير الجوائز .

تشكيل التصفيات

تشكل التصفيات وفقى أوقات تسجيل السباحين ،حسب المبادئ التالية:

- * المجموعات الأولى في التصفيات تكون أقل سرعة من التصفيات الاخيرة.
- * أفواج التصفيات الأخيرة تكون دائما كاملة حسب عدد أروقة المسبح.
- * لا تجرى تصفيات بسباح واحد.
- * يتم ترتيب السباحين في الأروقة أثناء التصفية حسب ما يلي:

- مسبح بخمسة (05) أروقة : الترتيب يكون 3، 4، 2، 5، 1 أحسن وقت في الرواق رقم 3.
- مسبح بستة (06) أروقة :الترتيب يكون 3، 4، 2، 5، 1، 6. أحسن وقت في الرواق رقم 3.
- مسبح بثمانية (08) أروقة : الترتيب يكون 4، 5، 3، 6، 2، 7، 1، 8 أحسن وقت في الرواق رقم 4.

6/غرفة النداء

هو المكان الذي يجتمع فيه الحكم الرئيسي مع طاقمه لتحديد المهام.

هو المكان أين كل سباح يذهب لأخذ بطاقته بعض الدقائق قبل إجراء سباقه معد السباقات ينادي كل سباحي نفس السباق و يوزع عليهم بطاقتهم تدريجيا حسب التصفيات .بعد ذلك بإذن من معد السباقات يذهب كل سباح للرواق المخصص له و يعطي بطاقته لميقاتي قبل أن يسبح.

7/مسئول التواصل

دوره الربط بين السكرتارية و الحكام ،و مهامه هي:

*يسترد البطاقات من الميقاتيين وقاضي الوصول مباشرة بعد نهاية السباق. *التحقق من أن عدد البطاقات مطابق لعدد السباحين.

*ترتيبهم حسب الوقت.

*يدفعهم إلى السكرتارية بعد فحصهم و توقيعهم من طرف الحكم الرئيسي.

8/ الميقاتيون

يوجد واحد على الأقل في رواق ، و ثلاثة على الأكثر. دورهم تسجيل أوقات السباحين المتواجدون في رواقهم، ليسوا معنيون بإعطاء اشارة الانطلاق، ولا تحكيم السباحة أو الدوران ،عقاب أو استبعاد سباح من السباق أو منافسة ،تشجيع أو يضايق السباح .

- عند نداء الحكم الرئيسي أو رئيس الميقاتيين ،الميقاتي ملزم :
- المشاركة في فحص و تجريب ميقاتيته (يدوم على الأقل 10 دقائق).
 - العودة إلى الرواق الذي عينى فيه من طرف الحكم الرئيسي.
 - مراقبة في كل تصفية هوية السباح و أن البطاقة السباق مطابقة للتصفية.
 - فحص في أول إشارة من الحكم الرئيسي (صافرات قصيرة) بأن ميقاتيته أرجعة إلى الصفر.
 - يضغط على ميقاتيته عند إشارة الأذن بالبده.
- عند الوصول:**
- توقيف الميقاتية عندما السباح يمس الحائط.
 - كتابة الزمن على البطاقة السباق ب 100/1.
 - الحكم الرئيسي يمكنه فحص الزمن المنجز لذي لبد انتظار إشارة الحكم الرئيسي لإرجاع العداد للصفر.
 - للمسافات الأكبر من 50 متر ،تسجيل وقت 50 متر ثم زمن كل 100 متر في ظهر بطاقة السباق باستخدام لمسة الميقاتية المتوسطة (lap).
 - استناد الأزمنة
 - في حالة ميقاتيين إثنين في الرواق الزمن المأخوذ هو متوسط الزمنين (قبل 2001 كان يؤخذ زمن الميقاتي المرسم).
 - في حالة ثلاثة (03) ميقاتيون في رواق يؤخذ الزمن المتوسط .

المراجع:

- قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
- كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، جامعة بغداد، 1980.
- محمد السيد: الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
- محمد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين، محمود عبده عبد الحليم: التلميذ في التعليم الأساسي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1982.
- محمد بوعلاق: مدخل لمقاربة التعليم بالكفاءات، قصر الكتاب، البلدة، 2004.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط12، القاهرة، دار المعارف، 1992.
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- محمد شفيق زكي: البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، مصر، 1985.
- محمد صبحي حسانين، أحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- إبراهيم رحومة زايد، إكرام سعد إبراهيم، محمد مفتاح الوسيح: السباحة، منشأة المعارف، سنة 1988.

- بسطويسي أحمد بسطويسي: أسس نظريات الحركة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 199
- بشير صالح الرشيدي: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، 2000.
- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1995.
- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط05، عالم الكتب، 2001.
- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- زكي محمد حسن: المدرب الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997.
- سامي عريفج وآخرون: مناهج البحث العلمي وأساليبه، ط2، دار مجدلاوي للنشر، عمان، سنة 1999.
- سعد جلال: الطفولة والمراهقة، مركز الكتاب للنشر، ط2، 1989.
- سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط07، دار المعارف، القاهرة، 1982.
- سعيد حسني العزة: تربية الموهوبين والمتفوقين، دار الثقافة للنشر، 2000.
- عبد الله الصوفي: موسوعة العناية بالطفل، دار العودة، بيروت، 1980.
- عبد المناف السيد الطوخي، توفيق سلامة: التربية الرياضية عند الإغريق و علاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية، دار الفكر الحديث للطباعة والنشر، مصر، 1989.
- عبد المقصود السيد: نظرية التدريب الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1989.