



### المبادئ الأولى لتعليم السباحة

يمكن متابعة مراحل تعليم السباحة من خلال تقسيمها إلى مرحلتين:

- المرحلة التعليمية الأولى

- المرحلة التعليمية الثانية

واجبات مرحلة التعلم الأولى هي:

1- تقليل العوامل السلبية المؤثرة في عملية التعلم من خلال إيجاد تمارين ومعلومات

مناسبة للأطفال (المبتدئين) للوصول بهم الى الإحساس بالماء.

2- تطوير الخبرات الحركية الملائمة للسباح لاتخاذ وضع أفقي في الماء.

3- كسب الأمان في المحيط الجديد.

4- تطوير الصفات البدنية بعد التكيف على الجو الجديد.

5- الوصول إلى حالة السباحة.

أما تعلم السباحة فيتألف من ثلاث مراحل متزامنة ومنتظمة:

أولاً/ حركة الذراعين

ثانياً/ حركة الرجلين

ثالثاً/ التنفس

ومن هذه الحركات الثلاثة تتكون السباحة الحرة

**المرحلة التعليمية الأولى:**

▪ الثقة بالماء

▪ تنظيم التنفس

▪ الطفو

▪ الانسياب (الانزلاق)

- حركات الرجلين
- حركات الذراعين
- التنفس

#### المرحلة التعليمية الثانية:

- تعلم حركة الرجلين مع الانزلاق
- توافق حركة الرجلين مع التنفس أثناء الانزلاق
- تعلم حركة الذراعين مع الانزلاق
- توافق حركة الذراعين مع التنفس أثناء الانزلاق
- توافق حركة الرجلين مع حركة الذراعين
- توافق حركة الرجلين والذراعين مع التنفس
- السباحة كاملة

**الثقة بالماء:** ان الدخول بالوسط المائي لأول مرة يثير لدى الفرد نوع من الشعور بالخوف وعدم الاطمئنان لذلك يجب الانتباه لهذه النقطة وذلك باختيار بعض التمارين البسيطة التي تولد نوع من الثقة بين المتعلم والمحيط الجديد، ويمكن تنفيذ ذلك عن طريق الالعاب البسيطة والمسلية والتي يمكن ان نبتدئها بالجلوس على حافة حوض السباحة وتحريك الماء بالقدمين ومن ثم محاولة الدخول بالماء ، ومسك حافة الحوض في المنطقة الضحلة والقيام بالمشي الى اليمين واليسار ، ومن ثم المشي بترك حافة الحوض بمساعدة المعلم بمسك ذراعي المتعلم ، وبعدها تعليم المتعلم ادخال الوجه في الماء وفتح العينين ،ومن ثم محاولة ان يلتقط المتعلم قطعة النقود من قعر الحوض ، والافضل ان يكون ذلك عن طريق الالعاب والتنافس بين المتعلمين، وهناك كثير من التمارين يمكن ابتكارها لزيادة ثقة المتعلم بالماء.

وسنحاول عرض مجموعة من التمرينات التي يقوم بها المدرب خلال الحصة التعليمية

التمرين الأول: يطلب المدرب من الأطفال الجلوس على جانب الحوض وطرطشة الماء بالقدمين.

التمرين الثاني: بعد التمرين الأول يطلب المدرب من الأطفال الدخول إلى الماء بشكل آمن.

التمرين الثالث: المشي للأمام والخلف ممسكا بماسورة الحوض .

التمرين الرابع: الوثب لأعلى ولأسفل ممسكا بماسورة الحوض .

التمرين الخامس: غسل الوجه بالماء.

التمرين السادس: تنفس مثل كلب البحر.

التمرين السابع: المشي في قطار ممسكا كل واحد زميله من الوسط.

التمرين الثامن: مسك أداة الطفو الأيدي للأمام والمشي في مسافة معينة.

التمرين التاسع: يقوم الأطفال برسم حلقة داخل الماء، الأيدي متماسكة مع بعضها البعض، ثم يطلب منهم المدرب إدخال رأسهم في الماء والقيام بفقاعات صغيرة داخل الماء ثم إخراج رؤوسهم والقيام بنفس التمرين لمرات عديدة.

التمرين العاشر: هو نفس الوضع السابق بالنسبة للأطفال، لكن في هذه المرة نطلب منهم القيام بضربات الرجلين بصفة تبادلية.

**تنظيم التنفس:** بعد ان يتم التغلب على عامل الخوف من الماء يجب القيام بتعليم كيفية طرح الزفير داخل الماء، ورغم سهولة العملية الا انها صعبة بالنسبة للمبتدئ، وتعلمه يكون بقيام المتعلم بالوقوف في الماء في مكان ضحل وادخال الوجه في الماء ومحاولة زفر هواء الرئتين فيه، وان يكون الزفير من قبل الفم والانف، اما الشهيق فيكون من قبل الفم فقط. ولتطوير عملية التنفس يقوم المتعلم بالوقوف ممسكا جدار الحوض واخذ شهيق عميق ثم القيام بأجراء



عملية الزفير داخل الماء، والاستمرار بذلك لغاية تعزيز الحركة، وضبطها مع التأكيد بعدم مسح ماء الوجه لعدم الاخلال بألية أداء الحركة.

ويجب اختيار الألعاب وتطبيقها في الجزء الضحل من الحوض لأنها من الأشياء المفيدة لإكساب الثقة للمبتدئين ويجب أن تتميز هذه الألعاب بصفة المرح والسعادة حتى لا يشعر الطفل بالملل أو أنه مجبر على أداء تمرين بصفة إلزامية، وهنا يظهر جليا دور المدرب بعد إكساب الطفل الثقة بالماء وبنفسه وذلك من خلال دخوله معه في الماء حتى يشعر هذا الأخير بالأمان، كما عليه أن يتكلم بلغة الأطفال وتقادي المصطلحات الصعبة الفهم وعليه القيام بذلك بصفة سلسلة أي عدم الصراخ في وجه الأطفال حتى لا يتعقد الطفل نهائيا من الماء.

**الطفو** : يعرف الطفو بقابلية الجسم على البقاء على سطح الماء كلياً او جزئياً ، والذي يعتمد على بعض المتغيرات كالتطول والحجم والوزن ، ويعتمد على القوانين الطبيعية ( كقانون ارخميدس - الذي ينص على ان الجسم المغمور في السوائل يفقد جزء من وزنه يعادل وزن السائل المزاح) ، فضلا عن طبيعة الجسم من حيث امتلاكها على الدهون او كثافة العظام او حجم العضلات ، وهذه معظمها تؤثر على قابلية الطفو، ان اول التمارين التي يمكن القيام بها هو ( طفو القرفصاء ) حيث يقوم المتعلم بالوقوف في الماء بمستوى الكتف واخذ نفس عميق، وبعد ها يقوم المتعلم بسحب ركبتيه الى منطقة الصدر ومسكها بواسطة ذراعيه وضماها الى صدره، مع سحب الحنك باتجاه الصدر حيث يحتفظ المتعلم بالهواء داخل الرئتين لأنها ستساعده للارتفاع الى سطح الماء ، ويبقى المتعلم على هذه الحالة لحين ان يبدئ الجسم للارتفاع للأعلى وتحقيق الطفو.



وهناك مجموعة من التمرينات على الطفو التي يستطيع المدرب القيام بها :

التمرين الأول: يقوم الطفل في هذا التمرين بالوقوف في الجزء الضحل من الحوض ثم يثني الجذع أمام أسفل محاولا الوصول باليدين نحو القدمين، ثم يقوم باسترخاء الجسم في ذلك الوضع فيحدث أن تتحرك القدمان بعيدا عن قاع الحوض تدريجيا، والعودة لوضع الوقوف الرأسي على قاع الحوض مرة أخرى، يحرك المتعلم رأسه لأعلى وللخلف مع تحريك اليدين لأسفل وللخلف نحو المقعدة.

التمرين الثاني: يطلب المدرب من الطفل بالقيام بنفس الوضعية السابقة في البداية، ولكن بالانتقال من وضع الإنتباه السابق إلى وضع التكور وذلك بسحب الركبتين نحو الصدر ووضع الذراعين حول الركبتين ثم يثبت في هذا الوضع المتكرر، ثم يعود إلى وضع الوقوف بترك الذراعين تتحركان لأسفل، ودفع الرأس لأعلى للخلف مع فرد الرجلين.

التمرين الثالث: يعد هذا التمرين من أهم التمرينات بالنسبة للمبتدئين، حيث يحاول الطفل الانتقال من وضع التكور تحريك اليدين نحو الكتفين، إمدادا الذراعين كاملا للأمام مع امتداد الرجلين للخلف، بحيث يكون الجسم على كامل استقامته وموازيا لسطح الماء مع الأخذ بعين الإعتبار أن يحصل على الشهيق العميق قبل إتخاذ هذا الوضع.

التمرين الرابع: الطفو على الظهر

عادة ما يكون مركز ثقل الجسم لدى أغلب الأشخاص أسفل مركز الطفو، حيث يكون مركز الثقل في منطقة الحوض تقريبا، ولذا فإن العلاقة بين مركز الطفو ومركز الثقل تحدد وضع طفو الجسم على الظهر، فعندما يكون المركزان متباعدين بدرجة كبيرة فإنه يحدث الطفو بين الطفو الأفقي والرأسي، وأغلب أنواع جسم الإنسان تكون مقدرتها على الطفو الأفقي والرأسي. يأخذ الطفل نفسا عميقا ويجب أن تكون الرأس مستلقية على الماء والذراعان ممتدان جانبا والأرجل مستقيمة إلى الأمام بحيث يكون الجسم موازيا لسطح الماء.