

مراحل تعليم المهارات الأساسية في السباحة (تابع)

الانسياب: بعد ان تم ضبط طفو القرفصاء يقوم المتعلم بمد ذراعيه للأمام ورجليه للخلف وتحديق وضع الانسياب على الصدر، بدفع الجسم للأمام سواء بدفع الجدار أو بمساعدة المدرب أو الزميل، ويتم اعادة التمرين بأن يقوم المتعلم بعد ان يطفو على سطح الماء وهو بوضع الانسياب.



ولتحقيق مهارة الانسياب يجب:

- دفع حافة الحوض والانسياب على البطن أو الظهر.
- تحسين شكل الانسياب، وذلك بإطالة فترة الانسياب على البطن أو الظهر.
- إطالة فترة الانسياب على البطن والظهر خلال المسابقات.

حركات الرجلين: عند ضبط الوضع الانسيابي الصحيح للجسم يبدأ تعليم حركات الرجلين (للأعلى والاسفل) وذلك لتحقيق هدفين هما رفع الجسم للأعلى لتحقيق الوضع الانسيابي ولغرض تكيف العمل الهوائي لحركة الرجلين، وكلاهما يعدان مهارات ضرورية في السباحة،



ان حركة الرجلين يجب ان تكون من مفصل الورك وبالتعاقب للأعلى والاسفل ، وهذه الحركة يتم تعلمها من وضع الجلوس الطويل على حافة الحوض والذراعين مسنودة للخلف والرجلين ممدودة باستقامة واصابع القدمين مؤشرة للأمام ومن ثم القيام بتحريك الرجلين للأعلى والاسفل وبعد اتقان الحركة يتم تنفيذها في الماء ، حيث بعد تنفيذ وضع الانسياب واليدين مستقيمة وماسكة بجدار الحوض يقوم السباح بتحريك رجليه للأعلى والاسفل ولغاية اتقانها، حينها يقوم السباح بتنفيذها باستخدام لوحة الطفو لتحقيق آلية حركية صحيحة، اما الراس فيكون بين الذراعين والوجه للأسفل والنظر الى قعر الحوض، وعند تحقيق هذا الوضع تقوم الرجلين



بالحركة للأعلى والاسفل من مفصل الورك، ويمكن اجراء التمرين بأن يمك المتعلم حافة الحوض وتنفيذ وضع الانسياب ومن ثم القيام بحركات الرجلين للأعلى والاسفل وكما تعلمها.

التنفس : تعد عملية التنفس من العوامل الرئيسية لتعلم السباحة، ومن المهم ان يتعلم المبتدئ بأن الشهيق يكون من قبل الفم فقط اما الزفير فيكون داخل الماء ومن قبل الفم والانف معا، يقف المتعلم بوضع الانحناء والذراعين تمسك الركبتين والوجه الى الجانب قريب من سطح الماء ، حيث يقوم المتعلم بأخذ شهيق من قبل الفم ثم لف الرأس الى داخل الماء والقيام بعملية



الزفير والوجه للداخل والنظر الى قعر الحوض و يستمر بإعادة التمرين الى ان تتم ضبط الحركة حيث يقوم بأجرائها بمسك جدار الحوض ومن ثم اخذ وضع الانسياب وتنفيذ عملية التنفس لحين ضبطها ومن ثم اجرائها من وضع

الانسياب بدفع جدار الحوض، وهكذا ولحين ضبطها بشكل صحيح دون الاربك بالحركة.

ويجب العمل على تعليم مهارة التنفس تحضيراً للسباحة الحرة بالمراحل التالية:

- شهيق عميق يتبعه زفير بطيء: وذلك بإستخدام أدوات قابلة للنفخ، مثل الكرات الصغيرة، أو لعب بلاستيك كالحوانات الصغيرة، والصناديق ونفخ الأشياء السابقة لمستوى معين يحدده المعلم.

- النفخ في الماء: يحتفظ المتعلم بالفم فوق سطح الماء مباشرة، والتركيز يكون على قوة إخراج الزفير.

- البقبة: وذلك باستخدام الأطواق، والعمود، حافة الحوض، دوائر، مع الزميل.

- إخراج الزفير داخل الماء ببطء: يعتاد الطفل أخذ التنفس بطريقة منتظمة إيقاعية وذلك

في خمس عدات، ثم عشر عدات، ويجب أن يكون الفم مفتوحاً ومهيئاً لأخذ الشهيق

عند رفعه عن سطح الماء.

مع ملاحظة أن يؤدي التمرين من الوقوف، ثم من المشي أمام، وأخيرا مع حركات الرجلين - التنفس من الجانب: يمكن استخدام العديد من الوسائل كلوحة الطفو أو حافة الحوض، وكذلك بمساعدة الزميل.

وكذلك يجب التركيز على عدم رفع الرأس أثناء أخذ التنفس، وتبنيه المتعلم على إخراج الزفير بقوة، ثم الانتقال الى ربط التنفس بحركات الذراعين والرجلين

ربط التنفس مع حركات الرجلين:

بعد ان يتم ضبط عملية التنفس من الوقوف ومسك الجدار، يتم تعلمها من وضع الانسياب وذلك بأن يأخذ المتعلم وضع الانسياب الصحيح بمسكه للجدار ومن ثم القيام بأجراء عملية التنفس وبالشكل الذي تعلمها في التمرين السابق مع حركات الرجلين للأعلى والأسفل ولحين ضبط التوافق بين التنفس وحركات الرجلين.



الانسياب مع حركات الرجلين: بعد يأخذ المتعلم وضع الانسياب يقوم بدفع جدار الحوض وتحريك رجليه للأعلى والأسفل وكما تعلمها في التمارين السابقة، ومن الضروري ان يكون الجسم بشكل مستقيم والرأس ممدودا للأمام والوجه داخل الماء والنظر للأسفل الى قعر الحوض، ومحاولة الانسياب بهذا الوضع ولأطول مسافة ممكنه، ويمكن تنفيذ هذه الحركة بأن

يقوم المعلم بدفع المبتدئ للأمام، او يقوم بمسكه من الذراعين وسحبه للأمام، او اداء التمرين باستخدام لوحة الطفو لحين ضبط الحركة.

حركات الذراعين: تعد حركات الذراعين العامل الاساس لتقدم الجسم للأمام، حيث تعمل كالمجاذيف بالنسبة للزورق، يقوم المتعلم بأخذ وضع الانحناء والذراعين ممدودة للأمام وهو على الارض، والاحسن أن يكون امام المرأة، ويقوم بتحريكها بالتعاقب للأسفل والوراء والاعلى والى الامام، وهكذا الى ان يتم اتقان الحركة حيث يقوم بأدائها من الوقوف داخل الماء، ومن ثم تنفيذها من وضع الانسياب ولحين اتقانها بشكل صحيح، ويمكن القيام بها باستخدام لوحة الطفو بوضعها بين الفخذين، او بمسك الرجلين من قبل المعلم من الخلف.



ربط التنفس مع حركة الذراعين : بعد اتقان حركات الذراعين يقوم المعلم بتعليم كيفية ربط عملية التنفس مع حركات الذراعين ،حيث يقف المتعلم في مكان ضحل في الحوض وثني الجذع الى الامام بحيث يكون بمستوى افقي مع سطح الماء والذراعان ممدودتان الى الامام والوجه في الماء ، حينها يحرك الذراع الاولى لإجراء عملية السحب وبعد ان تصل الذراع

منطقة الورك وهي في طريقها الى خارج الماء يلف الرأس الى الجانب لأخذ الشهيق وعند رجوع الذراع الى الماء يكون الرأس قد اخذ مساره الى الماء لتنفيذ عملية الزفير ، وهكذا الى ان تتم ضبط الحركة ، ومن ثم قيام بذلك من وضع دفع الجدار ووضع الانسياب ومن حركة الرجلين والذراعين.



وعموما يمكن تقييم التنفس بالنسبة لمرحلة التعلم الأساسي عن طريق ملاحظة:

- الإيقاع المنتظم في أخذ الشهيق، وإخراج الزفير في الماء .
- الشهيق والزفير مع رفع وخفض الرأس، كذلك مع لف الرأس في الإتجاهين، وربط ذلك بالإنقال في الماء .
- ربط الشهيق والزفير مع حركات الطفو على البطن والظهر، وكذلك التوافق الأولي.

