1. **الأسبوع الرابع**

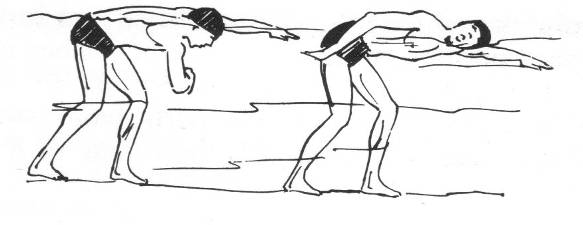
**مراحل تعلم مهارة السباحة**

يمكن متابعة مراحل تعلم السباحة من خلال تعلم المهارات بالتسلسل وكما هي مدرجة ضمن الجدول الأتي :-

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عدد الأيام** | **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** | | | | | | | | | |
| **الثقة بالماء** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **تنظيم التنفس** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **الطفو** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **الانسيابية** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **حركات الرجلين** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **تعلم التنفس** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ربط التنفس مع حركات الرجلين** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **الانسياب مع حركة الرجلين** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **حركات الذراعين** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ربط التنفس مع الذراعين** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **السباحة كاملة** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**1. الثقة بالماء** : ان الدخول بالوسط المائي لاول مرة يثير لدى الفرد نوع من الشعور بالخوف وعدم الاطمئنان ، لذلك يجب على المعلم ان يعير لهذه النقطة بعض من الانتباه وذلك بأختيار 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 .

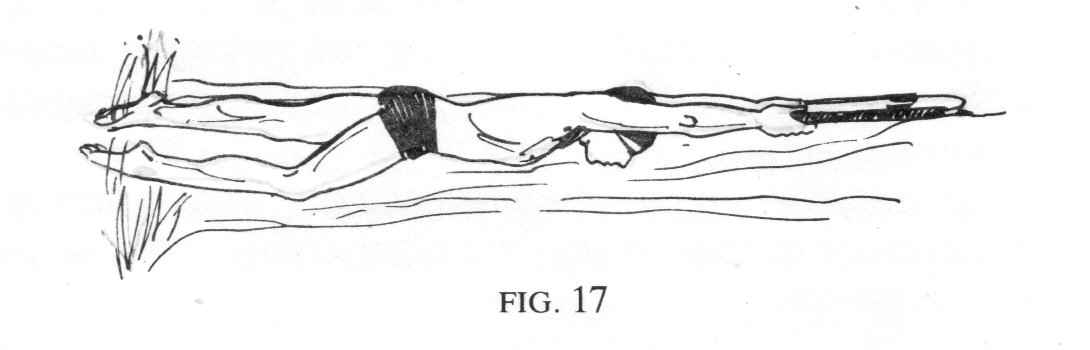
**2. تنظيم التنفس** : بعد ان يتم التغلب على عامل الخوف من الماء يقوم المعلم بتعليم المتعلم كيفية طرح الزفير داخل الماء ، ورغم سهولة العملية الا انها صعبة بالنسبة للمبتدئ ، وتعلمه يكون بقيام المتعلم بالوقوف في الماء في مكان ضحل وادخال الوجه في الماء ومحاولة زفر هواء الرئتين فيه ، وان يكون الزفير من قبل الفم والانف ، اما الشهيق فيكون من قبل الفم فقط. ولتطوير عملية التنفس يقوم المتعلم بالوقوف ممسكآ جدار الحوض واخذ شهيق عميق ثم القيام بأجراء عملية الزفيرداخل الماء ، والاستمرار بذلك لغاية تعزيز الحركة ، وضبطها ، مع التأكيد بعدم مسح ماء الوجه ، لعدم الاخلال بآلية أداء الحركة، الشكل(1).



الشكل(1) يبين آلية التنفس

**3. الطفو** : يعرف الطفو بقابلية الجسم على البقاء على سطح الماء كليآ او جزئيآ ، والذي يعتمد على بعض المتغيرات كالطول والحجم والوزن ، ويعتمد على القوانين الطبيعية ( كقانون ارخميدس – الذي ينص على ان الجسم المغمور في السوائل يفقد جزء من وزنه يعادل وزن السائل المزاح) ، فضلآ 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 القام بها هو ( طفو القرفصاء ) حيث يقوم المتعلم بالوقوف في الماء بمستوى الكتف واخذ نفسآ عميقآ ، وبعد ها يقوم المتعلم بسحب ركبتيه الى منطقة الصدر ومسكها بواسطة ذراعيه وضمها الى صدره ، مع سحب الحنك بأتجاه الصدر ، حيث يحتفظ المتعلم بالهواء داخل الرئتين لانها ستساعده للارتفاع الى سطح الماء ، ويبقى المتعلم على هذه الحالة لحين ان يبدء الجسم للارتفاع للاعلى وتحقيق الطفو .

**4. الانسياب** : بعد ان تم ضبط طفو القرفصاء يقوم المتعلم بمد ذراعيه للامام ورجليه للخلف وتحقيق وضع الانسياب على الصدر، بدفع الجسم للأمام من قبل المعلم او القيام بدفع الجدار من قبل المتعلم نفسه، الشكل(2).

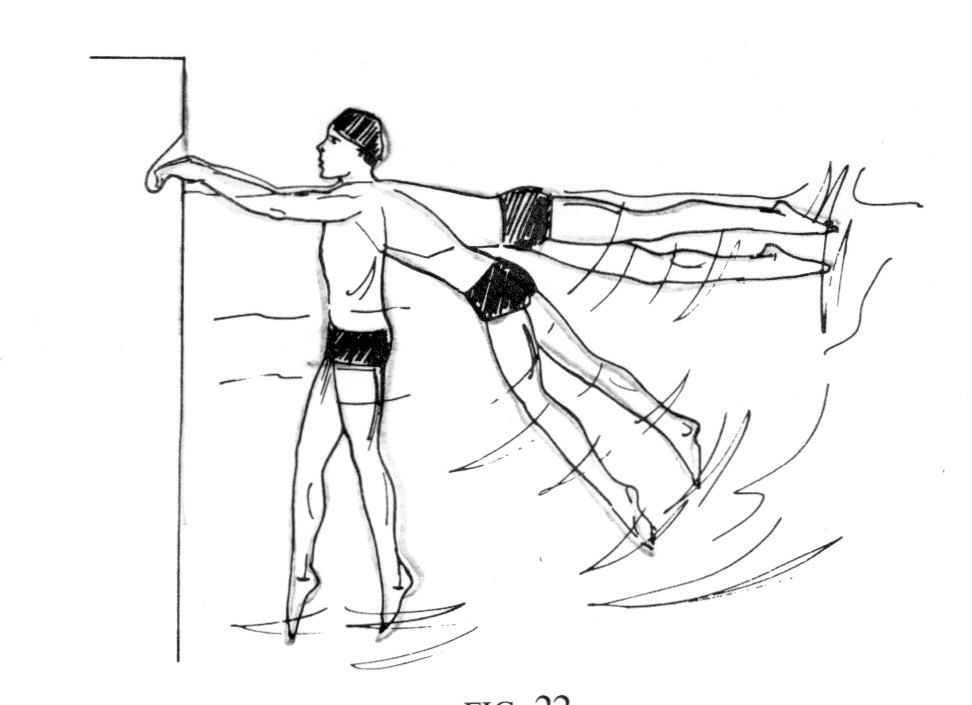


الشكل(2) يبين كيفية وضع الجسم

اثناء مرحلة الانسياب

ويتم اعادة التمرين بأن يقوم المتعلم بعد ان يطفو على سطح الماء وهو بوضع الانسياب بفتح ذراعية ورجلية الى الجانب واخذ شكل نجمه فوق سطح الماء.

**5. حركات الرجلين** : عند ضبط الوضع الانسيابي الصحيح للجسم يبدأ تعليم حركات الرجلين ( للاعلى 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 بأستقامة 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 الاسفل 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، الشكل (3).



الشكل (3) يبين المرحلة الاولى لكيفية

حركة الرجلين