



# السباحة المرحلة الاولى



**جامعة الحمدانية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**



**اعداد مدرس المادة**

**الأستاذ المساعد الدكتور : أحمد عناد جرجيس الصوفي**

2026

## تاريخ السباحة في العالم القديم

بداية ان الانسان الذي عاش في البر رهب المياه لأول وهلة ، ولكنه بالتدريج أخذ بالتقرب من سواحل البحار وشواطئ الأنهار وضاف البحيرات ومن ثم صار بإمكانه النزول في المياه وتتابعته محاولات فتارة يطوف فوق سطح الماء وتارة يخفق في مسعا حتى لمس في نفسه القدرة على السباحة أخيراً . وكانت البداية .

لاشك في إن معرفة السباحة للإنسان أولاً استجابة لدوافعه التي كانت تحركه وتهيمن عليه ، فقد دلت التجارب على إن الالتجاء الى الماء فيه انفاذ لحياته ، إذ أجبره على ذلك الصراع مع من هو أقوى منه ، كما تلزمه المعرفة بالسباحة عند حدوث الكوارث الطبيعية من فيضانات وزلازل وحرائق ، كذلك يلجأ الى الماء للصيد بطرائقه البدائية الخاصة لسد رمقه .



اما عن معرفة الحضارات العريقة للسباحة هي حضارة وادي النيل . فلقد زاولها المصريون القدماء في القرى الواقعة على نهر النيل ، ولعل موقعها الجغرافي وطبيعة مناخها أثر في ممارسة المصريين القدماء الرياضة السباحة كوسيلة للتربية والاعداد .

ومن جملة اهتمامات المصريين بالسباحة وضعوا لها رمزاً هيروغليفية يمثل شكل يشبه حركة الذراعين ، في السباحة الحرة الحالية.

وجاءت حضارة وادي الرافدين التي احتلت مكاناً بارزاً في التاريخ البشري حيث انها تتميز بموقع جغرافي فريد .

تم ظهرت الأقوام الكلام في لبنان القديم والذي سماه التاريخ بالفينيقيين .. وقد مارس مواطنوهم السباحة .

كما اشتهر اليونانيون بالسباحة .

### تاريخ السباحة في العالم الحديث

لقد اعتبر القرن السادس عشر الميلادي بداية للتاريخ الحديث للسباحة , في عام ١٧٩٦ ( تأسس أول نادي للسباحة في العالم بمدينة \_ أوبسالا \_ في السويد وقد أسسه طلبة جامعة \_ أوبسالا ) .



ازداد انتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص . و اقيمت اول مسابقات سباحة عام ١٨٤٤ في حوض طوله ١٣٠ قدم . واول سباق اقيم في حوض سباحه والمسافة مائة ياردة كان عام ١٨٧٨ في انكلترا. وقد دخلت السباحة برامج الدورات الأولمبية الحديثة من أول دورة ، والتي اقيمت في اثينا عام 1896 , في عام ١٩٠٨ تأسس الاتحاد الدولي للسباحة في لندن وبدأ بتنظيم المسابقات الدولية والأولمبية بعد أن وضع قوانين دولية للسباحة .

### تاريخ السباحة في العراق

ان لوجود النهرين العظيمين دجلة والفرات سبباً لتسميته ببلاد وادي الرافدين وسبباً لنشوء حضارات عريقة مثل السومرية والبابلية والأشورية حيث وفرة المياه والأرض الخصبة والروافد الكثيرة المتشعبة التي ادت إلى تقدم الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في

العصور القديمة , وأن تلك الشعوب والجماعات التي تنشأت تلك الحضارات استخدمت السباحة كإحدى الأساليب في التدريب العسكري.



اول حوض سباحة أنشئ عام ١٩٣٦ في الحباينة . ثم أنشأ حوض سباحة آخر في دار التدريب الرياضي ببغداد سنة ١٩٣٨ . وفي عام ١٩٥٤م تأس اتحاد السباحة العراقي .

بالنسبة للمشاركات الأولمبية على المستوى العربي والدولي شارك العراق بأول وفد كبير عام ١٩٥٧ في الدورة الرياضية العربية في بيروت . شارك العراق في بطولة الخليج عام ١٩٧٧ في الكويت واحرز المركز الأول , واقام العراق بطولة الخليج الثانية عام ١٩٨٠ في بغداد . عام 1985 افتتحت كلية التربية الرياضية في الجادرية حوض السباحة .

## رياضة السباحة

هي احدى أهم أنواع الأنشطة الرياضية للإنسان التي تمارس في الوسط المائي ( الأحواض المائية والأنهر والبحيرات والبحار والمحيطات ) التي يكون بها وضع الجسم افقي حيث يمكن ممارستها من قبل أفراد المجتمع كافة وفي مختلف مراحل النمو من كلا الجنسين ( ذكور واناث). اذ انها تكسب الإنسان وفي كافة مراحل عمره الراحة والسعادة والصحة, وتكسبه ايضا مقاومة ضد الأمراض.

## أهمية السباحة

- 1- تساعد السباحة على زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على رشاقة الجسم .
- 2- رفع كفاءة القلب وتنشيط الدورة الدموية.
- 3- تساعد على توسيع وتقوية عضلات الصدر، وبالتالي اتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء لتنشيط عملية الشهيق والزفير.
- 4- تؤثر إيجابيا في عضلات البطن مع اعضائها الداخلية ( الكبد والطحال).
- 5- تؤدي السباحة إلى تسهيل عملية الهضم .
- 6- زيادة الهيوغلوبين بالدم .
- 7- الماء مدلك طبيعي للجسم .
- 8- لها أهمية إنسانية في حالة انقاذ شخص من الغرق، كما أن تعلمها يقلل من نسبة حوادث الغرق.
- 9- تعمل السباحة على تنمية الشجاعة والاقدام .
- 10- تعمل على ازالة الهموم والمتاعب والعناء العقلي، لما فيها من متعة وذلك من خلال الغطس والعموم في الماء والتعرض لأشعة الشمس واستنشاق الهواء الطلق.
- 11- تعمل على زيادة التوافق العصبي العضلي .
- 12- تكسب الجسم فوائد بدنية وحركية تميزها عن الرياضات الأخرى، وتعتبر السباحة رياضة للجميع وللجنسين.



**الاهتمام بالنواحي الصحية**

- 1- غسل الجسم جيداً قبل النزول إلى الماء.
- 2- فحص المبتدئين طبيباً قبل المباشرة بتعليم السباحة.
- 3- يجري تعليم الرجلين قبل النزول إلى الماء (بمواد معقمة).
- 4- لا يسمح المبتدئ بالنزول إلى الماء إذا كان مجروح .
- 5- لبس مايو المخصص للسباحة.
- 6- جلب منشفة خاصة لكل مبتدئ.
- 7- تنظيف أذنك بعد السباحة.
- 8- تناول شرابا دافنا بعد الخروج من الماء.
- 9- إذا شعرت إثناء السباحة بالقشعريرة فعليك أن تخرج من الماء حالاً.
- 10- لا تنزل إلى الماء إذا كان جسمك متعرفاً، بل انتظر حتى يجف جسمك وبعدها اغل جسمك جيداً .
- 11- لا تتناول الطعام قبل السباحة لأن ذلك يؤثر على معدتك.
- 12- مارس التمارين البدنية قبل السباحة (تمارين الاحماء على اليابسة).
- 13- تهيئة ادوات الاسعافات الأولية.

**تأثيرات السباحة في الخلية الجسمية .****1 - تأثيرات الماء والدواء والشمس : -**

- ينبغي ملاحظة عدم المبالغة في البقاء في الماء لمدة طويلة نسبياً خصوصاً في المياه الباردة. وعلى المدرس أو المدرب الالتفات إلى اهمية هذه الناحية عند تعليم الأطفال أو التلاميذ السباحة، واتخاذ ما يلزم في حالة ظهور القشعريرة أو ما شابه ذلك .
- ان تأثيرات الأشعة تحت البنفسجية المكتسبة من الشمس عند السباحة في الهواء الطلق في الصيف تقود إلى انتاج وتطوير فيتامين (D) في الجسم . هذا الفيتامين مفيد جداً بالنسبة للأطفال وفي عملية بناء وتطوير الهيكل العظمي.

## ٢ - تأثير المباحة على القلب وجهاز دوران الدم :-

- يمتلك السباح قلب يختلف عن قلب الانسان العادي من حيث الحجم وتنظيم دوران الدم لذلك يكون قلب السباح اقوى من قلب الانسان العادي، وتوسع في الأدينين والبطينين وخاصة البطين الأيسر.
- ان ممارسة السباحة تؤدي إلى زيادة حجم وقوة عضلة القلب نتيجة استتالة اليافه لاستيعابها كميات كبيرة من الدم مما يؤدي إلى زيادة متانة انسجة جدرانه العضلية.
- ويعتبر الدم وسيلة الانتقال للعناصر لاسيما الأوكسجين . وتقوم الدورة الدموية بدور كبير في خفض حرارة جسم السباح .
- وتؤثر السباحة على جهاز الدوران حيث يتضاعف حجم الدفعة الواحدة من الدم مع زيادة عدد الضربات يؤدي الى سرعة سريان الدورة الدموية وخاصة في الجهد العنيف. وكذلك تؤدي إلى اتساع الشعيرات الدموية وزيادة حجمها حتى تصل إلى عشرة امثال حجمها الطبيعي اثناء المجهود العنيف .

## ٣ - تأثير السباحة على الرئتين وجهاز التنفس :-

- ان لعملية التنفس في الماء اهمية كبيرة في اخذ الأوكسجين وطرح غاز ثاني اوكسيد الكربون (CO2) عن طريق الشهيق والزفير، ففي السباحة يكون الشهيق سريعاً ومن الفم خارج الماء اما الزفير فيكون طويلاً من الفم والأنف معا .
- والتدريبات في السباحة المتصاعدة تقود إلى سهولة سعة تغلغل الأوكسجين والى زيادة كمية الهيموغلوبين في الدم، ويؤدي الى تحسين وصول الدم إلى مناطق العضلات العامة من خلال زيادة انتشار الأوعية الشعرية الدموية، وتساعد على توسيع وتقوية عضلات الصدر، وبالتالي اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء لتنشيط عملية الشهيق والزفير.

**4 - تأثير السباحة على الجهاز العضلي :-**

- يتحسن نقل الدم وينتج عن ذلك ازدياد في عدد الأوعية الشعرية الدموية الدقيقة التي تنقل الدم إلى النسيج العضلي والألياف العضلية فتتضخم العضلة وتقوى ويساعد تدريب السباحة إلى رفع مستوى التوافق العضلي العصبي .
- ويتميز الجهاز العضلي عند السباحين بزيادة في الحجم والقوة في جميع عضلات الجسم , وزيادة القوة والمرونة للأوتار العضلية المتصلة بالعظام والمفاصل مما يزيد القدرة في اداء الاعمال التوافقية التي تتسم بالرشاقة .

**5 - تأثير السباحة على تبادل التغذية وجهاز العضو :-**

يحتاج السباح إلى جهاز هضمي جيد التنظيم عملية تبادل التغذية إذا يعمل باقتصاد ويوزع الطاقات في الأماكن الضرورية في الجسم يحتاج السباح سرعات حرارية من المواد الغذائية الكربوهيدرات والبروتينات والدهون فضلا عن الماء والأملاح والفيتامينات ان كمية السرعات الحرارية المطلوبة في رياضة السباحة تكون عالية جداً وتبلغ عند سباحي الانجازات العالية أكثر من ٦٠٠٠ سعرة حرارية يوميا، لذلك لا بد من مراعاة نوعية الغذاء وكميته للسباحين من خلال مراقبة وزنهم وعلى أن يكون ذلك مناسباً مع حجم وشدة التدريب اليومي لأن الغذاء هو المصدر للطاقة .

**العوامل المؤثرة في عملية تعلم السباحة****أولا : العوامل النفسية :-**

تلعب الناحية النفسية دور كبيرا في تعلم رياضة السباحة ؟ لأنها تعلم في جو غير طبيعي الوضعية الانسان وفي وضع أفقي للجسم لم يتعود عليه في حياته مما ينتج عنه حالة نفسية مبدئية تعرف بعامل الخوف .



**تشمل العوامل النفسية :**

**1 - عامل الخوف :** الخوف هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجأة أو مواقف تهدده و تهدد كيانه ، كخوف المبتدئين من الماء ودخول حوض السباحة.

- الخوف اذا كان في الحدود الاعتيادية ذو فائدة كبيرة فهو وسيلة نافعة للوقاية من الخطر
- أما في حالة الخوف الشديد فأن ذلك يشل قدرة الفرد في التعلم ويكون مانعا للفرد من القيام بواجباته الاعتيادية والابتعاد عن التعلم لذا يجب أبعاد الخوف عن المبتدئ لكي تضمن تعلمه بسرعه .

**هناك حالات من الخوف وهي كما يأتي :**

أ - الخوف الصادر من عدم الثقة وهذا يحدث عندما لا ينال المبتدئ من التدريب والتكرارات المنتظمة ما يكفي فيكون غير واثق بنفسه وبقدرته على تنفيذ التمارين داخل الماء الذي يمارسه لأول مرة لذا يجب ان تكرر التمارين باستمرار والتركيز على تصحيح الاخطاء بالإضافة إلى التشجيع والترغيب .

ب - الخوف من حدوث حالة غرق اثناء تأدية التمارين، نتيجة لرؤية حادث غرق أحد الأشخاص امامه أو حدوث حالة غرق له تم انقاذه أو سماع القصص الخرافية التي يتحدث بها الآباء للأطفال بقصد ابعادهم عن شواطئ الانهار أو سواحل البحار.

ج - كما أن الجهل بالسباحة إلى عزوف الكثير من الشباب عن ممارسة السباحة ، ويرجع سبب ذلك إلى عدم احتواء المناهج التربوية للمدارس الأولية على السباحة .

د- الخوف من شيء غير معروف وغير محدد وهذا يمكن أن يكون ناتجاً عن ضعف الأداء البدني المبتدئ .

**2- عدم الرغبة :** ويعد عاملاً نفسياً ايضاً ومرتبطة بعدة عوامل منها :

**أ. العامل الاجتماعي :** هناك الكثير من العوائل تحرم السباحة على أطفالها لاعتقادات وتقاليد خارجة عن نطاق تطور العصر الحديث .

**ب. العامل الاقتصادي :** أن ارتفاع اجور الدخول إلى حوض السباحة يعد عاملاً العزوف الاطفال عن ممارسة السباحة وبالتالي إلى زيادة امية السباحة .

**ج. العامل الروحي :** يعتقد الكثير من الناس ان السباحة تؤدي إلى اظهار مفاتن الجسم امام الآخرين وخاصة المرأة وهذا منافي للتقاليد الاجتماعية والضوابط الدينية .

**د. حواس السمع والبصر :** على الرغم من كونهما حواساً فسيولوجية الا انهما يعدان في الوقت نفسه عوامل نفسية، خاصة عندما يمارس المبتدئ أو الطفل تعلم التنفس والطفو ، حيث يلزم المبتدئ ضرورة فتح العينين وبسبب ضغط الماء ومادة الكلور فإن ذلك يولد احمرار للعينين . كما تكون درجة السمع قليلة بسبب بقاء قليل من قطرات الماء في داخل الأذن مما تولد هذه الحالة نمو حالة من الخوف الا اننا يجب أن تنبه على أن هذه الحالة سوف لا تستمر الا للساعات الأولى من عملية التعلم .



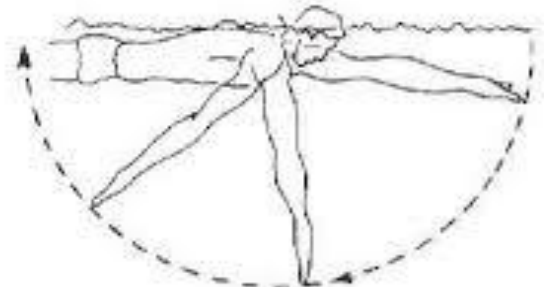
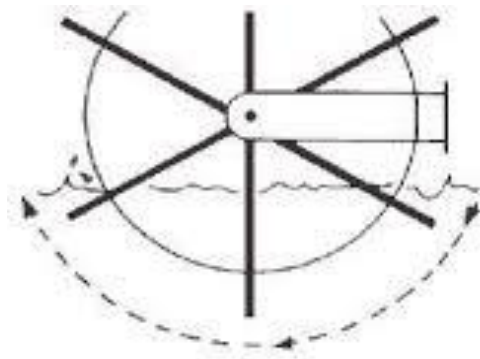
**ثانياً : العوامل الفسيولوجية :-**

تلعب العوامل الفسيولوجية دور مهماً في نجاح عملية التعلم خاصة إذا استخدمت من قبل المبتدئ بالشكل المطلوب .

- فقد وجد أن عملية تعليم السباحة للبنات اسهل واسرع من عملية تعليم الذكور ؟
- الاختلاف كثافة الجنسين كما أن الجسم السمين اسهل من الجسم الخفيف في عملية الطفو، كما أن الطفل الذي يملك اطراف طويلة يساعده على ايجاد مقاومة إيجابية العملية الدفع وهذه الحالة مرتبطة بالقدرة العضلية الموجودة لدى الطفل .
- كما للعينين دور مهم في تعلم الحركات الصحيحة خلال مراقبة مسار حركة الذراعين والسباحة بخط مستقيم .

**ثالثاً : العوامل الفيزيائية :-**

ان الجو الجديد في الماء يتوجب على الطفل أو المبتدئ التعايش فيه ، يختلف بشكل واضح عن الجو المعتاد عليه على اليابسة ؟ وذلك لاختلاف الكثافة والمقاومة وضغط الماء . لذلك يكون ضرورياً الاستفادة من كثافة وضغط الماء الطفو الجسم من خلال معرفة القوانين الفيزيائية :



**1 - قانون رد الفعل :-**

لكل فعل رد فعل يساويه في المقدار ويعاكسه في الاتجاه . فكلما كانت القوة المستخدمة باتجاه عمودي إلى الخلف نتج عنها دفع مساوي لها إلى الأمام .

**2- قانون القصور الذاتي :-**

كل جسم يحاول الاستمرار في سكونه أو في حركته ما لم تؤثر فيه قوة أخرى لتغيير حالته . ويمكن الحصول على سرعة الكبر في حالة زيادة سرعة ترددات حركة الذراعين وبصورة منظمة والقوة في اتجاهها السليم .

**3- قانون العملات :- القوة في ذراعها = المقاومة في ذراعها .**

كلما كانت القوة العضلية جيدة والذراعين طويلة وكان مسارهما طويلاً أوجدت مقاومة ايجابية كبيرة وبالتالي دفع جيد للأمام .

**4- المقاومة :-**

التأكيد على ضرورة تقليل المقاومات السلبية الواقعة على جسم المبتدئ ( الطفل) من خلال اتخاذ الوضع الأفقي للجسم وتقليل الحركات الموجبة فوق سطح الماء والتأكيد على ايجاد مقاومات إيجابية للذراعين والرجلين من خلال الاستخدام الأمثل للمسار الحركي .

**5 - الوزن النوعي :-**

ان عملية طفو الأجسام فوق سطح الماء لها عانقة متبادلة بين الوزن النوعي للجسم والوزن للماء واقتراب وابتعاد نقطة ارتكاز الجسم من مركز ثقله وبعدها عن مركز جاذبية قاع بركة السباحة , لهذا نرى اثناء مراحل تعليم السباحة ثلاثة أشكال للجسم داخل الماء وهي :-

**أ - الوضع العمودي :-**

وهو الوضع الذي تبدأ فيه مع المبتدئ بالخطوات الأولى لعملية التعليم حيث يكون المبتدئ واقفا في الماء ويكون وزنه النوعي أكبر من الوزن النوعي للماء , حيث يكون مركز ثقل الجسم في نقطة الارتكاز أو قريب منه وتكون مقاومة الماء كبيرة على الجسم اثناء المشي .

**ب - الوضع العالق (الوسطي) :-**

نحصل على هذا الوضع بعد بضع ساعات من مرحلة التعليم الأولى ، حيث يكون الوزن النوعي للجسم مساوياً أو أصغر من الوزن النوعي للماء , وتكون المقاومة السلبية الواقعة على الجسم كل من الحالة الأولى العمودية .

**ج - الوضع الأفقي :-**

نحصل على هذا الوضع عندما يكون الوزن النوعي للجسم أصغر من الوزن النوعي للماء , ويتم الوصول إلى هذا الوضع في نهاية المرحلة الأولى لعملية التعليم ، حيث يكون الجسم ممتداً فوق سطح الماء وحركة الانزلاق أسهل من الأوضاع السابقة ، بسبب وضع نقطة الارتكاز قرب أو فوق ثقل الجسم ولهذا يأخذ الجسم وضعاً فنياً .

### المبادئ الأولية لتعليم السباحة

تقسم إلى قسمين :-

- المرحلة التعليمية الأولى

- المرحلة التعليمية الثانية

واجبات مرحلة التعلم الأولى هي :-

- 1- تقليل العوامل السلبية المؤثرة في عملية التعلم من خلال ايجاد تمارين و معلومات ، للأطفال ( المبتدئين) للوصول بهم إلى الإحساس بالماء .
- 2- تطوير الخبرات الحركية الملائمة للسباح لاتخاذ وضع افقي في الماء .
- 3- كسب الأمان في المحيط الجيد .
- 4- تطوير الصفات البدنية بعد التكيف على الجو الجديد .
- 5- الوصول إلى حالة السباحة .



اما تعلم السباحة تتألف من ثلاث حركات متزامنة ومنتظمة :

أولاً : حركة الرجلين .

ثانياً : حركة الذراعين .

ثالثاً : التنفس .



وهذه الحركات الثلاثة معا تكون حركة الكاملة للسباحة الحرة ..

### المرحلة التعليمية الأولى :-

#### 1- الثقة مع الماء :

ان ممارسة السباحة لأول مرة يثير لدى المبتدئ المخاوف من المحيط الجديد وهو الماء، لذلك يجب أن تكون التمارين الأولى التي يضعها المعلم في العملية التعليمية عبارة عن تمارين محبة وتجلب السعادة والسرور للمبتدئ وذلك لأبعاد عوامل الخوف وعدم الثقة من الماء ، يجب أن يكون المعلم مع المبتدئ في الماء وذلك خلال الدرس الأول لكي يطمئن وتتبد عوامل الخوف لديهم ويجب أن تكون هناك علاقة ثقة متبادلة معهم عن طريق الاقناع وعدم استخدام القوة كان يدفع المبتدئ .



**تمرين (1) :** الجلوس على حافة الحوض ورفع الماء بالقدمين ثم بعد ذلك على الوجه والجسم من هذا الوضع .

**تمرين (٢) :** الدخول للماء وذلك بالنزول إلى الحوض ومسك حافة الحوض في منطقة الضحل ثم المشي يمينا ويسارا .

**تمرين (٣) :** المشي في منطقة الضحل دون مسك حافة الحوض ويكون المشي بعرض الحوض .

**تمرين (4) :** غسل الوجه عدة مرات لغاية مرحلة غمر الرأس بالماء واجراء عملية غسل الوجه داخل الماء .

**تمرين (5) :** المشي للأمام يكون المعلم ممسكا بالمبتدئ والمشي بعرض الحوض في منطقة الضحل .

**تمرين (6) :** المشي للأمام ونفخ الكرة، وتكون على سطح الماء والمسافة محدودة .

**تمرين (7) :** التفتيش عن قطع النقود المرمية في قاع الحوض .

**تمرين (8) :** المشي على شكل قطار ممسكا الزميل من الاكتاف بعرض الحوض .

**تمرين (9) :** اللعب برش الماء بين المبتدئين .

**تمرين (10) :** المرور من بين رجلين الزميل .

**تمرين (11) :** تشكيل دائرة بين المبتدئين وعند الاشارة يتحرك المبتدئين عكس الاشارة .

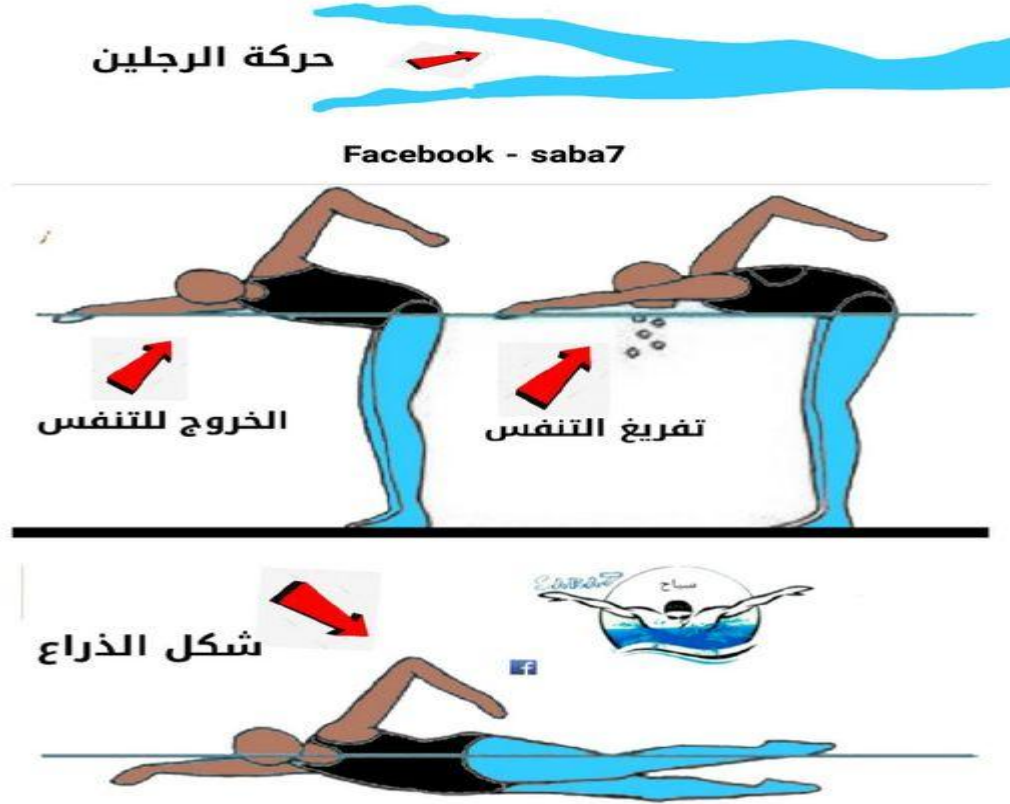


## ٢- تنظيم التنفس :

### يعطى للمبتدئ عملية طرح الزفير داخل الماء ، ومن تمارين التنفس :

- يقف المبتدئ في منطقة الضحل ويأخذ الماء بكلتا يديه وينفخ الهواء بواسطة الأنف.
- ينزل المبتدئ الوجه داخل الماء على الكفين ثم يبدأ بطرح الزفير بواسطة الانف ويكون في البداية قصير ثم التدرج بزيادة وقت الزفير .
- يعطى تمرين التنفس العمودي وهو الوقوف باتجاه الحوض بمسك حافة الحوض بيديه مع ملاحظة أن يكون الماء بمستوى كنفه ، وبعدها يأخذ شهيق اعتياديا بواسطه الفم ثم يغمر الرأس بكامله في الماء بعد ثني ركبتيه حتى يشعر المبتدئ انه طرح الزفير بكامله

بواسطة الأنف مع ما ملاحظة بقاء العينين مفتوحة ، تعطى تمارين الشهيق والزفير بتكرارات عديدة حتى يتمكن من السيطرة على عملية التنفس.

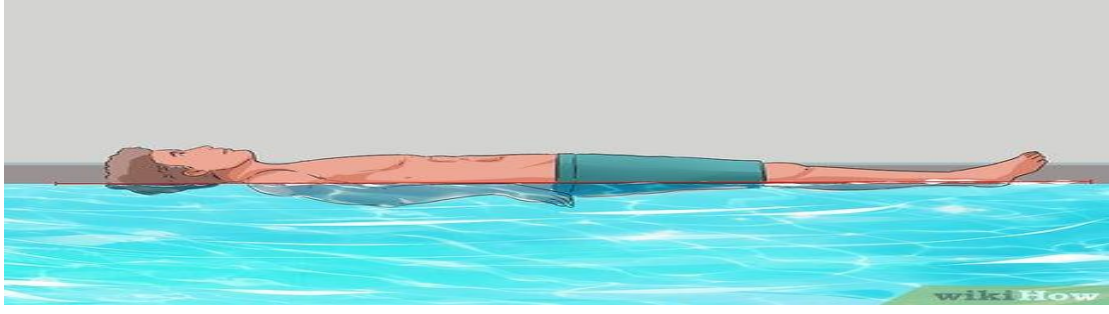


- يقف المبتدئ في منطقة الضحل وتكون احدى القدمين إلى الأمام والأخرى إلى الخلف مع رفع الذراعين إلى الجانب ، ثم يأخذ شهيقا بواسطة الفم ثم يثني الركبتين فينزل الجسم بصورة عمودية إلى الأسفل ويكون الرأس معمور داخل الماء بكامله عندها يطرح الزفير بواسطة الأنف ثم يخرج ويكرر التمرين بصورة مستمرة .

### 3- مهارة الطفو :

**الطفو :** هو بقاء الجسم كلياً أو جزئياً بمستوى سطح الماء ويعتمد على كتلة الجسم الطافي ويرتبط بقانون أرخميدس الذي ينص على ( ان الجسم المعمور في وسط ما يفقد جزء من وزنه يعادل وزن السائل المزاح ) .





### (\* ومن تمارين الطفو :

- **الوقوف في منطقة الضحل :** ويكون الماء بمستوى سطح الجسم ثم من الرجل اليسرى إلى الأعلى بشكل مستقيم ثم يعاد التمرين على الرجل الأخرى وبعد مدخل التمارين الطفو .

- **الطفو بثني الجذع للأمام :** يقف المبتدئ داخل الحوض في منطقة الضحل ويفضل ان يكون مستوى الماء بمستوى الاكتاف ثم يأخذ شهيق عميق ويكتم النفس ويشي الجذع اماما اسفل مع ترك الذراعين والرجلين متدلية . وفي هذا النقطة تصل اليدين نحو القدمين ويكون الجسم مسترخي . بالإضافة إلى ارتفاع القدمين عن قاع الحوض ثم يعود لوضع الوقوف بتحريك الرأس إلى الأعلى ، تستمر لعدة ثواني وتزداد بتكرار التمرين .

- **طفو القرفصاء :** يقف المبتدئ في منطقة الضحل ويكون الماء بمستوى الكتف ثم يأخذ شهيق عميقا وبعد ذلك يسحب ركبته إلى الصدر وتمسك ذراعيه بالرجلين مع سحب الحنك إلى الصدر ويحتفظ بالهواء المحبوس في الرئتين لحين خروجه مرة ثانية ، وهذا الهواء المحبوس في الرئتين والتفوس في الظهر يساعد على الطفو إلى الأعلى وظهور الجسم خارج سطح الماء ، بعدها العودة إلى وضع الوقوف سحب الذراعين للأكل مع رفع الرأس إلى الأعلى ومد الرجلين إلى قاع الحوض ثم يكرر التمرين لحين استيعابها.

- **الطفو بعد الذراعين والرجلين ( الوضع الأفقي ) :** بعد أن يأخذ المبتدئ وضع القرفصاء يبدأ بمد الذراعين إلى الأمام والرجلين إلى الخلف ويكون هذا المد بوقت واحد فيصبح الجسم ممتدا على سطح الماء بصورة افقية ، بعدها الرجوع إلى وضع الوقوف يرفع الرأس إلى الأعلى وسحب الذراعين إلى للأسفل بقوة ثم ثني الركبتين بعد ذلك من الرجلين إلى الأسفل لاتخاذ وضع الوقوف ، ثم يعاد التمرين لحين استيعابه بصورة صحيحة.

- **طفو النجمة :** بعد أن يأخذ المبتدئ وضع الطفو الأفقي ، يبدأ بفتح الذراعين للجانب والرجلين للخارج بشكل يشابه النجمة . ويمكن زيادة صعوبة هذا التمرين وذلك بزيادة التوافق الحركي بغلق الرجلين وفتح الذراعين ثم فتح الرجلين وغلق الذراعين ويكون الرأس بين الذراعين دائماً

### 4- مهارة الانسياب (الانزلاق) .

أ.م.د : احمد عناد جرجيس الصوفي

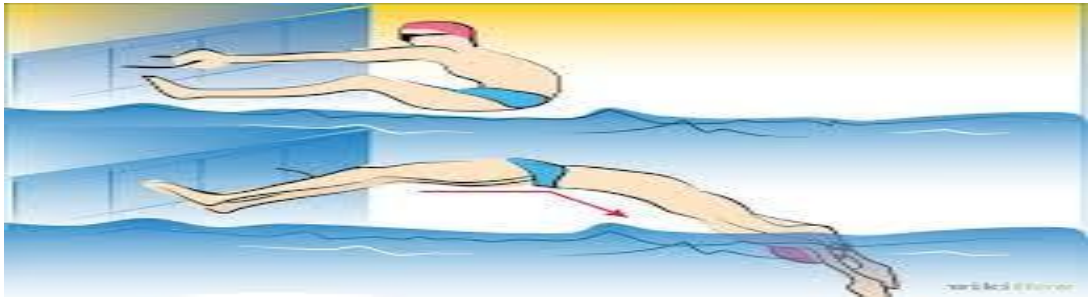
هي مهارة مهمة لتعليم السباحة تعد تمرين اساسي للتقدم بالوضع العام للجسم ويعطى الانسياب الأمامي والخلفي لكي تحافظ على وضع الجسم وموازنته واخذ الوضع الأفقي على سطح الماء بصورة صحيحة .

تقسم تمارين الانزلاق إلى نوعين :

أ- الانزلاق الأمامي : يكون نظر المتعلم مواجهاً للماء ويكون الوجه مواجهاً لقعر البركة أو حوض السباحة ، والجسم ممتنا فوق سطح الماء والرأس بين الذراعين .



ب- الانزلاق الخلفي : يكون نظر المتعلم مواجهاً الأعلى، وينزلق الجسم بحيث يكون ممتداً فوق سطح الماء والرأس بين الذراعين وينثني قليلاً إلى الخلف .



وتكون تمارين الانزلاق على شكلين :

- 1- الانزلاق الثابت : هو انزلاق الجسم فوق سطح الماء دون اجراء أي حركة من الأطراف العليا والسفلي ويؤدى بالوضع الأمامي والخلفي .
- 2- الانزلاق المتحرك : ويقصد به انزلاق الجسم فوق سطح الماء مع حركة الرجلين أو الذراعين أو كلاهما معاً ويؤدى بالوضع الأمامي والخلفي .

**تمارين الانزلاق الأمامي :-**

ينزل المبتدئ إلى الحوض في منطقة الضحل ويسند ظهره على الحائط (جدار الحوض) ويضع احدى قدميه على حافة الحوض والثانية على أرض الحوض ثم بعد ذراعه إلى الأمام، وبعدها يأخذ شهيقاً بواسطة الفم ويكتم النفس ويدفع بالقدم المستندة على جدار الحوض وينساب الجسم ويكون الرأس بين الذراعين وفي نهاية الانسياب يطرح الزفير، وتحريك الرأس إلى الخلف وثنى الرجلين وتحريك اليدين للأسفل ومد الركبتين لاتخاذ وضع الوقوف.

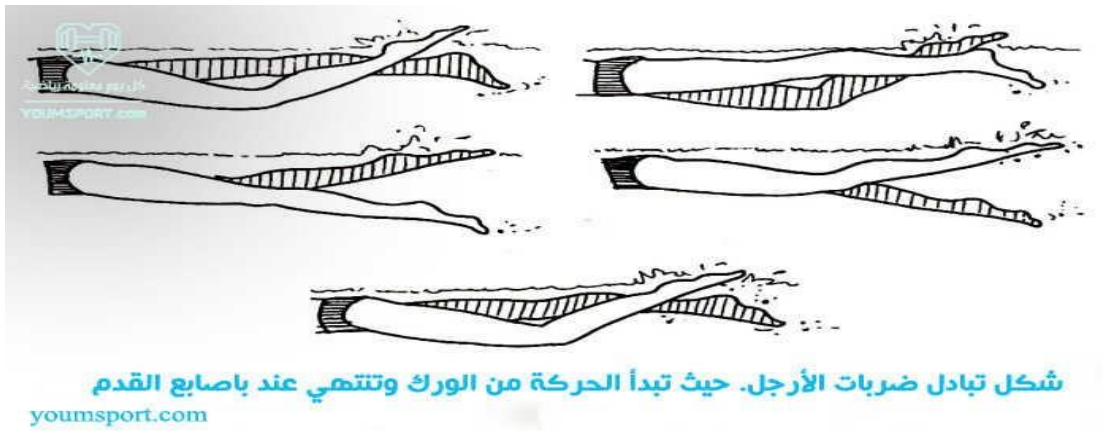
**تمارين الانزلاق الخلفي :-**

يمسك المبتدئ حافة الحوض وهو مواجهاً للحوض ويقوم بثني الركبتين على الصدر ويكون باطن القدمين ملتصقين على الحائط ثم ترك اليدين الحافة ويدع الجسم ينساب ببطيء إلى الخلف حتى تصبح الكتفين اسفل سطح الماء عندها يدفع الحائط ويترك الجسم ينساب إلى الخلف مع توجيه النظر إلى الأعلى والامام قليلا واليدان تكون بجوار الجسم ، بعدها ثني الرأس إلى الأمام وثنى الركبتين على الصدر ودفع الماء باليد ومن الركبتين لاتخاذ وضع الوقوف .

**5- حركة الرجلين :**

تعد حركة الرجلين مهمة بالنسبة لتعليم السباحة ويجب على المدرب التركيز عليها ، لأنها تؤدي عدة وظائف منها :

- مساعدة الجسم على الطفو للأعلى .
- تساعد على استقامة الجسم بوضع افقي والحفاظ على موازنته .
- تساعد على توليد القوة الدافعة لتقدم الجسم للأمام .



تبدأ حركة الرجلين من الورك لتشمل الساقين ثم القدمين وتكون حركة الرجلين تبادلية فخلال هبوط رجل إلى الأسفل يحدث انثناء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لضغط الماء على الركبة وتعمل الرجل الأخرى في نفس الوقت إلى الأعلى وتكون دون أي انثناء في الركبة ، وهنا تؤكد ان الركبة المسترخية مفتاح الرفسة الناجحة بانسيابية لمنع تصلب المفاصل ، وأن حركات الرجلين تؤدي بطريقة ايقاعية وان الكعبين فقط هما اللذان تخرج من الماء . ام التوقيت الطبيعي لحركة الرجلين هو ست ضربات رجلين لكل دورة كاملة من الذراعين .

### تمارين الرجلين وتعطى حسب التسلسل :

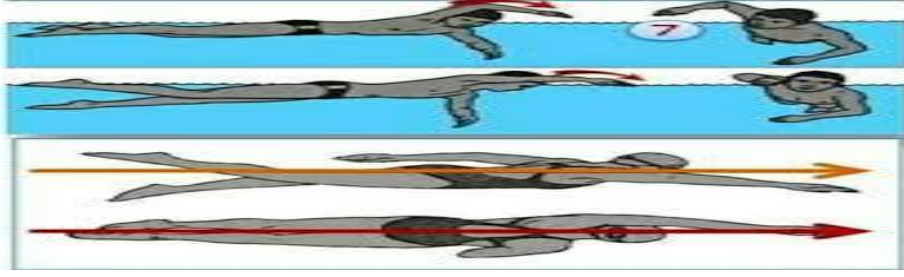
- الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين .
- حركة الرجلين من وضع الانبطاح .
- مسك حافة الحوض باليدين وأداء حركة الرجلين .
- ضربات الرجلين في الماء مع مسك حافة الحوض من وضع الاستلقاء على الظهر.
- سحب الزميل .
- مسك لوحة الطفو بين الذراعين ويكون الوجه في الماء ويبدأ بحركة الرجلين بالتعاقب .



### 6 - حركة الذراعين :

يشرح المعلم حركة الذراعين على حافة الحوض ويقوم بعد ذلك بشرحها داخل الماء ، وذلك بعرض نموذج الحركة الذراعين من قبل المعلم ، دخول اليد مباشرة امام الكتف إلى الماء ، واثناء دخول اليد يبدأ مفصل المرفق بامتداد ولكن اثناء السحب يبدأ بالانثناء والضغط إلى الاسفل ويبدأ المرفق بزيادة الانثناء حتى يصل إلى زاوية ٩٠° وتكون هذه النقطة مباشرة تحت الجسم وبعدها تبدأ الذراع بدفع الماء إلى الخلف ثم تدار راحة اليد لتواجه الفخذ واليد تستمر

بالدوران ويكون الأصبع الصغير الخنصر إلى الأعلى ومن ثم ترفع إلى الخارج وأول ما يخرج هو المرفق وتبدأ المرحلة الرجوعية .



### بعض تمارين الذراعين :

- يؤدي المبتدئ خارج الحوض (الوقوف فتحا ثم حتى الجذع اماما بزاوية قائما ) يبدأ ببدء التمرين بحركة الذراعين بالتعاقب .
- يعطى التمرين في منطقة الضحل ( الوقوف فتحا مع ثني الجذع بزاوية قائمة ) ثم يبدأ بحركة الذراعين بالتعاقب والرأس يكون خارج الماء .
- اعطاء التمرين السابق مع السير الاعتيادي في الماء ، واداء حركة الذراعين ويكون الصدر على سطح الماء والرأس خارج الماء .
- لزيادة صعوبة التمرين يعطى بمساعدة لوحة الطفو ( توضع لوحة الطفو بين الرجلين ) ويكون الراس داخل الماء ويؤدي حركة الذراعين بصورة مستمرة .

### 7- التنفس :

ان عدم ضبط النفس سيؤدي إلى اضطراب الشهيق والزفير بسبب دخول الماء إلى فم المبتدئ ، او يسد فمه وانفه وهذا مما يعيق في عملية التنفس، لذا يجب التركيز والاهتمام بعملية التنفس .

يقف المبتدئ في حوض السباحة ( الوقوف فتحا - ثني الجذع إلى الأمام ) والذراعين تمسك الركبتين او ارجاع الذراعين إلى الخلف ويكون وضع الرأس للجانب وبعد ذلك يأخذ شهيق من الفم ثم لف الرأس إلى داخل الماء الإجراء عملية طرح الزفير ويكون لف الرأس بتحريك الرقبة تحريكا مستقلا عن الكتف . ويجب التأكيد على أن يكون لف الرأس بمستوى الكتف، وتكون عملية الشهيق سرعة وعملية الزفير ببطء .



### المرحلة التعليمية الثانية :-

#### خطوات المرحلة التعليمية الثانية في ...

- 1- تعلم حركة الرجلين مع الانزلاق ( امامي خلفي ) .
- 2- توافق حركة الرجلين مع التنفس اثناء الانزلاق ( امامي وخلفي ) .
- 3- تعلم حركة الذراعين مع الانزلاق ( امامي وخلفي ) .
- 4- توافق حركة الذراعين مع التنفس اثناء الانزلاق ( امامي وخلفي ) .
- 5- توافق حركة الرجلين مع حركة الذراعين .
- 6- توافق حركة الرجلين والذراعين مع التنفس .

### سباحة الكلب

تعد سباحة الكلب من اقدم انواع السباحات التي مارسها الانسان، وهي طريقة سهلة ومهمة التعليم المبتدئ السباحة وذلك لكي يتحسس المبتدئ حركة الذراعين داخل الماء . بعد أن يأخذ المبتدئ وضع الانسياب الأمامي على سطح الماء والرأس يكون خارج الماء والذراعان ممدودة تحت سطح الماء ثم تبدأ الذراع اليسرى بالسحب نحو الصدر ثم ترجع إلى الامام وبعده سحب الذراع اليمنى نحو الصدر وبعدها ترجع إلى الامام وتستمر الحركة بالتتابع وفي الوقت نفسه يضرب حركة الرجلين إلى الأعلى والأسفل وتكون الحركة من الورك وتبقى الذراعان تعملان بصورة متتابعة داخل الماء لدفع الجسم إلى الامام .



### السباحة الكاملة

بعد ان اعطيت التمارين كافة وحسب التسلسل ودرجة صعوبتها واعتماداً على الطريقة الجزئية , بعدها يقوم المدرب بشرح حركة السباحة الكاملة وعرضها أمام المبتدئين ، لا يؤكد أن حركة الذراعين والرجلين تتصف بالاستمرارية والتوقيت والربط بينهما وبين حركة الرأس والجذع وهذا الترابط يؤدي بالاحتفاظ بالوضع الانسيابي للجسم والسباحة الصحيحة .

### مهارة التوقف في الماء خلال السباحة

تعد من المهارات الأساسية والمهمة بعد تعلم السباحة التي يجب أن يتعلمها المبتدئ ليحقق له الأمن والاطمئنان وتساعد على الراحة اثناء التعب .  
يكون الوجه خارج الماء مما يسهل عليه عملية التنفس، يأخذ الجسم الوضع العمودي مع الميل للأمام قليلة حيث تؤدي حركات الذراعين أمام الجسم وتكون مسترخيتين وتحت سطح الماء بمسافة حوالي ٢٠ سم وتكون راحة اليدين مواجهتين قاع الحوض والمرفقين مثنين مع الضغط براحة اليدين للداخل والخارج.



اما حركة الرجلين فإنها تؤدي بطريقة تشبه حركة راكب الدراجة بحيث تكون أسفل المقعد وذلك للاحتفاظ بالجسم واقفا في الماء وكذلك يمكن أن تكون حركات الرجلين مقصية .  
ونؤكد على أن تكون حركات الرجلين والذراعين معا وبصورة توافقية مما يساعد على طوفان الجسم وخروج الرأس خارج الماء مما يسهل عملية التنفس وتمكن المبتدئ التوقف في الماء الأكثر مدة ممكنة .

### القفز إلى الماء

- أولاً : القفز إلى الماء (على الرأس) .
- ثانياً : القفز إلى الماء (على القدمين) .



### القفز الى الماء (على الرأس) :

تحتاج هذه الحركة إلى الثقة بالنفس والشجاعة من قبل المبتدئ .

تعطى التمارين بالتدرج من السهل إلى الصعب لتعلم مهارة القفز إلى الماء وهي كالآتي :

**تمرين (1) :** جلوس المبتدئ على حافة الحوض وتكون هذه الحافة قريبة جداً من الماء أو الجلوس على سلم الحوض ويكون الجسم في الماء وبعد ذراعيه إلى الامام ويسحب الرأس نحو الصدر ويدفع المبتدئ بقدميه نحو الامام وينساب داخل الماء .

**تمرين (٢) :** الجلوس على حافة الحوض ويضع قدميه داخل الماء مستندة على حافة الحوض الذراعان إلى الامام والرأس الى الأسفل وبعد اخذ الوضع يقوم بالدفع إلى الامام وأول ما يدخل الذراعان ثم الرأس وبعدها ينساب الجسم تحت سطح الماء .

**تمرين (3) :** جلوس المبتدئ على ركبة الساق اليسرى وتكون الذراعان إلى الامام الأسفل مع سحب الحنك إلى الصدر وتكون القدم الامامية المستندة على حافة الحوض هي القوة الدافعة إلى الامام.

**تمرين (٤) :** يكون من وضع الوقوف على ساق واحدة توضع على حافة الحوض وتثبت لكي تستطيع الدفع بها والساق الثانية ترفع عن الأرض وتكون موازية للأرض وتكون الذراعان ممدودة إلى الامام والرأس إلى الأسف ويبدأ بدخول الذراعين أولاً ثم الرأس إلى الماء ثم يدخل الجسم بكامله .

**تمرين (٥) :** يقف المبتدئ على حافة الحوض ويثني الجذع إلى الامام وتكون الذراعين ممدودتين إلى الامام والأسفل والرأس بين الذراعين مسحوباً نحو الصدر ، وأما الرجلان فأنها



تكون باستقامة وبعد اخذ الوضع الصحيح يدفع بالرجلين نحو الماء ، مما يساعد على دخول الذراعين ثم الرأس ثم الجسم بكامله .

**تمرين (6) :** يقف المبتدئ على حافة الحوض ويثني الجذع إلى الأمام الأسفل مع ثني الركبتين قليلاً وتكون الذراعين ممتنين خلف الجسم ويحرك الذراعين إلى الامام مما يؤدي إلى تحريك وانتقال مركز النقل إلى الأمام ثم يدفع الرجلين لحظة وصول الذراعين إلى أعلى نقطة في المرجحة ويكون الرأس بين الذراعين ، تدخل الذراعين أولاً ثم الرأس ثم يدخل الجسم. بكامله إلى الماء .

### القفر إلى الماء ( على القدمين )

**تمرين (1) :** يقف المبتدئ على حاف الحوض مواجهها الحوض ويكون جسمه باستقامة وذراعيه بجانب الجسم وتكون احدى قدميه إلى الأمام على حافة الحوض يستند عليها ويقوم بالدفع بها إلى الأمام وبعد أن يدفع تتقدم الرجل الثانية وتتكون موازية للرجل الأولى وعندما يدخل الجسم داخل الماء يقوم الرفس بالرجلين بالتعاقب وكذلك يدفع باليدين إلى الأعلى ويخرج المبتدئ بسهولة إلى سطح الماء .

**تمرين (2) :** يكون برفع الذراعين إلى الجانب بعد أن يقف المبتدئ مواجهها للمسبح بأخذ الوضع الصحيح يدفع جسمه إلى الأمام وذلك بتقديم الرجل الخلفية إلى الأمام والثانية تتكون للخلف وعند دخول الجسم إلى الماء ترفس الرجلان بالتعاقب ، اما الذراعين تبقى إلى الجانب تدفع إلى الأعلى ليخرج المبتدئ .

**تمرين (3) :** بعد ان يقف المبتدئ على حافة الحوض والرجلين متوازية يقفز بالقرب من حافة الحوض ، يقفز إلى الأمام ويقوم بسحب الركبتين نحو الصدر وتحيط الذراعين بالرجلين ويكون الرأس إلى الأعلى والأمام وبعد دخول الجسم إلى الماء يفتح المبتدئ ذراعيه ورجليه ثم يبدئ بالرفس بالتعاقب مع تحريك ذراعيه للخروج .

### انواع السباحة



- 1- السباحة الحرة
- 2- سباحة الظهر
- 3- مباحة الفراشة
- 4- مباحة الصدر

### اولاً : السباحة الحرة :

- تحتل طريقة السباحة الحرة المركز الأول بين طرائق السباحة من حيث السرعة وعدد فعالياتها في البرنامج الأولمبي ، كما أن السباحة الحرة هي الأساس في السباحات الأربعة حيث أن هذا النوع يفضله كافة السباحين بسبب السرعة والمتعة .
- ادخلت السباحة الحرة بالدروات الأولمبية الحديثة ضمن أول دورة أولمبية في أثينا ١٨٩٦ .
- اما بالنسبة للنساء أول دورة تدخل فيها السباحة النسوية في دورة ستوكهولم الأولمبية عام ١٩١٢ .



### وضعية الجسم

- 1- السعي الدائم لكي يكون الجسم بوضع افقي قدر المستطاع .
- 2- تقليل حركات لف وتموج الجسم الى ادنى حد ، خاصة اثناء الشهيق .
- 3- يكون حزام الكتفين بمستوى سطح الماء .

- 4- يرتبط وضع الجسم بالسرعة (كلما كانت السرعة عالية كان وضع الجسم جيداً ومناسباً للتيارات المائية).
  - 5- ان يكون الرأس بين الذراعين، ولف الرأس الى اليمين أو اليسار أو كلاهما بدرجة تساعده على أخذ الشهيق دون أن يشكل ذلك عاقبة أو سبب لزيادة المقاومة الواقعة على الجسم.
  - 6- تقليل المقاومة السلبية الواقعة على مقدمات الجسم من خلال تقليل درجة الزاوية المحصورة بين المحور الطولي للجسم ومستوى سطح الماء.
  - 7- يتجه نظر السباح تحت سطح الماء إلى الأمام الأسفل .
  - 8- الرأس يقود كافة حركات الجسم، لذا اختلاف وضعه ، يؤثر في وضع الجسم عامة .
- يكون الجسم بوضع اللي على البطن بحيث تكون الكتفان أعلى من مستوى المقعد التي تقع اسفل سطح الماء مباشرة . ويكون الجسم في السباحة الحرة طائفا بقدر الإمكان فيما تدع القدمين غاطستين في الماء قليلا لتعطي عملها الفعال حيث أن كلما ارتفع الرأس إلى الأعلى سيؤدي إلى انخفاض القسم الخلفي من الجسم مما يؤدي إلى زيادة المقاومة .

### حركة الذراعين :

- تعد حركة الذراعين في السباحة الحرة المرتكز الأساسي لهذه الفعالية لذلك يعتبر خبراء السباحة التكنيك الجيد لحركة الذراعين هو افضل العوامل المساعدة لاختزال الوقت والحصول على افضل النتائج لأن القوة الدافعة للجسم في السباحة الحرة تعتمد على حركات الذراعين حيث تتراوح هذه القوة من 70% - 85% من دفع الجسم للأمام حسب طول المسافة كلما قصرت المسافة كلما ارتفعت هذه النسبة .
- تكون حركة الذراعين داخل الماء على شكل حرف (S) .
- اما بالنسبة إلى عمق الذراع داخل الماء فتختلف من سباح لآخر باختلاف قوة السباح ومرونته .
- تدخل الذراع الماء امام الكتف وللداخل قليلاً، حيث تدخل الأصابع أولاً وتكون مضمومة ثم يتبعها الساعد والعضد والجزء العلوي من الذراع ثم تدار راحة اليد للخارج وللأسفل لكي تبدأ بالانثناء ثم يبدأ المرفق بزيادة الانثناء حتى تصل إلى درجة القصوى في الانثناء عندما تكون اليد مباشرة تحت الجسم على اليد تكون زاوية (٩٠) درجة مئوية مع الجسم .
- وفي هذه النقطة يبدأ الرسغ ينبسط لكي يجعل راحة اليد تواجه الخلف ويبدأ حكرة الدفع

تجاه القدم حيث ينتهي بقرب مفصل الفخذ ثم تبدأ راحة اليد بالدوران الى الداخل لتواجه الفخذ واليد مستمرة بالدوران ويكون الأصبع الصغير إلى الأعلى والابهام إلى الأسفل وترفع خارج الماء وأول ما يخرج من الماء هو المرفق بعد ذلك تبدأ الحركة الرجوعية عند ترك اليد الماء .

- اهم مميزات حركة الذراعين الحرة هي العمل على التوالي في السباحة الحرة في حركة تبادلية تكسب الجسم تقدماً مستمراً وانسيابياً ، فحينما تؤدي احدى الذراعين حركتها الرجوعية خارج الماء تؤدي الثانية حركتها الأساسية داخل الماء .

### حركة الرجلين :

#### اهم وظائف حركة الرجلين في السباحة الحرة .

- 1- مساعدة الجسم للطفو إلى الأعلى .
- 2- المحافظة على اتزان السباح واستقامة جسمه .
- 3- تساعد على انتاج القوة الدافعة لتقدم الجسم إلى الأمام .

- تبدأ حركة الرجلين من الورك لتشمل الساقين ثم القدمين وتكون حركة الرجلين بأداء ضربات تبادلية إلى الأعلى والأسفل يتم دفع الماء للخلف والأسفل التقدم الجسم ويرتفع للأمام والأعلى ، إذا لم تكن ضربات الرجلين على درجة من الكفاءة فإنه ينتج عنها انخفاض الحوض والرجلين مما يؤدي إلى زيادة المقاومة وبالتالي تؤثر على سرعة السباح .

- عند ضرب الرجلين يجب الاحتفاظ بوضعهما بمجرد التيار وتكون باستقامة وتقاربهما من بعضهما دون تصلب .

- عند ضرب الساق اليسرى إلى الأعلى أن يبقى فيها انثناء في الركبة لأن الانثناء يؤدي إلى تقبل القوة وارجاع السباح إلى الخلف .

- اما الساق اليسرى في الوقت نفسه تبدأ الضربة الى الأسفل وفي اللحظة نفسها ثني الركبة قليلاً نتيجة ضغط الماء على الرجل من الأسفل إلى الأعلى مع الاحتفاظ بالقدم معدودة أمام اسفل سطح الماء .

- تختلف العلاقة بين ضربات الرجلين وحركة الذراعين حيث تقوم الرجلين بإداء **ستة** ضربات أو **أربعة** ضربات مع كل دورة كاملة بالذراعين ويتحدد ذلك تبعاً للمسافة السباق .
- فتستعمل طريقة الضربات السنة لمسافة (١٠٠م - ٢٠٠م) ويقل عددها في مسافة (٤٠٠ م - 1500 م) .

### التنفس :

يقسم إلى قسمين :

- 1- **الشهيق** : يتم عن طريق الفم والأنف من خلال لف الرأس على جهة الذراع الخارجة والمرفق منحنى ومحمول عالياً ويستغرق الشهيق زمناً قليلاً إذا ما قورن بزمن الزفير .
- 2- **الزفير** : يطرح داخل الماء عن طريق الفم والأنف ويكون وجه السباح مواجهاً لقعر البركة ، ويستغرق زمناً طويلاً ليحافظ على الوضع الأفقي للجسم .

ان سباحي المسافات الطويلة والمتوسطة يأخذ شهيق مع كل دورة ذراع , بينما سباحي السرعة يجب الاقلال من مرات التنفس ويفضل اخذ التنفس على كل الجانبين .  
وفي السباحة الحرة يدور الجسم من (٣٥-٤٥) درجة على كل جهة عندما يعمل السباح دورة ذراع كاملة . والسباح يدور إلى الجهة التي يتنفس بها أكثر من الجهة الثانية.

### ثانياً : سباحة الظهر :

- تعد سباحة الظهر من السباحات المحببة للسباحين ؟ وذلك لأن الوجه يكون خارج الماء متجه إلى الأعلى أي سهولة جميلة التنفس (الشهيق والزفير ) في هذه الفعالية لا يسمح للمتسابق بترك وضعه الطبيعي على الظهر إلى في حالة الدوران.

- اما تاريخ دخول سباحة الظهر في الألعاب الأولمبية الحديثة في دورة سانت لويس في امريكا عام ١٩٠٤ م .
- اما بالنسبة إلى فعالية ( 100 م ) ظهر نساء فقد ادخلت ضمن البرنامج في دورة باريس عام ١٩٢٤ م.



### وضعية الجسم :

- الظهر يكون مواجهاً للماء والوجه متجهاً إلى الأعلى .
- التأكيد على ضرورة أخذ الوضع الأفقي الممتد فوق الماء , الرأس يكون في الوضع الطبيعي ويتجه إلى الأعلى ومن الذراعين إلى الأمام ورفع الورك قدر المستطاع .
- ضرورة بروز مفصلي الكتفين فوق سطح الماء لتسهيل اداء حركة الذراعين ويتم ذلك من خلال ضربات الرجلين الجيدة .
- من خلال السرعة العالية لتكرار حركات الأطراف العليا والسفلى وبمسارها الصحيح , نحصل على ثبات الجسم ..

### حركة الذراعين :

- تؤدي حركة الذراعين في سباحة الظهر بالتبادل ، في حالة دخول احدي الذراعين الماء تكون الذراع الثانية قد انتهت من ضغط الماء وفي طريقها للخروج .
- تدخل اليد الماء مباشرة امام الكتف إلى الخارج قليلا ، حيث ان المرفق يكون مستقيماً والدخول يتم بالأصبع الصغير أولاً ويكون وجه راحة الكف إلى الخارج لتقليل المقاومة.
- ويجب أن لا يكون هناك توقف عند القيام بسحب الذراع يبدأ انثناء المرفق عند بداية السحب ويدور الجسم اتجاه ذراع السحب مما يسمح بمشاركة العضلات الجذع .

- ثم يزداد انثناء المرفق مع تحريك اليد بالاتجاه الأعلى ليصل المرفق إلى أقصى انثناء وتكون درجة ثنيه (٩٠-١٠٠) درجة في هذه النقطة تنتهي مرحلة السحب .
- ثم تبدأ مرحلة الدفع بمواجهة كف اليد القدم السباح حيث يصل إلى أقصى سرعة في نهاية مرحلة الدفع وتنتهي مرحلة الدفع اسفل الورك وراحة اليد تدفع الماء لأسفل اتجاه القاع .
- ثم تبدأ الذراع بإدارة اليد للداخل لمواجهة الفخذ لسهولة خروج اليد من الماء لتقليل المقاومة ، وبعد خروج اليد من الماء تبدأ الحركة الرجوعية لتأخذ مسارها .
- حركة الذراع في الماء في هذه السحبة تكون على شكل حرف (S) .

### حركة الرجلين :

- تؤدي ضربات الرجلين التبادلية من الأعلى إلى الأسف ثم إلى الأعلى .
- يبدأ النقل الحركي من مفصل الورك ثم مفصل الركبة وبعدها إلى مفصل القدم وبشكل انسيابي .
- تبدأ بحركة الرجل اليسرى وتكون في اعلى نقطة وتصل إلى هذا الوضع عند الضرب إلى الأعلى وهي جاهزة للضربة السفلى مع الركبة باستقامة تامة لتقليل المقاومة السلبية
- وفي الوقت نفسه الرجل اليمنى في اسفل نقطه وهي جاهزة للضربة إلى الأعلى بثني الركبة ، وهذا انثناء في الركبة خلال صعود الرجل يكون نتيجة ضغط الماء الواقع عليها اذا يتراوح عمق الرجل ما بين **قدم ونصف إلى قدمين** وهنا قمة القدم تدفع الماء إلى الخلف وتدعى القوة الانفجارية .
- لهذا يفضل اداء كل **ستة ضربات** رجلين مع كل دورة ذراع كاملة .
- في المسافات القصيرة ( 50 – 100 ) متر تكون ضربات الرجلين اكثر عمقا وقوة ، بينما في مسافة ( ٢٠٠ ) متر فان من الأفضل أن تؤدي ضربات الرجلين على عمق بسيط ، وذلك لتوفير الطاقة التي تستهلكها عضلات الرجلين كلما طالت مسافة السباق .

### التنفس :

- يؤدي الشهيق والزفير بانسيابية وراحة تامة لان الوجه يكون حراً الفم خارج الماء ,  
الوضع الطبيعي لأداء التنفس هو مرة لكل دورة بالذراع .
- فعندما تدخل الذراع اليمنى الماء يأخذ السباح الشهيق العميق من الفم .
- وعندما تبدأ الذراع اليمنى بالحركة الرجوعية يخرج الزفير من الأنف .
- اما ميلان جسم السباح في سباحة الظهر يفضل أن يكون بزاوية (٤٥) درجة لكل جانب.

وان ميلان الجسم ناتج عن استخدام صحيح الحركة الذراعية والرجلين أي انها حالة طبيعية  
ويصل السباح إلى هذه الدرجة من الميلان عندما تكون الذراع الداخلة في الماء في الوسط خلال  
السحب عندما تصل درجة الانثناء في الذراع (١٠) درجة يحدث الميلان الطبيعي .

### ثالثاً: سباحة الفراشة :

- سباحة الفراشة ادخلت ضمن فعاليات السباحة بعد أن كانت ضمن سباحة الصدر ، وقد  
انفصلت عنها سنة ١٩٥٢ ، وقد أجريت بعض التعديلات واصبح ادائها الفني خاص  
ومتميز بالنسبة إلى السباحة الأخرى .
- وتم وضع لها قانون ضمن القانون الدولي للسباحة وذلك بأن تتحرك الذراعان معا فوق  
سطح الماء وتعاد معا وفي وقت واحد بالإضافة إلى ضربات القدمين يجب أن تكون في  
أن واحد ويسمح بحركات الأرجل والأقدام إلى الأعلى والأسفل في المستوى العمودي  
اما في عملية اللمس في الدوران او في نهاية السباق يجب أن تتم باليدين بوقت واحد .
- دخلت هذه الفعالية لأول مرة في الألعاب الحديثة لسباق (٢٠٠م) للرجال عام ١٩٥٦  
في دورة ملورن .
- في دورة المكسيك عام ١٩٦٨ ادخلت لأول مرة سباق (١٠٠م).
- اما بالنسبة إلى السيدات فقد ادخلت فعالية (١٠٠م) في دورة ملبورن عام ١٩٥٦  
واما فعالية (٢٠٠م) للسيدات فقد ادخلت في دورة المكسيك عام ١٩٦٨ .





### وضعية الجسم :

- يأخذ الجسم الوضع الأفقي في الماء كما في السباحة الحرة .
- الجسم في سباحة الفراشة يتحرك عاليا اسفل وهذا بخلاف عن الأنواع الأخرى .
- المحافظة على بناء مستوى الكتفين قريبا من فوق سطح الماء لكي يبقى السباح قريبا من سطح الماء .
- يعد الرأس الجزء القيادي في توجيه وضع الجسم .

### حركة الذراعين :

- تدخل الذراعان سوية ممدودة عند بداية دخول الماء .
- واليدين تكون باتساع الكتفين مع مواجهة الكفين للخارج مع دفع الورك للأعلى بعد الدخول بتباعد اليدين للخارج عن مستوى خط الكتف ثم يبدأ المرفقين بالانثناء .
- يجب أن يكون المرفقين مرتفعين خائل السحب وهذا الوضع يزيد من فاعلية حركة الذراعين .
- وعند انثناء المرفقين فان اليدين تتجهان للداخل من هذه النقطة تسحب اليدين إلى الداخل باتجاه خط مركز الجسم .
- بينما اليدين عمر تحت الصدر والمرفقان تصل إلى اقصى انثناء بين (٩٠-١٠٠) درجة
- اي تصبح اليدين بوضع عمودي تحت الأكتاف وقريبة من بعضهما من هذه النقطة تبدأ مرحلة دفع الذراعين للخارج والخلف نحو الفخذين حتى مغادرة الماء بالجانب والخروج من الماء بالأصبع الصغير لتقليل المقاومة .

- ثم تبدأ الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء فوق سطح الماء مباشرة، أما الرأس يبدأ بالدخول الى الماء ويكون الوجه داخل الماء باتجاه القاع .
- واثناء الحركة الرجوعية تدور اليدان الى للأمام وراحة اليد للأسفل لكي تبدأ تهيئة الدخول إلى الماء مرة ثانية .
- تشكل حركة الذراعين حرف (S) اثناء حركتها داخل الماء وهذه أفضل طريقة لحركة الذراعين في سباحة الفراشة .

### حركة الرجلين :

- تبدأ حركة الرجلين في سباحة الفراشة من مفاصل العمود الفقري اسفل الظهر ( المنطقة القطنية) ثم الورك لتشمل الساقين ثم القدمين وان الضربة في سباحة الفراشة أسرع من بقية انواع السباحة .
- تعمل الأرجل سوية وضربها من الأعلى إلى الأسفل والعكس في المستوى الرأسي مع التأكيد على المحافظة على استقامة الأرجل على الضربة العليا واثناء الارجل في الضربة السفلي .
- تكون ضربة الارجل إلى الأعلى بدون انثناء في الركبتين بينما القدمان تكون قريبة من الأعلى في حركة باتجاه الأعلى تبدأ الركبتان بالانثناء .
- تؤدي ضربة الفخذين إلى الأسفل إلى انثناء في مفصلي الركبتين وارتفاع الساقين الى الأعلى شرط ان تبقى تحت سطح الماء القدمين فقط تلامس سطح الماء .
- تتحرك الساقان والقدمان بقوة إلى الأسفل بين الرجل العليا تبدأ بالحركة باتجاه الأعلى وتستمر الضربة باتجاه الأسفل وتنتهي عندما القدمان تصبحان بامتدادهما الكامل ويرتفع الورك إلى الأعلى .
- ويجب المحافظة على استمرار الارجل بالثني والمد والضرب إلى الأعلى والأسفل بدون توقف .
- تؤدي ضربتين بالرجلين مع كل دورة ذراع كاملة وهذه الطريقة تعد افضل لسباحي الفراشة ويجب على السباح معرفة هذا التوافق بين الذراعين والرجلين :

### الضربة الأولى :

وتسمى الضربة القوية تحدث هذه الضربة بعد دخول الذراعين إلى الماء مباشرة تساعد على دفع الجسم وبقاء الورك والقسم العلوي من الجسم قريباً من سطح الماء .

### الضربة الثانية :

تسمى الضربة الضعيفة تحدث اثناء النصف الأخير من سحب الذراعين أي في مرحلة الدفع إلى الخلف تساعد على استقرار وموازنة الجسم وبقاء الورك قريباً من سطح الماء .

### التنفس :

- يؤخذ الشهيق عندما تنتهي الذراعان من عملية السحب عندما تمر اليدين تحت الصدر وعندما تصل درجة الانثناء في المرفقين (٩٠) درجة تبدأ الذراعان بالدفع إلى الخارج والخلف هنا يخرج الرأس ويؤخذ الشهيق عندما تكون الذراعان اكملت حركة الدفع للخلف نهاية مرحلة الضغط وفي الوقت نفسه تكون نهاية الضربة الثانية للرجلين ، اما الزفير يطرح داخل الماء .

ملاحظة: الرأس يغوص في الماء قبل دخول الذراعين كاملة في الماء ، ويترك الراس الماء قبل خروج الذراعين .

ويتم التنفس بمعدل كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة لاسيما في (١٠٠م) ، لما في (٢٠٠م) يكون التنفس لمرة واحدة في اداء الذراعين .

### رابعاً : سباحة الصدر

- تعد سباحة الصدر من أقدم طرائق السباحة التي مارسها الإنسان وقد تم وضع قانون خاص لهذه الفعالية حيث أن حركة الذراعين تتم في وقت واحد وفي المستوى الأفقي نفسه من دون تناوب وجميع حركات الرجلين تتم بوقت واحد وفي المستوى الأفقي نفسه .

- عند نهاية السباق يجب أن يكون المس باليدين معا اما فوق أو تحت مستوى الماء هذا من ناحية القانون الدولي السباحة الصدر .

- اما دخول هذه الفعالية في الدورات الأولمبية أول دورة ادخلت فيها سباحة الصدر هي دورة لندن ١٩٠٨ وكانت المسافة (٢٠٠م) , واما (١٠٠م) صدر دخلت لأول مرة عام 1968.

- اما السيدات فقد ادخلت سباقاتهم في دورة باريس ١٩٢٤ في فعالية (٢٠٠م) .  
اما فعالية (١٠٠م) نساء فقد ادخلت في دورة المكسيك ١٩٦٨ .

وقد تطورت هذه الفعالية من حيث التكنيك فقد أصبحت مستقلة من حيث القانون والتكنيك الخاص بها حيث كانت مندمجة مع سباحة الفراشة .



### وضعية الجسم :

- يتخذ الجسم في سباحة الصدر أوضاعاً مختلفة نظراً للاختلاف الكبير الأقسام الحركة.
- يعد الوضع الأفقي الممتد احسن الأوضاع المناسبة للتيارات المائية .
- يكون الجسم بوضع انسيابي ممتد اسفل سطح الماء واليدين تحت الماء وراحة اليد للأسفل ومتجهة قليلاً للخارج .
- ويكون الرأس بخط مستقيم ومتجه لأسفل وتني الرجلان كاملاً من الركبتين ثم تمتدان وتكون متجاورتين وتأخذ الوضع الأفقي .

### حركة الذراعين :

- تؤدي حركة الذراعين بوقت واحد من الامام الى الجانبين ثم إلى الأسف ومن ثم إلى الأمام تحت الماء .

- تؤدي الذراعين حركتها سوية بجوار بعضهما البعض إذا تبدأ من وضعها الممتد عاليا أسفل سطح الماء وراحة اليد الأسفل ومتجه قليلا للخارج .
- تمتد الذراعين للأمام وتتبعهما الكتفان اشتراك عضلات حزام الكتف بفاعلية أكثر في اداء المرحلة الثانية وهي السحب .
- ويغوص الجسم كاملا وكذلك الرأس تحت الماء حيث ان التعديل في قانون سباحة الصدر يسمح أن يغوص الرأس كاملا في الماء لأنه يخرج خارج الماء اثناء كل دورة كاملة .
- بعدها حركة السحب باليدين للجانب والأسفل عندما تصبح اليدين باتساع الكتفين ثم يبدأ انثناء المرفق مع زيادة ثني المرفق مع حركة اليدين للداخل ، مع ملاحظة ان يكون المرفق للأعلى لكي يتمكن من سحب الماء للخلف .
- ثم تقرب اليدين امام الصدر عند نهاية السحب للداخل بعدها في الذراعين بقوة للداخل عند نهاية السحب وتستمر حركة اليدين للأمام دون تردد وتمتد الذراعان للأمام بقوة .

### حركة الرجلين :

- تؤدي حركة الرجلين في سباحة الصدر بصورة مماثلة معا بالتشابه مع الاحتفاظ بالكعبين والفخذين متوازيين تحت سطح الماء .
- عند بداية السحب تكون الرجلين بامتدادهما الكامل وتكون القدمين مؤشرة تبدأ الرجلين بالسحب وتكون الركبتان والورك بارتحاء تسحب القدمين باتجاه الامام الأعلى ويستمر السحب معا باتجاه الورك بينما تصل القدمان أسفل سطح الماء مباشرة ، في هذه النقطة تصل نهاية السحبة وتشكل زاوية بين الفخذين والجذع حوالي (١٣٠) درجة .
- هنا يجب تدوير القدمين عند بداية دفع الرجلين بعدها تدفع الرجلين إلى الخلف الجانب ويكون باطن القدم باتجاه الخلف وتحصل هذه الحركة بمرونة الكاحل .
- وبعدها تمتد الرجلين بزيادة سرعتها لتحقيق أقصى دفع بالقدمين وعندها تكون الرجلان متوازية واحدة مقابل الأخرى دون اختلاف في الدفع ، عندها تكون الرجلان بامتدادهما الكامل وتكون القدمين مؤشرة إلى الخارج .
- ان هذه الحركة في الرجلين تعطي للسباح السرعة والقوة والاقتصاد بالحركة بالإضافة الى تقليل المقاومة .

**التنفس :**

- أن ضبط عملية التنفس من اهم الأمور التي تساعد على التوقيت الجيد في سباحة الصدر .
- وهو بان يرتفع الرأس عاليا عند ثني الذراعين بقوة للداخل عند نهاية السحب ويأخذ السباح الشهيق عندما يصل الجسم الى اعلى نقطة له عندما يظهر الكتفان واعلى الظهر خارج الماء .

**التوقيت عند الضربات :**

- يبدأ السباح بسحب الذراعين عندما تكون الساقين في امتدادهما الكامل وقبل نهاية سحب الذراعين يجب على السباح أن يقوم بانثناء واسع للركبتين مما يؤدي إلى اقتراب الكعبين إلى الورك بينما تصل القدمان إلى اسفل سطح الماء مباشرة .
- خلال الجزء الأول من امتداد الذراعين إلى الأمام تكتمل أو تستمر ثني الركبتين وقبل ان تصل الذراعان إلى امتدادهما الكامل والوجه غاطس في الماء تبدأ حركة دفع الرجلين للخلف الجانب .
- **الخطأ الشائع :-** هو عدم دفع الذراعين إلى الأمام في لحظة دفع الرجلين .

**حوض السباحة**

- يبلغ طول حوض السباحة الدولي ( ٥٠ م ) .
- وعرضه ( ٢٥ م ) .
- وعمته ( ٢ م ) .
- يوجد به ثمانية حارت ( الترقيم من ١ الى ٨ ) .

- يكون عرض الحارة ( 2.5 م ) بالإضافة الى مسافتين بعرض ( 2.5 م ) خارج الحارة رقم ( ١ ) وخارج الحارة رقم ( ٨ ) .
- **حبال الحارات** : يفصل بين كل حاره حبال تمتد على طول الحوض ، تمتد حبال بطول الحوض بالكامل ويثبت عند كل نهاية بواسطة حلقات داخل تجاوبف ، يحتوى كل حبل على عوامات متلاصقة ، ولا يوضع أكثر من حبل بين كل حارتين ..
- **علامات الحارات** : يجب أن تكون العلامات (الخطوط) من لون قائم بوضع على ارضية الحوض في منتصف كل حارة .
- **منصات البدء** : يجب أن تكون منصات البدء ثابتة بدون اي اهتزاز يتراوح ارتفاعها ما بين **نصف م الى ثلاث ارباع م** أعلى سطح الماء ويغطي سطح المنصة بمادة لا تؤدي الى الانزلاق ، وتركب مقابض اليد من اجل البدء للسباحة على الظهر وذلك على ارتفاع ( 0.3 م ) الى ( 0.6 م ) ، فوق سطح الماء افقيا أو عموديا. ويجب ترقيم كل مكعب بدء بأرقام واضحة على الجوانب الأربعة ومرئية بجلاء تكون الحارة رقم (1) على الجانب الايمن وذلك عند مواجهة الحوض من حافة البدء التقليدية .
- **اشارات الدوران في السباحة على الظهر** : وهي عبارة عن احبال يتدلى منها اعلام بعرض الحوض و على ارتفاع يتراوح ما بين ( 1.80 م ) كحد ادنى و ( 2.5 م ) بحد اقصى فوق سطح الماء حيث يثبت على قوائم تقع على بعد ( ٥ ) خمسة أمتار من كل من النهايتين .
- **حبل البدء الخاطئ** : يتدلى حبل البدء الخاطئ بعرض الحوض وعلى ارتفاع لا يقل عن ( 1.2 م ) فوق مستوى سطح الماء من قوائم مثبتة على بعد ١٥ م من امام حافة البدء ويكون مثبت بواسطة آلة تسمح له بالتححرر الآلي السريع . يجب أن يغطي بفاعلية جميع الحارات عندما يسقط .

### البداية في السباحة

البداية تمثل السباحات ( الحرة - الفراشة - الصدر ) التي من قاعدة البدء .

. وهي تقسم إلى نوعين :

**أولا : طريقة الوقوف بكلتا القدمين (العادي).**



- وهو الأسلوب المعتاد لدى السباحين بان يتم الوقوف بكنتا القدمين عند الحافة الأمامية لمنصة البداية .
- تكون اصابع القدم ممسكة بالحافة من الخارج ويفضل ان تكون المسافة بين القدمين بعرض الكتف وهي تختلف من سباح لآخر وذلك لاختلاف المواصفات الجسمية بينهم .
- وتكون اليدين ممسكة بالحافة الخارجية لمنصة البداية ويمكن أن تكون اليدين ممسكة خارج القدمين أو بين القدمين .
- وتثنى الركبتين بزاوية تتراوح بين ٣٠ الى ٤٠ درجة .
- الراس يكون الى الأسفل بين الذراعين والنظر الى الامام أسفل المنصة والتركيز على سماع اشارة الانطلاق .
- وهذا الأسلوب يتلاءم مع بداية الطيران الرأسي أو العالي أو القوسي أو ما يسمى بالبداية العادية والذي يحقق للسباح مسافة طيران أكبر في الهواء .
- ودخول الماء تقريبا رأسيا بدخول اليد ثم الرأس ثم الجسم ثم الرجلين بدائرة صغيرة قدر الإمكان مما يقل المقاومة التي تتولد بالارتطام بالماء وهذا ما يساهم بتحقيق دخول اعق بالماء وانزلاق اسهل داخل الماء.
- يتحكم السباح بتحديد عمق ومسار الجسم اثناء الانسياب ؟ لأن القانون يسمح للسباح برفسة واحدة للرجلين أو أكثر تحت سطح الماء والمسافة ( 15م ) عند تلك المسافة يجب على الرأس شق سطح الماء .
- لكن هذه الطريق في ابطأ بترك القدمين منصة البداية هذا ما قورنة بالطريقة التعاقبية (بداية العداء) .

### ثانياً: الطريقة التعاقبية للقدم (بداية العداء) :

- وهو الأسلوب المنتشر حديثا لدى السباحين ويتم من خلال الوقوف على شكل عدائي الالعب الساحة والميدان في بداية ١٠٠ م .



- يضع السباح احدى القدمين عند الحافة الامامية للمنصة بينما يضع الأخرى للخلف وتكون مشابه لوضع الاستعداد لدى العدائين قبل الانطلاق لهذا سمي بأسلوب العدائين
- يمسك بكلتا اليدين مقدمة المنصة من الأمام ويدرب السباح على ارجاع مركز ثقله فوق الرجل الخلفية.
- ويتلاءم هذا الأسلوب مع طريقة البداية الخاطفة .
- ان هذا الأسلوب يحقق للسباح سرعة أكبر بالانطلاق لأن مركز الثقل ينتقل من الخلف إلى الأمام في اثناء الأداء مما يساعد على الانطلاق بشكل أسرع .
- يحصل السباح على قوة دفع بالرجلين بشكل متعاقب فيتم دفع الرجل الخلفية أولاً ثم تتبعها الرجل الامامية.
- يدخل جسم السباح بزواوية حادة مع سطح الماء .



### بداية سباحة الظهر

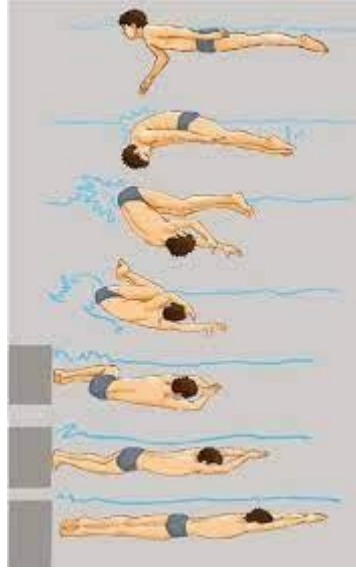
- ينص القانون بالنسبة لسباقات الظهر أن يبقى المتسابق في كل لحظة من لحظات السباق على ظهره ماعدا عند تنفيذ الدوران.
- يتم البدء من الماء بالنزول إلى الحوض .
- يأخذ السباح مكانه في بداية الحوض بمسك مقابض قاعدة البدء .
- يثني السباح ذراعيه من مفصلي المرفقين ويسحب جسمه جزئياً خارج الماء .
- يضع القدمين تثبيتهما اسفل سطح الماء وهذا السحب المتكور يعطي القوة للانطلاق القوى البعيد .
- بعد اخذ الوضع وعند سماع نداء خذ مكانك من قبل المطلق يبدأ السباح برفع نفسه إلى الأعلى ويدفع جسمه بعيدا عن الجدار وذلك بدفع ومد مفاصل الرجلين بقوة .
- ويكون الرأس إلى الخلف وتبدأ الذراعين بالتأرجح ممدودتين متجهة جانبا خلفا موازيتين لسطح الماء وبعدها يظهر التقوس في الظهر عندما يصل الجسم الانبساط التام ويكون

- الرأس الى الخلف وهنا يعمل السباح الشهيق وبعدها يبدأ الجسم بالغوص في وضع الانسياب الخلفي بعمق قدم ونصف أو اكثر قليلا .
- يستطيع السباح أن يرفس بالرجلين الدولفينية واحدة أو أكثر تحت سطح الماء والمسافة (15 م) عند تلك المسافة يجب على الرأس شق سطح الماء.



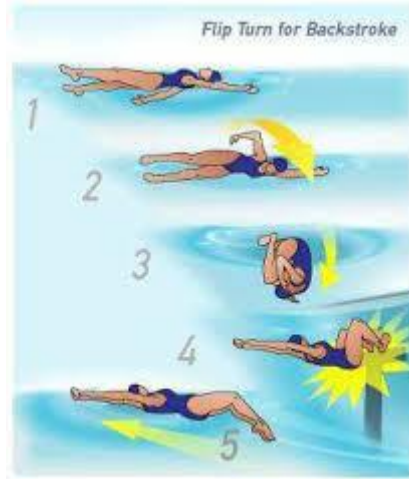
### الدوران في السباحة الحرة

- يسمح القانون للسباح عند اداء الدوران بأية طريقة مادام ملتزما بلمس الحائط باي جزء من اجزاء الجسم .
- والسباحين الجيدين لا يمسون جدار الحوض بأذرعهم وانما يمسونه بإقدامهم .
- وقد انتشر الدوران مع الدرجة الامامية في السنوات الأخيرة لما له من اهمية في اختزال الوقت والسرعة في الدوران .



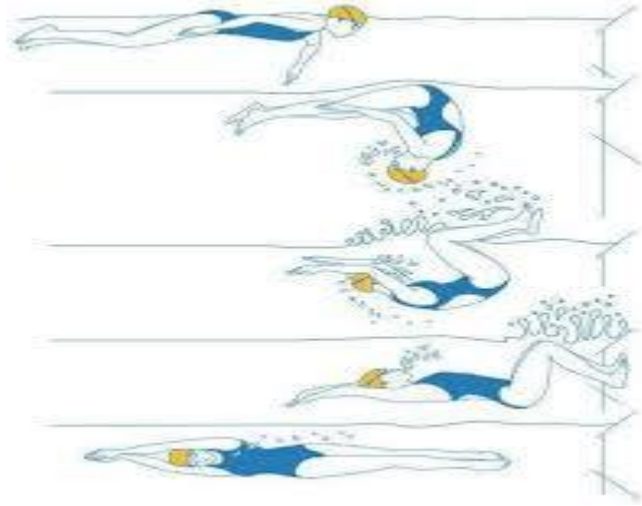
### الدوران في سباحة الظهر بأداء (المرجة الأمامية) .

القانون ينص على تنفيذ الدوران بان يكون لمس الجدار باي جزء من اجزاء الجسم



### الدوران في سباحة الفراشة والصدر .

ان قوانين الدوران في سباحة الفراشة والصدر متشابهة حيث ان السباح يجب أن يلمس جدار الحوض بكلتا يديه وبشكل متزامن فوق او تحت مستوى الماء ويجب ان تكون الكتفان محتفظة بمستواها الأفقي , وتكون القدم في سباحة الصدر اعرق من سباحة الفراشة .



### الموضوع انقاذ الغرقى

عندما يتعرض شخص ما للغرق عادة يكون قد ابتلع كميات من الماء ويحاول ان يطفو على سطح الماء لفترة وتكون هذه الفترة قصيرة جدا رافعا ذراعيه للأعلى الطلب النجدة، والواقع أن قيام الشخص الغريق برفع ذراعه إلى الأعلى يساعد على غرقه، لأن رجليه لا تستطيع المقاومة ورفع الجسم للأعلى مما يؤدي إلى غرقه خاصة اذا ابتلع من الماء وغلب عليه التعب ويحدث الفرق بسرعة اذا فقد الانسان وعيه، وعلى المنقذ أن يباشر بالإنقاذ فورا وبسرعة.



### على المنقذ اتخاذ قرارات سريعة

- تحديد مكان الغريق بالضبط .
- معرفة أقصر الطرق للوصول بسهولة وبسرعة وأسهل طريقة واقل جهد .
- استخدام السباحة الحرة والصدر على أن يكون الرأس خارج الماء المشاهدة الغريق.
- أن لا يغفل عن متابعة الغريق بالنظر له من بداية رؤيته وحتى الوصول اليه.

- عند الانقاذ مسك الغريق ويجب أن يجعل وجهه للخارج أي خارج سطح الماء حتى يستطيع التنفس وسحبه إلى شاطئ الأمان



### اسباب الغرق :

- 1- لا يجيد السباحة .
- 2- الخوف .
- 3- عدم ادراك الشخص للظروف المحيطة .
- 4- عدم المقدرة على التخلص من المواقف الخطرة .
- 5- عدم معرفة الإنقاذ للأشخاص الذين يحاولون انقاذ غيرهم .
- 6- السباحة في التيارات السريعة .
- 7- الثقة بالنفس بدرجة كبيرة، والسباحة الفردية المسافات بعيدة .
- 8- السباحة بمفردك . والسباحة في حالة وجود العواصف .
- 9- الغوص في المناطق غير المعروفة .
- 10- السباحة لمسافات تفوق القدرات البدنية .
- 11- السباحة في اماكن غير تابعة للإشراف من قبل المنفذين .
- 12- عدم طلب المساعدة في وقت احتياج المساعدة الحقيقية .

### انواع سباحة الإنقاذ

#### 1- السباحة الحرة :

اسرع طرق السباحة في الوصول إلى مكان الغريق ويجب مراعاة ان يكون الراس خارج الماء لاستمرار النظر إلى الغريق.

أ.م.د : احمد عناد جرجيس الصوفي

**2- سباحة الصدر :**

نفس طريقة سباحة الصدر ولكن يجب مراعاة أن يكون الراس خارج الماء وتركيز النظر على الغريق.

**3- السباحة الظهر :**

مهمه في استخدام حالات السحب تؤدي الرجلان الحركة الضفدعية، أما الذراعان فتكون احدهما في وضع ثابت امام الصدر والثانية تقوم بسحب الماء.

**4- السباحة على الجنب :**

تستخدم مع بعض الغرقى الفاقدين الوعي : - الجسم بوضع الرقود مائل على الجنب حركة الرجلين تشبه المقص ، يتدفع الجسم من خلالها.



**سباحة الإنقاذ :** هي عبارة عن مهارات منها الانطلاق ثم النزول للماء والقيام بحركة الاقتراب ومسك الغريق بالصورة الصحيحة والسيطرة عليه واخذه نحو بر الامان.

**طرق أو أساليب الإنقاذ**

1- إذا كان الغريق قريب من حافة الحوض ممكن الرقود على البطن ثم مد احدى الذراعين للغريق واليد الأخرى تمسك بحافة الحوض ، اما اذا كان الغريق ابعد بقليل يتم الانقاذ عن طريق النزول على السلم ومسك السلم بذراع والأخرى لمسك الغريق، اما اذا كان الفريق أبعد

مسافة فتستخدم حبل او طوق النجاة المربوط بحبل طويل يجب ان يرمى بعيدا ليتمكن الغريق التعلق بالحبل ومن ثم سحب الغريق.

2- **مسك الغريق من الصدر** : توضع اليدين على صدر الغريق من اسفل الذراعين ويستخدم السباحة بالرجلين فقط من وضع الرقود على الظهر يجب بناء جسم الغريق طافيا فوق سطح الماء والتم للأعلى وسحبه إلى الشاطئ أو جانب الحوض.

3- **مسك الغريق أسفل الإبط** : مسك الغريق من ابطه براحة الكف والابهام متجه للأعلى ويكون وجه الغريق خارج الماء وتستخدم حركة الرجلين المقصية واستخدام الذراع السفلى بسحب الماء.

4- **الإنقاذ بمسك الحنك** : يتم الاقتراب من خلف الغريق ويسند ظهر الغريق على صدره ويمسك حنكه مسكه قويه باليد وذلك يفتح الابهام والسبابه وبقية الاصابع مستندة على الفك مع مراعاة الحذر من الضغط على حنجرة الغريق ويرفع الرأس ليسنده على الصدر لتسهيل عملية التنفس للغريق.

5- **الإنقاذ بمسك الكتف** : وضع يد المنقذ فوق كتف الغريق عبر الصدر حتى تصل يد المنقذ جانب الغريق اسفل الابط تماما ويستعمل المنقذ رفاست الرجل المقصية العكسية ويجب التأكد من وجه الغريق خارج الماء والوصول إلى الشاطئ أو جانب الحوض.

6- **الإنقاذ بمسكة خلفية** : المسكة الأقوى يمسك رسع الذراع التي فوق صدر الغريق باليد كما يضع اليد والرسع كلاهما تحت أبط الغريق طريقة الحمل والسحب يستعمل الرفسة المقصية للرجلين لحين الوصول.



### الاسعافات الأولية

- بمجرد اخراج الغريق ووضعه على الأرض يبدأ بالتخلص من ملابس الغريق، بعدها يجلس المنقذ قرب راس الغريق نصف جلوس ويرفعه ويضعه على ركبته العليا ثم يفتح الدم ويسحب اللسان للخارج ثم ينطف الفم من العوائل والاتربة والطين لأنها تعوق مرور الهواء.

- بعدها يخرج الماء التي ابتلعها الغريق بوضعه مستلقيا على بطنه والذراعان بجانب الرأس ويتجه الرأس الى احد الجانبين ويقف المنقذ والغريق بين قدميه ويبدأ برفعه من منطقة البطن بالذراعين للأعلى بمساعدة الغريق الإخراج الماء من جوفه ويوضع بعدها على ظهره حتى يعود لوعيه.



- **طريقة شيفر ( للتنفس الاصطناعي ) :** تؤدي فائدة كبيرة تعمل على طرد ما تبقى من الماء في الجسم بمد الغريق على بطنه ويتجه الرأس الى احدى الجهات وساقاه مضمومتين وبداء ممدودتين وراحة اليدين تلامس الأرض ويجلس المنقذ على الجانب أو فوقه وبعدها تضغط راحتي اليدين على ظهر الغريق يكون الابهامان قريبين من العمود الفقري ويضغط بالجسم خفيفا على الضلوع وتضغط بنقل جسمك على ظهر الغريق ثم الرجوع إلى الوضع السابق تكرر هذه العملية حوالي ( 15 – 20 ) مرة في الدقيقة إلى أن يعود الغريق الى حالته الطبيعية بعدها تدليك الرجلين والذراعين من الأسفل إلى الاعلى باتجاه القلب.



- **طريقة النفخ ( قبلة الحيلة ) :** احدث طريقة للتنفس الاصطناعي تعتمد على دفع الهواء للمنقذ المحتوى على نسبة من الأوكسجين، من وضع الاستلقاء على الظهر للغريق بينما ينحني المنقذ على الغريق مع الضغط بإحدى اليدين على الجبهة وسد الانف بالإبهام والسبابة، ثم يأخذ شهيق عميق ثم وضع الفم على فم الغريق ويؤدي حركة النفخ ، ويبعد الفم للسماح بأداء الزفير للغريق، ويؤدي عملية النفخ بمعدل ( 12 – 20 ) مرة في الدقيقة.