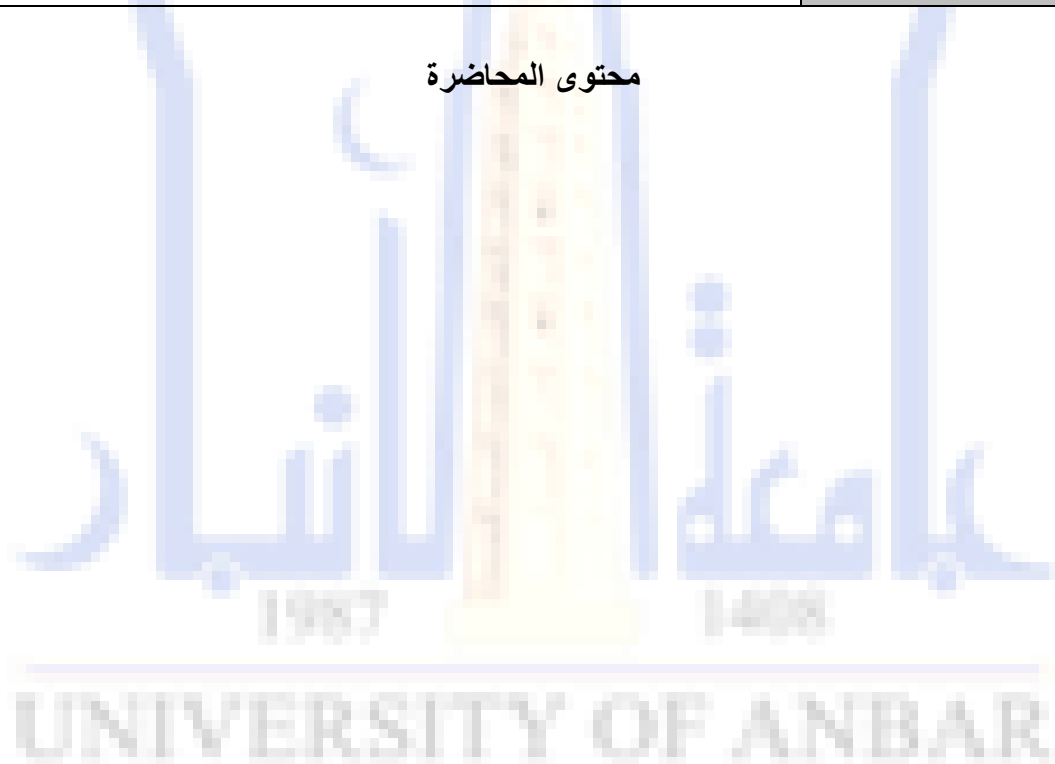
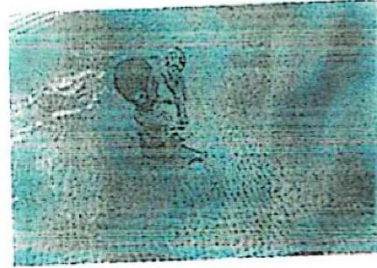
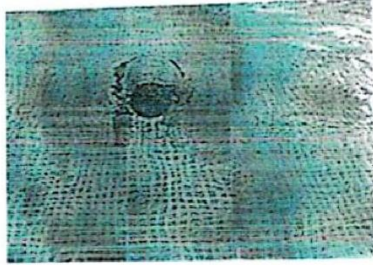


كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
-	القسم
Swimming	المادة باللغة الانجليزية
السباحة	المادة باللغة العربية
الاولى	المرحلة الدراسية
م. عثمان ادهام علي	اسم التدريسي
Basic Drills/Exercises in Swimming Instruction	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
التمارين الاساسية في تعليم السباحة	عنوان المحاضرة باللغة العربية
7	رقم المحاضرة
	المصادر والمراجع

محتوى المحاضرة

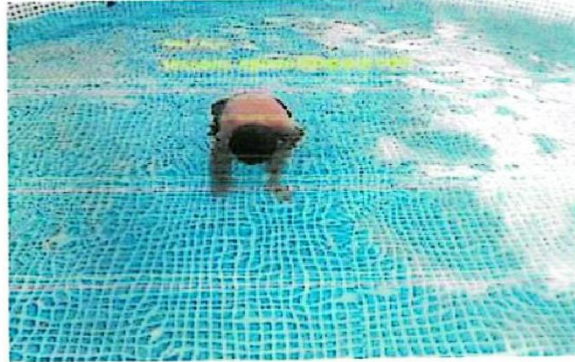




الخطوة الثانية - تمارين الطفو والانزلاق في الماء :

لزيادة الاطمئنان والألفة مع الماء يطلب من المتدرب ترك جسمه تماماً دون حركة ليطفو على الماء وتفيد هذه الحركة من إحساس المتدرب بالأمان في الماء حين يعرف أن الجسم البشري يطفو على الماء وكذلك تفيد في تعويده على السباحة ورأسه داخل الماء من خلال أداء بعض التمارين الأساسية التالية :

طفو التكور أو طفو القرفصاء : ويتم ذلك التمرين والكتفان أسفل سطح الماء ويطلب من المبتدئ بأخذ نفس عميق والاحتفاظ به ثم يميل الجذع للأمام ويثني الرجلين ويقربهما الى منطقة الصدر ويمسكها أو يحطهما بكلتا الذراعين ، فنلاحظ أن الجسم سوف يطفو مع سطح الماء مع ظهور جزء من الظهر فوق سطح الماء ، وهناك أشكال أخرى للطفو وهي طفو القنديل والنجمة كما في الأشكال :





التمارين الاساسية في تعليم السباحة للمبتدئين :

الخطوة الأولى - تمارين الإحساس بالماء :

إن معظم من لا يعرف السباحة يخاف من الماء وهناك من يكون خوفه شديداً يجعله متوتر الأعصاب فيصعب تعليمه كما أنه قد يرفض التدريب ، ولذا لابد من إزالة الخوف عنه من الماء ويكون بالبداية في الجزء غير العميق من المسبح الذي يكون بارتفاع (٦٠سم) للأطفال و(١٢٠) بالنسبة للشباب مع إعطاء للمتدرب التمارين الأولية التالية التي تساعد في طرد الخوف من المبتدئ وهي :

١. طرطشة الماء على الوجه والجسم ويتم بجلوس المبتدئ على حافة الحوض ورجليه متدلية على الماء ويطلب منهم أن يضربوا الماء بالرجلين بعدها غسل الوجه والذراعين .

٢. المشي بجانب جدار الحوض مع مسك حافة الحوض بكلتا اليدين .

٣. المشي بجانب جدار الحوض مع مسك الحافة بالذراع اليمين مرة واليسار مرة أخرى .

٤. المشي على شكل قاطرة أي الواحد خلف الآخر مع محاولة الاقتراب من المنطقة العميقة والرجوع الى نفس المكان .

٥. الركض داخل الماء مع استخدام الذراعين لخلق جو من الاطمئنان وإزالة الخوف ثم يترك المتدربون يتحركون ويلعبون في الماء مع بعضهم ليزول التوتر ويمكن القيام بعدد من الألعاب أو الحركات مثل تبادل الكرة أو جمع الأشياء من قعر المسبح ، ثم بعد ذلك يطلب من المتدرب وضع الوجه في الماء ولمس أقدامه وتكرار ذلك حتى يألف وجود رأسه داخل الماء .

بعدها يطلب من المتدرب أداء حركة من هذا الوضع وهي أن يفرد الذراعين الى الأمام والرجلين الى الخلف ليصل الى وضع الانسياب الأمامي (الوضع الأفقي) بعدها يطلب من المتدرب الانزلاق على سطح الماء بدفع جدار المسبح والانسياب مع مد الذراعين والرجلين والوجه داخل الماء دون أي حركة يسمى الانزلاق الثابت .



ومن ثم يمسك المتدرب جدار المسبح ويؤدي ضربات الرجلين ويراعي في ضربات الرجلين عدم ثني الركبة كثيراً بل تكون الحركة من مفصل الفخذ مع ثني قليل للركبة ثم بعد إتقان ضربات الأرجل يطلب من المتدرب



الانزلاق في الماء مع القيام بضربات الرجلين دون تحريك اليدين ويسمى هذا الانزلاق المتحرك أي أداء الانسياب مع حركة الرجلين .