

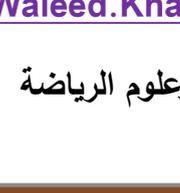
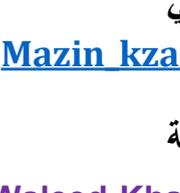
٢٠٢٢



المحاضرة الرابعة

الخطوات التعليمية للسباحة الحرة

الثقة بالماء



أ.د. مازن هادي كزار ابراهيم الطائي

Mazin.kzar@mustaqbal-college.edu.iq

م.د. وليد خالد عبد الهادي الماشطة

Waleed.Khalid@mustaqbal-college.edu.iq

كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



الخطوات التعليمية للسباحة الحرة

الثقة بالماء :

الثقة بالماء : بعد أن تم تغذية المبتدئين بالمعلومات البصرية والسمعية لابعاد عوامل الخوف والرغبة وعدم الثقة بالماء، وهنا يجب أن يكون المعلم وسط المتعلمين في الحوض ليكونوا أكثر اطمئنانا لتتبدد علامات القلق والفرع ليصبحوا واثقين من مدربهم مع عدم استخدام القوة والاجبار كأن يدفع المبتدئ إلى الماء، وتجدر الإشارة هنا بان التمارين الأولية تتصف بالصبر والتروي وعدم الاستعجال كون هذه المرحلة أساسية للتعليم السليم ويكون لدى المبتدئ تصور كامل حول الحركة داخل الماء قبل أن يدخل الحوض وهذه التمارين التي تعطي على اليابسة مكملة للتمارين داخل الماء وتوصلنا الى هدف واحد هو تعلم السباحة بأبسط الطرق واسرعها ، ويفضل بدء تعلم السباحة للمبتدئين ولا سيما صغار السن في مسبح تعليمي وبعمق مناسب يعتمد على ارشادات تساعدهم على التأقلم والتكيف ومصاحبة الماء. وعلى المعلم أن يوجه المتعلمين كيفية مسك السلم والنزول الأولي إلى المسبح والمشي فيه ثم الخروج منه مع الاحساس بالماء والتأكيد على عدم تجاوز المنطقة المحددة للتعلم وفيما يلي التمارين الخاصة بذلك:

1. الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات متبادلة للرجلين بصورة قوية وسريعة .
2. النزول الى الماء مع مسك حافة الحوض بكلتا اليدين.
3. مسك حاف الحوض مع الوثب لأعلى وأسفل.
4. المشي داخل الحوض مع المسك بحافة الحوض بكلتا اليدين.
5. الوضع السابق مع المسك بيد واحدة .
6. المشي في الماء وعدم مسك حافة الحوض.
7. المشي على شكل صف بعرض الحوض مع تشابك الأيدي.
8. النزول بالجسم تحت الماء حتى الصدر والكتفين.

تعلم التنفس مع فتح العينين

يجب الاهتمام بتعليم المبتدئين كيفية التنفس داخل الماء كونه من أهم حلقات تعلم السباحة لضرورته الملحة جدا، لأن أي تهاون أو محاولة خاطئة ستؤدي الى اضطراب في عملية الشهيق والزفير ويسبب دخول الماء في فم وانف

المتعلم، لذا يكون دور المعلم مركزا لأفهامهم بمجرد نزول الانف والفم تحت سطح الماء فانه يجب اخراج

هواء الزفير واخذ شهيقا عميقا وبقوة اذا كان الفم خارج الماء، وادناه التمارين المساعدة في ذلك :

١. وقوف المتعلم في المنطقة الضحلة من الحوض ، المسك بحافة الحوض ، أخذ الشهيق من الفم وطرحه

من الأنف دون دخول الرأس في الماء (أداء العملية في البداية في الهواء)

٢. وقوف المتعلم في الماء وذراعية إلى الأمام و المسك بحافة الحوض بعد ذلك ياخذ شهيقا عند طريق الفم

ويغلقه بغطس وجهه في الماء ويحني راسه الى الاسفل مع طرح الزفير من الانف والفم.

٣. وقوف المتعلم في المنطقة الضحلة من الحوض وبمساعدة زميل ، أخذ الشهيق من الفم مع طرح الزفير

تحت سطح الماء.

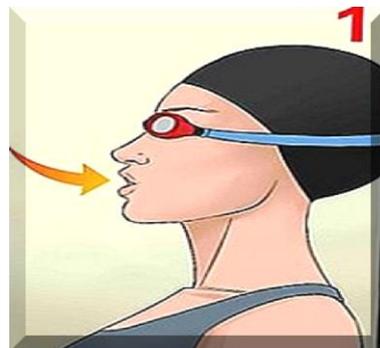
٤. الوقوف في المنطقة الضحلة بعيدا عن حافة الحوض ،أحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف ، مع رفع

الذراعين جانبا ، ثم أخذ الشهيق بواسطة الفم بعد تلك ثني الركبتين وينزل الجسم بكامله ويقوم المتعلم بطرح

الزفير بواسطة الأنف.



صورة (٢) توضح طرح الزفير داخل الماء من الأنف



صورة (١) توضح أخذ الشهيق من الفم