

٢٠٢٢



# المحاضرة الخامسة

الخطوات التعليمية للسباحة الحرة

الطفو



أ.د مازن هادي كزار ابراهيم الطائي

[Mazin.kzar@mustaqbal-college.edu.iq](mailto:Mazin.kzar@mustaqbal-college.edu.iq)

م.د وليد خالد عبد الهادي الماشطة

[Waleed.Khalid@mustaqbal-college.edu.iq](mailto:Waleed.Khalid@mustaqbal-college.edu.iq)

كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



## الخطوات التعليمية للسباحة الحرة

### ٢. الطفو والنزلاق على الماء :

**الطفو:** يعني امكانية أن يطفو جسم الانسان فوق سطح الماء اذا ما اتخذ الوضع المناسب، والماء سيدفعه من الاسفل إلى الأعلى رغم أن الأشخاص يختلفون من حيث كثافة أبدانهم والاطفال يمكنهم الطفو افضل من الكبار بسبب

قلة الكثافة النسبية لاجسامهم. فالطفو خلافا لكل المهارات الرياضية في التقييم اذا لا يوجد به تدرجة معيارية من خلال منحنيات التطور المهاري.. أي تقيما وسطية فاما ان يكون صفرا أو أن يعطي درجة كاملة. فالطفو لا يمر بمراحل التعلم المنطقية (التصور الأولي، التكرار، الالية) بل يعتمد على عوامل بدنية وميكانيكية ولا يعتمد على القدرات العقلية، والدليل على ما نقول: بإمكان

- الفرد المختل عقليا من الطفو فوق سطح الماء في حين أن جميع المهارات تعتمد
- ☑ التكوين الجسمي
  - ☑ حجم ووزن العظام
  - ☑ كمية ونسبة الدهون
  - ☑ سعة الرئتين
  - ☑ حجم العضلات
- بعض التمارين المساعدة في تعلم مهارة الطفو :

١. الانبطاح على البطن خارج حوض السباحة والذراعين الى الامام والرجلين إلى الخلف مع

مراعاة وضع الراس بين الذراعين والحنك اعلى الصدر ومد الجسم بالكامل.

٢. (الطفو بثني الجذع للامام) يقف المبتدئ في الجزء الضحل من الحوض ويكون الماء بمستوى

الكتفين، ثم اخذ الشهيق وكنم النفس بعدها ثني الجذع أمامة واسفل محاولا مسك القدمين باليدين والصدر والوجه بمستوى سطح الماء.



صورة (٣) توضح الطفو بثني الجذع للامام



٣. (طفو القرفصاء) اداء الطفو المتكور والماء بمستوى الكتفين بعد ذلك ياخذ المبتدئ شهيقا عميقا مع سحب الركبتين الى الصدر واحاطتهما بالذراعين مع سحب الحنك الى الصدر مع مراعاة عدم القفز.

صورة (٤) توضح الطفو  
بوضع القرفصاء



٤. الطفو على البطن (الطفو بمد الذراعين والرجلين) يؤدي هذا التمرين مثل سابقه من وضع الطفو المتكور بتحريك اليدين نحو الكتفين ومد الذراعين كاملا امتداد الرجلين للخلف بحيث يكون المد بوقت واحد والجسم مستقيما.

صورة (٥) توضح الطفو  
الكامل

## الانزلاق (الأنسياب)

أن مهارة الانزلاق على الماء من أساسيات العملية التعليمية حيث يقوم المعلم بالتاكيد على المبتدئين بأن يجعلوا اجسامهم تخترق الماء وتكون على شكل مغزلي وتتساب بصورة مستقيمة حتى تقلل من مقاومة الماء لهم.

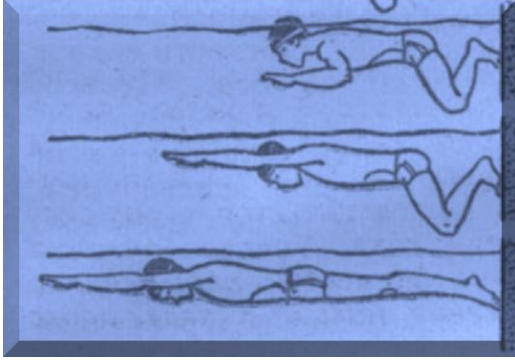
ويقسم الانسياب الى نوعين هما :

### ١. الأنسياب الأمامي

### ٢. الأنسياب الخلفي

ونود أن نذكر المبتدئين عند الانسياب عدم غطس الراس في الماء كاملا بل من الافضل ان يكون الماء بمستوى الأذنين أن اجادة هذه المهارة بشكلها السليم سيساعد على تعلم القوى المحركة وهي الرجلين والذراعين وتحافظ على الجسم وموازنته .

## تمارين الانسياب الأمامي (على البطن):



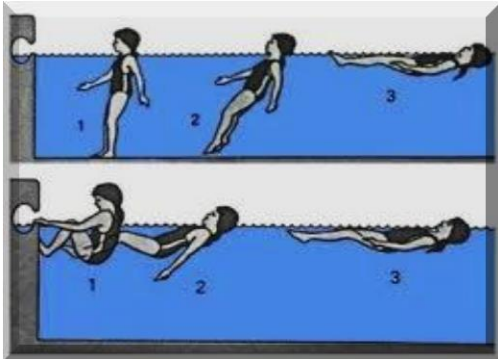
- ☑ النزول إلى الماء مع مسك حافة الحوض الداخلية باليدين مع اخذ الشهيق بواسطة الفم ثم وضع الوجه في الماء بعد ذلك يتم دفع قاع الحوض بالقدمين للوصول الى وضع الانسياب الأمامي.
- ☑ اداء الانسياب الاقفي بمساعدة الزميل .

صورة (٦) توضح الأنزلاق او الانسياب الأمامي

- ☑ وقوف المبتدئ والزميل على بعد ٢ م مع اخذ الشهيق ثم وضع الوجه في الماء والدفع بالقدمين لقاع الحوض للانسياب نحو الزميل.
- ☑ الوقوف قرب جدار الحوض من خلال وضع راحة القدم على جدار الحوض والاخرى الى قاع الحوض ثم يمدد ذراعيه الى الامام بوضع الرأس بين الذراعين ثم يدفع المبتدئ الجدار المستندة لكي يشكل الجسم وضعا اقفي طافيا على سطح الماء.

## تمارين الانسياب الخلفي (على الظهر):

- ☑ اداء الانسياب الخلفي وظهر المبتدئ مواجهة لزميله مع ميل الجذع خلفا ووضع الرأس على الماء مع دفع القدمين للوصول الى وضع الطفو على الظهر.



صورة (٧) توضح الأنزلاق او الانسياب الخلفي

- ☑ اداء الانسياب الخلفي بدون مساعدة الزميل.
- ☑ اداء الانسياب الخلفي من وضع البدء ويكون المبتدئ ماسك حافة الحوض بثني الركبتين على الصدر وباطن القدمين ملاصق للحائط بعد ذلك يدفع الجدار وينساب الجسم للخلف مع توجيه النظر إلى الأعلى والذراعان ملاصقان للجسم.