

٢٠٢٢



# المحاضرة التاسعة

الخطوات التعليمية للسباحة الحرة

الوقوف في الماء



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

### ٥. الوقوف في الماء :

☑ **الوقوف في الماء :** تعتبر مهارة الوقوف في الماء شكل من المهارات الأساسية والهامة لما تسهم به

في تحقيق الأمن والسلامة لتتعلم، حيث تتيح له الاحتفاظ بجسمه مرتفعا حيث الفم والأنف يكونان خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس.

ويكون الوقوف بشكل عمودي مع تحريك الرجلين إلى الأسفل بقوة بالتبادل مثل حركة الرجلين بالدراجة حيث يضرب الماء بالرجل إلى الأسفل ثم سحبها والضرب بالأخرى وهكذا، وتكون حركة اليدين مشابهة لحركة الرجلين

### تمارين لتعليم المبتدئين الوقوف في الماء :

١. يشرح المعلم طريقة الوقوف في الماء ويطلب من المتعلم متابعة الحركة

ويفضل أن يكون ذلك من داخل الماء باستخدام نظارات السباحة.

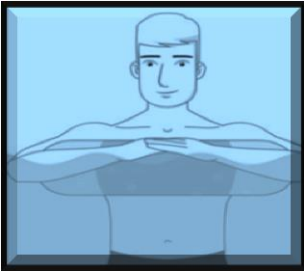
٢. يطلب من المتعلم الاتجاه لجزء العميق والمسك بحافة الحوض وأداء

ضربات الرجلين الخاصة بالوقوف في الماء من الوضع العمودي .

٣. مسك لوح طفو بين الذراعين وأداء ضربات الرجلين الخاصة بالوقوف في

الماء من الوضع العمودي .

٤. أداء حركات الذراعين فقط من الوقوف العمودي في المنطقة الضحلة.





٥. أخذ نفس وأنزال الرأس تحت الماء وأداء حركات الوقوف كاملة بالوضع العمودي.



٦. أداء الوقوف في الماء والرأس خارج الماء مع مساعدة المعلم .

٧. تواصل الحركة بهذه الطريقة حتى التعب فيمسك بطرف المسبح او بمساعدة المعلم او زميل ثم يكرر ذلك عدة مرات حتى الوصل بالمتعلم لأفضل طريقة للوقوف في الماء وأكثرها راحة وفعالية.

### أهمية الوقوف في الماء

١. يكون الوجه خارج الماء مما يساعد في عملية التنفس

٢. تحقق الراحة والأطمئنان للمبتدئ

٣. تساعد على الراحة أثناء التعب

٤. تساهم في تحسين مستوى السباحة بشكل عام

ملاحظات حول تعليم السباحة الحرة :

أولاً : يتم تعليم طرق السباحة على النحو التالي:

١. الثقة بالماء.
٢. الطفو.
٣. الأنسياب.
٤. حركات الرجلين.
٥. حركات الذراعين.
٦. الربط بين الرجلين والذراعين.
٧. التنفس.
٨. التوافق الكلي لطريقة السباحة.

ثانياً : الخطوات المتبعة في تعليم السباحة :

١. الشرح اللفظي.
٢. أداء النموذج مع تدريبات على الأرض.
٣. أداء النموذج العملي في الماء.
٤. أداء الحركة بالمساعدة - باستخدام الأدوات أو بمساعدة المعلم
٥. تؤدي الحركات أولاً في الجزء غير العميق من المسبح (المنطقة الضحلة)
٦. سباحة مسافة من (٨-١٠ أمتار) لحركة معينة قبل البدء في تعليم الحركة التي تليها.
٧. تكرار الأداء يدعم الأداء ل لمهارة وخاصة بعد التعديل الأخطاء.