



المملكة العربية السعودية  
جامعة الملك سعود  
عهد السنة التحضيرية  
قسم مهارات تطوير الذات

# السباحة SWIMMING

## مقدمة :

في العصور القديمة فكر الإنسان فوجد من نعم الله عليه الكثيرة الماء المتمثل في الأنهار التي كان يشرب منها والبحار الجميلة ذات الطبيعة الخلابة المليئة بالأسماك الجميلة المحببة للنفس ففكر في اقتحام ذلك الوسط المائي وقد علم الله تعالى آدم الأسماء كلها وجاءت بعده ذريته ففكرت في استغلال البحار والمحيطات فلاحظ بعضهم حركة الأسماك والحيوانات التي تسبح في الماء وبدعوا في تقليدها فكانت أول محاولات للإنسان للدخول في الماء فأراد أن يسبح في الماء وفي نفس الوقت كان يعلم خطورة إدخال رأسه في الماء لأنه لن يستطيع التنفس ولا يرى بوضوح فحاول جاهداً ذلك ثم بدى له أن يقلد بعض الحيوانات والزواحف التي تدخل النهر والتي تدخل رؤسها في الماء وذلك بكتف نفسه كما تعلم من ملاحظة فرس النهر الذي حباه الله بأنف يمكنه غلقها وفتحها فبدأ بكتف نفسه ثم تطور الأمر بعد ذلك إلى الغوص في أعماق البحر والنهر ولما افنسان حاول أن ينقل مجموعه من الأغراض من شاطئ النهر إلى الضفة الأخرى لاحظ الخشب الطافي على الماء فبدأ يضع أغراضه فوقه فحمد الله تعالى أنها حملته فلما كثرت أغراضه بدأ بالبحث على خشب أكبر وأعرض ثم جاءت فكرة استخدام عدد من الألواح معا وضمها مع بعض وذلك بربطها بأغصان الأشجار وفكر ان يركب مع أغراضه فوق الأخشاب فبدأت فكرة القارب الخشبي بدون جوانب ثم تطورت الفكرة إلى أن ابتكر الإنسان بفضل من الله تعالى وهدايته له المركب ثم المجدف ووجد انه أيضا مازال في حاجة لتعلم السباحة وأجادتها نظراً لتكرار انقلاب ذلك القارب الخشبي فظلت حاجة الإنسان للسباحة حاجة قصوى لا يمكن أن ينفك عنها ثم تطور الأمر ومرت العصور وبدأ الإنسان في القيام بالمنافسات الرياضية المختلفة والتي كانت في تلك الأوقات بمثابة اختبار التحدي للقادة والأمراء و الحكام المقاطعات وحتى الملوك فرأى ذلك واضحا وجليا في اختيار المصريين القدماء لحكامهم وملوكهم فكانت تجرى لهم اختبارات الجري والفروسية والمصارعة والسباحة بجانب أمور أخرى ومما اتضح لنا أن المصريين القدماء أرادوا إثبات أهلية أحد الملكات والتي أرادت أن تحكم مصر حيث أن ذلك الأمر كان غير مستساغ لديهم وهي حتشبسوت الملكة المعروفة فقاموا باختبارها في نهر النيل والتي قامت بالسباحة فيه منات الأمتار حتى تثبت لهم أهليتها وقوتها فكانت السباحة ومازالت من أهم المقاييس لاختبار قدرات الأفراد .

## بسم الله الرحمن الرحيم

### عناصر المنهج

١. تنظيم التنفس في الوسط المائي ( شهيق خارج الماء - زفير داخل الماء )
٢. ألعاب صغيرة للتأقلم مع الوسط المائي لعبة الحجر الملون لتفتيح العينين بالإضافة للسابق
٣. ألعاب صغيرة للتأقلم مع الوسط المائي 2
٤. مبادئ الطفو
٥. الطفو 1
٦. الطفو 2 مع استخدام لوح الطفو
٧. ألعاب صغيرة لإتقان مهارة الطفو مع استخدام لوح الطفو
٨. الطفو مع ضربات الرجلين مع تمرينات أرضية مع استخدام لوح الطفو
٩. الطفو مع ضربات الرجلين 2 مع مبادئ التنفس مع استخدام لوح الطفو
١٠. ( start ) القفز من حافة المسبح مع السابق و مبادئ التنفس الصحيح مع استخدام لوح الطفو
١١. مهارة الوقوف في الماء بدايات المسبح الكبير
١٢. بدايات ضربات الذراعين Catch Catch مع تمرينات أرضية إلى نهاية المسبح
١٣. Catch Catch ٢ مع تمرينات أرضية إلى نهاية المسبح
١٤. تعلم التنفس الصحيح الأولي من الجانب من بداية دفع القدمين من أول المسبح ( من جهة واحدة )
١٥. إتقان التنفس الصحيح 1
١٦. إتقان التنفس الصحيح 2
١٧. السباحة الحرة 1
١٨. السباحة الحرة ٢

## تنظيم التنفس في الوسط المائي

### الهدف التعليمي :



١. أن يفرق الطالب بين الوسط المائي والهواء العادي
٢. أن يتحكم الطالب في كتم النفس تحت الماء

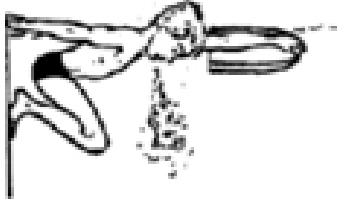
### الشرح :

#### الخطوات التعليمية لمهارة تنظيم النفس البدائي

١. من يستطيع أن يأخذ نفس عميق ويكتمه؟
  ٢. من يستطيع أن يأخذ نفس عميق مثل ما فعلنا قبل و يجلس على أرض المسبح؟
- \* تنفس بقوة خذ نفس كبير وخرجه في الماء لعمل نافورة .

#### المتابعة

- قم بمتابعة الطلاب واحداً تلو الآخر .  
تأكد أنك أديت المهارة .



العلاج	مشاكل لا بد منها
مع الوقت يتم التأقلم – قم باستخدام نظارة الماء	دخول الماء إلى عينيك
استخدم سدادة الأنف	دخول بعض الماء إلى الأنف
تأكد من غلق الفم قبل نزول الرأس في الماء	دخول بعض الماء في الفم

## ألعاب صغيرة للتأقلم مع الوسط المائي

### لعبة الأطواق

#### الهدف التعليمي

- ١- أن يتقن الطالب آلية تنظيم تنفسه عند دخوله في الماء
- ٢- أن يدخل السرور على الطالب بممارسة لمادة السباحة

#### شرح اللعبة

يمسك الطالب بالطوق الملون داخل المسبح بإحدى يديه ويطلب من الطالب الآخر أن يدخل داخل الطوق من تحت الماء

من يستطيع أن يدخل من تحت الطوق ويقف داخله؟

#### هذه اللعبة تحتوي على مهارتين جديدتين

- ١- النزول في الماء بالرأس
- ٢- المشي تحت الماء
- ٣- تفتيح العينين في الماء

#### علاج الرهبة :

هناك ثلاثة قواعد في نظري لعلاج الرهبة

- ١- إدخال الثقة بالنفس على الطالب
- ٢- التشجيع المستمر
- ٣- التقويم الجيد للطالب

## ألعاب صغيرة للتأقلم مع الوسط المائي ٢

### لعبة الحبل

#### الهدف التعليمي

- ١- أن يكتسب الطالب الجرأة على الوسط المائي
- ٢- أن تزداد ثقة الطالب بنفسه
- ٣- أن يدخل السرور على الطالب بممارسته لمادة السباحة

#### شرح اللعبة

- ١- يقوم المعلم بمد حبل من البلاستيك الرفيع على سطح الماء غير مربوط بإحكام مثلاً مربوط بكرتين من المطاط من طرفيه ليكون حر الحركة
- ٢- يقفز الطالب (بالقدمين معاً) من حافة المسبح إلى الماء من فوق الحبل مع الجلوس على قاع المسبح

#### هذه اللعبة تحتوي على مهارات جديدة

- ١- القفز من حافة المسبح
- ٢- الدخول بقوة وبسرعة في الماء
- ٣- تنمية عنصر الرشاقة
- ٤- الجلوس على قاع المسبح

طرق العلاج	الأخطاء المتوقعة
ضم رجلك مع بعض كأنهم ملصوقتين ... أقفز	أن يقفز الطالب برجل ورجل
اترك حافة المسبح	أن يقفز الطالب وهو ممسك بحافة المسبح
تمريبات للثقة بالنفس	التردد في القفز
التشجيع	الامتناع عن القفز
إعادة من الطالب وملاحظة الزملاء في الأداء	النزول في المسبح واقفاً دون الجلوس على قاع المسبح

## مبادئ الطفو

## الهدف التعليمي :

أن يتهيأ جسم الطالب لاتخاذ الوضع السليم لسباحة الزحف على البطن ( Front Crawl )



## الخطوات التعليمية لمبادئ الطفو

\* لاحظ أن

( طفو لوح الطفو على الماء وعلاقة القدمين بالرأس وعلاقة المقاومة بوضع الجسم ومدى استقامته في الماء )

- يمسك الطالب بيديه في لوح الطفو على أن يكون السطح السفلي للوح الطفو ملامس للماء
- يضع الطالب إحدى رجليه بملاصقة جدار المسبح
- يأخذ الطالب نفس عميق ويضع وجهه في الماء ويدفع جدار المسبح برجله
- يفرد الطالب ذراعية على امتدادهما وهو ممسك بلوح الطفو مع التأكيد على ملامسة الذراعين للأذنين

الأخطاء المتوقعة	طرق العلاج
أن يخرج الطالب هواء الزفير قبل وضع وجهه في الماء	التنبيه على هذا خذ نفس عميق فرغ النفس في الماء
أن يثني الطالب رجليه بعد دفع الجدار	أفرد رجليك متلاصقتين كأنهم مسطرتين متلاصقتين
أن يثني الطالب يديه أثناء الطفو	أفرد يديك أقصى شيء أماماً بقوه
أن يفتح الطالب يديه غير مكترث بلوح الطفو	لماذا لوح الطفو في يديك امسك بقوه لا تتركه
أن يدفع لوح الطفو لأسفل بدلاً من أماماً	تذهب أنت خلفه لأسفل ادفع للأمام على سطح الماء
الانتبه الطالب لملاصقة الذراعين للأذنين	التنبيه على ضرورة ملاصقة الذراعين للأذنين وأنه سر من أسرار الطفو

## تأكد من

- خروج الرأس قليلاً من الماء إلى مقاربة صوان الأذنين من أعلى
- خروج سطح المايوه ( سروال السباحة ) قليلاً
- ظهور الكعبين نوعاً ما من الماء

## الطفو 1, 2

### الهدف التعليمي :

- 1- أن يتقن الطالب اتقناً تاماً لمهارة الطفو
- 2- أن يدخل الطلاب في آلية الحركة

### الخطوات التعليمية للطفو

- يمسك الطالب بيديه في لوح الطفو على أن يكون السطح السفلي للوح الطفو ملامس للماء
- يضع الطالب إحدى رجليه بملاصقة جدار المسبح
- يأخذ الطالب نفس عميق ويضع وجهه في الماء ويدفع جدار المسبح برجله
- يفرد الطالب ذراعيه على امتدادهما وهو ممسك بلوح الطفو مع التأكيد على ملاصقة الذراعين للأذنين



### المتابعة

- قم بمتابعة الطالب المميز أو المعلم لتتمكن من ضبط المهارة

### المنافسات

يتم عمل صفين على جانبي المسبح في المنطقة الضحلة كل طالب أمام زميله ويقوم الطلاب بأنفسهم ملاحظة بعضهم مع إخراج الأخطاء وتصحيحها بمساعدة المعلم



## ألعاب صغيرة لإتقان مهارة الطفو

### لعبة القارب

#### الهدف التعليمي

- ١- أن يتقن الطالب آلية الطفو
- ٢- أن يصحح الطالب المهارة لديه
- ٣- إدخال المرح والسرور على الطلاب نظراً لاستخدام للأداة الجديدة

#### شرح اللعبة

يمسك المعلم بلوح الطفو بيديه على سطح الماء ويقوم بعمل نموذج للطفو وهذه المرة باستخدام لوح الطفو ويطلق على هذه اللعبة اسم القارب

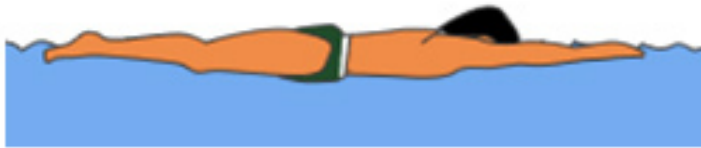
#### هذه اللعبة تحتوي على تصحيح للمهارة

#### و تساعد ألواح الطفو الطالب على

- ١- تصحيح مد الذراعين والتصاق الذراعين بالأذنين
- ٢- تصحيح وضع و ثبات الرأس
- ٣- تصحيح وضع الجذع
- ٤- تصحيح طفو ومد الساقين
- ٥- إحساس الطالب بسهولة الطفو
- ٦- إعطاء فرصة للطالب ذا السعة الرئوية الصغيرة من إخراج رأسه والتنفس واستكمال الطفو

#### ملحوظة :-

بعد التأكد من أدائك للمهارة قم بعمل نموذج من جديد مع إخراج الرأس والتنفس



## الطفو مع ضربات الرجلين

## الهدف التعليمي :

أن يهيا الطالب نفسه لسباحة الرجلين لسباحة الزحف على البطن ( Front Crawl )

## الخطوات التعليمية لمهارة ضربات الرجلين :

- يمسك الطلاب بألواح الطفو
- انتبه لضرورة وحتمية بقاء الرجلين مفرودتين ومتلاصقتين
- يحرك الطالب أمشاط القدمين حركات صغيرة لأعلى ولأسفل مع ثبات مفصل الركبة لتكون الحركة من الفخذين مثل ما فعل المعلم في النموذج
- انتبه لضرورة بقاء الذقن في الماء ( مبدئياً )

هل تشعر بقوة الرجلين في التقدم للأمام ؟

## مشكلة لا بد منها وتعالج ببعض الوقت والتدريب

اضطراب حركات الجسم نظراً لحركات الرجلين التي تؤدي إلى تحريك الجسم والكتفين وتتحرك الرأس أيضاً تبعاً للرجلين

طرق العلاج	الأخطاء المتوقعة
ثبت الكتفين في الماء	اضطراب حركة الجسم حول المحور الرأسي
أفرد الذراعين أفرد المفصل	ثني الذراعين باتجاه الجسم
فرد الركبتين	ثني الجسم من الجذع ونزول الركبتين في الماء
فرد الركبتين	ثني الركبتين وإنشاء الحركة منهما
التمارين الأرضية و مراقبة الضبط العضلي العصبي	عدم انتظام ضربات الرجلين

## الطفو مع ضربات الرجلين ٢ ومبادئ التنفس

## الهدف التعليمي :

أن يطور الطالب حركات الرجلين لسباحة الزحف على البطن ( Front Crawl )

## الخطوات التعليمية لتطوير مهارة ضربات الرجلين :

\* تذكر شرح علاقة لوح الطفو ومدى استقامته ومدى مقاومة بالماء بانسيابيته في التحرك في الماء  
التأكيد على :

- جعل لوح الطفو أمام الجسم
- حرك الرجلين بقوة لتكون أكثر انخفاضاً هذه المرة من الركبتين
- يتنفس الطالب بعمق ( هواء الشهيق ) هذه المرة لإدخال وجهه في الماء مع المحافظة على ضربات الرجلين
- يخرج الطالب النفس في الماء ببطيء ( هواء الزفير ) ثم يخرج رأسه من الماء ليأخذ نفس مره أخرى
- يدخل الطالب مرة أخرى رأسه في الماء ليعيد ما فعله في الخطوتين السابقتين

## اسأل نفسك

- هل الذراعين ملصقتين في الأذنين ؟
- هل استطيع السباحة من طرف المسبح للطرف الآخر ؟ ( بعرض المسبح )
- هل استطيع السباحة من طرف المسبح إلى منتصفه بنفس أو نفسين فقط ؟
- هل أصبح أسرع عند وضع وجهي في الماء أم عند إخراج الوجه من الماء ؟

## للتطوير

انشأ تحدي بينك وبين زميل آخر بإشراف المعلم ( منافسة ) على المهارة السابقة

## لاحظ ما يلي :

- هل يوجد توافق في ضربات رجلتيك ؟
- هل يظل وجهك في الماء أطول فترة ممكنة ؟
- عند الأداء هل تحافظ على وضع جسمك المستقيم ولأي درجة ؟
- هل تفهمت مسألة مقاومة الجسم عند الإخلال بأي من أوضاع الطفو السليمة مع ضربات الرجلين التي تؤدي إلى إعاقتك وتقليل سرعتك وهذا يتطلب جهد أكبر من اللازم ؟

طرق العلاج	الأخطاء المتوقعة
خذ نفس عميق. اكنم نفسك. فرغه في الماء ببطء .	الرأس خارج الماء أغلب الوقت
تعديل من التمرينات الأرضية	اضطراب ضربات الرجلين
خذ نفس عميق. اكنم نفسك. فرغه في الماء ببطء .	التنفس غير منتظم

## ( Start ) القفز من حافة المسبح مع السابق و مبادئ التنفس الصحيح

### الهدف التعليمي :

- ١- أن يؤدي الطالب مهارة القفز الصحيحة لسباحة الزحف على البطن ( Front Crawl ) مبدئياً
- ٢- أن يتنفس الطالب من الفم برفع الرأس عالياً أماماً تهيؤاً لسباحة الزحف على البطن ( Front Crawl ) مبدئياً
- ٣- أن يربط الطالب بين مهارة القفز من حافة المسبح مع مهارتي الطفو وضربات الرجلين ليصبحوا كأنهم مهارة واحدة

### الخطوات التعليمية لمهارة القفز Start :

- يمسك الطالب لوح الطفو من وضع الوقوف والذراعين أماماً
- ثني الركبتين نصفاً مع بقاء مد الذراعين أماماً
- مد الركبتين مع الميل للأمام لدخول الماء بلوح الطفو أولاً ثم يتبعه الجسم مع مد الجسم في وضع الطفو
- ضربات الرجلين في نهاية المدى الحركي للدفعة المتولدة من القفز

### في أثناء ذلك

ينتهي الهواء المخزن من هواء الشهيق نظراً لوضع الطالب رأسه في الماء ولذلك يأتي دور

### الخطوات التعليمية لمهارة التنفس الأولي لسباحة الزحف على البطن

من وضع أداء الطفو وضربات الرجلين :

- مع الاستمرارية في أداء ضربات الرجلين يُخرج الطالب رأسه من الماء لأخذ هواء الشهيق (الرأس أماماً عالياً).
- يُفرغ الطالب هواء الزفير ببطء .
- وهكذا مع بقاء وضع الطفو الصحيح و الاستمرارية في أداء ضربات الرجلين

طرق العلاج	الأخطاء المتوقعة
أين ضربات الرجلين ؟ شغل رجلتك	التوقف عن ضربات الرجلين لأخذ هواء الشهيق
ثبت كتفك في الماء	الإضراب في حركة الجسم على المحور الطولي نظراً لخروج الرأس للتنفس
افرد الذراعين لا تثني ذراعيك	ثني الذراعين عند خروج الرأس لأخذ هواء الشهيق

### لاحظ أن

عدم ثبات الكتفين على سطح الماء يؤدي إلى الميل يميناً ويساراً على المحور الطولي مما يتسبب في اضطراب حركة الطالب في الماء فلا بد من بذل مجهود أكبر وأداء عدة نماذج والتركيز على ذلك الخطأ حتى يتلاشى تماماً

## الوقوف في الماء

### الهدف التعليمي :

- ١- أن يؤدي الطالب مهارة الوقوف في الماء
- ٢- أن يكتسب الطالب الثقة بالنفس
- ٣- أن يتمكن الطالب من الدخول بنفسه إلى المنطقة العميقة من المسبح ويحسن فيها التصرف

### الخطوات التعليمية لمهارة الوقوف في الماء:

- يقوم المعلم بعمل نموذج لمهارة الوقوف في الماء أو طالب متميز
- يمسك الطلاب بحافة المسبح ( في المنطقة الوسطى )
- يطلب من أول طالب أن يترك حافة المسبح و يبدأ بعمل حركة البدال ( مثل قيادة الدراجة برجليه ويديه )
- يكرر ذلك في المنطقة العميقة عدة مرات
- يقوم المعلم بعمل منافسة بين الطلاب على أطول فترة يمكن أن يقفها الطالب في الماء

### تمريبات للارتقاء بمستوى مهارة الوقوف في الماء :

- ١- القفز من المسبح بالأرجل في المنطقة العميقة مع ملامسة الرجلين لأرض المسبح
- ٢- القفز من المسبح بالأرجل في المنطقة العميقة مع ثني الركبتين كاملاً
- ٣- القفز من المسبح بالأرجل في المنطقة العميقة مع الجلوس الطويل
- ٤- القفز من المسبح بالأرجل في المنطقة العميقة مع الانبطاح على الوجه
- ٥- القفز من المسبح بالأرجل في المنطقة العميقة مع الرقود على الظهر

### الهدف من التمرينات

- إدخال السرور على الطلاب لممارستهم لرياضة السباحة
- إتقان مهارة الوقوف في الماء بطريقة غير مباشرة
- أن يشعر الطالب بالثقة بالنفس وأنه كسر حاجز الخوف من المنطقة العميقة في المسبح

## بدايات ضربات الذراعين Catch Catch

### الهدف التعليمي :

أن يهيا الطالب ذراعيه للحركة التبادلية لسباحة الزحف على البطن ( Front Crawl )

### الخطوات التعليمية لبدايات ضربات الذراعين Catch Catch :



### قم بعمل الآتي :-

- قف داخل المسبح اجعل يدك فوق سطح الماء مباشرةً
- تخيل أن ذراعيك مثل السيف جمع أصابع اليد الواحدة معاً حتى تكون كأنها سيف حقيقي .
- ابدأ بتحريك الذراعين تبادلياً للأمام ثم اضغط لأسفل وللخلف بكف اليد .
- لا تحرك الذراع الثانية حتى تلمس اليد الأولى لها .
- (مرحلة التخلص من الماء) قم بعمل دوران للذراع حول المحور الطولي لخارج الجسم بعد ما تكون الأيدي قد تجاوزت سروال السباحة .
- كرر لمسافة ذراعين ( عد على اليمين للطالب الأيمن والعكس للأيسر )



### اسأل نفسك :-

- في أي الاتجاهات أدفع بيدي الماء ؟
- في أي الاتجاهات أتحرك في الماء ؟
- هل أمد يدي وأصابعي أماماً لأقصى مسافة ؟

طرق العلاج	الأخطاء المتوقعة
ثبت رأسك . حرك الذراعين . ثبت الكتفين في الماء اضرب برجليك بقوة	اضطراب الحركة نظراً لعدم تكون الخبرة الحركية اللازمة لفصل حركات الذراعين عن الجذع وعن الساقين
حرك رجلك . اضرب برجليك بقوة	توقف ضربات الرجلين
قف طفو وضربات رجلين بطول المسبح مرتين بلوح الطفو ثم يعيد المهارة	اضطراب ضربات الرجلين
خذ نفس عميق وجهك في الماء لا تخرجه حتى تنتهي الحركة كلها	خروج الرأس من الماء

## ٢ Catch Catch

### الهدف التعليمي :

أن يتقن الطالب الحركة التبادلية لسباحة الزحف على البطن ( Front Crawl )



### الخطوات التعليمية لإتقان ضربات الذراعين : Catch Catch

مراجعة على ما سبق .

- ابدأ بتحريك الذراعين تبادلياً للأمام ثم اضغط لأسفل وللخلف بكف اليد .
- لا تحرك الذراع الثانية حتى تلمس اليد الأولى لها .
- (مرحلة التخلص من الماء) قم بعمل دوران للذراع حول المحور الطولي لخارج الجسم بعد ما تكون الأيدي قد تجاوزت سروال السباحة .
- كرر لمسافة ذراعين ( عد على اليمين للطالب الأيمن والعكس للأيسر )
- السباحة بعرض المسبح

### للارتقاء بمستوى المهارة .

منافسات لتحدي الذات \* ( لا يطلب من الطالب تحدي زميله في تلك المرحلة لأنها مرحلة انتقالية وقد تنموا أخطاء من جراء المنافسة في ذلك الوقت

نظراً لتكون مسارات عصبية عضلية خاطئة )

- التزام الهدوء في الأداء
- انتبه لضربات الذراعين
- انتبه للمس اليد الثانية براحة الأولى
- انتبه لوصول اليد إلى مستوى سروال السباحة
- وجهك في الماء
- شد الماء بقوة
- اضرب برجلك الماء بقوة

تعلم التنفس الصحيح الأولي من الجانب من بداية دفع القدمين من أول المسبح ( من جهة واحدة )

## الهدف التعليمي :

أن يتهيأ الطالب لأخذ النفس الصحيح لسباحة الزحف على البطن ( Front Crawl )

## الخطوات التعليمية للتنفس الصحيح الأولي : -

### قم بعمل الآتي :-

النزول في المسبح وجعل الكتفين تحت الماء .

البدء في ضربات الذراعين مثلما سبق مع بقاء الذقن في الماء .

تنفس هواء الشهيق عند مد أحد الذراعين أماماً من على الجانب من أسفل الإبط .

أخرج هواء الزفير أثناء الشد بالذراع داخل الماء .

### اسأل نفسك :-

هل الكتفين قد تحركا لأسفل في الماء ؟

متى أخرج هواء الزفير ؟ بعد انتهاء حركة الذراع أم أثناءها ؟

## للتطوير والإعداد للدرس الآتي :

( للطلاب المتميزين ) السباحة بعرض المسبح مع التنفس الصحيح من جهة واحدة

طرق العلاج	الأخطاء المتوقعة
انتبه للكتفين . ثبت الكتفين . لا تدير الرأس بقوة . فقط لأخذ النفس على القدر	دوران الرأس زيادة عن المطلوب مما يؤدي إلى نزول الكتف في الماء أكثر من اللازم ( قتل الجزع عكس اتجاه التنفس )
لا تنسى ضربات الرجلين اضرب برجليك بقوة	توقف ضربات الرجلين
لا تنسى الشد باليدين شد بيديك بقوة	توقف ضربات الذراعين مما يؤدي إلى إعاقة الحركة للأمام

## إتقان التنفس الصحيح 1

### الهدف التعليمي :

أن يتقن الطالب التنفس الصحيح من كلا الجانبين لسباحة الزحف على البطن ( Front Crawl )

### الخطوات التعليمية للتنفس الصحيح :

اجعل الطلاب يقومون بالآتي :-

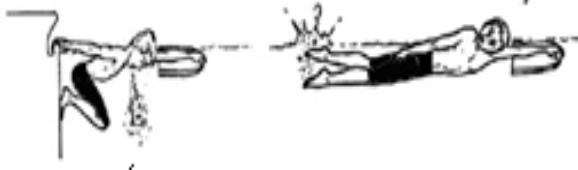
### مراجعة على ما سبق

- انزل في المسبح بحيث تكون الأكتاف تحت الماء للاستعداد
- ابدأ في حركات الذراعين ( من وضع الجثو أو الوقوف )
- تذكر ضرورة وضع الذقن ملامس للصدر تقريباً
- تنفس مع مد أحد الذراعين من تحت الإبط ( وليكن بداية اليمين للأيمن والذراع اليسرى لليسرى )
- لاحظ حركة الرقبة فلا بد أن تكون حركة حول المحور الرأسي ولا يتم ذلك إلا بتحريك رأسه مثلاً للأيمن جهة اليمين كأنه ينام على ( وسادة ) فبدلاً منها سطح الماء

تنبيه عام

في السباحة يأخذ النفس دائماً من الفم حتى يأخذ أكبر قدر من الهواء في أقل وقت ممكن ( زمن التنفس ( خفف النفس ) )

### الخطوات التعليمية للتنفس الصحيح :



اجعل الطلاب يقومون بالآتي :-

- امسك بطرف المسبح بأحد الأيدي ( اليمنى للأيمن والعكس ) ( أو الماسك الحديدي على طرفي المسبح ) واليد الأخرى ممسكة بلوح الطفو



- اندفع من حافة المسبح مع الشد بالذراع اليمنى
- خذ النفس من الجانب الأيمن بعد انتهاء شد الذراع اليمنى

### الأخطاء المتوقعة وطرق علاجها :

لاحظ أنه :

لا بد أن تحافظ على العين اليسرى داخل الماء عند التنفس من الجهة اليمنى والعكس بالعكس

وذلك لـ

١- المحافظة على وضع الرأس السليم وعدم إخراجها كلها من الماء عند أخذ النفس ( هواء الشهيق )

٢- اتزان حركة الطالب في الماء

للطلاب المتميزين :

السباحة بطول المسبح مع التنفس الصحيح من جهة واحدة

للدروس القادمة :

هل لاحظت

- . أن إحدى عينيك في الماء عند أخذ هواء الشهيق .
- . بقاء رأسك في الماء أثناء خروج هواء الزفير .
- . أن زمن شد الذراع في الماء متناسب ومتزامن مع التنفس .
- . أن النموذج السليم للتنفس متناسق مع ضربات الرجلين بمعنى آخر هل يوجد تناسق واتزان بين التنفس الصحيح وضربات الرجلين .
- . الدوران البسيط للجانب أثناء أخذ هواء الشهيق .

## إتقان التنفس الصحيح ٢

### الهدف التعليمي :

أن يتقن الطالب التنفس الصحيح من كلا الجانبين لسباحة الزحف على البطن ( Front Crawl )

### الخطوات التعليمية للتنفس الصحيح :

- ادخل المسبح بحيث تكون الأكتاف تحت الماء للاستعداد .
- ابدأ في حركات الذراعين ( من وضع الجثو أو الوقوف على أن يكون التنفس بعد كل ثلاثة ضربات باليد ( كمثال ) وليكن على النحو التالي :



- ① الشد بالذراع اليمنى ثم التنفس من جهة اليمين
- ② الشد بالذراع اليسرى مع بقاء الوجه في الماء
- ③ الشد بالذراع اليمنى مع بقاء الوجه في الماء
- ④ الشد بالذراع اليسرى ثم التنفس من جهة اليسرى
- ⑤ الشد بالذراع اليمنى مع بقاء الوجه في الماء
- ⑥ الشد بالذراع اليسرى مع بقاء الوجه في الماء
- ⑦ الشد بالذراع اليمنى ثم التنفس من جهة اليمين

وهكذا يكرر

### ناقش زملائك في ما يلي :

- التوازن الجميل في السباحة نظراً للتنفس من كلا الجانبين
- أهمية نظر السباح من على كلا الجانبين عامة وأثناء المنافسات خاصة

### لجميع الطلاب وبالأخص المتميزين :

السباحة بعرض المسبح أو طول المسبح لتطبيق هذه الجملة الحركية للتدريب على مهارة التنفس من كلا الجانبين

طرق العلاج	الأخطاء المتوقعة
تعالج بمرور الوقت والتدريب المتواصل وتصحيح الأخطاء	التنفس من كلا الجانبين يؤدي إلى اضطراب عام في حركة السباح

## السباحة الحرة 1

### الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب ما تعلمه لسباحة الزحف على البطن ( Front Crawl )

يقسم الطلاب إلى مجموعات مع مراعاة الفروق الفردية وتصنيف كل مستوى على حدة

مجموعة ١ ( الممتاز ) - مجموعة ٢ ( الجيد جداً ) - مجموعة ٣ ( الجيد )

مجموعة ١ ( الممتاز )

السباحة بطول المسبح مع ملاحظة وضع المجموعتين الأخرين في وضع يسمح لهم بمشاهدة زملائهم لانتقال الأثر الحركي والخبرة الحركية لهم

مجموعة ٢ ( الجيد جداً )

السباحة بطول المسبح مع وضع المجموعة الأولى لاكتشاف الأخطاء وتصحيحها وتشجيع زملائهم والمجموعة الثالثة للتعلم والمنافسة حتى يصعد للمجموعة الثانية

مجموعة ٣ ( الجيد )

السباحة بعرض المسبح مع وضع المجموعة الأولى كحكام والثانية كإكتشاف أخطاء وتقوم المجموعة الأولى بتصحيح الأخطاء

## السباحة الحرة

### الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب ما تعلمه لسباحة الزحف على البطن ( Front Crawl ) على شكل منافسات

- ١- ( بطولة بين طلاب الفصل الدراسي الواحد )
- ٢- بطولة بين الطلاب الأوائل أول ثلاثة من كل مجموعة .
- ٣- دوري بين طلاب المجموعات المختلفة .
- ٤- منافسات خارجية مع بعض الكليات الأخرى .