

# مادة السباحة

## للمرحلة الثانية



امتحانات

ك . عثمان ملاحوب الجبوري

## نبتة تاريخية في السباحة

يختلف العلماء في تقديرهم لممارسة الانسان (السباحة) واقل تحديدا جاء بإحصائية 2000 عام قبل الميلاد ومنهم من ذكر اربعة آلاف عام لأنها كانت ضرورة وليس رغبة من اجل البقاء .

بالنظر الى ان الطبيعة الغرائزية للإنسان للبقاء متمثلة بالكيفية والتأقلم على اليابسة ورغم هذا وجدت ضرورة قصوى ضمن هذا التأقلم ان يمارس السباحة اجبارا في بعض الظروف او يتأقلم على التعامل مع الماء ان صح التعبير هروبا من الافتراس او لجوءاً الى طعاما وبين هذا و ذلك كانت مهاراته في تطور مستمر و متجدد .

اما في وقتنا الحالي فهي احدى اهم انواع الرياضة حيث تتعدد فيها المجالات والانواع والمفاهيم التدريسية ومن اهم هذه المفاهيم هي :

احدى الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك من خلاله عن طريق حركات الذراعين والقدمين و الجذع و حتى الرأس .

عام 1896 في أثينا دخلت السباحة الدورة الاولمبية الاولى ومنذ ذلك الحين تم اعتمادها في جميع الدورات . كما تأسس الاتحاد الدولي للسباحة ( FINA ) عام 1908 .



## مجالات استخدام السباحة

السباحة كثقافة ترفع من قدرة الجسم على مقاومة الامراض و توسعات في عضلات الصدر و الرئتين و تزيل التوتر و القلق و تحافظ على الصحة العامة و هي علاج طبيعي و تزيد من نشاط و وظائف الاعضاء و تنمي الثقة بالنفس و تنقذ النفس و الغير ، فكم من الارواح أزهقت لم تستطع انقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها ...

وفي عالم السباحة عوالم داخلية و تعددات في المجالات والانواع والمدخل اليها بمعرفة مجالات استخدام رياضة السباحة والتي هي :

**اولا :-**

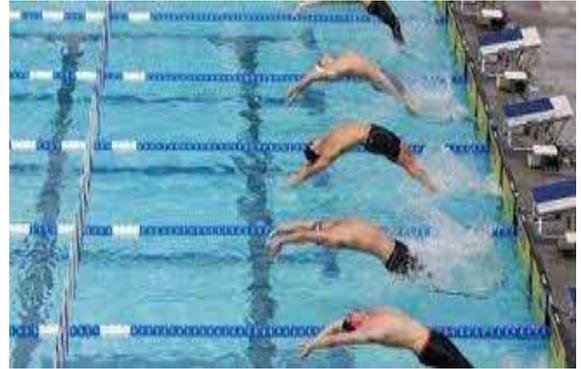
**السباحة الترويحية :** وهي من الانشطة الترويحية التي تستطيع ان تضيف للفرد الراحة النفسية و الجسدية بعد عناء العمل و الضغط و التوتر الذي يصاحب روتينه في الحياة اليومية و هي من الانشطة التي لا تلزم الشخص بممارسة قواعد و نظم محدودة او معينة واما يترك للشخص حرية الوقت و الطريقة في ممارستها .



## مجالات استخدام السباحة

### ثانياً :-

**السباحة التنافسية :** وهي السباحة التي تمارس وفق القوانين و القواعد المحددة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك في محافل السباقات وبطرق خاصة لكل نوع من انواع السباحة . والتي تتطلب ان يبذل السباح المتسابق اقصى امكانياته في محاولة تسجيل اقل زمن ممكن للسباقات المقررة .



### ثالثاً :-

**السباحة العلاجية :** استخدمت السباحة كوظيفة علاجية للكثير من الاصابات والمعاقين أيضا ، حيث انها تحتل المركز الاول بقيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الرياضية الاخرى و يعود السبب في ذلك لان الجسم في الماء اخف وزنا و الحركة في الماء تكون ذات جهد اعلى اذ ما قورن على الارض .



## مجالات استخدام السباحة

### رابعاً :-

**السباحة الايقاعية :** وهذا النشاط يمارس من قبل النساء والذي يشمل حركات منظمة بطريقة فنية تؤدي بشكل جماعي مع مصاحبة الموسيقى المختارة .



### خامساً :-

**السباحة التعليمية :** تتضمن السباحة التعليمية اكتساب الفرد مهارات و طرق السباحة المختلفة ابتداءً بالمهارات الاساسية مثل مهارة الثقة مع الماء و مهارات الطفو و مهارات الانزلاق و مهارات الوقوف في الماء و مهارات السباحة الاربعة . وكل ذلك في اطار تحقيق مبدئين هما (( التعلم و تحقيق الامن و السلامة ))



## اهمية السباحة

- 1- السباحة مفيدة في التخلص من الضغوط النفسية ، و استرخاء الجسم و العقل ، و رفع الروح المعنوية .
  - 2- رفع درجة كفاية القلب و تنشيط الدورة الدموية كما انها تخفض من ضغط الدم و تقلل من معدل الكوليسترول في الدم .
  - 3- تقوية جميع عضلات الجسم و صقلها كذلك اتساع عمل الرئتين لاستيعاب كمية من الهواء واستخدامها في عملية التنفس او التحمل .
  - 4- تدل البحوث العلمية عند ممارسة السباحة لمدة ساعة يوميا تحرق ما يعادل 750 سعرة حرارية و بحسب السرعة و القوة المستخدمة و لذلك تعتبر افضل الرياضات لتخفيف الوزن و الرشاقة .
  - 5- لها اهمية انسانية في حالة انقاذ الشخص من الغرق .
  - 6- يعد الماء مدلك طبيعي للجسم اثناء التحرك خلاله .
  - 7- تعتبر من افضل الرياضات التي تستخدم للتأهيل الطبي في الاصابات و خاصة العمود الفقري و المفاصل .
- اضافة الى ذلك ضرورة التغلب على ما يمثل نوع من انواع الاخطار التي تهدد امكانية البقاء لأي فرد عند الوقوع الاضطراري بمواجهة الماء .



## انواع السباحة الاولمبية

هناك اربعة انواع من السباحة الاولمبية تختلف في طريقة ادائها الحركي و بالتالي فان كل نوع يختلف في الوضع الذي يأخذه الجسم في الماء و سرعة حركته خلاله ، فالسباحة الحرة ( Freestyle ) هي الاسرع اولمبياا تليها سباحة الفراشة ( butterflystyle ) ثم سباحة الظهر ( Backstyle ) واخيرا سباحة الصدر ( Breaststroke ) التي تعبر من ابطأ انواع السباحات و ذلك بسبب الاوضاع و الحركات التي يؤديها الجسم عند حركته في الماء .

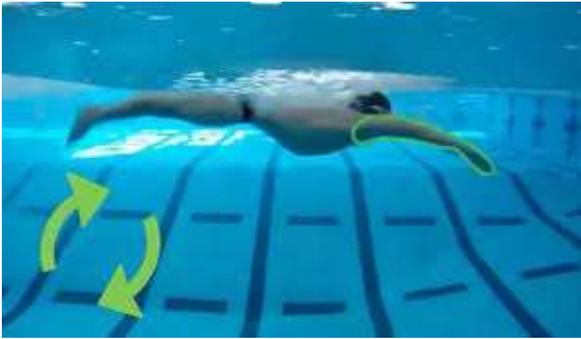
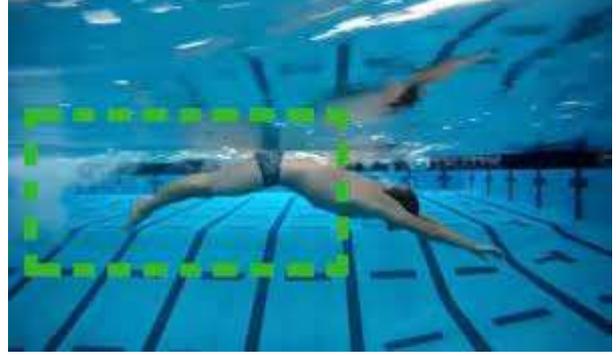
### السباحة الحرة (Freestyle) و تسمى ايضا طريقة ( الزحف على البطن )

وهي من اشهر انواع السباحة واكثرها استخداما ، وسبب تسميتها الحرة لان السباح عند الاداء يستطيع استخدام اي طريقة للزحف على الماء فيما عدا سباقات الفردي المتنوع و التابع المنوع اذ يجب ان تؤدي السباحة بطريقة تختلف عن طرق الفراشة و الصدر و الظهر.



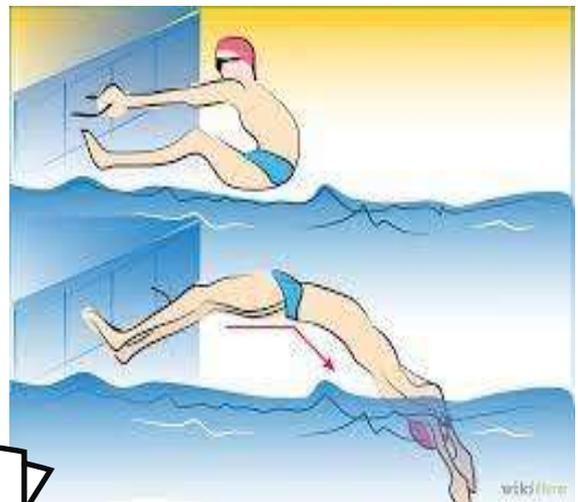
## انواع السباحة الاولمبية

**سباحة الفراشة (Butterfly)** في سباحة الفراشة يقوم السباح بتحريك كلتا ذراعيه الى الامام و فوق الماء ، ومن ثم يدفعهما الى الخلف معا و يعيد الحركة بشكل متواصل مع اداء حركات الرجلين الدولفينية معا و على شكل ضربتين كبيرة و صغيرة ، وتعتبر سباحة الفراشة من اصعب السباحات و ذلك لأنها تتطلب قوة عضلية كافية و خاصة في منطقة الخصر و الجذع و لياقة بدنية عالية .



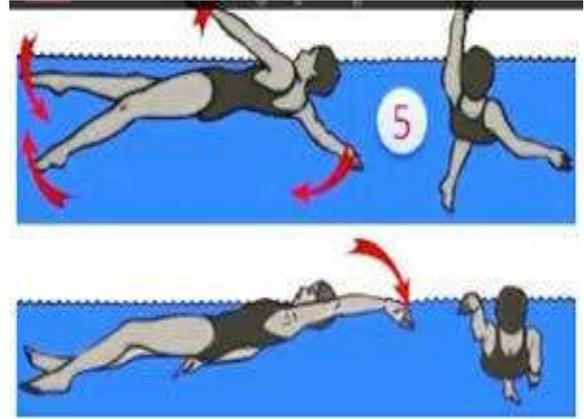
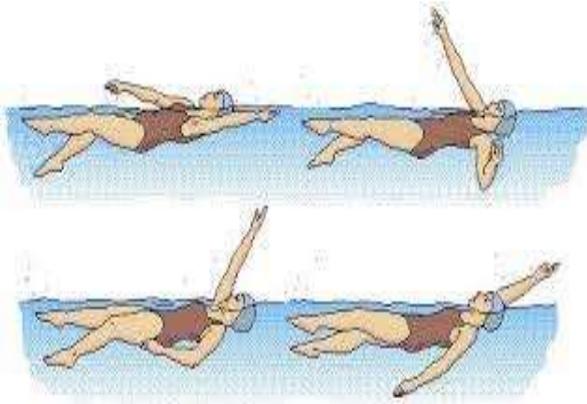
## سباحة الظهر (Backstroke)

الماء تحت منصة البدء على ظهره و يبدأ بالتجديف التبادلي .الجانبى من خلف الرأس و حتى موازرة الفخذ ، و تكون القدمان ممتدة و مستمرة الحركة و يجب عدم خروج الركبتين من الماء ، و تشبه في وضع و حركات الجسم السباحة الحرة و لكن بالشكل المقلوب اي يكون وجه السباح الى الاعلى والتنفس حر في حين يكون الظهر مواجه لقاع المسبح.



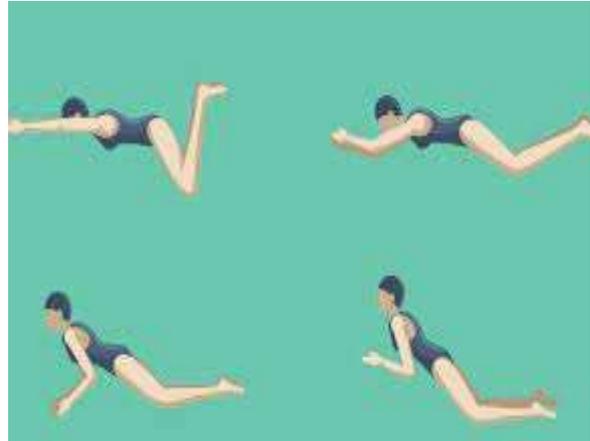
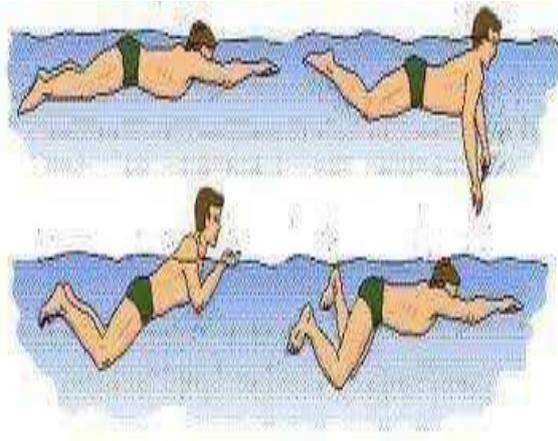
## انواع السباحة الاولمبية

### سباحة الظهر



### سباحة الصدر ( Breaststroke ) وهي أبطئ انواع السباحات و

فيها يقوم السباح بسحب الماء باتجاه الصدر بحيث تكون الكتفان على خط واحد مع سطح ماء الحوض مما يجعل الجسم مائلا مع سطح الماء و من ثم مد الذراعين الى الامام معا و اتخاذ الوضع الافقي و الانسياب مع وجوب اظهار جزء من مؤخرة رأسه فوق الماء عند الانسياب الامامي كما يجب عليه اخراج الفم مع كل سحبة للذراعين و من الجدير بالذكر ان تباطئ هذا النوع من السباحة هو وضع الجسم التبادلي بين الوضع المائل و الافقي اثناء الحركة.



**سباحة التتابع المتنوع :** بمعنى ان الفريق مؤلف من اربعة سباحين كل سباح يقوم بسباحة 100 م لاحد انواع السباحة وعلى الترتيب التالي : 100 متر سباحة على الظهر ، 100 متر سباحة الصدر ، 100 متر سباحة فراشة ، 100 متر سباحة حرة .

**سباحة الفردي المتنوع :** اي ان اللاعب الواحد يجب ان يقوم بالسباحة حسب مسافة السباق و حسب التسلسل التالي الذي يختلف عن التتابع بتسلسل الفعاليات الفراشة اولا ومن ثم الظهر و الصدر واخيرا الحرة و مسابقتها ( 200 و 400 ) متر .

## مواصفات و قياسات المسبح الاولمبي

### الابعاد

اولا :

- 1 - الطول ..... 50 م
- 2- العرض ..... 25 م
- 3- ارتفاع الحوض ..... من 180 سم الى 3 م ( العمق )

### المجالات

ثانيا :

- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| عدد المجالات .....         | 10 مجالات للسباحين           |
| مسافة المجال .....         | 2,5 م مجال السباح            |
| منصات بداية السباحين ..... | 10 منصات                     |
| ابعاد المنصات .....        | 50 X 50 سم وارتفاعها 50 سم . |



(( مخطط توضيحي لقياسات المسبح الاولمبي ))

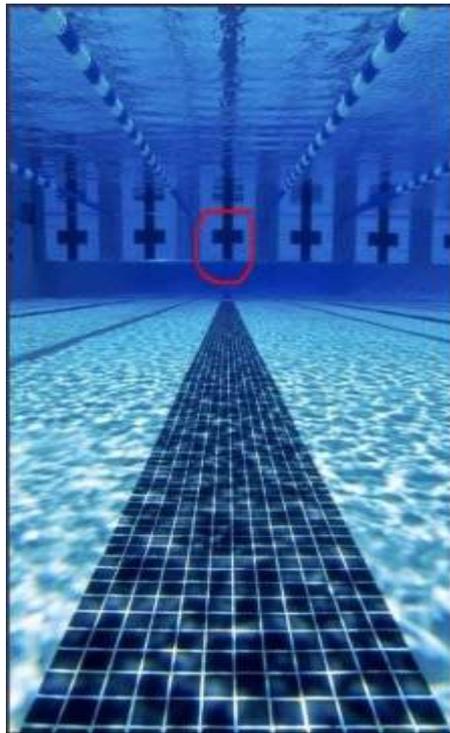
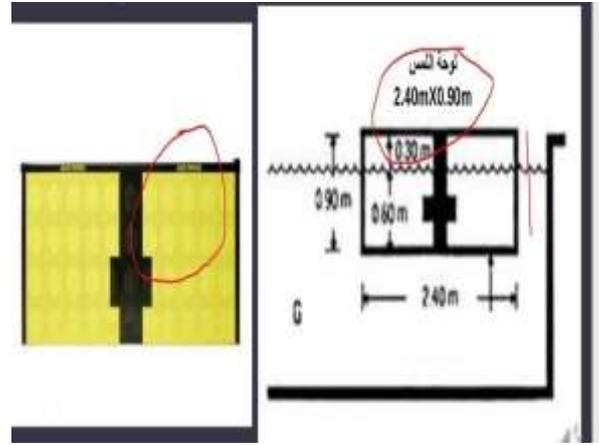
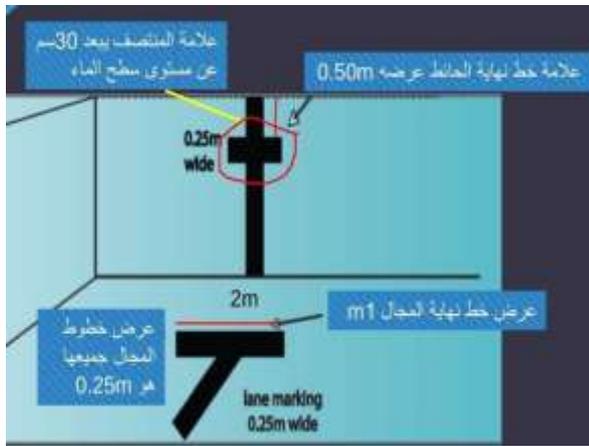
## مواصفات و قياسات المسبح الاولمبي

### الماء :

يجب ان تكون حرارة الماء (24+) مئوية و لا تزيد عن (27) مئوية على الاقل كما يجب ان يكون مستوى الماء اثناء السباقات ثابت و ليس به اي حركة .

### الخطوط :

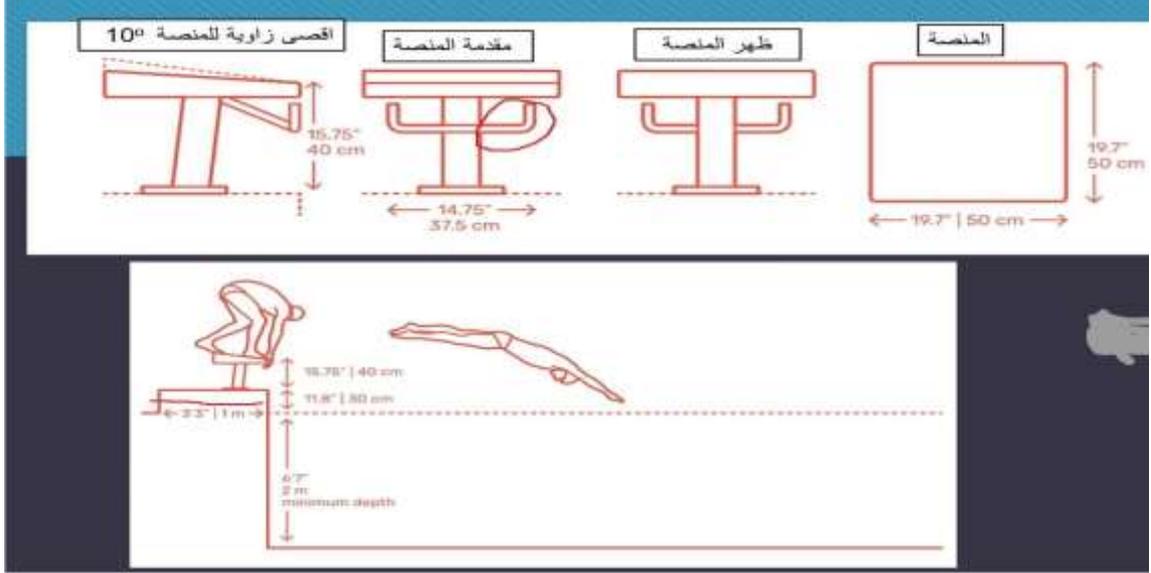
ينتصف مجال السباح او ( حارة ) السباح خط أسود بطول 46 م و عرض 20 سم ينتهي قبل نهاية الحوض من الطرفين بمسافة 2 م بخط عرضي 1 م مكونا شكل حرف T يستخدمه السباح كدليل على أستقامة حركته كذلك كدليل نهاية ووصلة النهاية.



## مواصفات و قياسات المسبح الاولمبي

### خامسا : ترقيم منصات السباحة

يجب ان ترقيم كل منصة من منصات البداية من الجوانب الاربعة على ان تكون واضحة و مرئية للقضاة من ( 0 ) الصفر الى ( 9 ) التسعة من جهة اليمين عند مواجهة الحوض .



### سادسا : علامات تنبيه سباحة الظهر

هي عبارة عن اعلام ملونه مثبتة على أعمدة في جانبي حافة الحوض وتبعد 5 م بارتفاع 1,8 م عن مستوى سطح الماء .

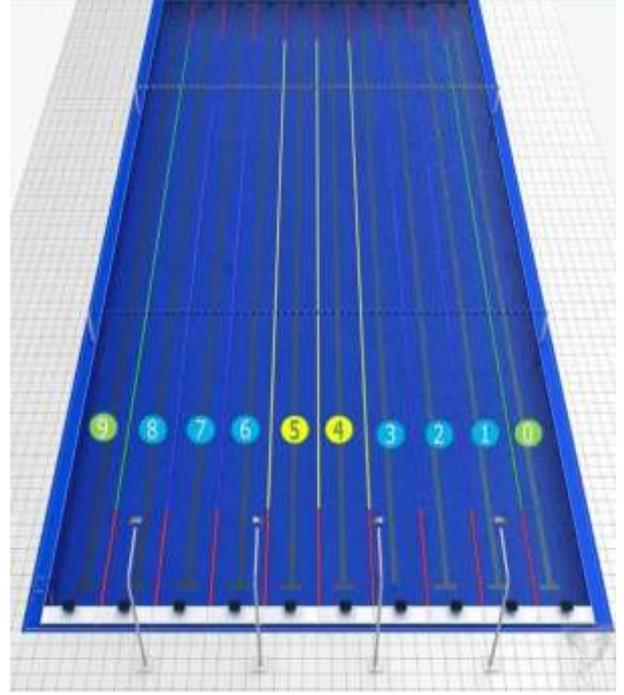


مواصفات و قياسات المسبح الاولمبي

## الحوال بين مجالات السباحين

سابعاً :

تمتد على طول الحوض حبال بين مجال سباح و آخر و تثبت على حافة النهاية من الجانبين مع مستوى سطح الماء و يتكون كل حبل من عوامات متلاصقة تلون بالوان مختلفة على حسب مجالات السباق و كالاتي ( 0 و 9 ) أخضر و ( 3 و 4 و 5 ) أصفر و ( 8 و 7 و 6 و 2 و 1 ) أزرق يبقى لون موحد لمسافة 5 م من نهايتي الحوض عن باقي طولها 40 م .



## كثافة الجسم

تتأثر العلاقة بين عاملي كثافة جسم الانسان و كثافة الماء في قابلية الطفو ، فمن المعروف انه كلما كان معدل كثافة الجسم أقل من معدل كثافة الماء سيزيد ذلك من امكانية الجسم على الطفو ، وقد وجد علميا ان كثافة الماء النقي تبلغ (1 غم / سم<sup>3</sup>) في حين تزداد كثافة الماء المالح (ماء البحر) حوالي (1.03 غم / سم<sup>3</sup>) ، اما كثافة جسم الانسان فتكون بشكل عام أقل من كثافة الماء و هي تختلف من فرد لآخر باختلاف التركيب التكويني للجسم (العظام و العضلات و الدهون ) اذ تتباين كثافة هذه التراكيب حيث تبلغ :

1- كثافة العظام (1.5 – 2 غم / سم<sup>3</sup>)

2- كثافة النسيج العضلي (1.2 غم / سم<sup>3</sup>)

3- كثافة الشحوم (0.09 غم / سم<sup>3</sup>)

لذا فإن اختلاف نسب هذه التراكيب بين الافراد تحدد قابليته على الطفو ، و عموما هناك بعض العوامل التي تؤثر في مقدار كثافة جسم الانسان و هي :

### 1- التكوين الجسمي و نوع الجنس :

العلاقة طردية بين زيادة نسبة الشحوم في الجسم وزيادة الطفو والمعروف ان الشخص السمين يطفو بشكل افضل في الماء من الشخص العضلي او النحيل و كذلك نوع الجنس لان نسبة الشحوم عند الاناث تشكل 24% تقريبا و عند الذكور تشكل 17% من وزن الجسم و عليه تكون قابلية طفو الاناث اكبر منه عند الرجال في الماء .

### 2- المرحلة العمرية و لون البشرة :

ان التركيب التكويني لصغار السن يكون في مرحلة النمو النسيجي و العضلي لذا هو اقل كثافة مما يعطي الافضلية لهم بالطفو اضافة الى لون البشرة حيث اكتشف علميا ان الاشخاص (ذوي البشرة البيضاء) يتميزون بنسيج عظمي اقل صلابة منه عند (ذوي البشرة السوداء) ، و هذا ما يعطي للأشخاص البيض قابلية الطفو افضل داخل الماء .

## التمارين الأساسية في تعليم السباحة للمبتدئين

من البديهي ابتداءً قبل ممارسة خطوات تعلم السباحة سيكون من الضروري المرور بماهية الفرد الذي يرغب بتعلم السباحة والنظر في خلفيته من حيث الجراءة والخوف والرغبة والعمر و كذلك التقبل والحالة الجسدية والصحية اضافة الى وجود العقلانية . وبعد النظر في كل هذه الامور تتم منهجة التعليم على السباحة لهذا الفرد وهذه الطرق هي طرق اكاديمية منهجة لا يتم العمل فيها عند ممارسة التعليم ورغم هذا نضعها امام انظاركم لأنها اساسيات للبلوغ الى الغاية بطرق مختصرة .

## تمارين الاحساس بالماء

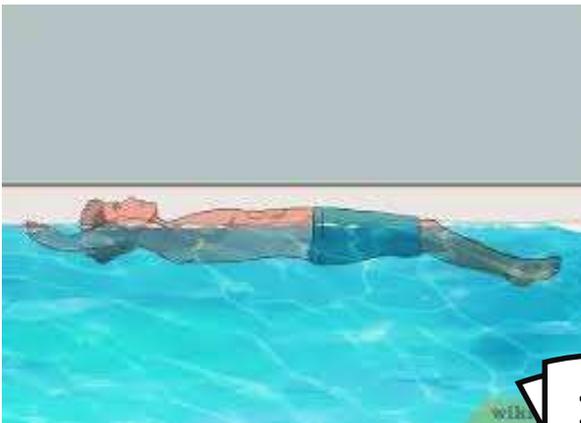
البعض الكثير ممن لا يعرف السباحة لديه خوفا من الماء و تختلف شدته من شخص الى اخر بحيث تبلغ احيانا الى توتر الاعصاب والرفض لتعلم السباحة او حتى المحاولة وإزالة هذا الخوف لا بد لنا من اداء تمارين الاحساس بالماء و يكون البدء في الجزء غير العميق من المسبح الذي يكون ارتفاعه (60 سم) للأطفال و (120 سم) بالنسبة للشباب مع منح المتدرب التمارين التي ترفع من مستوى الثقة بالنفس وازالة الخوف اولا وهي :

- 1- طرشة الماء على الوجه و الجسم و يتم بجلوس المبتدئ على حافة الحوض و رجليه متدنية على الماء و يطلب منهم ان يضربوا الماء بالرجلين بعدها غسل الوجه و الذراعين .
- 2- المشي بجانب جدار الحوض مع مسك الحافة بكلتا الذراعين .
- 3- المشي بجانب الجدار مع مسك الحافة بالذراع اليمين مرة و اليسار مرة اخرى .
- 4- المشي على شكل قاطرة اي الواحد خلف الاخر مع محاولة الاقتراب من المنطقة العميقة و الرجوع الى نفس المكان .
- 5- الركض داخل الماء مع استخدام الذراعين لخلق جو من الاطمئنان وازالة الخوف .
- 6- ممارسة الحركة و الالعاب و الغطس الواقف و لمس الاقدام وهي في الماء و تبادل الكرة .

## الطفو

الطفو : هو خليط بين الفطرية و الاكتساب حيث ان القوانين الفيزيائية مثل قاعدة أرخميدس و قد وضحت عملية الطفو و اعتمادها على كتلة الجسم و كثافته ، و هما عنصران توصف بهما الاجسام بشكل ذاتي و بالرغم من ذلك فعلى الانسان ان يكتسب مهارة التعامل مع هذه القوانين داخل الماء و تسخيرها لإتمام الشرط الثاني لحصول عملية الطفو و يمكننا استنتاج عملية الطفو هو حالة و ليس مهارة للأسباب الآتية :

- 1- لا يوجد تقييم وسطي للطفو فهو اما صفر او تقييم كامل .
- 2- لا يمر الطفو بمراحل التعلم المنطقية ( التصور الاول ، التكرار ، الآلية ) .
- 3- يعتمد الطفو على عوامل بدنية و ميكانيكية و لا يعتمد على القدرات العقلية .
- 4- لا يوجد تدرج في تطور عملية الطفو من خلال منحنيات التطور المهاري .



هناك نوعان من الطفو على اساس الهدف منه :

## الطفو التعليمي

و يقصد به ذلك النوع من الطفو الذي يكون مقدمة او مدخل لمهارات السباحة المتدرجة ، و يكون على أشكال مختلفة ( طفو القنديل ، طفو النجمة ، الطفو الممتد على البطن او الظهر ) . وكخطوة تعليمية للمبتدئين تكون ابتداءا بتوضيح المعلم او المدرب اهمية الطفو بالنسبة لتعلم السباحة و كذلك التأكيد على ان مهارة الطفو يمكن لكل انسان اعتيادي تعلمها و القدرة على ادائها ، وان اجسام اغلب الكائنات الحية و بضمنها الانسان تمتلك قابلية الطوفان وهي موجودة عند الانسان حتى قبل الولادة فالجنين في بطن الام يكون طافيا بوضع مكور للجسم في سائل يحميه من الكدمات او اي حركة غير طبيعية قد تتعرض لها الحامل كالسقوط او غيره ، و يجب على المعلم ان يثبت للمتعلم امتلاكه قابلية الطوفان تدريجيا من خلال تطبيق تمارين الطفو المكور اولا وصولا الى تعلم الطفو الامامي و كما يلي :

## الطفو التقليدي

ويقصد به التعلق او الوقوف داخل المياه لعميقة باستخدام حركات الرجلين و الذراعين مع بقاء الرأس خارج الماء ، و من الجدير بالذكر هنا ان الطفو يخضع لقانون الكتل او العدم كما وضحنا سابقا .

ويعتبر من الاسس المهمة لتحقيق الامن و السلامة والقدرة على الوقوف العمودي في المياه العميقة و فيها يكون الجسم بوضع شبه عمودي في الماء مع محاولة ميل الجسم للأمام قليلا اما الذراعين تكون مرتخيتين و مثبتتين من مفصل المرفق بحيث تكون موازيتين لسطح الماء و راحتي اليدين تكونان مواجهتين اسفل لدفع الماء الى الاسفل والرجلين يكونان للأسفل يتحركان حركة دورانية تبادلية كما في ركوب الدراجة او تتحركان بثني و مد الرجلين للجانبين كما في حركات الرجلين بسباحة الصدر على ان تؤدي حركات الرجلين باستمرار دون انقطاع للحفاظ على الرأس فوق سطح الماء لكي يكون التنفس يسيرا .

و يجب ان يحاول المتعلم اطالة مدة اداء الحركات للتعود على الحركة بتوافق مع التركيز على ارتخاء الجسم و عدم التشنج و شد الجسم اثناء الاداء .



## الطفو المكور ( القرفصاء ) : الوقوف مواجهها للحافة و ثني الجذع اماما مع

مسك الحافة باحدى اليدين ، اخذ شهيق عميق عن طريق الفم و كتم النفس مع ادخال الرأس و سحبه باتجاه اسفل الحنك و الصدر ، سحب الرجلين بواسطة اليد الحرة و ثني الركبتين باتجاه اسفل الحنك و الصدر والبقاء بهذا الوضع مع التأكيد على ضرورة فتح العينين في الماء و ارتخاء الجسم قدر الامكان .

ثم الوقوف بعيدا عن الحافة أخذ شهيق عميق عن طريق الفم و كتم النفس مع ثني الجذع للأمام - الاسفل وادخال الرأس و سحبه باتجاه اسفل الحنك و الصدر ، سحب الرجلين من الساقين بواسطة اليدين معا و ثني الركبتين باتجاه اسفل الحنك و الصدر .

البقاء بهذا الوضع مع التأكيد على ضرورة فتح العينين في الماء و ارتخاء الجسم قدر الامكان و يجب على المعلم هنا ان يؤكد للمتعلم انه سيشعر عند بداية تطبيق هذا التمرين بعدم الاستقرار وشعوره باحتمال انقلابه الى احد الجوانب الا ان هذا الشعور ليس دقيقا لان الجسم بعد برهة سوف يستقر و يطفو على سطح الماء بحيث يظهر الجزء العلوي من ظهر المتعلم خارج الماء .

اجراء لعبة صغيرة عن طريق اعادة التمرين السابق بشكل جماعي والتنافس في امكانية البقاء طافيا بوضع القرفصاء لأطول وقت ممكن ، مع التأكيد دائما على ضرورة ابقاء العينين مفتوحة في الماء .



## العوامل المؤثرة في عملية تعليم السباحة

### 1- العوامل النفسية :

وهي تلك التي تكمن في عقلية المتعلم و تشتمل على :

**أ - الخوف :** وهي حالة نفسية تظهر على المبتدئ بسبب جهله للسباحة و رؤية حادث غرق لاحد الأشخاص إضافة الى القصص و الخرافات التي يتحدث عنها الإباء للأبناء سابق هادفين من وراء ذلك اخافة أبنائهم وابعادهم عن ممارسة السباحة في الأنهار و حتى في بحيرة او حمامات السباحة بسبب عدم توفر شروط الأمان لممارسة هذا النشاط الرياضي .

**ب - عدم الرغبة :** وهي حالة نفسية تظهر لدى الأطفال لاسباب كثيرة منها : الخجل من اظهار الجسم او العاهات الجسمية .

**ج - الحالة الاقتصادية :** وتكمن في عدم استطاعة الفرد شراء تجهيزات السباحة او الاشتراك في حمامات السباحة .

**د - الجانب الديني :** وخاصة بالنسبة للمسلمين حيث تعودوا على عدم اظهار مفاتن الجسم امام الاخرين .

**هـ - السمع والبصر :** رغم كونهما حوسا فسيولوجية الا انهما في نفس الوقت يعدان عوامل نفسية بسبب احمرار العينين و ضعف حاسة السمع بسبب قطرات الماء داخل الاذنين في الساعات الأولى لعملية تعليم السباحة مما يؤدي الى حالة قلق و خوف من بقاء هذه الحالة بصورة مستمرة .

### 2- العوامل الفسيولوجية :

السباحة وتشتمل على :

**نمط الجسم /** وهذه الأنماط هي (( نحيف ، عضلي ، سمين ))  
**الأجهزة الحيوية /** القلب ، الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الجهاز الحركي ، ..... الخ .

### 3- العوامل الفيزيائية :

وتشتمل على قوانين الطبيعة واثرها على عملية تعليم السباحة ومنها :

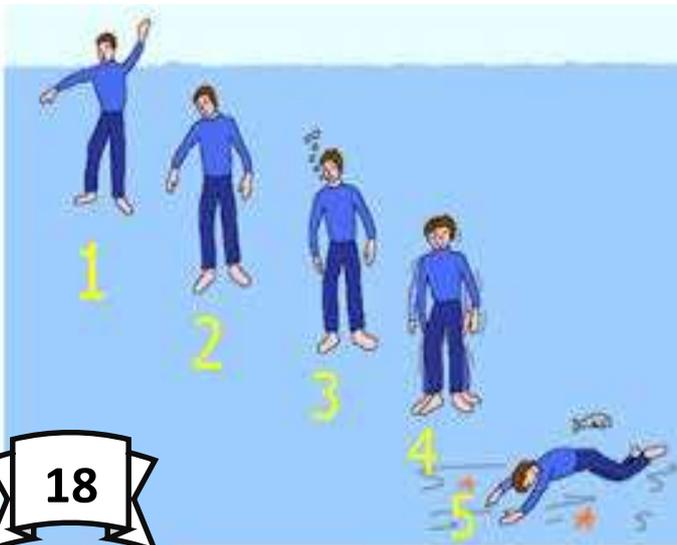
**القصور الذاتي :** ان الجسم في حالة الحركة او السكون يبقى في حالته حتى يتعرض لمؤثر خارجي .

## الغرق

قد سمعنا تكرر بوجود حالات الغرق وهو حالة من تعطل التنفس جرّاء الانغمار/الانغماس في أحد السوائل , وله أسباب :

أسباب الغرق :

- 1- الجهل بالسباحة
- 2- الخوف
- 3- التعب و الاجهاد
- 4- الجهل بجغرافية المنطقة
- 5- الشد العضلي
- 6- الملابس
- 7- التيارات الجارفة و الدوامات
- 8- السباحة بعد الاكل مباشرة
- 9- الثقة الزائدة والسباحة لمسافات طويله



## حالات الغريق

- 1- الغريق المتهيج :** وتحدث نتيجة السقوط المفاجئ في الماء مع الجهل بالسباحة و تكون حالته هي الصياح و الانفعال و الخبط بالذراعين والتي تؤدي الى الاختناق و تعد من اسرع الحالات .
- 2- الغريق المتعلق :** وهي الحالة التي يصل اليها الغريق اذا لم يتم إنقاذه في الحالات الأولى بحيث يفقد قوته و يؤدي الى دخول كميات كبيرة من الماء الى فمه و يصاب بالغيبوبة حيث تتطلب هذه المرحلة الإسراع في إخراجة من الماء .
- 3- الغريق الغاطس :** وهي لسوء حالة يصل اليها الغريق لعدم إنقاذه في الوقت المناسب بحيث يصبح الغريق في قاع المنطقة التي غرق بها .
- 4- السبح المتعب :** وهي ثقل خطورة القدرة التعامل مع الغريق والتي تحدث عند إصابة السباح بالتقلصات العضلية .

## طرق الإنقاذ

- 1- السحب :** و يكون بمد اليد او عصى او بعض الأدوات اذا كان قريبا على المنقذ .
- 2- الرمي :** ويتم اذا كان الغريق بعيدا عن المنقذ رمي الحبل وذلك من خلاله او طوق نجاة و غيرها من الوسائل التي تطفو .
- 3- القارب :** وتستخدم للمسافات البعيدة في المياه المفتوحة كالبحار .
- 4- السباحة :** وهي الملجأ الأخير الذي يستخدم اذا لم تتوفر الوسائل السابقة .



## طرق البدء لطرائق السباحة

هناك طريقتين للبدء في رياضة السباحة وهي :

**أولا : البدء من اعلى**

أ - وضع البداية ويكون لانواع السباحات الثلاثة وهي :

### الحرّة & الفراشة & الصدر

**1- وضع البداية :** ويتم بوقوف المتعلم للسباحة مستقرا على مكعب البدء على ان يمسك بأصابع قدميه حافة المكعب والكعبين متباعدين قليلا بمسافة لا تقل عن عرض حوض الجسم و ثني الجذع باتجاه الامام مع ثني الركبتين قليلا ثم مد الذراعين الى الخلف والراحتين الى الأعلى . كما في الشكل (1-2)



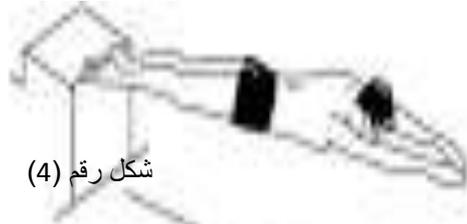
شكل رقم (1)



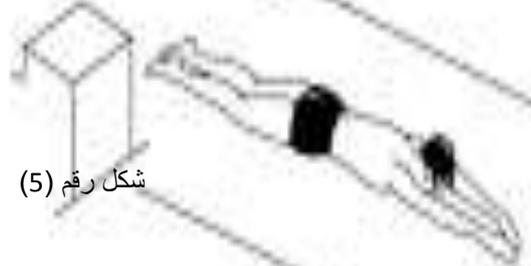
شكل رقم (2)



شكل رقم (3)



شكل رقم (4)



شكل رقم (5)



شكل رقم (6)

شكل رقم (7)

- 2- الارتقاء :** يميل السباح المتعلم للامام بعد اكمال الخطوة الأولى حتى الطيران مع نقل حركة الذراعين للامام باتجاه موازي للرأس حتى ينتقل مركز ثقل الجسم الى اطراف أصابع القدم مع فرد الركبتين و مرجحة الذراعين للحصول على القوة الدافعة . كما في الشكل رقم (3) .
- 3- الطيران :** يأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء الذي يكون أولاً باصابع اليد ثم باقي الجسم . كما في الشكل رقم (4, 5) .
- 4- الانزلاق :** يكون على عمق مناسب حوالي قدم مع مراعاة ان يبقى الجسم مفرودا . كما في الشكل رقم (6,7) .

**ثانياً :** البدء من اسفل ويكون خاص لبداية سباحة الظهر

**1- وضع البداية :**

يتم البدء هنا بنزول السباح الى داخل الماء و يمسك بمقبض مع اليدين باتساع الكتفين ويضع القدمين على الحائط مع الاحتفاظ بأصابع القدمين تحت سطح الماء و ليس من الضروري ان تكون في مستوى واحد وعند سماع إشارة البدء يثني السباح الذراعين معا يؤدي الى رفع الجسم و الرأس للأعلى وللأمام تجاه الحائط او مكعب البدء .

**2- الارتقاء :**

يلقي السباح برأسه للخلف بقوة مع فرد القدمين و مرجحة الذراعين مستقيمين بشكل قوس للخارج بحيث تكون الذراعين ممدتين خلف الرأس والابهامان متلازمان وراحتا اليدين متجهين لاعلى .

**3- الطيران :**

يحاول السباح رفع جسمه خارج الماء على قدر المستطاع مع التقويس الى الخلف .

**4- دخول الماء :**

يكون بأصابع اليد أولاً ثم باقي الجسم بزاوية صفر في مدى غير عميق وتبقى الذراعين للخلف بحيث يدخل الجسم بنقطة واحدة

**5- الانزلاق :**

تكون على عمق واسع عندها يبدأ السباح في ضربات القدمين وأول شدة الجذع والذراعين .

