

كشاف و مرشدات ليبيا
حلقة الكشافة البحرية
مطالب الدرجة الأولى للكشاف البحري

المطلب الثاني عشر

السباحة

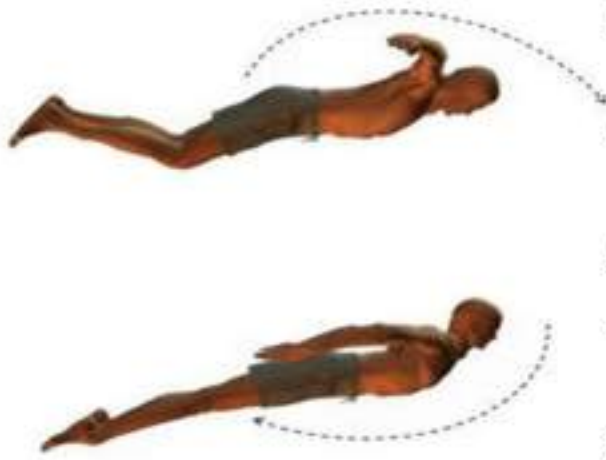
السباحة



أولاً : سباحة الفراشة BUTTERFLY STROKE .

- تبدأ بوضع الذراعين ممتدين ، والمرفق لأعلى واليدين يكونان بأتساع الكتفين مع دوران راحة اليد للخارج .
- يتم دخول الذراع للماء باستخدام اليدين معاً ، حيث تدخل أصابع اليد أولاً مع الاحتفاظ بالمرفق لأعلى وتتجه اليدين لأسفل تدريجياً ، مع مراعاة أن حركة الرجلين تتم في هذه المرحلة .
- تتم مرحلة الشد والذراع للخارج قليلاً عن الكتف ويكون الشد للخارج ولأسفل وللخلف في اتجاه الفخذين .
- يتحرك الذقن للأمام ولأعلى عندما يتحرك العضدان واليدين نحو الفخذين ، وفي نفس الاتجاه يتحرك الجسم ويبدأ أخذ الشهيق في هذه اللحظة .
- يتم أداء التنفس مرة واحدة كل دورة ذراع كاملة ، بينما يتم أخذ التنفس كل دورتين أو ثلاث دورات للذراعين بين أغلب سباحي المسافات القصيرة ، ويجب أن يبقى الوجه في الماء أثناء دورة الذراع التي تؤدي بدون تنفس .
- تساعد ضربة الرجلين القوية لأسفل في تزايد الحركة الرجوعية للذراعين ، ولذا يجب أن تترك اليدين الماء وراحتهما لأعلى مع الشعور بالاسترخاء ، ويتم أخذ الشهيق في هذه اللحظة بينما يكون مستوى الماء أسفل القم مباشرة .





- يتم دخول الذراع للماء باستخدام اليدين معاً ، حيث تدخل أصابع اليد أولاً مع الاحتفاظ بالمرفق لأعلى وتوجه اليدين لأسفل تدريجياً ، مع مراعاة أن حركة الرجلين تتم في هذه المرحلة .
- يرتفع المرفقان قليلاً عندما تنزلق الذراعان خلف الكتفين بينما الأرجل تقترب من نهاية الضربة الثانية لحركة الرجلين لأعلى ، ويجب مراعاة أن تبقى الأرجل بالوضع المستقيم أثناء النصف الأول من الحركة لأعلى .
- في هذه المرحلة من الحركة الرجوعية تدور اليدين للأمام مع أراحة اليد لأسفل ، وتستمر الذراعان بالمرجحه للأمام قريباً من سطح الماء مع الاحتفاظ بارتفاع قليل للمرفق ، وفي هذه اللحظة تؤدي الضربة الثانية للرجلين لأعلى وتؤدي ضربتين بالرجلين مع كل دورة ذراع كاملة .
- يتم أخذ الشهيق في سباحة الفراشة عندما يكون الكتفان عند أعلى مستوى لها ، ويبدأ الزفير عند دخول الذراع للماء ويستمر حتى منتصف الشد .

■ الأخطاء الشائعة وكيفية إصلاحها

- المبالغة في رفع الرأس لأعلى أثناء أخذ الشهيق فهذا يسبب سقوط باقي أجزاء الجسم في الماء وينتج عنه مقاومة كبيرة وكذلك فإن الكفاءة الميكانيكية للذراعين تنخفض ويتم إصلاح الخطأ بأن يؤدي الزفير ببطء أثناء الشد وأن يؤدي الشهيق عندما تترك اليدين الماء ويرجع الوجه للماء قبل إعادة دخول اليدين ، بالإضافة الى أداء حركات الذراعين بطريقة متتالية .
- دفع الذراعين لعمق كبير في الماء ، وللخلف لمدى كبير أيضاً ويؤدي الى صعوبة رفع الرأس لأخذ الشهيق ، كما يصعب المحافظة على توقيت أداء ضربتي الرجلين ، ويتم إصلاح هذا الخطأ بالتدريب على حركات الذراعين مع تثبيت الرجلين ، مع مراعاة أن يتم إنشاء المرفقين بالتدريج الى 90 درجة قبل مد الذراعين للدفع ، ويجب أن يتحرك المرفقان معاً داخل خط الجسم أثناء النصف الأول من الشد بالذراعين ، كما يجب المحافظة على المرفقين مرتفعين عند بداية الشد .



ثانياً : سباحة الصدر BREAST STROKE

- يكون الجسم فى مرحلة الانزلاق ممتداً وفى وضع أفقى مستقيم واليدان تحت وراحة اليد لأسفل و قليلاً للخارج والوجه داخل الماء ، والكعبان لا يظهران فوق سطح الماء عند الدفع .
- يبدأ الذراع بالشد بواسطة الضغط للخارج ، وعندما تصبح اليد على خط واحد مع الكتف يبدأ أنشاء المرفق مع مراعاة ألا يكون المرفق أعلى من الكتف .
- يبدأ الرأس فى الارتفاع قبل أخذ الشهيق ، تتحرك الذقن لأعلى وللأمام مع الاحتفاظ بمستوى الماء لأسفل الفم ، ويتم أخذ التنفس فى نهاية الشد .
- يواجه راحتا اليد كل منهما الأخرى عندما تتحرك الذراعان للأمام ، تبدأ الركبتان فى الأنشاء بينما تبدأ الذراعان فى الحركة الرجوعية وعندما تتحرك الركبتان للأمام فإن الركبتين والعقبين يكونان معاً ثم يستكمل أخذ الشهيق فى هذه المرحلة .
- يبدأ وضع الرأس فى الماء ويكتم التنفس ، وعندما يبدأ فى إخراج الزفير فإن الذراعين تتحركان للأمام مع مراعاة السماح للركبتين والعقبين بالتباعد قليلاً .
- يتحرك العقبان لأعلى وقريباً من سطح الماء مع مراعاة الاحتفاظ بالركبتين والعقبين متقاربين داخل مستوى الكتف مع تدوير القدمين للخارج .
- تتحرك الرجل فى البداية ببطء مع دفع الماء بباطن القدم .
- عند تلاحق القدمين يجب اداء مجهود مستمر لرفع الأرجل والاحتفاظ بالفخذين مرتفعين .

■ الأخطاء الشائعة وكيفية أصلحها

- المبالغة فى إنشاء الركبة للأسفل والأمام أثناء الحركة الرجوعية للقدمين ، وهذا يسبب ارتفاع مفصلى الفخذ وضعف ضربة الرجلين بالإضافة الى زيادة المقاومة .
- التنفس المبكر يؤثر فى توقيت الحركة ويقلل من فاعلية الأداء و يتم إصلاحه بالتطبيق البطيئ للتركيز فى تزامن التنفس مع الحركات .
- عدم الدفع بباطن القدم يؤدي الى ضعف حركة الدفع ويتم إصلاحه بالتدريب بالحذاء .