

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

المطلب
الحادي عشر

السباحة

مطلب السباحة

يطلب من الكشاف البحري أن يتقن نوعين هامين
من أنواع السباحة خلال مرحلة الدرجة الثانية بعدما
أتقن الطفو و مبادئ السباحة الحرة في الدرجة
المبتدئ ، وهما:

- السباحة الحرة السريعة .
- سباحة الظهر .



اولا : السباحة الحرة السريعة .

سباحة الزحف على البطن هي أسرع أنواع السباحة ، وغالبا ما يكون من الصعب الحصول على الطفو من البداية، لأن التنفس في الماء يمكن أن يكون من أصعب المهارات .

■ **الخطوة الأولى :** أسبح وكل جسمك قريب جدا من سطح الماء، حافظ على بقاء حوضك ورجليك بمستوى أقل من كتفك . واجعل وجهك داخل الماء مع بقاء رجليك في حالة تحرك دائم .

■ **الخطوة الثانية :** حاول أن تجعل حركة رجلك سريعة وتكون بمستوى الجذع و تأكد باستمرار أن رجليك تتحركان لأعلى وأسفل مع إستقامة الركبة و أمشاط الرجل بحيث تكون الحركة من الحوض .

■ **الخطوة الثالثة :** يديك هما من تزودانك بقوة الحركة، لذلك لا بد من أن تتحرك ذراعيك بالتوالي واحدة داخل الماء والأخرى خارج الماء ، اليد أمام الرأس بشكل ممدود (إطالة كاملة للذراع) للأمام ولأبعد نقطة ممكنة، كلما كانت كمية الماء المتطايرة من حركة جسمك أقل كلما كان أفضل .

■ **الخطوة الرابعة :** زد سرعتك من خلال ثني مرفق الذراع ودفع اليد باتجاه قدمك، استمر بذلك حتى تتوازي مع رجلك . اسحب ذراعك خارج الماء حتى تعود لمكانها الذي بدأت منه وهو نقطة البداية .

■ **الخطوة الخامسة :** تنفس باستمرار . وجهك داخل الماء وتذكر أن تحرك رأسك (حركة دوران) عندما تريد أن تحصل وتأخذ نفس جديد ، حرك رأسك بهدوء مع بقاء احد جهات وجهك على سطح الماء .

ثانياً : سباحة الظهر .

من أنواع السباحة المعروفة التي يجب على الكشاف البحري في الدرجة الثانية بحرية أن يتقنها سباحة الظهر وهي تؤدي بالكيفية التالية :

■ **الخطوة الأولى :** تدخل الذراع الماء في خط يمتد مباشرة مع الكتفين ويكون الجسم ممتداً ، وتؤدي ضربات الرجلين أسفل سطح الماء والرأس يجب أن يكون في وضع ثابت عند أداء الشد بالذراعين .

■ **الخطوة الثانية :** تبدأ حركة الشد في الماء حيث يتم ضغط الماء على راحة اليد لأسفل وللجانب مع استقامة الذراع ثم يتم الشد والذراع مشنية مع مراعاة عدم المبالغة في الانثناء بينما الذراع المقابلة تحتفظ بالوضع المستقيم للرأس أثناء حركة الاسترداد .

■ **الخطوة الثالثة :** تبدأ مرحلة الدفع بمواجهة كف اليد لقدم السباح وهذا هام لتزايد سرعة عجلة الذراع أثناء الشد حيث يصل السباح إلى أقصى سرعة في نهاية المرحلة ، والوضع الطبيعي لأداء التنفس هو مرة كل دورة ذراع فعندما يدخل أحد الذراعين الماء يتنفس السباح بعمق من الفم وعندما تبدأ نفس الذراع في حركة الاسترداد يخرج الزفير من الأنف .

■ **الخطوة الرابعة :** تعتبر حركة الرجلين هي القوة الدافعة للرجلين في سباحة الظهر ولذلك يجب أن تؤدي بشكل يشبه حركة الركل لكرة القدم ففي المسافات القصيرة 100 متر مثلاً تكون ضربات الرجلين أكثر عمقاً وقوة بينما في المسافات المتوسطة فإنه من الأفضل أن تؤدي ضربات الرجلين على عمق بسيط .

■ **الخطوة الخامسة :** تؤدي حركة الاسترداد للذراع في شكل رأسي لأعلى كلما أمكن دون احتكاك بالماء وفي أثناء هذه الحركة قد يحصل تمايل طبيعي للجسم وأيضاً للرجلين يجب مراعاة عدم المبالغة فيه ، كذلك يجب تجنب التنفس القصير وأي حركات جانبية من شأنها أن تؤثر على استقامة جسم السباح .

