

كشاف و مرشدات ليبيا
حلقة الكشافة البحرية
مطالب درجة المبتدئ للكشاف البحري

المطلب
الثاني عشر

السباحة

السباحة

تعتبر السباحة من الرياضات الهامة لما تكسب الإنسان من فوائد بدنية و نفسية كثيرة , حيث تعتبر السباحة من أقدم الرياضات التي مارسها الإنسان بعد ألعاب القوى ، و تحتل مراكز متقدمة بعدد الممارسين لها وذلك كما أثبتت الدراسات و الأبحاث المهمة بهذا المجال .

و على الكشاف البحري المبتدئ أن يتعرف على هذه الرياضة و يمارسها شيئاً فشيئاً حتى يستطيع إتقانها و بالتالي يحقق الفائدة المرجوة منها ، و فيما يلي نتحدث عن الخطوات الأولية للسباحة و نتحدث بشئ من التفصيل عن السباحة الحرة و كفاءتها .

عامل الثقة بالنفس

يعتبر هذا العامل من أهم العوامل هذا إن لم يكن أهمها التي تساعد على تعلم السباحة ، حيث على الشخص الذي يرغب في تعلم السباحة أن يكون مهيناً نفسياً لتقبل التدريبات ، ايضاً عليه أن ينزع الخوف و القلق من نفسه حتى يساعد من يقوم بتدريبه أن يخطو به سريعاً إتجاه الهدف المطلوب ، و عاداً ما يتم التدريب في البداية في مياه بعمق لا تتعدى طول المتدرب حتى يكتسب الثقة اللازمة .



الطفو

الطفو هو قدرة السباح على أن يحفظ جسمه طافياً فوق سطح الماء حر الحركة دون أي مساعدة ، و للطفو خمسة أنواع بخمسة مراحل :



الطفو الامامي



الطفو الخلفي



الطفو بمساعدة اليدين و الرجلين



الطفو بمساعدة الرجلين فقط



الطفو بمساعدة اليدين فقط

التنفس

نظراً لأهمية الأكسجين للجسم يعتبر التنفس أول مهارة يجب أن يتعلمها و يتقنها الكشاف البحري قبل البدء في السباحة لأن ضبط إيقاع التنفس يسمح بإستنشاق الأكسجين المطلوب بشكل أكثر كفاءة ، مما يمكن السباحة لمسافة أطول . و تتم عملية التنفس كالتالي .

عن طريق عكس التنفس الطبيعي أي (الشهيق من الفم) عند رفع الرأس من الماء ، بينما (الزفير من الأنف) داخل الماء بحيث تنتهي عملية الزفير بقوة لتوفر مساحة كافية للرئتين لإستقبال هواء الشهيق التالي .

يتم التمرين على التنفس في المياه الضحلة و ذلك بأخذ التنفس فوق الماء و تفرغته تحت الماء عند غمر الوجه به مراراً و تكراراً إلى حين ضبط إيقاع الشهيق و الزفير .

السباحة الحرة

من مميزات السباحة الحرة أنها سهلة للمبتدئين و لاحقاً تستعمل للمحترفين كنوع من الراحة بعد السباحة بطرق أخرى ، كما أنه في هذه المرحلة ليس من الضروري أن يغطس الرأس في الماء عند تعلمها حتى يكتسب السباح ثقة بالنفس و قدرة على التطبيق الجيد لحركة اليدين و الرجلين .

أولاً : حركة الذراعين

تعلم حركة الذراعين و ذلك بتجاهل حركة الرجلين مبدئياً و ذلك بتثبيتهما في حافة الحوض أو سترة النجاة ، بحيث تكون يانسيابية داخل الماء و بتوازن في السرعة بين اليمين و اليسار .

ثانياً : حركة الرجلين

يتم تعلم حركة الرجلين و ذلك بتثبيت اليدين على سترة نجاة أو قطعة فلين و التركيز على حركة الرجلين ، يجب أن يكون أسفل القدم على إستقامة واحدة مع إمتداد الجسم و أن لا يبالغ السباح في ثني الركبة و أن تكون الحركة أساسها مفاصل الحوض .

