**المبادئ الاولية لتعليم السباحة الحرة**

اولا: الثقة مع الماء

1. الجلوس على حافة الحوض ورفس الماء بالقدمين ثم بعد ذلك غسل الوجه والجسم
2. الدخول للماء وذلك باالنزول الى الحوض ومسك حافة الحوض في منطقة الضحل ثم المشي يمينا وشمالا
3. المشي في منطقة الضحل دون مسك حافة الحوض ويكون المشي بعرض الحوض
4. غسل الوجه عدة مرات لغاية الوصول لمرحلة غمر الراس بالماء واجراء عملية غسل الوجه داخل الماء
5. المشي للامام يكون المعلم ممسكا للمبتدى والمشي بعرض الحوض في منطقة الضحل
6. المشي للامام ونفخ الكرة يتم نفخ الكرة على سطح الماء ولمسافة محدوده
7. المرور من بين رجلين الزميل

ثانيا: تنظيم التنفس

1. وقوف المبتدى في منطقة الضحل ياخذ الماء بكلتا يديه وينفخ الماء بواسطة الانف
2. ينزل المبتدى داخل الماء وانزال الوجه على الكتفين داخل الماء ثم يبدا بطرح الزفير
3. الوقوف باتجاه الحوض ويمسك حافة الحوض بيديه وبعدها اخذ شهيق بواسطة الفم ثم يغمر الراس بالكامل داخل الماء مع انثناء الركبتين وبعد ذلك يقوم باخراج الزفير داخل الماء
4. يقوم المبتدى بعد ذلك بترك حافة الحوض مع مد اليدين الى الجانب والقيام بثني الركبتين وطرح الزفير هذا التمرين يساعد المبتدى على كسب ثقته داخل الماء

(4)

ثالثا:مهارة الطفو

الذين يملكون نسبة كبيرة من العضلات يكونوااثقل من غيرهم حيث ان العضلات بها خاصية جذب عالية بينما الانسجة الدهنية تتميز بخاصية جذب اقل لذلك نشاهد ان درجة طوفان البنات عالي جدا نظرا لقلة العضلات ووجود نسبه عالية من الدهون وايضا هنالك عوامل توثر على مهارة الطفو

1. التركيب الجسمي
2. حجم العضلات
3. العضلات المحركة
4. توزيع الوزن
5. نسبة كمية الدهون
6. سعة الرئتين

أهم امر للمبتدى في حالة الطفو ان يجعل عضلاته مرتخيه وغير متشنجة وايضا الابتعاد من التوتر النفسي وعامل الخوف

1. الوقوف في منطقة الضحل ويكون الماء في مستوى وسط الجسم ثم مد الرجل اليسرى الى الاعلى بشكل مستقيم وايضا بالعكس مد الرجل اليمنى
2. يقف المبتدى داخل الحوض ويفضل ان يكون مستوى الماء بمستوى الاكتاف ثم ياخذ شهيق عميق ويكتم التنفس وبعدها ياخذ وضع ثني الجذع امام اسفل مع ترك الذراعين والرجلين متدلية
3. (طفو القرفصاء) ياخذ المبتدى شهيق عميق ويسحب ركبتيه الى الصدر وتمسك ذراعاه الرجلين مع ضم الراس الى الصدر
4. الطفو بمد الذراعين والرجلين وهذا مكمل لتمرين القرفصاء اي مد الذراعين والرجلين في وقت واحد
5. (طفو النجمة) يبدا المبتدى بفتح الذراعين والرجلين للخارج بشكل يشبه النجمة