**خطوات تعليم السباحة للمبتدئين**

السباحة :

**هي رياضة من أهم الرياضات في العالم ، ولها شعبية كبيرة عند عموم الناس ، وعرفت السباحة منذ زمن طويل يعود إلى العصر الحجري حيث أنها ذكرت في عام 2000 قبل الميلاد كما ورد في كتب المؤرخين ، وأول ما بدأت كرياضة كان ذلك في قارة أوروبا من عام 1800 ، ثم أصبحت فيما بعد جزء لا يتجزأ من الألعاب الآولمبية حيث كانت أول دورة للسباحة في أثينا باليونان وكان ذلك في عام 1896 ، ونظرا للإقبال الشديد على هذه الرياضة تم تأسيس اتحاد خاص بها وهو الاتحاد العالمي للسباحة الذي يدعى ” FINA ” وكان ذلك في عام 1908 .**

**1- إزالة الشعور بالخوف**) او تمارين الثقة بالماء ):  
قد يتعرض المتدرب للمرة الأولى بالخوف الشديد مما يجعله متوترا فيكون صعب تعليمه وربما حتى يرفض التدريب ، ولذلك يجب على المدرب أن يزيل هذا الخوف من قلبه وإقناعه بأن النزول إلى لاماء أمر ليس بهذه الصعوبة ، وذلك عن طريق وضعه في الجزء الغير عميق من المسبح وعدم إجباره أو دفعه حتى لا يشعر بالصدمة والخوف وخاصة إذا كان طفلا صغيرا ، وفي البداية على المدرب أن يسمح للأطفال باللعب قليلا في الماء حتى يتعود عليه ويحبه وذلك بتبادل الحركات والكرة حتى يتعود على الحركة في المسبح بحرية دون أن يخاف .

بعد هذه الخطوة يقوم المدرب بتعليم الطفل وضع وجهه في الماء وأن يلمس أقدامه ويكرر هذه الخطوة أكثر من مرة إلى أن يتعود على وجود رأسه في الماء .

2- **علم الطفو في الماء والإنزلاق** :  
في الخطوة الثانية يقوم المتدرب بترك جسمه يطفو على الماء دون أن يتحرك وهذه الخطوة جيدة ليشعر بأمان أكثر من الماء حيث سيعرف بأن الجسم يطفو تلقائيا على الماء . وبعد ذلك يقوم المتدرب بدفع سور المسبح برجليه ويكون وجهه في الماء وعليه بعد ذلك الوقوف عند إتمام الحركة وهي تسمى بالانزلاق .

3- **ضربات الأرجل** :  
في هذه الخطوة يقوم المتدرب بمسك سوق المسبح ويقوم بعمل ضربات للأرجل دون أن يثني ركبتيه كثيرا بحيث تكون الحركة من مفصل الفخذ وثني الركبة بشكل بسيط . وإذا أتقن المتدرب عمل ضربات الأرجل يقوم بعمل حركة الانزلاق في الماء مع ضربات الأرجل معا دون أن يحرك يديه .

4- **استخدام اليدين :**  
بعد التعلم على استخدام الأرجل في عملية الانزلاق ، على المتدرب استخدام يديه وذلك بتحريك اليدين من الأمام إلى الخلف بحركة متبادلة ، وبعد تعلم الحركة في الوقوف يقوم بعملها أثناء الانزلاق وذلك بستخدام جميع الحركات السابقة ، وهي وضع الوجه داخل الماء وتحريك الأرجل بالضربات وتحريك الأيدي أماما وخلفا .

5- التدرج في رفع الوجه منداخل الماء :  
بعد أن يتعود المتدرب على حركة الانزلاق في الماء وتحريك يديه وأرجله ، يقوم المدرب بتعليم المتدرب على رفع الرأس بشكل تدريجي مع تحريك يديه بقوة وفعالية أكبر مع المواصلة باستخدام ضربات الرجلين وحركات الأيدي ، وتستمر هذه الخطوة قرابة يومين وربما أكثر ‘لى أن يتمكن من رفع رأسه أثناء السباحة .

6- **الانتقال إلى الجزء العميق من المسبح وتعلم الوقوف في الماء** :  
تتم هذه الخطوة على مرحلتين ، الأولى تكون في تعليم الطفل على إزالة الخوف من الجزء العميق للمسبح ، بحيث يشرح المدرب له بأن الجسم يطفو فوق الماء حتى إذا قفز على المسبح فجسمه سيطفو تلقائيا دون إتمام أي حركة ، فيطلب منه المدرب بأن يقفز من جانب المسبح دون أن يقوم بعمل أي حركات حتى يطفو جسمه ويخرج رأسه من الماء ثم يقوم بمسك جانب المسبح ويكون المدرب بجانبه حتى يشعر بأمان أكثر وسيزول الخوف تلقائيا بعد القفزة الأولى .

لمرحلة الثانية من هذه الخطوة تكمن في تعلم مهارة الوقوف في الماء ، حيث يقوم المتدرب بالاتجاه نحو الجزء العميق ويجب أن يكون بجانب أي ركن من الأركان حتى يتمكن من الإمساك به إذا شعر بالتعب وحتى لا يشعر بالخوف ، ثم يقوم بالوقوف بشكل عمودي ويحرك رجليه إلى الأسفل في بنفس الحركة التي يفعلها أثناء ركوبه للدراجة ، بحيث يقوم بضرب الماء برجليه إلى الأسفل وسحبها ثم يقوم بنفس الحركة بالرجل الأخرى وهكذا ويجب أن تكون حركة اليدين متشابهة مع حركة الأرجل ، وإذا شعر المتدرب بالتعب يمسك بالركن الذي هو بجانبه ليرتاح ثم يعود إلى تكرار الحركات حتى يتحسن ويتقن الحركة بفعالية .