



السباحة

لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الأولى

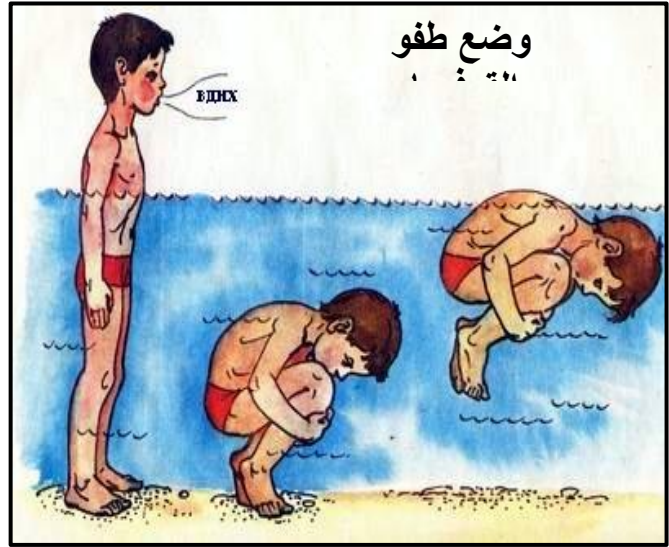


مبادئ تعلم السباحة

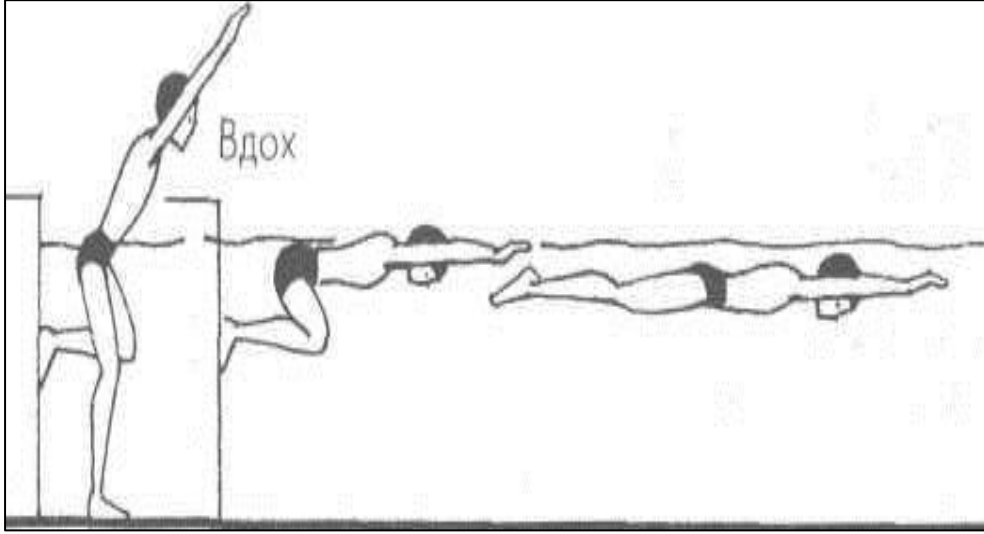
المرحلة التعليمية الاولى

خطوات المرحلة التعليمية الاولى:





٤. الانسياب (الانزلاق)
أ- الانسياب الامامي



ب- الانسياب الخلفي :



ثانيا : المرحلة التعليمية الثانية

وتهدف هذه المرحلة الى تعليم طرائق السباحات الاولمبية الاربعة واتقان الجوانب المهارية المرتبطة بالاداء الحركي والفني فضلا عن تعلم البدء والدوران.

خطوات المرحلة التعليمية الثانية :

- ١ . تحديد فعالية السباحة المراد تعلمها.
- ٢ . تعلم حركات الرجلين خارج الماء .
- ٣ . الجلوس على حافة حوض السباحة واداء حركات الرجلين.
- ٤ . تعلم حركات الرجلين داخل الماء من الثبات ثم من الحركة .
- ٥ . ربط حركة الرجلين مع التنفس من الثبات والحركة .
- ٦ . تعلم حركات الذراعين خارج الماء.
- ٧ . تعلم حركة الذراعين داخل الماء من الثبات ثم من الحركة.
- ٨ . ربط حركة الذراعين مع التنفس من الثبات والحركة .
- ٩ . ربط حركة الرجلين مع الذراعين .
- ١٠ . ربط حركة الرجلين مع الذراعين مع التنفس واداء فعالية السباحة بشكل متكامل .

العوامل المؤثرة في عملية تعلم السباحة :

اولا: العوامل النفسية

تلعب الناحية النفسية دور كبيرا في تعلم رياضة السباحة ؟ لانها تعمل في جو غير طبيعي لوضعية الانسان وفي وضع افقي للجسم لم يتعود عليه في حياته مما ينتج عنه حالة نفسية مبدئية تعرف بعامل الخوف .

تشمل العوامل النفسية :

١- عامل الخوف :

الخوف : هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة او مواقف تهدده وتهدد كيانه كخوف المبتدئين من الماء ودخول حوض السباحة .

- الخوف اذا كان في الحدود الاعتيادية ذو فائدة كبيرة فهو وسيلة نافعة للوقاية من الخطر
- اما في حالة الخوف الشديد فان ذلك يشل قدرة الفرد في التعلم ويكون مانعا للفرد من القيام بواجباته الاعتيادية والابتعاد عن التعلم لذا يجب ابعاد الخوف عن المبتدئ لكي تضمن تعلمه بسرعة .

هناك حالات من الخوف وهي كما يأتي :

أ- الخوف الصادر من عدم الثقة وهذا يحدث عندما لاينال المبتدئ من التدريب والتكرارات المنتظمة مايكفي فيكون غير واثق بنفسه وبقدرته على تنفيذ التمارين داخل الماء الذي يمارسه لأول مرة لذا يجب ان تكرر التمارين باستمرار والتركيز على تصحيح الاخطاء بالاضافة الى التشجيع والترغيب .

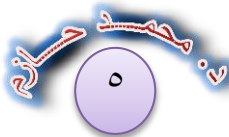
ب-الخوف من حدوث حالة غرق اثناء تادية التمارين نتيجة لرؤية حادث غرق احد الاشخاص امامه او حدوث حالة غرق له تم انقاذه او سماع القصص الخرافية التي يتحدث بها الاباء للاطفال بقصد ابعادهم عن شواطئ الانهار او سواحل البحار .

ج-الخوف الناتج عن الجهل بالسباحة ادى الى عزوف الكثير من الشباب عن ممارسة السباحة ، ويرجع سبب ذلك الى عدم احتواء المناهج التربوية للمدارس الاولى على السباحة .

د- الخوف من شيء غير معروف وغير محدد وهذا يمكن ان يكون ناتجا عن ضعف الاداء البدني للمبتدئ .

٢- عدم الرغبة : ويعد عاملا نفسيا ايضا ومرتبطة بعدة عوامل منها :

أ. العامل الاجتماعي : هناك الكثير من العوامل تحرم السباحة على اطفالها لاعتقادات وتقاليد خارجة عن نطاق تطور العصر الحديث .



ب. العامل الاقتصادي : ان ارتفاع اجور الدخول الى حوض السباحة يعد عاملا لعزوف الاطفال عن ممارسة السباحة وبالتالي الى زيادة امية السباحة .

ت. العامل الروحي : يعتقد الكثير من الناس ان السباحة تؤدي الى اظهار مفاتن الجسم امام الاخرين وخاصة المرأة وهذا منافي للتقاليد الاجتماعية والضوابط الدينية .

ث. العامل الصحي : تعتبر حاستي السمع والبصر من الحواس الفسيولوجية الا انها في الوقت نفسه لهما اثرا نفسيا خاصة عندما يمارس المبتدئ او الطفل تعلم التنفس والطفرة حيث يلزم المبتدئ ضرورة فتح العينين وبسبب ضغط الماء ومادة الكلور فان ذلك يولد احمرار العينين ، كما تكون درجة السمع قليلة بسبب بقاء قليل من قطرات الماء في داخل الاذن مما تولد هذه الحالة نموم حالة الخوف الا اننا يجب ان ننبه على ان هذه الحالة سوف لا تستمر الا لساعات الاولى من عملية التعلم .

ثانيا : العوامل التشريحية

تلعب العوامل التشريحية دور مهما في نجاح عملية التعلم خاصة اذا استخدمت من قبل المبتدئ بالشكل المطلوب .

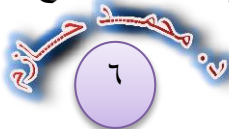
- فقد وجد ان عملية تعليم السباحة للاناث اسهل واسرع من عملية تعليم الذكور لاختلاف كثافة الجنسين .
- كما ان الجسم السمين اسهل من الجسم النحيف في عملية الطفو .
- كما ان الطفل الذي يملك اطراف طويلة تساعده على ايجاد مقاومة ايجابية لعملية الدفع وهذه الحالة مرتبطة بالقدرة العضلية الموجودة لدى المتعلم .

ثالثا: العوامل الفيزيائية

ان الجو الجديد في الماء يتوجب على الطفل او المبتدئ التعايش فيه ، يختلف بشكل واضح عن الجو المعتاد عليه على اليابسة ؟ وذلك لاختلاف الكثافة والمقاومة وضغط الماء .

لذلك يكون ضروريا الاستفادة من كثافة وضغط الماء لطفو الجسم من خلال معرفة القوانين الفيزيائية :

- أ- قانون رد الفعل : لكل فعل رد فعل يساويه في المقدار ويعاكسه بالاتجاه . فكلما كانت القوة المستخدمة باتجاه عمودي الى الخلف نتج عنها دفع مساوي الى الامام .



ب- قانون القصور الذاتي : كل جسم يحاول الاستمرار في سكونه او في حركته ما لم تؤثر فيه قوة اخرى لتغيير حالته .

ت- قانون العتلات : القوة \times ذراعها = المقاومة \times ذراعها

كلما كانت القوة العضلية جيدة والذراعين طويلة وكان مسارها طويلا اوجدت مقاومة ايجابية كبيرة وبالتالي دفع جيد للامام.

ث- المقاومة : التاكيد على ضرورة تقليل المقاومات السلبية الواقعة على جسم المبتدئ من خلال اتخاذ الوضع الافقي للجسم وتقليل الحركات التموجية فوق سطح الماء والتاكيد على ايجاد مقاومات ايجابية للذراعين والرجلين من خلال الاستخدام الامثل للمسار الحركي .

ج- الوزن النوعي : ان عملية طفو الاجسام فوق سطح الماء لها علاقة متبادلة بين الوزن النوعي للجسم والوزن للماء واقترب وابتعاد نقطة ارتكاز الجسم من مركز ثقله وبعدها عن مركز جاذبية قاع بركة السباحة لهذا نرى اثناء مراحل تعليم السباحة ثلاثة اشكال لطفر الجسم داخل الماء :

١. الوضع العمودي : وهو الوضع الذي نبدا فيه مع المبتدئ بالخطوات الاولى لعملية التعليم حيث يكون المبتدئ واقفا في الماء ويكون وزنه النوعي اكبر من الوزن النوعي للماء ، حيث يكون مركز ثقل الجسم في نقطة الارتكاز او قريب منه وتكون مقاومة الماء كبيرة على الجسم اثناء المشي .

٢. الوضع الوسطي: نحصل على هذا الوضع بعد بضع ساعات من مرحلة التعليم الاولى ، حيث يكون الوزن النوعي للجسم مساويا او اصغر من الوزن النوعي للماء وتكون المقاومة السلبية الواقعة على الجسم اقل من الحالة الاولى العمودية .

٣. الوضع الافقي : نحصل على هذا الوضع عندما يكون الوزن النوعي للجسم اصغر من الوزن النوعي للماء . ويتم الوصول الى هذا الوضع في نهاية المرحلة الاولى لعملية التعليم ، حيث يكون الجسم ممتدا فوق سطح الماء وحركة الانزلاق اسهل من الاوضاع السابقة ، بسبب وضع نقطة الارتكاز قرب او فوق ثقل الجسم ولهذا ياخذ الجسم وضعافقيا .

طرائق تعليم السباحة الاولمبية :

لمعرفة الطرائق الملائمة التي يمكن بها تنظيم محتوى المادة التعليمية لتحقيق سهولة التعليم، حيث أفرد العديد من الباحثين اهتماماً خاصاً لموضوع التعليم والتعلم باكثر من طريقة، وأيهما أفضل لسرعة التعليم وتحسين الأداء وفيما يلي ابرز هذه الطرائق :

أولاً: الطريقة الجزئية في تعليم السباحة

ويقصد بتدريس السباحة بالطريقة الجزئية أن تقسم اي من فعاليات السباحة الاولمبية المراد تعلمها إلى أجزاء رئيسية حيث يقوم المتعلم بتعلم كل جزء على حدة ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد انتهاء الجزء الاول وحتى ينتهي من تعلم جميع اجزاء السباحة يتم ربط الاجزاء مع بعضها ليتمكن من اداء الفعالية كوحدة واحدة وتكوين الشكل المتكامل للفعالية .

ثانياً: الطريقة الكلية في تعليم السباحة

ويقصد بتعليم السباحة بالطريقة الكلية أن يقدم المعلم او المدرب نموذج لفعالية السباحة ككل مع الشرح المبسط ثم يطلب من المتعلمين الادراك والإحساس الحركي المتكامل للفعالية والتركيز على تصحيح الاخطاء

بالرغم من تعدد طرائق تعليم فعاليات السباحة ومميزات كل طريقة فإن اختيار الطريقة الأكثر مناسبة لتعليم السباحة يجب ان تراعي بعض النقاط الخاصة بالمتعلم التي يجب أن تؤخذ في نظر الاعتبار عند اختيارها ومنها :

العمر الزمني، عدد المتعلمين ، الادراك الحسي، مستوى الاستعداد ، الإمكانيات.

الأدوات المساعدة في تعلم وتدريب السباحة:

تعتبر الوسائل التعليمية والأدوات المساعدة من العوامل التربوية الهامة بالعملية التعليمية حيث انها جزء هاماً للارتقاء بتعليم مهارات السباحة، وفيما يلي بعض الوسائل والأدوات التي تستخدم في تعليم السباحة:

- نظارات وقصبات تنفس .
- جاكيت الطفو.
- اطواق طفو الجسم.
- اطواق طفو الاذرع.
- اجسام غاطسة تحت الماء مختلفة الألوان.
- عصا الطفر.
- الواح الطفو(البورد).
- مجاديف الكفين.
- الزعانف التقليدية.
- الزعانف الفردية Monofin.

التحليل الفني لطرائق السباحة الاولمبية

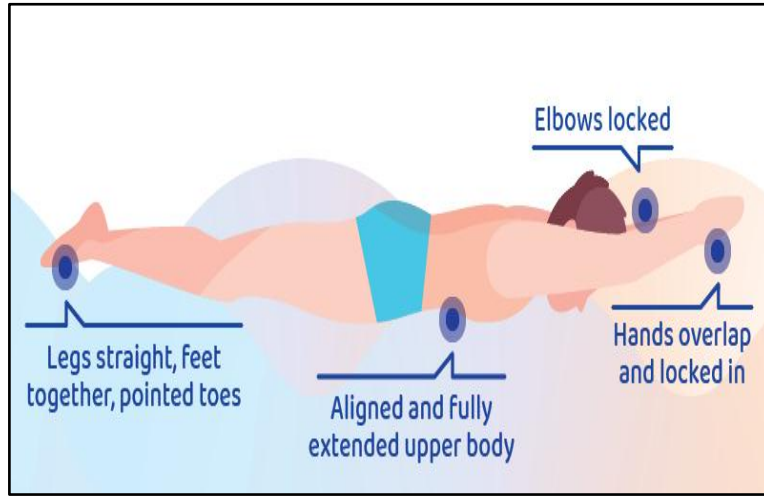
يهدف التحليل الفني الى تقديم الاسلوب العملي الافضل للاداء مع مراعاة الفروق بين

الافراد .

اولاً: السباحة الحرة

١- وضع الجسم

ياخذ الجسم الوضع الافقي على البطن بحيث تكون الاكتاف اعلى قليلا من المقعد ، ويكون النظر للامام الاسفل ، وتكون الذقن بعيدة قليلا عن الصدر، والرجلين ممتدتين ومتقاربتين دون تصلب .



٢- ضربات الرجلين

- تؤدي ضربات الرجلين بشكل رأسي مستمر وتبادلي .
- ويعتبر الجذع محور ارتكاز حركة الرجلين، .
- ويكون الجزء الرئيسي من حركة الرجلين عند الرفس نحو الاسفل وامتداد الرجل بشكل كامل بينما يكون الجزء التحضيرى عند ثني الساق ورفعها باتجاه سطح الماء .



٣- حركات الذراعين

تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف بحركات تبادلية حيث تدور حركة الذراع من مفصل الكتف في صورة دائرية (محيطية)، وتشكل القوة الدافعة للجسم من الذراعين بنسبة اكثر من ٧٠% ، وتشتمل حركة الذراعين :

أ- المرحلة الاساسية:

١- الدخول :

تبدا الذراع الدخول في الماء باصابع اليد امام مستوى الكتف وللداخل قليلا ثم تنزلق قليلا للأسفل، ويكون الدخول على بعد مناسب دون مبالغة بحيث يكون هناك انثناء بسيط في مفصل المرفق، وعند هذا الوضع تكون اليد الاخرى على وشك الانتهاء من مرحلة الدفع .



٢- المسك :

يؤدى بعد تمام دخول الذراع في الماء ، وعمل انثناء بسيط باليد وتتم عند نقطة اسفل سطح الماء .



٣- السحب والدفع:

- تعتبر مرحلتي السحب والدفع هما الجزءان الاساسيان لحركة وانتقال الجسم للامام
- تبدأ مرحلة السحب من بعد مرحلة المسك حتى وصول اليد لمستوى اسفل الكتف وتنتهي حركة السحب عندما يكون الكتف في موضع اعلى امام اليد
- تبدأ بعدها مرحلة دفع الماء للخلف بزيادة ثني المرفق وتوجيه اليد نحو البطن وتنتهي الحركة بعبور اليد مفصل الورك
- يشارك بعمليتي السحب والدفع اسطح كل من الكف والساعد والعضد



٤- التلخص :

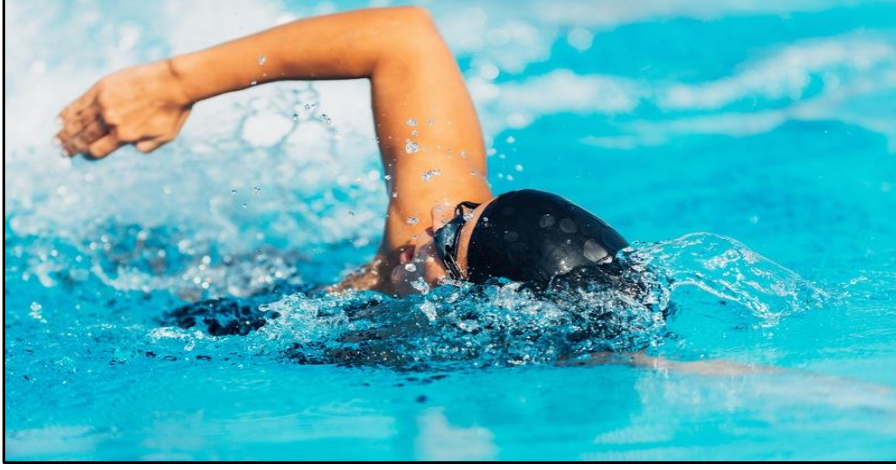
- وهي اخر جزء من المرحلة الاساسية وعندها يبدا المرفق بالخروج من الماء اولا ثم يليه باقي اجزاء الذراع.



ب- المرحلة الرجوعية:

تبدأ هذه المرحلة بمجرد انتهاء مرحلة التخلص مباشرة حيث تتحرك الذراع للامام من فوق الماء في حركة شبه دائرية .

وتعتمد الحركة الكاملة للذراعين الاساسية والرجوعية على التوقيت السليم بينهما بحيث تكون احدى الذراعين في حركة المسك بينما تكون الاخرى تؤدي حركة الخروج أي تكون الزاوية بينهما ١٨٠ تقريباً .



٥- التنفس

ويتم باخراج جزء من الوجه من احد الجانبين جهة الذراع الخارجة من الماء، بحيث تظهر احدى العينين وجزء من الفم فوق سطح الماء مباشرة لاخذ الشهيق من الفم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة للامام الاسفل لطرح الزفير داخل الماء بالفم والانف .



بعض الاخطاء الشائعة وكيفية اصلاحها في السباحة الحرة (الزحف على البطن)

اصلاحه	تأثيره	الخطأ
١- وضع الجسم		
<ul style="list-style-type: none"> التدريب على الوضع الصحيح الطفو وتصحيح وضع الراس 	<ul style="list-style-type: none"> يؤدي الى سقوط الرجلين زيادة المقاومة الماء 	<ul style="list-style-type: none"> المبالغة في رفع او خفض الراس
٢- حركات الرجلين		
<ul style="list-style-type: none"> سرعة ضربات الرجلين واستخدام لوحات الطفو 	<ul style="list-style-type: none"> زيادة المقاومة 	<ul style="list-style-type: none"> زيادة عمق الضربات
<ul style="list-style-type: none"> استخدام لوحات الطفو 	<ul style="list-style-type: none"> نقص القوة الدافعة وبالتالي ضعف حركة الجسم واتزانه 	<ul style="list-style-type: none"> تصلب الرجلين اثناء الحركة
<ul style="list-style-type: none"> التمرين باستخدام لوحة ضربات الرجلين 	<ul style="list-style-type: none"> انعدام دفع الجسم رجوع الجسم الى الوراء 	<ul style="list-style-type: none"> الضربات من مفصل الركبة
٣- حركات الذراعين		
أ- الدخول:		
<ul style="list-style-type: none"> محاولة دخول الذراع والمرفق منثني ومرتفع 	<ul style="list-style-type: none"> دوران الجسم خلل في الايقاع والاداء حركات تموجية 	<ul style="list-style-type: none"> الدخول في نقطة بعيدة امام الكتف او نقطة قريبة
<ul style="list-style-type: none"> التركيز على رفع المرفق اثناء الحركة الرجوعية 	<ul style="list-style-type: none"> زيادة المقاومة 	<ul style="list-style-type: none"> دخول المرفق الماء قبل اليد
ب- المسك		
<ul style="list-style-type: none"> التأكد على استقامة الاصابع ومتجاورها 	<ul style="list-style-type: none"> يضعف من فاعلية السحب والدفع 	<ul style="list-style-type: none"> الشكل النفجاني لليد
ج- السحب والدفع:		
<ul style="list-style-type: none"> التمرين على الاحتفاظ بالمرفق مرتفعا 	<ul style="list-style-type: none"> انعدام فعالية السحب والدفع 	<ul style="list-style-type: none"> سقوط المرفق
<ul style="list-style-type: none"> زيادة انثناء المرفق عند السحب 	<ul style="list-style-type: none"> زيادة دوران الجسم التاثير على انسيابية الايقاع الحركي للسباحة ككل 	<ul style="list-style-type: none"> السحب في عمق كبير
و- التخلص:		
<ul style="list-style-type: none"> التمرين في الجزء الضحل والتركيز على خروج المرفق اولا 	<ul style="list-style-type: none"> فقدان القوة الدافعة احتكاك المرفق بالماء وزيادة المقاومة 	<ul style="list-style-type: none"> خروج اليد قبل المرفق
٤- التنفس		
<ul style="list-style-type: none"> التمرين في الماء الضحل من الثبات 	<ul style="list-style-type: none"> سقوط الرجلين زيادة المقاومة خلل الايقاع الحركي للرجلين 	<ul style="list-style-type: none"> المبالغة في رفع الراس لآخذ الشهيق
<ul style="list-style-type: none"> التدريب على الشهيق والزفير من الثبات والحركة 	<ul style="list-style-type: none"> التعب 	<ul style="list-style-type: none"> الفشل في اخراج الزفير كاملا

ثانياً: سباحة الصدر

تعتبر فعالية سباحة الصدر من السباحات المرتبطة بالسباحة الترويحية والانقاذ والغوص والوقوف في الماء ، وتحتاج الى التوافق بين حركات الذراعين والرجلين ، ومقاومة الماء فيها اكبر مقارنة بفعاليات السباحة الاخرى لذا فهي ابطء انواع السباحة ، ولحركة الرجلين دور فعال فيها بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تاثير في حركة الجسم للامام .



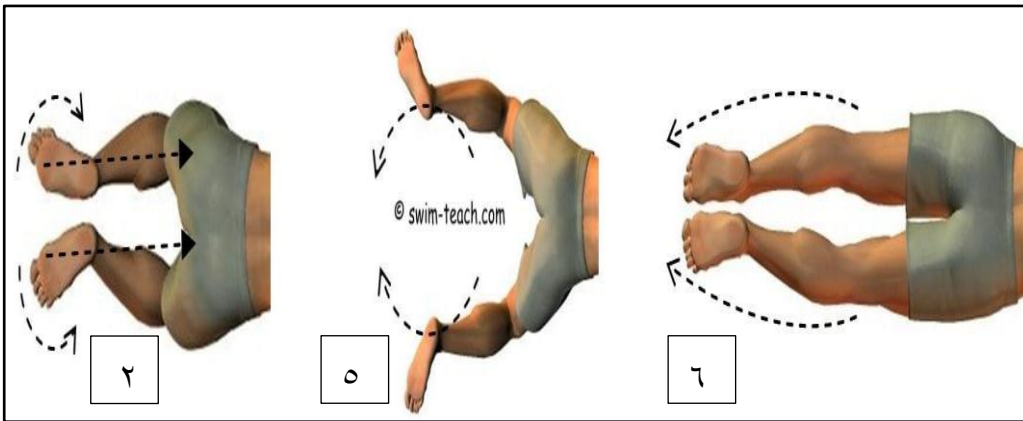
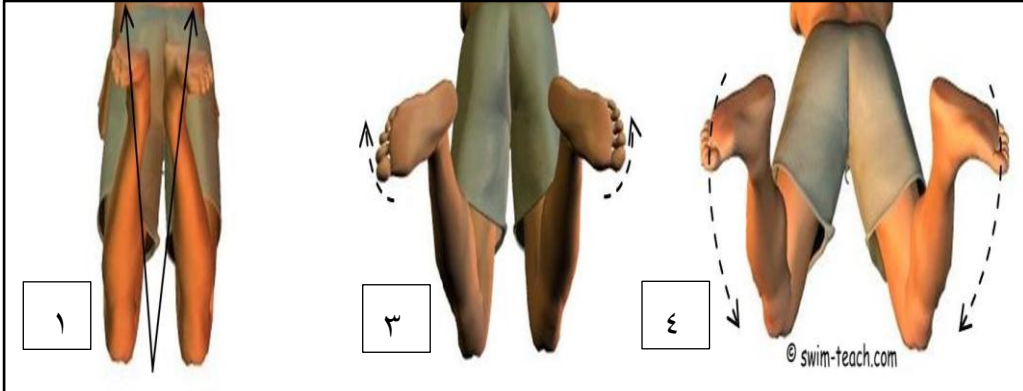
١- وضع الجسم :

يجب ان يكون الجسم ممتدا في وضع افقي مستقيم ، والذراعين ممتدتان للامام تحت سطح الماء وراحة اليدين للاسفل والخارج قليلا، وامتداد الرجلين بشكل كامل .



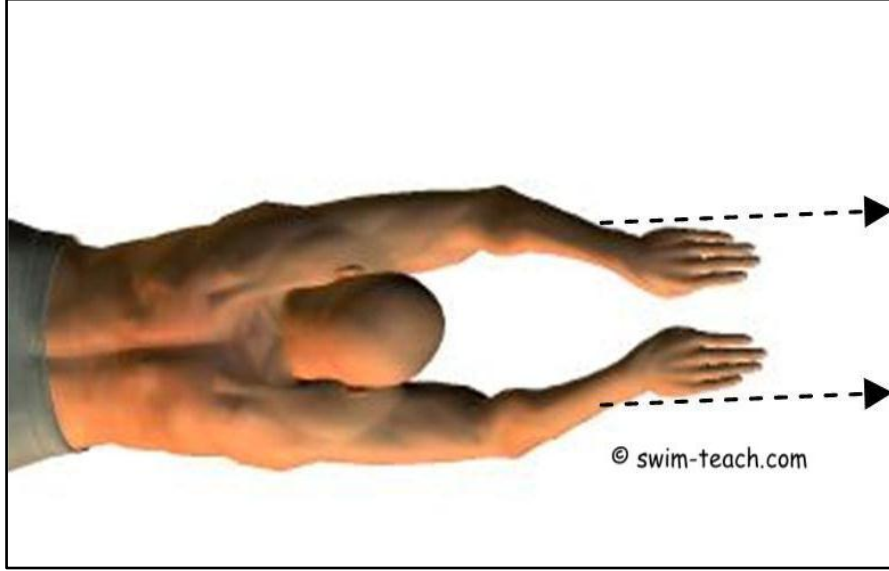
٢- ضربات الرجلين :

- تكون حركة الرجلين افقية تقريبا وتسمى بالحركة الضفدعية السوطية
- تبدأ الحركة من وضع الرجلين الممتدتين المتجاورتين والامشاط ممدودة .
- القيام بالحركة الرجوعية (التحضيرية) بانثناء الفخذين والساقين حتى يلامس العقبان المقعد ، تكون الزاوية التقريبية بين الفخذ والجذع ١٢٥° ،
- بعدها تتم الحركة الرئيسية وهي حركة الرفس حيث تنثنى القدمين (ثني ظهري) وتدور للخارج ويدفع الماء للخلف بقوة بباطن القدم من خلال بسط الفخذين والساقين والقدمين ثم تضم الرجلين في حركة دائرية سوطية والعودة لوضع الامتداد الكامل .



٣- حركات الذراعين :

تكون حركة الذراعين تماثلية معا وتبدأ من وضع الامتداد الكامل للذراعين من امام الصدر وتشمل حركات الذراعين مرحلتين هما :



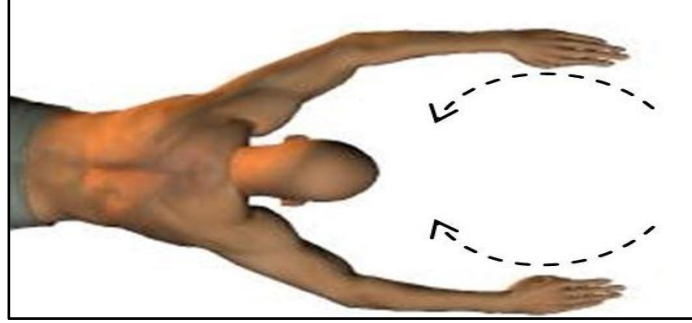
أ- المرحلة الاساسية:

١- المسك : تبدأ مرحلة المسك عند امتداد الذراعين بمستوى الكتفين بثني اليدين والساعدين وتدويرهما للخارج قليلا.



٢- السحب والدفع :

- تبدأ مرحلة السحب بعد ثني المرفقان وسحب الماء للخلف الداخلى (بموازاة المحور الطولي للجسم) وتنتهي عندما تصل اليدين مستوى اسفل الكتفين.



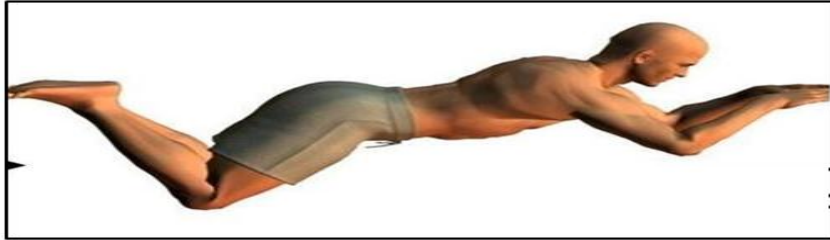
- مرحلة الدفع وتكون مسافتها قصيرة قياسا بمرحلة السحب تبدأ بعد مرحلة السحب وتستمر الحركة وتنتهي بربطها بالحركة الرجوعية والتي يواجه فيها راحتا اليدين كل منهما الاخر اسفل نهاية عظم القص .





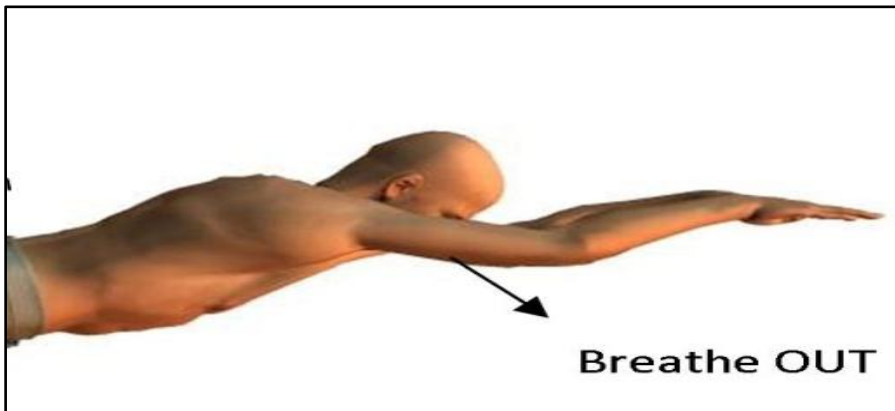
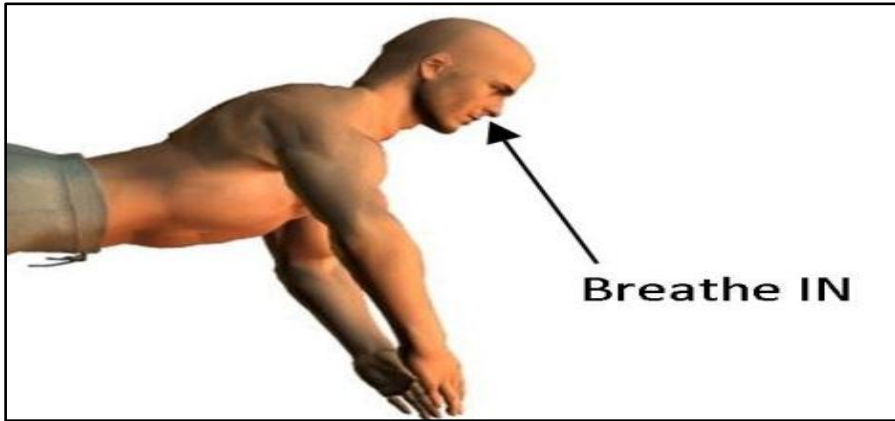
ب- المرحلة الرجوعية :

- تتم بعد الانتهاء من مرحلة الدفع
- حيث تدفع الذراعين وتوجه اليدين للامام بمستوى الكتفين لاقصى امتداد داخل الماء او خارجه وفيها تدور راحتي اليدين ليواجهها قاع الحوض .



٤ - التنفس :

يرتبط التنفس بحركة الذراعين، حيث يؤخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة في نهاية مرحلة السحب وذلك بدفع الذقن للامام ورفع الكتفين للاعلى قليلا ويطرد الزفير تحت الماء الفم والانف في اثناء الحركة الرجوعية للذراعين حتى الامتداد الكامل لهما .



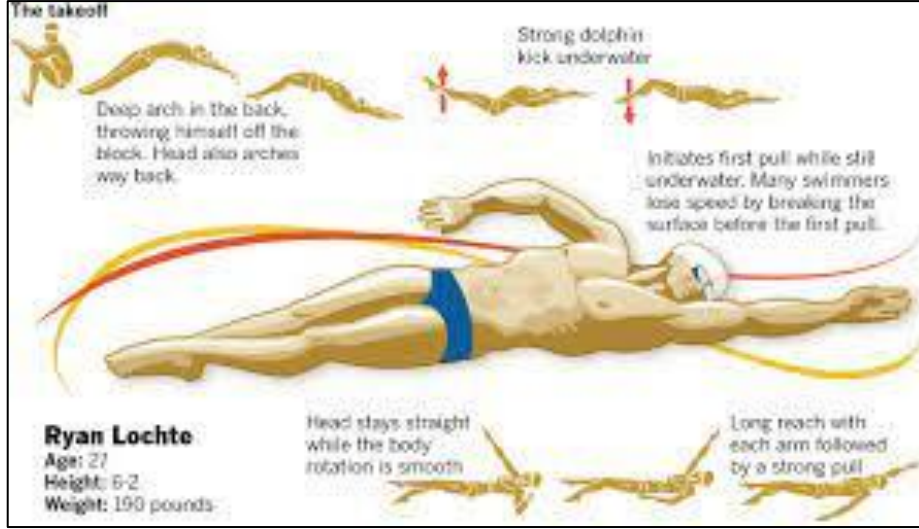
بعض الاخطاء الشائعة في سباحة الصدر وكيفية اصلاحها

اصلاحه	تأثيره	الخطأ
١- وضع الجسم		
<ul style="list-style-type: none"> التدريب على وضع الراس والجسم على اليابسة وفي الماء 	<ul style="list-style-type: none"> سقوط المقعد والرجلين زيادة المقاومة 	<ul style="list-style-type: none"> المبالغة في رفع او خفض الراس
<ul style="list-style-type: none"> رفع الراس بتوافق مع السحب بالذراعين التاكيد على الحدود القصوى لثني الفخذين 	<ul style="list-style-type: none"> خروج القدمين من الماء زيادة المقاومة انخفاض كفاءة الدفع 	<ul style="list-style-type: none"> حركة تموجية للجسم نتيجة انثناء مبالغ في الرجلين
٢- حركات الرجلين		
<ul style="list-style-type: none"> التدريب على حركة الرجلين من الثبات ثم الحركة 	<ul style="list-style-type: none"> السباحة بانحراف جانبي 	<ul style="list-style-type: none"> حركات الرجلين غير متماثلة
<ul style="list-style-type: none"> استخدم لوحة الطفو 	<ul style="list-style-type: none"> ضعف فاعلية الدفع 	<ul style="list-style-type: none"> خروج القدم من الماء
٣- ضربات الذراعين		
أ- المسك:		
<ul style="list-style-type: none"> التمرين في الجزء الضحل 	<ul style="list-style-type: none"> زيادة المقاومة ضعف فاعلية الدفع 	<ul style="list-style-type: none"> توجيه اليد للجانب بدلا من الجانب والخلف
ب- السحب		
<ul style="list-style-type: none"> التدريب في الجزء الضحل مع التركيز على السحب مع ثني المرفق 	<ul style="list-style-type: none"> عدم فاعلية دفع الجسم وانخفاض حركة الجسم 	<ul style="list-style-type: none"> السحب في عمق كبير داخل الماء
<ul style="list-style-type: none"> التدريب في الجزء الضحل مع التركيز على ان يكون العضد اعلى من الساعد والساعد اعلى من اليد اثناء السحب 	<ul style="list-style-type: none"> عدم فاعلية السحب والدفع 	<ul style="list-style-type: none"> سقوط المرفقين
<ul style="list-style-type: none"> التمرين في الجزء الضحل من الثبات والحركة 	<ul style="list-style-type: none"> سقوط احد الكتفين وعدم توازن الجسم 	<ul style="list-style-type: none"> حركة ذراع اقوى من الاخرى
و- التنفس:		
<ul style="list-style-type: none"> التدريب على التنفس من الوقوف في الماء بحيث ياخذ الشهيق من الفم ويخرج من الفم والانف ثم ربطه بالحركة 	<ul style="list-style-type: none"> التعب السريع 	<ul style="list-style-type: none"> كتم النفس

□

ثالثا : سباحة الظهر

يتشابه الاداء الحركي لسباحة الظهر مع السباحة الحرة باستثناء وضع الجسم كما ان البدء فيها يكون من داخل الماء .

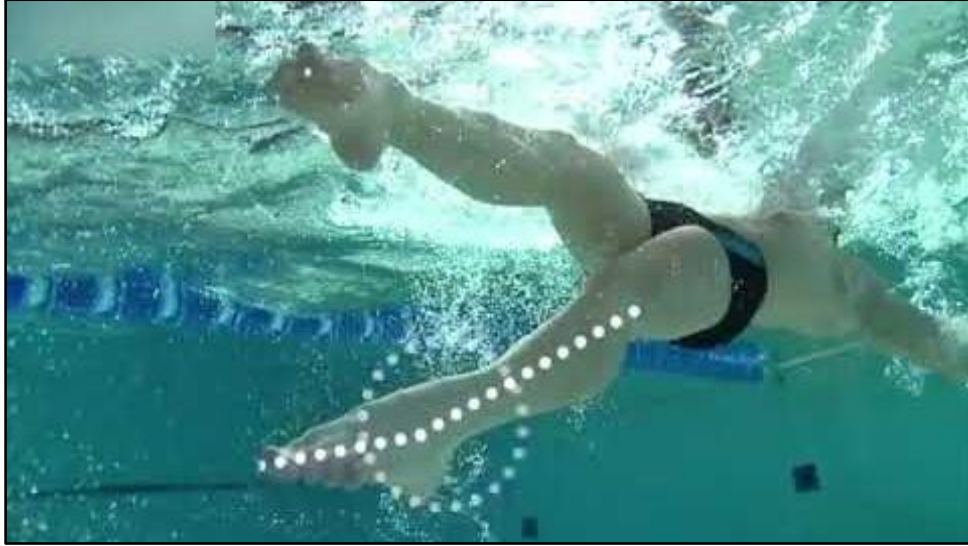
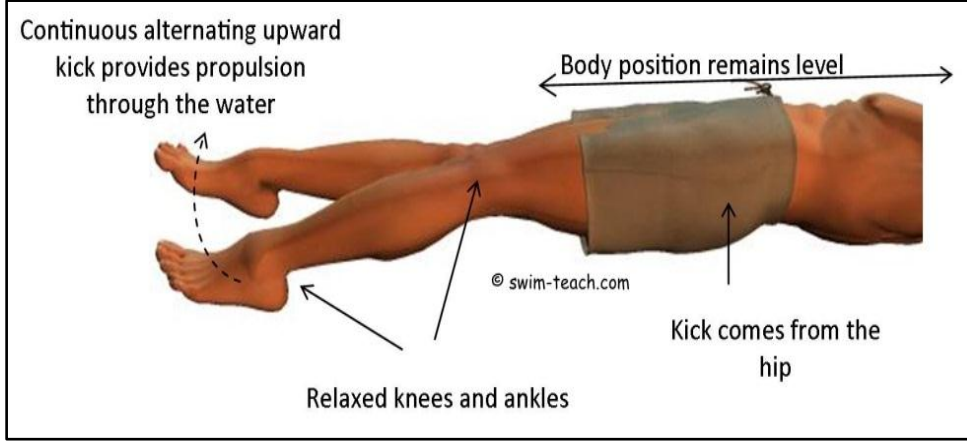


١- وضع الجسم : ياخذ الجسم الوضع الامتداد الافقي من الاستلقاء على الظهر والرجلين تحت الماء والراس بين الذراعين مع بقاء الذقن قرب الصدر والنظر اتجاه امشاط القدمين تقريبا.



٢- ضربات الرجلين :

- تكون حركة الرجلين تبادلية راسية (كرول).



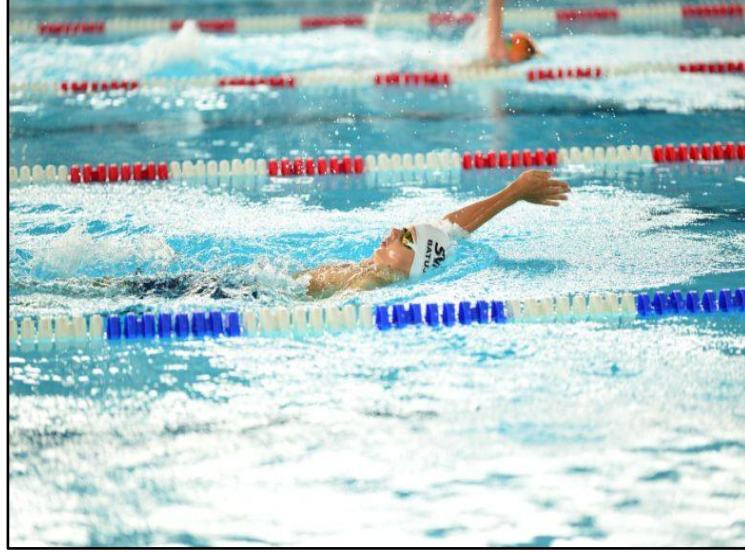
- تبدأ الحركة من مفصل الورك وتنتهي بمفصل الكاحل وتؤدي بحركة سوطية تموجية ويجب عدم خروج الرجلين خارج الماء .
- تكون الحركة الرئيسية للرجلين اثناء دفع الماء بوجه القدم والساق بعكس اتجاه حرجة الجسم بعد الحركة التحضيرية عند انثناء الساق ونزول الرجل للأسفل ويتراوح عمق حركة القدمين بحدود ٢ قدم.

٣- حركات الذراعين :

تكون حركتها تبادلية حيث تبدأ من وضع الامتداد الكامل وتتضمن حركات الذراعين مرحلتين:

أ- المرحلة الاساسية :

١- الدخول : تدخل الذراع الماء بالقسم الخلفي منها بتدوير راحة اليد نحو الخارج قليلا بحيث يدخل الاصبع الصغير الماء اولاً .

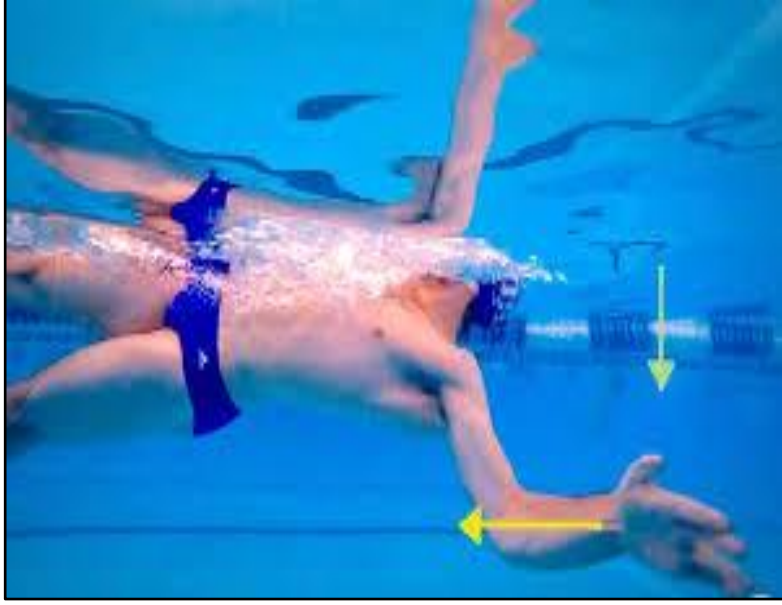


٢- المسك : ويكون بعد دخول الذراع الماء في نقطة خلف الراس بوضع مواز لامتداد المحور الطولي للجسم .



٣- السحب والدفع :

- يبدأ السحب بعد المسك وتنتهي حتى وصول الذراع مستوى اسفل الكتف.



- وتبدأ بعدها مرحلة الدفع مع تزايد انثناء الذراع من مفصل المرفق للأسفل مع الاحتفاظ باستقامة خط دفع اليد تجاه القدمين .
- تستمر حركة الدفع حتى أقصى امتداد للذراع ووصول اليد لمستوى الفخذ لتؤدي حركة ضغط الماء للأسفل نحو قاع الحوض .



٤- التلخص :

وهي اخر جزء من المرحلة الاساسية للذراع وعندها يبدأ رسغ اليد بالخروج من الماء اولاً ثم يليه باقي اجزاء الذراع .



ب- المرحلة الرجوعية :

تبدأ منذ لحظة خروج اليد من الماء بحركة نصف دائرية وتستمر في حركة المرحجة فوق الماء لتنتهي عند نقطة دخول اليد في الماء .





٤- التنفس :

- يؤدي التنفس بشكل طبيعي من الفم والانف دون لف او دوران للراس
- يتم اخذ الشهيق اثناء الحركة الرجوعية لاحدى الذراعين .
- يؤدي الزفير اثناء حركة الدخول والمسك لنفس الذراع .



بعض الاخطاء الشائعة في سباحة الظهر وكيفية اصلاحها

اصلاحه	تأثيره	الخطأ
١- وضع الجسم		
<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على الوضع الافقي للجسم ارتفاع المقعدة 	<ul style="list-style-type: none"> صعوبة اداء حركات الذراعين والرجلين 	<ul style="list-style-type: none"> الجلوس في الماء (سقوط الورك)
<ul style="list-style-type: none"> التاكيد على وضع الجسم الصحيح 	<ul style="list-style-type: none"> غوص الراس في الماء زيادة المقاومة 	<ul style="list-style-type: none"> تقوس الظهر
٢- ضربات الرجلين		
<ul style="list-style-type: none"> تدريبات الرجلين مع التركيز على رفع المقعد 	<ul style="list-style-type: none"> ضعف وانعدام القوة الدافعة 	<ul style="list-style-type: none"> المبالغة في ثني الركبتين
<ul style="list-style-type: none"> التركيز على تقارب الرجلين الصحيح 	<ul style="list-style-type: none"> ضعف كفاءة الدفع 	<ul style="list-style-type: none"> المبالغة في سعة ضربات الرجلين
٣- حركات الذراعين		
أ- الدخول :		
<ul style="list-style-type: none"> تمرين لحركات الذراعين مع التركيز على دخول اليد من الاصابع 	<ul style="list-style-type: none"> التاثير على المسك 	<ul style="list-style-type: none"> الدخول بظهر اليد
ب- المسك		
<ul style="list-style-type: none"> ان تكون الاصابع مضمومة 	<ul style="list-style-type: none"> نقص فاعلية السحب والدفع 	<ul style="list-style-type: none"> تباعد اصابع اليد بشكل مبالغ فيه
ج- السحب والدفع		
<ul style="list-style-type: none"> التمرين للذراعين على السحب 	<ul style="list-style-type: none"> زياد دوران الجسم والتموج 	<ul style="list-style-type: none"> السحب على عمق كبير
هـ- الحركة الرجوعية		
<ul style="list-style-type: none"> التركيز على الامتداد الكامل 	<ul style="list-style-type: none"> خسارة في مسافة السحب 	<ul style="list-style-type: none"> الذراع منثنية
و- التنفس:		
<ul style="list-style-type: none"> ان يكون الراس بمستوى اعلى 	<ul style="list-style-type: none"> دخول الماء للانف 	<ul style="list-style-type: none"> عمق مستوى الراس اسفل الماء

رابعاً: سباحة الفراشة

١- وضع الجسم

ياخذ الجسم الوضع الافقي المنبسط على البطن المشابه لوضع الجسم في السباحة الحرة بحيث تكون الاكتاف اعلى قليلا من المقعد ، ويكون النظر للامام الاسفل ، وتكون الذقن بعيدة قليلا عن الصدر، والرجلين ممتدتين ومقاربتين.



٢- ضربات الرجلين

- * تبدأ حركة الرجلين في سباحة الفراشة من الجذع ثم تنتقل نحو الورك ثم الفخذ ثم الساق وتنتهي بالقدم .
- * تعمل الأرجل متماثل من خلال ضربات رأسية من الاعلى الى الاسفل الى الاعلى.
- * تؤدي ضربات الرجلين بسعة تموج صغيرة على ان تبقى تحت سطح الماء .
- * تؤدي ضربات الرجلين مرتين مع كل دورة ذراع كاملة .



High break-even
point

Low break-even
point

High break-even
point

Low break-even
point

High break-even
point



٣- حركات الذراعين

تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف والتي تسمى بحركة الذراع المستقيمة، وتشكل الذراعين القوة الدافعة للجسم بنسبة كبيرة وتدور الذراعين حول مفصل الكتف في حركة دائرية .

أ- المرحلة الأساسية:

١- الدخول :

تبدأ الذراعان الدخول في الماء باصابع اليد امام مستوى الكتف وللداخل قليلا ثم تنزلق قليلا للأسفل، ويكون الدخول على بعد مناسب دون مبالغة بحيث يكون هناك انثناء بسيط في مفصل المرفق.

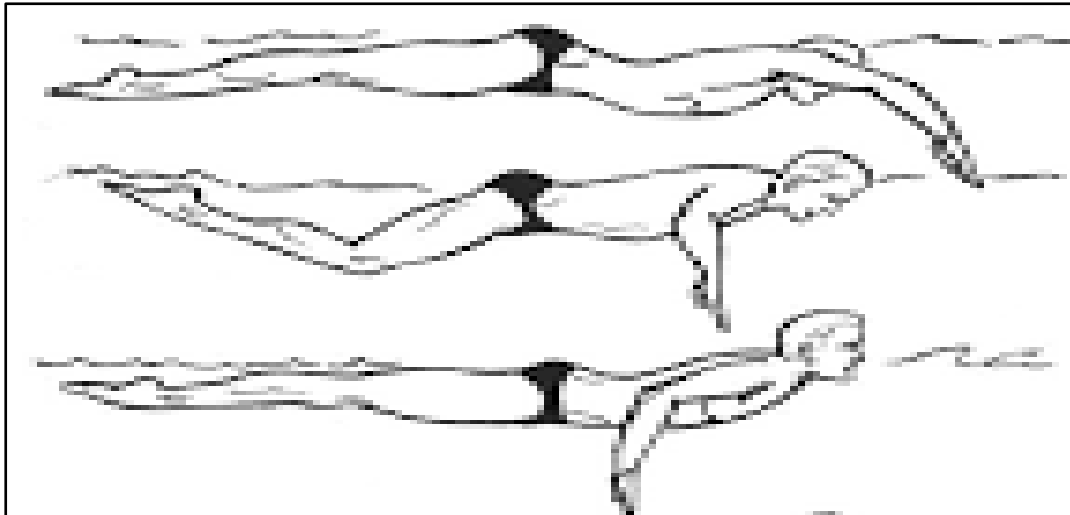
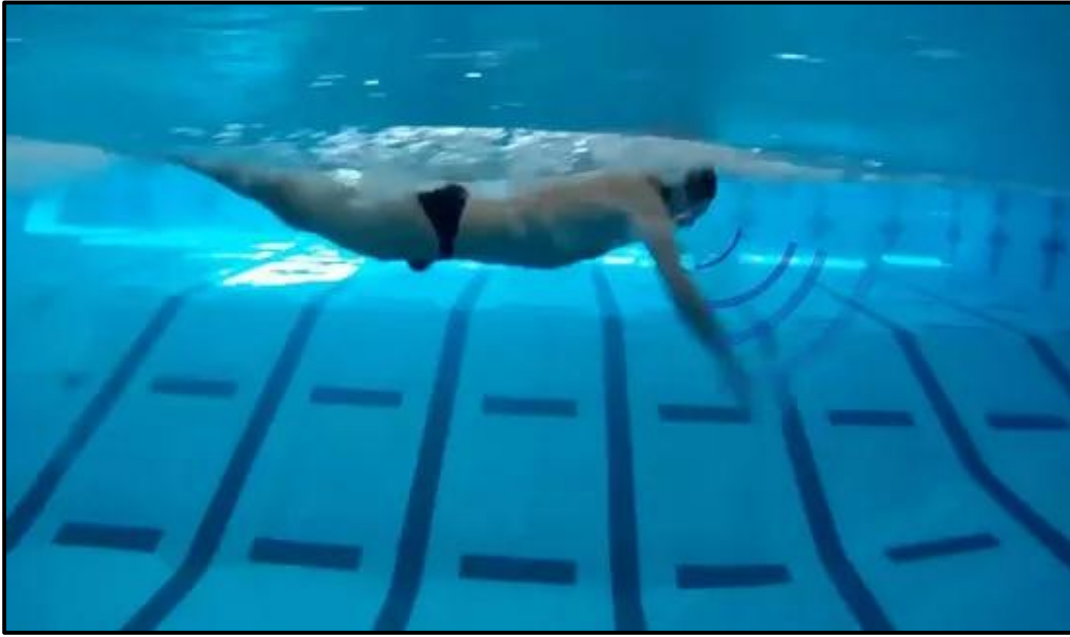
٢- المسك :

يؤدي بعد تمام دخول الذراع في الماء ، وعمل انثناء بسيط باليد وتتم عند نقطة اسفل سطح الماء .



٣- السحب والدفع:

- تعتبر مرحلتي السحب والدفع هما الجزءان الاساسيان لحركة وانتقال الجسم للامام
- تبدأ مرحلة السحب من بعد المسك حتى وصول كلتا اليدين لمستوى الكتف وتنتهي حركة السحب عندما يكون الكتف في موضع اعلى امام اليد
- تبدأ بعدها مرحلة دفع الماء للخلف بزيادة ثني المرفق وتوجيه اليد نحو البطن وتنتهي حركة الدفع عند اقصى امتداد للذراعين بمستوى الفخذين .
- يشارك بعمليتي السحب والدفع اسطح كل من الكف والساعد والعضد



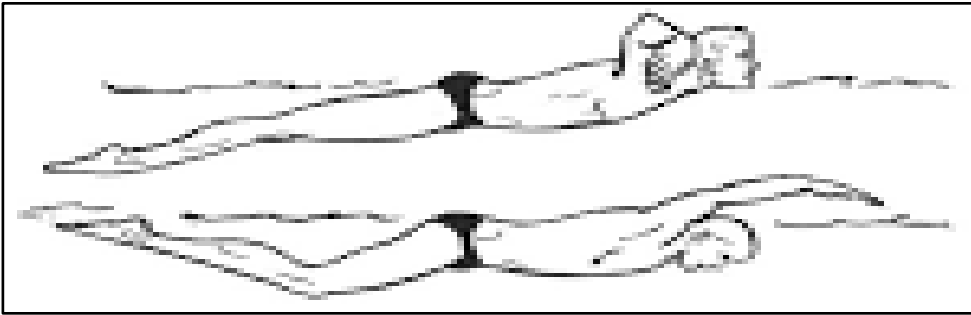
٤- التلخص :

وهي اخر جزء من المرحلة الاساسية وعندها يبدا المرفقان بالخروج من الماء اولا ثم يليه باقي اجزاء الذراع.



ب- المرحلة الرجوعية:

تبدا هذه المرحلة بمجرد انتهاء مرحلة التلخص مباشرة بحركة وانتقال الذراع للامام فوق الماء في حركة شبه دائرية .

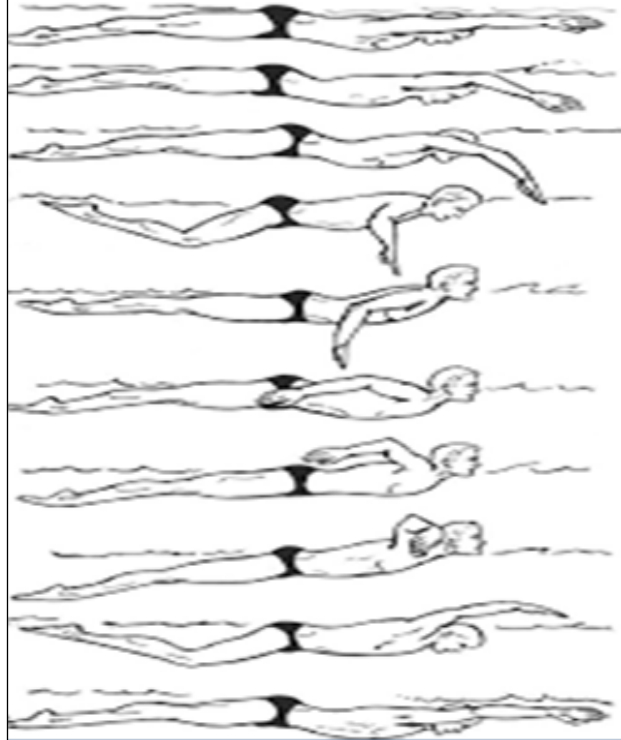


٥- التنفس

يؤخذ الشهيق عندما تنتهي الذراعين من مرحلة التخلص وبداية المرحلة الرجوعية اما الزفير فيطرح داخل الماء اثناء مرحلة دخول الذراعين للماء.



مراحل سباحة الفراشة



بعض الاخطاء الشائعة وطرق اصلاحها في سباحة الفراشة

اصلاحه	تأثيره	الخطأ
١- وضع الجسم		
• تمارين تقوية عضلات الظهر	• زيادة المقاومة	• انخفاض الرجلين
٢- حركات الرجلين		
• تدريبات الرجلين باستخدام اداة الطفو مع التركيز على الحركة التموجية المناسبة	• نقص القوة الدافعة • خروج القدمين من سطح الماء	• المبالغة في انثناء الركبتين
• تدريبات الرجلين باستخدام اداة الطفو مع التركيز على الحركة التموجية المناسبة	• ضعف القوة الدافعة	• اداء حركات الرجلين في مدى ضيق
٣- حركات الذراعين		
أ- الدخول:		
• اداء تمارين الذراعين خارج الماء	• قصر مدى السحب	• اتساع الذراعين عند الدخول اكبر من مستوى الكتفين
ج- السحب والدفع:		
• التركيز على رفع المرفق اثناء السحب	• نقص القوة الدافعة	• سقوط المرفق
• التركيز على رفع المرفق اثناء السحب	• صعوبة حركة الذراعين	• استقامة الذراع اثناء السحب
و- التخلص:		
• زيادة طول حركة الذراع داخل الماء التدريب على التخلص الصحيح بخروج المرفق اولا	• التأثير على حركة الاساسية داخل الماء مرحلة الدفع	• خروج اليدين قبل المرفقين
• تمارين مرونة الكتفين وتدريبات قوة خارج واداخل الماء	• الدخول الواسع او القصير المبالغ فيه	• البطء الزائد لحركة الذراعين
٥- التنفس		
• التمرين على عمل ضربتين للرجلين لكل دورة ذراع	• زيادة الحركة التموجية	• عدم التوافق الصحيح بين الذراعين والرجلين

البدء في السباحات الاولمبية :



ويقسم البدء حسب القانون الدولي للسباحات الاولمبية

١. البدء من فوق القاعدة

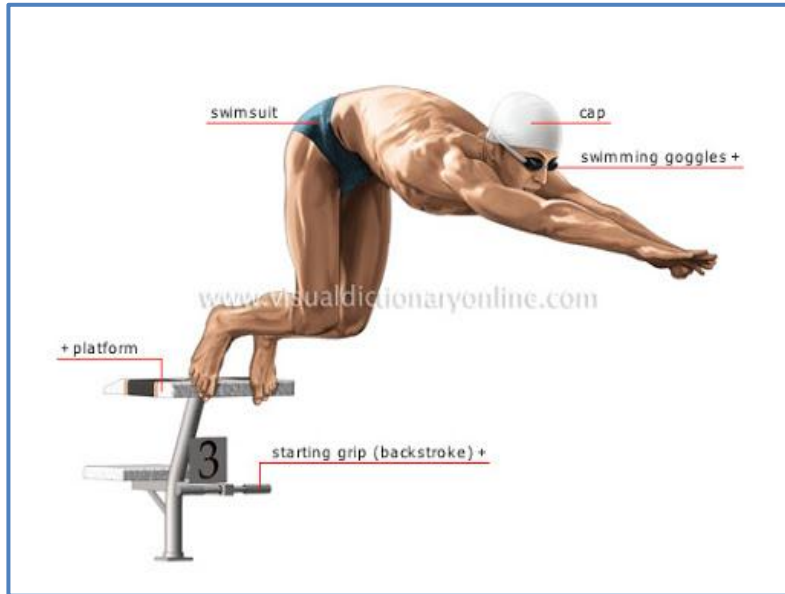
٢. البدء من تحت القاعدة

١. البدء من فوق القاعدة وتستخدم مع سباحات الحرة والفراشة والصدر والفردى المنوع ويقسم

الى اسلوبين

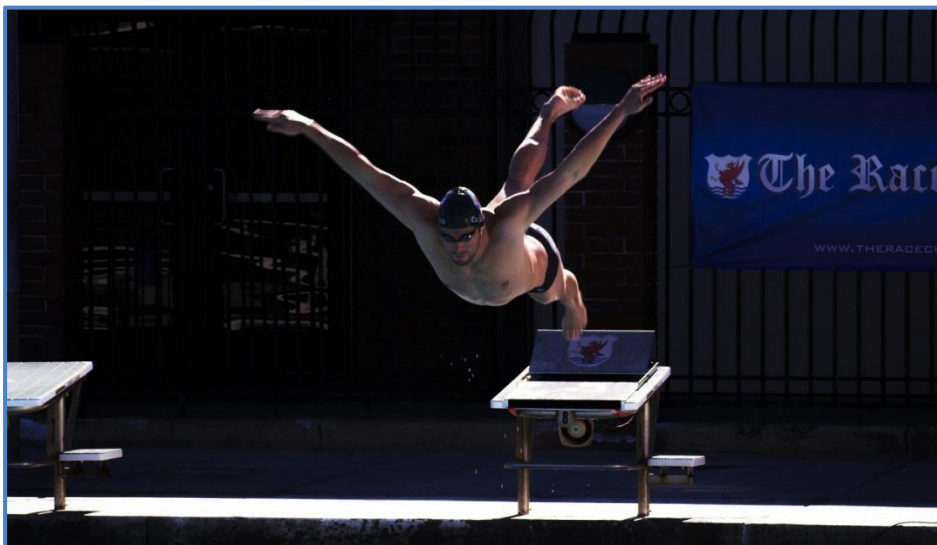
اولا : طريقة الوقوف الموازي لكلتا القدمين





- تكون اصابع القدمين ممسكة بالحافة الامامية لقاعدة الانطلاق ويفضل القدمين بعرض الكتفين وتختلف من سباح لآخر .
- تمسك اليدان بالحافة الخارجية الجانبية او الامامية لقاعدة الانطلاق .
- تثني الركبتين قليلا .
- الراس يكون الى الاسفل بين الذراعين والنظر الى الاسفل والتركيز على سماع اشارة الانطلاق .
- مركز ثقل الجسم يكون على مقدمة القدمين .
- دخول الماء بعد القفز يكون بدخول اليدين اولا ثم الرأس ثم الرجلين واخيرا القدمين .
- يؤخذ الشهيق اثناء القفز .

ثانياً: طريقة الوقوف المتعاقب للقدمين



- وهو الاسلوب المنتشر حديثا لدى السباحين ويتم من خلال الوقوف على شكل وقفة مشابهة عداء المسافات القصيرة في العاب الساحة والميدان .
- يضع السباح احدى قدميه عند مقدمة الحافة الامامية لمنصة الانطلاق والآخرى للخلف
- يمسك السباح بكلتا اليدين مقدمة المنصة من الأمام و جعل مركز ثقله فوق الرجل الامامية
- ان هذا الاسلوب يحقق للسباح سرعة اكبر بالانطلاق اثناء الأداء .
- يحصل السباح على قوة دفع بالرجلين بشكل متعاقب فيتم دفع الرجل الخلفية اولا ثم تتبعها الرجل الامامية .
- يدخل جسم السباح الماء بزاوية حادة.

٢. البدء من اسفل القاعدة ويكون في سباحة الظهر



- يتم البدء من الماء بالنزول الى حوض السباحة
- ياخذ السباح مكانه في بداية الحوض ممسكا بمقابض قاعدة البدء بفتحة مقاربة لفتحة الكتفين .
- يضع القدمين على جدار الحوض وتثبيتهما اسفل سطح الماء ومحاولة تكور الجسم بحيث تكون الركبتين بين الذراعين
- بعد اخذ الوضع وعند سماع نداء خذ مكانك من قبل المطلق يبدأ السباح برفع نفسه الى الاعلى ويقرب جسمه باتجاه القاعدة وتقريب الوجه من قبضة اليدين استعدادا للانطلاق .
- بعد سماع صوت الاطلاق من قبل المطلق يبدأ السباح برفع نفسه الى الاعلى الخلف ودفع جسمه بعيدا عن الجدار والامتداد الكامل للجسم خارج الماء .
- بعد امتداد الجسم وتقوس في الظهر خارج الماء يؤخذ الشهيق وبعدها يبدأ الجسم بالدخول في الماء ابتداء من اليدين وانتهاءا بالقدمين .



التحليل الفني للدوران في السباحات الاولمبية :

أولاً : الدوران في السباحة الحرة ويتم

الدوران بالقلبة الامامية :

١- الاقتراب :

يؤدي بسرعة من مسافة اقصر من الامتداد الطولي للطرف السفلي تمكن السباح من دفع الحائط بالقدمين وهي تختلف من سباح لآخر لاختلاف القياسات الجسمية .

٢- الدوران :

ويحدث عندما يكون الجسم ممدوداً يبدأ السباح بتقريب الذراعين بجانب الفخذين بحيث تتجه راحتا اليدين لأسفل وثني الذقن نحو الصدر ، ثم عمل دوران حول المحور العرضي بتحريك الرأس للأسفل وبمساعدة حركة الذراعين ليأخذ الجسم وضع التكور .

٣- اللمس :

وتحدث بعد استكمال حركة الدوران ويكون الجسم في الوضع الأفقي وتكون الركبتين

مثنيتين

٤- الدفع :

يحدث الدفع بالرجلين وبقوة على عمق ٣٠-٥٠ سم بحيث يحتفظ السباح بالجسم ممدود والرأس بين الذراعين .

٥- الانزلاق :

يستمر الجسم في الانزلاق مستفيداً من دفع الحائط مع الاحتفاظ بوضع الذراعين اماماً ومن ثم اداء الرفسات الدوفينية .

ثانياً : الدوران في سباحة الظهر ويتم:

الدوران بالقلبة الامامية :

١- الاقتراب :

يؤدي بالسباحة السريعة مع توجيه النظر للخلف .

٢- الدوران :

ويتم على مرحلتين اولاً قبل اجراء القلبة الامامية يتم تدوير الجسم حول المحور الطولي من وضع الاستلقاء على الظهر الى وضع الانبطاح على البطن كما في حالة السباحة الحرة ومن ثم استكمال عملية الدوران بالقلبة الامامية كما في الدوران في سباحة الحرة .

٣- اللمس والدفع

يتم كما في السباحة الحرة

٤- السحب نحو السطح

بعد اللمس والدفع تؤدي رفسات دولفينية متعاقبة وتؤدي حركة ذراع لاجراج الرأس فوق الماء

ثالثاً: الدوران في سباحتي الصدر و الفراشة ويتم الدوران:

١- الاقتراب :

يعتبر أسهل اقتراب مقارنة بدوران سباحتي الحرة والظهر يتم برفع الرأس قليلاً للأعلى .

٢- اللمس :

يؤدي بكلتا اليدين معاً مع سحب الرجلين تجاه البطن .

٣- الدوران :

يتم بثني الرجلين وتقريب الكعبان نحو المقعد ويتم تدوير الجسم بالدوران العميق حول محوري

الجسم الطولي والعرضي بحركة تطويحية بالذراع التي يتم الدوران من جهتها .

٤- الدفع :

يؤدي تحت سطح الماء ٣٠-٥٠ سم بالامتداد الكامل والسريع للرجلين.

٥- الانزلاق :

يتم والجسم ممدود تحت سطح الماء والذراعان امام الرأس .

الغرق أسبابه وكيفية الوقاية منه:

اسباب حوادث الغرق

- الجهل والامية في السباحة
- الجهل بالمناطق العميقة
- الخوف من الماء
- التعب والاجهاد
- المرض المفاجئ في الاجهزة الداخلية للجسم
- فقدان الوعي
- السباحة من قبل الاشخاص المصابين بحالات الصرع
- القشعريرة والبرد الشديد
- مزاولة الجارف وسرعة انسياب المام
- الثقة بالنفس بدرجة زائدة عن اللازم
- الملابس الثقيلة . نتيجة الوقوع المفاجئ في الماء
- المزاح غير المألوف في الماء

وسائل الأمن والوقاية من الغرق :

١. تعلم السباحة لأكبر عدد من أفراد المجتمع .
٢. عدم النزول الى الماء في حالة الجهل بالمناطق العميقة .
٣. الكشف الطبي للجسم قبل السباحة .
٤. زيادة عدد احواض السباحة .
٥. تعيين مناطق خاصة وأمنة للسباحة على شواطئ الأنهر والبحيرات .
٦. توفير الأمن والسلامة على شواطئ الأنهر والبحيرات .
٧. توفير العدد الكافي من الملاكات التدريبية الكفوءة من مدرسين ومدربين .
٨. توفير العدد الكافي من منقذين الكفوئين في المناطق الخاصة بالسباحة .
٩. توفير الأجهزة والأدوات الخاصة بالتعليم والانتقاذ .
١٠. نشر المبادئ الأساسية للانتقاذ .
١١. توفر الشروط الخاصة للشخص القائم بعملية الانتقاذ .
١٢. توفير الوسائل الخاصة بالتوعية والارشاد من (محاضرات - بوسترات - فيديوات)

□

الاجهزة والادوات التي تستخدم في عملية الانقاذ :





سرير مع بطانيات



جباير طبية



• نقالة اسعاف



حالات الغريق:

الغريق المتهيج : في هذه الحالة يظهر الانزعاج الشديد على الغريق ويتخبط من هنا وهناك ويحرك ذراعيه ويستغيث ويطل النجدة وذلك نتيجة السقوط المفاجئ ففي هذا الحالة يجب ان يكون المنقذ حذرا عند الاقتراب من الغريق ، حيث يميل الى القوة والرغبة في التعلق باي شي بواسطة الذراعين ، وعليه تكون مسكات الغريق خطيرة جدا على المنقذ الذي يندفع دون تريث لمساعدته .

الغريق المتعلق : وهي الحالة التي يكون فيها الغريق قد خارت قواه ومعنوياته ولم يعد يقوى عل شيء، حيث يدخل الماء في المعدة والممرات الهوائية فيصاب الغريق بالغيوبة فتزداد بالتالي كثافته فيصبح بين سطح الماء والقاع وتعد هذه الحال اقل خطورة على المنقذ ومع هذا فان عليه ان يكون حذرا بقدر كاف كما انها تتطلب الاسراع في اخراجه .

الغريق الغاطس : وهي الحالة التي يغطس فيها الغريق الى قاع المنطقة التي سقط فليها وقد تحدث بعد مرحلة التهيج او مرحلة التعلق او تحدث مباشرة نتيجة السقوط العميق والغريق بملابسه الكاملة كما ويمكن ان يكون الغريق في حالة تشنج عضلي يصاحبه بعض الانفعالات كغلق الفم والانف وفتحها كما ان بعض الغرقى يحتفظون بالوعي الجزئي لفترة قصيرة مما يؤدي الى تثبيت الغريق بالحشائش المتواجدة في القاع ففي هذه الحالة يجب ان يتخذ المنقذ موقف الحذر والاحتراس عند الاقتراب للانقاذ.

الغريق المتعب : تعتبر هذه الحالة اقل الحالات خطورة على الغريق وذلك لسهولة التعامل والتعاون معه في سبيل الوصول الى الشاطئ بسلام وتحدث هذه الحالة نتيجة اصابة السباح بتشنجات عضلية او الام داخلية وعدم قدرته على الوصول الى الشاطئ بمفرده وهو في هذه الحالة ، ولذلك فعلى المنقذ ان يسرع في انقاذه قبل ان تزداد هذه الحالة سوءا .

مسكات الانقاذ (طرائق اخراج الغريق):

تساعد مسكات الانقاذ في نقل المصاب من مكان الحادث الى الشاطئ وانقاذه ، وهذه

المسكات كثيرة اهمها :

- مسكة الراس.

- مسكة الابط.

- مسكة العضد.

- مسكة البحار.

١- مسكة الراس :

تطبق هذه المسكة في انقاذ كل من اصيب بالاغماء وهو في الماء ذلك لان أي مسكة اخرى قد تدفع براس المصاب للبقاء تحت الماء . ويمكن استعمالها ايضا في نقل أي مصاب اخر لم يفقد وعيه ولكنه هادئ ويسيطر على نفسه يسبح المنقذ على ظهره ويجر المصاب المستلقي على ظهره ايضا خلفه ، وذلك بان يمسك المنقذ براس المصاب بحيث يكون ابهامه خلف اذنيه والاصابع على الخدين اما الخنصران فيطبقان على الذقن . ويجب الانتباه اثناء الانتقال ان يبقى راس المصاب فوق الماء واذناه ايضا حتى اذا عاد الى صوابه وسمع هدير الماء لم يهتج ثانية ، وعلى المنقذ ان يطمئن المصاب اثناء ذلك بكلمات مهدئة مشجعة ويسبح بسرعة معتدلة ينساب معها بانتظام في الماء ، وقد ترتخي ساقا المصاب اثناء الانتقال فيتدلى جسمه في الماء مما يسبب عرقلة في حركة المنقذ يمكنه تفاديها اذا دفع عجز المصاب بركبته بين الحين والاخر فيعيده الى الوضع الصحيح .



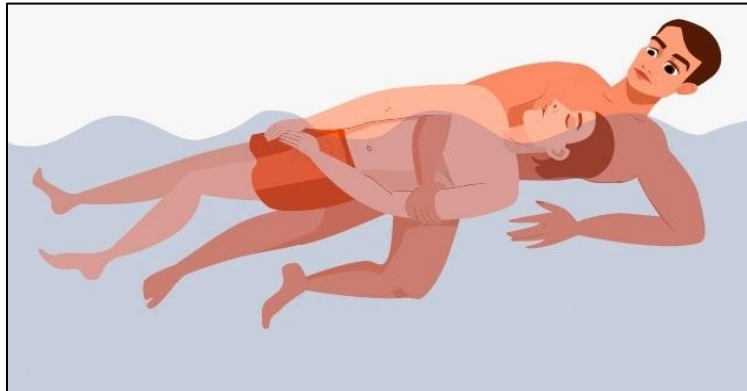
٢- مسكة الابط:

عندما يكون المصاب واعيا هادئا ولا يقاوم المنقذ فان نقله بجره من تحت ابطيه ممكن ، وذلك بان يسبح المنقذ على ظهره ويمسك بيديه المصاب المستلقي على ظهره ايضا على ان تدخل الاصابع في فجوة الابطين ويبقى الابهامان على نهايتي العضدين ، وحتى تتم الحركة بسرعة معقولة يجب ان تكون ذراعا المنقذ مبسوطتين تماما، ولا يتدلى جسم المصاب اثناء ذلك في الماء كما راينا سابقا، وذلك لان المنقذ يمسك به من مركز ثقله تقريبا ، وقد يلاحظ ميل قليل نحو الاسفل في جسم المصاب اذا كان رجلا وذلك لنقل حوضه .



٣- مسكة العضد:

تستخدم هذه المسكة مع اللذين يقاومون من يحاول انقاذهم ويجب على المنقذ المتمرن ان يعلم مسبقا ان انقاذ غريق هائج هو عملية صعبة وتحتاج الى جهد كبير منه ويفضل كثير من المنقذين المهرة الانتظار حتى يهدأ الغريق (الذي يضرب الماء بعنف وذعر) ويقتربون منه بعد ان يلاحظوا ان قواه خارت فعلا وذلك لان الجهد الذي يبذله المنقذ في السيطرة على الغريق الهائج انما يحتاج اليه بعد ذلك لمرحلة الانقاذ وقد يهدد ذلك عملية الانقاذ ويفشلها . يدس المنقذ ذراعه من الخلف تحت ابط ذراع الغريق المماثلة ثم يلفها حول صدره ويمسك بها عضد الذراع الاخرى للغريق .



٤- مسكة البحار :

يسبح المنقذ والغريق عند تطبيقها على الظهر ايضا ، ويقوم المنقذ الذي يقف خلف الغريق بدس ذراعه تحت الذراع المماثلة للغريق من الامام ، ثم يدفعها على ظهره حتى تصل يده الى عضد الذراع الاخرى للغريق فتمسه من الخلف . وهذا يمنعه من حركة ذراعيه كليا وخاصة اذا امسك به من مكان مرتفع من عضده ثم يجره اليه بقوة بحيث يتكئ براسه على كتف الغريق.

تعتبر مسكة البحار من اهم مسكات الانقاذ لان جميع مسكات التخلص تنتهي بيها ولكن نقل الغريق بها يتطلب جهدا كبيرا ، لذلك فان على المنقذ ان يتقنها ويتمرن عليها باستمرار .



٥- مسكة الدفع (الاستناد على الكتفين):

وهنا ايضا يسبح المنقذ سباحة الصدر ، اما المتعب فيستلقي على ظهره امام المنقذ مع انفراج قليل في الساقين حتى لا يعرقل حركته ويشد راسه الى الخلف ويستند بذراعيه على كتفي المنقذ ويجب الانتباه الى ان جسم المتعب يجب ان يكون اثناء الانتقال منبسطا تماما حتى ينزلق في الماء بسهولة وميزة هذا المسكة انها تساعد المنقذ على مراقبة المتعب باستمرار .

