

Special Olympics



دليل تدريب السباحة



MICHAEL PHELPS
FOUNDATION

Special Olympics



السباحة للأولمبياد الخاص

دليل تدريب

مرحباً بكم في دليل تدريب السباحة للأولمبياد الخاص. صُمم هذا الدليل بغرض تقديم معلومات قيّمة للمُدرِّبين والأفراد الرياضيين من جميع المستويات والقدرات من أجل الاستفادة منها؛ لمساعدتهم في تدريب لاعبي السباحة بالأولمبياد الخاص.

يُجب قراءة هذا الدليل بجانب قواعد السباحة للأولمبياد الخاص والقوانين الرياضية للأولمبياد الخاص - المادة (1).

صنّع في اعتبارك أن هذا الدليل مجرد مورد واحد، قد يكون مفيداً لك أثناء تقدمك في مسيرتك كمُدرِّب. وكلما تطوّر أسلوبك الخاص في التدريب، ستجد كُتُباً أخرى ومواقع إلكترونية ومجلات ومُدرِّبين، وكلها وسائل ستساعد في تشكيل أسلوبك في التدريب. كُن فضولياً دائماً! كُن منفتحاً لتقبل أفكار جديدة دائماً! اجعل لاعبيك هم محور تركيز تدريبك دائماً!



شكر وتقدير

تتقدم الأولمبياد الخاص بالشكر للمهنيين، والمتطوعين، والمُدَرِّبين، واللاعبين التاليين، الذين ساعدوا في إنتاج دليل تدريب ألعاب القوى وتنقيحه لعام 2017.

لقد ساعدوا في تحقيق رسالة ألعاب الأولمبياد الخاص، حيث توفير التدريب الرياضي على مدار العام، والمُنَافَسة الرياضية عبر مجموعة متنوعة من الرياضات الأولمبية للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ثمانية سنوات والبالغين ذوي الإعاقات الفكرية، ومنحهم فرصاً مُستمرّة لتطوير اللياقة البدنية، وإظهار الشجاعة، والخبرة، والفرح، والمشاركة في تبادل الهدايا والمهارات، وتعميق أواصر الصداقة مع أسرهم، ومع لاعبي الأولمبياد الخاص الآخرين ومع المجتمع.

يُعرب الأولمبياد الخاص عن تقديره للدعم الذي قدمته "غالاغر" الراعي الرسمي لبرامج التدريب والرياضة الدولية للأولمبياد الخاص.

يُرجَب الأولمبياد الخاص بأفكاركم وتعليقاتكم من أجل المراجعات المُستقبلية لهذا الدليل. ونُعتذر إذا تم، لأي سبب من الأسباب، حذف أي شكر وتقدير بطريقة غير مقصودة.

مراجعة 2020

فريق موارد رياضات السباحة للأولمبياد الخاص:

شيرلي آن ميلجيت (الأولمبياد الخاص أستراليا)، مانويل دي جيسوس بينينيز (الأولمبياد الخاص بورتوريكو)، ديان كريستنس هيليس (الأولمبياد الخاص فريمونت، نبراسكا؛ سفيرة إي إم)، ماريا كونروي (الأولمبياد الخاص أيرلندا).

بمساعدة مؤسسة مايكل فيليبس:



كاثي بينيت (مديرة عام البرامج)، ستايسي بيدل (مديرة البرنامج)، ديان كريستنس هيليس (سفير إي إم؛ الأولمبياد الخاص فريمونت، نبراسكا)، ماريسا فورتنييه (المديرة الإدارية).

الموظفين الدوليين للأولمبياد الخاص:

فيونا موراي، وجيف لاهارت، ومونيكا فروكر.

شكر إضافي:

SwimSwam.com للحصول على إذن لاستخدام حاسبة تحويل المسافة الخاصة بهم.

الدليل الأصلي (2004)

المؤلفون المساهمون

جيني بومبارديري (الأولمبياد الخاص أستراليا)، فينيشا بولر (الأولمبياد الخاص الدولي)، فلويد كروكستون (الأولمبياد الخاص الدولي)، لاعب أولمبياد خاص، واندا إس. دوردن (الأولمبياد الخاص الدولي)، جان هال (الأولمبياد الخاص أوريجون)، جوردون كوينتون (الأولمبياد الخاص بريطانيا)، ديف لينوكس (الأولمبياد الخاص الدولي)، شيرلي آن ميلجيت (الأولمبياد الخاص أستراليا)، إلينا موريس (الأولمبياد الخاص أستراليا)، سيندي برويل (الأولمبياد الخاص مينيسوتا)، كيلي وولز (الأولمبياد الخاص الدولي).

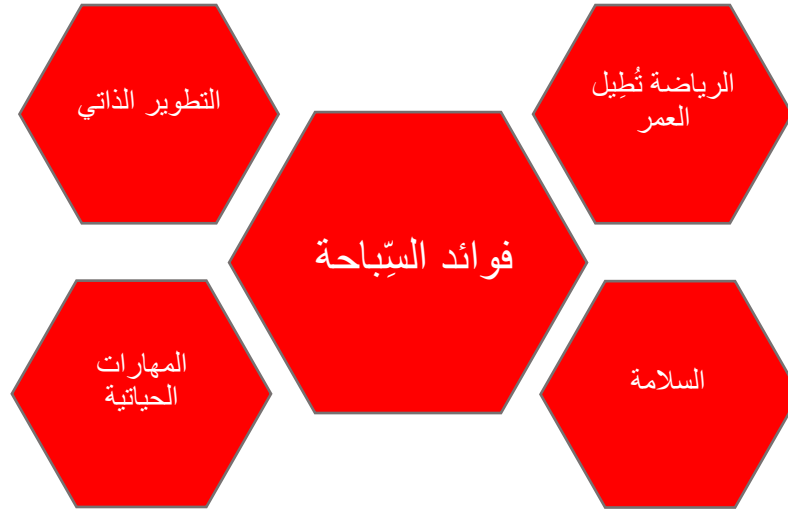


المحتويات

1	دليل تدريب السباحة.....
1	السباحة للأولمبياد الخاص.....
2	شكر وتقدير.....
3	المحتويات.....
4	فوائد السباحة.....
5	فعاليات الأولمبياد الخاص المُقدَّمة.....
6	أساسيات السباحة.....
6	البداية:.....
15	مصادر اللياقة البدنية ولياقة 5 (Fit 5).....
15	اللياقة البدنية 5 (Fit 5) + التغذية والارتواء.....
16	التغذية.....
18	الارتواء (شرب الكمية الكافية من الماء).....
19	تمارين الإحماء والتهدئة الخاصة بالسباحة (تجنب الإصابات).....
23	إصابات السباحة الشائعة.....
24	التكيف البدني الخاص بالسباحة.....
25	مصادر اللياقة البدنية.....
26	دور المدرب.....
35	علم النفس الرياضي.....
35	فهم علم النفس الرياضي والاستفادة منه.....
47	في الماء.....
50	الأساسيات المتبعة أثناء وجودك في الماء.....
53	أساسيات السباحة.....
56	تعلم مهارات السباحة.....
67	تطور السباحة.....
67	السباحة الحرة.....
72	سباحة الظهر.....
77	سباحة الصدر.....
82	سباحة الفراشة.....
87	الفردى المتنوع.....
89	القواعد واللوائح.....
91	التمارين.....
103	تخطيط وحدة تدريبية.....
108	وضع الخطة التدريبية السنوية للسباحة.....
111	قاموس المصطلحات.....
10	نصائح لتكون سباحاً أفضل مُقدمة من كبير مدربي المباريات الدولية في الأولمبياد الخاص ومؤسسة "ميشيل فيليبس فاونديشن"،
114	وسفيرة برنامج "آي إم" ديان كريستنس هيليس.....

فوائد السَّباحة

تُعد السَّباحة أحد أكثر الرياضات شعبية في العالم. فعلى عكس الرياضات الأخرى، تُعد السَّباحة مهارة حياتية يتم تعلمها أولاً لتوفير سُبُل السلامة، وثانياً للأغراض الرياضية والمنافسة. وسيساعد هذا الدليل المدرب في تعليم المهارات والاستراتيجيات التي ستُمكن لاعب الأولمبياد الخاص بأن يصبح سباحاً ومنافساً ناجحاً.



الشكل 1: فوائد السَّباحة

تُقدم السَّباحة فوائد عديدة للمُشاركين من الناحية الاجتماعية لتحسين صحتهم ورفاهيتهم. وتوفر السَّباحة في الأولمبياد الخاص للاعبين فرصة المشاركة والمنافسة في مجموعة من المنافسات، مع تطوير مهارات جديدة أيضاً. ويمكن أن تتطور المهارات مع ازدياد اهتمام لاعبي الأولمبياد الخاص بالرياضة. ومع زيادة هذا الاهتمام، قد تتطلب بعض جوانب الرياضة اهتماماً أكبر وإيلاء المزيد من الاهتمام بها. ومع ذلك، دائماً ينبغي على المدرب تعليم تلك المهارات التي تناسب احتياجات الفرد وتدريبه عليها.

فعاليات الأولمبياد الخاص المُقدَّمة

ستُقام منافسات المسافات الرسمية لجميع فعاليات الأولمبياد الخاص في حوض سباحة مسافات مترية. ويمكن إقامة المسابقات المحلية في حوض سباحة بأي مسافة. ومع ذلك، سيتم تنظيم الأوقات الرسمية لأحواض السباحة المُخصصة للمسافات المترية لتكون في الدرجة الأولى مخصصة للمنافسات الدولية لأي مسافات. وتتراوح مسابقات السباحة من 25 متراً إلى 1500 متر بالنسبة للسباحة الحرة، وسباحة الظهر، وسباحة الصدر وسباحة الفراشة. كما تُقدم الأولمبياد الخاص منافسات السباحة للاعبين ذوي المستوى الرياضي المنخفض.

فعاليات تنموية	فعاليات فردية	فعاليات فرق
15 متر مشي	25 متر سباحة حرة	25X4 متر تتابع سباحة حرة
15 متر طفو	50 متر سباحة حرة	50X4 متر تتابع سباحة حرة
15 متر لوح سباحة بلوح الطفو	100 متر سباحة حرة	100X4 متر تتابع سباحة حرة
25 متر طفو	200 متر سباحة حرة	200X4 متر تتابع سباحة حرة
15 متر سباحة بمساعدة	400 متر سباحة حرة	25X4 متر سباحة تتابع متنوع
15 متر سباحة بدون مساعدة	800 متر سباحة حرة	50X4 متر سباحة تتابع متنوع
25 متر سباحة بمساعدة	1500 متر سباحة حرة	100X4 متر سباحة تتابع متنوع
	25 متر سباحة ظهر	25X4 متر تتابع موحد سباحة حرة
	50 متر سباحة ظهر	50X4 متر تتابع موحد سباحة حرة
	100 متر سباحة ظهر	100X4 متر تتابع موحد سباحة حرة
	200 متر سباحة ظهر	200X4 متر تتابع موحد سباحة حرة
	25 متر سباحة ظهر	25X4 متر تتابع موحد سباحة متنوعة
	50 متر سباحة على الظهر	50X4 متر تتابع موحد سباحة متنوعة
	100 متر سباحة ظهر	100X4 متر تتابع موحد سباحة متنوعة
	200 متر سباحة ظهر	
	25 متر سباحة فراشة	
	50 متر سباحة فراشة	
	100 متر سباحة فراشة	
	200 متر سباحة فراشة	
	100 متر سباحة فردي متنوع	
	200 متر سباحة فردي متنوع	
	400 متر سباحة فردي متنوع	

ملاحظة: سيتم وصف جميع منافسات الأولمبياد الخاص عالمياً بالمتر (م). وبالنسبة لأولئك الذين يستخدمون مسافات غير الأمتار (مثل الياردات) يُرجى استخدام [حاسبة تحويل السباحة](#) "Swim Swam" المتوفرة لضبط الأوقات والمسافات.

وبالإضافة إلى السباحة في حمام السباحة، تتيح الأولمبياد الخاص أيضاً فرصة السباحة في المياه المفتوحة، والتي يتم توفيرها كرياضة مُنفصلة، ويمكن إيجاد القواعد وأدلة التدريب [في قسم موارد الرياضة والتدريب على الموقع الإلكتروني](#).

أساسيات السباحة

البداية:

السلامة

تُعد السلامة عنصراً أساسياً في جميع أنشطة الأولمبياد الخاص. يتناول هذا القسم من الدليل مجالات الإعداد التي ينبغي على مدربي السباحة الإلمام بها عند الإعداد لإجراء جلسة تدريبية لأي لاعب.

قبل الشروع في تدريباتك، من المهم تقييم المكان؛ للتأكد من مدى إتاحة جميع جوانب المكان ومناسبتها للمشاركين في تدريباتك.

حمام السباحة:

تشمل إمكانية الوصول ما يلي:

- الدخول والخروج من الأبواب - مداخل المكان/مخارج المكان؛ وغرفة تغيير الملابس؛ ومرافق المراحيض.
- مخارج الطوارئ – ينبغي تحديدها بوضوح بوضع علامات - ينبغي أن يكون المدربون مُلمّين بإجراءات الطوارئ في أماكن العمل.
- دخول حمام السباحة والخروج منه - السلالم / الدرجات / الرافعة إذا اقتضى الأمر.

متطلبات السلامة الأخرى:

- مُنقذ السباحة المنوط بالخدمة - هل يوجد تغطية كافية لعدد اللاعبين في حمام السباحة؟
- طاقم العمل: نسبة اللاعبين - هل يوجد مدرب واحد على الأقل خارج الماء وآخر في الماء لضمان سلامة اللاعبين؟
- جودة المياه - المنشأة مسؤولة عن الحفاظ على أن تكون جودة الماء مناسبة، ولكن كمدرب ينبغي عليك فحص الجودة للتأكد من أنها آمنة للاعبين.
- تتضمن جودة الماء الخصائص الآتية:
 - نقية ومتوازنة كيميائياً.
 - لا تقل درجة الحرارة عن 26 درجة مئوية (77 درجة فهرنهايت) أو 30 درجة مئوية للاعبين ممن يعانون من انخفاض القوة العضلية، ودرجة حرارة قصوى 36 درجة مئوية (97 درجة فهرنهايت).
- يجب توفير إضاءة ذات جودة جيدة.
- يجب تحديد عمق النهاية (إن وُجدت) ومعرفتها بسهولة.
- يجب أن يكون سطح حمام السباحة نظيفاً، وألا يكون زلق، ويكون خالياً من أي مخاطر انزلاق.

السباحة في المياه المفتوحة:

متطلبات السلامة:

- جودة المياه والتيارات - هل الماء نقي وآمن للسباحة فيه؟
- منقذ السباحة - هل لديكم منقذين منوطين بالخدمة في المنشأة المختارة؟
- الحماية من أشعة الشمس - نظراً لأن السباحة في المياه المفتوحة تكون في الهواء الطلق، فمن الضروري أن يحصل جميع اللاعبين والمُدرّبين على حماية كافية من أشعة الشمس لحماية بشرتهم.
- فحوصات درجة الحرارة - هل درجة حرارة المياه مناسبة للسباحة؟
 - قد لا يكون هذا هو الحال في أشهر الشتاء.
- الأخطار الحالية - هل توجد مخاطر داخل المنطقة المجاورة للمنشأة من شأنها أن تسبب خطراً على اللاعبين.
 - المركبات الآلية (القوارب) أو جميع المركبات المائية.
 - الرياح، والتيارات، وعمق الماء، والحطام المغمور.
 - الضفاف الرملية / الضفاف الزلقة أو شديدة الانحدار.
 - الحياة البرية.

معرفة اللاعبين لديك:

- معرفة قدراتهم - ينبغي أن يكون المدربون على دراية بقدرية اللاعبين لديهم، وأن ينتبهوا لأي ملاحظات مهمة قد تحدث أثناء جلسة السباحة أو المنافسة.
- فكرة عن قدراتهم - مقدار التدريب الذي أجروه سابقاً، وما يمكنهم / لا يمكنهم فعله، والمعدات التي قد يحتاجونها للمشاركة.

بمجرد الانتهاء من تقييم المكان والقناعة بأن المكان المختار يلبي متطلبات اللاعبين، يمكنك الآن الانتقال لوضع جدول التدريب والمنافسة.

يُتيح لك جدول التدريب والمنافسة إمكانية التواصل مع الأطراف المعنية، وخلق وعي مجتمعي ببرنامجك.

- | | |
|----------------------|----------------------------------|
| ○ ممثلو المنشأة | ○ برنامج الأولمبياد الخاص المحلي |
| ○ مدربون متطوعون | ○ اللاعبين |
| ○ العائلات | ○ وسائل الإعلام |
| ○ أعضاء فريق الإدارة | ○ الحكام |
| ○ توعية المجتمع | ○ الحكومة المحلية |

قد تشمل جداول التدريب والمنافسة (على سبيل المثال لا الحصر):

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ○ التواريخ | ○ أوقات البدء والانهاء |
| ○ مناطق التسجيل و / أو الاجتماعات | ○ معلومات الاتصال الخاصة بالمنشأة |
| ○ معلومات الاتصال بالمُدربين | |

المعدات

معدات اللاعبين

ينبغي توفير ملابس السباحة المناسبة لجميع التدريبات والمنافسين. وبوصفك المدرب، تحدث مع اللاعبين حول أنواع الملابس الرياضية المقبولة وغير المقبولة للتدريب والمنافسة. ومن خلال الاستعانة بمقاطع فيديو أو صور لألعاب الأولمبياد الخاص السابقة قم بعرض اللاعبين الحاليين أو السابقين وهم يرتدون الملابس المناسبة أثناء المنافسة، مثل ارتدائهم بذلة السباحة وغطاء الرأس والنظارات الواقية. وينبغي عليك كذلك الرجوع إلى [قواعد السباحة الخاصة بالأولمبياد الخاص](#)؛ للتأكد من أن الملابس التي يرتديها اللاعبون تتوافق مع المتطلبات واللوائح.

بذلة السباحة

يمكن أن تكون بذلة السباحة أي شيء يشبه الجلد من حيث الملامسة والملمس. وبالنسبة للذكور، فإن أي بذلة سباحة قصيرة مصنوعة من قماش ناعم وسريع الجفاف مثل قماش "النايلون أو الليكرا" تكون مناسبة. ويمكن الاستعاضة عنها باستخدام السراويل الرياضية ذات الأحزمة والبطانة الداخلية التي تتشكل بسهولة حول الخصر.

ومن الموصى به ارتداء بذلة سباحة من قطعة واحدة بالنسبة للإناث. وينبغي أن تكون البذلة مُحكمة ومُفصلة حتى لا تعيق الحركات. وينبغي أن تكون بذلة السباحة كبيراً بما يكفي للبقاء على جسم اللاعبات أثناء تدريبهن.

توفّر بذلات السباق، سواء للرجال أو النساء، قدراً أقل من المقاومة، وتمنح قدراً أكبر من الكفاءة في الماء.

راجع [قواعد الأولمبياد الخاص](#) للتأكد من مدى ملائمة ملابس السباحة التي يرتديها لاعبك للمنافسة. ويوجد عدد من الاستثناءات من [قواعد الاتحاد الدولي للسباحة \(Fina\)](#) في [قواعد الأولمبياد الخاص](#) التي تسمح للسباحين بارتداء ملابس سباحة بديلة لأسباب طبية ودينية ولإظهار الاحتشام.

ملاحظة: يجب على مديري الفرق في المسابقات الوطنية والدولية والألعاب العالمية تقديم طلبٍ نيابةً عن السباح لارتداء ملابس سباحة بديلة تكون غير متوافقة مع [قواعد ولوائح الاتحاد الدولي للسباحة](#).

غطاء الرأس

من الموصى به ارتداء غطاء رأس سباحة ضيقة قابلة للتمدد. يعمل غطاء رأس السباحة على منع الشعر من السقوط على وجه السباح، وبالتالي توفّر قدراً أقل من التشبّث. هذا إلى جانب الحفاظ على جفاف شعر السباح، ويكمن السبب الرئيس لارتداء غطاء الرأس في تقليل مقاومة سحب الماء ومقاومة تيار الماء.

النظارات الواقية

يُنصح باستخدام نظارات السباحة. حيث تسمح النظارات الواقية للسباحين بوضع وجوههم بشكل مريح في الماء؛ مما يسمح بوضع أفضل للجسم ومزيد من الكفاءة. وتوجد العديد من أنواع النظارات الواقية التي يمكنهم اختيارها اعتماداً على وجه كل سباح.

سدادات الأنف

تكون سدادات الأنف مفيدة للاعبين ممن يجثّون صعوبة في التحكم في تنفسهم، أو الذين يعانون من مشاكل في الجيوب الأنفية. ولا يجب استخدام هذه السدادات إلا عند الضرورة.

معدات المنشأة

تتطلب السباحة استخدام معدات وأجهزة رياضية معينة مخصصة للتدريب. ومن المهم للاعبين أن يكونوا قادرين على التعرف وفهم كيفية عمل المعدات وكيف يمكنها مساعدتهم في عملهم.

لوحة اللمس

تُستخدم لوحات اللمس كجزء من نظام جهاز التوقيت التلقائي الموجود في أحد طرفي حمام السباحة أثناء بعض المسابقات. وعند ملامسة السباح للوحة أثناء دورانه أو نهاية المسار سيتم تسجيل الوقت وعرضه على لوحة توقيت رقمية تقع داخل منطقة حمام السباحة.

ساعة باس (Pace Clock)

تُستخدم ساعة باس (Pace) في برنامج تدريب السباح، ويجب تعليم السباحين كيفية قراءة الساعة واستخدامها. تُركب ساعات باس (Pace) عموماً على حائط يمكن للسباح رؤيته. لا ينبغي وضع ساعات باس (Pace) الكهربائية على حافة حمام السباحة، ولكن يُفضل وضعها على الحائط. ويمكن أيضاً استخدام ساعات باس (Pace) التي تعمل بالبطارية.

أجهزة التوقيت

من الموصى به استخدام ساعات التوقيت التلقائي بالكامل (F.A.T.)، أو ساعات إيقاف كهربائية أو رقمية. وعند استخدام ساعات التوقيت التلقائي بالكامل سيتم تسجيل الأوقات بمنات من الثانية. وقد تم تجهيز معظم أجهزة التوقيت اليدوية بأزرار لبدء التشغيل والإيقاف وإعادة الضبط. وسيتم تسجيل جميع الأوقات اليدوية بأعشار الثواني.

أجهزة البدء

من الموصى به استخدام زر بدء التشغيل أو وحدة بدء تشغيل النغمة الإلكترونية المزودة بضوء وميض "ستروب" للاعبين ضعاف السمع. وإذا أمكن، يمكن استخدام هذه الأجهزة من حينٍ لآخر أثناء جلسات التدريب لتعريض اللاعبين للتجربة قبل المشاركة في منافسة تنافسية.

ويمكن للسباحين أثناء جلسات التدريب التدرّب على البدء داخل الماء وخارجه باستخدام الإشارات الصحيحة، كما هو مُستخدم في السباحة التنافسية الرسمية، ولكن دون استخدام زر البداية المخصص للمحترف.

ويستطيع المدربون إرسال إشارة إلى السباح لبدء الممارسة من خلال الصعود على مكعب البدء، أو في الماء عن طريق تلميح لفظي أو إطلاق صافرة، أو توجيه السباح لفظياً لأخذ وضعية الاستعداد، وإما الإشارة إلى الصافرة لفظياً أو إطلاق صافرة حتى يقفز السباح من فوق مكعب البدء. تحقّق مع مُنقذ السباحة حول مدى تناسب استخدام صافرة أثناء وجودك على حافة حمام السباحة؛ وذلك لأن مُنقذ السباحة قد يستخدم صافرة للإشارة إلى حالة الطوارئ.

مكعبات البدء

مكعب البدء عبارة عن رصيف مرتفع يتم تركيبه عند حافة حمام السباحة التي يبدأ منها السباحون السباق. ولها سطح غير قابل للانزلاق، وفي معظم مكعبات البدء الحديثة سيكون هناك جزء لوضع قدم بزواوية قابلة للتعديل يقع في الجزء الخلفي من الكتل.



الشكل 3: مكعب البدء

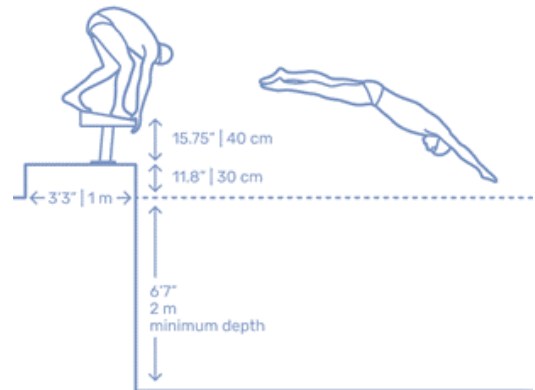


الشكل 2: مكعب البدء

توجد متطلبات محددة يجب مراعاتها لوضع مكعبات البدء واستخدامها، مثل: ارتفاع المكعب، والعرض، والعمق.

التفاصيل

- الارتفاع: 15.75" | 40 سم
- العرض: 19.7" | 50 سم
- العمق: 19.7" | 50 سم
- الزاوية العلوية: 10° بحد أقصى
- عمق المنصة: 3'3" | 1 م
- ارتفاع المنصة فوق الماء: 11.8" | 30 سم



الشكل 4: متطلبات مكعبات البدء

يُنصح بالتحقق من مع المنشأة التي تتمرن بها حول نوع ومعيّار مكعب البدء الموجودة لديهم حالياً.

أعلام البدء الخاطئ

تُستخدم أعلام البدء الخاطئ في التدريب وكذلك في المنافسة. تُعلق الأعلام على بُعد خمسة أمتار من كل طرف من أطراف حمام السباحة وبارتفاع 1.18 متر فوق سطح الماء. وكجزء من الجلسة التدريبية للسباحين فإنهم يحتاجون إلى التدريب على حساب عدد ضربات الذراعين التي ينفذونها بدايةً من الأعلام وصولاً للحائط.



مساعداً السباحة

يمكن أن يكون استخدام مساعداً السباحة - مثل ألواح القفز وعوامات سحب والزعانف - فعالاً في تحسين أداء اللاعب بصورة كبيرة. ويمكن استخدام هذه الوسائل المساعدة في أعمال التمارين المبرمجة في الجلسة التدريبية، ويمكن أن تساعد في تطوير تقنية جيدة للضربة/السباحة وإتقانها.



الشكل 5: مساعداً السباحة - توزيع عصي سباحة، وعوامات سحب، وزعانف، ولوح قفز، وحزام العوم.

التجهيز للجلسة التدريبية

تجهيز حمام السباحة

قبل ممارسة السباحة، من الضروري التأكد من أن منطقة حمام السباحة آمنة وخالية من الأشياء التي تعوق الممارسة. وينبغي أن تكون مساعدات السباحة وجميع معدات حمام السباحة الأخرى في مكان مُخصص. ويجب عدم ترك أي معدات أو أشياء ملقاة على منطقة حافة حمام السباحة.

يتدرب العديد من لاعبي الأولمبياد الخاص في حوض سباحةٍ عامٍ؛ لذلك من المهم أن يكون السباحون على دراية بالمناطق / الممرات المخصصة لهم لأغراض التدريب.

وعلى الرغم من أن معظم لاعبي الأولمبياد الخاص لا يحتاجون إلى مرافق خاصة للسباحة، إلا أن بعض التعديلات والتكيفات قد تكون ضرورية لداعي السلامة. وفيما يلي العوامل الضرورية التي يجب مراعاتها عند التخطيط لجلسة تدريبية على السباحة.

- حواجز معمارية بنائية داخل حمام السباحة وحوله.
- المداخل.
- مداخل الأبواب.
- دورات الماء ورشاشات الماء.
- غرفة الخزانة أو غرف تغيير الملابس.
- حواف حمام السباحة.
- عمق المياه وحالتها.
- درجة حرارة الماء والهواء.
- السلم ودرج السلم والمنحدرات.
- الإنارة.
- مراجعة خطة الطوارئ، وتحديد الإشارات المحددة المستخدمة في تحديد حالة الطوارئ داخل المنشأة.
- التحقق من ظروف السطح الزلق وإزالة الماء الراكدة.
- التأكد من وجود منقذي سباحة معتمدين مخصصين لمراقبة السباحين فقط.
- التحقق من إمكانية دخول الكراسي المتحركة.
- تعيين شخص بالغ / متطوع ليكون بمثابة مراقب للمجموعة، وذلك في حالة نزول حوض سباحةٍ عامٍ؛ فقد لا يراقب مُنقذ السباحة مجموعتك / فرقتك على وجه التحديد طوال الوقت.
- التحقق من موقع معدات السلامة للاستخدام في حالات الطوارئ حول منطقة حمام السباحة.
- معرفة المستخدمين الآخرين داخل المجمع.

تجهيز منطقة التدريب في المياه المفتوحة

في حال تدرب السباحون على المنافسات القائمة على حمام السباحة في الماء المفتوحة، مثل البحيرات أو البحار أو الأنهار أو الجداول النهرية الصغيرة، فمن الضروري تقييم منطقة التدريب مسبقاً للتأكد من مناسبتها للاستخدام وأمانها.

ينبغي على المُدربين التأكد من أن المنطقة متاحة للاعبين، ومناسبة للتدريب الذي يقومون به (مثل: مدى تناسب عمق المنطقة للسباحين لأداء مهامهم بأمان)، وخلوها من المخاطر التي قد تلحق ضرراً أو خطراً باللاعبين أو المُدربين.

ينبغي على المُدربين دائماً في ظروف التدريب في المياه المفتوحة مراعاة ما يلي:

- الظروف الجوية المتغيرة.
- عوامل الرياح الباردة.
- جودة المياه.
- أعماق المياه.
- أرضية المنطقة المخصصة للتدريب - هل صخرية وموحلة ورملية... إلخ؟
- هل يوجد استقبال للهاتف المتحرك في حالة حدوث طارئ؟
- هل توجد بيانات اتصال في حالات الطوارئ (للخدمات وأسر اللاعبين) مخزنة على هاتفك؟
- إجراء تقييم للمخاطر – يجب عدم استخدام المنطقة للتدريب في حال وجود أي خطر يؤدي إلى إصابة اللاعبين أو المُدربين.
- هل توجد أية زوارق مائية مسموح بدخولها إلى المنطقة؟
- هل توجد حيوانات قد تسبب الأذى في المنطقة المحيطة؟
- هل يستطيع اللاعبون من السباحين الوصول إلى المرافق المخصصة لهم؟
- هل توجد مناطق مظلات متاحة في حالة الحرارة الشديدة أو هطول الأمطار؟
- هل حددت المنطقة المخصصة للاعبين من السباحين حتى يعرفوا الأماكن المسموح لهم التردد عليها والأماكن غير المسموح لهم التردد عليها؟

كُن مستعداً دائماً لإجراء تعديلات وتكيفات في كلّ من البرنامج ومنطقة السباحة لديك إذا لزم الأمر. وتذكّر أنه من الأفضل دائماً تكييف البرنامج مع منطقة السباحة بدلاً من عدم تقديم أي تعليم وتدريب على السباحة على الإطلاق.

جدول 1: قائمة مرجعية بالمعدات المستخدمة في مناطق السباحة والمعدات التي يستخدمها السباحون الأفراد

المعدات المستخدمة في المنشأة	المعدات التي يستخدمها السباح
☐ زعانف	☐ النظارات الواقية
☐ أعلام	☐ سدادات الأنف
☐ لوح سباحة كيك بورد	☐ أغطية رأس للسباحة
☐ ساعة باس (Pace Clock)	☐ فوط + قماش "شمواه"
☐ عوامات سحب	☐ بدل سباحة
☐ ساعات إيقاف	



مصادر اللياقة البدنية ولياقة 5 (Fit 5)

اللياقة البدنية 5 (Fit 5) + التغذية والارتواء

يُقَدِّم الأولمبياد الخاص مجموعة من مصادر اللياقة البدنية القِيَمَة التي يمكن للمدربين واللّاعبين استخدامها لتثقيف أنفسهم حول أفضل الممارسات المتعلقة بالنشاط البدني والتغذية والارتواء (احتفاظ الجسم بالماء).

وتوجد العديد من الفوائد للياقة البدنية والتي ترتبط بصحة لاعبي الأولمبياد الخاص وأدائهم.

فوائد تَمَتُّع اللّاعبين باللياقة البدنية

- تعزيز الأداء الرياضي من خلال تحسينه.
- التحمل / القدرة على التحمل.
- السرعة والرشاقة.
- الصلابة والقوة.
- المرونة.
- الوزن الصحي.
- زيادة مستوى الطاقة، وتحسين التركيز، وتحسين استعادة الاستشفاء بعد التدريبات والألعاب.
- الحد من مخاطر الإصابات المرتبطة بممارسة الرياضة.
- تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض والأمراض المزمنة.
- تحسين نوعية الحياة.

النشاط البدني خارج الأولمبياد الخاص

من المهم ألا تكون برامج الأولمبياد الخاص هي المصدر الوحيد لممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية للّاعبين. وكمدرّب، ينبغي عليك تشجيع اللّاعبين على ممارسة الرياضة يومياً، وتثقيفهم حول طرق المحافظة على نشاطهم في الأوقات التي لا يتم فيها ممارسة الرياضة بصورة منتظمة.

توجد العديد من الطرق التي يمكن من خلالها للّاعبين ممارسة الرياضة للمحافظة على تمتعهم بصحة جيدة أثناء مكوثهم في المنزل. ويُعد المشي والجري والقفز طرقاً بسيطة يمكن للّاعب ممارستها بمفرده، فهي تعمل على تحسين صحة القلب وتنشيط الأوعية الدموية. وتُعد دروس اللياقة البدنية مثل "اليوجا" والثبات الوسطي والتدريب المتواتر عالي الكثافة والعديد من الطرق الأخرى طرقاً جيدة جداً للّاعبين لتحسين لياقتهم وصحتهم البدنية في الأوقات التي لا يتم فيها ممارسة الرياضة بصورة منتظمة.

يُقَدِّم الأولمبياد الخاص دليل اللياقة البدنية 5 (Fit 5) للّاعبين والمدربين للاستعانة به. وبوصفك مُدرّباً، فإنه يُعدُّ مورداً مفيداً لاستخدامه عند تثقيف اللّاعبين حول فوائد النشاط البدني لصحتهم بشكل عام وعلى أدائهم الرياضي.

اللياقة 5 (Fit 5)

دليل اللياقة البدنية 5 "Fit 5 Guide" عبارة عن خطة للنشاط البدني والتغذية والارتواء، يُمكنها المساعدة في تحسين صحة اللّاعبين ولياقتهم، والوصول بهم لأفضل مستوى رياضي يمكنهم تحقيقه. فهذا الدليل يوفر مجموعة جيدة من التمارين التي ينبغي على اللّاعبين

ممارستها لمساعدتهم على تحسين المهارات اللازمة في مجالهم الرياضي. وتركز التدريبات المُتضمنة في الدليل على تمارين التحمل، والقوة، والمرونة، والتوازن.



الشكل 6: بطاقات اللياقة البدنية 5 (Fit 5)

وبالإضافة إلى هذه الموارد، يوجد عدد من مقاطع الفيديو المتاحة [هنا](#) للآعبين والمُدرِّبين للاطلاع عليها والاستفادة منها عند أداء هذه التمارين كجزء من خططهم التدريبية.

التغذية

التغذية السليمة مهمة لصحتك وأدائك الرياضي. وتُمثل التغذية والارتواء نقطتين أساسيتين في إعداد اللاعب واستعادة النشاط بعد ممارسة كافة أشكال التمارين الرياضية. ومع ذلك، لا يفهم معظم اللاعبين العلاقة بين التغذية / الارتواء والأداء الرياضي. وبوصفك مدرباً، من المهم التأكيد على هذه العلاقة، وتنقيف اللاعبين حول العادات الصحيحة. وهذا مهم بشكل خاص للاعبين الأولمبياد الخاص؛ حيث إنهم أكثر عُرضة للإصابة بالسمنة.

ومن المهم تنقيف السباحين حول أهمية وقت تناول وجباتهم الأساسية أو وجباتهم الخفيفة قبل التدريب أو المنافسة؛ لأنهم يواجهون خطر الإصابة بتشنج عضلي في الماء، وهذا الأمر قد يُشكل خطراً بالغاً على السباح. فمُ بابلأغ اللاعبين عن مخاطر تناول الطعام في وقت قريب جداً من وقت دخولهم حَمَّام السباحة، ومُ بتنقيفهم حول أفضل الأوقات لتناول الطعام، وأفضل الأطعمة للتأكد من تغذيتهم بكفاءة.

يُنصح بتناول آخر وجبة أساسية أو وجبة خفيفة قبل دخول حَمَّام السباحة بـ 90 دقيقة على الأقل. حيث يضمن ذلك قدرة السباحين على هضم الطعام وبقائه كمصدر طاقة لهم عند السباحة.

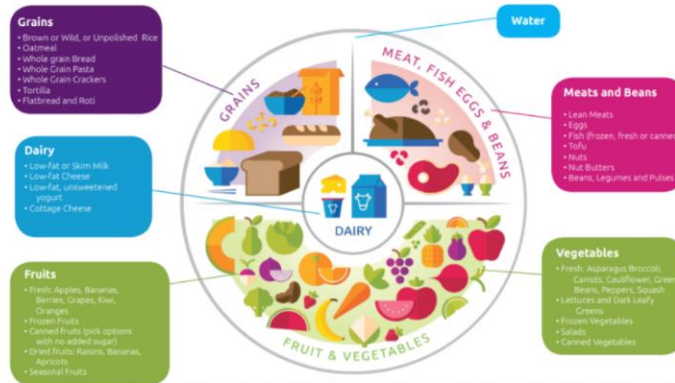
يمكنك الاستفادة من قسم التغذية والارتواء في [دليل اللياقة البدنية 5 "Fit 5 Guide"](#) لتنقيف اللاعبين حول المبادئ الأساسية. ويمكن أن يُساعد الشخص المعني بمراقبة التغذية والارتواء والنشاط اللاعبين على زيادة الاهتمام بهذه العناصر في المنزل.

المَهْمَة: ضع في اعتبارك تخصيص 5 دقائق في نهاية الجلسة التدريبية لمناقشة نصائح التغذية والارتواء. ثَقَّف الآباء ومقدمي الرعاية حول المعلومات التي يتم مشاركتها مع اللاعبين؛ حتى يتمكنوا من مساعدة اللاعبين على تناول الغذاء الصحي في المنزل.

Healthy Foods



You know fruits and vegetables are important for your health, but sometimes it can be difficult to know what other foods you should be eating. Here is a list of all the food groups and some great choices in each group:



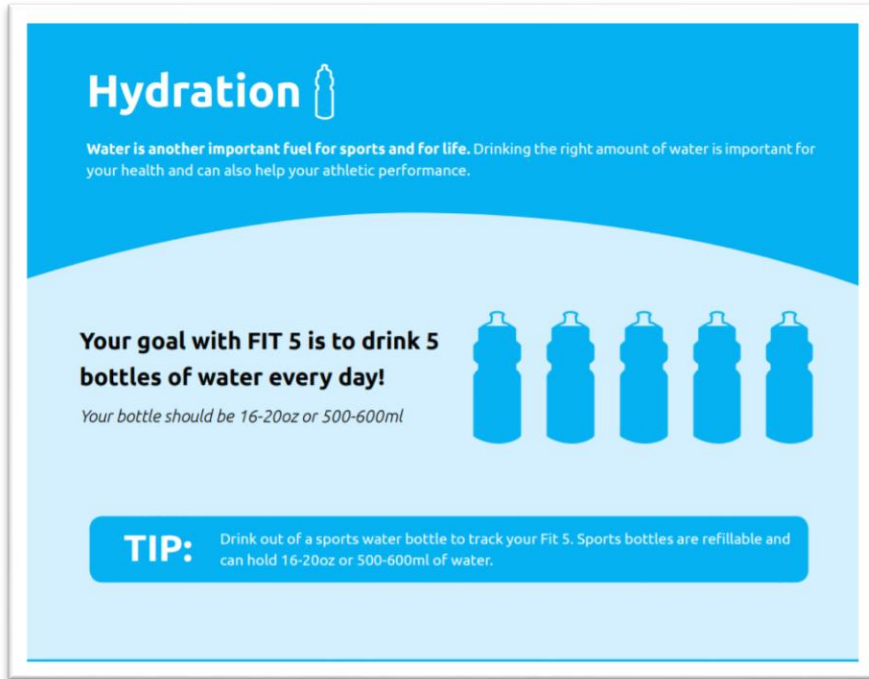
الشكل 7: قسم التغذية - دليل اللياقة البدنية 5 "Fit 5 Guide"

الارتواء (شرب الكمية الكافية من الماء)

يُمثل الماء مصدر طاقة مهماً آخر للرياضة وللحياة. ويُعد شرب الكمية المناسبة من الماء أمراً مهماً لصحتك، ويُساعدك كذلك في أدائك الرياضي. وينبغي على المُدَرِّبين تثقيف اللاعبين حول فوائد شرب كمية كافية من الماء يومياً.

يتضمن دليل اللياقة البدنية "Fit 5 Guide" قسم الارتواء الذي يُقدِّم معلومات للمدربين حول كميات المياه التي يجب أن يتناولها اللاعبون، ومؤشرات الجفاف لديهم، وأفضل خيار يمكن للاعبين اتباعه عند البحث عن مشروب.

ينبغي على المُدَرِّبين تشجيع اللاعبين على تحمل مسؤولية شرب الكمية الكافية من الماء "الارتواء" قبل الوصول إلى التدريب وبعد الانتهاء منه. اتبع هذا الدليل البسيط أدناه لمعرفة كيفية الحفاظ على نسبة الماء لديك ولدى اللاعبين قبل جلسات التدريب وأثناءها وبعدها.



الشكل 8: قسم الارتواء - دليل اللياقة البدنية "Fit 5 Guide"

غالباً لا يلاحظ السباحون تعرضهم للجفاف؛ لأنهم لا يشعرون بالعرق على جلدهم أو الزيادة في درجة حرارة الجسم. وبوصفك مدرباً للسياحة، من المهم جداً مساعدة اللاعبين لديك على مراقبة نسبة الماء بأجسادهم. شجّع اللاعبين على شرب زجاجة من الماء (16-20 أوقية / 500-600 مل) قبل ساعة أو ساعتين من التمرين حتى يظهروا محتفظين بالارتواء "نسبة الماء" تماماً. تذكّر أنه ينبغي التوقف لأخذ استراحات لتناول المشروبات أثناء جلسة التدريب. نُوصي بالتوقف كل 15-20 دقيقة لمنح اللاعبين فرصة لإعادة الارتواء؛ حيث إنهم يفقدون الماء أثناء ممارسة الرياضة. شجّع اللاعبين لديك على شرب زجاجة من الماء (16-20 أوقية / 500-600 مل) خلال جلسة التدريب؛ للتأكد من عدم تعرضهم للجفاف. وعند الشرب، ينبغي على اللاعبين تناول رشقات صغيرة من الماء بدلاً من بلعها؛ لأن ذلك قد يستقر في بطونهم، ويسبب عدم الراحة عند ممارسة الرياضة. وأخيراً، شجّع اللاعبين على شرب الماء بعد التمرين لمساعدتهم على استرداد نشاطهم بعد ممارسة التمارين.

تمارين الإحماء والتهديئة الخاصة بالسباحة (تجنب الإصابة)

تمارين الإحماء

ينبغي عليك دائماً ممارسة تمارين الإحماء قبل ممارسة أي نوع من الأنشطة البدنية. وينبغي أن تكون تمارين الإحماء مُخصصة لتجهيز الجسم وتهيئة العقل لممارسة نشاط بدني، وحمايته قدر الإمكان من أخطار التعرض لأيّة إصابات.

الغرض من تمارين الإحماء:

- الزيادة التدريجية لدرجة حرارة الجسم.
- الزيادة التدريجية لضربات القلب.
- الزيادة التدريجية لمعدل التنفس.
- زيادة تدفق الدم إلى العضلات.
- زيادة نطاق حركة المجموعات العضلية لممارسة الرياضة.
- تهيئة العقل.

وكما ترى، فإن تمارين الإحماء ضرورية لإعداد اللاعبين لممارسة الأنشطة البدنية. وتُعدُّ زيادة درجة حرارة الجسم وتدفق الدم للعضلات أموراً أساسية بالنسبة للاعبين؛ لاجتناب تعرضهم للإصابة أثناء التمرين. وتقلُّ الزيادة التدريجية في درجة حرارة جسم اللاعبين من إمكانية التعرض لإصابات في العضلات والأوتار، بينما يُساعد تدفق الدم في العضلات على التأكد من إمداد الطاقة اللازمة وإنتاجها. وبالإضافة لذلك، تُساعد تمارين الإحماء اللاعبين على زيادة نطاق حركة عضلاتهم. وهذا يهيئ عضلات اللاعبين لتأدية الحركات بصورة مناسبة (الإطالة، وتوليد الطاقة، وموازنة الجسم، وغيرها). وأخيراً، يعمل الإحماء المناسب على تهيئة اللاعب عقلياً للتمرين، ويشمل ذلك زيادة التركيز في الممارسة أو المنافسة، أو المناجاة الذاتية الإيجابية، أو التحفيز المُحسن حينما يدركون أنهم مهينون جسدياً لممارسة الرياضة.

يُوصى بإجراء عملية إحماء شاملة مناسبة للرياضة التي تتم ممارستها لمدة 10 دقائق على الأقل قبل بدء أنشطة التدريب أو المنافسة.

وهذا الشمول يتضمن ممارسة تمارين إحماء لجميع أجزاء الجسم، مع التركيز بصورة خاصة على مجموعات العضلات الرئيسية التي تُستخدم في السباحة. وينبغي عليك البدء في تمارين الإحماء من الجزء العلوي وصولاً للجزء السفلي من الجسم.

وتتضمن التمارين المناسبة للرياضة التي يتم ممارستها الحركات التي سيؤديها اللاعب أثناء الممارسة. وبالنسبة للسباحة، ينبغي عليك أداء تمارين دوائر الذراع، وتأرجح/ ركلات القدم، ودوران الكتف، بجانب بعض تمارين التنفس.

يجب أن تتضمن تمارين الإحماء ثلاثة عناصر محددة:

1. تمارين هوائية لرفع معدل ضربات القلب.
 - قد يكون ذلك عن طريق المشي، أو الهرولة، أو ركوب الدراجات أو القفز.
2. تمارين إطالة العضلات في وضعية الحركة
 - تتضمن تمارين إطالة العضلات في وضعية الحركة حركات نشيطة مُنظمة، وهذا من شأنه أن يجعل أجزاء الجسم في نطاق كامل من الحركة.
3. الحركات الخاصة بالرياضة
 - المهارات والحركات التي تمثل الجزء الأساسي لرياضتك.
 - الحركات التي سيؤديها اللاعب في التدريب أو المسابقة.

راجع ملحقنا الخاص بتمارين الإحماء والتهدئة للاطلاع على مزيد من المعلومات حول عناصر تمارين الإحماء.

تمارين الإحماء على الأرض (خارج المياه):

ملاحظة: في حال تأديتك تمارين إحماء على حافة حمام السباحة، يلزمك أولاً التأكد من عدم وجود مخاطر تعرضك للتعرض أو السقوط، وأن الأرض ليست زلقة تحت قدميك. احرص على أن يكون اللاعبون على بُعد بضعة أمتار/أقدام من حمام السباحة.

نموذج الإحماء رقم 1:	
- الجري في المكان (مستوى التحمل 2 – بطاقات اللياقة البدنية) - لكمات سريعة (مستوى التحمل 1 – بطاقات اللياقة البدنية) - الجري في المكان مع رفع الركبتين (مستوى التحمل 4 – بطاقات اللياقة البدنية)	تمارين هوائية:
- إطالة جانبية (مستوى المرونة 4 – بطاقات اللياقة البدنية) - ركلات المؤخرة (حافظ على التوازن بين الحائط أو الشريك) (مستوى القوة 1- بطاقات اللياقة البدنية) - الكتف + دوران الذراع (ذراع واحد + تحريك الذراعين) - تمارين الصدر	تمارين إطالة العضلات في وضعية الحركة:
- ركلات الرفرفة (الاستلقاء على الظهر) - ضربات الذراعين مع التركيز على التنفس	الحركات الخاصة بالرياضة:

نموذج الإحماء رقم 2:	
- القفز (نط الحبل) / قفز الظل (دون استخدام حبل) - رفع الركبتين + ركلات المؤخرة	تمارين هوائية:
- التمدد الجانبي للذراع - تأرجح الأرجل - دوائر الذراع - تأرجح الذراع	تمارين إطالة العضلات في وضعية الحركة:
- القفصاء مع فتح الأرجل – ببطء – مع القيام بقوة - ضربات الذراعين مع التركيز على التنفس	الحركات الخاصة بالرياضة:

تمارين الإحماء في الماء:

نموذج الإحماء رقم 1:	
تمارين هوائية:	- الجري في المكان نفسه (في المياه) - رفع الركبتين للأعلى - ركلات المؤخرة (يمكن الاستناد على جدار حمام السباحة)
تمارين إطالة العضلات في وضعية الحركة:	- إطالة جانبية (مستوى المرونة 4 – بطاقات اللياقة البدنية) - ركلات المؤخرة (يمكن الاستناد على جدار حمام السباحة) - الكتف + تأرجح الذراع
الحركات الخاصة بالرياضة:	- الركل (الاستناد على الجدار) - الركل باستخدام لوح السباحة - السباحة السهلة 100 متر – 200 متر

نموذج الإحماء رقم 2:	
تمارين هوائية:	- رفع الركبتين للأعلى - قفزات الضفدع (للأمام والخلف لمدة خمس دقائق) - الجري في المكان نفسه (بأسرع ما يمكن لمدة 10 ثوان)
تمارين إطالة العضلات في وضعية الحركة:	- التمدد الجانبي للذراع - تأرجح الأرجل - دوائر الذراع - تأرجح الذراع
الحركات الخاصة بالرياضة:	- الركل (الاستناد على الجدار) – حاول التركيز على الحركة المحددة التي تتمرّن من أجلها. - الركل باستخدام عوامة السحب / حمام السباحة - السباحة السهلة 100 متر – 200 متر

تمارين التهدئة:

عند الانتهاء من التدريب، أو التمرن، أو الجلسة التدريبية الرياضية، ينبغي عليك دائماً عمل تمارين التهدئة. فإن أهمية تمارين التهدئة الجيدة لا تقل أهمية عن تمارين الإحماء الجيد. حيث تسمح تمارين التهدئة الجيدة للجسم باسترجاع حالة الراحة تدريجياً.

الغرض من تمارين التهدئة:

- تقليل معدل ضربات القلب.
- تقليل معدل التنفس.
- خفض درجة حرارة الجسم والعضلات.
- عودة معدل تدفق الدم من العضلات النشطة إلى مستوى الراحة.
- تقليل إجهاد العضلات.
- تحسين المرونة البدنية.
- زيادة معدل الاستشفاء من التمرين.
- تعزيز الاسترخاء.

تتضمن تمارين التهدة العادية تمارين هوائية خفيفة متبوعة بتمارين تمدد. ويجب التقليل من صعوبة الأنشطة الهوائية وشدةها بالتدريج. وقد تكون بضع لفات بكثافة 50% باستخدام لوح سباحة أو عوامات سحب أو ممارسة السباحة الحرة.

تعمل ممارسة تمارين التهدة داخل حمام السباحة أو خارجه على تقليل معدل ضربات القلب، إلا أننا نوصي بممارسة تمارين التمدد خارج حمام السباحة.

تُعد تمارين التهدة فرصة مثلى للمدربين لعمل جلسة حوارية مع لاعبيهم، ومراجعة التمرين الذي انتهوا منه للتقوية. ويمكنك سؤال اللاعبين المُتدربين لديك بعض الأسئلة المفتوحة والتثقيفية، وسيساعدك ذلك على التفكير في التمرين، وما كان بوسعهم تعلُّمه خلاله. وبالإضافة إلى تعزيز نقاط التدريب التي قُدمت للاعبين أثناء التمرين، تمنحك تمارين التهدة أيضاً كمدرّب فرصة تقديم ما يناسب كل لاعبٍ على المستوى الفردي.

الأسئلة المفتوحة – الأسئلة التي لا يمكن الإجابة عنها بنعم أو لا، مثل:

"ما الجزء الذي مثّل لك تحدياً اليوم خلال الجلسة التدريبية؟"

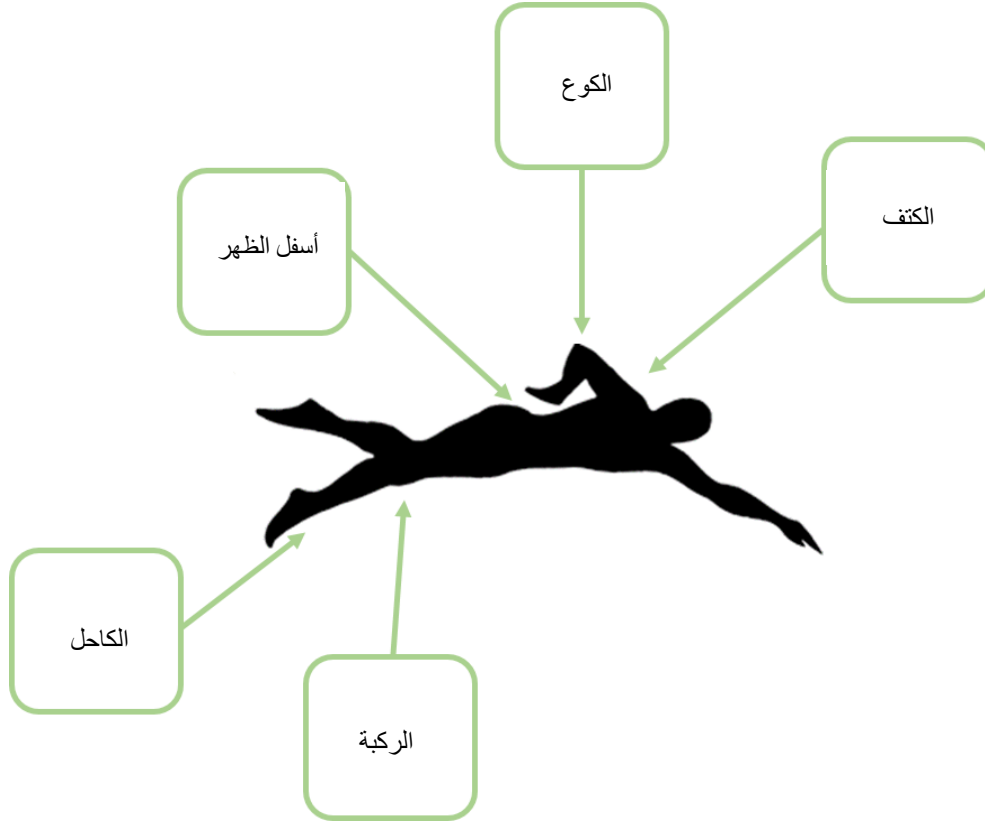
الأسئلة التثقيفية – الأسئلة التي تزوّدك بمعلومات مفيدة كمدرّب، وكذلك فيما يتعلق باللاعبين المُتدربين لديك.

نموذج تمارين التهدة رقم 1:	
السباحة لمسافة 200 متر ببطء، مع التبديل بين الضربات	○
الضربات والانسياب (تمرين 1-4)	○
تمدد جانبي	○
تمدد سمانة الساق (مستوى المرونة 1 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
وضعية الطفل "بالاسانا" (مستوى المرونة 1 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
تمدد عضلات الفخذ (مستوى المرونة 2 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
تمدد أربطة الرجل المعدل (مستوى المرونة 2 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
تمدد الفراشة (مستوى المرونة 3 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
تمدد العضلات ثلاثية الرؤوس (مستوى المرونة 3 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
التمدد مع الجلوس والدوران (مستوى المرونة 5 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
التمدد مع دوران الكتف (مستوى المرونة 5 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
إطالة العضلات/التمدد:	

نموذج تمارين التهدة رقم 2:	
السباحة لمسافة 200 متر ببطء، مع التبديل بين الضربات	○
المسك (تمرين 1-2)	○
تمارين الطفو	○
تمدد جانبي	○
تمدد سمانة الساق (مستوى المرونة 1 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
وضعية الطفل "بالاسانا" (مستوى المرونة 1 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
تمدد عضلات الفخذ (مستوى المرونة 2 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
تمدد أربطة الرجل المعدل (مستوى المرونة 2 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
تمدد الفراشة (مستوى المرونة 3 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
تمدد العضلات ثلاثية الرؤوس (مستوى المرونة 3 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
التمدد مع الجلوس والدوران (مستوى المرونة 5 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
التمدد مع دوران الكتف (مستوى المرونة 5 - بطاقات اللياقة البدنية)	○
إطالة العضلات/التمدد:	

إصابات السباحة الشائعة

الإصابات هي المشاكل التي يواجهها اللاعبون عند ممارسة كل الرياضات، وعلى جميع المستويات. ومن المفيد أن يكون المدربون على دراية بالإصابات الشائعة التي يمكن للاعبين التعرض لها عند ممارسة رياضاتهم.



الشكل 9: إصابات السباحة الشائعة

يُسلط الرسم أعلاه الضوء على خمسة من أكثر أماكن الإصابات شيوعاً عند السباحين. ومن بين أماكن الإصابات تُعدُّ إصابات الكتف هي الأكثر شيوعاً. يجب العناية بأي إصابات قد يتعرض لها اللاعبون أثناء التمرين فوراً بواسطة مُختص رعاية صحية (طبيب، وممرض، ومختص علاج طبيعي). وإذا أخبرك لاعب بمؤشرات أو أعراض لأية إصابات يشعر بها، يُوصى بإرساله إلى مُختص رعاية صحية.

يمكن أن تُساعد تمارين الإحماء والتهدئة المناسبة في التقليل من أخطار الإصابات الحادة أو المفردة ذات الصلة بالسباحة. وبالإضافة لذلك، يمكن لممارسة تمارين القوى والمرونة، سواء في الممارسة المعتادة أو في المنزل، أن تمنع من حدوث الإصابات بدرجة أكبر مع تحسين الأداء. وبصورة خاصة، ينبغي التركيز بشكل أساسي على تقوية الكتف ومرونته في سبيل محاولة منع التعرض للإصابات.

التكيف البدني الخاص بالسباحة

إن التكيف البدني هو تحسين للصحة البدنية من خلال إدراج برامج تمارين خاصة. برنامج التكيف البدني الخاص بالسباحة هو استخدام التمارين ذات الصلة والتي تركز بصورة خاصة على الحركات التي يستخدمها السباحون لزيادة لياقتهم البدنية. وتعدُّ العناصر الرئيسية لبرنامج التكيف البدني هي قدرة تحمل عضلة القلب والأوعية الدموية والقوة العضلية والقدرة على التحمل والمرونة وتنمية المهارات. كما يمكن استكمال هذا البرنامج باستخدام وزن جسم اللاعب فقط، أو من خلال إضافة مزيد من المقاومة عن طريق إضافة الأحملة أو الأوزان، أو أي معدات أخرى تستند على فكرة زيادة المقاومة.

ففي السباحة، يمكن تطوير هذه العناصر في الماء أو على الأرض من خلال التدريبات والأنشطة والتمارين المختلفة. حيث اعتمد المدربون في الماضي على التركيز على برامج التكيف البدني في الماء فقط، كمحاولة لتحسين أداء السباحين من خلال وجودهم في الماء لفترات طويلة أو إضافة مستويات شدة مختلفة. ونحن نعلم الآن أن التكيف البدني عندما يكون في الماء وعلى الأرض معاً يكون أكثر إيجابية، وينتج عنه أداء مثالي للسباحين.

التكيف البدني داخل الماء:

سيكون التكيف داخل الماء من الأمور الأكثر تركيزاً عليها لدى السباحين؛ لأنه سيكون صورة طبق الأصل لما سيفعلونه في المنافسات. مثال على التكيف داخل الماء:

- فترات زمنية محددة.
- أطوال محددة (مثل: السباحة باستخدام الجزء العلوي من الجسم فقط، مع عدم الركب بالساق).
- السباحة مع مقاومة إضافية (مثل: استخدام حزام متصل بشريط أو مخروط).

التكيف البدني على الأرض:

يتضمن التكيف على الأرض تعزيز القوة والقدرة على التحمل ومرونة العضلات التي ستستخدم أكثر من غيرها أثناء السباحة. حيث يمكن القيام بذلك من خلال مجموعة متنوعة من الطرق باستخدام تمارين وزن الجسم، أو تلك التي يستخدم معها مقاومة إضافية، ومن أمثلة التكيف على الأرض ما يلي:

- تمارين المقاومة
 - تمرين رفع / سحب الذراع بشكل مستقيم.
 - تمديد العضلات ثلاثية الرؤوس.
 - رفرفة خلفي
- تمارين القوة الأساسية
 - تمرين لوح الخشب الأمامي (Front plank) / الجانبي (side plank).
 - تمارين رفع الساق.
 - تمرينات لف الجزع (twists) بالكرة الطبية.
- تمارين التقوية باستخدام وزن الجسم
 - تمارين السحب لأعلى (العقلة).
 - تمارين الدفع لأعلى (الضغط).
 - تمارين الوقوف وضع القرفصاء.

مصادر اللياقة البدنية

اللياقة البدنية للمدربين [\(الرابط\)](#).

بالإضافة إلى [دليل اللياقة البدنية 5 \(Fit 5 Guide\)](#) والمحتوى المتوفر عبر الإنترنت، يقدّم الأولمبياد الخاص أيضاً دورات تدريبية على الإنترنت حول اللياقة البدنية، حيث يمكن للمدربين معرفة المزيد عن اللياقة البدنية، وعن لاعبي الأولمبياد الخاص، وكيفية عمل الاثنين معاً.

تشمل الدورات التدريبية ما يلي:

- تدريب اللياقة البدنية للمدربين عبر الإنترنت.
 - اللياقة البدنية لمدرّب الرياضة.
 - التدريب على اللياقة البدنية الشاملة عبر الإنترنت.
- يمكن للمدربين الرئيسيين التفكير في إحضار مدرب للعمل تحديداً في مجال اللياقة البدنية ذات الصلة برياضتهم (مدرب اللياقة البدنية)، أو يمكنهم الاستفادة من مدربهم المساعد وتدريبه من خلال الدورات التدريبية عبر الإنترنت؛ لاكتساب معرفة أكبر عن اللياقة البدنية، وتولي مسؤولية تدريب اللياقة البدنية للاعبين بالفريق. وفي كلتا الحالتين، فإننا نشجع المُدرِّبين على استخدام منصات التعلم عبر الإنترنت كوسيلة لتحسين معرفتهم وفهمهم حول اللياقة البدنية.

قم بزيارة موقع learn.specialolympics.org لإيجاد هذه الدورات التدريبية، بالإضافة إلى العديد من الدورات التدريبية الأخرى المتوفرة، واحصل على فرصتك في التعلم اليوم.

دور المدرب

يُعد دورُ المدربِ متعدّدَ الجوانبِ ومعقّداً وصعباً. وهو أيضاً واحد من أكثر الجوانب الإيجابية أثناء المشاركة في رياضة. حيث يعمل المدرب على تحفيز اللاعبين على الانخراط في الرياضة مع أقرانهم وخصومهم وأنصارهم، وتشجيع أنفسهم على تحسين الأداء دوماً. كما يجب أن يقوم المدربون بأدوار متعددة أثناء مشاركتهم مع اللاعبين وأفراد العائلة والمسؤولين والمعنيين. حيث يمكن أن تتراوح الأدوار من معلم إلى مستشار أو من مرشد أو محفز. حيث تُعد جميعها عناصر مهمة من أجل عملية تطوير اللاعب.



الشكل 10: بعض أدوار المدرب



وصف ماكينزي (2013) Mckensie التدريب بوصفة "قطار الملاهي" "الأفعواني" المستمر"، ولكن هورتون (2014) Horton يرى أنه "المعرض المسلي" المليء بركوب الخيل، بعضها مخيف، وبعضها مثير، وبعضها عادي.



الشكل 11: إطار عمل المدربين المتواصل

إطار عمل المدرب المتواصل

يوضح إطار عمل المدربين المتواصل عملية التدريب البناء والتي تشجع المدربين على استخدامها. حيث يُركز إطار عمل المدربين المتواصل على أربعة عناصر رئيسة للتدريب ستساعد المدربين على تنفيذ أفضل الممارسات مع ضمان تركز اللاعبين كمحور لتدريباتهم.

ينبغي أن ينصب تركيز التدريب على اللاعب، وهذا يعني أنه ينبغي على المدربين تحديد أولويات احتياجات اللاعبين عند التحضير لوحدة تدريبية أو مسابقة. حيث يوضّح الإطار أعلاه مثلاً لعملية التدريب، وكيف يمكن للمدربين التعامل مع التخطيط لتدريب اللاعبين.

أعد- ينبغي التخطيط لكل وحدات التدريب قبل الوصول إلى أماكن التدريب. حيث يؤدي ذلك إلى تقليل الضغط المباشر على المدرب، وينتج عنه وحدة تدريبية أفضل للاعبين، ويسمح بتحقيق إنجاز أفضل للعملية التدريبية أثناء الوحدات التدريبية.

كيف؟

- ضَع استراتيجية (لوحدة التدريب التالية وحجم أو الفترة الزمنية للموسم القادم).
- موضوع الوحدة التدريبية.
- حدد ما ستقدمه للاعبين.
- المخرجات الرئيسية (النقاط).
- إمكانية التقدم والتراجع (إذا لزم الأمر لمجموعات من الأفراد).

قدّم تسهيلات للاعبين- يجب أن تكون كل جلسات التدريب متمحورة حول اللاعب، وينبغي أن تأخذ بعين الاعتبار الاحتياجات الفردية لكل لاعب عندما يتعلق الأمر بإحراز التقدم.

كيف؟

- تحديد وتلبية الاحتياجات الفردية والاختلافات بين اللاعبين.
- بناء علاقات جيدة مع لاعبيك.
- حاول الوصول إلى وتيرة (سرعة تقدم) كل لاعب.

- نسق اللاعبين بحيث يقترن كل منهم مع من هم في مستوى قدرة مماثل.
- اثن على الجهود المبذولة.

كَيْفَ- لا ينبغي اتباع مخطط الوحدة التدريب بشكل صارم. حيث يُعدُّ التدريب ديناميكياً، بمعنى أنه يكون قابلاً للتعديل في حالة حدوث شيء غير مُخطط له. وهذا يعني أن خطتك يجب أن تتضمن دائماً خيارات مُتعددة. ينبغي أن تكون مُستعداً للانتقال لنشاط بديل احتياطي أو إعدادات مختلفة أو نشاط مُبسط إذا وجدت أن الخطة لا تسير بالشكل المتوقع. هذا مقبول! يحدث لجميع المُدرِّبين، والفرق هو أن المُدرِّبين الفعالين يكونون مُستعدين لذلك.

كيف؟

- راقب أداء اللاعبين للمهام المحددة.
- أظهر أفضل ما قدم من أساليب/فنيات.
- قم بأقلمة/ تغيير عناصر الوحدة التدريبية، إذا لزم الأمر، لتناسب اللاعبين.
- ساعد اللاعبين على استخدام عناصر تدريبية صعبة عند الحاجة.
- قدِّم التعليقات والتغذية الراجعة لمساعدة اللاعبين.

فَكِّر- التفكير هو عنصر أساسي في عملية التدريب. وهو يقدِّم للمدربين فرصة التحليل الذاتي، وتحسين الذات بعد الوحدة التدريبية.

كيف؟

- قَيِّم كيفية سير جلسة التدريب:
 - إدارة الوقت والمحتوى، وكيفية تحدثك مع اللاعبين، وتقديم النقاط الأساسية.
 - هل كنت واضحاً وموجزاً ومتسقاً؟ (بالإنجليزية 3 "C's" "Clear, Concise and Consistent")
 - ما الذي سار بشكل جيد؟ ما الذي يمكن أن يتحسن؟
- فَكِّر في نقاط مُتعددة أثناء فترة التدريب/ الموسم:
 - هل تُلبي مجموعة الاحتياجات الاستراتيجية؟
 - ما الذي سار بشكل جيد؟ وما الذي يمكن أن يُحسن لاحقاً؟
- عَدِّل
 - بعد التفكير بشكل جيد، حدِّد ما يمكنك تغييره لتحسين الوحدة التدريبية القادمة.
- كُن ناقدًا وبنَّاء وصادقاً مع نفسك.
 - تعاون مع "صديق ناقد":
 - اطلب من مدرب آخر أو مساعد رياضي أو صديق أن يراقب جلسة التدريب الخاصة بك، وأن يقدِّم ملاحظاته بشكل صادق لك.
 - كُن مُنفتحاً على أفكار الآخرين.

تذكُر: سيتعلم اللاعبون دائماً المهارات بمُعدلات مُختلفة، سواء كانوا يعانون من إعاقة ذهنية أو لا. تتمثل مهارة التدريب في توفير الأنشطة والتحديات التي تلبي احتياجات جميع اللاعبين.

كيف تتضمن الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية في وحدتك التدريبية

- قد يختلف مستوى الدعم الذي يحتاجه اللاعبون تبعاً لقدراتهم.
- استخدم العديد من طرق التدريب، ومنها العديد من العروض التوضيحية المرئية والإشارات المرئية.
- امدح عند تحقيق النجاح، وشجّع عند الفشل في تحقيقه.
- (بمجرد تعرفك على لاعبيك، ابحث عن أساليب التدريب والمناهج التي تُساعدهم على التعلم بطريقة أفضل. فكل شخص فريداً من نوعه!)
- أنشئ منهجاً روتينياً، واخلق جوّاً من الألفة في وحدتك التدريبية.
- (قد يكون هذا مفيداً بصورة خاصة للاعبين الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد؛ مما يساعدهم على الشعور بالاستعداد لما هو قادم. وربما تُشكل التغيرات في الجداول والخطط والتوقعات تحديات خاصة)
- خُطِّط ووقِّر وقتاً إضافياً لتقديم الدعم، وتعديل الخطط حسب الحاجة.
- أعط تعليمات واضحة وموجزة ومتسقة، وأعدّها مراراً وتكراراً.
- اشرح تمارين تدريب محددة عن عنصر تدريبي واحد في كل مرة، وتقدم بوتيرة يمكن للاعبين مُسايرتها.
- استخدم الكلمات المُحفزة لتلخيص التعليمات، بحيث تكون مُتسقة مع المُصطلحات.
- تواصل مع لاعبيك مباشرةً. استعن بالأشخاص الذين يساندون اللاعبين لمعرفة أفضل طريقة يمكنك من التواصل المباشر مع اللاعب.
- (سوف يساعدونك على معرفة أفضل طريقة للتواصل معهم)
- وقِّر معلومات يسهل الوصول إليها، وسهلة القراءة عند الضرورة، وفكّر في تقنيات الاتصال غير اللفظية الأخرى مثل: مقاطع الفيديو والصور والعروض التوضيحية.
- اجعل متدربك ومتدرباً آخر يعملان معاً عند الضرورة بحيث يدعمه، ويكون لديه القدرة على شرح المفاهيم بوضوح ودقة وصبر.

الإعاقة

سبل الدعم

ضعاف السمع

إذا كان السباح يتواصل بلغة الإشارة، تُعد قدرة المدرب على التعامل بالإشارة ميزة إضافية.

تدرب على "إعطاء إشارة البدء عن طريق اللمس" مع سباحك.

يمكنك التدريب على بداية السباحة/ السباق باستخدام مصباح الضوء الساطع المتقطع الإلكتروني إذا كان ذلك متاحاً.

ضعاف / فاقدي البصر

ساعد السباحين في التحرك حول سطح حمام السباحة، وتفقد الحواف والجدران وحبال الحارات والمداخل وسلالم الخروج من حوض السباحة. استخدم المعدات/ أشكال ألواح الطفو وغيرها والخاصة بضعاف الإبصار أو النظارات الطبية الخاصة بالسباحة يساعد بشكل كبير، إلا إنها قد تكون باهظة الثمن.

الإعاقات الحركية

قد تتطلب كرسيّاً متحركاً ومساعدة في الماء، وقد تحتاج إلى كرسي حمام السباحة أو رافعة حمام السباحة. وفي حال ضعف القوة العضلية، قد يؤدي إلى خطر اختلال التوازن في الماء.

الغير لفظي

استخدم لوحات إشارات/علامات التواصل.

بدني

سبل الدعم

انخفاض القوة العضلية

يغيّر مركز الطفو في الماء، ويضعف توازن السباحين؛ قد يعيق الحركة.

الشلل الدماغي

لا تفترض أن السباحين الذين يعانون من هذه الإعاقة لا يمكنهم فهم ما تقوله. ففي بعض الأحيان قد يكون كلامهم بطيء يصعب فهمه أو غير لفظي، ولديهم ضعف في القوة العضلية، وغير قادرين على إثبات قدرتهم على تأدية مهارات محددة في السباحة.

متلازمة داون

غالباً ما يكون انخفاض أضعف القوة العضلية مع الرقبة القصيرة قد تتطلب المزيد من الوقت لتحقيق إنجازات في النشاط البدني، ولكنه في النهاية سيحققها كلها أو العديد منها.

تلف الحبل الشوكي

الشلل الرباعي (فقد أربعة أطراف) أو الشلل النصفي (فقد طرفين): قد يتطلب مساعدة متزايدة أو بديلة عند دخول المياه والخروج منها، وكذلك عندما يكون في المياه.

وفي جميع الأحوال ينبغي على المدرب السعي للحصول على المعلومات من الآخرين والمهنيين حول أفضل طريقة لمساعدة السباح الذي يعاني من إعاقة جسدية لتحقيق الإنجاز.

تدريب لاعبي الأولمبياد الخاص

يُقدم الأولمبياد الخاص عدداً من الموارد لمُساعدة المُدربين الجُدد والحاليين في تحسين معرفتهم بتدريب لاعبي الأولمبياد الخاص. فيمكن للمدربين استخدام هذه الاستراتيجيات المُجربة والفعالة لتحسين تعلم اللاعبين، بالإضافة إلى خبرتهم العامة في رياضات الأولمبياد الخاص. تذكر أن لاعبينا هم أفراد فريدون لديهم اهتمامات فريدة، ويحبون ويكرهون، ويختلفون في طرق التعبير. سيضمن لك التحلي بالمرونة والانفتاح على الرؤى الجديدة أن يتمتع كل فرد بتجربة قيمة ومجزية من خلال العمل معاً. يُعد هذا [الدليل المرجعي السريع لتدريب لاعبي الأولمبياد الخاص](#) واحداً من العديد من الموارد المتاحة للمدربين على موقع الويب الخاص بنا والذي يحتوي على [مصادر الأولمبياد الخاص](#).



الشكل 12: سمات مدرب السباحة الناجح

دورك كمدرّب سباحة بالأولمبياد الخاص هو خلق بيئة ممتعة وودية وميسرة لجميع لاعبي الأولمبياد الخاص الراغبون في الحضور. التركيز على جميع اللاعبين هي سمة مدرب السباحة الناجح. الأشياء الهامة التي يجب ملاحظتها كمدرّب في أي رياضة هي:

- أنشئ علاقة مع لاعبيك- العلاقة بين المدرب واللاعب ضرورية لكسب تأييد اللاعبين، واكتساب الثقة، وخلق علاقة تدوم طويلاً في عقول لاعبيك وعقلك.
- ابدأ من البداية - من المهم جداً تعليم اللاعبين أسس السباحة أولاً. بمجرد إتقان هذه الأمور، يمكنك البدء في السير قدماً في التدريب (تذكّر أنه لن يتقدم جميع اللاعبين بنفس الوتيرة).
- التكرار ضروري في تعلم مهارات جديدة - ما يُعد أساسياً في تعليم مهارات جديدة هو أن يكون لديك طرق متنوعة لتدريب وتعليم اللاعبين. فهذه الطريقة تجعل الأشياء جديدة ومثيرة وممتعة للاعبين الأولمبياد الخاص.
- اعرف وجهتك قبل أن تبدأ الرحلة - قبل البدء في مساعدة لاعب، يجب أن تعرف من أين تريد الوصول إليه، سواء كان ذلك بنصيحة صغيرة مفيدة حول حركة ذراعه، أو طريقة الدوران أو التوقف، فمن المهم جداً أن تعرف النقطة التي تحاول إيصالها بدلاً من "الدوران حولها".
- عند إعطاء التعليمات أو الملاحظات، اتبع النقاط الثلاث الآتية: كن واضحاً (في صياغتك)، وكن موجزاً (اجعل جملتك قصيرة وبسيطة)، وكن متسقاً (لا تعط رسائل مختلطة).

توصيات لمدرّب السباحة بالأولمبياد الخاص

للعمل كمدرّب في برنامج الأولمبياد الخاص، يوجد عدد من التوصيات كحد أدنى من المعايير. تُساعد هذه المعايير على تحقيق أفضل الممارسات في كل رياضة ونادٍ ومنطقة، وتساعدنا على تقديم أفضل مستوى من التدريب للاعبينا، لتجعل رحلتهم مع الأولمبياد الخاص ممتعة قدر الإمكان.

نوصي بأن يتوفّر لدى مدرّب السباحة بالأولمبياد الخاص ما يلي:

- القدرة على السباحة بأمان وبشكلٍ مريح.
- معرفة وفهم متطلبات وبروتوكولات السلامة في المياه.
- شهادة حديثة بكلٍّ من الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (CPR).
- شهادة حماية سارية (أو أي شهادة أخرى مماثلة أو السلوكيات الوقائية [متوفرة على learn.specialolympics.org] أو سلامة الطفل).
- معرفة بإعاقة لاعبيهم.
- استيفاء الحد الأدنى من مؤهلات التدريب اللازمة (التدريب الرياضي: مدرّب مساعد من المستوى الأول على [بوابة التعلم للأولمبياد الخاص عبر الإنترنت](#))، والمؤهل الرسمي المطلوب الصادر عن الهيئة الإدارية المحلية للسباحة (مثل مدرّب سباحة مساعد من المستوى الأول).

سيساعد استيفاء هذه التوصيات الأولمبياد الخاص في التحسين المستمر لمعايير التدريب، وتقديم تدريب عالي الجودة لجميع اللاعبين.

في حال عدم استيفائك لأي من التوصيات المذكورة أعلاه، فيُصح بأن تبدأ في استيفائها في أقرب وقت ممكن.

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية البدء في أي مما سبق، فيُرجى الاتصال بالهيئة الإدارية المحلية للسباحة التي تتبعها، أو برنامج الأولمبياد الخاص للحصول على المساعدة.

صفات المدرب الشامل ومهاراته

التحلي بالصبر: حيث يستغرق التعرف على بعض المشاركين وقتاً أطول من غيرهم لتطوير مهاراتهم، أو إحراز تقدم.

الاحترام: معرفة الفروق الفردية بين جميع المشاركين ومعاملتهم جميعاً بصورة فردية.

القدرة على التكيف: أن يتبع نهجاً مرناً للتدريب والتواصل يراعي الفروق الفردية.

التنظيم: إدراك أهمية الإعداد والتخطيط.

الممارسات الآمنة: التأكد من أنه يتم الوضع في الاعتبار مراعاة سلامة المشاركين في كل وحدة تدريبية سواء كانوا مجموعات أو أفراد.

المعرفة: الاستفادة من المعرفة بالأنشطة التدريبية، وكيفية تعديلها لتعزيز إمكانيات كل مشارك.

يُحدّد إطار تطوير مدرب الأولمبياد الخاص موارد التدريب والمؤهلات المتاحة لجميع المُدرّبين من خلال بوابة التعلم عبر الإنترنت (learn.specialolympics.org) وصفحة الموارد الخاصة بنا.

نُقدّم حالياً ثلاثة مستويات من مؤهلات التدريب:

المستوى الأول – المساعد الرياضي: مستوى ما قبل المدرب: مُعدّ خصيصاً للمتطوعين المهتمين بالمساعدة في التدريب الرياضي، والذين قد يرغبون/ لا يرغبون في التقدم إلى التدريب.

المستوى الثاني- التدريب التمهيدي- مساعد مدرب: متطوعون معتمدون كمساعدة مدرب في تدريب ومسابقات الأولمبياد الخاص.

المستوى الثالث- المدرب: المرحلة الثانية للتدريب، لإعداد المُدرّبين لتولي قيادة اللاعبين في التدريب والمسابقات.

نقدم أيضاً بالإضافة إلى شهادات التدريب دعماً إضافياً للمدربين في موضوعات تكميلية مثل: المسابقات واللياقة البدنية ومحتوى رياضة محدد (مثل دليل التدريب) وغيرها من المواد الأخرى متعددة المصادر.

توفّر بوابة التعلم عبر الإنترنت أيضاً بعض الشروط الأساسية التي يجب أن يستوفوها المساعدون الرياضيون ومساعدو المدربين والمدربون قبل المشاركة مع مجموعة من لاعبي الأولمبياد الخاص (تنبيه من مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها "CDC" وتدريب التوعية عن ارتجاج المخ والسلوك الوقائي الذي يتضمن معلومات حماية لجميع المشاركين في برنامج رياضي).

يُحدّد إطارُ تطوير مدرب الأولمبياد الخاص موارد التدريب والمؤهلات المتاحة لجميع المُدرّبين من خلال بوابة التعلم عبر الإنترنت (learn.specialolympics.org) و [صفحة الموارد](#) الخاصة بنا.

نُقدّم حالياً ثلاثة مستويات من مؤهلات التدريب:

المستوى الأول – المساعد الرياضي: مستوى ما قبل المدرب: مُعد خصيصاً للمتطوعين المهتمين بالمساعدة في التدريب الرياضي، والذين قد يرغبون/ لا يرغبون في التقدم إلى التدريب.

المستوى الثاني- التدريب التمهيدي- مساعد المدرب : متطوعون معتمدون كمساعدة المدرب في تدريب ومسابقات الأولمبياد الخاص.

المستوى الثالث- المدرب: المرحلة الثانية للتدريب، لإعداد المُدرّبين لتولي قيادة اللاعبين في التدريب والمسابقات.

نقدم أيضاً بالإضافة إلى شهادات التدريب دعماً إضافياً للمدربين في موضوعات تكميلية مثل: المسابقات واللياقة البدنية ومحتوى رياضة محدد (مثل دليل التدريب) وغيرها من المواد الأخرى متعددة المصادر.

توفّر بوابة التعلم عبر الإنترنت أيضاً بعض الشروط الأساسية التي يجب أن يستوفيها المساعدون الرياضيون ومساعدو المدربون والمدربون قبل المشاركة مع مجموعة من لاعبي الأولمبياد الخاص (تنبيه من مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها "CDC" وتدريب التوعية بارتجاج المخ والسلوكيات الوقائية التي تتضمن معلومات حماية لجميع المشاركين في برنامج رياضي).

إطار عمل تطوير مُدرب الأولمبياد الخاص

* = مطلوب قبل التدريب



الشكل 13: مسار تدريب الأولمبياد الخاص

علم النفس الرياضي

فَهْمُ علم النفس الرياضي والاستفادة منه

اعتبارات نفسية

يتخطى التدريب بصورة واضحة ما هو أبعد من تدريس المهارات الأساسية. وبمجرد تعلّم اللاعب المهارات الأساسية للعبة يجب عليه عقّبها تعلّم كيفية تطبيق مهاراته ومعرفة وفقاً لقواعد وأداب الرياضة تأهباً للمشاركة في المنافسة.

وقبل حدوث أيّ من ذلك، ينبغي على اللاعب الاستمتاع بهذه الرياضة والرغبة في ممارستها. فمتى وجدّ ذلك من الوهلة الأولى سيمنح المدرب قاعدة للتعلّم على الفور. وعندما تسوء الأمور أو تصعب يمكن للمدرب تذكير اللاعبين بأن ذلك يُشكّل لهم تحدياً، وأن الرياضة عبارة عن نشاط يرغبون في أن يكونوا قادرين على ممارسته بصورة واقعية. فبغير إرساء هذا المفهوم الأساسي، يُصبح مفهوم الإقلاع عن التدخين خياراً أسوأ سيناريو محتمل في الرياضة.

المهام → المهارات → التطبيق → المنافسة

كُلفت لاعبو الأولمبياد الخاص بالمهام أو العناصر المطلوبة لأداء إحدى المهارات. المهارات هي القدرات الأساسية اللازمة لتطبيق الرياضة. لقد وضعوا مجموعة من المهارات لتطبيقها تأهباً للمشاركة في المنافسة. وهم الآن متأهبون للمشاركة في المنافسة وفقاً لقواعد وإرشادات هذه الرياضة.

سُيُعزّز اللاعبون من ثقّتهم أثناء ممارسة الرياضة من خلال اتباع طريقة مرحلية بالانتقال من المهارات التدريبية البسيطة إلى الأكثر تعقيداً، مما يسمح للاعب بتجربة إنجاز رياضي ناجح عن طريق تكرار ما قام به في أماكن مشابهة للبيئة التنافسية.

جاهزية اللاعب

يُقصد بجاهزية اللاعب التركيز على الممارسة، ويجب تقديرها استعداداً للمنافسة.

- **الجاهزية العقلية:** أن تكون متنافساً في السباق، مُظهرًا الثقة ومتفهماً الاستراتيجية.
- **الجاهزية البدنية:** أن تكون مهياً جسدياً، ومدرباً على المهارات اللازمة للمنافسة.

الجاهزية البدنية + الجاهزية العقلية = الجاهزية للمنافسة

على سبيل المثال يقدم الأولمبياد الخاص العديد من التخصصات في السباحة، ومنها المسابقات التنموية، والمسابقات الفردية، ومسابقات الفريق في شكل مسافات متفاوتة، ومستويات تنافسية. يجب ألا يتم إشراك اللاعبين في مستوى منافسة يتحدى مهاراتهم ويبقيهم متحفزين لمواصلة جهودهم لتجاوز أفضل ما لديهم فقط، بل يجب أيضاً إشراكهم في المنافسات التي يحبونها ويستمتعون بها. يمكن للدافع والمشاركة الإيجابية أن تُلهم اللاعب السعي نحو التفوق، والعمل على اكتساب الثقة الرياضية.

التعزيز الإيجابي والمكافآت

حين يتم استخدام التعزيز بطريقة مناسبة يُكّن إحدى أدوات الاتصال الأساسية للمدرب الناجح. يُستخدم التعزيز لمدح أحد اللاعبين عند أداء عمل جيد، أو لإقناع أحد اللاعبين بالتوقف عن السلوك غير المرغوب فيه. والتعزيز نسبي وليس مطلقاً. وكما يجني المدرب ثمار التعزيز ينبغي عليه توظيف هذا التعزيز بطريقة ملائمة ومنظمة. كما هو الحال بالنسبة للمدرب، إذا لم يؤدي بطريقة ملائمة فسيُتصرف اللاعبون بطريقة خاطئة. وإذا لم يكن أداؤك بطريقة منظمة، فسوف تصدر رسائل مربكة إلى اللاعبين.

التواصل وتصحيح الأخطاء

1. إِيْ مهارة واحدة في كل مرة. صَحِّح سلوك أو حركة واحدة فقط في كل مرة.
2. اسأل قبل التصحيح. أَعْجِ لهم الفرصة لشرح ما يؤمنون فعله بشكل صحيح، فهذا يجعلهم يشعرون بأنهم جزء من العملية.
3. ابحث عن السبب. قد يكون سبب الخطأ شيئاً لا تراه، لذا اسأل اللاعب مرة أخرى عما يعتقد في فعله.
4. أعط تعليمات ببناء. تجنّب الكثير من "ما هو غير صحيح" بالتركيز على "كيفية عمل ذلك بطريقة صحيحة". دائماً كُنْ بِنَاءً مع اللاعبين، ولا تُحط من معنوياتهم.
5. امدح قبل التصحيح. ابدأ بتقديم تعليق إيجابي حول شيء جيد فعله اللاعب. الآن هم منسجمون معك، لقد جذبت اهتمامهم وحوزت على ثقتهم، استمر في تقديم التعليمات البناءة. كُنْ موجزاً وهادفاً. تذكر أن ترسل رسالة أخرى من المدح والتشجيع.

تُعد "طريقة السندويتش" طريقة فعّالة لتقديم كُلِّ من التعزيز الإيجابي، وردود الفعل التصحيحية. ابدأ بنوع من المدح مثل: "أنت تبذل جهداً عظيماً في بداية الغوص"، ثم حدّد ما يحتاج اللاعب إلى تحسينه مثل: "ولكن عند نزول الماء حاول أن يكون جسدك انسيابياً قدر المستطاع"، متبوعاً بالتشجيع والنتيجة الإيجابية: "سيساعدك حفاظك على الانسيابية في تمرير المياه، وسيحسن من أدائك، وسيوفر وقتك بصورة واضحة".

استخدام المكافآت

ينبغي على المدربين مراقبة لاعبيهم، ومعرفة توجهاتهم وميولهم وقدراتهم بغية تحديد سبب مشاركتهم في الأولمبياد الخاص ومكافأتهم وفقاً لذلك. إن مكافأة اللاعبين ليست دائماً سهلة كما تبدو. وفيما يلي بعض النصائح حول مكافأة اللاعبين:

- كافئ على الأداء وليس النتيجة.
- كافئ اللاعبين على مجهودهم بقدر ما تفعله على النتيجة المرجوة.
- كافئ مقابل القليل من الإنجازات في طريقك لتعلّم مهارة كاملة.
- كافئ التعلّم وأداء المهارات العاطفية والاجتماعية المرغوبة.
- كافئ بشكل متكرر، خاصة عند تعلّم مهارات جديدة.
- كافئ في أقرب وقت ممكن عند تعلّم مهارات جديدة.
- كافئ اللاعب عند اكتساب مهارة.

أنواع المكافآت

- ذاتية: يتنافس اللاعب رغبة في الإثارة، وحباً في التمتع بممارسة الرياضة.
- خارجية: يتنافس اللاعب بهدف الحصول على المكافأة.

التحفيز

وفقاً لـ ("بورتون" و "دامون" و "توماس رايديكي") في كتاب "علم النفس الرياضي للمدربين" (2008)، يتمثّل الدافع نحو ممارسة الرياضة في ثلاثة سلوكيات:

- الاختيار: يظهر التحفيز في الخيارات التي يتخذها اللاعبون- اختيار لعب الرياضة، والممارسة، ووضع أهداف صعبة، والتدريب حتى في غير أوقات الموسم.
- الجهد: ينعكس الدافع أيضاً في مقدار الجهد الذي يبذله اللاعبون- مدى شدة تدريبهم، ومنافستهم، وسعيهم لتحقيق أهدافهم.
- المثابرة: يمكن رؤية مستوى التحفيز في طول المدة التي يمضيها اللاعبون سعياً لتحقيق أهدافهم، حتى في مواجهة الشدائد والعقبات.

يُفهم التحفيز بصورة أفضل من خلال دحض بعض الخرافات.

خرافة التحفيز رقم 1: اللاعبون إما مُتحفّزين وإما غير مُتحفّزين

يرى بعض المدربين أن التحفيز مجرد سمة شخصية، وسمة داخلية ثابتة. ويرون أن اللاعب إما أن يكون لديه الدافع وإما لا. وهم لا يعتقدون أن التحفيز شيء يمكن للمدربين زيادته. بالنسبة لهؤلاء المدربين، فإن مفتاح وجود فريق متحمس لديك هو إيجاد لاعبين يتمتعون بالشخصية المناسبة ومن ثمّ توظيفهم. ومع ذلك، بينما يكون بعض اللاعبين، في الواقع، أكثر تحفيزاً من غيرهم، فإن هذا الرأي لا يوفر أي توجيه أو إرشادات حول كيفية مساعدة المدربين في تطوير تحفيز اللاعبين واستمراريته. والحقيقة هي أن المدربين يمكنهم مساعدة اللاعبين على زيادة الحافز.

خرافة التحفيز رقم 2: يمنح المدربون التحفيز للاعبين

ينظر المدربون الآخرون إلى التحفيز باعتباره شيئاً يمكنهم حقنه في اللاعبين عند الطلب مثل لقاح "الإنفلونزا"، عن طريق المحادثات الحماسية المُلهمة أو وسائل التحايل. فقد يستخدمون الشعارات والملصقات، ولوحة الإعلانات التي يتم اقتباسها من الخصوم القادمين. وقد تكون هذه الاستراتيجيات مفيدة، إلا أنها ليست سوى جزء صغير من لغز التحفيز. للموضوع العديد من الجوانب. التحفيز ليس شيئاً يمكن للمدربين أن يقدموه ببساطة للاعبين.

خرافة التحفيز رقم 3: التحفيز يعني العصا والجزرة

يقترح بعض الخبراء أن التحفيز الفعّال يعني استخدام الجزر (المكافآت) والعصيّ (العقوبات) لدفع اللاعبين لعمل أشياء ليس بمقدورهم عملها من تلقاء أنفسهم. قد يبدو هذا غير ضار، لكن فُكِّر في الأمر بمستوى أعمق. بافتراض أن اللاعبين لا يريدون عمل شيء ما، لذا سيوجد المدرب الدافع لتحفيزهم على عمل ذلك عن طريق العقوبات أو المكافآت. المدربون الذين يركزون على العصا، في شكل تأديب وانتقاد وصراخ وإكراه وخلق الشعور بالذنب، غالباً ما يجدون أنفسهم يسبحون عكس التيار. وبغض النظر عما يحاولون القيام به، فإنهم يواجهون مقاومة ومواقف سلبية. وهذا النهج ليس غير فعّال فحسب، بل إنه يقضي على متعة الرياضة. يجب أن يفهم المدربون احتياجات اللاعبين في سبيل خلق ثقافة جماعية تحفزهم بشكل طبيعي.

احتياجات اللاعبين والدافعية الداخلية

وفقاً لما ذكره ("بورتين" و"رايديكي") في كتاب "علم النفس الرياضي للمدربين" (2008)، يُعرّف أن المدربين العظماء لا يحفّزون اللاعبين. وبالأحرى فهم يهيئون الظروف أو مناخ العمل في إطار فريق، بحيث يُحفّز اللاعبون أنفسهم. ولعل ما يدفع المدربين للقيام بذلك هو إدراكهم لأهمية الدافعية الداخلية المتأثية من المتعة والرضا الداخلي الذي يشعر به اللاعبون المحفزون بدوافع داخلية خلال مشاركتهم في الرياضة. وبصورة طبيعية، يُشارك اللاعبون المحفزون من منطلق حبهم في ممارسة الرياضة. حيث إنهم يستمتعون بعملية التعلم وإتقان المهارات الرياضية الصعبة، واللعب في سبيل ما يشعرون به من فخر عند الاجتهاد لتحقيق هدف طموح. كما يجدون في الرياضة التحفيز، ويشعرون بالبهجة عند المشاركة فيها.

ويكمن سر تنمية الدافعية الداخلية للاعبين في فهم ما يسعون لتحقيقه من الرياضة. حيث إن هيكلة الرياضة بطريقة تلبي احتياجات اللاعبين تُعزّز الدافعية الداخلية لديهم، كما أنها تقلل من الفشل في تلبية احتياجات اللاعبين. ماذا يهدف اللاعبون من ممارسة الرياضة؟ تشير الأدلة من مجموعة متنوعة من المصادر إلى أن اللاعبين يسعون إلى تلبية أربعة احتياجات أساسية وهي:

1. الحاجة إلى التحفيز وقضاء وقت ممتع

أظهرت دراسة استقصائية أجريت على 10000 لاعب من اللاعبين السابقين (إوينج & سيفيلد 1990؛ سيفيلد، إوينج، & ووك 1992)، أن الاستمتاع بالمهارات وتطويرها هو السبب الأكثر شيوعاً لمشاركة اللاعبين في الرياضة، بل إنه أكثر أهمية من الفوز.

وعندما سُئلوا عن أسباب عدم استمرارهم ذكروا عدة دوافع وأسباب يمكن عرضها كالتالي:

- "وجدت أنشطة أخرى أكثر تشويقاً."
- "أُفضِّل القيام بأشياء أخرى غير ممارسة الرياضة."
- "الرياضة لم تعد ممتعة."
- "لقد أنهكتني الرياضة."

هذا وقد تبيّن أن الصلّة بين أسباب ممارسة اللاعبين للرياضة وأسباب اعتزالهم تتمثل في الحافز الذي يتولّد بشكل طبيعي وسهل عندما يستمتع اللاعبون بالرياضة، حيث إن قلة المتعة في الرياضة تجعلها تبدو وكأنها عملٌ مملٌ، وتقلل من الحافز الداخلي، بل وتسبب في اعتزال اللاعبين. فإذا لم تكن الرياضة ممتعة، سيواجه المدربون صعوبة في تحفيز اللاعبين إن لم يكن أمراً محالاً. وتكون الرياضة ممتعة عندما يجد اللاعبون أنشطة التدريب محفزةً وباعثةً على التحدي، ومفعمةً بالإثارة.

من بين أكبر التحديات التي تواجه المدربين هي تفادي تدمير الحافز الداخلي للاعبين الذي يحثهم على المشاركة في الرياضة. لدى بعض المدربين اعتقادٌ خاطئٌ بأن المتعة تكمن في التدريبات السهلة والألعاب التافهة ذات القيمة المتدنية، وتشكيل عدد لا حصر له من الفرق. لكن في الواقع فإن المتعة تكمن في الممارسات الصعبة، والتدريبات المكثفة، والتركيز على تنمية المهارات، حيث يتضاعف الشعور بالمتعة عندما يحصل اللاعبون على الإثارة والتحفيز على الوجه الأمثل. لا أحد فينا يشعر بالمتعة عند استمرار خسارته أو فشله، لذا احرص على استثمار المحاولات الناجحة. يشعر معظم اللاعبين بالملل أيضاً بسبب عدم قدرتهم على التحدي أثناء أداء تدريبات مملّة. لذا يجب أن يسعى المدربون جاهدين للتوفيق بين صعوبة المهارة وقدرات اللاعبين. وبالتالي فإن التدريب بهذه الطريقة يجعل اللاعبين يشعرون بالتحدي، وليس الانهزام بفضل قدرتهم على مواجهة هذا التحدي.

نصائح التدريب:

يجب أن يفهم المدربون احتياجات اللاعبين في سبيل خلق ثقافة جماعية تحفزهم بشكل طبيعي.

يعلم المدربون المحنكون منذ زمن بعيد أن تلبية حاجة اللاعبين للمتعة تعزز الحافز لديهم. ومع ذلك فهم يعرفون أيضاً أنه يجب على اللاعبين التدرّب على تعلّم المهارات وصلّها. يمكن للمدرب المبدع إيجاد طرق لتسهيل تنمية المهارات بطريقة ممتعة للاعبين. وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

- استخدام التطور التّعاقبي لتحقيق التوازن الأمثل بين المهارات والتّحدي.
- المداومة على تحفيز الممارسات عن طريق تنويع الأنشطة.
- تعليم الأساسيات من خلال أنشطة مليئة بالإثارة وشبيهة بالألعاب، إضافة إلى توظيف المهارات المستهدفة.
- اجعل الجميع في حالة تأهب. لا تجعل السباحين يقفون في صفوف طويلة حتى لا يشعرون بالملل.
- خصّص وقتاً في كل تمرين يمكن فيه للاعبين اللعب فقط دون تلقي تقييم أو ملاحظات من المدرب.

تعتبر هيكلية الرياضة لتكون ممتعة أمراً أساسياً، ليس من باب التحفيز فحسب، ولكن أيضاً لمساعدة اللاعبين على تطوير مهاراتهم. فكلما كانت الرياضة ممتعة للاعبين كانوا مفعمين بالحماس، وتقل احتمالية اعتزالهم للرياضة. وكلما كانوا مفعمين بالحماس، زادت احتمالية تحسين مهاراتهم ورفع قدراتهم، وبالتالي يستمتعون بالرياضة أكثر، وهكذا. وقد يسبب اللاعبون الذين تكون حاجتهم للاستمتاع هي دافعهم الرئيسي وراء ممارستهم للرياضة مشاكل انضباطية للمدربين الذين لم تعد الرياضة ممتعة لهم. بينما يحاول هؤلاء اللاعبون إيجاد طرق مبتكرة للاستمتاع بممارسة الرياضة. فقد يُنظر إليهم على أنهم كسالى أو يعانون من مشاكل مشكلات في الانضباط. يرى بعض المدربين أن اللاعبين لا يتحمسون عندما يترددون في فعل كل شيء على طريقة المدرب. ففي الواقع، غالباً ما يكون هؤلاء اللاعبون متحمسين للغاية للمشاركة. وهذا لا يتوافق مع الهيكل والأساليب التي يملئها عليهم المدرب.

2. الحاجة إلى الشعور بالقبول والانتماء

تتمثل الحاجة الأساسية الثانية التي يسعى اللاعبون إلى إشباعها من خلال الرياضة في القبول والانتماء. ويمكن تلبية هذه الحاجة إذا شعر اللاعبون أنهم لائقون بدنياً، ومقبولون لدى الأفراد الآخرين في الفريق. ولعل أهم ما يدفع اللاعبين لممارسة الرياضة هو رغبتهم في مشاركة رفاقهم، وحبهم للانتماء إلى الفريق، ويمكن للمدربين استغلال هذه الحاجة باعتبارها حافزاً قوياً. وفيما يلي بعض الإرشادات الواجب اتباعها: غالباً ما يتعرّض كثير من الأطفال ذوي الإعاقات المختلفة للإساءة أو التجاهل. وفي الواقع لعل إشراكهم في فريق يضم نظراء بنفس حالاتهم يكون تجربة اجتماعية محفزة تبعث في نفوسهم الغبطة والارتياح. لذا ينبغي للمدربين عدم الاستهانة بأهمية المنافع

الاجتماعية التي سيكتسبها اللاعبون من خبراتهم الرياضية. في الواقع لعل مرافقتهم لأصدقائهم تكون دافعاً أقوى من ممارسة الرياضة نفسها.

- إدراك أن هؤلاء اللاعبين عادة ما يستجيبون لأهداف الفريق. على الرغم من أن الأداء الجيد بالنسبة لهم لا يرقى في أهميته إلى انتمائهم للفريق، فسوف يستوعب هؤلاء اللاعبون أهداف الفريق بسبب رغبتهم في أن يكونوا جزءاً من المجموعة.
- ترتيب الأنشطة التي تتيح للاعبين التعرف على بعضهم البعض، وقضاء الوقت معاً. تعتبر الأنشطة الاجتماعية طريقة جيدة للمساعدة في تلبية الحاجة إلى القبول والانتماء.
- إدخال أنشطة تكوين الفريق للمساعدة في إقامة الترابط بين هذا الفريق، وذلك من خلال العمل معاً لتحقيق هدف مشترك لا يرتبط ارتباطاً مباشراً بالرياضة، بحيث يمكن للاعبين تعلم تقدير نقاط القوة التي تم التغافل عنها سابقاً في أنفسهم وفي زملائهم في الفريق
- تهيئة جو في الفريق يشعر فيه اللاعبون بأنهم يلعبون مع بعضهم البعض، وليس ضد بعضهم.
- الاستعانة باللاعبين العائدين للعمل كموجهين للاعبين الجدد.
- التأكد من شعور جميع اللاعبين بأهميتهم كأعضاء في الفريق، وأن أدوارهم مهمة وذات قيمة.

3. الحاجة إلى تولي زمام الأمور والقدرة على الاختيار الذاتي

رغم أهمية هذه الحاجة لكن يمكن التغاضي عنها بسهولة. في الواقع يكمن أحد أهم احتياجات الإنسان الأساسية في تطوير الاختيار الذاتي، وينطبق ذلك تحديداً على المراهقين خلال انتقالهم إلى مرحلة البلوغ. يتطلب إشباع هذه الحاجة أن يتحكم اللاعبون بزمام حياتهم، وأن يحددوا مسار سلوكياتهم. إذ ينبغي أن يتولد لديهم الشعور بحق التملك وإمكانية صنع القرارات التي تؤثر على مشاركتهم بمجرد أن يختاروا المشاركة في رياضة ما. وإلا فسيشعرون بالضغط أو الاضطرار إلى التصرف أو التفكير أو الشعور بطريقة معينة. يعزز الاختيار الذاتي المرتفع من الرغبة في المشاركة، في حين أن الاستقلال الذاتي المنخفض يعني الاضطرار إلى المشاركة.

يمكنك استخدام عدة استراتيجيات لمساعدة اللاعبين على تطوير الشعور حق التملك والمسئولية احرص على إشراك اللاعبين في صنع القرار، بحسب مقتضى الحال، وتوفير إمكانية الاختيار وطلب إسهاماتهم. يمكنك القيام بذلك، على سبيل المثال، من خلال السماح لهم بإبداء رأيهم في نظام التدريب الخاص بهم. يمكنك تعليم اللاعبين كيفية تطوير برنامج التدريب الخاص بهم، وإسناد قدر أكبر من المسؤوليات إليهم أثناء تعلمهم وذلك فيما يتصل بمبادئ التدريب الفعال. كما يمكنك تدريب اللاعبين على تحمل المسئولية بقدر معرفتك بمدى توفر النضج اللازم لديهم للتعامل معها. وفّر الهيكل والتوجيه، وأمنهم قدرأ من تولى زمام الأمور بحيث يستطيعون القيام بدور المسئول بشكل مثالي. وعندما يحجم اللاعبون عن تولي المسئولية فبادر بمساعدتهم بطريقة بناءة على فهم كيفية التصرف بحس من المسئولية. لا ينبغي أن يتصرف اللاعبون بناء على توقعاتهم، ولا تعط لهم السلطة المطلقة، ولكن فقط أتح لهم قدرأ مناسباً ومحفراً من الخيارات في إطار بيئة منظمة.

المدرّب الذي يسهّل هذا النوع من تطوير المسئولية المتدرج ليس بالضرورة أن يكون مدرباً ديمقراطياً بشكل مطلق. فلا ينبغي التصويت على جميع القرارات، فالعديد منها يقع على عاتق المدرّب وحده. ولكن من خلال تحويل مسار تولي السلطة إلى اللاعبين، فقد تتمكن من تشكيل فريق منضبط يشعر كل لاعب تحت مظلة إحساس حق التملك.

وخلاصة القول، يمكنك تلبية حاجة اللاعبين في تولي زمام الأمور والقدرة على الاختيار الذاتي عند التأكد من شعورهم بالتمكّن عند مشاركتهم في الرياضة. تتضمن طرق تلبية هذه الحاجة ما يلي:

- توفير مبرر منطقي لاتخاذ قراراتك.
- التأكد من شعور اللاعبين بأنهم مسئولون عن مصيرهم، وأنهم ليسوا مجرد بيادق شطرنج في أيدي عابثة.
- طلب إسهامات اللاعبين، وتقديم الخيارات لهم كلما أمكن ذلك.
- إشراك اللاعبين في تطوير خطط الممارسة واستراتيجيات اللعبة، وتقييم الممارسات والمسابقات، ووضع قواعد الفريق والتزاماتهم ومهامهم، واختيار القادة.

4. الحاجة للشعور بالكفاءة والنجاح

تُعد الحاجة إلى الشعور بالكفاءة أحد أهم عوامل التحفيز. الكفاءة الذاتية المدركة تعني وجود تصورات إيجابية لدى الفرد لمستوى مهاراته وقدراته، والشعور بالقدرة على النجاح في الرياضة. وأغلب الظن أن اللاعبين لن يعملوا بجدية، أو حتى لن يستمروا في ممارسة الرياضة إذا شعروا بالفشل. يستخدم اللاعبون العديد من المصادر للوقوف على مستوى مهاراتهم ونجاحهم في الرياضة. حتى التَّصَرُّف البسيط المتمثل في اختيار الجوانب يمكن أن يؤثر على شعور اللاعبين بالكفاءة. فالحرص دائماً أن يكون الخيار الأول بين أقرانه يسهم في شعور اللاعب بالكفاءة، وبالتالي يعزز لديه الحافز الداخلي، في حين أن الاختيار بشكل روتيني قد يتسبب في شعور اللاعب بأنه دون المستوى، مما يدفعه إلى اعتزال الرياضة.

يمكن تعزيز الكفاءة الذاتية المدركة لدى اللاعبين من خلال نجاحهم في المهام المليئة بالتحديات، وردود الفعل الإيجابية من المدرب، وموافقة أولياء الأمور. يستغرق المدربون ذوو الأدوار الفعالة أوقات طويلة، ويبدلون جهوداً مضنية من أجل تشكيل هيكل للرياضة بطريقة تجعل كل لاعب يشعر بالكفاءة. وعلى الرغم من أن تحقيق النجاح هو جوهر الشعور بالكفاءة فإن تجربة الفشل أمرٌ حتميٌّ في عالم الرياضة مثلما هو أمرٌ حتميٌّ في الحياة ككل. كل اللاعبين، مهما كانوا موهوبين، يواجهون الفشل والمحن والعقبات في مرحلة معينة في حياتهم. حيث إن تَقَبُّل اللاعبين للفشل له تأثير كبير على التحفيز طويل المدى.

يربط العديد من اللاعبين الفوز والخسارة بالنجاح والفشل. وغالباً ما يحمل هذا المنظور في طياته بذور الفشل، لأن اللاعبين يمثلون جزءاً من نتيجة المسابقة، وغالباً ما يكون الفوز غير واقعي.

يجب أن يركز المدربون دائماً على الجهد الفردي والتحسين الذاتي والتعلم بوصفها مقاييس للنجاح.

تنمية الثقة الرياضية

تُكتسب الثقة الرياضية من خلال تجربة النجاح المتكررة في الموقف نفسه أو مواقف مشابهة. تعتبر الثقة الرياضية من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها اللاعب. لذا يجب وضع استراتيجيات التدريب الخاصة بك فيما يخص التكرار في بيئات مشابهة للبيئة التنافسية.

1. يُساعد تطوير الثقة الرياضية لدى اللاعبين على إضفاء المتعة على المشاركة، وهو أمر بالغ الأهمية لتحفيز اللاعب.
2. يمكن التخلص من قدر كبير من القلق عندما يعرف اللاعبون المطلوب منهم، وكذلك عندما يستطيعون تحديد وقت الاستعداد لأداء ذلك.
3. التأهب العقلي لا يقل أهمية عن التدريب على المهارات.
4. يُسهم الإقبال على ممارسة المهارات الصعبة في زيادة حجم التحدي.
5. العودة إلى تأدية مهارات سهلة يزيد من ثقة الفرد.

رَكِّزْ على أهمية تحسين الأداء الشخصي، وبذل أقصى جهد في جميع الأوقات أثناء التدريب والمسابقة.

- كافئ اللاعبين عند تحقيق الأهداف (مكافآت لفظية وغير لفظية وعينية).
- احرص على تحفيز اللاعب، وخوض تحدٍ معه من خلال دورات تدريبية مخطط لها بدقة.
- ضع مبادئ توجيهية للسلوك المقبول والتوقعات من خلال وضع إشارات إيجابية وعوامل تحفيزية.

نصائح التدريب:

الأمر الوحيد الذي يمكن للرياضة التحكم به فيما يتصل باللاعب هو سلوكياته ومهاراته.

تطوير الثقة بالنفس من خلال تحديد الأهداف

لا بد من تحفيز كل لاعب لديه أهداف واقعية أو أهداف مثيرة للتحدي، سواء في التدريب أو أثناء المسابقة. إذ إن تحقيق الأهداف أثناء الممارسة من خلال التكرار في بيئات مشابهة لبيئة المسابقة سيغرس الثقة في نفوس اللاعبين. يُساعد تطوير الثقة الرياضية لدى اللاعبين على إضفاء المتعة على المشاركة، وهو أمر بالغ الأهمية لتحفيز اللاعب. تعتبر عملية تحديد الأهداف بمثابة منظومة من الجهود المشتركة بين اللاعبين والمدربين.

وفيما يلي نعرض للسمات الرئيسية لتحديد الأهداف:

1. يجب هيكلة الأهداف على المدى القصير والمتوسط والطويل.
2. ينبغي النظر إلى الأهداف بوصفها أولى الخطوات نحو تحقيق النجاح.
3. يجب أن يكون اللاعب على قناعة تامة بقيمة الأهداف.
4. يجب أن تختلف الأهداف في مستوى الصعوبة بحيث تتدرج من أهداف سهلة التحقيق إلى أهداف مليئة بالتحديات.
5. يجب أن تكون الأهداف قابلة للقياس.
6. يجب استخدام الأهداف لوضع خطة تدريب ومنافسة للاعب.
7. يجب أن تكون الأهداف مرنة.
8. يجب تدوين الأهداف.
9. يجب تحديد الأهداف على أنها إما أهداف أداء وإما أهداف ممارسة.
10. يمكن أن يحتاج اللاعبون إلى طلب الدعم في إطار تحقيق أهدافهم.

قد يكون اللاعبون ذوي الإعاقات الفكرية أو غيرهم أكثر حماساً لتحقيق أهداف قصيرة المدى عن الأهداف طويلة المدى؛ ومع ذلك، لا تخف من إشراك اللاعبين في التحدي. احرص على إشراك اللاعبين في تحديد أهدافهم الشخصية. فعلى سبيل المثال، اسأل السباح: ما حدود المسافة التي تريد أن تقطعها في السباحة اليوم؟ دعونا نعرف المسافة التي قطعتها في التمرين الأخير. ما أفضل ما لديك؟ ما الذي يمكنك فعله في اعتقادك؟ إنكاء الوعي بشأن سبب أهمية مشاركة اللاعب عند تحديد الأهداف. ثمة عوامل مشاركة قد تؤثر على التحفيز ووضع الأهداف ومنها:

ملاءمة العمر	مستوى القدرة.
مستوى الجاهزية	أداء اللاعب
التأثير الأسري	تأثير الأقران
تفضيلات اللاعب	

أهداف الأداء مقابل أهداف النتائج

يركز التحقيق الفعّال للأهداف على الأداء وليس النتيجة. يمكن للاعب التحكم في أدائه فقط، أما النتائج فغالباً ما يتم التحكم فيها من قبل الآخرين. قد يكون أداء اللاعب متميزاً ولا يفوز بمسابقة لأن أداء اللاعبين الآخرين كان أفضل منه. وعلى النقيض من ذلك، قد يكون أداء اللاعب ضعيفاً، ويستمر في الفوز إذا كان أداء جميع اللاعبين الآخرين بمستوى أقل منه. فإذا كان هدف السباح هو السباحة لمدة 90 ثانية في سباق لمسافة 100 متر، فيكون لدى السباح قدر من التحكم لتحقيق هذا الهدف أكبر من الفوز في حد ذاته. ومع ذلك، يتمتع اللاعب بقدر أكبر من التحكم في تحقيق الهدف إذا كان الهدف هو السباحة باستخدام الأسلوب الصحيح، مع التركيز على التنفس الصحيح طوال السباق. يمنح هدف الأداء هذا السباح في نهاية السباق قدراً أكبر من التحكم في أدائه.

هدف الأداء	هدف النتيجة
اسبخ في حارة السباق الخاص بك بأكملها.	اسبخ مع التقيد بخطة السباق.

التحفيز من خلال وضع الهدف

أثبت أن وضع الهدف هو أحد أكثر الأدوات المحفزة البسيطة والفعّالة التي تم تطويرها للرياضات. وعلى الرغم من أن المفهوم ليس مستحدثاً فقد تم تحسين تقنيات تحديد الأهداف الفعّالة وتطويرها في الوقت الراهن. يتمحور الحافز حول تلبية الاحتياجات والسعي لتلبيةها. كيف يمكنك تعزيز الحافز لدى اللاعب؟

1. وفر قدر كبير من الوقت والاهتمام للاعب عندما يواجه صعوبة في تعلّم إحدى المهارات.
2. مكافأة المكاسب الصغيرة الناتجة من الإنجاز في مستوى المهارة.
3. وضع مقاييس أخرى للإنجاز بخلاف الفوز.
4. أظهر للاعبين أنهم مهمون بالنسبة لك.
5. أظهر للاعبين أنك فخور بهم، ومتحمس لما يفعلونه.
6. حقّر اللاعبين بتقدير الذات.

تحدد الأهداف لنا توجهاتنا. إذ نتبننا بما يجب تحقيقه. وتزيد من جهودنا وإصرارنا وجودة الأداء. ويتطلب وضع الأهداف أيضاً أن يحدد اللاعب والمدرّب تقنيات لكيفية تحقيق تلك الأهداف.

قابلية للقياس ومحددة

إن الأهداف الفعّالة دقيقة للغاية وقابلة للقياس. الأهداف المحددة في شكل: "أريد أن أكون أفضل ما يمكنني!"، أو "أريد تحسين أدائي!" هي أهداف مبهمّة ويصعب قياسها. إن ذلك يعدّ توجهاً إيجابياً، ولكن يصعب، إن لم يكن محالاً، تقييم ما إذا تم تحقيقها أم لا. يجب أن تحدد الأهداف القابلة للقياس خط أساس للأداء المسجل خلال الأسبوع أو الأسبوعين الماضيين حتى تكون واقعية.

صعبة ولكنها واقعية

يُنظر إلى الأهداف الفعّالة على أنها مثيرة للتحدي، وليست محفوفة بالمخاطر. الهدف المثير للتحدي هو الهدف الذي يُنظر إليه بوصفة صعب، ولكن يمكن تحقيقه في غضون فترة زمنية معقولة، وبقدر معقول من الجهود أو القدرات. الهدف المحفوف بالمخاطر هو الهدف الذي يُنظر إليه على أنه يفوق قدرات اللاعب الحالية. الواقعية تعني ضمناً أن الحكم هو المعنى. ومن المحتمل أن تكون الأهداف المستندة إلى خط أساس الأداء المسجل خلال الأسبوع أو الأسبوعين الماضيين واقعية.

الأهداف طويلة المدى مقابل الأهداف قصيرة المدى

تهيئ لنا الأهداف طويلة وقصيرة المدى الاتجاهات السليمة، ولكن يبدو أن الأهداف قصيرة المدى لها القدر الأكبر من التأثيرات المحفزة. ويمكن تحقيق الأهداف قصيرة المدى بسهولة، وهي بمثابة خطوات أولية تجاه تحقيق أهداف بعيدة المدى. الأهداف غير الواقعية قصيرة المدى تسهل معرفتها عن الأهداف غير الواقعية طويلة المدى. يمكن بعد ذلك تعديل الأهداف غير الواقعية قبل ضياع وقت التدريب الثمين.

تحديد الأهداف الإيجابية مقابل الأهداف السلبية

الأهداف الإيجابية تُوجّهنا نحو ما يجب فعله وليس ما لا يجب فعله. الأهداف السلبية تلفت انتباهنا إلى الأخطاء التي نرغب في تلافيها أو تصحيحها. تتطلب الأهداف الإيجابية أيضاً من المدربين واللاعبين أن يحددوا كيفية تحقيق تلك الأهداف المحددة. فبمجرد تحديد الهدف، يجب على اللاعب والمدرّب تحديد استراتيجيات وتقنيات محددة تسمح بتحقيق هذا الهدف بنجاح.

ترتيب الأولويات

الأهداف الفعّالة محدودة من حيث العدد، وهي ذات مغزى للاعب. يتطلب تحديد عدد محدود من الأهداف أن يحدد اللاعبون والمدربون العوامل المهمة والرئيسية للتطوير المستمر. يتيح تحديد عدد قليل من الأهداف المختارة بعناية للاعبين والمدربين الاحتفاظ بسجلات دقيقة دون الانهماك في حفظ تلك السجلات.

تحديد الأهداف المشتركة

يصبح تحديد الأهداف أداة محفزة فعالة عندما يلتزم اللاعبون بتحقيق تلك الأهداف. فعندما تفرض الأهداف أو تحدد دون مساهمة كبيرة من اللاعبين فمن غير المرجح أن يتم تعزيز الدافعية لديهم.

تحديد حدود زمنية معينة

تؤلّد التواريخ المستهدفة الشعور بالحاجة الملحة لدى اللاعبين لبذل الجهود. ترمي المواعيد المستهدفة المحددة إلى تقليل التعلل بالأمانى، ومعرفة الأهداف الواقعية وغير الواقعية. تعتبر الجداول الزمنية ذات قيمة خاصة في الرياضات عالية الخطورة، حيث غالباً ما يشجع الخوف على التسويف في تعلم مهارات جديدة.

تحديد الأهداف الرسمية مقابل الأهداف غير الرسمية

يعتقد بعض المدربين واللاعبين أنه يجب تحديد الأهداف في اجتماعات رسمية خارج نطاق الممارسة، والتي تتطلب فترات طويلة من التقييم المدروس قبل تحديدها. الأهداف هي أنماط تقدم يستخدمها المدربون لسنوات، ولكن يتم التعبير عنها الآن بشروط قابلة للقياس، ومتعلقة بالأداء بدلاً من نتائج مبهمّة ومعممة.

مجالات تحديد الأهداف

عندما يُطلب من اللاعبين تحديد الأهداف فعادة ما يركزون على تعلم مهارات أو عروض جديدة في المسابقات. يتمثل الدور الرئيس للمدرب في توسيع نطاق إدراك اللاعب لهذه المجالات بحيث يمكن أن يكون تحديد الأهداف أداة فعالة. يمكن تحديد الأهداف لتحسين اللياقة البدنية أو تعزيز المواظبة أو زيادة الكثافة أو تعزيز الروح الرياضية أو تنمية روح الفريق، أو إيجاد المزيد من وقت الفراغ، أو تحقيق الاتساق.

نصائح التدريب:

اسأل نفسك: "ما الذي يحفزني لأكون أفضل مدرب؟".

الفوز والخسارة

يواجه العديد من المدربين مشكلة الفوز عند تطوير أهدافهم التدريبية. يُحدد المجتمع بوضوح بناء الشخصية وتطوير المهارات القيادية على حد سواء. التوازن هو ألا تُقِيم نفسك أو اللاعبين في سجل الفوز والخسارة. ينبغي لك أنت والمدرب الإصرار على محاولة الفوز وتشجيع اللاعبين على الفوز بكل الطرق. كيف تتغلب على هذه النزعة؟ ضع اللاعبين أولى أولوياتك— أولى أولوياتك في التدريب والمسابقات.

السعي لتحقيق الفوز

وضع اللاعبين في أولى أولوياتك لا يعني أن الفوز ليس مهماً. فالسعي لتحقيق الفوز ضمن قواعد الرياضة والمسابقات يُشكّل هدفاً مهماً لكل من اللاعب والمدرب على حد سواء. يعد السعي للفوز ركنًا أساسيًا لخوض مسابقة ممتعة. يجب ألا ينصب التركيز على الفوز بحد ذاته، بل على السعي لتحقيق الفوز، وتحقيق النصر، وتحقيق الأهداف التي لطالما سعى اللاعبون لتحقيقها.

مواصلة الفوز بشكل منظوري

يُعد السعي للفوز عاملاً مهماً في الرياضة. يمكن لعملية الفوز أن تبرز أفضل ما في الأفراد مثل الأداء والسلوك والنهج في الحياة. وينبغي لك بصفتك مدرباً ألا تغفل عن الأهداف طويلة المدى: مساعدة اللاعبين على تطوير المهارات الرياضية وتحسينها، وكذلك الاستمتاع

بالرياضة، والتفوق في المسابقة الرياضية لتحقيق الفوز. الفوز أو السعي لتحقيق الفوز لا يضاهي أهمية رفاهية اللاعبين. استمر في الفوز بشكل منظوري- هناك مجال للمتعة أيضاً.

ينبغي ألا يغيب عن بال المدربين واللاعبين أن الفوز يقاس بمدى استغلالهم لجهودهم والمحافظة على ضبط النفس في مواقف الضغط. الفوز يعني أن تتخطى حدود إنجازاتك. يكون اللاعب مُنْزَهاً عن الخسارة إذا بذل قصارى جهده.

تحقيقاً لهذه الغاية، فإن السؤال الأول الذي يجب على المدرب طرحه قبل المسابقة هو:

- "هل أنت مستعد لبذل أقصى ما في وسعك؟"

وفيما يلي نعرض للأسئلة الأولى التي يجب طرحها بعد المسابقة:

- ما شعورك؟
- هل تشعر أنك بذلت أقصى ما في وسعك؟

نصائح التدريب:

تذكّر أن الأفكار الإيجابية تعطي نتائج إيجابية.

سيتعامل اللاعبون المجهزون جيداً مع أدائهم وأداء منافسيهم بطريقة إيجابية ورياضية وفقاً لمدونة قواعد سلوك اللاعب، والقوانين الرياضية الرسمية لرياضتك. لا تؤثر الخسارة سلباً على ثقة اللاعبين إذا نجح المدرب واللاعبون في تطوير سلوكيات الفوز.

يجب مكافأة اللاعب على جهده المبذول، وسلوكه ومهاراته الشخصية، وتقلها بشكل إيجابي.

من المهم أيضاً تذكير اللاعبين بأن الهدف من المنافسة في الأولمبياد الخاص هو أن يثبتوا لأنفسهم وللعالم برمتهم ما يمكنهم إنجازه. ويُعد حفل توزيع الجوائز فرصة ليشهد العالم مجموعة من اللاعبين ذوي المهارات وهم يحتفلون بمهاراتهم الرياضية واستمتاعهم بالمنافسة.

يشارك اللاعبون من جميع الأعمار، بصرف النظر عن قدراتهم الذهنية، في المسابقات لبذل قصارى جهدهم، ويأملون أن يفوزوا بها. هل من الطبيعي أن تصاب بالإحباط عندما لا تفوز؟ بالطبع نعم. ولكن أيضاً، إنها فرصة لتقييم أدائك والالتزام بالتدريب الذي سيساعدك على الأداء بشكل أفضل في المرة القادمة.

التعامل مع الحزن

ستساعد استراتيجيات التواصل التي يُقدّمها المدرب والزملاء اللاعبون وعائلة وأصدقاء اللاعب على التعامل مع الحزن أو الإحباط. استمع إلى ما يقوله اللاعب، وتعرّف على الأسباب والعوامل التي جعلته يشعر بالحزن. قدّم تغييرات إيجابية- تعليق إيجابي- تصحيح- تعليق إيجابي لصرف انتباه اللاعب عن إحباطه. أكد مجدداً على جهود اللاعب وسلوكياته واستعداده، وليس نتيجة المسابقة.

من المهم عدم استبعاد مشاعر الإحباط. الشعور بالإحباط أمرٌ طبيعيٌّ عندما لا نحقق الفوز في لعبة أو مباراة. يتمثل التحدي الذي يواجهه المدرب في إعادة توجيه هذا الشعور بالإحباط إلى تجديد الالتزام بالتدريب للمنافسة أو الموسم المقبل. المبالغة في تأنيب النفس أو الاستغراق في جلد الذات لخسارة ما ليس ردة فعل سليمة أو طبيعية لأي شخص.

إدارة القلق والضغط

يمكن السيطرة على القلق والضغط من خلال الاستعداد المناسب. انتهاز السلوك المُتَّزن والثِّقة في الفوز سيزودان اللاعب بمهارات التأقلم للتعامل مع مشاعره عند مواجهة مواقف مسببة للقلق أو الضغط. وفيما يلي بعض الملاحظات التي يجب على المدرب مراعاتها لإعداد اللاعبين للمسابقة بشكل أفضل.

- يمكن أن يؤدي التكرار في بيئة مألوفة إلى التخفيف من حدة التوتر عند إعداد اللاعب للمسابقة. عليك بإجراء لقاءات مُصَغَّرة في الممارسة التي تحاكي المنافسة.
- زود اللاعبين بفرص منافسة إضافية في أكبر عدد ممكن من اللقاءات على المستوى المحلي.
- احرص على أن يؤدي اللاعبون عروضهم أمام المتفرجين والأقران.
- تأكد من إشراك اللاعبين في المنافسات المناسبة التي يحبونها، ويمكنهم إظهار مواهبهم ومهاراتهم فيها.
- إعادة تفسير "الإثارة" على أنها حماس، وليست قلقاً.
- قم بزيارة المضمار أو المدرج قبل المسابقة. وإن أمكن ذلك، أقم التدرُّب في المضمار أو في المدرج قبل المسابقة.
- علِّم اللاعبين من خلال المؤثرات البصرية لمساعدتهم على التدريب للمنافسة لتتطبع في أذهانهم قبل المسابقة.
- راجع قواعد المسابقة وتداعيات المنافسات واستراتيجياتها مع اللاعب.

حديث النفس الإيجابي والمؤثرات البصرية

يمثِّل حديث النفس ما يدور في رأسك من أفكار، وغالباً ما تكون سلبية (مثل: هذا الفريق أفضل بكثير من فريقنا). ينطوي حديث النفس الإيجابي على تكرار كلمة أو عبارة مفيدة وإيجابية مثل: "أنا لائق وجاهز للعب"، صور أو تصور يدور في "خيالنا" لاستذكُّار أداء رائع في الماضي أو نسج طريقة صحيحة أو حركة صحيحة للعب في المستقبل. يعتبر التصور أيضاً أكثر من مجرد رؤية نفسك، لأنه يتضمن أيضاً "الشعور" بالحركة الصحيحة، ودمج جميع الحواس (أي الرائحة والصوت، وحتى التذوق) لاستيعاب الواقع بدقة أكبر في رأسك.

يمكن لحديث النفس والتصور الإيجابي أن يعززا الثِّقة بالنفس والنَّجاح. ومن ثم يمكن للمدربين المساعدة في تثقيف اللاعبين حول قيمة حديث النفس والتصور الإيجابي. من بين الأمور التي يتوجَّب على المدربين فعلها، هو مساعدة اللاعبين على إجراء بعض الحركات الروتينية قبل الأداء. وعند بداية المسابقة يمكن للاعبين القيام بأربعة سلوكيات مفيدة لفترة وجيزة (10-15 ثانية): غلق أعينهم، ثم أخذ أنفاس عميقة مع تكرار عبارة إيجابية مثل: "أنا مستعد"، وتصور أنفسهم وهم يحققون بداية مثالية، أو ينهون المسابقة على نحو جيِّد وحماسي.

مرافقة اللاعبين في المسابقة

يتحمَّل المدرب مسؤولية إعداد اللاعبين بدنياً وذهنياً وتجهيزهم للمسابقة. يتضمن ذلك التأكد من أن الجميع قد ارتدى الزي المُوحَّد، وأن جميع اللاعبين لديهم ملابس سباحة مناسبة، وأن جميع المعدات موجودة، وأن الوجبات والمواصلات متوفرة، وأن جميع الاشتراكات صحيحة.

إقبال اللاعبين على المسابقات

لا يحدد المدربون عدد اللاعبين المشتركين. يجب على المدربين معرفة عدد اللاعبين المشتركين في مسابقة معينة للتأكد من وجود اللاعبين في المكان المناسب، وحضورهم في الوقت المناسب.

نصائح التدرُّب:

تُصمِّم عملية مشاركة اللاعبين لجعل تجربة اللاعب سلسلة قدر الإمكان، بداية من الوصول إلى المسابقة، مروراً بمرحلة تسلُّم الجوائز، وحتى مغادرة المسابقة.

قبل اللقاء:

- قُم بإجراء الفحص النهائي لجميع معدات اللاعبين ومستلزماتهم.
- كن واثقاً من الفوز، وتحل بالهدوء.
- تأكد من أن السباحين قد أجروا تمارين الإحماء والتمديد "الإطالة"، وأنهم مستعدون للمسابقة.
- تأكد من وجود المعدات المناسبة لكل منافسة.
- كن إيجابياً ومتفائلاً، ولا تبالغ في الإثارة.
- تأكد من تناول اللاعبين الكثير من السوائل.

في أثناء اللقاء:

- شجّع وادعم اللاعبين، ولكن دون صياح أو صراخ. حافظ على هدوئك، وقمّ تعزيزاً إيجابياً في المسابقة.
- اقتصر على التدريب من مقاعد البدلاء، وإعطاء ملاحظات إيجابية يمكن للاعبين استخدامها أثناء المسابقة.
- اطلب من الآباء أن يكونوا داعمين، وليسوا مدربين للاعبين.
- اجعل البدائل بسيطة. جَهِّز بدائل في حالة الإصابات أو عدم الحضور.
- ألزم نفسك بالمشاركة المتساوية طوال الموسم.
- امنح مختلف اللاعبين الفرصة للمسابقة في الفعاليات الجديدة التي تدربوا عليها. كن مدرباً يسمح للاعب بالتقدم إلى مستويات جديدة.
- تأكد من تناول اللاعبين الكثير من السوائل.

بعد اللقاء:

- قل: "أحسنّت" أو "مجهود رائع" لجميع اللاعبين عندما يكون ذلك مناسباً، وراجع الإجراء الذي تنثني عليه.
- قل: "مجهود رائع في النهاية، لقد كان قوياً حقاً".
- عادة ما تكون التعليقات أفضل (وليس دائماً) بعد السلوك مباشرة.
- تأكد من جمع كل المعدات من كل لاعب.
- قم بعمل التهذئة بعد المسابقة للتقليل من الشعور بالألم.
- اقض بعض الوقت في مراجعة أداء اللاعبين وإعداد بعض الملاحظات المفيدة لبدء التمرين التالي.
- يُذكر أن الاحتفاظ بسجل التدريب يكون لغرض: (أ) تعزيز الثقة من خلال إعادة التدريبات الجيدة؛ و(ب) معرفة التدريبات التي كانت فعّالة في إظهار اللاعبين بلياقة جيدة.
- تأكد من تناول اللاعبين الكثير من السوائل.

في الماء

النزول إلى الماء

النزول إلى الماء من وضعية الجلوس - بمساعدة (طريقة الكتف)

1. يجلس اللاعب على حافة حمام السباحة وقدماه في الماء. يقف المدرب أمام اللاعب في الماء.
2. يضع اللاعب يديه على كتفي المدرب، ويجعل المدرب تجاه عينيه.
3. يميل اللاعب إلى الأمام. يضع المدرب يديه أعلى ذراعي اللاعب، ويمشي ببطء للخلف.
4. ينزلق اللاعب في الماء متخذاً وضعية الوقوف.

النزول إلى الماء - النزول بشكل منزلق

تُعد طريقة النزول إلى الماء هذه الأكثر أماناً للسباح، ويمكن ممارستها خلال كل جلسة تدريبية. ينبغي أن يستخدم السباحون الذين يقومون بـ "بداية مائية" هذه الطريقة للنزول إلى الماء.

1. الجلوس على حافة حمام السباحة، ووضع الرجلين في الماء.



2. وضع راحة اليد لأسفل على حافة حمام السباحة، ثم تدوير الجسم 180 درجة.



3. ينتهي الأمر باللاعب بأنه يكون مستقبلاً حائط حمام السباحة بوجهه، ويساند الجسم كلياً من الذراعين والصدر.



النزول إلى الماء - باستخدام السلم

1. يُؤلي اللاعب وجهه ناحية حمام السباحة.
2. يُمسك الجزء العلوي من السلم بأصبع الإبهام من الداخل، ويضع باقي الأصابع على الجزء الخارجي من درابزين السلم.
3. يضع القدمين على الدرجة الأولى من السلم.
4. يستمر في نزول السلم خطوة واحدة في كل مرة حتى تصبح كلتا القدمين في القاع.

الخروج من الماء

الخروج من الماء من حافة حمام السباحة - بدون مساعدة

يمكن الخروج بهذه الطريقة بمساعدة المدرب أو بدونه. إذا لم يتمكن السباح من الخروج عبر حافة حمام السباحة، فعليه استخدام سلم أو مخرج الشاطئ.

1. ولّ وجهك تجاه حافة حمام السباحة، وضع اليدين على السطح (راحة اليد لأسفل).



2. ادفع القدمين لقاع حوض السباحة، باستخدام قوة الساق الممكنة، يرتفع اللاعب لأعلى مع تدوير أردافه على حافة حمام السباحة.



3. من هذا الوضع، يتدحرج اللاعب لينتهي في وضع الجلوس على حافة حوض السباحة.



الخروج من الماء - طريقة السلم

1. ولّ وجهك تجاه السلم.
2. يُمسك الجزء الجانبي من السلم بأصبع الإبهام من الداخل، ويضع باقي الأصابع على الجزء الخارجي من درابزين السلم.
3. ضع القدمين على الدرج السفلي من السلم.
4. استمر في صعود السلم، خطوة واحدة في كل مرة، حتى بلوغ أعلى درجة.
5. تقدم بالخطوات إلى أعلى حافة حمام السباحة.

يرجى الرجوع إلى إرشادات وسياسات المنشأة فيما يتعلق بالمعدات المتاحة للنزول إلى / الخروج من الماء (ومنها: عمق حمام السباحة؛ السلالم- مثبتة أو مُعلقة /رافعة).

النزول / الخروج باستخدام كرسي متحرك

النزول إلى / الخروج بكرسي مائي / رافعة

السباحون غير القادرين على نزول حمام السباحة أو الخروج منه سيحتاجون المساعدة. يُوصى بشدة باستخدام الرافعة في حمام السباحة؛ لضمان سلامة السباحين ومن يساعدهم. سيحتاج مشغلو الرافعة تلقي تدريباً على كيفية تشغيلها.

قبل تشغيل الرافعة، يجب إكمال تقييم المخاطر الفردية لكل سباح عند استخدام الرافعة. يجب أن يأخذ هذا التقييم في الاعتبار سلامة السباح، ومستوى الدعم المطلوب عند نزوله حمام السباحة والخروج منه باستخدام الرافعة.

يجب على مشغلي الرافعة التأكد من شعور السباح بالراحة، وأنه يجلس بشكل آمن على كرسي الرافعة قبل نزوله حمام السباحة أو الخروج منه. كما يُوصى بأن يحافظ المشغل على أكبر قدر ممكن من التواصل البصري مع السباح، وأن يوجهه ويطمئنه طوال تنفيذ العملية.

في حالة استخدام رافعة / كرسي لنزول حمام السباحة، من المهم أن يشعر السباح بالراحة عند نزوله الماء باستخدام رافعة / كرسي، وألا يشعر بالحرج.

بمجرد نزول السباح إلى حمام السباحة بأمان، يجب مراعاة إخراج الكرسي من الماء. حيث يمكن أن تسبب الكراسي المتروكة في الماء مخاطر على سلامة الآخرين داخل حمام السباحة. ينبغي الأخذ في الاعتبار استبدال الكرسي الذي دخل الماء مرة أخرى. عند إخراج الكرسي واستبداله، يجب أن تعطى الأولوية لسلامة أولئك المعنيين.

النزول إلى/ الخروج من الشاطئ / المناطق منعمة العمق

من الأفضل تفسير نزول الشاطئ / المناطق منعمة العمق من حمام السباحة على أنه منطقة تقع في الطرف الضحل لحمام السباحة، حيث يكون الجزء العلوي من نقطة النزول متساوية مع حافة حمام السباحة. وسيكون هناك منحدر تدريجي ينتقل إلى المياه العميقة. ويوفر نزول الشاطئ / المنطقة منعمة العمق الوصول الآمن للكراسي المتحركة والسباحين غير القادرين على نزول حمام السباحة عبر الدرجات.

المشي

عند استخدام أداة مساعدة للمشي (مشاية أو عكاز)، والحاجة إلى المساعدة عند نزول حمام السباحة من خلال منحدر، ينبغي على السباحين ترك أدواتهم المساعدة عند مدخل المنحدر، ومسك درابزين السلم على جانبي المنحدر والمشي ببطء نحو أسفل المنحدر متجهين بوجههم نحو قاع المنحدر.

عند الخروج من حمام السباحة، امسك درابزين السلم من الجانبين، موجهاً وجهك نحو الأمام، وامشي ببطء لأعلى المنحدر متجهاً نحو أداة المشي المساعدة الخاصة بك.

النزول إلى المياه المفتوحة (بحيرة أو مجرى أو محيط أو نهر):

- انزل المياه دائماً بالأقدام أولاً.
- انزل المياه غير المألوفة أو الضحلة بحذر.
- تأكد من أنك تحت المراقبة.
- لا تسبح وحدك أبداً.
- توخى الحذر عند الوقوف.
- قف متخذاً وضعية فتح الرجلين للحفاظ على استقرار بدنك بسبب التيارات والأمواج.

الخطوات:

ولّ وجهك إلى الأمام، وامسك درابزين السلم. انزل كل خطوة لأسفل ببطء في حمام السباحة. عند الخروج من حمام السباحة امسك درابزين السلم، وتحرك خطوة بخطوة للأعلى حتى تبلغ حافة حمام السباحة.

الأساسيات المتبعة أثناء وجودك في الماء

الأساسيات الأربع (بالإنجليزية Bs)



1. التحكم في التنفس (Breath Control):

خذ شهيقاً عن طريق الفم وزفير من خلال الأنف. يختلف هذا عن معظم أنماط التنفس المستخدمة أثناء التمرين. استخدم طنين الأذن كمرجع مفيد.

التحكم في التمايل (Controlled Bobbing):

1. امسك بالمعلم.
2. امسك الحائط.
3. ادفع دون استخدام مساعدة من القاع، وبلا تردد.
4. حافظ على إبقاء الجسم في وضع الدوران.

عمليات الدفع الأرضية أو الطفو الرأسي في:

1. الطفو على الظهر.
2. الطفو على البطن.
3. ثلاث ضربات سباحة حرة والتدحرج للوراء.
4. ثلاث ضربات سباحة الصدر والتدحرج للوراء.

2. الطفو

فهم كيفية اختلاف تأثير الطفو على الأشخاص. من المهم معرفة وفهم ماهية الطفو الطبيعي، وكيفية تنفيذه وإجراء التغييرات على الطفو.

- الطفو الإيجابي.
- الطفو المحايد.
- الطفو السلبي.

كن قادراً على الشرح لفظياً، وتوضيح أوضاع الطفو والوضع الجيد للجسم في الماء.

- اختبار الطفو العمودي.
 - وضع الاستلقاء والوجه لأسفل (الطفو على الوجه)
 - وضع الاستلقاء والوجه لأعلى (الطفو على الظهر)
- فهم العلاقة بين الطفو، والتوازن، ووضع الجسم، والتحكم في التنفس.

- أخذ شهيقاً جيد.
- استرخاء الجسم.

3. التوازن

اشرح تمارين وتدريبات على الأرض للسباحين لاستخدامها في تعليم مختلف مهارات التوازن والسباحة في الماء.

- التوازن الدائم.
- استخدام مركز تحويل ثقل الجسم.

اشرح التمارين التي يتم ممارستها في الماء:

- التوازن الأمامي.
- التوازن الخلفي (5 نقاط: الأذنان، والذقن، والصدر، والضلوع / البطن، والفخذين).
- التوازن على الجانبين.
- الانقلاب من جانب إلى آخر.

فهم العلاقة بين التحكم في التنفس والطفو والتوازن ووضع الجسم.

- اتخذ وضعية الرأس.
- نظّف الجيوب الأنفية.
- حوّل مركز ثقل الجسم.
- حافظ على وضع الجسم.

4. وضع الجسم

اشرح وضعية انسيابية للرقود على البطن على الأرض

- الجزء السفلي من الجسم- سوبر مان.
- وضع الرأس مواجهة للأرض.

اشرح وضعية انسيابية للرقود على البطن في الماء

- وضع الرأس مواجهة لقاع حمام السباحة.
- تغطية الأذن في الماء.
- تمديد الذراعين.
- تمديد الرجلين معاً.

• الركلة (ابحث عن الركبتين المنغمستين والتي ستخرج الجسم من الوضع الانسيابي).

• الدفع من وضع الجلوس أو وضع الوقوف على الدرجات.

○ وضع الذراعين خلف الأذنين.

○ ضع الوجه في الماء أولاً.

○ ثم بعد ذلك الدفع.

• الدفع من الحائط في الماء:

○ وضع القدمين على حائط الحوض.

○ الانحناء بهبوط.

○ التسليم.

○ الدفع.

○ وضع الانسياب.

شرح وضعية انسيابية للرقود على الظهر على الأرض

• رفع الورك الخلفي.

• وجهك تجاه السقف.

شرح وضعية انسيابية للرقود على الظهر في الماء:

• 5 نقاط للطفو على الظهر مع تمديد الذراعين (5 نقاط: الأذنان والذقن والصدر والضلع / البطن والورك).

• وجهك تجاه السقف.

• تغطية الأذن في الماء.

• تمديد الساقين معاً.

شرح التوازن الجانبي على الأرض مع الركلة:

• التمرکز على الأرض.

• وضع رباعي على البطن.

• الحفاظ على وضع الجسم جانبي - أمامي - جانبي.

شرح التوازن الجانبي في الماء مع الركلة:

• التمرکز.

• وضع رباعي على البطن.

• الحفاظ على وضع الجسم جانبي - أمامي - جانبي.

فهم العلاقة بين التحكم في التنفس والطفو والتوازن ووضع الجسم.

أساسيات السباحة

الوضعية الانسيابية

تُعَدُّ الوضعية الانسيابية مهارة مهمة تُدرّس للوصول لأكثر وضعية فعالة للجسم في الماء. حيث تخلق أقل قدر من المقاومة. تظهر الوضعية الانسيابية في جميع طرق السباحة عند البداية (بغض النظر عن الماء والغوص) وعند الدورانات / التحولات في السباحة المتنوعة.

نقاط التعلّم:

- البدء في الماء العميقة حتى الخصر، ثم العودة باتجاه الحائط، والانحناء إلى الأمام.
- استقامة الذراعين فوق الرأس، وضم المرفقين، والضغط على الأذنين، واليدين فوق بعضهما البعض.
- الانحناء للأمام، والانحناء من الخصر حتى تغمر الأذنين بالماء.
- تحرك بدفعة بسيطة من الحائط.

التجديف باليدين

التجديف باليدين في الماء هي تقنية سباحة أساسية، حيث تستخدم حركات أفقية سريعة لليدين في الماء للحفاظ على بقاء رأسك فوق سطح الماء.

نقاط التعلّم:

- أطفُ فوق سطح الماء مع وضع ذراعيك في وضع انسيابي مع عدم الرك. ابدأ الرك بأسرع ما يمكن.
- اشعر كيف يجب أن تبدأ الركلة من الفخذين وصولاً إلى قدميك.
- بعد 5 ثواني، استخدم الذراعين واسبح إلى الجانب الآخر، مع الاستمرار في الرك بأسرع ما يمكن.

الطفو في وضع النجاة

يُعَدُّ الطفو مهارة نجاة مهمة يجب إتقانها، إلا أن بعض السباحين يجدون صعوبة في إتقانها بسبب بنية أجسامهم. اجعل السباح المتدرب لديك يمارس الطفو في وضعية الرقود والاستلقاء.

تحقق من مركز طفو السباح المتدرب لديك.

إذا كان السباح يطفو على ظهره (مستلق) وبدأ في النزول على وركه وتتحرك أرجله نحو قاع حمام السباحة فحاول أن تجعله ينحني عند الركبتين؛ حيث سيؤدي ذلك إلى تغيير مركز الطفو، وسيساعده ذلك في الحفاظ على وضعية الطفو.

الطفو في وضع الرقود

اتخاذ وضعية أفقية في الماء ووجهك للأسفل، طافياً على الصدر.

نقاط التعلّم:

- الوقوف في مياه عميقة تصل إلى منطقة الخصر والانحناء للأمام من منطقة الخصر، ووضع الذراعين باستقامة أمام الجسم، بحيث لا يكون عرضهما أكبر من عرض الكتفين.
- خفض الرأس حتى يصبح الوجه في الماء بطريقة مناسبة.
- الميل للأمام ودفع أصابع قدميك برفق حتى تترك القدمين القاع وتطفو على السطح.

الطفو في وضع الاستلقاء

اتخاذ وضعية أفقية في الماء ووجهك للأعلى، طافياً على الظهر.

نقاط التعلم:

- ابدأ الأمر بجعل السباح مستلقياً على ظهره إما برأسه على كتف المدرب، أو أن يتم دعم رأسه بواسطة يد المدرب. وأن تدعم اليد الأخرى الظهر لإبقاء الصدر مرتفعاً.
- تأكد من غمر أذنيك في الماء مع رفع الذقن. حيث سيساعد هذا أيضاً السباح على إبقاء صدره مرتفعاً بصورة طبيعية.
- اطلب من السباح الاستمرار في الاسترخاء، وأن يبسط الرجلين قليلاً، ووضع الذراعين على الجانب مع رفع راحة اليد على شكل حرف "T".
- عندما يكون السباح في وضع أكثر راحة، حرك رأسه بعيداً عن كتفك أو ارفع يدك عن مؤخرة رأسه، لكن استمر في دعم ظهره بيدك برفق.
- عندما يصبح السباح مرتاحاً كثيراً على ظهره، ابدأ في رفع اليدين و / أو الأصابع لجعله يطفو بشكل مستقل.

تذكير رئيسي: لا يمكن للجميع الطفو بشكل طبيعي في المرة الأولى التي يقفزون فيها في الماء. حيث إن الأمر في الواقع أصعب على بعض الأشخاص أكثر من غيرهم. وعليه يتطلب الأمر ممارسة.

استعادة الطفو على البطن وعلى الظهر

يهدف ذلك إلى العودة إلى وضع الوقوف الآمن.

- ارفع الرأس للأمام.
- اثن ركبتيك أثناء استخدام اليدين لدفع تجديف الأرجل للأسفل إلى قاع حمام السباحة لاستعادة التوازن.
- استخدم اليدين للتجديف لاستعادة التوازن.

ضربات الرجلين بالطريقة المقصية

تُعدّ ضربات الرجلين بالطريقة المقصية والمعروفة أيضاً باسم "ركوب المياه" مهارة مهمة للنجاة حيث إنها تعلم كيفية الأداء وإتقانه. ستتضمن مهارة "ركوب المياه" أداء حركة التجديف.

أفضل طريقة لتعليم هذه المهارة (أو أي أسلوب هو "تفصيل المهارة، وإخبار السباح لماذا يتعلم المهارة"، ويُعدّ توضيحها بصورة صحيحة أمراً مهماً جداً.

نقاط يجب مراعاتها عند تعليم ضربات الرجلين بالطريقة المقصية:

- العرض بطريقة صحيحة- يمكن للمدرب شرح المهارة داخل الماء وخارجه.
- جلوس السباح على حافة حمام السباحة ووضع القدمين/ الأرجل في الماء.
- يركل السباح بحركة دائرية بالضغط على القدمين في الماء، وينبغي في ذلك تشجيع السباحين على "الشعور بالماء بباطن أقدامهم".
- قُم بأداء هذه المهارة في الماء باستخدام لوحين قفز تحت كل ذراع، أو باستخدام الجزء الأمامي من الجسم للدعم.
- بمجرد أن يثبت السباح قدرته على أداء ضربات الرجلين بالطريقة المقصية بكفاءة، يجب عليه بعد ذلك أداء حركة الذراع.

استخدام حركة الذراع

- اشرح حركة الذراع المطلوبة على الأرض- وسيكون هذا عبارة عن حركة التجديف.
- حركة تجديف داخلي- استخدم هذه الحركة مثل: "ادفع الماء إلى الداخل باليد - وارفع إصبعي الإبهام لأعلى" - قم بتدوير اليدين للتجديف للخارج.

- حركة تجديف خارجي- استخدم هذه الحركة مثل: "ادفع الماء للخارج مع تشكيل إصبعي الإبهام لأسفل - قم بالتدوير وكرّر الأمر.

تأدية المهارة الكاملة للوقوف في الماء

- السباح الذي يجلس على حافة حمام السباحة، أطلب من السباح إثبات القدرة على شرح حركة ساقه ثم حركة الذراع، وقد يجد بعض السباحين صعوبة في تنسيق ذلك.
- يمكن للسباح النزول إلى الماء باستخدام الجزء العلوي الأمامي من الجسم باستخدام حركة الذراع والساق - وعند إثبات القدرة على الأداء بطريقة جيدة، قم برفع الجزء العلوي من الجسم، واجعل السباح يمارس المهارة الكاملة بالقرب من حافة حمام السباحة.

تعلم مهارات السباحة

يهدف برنامج تعليم السباحة إلى تخريج سباحين مُجهزين وواثقين بأنفسهم. ويكتمل هذا الهدف بدراسة كيفية تعلم السباحين وتطور مستواهم، والمرحلة التي وصلوا إليها في رحلتهم المعنوية ومدى معرفتهم بأجسادهم على نحو كاف، وكيف تستجيب أجسادهم أثناء السباحة في الماء.



المستوى الأساسي:

الأهداف: أن يعتاد المشاركون على الماء.

النقاط الرئيسية:

- هذا المستوى مُصمم لمساعدة اللاعبين في الاعتياد على الماء.
- قد لا يستطيع بعض لاعبي الأولمبياد الخاص اكتساب المهارات اللازمة للوصول إلى المستوى الأول؛ لذلك يمكن للمستوى الأساسي أن يساعد هؤلاء اللاعبين على الاستمرار في المشاركة.

المدة المقترحة لجلسة التدريب: 30 دقيقة

أثناء الوحدات التدريبية، ينبغي على المشاركين التعرف على كافة المهارات، كما ينبغي عليهم فهم أن الوصول إلى التمكن من كل مهارة قد لا يكون فوراً. سوف يتعلم السباحون ويطوّرون مستواهم أثناء تدريبهم باستمرار. للانتقال إلى المستوى الأول، يجب على السباحين إثبات القدرة على القيام بهذه المهارات بأريحية وثقة وبشكل مُتسق:

- اتباع تعليمات المدرب.
- إظهار القدرة على دخول المياه والخروج منها بأمان.
- المشي في المياه العميقة بأريحية.
- نفخ الفقاعات.
- التعامل بشيء من الارتياح مع الأدوات المساعدة (مثل: ألواح القفز وألواح الطفو المرنة والأثقال).
- إمكانية الطفو بأريحية مع المساعدة.
- جعل وجوههم مبتلة.

تنمية المهارات والثقة في المستوى الأساسي

في هذا المستوى، يركز المدرب على مساعدة اللاعبين في إتقان المهارات الآتية:

- اتباع تعليمات المدرب.
- الدخول إلى الماء والخروج منه.
- المشي في الماء على أعماق مختلفة.
- المشي ونفخ الفقاعات.
- ممارسة الطفو (بمساعدة ودون مساعدة).
- حركة الذراع (بمساعدة ودون مساعدة).
- حفيف المياه (الشعور بحركة المياه).
- حركة الساق الأساسية (بمساعدة ودون مساعدة).

1. عرض الدخول إلى الماء والخروج منه بأمان.

يختلف دخول الماء والخروج منه تبعاً لقدرات السباح.

- أ. ينبغي على المدرب مساعدة اللاعب في الماء مستخدماً أنسب الوسائل المتاحة له، مثل: استخدام رافعة حمام السباحة لمساعدة لاعب على كرسي متحرك.
- ب. بمجرد النزول إلى الماء، ينبغي على المدرب التأكد من أن اللاعب تتم مساعدته، وأنه يشعر بالراحة.
- ج. يُوصى بأن يكون مستوى الماء أقل بقليل من ارتفاع صدر اللاعب.
- د. ينبغي على المُدرِّبين مساعدة اللَّاعِبِينَ للخروج من الماء كما فعلوا عند دخولهم للماء.

2. تمارين الطفو

ينبغي على المُدرِّبين أن يُقسِّموا المهارة لمساعدة اللَّاعِبِينَ على الفهم بشكل أفضل.

- أ. يتم تشجيع السباحين على الاستلقاء على ظهورهم، مع مساعدتهم من خلال إبقاء رؤوسهم مسنودة على كتف المدرب.
- ب. بمسك السباح ألواح الطفو أو عصا الفوم المرنة، ليقرم بالطفو على الظهر بمفرده.
- ج. استخدم حركة الركب بالرجل أثناء الطفو على الظهر.
- د. استخدم حركة التجديف اليدوي أثناء الطفو على الظهر - ثم يقوم السباح بعمل الحركة الأساسية.

3. بلل الوجه بالماء

- أ. تمرن على غسل الوجه، ووضع الماء عليه.
- ب. ضغ وجهك في الماء والنفخ لعمل فقاعات - بعمق لا يتجاوز خط الشعر.

4. حركة الذراع

- أ. ابدأ في المشي ومارس حركة التجديف.
- ب. استمر في المشي + مارس حركة التجديف انفخ الفقاعات.

المستوى الأساسي

الأهداف:

أن يعتاد المشاركون على الماء.

النقاط الرئيسية:

- هذا المستوى مُصمم لمساعدة اللَّاعِبِينَ في الاعتياد على الماء.
- قد لا يستطيع بعض لاعبي الأولمبياد الخاص اكتساب المهارات اللازمة للوصول إلى المستوى الأول؛ لذلك يمكن للمستوى الأساسي أن يساعد هؤلاء اللَّاعِبِينَ على الاستمرار في المشاركة.

المدة المقترحة للوحدة التدريبية:

30 دقيقة.

المستوى الأول الأهداف

أن يشعر المشارك بالارتياح في الماء، ويكون قادراً على الغطس تماماً فيه بدون تردد.

النقاط الرئيسية:

- المستوى الأول للسباحين المبتدئين.
- قد يتطور مستوى بعض السباحين بسرعة، بينما قد يحتاج العديد منهم إلى تكرار هذا المستوى عدة مرات.
- للسلامة الأولوية القصوى.

المدة المقترحة للوحدة التدريبية: 30 دقيقة.

أثناء الوحدات التدريبية، ينبغي على المشاركين التعرف على كافة المهارات، كما ينبغي عليهم فهم أن الوصول إلى التمكن من كل مهارة قد لا يكون فوراً. سوف يتعلم السباحون ويتطورون مستواهم أثناء تدريبهم باستمرار. للانتقال إلى المستوى الثاني، يجب على السباحين إثبات القدرة على القيام بهذه المهارات بأريحية وثقة وثبات:

- اتباع تعليمات المدرب.
- الدخول إلى الماء والخروج منه.
- نفخ الفقاعات.
- الطفو على البطن والانزلاق (لا بأس بقليل من المساعدة).
- الغطس مع الشعور بالراحة.

تنمية المهارات والثقة في المستوى الأول

تدرج تقدم اللاعبين

- يتبع تعليمات المدرب.
- يسترخي في حمام السباحة.
- يقفز من الجانب إلى المدرب في المياه العميقة، ويقفز من الجانب في المياه العميقة التي تصل للصدر وذلك دون مساعدة.
- يمشي في المياه العميقة التي تصل إلى الصدر.
- يجلس على درجات سلم حمام السباحة، ويستلقي على ظهره ورأسه على درجة سلم حمام السباحة، ويستمتع بالشعور بالطفو في الماء.
- يريح رأسه على كتف المدرب، ويجلس في وضع مريح مع تقويس الظهر، وينظر للخلف ولأعلى على السقف.
- المدرب يساعد السباح على الغطس إلى قاع حمام السباحة لالتقاط لعبة غارقة باستخدام إشارات متسقة (مثل، 1، 2، 3، والفقاعات).
- يحرك اليدين والذراعين في الماء مع رش الماء قليلاً.
- لديه "الإحساس" بالطفو، ويشعر بالراحة أثناء استخدام عصا الطفو الفوم المرنة.

المستوى الأول

الأهداف:

أن يشعر المشارك بالراحة في الماء، ويكون قادراً على الغطس تماماً فيه دون تردد.

النقاط الرئيسية:

- المستوى الأول للسباحين المبتدئين (ممن لا يشعرون بالراحة أو غير المعتادين على نزول الماء).
- قد يتقدم بعض السباحين أسرع من الآخرين. من المهم لك كمدرّب أن تتعرف على قدرات كل لاعب.
- للسلامة الأولوية القصوى.

المدة المقترحة للوحدة التدريبية:

30 دقيقة.



المستوى الثاني الأهداف

يتعلم المشاركون السباحة الحرة باسترخاء، ويثبتون القدرة على النقاط الأنفاس أثناء السباحة على الجانب، ويسبحون سباحة الظهر باسترخاء، ويثبتون القدرة على مهارات السلامة في الماء.

النقاط الرئيسية:

- المستوى الثاني للسباحين الذين يسبحون بأريحية.
- يحتاج بعض السباحين تكرار هذا المستوى مرات عديدة. للسلامة الأولية القصوى.

المدة المقترحة لجلسة التدريب: 30 دقيقة.

أثناء الجلسات التدريبية، ينبغي على المشاركين التعرف على كافة المهارات، كما ينبغي عليهم فهم أن الوصول إلى التمكن من كل مهارة قد لا يكون ممكناً في الحال. سوف يتعلم السباحون ويتحسن مستواهم أثناء تدريبهم باستمرار.

المستوى الثاني

الأهداف:

يتعلم المشاركون السباحة الحرة بطريقة مريحة، مع إظهار القدرة على الدوران والتنفس، والسباحة على الظهر وهم مسترخون.

النقاط الرئيسية:

- يجب أن يشعر السباحون بالارتياح في الماء (مستوى متقدم عن المستوى الأول).
- يحتاج بعض السباحين لوقت أطول ليتمكنوا من إحراز التقدم (أو قد لا يتقدمون أبداً) عن هذا المستوى. من المهم معرفة قدرات اللاعب قبل المحاولة في التقدم بمستواه.
- للسلامة الأولية القصوى.

المدة المقترحة للوحدة التدريبية:

30 دقيقة.

ليس من الضروري إتقان النقاط الأنفاس أثناء السباحة على الجانب بشكل متناسق، ومع ذلك، يجب أن يفهم المشاركون وأن يكونوا قادرين على إثبات القدرة على الزفير عندما تكون أفواههم في الماء، والشهيق عندما تكون أفواههم خارج الماء.

لانتقال إلى المستوى الثالث، يجب على السباحين إثبات القدرة على القيام بهذه المهارات بأريحية وثقة وبشكل مُتسق:

التقدم

- الطفو على البطن والعودة إلى الوضع الطبيعي مرة أخرى.
- الطفو على الظهر والعودة إلى الوضع الطبيعي مرة أخرى.
- التقدم بحذر في الماء لعدة دقائق.
- ممارسة السباحة الحرة مع تنظيم النفس.
- سباحة الظهر
- الغوص في وضع الجلوس.

تنمية المهارات والثقة في المستوى الثاني

عند تحديد مدى جاهزية السباح للانتقال إلى المستوى الثالث، يجب على المدرب البحث عما يلي:

- يوضح إظهار الراحة في المياه.
- استعراض أداء للغوص ونفخ الفقاعات.
- يغوص تحت الماء دون نفخ الخدين.
- يتحرك لأعلى وأسفل المياه 10 مرات مع تنظيم التنفس.
- الطفو للأمام والإنزلاق بانسيابية ثم العودة إلى الوضع العمودي.
- الطفو للخلف على الظهر والإنزلاق بانسيابية ثم العودة إلى الوضع العمودي.
- يتقدم بحذر في الماء (باستخدام المجداف وضربات الرجلين بالطريقة المقصية)، وممارسة الطفو للنجاة باسترخاء.
- يسبح تحت الماء.
- يثبت القدرة على الغوص وهو جالس، والغوص بوضعية القرفصاء بمساعدة ودون مساعدة.
- يسبح إلى الحائط، ويدور ويسبح مبتعداً عنه.
- يمارس السباحة الحرة.
- يمارس السباحة الحرة مع التنفس.
- يمارس سباحة الظهر.
- يستخدم لوح الطفو، ويبقى جسمه في وضعٍ عالٍ أثناء أداء الركلات.

المستوى الثالث الأهداف

يستطيع السباحين أن:

- يسبحوا في المياه العميقة من خلال السباحة الحرة التنافسية لمسافة 25 متراً (شاملة التنفس المنتظم).
- يمارسوا سباحة الظهر لمسافة 25 متراً.
- يعتنوا بأنفسهم وهم داخل الماء.

النقاط الرئيسية:

- وتخصص الجلسة التدريبية "كُن قوياً" للسباحين الذين يجتازون تقرير سلامة الماء.
- للسلامة الأولية القصوى.

لاستكمال المستوى الثالث، يجب على السباحين إثبات القدرة على القيام بالمهارات التالية بأريحية وثقة وبشكل مُتسق:

المستوى الثالث

الأهداف:

يستطيع السباحين أن:

- يسبحوا في المياه العميقة من خلال السباحة الحرة التنافسية (ومنها التنفس أثناء السباحة على الجانب).
- يقوموا بالسباحة على الظهر في شكلها التنافسي (لمسافة 25 متراً مثلاً).
- يكونوا واثقين بأنفسهم، ويشعروا بالأمان بمفردهم في الماء.

النقاط الرئيسية:

- المستوى الثالث للسباحين الذين يتنافسون في مسابقات الأولمبياد الخاص.
- للسلامة الأولية القصوى.

المدة المقترحة للوحدة التدريبية:

30 دقيقة.



- أذ الغوص التنافسي للأمام باستخدام وضع الجسم الانسيابي، واسبح تحت الماء لمسافة قدرها طول جسمين.
- اسبح سباحة حرة لمسافة 25 متراً مع اخذ النفس أثناء السباحة على الجانب بشكل متسق (يجب أن يكون التنفس متكامل على نحو جيد في السباحة).
- اسبح سباحة الظهر لمسافة 25 متراً لإثبات القدرة على الدوران الجيد للكتفين.
- اثبت القدرة على ضربات الرجلين في السباحة الحرة لمسافة 25 متراً باستخدام لوح ضربات الرجلين، باستخدام حركة ضربات الرجلين المستمرة.
- اشرح تمرين ضربات الرجلين في سباحة الظهر، مع وضع الجسم الانسيابي لمسافة 25 متراً، باستخدام لوح القفز أو بدونه.
- اقفز في المياه العميقة، واستو، واسبح 10 أمتار، وتحسس الماء لمدة 10 ثوانٍ، وغيّر الاتجاه، ثم اسبح مرة أخرى إلى الجانب.

تنمية المهارات والثقة في المستوى الثالث

عند تحديد مدى جاهزية السباح لاستكمال المستوى الثالث، يجب على المدرب البحث عما يلي:

- يشرح السباحة الحرة / سباحة الظهر لمسافة قصيرة بطريقة صحيحة، وتمتد تلك المسافة تدريجياً وصولاً إلى 25 متراً.
- يدفع الحائط في الوضع الانسيابي.
- يدفع من الوضع الانسيابي لوضع ثوانٍ، ثم البدء في الركب، ويبداً بالذراعين.
- يستدير عند التقاط أنفاسه أثناء السباحة على الجنب.
- يشرح دائماً على حركة الرجوع بالذراع باستخدام المرفق العالي في السباحة الحرة.
- يشرح دخول اليد بشكل صحيح إلى الماء (أي: مسك المياه ودفعها للخلف، وإكمال ضربة الذراع تحت الماء).
- أداء ركلات في الأمام والخلف لمسافة 25 متراً.
- "تدوير الكتفين" والركب على الظهر.
- يشرح رجوع الذراع مستقيمة، مع إدخال اليد بشكل صحيح أثناء ممارسة سباحة الظهر.
- يمارس الغوص واقفاً، والمحافظة على وضع انسيابي.



السباحة ببطء وهندوء.



استعراض السلامة في المياه

الأهداف

توفير الفرصة والتشجيع لكل مشارك ليكون مرتاحاً وواثقاً بنفسه، ويشعر بالأمان في الماء.

النقاط الرئيسية:

- للسلامة الأولوية في المقام الأول.
 - تعرف دائماً على مكان وجود كل مشارك أثناء الاستعراض.
- تم تطوير استعراض السلامة في المياه للتأكد من جاهزية السباح لتعلم مهارات السباحة في المياه العميقة. يجب على السباحين إثبات الحد الأدنى من القدرة المطلوبة للسباحة الآمنة في منطقة محددة، حيث تكون المياه الضحلة أو الجوانب أو غيرها من وسائل من الدعم أقل 10 أمتار من أي نقطة في الماء.

وفي سبيل اجتياز استعراض السلامة في المياه، يجب على السباح إثبات القدرة على المهارات الآتية بشكل مريح وثقة:

- اقفز بقدميك أولاً في المياه العميقة، وتحكم واستدير، ثم اسبح مرة أخرى إلى الجانب.
- اسبح مسافة 25 متراً سباحة حرة وسباحة الظهر.
- قف في المياه لمدة 90 ثانية متوالية.
- اثبت القدرة على الطفو في وضع النجاة.
- اثبت القدرة على استخدام سترة الطفو الشخصية.

التعرف على مستوى اللاعب

لقد بسطنا المعايير التي تحدد مستوى سباحة اللاعب الجديد. ونبدأ بطرح بعض الأسئلة لتوجيه المشارك إلى المستوى المناسب:

1. هل نزلت الماء من قبل؟
2. هل تستطيع أن تغطس تحت الماء تماماً (وجهك ورأسك وجسمك بالكامل)؟
3. هل يمكنك الطفو ووجهك في الماء؟
4. هل يمكنك السباحة في مياه عميقة؟
5. هل يمكنك السباحة والتقاط أنفاسك مع الاستمرار في السباحة؟
6. هل يمكنك السباحة بطريقة سباحة الظهر؟

إذا كانت إجابة المشاركين (لا) عن الأسئلة 1 و 2 و 3، فيجب تصنيفهم عندئذ ضمن **المستوى الأساسي أو المستوى الأول**.

إذا كانت إجابة المشاركين (نعم) عن الأسئلة 1 و 2 و 3، فيجب تصنيفهم عندئذ ضمن **المستوى الثاني**.

إذا كانت إجابة المشاركين (نعم) عن جميع الأسئلة فيجب تصنيفهم عندئذ ضمن **المستوى الثالث**.

بمجرد بدء الدروس، سيتم تقييم المشاركين بشكل أكبر، ويمكن توجيههم إلى مستوى مختلف بناءً على ما يناسبهم في المياه. تستغرق جميع الجلسات التدريبية ثمانية أسابيع، وهي مُصممة لتعزيز المهارات التي تجعل المشاركين أكثر راحة، ويشعرون بالثقة الكبيرة أثناء وجودهم في الماء. ويتم تشجيع جميع المشاركين على التقدم عبر المستويات بالسرعة التي تناسبهم، ويحتاج الكثير منهم إلى أكثر من ثمانية أسابيع محددة للوصول إلى المتطلبات اللازمة لمستواهم.

ونشعر أن جميع المشاركين، حتى أكثر السباحين كفاءة، سيستفيدون من الجلسة التدريبية "كُن قوياً". حتى إذا كان المشارك قادراً على إكمال استعراض مهارات السلامة في المياه قبل حضور الجلسة التدريبية "كُن قوياً"، يمكن للمشارك اكتساب معرفة قيّمة وخبرة إضافية في الجلسة التدريبية "كُن قوياً"؛ مما يتيح إعداداً أكبر لاستعراض مهارات السلامة في المياه.



يسمح هذا الرسم البياني للمدربين والسباحين أن يحددوا المستوى الأفضل المناسب لهم كي يشاركوا.

يقيم كل مستوى ستة أسئلة نريد من السباحين أو مدربيهم أن يسألوها.

إذا كانت إجابة السؤال "نعم"، تُميز باللون الأخضر.

إذا كانت إجابة السؤال "لا"، تُميز باللون الأحمر.

إذا كان هذا السؤال لا ينطبق على هذا المستوى، يُميز باللون الرمادي.

وكما ترى من المستوى الأساسي والمستوى الأول، فإن الأسئلة من 1-3 تمت الإجابة عليها بـ "لا"، والأسئلة من 4-6 لا تنطبق على هذا المستوى.

بالنسبة للمستوى الثاني، فإن الأسئلة من 1-3 تمت الإجابة عليها بـ "نعم"، والأسئلة من 4-6 تمت الإجابة عليها بـ "لا".

وكما ترى من خلال الرسم البياني، ينبغي على السباحين الإجابة بـ "نعم" عن كل الأسئلة؛ كي يتم وضعهم في المستوى الثالث. وبجانب الإجابة بـ "نعم" عن الأسئلة، يجب على السباحين أن يكون لديهم القدرة على إثبات تمكنهم من تنفيذ ما هو مطلوب منهم، مثل سباحة الظهر.

*من المهم العلم أن هذا ليس إلا دليل للمدربين والأعبين، وأن الأعبين يمكنهم أن ينتقلوا إلى المستويات التي يرغبون فيها/يريدونها وكذلك عدم التقيد بها.

3. هل يمكنك الطفو ووجهك في الماء؟	2. هل يمكنك الغوص تحت الماء تمامًا؟	1. هل نزلت الماء من قبل؟	3. هل يمكنك الطفو ووجهك في الماء؟	2. هل يمكنك الغوص تحت الماء تمامًا؟	1. هل نزلت الماء من قبل؟	3. هل يمكنك الطفو ووجهك في الماء؟	2. هل يمكنك الغوص تحت الماء تمامًا؟	1. هل نزلت الماء من قبل؟
6. هل يمكنك السباحة على الظهر؟	5. هل يمكنك السباحة والتقاط أنفاسك مع الاستمرار في السباحة؟	4. هل يمكنك السباحة في مياه عميقة؟	6. هل يمكنك السباحة على الظهر؟	5. هل يمكنك السباحة والتقاط أنفاسك مع الاستمرار في السباحة؟	4. هل يمكنك السباحة في مياه عميقة؟	6. هل يمكنك السباحة على الظهر؟	5. هل يمكنك السباحة والتقاط أنفاسك مع الاستمرار في السباحة؟	4. هل يمكنك السباحة في مياه عميقة؟
المستوى الأول	المستوى الأساسي	المستوى الثاني	المستوى الثالث					



تطور السباحة

السباحة الحرة

تُعد السباحة الحرة النوع الأسرع من بين كافة أنواع السباحة التنافسية، وواحدة من أنواع السباحة التي يتعلمها السباح المبتدئ. وتتضمن حركات السباحة تحريك الذراعين للأمام بالتناوب، مع ركل الأرجل باستمرار أثناء السباحة. ويظل جسم السباح في وضعية أفقية وانسيابية، ويكون متوازناً في الماء، مع دوران رأس السباح إلى جانب واحد للتنفس بعد كل دورة ذراع كاملة. ويمكن تحقيق تعليم السباحة وتطويرها من خلال تقسيم المهارة إلى عناصر مُختلفة.

نقاط تدريب السباحة

وضع الجسم

يكون وضع الجسم أفقياً وانسيابياً في الماء.

النقاط الرئيسية:

- يكون أفقياً مع انحدار طفيف نحو الفخذين. ويكون خط الماء بين حواجب العينين ومنبت الشعر.
- تُغير التعديلات الطفيفة للرأس من وضعية الأرجل. فإذا تم رفع الرأس خارج الماء فسوف تسقط الأرجل، وإذا تم غمرها فسترتفع الأرجل عن الماء.
- تنظر العينان نحو الأسفل.
- تستدير الأكتاف أثناء السباحة.

حركة الرجل

حركة الرجل في وضعية السباحة الحرة تُساعد الجسم على البقاء في الوضعية الأفقية وتوازن حركة الذراع، كما تسهم في الدفع أثناء السباحة.

ملاحظة: ومن الأخطاء الشائعة أنه عندما يعبر السباح أثناء مرحلة السحب خط الوسط لجسمه؛ فإن ذلك يتسبب في حدوث دوران زائد.

النقاط الرئيسية:

- تبدأ حركات الأرجل من الفخذين.
- تعمل الأرجل على مدى عمق الجسم تقريباً. ويُساعد هذا في الوصول لأدنى مقاومة أثناء التحرك للأمام.
- من الضروري تبديل الحركة.
- يكون هناك انحناء طفيف في الركبتين.
- إرخاء كاحل القدمين للسماح لأصابع القدمين بالعمل منتجة تأثيراً طبيعياً.
- قد تختلف ركلات الأرجل بحسب كل دورة ذراع.
- عادةً ما يكون هناك ستة ركلات للأرجل في كل دورة ذراع.

حركة الذراع

تُعد حركة الذراع المتناوب المستمرة بمثابة نقطة القوة أثناء السباحة، كما أنها تساعد على الدفع الثابت والمستمر.

النقاط الرئيسية – الدخول

- يكون دخول اليد من أطراف الأصابع أولاً.
- تدخل اليد بلطف بين خط الرأس والكتف، مع ثني خفيف في الذراع.

- ثم تمتد اليد للأمام تحت السطح. ملاحظة: يجب أن يكون الامتداد طبيعياً وليس مبالغاً فيه.

السحب

بعد النزول إلى الماء، يجب أن يؤدي الذراع ثلاث حركات امتدادية. تمتد للأمام في شكل مائل مع ثني الكوعين قليلاً، ثم تمتد للخلف نحو وسط الجسم، ثم للخارج باتجاه الفخذين محاكياً شكل الساعة الرملية.

الحركة الرجوعية

- تُساعد هذه الحركة على الاسترخاء، وتستخدم القوة الدافعة من السحب.
- يخرج الكوع أولاً، ويكون في وضع أعلى من اليد.
- مرور اليد بالقرب من الجسم قدر الإمكان. وعندما تتجاوز اليد مستوى الكتف يمتد الذراع للأمام نحو نقطة الدخول.

التنفس

يُعدُّ دمج نمط التنفس الجانبي المريح أحد أهم العوامل الخاصة بالسباحة الحرة. فهو لا تضمن أن يوفر جسم السباح الأكسجين الكافي من أجل تنشيط العضلات، ولكنه يسمح أيضاً للسباح بالحفاظ على وضعية الجسم الفعالة.

- تستدير الرأس بلطف (عندما تكون غير مرفوعة) في الوقت المناسب مع الدوران الطبيعي للجسم.
- يتم أخذ النفس عندما تكمل الذراع التي يتم التنفس من جانبها مرحلة السحب.
- يدخل الذراع التي لا يتم التنفس من جانبها الماء أثناء الشهيق.
- تستدير الرأس للخلف نحو الوسط في حركة سلسلة بمجرد الشهيق.
- يتم الزفير تدريجياً.
- يحدث التنفس عندما يتم سحب الذراعين (دورة سباحة واحدة)، ويُسمى هذا التنفس الأحادي. وقد يتم أخذها بعد كل ثلاث سحبات للذراع، وتُسمى التنفس الثنائي.

ملاحظة: عند تدريس عملية التنفس أثناء السباحة الحرة، يُوصى بأن يبدأ السباح في التنفس من الجانب الذي يفضل.

المداومة (الاستمرار)

- مارس التنفس من جانب واحد:
 - احتفظ بالنفس حتى آخر حدٍ له.
 - استخدم حركة الركلة بلوح ضربات الرجلين.
 - استخدم لوح ضربات الرجلين- مارس حركة الذراع / التنفس
 - السباحة الكاملة (بدون لوح ضربات الرجلين)، مع استخدام النقاط الأنفاس في السباحة لمسافة قصيرة جانبية، ويمكن استخدام الزعانف للمساعدة في السباحة والتنفس لمسافة قصيرة.
 - السباحة الكاملة باستخدام الزعانف أو بدونها لمسافة قصيرة ثم التمدد.

التمارين

- باستخدام الزعانف- يتم تنفيذ التنفس الجانبي الأيمن كل 6 ركلات للرجل، وينبغي تمديد الذراع اليمنى للسباحين، ويتم توجيه الكتف للأعلى، ويجب وضع الذراع أو اليد اليسرى على فخذ السباحين، وإرخاء الرأس وتمديدها على الذراع اليمنى الممتدة. ينفذ السباح 6 ركلات، ثم يضع وجهه في الماء، وتنتظر عيناه إلى قاع حمام السباحة. كما يجب حث

السباحين بألا يقوموا بالدوران للأمام، وأن تكون حركتهم الوحيدة (بغض النظر عن ضربات الرجل) هي تحريك الرأس من وضع التنفس الجانبي إلى وضع الزفير بالوجه.

- باستخدام الزعانف، يتم تنفيذ التنفس الجانبي الأيسر كل 6 ضربات.
- نفس ما ذكر أعلاه، لكن يجب على السباح أن يمد ذراعه اليسرى.

البدايات

يُشار إلى كل البدايات من خلال بادئ الحركة الذي يُصفر للسباحين باتخاذ وضعية البداية. وبعد ذلك، يأمر بادئ الحركة السباحين بالتمركز "الكل في مكانة". ويترك السباحون الحاجز أو حافة حمام السباحة عندما يبدأ صوت الإشارة.

تُعد البداية جانباً مهماً في السباحة التنافسية، ووفقاً [لقواعد الاتحاد الدولي للسباحة](#) سيتم تطبيق قاعدة واحدة؛ لذا من المهم أن يُعطى السباح تعليمات منتظمة حول هذه المهارة. كما ينبغي أن يكون السباح على علم بالأحوال الطبية المعينة التي تمنع السباحين من ممارسة البدايات خارج الماء. كما ينبغي أن يكون المدربون على علم ودراية، وأن يلتزموا بقواعد [الاتحاد الدولي للسباحة](#) وقواعد ولوائح المنشأة المتعلقة ببداية الغطس. تذكر أنه عندما يبدأ التعليم، يتم تقسيم المهارة وجعلها ممتعة.

هناك ثلاثة أنواع من البدايات المسموح بها في مسابقة الأولمبياد الخاص.

- الوقوف

(a) مكعب البداية

(b) الوقوف على الحافة / حافة حمام السباحة.

- الجلوس (على الحافة/ حافة حمام السباحة).

- في الماء

بدايات الوقوف

قد يبدأ الوقوف من الحافة أو من حافة الوقوف.

نقاط التعلم:

1. الوقوف على مكعب الوقوف أو الحافة، مع لف أصابع القدمين فوق الحافة الأمامية.
2. يجب على السباح أن يأخذ وضعية الوقوف.
3. عند إشارة بادئ الحركة، قم بالانطلاق من المكعب/ الحافة.
4. انزل إلى الماء في شكل وضعية انسيابية.
5. السباحة الحرة أو سباحة الفراشة – قم بركل السطح.
6. سباحة الظهر – قد يقوم السباحون بترك سباحة الصدر أو الانزلاق لسطح الماء.
7. ابدأ في تنفيذ طرق السباحة المناسبة بمجرد أن تشق رأس السباح سطح الماء.

بداية من الجلوس – السباحة الحرة

1. اجلس على حافة حمام السباحة.
2. مع إشارة بادئ الحركة، قم بالانطلاق من الحائط في وضعية الجسم الانسيابي المائل والركل كلما أمكن ذلك.
3. ابدأ السباحة بمجرد أن يكون الجسم ممتداً بشكل تام.

البدايات داخل الماء

تتشابه بدايات السباحة الحرة وسباحة الظهر وسباحة الفراشة من حيث البداية. يمكن تطبيق نقاط التعلم أدناه على كل نوع من أنواع السباحة.

نقاط التعلم:

1. امسك بإحدى يديك بجانب حمام السباحة أثناء وجودك في الماء.
2. ضغ كلتا قدميك على الحائط.
3. اثن ركبتيك قليلاً.
4. قم بمد اليد الأخرى في الماء في اتجاه مسيرك، أو تجاه الطرف الآخر من حمام السباحة.
5. تأكد من أن السباح ينظر للأمام نحو الطرف الآخر من حمام السباحة.
6. عند إشارة البدء، قُم بدفع الجانب وأنت في وضع اتجاه الجسم الانسيابي المائل مع الركمل كلما أمكن.
7. ابدأ السباحة بمجرد أن يكون الجسم ممتداً بشكلٍ تامٍ.

دورانات السباحة

تُعد الدورانات أحد المهارات المهمة لأي سباق تنافسي يتعدى طوله طول حمام السباحة. يمثل الدوران كيفية تغيير الرياضي اتجاهه عند نهاية السباحة بطول الحمام لاستكمال السباحة. تنص [قواعد الاتحاد الدولي للسباحة](#) بوضوح متطلبات الدورانات لكل سباحة من السباحات التنافسية الأربعة.

دورانات السباحة الحرة

في دوران السباحة الحرة، يجب أن تلمس بعض أجزاء الجسم الحائط عند إنهاء كل طول. (المادة 5-2 من قواعد الاتحاد الدولي للسباحة). يوجد نوعان من الدورانات المستخدمة بشكل كبير في السباحة الحرة، وهما: الدوران المحوري، والدوران بالشقلبة.

الدوران المحوري

1. اسبح بطريقة السباحة الحرة باتجاه الحائط والمس أو امسك الحائط.
2. اسحب رجلك لأسفل الجسم، وابدأ في الدوران.
3. النقط نفساً وأكمل الدوران.
4. قُم بتمديد كلتا اليدين فوق الرأس، وغُد إلى وضع الانبطاح الانسيابي.
5. استأنف السباحة الحرة.

الدوران بالشقلبة

1. اسبح بطريقة السباحة الحرة تجاه الحائط.
2. على بُعد ضربة واحدة من الحائط تقريباً ابدأ بالدوران.
3. قُم بالانثناء وقم بضرب الحائط ضربة قوية، وأنه سحب ذراعيك بجعل ذراعيك تحت جانبيك.
4. اسحب ركبتيك نحو الصدر، وابدأ في قلب الجسم.

5. قُمْ بدفع الحائط بقوة بـكلتا قدميك.

6. قُمْ بفرد ذراعيك واستأنف الوضع الانسيابي المائل حتى تترك السطح، ثم استأنف السباحة الحرة مرة أخرى.

النهايات

تتص [قواعد الاتحاد الدولي للسباحة](#) على متطلبات وشروط كل واحد من أنظمة السباحة التنافسية الأربعة.

إنهاء السباحة الحرة

- قم بالتمدد للأمام، وسر بسرعة نحو الحائط دون إبطاء الركل.

القواعد وقوانين عدم الأهلية

راجع [قواعد الأولمبياد الخاص](#)، و[قواعد الاتحاد الدولي للسباحة](#).

القواعد التي يسري تطبيقها على السباحة الحرة، هي:

1. المقصود بالسباحة الحرة: أن السباح يمكنه أن يسبح بأي طريقة فيما عدا سباق التتابع المتنوع أو السباق المتنوع، فالجزء الخاص بالسباحة الحرة في هذين السباقين يسبح فيه السباح بطريقة تختلف عن سباحة الظهر والصدر والفرشة.
2. يجب أن يتم لمس الحائط بأي جزء من جسم السباح عند إتمام كل شوط بالحمام وعند النهاية.
3. يجب أن يبقى جزء من جسم السباح فوق سطح الماء خلال السباق، فيما عدا الدوران والذي يسمح له أثنائه بالغطس تماماً، وفي حدود مسافة لا تزيد عن 15 متراً بعد البداية أو الدوران. وعند هذه النقطة يجب أن تشق رأس السباح سطح الماء.

يمكن العثور على قوانين عدم الأهلية في قسم القواعد واللوائح.

سباحة الظهر

نقاط تدريب السباحة

يرغب كثير من الناس في ممارسة سباحة الظهر للحفاظ على بقاء الوجه جافاً. تتمثل النقاط الأساسية لسباحة الظهر في وضع الرأس الثابت المتوازن، وسرعة ضربات الرجلين العالية، وحركات الذراع المتبادلة (تدخل ذراع واحدة للماء بينما تظل الذراع الأخرى خارجها). ومن المهم أن يحافظ السباح على أسلوب التنفس المناسب خلال كل دورة سباحة.

وضع الجسم

- الانسيابي – وضعية الجسم مرتفع – وضعية الرأس ثابتة – الدوران من الأكتاف.
- يجب على السباح محاولة الحفاظ على إبقاء الصدر مرتفعاً؛ لضمان عدم الانجراف مع الماء.

النقاط الرئيسية:

- وضعية الجسم الانسيابية المستقيمة على الظهر مع انحدار طفيف نحو الفخذين.
- تغطس الأذنان تحت سطح الماء.
- تظل الرأس ثابتة، وتنتظر العينان لأعلى أثناء ممارسة السباحة.
- يكون الفخذان بالقرب من السطح.
- تستدير الأكتاف مع السباحة.
- أصابع الأقدام تكون بارزة ومنبسطة.
- تسريع حركة الذراع المثناة تحت الماء.

حركة الذراع

حركة الذراع تكون مستمرة ومتناوبة. وتعمل حركة الذراع على الدفع الثابت. ويكون سحب الذراع المثناة يكون أكثر كفاءة من سحب الذراع المستقيمة. وقد تكون هذه الذراع المستقيمة مفضلة في المراحل الأولى من تطور الحركة.

النقاط الرئيسية:

الحفاظ على وضعية الجسم الجيدة المتوازنة، وتنتظر العينان لأعلى، ويدخل إصبع الخنصر الماء أولاً؛ كي يكون قادراً على تصحيح القبضة. وينبغي على السباح الاستمرار في حركة ضربات الرجلين.

الدخول

يجب أن تجتاز الذراع الأذن قبل دخول الماء، حيث يدخل إصبع الخنصر أولاً بين خط الكتف وخط الوسط الخاص بالرأس.

السحب

- ينحرف الذراع للأسفل وللأعلى من أجل الإمساك. ويساعد في ذلك دوران الكتف بشكل طبيعي.
- تُطرح اليد للأعلى وللأسفل من خلال كف اليد.
- ينحني الذراع بزاوية 90 درجة تحت الكوع.
- تُدفع الذراع بمحاذاة الفخذين، وتتجه أصابع اليد جانباً، وتخفض كف اليد للأسفل.
- شكل حركة الذراع الكاملة تكون على شكل حرف "S".

الحركة الرجوعية

- تخرج اليد من الماء عقب الدوران الطبيعي للكتف.
- تتعطف الذراع تدريجياً لضمان أن يكون الإصبع الخنصر جاهزاً للدخول في الماء.
- تظل الذراع مستقيمة ومسترخية تماماً.

حركة الرجل

تُساعد حركة الرجل في الحفاظ على وضعية الجسم الأفقية وتوازن حركة الذراع، كما تُعدُّ جزءاً مهماً للدفع في سباحة الظهر.

النقاط الرئيسية:

- تبدأ الحركة المستمرة المتناوبة من الفخذين لأعلى وأسفل.
- تقترب الرجلان من بعضهما، وتكونان في الغالب في وضع مستقيم.
- تظل الركبتان أسفل السطح.
- يسمح كاحل القدم المرخي لأصابع القدم أن تكون بارزة.
- تظهر القدم من خلال سطح الماء.
- ست ركلات للرجل مقابل دورة سباحة كاملة.

التنفس

- التنفس يكون طبيعياً.
- وفقاً للقاعدة، يحدث التنفس في كل دورة سباحة.

المدائمة (الاستمرار)

- قُم بضربات الرجلين للخلف مع تمديد الركبتين (يُساعد هذا في تقليل حركة ركل الركبة المثناة).
- ضربات الرجلين للخلف دون لوح قفز: يمكن أن تكون الأيدي في البداية في جانب السباح، ثم الاستمرار في الوضع الانسيابي، مع إبقاء وضع الجسم مرتفعاً. وقد يُساعد استخدام الزعانف السباح في فهم توازن الجسم وحركته.
- لوح ضربات الرجلين – استخدام حركة الذراع.
- السباحة الكاملة لمسافة قصيرة، ثم التمدد عندما يثبت السباح القدرة على ممارسة المهارة بطريقة كفاء.

التمارين

- باستخدام الزعانف – سباحة الظهر مع ضربات الرجلين الانسيابية.
- باستخدام الزعانف أو بدونها – سحب ذراع واحدة – ومع وجود ذراع واحدة في جانب السباح – يسبح السباح باستخدام ذراع واحدة ويستبدلها بالأخرى.
- السباحة الكاملة لمسافة قصيرة، ثم التمدد.

البدايات

يُشار إلى كل البدايات من خلال بادئ الحركة الذي يُصفر للسباحين باتخاذ وضعية البداية. وبعد ذلك، يأمر بادئ الحركة السباحين بالتمركز "الكل في مكانة". ويترك السباحون الحاجز أو حافة حمام السباحة عندما يبدأ صوت الإشارة.

تُعدُّ البداية جانباً مهماً في السباحة التنافسية، ووفقاً لقواعد الاتحاد الدولي للسباحة سيتم تطبيق قاعدة واحدة؛ لذا من المهم أن يُعطى السباح تعليمات منتظمة حول هذه المهارة. كما ينبغي أن يكون السباح على علم بالأحوال الطبية المعينة التي تمنع السباحين من ممارسة البدايات خارج الماء. كما ينبغي أن يكون المدربون على علم ودراية، وأن يلتزموا بقواعد الاتحاد الدولي للسباحة وقواعد ولوائح المنشأة المتعلقة ببداية الغطس. تذكر أنه عندما يبدأ التعليم، يتم تقسيم المهارة وجعلها ممتعة.

يُسمح بنوع واحد فقط من البداية في سباحة الظهر في مسابقة الأولمبياد الخاص.

● في الماء

البداية في الماء – سباحة الظهر

مارس سباحة الظهر أثناء وجودك في الماء.

نقاط التعلم:

1. استقبال الجزء النهائي لمكان البدء بحمام السباحة.
2. مسك حافة حمام السباحة أو طرف باحة البداية بكلتا اليدين (أو بيد واحدة في حالة عدم وجود اليد الأخرى).
3. جعل كلتا القدمين على الحائط، وثني الركبتين.
4. عند إشارة بدئ الحركة، قم بدفع الأرجل.
5. مدّ الذراعين فوق الرأس، ثم الركل باستخدام ركلة الخفّان أو ركلة الفراشة؛ حتى يكون الجسم انسيابياً.
6. يركل السباح بشدة حتى يكون الجسم ممتدّاً تماماً. يحافظ السباح على الركل المتواصل خلال البداية ويسبح.
7. ابدأ سباحة الظهر عندما تخترق الأيدي سطح الماء.

دورانات السباحة

دورانات سباحة الظهر

في دوران سباحة الظهر، يجب أن تلمس بعض أجزاء الجسم الحائط عند إنهاء كل طول. يوجد نوعان من الدورانات المستخدمة بشكل كبير في سباحة الظهر، وهما: الدوران المحوري، والدوران بالشقبة. في الدوران المحوري، يجب أن يظل السباحون على ظهرهم دائماً. لنوعي السلامة، يتم وضع رايات سباحة الظهر كل 5 أمتار من حافة حمام السباحة. تمكّن الأعلام السباح من تحديد المسافة من أجل إنهاء السباق الذي يخوضه.

الدوران المحوري في سباحة الظهر

1. اسبح على الظهر باتجاه الحائط، ثم المس أو امسك الحائط.
2. قَرَب الركبتين من الصدر، ثم ابدأ في تدوير الجسم.
3. اقترب بالقدمين نحو الحائط.
4. قُم بدفع الحائط بقوة بكلتا قدميك.
5. قم بتمديد كلتا اليدين فوق الرأس، ثم عُدْ مستلقياً على الظهر في وضع انسيابي.
6. استأنف سباحة الظهر.

الدوران بالشقلبة في سباحة الظهر

1. اسبح بطريقة سباحة الظهر تجاه الحائط.
 2. على بُعد ضربة واحدة من الحائط تقريباً ابدأ بالدوران.
 3. استخدم سحب الذراع الفردي المستمر أو سحب الذراع المزدوج المباشر، ثم قُم بالتكور في وضع مائل.
 4. اسحب ركبتيك نحو الصدر، وابدأ في قلب الجسم.
 5. قُم بدفع الحائط بقوة بكلتا قدميك في وضع انسيابي مستلقٍ على الظهر.
- ملاحظة:** دوران الشقلبة لسباحة الظهر يجب أن يتم تنفيذه فقط عند التحول من سباحة الظهر إلى سباحة الظهر، (ليست ضمن الفردي المتنوع).

النهايات

إنهاء سباحة الظهر

1. لدواعي السلامة، يتم وضع رايات سباحة الظهر كل 5 أمتار من حافة حمام السباحة.
2. تمكّن الأعلام السباح من تحديد المسافة من أجل إنهاء السباق الذي يخوضه.
3. الوصول العكسي والاندفاع تماماً تجاه الحائط دون إبطاء الركل.

القواعد وقوانين عدم الأهلية

راجع [قواعد الأولمبياد الخاص](#)، و[قواعد الاتحاد الدولي للسباحة](#).

القواعد التي يسري تطبيقها على سباحة الظهر، هي:

1. قبل إشارة بدء السباق يجب أن يصطف السباحون في الماء تجاه حافة البداية، واليدين قابضتان على مقابض البداية، والأقدام بما فيها الأصابع أسفل سطح الماء. غير مسموح بالوقوف داخل أو فوق سور قناة صرف الماء، أو ثني أصابع القدمين على حافتها. وعند استخدام مقبض سباحة الظهر عند البداية يجب أن تلامس أصابع القدمين طرف الحائط أو يكونوا مواجهين للوحة اللمس. ويُمنع منعاً باتاً ثني أصابع القدمين فوق لوحة اللمس.
2. بعد إصدار إشارة البدء وبعد الدوران يدفع السباح الحائط، ويسبح على ظهره طوال السباق، ويجب أن يظل على ظهره في جميع الأوقات، فيما عدا أثناء الدوران (مادة 5-6). يمكن أن يتضمن الوضع الطبيعي على الظهر حركة لف للجسم، ولكن لا تتضمن لف الجسم الوصول إلى 90 درجة من الوضع الأفقي. وتكون وضعية الرأس غير مهمة في هذه الحالة.
3. يجب أن يظهر جزء من جسم السباح فوق سطح الماء طوال السباق. يسمح للسباح أن يكون جسمه مغموراً تماماً تحت الماء أثناء الدوران ولمسافة لا تزيد عن 15 متراً بعد البداية وكل دوران. وعند هذه النقطة يجب أن تشق رأس السباح سطح الماء.
4. عند تنفيذ الدوران، يجب أن يلامس الحائط جزء من جسد السباح في الحارة المخصصة له/لها. أثناء تنفيذ الدوران يمكن لأكتاف السباح تجاوز الوضع الرأسي والوصول إلى الصدر والتي بعدها يسمح باستخدام السحب بذراع واحدة أو السحب بذراعين متلازمين؛ وذلك لبدء الدوران. وعلى السباح العودة إلى الوضع على الظهر لحظة ترك الحائط.
5. عند نهاية السباق يجب أن يلمس السباح الحائط وهو على الظهر.

يمكن العثور على قوانين عدم الأهلية في قسم القواعد واللوائح.

سباحة الصدر

نقاط تدريب السباحة

- سباحة الصدر هي السباحة المستخدمة للنجاة.
- حركة الذراع والرجل متماثلة.
- السحب يسهل من حركة الركل.

وضع الجسم

- يكون السباح في وضع انسيابي مائل في الماء.

حركة الذراع

حركة الذراع في سباحة الصدر تكون متزامنة مع استعادة الوضع تحت الماء.

النقاط الرئيسية:

- من وضع الانزلاق (الانسيابي) الأمامي، يتم إنزال اليدين وإخراجها.
- اجعل المرفقين مرتفعين بينما تجدف بيديك لخارج الماء وحوله.
- يجب أن تمتد الأيدي خلف الجسم لتتلاقى الصدر العلوي، وجعل المرفقين قريبين من جانب الجسم.
- تدعم ضربة الذراع الدفع من كلتا الرجلين.
- يمكن أن تعود الأيدي تحت الماء أو فوقه، لكن يجب أن يظل المرفقان تحت الماء.
- تمتد الذراع بعد ذلك للأمام وتعود إلى الوضع الانسيابي.

حركة الرجل

ينتج معظم الدفع من ركل الرجل. وقد تكون ضربات الرجلين في سباحة الصدر أكثر صعوبة من كل الضربات التي يتقنها السباحون، وقد تأخذ بعض الوقت لإتقانها. وتكون حركة الرجل مباشرة وسريعة وأحياناً تُوصف بأنها ركلة "الفخذ".

النقاط الرئيسية:

- اجعل الركبتان بعيدتين قليلاً عن الفخذين.
- أعد كعوب القدم لتكون وضعها بالقرب من الفخذين.
- اجعل الركبتين قريبتين من بعضهما ولف القدمين قليلاً للخارج (ثني الظهر مع لف الجذع).
- انجرف للخلف في حركة دائرية، واجعل القدمين مثنيتين أكثر من كونهما رخوتين.
- اجعل القدمين داخل خط الفخذين أثناء إرجاعهما.
- إنه الركل بالرجلين الممتدتين تماماً، ويتم تحويل القدمين والكاقلين للأعلى والأسفل.

- اجعل القدمان داخل خط الفخذين أثناء إرجاعهما.
- يجب أن يكون الجسم الآن في وضع انسيابي.

التنفس

- يحدث الزفير أثناء مرحلة الجرف الداخلي أو مرحلة السحب الخاصة بالسباحة، والتي تجعلك نحو الأعلى من أجل أن تأخذ نفس من الفم.
- الزفير في الماء أثناء الانزلاق.
- التقاط الأنفاس بطريقة صحيحة وفي الوقت المناسب عند بداية حركة التجديف الداخلية.

المداومة (الاستمرار)

- التدريب على ركلة سباحة الصدر عند حافة حمام السباحة.
- ركلة سباحة الصدر - الاستلقاء على الظهر - توضيح الوضع الصحيح.
- ركلة سباحة الصدر - الوضع المنبسط - توضيح الحركة الصحيحة.
- حركة الذراع في سباحة الصدر باستخدام الزعانف وحركة الركل في سباحة الفراشة اللطيفة.
- السباحة الكاملة.

التمارين

- الركل في سباحة الصدر باستخدام لوح القفز المائل لمسافة قصيرة ثم التمدد.
- الركل في سباحة الصدر باستخدام لوح القفز في وضع الاستلقاء على الظهر - لوح القفز فوق الركبتين.
- حركة الذراع في سباحة الصدر باستخدام الزعانف وحركة الركل في سباحة الفراشة اللطيفة لمسافة قصيرة.
- 2 x ركلات سباحة الصدر - 1 x السباحة الكاملة - يحافظ السباح على وضع الجسم المائل الانسيابي.
- سباحة كاملة مع إثبات القدرة على التوقيت الصحيح - التنفس / سحب الذراع / حركة الركل.

البدايات

يُشار إلى كل البدايات من خلال بادئ الحركة الذي يُصفر للسباحين باتخاذ وضعية البداية. وبعد ذلك، يأمر بادئ الحركة السباحين بالتمركز "الكل في مكانة". ويترك السباحون الحاجز أو حافة حمام السباحة عندما يبدأ صوت الإشارة.

تُعدّ البداية جانباً مهماً في السباحة التنافسية، ووفقاً لقواعد الاتحاد الدولي للسباحة سيتم تطبيق قاعدة واحدة؛ لذا من المهم أن يُعطى السباح تعليمات منتظمة حول هذه المهارة. كما ينبغي أن يكون السباح على علم بالأحوال الطبية المعينة التي تمنع السباحين من ممارسة البدايات خارج الماء. كما ينبغي أن يكون المدربون على علم ودراية، وأن يلتزموا بقواعد الاتحاد الدولي للسباحة وقواعد ولوائح المنشأة المتعلقة ببداية الغطس. تذكر أنه عندما يبدأ التعليم، يتم تقسيم المهارة وجعلها ممتعة.

هناك ثلاثة أنواع من البدايات المسموح بها في مسابقة الأولمبياد الخاص.

- الوقوف
- الجلوس
- في الماء

بدايات الوقوف

يمكن تنفيذ بدايات الوقوف من حافة أو مكعب البداية.

نقاط التعلم:

1. الوقوف على مكعب الوقوف أو الحافة، مع لف أصابع القدمين فوق الحافة الأمامية.
2. يجب على السباح أن يأخذ وضعية الوقوف.
3. عند إشارة بادئ الحركة، قم بالانطلاق من المكعب/ الحافة.
4. انزل إلى الماء في شكل وضعية انسيابية.
5. السباحة الحرة أو سباحة الفراشة – قم ببركل السطح.
6. سباحة الظهر – قد يقوم السباحون بترك سباحة الصدر أو الانزلاق لسطح الماء.
7. ابدأ في تنفيذ طرق السباحة المناسبة بمجرد أن تشق رأس السباح سطح الماء.

بداية الجلوس

نقاط التعلم:

1. اجلس على حافة حمام السباحة.
2. مع إشارة بادئ الحركة، قم بالانطلاق من الحائط في وضعية الجسم الانسيابي المائل والركل كلما أمكن ذلك.
3. ابدأ السباحة بمجرد أن يكون الجسم ممتدًا بشكلٍ تامٍ.

البدايات داخل الماء

تتشابه بدايات السباحة الحرة وسباحة الظهر وسباحة الفراشة من حيث البداية. يمكن تطبيق نقاط التعلّم أدناه على كل نوعٍ من أنواع السباحة.

نقاط التعلّم:

1. امسك بإحدى يديك بجانب حمام السباحة أثناء وجودك في الماء.
2. ضغّ كلتا قدميك على الحائط.
3. انثني ركبتيك قليلاً.
4. مُدّ يدك الأخرى في الماء نحو الطرف الآخر من حافة حمام السباحة.
5. تأكد من أن السباح ينظر للأمام نحو الطرف الآخر من حمام السباحة.
6. عند إشارة البدء، قُم بدفع الجانب وأنت في وضع اتجاه الجسم الانسيابي المائل مع الركول كلما أمكن.
7. ابدأ السباحة بمجرد أن يكون الجسم ممتدّاً بشكلٍ تامّ.

دورات السباحة

دوران سباحة الصدر

يجب تنفيذ دوران سباحة الصدر من خلال ملاسة اليدين في آنٍ واحدٍ.

نقاط التعلّم:

1. اسبح بطريقة سباحة الصدر تجاه الحائط.
2. المس الحائط بكلتا يديك في آنٍ واحدٍ.
3. ابدأ في تدوير الجسم.
4. اجذب الركبتين إلى الصدر والصق القدمين بالحائط.
5. ادفع بقوة بكلتا القدمين واتخذ وضعية التمدد والانسيابية.
6. استأنف سباحة الصدر.

النهايات

إنهاء سباحة الصدر

1. تقدم للأمام والمس الحائط بكلتا يديك في آنٍ واحدٍ.
2. يجب أن تكون الأكتاف محاذية بنفس المستوى.

القواعد وقوانين عدم الأهلية راجع قواعد الأولمبياد الخاص، وقواعد الاتحاد الدولي للسباحة.

القواعد التي يسري تطبيقها على سباحة الصدر، هي:

1. بعد البداية وبعد كل دوران، قد يقوم السباح بالسباحة بذراع واحدة بالكامل بفضل الأرجل حيث يمكن يغوص السباح خلالها تحت الماء. في أي وقت قبل أول ركلة من ركلات سباحة الصدر بعد البداية وبعد كل دوران يسمح بركلة فراشة واحدة. يجب أن تشق رأس السباح سطح الماء قبل أن تتجه اليدين إلى الداخل في أوسع جزء من الضربة الثانية.
2. منذ أول ضربة بالذراعين عقب بداية السباق وعقب كل دوران، يجب أن يبقى الجسم على الصدر. ولا يجوز التدرج على الظهر في أي وقت إلا عند الدوران بعد ملامسة الحائط، حيث يجوز الدوران بأي شكل ما دام الجسم على الصدر عند مغادرة الحائط. من البداية وطوال السباق، يجب أن تكون دورة السباحة في شكل ضربة واحدة للذراع، وركلة واحدة للرجل في هذا الترتيب. ويجب أن تكون جميع حركات الذراعين في آن واحد وعلى نفس المستوى الأفقي دون حركة تبادلية.
3. تخرج اليدين معاً للأمام من الصدر فوق، أو تحت، أو خلال الماء. ويجب أن تظل الأكواع تحت الماء باستثناء شوط السباحة النهائي قبل الدوران، وأثناء الدوران وشوط السباحة النهائي عند النهاية. ويجب إعادة إخراج اليدين فوق سطح الماء أو تحته. ولا يجوز إعادة اليدين بالاتجاه الخلفي لخط الفخذ، إلا أثناء شوط السباحة الأول بعد البداية وعند كل دوران.
4. خلال كل دورة كاملة، يجب أن يشق جزء من رأس السباح سطح الماء. يجب أن تكون جميع حركات الأرجل متزامنة وعلى نفس المستوى الأفقي دون حركة تبادلية.
5. يجب قلب القدمين للخارج أثناء الجزء الدافع من الركلة. ولا يُسمح بالحركات التبادلية أو ركلات الفراشة لأسفل إلا كما في القاعدة رقم "1". ويُسمح بشق سطح الماء بالأقدام ما لم يتبعها ركلة فراشة لأسفل.
6. في كل دوران وفي نهاية السباق، يجب أن يتم اللمس بكلتا اليدين مفصولتين وفي آن واحد عند مستوى الماء، أو فوقه أو تحته. في آخر شوط سباحة قبل الدوران وعند النهاية، يُسمح بضربة ذراع لا تليها ركلة ساق. قد يتم غمر الرأس بعد آخر سحب للذراع قبل اللمس، بشرط أن يشق السباح سطح الماء في نقطة ما خلال آخر دورة كاملة أو غير كاملة تسبق اللمس.

يمكن العثور على قوانين عدم الأهلية في قسم القواعد واللوائح.

سباحة الفراشة

نقاط تدريب السباحة

تُدرس سباحة الفراشة عموماً بعد أن يكتسب السباح المهارات الأساسية في السباحات التنافسية الثلاث الأخرى. تعتمد سباحة الفراشة على التوقيت الجيد والعمل المتزامن للذراعين والرجلين. وأفضل طريقة لتدريس السباحة هي تقسيمها إلى ثلاث مراحل: الركل، وحركة الذراع، والتنفس.

وضع الجسم

- الجسم في وضعية التمدد والانسيابية.
- حرك الجسم في حركة مثل الدلفين.

حركة الذراع

السحب

- ابدأ في شكل وضع انسيابي.
- اسحب يديك لأسفل نحو جسمك في حركة نصف دائرية.
- الكفوف متجهة للخارج، والكوع أعلى من كفيك.

الدفع

- ابدأ بدفع كفيك للخلف عبر الماء بامتداد جانبيك وتجاوز الوركين.

الحركة الرجوعية

- ادفع كلتا الذراعين خارج الماء.
- ألق بهما للأمام في وضعية البداية.
- يجب أن تكون الكفوف خارج الماء، وأن يدخل الإبهام في الماء أولاً.

حركة الرجل

- يجب دفع الرجلين معاً والتحرك في آنٍ واحد.
- يجب أن تقطع القدمان والكاحلان سطح الماء مع ثني الركبتين قليلاً.
- ركلتان في كل دورة ضربة الذراع (ركلة صغيرة عند السحب، وركلة كبيرة في مرحلة الرجوع).

التنفس

الوقت الصحيح لالتقاط نفس هو بداية مرحلة الرجوع من حركة الذراع وأثناء الجزء الأخير من الدفع.

النقاط الرئيسية:

- يحدث التنفس في كلّ ضربة ذراع ثانية.
- يجب أن يكون الشهيق والزفير من خلال الأنف والفم.
- مع انتهاء الرجوع، يجب أن يعود الجسم إلى وضعية الانسياب.

المداومة (الاستمرار)

- يجب أن يُظهر السباح الوضع الصحيح للرأس.
- حركة الركلة المتزامنة.
- الرجوع المتزامن للذراع.
- التوقيت الصحيح للتنفس / الرأس / الذراعين.
- الوضع الصحيح لليدين أثناء مرحلة التوقف المؤقت.
- وضعية الجسد بانسيابية عالية.

التمارين

المداومة (الاستمرار) رقم (1)

- ركلة الفراشة / انسيابية منبطحة ومستقلية.
- 4 × ركلات/ نفس - توضيح حركة الرجل الصحيحة.
- 4 × ركلات - توقيت سحب الذراع مزدوج.

المداومة (الاستمرار) رقم (2)

- تسحب الذراع اليمنى ناحية الزعانف الجانبية لالتقاط الأنفاس - يمكن استخدامها في هذا التدريب للمساعدة في تطوير ضربة السباحة - يقترح القيام بهذا التمرين حتى 25 متراً ثم السباحة 25 متراً حرة.
- تسحب الذراع اليسرى ناحية الزعانف الجانبية لالتقاط الأنفاس - يمكن استخدامها في هذا التدريب للمساعدة في تطوير ضربة السباحة - يقترح القيام بهذا التمرين حتى 25 متراً ثم السباحة 25 متراً حرة.
- ضربتين (2) ذراع يمينى - ضربتين (2) ذراع يسرى - يمكن أن يكون التنفس جانباً - يساعد استخدام الزعانف في هذا التدريب.
- ضربتين (2) ذراع يمينى - ضربتين (2) ذراع كاملة - ضربتين (2) ذراع يسرى - مرة أخرى استخدام الزعانف يساعد في هذا التدريب.

البدايات

يُشار إلى كل البدايات من خلال بادئ الحركة الذي يُصفر للسباحين باتخاذ وضعية البداية. وبعد ذلك، يأمر بادئ الحركة السباحين بالتمركز "الكل في مكانة". ويترك السباحون الحاجز أو حافة حمام السباحة عندما يبدأ صوت الإشارة.

تُعَدُّ البداية جانباً مهماً في السباحة التنافسية، ووفقاً [لقواعد الاتحاد الدولي للسباحة](#) سيتم تطبيق قاعدة واحدة؛ لذا من المهم أن يُعطى السباح تعليمات منتظمة حول هذه المهارة. كما ينبغي أن يكون السباح على علم بالأحوال الطبية المعينة التي تمنع السباحين من ممارسة البدايات خارج الماء. كما ينبغي أن يكون المدربون على علم ودراية، وأن يلتزموا بقواعد [الاتحاد الدولي للسباحة](#) وقواعد ولوائح المنشأة المتعلقة ببداية الغطس. تذكر أنه عندما يبدأ التعليم، يتم تقسيم المهارة وجعلها ممتعة.

هناك ثلاثة أنواع من البدايات المسموح بها في مسابقة الأولمبياد الخاص.

- الوقوف
- الجلوس
- في الماء

بدايات الوقوف

يمكن تنفيذ بدايات الوقوف من حافة أو مكعب البداية.

نقاط التعلم:

1. الوقوف على مكعب الوقوف أو الحافة، مع لف أصابع القدمين فوق الحافة الأمامية.
2. يجب على السباح أن يأخذ وضعية الوقوف.
3. عند إشارة بادئ الحركة، قم بالانطلاق من المكعب/ الحافة.
4. انزل إلى الماء في شكل وضعية انسيابية.
5. السباحة الحرة أو سباحة الفراشة – قم بركل السطح.
6. سباحة الظهر – قد يقوم السباحون بترك سباحة الصدر أو الانزلاق لسطح الماء.
7. ابدأ في تنفيذ طرق السباحة المناسبة بمجرد أن تشق رأس السباح سطح الماء.

بداية الجلوس

1. اجلس على حافة حمام السباحة.
2. مع إشارة بادئ الحركة، قم بالانطلاق من الحائط في وضعية الجسم الانسيابي المائل والركل كلما أمكن ذلك.
3. ابدأ السباحة بمجرد أن يكون الجسم ممتداً بشكلٍ تامٍ.

البدايات داخل الماء

تتشابه بدايات السباحة الحرة وسباحة الظهر وسباحة الفراشة من حيث البداية. يمكن تطبيق نقاط التعلم أدناه على كل نوع من أنواع السباحة.

نقاط التعلم:

1. امسك بإحدى يديك بجانب حمام السباحة أثناء وجودك في الماء.
2. ضع كلتا قدميك على الحائط.
3. اثن ركبتيك قليلاً.
4. مَدَّ يَدَكَ الأخرى في الماء نحو الطرف الآخر من حافة حمام السباحة.
5. تأكد من أن السباح ينظر للأمام نحو الطرف الآخر من حمام السباحة.
6. عند إشارة البدء، قُم بدفع الجانب وأنت في وضع اتجاه الجسم الانسيابي المائل مع الركض كلما أمكن.
7. ابدأ السباحة بمجرد أن يكون الجسم ممتدًا بشكلٍ تامٍّ.

دورات السباحة

دوران سباحة الفراشة

يجب تنفيذ دوران سباحة الفراشة بلمس اليدين في آنٍ واحدٍ.

1. اسبح بطريقة سباحة الفراشة تجاه الحائط.
2. المس الحائط بكلتا يديك في آنٍ واحدٍ.
3. ابدأ في تدوير الجسم.
4. اجذب الركبتين إلى الصدر والصق القدمين بالحائط.
5. ادفع بقوة بكلتا القدمين واتخذ وضعية التمدد والانسيابية.
6. استأنف سباحة الفراشة.

النهايات

إنهاء سباحة الفراشة

1. تقدم للأمام والمس الحائط بكلتا يديك في آنٍ واحدٍ.
2. يجب أن تكون الأكتاف محاذية بنفس المستوى.

القواعد وقوانين عدم الأهلية

راجع [قواعد الأولمبياد الخاص](#)، وقواعد [الاتحاد الدولي للسباحة](#).

القواعد التي يسري تطبيقها على سباحة الفراشة، هي:

1. منذ أول ضربة بالذراعين عقب بداية السباق وبعد كل دوران، يجب أن يبقى الجسم على الصدر. ولا يجوز التدرج على الظهر في أي وقت إلا عند الدوران بعد ملامسة الحائط، حيث يجوز الدوران بأي شكل ما دام الجسم على الصدر عند مغادرة الحائط.
2. تخرج اليدين للأمام فوق سطح الماء في آنٍ واحد، ثم تتحركان للخلف في آنٍ واحد وبشكل متماثل خلال السباق، وفقاً للقاعدة رقم (5).
3. يجب أن تُؤدَّى جميع حركات الرجلين للأعلى وللأسفل في آنٍ واحد. ليس من الضروري أن تكون الرجلين والقدمان في نفس المستوى، ولكن لا يسمح بحركة تبادلية فيما بينهما. لا يسمح بحركة ركل سباحة الصدر.
4. يجب أن يكون اللمس عند كل دوران وفي نهاية السباق باليدين معاً مفصولتين في مستوى سطح الماء أو أعلى أو أسفل هذا المستوى.
5. في البداية وبعد كل دوران يسمح للسَّباح -وهو غاطس تحت الماء- بأداء دفعة واحدة أو أكثر بالرجلين وسحبه واحدة بالذراعين تؤدي لرفع الجسم إلى سطح الماء. يُسمح للسَّباح بالغوص سواء في البداية أو عقب كل دوران لمسافة لا تزيد عن 15 متراً تحت سطح الماء. وعند هذه النقطة يجب أن تشق رأس السَّباح سطح الماء. يجب أن يظل السَّباح على السطح حتى الدوران أو النهاية التالية.

يمكن العثور على قوانين عدم الأهلية في قسم القواعد واللوائح.

الفردى المتنوع

يُعدُّ الفردى المتنوع أحد أكثر منافسات السباحة تحدياً. ومع ذلك، يمكن أن يكون أيضاً واحدة من أكثر الألعاب متعة للسباح. يجب أن يغير السباح السباحة طوال السباق باستخدام الدورانات الصحيحة لكل نوع من أنواع السباحة. بغض النظر عن مسافة منافسة التنوع الفردى، يجب على السباح أن يسبح في السباق باستخدام السباحات التنافسية الأربعة بالترتيب الصحيح. ويسبح السباح في كلّ طريقة سباحة لربع السباق. ويبدأ السباح السباق من الوقوف أو الانطلاق في الماء بالترتيب الآتي:

- سباحة الفراشة
- سباحة الظهر
- سباحة الصدر
- السباحة الحرة

للتدريب على الفردى المتنوع، يجب على المدرب تعليم جميع أنواع السباحة الأربعة والدورانات المناسبة. وللإستعداد بشكل أفضل للسباق، على السباح أن يهتم أكثر بنوع السباحة الذي يكون ضعيف فيه.

دورانات السباحة

دوران الفردى المتنوع

التحول من سباحة الفراشة إلى سباحة الظهر

يجب تنفيذ الانتقال من سباحة الفراشة إلى سباحة الظهر بلمسة اليدين في آن واحد.

1. اسبح بطريقة سباحة الفراشة تجاه الحائط.

2. المس الحائط بكلتا يديك في آن واحد.

3. اجذب الركبتين إلى الصدر والصق القدمين بالحائط.

4. ادفع بقوة بكلتا القدمين، واتخذ وضعية الاستلقاء والانسيابية.

5. تحوّل إلى سباحة الظهر.

التحول من سباحة الظهر إلى سباحة الصدر

لدواعي السلامة، يتم وضع رايات سباحة الظهر كل 5 أمتار من حافة حمام السباحة. تمكّن الأعلام السباح من تحديد المسافة من أجل إنهاء السباق الذي يخوضه.

1. اسبح سباحة الظهر، وقمّ بلامسة الحائط بيد واحدة أثناء سباحتك على الظهر.

2. اجذب الركبتين إلى الصدر، وادفع القدمين نحو الحائط.

3. عندما تصل القدمان إلى الحائط، انبسط للأمام بذراع واحدة.

4. قمّ بدفع الحائط بقوة بكلتا قدميك.

5. قمّ بتمديد كلتا اليدين فوق الرأس، وانتقل إلى وضع التمدد والانسيابية.

6. ابدأ سباحة الصدر.

التحول من سباحة الصدر إلى السباحة الحرة

يجب تنفيذ الانتقال من سباحة الصدر إلى السباحة الحرة بلمسة يدين في آنٍ واحد.

1. اسبح بطريقة سباحة الصدر تجاه الحائط.

2. المس الحائط بكلتا يديك في آنٍ واحد.

3. ابدأ في تدوير الجسم.

4. اجذب الركبتين إلى الصدر والصق القدمين بالحائط.

5. ادفع بقوة بكلتا القدمين واتخذ وضعية التمدد والانسيابية.

6. استأنف السباحة الحرة.

القواعد وقوانين عدم الأهلية

راجع [قواعد الأولمبياد الخاص](#)، و [قواعد الاتحاد الدولي للسباحة](#).

القواعد التي يسري تطبيقها على سباحة الصدر، هي:

1. في سباقات الفردي المتنوع، يؤدي السباح طرق السباحة الأربعة بالترتيب الآتي: سباحة فراشة ثم سباحة الظهر ثم سباحة الصدر

ثم السباحة الحرة. ويجب أن تغطي كل طريقة من طرق السباحة ربع المسافة (4/1).

2. في طريقة السباحة الحرة، يجب أن يسبح السباح على صدره باستثناء عند الدوران. ويجب أن يعود السباح إلى سباحة الصدر قبل

أية ركلة أو ضربة سباحة.

3. في مسابقات التتابع المتنوعة، يؤدي السباح طرق السباحة الأربعة بالترتيب الآتي: سباحة الظهر ثم سباحة الصدر ثم سباحة فراشة

ثم السباحة الحرة. ويجب أن تغطي كل طريقة من طرق السباحة ربع المسافة (4/1).

4. يجب إنهاء كل جزء وفقاً للقاعدة التي تنطبق على طريقة السباحة المعنية.

يمكن العثور على قوانين عدم الأهلية في قسم القواعد واللوائح.



القواعد واللوائح

يمكن العثور على جميع قواعد ولوائح السباحة الخاصة بالأولمبياد الخاص عبر الإنترنت، أو من نادي السباحة المحلي للأولمبياد الخاص. بالإضافة إلى ذلك، يُنصح جميع مدربي السباحة في الأولمبياد الخاص بالتعرف على قواعد ولوائح الاتحاد الدولي للسباحة.

قوانين عدم الأهلية:

START

SW 4.4	☐ Started before signal being given
--------	--

FREESTYLE

SW 5.2	☐ Failure to touch wall at the turn / at the finish
SW 5.3.1	☐ Head did not break surface by the 15m mark at the start / at the turn
SW 5.3.2	☐ Failed to break the surface of the water throughout the race

BACKSTROKE

SW 6.2	☐ Left a position on the back during the race
SW 6.3.1	☐ Head did not break surface by the 15m mark at the start / at the turn
SW 6.3.2	☐ Failed to break the surface of the water throughout the race
SW 6.4.1	☐ Failed to touch the wall at turn in their respective lane
SW 6.4.2	☐ Left the position on the back and did not initiate turn
SW 6.4.3	☐ Not on back when leaving the wall at the turn
SW 6.5.1	☐ Swimmer did not touch the wall at the finish of the race while on the back
SW 6.5.2	☐ Touch at finish not made in swimmer's respective lane

BREASTSTROKE

SW 7.1.1	☐ Butterfly kick not completed during first arm stroke at start / turn
SW 7.1.2	☐ More than one butterfly kick at the start / at the turn
SW 7.2.1	☐ Not on the breast at the beginning of the first armstroke after the start / the turn
SW 7.2.2	☐ Left position on breast during race
SW 7.2.3	☐ Incorrect stroke cycle
SW 7.2.4	☐ Arms not simultaneous / in same horizontal plane
SW 7.3	☐ Hands brought back beyond hipline except during first stroke at start / turn
SW 7.4.1	☐ Leg movement not simultaneous / in the same horizontal plane
SW 7.4.2	☐ Head failed to break the surface before the inward movement of the second armstroke after the start / after the turn
SW 7.4.3	☐ Head failed to break surface during each complete stroke cycle
SW 7.5.1	☐ Feet not turned out during propulsive part of kick
SW 7.5.2	☐ Scissor kick / flutter kick / downward butterfly kick other than permitted in SW7.1
SW 7.6	☐ Non-simultaneous touch of the hands at the turn / at the finish

BUTTERFLY

SW 8.1.1	☐ Not on Breast at the beginning of the first arm stroke after the start / after the turn
SW 8.1.2	☐ Left a position on the breast during the race
SW 8.2.1	☐ Arms not brought forward over the water
SW 8.2.2	☐ Non simultaneous movement of the arms
SW 8.3.1	☐ Non simultaneous movement of the legs
SW 8.3.2	☐ Breaststroke movement of the legs
SW 8.4	☐ Non simultaneous touch at the turn / at the finish
SW 8.5.1	☐ Head did not break the surface by the 15m mark at the start / at the turn
SW 8.5.2	☐ Submerged during the race other than at start / turn

MEDLEY

SW 5.1.1	☐ Butterfly/backstroke/breaststroke in the freestyle leg
SW 9.1.2	☐ Incorrect Individual Medley stroke order
SW 9.2	☐ Incorrect Medley Relay stroke order
SW 9.3.1	☐ Did not touch the wall while on the back at the finish of the backstroke section
SW 9.3.2	☐ Failed to touch the wall in swimmer's respective lane at the finish of the backstroke section
SW 9.3.3	☐ Non-simultaneous touch of hands at the finish of the breaststroke section
SW 9.3.4	☐ Non-simultaneous touch of hands at the finish of the butterfly section

AQ DQ Notification August 2012

THE RACE

SW 10.2	☐ Failed to finish the whole distance
SW 10.3	☐ Failed to remain in / finish in the lane the swimmer started in
SW 10.4.1	☐ Failed to make physical contact with the end of the pool at the turn
SW 10.4.2	☐ Took a stride / step on the bottom of the pool
SW 10.4.3	☐ Failed to make physical contact with the end of the pool at the turn
SW 10.5	☐ Walking on the bottom of the pool
SW 10.6	☐ Pulling on the lane rope
SW 10.7	☐ Obstructed / interfered with another swimmer during the race
SW 10.9	☐ Entered the water during a race not entered in
SW 10.11	☐ Feet not in contact with starting platform before preceding team member touched the wall
SW 10.13.1	☐ Failed to swim in the order nominated before the race
SW 10.13.2	☐ Swam more than once in his / her relay team

SPECIAL OLYMPICS AQUATICS (Swimming) SPORT RULES

SO 1.f	☐ Walked / jumped during the flotation / assisted / unassisted event
SO 4.b.1	☐ At least one foot not touching bottom of the pool at all times (walking event)
SO 5.a	☐ Received physical assistance (unassisted event)
SO 6.a.1	☐ Received support / assistance with forward movement (assisted event)
SO 6.a.2	☐ Used a flotation Device (assisted event) that does not comply with Rule B 20

DATE: EVENT: DIV: LANE: ID No. :

Other

SW / SOSR No.

Official's Name:

☐ Stroke Judge ☐ Turn Judge ☐ Starter

Referee's Name:

Official's Signature: Referee's Signature:

Official Use

Swimmer's Name:

Program/Club:

Time Announced:

DQ Entered in GMS by:



تُستخدم قوانين عدم الأهلية في مسابقات الأولمبياد الخاص الرسمية والألعاب العالمية. ويرتبط كل قانون بالتعريف التشغيلي بجانبه والذي يشرح للسباحين ومدرّبهم سبب استبعاد السّباح من المنافسة.

المخالفات الشائعة

- لمس الحائط بيد واحدة عند الدوران والنهاية في سباحة الصدر/ سباحة الفراشة.
- التحرك إلى الأمام عند الدوران والنهاية في سباحة الظهر.
- حركة ركل سباحة الصدر غير صحيحة - لا يُظهر السّباح دوران القدمين أثناء الركلة.
- حركة الركل في سباحة الصدر وسباحة الفراشة ليست متزامنة في آنٍ واحدٍ.
- لا تمتد الذراعان خارج الماء أثناء مرحلة الرجوع في سباحة الفراشة.
- تمتد الذراعان أسفل خط الفخذين في سباحة الصدر.
- سحب حبل الحارة أثناء السّباحة.
- البدايات الخاطئة.
- حركة الركل في السّباحة الحرة في بداية سباحة الصدر/ سباحة الفراشة.

التمارين

التمرين رقم 1 (أ)

الاسم: التجديف

الهدف:

- تحسين سرعة اليد.
- تعلم كيفية مسك المزيد من الماء.
- تحسين وضع الجسم.

المعدات: لا يوجد

مفتاح السباحة: السباحة الحرة و/أو المشي.

نقاط التدريب: من الضروري أداء ركلة سريعة عند السباحة بتسارع. وللقيام بهذا التمرين، تطفو على السطح مع ترك ذراعيك في انسيابية وعدم القيام بالركل، ثم ابدأ بالركل بأسرع ما يمكن. اشعر كيف يجب أن تبدأ الركلة من الفخذين وصولاً إلى قدميك. وبعد 5 ثوانٍ استعمل الذراعين واسبح إلى الجانب الآخر. استمر في الركل بأسرع ما يمكن.

التنوعات: تماماً مثل التمرين الأصلي، ومع ذلك، فُمن بتنفيذ التمرين بسرعة! (العدو)

التمرين رقم 1 (ب)

الاسم: قبضة السباحة السريعة

الهدف:

- يساعدك على الدوران (الاستدارة) بشكل أسرع للسباحة الحرة السريعة.
- جذب الماء بشكل أسرع ومدى أهمية ذلك على الذراع بأكملها.

التمرين رقم 2

الاسم: السباحة بذراع واحدة

الهدف:

- تحسين التوازن.
- المساعدة في الاستدارة.
- التركيز على ذراع واحدة في كل مرة.

المعدات: لا يوجد

مفتاح السباحة: السباحة الحرة

نقاط التدريب: اسبح بطريقة السباحة الحرة بذراع واحدة فقط، ويجب أن تمتد ذراعك غير العاملة بمحاذاة جانبك أو في الأمام لتحقيق التوازن. تنفس نحو الجانب الآخر من الذراع الذي يقوم بالضربة. عندما تمد ذراعك للأمام، تنفس وقم بتدوير كتفك خارج الماء.

التنوعات: مثل تمرين الذراع الواحد، لكن اجعل الذراع غير العاملة في الأمام. هذه المرة سوف تتنفس وأنت مستدير تجاه جانب ذراعك الذي يقوم بالضربة مع توفر توازن جيداً للجسم.

الهدف:

- تحسين قدرتك على التمدد.

التمرين رقم 3

الاسم: المسك

الهدف:

- يساعدك في المسافة المحققة في كلّ ضربة.
- تحسين دخول اليد حتى لا تتقاطع.
- الحصول على انزلاق أفضل.
- يساعد على تطوير وضع الجسم المتوازن.

المعدات: اسحب العوامة أو عنصراً "آخر" كأداة لإبقاء الذراع ممتدة، وتحرير الذراع المقابلة عند اللحاق.

مفتاح السباحة: السباحة الحرة

نقاط التمرين: قُم بضربة ذراع واحدة عادية، وأبقِ الذراع الأخرى في الأمام في انتظار قيام الذراع بالضربة للحاق. بمجرد أن تصل الذراع التي تقوم بالضربة إلى الذراع في الأمام، قُم بضربة بالذراع الأخرى.

التمرين رقم 4 (أ)

الاسم: القبضة المغلقة

الهدف:

- تساعدك على استخدام الذراع بالكامل لتحسين قوة السحب.
- الحصول على شعور أفضل بالماء.
- زيادة المسافة التي تقطعها في كل ضربة.

المعدات: كرة تنس

مفتاح السباحة: السباحة الحرة

نقاط التمرين: السباحة الحرة بقبضة مغلقة، واسحب بقبضة اليد مغلقة باستخدام كرة تنس و / أو فقط مجرد إمساك قبضة اليد في كلتا يديك. سيشعر السباح وكأنه لا يسحب أي ماء في هذه المرحلة. ركز على سحب الماء بالساعدين والجزء العلوي من الذراعين. من خلال القيام بذلك، سيحسن السباح من اللحاق، وسيشعر بمدى أهمية سحب الذراع بالكامل بفاعلية.

سيزيد السباحون ضرباتهم في كل شوط عند إغلاق قبضتهم، ولكن بمجرد فتح اليدين، ستشعر بقوة السحب التي بدأت عن طريق استخدام اليدين. سيساعد هذا في النهاية على زيادة المسافة لكل ضربة.

التنوعات: تماماً مثل التمرين الأصلي، ومع ذلك، فم بتنفيذ التمرين بسرعة! (العدو)

التمرين رقم 4 (ب)

الاسم: قبضة السباحة السريعة

الهدف:

- يساعدك على الدوران (الاستدارة) بشكل أسرع للسباحة الحرة السريعة.
- جذب الماء بشكل أسرع ومدى أهمية ذلك على الذراع بأكملها.

التمرين رقم 5 (أ)

الاسم: ركلة صفرية / ضربات رجلين سريعة

الهدف:

- تحسين رد فعل ضربات الرجلين.
- سرعة وانفجارية ضربات الرجلين.
- الحصول على ضربات رجلين أكثر كفاءة.

المعدات: لا يوجد

مفتاح السباحة: السباحة الحرة

نقاط التدريب: من الضروري أداء ركلة سريعة عند السباحة بتسارع. وللقيام بهذا التمرين، تطفو على السطح مع ترك ذراعيك في انسيابية وعدم القيام بالركل، ثم ابدأ بالركل بأسرع ما يمكن. اشعر كيف يجب أن تبدأ الركلة من الفخذين وصولاً إلى قدميك. بعد 5 ثوانٍ، استخدم الذراعين واسبح إلى الجانب الآخر، مع الاستمرار في الكل بأسرع ما يمكن.

التنوعات: يوجد طريقة أخرى لتحسين سرعة الركلة، وهي إخراج الركلة من الماء والركل بأسرع ما يمكن دون القلق بشأن قوة الجذب أو ثني الركبتين كثيراً. ركّز على تحريك الأرجل بسرعة - انظر التمرين رقم 5 (ب).

التمرين رقم 5 (ب)

الاسم: ضربات رجلين خارجية

الهدف:

- سرعة وانفجارية ضربات الرجلين.

التمرين رقم 6

الاسم: الضربات والانزلاقات

الهدف:

- التنفس الثنائي في طريقة السباحة الحرة.
- تحسين الدوران.
- جعل الضربة أكثر فعالية.

المعدات: لا يوجد

مفتاح السباحة: السباحة الحرة

نقاط التمرين: يُعدُّ الانزلاق جزءاً مهماً من الضربة، خاصةً في المسافة التي تزيد عن 100 متر. سيساعد القيام بثلاث ضربات والانزلاق لحوالي 6 ركلات على تحسين تقنية الانزلاق ووضع اليد والرأس عندما يكون هناك سحب أمامي.

التمرين رقم 7

الاسم: تمرين تبديل ثلاث ضربات

الهدف:

- العمل على الوصول لتوازن أفضل.
- ضربات رجلين قوية.
- يطوّر التنفس الثنائي.

المعدات: لا يوجد

مفتاح السباحة: السباحة الحرة، وسباحة الظهر، وسباحة الفراشة

نقاط التمرين: يساعد هذا التمرين كلاً من السباحة الحرة أو سباحة الظهر أو سباحة الفراشة في تحقيق التوازن، وذلك في حالة التنفس الثنائي في السباحة الحرة. ركّز على ممارسة ضربات رجلين ثابتة وقوية أثناء تأدية هذا التمرين.

قُم بَمَدِّ الذراع اليسرى بشكل مستقيم أمامك وثبّتها في هذه الوضعية. وقم بعمل ثلاث ضربات بذراعك اليمنى. وقم بلفّ الفخذين ، ثم قم بتمديد الذراع اليمنى بشكل مستقيم، وقم بعمل ثلاث ضربات باليد اليسرى، كرّر ذلك التمرين.



التمرين رقم 8

الاسم: تمرين ضربات رجلين سباحة الصدر

الهدف:

- دعم ضربات الرجلين الضيقة والدافعة.

المعدات: لا يوجد

مفتاح السباحة: سباحة الصدر

نقاط التمرين: ادفع الحائط واسحب ذراعيك إلى جانبك. دع ذراعيك بمحاذاة جانبك، واركل طوال امتداد حمام السباحة، والمس أطراف أصابعك أثناء دوران الرجوع.

نصيحة: قد تشعر أن ضربات الرجلين الواسعة في سباحة الصدر أقوى؛ لأن الساقين ستواجهان بعد ذلك مقاومة أكبر من الضربة الأضيق التي تركز على المزيد من الطاقة لدفع الجسم للأمام.

التمرين رقم 9

الاسم: تمرين سباحة الصدر

الهدف:

- يدعم المرونة في الركلة.
- يعمل على إبقاء الركبتين موازيتين لبقية الجسم.

المعدات: لا يوجد

مفتاح السباحة: سباحة الصدر

نقاط التمرين: اطفئ على ظهرك مع وضع يديك تحت المؤخرة، وتمرن على أداء ضربات رجلين سباحة الصدر. وفي كل ضربة، حاول إعادة قدميك للخلف حتى تلمس يديك، وتمنع ركبتك من اختراق سطح الماء.

لن يكون لدى كل السباحين ركبتان وكاحلان مرنان. إن مفتاح الحصول على ركلة فعالة لسباحة الصدر لا يتعلق بالمرونة بقدر ما يتعلق بالوضعية.

التنوعات: تمرين خارج حمام السباحة هو التدريب على الاستلقاء على الأرض على بطنك، مع مَدِّ الذراعين أمام رأسك في وضع انسيابي. الآن حاول تنفيذ سباحة الصدر. لاحظ أن الركبتين تضطران للبقاء موازيتين مع بقية الجسم؛ لأن الأرض في طريقتهم. وهذه نقطة مهمة جداً؛ لأن كثيراً من لاعبي سباحة الصدر "يسقطون ركبهم للأسفل" في كل ركلة، وهذا أمر طبيعي، ولكن إذا لم تكن الركبتان تشكلان زاوية 90 درجة مع بقية الجسم، فإن الركبتين تعملان بشكل أساسي كجدار مقاومة عند كل ركلة.

التمرين رقم 10

الاسم: تمرين الانطلاق بذراع واحدة

الهدف:

- توقيت ركلة "الانطلاق" لتقليل ضغط الضربة.

المعدات: لا يوجد

مفتاح السباحة: سباحة الفراشة

نقاط التمرين: هذا التمرين جيد في العمل بتوقيت ضربة "الانطلاق"، ويسمح للسباح بالحصول على ضربة "انطلاق" مع الشعور بضغط قليل نسبياً.

- دع الذراع اليسرى ممتدة للأمام.
- اسحب بالذراع اليمنى في سباحة الفراشة.
- قُم بركلة دولفين حين تنهي الذراع اليمنى الضربة وقم بركلة أخرى عندما تدخل الماء.
- الآن دع الذراع اليمنى ممتدة واسحب بالذراع اليسرى.
- استمر في نمط التبديل.
- تنفّس وأنت مستدير نحو أحد الجانبين أو كليهما كما هو الحال في السباحة الحرة.

التنوعات:

- اثنان يمين مقابل اثنان يسار.
- اثنان يمين - اثنان يسار - اثنان كاملتان.

التمرين رقم 11

الاسم: تمرين سباحة الدolfين على الظهر

الهدف:

- تشغيل عضلات البطن عن طريق اجتناب ثني الركبتين.

المعدات: الزعانف (إذا لزم الأمر)

مفتاح السباحة: سباحة الفراشة

نقاط التمرين:

- ادفع الحائط وأنت مستلق على الظهر، والذراعان على الجانبين.
- ابدأ حركة الدolfين اللطيفة، مرتفعة في الجسم ودعها تجميع القوة أثناء انتقالها إلى الأسفل للقدمين.
- حاول دفع الماء لأعلى بدرجة كافية؛ لإحداث تأثير بسيط لتحفيز على القدمين.
- أنزل الرجلين لأسفل ثم لأعلى مرة أخرى.
- قُم بعمل حركة إيقاعية لأعلى ولأسفل بأرجل تمتد أكثر قليلاً من عمق قدم.
- استخدم كامل طول الأرجل والجذع الخاصة بحركة الدolfين على ظهره.
- أن يكون الرأس ساكناً تقريباً مع تحرك المركز والرجلين.
- امنع الرأس من الارتداد حتى لا يغطس الوجه (تأكد من عدم خروج الركبتين من الماء كثيراً، فهذا سينتج موجة من الماء على الوجه).
- ادفع الماء لأعلى ولأسفل، وليس بالقرب من الجسد.

المتغيرات:

- مَدُّ الذراعين فوق الرأس.

الألعاب

الألعاب هي أنشطة ممتعة يمكن إدراجها في برنامجك. تأكد من مناسبة الألعاب لقدرة السباح. قد تكون الألعاب جزءاً من المهارات التي تجربها أثناء ممارسة السباح المتدرب معك في الوحدة التدريبية، وعادةً ما يتم إجراؤها في نهاية الجلسة التدريبية.

- تتابع ضربات الرجلين- تطوير حركة الركلة في جميع طرق السباحة.
- التتابعات - جميع طرق السباحة.
- كرة الماء- سيدعم ذلك السير على الماء/ استخدام حركات التجديف.
- كرة النفق- تُساعد على تطوير الغطس – الزفير.

تخطيط وحدة تدريبية

من الضروري قبل تخطيط أي وحدة أن يفهم المُدرّب احتياجات السّباحين المتدربين معه، وقدراتهم، والطرق التي يفضلونها في السّباحة، وأهدافهم.

يجب على المُدرّبين وضع برنامج وحدات تدريبية مناسب للسّباح المتدرب معهم، كما يجب أن يكونوا مستعدين لإجراء أي تغييرات غير متوقعة من خلال تقديم إشعار مُوجز جداً.

يجب على المدرب مراعاة ما يلي:

- المتطلبات الطبيّة للسّباحين .
- مستوى القدرة.
- مساحة حمام السّباحة/ الأعماق/ الدخول/ الخروج.
- توقيت الوحدة التدريبية.
- عدد السّباحين في كل حارة وحدة تدريبية.
- طريقة السّباحة المفضلة وتُسمى أيضاً، طريقة السّباحة الأساسية التي يفضلونها، فضلاً عن السّباحة الحرة.
- ما أهدافهم، هل التدريب للترفيه (جزء من مجموعة الأولمبياد الخاص للتواصل الاجتماعي) أو المنافسة؟.
- توافر المُدرّبين، والاعتماد الأكاديمي، ومعرفة مختلف المتطلبات الطبيّة.

تُحدد طريقة تصميم الوحدة التدريبية بناءً على الموسم الذي سيتم فيه التدريب.

الجدول رقم 2: مكونات وحدة التدريب لكل مرحلة من مراحل الموسم

قبل الموسم	موسم المنافسة	بعد الموسم
الإحماء	الإحماء	تُتاح للسّباحين فرصة إثبات القدرة على ممارسة ما تعلموه، حيث تمنحهم هذه الفرصة وقتاً للاستراحة، وممارسة أنشطة لا تتطلب جهداً كبيراً.
بدء العمل	بدء العمل – السرعة القصوى/ المقاومة/ قوة التحمل – تدريب معين للمنافسات التي سيتم التنافس فيها.	التشجيع على التغذية الجيدة، كما أن النوم وقتاً كافياً ضروريّ أيضاً، ليس فقط قبل الموسم، أو أثناء المنافسة، ولكن أيضاً بعد موسم المنافسة.
التمارين	نقاط البداية/ نقاط النهاية/ الدورانات	
نقاط البداية/ نقاط النهاية/ الدورانات	استعادة النشاط – التهدئة	
التحمّل	تخطيط وجبات المنافسة	
استعادة النشاط – "التهدئة"		
التركيز على طرق السّباحة الأساسية التي سينافس بها السّباح في موسم المنافسة.		
تحديد أوقات عقد الوحدات التدريبية لتكون قريبة من وقت المنافسة.		
التحدث عن التغذية والارتواء وغيرهما.		

الهيكل:

من الضروري هيكله وحدتك التدريبية لضمان وجود مسار تتبّعه خلال الوقت الذي ستقضيه مع متدربيك؛ فوجود خطة وحدات منتظمة سيبقيك على مسار واحد مع الأنشطة التي خططت لها من أجل السّباحين التابعين لك.

الخطوة الأولى: حدّد موضوع وحدتك التدريبية.

موضوع الوحدة هو الفكرة الرئيسية في وحدتك التدريبية.

يجب أن ترشدك هذه الوحدة إلى الأنشطة التي ستدرجها في دورتك التدريبية، وما هي نقطة التركيز الأساسية في هذه الجلسة.

ويجب أن تُحدّد في موضوع وحدتك الأهداف والغايات من وحدتك التدريبية هذه.

على سبيل المثال: إذا كان موضوع وحدتك هو أساسيات السباحة الحرة، فيجب التركيز على الأهداف والغايات من الوحدة التدريبية مما سيطور الحركات الرئيسية اللازمة للتمكن من السباحة الحرة.

الأهداف مقابل الغايات:

- يتمثل أحد الأهداف في ماهية وحدة التدريب، أي ما المهارات التي تود أن يتعلمها متدربوك ويتقنوها.
- الغاية هي الكيفية، أي كيف تُسهّل الأمر على متدربيك فيستطيعون تعلّم المهارات وإتقانها.

الخطوة الثانية: حدّد ما تريد تغطيته في الوحدة التدريبية، وكذلك الوقت المتاح للتغطية.

محتوى وحدتك هو الأنشطة التي تغطيها في وحدة التدريب، أي تدريبات الإحماء، والتمارين، واللعب الحر، وتدريبات التهدئة.

تُعد إدارة الوقت أمراً مهماً لتغطية جميع المحتويات التي تريدها في وحدة التدريب.

تؤدي إدارة الوقت السينة إلى إغفال أجزاء من محتويات الجلسة التدريبية، أو التغاضي عنها، أو تناولها سريعاً، أو عدم تطبيقها بطريقة صحيحة.

عندما تُخطط لوحدة التدريب حدّد الزمن الذي تخصصه لكل جزء من أجزائها.

على سبيل المثال: وحدة تدريبية لمدة 60 دقيقة:

- الإحماء: 10 دقائق.
- التمارين: 20 دقيقة.
- السباحة الحرة: 20 دقيقة.
- التهدئة: 10 دقائق.

الخطوة الثالثة: حدّد الأنشطة في وحدة التدريب.

بمجرد وضع مُخطط محتويات وحدتك التدريبية وتحديد الزمن، يمكنك أن تضع تفاصيل أكثر لكل جزء من أجزائها. وهذا سوف يشمل أنشطة معينة تتصل بكل جزء من أجزاء خطة وحدتك التدريبية.

على سبيل المثال: وحدة تدريبية لمدة 60 دقيقة:

- الإحماء: الإحماء 1-10 دقائق (من الجزء المخصص للياقة البدنية).
- التمارين: التمرين رقم 1 (أ) [15 دقيقة] + التمرين رقم 1 (ب) [5 دقائق] سباحة بذراع واحد – 20 دقيقة.
- السباحة الحرة: اسبح سباحة حرة: قدم تعليقك على الدورانات بين الأطوال [9 دقائق x2 + دقيقتان راحة] – 20 دقيقة.
- التهدئة: تهدئة 1-10 دقائق (من الجزء المخصص للياقة البدنية).

الخطوة الرابعة: راجع خطة تدريبك لضمان توافقها تماماً مع موضوع وحدتك التدريبية.

الألعاب:

يحضر أغلبية السباحين الوحدات التدريبية للاستمتاع بجانب التَّعلُّم وتنمية مهاراتهم. وتُعد الألعاب أنشطةً ممتعةً يمكن إدراجها في برنامجك لتلبية هذه المتطلبات. ومع ذلك من الضروري ضمان توافق الألعاب مع قدرة السَّباح.

قد تكون الألعاب جزءاً من المهارات التي تجربها أثناء ممارسة السَّباح المتدرب معك في الوحدة التدريبية، وعادةً ما يتم إجراؤها في نهاية الجلسة التدريبية.

وفيما يلي أمثلة على الألعاب التي يمكنك ممارستها مع السباحين لديك في جلسة التدريب:

- تتابعات الركلات- تطور حركة الركل في جميع طرق السَّباحة.
- التتابعات- جميع طرق السَّباحة.
- كرة الماء- ستشجع على المشي في الماء/ واستخدام حركات التجديف.
- لعب كرة القدم في الأنفاق- يُساعد في تحسين القدرة على الغطس- الزفير.

يُرجى الاطلاع على نموذج مُخطَّط جلسة السَّباحة الخاص بنا:



مدة الممارسة: _____ دقائق

التاريخ: _____

مجالات تركيز الممارسة:

دقائق _____

تمارين الإحماء:

هوائي	تمارين إطالة العضلات في وضعية الحركة	الأساسيات والتهيئة

النشاط الانتقالي: _____

دقائق _____

التمارين/ بناء المهارات:

ملاحظات: _____

النشاط الانتقالي: _____





دقائق _____

أعمال السباحة:

ملاحظات:

دقائق _____

تمارين التهيئة:

درس اللياقة البدنية المُستفاد اليوم:

نصائح/ نقاط تذكيرية للاعبين:

ملاحظات المدرب:



وضع الخطة التدريبية السنوية للسباحة

تختلف مدة وحدة المنافسة من برنامج إلى آخر، وسوف تتأثر بالموارد المتاحة للبرنامج، وتوفر المرافق، ومنافسة اللاعبين في رياضات أخرى.

يمكنك تقسيم الخطة الموسمية التدريبية إلى ثلاث مراحل رئيسية:

- قبل الموسم
- أثناء الموسم
- بعد الموسم

قبل الموسم

مرحلة قبل الموسم أو مرحلة الإعداد هي الجزء من الموسم الذي يبدأ قبل مرحلة المنافسة مباشرة. وتتضمن هذه المرحلة إعداد اللاعبين على نحو جيد ومُتقن استعداداً لموسم المنافسة القادم. ويشمل ذلك بناء قاعدة هوائية (أيروبك) بالتدرج، وبناء العضلات وتقويتها، وتحسين درجة المرونة والحركة، وإتقان المهارات وتكتيكات اللعب الرياضية الأساسية المستخدمة أثناء مرحلة المنافسة.

تسمح مرحلة قبل الموسم للمدربين بزيادة مقدار التمارين (الحمل التدريبي) ويشير الحمل إلى أثر التدريب على اللاعبين. ففي التدريب الشاق مثل تحسين الحالة البدنية تكون حمولة التدريب عالية، بينما في جلسة التدريب السهلة أو جلسة استعادة النشاط يكون الحمل التدريبي أقل. وقد تؤدي الضغوطات أو الزيادة السريعة في أحمال التدريب إلى إصابة اللاعبين. ومن أمثلة زيادة الحمل التدريبي عودة اللاعب للتدريب بعد موسم إجازة. وحيث إن هذا اللاعب لم يتدرب منذ فترة زمنية طويلة، ثم يعود لممارسة تدريبات مكثفة مما يعرضه لمخاطر كبيرة قد تؤدي إلى إصابته، من الأفضل إعداد اللاعبين على نحو كاف للمنافسة. ومن الضروري هنا ألا تفرض على لاعبيك نشاطاً عالياً في بداية مرحلة ما قبل الموسم، لأن أجسامهم لم تعتد بعد على مثل هذا الحمل بعد الإجازة (الإجازة هي وقت توقف اللاعبين بين جلسات تدريبهم بعد الموسم وبداية مرحلة ما قبل الموسم التالية). وتعمل زيادة الحمل التدريبي تدريجياً على تمكين اللاعبين من استعادة النشاط تماماً من الجلسة السابقة، مما يسمح ببلوغ حالة التعويض المثالي (التعويض المثالي هو عملية يمر بها الجسم بعد فترة من التدريب، وبه يسترد الجسم قوته، حيث يكون الأداء بعد ذلك أفضل من ذي قبل. فعلى سبيل المثال: إذا رفع اللاعب وزن 25 كجم في الصالة فإن ذلك سوف يسبب إرهاقاً في عضلاته، وسيطلب وقتاً لاستعادة النشاط. وسيسمح التعويض المثالي للاعبين باستعادة قوتهم والارتقاء لمستوى أعلى قليلاً مما كانوا عليه قبل رفع وزن 25 كجم. وسيمكن تأثير التعويض المثالي اللاعب من رفع وزن أعلى قليلاً في الوقت الراهن).

بالنسبة للسباحة يستطيع المدربون تقسيم الإعداد للموسم إلى قسمين:

- الإعداد على الأرض.
- الإعداد في الماء.

1. الإعداد على الأرض

يهدف الإعداد على الأرض إلى زيادة المرونة والقوة، ورفع مستوى تحمل العضلات بممارسة تمارين تركز على وزن الجسم والمقاومة. وعلاوة على ذلك، يمكن بناء السعة الهوائية واللاهوائية لدى اللاعب وقدرته التنفسية خارج حمام السباحة عن طريق الجري وركوب الدراجات ونط الحبل.

مهم: كل التمارين التي تعتمد على المقاومة والتمارين الهوائية واللاهوائية يجب أن تتم بطريقة آمنة في بيئة مناسبة، وباستخدام تقنية سليمة. وإذا كنت غير مؤهل كمدرّب لشرح تمرين أو تصحيحه فمن الأفضل ألا تفرض هذا التمرين على لاعبيك ما لم تعرف مُدَرَّب لياقة أو قوة، وضبط جسم يعطيك خبرته في هذا المجال.

تُقدم بوابة تعلّم ألعاب الأولمبياد الخاص على الإنترنت دورات لياقة بدنية متنوعة ستعلم المُدَرِّبين والمتخصصين في مجال اللياقة البدنية أفضل ممارسات هذه المجالات.

2. الإعداد في الماء

سوف يركّز التدريب المائي على حركات رياضية مُحددة للسباح المتدرب لديك. مما يسمح للسباحين بالعمل على أساليبهم وقوة تحملهم وسرعتهم في الماء وتطويرها. وينبغي تنويع الأنشطة المائية وإدخال تمارين تركز على السباحة الحرة وعلى طرق السباحة. وتُعد مرحلة قبل الموسم وقتاً جيداً للمدربين للتركيز على أساسيات السباحة أثناء إعداد السباحين لموسم المنافسة القادم (الأساسيات هي القدرات الأساسية التي يجب أن يتمتع بها اللاعبون في ممارسة رياضتهم. وفي حالة السباحة تشمل هذه الأساسيات: نزول حمام السباحة والخروج منه (ويشمل نزول حمام السباحة نقاط البدء واقفاً أو جالساً على حافة الحمام أو مكعب البدء)، البداية والنهاية، والانسياب وتقنية السباحة (هل يستطيع اللاعب تحديد الفروق بين طرق السباحة؟، وسبب تتطلب طرق السباحة تقنية مختلفة؟) مع الإعداد الأمثل للسباحين لموسم المنافسة القادم.

تذكّر: يعتبر كل لاعب حالة مختلفة، وسيطلب ذلك تركيزاً على جوانب مختلفة في برنامجه قبل الموسم. ويمكن أن ينافس اللاعبون في رياضة مختلفة أثناء موسم إجازتهم، كما أن الأمر يمكن أن يتطلب بعض العمل لتهيئة الجسم حتى يعود إلى "طريقة" السباحة. وقد يكون الآخرون غير نشطين أثناء إجازتهم إذا لم ينافسوا في رياضات أخرى. هؤلاء السباحون سيحتاجون بالتأكيد إلى العودة لبرنامج السباحة على نحو عام، حيث يجب إعادة بناء قدرات السعة الهوائية لديهم، وتذكر أساسيات السباحة. ويتمثل دور المُدَرَّب في تحديد احتياجات كل لاعب من لاعبيه، وتزويد برنامجه بالغذاء المناسب لهذه الاحتياجات.

أثناء الموسم

مرحلة أثناء الموسم أو موسم المنافسة هي موسم السباحة، حيث يُشارك السباحون بانتظام في المسابقات أو مباريات السباحة أو المباريات الدولية. وسوف يركّز التدريب في هذا الجزء على الأداء أثناء المنافسة، وتصحيح الأخطاء، والحفاظ على اللياقة البدنية. وتتضمن أجزاء التدريب أثناء الموسم السَّمّاح لللاعبين المتدربين لديك باستعادة النشاط (استعادة النشاط بعد التمارين متعددة المصادر لا يقل من حيث أهميته عن غيره. توجد مصادر رئيسية لاستعادة النشاط: النوم (الراحة) والتغذية + الارتواء وممارسة تمارين الإطالة بانتظام + الحركات الوظيفية للعضلات) الكامل من المسابقة، واستمرار التدريب لضمان أداء أفضل فيما بعد.

تختلف مواسم المنافسة من برنامج لآخر بناءً على طريقة هيكلة موسمها. فالبعض يمكن أن يشارك في مسابقة كبيرة في نهاية الموسم، بينما سينافس البعض الآخر كل بضعة أسابيع لمدة ممتدة. يجب تعديل خطتك بما يناسب موسمك ويُخرج أفضل ما لدى السباحين المتدربين لديك.

وكما هو الحال بالنسبة لمرحلة ما قبل الموسم، يمكن تقسيم مرحلة أثناء الموسم إلى قسمين:

1. التدريب على الأرض.
2. التدريب في الماء.

1. التدريب خارج حمام السباحة

التدريب خارج حمام السباحة أثناء الموسم سيقبل مقارنة بمرحلة قبل الموسم. وعوضاً عن ذلك قد يحتاج المدرب إلى استخدام جلسات التدريب خارج حمام السباحة للتركيز على حركة اللاعب أو مرونته أو بعض العمل التكتيكي.

2. التدريب في الماء.

يعتمد التدريب في الماء على تصحيح الخطأ الملحوظ في الأداء والاستعداد السابقين من أجل الأداء التالي أو الأداء بعد استعادة النشاط. ويُشبه التدريب في أثناء الموسم المسابقة، ولكن يُضبط بما يمنح السباحين وقتاً كافياً لاستعادة النشاط بين التمارين أو السباقات أو السباحة لمسافات طويلة.

نصيحة تدريبية: يجب التركيز على ثلاثة أشياء أثناء الموسم

1. العمل في "مساحة سباق" أو أسرع قليلاً، ولكن مع ضمان استشفاء السباح بشكل تام.
2. ممارسة تمارين الإحماء قبل السباق.
3. التهيئة النفسية ورفع حالة التحفيز استعداداً للمسابقة.

بعد الموسم

مرحلة بعد الموسم هي الفترة التي تلي انتهاء موسم المنافسة. وتمنح هذه المرحلة السباح والمدرب وقتاً للتفكير في الموسم الذي انتهى تواءً وتحديد ما يريدون تطويره، وتحديد الفرص التي سعدوا بتجربتها، والاستراحة واستعادة النشاط من أجل الاستعداد لمنافستهم الرياضية التالية.

مرحلة بعد الموسم وإجازة الموسم مختلفتان، لأن مرحلة ما بعد الموسم لا تزال تتضمن جلسات تدريب للأعبين بطريقة هيكليّة مع أن الهيكل مختلف عما توضحه مرحلة قبل الموسم ومرحلة أثناء الموسم. فجلسات التدريب بعد الموسم دائماً ما تكون أقل من حيث الأحمال التدريبية، وأكثر استباقية، ولا تركز سوى على خلق بيئة مريحة وممتعة للعبين حتى يسترخوا بعد الموسم الذي انتهى تواءً.

نصيحة تدريبية: تستبدل التمارين وتصحيح الأخطاء دائماً بمباريات أو سباحة حرة حتى يسترخي السباح ويعيش في بيئة خالية من التوتر مع شركائه في التدريب أو زملائه.

ثلاث نصائح للتدريبات لمرحلة بعد الموسم:

1. تقليل عدد الجلسات المُعقّدة كل أسبوع.
2. المحافظة على تناول الطعام الصحي، وممارسة التمارين خارج المياه (الحركة والمرونة).
3. الراحة وفترة استعادة النشاط.

قاموس المصطلحات

المصطلح	التعريف
سباحة الظهر	هي طريقة سباحة يستمر خلالها السباح في السباحة على ظهره من البداية أو يندفع من حائط البداية حتى الدوران وصولاً إلى نهاية السباق.
بدء سباحة الظهر	يبدأ السباح من داخل الماء بحيث تكون اليدين ممسكتين ببلوك البداية، والرجلان تحت خط الماء.
سباحة الصدر	طريقة سباحة تُؤدَّى بالكامل على المستوى الأفقي، مع وضع صدر السباح في مستوى أفقي مواز لقاع حمام السباحة. منذ أول ضربة بالذراعين عقب بداية السباق وبعد كل دوران، يجب أن يبقى الجسم على الصدر. ويجب كذلك أن تؤدي حركات الذراعين والرجلين معاً في أن واحد. وتؤدي ضربة الرجل أسفل خط الماء.
الطفو	هي القوة الداعمة الصاعدة للماء المقاومة لقوة الجاذبية الهابطة. تحدد قوة الطفو حسب كثافة الماء؛ فكلما زادت الكثافة زادت قوة الطفو. ومن بين العوامل التي تؤثر على طفو السباح ووضعيت الطفو: العمر، وبنية الجسم، وحجم العظام، ونمو العضلات، وتوزيع الوزن، وكمية الأنسجة الدهنية، وسعة الرئة، وكثافة الماء.
سباحة الفراشة	هي طريقة سباحة تُؤدَّى بالكامل على المستوى الأفقي. وبعد البداية وبعد كل دوران يجب أن يبقى الجسم على الصدر، ولا يسمح بأكثر من ضربتين بالرجلين في كل دورة سباق. تُؤدَّى حركات الذراعين للأمام معاً في أن واحد. وتؤدي كذلك حركات الرجلين في أن واحد.
المسك	تؤدي عند دخول اليد في الماء. حيث يتم تشكيل اليد على هيئة "قبضة" أو "الإمساك" في الماء.
التمرين	المهارة المستخدمة لتطوير طرق السباحة وإتقانها.
فينا (Fina)	الاتحاد الدولي للسباحة.
السباحة الحرة	طريقة سباحة تختلف عن سباحة الظهر أو سباحة الصدر أو سباحة الفراشة.
المستوى الأفقي	التوازي مع سطح الماء.
البداية في الماء	يبدأ السباح في المياه، حيث يمسك ببلوك البداية بيد واحدة، ويوجه الأخرى في اتجاه السباحة، ويدفع الحائط برجليه.

سباحة فردي متنوع	هو سباق يسبح فيه السَّاح للمسافة المحددة، وبطرق السَّباحة الآتية بالترتيب: سباحة فراشة، ثم سباحة الظهر، ثم سباحة الصدر، ثم السَّباحة الحرة.
السَّباحة على أحد الجانبين	وضعية السَّاح على جانبه/جانبها.
الشوط/طول المسافة	هو طول المسافة المحددة للدورة من بداية حمام السَّباحة إلى نهايته.
الباحة (حافة حمام السَّباحة).	المنطقة المحيطة بحمام السَّباحة.
PFD	سترة الطفو الشخصية.
وضعية الانبطاح	وضعية يمارس السَّاحين فيها السَّباحة على جبهتهم.
قوة الدفع	هي القوة التي تدفع السَّاح إلى الأمام، ويؤديها السَّاح بذراعيه ورجليه.
الدوران/الاستدارة	هو التحرك في خط واحد بمحور الجسم.
التجديف باليدين	هو إجراء أساسي عن طريق حركات تُؤدَّى باليدين والرجلين، وبحيث يستخدم فيه في جميع طرق السَّباحة وسباحة الإنقاذ.
في أن واحد	حركات تُؤدَّى في أن واحد.
وضعية استقامة الجسم - وضعية انسيابية	شكل الجسم في الماء الذي يعمل على تخفيض مقاومة المياه إلى أقل قدر ممكن.
الاستلقاء	يستلقي السَّاحون على ظهرهم.
فريق الرياضات الموحدة	يُشير إلى عدد متناسب من لاعبي الأولمبياد الخاص والشركاء.



سلسلة من التمارين/ التدريبات المستخدمة لإعداد الجسم. يمكن أن تتكون تمارين الإحماء قبل نزول المياه من العدو والإطالة. وتشمل تمارين الإحماء في المياه: السباحة البطيئة، والحركات السهلة.

تمارين الإحماء



10 نصائح لتكون سباحاً أفضل مُقدِّمة من كبير مدربي المباريات الدولية في الأولمبياد الخاص ومؤسسة "ميشيل فيليبس فاوندیشن"، وسفيرة برنامج "أي إم" ديان كريستنسن هيليس.

1. **اسبح كثيراً**
إذا لم يصل معدل ممارستك للسباحة إلى ثلاث مرات أسبوعياً ستفقد شعورك بالماء، وسيبدأ مستوى مهاراتك وتكنيكك في التدهور؛ فحيث لا يوجد شعور؛ لا يجد تكنيك؛ ولا توجد سرعة. وإذا كان اختيارك بين تدريبين طويلين وثلاثة أو أربعة تدريبات قصيرة، من الواضح أن السباحين سيبلون جيداً عندما يسبحون أكثر عكس قيامهم بتدريبات طويلة المدة وعددها أقل كل أسبوع.
2. **اسبح مُستخدماً تقنية جيدة**
حافظ على أفضل تكنيك مُستطاع بكل السرعات أثناء التمرين. وإذا حاولت أن تسرع باستخدام تكنيك سيئ؛ فأنت تهدر طاقتك، يمكنك أن تُعلم نفسك الإسراع، ولكن باستخدام تكنيك جيد، وستحرز مكاسب كبيرة.
3. **مارس التمارين وكأن كل جزء من كل سباحة تدريب**
في بداية تدريبك أو في منتصفه أو حتى نهايته (أو في جميع هذه المراحل) اتبع تقنية عمل معينة حتى تكتسب مهارات سباحة جيدة. إذ يوجد العديد من التدريبات التي يمكنك ممارستها حتى تكون جاهزاً أو تساعدك في تطوير تكنيكك إلى الأفضل.
4. **قم بتمرينات يغلب عليها طابع التحدي**
اجعل جزءاً من تدريبك مرة أو مرتين أسبوعياً (بناءً على عدد مرات ممارستك للسباحة) مليئاً بالحيوية، وابدأ جهديك، بل وقصارى جهديك، كيفما تحب تسميته. وفي حالة تركيز جميع تدريباتك على تكنيك واحد، فإن التكنيك الذي تتبعه سيتطور. ولكن ماذا سيحدث عندما تحاول أن تسرع أكثر؟ ستتعب، والتكنيك الذي تتبعه سيبتدور، ويمكن أيضاً أن تتوقف يوماً للراحة. وإذا مارست تمارين شاقة أو يغلب عليها التحدي، مع تكنيك معين، على أنها تدريبات مختلفة أو جزء من نفس التدريب سنتعلم كيف تمتلك التكنيك الجيد عند زيادتك للسرعة.
5. **قم بتمرينات سهلة**
بناءً على أهدافك من السباحة، من المحتمل ألا يكون لديك سبب لممارسة أكثر من مجموعة أو مجموعتين من التدريبات الشاقة أسبوعياً طالما أنك تمارس تمريناً أو تمرينين أسهل أيضاً. اعمل بجد على الجوانب الصعبة وباعتدال مع الجوانب السهلة، وكل نوع من التدريب سيعطيك نتائج أفضل.
6. **اسبح بوضعية انسيابية**
يمكن أن تكون عند البداية أو الدفع أو عند منعطف، ولكن يجب دائماً أن تفعل كل شيء بطريقة طفو السهم، ثم تنتقل بين الطفو والسباحة. ولكن في البداية اطفو دائماً.

7. ادفع الحائط بالطريقة نفسها في كل مرة
ادفع الحوائط دائماً وكأنك تخرج من دوران. وعندما تبدأ في الانطلاق ادفع الحائط تماماً بالطريقة نفسها وكأنك تدفع الحائط خارجاً من دوران. طريقة طفو (استريم لين). معظم السباقات بها دورانات أكثر من نقاط البدء، وممارسة المزيد من التمارين في أي جزء من الدوران ستكون ربحاً لك في كل مرة.

8. ارتدِ بذلة سباحة تلائم السباحة التنافسية
المقصود هنا ليس إنفاق 300 دولار لشراء قطعة من أحدث وأفضل ملابس السباحة المقاومة للماء، ولكن المقصود ألا ترتدي سروال شاطئاً منتفخاً إذا كنت تحاول أن تطوّر تكتيكك في السباحة، أو تتعلم كيف تحافظ على التكتيك عندما تسرع أكثر. توجد أوقات يمكنك أن ترتدي فيها بذلة سباحة تزيد من بطء حركتك، ولكن بعد أن تتقن التكتيك المناسب.

9. اطلب من شخص ما أن يراقب سباحتك
علاوة على ما سبق فإنه من الأفضل أن تحضر شخصاً ما ليصورك فيديو. وتحصل على عيون تراقب ما تفعله أثناء تنقلك في حمام السباحة (أو راقب أنت نفسك بمراجعة الفيديو)، فهذا سوف يعطيك خلفية مفيدة عن تكتيك سباحتك الذي لم تلاحظه.

10. استخدم الزعانف من حين لآخر
يمكن أن يُساعدك ارتداء الأذرع أو الزعانف من جملة فوائد أخرى في تحقيق وضع أفضل لجسمك (بشكل مصطنع)، وستعرف كيف يبدو وضعك أثناء الحركة. ثم يمكنك أن تحاول إعادة الوضع نفسه بعد خلع الزعانف، لأنك بالفعل حصلت على فكرة أفضل بخصوص الكيفية التي ستبدو عليها عندما تضعها.



الشكل 14: "ديان كريستنسن هيليس" (على جهة اليمين) مع "ميشيل فيليبس" في عيادة سباحي الأولمبياد الخاص بالاشتراك مع مؤسسة "ميشيل فيليبس فاؤنديشن"



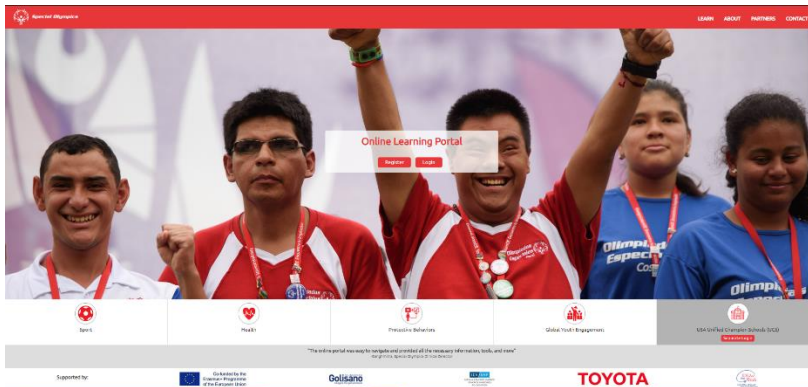
MICHAEL PHELPS
FOUNDATION

مؤسسة "ميشيل فيليبس فاؤندينشن" - [/https://michaelphelpsfoundation.org](https://michaelphelpsfoundation.org)

**Special
Olympics**



موارد السباحة للأولمبياد الخاص - <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/swimming>



بوابة تعلم الأولمبياد الخاص - [/https://learn.specialolympics.org](https://learn.specialolympics.org)

قواعد السباحة للأولمبياد الخاص 2020 -

https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/sport-rules/Sports-Essentials-Swimming-Rules-pdf?_ga=2.129239562.74650030.1594035136-.2020878802789.1564561385

