

المبادئ الأولية في السباحة :

1 الطفو :

العوامل المؤثرة على الطفو:

الثقل: تكون عمودية من الأعلى الى الأسفل بحيث يتغير الثقل مع وزن الجسم.

دافعية ارخميدس: افقية الى الأعلى بحيث تتغير الدافعية مع تغير عدد نقاط مساحة الجسم الافقية المؤثر عليها من الأسفل الى الأعلى.

الحجم يطفو على الماء إذا كانت واجهة الجسم المعرضة للماء كافية مقارنة مع وزن الجسم.

لطفو يجب ان يكون الجسم في وضعية افقية تامة

يجب ان يكون النظر عمودي

لكي تتم دافعية ارخميدس يجب ان يتلقى الجسم دافعية عمودية من الأسفل الى الأعلى وهذا يساعد على الطفو بحيث نستعمل الذراعين من اجل الدفع والارجل لغرض التوازن.

لطفو جيدا يجب التركيز على التوازن جيدا واستقرار الجسم.

لطفو سهل ودون تعب يجب محاولة عدم ترك القدمين تغوصان كثيرا تحت سطح الماء.

2 الدفع:

تلعب الذراعين دور مهم وفعال لعملية الدفع مثل سباحة الفراشة والظهر والحررة بحيث تعمل الذراعين بالجر او بالضغط، وتستخدم الارجل للتحرك للأمام وللحفاظ على الجزء السفلي من الجسم ممدودا بالقرب من السطح قدر الإمكان.

1) الشد، الارتكاز: تتم تحت الماء تبدئ من نقطة الدعم أي النقطة الأولى التي تلاقي فيها اليد سطح الماء الى محور الكتفين.

2) الدفع: تتم من محور الكتفين حتى خروج الذراعين من الماء.

3) الارجل: تساعد على الدفع لكن دورها الأساسي هي التوازن (الحررة، فراشة، الظهر).

3 التنفس:

فهو المبدئ الثالث والاهم بعد الطفو والتحريك في الماء فهو ذات أهمية كبيرة بالنسبة للطفل او السباح ككل

التنفس في السباحة هو عملية تناوب بين الشهيق والزفير بطريقة منتظمة ولكي تتم عملية التنفس بطريقة صحيحة يجب:

- على الجسم ان يكون في وضعية افقية تامة.
- احترام التزامن مع حركات السباحة.
- وضعية الراس مهمة وفعالة لعملية التنفس.

- **La Flottaison:** Avant de chercher à vous déplacer dans l'eau, vous devez savoir flotter. Selon le principe de la poussée d'Archimède, tout corps immergé subit une force verticale (du bas vers le haut) qui le pousse à flotter naturellement. (la pesanteur, la poussée d'Archimède.)

- **la propulsion:** Les bras et les jambes. Les bras fourniront le plus gros de la puissance de propulsion. Selon les nages, ils travaillent en TRACTION ou bien en POUSSÉE, Les jambes seront utilisées pour avancer et pour maintenir le bas du corps allongé au plus proche de la surface possible.

- **la respiration:** C'est la troisième notion capitale, et pas la plus simple, car elle doit se synchroniser parfaitement aux deux autres :
 - Le challenge est de respirer :
 - sans altérer la flottaison
 - sans diminuer l'énergie de propulsion.
 - en cadence avec les mouvements de la nage

Dr Kharchi Amir Khaled.