

سُبْحَانَكَ

لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٢٢﴾



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية بلاد الرافدين الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

# السباحة Swimming

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد

تدريس بقسم التربية الرياضية وعلوم الرياضة بكلية بلاد الرافدين الجامعة – العراق  
رئيس قسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف – مصر سابقاً  
له أبحاث منشورة في مصر وأمريكا وانجلترا وفرنسا واسبانيا وتركيا وايطاليا والسويد والهند وتايلاند  
مخطط أعمال بدنية ومدير اللياقة البدنية بنادى الزمالك والمعادى والصيد  
مدرب منتخب مصر للسباحة بالزعانف  
مسئول منتخب السباحة والتجديف بجامعة حلوان  
سباح منتخب مصر للسباحة الطويلة



## المحتوى

- تاريخ السباحة
- مجالات السباحة
- أهمية السباحة
- مقاييس حمام السباحة
- مسابقات السباحة الأولمبية
- القوى المؤثرة على جسم السباح
- التمارين الأساسية في تعلم السباحة للمبتدئين
- التحليل الفني لسباحة الحرة

تشير التنقيبات التي اجريت على الاثار القديمة الموجودة في بقاع العالم ومنها النقوش الضئيلة البروز الموجودة على الاثار البابلية والرسوم الموجودة على جدران اثار الحضارة الاشورية بان الانسان قد عرف السباحة منذ بدايات وجوده على الارض وكما في الصورة (1)، والتي تعد من اقدم الرسوم واشهرها وهي تصور الانسان سابحاً وذلك قبل اكثر من 6000 سنة، فضلا عن النقوش الموجودة على جدران حصان طروادة قبل 5000 سنة، والرسوم الموجودة في المعبد القديم في اليونان التي تصور مشاهد للسباحة والغطس تحت الماء والتي يعود تأريخها الى اكثر من 2500 سنة. ان معرفة الانسان لمهارة السباحة تعزى لاسباب كثيرة منها الهروب من الحيوانات المفترسة او الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين، او لاجراض الصيد لادامة بقاءه على الحياة، ومن ثم للتسلية والترفيه. لذلك يمكن ان نتستنتج بأن الانسان قد عرف السباحة منذ آلاف السنين قد تمتد الى سبعة آلاف سنة قبل الميلاد، ولذلك تعد من النشاطات البدنية الاولى التي زاولها الانسان ، سواء في وادي الرافدين او وادي النيل او في العصور الرومانية، كما انها



هل تعلم أن أقدم صورة للغوص تحت الماء قبل 3000 عام لجندي  
آشوري يغوص تحت النهر باستخدام قربة منفوخة مصنوعة من جلد  
الماعز





[www.Sport.Ta4a.Net](http://www.Sport.Ta4a.Net)

المكتبة الرياضية الشاملة

استخدمت في الحروب ايام قداماء المصريين، حيث ان هناك نقوش يظهر فيها الجنود وهم يعبرون الانهار وبطرق مختلفة من السباحة او على جلود الحيوانات المنفوخة بالهواء(القريبة)، فضلا عن انها كانت احدى وسائل العيش في المنطقة العربية وبالاخص في المناطق القريبة من سواحل البحر الاحمر والخليج العربي ، حيث كانت تجارة اللؤلؤ والمحار سائدة في هذه المنطقة و كان العاملون بهذه التجارة يغطسون الى عمق البحر للحصول على تلك الثروات.

وبعد ظهور الاسلام وانتشار تعاليمه السماوية التي اعتنت بالانسان واوصت بتربيته من كافة جوانبه الروحية والنفسية والبدنية، فقد اصبحت ممارسة السباحة من الواجبات التي حث الاسلام على تعلمها وممارستها وذلك من خلال الحديث النبوي الشريف " علموا اولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل" حيث كان لزاماً على الآباء تنفيذ هذا الواجب

الشرعي تجاه ابنائهم ، لما لها من تأثير واهمية في بناء الانسان المؤمن القوي ذو الجسم السليم .وبمرور الزمن اصبحت رياضة السباحة من الفعاليات المهمة التي عملت معظم الدول المتطورة على تبنيها لما لها من تأثيرات صحية وعلاجية وترويحية ونفسية على الانسان ، فضلاً عن انها احدى الممارسات التي تربط بين شعوب العالم وظهر قوتها وبشكل سلمي من خلال البطولات العالمية والدورات الاولمبية لما تشمله من فعاليات متعددة والتي يمكن من خلالها الحصول على اكبر عدد من الاوسمة . وعلى اساس ذلك فقد دخلت فعاليات السباحة ضمن الالعاب الاولمبية في العصر الحديث عام 1896 بفعالية ( من هنكاريا بعد Alfred Hajos (1200م) سباحة حرة وللرجال فقط حيث فاز السباح ) قطع المسافة في جو بارد في سواحل البحر المتوسط ، ومن ثم توالت زيادة الفعاليات ( على فعاليات النساء Stockholm بمرور الزمن حيث تضمن منهاج دورة ستوكهولم ) ولاول مرة عام 1912 وبفعالية (100م) سباحة حرة فقط ، وازيفت فعالية السباحة على الظهر في دورة سان لويس الاولمبية عام 1904 والسباحة على الصدر في دورة لندن

الاولمبية عام 1908، وسباحة الفراشة ظهرت وبتكنيكها الحالي عام 1952 في دورة  
الالعاب الاولمبية التي اقيمت في هلسنكي . وفيما يخص فعاليات القفز الى الماء ومنشأها  
السويد والمانيا حيث تعد من الممارسات الشعبية في القرن السابع عشر، فقد ادخلت ضمن  
( الاولمبية عام 1904 ، St Louis ) (المنهاج الاولمبي ولاول مرة في دورة سانت لويس  
وفعاليات القفز الى الماء الثنائي او التزامني فقد ادخلت ضمن منهاج الالعاب الاولمبية في  
) عام 2000 . اما فعالية كرة الماء التي كانت لها شعبية كبيرة في Sydney دورة سدني  
انكلترا في القرن الثامن عشر وانتشرت بسرعة في اوربا وشمال امريكا ، فقد اصبحت  
ولاول مرة ضمن فعاليات المنهاج الاولمبي في دورة باريس عام 1900 ، وكانت للرجال  
فقط ، اما فعاليات كرة الماء للنساء فقد ادخلت ضمن الالعاب الاولمبية في دورة  
(عام 2000.Sydney سدني)

## مجالات استخدام رياضة السباحة

1- **السباحة الترويحية :-** وهي من الانشطة الترويحية التي تستطيع ان تضيف للفرد لونا

بهياً بعد عناء العمل والضغط والتوتر الذي يصاحب روتينية الحياة اليومية وهو من الانشطة التي لا تلزم الشخص الممارس قواعد ونظم محده وانما يترك للشخص حرية الوقت والطريقة في ممارستها.

2- **السباحة التنافسية:-** وهي السباحة التي تمارس وفق القوانين والقواعد المحددة التي

ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث المسابقات او الطريقة المعينة لكل سباحة. والتي تتطلب ان يبذل الشخص اقصى إمكاناته لمحاولة تسجيل اقل زمن ممكن للمسابقات المقررة.

3- **السباحة العلاجية :-** استخدمت السباحة كوظيفة علاجية لكثير من الاصابات والمعاقين

ايضاً ،حيث انها تحتل المركز الاول من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الرياضية الاخرى ويعود السبب في ذلك لان وزن الجسم متعادلاً والحركة في الماء تكون ذات جهد اقل اذ ما قورنة على الارض.

4- **السباحة الابداعية :-** وهذا النشاط يمارس من قبل النساء والذي يشمل حركات منظمة

بطرق فنية تؤدي بشكل جماعي مع مصاحبة الموسيقى المختارة.

5- **السباحة التعليمية:-** تتضمن السباحة التعليمية اكساب الفرد مهارات وطرق السباحة

المختلفة بدء بالمهارات الاساسية مثل مهارات الثقة مع الماء ومهارات الطفو ومهارات

الانزلاق ومهارة الوقوف في الماء ومهارات السباحة الاربعة ذلك في إطار تحقيق

مبدأين هاما هما التعلم وتحقيق الامن والسلامة.

## أهمية رياضة السباحة

- 1- رفع درجة كفاية القلب وتنشيط الدورة الدموية كما انها تخفض من ضغط الدم وتقلل من معدل الكولسترول في الدم.
- 2- تساعد على زيادة مرونة المفاصل وعدم تصلب عملها للجسم كافة.
- 3- تقوية جميع عضلات الجسم وصقلها كذلك اتساع عمل الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء لتنشيط عملية الشهيق والزفير.
- 4- السباحة مفيدة للتخلص من الضغوط النفسية واسترخاء للجسم والعقل.
- 5- تدل البحوث العلمية ان ممارسة السباحة لمدة ساعة يومياً تحرق ما يعادل 750 سعرة حرارية ويحسب السرعة والقوة المستخدمة ولذلك تعتبر من افضل الرياضات لتخفيف الوزن والرشاقة.
- 6- لها اهمية انسانية في حالة انقاذ شخص من الغرق.
- 7- يعد الماء مدلك طبيعي للجسم أثناء التحرك خلاله.
- 8- تعتبر من افضل الرياضات التي تستخدم في التأهيل الطبي للإصابات وخاصةً العمود الفقري والمفاصل.



كل يوم معلومة طبية  
DAILYMEDICALINFO.COM

MyMedicalForum

# السباحة

تريح جسدك، روحك، وعقلك بـ 12 طريقة مختلفة

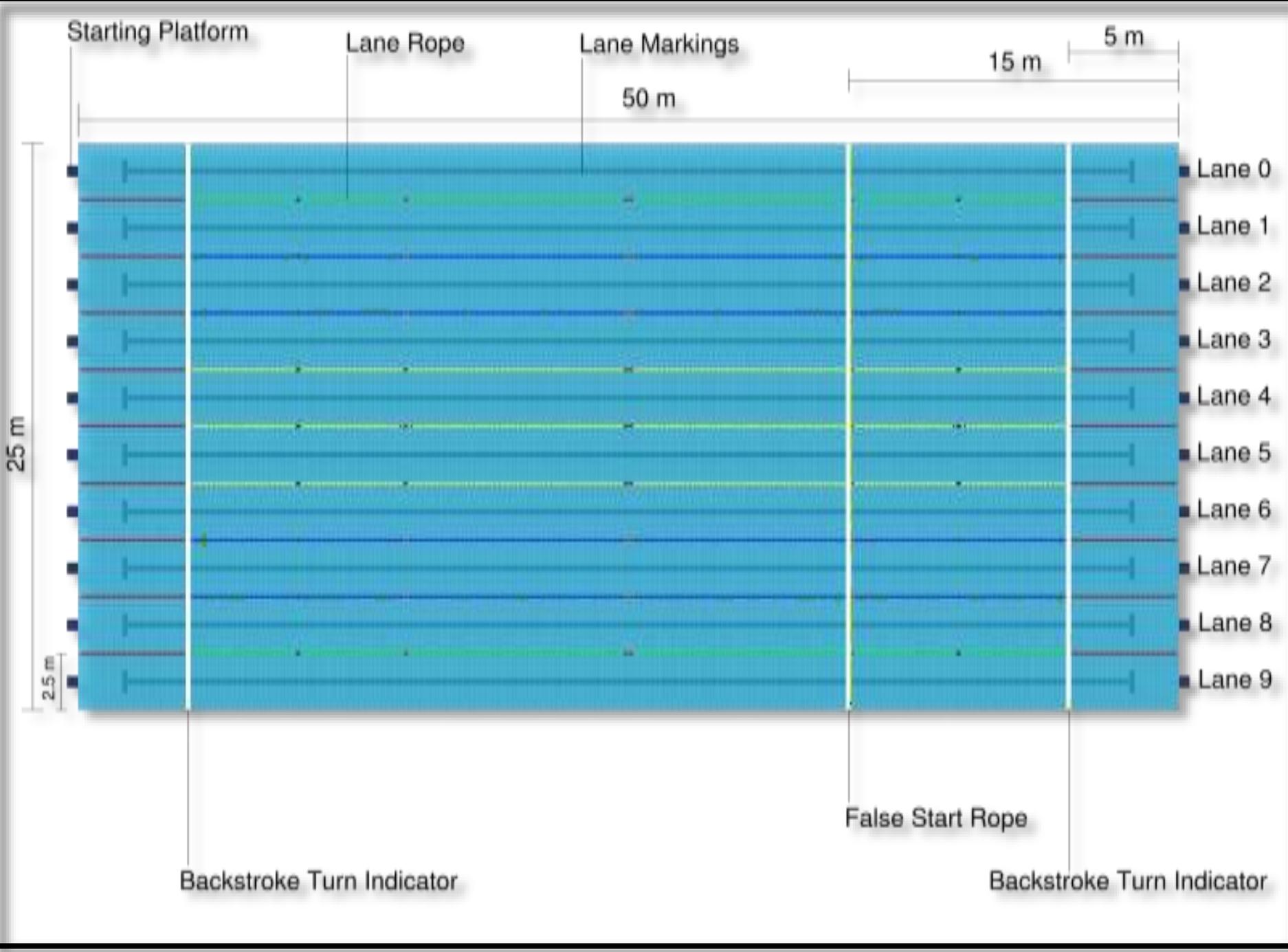




مقاومة  
السباحة







## 1- طول ومعرض وارتفاع حوض السباحة:-

تبلغ ابعاد حوض السباحة الاولمبي الطول (50م) اما العرض فيبلغ (25م) بينما ارتفاع الحوض اي العمق (180سم).

## 2- لحد حارات السباحين ومنحاه البداية:-

يبلغ عدد حارات السباحين (10) تبعد حارة عن الاخرى مسافة (2,5م) وتسمى هذه المسافة مجال خوض السباق الخاص بالسباح اما عدد منصات البداية للسباحين فهي ( 10 ) من كل جانب للحوض ترقم من اليمين الى اليسار ومن اربعة جهات ارتفاعها (50سم) وهي مربعة الشكل ابعادها 50×50.سم.

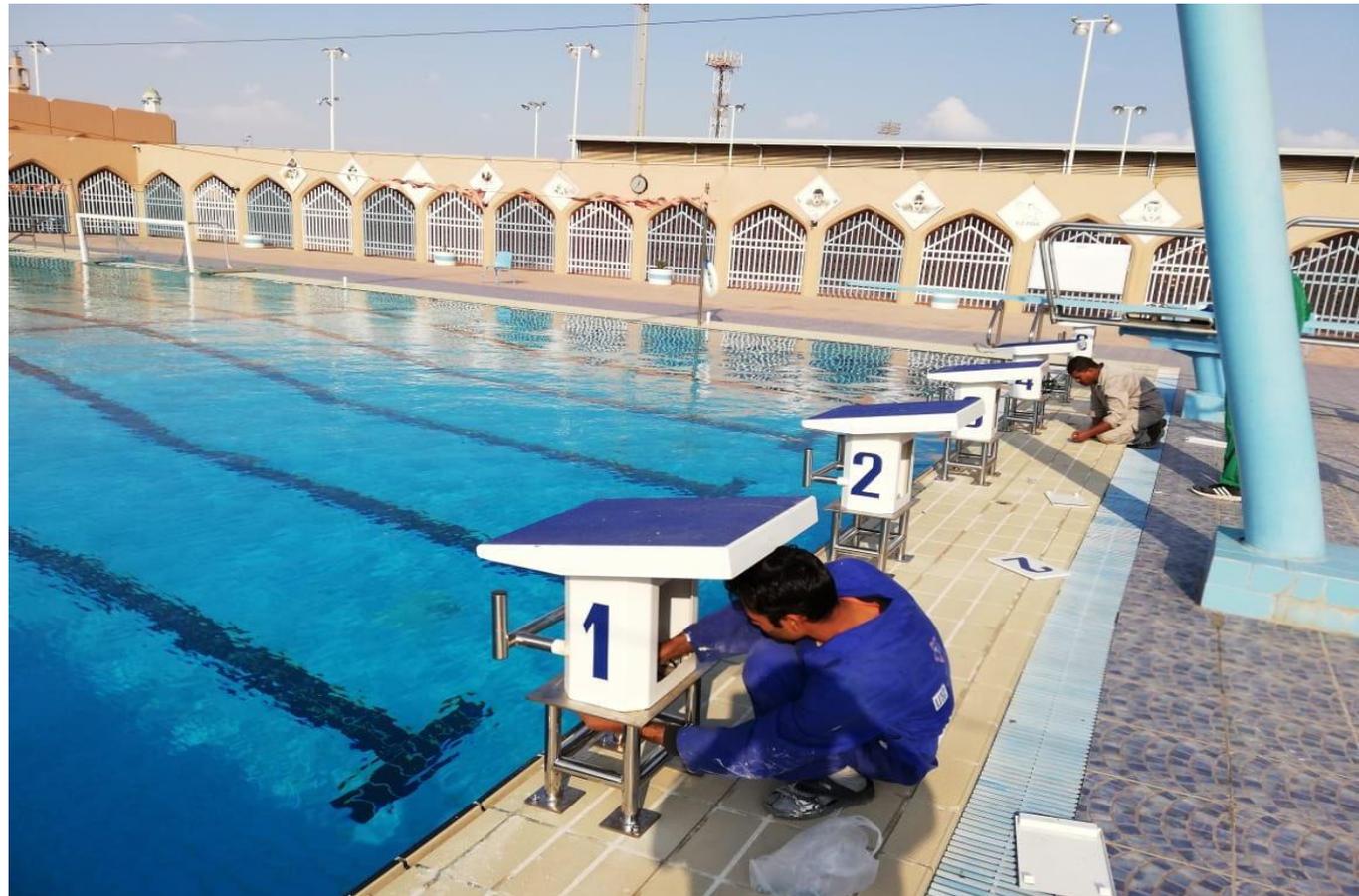
### 3- الخطوط المرسومة على ارضية الحوض:-

ينصف حارة السباح خط اسود بطول (46م) وعرض (20سم) ينتهي قبل نهاية الحوض من الطرفين بمسافة ( 2م ) بخط عرضي ( 1م ) يكون شكل حرف (T) يستخدمه السباح كدليل على استقامة حركته داخل الحارة كذلك لمعرفة نهاية الحوض قبل وصوله النهاية.



#### 4- ترقيم منصات البداية:-

يجب أن ترقم كل منصة من منصات البداية من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للقضاة . ابتداءً (0) ولغاية (9) ومن جهة اليمين عند مواجهة الحوض.



## 5- أعلام تنبيه سباحة الظهر:

وهي عبارة عن أعلام مثبتة على أعمدة مدلاة من حبال عبر الحوض بارتفاع 1,8 متر من مستوى سطح الماء على بعد 5 متر من جانبي حافة الحوض







British Swimming  
13:48  
24

BRITISH SWIMMING  
INTERNATIONAL

## 6-الماء:

يجب أن تكون درجة حرارة الماء +24 درجة مئوية ولا تزيد عن 27 مئوية على الأقل أو 77 درجة فهرنهايتية على الأقل كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أي حركة.

## 6- حبال الحارات: -

تمتد على طول الحوض حبال تفصل بين حارة واخرى للسباحين وتثبت على حائط النهاية من الجانبين بواسطة حلقات داخل تجويف. ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة قابلة للحركة بقطر من 5 سم إلى 10 سم تولون العوامات بلون مميز وعلى امتداد 5 أمتار من نهايتي الحوض عن باقي طولها 40م الاخرى.



## فعاليات ومسابقات السباحة الاولمبية:

تعتبر رياضة السباحة رياضة مشتركة للرجال والنساء حيث تتعدد الفعاليات حسب نوع السباحة وكذلك المسافة المقطوعة فقد حدد الاتحاد الدولي للسباحة الفعاليات

الاولمبية التي تقام في بطولات السباحة حسب نوع السباحة وكما يأتي:

### 1 - السباحة الحرة :

50 متر - 100متر - 200 متر - 400 متر - 800 متر - 1500 متر للرجال فقط تتابع  $4 \times 100$  متر . تتابع للرجال فقط  $4 \times 200$  متر .

### 2- سباحة الصدر :

المسافات في السباحة على الصدر : 50 متر - 100 متر - 200 متر .

### 3- سباحة الظهر :

المسافات في السباحة على الظهر : 50 متر - 100 متر - 200 متر .

### 4-سباحة الفراشة :

المسافات في سباحة الفراشة (الدولفين) : 50 متر - 100 متر - 200 متر .

### 5-التتابع المتنوع :

بمعنى أن الفريق مؤلف من أربعة لاعبين كل لاعب يقوم بالسباحة (100م) من

الانواع التالية : 100متر سباحة على الظهر 100 متر على الصدر 100 متر

سباحة الفراشة 100 متر سباحة .

## 6- الفردي المتنوع :

أي أن اللاعب الواحد يجب أن يقوم بالسباحة حسب مسافة السباق وهي كما يلي :

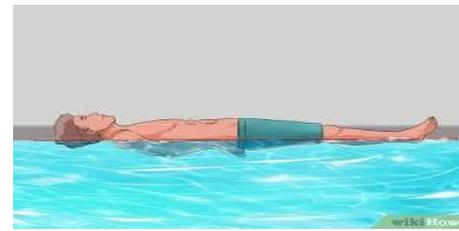
200 متر متنوع : وتقسّم الى سباق 400 متر متنوع : وتقسّم الى

50 متر سباحة الفراشة. 100 متر سباحة الفراشة.

50 متر سباحة على الظهر. 100 متر سباحة على الظهر.

50 متر سباحة على الصدر. 100 متر سباحة على الصدر.

50 متر سباحة حرة. 100 متر سباحة حرة.



يعتبر الطفو هي مقدرة الفرد على بقاء الجسم عالق على سطح الماء دون انغماره الى القاع ، والطفو هو حالة تكون خليط بين الفطرية والاكتساب. فهي تعتمد على عوامل بدنية و ميكانيكية موجودة اصلاً في جسم الانسان و لكنها بحاجة الى تشذيب و تهذيب للاستفادة منها بالشكل الصحيح داخل المحيط المائي . ولتوضيح معنى ان الطفو هو خليط بين الفطرية والاكتساب، حيث ان القوانين الفيزيائية مثل قاعدة ارخميدس قد وضحت عملية الطفو واعتمادها على كتلة الجسم و كثافته، و هما عنصران توصف بهما الاجسام بشكل ذاتي ، و بالرغم من ذلك فعلى الانسان ان يكتسب مهارة التعامل مع هذه القوانين داخل الماء و تسخيرها في سبيل اتمام الشرط الثاني لحصول عملية الطفو .

لذلك يمكن تحديد قابلية الشخص على الطفو او الغرق على معدل كثافة الجسم مما يعني

إن الجسم سيطفو إذا كان معدل كثافته مساوي أو أقل من معدل كثافة الماء وسيغرق في حالة ارتفاع كثافته عن كثافة الماء ويسمى ذلك (قانون الطفو) .  
لذا يمكن تحديد قابلية الإنسان على قوة الطفو من خلال:

أولاً : **كمية الهواء الموجودة داخل الرئتين**: ان كمية الهواء داخل الرئتين تساعد في التخفيف من خاصية الجاذبية التي تعمل على مساعدة السباح على الطفو من خلال كمية الهواء الممكن امتيعاها للرئتين.

ثانياً: **العلاقة بين الوزن والحجم**: كلما زاد حجم الجسم دون الزيادة في الوزن كلما ازدادت فرصة الطفو والعكس صحيح ، ولتوضيح هذا السبب نلاحظ الاختلاف بين الاجسام البشرية من حيث خاصية جاذبيتها حيث ان الذين يمتلكون نسبة كبيرة من العضلات والكثافة العظمية يصبحون اقل من غيرهم الذين يمتازون بالأنسجة الدهنية (الشحمية) التي تكون ذات خاصية اقل للجذب. نستنتج من ذلك ان قوة الطفو تتباين بين جسم واخر نسبة لكثافة الجسم والسعة الحيوية للرئتين.

قاعدة أرخميدس:

(إذا تمز جزء من الجسم او الجسم كله في سائل فإنه سيواجه قوة طفو الى الاعلى

تساوي وزن السائل المزاح )

ولتوضيح قاعدة ارخميدس بشكل اوضح نلاحظ من خلال الشكل كيفية حدوث حالة الطفو للجسم وكمية الماء المزاح التي تساوي وزن القوة الطفووية الدافعة للجسم من الاسفل الى الاعلى ضد وزن الجسم الذي يمثل الجاذبية الارضية.



## القوى المؤثرة على جسم السباح

هناك فرق كبير في مستوى مهارات السباحة بحسب الهدف الممارس ان كان للمتعة او للمنافسة. ويتعدى ذلك الفرق الى حد الاختلاف بين المتنافسين

انفسهم، فنجد ان سباحاً هو اسرع من السباح الثاني. ويعود ذلك الاختلاف بشكل رئيسي الى طريقة تعامل هؤلاء السباحين مع السائل (الماء) الذي ينتقلون خلاله. ولأجل الاستفادة من قوانين الماء الديناميكية، يجب علينا اولاً فهم القوى التي تؤثر في السباح داخل الماء. حيث ان هناك نوعين من القوى تعمل مع او ضد جسم السباح وهي.

**1- القوة العمودية :** ان القاعدة الرئيسية التي تحكم مدى التأثير المتبادل للقوى العمودية هي وجود قوتين عمودية على الجسم.

**الاولى :** قوة الجاذبية الارضية وتأثيرها على الجسم من الاعلى الى الاسفل .

**الثانية :** تسمى قوة الطفو ويكون تأثيرها على الجسم من اسفل الى الاعلى والتي مثلناهما سابقاً بقاعدة ارخميدس.

**2- القوة الأفقية:** وتعمل هذه القوة بالاتجاه المستوي او الأفقي لجسم السباح والتي تلعب دوراً كبيراً في مسالة تقدم السباح الى الامام وتقسّم الى نوعين ايضاً

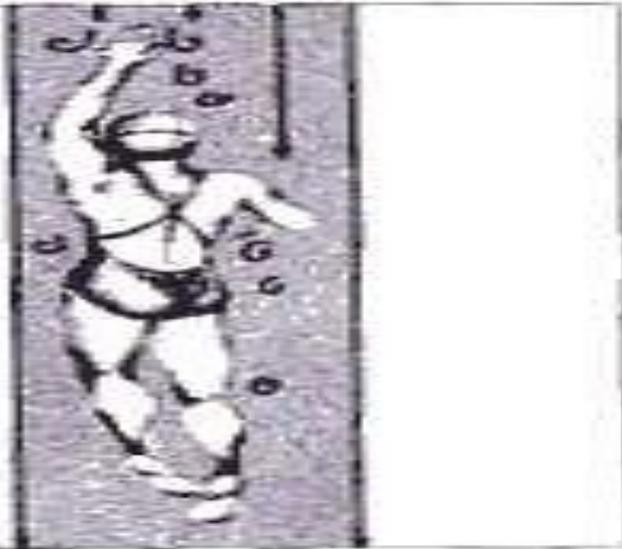
من القوى

أولاً: القوة المقاومة لحركة الجسم في الماء:

وهي مجموعة من القوى تتصرف لتعارض جسم السباح اوهي كمية الماء التي يزيحها جسم السباح خلال محاولته للتحرك خلال الماء وتتخذ ثلاثة اشكال هي:

### الشكل:

الجسم الذي يكون وضعه أفقياً داخل الماء تكون حركته أسهل من وضع الجسم المنحرف نحو العمودي فإن أي انحراف للجسم عن الوضع الافقي سيولد مقاومة على الجسم وبالتالي يؤثر على سرعة السباح.



الموج يشكل اعاقا لحركة السباح من خلال الاضطراب الذي يحدث في سطح الماء وعندما تزيد الحركة يزيد اضطراب الماء مما يسبب منطقة ضغط عالية كأنها حائط من الماء وذلك يعوق من حركة الجسم للأمام . ويتم التقليل منها عن بقية السباحين اثناء المنافسات باستخدام الحلقات البلاستيكية او الفواصل بين السباحين التي تحتوي على ثقوب وشقوق تعمل على جعل الجريان المضطرب للماء الناتج من حركة السباح الى جريان هادى بحيث لا يوتر على السباح المتأخر الثاني والثالث .

## الاحتكاك:

إن الاحتكاك بين جسم السباح وجزيئات الماء التي تتصل به مباشرةً يجعل التدفق الصفائحي للماء الهادئ يضطرب نتيجة لتصادم جزيئات الماء مع الجزيئات الأخر المجاورة لها مما يزيد المقاومة عند تلامسها مع جسم السباح. ونعومة السطح المتحرك هي العامل الرئيس في مقاومة الاحتكاك والتي يتم التقليل منها عن طريق استبدال السطوح الخشنة بسطوح ناعمة ولذلك يعمل الكثير من السباحين الى حلق اجسامهم او ارتداء مايو على شكل بدلة خاص للتقليل من هذه المقاومة التي تعمل على التأخير من سرعته كلما ازادت خشونته .

## ثانياً: القوة الدافعة لحركة الجسم في الماء:

وهي القوة التي تحرك جسم السباح في الماء والتي تحدث من خلال حركات الذراعين والرجلين التي يقوم بها السباح لانتقال جسمه في الماء والتي تطبق مبدأ قانون نيوتن الثالث (لكل فعل رد فعل يساويه بالمقدار ويعاكسه بالاتجاه) اذ تعتبر حركات السباح هي الفعل ونتيجة لذلك الفعل هو رد الفعل وهي حركة جسم السباح خلال الماء.

# التمارين الأساسية في تعلم السباحة للمبتدئين

## الخطوة الاولى- تمارين الأحساس بالماء

ان معظم من لا يعرف السباحة يخاف من الماء وهناك من يكون خوفه شديدا يجعله متوتر الأعصاب فيصعب تعليمه كما أنه قد يرفض التدريب ولذا لابد من إزالة الخوف عنه من الماء ويكون بالبدا في الجزء غير العميق من المسبح الذي يكون بارتفاع (60سم) للأطفال و(120) بالنسبة للشباب مع اعطاء للمتدرب التمارين الاولى التالية التي تساعد في طرد الخوف من المبتدئ وهي:

- 1- طرطشة الماء على الوجه والجسم ويتم بجلوس المبتدئ على حافة الحوض ورجليه متدلّية على الماء ويطلب منهم ان يضربوا الماء بالرجلين بعدها غسل الوجه والذراعين.
- 2- المشي بجانب جدار الحوض مع مسك حافة بكلتا اليدين.





3- المشي بجانب جدار الحوض مع مسك الحافة بالذراع اليمن مرة واليسار مرة اخرى.

4- المشي على شكل قاطرة أي الواحد خلف الاخر مع محاولة الاقتراب من المنطقة العميقة والرجوع الى نفس المكان.

5- الركض داخل الماء مع استخدام الذراعين لخلق جو من الاطمئنان وازالة الخوف ثم يترك المتدربون يتحركون ويلعبون في الماء مع بعضهم ليزول التوتر ويمكن القيام بعدد من الألعاب أو الحركات مثل تبادل الكرة أو جمع الأشياء من قعر المسبح . ثم بعد ذلك يطلب من المتدرب وضع الوجه في الماء ولمس أقدامه وتكرار ذلك حتى يألف وجود رأسه داخل الماء



## الخطوة الثانية – تمارين الطفو والانزلاق في الماء

لزيادة الاطمئنان والألفة مع الماء يطلب من المتدرب ترك جسمه تماما دون حركة ليطفو على الماء وتفيد هذه الحركة من إحساس المتدرب بالأمان في الماء حين يعرف أن الجسم البشري يطفو على الماء وكذلك تفيد في تعويده على السباحة ورأسه داخل الماء من خلال اداء بعض التمارين الاساسية التالية

**طفو التكور او طفو القرفصاء:** ويتم ذلك التمرين والكتفان اسفل سطح الماء ويطلب من المبتدئ بأخذ نفس عميق والاحتفاظ به ثم يميل الجذع للأمام ويثني الرجلين ويقربهما الى منطقة الصدر ويمسكهما او يحطهما بكنتا الذراعين فنلاحظ ان الجسم سوف يطفو مع سطح الماء مع ظهور جزء من الظهر فوق سطح الماء. وهناك اشكال اخرى للطفو وهي طفو القنديل والنجمة كما في الاشكال.



طفو النجمة



طفو القنديل



طفو القرفصاء

بعدها يطلب من المتدرب اداء حركة من هذا الوضع وهي ان يفرد الذراعين الى الامام  
والرجلين الى الخلف ليصل الى وضع الانسياب الامامي ( الوضع الافقي )



بعدها يطلب من المتدرب الانزلاق على سطح الماء بدفع جدار المسبح والانسياب مع  
مد الذراعين والرجلين والوجه داخل الماء دون أي حركة يسمى الانزلاق الثابت



ومن ثم يمسك المتدرب جدار المسبح ويؤدي ضربات الرجلين ويراعى في ضربات الرجلين عدم ثني الركبة كثيراً بل تكون الحركة من مفصل الفخذ مع ثني قليل للركبة ثم بعد إتقان ضربات الأرجل يطلب من المتدرب



الانزلاق في الماء مع القيام بضربات الرجلين دون تحريك اليدين ويسمى هذا الانزلاق المتحرك أي اداء الانسياب مع حركة الرجلين



## انواع السباحات الاولمبية:-

1- السباحة الحرة

2-سباحة الظهر

3-سباحة الفراشة

4- سباحة الصدر



شكراً لحسن إستماعكم

وفقتي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

محمد  
عبد  
الرحمن