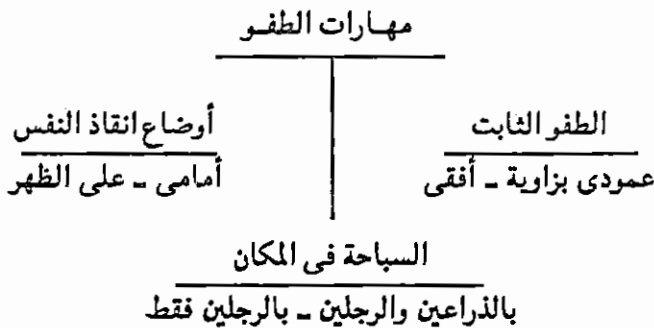


١ - مهارات الطفو فى برنامج الإنقاذ

إن تعليم أوضاع الطفو له أهمية خاصة فى برنامج الأمن والسلامة لأن تفهم مبادئ الطفو يساعد السباح على التعرف على قدراته والثقة بما يمكن أن يقوم بعمله فى الماء . وتعتمد معظم أوضاع إنقاذ النفس على مهارة السباح فى استخدام قابلية جسمه على الطفو مما يسهل مهمة الانقاذ فى الظروف السيئة . كما أن القدرة على الطفو قد تكون ذات فائدة كبيرة فى عمليات البحث والانقاذ فى حالة لجوء السباح إلى العودة للشاطئ مع الاقتصاد فى الجهد .

والطريقة السليمة لتعليم الطفو تعتمد على اكتشاف المبتدىء لامكانياته التى تعتمد على غط جسمه وسماته البدنية وليس على أشكال معينة للأوضاع . فالمعلم الذى يستطيع مساعدة المبتدئين هو الذى « يفهم » مشكلتهم والذى يستخدم أساليب ابتكارية تحقق الهدف .

ومهارات الطفو الأساسية يمكن توضيحها كما يلى :



الطفو الثابت

إن أى وضع ينغذه الشخص وفمه خارج الماء للتنفس يمكن أن نعبر عنه بالطفو الثابت (وهذا أن أنواع طفو التكور والقنديل لا ينطبق عليها هذا التعبير) . وحيث أن الجاذبية النوعية للجسم الطافى تتأثر بكمية هواء الرئتين فإن استخدامهما فى التنفس الإرادى يعتبر عامل كبير الأهمية : فالفترات

التي يحتفظ فيها بالنفس والتي يتبعها طرد سريع (وليس قليل) للهواء ستحافظ على أقصى كمية من الهواء في الرئتين ، وهذا مهم بصفة خاصة للسباحين الذين تزيد لديهم الجاذبية النوعية عن واحد صحيح . ففي هذه الحالة يجب المحافظة على اتزان الجسم في وضع يكون فيه القدم والأنف خارج سطح الماء . وهذا الوضع يمكن اتخاذه بتغيير عزم الوزن حول مركز الطفو .

الطفو الرأسى

فى هذا الطفو يتخذ السباح وضع الوقوف فى الماء ، فتثنى الرأس للخلف ولا يبقى خارج الماء إلا وجه السباح لزيادة القابلية للطفو لأقصى حد . ويمكن استعمال اليدين فى حركة زعنفية حتى يلوغ الوضع الثابت ، وحينئذ يمكن خفضهما بجوار الجسم أو تشبيك الذراعين أمام الصدر تحت سطح الماء . ويقوس الظهر قليلا للمساعدة على ثبات وضع الطفو (شكل ١ - «أ»).

الطفو بزاوية

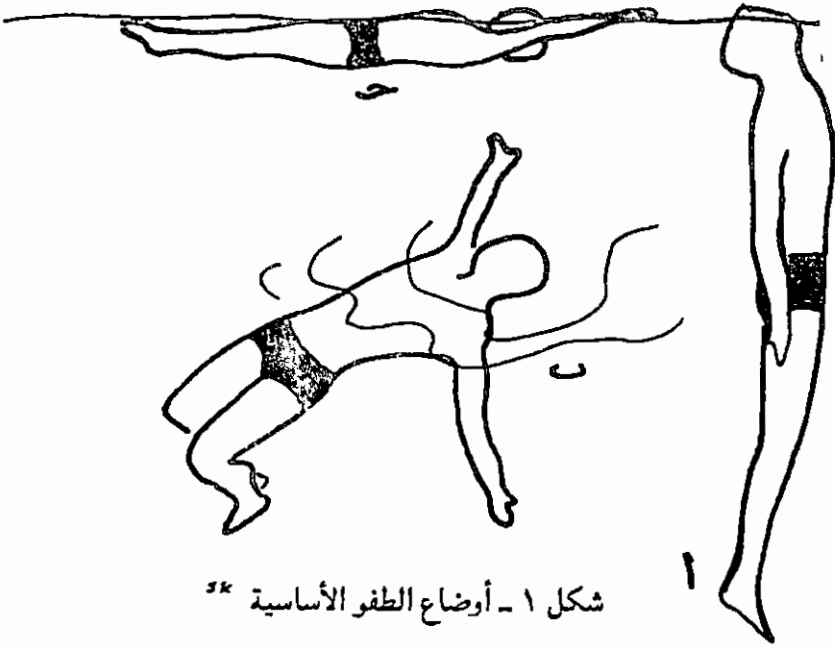
قد يصعب اتخاذ الطفو الرأسى بالنسبة لكثير من السباحين لعدم استطاعتهم الاتزان (عادة بسبب حركة فى القدمين تؤدي إلى انزلاق السباح ونزول وجهه تحت سطح الماء) . ومن أجل الحصول على طفو ثابت ، يمكن لهؤلاء اتخاذ وضع «الطفو بزاوية» حيث يمكن تقليل عزم الرجلين بثنى الركبتين ، وزيادة العزم المقابل بامتداد الذراعين جانبا أو للخلف قليلا والكفين لأعلى أسفل سطح الماء مباشرة . (شكل ١ - «ب»).

ويتأرجح الجسم حول الصدر (أو مركز الطفو) حتى يتساوى عزم القوى عند الصفر فيحدث الاتزان . والطفو بزاوية لا يقل أثره عن الطفو الأفقى الذى يميل إلى الجمال الشكلى .

الطفو الأفقى

فى هذا الوضع يستلقى الجسم على الظهر على سطح الماء . والوضع لا يختلف كثيرا عن الوضع السابق ، إلا أن الذراعين تمتدان متوازيان خلف

الرأس . وهذا الوضع يتخذ تدريجيا من وضع الطفو بزاوية مع التحكم فى التنفس لضمان الطفو كل الوقت . والمرأة أقدر من الرجل على اتخاذ هذا الوضع بسبب انخفاض مركز الطفو لديها . وقد يعتمد بعض السباحين إلى فتح الركبتين قليلا مع بقاء القدمين متلاصقتين . ويساعد ثنى الكفين خارج سطح الماء على الاتزان حيث يؤدي ذلك إلى رفع القدمين إلى سطح الماء . (شكل ١ - «ج»).



شكل ١ - أوضاع الطفو الأساسية *

واتخاذ أوضاع الطفو بصفة عامة ليس من التمرينات اللازمة فى برنامج الانقاذ والتعليم ، إلا أن التمرين عليها يوفر ثقة للسباح عن إمكانيات طفو جسمه وتفهمه لمبادئ الطفو .

أوضاع إنقاذ النفس

قد يصعب اتخاذ وضع الطفو الثابت بالنسبة لكثير من السباحين ، بل ومستحيل فى بعض الحالات ، إلا أنه من الممكن ومن الضرورى لكل شخص أن يتقن الطرق الفنية للمحافظة على حياته فى الماء فى المياه المفتوحة . وترمى

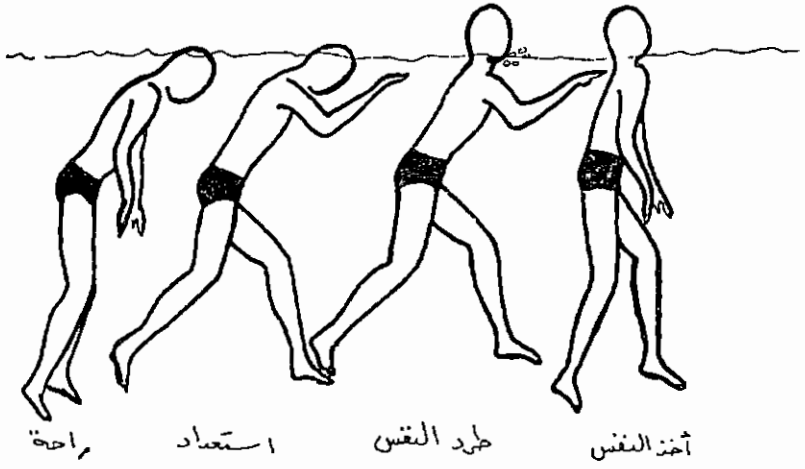
هذه الطرق أو المهارات إلى إبقاءه طافيا لفترة طويلة فى الماء بأقل جهد ممكن .
والطرق الأساسية للمحافظة على الطفو المذكورة هاهنا يمكن استعمالها فى حالات حوادث القوارب أو الإجهاد أو التقلص العضلى . وتبدأ الخطوات التعليمية فى أول الأمر بملابس الاستحمام وفيما بعد بالملابس العادية الكاملة وتتضمن أيضا التدريب على خلع الملابس فى الماء . وهناك مبدأ عام فى كل طرق إنقاذ النفس وهو المحافظة على قدر كاف من الهواء فى الرئتين واستعمال الحد الأدنى من الطاقة أو الجهد .

الوضع الأمامى لإنقاذ النفس

إن أكثر الطرق فاعلية حاليا لإنقاذ النفس هى مهارات انتشرت منذ زمن غير بعيد تحت اسم «الطريقة المانعة للغرق» . وقد بدأت فى الإنتشار منذ عام ١٩٦١ . وقد اعتبر معلموا السباحة هذه المهارة جزءاً أساسيا فى برامجهم باعتبار أن انقاذ النفس يأتى فى المرتبة الأولى بالنسبة لبرامج المبتدئين . إلا أن هذه المهارة لا تغنى بأى حال عن تعلم طرق السباحة المختلفة . وحتى بعد اتقان طرق السباحة فقد يدعو أحد المواقف الطارئة السباح إلى البقاء فى وضع الطفو لفترة طويلة .

ولقد استبدل مصطلح «الطرق المانعة للغرق» بمصطلح آخر هو «طرق انقاذ النفس» لأنه قد ثبت عمليا أنه لا يوجد إنسان «غير قابل للغرق» حتى لو كان من السباحين الممتازين . فطرق إنقاذ النفس هى طرق مساعدة لإنقاذ الحياة فى المواقف الخطرة .

والطريقة الموضحة هنا تعتمد على الطفو الطبيعى لجسم الإنسان ، فالطفو الإيجابى لمعظم السباحين يسمح لهم بالبقاء على سطح الماء بدون حركة (أو أسفل سطح الماء مباشرة) . والهدف هو تبادل فترات أطول من الراحة مع فترات قصيرة من الجهد اليسير لأخذ النفس . ونسبة الجهد إلى الراحة هى ١ : ٩ تقريبا .



شكل ٢ - الوضع الأمامى لانتقاذ النفس

الطفو الثابت (بدون حركة) فى هذا الوضع يكون السباح «عالقا» فى الماء كأنما للنفس مع استرخاء جسمه بقدر ما يستطيع والذراعين معلقتين أمام الجسم باسترخاء قريبا من الركبتين ، بينما تسترخى الرأس تجاه الصدر . ومعظم الرجال والنساء ذوى القابلية العالية للطفو يميلون إلى اتخاذ هذا الوضع مع ميل الجذع أماما ، إلا أن هذا الوضع يجعل من عملية أخذ النفس (الشهيق) صعبة بدون داع . وعن طريق تكييف وضع الذراعين يمكن للسباح معرفة أفضل زاوية تناسبه لهذا الطفو .

وضع الاستعداد يستعد السباح لعملية أخذ النفس بأن يحرك يديه تجاه سطح الماء بهدوء أمام رأسه والكفين لأسفل . وفى نفس الوقت يثنى الركبتين استعدادا للضربة المقصية . ومن المهم هنا أن تؤدى هذه الحركات الرجوعية للذراعين والرجلين بهدوء لأنها حركات تميل إلى دفع السباح لأسفل .

ووضع الاستعداد ليس بوضع ثابت يتخذ فى حد ذاته بل يتحول مباشرة إلى الخطوة التالية : فحين يتم الوصول إلى «وضع الاستعداد» يكون السباح فى وضع لا يزال عند سطح الماء (الكتفين وخلف الرأس أو الرقبة خارج سطح الماء) .

طرد النفس (الزفير) وبدون تحريك الذراعين أو الرجلين من وضع الاستعداد ، ترفع الرأس بسرعة وهدوء إلى سطح الماء بينما يطرد السباح هواء الزفير من خلال أنفه مع فتح العينين ، ويستمر طرد النفس حتى تصبح الذقن فى مستوى سطح الماء (يجب إبقاء الكتفين وخلف الرأس والرقبة تحت سطح الماء) .

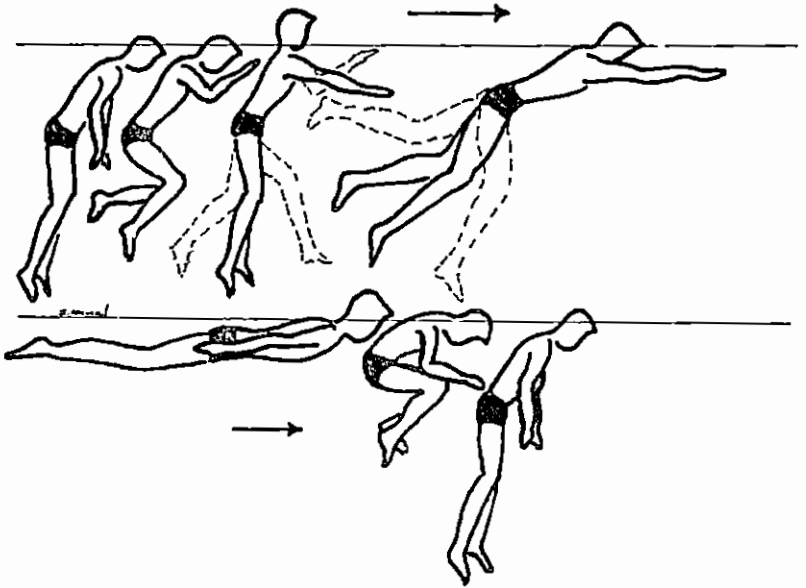
أخذ النفس (الشهيق) عند خروج الرأس فوق سطح الماء وطرد النفس فإن التغير فى الإزاحة سيتسبب فى هبوط الجسم لأسفل . ومتى شعر السباح بأن جسمه قد بدأ فى الهبوط ، فحينئذ عليه أن يدفع الماء بيديه لأسفل ويبدأ فى ضربة مقصية بالرجلين (الدفع لأسفل يكون بقدر ما يبقى الرأس خارج الماء وليس من القوة بحيث تخرج الكتفين عن سطح الماء) . وأثناء هذه الحركة المساعدة يأخذ السباح الشهيق من فمه . ويجب أن يكون الشهيق عميقا ، ولكن ليس بأقصى سعة للثنتين . وعلى السباح أن يتعرف على قدراته فى كمية هواء الشهيق المناسبة وطول فترة الراحة بين كل تنفس والذى يليه .

العودة إلى وضع الراحة إذا كانت الظروف ملائمة ، فإن كثيرا من السباحين يمكنهم خفض رؤوسهم بعد الشهيق والعودة مباشرة إلى وضع الراحة . إلا أن البعض قد يغوصون لأسفل عدة أقدام نتيجة لفقدان القابلية للطفو الناتج عن رفع الرأس خارج الماء فى الخطوات السابقة (قد يحدث ذلك بصفة خاصة فى المياه المضطربة والتى تتسبب فى أن يرفع السباح جسمه أعلى من اللازم من أجل التنفس) . هذا السقوط لأسفل يمكن إيقافه وعكسه بدفع الذراعين لأسفل مع أداء ضربة مقصية بالرجلين تبدأ حالما تغوص الرأس أسفل سطح الماء . وهى خطوة إختيارية .

وفى جميع الحالات فإن السباح يعود إلى الوضع المريح عند سطح الماء . وطول فترة الراحة . تعتمد على متطلبات السباح نفسه ، ولكن يجب ألا تمتد كثيرا حتى تصبح الحاجة إلى التنفس شديدة . فالتنفس يجب أن يكون منتظما وطبيعيا .

سباحة التراخى

قد يكون من الضروري فى بعض الحالات التحرك أماما تجاه مأمّن سواء إلى قارب أو الشاطئ بدون جهد يذكر لطول المسافات فى أغلب الأحوال ، وليس البقاء طافيا فى نفس المكان . وتسلسل وضع الانقاذ الأمامى المذكور سابقا إذا أضفنا إليه حركة دافعة للأمام بالذراعين والرجلين يمكن أن توفى بهذا الغرض . وهذا هو ما نسميه بسباحة «التراخى» .



شكل ٣ سباحة التراخى

وسباحة التراخى ليست بديل بأى حال لضربات السباحة المؤثرة مثل الزحف أو الصدر ، إلا أن ما نتميز به بوضوح هو توفير الجهد والراحة للسباح المجهد أو المصاب بتقلص عضلى أو السباح الضعيف ، كما أنها توفر الوقاية من التعب والفرع فى حالات البقاء فى الماء لفترة طويلة .

ارشادات تعليمية : لقد تم تعليم سلسلة إنقاذ النفس وسباحة التراخى بنجاح كبير للآلاف من المبتدئين ومن لم يتعلموا السباحة بعد وكذلك

فى دراسات الانقاذ . وفى حالات البقاء فى الماء لفترات طويلة ، فإن التحكم فى الحالة النفسية له أهمية تنمية المهارة الحركية ذاتها . فعلى المعلم أن يساعد على بناء الثقة بالنفس ، وأن يشجع المتعلمين فى لحظات الاحباط أو الصعوبة (خلال مسافة طويلة للسباحة على سبيل المثال) .

وضع إنقاذ الخنفس على الظهر

يبدأ السباح بإتخاذ وضعه على الظهر مع حركة زعنفية باليدين وحركة تبادلية خفيفة للرجلين حتى يتزن الجسم على سطح الماء . ويستطيع السباحون ذوى القابلية العالية للطفو مد الذراعين خلفا كما فى الطفو الأفقى ، بينما يفضل آخرون مد الذراعين جانبا مع استعمال حركة زعنفية خفيفة باليدين لاضافة مزيد من السند .

وميزة هذا الوضع هى عدم الحاجة إلى رفع الرأس للتنفس ، وبالتالي فإن متطلبات التنفس الارادى المنتظم قليلة ، إلا أن هذا الوضع أقل فاعلية فى حالات المياه المضطربة . ويمكن أداء سباحة تراخى عن طريق ضربات ذراعين بطيئة تحت سطح الماء . ويعلم هذا الوضع بعد التمرين على الطفو بزاوية على الظهر والطفو الأفقى .

السباحة فى المكان^(١)



شكل ٤ - السباحة فى المكان

تتطلب هذه المهارة جهداً أكبر من أى من أنواع الطفو أو إنقاذ النفس لأن الرأس يجب أن يبقى خارج سطح الماء . ولهذا السبب فإن «السباحة فى المكان» يجب أن تستعمل إذا رغب السباح فى اتساع دائرة رؤيته كأن يراقب سباحاً آخر أو مناولة أداة طفو أو المراقبة وما إلى ذلك . وأفضل حركات الرجلين فى السباحة فى المكان قد تكون ضربات الرجلين فى سباحة الصدر المعدلة ؛ فبدلاً من إكمال ضربة الرجلين الضفدعية بضمهما فإن السباح يعتمد إلى أداء حركة مستمرة دائرية ليحصل على سند أكثر استمرارية . كذلك يمكن استعمال ضربة مقصية معدلة أيضاً لضمان استمرارية السند . وتستعمل الذراعين حركة زعنافية معدلة بحيث يتم الضغط بالكفين لأسفل أو حركة دائرية تشبه التجديف . وعلى السباح ألا يحاول رفع ذقنه عن سطح الماء .

وهناك أنواع أخرى لضربات الرجلين عند السباحة فى المكان ، مثل الضربات التبادلية التى تشبه تبديل الدراجة حسب قدرة الشخص ، كما يمكن تبادل أنواع مختلفة لتجنب تركيز التعب على مجموعات عضلية معينة .

وحين تكون السباحة فى المكان جزءاً من عملية الانقاذ ، فيجب بقاء الرأس معتدلة فوق سطح الماء من أجل وضوح الرؤية .

وفى حالة السند على جسم طاف على سطح الماء ، فعلى السباح أن يستعمل كلتا يديه ليثبت نفسه ولتتمكن من السند فى الوضع المناسب ، بينما يستعمل رجليه فقط . وفى هذه الحالة عليه ألا يضع ثقله فوق أداة الطفو بل يستعملها للسند فقط .