

٢- طرق دخول الماء

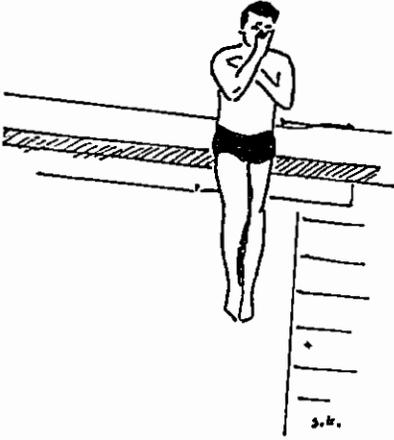
قد تتطلب حالات الطوارئ سرعة دخول الماء سواء للبحث أو الإنقاذ .
وعلى السباح أن يكتسب عدة أنواع من المهارات التي تناسب الظروف والمواقف
المتعددة بما يضمنه السرعة والفاعلية والسلامة الشخصية .

الدخول بالقفز

تصلح طرق الدخول بالقفز للمياه العميقة المعروفة خلوها من الأخطار
الواضحة وغير الواضحة ، وفي حالة الحاجة إلى سباحة مسافة طويلة بسرعة .

القفز بالرجلين (من ارتفاع أكثر من ٣ متر)

حين يتحتم على المنقذ القفز
من مكان مرتفع مثل جسر أو سقالة
ترتفع أكثر من ثلاثة أمتار عن
سطح الماء ، فعليه أن يتخذ
الخطوات التالية : يميل للأمام ليقفز
بعيدا عن نقطة الوقوف - مع عقد
الذراعين أمام الصدر بحيث تمسك
كل كتف باليد المقابلة . ويمكن أن
تبقى الذراعان بجانب الجسم (وليس
رفعهما جانبا لتجنب إصابة مفصل



الكتف) . وأثناء الهبوط تلتصق الرجلان معا (أو تلتفان عند رسغ القدم) في
خط رأسى مع انثناء طفيف في الركبتين .

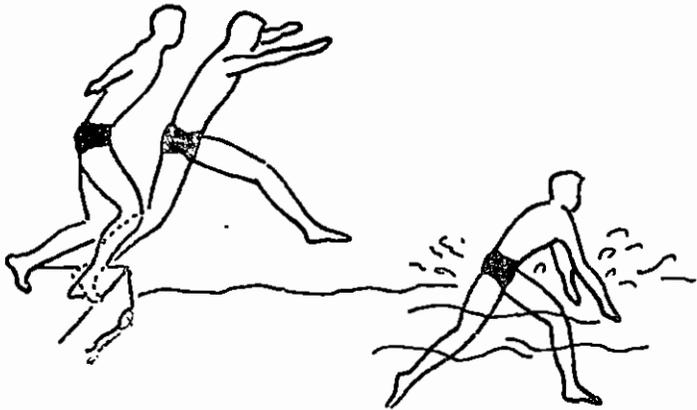
وعلى السباح أن يتجنب أية محاولة للميل أماما للنظر لأسفل أثناء
هبوطه حتى يتجنب ميل الجسم أو دورانه أماما أو اصطدام الصدر والطن
بسطح الماء .

ويلى الدخول طرد النفس فى الماء . ويمكن إيقاف الفوص عن طريق مد الذراعين والرجلين أو حتى تغيير وضع الجسم العمودى الذى حافظ عليه السباح خلال الهبوط .

ارشادات تعليمية : يبدأ التمرين على القفز من جانب الحمام أو السقالة ويزداد الارتفاع تدريجيا . ويمكن التأكد من عدم دوران الجسم أماما عن طريق ثنى الركبتين تجاه الصدر فى وضع التكور . أما عن تقوس الجسم للخلف (وهو وضع خطر) فيمكن تجنبه عن طريق ميل الجذع أماما قبل بدء القفزة . ويمكن عمل حركة مضادة لميل الجذع خلفا عن طريق ثنى الرأس والكتفين للأمام بقوة . وهذه المهارة الاختيارية تخصص للسباحين المتقدمين فقط .

القفز باتخاذ وضع الطعن

فى هذه القفزة تفتح الرجلين فى خطوة واسعة للأمام لإيقاف هبوط الجسم أسفل سطح الماء ولإبقاء الرأس خارج الماء مما يوفر استمرارية الرؤية (رؤية مصاب فى الماء على سبيل المثال) (شكل ٦) .



شكل ٦ - قفزة الطعن

وضع البدء : يمكن أن تؤدى قفزة الطعن من الجرى إذا تطلب الموقف ذلك . وفى جميع الحالات يد ل !! اح إلى حافة المسبح أو السقالة بالقدم

الأمامية ويفضل أن تقبض أصابع القدم الأمامية على الحافة لتجنب الانزلاق .
ثم تثني الركبتين قليلا مع ميل الجذع أماما واعتدال الرأس . وتمتد الذراعان
جانبا بارتفاع الكتف .

الدخول : بعد ذلك يتخذ السباح وضع الطعن للأمام بخطوة واسعة
وفى نفس الوقت تدفع القدم الخلفية ويندفع أماما (وليس لأسفل) والقدم لازالت
عند الحافة ، ويبقى الجذع فى وضع الميل أماما بينما تقذف الذراعين أماما
وعاليا ، ثم أماما وأسفل فى قوس مستمر لترتطم بالماء فى لحظة الدخول .

والحركة المركبة من الطعن أماما بالرجلين مع حركة تطويح الذراعين أماما
واندفاع الجسم تساعد السباح على قطع أطول مسافة ممكنة فى الهواء قبل
الدخول . وتمر حركة نزول السباح بأربعة مراحل :

١ - اتخاذ الرجلين لوضع الطعن الأمامى لتشكيل أكبر مقاومة ضد اماء
بالإضافة إلى حركة مقصية بعد الدخول مباشرة .

٢ - حركة الذراعين والساعدين القوية لأسفل فى توقيت تابع لدخول
الرجلين فى الماء .

٣ - المقاومة الناتجة عن الصدر والبطن والكتفين والتي تصطدم بالماء فى
وضع ميل أمامى .

٤ - مدى قابلية الجسم للطفو .

وعلى المعلم أن يدخل فى الاعتبار الاختلافات فى بناء الأجسام والتي
تؤثر على إبقاء السباح لرأسه خارج الماء . فقد يغطس بعض الأفراد مؤقتا حتى
مع اتقان المهارة التى تستدعى بقاء الرأس بكاملها خارج الماء وفتح العينين .

ويلاحظ عدم استعمال هذه الطريقة فى مياه يقل عمقها عن متر واحد أو
مياه مجهولة العمق .

وحتى يمكن تفتادى اصطدام البطن بالماء ، فعلى السباح أن يفكر فى اخركة
وكأنها قفزة للأمام وليست غطسة . ويمكن البدء بالتمرين على القفزة للأمام ثم
استعمال الذراعين .

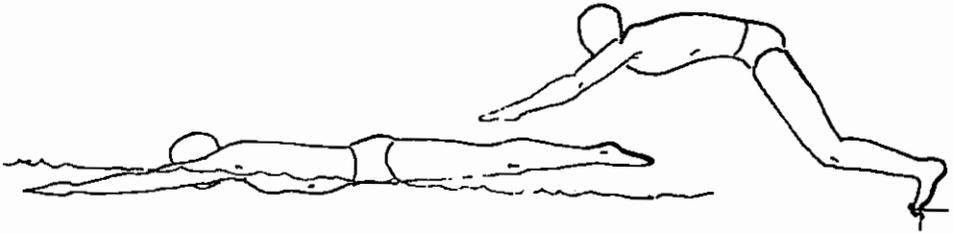
الأخطاء الشائعة :

- * الفشل فى اتخاذ الخطوة .
- * تطريح الذراعين لأسفل وللأمام مباشرة مما يقلل من مسافة الطيران .
- * إغماض العينين .
- * تأخير حركة الذراعين (مثل الانتظار حتى تنغمر الكتفين) .
- * عرقلة استمرار حركة الجرى لاتخاذ وضع بدء ثابت .

الغطس

إذا تأكد لنا أن المياه خالية من: الأخطار المستترة تحت سطح الماء كالصخور ، وأن السرعة أو المسافة أو كلاهما ذات أهمية فى عملية الانقاذ ، فإن طريقة الغطس بالرأس تعتبر أكثر الطرق فاعلية . وتعتبر الغطسة السطحية بلاشك أسرع وأسهل الطرق لبدء السباحة .

الغطسة السطحية



شكل ٧ - الغطسة السطحية

الهدف من الغطسة السطحية هو تحقيق أقصى اندفاع ممكن باستعمال مقاومة حافة المسبح أو السقالة فى حركة الدفع ، وفى نفس الوقت تقليل مقاومة الماء بالتحكم فى زاوية الدخول والامتداد الانسيابى للجسم .

يتخذ وضع البدء والقدمين متباعدتين قليلا (حوالى ٢٠ سم) بينما يتوس الأصبع الكبير حول الحافة إن أمكن . تشنى الركبتين والجذع ليصبح

السباح فى وضع للأمام والظهر فى مستوى أفقى تقريبا . تعلق الذراعين لأسفل أمام الجسم باسترخاء . ترفع الرأس ويوجه النظر إلى نقطة للأمام (تجاه الشخص المزمع إنقاذه) . تبدأ الحركة للأمام بواسطة مرجحة الذراعين للخلف أو فى دائرة أولا بالطريقة المستعملة فى مسابقات السباحة ، ثم تدفع الذراعين أماما بقوة مع امتدادهما . وهنا يصبح جسم السباح فى حالة فقد التوازن أى بالسقوط للأمام متمركزا على القدمين اللتان تنزلتان قليلا للأمام لتدفع أصابع القدم الحافة . وفى هذه اللحظة تمتد المقعدة والركبتان ورسغا القدمين لدفع الجسم الممتد للأمام بعيدا عن الحافة لتفطية أطول مسافة طيران فى الهواء فى مسار أفقى تقريبا (حسب ارتفاع الحافة عن سطح الماء) . ومن المهم ملاحظة أنه إذا بدأ الدفع بالرجلين مبكرا سينتج عن ذلك دفع السباح لأعلى وليس للأمام ، وبالتالي فإن مد مفاصل الفخذ والركبتين ورسغى القدمين يجب أن يتأخر قليلا حتى يمكن لقسط كبير من لقوة الدافعة أن تتجه خلفا دافعة السباح للأمام فوق سطح الماء . والتوقيت السليم هنا هو أصعب جزء فى عملية إتقان الغطسة السطحية .

وخلال الطيران تخوض الرأس قليلا لتوضع بين الذراعين ، بينما يثنى رسغ اليد قليلا لأسفل ويصبح الجسم فى هذا الوضع ممتد تماما . أما زاوية الدخول فيجب أن تكون حادة بقدر الامكان بحيث يكون الدخول من نقطة على سطح الماء وليس انزلاق يتسبب فى مقاومة تعرقل الحركة .

وتمر جسم السباح كاملا فى وضع ممتد تحت سطح الماء (الحد الأقصى ٣٠ سم تقريبا) ، ويستمر الانزلاق حتى يشعر السباح بأن سرعته تتناقص . وهنا يبدأ بضربات الرجلين أو الشد بالذراع للمحافظة على السرعة التى اكتسبها بعد البدء . ويجب أن يتجنب السباح تقوس جسمه للعودة إلى سطح الماء مادامت زاوية الدخول حادة لأن السباح سيكون أسفل سطح الماء مباشرة وسيطفو جسمه طبيعيا بدون جهد بحيث يصعد السباح إلى سطح الماء من أول ضربة على أى حال .

وفى أغراض الإنقاذ ينبغى على السباح أن يتجه مباشرة إلى وضع الرأس عاليا سواء استعمل سباحة الزحف أو الصدر من أجل وضوح الرؤية .

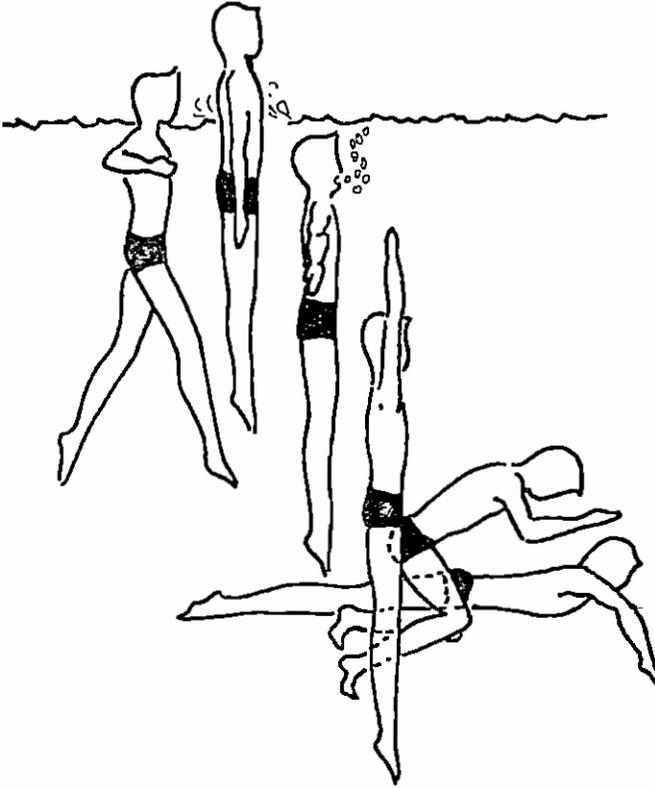
إرشادات تعليمية : يتخذ السباح وضع البدء السليم . ومن أجل التدريب على حركة الجسم للأمام يتعلم السباح كيفية نزل مركز ثقل جسمه للأمام من أجل الوصول إلى الوضع الذى يمكن فيه للقدمين الارتكاز لدفع الجسم للأمام وتأخير الدفع حتى يصل السباح إلى الوضع المناسب بالتجربة . ويمكن بعد ذلك التدريب على الطيران فى الهواء (للمس عصا أو عارضة يحملها المعلم) لأقصى مسافة على أن ينبه السباح إلى أن يسقط رأسه بين ذراعيه قبل دخول الماء . ويمكن إجراء مسابقات فى أطول مسافة إنزلاق بعد الدخول يمكن أن يحققها السباح لتنمية عادة إمتداد الجسم .

غطسة سطح الماء

تساعد هذه المهارة السباح على الحركة بسرعة وفاعلية من سطح الماء إلى العمق المناسب تحت الماء . وسواء استخدمت غطسة سطح الماء للبحث أو الحمل أو الاقتراب ، فإن الثقة والقدرة على الغطس تعتبر من المتطلبات الأساسية لتدريبات الإنقاذ . وتعليم غطسة سطح الماء يجب أن يصاحبه تنمية قدرات السباحة تحت الماء وفهم الأسس الفنية وكذلك الأخطار المتعلقة بالتنفس العميق ثم كتم النفس تحت الماء لفترة طويلة .

غطسة سطح الماء بالقدمين (الفطيس السويج)

يدفع الجسم لأعلى خارج الماء بقدر المستطاع لتقليل تأثير الطفو ويتم ذلك بالسباحة فى المكان ثم دفع الماء بالذراعين لأسفل مع ضربة مقصية أو دائرية بالرجلين . هذه الحركة تؤدى إلى رفع الجسم إلى أقصى ارتفاع ممكن فوق سطح الماء مع امتداد الجسم ورأسها واليدين بجوار الفخذين والأمشاط ممتدة لبدأ هبوط جسم السباح لأسفل حتى يغطى الماء رأسه ، وهنا تدار الكفين لتواجه راحة اليد لأعلى والخارج ، فيدفع السباح الماء بقوة لأعلى من وضع إنثناء المرفقين ، وبالتالي يحافظ على استمرارية الحركة السريعة لأسفل .

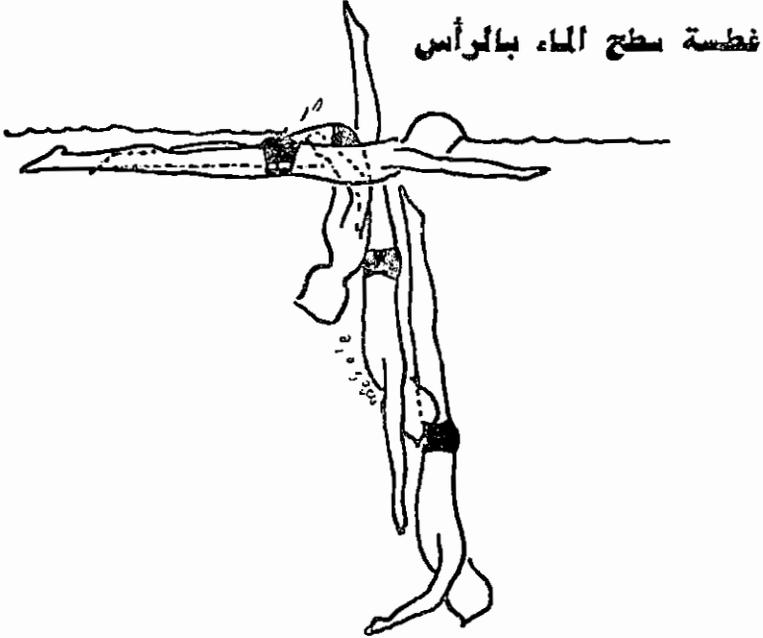


شكل ٨ - غطسة سطح الماء بالقدمين

ويؤخذ الشهيق في بداية الهبوط ، ويبدأ الزفير بهدوء من الأنف بمجرد النزول تحت سطح الماء . وبمجرد الوصول إلى القاع أو العمق المناسب يمكن للسباح اتخاذ وضع التكور ثم السباحة تحت الماء للبحث أو الاقتراب من المصاب .

ومن أجل العودة إلى سطح الماء يثنى رسغى القدمين والركبتين والمقعدة استعدادا لدفع الجسم لأعلى تجاه سطح الماء . وقبل دفع القاع يتخذ السباح الزاوية المناسبة لجذعه للأمام بينما تبقى الذراعان ممتدتان لأعلى . وأثناء الصعود يؤدي السباح حركة دفع قوية بالذراعين المثنيتين تستمر بعد ذلك ملتصقتين بالجسم . فإذا كانت دفعة الذراعين والرجلين بقوة كافية وزاوية الصعود مائلة قليلا للأمام والجسم ممتد تماما ، فإن معظم السباحين يستطيعون الصعود إلى سطح الماء بهذه الدفعة إذا كان العمق معقولا .

وهذه الغطسة لا تؤدى فى عمق أكثر من أربعة أمتار . وكلما قل سن السباح كلما قل العمق عن ذلك . وتفضل هذه الغطسة فى حالة وجود أخطار مائية مجهولة تحت سطح الماء عن الغطس بالرأس .



شكل ٩ - غطسة سطح الماء بالرأس

تتميز هذه الغطسة بسرعة الاقتراب واتخاذ وضع السباحة تحت الماء بسهولة . وتبدأ الحركة من وضع الامتداد أماما (الانزلاق) أثناء السباحة ، فيبدأ السباح الشد بالذراعين ويأخذ الشهيق بالطريقة العادية ، وبدلا من أداء الحركة الرجوعية للذراعين يستمر السباح فى حركة الشد حتى تصل اليدين معا إلى الفخذ من أسفل سطح الماء مباشرة (فى سباحة الصدر) . وتأثير هذه الحركة هو سقوط الجذع (ثنى الجذع أماما) واتجاه الرأس والكتفين إلى أسفل . وهنا يقوم السباح بإدارة ذراعيه ورسغى يديه ليتجه باطن اليد إلى أسفل ويزدى حركة دفع قوية لأسفل والأمام وتتجه الذراعان لأسفل مباشرة . ويحدث رد فعل جزئى لهذه الحركة بارتفاع الرجلان الممتدان ليتخذ الجسم مرة أخرى وضعا ممتدا ولكنه متجه لأسفل مع زاوية قليلة للأمام . إذا أدت هذه الحركات بطريقة

سليمة وسرعة ، فإن أكبر كتلة للرجلين ستكون خارج الماء مما يضع ثقلها فوق الجسم بما يكفي لدفعه لأسفل بدون استعمال أى حركات إضافية . واتخاذ وضع السباحة تحت الماء يكون برفع الرأس والذراعين مع تقوس خفيف فى الظهر . ويطرد الزفير ببطء من الأنف .

إرشادات تعليمية : أقل عمق للتدريب على غطسة سطح الماء بالرأس هو مترين . ولتوضيح مبدأ حركة الجسم فى هذه الغطسة ضع على سطح الماء عصا أو مسطرة خشبية لتمثل جسم الانسان فى وضع الطفو . والآن إرفع طرف العصا من ناحية واحدة عالياً عن السطح والطرف الآخر غاطس فى الماء . أترك العصا لتلاحظ سهولة غطس هذا الجسم تحت سطح الماء بدون مساعدة .

ويجب توضيح عدم الحاجة إلى حركات مساعدة بالذراعين لدفع الجسم لأسفل ، بل ثنى الجذع للأمام بسرعة حتى يخرج جزء كبير ثقيل (الرجلين) عن سطح الماء ، مع ملاحظة استرخاء الرجلين وتجنب الثنى الزائد للجذع حتى لا يدور الجسم للأمام .