

مدرب السباحة

كتاب للأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني من هو مدرب السباحة؟

مدرب السباحة هو الشخص الذي يعلم الأطفال والكبار كيفية السباحة بطريقة صحيحة وآمنة. يساعد المتدربين على تعلم الحركات الأساسية في الماء، ويشجعهم على اكتساب الثقة وعدم الخوف، حتى يصبحوا سباحين ماهرين مع مرور الوقت.

يرتدي مدرب السباحة ملابس رياضية مناسبة للماء، مثل الملابس الخاصة بالسباحة أو الملابس الرياضية الخفيفة، وقد يرتدي قبعة ونظارة شمسية عند التدريب في المساح الخارجية. كما يحمل أحياناً صافرة لتنظيم الحصة، ويستخدم ساعة لقياس الوقت ومتابعة تقدم المتدربين.

يبدأ المدرب بتعليم المتدربين كيفية الدخول إلى الماء بأمان، ثم يعلمهم الطفو، والتنفس الصحيح، وتحريك الذراعين

والساقين، وبعد ذلك ينتقل إلى تعليم أنواع السباحة المختلفة،
مثل السباحة الحرة، وسباحة الظهر، وسباحة الصدر، وسباحة
الفراشة، مع مراعاة عمر كل متدرب ومستواه.

يستخدم مدرب السباحة أدوات تساعد على التعلم، مثل ألواح
الطفو، والعوامات، والزعانف التدريبية، والحبال التي تحدد
مسارات السباحة داخل المسبح. وتساعد هذه الأدوات
المتدربين على اكتساب المهارات تدريجيًا وبأمان.

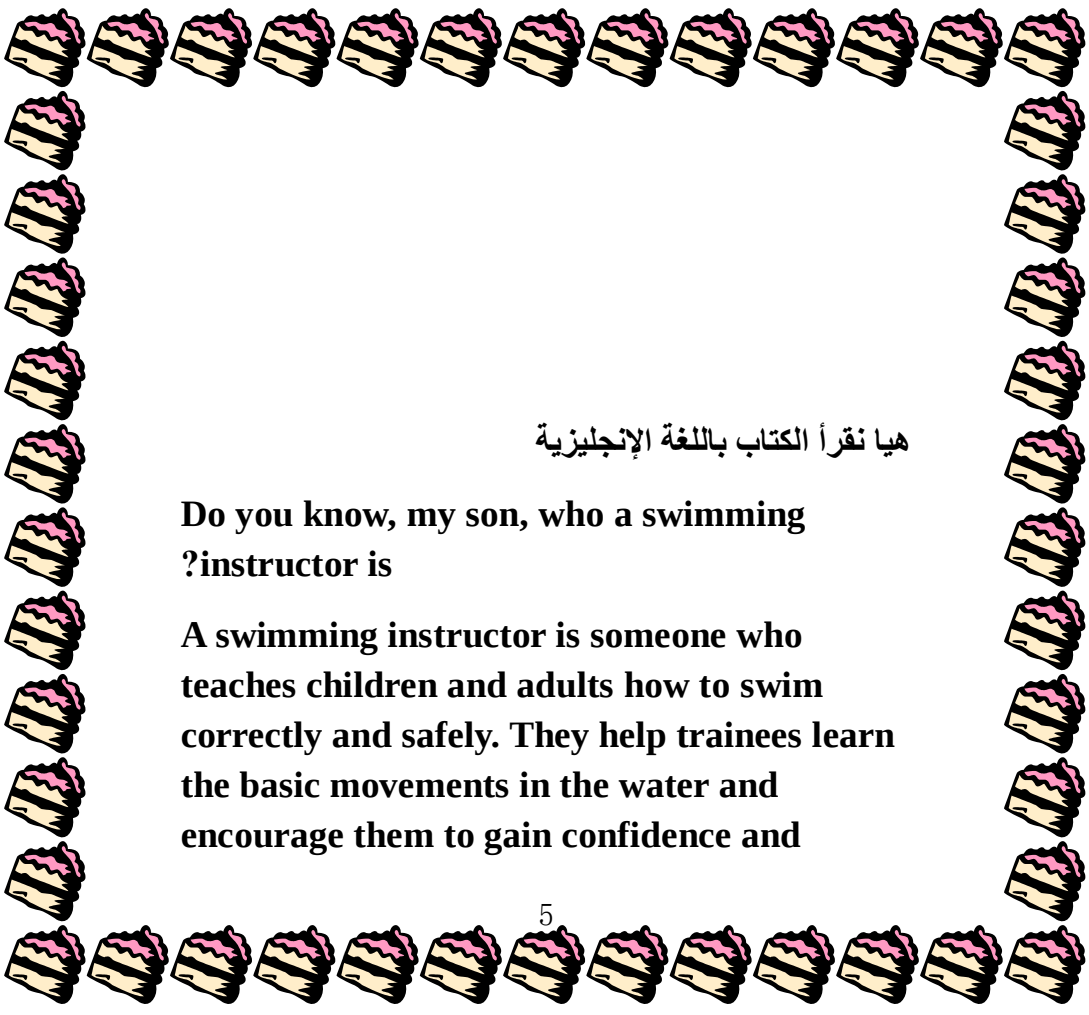
يعمل مدرب السباحة في المسابح، والأندية الرياضية،
والمدارس، والمراكز الرياضية، وقد يقدم دروسًا فردية أو
جماعية. كما يراقب المتدربين باستمرار أثناء وجودهم في
الماء، ويتأكد من التزامهم بقواعد السلامة.

يحتاج مدرب السباحة إلى الصبر والهدوء وحسن التواصل،
لأن بعض الأطفال قد يشعرون بالخوف في البداية. لذلك

يشجعهم بكلمات لطيفة، ويعلمهم خطوة بخطوة حتى يزداد شعورهم بالثقة ويستمتعوا بتعلم السباحة.

السباحة رياضة مفيدة جدًا، فهي تساعد على تقوية العضلات، وتحسين صحة القلب والرئتين، وزيادة المرونة، وتنشيط الجسم. ويحرص مدرب السباحة أيضًا على تعليم المتدربين أهمية النظافة، والاستحمام قبل وبعد السباحة، واتباع تعليمات السلامة داخل المسبح.

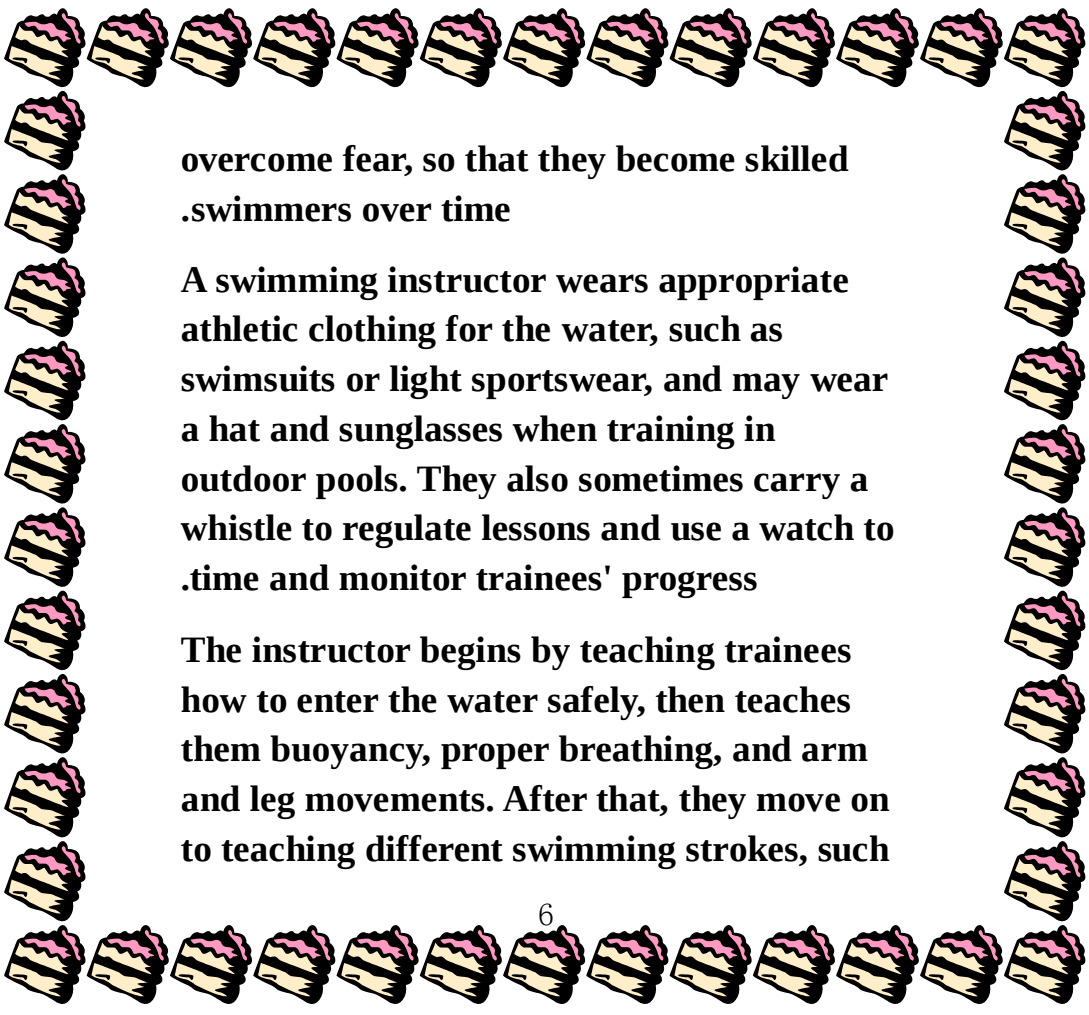
تعد مهنة مدرب السباحة من المهن المهمة، لأنها تساعد الناس على تعلم مهارة نافعة وممتعة، وتشجعهم على ممارسة الرياضة والمحافظة على صحتهم، كما تساهم في نشر ثقافة السلامة في الماء والاستمتاع بالسباحة بثقة وأمان.



هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

**Do you know, my son, who a swimming
?instructor is**

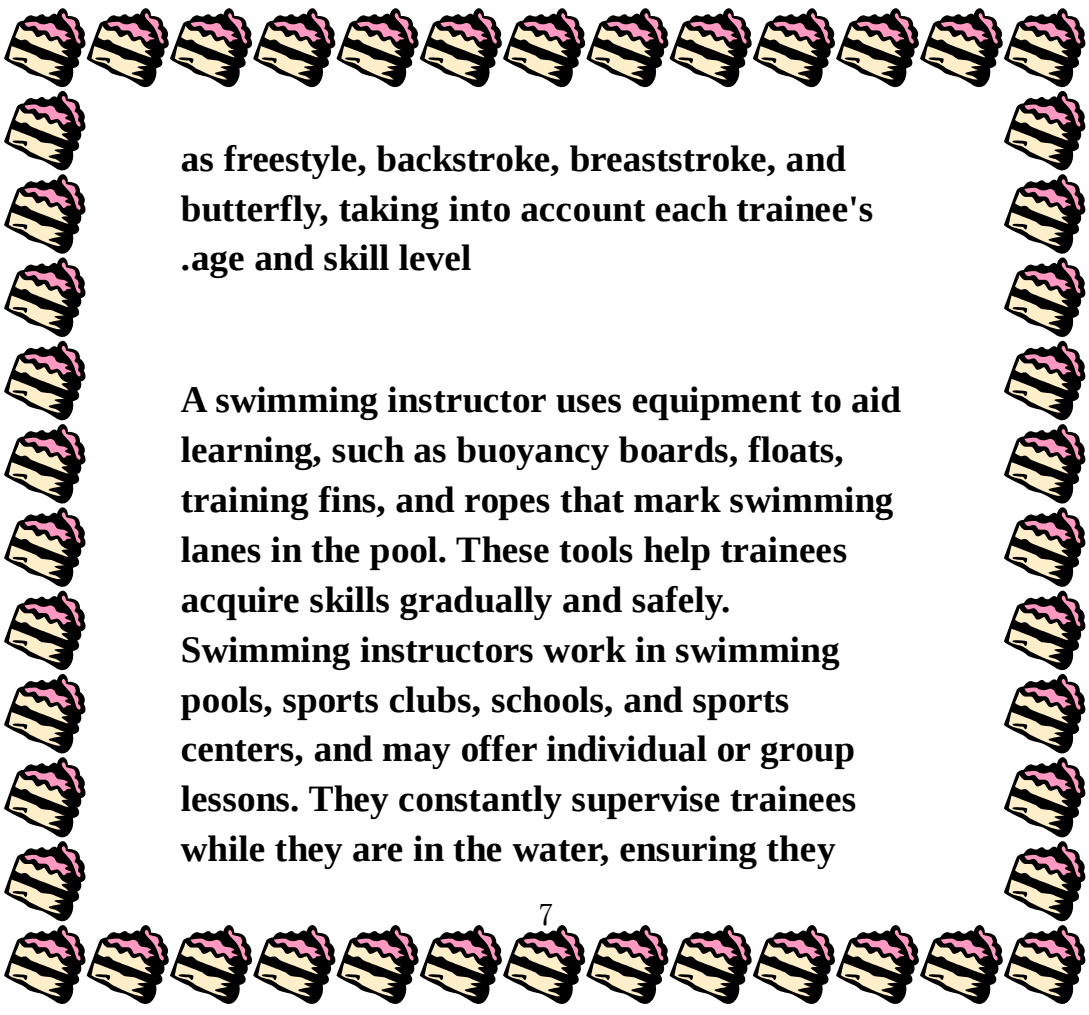
**A swimming instructor is someone who
teaches children and adults how to swim
correctly and safely. They help trainees learn
the basic movements in the water and
encourage them to gain confidence and**



**overcome fear, so that they become skilled
.swimmers over time**

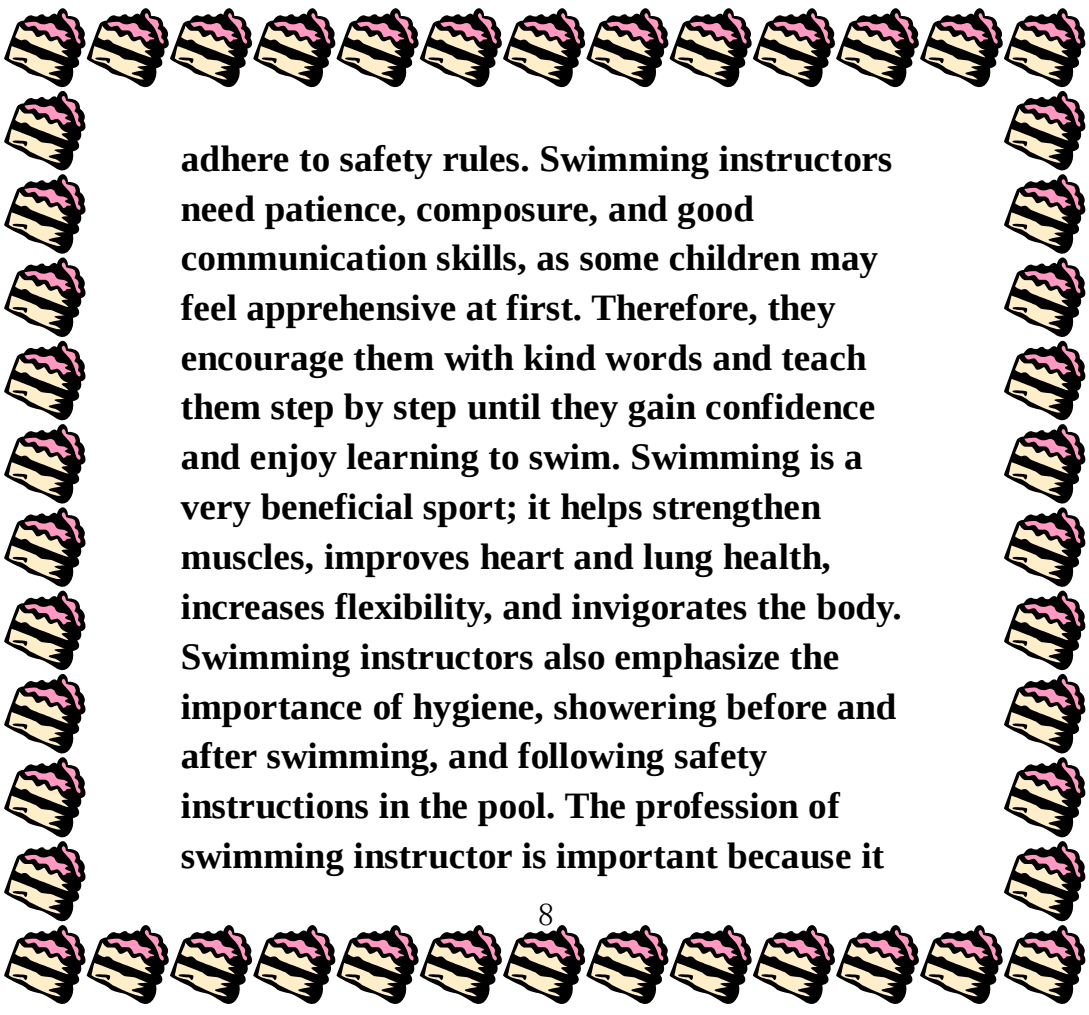
A swimming instructor wears appropriate athletic clothing for the water, such as swimsuits or light sportswear, and may wear a hat and sunglasses when training in outdoor pools. They also sometimes carry a whistle to regulate lessons and use a watch to .time and monitor trainees' progress

The instructor begins by teaching trainees how to enter the water safely, then teaches them buoyancy, proper breathing, and arm and leg movements. After that, they move on to teaching different swimming strokes, such

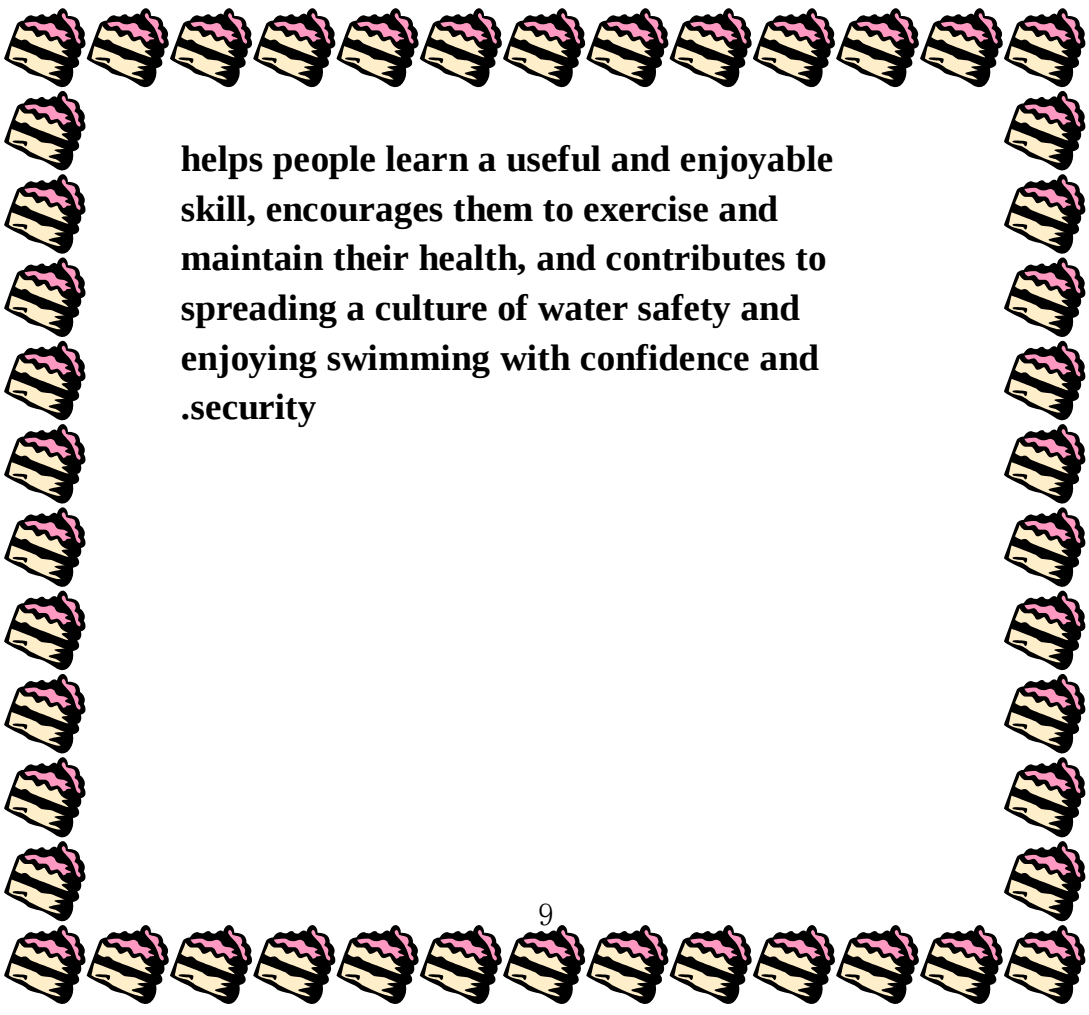


as freestyle, backstroke, breaststroke, and butterfly, taking into account each trainee's age and skill level

A swimming instructor uses equipment to aid learning, such as buoyancy boards, floats, training fins, and ropes that mark swimming lanes in the pool. These tools help trainees acquire skills gradually and safely. Swimming instructors work in swimming pools, sports clubs, schools, and sports centers, and may offer individual or group lessons. They constantly supervise trainees while they are in the water, ensuring they



adhere to safety rules. Swimming instructors need patience, composure, and good communication skills, as some children may feel apprehensive at first. Therefore, they encourage them with kind words and teach them step by step until they gain confidence and enjoy learning to swim. Swimming is a very beneficial sport; it helps strengthen muscles, improves heart and lung health, increases flexibility, and invigorates the body. Swimming instructors also emphasize the importance of hygiene, showering before and after swimming, and following safety instructions in the pool. The profession of swimming instructor is important because it



helps people learn a useful and enjoyable
skill, encourages them to exercise and
maintain their health, and contributes to
spreading a culture of water safety and
enjoying swimming with confidence and
.security