

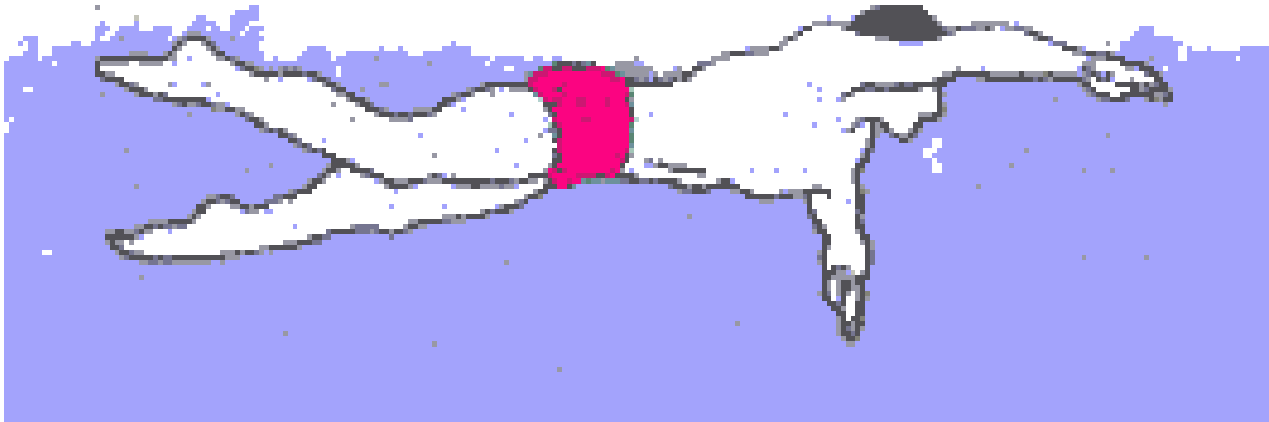
التحليل الفني
لأنواع السباحات
المختلفة

السباحة الحرة

السباحة الحرة

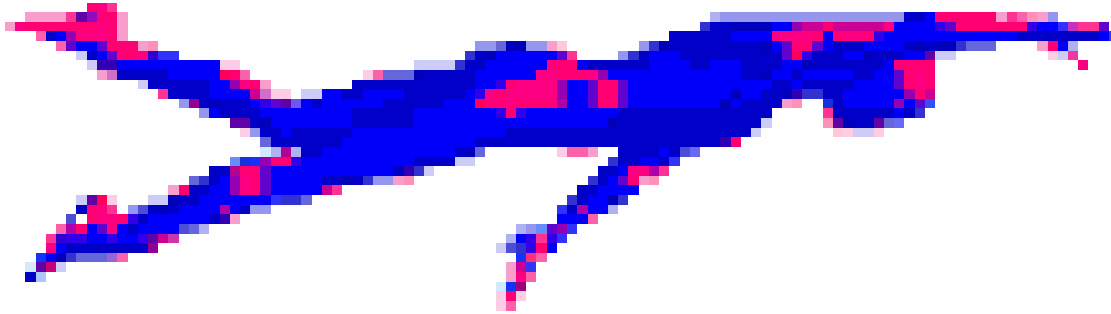
-وضع الجسم :

يأخذ الجسم الوضع الأفقي المائل قليلاً على البطن بحيث يكون الكتفين أعلى قليلاً من الحوض الموجود دائماً تحت سطح الماء مباشرة ، ويكون النظر للأمام وأسفل ، ويكون الذقن بعيدة قليلاً عن الصدر بدون توتر في عضلات الرقبة ، والرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب .



ضربات الرجلين :

تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلي ويعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين ، وتعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم، وتشارك الرجلين في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علماً بأنها أقوى من الذراعين، وتنشأ هذه القوة من حركة الرجلين للأسفل .



حركات الذراعين :

تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف ، وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف في صورة دائرية وتشمل الذراعين على مرحلتين .

-المرحلة الأساسية :

-الدخول إلي الماء :

يبدأ الذراع الدخول للماء بأصابع اليد أمام مستوى الكتف وللداخل قليلاً لأسفل، ويكون الدخول على بعد مناسب دون مبالغة بحيث يكون هناك انثناء خفيف في مفصل المرفق، وعند هذا الانثناء تكون اليد الأخرى على وشك الانتهاء من الشد .

- المسك :

يؤدي بعد الانتهاء من دخول الذراع الماء مع وجود انثناء خفيف بمرفق الذراع وتتم عند نقطة أسفل سطح الماء .

-الشد والدفع :

تؤدي بعد ذلك الذراع الشد في خط يقع تحت مركز ثقل جسم الفرد مباشرة وتعتبر عملية الشد والدفع هما الجزء الأساسي لانتقال الجسم للأمام، حيث تقوم الكف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة ، وذلك وفق قانون رد الفعل وفي هذه المرحلة يكون هناك انثناء في مرفق الذراع وتكون أفضل قوة للشد عندما تكون زاوية المرفق 90 درجة وتنتهي حركة الشد عندما يكون الكتف في موضع أعلى تماماً من الكف متعامدين وعندها حركة الدفع بزيادة ثني المرفق وذلك بتوجيه الكف لأعلى اتجاه البطن ، وتنتهي حركة الدفع قرب مفصل الفخذ.

- التخلص :

وعندها يبدأ المرفق في الخروج من الماء أولاً يليه الكف، وهو جزء مهم في المرحلة الأساسية .
ويتم التأكد من صحة التخلص عندما يلمس الإبهام فخذ أو تَبَّان السباح .

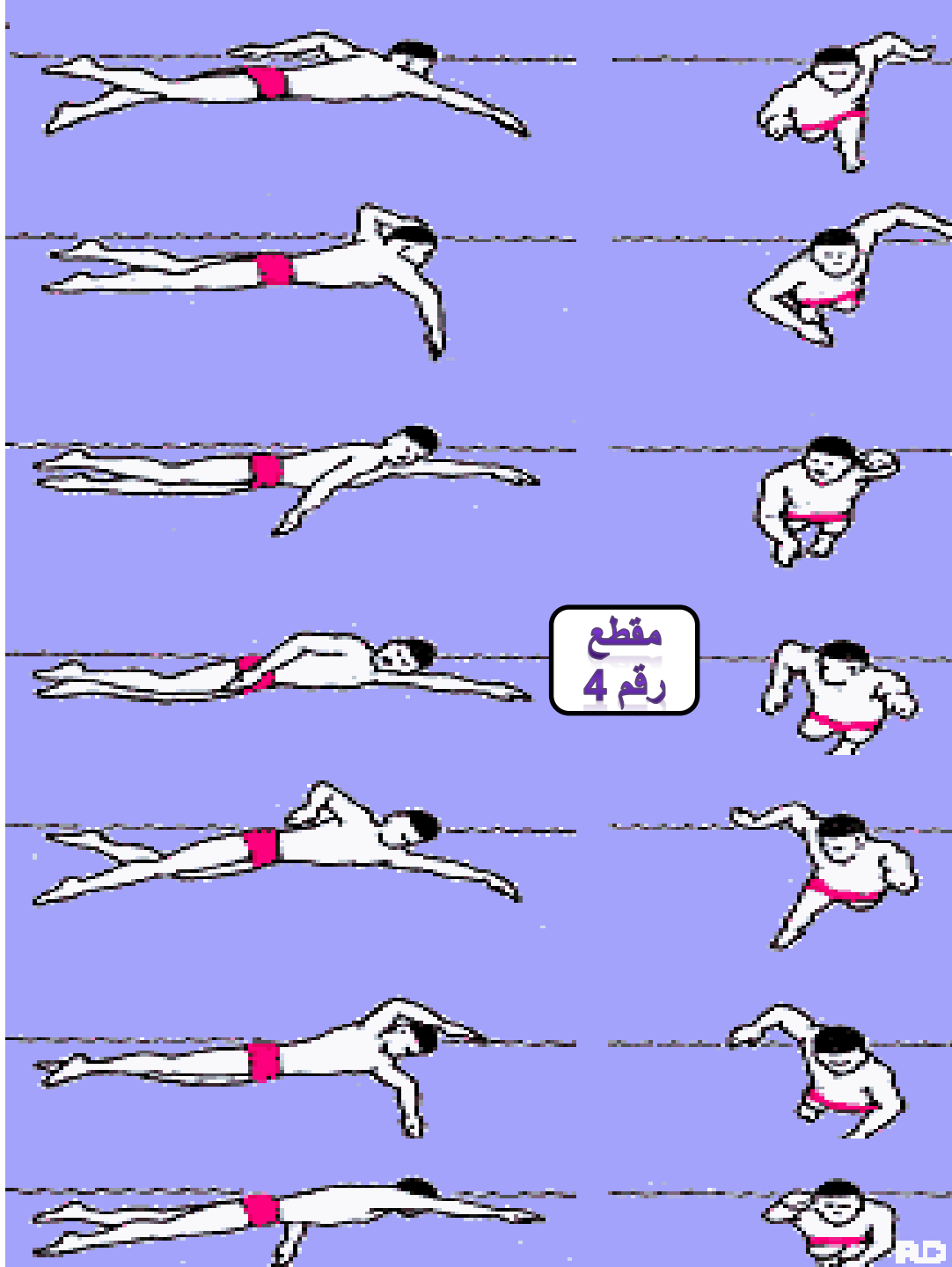
ب-المرحلة الرجوعية :

تبدأ هذه المرحلة بمجرد انتهاء الدفع والتخلص مباشرة ثم تتحول الحركة للأمام في حركة شبه دائرية بما لا يؤثر على وضع الجسم وحركات الذراع الأخرى .

وتعتمد الحركة الكاملة للذراعين (الأساسية الرجوعية) على التوقيت السليم بينهما بحيث تكون إحدى

الذراعين في حركة المسك بينما تكون الذراع الأخرى تؤدي حركة الخروج أي تكون الزاوية بينهما 180 تقريباً

طريقة
التنفس في
المقطع رقم
4
عند رفع
الذراع



مقطع عرضي
ومقطع طولي لكل
مرحلة من مراحل
السباحة الحرة

طريقة التنفس



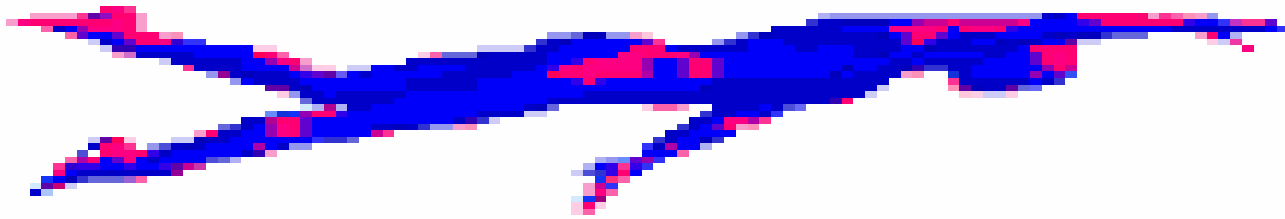
التنفس :

يتم إخراج الرأس من أحد الجانبين عند دخول اليد المقابلة للماء بحيث تظهر إحدى العينين والفم فوق سطح الماء مباشرة، ويؤخذ الشهيق من الفم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء .

ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة وبنفس الأسلوب إلى الماء ليقوم الفرد بإخراج الزفير داخل الماء .

التوافق :

تعددت الآراء حول عدد ضربات الرجلين المقابلة دورة الذراع فهناك طريقة الست ضربات للرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة ذراع، وما يعنينا هنا التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا تعوق أحدهما الأخرى، وبما يتناسب مع سرعة حركة الجسم في الماء .



تعليم السباحة الحرة

تعليم سباحة الحرة :

قبل بدء المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد من إجادة الأفراد للمهارات التمهيدية اللازمة لتعليم هذه السباحة .

ثم تتاح للأفراد رؤية النموذج للأداء الصحيح، مع تعليق المعلم على الوضع الصحيح للجسم .

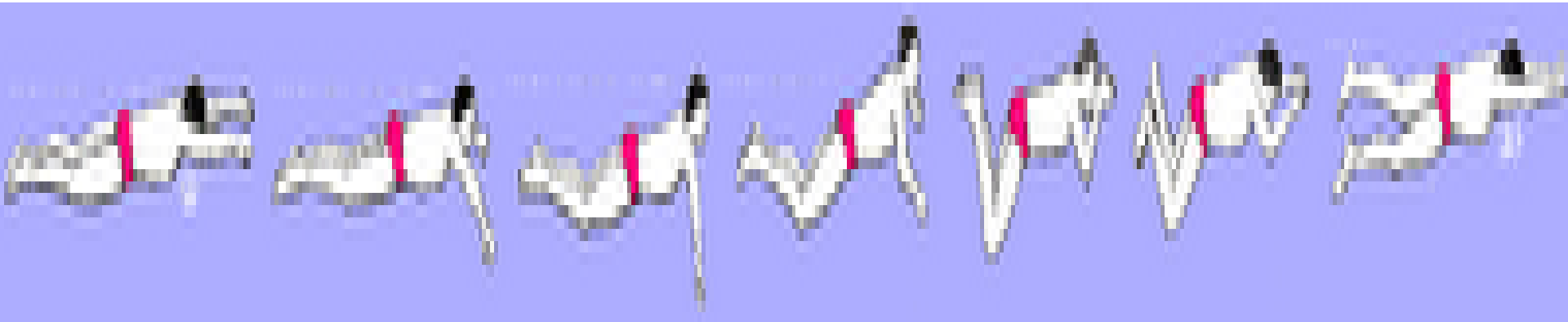
ثم يقوم بالتعليق على حركة الرجلين من حيث أنه حركة تبادلية تتميز بالاستمرارية في حركة رأسية لأعلى ولأسفل من خلال مفصل الفخذ مع انثناء قليل للركبتين . كما يتضمن التعليق حركات الذراعين من حيث أنه حركة تبادلية وأنها تنقسم إلى مرحلتين (مرحلة أساسية وأخرى رجوعية) كما يجب أن يشمل التعليق على طريقة التنفس من حيث أهمية أدائه في سياق توافقي مع السباحة ككل .

بعد ذلك تتاح فرصة للمتعلمين للقيام بالأداء الفعلي للسباحة وعلى المعلم متابعة تصحيح الخطاء أولاً بأول، حتى لا تثبت هذه الأخطاء إذا ما تم تأجيلها .

السباحة على الصدر

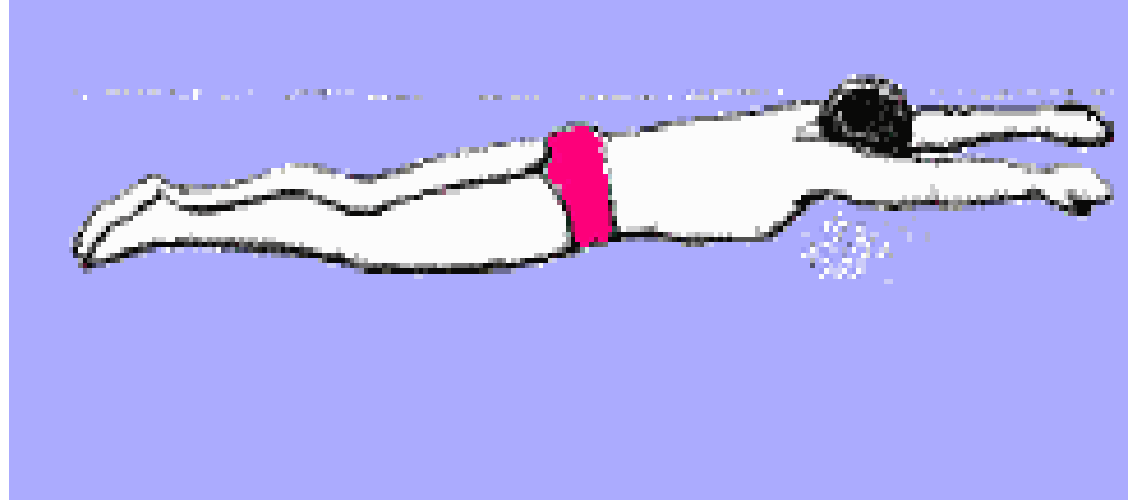
سباحة الصدر :

تعتبر سباحة الصدر من السباحات المفضلة في السباحة الترويحية والإنقاذ والغوص والوقوف في الماء، ولكنها من السباحات الصعبة نظراً لصعوبة التوافق بين الذراعين والرجلين، كما أن مقاومة الماء فيها كبيرة مما يعوق حركة الجسم للأمام، كما تعتبر السباحة الوحيدة التي تكون للرجلين دور فعال فيها بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير حركة الجسم للأمام .



-وضع الجسم :

يجب أن يكون الجسم ممتدا في وضع أفقي مستقيم ، والذراعين تحت سطح الماء ، وراحة اليدين لأسفل وللخارج قليلاً ، والكعبان لا يظهران فوق سطح الماء عند الدفع ، مع ظهور جزء بسيط من الكتفين أعلى سطح الماء



ضربات الرجلين :

تسمى بالحركة الضفدعية الكراباجية ، وتبدأ الحركة من وضع الرجلين الممتدين المتجاورتين والأمشاط ممدودة .
وتبدأ الحركة الرجوعية بانثناء مفصلي الفخذين والركبتين حتى يلامس الكعبين المقعدة مع ثني القدمين تجاه الساق وللخارج ، بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والجذع 130 درجة تقريباً لأن الزاوية أكبر من ذلك تؤثر على انسيابية الجسم مما يقلل من سرعة حركته في الماء .

- يتم دفع الماء للخلف بقوة بباطن القدم دون مبالغة .
- تضم الرجلين في حركة دائرية كراباجية قصيرة وسريعة مع دوران المشطين ومدهما .

حركات الذراعين :

الحركة تماثلية بالذراعين معاً وتبدأ من وضع امتداد الذراعين أماما بجانب الرأس وتشمل حركات الذراعين مرحلتين هما:

أ-المرحلة الأساسية:

1- المسك :

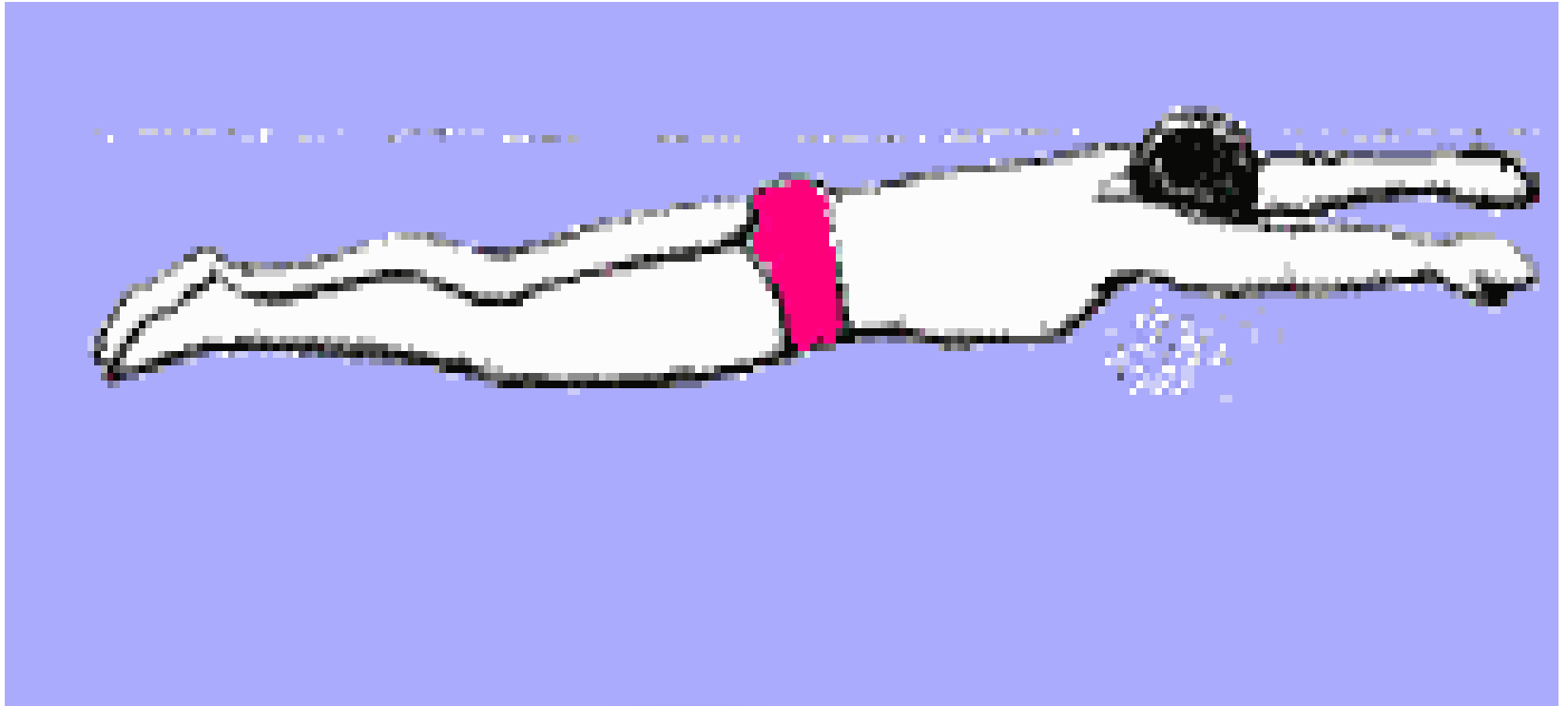
لا يوجد دخول في سباحة الصدر لأن الذراعين داخل الماء تكون نقطة المسك خارج مستوى الكتفين قليلاً ويمكن الوصول إليها بحركة الذراعين للخارج والكتفين يتجهان للخارج قليلاً .

2-الشد والدفع :

يجب أن يكون المرفق منثنياً ويكون أعلى من الكتفين، وتشد الماء للخلف وتنتهي هذه الحركة قبل أن تتعامد الذراعان على الجسم بقليل لتستكمل بحركة ضم قوية وسريعة من المرفقين لتقريبهما أسفل الصدر ويجب وصول المرفق خلف مستوى الكتف خلال الشد .
كما يجب أن يكون هناك استمرار لحركة نهاية الشد إلى الحركة الرباعية وفيها يواجه راحتا اليد كل منهما الآخر وذلك عندما تتحرك الذراعان للأمام.

ب-المرحلة الرجوعية :

وتتم بدفع الذراعين وتوجيه الكتفين أماما عالياً، كما أنها تؤدي داخل الماء وفيها يدور الكفان ليواجهها قاع الحوض مع دفعهما مستقيمين للأمام وأعلى حتى يمتد الكوع تماماً أسفل سطح الماء .



التنفس :

يرتبط التنفس بحركة الذراعين، ويأخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة في نهاية الشد وذلك بدفع الذقن للأمام ورفع الكتفين قليلاً ويترد الزفير من الفم والأنف خلال الحركة الرجوعية للذراعين .

2-التوافق :

كل دورة للذراعين يقابلها دور للرجلين.

تعليم سباحة الصدر :

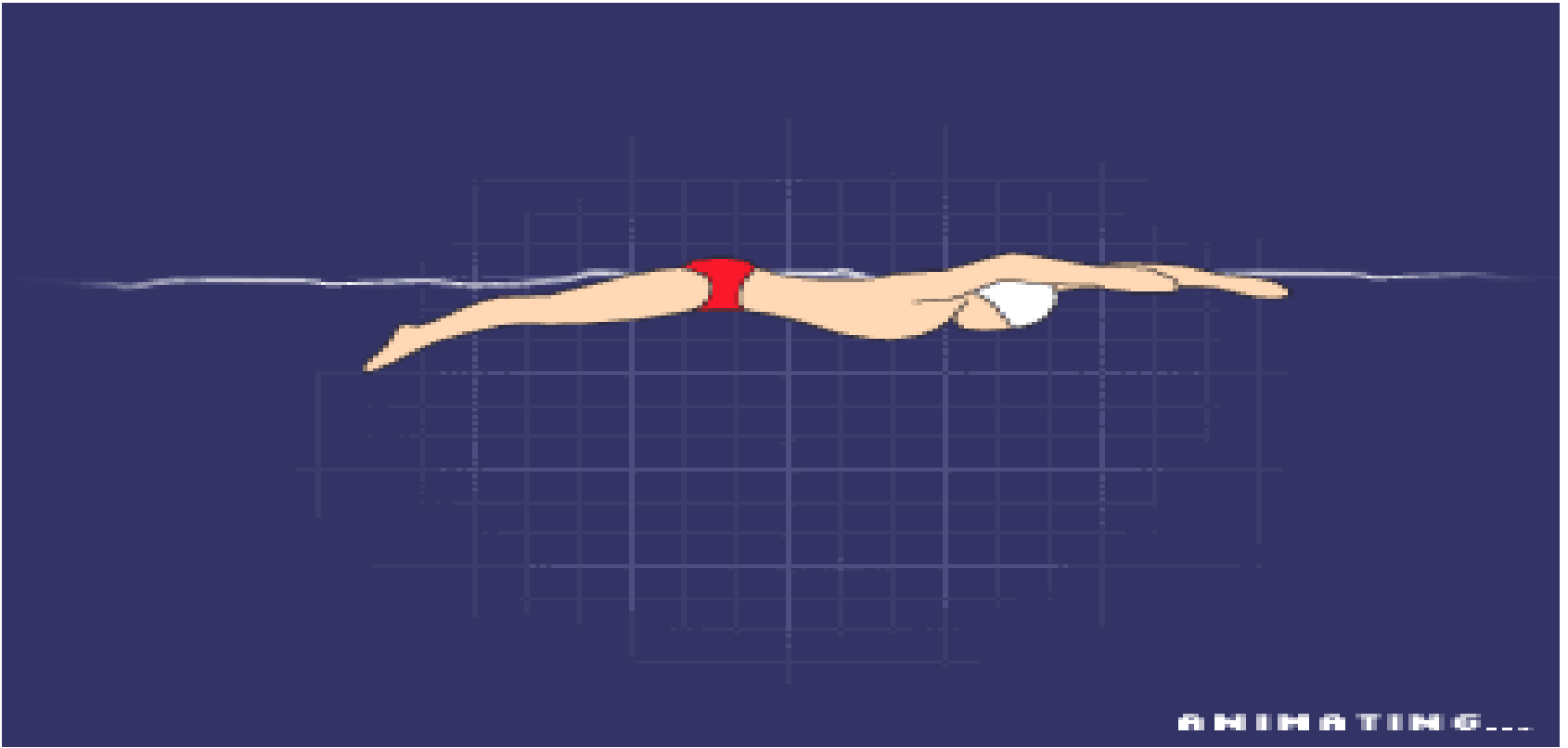
تتبع نفس الخطوات التعليمية التي ذكرت في السباحات السابقة على المعلم أن يضع في اعتباره :

- 1- التركيز على أداء حركات الذراعين وضربات الرجلين بطريقة متماثلة وبقوة واحدة .
- 2- احتفاظ المتعلم بالقدمين تحت سطح الماء وخاصة عند الدفع .
- 3- تكون حركة الذراعين للخلف وأسفل .
- 4- يمكن للمتعلم وضع الرأس عالياً في بداية التعليم .

يمكن للمعلم استخدام الخطوات التالية أثناء عملية التعليم :

- 1- أداء حركات الرجلين من الجلوس على حافة الحمام .
- 2- أداء حركات الرجلين من وضع مسك ماسورة الحمام .
- 3- أداء حركات الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة أداء الطفو .
- 4- أداء حركات الرجلين من الطفو على البطن بمساعدة أداء الطفو وأكثر .
- 5- الدفع والانزلاق بدون مساعدة مع أداة دورة أو أكثر للرجلين .
- 6- أداء الشد والتنفس من الوقوف ثم من المشي أو الانزلاق .
- 7- اداء التمرين على التوافق بين الرجلين والذراعين .

سباحة القرائة



سباحة الفراشة :

أثبتت سباحة الفراشة بطريقة الضربات العمودية (الدوليفنية) سرعة وتفوقها عن استخدام الرجلين الضفدعية الخاصة بسباحة الصدر وقد احتلت المركز الثاني من حيث السرعة بعد بسباحة الزحف على البطن

وضع الجسم :

يأخذ الجسم الوضع الأفقي كما في الزحف على البطن. ثم يتحول الوضع الأفقي التموج لأعلى وأسفل بمجرد بدء أداء حركات الرجلين وثقل الحركة التموجية في الجزء العلوي من الجسم.

2-ضربات الرجلين :

تأتي حركة الرجلين من الوسط حتى يمكن أداء الضربات العمودية المتماثلة، كما يشارك مفصلي الفخذ والركبتين في الحركة فمن الوضع الأفقي يدفع السباح الفخذين لأسفل مع ثني الركبتين نصفاً بزاوية 90 درجة لسحب الكعبين أسفل سطح الماء اتجاه الحوض. يمد السباح الركبتين بقوة لأداء الحركة الأساسية للخلف وأساساً يكون ظهر القدمين للخلف تماماً وتدخل حركة الجسم في الاتجاه العكسي للأمام ولأعلى بصورة تموجية فيرتفع الحوض لأعلى وينخفض الوسط والصدر قليلاً لأسفل ثم تنتقل الحركة إلى الكتفين والرأس أقل وأعلى وأسفل حركة الجسم للأمام للمحافظة على استمرارية حركة الجسم للأمام، تدفع الرجلين على استقامتها إلى أعلى حتى يظهر الكعبان خارج الماء أو تحته بقليل مع انخفاض الحوض لأسفل .

حركات الذراعين :

أ-المرحلة الأساسية :

1-الدخول إلى الماء :

تدخل الذراعين معاً في نقطة أمام الكتفين وللداخل قليلاً بالإبهامين أولاً يتجه اليدان لأسفل شبه مفرودين ثم للأمام وللخارج قليلاً تحت سطح الماء .

2-المسك :

تكون هذه النقطة عندما تتحرك الذراعين للأمام وللخارج قليلاً تحت سطح الماء.

3-الشد والدفع :

يبدأ عند ثني المرفقين ويتجه الكفان للخلف ويتحرك الذراعين معاً بقوة للخلف في حركة شبة دائرية خارج مستوى الجسم فيصل التقارب بين الكتفين على منطقة الوسط.

4-التخلص :

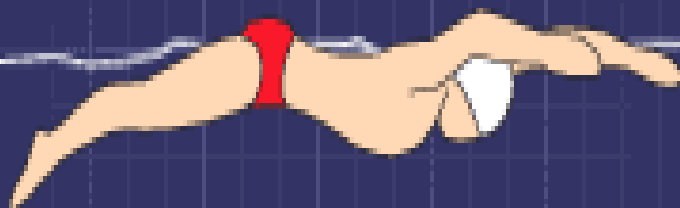
يتم بجوار الفخذ عندما يصل المرفقين إلى كامل امتدادهما .

ب-المرحلة الرجوعية :

يبدأ بعد خروج الذراعين بعد التخلص وتؤدي الحركة للأمام خارج الماء بطريقة دائرية .

التوافق :

تستخدم ضربتين للرجلين كل دورة ذراع وتكون الضربة الأولى للرجلين لأسفل عند بداية الشد بالذراعين حتى تصل إلى جانب الجسم وتنتهي الضربة الثانية عند خروج الرجلين من الماء .



ANIMATING...

التنفس :

في أثناء الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء يأخذ الشهيق من الفم، مع أقل قدر ممكن من حركة الرأس لأعلى الزفير عند نهاية مرحلة الدفع.

تعليم سباحة الفراشة :

يتبع عن التعلم الخطوات كما في السباحات الأخرى.

ويجب على المعلم أن يراعى ما يلي:

- أ- يجب التركيز على اكتساب المتعلم مهارة حركة الذراعين الرجوعية.
- ب- يمكن استخدام ضربات الرجلين الضفدعية في بداية التعليم.
- ج- الاهتمام بأن يكون الجسم في الوضع الأفقي كلما أمكن ذلك.
- د- يتم الأداء مع كتم النفس لمسافات قصيرة.
- هـ- اكتساب المتعلم الإحساس الحركي لضربات الرجلين والإحساس بالتموجية.

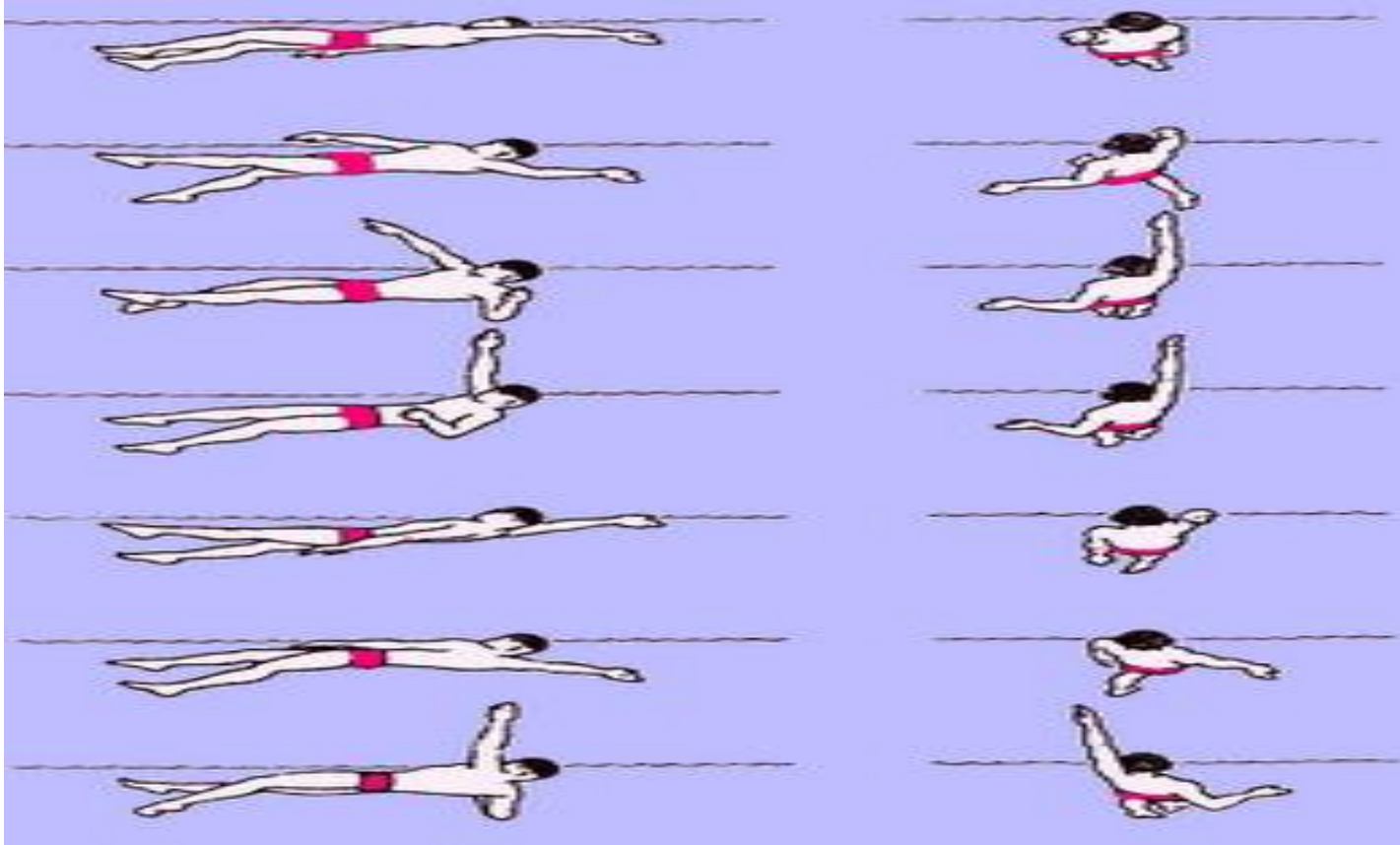
ويمكن استخدام التمرينات التالية:

- 1- أداء ضربات الرجلين بمسك ماسورة الحمام ثم باستخدام أداء الطفو .
- 2- أداء ضربات الرجلين بدون مساعدة والجسم مفرودة.
- 3- أداء ضربات الذراعين بعد مشاهدة النموذج خارج وداخل الماء الضحل.
- 4- أداء حركات الذراعين بالمشي في الماء الضحل.
- 5- أداء حركات الذراعين نحو الحائط.
- 6- أداء حركات الذراعين من الوقوف مع أداء حركة التنفس.
- 7- أداء حركات السباحة ككل مع التنفس لتعليم التوافق.

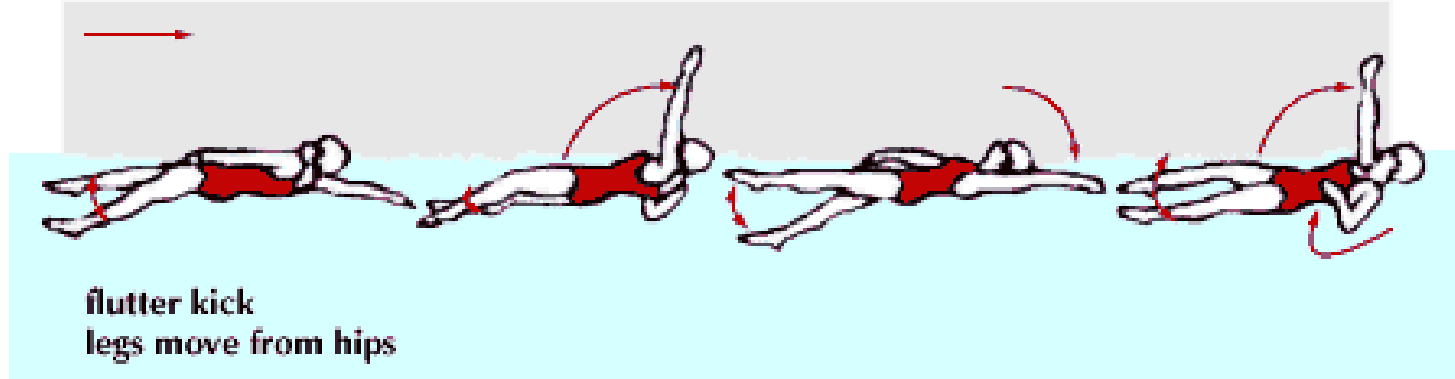
السباحة على الظهر

سباحة الزحف على الظهر :

يشبه الأداء الحركي لسباحة الزحف على الظهر والسباحة السابقة للزحف على البطن ولكن تؤدي على الظهر كما أن البدء فيها يكون داخل الماء .



THE BACK CRAWL STROKE



1-وضع الجسم :

يأخذ الجسم وضع أفقي مائل قليلاً والرجلين تحت الماء والرأس في وضعها الطبيعي مع بقاء الذقن قرب الصدر والنظر للأمام تجاه أمشاط القدمين .

2-ضربات الرجلين :

تكون الحركة تبادلية رأسية، بحيث يتراوح عمق حركة الرجل من 60-75 سم وتبدأ من مفصل الفخذ وتؤدي بحركة كرجاجية (تموجية) .

ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء كعلامة على عدم ثني الركبتين وتكون الحركة الأساسية للرجلين أثناء دفع الماء للخلف وأعلى، ويجب تقارب أصابع القدمين لدرجة التلامس .

حركات الذراعين :

تكون حركتها تبادلية، حيث تبدأ من الوضع بجانب الرأس لدفع الماء للجانب تجاه القدمين .
وتشمل حركات الذراعين على مرحلتين.

أ-المرحلة الأساسية :

1-الدخول إلي الماء:

تدخل الذراع الماء مفرودة تماماً بجانب الرأس وإلى الخارج قليلاً بما يسمح به مرونة مفصل الكتف بحيث يدخل الإصبع الصغير في الماء أولاً لتواجه الكف للخارج.

2-المسك :

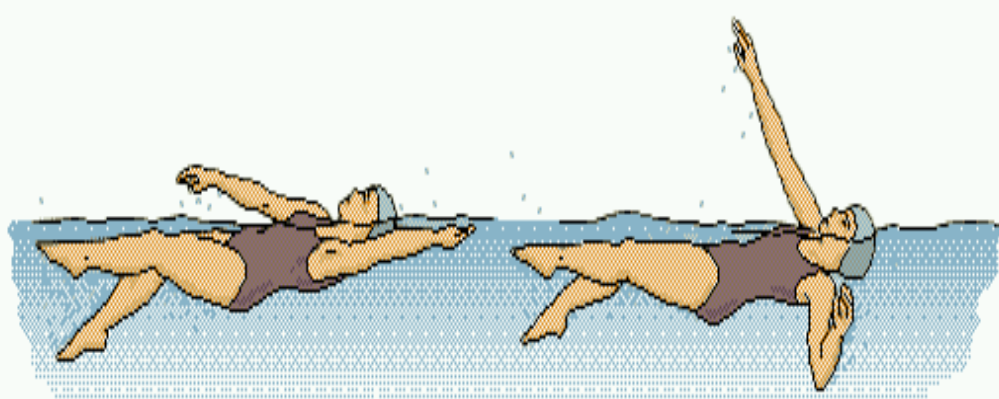
ويكون بعد دخول الذراع الماء في نقطة وتكون جانباً عالياً حتى تستطيع الذراع منها دفع الماء .

3-الشد والدفع :

تبدأ بعد المسك حتى تتعامد الذراع جانباً على الكتف، ويزداد انثناء الذراع من مفصل المرفق لأسفل ليقترب الكف من الجسم للاحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه القدمين، وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ لتؤدي حركة ضغط على الماء لأسفل تجاه قاعدة الحوض.

ب-المرحلة الرجوعية :

تبدأ عند خروج الذراع من الماء، وتتم باستمرار به بعد انتهاء الدفع وبدء التخلص وتستمر في حركتها الدائرية حتى نقطة الدخول.



Con la cara mirando hacia arriba, la nadadora saca su brazo derecho del agua, con el dedo pulgar apuntando hacia abajo. El brazo izquierdo comienza a empujar hacia abajo y se aleja del cuerpo. Las piernas realizan un fuerte aleteo cerca de la superficie.

El brazo derecho se eleva extendido al tiempo que la mano gira, de forma que el pulgar apunta hacia arriba. El brazo izquierdo comienza la vigorosa fase de remada bajo el agua. El batir de piernas permanece constante.



El brazo derecho se mantiene extendido. El brazo izquierdo finaliza el empuje bajo el agua, de manera que la mano emerge del agua cerca de la

El ciclo continúa con el brazo izquierdo que comienza a emerger, con el pulgar apuntando hacia abajo.

El brazo derecho entra en el agua con el pulgar apuntando hacia arriba.

© Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

التنفس :

يكون طبيعياً بأقل حركة ممكنة في الرأس، ويتم اخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين ، يؤدي الزفير أثناء حركة الدخول والمسك لنفس الذراع من الفم والأنف ويؤدي التنفس دون لف أو دوران للرأس .

-التوافق-

تؤدي ست ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين.

تعليم سباحة الزحف على الظهر:

عندما يبدأ المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد أولاً من اكتساب الأفراد الخاضعين لتعليم المهارات الأساسية والتمهيدية اللازمة ثم يبدأ في إعطاء النموذج والتعليق عليها والتأكد على أهمية وضع الجسم الأفقي المائل قليلاً والرجلين تحت سطح الماء مسافة 20 – 30 سم والوجه والصدر فوق سطح الماء والنظر يتجه لأعلى ومائلاً نحو القدمين ثم يعطي شرحاً لحركة الرجلين ثم الذراعين والربط بينهما.

ويمكن استخدام الخطوات التعليمية التالية :

1- الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين .

2- مسك ماسورة الحمام وأداء ضربات الرجلين .

3- أداء ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو أو أكثر .

4- أداء ضربات الرجلين باستخدام الذراعين المجدافية .

5- أداء ضربات الرجلين مع استرخاء الذراعين أعلى الفخذ .

6- تعليم حركات الذراعين من وضع الوقوف خارج الماء وداخله .

7- تشبيك القدمين أسفل الماسورة وأداء ضربات الذراعين .

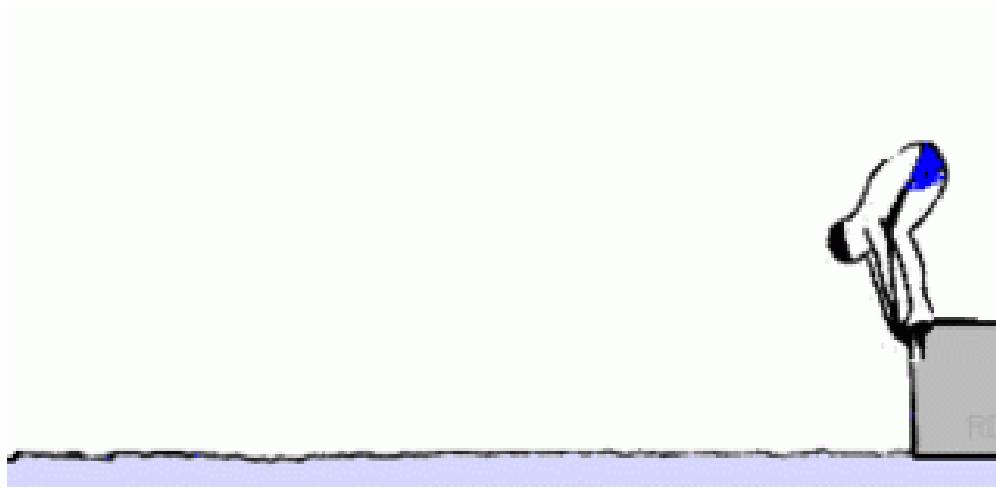
8- أداء حركة السباحة كاملة بالربط بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين .

9- الاستمرار في التمرين على الربط الرجلين والذراعين حتى تتم عملية التوافق .

ويجب على المعلم مراعاة الأخطاء الشائعة أثناء عملية التعليم والعمل على إصلاحها أولاً بأول .

القفزة الصحيحة

وضعية الجسم
قبل القفز وعند
القفز



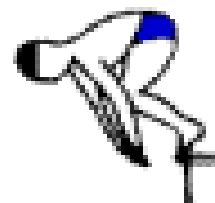
وضعية الجسم عند الاستعداد



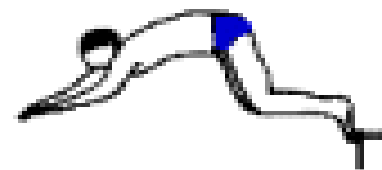
عند اعطاء اشارة البدء



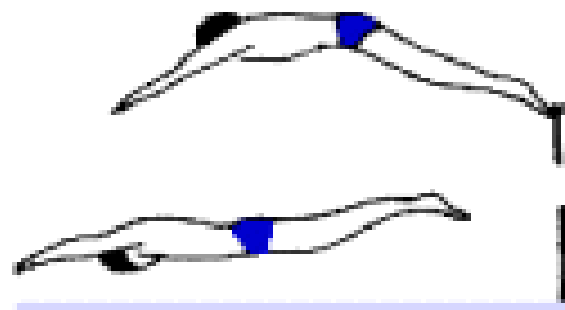
اول مرحلة للقفز



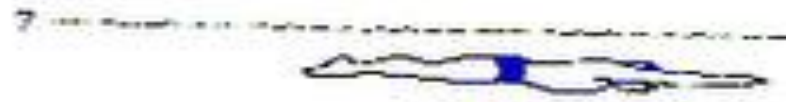
مد اليدين في المرحلة الثانية



جعل الجسم في استقامة لدخول
الماء



هنا واضحة اكثر



بالتوفيق للجميع ...