

مقياس : سباحة

د. ايت طاهر

المحاضرة الأولى

مقياس : سباحة

د. ايت طاهر

1- مهارات وتقنيات السباحة:

1-1- سباحة الزحف على البطن:

أ- وضع الجسم:

يأخذ الجسم الوضع الأفقي المائل قليلا على البطن بحيث تكون أعلى قليلا من المقعدة الموجودة دائما تحت سطح الماء تحت سطح الماء مباشرة، ويكون النظر إلى الأمام و الأسفل، ويكون الذقن بعيد تمام عن الصدر بدون تؤثر في عضلات الرقبة والرجلان ممتدتان دون تصلب.

ب- ضربات الرجلين:

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

ج- عمل الذراعين:

تكون حركة الذراعين بالتبادل في نفس الإتجاه، مما يؤدي إلى حدوث إنزلاق أو دفع الجسم إلى إتجاه المعاكس.

د- التنفس:

يتم إخراج الرأس من أحد الأجانب عند دخول اليد المقابلة الماء بحيث تظهر إحدى العينين والفم فوق سطح الماء مباشرة و يؤخذ الشهيق من الفم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء، ثم يعود الوجه مباشرة بعد ذلك إلى الماء ليقوم الفرد باخراج الزفير داخل الماء.

مقياس : سباحة

د. ايت طاهر

هـ - التوافق:

هناك طريقة الست ضربات بالرجلين لكل دورة ذراع، وما يعنينا هنا التوافق بين ضربات
الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق أحدهما الآخر وبما يتناسب مع
سرعة حركة السباح (Mervyn 1 palmer: 1995 page 185-182)

المحاضرة الثانية

2 - سباحة الزحف على الظهر:

يشبه الأداء الحركي للسباحة الحرة وسباحة الزحف على الظهر ولكن تؤدي على الظهر و البدء فيها يكون داخل الماء.

أ- وضع الجسم:

يأخذ الجسم الوضع الأفقي المائل قليلا والرجلين تحت الماء والرأس في وضعه الطبيعي مع قرب الذقن الصدر و النظر للأمام إتجاه أمشط القدمين.

ب- ضربات الرجلين:

يجب تقارب أصابع الرجلين لدرجة التلامس وتكون الحركة دفع الماء للخلف و للأعلى.

(Garhard Lewin:1981 page85)

ج- حركة الذراعين:

تدخل اليد في الماء امام الراس وفي نقطة تقع امام الكتف و يبدأ الدخول بالأصبع الصغيرة اولا و الكف مواجه للخارج لتقليل المقاومة، كما يجب ان يكون الذراع مفرودا. يدور الكف لأسفل مع استمرار حركة الذراع للأمام و لأسفل و للخارج و يبدأ المرفق في الانثناء لإعطاء القوة الدافعة و لا يجب ان ينثني المرفق اكثر من زاوية 90 درجة، ويدفع اليد الماء للأمام و للأسفل في الجزء الاخير من حركة الذراع بالماء حيث يفرد المرفق تماما اسفل الفخذ. تتم الحركة الرجوعية برفع اليد من الماء بدحرجة الكتف بعد نهاية حركة الذراع الاخيرة تحت الماء، ويساعد على خروج الكتف قيام الذراع الاخرى بحركة الدخول، وتبدأ حركة رجوع الذراع بإدارة

الكف للداخل لمواجهة الفخذ لسهولة خروج اليد من الماء و بأقل مقاومة ، و بعد خروج اليد من الماء تتخذ الذراع مسارها للأعلى و للأمام ثم للأسفل مع استرخاء العضلات حتى تأخذ فرصة للراحة استعدادا لدخول الماء و الشدة التالية. (ابو العلاء احمد عبد الفتاح، ص 14-15).

مقياس : سباحة

د. ايت طاهر

د- التنفس:

يكون طبيعيا بأقل حركة ممكنة في الرأس و يتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لإحدى الذراعين يؤدي الزفير أثناء حركة الدخول و المسك لنفس الذراع من الفم و يؤدي التنفس دون لف أو دوران الرأس.

هـ- التوافق:

يكون ست ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين.

(Garhard Lewin:1981 page85)

المحاضرة الثالثة

1- سباحة الصدر:

تعتبر السباحة الوحيدة التي للرجلين دور فعال فيها بنسبة تعادل الذراعين في تأخر حركة الرجلين للأمام.

أ- وضع الجسم:

يجب أن يكون الجسم ممتدا في وضع أفقي مستقيم والذراعين تحت سطح الماء وراحة اليدين للأسفل والكعبان لا يظهران فوق سطح الماء عند الدفع.

ب- ضربات الرجلين:

تسمى بالحركة الضفدعية وتبدأ الحركة من وضع الرجلين الممتدتين المتجاورتين و الأمشاط ممدودة، كما تبدأ الحركة الرجوعية بانثناء مفصلي الفخذين والركبتين حتى لا يلامس الكعبين المقعدة مع ثنى القدمين اتجاه الساق وللخارج، بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والجذع 125° تقريبا. و يجب دفع الماء للخلف بقوة بباطن القدم.(محمد علي القط، ص 105).

ج- حركة الذراعين:

تبدأ مرحلة الشد بعد فرد الذراعين تماما، و بعمق يتراوح بين 15 الى 20 سم، عند وصول الكفين عموديتين تحت الكتفين، تبدأ مرحلة الدفع بالكفين و الكوعين ، بحيث يكون الكوعان تحت الصدر مباشرة، و اتجاه راحة

مقياس : سباحة

د. ايت طاهر

اليدين الى اعلى عند وصول الكفين اسفل الذقن و اعلى الصدر، تبدأ المرحلة الرجوعية بمد الذراعين في حركة مط للأمام مع استدارة الكفين حتى تصلان في نهاية غرد الذراعين الى وضع راحة اليدين الى اسفل ، و يفضل ان تتم المرحلة الرجوعية باسترخاء لتوفير قوة الذراعين لمرحلتى الشد و الدفع. (ابو العلاء احمد عبد الفتاح، ص 19-20).

د - التنفس:

يرتبط التنفس بحركة الذراعين ويأخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة في نهاية الشد وذلك بدفع الذقن للأمام و رفع الكتفين قليلا و يطرد الزفير من الفم و الأنف خلال الحركة الرجوعية للذراعين.

هـ - التوافق:

كل دورة للذراعين يقابلها دورة للرجلين.(محمد علي القط، مرجع سابق، ص 105).

المحاضرة رقم 04

- سباحة الفراشة:

أ- وضع الجسم:

"يأخذ الجسم الوضع الأفقي كما في الزحف على البطن ثم يتحول الوضع الأفقي إلى التموج أعلى وأسفل بمجرد بدء حركات الرجلين و تقل الحركة التموجية في الجزء العلوى من الجسم".

ب- ضربات الرجلين:

ضربات حركة الرجلين من الوسط حتى يمكن أداء الضربات المتماثلة كما يشارك مفصلي الفخذ والركبتين في الحركة فمن الوضع الأفقي يدفع السباح الفخذين لأسفل مع ثني الركبتين نصفاً بزاوية 90° لسحب الكعبين أسفل سطح الماء اتجاه المقعدة مع قدرة الأمشاط، يمد السباح الركبتين بقوة لأداء الحركة الأساسية للخلف وأساساً يكون ظهر القدمين للخلف تماماً وتدخل حركة الجسم في الإتجاه العكسي للأمام ولأعلى بصورة تموجية فترتفع المقعدة للأعلى وينخفض الوسط والصدر قليلاً للأسفل ثم تنتقل الحركة إلى الكتفين والرأس أقل وأعلى وأسفل حركة الجسم للأمام، كما تدفع الرجلين على الإستقامتها إلى الأعلى حتى يظهر الكعبان خارج الماء أو تحته بقليل مع إنخفاض المقعدة للأسفل.

. (Mervyn 1 palmer,op-cit:page270-272)

ج- حركة الذراعين:

تتشابه ضربات الذراعين في سباحة الفراشة مع ضربات الذراعين في سباحة الزحف على البطن، والاختلاف هو اداء ضربات الذراعين معا في نفس الوقت. وتبدأ ضربات الذراعين بدخول الكفين لمسك الماء عند النقطة الواقعة امام الكتفين، و المسافة بين الكفين تتراوح بين 15 الى 25 سم مع مواجهة الكفين للخارج ، وبزاوية 45° درجة مع سطح الماء. تبدأ الذراعين مرحلة الشد للداخل مع ثني الكوعين حتى بداية الصدر، و تغير اتجاه الكفين تدريجيا لتواجه الداخل. وتبدأ مرحلة الدفع من بداية الصدر حتى ملامسة الاصبع الكبير اسفل الفخذ، مع اهمية فرد الذراعين تماما، و تكون حركة الدفع للخلف و للخارج و لأعلى في اتجاه سطح الماء، مع ادارة الكفين للخارج و للخلف حتى خروجها من الماء بالأصبع الصغير لتقليل المقاومة. و يستحسن عودة الذراعين عقب نهاية مرحلة الدفع بتحريك الذراعين في الهواء للخارج و للأمام بوضع مريح تكون فيه العضلات في حالة استرخاء و طبقا لراحة السباح. (وفيقة مصطفى سالم،2000م، ص 276-277).

د- التنفس:

كما يشير محمد علي القط: 2004، "أثناء الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء يأخذ الشهيقي من الفم مع أقل قدر ممكن من حركة الرأس للأعلى و الزفير عند مرحلة الدفع".

ه- التوافق:

تستخدم ضربتين للرجلين مع كل دورة ذراع الأولى في تحت الماء والثانية عندما تصل الرجلين للأعلى. (محمد علي القط، 2004 ، ص 113-114).