

وزارة التعليم والبحث العلمي
جامعة عنابة

قسم التربية البدنية والرياضية

محاضرات مادة السباحة

السنة الأولى

إعداد الأستاذ: كريبع

السنة الجامعية

2020-2019

الموضوع: التحليل الفني لسباحة الزحف على البطن

1_وضع الجسم:

يجب ان يكون الجسم افقيا انسيابيا وسطحيا كلما امكن
يؤدي وضع الجسم المتناسب للإقلال من المقاومات للحد الأدنى
الوضع المناسب للجسم يكون اكثر ملائمة لتطبيق القوى المحركة



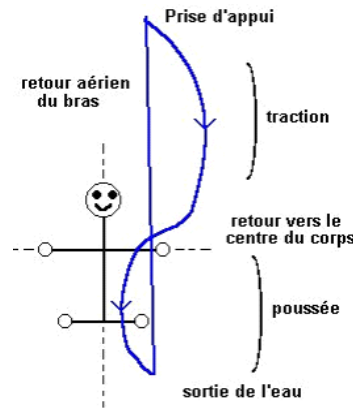
2_حركة الذراعين:

تنقسم الى حركة رجوعية وحركة اساسية

ا. المرحلة الاساسية: وهي التي يستفيد منها للتقدم للامام وهي تتكون من (الدخول, المسك, الشد, الدفع)
وتمثل حركة الذراعين من 70 - 75 بالمائة من القوى المحركة للامام.

- تدخل الذراع الى الماء في نقطة امام الكتف وللداخل.

- الاصابع تدخل الماء اولاً ثم الكوع اخيراً



يراعى عدم الامتداد الكامل للذراع

- مسك الماء باتجاه راحة اليد للداخل.

- الحفاظ على نقطة الكوع تعلو راحة اليد

- يبدأ الشد بدوران اليد لاسفل وللداخل على شكل حرف S

- يتم الشد في خط مباشرة اسفل مركز ثقل السباح.

- خط سير الذراع في مجال واسع في خط متعرج ينتج قدرة اكبر من خط المستقيم.

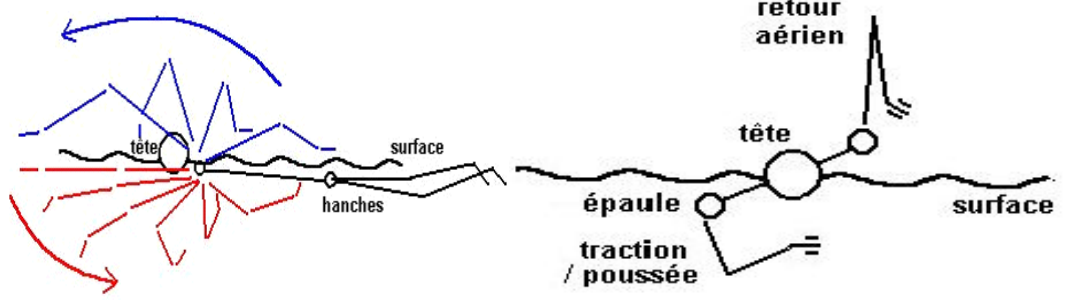
ب - الحركة الرجوعية لحركة الذراع:

يترك المرفق الماء او لا يليه المعصم فاليد

- يجب الاحتفاظ بالمرفق عاليا في وضع ثابت ليقوم برد محور حركة الذراع.

- تتم الحركة باسترخاء كامل للذراع

دخول الذراع الاخرى الى الماء استعدادا لبداية مسك وشد جديدة.



3- ضربات الرجلين : وتنقسم هي ايضا الى مرحلتين اساسية ومرحلة رجوعية

- المرحلة الاساسية : والتي يتم فيها حركة الرجلين الى اسفل وحركة الرجلين تمثل 25 الى 30 بالمئة من القوى المحركة الى الامام.

المرحلة الرجوعية : وتكون حركة الرجلين لاعلى.

- تتم الحركة مع استقامة الرجل تحت سطح الماء.

- تبدأ الحركة من مفصل الفخذ وتنتقل الى الركبة.

تتم ضربات الرجلين بشكل كراباجي الى الساق والمشط

- الانتشاء الخفيف اثناء الضربة لاسفل) في الركبة).

- امتداد الركبتين عند اداء ضربات الرجلين لاعلى " الحركة الرجوعية"

- مدى حركة الرجلين اسفل واعلى الماء من 8 الى 16 بوصة.

تمثل حركة الرجل الى اسفل الجزء الكبير من القوى الدافعة للرجلين.

- عند اداء ضربات رجلين خاطئة يؤدي هذا الى سقوط الجذع لاسفل وبالتالي زيادة المقاومة.

4- التنفس:

- بعد اخذ الشهيق بصورة خاطئة) وقت قصير (يتم تفرغها كاملا في الماء.

- يتم اداء الزفير برفق في الجزء الاول من مستوى سطح الماء ثم بشدة تحت الماء وعند نهاية دوران الراس.

- يمكن اخذ التنفس كل دورة ذراعين اي على جنب واحد.

- يلاحظ دوران الراس للجنب للشهيق عند بداية الحركة الرجوعية للذراع.

- تتراوح زاوية ميل الجسم لأخذ التنفس على الجانبين ما بين 35 الى 50 درجة.

- تمثل عملية التنفس عملية فردية لكل سباح وحسب المسافة المقطوعة في السباقات.

5- التوقيت والتوافق: وهو العلاقة بين عملية التنفس وضربات الذراعين وضربات الرجلين بما يشكل انسيابية في الحركة ، وبوجه عام تشير الدراسات والبحوث ان الطرق المستخدمة بين حركات الرجلين والذراعين تنوعت ما بين ستة ضربات رجلين لكل دورة ذراعين إلى ضربتين لكل دورة ذراعين.

تلخيص للتحليل الفني لسباحة الزحف على البطن:

1- تبدأ إحدى الذراعين في الشد مع امتداد المرفق، ثم تبدأ الذراع الأخرى في الحركة الرجوعية بثني المرفق ورفعها إلى أعلى.

2- تبدأ الذراع التي تقوم بالشد في ثني مفصل المرفق وتستمر في الشد أسفل الجسم مع استمرار بقاء المرفق عالياً.

3- يصل ثني المرفق إلى اقصاه عندما تمر الذراع أسفل الكتف والصدر.

4- عندما تكتمل الذراع الأولى الشد تدور الرأس إلى إحدى الجانبين للتنفس.

5- يؤخذ التنفس عندما تخرج الذراع من الماء ، ويتم عن طريق الأنف والفم.

6- حركة الرجلين تبادلية والحركة من مفصل الفخذ مع انثناء بسيط في الركبتين.

المحاضرة رقم 02

الموضوع: الأخطاء الشائعة لسباحة الزحف على البطن (الحرّة)

01/ أخطاء وضع الجسم:

- المبالغة في ارتفاع الرأس عن سطح الماء أو انخاضه.
- المبالغة في تدوير الجسم (الذّرع).

التصحيح:

- يجب أن يكون الرأس في الماء عند مفرق الشعر.
- يجب أن تكون السباحة من وضع الانزلاق.
- سرعة أخذ الشهيق ورجوع الرأس للماء مع احترام زاوية التنفس.

02/ أخطاء حركات ضربات الرجلين:

- زيادة عمق ضربات الرجلين
- ارتفاع مدى ضربات الرجلين (خروج القدميين)
- استقامة ضربات الرجلين وعدم ثني الركبة.
- ضربات الرجلين سريعة في مدى قصير
- أداء ضربات الرجلين من الركبة بدل الفخذ.
- أداء ضربات الرجلين بطريقة غير تبادلية.

لتصحيح:

- يجب إبقاء الرأس لأعلى بحيث الماء عند مفرق الشعر
- التركيز على الانتشاء البسيط في مفصل الفخذ عند بداية ضربات الرجلين.
- سرعة ضربات الرجلين بمساعدة أداة الطفو مع التركيز على العمق المناسب لضربات الرجلين
- استخدام لوحة ضربات الرجلين مع استرخاء مفصلي الركبة والكعبين.
- السباحة على الجنب مع ملاحظة حركات ضربات الرجلين.
- السباحة من وضع الرقود على الظهر لملاحظة عمل ضربات الرجلين العكسية.

03/ أخطاء حركات الذراعين:

- المبالغة في اتساع أو ضيق نقطة الدخول للماء لحركات الذراعين.

- الدخول العنيف للماء أثناء حركات الذراعين (فقدان السيطرة) بسبب زيادة سرعة الحركة الرجوعية.
- دخول اليد للماء بالجانب) بالأصبع الصغير أو الإبهام (أو توقفها لحظة الدخول للماء.
- اتساع مسار الشد و الشد في عمق كبير أو العكس.
- استكمال مرحلة الدفع بسرعة.
- التخلص باليد اول بدل المرفق.
- اتساع مبالغ فيه للحركة الرجوعية مع ارتفاع اليد وانخفاض المرفق.
- الزيادة المبالغ فيها لسرعة الحركة الرجوعية.

التصحيح:

- الممارسة الجزئية ثم الكلية للسباحة.
- أداء السباحة في الماء الضحل مع وضع الانزلاق.
- ممارسة السباحة بذراع واحدة بينما الأخرى متمسكة بلوحة الطفو.
- ضم اصابع اليد اثناء السباحة وتوجيه راحة اليد للخلف وليس للأسفل.
- السباحة مع فتح العينين ويفضل استعمال نظارات.

04/أخطاء التنفس:

- كتم التنفس لفترة طويلة.
- ارتفاع الراس بدل تدويره اثناء اخذ الشهيق أو الرفع المفاجئ للرأس.
- فشل في اخراج الزفير كاملاً نتيجة لقصر فترة الشهيق.

التصحيح:

- اداء تمرين التنفس مع ماصورة المسبح) دخول وخروج.
- اداء تمرين التنفس باستخدام اداة طفو) لوحة ضربات الرجلين) مع السباحة بذراع واحدة.
- اداء تمرين دوران الراس للتنفس مع ماصورة المسبح.
- اداء تمارين التنفس دون حركات الذراعين عامة.
- أداء تمارين التنفس... الشهيق والزفير من الاناف والفم معا في المراحل التعليمية الاولى.

05/أخطاء التوافق:

- عدم توفر الإيقاع العام بين حركات الذراعين والرجلين والتنفس.

التصحيح:

- اداء تمرين الانزلاق ثم البداية في حركات الرجلين اولا مع التخيل العقلي لحركات الذراعين ثم البدئ في ادائها عندما تقل السرعة تدريجيا ومحاولة التنسيق بينهما.
- تكرار الممارسة الكلية للسباحة.
- الخروج للتنفس من جانب واحد مع اتباع توجيهات وارشادات المدرسين.

المحاضرة رقم 03:

الموضوع: التحليل الفني لسباحة الصدر

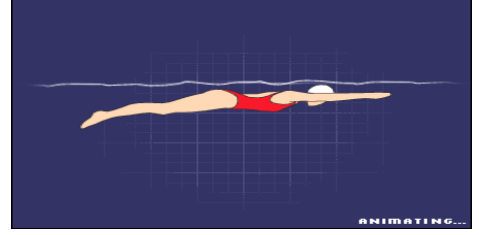
تعتبر سباحة الصدر من السباحات المفضلة في السباحة الترويحية والإنقاذ والغوص والوقوف في الماء . ولكنها من السباحات الصعبة نظراً لصعوبة التوافق بين الذراعين والرجلين . كما أن مقاومة الماء فيها كبيرة مما يعوق حركة الجسم للأمام . كما تعتبر أن مقاومة الماء فيها كبيرة مما يعوق حركة الجسم للأمام . كما تعتبر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

1/وضع الجسم:

- الجسم في حالة انزلاق على الماء ويتخذ وضعاً أفقياً موازياً للماء وداخله
- يجب عدم الاحتفاظ بالراس لاعلى مما يسبب هبوط الساقين وتأثر اجزاء الجسم
- تتم السباحة اما بطريقة الانزلاق او الدفع المستمر

يمكن اختصار كل هذا بـ:

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



2/ حركات الذراعين:

الحركة تماثلية بالذراعين معاً وتبدأ من وضع امتداد الذراعين أماماً 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.

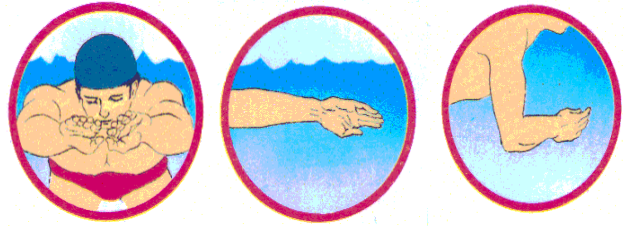
2/ الشد والدفع:

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.

ب- المرحلة الرجوعية:

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

يذكر ان حركات الذراعين تؤدي في تماثل معا وفي ان واحد وكذلك مستوى واحد



3/ حركات الرجلين:

تمثل حركات الرجلين القوة الدافعة الاساسية في سباحة الصدر

كما تسمى ايضا بالحركة الضفدية ، 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 125 درجة تقريباً لأن الزاوية أكبر من ذلك تؤثر على انسيابية الجسم مما يقلل من سرعة حركته في الماء كما :
-يتم دفع الماء للخلف بقوة بباطن القدم دون مبالغة.
-تضم الرجلين في حركة دائرية كرابجية قصيرة وسريعة مع دوران المشطين ومدهما .



4/التنفس:

تبدأ الرأس في الارتفاع للقيام بعملية التنفس قبل بدء حركة الشد بالذراعين ، ويرتبط التنفس بحركة الذراعين ، ويأخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة في نهاية الشد وذلك بدفع الذقن للأمام ورفع الكتفين قليلاً ويطرد الزفير من الفم والأنف خلال الحركة الرجوعية للذراعين .
5/التوقيت:

-يبدأ السباح حركة الشد بالذراعين قبل اكتمال دفع الرجلين الى الخلف .

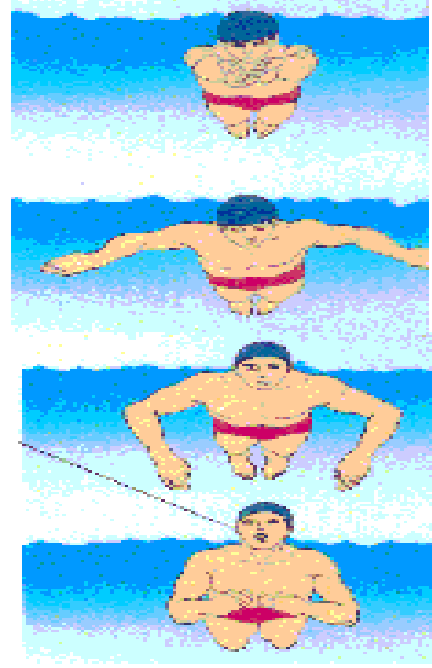
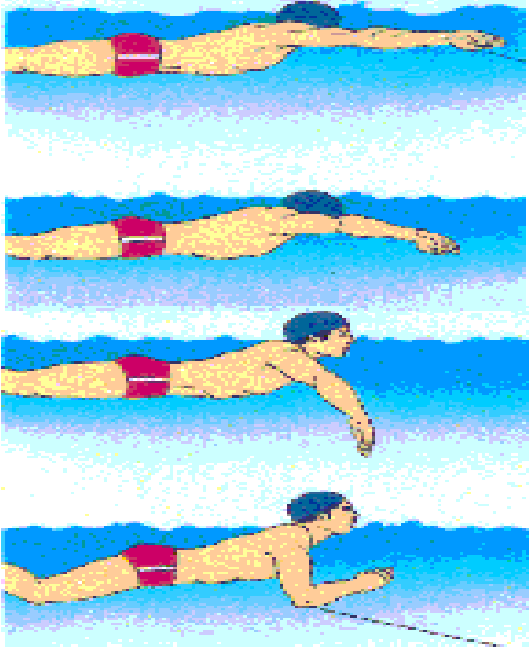
-عندما تصل اليدين الى مستوى الذقن تبدأ الركبتان في السقوط .

-قبل سقوط الركبتين الكامل تقترب اليدين من بعضهما لاداء حركة رجوعية جيدة .

-تتحرك اليد للأمام عند انخفاض الركبتين لأقصى نقطة .

-حركة اليد للأمام يلزمها تحرك الوجه لأسفل لاتمام اخراج الزفير .

-كل دورة للذراعين يقابلها دورة للرجلين .



تلخيص التحليل الفني لسباحة الصدر:

- تبدأ سباحة الصدر بفرد الجسم واتخاذ الوضع الأفقي مع مواجهة الكتفين للخارج.
- تبدأ حركة الشد بالذراعين للخارج ثم لأسفل وللخلف وترفع الرأس لأعلى عن طريق قبض الرقبة.
- يؤخذ التنفس عندما تبدأ الذراعان والرجلين الحركة الرجوعية بواسطة النثي في الركبتين.
- بعد اخذ التنفس يعود الوجه الى الماء وتسحب القبضتين في اتجاه الردفين وتتجه الذراعين للأمام.
- تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعين وتخضع الرأس قليلا عن الماء وهنا يبدأ السباح في الانزلاق وفرد جسمه.
- حركة الرجلين تكون تماثلية (ضفدعية).

المحاضرة رقم 04:

الموضوع: اخطاء سباحة الصدر وتصحيحها

• وضع الجسم

• المبالغة في تسطيح الجسم مع سطح المياه

• الارتفاع المبالغ في المقعدة

التصحيح

• تقصير ضربات الذراع والمحافظة على مستوى الراس بحيث يكون مستوى الفم على سطح الماء

• التتابع الحركي بين الرجلين والذراعين

• حركات الذراعين

الاطفاء

• المبالغة في الاتساع الشديد في حركات الذراعين

• الضيق الشديد في حركة الذراعين

• تثبيت الذراعين بشكل مسطح يقلل من مقاومة الدفع

• الاحتفاظ بالمرفق متباعد للخارج اثناء الحركة الرجوعية

التصحيح

• السباحة مع اطباق الكف

• عمل حركة الذراع الصحيحة بينما تثبت لوحة الطفو بين الفخذين ويكرر هذا التمرين بدون لوح

الطفو مع التوافق بحركات الرجلين.

• تحديد باطن الكفين لاعلى اثناء الحركة الرجوعية

• حركات الرجلين

الاطفاء

- الحركة المقبضة للرجلين
- التباعد الكبير اثناء الحركة الرجوعية.
- **عدم الانثناء القليل للجزء السفلي للرجلين قبل بداية مرحلة الدفع لعمل الرجلين**

التصحيح

- عمل ضربات الرجلين من وضع الرقود على الظهر
- **تلمس اليدين الكعبين**
- السباحة بالسرعة البطيئة
- زيادة مرونة القدم والركبة ومفصلي الفخذ من خلال التمرينات الارضية الخاصة.
- التنفس

الاعطاء

- التبكير الشديد في اخذ النفس

التصحيح

- الزفير بقوة
- عمل توقيت التنفس الصحيح والسليم مع حركات الذراعين و الرجلين البسيطة والتوافق بين الذراعين والتنفس.
- التوافق

الاعطاء * : التبكير الشديد في جذب الرجلين

التصحيح *: السباحة بالحركة البطيئة، الممارسة مع تطويل مرحلة الانزلاق.

الخطوات التعليمية لسباحة الصدر:

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

- التركيز على أداء حركات الذراعين وضربات الرجلين بطريقة متماثلة وبقوة واحدة.

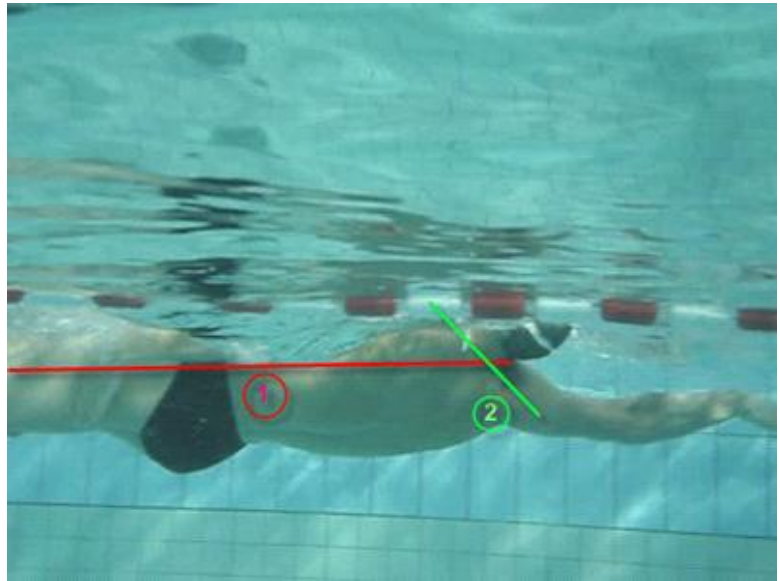
- احتفاظ المتعلم بالقدمين تحت سطح الماء وخاصة عند الدفع.
- تكون حركة الذراعين للخلف وأسفل.
- يمكن للمتعلم وضع الرأس عالياً في بداية التعليم.
- يمكن للمعلم استخدام الخطوات التالية أثناء عملية التعليم:
- أداء حركات الرجلين من الجلوس على حافة الحمام
- أداء حركات الرجلين من وضع مسك ماسورة الحمام
- أداء حركات الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة أداء الطفو.
- أداء حركات الرجلين من الطفو على البطن بمساعدة أداء الطفو وأكثر.
- الدفع والانزلاق بدون مساعدة مع أداة دورة أو أكثر للرجلين.
- أداء الشد والتنفس من الوقوف ثم من المشي أو الانزلاق.
- اداء التمرين على التوافق بين الرجلين والذراعين.

المحاضرة رقم 05

التحليل الفني لسباحة الظهر

1_وضع الجسم

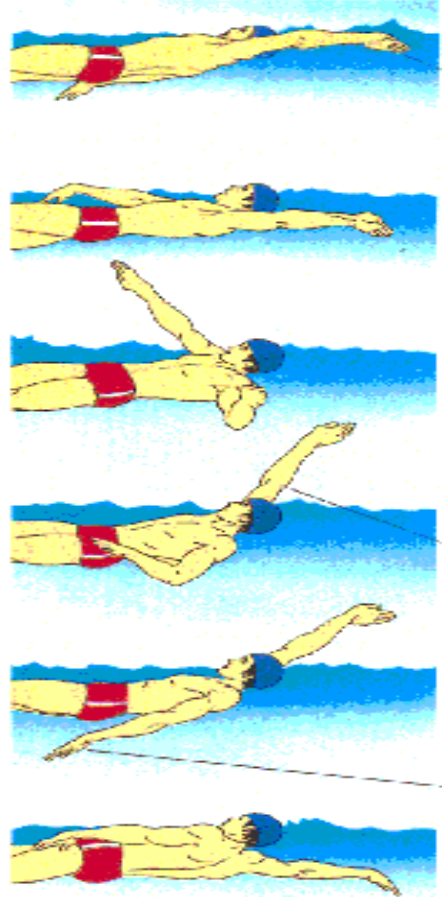
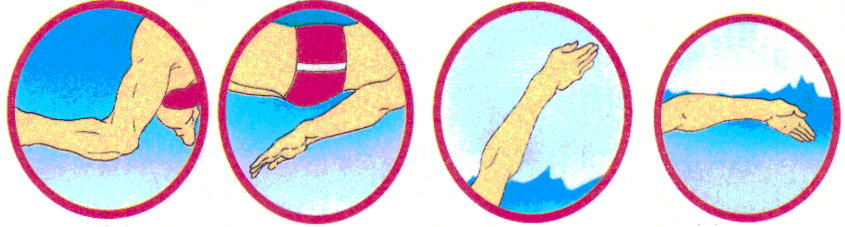
- يتخذ الجسم الوضع الافقي على الظهر ويراعي عدم التشنج والانسياب
- محاولة رفع الرجلين الى لمستوى الجسم الافقي " لعمل ضربات الرجلين"
- يعمل الجسم زاوية مع سطح الماء تصل الى 8° درجات
- الماء عند مستوى منتصف الراس واسفل الذقن
- للمحافظة على الوضع تتم مراعاة ان تكون الاذنان اسفل سطح الماء



2_حركة الذراعين

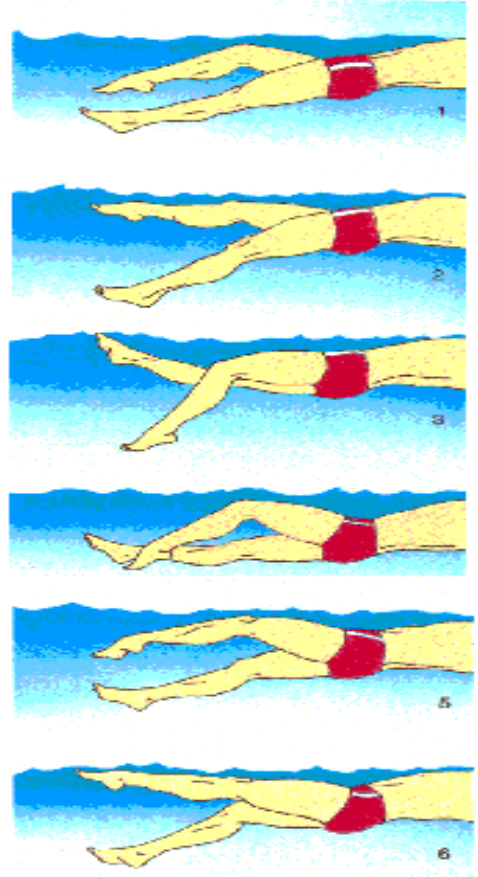
- تبدأ الذراع المستقيمة في دخول الماء امام الكتف مباشرة
- يراعى دوران لتجاه اليد واتجاه الكف ودخول السبابة اولا والابهام اخيرا
- يراعى عدم تواجد الذراعين معا في المرحلة الاساسية " للشد والدفع"
- يتم الشد والذراع منتنيه مع عدم المبالغة في الانثناء
- يبدأ الكوع في الانثناء بعد مدى يصل ربع الشد الكامل للذراع

- يصل الذراع في مرحلة الشد الاساسية الى الانثناء الذي يصل الى 90°
- مرحلة الدفع تبدأ بدخول كف اليد لمواجهة القدم
- بعد انتهاء مرحلة الدفع تظل راحة اليد لاسفل
- قد يحدث دوران طبيعي للجسم غير مبالغ فيه مما يسهل الشد بالذراع الاخرى
- تبدأ حركة التخلص بعمل قبض في مفصل الرسغ
- تؤدي الحركة الرجوعية لأعلى وإلى الامام في حط مستقيم ورأس المرفق مفرد



3_ضربات الرجلين

- تتم الضربات في سباحة الظهر تبادلية غير انها معكوسة عنه في حالة سباحة الزحف على البطن
- عند اداء الضربة لأعلى يكون سطح الرجل العلوي في خط مستقيم للمقعدة، البطن والصدر
- تشكل الضربات لأعلى القوة الدافعة للرجلين في سباحة الظهر
- يجب اداء الضربات العليا بشكل كراباجي ومراعاة عدم ثني الركبة في الحركة لأسفل
- يسمح بالانثناء الطبيعي للركبة في نهاية الحركة لأسفل وبداية الحركة لأعلى



4_التنفس

- يجب على السباح تنظيم عملية التنفس ولا يجعلها اختيارية
- يمكن التنفس على ذراع واحدة او مع حركة الذراع والزفير على الذراع الاخرى (دورة كاملة)
- وجود الوجه خارج الماء يعطى الفرصة للتنفس شهيق وزفير بصورة كاملة



5_التوقيت

- عند اقتراب اليد العليا من الدخول في الماء تنتهي مرحلة الدفع للذراع السفلى
- عندما تبدأ الذراع بالحركة الرجوعية يخرج الزفير من الانف
- عند دخول الذراع الى اقصى انثناء في الشد تحتفظ الذراع الاخرى بالوضع الراسي للحركة الرجوعية
- عند اداء الشد بالذراعين يجب الاحتفاظ بالراس في وضع ثابت نسبيا
- يمكن اداء ضربات بالرجلين لكل دورة ذراع كاملة (يمين _ يسار)

6_تلخيص للتحليل الفني لسباحة الزحف على الظهر

- 1_تدخل الذراع الماء في نقطة فوق الكتف مباشرة
- 2_تبدأ اليد في الشد بينما تبدأ اليد الاخرى حركتها الرجوعية لأعلى مباشرة
- 3_يستمر مرفق الذراع التي تقوم بالشد في الانثناء الى ان يصل الى الوضع الذي يمكنه من دفع الماء خلفا وتبدأ الحركة الرجوعية للذراع الاخرى لأعلى مباشرة
- 4_تدفع الذراع الماء للخلف ولأسفل

5_ينتهي الشد بضغط الماء بواسطة كف اليد في اتجاه ارضية المسبح ، بينما تدخل الذراع الاخرى الماء من نقطة تقع على امتداد الكتف

6_حركات الرجلين تبادلية والحركة من مفصل الفخذ على انثناء بسيط في الركبتين

المحاضرة رقم : 06

اخطاء سباحة الظهر وتصحيحها

. وضع الجسم

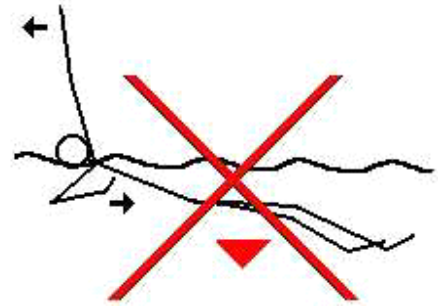
الاطاء

. المبالغة في السقوط

. تجويف الظهر السفلي

التصحيح

. حركة الرجل والضغط باليدين على ارتفاع الراس مما يسمح بالأداء السليم



. حركات الذراعين

الاطاء

. امتداد الذراعين اثناء الشد

. تأخير خروج الذراعين من الماء

. الانخفاض الشديد للحركة الرجوعية للذراعين

. دخول الذراع بطريقة متعثرة

التصحيح

. السباحة مع ضم الكتفين والثني الواضح للمرفق

- السباحة مع ضم الكفين وفتح اليدين في الثلث الاخير من مرحلة الدفع
- السباحة بواسطة حركة الذراع فقط بنعومة شديدة تنسحب عند نهاية مرحلة الدفع
- يلمس الذراع الاذن اثناء المرحلة الرجوعية
- الانثناء الواضح للمرفقين لثناء المرحلة الرجوعية

• حركات الرجلين

- تعتبر الاخطاء والتصحيح هي نفسها التي سبق الاشارة اليها في سباحة الزحف على البطن

• التنفس

الاطاء

- التنفس بدون ايقاع

التصحيح

- اخذ الشهيق اثناء الحركة الرجوعية لذراع التنفس والزفير اثناء مرحلة دفع الذراع
- تغيير ذراع التنفس

• التوافق

الاطاء

- عدم اداء ايقاع ستة ضربات بالرجلين

التصحيح

- السباحة باداء ضربات الرجلين فقط بينما يحتفظ بالعد الذهني لست ضربات بالرجلين ثم التوافق مع حركات الذراعين

المحاضرة رقم : 07

التحليل الفني لسباحة الفراشة:

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

1-وضع الجسم:

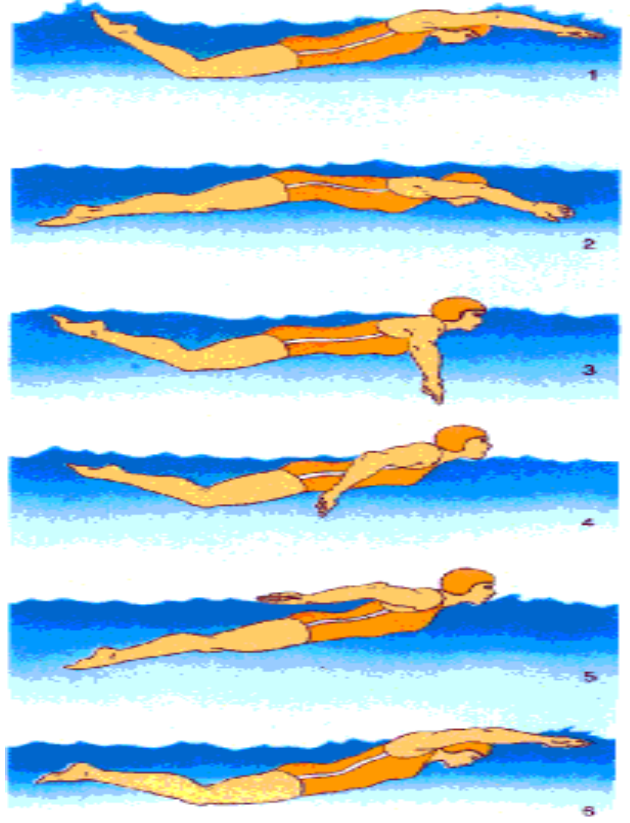
يأخذ الجسم الوضع الأفقي كما في الزحف على البطن . ثم يتحول الوضع الأفقي التموج لأعلى وأسفل بمجرد بدء أداء حركات الرجلين وثقل الحركة التموجية في الجزء العلوي من الجسم. وتصنف الحركة بالنموذجية الى حد كبير اذا ما قورنت بطرق السباحة الاخرى وينتج هذا النموذج من:

- اداء حركة الرجلين لأسفل يؤدي الى رفع المقعدة الى اعلى
- يعمل القصور الذاتي للحركة الرجوعية بالذراعين على جذب الراس والكتفين لاسفل
- يعمل الجزء الاول من الشد على رفع الراس والكتفين عاليا
- اذنين بين العضدين والذقن تتجه للامام
- يجب الاقلال من الحركة التموجية اسفل واعلى سطح الماء
- يجب ان يحتفظ الجسم بالانسيابية للاحتفاظ بمستوى مناسب من المقاومة

2-ضربات الرجلين:

تمثل حركات الرجلين في سباحة الفراشة قوة دافعة تفوق الانواع الاخرى من انواع السباحة وعند الاداء يجب مراعاة الاتي:

- تعمل الرجلين في اتجاه واحد وان واحد بخلاف سباحة الزحف
- تؤدي حركة الرجلين بشكل كراباجي وبقوة تتيح فرصة اتمام الحركة الرجوعية للذراع.
- تؤدي الحركة لاسفل من مفصلي الفخذين
- انتشار الركبتين قليلا في الحركة الى اسفل.
- يمكن ملاحظة الكتفين عند خروجهما من الماء



3- حركات الذراعين:

أ- المرحلة الأساسية:

1- الدخول إلى الماء:

تدخل الذراعين معاً في نقطة أمام الكتفين وللداخل قليلاً بالإبهامين أولاً يتجه اليدين 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:

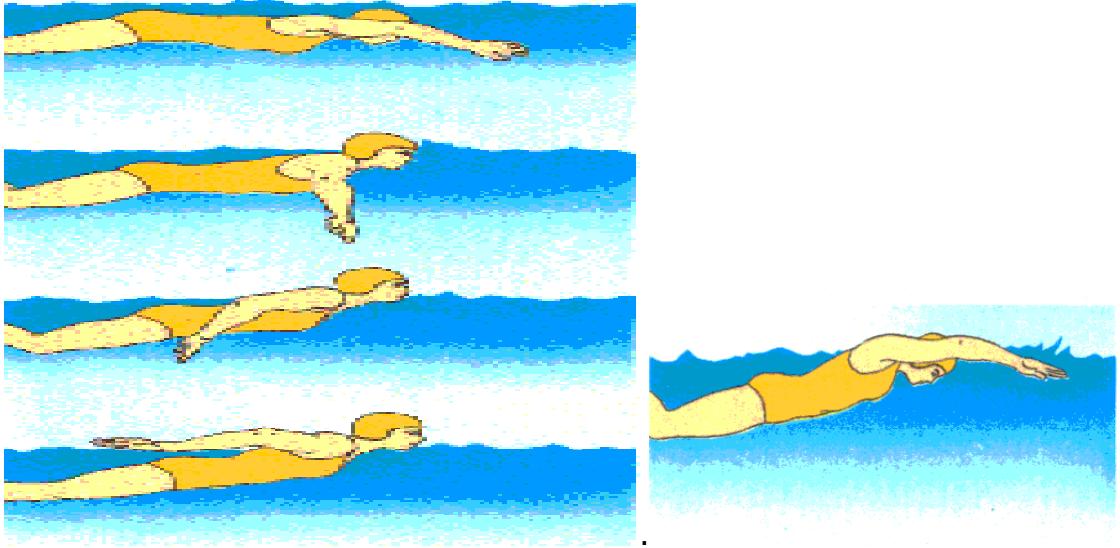
يبدأ عند ثني المرفقين ويتجه الكفان للخلف ويتحرك الذراعين معاً بقوة للخلف في حركة شبة دائرية خارج مستوى الجسم فيصل التقارب بين الكتفين على منطقة الوسط.

4- التخلص:

يتم بجوار الفخذ عندما يصل المرفقين إلى كامل امتدادهما.

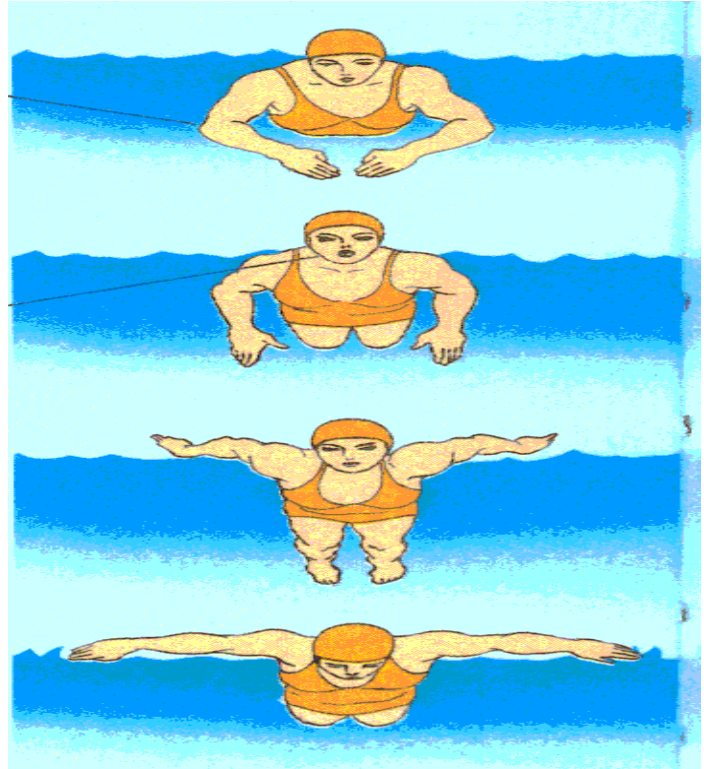
ب- المرحلة الرجوعية:

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



4-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. وفي حالة عدم الحاجة الى التنفس يبقى الوجه في الماء أثناء دورة الذراع.



5-التوافق:

- عند دخول الذراعين للامام تؤدي اولى ضربات الرجلين

- عند انتهاء الذراعين من مرحلة الدفع والبدء في التخلص تؤدي الضربة الثانية للرجلين
- عند وصول القدمين لادنى نقطة في الماء تنقل الرأس الى اعلى ارتفاع
- يؤدي التنفس مرة كل دورة ذراع
- يعود الرأس لاسفل بعد الشهيق
- يراعى عدم رفع الرأس لاعلى اثناء الشهيق لتفادي سقوط الجسم وتعرضه للمقاومة

المحاضرة رقم : 08

اخطاء سباحة الفراشة وتصحيحها

. وضع الجسم

الاطاء

. المبالغة الشديدة في زاوية التسطح وعلاقتها بسطح الماء.

. غوص الجذع لعمق كبير

التصحيح

. محاولة التدريب على اخذ التنفس من الجانبين اذا امكن ذلك

. التركيز على سقوط الذقن اثناء ضربات الذراعين.

. التنفس كل ضربتين بالأرجل.

. السباحة بواسطة الذراعين.

. الاحتفاظ بالراس في وضع مفرق الحاجب مع سطح الماء.

. التوافق في ضربات الرجلين مع المحافظة على نفس الوضع.

. حركة الذراعين

الاطاء

. تموج اليدين بطريقة لولبية اثناء مرحلة الدفع بدلا من ادارة الحركة من خط مستقيم .

. الضم الشديد في مرحلة الدفع.

. التسطح الشديد في الحركة الرجوعية للذراعين والدخول المتعثر للذراع.

التصحيح

. السباحة مع اطباق الكف

. السباحة مع ضم الكف حتى تصل اليدان الى خط المقعدة.

- استمرار اداء الضربة مع فتح اليدين
- محاولة الاحتفاظ بالمرفق عاليا اثناء الحركة الرجوعية للذراعين.
- التركيز على اهمية دخول اليدين واصبع الابهام للجانب وللأمام.

• حركات الرجلين

الاطاء

- الاتساع الكبير في حركات الرجلين
- تبدأ الحركة التموجية من الركبتين وتكون اكثر من مفصل الفخذ والمنطقة القطنية.

التصحيح

- التمرن على ضربات الرجلين مع وضع الرقود على الظهر وملاحظة الحركات.
- التركيز على حركة الفخذ مع الاقلال من حركة الركبة.

• التنفس

الاطاء

- التطويل الشديد في اداء الزفير كنتيجة للوقت الطويل في اخذ الشهيق.
- التطويل في الشهيق الذي يؤدي الى تاثير عكسي على ضربات الذراعين والتوافق.

التصحيح

- التمرن على التنفس مع ضربات الرجلين ثم ربط التوافق مع ضربات الذراعين.
- التركيز على اخراج الزفير.

. التوافق

الخطاء

. عدم وجود ايقاع لضربات الرجلين

التصحيح

. اداء ضربات الرجلين مع الاحتفاظ بالعد لضربتي الرجلين ثم التوافق وربط الذراع .