

٢٠٢٢



المحاضرة الثامنة عشر

الدوران



أ.د مازن هادي كزار ابراهيم الطائي

Mazin.kzar@mustaqbal-college.edu.iq

م.د وليد خالد عبد الهادي الماشطة

Waleed.Khalid@mustaqbal-college.edu.iq

كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



الدوران في السباحة

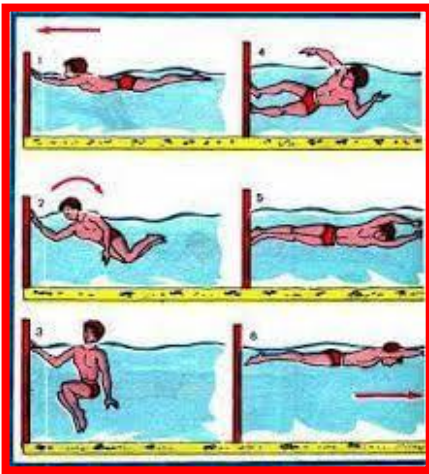
١. الدوران في السباحة الحرة : يستخدم سباح الحرة



دوران الشقلبة (يعرف أيضا باسم الشقلبة في الهواء) لتغيير الاتجاه في الحد الأدنى من الوقت (في اقل زمن ممكن) . ويسبح السباح قريبا من الجدار في أسرع وقت ممكن و في وضع السباحة مع ذراع واحدة إلى الأمام وذراع واحدة إلى الخلف ، والسباح لا ينفذ الاستشفاء بذراع واحدة ، ولكن بدلاً من ذلك يستخدم الدفع/السحب بالذراع الأخرى لتهيئة شقلبة مع الركبتين باستقامة مع الجسم . في نهاية الشقلبة تكون القدمان عند الجدار ، والسباح على ظهره الذراعين على رأسه . ثم يدفع السباح الجدار عندما يلتف جانبا ليستلقي على صدره . وبعد مرحلة قصيرة من الانزلاق او الانسياب

يبدأ بالركل او رفسات الدولفين كما في سباحة فراشة قبل ان يطفو على السطح على ان لا يزيد عن ١٥ متر من الجدار. وفي حالة ان يقوم السباح بدوران الشقلبة بشكل مغاير وفي وقت مبكر مع الساقين مستقيمة راميا ساقيه نحو الجدار والانزلاق إلى الجدار ، قد ينطوي هذا التكنيك خطرا طفيفا يؤدي الى الإصابة لأنه يمكن ان تضرب ساقيه سباح آخر أو تضرب الجدار. اما بالنسبة في نهاية السباق فان اللمس يتم مع اي جزء من جسم السباح ، وعادة من قبل الذراع . وهناك الكثير من السباحين يسرعون في تنفيذ مرحلة نهاية السباق بأسرع ما يمكن مما يتضمن عادة تقليل معدل التنفس .

٢. والدوران في السباحة على الظهر : ان مرحلة



التقرب من جدار الحوض تعد مشكلة بالنسبة للسباحين في مستويات مهارة مختلفة بسبب عدم امكانياتهم النظر باتجاه سير الجسم ، عموما فان سباحي المستويات العالية يعرفون جيدا عدد سحب الذراعين التي يحتاجونها لتغطية مسافة كل طول ، او على الاقل يعرفون كم هي عدد السحبات (ضربة الذراع) بعد علم الاشارة او تغيير لون خطوط المجالات القانون الدولي القيام بالدوران والسباح على صدره وتنفيذ مرحلة الدفع / السحب مع ذراع واحدة او سحبة ذراعين متزامنة (في وقت واحد) .

ومن ثم تنفيذ نصف شقلبة للدوران للامام واضعا قدميه على الجدار ، تكون الذراعين في هذه المرحلة وفي الوقت نفسه بوضع المد للامام حينها يقوم السباح بدفع الجدار وانسياب الجسم للامام ، وكما في مرحلة البداية .

٣. السباحة على الصدر :

من المهم في السباحة التنافسية أن لمس الجدار في نهاية السباق دائماً يكون باليدين معا (المعروفة باسم "لمس الذراعين") في نفس الوقت وحسب نظام القانون الدولي للسباحة (FINA) الخاص بالسباحة على الصدر . يبدأ الدوران بلمس الجدار خلال مرحلة الانسياب (الانزلاق) او خلال مرحلة الاستشفاء للذراعين بالاعتماد على كيف يمكن لمس الجدار بأسرع ما يمكن (ناحية تقنية). بعد لمس الجدار ، يتم سحبها الساقين تحت الجسم. عندها يلتف الجسم جانبيا بينما تتحرك احدى اليدين إلى الأمام (أي نحو الرأس) على طول الجانب من الجسم. وعندما يتم لف الجسم تماما تقريبا ، فان الذراع الاخرى تتأرجح بشكل مستقيم للأعلى خلال الهواء حيث يجتمع كلا اليدين في الامام في نفس الوقت .

٤. الدوران في سباحة الفراشة:

اثناء الدوران وفي نهاية السباق ينبغي لمس الجدار بكتا الذراعين في الوقت نفسه بينما يظل وجه السباح لأسفل. ينفذ السباح لمس الجدار بكتا ذراعيه مع ثني المرفقين قليلا . ان ثني المرفقين يسمح للسباح للدفع بعيدا عن الجدار واللف الى جهة الجانب . تترك احي الذراعين الجدار للتحرك للامام تحت سطح الماء . وفي نفس الوقت تسحب الرجلان متقاربة وتتحرك تحت الجسم باتجاه الجدار ، حينها تترك الذراع الاخرى الجدار لتتحرك للامام فوق سطح الماء ، وعموما يشار إلى ذلك بمصطلح فوق وتحت "أو" دورة مفتوحة . لتوضيح هذه المرحلة ، حيث تلمس الساقين (الرجلين) الجدار والذراعين تكون باتجاه الامام عندها يغطس السباح تحت الماء ويستلقى على صدره او قريبا من ذلك ، ثم يدفع السباح جدار الحوض محتفظا بالوضع الانسيابي (المنبسط) والذراعان للامام . وكما هو عليه عند البداية يسمح للسباح قانونا بالسباحة لمسافة ١٥ م تحت سطح الماء عندها ينبغي ان يشق جزء من رأسه سطح الماء ، ومعظم السباحين ينفذون ضربة الدولفين بعد البد بمرحلة الانزلاق او الانسياب ، اما عند نهاية السباق يتطلب من السباح لمس الجدار بالذراعين معا في نفس الوقت وبنفس المستوى الافقي . ومن ثم لف الجسم باتجاه الطول الثاني بدفع الجدار بقوة بالقدمين