

٢٠٢٢



المحاضرة السابعة

الخطوات التعليمية للسباحة الحرة

حركات الذراعين



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



الخطوات التعليمية للسباحة الحرة

٤. حركات الذراعين :

تعد مهارة ضربات الذراعين من المهارات الاساسية عند تعلم السباحة لانها تلعب دوراً كبيراً في سرعة الأداء عن طريق تطبيق القوانين الطبيعية على الجسم أثناء الحركة والسكون

يمكن تقسيم حركة الذراع في السباحة الحرة إلى المراحل التالية :

١. **مرحلة دخول اليد أو المسك :** في هذه المرحلة تبدأ أصابع اليد متلامسة بعضها مع بعض

بدخول الماء أمام خط الكتف تقريباً حتى يبدأ السباح بشعور بمسك الماء باليد ويدخل الساعد ثم أخيراً المرفق إلى داخل الماء.

٢. **مرحلة السحب :** بعد المرحلة السابقة يبدأ السحب بالذراع إلى أن تصل الذراع تحت الكتف

ويشكل المرفق زاوية تقريباً ٩٠ وهي أفضل زاوية لتحقيق أفضل قوة .بينما تستمر الذراع الأخرى في الهواء .

٣. **مرحلة الدفع :** وهي المرحلة التي تبدأ بأنتهاء مرحلة السحب أي بوصول الكتف إلى أعماق

نقطة له و وصول الذراع تحت الكتف بزاوية تقريباً قائمة هنا تنتهي مرحلة السحب وتبدأ

مرحلة الدفع باتجاه الخلف نحو الورك وفي الحقيقة تكمل الذراع ل لمسار الحركي لحرف(S)

وطوال وقت الدفع لا يحدث امتداد كامل لمفصل المرفق الا بنهاية المرحلة .وتعمل راحة اليد على دفع الماء إلى الخلف.

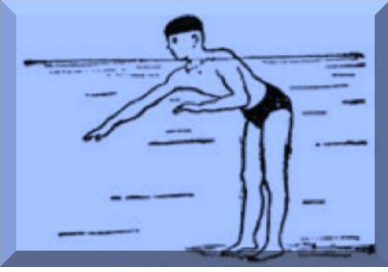
٤. **مرحلة الرجوع الذراع (الاستشفاء) :** وهي مرحلة المسار الحركي للذراع فوق سطح الماء أي

في الهواء التي تكون بها الذراع في حالة استرخاء تقريباً ويرتفع المرفق في أعلى نقطة فوق سطح الماء .

تمارين حركات الذراعين



١. أداء حركات الذراعين خارج الماء من الوقوف على حافة حوض السباحة او نفس لبتمرين أمام مرآة.



٢. تأدية حركات الذراعين من الوقوف داخل الماء والقدمان متباعدتان
٣. نفس التمرين السابق والجذع مائل إلى الامام بزاوية قائمة مع



- ثبات الذقن فوق سطح الماء.
٤. أداء حركة الذراعين من وضع الطفو الأفقى وبمساعدة لوح الطفو بين الرجلين.



٥. الأستناد بالذراعين على لوح ضربات الرجلين بينما تؤدي الذراع الأخرى الحركة مع التبديل.