

٢٠٢٢



# المحاضرة الثامنة

الخطوات التعليمية للسباحة الحرة

التنفس



أ.د مازن هادي كزار ابراهيم الطائي

[Mazin.kzar@mustaqbal-college.edu.iq](mailto:Mazin.kzar@mustaqbal-college.edu.iq)

م.د وليد خالد عبد الهادي الماشطة

[Waleed.Khalid@mustaqbal-college.edu.iq](mailto:Waleed.Khalid@mustaqbal-college.edu.iq)

كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



## الخطوات التعليمية للسباحة الحرة

### ٥.التنفس :

هو عملية أمداد الجسم والجهاز التنفسي بالهواء اللازم لأنتاج الاوكسجين وأستمرار العمل العضلي و يتم التنفس في السباحة الحرة عن طريق إخراج الرأس من أحد الجانبين عند دخول اليد المقابلة الماء 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 كما موضح في الصورة .



صورة توضح وضع أخراج الرأس لأخذ النفس

حيث يقوم السباح بعمل حركات الذراعين ٥ أو ٣ أو ٢ سحبة ذراع ثم يخرج للتنفس فإذا كان الخروج من الجهة اليمنى، فيقوم السباح بمد الذراع اليسرى لأقصى درجة ويبدأ بالتفاف الرأس لتنفس وتكون اليد اليمنى في الحركة الرجعية (RECOVREY) ، اما اذا كان الخروج من الجهة اليسرى فقم بعكس العملية السابقة.

## ربط التنفس مع ضربات الرجلين

بعد أن يتم ضبط عملية التنفس من الوقوف وممسك الجدار ، يتم تعلمها من وضع الانسياب وذلك بأن يأخذ المتعلم وضع الانسياب الصحيح بمسكه للجدار ومن ثم القيام بأجراء عملية التنفس وبالشكل الذي تعلمها في التمارين السابقة مع حركات الرجلين للأعلى والأسفل ولحين ضبط التوافق بين التنفس وحركات الرجلين.

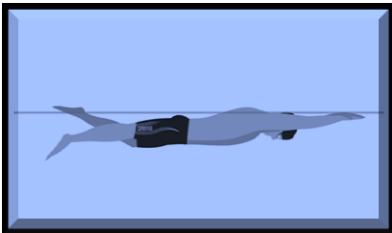
### تمارين التنفس مع ضربات الرجلين :



١. مسك حافة حوض السباحة ، أداء ضربات الرجلين ثم القيام بعملية الزفير تحت الماء ثم رفع الرأس لأخذ الشهيق ورجوعه الى الماء .



٢. مسك لوح الطفو ، أداء ضربات الرجلين، ثم القيام بعملية الزفير تحت الماء ثم رفع الرأس لأخذ الشهيق ورجوعه الى الماء والاستمرار في عملية ضربات الرجلين.



٣. أخذ وضع الطفو ، أنسياب ، ضربات الرجلين ، الأستمرار في الحركة للأمام ، العد ثمان ضربات للرجلين ثم رفع الرأس لأخذ النفس ، أرجاع الرأس والاستمرار في الأداء.

## ربط التنفس مع حركة الذراعين

بعد اتقان حركات الذراعين يقوم المعلم بتعليم كيفية ربط عملية التنفس مع حركات الذراعين ،حيث يقف المتعلم في مكان ضحل في الحوض وثني الجذع الى الأمام بحيث يكون بمستوى أفقي مع سطح الماء والذراعان ممدوتان الى الامام والوجه في الماء ، حينها يحرك الذراع الاولى لأجراء عملية السحب وبعد ان تصل الذراع منطقة الورك وهي في طريقها إلى خارج الماء يلف الرأس الى الجانب الاخذ الشهيق وعند رجوع الذراع الى الماء يكون الرأس قد أخذ مساره الى الماء لتنفيذ عملية الزفير ، وهكذا الى ان تتم ضبط الحركة ، ومن ثم القيام بذلك من وضع دفع الجدار ووضع الانسياب ومن حركة الرجلين والذراعين.

### تمارين التنفس مع حركات الذراعين :



١. من الوقوف في المنطقة الضحلة ، مسك حافة حوض السباحة ، ثني الجذع لوضع الرأس في الماء مع مد الذراعين للأمام ، ممسكة بحافة الحوض ، تحريك احدى الذراعين مع رفع الرأس أثناء الحركة للقيام بعملية أخذ النفس (مراعاة الزفير تحت الماء

ثم رفع الرأس لأخذ الشهيق ورجوعه الى الماء) .



٢. يؤدي نفس التمرين السابق مع استخدام لوح الطفو .



٣. وضع لوح الطفو بين الرجلين ، اداء حركات الذراعين ، العد مع

كل سحبتين ، اخذ النفس مع السحبة الثانية .