

٢٠٢٢



# المحاضرة السادسة

الخطوات التعليمية للسباحة الحرة

ضربات الرجلين



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

### ٣. ضربات الرجلين :

تتكون حركة الرجلين من ضربتين للأعلى والأسفل وهي تتحرك جانبيا خلال هذه الضربتين. ولغرض الاحتفاظ بقوة الدفع الزاوية فان الضربة للأسفل تبدأ قبل أن تنهي الرجل الاخرى الضربة للأعلى. وحركة الرجل تكون كالآتي: عندما تقترب كامل القدم سطح الماء يبدأ ثني مفصل الورك الذي يتسبب يبدأ الفخذ بالنزول إلى الأسفل بينما الرجل السفلى تنتهي من مفصل الركبة والاستمرار بالصعود للأعلى بفعل تقلص العضلات الخلفية للفخذ وتأثير المقاومة المائية على مفصل الركبة الذي يجبره على الانثناء قليلا، هذه العملية تتغلب على القصور الذاتي للضربة للأعلى وبذلك نغير اتجاه الحركة للأسفل بدون استخدام جهد عضلي مفرط، يستمر الفخذ بالنزول للأسفل لغاية أن تصل الركبة إلى عمق ٨-١٠ انج، وعند تلك النقطة يحدث المد القوي عند مفصل الركبة حيث تبدأ حركة الرجل السفلى بالحركة للأسفل.

### فائدة ضربات الرجلين :

- ✓ تعد حركات الرجلين من العوامل المساعدة على رفع الجزء السفلي للجسم إلى الأعلى.
- ✓ مساهمتها في استقامة الجسم بحيث يكون موازيا لسطح الماء لتحقيق انسيابية أكثر .
- ✓ وتوازن الجسم عند دورانه من جهة إلى أخرى.
- ✓ المساهمة في تعليم المهارات الأخرى
- ✓ دفع الجسم الى الأمام .

## تمارين ضربات الرجلين



١. جلوس المبتدئ على حافة الحوض والذراعان خلف الجذع وتكون الرجلين في الهواء دون أنثناء والحركة للأعلى والأسفل بالتعاقب مع التأكيد أن تكون الحركة من مفصل الفخذ.



٢. أداء ضربات الرجلين مع مسك حافة الحوض باليدين مع مراعاة التوقيت الصحيح



٣. مسك كتف أو يدي الزميل وتأدية ضربات الرجلين من الثبات.



٤. أداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي باستخدام لوح الطفو مع أخذ الشهيق وأخرجه في الماء أثناء الأداء.