

» السباحة »

المرحلة الأولى

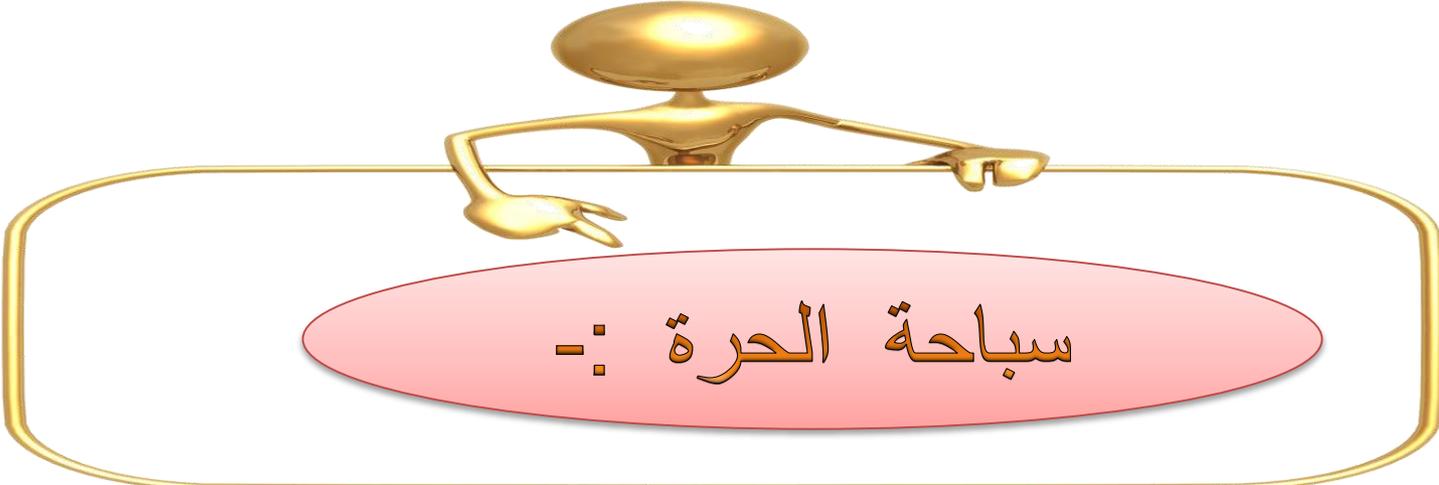
٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

المحاضرة الثالثة

أعداد /

أ.م.د/ جبار على كاظم

م.د/ هبة محمود إبراهيم



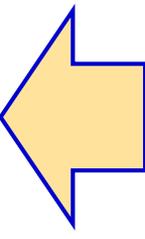
سباحة الحرة :-

وضع الجسم :

فى الوضع الأفقى حيث الكتفان أعلى قليلاً من المقعدة التى تقع أسفل سطح الماء مباشرة ، والنظر للأمام ولأسفل بينما الذقن بعيدة قليلاً عن الصدر وبدون توتر فى عضلات الرقبة .

ضربات الرجلين :

تؤدى فى حركة تبادلية تتميز بالاستمرارية فى حركة رأسية لأعلى ولأسفل من مفصلى الفخذين ، وتحافظ على التوازن فى الماء و الاحتفاظ بوضع الطفو الأفقى السليم .



• ضربات الذراعين :

• تؤدي في حركة تبادلية تعمل على التوالى لتكسب الجسم تقدماً للأمام وتتضمن

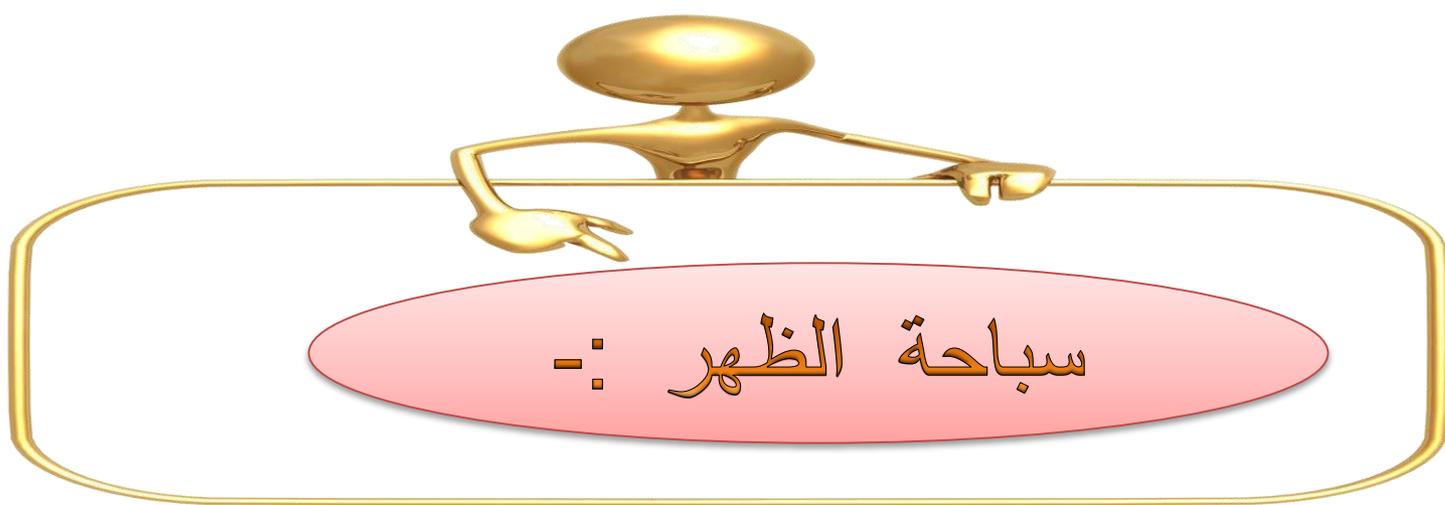
• المرحلة أساسية (**مسك الماء - الشد - الدفع**)

• المرحلة الرجوعية مرحلة تمهيدية (**التخلص - الحركة**

الرجوعية - الدخول)

• التنفس :

• أخذ الشهيق يكون من جهة الذراع الرجوعية وعندما تدور الرأس في نفس اتجاه حركة الجسم مما يسهل أخذ الشهيق عند خروج الفم خارج الماء



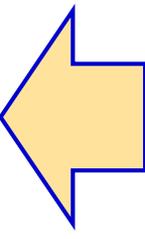
وضع الجسم :

فى الوضع الأفقى التى تقع فىه الأذنين أسفل سطح الماء مباشرة، والنظر للأمام على أطراف أصابع القدمين بينما الذقن بعيدة قليلاً عن الصدر وبدون توتر فى عضلات الرقبة وتنظيم التنفس حيث الوجه خارج الماء.

ضربات الرجلين :

تؤدى فى حركة تبادلية تتميز بالاستمرارية فى حركة رأسية لاعلى ولأسفل من مفصلى الفخذين ، مع أمتداد أصابع القدمين للداخل ، وتحافظ على التوازن فى الماء و الاحتفاظ بوضع الطفو الأفقى السليم .

أعداد /أ.م.د/ جبار على كاظم - م.د/ هبة محمود إبراهيم



• ضربات الذراعين :

• تؤدي في حركة تبادلية تعمل على التوالى لتكسب الجسم تقدماً للأمام وتتضمن

• المرحلة أساسية (**مسك الماء - الشد - الدفع**)

• المرحلة الرجوعية مرحلة تمهيدية (**التخلص - الحركة**

الرجوعية - الدخول)

• التنفس :

• أخذ الشهيق وتفريغ الزفير يكون بسهولة حيث الوجه خارج الماء.

البدء في السباحة الحرة

١٠- وضع الاستعداد :

• يقف السباح خلف مكعب البدء في وضع مائل والنظر إلى حافة المكعب والتركيز على إشارة البدء .

• الأقتراب :

• بعد سماع خذ مكانك يتقدم السباح فوق مكعب البدء

• يمسك بأصابع القدمين حافة المكعب والقدمين متباعدتين باتساع

الحوض

• ثني الجذع أماماً أسفل مع ثني الركبتين قليلاً وتوزيع وزن الجسم

على القدمين بالتساوي .

• وضع الذراعين ممتدين لأسفل وتوجه راحه اليد للخلف

الأرتقاء :

- يميل السباح للامام حتى السقوط مع تحريك الذراعين للامام ونقل مركز ثقل الجسم إلى أطراف أصابع القدم .
- رفع العقبين قليلاً وفرد الركبتين بعد تتيهما مع رفع الرأس لاعلى ومرجحه الذراعين للحصول على القوة الدافعة.
- دفع الجسم وتوجيهه للاستعداد لمرحلة الطيران .

الطيران :

- عند ترك القدمين مكعب البدء يأخذ الجسم الوضع الممتد المفروض والذراعين بجانب الجسم .
- يتم الدخول والجسم مائل بزاوية (٢٠-٢٥ درجة)
- مع سطح الماء بأصابع اليد اولاً ثم باقي الجسم .

الأنزلاق :

- يكون الأنزلاق على عمق مناسب حوالى (٥ : ٦ سم) مع مراعاة أن يظل الجسم مفردواً.

- يتم رفع الذقن مع الضغط بالكتفين لأسفل لتوجيه مسار الجسم .
- يتم أداء حركة تموجية والسحب باليدين وأداء ضربات الرجلين .