

» السباحة »

المرحلة الأولى

٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

أعداد /

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

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

الارتقاء :

- يميل السباح للامام حتى السقوط مع تحريك الذراعين للامام ونقل مركز ثقل الجسم إلى أطراف أصابع القدم .
- رفع العقبين قليلاً وفرد الركبتين بعد تثبيتهما 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 أولاً 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 .