

» السباحة »

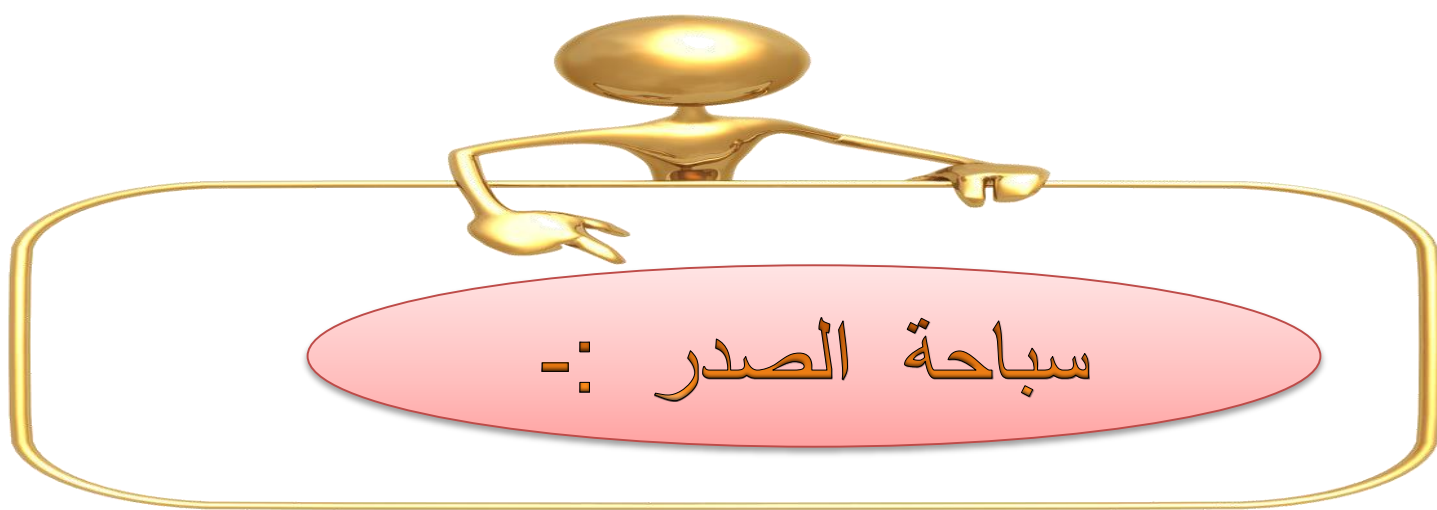
المرحلة الأولى

٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

المحاضرة الرابعة

أعداد /

م.د/ هبة محمود إبراهيم



وضع الجسم :

- يكون الجسم في وضع أرتخاء طبيعي.
- يأخذ الجسم وضع الطفو في الماء بزاوية تسمح بإداء ضربات الرجلين.
- الذراعين مفرودتين بجانب الرأس – الرجلين مفرودتان ومتجاورتان .
- الوجة و الجذع في الماء والذراعين على كامل أمتدادهما أثناء الدفع بالرجلين.



ضربات الرجلين :

- تعتبر ضربات الرجلين فى سباحة الصدر ذات طبيعة خاصة حيث أنها تتيح أنتاج قوة دافعة كبيرة لتحرك الجسم على عكس طرق السباح الاخري.

- تتوقف القوة الدافعة الناتجة من حركة الرجلين على قوة عضلات الرجلين ومرونة مفصل القدم والركبة والفخذ بالإضافة إلى مساحة القدم .

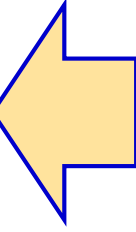
- تبدأ الحركة الرجوعية للرجلين بانثناء مفصلي الفخذين والركبتين حتى يلامس الكعبين المقعدة تقريباً مع ثنى القدمين تجاه الساق وللخارج مع تباعد بين الركبتين قليلاً بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والجذع ١٢٥ درجة و ذلك عن طريق تدوير الجزء العلوي من الرجلين.

تتهي القدمين الحركة بالدفع للخلف مع الضغط حيث تنشأ القوة في هذه الضربات أساساً من العضلات المادة للركبة بالأضاف للعضلات المدورة التي تقوم بالتدوير.

-يتم دفع الماء للخلف بقوة ب القدم

نضم الرجلين في حركة دائرية كرجاجية قصيرة وسريعة مع دوران المشطين ومدهما.

• ضربات الذراعين :



• حركة الذراعين **تماثلية** تبدأ من وضع أمتداد الذراعين أمام بجانب الرأس .

• يتم دوران الكوعيين لأسفل وللخارج مع الثني قليلاً (**مسك الماء**)

• يبدأ الشد للخلف بالثني البسيط للمرفق مع لف العضدين للداخل

لكي يصبح المرفق في وضع عالي - بحيث لا يكون أعلى من الكتفين ولكن أعلى من الكفين .

• يجب أن تم حركة الذراعين (الدفع - كبس الماء) للداخل بسرعة

عالية في اتجاه المحور الطولي للجسم وتنتج لذلك يرفع الكتفين لأعلى .

• مع نهاية حركة الشد يتغير اتجاه المرفقين لتسبق حركة الكتفين في الأتجاه للأمام ولأسفل إستعداد للحركة الرجوعية .

• يتم الأنزلاق بفرد الذراعين للأمام والكفات للخارج قليلاً استعداد لمسك الماء .

• الحركة الرجوعية في سباحة الصدر تتم داخل الماء وتعمل بعكس أتجاه أنتقال الجسم فهي بذلك تؤدى إلى إيجاد المقاومة التى تقلل من سرعة الأنتقال .