

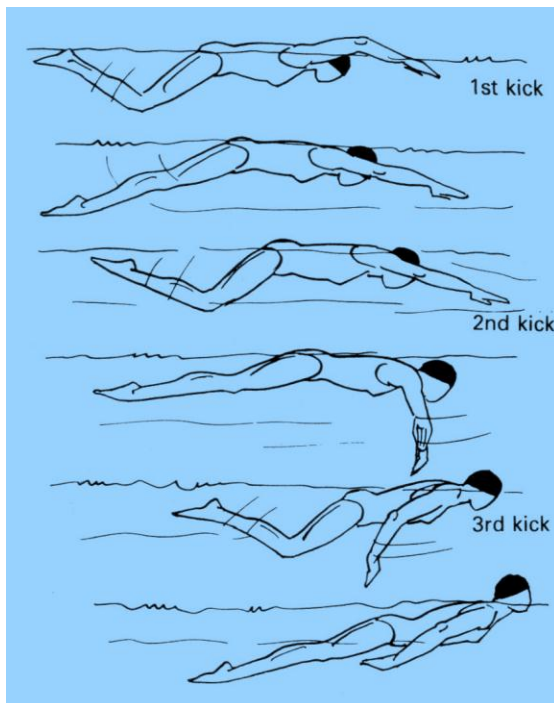


اد مازن هادي كزار ابراهيم الطائي
كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
Mazin_kzar@mustaqbal-college.edu.iq

تكلمة المحاضرة الخامسة

وخالصة فان سرعة تقدم الجسم للأمام تكون في أقصاها خلال الضربة للأسفل الثانية والضربة للأعلى لكلا الضربتين ، حيث ان الرجلين تسحبان للأمام أسرع ما يمكنها في السحبة للأعلى والأسفل، لان معظم القوة المصروفة في الاتجاهات العمودية تكون قليلة.

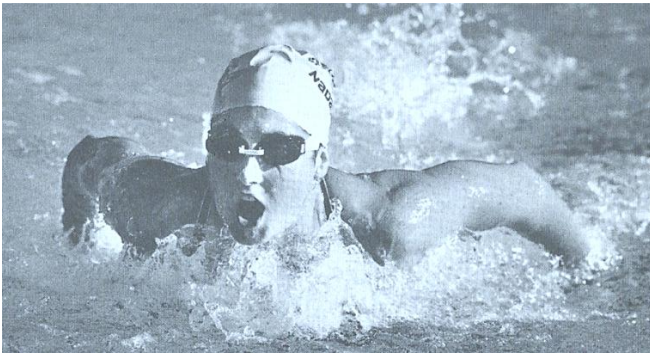
أما الضربة للأسفل الأولى فأنها أيضا تكون دافعة ، إلا إنها ليست بنفس القوة حيث إنها تعمل على تقليل قوى الجر من جراء رفع الورك للأعلى، والضربة للأعلى التي تتبعها تساعد في خفض الورك ليكون الجسم أفقيا مع خط تشكيل الجسم أثناء سحبة الذراعين تحت الماء. أما الضربة الثانية للأسفل فإنها تحافظ على انغماس الورك بواسطة فعل قوى الرفع للذراعين عند إكمال السحبة للأعلى. والضربة للأعلى الثانية اللاحقة فتكون بطبيعة الحال ليست مجرد من مرحلة محرك لغرض الاستشفاء والتي تضع الرجلين في موضع مناسب للضربة للأسفل التالية. وكما في الشكل(29).



الشكل (29) يبين تكتيك ضربات الرجلين

4 – التنفس Breathing

تعد طريقة التنفس في سباحة الفراشة من الحركات غير المعقدة بسبب ان الوجه يخرج من الماء بصورة انسيابية وحيث يمكن تنفيذ عملية التنفس بطريقة الشهيق السريعة او بالطريق المطولة ، وهذا يعتمد على مسافة السباق. وعموما فعند إجراء الشهيق يجب ان يكون الرأس ممدودا وليس مرفوعا ، بحيث ان الذقن يكون فوق سطح الماء ويؤخذ أثناء انتهاء سحبة الذراعين تحت الماء. وخلال استشفاء الذراعين يجب ان يعاد الرأس داخل الماء مرة أخرى وبخط مع الجذع عند مرور الذراعين مستوى الكتفين. ويجب دائما ان يكون التنفس والرأس ممدود للأمام. وكما في الصورة (30).



الصورة (30) تبين آلية التنفس التي تبدأ في المرحلة الاولى للاستشفاء

وكما تم توضيحه بان هناك ضربتين لكل دورة ذراعين. وان الطريقة الصحيحة لتعليم المبتدئين توقيت الضربات هو الإشارة إلى إن حركة الرجلين الأولى باتجاه الاسفل (الضربة الأولى) تحدث عند دخول الذراعين الماء بينما حركة الرجلين الثانية باتجاه الأسفل (الضربة الثانية) تحدث عندما تترك الذراعين الماء. ورغم بساطة التوضيح فان التوقيت بين حركات الذراعين والرجلين يكون معقدا وليس من السهولة تطبيقه في البداية وبالأخص في بدايات التعلم لهذه الفعالية، وبالتقدم المتدرج سيشاهد المتعلم بان ذلك من الحركات السهلة والتي سيحبها بشكل كبير.

وبمعنى آخر فان التنفس الملائم والصحيح يحدث عندما يشق رأس السباح سطح الماء عند إكمال السحبة للداخل عندها يجب اخذ التنفس خلال السحبة للأعلى و النصف الأول من مرحلة الاستشفاء وكما في الصورة (31). ويجب ان يسقط الرأس ثانياة داخل الماء عند وصول الذراعين للأمام لغرض الدخول، حيث يتحرك الرأس متقدما بين الذراعين ساقطا تحت الماء قبل ان تدخل الذراعين الماء.



الصورة (31) تبين مرحلة اخذ النفس عند تنفيذ النصف الاول للاستشفاء