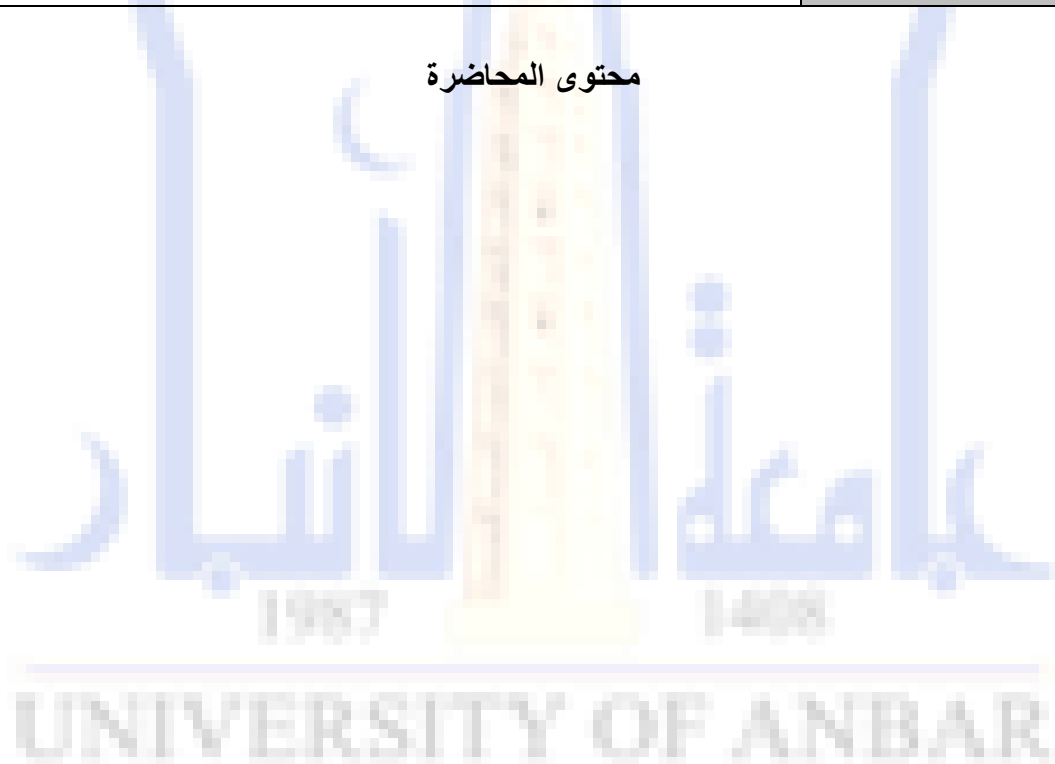


كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
-	القسم
Swimming	المادة باللغة الانجليزية
السباحة	المادة باللغة العربية
الاولى	المرحلة الدراسية
م. عثمان ادهام علي	اسم التدريسي
Technical Analysis of the Freestyle Swim	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
التحليل الفني للسباحة الحرة	عنوان المحاضرة باللغة العربية
8	رقم المحاضرة
	المصادر والمراجع

محتوى المحاضرة





٤. الخلل والرجوع :

وعندما يبدأ المرفق في الخروج من الماء أولاً يليه الكف ، ويتم التأكد من صحة التخلل عندما يلمس أصبع الإبهام فخذ أو مايو السباح ومن ثم تبدأ مرحلة الرجوع بمجرد انتهاء الدفع والتخلل مباشرة ، ثم تتحول حركة الذراع خارج الماء وللأمام في حركة شبه دائرية وبعد ذلك مد الذراع الى الأمام للبدء بالحركة من جديد .

التنفس :

يتم التنفس عن طريق تدوير الرأس الى أحد الجانبين عند دخول اليد المقابلة للماء بحيث تظهر إحدى العينين والفم فوق سطح الماء مباشرة ، تتم عملية الشهيق من الفم ومن جهة الذراع الخارجة فوق الماء من تحت الإبط تقريباً وعند دخول الذراع الخارجة الى الماء يعود الرأس الى الوضع السابق ويتم طرح الزفير من خلال الأنف والفم بشكل متدرج .



مستمراً وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف في صورة دائرية وتشمل حركة الذراعين على المراحل التالية :

١. الدخول الى الماء (المسك) :

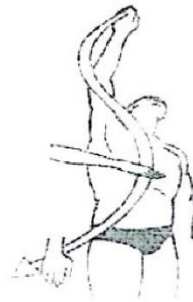
يبدأ الذراع الدخول للماء بأصابع اليد أمام مستوى الكتف وللداخل قليلاً ، ويكون الدخول في الذراع بنقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع مد الذراع كاملة بحيث يلامس الكتف الأذن ويتم المسك بلف الكتف باتجاه عمل الذراع الى الخلف .

٢. سحب الماء :

تعتبر عملية السحب والدفع هما الجزء الأساسي لانتقال الجسم للأمام ، حيث تقوم الكف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة ، وذلك وفق قانون رد الفعل ، وفي هذه المرحلة يكون هناك انثناء في مرفق الذراع وتكون أفضل قوة للسحب عندما تصل زاوية المرفق (٩٠) وتنتهي حركة السحب عندما يكون الكتف في موضع أعلى تماماً من الكف متعامدين .

٣. الدفع :

وعندها تبدأ حركة الدفع بزيادة ثني المرفق وذلك بتوجيه الكف لأعلى اتجاه البطن ، ومن ثم تتجه الذراع للخارج وللأعلى وتنتهي حركة الدفع قرب مفصل الفخذ حيث تبسط الذراع كلياً حيث ترسم الذراع خلال مرحلتها السحب والدفع مساراً على شكل حرف (S) كما موضح بالشكل .





انواع السباحات الاولمبية :

١. السباحة الحرة .
٢. سباحة الظهر .
٣. سباحة الفراشة .
٤. سباحة الصدر .

التحليل الفني للسباحات الأربعة :

أولاً : السباحة الحرة :

يهدف التحليل الفني الى تقديم الأسلوب العلمي المفصل للأداء .

وضع الجسم :

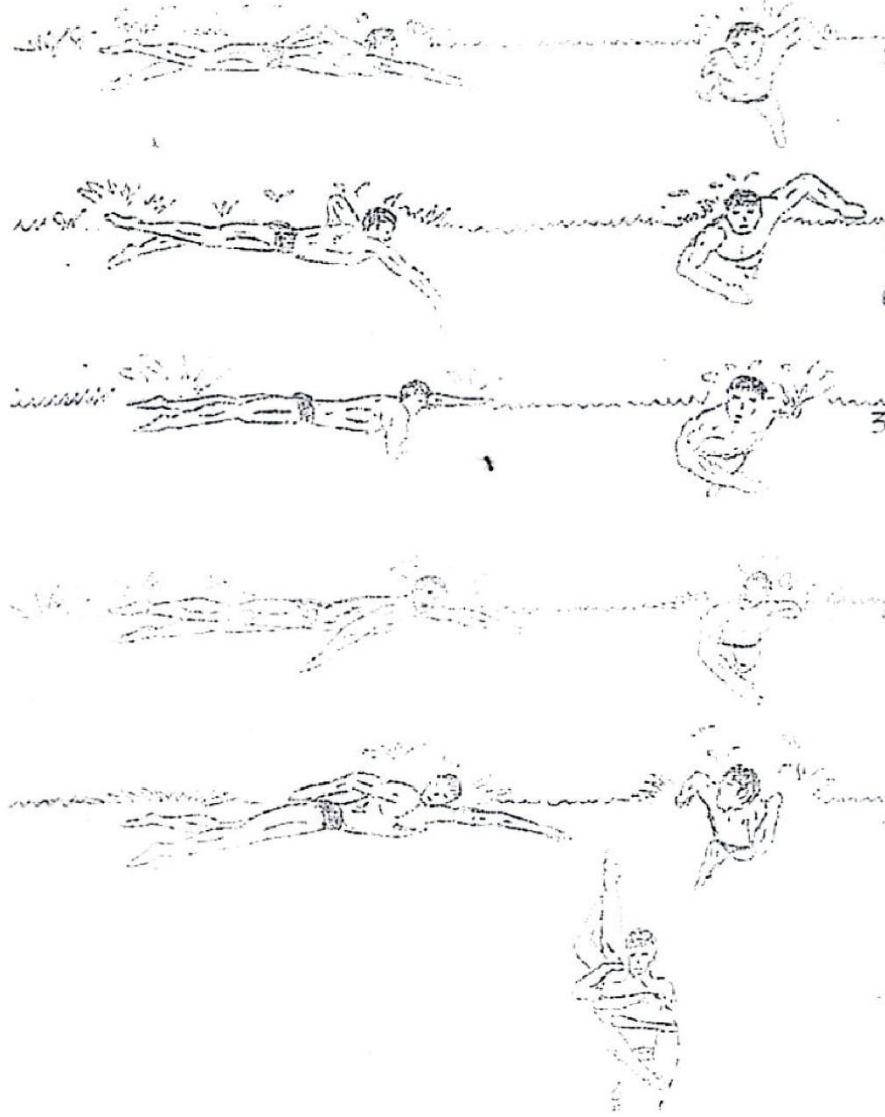
يأخذ الجسم الوضع الأفقي (بشكل موازي لسطح الماء) بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلاً من المقعدة الموجودة دائماً تحت سطح الماء مباشرة ، ويكون النظر للأمام وأسفل ، وتكون الذقن بعيدة قليلاً عن الصدر ، وتكون اليدين ممتدين أمام الرأس والأذنين بين العضدين بدون تؤثر في عضلات الرقبة ، والرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب.

ضربات الرجلين :

تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلي (أعلى وأسفل) ويعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين، مع تباعد الكعبين وتقارب الأصابع للقدمين وتعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم ، وتشارك الرجلين في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم الى الأمام ، وتنشأ هذه القوة من حركة الرجلين للأسفل .

حركات الذراعين :

تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف ، كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة (٨٥%) تقريباً ، وتكون بشكل تبادلي تكسب الجسم تقدماً



الشكل يوضح الأداء الفني للسباحة الحرة من الأمام والجانب