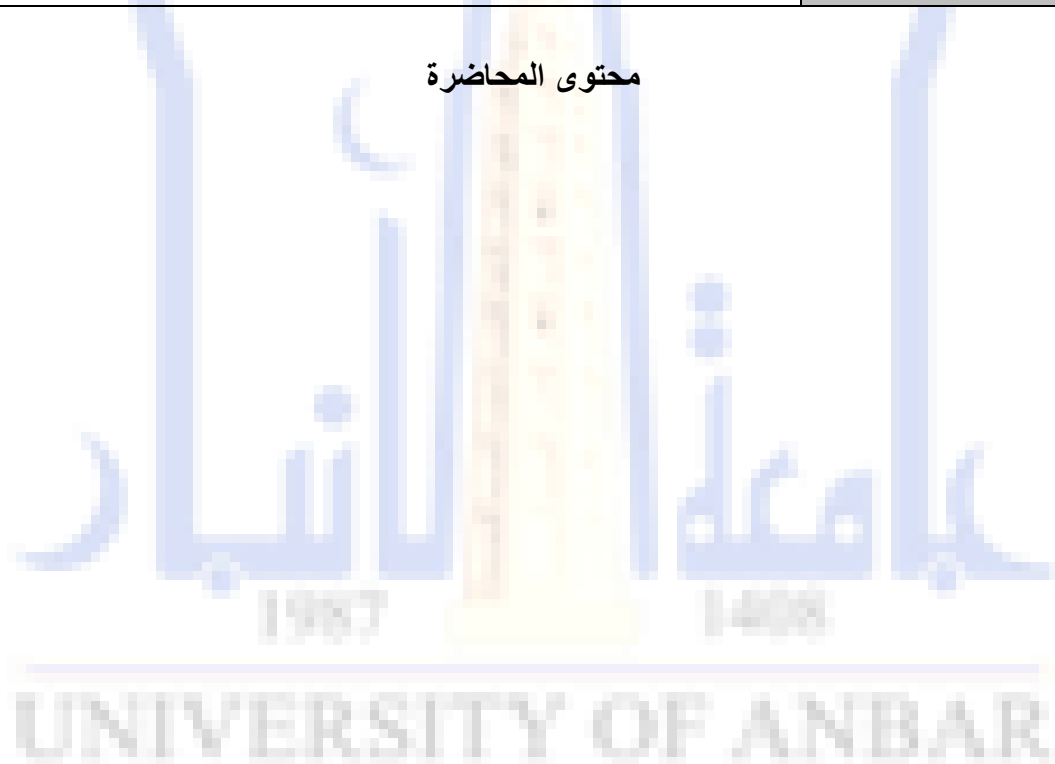
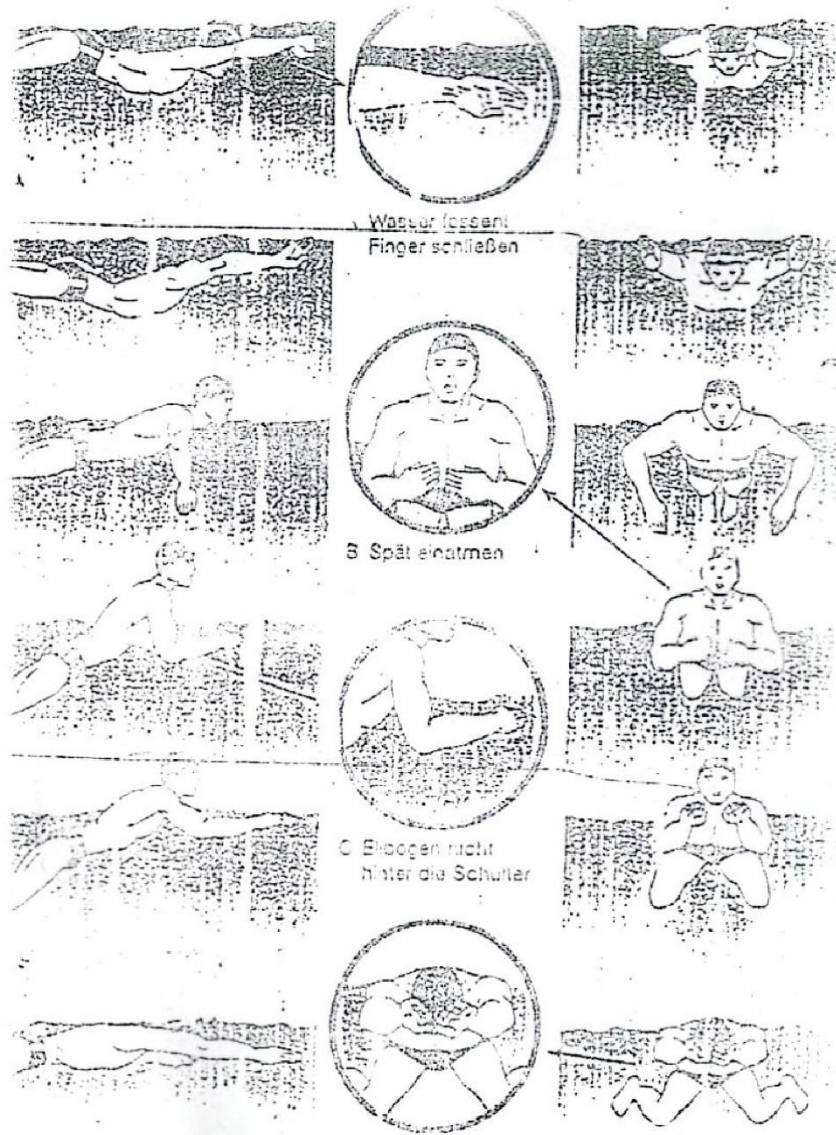


كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
-	القسم
Swimming	المادة باللغة الانجليزية
السباحة	المادة باللغة العربية
الاولى	المرحلة الدراسية
م. عثمان ادهام علي	اسم التدريسي
Technical Analysis of the Breaststroke Swim	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
التحليل الفني لسباحة الصدر	عنوان المحاضرة باللغة العربية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

محتوى المحاضرة





شكل يوضح الأداء الفني لحركات الذراعين في سباحة الصدر



١. المسك :

لا يوجد دخول في سباحة الصدر لأن الذراعين داخل الماء تكون نقطة المسك خارج مستوى الكتفين قليلاً ويمكن الوصول إليها بحركة الذراعين للخارج والكتفين يتجهان للخارج قليلاً للشعور بضغط الماء .

٢. الشد والدفع :

يتحرك الكفان للخارج وللأسفل بشكل قوس أو بشكل القلب يجب أن يكون المرفق مشياً ويكون أعلى من الكتفين ، وتشد الماء للخلف وتنتهي هذه الحركة قبل أن تتعتمد الذراعان على الجسم بقليل لتستكمل بحركة ضم قوية وسريعة من المرفقين لتقريبهما أسفل الصدر ويجب وصول المرفق خلف مستوى الكتف خلال الشد .

٣. الحركة الرجوعية :

وتتم بدفع الذراعين وتوجيه الكتفين أماماً عالياً ، كما أنها تؤدي داخل الماء وفيها يدور الكفان ليواجه قاع الحوض مع دفعهما مستقيمين للأمام وأعلى حتى يمتد المرفق تماماً أسفل سطح الماء .

التنفس :

يرتبط التنفس بحركة الذراعين ، ويأخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة في نهاية الشد وذلك بدفع الذقن للأمام ورفع الكتفين قليلاً ويطرد الزفير من الفم والأنف خلال الحركة الرجوعية للذراعين .



ثالثاً : سباحة الصدر :

تعتبر سباحة الصدر من السباحات المفضلة في السباحة الترويحية والإنقاذ والغوص والوقوف في الماء . كما تعتبر ان مقاومة الماء فيها كبيرة مما يعوق حركة الجسم للأمام ، حيث تعتبر أبطء أنواع السباحة ، كما تعتبر السباحة الوحيدة التي تكون للرجلين دور فعال فيها بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير حركة الجسم للأمام .

وضع الجسم :

يجب أن يكون الجذع ممتداً في وضع أفقي مستقيم ، الوجه داخل الماء بزاوية (٤٥) درجة والذراعين تكون ممتدة أمام الرأس تحت سطح الماء ، وراحة اليدين للأسفل وللخارج قليلاً ، والكعبان لا يظهران فوق سطح الماء عند الدفع .

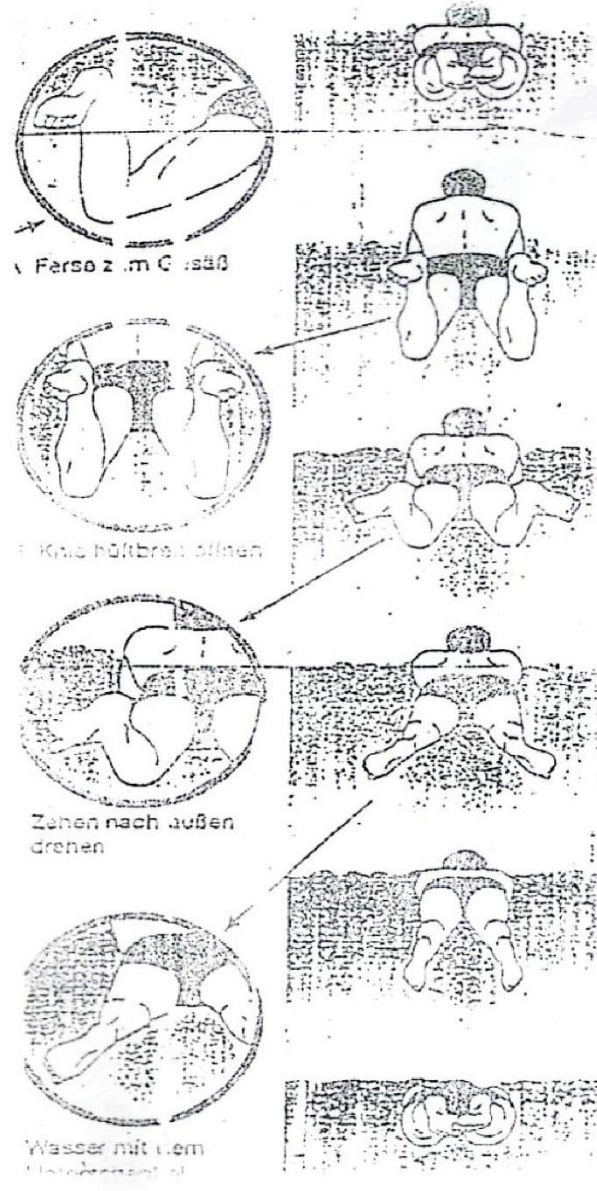
ضربات الرجلين :

تكون حركات الرجلين متماثلة في آن واحد تسمى بالحركة الضفدعية ، وتبدأ الحركة من وضع الرجلين الممتدين المتجاورتين والأمشاط ممدودة . وتبدأ الحركة الرجوعية بانثناء مفصلي الفخذين والركبتين حتى يلامس الكعبين تقريباً الورك مع ثني القدمين تجاه الساق وللخارج ، بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والجذع لا تزيد على (١٢٠) درجة تقريباً لأن الزاوية أكبر من ذلك تؤثر على انسيابية الجسم مما يقلل من سرعة حركته في الماء .

- يتم دفع الماء للخلف بقوة بباطن القدم دون مبالغة .

حركات الذراعين :

تكون الحركة بالذراعين معاً وبوقت واحد وتبدأ من وضع امتداد الذراعين أماماً بجانب الرأس والكفين للأسفل وتشمل حركات الذراعين المراحل :



شكل يوضح الأداء الفني لحركة الرجلين في سباحة الصدر