

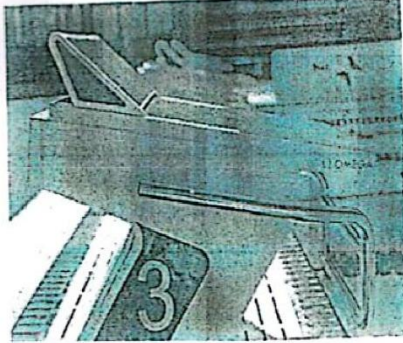
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
-	القسم
Swimming	المادة باللغة الانجليزية
السباحة	المادة باللغة العربية
الاولى	المرحلة الدراسية
م. عثمان ادهام علي	اسم التدريسي
Starting Methods for Swimming Strokes	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
طرق البدء لطرائق السباحة	عنوان المحاضرة باللغة العربية
12	رقم المحاضرة
	المصادر والمراجع

محتوى المحاضرة



طرق البدء لطرائق السباحة :

هناك طريقتين للبدء في رياضة السباحة وهي :

**أولاً : البدء من أعلى :****١. وضع البداية :**

ويكون لأنواع السباحات الثلاثة وهي (الحرّة ، والفراشة ، والصدر) ويتم بوقوف السباح مستقراً على مكعب البدء بأن يمسك بأصابعه حافة المكعب والكعبين متباعدين قليلاً واتساع الرجلين تعادل عرض الحوض ، مع ثني الجذع أماماً أسفل مع ثني الركبتين قليلاً ووضع الذراعين ممتدين لأسفل وتتجه راحة اليد للخلف .

**٢. الارتقاء :**

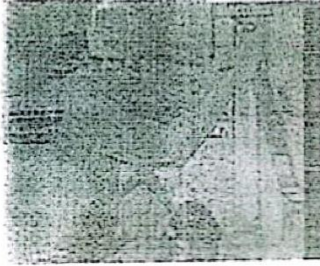
يميل السباح للأمام حتى السقوط مع حركة الذراعين للأمام إذا كانتا للأمام حتى ينقل مركز ثقل الجسم الى أطراف أصابع القدم مع فرد الركبتين مع مرجحة الذراعين للحصول على القوة الدافعة .

٣. الطيران :

يأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء الذي يكون أولاً بأصابع اليد ثم باقي الجسم .

٤. الانزلاق :

يكون على عمق مناسب حوالي (٢) قدم مع مراعاة أن يظل الجيم مفروداً .



ثانياً : البدء من أسفل :

ويكون خاص لبداية سباحة الظهر والبريد المنوع ويكون:

١. وضع البداية :

يتم البدء هنا بنزول السباح الى داخل الماء ويمسك بمقبض مع اليدين باتساع الكتفين ، ويضع القدمين على الحائط مع الاحتفاظ بأصابع القدمين تحت سطح الماء ، وليس من الضروري أن نكون في مستوى واحد ، وعند سماع إشارة البدء يثني السباح الذراعين مما يؤدي الى رفع الجسم والرأس للأعلى وللأمام تجاه الحائط أو مكعب البدء .

٢. الارتقاء :

يلقي السباح برأسه للخلف بقوة مع فرد الرجلين ومرجحة الذراعين مستقيمين في قوس للخارج ، بحيث تكون الذراعين ممدتين خلف الرأس والإبهامين متلازمان وراحتا اليدين متجهين للأعلى .

٣. الطيران :

يحاول السباح رفع جسمه خارج الماء على قدر المستطاع مع التقويس الى الخلف .

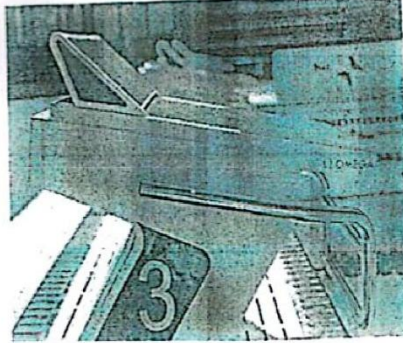
٤. دخول الماء :

يكون بأصابع اليد أولاً ثم باقي الجسم بزاوية صغيرة في مدى غير عميق ، وتبقى الذراعين ممدودتين للخلف يدخل الجسم بنقطة واحدة .

٥. الانزلاق :

تكون على عمق (٥٠سم) عندها يبدأ السباح في ضربات الرجلين وأول شدة لإحدى

الذراعين .



طرق البدء لطرائق السباحة :

هناك طريقتين للبدء في رياضة السباحة وهي :

أولاً : البدء من أعلى :

١. وضع البداية :

ويكون لأنواع السباحات الثلاثة وهي (الحرّة ، والفراشة ، والصدر) ويتم بوقوف السباح مستقراً على مكعب البدء بأن يمسك بأصابعه حافة المكعب والكعبين متباعدين قليلاً واتساع الرجلين تعادل عرض الحوض ، مع ثني الجذع أماماً أسفل مع ثني الركبتين قليلاً ووضع الذراعين ممتدين لأسفل وتتجه راحة اليد للخلف .



٢. الارتقاء :

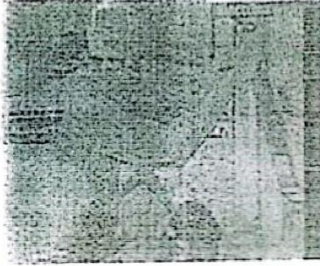
يميل السباح للأمام حتى السقوط مع حركة الذراعين للأمام إذا كانتا للأمام حتى ينقل مركز ثقل الجسم الى أطراف أصابع القدم مع فرد الركبتين مع مرجحة الذراعين للحصول على القوة الدافعة .

٣. الطيران :

يأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء الذي يكون أولاً بأصابع اليد ثم باقي الجسم .

٤. الانزلاق :

يكون على عمق مناسب حوالي (٢) قدم مع مراعاة أن يظل الجيم مفروداً .



ثانياً : البدء من أسفل :

ويكون خاص لبداية سباحة الظهر والبريد المنوع ويكون:

١. وضع البداية :

يتم البدء هنا بنزول السباح الى داخل الماء ويمسك بمقبض مع اليدين باتساع الكتفين ، ويضع القدمين على الحائط مع الاحتفاظ بأصابع القدمين تحت سطح الماء ، وليس من الضروري أن نكون في مستوى واحد ، وعند سماع إشارة البدء يثني السباح الذراعين مما يؤدي الى رفع الجسم والرأس للأعلى وللأمام تجاه الحائط أو مكعب البدء .

٢. الارتقاء :

يلقي السباح برأسه للخلف بقوة مع فرد الرجلين ومرجحة الذراعين مستقيمين في قوس للخارج ، بحيث تكون الذراعين ممدتين خلف الرأس والإبهامين متلازمان وراحتا اليدين متجهين للأعلى .

٣. الطيران :

يحاول السباح رفع جسمه خارج الماء على قدر المستطاع مع التقويس الى الخلف .

٤. دخول الماء :

يكون بأصابع اليد أولاً ثم باقي الجسم بزاوية صغيرة في مدى غير عميق ، وتبقى الذراعين ممدودتين للخلف يدخل الجسم بنقطة واحدة .

٥. الانزلاق :

تكون على عمق (٥٠سم) عندها يبدأ السباح في ضربات الرجلين وأول شدة لإحدى

الذراعين .