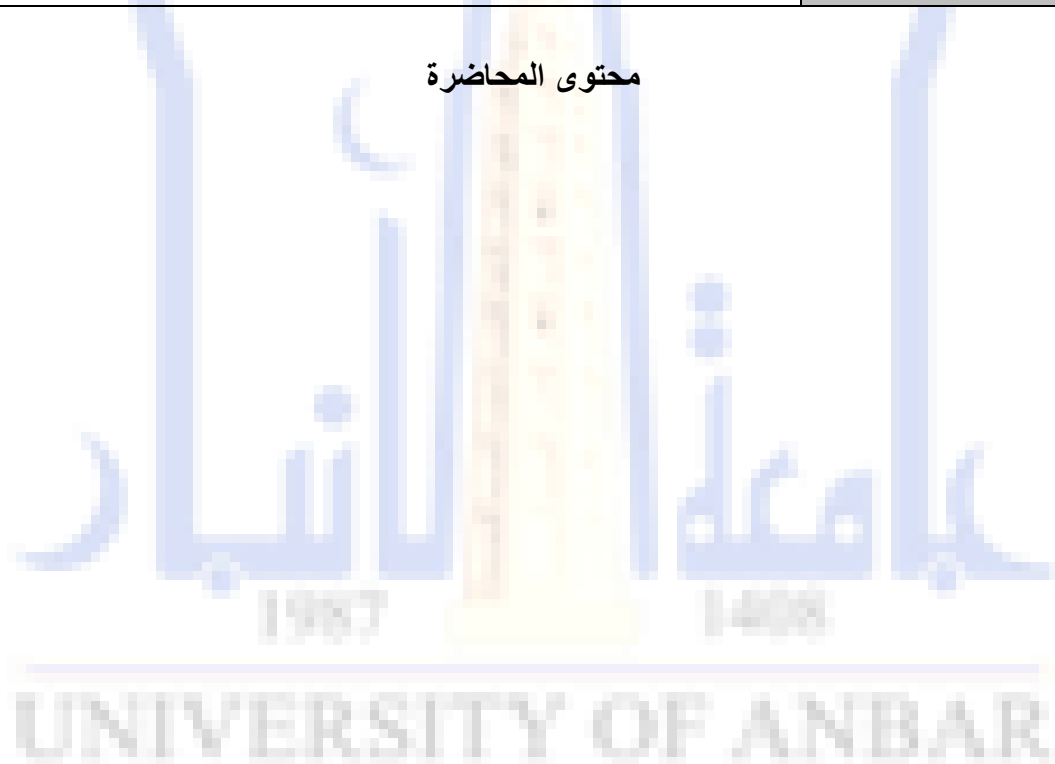


كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
-	القسم
Swimming	المادة باللغة الانجليزية
السباحة	المادة باللغة العربية
الاولى	المرحلة الدراسية
م. عثمان ادهام علي	اسم التدريسي
Turns in Swimming Styles	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
الدوران في انواع السباحة	عنوان المحاضرة باللغة العربية
١٣	رقم المحاضرة
	المصادر والمراجع

محتوى المحاضرة





الدوران في أنواع السباحة :

ينص قانون السباحة الحرة على أنه يسمح للمنافس بلمس نهاية الحوض بأي جزء من جسمه ، ويوجد نوعان من الدوران أولهما هو (الدوران بالشقلبة) والذي يستخدم في سباحتي الحرة والظهر ، والثاني (الدوران المحوري) ويستخدم في سباحتي الفراشة والصدر .

أولاً : الدوران بالشقلبة :

ويتم من خلال المراحل :

١. الاقتراب : يؤدي الاقتراب عادة بسرعة عالية ، مصحوبة بتقدير سليم لمسافة الاقتراب التي تمكن السباح من الدفع الفعال لحائط الحوض بالقدمين حيث ان التوقع غير السليم للاقتراب يعني التدوير والدفع غير الفعال لحائط الحوض أو عدم اللمس نهائياً للحائط ويفضل أخذ الشهيق قبل بدء الدوران .
٢. الدوران : يبدأ الدوران والجسم في وضع أفقي حيث يقوم السباح بتحريك اليدين بجانب الفخذين وثني الذقن نحو الصدر ، يأتي الجزء التالي بأن يقوم السباح بعمل تقوس عن طريق تحريك الرأس للأسفل وبضغط اليدين للأسفل يحدث توليد القوة التي تساعد على التدوير ، فيحدث أن يدور السباح الرجلين أعلى سطح الماء نحو نهاية أعلى الحوض كما تقوم إحدى اليدين بأداء حركة متقاطعة من شكل الجسم فيتخذ وضع التكور الذي يزيد من سرعة التدوير .
٣. اللمس : يجب قبل لمس حائط الحوض بالقدمين أن يستكمل السباح حركة التدوير ، بما يضمن أن يتم اللمس والدفع والجسم متخذاً الوضع الأفقي بحيث تكون القدمان متباعدتين والركبتان مثبتيين بما يسمح بالأداء بفعالية وكفاءة .



٤. الدفع : تتم مرحلة الدفع بالفرد السريع والقوي للرجلين بحيث يحتفظ بالجسم مفروداً على كامل امتداده ويفضل بقاء الرأس بين العضدين ومتجه للأسفل حيث ذلك يقلل من المقاومة .

٥. الانزلاق : يستمر جسم السباح في الانزلاق مستفيداً من الدفع القوي لحائط الحوض ومحتفظاً بالوضع الأفقي والانسيايبي وعندما تبدأ سرعة الانزلاق تقل وتضعف يبدأ السباح بأداء ضربات الرجل وسحبة الذراع للبدء بالسباحة .

ثانياً . الدوران المحوري :

١. الاقتراب : ويؤدي بتزايد سرعة السباح مع ملاحظة نهاية الحوض دون اضطراب لإيقاع السباحة .

٢. اللمس : يتم لمس الحائط بعمق يتراوح بين (١٥-٢٥سم) أسفل سطح الماء ويتم اللمس بكلتا اليدين بالنسبة لسباحتي الصدر والفراشة ، ويتم مع اللمس حركة توافقية سحب الرجلين أسفل الجسم مع ثني الذقن نحو الصدر والالتفاف الى أحد الجانبين ومواجهة الحوض للبدء بالدفع .

٣. الدفع : يتم الدفع بالفرد السريع والقوي بدفع القدمين للحائط وذلك مع الاحتفاظ بالجسم مفروداً تماماً لأداء الانزلاق المناسب وبداية السباحة .