



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية بلاد الرافدين الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة السابعة (البدء والدوران لطرق السباحة)

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد



المحتوى

البدء في السباحة ➤

- البدء من أعلى
- البدء من أسفل

الدوران في السباحة ➤

- الدوران بالشقلبة
- الدوران المحوري

طرق البدء لطرائق السباحة



هناك طريقتين للبدء في رياضة السباحة وهي:

أولاً: البدء من أعلى

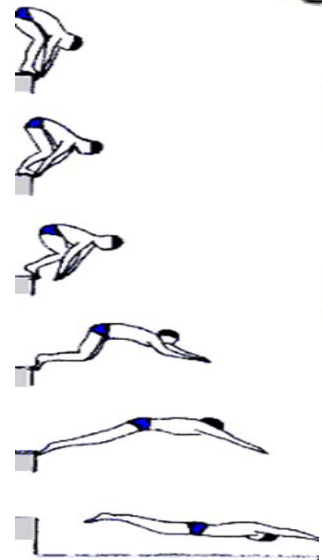
1- وضع البداية :

ويكون لأنواع السباحات الثلاثة وهي الحرة ، والفراشة، الصدر ، 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 وتوجه راحة اليد للخلف .





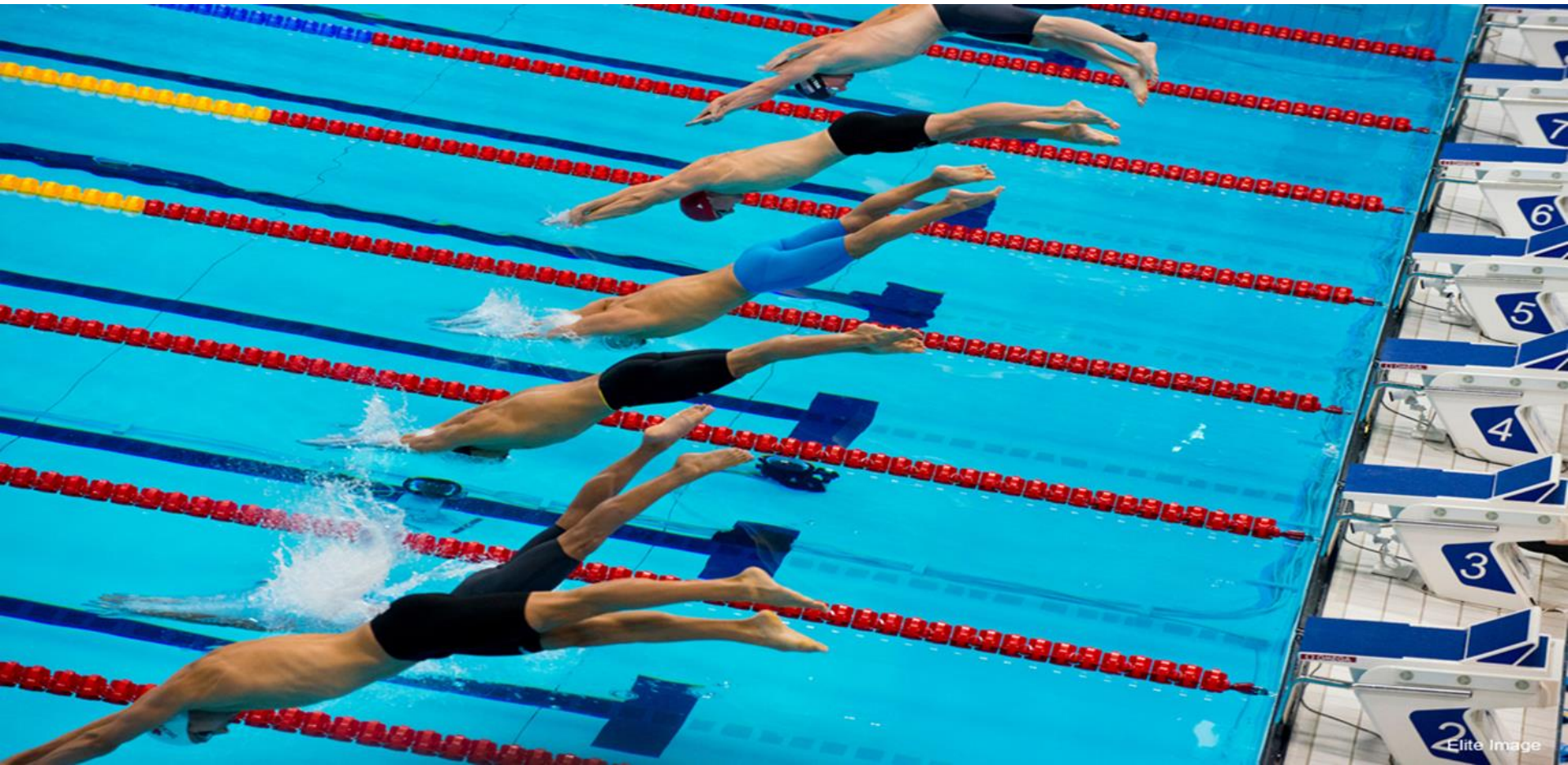
2-الارتقاء :

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



3- الطيران :

يأخذ الجسم الوضع الممتد المفروود عند دخول الماء، الذي يكون أولاً بالأصابع اليد ثم باقي الجسم .





بطولة العالم للبحارة FINA

12th FINA World Swimming Championships (25m) - Doha, QATAR

12th FINA World

ASPIETAR

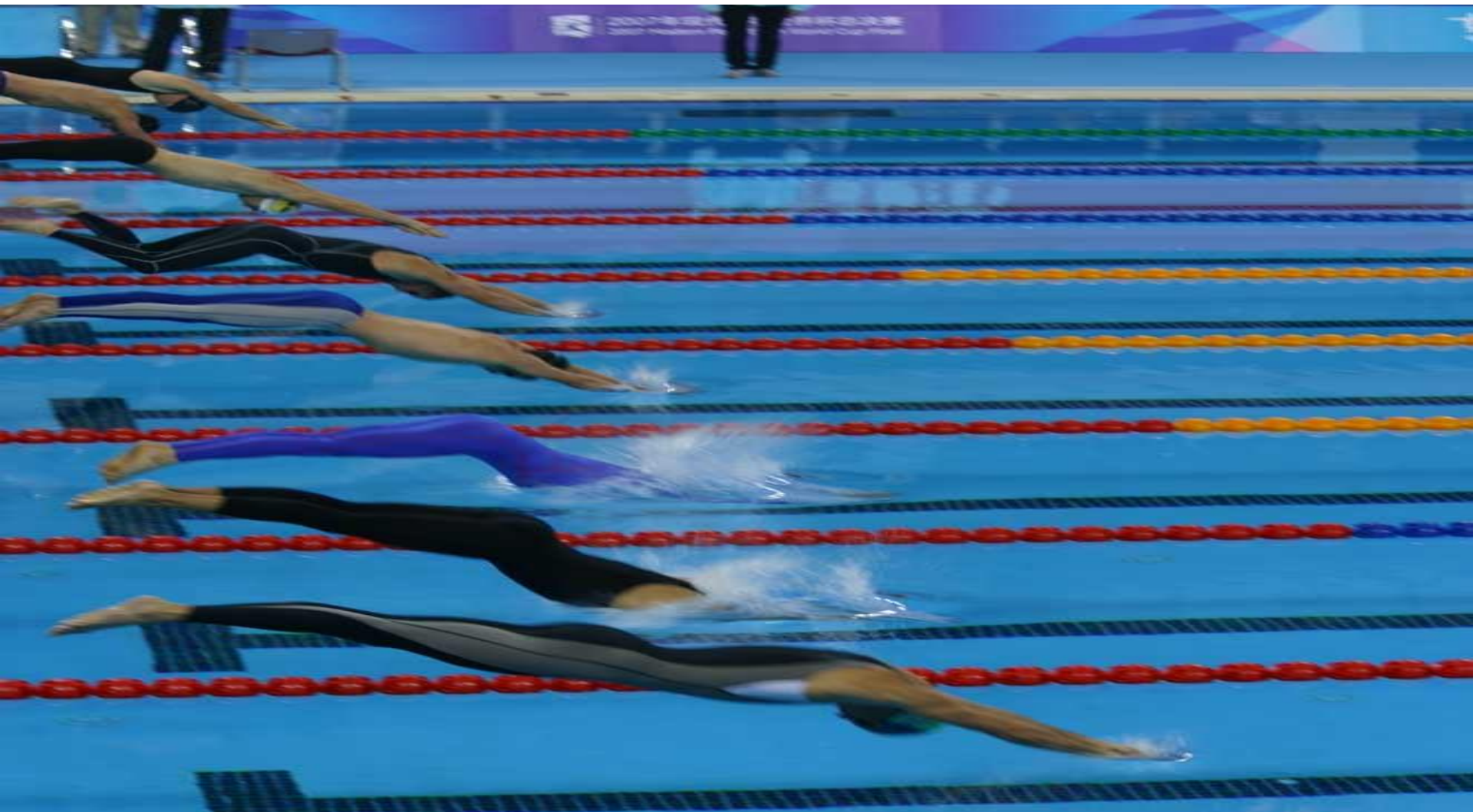
KAZAN
RUSSIA 2009

OMEGA

FINA

4-الانزلاق :

يكون على عمق مناسب حوالي 2 قدم مع مراعاة أن يظل الجسم مفروداً .



ثانياً: البدء من أسفل :

ويكون خاص لبداية سباحة الظهر والبريد المنوع ويتكون:-

1- وضع البداية :

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

2- الارتفاع :

يلقى السباح برأسه للخلف بقوة مع فرد الرجلين ومرجحة الذراعين مستقيمين في قوس للخارج ، بحيث تكون الذراعين ممدتين خلف الرأس والإبهامان متلازمان وراحتا اليدين متجهين لأ



3- الطيران :

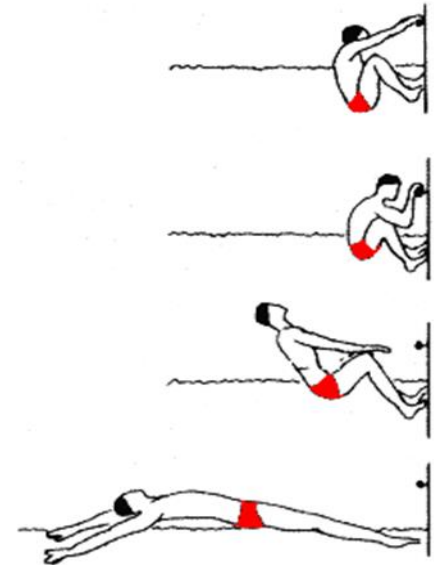
يحاول السباح رفع جسمه خارج الماء على قدر المستطاع مع التقويس الى الخلف.

4- دخول الماء :

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

5- الانزلاق :

تكون على عمق 50 سم عندها يبدأ السباح في ضربات الرجلين وأول شدة لإحدى الذراعين.





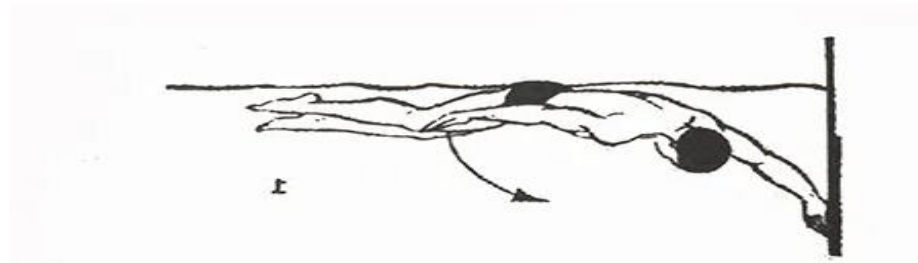
الدوران في انواع السباحة

ينص قانون السباحة الحرة على انه يسمح للمنافس بلمس نهاية الحوض باي جزء من جسمه عند ^{الحائط} ويوجد نوعان من الدوران اولهما هو (الدوران بالشقلبة) والذي يستخدم في سباحتي الحرة والظهر والثاني (الدوران المحوري) ويستخدم في سباحتي الفراشة والصدر.

اولاً: الدوران بالشقلبة

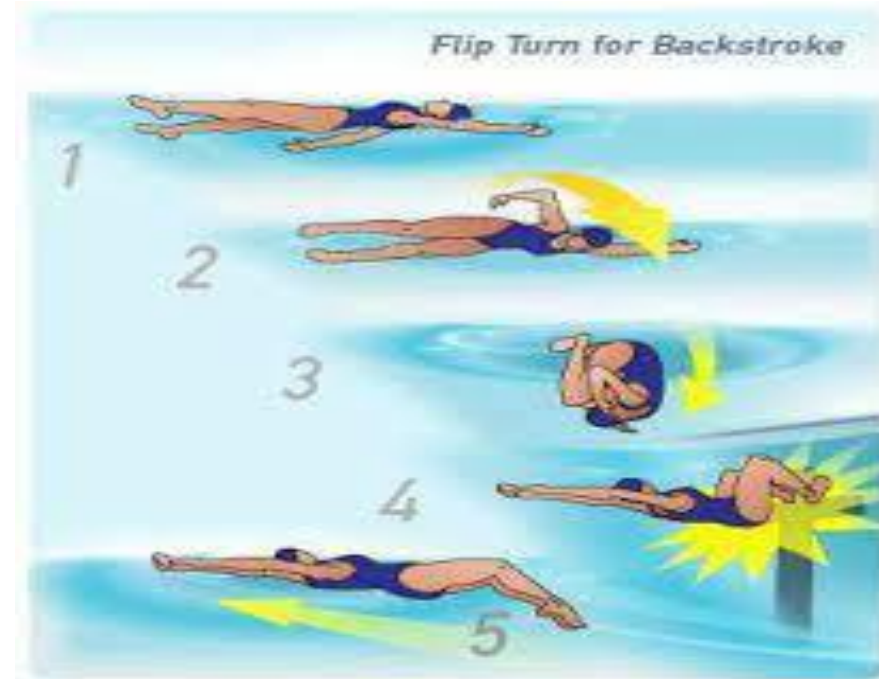
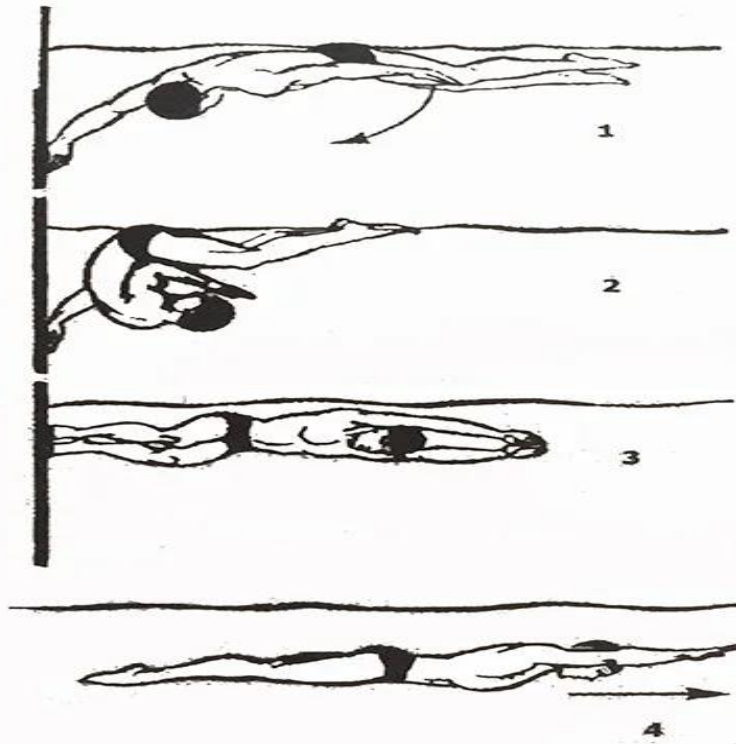
ويتم من خلال المراحل:

1- 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 او عدم اللمس نهائياً للحائط ويفضل اخذ الشهيق قبل بدء الدوران.



2-الدوران: يبدأ الدوران والجسم في وضع افقي حيث يقوم السباح بتحريك اليدين بجانب الفخذين وثني الذقن نحو الصدر، يأتي الجزء التالي بان يقوم السباح بعمل تقوس عن طريق تحريك الراس للأسفل وبضغط اليدين للأسفل يحدث توليد القوة التي تساعد على التدوير، فيحدث ان يدور السباح الرجلين اعلى سطح الماء نحو نهاية اعلى الحوض كما تقوم احدى اليدين باداء حركة متقاطعة من شكل الجسم فيتخذ وضع التكور الذي يزيد من سرعة التدوير

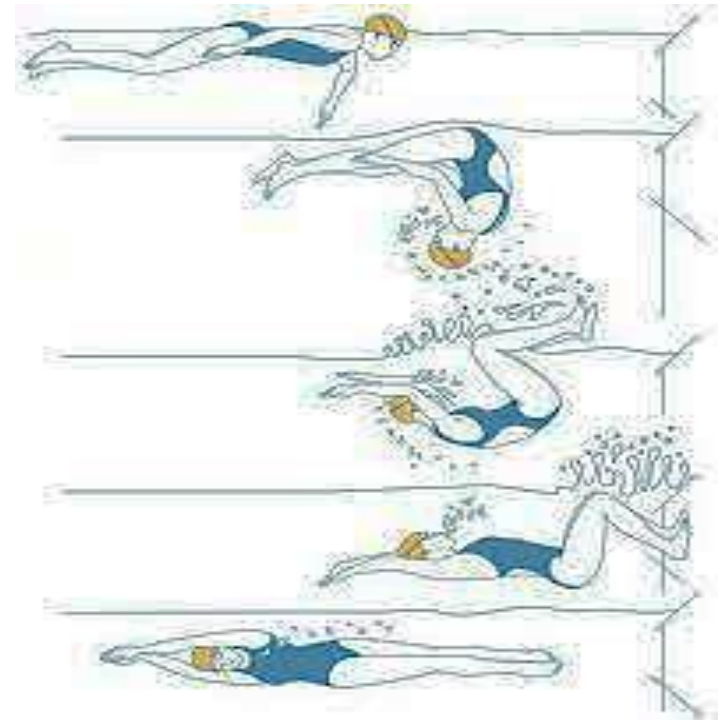
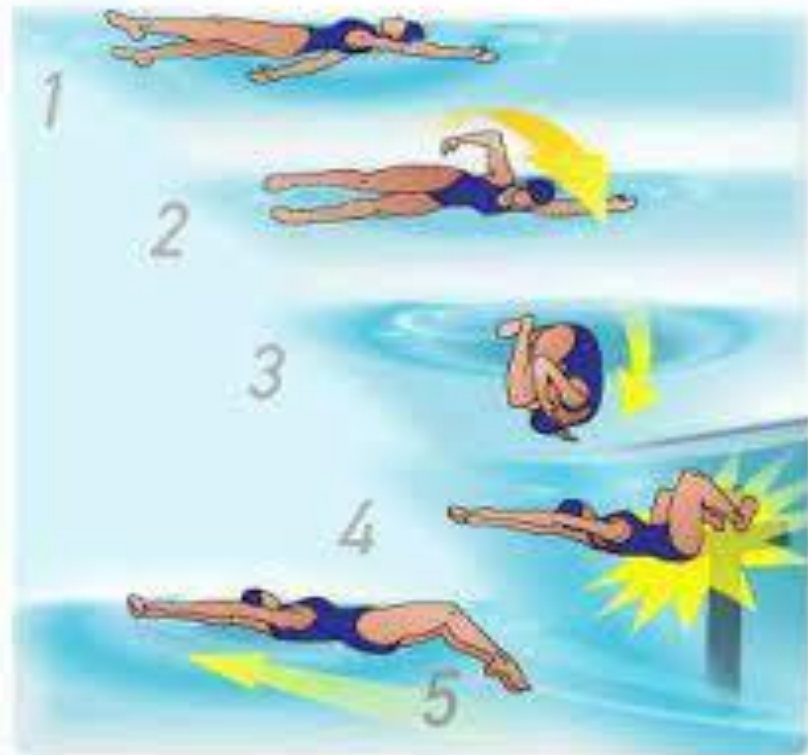
3-اللمس: يجب قبل لمس حائط الحوض بالقدمين ان يستكمل السباح حركة التدوير ، بما يضمن ان يتم اللمس والدفع والجسم متخذاً الوضع الافقي بحيث تكون القدمان متباعدتين والر كبتان مثنيتين بما يسمح باداء بفعالية وكفاءة .



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

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

Flip Turn for Backstroke

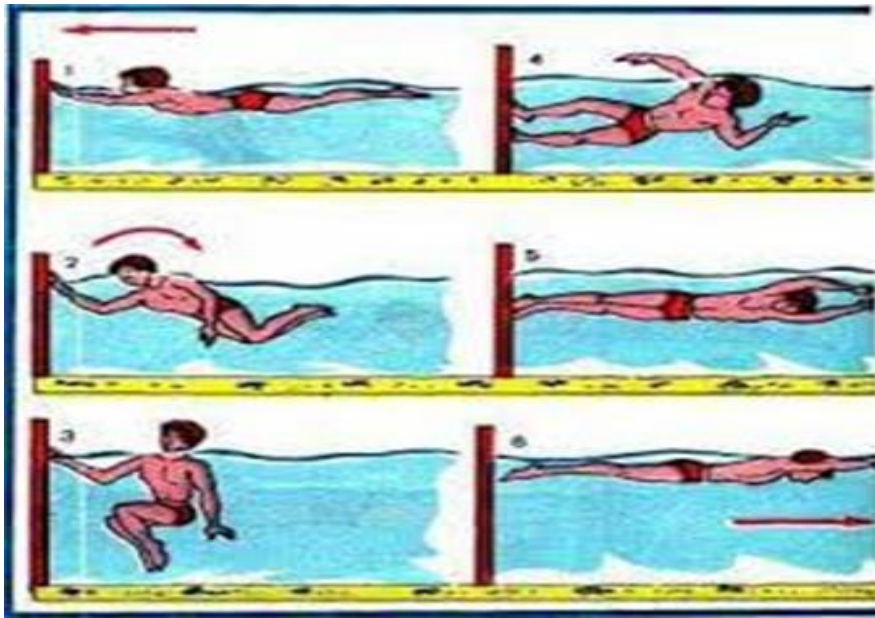


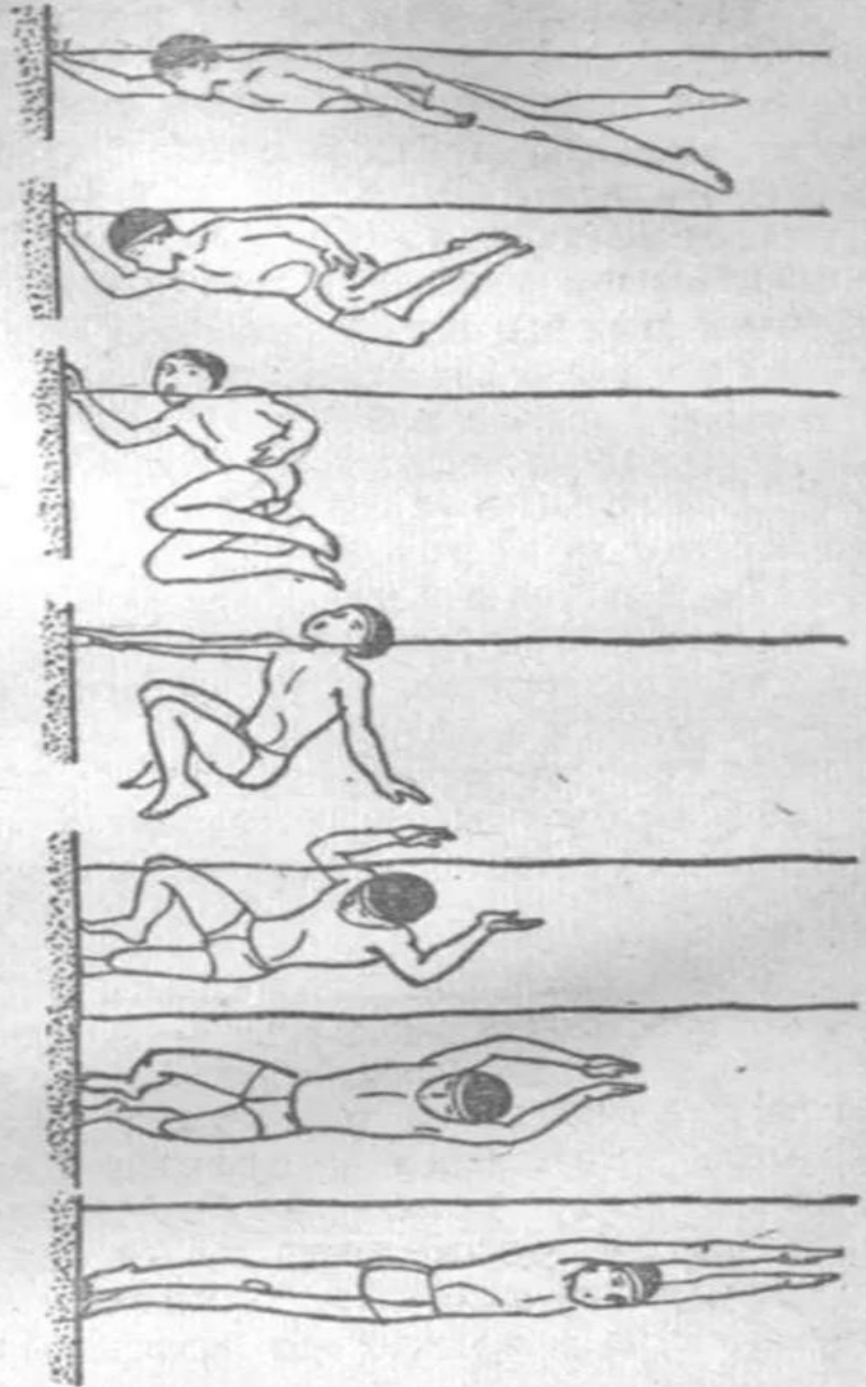
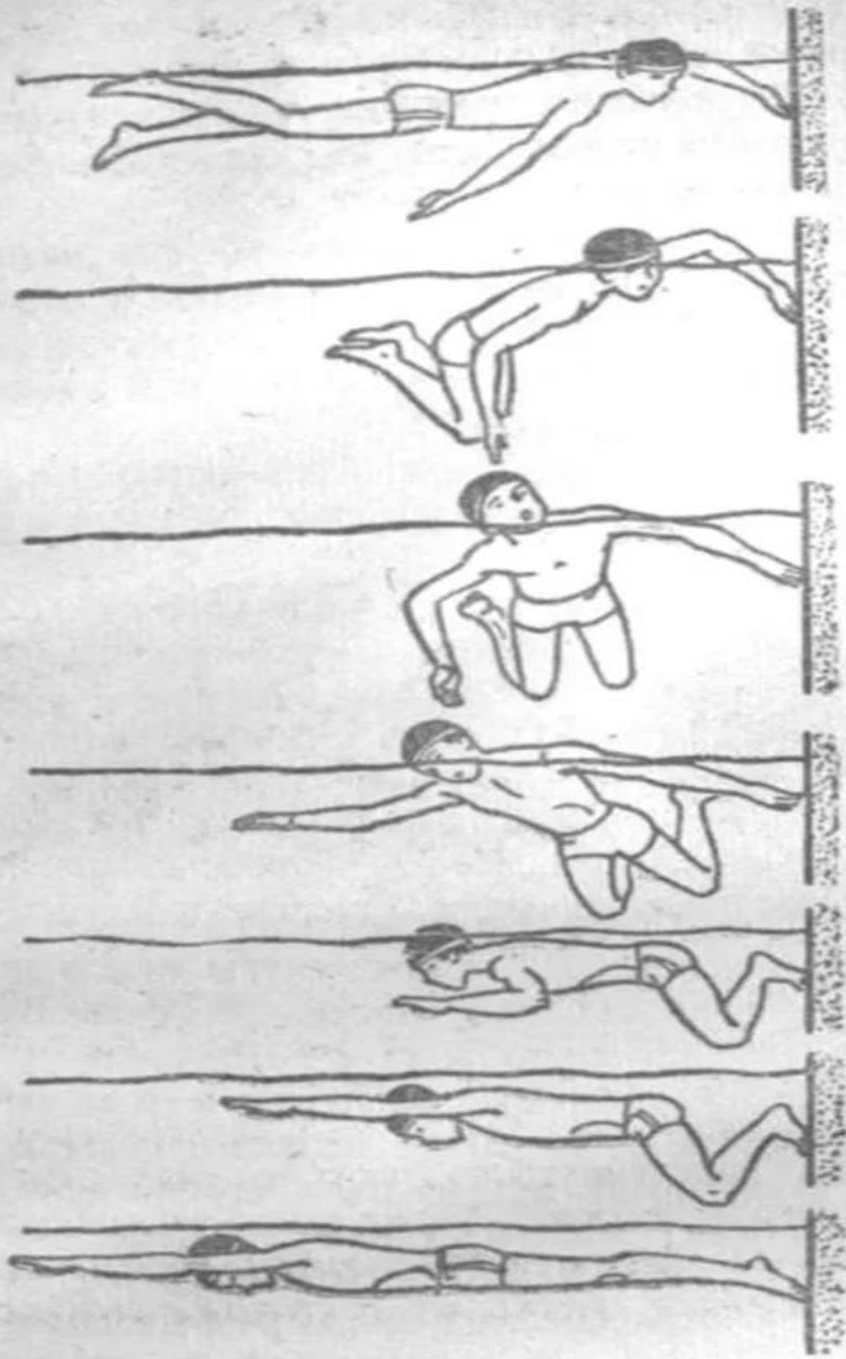
ثانياً: الدوران المحوري:

1- **الافتتراب** : ويؤدي بتزايد سرعة السباح مع ملاحظة نهاية الحوض دون اضطراب لايقاع السباحة.

2- **اللمس** : يتم لمس الحائط بعمق يتراوح بين (15-25سم) اسفل سطح الماء ويتم اللمس بكلتا اليدين بالنسبة لسباحتي الصدر والفراشة ويتم مع اللمس حركة توافقية سحب الرجلين اسفل الجسم مع ثني الذقن نحو الصدر والالتفاف الى احد الجانبين ومواجهة الحوض للبدء بالدفع.

3- **الدفع** : يتم الدفع بالفرد السريع والقوي بدفع القدمين للحائط وذلك مع الاحتفاظ بالجسم مفروداً تماماً لإداء الانزلاق المناسب وبداية السباحة.





شكراً لحسن إستماعكم

وفقتي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

محمد
عبد
الرحمن