

المحاضرة الثانية عشر  
تعليم ضربات الذراعين في  
سباحة الزحف الامامية  
(الجانب العملي)

أ.م.د جبار علي كاظم

## المحاضرة الثانية عشر (عملي) (تعليم ضربات الذراعين في سباحة الزحف الامامية)

زمن الدرس : 120 دقيقة

**الهدف العام للدرس :**

- ان يتعلم الطالب مهارة ضربات الذراعين وبطريقة صحيحة

**الاهداف السلوكية للدرس :**

**الهدف المعرفي :**

- أن يذكر الطالب الوضع الأساسي للتدريبات عقب الانتهاء منها مباشر كما شاهدتها في الدليل،

وبطريقة صحيحة.

**الهدف المهارى :**

- أن يؤدي الطالب سلسلة تمارين مهارة ضربات الذراعين متدرجة في الصعوبة وبطريقة صحيحة.

**الهدف الوجداني :**

- أن يشارك الطالب في الخطوات التعليمية التي يقدمها المعلم في درس مهارة ضربات الذراعين إذا ما حضر تلك الحصة.

## خطوات تنفيذ المحاضرة الثانية عشر

### الخطوة الاولى

مشاهدة الاداء الصحيح للمهارة تعليم ضربات الذراعين عن طريق جهاز العرض  
(data show) والتركيز على النقاط الاساسية لتعلم المهارة (البعد 1)

### الخطوة الثانية

تحديد المعلومات والمعارف لتعليم مهارة ضربات الذراعين وما تتضمنه هذه المهارة من خطوات وفوائد (بعد 2)

### الخطوة الثالثة

العمل بجموعات تعاونية وتخير التمارينات التي تسهم في تعميق تعلم ضربات الذراعين وحدد الأنشطة والتعزيزات بحيث يسهم ذلك في تعلم الطالب للمهارة الموجدة (البعد 3)

### الخطوة الرابعة

تخير التمارينات المناسبة لمستوى المتعلم والتي تسهم في تدعيم وتعزيز تعلم ضربات الذراعين للوصول الى المعنى من استخدام التمارين (البعد 4)

### الخطوة الخامسة

بيان وجهة النظر بمهارة تعليم ضربات الذراعين واعجاب المتعلم في التمارينات المناسبة اليه ثم الانتقال الى مهارة اخرى (البعد 5)

## تعليم مهارة ضربات الذراعين في سباحة الزحف الامامية

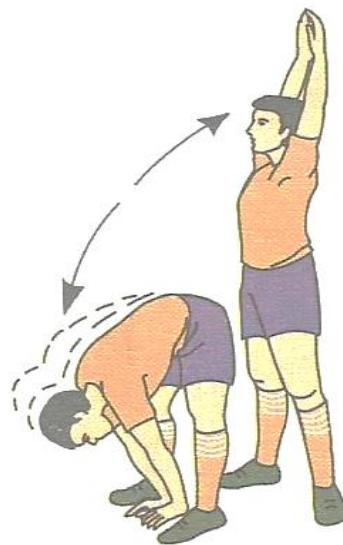
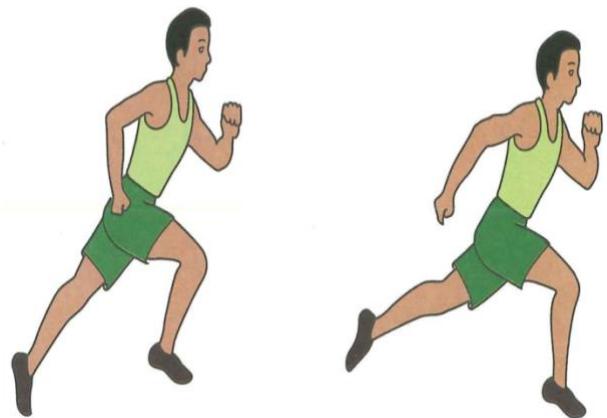
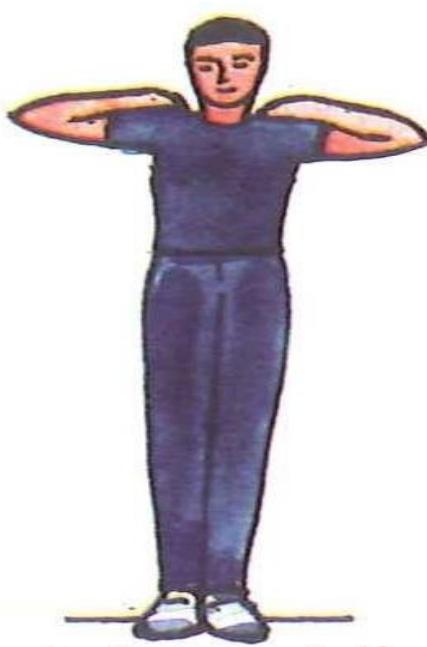
### مقدمة :

تعد مهارة ضربات الذراعين من المهارات الاساسية عند تعلم السباحة لانها تلعب دوراً كبيراً في سرعة الأداء عن طريق تطبيق القوانين الطبيعية على الجسم أثناء الحركة والسكون وتخالف سرعة ضربات الذراعين بين الفرد وبين زملائه حسب قدرته البدنية والفسيولوجية، حيث تدخل الذراع الماء بأطراف الأصابع ويكون المرفق منثياً ومرتفعاً قليلاً عن اليد، وتدور اليد بحيث تواجه باطن اليد لأسفل، وتدخل أصابع اليد بين الكتف منتصف الجسم مع تجنب المبالغة في الدخول اماماً وان تتحرك اليد بسرعة معتدلة بعد دخول الماء، محدثة ضغطاً ومقاومة مناسبة على كف اليد والساعد والمصطلح الفني لهذه الحركة يسمى بالمسك، حيث تتحرك اليد للخلف عكس اتجاه التقدم أثناء مرحلتي الشد والدفع، بحيث تكون الاصابع مضمومة أثناء مرحلة الدفع، وان توجه راحة اليد للخلف مباشرة نحو القدمين لأطول مسافة ممكنه، أثناء حركة الذراعين تحت الماء لتحقيق أقصى قوة دفع ممكنة، ويخرج المرفق من الماء قبل اليد، تجنبًا لإلغاء مرحلة الدفع الهامة لحركة الذراعين، وتؤدي حركة الذراع الرجوعية خارج الماء مباشرة، للاحتفاظ بالمرفق أعلى من اليد لتؤدي ضربات الذراعين بطريقة مستمرة، مع احتفاظ المتعلم بالكتفين أسفل سطح الماء، وعندما يبدأ المرفق في الخروج من الماء أولاً يليه الكف وهو الجزء المهم في المرحلة الأساسية حيث يتم التأكد من صحة التخلص عندما يلمس الإبهام فخذ أو ما يوه السباح.

وبمجرد الانتهاء من الدفع والتخلص مباشرة تبدأ المرحلة الرجوعية لتحول الحركة للأمام في حركة شبه دائيرية بما لا يؤثر على وضع الجسم وحركات الذراع الأخرى حيث تعتمد الحركة الكاملة للذراعين (الأساسية الرجوعية) على التوقيت السليم بينهما بحيث تكون إحدى الذراعين في حركة المسك بينما تكون الذراع الأخرى تؤدي حركة الخروج أي تكون الزاوية بينهما 180 تقريباً، ويجب على المتعلم ان يعطي اهتماماً خاصاً لاسترخاء الذراع أثناء الحركة الرجوعية.

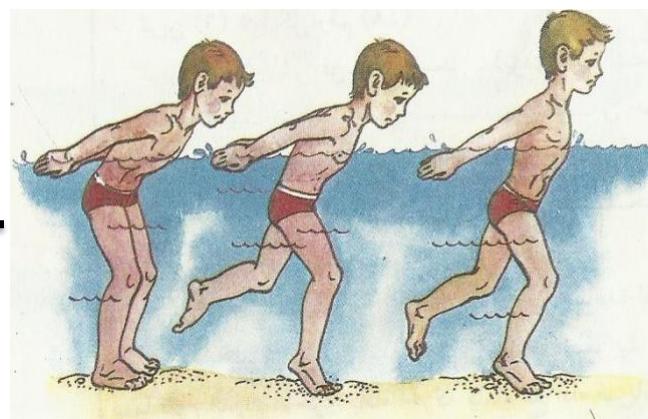
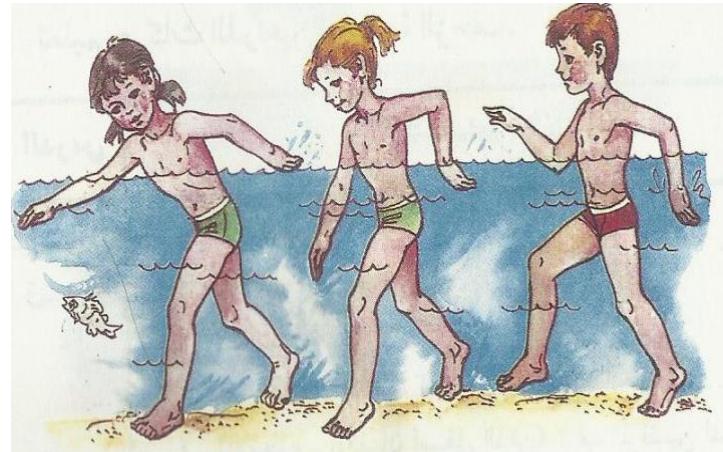
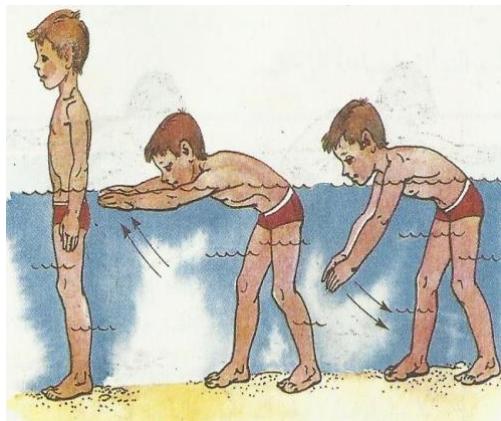
## الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمرينات البدنية الآتية

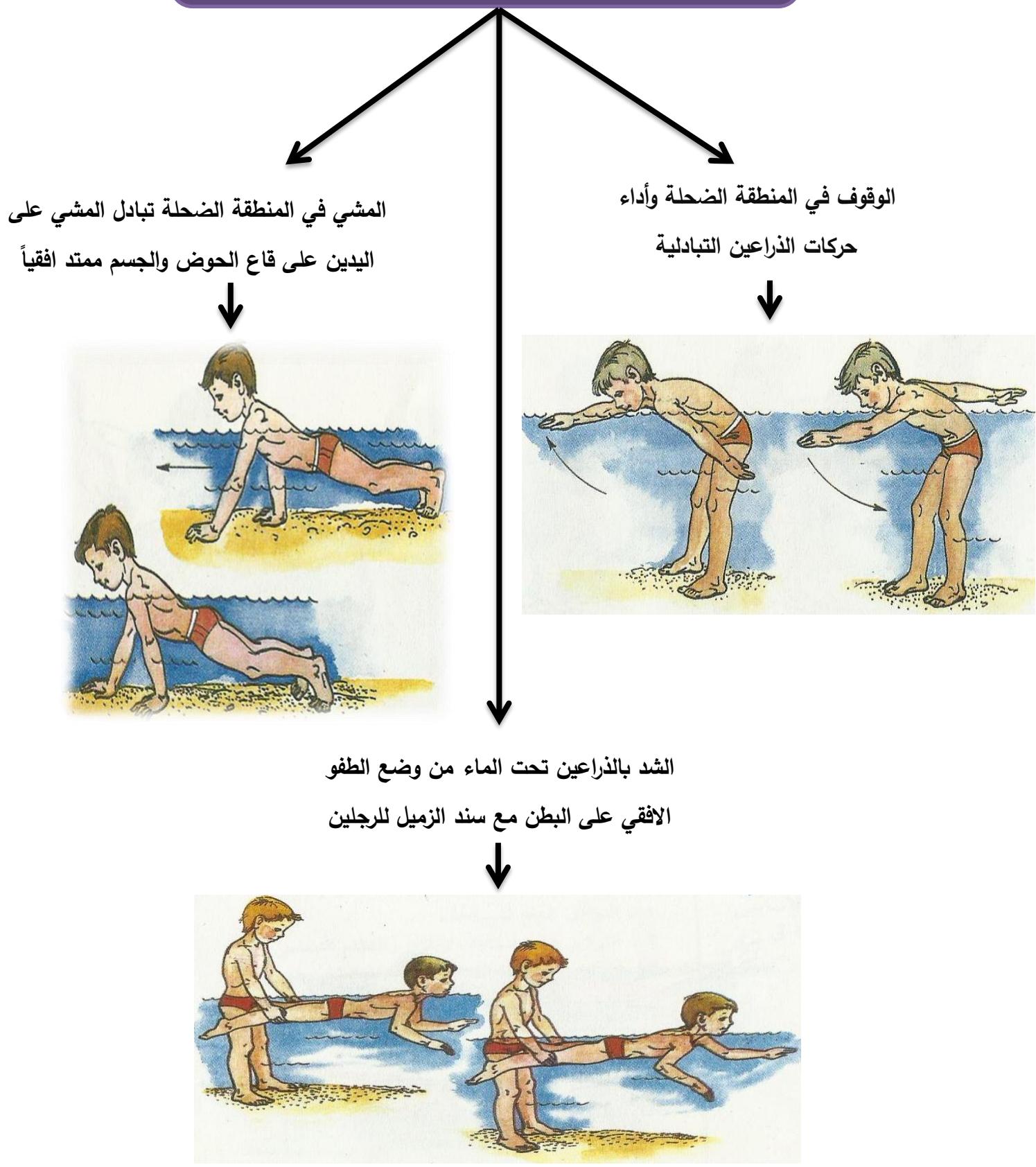


## الاحماء المائي

ينجز الاحماء المائي من خلال التمارينات الاتية



## تؤدي مهارة ضربات الذراعين من خلال التدريبات الآتية

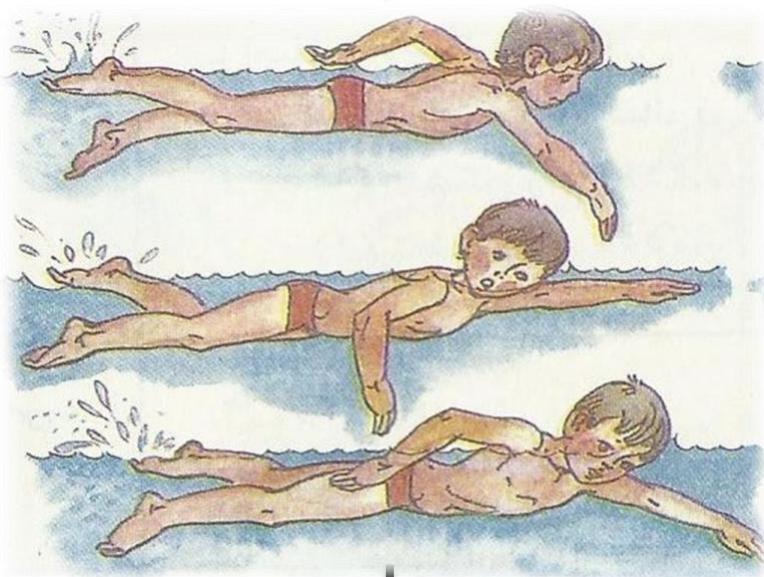


## تابع تدريبات ضربات الذراعين

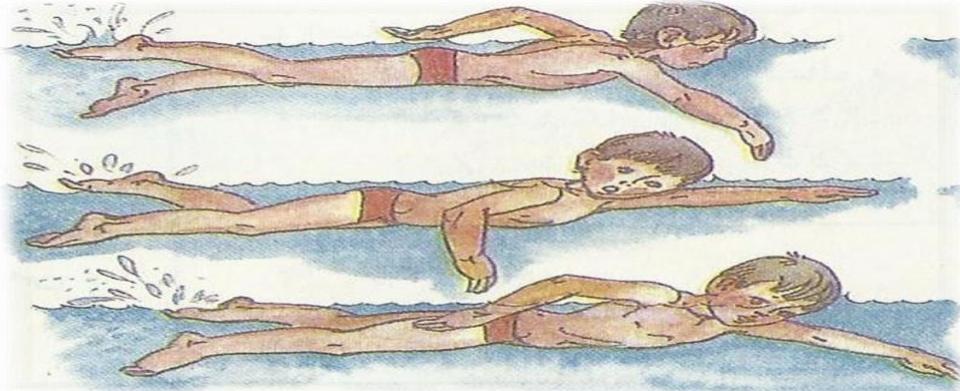


الشد بالذراعين مع تثبيك الرجلين بواسطة

لوحة الطفو



اداء حركات الذراعين مع تثبيت الرجلين



بعد الانتهاء من الجزء التطبيقي لمهارة ضربات الذراعين بيان وجهة نظرك بالمهارة التي تعلمتها واي من التدريبات المناسب

لك عند تعلمك المهمة

أي من تدريبات مهارة ضربات الذراعين مناسبة .....

.....

.....

.....

.....

هل تشعر بالسعادة أثناء اداء ضربات الذراعين .....

.....

.....

.....

.....

هل اكتسبت ضربات الذراعين .....

.....

.....

.....

.....

.....

ما هي وجهة نظرك عن مهارة ضربات الذراعين .....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2- عرف مهارة ضربات الذراعين ؟

## الاختبار المهارى :

- 1- ضربات الذراعين باستخدام لوحة الطفو لذراع واحد مسافة 6 متر (زمن).
  - 2- تثبيت القدمين بلوحة طفو شد الذراعين مسافة 4 متر (زمن).
  - 3- شد الذراعين مسافة 6 متر (زمن).