

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 الطلاب مهارة ضربات الذراعين وبطريقة صحيحة

الاهداف السلوكية للدرس :

الهدف المعرفي :

- أن يذكر الطالب الوضع الاساسي للتدريبات عقب الانتهاء منها مباشرة كما شاهدها 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 لتعليم 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 بمجموعات تعاونية وتخير التمرينات التي تسهم في تعميق تعلم ضربات الذراعين وحدد الأنشطة
والتعزيزات بحيث يسهم ذلك في تعلم الطالب للمهارة الموجودة (البعد3)

الخطوة الرابعة

تخير التمرينات المناسبة لمستوى المتعلم والتي تسهم في تدعيم وتعميق تعليم ضربات الذراعين
للوصول الى المعنى من استخدام التمرين (البعد4)

الخطوة الخامسة

بيان وجهة النظر بمهارة تعليم ضربات الذراعين واعجاب المتعلم في التدريبات المناسبة الية ثم
الانتقال الى مهارة اخرى (البعد5)

تعليم مهارة ضربات الذراعين في سباحة الزحف الامامية

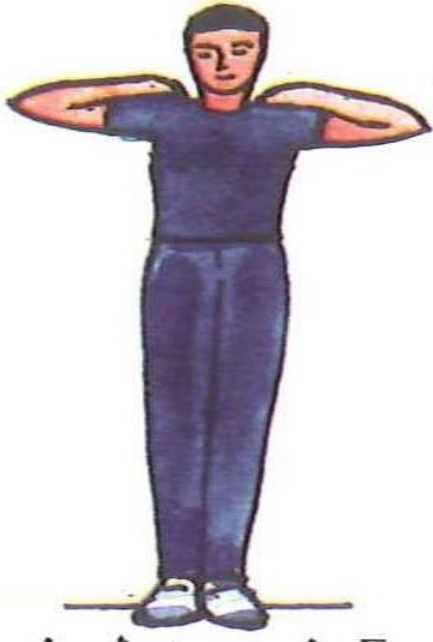
مقدمة :

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 وتختلف سرعة ضربات الذراعين بين الفرد وبين زملائه حسب قدرته البدنية والفسيولوجية، حيث تدخل الذراع الماء بأطراف الأصابع ويكون المرفق منتشياً ومرتفعاً قليلاً عن اليد، وتدور اليد بحيث تواجه باطن اليد لأسفل، وتدخل أصابع اليد بين الكتف منتصف الجسم مع تجنب المبالغة في الدخول اماما وان تتحرك اليد بسرعه 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، اثناء حركة الذراعين تحت الماء لتحقيق أقصى قوة دفع ممكنة، ويخرج المرفق من الماء قبل اليد، تجنباً لإلغاء مرحلة الدفع الهامة لحركة الذراعين، وتؤدي حركة الذراع الرجوعية خارج الماء مباشرة، للاحتفاظ بالمرفق اعلى 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 الاساسية حيث يتم التأكد من صحة التخلص عندما يلمس الإبهام فخذ أو ما يوه السباح.

وبمجرد الانتهاء من الدفع والتخلص مباشرة تبدأ المرحلة الرجوعية لتتحول الحركة للأمام في حركة شبه دائرية بما لا يؤثر على وضع الجسم وحركات الذراع الاخرى حيث تعتمد الحركة الكاملة للذراعين (الاساسية 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 اهتماما خاصا لاسترخاء الذراع أثناء الحركة الرجوعية.

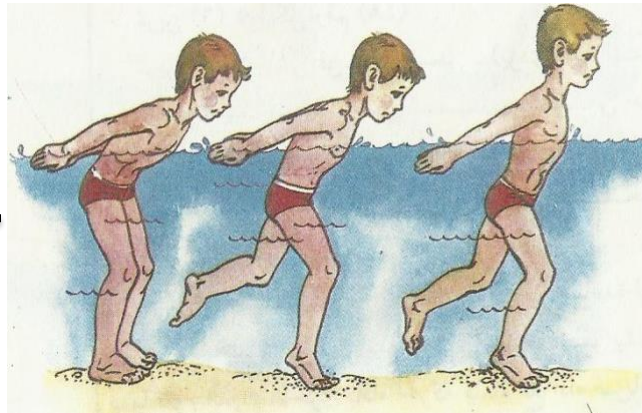
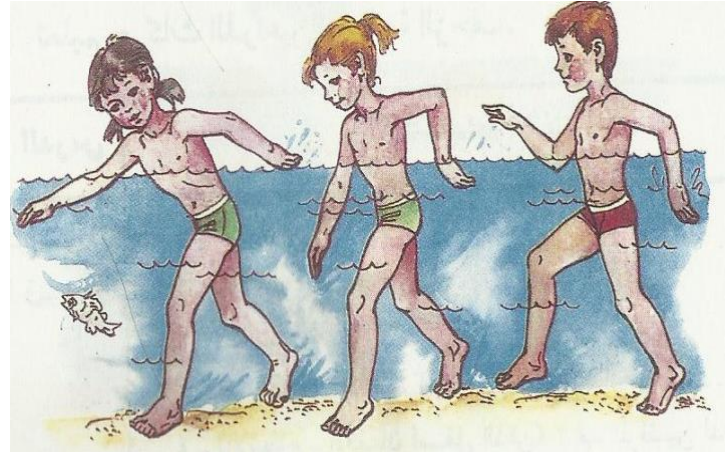
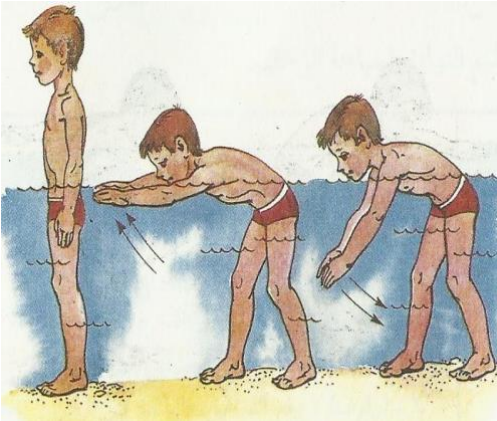
الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمرينات البدنية الاتية



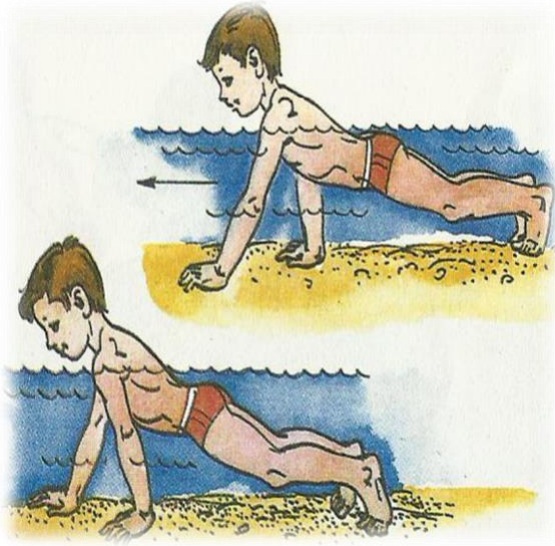
الاحماء المائي

ينجز الاحماء المائي من خلال التمرينات الاتية

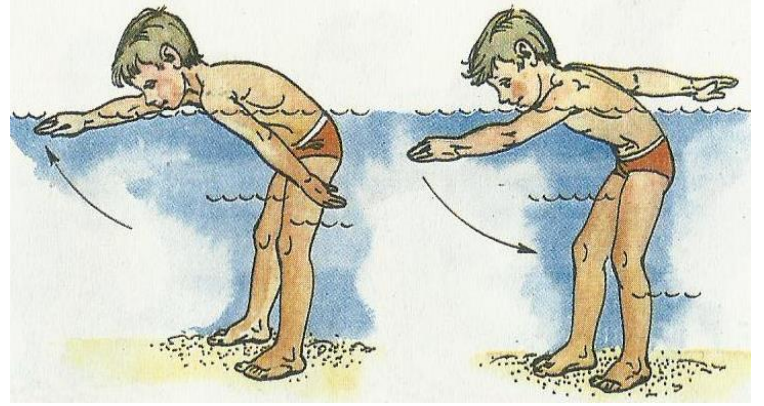


تؤدي مهارة ضربات الذراعين من خلال التدريبات الآتية

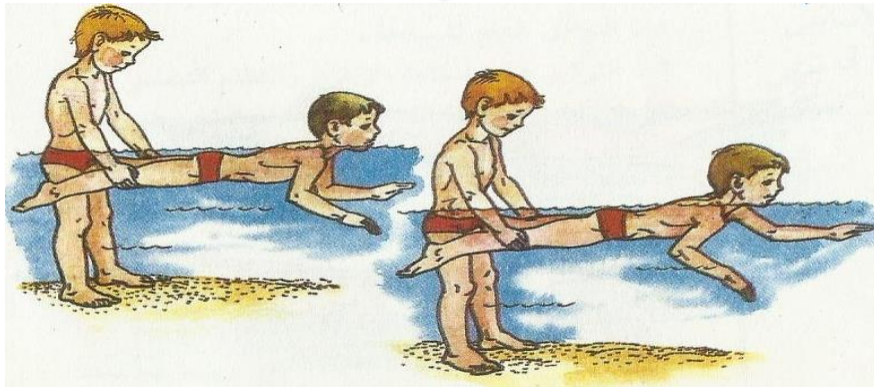
المشي في المنطقة الضحلة تبادل المشي على
اليدين على قاع الحوض والجسم ممتد أفقياً



الوقوف في المنطقة الضحلة وأداء
حركات الذراعين التبادلية



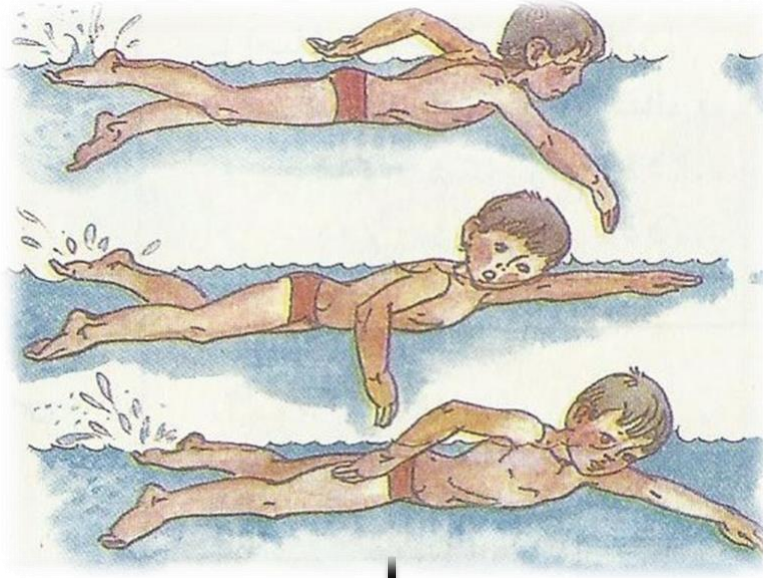
الشد بالذراعين تحت الماء من وضع الطفو
الأفقي على البطن مع سند الزميل للرجلين



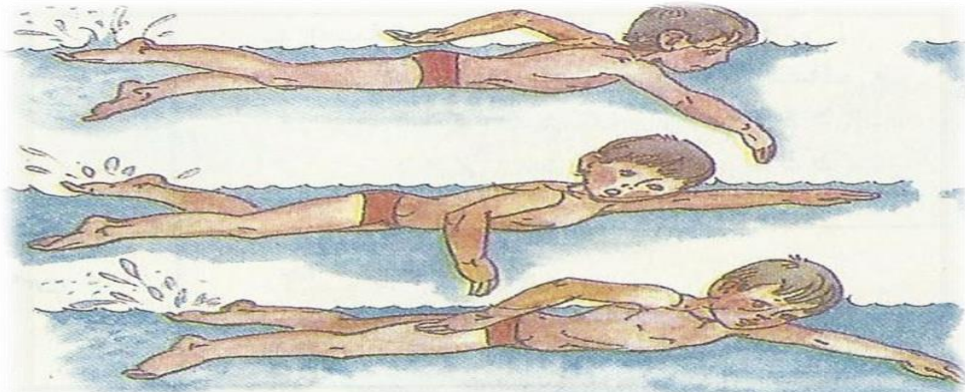
تابع تدريبات ضربات الذراعين



الشد بالذراعين مع تثبيت 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 المهارة

أي من تدريبات مهارة ضربات الذراعين مناسبة

.....
.....
.....

هل تشعر بالسعادة اثناء اداء ضربات الذراعين.....

.....
.....
.....

هل اكتسبت ضربات الذراعين

.....
.....
.....

ماهي وجهة نظرك عن مهارة ضربات الذراعين.....

.....
.....
.....
.....

.....

.....

2- عرف مهارة ضربات الذراعين ؟

.....

.....

الاختبار المهارى :

1- ضربات الذراعين باستخدام لوحة الطفو لذراع واحد مسافه 6 متر (زمن).

2- تثبيت القدمين بلوحة طفو شد الذراعين مسافة 4 متر (زمن).

3- شد الذراعين مسافة 6 متر (زمن).