

**المهارات الاساسية لسباحة الزحف الامامية والبدء  
والدوران لها**

**تعليم سباحة الزحف الامامية**

**المحاضرة الحادية عشر**

**تعليم ضربات الرجلين**

**(الجانب العملي)**

**أ.م.د جبار علي كاظم**

## **المحاضرة الحادية عشر (عملي) ( تعلم مهارة ضربات الرجلين)**

**زمن الدرس : 120 دقيقة**

**الهدف العام للدرس :**

- ان يتعلم الطالب مهارة ضربات الرجلين بطريقة صحيحة.

**الاهداف السلوكية للدرس :**

**الهدف المعرفي :**

- أن يعرف الطالب ضربات الرجلين كما ورد في دليل الطالب وبطريقة صحيحة.

**الهدف المهارى :**

- أن يقوم الطالب بأداء تدريبات ضربات الرجلين وبطريقة صحيحة.

**الهدف الوجداني :**

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

## خطوات تنفيذ المحاضرة الحادية عشر

### الخطوة الاولى

مشاهدة الاداء الصحيح للمهارة ضربات الرجلين عن طريق جهاز العرض  
والتركيز على النقاط الاساسية لتعلم المهارة (بعد 1)

### الخطوة الثانية

تحديد المعلومات والمعارف لمهارة ضربات الرجلين وما تتضمنه هذه المهارة من خطوات وفوائد (بعد 2)

### الخطوة الثالثة

العمل بجموعات تعاونية وتغيير التمارينات التي تسهم في تعميق تعلم ضربات الرجلين وحدد الأنشطة  
والتعزيزات بحيث يسهم ذلك في تعلم الطالب للمهارة الموجودة (بعد 3)

### الخطوة الرابعة

تغيير التمارينات المناسبة لمستوى المتعلم والتي تسهم في تدعيم وتعزيز لضربات الرجلين للوصول الى  
المعنى من استخدام التمرين (بعد 4)

### الخطوة الخامسة

بيان وجهة النظر بمهارة ضربات الرجلين واعجاب المتعلم في التدريبات المناسبة اليه ثم الانتقال الى  
مهارة اخرى (بعد 5)

## نبذة مختصرة عن السباحة الامامية

### مقدمة :

يبدأ عادة تعلم سباحة الزحف الامامية بأن يتيح المدرس لطلابه فرصة رؤية نموذج لأداء السباحة ككل، مع قيام المدرس بالتعليق على الوضع الصحيح للجسم وذلك بأن يوضح وضع الجسم الأفقي المائل قليلاً لأسفل حيث الكتفان أعلى قليلاً من مستوى المقعدة التي تقع أسفل سطح الماء مباشر ، ويتجه النظر للأمام والأسفل ، بينما تكون الذقن بعيدة قليلاً عن الصدر وبدون توتر في عضلات الرقبة، ثم يقوم المدرس بالتعليق على حركات الرجلين من حيث إنها حركة تبادلية تتميز بالاستمرارية في حركة رأسية لأعلى ولأسفل ويتم ذلك حول مفصل الفخذ مع الانثناء القليل للركبتين وكذلك يتضمن التعليق حركات الذراعين من حيث إنها حركة تبادلية تعمل على التوالي لتكتسب الجسم تدريجاً داخل الماء ، وأنه يمكن تقسيمها إلى مرحلتين الأولى مرحلة الدفع تحت الماء وتتضمن المسك ، الشد ، الدفع، والمرحلة الثانية مرحلة الحركة الرجوعية خارج الماء وتتضمن : التخلص ، والحركة الرجوعية ، الدخول. كما يجب أن يشتمل التعليق على طريقة التنفس من حيث أهمية أدائه في سياق توافقه مع السباحة ككل، من حيث التركيز على أخذ الشهيق من جهة حركة الذراع الرجوعية وعندما تدور الرأس في نفس اتجاه حركة الجسم مما يسهل أخذ الشهيق عند خروج الفم خارج الماء.

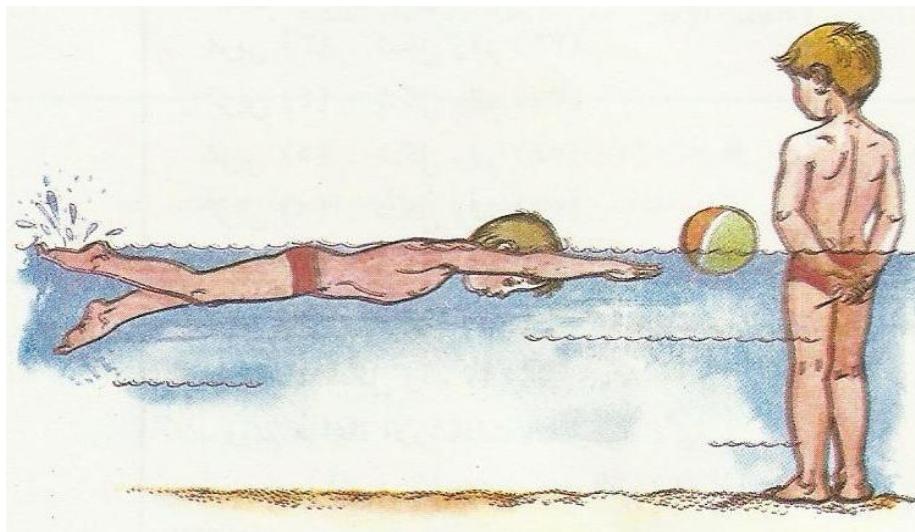
وبعد إداء النموذج وقيام المدرس بالتعليق يمكن إتاحة الفرصة لدى التلاميذ للاستفسار والسؤال ولكن لفترة محدودة، ثم تبدأ المرحلة التالية والتي تتطلب قيام المتعلم بالأداء الفعلي للسباحة.

**تعليم مهارة ضربات الرجلين:** هي المهارة الأولى عند تعلم السباحة الحرة حيث تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلية ويعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين ، وتعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم، وتشترك الرجلين في السباحة الحرة بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علماً بأنها أقوى من الذراعين، وتتشاءم هذه القوة من حركة الرجلين لأسفل.

## مهارة ضربات الرجلين

### مقدمة :

تعتبر مهارة ضربات الرجلين من المهارات الاولى التي يركز عليها المعلم عند تعليم سباحة الزحف الامامية وذلك لرفع الجزء السفلي للجسم إلى الأعلى، فضلا عن مساهمتها في استقامة الجسم بحيث يكون موازيا على سطح الماء لتحقيق انسيابية اكثر وتوازن الجسم عند دورانه من جهة إلى أخرى، وتساعد المتعلم بتعلم المهارات الأخرى بصورة اسرع حيث يكون اداء المهرة، عندما تقترب كامل قدمك سطح الماء تبدأ بثني مفصل الورك الذي يتسبب ببدأ الفخذ بالنزول إلى الأسفل بينما الرجل السفلي تنتهي من مفصل الركبة والاستمرار بالصعود للأعلى بفعل تقلص العضلات الخلفية للفخذ وتأثير المقاومة المائية على مفصل الركبة الذي يجرك على الانثناء قليلا، هذه العملية تتغلب على القصور الذاتي للضربي للأعلى وبذلك نغير اتجاه الحركة للأسفل بدون استخدام جهد عضلي مفرط، يستمر الفخذ بالنزول للأسفل لغاية أن تصل الركبة إلى عمق 8-10 انج، وعند تلك النقطة يحدث المد القوي عند مفصل الركبة حيث تبدأ حركة الرجل السفلي بالحركة للأسفل، حيث تصل القدم اثناء حركة الضربة للأسفل لغاية اسفل مستوى الصدر والشكل رقم (1).



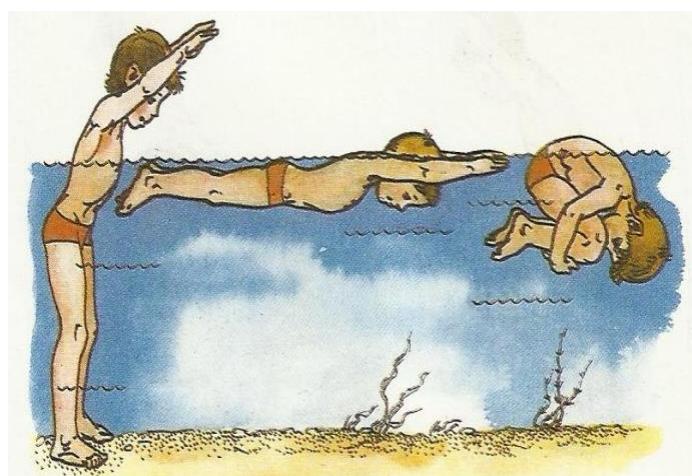
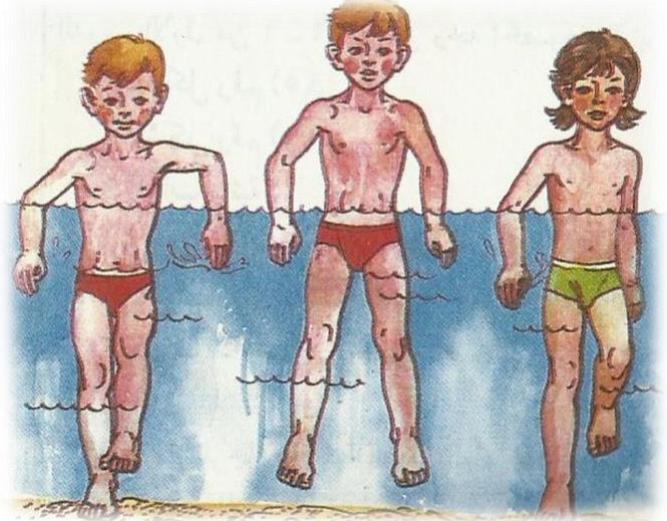
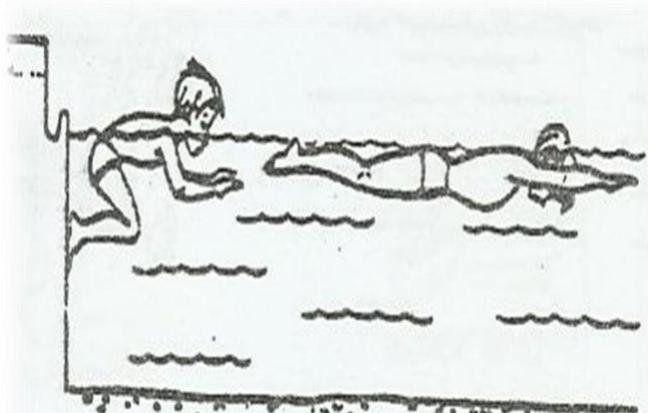
الاحماء الارضي

ينجز الاحماء الارضي من خلال التمارين البدنية الآتية



الاحماء المائي

المشى للأمام وللخلف ثم الوثب لا على ولأسفل

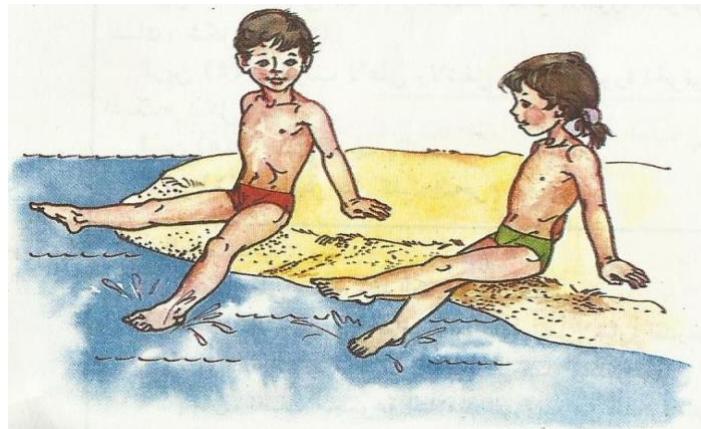
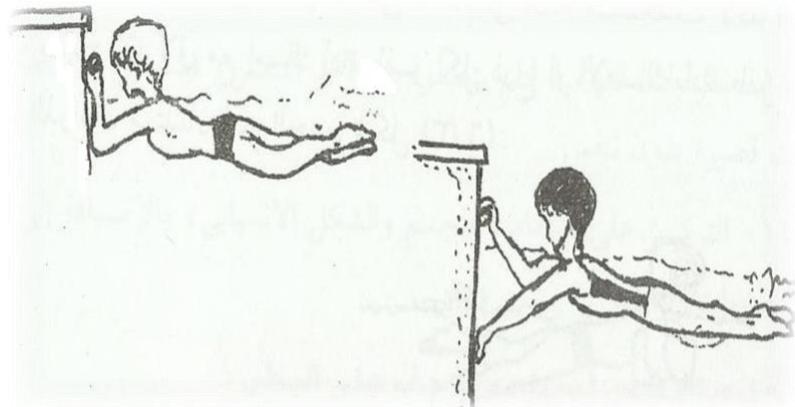


والأشكال المعروضة امامكم توضح تدريبات ضربات الرجلين

## ضربات الرجلين

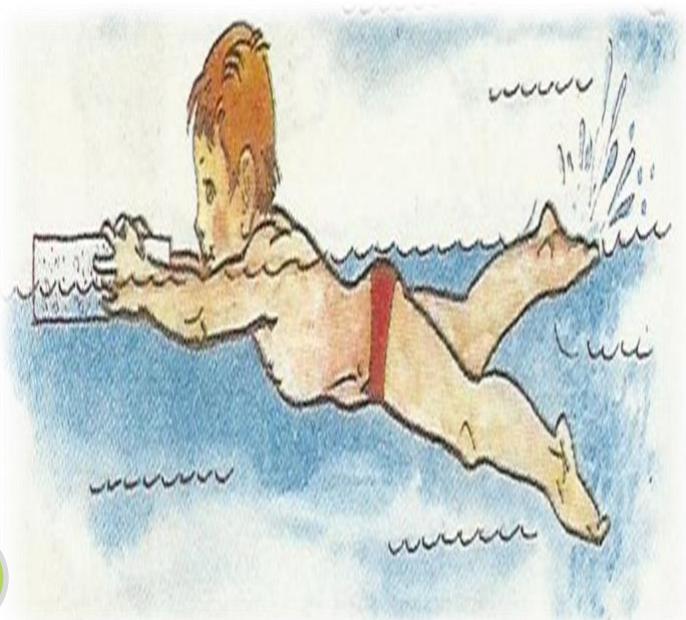
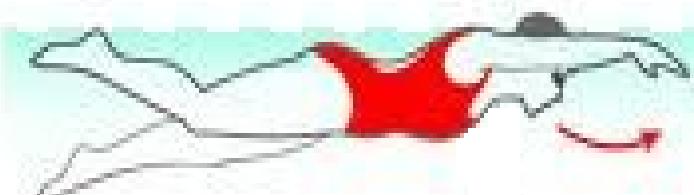
ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي على البطن  
ممكناً بمساعدة الحمام

الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين

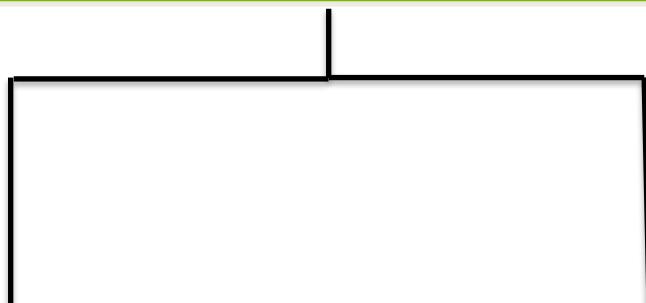


ضربات الرجلين والجسم مفروض

أداء ضربات الرجلين باستخدام لوحة الطفو



بعد الانتهاء من الجزء التطبيقي لمهارة ضربات الرجلين بيان وجهة نظرك  
بالمهارة التي تعلمتها واي من التدريبات المناسب لك عند تعلمك المهمة



..... أي من تدريبات مهارة ضربات الرجلين مناسبة

.....  
.....

..... هل تشعر بالسعادة اثناء اداء ضربات الرجلين

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

..... هل اكتسبت ضربات الرجلين .....

.....  
.....

..... ماهي وجهة نظرك عن مهارة ضربات الرجلين .....

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

التقويم :

107

الاختبار المعرفي :

1. عدد تمرينين لمهارة ضربات الرجلين ؟

## 2- ما هو رايك في مهارة ضربات الرجالين ؟

الاختبار المهارى :

- 1- الطفو على البطن مع اداء ضربات الرجلين 6 متر باستخدام لوحة طفو (زمن).
  - 2- ضربات الرجلين من الطفو الافقى على البطن مسافة 6 متر (زمن).