سلطنة عمان

جامعة السلطان قابوس

كلية التربية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الوحدة التدريبية في سباحة

الصدر

زمن الوحدة (الجرعة) :١٥ دقيقة

شدة الوحدة التدريبية: ٥٠ – ٦٠ % فترة الإعداد

الهدف: تحسين واتقان تكنيك سباحة الصدر

مسافة الوحدة التدريبية = ١٠٠٠ متر

عمل الطالبة: هاجر راشد الخميسية

مقدم الى: د/ هبه الاشقر

LIVEWORKSHEETS

الجزء	الزمن	التمرين	التكرارات	الراحة	ملاحظات
احماء عام	٢	عمل سباق بجمع الكرات، الفائز هو الاسرع	٢×٢٥م	-	اذا كان العدد يسمح يتم عمل السباق كفريقين
إعداد بدني خاص	٣ دقائق	سباحة الصدر	٤×٢٥م	١٠ ث	السباحة مع تزايد السرعات في كل مرة لتهيئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية
الجزء الرئيسي	١٠ دقائق	من وضع الطفو على البطن الذراعين أماما على لوحة الطفو أداء ضربات الرجلين	٢×٢٥م	٣ ث	التركيز على ايقاع ضربات الرجلين +دوران الرجلين على شكل دائرة + الدفع بالكعبين
		من وضع الطفو على البطن ،الذراعين أماما ودفع الحائط أداء ضربات الرجلين	٢×٢٥م		التركيز على الأداء بدون ادوات
		من وضع الطفو على البطن تثبيت الرجلين باستخدام البول بوي واداء حركات الذراعين	٢×٢٥م	٣ث	التركيز على حركة الذراعين
		من وضع الطفو على البطن ودفع الحائط أداء حركات الذراعين			التركيز على عملية سحب الذراعين للماء وعدم خروج الذرعين من مستوى الصدر
		من المشي سحب الصدر لاخذ النفس			اتقان عملية التوافق بين الذراعين واسحب الصدر
		من وضع الطفو على البطن الربط بين حركات الذراعين والرجلين مع التركيز على اخذ النفس كل ثلاث كتشات في سباحة الصدر	٤×٢٥م	١٠ث	التركيز على التوفق بين كل من حركات الذراعين والرجلين والنفس

LIVEWORKSHEETS

		كل زميلين مع بعض الزميل الخلفي ممسك برجلين الامامي حيث ان الزميل الذي في الامام يعمل حركات الذراعين والخلفي يعمل ضربات الرجلين وعمل السباحة الصدر والتبادل عند الانتهاء			-
		الربط بين حركات الذراعين والرجلين واداء مهارة سباحة الصدر كاملة	٤×٢٥م	١٠ ث	التركيز على تكنيك الاداء كاملة
		عمل سباق بسباحة الصدر	١×٢٥	-	-
الجزء الختامي	**٥ دقائق**	تشكل الطالبات دائرة في المسبح ويتم تبادل الكرة فيما بينهن والطالبة التي تقف عندها الكرة عند توقف الاشارة تخرج من اللعبة . وهكذا حتى النهاية واعلان الفائزة	٤×٢٥م	١٠ث	-

LIVEWORKSHEETS