



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 تكتيك سباحة الصدر

مسافة الوحدة التدريبية = ١٠٠٠ متر

عمل الطالبة: هاجر راشد الخميسية

مقدم الى: د/ هبة الاشقر

الجزء	الزمن	التمرين	التكرارات	الراحة	ملاحظات
احماء عام	٢	عمل سباق بجمع الكرات، الفائز هو الاسرع	٢٥×٢ م	-	اذا كان العدد يسمح يتم عمل السباق كفريقين
إعداد بدني خاص	٣ دقائق	سباحة الصدر	٢٥×٤ م	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	٢٥×٢ م	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	٢٥×٢ م		التركيز على الأداء بدون ادوات
		من وضع الطفو على البطن تثبيت الرجلين باستخدام البول بوي واداء حركات الذراعين	٢٥×٢ م	٣ ث	التركيز على حركة الذراعين
		من وضع الطفو على البطن ودفع الحائط أداء حركات الذراعين			التركيز على عملية سحب الذراعين للماء وعدم خروج الذراعين من مستوى الصدر
		من المشي سحب الصدر لاختذ 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	٢٥×٤ م	١٠ ث	التركيز على التوفيق بين كل من حركات الذراعين والرجلين والنفس

-			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		
التركيز على تكنيك الاداء كاملة	١٠ ث	٢٥x٤ م	الربط بين حركات الذراعين والرجلين واداء مهارة سباحة الصدر كاملة		
-	-	٢٥x١	عمل سباق بسباحة الصدر		
-	١٠ ث	٢٥x٤ م	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	٥ دقائق	الجزء الختامي