**وزارة التعليم العالي**

**جامعة كربلاء**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**محاضرة حول تعلم القفز الى الماء على (الرأس ،القدمين) بالنسبة للمبتدئين**

**اعداد**

**أم.د طالب حسين حمزة م.ألعاب ماجد محمدامين**

**1436 ه 2015م**

**القفز الى الماء**

**اولاً : القفز الى الماء (على الرأس)**

**ثانياً : القفز الى الماء (على القدمين)**

**.............................................................**

**القفز الى الماء (على الرأس) :**

**تحتاج هذه الحركة الى الثقة بالنفس والشجاعة من قبل المبتدئ .**

**تعطى التمارين بالتدريج من السهل الى الصعب لتعلم مهارة القفز الى الماء وهي كالآتي :**

تمرين (1) : جلوس المبتدئ على حافة الحوض وتكون هذه الحافة قريبة جداً من الماء او الجلوس على سلم الحوض ويكون الجسم في الماء ويمد ذراعيه الى الامام ويسحب الرأس نحو الصدر ويدفع المبتدئ بقدميه نحو الامام وينساب داخل الماء .

تمرين (2) : الجلوس على حافة الحوض ويضع قدميه داخل الماء مستندة على حافة الحوض الذراعان الى الامام والرأس الى الأسفل وبعد اخذ الوضع يقوم بالدفع الى الامام واول ما يدخل الذراعان ثم الرأس وبعدها ينساب الجسم تحت سطح الماء .

تمرين (3) : جلوس المبتدئ على ركبة الساق اليسرى وتكون الذراعان الى الأمام الأسفل مع سحب الحنك الى الصدر وتكون القدم الامامية المستندة على حافة الحوض هي القوة الدافعة الى الامام .

تمرن (4) : يكون من وضع الوقوف على ساق واحدة توضع على حافة الحوض وتثبت لكي تسطيع الدفع بها والساق الثانية ترفع عن الأرض وتكون موازية للأرض وتكون الذراعان ممدودة الى الامام والرأس الى الأسف ويبدأ بدخول الذراعين اولا ثم الرأس الى الماء ثم يدخل الجسم بكامله .

تمرين (5) : يقف المبتدئ على حافة الحوض ويثني الجذع الى الامام وتكون الذراعين ممدودتين الى الامام والاسفل والرأس بين الذراعين مسحوباً نحو الصدر ، واما الرجلان فأنها تكون باستقامة وبعد اخذ الوضع الصحيح يدفع بالرجلين نحو الماء ، مما يساعد على دخول الذراعين ثم الرأس ثم الجسم بكامله .

تمرين (6) : يقف المبتدئ على حافة الحوض ويثني الجذع الى الامام الاسفل مع ثني الركبتين قليلاً وتكون الذراعين ممتدتين خلف الجسم ويحرك الذراعين الى الامام مما يؤدي الى تحريك وانتقال مركز الثقل الى الامام ثم يدفع الرجلين لحظة وصول الذراعين الى اعلى نقطة في المرجحة ويكون الرأس بين الذراعين ، تدخل الذراعين اولاً ثم الرأس ثم يدخل الجسم بكامله الى الماء .

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

**القفز الى الماء ( على القدمين )**

تمرين (1) : يقف المبتدئ على حاف الحوض مواجها الحوض ويكون جسمه باستقامة وذراعيه بجانب الجسم وتكون احدى قدميه الى الامام على حافة الحوض يستند عليها ويقوم بالدفع بها الى الامام وبعد ان يدفع تتقدم الرجل الثانية وتكون موازية للرجل الاولى وعندما يدخل الجسم داخل الماء يقوم الرفس بالرجلين بالتعاقب وكذلك يدفع باليدين الى الاعلى ويخرج المبتدئ بسهولة الى سطح الماء .

تمرين (2) : يكون برفع الذراعين الى الجانب بعد ان يقف المبتدئ مواجها للمسبح بأخذ الوضع الصحيح يدفع جسمه الى الامام وذلك بتقديم الرجل الخلفية الى الامام والثانية تكون للخلف وعند دخول الجسم الى الماء ترفس الرجلان بالتعاقب ، اما الذراعين تبقى الى الجانب تدفع الى الاعلى ليخرج المبتدئ .

تمرين (3) : بعد ان يقف المبتدئ على حافة الحوض والرجلين متوازية يقفز بالقرب من حافة الحوض ، يقفز الى الامام ويقوم بسحب الركبتين نحو الصدر وتحيط الذراعين بالرجلين ويكون الرأس الى الاعلى والامام وبعد دخول الجسم الى الماء يفتح المبتدئ ذراعيه ورجليه ثم يبدئ بالرفس بالتعاقب مع تحريك ذراعيه للخروج .