اد مازن هادي كزار ابراهيم الطائي
كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
Mazin_kzar@mustaqbal-college.edu.iq

طريقة أداء سباحة الفراشة Butterfly swimming

من خلال متابعة القانون الدولي للسباحة للهواة يمكن لنا الفهم الصحيح لتكنيك طريقة سباحة الفراشة وكما في المواد الاتية: -

8-1: ينبغي أن يبقى الجسم على الصدر من بداية أول ضربة ذراع بعد الانطلاق وبعد كل دوران، وأن تكون الكتفان بخط متوازي مع سطح الماء. ويسمح بالرفس الجانبي تحت الماء، ولا يسمح في أية لحظة من فترات السباق باللفة على الظهر.

8-2: يجب أن تنقل كلا الذراعين معا للأمام على الماء وسحبها للخلف في نفس الوقت.

8-3: جميع حركات القدمين يجب أن تنفذ بنفس الطريقة. يسمح بحركة الذراعين والرجلين للأعلى والأسفل بنفس الوقت بمستوى أفقي.

4-8: ينبغي أن يكون هناك لمس بكلتا الكفين بنفس الوقت عند كل دوران وحين نهاية كل سباق، عند أو فوق أو تحت سطح الماء.

5-8: يسمح للسباح عند الانطلاق وعند الدوران، بضربة واحدة أو أكثر للرجلين وسحبة ذراع واحدة تحت سطح الماء، والتي يجب أن تنقله إلى السطح ومن المسموح به للسباح الانغمار الكلي لمسافة لا تتجاوز الـ(15م) بعد الانطلاق وبعد كل دوران في تلك اللحظة، يجب أن يشق الرأس السطح. يجب أن يبقى السباح على السطح لغاية الدوران التالي أو النهاية.

وبشكل عام يمكن تحديد اهم النقاط التي ترتبط بأداء سباحة الفراشة وهي كما يأتي: -

- التنفس ، تتحقق من خلال دورتين للذراعين ، الأولى بدون اخذ شهيق والثانية فتتم بأخذ شهيق، أما الزفير فكما في السباحة الحرة فتكون داخل الماء.

- الذراعين ، فان حركتهما تبدأ بدخولهما الماء والمسافة بينهما لحد عرض الكتفين ، اما الرجلان فهما على استعداد لبدء الضربة للأسفل مع ثني القدمين للداخل. وفي هذا الوضع يكون الرأس تقريبا للإمام.
- تستمر سحبة الذراعين عند انتهاء ضربة الرجلين للأسفل ، مما يؤدي برد فعل يحقق رفع الورك للأعلى باتجاه سطح الماء.

الوصف التفصيلي لحركات سباحة الفراشة : -

1- وضع الجسم Body position : ان وضع الجسم في سباحة الفراشة يختلف نوعا ما عن بقية طرائق السباحة الأخرى، فهناك ثلاثة أوضاع يتخذها الجسم في هذه الفعالية، عند استئناف كل دورة ذراعين. وكل منه يعلب دورا مهما في تقليل قوى الجر الناتجة من قبل الماء.

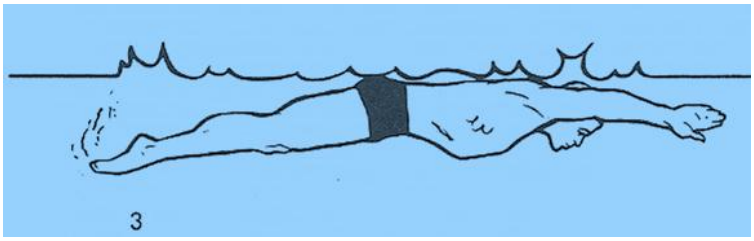
أ- يجب ان يكون الجسم في مستوى أفقي قدر الإمكان خلال مراحل قوى الدفع المتولدة من قبل الذراعين (السحبة للأسفل والسحبة للداخل والسحبة للأعلى).

ب- ينبغي ان تنقل الوركان باتجاه الأعلى والى التمام من سطح الماء أثناء الضربة الأولى للرجلين والسحبة للخارج للذراعين. وفي حالة عدم تحقيق ذلك فان ضربة الرجلين لا تحقق أي قوى دافعة.

ت- يجب ان لا تكون قوة الضربة الثانية للرجلين كبيرة لكي لا تدفع الوركين فوق سطح الماء، لأنها تستخدم فقط للمحافظة على عدم دفعهما باتجاه الأسفل عندما تقوم الذراعين بالسحبة للأعلى.

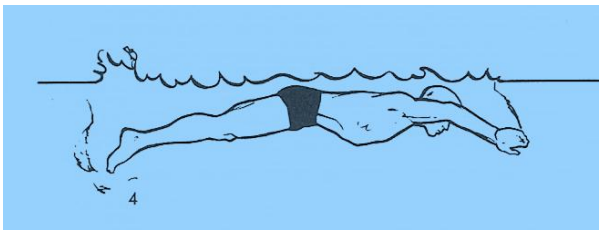
2 - حركات الذراعين The arm strokes : تنقسم حركات الذراعين الى:-

ا – الدخول Entry : تدخل الذراعان الماء بخط أمام مستوى الكتف وباطن الكفين باتجاه الخارج بحالة انثناء والإبهام مؤشر للأسفل وذلك لدخول الماء بسهولة دون إحداث مقاومة، وتكون المرفقان منثنيتان عند الدخول وتمتدان للأمام مباشرة بعد الدخول في الماء لغرض استئناف الحركات اللاحقة. كما في الشكل(16).



الشكل(16) يبين بداية دخول الذراعين في الماء

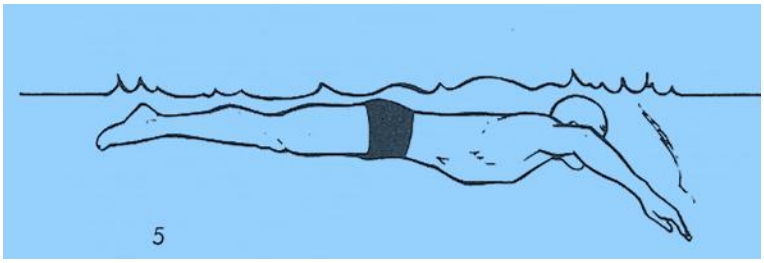
– السحب (حركة) للخارج Out sweep : بعد ان يتم إدخال الذراعين تبدأ مباشرة مد المرفقين للتحرك باتجاه خارج محور الجسم وللجانبين لغاية ان تصلان عرض الكتف وان تكون قصيرة لأنها غير ذات أهمية في إنتاج القوى الدافعة، وإنما تساعد في الاستعداد لمرحلة المسك. كما في الشكل(17).



الشكل() يبين بداية حركة السحبة للخارج والكف مواجه جدار الحوض

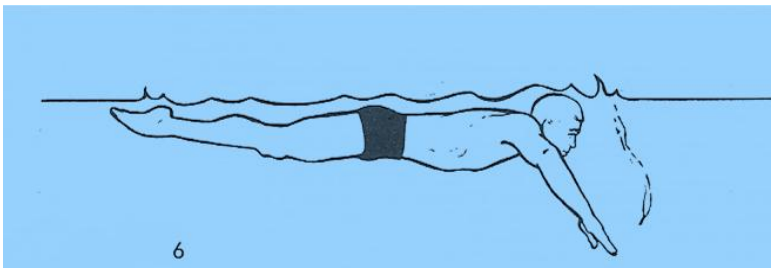
– مسك الماء Catch : تنفذ مرحلة المسك عند

مرور الكفين خارج عرض الكتفين، وهي تتزامن مع إكمال الضربة الأولى للأسفل من قبل الرجلين وبطريقة حركة الدولفين، عندها تغير الذراعان اتجاههما نحو الخلف ومن ثم للأسفل والخلف بفعل في مد المرفقين التي تسبب قوى الدفع لتحقيق عملية المسك ودفع الجسم للأمام. كما في الشكل(18).



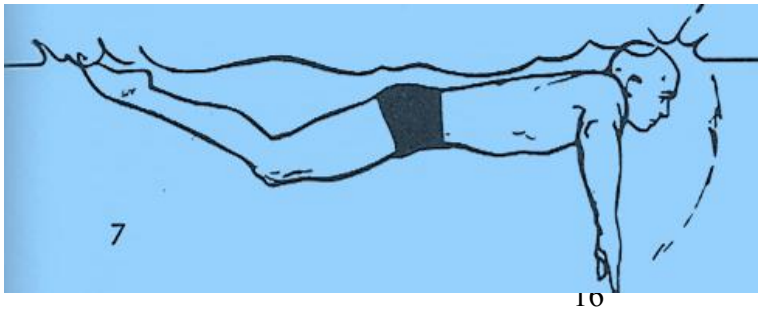
الشكل (18) يبين مرحلة مسك الماء

- السحبة للأسفل Down sweep : بعد إتمام مرحلة مسك الماء تبدأ مرحلة السحبة للأسفل وللخارج بمسار دائري وتستمر لتصل إلى أعمق نقطة في مسارها ضمن دورة الذراعين والاستعداد لمرحلة السحبة للداخل. كما في الشكل(19).



الشكل (19) يبين مرحلة السحبة للأسفل

- السحب للداخل In sweep : عند مرور كفي السباح تحت المرفقين تسحب للداخل ومن ثم للأعلى والخلف بمسار دائري لغاية منتصف الجسم حيث تتم هذه العملية عن طريق ثني المرفقين. ان الحركة باتجاه الخلف في هذه السحبة تزيد في القوى الدافعة بسبب محصلة القوى الناتجة ، لذلك فخلال هذه المرحلة يجب ان تغوص الذراعان للداخل وللأعلى وللخلف وان تزداد السرعة منذ بدايتها ولغاية انتهائها ، عندها تبدأ مرحلة السحبة للأعلى. كما في الشكل(20).



الشكل (20) يبين الية السحبة للداخل

السحبة للأعلى Upsweep : تبدأ هذه المرحلة بعد ان تقترب الذراعين منتصف الجسم حيث يتغير اتجاههما