

٢٠٢٢



المحاضرة الأحد عشر

سباحة الفراشة



أ.د مازن هادي كزار ابراهيم الطائي

Mazin.kzar@mustaqbal-college.edu.iq

م.د وليد خالد عبد الهادي الماشطة

Waleed.Khalid@mustaqbal-college.edu.iq

كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



سباحة الفراشة

سباحة الفراشة أدخلت ضمن فعاليات السباحة بعد ان كانت ضمن سباحة الصدر، وقد انفصلت عنها سنة ١٩٠٢.، وقد أجريت بعض التعديلات وأصبح أدائها الفني خاص وتميز بالنسبة إلى السباحة الأخرى. وتم وضع لها قانون ضمن القانون الدولي للسباحة وذلك بان تتحرك الذراعان معا فوق سطح الماء وتعاد معا وفي وقت واحد، بالإضافة إلى ضربات القدمين يجب أن تكون في آن واحد ويسمح بحركات الأرجل والأقدام إلى الأعلى والأسفل في المستوى العمودي، أثبتت سباحة الفراشة بطريقة الضربات العمودية (الدوليفية) سرعة وتفوقها عن استخدام الرجلين الضفدعية الخاصة بسباحة الصدر وقد احتلت المركز الثاني من حيث السرعة بعد سباحة الزحف على البطن.



صورة توضح سباحة الفراشة

أولاً : مسافة السباقات القانونية في سباحة الفراشة :

١. سباق (٥٠) متر فراشة.
٢. سباق (١٠٠) متر فراشة.
٣. سباق (٢٠٠) متر فراشة.

ثانياً : التحليل الحركي لسباحة الفراشة:

(حركات الذراعين)

❖ المرحلة الأساسية:



✓ **الدخول إلى الماء:** تدخل الذراعين معا في نقطة أمام الكتفين وللداخل قليلا بالإبهامين أولاً يتجه اليدان لأسفل شبه مفردتين ثم للأمام وللخارج قليلا تحت سطح الماء.



✓ **المسك:** تكون هذه النقطة عندما تتحرك الذراعين للأمام وللخارج قليلا تحت سطح الماء.



✓ **الشد والدفع:** يبدأ عند ثني المرفقين ويتجه الكفان للخلف ويتحرك الذراعين معا بقوة للخلف في حركة شبة دائرية خارج مستوى الجسم فيصل التقارب بين الكتفين على منطقة الوسط.

✓ **التخلص:** يتم بجوار الفخذ عندما يصل المرفقين إلى كامل امتدادهما.



❖ **المرحلة الرجوعية:** يبدأ بعد خروج الذراعين بعد التخلص وتؤدي الحركة للأمام خارج الماء بطريقة دائرية.



❖ **التنفس:** في أثناء الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء يأخذ الشهيق من الفم، مع أقل قدر ممكن من حركة الرأس الأعلى الزفير عند نهاية مرحلة الدفع.

❖ **التوافق:** تستخدم ضربتين للرجلين كل دورة ذراع وتكون الضربة الأولى للرجلين لأسفل عند بداية الشد بالذراعين حتى تصل إلى جانب الجسم وتنتهي الضربة الثانية عند خروج الرجلين من الماء.

الخطوات التعليمية لتعليم سباحة الفراشة

١. أداء ضربات الرجلين خارج الماء من وضع الأنبطاح والجسم مفرد.
٢. ضربات الرجلين باستخدام حافة الحوض ثم باستخدام أداة الطفو.
٣. أداء حركات الذراعين من الوقوف ثم من المشي مع حركة التنفس.
٤. أداء حركات الذراعين بعد مشاهدة النموذج خارج وداخل الماء .
٥. أداء حركات الذراعين من وضع الطفو نحو حافة الحوض.
٦. أداء حركات السباحة ككل مع التنفس لتعليم التوافق.