

٢٠٢٢



المحاضرة الثالثة عشر

ملخص عن السباحة الاولمبية



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

ملخص عن السباحة الأولمبية



أولاً: حوض السباحة :

❖ الطول : ٥٠ متر

❖ العرض : ٢٥ متر

❖ العمق : ٢ متر

❖ عدد المجالات : ٨ مجالات



ثانياً: أنواع السباحة :

❖ السباحة الحرة

❖ سباحة الظهر

❖ سباحة الفراشة

❖ سباحة الصدر



ثالثاً :أنواع السباقات :

- ❖ سباقات الحرة : ٥٠ م ، ١٠٠ م ، ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م ، ٨٠٠ م ، ١٥٠٠ م .
- ❖ سباقات الظهر : ٥٠ م ، ١٠٠ م ، ٢٠٠ م .
- ❖ سباقات الفراشة : ٥٠ م ، ١٠٠ م ، ٢٠٠ م .
- ❖ سباقات الصدر : ٥٠ م ، ١٠٠ م ، ٢٠٠ م .
- ❖ فردي متنوع : ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م .
- ❖ تتابع حرة : ٤٠٠م ، ١٠٠٠م .
- ❖ تتابع منوع : ٤٠٠م ، ١٠٠٠م .

رابعاً : سباق الفردي المنوع :

هو أن يقوم السباح بأداء كل أنواع السباحة خلال مسافة السباق وحسب مسافة ذلك السباق ويجب أن يكون السباح ذو مواصفات بدنية ومهارية عالية لأداء هكذا نوع من السباقات ، ويتم هذا السباق كالآتي:

- ❖ يؤدي السباح أولاً سباحة الفراشة.
- ❖ بعد أتمام المسافة القانونية لسباحة الفراشة يبدأ سباحة الظهر.
- ❖ بعد سباحة الظهر تبدأ سباحة الصدر .
- ❖ واخيرا يكمل السباح سباقه باداء السباحة الحرة .

الفردي المنوع : فراشة - ظهر - صدر - حرة

خامسا : سباق التابع المنوع :

وهو أن يشكل فريق من السباحين مكون من (٤) سباحين حيث يقوم كل سباح بأداء نوع السباحة المخصص له وحسب المسافة القانونية للسباق ، حيث عندما يكمل السباح الأول المسافة المقررة ويلمس جدار حوض الحوض يقوم زميله بالقفز ليكمل السباق ، وهكذا بالنسبة للثالث والرابع .

يتم سباق التابع المنوع كالأتي :

❖ يبدأ السباح الأول من الفريق بأداء سباحة الظهر .

❖ يكون السباح الثاني من الفريق مستعدا ويقوم بالقفز فور وصول زميله واكتماله مسافة السباق

، حيث يقوم السباح الثاني بأداء سباحة الصدر.

❖ بعد أكمال سباح الصدر ينطلق السباح الثالث لأداء سباحة الفراشة.

❖ واخيرا ينطلق سباح الحرة اخر أعضاء فريقه فور وصول زميله وقيامه باللمس .

تتابع المنوع : ظهر - صدر - فراشة - حرة