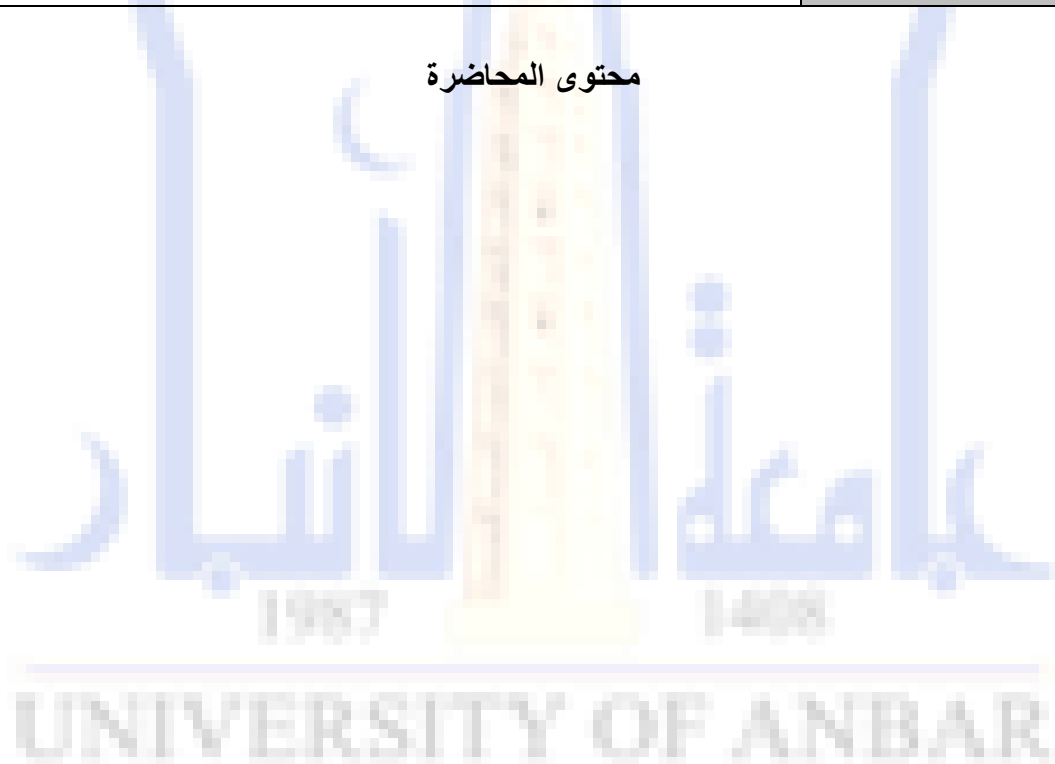


كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
-	القسم
Swimming	المادة باللغة الانجليزية
السباحة	المادة باللغة العربية
الاولى	المرحلة الدراسية
م. عثمان ادهام علي	اسم التدريسي
Technical Analysis of the Butterfly Swim	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
التحليل الفني لسباحة الفراشة	عنوان المحاضرة باللغة العربية
11	رقم المحاضرة
	المصادر والمراجع

محتوى المحاضرة





١. الدخول : تدخل أطراف الأصابع أولاً الماء وخاصة الإبهامين والذراعين ممدودتين

وراحة الكفين متجهة للخارج ويكون دخول الرأس الى الماء قبل دخول

الذراعين .

٢. المسك : يكون المرفقين عاليين والذراعين ممدودتين والمسك يحصل عند ضغط

اليدين للخارج ومن ثم للدخل .

٣. السحب : ويشبه الزحف بكلتا اليدين على الأرض مع بقاء المرفقين عاليين والرسغ

مرن ، وتستمر الحركة بحيث تصل الكفين أسفل الكتفين ويكون الساعدان مع

راحة اليد خط مستقيم متجه للخلف .

٤. الدفع : وفي هذا القسم يكون العضدين والمرفقين بجانب الجسم ويستمر الساعدين

والكفين بالمد ودفع الماء لحين وصولهما أعلى الوركين .

٥. الحركة الرجوعية : تكون بخروج الذراعين ونشرهما للجانبين وهما ممدودتين

وتتزلق فوق سطح الماء كجناح الطائرة الى أن تصل أمام الجسم لبدء الحركة

من جديد.

التنفس :

في أثناء الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء يأخذ الشهيق من الفم ، مع أقل قدر

ممكن من حركة الرأس للأعلى ويكون الزفير خلال حركة الذراعين داخل الماء .

التوافق :

تستخدم ضربتين للرجلين لكل دورة ذراع وتكون الضربة الأولى للرجلين للأسفل عند

بداية الشد بالذراعين حتى تصب الى جانب الجسم وتنتهي ، أما الضربة الثانية فتكون

نتيجة لانغمار الورك أسفل الماء خروج الرجلين من الماء .



رابعاً : سباحة الفراشة :

أثبتت سباحة الفراشة بطريقة الضربات العمودية سرعة وتغلب عند استخدام الحركة (الدولفين) الخاصة بسباحة الفراشة ، وقد احتلت المركز الثاني من حيث السرعة بعد سباحة الزحف على البطن .

وضع الجسم :

يأخذ الجسم الوضع الأفقي كما في السباحة الحرة ، ثم يتحول الوضع الأفقي للموجة للأعلى والأسفل وتبدأ من الرأس وانتقالاً الى الجذع ومن ثم الرجلين .

ضربات الرجلين :

تعد حركة الرجلين في سباحة الفراشة الأساس للتوازن ، في حين تكون مساهمتها في التحرك للأمام أقل مما للذراع التي تعتبر المصدر الرئيسي للحركة حيث تكون مشابهة لحركة ذيل الدولفين ولهذا سميت بضربة الدولفين وتكون لها الأفضلية عن بقية السباحات الأخرى من حيث إنتاجها للقوة الدافعة بسبب العمل المزدوج للرجلين والذي يعمل على خلق فعل قوي للخلف يؤدي الى رد فعل قوي للأمام وهذه الحركة توزع على مرحلتين الأولى من الأعلى الى الأسفل تسمى (الأصلية) أو الضربة السفلى الكبيرة وهي التي ساعد على دفع الجسم الى الأمام ، أما الثانية فتكون من الأسفل الى الأعلى وتسمى الصغيرة وتكون كرد فعل لحركة الورك للأعلى والأسفل ويتركز عملها على الموازنة . كما للجذع الدور في توجيه هذه الحركتين .

حركات الذراعين :

تمر أيضاً حركة الذراعين بعدة مراحل وهي :

