

التحليل الحركي لطرق السباحة

Breast Stroke سباحة الصدر

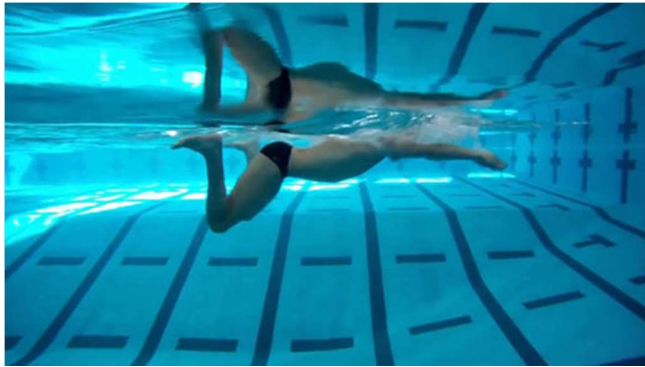
تعد سباحة الصدر من أقدم السباحات التي عرفها الأنسان واصبحت فيما بعد من الرياضات الشائعة والمحبة يمارسها الجميع صغارا وكبارا ويعود ذلك كون وجه السباح يكون خارج الماء ولسهولة اجراء عملية التنفس.

حيث ان المادة (7) من القانون الدولي للسباحة حدد على وجوب أن يحتفظ السباح بوضع الجسم على الصدر مع أول ضربة أو سحبة للذراعين بعد بداية السباق .علماً بأنها أدخلت أول مره في السباقات الأولمبية عام 1908 دورة لندن.

تعتمد هذه السباحة على ضربات الرجلين بشكل اساسي ولهما دور فعال كمصدر للقوة الدافعة يفوق ويعادل اهمية الذراعين مقارنة بأنواع السباحات الأخرى، لهذا يجد فيها الفرد راحته اثناء التحرك في الوسط المائي، وتؤدي حركات الساقين والقدمين بالتماثل معاً وفي مستوى افقي واحد عند دفع الماء بالساقين يجب ادارة القدمين للخارج أي يكون الدفع بباطن القدم وتجرى حركات الذراعين بوقت واحد كون مقاومة الماء أكبر مما يعيق انسيابية الجسم ويسبب تباطؤ السرعة وفيما يلي وصفاً تحليلياً لحركات سباحة الصدر وهي كالآتي:

وضع الجسم

في البداية يتخذ الجسم وضع الأنزلاق في الماء ويكون ممتداً في شكل افقي مستقيم، والوجه متجها الى الأسفل والذراعان والرجلان مفرودتين تحت سطح الماء

حركات الذراعين

تؤدي الذراعان حركتهما تماثلياً لتكون قوة دافعة للجسم اماما من وضعهما الممتد عالياً اسفل سطح الماء بجانب الرأس وعلى امتداد الكتفين وتكون حركتهما سوياً وبجوار بعضها البعض وهذا يساعد على سهولة أخذ الشهيق، ويعطي ايضاً مرونة عالية على اشتراك عضلات حزام الكتف في ضبط عملية تناوب الجسم بين الوضع الأفقي والوضع المائل عند اخراج الرأس للتنفس وتكون هذه الحركات على مرحلتين هما:

الشد والدفع: انثناء مفصل المرفق ويكون بوضع اعلى من الكتفين ويبدأ الرأس بالصعود خارج سطح الماء ثم تدور راحة اليدين الى الداخل وتشد الماء للخلف، وتنتهي هذه الحركة قبل أن تتعامد الذراعين على الجسم بقليل لتستكمل بحركة ضم قوية وسريعة من المرفقين لتقريبهما اسفل الصدر ويجب وصول المرفق خلف مستوى الكتف خلال الشد، والأنتباه على

عدم ملامسه اليدين الصدر في أثناء الأنتهاء من مرحلة الدفع ومراعاة اغلاق زاوية مفصل الكتف بين الذراع والأبط.

المرحلة الرجوعية:

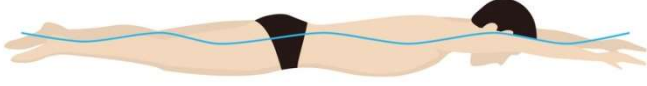


وتتم هذه المرحلة بدفع الذراعين وتوجيه الكتفين اماماً عالياً وتؤدى داخل الماء وفيها يكون الكفان يدوران ليواجهها قاع الحوض مع دفعهما مستقيمين للأمام وأعلى حتى يمتد الكوع تماماً اسفل سطح الماء .. وعندها تنتهي ويأخذ السباح الشهيق التي تتبعها عملية استرجاع الذراعين.

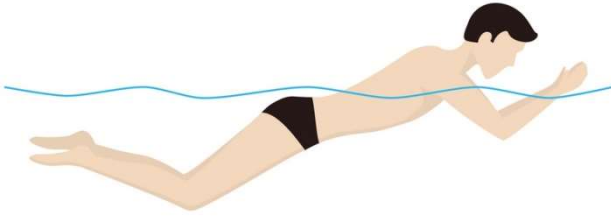
ضربات الرجلين

تسمى طريقة ضرب الرجلين في سباحة الصدر لدى البعض بالحركة الضفدعية كونها تشبه حركات رجلي الضفدع في الماء، وتبدأ الضربات من وضع الرجلين الممتدين والأمشاط ممتده كذلك بالحركة الرجوعية بأنتهاء مفصلي الفخذين والركبتين حتى يلامس الكعبين المقعدة مع ثني القدمين تجاه الساق للخارج بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والجذع 125 درجة تقريبا، ولو كانت الزاوية أكبر من ذلك فستؤثر على انسيابية الجسم ويقلل من سرعته بالماء ويجري دفع الماء بقوة بواسطة باطن القدم ثم تظم الرجلين بحركة دائرية قصيرة وسريعة مع دوران المشطين ومدهما، ويجب التركيز على انتشاء الركبتين اكثر من انتشاء الفخذين مع مراعاة أن يكون اتساع الركبتين باتساع الكتفين تقريبا، ولزيادة التوضيح يمكن تقسيم ضربات الرجلين الى ثلاث مراحل هي:

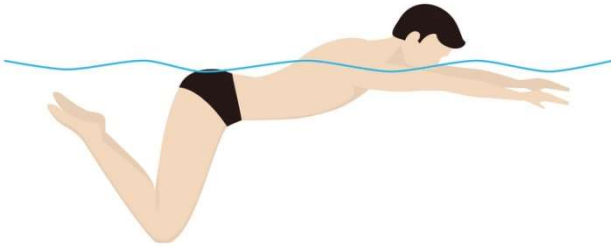
- مرحلة انسحاب القدمين.



- مرحلة دفع الرجلين.



- مرحلة الإنزلاق أو مد للرجلين.



التنفس

يرتبط التنفس بحركة الذراعين حيث يأخذ السباح الشهيق من الفم بسرعة في نهاية الشد وذلك عند رفع الرأس ودفع الذقن للأمام ورفع الكتفين قليلاً ويطرد الزفير من الفم والأنف خلال الحركة الرجوعية، إذا حدد قانون اللعبة في هذا النوع من السباحة اخراج السباح وجهه (الرأس) كل سحبة للذراعين إذا الشهيق والزفير يحصلان في كل مره يخرج فيها الفم فوق سطح الماء، لذا تكون عملية ضبط التنفس من الأساسيات التي تسهل التوقيت الجيد في سباحة الصدر.