

البدء في السباحة

تعتبر البداية الصحيحة في سباقات السباحة عنصراً مهماً وفعالاً في الوصول وتحقيق أعلى النتائج وأفضل عرض للمهارات الحركية من خلال الحصول على أقل زمن ممكن في سرعة الاستجابة وتحفيز القدرة لتوليد القوة لأندفاع الجسم بسرعة للماء، وتشير التجارب أن اجادة البدء ونهاية السباق **Finish** يقلل من الوقت المطلوب قطعة في السباق.

إذ يعرف البدء على أنه الحركات التي تؤدي بين مرحلة الاستعداد والتهيؤ عند حركات الوقوف وأول حركة للسباح عند سماع نداء - خذ مكانك - القفز في الماء. واستناداً لذلك فإن التدريب ساعتين في الأسبوع على حركات واستعدادات البدء وممارستها وفق ما يريده المدرب يعني هنا الوصول الى المراكز المتقدمة بأقصر وقت ممكن، حيث تكون أجزاء الثانية فاصلة تفضيلية مهمة في مرتبة السباق، إذ لوحظ في عام 1980 عند سباق 100م رجال بطولة **NCAA** الأمريكية ان الفرق بين الفائز الأول والثالث في نهاية السباق كان 0.38 ثانية فقط والفاصل الزمني بين المتسابق السادس والثاني عشر هو 0.45 ثانية فقط هذا يبين مدى تأثير الأهتمام بهذه المرحلة في السباقات ونتائجها.

البدء من الوقوف في سباقات (الحرّة، الصدر ، الفراشة، المنوع الفردي):

تشارك في نفس خطوات البدء الإعتيادية التي تتم خارج الماء يكون الوقوف على القدمين عند حافة المنصة (البدء من فوق منصة البداية) واصابع القدم ماسكة الحافة من الخارج والسباح مسترخي ومهيئ نفسياً نحو الفعالية التي يشارك فيها بما يضمن مسك تسطح القدمين و مسك والتفاف اصابع القدمين حول مكعب البدء على ان يكون الكعبين متباعدين للخارج قليلاً واتساع الرجلين تعادل مسافة اتساع الحوض مع ثني الجذع اماما اسفل و ثني الركبتين قليلاً ووضع الذراعين ممتدين للأسفل بحيث يصبح اتجاه راحة اليدين الى الخلف ممسكة بالحافة الخارجية للمنصة، واما النظر فيكون للأمام والأسفل وهنا يشعر السباح بأن

مركز ثقله اصبح الى الأمام ويعرف ايضاً وبدقه أين وكيف يضع قدمية وبعكس ذلك سيشتت تركيزه وأنتباهه ولا يقف على مكعب البدء الصحيح.

كما تشير الدلائل إلى أن التحسن في أداء البدء يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن 0.1 من الثانية، كما أن التحسن في أداء الدوران يقلل كذلك من زمن السباق بما لا يقل عن 0.2 من الثانية لكل طول، وكذلك التحسن في إنهاء السباق يمكن أن يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن 10/1 من الثانية.

وعلى ذلك فإن ساعتين من التدريب كل أسبوع من البدء والدوران وإنهاء السباق يمكن ان يحسن من زمن سباق سباحة 50 م حوالي 0.4 ثانية على الأقل ويعني ذلك نقص في زمن ال 100 م حوالي 0.8 ثانية على الأقل، كما أن التحسن في السباقات الطويلة يكون أفضل، ومثال على ذلك فإن التحسن في الدوران في سباق 1500 م يمكن أن يقلل من زمن السباق أكثر من 15 ثانية.

وقد لوحظ في سباق 100 م بطولة Ncaa الأمريكية عام 1980 أن الفاصل الزمني بين السادس والثاني عشر في نفس السباق 0.45 ثانية فقط ، وهذا يظهر أهمية العناية بتحسين الأداء في البدء والدوران ونهاية السباق.

واستخدمت في السنوات الأخيرة العديد من أشكال البدء في السباقات الثلاثة أهمها:

1-البدء الخاطف (Grab start)

وهو ان يضع السباح كلتا القدمين على الحافه الاماميه لمكعب البدء ويمسك الحافه الاماميه لمكعب البدء ويمكن ان تكون اليدين بين القدمين او خارجها وعند سماع إشارة البدء يجذب السباح جسمه لاسفل ثم للامام ويؤدي مرحلة الطيران للغطس في الماء بحيث يدخل الجسم الماء بالراس واليدين اولا ثم باقي الجسم بزوايه بحوالي من 15-30 درجة في البدء المسطح

(Flat start) ومن 30-40 درجة في البدء البيك (Pick)

2-البدء البيك (Pick Dive) او بدء سكوب (Scoop)

وهو ان يدفع السباح مكعب البدء في الاتجاه لاعلي وعند وصوله لاعلي نقطه يقوم بثني جذعه من مفصلي الفخذين ليدخل الماء بزاوية حوالي 45 درجة ولايجب استخدام هذا النوع من البدء في الماء الضحل بحيث لايقبل عمق الماء عن 120 سم

3-بدء المضمار (Track start)

لا يختلف عن البدء العادي الا في موضع القدمين حيث توضع إحدى القدمين علي الحافه الاماميه لمكعب البدء والقدم الاخرى علي الحافه الخلفيه لمكعب البدء ويتم دخول الماء بزاوية 35 درجة

ووجد السباحين أنه يمكنهم بدء حركة الجسم للأمام إلى الماء بسرعة أكبر عن طريق مرجحة للخلف (بدء الفعل ورد الفعل)

ولذا يعتقدون ان أنسب وضع البدء والذراعين للأمام، حيث يمكنهم مرجحة الذراعين بشكل مستقيم للخلف ثم للأمام مرة اخرى بعد اشارة البدء.

وتعتمد عملية البدء بالمرجحة الخلفية المستقيمة على نظرية أن مرجحة الذراع لمدى أطول يضيف بصفة عامة قوة دافعة اكبر، مما يزيد من مسافة الطيران في الهواء. وظهر في السنوات الأخيرة طريقة أسرع وهي طريقة التقوس أو ما يسمى بالبدء الخاطف وقد اكتشفه العالم هانور عام 1960 وقد تناولته بالدراسة العديد من البحوث اكدت جميعها أن البدء الخاطف أسرع من الطرق الأخرى "جورجنسون 1971" روفير نلسون 1972 كافانوف بورز 1975 كافانوف وآخرون 1975 ثورسون 1975 وطريقة البدء الخاطف هي أفضل الطرق للبدء لأنها تجعل الجسم يتحرك في اتجاه الماء أسرع عن طريق الدفع ضد مكعب البدء بالذراعين مع الرجلين بالمقارنة بطريقة مرجحة الذراعين للخلف.

كما أنه بمجرد دخول الجسم الماء يحدث فقد كبير للقوة الدافعة في حالة البدء الخاطف لأن الذراعين لا تولد قوة كبيرة كالتى تتجهها الذراعين في البدء العادي باستخدام مرجحة الذراعين وتشير بعض الدراسات أن البدء الخاطف أسرع من البدء العادي 0.1 ث.

ويعتقد كافانوف وزملائه 1975 أن السباحين يتجنبون حائط البدء أسرع عندما يستخدمون البدء الخاطف حيث يستعد السباحون للانطلاق قبل طلقة البداية وذلك بان يشدوا عضلات أرجلهم ، كما يتجنبون الغير صحيح بمسك الحائط بأذرعهم وتشير البحوث العلمية أن البدء الخاطف أسرع في سباحات الحرة والفراشة ، بينما هناك قليل من الشك في أن البدء الخاطف أسرع في سباحة الصدر حيث يكون الدخول للماء عميقاً والانزلاق طويل تحت الماء ولذلك يفضل المدربون البدء العادي في سباحة الصدر .

البدء من اسفل في سباحة الظهر :

- وضع البداية:

يتم البدء هنا بنزول السباح إلى داخل الماء ويمسك بمقبض مع اليدين باتساع الكتفين، ويضع القدمين على الحائط مع الاحتفاظ بأصابع القدمين تحت سطح الماء، وليس من الضروري أن تكونا في مستوى واحد، وعند سماع إشارة البدء يثني السباح الذراعين مما يؤدي إلى رفع الجسم والرأس لأعلى وللأمام تجاه الحائط أو مكعب البدء

- **الارتقاء:** يلقي السباح برأسه للخلف بقوة مع فرد الرجلين ومرجحة الذراعين مستقيمين في قوس للخارج، بحيث تكون الذراعين ممتدتين خلف الرأس والإبهامان متلازمان وراحتا اليدين متجهين لأعلى

- **الطيران:** يحاول السباح رفع جسمه خارج الماء على قدر المستطاع مع التقوس قليلاً.

- **الدخول للماء:** يكون بأصابع اليد أولاً ثم باقي الجسم بزاوية صغيرة في مدى غير عميق، وتبقى الذراعين مفردتين.

- **الانزلاق:** يكون على عمق 50 سم عندها يبدأ السباح في ضربات الرجلين وأول شدة لإحدى الذراعين.

الدوران في السباحة

أولاً : الدوران في السباحة الحرة

1-الدوران بالشقلبة :

- الاقتراب: يؤدي بسرعة من مسافة تمكن السباح من دفع الحائط بالقدمين.
- الدوران: عندما يكون الجسم مفروداً يبدأ السباح بتحريك اليدين بجانب الفخذين ، بحيث تتجه راحتا اليدين لأسفل وثني الذقن نحو الصدر ، ثم يقوم السباح بعمل تقوس بتحريك الرأس والذراعين لأسفل حتى مرحلة التدوير ثم تقوي إحدى اليدين بإداة حركة متقاطعة فيأخذ الجسم وضع التكور.
- اللمس: يكون الجسم في الوضع الأفقي بعد استكمال حركة التدوير . وتكون الركبتين مثنيتين.
- الدفع: يكون بالرجلين وقوة على عمق 30-50سم بحيث يحتفظ السباح بالجسم مفرودة والرأس بين الذراعين ومتجه لأسفل.
- الانزلاق: يستمر الجسم في الانزلاق مستفيداً من دفع الحائط مع توجيه اليدين والرأس لأعلى قليلاً.

2-الدوران المحوري:

- الاقتراب: يؤدي بزيادة سرعة السباح والعين على حائط النهاية دون اضطراب.
- اللمس: يتم على 15-25سم باليدين والأصابع لأسفل نحو اتجاه الدوران مع ثني المرفق.
- الدفع: يتم بفرد القدمين بقوة لدفع الحائط مع الاحتفاظ بالجسم مفروداً

ثانياً : الدوران في سباحة الزحف على الظهر:

الدوران بأداء نصف شقلبة للخلف:

- الاقتراب : يؤدي بالسباحة السريعة مع توجيه النظر للخلف.
- اللمس: تمتد الذراع للخلف بحركة دورانية ليتم اللمس أسفل سطح الماء بأصابع اليد ، ثم يثني الذراع قليلاً.
- الدوران: يتم تدوير الجسم في اتجاه الذراع التي تلمس الحائط بحيث يكون كتف هذا الذراع هو محور الدوران ، ثم تدفع للخلف وثنى الأخرى نحو الجسم ، وعندما تتحرك الرجلين وثنى نحو الحائط فإن الجسم يدور قليلاً
- الدفع: يتم بقوة مستغلاً امتداد الرجلين من وضع الثني وامتداد الذراعين كاملاً.

ثالثاً: الدوران في سباحة الصدر:

- الاقتراب: هو أفضل وأسهل اقتراب يتم برفع الرأس قليلاً لأعلى
- اللمس: يؤدي باليدين معاً مع سحب الرجلين أسفل الجسم.
- الدوران: يتم بثنى الرجلين ويتجه الكعبان للخلف نحو المقعدة يتم تدوير الجسم بحركة تطويحية بالذراع التي يتم جهتها الدوران.
- الدفع: يؤدي تحت سطح الماء 30-50 سم بالامتداد الكامل والسريع للرجلين.
- الانزلاق: يتم والجسم مفرد تحت سطح الماء.

رابعاً : الدوران في سباحة الفراشة:

- يشبه الدوران في سباحة الصدر فاللمس يجب أن يكون باليدين معا مع ملاحظة مايلي:
- فترة الانزلاق تكون أقل لأن سباحة الفراشة أسرع من الصدر
- الحركة الرجوعية تؤدي خارج الماء .