

التحليل الفني الحديث لطرق السباحة

ثالثا : سباحة الصدر

تعد سباحة الصدر من اقدم السباحات التي عرفها الانسان وأصبحت فيما بعد من الرياضات الشائعة والمحبة يمارسها الجميع صغارا وكبارا ويعود ذلك كون وجه السباح يكون خارج الماء وسهولة اجراء عملية التنفس وتعتمد هذه السباحة على ضربات الرجلين بشكل أساسي ولها دورا فعالا كمصدر للقوة الدافعة يفوق ويعادل أهمية الذراعين مقارنة بأنواع السباحات الأخرى، لهذا تعتبر مفضلة في عمليات الإنقاذ والغوص والوقوف في الماء وفيما يأتي وصف تحليليا لحركات سباحة الصدر.

١-وضع الجسم

يتخذ الجسم وضع الانزلاق في الماء ويكون ممتدا في شكل افقي مستقيم والوجه متجها الى الأسفل والذراعان والرجلان مفرودتين تحت سطح الماء وراحة اليد للأسفل وللخارج قليلا واليدان متجاورتان وكذلك القدمين والكعبين لا يظهران فوق سطح الماء عند الدفع. والراس في جميع الحالات يبقى فوق سطح الماء مع مراعاة عدم الاحتفاظ بالراس للأعلى مما يسبب هبوط الساقين وتوتر أجزاء الجسم مع ظهور جزء بسيط من الكتفين اعلى سطح الماء .

٢- حركة الذراعين

تؤدي حركة الذراعين تماثلها لتكون قوة دافعة للجسم اماما من وضعها الممتد عاليا اسفل سطح الماء بجانب الراس وعلى امتداد الكتفين وتكون حركتهما سويا وبجوار بعضهما البعض وهذا يساعد على سهولة اخذ الشهيق ، ويعطي أيضا مرونة عالية على اشتراك عضلات حزام الكتف في ضبط عملية تناوب الجسم بين الوضع الافقي والوضع المائل عند اخراج الراس للتنفس وتكون على مرحلتين

أ- المرحلة الأساسية وتشمل :

- المسك : الذرعان تكونا داخل الماء ونقطة المسك خارج مستوى الكتفين قليلا ويمكن الوصول اليها بحركة الذراعين للخارج

- الشد والدفع: انثناء مفصل المرفق ويكون بوضع اعلى من الكتفين ويبدأ الراس بالصعود خارج سطح الماء ثم تدور راحة اليد الى الداخل وتشد الماء للخلف وتنتهي هذه الحركة قبل ان تتعامد الذراعين على الجسم بقليل لتستكمل بحركة ضم قوية وسريعة من المرفقين لتقريبهما اسفل الصدر ويجب وصول المرفق خلف مستوى الكتف خلال الشد ، والانتباه على عدم ملامسة اليدين الصدر في اثناء الانتهاء من مرحلة الدفع ومراعات اغلاق زاوية مفصل الكتف بين الذراع والابط .

ب - المرحلة الرجوعية : وتتم هذه المرحلة بدفع الذراعين لتوجيه الكفين اماما عاليا وتؤدي داخل الماء وفيما يكون الكفان يدوران يواجها قاع الحوض مع دفعهما مستقيمين للأمام واعلى حتى يمتد الكوع تماما اسفل سطح الماء وعندها تنتهي ويأخذ السباح الشهيق التي تتبعها عملية استرجاع الذراعين

٣- ضربات الرجلين

تسمى طريقة ضرب الرجلين في سباحة الصدر لدى البعض بالحركة الضفدعية كونها تشبه حركات رجلي الضفدع في الماء وتبدأ ضربات من وضع الرجلين ممتدين والامشاط ممتدة كذلك بالحركة الرجوعية بانثناء مفصلي الفخذين والركبتين حتى يلامس الكعبين المقعد مع ثني القدمين اتجاه الساق للخارج بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والجذع ١٢٥ درجة تقريبا لو كانت الزاوية اكبر من ذلك فستؤثر على انسيابية الجسم ويقلل من سرعته في الماء بقوة بواسطة باطن القدم ثم تضم الرجلين بحركة دائرية قصيرة سريعة مع دوران المشطين ومدهما ويجب التركيز على انثناء الركبتين اكثر من انثناء الفخذين مع مراعات ان يكون اتساع الركبتين باتساع الكتفين تقريبا ولزيادة التوضيح يمكن تقسيم ضربات الرجلين الى ثلاث مراحل هي :

- مرحلة انسحاب القدمين

- مرحلة دفع الرجلين .

- مرحلة الانزلاق ومد الرجلين .

٤- التنفس

يرتبط التنفس بحركة الذراعين حيث يأخذ السباح الشهيق من الفم بسرعه في نهاية الشد وذلك عند رفع الراس ودفع الذقن للأمام ورفع الكتفين قليلا ويطرد الزفير من الفم والانف خلال الحركة الرجوعية وتعد عملية ضبط التنفس من الأساسيات التي تسهل التوقيت الجيد في سباحة الصدر .

٥- التوافق

بعد ان تم تحليل واستعراض حركات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس في أداء مهارة سباحة الصدر فعلى السباح مراعات التوقيت الفردي السليم في الأداء الحركي كونه صمام امان السباحة الناجحة