

ثالثاً : سباحة الصدر :

تعتبر سباحة الصدر من السباحات المفضلة في السباحة الترويحية والإنقاذ والغوص والوقوف في الماء . كما تعتبر ان مقاومة الماء فيها كبيرة مما يعوق حركة الجسم للأمام ، حيث تعتبر أبطء أنواع السباحة ، كما تعتبر السباحة الوحيدة التي تكون للسرجلين دور فعال فيها بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير حركة الجسم للأمام .

وضع الجسم :

يجب أن يكون الجيم ممتداً في وضع أفقي مستقيم ، الوجه داخل الماء بزاوية (٤٥) درجة والذراعين تكون ممتدة أمام الرأس تحت سطح الماء ، وراحة اليدين للأسفل وللخارج قليلاً ، والكعبان لا يظهران فوق سطح الماء عند الدفع .

ضربات الرجلين :

تكون حركات الرجلين متماثلة في آن واحد تسمى بالحركة الضفدعية ، وتبدأ الحركة من وضع الرجلين الممتدين المتجاورتين والأمشاط ممدودة .

وتبدأ الحركة الرجوعية بانثناء مفصلي الفخذين والركبتين حتى يلامس الكعبين تقريباً الورك مع ثني القدمين تجاه الساق وللخارج ، بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والجذع لا تزيد على (١٢٠) درجة تقريباً لأن الزاوية أكبر من ذلك تؤثر على انسيابية الجسم مما يقلل من سرعة حركته في الماء .

- يتم دفع الماء للخلف بقوة بباطن القدم دون مبالغة .

حركات الذراعين :

تكون الحركة بالذراعين معاً وبوقت واحد وتبدأ من وضع امتداد الذراعين أماماً بجانب الرأس والكفين للأسفل وتشمل حركات الذراعين المراحل :



١. المسك :

لا يوجد دخول في سباحة الصدر لأن الذراعين داخل الماء تكون نقطة المسك خارج مستوى الكتفين قليلاً ويمكن الوصول إليها بحركة الذراعين للخارج والكتفين يتجهان للخارج قليلاً للشعور بضغط الماء .

٢. الشد والدفع :

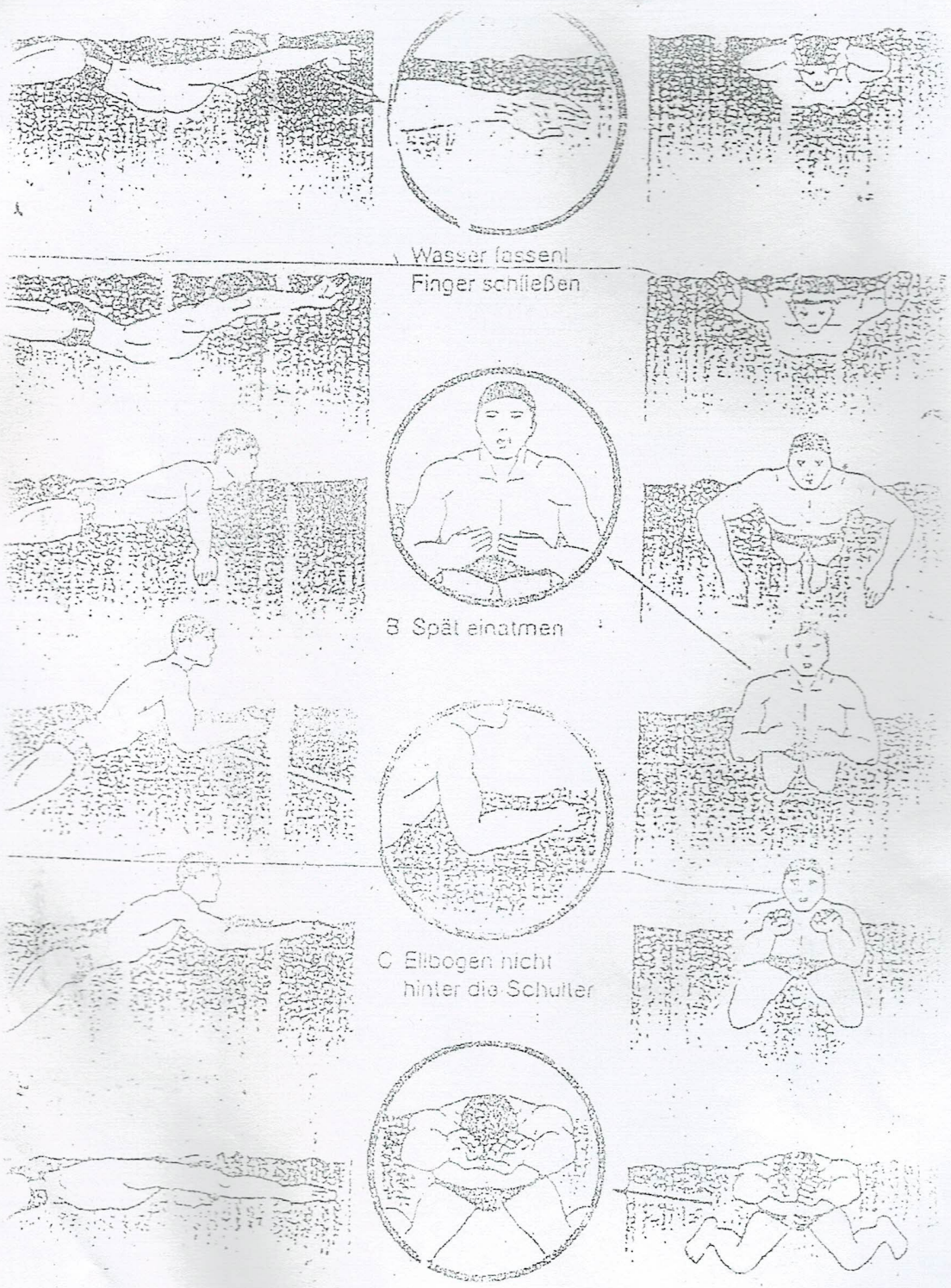
يتحرك الكفان للخارج وللأسفل بشكل قوس أو بشكل القلب يجب أن يكون المرفق مثباً ويكون أعلى من الكتفين ، وتشد الماء للخلف وتنتهي هذه الحركة قبل أن تتعامد الذراعان على الجسم بقليل لتستكمل بحركة ضم قوية وسريعة من المرفقين لتقريبهما أسفل الصدر ويجب وصول المرفق خلف مستوى الكتف خلال الشد .

٣. الحركة الرجوعية :

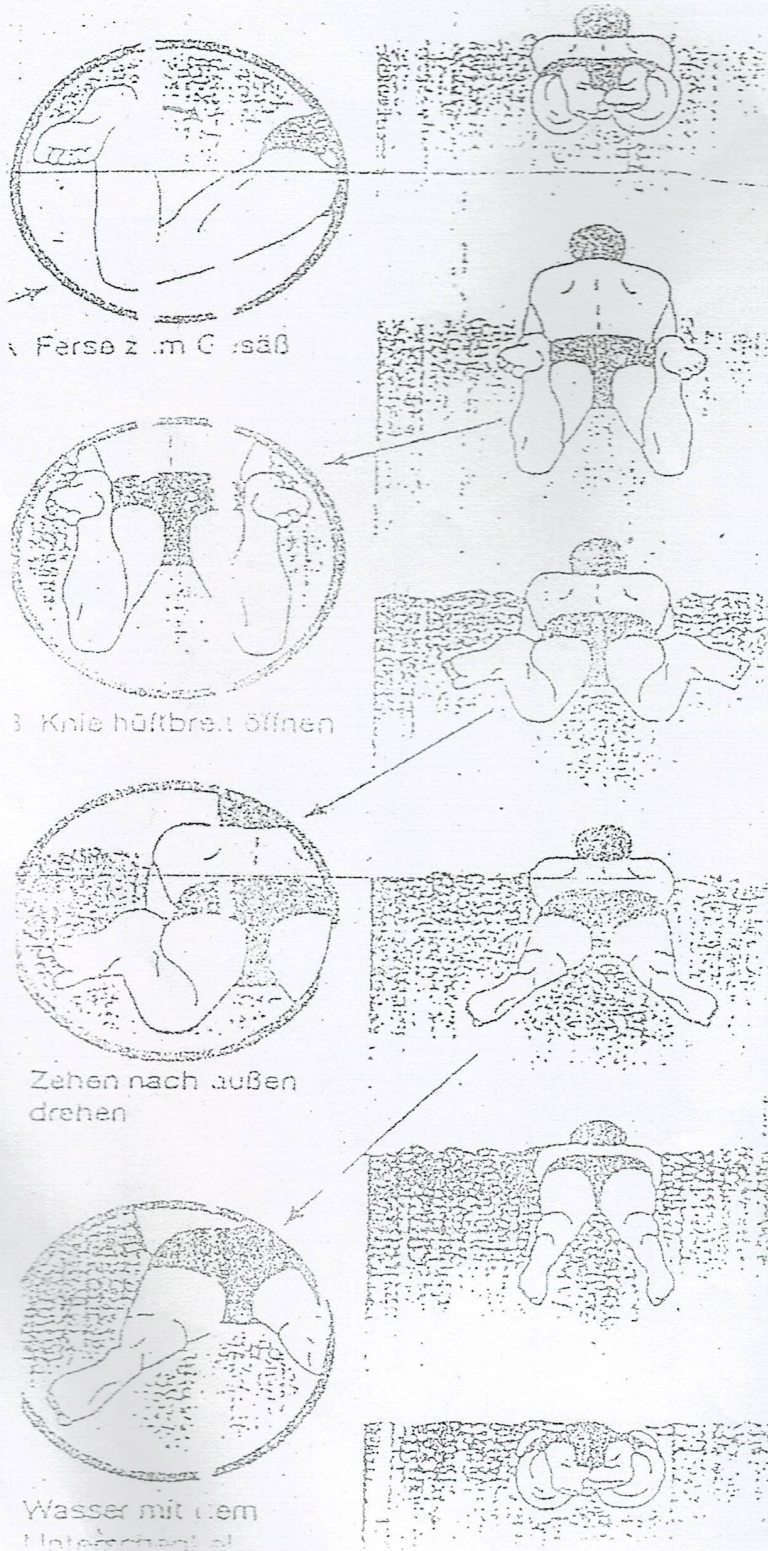
وتتم بدفع الذراعين وتوجيه الكتفين أماماً عالياً ، كما أنها تؤدي داخل الماء وفيها يدور الكفان ليواجه قاع الحوض مع دفعهما مستقيمين للأمام وأعلى حتى يمتد المرفق تماماً أسفل سطح الماء .

التنفس :

يرتبط التنفس بحركة الذراعين ، ويأخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة في نهاية الشد وذلك بدفع الذقن للأمام ورفع الكتفين قليلاً ويطرد الزفير من الفم والأنف خلال الحركة الرجوعية للذراعين .



شكل يوضح الأداء الفني لحركات الذراعين في سباحة الصدر



شكل يوضح الأداء الفني لحركة الرجلين في سباحة الصدر

رابعاً : سباحة الفراشة :

أثبتت سباحة الفراشة بطريقة الضربات العمودية سرعة وتفوق 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 للتموج 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 تساعد 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 للجزع الدور في توجيه هذه الحركتين .

حركات الذراعين :

تمر أيضاً حركة الذراعين بعدة مراحل وهي :



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 للداخل .

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 وتنزلق 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 .