

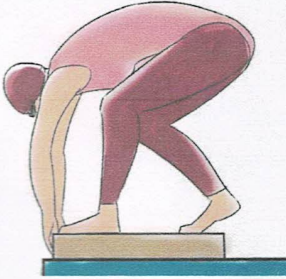
طرق البدء لطرائق السباحة :

هناك طريقتين للبدء في رياضة السباحة وهي :

أولاً : البدء من أعلى :

١. وضع البداية :

ويكون لأنواع السباحات الثلاثة وهي (الحرّة ، والفراشة ، والصدر) ويتم بوقوف السباح مستقراً على مكعب البدء بأن يمسك بأصابعه حافة المكعب والكعبين متباعدين قليلاً واتساع الرجلين تعادل عرض الحوض ، مع ثني الجذع أماماً أسفل مع ثني الركبتين قليلاً ووضع الذراعين ممتدين لأسفل وتتجه راحة اليد للخلف .



٢. الارتقاء :

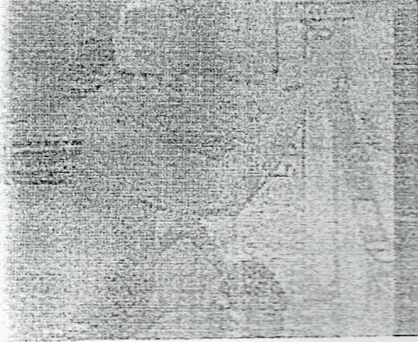
يميل السباح للأمام حتى السقوط مع حركة الذراعين للأمام إذا كانتا للأمام حتى ينقل مركز ثقل الجسم الى أطراف أصابع القدم مع فرد الركبتين مع مرجحة الذراعين للحصول على القوة الدافعة .

٣. الطيران :

يأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء الذي يكون أولاً بأصابع اليد ثم باقي الجسم .

٤. الانزلاق :

يكون على عمق مناسب حوالي (٢) قدم مع مراعاة أن يظل الجيم مفروداً .



ثانياً : البدء من أسفل :

ويكون خاص لبداية سباحة الظهر والبريد المنوع ويتكون:

١. وضع البداية :

يتم البدء هنا بنزول السباح الى 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 الى رفع الجسم والرأس للأعلى وللأمام تجاه الحائط أو مكعب البدء .

٢. الارتقاء :

يلقي السباح برأسه للخلف بقوة مع فرد الرجلين ومرجحة الذراعين مستقيمين في قوس للخارج ، بحيث تكون الذراعين ممدتين خلف الرأس والإبهامين متلازمان وراحتا اليدين متجهين للأعلى .

٣. الطيران :

يحاول السباح رفع جسمه خارج الماء على قدر المستطاع مع التقويس الى الخلف .

٤. دخول الماء :

يكون بأصابع اليد أولاً ثم باقي الجسم بزواوية صغيرة في مدى غير عميق ، وتبقى الذراعين ممدودتين للخلف يدخل الجسم بنقطة واحدة .

٥. الانزلاق :

تكون على عمق (٥٠سم) عندها يبدأ السباح في ضربات الرجلين وأول شدة لإحدى

الذراعين .



الدوران في أنواع السباحة :

ينص قانون السباحة الحرة على أنه يسمح للمنافس بلمس نهاية الحوض بأي جزء من جسمه ، ويوجد نوعان من الدوران أولهما هو (الدوران بالشقلبية) والذي يستخدم في سباحتي الحرة والظهر ، والثاني (الدوران المحوري) ويستخدم في سباحتي الفراشة والصدر .

أولاً : الدوران بالشقلبية :

ويتم من خلال المراحل :

١. الاقتراب : يؤدي الاقتراب عادة بسرعة عالية ، مصحوبة بتقدير سليم لمسافة الاقتراب التي تمكن السباح من الدفع الفعال لحائط الحوض بالقدمين حيث ان التوقع غير السليم للاقتراب يعني التدوير والدفع غير الفعال لحائط الحوض أو عدم اللمس نهائياً للحائط ويفضل أخذ الشهيق قبل بدء الدوران .
٢. الدوران : يبدأ الدوران والجسم في وضع أفقي حيث يقوم السباح بتحريك اليدين بجانب الفخذين وثني الذقن نحو الصدر ، يأتي الجزء التالي بأن يقوم السباح بعمل تقوس عن طريق تحريك الرأس للأسفل وبضغط اليدين للأسفل يحدث توليد القوة التي تساعد على التدوير ، فيحدث أن يدور السباح الرجلين أعلى سطح الماء نحو نهاية أعلى الحوض كما تقوم إحدى اليدين بأداء حركة متقاطعة من شكل الجسم فيتخذ وضع التكور الذي يزيد من سرعة التدوير .
٣. اللمس : يجب قبل لمس حائط الحوض بالقدمين أن يستكمل السباح حركة التدوير ، بما يضمن أن يتم اللمس والدفع والجسم متخذاً الوضع الأفقي بحيث تكون القدمان متباعدتين والركبتان مثنيتين بما يسمح بالأداء بفعالية وكفاءة .

٤. الدفع : تتم مرحلة الدفع بالفرد السريع والقوي للرجلين بحيث يحتفظ بالجسم مفروداً على كامل امتداده ويفضل بقاء الرأس بين العضدين ومتجه للأسفل حيث ذلك يقلل من المقاومة .

٥. الانزلاق : يستمر جسم السباح في الانزلاق مستفيداً من الدفع القوي لحائط الحوض ومحفظاً بالوضع الأفقي والانسيايبي وعندما تبدأ سرعة الانزلاق تقل وتضعف يبدأ السباح بأداء ضربات الرجل وسحبة الذراع للبدء بالسباحة .

ثانياً . الدوران المحوري :

١. الاقتراب : ويؤدي بتزايد سرعة السباح مع ملاحظة نهاية الحوض دون اضطراب لإيقاع السباحة .

٢. اللمس : يتم لمس الحائط بعمق يتراوح بين (١٥-٢٥سم) أسفل سطح الماء ويتم اللمس بكلتا اليدين بالنسبة لسباحتي الصدر والفراشة ، ويتم مع اللمس حركة توافقية سحب الرجلين أسفل الجسم مع ثني الذقن نحو الصدر والالتفاف الى أحد الجانبين ومواجهة الحوض للبدء بالدفع .

٣. الدفع : يتم الدفع بالفرد السريع والقوي بدفع القدمين للحائط وذلك مع الاحتفاظ بالجسم مفروداً تماماً لأداء الانزلاق المناسب وبداية السباحة .