

المحاضرة الخامسة: البداية لطرق السباحة الأربعة

تمهيد

إن القانون الدولي للسباحة هو الذي يحدد الأسلوب أو الطريقة التي يلتزم بها السباح ، فتؤكد المادة الرابعة من القانون البداية التي يبدأ بها السباحون طرق (الحرّة - الصدر - الفراشة- الفردي المتنوع- التتابع الحر) على القفز من على منصة البداية عند سماع اطلاقا البداية، فيجب على السباحين عند سماع الصافرة الطويلة من الحكم العام أن يصعدوا جميعا منصة البداية و عليهم البقاء حتى سماع الإيعاز من حكم الإطلاق (إذن بالبداية) خذ مكانك في هذه اللحظة يجب على السباحين أخذ وضع البداية بوضع قدم واحدة على الحافة الأمامية لمنصة البداية أو كلا القدمين معا، و على حكم الإطلاق إعطاء إشارة الانطلاق عند التأكد من ثبات جميع السباحين في مواقعهم.

1- مراحل البداية من فوق منصة البداية

1.1- طريقة الوقوف بكلتا القدمين (العادي)



شكل رقم:01 طريقة الوقوف بكلتا القدمين (العادي)

1.1.1- مرحلة الوقوف لأخذ وضع الاستعداد

و هو الأسلوب المعتاد لدى أكثر السباحين بأن يتم الوقوف بكلتا القدمين عند الحافة الأمامية لمنصة البداية و تكون أصابع القدم ممسكة بالحافة من الخارج و يفضل أن تكون المسافة بين القدمين بعرض الكتف و هي تختلف من سباح لآخر و ذلك لاختلاف الموصفات الجسمية بينهم، و تكون اليدين ممسكة بالحافة الخارجية لمنصة البداية و ممكن أن تكون خارج القدمين أو بين القدمين، و تنثنى الركبتان بزواوية تتراوح بين 30 إلى 40 درجة، و الرأس يكون إلى الأسفل بين الذراعين و النظر إلى الماء أسفل المنصة و التركيز على سماع إشارة الانطلاق.

و هذا الأسلوب يحقق للسباح مسافة طيران أكبر في الهواء و دخول الماء تقريبا رأسيا بدخول اليد ثم الرأس ثم الجسم ثم الرجلين بدائرة صغيرة قدر الإمكان مما يقلل المقاومة التي تتولد بالارتطام بالماء و هذا ما يساهم بتحقيق دخول أعمق و انزلاق أسهل داخل الماء، و لكن هذه الطريقة هي أبطأ بترك القدمين منصة البداية مقارنة بالطريقة لتعاقبية.

2.1.1- مرحلة السحب

يقوم السباح عند سماع إشارة الانطلاق بعملية سحب الورك إلى الأعلى و التي تسمح بانتقال مركز الثقل إلى الأمام الأسفل ما بعد الحافة الأمامية لمنصة البداية و في هذه اللحظة يحس السباح و كأنه على وشك السقوط في الماء، يبدأ السباح بمد الساقين من مفصلي الورك و الركبة و هذا ما يعزز بالسقوط أكثر نحو الماء، هذا الوضع يفرض على السباح البدء بترك منصة البداية .

3.1.1- مرحلة دفع منصة البداية

تبدأ هذه المرحلة عندما يغادر السباح منصة البداية التي تحدث مباشرة بعد تحرك الجسم نحو الأمام الأسفل عند الإحساس بالسقوط في هذه اللحظة تصل زاوية المد لمفصل الركبة تقريبا 80 درجة و الرجل تكون ممدودة.

إن القوة التي تحصل عليها الرجلان من عملية المد لمفصلي الورك و الركبة هي التي تساهم بشكل مباشر في القوة الدافعة للقدم و الكاحل لمنصة البداية لغرض الانطلاق. بعد أن تترك اليدين حافة المنصة تبدأ الذراعان بالامتداد السريع إلى الأمام مشكلة مسارا حركيا نصف دائري تقريبا حتى وصولها إلى أسفل الذقن و تكون ممتدة إلى الأمام و يتحرك الرأس متزامنا مع الذراعين حتى الوصول إلى لحظة ترك أصابع القدمين المنصة و يبدأ النظر إلى الأسفل.

يبدأ السباح بمغادرة المنصة مشكلا زاوية بين الرجلين الممدودتين ومستوى سطح منصة البداية تتراوح بين 40 و 50 درجة و هي تختلف حسب مواصفات السباح و قدرة الدفع و نوع السباحة،

4.1.1 - مرحلة الطيران

بعد مغادرة منصة البداية يكون جسم السباح ممدودا في الهواء ، عند وصول وسط (خصر) السباح إلى أعلى نقطة ممكنة يبدأ السباح بملية خطف الرجلين إلى الأعلى ، و الرأس يشرع بالتحرك إلى أسفل الذراعين للتهيب بدخول الماء في دائرة صغيرة قدر الإمكان.

5.1.1 - مرحلة الدخول

يجب على السباح الدخول إلى الماء عند الفجوة التي تحدثها اليدان من ارتطامها بالماء و بخط انسيابي قدر الإمكان بذراعين ممدودتين معا فوق الجزء العلوي لفروة الشعر، و تبدأ الدخول إلى الماء بأصابع اليدين ثم الذراعين و الرأس ثم الجذع ثم الساقين ثم القدمين و آخر جزء هو أصابع القدم الي تكون ممدودة إلى الخلف، و تتراوح زاوية دخول السباح بين 30 و 40 درجة مع مستوى سطح الماء، لهذا يتكيف السباح في هذه المرحلة مع نوع الطريقة التي يؤديها فإن سباحي الصدر يفضلون الدخول بعمق لغرض السحب لمسافة طويلة بينما يفضل سباحو الحرة الخروج بشكل سريع إلى السطح و لهذا عليهم أداء حركة رجلين سريعة إلى الأسفل على شك ضربات دولفين مما تساعد على الخروج أسرع.

6.1.1 - مرحلة الانزلاق

بعد دخول السباح إلى الماء يجب عليه الانزلاق بخط انسيابي لوقت قليل بالنسبة لسباحي المسافات القصيرة، يجب المحافظة على الاستقامة و عدم التقوس بالجسم في منطقة الخصر التي تسبب تأخير بالسرعة ، و على السباح عدم الانتظار حتى تنخفض سرعته لأن هذا يتطلب منه بذل جهد إضافي لغرض التعجيل بالسرعة و لهذا يجب أن يقرر متى تبدأ ضربات الرجلين لدعم الانزلاق في سباحتي الحرة و الفراشة و كذلك تحديد وقت سحب الذراعين في الصدر.

7.1.1 - مرحلة السحب للخروج من الماء

يفضل سباحو الحرة و الفراشة البدء بضربات الرجلين (الدولفين) عند بداية الانزلاق من 2 إلى 4 ضربات و هي تختلف من سباح إلى آخر حسب التكنيك الذي تدرّب عليه لأن المسافة المسموحة له بالانسياب داخل الماء تصل إلى 15 مترا.

هذه الضربات هي كافية لخروج السباح من الماء و لكن عليه أن يتذكر أن ضربات الرجلين يجب أن تكون مع انسياب الجسم.

إن السحبة الأولى للذراع لسباحي الحرة تساهم في صعود السباح إلى سطح الماء و يفضل ضربات تعاقبية للرجلين عند البدء بالسحب بالذراعين و الاستمرار بها حتى صعود السباح إلى السطح، و هنا التأكيد على عدم أخذ النفس عند وصول الرأس إلى سطح الماء و إنما يفضل تأخير التنفس بعد إكمال دورة ذراع واحدة أو أكثر.

أما سباحو الفراشة فعليهم الاستمرار بضربات الرجلين الدولفينية حتى عند البدء بالسحب بكلتا الذراعين و يفضل عدم التنفس عند خروج الرأس إلى سطح الماء.

أما سباحو الصدر فعند اكتمال السحبة الأولى للذراعين و البدء بالسحبة الثانية عليه أن يخرج الرأس قبل اكتمال السحبة و هنا يسمح لسباحي الصدر أن يأخذ شهيقا أثناء خروج الرأس و الاستمرار بالسباحة.

2.1 - الطريقة التعاقبية للقدم (بداية العداء)



شكل رقم: 02 الطريقة التعاقبية للقدم (بداية العداء)

1.2.1- مرحلة الوقوف لأخذ وضع الاستعداد

و هو الأسلوب المنتشر حديثا لدى السباحين و يتم من خلال الوقوف على شكل عدائي ألعاب القوى في بداية 100 متر و هو أ يضع السباح إحدى القدمين عند الحافة الأمامية لمنصة بينما يضع الأخرى للخلف و تكون مشابهة لوضع الاستعداد لدى العدائين قبل الانطلاق لهذا يسمى بأسلوب العدائين، يمسن بكلتا اليدين مقدمة المنصة من الأمام و يتدرب السباح على إرجاع مركز ثقله فوق الرجل الخلفية، و يتلائم هذا الأسلوب مع طريقة البداية الخاطفة.

إن هذا الأسلوب يحقق للسباح سرعة أكبر بالانطلاق لأن مركز الثقل ينتقل من الخلف إلى الأمام و الوصول إلى الماء بوقت أقصر و لكن بمسافة أقصر ، حيث أن السباح يحصل على قوة دفع بشكل متعاقب فيتم الدفع أولا بالرجل الخلفية ثم تتبعها الرجل الأمامية ، و لكن هذا الأسلوب قد يفقد السباح بعض أعشار من الثانية لأن دخول جسم السباح يكون بزواوية حادة مع سطح الماء مما يسبب الارتطام بالماء مقومة تؤثر في الانسياب.

2.2.1- مرحلة السحب

عند سماع إشارة البداية يقوم السباح بسحب اليدين إلى الأمام الأسفل مما يجعل الجسم يميل إلى الأمام الأسفل ، يقوم السباح بمد الرجل الخلفية و يتبعها مباشرة مد الرجل الأمامية ، يتزامن معها حركة الذراعين إلى الأمام الأعلى مشكلة مسارا شبه دائري حتى وصولها إلى النقطة المناسبة لدخول الماء

3.2.1- مرحلة دفع منصة البداية

يتم الدفع أولا بالرجل الخلفية ثم تتبعها الرجل الأمامية مع التركيز على انتقال مركز الثقل من الخلف إلى الأمام و خطف اليدين إل الأمام الأعلى حتى وصولها تحت الذقن و تظل القدم الأمامية تدفع بحافة المنصة من الأمام إلى أن تمدد الرجل بشكل مستقيم تقريبا مع الارتكاز على حافة المنصة الأمامية بأصابع القدم.

4.2.1- مرحلة الطيران

بعد مغادرة السباح منصة البداية يبدأ السباح بالطيران بخط مستقيم تقريبا و لهذا لا يتطلب من السباح القفز العالى بزواوية تحقق له تقوسا بالطيران و إنما بزواوية تمكنه من الطيران بخط مستقيم، ندما يصبح الوسط في القمة يقرر السباح خطف الرجلين إلى الأعلى و هبوط الذراعين معا و كذلك الرأس إلى الأسفل بين الذراعين.

5.2,1- مرحلة الدخول

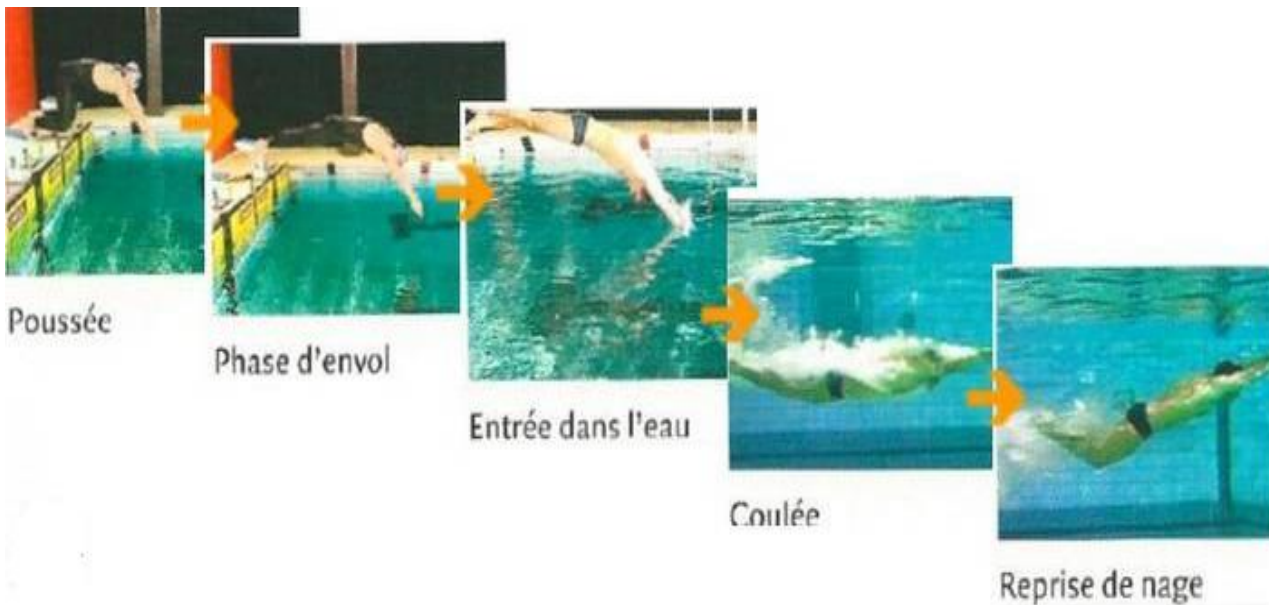
إن مرحلة الدخول في الماء بهذه الطريقة تقريبا مشابهة للطريقة بكلتا القدمين لأن على السباح المحاولة دخول الماء في بقعة واحدة تقريبا و تدخل كفي اليدين إحداهما فوق الأخرى على أن تكون كف ذراع السحب بعد الانزلاق إلى الأسفل أولا ثم الساعد ثم الرأس ثم الجذع ثم الرجلين مع المد الكامل بأصابع القدمين إلى الخلف. أما زاوية الدخول فهي أقل من الطريق العادية التي تساعد السباح على عدم الدخول إلى عمق الماء و هذا ما يحتاج إليه سباحو الحرة في سباقات المسافات القصيرة.

6.2.1- مرحلة الانزلاق

بعد الدخول إلى الماء على السباح أن يقرر متى يبدأ بحركات الدولفين في سباحتي الحرة و الفراشة حتى يحقق خطا انسيابيا و في سباحة الحرة بعد ضربة الفراشة للرجلين التي تعتمد على التكنيك الذي يتدرب عليه السباح فقد يستخدم ضربة أو أكثر و بعدها يتطلب منه ضربات متعاقبة من 2 إلى 4 ضربات قبل الوصول إلى سطح الماء.

7.2.1- مرحلة السحب للخروج من الماء

قبل وصول السباح إلى سطح الماء يبدأ بسحب الذراع القوية لديه و هي الذراع القائدة مع الاستمرار بخط مستقيم و عند اكتمال السحبة تقريبا أي وصولها إلى نهاية مرحلة الدفع يبدأ الرأس باختراق سطح الماء مع التأكيد على عدم التنفس أثناء اكتمال أول دورة ذراع على الأقل بعد الخروج من الماء.



شكل رقم: 03 مراحل الانطلاق من فوق المنصة

2- البداية تحت المنصة (بداية سباحة الظهر)

يحدد القانون الدولي للسباحة البداية من تحت المنصة في سبقي الظهر و التتابع المتنوع حيث يتم البدء من داخل الماء و على السباحين القفز إلى حوض السباحة عند سماع أول صافرة طويلة من الحكم العام و عند سماع الصافرة الثانية يتجه السباحون إلى حافة المسبح من تحت المنصة و فور التأكد من أخذ السباحين أماكنهم المخصصة يبدأ حكم الإطلاق بإعطاء الإيعاز (خذ مكانك)، و عند ثبات جميع السباحين في أماكنهم على أن تكون أصابع القدمين على الجدار يعطي حكم الإطلاق إشارة الانطلاق.

1.2- مرحلة و وضع الاستعداد

بينما يستعد السباح لسماع الإيعاز من الحكم (خذ مكانك) يجب عليه أن يكون وجهه مقابل الجدار و ممسك بكلتا اليدين مقبض البداية الذي يكون أسفل منصة البداية، أن يضع القدمين تحت أو فوق الماء و ملامسة للجدار، مقدمة أصابع القدم تكون مقابلة للجدار و ملامسة له بينما أعقاب القدمين بعيدين عن الجدار، الرجلان و الورك يكونان في وضع ميلان داخل الماء.

عندما يسمع السباح إيعاز (خذ مكانك) يجب عليه البدء بسحب الذراعين بأن يكون هناك انثناء في مفصل المرفق و عليه يتم سحب الجذع إلى الأعلى ليكون في وضع يسمى الجثم أو الربض للاستعداد للانطلاق، يتم تدوير الرأس إلى الأسفل بين الذراعين على أن يلامس الذقن الجزء لعلوي من الصدر، يجب تقريب الأرداف و الساق و أعقاب القدم بعضهما من بعض. بعض السباحين يستخدمون طريقة الاستناد على رجل واحدة و البعض الآخر يستخدم طريقة الاستناد على الرجلين معا و كلاهما يحققان الهدف نفسه إذ لم تثبت البحوث لحد الآن إلى وجود فروق معنوية بينهما مؤثرة في سرعة السباح.

2,2- مرحلة الدفع للجدار أو الحائط

عندما يسمع السباح إشارة الانطلاق ، يجب عليه أن يحرك الرأس كأنها عملية قذف للرأس باتجاه الأعلى و إلى الخلف و يكون النظر مواجه للجدار، بعدها مباشرة يدفع الجذع إلى الأعلى و الخلف بمساعدة دفع اليدين لمقبض البداية مما يؤدي إلى مد الذراعين و من ثم يساعد على دفع الجذع إلى الخلف التي يتبعها تحرير اليدين من مقبض البداية و خطفها بسرعة فوق الرأس، أثناء ذلك يبتعد الجذع عن الجدار باتجاه الأعلى و الخلف وهذا نتيجة امتداد الرجلين في مفصلي الركبة و الكاحل و الدفع بأصابع القدم للجدار التي تساهم جميعا في إنتاج قوة دافعة للسباح إلى الخلف.

3.2- مرحلة الطيران

ينتقل جسم السباح في الهواء على شكل قوس، يتزامن مع ذلك امتداد للذراعين و الرأس يكون إلى الخلف تحت الذراعين، إذ يسعى السباح إلى أخذ وضع مناسب في الهواء للتهيئ لدخول الماء بأقل مقاومة له، و لكن هذا صعب لأن القدمين في نهاية دخول جسم السباح إلى الماء سوف تشهد إعاقة بعد ارتطامها بالماء، مع هذا فإن أخذ السباح لزاوية عالية أثناء مغادرة الجدار و تقوس جيد في الظهر يساهم بتقليل الإعاقة التي تسببها دخول القدمين إلى الماء.

4.2- مرحلة الدخول إلى الماء

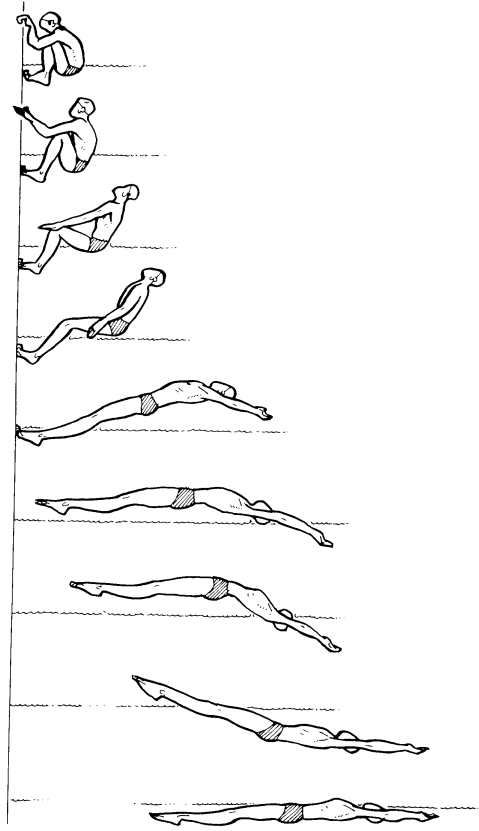
يحاول السباح الدخول بخط مستقيم باليدين ثم الذراعين ممدودتين و الرأس إلى أسفل الذراعين و بينهما ثم الجذع و من ثم الرجلين ممدودتين، يبذل السباح جهدا لغرض فتح شق في الماء باليدين و الرأس لدخول الجذع فيه، و لكن إتمام هذا الأمر بالنسبة للسباح و ذلك لأن الجذع يكون قريبا من سطح الماء أثناء الطيران في الهواء وبناءا على ذلك فإن الورك عادة سوف يدخل الماء خلف نقطة دخول الرأس برشاقة وبراعة و سهولة وما على السباح إلا المحافظة على استقامة الرجلين. أثناء دخولها الماء لتقليل مقاومة الاصطدام.

5.2- مرحلة الانزلاق و ضربات الرجل

على السباح عند دخوله الماء أن يبدأ بخطف أو إنزال الرجلين إلى الأسفل معا لكي يحقق خطا مستقيا للجسم لغرض الانزلاق تحت الماء حتى يقترب من سرعة السباق يبدأ بتحريك الرجلين على شكل ضربات دولفين معا، ان هذا التكنيك يعد حديثا لتحقيقه أفضل سرعة للسباح تحت الماء لمسافة 15مترا و لهذا يفضل من أغلب السباحين الآن. يجب تدريب السباح على أداء ضربات دولفين بصورة جيدة تتراوح بين 3 إلى 6 قبل الخروج من الماء, وإذا كان السباح ضعيفا بأداء ضربات الدولفين تحت الماء يفضل أن يستخدم أسلوب الريات التعاقبية للرجلين تتراوح بين 2 إلى 4 ضربات لمسافة قصيرة تحت الماء قبل أن يخرج الجسم من الماء.

6.2- مرحلة السحب للخروج من الماء

يجب على السباح أن يحدد الزمن المناسب لبدء عملية السحب بالذراع الفائزة بحيث تحقق له الخروج من الماء عند إكمال السحب، و بعدها يبدأ الايقاع الحركي بالسباحة على الظهر، و على السباح أن يبقى بوضع مستقيم حتى وصول الرأس قريب من سطح الماء.



شكل رقم: 04 البداية في السباحة على الظهر