

المحاضرة السادسة: الدوران لطرق السباحة الأربعة

1- الدوران في السباحة الحرة

يمكن تقسيم مراحل الدوران في السباحة الحرة على النحو التالي:

1.1- مرحلة الاقتراب

تبدأ هذه المرحلة عند الاقتراب من جدار المسبح و هي تحدد بمسافة 5 أمتار قبل الجدار و يمكن للسباح تحديد ذلك من خلال حبال المجالات الجانبية التي تكون على يمينه و على يساره التي تكون باللون الأحمر في آخر 5 أمتار فيجب على السباح في هذه المرحلة المحافظة على سرعته الأمامية و عدم تخفيفها، فالسرعة العالية تحقق دورانا سريعا. و تقدر المسافة التي يجب على السباح أخذ آخر حركة للذراع قبل 1.7 إلى 2.00 متر تقريبا حسب مواصفات السباح و التكنيك و مسافة السباق.

2.1- مرحلة الدوران

تبدأ هذه المرحلة بعد أن تصل الذراع الأولى بالسحب إلى الورك، يقوم السباح بتدوير الرأس من خلال تقريب الذقن إلى الجزء العلوي من الصدر، بينما تكون الذراع الأخرى في حركة تصل إلى الجزء الأخير من مرحلة الدفع حينها يقوم السباح بسحب الركبتين إلى البطن و بهذا الوضع يتهيأ لعملية الدوران (الشقلبة)

أثناء الدوران يجب أن تكون كلتا الذراعين ملاصقتان الجسم و اليدين قريبتان من الورك. عند الانتهاء من مرحلة الدوران تكون راحة اليدين متجهة إلى الأسفل ، و يبدأ السباح بسحب اليدين إلى الأسفل و هذا ما يساعد على نهوض الرأس على سطح الماء. وضع الرأس يكون بين الذراعين بينما تبدأ القدمان بالبحث عن الجدار إلى أن تلامسانه.

يقوم السباح في نهاية هذه المرحلة بقتل الجسم (أي الدوران حول المحور الطولي له) إلى أن يصبح الجسم بوضع جانبي، فعند اكتمال القتل يكون الرأس في وضع جانبي و هو النصف الثاني من الدوران و هنا يجب التأكيد على أن تكون سرعة الدوران عالية بقدر الإمكان.

3.1- مرحلة الدفع

تبدأ هذه المرحلة عندما تكون القدمان ملامستان الجدار بعمق تحت سطح الماء يتراوح بين 30 و 4 سم ، في هذه اللحظة يبدأ السباح بمد الرجلين و دفع الجدار بالقدمين.

إن عملية الدفع تنفذ عندما يكون الجسم بوضع جانبي و اليدين تتجهان نحو الامتداد للأمام و هنا يبدأ الجسم بالميل للرجوع إلى الوضع الأفقي و هي بداية مرحلة الانزلاق.

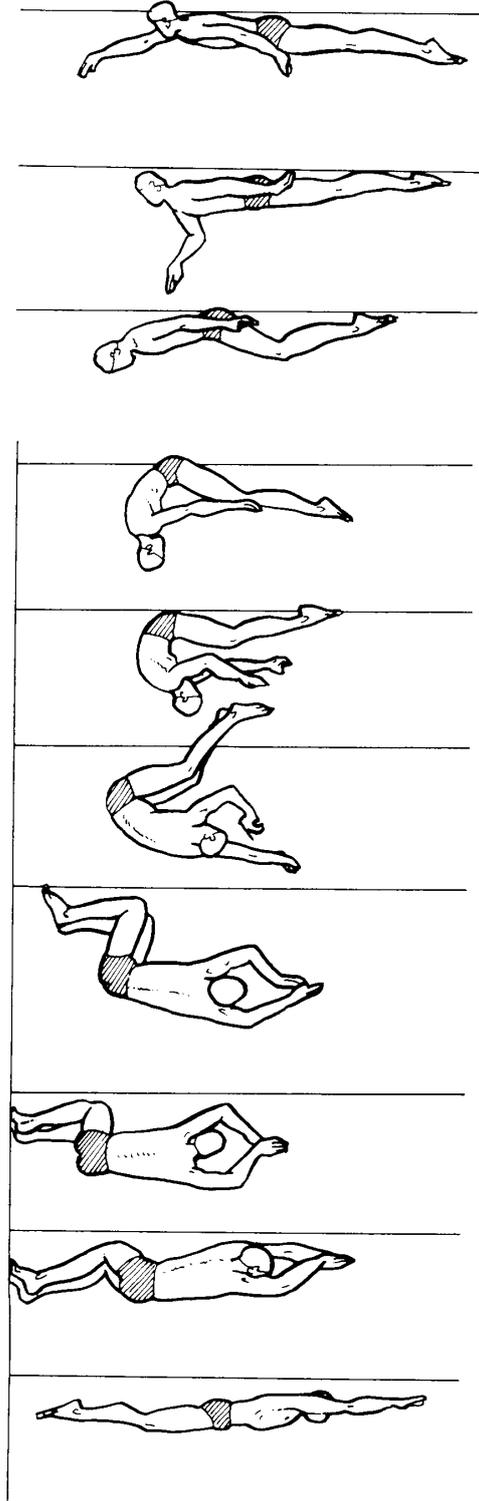
إن عملية الدفع يجب أن تؤدي بقوة انفجارية عالية و أن يصل وضع الجسم بعد الانتهاء من عملية الدفع إلى الانسياب و الاستقامة الأفقية و هي من متطلبات الانزلاق الجيد.

4.1- مرحلة الانزلاق

تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من مرحلة دفع الجدار التي يكون بها وضع جسم السباح أفقيا و انسيابيا و مستقيم ممدود إلى الامام داخل الماء الذراعان ممدودتان فوق فروة الرأس و الرجلان ممدودتان إلى الخلف و أصابع القدم مؤشرة إلى الخلف بقدر الإمكان و تكون راحة اليدين الواحدة فوق الأخرى و ينصح بأن تكون راحة اليد لذراع السحب الأولى أسفل راحة اليد لأخرى. و تستمر هذه المرحلة بالانزلاق حتى شعور السباح بأنه يقترب من السرعة المناسبة، و يمكن للسباح استثمار هذه المرحلة بحركات تموجية دولفينية للرجلين تساعد في الاستمرار بالانزلاق حسب مسافة السباق التي يؤديها السباح.

5.1- مرحلة السحب للخروج من الماء

تبدأ هذه المرحلة عندما يشعر السباح بأنه يقترب من السرعة لأمامية المناسبة يكون الجسم قريبا من سطح الماء يقوم السباح بضربات رجل متعاقبة (متناوبة) للخروج من الماء ، يقوم السباح بسحب الذراع الأولى (الأقوى) ثم يتبعها سحب الذراع الأخرى ينصح السباح بعدم التنفس خلال دورة ذراع كاملة عند خروج الرأس من سطح الماء، حتى لا تنتج مقاومة كبيرة لأن الجسم في هذه المرحلة يحتاج إلى أن يكون بوضع أفقي لكي يحقق السرعة الأمامية المناسبة.



شكل رقم: 01 الدوران في السباحة الحرة

2- الدوران في السباحة على الظهر

إن التحديث الأول الذي طرأ على القانون الدولي في السباحة على مادة الدوران في السباحة على الظهر، إجازة لسباحي الظهر استخدام ضربات دولفن للرجلين تحت الماء لمسافة 15 متراً من جدار المسبح. أما التحديث الثاني إجازة لسباحي الظهر تغيير وضع الجسم من الظهر إلى الصدر قبل البدء بالدوران على أن لا يرافقها ضربات للرجلين أو الذراعين، ما عدا التي تساهم في عملية الدوران (الشقلبة) الفعلية، و عليه العودة بوضع الجسم على الظهر قبل مغادرة الرجلين الجدار.

و لإجراء دوران آمن و سليم أوجب القانون الدولي وضع حبل بعرض المسبح مرفق بأعلام صغيرة و على إرتفاع من سطح الماء في كلا الجانبين من المسبح على بعد 5 أمتار من الجدار. هذه الأعلام تمكن السباح من معرفة المسافة المتبقية للجدار و هي 5 أمتار، التي يمكن من خلالها تحديد عدد الضربات المطلوبة للذراعين حتى الوصول إلى المكان المناسب للدوران.

1.2- مرحلة الاقتراب

تبدأ هذه المرحلة عند الاقتراب من الجدار بمسافة 5 أمتار في الدوران الحديث على السباح أن يبقي سحبتي الأخيرتين للذراعين لأداء الدوران ، أي عندما يعرف السباح بأن لديه سحبتي للذراعين متبقية للوصول لمكان أداء الدوران، فعند دخول يد الذراع الأولى للسحب (أي ما قبل الأخير) الماء، عليه أن يفتل (يدور) الجسم حول المحور الطولي له فيبدأ الجسم بالانتقال من وضع الظهر إلى وضع الصدر، في هذه اللحظة تستمر ذراع السحب الأولى بالسحب و يستمر تدوير الجسم حول المحور الطولي بينما تستمر الذراع الأخرى بالانتقال فوق سطح الماء إلى أن تكمل ذراع السحب الأولى بالسحب تقوم الذراع الأخرى بدخول الماء، أثناء ميل (تدوير) الجسم من وضع الظهر إلى وضع الصدر و عند الشروع بالدوران الفعلي للجسم لا يسمح بضربات الرجلين.

2.2- مرحلة الدوران

في لحظة دخول اليد الثانية إلى الماء يبدأ الجسم بالميل (الدوران) إلى الأمام أي الشروع بعملية الدوران (الشقلبة) يقوم السباح بسحب الذقن إلى الأسفل ليتلامس مع الجزء العلوي من الصدر أي تدوير الرأس إلى الأمام الأسفل الذي يتبعه تقوس بالعمود الفقري عندها يسمح بحركة الرجلين و يفضل أن تكون ضربة دولفين لغرض رفع الورك مما يساعد على بدء الدوران بشكل أسرع.

3,2- مرحلة الدفع

عند اكتمال الدوران (الشكلية) تكون اليدين فوق الرأس و تكون لرجلين ملامستين (مثبتتين) على الجدار يبدأ السباح بمد الرجلين و دفع الجدار بالقدمين بقوة انفجارية. ينصح أن تكون زاوية الدفع تميل إلى الأسفل ، و عند الانتهاء من عملية الدفع تكون الذراعان ممدودتين إلى الأمام و تحت الرأس و راحة اليد إحدهما على الأخرى، و يجب أن يعود وضع الجسم على الظهر قبل مغادرة الرجلين الجدار وأن تلتقيا اليدين مع بعضهما.

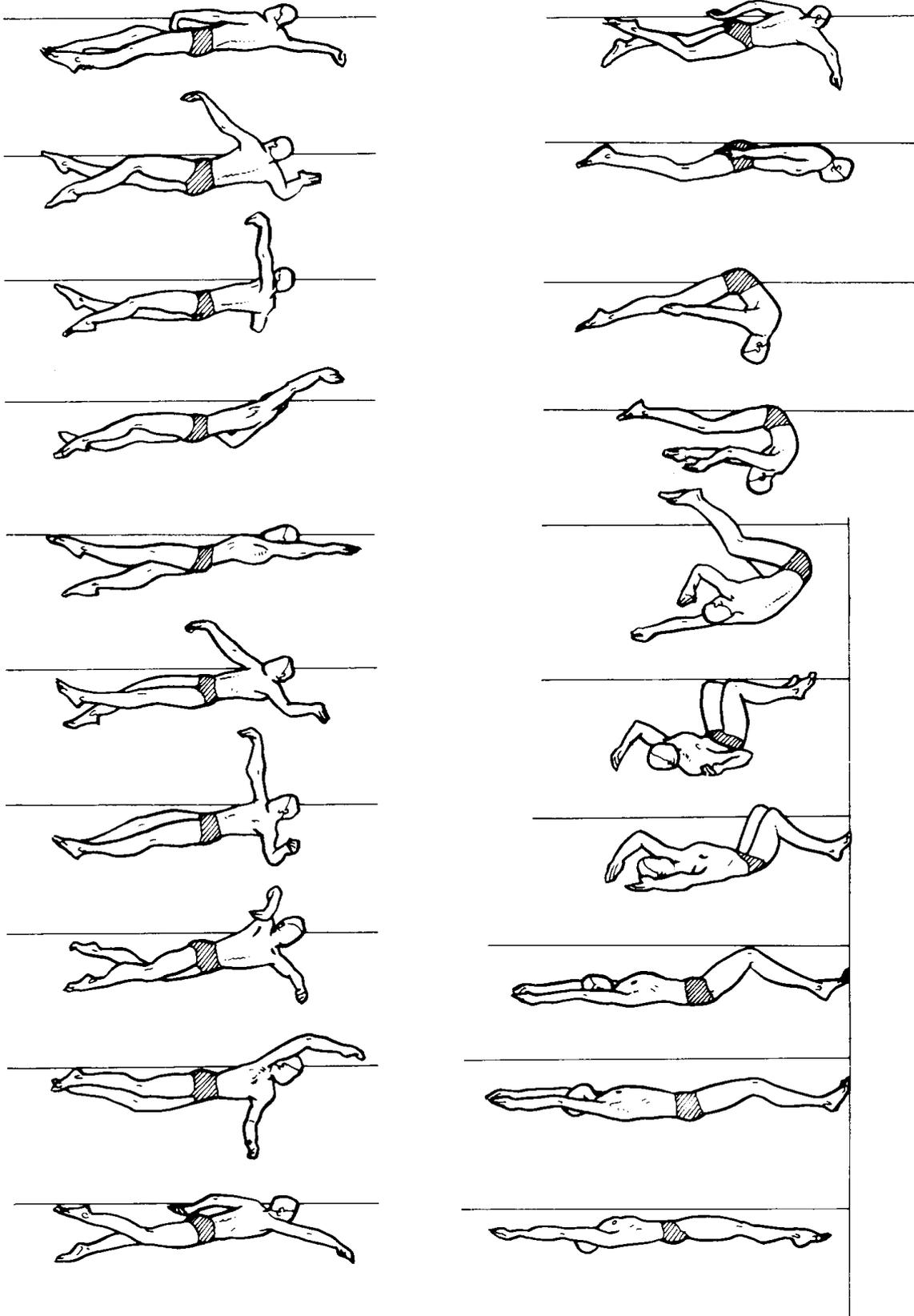
4.2- مرحلة الانزلاق

عند مغادرة الرجلين للجدار يكون الجسم بوضع على الظهر بشكل أفقي و مستقيم و انسيابي و الذراعين ممدودتين و الرجلان ممدودتين و أصابع القدم مؤشرة إلى الخلف باتجاه الجدار.

و تستمر هذه المرحلة على الانزلاق حتى شعور السباح بأنه يقترب من السرعة المناسبة ، و يمكن للسباح استغلال هذه المرحلة بحركات تموجية دولفينية للرجلين تساعد في الاستمرار على الانزلاق حسب حاجة مسافة السباق التي يؤديها السباح على أن لا يتجاوز 15 مترا تحت الماء. و تكون زاوية الانسياب في نهاية هذه المرحلة تتجه نحو سطح الماء.

5.2- مرحلة التموج السحب و الخروج من الماء

تبدأ هذه المرحلة عندما يشعر السباح بأنه يقترب من السرعة الأمامية المناسبة فيكون الجسم قريبا من تحت سطح الماء يقوم السباح بضربات رجل متعاقبة (متناوبة) للخروج من الماء، يقوم السباح بسحب الذراع الأولى (و هي الذراع الأقوى التي تكون راحة يده أسفل راحة اليد الأخرى) ثم يتبعها سحب الذراع الأخرى.



شكل رقم: 02 الدوران في السباحة على الظهر

3- الدوران في سباحة الصدر و الفراشة

إن الدوران في سباحتي الصدر و الفراشة يسيران بنفس النمط من مرحلة الاقتراب و الدوران و الدفع و حتى الوصول إلى البدء بمرحلة الانزلاق تقريبا.

1.3- مرحلة الاقتراب

تبدأ هذه المرحلة عند الاقتراب من الجدار أي عندما يدخل السباح المسافة الأخيرة التي تحدد بـ 5 أمتار التي تكون فيها حبال المجالات الجانبية باللون الأحمر. يجب أن يركز السباح عند دخوله هذه المرحلة على المسافة المتبقية وكم سحبة ذراعين يتطلب منه حتى الوصول إلى المكان المناسب لأداء الدوران.

على السباح في هذه المرحل عدم تخفيض سرعته و عليه اللمس بكلتا اليدين في وقت وحد فو أو تحت الماء، على أن تكون الكتفان بمستوى واحد موازي لسطح الماء عند لمس الجدار.

2.3- مرحلة الدوران

تبدأ هذه المرحلة عند لمس الجدار بكلتا اليدين، بعد اللمس يقوم السباح بترك إحدى اليدين الجدار مباشرة لتتجه نحو الأسفل الخلفي للسباح إلى داخل الماء مع مد المرفق أثناء نزولها تحت الماء. يقوم السباح بسحب الرجلين تحت الماء و تقريب الركبتين من البطن و تتجه القدمين نحو البحث عن الجدار لملامسته.

3.3- مرحلة الدفع

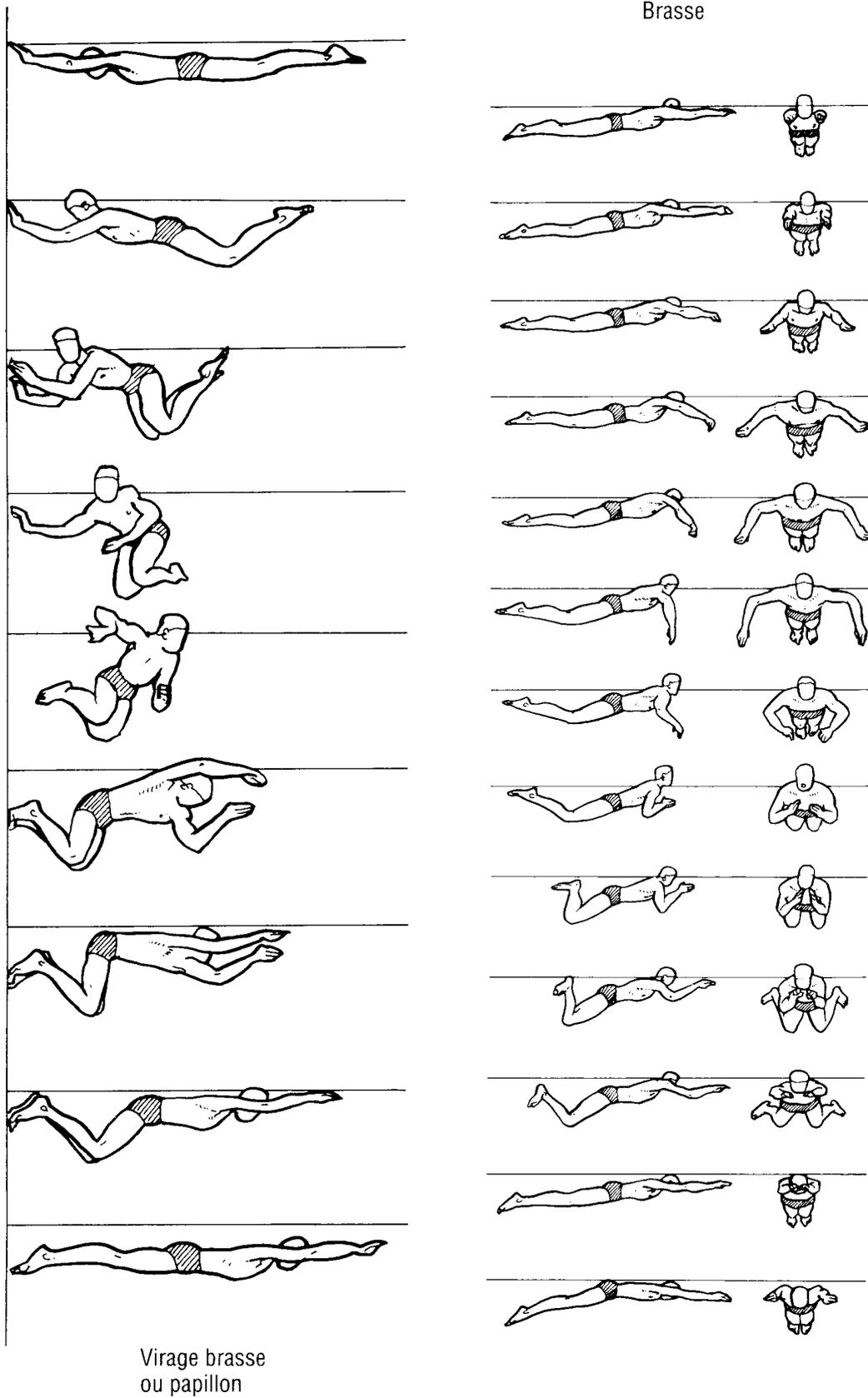
يكون وضع الجسم في بداية هذه المرحلة جانبيا تقريبا و الرجلين كأنهما مثبتتان على الجدار مع انثناء بمفصل الركبتين، تلتقي اليدين عند هذه اللحظة مع بعضهما و يتجه الرأس ليكون بين الذراعين، عندها تبدأ مرحلة الدفع من خلال مد الرجلين و الدفع بالقدمين بقوة انفجارية للجدار و على السباح أخذ الوضع الانسيابي الكامل عند الانتهاء من هذه المرحلة، و هناك اختلاف في زاوية الدفع للجدار بين سباحي الصدر و الفراشة إذ تكون زاوية الدفع لسباحي الصدر تتجه نحو الأسفل، بينما تكون زاوية الدفع لسباحي الفراشة أفقية قدر الإمكان.

4.3- مرحلة الانزلاق و الخروج من الماء

يستمر الجسم بالانزلاق بوضع انسيابي حتى يقترب من السرعة الأمامية المناسبة في هذه اللحظة يتحتم على سباحي الفراشة الشروع بضربات دولفين بالرجلين تحت الماء، و ذلك حسب المسافة و حسب قدرة قوة الرجلين لدى السباح عى أنلا يتجاوز مسافة الإنزلاق (15 مترا).

و تكون زاوية الانزلاق في نهاية المرحلة تتجه إلى لأعلى ليقترب الجسم من سطح الماء، فعلى سباحي الفراشة الاستمرار بضربات الرجلين الدولفينية حتى عند البدء بالسحب بكلتا الذراعين، و يفضل عدم التنفس عند خروج الرأس إلى سطح الماء. و ينصح سباحو 50 و 100 متر فراشة بعدم أخذ نس إلا بعد دورتين للذراع أو أكثر، بينما سباحو 200 متر فراشة يمكنهم أن يأخذوا نفسا بعد دورة ذراع كاملة.

أما سباحو الصدر فعلمهم إنجاز هذه المرحلة تحت الماء من خلال سحب الذراعين بشكل كامل للخلف ثم دورة كاملة للرجلين واحدة يتبعها سحب بالذراعين لغرض الخروج من الماء، أي عند إكمال السحبة الأولى للذراعين و البدء بالسحبة الثانية عليه أن يخرج الرأس قبل اكتمال السحبة وهنا يسمح لسباحي الصدر أن يأخذوا شهيقا أثناء خروج الرأس و الاستمرار بالسباحة.



شكل رقم: 03 الدوران في سباحة الصدر و الفراشة