

## المحاضرة الثالثة

### السباحة الحرة - LE CRAWL -

❖ تحتل طريقة السباحة الحرة المركز الأول بين طرائق السباحة من حيث السرعة وعدد فعاليتها في البرنامج الاولمبي ، كما ان السباحة الحرة هي الأساس في السباحات الأربعة حيث أن هذا النوع يفضله كافة السباحين بسبب السرعة والمتعة .

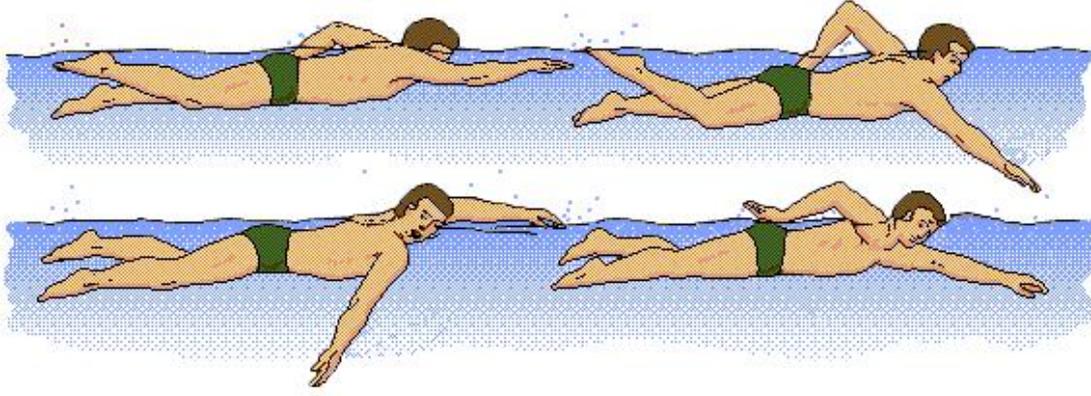
❖ أدخلت السباحة الحرة بالدورات الاولمبية الحديثة ضمن اول دورة اولمبية في أثينا 1896 .

❖ اما بالنسبة للنساء أول دورة تدخل فيها السباحة النسوية في دورة ستوكهولم الاولمبية عام 1912 .

#### ❖ وضعية الجسم:

- 1- السعي الدائم لكي يكون الجسم بوضع أفقي قدر المستطاع .
- 2- تقليل حركات لف وتموج الجسم إلى ادنى حد، خاصة أثناء الشهيق .
- 3- يكون حزام الكتفين بمستوى سطح الماء .
- 4- يرتبط وضع الجسم بالسرعة (كلما كانت السرعة عالية كان وضع الجسم جيداً ومناسباً للتيارات المائية) .
- 5- ان يكون الرأس بين الذراعين ، ولف الرأس إلى اليمين او اليسار او كلاهما بدرجة تساعده على اخذ الشهيق دون ان يشكل ذلك إعاقة او سبب لزيادة المقاومة الواقعة على الجسم .
- 6- تقليل المقاومة السلبية الواقعة على مقدمات الجسم من خلال تقليل درجة الزاوية المحصورة بين المحور الطولي للجسم ومستوى سطح الماء .
- 7- يتجه نظر السباح تحت سطح الماء إلى الأمام الأسفل .
- 8- الرأس يقود كافة حركات الجسم ، لذا اختلاف وضعه ، يؤثر في وضع الجسم عامة .

يكون الجسم بوضع افقي على البطن بحيث تكون الكتفان أعلى من مستوى المقعد التي تقع أسفل سطح الماء مباشرة . ويكون الجسم في السباحة الحرة طائفا بقدر الإمكان فيما تدع القدمين غاطستين في الماء قليلا لتعطي عملها الفعال . حيث ان كلما ارتفع الرأس إلى الأعلى سيؤدي الى انخفاض القسم الخلفي من الجسم مما يؤدي الى زيادة المقاومة .



## ❖ حركة الذراعين:

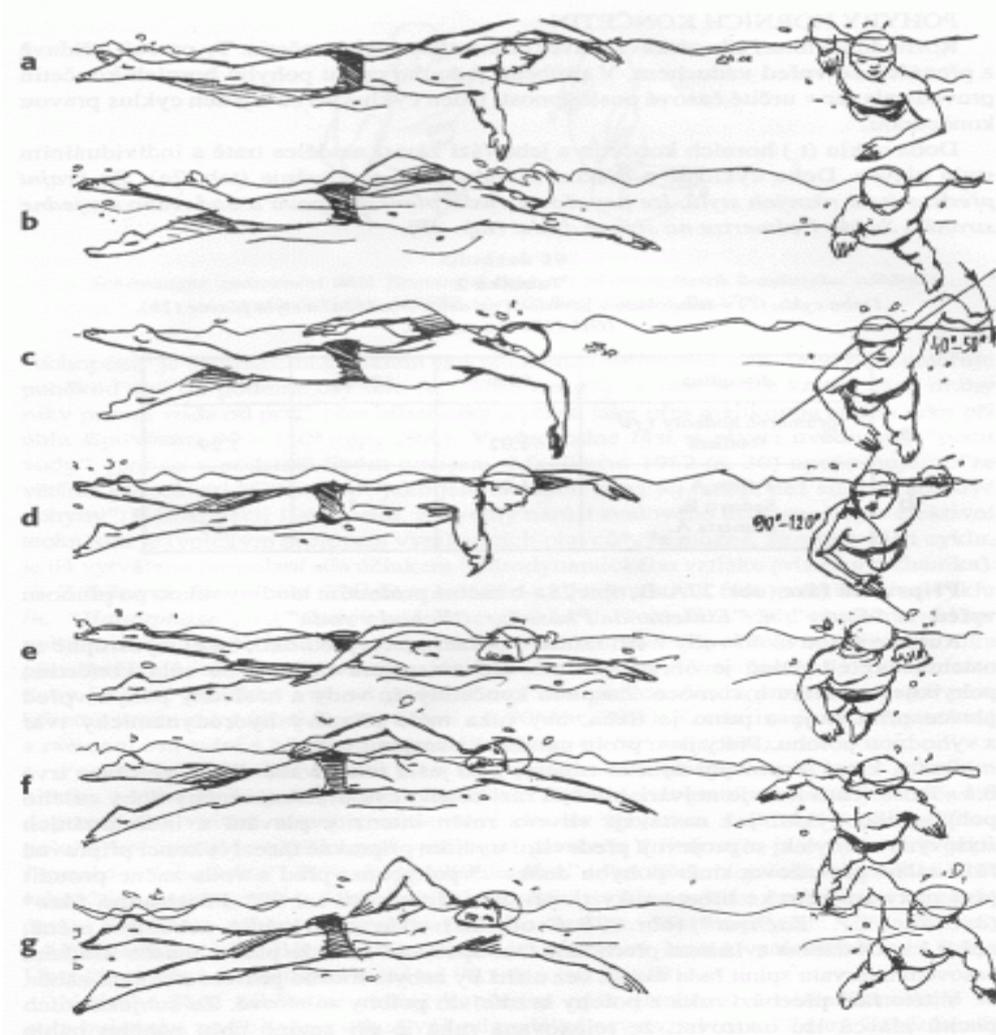
- تعد حركة الذراعين في السباحة الحرة المرتكز الاساسي لهذه الفعالية لذلك يعتبر خبراء السباحة التكنيك الجيد لحركة الذراعين هو افضل العوامل المساعدة لاختزال الوقت والحصول على افضل النتائج لان القوة الدافعة للجسم في السباحة الحرة تعتمد على حركات الذراعين حيث تتراوح هذه القوة من 70% \_ 85% من دفع الجسم للأمام حسب طول المسافة كلما قصرت المسافة كلما ارتفعت هذه النسبة ،
- تكون حركة الذراعين داخل الماء على شكل حرف (S) .
- أما بالنسبة إلى عمق الذراع داخل الماء فتختلف من سباح لأخر باختلاف قوة السباح ومرونته .
- تدخل الذراع الماء امام الكتف وللداخل قليلاً، حيث تدخل الاصابع اولاً وتكون مضمومة ثم يتبعها الساعد والعضد والجزء العلوي من الذراع ثم تدار راحة اليد للخارج وللأسفل لكي تبدأ بالانثناء ثم يبدأ المرفق بزيادة الانثناء حتى تصل الى درجة القصوى في الانثناء عندما تكون اليد مباشرة تحت الجسم اعلى اليد تكون زاوية (90) درجة مئوية مع الجسم ،
- وفي هذه النقطة يبدأ الرسغ ينبسط لكي يجعل راحة اليد تواجه الخلف ويبدأ حكرة الدفع تجاه القدم حيث ينتهي بقرب مفصل الفخذ ثم تبدأ راحة اليد بالدوران الى الداخل لتواجه الفخذ واليد مستمرة بالدوران ويكون الاصبع الصغير الى الاعلى والابهام الى الاسفل وترفع خارج الماء وأول ما يخرج من الماء هو المرفق بعد ذلك تبدأ الحركة الرجوعية عند ترك اليد الماء .

- اهم مميزات حركة الذراعين في السباحة الحرة هي العمل على التوالي في حركة تبادلية تكسب الجسم تقدماً مستمراً وانسيابياً ، فحينما تؤدي احدى الذراعين حركتها الرجوعية خارج الماء تؤدي الثانية حركتها الاساسية داخل الماء .

### ❖ حركة الرجلين:

اهم وظائف حركة الرجلين في السباحة الحرة :

- ❖ مساعدة الجسم للطفو الى الاعلى .
  - ❖ المحافظة على اتزان السباح واستقامة جسمه .
  - ❖ تساعد على انتاج القوة الدافعة لتقدم الجسم الى الامام .
  - تبدأ حركة الرجلين من الورك لتشمل الساقين ثم القدمين وتكون حركة الرجلين بأداء ضربات تبادلية الى الاعلى والاسفل يتم دفع الماء للخلف والاسفل لتقدم الجسم ويرتفع للأمام والاعلى ، اذا لم تكن ضربات الرجلين على درجة من الكفاءة فانه ينتج عنها انخفاض الحوض والرجلين مما يؤدي الى زيادة المقاومة وبالتالي تؤثر على سرعة السباح
  - عند ضرب الرجلين يجب الاحتفاظ بوضعهما بمجرى التيار وتكون باستقامة وتقاربهما من بعضهما دون تصلب ،
  - عند ضرب الساق اليسرى إلى الأعلى لن يبقى فيها انثناء في الركبة لان الانثناء يؤدي الى تقليل القوة وإرجاع السباح الى الخلف ،
  - أما الساق اليسرى في الوقت نفسه تبدأ الضربة إلى الأسفل وفي اللحظة نفسها ثني الركبة قليلاً نتيجة ضغط الماء على الرجل من الأسفل إلى الأعلى مع الاحتفاظ بالقدم ممدودة أمام أسفل سطح الماء
  - تختلف العلاقة بين ضربات الرجلين وحركة الذراعين حيث تقوم الرجلين بأداء ستة ضربات أو أربعة ضربات مع كل دورة كاملة بالذراعين ويتحدد ذلك تبعاً لمسافة السباق
- فتستعمل طريقة الضربات الستة لمسافة (100م – 200م ) ويقل عددها في مسافة (400م – 800م – 1500م ) .



## ❖ التنفس:

يقسم إلى قسمين :

- 1- **الشهيق:** يتم عن طريق الفم والأنف من خلال لف الرأس على جهة الذراع الخارجة والمرفق منحني ومحمول عاليا ويستغرق الشهيق زمناً قليلاً إذا ما قورن بزمن الزفير.
- 2- **الزفير:** يطرح داخل الماء عن طريق الفم والأنف ويكون وجه السباح موجهاً لقعر البركة ، ويستغرق زمناً طويلاً ليحافظ على الوضع الأفقي للجسم .

إن سباحي المسافات الطويلة والمتوسطة يأخذ شهيق مع كل دورة ذراع ، بينما سباحي السرعة يجب الإقلال من مرات التنفس ويفضل اخذ التنفس على كل الجانبين .

وفي السباحة الحرة يدور الجسم من (35-45) درجة على كل جهة عندما يعمل السباح دورة ذراع كاملة. والسباح يدور إلى الجهة التي يتنفس بها أكثر من الجهة الثانية.