

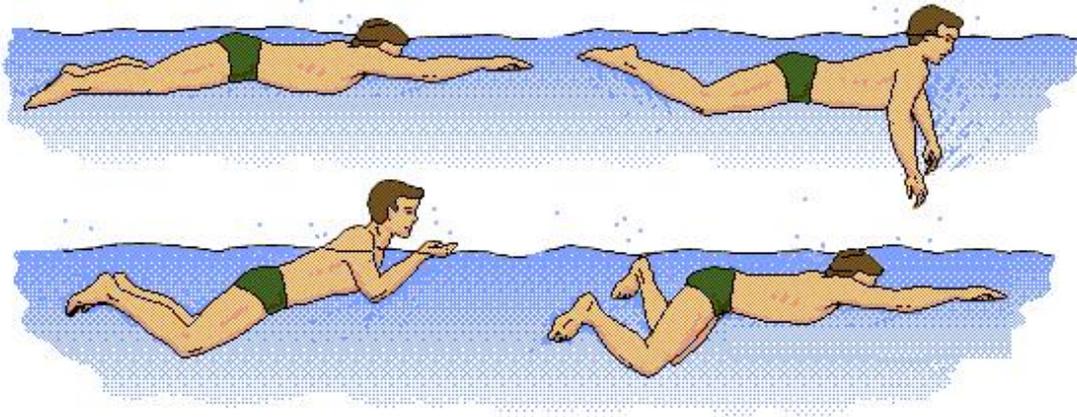
## المحاضرة الخامسة

### سباحة الصدر - LA BRASSE -

- تعد سباحة الصدر من أقدم طرائق السباحة التي مارسها الإنسان وقد تم وضع قانون خاص لهذه الفعالية حيث ان حركة الذراعين تتم في وقت واحد وفي المستوى الأفقي نفسه من دون تناوب وجميع حركات الرجلين تتم بوقت واحد وفي المستوى الأفقي نفسه .
- عند نهاية السباق يجب ان يكون المس باليدين معا اما فوق او تحت مستوى الماء هذا من ناحية القانون الدولي لسباحة الصدر.
- أما دخول هذه الفعالية في الدورات الاولمبية أول دورة أدخلت فيها سباحة الصدر هي دورة لندن 1908 وكانت المسافة (200م) وأما (100م) صدر دخلت لأول مرة عام 1968،
- أما السيدات فقد أدخلت سباقاتهم في دورة باريس 1924 في فعالية (200م)،
- أما فعالية (100م) نساء فقد أدخلت في دورة المكسيك 1968 .
- وقد تطورت هذه الفعالية من حيث التكنيك فقد أصبحت مستقلة من حيث القانون والتكنيك الخاص بها حيث كانت مندمجة مع سباحة الفراشة .

### ❖ وضعية الجسم :

- يتخذ الجسم في سباحة الصدر أوضاعاً مختلفة نظراً للاختلاف الكبير لأقسام الحركة ،
- يعد الوضع الأفقي الممتد أحسن الأوضاع المناسبة للتيارات المائية ،
- يكون الجسم بوضع انسيابي ممتد أسفل سطح الماء واليدان تحت الماء وراحة اليد للأسفل ومتجهة قليلاً للخارج.
- ويكون الرأس بخط مستقيم ومتجه للأسفل وثني الرجلان كاملاً من الركبتين ثم تمتدان وتكون متجاورتين وتأخذ الوضع الأفقي.



### ❖ حركة الذراعين:

- تؤدي حركة الذراعين بوقت واحد من الأمام إلى الجانبين ثم إلى الأسف ومن ثم إلى الأمام تحت الماء .
- تؤدي الذراعين حركتها سوية بجوار بعضهما البعض اذا تبدأ من وضعها الممتد عاليا أسفل سطح الماء وراحة اليد للأسفل ومتجه قليلا للخارج ،
- تمتد الذراعين للأمام وتتبعهما الكتفان اشتراك عضلات حزام الكتف بفاعلية أكثر في أداء المرحلة الثانية وهي السحب ،
- ويغوص الجسم كاملا وكذلك الرأس تحت الماء حيث ان التعديل في قانون سباحة الصدر يسمح أن يغوص الرأس كاملا في الماء لأنه يخرج خارج الماء أثناء كل دورة كاملة .
- بعدها حركة السحب باليدين للجانب والأسفل عندما تصبح اليدان باتساع الكتفين ثم يبدأ انثناء المرفق مع زيادة ثني المرفق مع حركة اليدين للداخل ، مع ملاحظة أن يكون المرفق للأعلى لكي يتمكن من سحب الماء للخلف .
- ثم تقرب اليدان أمام الصدر عند نهاية السحب للداخل بعدها ثني الذراعين بقوة للداخل عند نهاية السحب وتستمر حركة اليدين للأمام دون تردد وتمتد الذراعان للأمام بقوة .



### ❖ حركة الرجلين :

- تؤدي حركة الرجلين في سباحة الصدر بصورة مماثلة معا بالتشابه مع الاحتفاظ بالكعبين والفتحين متوازيين تحت سطح الماء .
- عند بداية السحب تكون الرجلين بامتدادهما الكامل وتكون القدمين مؤشرة تبدأ الرجلين بالسحب وتكون الركبتان والورك بارتخاء تسحب القدمين باتجاه الأمام الأعلى ويستمر السحب معا باتجاه الورك بينما تصل القدمان أسفل سطح الماء مباشرة ، في هذه النقطة تصل نهاية السحبة وتشكل زاوية بين الفتحين والجدع حوالي (130) درجة .
- هنا يجب تدوير القدمين عند بداية دفع الرجلين بعدها تدفع الرجلين الى الخلف الجانب ويكون باطن القدم باتجاه الخلف وتحصل هذه الحركة بمرونة الكاحل .
- وبعدها تمتد الرجلين بزيادة سرعتها لتحقيق أقصى دفع بالقدمين وعندها تكون الرجلان متوازية واحدة مقابل الأخرى دون اختلاف في الدفع ، عندها تكون الرجلان بامتدادهما الكامل وتكون القدمين مؤشرة الى الخارج ،
- ان هذه الحركة في الرجلين تعطي للسباح السرعة والقوة والاقتصاد بالحركة بالإضافة الى تقليل المقاومة .

## ❖ التنفس:

- ان ضبط عملية التنفس من أهم الأمور التي تساعد على التوقيت الجيد في سباحة الصدر.
- وهو بان يرتفع الرأس عاليا عند ثني الذراعين بقوة للداخل عند نهاية السحب ويأخذ السباح الشهيق عندما يصل الجسم إلى أعلى نقطة له عندما يظهر الكتفان وأعلى الظهر خارج الماء.



## ❖ التوقيت عند الضربات:

- يبدأ السباح بسحب الذراعين عندما تكون الساقين في امتدادهما الكامل وقبل نهاية سحب الذراعين يجب على السباح ان يقوم بانثناء واسع للركبتين مما يؤدي الى اقتراب الكعبين الى الورك بينما تصل القدمان إلى أسفل سطح الماء مباشرة ،
  - خلال الجزء الأول من امتداد الذراعين إلى الأمام تكتمل أو تستمر ثني الركبتين وقبل أن تصل الذراعان إلى امتدادهما الكامل والوجه غاطس في الماء تبدأ حركة دفع الرجلين للخلف الجانبي.
- ملاحظة:** الخطأ الشائع هو عدم دفع الذراعين إلى الأمام في لحظة دفع الرجلين .

