

٢٠٢٢



المحاضرة الأحد عشر

سباحة الصدر



أ.د مازن هادي كزار ابراهيم الطائي

Mazin.kzar@mustaqbal-college.edu.iq

م.د وليد خالد عبد الهادي الماشطة

Waleed.Khalid@mustaqbal-college.edu.iq

كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



سباحة الصدر

تعد سباحة الصدر من ابطأ طرائق السباحة الأخرى (الحررة، الظهر، الفراشة) ويعود السبب بذلك إلى كون جسم السباح يتعرض إلى مقاومات اكبر مما تعيق الانسيابية في الماء وكذلك إن سباحة الصدر هي السباحة التي تتصف بعدم الاستمرارية في الحركة لوجود توقف لكلا من الذراعين والرجلين في احدى المراحل مما يسبب أنخفاضا بالسرعة. ويحدد القانون الدولي للسباحة يجب على سباح الصدر أن يحتفظ بوضع الجسم على الصدر مع أول ضربة أوسحبه للذراعين بعد بدايه السباق وبعد كل دوران على أن يكون كلتا الكتفين على خط افقي لسطح الماء ,ويجب أن تكون تؤدي كلا من حركتي الذراعين والرجلين بصورة متماثلة معا وفي مستوى افقي واحد من دون حركات تبادلية.



صورة توضح سباحة الصدر

أولاً : مسافة السباقات القانونية في سباحة الصدر :

١. سباق (٥٠) متر صدر.

٢. سباق (١٠٠) متر صدر.

٣. سباق (٢٠٠) متر صدر.

ثانياً : التحليل الحركي لسباحة صدر:

❖ وضع الجسم :



يتمثل وضع جسم السباح في سباحة الصدر بعدم الثبات بوضع واحد فهو في حركة تموجية ولهذا يتأخذ الجسم أوضاعاً مختلفة فيحاول السباح اخذ الوضع الافقي المناسب ولكن هذا الوضع لا يستغرق وقتاً إلا الثلث من زمن دورة الذراعين تقريباً.

❖ حركة الرجلين :



تعتمد حركة السباح في سباحة الصدر على ٥٠% من القوة التي تولدها حركة الرجلين لذا فهي مهمة جداً و مؤثرة في سرعة السباحة، فعندما يكون الجسم أفقية واليدين تصل في حركتها إلى نهاية مرحلة التغطية أي تكون ممدودة إلى الأمام تبدأ الرجلين بالانسحاب إلى باتجاه الورك متزامنة مع حركة الأنسحاب لليدين وتكون القدمين قريبتان من بعضهما وقريبتان من سطح الماء إلى أن يصل الكعبان القدم إلى الورك تقريباً وتكون زاوية الركبتين باقصى انثناء لهما، بعدها تبدأ عملية الدفع للرجلين من خلال تدوير القدمين إلى الخارج ويكون الدفع بباطن القدم باتجاه الخارج بمسار شبه دائري يلتقي في نهاية المسار الحركي القدمين مع بعضهما

توضيح حركات الرجلين



يمكننا تقسيم حركة الرجلين على ثلاث مراحل :

☑ **مرحلة الانسحاب القدمين :** وهي مرحلة مهمة لأن الحركة بها تعيق السباح وتعمل

ضد حركة السباح ولهذا يجب اداؤها بشكل سليم لتقليل المقاومة وتبدأ بأن يسحب السباح القدمين باتجاه الورك إلى يصل كعبي القدم قريبا من مفصل الورك ويحدث إنغلاق لزاوية مفصل الركبة قدر الإمكان ويكون إتجاه الركبتان إلى الاسفل.

☑ **مرحلة الدفع للرجلين :** عند الوصول إلى نهاية السحب تبدأ القدمان بالتدوير باتجاه الخارج ويبدأ المسار الحركي للقدمين بشكل دائري خارجي إلى تلتقي القدمان مره أخرى في نهاية مرحلة

☑ **مرحلة الانزلاق أو المد للرجلين :** و هي المرحلة التي تصل بها الرجلان إلى اقصى

مد لهما وتكون أصابع القدم ممدودة إلى الخلف وهي تتزامن مع حركة مد الذراعين لتحقيق أنسياب كامل للجسم مما يؤدي إلى أنزلاق بشكل أسهل في الماء.

❖ حركة الذراعين :

أن وظيفة الذراعين في سباحة الصدر تتمثل بحصول السباح على ٥٠% تقريبا من القوة الدافعة للسباح إلى الأمام وكذلك تعمل الذراعين على رفع الرأس في نهاية عملية السحب التي تساعد السباح على اخذ الشهيق بشكل سهل من الأمام. ويمكن تقسيم **مراحل حركة الذراعين على:-**



☑ **مرحلة السحب :** وهي المرحلة التي تبدأ بها اليدين بسحب

الماء باتجاه الخارج الاسفل قبيل أن تكون المسافة بين اليدين تقريبا بعرض الاكتاف. وتستمر على شكل مسار شبه دائري.



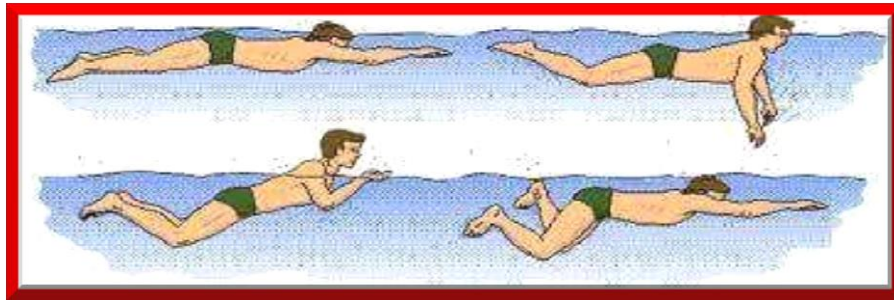
☑ **مرحلة الدفع :** و هي المرحلة التي تبدأ عند انثناء مفصل المرفق مع المحافظة على أن يكون بوضع اعلى من اليد والانتباه على عدم المبالغة برفع المرفق فوق مستوى الكتف، وفي هذه المرحلة تبدأ الرأس بالصعود خارج مستوى سطح الماء .



☑ **مرحلة التغطية أو الرجوع :** وهي المرحلة التي تبدأ عند مد الذراعين معا إلى الأمام وقد يستخدم بعضهم اسلوب رفع اليدين فقط فوق الماء مع تأكيد عدم رفع المرفق أو اسلوب المد لليدين إلى الأمام داخل الماء وتكون راحة اليد باتجاه الاسفل بينما يتحرك الرأس لا يأخذ موضعا بين الذراعين أثناء هذه المرحلة، وتنتهي بوضع الجسم الافقي.



☑ **مرحلة الانزلاق :** و هي المرحلة التي تحدث بها عملية الانزلاق التي تساهم بها الرجلان بشكل كبير نسبيا، تتخذ اليدين وضع سمك الماء للتهيء إلى عملية السحب وتبدأ راحة اليد بالتدوير إلى الخارج لغرض البدء بالدفع باتجاه الخارج الاسفل.



توضيح حركات الذراعين

❖ التنفس :

إن عملية التنفس أسهل نسبيا من الطرائق الأخرى (الحرة، والظهر، الفراشة) والسبب يعود إلى أن حركة السحب للذراعين تعمل على رفع الكتف إلى الخارج وتتطلب تزامن رفع الرأس خارج الماء معها مما يساعد على النفس من الأمام بشكل سهل، وتتم عملية الشهيق من خلال الفم بشكل عميق وسريع بينما تتم عملية الزفير داخل الماء في أثناء دخول الرأس بالماء الذي يتزامن مع حركة التغطية للذراعين، وتتم عملية الزفير من الأنف والفم وبشكل متدرج.



ثالثاً: تعليم سباحة الصدر:

أولاً: تعليم ضربات الرجلين :

- ❑ الجلوس على حافة الحوض، أداء ضربات الرجلين (الصدر).
- ❑ الانبطاح على مكعب البدء، أداء ضربات الرجلين .
- ❑ مسك حافة الحوض من وضع الطفو أداء ضربات الرجلين .
- ❑ تحريك الرجلين بمساعدة الزميل .
- ❑ أداء ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر بمساعدة أداة الطفو .
- ❑ أداء ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن بمساعدة أداة الطفو .
- ❑ الدفع من جدار الحمام والانزلاق مع أداء دورة أو أكثر للرجلين .

ثانياً: تعليم حركات الذراعين والتنفس :

- ❑ أداء حركات الذراعين والتنفس مع وضع ميل الجذع، وذلك خارج الماء .
- ❑ أداء حركات الذراعين والتنفس في الماء .
- ❑ أداء حركات الذراعين والتنفس مع المشي بعرض الحوض .
- ❑ تشبيك الرجلين بواسطة عوامات الشد الطافية، اتخاذ وضع الطفو على البطن،