

٢٠٢٢



المحاضرة السابعة عشر

البدء



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



البدء في السباحة



ان الفوز في فعاليات السباحة غالبا ما يتحدد ببعض الأعمار من الثانية، ولذلك فان جميع عناصر تحقيق الفوز يجب ان تنظم ويتم تدريبها من خلال إعداد المناهج التدريبية اليومية، ومن ضمن هذه العناصر، قفزة البداية من منصة القفز، والتي بجانب العناصر الأخرى يمكن تحقيق الزمن المطلوب في المنافسات. وقد ظهرت خلال الأربعون سنة الماضية عدد من الأوضاع الخاصة بوقفة البداية في فعاليات السباحة الحرة والفراشة والصدر، حيث كانت وقفة البداية والذراعين ممدودة باستقامة الى الخلف، وبمرور الزمن وجد السباحون ان حركة أجسامهم ممكن ان تكون أسرع في حالة مرجحة الذراعين للخلف (تطبقا لقانون نيوتن الفعل ورد الفعل) لذلك كانت بداية الوقفة التحضيرية هو بوضع الذراعين للأمام ثم مرجحتها الى الخلف ثم الى الأمام مرة ثانية بعد سماع طلقة البدء، الشكل.

أنواع البدء

☑ **البدء من أعلى :** ويستخدم في سباحات الحرة ، الصدر ، الفراشة وهو على نوعين:

١. البدء الخاطف :



بعد سماع الأمر " خذ مكانك" يقوم السباح يأخذ الوضع التحضيرى بمسك حافة منصة البدء الأمامية بواسطة أصابع رجليه ، وان تكون مكان القدمين بعرض الكتف تقريبا، وهذا الوضع سوف يسمح للقدمين بدفع المنصة بقوة أكثر من وضعها اعرض من الكتف او متقاربة من بعضهما، ثم يقوم السباح بمسك الحافة الأمامية لمنصة البدء بواسطة أطراف أصابع كفيه، وللسباح وضع أصابعه بين او خارج القدمين، حيث ان كلا الطريقتين قد استخدمت من قبل سباحي المستويات العليا. ويجب ان تكون الركبتين منثنية قليلاً والذراعان منثنية كذلك والرأس بينهما والى الأسفل والنظر يكون باتجاه الماء قبل الانطلاق. وهذه الأوضاع قد تختلف بين سباح وآخر وحسب طبيعة تكوينه البدني

٢. بدء المضمار (الأعتيادي) :



ان مسكه البداية الاعتيادية تتصف كون الرجلين معا تشتركان في أداء القفزة، حيث يضع السباح قدميه فوق الحافة الأمامية لمنصة القفز بمسافة من (١٥-٣٠سم) بينهما مع ثني أصابع القدمين حول الحافة واليدين بمكان بحيث يكون مركز ثقل الجسم مائلا للإمام عند البدء وللمحافظة على استقرار الجسم والثبات على التوازن قدر الإمكان. إن الاختلاف الرئيسي في تكنيك الطريقتين هو وضع القدمين على منصة القفز، وعكس ما هو عليه في مسكه البداية، فان وضع القدمين في بداية المضمار تكون قدم إحدى الرجلين على الحافة الأمامية لمنصة القفز والثانية تكون خلفها.



☑ البدء من أسفل : ويستخدم في الظهر ويتم كالآتي :



وكما يشير القانون الدولي للسباحة الاولمبية المادة السادسة والخاص بالبدء في فعالية السباحة على الظهر (م-٦ الفقرة ٦-١) ينبغي على السباحين أن يشكلوا صفاً داخل الماء مواجهين حافة المنصة، وكلا الكفين تمسكان مقابض البداية، كما و يجب أن تكون القدمان بضمنها الأصابع تحت الماء. حيث يسمح الوقوف في أو على حافة قناة المياه أو ثني أصابع القدمين حول طرف حافة قناة المياه، ومن ثم الانطلاق عند سماع صوت صفارة او طلقة البدء بالسباق.