

السباحة الحرة

اعداد

1. د. مواهب حميد - م. د. زهاد فوزي - م. فرح علاء - م. م. صفية احسان



السباحة الحرة :

تحتل طريقة السباحة الحرة المركز الاول بين طرائق السباحة من حيث السرعة وعدد فعاليتها في البرنامج الاولمبي ، كما ان السباحة الحرة هي الاساس في السباحات الاربعة حيث ان هذا النوع يفضله كافة السباحين بسبب السرعة والمتعة .
ادخلت السباحة الحرة بالدروات الاولمبية الحديثة ضمن اول دورة اولمبية في اثينا ١٨٩٦ .

اما بالنسبة للنساء اول دورة تدخل فيها السباحة النسوية في دورة ستوكهولم الاولمبية عام ١٩١٢ .

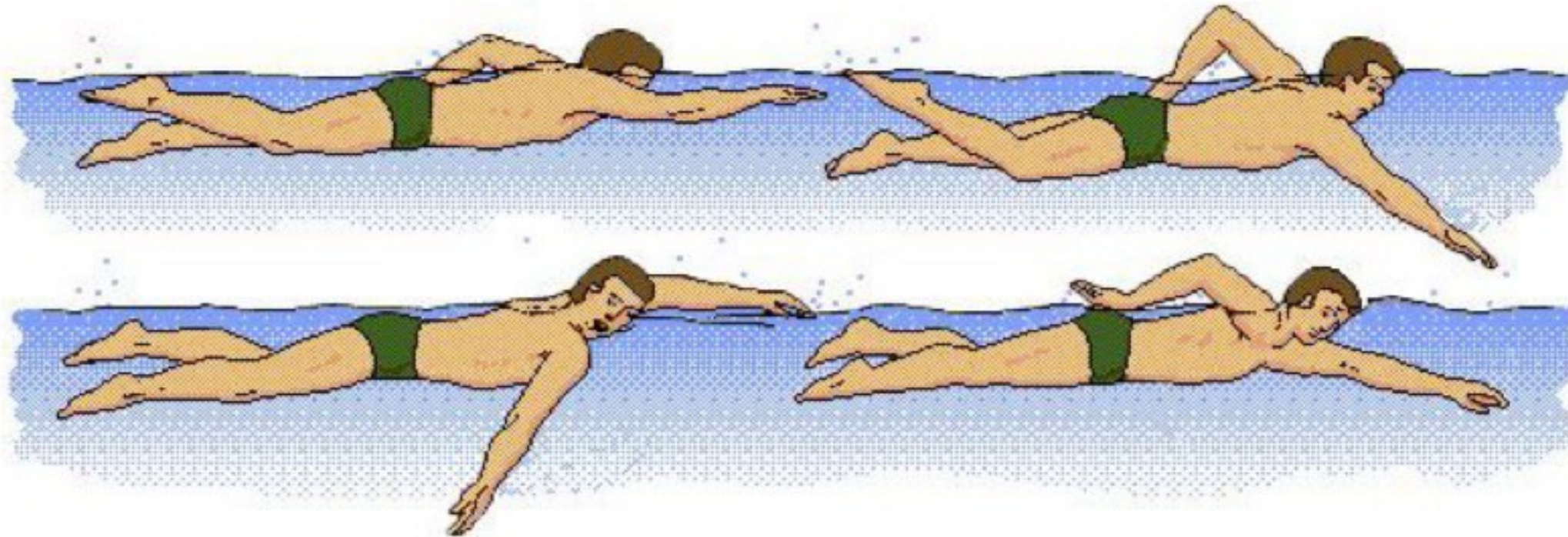


• وضعية الجسم

- ١- السعي الدائم لكي يكون الجسم بوضع افقي قدر المستطاع .
- ٢- تقليل حركات لف وتموج الجسم الى ادنى حد ، خاصة اثناء الشهيق .
- ٣- يكون حزام الكتفين بمستوى سطح الماء .
- ٤- يرتبط وضع الجسم بالسرعة (كلما كانت السرعة عالية كان وضع الجسم جيداً ومناسباً للتيارات المائية) .
- ٥- ان يكون الرأس بين الذراعين ، ولف الرأس الى اليمين او اليسار او كلاهما بدرجة تساعد على اخذ الشهيق دون ان يشكل ذلك اعاقة او سبب لزيادة المقاومة الواقعة على الجسم .
- ٦- تقليل المقاومة السلبية الواقعة على مقدمات الجسم من خلال تقليل درجة الزاوية المحصورة بين المحور الطولي للجسم ومستوى سطح الماء .
- ٧- يتجه نظر السباح تحت سطح الماء الى الامام الاسفل .

٨- الرأس يقود كافة حركات الجسم ، لذا اختلاف وضعه ، يؤثر في وضع الجسم عامة .

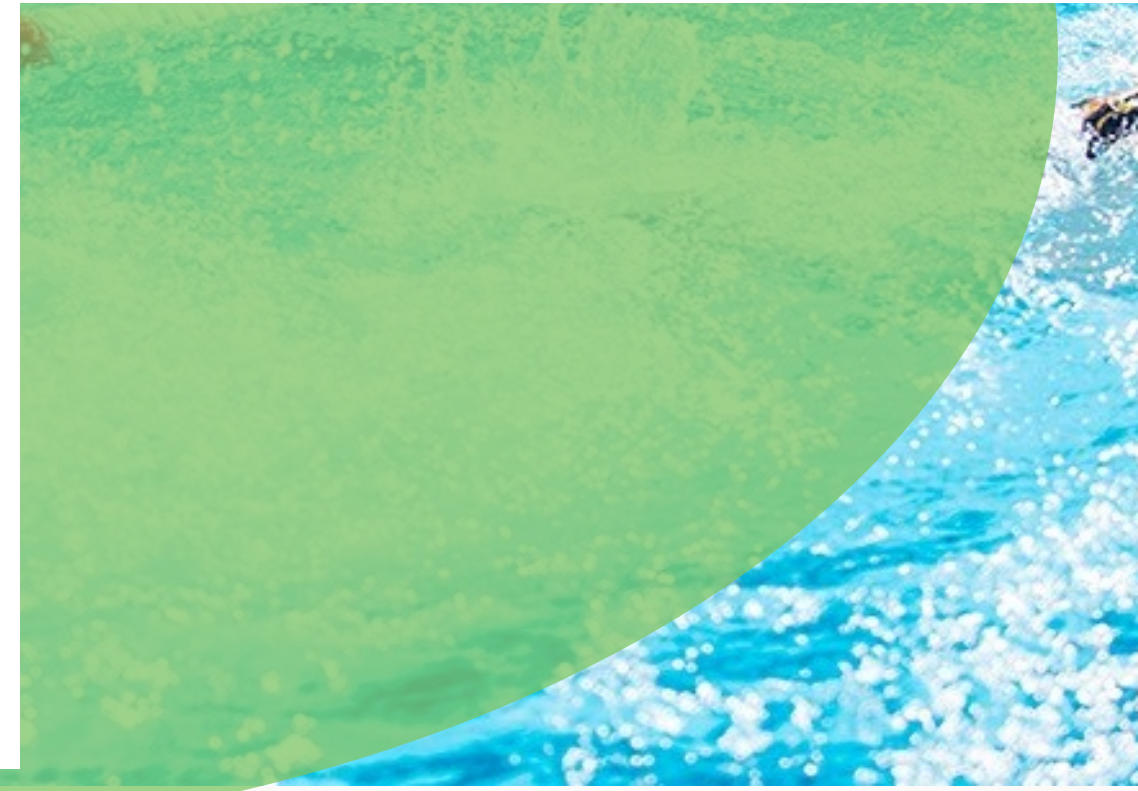
يكون الجسم بوضع افقي على البطن بحيث تكون الكتفان اعلى من مستوى المقعد التي تقع اسفل سطح الماء مباشرة . ويكون الجسم في السباحة الحرة طائفا بقدر الامكان فيما تدع القدمين غاطستين في الماء قليلا لتعطي عملها الفعال . حيث ان كلما ارتفع الرأس الى الاعلى سيؤدي الى انخفاض القسم الخلفي من الجسم مما يؤدي الى زيادة 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 ٧٠ % _ ٨٥% من دفع الجسم للأمام حسب طول المسافة كلما قصرت المسافة كلما ارتفعت هذه النسبة ،

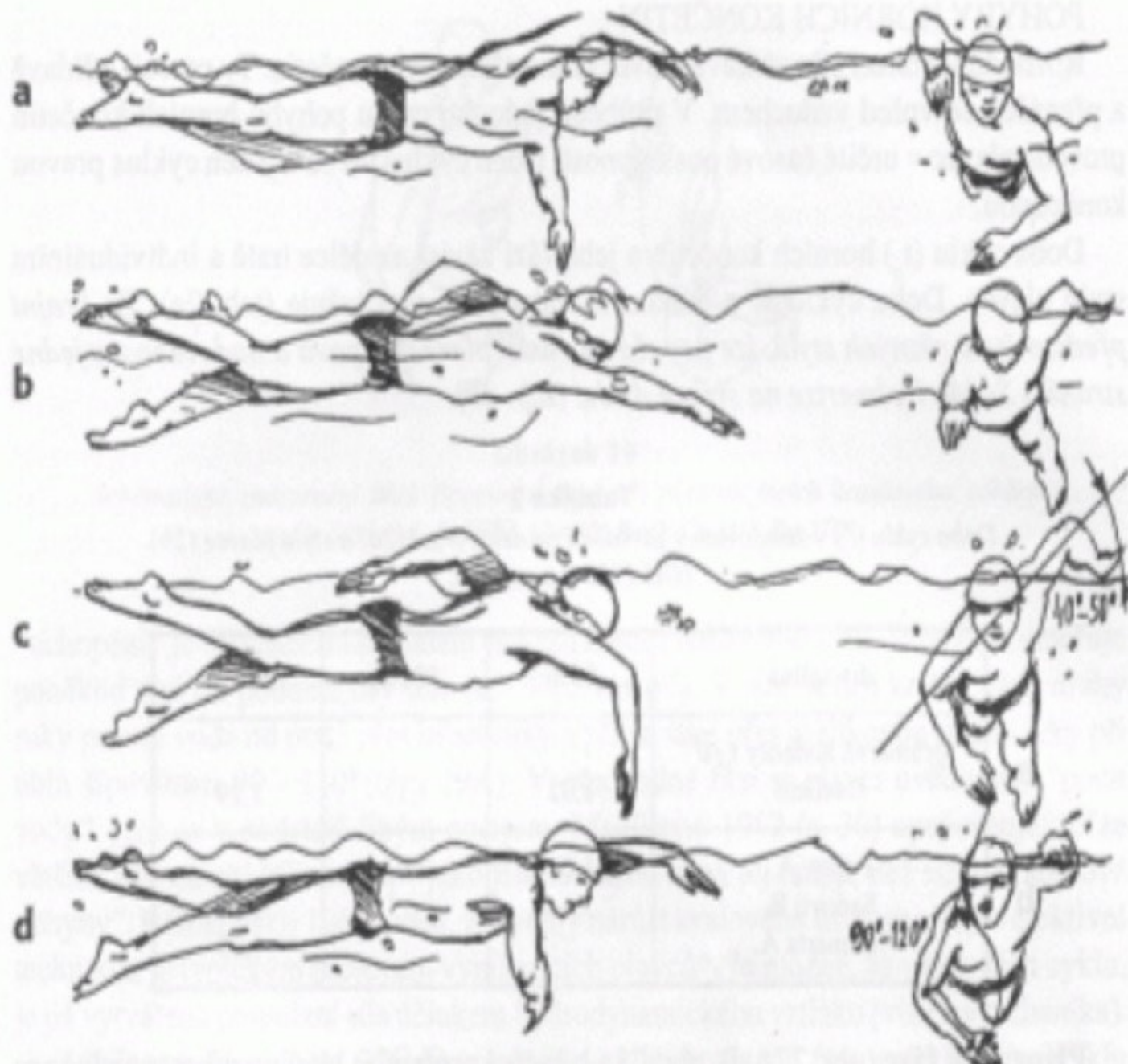
- تدخل الذراع الماء امام الكتف وللداخل قليلاً، حيث تدخل الاصابع اولا وتكون مضمومة ثم يتبعها الساعد والعضد والجزء العلوي من الذراع ثم تدار راحة اليد للخارج وللأسفل لكي تبدأ بالانثناء ثم يبدأ المرفق بزيادة الانثناء حتى تصل الى درجة القصوى في الانثناء عندما تكون اليد مباشرة تحت الجسم اعلى اليد تكون زاوية (٩٠) درجة مئوية مع الجسم ،
- وفي هذه النقطة يبدأ الرسغ ينبسط لكي يجعل راحة اليد تواجه الخلف ويبدأ حكة 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 .

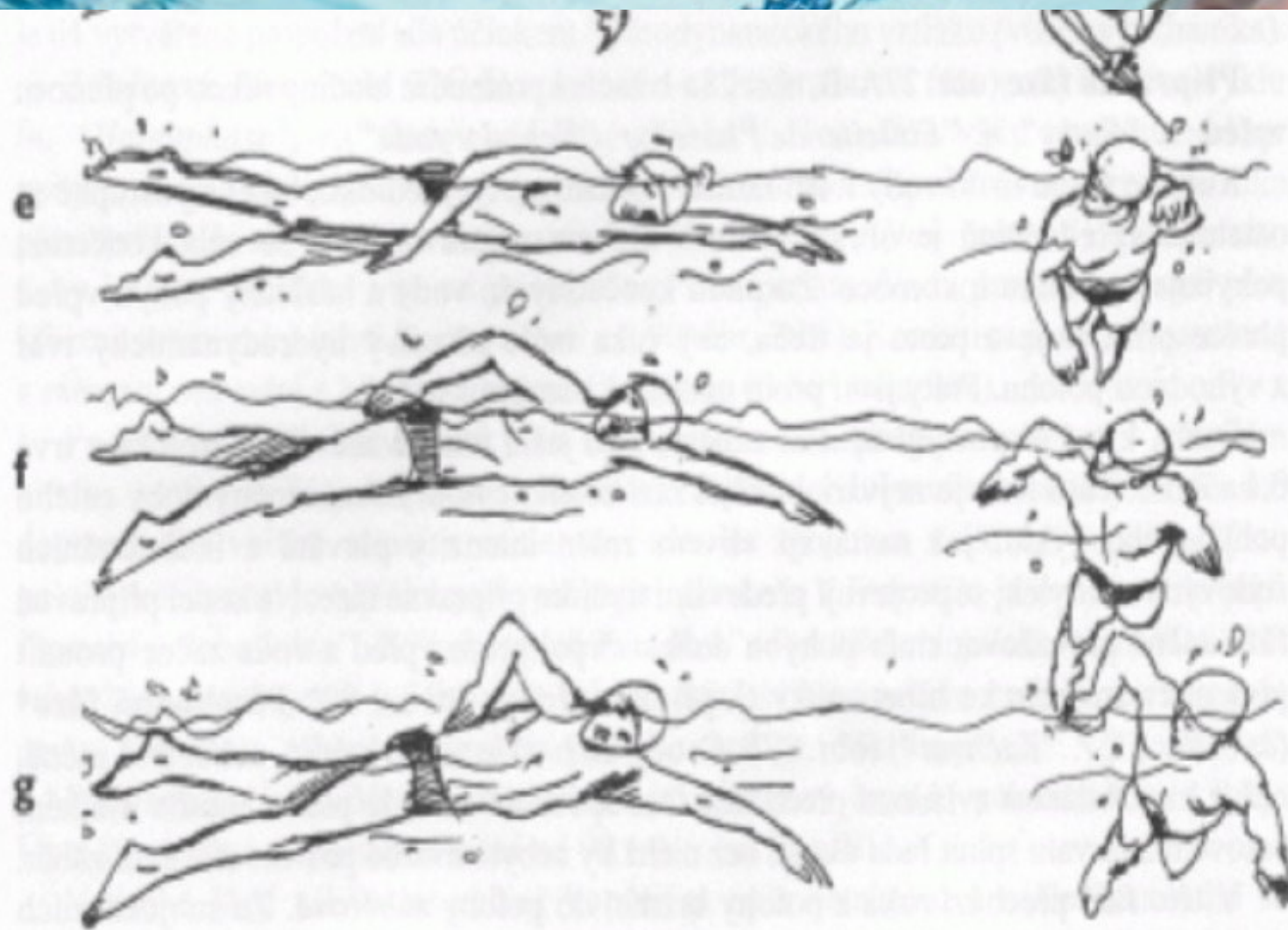


• حركة الرجلين :

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 الى الاعلى لن يبقى فيها انثناء في الركبة لان الانثناء يؤدي الى تقليل القوة وارجاع السباح الى الخلف ،





• التنفس :

يقسم الى قسمين :

- ١- الشهيق : يتم عن طريق الفم والانف من خلال لف الرأس على جهة الذراع الخارجة والمرفق منحني ومحمول عاليا ويستغرق الشهيق زمناً قليلاً اذا ما قورن بزمن الزفير .
- ٢- الزفير : يطرح داخل الماء عن طريق الفم والانف ويكون وجه السباح مواجهاً لقعر البركة ، ويستغرق زمناً طويلاً ليحافظ على الوضع الافقي للجسم .

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

وفي السباحة الحرة يدور الجسم من (٣٥-٤٥) درجة على كل جهة عندما يعمل السباح دورة ذراع كاملة . والسباح يدور الى الجهة التي يتنفس بها اكثر من الجهة الثانية.

