

مبادئ التحليل الحركي لطرق السباحة

نتطرق في هذه المحاضرة الى بعض المبادئ الهامة التي يجب مراعاتها
لتحسين الأداء في مختلف طرق السباحة

1. تحقيق أقصى مقاومة عند أداء الدفع للخلف:

وتتضح أهمية ذلك ان الطريقة الفعالة التي تجعل الجسم يتقدم للأمام في الماء تعتمد على مدى الاستفادة من الدفع في الاتجاه عكس التقدم (قانون نيوتن، رد الفعل) لذلك يجب عند بداية مرحلة الشد في أي طريقة من طرق السباحة أن يتأكد السباح أن راحتي اليدين تواجه القدمين وان راحتي اليدين هما اللتان تقودان مرحلة الشد وليس المرفقان (لا يترك السباح المرفقين يسقطان) حيث ان ذلك يحقق للسباح الاستفادة من أكبر منطقة مسطحة للعضد مما يزيد من فاعلية الدفع. كذلك يوصى هنا بأهمية العناية بزيادة مرونة الكعبين حتى يمكن من زيادة مساحة المنطقة المسطحة للقدمين.

1. أقل مقاومة أثناء الحركة الرجوعية:

حيث أنه من الأهمية الكبيرة زيادة المقاومة عند أداء الدفع للخلف، فإنه من الأهمية أيضا تقليل هذه المقاومة لأقصى درجة عند أداء الحركة الرجوعية والتي يتم فيها عودة الذراع أو الأرجل تمهيدا لبدء الحركة الأساسية مرة أخرى. وقد تكون الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء كما في طرق سباحة الزحف على البطن والزحف على الظهر والفراشة، كما قد تكون داخل الماء كما هو الحال في سباحة الصدر، وفي أي من هذه الحالات فإنه للاستفادة من هذا المبدأ عند امتداد الذراع أو الذراعين معا للأمام عند آخر مرحلة من الحركة الرجوعية يجب ان تترك اليدين تتزلقان في شكل انسيابي، كذلك يجب التركيز على انشاء الركبتين في مدى محدود عند أداء الحركة الرجوعية للرجلين للاستفادة من هذا المبدأ

1. استمرارية حركة انطلاق الجسم في الماء:

وحتى يتسنى تحقيق ذلك يمكن اثناء الحركة الرجوعية للذراعين أن تؤدي الرجلان مرحلة الدفع، وبينما تؤدي الرجلان الحركة الرجوعية تؤدي الذراعان حركة الدفع.

يجب تخلص جميع عضلات الجسم من التوتر

ويتحقق ذلك بصفة خاصة أثناء أداء الحركة الرجوعية، توفيراً للطاقة والمجهود والاستفادة من تعبئة الطاقة أثناء الحركة الأساسية الفعالة التي تسهم في تقدم الجسم للأمام. وللإستفادة من ذلك المبدأ يجب عدم ضغط الأصابع معا كما يوصى بأهمية اكتساب السباح درجة كبيرة من المرونة لمفصلي الكتفين بحيث تسمح بأداء حركة الدوران المطلوبة في سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر، كذلك أهمية مرونة الكعبين بما يسمح بأداء الدفع للخلف بالقدمين

بفاعلية وكفاءة

1. اخراج الزفير كاملا:

إذا حدث أن تعجل السباح في أخذ الشهيق قبل أن يحصل على زفير عميق فيعني ذلك أن السباح قد حصل على كمية أقل من المفروض أن يحصل عليها من الأكسجين، وينتج عن ذلك سرعة حدوث التعب، ومما هو جدير بالذكر أن مهارة الشهيق واخراج الزفير كاملا مهارة تخص السباح بدرجة أساسية، وقد يصعب على المدرب الاحساس بها... لذلك يجب أن يفهم السباح جيدا أهمية اكتساب هذه المهارة أثناء أداء السباحة... ويجب أن نتذكر دائما أن اجادة أخذ الشهيق واخراج الزفير لمسابقة 200 متر تؤدي الى تحسين المستوى الرقمي بحوالي 4 ثوان.

1. اخراج الزفير تحت الماء:

بصرف النظر عن نوع السباحة فإنه من الأهمية أن يتم اخراج الزفير والوجه متجه للأسفل والماء عند مستوى مفرق الشعر حيث ذلك يسمح بحرية أفضل للحركة، فضلا عن تحقيق أنسب وضع لطفو الجسم. وتجدر الإشارة أنه من الأهمية بمكان عند أخذ التنفس أن تترك الرأس يتحرك بحرية واستقلالية عن الجذع.

1. الاحتفاظ بالوضع الأفقي المستقيم:

فالوضع الأفقي سواء كان على البطن أو الظهر هو أنسب الأوضاع للانتقال والتحرك في الماء، ويتحقق ذلك بالتأكد من أن تكون الرجلان متجاورتين واليدين ممتدتين أمام الرأس والأذنان بين العضدين، ويحتاج السباح الاستفادة من هذا الوضع بصفة خاصة عند أداء فترة الانزلاق سواء بعد البدء أو الدوران.

1. أداء دفع الحائط والجسم تحت الماء:

يجب التأكد عند أداء دفع الحائط من الدوران أن جسم السباح تحت الماء... كما يجب عدم خروج الجسم من الماء قبل الاستفادة الكاملة من فاعلية وقوة الدفع.