

سباحة الصدر la brasse

- تعد سباحة الصدر من أقدم طرائق السباحة التي مارسها الإنسان ولقد 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 ولقد تطورت هذه الفعالية من حيث التكنيك فقد أصبحت مستقلة من حيث القانون والتكنيك الخاص بها حيث كانت مندمجة مع سباحة الفراشة .
- وضعية الجسم مختلفة نظراً للاختلاف الكبير - يكون الجسم بوضع انسيابي ممتد أسفل سطح الماء واليدين تحت الماء وراحة اليد للأسفل ومتجهة قليلا للخارج.
- ويكون الرأس بخط مستقيم ومتجه لأسفل وثني الرجلان كاملا من الركبتين ثم تمتدان وتكون متجاورتين وتأخذ الوضع الأفقي.
- حركة الذراعين:
- تؤدي حركة الذراعين بوقت واحد من الأمام الى الجانبين ثم الى الأسفل ومن ثم الى الأمام تحت الماء .
- تؤدي الذراعين حركتها سوية بجوار بعضهما البعض اذا تبدأ من وضعها الممتد عاليا أسفل سطح الماء وراحة اليد للأسفل ومتجهة قليلا للخارج ،
- تمتد الذراعين للأمام وتتبعهما الكتفان اشتراك عضلات حزام الكتف بفاعلية أكثر في أداء المرحلة الثانية وهي السحب ،
- ويغوص الجسم كاملا كذلك الرأس تحت الماء حيث ان التعديل في قانون سباحة الصدر يسمح أن

يغوص الرأس كاملاً في الماء لأنه يخرج خارج الماء أثناء كل دورة كاملة .

- بعدها حركة السحب باليدين للجانب والأسفل عندما تصبح اليدين 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 اليدين أمام الصدر عند نهاية السحب للداخل بعدها ثني الذراعين بقوة للداخل عند نهاية السحب ولتستمر حركة اليدين للأمام دولن تردد ولتتمت الذراعان للأمام بقوة.

حركة الرجلين :

- تؤدي حركة الرجلين في سباحة الصدر بصورة مماثلة مع بالتشابه مع الاحتفاظ بالكعبين والفخذين 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 مع باتجاه الورك بينما تصل القدمان أسفل سطح الماء مباشرة ، في هذه النقطة تصل نهاية السحبة وتشكل زاوية بين الفخذين والجذع حوالي (61 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 .

- بعدها تمتد الرجلين بزيادة سرعتها لتحقيق أقصى دفع بالقدمين وعندها تكون الرجلان متوازيين واحدة مقابل الأخرى دون اختلاف في الدفع ، عندها تكون الرجلان بامتدادهما الكامل وتكون القدمين 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 عالياً عند ثني الذراعين بقوة للداخل عند نهاية السحب ويأخذ السباح الشهيق

عندما يصل الجسم الى 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 بانتشاء واسع للركبتين مما يؤدي الى اقتراب الكعبين الى الورك بينما تصل القدمان إلى أسفل سطح الماء مباشرة ،

- خلال الجزء الأول من امتداد الذراعين الى الأمام تكتمل أول تستمر ثني الركبتين وقبل أن تصل الذراعان

الى امتدادهما الكامل والوجه غاطس في الماء تبدأ حركة دفع الرجلين للخلف الجانب .

ملاحظة: الخطأ الشائع هو عدم دفع الذراعين إلى الأمام في لحظة دفع الرجلين .