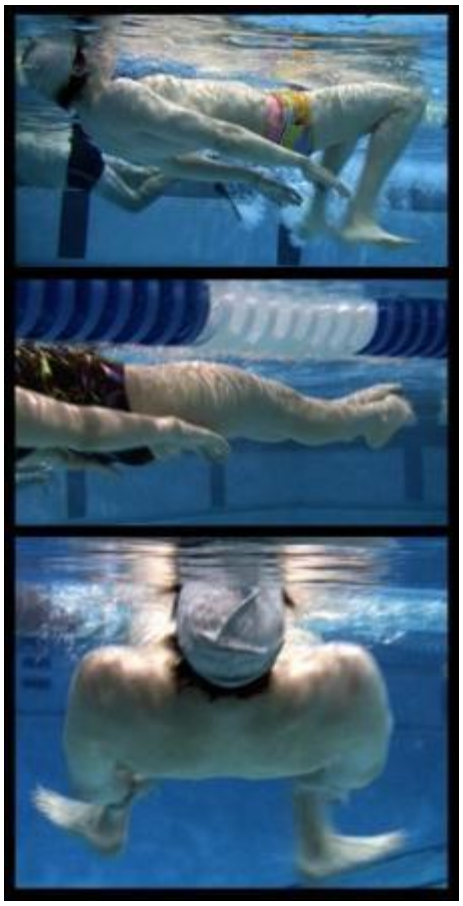
ضربات الرجلين في سباحة الصدر

ترجمة واعداد
سلام محمد الخطاط
تموز 2007



تعد ضربات الرجلين في سباحة الصدر من الحركات المركبة المعقدة، ذلك لانها تحوي على حركات ثني ومد وباتجاهات مختلفة، كما انها تحوي على حركات ضمنية خلال مفاصل الرجل ككل. لذا فقد يلاقي المتعلمين صعوبة في ادائها. ولكون انها ضربات فعالة لها اثر كبير في انتاج القوة المحركة الكلية لسباح الصدر، يجب ان نسلط عليها الضوء ونضع لها الحلول التعليمية المناسبة للمتعلمين الجدد وحتى للسباحين في مراحل ما بعد مرحلة التعلم .

حيث يعد تمرين ضربات الرجلين بالوضع المقلوب (على الظهر) والرأس قائدا، من اكثر التمارين فاعلية في اتقان تلك الحركة. وتتعدى فائدته المتعلين لتصل الى سباحي الفئات العمرية (الناشئين).

و تكمن فائدة هذا المرين في :-

1. ادائه على الظهر يوفر للسباح سهولة في التنفس ليجعل تركيزه يصب كلياً في حركة الرجلين .
2. يسهل على المتعلم رفع رأسه قليلاً لملاحظة شكل الحركة ليرتفع مستوى ادراكه لها من خلال اشراك حاسة البصر، حيث يجب ان يراقب ركبتيه منعاً لخروجهما فوق سطح الماء، كما يجب لف الكاحلين الى الخارج مع متابعة عملية الدفع التي يجب ان تكون متماثلة للرجلين.
3. يمكن للسباح الذي يمتلك المهارة اصلاً ان يطور من ادائه لها من خلال ذلك التمرين .

ومن خلال التمعن في الصور المعروضة، يمكننا ملاحظة كيف ان السباح يحافظ على وضع الركبتين تحت سطح الماء، بل انه يحاول ان يجعلهما بخط مستقيم نوعاً ما مع استقامة البطن (الجذع). نلاحظ ان بداية الضربة تكون خلف الجسم، حيث ان الساقين تتحرك تحت الجسم. اضافة الى ضرورة ملاحظة القدمين اللتان يجب ان تكونان متلاصقتان تماما عند انهاء الحركة الرجوعية .اما عند سحب الرجلين، فيجب ان يلف الكاحلين (كما ذكر سابقا) لكي نحصل على عملية مسك اكبر قدر ممكن من الماء.

ولانتاج اكبر قوة دفع، يؤكد بعض الباحثين على ضرورة ان نحافظ على استقرار الجسم ومستواه مع سطح الماء . حيث نلاحظ ان الحركة الكلية للجسم في هذه الطريقة من السباحة تتباين بين الارتفاع و الانخفاض. و عند التقليل من تلك الحركة (الارتفاع الزائد والانخفاض الزائد) سنحصل على استقرار الجذع مما يولد اكبر قوة دافعة للرجلين.

اخيراً.. يجب ان نؤكد على ضررة ان تكون نهاية الحركة بالمد الكامل مع قدمان ملتصقتان تماماً والاصابع مؤشرة. حيث ان اهمية ذلك الوضع جعل بعض السباحين العالميين يقومون بوضع احدى القدمين فوق الاخرى في هذه المحطة من الحركة لتأكيد الوصول الى مد كامل تماماً .

© جميع الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية 2007
www.iraqacad.org