

أسرار التفوق في السباحة الأولمبية



الشارقة: ضمياء فالح

كشف تقرير عن أسرار تفوق السباحين في الألعاب الأولمبية بعد مراقبة ما يفعله حاصدو الذهب في أولمبياد طوكيو 2020، من أمثال الأسترالية أريان تيموس الفائزة بميداليتين ذهبيتين والأمريكي كايليب دريسيل الذي حصد الذهب وسجل رقماً قياسياً أولمبياً في سباق 100 متر حرة.

ويتبع السباحون طقوساً معينة قبل السباقات إذ يقومون عادة برش ماء حوض السباحة على أجسامهم ثم يضربون صدورهم ويربتون على منصة الانطلاق قبل الصافرة. ووفقاً للخبراء يساعد رش الماء على الجسم في التصاق ملابسهم بأجسامهم ما يساعد على تجنب أبدانهم صدمة الغطسة الأولى مع مياه الحوض.

أما الضرب على الصدر بقبضة اليد قبل انطلاق السباق بدقائق يساعد، وفق الخبراء، على تدفق الدم واسترخاء العضلات، أما الربت على منصة الانطلاق قبل السباق مباشرة بالأيدي والأقدام فيمنح السباحين انطلاقة سريعة. وشوهد على ظهور بعض السباحين مثل الأسترالي كايل شالمرز واليابانية أكيرا نامبا دوائر حمراء تشير إلى استخدامهم الحجامة التي تساهم في تخفيض الإصابات وتسرع من عملية الشفاء، وقد جعلها الأسطورة الأولمبي الأمريكي مايكل فيليبس في ريو دي جانيرو 2016 طريقة معتمدة بين السباحين بعد 5 سنوات.

