

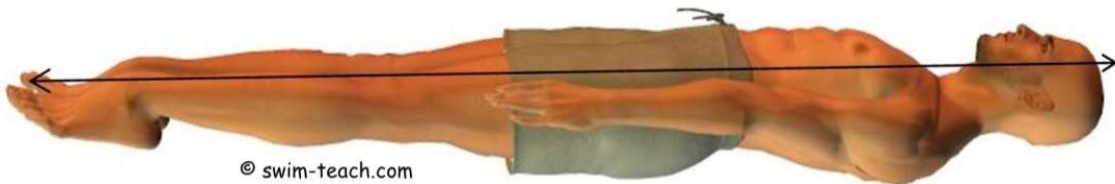
التحليل الحركي لطرق السباحة**السباحة على الظهر Back Stroke**

تعد سباحة الظهر سهلة التعلم بسبب يسر عملية التنفس لأن الوجه دائماً يكون خارج الماء حراً، وقانون اللعبة لايسمح للسباحين بترك أوضاعهم الطبيعية أي يكون وضع السباحة دائماً على الظهر ماعدا في حركة الدوران.

تحتل هذه السباحة المرتبة الثالثة من حيث السرعة بعد سباحتي الحرة والفراشة، يمتد الجسم في استقامة وانسيابية من الجذع والرجلين والحوض ويصبح الظهر مواجهاً لقاع الحوض، وعلى المتعلم العمل على تقوس منطقة الخصر بحيث لايبالغ فيه فهو يعمل على رفع الجذع والساقين الى الأعلى لأن حركة الورك دائماً تتأثر بحركة ووضع الرأس، وتكون الرقبة تحت سطح الماء والوجه بالكامل خارج الماء بحيث يكون سطح الماء على الخط المنصف للأذن ومستوى الرؤية يكون بزاوية 45 درجة من سطح الماء.

وضعية الجسم:

يأخذ الجسم الوضع الأفقي على الظهر مائلاً قليلاً والرجلين تحت الماء ترفع أعلى من المستوى الأفقي و الرأس في وضعه الطبيعي أي يكون نصفه تحت الماء، ويحتفظ في مركز المحور الطولي للجسم لتأمين التوازن التام وتجنب الحركة الزائدة مع ابقاء الذقن قرب الصدر وتكون الأذنان اسفل سطح الماء والنظر للأمام اتجاه امشاط القدمين.



© swim-teach.com

Body position remains horizontal and relaxed

ضربات الرجلين:

تتم ضربات الرجلين بشكل تبادلي رأسي من الأسفل الى الأعلى والبدائية تكون من مفصل الفخذ وعند أداء الضربة لأعلى يكون سطح الرجل العلوي في خط مستقيم ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء للدلالة على عدم ثني الركبتين، وتصبح الحركة الأساسية



دفع الماء للخلف وللأعلى، ويتراوح عمق ضربات الرجلين من 20 الى 30سم مع مراعاة تقارب اصابع القدمين لدرجة التلامس بينهما.

حركات الذراعين:

تعمل الذراعين بشكل اساسي على انتاج القوة الدافعه للأمام بطريقة تبادلية متعاقبة، مثلما وظيفتها في السباحة الحرة ولكن من وضع مختلف آخر وتكون على مرحلتين:

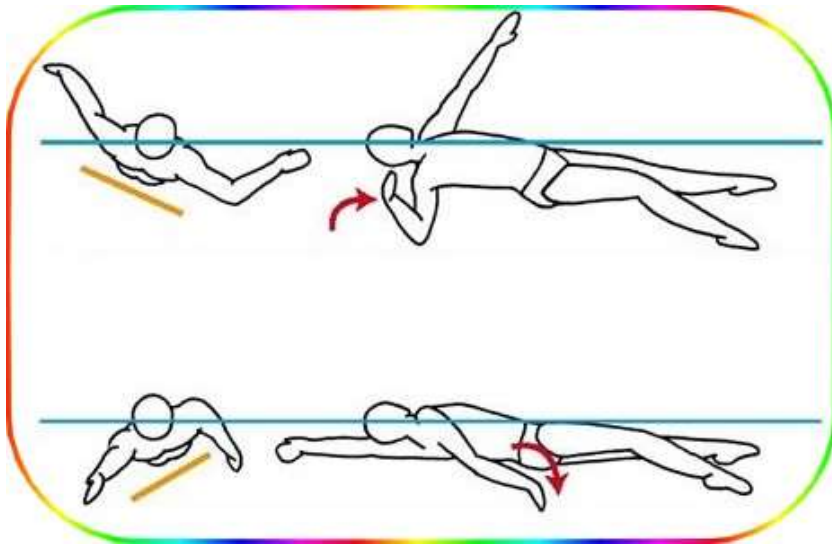
أ- حركة تكون خارج الماء : يكون تحريك الذراع ممتد أماماً عالياً خلفاً بمستوى عمودي على الجذع حتى ملامسة العضد للأذن وراحة اليد للخارج.

ب - حركة تكون داخل الماء : بدخول الذراع ممتد داخل الماء يتم مسك الماء بالكف والأصابع مضمومة ثم تبدأ مرحلة الشد بأنثناء مفصل المرفق، وبمرور الكف بمستوى الكتف يتم دفع الماء بقوة لملامسة راحة اليد للخذ وشفصل المرحلة بالتحليل الآتي:



تبدأ الذراع بدخول الماء امام الكتف مستقيماً وبالأصبع الصغير اولاً والأبهام أخيراً ويجب عدم تواجد الذراعين معاً في المرحلة الأساسية" للشد والدفع" ويكون الكف مواجهاً للخارج لتقليل المقاومة .. وعندما تنتهي إحدى الذراعين من شد الماء وتستعد لمرحلة الدفع تكون الذراع الأخرى خارج الماء عمودياً على الكتف، حينما ينتهي الساعد والكف من مرحلتي المسك والسحب يبدأ مفصل المرفق بالأنثناء واتخاذ وضع أماماً حيث يشكل مفصل المرفق زاوية تقدر بـ 90-120 درجة تقريباً، حيث تضغط الذراع بمسار أفقي متجه السرعة لحركة الساعد والكف.. ثم في انتهاء مرحلة الضغط تلف راحة الكف الى الأسفل لتضغط الماء و لتساعد على رفع الورك الى الأعلى وبهذا نكون حافظنا على عدم سقوط الورك (مركز ثقل الجسم) الى الأسفل وبالتالي خفضنا المقاومة السلبية الواقعه على ظهر السباح .. بعدها تسحب الذراع من الماء وراحة الكف مواجهة لسطح الماء و تتأرجح الى الأعلى

الأمام بشكل عمودي تقريباً لهذا يجب مراعاة الحركات التالية تحت الماء في الشد: تكون زيادة السرعة باليدين تدريجياً وتنتهي وراحة اليد متجهة للأسفل وتكون الذراع مستقيمة، اما في الحركة الرجوعية للذراعين فيجب التأكيد على ماياتي:



تكون الذراع مستقيمة والكتف مرتفعاً ويكون دخول اليد للماء في نقطة خلف الكتف .. وتبدأ عند خروج الذراع من الماء وتستمر في حركتها حتى تصل الى نقطة الدخول.

التنفس Breadhiug

يفضل أن يكون التنفس طبيعياً مادام الفم خارج الماء كلياً والرأس ثابت أو يكون في أقل حركة ممكنة ويؤخذ الشهيق اثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين وي طرح الزفير اثناء حركة الدخول والمسك لنفس الذراع.

التوافق Accodance

يتم حصول التوافق في طريقة السباحة على الظهر كونها أكثر استقراراً وتوازناً عن بقية السباحات الأخرى خصوصاً وجود الوجه خارج سطح الماء وغالبا ما تؤدي ست ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين.

