

أنواع السباحة



A swimmer wearing a black cap and goggles is performing the butterfly stroke in a pool. The swimmer's arms are extended forward, and their head is above water. A white oval speech bubble is positioned above the swimmer's head.

انواع السباحة .

01

سباحة الصدر

02

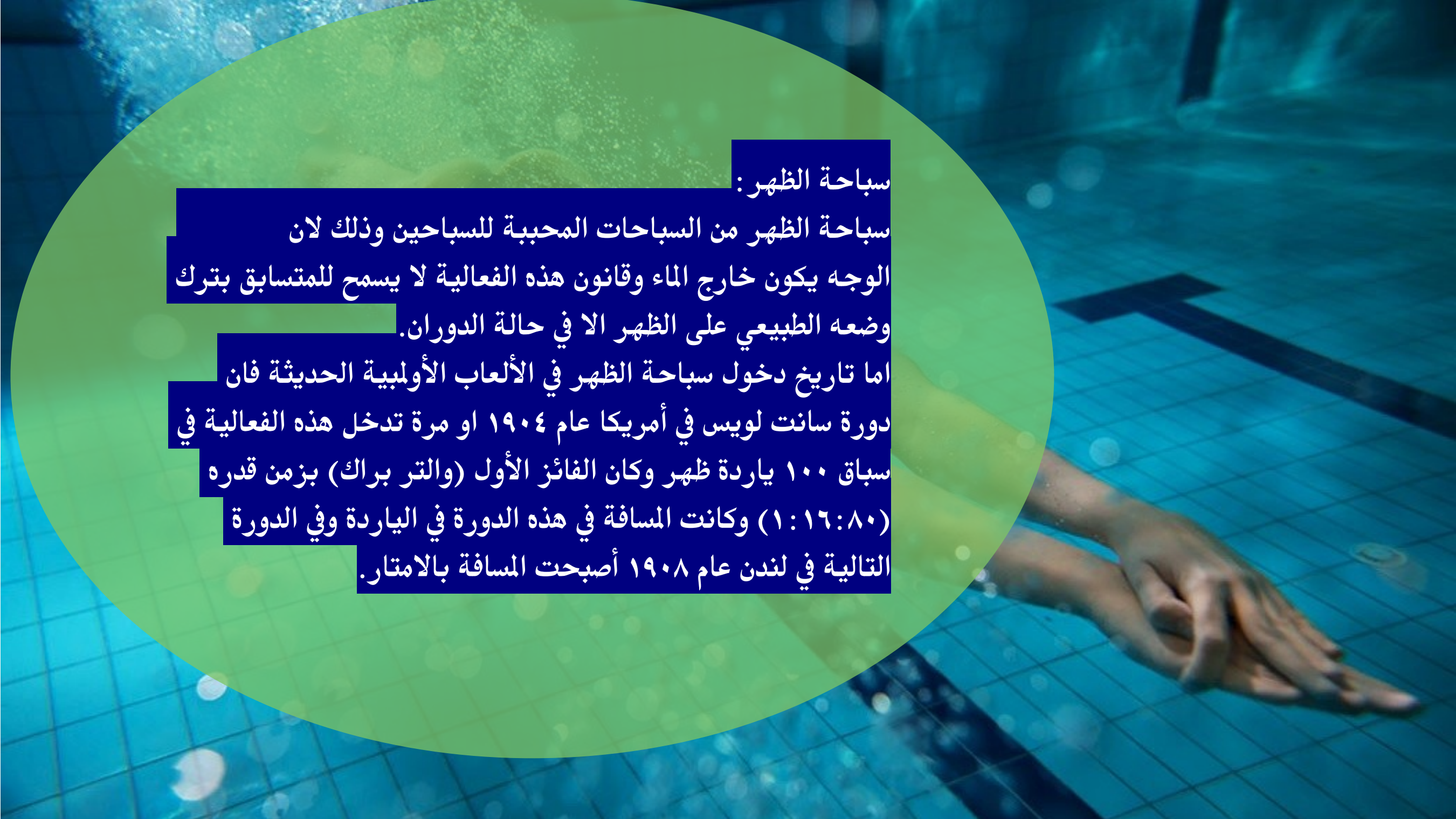
سباحة الظهر

03

سباحة الحرة

04

سباحة الفراشة



سباحة الظهر:

سباحة الظهر من السباحات المحببة للسباحين وذلك لان الوجه يكون خارج الماء وقانون هذه الفعالية لا يسمح للمتسابق بترك وضعه الطبيعي على الظهر الا في حالة الدوران.

اما تاريخ دخول سباحة الظهر في الألعاب الأولمبية الحديثة فان دورة سانت لويس في أمريكا عام ١٩٠٤ او مرة تدخل هذه الفعالية في سباق ١٠٠ ياردة ظهر وكان الفائز الأول (والتر براك) بزمن قدره (١:١٦:٨٠) وكانت المسافة في هذه الدورة في الياردة وفي الدورة التالية في لندن عام ١٩٠٨ أصبحت المسافة بالامتار.

وفيما يلي المراحل الأساسية لكيفية أداء سباحة الظهر: -

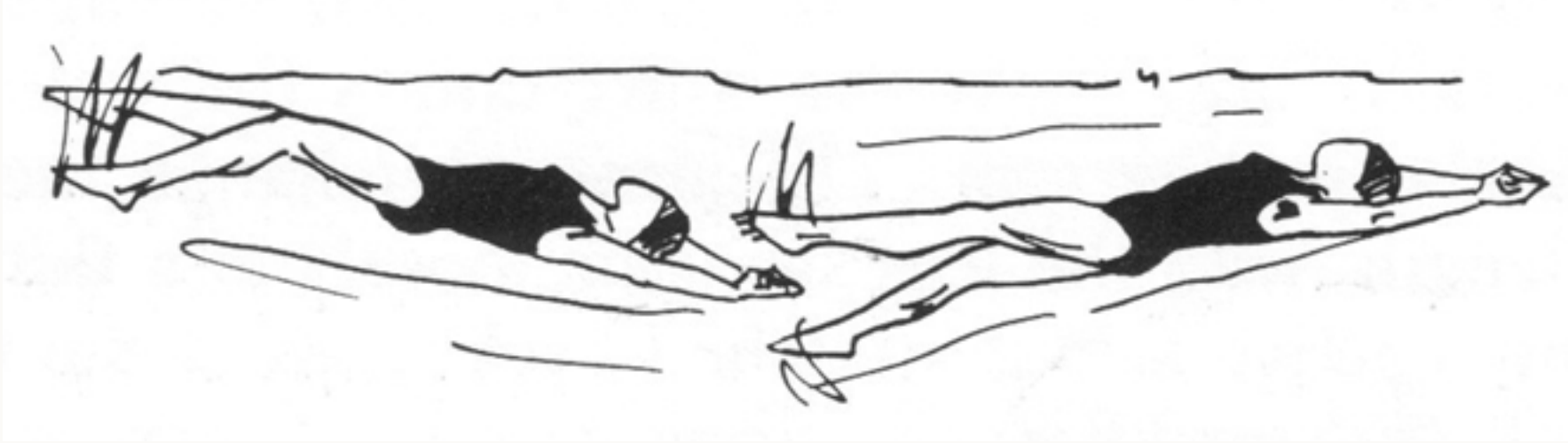
١. وضعية الجسم:

ان سباحة الظهر ثالث اسرع أنواع السباحة بعد سباحة الفراشة ولا يوجد هناك نظام معين لسباحة الظهر سوى يجب ان تكون السباحة على الظهر، اذ يكون الجسم في الوضع الافقي والكتفان مرتفعتين قليلا عن الورك واعلى نقطة بالورك يجب ان تكون (٦- ٨) انجات تحت مستوى سطح الماء وهذه المسافة مناسبة بالنسبة الى وضع الجسم في الماء كما في الشكل (١).



حركة الذراعين : بعد ان يأخذ السباح الوضع الانسيابي وهو على الظهر يقوم بتحريك احدى ذراعيه ومن امام الكتف وهي ممدودة باتجاه تقدم الجسم للأمام وادخالها في الماء ويكون دخول الاصبع الصغير أولا ويكون وجه راحة الكف الى الخارج لتقليل المقاومة، وهذه الحركة تجعل اليد والذراع تحت الماء تقريبا (٦ - ١٠) انجات. ومن ثم سحب الذراع باتجاه الورك مع ثني واضح في مرفق الذراع عند مرورها من جانب الجسم، وان لا يكون هناك توقف في عملية استمرار الذراع لعدم التسبب في عملية انسيابية تقدم الجسم للأمام، وعند وصولها لمنطقة الورك ومرارها ولغاية الفخذ تنتهي مرحلة السحب وبدء الحركة الرجوعية (مرحلة الاستشفاء)، حيث تقوم الذراع الاخرى بنفس العمل وهكذا يستمر تقدم الجسم للأمام. كما في الشكل (٢)





حركات الرجلين: تكون حركات الرجلين تبادلية من الاسفل الى الاعلى وبالتعاقب، حيث تعد حركات الرجلين في السباحة على الظهر مهمة من حيث استقرار الوضع الانسيابي وتوازن الجسم، والحركة تبدأ من منطقة مفصل الورك وبشكل طفيف والعمل الفعلي لها يكون من ثني مفصل الركبة خلال صعود الرجل يكون اراديا بجانب ضغط الماء الواقع عليها، اذ يتراوح عمق حركة الرجل فيما بين قدم ونصف الى قدمين ولهذا نرى ان الرجل عندما تضرب الى الأسفل تكون مستقيمة ولا يوجد انثناء. وتصل اعلى استقامة الى اعلى نقطة بالضربة الى الأعلى، واما الرجل الأخرى تبدأ بالتوجه الى الأعلى مع ثني الركبة وهنا قمة القدم تدفع الماء الى الخلف وتدعى بالقوة الانفجارية، كما في الشكل ٣

التنفس: يختلف اخذ التنفس في السباحة على الظهر عما هي عليه في الطرائق الاخرى، لان وجه سباح الظهر يكون خارج الماء اثناء السباحة، الا ان هناك ناحية مهمة هي ان يكون هناك توقيت بين حركات الذراعين والرجلين وعملية التنفس لعدم الارباك في انسيابية الجسم للأمام. وعموما فان الوضع الطبيعي للتنفس هو ان يأخذ السباح الشهيق عندما تدخل ذراعه اليمنى الماء، وان يؤدي التنفس مرة واحدة لكل دورة ذراع، اما الزفير فيحدث عندما تبدأ الذراع اليمنى الحركة الرجوعية وهي خارج الماء، وهذا ما يحقق الإيقاع الزمني لعملية التنفس وحركة الذراعين والرجلين، كما في الشكل (٤).

