

سباحة الظهر

سباحة الظهر

تعد سباحة الظهر من طرائق السباحة السهلة التعلم ،بسبب سهولة اجراء عملية التنفس (الشهيق والزفير) كون وجه المتعلم متجها الى الأعلى أي يعني النفس يكون حراً.

وضع الجسم

1. لظهر يكون مواجهاً للماء والوجه متجهاً للأعلى.
2. التأكيد على ضرورة أخذ الوضع الأفقي الممتد فوق الماء . ويتم ذلك من خلال ثني الرأس الى الخلف ومد الذراعين الى الامام ورفع الورك قدر المستطاع.
3. ضرورة بروز مفصلي الكتفين فوق سطح الماء لتسهيل اداء حركة الذراعين ويتم ذلك من خلال ضربات الرجلين الجيدة .
4. من خلال السرعة العالية لتكرار حركات الاطراف العليا والسفلى وبمسارهما الصحيح ، تحصل على ثبات الجسم وعدم حصول حركة لف كبيرة حول المحور العرضي للجسم.

حركة الذراعين

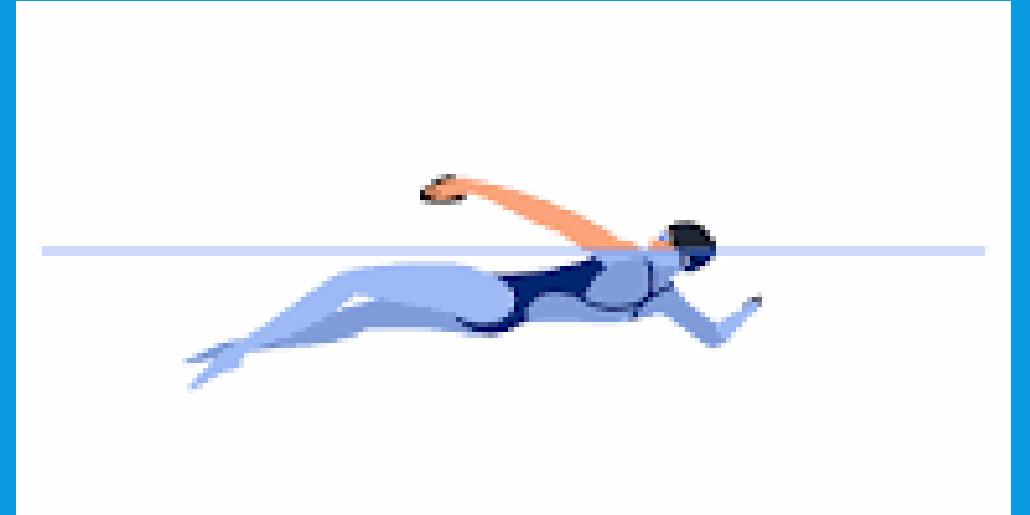
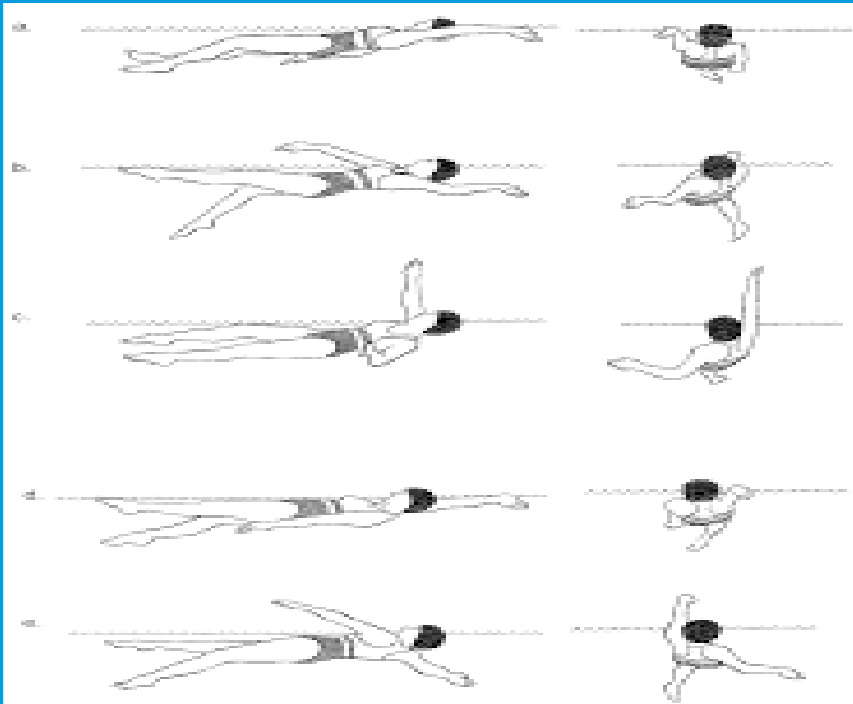
1- تؤدي حركة الذراعين في سباحة الظهر بالتبادل ، اي حال دخول احدى الذراعين الماء تكون الذراع الثانية قد انتهت من ضغط الماء وفي طريقها للخروج (كالمروحة) .

2- تبدأ الحركة من الوضع الامامي الممتد للجسم ، حيث تتحرك احدى الذراعين الى خارج الجانب الخلفي بسرعة تدريجية وتبقى الثانية في وضعها الممتد الى ان تنتهي الأولى من الضغط وتسحب الى الاعلى لتبدأ الذراع الثاني بالحركة داخل الماء.



حركة الذراعين

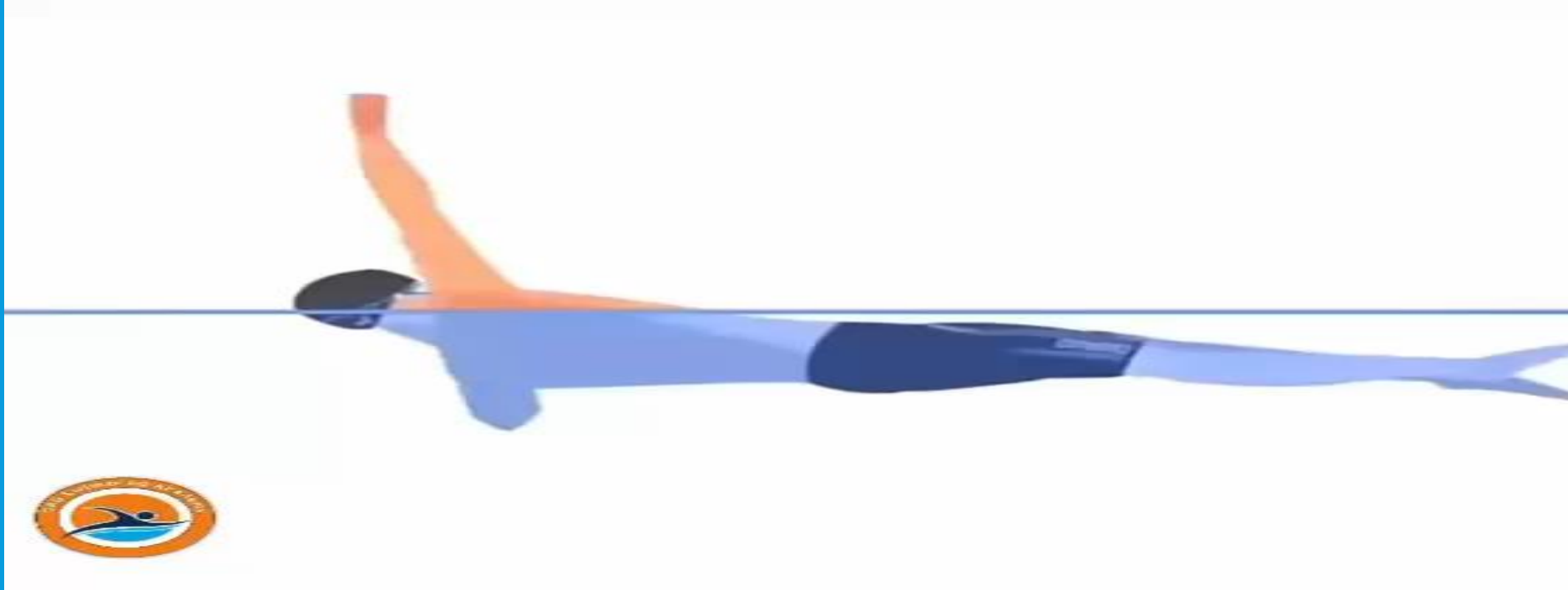
عندما ينتهي الساعد والكف من مرحلتي المسك والسحب ، يبدأ مفصل المرفق بالانثناء وإِتخاذ وضع يسمى (وضع المرفق الى الامام) حيث يشكل مفصل المرفق زاوية قدرها ٩٠ ١٢٠ درجة تقريباً . يساعد هذا الوضع على ايجاد سطح كبير للمقاومة الايجابية لمرحلة الضغط ، حيث تضغط الذراع بمسار افقي متجه السرعة القصوى والقوة القصوى . لاحظ شكل رقم (٤٤) لحركة الساعد والكف



وضع الساعد والكف في القسم الرئيس خلال ثني المستطاع .

حركة الذراعين

- في نهاية مرحلة الضغط تلف راحة الكف الى الاسفل لتضغط الماء ولتساعد على رفع الورك الى الاعلى وبهذا نكون قد حافظنا على عدم سقوط الورك (مركز ثقل الجسم) الى الأسفل وبالتالي قللنا المقاومة السلبية الواقعة على ظهر السباح.



حركة الذراعين

- 5-تسحب الذراع من الماء وراحة الكف مواجهة لسطح الماء وتتأرجح بالاعلى الامام بشكل عمودي تقريباً.
- 6-تدخل الذراع الماء لدى بعض السباحين بالخنصر حيث تكون راحة الكف مواجهة للجانب الاسفل في نقطة امام الجسم ، تبعد عن خط وسط الجسم بمقدار ٥ - ١٥ سم الى الداخل أو الخارج بعدها يدخل الساعد والعضد .
- بينما تدخل الذراع لدى سباحين آخرين ابتداءً بأصابع الكف الامامية وتكون راحة الكف مواجهة السطح الامامي للماء بعدها يدخل الساعد والعضد
- ٧ - التأكيد على ضرورة دخول الكف قبل سقوط الكتف بالماء .
- 8-التأكيد على ضرورة أن يكون مسار حركة الذراع افقياً قدر المستطاع والمحافظة على عدم حصول هضبات في المسار الحركي وبشكل خاص (مرحلة الضغط).

أسباب حصول هضبات في مسار الحركة فيرجع الى :

- ضعف القدرة العضلية للذراعين.
- عدم انسجام التوافق الزمني للسرعة القصوى والقوة القصوى اثناء سيرالذراع داخل الماء .
- خطأ في مسار حركة الذراع .
- وضع مفصل المرفق الى الخلف بدلا من وضعه الى الامام في القسم الرئيس للحركة .
- التأكيد على ضرورة زيادة استخدام السرعة والقوة بشكل تدريجي ، بحيث تقع كلاهما في الثلث الاخير للقسم الرئيس.

ضربات الرجلين

1. تؤدي ضربات الرجلين بالتبادل من الاعلى الى الاسفل ثم الى الاعلى .
2. - يبدأ النقل الحركي من مفصل الورك ثم ينتقل الى مفصل الركبة وبعدها الى مفصل القدم (نقل حركي من الجذع الى الاطراف السفلى) وبشكل انسيابي ،
3. وينتهي بالضربة السوطية للقدم . - التأكيد على السرعة العالية ، وسعة الضربات الضيقة للاطراف السفلى ، لكي تحافظ على وضع الجسم الافقي .
4. رفع الورك الى الاعلى .
5. زيادة ضربات الرجلين اكثر من ٤ ضربات مع كل دورة للذراعين.
6. - التأكيد على تقليل درجة زاوية الانثناء في مفصل الركبة عند حركتها الى الاسفل لتقليل المقاومة السلبية .
7. - ان تكون هناك شد جيد لعضلات الفخذ والساق ثم القدم اثناء الحركة من الاسفل الى الاعلى ، بحيث تجلب الحركة الى الامام .

التنفس

• يؤدي الشهيق والزفير بانسيابية وبراحة تامة حيث يكون الوجه حراً . مع ذلك ملاحظة ان يكون الشهيق مع رفع الذراع من الماء ومحاولة كتم النفس ليساعد ذلك على طفو الجسم ثم يطرح الزفير مع القسم الرئيس لحركة الذراع المتحركة تحت الماء.





شكرا لأصغائكم

