

التحليل الفني الحديث للسباحة

ثانيا : سباحة الظهر

تعد سباحة الظهر سهلة التعلم بسبب يسر عملية التنفس لان الوجه دائما يكون خارج الماء حرا وقانون اللعبة لا يسمح للسباحين بترك أوضاعهم الطبيعية أي يكون وضع السباح دائما على الظهر ما عدا في حركة الدوران وتحتل هذه السباحة المرتبة الثالثة بعد سباحتي الحرة والفراشة ومن اجل معرفة التحليل الفني لسباحة الظهر لابد من تقسيمها الى ما يأتي :

١- وضع الجسم :

يأخذ الجسم الوضع الافقي على الظهر مائلا قليلا للأمام والرجلين تحت الماء ترفع اعلى من المستوى الافقي والراس في وضعه الطبيعي ان يكون نصفه تحت الماء ويحتفظ في مركز المحور الطولي للجسم لتأمين التوازن التام وتجنب الحركة الزائدة مع إبقاء الذقن قرب الصدر وتكون الاذنان اسفل الماء والنظر الى الامام اتجاه امشاط القدمين

٢- ضربات الرجلين :

تتم ضربات الرجلين بشكل تبادلي راسي من الأسفل الى الأعلى والبداية تكون من مفصل الفخذ وعند أداء الضربة للأعلى يكون سطح الرجل العلوي في خط مستقيم ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء للدلالة على عدم ثني الركبتين وتصبح الحركة الأساسية ودفع الماء للخلف والاعلى ، يتراوح عمق ضربات الرجلين من ٢٠ - ٣٠ سم مع مراعات تقارب أصابع القدمين لدرجة التلامس بينهما

٣- حركات الذراعين :

تعمل الذراعين بشكل أساسي على إنتاج القوة الدافعة الى الامام بطريقة متعاقبة مثلما وضيفتها في السباحة الحرة ولاكن من وضع مختلف اخر وتكون على مرحلتين :

أ - حركة توكن خارج الماء: يكون تحريك الذراع اماما عاليا خلفا بمستوى عامودي على الجذع حتى ملامسة العضد للاذن وراحة اليد للخارج .

ب - حركة تكون داخل الماء: بدخول الذراع ممتد داخل الماء يتم مسك الماء بالكف والاصابع مضمومة وتبدأ مرحلة الشد بانثناء مفصل المرفق وبمرور الكف بمستوى الكتف يتم دفع الماء بقوة لملامسة راحة اليد للخذ .

٤- التنفس:

يفضل ان يكون التنفس طبيعيا ما دام الفم خارج الماء كليا والراس ثابتا او يكون في اقل حركة ممكنه ويأخذ الشهيق اثناء الحركة الرجوعية لاحد الذراعين ويطرح الزفير في اثناء حركة الدخول ومسك لنفس الذراع .

٥- التوافق:

يتم حصول التوافق في طريقة السباحة على الظهر كونها اكثر استقرارا وتوازن عن بقية السباحات الأخرى خصوصا وجود الوجه خارج سطح الماء وتؤدي سلسلة ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين .