

٢٠٢٢



المحاضرة العاشرة

سباحة الظهر



أ.د مازن هادي كزار ابراهيم الطائي

Mazin.kzar@mustaqbal-college.edu.iq

م.د وليد خالد عبد الهادي الماشطة

Waleed.Khalid@mustaqbal-college.edu.iq

كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



سباحة الظهر

يشبه الأداء الحركي لسباحة الزحف على الظهر السباحة الحرة السابقة (الزحف على البطن) ولكن تؤدي على الظهر كما أن البدء فيها يكون داخل الماء كما موضح في الصورة .



صورة توضح سباحة الظهر

أولاً : مسافة السباقات القانونية في سباحة الظهر :

١. سباق (٥٠) متر ظهر .

٢. سباق (١٠٠) متر ظهر.

٣. سباق (٢٠٠) متر ظهر.

ثانياً : التحليل الحركي لسباحة الظهر :

❖ **وضع الجسم :**



يأخذ الجسم وضع أفقي مائل قليلاً والرجلين تحت الماء والرأس في وضعها الطبيعي مع بقاء الذقن قرب الصدر والنظر للأمام تجاه أمشاط القدمين .

❖ ضربات الرجلين :

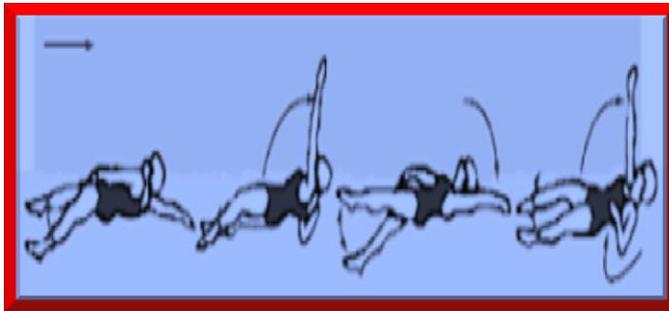


تكون الحركة تبادلية رأسية ، بحيث يتراوح عمق حركة الرجل من ٢- ٢.٥ قدم وتبدأ من مفصل الفخذ وتؤدي بحركة كيراجية . ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء كعلامة على عدم ثني الركبتين وتكون الحركة الأساسية للرجلين أثناء دفع الماء للخلف وأعلى . ويجب تقارب أصابع القدمين لدرجة التلامس.

❖ حركات الذراعين :

تكون حركتها تبادلية، حيث تبدأ من الوضع بجانب الرأس لدفع الماء للجانب تجاه القدمين . وتشمل حركات الذراعين **على المراحل التالية :**

- ✓ **الدخول إلى الماء:** تدخل الذراع الماء مفردة تماما بجانب الرأس وإلى الخارج قليلا بما يسمح به مرونة مفصل الكتف بحيث يدخل الإصبع الصغير في الماء أولا لتواجه الكف للخارج .
- ✓ **المسك :** ويكون بعد دخول الذراع الماء في نقطة جانبية عالية تستطيع الذراع منها دفع الماء
- ✓ **الشد والدفع :** تبدأ بعد المسك حتى تتعامد الذراع جانبا على الكتف ، وبتزايد انثناء الذراع من مفصل المرفق لأسفل ليقترب الكف من الجسم للاحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه القدمين ، وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ لتؤدي حركة ضغط على الماء الأسفل تجاه القاع .
- ✓ **المرحلة الرجوعية (الاستشفاء):** تبدأ عند خروج الذراع من الماء، وتتم باستمرار به بعد انتهاء الدفع وبدء التخلص وتستمر في حركتها الدائرية حتى نقطة الدخول.



(المراحل الأربعة لحركة الذراعين في سباحة الظهر)

❖ **التنفس** : يكون طبيعية بأقل حركة ممكنة في الرأس ، ويتم اخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية الأحد الذراعين ، يؤدي الزفير أثناء حركة الدخل والمسك لنفس الذراع من الفم والأنف ويؤدي التنفس دون لف أو دوران للرأس .

❖ **التوافق** : تؤدي ست ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين .

ثالثاً: تعليم سباحة الزحف على الظهر:

عندما يبدأ المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد أولاً من اكتساب الأفراد الخاضعين للتعليم المهارات الأساسية والتمهيدية اللازمة ثم يبدأ في إعطاء النموذج والتعليق عليها والتأكد على أهمية وضع الجسم الأفقي المائل قليلاً والرجلين تحت سطح الماء مسافة ٢٠ سم والوجه والصدر فوق سطح الماء والنظر يتجه لأعلى ومائلاً نحو القدمين ثم يعطي شرحاً لحركة الرجلين ثم الذراعين والربط بينهما ويمكن استخدام الخطوات التعليمية التالية:



☑ الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين.



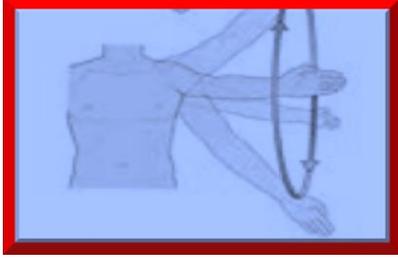
☑ مسك حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين الخاصة بالظهر.



☑ أداء ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو (لوح).



✓ أداء ضربات الرجلين مع استرخاء الذراعين أعلى الفخذ.



✓ تعليم حركات الذراعين من وضع الوقوف خارج الماء وداخله.



✓ أداء حركة السباحة كاملة بالربط بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين الاستمرار في التمرين على الربط الرجلين والذراعين حتى تتم عملية التوافق.



✓ ويجب على المعلم مراعاة الأخطاء الشائعة أثناء عملية التعليم والعمل على إصلاحها أولاً بأول.