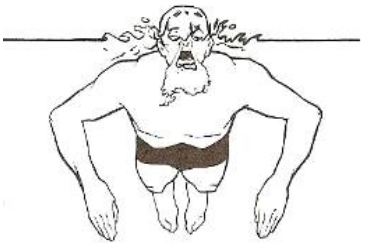
اد مازن هادي كزار ابراهيم الطائي
كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
Mazin_kzar@mustaqbal-college.edu.iq

2. حركات سحب الذراعين لسباحة الصدر

ويجب أن تكون ساعدا الذراعين بالسحبة للداخل بشكل عمودي قدر الإمكان والمرفقان عاليا والبقاء على هذه الحالة لغاية أن تمر الكفان تحتهما وكما في الشكل(11)



يبين الشكل(11) حركة الذراعين للداخل

عندها تتبعهما المرفقان والجزء العلوي من الذراعين للقيام بتنفيذ السحبة للداخل والضغط تحت الذقن، والقيام بتعجيل حركتهما من الخارج والى الداخل، وان يكون العمق والعرض للذراعين واضحا، وان الذراعين تنهيان مدهما للأمام من النقطة التي بدأت عملية سحبهما باتجاه الخارج.وكما في الشكل(12).

بين الشكل(12) حركة الذراعين عند بدء مرحلة الاستشفاء

1. ضربات الرجلين(الرفس)

تبدأ حركات الرجلين والكاحلين للأعلى قدر الإمكان وخارج الوركين،وتبقى الركبتان متباعدتان عن الجسم، يقوم السباح بدفع الرجلين بأتساع والأصابع مؤشرة إلى الخارج ،ومن ثم الدفع للخلف وبعمق.

طريقة السباحة على الظهر

ادرجت فعالية السباحة على الظهر ضمن الالعاب الاولمبية عام 1904 في دورة (سانت لويس) حيث كانت مسافة السباق ى(100 يا)، وفي دورة (لندن – 1908) اصبحت بالامتار. وفي دورة (باريس – 1900) تضمن جدول الفعاليات على مسافة (200م)، ولم تعتمد ولم تجرى منافسات هذه الفعالية للدورات اللاحقة ولحين اعتمادها في دورة (طوكيو– 1964)، فضلا عن اعتماد فعاليات النساء وادرجت ضمن جدول الدورة نفسها، ولا زالت مستمرة ولحد الان.

تشير المادة (6) من القانون الدولي للسباحة للهواة والخاصة بالسباحة على الظهر الى ما يلي:–

6–1: قبل إشارة البداية يجب على السباحين أن يشكلوا صفاً داخل الماء مواجهين حافة المنصة، وكلا الكفين تمسك مقابض البداية. يجب أن تكون القدمان بضمنتها الأصابع تحت الماء. يسمح الوقوف في أو على حافة قناة المياه أو ثني أصابع القدمين حول طرف حافة قناة المياه.

6–2: عند إشارة البداية وبعد الدوران يجب أن ينطلق السباح ويستمر بالسباحة وهو على ظهره أثناء السباق ما عدا عند تنفيذ الدوران وكما مثبتة لاحقاً في المادة 6–4. إن الوضع الطبيعي على الظهر يشمل حركة لف الجسم لمستوى معين على أن لا يشمل ْ90 من الخط الأفقي. وضع الرأس غير مهم.

6–3: يجب أن يشق جزء من السباح سطح الماء أثناء السباق، ما عدا عند الدوران ولمسافة لا تتجاوز ال 15م بعد الانطلاق وبعد كل دوران حيث يسمح للسباح بالانغماس الكامل إلى هذا الحد فيجب أن يشق الرأس سطح الماء.

6–4: يمكن للأكتاف أن تدار حول المحور العمودي للجسم باتجاه الصدر باستمرار سحبة الذراع المفردة أو استمرار سحبة الذراعين المزدوجة والتي تستخدم لاستئناف الدوران. عندما يترك الجسم الوضع على الظهر عندها لا يكون هناك ضربات رجلين أو سحبة ذراع والتي تكون مستقلة للحركة

المستمرة للدوران. يجب على السباح الرجوع إلى الوضع على الظهر حين ترك الجدار. عند تنفيذ الدوران يجب أن تكون هناك لمسة للجدار بجزء من جسم السباح.

5-6: يجب على السباح لمس الجدار وهو على الظهر حين نهاية السباق.

ويمكن ملاحظة طريقة السباحة على الظهر من خلال التكنيك الاتي :-

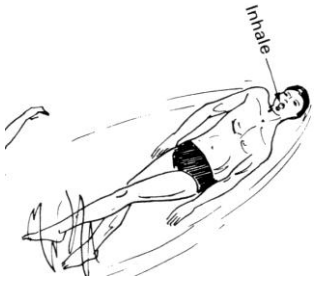
1. **حركات الذراعين** : بعد ان يأخذ السباح الوضع الانسيابي وهو على الظهر يقوم بتحريك احدى ذراعيه ومن امام الكتف وهي ممدوده باتجاه تقدم الجسم للامام وادخالها في الماء وسحب الماء بأتجاه الورك مع ثني واضح في مرفق الذراع عند مرورها من جانب الجسم ، وان لا يكون هناك توقف في عملية استمرار الذراع لعدم التسبب في عملية انسيابية تقدم الجسم للامام ، وعند وصولها لمنطقة الورك ومرورها ولغاية الفخذ تنتهي مرحلة السحب وبدء الحركة الرجوعية (مرحلة الاستشفاء)، حيث تقوم الذراع الاخرى بنفس العمل وهكذا يستمر تقدم الجسم للامام. كما في الشكل(13)

الشكل (13) يبين حركة الرجلين والذراعين

2. **حركات الرجلين** : تكون حركات الرجلين تبادلية من الاسفل الى الاعلى وبالتعاقب ، حيث تعد حركات الرجلين في السباحة على الظهر مهمة من حيث اسقرار الوضع الانسيابي وتوازن الجسم ، والحركة تبدأ من منطقة مفصل الورك وبشكل طفيف والعمل الفعلي لها يكون من ثني مفصل الركبة الى الاعلى والاسفل وبالتعاقب بين الركبتين . كما في الشكل(14)

الشكل(14) يبين الرجلين

3. **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 يؤدى التنفس مرة واحده لكل دورة ذراع ، اما الزفير فيحدث عندما تبدأ الذراع اليمنى الحركة الرجوعية وهي خارج الماء ، وهذا ما يحقق الايقاع الزمني لعملية التنفس وحركة الذراعين والرجلين . كما في الشكل(15).



الشكل(15) يبين عملية التنفس