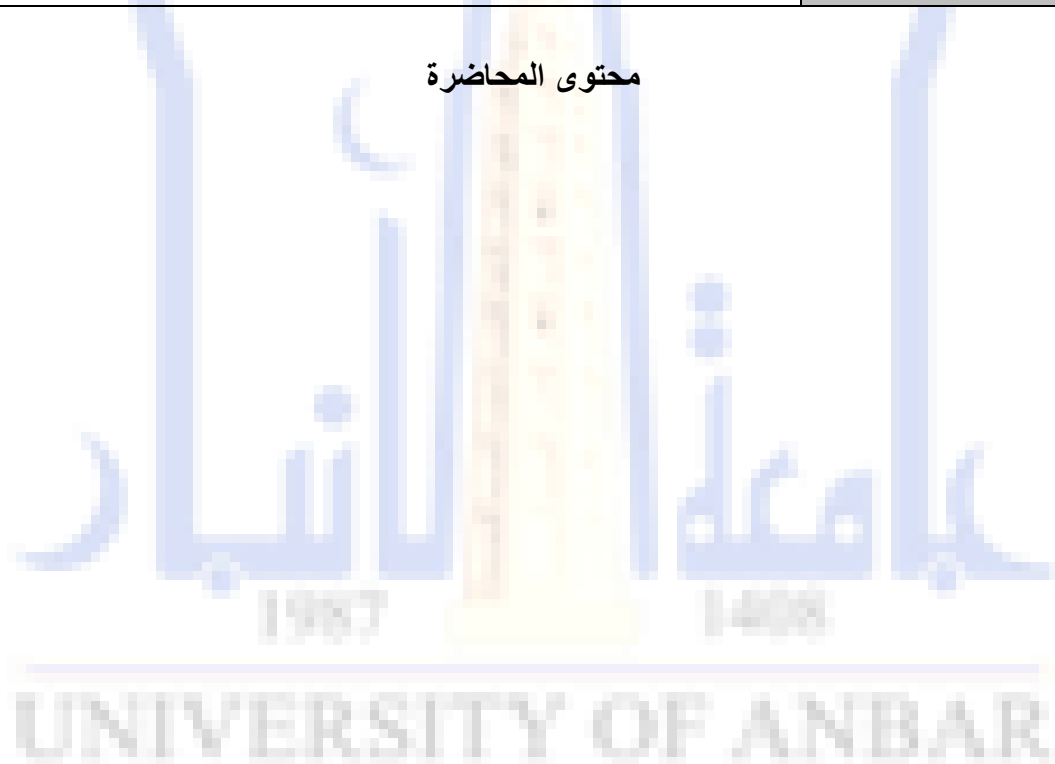


كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
-	القسم
Swimming	المادة باللغة الانجليزية
السباحة	المادة باللغة العربية
الاولى	المرحلة الدراسية
م. عثمان ادهام علي	اسم التدريسي
Technical Analysis of the Backstroke Swim	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
التحليل الفني لسباحة الظهر	عنوان المحاضرة باللغة العربية
٩	رقم المحاضرة
	المصادر والمراجع

محتوى المحاضرة





٣. السحب :

تبدأ بعد المسك حيث تبدأ الذراع بالانثناء من مفصل المرفق والكف متجه للخلف والضغط باتجاه القدمين حتى تصل الى الزاوية (٩٠) حيث تتعامد الذراع جانباً الكتف مع الكف لتبدأ بعدها مرحلة الدفع .

٤. الدفع :

بعد وصول الذراع الى زاوية (٩٠) يتزايد انثناء الذراع من مفصل المرفق للأسفل ليقترّب الكف من الجسم للاحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه القدمين ، وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ الى جانب الجسم لإتمام مرحلة الدفع حيث تلف راحة الكف الى الأسفل لتضغط الماء لتساعد على رفع وسند الورك الى الأعلى ولتقليل من المقاومة على الجسم .

٥. الحركة الرجوعية :

تبدأ عند خروج الذراع من الماء ، وتتم باستمرار به بعد انتهاء الدفع وبدء التخلص وتستمر في حركتها الدائرية حتى نقطة الدخول مرة ثانية .

التنفس :

يكون طبيعياً بأقل حركة ممكنة في الرأس ، ويتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين ، ويؤدي الزفير أثناء حركة الدخول والمسك لنفس الذراع من الفم والأنف ويؤدي التنفس دون لف أو دوران للرأس .



ثانياً : سباحة الظهر :

يشبه الأداء الحركي لسباحة الظهر السباحة السابقة الحرة ولكن تؤدي على الظهر .

وضع الجسم :

يأخذ الجسم وضع أفقي ممتداً يكون الرأس على خط واحد مع العمود الفقري ويكون مستوى الماء الى مرفق الرأس وأسفل الذقن حيث الأذنين داخل الماء والرجلين تكون بوضع منخفض عن الرأس تحت الماء .

ضربات الرجلين :

تكون الحركة تبادلية وتبدأ من مفصل الفخذ وتؤدي بحركة نقل حركي من الفخذ الى الركبة ومن ثم القدم وتنتهي بالضربة السوطية .
ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء كعلامة على عدم ثني الركبتين ويجب تقارب اصابع القدمين وتكون مؤشر وموجهة للداخل .

حركات الذراعين :

تكون حركتها تبادلية حيث تبدأ من الوضع بجانب الرأس لدفع الماء لأسفل القدمين .
وتشمل حركات الذراعين على المراحل :

١. الدخول الى الماء :

تتم حركة الذراعين بدخول الذراع الماء مفردة تماماً بجانب أعلى الرأس والى الخارج قليلاً بحيث يدخل الإصبع الصغير (الخنصر) في الماء أولاً ويكون الكف متجه للخارج .

٢. المسك :

وتتم هذه المرحلة بمجرد الشعور بضغط الماء ويتم ذلك بتدوير الرسغ بحيث تصبح راحة اليد باتجاه خط عمل الذراع الى الخلف كما يتم في خلال هذه المرحلة دوران الجسم باتجاه اليد العاملة .

