

سباحة الزحف على الظهر

Le dos crawlé

مقدمة

تعتبر سباحة الظهر من أسهل طرق السباحة على الإطلاق وذلك بسبب الوضع الأفقي على الظهر الذي تقل فيه المقاومة التي يتعرض لها الجسم في الماء، وحركة التنفس نتيجة لوضع الوجه خارج سطح الماء من ناحية أخرى وبسبب قلة الضغط المائي الواقع على الرئتين في منطقة الصدر والتي تعتبر مركز الطفو أي نقطة تلاقي الدفع المائي من أسفل لأعلى على الجسم والجاذبية من أعلى للأسفل.

المادة: (6) من القانون الدولي سباحة الظهر:

يصطف السباحين في الماء بمواجهة حافة البداية واليدين قابضتين على مقابض البداية، والأقدام بما فيها الأصابع غير أسفل سطح الماء. مسموح بالوقوف داخل أو فوق سور قناة صرف المياه أو ثني أصابع القدمين على حافتها

بعد إعطاء أشاره البداية وبعد الدوران يدفع السباح الحائط ويسبح على ظهره طوال السباق فيجب أن يظل على ظهره في جميع الأوقات فيما عدا أثناء الدوران،

الوضع الطبيعي على الظهر يمكن أن يتضمن حركة تمايل الجسم ولكن لا يجب ان يصل هذا التمايل إلى 90 درجة من الوضع الأفقي

. يجب أن يظهر جزء من جسم السباح فوق سطح الماء طوال السباق فيما عدا بعد البداية وأثناء الدوران فيسمح للسباح أن يكون جسمه مغمورا تماما تحت الماء ولمسافة لا تزيد عن 15 متر بعد البداية وبعد الدوران وفي هذه النقطة يجب أن تكون الرأس شقت سطح الماء.

أثناء الدوران يمكن لأكتاف السباح تجاوز الوضع الرأسي والوصول إلى الوضع على الصدر والتي بعدها يسمح باستخدام شدة ذراع واحدة أو شدة ذراعين متلازمين وذلك لبدء الدوران.

من لحظة ترك الجسم الوضع على الظهر إلى الوضع على الصدر لا يسمح بأية ضربة رجل أو بأية ضربة يد مستقلة عن استمرارية حركة الدوران.

على السباح العودة إلى الوضع على الظهر لحظة ترك الحائط عند الدوران يجب لمس الحائط بأي جزء من جسم السباح.

عند نهاية السباق يجب أن يلمس السباح الحائط وهو على الظهر .

التحليل الحركي لسباحة الزحف على الظهر

وضع الجسم

يتخذ الجسم الوضع الانسيابي الأفقي حيث يكون مفروداً على الظهر مع رفع الرأس قليلاً ويكون النظر متجهاً إلى خط مائل بين الرأسي والأفقي في اتجاه القدمين

يتخذ الجسم الوضع الانسيابي الأفقي حيث يكون مفروداً على الظهر مع رفع الرأس قليلاً ويكون النظر متجهاً إلى خط مائل بين الرأسي والأفقي في اتجاه القدمين

ويكون مستوى الجسم عموماً مائل أسفل سطح الماء ما عدا منطقة الصدر بحيث يوازي سطح الماء منطقة الآذن تقريباً

ويراعى تثبيت الرأس وعدم تمايلها على الجانبين حتى يحتفظ الجسم بتوازنه.

عمال الذراعين

مثل السباحة الزحف على البطن، حركات الذراعين متناوبة و تنتج الأهم في عملية الدفع . دورة الذراع تتكون من مرحلتين: مرحلة أساسية مائية، و مرحلة العودة هوائية و من اجل استيعاب أدق نتبع الخطوات التالية:

– المرحلة الأساسية: ملامسة اليد للماء ، السحب ، الدفع.

– مرحلة العودة: التخليص من الماء، العودة خارج الماء، الدخول إلى الماء.

المرحلة الاساسية: ملامسة اليد للماء تكون بداية المرحلة الاساسية ، و الحركة تبدأ بمجرد اختراق اليد للماء في المحور الطولي للكتف نحو الأمام، اليد و الأصابع ممدودة و مضمومة تغوص داخل الماء بحوالي 15-30 سم .

و ذراع السحب حتى هذه النقطة يبقى ممدود و لكن المعصم ينطوي قليلا بداية من وقت الدخول داخل الماء باتجاه الأصبع الصغير و كف اليد، فيما تنزل اليد في نفس الوقت الذي تراح فيه عن محور الكتف و لكي يكون هناك ضغط الدفع على اليد و الساعد يجب أن تكون الحركة متسارعة و في هذا الوقت على السباح أن يشعر بالماء، و في هذه المرحلة يبدأ فيه تمايل الكتفين لتسهيل عمل الذراعين و بداية عملية السحب.

أثارت عملية السحب في السباحة على الظهر، جدل كلامي كبير حول حركة الذراع
أما ممتدة أو مثنية قليلا.

أصحاب الذراع ممتدة يأخذون أدولف كيفار كمرجع الذي يعتبر أب سباحة الظهر
المعاصرة بحيث يقول هذا الأخير أن المرحلة المركبة المائية نجد فيها السحب كمثل الدفع ،
فعلى الذراع أن يكون ممتد.

أما السباحين الحاليين يستعملون معظمهم السحب و الدفع بذراع مثني قليلا، يكون فيه
الدفع استكمالاً لمرحلة السحب حتى تصل إلى مستوى الكتف . و يجب أن تستكمل
عملية الدفع لتصل حتى الفخذ.

مرحلة ختامية وتشمل الحركة الرجوعية

- . التخلص والحركة الرجوعية:

- وتتم بسرعة وبدون توقف مع انثناء بسيط في المرفق عقب خروج اليد مباشرة من الماء ولا يرتفع الذراع كثيراً عن سطح الماء حيث تبدأ في حركة العودة خارج الماء أعلى الصدر والوجه حتى تدخل الماء.

- التنسيق بين حركة الذراعين: تتم ضربات الذراعين بالتبادل عندما تقوم يد بدخول الماء تقوم اليد الأخرى بعملية التخلص وخلال الشد بيد تكون الأخرى خارج الماء في بداية الحركة الرجوعية وهكذا

حركات الرجلين

تكون ضربات الرجلين متناوبة تؤول للجهة العمودية، و دورهما هو استقرار توازن السباح والمساهمة في عملية الدفع وهي تشبه إلى حد كبير حركة الرجل في سباحة الزحف على البطن الاختلاف يمكن في عكس اتجاه الحركة فالدفع نحو الأمام يكون بعمل الرجلين تصاعديا عكس سباحة الزحف.

- وتبدأ الحركة من مفصل الفخذ وتنتقل إلى مفاصل الرجل حتى تنتهي بحركة كرجيه من رسغ القدم. في حركة الرجل لأسفل تكون الرجل مفرودة تقريباً ويرجع هذا للتركيب الميكانيكي لمفصل الركبة عند الإنسان أما في الحركة لأعلى فتثني الركبة لنفس السبب ولضغط الماء من أسفل إلى أعلى عليها ولكن عند الوصول إلى نقطة التبديل العليا تفرد الرجل مرة أخرى.

ويجب أن يدار رسغ القدمين للداخل في أثناء الحركة لأعلى وذلك لزيادة المسافة المعروضة لمقاومة الماء أثناء أداء الحركة وبالتالي الحصول على دفع أكبر للأمام

لا يجب أن تطفو الركبة فوق سطح الماء و إلا ستزيد من المقاومة ،

المرحلة النازلة ترفع الجسم و تسمح باستقرار وضعية السباح و توازنه، فيما يتراوح عمق الضربات ما بين 45-60 سم حسب الخصائص البدنية المورفولوجية للسباح.