

تعد سباحة الظهر من السباحات المحببة للسباحين ؟ ولذلك لان الوجه يكون خارج الماء متجه الى الأعلى أي سهولة عميلة التنفس (الشهيق ، ولالزفير) في هذه الفعالية لا يسمح للمتسابق بترك وضعه الطبيعي على الظهر الى في حالة الدوران. وتاريخ دخول سباحة الظهر في الألعاب الاولمبية الحديثة في دورة سانت لوس في أمريكا **وضعية الجسم** : الظهر يكون موجه الى الأعلى. التأكيد على ضرورة أخذ الوضع الأفقي الممتد فوق الماء. الرأس يكون في الوضع الطبيعي ويتجه الى الأعلى ومد الذراعين الى الأمام ورفع الورك قدر المستطاع. ضرورة بروز مفصلي الكتفين فوق سطح الماء لتسهيل أداء حركة الذراعين ويتم ذلك من خلال ضربات الرجلين الجيدة. من خلال السرعة العالية لتكرار حركات الأطراف العليا والسفلى ولمسارها الصحيح، نحصل على ثبات الجسم.

حركة الذراعين: تؤدي حركة الذراعين في سباحة الظهر بالتبادل ، اي حالة دخول إحدى الذراعين الماء تكون الذراع الثانية قد انتهت من ضغط الماء وفي طريقها للخروج، تدخل اليد الماء مباشرة أمام الكتف الى الخارج قليلا ، حيث ان المرفق يكون مستقيماً والدخول يتم بالأصبع الصغير أولاً ويكون وجه راحة الكف الى الخارج لتقليل المقاومة ويجب أن لا يكون هناك توقف عند القيام بسحب الذراع يبدأ انثناء المرفق عند بداية السحب ويدور الجسم اتجاه ذراع السحب مما يسمح بمشاركة عضلات الجذع. ثم يزداد انثناء المرفق مع تحريك اليد بالاتجاه الأعلى ليصل المرفق الى أقصى انثناء وتكون درجة ثنيه (81) درجة في هذه النقطة تنتهي مرحلة السحب. ثم تبدأ مرحلة الدفع بمواجهة كف اليد لقدم السباح حيث يصل الى أقصى سرعة في نهاية مرحلة الدفع ولتنتهي مرحلة الدفع أسفل الورك ولراحة اليد تدفع الماء لأسفل اتجاه القاع، ثم تبدأ الذراع بإدارة اليد للداخل لمواجهة الفخذ لسهولة خروج اليد من الماء لتقليل المقاومة، وبعد خروج اليد من الماء تبدأ الحركة الرجوعية لتأخذ مسارها.

ضربات الرجلين: تؤدي ضربات الرجلين التبادلية من الأعلى الى الأسفل ثم الى الأعلى. يبدأ النقل الحركي من مفصل الورك ثم مفصل الركبة وبعدها الى مفصل القدم وبشكل انسيابي. يبدأ بحركة الرجل اليسرى وتكون في أعلى نقطة لتصل الى هذا الوضع عند الضرب الى الأعلى وهي جاهزة للضربة السفلى مع الركبة باستقامة تامة لتقليل المقاومة السلبية، في الوقت نفسه الرجل اليمنى في أسفل نقطه وهي جاهزة للضربة الى الأعلى بثني الركبة، وهذا الانثناء في الركبة خلال صعود الرجل يكون نتيجة ضغط الماء الواقع عليها اذا يتراوح عمق الرجل ما بين قدم ونصف الى قدمين ،وهنا قمة القدم تدفع الماء الى الخلف وتدعى القوة الانفجارية ، لهذا يفضل أداء كل ضربات رجلين مع كل دورة ذراع كاملة. ففي المسافات القصيرة تكون ضربات الرجلين أكثر عمقا وقوة. بينما في مسافة

أكبر فانه من الأفضل أن تؤدي ضربات الرجلين على عمق بسيط . ذلك لتوفير الطاقة التي تستهلكها عضلات الرجلين كلما طالت مسافة السباق

التنفس: الفم خارج الماء، يؤدي الشهيق والزفير بانسيابية وراحة تامة لان الوجه يكون حرا وهو الوضع الطبيعي لأداء التنفس هو مرة لكل دورة بالذراع. فعندما تدخل الذراع اليمنى الماء يأخذ السباح الشهيق العميق من الفم. وعندما تبدأ الذراع اليمنى بالحركة الرجوعية يخرج الزفير من الأنف. أما ميلان جسم السباح في سباحة الظهر يفضل أن يكون بزاوية (19 درجة لكل جانب وأن ميلان الجسم ناتج عن استخدام صحيح لحركة الذراعين والرجلين أي أنها حالة طبيعية ويصل السباح الى هذه الدرجة من الميلان عندما تكون الذراع الداخلة في الماء في الوسط خلال السحب عندما تصل درجة الانثناء في الذراع (81 درجة) يحدث الميلان الطبيعي.