وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مطبوعة بيداغوجية:

محاضرات في مقياس السباحة

(تخصص الرياضة الفردية)

المستوى:

طلبة السنة الثالثة ليسانس

التخصص:

التدريب الرياضي التنافسي

من اعداد : د . خيرالله معز الدين رباني
أستاذ محاضر قسم "ب" بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة محمد خيضر بسكرة

السنة الجامعية : 2023/ 2024

فهرس محتوى المقياس

رقم المحاضرة	عنوان المحاضرة
01	لمحة عن مفهوم المسابح وتاريخها.
02	مواصفات ومقاسات المسابح.
03	المقاييس والاشتراطات اللازمة في المسابح
04	تقييم المخاطر في المسابح
05	الغرق والانقاذ
06	القوانين والتحكيم في رياضة السباحة
07	مدخل للرياضات المائية
08	الاختبارات البدنية المائية
09	تعليم السباحة
10	تعليم المهارات الاساسية في رياضة السباحة

المحاضرة رقم: 01

لمحة عن مفهوم المسابح وتاريخها

مقدمة:

تعد المسابح من أهم وأبرز المنشآت الرياضية التي تسهم في تطوير رياضة السباحة بصفة خاصة وجميع التخصصات الرياضية الأخرى بصفة عامة، حيث يستخدم المسبح من طرف أغلب شرائح وطبقات المجتمعات الشعبية والرياضية، لهذا يجب الإعتناء والإهتمام بكل تفاصيل المقاييس والإشتراطات الأساسية لتشغيلها.

1. مفاهيم وتعريفات المسابح:

1.1. مفهوم المسابح: مصطلح المسابح له دلالة: ويحدده المعنى الآتي:

"تعني أي هيكل تتداول المياه فيه بحلقة مغلقة من خلال نظام معالجة المياه للعودة للهيكل"**(Georgia Department of Public Health, 2017, p8)**

وذكر في موسوعة (ويكيبيديا) أن "المسبح أو حمام السباحة أو بركة السباحة هو حوض مخصص لممارسة السباحة أو لإستضافة المسابقات المائية كالرقص الإيقاعي والغوص، المسبح العام يكون طوله **25** متر وعرضه من **10** إلى **20** متر وعمقه لا يتجاوز العشرة أمتار أما المسبح الأولمبي فيكون طوله **50** متر وعرضه **25** متر ويكون مقسما على **12** حارة وعمقه أكبر من عشر أمتار حيث أن رياضة القفز الهوائي من المنصة تحتاج لعمق كبير وذلك لأمان اللاعب وضمان عدم وصول جسده لأرضية الحوض مع العلم أن حمامات السباحة الأوليمبية يكون عمقها الموصي به هو ثلاثة أمتار".

يقصد بها الأحواض التي تحتوي على كميات من المياه بالعمق الذي يكفل تغطية الجسم بالمياه عند نزول الشخص إلى المسبح (الاشتراطات البلدية للمسابح العامة والخاصة، **2018**، ص**4**)

2.1. المسابح العمومية:

هي أحواض السباحة التابعة لممتلكات الدولة، حيث تقدم خدمتها لكافة شرائح المجتمع والأشخاص، وهذا بغض النظر عما إذا كان يتم فرض رسوم على إستخدامها ام لا.

هي أحواض السباحة التي يستعملها عدد كبير من الأشخاص لممارسة رياضة السباحة، والتي تقام بالمراكز الرياضية، أو المراكز الترفيهية، أو الأماكن السياحية مثل الفنادق والمنتجعات، أو على شواطئ البحار (اشتراطات المباني الرياضية، **2019**، ص**13**)

3.1. المسابح الخاصة:

هي الحمامات الخاصة باستعمال العائلة وضيوفها سواء الثابت منها أو المتنقل ولا يقل عمق المياه بها عن 60 سم ومسطح سطح المياه لا يقل عن 24 متر مربع وحجم المياه عن 15.00 متر مكعب (عثمان، 2003، ص3)

يقصد بها تلك المسابح التي يتم تجهيزها داخل الأماكن السكنية الخاصة (الاشتراطات البلدية للمسابح العامة والخاصة، 2018، ص4)

4.1. مسابح المسابقات:

وهي المسابح المنجزة أو المبنية وفق المقاييس والمعايير العالمية التي تفرضها الجهات المعنية المختصة لرياضة السباحة.

2. لمحة تاريخية عن المسابح العمومية:

كان أول ظهور للمسابح في عهد الإمبراطورية الرومانية، حيث كانت الحمامات العمومية مراكز لتنقل الأخبار والترويح وهي متنفس للعامة. وكانت تشبه القرى الرياضية الحديثة بالإضافة أنها كانت ملتقى لإقامة المحاضرات ومختلف الرياضات، حيث يتم بنائها في أماكن عالية محاطة بالجدران وفي أسفلها غرف متنوعة تضم المخازن وغيرها وكانت تحتوي الحمامات العمومية على هيكل رئيسي يجمع المناطق المتصلة بالحمام ومنطقة للعب الكرة ومنطقة للمكتبة وأخرى تضم مسرحا صغيرا ، وكانت تحتوي على مساحة مفتوحة تضم سياج يحيط به الأشجار (ربوح، 2017، ص 22-23)

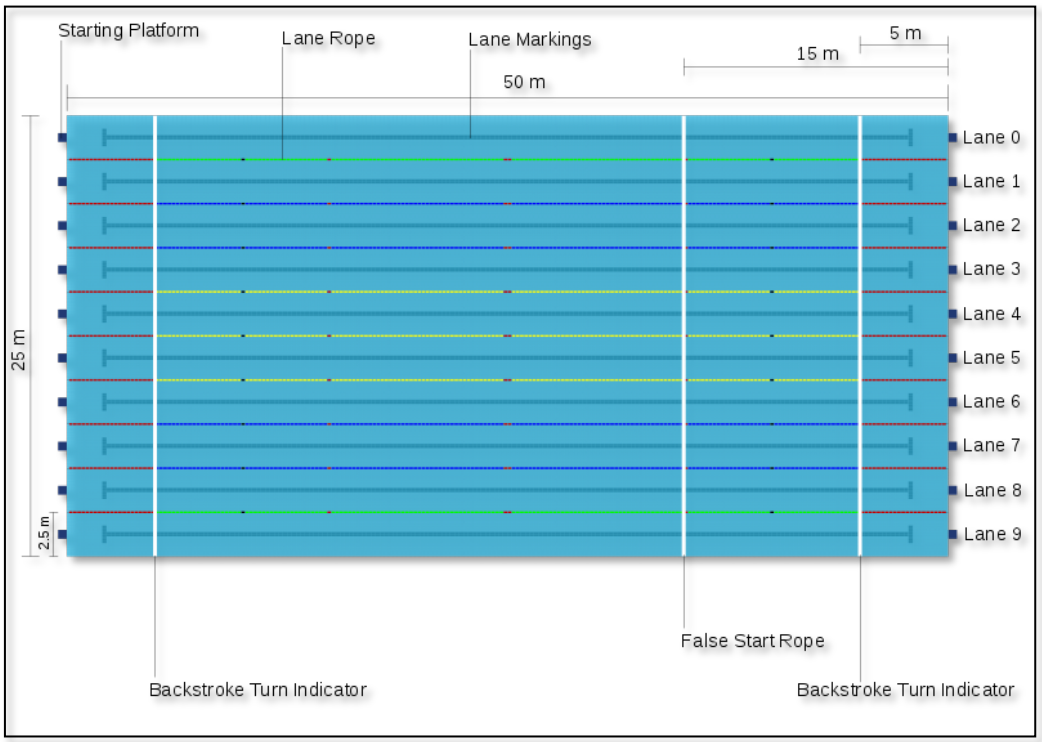
المحاضرة رقم: 02

مواصفات ومقاسات المسابح

1. مواصفات ومقاسات المسابح الأولمبية:

1.1. الأبعاد:

يكون طول المسبح من 25م إلى 50م، وعرض الحارة التي يستخدمها السباح الواحد 2.5م ويكون عدد الممرات فيه من 6 إلى 10 وتستعمل 8 فقط في المسابقات الرسمية، ويكون عرض المسبح من 16م إلى 25م، اما بالنسبة لعمق المسبح فيجب ألا يقل عن 2م والعمق الموصي به هو3م (FINA FACILITIES RULES, 2017, p2-3)



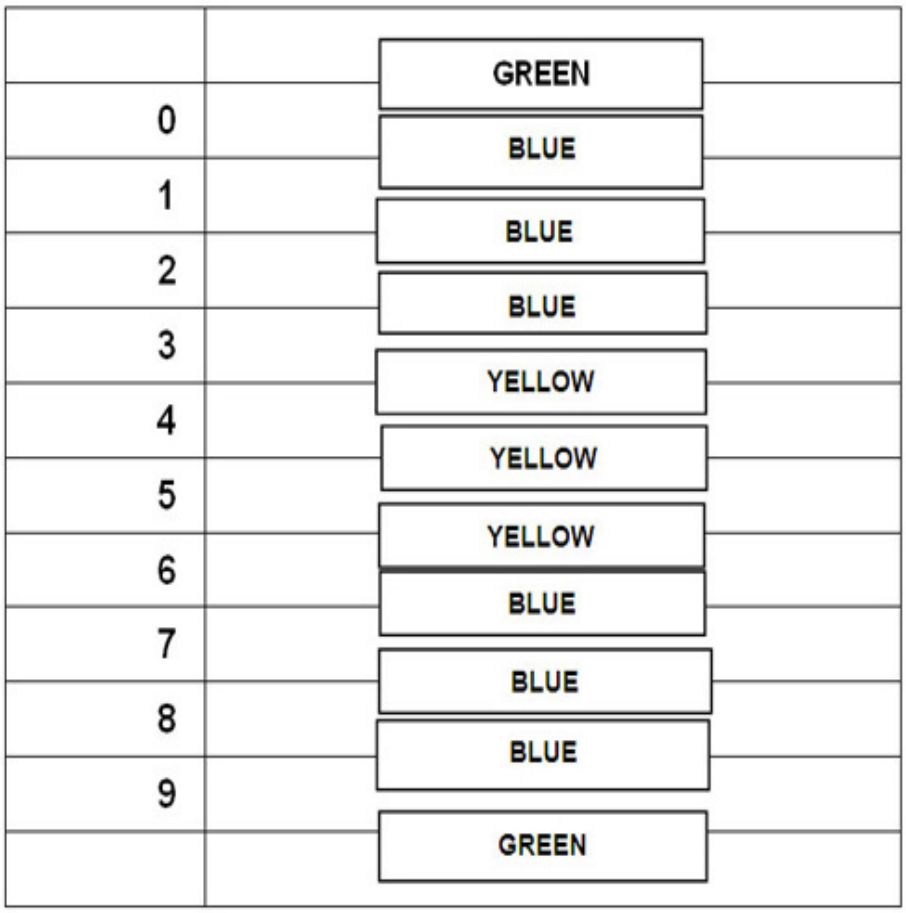
الشكل (01) توضح أبعاد مسبح المسابقات (FINA FACILITIES RULES, 2017, p30)

2.1. الحبال:

- تمتد حبال الممرات على كامل طول الحوض مثبتة في نهاية كل جدار في الفجوات الخاصة بتثبيت حبال الممرات ويحتوي كل ممر على طوافات مرتبة بشكل حلقات إذ يبلغ قطر كل حلقة بقياس لا يقل عن 5 سم ولا يزيد عن 15 سم (فرقد، 2013، ص2)

- أما بالنسبة لألوان الحبال يجب أن تكون كما هي موضحة في الشكل (06) حيث تختلف ألوان الحبال من ممر إلى آخر وتكون كما يلي:

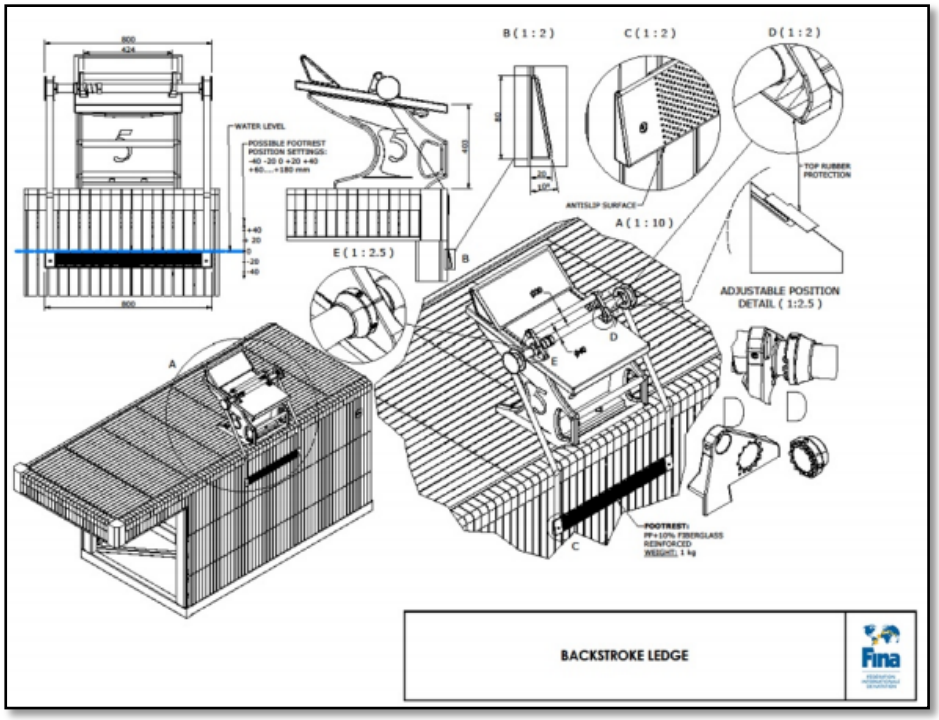
- اللون الأخضر: تستخدم للممر رقم 0 و9.
- اللون الأزرق: تستخدم بين الممرات رقم 1،2،3،6،7،8.
- اللون الأصفر: تستخدم بين الممرات رقم 4،5.



الشكل (02) يوضح ألوان حبال حارات المسبح (FINA FACILITIES RULES, 2017, p9)

3.1. منصات البداية: لمنصات البداية وضعيات وقياسات ومواصفات، حيث يجب أن تكون منصات البدء ثابتة ولا تعطي تأثير نابضي، وتكون منصة البدء بإرتفاع من 50 سم ولغاية 75سم فوق سطح الماء، ويجب أن تكون مساحة المنصة من الأعلى 50x50 سم وتغطى بمادة غير زلقة، أعلى إنحدار مسموح به في سطح المنصة بمقدار 10 درجة، ويجب تصميم المنصة بشكل يسمح للسباح مسك المنصة

من الجهة ومن الجانبين عند الانطلاق للأمام ويكون سمك المنصة 4 سم والمقبض بعرض 1 سم على كل جانب وبعرض 4 سم في الجهة الأمامية للمنصة، ويخرج المقبض عن المنصة بمقدار 3 سم من سطح المنصة، وتكون مقابض الكفين للانطلاق أماما مثبتة على جانبي المنصة ويجب أن تكون مقابض الكفين في سباحة الظهر مثبتة بضمن 3 سم ولغاية 6 سم فوق سطح الماء وبشكل أفقيا وعموديا، ويجب أن ترقم منصات البدء في جميع الجوانب الأربعة وتكون الأرقام واضحة ومرئية ويكون الممر رقم 0 على الجانب الأيمن عندما تواجه مسار الحوض من حافة البدء ومن كلا الجانبين (فرقد، 2013، ص3)



الشكل (03) يوضح شكل ومقاسات منصة البداية (FINA FACILITIES RULES, 2017, p5)

4.1. مؤشرات الدوران:

يجب وضع حبال معلقة ومعلمة عبر الحوض وأدنى ارتفاع لها 1,80 م وأعلى ارتفاع لها 2,50 م فوق سطح الماء ومنصوبة بشكل ثابت يبعد 5م من نهاية كل جدار وتعلم بعلامات بشكل مثلث تعلق بالحبل وتوضع علامات الدلالة في دوران سباحة الظهر على كل جانب من جانبي الحوض (فرقد، 2013، ص4)

5.1. مؤشر البداية الخاطئة:

يجب تعليق حبل البداية الخاطئة على إرتفاع لا يقل عن 1.2م عن سطح الماء ويثبت على بعد 15م عن حافة الانطلاق، ويجب أن تتميز بآلية الإفراج السريع ويجب أن يشمل جميع الممرات بشكل فعال.

6.1. درجة حرارة الماء ودورانها:

يجب أن تكون درجة حرارة الماء 25 درجة إلى 28 درجة، ويجب أن تكون المياه في المسبح ثابتة، أي عدم وجود حركة ملحوظة، ويجب الحفاظ على شفافية المياه، وينظم تدفق الداخل والخارج للمياه حسب اللوائح الصحية المعمول بها في معظم البلدان على النحو التالي (FINA FACILITIES RULES, 2017, p6):

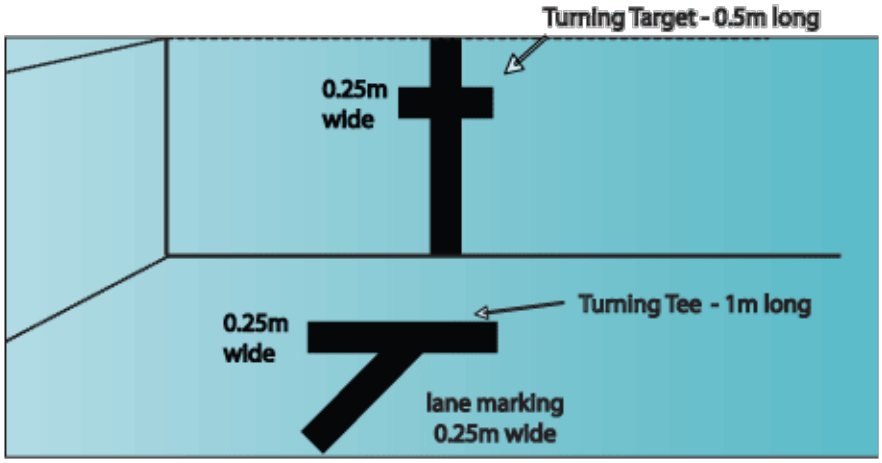
- من 220 الى 250 m3/h في مسابح 50م.
- من 150 الى 120 m3/h في مسابح 25م.

7.1. الإنارة:

يجب ألا تقل شدة الضوء عن منصات البدء وأطراف الدوران عن 600 لوكس (فرقد، 2013، ص4)

8.1. علامات الممرات وخطوط النهاية في حوض المسبح:

يجب أن تكون خطوط T بلون غامق موضوعة في أرضية الحوض في وسط كل ممر وهذا بعرض 20 سم كحد أدني أو 30 سم كحد أقصى ويفضل أن تكون خطوط المجالات بعرض 25 سم وهي قابلة للزيادة أو النقصان بمقدار 5 سم، ويبلغ طول خطوط أرضية المجالات 46 م في مسابح 50م، أما في مسابح 25م تكون طول خطوط الممرات 21م، وتبعد نهاية خطوط المجالات بمسافة 2م من نهاية جدار الحوض إذ تكون منتهية بخط بعرض 1م، أما بالنسبة للخطوط التي يتم عليها دوران السباح في الممر تكون مستمرة دون قطع من أرضية حوض المسبح ؛إلى سطح الماء كما هو موضح في الشكل (09).



الشكل (04) توضح علامات الممرات وخطوط النهاية في حوض المسبح (فرقد، 2013، ص5)

2. أنواع مستخدمي المسابح:

وضح في (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2006, p4) أنواع مستخدمي المسبح كما يلي:

- عامة الناس
- الأطفال
- المتعلمين من طرف المدارس والجامعات
- السباحين التنافسيين
- الموظفين في إطار الرياضة والعمل.
- مستخدمون رياضيون متخصصون مثل الغواصين
- عمال الحماية المدنية.
- المسنون وأصحاب الإحتياجات الخاصة.

المحاضرة رقم: 03

المقاييس والاشتراطات اللازمة في المسابح

المقاييس والإشتراطات اللازمة في المسابح:

1. مقاييس وإشتراطات الموقع:

ذكر في (اشتراطات المباني الرياضية، 2019، ص19) على:

- ضرورة عزل جسم المسبح من الداخل والخارج لمنع تسرب المياه ومقاومة لتغلغل الرطوبة والحرارة.

وجاء في (Contra Costa Health Services, 2010, p1) أنه:

- يجب المحافظة على الشكل العام للمسبح ونظافته وجماليته.

وأورد (خالد يوسف، 2017، ص24-25) أنه:

- يجب أن تكون مواقع حمامات السباحة العمومية داخل الأماكن السياحية والترفيهية وبعيدة عن مصادر التلوث.
- يجب أن يكون الموقع على شارعين زاوية أحدهما رئيسي.
- يجب أن يكون المدخل والمخرج على الشارع الرئيسي ولا يسمح بعمل مداخل أو مخارج على الشوارع الفرعية.
- في حالة قرب الموقع من محطات الوقود فيجب أن يفصله عنهما شارع فرعي لا يقل عرضه عن 20 م.

2. المقاييس والاشتراطات الفنية: هناك مقاييس وإشتراطات فنية لازمة توفرها في هذه المنشآت الرياضية حيث جاء في (اشتراطات المباني الرياضية، 2019، ص19-27) ضرورة:

- إستخدام أرضيات مناسبة مانعة للإنزلاق للمرات والمنطقة المحيطة بالمسبح.
- ضرورة معالجة جميع أركان وحواف المسبح لتكون بشكل زاوية دائرية غير حادة.
- وضع غرف المعدات الخاصة بالمسبح في موقع مستقل ومعزول ولا يصل اليه الا العاملين بالمسبح.
- يلزم تحقيق متطلبات ذوي الإعاقة بهدف تيسير وتسهيل حركتهم وتهيئة الأوضاع والابعاد والفراغات المناسبة للاستخدامهم، يلزم تخصيص 5 بالمئة على الأقل من كل الاستخدامات لهم.

وأكد (طلافحة، 2019، ص20) أنه يجب:

- التأكد من عدم وجود أي حواف حادة داخل المسبح، أو بارزة عند نهايات الجدران.
- عدم وجود تشققات أو مفاصل مفتوحة، أو أن يكون بلاط الأرض سهل الإنزلاق سواء داخل حوض المسبح أو خارجه.
- توفير أنظمة تصريف مياه لما يتجمع من مياه في الممرات حول المسبح، وهذا حتى لا تختلط بمياه المسبح.

وهذا ما أورده (خالد يوسف، 2017، ص26-28) انه:

- يجب تقديم مخططات متكاملة للمسبح وملحقاته والمنطقة المحيطة به.
- تأمين غرف مستقلة ومغلقة ذات تهوية وإضاءة جيدة لتغيير الملابس ويجب أن تكون قريبة من أماكن المرشاة.
- يجب توفير مكان مخصص ومناسب لخزائن الملابس.
- يجب ألا تكون أركان وحواف وزوايا المسبح تحت وفوق سطح الماء غير حادة.
- يجب وضع غرف المعدات الخاصة بالمسبح سواء الميكانيكية أو الكهربائية والكيميائية في موقع مستقل ومعزول.
- يجب أن تكون الإضاءة كافية وتتيح الرؤية في جميع أجزاءه.

3. المقاييس والإشتراطات الصحية والأمن والسلامة: هناك مقاييس وإشتراطات صحية لا بد من توفرها في المنشآت، نذكر هذا البند الذي وضح في (اشتراطات المباني الرياضية، 2019، ص19-22) أنه يجب:

- وضع علامات توضح عمق الماء بالمسبح ساء على حافة السطح أو على جدار المسبح عند أقل وأكبر عمق وعند نقاط إنكسار الميل.
- توفير السلالم إذا زاد العمق عن 60 سم وتكون مقاومة للتآكل، ومزودة بمواطئ أقدام مقاومة للإنزلاق.
- يجب أن يكون المورد المائي للمياه المستخدم من الشبكة العامة أو من مصدر آخر بحيث يجب أن تكون صالحة للشرب.
- الإلتزام بتركيب معدات التعقيم للحصول على النتيجة الأمثل والخصائص الكيمائية الصحية للمستخدمين.

- يجب الإلتزام بالحد الأدنى لوجود مياه الصرف الصحي المسموح بها طبقا للمتطلبات مديرية المياه.
- إستخدام نظام المعالجة المناسب للمحافظة على مستوى جودة المياه مثل إضافة الكلور.
- يجب توفير إنارة الطوارئ اللازمة في المسبح.
- تغطية المسبح أثناء فترات عدم الإستعمال.
- توفير حمام قدم مزود بمطهرات قبل الدخول للمسبح.
- توفير وسائل وأدوات السلامة والإنقاذ بمكان قريب وواضح من المسبح.
- توفير مكان عالي وخاص لوضع كرسي للمنقذ.
- توفير مكان خاص للوحات الإرشادية لمستخدمي المسبح.
- يجب إلزام إستخدام اللوحات التحذيرية من أخطار مع التوجيهات المناسبة.

كما وضح أيضا في (Contra Costa Health Services, 2010, p4-5) أنه:

- يجب أن تحتوي المراحيض ومرافق الإستحمام على مياه ساخنة وباردة.
- يجب أن يكون لكل دش موزع صابون.
- يجب أن تحتوي أجهزة غسيل الأيدي على موزعات صابون ومناديل ورقية أحادية الخدمة ومثبتة بشكل دائم، ويمكن إستخدام مجفف الهواء بدلا من موزع المناديل الورقية.
- في حالة عدم توفر أضواء إحتياطية يجب ألا يستعمل المسبح في الظلام.
- في حالة عدم توفر مشرفي الإنقاذ يجب تكون هناك لافتات تشير إلى هذا.
- يجب توفير هاتف النجدة بجانبه رقم الإستعجالات مع مخارج الطوارئ.
- يجب تصريف مياه الصرف الصحي إلى المجاري الصحية عبر أنابيب ومجاري خاصة، ويحظر التصريف إلى الأرض.
- يجب الحفاظ على المياه نظيفة ونقية.

وذكر (طلافحة، 2019، ص21) أنه:

- يجب وضع إشارات على جوانب البركة تبين عمق المسبح.
- يجب تهوية المسبح بنظام لسحب الأبخرة المتصاعدة وتعويضها بالهواء الجديد.

وأورد (خالد يوسف، 2017، ص31-49) أنه أيضا:

- يجب المحافظة على نظافة المسبح ونقاء المياه.
- يجب التأكد من صلاحية معدات حوض السباحة وفحصها بصفة دورية وفحص المحتوى الكيمياوي للمياه بصفة يومية.
- يجب تنظيف حوض المسبح وإزالة القاذورات بصفة مستمرة.
- يجب تجهيز المسبح بالعدد الكافي من المرشاة ودورات المياه وأحواض غسل الأيدي حيث يجب أن تتوفر كل واحدة لكل 40 شخص.
- يجب أن يقدم المستخدمين شهادات صحية تثبت خلوهم من الأمراض المعدية.
- يجب إرتداء العاملين زيا موحدا نظيفا في أوقات العمل.
- يجب توفير مشرفين مؤهلين للمتابعة والإنقاذ.
- يجب توفير وسائل وأدوات السلامة والإنقاذ في أماكن قريبة من حوض المسبح.
- يجب توفير كاشفات إضاءة إحتياطية تعمل عن إنقطاع التيار الكهربائي.
- يجب إزالة كل ما يسبب في وقوع حوادث والإصابات من محيط المسبح.
- يجب توفير تجهيزات الإسعافات الأولية وسيارة الإسعاف.
- يجب الإلتزام بعدم الموافقة على الإشتراك أي من مستخدمي المسبح إلا بعد اجراء فحوصات طبية تؤكد عدم وجود أي حالة مرضية.

4. مقاييس وإشتراطات الصيانة والتشغيل: للصيانة والتشغيل مقاييس وإشتراطات مهمة لتمكين الرياضي من ممارسته عمله، وقد ذكر في (اشتراطات المباني الرياضية، 2019، ص27) أنه:

- يجب إجراء الصيانة الدورية والوقائية على العناصر الإنشائية التجهيزات والتمديدات والتوصيات والمعدات.
- يجب وضع رخصة المنشأة التي توضح نشاط المسبح بمكان واضح لجميع المستخدمين.

وذكر في (Georgia Department of Public Health, 2017, p80) أنه:

- يجب على الإدارة مراعاة حد حمل المسبح ويجب أن يعتمد الحد الأقصى لعدد المستخدمين المسموح لهم في التجمع في وقت واحد.

وأكد أيضا (خالد يوسف، 2017، ص49-51) أنه:

- يجب تطبيق الأنظمة والتعليمات الصادة من الجهات الحكومية المختصة حول التشغيل والصيانة.
- يجب عمل الفحوصات اليومية والإختبارات الشهرية والدورية وصيانة جميع مستلزمات المسبح الميكانيكية والكهربائية ووسائل السلامة والمراقبة والإنذار والإطفاء وإصطلاح أي خلل أو عطل.
- يجب التأكد من سلامة مصدر المياه المستخدمة في المسبح من خلال الفحوصات المخبرية الدورية.

5. بعض المقاييس والاشتراطات العامة:

وضح في (اشتراطات المباني الرياضية، 2019، ص20) على ضرورة:

- الإلتزام باشتراطات والمقاييس التي تفرضها لجنة الخبراء والمراقبة.
- الإلتزام بتطبيق متطلبات الصرف الصحي.

وذكر في (Contra Costa Health Services, 2010, p4) أنه:

- يجب أن يتوفر في المسبح سجل التشغيل ويحتفظ به لمدة عام واحد ويسجل فيه مستويات الكلور والحموضة مرة واحدة يوميا على الأقل.

وهذا ما أكده (طلافحة، 2019، ص20) على ضرورة:

- توفير دفتر فحوصات يومي يتم فيه تسجيل المعلومات التي يتم الحصول عليهم خلال أوقات دوام عمال فنيين في صيانة المعدات والفلاتر.

وأورد (خالد يوسف، 2017، ص37-38) على أنه:

- يجب التقيد بالخدمات المتعلقة بذوي الإحتياجات الخاصة من حيث الترتيب مع الإدارة لتهيئة المكان لإستقبالهم.
- يجب تحقيق الإشراف والرقابة وتوفير الإسعافات الأولية اللازمة.
- يجب عمل لوحات إرشادية واضحة داخل الموقع تبين عمق الحمام.
- يجب توفير وسائل الإتصال وتوضع فيها لوحات بأرقام هواتف خدمات الطوارئ.
- يجب منع مستخدمي المسبح من الدخول إليه إلا بعد الإغتسال.
- يجب على مرتادي المسبح التحلي بالأخلاق الحميدة وفق التعاليم القانونية والعرف المتبع.

المحاضرة رقم: 04

تقييم المخاطر في المسابح

1. تعريف تقييم المخاطر:

وهي عبارة عن مرحلة من مراحل عملية إدارة المخاطر والتي تعتمد على تصنيف وتحديد المخاطر وتقديم لكل خطر درجة مناسبة له حيث تعكس شدته ومدى تأثيره.

2. المسؤول بتقييم المخاطر: تعود عملية التقييم إلى بعض الأشخاص المؤهلين، وذوي شهادات يستطيعون تقييم المخاطر، مثل:

- أخصائي السلامة والصحة المهنية وتأمين بيئة العمل.
- طبيب المنشأة.
- مدير الوحدة.
- الأشخاص المعرضين لمصادر الخطر. (تقييم المخاطر، 2012)

3. أهمية تقيم المخاطر: تعود أهمية تقييم المخاطر إلى مجموعة من الكيفيات التي من خلالها تتم العملية، وهذه الكيفيات مثل:

- الفحص الظاهري لمصادر الخطر.
- المراجعة.
- التقييم العلمي او الفني.
- تحليل نتائج الحوادث او الإصابات.
- مناقشة المصممين، الموردين، العمال، الإداريين. (تقييم المخاطر، 2012)

4. أهداف تقييم المخاطر: يهدف تقييم المخاطر إلى تحديد مجموعة من العناصر التي يمكن أن ندرك حدة المخاطر وشدتها ومدى خسارتها مثل:

- تحديد النشاط.
- تحديد وتمييز مصدر الخطر ومعرفة خصائصه.

- تحديد الأضرار.
- تحديد الأشخاص المعرضين لهذه الأضرار ونطاق التأثير.
- تقييم وتحليل المخاطرة.
- وضع وتنفيذ الإجراءات القياسية.
- تقييم وتحليل المخاطرة.
- التقييم النهائي وتقرير ما إذا كان هذا الخطر مقبول أم غير مقبول. (تقيم المخاطر والتحكم في الخطر، 2019)

5. مصادر الخطر التي يجب تقييمها: هناك مجموعة عديدة ومختلفة من الأخطار، ونذكر منها ما يلي:

- أخطار ميكانيكية.
- أخطار كهربائية.
- التشغيل.
- الصيانة.
- الضغط.
- الحرارة.
- الضوضاء.
- الإهتزازات.
- الحريق.
- الإنفجار.
- لمواد القابلة للإشتعال.
- المواد السامة.

- المواد الآكلة.
- المواد المؤكسدة.
- المواد البيولوجية.
- النقل.
- مواد وأدوات الإنقاذ.
- أدوات ومواد الإسعافات الأولية والطبية.
- الأخطار الطبيعية.
- الضوء والتهوية.
- شاشات العرض وألواح الإرشادات والوقاية. (تقييم المخاطر، 2012)

6. كيفية عمل تقييم المخاطر: لتقييم المخاطر هناك مجموعة من العناصر التي يجب تحديدها مثل:

1- تحديد المكان والمتعرضين للخطر.

2- تحديد خطوات العمل.

3- تحديد الخطر وتأثيره.

4- تقييم المخاطر.

5- تحديد عناصر التحكم اللازمة للتحكم ومنع الخطر.

6- تحديد المسؤول عن تنفيذ عناصر التحكم.

7- مراجعة تنفيذ عناصر التحكم المطلوبة قبل بدء العمل وإعتماد نموذج تقييم المخاطر من مسؤول السلامة لموقع العمل.

8- مراجعة نموذج تقييم المخاطر عند أي تغيير أو تعديل لخطوات العمل (تقييم المخاطر والتحكم في الخطر، 2019)

7. أنواع المخاطر التي تواجه المسابح:

للمسابح مخاطر متنوعة، منها ما أوردت (Melissa, 2006) أنه يتعرض المسبح إلى مجموعة كبيرة من الحوادث والمخاطر التي تصيب أو تقتل مئات الأشخاص وأغلبهم أطفال في كل عام، ويوجد العديد من المخاطر التي يجب أن نكون على دراية بها ومن هذه المخاطر ما يلي:

1.7. مخاطر متعلقة بموقع المسبح:

إن إختيار موقع المسبح مهم جدا لعزله عن مصادر المخاطر فالإختيار الخاطئ لموقع المسبح يمكن أن يعرض مستخدميه إلى مخاطر عدة منها التعرض لمصادر التلوث التي تصدر عن أبخرة المصانع أو المشاريع عمرانية والعمومية، وكذلك مصادر الضجة والضوضاء كالأسواق الشعبية والإختناقات المرورية والأحياء الشعبية الخطيرة التي يمكن أن تسبب مخاطر عديدة للمستخدمين، أما في حالة العزل التام لموقع المسبح يمكن أن يواجه مستخدمي المسبح صعوبة أو خطورة في الوصول إلى المسبح لنقص أو عدم وجود وسائل النقل والمواصلات.

2.7. مخاطر الغرق:

هو الخطر الأكثر شيوعا في المسبح مع أنه يعتبر الأكثر خطورة، حيث يمكن أن يغرق أحد الأفراد في فترات زمنية قصيرة، وحتى إذا لم تحدث حالة الغرق يمكن أن تحدث حالات شبه الغرق والتي يمكن أن ينجر عنها إصابات دائمة.

3.7. مخاطر متعلقة بالصحة والأمن وسلامة:

تعد المخاطر المتعلقة بالصحة والأمن والسلامة أهم وأكثر المخاطر التي يجب على المسابح الإهتمام بها وتقيمها بصفة دورية ومنتظمة، ومن بين أكثر هذه المخاطر تلوث وتلون مياه المسبح ومحيطه والتي تؤدي بشكل مباشر أو غير مباشر على صحة مستخدمي المسبح، وكذلك عدم توفر الإنضباط والإحترام داخل وخارج محيط المسبح والتي تؤدي إلى مشاكل بين المستخدمين والإدارة.

4.7. مخاطر الأمراض الجلدية والأمراض المعدية:

يمكن للعديد من أنواع البكتيريا أن تعيش براحة تامة في حمام السباحة، وتنتقل بين مختلف السباحين ويتم نشر الأمراض بينهم.

5.7. مخاطر فنية:

إن من أكثر المخاطر الفنية شيوعا في المسابح هي الأرضيات المنزلقة حيث غالبا ما تؤثر عملية الإنزلاق إلى عدة إصابات منها البسيطة ومنها الخطيرة، كما يمكن أن تصدر عن نقص الإنارة مخاطر التصادم والخوف، وتوجد مخاطر من عدم الأمن والإستقرار وكذلك عدم إحترام الخصوصية والتي غالبا

ما تنتج عن عدم وجود أماكن مخصصة لتغيير وحفظ الملابس، ومن المخاطر أيضا الحواف الحادة التي تؤدي إلى إصابات بليغة وخطيرة، أما بالنسبة للمخاطر المتعلقة بذوي الإحتياجات الخاصة حيث أن عدم وجود تسهيلات مخصصة لهم تزيد من فرصة وجود المشاكل التي تواجههم عن إستخدام المسبح، حيث هم من أكثر الممارسين عرضة للإصابة والمخاطر.

6.7. مخاطر التعرض للمواد الكيميائية:

يمكن أن تكون المواد الكيميائية المستخدمة للحفاظ على حمامات السباحة نظيفة وآمنة شديدة السمية، حيث أن مادة الكلور وهي المادة الكيميائية الأكثر شيوعا لتنظيف حمام المسبح إذا إستخدمت بكميات كبيرة يمكن أن تؤدي إلى جفاف وتهيج الجلد وتزيد من حدة الربو، ويمكن أيضا إذا تم إستخدامها بشكل مفرط وكميات كبيرة أن تقتل البكتيريا المفيدة للجسم بشكل طبيعي، ويمكن إذا إبتلع ماء المسبح أن تسبب مشاكل في الجهاز الهضمي وإنخفاض المناعة.

7.7. مخاطر متعلقة بالصيانة والتشغيل:

يتعرض المسبح إلى مجموعة من المخاطر التشغيلية من تعرض أجهزة وتجهيزات المسبح إلى تعطل وخراب مما يؤثر بشكل مباشر على مستخدمي المسبح ونشاطهم، وعندما تكون الصيانة سيئة والتشغيل سيئ تنتج عنهم خطورة التوقف التام للمسبح، ومن المخاطر أيضا الإكتظاظ أي إستخدامه بطاقة أكثر من إستيعابه.

8.7. مخاطر الصدمة الكهربائية:

يعتبر كل من الماء والكلور موصلات ممتازة للكهرباء، مما يجعل حمامات السباحة خطرة للغاية في الظروف الكهربائية غير الآمنة.

المحاضرة رقم: 05

الغرق والانقاذ

الغرق:

أسباب حالات الغرق:

هناك عدة اسباب لحالات الغرق، ويمكن تصنيفها الى نوعين: اسباب الغرق الاولي واسباب الغرق الثانوي.

أولاً: الغرق الاولي:

وهو الأكثر شيوعا من بين أنواع الغرق ويتراوح نسبة انتشاره ما بين 75 إلى 90%، وفي هذا النوع يتسرب الماء إلى ممرات الجهاز التنفسي والرئة، لينتقل من بعدها إلى الدم.

ويطلق عليه الغرق الحقيقي vraie noyade هو غرق ناتج عن مرور الماء بدفعة كبيرة بعد مقاومة الضحية بإغلاق حنجرتها. الا ان اجبارية التنفس سترغمها على التنفس، مما سيدفعها الى فتح مجرى الهواء وبالتالي سيجتاح الماء الرئتين والشعب الهوائية. لتتوقف عملية التنفس ثم يليها فقدان للوعي وتوقف النبض الغريق في هذه الحالة، يطلق عليه الغريق الازرق لان لون جسمه يميل الى اللون الازرق وخصوصا ناحية الشفتين والاظافر وذلك بسبب نقص الاكسجين بالدم. كما يبدأ الزبد والرغوة بالظهور بالمسالك الهوائية العليا، نسبة انعاشه تبقى ضئيلة بعد الدقيقة السادسة تقريبا بعد الغرق الكامل، ولهذا عامل السرعة في هذه الحالة يبقى سيد الموقف. وبناء على نوع الماء، الغرق الأولي مقسم إلى:

القسم الأول: الغرق في المياه العذبة:

الغرق في تلك المياه يؤدي إلى انخفاض مستوى تركيز الكلور والكالسيوم في بلازما الدم ومن علاماته أيضا انخفاض تركيز الأكسجين في الأوعية الدموية. بعد الإسعاف الأولي للغريق وإنقاذه في هذه الحالة يحدث عادة الوذمة الرئوية مع خروج رغوة دموية من ممرات الجهاز التنفسي

حيث يمر الماء عبر الحويصلات الهوائية الى الشعيرات الدموية، فيتسبب في:

- ارتفاع الضغط بالاوردة
- تضاعف في كمية الدم. بالدورة الدموية والتي. قد تصل الى مرتين عن الحجم الطبيعي
- انتفاخ وانفجار الكويرات الحمراء، واطلاقها لمادة البوتاسيوم.
- ارتعاش واختلاج في القلب بسبب انتشار مادة البوتاسيوم بالدم.

القسم الثاني: الغرق في المياه المالحة (مياه البحر)

في مياه البحر فان الماء عالي التوتربالمقارنة مع بلازما الدم ليحدث بذلك: نقص حجم الدم وزيادة صوديوم الدم، والغرق في المياه المالحة يرافقه ارتفاع في مستوى الكلور والكالسيوم، والدم يصبح أكثر تماسكاً.

ومن مميزات الغرق الحقيقي في المياه المالحة الظهور السريع للاستسقاء الرئويمع خروج رغوة بيضاء من الممرات التنفسية.

يمر المصل الدموي (الماء الذي بالدم) من الشعيرات الدموية الى الرئتين، من اجل تخفيف تركيز الملوحة، فيتسبب في:

- غمر كامل للحويصلات الرئوية استسقاء رئوي حاد.
- نقص في كمية الدم، وتكاثر في نسبة الكوريات الحمراء .

القسم الثالث: الغرق في الماء البارد

إن درجة حرارة المياه والبحار والمحيطات أقل من درجة حرارة جسم الإنسان وبالتالي كل شخص خوض ف الماء البارد تنخفض درجة حرارته) درجة حرارة الجسم الداخلية) تدريجيا ويعبر عنه بـ فتور حرارة الجسم وإذا ما تواصل هذا الانخفاض يمكن أن ينتج عنه توقف القلب.

تأثير طبيعة الماء على جسم الغريق:

يحتوي الدم على نسبة ملوحة تتراوح ما بين 8 و9 غرام في اللتر الواحد ويحتوي ماء البحر على نسبة تتراوح ما بين 33 و 35 غرام في كل لتر. أما الماء العذب فنسبة الملوحة به تكون تقريباً منعدمة، فعندما يجتاح الماء الرئتين، ستبدأ عملية التوازن الفزيائي بين الماء الموجود الرئتين وبين الدم، عبر الحويصلات الهوائية الرئوية والتي تسمى التناضح أو الارتشاح الغشائي.

اسباب الغرق الاولي:

- جهل طرق وفنون السباحة (خصوصا عند الأطفال)
- الإعياء او التعب (عدم القدرة على العودة الى الساحل، تيار مائي جارف.
- الخوف والذي ينجم عنه اما شلل او نوبة ذعر وارتباك.
- تشنج عضلي (خصوصا في الساق)
- انحصار في قعر الماء بسبب انقلاب سيارة او انحصار بسبب شبكة صيد او اعشاب.

- حوادث الغوص بسبب قطع النفس او بسبب انتهاء الهواء بالقنينة او بسبب الضغط أو بسبب التخدر بمادة الآزوت.

مراحل الغرق الاولي:

المرحلة الاولى: الشخص في هذه المرحلة، يتخبط في الماء ويطلب النجدة، بعدها تتعب عضلاته وتخر قواه، ويبدأ في ابتلاع الماء. بعد عدة مقاومات يهوي تحت الماء ثم يفقد الوعي.

المرحلة الثانية: البهر الانعكاسي: بعد ملامسة الماء للحنجرة، يقاوم الجسم بشكل انعكاسي دخول الماء الى المجاري الهوائية بإغلاق المزمار ووقف عملية التنفس كليا.

المرحلة الثالثة: بعد دقيقة تقريبا، يفتح المزمار المسالك الهوائية، فتشهق الضحية بعمق لتسحب معها كمية كبيرة من الماء.

المرحلة الرابعة:تتميز هذه المرحلة بظهور تشنجات، يليها توقف التنفس كليا، ليتبعه بعد دقيقتين او ثلاثة، توقف النبض كذلك.

المرحلة الخامسة الاختناق: يستقر الجسم في القاع ليطفو بعد الايام التالية مدة هذه المراحل كلها، تتراوح ما بين 5 و 6 دقائق تقريبا.

ثانياً: الغرق الاختناقي:

ونسبة انتشاره مقارنة مع الأنواع الأخرى تتراوح ما بين 5 إلى 20% من أنواع الغرق. وبها يحدث كردة فعل لانقباض الحنجرة وإغلاق مجرىالتنفس مؤدياً بذلك إلى الاختناق ولا يحدث تسرب للمياه إلى الممرات التنفسية. وهي أكثر ما تلاحظ لدى الأطفال والنساء، كما تلاحظ في حال السقوط في الماء القذر أو الماء الحاوي على الكلور، وبها يلاحظ دخول كميات كبيرة من الماء إلى المعدة، كما يمكن انا يحدث بها الاستسقاء الرئويولكن ليس من النوع النزيفي.

ثالثاً: الغرق الثانوي:

أو ما يطلق عليه الغرق الكاذب، فهو الغرق الذي يكون يسمى مرتبطا بتوعك او صدمة والذي ينتهي بفقدان للوعي الغريق في هذه الحالة يسمى بالغريق الابيضلان لون جسمه يكون مائلا الى اللون الابيض والطبيعي للبشرة، كما ان رئتيه تكونان جافتان، فلا تظهر على الغريق أي رغوة او زبد على الفم او الانف. احتمال انعاشه قد يكون ممكنا حتى بعد الدقيقة 20 لغرقه وقد سجلت حالات تم انعاشها حتى بعد 30 دقيقة وهي حالات تبقى نادرة طبعا ولهذا فمن الخطأ اعتبار الغريق الابيض ميتا ما دامت امكانية انعاشه ممكنة جداً.

اسباب الغرق الثانوي:

الاغماء البردي، والذي يعتبر السبب الرئيسي في حالات الغرق، وهو إغماء ناتج عن الاختلاف الحراري بين الجلد والماء. حيث تكون حرارة الجلد مرتفعة عن الاعتيادي، اما بسبب الاسمرار التعرض المطول لأشعة الشمس، او الرياضة (كرة القدم او الكرة الطائرة)، او الاكل المفرط ارتفاع حرارة المعدة مقارنة بالأعضاء الاخرى، او بسبب الافراط في الكحول. عندما يكون الجسم حارا بسبب التعرض للحر او بعد

اللعب بالشاطئ، تكون التي تحت الجلد ممدة بفعل الحرارة، وبعد ملامستها للماء العروق الدموية فجأة، ستتقلص ذاتيا وبشكل مفاجئ فتتسبب في توقف القلب والتنفس معا. صدمة قوية على الرأس أو العنق بسبب الارتطام بالقاع او بصخر، والتي تسبب فقدانا للوعي. خلل وظيفي أو تشنجات عصبية مثل: أزمة الصرع، ازمة قلبية، جلطة دماغية، سكري... صدمة قوية في مناطق ارتكاسيه مثل العين او المعدة او العنق او المخاطيات كالأنف والحنجرة والتي قد تتسبب في توقف التنفس. التعرض لصعقة كهربائية والسقوط في حوض الاستحمام بالحمام المنزلي.

الإنقاذ:

أدوات الإنقاذ والأمان:

تعتبر أدوات الإنقاذ والأمان من المتطلبات الهامة في أماكن السباحة، وبالتالي يجب إبقاء هذه الأدوات في حالة جيدة وصالحة للاستعمال.

خط الحياة:

وهو خط يطفو فوق الماء، ويفصل ويحدد مناطق السباحة والغوص، كما أنه يعتبر سنداً مؤقتاً للسباح المرهق بالإضافة إلى استخدامه في حالات الطوارئ المختلفة.

الحواجز:

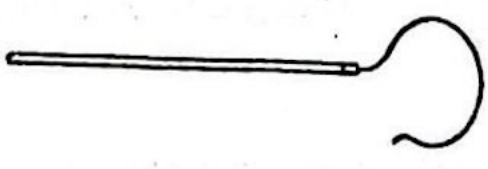
وهي عبارة عن قطع خشبية كبيرة تستخدم لإغلاق منطقة معينة وخاصة في السهول والأنهار، كما أنها تستخدم كحاجز للأمواج وتقديم الحماية والعون في حالة التعب.

الحلقة الطافية:

تعتبر الحلقة الطافية من المعدات الأساسية في الشواطئ وأحواض السباحة، وهي مصنوعة من البلاستيك القابل للطفو.

الخطاف:

وهو يعتبر من الوسائل الفعالة في أحواض السباحة، ويسمح بأن يحيط بجسم الفريق، كما أنه فعال في حالة فقدان الوعي.



الحبل:

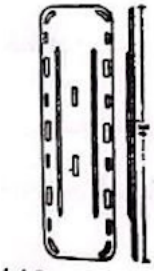
يمكن استخدامه في حالة الطوارئ حيث يتميز بالقوة ويمتد من 30 - 40 قدماً؛ ليمد يد المساعدة للفريق، كما أن الحبال الخفيفة تعتبر فعالة إذا ما عقد طرفها عقدة كبيرة

كرسي المراقبة (الإنقاذ):

هذه الأداة ذات مواصفات خاصة حيث يكون الارتفاع من 5 - 6 أقدام فوق سطح حافة الحوض، كما يتميز بوجود ساند للأقدام ومظلة واقية من الشمس في الأحواض غير المغطاة وأماكن لوضع أجهزة وأدوات الإنقاذ كالخطاف والحلقة الطافية، وحبل الأمان، وأنبوبة الإنقاذ. ويُصنع كرسي الإنقاذ من مادة استانلس استيل بالإضافة إلى وجود السلم الآمن للتسلق. بينما في الشواطئ يجب أن يكون الكرسي لسعة رجلين بالإضافة إلى وجود حامل مظلة، وحبل أمان، وأنبوبة الإنقاذ... إلخ

اللوح العمودي:

يكون هذا اللوح من الخشب الأملس، وهو من المعدات الأساسية للأمان والإنقاذ بالإضافة إلى التأثير الفعال لهذه الأداة في المواقف المائية المختلفة.

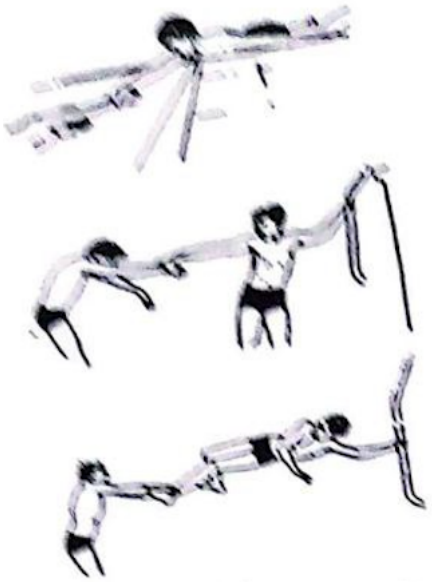


طرق الإنقاذ:

تتعدد طرق وأساليب الإنقاذ التي يمكن أن يستخدمها المنقذ دون أن يعرض نفسه للتلاحم مع الفريق، وما قد يترتب على هذا التلاحم من أخطار من هذه الطرق ما يلي:

-عندما تحدث حالة الفرق بالقرب من حافة الحوض يقوم المنقذ بالانبطاح على حافة الحوض ويمد يده ليمسك رسم الفريق من أعلى، ثم يقوم بسحبه بحرص وبطله المنطقة الأمان، وعندما يكون الفريق على

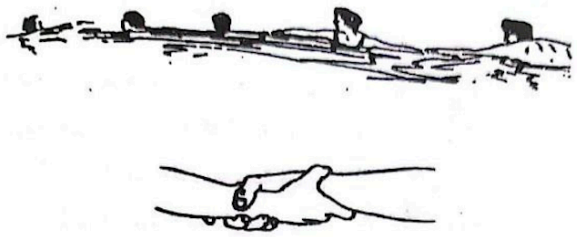
مسافة أبعد من امتداد يد المنقذ، يجب على المنقذ أن ينزلق إلى الماء بسرعة ويعد يده ويسحب الغريق المنطقة الأمان في حين تمسك اليد الأخرى للمنقذ بركيزة أو دعامة قوية مثل سلم الحوض.



وإذا لم يكن المنقذ قادراً على الوصول إلى الفريق وهو في الماء فيمكن أن يمد إحدى الرجلين لسحب الفريق مع مسك سلم الحوض بأحد الذراعين أو أي دعامة أو ركيزة قوية. يكون الفريق بعيداً عن متناول المنقذ يمكن استخدام عصا الخطاف وهي خفيفة ومصنوعة من مادة الألومنيوم ومزودة بخطاف. كبير يمكنه الإحاطة بجسم الفريق أو حول الصدر أو تحت الإبط الكتف وخاصة عندما يكون الغريق فاقداً الوعي وغير قادر على الإمساك بأي أداة، ويجب مراعاة الحرص في طريقة مسك العصا وسحب الفريق بهدوء إلى منطقة الأمان.

طريقة السلسلة الآدمية:

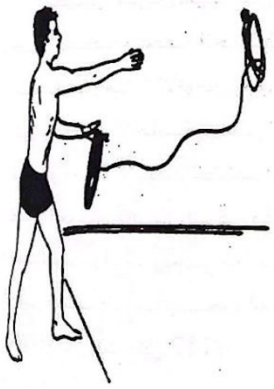
وهذه الطريقة تستخدم في حالة توفر عدد كاف من الأفراد، وعندما يكون الفريق بعيداً عن متناول الإنقاذ حيث يمسك كل منهم برسغ الآخر، وعند الإمساك بالغريق يقوم المنقذ الأقرب إلى الشاطئ بسحب الشخص الذي يليه وهكذا حتى يصل الفريق إلى الشاطئ.



الرمي:

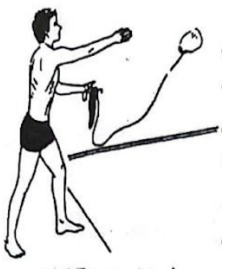
الحبل:

يعتبر من الطرق المفضلة والمستخدمة في الإنقاذ ، ويمكن توافره بسهولة في جميع مناطق السباحة، وقبل أن يتم رمى الحبل تلف إحدى أطرافه حول يد المنقذ أما باقي أجزاء الحبل فتمسك باليد الأخرى أمام الجسم بمعنى أن تكون حلقة اليد في مستوى الخصر، ويرمى الحبل بحركة بندولية من اليد على أن يمتد الحبل وراء الغريق أو على طول امتداد يده، ولكي يتم رمي الحبل بصورة دقيقة يجب أن يكون في أحد أطرافه ثقل مناسب في مادة طافية.



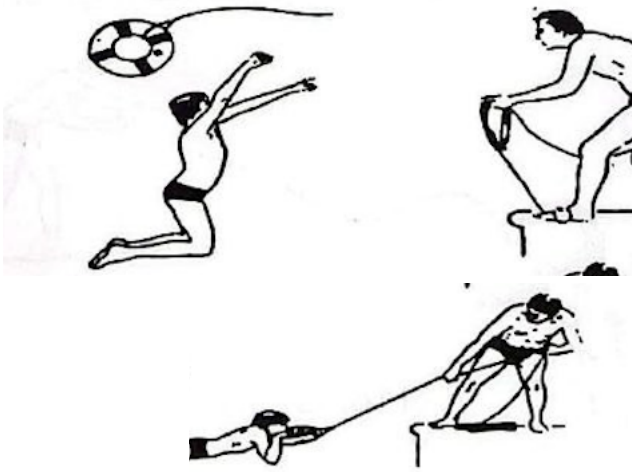
البرميل:

وهو عبارة عن جالون من البلاستيك ذي حجم متوسط يربط في أحد طرفي الحبل، بينما يلف الطرف الآخر حول رسغ يد المنقذ، ويقوم المنقذ برمي البرميل (الجالون) باليد الأخرى بحركة بندولية للأمام، وعندما يمسك الغريق البرميل يقوم المنقذ يسحب الحبل بسرعة وبرفق في نفس الوقت، وذلك لإبقاء رأس الغريق فوق سطح الماء.



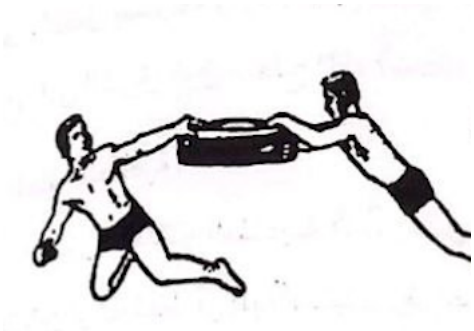
الحلقة الطافية:

تزن الحلقة الطافية 2.5 رطل، وهي مصنوعة من مواد قابلة للطفو كالفيلين أو المطاط أو البلاستيك. وتربط في حبل طوله 50 قدماً تقريباً، ويعلق في الطرف الآخر من الحبل كرة من الخشب أو البلاستيك، ويجب على المنقذ أن يمسك بإحكام الحلقة الطافية بعيداً عن الجسم، وتكون إحدى قدمي المنقذ ضاغطة على الطرف الآخر من الحبل حيث الكرة الخشبية بينما اليد الممسكة بالنصف من الحبل غالباً ما تكون مفتوحة حتى يسهل مرور الحبل بسهولة من فوق أصابع اليد، وتكون رمية الطوق متجهة إلى ما وراء الغريق أو على امتداد يده للأمام. ويجب على المنقذ سحب الغريق بحركات ثابتة وبحرص حتى لا يفقد الغريق قبضته على الطوق.



الإطارات:

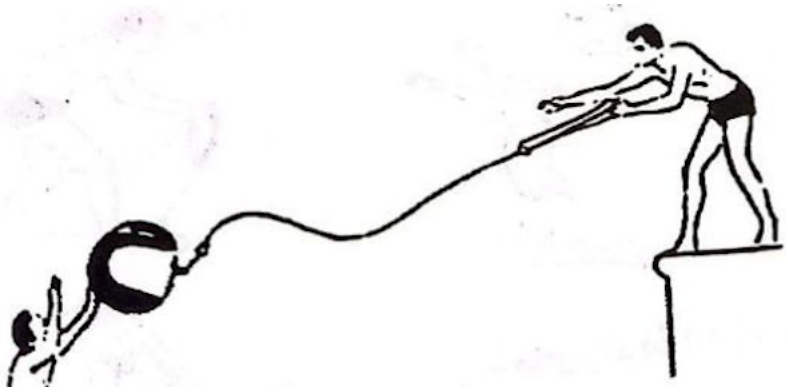
تعتبر الإطارات المملوءة بالهواء من أهم الوسائل الفعالة في عملية الإنقاذ، حيث يقود المنقذ بدفع الإطار في اتجاه الفريق، فيرتفع الإطار في الجهة المقابلة للفريق مما يساعده على الإمساك به جيدا عن طريق تقليل مقاومة الماء لدفع الإطار.



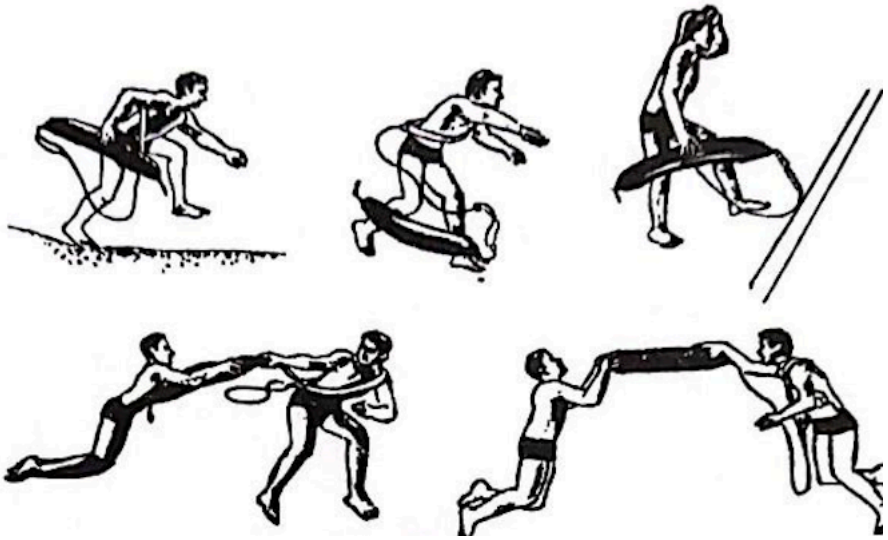
الأنبوب الطافي:

يتكون الأنبوب من مادة مطاطية أسفنجية، ويعتبر وسيلة فعالة من وسائل الإنقاذ بالإضافة إلى أنه يساعد الغريق على الطفو، فإذا كان الفريق لا يبعد عن نقطة الأمان بأكثر من 6 - 8 أقدام فمن الممكن

أن يقوم المنقذ برمي الأنبوب بإحدى يديه على أن يمسك بيده الأخرى طرف الحبل، وعندما يتمكن الغريق من الإمساك بالأنبوب فإنه يستطيع أن يجذبه بسهولة ويسر إلى منطقة الأمان.



وعندما يكون الغريق بعيداً عن المنقذ فإنه في هذه الحالة يقفز في الماء ويكون الأنبوب معلقاً في الهواء، ثم يتجه المنقذ بالسباحة في اتجاه الغريق ويدفع الأنبوب لكي يمسكه الفريق من الطرف الآخر، أما إذا لم يكن عند الفريق القوة الكافية للإمساك بالأنبوب فيستطيع المنقذ أن يلف الأنبوب حول جسم الغريق ثم يقوم بسحبه إلى منطقة الأمان.

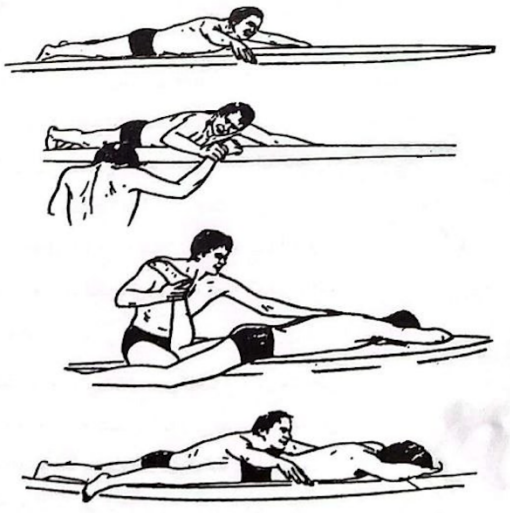


الإنقاذ بواسطة سباح غير متمرس:

إذا تعرض شخص للغرق وقريب من الشاطئ ولم يكن هناك معدات متوفرة فيجب على السباح غير المتمرس محاولة إنقاذه بأن يسبح خلف الغريق ويبدأ بمحاولة شد الغريق من شعره متجها إلى الشاطئ أما إذا تعرض الشخص للغرق في حوض السباحة فإن السباح الغير المتمرس يقوم بالغوص ليصبح في وضع إما خلف الغريق أو تحته ليمسكه من الفخذين أو منطقة الوسط دافعاً الغريق إلى منطقة الأمان أو أحد جوانب الحوض.

اللوح العائم:

وهو يستخدم في حالات الطوارئ كوسيلة إنقاذ سريعة وفعالة، ويفضل في المياه الهادئة ويتخذ المنقذ وضع الانبطاح على اللوح العالم، ويحافظ على اتزان بخفض جسمه، ويجب أن يتمتع المنقذ بكفاءة عالية في تحريك اللوح العالم عن طريق حركات الذراعين بالتبادل أو حركات الذراعين معا كما في سبان الفراشة وأن يكون مستوى الرأس لأعلى والعين مركزة على مكان الغريق، وفي حالة الأمواج يجب أن يندفع اللوح بقوة كافية لمقاومة الأمواج مع التحكم فيه حيث يقوم المنقذ بمسك الغريق أو السباح المرهق من رسغ يده ويقوم ببسط عضدي الفريق على اللوح مع إعطائه تعليمات بالمحافظة على هدوئه، وتستمر عملية صعود الغريق إلى أن يصل إلى وضع الانبطاح على اللوح العائم بينما يكون صدر المنقذ ملامساً لساقى وفخذي الغريق، مع مراعاة أن يكون اللوح دائماً في اتجاه الشاطئ.



المحاضرة رقم: 06

قانون واحكام السباحة

قانون السباحة

مادة (1): إدارة المسابقات:

مادة (1 / 1): اللجنة المنظمة المعينة من الجهات المختصة لها حق اتخاذ القرار في جميع الشئون التي لم بنص القانون على أنها من اختصاص الحكم أو القضاة أو غيرهم من طاقم التحكيم، ولذلك لها الحق في تأجيل المسابقات وإصدار التعليمات التي تتفق مع روح القانون في إدارة أي سباق.

مادة (1 /2): في الألعاب الأوليمبية وبطولات العالم للسباحة يعين مجلس إدارة الاتحاد الدولي الحد الأدنى من الحكام للسيطرة وإدارة المسابقات الآتي: ـ

عدد:

1 حكم. عام

4 قضاة طريقة سباحة.

2. إذن بدء

2 رئيس مراقبي دوران (واحد عند آل نهاية من الحمام).

16 مراقبي دوران (واحد لكل نهاية في آل حارة).

1 رئيس تسجيل.

1. مسجل

1 معد سباقات.

1 لحبل البداية الخاطئة.

1. مذيع

وبالنسبة لجميع البطولات الدولية الأخرى فالجهة المختصة لها تعين نفس العدد من الحكام والإداريين أو أقل وذلك بعد موافقة الاتحادات الإقليمية أو الدولية المختصة.

وفي حالة عدم توافر أجهزة التحكيم الأوتوماتيكية يجب أن يحل محلها ما يلي: ـ

عدد:

1 ـ رئيس ميقاتيين.

2 ـ ميقاتي لكل حارة.

1 رئيس قضاة نهاية.

1 قاضي نهاية لكل حارة.

مادة (1/ 3): في الألعاب الأوليمبية وبطولات العالم يتم معاينة حمام السباحة والأجهزة والمعدات الفنية بواسطة مندوب الإتحاد الدولي مع عضو من اللجنة الفنية للسباحة ويتم الموافقة عليها قبل بدء المسابقات.

مادة (4/1): عند استخدام جهاز فيديو تحت الماء مع التليفزيون فيجب أن يتم تشغيله بواسطة جهاز تحكم من بعد ولا يعوق الرؤيا أو مرور السباحين آما يجب ألا يغير من شكل الحمام أو يحجب العلامات المحدودة من الإتحاد الدولي للسباحة.

مادة (2): الإداريون (طاقم التحكيم):

مادة (1/2): الحكم:

مادة (1/1/2): للحكم السيطرة والسلطة على طاقم التحكيم ويعتمد تحكيمهم، ويصدر إليهم جميع القواعد الخاصة والتعليمات المتعلقة بالمسابقات. وعليه الالتزام بتنفيذ قوانين وقرارات الإتحاد الدولي. وهو الذي يقوم بالبت والحسم في جميع التساؤلات المتعلقة بإدارة اللقاء أو المسابقة أو البطولة والتي لم يرد بشأنها نص صريح في القوانين.

مادة (2/1/2): للحكم حق التدخل في أي مرحلة من مراحل السباق للتأكد من تطبيق قواعد وتعليمات الإتحاد الدولي. وعليه البت في الاحتجاجات المقدمة والمتعلقة باستمرار السباقات.

مادة (3/1/2): إذا اختلفت قرارات قضاه النهاية مع الأزمنة المسجلة فأن الحكم هو الذي يحدد الترتيب النهائي ... في حالة تواجد الأجهزة الأوتوماتيكية الرسمية وكانت تعمل بكفاءة وجب استخدامها كما جاء بالمادة 13.

مادة (4/1/2): على الحكم التأكد من تواجد جميع أفراد طاقم التحكيم اللازمين لإدارة المسابقة في أماكنهم المخصصة لهم، ويمكنه تعين بديل عن الذي يتغيب أو عن الغير قادر علي أداء عمله أو من يجد إنهم غير أكفاء وله أن يعين أفراد إضافيين إذا لزم الأمر.

مادة (5/1/2): عند بداية كل سباق يطلق الحكم صفارة متقطعة كإشارة منه للمتسابقين تدعوهم لخلع جميع ملابسهم عدا زي السباحة، يتبعها بصفارة طويلة تبين أنه علي جميع السباحين اخذ أماكنهم فوق منصة البداية (وبالنسبة لسباقات السباحة علي الظهر والتتابع المتنوع تعني نزول السباحين فورا إلي الماء).

كما أن الصفارة الطويلة الثانية من الحكم بالنسبة لسباحي الظهر والتتابع المتنوع تعني ضرورة أخذهم لأماكنهم في الماء فورا وبدون تأخير لبداية السباق.

وعندما يكون المتسابقين وطاقم التحكيم مستعدين للبداية يشير الحكم بذراعه مفرودة إلي الآذن بالبدء موضحا له أن المتسابقين أصبحوا تحت سيطرته.

مادة (6/1/2): يقوم الحكم بإلغاء سباق أي متسابق لمخالفته القواعد إذا ما رأي المخالفة بنفسه أو أخطره بها أحد أفراد طاقم التحكيم المختصين.

مادة (2/2): الآذن بالبدء:

مادة (1/2/2): تصبح للأذن السيطرة الكاملة على السباحين عندما يعطي الحكم له الإشارة (بذلك مادة 5/1/2) وحتى بداية السباق ... تعطي إشارة البداية وفقا للمادة 4.

مادة (2/2/2): يقوم بإبلاغ الحكم عن السباح الذي يتسبب في تأخير البداية أو تعمد عدم إطاعة الأوامر أو أي سبب سلوكي أخر يحدث من السباح أثناء اتخاذه مكانه عند البداية ولكن الحكم فقط هو الذي يلغي سباق المتسابق بسبب هذا التأخير أو التعمد في عدم إطاعة الأوامر أو سوء السلوك ولا يحتسب ذلك محاولة بداية خاطئة.

مادة (3/2/2): له حق البت في مدي صحة البداية، وأن كان القرار في هذه الحالة يخضع للحكم فقط ... إذا اعتقد الآذن بالبدء بعد إعطائه إشارة البداية أن تلك البداية غير عادلة فعليه إعادة السباحين، وفي حالة عدم حدوث بداية خاطئة فلا يحق له إعادة السباحين بعد إعطاء إشارة البدء انظر مادة (4/4).

مادة (4/2/2): عند بداية السباق يقف الآذن بالبدء على جانب الحمام وعلى مسافة خمسة أمتار تقريبا من خط البداية بحيث يتمكن الميقاتيين من رؤية وسماع إشارة البداية آما يمكن للسباحين سماعها.

مادة (3/2): معد السباقات:

مادة (1/3/2): يقوم معد السباقات بجمع السباحين قبل كل سباق.

مادة (4/2): رئيس مراقبي الدوران.

مادة (1/4/2): يتأكد رئيس مراقبي الدوران من أداء مراقبي الدوران لعملهم أثناء السباق.

مادة (2/4/2): يتسلم رئيس مراقبي الدوران التقارير من مراقبي الدوران إذا حدثت مخالفة للقوانين عليه تقديم هذه التقارير للحكم فورا.

مادة (5/2): مراقبي الدوران:

مادة (1/5/2): يتم تعين مراقب دوران لكل حارة عند آل نهاية للحمام.

مادة (2/5/2): يتأكد كل مراقب دوران من إتباع السباحين للقواعد الخاصة بالدوران وذلك بدء من أخر شدة قبل اللمس وانتهاء باكتمال الشدة الأولي بعد الدوران. مراقبي الدوران الموجودين عند حافة النهاية للحمام عليهم التأكد من أن السباحين قد انهوا سباقهم طبقا للقواعد الخاصة بالسباق.

مادة (3/5/2): في المسابقات الفردية لسباقات 800 متر ,1500 متر يسجل كل مراقب دوران للسباح الذي في حارته عدد الأطوال التي أتمها وكذلك توضيح عدد اللفات المتبقية للسباح بواسطة الكروت الخاصة بذلك.

مادة (4/5/2): آل مراقب دوران عند حائط البداية يعطي إشارة تنبيه للسباح الموجود في حارته عندما يكون باقي له على إنهاء السباق طولين للحمام + 5 متر وذلك في السباقات الفردية 800 متر ,1500 متر تكون إشارة التنبيه بصفارة أو جرس.

مادة (5/5/2): آل مراقب دوران عند حائط البداية عليه تقرير ما إذا كان السباح الذي سيبدأ مازال ملامسا لمنصة البدء لحظة لمس الحائط من السباح الذي قبله.. يجب استخدام الأجهزة الأوتوماتيكية التي تحكم انطلاق التتابعات في حالة توافرها وذلك طبقا للما (13 /1).

مادة (6/5/2): مراقبي الدوران عليهم تقديم تقارير موقعة عن آية مخالفات وذلك علي بطاقات موضحا بها أسم السباق ورقم الحارة وأسم السباح ونوع المخالفة ويسلموها إلي رئيس مراقبي الدوران الذي يسلمها بدوره فورا إلى الحكم.

مادة (6/2) قضاة طريقة السباحة:

مادة (1/6/2): يتواجد قضاه طريقة السباحة على جانبي الحمام.

مادة (2/6/2): يتأكد قاضي طريقة السباحة من إتباع السباحين للقواعد الخاصة بنوع السباحة لكل سباق. ويراقب الدورانات لمساعدة مراقبي الدوران.

مادة (3/6/2): يقدم تقرير موقع إلى الحكم عن آل مخالفة موضحا اسم السباق ورقم الحارة واسم السباح ونوع المخالفة.

مادة (7/2): رئيس الميقاتيين: ـ

مادة (1/7/2): عليه تحديد أماكن جلوس الميقاتين والحارات المسئولين عنها.. يخصص ثلاث ميقاتيين لكل حارة بالإضافة إلى تعيين اثنين إضافيين يوجه أي منهما كبديل لأي ميقاتي لم تعمل ساعته أو توقفت أثناء السباق أو من لم يستطع تسجيل الزمن لأي سبب آخر.

مادة (2/7/2): يجمع من آل ميقاتي البطاقة المدون بها الزمن المسجل ويراجع ساعته إذا. لزم الأمر

مادة (3/7/2): عليه تسجيل أو فحص الزمن الرسمي المسجل على البطاقة الخاصة بكل حارة.

مادة (8/2): الميقاتيون:

مادة (1/8/2): يسجل آل ميقاتي زمن السباح في الحارة المخصصة له طبقا لما جاء بالمادة (11 /3) وعلى اللجنة المنظمة اعتماد سلامة ودقة الساعات المستخدمة.

مادة 2/8/2: يبدأ الميقاتي تشغيل ساعته مع إشارة البداية آما يقوم بإيقافها لحظة استكمال السباح الذي في حارته للسباق.

يمكن لرئيس الميقاتيين اعطاء تعليمات للميقاتيين بتسجيل أزمنة لمسافات متوسطة في السباقات الأطول من 100. متر

مادة 3/8/2: فور انتهاء السباق يقوم الميقاتيين المخصصين لكل حارة بتسجيل أزمنة ساعاتهم علي بطاقة تسجيل الزمن وتسليمها إلي رئيس الميقاتيين مع تقديم ساعاتهم للمراجعة إذا طلب منهم ذلك.

ممنوع على الميقاتيين إرجاع ساعاتهم إلا بعد تلقي إشارة إرجاع الساعات من رئيس الميقاتيين أو من الحكم.

مادة 4/8/2: في حالة عدم استخدام جهاز تسجيل بالفيديو يصبح من الضروري تعيين طاقم كامل من الميقاتيين حتى في حالة استخدام أجهزة التسجيل الزمني الأوتوماتيكية.

مادة 9/2: رئيس قضاة النهاية:

مادة 1/9/2: يحدد لكل قاضي نهاية مكانه والترتيب الذي يحدده.

مادة 2/9/2: يجمع بعد آل سباق بطاقات تسجيل النتائج موقعا عليها من قضاة النهاية ويحدد النتائج بالترتيب ويرسلها مباشرة إلى الحكم.

مادة 3/9/2: في حالة استخدام أجهزة أوتوماتيكية رسمية لتسجيل نهاية السباقات يجب علي رئيس قضاة النهاية الإبلاغ عن ترتيب النهاية المسجل بواسطة الجهاز وذلك بعد كل سباق.

مادة 2/(10) : قضاة النهاية :

مادة 2/ (1 /1) : يجلس قضاة النهاية علي سلالم مرتفعة علي امتداد خطة النهاية حتي يتمكنوا بالرؤية الواضحة لسير السباق وخط النهاية طوال فترة السباق ما لم يقوموا بتشغيل الجهاز الأوتوماتيكي لتسجيل الترتيب في نفس الحارات المخصصة لكل منهم بالضغط علي زر عند إتمام السباق .

مادة 2/ (10 /2): عند نهاية آل سباق يقوم آل قاضي نهاية بتحديد وتسجيل الترتيب طبقا للمهمة المحددة له. فيما عدا قيام قضاة النهاية بتشغيل أزرار جهاز تسجيل الترتيب الأوتوماتيكي لا يجوز تكليفهم بالعمل كميقاتيين في نفس السباق.

مادة 2/ (11): مكتب التسجيل:

مادة 2/ (11 /1) : رئيس المسجلين مسئول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن والترتيب المأخوذة عن طاقم التحكيم بعد آل سباق وعليه التأكد من توقيع الحكم علي النتائج .

مادة 2/ (11 /2) : يقوم المسجلين بحصر الانسحابات عقب التصفيات والنهائيات وتدوين النتائج علي النماذج الرسمية وكذلك حصر وتسجيل جميع الأرقام القياسية الجديدة وتحديد النقاط إذا لزم الأمر

مادة 2/ (12): يأخذ أفراد طاقم التحكيم قراراتهم آل بشكل مستقل عن الأخر وذلك ما لم تنص قوانين السباحة على غير ذلك.

مادة 3: إعداد التصفيات والنهائيات:

أن إعداد التصفيات والنهائيات يعتبر هو المحطة الأولي لانطلاق مسابقات الألعاب الأوليمبية وبطولات العالم والبطولات الإقليمية وبطولات الإتحاد الدولي للسباحة ويتم ذلك كما يلي: -

مادة 1/3: التصفيات: -

مادة 1/1/3: تقوم اللجنة المنظمة بأعداد نموذج الاشتراك لكل سباق يدون فيه أسماء جميع السباحين المشتركين في قائمة بترتيب تنازلي حسب أفضل الأزمنة التي حققها آل منهم خلال الأثني عشر شهرا الأخيرة ... المتسابقين الذين لم يرسل لهم زمن يعتبروا الأبطأ ويقيدوا في نهاية القائمة ... يحدد ترتيب السباحين ذوي الأزمنة المتساوية أو إذا كان هناك أآثر من سباح لم يحدد له زمن بواسطة القرعة ... يوزع السباحين في الحارات طبقا للإجراءات المبينة في المادة 2/1/3 المذكورة بعد وترتيب السباحين في التصفيات طبقا لأزمنتهم المسجلة بالأسلوب التالي: -

مادة 1/1/1/3: إذا كانت تصفية واحدة يمكن توزيع السابحين عليها كنهائي وتقام فقط في مرحلة النهائي طبقا لقرار الحكم.

مادة 2/1/1/3: إذا كانت هناك تصفيتين يتم التوزيع بأن يودع السباح الأسرع في التصفية الثانية، ويوضع السباح التالي له في السرعة في التصفية الأولي ثم الذي يليه في السرعة في التصفية الثانية والتالي له في السرعة يوضع في التصفية الأولي وهكذا.

مادة 3/1/1/3: إذا كان هناك ثلاثة تصفيات يوضع أسرع سباح في التصفية الثالثة والتالي له في السرعة في الثانية والذي بعده في السرعة في الأولي والرابع من حيث السرعة يوضع في الثالثة والخامس في التصفية الثانية والسادس في التصفية الأولي والسابع في التصفية الثالثة وهكذا.

مادة 4/1/1/3: إذا كان هناك أربع تصفيات أو أكثر يتم توزيع السباحين علي التصفيات الأخيرة طبقا للمادة 3/1/1/3 السابقة ... وتحتوي التصفية التي تسبق الثلاث تصفيات الأخيرة علي السابحين التاليين من حيث السرعة ... والتصفية التي تسبق الأربع تصفيات الأخيرة تشمل السباحين التاليين من حيث السرعة وهكذا، تحدد الحارات بالترتيب التنازلي للأرقام المقدمة بكل تصفية وفقا لما هو موضح بالمادة 2/1/3 التالية.

مادة 5/1/1/3: استثناء إذا كان هناك تصفيتين أو أآثر في أي سباق يجب ألا يقل توزيع عدد السابحين في آل تصفية عن ثالثة علي الأقل ولكن إذا حدثت حالات شطب فيما بعد فيمكن أن يقل عد السباحين في مثل هذه التصفية عن ثلاثة.

مادة 2/1/3: باستثناء سباق 50 م حرة فان تحديد الحارات (حارة رقم واحد تكون علي الجانب الأيمن للحمام عند مواجهة الحمام من حافة البداية) يوضع أسرع سباح أو فريق في الحارة الوسطي من الحمام أو في الحارة 3 4 أو تبعا ما إذا كان الحمام له 6 8 أو حارات ... ويوضع السباح صاب الرقم الثاني علي يساره ثم بالتبادل يمينا ويسارا على ضوء أزمنتهم المسجلة ... والسباحين ذوي الأزمنة المتساوية يتم تحديد حاراتهم بالقرعة آما توضح من قبل.

مادة 3/1/3: في حالة إقامة سباقات 50 م فأنها تبدأ لرأي اللجنة المنظمة أما مكان البداية العادي حتي حائط الدوران أو من مكان الدوران إلي حافة النهاية ويعتمد ذلك علي عدة عوامل مثل مكان تواجد الأجهزة الأوتوماتيكية لقياس الزمن ـ مكان الأذان بالبدء ... الخ وفي الحالتين يجب أن تكون اللجنة المنظمة بإخطار المتسابقين بقرارها قبل بداية السباق بوقت كافي ... وبغض النظر عن الاتجاه الذي سيسير فيه السباق فان توزيع السباحين علي الحارات يجب أن يكون آما هو سواء كانت البداية أو النهاية عند حافة البداية التقليدية .

مادة 2/3: النهائيات:

مادة 1/2/3: في حالة عدم وجود تصفيات فيتم عدد تحديد الحارات طبقا للمادة 2/1/3 المشار إليها سابقا. وفي حالة إقامة تصفيات فان الحارات في النهائي يتم توزيعها وفقا للمادة 2/1/3 علي أساس الأزمنة المحققة في تلك التصفيات.

مادة 2/2/3: إذا تساوت أزمنة سباحين في نفس التصفية أو في تصفيات مختلفة وذلك حتي 1 في المائة من الثانية في سباق مطلوب له تحديد المركز الثامن أو السادس عشر فيجب إقامة سباق بين هؤلاء السباحين المتساويين في الزمن لتحديد أي منهم سيدخل النهائيات المناسبة له علي أن يقام هذه السباق بينهم بعد مرور ساعة على الأقل من انتهاء جميع تصفيات السباحين المشتركين في هذه السباق.

مادة 3/2/3: إذا استبعد سباح أو أآثر من نهائي (أ) أو نهائي (ب) من سباق ما فيتم استدعاء البدلاء وذلك وفقا لترتيبهم في التصفيات ... ويعاد توزيع السباق أو السباقات مع إصدار نشرة إضافية موضحا بها التغيير أو التبديل آما توضح في المادة 2/1/3.

مادة 3/3: في البطولات الأخرى يمكن استخدام نظام القرعة لتحديد أماكن الحارات.

مادة 4: البداية:

مادة 1/4: تبدأ سباقات السباحة الحرة والصدر والفراشة بغطسه فور صدور صفارة طويلة من الحكم (مادة 5/1/2) يأخذ السباحين أماكنهم علي منصة البداية علي أن تكون القدمين علي مسافتين متساويتين من مقدمة المنصة والبقاء في هذه الوضع ... وعند سماع إذن الأمر بالبدء "خذ مكانك" يأخذ السابحين وضع البداية فورا بان يوضع السباح رجل واحدة على الأقل في مقدمة منصة البداية وتكون بطلقة أو بوق أو صفارة أو أمر.

مادة 2/4: البداية في سباقات الظهر وتتابع المتنوع يكون من الماء مع الصفارة الطويلة الأولي من الحكم (مادة 5/1/2) ينزل السباحين إلي الماء فورا. ومع الصفارة الطويلة الثانية من الحكم يعود السابحين إلى مكان البداية دون تأخير متعمد (مادة 1/6).. وعندما يأخذ جميع السابحين وضع الاستعداد يعطي الأذن بالبدء الأمر "خذ مكانك" وعند ثبات جميع السابحين يعطي الأذن بالبدء إشارة. البداية.

مادة 3/4: في الدورات الأولمبية وبطولات العالم وبطولات الاتحاد الدولي الأخرى يصدر النداء "خذ مكانك" باللغة الانجليزيةTAKE YOUR MARKS من خلال مكبرات صوت بواقع مكبر صوت عند كل منصة بداية على أن تكون أصواتها مرتفعة بالدرجة الكافية بما يكفل سماعها عند تكرارها للتنبيه عن بداية خاطئة.

مادة 4/4: يعيد الآذن بالبدء المتسابقين في البداية الخاطئة الأولي مع التنبيه إلي عدم البدء قبل إشارة البداية ... وبعد البداية الخاطئة الأولي أي سباح يبدأ قبل صدور الإشارة يلغي سباقه.. أما إذا صدرت إشارة البداية قبل الإلقاء فيستمر السباق ويلغي المخطئ بعد إتمام السباق ...إذا تم إعلان

إلغاء سباق المخطئ قبل الإشارة فلا تعطي إشارة البداية ويتم إرجاع باقي السباحين ثم التنبيه عليهم بالعقوبات بواسطة الأذن بالبدء وتعاد البداية.

مادة 5/4: إشارة البداية الخاطئة هي نفس إشارة البداية ولكن متكررة مع إسقاط حبل البداية الخاطئة ... إذا ما قرر الحكم أن البداية خاطئة فعليه أن يطلق صفارته يعقبها إشارة الأذن بالبدء المتكررة وإنزال حبل البداية الخاطئة.

مادة (6/4): إذا حدث خطأ من أحد أفراد طاقم التحكيم أدي إلي ارتكاب خطأ من أحد السباحين فلا يحتسب خطأ السباح.

مادة 5: السباحة الحرة:

مادة (1/5): المقصود بالسباحة الحرة أن السباح يمكنه أن يسبح بأي طريقة فيما عدا سباق التتابع المتنوع أو سباق الفردي المتنوع فالجزء الخاص بالسباحة الحرة في هذين السباقين يسبح فيه السباح بطريقة تختلف عن سباحة الظهر والصدر والفراشة.

مادة 2/5: يجب أن يلمس الحائط أي جزء من جسم السباح عند إتمام آل طول لحمام السباحة وعند النهاية.

مادة 6: سباحة الظهر:

مادة 1/6: يصطف السباحين في الماء بمواجهة حافة البداية واليدين قابضتين على مقابض البداية، والأقدام بما فيها الأصابع أسفل سطح الماء. غير مسموح بالوقوف داخل أو فوق سور قناة صرف المياه أو ثني أصابع القدمين على حافتها.

مادة 2/6: بعد اعطاء اشارة البداية وبعد الدوران يدفع السباح الحائط ويسبح علي ظهره طوال السباق فيجب أن يظل علي ظهره في جميع الأوقات فيما عدا أثناء الدوران (مادة 4/6) .. الوضع الطبيعي على الظهر يمكن أن يتضمن حركة تمايل الجسم ولكن لا يتضمن هذا التمايل الوصول إلي 90 درجة من الوضع الأفقي وضع الرأس لا يهم في هذه الحالة.

مادة 3/6: 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 كل دوران وفي هذه النقطة يجب أن تكون الرأس شقت سطح الماء.

مادة 4/6: أثناء الدوران يمكن لأكتاف السباح تجاوز الوضع الرأسي والوصول إلى الوضع علي الصدر والتي بعدها يسمح باستخدام شدة زراع واحدة أو شدة ذراعين متلازمين وذلك لبدء الدوران. من لحظة ترك الجسم الوضع على الظهر إلى الوضع علي الصدر لا يسمح بأية ضربة رجل أو بأية ضربة يد مستقلة

عن استمرارية حركة الدوران.. علي السباح العودة إلي الوضع علي الظهر لحظة ترك الحائط.. عند الدوران يجب لمس الحائط بأي جزء من جسم السباح.

مادة 5/6: عند نهاية السباق يجب أن يلمس السباح الحائط وهو على الظهر.

مادة 7: سباحة الصدر:

مادة 1/7: مع أو شدة بعد البدء وبعد كل دوران يجب أن يحتفظ السباح بوضع الجسم علي الصدر والكتفين على خط واحد مع سطح الماء.

مادة 2/7: جميع حركات الذراعين تؤدي بالتماثل معا وفي مستوي أفقي واحد بدون حركات تبادلية.

مادة 3/7: تدفع اليدين معا إلى الأمام من الصدر علي أو تحت أو فوق سطح الماء، ثم تسبحان للخلف على أو تحت أو فوق سطح الماء علي أن يظل الكوعان أسفل سطح الماء عدا في الشدة الأخيرة.. يجب ألا تتجاوز حركة اليدين للخلف إلى ما وراء خط المقعدة فيما عدا أثناء الشدة الأولي بعد البداية وبعد كل دوران.

مادة 4/7: جميع حركات الرجلين يجب أن تؤدي بالتماثل معا وفي مستوي أفقي واحد بدون أداء حركة تبادلية.

مادة 5/7: أثناء الدفع بالرجلين للخلف يجب تحريك القدمين إلي الخارج وغير مسموح بالحركة المقصية الأرتعاشية أو الدولفنية لأسفل بالنسبة للأرجل ... مسموح بظهور القدمين على سطح الماء ما لم يكن ذلك متبوعا بحركة دولفنيه لأسفل.

مادة 6/7: عند كل دوران وفي نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتا اليدين في نفس الوقت وبمستوي أفقي واحد في مستوي أو أعلي أو أسفل سطح الماء، ويجب على أن تظل الأكتاف في وضع أفقي إلى أن يتم اللمس.. يمكن أنزال الرأس تحت سطح الماء بعد أخر شدة بالذراعين قبل اللمس بشرط أن تشق الرأس سطح الماء في أي نقطة أثناء أخر دورة كاملة أو غير كاملة قبل اللمس.

مادة 7/7: يجب أن يقطع جزء من رأس السباح سطح الماء أثناء كل دورة كاملة لليدين ودفعة واحدة للرجلين ويستثني من ذلك حالة البداية وبعد كل دوران فيسمح للسباح بأداء شدة واحدة كاملة باليدين للخلف حتى الرجلين ودفعة بالرجلين وهو غاطس تماما تحت الماء ... يجب أن تشق الرأس سطح الماء قبل دوران اليدين للداخل عن أوسع مرحلة لليدين في الشدة الثانية بالذراعين.

مادة 8: سباحة الفراشة:

مادة 1/8: يجب أن يبقي الجسم علي الصدر في جميع الأوقات فيما عدا أثناء الدوران ويبقي الكتفان على خط واحد من سطح الماء مع بداية الشدة الأولي بالذراعين بعد البداية أو بعد كل دوران ... ويحتفظ السباح بهذا الوضع حتى الدوران التالي أو النهاية.. غير مسموح بدوران الجسم على الظهر في أي وقت.

مادة 2/8: تتحرك اليدين معا للأمام فوق سطح الماء ثم تتحركان للخلف معا وبشكل متماثل.

مادة 3/8: يجب أن تؤدي حركات القدمين بالتماثل وفي آن واحد.. ويسمح بأداء حركة الساقين والقدمين معا إلي أعلي والي أسفل في المستوي العمودي.. وليس من الضروري أن تكون الساقين والقدمين في نفس المستوي ولكن لا يسمح بحركة تبادلية.

مادة 4/8: يؤدي اللمس عند كل دوران وفي النهاية باليدين معا في مستوي سطح الماء أو أعلي أو أسفل هذا المستوي.. ولكن يجب أن يبقي الكتفين في الوضع الأفقي حتى تمام اللمس.

مادة 5/8: في البداية وبعد آل دوران يسمح للسباح وهو غاطس تحت الماء بأداء دفعة أو أكثر بالرجلين وشدة واحدة بالذراعين تؤدي لرفع الجسم إلى سطح الماء.

مادة 9: السباحة المتنوعة:

مادة 1/9: في سباقات الفردي المتنوعة يؤدي السباح طرق السباحة الأربعة بالترتيب فراشة ثم ظهر ثم صدر ثم الحرة.

مادة 2/9: في سباقات التتابع المتنوع يؤدي السباحين طرق السباحة الأربعة بالترتيب الظهر ثم الصدر ثم الفرشة ثم الحرة.

مادة 3/9: كل جزء يجب أن تكون نهاية طبقا للقواعد الخاصة المطبقة علي هذا النوع من طرق السباحة.

مادة (10): السباق:

مادة (10 /1): يقطع السباح المشترك في سباق ما المسافة كاملة حتي تحتسب له نتيجة لهذا السباق.

مادة (10 /2): يجب علي السباح أن ينتهي سباقة داخل نفس الحارة التي بدء منها.

مادة (10 /3): في جميع السباقات يجب علي السباح عند الدوران أن يلمس نهاية الحوض وأن يكون الدوران من الحائط وغير مسموح بالدفع من قاع الحوض أو أخذ خطوه علية.

مادة (10 /4): الوقوف على قاع الحوض أثناء السباحة الحرة أو أثناء السباحة الحرة في سباقات المتنوع لا يؤدي لإلغاء السباق ولكن يحظر علي السباح المشي.

مادة (10 /5): اعتراض سباح لأخر للسباحة بالعرض في حارة أخري أو بالتداخل معه يؤدي إلي إلغاء سباق المخطئ... أما إذا كان الخطأ متعمدا فعلي الحكم أن يرفع تقريرا لما حدث إلي الاتحاد المشرف علي المسابقة والي الاتحاد الذي يبتعه السابح المخطئ.

مادة (10 /6): غير مسموح للسباح استعمال أو ارتداء أي أداة أو جهاز يزيد من سرعته أو طفوه أو قوة احتماله أثناء السباق (مثل قفازات السباحة أو زعانف الأرجل أو الأيدي...الخ) ويسمح بلبس النظارات.

مادة (10 /7): أي سباح غير مشترك في سباق ما وينزل الحوض أثناء إقامة هذا السباق وقبل أن ينتهي جميع المتسابقين يحرم من الاشتراك في أول سباق تالي له خلال البطولة.

مادة (10 /8): يجب أن يكون هناك أربعة سباحين لكل فريق تتابع.

مادة (10 /9): في سباق التتابع إذا تركت قدم أحد سباحي الفريق منصة البداية قبل أن يلمس زميلة السابق الحائط فأن هذا الفريق يلغي سباقة إلا إذا عاد السباح المخطئ ولمس حائط البداية ... وليس من الضروري الصعود إلى منصة البداية.

مادة (10/10): يلغي سباق فريق التتابع الذي يقفز أحد أفراده إلى الحوض (بخلاف السباح الذي عليه الدور أثناء سير السباق قبل أن ينهي جميع سباحي آل الفرق السباق).

مادة (10/11): يجب أن تذكر أسماء فريق التتابع وترتيب نزولهم وذلك قبل بداية السباق.. أي عضو في فريق التتابع يشترك في السباق مرة واحدة.. ويمكن تغير تكوين أعضاء فريق التتابع بين التصفيات ونهائيات السباق بشرط أن تكون الأسماء جميعها من كشف السباحين الخاص بكل اتحاد المقدم لهذه البطولة.

مادة (10/12): يجب علي آل سباح انهي سباقة أو مسافته في سباق التتابع ترك الحوض في أسرع وقت وبدون أعاقة أي سباح أخر لم يكن أنهي سباقه بعد وإلا يلغي سباق السباح المخطئ أو يلغي سباق فريقه في التتابع.

مادة (10/13): إذا نجم عن الخطأ ضياع فرصة علي سباح فللحكم الحق في السماح له بالاشتراك في التصفية التالية ... أما إذا وقع الخطأ في النهائي فيمكن للحكم أن يأخذ قراره بإعادة السباق.

مادة (11): قياس الزمن:

مادة (11 /1): يتم تشغيل أجهزة التحكيم الأوتوماتيكية تحت أشراف أفراد معتمدين من طاقم التحكيم، وتحدد النتيجة المأخوذة من هذه الأجهزة الأوتوماتيكية الأزمنة المسجلة وترتيب المتسابقين وزمن كل منهم.. الترتيب والأزمنة المسجلة بهذه الطريقة لها الأولوية علي القرارات

البشرية للقضاة والميقاتين.. في حالة عطل الأجهزة أو وضح أن هناك فشل في الأجهزة أو فشل سباح في تشغيل الجهاز فأن قرارات القضاة والميقاتين تكون هي المعتمدة. (أنظر المادة 13 /3).

مادة (11 /2): في حالة استخدام الأجهزة الأوتوماتيكية فأن النتيجة تسجل فقط لواحد في المائة من الثانية.. وإذا كان هناك أمكانية تسجيل الزمن الواحد في الألف من الثانية فأنه لا يستخدم الرقم العشري الثالث في تحديد الزمن أو الترتيب.. في السباق التي تتساوي فيه أزمنه لسباحين لواحد في المائة من الثانية يحصل جميعهم على نفس الترتيب.. والأزمنة التي تظهر علي لوحة النتائج تكون لواحد في المائة من الثانية فقط.

مادة (11 /3): يعتبر أي جهاز قياس للزمن يعتمده الحكم بمثابة ساعة توقيت.. يجب أن يأخذ هذا التسجيل اليدوي بواسطة ثلاث ميقاتين يتم تعينهم أو تعتمدهم الهيئة المسئولة في الدولة التي تقام بها البطولة.. يجب أن تكون جميع الساعات المستخدمة مضبوطة ومعتمدة من الإتحاد المختص.. تسجيل الزمن يدويا يكون حتى واحد من عشرة من الثانية أو حتى واحد في المائة من الثانية.. وفي حالة وجود ثلاث ساعات يدوية تعطي قراءة حتى واحد في المائة من الثانية ولم تستخدم أجهزة القياس الأوتوماتيكية فأن الزمن اليدوي يحدد كالآتي: -

مادة (11 /3/1): إذا سجلت ساعتين من الثلاث ساعات نفس الزمن واختلفت معه الساعة الثالثة يكون الزمن المأخوذ من الساعتين المتماثلتين هو الزمن المعتمد.

مادة (11 /3/2): إذا اختلفت أزمنة الساعات الثلاث فأن الزمن الأوسط هو الزمن المعتمد.

مادة (11 /3/3): إذا كان الزمن المسجل بمعرفة الميقاتين لا يتفق مع قرارات قضاة النهاية حيث يكون زمن الثاني هو الأحسن فأن زمن الأول والثاني يجب أن يحسب علي أساس متوسط الزمنين المسجلين للاثنين، ويتبع نفس المبدأ في الحالات المماثلة لجميع المراكز حيث لا يجوز إعلان أزمنة لا تتفق مع ترتيب قضاة النهاية.

مادة (11 /4): في حالة إلغاء سباق سباح أثناء أو بعد السباق، فيجب تسجيل هذا الإلغاء في النتيجة الرسمية ولكن لا يسجل أو يعلن له أي زمن أو ترتيب.

مادة (11 /5): في حالة إلغاء سباق يسجل في النتائج الرسمية الأجزاء المطابقة للقانون حتى لحظة الاستبعاد.

مادة (11 /6): كل مسافات ال 50 متر وال 100 متر تسجيل للسباحين المشتركين في التتابعات وتدون في النتائج المعتمدة.

مادة (12): الأرقام العالمية:

مادة (12 /1): المسافات وطرق السباحة التالية لكلا الجنسين هي التي يعترف بها كأرقام عالمية في حمام سباحة 50. متر

السباحة الحرة :50 , 100 , 200 , 400 , 800 , 1500. متر

سباحة الظهر :100 , 200. متر

سباحة الصدر :100 , 200. متر

سباحة الفراشة :100 , 200. متر

فردي المتنوع :200 , 400. متر

تتابع حرة: 4×100 , 4 ×200 متر.

تتابع متنوع: 4 ×100. متر

مادة (12 /2): المسافات وطرق السباحة التالية لكلا الجنسيين هي التي يعترف بها كأرقام عالمية في حمام سباحة 25: - متر

السباحة الحرة :50 100, 200, 400, 800, 1500,. متر

سباحة الظهر :50 100, 200,. متر

سباحة الصدر :50 , 100 , 200. متر

سباحة الفراشة :50 , 200. متر

فردي المتنوع :100 200, , 400. متر

تتابع حرة: 4×100 , 4×200. متر

تتابع متنوع: 4×100. متر

مادة (12 /3): أعضاء فريق التتابع يجب أن يكونوا من جنسية واحدة .

مادة (12 /4): جميع الأرقام القياسية يجب تسجيلها في بطولة عامة مفتوحة أو محاولة فردية لتحطيم رقم يتم الإعلان عنها قبل أجراء المحاولة بثلاثة أيام على الأقل.

مادة (12 /5): غير مسموح بضبط وتنظيم سرعة السباح عن طريق جهاز أو أي طريقة لها نفس التفسير.

مادة (12 /6): يجب مراجعة واعتماد طول آل حارة من الحمام بمعرفة مساح أو أداري مؤهل معين أو معتمد من الإتحاد المختص في الدولة المقام بها البطولة.

مادة (12 /7): تتم الموافقة على الأرقام العالمية في حالة تسجيل الأزمنة بجهاز أوتوماتيكي معتمدا أو بجهاز نصف أوتوماتيكي معتمد وذلك في حالة عجز جهاز التحكيم الأوتوماتيكي المعتمد عن الأداء.

مادة (12 /8): للأزمنة المتساوية للسباحين حتى واحد في المائة من الثانية تعتبر أزمنة متساوية ويطلق علي هؤلاء السباحين حاملي الزمن المشترك.. زمن الفائز بالسباق فقط هو الذي يقدم للتسجيل كرقم عالمي بالنسبة للسباق الذي به تعادل حيث يسجل أآثر من سباح نفس الزمن فيعتبر آل سباح منهم فائزا.

مادة (12 /9): يحق للسباح الأول في التتابع تقديم طلب تسجيل رقم عالمي. إذا أكمل السباح الأول مسافته وسجل رقم وفقا للشروط الخاصة لهذه المسافة فأن أية مخالفات قانونية تحدث من أعضاء فريقه بعد أن يكون قد أستكمل مسافته فلا تؤدي هذه المخالفات إلى إلغاء ما أنجزه هذا السباح.

مادة (12/10): في السباقات الفردية يمكن للسباح أو لمدربه أو مديره أن يقدم طلب خاص للحكم لتسجيل رقم عالمي لمسافة متوسطة (أقل من مسافة السباق) وذلك لقياس زمن أداء هذه المسافة المتوسطة بواسطة أجهزة التحكم الإلكترونية بشرط أن يكمل السباح مسافة السباق المحددة بالبرنامج حتى يكون له حق احتساب الزمن الذي سجله لهذه المسافة المتوسطة كرقم عالمي.

مادة (12/11): يجب أن تكتب طلبات تسجيل الأرقام العالمية على الاستمارات الرسمية الخاصة بالاتحاد الدولي للسباحة وذلك بواسطة الهيئة المسئولة عن تنظيم أو أدارة البطولة ويوقع عليها أي مسئول معتمد من اتحاد الدولة التابع لها السباح في حالة اقتناعه بجميع الإجراءات المستوفاة.. يجب أن ترسل الاستمارة مباشرة إلي سكرتير عام الإتحاد الدولي للسباحة خلال 14 يوم من تاريخ أجراء السباق.

مادة (12/12): يجب أن يخطر السكرتير العام للاتحاد الدولي للسباحة بالرقم العالمي سريعا بواسطة برقية أو تلكس خلال سبعة أيام من تاريخ السباق.

مادة (13/12): الإتحاد الأهلي الذي يتبعه السباح يجب أن يخطر سكرتير عام الإتحاد الدولي للسباحة بخطاب للعلم واتخاذ اللازم تأكيدا لإرسال طلب تسجيل الرقم من الجهة المختصة.

مادة (14/12): فور استلام الطلب الرسمي يقوم سكرتير عام الإتحاد الدولي للسبحة ومراجعته والتأكد من استيفائه إداريا ثم يتحقق من نشر هذه المعلومات ويتحقق من أن أصحابها قد تلقوا الشهادات المعتمدة التي تفيد ذلك.

مادة (15/12): للأرقام القياسية المسجلة أثناء الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وبطولات كأس العالم تعتبر معتمدة.

مادة (16/12): إذا لم تتبع الإجراءات الواردة في المادة 12/ 11 فأنه يمكن للاتحاد التابع له السباح أن يقدم طلب للموافقة علي اعتماد الرقم القياسي، ولسكرتير عام الإتحاد الدولي الحق في قبول الطلب واعتماد الرقم بعد تحري الأسباب والتأكد من صحة الطلب.

مادة (17/12): عند اعتماد الرقم من الإتحاد الدولي يمنح دبلوم موقع عليه من رئيس وسكرتير عام الإتحاد الدولي للسباحة ويرسل إلى الإتحاد المحلي في الدولة التابع لها السباح لتقديمه له اعترافا بتحقيق الرقم.. في حالة تحقيق رقم قياسي جديد في التتابع يرسل الدبلوم إلي الإتحاد المحلي للاحتفاظ به.

مادة (13): إجراءات التحكيم الأوتوماتيكي: -

مادة (13 /1): عند استخدام نظام التحكيم الأوتوماتيكي الرسمي فأن الترتيب والأزمنة المسجلة وبدايات التتابع المسجلة بهذا النظام يكون لها الأسبقية على قرارات القضاة والميقاتيين.

مادة (13 /2): في أي سباق عندما تسجل أجهزة التحكيم الأوتوماتيكية الترتيب والزمن لكل سباح يتم كالاتي: -

مادة (13 /2/1): تسجيل أزمنة وترتيب الجهاز الأوتوماتيكي.

مادة (13 /2/2): تسجيل أزمنة وترتيب التحكيم البشري.

مادة (13 /2/3): تتم مقارنة كاملة وتقييم للأزمنة والترتيب التي سجلها الجهاز الأوتوماتيكي والتي سوف تعتبر الأزمنة والمراكز الرسمية.

مادة (13 /3): إذا فشل الجهاز الأوتوماتيكي في تسجيل زمن أو ترتيب لمتسابق أو أكثر في سباق ما فيتم ما يلي: -

مادة (13 /3/1): تسجيل جميع الأزمنة والترتيب المتاحة من الأجهزة الأوتوماتيكية.

مادة (13 /3/2): تسجيل جميع الأزمنة والترتيب البشرية.

مادة (13 /3/3): يتم احتساب الترتيب الرسمي آما يلي: -

مادة (13 /3/3/1): السباح الذي حدد الجهاز زمنه وترتيبه يتم الاحتفاظ بهما عند عمل مقارنه نسبية مع باقي السباحين الذين حدد لهم الجهاز زمن وترتيب في هذا السباق.

مادة (13 /3/3/2): السباح الذي لم يحدد الجهاز ترتيبه ولكن حدد زمنه يحتسب له الترتيب بمقارنة زمنه الذي حدده له الجهاز مع الأزمنة التي حددها الجهاز للسباحين الآخرين.

مادة (13 /3/3/1): السباح الذي لم يحدد له الجهاز ترتيب أو زمن يتم تحديد النسبي بواسطة قرار قضاة النهاية أو بواسطة الأجهزة النصف أوتوماتيكية إذا استخدمت ولا يتم تغير الترتيب النسبي للسباحين المسجل لهم ترتيب أو زمن بواسطة الجهاز.

مادة 13(/3/4): يتم تحديد الزمن الرسمي آما يلي: -

مادة (13 /3/4/1): الأزمنة الرسمية لجميع السباحين هي المسجلة لهم بواسطة الأجهزة الأوتوماتيكية.

مادة (13 /3/4/2): في حالة عدم تسجيل الأزمنة بواسطة الأجهزة الأوتوماتيكية تعتبر الأزمنة الرسمية للسباحين هي المسجلة يدويا أو المسجلة بالأجهزة النصف أوتوماتيكية ما لم يتعارض ذلك مع الترتيب الرسمي.

مادة (13 /3/4/3): إذا تعارض الزمن المسجل يدويا مع الترتيب الرسمي فأن الزمن الرسمي الذي يسجل لهؤلاء السباحين المتعارض زمنهم وترتيبهم مع الزمن اليدوي أو زمن الأجهزة النصف أوتوماتيكية يكون زمن المتسابقين ويحدد بواسطة الحكم. وطبقا للمادة (13 /7) فالزمن المسجل بهذه الطريقة لا يمكن احتسابه كرقم عالمي.

مادة 13/3/5: لتحديد الترتيب النسبي للنهائي لسباق له عدة تصفيات يتم ما يلي: -

مادة (13 /3/5/1): يتم تحديد الترتيب النسبي لجميع السباحين بمقارنة أزمنتهم الرسمية.

مادة (13 /3/5/2): إذا تساوي الزمن الرسمي لسباح مع الزمن الرسمي لسباح آخر أو أكثر فان جميع السباحين الحاصلين على نفس الزمن الرسمي يكونوا متعادلين في الترتيب النسبي في النهائي لهذا السباق.

المحاضرة رقم: 07

مدخل للرياضات المائية

مقدمة:

إن ممارسة الإنسان لبعض الرياضات المائية ترجع إلى العصور الأولى سواء كانت هذه الممارسة من أجل البقاء وكسب الرزق أو للتسلية والترويح .وأعتبر تعلم الإنسان لهذه الرياضات أمراً طبيعياً نتيجة التكيف مع البيئة المحيطة ومواكبة التطور الطبيعي للحياة. وسميت الرياضات المائية بهذا الاسم نسبة إلى استخدام الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه، سواء كان ذلك بالجسم بشكل مباشر أو من خلال استخدام بعض الأدوات أو الأجهزة، وقد اتخذت الرياضات المائية مكاناً متقدماً في مجال الرياضة التنافسية، وهي تسمو على كل الرياضات والأنشطة البدنية المختلفة لتضمنها قدرة الفرد على إنقاذ نفسه من الغرق، وربما يمد يد العون والمساعدة لنفس بشرية توشك على الهلاك . ورغم التباين الواضح بين أنواع هذه الرياضات من حيث طرق الممارسة والقوانين التي تحكمها وتنظمها إلا أنها تصب في اتجاه واحد، ألا وهو بناء الشخصية المتكاملة.

أنواع الرياضات المائية:

ومن أنواع الرياضات المائية :السباحة والغطس والغوص وكرة الماء والتجديف والانزلاق على الماء

السباحة:

السباحة الإيقاعية:

وهي إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه عن طريق تحريك الذراعين والرجلين والجذع والرأس، وذلك لرفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية البدنية والمعرفية والاجتماعية.

وتنقسم السباحة إلى:

1. **سباحة المنافسات:**

السباحة الحرة . سباحة الظهر. سباحة الصدر. سباحة الفراشة

2. سباحة المسافات الطويلة:

ويشرف عليها الاتحاد الدولي لسباحة الهواة وتجرى مسابقاتها في البحار أو الأنهار أو القنوات، حسبما يتم الاتفاق عليه في نظام وتعليمات البطولة، ويتم تحديد المسار للسباحين المشاركين في المسطح المائي المستخدم، ويقوم بمتابعة هذا السباق حكام في قوارب على خط سير السباحين ويمكن أن يتم إمداد السباحين بالماء والعصير أثناء السباق.

3. السباحة الترويحية:

لا يخضع هذا النوع من السباحة إلى قوانين أو طريقة محددة في الأداء أو مسافات معينة، وتمارس في المسطحات المائية التي تتوفر فيها عوامل الأمان والسلامة وتستخدم لقضاء وقت الفراغ من قبل جميع الفئات العمرية في مختلف المراحل السنية للجنسين ومن جميع طبقات المجتمع.

4. السباحة العلاجية:

يمارس هذا النوع من السباحة تحت إشراف مختصين، وهي عبارة عن مجموعة من التمرينات تهدف إلى تأهيل وتقوية الأجزاء الضعيفة من الجسم.

5. الغطس:

هو أحد أنواع الرياضات المائية التي تتطلب استعدادات نفسية وصفات عقلية خاصة وموهبة حركية عالية، وتمتاز بالرشاقة والقوة والتوازن، حيث يقوم ممارسيها بأداء الحركات الجمبازية في الهواء ومن ثم الدخول إلى الماء بطرق مختلفة تميزها المتعة والإثارة، يجب أن تؤدي حركات الغطس في مسبح لا يقل عمقه عن (1.80) متر، وتؤدى مسابقات الغطس بشكلين هما:

1-مسابقات السلم الثابت:

-من ارتفاع خمسة أمتار.

-من ارتفاع عشرة أمتار.

2-مسابقات السلم المتحرك:

-من ارتفاع متر واحد.

-من ارتفاع 3 أمتار.

وتتكون حركات الغطس من المجموعات الأساسية التالية:

1- المجموعة الأمامية : وتبدأ حركاتها بالمواجهة للماء والدوران في نفس الاتجاه.

2- المجموعة الخلفية :وتبدأ حركاتها بالمواجهة الخلفية للماء والدوران في نفس الاتجاه.

3- المجموعة الأمامية الخلفية (المعكوسة): وتبدأ حركاتها بالمواجهة للماء والدوران في الاتجاه الخلفي.

4- المجموعة الخلفية الأمامية (داخلية): وتبدأ حركاتها بالمواجهة الخلفية للماء والدوران في الاتجاه الأمامي.

5- مجموعة الدوران مع اللف :وتبدأ حركاتها بالمواجهة الأمامية أو الخلفية مع أداء اللف حول المحور الطولي للجسم.

6-مجموعة الوقوف على اليدين :وتبدأ بالوقوف على اليدين وهي خاصة بالسلم الثابت.

الغوص:

يعتبر الغوص من رياضات التحدي فهي تتطلب سمات خاصة من ممارسيها كالشجاعة والمثابرة والإقدام وفهم واستيعاب إشارات الغوص، كما وتحتاج إلى أدوات ومعدات خاصة مثل:

-القناع : يتألف من غرفة مطاطية تغطى العينين والأنف ولا تسمح بتسرب الماء إلى الداخل وتغطى هذه الغرفة بنافذة زجاجية تسمح بالرؤيا.

-الأنبوب : يصنع من المطاط أو البلاستيك أو الألمنيوم، ويستخدم للتنفس أثناء السباحة إما بأن يخرج طرفه العلوي من الماء فينتقل الهواء الطبيعي أو يتصل بقارورة الهواء.

-الممدد : هو الجهاز الذي يوصل بين قارورة الهواء وفم الغواص.

-سترة النجاة : يرتديها الغواص لتساعده على الطفو.

-بدلة الغواص : تحمى الجسم من الخدوش والبرد.

-الحزام : يضم قطعا من الرصاص لإنزال الغواص إلى العمق.

-الخُف : يضعه الغواص في رجليه بهدف تسريع السباحة وهو مصنوع من المطاط.

ويضاف إلى ما سبق من أدوات؛ خنجر ومصباح وساعة ميكانيكية وساعة للضغط وآلة تصوير مع ضرورة وجود قارب مرافق.

أنواع الغوص:

1. الغوص بكتم النفس ويكون إلى أعماق بسيطة ولمدة زمنية قصيرة.

2. الغوص مع قارورة الهواء وهي تكفي لمدة 45 دقيقة، ولا يجوز الغوص لأكثر من 60 متراً بالعمق.

كرة الماء:

رياضة مائية جماعية، تمارس بشكل فرقي، حيث تتم المنافسة فيها بين فريقين، ويتكون الفريق الواحد من سبعة لاعبين أحدهم حارس للمرمى، كما يضم الفريق ستة لاعبين احتياط، ويجب أن يكون اللاعبون ممن يجيدون السباحة بمستوى عال، لما تتطلبه هذه اللعبة من سرعة فائقة في الهجوم والدفاع والمراوغة والخداع .ولكرة الماء قوانين وقواعد وتعليمات خاصة بها لتنظم اللعب، مدة المباراة 20دقيقة، وتقسم الى شوطين، ويكون زمن الشوط الواحد10 دقائق، ويقوم كل فريق بالتصويب في مرمى الفريق المنافس كما يقوم بتبديل موقعه في الملعب في نهاية الشوط الأول، ويستبعد أي لاعب لا يحترم القوانين.

المحاضرة رقم: 08

الاختبارات البدنية المائية

مقدمة :

الاختبارات تُعد علماً يهتم بتحصيل المعلومات المفيدة للفرد والمجتمع من خلال التطبيقات العملية وتحليل البيانات. الهدف الرئيسي هو تحقيق نتائج علمية يمكن تعميمها واستخدامها في اتخاذ القرارات بناءً على التجارب الميدانية. التقدم العلمي يُعطى الأولوية لتلبية متطلبات الأبحاث.

في عصرنا الحالي، الأبحاث العلمية لم تعد تقتصر على دراسة المشكلات والظواهر وتحليل الأسباب واتخاذ القرارات، بل أصبحت تعتمد بشكل متزايد على القياس والاختبارات كأدوات دقيقة للتقييم. هذه الأدوات تُستخدم لتحديد الخصائص العامة وتحليل العلاقات بين المتغيرات المختلفة، مما يمكّن الباحثين من استخلاص استنتاجات دقيقة.

الاختبارات في مجال الرياضة، على سبيل المثال، تساعد الباحثين على تقييم الأداء البدني والمهاري بطرق تعتمد على القياس العلمي الدقيق. الاختبارات المائية تُعتبر من أهم أنواع الاختبارات التي تخدم الأبحاث العلمية في المجال البدني والمهاري، حيث يُستفاد من التمارين في الماء لزيادة القوة العضلية نتيجة مقاومة الماء، مما يحسن الأداء البدني ويعود بنتائج إيجابية على المهارات.

ميزة هذه الاختبارات أنها ليست مقتصرة على الماء، بل يمكن أن يكون لها فوائد خارج الماء أيضاً. الشخص الذي يكتسب قوة عضلية من التمرينات في الماء يكون قادراً على تحسين أدائه المهاري في الأنشطة خارج الماء. لذا، تُعد الاختبارات وسيلة تقييم دقيقة لتوجيه المناهج والخطط المختلفة.

أهمية الاختبارات تمتد لتكون أداة قياس مهمة في العديد من المجالات العلمية، وهي من الأسس التي تعتمد عليها جميع العلوم. الاختبارات تُستخدم لتحديد القدرات والمعرفة، وقد أثبتت الأبحاث أنها أداة فعالة في تعزيز التقدم العلمي في مجالات متعددة.

1-الاختبارات المستخدمة في تقويم تعلم السباحة: (عبد المنعم محمد حسين، 2009)

من اجل معرفة الإمكانيات البدنية والنفسية لاختبار أشخاص يراد تقويم مهاراتهم الحركية في رياضة السباحة.. تم وضع عدة اختبارات على أساس علمي تتصف بالصدق والثبات والموضوعية ومن هذه الاختبارات ما يلي

1.1. اختبار الصليب الأحمر لمهارات السباحة:

وضع هذا الاختبار الصليب الأحمر الأمريكي ويجري التقويم به على أساس ناجح راسب ويصلح الاختبار للتحصيل المتخصص في دراسة وتعليم السباحة ويتضمن الاختبار ما يلي:

أ- مستوى التحصيل للمهارات الأساسية:

كتم التنفس لمدة عشر ثواني.

التنفس المنتظم لمدة عشر ثواني

الطفو على البطن.

الطفو على البطن والانزلاق 2م.

الطفو على الظهر.

الطفو على البطن مع أداء ضربات الرجلين 6م.

الانزلاق على الظهر مع أداء ضربات الرجلين 6م.

ضربات الرجلين 6م.

التقدم في الماء باستخدام حركات اليدين المجدافية مسافة 8 متر.

سباحة الزحف على البطن 20 متر.

سباحة 10 متر.

التحرك في الماء مع تغير الاتجاه.

الوقوف من الطفو.

تسطح الجسم على الماء.

الوثب في ماء عمق الصدر.

الوثب في ماء عميق.

مهارات الإنقاذ الذاتي.

أداء مهارات مركبة من المهارات السابقة.

ب مستوى التحصيل للمهارات الأساسية المتقدمة:

التنفس الإيقاعي المنتظم.

الاحتفاظ بوضع الطفو الأفقي لمدة دقيقتين.

الوقوف في الماء مدة 30 ثانية مع تغير وضع الجسم.

سباحة الظهر الأولية مسافة 25 متر.

الغوص تحت الماء والسباحة كياردة.

استخدام أدوات الطفو الشخصية.

مهارات الأمن والإنقاذ الذاتي.

أداء مهارات مركبة.

ج – مستوى التحصيل للمستوى المهاري المتوسط

ضربات الرجلين

ضربات الرجلين المقصية 20 متر.

ضربات الرجلين الحرة 20 متر.

ضربات الرجلين السباحة الصدر 20 متر.

حركات الذراعين

حركات الذراعين سباحة حرة 10 متر.

حركات الذراعين السباحة الجنب 10 متر.

حركات الذراعين السباحة الصدر 10 متر.

سباحة الظهر الأولية.

سباحة مفضلة يختارها الشخص 10 متر.

الدوران من السباحة على البطن وسباحة الظهر.

الطفو لفترة 5 دقائق.

السباحة بحركات الذراعين المجدافية 10 متر.

الوقوف في الماء لمدة دقيقة.

الطفو لمدة دقيقة...

الوقوف والغوص تحت الماء.

السباحة لدقائق.

د- مستوى التحصيل للمستوى المهاري المتوسط المتقدم متطلبات السباح:

سباحة الصدر 100 متر.

السباحة الحرة 100 متر.

سباحة الظهر 50 متر.

ضربات رجلين فقط السباحة الظهر 50 متر.

الدوران من السباحة على البطن والظهر.

القفز في الماء والسباحة تحت الماء مسافة 20 قدم.

الطفو بالملابس لمدة 5 دقائق.

الغوص تحت الماء لفترة طويلة (ليس على عمق كبير. الجري ثم القفز في الماء.)

السباحة لمدة 10 دقائق.

هـ - مستوى التحصيل المستوى السباحة المتقدم متطلبات الإنقاذ:

سباحة الظهر الأولية 100 متر

سباحة الصدر 100 متر.

سباحة الصدر المعكوسة 50 متر (مثل سباحة الصدر ولكن تؤدى على الظهر.

السباحة على الجنب 100 متر.

سباحة الزحف على الذراعين تحت الماء 100 متر.

سباحة الظهر 100 متر.

سباحة الزحف على البطن 100 متر.

الطفو لمدة 5دقائق.

الطفو مع ارتداء الملابس لمدة 10 دقائق.

الغوص في الماء بالرجلين، ثم السباحة تحت الماء 10 متر.

الجري ثم القفز في الماء.

السباحة مدة 30 دقيقة.

2 –اختبار كونر لمهارة السباحة:

يقوم هذا الاختبار على تقويم مهارة السباحة ويستخدم لتلاميذ المدارس الابتدائية كما ويصلح لكلا الجنسين (ذكور واناث)

ويتضمن الاختبار عنصرين أساسين وهما:

أ – اختبار سباحة الزحف على البطن مسافة 50 متر ويجري البدء من داخل الماء بدفع حائط الحوض عند سماع الإشارة.

ب – اختبار السباحة 50 متر يؤدى هذا الاختبار من البدء داخل الحوض بدفع حائط الحوض وسباحة 25 متر سباحة

الزحف على البطن و25 متر سباحة على الظهر، ويتم تسجيل درجات الاختبار وفقاً للفئات العمرية وكما يلي:

بنات من 5 سنوات يستخدم الاختبار الأول بقياس زمن الأداء في 0 5 متر.

بنين من 5 سنوات: يستخدم الاختبار الأول لقياس زمن الأداء في 50 متر، ويستخدم الاختبار الثاني بقياس عدد دورات الذراعين في المسافة.

بنات من 10–12 سنة: يستخدم الاختبار الأول لقياس زمن الأداء في 50 متر، يستخدم الاختبار الثاني لقياس عدد دورات الذراعين في المسافة.

ذكور من 10–12 سنة: يستخدم اختبار عدد دورات الذراعين في المسافة.

3 –اختبار هويت لتحصيل السباحة بالجامعة:

يستخدم هذا الاختبار لقياس مدى تحصيل السباحة لطلبة الجامعة، ويتضمن على أربع اختبارات فرعية، وبحيث يوضع لكل اختبار فرعي معاملات الصدق والثبات والتي تم إجراؤها على 40 طالباً جامعياً.

السباحة تحت الماء 20-25 متر.

يجرى هذا الاختبار باستخدام البدء المعتاد، ثم يسبح الشخص المسافة كلها تحت الماء، وتعطى الدرجة على أساس الزمن المسجل لسباحة هذه المسافة المحددة لأقرب عشر من الثانية.

ملاحظة: عدم إعطاء درجة نهائية عند ظهور أي جزء من جسم السباح خارج الماء (دريد مجيد 2016)

ب / السباحة المستمرة لمدة 15 دقيقة:

يجرى هذا الاختبار باستخدام البدء المعتاد، مع إجراء أي طريقة من طرق السباحة، وكذلك أي نوع من طرق الدوران، ويتم تسجيل الدرجة بحساب عدد الأطوال التي يسجلها السباح في الزمن المحدد 15 دقيقة ثم تحول إلى أمتار، بحيث أن السباح الذي يسبح أكثر من نصف حوض السباحة عند انتهاء الوقت المحدد يحتسب له طولاً كاملاً. كما لا تعطى درجة للسباح

ج/ السباحة السريعة من 25-50 متر:

ويعتمد في هذا الاختبار البدء العادي، ويسجل الرقم لأقرب عشر من الثانية، باختلاف نوع السباحة وهو على الشكل الآتي:

سباحة الزحف على البطن:

سباحة على الظهر:

سباحة الصدر:

د/ السباحة لمسافة 50 متر لقياس القدرة على الانزلاق والاسترخاء:

يؤدي السباح الاختبار بالبدء من داخل الحوض وبدفع حائطه والانزلاق ثم له عدد الدورات التي تؤدى السباحة مسافة 50 متر لكل من سباحة الظهر الأولية وسباحة الصدر وسباحة الزحف على الجنب.

النحو الآتي:

سباحة الظهر الأولية:

سباحة الصدر:

سباحة الزحف على الجنب:

المحاضرة رقم: 09

تعليم السباحة

خطوات تعليم المهارات الحركية الخاصة بالسباحة

يحتل تعلم المهارات الحركية في السباحة أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي، إذ يهدف إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية وإتقانها، بحيث يمكن استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسات الرياضية، حيث أن الإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية. ويتفق على أن عملية تعلم المهارات الحركية في السباحة تمر بثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها.

تمر عملية التعليم المهاري بوجه عام في ثلاث مراحل هي:

1. مرحلة الإدراك: مرحلة التثبيت مرحلة الاستقلال، ومن الطبيعي أن هذه المراحل متداخلة، وانتقال المتعلم من مرحلة إلى أخرى عملية مستمرة وتؤثر كل مرحلة في الأخرى وتتأثر بها.

2. مرحلة الإدراك: يحاول فيها المتعلم تحليل المهارة، ودور المعلم هنا وصف ما يجب عمله.

3. مرحلة التثبيت: يمارس فيها المتعلم السلوك الصحيح حتى تقل الاستجابات الخاطئة ويصبح السلوك ثابت، ودور المعلم هنا هو تصحيح الأخطاء.

4. مرحلة الاستقلال: وفي هـ المرحلة تزيد سرعة الأداء، وتقل حدوث الأخطاء.

وهناك تقسيم أخر لمراحل تعليم المهارات الحركية وهي:

المرحلة الأولى: مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية تكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأول لتعليم المهارة الحركية وإتقانها، ومصطلح التوافق الأول للمهارة الحركية يعني أن المهارة الحركية قد اكتسبت في صورتها البدائية. ويتميز الأداء بعدم الاقتصاد في الجهد وسرعة حدوث التعب، وعدم الدقة في الأداء، ودور المعلم هنا هو وصف ما يجب عمله بتقديم المهارة المطلوبة.

ويقوم المتعلم باستقبال المهارة وفهمها، وفي هذه المرحلة يتم التقديم للمهارات الحركية من المعلم بالشرح اللفظي، أي التقديم السمعي حيث أن المتعلم يسمع ويفكر، وكذا تقديم النموذج للحركة أي التقديم المرئي حيث أن المتعلم يشاهد ويفكر، ويجب ارتباط التقديم السمعي بالتقديم المرئي. أي اقتران الشرح والوصف بأداء نموذج للمهارة إما بواسطة المعلم أو أحد المتعلمين الممتازين.

وهذه المرحلة تهدف إلى إكساب المتعلم مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والحركي للمهارة حتى يمكن بذلك ضمان قدرة المتعلم على الأداء والممارسة. واكتساب المتعلم لمختلف التصورات للمهارة الحركية يسهم في إثارة الدافع لتعلمها والتدريب عليها ومحاولة إتقانها.

المرحلة الثانية: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية وإصلاح الأخطاء:

في هذه المرحلة يمكن استخدام مختلف الوسائل التعليمية، مع مراعاة أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه الفرد، وتحتل الوسائل التعليمية مكانة هامة في هذه المرحلة، والتي يمكن بواسطتها ممارسة وأداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل وكأجزاء، كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دوراً هاماً خلال عملية التدريب على المهارة الحركية.

حيث يستطيع المتعلم ممارسة وتكرار المهارة الحركية، بعد أن يكون قد تفهم طريقة الأداء الصحيح لها نتيجة المرحلة السابقة، ويقوم المعلم بتوجيه انتباه المتعلم للنواحي الهامة في أداء المهارة وإصلاح الأخطاء وتقديم التوجيهات، ونتيجة للأداء يدرك المتعلم الطريقة الصحيحة لأداء المهارة والحركات النسبية لأجزاء الجسم الذي يجعل الحركة أسهل وأتقن وتنخفض الاستجابات الخاطئة.

وتعتبر هذه المرحلة بالنسبة للمتعلم عملية ممارسة واكتشاف لكل خصائص المهارة الحركية لاكتساب التوافق، وتكرار الأداء يثبت هذا التوافق ويقربه من مرحلة الآلية في الأداء، أي يصبح المتعلم قادرا على القيام بالحركة دون تفكير في كل خطوة منها وعلى ذلك فتكرار الحركة والتدريب عليها مهم لتثبيت طريقة الأداء الصحيحة واكتساب المهارة المتعلمة.

المرحلة الثالثة: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

المهارة الحركية في هذه المرحلة تصبح أكثر دقة واستقرار بتطوير التوافق الجيد ويستمر ذلك التقدم النوعي للمهارة الحركية حتى تؤدى بدرجة كبيرة من الدقة وتقترب من الآلية. وفي هذه المرحلة يركز المتعلم على النقاط الرئيسية في الحركة كلها وتقل حدوث الأخطاء، وتمتاز المهارة الحركية في هذه المرحلة بالاقتصاد في الجهد والتقدم بالحركة بزيادة السرعة والدقة في الأداء.

وعلى المعلم مراعاة ضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة الحركية مع استخدام القوة التي تتناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي التي تؤدى به المهارة المتعلمة، ويمكن تثبيت وإتقان المهارة الحركية من خلال استمرار التكرار والتدريب وإصلاح الأخطاء تحت ظروف متعددة ومتنوعة.

ولاكتساب المهارة الحركية يجب التعرف على الحركات التي تتضمنها المهارة وعلى طرق أدائها والاستمرار في التدريب عليها حتى تتحقق الآلية.

وفي هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال موالاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة، ويجب مراعاة أنه كلما ازداد إتقان الفرد للمهارة الحركية كلما قل المجهود المبذول في محاولة الأداء، وكلما أتيح له استخدام كل تفكيره وانتباهه لمختلف الواجبات المطلوبة في المنافسات والمسابقات.

طرائق تعليم السباحة

أولا: الطريقة الكلية:

تتميز هذه الطريقة بأن الفرد المتعلم يحاول تأدية المهارة كاملة دون التجزئة فيها، وتعرض المهارة على المتعلم ككل، ويتلقى المعلومات اللازمة عن المهارة عادية هرات، فيستطيع بذلك تكوين ما يسمى بالتصور الأولي والمبدئي عن المهارة، ويكون فكرة عن الأداء، ثم يبدأ محاولات الأداء الأولية والتي تتميز بعدم الدقة وكثرة الأخطاء مع استمرار المحاولات والتكرار يبدأ الأداء في التحسن، ويعاد الأداء والتكرار حتى يصل المتعلم إلى مرحلة الإتقان.

تصلح هذه الطريقة لتعليم المهارات الحركية السهلة وغير المركبة. ففي مجال تعلم السباحة يقوم المعلم بعرض نموذج لطريقة السباحة ككل مع التعليق المبسط ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلي للمهارة، وبعد ذلك يقوم بالتركيز على تصحيح الأخطاء من خلال الممارسة والتكرار للمهارة المتعلمة.

مميزات الطريقة الكلية:

- وضوح الهدف العام مما يجعل المتعلمين أكثر إيجابية.

-تسهم بدرجة أفضل في التذكر الحركي للأداء نظرا لأن المتعلم يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية للسباحة كوحدة متكاملة.

عيوب الطريقة الكلية:

-غير مناسبة لجميع المستويات نظرا لاختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية.

-تتطلب زيادة في التركيز والانتباه من جانب المتعلم.

- يصعب على المتعلم معرفة دقائق وتفاصيل أداء مهارة السباحة مما يؤدي إلى حدوث العديد من الأخطاء أثناء الممارسة.

ثانيا: الطريقة الجزئية:

يقصد بها تقسيم نوع معين من أنواع المهارات إلى عدة أجزاء، حيث يقوم المعلم بتعليم كل جزء على حدة ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقان الجزء الأول وهكذا حتى ينتهي من تعلم المهارة ككل.

مميزات الطريقة الجزئية:

-تساعد المتعلم على تفهم أجزاء مهارة السباحة (الحرة – الظهر ... الخ) واستيعابها والتعرف على جوانب الصعوبة فيها بصورة جيدة للعمل على تفاديها.

-تسهل من دور المعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية.،

-تراعي مبدأ الفروق الفردية.

-تتناسب مع المتعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية.

عيوب الطريقة الجزئية:

-تظهر بعض التأثيرات السلبية كنتيجة لتقسيم الحركة، الخلل في بعض أجزائها وعدم توافر الانسياب الكامل لها.

-تحتاج إلى وقت أطول في عملية التعلم.

ثالثا: الطريقة الكلية الجزئية:

يبدأ المعلم في هذه الطريقة بتعليم مهارة السباحة في البداية ككل أو كوحدة واحدة، ثم يقوم بتجزئة المهارة مع التأكيد على تعليم الأجزاء الصعبة التي تكثر الأخطاء فيها وتكرارها بالقدر الذي يسمح بإتقانها.

رابعا: الطريقة الجزئية – الكلية – الجزئية:

تشبه الطريقة السابقة من حيث تبادل استخدام الكل والأجزاء في تعلم المهارة فيما عدا أن الترتيب يختلف، حيث يبدأ المتعلم بتعلم المهارات الأساسية، ممارسة الحركة ككل، ثم العودة ثانية إلى المهارات. تعتمد هذه الطريقة على استغلال مميزات الطريقة الجزئية، خاصة فيما يتعلق بسهولتها وإمكانية توجيه العناية خلالها إلى تحسين المهارات الضعيفة، فيكون هناك دافعية لدى المتعلم عندما ننتقل به الى الطريقة الكلية وفي النهاية ولنفس الأسباب التي تميز الطريقة الجزئية، نعود ونستخدمها في نهاية العملية التعليمية.

خامسا: الطريقة الجزئية المتدرجة:

هذه الطريقة تعتمد على التدرج في الربط أو الجمع بين الأجزاء المنفصلة. فعندما يقوم المعلم بتعليم سباحة الزحف على البطن.

يقوم بتعليم مهارة الطفو -- ثم مهارة ضربات الرجلين -- ثم الربط بين مهارة الطفو وضربات الرجلين -- ثم ينتقل إلى تعلم حركات الذراعين -- ثم يتم الربط بين حركات الرجلين والذراعين.

من خلال العرض السابق يمكن استخلاص أنه ليست هناك طريقة واحدة تعتبر الأفضل، فكل موقف تعليمي يملى طريقته الخاصة التي تناسبه.

خصائص ومواصفات الطريقة الجيدة في تعليم السباحة:

1. تستثير دوافع المتعلمين وحماسهم.
2. تتناسب مع قدرات وإمكانات المتعلم.
3. تراعي مبدأ الفروق الفردية.

4. تسهل مهمة المعلم في التوجيه.

الصفات الواجب توافرها في درس السباحة:

1. نظافة مياه الحوض

2. التهوية والإضاءة الجيدة للحوض.

3.توفر أماكن مخصصة للغيار.

4. الاغتسال قبل وبعد الخروج من الماء.

5. عدم النزول في الماء بعد تناول الطعام مباشرة.

6. استخدام حوض القدمين قبل الدخول إلى حوض السباحة

7. توفر حجرة خاصة للإسعافات الأولية

8. طلب كشف الطبي من جميع الممارسين، للتأكد من سلامتهم الصحية

9. توفر عوامل الأمن والسلامة.

10. توفر أدوات الإنقاذ.

العوامل المؤثرة في عملية تعليم السباحة

(1) العوامل النفسية:

وهي تلك العوامل التي تكمن في عقلية المتعلم وتشتمل على:

- **الخوف:** وهو حالة نفسية تظهر على المبتدئ بسبب جهله للسباحة أو رؤية حادث غرق لأحد الأشخاص، إضافة إلى القصص والخرافات التي يتحدث عنها الآباء للأبناء سابقا هادفين من وراء ذلك تخويف أبنائهم وإبعادهم عن ممارسة السباحة في الأنهار وحتى في بحيرات أو حمامات السباحة بسبب عدم توافر شروط الأمان لممارسة هذا النشاط.
- **عدم الرغبة:** وهي حالة نفسية تظهر لدى الأطفال لأسباب كثيرة منها:
  - الخجل من إظهار جسمه أمام الآخرين.
  - العاهات الجسمية.
- **الحالة الاقتصادية:** وتكمن في عدم استطاعة الفرد شراء تجهيزات السباحة أو الاشتراك في حمامات السباحة.

- **العامل الروحي:** وخاصة بالنسبة للمسلمين حيث تعودوا على عدم إظهار مفاتن الجسم أمام الآخرين.
- **حالتا السمع والبصر:** رغم كونها حواسا فسيولوجية، إلا أنهما في نفس الوقت يعدان عوامل نفسية بسبب احمرار العينين وضعف حاسة السمع بسبب بقاء قطرات من الماء داخل الأذنين في الساعات الأولى لعملية تعليم السباحة، مما يؤدي ذلك إلى حالة قلق وخوف من بقاء هذه الحالة بصورة مستمرة.

(2) العوامل الفسيولوجية:

وهي تلك العوامل التي تمكن الفرد من تعلم السباحة وتشتمل على:

- **نمط الجسم**: (نحيف . عضلي، سمين).
- **الأجهزة الحيوية:** (القلب، الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الجهاز الحركي ... الخ)
- **الأذنان** (السمع).
- **العينان** (البصر).

(3) العوامل الفيزيائية:

وتشتمل على قوانين الطبيعة وأثرها على عملية تعليم السباحة ومنها:

- **القصور الذاتي:** أن الجسم في حالة الحركة أو السكون يبقى في حالته حتى يتعرض لمؤثر خارجي.
- **قانون زيادة السرعة:** يمكن الحصول على سرعة أكبر كلما كانت الذراع سريعة وبصورة منتظمة وكانت القوة في الاتجاه السليم.
- **قانون رد الفعل:** لكل فعل رد فعل مساوي له في القوة ومعاكس له في الاتجاه.
- قانون الطفو: قاعدة أرخميدس.
- **المقاومة:** حيث تقع على مقدمات الجسم وعلى السطوح المتكونة نتيجة الانثناءات التي تحصل في بعض أجزاء الجسم.
- **الوزن النوعي:** يلعب الوزن النوعي للجسم مع الوزن النوعي للماء دورا مهما في عملية طفو الأجسام وسهولة انسيابها.

وتقسم حالة الوزن النوعي إلى ثلاث حالات هي:

1. الوضع الأفقي: عندما يكون الوزن النوعي للجسم أقل من الوزن النوعي للماء يؤدي ذلك إلى طفو الجسم وسهولة حركته داخل الماء.

2. الوضع الوسطي: عندما يكون الوزن النوعي للجسم مساوي أو أقل من الوزن النوعي للماء يؤدي ذلك إلى تعلق الجسم في الماء، وتكون حركة الانسياب في هذه الحالة أقل من الحالة الأولى.

3. الوضع العمودي: عندما يكون الوزن النوعي للجسم أكثر من الوزن النوعي للماء تؤدي هذه الحالة إلى اتخاذ الجسم وضعا عموديا على قاع الحوض وتعتبر هذه الحالة من أصعب حالات التعليم في السباحة.

أسس تعليم السباحة للمبتدئين

لضمان الوصول بالمتعلم إلى أحسن مستوى للأداء هناك أسس يجب أن تحققها عملية التدرج في التعليم وهي:

الأسس التعليمية:

تتضمن الأسس التعليمية جميع العمليات التي تهدف للتأثير على قدرات ومهارات ومعارف المتعلم وتشمل على:

1. التنمية الشاملة المرنة للصفات التي تستهدف القدرات البدنية الأساسية. كالقوة العضلية، والعمل على الارتفاع بالحالة الصحية للمتعلم.
2. التعلم والإجادة للمهارات الحركية الأساسية مثل ضربات الرجلين والذراعين وحركة الرأس والتنفس، والتوافق لطرق السباحة المختلفة.
3. التنمية الخاصة للصفات البدنية الهامة والخاصة بالسباحة مثل تمريناتالقوة والمرونة والتحمل.
4. العمل على اكتساب المتعلم للمعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي للسباحة، وعن القوانين واللوائح.

الأسس التربوية:

وهي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية مثل:

1. تدريب المتعلم على حب السباحة، والعمل على أن تكون من الحاجات الأساسية لديه.

2. تنمية الدوافع والحاجات والميول والارتقاء بها بصورة تستهدف مصلحة الوطن، وذلك عن طريق الدور الإيجابي للمستوى الرياضي للمتعلم.

3. تربية السمات الحميدة والخلق الرياضي مما يعزز حب الوطن، من خلال الممارسات والسلوكيات.

4. تربية الصفات الاجتماعية عند المتعلم. من خلال ممارسة السباحة مثل الشجاعة، وذلك عند الوثب على متن لوح الغطس، والتصميم من خلال قطع مسافة معينة، وعدم اليأس.

أهداف السباحة للمبتدئين:

إن الهدف هو الغاية التي توفر اتجاها إيجابيا للنشاط ودافعا للسلوك وسباحة المنافسات من خلال مراحل تدريب الناشئين تعمل على:

1. إتاحة الفرصة للنمو الانفعالي والاجتماعي.

2. تقديم منفذ صحي وترويحي هام من خلال النشاط البدني للسباحة.

3. إتاحة الفرصة لتعليم الروح الرياضية والوعي والتعاون الجماعي.

4. تهيئة الفرص التربوية.

5. تهيئة الفرصة للسباحين لتعلم العادات الصحية السليمة.

6. تهيئة فرص التدريب والمنافسة لجميع السباحين الراغبين.

ويمكن تحقيق هذه الأهداف عن طريق:

1. البرامج المقننة الطموحة التي تهدف إلى تنمية العمليات الجماعية.

2. إتاحة الفرصة للتنافس الإيجابي المتدرج.

3. مناسبة البرامج للمراحل السنية والمهارة والفروق الفردية.

4. المدربين المتخصصين ذوي المعارف والمعلومات والمهارات المتخصصة.

5. الاستفادة من المواد العملية والنظرية في تطبيق الأسس العلمية للتدريب.

6. المنافسات المتدرجة والتي تبدأ بطريقة السباحة وتنتهي بالمستويات الرقمية.

ملاحظات هامة حول تعليم وتدريب للمبتدئين:

1. الفحص الطبي ضروري لالتحاق الأطفال الذين أنهوا مراحل تعليمهم في مدارس السباحة والفصول التجهيزية تمهيدا لاندماجهم في برامج تدريب متقدمة بعض الشيء ولإمكان تحمل العبء الواقع على القلب والرئتين.

2. التدريب في هذه المرحلة هو التقدم بالمهارة فنيا وبداية متدرجة للاهتمام بمكونات الكفاءة البدنية واللياقة الخاصة، ونوصي بعدم إشراك المبتدئين والناشئين في سباقات تفوق قدراتهم والتي قد تسبب أثارا عكسية لعدم اكتمال النواحي الفنية بعد.

3. يجب الاهتمام بأنواع السباحة المختلفة والتدريب على البداية والدوران والإحساس بنهايات المسافة المقطوعة، وبعد اكتمال النواحي المهارية والفنية يمكن تخصيص السباح لنوع معين أو أكثر.

4. يمكن إشراك المبتدئين والناشئين في مسابقات داخلية أو دورية ترويحية ما بين الأندية والمناطق، ويتم التقييم أساساً على شكل وطريقة الأداء الفني وليس المستويات الرقمية.

5. يجب استخدام الوسائل السمعية والبصرية التي تهدف إلى تحويل ميول المبتدئين والناشئين من مجرد اللهو في الماء إلى الانتظام في التدريب وروح الفريق وتحقيق مستويات الأهداف.

6. في الفترة الانتقالية من موسم الأخر يجب مزاولة الرياضات الأخرى المحببة مثل ركوب الدراجات والجري وألعاب الكرة.

7. يجب استثارة دوافع المبتدئ والناشئ وبناء برامج الحوافز عن طريق الشارات المميزة والزي الموحد لكل سن وفريق ولوحات الشرف وكلمات التقدير واستخدام الحافز الفوري.

ولضمان اكتساب المهارة للمتعلم الناشئ يجب مراعاة ما يلي:

- استخدام أساليب التدعيم المختلفة التي تساعد على سرعة التعليم، وتزداد أساليب التدعيم خاصة في مراحل التعليم الأولى لاكتساب المهارة.
- توفر الاستعداد والرغبة لدى المتعلم، كذلك الشعور بالحاجة إلى التعليم يجعل عملية التعليم أفضل وأسرع.
- التكرار والممارسة الموجهة حيث يعملان على سرعة نقل التعليم، وفي هذا يفضل الممارسة الموزعة عن الممارسة المكثفة.
- إتاحة الفرصة للمتعلم ليتمكن من التعرف على نتائج أدائه بصفة مستمرة وأن يستطيع تقويم أدائه بنفسه.
- التركيز على التوافق الجيد للأداء خصوصا في المراحل الأولى لتعليم السباحة ويرجى التركيز على سرعة الأداء إلى ما بعد إجادته.
- تعليم أنواع السباحات المتشابهة متتابعة حيث أن ذلك يساعد على سرعة التعلم.
- استخدام الشرح اللفظي مع المتعلم مع التركيز على استخدام الوسائل البصرية مثل الصور وأفلام الفيديو.

- استخدام المتعلم للوسائل التعليمية المختلفة لتوضيح الهدف من تعلم مهارة معينة، تسهيلا لسرعة التعلم.
- التأكيد بإصلاح الأخطاء قبل أن تثبت ويصعب التخلص منها.

المحاضرة رقم: 10

تعليم المهارات الاساسية في رياضة السباحة

1) مهارة الثقة مع الماء:

إنه من الأفضل البدء بالتعليم بالنسبة للأطفال الصغار في السن في حماما تعليمي يتمي بصورة تسمح للمبتدئ بالوقوف والجلوس والجثو والزحف - بعمق مناسب (40-70 سم) والطفو والمشي على اليدين مع أداء ضربات الرجلين التبادلية. وعلى مدرب السباحة أن يحاول كل جهده إكساب الأطفال الثقة في الماء والألفة مع الوسط المائي، ويستطيع تحقيق ذلك من خلال الألعاب الصغيرة وتمرينات الثقة وهناك مجموعة من التمرينات التي تهدف إلى إكساب الثقة للمتعلم.

التمرين الأول:

يطلب المدرب من الأطفال الجلوس على جانب الحمام وطرطشة الماء بالقدمين.

التمرين الثاني:

بعد التمرين الأول يطلب المدرب من الأطفال الدخول إلى الماء بشكل آمن.

التمرين الثالث:

المشي للأمام والخلف ممسكا بماسورة الحمام.

التمرين الرابع:

الوثب لأعلى ولأسفل ممسكا بماسورة الحمام.

التمرين الخامس:

غسل الوجه بالماء.

التمرين السادس:

تنفس مثل كلب البحر.

التمرين السابع:

المشي في قطار ممسكا كل واحد زميله من الوسط (مشية التمساح).

التمرين الثامن:

مسك أداة الطفو الأيدي للأمام والمشي في مسافة معينة.

التمرين التاسع:

يقوم المتعلمين برسم حلقة داخل الماء، الأيدي متماسكة مع بعضها البعض، ثم يطلب منهم المدرب ادخال رأسهم في الماء ثم اخراج رؤوسهم والقيام بنفس التمرين لعدة مرات.

التمرين العاشر:

هو نفس الوضع السابق بالنسبة للأطفال، لكن فى هذه المرة نطلب منهم القيام بضربات الرجلين بصفة تبادلية.

ويجب ممارسة هذه الألعاب في الجزء الضحل من الحمام لأنها من الأشياء المفيدة لإكساب الثقة للمبتدئين ويجب أن تتميز هذه الألعاب بصفة المرح والسعادة حتى لا يشعر المبتدئ بالملل أو أنه مجبر على أداء تمرين بصفة إلزامية وهنا يظهر جليا دور المدرب في إكساب المبتدئ الثقة بالماء وبنفسه وذلك من خلال دخوله معه في الماء حتى يشعر.هذا الأخير بالأمان، كما عليه أن يتكلم. بلغة الأطفال وتفادي المصطلحات الصعبة الفهم وعليه القيام بذلك بصفة سلسة أي عدم الصراخ في وجه الأطفال حتى لا يتعقد المبتدئ نهائيا من الماء، لأن هذه المرحلة من العمر جد حساسة وتتطلب معاملة خاصة، وهناك مجموعة من الألعاب والتمرينات التمهيدية التي يمكن المدرب اختيارها من أجل تعليم المهارات التمهيدية يمكننا ذكر منها:

1. يتحرك المتعلم في اتجاهات مختلفة تبعا لإشارة المدرب (للأمام، للخلف، لليمين، للشمال).
2. يقوم المتعلم بملاكمة خيالة الماء من جهة الحائط من أجل الإحماء.
3. يحاول نصف مجموعة المتعلمين الهروب من الدائرة التي يشكلها النصف الآخر منهم.
4. دخول الوجه الماء وعد أصابع الزميل.
5. يطلب المدرب من المبتديء تقليد تلميذ آخر في عمل أشكال مختلفة.
6. القيام بوثب الأرنب في الجزء الضحل بعرض الحمام.

(2) مهارة الطفو:

إنه من المهارات الهامة والواجب تلقينها للمبتدئ مهارة الطفو ونقصد هنا الطفو بقاء الجسم كليا أو جزئيا فوق سطح الماء، ويمكننا الاستدلال هنا بنظرية. أرخميدس التى تقول: " **إذا غمر جسم في سائل فإنه يلقى دفعا من أسفل إلى أعلى تعادل قوة وزن السائل المزاح** "، وهذه القوة التي تتجه لأعلى تجاه جسم السباح تساوي حجم وزن الملاه المزاج وتكون مساوية لحجم الجزء المغمور من جسمه في الماء لذلك فإن دفع الماء من أسفل لأعلى يعتمد على العلاقة بين وزن وحجم المسلم الطافي فكلما زاد ثقل الشخص نسبيا عن حجمه كلما قلت لديه فرصة الطفو.

وللطفو علاقة مباشرة مع الأجسام البشرية، حيث تختلف هذه الأخيرة من حيث خاصية جاذبيتها، فالأشخاص الذين يملكون نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونوا أثقل من غيرهم، حيث أن العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية، بينما الأنسجة الدهنية تتميز بخاصية جذب أقل، ولهذا فإن الأجسام

التي تتركب من نسبة عالية من العظام والعضلات نقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهن، وهذا ما يفسر مقدرة البنات والسيدات على الطفو في الماء بشكل أفضل من الرجال. وعادة فإنه من الصعب على المبتدئ الطفو بشكل جيد، لهذا يستحسن أن يقدم المدرب بعض الأدوات المساعدة على الطفو في الماء وتعود الصعوبة إلى طبيعة الأجسام بالنسبة للأطفال، الخوف الشديد الذي ينتابهم في الماء، التوتر والتشنج العضلي. وهناك مجموعة من التمرينات على الطفو التي يستطيع المدرب القيام بها:

التمرين الأول:

يقوم المتعلم في هذا التمرين بالوقوف في الجزء الضحل من الحمام ثم يثني الجدع أمام أسفل محاولا الوصول باليدين نحو القدمين، ثم يقوم باسترخاء الجسم في ذلك الوضع فيحدث أن تتحرك القدمان بعيدا عن قاع الحمام تدريجيا، والعودة لوضع الوقوف الرأسي على قاع الحمام مرة أخرى، يحرك المتعلم رأسه لأعلى وللخلف مع تحريك اليدين لأسفل وللخلف نحو المقعدة.

وضع الوقوف بترك الذراعين تتحركان الأسفل، ودفع الرأس الأعلى للخلف مع فرد الرجلين.

التمرين الثاني:

يطلب المدرب من المتعلم بالقيام بنفس الوضعية السابقة في البداية ولكن بالانتقال من وضع الانتباه السابق الى وضع التكور وذلك بسحب الركبتين نحو الصدر ووضع الذراعين حول الركبتين ثم يثبت في هذا الوضع المتكرر ثم يعود الى وضع الوقوف بترك الذراعين تتحركان للأسفل ودفع الراس لاعلى للخلف مع فرد الرجلين.

التمرين الثالث:

يعد هذا التمرين من أهم التمرينات بالنسبة للمبتدئين، حيث يحاول المتعلم الانتقال من وضع التكور تحريك اليدين نحو الكتفين، إمدادا الذراعين كاملا للأما. وموازيا لسطح مع امتداد الرجلين للخلف، بحيث يكون الجسم على كامل استقامته والماء مع الأخذ بعين الاعتبار أن يحصل على الشهيق العميق قبل اتخاذ هذا الوضع.

التمرين الرابع: الطفو على الظهر (كالخشبة)

عادة ما يكون مركز ثقل الجسم لدى أغلب الأشخاص أسفل مركز الطفو، حيث يكون مركز الثقل في منطقة الحوض تقريبا، ولذا فإن العلاقة بين مركز الطفو ومركز الثقل تحدد وضع طفو الجسم على الظهر، فعندما يكون المركزان متباعدين بدرجة كبيرة فإنه يحدث الطفو بين الطفو الأفقي والرأسي، وأغلب أنواع جسم الإنسان تكون مقدرتها على الطفو الأفقي والرأسي.

يأخذ المتعلم نفسا عميقا ويجب أن تكون الرأس مستلقية على الماء والذراعان ممتدان جانبا والأرجل مستقيمة إلى الأمام بحيث يكون الجسم موازي لسطح الماء.

(3) مهارة الوقوف في الماء:

تعد هذه المهارة هامة لما تسهم به في تحقيق الأمن والسلامة للمتعلم المبتدئ، حيث تتيح للمتعلم الاحتفاظ بجسمه مرتفعا حيث الفم والأنف يكونان خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس.

- **تمرين الوقوف في الماء:**

يتخذ الجسم الوضع الرأسي مع الميل للأمام قليلا، وتكون الذراعان مسترخيتين أمام الجسم ومتوازيتين مع سطح الماء، كما يجب أن يكون الرجلان أسفل المقعدة.

- **حركة الذراعين:**

تؤدي حركات الذراعين أمام الجسم وتحت سطح الماء بمسافة 20 سم، بحيث تكون راحتا اليدين موجهتين والمرفقين مثنيتين مع الضغط الخفيف براحتي اليدين للداخل والخارج في حركة انزلاقية مع المحافظة على ضغط الماء على راحتي اليدين.

- **حركات الرجلين:**

تؤدي حركات الرجلين بطريقة تشبه التبديل. الخفيف وخفض الأرجل ضد مقاومة الماء للاحتفاظ بالجسم واقفا في الماء، ويمكن المحافظة على ذلك أن يؤدي المتعلم حركات رجلين مقصيه.

- **التوافق:**

تؤدي كل من حركات الرجلين والذراعين معا على نحو توافقي يسمح باحتفاظ المتعلم.
بضغط الماء على كل من الذراعين والرجلين بأن تؤدى كل من حركات الذراعين والرجلين ببطء واستمرار، ويجب البدء بتعلم هذه المهارة باستخدام الذراعين فقط وفي الجزء غير العميق من الحمام، ثم يؤديها في جزء أعمق بمساعدة الزميل.

(4) تعليم السباحة تحت الماء:

يهدف التعلم هنا إلى جعل المتعلم قادرا على الغوص بجسمه كلية تحت الماء، لكي يشعر باختلاف الضغط، والتغلب على ذلك تدريجيا، وذلك مع فتح العينين، ويجب أن يتأكد المعلم أن المتعلم يفتح عينيه ففقط بعد غوص رأسه في الماء، لأن تفتيح العينين قبل الغوص في الماء قد يحدث خبرة إحساسية سيئة عند اتصال العينين المفتوحتين بسطح الماء، وعملية تعلم السباحة تحت الماء يجب أن تبدأ في الماء الضحل، ويبدأ المتعلم بلمس الماء بوجهة لفترات قصيرة، ثم الزيادة التدريجية كما يلي:

الغوص البسيط تحت الماء:

- **التنظيم:**

يمكن أداء الغوص مع استخدام الأدوات المساعدة السابق ذكرها، كذلك يمكن أداء التمرين في شكل دائرة، أو مع زميل، أو المتعلم بمفرده.

- **النقاط التعليمية:**

- يأخذ المتعلم الشهيق بطريقة صحيحة قبل الغوص في الماء.
- الرأس تغوص كلية تحت الماء.
- إطالة فترة الغوص تدريجيا.
- إخراج الزفير تحت الماء.

تفتيح العينين تحت الماء:

يؤدى التمرين مع زميل أو بمفرده، والتقاط بعض الأشياء تحت الماء.

- **التنظيم:**

استخدام أدوات الغطس.

- **النقاط التعليمية:**

- ملاحظة شخص لآخر تحت الماء.
- المواجهة لوجه الزميل تحت الماء.
- عد أصابع الزميل.
- التعرف على أشياء موجودة في يد الزميل.
- إخراج أشياء من قاع الحمام.

الغوص في الماء بالرأس أولا:

- **التنظيم:**

استخدام أدوات للغطس.

- **النقاط التعليمية:**

- ممارسة تمرينات إعدادية قبل الغوص في ماء عميق.
- يجب على المعلم أن يبين للمتعلمين كيف يثبتون أطرافهم.
- استخدام الأشكال التعليمية الآتية:
- لوقوف على اليدين في الماء الضحل مع توضيح المعلم لطرق الأداء.
- الوثب في الماء من وضع الجلوس على حافة الحوض، بحيث يكون دخول الماء بالرأس مع ملاحظة التأكد من أن الماء على عمق كاف.

المستويات المطلوب تحقيقها لتعلم السباحة تحت الماء كجزء من البرنامج التعليمي الأساسي.

- يجب أن يكون المتعلم قادرا على الغوص برأسه كاملا أسفل الماء، والغوص المسافة معينة.
- يجب أن يحتفظ المتعلم بالعينين مفتوحتين تحت الماء، ويستطيع التقاط شيئين أو ثلاثة من تحت الماء.

(5) تعليم الوثب في الماء:

يجب أن يتعلم المعتدى اعتماد الوثب في الماء منذ الدرس الأول باعتبار أن ذلك يساعد على زيادة الثقة عندما يكون فى الماء، وأغلب المتعلمين الجدد يؤدون ذلك التمرين لحماس ويجب أن يستثمر المعلم رغبة المتعلم وإرادته فى تحقيق ذلك لأن ذلك يساعد المتعلم في تحسين مهارات التنفس والغوص، فالوثب في ماء عميق يجعل المبتدئ يشعر بقوة دفع الماء لأعلى مما يزيد من ثقته في أن الماء يساعده في دفع جسمه إلى أعلى، والوثبة الأولى يجب أن تؤدى في عمق مساوي لطول المتعلم، ثم ذلك الوثب في ماء عميق إلى مستوى الصدر والكتف، ثم مع التقدم يمكن للمتعلم الوثب في ماء أكثر عمقا. يتبع وفيما يلي بعض المراحل التعليمية التي تحقق للمتعلم النتائج الجيدة وهي:

1. وثب في ماء ضحل بالمساعدة:

التنظيم:

يمكن أن تكون المساعدة زميلا أو عمودا.

النقاط التعليمية:

- يجب أن يمسك المتعلم بأصابع قدميه حافة الحمام عند الوثب في الماء، وذلك لمنع التزحلق.
- يجب أن تعطى أهمية لإنثناء الركبتين عند الوثب في الماء الضحل.

- في حالة خوف المتعلم من الوثب في الماء، يمكن أن يثبت ويمسك بالزميل أو بالعمود، وذلك باليدين ثم بيد واحدة.

2. الوثب في ماء ضحل بدون مساعدة:

- **التنظيم:**

يمكن أن يثب المتعلم بمفرده، وكذلك كل زوجين معا، أو في مجموعة ويمكن استخدام أدوات مساعدة مثل الأطواق أو الأعمدة المتصلة.

- **النقاط التعليمية:**

يمكن أن يثب المتعلم داخل طوق وبدون لمسه أو الوثب فوق كرة كبيرة.

يمكن استخدام التنوع الآتي:

3. الوثب ثم السباحة تحت الماء.

4. الوثب بالطوق الأول ثم اللحاق بالطوق الثاني.

5. الوثب فوق أداة الطفو ثم العودة إلى مكان الوثب بالسباحة تحت الماء.

6. الوثب في ماء عمق الكتف:

- **التنظيم:**

يجب الاحتفاظ بعصا، تستخدم عند احتياج المتعلم وهو في عمق الماء.

- **النقاط التعليمية:**

يجب تشجيع المتعلم على أن يفتح عينيه تحت الماء.

يوضح المعلم للمتعلم أهمية التحرك في الماء مستخدما الذراعين والرجلين بكفاءة.

يمكن استخدام الأشكال التالية من تمرينات الوثب:

- الوثب والجسم مفرود.
- الوثب من وضع الإقعاء.
- الوثب من وضع التكور.
- الوثب مع فتح القدمين ولف الوسط.
- الوثب بالظهر.

- الوثب مع زميل.
- الوثب مع أخذ وضع السباحة.

(6) تعليم مهارة الانزلاق:

يجب إعطاء اهتمام خاص بتعلم الانزلاق، حيث إن النجاح أو الفشل في اكتساب المتعلم لهذه المهارة يؤثر بدرجة كبيرة على النجاح أو الفشل في المراحل المتقدمة، ويعتبر استخدام "العمود" في تعلم هذه المهارة أمرا ذا أهمية خاصة سواء أكان الانزلاق من وضع الطفو على البطن أم وضع الطفو على الظهر.

تمرينات إعدادية للانزلاق على البطن والظهر:

- **التنظيم:**

يتخذ المتعلم وضع الطفو السليم.

- **النقاط التعليمية:**

- الوقوف من وضع الطفو على البطن، وذلك بضغط أحد الذراعين بقوة لأسفل، ثم تسحبه الرجلان ليكون الجذع في الوضع الرأسي.
- الوقوف من وضع الطفو على الظهر، وذلك بسحب أحد الرجلين مع استخدام الذراعين، ليتحول الجذع إلى الوضع الرأسي.

الانزلاق بواسطة دفع قاع الحمام.

- **التنظيم:**

يمكن استخدام لوحة الطفو للمساعدة في عملية الانزلاق.

- **النقاط التعليمية:**

يؤدى المتعلم الانزلاق بعد دفع قاع الحمام لأبعد مسافة، ثم الوقوف والدفع مرة أخرى، ويستمر حتى نهاية عرض الحمام.

الانزلاق بواسطة دفع حافة الحمام.

- **التنظيم:**

يمكن استخدام الزميل للمساعدة.

- **النقاط التعليمية**

- . دفع المتعلم حافة الحمام وذلك بقدم واحدة، ثم بعد ذلك بالقدمين معا.
- . يجب أن يتم الدفع مع مساعدة الزميل، ثم تقل هذه المساعدة تدريجيا، ويجب تشجيع المتعلم على تحسين الأداء، وذلك بواسطة عمل مسابقات لمن يستطيع الإنزلاق لأطول مسافة، أو من يستطيع الإنزلاق تحت الماء، أو الغوص تحت الجسر بدون لمسه.

المستويات المطلوب تحقيقها لتعلم الإنزلاق المرحلة التعلم الأساسي.

1 دفع حافة الحمام والإنزلاق على البطن أو الظهر.

2. تحسين شكل الإنزلاق، وذلك بإطالة فترة الإنزلاق على البطن أو الظهر.

3. إطالة فترة الإنزلاق على البطن والظهر خلال المسابقات.

(7) تعليم مهارات الإنتقال في الماء:

حركات الرجلين في السباحة على البطن

- **التنظيم:**

يمكن استخدام العمود أو لوحة الطفو.

- **النقاط التعليمية:**

- يجب الاحتفاظ بالقدمين ممتدتين كل الوقت، كما يجب ألا تكونا متصلتين.
- تنوع الحركات كالزيادة في قوة رش الماء، وسرعة حركات الرجلين وبطئها في الأداء
- الحركات أسفل الماء، وإخراج الزفير على فترات منتظمة.

حركات الرجلين في سباحة الزحف على الظهر

- **التنظيم:**

يمكن استخدام العمود أو لوحة الطفو.

- **النقاط التعليمية:**

عدم خروج الركبتين من الماء.

تنوع الحركة، وزيادة وبطؤ سرعة الأداء، وأداء الحركات أسفل الماء.

حركات الذراعين لسباحتي الزحف على البطن والظهر:

- **التنظيم:**

يمكن للمتعلم تحريك رجليه حرات بسيطة حتى يمكنه المحافظة على استقرار وضع جسمه.

- **النقاط التعليمية**

- يجب دفع اليدين بقوة قبل بداية الحركة الرجوعية خارج الماء.
- يجب أن تستمر اليدان في الدفع لأسفل حتى مستوى الفخذ.
- يجب أن تحتفظ اليدان أثناء الحركة الرجوعية بالإسترخاء.

النموذج الحركي المركب لسباحة الزحف على البطن والظهر:

النقاط التعليمية:

- تؤدى حركة دفع الرجلين من حافة الحمام، تليها حركات الرجلين، ثم تتبعها حركات الذراعين.
- يؤدى التوافق بين الرجلين والذراعين بدون ربط التنفس.

المستويات المطلوب تحقيقها للانتقال في الماء المرحلة التعلم الأساسية

1. أداء ضربات الرجلين التبادلية، وضربات الذراعين التبادلية من وضع الطفو على البطن والظهر.
2. الانزلاق من وضع الطفو على البطن مع ضربات الرجلين التبادلية واستخدام لوحة الطفو، ثم الانزلاق على الظهر بدون استخدام أدوات مساعدة.
3. تحسين الأداء الحركي للذراعين والرجلين في مسافة معينة.

تعليم التنفس:

يجب أن يتعود المبتديء أنه بمجرد نزول الأنف والفم أسفل الماء فإنه يجب إخراج هواء الزفير من الأنف والفم حتى لا يدخل إليها الماء، وحتى يتم ذلك جيدا يجب اتباع الخطوات التالية:

شهيق عميق يتبعه زفير بطيء:

- التنظيم:

استخدام أدوات قابلة للنفخ كرات صغيرة، أو لعب بلاستيك كالحيوانات الصغيرة، والصناديق.

- النقاط التعليمية

نفخ الأشياء السابقة لمستوى معين يحدده المعلم.

النفخ في الماء:

يحتفظ الفم فوق سطح الماء مباشرة، والتركيز يكون على قوة إخراج الزفير.

البقبقة:

- **التنظيم:**

- استخدام الأطواق والعمود ، حافة الحمام دوائر، مع الزميل.

- **النقاط التعليمية**

- احتفاظ المتعلم بفمه في الماء.
- التنوع في عمل البقيقة بواسطة النفخ فى الماء بأعلى صوت، وكذلك بقوة.
- يجب تنبيه الأطفال إلى عدم حك العينين عند خروج رأسهم . من الماء.

إخراج الزفير داخل الماء ببطء:

- النقاط التعليمية:
- يعتاد المبتدء أخذ التنفس بطريقة منتظمة ايقاعية وذلك في خمس عدات ثم عشرة عدات ويجب أن يكون الفم مفتوحا ومهيئا لأخذ الشهيق عند رفعه عن سطح الماء.
- يؤدى التمرين من الوقوف، ثم من المشي أمام، وأخيرا مع حركات الرجلين.

التنفس من الجانب:

- **التنظيم:**
- يمكن استخدام العديد من الوسائل كالعمود ، أو لوحة الطفو، أو حافة الحمام، وكذلك مساعدة الزميل.
- **النقاط التعليمية:**

- عدم رفع الرأس أثناء أخذ التنفس.
- يجب أن يتأكد المعلم من إخراج الزفير بقوة للمتعلم.
- ربط التنفس بحركات الذراعين والرجلين.

المستويات المطلوب تحقيقها لأخذ التنفس بالنسبة لمرحلة التعلم الأساسي:

1. الإيقاع المنتظم في أخذ الشهيق، وإخراج الزفير في الماء، يكرر هذا التمرين

عشر مرات.

2. الشهيق والزفير مع رفع وخفض الرأس، كذلك وربط ذلك بالانتقال في الماء. مع لف الرأس في الاتجاهين

3. ربط الشهيق والزفير مع حركات الطفو على البطن والظهر، وكذلك التوافق الأولي.

قائمة المراجع:

1. ابو العلاء عبد الفتاح. 1997. *التدريب الرياضي الاسس الفزيولوجية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. بسطويسي احمد. 1999. *اسس و نضريات التدريب الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. اشتراطات المباني الرياضية،. 2019. "وزارة الشؤون البلدية والقروية."
4. الاشتراطات البلدية للمسابح العامة والخاصة،. 2018. 15 02..
5. أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود . 2008. *الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي*. الاسكندرية: دار الوفار لدنيا الطباعة و النشر.
6. تقيم المخاطر والتحكم في الخطر، 2019. "اكاديمية سيفجين للسلامة والصحة المهنية والبيئية والجودة." https://safegenecenter.blogspot.com/2019/10/risk-assessment-hazard-control.html.
7. تقييم المخاطر والتحكم في الخطر،. 2019. ""تقييم المخاطر والتحكم في الخطر"." *اكاديمية سيفجين للسلامة والصحة المهنية والبيئية والجودة*. https://safegenecenter.blogspot.com/2019/10/risk-assessment-hazard-control.html.
8. سميرة عرابي. 2016. *السباحة تعليم ،تدريب ،تنظيم، .* عمان: دار امجد للنشر والتوزيع.
9. عبد الجبار الموسوى فرقد، 2013. "كلية التربية البدنية والرياضية بغداد العراق." http://cope.uobaghdad.edu.iq/?p=344.
10. عويس الجبالي. 2001. *التدريب الرياضي النظرية و التطبيق*. القاهرة: دار .GMS
11. محيمدات رشيد. 2008. "تأثير التمارين البدنية التدريبية على سلوك لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات." *مجلة العلوم الإنسانية* (مجلة العلوم الإنسانية) (30): 193.203.
12. مفتي ابراهيم حماد. 2001. *التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
13. موفق مجيد المولى. 2010. *مناهج التدريب البدنية بكرة القدم*. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
14. ملاوحية سامي فوزي, 2022, مطبوعة بيداغوجية في مقياس السباحة , جامعة باجي مختار عنابة الجزائر.
15. لقاء علي عناد النداوي, حسين علي كنباري المحمداوي, 2016 , السابحة تعليم وتدريب, دار جرير للنشر والتوزيع. مصر

16.محمد فتحي الكرداني, يحيى مصطفى علي, اشرف عدلي إبراهيم, 2014, السباحة تعليم تدريب برامج, مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة. مصر
17.ايمان زكي, 2015, السباحة تكنيك تعليم تدريب انقاذ , يدار الكتاب الحديث , الكويت.

قائمة المراجع باللغة الاجنبية

1. FINA FACILITIES RULES,. 2017. «fina.»
2. https://www.fina.org/sites/default/files/2017_2021_facilities_19122017_full_medium.pdf.
3. Georgia Department of Public Health,. 2017. «Rules and Regulations Public Swimming Pools, Spas, and Recreational Water Parks Chapter 511-3-5.»
4. mayntz Melissa" .2006 safety." *Swimming Pool Dangers.*
5. WORLD HEALTH ORGANIZATION,. 2006. «Guidelines for safe recreational water environments v2.
6. chiha, fouad. 2011. «principes de l'entainement.» constantine: Univ-constantine2.