



الجمهورية العربية السورية
وزارة التعليم العالي
جامعة حماة
كلية التربية الرياضية

المدخل الى عالم السباحة والألعاب المائية لطلاب السنة الثالثة والرابعة



الدكتور. نهاد السليمان

الأنسة. غزل وردة

إعداد:

2018 / 2019

(المقدمة)

قال الله عز وجل: (وجعلنا من الماء كل شيء حي..... الآية)

وهذه الحقيقة التي لا ريب فيها حيث ان جميع الكائنات الحية بحاجة للمياه كي تحافظ على حياتها ونموها والأجدر من ذلك أن الأجسام سواء الحيوانية أو النباتية تتراوح نسبة المياه فيها من ٧٥ _ ٩٥ %

وأن نسبة اليابسة إلى الماء على الكرة الأرضية ٢١% اليابسة و٧٩% مياه

وهذا يدل على أن هناك حكمة إلهية بالغة الدقة في تبخر الماء وتحوله الى سحاب وغيوم تمطر على اليابسة لتسقي الكائنات الحية، وتتفجر الآبار والينابيع لتمد الانسان والحيوان والنبات بالحيوية والغذاء، وتجري الجداول والأنهار مشكلة السدود والبحيرات والحوجز المائية بين مناطق اليابسة.

ومن هذا المنطلق بدأ الانسان بغزو المياه بطريقته الخاصة والسعي لاصطياد الأسماك واجتياز الحواجز المائية للبحث عن مناطق جديدة للعيش فيها من خلال الاكتشافات والمعارك.

ومن هذا المنطلق كان على الانسان أن يتغلب على الصعاب واجتياز هذه المصاعب من خلال تعلم السباحة وصناعة الزوارق والبواخر..... وأخذت الامبراطوريات الكبيرة بالتباهي بعدد جنودها الذين يجيدون السباحة وأقاموا لهم السباقات والمنافسات المختلفة وكانت الفرق الفائزة تحتفل بأبطالها على أعلى المستويات وكأنه انتصار عسكري كبير وتطورت الاهتمامات بالسباحة حتى ضمها المعنيون الى الألعاب الأولمبية عام ١٨٩٦ وأصبحت للسباحة ميداليات وبطولات مختلفة من المسافات القصيرة حتى المسافات البعيدة بين البحار والقارات المختلفة كسباق كابري نابولي (إيطاليا) وسباق بحر المانش ومونتريال..... الخ

وأثبتت السباحة خلال فترة قصيرة تحديد الدول المتقدمة في ميادين الرياضة بسبب كثرة ميدالياتها وتنوع ألعابها كالغطس وكرة الماء والسباحة الايقاعية وسباقات الزوارق والتجديف..... الخ.

تمهيد

تعتبر السباحة من أهم الألعاب الرياضية الترويحية والتنافسية والاجتماعية والعلاجية فهي تتميز عن باقي الرياضات بسهولة ممارستها وتوفر أماكنها من خلال البحيرات والبحار والسدود والأنهار وأحواض السباحة الصناعية والتي أخذت بالانتشار في كل مكان، حيث يمكن تصميم أحواض للسباحة على ظهر البنايات والعمران، وأخذت بعض الفنادق بتصميم وتنفيذ أحواض للسباحة على ظهر طوابق العمران وجعله منتجاً خاصاً لممارسة هذا النوع من الرياضات والتعرض لأشعة الشمس وكذلك هناك بعض البواخر الطابقية صممت على أساس إنشاء مسبح تحيط به كافة مستلزمات السباحة والغطس وإجراء بعض البطولات والألعاب المائية الى جانب ملاعب التنس وكرة السلة والطائرة الخ.

ومن هذا المبدأ ليس هناك صعوبة بتأمين المسابح ولاهتمام بها في كل مدرسة وروضة لتعليم أطفالها السباحة وذلك من خلال تأمين أحواض مائية بارتفاعات مناسبة لتتلاءم والفئات العمرية لكل مدرسة.

ومن هنا يجب الاهتمام بالسباحة وممارستها عملاً بمقولة (علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل)

وليعلم الجميع أن سباح واحد يمكن أن يحقق لأي دولة عدة ميداليات براقية لترفع اسم بلده عالياً أكثر من فريق كامل يتألف من أكثر من ثلاثين فرداً ينافسون على ميدالية واحدة

وهذا شأن الألعاب الفردية التي عملت عليه الصين واليابان وأستراليا حيث جندت إمكاناتها للألعاب الفردية مع اهتمامها بالألعاب الأخرى.

فهل تخطو الدول العربية هذا المنحى وتوفر الملايين التي تدفع على للألعاب المستهلكة (من أجور لاعبين ومدربين واستادات عملاقة أكبر من حجم سكانها).

الاهداء

- الى الشرفاء الصادقين الذين يضحون بكل ما يملكون من أجل رفعة هذا الوطن ووحدته من المحيط الى الخليج غير أبهين للمصاعب والمخاطر الذين يعملون بإخلاص لرفعة هذه الأمة العريقة في كافة المجالات، ويناضلون من أجل رفع رايته في جميع الساحات على مختلف الأصعدة.
- الى كل معلم لا يدخر جهدا في إيصال المعلومة والحكمة ويعلم المبادئ والأخلاق للأجيال المتتابة.
- الى كل طالب يجد ويجتهد ويبحث عن كل معلومة صغيرة وكبيرة ليضعها في صندوق معرفته ذخراً لتغذية براعم الوطن، عسى أن يكونوا في يوم ما على منصات التتويج والتكريم.
- الى جميع من عاصرتهم في كلية التربية الرياضية جامعة حماة.

والله عز وجل من وراء القصد.

السباحة والألعاب الأولمبية

- (١٨٩٦) دخلت السباحة ضمن الألعاب الأولمبية الأولى في أثينا، وحافظت على ديمومتها حتى الآن وجرت منافساتها في حوض البحر الأبيض المتوسط باليونان
- (١٩٠٠) الألعاب الأولمبية الثانية جرت في فرنسا ضمن مياه نهر السين
- (١٩٠٤) جرت منافسات السباحة في بحيرة صناعية
- (١٩٠٨) تم تجهيز حوض للسباحة بطول ١٠٠ م ضمن مضمار ألعاب القوى
- (١٩١٢) تم تسجيل أول حضور نسائي بالدورة الأولمبية الخامسة، واعتماد التوقيت الإلكتروني
- (١٩٢٤) بناء أول حوض للسباحة بطول ٥٠ م وكان السباحين ينطلقون من حافة الحوض
- (١٩٣٦) تم اعتماد قواعد خاصة للانطلاق للسباحين (منصة الانطلاق) دورة برلين
- (١٩٤٠) السماح لسباحي الصدر رفع اليدين أعلى من الرأس في سباحة الصدر
- (١٩٥٢) اعتماد سباحة الفراشة ومنع رفع اليدين أعلى من الرأس في سباحة الصدر
- (١٩٥٦) ادخال الدوران بشكله الحالي
- (١٩٧٦) السماح باستعمال النظارات المائية لأول مرة في مونتريال بكندا

مصطلحات هامة في رياضة السباحة والألعاب المائية

- الاتحاد الدولي للسباحة (FEDERATION)INTERNATIONAL SWIMMING
- بطولة العالم WORLD CHAMPIONSHIP
- رياضة السباحة SWIMMING
- السباح SWIMMER
- الاحماء WARM- UP
- العضلات MUSCLES
- تدريب TRAINING
- التكنيك (الناحية الفنية) TECHNIQUE
- السباحة الحرة (CRAWL) FREESTY
- السباحة على الظهر BACK CRAWL
- سباحة الصدر BREAST STROKE
- سباحة الفراشة BUTTERFLY
- كرة الماء WATER POLO
- الغوص SCUBA DIVING
- الغطس DIVING
- البالية المائي WATER BALLET
- الايروبيك المائي WATER AEROBICS
- الطفو FLOAT

فوائد الماء العلاجية:

- إن استهلاك وتناول الماء يعمل على إدرار البول وبالتالي التخلص من الفضلات والسموم
- يعد مكسباً للطاقة من خلال تناول المياه المعدنية
- الماء البارد (المثلج) يعمل كمخدر للنهايات العصبية وقابض للشعيرات الدموية
- الماء الدافئ يزيل التقلصات من خلال الحمامات الدافئة والحقن الشرجية
- مخفض لدرجات الحرارة عن طريق شرب السوائل وأخذ الحمامات الباردة

السباحة

تريح جسدك, روحك, وعقلك بـ 12 طريقة مختلفة



العقل | استبدال خلايا
المخ التالفة

العضلات | تقوي
عضلات المعدة
الذراعين, والرجلين

القلب | تقلل خطر
التعرض للازمات القلبية

التوتر | تمنع ارتفاع ضغط
الدم

الربو | تساعد في
تقوية الرئة

السلوك | تحفز الصحة
العقلية والمزاج

السكري | تحافظ على نسبة
الجلوكوز في الدم

الحوض | تساعد في
تقوية عظام الحوض

الوسط | تساعد في حرق 500
سعر حراري بالساعة

المرونة | تساعد في
رشاقة عضلاتك

الغضاريف | تقلل الضغط
على المفاصل

الحياة | تقلل من الوفاة المبكرة
بنسبة 50% طبقاً للدراسات

فوائد السباحة:

اتفق العلماء والأطباء والقادة الرياضيون على أن السباحة هي رياضة الرياضات بسبب عمل كافة أعضاء وعضلات الجسم.

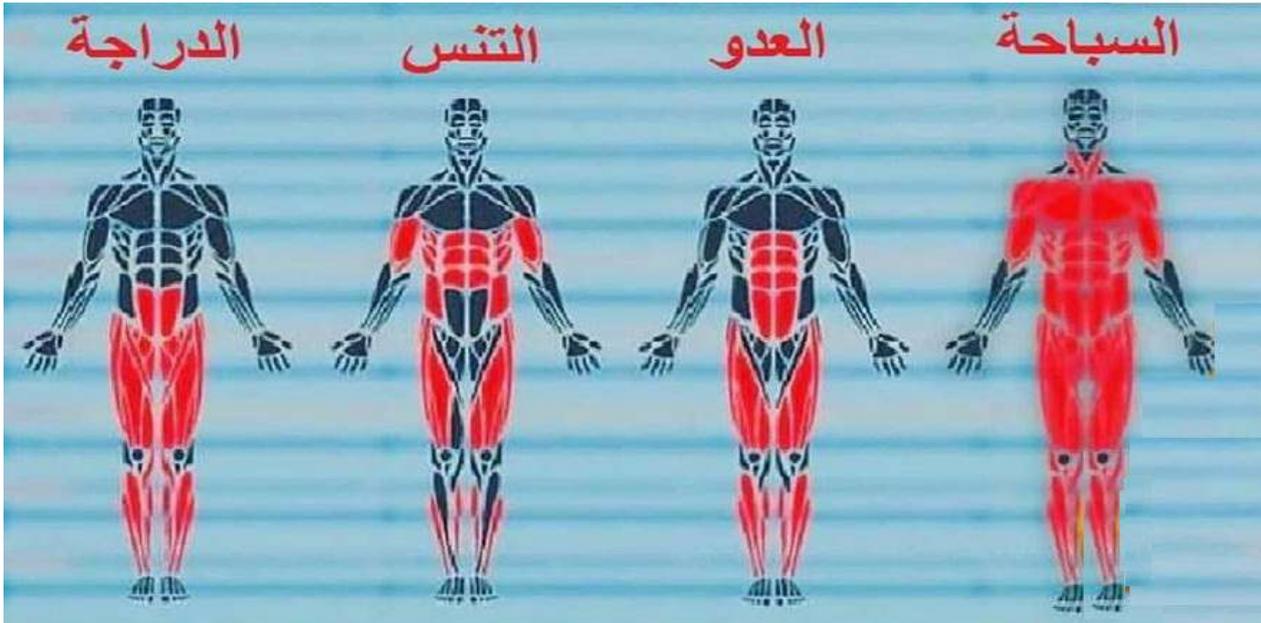
وهي تمارس في كافة الأوقات ولجميع الأعمار ومختلف الأجناس، وخاصة في الوقت الراهن حيث تم تأمين أحواض السباحة المدفأة لتناسب جميع أفراد المجتمع.

وتعتبر السباحة رغبة وسعادة للأطفال وتشويق للشباب ومتعة للكبار وأناقة للسيدات وفخر واعتزاز للأبطال

وتشمل السباحة الى جانب الفوائد الصحية والاجتماعية والنفسية ما يلي:

١. التكوين الجسماني الجيد من حيث التناسق والرشاقة والاتزان وحسن المظهر
٢. ادخال المرح والسرور على نفوس ممارسيها
٣. تحقق السلوكية الجماعية والتعاونية خاصة عند مزاولتها على شواطئ البحار واجتماع فئات مختلفة من المجتمع (تقوي العلاقات الاجتماعية)
٤. تساعد في إنقاذ أرواح من الغرق
٥. تربي النفس البشرية على التضحية والجرأة وسرعة التفكير

مقارنة تبين العضلات العاملة في بعض الألعاب



إرشادات عامة:

- لا تمارس السباحة بعد تناول وجبة الطعام مباشرة، لأن الدم يكون حول المعدة ويقل في الأطراف والرأس، والسباحة والجهد ينشط ويوزع الدم على كافة أجزاء الجسم وبالتالي تقل كمية الدماء اللازمة للهضم مما يؤدي للإصابة بعسر الهضم
- لا تمارس السباحة وأنت مرهق أو شعرت بالتعب أثناء السباحة وعدم المبالغة فوق الطاقة البشرية
- حاول أن تتعلم بعض المهارات المائية كالغطس والثبات على سطح الماء والطفو على الظهر أو البطن والشقلبات داخل الماء – السباحة بيد واحدة

تعليم السباحة للأعمار المختلفة

أ- الأطفال دون الست سنوات:

على المدرس(المدرّب) أن يلم ويعرف بعض المشكلات والعوائق التي تعترض عملية تعليم السباحة، وأن يجيد الشرح اللفظي والتطبيق العملي لنماذج الأداء وفي هذه الفئة العمرية يجب الاهتمام بالأمر التالي:

- ١- أن حرارة الماء مقبولة ومناسبة للأطفال
- ٢- أن يكون الأطفال أصحاء بدنياً، ولديهم استعداد لتعلم بشكل صحيح
- ٣- التدرج بإدخال الوجه بالماء
- ٤- عدم الإسراع والتعجل لرفع المستوى الفني
- ٥- قصر فترة الدرس كي لا يشعر الطفل بالملل
- ٦- ادخال المرح والسُرور أثناء ممارسة السباحة
- ٧- مساعدة الأطفال بالتطبيق العملي ويفضل أن يكون أحد أقرباءه
- ٨- استخدام بعض الأدوات المساعدة لتعطي الراحة ولاطمئنان للطفل

ب- الأطفال في المرحلة الابتدائية:

وهو عمر مقدرة الأطفال على الاستيعاب والتعلم والعمل ضمن مجموعات تدريبية وتقديم ألعاب مختلفة وحركات بهلوانية بالماء.

لذلك يجب أن يتوفر عامل الأمن والسلامة كي يشعر الأطفال بالأمن والأمان مع تأمين عدة منقذين مهمتهم مراقبة جميع التلاميذ والسباحين وعلى المدرس(الأستاذ) أن يرفع مستوى التدريب نظرياً وعملياً ويقدم الدافع المعنوي والتشجيع والجوائز.

وفيما يلي بعض النصائح لتحقيق التطور

- ١- جعل درس (حصّة) السباحة ساحة للمرح والسعادة والتعلم
- ٢- استخدام التشجيع والجوائز وسيلة لرفع المستوى
- ٣- ادخال شيء جديد لكل حصّة تدريبية (فني - هدايا - مسابقات)
- ٤- يجب أن تكون العلاقة بين المتدربين والمدرّس علاقة ود ومحبة واحترام
- ٥- الاستفادة من المتدربين بتطبيق نماذج التمارين السابقة والجديدة

شروط نجاح درس السباحة

- ١- عدم أنزال الطفل أو المبتدئ الى الماء بأسلوب الإجبار أو الإكراه بل استعمال اسلوب الترغيب وأطمئنه لكسب ثقته بالمدرّب
- ٢- التهوية الجيدة والاضاءة الكافية المريحة
- ٣- تأمين أماكن مخصصة لخلع الملابس وارتداء ملابس السباحة
- ٤- الاغتسال قبل وبعد الخروج من حوض السباحة
- ٥- المرور بحوض تعقيم القدمين
- ٦- توفر دورات المياه والأدوات المساعدة السليمة
- ٧- اجراء الكشف الطبي على جميع السباحين وخلوهم من الأمراض الجلدية والمعدية
- ٨- وجود غرفة للإسعافات الأولية
- ٩- توفير عوامل الأمن والسلامة وخلو المسبح من البروزات والانزلاقات
- ١٠- عدم النزول للماء بعد تناول الطعام مباشرة
- ١١- وجود مكان لشرح الدروس النظرية وعرض الأفلام التوضيحية
- ١٢- وضع حبال بشكل عرضي في تحديد ارتفاعات الماء
- ١٣ - نظافة الماء

مقاييس ومواصفات حوض السباحة الدولي

١- أبعاد المسبح:

الطول: (٥٠م) العرض: (٢١م-٢٥م) كحد أدنى

العمق: (١,٨٠م-١,٩٠م) كحد أدنى

٢ - عدد الحارات:

(٨) حارات بعرض (٢,٥) م

وتترك مسافة (٥,٥م) كحد أدنى خارج الحارتين الأولى والثامنة

توضع حبال لفصل الحارات عن بعضها على طول المسبح ويكون قطر الحبال (٥سم)

٣- منصة البداية أو الانطلاق:

ترتفع عن سطح الماء بمقدار (٥٠سم - ٧٥سم) وضلعها بين (٥٠سم-٥٨سم) ترقيم كل

منصة من جوانبها الأربعة بأرقام واضحة

الانحدار: انحدار السطح لا يزيد عن ١٠ درجات بحد أقصى.

٤- الترقيم:

يجب أن ترقيم كل منصة من منصات الابتداء من الأربعة جوانب علي أن تكون واضحة و- مرئية للقضاة .

والرقم (أ) يجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحمام.

٥- الحوائط:

أ- يجب أن تكون متوازية وعمودية ويجب أن تصنع زوايا مع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق وممتدة لمسافة ٠,٨م من المتر تحت سطح الماء حتى يتمكن المتسابق من اللمس والدفع أثناء الدوران بدون مخاطر.

ب - لوحات اللمس الإلكترونية يجب ألا تزيد عن ٠,٠١. من المتر في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة وتمتد ٠,٣ فوق ٠,٨ تحت سطح الماء.

ج - يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح الماء عن ١,٢ متر وبعرض ٠,١٠ إلى ٠,١٥

د - يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها ٠,٣ متر فوق سطح الماء.

كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقلل (محابس) للمحافظة على مستوفي الماء المطلوب.

٦- حبال الحارات:

يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية.

ويكون كل حبل من عوامات متلاصقة من ٠,٠٥ متر إلى ٠,١٠ مترا ويجب أن يكون لون دهان العوامات وعلى امتداد ٥ أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.

٧- حبل إلغاء البدء:

يكون مدلى عبر الحوض ومثبتا على قوائم على مسافة ١٥ متر من منصة البدء، ويجب أن يتصل مع القوائم بالة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.

٨- علامات تنبيه لسباحة الظهر:

عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحمام بارتفاع ١,٨ مترا من مستوي سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد ٥ متر من كل حائط نهاية.

٩- الماء:

يجب أن تكون درجة حرارة الماء +٢٤ درجة مئوية على الأقل أو ٧٧ درجة فهرنهايت على الأقل كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أي حركة.

١٠- علامات الحارة:

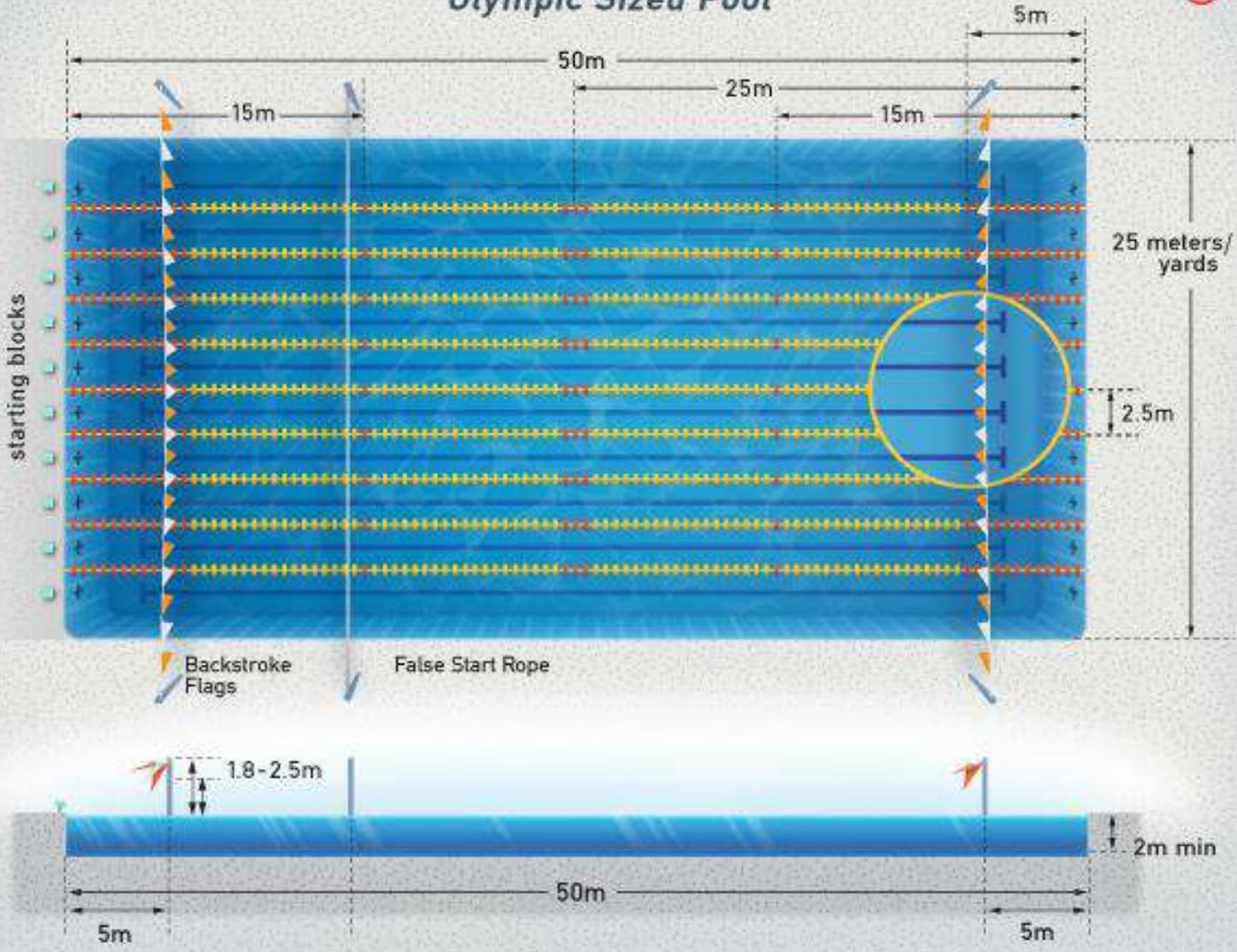
يجب أن تكون بلون قاتم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض (٠,٢٠م) إلى (٠,٣٠م) (بحد أقصى) وبطول ٤٦ م

١١- الإضاءة:

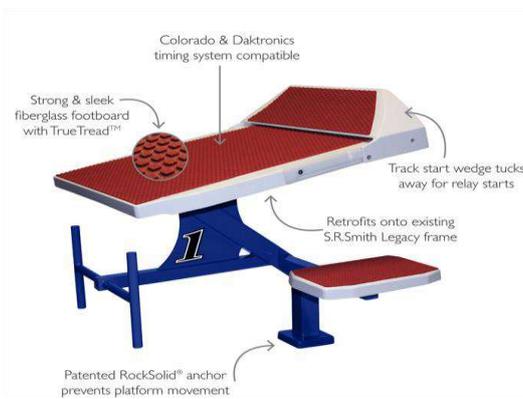
يجب أن تكون عند منصات الابتداء ونهايات الدوران ١٠٠٠ شمعه على القدم المربع

Long Course Pool Dimensions Olympic Sized Pool

25-28°C
77-82°F



بعض اشكال المنصات



قواعد وأسس تعلم السباحة للمبتدئين

١- الأدوات المساعدة:

عصامة الألمنيوم أو البلاستيك (بقطر ٣-٤سم وطول ٥.٢-٥.٣ متر) _ كرات مختلفة الأحجام _ ألعاب مطاطية _ لوحات طفو _ اسطوانات طفو _ فرشاة مطاطية _ أجسام طافية أو أي شيء يمكن أن يجده المدرب (المدرس) يفيد في تعلم السباحة ويحقق السلامة والأمان. أما الأدوات الخاصة للسباح فهي حقيبة صغيرة تحتوي منشفة صغيرة وكبيرة _ قبعة رأس ونظارات _ خف مطاطي _ صابون او شامبو _ مشط.....



دولاب الطفو



قفاز اليدين



كرة الماء



زعانف القدمين



أنبوب التنفس



طوق الرقبة



سترة الطفو



أجسام طافية



لوح الكتفين



لوح الطفو



٢-الإحماء:

إن القيام بعملية الإحماء والتهيئة للسباحة هو أهم من عملية السباحة ذاتها (السبب أنه في رياضة السباحة الإصابة قد تؤدي الى فقدان الحياة)، فتهيئة العضلات والمفاصل للقيام بعملية السباحة تقي السباح نفسه من الإصابة

ما هو؟ ومتى؟ وكيف؟ ولماذا؟ وما النتيجة من الإحماء؟

نجيب باختصار:

إن الإحماء هو: تهيئة نفسية للجملة العصبية والجملة العضلية للقيام بمجموعة متجانسة ومتصاعدة من الحركات وردات الفعل.

متى: نقوم بالإحماء قبل كل حصة دراسية أو تدريب أو مباراة.

كيف: بدءاً من الأجزاء العليا للجسم تنازلياً أو بدءاً من الأجزاء السفلى تصاعدياً من الثبات أو المشي أو الحركة أو الجري حسب نوع الجهد المتوقع بذله

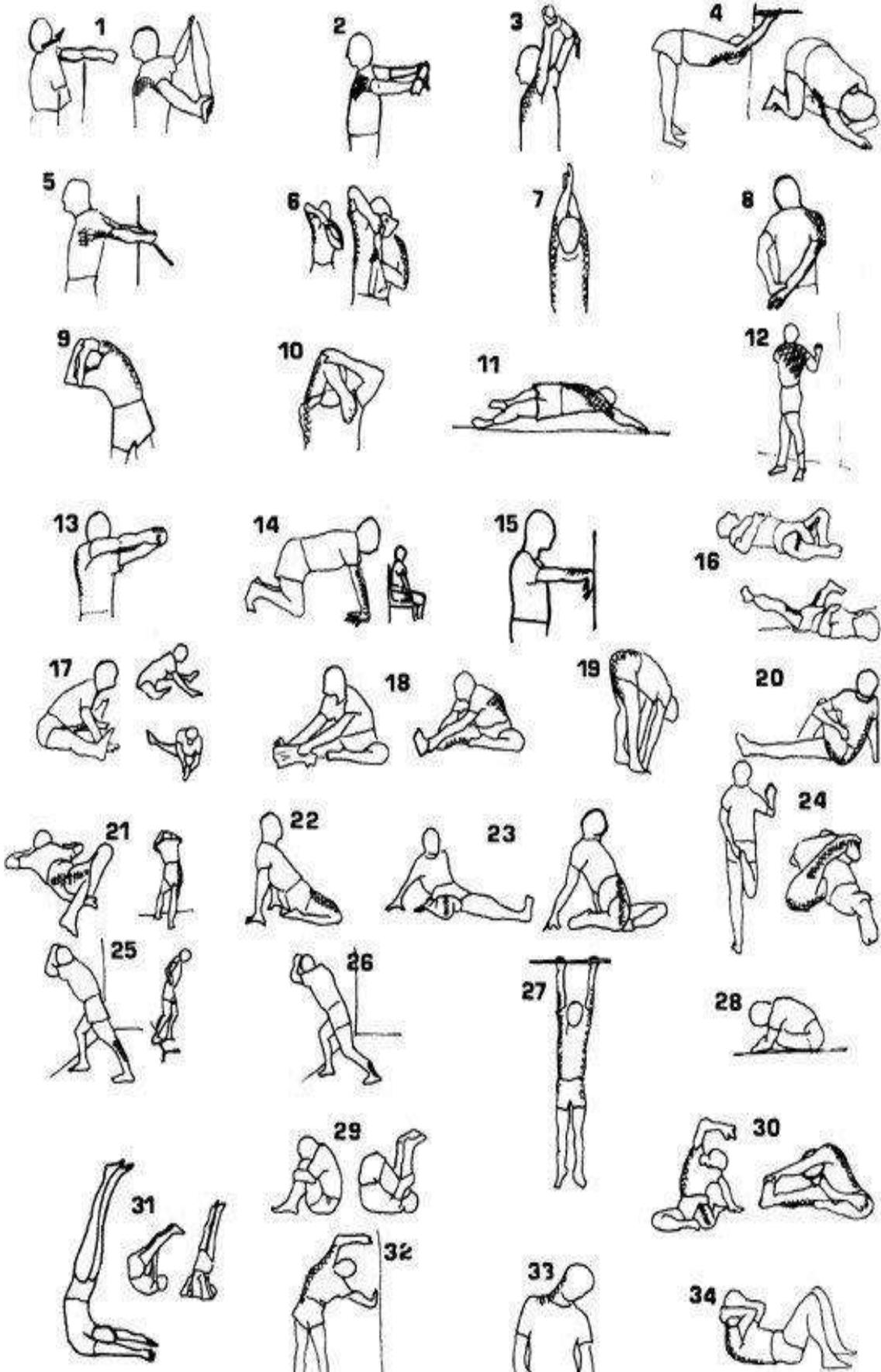
لماذا: تحضير نفسي - تجهيز المخ والعضلات - مطمطة الأربطة - تحريك المفاصل - التأقلم مع المناخ والمكان (حرارة، رطوبة، مطر، هواء، اضاءة)

النتيجة: أما النتيجة لما أسلفنا فهي استعداد الجملة العصبية - استعداد العضلات ___ سرعة وظيفية لدقات القلب - سرعة التنفس - التعرق...

وبهذا يكون المتدرب قد أصبح جاهزاً للتنفيذ والقيام بعمل سريع ودقيق وناجح ومفيد ونكون قد جنبنا وحمينا اللعبين من الإصابة

قال افلاطون: ((الطبيب يعالج الإنسان بينما مدرس الرياضة يقيه من المرض)).

بعض تمارين الإحماء



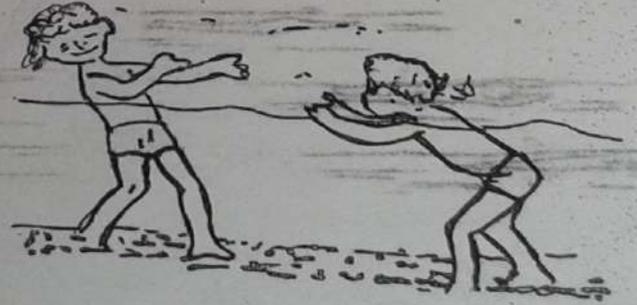
٣- التعود على الماء:

على الأهل أن يعودوا أبناءهم على الاستحمام بأنفسهم تحت الدش أو بسكب الماء على رؤوسهم وأجسامهم بواسطة ابريق أو وعاء كبير دون خوف أو حذر أو تدخل أحد من الأهل.

كذلك على الأطفال مشاركة زملائهم باللعب داخل حوض السباحة دون قيود كي يشعر الطفل بالاطمئنان والثقة بالنفس، وبالتالي التأقلم مع الماء وحبه للعب والسباحة.....

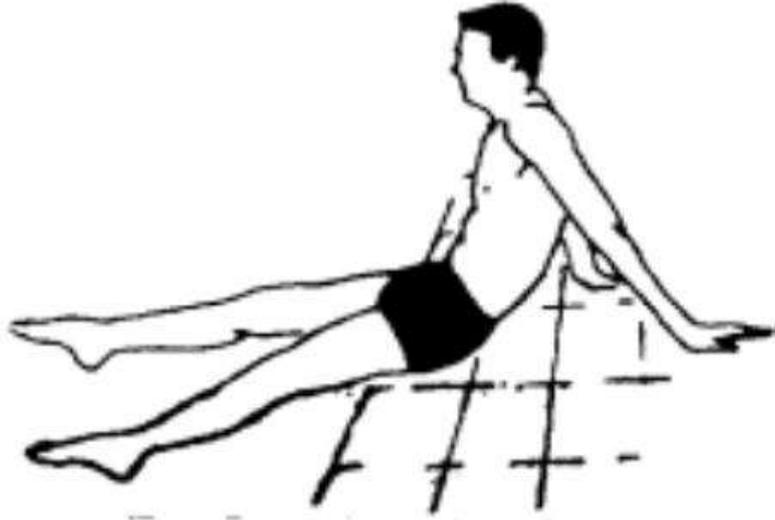


بعض تدريبات التعود على الماء وإزالة عامل الخوف



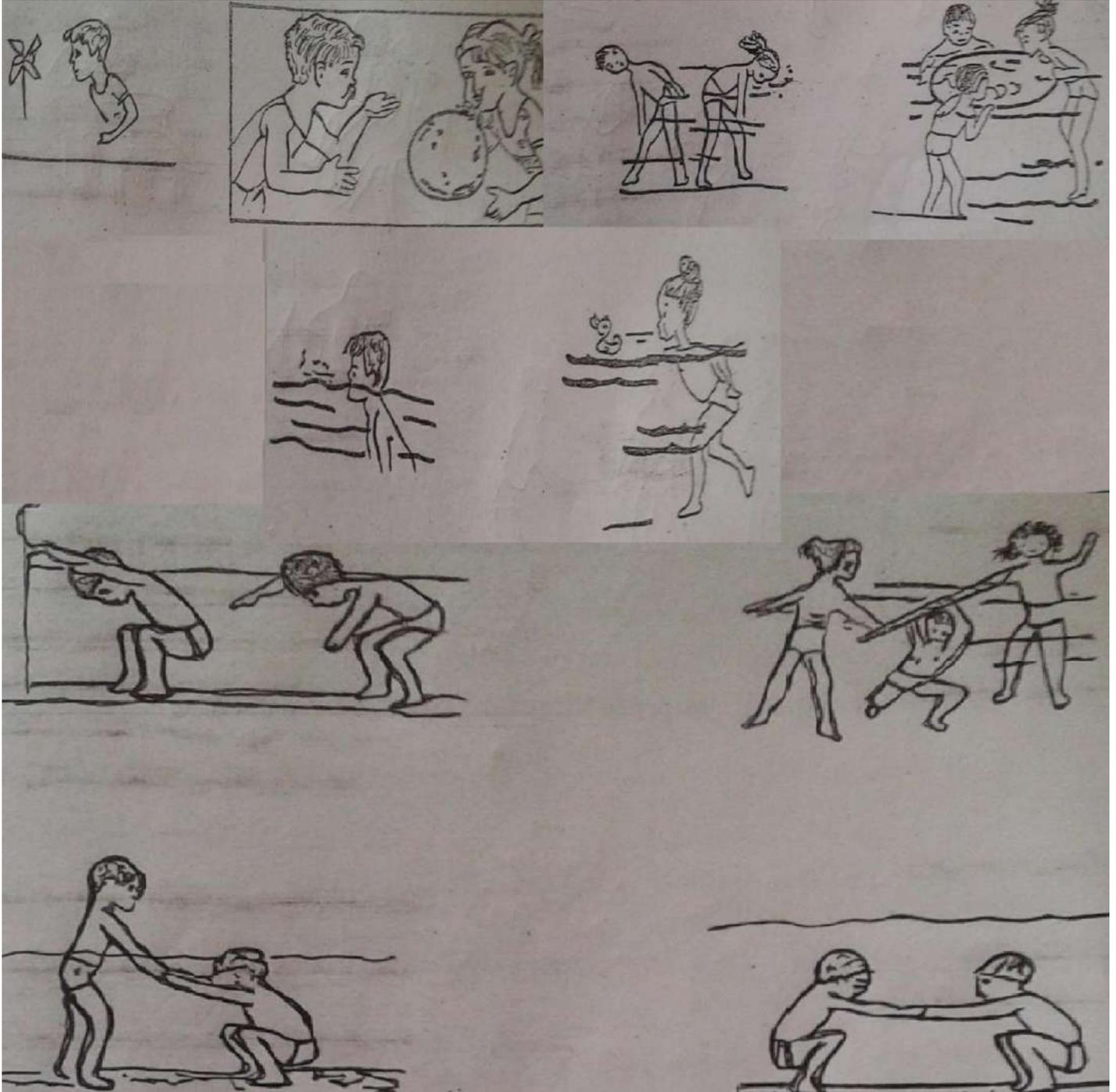
٤-النزول الى الماء:

بعد أن يتعود الطفل على الماء ويحب اللعب به، ويتأقلم مع زملائه ويشاركهم اللعب داخل حوض السباحة لابد أن نشجعه ونحثه الى النزول للماء بطريقة القفز الى أبعد مسافة سواء بالأقدام أو على الرأس وهناك عدة تمارين تشجع ذلك كما سيأتي ذكرها في الدروس العلمية في المسبح



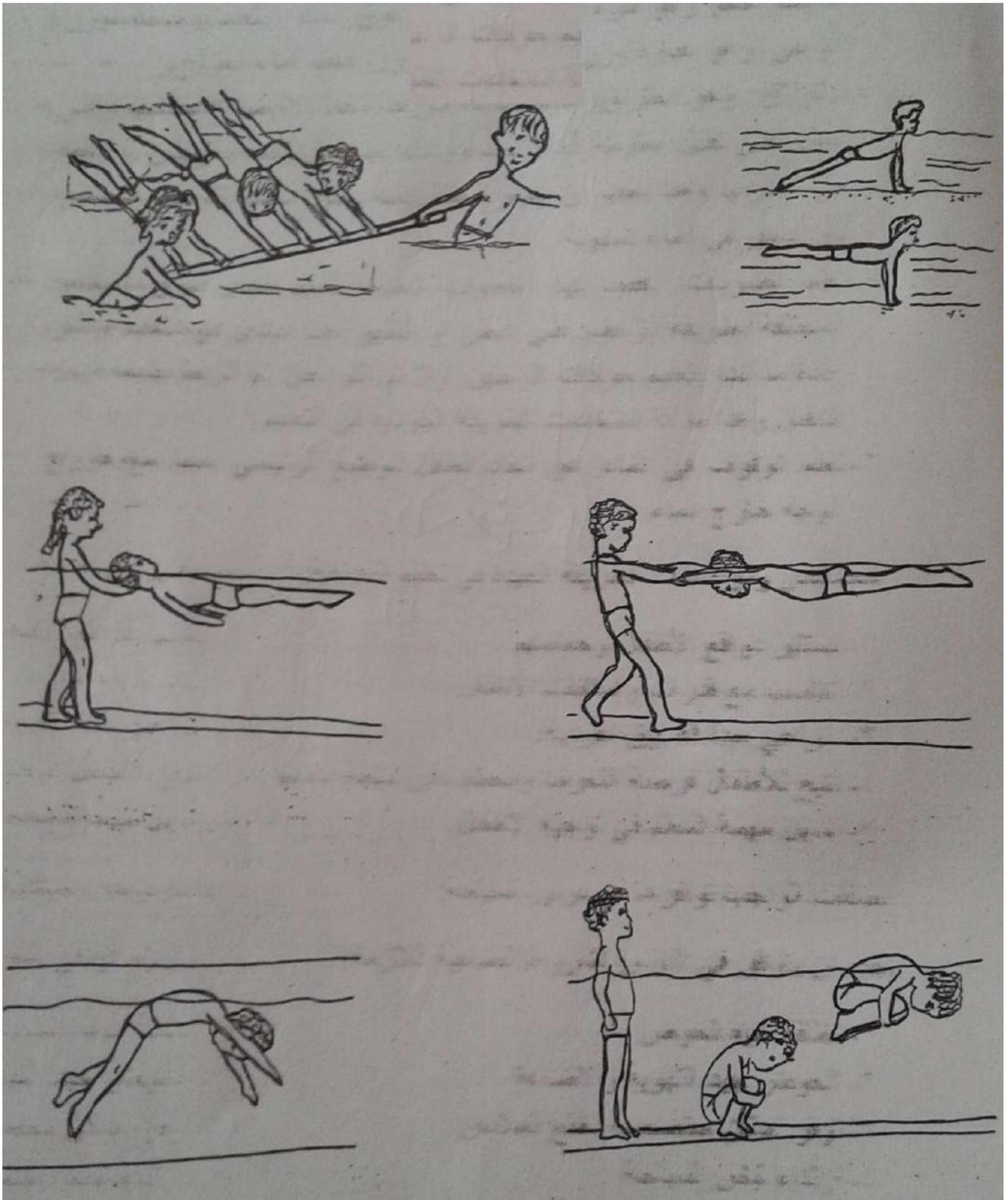
٥-التنفس الصحيح وفتح العينين داخل الماء:

مع تطور الطفل واجتيازه مرحلة الخوف من الماء يجب أن يتعلم فتح عينيه داخل الماء لكي يحافظ على توازنه ويرى الأشياء من حوله كذلك يجب أن يعرف الطفل كيفية التنفس بعد غمر الرأس تحت الماء وأن الزفير يكون من الانف والفم بينما يكون الشهيق من كليهما والرأس فوق سطح الماء متحاشياً دخول الماء الى الفم والانف وبالتالي يسبب الاختناق (وله عدة تمارين عملية)



٦- الطفو:

وهو قدرة الجسم على العوم والثبات على وجه سطح الماء حسب قانون الوزن النوعي (عبارة عن وزن الجسم بالنسبة لوزن حجم الماء المزاح)

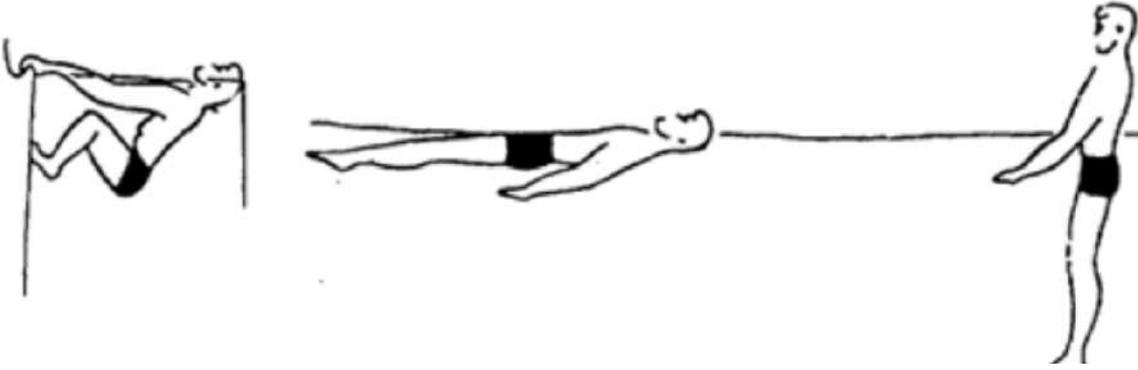


٧- الانسياب أو الانزلاق بالماء:

وهو اختراق الماء لمسافة ما بعد عملية الدفع بالقدمين في جدار حوض السباحة او دفعه من المدرب، حيث يكون الجسم واليدين والقائمتين على استقامة واحدة كالرمح في الهواء



أداء مهارة الانزلاق على الظهر مع وضع البدء كما هو موضح في الشكل



٨- التجديف (تعلم الضربات) أو السباحة الكلابية:

وهو تعليم الطفل حركة الأجزاء المهمة في الجسم في الجسم التي تعتمد عليها السباحة وهي حركة الزراعيين - الجذع - الرجلين (القدمين) - حركة النفس والرأس

التحضير لدرس السباحة

دائماً يذهب الأطفال (المبتدئين) برغبة جارفة وشوق كبير لمواجهة الماء، لكن بعضهم يعود للبيت وهو كئيب خائف من الماء والمسبح وذلك من خلال الراحة القصيرة في التمرين الحمل الزائد والمتعب وحياناً المنهك، وحياناً بسبب سوء تعامل المدرب (الأستاذ) من خلال الكلمات الغليظة والسلوك الأرعن والأدوات الغير جيدة.....

ولذلك يجب تحضير الحصة التدريبية (الدرسية) مع مراعاة النواحي التربوية والنفسية والفسولوجية مع العلم أنه لا توجد قاعدة ثابتة سلوكية لكل حصة لكن يوجد قاعدة خطية لتقسيم زمن الحصة الى

أ-المقدمة:

وتكون ٢٠% من زمن الحصة وتشمل الاعداد والتركيز على ما يلي

- ١- الناحية التعليمية: ويتم فيها شرح هدف المحاضرة وشرح المهارة الحركية باختصار
- ٢- الناحية النفسية: تهيئة الطفل لدخول الماء بالتشجيع وإزالة عامل الخوف
- ٣-الناحية الفسيولوجية: بالأحماء العام والخاص

ب- القسم الرئيسي (لب التمرين وقلبه):

ويشمل ٧٠% من زمن الحصة الدرسية (التدريبية) ويشمل تعلم المهارة الحركية ثم تثبيتها بالتدريب والتكرار حتى استيعابها وفهمها وتطبيقها

ج-الخاتمة (النشاط الختامي):

وتشمل ١٠% من زمن الدرس (الحصة) وهي من أجمل لحظات الحصة حيث يعود الممارس لحالته الطبيعية من التوازن والهدوء ويفضل أن تكون النهاية على رغبة الممارس كيفاً يشاء مغادراً المسبح بكل اشتياق ورغبة للعودة ثانية بأقصر فترة

طريقة تدريس وتعليم المهارة الحركية في السباحة

١- الطريقة الجزئية:

وهي تجزئة المهارة الى عدة مراحل تعليم (الرجلين- الزراعيين-الجذع-الرأس.....)

٢ - الطريقة الكلية:

وهي تعليم المهارة بشكل كامل من الانطلاق حتى نهاية المسافة المحددة وتطبيق الحركة المهارية كاملة

٣ - الطريقة الجزئية الكلية:

وهي شرح وتطبيق المهارة الحركية بأجزائها متواصلة مثلاً حركة الذراع اليمين (١-٢-٣-٤-٥) كاملة ثم الذراع الثانية (١-٢-٣-٤-٥) كاملة ثم نقوم بعمل الحركة كاملة لزراعيين معاً

أسلوب شرح مهارات السباحة

أ-الأسلوب اللفظي:

وصف الحركة بشكل مبسط ومختصر وقصير

ب - الأسلوب البصري:

وهو تمثيل الحركة من قبل المدرب أو المشاركين والاستعانة بالعلوم الأخرى (الصور - الصور المتلاحقة - العرض السينمائي - اشربة الفيديو.....)

ج - الأسلوب الحركي:

تمثيل ما تعلمناه على أرض الواقع داخل الماء من قبل المدرب والمشاركين....



(البدء في عملية السباحة)

جميع أنواع السباحات والألعاب المائية لها طريقة لبداية المنافسات والمسابقات فمثلاً السباحة الحرة وسباحة الصدر والفراشة وسباق المتنوع مثل (٤*٥٠) تبدأ من خارج الماء وكذلك الغطس الفردي والزوجي والسباحة الإيقاعية (الاستعراض) بينما نلاحظ أن سباحة الظهر وكرة الماء والتجديف تبدأ من داخل الماء.

ملاحظة هامة:

السباق المتنوع: هو أن يقوم السباح بأداء السباحات الأربع في نفس السباق ٤*٥٠ أو ٤*١٠٠ متنوع حيث يبدأ بسباحة الفراشة ثم الظهر ثم الصدر ثم الحرة.

سباق التتابع: وهو الذي يقوم بأدائه أربعة سباحين تتابع ٤*١٠٠ تتابع أو ٤*٢٠٠ يبدأ السبق بساحة الظهر (أي من داخل الماء) ثم سباحة الصدر ثم ساحة الفراشة ثم الحرة (حيث ينطلق كل من سباح الصدر والفراشة والحرة من خارج الماء)

إذا ينقسم البدء الى نوعين اساسين هما

اولا - البدء العالي:

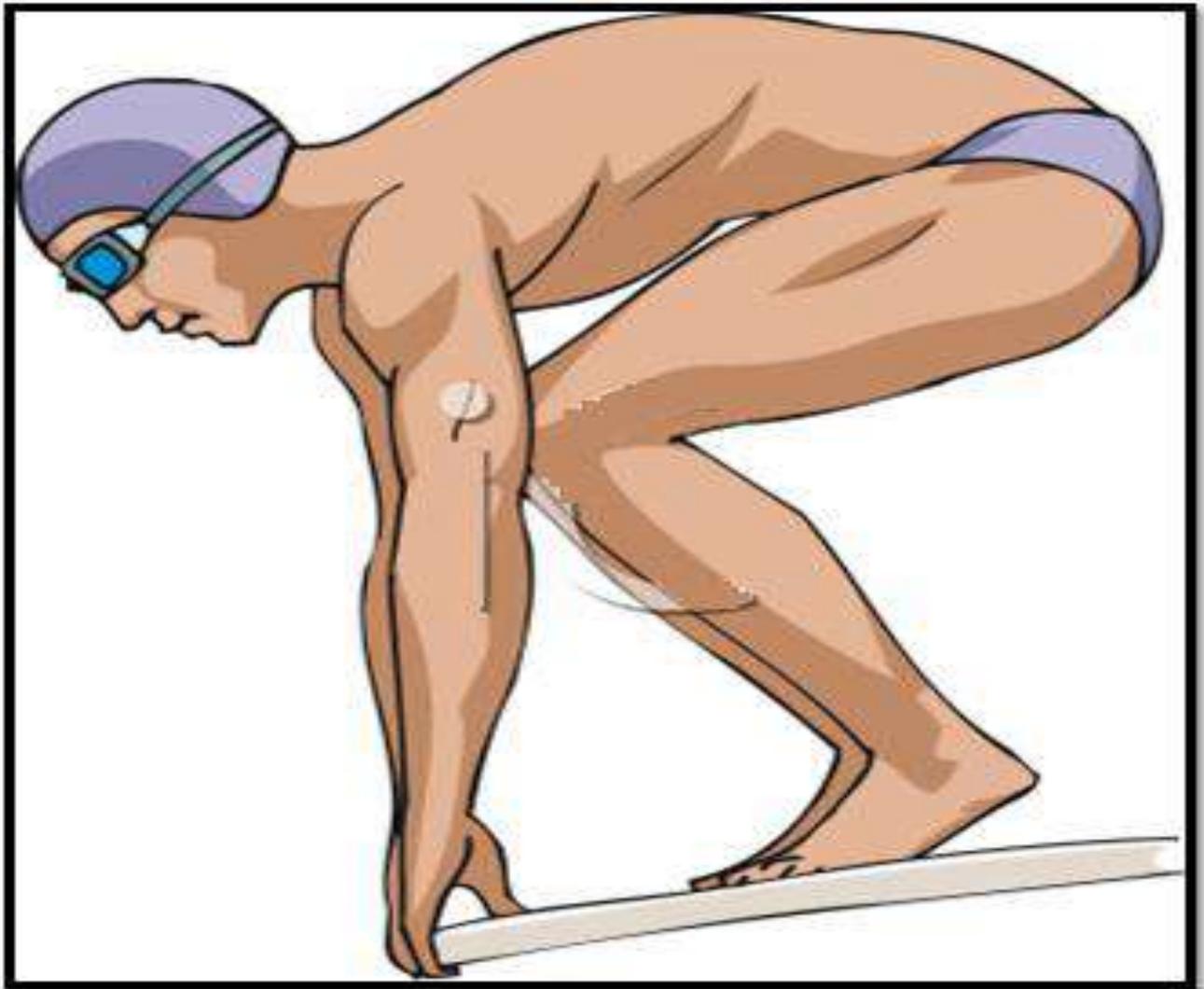
ويكون الانطلاق من فوق مكعب البدء ويكون على شكلين

- ١- العادي: وهو محاولة الانطلاق عبر الدفع والطيران لقطع أكبر مسافة قبل الدخول الى الماء
 - ٢- الخاطف: وهو محاولة الدفع والانطلاق والوصل الى الماء بأسرع وقت
- وسف نتطرق الى أهم عمليات البدء التي تدرج ضمن هاذين الشكلين:

● أ: طريقة الوقوف (بكلتا القدمين) وتحليلها الحركي:

- وهو الاسلوب المعتاد لدى السباحين بان يتم الوقوف بكلتا القدمين عند الحافة الأمامية لمنصة البداية.
- تكون اصابع القدم ممسكة بالحافة من الخارج ويفضل ان تكون المسافة بين القدمين بعرض الكتفين وهي تختلف من سباح لآخر وذلك لاختلاف المواصفات الجسمية بينهم.
- وتكون اليدين ممسكة بالحافة الخارجية لمنصة البداية ويمكن أن تكون اليدين ممسكة خارج القدمين او بين القدمين.
- وتثنى الركبتين بزاوية تتراوح بين ٣٠ الى ٤٠ درجة.

- الرأس يكون الى الاسفل بين الذراعين والنظر الى الامام أسفل المنصة والتركيز على سماع اشارة الانطلاق.
- وهذا الاسلوب يتلاءم مع بداية الطيران الرأسي او العالي او القوسي او ما يسمى بالبداية العادية والذي يحقق للسباح مسافة طيران أكبر في الهواء.
- ودخول الماء تقريبا رأسيا بدخول اليد ثم الرأس ثم الجسم ثم الرجلين بدائرة صغيرة قدر الإمكان مما يقل المقاومة التي تتولد بالارتطام بالماء وهذا ما يساهم بتحقيق دخول أعمق بالماء وانزلاق أسهل داخل الماء.
- يتحكم السباح بتحديد عمق ومسار الجسم اثناء الانسياب؟ لان القانون يسمح للسباح برفسة واحدة للرجلين او أكثر تحت سطح الماء ولمسافة (١٥م) عند تلك المسافة يجب على الرأس شق سطح الماء.
- لكن هذه الطريق هي ابطأ بترك القدمين منصة البداية إذا ما قورنت بالطريقة التعاقبية (بداية العداء).



● **ب: الطريقة التعاقبية للقدم (بداية العداء):**

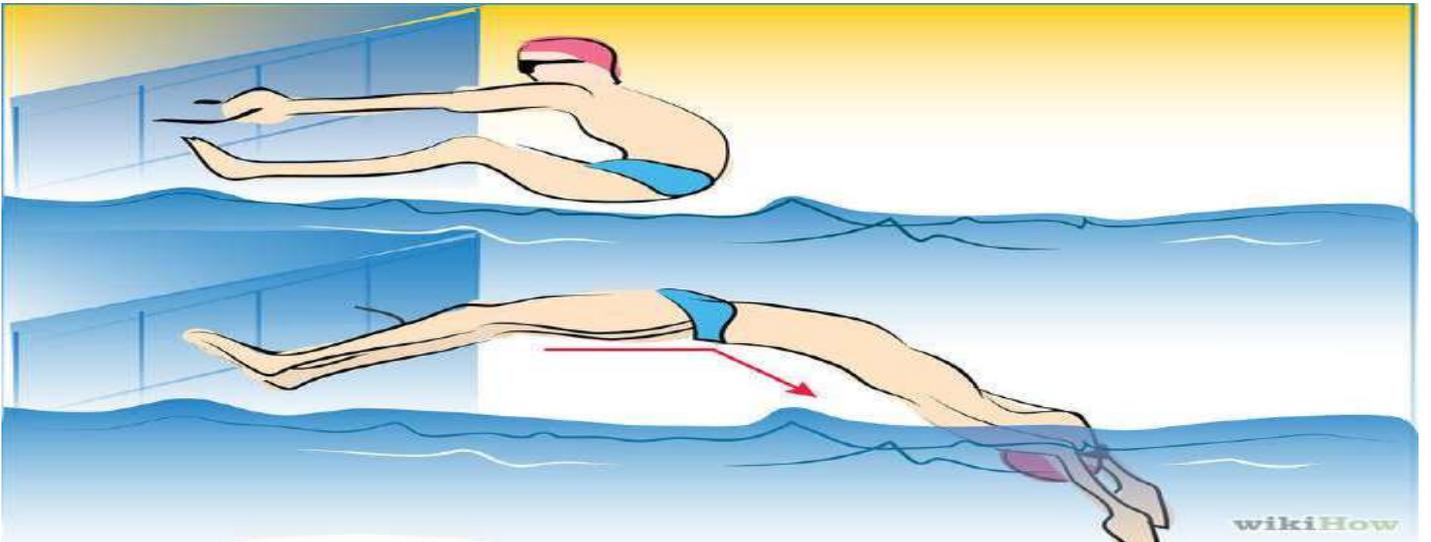
- وهو الاسلوب المنتشر حديثا لدى السباحين ويتم من خلال الوقوف على شكل عدائي الالعب القوى في بداية ١٠٠ م.
 - حيث يضع السباح احدى القدمين عند الحافة الامامية للمنصة بينما يضع الأخرى للخلف وتكون مشابهة لوضع الاستعداد لدى العدائين قبل الانطلاق لهذا سمي بأسلوب العدائين.
 - يمسك بكلتا اليدين مقدمة المنصة من الأمام ويدرب السباح على ارجاع مركز ثقله فوق الرجل الخلفية.
 - ويتلاءم هذا الاسلوب مع طريقة البدء الخاطف.
 - ان هذا الاسلوب يحقق للسباح سرعة أكبر بالانطلاق لان مركز الثقل ينتقل من الخلف الى الأمام في اثناء الأداء مما يساعد على الانطلاق بشكل أسرع.
 - يحصل السباح على قوة دفع بالرجلين بشكل متعاقب فيتم دفع الرجل الخلفية اولاً ثم تتبعها الرجل الامامية.
- يدخل جسم السباح بزاوية حادة مع سطح الماء.

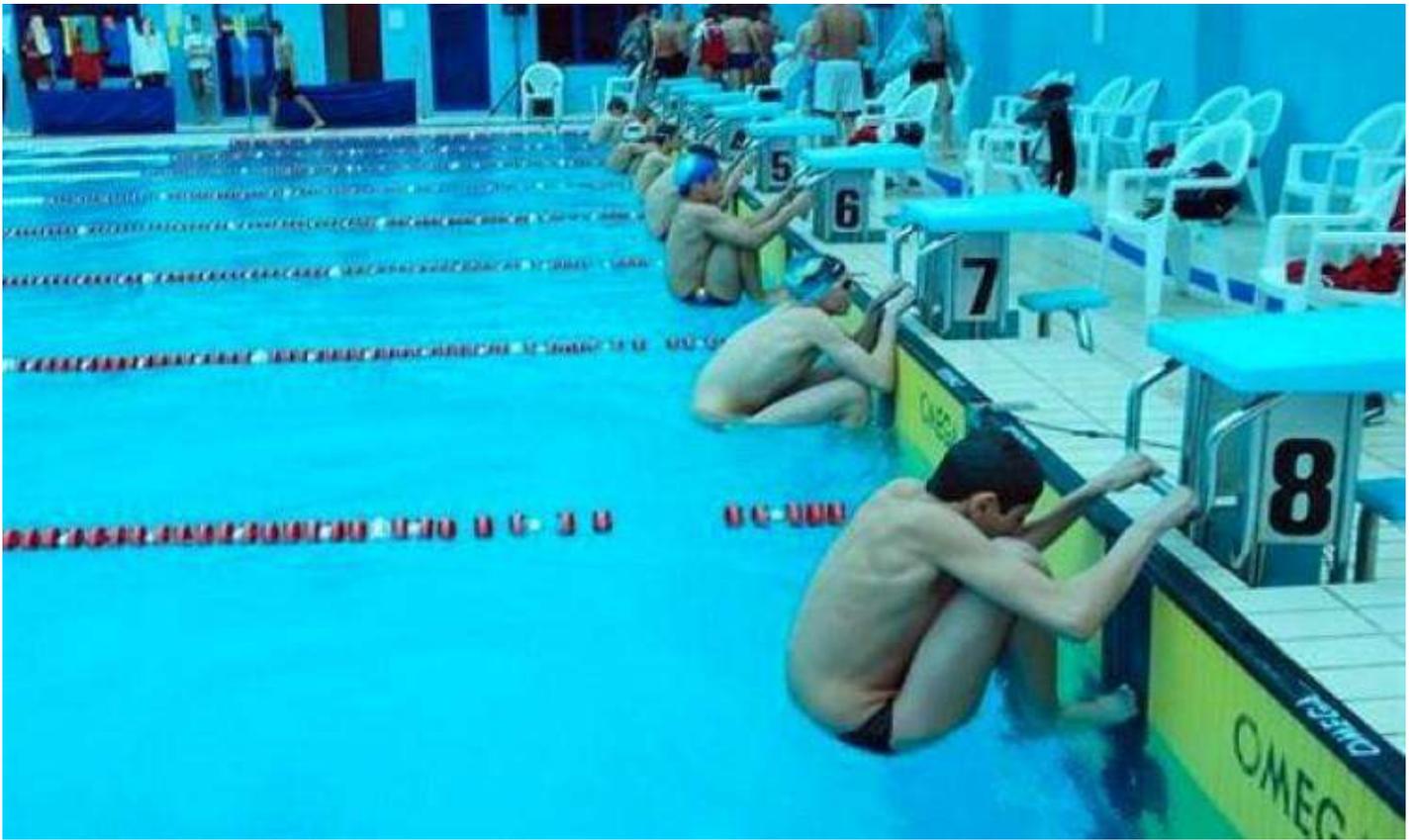


ثانياً – البدء المنخفض:

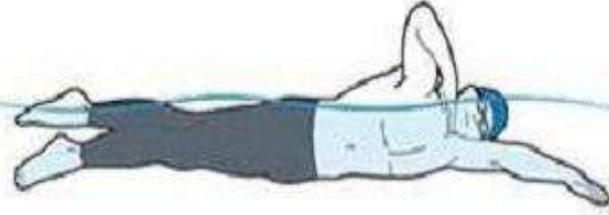
ويكون من داخل الماء كما في بداية سباحة الظهر

- يتم البدء من الماء بالنزول الى الحوض
 - يأخذ السباح مكانه في بداية الحوض يمسك مقابض قاعدة البدء
 - يثني السباح ذراعيه من مفصلي المرفقين ويسحب جسمه جزئياً خارج الماء
 - يضع القدمين تثبيتهما أسفل سطح الماء وهذا السحب المتكور يعطي القوة للانطلاق القوي البعيد
 - بعد اخذ الوضع وعند سماع نداء خذ مكانك من قبل المطلق يبدأ السباح برفع نفسه الى الاعلى ويدفع جسمه بعيدا عن الجدار وذلك بدفع ومد مفاصل الرجلين بقوة
 - ويكون الرأس الى الخلف وتبدأ الذراعين بالتأرجح ممدودتين متجهة جانبا خلفا موازيتين لسطح الماء وبعدها يظهر التقوس في الظهر عندما يصل الجسم الانبساط التام ويكون
 - الرأس الى الخلف وهنا يعمل السباح الشهيق وبعدها يبدأ الجسم بالغوص في وضع الانسياب الخلفي بعمق قدم ونصف او أكثر قليلا
 - يستطيع السباح ان يرفس بالرجلين رفسة دولفينية واحدة او أكثر تحت سطح الماء ولمسافة (١٥م) عند تلك المسافة يجب على الرأس شق سطح الماء.
- ملاحظة: ينص القانون بالنسبة لسباقات الظهر ان يبقى المتسابق في كل لحظة من لحظات السباق على ظهره ماعدا عند تنفيذ الدوران)

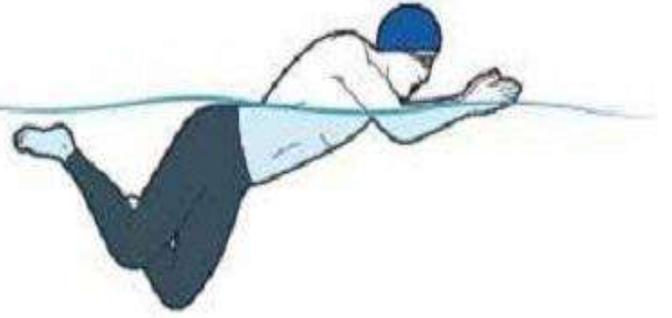




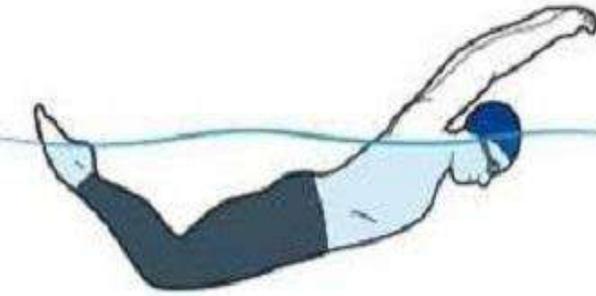
((التحليل الفني للسباحات المختلفة))



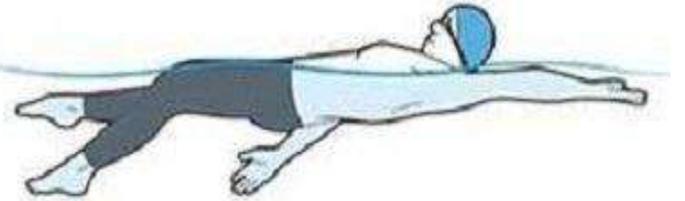
السباحة الحرة



سباحة الصدر



سباحة الفراشة



سباحة الظهر

أولاً: (السباحة الحرة)



تحتل طريقة السباحة الحرة المركز الأول بين طرائق السباحة من حيث السرعة ولعدد فعاليتها في البرنامج الأولمبي، كما ان السباحة الحرة هي الأساس في السباحات الأربعة حيث أن هذا النوع يفضله كافة السباحين بسبب السرعة والمتعة.

التحليل الفني للسباحة الحرة



١- (وضع الجسم)

يأخذ الجسم الوضع الأفقي المائل قليلاً على البطن بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلاً من المقعدة الموجودة دائماً تحت سطح الماء مباشرة، ويكون النظر للأمام وأسفل، وتكون الذقن بعيدة قليلاً عن الصدر بدون توتر في عضلات الرقبة، والرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب.

٢- (ضربات الرجلين)

تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلي وتعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين، وتعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم، وتشارك الرجلين في سباحة الزحف على البطن(الحرة) بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علماً بأنها أقوى من الذراعين، وتنشأ هذه القوة من حركة الرجلين لأسفل.

٣- (حركات الذراعين)

تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف، كما تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف، كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة ٨٥% تقريباً.

وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف في صورة دائرية وتشمل الذراعين على مرحلتين.

أ-المرحلة الأساسية:

١-الدخول إلى الماء:

يبدأ الذراع الدخول للماء بأصابع اليد أمام مستوى الكتف وللداخل قليلاً لأسفل. ويكون الدخول على بعد مناسب دون مبالغة بحيث يكون هناك انثناء خفيف في مفصل المرفق، وعند هذا الانثناء تكون اليد الأخرى على وشك الانتهاء من الشد.

٢- المسك:

يؤدي بعد الانتهاء من دخول الذراع الماء مع وجود انثناء خفيف بمرفق الذراع وتتم عند نقطة أسفل سطح الماء.

٣- الشد والدفع:

تؤدي بعد ذلك الذراع الشد في خط يقع تحت مركز ثقل جسم الفرد مباشرة وتعتبر عملية الشد والدفع هما الجزء الأساسي لانتقال الجسم للأمام، حيث تقوم الكف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة، وذلك وفق قانون رد الفعل وفي هذه المرحلة يكون هناك انثناء في مرفق الذراع وتكون أفضل قوة للشد عندما تكون زاوية المرفق ٩٠ درجة وتنتهي حركة الشد عندما يكون الكتف في موضع أعلى تماماً من الكف متعامدين وعندها حركة الدفع بزيادة ثني المرفق وذلك بتوجيه الكف لأعلى اتجاه البطن، وتنتهي حركة الدفع قرب مفصل الفخذ.

٤- التخلص:

وعندها يبدأ المرفق في الخروج من الماء أولاً يليه الكف، وهو جزء مهم في المرحلة الأساسية.

ويتم التأكد من صحة التخلص عندما يلمس الإبهام فخذ أو ما يوه السباح.

ب- المرحلة الرجوعية:

تبدأ هذه المرحلة بمجرد انتهاء الدفع والتخلص مباشرة ثم تتحول الحركة للأمام في حركة شبه دائرية بما لا يؤثر على وضع الجسم وحركات الذراع الأخرى.

وتعتمد الحركة الكاملة للذراعين (الأساسية الرجوعية) على التوقيت السليم بينهما بحيث تكون إحدى الذراعين في حركة المسك بينما تكون الذراع الأخرى تؤدي حركة الخروج أي تكون الزاوية بينهما ١٨٠ تقريباً.

١- التنفس:

يتم إخراج الرأس من أحد الأجناب عند دخول اليد المقابلة الماء بحيث تظهر إحدى العينين والفم فوق سطح الماء مباشرة، ويؤخذ الشهيق من الفم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء.

ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة وبنفس الأسلوب إلى الماء ليقوم الفرد بإخراج الزفير داخل الماء.

تعددت الآراء حول عدد ضربات الرجلين المقابلة لدورة الذراع فهناك طريقة الست ضربات للرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة، وما يعنينا هنا التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق أحدهما الأخرى، وبما يتناسب مع سرعة حركة الجسم في الماء.

(الدوران في السباحة الحرة)

- يسمح القانون للسباح عند اداء الدوران بأية طريقة مادام ملتزما بلمس الحائط باي جزء من اجزاء الجسم.
- والسباحين الجيدين لا يمسون جدار الحوض بأذرعهم وانما يمسونه بإقدامهم
- وقد انتشر الدوران مع الدحرجة الامامية في السنوات الاخيرة لما له من اهمية في اختزال الوقت والسرعة في الدوران.

تعليم سباحة البطن:

قبل بدء المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد من إجابة الأفراد للمهارات التمهيديّة اللازمة لتعليم هذه السباحة.

ثم تتاح للأفراد رؤية النموذج للأداء الصحيح، مع تعليق المعلم على الوضع الصحيح للجسم. ثم يقوم بالتعليق على حركة الرجلين من حيث أنه حركة تبادلية تتميز بالاستمرارية في حركة رأسية لأعلى ولأسفل من خلال مفصل الفخذ مع انثناء قليل للركبتين. كما يتضمن التعليق حركات الذراعين من حيث أنه حركة تبادلية وأنها تنقسم إلى مرحلتين (مرحلة أساسية وأخرى رجوعية)

كما يجب أن يشمل التعليق على طريقة التنفس من حيث أهمية أدائه في سياق توافقي مع السباحة ككل.

بعد ذلك تتاح فرصة للمتعلمين للقيام بالأداء الفعلي للسباحة وعلى المعلم متابعة تصحيح الخطأ أولاً بأول. حتى لا تثبت هذه الأخطاء إذا ما تم تأجيلها

ثانياً: سباحة الظهر:

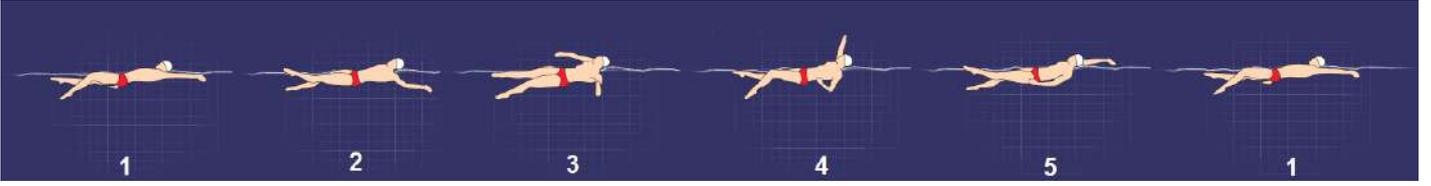


تعد سباحة الظهر من السباحات المحببة للسباحين؟ وذلك لان الوجه يكون خارج الماء متجه إلى الأعلى أي سهولة عميلة التنفس (الشهيق، والزفير) في هذه الفعالية لا يسمح للمتسابق بترك وضعه الطبيعي على الظهر إلى في حالة الدوران.

وإما تاريخ دخول سباحة الظهر في الألعاب الاولمبية الحديثة في دورة سانت لويس في أمريكا عام ١٩٠٤م، أما بالنسبة إلى فعالية (١٠٠م) ظهر نساء فقد أدخلت ضمن البرنامج في دورة باريس عام ١٩٢٤م.

يشبه الأداء الحركي لسباحة الزحف على الظهر والسباحة السابقة للزحف على البطن ولكن تؤدي على الظهر كما أن البدء فيها يكون داخل الماء.

التحليل الفني لسباحة الظهر



١- (وضع الجسم)

يأخذ الجسم وضع أفقي مائل قليلاً والرجلين تحت الماء والرأس في وضعها الطبيعي مع بقاء الذقن قرب الصدر والنظر للأمام تجاه أمشاط القدمين.

٢- (ضربات الرجلين)

تكون الحركة تبادلية رأسية، بحيث يتراوح عمق حركة الرجل من ٢-٢,٥ قدم وتبدأ من مفصل الفخذ وتؤدي بحركة كرجاجية.

ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء كعلامة على عدم ثني الركبتين وتكون الحركة الأساسية للرجلين أثناء دفع الماء للخلف وأعلى. ويجب تقارب أصابع القدمين لدرجة التلامس.

٣- (حركات الذراعين)

تكون حركتها تبادلية، حيث تبدأ من الوضع بجانب الرأس لدفع الماء للجانب تجاه القدمين. وتشمل حركات الذراعين على مرحلتين.

أ- المرحلة الأساسية:

١- الدخول إلى الماء:

تدخل الذراع الماء مفردة تماماً بجانب الرأس وإلى الخارج قليلاً بما يسمح به مرونة مفصل الكتف بحيث يدخل الإصبع الصغير في الماء أولاً لتواجه الكف للخارج.

٢- المسك:

ويكون بعد دخول الذراع الماء في نقطة جانباً عالياً تستطيع الذراع منها دفع الماء.

٣- الشد والدفع:

تبدأ بعد المسك حتى تتعامد الذراع جانباً على الكتف، ويزداد انثناء الذراع من مفصل المرفق لأسفل ليقرب الكف من الجسم للاحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه القدمين، وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ لتؤدي حركة ضغط على الماء لأسفل تجاه القاع.

ب- المرحلة الرجوعية

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

١- التنفس:

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

٢- التوافق:

تؤدي ست ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين.

الدوران في سباحة الظهر بأداء (الدرجة الأمامية)

القانون ينص على تنفيذ الدوران بان يكون لمس الجدار باي جزء من اجزاء الجسم

تعليم سباحة الظهر:

عندما يبدأ المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد أولاً من اكتساب الأفراد الخاضعين لتعليم المهارات الأساسية والتمهيدية اللازمة ثم يبدأ في إعطاء النموذج والتعليق عليها والتأكد على أهمية وضع الجسم الأفقي المائل قليلاً والرجلين تحت سطح الماء مسافة ٢٠ - ٣٠ سم والوجه والصدر فوق سطح الماء والنظر يتجه لأعلى ومائلاً نحو القدمين ثم يعطي شرحاً لحركة الرجلين ثم الذراعين والربط بينهما.

ويمكن استخدام الخطوات التعليمية التالية:

- ١- الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين.
 - ٢- مسك ماسورة الحمام وأداء ضربات الرجلين.
 - ٣- أداء ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو أو أكثر.
 - ٤- أداء ضربات الرجلين باستخدام الذراعين المجدافية.
 - ٥- أداء ضربات الرجلين مع استرخاء الذراعين أعلى الفخذ.
 - ٦- تعليم حركات الذراعين من وضع الوقوف خارج الماء وداخله.
 - ٧- تشبيك القدمين أسفل الماسورة وأداء ضربات الذراعين.
 - ٨- أداء حركة السباحة كاملة بالربط بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين.
 - ٩- الاستمرار في التمرين على الربط الرجلين والذراعين حتى تتم عملية التوافق.
- ويجب على المعلم مراعاة الأخطاء الشائعة أثناء عملية التعليم والعمل على إصلاحها أولاً بأول.

ثالثاً: سباحة الصدر:



- تعد سباحة الصدر من أقدم طرائق السباحة التي مارسها الإنسان وقد تم وضع قانون خاص لهذه لفعالية حيث أن حركة الذراعين تتم في وقت واحد وفي المستوى الأفقي نفسه من دون تناوب وجميع حركات الرجلين تتم بوقت واحد وفي المستوى الأفقي نفسه.

- عند نهاية السباق يجب ان يكون المس باليدين معا اما فوق او تحت مستوى الماء هذا من ناحية القانون الدولي لسباحة الصدر.

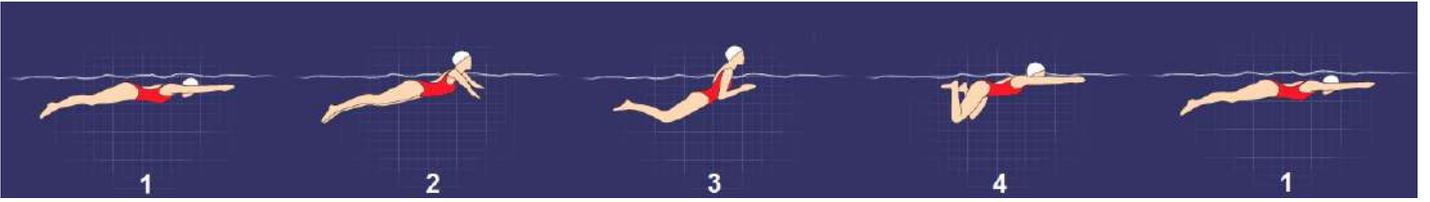
وقد تطورت هذه الفعالية من حيث التكنيك فقد أصبحت مستقلة من حيث القانون والتكنيك الخاص بها حيث كانت مندمجة مع سباحة الفراشة.

ولكنها من السباحات الصعبة نظراً لصعوبة التوافق بين الذراعين والرجلين، كما أن مقاومة الماء فيها كبيرة مما يعوق حركة الجسم للأمام.

كما تعتبر أن مقاومة الماء فيها كبيرة مما يعوق حركة الجسم للأمام.

كما تعتبر السباحة الوحيدة التي تكون للرجلين دور فعال فيها بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير حركة الجسم للأمام.

التحليل الفني للسباحة الصدر



١- (وضع الجسم)

يجب أن يكون الجسم ممتدا في وضع أفقي مستقيم، والذراعين تحت سطح الماء، وراحة اليدين لأسفل وللخارج قليلاً، والكعبان لا يظهران فوق سطح الماء عند الدفع، مع ظهور جزء بسيط من الكتفين أعلى سطح الماء.

٢- (ضربات الرجلين)

تسمى بالحركة الضفدعية الكراباجية، وتبدأ الحركة من وضع الرجلين الممتدين المتجاورتين والأمشاط ممدودة.

وتبدأ الحركة الرجوعية بانثناء مفصلي الفخذين والركبتين حتى يلامس الكعبين المقعدة مع ثني القدمين تجاه الساق وللخارج، بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والجذع ١٢٥ درجة تقريباً لأن الزاوية أكبر من ذلك تؤثر على انسيابية الجسم مما يقلل من سرعة حركته في الماء.

- يتم دفع الماء للخلف بقوة بباطن القدم دون مبالغة.

- تضم الرجلين في حركة دائرية كراباجيه قصيرة وسريعة مع دوران المشطين ومدهما.

٣- (حركات الذراعين)

الحركة تماثلية بالذراعين معاً وتبدأ من وضع امتداد الذراعين أماماً بجانب الرأس وتشمل حركات الذراعين مرحلتين هما:

أ- المرحلة الأساسية:

١- المسك:

لا يوجد دخول في سباحة الصدر لأن الذراعين داخل الماء تكون نقطة المسك خارج مستوى الكتفين قليلاً ويمكن الوصول إليها بحركة الذراعين للخارج والكتفين يتجهان للخارج قليلاً.

٢- الشد والدفع:

يجب أن يكون المرفق منثنياً ويكون أعلى من الكتفين، وتشد الماء للخلف وتنتهي هذه الحركة قبل أن تتعامد الذراعان على الجسم بقليل لتستكمل بحركة ضم قوية وسريعة من المرفقين لتقريبهما أسفل الصدر ويجب وصول المرفق خلف مستوى الكتف خلال الشد.

كما يجب أن يكون هناك استمرار لحركة نهاية الشد إلى الحركة الرباعية وفيها يواجه راحتا اليد كل منهما الآخر وذلك عندما تتحرك الذراعان للأمام.

ب- المرحلة الرجوعية:

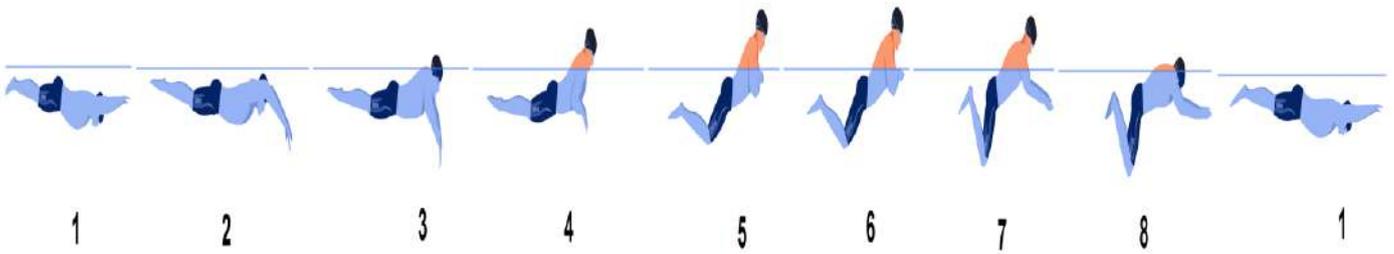
وتتم بدفع الذراعين وتوجيه الكتفين أماماً عالياً. كما أنها تؤدي داخل الماء وفيها يدور الكفان ليواجهها قاع الحوض مع دفعهما مستقيمين للأمام وأعلى حتى يمتد الكوع تماماً أسفل سطح الماء.

١- التنفس:

يرتبط التنفس بحركة الذراعين، ويأخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة في نهاية الشد وذلك بدفع الذقن للأمام ورفع الكتفين قليلاً ويطرد الزفير من الفم والأنف خلال الحركة الرجوعية للذراعين.

٢- التوافق:

كل دورة للذراعين يقابلها دور للرجلين.



الدوران في سباحة (الفراشة والصدر)

ان قوانين الدوران في سباحة الفراشة والصدر متشابهة حيث ان السباح يجب ان يلمس جدار الحوض بكلتا يديه وبشكل متزامن فوق او تحت مستوى الماء ويجب ان تكون الكتفان محتفظة بمستواها الافقي.

وتكون القدم في سباحة الصدر أعمق من سباحة الفراشة.

(تعليم سباحة الصدر)

تتبع نفس الخطوات التعليمية التي ذكرت في السباحات السابقة على المعلم أن يضع في اعتباره:

- 1- التركيز على أداء حركات الذراعين وضربات الرجلين بطريقة متماثلة وبقوة واحدة.
- 2- احتفاظ المتعلم بالقدمين تحت سطح الماء وخاصة عند الدفع.
- 3- تكون حركة الذراعين للخلف وأسفل.
- 4- يمكن للمتعلم وضع الرأس عالياً في بداية التعليم.

يمكن للمعلم استخدام الخطوات التالية أثناء عملية التعليم:

- 1- أداء حركات الرجلين من الجلوس على حافة الحمام.
- 2- أداء حركات الرجلين من وضع مسك ماسورة الحمام.
- 3- أداء حركات الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة أداء الطفو.
- 4- أداء حركات الرجلين من الطفو على البطن بمساعدة أداء الطفو وأكثر.
- 5- الدفع والانزلاق بدون مساعدة مع أداة دورة أو أكثر للرجلين.
- 6- أداء الشد والتنفس من الوقوف ثم من المشي أو الانزلاق.
- 7- اداء التمرين على التوافق بين الرجلين والذراعين.

رابعاً: سباحة الفراشة (الدولفينية)

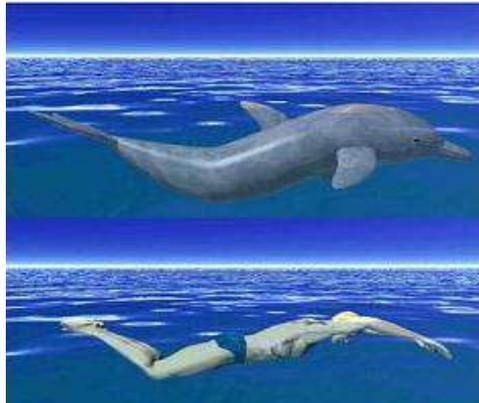


سباحة الفراشة أدخلت ضمن فعاليات السباحة بعد ان كانت ضمن سباحة الصدر، وقد انفصلت عنها سنة ١٩٥٢.

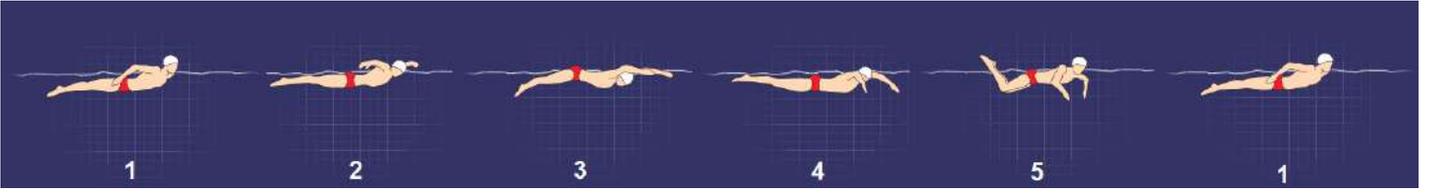
وقد أجريت بعض التعديلات وأصبح أدائها الفني خاص ومتميز بالنسبة إلى السباحة الأخرى. وتم وضع لها قانون ضمن القانون الدولي للسباحة وذلك بان تتحرك الذراعان معا فوق سطح الماء وتعاد معا وفي وقت واحد.

بالإضافة إلى ضربات القدمين يجب أن تكون في آن واحد ويسمح بحركات الأرجل والأقدام إلى الأعلى والأسفل في المستوى العمودي.

أثبتت سباحة الفراشة بطريقة الضربات العمودية (الدولفينية) سرعة وتفوقها عن استخدام الرجلين الضفدعية الخاصة بسباحة الصدر وقد احتلت المركز الثاني من حيث السرعة بعد سباحة الزحف على البطن.



التحليل الفني للسباحة الفراشة



١- (وضع الجسم)

- يأخذ الجسم الوضع الأفقي في الماء كما في السباحة الحرة.
- الجسم في سباحة الفراشة يتحرك عالياً أسفل وهذا بخلاف عن الأنواع الأخرى.
- المحافظة على بقاء مستوى الكتفين قريباً من فوق سطح الماء لكي يبقى السباح قريباً من سطح الماء.
- يعد الرأس الجزء القيادي في توجيه وضع الجسم.

٢- (ضربات الرجلين)

- تأتي حركة الرجلين من الوسط حتى يمكن أداء الضربات العمودية المتماثلة.
- كما يشارك مفصلي الفخذ والركبتين في الحركة فمن الوضع الأفقي يدفع السباح الفخذين لأسفل مع ثني الركبتين نصفاً بزاوية ٩٠ درجة لسحب الكعبين أسفل سطح الماء اتجاه المقعدة مع قدرة الأمشاط.
- يعد السباح الركبتين بقوة لأداء الحركة الأساسية للخلف وأساساً يكون ظهر القدمين للخلف تماماً وتدخل حركة الجسم في الاتجاه العكسي للأمام ولأعلى بصورة تموجية فترتفع المقعدة لأعلى وينخفض الوسط والصدر قليلاً لأسفل ثم تنتقل الحركة إلى الكتفين والرأس أقل وأعلى وأسفل حركة الجسم للأمام للمحافظة على استمرارية حركة الجسم للأمام، تدفع الرجلين على استقامتها إلى أعلى حتى يظهر الكعبان خارج الماء أو تحته بقليل مع انخفاض المقعدة لأسفل.

٣- (حركات الذراعين)

أ- المرحلة الأساسية:

١- الدخول إلى الماء:

- تدخل الذراعين معاً في نقطة أمام الكتفين وللداخل قليلاً بالإبهامين أولاً يتجه اليدين لأسفل شبه مفرودتين ثم للأمام وللخارج قليلاً تحت سطح الماء.

٢-المسك:

تكون هذه النقطة عندما تتحرك الذراعين للأمام وللخارج قليلاً تحت سطح الماء.

٣-الشد والدفع:

يبدأ عند ثني المرفقين ويتجه الكفان للخلف ويتحرك الذراعين معا بقوة للخلف في حركة شبة دائرية خارج مستوى الجسم فيصل التقارب بين الكتفين على منطقة الوسط.

٤-التخلص:

يتم بجوار الفخذ عندما يصل المرفقين إلى كامل امتدادهما.

ب-المرحلة الرجوعية:

يبدأ بعد خروج الذراعين بعد التخلص وتؤدي الحركة للأمام خارج الماء بطريقة دائرية.

١-التنفس:

في أثناء الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء يأخذ الشهيق من الفم، مع أقل قدر ممكن من حركة الرأس لأعلى الزفير عند نهاية مرحلة الدفع.

٢-التوافق:

تستخدم ضربتين للرجلين كل دورة ذراع وتكون الضربة الأولى للرجلين لأسفل عند بداية الشد بالذراعين حتى تصل إلى جانب الجسم وتنتهي الضربة الثانية عند خروج الرجلين من الماء.

الدوران في سباحة (الفراشة والصدر)

ان قوانين الدوران في سباحة الفراشة والصدر متشابهة حيث ان السباح يجب ان يلمس جدار الحوض بكلتا يديه وبشكل متزامن فوق او تحت مستوى الماء ويجب ان تكون الكتفان محتفظة بمستواها الافقي.

وتكون القدم في سباحة الصدر أعمق من سباحة الفراشة.

تعليم سباحة الفراشة:

يتبع عن التعلم الخطوات كما في السباحات الأخرى.

ويجب على المعلم أن يراعى ما يلي:

- أ- يجب التركيز على اكتساب المتعلم مهارة حركة الذراعين الرجوعية.
- ب- يمكن استخدام ضربات الرجلين الضفدعية في بداية التعليم.
- ج- الاهتمام بأن يكون الجسم في الوضع الأفقي كلما أمكن ذلك.
- د- يتم الأداء مع كتم النفس لمسافات قصيرة.
- هـ- اكتساب المتعلم الإحساس الحركي لضربات الرجلين والإحساس بالتمويجة.

ويمكن استخدام التمرينات التالية:

- ١- أداء ضربات الرجلين بمسك ماسورة الحمام ثم باستخدام أداء الطفو.
- ٢- أداء ضربات الرجلين بدون مساعدة والجسم مفرد.
- ٣- أداء ضربات الذراعين بعد مشاهدة النموذج خارج وداخل الماء الضحل.
- ٤- أداء حركات الذراعين بالمشي في الماء الضحل.
- ٥- أداء حركات الذراعين نحو الحائط.
- ٦- أداء حركات الذراعين من الوقوف مع أداء حركة التنفس.
- ٧- أداء حركات السباحة ككل مع التنفس لتعليم التوافق.

تنظيم وإدارة مسابقات السباحة

يقوم بإدارة منافسات السباحة العديد من الحكام (كما ذكر في قانون السباحة) مهمتهم مراقبة السباقات بمنتهى الدقة والحيادية والعدالة.

أما التنظيم فيتم حسب عدد المشاركين من خلال عدة تصفيات حتى نحصل على أفضل ثمانية سباحين لخوض السباق النهائي.

مع العلم أن منافسات السباحة تضبطها القوانين الدولية أو القوانين القارية أو القوانين الإقليمية أو القوانين الوطنية أو القوانين الخاصة بالفئات العمرية.....

(كيف يتم تنظيم البطولات)

أ- كيفية تقسيم السباحين الى مجموعات

أفضل عدد للسباحين عندما يكون من مضاعفات الرقم (٨) ثمانية فمثلا عندما يكون (٤٨) سباح يتم توزيعهم على (٦) مجموعات

وإذا كان عدد السباحين (٨٠) ثمانون فبالقسمة على (٨) يكون لدينا (١٠) عشر مجموعات وهكذا

وإذا كان الرقم لا يقبل القسمة على العدد (٨) ثمانية فإننا نلجأ لأقرب عدد من الرقم (٨) ثمانية

مثال (١):

إذا كان لدينا (٣٦) سباحاً ماذا نعمل؟!!!!!!!!!!!!

الحل:

عند تقسيم السباحين الى أربع مجموعات $٨+٨+٨+٨$ ويزيد (٤) وهنا نكون قد ارتكبنا خطأ لأنه في حال توزيع الأربعة سباحين الباقيين على المجموعات يصبح لدينا بكل مجموعة (٩) سباحين في حين أن عدد الحارات لدينا (٨) ثمان حارات

- إذا الحل هو:

في أن نقسم السباحين على خمس مجموعات $٧+٧+٧+٧+٧ = ٣٥$ سباح ويبقى لدينا (١) نضيفه للمجموعة الأولى

مثال (٢):

لدينا (٥٥) سباحاً كيف نوزعهم:

نوزع السباحين $8+8+8+8+8+8+8 = ٤٨$ يزيد (٧) نكون منها مجموعة

فيصبح لدينا (٧) مجموعات

مثال (٣):

لدينا (٦٩) سباحاً كيف نوزعهم!!؟

الحل:

عند توزيع السباحين $8+8+8+8+8+8+8+8 = ٦٤$ يزيد (٥) وهذا خطأ لأنه لا يمكن لنا توزيع (٥) الخمسة سباحين الباقين على المجموعات الخمسة الأولى لأنه سوف يصبح لدينا في كل مجموعة من المجموعات الخمس الأولى (٩) تسعة سباحين بينما المسيح عبارة عن (٨) ثمان حارات

إذا:

الحل نوزع السباحين $7+7+7+7+7+7+7+7+7 = ٦٣$ يزيد لدينا (٦) نوزعهم على الست المجموعات الأولى فتصبح المجموعات على الشكل الآتي:

$$٦٩ = ٧+٧+٧+٨+٨+٨+٨+٨+٨$$

مثال (٤):

لدينا (٨٥) سباحاً كيف نوزعهم!!؟

الحل:

عند توزيع السباحين $8+8+8+8+8+8+8+8+8+8 = ٨٠$ يزيد (٥) وهذا خطأ وقد عللنا السبب في المثال السابق

إذا:

نوزع السباحين $7+7+7+7+7+7+7+7+7+7+7+7 = ٨٤$ يزيد (١) يضاف الى المجموعة الأولى

ب - كيفية إتمام السباحين المتأهلين من المجموعات الى الرقم (٨) أو مضاعفاته حتى
السباق النهائي:

مثال (١):

لدينا (٣٦) سباحاً بعد توزيعهم الى خمس مجموعات

كيف نصل الى السباق النهائي?????!!!!!!

الحل:

نأخذ الأول والثاني من كل مجموعة من المجموعات (٥) الخمسة فينتج لدينا
(١٠) عشرة سباحين هنا نلاحظ ان ال (١٠) ليست من مضاعفات الرقم ثمانية فنحاول
اتمامها الى أقرب عدد لها من مضاعفات الرقم (٨) الذي هو (١٦)
فنأخذ صاحب الترتيب (٣) الثالث من كل مجموعة فيصبح لدينا (١٥) سباح
ثم نأخذ صاحب أفضل توقيت ممن حتلوا المركز (٤) في المجموعات
وهنا يصبح لدينا (١٦) سباحاً نوزعهم الى مجموعتين حسب الأزمنة المسجلة

١٥	١٣	١١	٩	٧	٥	٣	١	المجموعة الاولى
١٦	١٤	١٢	١٠	٨	٦	٤	٢	المجموعة الثانية

ثم نأخذ منها الأول والثاني والثالث من كل مجموعة بالإضافة الى أحسن رقمين من
المجموعتين فيكون لدينا ثمانية سباحين في المنافسة الأخيرة نوزعهم على الحارات حسب
الأرقام المسجلة لهم على الشكل التالي

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الحارة
٨	٦	٤	٢	١	٣	٥	٧	ترتيب السباح

مثال على توزيع السباحين في نهائي ٢٠٠ م متنوعة (ريو) البرازيل

الأزمنة المسجلة للسباحين ما قبل السباق النهائي

1	USA	MICHAEL PHELPS	1:59.1
2	USA	RYAN LOCHTE	2:1.20
3	BRA	THIAGO PEREIRA	2:2.0
4	JPN	KOSUKE HAGINO	2:4.2
5	GBR	DAN WALLACE	2:5.1
6	CHN	WANG SHUN	2:5.55
7	JPN	HIROMASA FUJIMORI	2:8.5
8	GER	PHILIP HEINTZ	2:12.12

توزيع السباحين على الحارات بحسب الأرقام المسجلة لهم

نلاحظ أن الأمريكي مايكل فلبس هو صاحب أفضل زمن لذلك احتل الحارة رقم (٤)



مثال (٢):

لدينا (٥٥) سباحاً تم بعد توزيعهم الى (٧) سبع مجموعات

كيف نصل الى السباق النهائي؟؟!!!!

الحل:

نأخذ الأول والثاني والثالث من كل مجموعة فيصبح لدينا (٢١) واحد وعشرون سباحاً

نتممهم الى أقرب رقم من مضاعفات العدد (٨) ثمانية الذي هو (٢٤) أربع وعشرون

وذلك بأخذ أفضل ثلاثة ارقام مسجلة لأصحاب المركز الرابع في المجموعات

فيصبح لدينا (٢٤) سباح

نوزعهم حسب ترتيب الأرقام المسجلة لهم في دور المجموعات

٢٢	١٩	١٦	١٣	١٠	٧	٤	١	المجموعة الاولى
٢٣	٢٠	١٧	١٤	١١	٨	٥	٢	المجموعة الثانية
٢٤	٢١	١٨	١٥	١٢	٩	٦	٣	المجموعة الثالثة

وهنا حسب تعليمات البطولة نقوم بما يلي

أ - اما أن نأخذ الأول والثاني من كل مجموعة فيكون لدينا (٦) سباحين نضيف لهم أحسن توقيت رقمين ممن حصلوا على المركز الثالث فيصبح لدينا (٨) ثمان سباحين يتنافسون في السباق النهائي

ب - أو نأخذ الأول والثاني والثالث والرابع فيكون لدينا (١٢) سباحاً ثم نأخذ أفضل أربع ارقام مسجلة ليصبح لدينا (١٦) سباحاً نقسمهم الى مجموعتين

١٥	١٣	١١	٩	٧	٥	٣	١	المجموعة الاولى
١٦	١٤	١٢	١٠	٨	٦	٤	٢	المجموعة الثانية

ثم نأخذ الأول والثاني والثالث من كل مجموعة يصبح لدينا (٦) ست سباحين

ونأخذ أحسن رقمين ليصبح لدينا (٨) ثمان سباحين للنهائي

مثال (٣):

لدينا (٦٩) سباحاً بعد توزيعهم الى (٩) مجموعات

كيف نصل الى النهائي؟؟؟!!!!

الحل:

نأخذ أصحاب المراكز الأول والثاني والثالث من كل مجموعة فيصبح لدينا (٢٧) سباحاً

نتممهم الى أقرب رقم من مضاعفات العدد (٨) ثمانية الذي هو (٣٢) سباحاً

وذلك بأخذ أحسن خمس أرقام مسجلة لأصحاب المركز الرابع من المجموعات

ثم نوزعهم على أربع مجموعات كالتالي

٢٩	٢٥	٢١	١٧	١٣	٩	٥	١	المجموعة الاولى
٣٠	٢٦	٢٢	١٨	١٤	١٠	٦	٢	المجموعة الثانية
٣١	٢٧	٢٣	١٩	١٥	١١	٧	٣	المجموعة الثالثة
٣٢	٢٨	٢٤	٢٠	١٦	١٢	٨	٤	المجموعة الرابعة

من التصفية الثانية السابقة نأخذ الأول والثاني والثالث من كل مجموعة فيصبح لدينا

(١٢) سباحاً ونكمل الى الرقم (١٦) بإحدى الطرق التالية بحسب نظام البطولة

أ – نأخذ الرابع من كل مجموعة

ب – أفضل أربعة أرقام مسجلة ممن ترتيبهم الرابع والخامس

ج – أفضل أربعة أرقام مسجلة من المجموع العام (طبعاً عدا الأول والثاني والثالث)

فيصبح لدينا (١٦) سباحاً نوزعهم على مجموعتين يتنافسون في التصفية الثالثة

على الشكل التالي

١٥	١٣	١١	٩	٧	٥	٣	١	المجموعة الاولى
١٦	١٤	١٢	١٠	٨	٦	٤	٢	المجموعة الثانية

ثم يتأهل الأول والثاني والثالث وصاحبي أحسن رقمين مسجلين ليتنافسوا في النهائي

مثال (٤):

لدينا (٨٥) سباحاً بعد توزيعهم الى (١٢) مجموعة

كيف نصل الى النهائي؟؟!!!!

الحل:

نأخذ أصحاب المراكز الأول والثاني والثالث من كل مجموعة فيصبح لدينا (٣٦) سباحاً

نتممهم الى أقرب رقم من مضاعفات العدد (٨) ثمانية الذي هو (٤٠) سباحاً

وذلك بأخذ أحسن أربعة أرقام مسجلة لأصحاب المركز الرابع من المجموعات

ثم نوزعهم على أربع مجموعات كالتالي

٣٦	٣١	٢٦	٢١	١٦	١١	٦	١	المجموعة الاولى
٣٧	٣٢	٢٧	٢٢	١٧	١٢	٧	٢	المجموعة الثانية
٣٨	٣٣	٢٨	٢٣	١٨	١٣	٨	٣	المجموعة الثالثة
٣٩	٣٤	٢٩	٢٤	١٩	١٤	٩	٤	المجموعة الرابعة
٤٠	٣٥	٣٠	٢٥	٢٠	١٥	١٠	٥	المجموعة الخامسة

من التصفية الثانية السابقة نأخذ الأول والثاني والثالث من كل مجموعة فيصبح لدينا

(١٥) سباحاً ونكمل الى الرقم (١٦) حيث نأخذ صاحب أفضل رقم مسجل لأصحاب

المركز الرابع

ثم يتم التقسيم الى مجموعتين كالتالي

١٥	١٣	١١	٩	٧	٥	٣	١	المجموعة الاولى
١٦	١٤	١٢	١٠	٨	٦	٤	٢	المجموعة الثانية

ثم يتأهل الأول والثاني والثالث وصاحبي أحسن رقمين مسجلين ليتنافسوا في النهائي

مثال (٥):

لدينا (٢٨) سباحاً بعد توزيعهم الى أربع مجموعات

كيف نصل الى النهائي؟؟؟!!!!

الحل:

في التصفية الأولى نأخذ الأول والثاني والثالث من كل مجموعة بالإضافة الى أحسن أربعة أرقام ممن احتلوا المركز الرابع والخامس أو من كافة المجموعات

حيث (ممكن أن يكونوا من مجموعة واحدة)

$$١٦ = ٤ + ١٢ = ٤ * ٣$$

فيصبح لدينا (١٦) سباحاً نوزعهم على مجموعتين يتنافسون في التصفية الثانية

على الشكل التالي

١٥	١٣	١١	٩	٧	٥	٣	١	المجموعة الاولى
١٦	١٤	١٢	١٠	٨	٦	٤	٢	المجموعة الثانية

ثم يتأهل الأول والثاني والثالث وصاحبي أحسن رقمين مسجلين ليتنافسوا في النهائي

ملاحظة:

- ١ - يمكن أن تجري البطولات بطريقة خاطفة وسريعة حيث نوزع السباحين الى عدة مجموعات ونأخذ جميع الأرقام ومن خلالها يتم التصنيف النهائي بدون اللجوء الى التصفيات
- ٢ - عند رفع أسماء السباحين المشاركين بأي بطولة يجب كتابة أرقامهم الزمنية لكل نوع من أنواع السباقات التي حققها خلال البطولة.

وهذا سهل وضع المجموعات ويحقق جزءاً كبيراً من العدالة وتقارب المستويات

(انتقاء الموهوبين في السباحة)

◀ انتقاء الموهوبين فى السباحة

تعتبر مشكلة انتقاء السباحين من أهم الموضوعات التي لاقَت اهتماماً كبيراً في السنوات الأخيرة، ويرجع ذلك إلى أن انتقاء السباحين من البداية يوفر الجهد والوقت الذي يبذل مع أشخاص ليست لديهم الاستعدادات ليكونوا سباحين في المستقبل ، وبناء على ذلك فإن بلوغ المستويات العليا لا يقدر عليه إلا هؤلاء الأشخاص الذين يملكون الخصائص الخاصة للسباحة ، بالإضافة إلى الاستعداد النفسي أيضا .

◀ العمر المناسب للانتقاء السباحين :

هناك كثير من الأمثلة تدل على أن أفضل النتائج في السباحة حققها سباحون بدءوا التدريب على السباحة متأخرين نسبيا عن زملائهم . ويدل تحليل وتتبّع نتائج السباحين الدوليين خلال فترة الخمسة عشر عاما الأخيرة أن جميعهم قد بدءوا التدريب في فترة العمر من (٨-١٢) سنة بالنسبة للذكور ومن (٩-١٢) سنة بالنسبة للإناث كما تحقق الإناث نتائج أفضل قبل الذكور بحوالي من (٢-٣) سنوات تقريبا (مصطفى كاظم وآخرون ١٩٨٢) .

وفى دراسة أخرى تبين أن البداية المبكرة لتدريب السباح تتطلب سنوات أطول من الإعداد مع تأخر في العمر الذي يحقق فيه السباح الوصول للمستويات العليا فقد وجد مثلا أن بدء التدريب عند عمر (٦) سنوات يتطلب عدد من سنوات الإعداد يبلغ (٧, ١٠) سنة ويصل السباح إلى المستويات العليا عند عمر (٧, ١٦) بينما البدء بالتدريب عند عمر (٧) سنوات يتطلب (٨) سنوات من الإعداد، ويصل السباح إلى تحقيق المستويات العليا عند عمر (١٥) سنة ويبين الجدول (٢) اختلاف عمر البداية في التدريب بالنسبة لسباحي المستويات العليا وعدد سنوات الإعداد لكل عمر، والأعمار التي يحقق فيها السباحون الوصول للمستويات العليا (بولجاكوف ١٩٧٩) .

جدول (٢)
اختلاف عمر البداية فى التدريب لسباحى المستويات العليا

عدد سنوات الاعداد		عمر تحقيق المستويات العليا		بداية عمر التدريب
اناث	ذكور	اناث	ذكور	
٨,٢	١٠,٧	١٤,٢	١٦,٧	٦
٨,٢	١٠,٧	١٤,٢	١٥,٠	٧
٦,٧	٨,٧	١٤,٧	١٥,٨	٨
٦,٧	٧,٢	١٤,٧	١٦,٢	٩
٥,٣	٦,٥	١٥,٣	١٦,٥	١٠
٤,٣	٥,٥	١٥,٣	١٦,٥	١١
٣,٨	٥,٣	١٥,٨	١٧,٣	١٢
٣,٨	٤,٩	١٦,٨	١٧,٩	١٣
٤,١	٥,٣	١٨,١	١٩,٣	١٤
٣,٨	٤,٦	١٨,٨	١٩,٧	١٥

ويتبين من الجدول بوجه عام أنه كلما زاد عمر بداية التدريب للسباح كلما تطلب ذلك عدد أقل من سنوات الإعداد ، إلا أن العمر الذي يصل فيه السباح إلى المستويات العليا يزداد أيضا وأن أفضل الأعمار لبدء التدريب هو سن السابعة والثامنة سواء للذكور أو الإناث . ومن نتائج هذه الدراسات يمكن القول أن أفضل الأعمار لانتقاء السباحين بوجه عام لا يكون قبل سن السابعة أو الثامنة ، كما يجب ألا يزيد عن سن العاشرة أو الحادية عشرة .

◀ العمر وتطور المستوى الرقمى للسباح :

بتتبع ديناميكية تطور أزمنا السباحين وجد أن أفضل النتائج تتحقق عادة بعد عمر ١٥ سنة ، ويعتبر مستوى التقدم معيارا للإنتقاء والتنبؤ بالنتائج فيما بعد

وقد لوحظ أن كثيرا من أفضل السباحين الدوليين لم يكونوا في تعداد الناشئين قبل عمر (١٥) سنة وكانت نتائجهم أقل من المتوسط .
ويدل على ذلك تطور مارك سبيتز Mark Spitz ومايك بارتون Mike Burton حيث كان مستوى مارك سبيتز حتى عمر (١٥) سنة أقل من المتوسط لهذا السن بمقدار (١,٥) ثانية كما كان مستوى مايك بارتون في سباق (١٥٠٠) متر أقل من المتوسط بحوالي ١٧ ثانية ونفس تلك الملاحظات بالنسبة للسباح رولاند ماتثيس Ronald M ، بطل سباحة الظهر الألماني (مصطفى كاظم وآخرون ١٩٨٢) .
ويمكن الاسترشاد بالجدول رقم (٣) في تتبع التطور الرقمي لمستوى سباحي (١٠٠ متر ، ١٥٠٠) متر زحف لتحديد مدى تقدم السباح في المراحل المختلفة للإلتقاء (بولجاكوف ١٩٧٩) .

جدول (٣)

متوسط تطور سباحي ١٠٠ متر ، ١٥٠٠ متر زحف
في الأعمار من ١١-٢٣ سنة

متوسط تطوير سباحي ١٥٠٠ متر زحف			متوسط تطوير مستوي سباحي ١٥٠٠ متر زحف		
مارك	٤٣	١٧٠	مايك	٤٩	١٩٠
سبيتز	سباحاً دولياً	سباح (مستر سبورت)	بارتون	سباحاً دولياً	سباح (مستر سبورت)
المستوي الرقمي	المستوي الرقمي	المستوي الرقمي	المستوي الرقمي	المستوي الرقمي	المستوي الرقمي
		١,٠٧,٠			١٩,٥٨
		١,٠٤,٣			١٩,٢١
		١,٠١,٦			١٨,٤١
١,٠٥		٥٩,٦			١٨,٢٥
٥٩,٣	١,٠١	٥٨,٠٠		١٧,٢٩	١٨,٠٧

٥٥,٢	٥٧,٥	٥٧,٠٠		١٧,٠٨	٢٨,٥٢	١٦
٥٣,٦	٥٦,٠	٥٦,٤	١٧,٢٤.٣	١٦,٥٤	١٧,٤١	١٧
٥٣,٠٠	٥٥,٥	٥٥,٩	١٧,٠٣.٨	١٦,٤٤	١٧,٣٤	١٨
٥٢,٦	٥٥,٠	٥٥,٦	١٦,٤١.٦	١٦,٣٧	١٧,٣٠	١٩
٥١,٩	٥٤,٤	٥٥,٤	١٦,٣٤.١	١٦,٣٣	١٧,٢٧	٢٠
٥١,٤	٥٤,٤	٥٥,٢	١٦,٠٨.٥	١٦,٣٠	١٧,٢٥	٢١
٥١,٢	٥٣,٨	٥٥,٠٠	١٥,٥٧.٣	١٦,٣٢	١٧,٢٣	٢٢
		٥٤,٩	١٥,٥٧.٣	١٦,٣٥	١٧,٢٢	٢٣

◀ العمر التدريبي للسباح

من الجدير بالذكر التأكيد على أن الأعمار من (١١ - ١٤) سنة تعتبر أفضل فترة لنمو مستوى التقدم في مسافات السباحة (٤٠٠ ، ٨٠٠) متر والسبب في ذلك يرجع إلى زيادة نمو المرونة وصفة الهيدروديناميكية والقدرة الهوائية خلال هذه الفترة من عمر السباح .

أما بالنسبة للفترة من (١٣ - ١٦) سنة وما بعدها، فإن السباح يصل إلى نتائج أفضل في سباقات (١٠٠ ، ٢٠٠) متر ويرجع السبب في ذلك إلى زيادة نمو القوة العضلية والقدرة اللاهوائية في هذه المرحلة السنية .

ويمكن القول بأن تحقيق نتائج طيبة في مرحلة الطفولة لا يعتبر ضمانا كافيا للاحتفاظ بنفس التفوق مستقبلا، وقد يرجع السبب في ذلك إما إلى استخدام طرق التدريب التي تؤدي إلى الإسراع والتعجيل في الحصول على ما يؤدي إلى سرعة استهلاك إمكانات الناشئ مبكرا، وأما إلى عوامل نفسية واجتماعية معوقة (مصطفى كاظم وآخرون ١٩٨٢) .

◀ مراحل الانتقاء في السباحة :

لانتقاء الموهوبين في السباحة هناك نماذج من الاختبارات لكل مرحلة من مراحل الانتقاء ، حيث يتم انتقاء السباحين خلال ثلاث مراحل (مصطفى كاظم وآخرون ١٩٨٢) .

◀ المرحلة الأولى :

وهذه المرحلة خاصة بالأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (٨-١٢) سنة ، ويشمل برنامج الانتقاء ما يلي :

- القياسات الانثروبومترية
- صفة الهيدرديناميكية (انسيابية الحركة في الماء)
- اختبارات مرونة المفاصل .
- اختبارات القدرة الهوائية .

ويستهدف الانتقاء في هذه المرحلة الكشف عن المستوى المبدئي لهذه الصفات .

◀ المرحلة الثانية :

وتختص بالأعمار من (١٢-١٤) سنة ويشمل برنامج الانتقاء .

- اختبارات القوة
- اختبارات القدرة الهوائية
- زمن السباح في قطعه مسافة معينة .
- مقارنة نتائج القياسات الانثروبومترية بالمستويات النموذجية .
- تكرار اختبارات المرحلة الأولى ودراسة مدى تطورها .

كما أن المواظبة على حضور التدريب أيضا تعتبر من العوامل الهامة ، حيث يمكن اعتبارها مؤشرا غير مباشر للحالة الصحية ومدى الدافعية لدى السباح .

◀ المرحلة الثالثة :

وتختص بالمرحلة العمرية من (١٢-١٦) سنة وهي تتفق مع مرحلة زيادة عمق التخصص ومرحلة التدريب لتطوير المستوى وعند اجراء القياسات الانثروبومترية في هذه المرحلة يراعى توجيه السباح الى نوع التخصص الذى يتناسب مع نتائج هذه المقاييس .

و من خلال هذه المرحلة يمكن انتقاء السباحين بهدف إعدادهم للمنافسات الدولية ، و تعتبر المقدرة على تحميل التدريب ، و قدرة الجهاز العصبى و كفاءته ، و النواحي النفسية من العوامل الهامة فى هذه المرحلة ، كما يرى كونسلمان Councilman أن احساسات السباح بتغيرات ضغط الماء المختلفة على جسمه

بصفة عامة ، و على كف اليد بصفة خاصة ، يلعب دورا هاما في تحقيق مستويات عالية و يمكن الحكم على هذه العوامل من خلال ثبات نتائج السباح و قدرته على بذل أفضل ما لديه في المنافسات (Counsilman1972)

◀ التنبؤ بمستوى السباح على أساس درجة ثبات الاستعدادات :

من بين واجبات الانتقاء في السباحة تحديد إمكانيات السباح التي تمكنه من الاستمرار لفترة طويلة في التدريب وتحقيق مستويات عليا، و يتأسس ذلك على توافر عامل الثبات ، و تدل نتائج الدراسات في هذا المجال على أن عامل الثبات يتحقق في بعض العوامل بينما لا يتحقق في عوامل أخرى .
وقد قامت (بولجاكوف) بدراسة تتبعيه لمجموعة من السباحين الناشئين منذ عمر الحادية عشر إلى السادسة عشر، حيث حقق عدد كبير منهم الوصول إلى مستويات دولية ، وقد شملت القياسات في هذه الدراسة أوجها متنوعة تحتوى على بعض المقاييس الأنثروبومترية مثل الطول ، والوزن ، وكذلك قياسات لبعض عناصر اللياقة البدنية كالقوة والمرونة ، بالإضافة إلى نتائج سباحة بعض المسافات، وتبين نتائج هذه الدراسة أن العوامل التي تحدد الوصول إلى المستويات العالية في السباحة لها درجات ثبات مختلفة (مصطفى كاظم وآخرون ١٩٨٢) .
و يبين الجدول (٤) مدى الارتباط بين القياسات في مرحلة الطفولة المبكرة و مرحلة الطفولة المتأخرة للسباحين من (١١ - ١٦) سنة (بولجاكوف ١٩٧٩) .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين القياسات في مرحلة الطفولة المبكرة و المتأخرة

القياسات	الأعمار بالسنوات				
	١٦ ١٥	١٦ ١٤	١٦ ١٣	١٦ ١٢	١٦ ١١
طول القامة	٠,٩٥	٠,٨٨	٠,٨٨	٠,٨٤	٠,٦٨
وزن الجسم	٠,٨٨	٠,٨٥	٠,٧٩	٠,٦٧	٠,٧٠

السعة الحيوية	٠,٧٣	٠,٧٤	٠,٧٨	٠,٨٢	٠,٩٣
مرونة الكتف	٠,٦١	٠,٧٤	٠,٨٤	٠,٩٢	٠,٨٥
مرونة القدم	٠,٧٦	٠,٧٤	٠,٨٤	٠,٩٢	٠,٨٥
قوة الغضب	٠,٧٨	٠,٧٤	٠,٧٢	٠,٨٥	٠,٩٢
قوة الرجلين بالدينامية	٠,٧٢	٠,٦٣	٠,٧١	٠,٨٥	٠,٩٢
ارتباط النتائج					
٥٠ متر	٠,٤٤	٠,٥٠	٠,٦١	٠,٧٧	٠,٩٢
١٠٠ متر	٠,٦٤	٠,٤٤	٠,٥٨	٠,٦٨	٠,٩١
٢٠٠ متر	٠,٥٥	٠,٧٤	٠,٧٣	٠,٨٥	٠,٩٠
٤٠٠ متر	٠,٦٥	٠,٧٥	٠,٨٠	٠,٨٧	٠,٨٢
٨٠٠ متر	٠,٨٥	٠,٨٢	٠,٨٦	٠,٩٣	٠,٨٦

و يتبين من الجدول السابق أن قياسات الطول و الوزن لها درجة ثبات عالية أي ان الطفل طويل القامة يمكن في المستقبل ان يصبح كذلك بالنسبة لأقرانه كما تقترب درجة ثبات قياسات المرونة من درجة ثبات قياسات أطوال الجسم و يتحقق الثبات في هذه المقاييس في عمر من (١٤ - ١٦) سنة ، كذلك تبين أن درجة ثبات القوة لها ارتباط كبير بالمقاييس الأنثروبيومترية (مصطفى كاظم وآخرون ١٩٨٢) . و تبين دراسة بولجاكوف أيضا أن درجة ثبات الكفاءة البدنية تختلف مثلها مثل القياسات الأنثروبيومترية ، وأنه يمكن التنبؤ بالكفاءة البدنية للسباح في عمر من (١١ - ١٢) سنة ، و يقل صدق التنبؤ في العمر من (١٣ - ١٦) سنة . كما أثبتت الدراسات التحليلية لتطور مستوى نتائج السباحين للمسافات المختلفة ، أن هناك زيادة في درجة ثبات نتائج المسافات الطويلة (٤٠٠ ، ٨٠٠ متر) أكثر منها بالنسبة للمسافات القصيرة ، وبناء على نتائج الدراسات المقارنة لدى الارتباط بين مستويات الطفولة المتأخرة ، فإن السباحة تزداد درجة ثباتها مع زيادة طول المسافة ، فقد ثبت وجود درجة ارتباط عالية بين نتيجة سباحة (٥٠) متر في مرحلة الطفولة المبكرة و المتأخرة و يزداد هذا الارتباط في الفترة من (١٢ - ١٣) سنة، ومن (١٤ - ١٥) سنة، لذا يمكن التنبؤ بمستوى السباح

على أساس سباحة (50) متر وبالنسبة للسباحة (100 متر ، 200) متر فإن درجة ارتباط نتائج مرحلة الطفولة المبكرة ترتبط بنتائج مرحلة الطفولة المتأخرة حيث تحقق أكبر ارتباط لها في نهاية الطفولة المبكرة ، و يتماشى ذلك مع التطور الطبيعي لمستوى عنصر القوة المميزة بالسرعة في الأعمار الأكبر . و نتيجة لتحليل الارتباط بين مرحلتى الطفولة المبكرة و المتأخرة يمكن تقسيم قياسات التي تقيس خصائص هذه المراحل إلى مجموعتين تبعاً لدرجة ثباتها و أهميتها بالنسبة لعمليات الانتقاء والتنبؤ .

◀ المجموعة الأولى :

وتتميز قياسات هذه المجموعة بزيادة درجة ثباتها و أهميتها بالنسبة للانتقاء و التنبؤ و من هذه القياسات :

- المقاييس الأنثروبومترية .
- المقدرة الهوائية .
- زمن سباحة المسافات المتوسطة والطويلة .

◀ المجموعة الثانية :

و تعتبر درجة ثبات هذه المجموعة أقل بالنسبة للمجموعة الأولى . ولكنها أيضاً لها أهميتها في الانتقاء وهذه القياسات هي :

- قياسات القوة .
- صفة الهيدروديناميكية .
- المقدرة اللاهوائية .
- زمن سباحة 100 ، 200 متر .

و تزيد ثبات هذه المقاييس مع زيادة العمر (مصطفى كاظم وآخرون 2009) .

◀ المقاييس الأنثروبومترية للسباحين :

تختلف مقاييس أجسام السباحين باختلاف نوع السباحة المتخصص فيها السباح ويلاحظ أن سباحي السرعة (100) متر زحف ، يتميزون بطول الجسم (180 - 183 سم) ، وزيادة الوزن ، وطول الأطراف ، ونمو عضلي ، حيث

تزداد لديهم مقاييس محيطات الصدر، والعضد، والفخذ، وذلك نتيجة لزيادة المقطع العرضي للعضلات، ويشير تركيب جسم سباحي السرعة إلى زيادة كفاءتهم في أداء الأعمال التي تتطلب القوة المميزة بالسرعة مع استخدام الطاقة اللاهوائية.

بينما يتميز سباحو المسافات عن سباحي السرعة بأن طول قامتهم متوسطة (١٧٥ سم)، مع زيادة في الوزن، ومستوى مرتفع من دليل الوزن و الطول، كما يدل عدم زيادة مقاييس المحيطات و المقاطع العرضية على عدم ارتفاع مستوى القوة العضلية كما أن حجم الجسم غير كبير، وقلة البروزات العضلية تؤدي إلى الحصول على شكل جيد للجسم، و يمتاز سباحو (١٥٠٠ م) بمستوى عال من الناحية الوظيفية حيث تزداد لديهم السعة الحيوية و مستوى مرونة المفاصل، بالإضافة إلى مقدراتهم العالية لإنتاج الطاقة في العمل الهوائي (مصطفى كاظم وآخرون ١٩٨٢).

أما سباحو الظهر فهم أطول السباحين قامة، مع زيادة طول الأطراف، ارتفاع مستوى دليل الوزن والطول، مع نمو جيد لعضلات العضد و الكتفين، و الذراعين مع اتساع شكل القفص الصدري. و بفضل زيادة الطول فإن مساحة المقاطع العرضية للجسم تقل بالتساوي من أعلاه إلى أسفله، بحيث لا توجد بروزات في الشكل الانسيابي، كما تمتاز أجسامهم بالبناء العضلي الجيد، و يمتازون أيضا بأكبر حجم للسعة الحيوية ومرونة المفاصل. و يمتاز سباحو الدولفن بالطول المتوسط، مع زيادة طول الجذع، و قصر الرجلين و نمو عضلي جيد لعضلات الكتفين، والجذع، والذراعين، والرجلين و يدل وزن الجسم والمقاطع العرضية و نتائج اختبارات القوة على مستوى عال في عنصر القوة، بالإضافة إلى ذلك فإنهم يتميزون بدرجة عالية من مرونة المفاصل.

أما سباحو الصدر فيتميزون بطول متوسط، و وزن أثقل، و مستوى منخفض لدليل الوزن، والطول، و يدل قياس محيطات الجسم لسباحي الصدر على زيادة نمو العضلات الهيكلية، وعضلات الفخذ، والساق، لذلك فإنهم يتميزون بأعلى نتائج في قياسات قوة عضلات الرجلين وتقل عندهم قياسات السعة الحيوية، و المرونة في مفصل الكتف، غير أنهم يمتازون بأعلى مستوى للمرونة في مفاصل الركبة والقدم.

بينما يمتاز سباحو التنوع بزيادة المقاييس العامة الكلية للجسم (الطول ، محيط الصدر ، ارتفاع مستوى دليل الوزن و الطول) وتدل الزيادة في محيطات الجسم على نمو القوة ، كما أن هناك مستوى عاليا من السعة الحيوية والمرونة الجديدة (مصطفى كاظم وآخرون ١٩٨٢) .

وبدراسة الصفات السابقة يمكن انتقاء السباحين لنوع معين من السباحة يتناسب مع البناء الجسمي للسباح ، وكذلك إعداد البرامج التدريبية المناسبة لأنواع السباحات المختلفة . ويمكن الاسترشاد بالجدولين (٥ ، ٦) في انتقاء السباحين الناشئين على أساس المقاييس الأنثروبومترية (٤٧) .



جدول (٥)
القياسات الأثرية والنموذجية لانتقاء السياحين الناشئين (ذكور)

القياسات	سنة ١٢-١٠	سنة ١٤-١٣	سنة ١٦-١٥
الاطوار : (بالستيمترات) ث			
القامة	١٦٢,٤	١٧١,٠	١٧٧,٣
الذراعان	٧٧,٩	٧٤,٧	٨٢,٠
الرسغ	١٩	١٨,٧	٢٠,٢
العرض (بالستيمترات)			
الكفان	٣٥,٦	٣٨,٨	٤١,٥
العرض	٢٥	٢٦,٤	٢٢,٣
القصر الصدري	٨٦,٤	٩٣,٥	٩٩,٦
محيط الكفين	٢٨,٤	٣٠,١	٣٢,٢
الوزن بالكيلو جرام	٤٤,٥	٥٥,٧	٦٢,٩
السمعة الحيوية (سم)	٥٣٠٠	٤٥٠٠	٥٩٠٠
عرض الكتف	١,٣٧	١,٤٠	١,٦١
عرض الحوض			١,٤٦

القياسات	سنة ١٢-١٠	سنة ١٤-١٣	سنة ١٦-١٥
طول الذراع	٠,٤٤	٠,٤٧	٠,٤٠
طول الجسم	٣,٤٤	٣,٤٦	٣,٤٦
وزن الجسم	١,٣٧	١,٤١٤	١,٤٠٩
طول الجسم	١,٠٥	١,٣٣٦	١,٤٤٤
قوة القبضة	٧٤٨	٠,٧٧٣	٠,٧٨٣
وزن الجسم	٠,٦٤٨	٠,٧١٣	٠,٨٥٧
محيط الصدر	٧٢٨	٠,٢٣٩	٠,٢٥٣
وزن الجسم	٠,٢٢٨	٠,٢٤٥	٠,٢٥٣
عرض الكتفين	٠,٥١٥	٠,٦٥٣	٠,٥٦٥
طول الجسم	٠,٥١٥	٥٥٨	٥١٥





التقييمات	١٠-٢٠ سنة	٢١-٣٠ سنة	١٥-٢٠ سنة
مرونة المفاصل : (درجة)			
الكتمن	١٦٣ ١٤٧	١٥٥ ١٤٥	١٥٠ ١٤١,٥
الرقم	٢٠٥ ١٧٥	٢٠٠ ١٧٣	١٩٨ ١٧٥
قوة الشد من الماء (كليو جرام)	١٣ ٩,٩	١٠٤ ١٣,٩	١٧,٨ ١٢,٥
زمن كتم التفسر (بالثانية)	١٦٠ ٩٨	١٠٤ ٧٧,٤	١٦٠ ٩٨
السعة الحيوية وزن الجسم	٨٢٧,٠ ٨٣٢,٠	٨٧٨,٠ ٨٣٢,٠	٨٢٣,٠ ٧٤٩,٠

جدول (٦)
القياسات الأنتروبومترية النموذجية لانتقاء السباحين الناشئين (أناث)

القياسات	١٢-١٠ سنة	١٤-١٣ سنة	١٦-١٥ سنة
الاطول (بالستيمتر)	١٧٣,١ ١٦٢,٢	٨٢,٠ ٧٤,٧	٨٣,٣ ٧٨,١
القامة	٧٧,٨ ٧١,٥	٢٠,٢ ١٨,٧	٢١,٣ ١٩,٤
الذراعان	١٨,٦ ١٨		
الرسغ			
العرض (بالستيمتر)			
الكتفان	٤٠,٠ ٧٤,١	٣٢,٣ ٢٦,٤	٣٤,٧ ٧٢,٣
الحوض	٣٠,١ ٢٤,١	١٣,٤ ٢٥	٣٣,٢ ٢٦,٠
القصر الصدري	٩٤,١ ٩١	٩٩ ٩٢,٥	٩٩ ٩٥,٢
محيط الكتفين	٢٩,٥ ٢٧,٣	٢٣ ٢٩,٧	٢٣ ٢١,١
الوزن (كجم)	٥١,٥ ٤٤,٣	٦٠,١ ٤٢,٩	٦٧,٣ ٥٩,٢
السمعة الحيوية (سم) ^٣	٤٦,٠ ٣٨,٠	٥٢,٠ ٤٣,٠	٦٣,٠ ٤٨,٠
عرض الكتفين	١,٤٩ ١,٢٩	١,٥٣ ١,٣٣	١,٤٩ ١,٢٩
طول الجسم			



جدول (٦)
القياسات الأثروبومترية النموذجية لانتقاء السباحين الناشئين (أناث)

القياسات	سنة ١٠-١٢ سنة	سنة ١٣-١٤ سنة	سنة ١٥-١٦ سنة
طول الذراع =	٣٣٠، ١٤٦، ٠	٣٣٠، ١٤٧، ٠	٣٣٠، ١٤٧، ٠
طول الجسم =	٧٨٠	٣٢٤	٣٥٥
وزن الجسم =	١٠، ٦٠، ٩	١٠، ٦٣، ٧	١٠، ٧٨، ٠
قوة القبضة =	١٠، ٥٠، ١	١٠، ٥٤، ٧	١٠، ٥٨، ٤
وزن الجسم =	٢٤٠	٢٨٨، ٠	٣٣٥، ٠
محيط الصدر =	٧٨٠	٨٢٨، ٠	٨٨٨، ٠
طول الجسم =	١٠، ٥٠، ١	١٠، ٥٤، ٧	١٠، ٥٨، ٤
عرض الكتفين =	٢٤٠	٢٨٨، ٠	٣٣٥، ٠
طول الجسم =	٧٨٠	٨٢٨، ٠	٨٨٨، ٠
مرونة المفاصل (درجة)			

جدول (٦)
القياسات الأثرية لانتقاء السباحين الناشئين (أناث)

القياسات	سنة ١٢-١٠	سنة ١٤-١٣	سنة ١٦-١٥
الكتفين	١٦٠ ١٤٤	١٥٣ ١٤٥	١٥٠ ١٤٢
القدم	٢٠٥ ١٧٤	٢٠٠ ١٦٩	٢٠٠ ١٧٥
قوة الشد من الماء (كيلو جرام)	١٣ ١٠	١٤ ١١	١٥,٣ ١٢,٣
زمن كتم النفس (بالثانية)	٧٢,٨ ٥٠,٧	٩٠,٠ ٥٧,٠٠٠	١١٠,٠ ٧٠,٣
السعة الحيوية = <u> </u> وزن الجسم	١,٠٤٢ ٧,٤٦	٠,٩٨٨ ٠,٧١٤	١٩٠٠ ٠,٧٤٣

◀ سباحو السرعة و المسافات :

لانتقاء سباحي السرعة والمسافات أجريت بجامعة إنديانا بالولايات المتحدة الأمريكية تجربة أخذ عينة من العضلة للتمييز بين سباحي السرعة و التحميل على أساس الارتباط بين مسافة الوثبة العمودية ، ومسافة السباق ، و ذلك للسباحين الذكور في الأعمار من (١٧ - ٢٥) سنة . ويبين الجدول رقم (٧) نتائج هذا الاختيار .

جدول (٧)
أختبار الوثبة العمودية و علاقتها بانتقاء السباحين
للسباقات المختلفة

مسافة الوثبة العمودية بالبوصة				السباقات بالمتر
٣١ - ٢٥	٢٦ - ٢٣	٢٤ - ٢٠	٢٢ - ٩	
١٠٠ ٥٠	٢٠٠ ١٠٠	٨٠٠ ٤٠٠	١٥٠٠ ٤٠٠	أفضل السباقات
٢٠٠	١٠٠ ٥٠	٢٠٠ ١٠٠	٢٠٠	السباقات الإضافية
		٥٠٠		

▶ أنتقاء المنتخب القومي للسباحة :

عند القيام بالانتقاء بهدف تكوين المنتخب القومي يجب مراعاة المقارنة بين السباحين ليس فقط في المستوى الرقمي ، ولكن أيضا يراعى عامل العمر، فإذا ما سجل سباحان زمنا واحد في سباق (١٠٠) متر صدر قدرة (١,٠٦) دقيقة ، و كان أحدهما يبلغ من العمر (٢٠) سنة ، والأخر (٣٠) سنة فإن الأفضل هو السباح الأصغر سنا .

وقبل انتقاء أعضاء المنتخب القومي حسب الأعمار و المستويات المختلفة فإنه يجب تحديد ما يأتي (مصطفى كاظم وآخرون ١٩٨٢) :

- ١- العمر المثالي لتحقيق أفضل النتائج لنوع تخصص السباح .
- ٢- المستوى الذي وصل إليه سباحو الأدوار النهائية في الدورات الأولمبية .
- ٣- العلاقة بين العمر الزمني وتطور المستوى الرقمي للسباح .

وبناء على ما سبق فعند القيام بانتقاء سباح يجب أن نحدد الرقم المناسب لعمره حتى يمكن تطوير هذا الرقم بحلول موعد الدورة الأولمبية القادمة ، ويلاحظ من الجدول السابق أن انتقاء المنتخبات القومية يجب أن يتم في ضوء العمر و المستوى الرقمي ، و كلما كان العمر أكبر تطلب ذلك من السباح أن يكون أعلى مستوى ، كما يمكن الاستعانة بالجدول السابق في متابعة تقدم السباحين خلال سنوات الأعداد (مصطفى كاظم وآخرون ١٩٨٢) .

(بعض الألعاب المائية)

١- كرة الماء:



تعتبر كرة الماء من الألعاب الرياضية التي يتم ممارستها داخل أحواض السباحة، وذلك باستخدام كرة مطاطية لقدرتها على الطفو فوق سطح الماء، ويتنافس عليها فريقان، وكل فريق يتكون من سبعة من اللاعبين.

نشأة كرة الماء:

لقد نشأت هذه اللعبة في الهند، وكان اللاعبون حينها يقومون بركوب ظهور الخيول عند اللعب، ثم يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم بواسطة مضرب خشبي، ولكن حين اشتهرت هذه اللعبة في أوروبا تم استبدال الخيول ببراميل الماء، مع استخدام مضارب خشبية قصيرة لتمرير الكرة بين اللاعبين، بعد ذلك تطورت اللعبة وتم استبدال المضارب الخشبية بمجاديف طويلة، مع استبدال براميل الماء ببراميل أخرى تأخذ شكل الخيول.

وبعد ذلك اهتم القائمون على اللعبة بتطويرها فقاموا بإلغاء البراميل الخشبية تماماً، مع اهتمامهم بزيادة عمق المياه، فأصبح اللاعبون يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم أثناء سباحتهم في الماء، والمرمى في البداية كان قارباً، ثم تطور الأمر بعد ذلك ليصبح حوضاً، ثم تطور بعد ذلك إلى مرمى خارج الماء، ويقف الحارس خارج الماء للتصدي للكرة.

وقد كان هناك صعوبة في إحراز الأهداف، فتم استبداله برمى داخل الماء، ولقد انتشرت هذه اللعبة بشكل كبير حتى أنها أصبحت من أشهر الألعاب في الرياضات الأولمبية، ويلعبها الرجال على وجه الخصوص.

لاعبي كرة الماء:

يتكون فريق كرة الماء من حارس مرمى وستة لاعبين أساسيين وستة لاعبي احتياط، ويتميز اللاعبون بارتدائهم لباساً بحرياً نصفياً، ومن الأمور غير المسموح بها لهم هي دهن أجسادهم بدهن من الشحوم أو الزيوت، كما يتم منعهم من ارتداء أي شيء معدني مثل الساعات والخواتم التي قد تؤذي الآخرين، ويرتدي كل لاعب غطاءً للرأس والأذنين مرقماً، حيث يرتدي حارس المرمى الرقم ١ بينما باقي أعضاء الفريق يرتدون الأغطية المرقمة من الرقم ٢-١٣ بشكلٍ متسلسل.

ومما يميز الفريقين عن بقية الفرق الأخرى للألعاب الرياضية هو غطاء الرأس، حيث يرتدي الفريق الأول أغطية رأس زرقاء قاتمة، بينما يرتدي أعضاء الفريق الثاني أغطية رأس بيضاء، أما حارس المرمى للفريقين فهو يرتدي غطاء رأس أحمر اللون.

الكرة والملعب:

يقومون اللاعبون في هذه اللعبة باستخدام كرة مطاطية مستديرة منفوخة بشكلٍ جيد، ويكون محيطها من ٦٨ إلى ٧١ سم، وتتميز بقدرتها على الطفو فوق سطح الماء، ويجب ألا يتسلسل الماء بداخلها، وألا يكون بها مواد دهنية، ويبلغ طول الملعب ٣٠ متراً وعرضه ٢٦ متراً وعمق المياه لا يقل عن ١,٨ متراً.

يتم وضع علامات مميزة على جانبي الملعب باستخدام ثلاثة ألوان، وكل لون يميز خطاً معيناً: فاللون الأصفر يميز خط الأربعة أمتار ويبدأ من خط المرمى، واللون الأحمر يميز خط المترين ويبدأ من خط المرمى، فيما يستخدم اللون الأبيض ليميز خط المرمى وخط المنتصف.

ويتميز المرمى بلونه أبيض، وتتم صناعته من البلاستيك أو من الخشب أو المعدن، كما يتم وضع القوائم على طرفي المرمى بشكل عمودي، وتكون المسافة بينهما من الداخل ثلاثة أمتار، وارتفاع القائمة عن سطح الماء تسعين سنيمتراً.

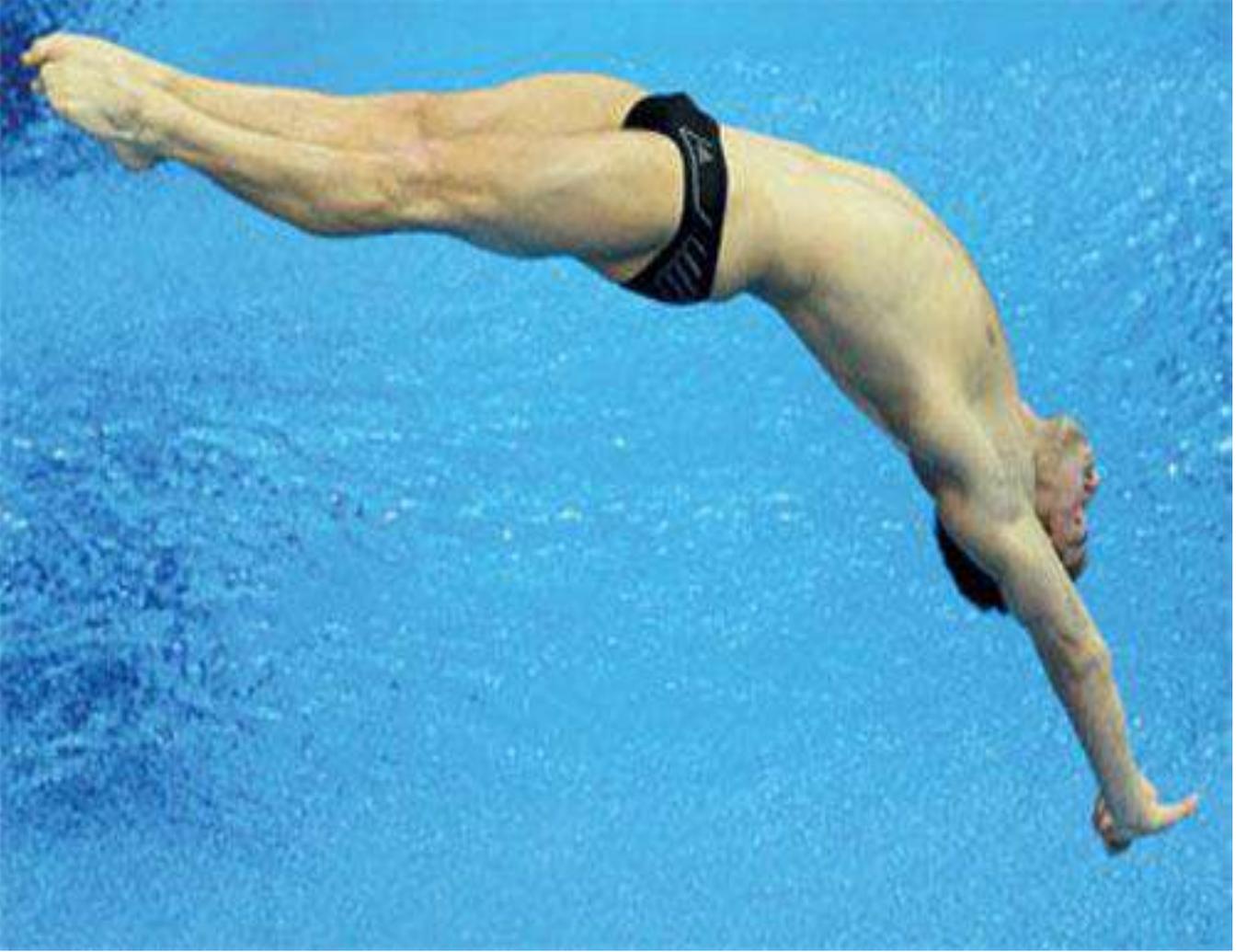
زمن المباراة:

إن مباره كرة الماء تتكون من أربعة أشواط، ومدة كل شوط تكون سبع دقائق فقط، كما يتبادل الفريقان أماكنهم قبل بداية كل شوط، ويوجد فترة الاستراحة بين كل شوط والآخر مدتها دقيقتين، ويتم احتساب وقت إضافي مدته ثلاث دقائق في حالة تعادل كلا الفريقين، ويكون ذلك بعد استراحة خمس دقائق بعد شوطين من المباراة.

التحكيم:

مباره كرة الماء تتكون من اثنين من الحكام، ويكون بجانبهما مراقب للأهداف، ويكون مع الحكم صفارة قوية يعلن بها بدء المباراة وبدء الشوط، مع وجود عصا طويلة طولها ٧٠ سم ويكون مثبت في أحد طرفيها علم أزرق اللون والطرف الآخر علم أبيض اللون.

الغطس (النكس الى الماء)



وله عدة أشكال وارتفاعات متنوعة فمن اشكالها القفز من السلم الثابت أو السلم المتحرك وتتراوح ارتفاعاتها ما بين ٣ - ١٠ أمتار

حيث يمكن إجراء القفزة من الثبات أو من الحركة

ويمكن أن تكون بشكل فردي أو زوجي للإناث والذكور وتكون القفزة أمامية أو خلفية بشكل ثابت أو شقلبة أمامية أو خلفية أو بهلوانية (عدة حركات)

البالية المائي الإيقاعي



يعتبر البالية المائي من الرياضات الراقية ويحتاج تدريبات منذ الصغر على التحكم في التنفس وطول مدة البقاء تحت الماء ومهارات جسديه كثيره.

ويقام كل عام عدة مسابقات دوليه في عدة دول.

تعد هذه اللعبة خليط بين رياضات الجمباز والسباحة والباليه، حيث انها تجمع ما بين القوة والفنيات والمرونة، بالإضافة الى القدرة العالية على حبس الانفاس، خاصة عندما تكون اللاعبة رأساً على عقب داخل الماء.

اللعبة التي ادرجت اولمبياً على مستوى السيدات فقط، تلعب منافساتها بشكل فردي وزوجي ورباعي وثمانى، وتكون في حوض مستطيل يبلغ طوله ٢٠ متراً وعرضه ١٢ متراً وعمق المياه ثلاثة أمتار على الأقل، وتكون مياهه شفافة لإظهار قاع الحوض.

وفي اللعبة، يقوم الفريق بعرض لا تقل مدته عن أربع دقائق ولا تزيد عن خمسة دقائق منها عشرون ثانية على الأكثر فوق الماء، وتتألف المسابقة من خمس مجموعات هي : الباليه (سباحة على الظهر مع ثني الركبة)، والدولفين (سباحة على الظهر مع ثني الركبة ومد الرجل خارج الماء بشكل زاوية قائمة)، والدولفين العكسية (نفس سباحة الدولفين ولكن بشكل معكوس)، والسالتو (سباحة مع الدوران الأمامي والخلفي)، والمنوعات (جميع الحركات التي يمكن ابتكارها)، هذا وقد دخل مؤخراً نوع جديد من أنواع المسابقات وهو كومبو ويتألف من فريق يبلغ عدد أعضائه عشرة، اثنان من السباحات يقمن بعرض منفرد ومختلف عن بقية السباحات، كما يمكن لسباحة واحدة أن تقوم بأداء منفرد في ما يرافقها جميع الفريق بأداء حركات مكتملة للرقصة، هذا وتعطى العلامات من صفر إلى عشرة، ويضع كل قاض علامته على حدة ثم تؤخذ العلامات من القضاة، ويؤخذ متوسط المجموع، وتكون على حسب الأداء الفني والأداء المهاري .

سباق القوارب

كما في الشكل



سباق التجديف

ويكون في الأنهار والبحيرات والبحار بشكل فردي وزوجي وجماعي



الهوكي على الجليد



الهوكي على الجليد هي رياضة شتوية عنيفة وسريعة يتبارى فيها فريقان يتألف كل منهما من ستة لاعبين وتسعة احتياطيين على مساحة محددة من الجليد.

يلعب الهوكي الرجال والنساء في الألعاب الأولمبية (منذ ١٩٢٠) وفي بطولة العالم التي تقام كل عام.

مواصفات اللعبة

- ملعب جليدي مقسم الى ثلاث مناطق مناطق الدفاع والمنطقة المحايدة ومنطقة الهجوم.

- المرمى على مسافة ثلاثة أمتار من الحدود النهائية للملعب.

- كرة غطاؤها من الجلد الابيض ووزنها لا يزيد على ١٧٠ غ ومحيطها لا يزيد على ٢٦ سنتم.

- عصا وهي كناية عن مضرب خشبي طوله ١٣٥ سنتم على الاكثر واسفلها مسطح طوله ٣٧ سنتم وارتفاعه ٩ سنتم يستعمل لضرب قطعة مسطحة ومستديرة.

- الاحذية: لا يستعمل اللاعب حذاء فيه اشياء خطيرة، اي من دون مسامير أو معدن ما او غير ذلك.

قواعد اللعبة

يتوزع اللاعبون كما يلي: حارس للمرمى، لاعبان في الدفاع، ثلاثة لاعبين في مقدمة الهجوم. ويحق لمدرّب الفريق استبدال أحد اللاعبين اثناء المباراة كما يحق للاعب ايقاف الكرة بواسطة جزء من جسمه.

يرتدي اللاعب لباسا خاصا يغطي الكتفين والساقين والفخذين والكوعين واليدين، بالإضافة الى خوذة واقية.

كما ينتعل مزلاجين كل منهما شفرة فولاذية. اما حارس المرمى فيرتدي لباسا أكثر قدرة على الوقاية.

تتألف المباراة من ثلاثة اشواط مدة كل منها ٢٠ دقيقة، ويبدأ اللعب بعملية الارسال بحيث يقف لاعبان من الفريقين كل بالقرب من خط مرماه، وتوضع الكرة على الارض بين اللاعبين ويحاول كل منهما ضرب الكرة بعصاه.

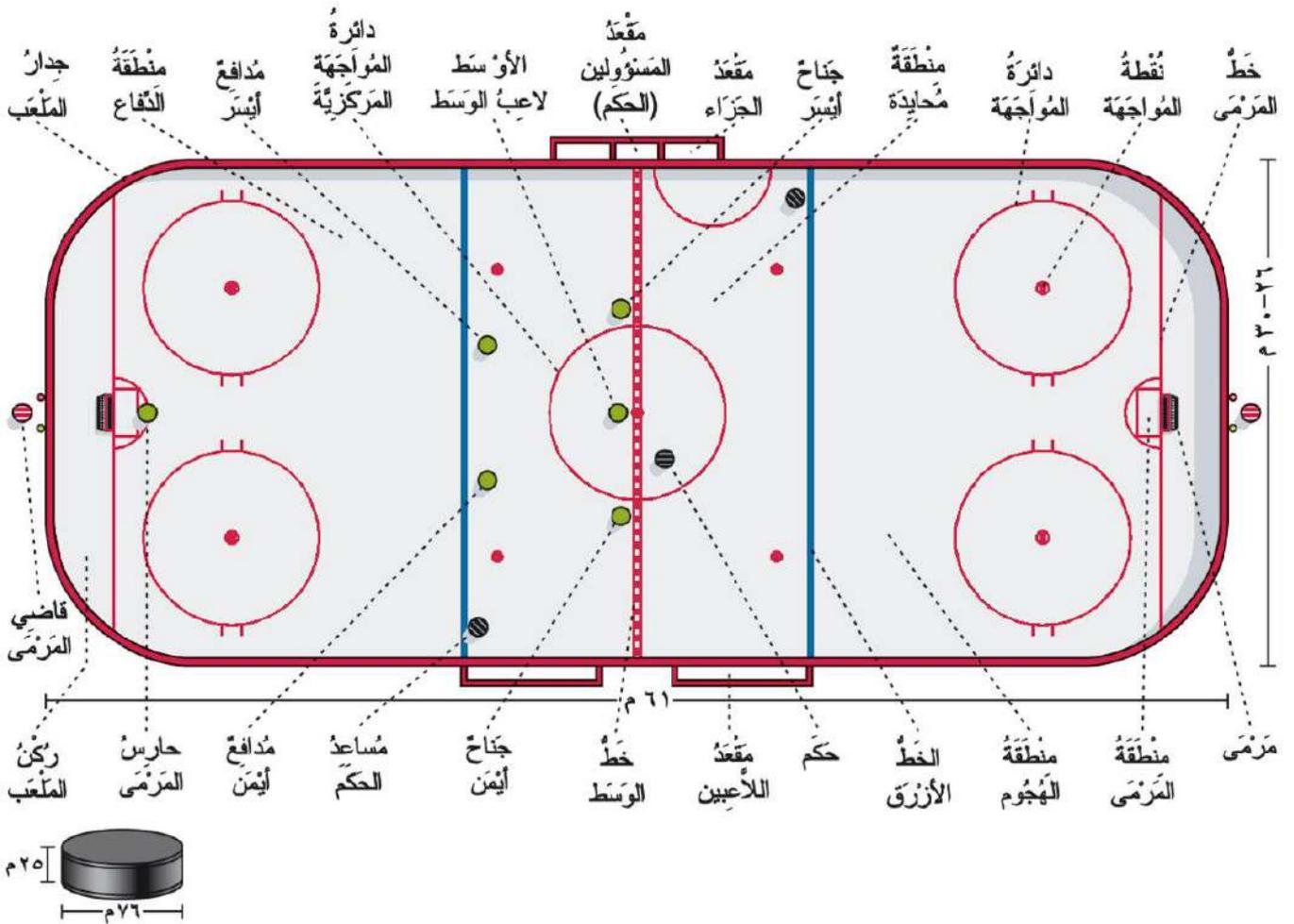
واثناء الارسال، يقف كل لاعب من اللاعبين بالقرب من خط مرماه ليُدافع عنه وهكذا تدور اللعبة حتى يفوز أحد الفريقين.

يحرز الفريق نقطة حين يدخل القرص في المرمى، حيث يحاول حارس الفريق الخصم ألا يسمح لهم بذلك.

يمكن الحكم إيقاف لاعب ما عن اللعب لمدة دقيقتين أو خمس دقائق أو ١٠ دقائق أو إلى نهاية المباراة، وذلك حسب نوع المخالفة المرتكبة. اما العقوبات التي تزيد عن ٥ دقائق فتعتبر عقوبات شخصية وينالها اللاعب في حال قيامه بسلوك غير رياضي يهدد لاعب الخصم، وهي من العقوبات التي نادرا ما تستخدم إلا في الحالات القصوى.

ولدى معاقبة أحد اللاعبين بالإيقاف عن اللعب لمدة دقيقتين أو خمس دقائق، يخرج اللاعب المعاقب من الملعب ويجلس في مكان مخصص للعقوبات بينما يتابع فريقه اللعب ناقصا لاعبا. وفي حال ارتكب لاعبو الفريق المعاقب مخالفات أخرى ضمن فترة العقوبة الأولى يتم إيقافهم مع مراعاة إبقاء ٣ لاعبين وحارس من الفريق المعاقب كحد أدنى وذلك عن طريق السماح بتبديل أحد اللاعبين الثلاثة في حال ارتكابهم مخالفة.

صورة توضيحية لملاعب الهوكي على الجليد



قانون الألعاب المائية

أولا : قانون السباحة

مادة (1): إدارة المسابقات :

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

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

عدد:

- 1 حكم عام .
 - 4 قضاة طريقة سباحة .
 - 2 إذن بدء.
 - 2 رئيس مراقبي دوران (واحد عند كل نهاية من الحمام).
 - 16 مراقبي دوران (واحد لكل نهاية في كل 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 مايلي : -

عدد :

- 1 - رئيس ميقاتيين .
- 2 - ميقاتي لكل حارة .
- 1 رئيس قضاة نهاية .
- 1 قاضي نهاية لكل حارة .

مادة (1 / 3) : في الألعاب الأولمبية وبطولات العالم يتم معاينة حمام السباحة والأجهزة والمعدات الفنية بواسطة مندوب الاتحاد 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 كما يجب أن لا 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 علي 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 قضاة النهاية مع الأزمنة المسجلة فإن 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): علي 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 فوراً إلي الماء) .

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

وعندما يكون المتسابقين وطاقم التحكيم مستعدين للبداية يشير الحكم بذراعه مفرودة إلي الأذن بالبداية موضحاً 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 احد أفراد طاقم التحكيم المختصين .

مادة (2/2): الأذن بالبداية:

مادة (1/2/2): تصبح للأذن السيطرة الكاملة علي السباحين عندما يعطي الحكم له الإشارة بذلك (مادة 5/1/2) وحتى بداية السباق ... تعطي إشارة البداية وفقاً 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 آخر 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 الأذن بالبداية 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 الأذن بالبداية علي جانب الحمام وعلي مسافة خمسة أمتار تقريباً من خط البداية بحيث يتمكن الميقاتييين من رؤية وسماع إشارة البداية كما 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 فوراً .

مادة (5/2): مراقبي الدوران:

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

مادة (2/5/2): يتأكد كل مراقب دوران من إتباع السباحين للقواعد الخاصة بالدوران وذلك بدء من آخر 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): كل مراقب دوران عند حائط البداية يعطي إشارة تنبيه للسباح الموجود في حارته عندما يكون باقي له علي إنهاء السباق طولين للحمام + 5 متر وذلك في السباقات الفردية 800 متر , 1500 متر تكون إشارة التنبيه بصفارة أو جرس .

مادة (5/5/2) : كل 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 (1/13) .

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

مادة (6/2) قضاة طريقة السباحة :

مادة (1/6/2) : يتواجد قضاة طريقة السباحة علي 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 إلي الحكم عن كل مخالفة موضحة اسم السباق ورقم الحارة واسم السباح ونوع المخالفة .

مادة (7/2) : رئيس الميقاتيين :-

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

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

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

مادة (8/2) : الميقاتيون :

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

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

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

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

ممنوع علي 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 حتي 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 كل سباق بطاقات تسجيل النتائج موقعا عليها من قضاة النهاية ويحدد النتائج بالترتيب ويرسلها مباشرة إلي 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 (10/2) : قضاة النهاية :

مادة (1/10/2) : 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 كل سباق يقوم كل قاضي نهاية بتحديد وتسجيل الترتيب طبقا للمهمة المحددة له . فيما عدا قيام قضاة النهاية بتشغيل أزرار جهاز تسجيل الترتيب الأوتوماتيكي لا يجوز تكليفهم بالعمل كمقاتيين في نفس السباق .

مادة (11/2) : مكتب التسجيل :

مادة (1/11/2) : رئيس المسجلين مسئول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن والترتيب المأخوذة عن طاقم التحكيم بعد كل 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 (12/2) : يأخذ أفراد طاقم التحكيم قراراتهم كل بشكل مستقل عن الآخر وذلك ما لم تنص قوانين السباحة علي غير ذلك .

مادة (3) : إعداد التصفيات والنهائيات :

أن إعداد التصفيات والنهائيات يعتبر هو المحطة الأولى لانطلاق مسابقات الألعاب الأولمبية 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 كل منهم خلال الأثني عشر شهرا الأخيرة ... المتسابقين الذين لم يرسل لهم زمن يعتبروا الأبطال ويقبدا في نهاية القائمة ... يحدد ترتيب السباحين ذوي الأزمنة المتساوية أو إذا كان هناك أكثر 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 السباحين 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 الأولى ثم الذي يليه في السرعة في التصفية الثانية والتالي له في السرعة يوضع في التصفية الأولى 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 الأولى والرابع من حيث السرعة يوضع في الثالثة والخامس في التصفية الثانية والسادس في التصفية الأولى 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 السباحين 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 أكثر في أي سباق يجب أن لا يقل توزيع عدد السباحين في كل تصفية عن ثلاثة 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 فإن 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 أو 4 تبعاً ما إذا كان الحمام له 6 أو 8 حارات ... ويوضع السباح صاب الرقم الثاني علي يساره ثم بالتبادل يمينا ويسارا علي ضوء أزمته المسجلة ... والسباحين ذوي الأزمنة المتساوية يتم تحديد حاراتهم بالقرعة كما توضح من قبل .

مادة (3/1/3): في حالة إقامة سباقات 50 م فإنها تبدأ لرأي اللجنة المنظمة أما مكان 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 - مكان الأذان بالبداية ... الخ وفي الحالتين يجب أن تكون اللجنة المنظمة بإخطار المتسابقين بقرارها قبل بداية السباق بوقت كافي ... وبغض النظر عن الاتجاه الذي سيسير فيه السباق فإن توزيع السباحين علي الحارات يجب أن يكون كما هو سواء كانت البداية أو النهاية عند حافة البداية التقليدية .

مادة (2/3): النهايات :

مادة (1/2/3) في حالة عدم وجود تصفيات فيتم عدد تحديد الحارات طبقاً للمادة (2/1/3) المشار إليها سابقاً. وفي حالة إقامة تصفيات فإن الحارات في النهائي يتم توزيعها وفقاً 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 النهايات المناسبة له علي أن يقام هذه السباق بينهم بعد مرور ساعة علي الأقل من انتهاء جميع تصفيات السباحين المشتركين في هذه السباق .

مادة (3/2/3) : إذا استبعد سباح أو أكثر من نهائي (أ) أو نهائي (ب) من سباق ما فيتم استدعاء البدلاء وذلك وفقاً لترتيبهم في التصفيات ... ويعاد توزيع السباق أو السباقات مع إصدار نشرة إضافية موضحة بها التغيير أو التبديل كما 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 والغراشة 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 بالبداية "خذ مكانك" يأخذ

السباحين وضع البداية فوراً بان يوضع السباح رجل واحدة علي 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 فوراً . ومع الصفارة الطويلة الثانية من الحكم يعود السباحين إلي مكان البداية دون تأخير متعمد (مادة 1/6).. وعندما يأخذ جميع السباحين وضع الاستعداد يعطى الأذن بالبدء الأمر "خذ مكانك" وعند ثبات جميع السباحين يعطى الأذن بالبدء إشارة البداية .

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

مادة (4/4): يعيد الأذن بالبدء المتسابقين في البداية الخاطئة الأولي مع التنبيه إلي عدم البدء قبل إشارة البداية ... وبعد البداية الخاطئة الأولي أي سباح يبدأ قبل صدور الإشارة يلغى سباقه .. أما إذا صدرت إشارة البداية قبل الإلقاء فيستمر السباق ويلغى المخطئ بعد إتمام السباق ... إذا تم إعلان إلغاء سباق المخطئ قبل الإشارة فلا تعطى 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 أدى 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 التنوع 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 كل طول لحمام السباحة وعند النهاية .

مادة (6) : سباحة الظهر :

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

مادة (2/6) : بعد إعطاء إشارة 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 علي الظهر يمكن أن يتضمن حركة تمايل الجسم ولكن لا يتضمن هذا التمايل الوصول إلي 90 درجة من الوضع الأفقي وضع الرأس لا بهم 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 إلي الوضع علي الصدر والتي بعدها يسمح باستخدام شدة زراع واحدة أو شدة ذراعين متلازمين وذلك لبدء الدوران . من لحظة ترك الجسم الوضع علي الظهر إلي 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 علي 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 علي 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 إلي الأمام من الصدر علي أو تحت أو فوق سطح الماء , ثم تسبحان للخلف علي أو تحت أو فوق سطح الماء علي أن يظل الكوعان أسفل سطح الماء عدا في الشدة الأخيرة .. يجب أن لا تتجاوز حركة اليدين للخلف إلي ما وراء خط المقعدة فيما عدا أثناء الشدة الأولى 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 المفصية الأرتعاشية أو الدولفنية لأسفل بالنسبة للرجل ... مسموح بظهور القدمين علي 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 علي أن تظل الأكتاف في

وضع أفقي إلي أن يتم اللمس .. يمكن أنزال الرأس تحت سطح الماء بعد آخر شدة بالذراعين قبل اللمس بشرط أن تشق الرأس سطح الماء في أي نقطة أثناء آخر 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 حتي الرجلين ودفعة بالرجلين وهو غاطس تماما تحت الماء ... يجب أن تشق الرأس سطح الماء قبل دوران اليدين للدخول عن أوسع مرحلة لليدين في الشدة الثانية بالذراعين .

مادة (8) : سباحة الفراشة :

مادة (1/8) : يجب أن يبقى الجسم علي الصدر في جميع الأوقات فيما عدا أثناء الدوران ويبقى الكتفان علي خط واحد من سطح الماء مع بداية الشدة الأولي بالذراعين بعد البداية أو بعد كل دوران ... ويحتفظ السباح بهذا الوضع حتي الدوران التالي أو النهاية .. غير مسموح بدوران الجسم علي 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 يبقى الكتفين في الوضع الأفقي حتي تمام اللمس .

مادة (5/8) : في البداية وبعد كل دوران يسمح للسباح وهو غاطس تحت الماء بأداء دفعة أو أكثر بالرجلين وشدة واحدة بالذراعين تؤدي لرفع الجسم إلي 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 (1/10) : يقطع السباح المشترك في سباق ما المسافة كاملة حتي تحتسب له نتيجة لهذا السباق .

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

مادة (3/10): 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 عليه.

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

مادة (5/10): اعتراض سباح لأخر للسباحة بالعرض في حارة أخرى 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 السباح المخطئ .

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

مادة (7/10) : 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 (8/10): يجب أن يكون هناك أربع سباحين لكل فريق تتابع .

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

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

مادة (11/10): 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 (12/10) : يجب علي كل سباح انهي سباقه أو مسافته في سباق التتابع ترك الحوض في أسرع وقت وبدون أعاقه أي سباح آخر لم يكن أنهى سباقه بعد والا يلغى سباق السباح المخطئ أو يلغى سباق فريقه في التتابع .

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

مادة (11) : قياس الزمن :

مادة (1/11) : يتم تشغيل أجهزة التحكم الأوتوماتيكية تحت إشراف أفراد معتمدين من طاقم التحكم , 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 فإن قرارات القضاة والميقاتين تكون هي المعتمدة . (أنظر المادة 3/13) .

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

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

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

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

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

مادة (4/11) : 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 (5/11) : في حالة إلغاء سباق يسجل في النتائج الرسمية الأجزاء المطابقة للقانون حتي لحظة الاستبعاد .

مادة (6/11) : كل مسافات ال50 متر وال100 متر تسجيل للسباحين المشتركين في التتابعات وتدوين في النتائج المعتمدة .

مادة (12) : الأرقام العالمية :

مادة (1/12) : 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 .

فردى المتنوع : 200 , 400 متر .

تتابع حرة : 4×100 , 4×200 متر .

تتابع متنوع : 4×100 متر .

مادة (2/12) : المسافات وطرق السباحة التالية لكلا الجنسين 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 .

فردى المتنوع : 100 , 200 , 400 متر .

تتابع حرة : 4×100 , 4×200 متر .

تتابع متنوع : 4×100 متر .

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

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

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

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

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

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

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

مادة (10/12) : في السباقات الفردية يمكن للسباح أو لمديره 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 حتي يكون له حق احتساب الزمن الذي سجله لهذه المسافة المتوسطة كرقم عالمي .

مادة (11/12) : يجب أن تكتب طلبات تسجيل الأرقام العالمية علي الاستمارات الرسمية الخاصة بالإتحاد الدولي للسباحة وذلك بواسطة الهيئة المسنولة عن تنظيم أو إدارة البطولة ويوقع عليها أي مسئول معتمد من إتحاد الدولة التابع لها السباح في حالة أفتناعه بجميع الإجراءات المستوفاة .. يجب أن ترسل الاستمارة مباشرة إلي سكرتير عام الإتحاد الدولي للسباحة خلال 14 يوم من تاريخ إجراء السباق .

مادة (12/12) : يجب أن يخطر السكرتير العام للإتحاد الدولي للسباحة بالرقم العالمي سريعاً بواسطة برقية أو توكس 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 تأكيداً لإرسال طلب تسجيل الرقم من الجهة المختصة .

مادة (14/12) : فور استلام الطلب الرسمي يقوم سكرتير عام الإتحاد الدولي للسبحة ومراجعتة والتأكد من استيفائة 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 (11/12) فإنه يمكن للإتحاد 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 إلي 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 (1/13) : عند استخدام نظام التحكيم الأوتوماتيكي الرسمي فأن الترتيب والأزمنة المسجلة وبدايات التتابع المسجلة بهذا النظام يكون لها الأسبقية علي قرارات القضاة والميقاتيين .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

مادة (2/3/3/13) : 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 (1/3/3/13) : 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 (4/3/13) : يتم تحديد الزمن الرسمي كما يلي :-

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

مادة (2/4/3/13) : 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 (3/4/3/13) : إذا تعارض الزمن المسجل يدويا مع الترتيب الرسمي فأن الزمن الرسمي الذي يسجل لهؤلاء السباحين المتعارض زمنهم وترتيبهم مع الزمن البدوي أو زمن الأجهزة النصف أوتوماتيكية يكون زمن المتسابقين ويحدد بواسطة الحكم . وطبقا للمادة (7/13) فالزمن المسجل بهذه الطريقة لا يمكن احتسابه كرقم عالمي .

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

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

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

قوانين السباحة للناشئين

مادة (1): لا يوجد للإتحاد الدولي للسباحة قوانين خاصة بالناشئين .
ملحوظة :يمكن للاتحادات المحلية أ، تقرر قوانين خاصة بها للناشئين .

قوانين الإمكانيات

مادة (1) : إمكانيات للFINA .

مادة (1/1): مقاييس أحواض السباحة الأولمبية يجب ان تقام جميع البطولات العالمية (ما عدا بطولات العالم للأساندة) , الألعاب الأولمبية في حوض سباحة يخضع بقوانين الإمكانيات 3 , 6 , 8 , 11 (الخاصة بأحواض السباحة , أحواض الغطس , أحواض كرة الماء , أحواض السباحة التوفيقية) .

مادة (2/1) : مقاييس أحواض السباحة العامة للFINA يجب إقامة مسابقة الFINA الأخرى في أحواض السباحة الأولمبية المقاييس , ولكن يمكن للمكتب التنفيذي التخلي عن مقاييس معينة بالنسبة للأحواض الموجودة حاليا إذا لم تتضارب بصورة أساسية مع السباقات .

مادة (3/1): الحد الأدنى لمقاييس أحواض السباحة للFINA يجب أن تدار جميع السباقات الأخرى التي تخضع لقوانين الFINA في أحواض تتوافق مع الحد الأدنى لجميع المقاييس المتضمنة في هذا الجزء .

مادة (2) : أحواض السباحة SWIMMING POOLS :

مادة (1/2): الطول LENGTH 50 متر وذلك في حالة استخدام لوحات اللمس الخاصة بأجهزة التحكم الأوتوماتيكية عند حافة البداية أو أضيفت عند حافة الدوران , يجب أن يكون الحوض بالطول الذي يكفل بأن تكون المسافة المفروضة 50 متر بين اللوحتين .

ماده (2/1/2): 25 متر وذلك في حالة استخدام لوحات اللمس الخاصة بأجهزة التحكم الأوتوماتيكية عند حافة البداية أو أضيفت عند حافة الدوران . يجب أن يكون الحوض بالطول الذي يكفل بأن تكون المسافة المفروضة 25 متر بين اللوحتين .

مادة (2/2): الأبعاد المسموح بها DIMENSIONAL TOLERANCES:

مادة (1/2/2): بالنسبة للطول المذكور 50 متر تكون الأبعاد المسموح بها هي 0.3 متر أطول , 0.00 م أكثر علي كل حائط النهاية وعند جميع النقاط لمسافة 0.3 م فوق سطح الماء والي 0.8 م أسفل سطح الماء . يجب اعتماد هذه المقاسات بواسطة مساح أو اداري مؤهل آخر معتمد من جانب اتحاد العضو في الدولة المتواجد بها الحوض محظور تجاوز هذه الأبعاد المسموح بها حتي وأن تم تركيب لوحات اللمس .

مادة (2/2/2): بالنسبة للطول المذكور 25.00 متر تكون الأبعاد المسموح بها هي 0.02 م أطول 0.00 م أكثر علي كل من حائطي النهاية وعند جميع النقاط بارتفاع 0.3 في سطح الماء وحتى 0.8 م أسفل الماء . يجب اعتماد صحة هذه المقاسات بواسطة مساح أو إداري مؤهل آخر ومعتمد من جانب الإتحاد العضو في الدولة المتواجد به الحوض . محظور تجاوز هذه الأبعاد المسموح بها حتي وان تم تركيب لوحات اللمس .

مادة (3/2): العمق DEUS :

الحد الأدنى المطلوب 1.00 متر .

مادة (4/2) الحوائط WAUS:

مادة (1/4/2): يجب أن تكون حوائط النهاية متوازية وتشكل زاوية قائمة مع سطح الماء ومبنية من مادة صلبة غير منزلقية السطح وممتد إلي 0.8 أسفل سطح الماء لكي تمكن المتسابق من اللمس والدفع في الدوران بدون مخاطرة .

مادة (2/4/2): يسمح ببناء أفيز للوقوف عليه للراحة REST LEDGES علي طول الحوائط الجانبية علي إن لا يقل عمقه عن 1.2 م تحت سطح الماء ويعطي 0.1 م إلي 0.15 م .

مادة (3/4/2): قنوات صرف الماء GUTTERS

يمكن تنفيذها علي جميع الحوائط الأربعة للحوض . وإذا نفذت علي حائط النهاية يجب مراعاة أن تسمح بتعليق لوحات اللمس بقدر 0.3 م فوق سطح الماء . كما يجب تغطيتها بطبقة مناسبة من الدهان أو ستارة . يجب تزويدها بصمامات منظمة من أجل المحافظة علي مستوي سطح الماء .

مادة (5/2): الحارة LANES

يجب ألا يقل عرض الحارات عن 2.00 م مع وجود مسافة لا يتقل عن 0.50 م خارج الحارات الأولي والأخيرة .

مادة (6/2): حبال الحارات LONE ROPES

تمتد حبال بطول الحوض بالكامل ويثبت عند كل نهاية بواسطة حلقات داخل تجاويف وحوائط النهاية , يحتوي كل حبل علي عوامات متلاصقة قطر كل منها يتراوح من 0.05 م الي 0.15 م بحد أقصى . تميز العوامات وذلك لمسافة 5.6 م من كل نهاية للحوض بلون مختلف عن باقي العوامات ولا يوضع أكثر من حبل بين كل حارتين . كما يجب شد الحارة كاملا .

مادة (7/2): منصات البدء STARTING PLATFORMS

يجب أن تكون منصات البدء ثابتة بدون أدنى اهتزاز يتراوح ارتفاعها 0.50 م إلى 0.75 أعلى سطح الماء ويغطي السطح بمادة لا تؤدي إلى الانزلاق . يجب أن لا يزيد أقصى انحدار للسطح عن 10 درجات يجب تصميم منصات البدء بحيث تسمح بأداء قبضة علي المنصة بواسطة السياح من الأمام والجانبين لأداء فقرة البدء الأمامية , في حالة ما إذا كانت تخانة منصة البدء تزيد عن 0.04 م توصي باستطاع بمكان عرض 0.1 م علي الجانبين ويعرض 0.40 م من الأمام ولمسافة 0.03 م أسفل سطح منصة البدء . تركيب مقابض اليد من أجل البدء للسباحة علي الظهر وذلك علي ارتفاع يتراوح بين 0.3 م إلى 0.6 أعلى سطح الماء وأن يكون علي مستوي أفقي وعمودي واحد ومتوازيين مع سطح حائط النهاية دون أن تبرز عنه عمق الماء سواء إمكان أم والي 5 م يجب ألا يقل العمق عن 1.2 بالنسبة لمكان تركيب منصات البدء .

مادة (8/2) : الترفيم MUMPERING

يجب ترقيم كل مكعب بدء بأرقام واضحة علي الجوانب الأربعة ومرئية بجلاء تكون الحارة رقم (1) علي الجانب الأيمن وذلك عند مواجهة الحوض من حافة البدء التقليدية .

مادة (9/2) : إشارات لدوران السباحة علي الظهر BOCKSTROKE TURH ONDICATIONS وهي عبارة عن أحبال يتدلي منها أعلام يعرض الحوض وأعلى ارتفاع يتراوح فيما بين 1.8 م كحد أدنى و2.5 م بحد أقصى فوق سطح الماء حيث يثبت علي قوائم تقع علي بعد 5.00 م من كل حائط نهاية كما يجب وضع علامات مميزة علي كل من جانبي الحوض وأيضاً علي كل حبل إذا كان ذلك مستطاعاً وذلك علي بعد 15.00 متر من كل حائط نهاية .

مادة (10/2) : حبل البدء الخاطئ FAISE STOR ROP يتدلي حبل البدء الخاطئ يعرض الحوض وعلي ارتفاع لا يقل عن 1.2 م فوق مستوي سطح الماء من قوائم مثبتة علي بعد 15 متر من أمام حافة البدء . يربط بالقائم بطريقة تسمح له بالتححر الآلي السريع . يجب أن يغطي بفاعلية جميع الحارات عندما يتحرر (يسقط) .

مادة (11/2) : درجة حرارة الماء water tenpertare

يجب أن لا تقل درجة حرارة الماء المثلي عن 26 درجة مئوية (يمكن التجاوز عن درجة مئوية عن الدرجة المثلي) يجب المحافظة علي مستوي الماء أثناء المسابقات دون حركة ملحوظة وحرصاً علي إتباع القواعد الصحية المقررة بمعظم الدول فإنه يسمح بتدفق الماء للحوض ولخارجه طالما أن ذلك لن يؤدي إلي حدوث تيار مائي .

مادة (12/2) : الأضاءه LIGHNG

يجب أن لا تقل شدة الأضاءه فوق منصات البدء وحائط الدوران عن 600 لوكس (وحدة قياس الأضاءه) .

مادة (13/2) : علامات الحارات LANE MARKINGS

يجب أن تكون العلامات (الخطوط) من لون قاتم مخالف يوضع علي أرضية الحوض في منتصف كل حارة .

العرض : الحد الأدنى 0.2 م والحد الأقصى 0.3 م

الطول : 46 متر بالنسبة للأحواض طول 50 متر .

21 متر بالنسبة للأحواض طول 25 متر .

ينتهي كل خطأ قبل حائط النهاية بـ 2.00 متر بخط مقاطع مميز وبطول 1.00 متر وبنفس عرض خط الحارة . توضع خطوط الهدف علي حائط النهاية أو علي لوحات اللمس في منتصف كل حارة وبنفس عرض خطوط الحارات . يجب أن تمتد بصورة متصلة من حافة الحوض حتي أرضيته بوضع خط مقاطع للخط بطول 0.50 وعلني عمق 0.3 م من سطح الماء وذلك مقاسا من نقطة منتصف الخط المقاطع .

مادة (3) : أحواض السباحة للألعاب الأولمبية

وبطولات العالم الطول 50 متر بين لوحة اللمس لأجهزة التحكم الأوتوماتيكية .

مادة (1/3) : الأبعاد المسموح بها كما ورد في المادة 1/2/2 .

مادة (2/3) : العرض 25 متر .

مادة (3/3) : لا توجد .

مادة (4/3) : العمق 2 متر .

مادة (5/3) : الحوائط : كما ورد في المادة 1/4/2 .

مادة (6/3) : قنوات صرف الماء كما ورد في المادة 3/4/2 .

مادة (7/3) : ترقيم الحارات 8 حارات (ثمانية) .

مادة (8/3) : تكون عرض الحارة 2.5 متر بالإضافة إلي مسافتين بعرض 2.5 متر لكل منهما خارج الحارة 1,8 يجب أن يوضع حبل حارة ليفصل بين هاتين المسافتين عن الحارة 1,8 علي التوالي .

مادة (9/3) : حبال الحارات كما ورد في المادة 6/2 .

مادة (10/3) : منصات البدء كما ورد في المادة 7/2 .

ويجب تركيز جهاز ضبط البدء الخاطئ .

مادة (9/3) : حبال الحارات كما ورد في المادة 6/2 .

مادة (10/3) : منصات البدء كما ورد في المادة 7/2 .
يجب تركيب جهاز ضبط البدء الخاطئ .

مادة (11/3) : الترقيم كما ورد في المادة 8/2 .

مادة (12/3) : إشارات دوران السباحة علي الظهر كما ورد في المادة 9/2 .

مادة (13/3) : حبل البدء الخاطئ كما ورد في المادة 10/2 .

مادة (14/3) : درجة حرارة الماء كما ورد في المادة 11/2 .

مادة (15/3) : الإضاءة يجب ألا تقل شدة الإضاءة عن 150 لوكس (وحدة قياس شدة الإضاءة) فوق جميع أجزاء الحوض .

مادة (16/3) : تخطط الحارات . كما ورد في المادة 13/2 وتكون المسافة بين نقط المنتصف لكل حارة 2.5 متر .

مادة (17/3) : إذا كان حوض السباحة وحوض العطس في منطقة واحدة فان الحد الأدنى للمسافة الفاصلة للأحواض 5.00 متر .

مادة (4) : أجهزة التحكم الأوتوماتيكية :

مادة (1/4) : تسجل أجهزة التحكم الأوتوماتيكية وكذلك النصف أوتوماتيكية وكذلك النصف الأوتوماتيكية الوقت المقتضي لكل سباح كما تقرر الترتيب النسبي في السباق . التحكم وقياس الزمن يكون حتى كسر بين عشر بين (100/1 من الثانية) لا تعرقل الأجهزة المركبة لبدء السباح أو دورانه أو نظام الفائض للماء .

مادة (2/4) : يجب بالنسبة للأجهزة ما يلي :-

مادة (1/2/4) : يجب أن تشغل بواسطة الأذن بالبدء .

مادة (2/2/4) : لا توجد لها أسلاك ظاهرة بقدر الإمكان .

مادة (3/2/4) : القدرة علي أظهار جميع المعلومات التي يسجلها والخاصة بكل حارة من حيث الترتيب والحارة .

مادة (4/2/4) : أظهار قراءة رقميه رقمية سهلة لزمن السباح .

مادة (3/4) : أدوات البدء starting devices

مادة (1/3/4) : يخصص للأذن بالبدء ميكرفون لإصدار الأوامر الشفوية .

مادة (2/3/4) : إذا استخدم المسدس فإنه يستخدم مع محوله طاقة TRANSDUCER.

مادة (2/3/4) : يوصل كلا من الميكرفون والمحول مكبر للصوت عند منصة بدء , حيث يمكن سماع كلا من أوامر الأذن بالبدء وإشارة ما وبصورة متساوية لكل سباح .

مادة (4/4) : لوحات اللمس الخاصة بالأجهزة الأوتوماتيكية .

مادة (1/4/4) : الحد الأدنى لمقاييس لوحات اللمس هو عرض 2.40 م , ارتفاع 0.90 م فوق سطح الماء 0.60 م أسفل سطح الماء , يتم تركيب جهاز كل حارة بشكل منفصل عن باقي الحارات ومن ثمة يمكن التحكم في كل منها علي حده ويكون سطح اللوحات ذات لون فاتح وتحمل علامات الخط المعتمد لحائط النهاية .

مادة (2/4/4): التركيب GRSTALLAFION

تركب لوحات اللمس في مكان محدد يقع في منتصف الحارات يمكن أن تكون اللوحات متنقلة بحيث يمكن لعمال الحمام رفعها في حالة عدم إقامة مسابقات .

مادة (3/4/4): الحساسية sensstivity

لا يجب أن تكون اللوحات حساسة بالدرجة التي يمكن أن تتأثر بحركة الماء المتلاطم وتتأثر في نفس الوقت باللمسة الخفيفة باليد . يجب أ، تكون اللوحة بكاملها حساسه بما في ذلك حافتها العليا .

مادة (4/4/4) : العلامات الخطوط MARKINGS

يجب أن تتطابق العلامات علي اللوحات مع العلامات الموجودة علي الحوض , يحدد محيط وحواف اللوحات بكنار أسود عرض 0.25 م.

مادة (5/4/4): الأمان SAFFY

يجب أن تكون اللوحة مؤمنة من الصدمات الكهربائية والحواف الحادة .

مادة (5/4): بالنسبة للأجهزة النصف أوتوماتيكية تسجل النهاية بواسطة أزرار يضغط عليها حكام الزمن

عند لمسة السباح النهاية .

مادة (6/4): ضرورة تواجد الأجهزة التالية كحد أدني لتركيب الأجهزة الأوتوماتيكية .

مادة(1/6/4): إصدار نشرة تضم كل المعلومات التي تستجد أثناء المسابقات .

مادة (2/6/4): لوحة أعلان النتائج للمشاهدين .

مادة(3/6/4): جهاز تحكيم بدايات التتابع حتي 100/1 من الثانية .

مادة (4/6/4): عداد أوتوماتيكي للأجهزة .

مادة(5/6/4): لوحة إعلانات لأزمة الأجهزة .

مادة (6/6/4): ملخصات صارة الكمبيوتر.

مادة(7/6/4): جهاز اللمس الخاطئ.

مادة (8/6/4): جهاز لإعادة شحن البطارية أوتوماتيكيا .

مادة(7/4): بالنسبة للألعاب الأولمبية وبطولات العالم يجب توافر مايلي:-

مادة (1/7/4): أن تحتوي لوحة أعلان النتائج للمشاهدين أثنى عشر خطا علي الأقل من 38 خانة لكل منها القدرة علي إظهار كلا من الحروف والأرقام علي أن لا يقل ارتفاع كل حرف عن 0,28 متر . ويكون في مقدرو هذا النظام التحرك إلي أعلي والي أسفل في غمضة عين . كما تظهر علي اللوحة مرور زمن المسابقة .

مادة (2/7/4): توفير مركز مراقبة مكيف الهواء بابعاد 3×6 متر علي الأقل , يقع علي بعد 3- 5 م من حائط النهاية بدون أي اعاقاة لرؤيا حائط النهاية في جميع الأوقات أثناء المسابقة .

يجب توفير وسيلة سهله للحكم للوصول الي مركز المراقبة أثناء المسابقة . القدرة علي توفير عامل الأمن في جميع الأوقات الأخرى .

مادة (3/7/4): نظام شريط فيديو VIDEO TAPE SYSTEM

يمكن أستعمال الأجهزة نصف اتوماتيكية احتياطي بالنسبة لأجهزة التحكيم الأتوماتيكية وذلك في مسابقات ال FINA أو أي مسابقات هامة أخرى وذلك في حالة توفير أزرار لكل حارة علي أن يدار كل منها بواسطة حكم مستقل (وذلك في الحالة التي . لا يكون هناك حاجة الي قضاة نهاية آخرين) يمكن لأحد مراقبي الدوران تشغيل أحد الأزرار .

ثانياً: بعض قوانين الغطس

واجبات الحكام :

يجب أن يضمن الحكام أن المسابقة سوف تقام طبقاً للأنحاء المسابقات وعلي الأخص أن جميع الفرق تتسابق في ظروف متساوية .
كمبدأ عام يقوم الأذن بالبدء والحكم العام بإعطاء أوامرهم باللغة العربية ولكن إذا وجد أسباب تستدعي استعمال أي لغة أخرى فإنه يمكن استخدام هذه اللغة لتمكين أفراد الحكام من جعل تعليماتهم أسهل فهما لدي الفرق أو المتنافسين أو الإداريين المصاحبين .

التنسيق مع اللجنة المنظمة :

يجب التنسيق بين اللجنة المنظمة والحكام حتي يمكن إقامة مسابقة سليمة من جميع النواحي .
وفي حدود اختصاصاتهم يجب علي أعضاء هيئة التحكم ضمان مراجعة المعدات الفنية المختلفة المقامة علي مجري السباق .
من الهام جدا والضروري وجود وسيلة اتصال بين كل رئيس هيئة التحكم والأذن بالبدء والحكم عند خط الوصول ولجنة المراقبة واللجنة المنظمة وذلك لتمكين أعضاء هيئة التحكم من القيام بواجباتهم علي الوجه الأكمل .

تشكيل هيئة التحكم :

- (1) رئيس هيئة .
- (2) أذن بالبدء .
- (3) حكم عند البداية (راصد).
- (4) حكم عام .
- (5) رئيس حكام الوصول وحكام الوصول .
- (6) رئيس لجنة المراقبة وأعضاء هذه اللجنة .

ويجب أن يحمل ترخيص تحكم ساري المفعول رئيس الحكام والأذن بالبدء والحكم عند البداية (الراصد) والحكام العامون ورئيس حكام الوصول ورئيس لجنة المراقبة.

تشكيل هيئة التحكم :

يقوم رئيس هيئة التحكم بتحديد الواجبات المكلف بها كل عضو من أعضاء هيئة التحكم والأشراف علي قيامهم بهذه الواجبات ويقوم برئاسة الاجتماعات مع ضمان التنسيق الكامل مع اللجنة المنظمة .

ثالثاً: قانون كرة الماء

قوانين الاتحاد الدولي للألعاب المائية للعبة كرة الماء تشتمل علي :-

- (1) مجال اللعب والمعدات .
- (2) الفرق والبدلاء.
- (3) الموظفون.
- (4) مدة المباراة.
- (5) طريقة التسجيل .
- (6) رميات المرمي .
- (7) الرميات الركنية .
- (8) الرميات المحايدة
- (9) الأخطاء .
- (10) الرميات الحرة .
- (11) رميات الجزاء .

مادة- 1- الكرة

- يجب أن تكون كروية .
- ضد الماء.
- ليس لها أي رابط خارجي أو مغطاة بالدهن أو أي مادة مشابهه .
- أن يكون لديها المحيط التالي :
- لمباريات الرجال بين 0.68 – 0.71 متر .
- لمباريات النساء بين 0.65 – 0.67 متر .
- أن يكون وزن الكرة ما بين 400 إلي 450 جرام .
- أن تنفخ إلي الضغط التالي :
- لمباريات الرجال 90 إلي 97 (Kpa) 13to 14 Pounds Psi
- لمباريات النساء 83 إلي 90 (Kpa) 12 to 13 Pounds Psi
- الفرق ترتدي قبعات بألوان متغيرة ،فحرس المرمي يرتدون قبعات حمراء اللون القبعات تكون مجهزة بواقيات لينة للأذن وتكون بنفس لون القبعات للمباريات الدولية تكتب أما القبعات الرمز الثلاثي الدولي للدولة التابع لها الفريق يمكن أن تعرض علم الدولة ، تلبس القبعات في كامل وقت المباراة . ترقم بكل من الجانبين بالأرقام العددية .

وتكون علي ارتفاع 0.10 متر ، يرتدي حراس المرمي القبعات التي تحمل الرقم 1 أما بقية اللاعبين فيرتدون القبعات التي تحمل الأرقام من 2 علي 3 .

مادة 2 – الفرق والبدلاء :

كل فريق يحتوي علي سبعة لاعبين ، يكون احدهم حارس المرمي ، وليس أكثر من ستة بدلاء ، يمكن للمباراة أن تبدأ (أما) أحد الفريقين لديه أقل من سبعة لاعبين ، وإذا ابتدأ اللعب وفريق لديه أقل من سبعة لاعبين لا يستلزم في هذه الحالة وجود حارس مرمي .

البدلاء ، المدريون ، ومسئولين الفريق فيما عدا رئيس المدربين يجلسون جميعهم علي مقعد الفريق خلال المباراة فيما عدا الفترات ما بين الأشواط .

الفرق تغير نهاياتها في نصف الوقت وبعد نهاية الشوط الأول لأي وقت إضافي .

نقباء الفرق (الكابتن) يلعبون كأعضاء في فرقهم ومسئولون عن الإرشاد الجيد وانضباط فرقهم .

يجب علي اللاعبين :

- ارتداء بدلات غير شفافة .
- عدم ارتداء مواد تؤدي علي جروح .
- عدم وضع أي دهون أو زيوت أو أي مواد مشابهه علي أجسامهم .

يمكن أن يستبدل اللاعب بالبدل في أي وقت من المباراة فيما عدا بين منح وأداء رمية الجزاء (ما لم يدعي للوقت المستقطع قبل أداء الرمية) .

- يمكن للبدل أن يدخل إلي مجال اللعب من أي مكان :
- بعد تسجيل الهدف .
- لاستبداله بلاعب مصاب .
- إذا توقف اللعب بسبب نزيف لاعب .

يمكن للاعب مغادرة الماء أو الجلوس أو الوقوف علي السلم أو بجانب الحوض أثناء اللعب لأسباب حادث , إصابة , مرض , نزيف أو ترخيص من الحكم , واللاعب الذي يغادر الماء بشكل شرعي يمكن أن يدخل من منطقة الرجوع في أي وقت بشرط ألا يتجاوز عدد اللاعبين في الماء الحد المسموح .

اللاعب الذي ينزف يغادر الماء بعجالة من أي مكان , إذا غادر الماء بعد إيقاف الحكم اللعب يمكن للبدل أن يدخل من أي مكان , إذا غادر اللاعب الماء من غير ترخيص من الحكم أثناء سريان اللعب , يمكن للبدل أن يدخل من منطقة الرجوع , بعد توقف النزيف , ويمكن للاعب أن يكمل المباراة كبديل .

إذا حصل حادث أو إصابة أو مرض أو أي شئ آخر غير حدوث النزيف , يمكن للحكم أن يعلق المباراة لمدة لا تزيد عن ثلاث دقائق ويوعز الحكم إلي الميقاتي متي توقف الشوط إلي استئنافه .

إذا انسحب حارس المرمي من المباراة لأي سبب طبي , يسمح الحكم لبدل عادل بشرط أن يأخذ أحد اللاعبين قبعة حارس المرمي .

إذا توقف اللعب خلال أصابه , مرض , حادث , نزيف أو أي سبب متوقع , الفريق الذي يستحوذ علي الكرة في وقت توقف اللعب في نفس مكان توقف اللعب في حالة استئناف اللعب .

فيما عدا في حالة النزيف أو الإصابة لايسمح للاعب أخذ مكانه في المباراة إذا دخل البدل بسرعة لاستبداله .

الاتحاد الدولي للألعاب المائية - لعبة كرة الماء أحدث وظائف كالتالي :

حكمان ساحة اثنان مراقبين أهداف , ميقاتيون وسكرتارية .

مادة 3- الموظفين :

- الحكام :
- لهم كامل التحكم والسيطرة في المباراة , ولهم السلطة علي اللاعبين في كل وقت تواجدهم في الحوض وقراراتهم وأسئلتهم للحقيقة نهائية وترجمتهم الفورية للقانون يجب خلال المباراة.
- الصافرة لبدية أو استئناف المباراة أو لإعلان هدف أو رمية مرامي أو رمية ركنية أو رمية محايدة والأخطاء , ويمكن للحكم أ، يعبر قراره بشرط أن يكو قد فعلها قبل أن تعاد الكرة إلي اللعب .
- عدم إعلان خطأ إذا كان باعتقادهم أنه سيكون في فائدة لاعبين الفريق المسيئين .
- عدم الإعلان عن خطأ عادي في ظل وجود عادي في ظل وجود الإمكانية للعب الكرة.
- أن تكون لديهم القدرة علي إعطاء أمر لأي لاعب من الماء بالتوقف مع القانون وترك المباراة إذا رفض اللاعب مغادرة الماء إذا أمره بذلك .
- أن تكون لديهم القدرة علي إصدار أمر طرد أي لاعب , بديل , مشاهد أو مسنول من فناء الحوض الذين يعيقهم سلوكهم عن أداء واجباتهم بشكل مناسب وأخلاق نزيهة .
- صفارة الميقاتيون تطلق بعجالة فيما عدا :
- _ إذا أشار إلي نهاية الشوط وفي نفس اللحظة يمنح الحكم رمية جزاء , تؤدي رمية الجزاء .

_ إذا أشارا لي نهاية الشوط أو فترة 53 ثانية استحواذ علي الكرة بينما الكرة تكون في حالة طيران وعبرت خط المرمي , فيحسب الهدف .

- السكرتارية :
- متابعة سجل المباراة .
- التحكم في فترات الطرد المؤقت للاعبين مع الإشارة علي نهاية فترة الطرد المؤقت وذلك برفع علم ملائم .

- التحكم في الأوقات المستقطعة .
- الإشارة بالعلم الأحمر والصفارة إذا كان اللاعب المطرود مؤقتاً أو البديل قد دخل بطريقة غير ملائمة .
- التأشير بدون تأني لمنح الخطأ الشخصي الثالث ضد أي لاعب كالتالي :
 - بالعلم الأحمر إذا كان الخطأ الشخصي الثالث خطأ طردياً .
 - بالعلم الأحمر والصفارة إذا كان الخطأ الشخصي الثالث خطأ رمية جزاء .

مادة 4 - مدة المباراة :

تكون مدة المباراة موزعة علي أربعة أشواط , ويكون كل شوط عبارة عن سبعة دقائق لعب فعلي مع دقيقتين للفترة ما بين كل شوط والآخر , الوقت الإضافي يلعب إذا كانت النتائج متساوية في نهاية المباراة التي تحتاج إلي نتائج محددة .

قبل بداية المباراة يرمي رؤساء الفريقين عملة معدنية (COIN) لاختيار الملاعب أو النهايات .

عند بداية أي شوط يأخذ اللاعبون مواقعهم علي خطوط مرماهم , وعندما يكون اللاعبون مستعدون, يطلق الحكم في صفارته لبدء اللعب وإطلاق الكرة للعب من علي خط منتصف المسافة .

لكل فريق أن يأخذ وقتان مستقطعان في أي مباراة ويتضمن ذلك أي وقت إضافي , ومدة الوقت المستقطع هي دقيقة واحدة .

مادة 5 - طريقة التسجيل :

- الهدف :
- يسجل عندما تعبر الكرة بكاملها فوق خط المرمي وبين قوائم المرمي وتحت العارضة الأفقية للمرمي.
- ممكن أن يسجل من أي لاعب من أي مكان في مجال اللعب ما عدا أنه لا يمكن لحارس المرمي لمس الكرة فيما بعد خط منتصف المسافة .
- يمكن أن يسجل من أي جزء من الجسم فيما عدا قبضة اليد المثبتة .
- يمكن أن يسجل من ارتداد الكرة من الماء علي المرمي .
- يمكن أن يسجل بعد أي استئناف للمباراة إذا كان علي الأقل لاعبان (لا يتضمن ذلك حارس مرمي الدفاع) يلعبون أو يلمسون الكرة بشكل متعمد فيما عدا الحالات الموضحة بالأسفل
- يمكن أن تسجل مباشرة من :
 - رميات الجزاء .
 - الرمية الحرة التي ترمي بواسطة لاعب في مرماه .
 - التصوية السريعة في رمية المرمي .
 - التصوية السريعة الممنوحة خارج سبعة متر .
- تسجل إذا أنتهي الشوط أو مدة 35 ثانية استحواذ علي الكرة وتم الإعلان عنهم والكرة في حالة طيران ودخلت المرمي .

بعد تسجيل الهدف , يأخذون اللاعبون مواقعهم في منتصف ملعبهم وتستأنف المباراة متي مأطلق الحكم صفارته وتوضع في اللعب عن طريق لاعب الفريق الممنوح عليه الهدف .

مادة 6 - رميات المرمي :

- رمية المرمي :
- تمنح عندما تعبر كامل الكرة خط المرمي فيما عدا ما بين القوائم وتحت العارضة تكون قد لمست علي الأقل أو لعبت من الفريق المهاجم .
- تمنح عندما تعبر كامل الكرة وبين القائمين وتحت العارضة أو تضرب بالقائمين أو بدفاع حارس المرمي مباشرة من :
 - الرمية الحرة الممنوحة داخل سبعة متر .
 - الرمي الحرة الممنوحة خارج السبعة متر والتي لم تلعب بعجالة .
 - رمية المرمي التي لم تلعب بعجالة .
 - الرمية الركنية .
- تؤدي بواسطة حارس المرمي المدافع من أي مكان بمنطقة 2 متر .

مادة 7 - الرميات الركنية :

- تمنح عندما تعبر كامل الكرة خط المرمي فيما عدا ما بين القائمين وتحت العارضة وتكون قد لمست علي الأقل أو لعبت من الفريق المدافع.
- تلعب بواسطة لاعب من الفريق المهاجم من نقطة 2 متر في نفس الاتجاه القريب من مكان عبور الكرة لخط المرمي.
- لا تأخذ مالم يكون جميع لاعبي الفريق المهاجم خارج منطقة 2 متر .

مادة 8 - الرميات المحايدة :

- تمنح الرميات المحايدة :
- تمنح ما وقعت الكرة في موقع مؤكد فيه مصلحة أحد الفرق عند بداية الشوط .
- متي ارتكب لاعب أو أكثر من كل فريق خطأ وفي نفس اللحظة بالضبط ويكون استحالة علي الحكم معرفة من اللاعب الذي أساء أولاً .
- متي أطلق الحكمان صفارتيهما بالنفس اللحظة تماما لمنح خطأ عادي لفرق متضادة .
- متي ارتكب لاعب من كل فريق خطأ طرد مؤقت في نفس اللحظة تماما سواء أثناء اللعب الفعلي أو في الوقت الميت , تؤدي الرمية المحايدة متي ماتم طرد اللاعبين .
- عندما تضرب الكرة أو تسكن في إعاقة فوقية .
- عند الرمية المحايدة :
- يرمي الحكم الكرة في مجال اللعب تقريبا في نفس الموقع الجانبي بحدوث الحدث الرمية المحايدة الممنوحة في منطقة 2 متر تؤخذ علي خط 2 متر .
- تؤدي الرمية بطريقة تضمن للاعبين الفريقين فرصه متساوية للوصول إلي الكرة .

مادة 9 - الأخطاء:

- وهي الأخطاء العادية التي ترتكب بأحدي الإساءات التالية , العقوبة هي رمية حرة للفريق الخصم .
- التقدم من عند خط المرمي في بداية الشوط قبل أن يعطي الحكم إشارة البدء.
- لمساعدة اللاعب في بداية الشوط أو في أي وقت آخر أثناء المباراة .
- مسك أو الدفع بعيدا من قوائم المرمي أو معداته أو جوانبه أو نهايات الحوض أو مسك القضبان فيما عدا عند بداية الشوط.
- في أي وقت من المباراة عندما يكون واقفا علي أرضية الحوض للمشئي ويكون اللعب في حالة تقدم أو القفز من أرضية الحوض إلي الحوض للعب بالكرة أو لمسك الخصم , هذه القوانين لا تطبق علي حارس المرمي بينما هم في منطقة 4 متر .
- عند أخذ أو حمل الكرة كليا من تحت الماء عند مسكها .

- عند الهجوم علي الكرة باستخدام قبضة اليد المثبتة , هذا قانون لايطبق علي حارس المرمي بينما يكون هو في منطقة 4 متر .
- عند اللعب بالكرة أو لمسها بكلتا اليدين في نفس الوقت , هذه القانون لايطبق علي حارس المرمي بينما يكون هو في منطقة 4 متر .
- عند عرفلة الخصم أو بمعنى آخر منع الحركة الحرة للخصم الذي لاحمل الكرة .
- عند دفع أو الدفع بعيدا عن الخصم الذي يحمل الكرة .
- للاعب الفريق المستحوذ علي الكرة الذي يعرقل الخصم للدفع أو الدفع بعيدا منه قبل (الرمية الحرة , رمية المرمي أو الرمية الركنية) أن تؤدي.

- أن يكون ضمن مترين من خط مرمي الفريق الخصم فيما عدا عندما يكون بجانب خط الكرة .
- أن يؤدي رمية الجزاء بدلا من الأسلوب الموصوف .
- أن يصوب مباشرة إلي المرمي من أي رمية حرة أو استئناف من التي لا يسمح بها القانون بتسجيل هدف منها .
- أن يؤخر بإفراط أداء الرمية الحرة , رمية المرمي أو الرمية الركنية .
- لحارس المرمي الذي يلمس الكرة عند خط منتصف المسافة .
- لإرسال الكرة خارج مجال اللعب.
- للفريق الذي يستحوذ علي الكرة أكثر من 35 ثانية المرخص له بالقانون بدون تسجيل هدف .
- عند إضاعة الوقت .

يكون خطأ طرد مؤقت (20 ثانية) عند ارتكاب أي من الإساءات التالية:

- عند مغادرة الماء أو الجلوس أو الوقوف علي السلم أو جوانب الحوض أثناء اللعب فيما عدا حالات الحوادث , الإصابات , المرض , أو بترخيص من الحكم .
- عند الاعتراض (الاحتجاج) علي منح الرمية الحرة , رمية , أو الرمية الركنية .
- عند رش الماء بشكل متعمد علي وجه الخصم .
- عند مسك أو سحب أو إغراق الخصم الذي لايحمل الكرة .
- عند ركل أو ضرب الخصم بشكل متعمد أو التحرك بحركة غير مناسبة بتلك النية .
- لحارس المرمي الذي يفشل في أخذ مكانه الصحيح علي خط المرمي عند أداء رمية الجزاء ويكون قد أمر مر بأخذ المكان الصحيح من الحكم .
- للاعب المطرود أو البديل الذي يدخل إلي مكان اللعب بشكل غير صحيح .
- للاعب الذي لا يستحوذ فريقيه علي الكرة ويرتكب أي من الإساءات التالية قبل أداء الرمية الحرة , رمية المرمي , الرمية الركنية , رمية الجزاء أو الرمية المحايدة : (أعاقه الخصم - دفع الخصم أو دفعه بعيدا - عند ارتكاب خطأ طرد مؤقت) .
- للاعب الذي يستحوذ فريقيه علي الكرة إذا ارتكب خطأ طرد مؤقت قبل أداء الرمية الحرة , رمية المرمي , الرمية الركنية أو رمية الجزاء , تؤدي الرمية .
- للاعب من كل فريق الذي يرتكب أي من الإساءات التالية في نفس اللحظة تماما قبل أداء الرمية الحرة , رمية المرمي , الرمية الركنية : (أعاقه الخصم - دفع الخصم أو دفعه بعيدا - ارتكاب خطأ طرد مؤقت) . كلا اللاعبين يطردان مؤقتا , وتمنح رمية محايدة فيما إذا ارتكبت الإساءات قبل أداء رمية الجزاء , تؤدي الرمية .

- الاعتراض مع أداء رمية الجزاء , يطرد اللاعب المسئ من بقية المباراة ويستبدل .
- ارتكاب فعل سوء تصرف , يطرد اللاعب المسئ من بقية المباراة ويستبدل .
- العصيان أو التمرد أو إبداء عدم الاحترام للحكم أو الموظف , يطرد اللاعب المسئ من بقية المباراة مع استبداله .
- ارتكاب فعل وحشي , يطرد اللاعب المسئ من بقية المباراة , مع عدم استبداله .

اللاعبون المطرودون مؤقتا يذهبون إلي منطقة الرجوع القريبة من خط مرماهم بدون مغادرة الماء , بشرط أن يكون اللاعب المطرود مؤقتا قد ارتفع لسطح الماء بوضوح ضمن منطقة الرجوع .

هو أو البديل يمكن لهم الدخول لمكان اللعب من منطقة الرجوع عند استقبال الأشاره من الحكم أو السكرتارية :

- بعد 20 ثانية من اللعب الفعلي , يؤشر السكرتارية بالدخول وذلك برفع علم مناسب .
- متي ما أخذ فريقه السيطرة علي الكرة أثناء اللعب الفعلي يؤشر حكم الدفاع بيده لدخول اللاعب المطرود مؤقتاً .
- متي ما منح فريقه رمية حرة , رمية مرمي , رمية ركنية أو رمية جزء , يؤشر حكم الدفاع بيده لدخول اللاعب المطرود مؤقتاً بشرط الا يكون قد قفز أو دفع بعيداً من جانب حائط الحوض أو مجال اللعب , ولا يؤثر علي اصطفااف بالمرمي

اللعب الطرود مؤقتاً أو البديل يمكن له أن يدخل من أي مكان بعد تسجيل الهدف .
يكون خطأ رمية جزء إذا ارتكبت أي من الإساءات التالية , العقوبة هي منح رمية جزء للفريق الخضم :

- إذا ارتكب اللاعب المدافع خطأً من منطقة 4 متر لعرقلة إمكانية تسجيل هدف .
- للاعب المطرود لتدخله بشكل متعمد مع اللعب .
- للاعب المطرود مؤقتاً أو البديل الذي يدخل إلي مجال اللعب بشكل غير لائق أثناء أو في نهاية مدة الطرد مع نية منع الهدف .
- للاعب المطرود مؤقتاً أو البديل الذي يدخل إلي مجال اللعب بشكل غير لائق أثناء الدقيقة الأخيرة من المباراة الدقيقة الأخيرة للشوط الثاني الإضافي أو في أي وقت من الشوط الإضافي الثالث , يطرد اللاعب أيضاً من بقية المباراة مع استبداله .
- للاعب أو البديل الغير مؤهل للعب في ذلك الوقت لدخوله إلي مجال اللعب , يطرد من بقية المباراة أيضاً مع استبداله حتي يكون ملائماً .

- لحارس المرمي أو أي لاعب مدافع لسحب المرمي كاملاً بنية منع الهدف يوقف اللاعب أيضاً منة بقية المباراة مع استبداله .
- لمدرّب الفريق الذي لا يستحوذ علي الكرة لطلب وقت مستقطع .
- لمسئولين الفريق لفعالهم أي فعل لمنع الهدف .

الخطأ الشخصي يسجل ضد اللاعب الذي يرتكب خطأ طرد مؤقت أو خطأ رمية جزء يشير الحكم برقم قبعة اللاعب إلي السكرتارية .
عند استلام الخطأ الشخصي الثالث , يطرد اللاعب من بقية المباراة , مع استبداله , وإذا كان الخطأ الشخصي الثالث هو خطأ رمية جزء يدخل البديل قبل أداء رمية الجزء .

مادة 10 – الرميات الحرة :

- الرمية الحرة :
تؤدي من مكان وقوع الخطأ فيما عدا :
 - الكرة تكون ابعده من مرمي الفريق المدافع , الرمية تؤدي من موقع الكرة .
 - إذا ارتكب الخطأ بواسطة لاعب مدافع في داخل منطقة 2 متر , تؤدي الرمية علي خط 2 متر لكن بالاتجاه المعاكس لارتكاب الخطأ , إذا كانت الكرة خارج منطقة 2 متر , تؤدي الرمية من موقع الكرة .
 - يجب أن تؤدي بطريقة تسمح لبقية اللاعبين من رؤية الكرة وهي تغادر يد اللاعب المؤدي للرمية , هذا اللاعب مجازي وقتها أن يحمل أو ينطط الكرة قبل أن يمررها إلي لاعب آخر , يجب أن تلعب الكرة بعجالة أثناء اللعب من يد اللاعب المؤدي للرمية .
 - يجب أن تؤدي بدون تأخير لاداعي له .

مادة 11 – رميات الجزاء :

* تؤدي رمية الجزاء علي خط 4 متر بواسطة أي لاعب من الفريق الممنوح له رمية الجزاء فيما عدا حارس المرمي .

* علي جميع اللاعبين معادرة منطقة 4 متر , ويكونون متواجدين علي مسافة 2 متر علي الأقل من اللاعب المؤدي للرمية , لاعب واحد فقط من الفريق المدافع له الحق الأول بأخذ موقع علي كل جانب من اللاعب المؤدي للرمية , حارس المرمي المدافع يجب أن يكون من قوائم المرمي مع عدم وجود أي جزء من جسمه بجانب خط المرمي عند مستوي الماء .

* عندما يكون الحكم الذي يتحكم في رمية الجزاء راضيا من أن اللاعب الذي سيؤدي الرمية قد استحوذ علي الكرة واللاعبين في مواقعهم الصحيحة , إشارته لأداء الرمية تكون بواسطة الصفارة وبخفص ذراعه بشكل أني من الوضع العمودي إلي الوضع الأفقي .

* علي إشارة الحكم يجب علي اللاعب المؤدي للرمية أن يرمي الكرة بحركة مستمرة مباشرة إلي المرمي .

* إذا منح الحكم رمية جزاء وصفر الميفاتي معلنا عن نهاية الشوط تماما , يغادر جميع اللاعبين الماء قبل أداء الرمية فيما عدا اللاعب الذي سيؤديها , ينتهي مفعول الكرة مباشرة إذا ارتدت إلي اللعب من قوائم المرمي أو من العارضة أو من حارس المرمي .

(الإنقاذ في السباحة)



عندما يتعرض شخص ما للغرق عادة يكون قد ابتلع كميات من الماء ويحاول ان يطفو على سطح الماء لفترة وتكون هذه الفترة قصيرة جدا رافعا ذراعيه للأعلى لطلب النجدة، والواقع ان قيام الشخص الغريق برفع ذراعه الى الاعلى يساعد على غرقه، لان رجليه لا تستطيع المقاومة ورفع الجسم للأعلى مما يؤدي الى غرقه خاصة إذا ابتلع من الماء وغلب عليه التعب ويحدث الغرق بسرعة إذا فقد الانسان وعيه، وعلى المنقذ ان يباشر بالإنقاذ فورا وبسرعة

أسباب الغرق:

- ١- الجهل بالسباحة.
- ٢- المرض المفاجئ في المعدة والكلية وفقدان الوعي.
- ٣- التيارات الجارفة والدوامات الخطيرة.
- ٤- الثقة الزائدة في النفس.
- ٥- السباحة لمسافات تفوق القدرات البدنية.
- ٦- نوبات الصرع والإغماء التي تحدث تحت الماء.
- ٧- قد يحدث الغرق نتيجة لإصابات بالرأس أثناء الغوص أو الاصطدام بأجسام صلبة أثناء السباحة.
- ٨- التقلصات العضلية لليدين أو القدمين أو عضلات الساق والفخذ.
- ٩- السقوط المفاجئ في الماء بالملابس.
- ١٠- السباحة بمفردك والسباحة في حالة وجود العواصف.
- ١١- السباحة بعد تناول المهدئات والكحول وبعض الادوية المنومة أو المهدئة.

الأمور الواجب مراعاتها عند عملية الإنقاذ:

١- تذكر سلامتك قبل سلامة الغريق.. فلا تنزل الى الماء إن كان هناك خطر على حياتك بل اطلب المساعدة وانظر لما حولك إذا كان هناك اشياء مفيدة في الانقاذ مثل العصا او فوطه او لوح خشبي او طوف اما إذا كان الغريق بعيدا قليلا فحاول ان تلقي اليه بحبل



٢- اخلع ملابسك الخارجية بأقصى سرعة ممكنة

٣- معرفة أقصر الطرق للوصول بسهولة وبسرعة واقل جهد الى الغريق

٤- ان لا تغفل عن متابعة الغريق بالنظر له من بداية رؤيته وحتى الوصول اليه

٥- استخدام السباحة الحرة أو الصدر على أن يكون الرأس خارج الماء لمشاهدة الغريق

٦- إذا كان الغريق مرتبكا ويقوم بحركات سريعة فلا تقم بلامسته والاقتراب منه أبدا بل قم بتهدئته بالكلام لأنه مرتبك وكل ما يهمله هو انقاذ نفسه فاذا اقتربت منه فسوف يقوم بالإمساك بك وفي هذه الحالة لا يمكنك تخليص نفسك منه ولكن تستطيع تخليص نفسك منه بان تقوم بالغطس الي القاع حتى تتخلص منه ثم تعاود انقاذه وذلك بقلبه على ظهره ومسكه من ذراعيه ثم تسبح به الي الشاطئ

٧- في حالة هدوء الغريق أو في حالة فقد الغريق وعيه فعليك قلب الغريق على ظهره والامساك بأصبعيك بمنطقة الذقن بحيث تقوم بإمالة رأسه للخلف وذلك لفتح مجرى الهواء وتقوم بسحبه للخلف مع مراعاة عدم تحريك ظهر الغريق أكثر من اللازم

٨- الاقتراب والإمساك بالغريق يكون من الخلف وليس من الأمام

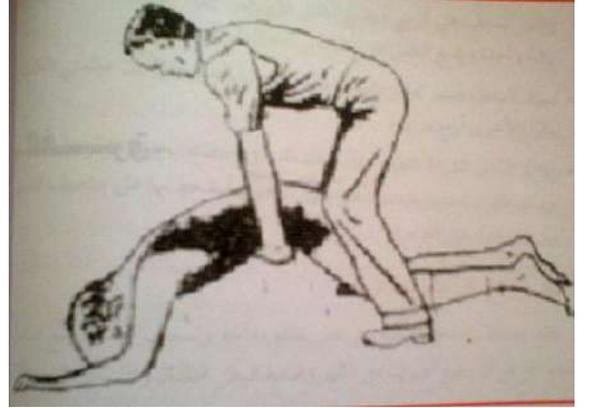
الإسعافات الأولية للغريق

أثناء تقديم الإسعافات الأولية للغريق يجب الاتصال بالإسعاف على الفور إذا كان الغريق فاقدا للتنفس أو النبض

خطوات الإسعاف في

١- فتح مجاري الممرات الهوائية

- اخراج أي شيء عالق في فم الغريق من أعشاب أو أي شيء آخر
- ثم قلب الغريق على بطنه ورأسه مدلى للأسفل وضغط على ظهره للإخراج الماء

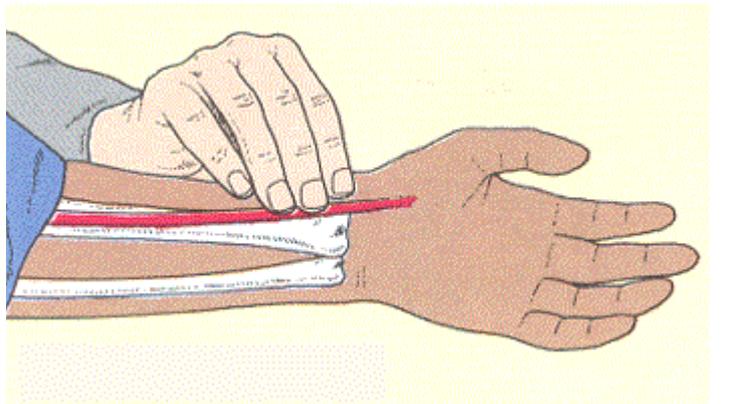


٢- التأكد من التنفس:

وذلك بتقريب الأذن من أنف وفم الغريق، حيث يجب على المُسعف أن يشعر بالتنفس، بالإضافة إلى مراقبة حركات الصدر مع كل نفس إذا كان التنفس متوقفا، بأشر بعملية التنفس الاصطناعي، فم لغم.

٣- التأكد من النبض:

وأفضل طريقة هي عن طريق جس الشريان السباتي أو الكعبري





وذلك عند عدم الإحساس بالنبض، ويتم الإنعاش القلبي الرئوي بعد إلقاء الغريق على ظهره على مكان صلب بحذر

سواء كان الغريق طفلاً أو بالغاً، توضع راحة اليد على منتصف الصدر على الخط الواصل بين الحلمتين، ويمكن الضغط بيد واحدة فوق الأخرى، أمّا عند الرضيع، تمسك اليدين بجذع الطفل والإبهامين على منتصف الصدر. عند البالغ والطفل، يتم الضغط مكان وضع اليد حتى ينخفض القفص الصدري مسافة ٤ إلى ٥ سنتمتر تقريباً، ويجب الانتباه إلى عدم الضغط على الأضلاع، بينما عند الرضيع يُضغط بمقدار ٢ إلى ٣ سنتمتر تقريباً.

يتم القيام بثلاثين ضغطة على الصدر بمعدل من ١٠٠ الى ١٢٠ ضغطة بالدقيقة

ثم القيام بنفسين صناعيات

حيث يجب فتح مجاري التنفس مرة أخرى بإمالة الرأس وحمل الذقن

أمسك القسم اللين من أنف المصاب لتغلقه واطرك فم المصاب يفتح ولكن مع المحافظة على مسك الذقن

خذ نفساً طبيعياً وأغلق بشفتيك المنطقة حول فم المصاب وتأكد من أنك قمت بإغلاقها جيداً
انفخ بثبات في فم المصاب وراقب صدره ليرتفع (نفس صناعي) وخذ ثانية واحدة تقريباً لترفع الصدر

أزل فمك مع إبقاء المجاري التنفسية مفتوحة خذ نفساً من الهواء النقي وتابع كيف يهبط صدر المصاب عند خروج الهواء

أعد إغلاق فم المصاب بفمك وأعط نفسك صناعياً (نفسين إجمالاً) ويجب ألا يستغرق إعطاء كلا النفسين أكثر من ٥ ثوان

أعد يديك دون تأخير إلى الوضعية الصحيحة على القص وأعط ٣٠ ضغطة على الصدر ثم نفسين صناعات

* استمر بإعادة مراحل ال ٣٠ ضغطة صدر والنفسين الصناعيين

* لا تتوقف عن الإنعاش إلا لترى المصاب يبدي علامات استعادة الوعي الطبيعي

ملاحظة (١): إذا كان هناك أكثر من مسعف فينبغي أن يتولى الآخر الإنعاش القلبي الرئوي كل دقيقة أو اثنتين لتجنب التعب مع تقليل الزمن أثناء التبديل إلى أقل ما يمكن ودونما مقاطعة لضغوط الصدر

إذا كان النفس الإسعافي الصناعي لا يجعل الصدر يرتفع (كما في التنفس الطبيعي) فقبل القيام بالمحاولة التالية:

** افحص فم المصاب وأزل أي عقبة تراها

** تأكد مجدداً من أن إمالة الرأس ورفع الذقن كافيان.

** لا تقم بأكثر من نفسين كل مرة قبل إعادة الضغط على الصدر

استمر بالإنعاش حتى:

* وصول مساعدة مختصة وتوليها الأمر

* أو أن يبدي المصاب علامات استعادة الوعي (مثل السعال أو فتح العينين أو التحرك إرادياً)

ملاحظة (٢): في حال استجابة المصاب او استعادته لوعيه قم بوضعه بوضعية الإفاقة وقم

بمراقبته.



ملاحظة (٣): في حال كانت المسافة كبيرة للوصول الى اليابسة قم بعملية التنفس الصناعي للغريق في الماء



الفهرس

العنوان.....	الصفحة.....
السباحة والألعاب الأولمبية.....	(٥)
مصطلحات هامة في رياضة السباحة والألعاب المائية.....	(٦)
فوائد الماء العلاجية.....	(٧)
فوائد السباحة.....	(٨)
إرشادات عامة.....	(٩)
أنواع الرياضات المائية (أنواع السباحة).....	(١٠)
تعليم السباحة للأعمار المختلفة.....	(١١)
شروط نجاح درس السباحة.....	(١٢)
مقاييس ومواصفات حوض السباحة الدولي.....	(١٣)
قواعد وأسس تعلم السباحة للمبتدئين.....	(١٦)
التحضير لدرس السباحة.....	(٢٥)
طريقة تدريس وتعليم المهارة الحركية في السباحة.....	(٢٦)
البدء في عملية السباحة.....	(٢٨)
التحليل الفني للسباحات المختلفة.....	(٣٣)
السباحة الحرة.....	(٣٤)
سباحة الظهر.....	(٣٨)
سباحة الصدر.....	(٤٢)
سباحة الفراشة.....	(٤٦)
تنظيم وإدارة مسابقات السباحة.....	(٥٠)
انتقاء الموهوبين في السباحة.....	(٥٨)
بعض الألعاب المائية.....	(٧٧)
قانون الألعاب المائية.....	(٨٨)
الإنقاذ في السباحة.....	(١١٨)
الأمور الواجب مراعاتها عند عملية الإنقاذ.....	(١١٩)
الإسعاف الأولي للغريق.....	(١٢٠)

