

- جامعة باتنة 02 -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

- السنة الأولى جذع مشترك -

محاضرات الدكتور دغوش عقبة

السباحة

السنة الجامعية: 2020 / 2021

قائمة المحتويات

المحاضرات

	مقدمة	
	المحاضرة الأولى تاريخ ومراحل تطور السباحة	
	1-نبذة تاريخية عن السباحة	
	2- تاريخ السباحة في العالم	
	3-السباحة في الجزائر	
	3-1- تاريخ وتطور السباحة في الجزائر	
	4- التاريخ الحديث للسباحة	
	قائمة المصادر والمراجع	
	المحاضرة الثانية أغراض وفوائد السباحة	
	1-أغراض السباحة	
	1-1-الغرض العسكري	
	1-2-الغرض الديني	
	1-3-الغرض الترويحي والعلاجي	
	1-4-غرض المنافسات	
	2-فوائد السباحة	
	2-1-الفوائد الجسمية للسباحة	
	2-2-الفوائد الفسيولوجية	
	2-3-الفوائد الترويحية و الاجتماعية	
	2-4- الفوائد الصحية	
	2-5-الفوائد النفسية والعقلية	



	2-6- الفوائد العلاجية	
	قائمة المصادر والمراجع	
	المحاضرة الثالثة مجالات السباحة	
	1- السباحة التنافسية	
	2- السباحة التعليمية	
	3- السباحة العلاجية	
	4- السباحة الترويحية	
	قائمة المصادر والمراجع	
	المحاضرة الرابعة المبادئ الأولية في السباحة	
	1- الطفو	
	2- الدفع	
	3- التأقلم والتكيف في الماء	
	4- تعلم السباحة للمبتدئين	
	5- ضبط التنفس والغطس	
	6- مهارة الطفو	
	7- الانسياب	
	8- ضربات الرجلين	
	9- ربط ضربات الرجلين مع التنفس والانسياب	
	10- حركات الذراعين	
	11- ربط التنفس مع حركة الذراعين	
	12- الاختبار الأمريكي لمهارات السباحة	
	قائمة المصادر والمراجع	
	المحاضرة الخامسة	



	أنواع السباحة	
	1- أنواع السباحة	
	1-1- سباحة الزحف على البطن	
	1-2- سباحة الظهر	
	1-3- سباحة الصدر	
	1-4- سباحة الفراشة	
	قائمة المصادر والمراجع	
	المحاضرة السادسة طرق تعلم السباحة	
	1- الطريقة الجزئية	
	2- الطريقة الكلية	
	3- الطريقة المختلطة	
	قائمة المصادر والمراجع	
	المحاضرة السابعة أدوات السباحة	
	1- أدوات السباحة	
	1-1- نظارات السباحة	
	1-2- العوامات	
	1-3- حلقة الأمان	
	1-4- حزام السباحة	
	1-5- سترة السباحة	
	1-6- لوح الطفو	
	1-7- زعنفة السباحة	
	2- أهمية استخدام أدوات السباحة للمبتدئين	



	3-حمام السباحة التعليمي والتدريبي	
	قائمة المصادر والمراجع	
	المحاضرة الثامنة التحليل الفني والخطوات التعليمية والأخطاء الشائعة لسباحة الزحف علي البطن	
	1- التحليل الفني لسباحة الزحف علي البطن	
	2- تعليم سباحة الزحف على البطن	
	3-الأخطاء الشائعة	
	قائمة المصادر والمراجع	
	المحاضرة التاسعة تاريخ وتقنيات سباحة الصدر	
	1-سباحة الصدر	
	2-تقنيات سباحة الصدر	
	3-الأخطاء الشائعة في سباحة الصدر	
	قائمة المصادر والمراجع	
	المحاضرة التاسعة التحليل الفني لسباحة الظهر	
	1-سباحة الظهر	

	1-1-وضعية الجسم	
	1-2-ضربات الرجلين	
	1-3-حركات الذراعين	
	1-4-الشد والدفع	
	1-5-التنفس	
	1-6-التوافق	
	قائمة المصادر والمراجع	
	المحاضرة العاشرة	
	سباحة الفراشة وتمارين تعلمها	
	1-سباحة الفراشة	
	2-تعليم سباحة الفراشة	
	3-التمرينات الخاصة بسباحة الظهر	
	قائمة المصادر والمراجع	
	المحاضرة الثانية عشر	
	طرق الانتقاء في السباحة	
	1- طرق الانتقاء في السباحة	
	2-تحديد الموهوب في السباحة	
	3-التخطيط الجيد للانتقاء في السباحة	



	4-التقنيات الحديثة للانتقاء في السباحة	
	قائمة المصادر والمراجع	
	المحاضرة الثالثة عشر قانون السباحة	
	1- قانون السباحة	
	قائمة المصادر والمراجع	

جدول الصور

	صورة رقم (1) تصور الإنسان وهو يسبح في إحدى الآثار البابلية	
	صورة رقم (2) جسر "Le pont reuf"	
	صورة رقم (3) سباحة الزحف على البطن	
	صورة رقم (4) سباحة الظهر	
	صورة رقم (5) سباحة الصدر	
	صورة رقم (6) سباحة الفراشة	
	صورة رقم (7) نظارات السباحة	
	صورة رقم (8) العوامات	
	صورة رقم (9) حلقة الأمان	
	صورة رقم (10) حزام السباحة	
	صورة رقم (11) سترة السباحة السباحة	
	صورة رقم (12) لوح الطفو	
	صورة رقم (13) زعنفة	
	صورة رقم (14) حمام السباحة التعليمي والتدريبي	
	صورة رقم (15) التحليل الفني لسباحة الزحف على البطن	
	صورة رقم (16) ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن	
	صورة رقم (17) حركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن	

	صورة رقم (18) التنفس في سباحة الزحف علي البطن	
	صورة رقم (19) سباحة الصدر	
	صورة رقم (20) تقنيات سباحة الصدر	
	صورة رقم (21) سباحة الظهر	
	صورة رقم (22) ضربات الرجلين في سباحة الظهر	
	صورة رقم (23) حركات الذراعين في سباحة الظهر	
	صورة رقم (24) ضربات الرجلين في سباحة الفراشة	
	صورة رقم (25) حركات الذراعين في سباحة الفراشة	
	صورة رقم (26) حركات سباحة الفراشة	

مقدمة

السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية، و التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، و ذلك عن طريق حركة الذراعين، و الرجلين و الجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا و مهريا و عقليا و اجتماعيا و نفسيا. و تعليم السباحة هو تلك العمليات التي يقوم بها الفرد (معلم او مدرب السباحة) لنقل ما لديه من معلومات و خبرة للمتعلم، اما عملية التعلم في السباحة فهي عملية تغيير او تعديل في سلوك المتعلم، فان التعلم الحركي هو اداء حركة او مهارة ما و ذلك عن طريق الممارسة الفعلية للعملية التدريبية الصحيحة، و على ذلك فان المقدرة على السباحة التي لا يجيدها الإنسان بالفطرة دليل على اكتساب الفرج للعديد من المهارات الحركية. السباحة التعليمية هي إحدى مجالات رياضة السباحة، و تتضمن اكتساب الفرد مهارات و طرق السباحة المختلفة بدءا بالمهارات الأساسية، و المهارات التمهيديّة وصولا إلى اكتساب المتعلم طرق السباحة الأربع و ذلك في إطار تحقيق مبدئين هامين هما الترويح و تحقيق الأمن و السلامة، فمرحلة التعليم للسباحة هي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مرحلة التدريب في السباحة و الوصول إلى المستويات المتقدمة، كما يعتبر مقياس السباحة من المقاييس الأساسية حسب البرنامج البيداغوجي للتعليم على مستوى السنة الأولى ليسانس كونه لوحدة تعليم أساسية، علما أن من أهداف التعليم يجب التعرف على القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة برياضة السباحة، و الاطلاع على أهم المعارف النظرية المرتبطة بالتخصص النظري والتطبيقي، للرفع من المستوى المعرفي للطالب في التخصص ولربطه بالميدان، مما يساهم في تأهيل الطالب وتزويده بالأسس والمبادئ العامة والخاصة برياضة السباحة، ولقد أصبح من المعروف أن الدول المتقدمة تهتم اهتماما كبيرا بمحو أمية السباحة، فتعلم السباحة ضرورة ملحة، لذا أدرجت رياضة السباحة ضمن مسار التكوين الأكاديمي لمستوى الليسانس في ميدان علوم ولتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، كوحدة أساسية في السداسي الأول والثاني، وعليه سيتم التطرق في هذا المقياس إلى تاريخ وتطور السباحة عبر العصور وفي الجزائر بالخصوص، كما أن هناك مواصفات لتقنيات و لقوانين يجب على الطالب أن يكون على دراية قبل بداية الممارسة، زد على ذلك مساهمة طرق التعلم الحركي في اكتساب أنواع السباحة بطريقة سليمة وصحيحة، كما أن للتنقية واكتشاف البراعم في سن مبكرة أهمية بالغة لوفق محددات تتماشى حسب خصوصيات رياضة السباحة. وتعرض كل

المحاضرات عن طريق استخدام جهاز عرض السمعي البصري للعرض بالصور أو عن طريق الفيديو مما يزيد إيضاح الأداء الفني و المهاري لمختلف أنواع السباحة.

ISTAPS UNIV-BATNA 2

المحاضرة الأولى تاريخ ومراحل تطور السباحة

الأهداف الإجرائية للوحدة

الهدف الخاص :

1. أن يتعرف الطالب على تاريخ ومراحل تطور السباحة .

الأهداف الإجرائية :

1. أن يتطرق الطالب معرفة تاريخ السباحة في العالم القديم والجديد بالتحديد.
2. أن يتعرف الطالب على مراحل تطور السباحة في الجزائر بالتفصيل.

1- نبذة تاريخية عن السباحة:

عُرِفَت السباحة مُنذ قديم الزمان، فقد وُجِدَتْ في رسوم العصور الحجرية، تحديداً في كهوف غرب مصر القديمة. وبدأت الممارسة الفعلية للسباحة كلعبة رياضية في قارة أوروبا سنة 1800 للميلاد تقريباً. وكان الأسلوب المُتعارف عليه هو سباحة الصدر. وكانت السباحة جزء رئيسي من الألعاب الأولمبية مُنذ بداية أول دورة في اليونان سنة 1896 للميلاد. وبعد ذلك تم تأسيس الاتحاد العالمي للسباحة (FINA) في عام 1908 م

Fédération internationale de natation

وقبل معرفة الناس بالسباحة كانت البشرية بأكملها تُدرك العَوم، إذ انه وجدت من بداية الحياة، فقد فطر الله الكثير من المخلوقات على العَوم. وتمكَّن الإنسان من العَوم منذ أن وجد على حواف الأنهار والبحار، ثم مارس الإنسان السباحة من أجل الضرورة للعيش لغايات دفاعية وهجومية في تصدّيه للأخطار المحيطة به.

كهف السباحين، هو كهف في جنوب غرب مصر، بالقرب من الحدود المصرية الليبية، في منطقة الجلف الكبير الجبلية بالصحراء الغربية. واكتشف الكهف في أكتوبر 1933 المستكشف المجري لازلو ألماسي. László Almásy ويحتوي الكهف على رسومات لأشخاص يسبحون نقشت على الصخور منذ أكثر من 10.000 سنة مضت أثناء العصر الجليدي الحديث.

أشير التنقيبات التي أجريت على الآثار القديمة الموجودة في بقاع العالم ومنها النقوش الضئيلة البروز الموجودة على الآثار البابلية والرسوم الموجودة على جدران آثار الحضارة الآشورية بان الإنسان قد عرف السباحة منذ بدايات وجوده على الأرض وكما في الصورة ، والتي تعد من أقدم الرسوم وأشهرها وهي تصور الإنسان سابقاً وذلك قبل أكثر من 6000 سنة، فضلا عن النقوش الموجودة على جدران حصان طروادة قبل 5000 سنة، والرسوم الموجودة في المعبد القديم في اليونان التي تصور مشاهد للسباحة والغطس تحت الماء والتي يعود تأريخها الى أكثر من 2500 سنة.



صورة رقم (1) تصور الإنسان وهو يسبح في إحدى الآثار البابلية

2- تاريخ السباحة في العالم:

بعد عصر الرومانيين دخلت السباحة في طي النسيان حيث أن الحكام والناس ذوي المراتب الراقية والنبلاء لم يعطوا لها قيمتها الحقيقية واعتبروها كرياضة ذات مستوى منخفض. في القرن الثامن عشر بعض الفلاسفة والعلماء من خلال دراستهم للناس القدامى استخلصوا التأثير

الإيجابي الذي تلعبه الرياضة بصفة عامة والسباحة خاصة على الصحة البدنية والفيزيولوجية للأفراد.

وعرفت السباحة بعد فترة النسيان ظهور طفيف في فرنسا حيث كان يتجمع السباحون بعدد كبير فوق جسر "Le pont reuf" النهر وكانوا يرمون النقود في النهر ثم يقومون باستخراجها بعد ذلك.



صورة رقم (2) جسر "Le pont reuf"

في انجلترا قام "لورد بيرون" "Lord Biron" وهو رجل من الطبقة البرجوازية الراقية في سنة 1818م مع صديق له بقطع 10 كلم عن طريق السباحة بعد هذا الإنجاز الكبير الذي قام به لورد بيرون جاء القائد "ويب" "Webb" في سنة 1875 الذي استطاع أن يسبح مسافة كبيرة من المحيط الأطلسي خلال 21 ساعة و 25 دقيقة وبعدها قام العديد من السباحين الآخرين بقطع نفس المسافة مبرهنين بذلك على إمكانياتهم الكبيرة في رياضة تعتبر من أجمل الرياضات.

3-السباحة في الجزائر:

3-1- تاريخ وتطور السباحة في الجزائر:

فيما يخص السباحة في الجزائر فقد كانت تمارس في عهد الاستعمار الفرنسي من طرف المعمرين، لكن هذا لم يمنع ب بروز عناصر لامعة من السباحين الجزائريين سنة 1948، من بينهم عبد السلام مصطفى بلحاج وهو من قسنطينة حيث نال بطولة إفريقيا الشمالية في منافسات 100، 200، 800 متر سباحة حرة.

وعند الاستقلال مباشرة أي في 1962/07/31 أنشأت الاتحادية الجزائرية التي ترأسها السيد مصطفى العرفاوي عقب ذلك نظمت الاتحادية الجزائرية للسباحة أول بطولة جزائرية مستقلة بالجزائر، وكان ذلك سنة 1963 كما سمحت هذه المنافسة ب بروز عدة مواهب تملك قدرات وإمكانيات معتبرة سواء لدى الإناث أو الذكور ففي السبعينات وبالضبط عام 1974 ظهرت

السباحة الوطنية وكذلك المغربية وجوه مثل بكلي، بوطاغو خميسي، و معمر الذين شاركوا فيما بعد في اللقاء الدولي الودي الذي جمع السباحين الجزائريين بالتونسيين إذ حقق السباحون الجزائريون نتائج إيجابية مثل بكلي في نوع 100-200 متر سباحة حرة، أو معمر 200 متر سباحة على الصدر، وبوطاغو في 200 متر سباحة أربع أنواع.

أما في السباحة النسوية فقد شرفت عفاف زازة السباحة الجزائرية بتحطيمها لعدة أرقام قياسية وطنية وإفريقية خلال الألعاب الإفريقية التي جرت بالجزائر عام 1978، وكذلك في منافسات أخرى تلتها فيما بعد سباحات أخريات مثل: محمدي مهديّة، قويسمي سمية، والواعدة سارة حاج عبد الرحمان، كما لا ننسى صاحب الألقاب سليم إلياس الذي يعد أول سباح عربي إفريقي ينال ميدالية في بطولة العالم بإحرازه برونزية في موسكو 2002، والمتوج بثلاث ذهبيات في البطولة الإفريقية الماضية.

3-1- التاريخ الحديث للسباحة :

بعد القرن السادس عشر مع بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يعتن بالسباحة عام 1583 عنوانه "محادثة في السباحة" لأعدّه "نيكولاس وينمان"، وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدعة مثالا لأداء حركات السباحة مما يشير إلى انتشار سباحة الصدر واهتمامهم بها دون غيرها فقد ذكر أنها تمارس كناحية من النواحي الدينية إذ يتخذ الجسم شكل الصليب في مرحلة من مراحل سباحة الصدر. ثم ظهر كتاب آخر بعنوان "فن السباحة" للفرنسي "تيفينو" تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير 2 طريقة سباحة الصدر. وفي عام 1769 تأسس أول نادي للسباحة في العالم في السويد واستخدمت الطرق الفردية لتعليم السباحة فيه فكان كل فرد يمارس تدريباته على حدة إلى أن اخترع الألمان بعض الأجهزة عام 1789 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهدة جدا ومحدودة الفائدة. وازداد انتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص وظهرت مؤلفات كثيرة، ثم بدأت حركات سباحة الصدر بالتغير والتطور عندما استعمل بعض السباحين حركات الذراعين المتتابعة تحت سطح الماء والرجلين بطريقة سباحة الصدر عام 1840 أقيم أول سباق عام 1844 في حوض طوله 130 قدما اشترك فيها بعض هنود أمريكا الشمالية وبرز منهم السباح "فلاينج جل" الذي كان يسبح بطريقة تخط بين السباحة الحرة والصدر. وفي عام 1869 بدأت السباحة الحقيقية في إنجلترا إذ

تأسس " إتحاد السباحة لبريطانيا " اشترك فيه 200 نادي وأقام في نفس العام أول مسابقة لمسافة ميل في نهر التايمز بطريقة السباحة الصدر والجانب . وكان لعبور الكابتن " ماثيو ديب " المانش عام 1875 أثر في تطور السباحة ودفعها لألمان حيث أثبتت أن الإنسان اكتملت له وسيلة الحياة على سطح الماء مدة طويلة إذ قطع المسافة ب 21 ساعة و 45 دقيقة سباحة صدر . أما أول سباق أقيم في حوض سباحة ولمسافة مائة ياردة فكان عام 1887 في إنجلترا . وعرفت أمريكا السباحة الحرة وسباقاتها عام 1883 وتأسس الإتحاد الأمريكي للسباحة عام 1888 أما أول نادي للسباحة فقد تأسس قبله بمدة . وقد دخلت السباحة برامج الدورات الأولمبية الحديثة سنة 1869 وبثالث مسافات " 100-500-1200 " وبطريقة السباحة الحرة بذراعين طاحونة وبدون حركة رجلين . وفي عام 1904 أقيمت الدورة الاولمبية الثالثة وقد أدخلت فيها لأول مرة سباحة الصدر بجانب السباحة الحرة 440 ياردة ما يعادل " 33,302 " وفي عام 1908 تأسس الإتحاد الدولي للسباحة " A.N.I.F " في لندن وبدا تنظيم المسابقات الدولية والأولمبية بعد أن وضع قوانين دولية للسباحة والغطس وكرة الماء ووفق القانون الجديد أصبحت مسافة سباق سباحة الصدر 200 متر ببدال من 440 ياردة ابتداء من دورة لندن الأولمبية في العام نفسه . وتطورت طرق تدريب السباحة مع تطور جوانبها الأخرى . فقد استخدم " جورج كور سان " مدرب جمعية الشبان المسيحية الأمريكية للسباحة طريقة مستحدثة في التدريب الجماعي بطريقة السباحة الحرة، ثم أضاف إلى تدريبيه طريقة سباحة الظهر، وأخيرا وضع تدريبا على سباحة الجانب ولكنه لم يمس إطلاقا سباحة الصدر . وفي هذه الدورة الأولمبية دخلت لأول مرة سباقات السباحة للنساء لمسافة 100 ياردة سباحة حرة فقط . ، تطور فيها أداء سباحة الصدر من حيث تقصير مدى حركات الذراعين والرجلين مما ساعد على رفع وضع الجسم . واستمرت السباحة الحرة في التطور حتى وصلت إلى الأداء الحالي على يد السباح الأمريكي " جوني ويلمر . أما بالنسبة لسباقات السباحة الأولمبية للنساء فقد اقتصر على سباق واحد لمسافة مائة ياردة بطريقة السباحة الحرة لغاية عام 1924 حيث أدخلت سباحة الصدر لمسافة 200م ضمن سباقات لسباحة النساء في أولمبياد باريس . وكما تطورت طريقة السباحة الحرة تطورت الطرق الأخرى للسباحة . فقد تغير أداء سباحة الصدر حتى أصبح دفع الرجلين يركز على الدفع للخارج أكثر من الدفع إلى الخلف مباشرة الذي كانت تتميز به الطريقة القديمة . وتعرضت سباحة الصدر عام 1950 إلى خطر عدم ظهورها وعدم إمكانية مشاهدتها من قبل

المتفرجين عندما الحظ السباحون أن بإمكانهم السباحة بسرعة أكبر بطريقة السباحة تحت سطح الماء.

وبعد أن فصل الإتحاد الدولي للسباحة بين سباحة الصدر وسباحة الفراشة، تغير القانون الخاص بسباحة الصدر وأصبح السباحة تحت الماء مسموحا بها شرط أن يظهر جزء من رأس السباح على الأقل فوق سطح الماء، ويسمح بأداء حركة كاملة تحت الماء بعد البدء والدوران فقط، ويمنع حركة الذراعين فوق سطح الماء. ووفقا للقانون فقد تغير أداء سباحة الصدر السابق، وظهرت معالم الطريقة الجديدة وهي: تقصير سعة حركة الرجلين وزيادة سرعتها، إلى جانب استمرار حركة الذراعين حتى تشكل الساعدان، والكفان وضعا عموديا تقريبا باتجاه القاع، و انعدام فترة الانسياب تقريبا. كما أن عملية الشهيق تؤدي فوق 1 سطح الماء عند بدء الحركة الرجوعية للذراعين. بعد ذلك تميزت حركات الذراعين والرجلين بالسرعة والقوة وبمجال حركي صغير، ولم يعد هناك مدة انسياب واضحة لغرض الحصول على أكبر سرعة ممكنة خلال مسافة السباق، وأصبح الشهيق يتم فوق السطح الماء عند نهاية سحب الذراعين والزفير تحت سطح الماء.

قائمة المراجع

- 1- وافية مصطفى سالم، الرياضات المائية، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1997 .
- 2-- عصام أمين حلمي: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار المعارف، الإسكندرية، 1992 .
- 3- إبراهيم رحومة زايد، إكرام سعد إبراهيم، محمد مفتاح الوسيح: السباحة، منشأة المعارف، سنة 1988.
- 4- صام أمين حلمي، إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2013.
- 5- عبد هلا محمود ربيعة، المنطلقات لو المفاهيم الأساسية في السباحة، مكتبة المجتمع العربي للنشر التوزيع، عمان الأردن، 1998.
- 6- عصام أمين حلمي، تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق، ط ،دار المعارف، الإسكندرية، 1992
- 7- علي البيك، عصام حلمي، اتجاهات حديثة في تعليم السباحة) الزحف، الظهر (، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.
- 8-Rabah Saadallah , passé et présent, parus dans le soir d'Alger le 02/10/1999, alger.

المحاضرة الثانية

أغراض وفوائد السباحة

الأهداف الإجرائية للوحدة

الهدف الخاص :

1. أن يتعرف الطالب على أغراض وفوائد السباحة .

الأهداف الإجرائية :

1. أن يتطرق الطالب معرفة أغراض السباحة عبر التاريخ .

2. أن يتعرف الطالب على فوائد السباحة بالتفصيل.

1-أغراض السباحة: ومن خلال ما تقدم يمكن أن نلاحظ بأن الحضارات القديمة والحديثة تبنت تعليم وممارسة السباحة بهدف تحقيق الأغراض الآتية:

1-1-الغرض العسكري :

نتيجة لنشوء الحضارات قرب مصادر المياه كالأنهار والبحار والمحيطات فقد تركز تفكير الحكام والملوك على أهمية رفع كفاءة القوات العسكرية والمواطن وذلك من خلال التركيز على ممارسة الرياضة كالمصارعة والملاكمة والسباحة لما لها من تأثير على رفع القدرة القتالية والقوة البدنية للمقاتل، فضلا عن فوائدها من ناحية القدرة على الحركة في البر والبحر للتجارة والاستكشاف والدفاع عن الوطن. وهذا ما دلت عليه الرسوم والرقع الطينية التي وجدت على جدران الكهوف والمعابد والآثار والتي تمثل بناء السفن الحربية في حضارتي وادي الرافدين ووادي النيل والحضارات الرومانية والإغريقية والفينيقية والتي بينت مدى اهتمامهم بتعلم السباحة وممارستها واعتبارها جزء من كمال الفرد بدياً ، وظهر من خلال كتب التاريخ بان الإغريق كانوا يعتبرون أنفسهم جنود أقوىاء لأنهم كانوا يجيدون السباحة وكان هذا سببا في تغلبهم في المناورات بينهم وبين الزوارق البحرية التابعة للفرس حيث تحطمت جميع زوارق الفرس بسبب

عدم قابليتهم على السباحة ، فيما كان الاغريق يجيدونها بمهارة. ويصرح التاريخ بان السباحة قد تبنت أولا من قبل الدول التي كانت قريبه أو واقعة على الأنهار او البحيرات ، حيث كان الاعتقاد السائد حينها هو أما ان تتعلم السباحة كواسطة للعيش والحياة أو تختار عدم تعلمها وتبقى مملوكا.

1-2- الغرض الديني :

من خلال دراسة تعاليم الإسلام قد صرحت بذلك، وذلك بهدف بناء الفرد المؤمن القوي لخدمة المجتمع والدفاع عن الوطن. وقد أظهرت الكتابات القديمة إنشاء أحواض للسباحة داخل القاعات وخارجها للنساء والرجال وبمختلف الأحجام لإجراء المنافسات وإقامة الطقوس الدينية وبحضور جمع كبير من الجمهور للتشجيع والاستمتاع ، لذلك انصب اهتمامهم بإيجاد الوسائل التي تعمل على إنشاء قوة يستندون عليها في ذلك، وهذا ما كان هدف حكام تلك الحقب من الزمن، لذلك فقد أقيمت المهرجانات والمسابقات الرياضية ويضمنها فعاليات السباحة، وقد استمر الحال والى العصور الحديثة، فضلا عن ان بالمسابقات كتب التاريخ ويضمنها كتاب دينية أشارت الى التبرك بالماء كواسطة للطهارة (Cleansing) نلاحظ بأن رجال الدين قد استخدموها كوسيلة للسيطرة على شؤون الدولة، وكانت من أهدافهم بناء فتيه يعتمدون عليهم في تحقيق الأهداف التي يؤمنون بها .

1-3- الغرض الترويحي والعلاجي :

منذ العصر القديم وحتى وقتنا الحاضر، لزال الغرض الترويحي والعلاجي العامل الرئيسي في مزاوله السباحة وذلك لإزالة التعب البدني والضغط النفسي ورفع كفاءة الجسم بشكل عام. وقد أشارت كثير من الدراسات بتأثير العلاج المائي على كثير من الحالات المرضية التي تصيب الفرد ، وبالأخص أمراض المفاصل والفقرات، والأمراض النفسية مثل الكآبة والانطواء، فضلا عن استخدامها كعلاج للشد العصبي والنفسي الذي يلاقه الإنسان جراء العمل الروتيني اليومي. وان قضاء وقت بسيط من الزمن في الماء سيتيح للفرد الابتعاد عن المشاكل اليومية

وتمنحه بعض من التأمل والاسترخاء والراحة النفسية خلال مزاوله السباحة.

1-4- غرض المنافسات :

لقد تعددت استخدامات ممارسة النشاط البدني بمرور الزمن من المحافظة على الحياة وإدامة الصحة وللترويح والعلاج والى أن وصلت إلى مرحلة مهمة هي التنافس بين الإنسان وأخيه الإنسان ، وذلك من خلال إقامة السباقات والمهرجانات لغرض التنافس بين الشباب وكانت على مستويات محلية ومن ثم بين المدن وتطورت الى ما هي عليه الان. ويرجع تاريخ إقامة هذه البطولات الى عام 776 ق.م في سهول اثينا تخليدا لذكرى احد الجنود اليونانيين واسمه (Pheidippides) الذي قام بالمشي والهولة والركض من ارض المعركة ماثون (عام 490 ق.م) ولغاية سهول مدينة أثينا التي تبعد مسافة (42,196 كم) لإيصال خبر انتصار اليونانيين. وقد استمرت إقامة هذه البطولات لسنوات طويلة ثم توقفت بسبب الحروب التي نشبت بين الشعوب حينها، ثم استعادة للظهور في عصرنا الحاضر من قبل راعي الرياضة(دي كوبرتن) بعد جهود كبيرة لإحيائها والتي تكالت باقامت أول دورة في اثينا عام 1896 م ولا زالت مستمرة كل أربعة سنوات ولحد الآن.

2-فوائد السباحة :

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت آلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة ،لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، فأمراض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سالة وصحة الإنسان وتتمية عضلاته وتتاسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشيط الجهاز الدوري وتساعد

على الهضم وتشارك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالآتي :

2-1- الفوائد الجسمية للسباحة:

ودورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق و رشاقة .و للسباحة تأثير كبير على نمو العضلات و مرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته. في تعلم الفرد التحكم في عضلاته و أطرافه و نظرا ألى انها تعمل بصورة منتظمة و بشدة و ارتخاء مستمرين.

2-2- الفوائد الفسيولوجية:

تأثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة و أعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع و تقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي الى زيادة مرونة الرئتين ثم الى السعة الحيوية الانقباض و انبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم .كما أن للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري و زيادة حجم عضلة القلب بالإضافة الى 21 تأثيرها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي الى تسهيل عملية الهضم

2-3- الفوائد الترويحية و الاجتماعية :

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد عائلات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد عائلات اجتماعية جيدة فضال عما تنبثه السباحة من سرور و

مرح يظهر واضحا على وجوه السباحين .وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب و الترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة و الحيوية والنشاط على ممارسيه

2-4- الفوائد الصحية :

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة ايجابية للاعبين بالإضافة الى كونها تدفع الفرد الى النظام والتعود على حالات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل وبعد النزول الى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد .

2-5- الفوائد النفسية والعقلية :

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة الى ما لها تأثير من الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والاقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة الى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة.

2-6- الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحيانا في أحواض خاصة .أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة .ويمكن تلخيص فوائد السباحة كالآتي



الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض
تيمنا بالحديث الشريف "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف".

تحقيق النمو البدني السليم وخاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في رفع
قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة، أما
مطاولة القوة فتتمو خلال مراحل التدريب ومن خلال تمارين الأثقال.

إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الانجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية،
وذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات والبطولات المحددة لجميع الأعمار
والمستويات.

تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة.

عدم اقتصار ممارسة السباحة على سن أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن
ولكالجنسين .

رفع الاستعداد للدفاع عن الوطن وقد ثبت تاريخيا مساهمة السباحة في ذلك حيث أضعفت
تأثير الموانع المائية، وأخذت دورا مهما في عملية التأهيل العسكري فمن يجيد السباحة يستطيع
أن يعبر الحدود المائية والأنهار لمتابعة العدو أو للتخلص منه، كما قد يحتاج المقاتل إلى أن
يبقى مدة طويلة في البرك المائية بكامل لياقته العسكرية وأسلحته وبذلك يكون اقدر على
مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة.

تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيلها في المحافل القارية والعالمية وفي تعميق
الصدقة بين الشعوب ويكمن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة الأولمبية التي
يبلغ عددها 29 مسابقة فتوفر إمكانية أفضل إحرار عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في
احتال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة.



قائمة المراجع

- 1-قاسم حسن حسين:علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1997.
- 2--عصام أمين حلمي: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار المعارف، الإسكندرية، 1992 .
- 3- حسن محمد الحسين: طرق التدريب، ط2، دار مجد الوي ، عمان، الأردن ، 2004.
- 4-وجدي مصطفى الفاتح، طارق صالح فضلي، دليل رياضة السباحة، الجزء الأول، دار الهدى للنشر والتوزيع، 1999.
- 5-Richard monpeti : problème lier à la détection des talons en sport , édition, Vigo,1988.

المحاضرة الثالثة

مجالات السباحة

الأهداف الإجرائية للوحدة

الهدف الخاص :

1.أن يتعرف الطالب على مجالات السباحة .

الأهداف الإجرائية :

1. أن يتطرق الطالب معرفة أغراض مجالات السباحة.

2. أن يتعرف الطالب على فوائد مجالات السباحة بالتفصيل.

مجالات السباحة

1-السباحة التنافسية:

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعدادا نفسيا وبدنيا وعقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة . ولتحقيق ذلك وجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج .وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم الناحية الصحية... الخ ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي:

1-مسابقات السباحة الحرة (50م-100م-200م-400م-1500م-للرجال و 800م للنساء).

2-مسابقات سباحة الظهر 100م-200م.

3-مسابقات مساحات الصدر 100م-200م .

4-مسابقات مساحة الفراشة 100م-200م .

5-مسابقات الفردي المتنوع 200م-400م.

6-مسابقة التتابع الحرة (4 × 100م رجال ونساء) (4×200م رجال ونساء).

7-مسابقات التتابع المتنوع 4×100م رجال نساء .

2- السباحة التعليمية:



السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس ال غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي، بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيديّة مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرّة، الظهر، الصدر الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدأين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسالمة.

3-السباحة العلاجية :

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة لوقاية من بعض التشوهات وعالجها .

فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية ، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوما بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءا من برامج العلاج لكثير من حالات العوق والتشوه .يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لان للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة اكبر من اليابسة حيث أن اقل وزن الجسم في الماء يفقد جزءا من وزنه يساوي وزن السائل المزاج، لذا فهو يبذل جهدا اقل للاحتفاظ بالاتزان ، كما أن الألم الذي يعني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء .بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى إمكانية تعلمه لمهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه ونحو آخرين ، كما أن رياضة السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة اقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه . ويعد تعليم المعوقين والمرضى السباحة من الأمور التي تتطلب عناية خاصة وربما مميزة ويتطلب للتعامل مع هذه الفئة من الأفراد التفهم للتوابع لخصائص حالتهم ويفضل عادة الاستفادة من توجيهات وإرشادات الطبيب المختص والتعاون

بينه وبين المعلم في تحديد طرق السباحة التي تلاؤم الشخص وكمية الجهد المطلوب منه . ولاستثمار ما تقدم في هذا الباب من أهمية السباحة وتحقيق الفائدة من مجالاتها المتعددة نضع بين يدي القارئ بعض التمارين العلاجية التي تعمل على تطوير القابليات البدنية لجهاز الدوري التنفسي، إذ أن عمليات الشهيق والزفير المتكررة تقوي عضلات الصدر نتيجة التحكم في كمية الهواء الداخل إلى الرئتين. ويمكن تصنيف هذه التمارين كال حسب فائدته، فالمجموعة الأولى تكون حركاتها بطيئة مع استخدام قوة كبيرة وتنفس عميق ، وفائدتها هنا تحفيز أنسجة الرئتين لزيادة كمية الهواء أثناء عملية الشهيق. أما تمارين المجموعة الثانية، فإن التنفس يكون أسهل من الرأس خارج الماء عندئذ نحتاج إلى جهد كبير لتنظيم عملية التنفس ، أما تمارين المجموعة الثالثة التي تؤدي من وضع الوقوف، فإن توقف التنفس لدورتين أو ثالث ضروري لتقوية عضلات الصدر إلا أنه لا ينصح باستخدام هذه التمارين للمصابين بأمراض القلب، لأن وقف التنفس يزيد من ضغط القلب . أما المجموعة الرابعة فتؤدي من الوضع المختلط ، ويمكن أن تؤدي هذه التمارين لمعالجة تشوهات القوائم 1 وأمراض الجهاز الدوري التنفسي أو للترويح، وأخيرا لبناء القوة.

4- السباحة الترويحية :

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وأشغال وقت الفراغ ولأغراض ترويحية بعيدة عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية من قبل الفرد تعد شيئا مهما في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية .وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضي لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية، والسباحة نشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس بإتباع قواعد محددة أو طريقة معينة للسباحة، وإنما تترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة فهو يمارسها بغرض اللعب والتسلية واللهو والترفيه وما يصاحبها من ضحك وتباعدة ومرح باعتبار أنها نشاط طوعي يميل إليه ويستمتع به.



قائمة المصادر والمراجع

- 1-قاسم حسن حسين:علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1997.
- 2--عصام أمين حلمي: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار المعارف، الإسكندرية، 1992 .
- 3- حسن محمد الحسين: طرق التدريب، ط2، دار مجد الوي ، عمان، الأردن ، 2004.
- 4-وجدي مصطفى الفاتح، طارق صالح فضلي، دليل رياضة السباحة، الجزء الأول، دار الهدى للنشر والتوزيع، 1999.
- 5-Richard monpeti : problème lier à la détection des talons en sport , édition, Vigo,1988.

المحاضرة الرابعة

المبادئ الأولية في السباحة

تحظى كل خطوة جديدة في الحياة بالفرح والنشوة .. ربما لأنها تضع القدم على طريق قيل فيه أن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة، فالطفل يبدأ بالحبو ثم ينهض متعثراً عندما يريد إجراء المحاولة الأولى في المشي فما على الأم أو الأهل أن يكونوا إلى جانبه للتشجيع والمساعدة بحيث يجعلونه يشعر بالثقة والأمان وتكرار هذه المحاولات دون خوف أو تردد سيوصله لما يبتغيه بسهولة وهو المشي .

1-الطفو : العوامل المؤثرة على الطفو



1-1-**الثقل**: تكون عمودية من الأعلى إلى الأسفل بحيث يتغير الثقل مع وزن الجسم .

1-2-**دافعية ارخميدس**: أفقية إلى الأعلى بحيث تتغير الدافعية مع تغير عدد نقاط مساحة

الجسم الأفقية المؤثر عليها من الأسفل إلى الأعلى . الحجم يطفو على الماء إذا كانت

واجهة الجسم المعرضة للماء كافية مقارنة مع وزن الجسم . للطفو يجب أن يكون الجسم

في وضعية أفقية تامة يجب أن يكون النظر عمودي لكي تتم دافعية ارخميدس يجب أن

يتلقى الجسم دافعية عمودية من الأسفل إلى الأعلى وهذا يساعد على الطفو بحيث نستعمل

الذراعين من أجل الدفع والرجل لغرض التوازن.

لطفو جيدا يجب التركيز على التوازن جيدا واستقرار الجسم . لطفو سهل ودون تعب يجب

محاولة عدم ترك القدمين تغوص كثيرا تحت سطح الماء .

2-**الدفع**: تلعب الذراعين دور مهم وفعال لعملية الدفع مثل سباحة الفراشة والظهر والحرّة

بحيث تعمل الذراعين بالجر أو بالضغط، وتستخدم الأرجل للتحرك للأمام وللحفاظ على الجزء

السفلي من الجسم ممدودا بالقرب من السطح قدر الإمكان .

2-1-**الشد، الارتكاز**: تتم تحت الماء تبدأ من نقطة الدعم أي النقطة الأولى التي تلاقي فيها

اليدين سطح الماء إلى محور الكتفين .

2-2-**الدفع**: تتم من محور الكتفين حتى خروج الذراعين من الماء.

2-3-**الأرجل**: تساعد على الدفع لكن دورها الأساسي هي التوازن (الحرّة، فراشة، الظهر).

2-4-**التنفس**: فهو المبدأ الثالث والأهم بعد الطفو والتحرك في الماء فهو ذات أهمية كبيرة

بالنسبة للطفل أو السباح ككل التنفس في السباحة هو عملية تناوب بين الشهيق والزفير بطريقة

منتظمة ولكي تتم عملية التنفس بطريقة صحيحة يجب :

1- على الجسم أن يكون في وضعية أفقية تامة .



- 2- احترام التزامن مع حركات السباحة .
- 3- وضعية الرأس مهمة وفعالة لعملية التنفس.

3-التأقلم والتكيف في الماء :

بعد أن تم تغذية المبتدئ بالمعلومات البصرية والسمعية لا بعباد عوامل الخوف والرهيبة وعدم الثقة بالماء، وهنا يجب أن يكون المعلم وسط المتعلمين في الحوض ليكونوا أكثر اطمئنانا لتتبدد علامات القلق والفرع ليصبحوا واثقين من مديهم مع عدم استخدام القوة والإجبار كان يدفع المبتدئ إلى الماء، وتجدر الإشارة هنا بان التمارين الأولية تتصف بالصبر والتروي وعدم الاستعجال كون هذه المرحلة أساسية للتعليم السليم ويكون لدى المبتدئ تصور كامل حول الحركة داخل الماء قبل أن يدخل الحوض وهذه التمارين التي تعطى على اليابسة مكملة للتمارين داخل الماء وتوصلنا إلى هدف واحد هو تعلم السباحة بأبسط الطرق وأسرعها.

4-تعلم السباحة للمبتدئين:

المبتدئين في المسبح التعليمي وبعمر مناسب يعتمد على إرشادات تساعدهم على التأقلم والتكيف ومصاحبة الماء. وعلى المعلم أن يوجه المتعلمين كيفية مسك السلم والنزول الأولي إلى المسبح والمشي فيه ثم الخروج منه مع الإحساس بالماء والتأكيد على عدم تجاوز المنطقة المحددة للتعلم وفيما يلي التمارين الخاصة بذلك:

1 -الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات متبادلة للرجلين بصورة قوية وسريعة بعد ذلك غسل الوجه.

2 -النزول الى الماء مع مسك حافة الحوض بكلتا اليدين.

4 -المشي داخل الماء مع مسك حافة الحوض بكلتا اليدين.

5 -الوضع السابق مع مسك حافة الحوض بيد واحدة.

6 -المشي في الماء وعدم مسك حافة الحوض.



- 7- المشي على شكل صف بعرض الحوض مع تشابك الايدي.
- 8- المشي على شكل رتل مع الزملاء.
- 9- التحرك عكس الاشارة.
- 10- النزول بالجسم تحت الماء حتى الصدر والكتفين.

5- ضبط التنفس والغطس:

يجب الاهتمام بتعليم المبتدئين كيفية التنفس داخل الماء كونه من أهم حلقات تعلم السباحة لضرورته الملحة جداً، لأن أي تهاون أو محاولة خاطئة ستؤدي إلى اضطراب في عملية الشهيق والزفير ويسبب دخول الماء في فم وانف المتعلم، لذا يكون دور المعلم مركزاً لإفهامهم بمجرد نزول الأنف والفم تحت سطح الماء فانه يجب إخراج هواء الزفير واخذ شهيقاً عميقاً وبقوة إذا كان الفم خارج الماء، وأدناه التمارين المساعدة في ذلك:

1- وقوف المبتدى في الماء وذراعية إلى الأمام والممسك بحافة الحوض بعد ذلك يأخذ شهيقاً عند طريق الفم ويغلقه بغطس وجهه في الماء ويحني رأسه إلى الأسفل مع طرح الزفير من الأنف والفم.

2- وقوف المبتدى أمام زميله مع تشكيل دائرة بمسك اليدين وعند الإشارة يثني المبتدئان الركب ليكون رأسيهما تحت سطح الماء مع مراعاة عدم مسح الوجه باليدين.

3- وقوف المبتدى في منطقة الضحل بمساعدة الزميل، اخذ الشهيق من الفم مع طرح الزفير على سطح الماء.

4- الوضع السابق نفسه مع غطس الرأس بالكامل تحت سطح الماء لطرح الزفير من الفم والأنف.

6- مهارة الطفو: -



يعني إمكانية أن يطفو جسم الإنسان فوق سطح الماء إذا ما اتخذ الوضع المناسب، والماء سيدفعه من الأسفل إلى الأعلى رغم أن الأشخاص يختلفون من حيث كثافة أبدانهم والأطفال يمكنهم الطفو أفضل من الكبار بسبب قلة الكثافة النسبية لأجسامهم. فالطفو خلافا لكل المهارات الرياضية في التقييم إذ لا يوجد به تدرجاً معيارياً من خلال منحنيات التطور المهاري.. أي تقيماً وسطياً فأما أن يكون صفراً أو أن يعطي درجة كاملة. فالطفو لا يمر بمراحل التعلم المنطقية (التصور الأولي، التكرار، الآلية) بل يعتمد على عوامل بدنية وميكانيكية ولا يعتمد على القدرات العقلية، اذن هناك بعض العوامل التي تؤثر على وضع الطفو من جراء الممارسة الميدانية في مجال تعليم وتدريب السباحة تم تشخيصها وهي كالاتي:

- التكوين الجسمي
- حجم ووزن العظام
- كمية ونسبة الدهون
- سعة الرئتين
- حجم العضلات

ومن التمارين المساعدة في تعلم مهارة الطفو ما يلي:

- 1- الانبطاح على البطن خارج حوض السباحة والذراعين إلى الأمام والرجلين إلى الخلف مع مراعاة وضع الرأس بين الذراعين.
- 2) -الطفو بثني الجذع للأمام يقف المبتدئ في الجزء الضحل من الحوض ويكون الماء بمستوى الكتفين، ثم اخذ الشهيق وكنم النفس بعدها ثني الجذع أماماً وأسفل محاولاً مسك القدمين باليدين والصدر والوجه بمستوى سطح الماء.

- 3) -طفو القرفصاء أداء الطفو المتكور والماء بمستوى الكتفين بعد ذلك يأخذ المبتدئ شهيقاً عميقاً مع سحب الركبتين إلى الصدر وإحاطتهما بالذراعين مع سحب الحنك إلى



الصدر مع مراعاة عدم القفز .

4) -الطفو على البطن (الطفو بمد الذراعين والرجلين) يؤدي هذا التمرين مثل سابقه من وضع الطفو المتكور بتحريك اليدين نحو الكتفين ومد الذراعين كاملا مع امتداد الرجلين للخلف بحيث يكون المد بوقت واحد والجسم مستقيما.

7- الانسياب:

إن مهارة الانزلاق على الماء من أساسيات العملية التعليمية حيث يقوم المعلم بالتأكيد على المبتدئين بأن يجعلوا أجسامهم تخترق الماء وتكون على شكل مغزلي وتتساب بصورة مستقيمة حتى تقلل من مقاومة الماء لهم . ونود أن نذكر المبتدئين عند الانسياب عدم غطس الرأس في الماء كاملاً بل من الأفضل أن يكون الماء بمستوى الأذنين إن إجابة هذه المهارة بشكلها السليم سيساعد على تعلم القوى المحركة وهي الرجلين والذراعين وتحافظ على الجسم وموازنته بشكل أفضل وسنذكر التمارين الأساسية بذلك:

7-1- تمارين الانسياب الأمامي (على البطن).

1 -النزول إلى الماء مع مسك حافة الحوض الداخلية باليدين مع اخذ الشهيق بواسطة الفم ثم وضع الوجه في الماء بعد ذلك يتم دفع جدار الحوض بالقدمين للوصول إلى وضع الانسياب الأمامي.

2 -أداء الانسياب الأفقي بمساعدة الزميل.

3 -وقوف المبتدئ والزميل على بعد 2 م مع اخذ الشهيق ثم وضع الوجه في الماء والدفع بالقدمين لقاء الحوض للانسياب نحو الزميل.

4 -الوقوف قرب جدار الحوض من خلال وضع راحة القدم على جدار الحوض والأخرى إلى قاع الحوض ثم يمدد ذراعيه إلى الأمام بوضع الرأس بين الذراعين ثم يدفع المبتدئ الجدار المستندة لكي يشكل الجسم وضعا أفقيا طافيا على سطح الماء.



7-2- تمارين الانسياب الخلفي (على الظهر).

- 1- اداء الانسياب الخلفي وظهر المبتدئ مواجهاً لزميله مع ميل الجذع خلفاً و وضع الرأس على الماء مع دفع القدمين للوصول الى وضع الطفو على الظهر.
- 2- اداء الانسياب الخلفي بدون مساعدة الزميل.
- 3- اداء الانسياب الخلفي من وضع البدء ويكون المبتدئ ماسك حافة الحوض بثني الركبتين على الصدر وباطن القدمين ملاصق للحائط بعد ذلك.

8- ضربات الرجلين:

تعد ضربات الرجلين مهمة ومحورية لتعليم السباحة، لذا يجب على المعلم ان يركز على تمارينها والاهتمام على تثبيت حركاتها الصحيحة كونها تؤدي الوظائف المركزية التالية:

- مساعدة الجسم على الطفو.
 - تساعد على استقامة الجسم بوضع أفقي والمحافظة على موازنته.
 - تساعد على توليد القوة الدافعة لتقدم الجسم الى الأمام.
- كما وتؤدي ضربات الرجلين بشكل مستمر وتبادلي، ويكون مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين، وتعتمد هذه الحركة على التوقيت السليم وتساهم بدرجة عالية في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي بالماء أي تكون الضربات بالتناوب للأعلى والأسفل من مفصل الفخذ مع انثناء قليل لمفصل الركبة دون تصلب أو ثوتر، أما الكعبين سيكونان مسترخيان بينما تكون القدمان في وضع أمتداد طبيعي، وعند استمرارية الحركة وتثني الركبتين تكون الساقان أفقيتين ومفرودتين تحت سطح الماء مباشرة والقدمان مفتوحتين للخارج تماماً.

9- ربط ضربات الرجلين مع التنفس والانسياب:

إن الاتجاه التعليمي يميل الآن إلى ربط بعض المبادئ مع بعضها الآخر من حيث التوافق



الحركي، ولأجل ضبط دقة ضربات الرجلين بشكل بطيء ومنتدج منسجماً مع مهارتي التنفس والانسحاب و أدناه التمارين الخاصة بذلك:

1 -يمسك المبتدئ حافة الحوض مع أخذ الشهيق من الفم جهة الذراع الغاطسة في الماء جانباً يلف الرأس الى الداخل وي طرح الزفير في الماء عن طريق الأنف وفي هذه الأثناء تكون الرجلين مستمرة بالحركة ويأخذ الجسم الشكل الانسيابي.

2 -يضع المبتدئ لوح الطفو بين الذراعين الى الأمام ثم الانسحاب بعدها بيداً بحركة الرجلين والتنفس معاً.

3 -يقوم المبتدئ بدفع جدار الحوض وأخذ الوضع الأفقي على سطح الماء والذراعين أمام الجسم والوجه في الماء بين الذراعين بعد ذلك تبدأ ضربات الرجلين بالتعاقب.

10-حركات الذراعين:

أن أول حركة للذراعين هو دخول اليد مباشرة من أمام الكتف إلى الماء وتمسك باتجاه الأسفل فأنها بذلك تعمل ضد الجاذبية الأرضية وفي هذه الحالة تدفع الجسم الى الأعلى، ويبدأ مفصل المرفق بزيادة الانثناء حتى يصل الى زاوية 90 درجة من خلال الشد ودفع الماء للخلف وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف بصورة دائرية، باستخدام أصابع اليد وتكون بمستوى الكتف ثم تدار راحة اليد لتواجه الفخذ، وتستمر بالدوران لغرض إنتاج القوة الدافعة للأمام والحركات تكون تبادلية تعاقبية

1 -أداء حركات الذراعين خارج الماء من الوقوف على حافة حوض السباحة.

2 -تأدية حركات الذراعين من الوقوف داخل الماء والقدمان متباعدتان

والجذع مائل إلى الأمام بزاوية قائمة مع ثبات الذقن فوق سطح الماء.

3 -أداء حركة الذراعين من وضع الطفو الأفقي وبمساعدة لوح الطفو بين الرجلين.

4 -الاستناد بالذراعين على لوح ضربات الرجلين بينما تؤدي الذراع الأخرى الحركة مع التبديل.



11- ربط التنفس مع حركة الذراعين:

- على المعلم أن يركز جل أهتمامه على المتعلمين في مهارة ربط التنفس مع حركة الذراعين بعدم رفع الرأس في حالة الشهيق كون التنفس الصحيح في الماء هو عكس التنفس الطبيعي واخذ الشهيق عن طريق الفم وإخراج الزفير من الأنف . مع مراعاة عدم إدخال الرأس في الماء كون ذلك يعيق التنفس لذا ينبغي أتباع التمارين التالية:
- 1- خارج الحوض من وضع الوقوف فتحاً والذراعان أماماً، ثني الجذع إلى الأمام وتأدية حركة الذراعين مع التنفس.
 - 2- الانبطاح على البطن عند حافة الحوض والذراعين في الماء والبدء.

12 -الاختبار الأمريكي لمهارات السباحة:

- وضع هذا الاختبار لتقويم على أساس (ناجح/ راسب) ويصلح الاختبار للتحصيل المتخصص في دراسة وتعليم السباحة ويتضمن الاختبار ما يلي:
- * كتم التنفس لمدة عشر ثواني.
 - * التنفس المنتظم لمدة عشر ثواني.
 - * الطفو على البطن.
 - * الطفو على البطن والانزلاق 2م.
 - * الطفو على الظهر.
- بأداء حركات الذراعين والتنفس.

- 3 -وقوف ال مبتدى في منطقة الضحل بثني الجذع الى الأمام بزاوية قائمة ويكون الصدر بمستوى سطح الماء بفتح الرجلين بشكل مناسب ونصف وجهة في الماء وتكون احدى ذراعي ه للأمام والأخرى التي الخل ف



ثم يبدأ بأخذ الشهيق بواسطة الفم وبعدها تؤدي حركة الذراعين مع لف الرأس الى وضعه الطبيعي داخل الماء وطرح الزفير بواسطة الأنف ثم يعود الى وضعه الاعتيادي بعد ان تدور الذراعان دورة كاملة.

الطفو على البطن مع اداء ضربات الرجلين 6م.

* الانزلاق على الظهر مع اداء ضربات الرجلين 6م.

* ضربات الرجلين 6 م.

* التقدم في الماء باستخدام حركات اليدين المجدافية مسافة 8 ياردة.

* سباحة الزحف على البطن 20 ياردة.

* سباحة 10 ياردة.

* التحرك في الماء مع تغير الاتجاه.

* الوقوف من الطفو.

* تسطح الجسم على الماء.

* الوثب في ماء عمق الصدر.

* الوثب في ماء عميق.

* مهارات الانقاذ الذاتي.

* اداء مهارات مركبة من المهارات السابقة.

9- مستوى التحصيل للمستوى المهاري المتوسط المتقدم (متطلبات السباح):

* سباحة الصدر 100 ياردة.

* السباحة على الجنب 100 ياردة.

* السباحة الحرة 100 ياردة.

* سباحة الظهر 50 ياردة.

* ضربات رجلين فقط لسباحة الظهر 50 ياردة.

* الدوران من السباحة على البطن والظهر والجنب.



- * القفز في الماء والسباحة تحت الماء مسافة 20 قدم.
- * الطفو بالملابس لمدة 5 دقائق.
- * الغوص تحت الماء لفترة طويلة (ليس على عمق كبير).
- * الجري ثم القفز في الماء.
- * السباحة لمدة 10 دقائق. علمية والفنية.

قائمة المصادر والمراجع

- 1 إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد :أسس بناء فرق كرة القدم ، المكتبة الشاملة ،بيروت ،لبنان 1991،
 - 2- محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر 2002،
 - 3- قاسم حسن حسين :علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1997،
 - 5- زكي محمد حسن : المدرب الرياضي ،أسس العمل ومهنة التدريب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،مصر، 1997
 - 6- حسن محمد الحسين: طرق التدريب، ط2، دار مجد الوي ، عمان، الأردن ، 2004
 - 7- عماد الدين عباس: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق الرياضي في الألعاب الجماعية ،منشأة المعارف،مصر، ط1، 2005
 - 8- محمد لطفي طه: الأسس النفسية للانتقاء الرياضي ،دار الفكر العربي، القاهرة ، 2002
- المراجع باللغة الاجنبية :

1AKRAMOUV : sélection des jeunes footballeur, OPU, alger, 1990,

2 Talmar J.s : football et performance, éd amphore ; paris, 1991,

- 3 Bellik Abn : Entraînement sportifs , AIS , Batna, 1988
4 Le Nour K : football technique jeux entraînement , information de entreprise nationale du livre ;
Alger, 1989,
5 Saiop : le football Algérien ; Alger, 1983
6 Richard monpeti : problème lier à la détection des talons en sport , édition, Vigo,1988
7 Edgard Thill romondose coma : Manuel de l'éducation sportif, édition Vigot, paris, 1989

المحاضرة الخامسة

أنواع السباحة

الأهداف الإجرائية للوحدة

الهدف الخاص :

1. أن يتعرف الطالب على أنواع السباحة .

الأهداف الإجرائية :

1. أن يتطرق الطالب معرفة سباحة الزحف على البطن بشكل عام وبشكل مختصر .

2. أن يتطرق الطالب معرفة سباحة الظهر بشكل عام وبشكل مختصر .

3. أن يتطرق الطالب معرفة سباحة الصدر بشكل عام وبشكل مختصر.
4. أن يتطرق الطالب معرفة سباحة الفراشة بشكل عام وبشكل مختصر

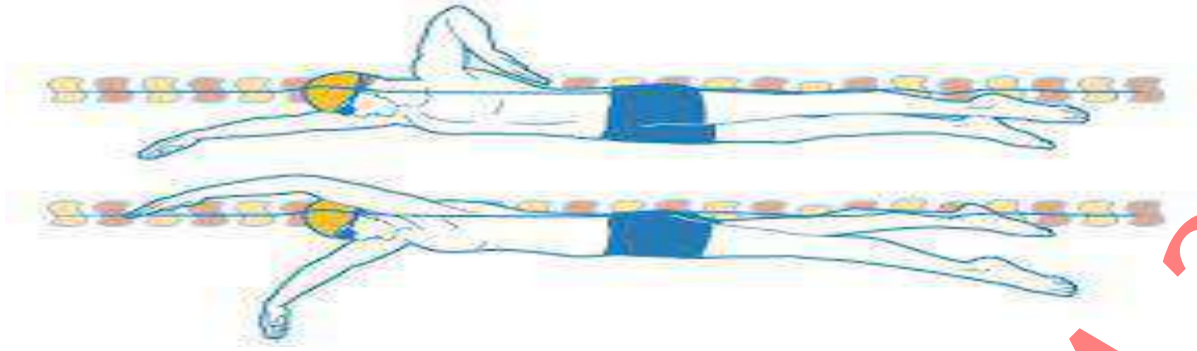
1-أنواع السباحة:

1-1-سباحة الزحف على البطن:

يكون وضع الجسم مائلا قليلا بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة أسفل سطح الماء، والنظر للأمام وللأسفل قليلا والذقن في وضع لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة والرجلان ممتدتان متقربتان دون تصلب، وتؤدي ضربات الرجلين بالتبادل لأعلى ولأسفل، وتكون أساس الحركة من مفصل الفخذ من إنشاء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لمقاومة الماء، وتساهم ضربات الرجلين بنسبة تتراوح بين 20-30 % من النسبة الكلية لمعدل التقدم في سباحة الزحف على البطن، حيث يتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن من خلال دفع الماء للخلف وتساهم حركات الذراعين بنسبة تتراوح ما بين 70-80% من النسبة الكلية لمعدل التقدم.

يتم التنفس في سباحة الزحف على البطن من أحد الجانبين ويتم خروج الرأس للجانب عند دخول الذراع المقابلة إلى الماء بحيث يكون الفم أعلى سطح الماء مباشرة ويتم أخذ الشهيق بسرعة ثم يعود الوجه مرة أخرى إلى الماء".

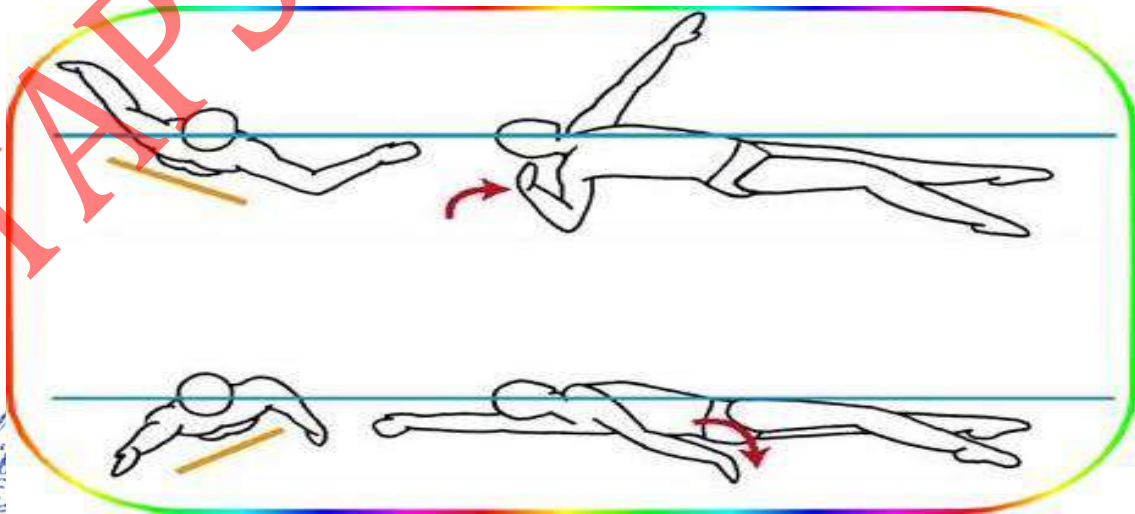




صورة رقم (3) سباحة الزحف على البطن

سباحة الظهر:

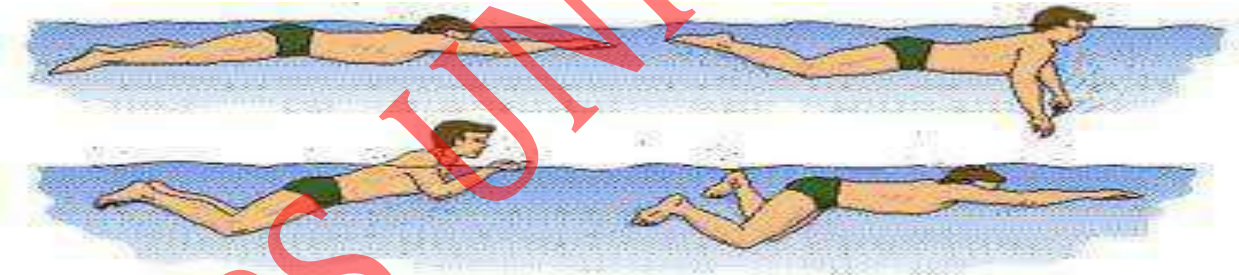
يأخذ الجسم الوضع الأفقي على الظهر المائل قليلا لأسفل بحيث تكون الرجلان أسفل سطح الماء والرأس لأعلى قليلا مع اتجاه الذقن قدر الصدر، وتؤدي الضربات الرجلان لأعلى ولأسفل بالتبادل وتؤدي الحركة أساسا من مفصل الفخذ مع وجود انثناء خفيف في مفصل الركبة، ويجب عدم ظهور الركبة أعلى سطح الماء وتساهم الضربات الرجلين في معدل التقدم بنسبة 40% من النسبة الكلية لمعدل التقدم، ويتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين بالتبادل من خلال دفع الماء للأمام وتساهم حركات الذراعين بنسبة 60% من النسبة الكلية لمعدل التقدم. ويكون التنفس في سباحة الزحف على الظهر طبيعيا حيث يكون الوجه بكامله خارج الماء ويتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين".



صورة رقم (4) سباحة الظهر

سباحة الصدر:

يأخذ الجسم وضع الانزلاق في الماء حيث الوجه متجه إلى الأسفل والذراعان والرجلان مفرودتان واليدين متجاورتان وكذلك القدمان، تبدأ الذراعان الحركة حيث يتباعدان في شكل دائري وعندئذ يتهياً السباح لأخذ الشهيق، يتم ثني المرفق تدريجياً حيث تتجه اليدين لأسفل وفي نفس الوقت تتحرك الركبتان للأمام والخارج ويتقارب الكعبان وتؤدي ضربات الرجلين حركة كرابجية للخارج وللخلف مع رفع الذراعين أماماً. يتخذ الجسم وضع الانزلاق حيث كون انسيابياً ومفرداً على كامل امتداده ويتم في نفس الوقت إخراج الزفير، ويرتبط توقيت التنفس بكل من حركة الذراع والرأس فالوجه يتجه لأسفل والذراعان على كامل امتدادهما وعندما يبدو تحركهما لأسفل وللجانب نحو الصدر فإن الجسم يرتفع لأعلى وفي هذه اللحظة يتم ارتفاع الرأس لأخذ الشهيق، ثم يتم خفض الرأس والوجه في الماء لإخراج الزفير بينما الذراعان أمام الجسم مرة أخرى.



صورة رقم (5) سباحة الصدر

سباحة الفراشة:

يدخل الذراعان الماء أمام الكتفين بينما تؤدي الرجلان حركتهما لأسفل، امتداد الرجلين بحيث تصبح في مستوى أفقي مع الجسم، وترتفع المقعدة لمستوى سطح الماء، وتؤدي اليدين ضغطاً مع التحرك للخارج الداخل بحيث ينثني المرفقان مع الاحتفاظ بهما مرتفقين، ويستمر الضغط والشد باليدين حتى يصبحا متقاربتين تحت صدر السباح وتكمل الرجلان حركتهما

لأسفل. تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق سطح الماء والرأس متجه لأسفل وغالبا ما تخرج القدمان عن مستوى سطح الماء عند بداية الضربة الثانية، ويخرج السباح الزفير عند بداية الصدر، تنهي الذراعان مرحلة الشد بينما تؤدي ضربة الرجلين الثانية ويؤخذ الشهيق. كما تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق الماء بينما ينخفض وجه السباح لأسفل.



صورة رقم (6) سباحة الفراشة

قائمة المصادر والمراجع

عصام أمين حلمي، تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق، ط، دار المعارف، الإسكندرية، 1992

- علي البيك، عصام حلمي، اتجاهات حديثة في تعليم السباحة الزحف، الظهر، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995

محمد علي القط، المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، مصر، 2004

محمد علي زكي وآخرون، السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002

محمود داود الربيعي، التعلم في التربية البدنية والرياضية، ط، دار الكتب العلمية، بيروت، 2012

أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990

-أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999



المحاضرة السادسة
طرق تعلم السباحة:

الأهداف الإجرائية للوحدة

الهدف الخاص :

1. أن يتعرف الطالب على طرق تعلم السباحة .

الأهداف الإجرائية :

1. أن يتطرق الطالب معرفة الطريقة الجزئية.
2. أن يتطرق الطالب معرفة الطريقة الكلية.
3. أن يتطرق الطالب معرفة الطريقة المختلطة.

1- الطريقة الجزئية:



تتميز هذه الطريقة بتعليم أجزاء المهارة السباحة مثل حركة الرجلين والذراعين والتنفس ثم الربط بينهما لتمارس السباحة ككل ثم العودة مرة ثانية لتدريس أجزاء المهارة. **1-1- مميزات الطريقة الجزئية:** يرى بعض المتخصصين أن تقسيم السباحة إلى أجزاء عند تعلمها يساعد كلا من المدرس والمتعلم على اكتشاف مواطن الضعف والأخطاء الأساسية مما يمكن المدرس من وضع العلاج المبكر والمناسب للإصلاح هذه الأخطاء.

تساعد الطريقة الجزئية على سهولة إخراج الدرس بالنسبة للمدرس والمتعلم بالإضافة إلى إمكانية عدد أكبر من التلاميذ نظرا للتجانس والتقارب في مستوى تعلم المهارات الجزئية. تساعد الطريقة الجزئية المتعلم على تقسيم التقييم المبكر لمستوى أدائه.

1-2- عيوب الطريقة الجزئية:

يحدث كثيرا وبصفة خاصة عند المبالغة في تجزئة تعلم السباحة، حيث أن المتعلم يجد صعوبة في الاكتساب والتوافق الكلي للسباحة، مما يؤخر من عملية اكتساب المتعلم مهارة السباحة ككل، وهو الأساسي من التعلم، يتطلب التعلم بالطريقة الجزئية تقسيم السباحة إلى أجزاء عديدة وأن اندماج هذه الأجزاء الكثيرة بعضها ببعض يتطلب مزيدا من الارتباطات بين الجهاز العصبي والإحساسات الحركية المختلفة مما يزيد من الطاقات العصبية المستنزفة ويزيد من الوقت المطلوب لإحداث التعلم.

يحدث نتيجة تجزئة المهارة عدم وضوح الهدف العام من تعليم السباحة بالنسبة لمتعلم ومما هو جدير بالذكر أن وضوح الهدف من تعلم السباحة إحدى مبادئ التعلم الهامة لسهولة التعليم

2- الطريقة الكلية:



ويقصد بالطريقة الكلية أن يقوم المدرس بعرض نموذج السباحة ككل مع التعليق والشرح المبسط ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلي للسباحة، ثم يركز المدرس على تصحيح الأخطاء.

1-2- مميزات الطريقة الكلية:

تحقيق وضوح الهدف العام من التعلم مما يجعل التلاميذ أكثر إيجابية وتفاعل في عملية التعلم ويحاولون اكتساب السباحة ككل.

يرى الكثير من المتخصصين أن المتعلم بالطريقة الكلية يصلح مع مادة التعلم التي تكون من النوع الوظيفي المتكامل والذي لا تحقق فائدة إلا من خلال الأداء الكلي للمهارة وتعتبر رياضة السباحة من هذا النوع.

2-2- عيوب الطريقة الكلية:

تعتبر الطريقة الكلية غير مناسبة لجميع المستويات من التلاميذ نظرا لاختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية لذلك يلاحظ أن بعض التلاميذ يستجيبون لتعلم السباحة والبعض الآخر لا يستجيب يحدث أثناء التعلم بالطريقة الكلية للسباحة أن يصعب على المتعلمين معرفة دقائق وتفصيل أداء مهارات السباحة مما يؤثر في ارتكاب المتعلم للعديد من الأخطاء أثناء الممارسة الأولية وقد يصعب التخلص منها فيما بعد.

3- الطريقة المختلطة:

تعد الطريقة التعليمية المختلطة وسطا بين الطريقة الجزئية والطريقة الكلية وقد وجدت هذه الطريقة من جمع مزايا كل من الطريقتين السابقتين ومحاولة تجنب عيوبها.

دلت التجارب على استخدام الطريقة المختلطة في تعليم المهارات الحركية يحقق نتائج أفضل وقد استعملت في معظم المناهج لتعليم مهارات السباحة وذلك قبل خمسين سنة أو أكثر وأثبت تفوقها على الطريقتين الأخيرتين.، والتعلم بهذه الطريقة يكون كما يلي: مثلا عدم تقسيم الحركة

إلى أجزاء صغيرة بل إلى وحدات كبيرة كل وحدة تمثل جانبا كبيرا من المهارات الحركية وبعد تعلم هذه الوحدة ينتقل المدرب إلى الوحدة التالية لهما وهكذا وعند جمع هذه الوحدات مع بعضها البعض تظهر الحركة كاملة.

إن من مزايا هذه الطريقة أنها تحدد هذه المهارة للمتعلم ولو بصورة جزئية مما يجعل أداء المهارة مشوقا وغير ممل نتيجة لذلك تقل إمكانية حدوث الإصابات بالإضافة إلى مراعاتها لقدرات وإمكانيات المتعلمين كما أنها تقلل من الوقت اللازم للتعليم بالطريقة الجزئية، كذلك تقلل من الارتباطات العصبية اللازمة لأداء المهارة فيها، لكن هذه الطريقة تتطلب من المعلم والمدرّب الدقة المتناهية في تقسيم الحركة إلى وحدات طبيعية وسلمية لذا يجب مراعاة عند استخدامها طريقة الوحدات التعليمية. تعليم المهارة الحركية كلها بصورة مبسطة في أول الأمر. -تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الحركي للمهارة الحركية.

قائمة المصادر والمراجع

محمد علي زكي وآخرون، السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002

محمود داود الربيعي، التعلم في التربية البدنية والرياضية، ط، دار الكتب العلمية، بيروت، 2012

أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990

-أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999



المحاضرة السابعة

أدوات السباحة

الأهداف الإجرائية للوحدة

الهدف الخاص :

1. أن يتعرف الطالب على أدوات السباحة .

الأهداف الإجرائية :

1. أن ينظر الطالب معرفة أهمية أدوات السباحة.

1- أدوات السباحة

يوجد العديد من الأدوات التي يمكن تزويدها للمبتدئ عند مُمارسته السباحة، وخاصّة أثناء المراحل الابتدائية من تعلّمه لهذه الرياضة، ومن هذه الأدوات ما يلي:

1-1- نظارات السباحة: هي أداة يستخدمها معظم من يُمارس رياضة السباحة سواء كان مُبتدئاً أو مُحترفاً، إذ تساعد هذه النظارات السباحين الحصول على رؤية واضحة في الماء.



صورة رقم (7) نظارات السباحة

1-2- العوامات:



تُعدّ الأداة الأكثر استخداماً بالنسبة للمبتدئين أثناء السباحة، إذ إنّها توفر لهم الدعم، وتمكّنهم من دفع أنفسهم عبر المياه، وتتميّز بتكلفتها المنخفضة،



+

Dongguan Hurlon Rubber & Plastic Co., Ltd

وسهولة وسرعة استخدامها.

صورة رقم (8) العوامات

1-3- حلقة الأمان: هي إحدى الأدوات سهلة الاستخدام ومنخفضة التكلفة التي يستخدمها للمبتدئين بكثرة أثناء السباحة، ويُعدّ اختيار حجم الحلقة المناسب للمبتدئ أمراً هاماً لتحقيق السلامة والحماية والكافية له.



صورة رقم (9) حلقة الأمان



1-4- حزام السباحة:

هو من الأدوات المثالية عند الرغبة في تعليم المبتدئ السباحة في المياه العميقة، ويمتاز بأنه قابل للتعديل بحيث يناسب معظم الأعمار المختلفة.



صورة رقم (10) حزام السباحة

1-5- سترة السباحة: تُعدّ أداة مناسبة بشكل كبير جداً أثناء السباحة، إذ إنّها تسمح بحركة أكبر من تلك التي تؤمنها العوامات أو حلقات الأمان، وتتميّز بإمكانية التحكم بالمقدار الذي تسمح به لطفو المبتدئ فوق الماء، إذ يُمكن تقليله في المراحل المتقدّمة

من مُمارسة للسباحة.



صورة رقم (11) سترة السباحة

1-6- لوح الطفو: هي عبارة عن ألواح تُساعد الشخص المُبتدئ في تعلّم السباحة، وتُعدّ من الأدوات قليلة التكلفة وسهلة الاستخدام، لذا فإنّها تُستخدم بشكل كبير في دروس السباحة التي يُقدّمها مُدربون مُتخصّصون.



صورة رقم (12) لوح الطفو



1-7- زعنفة السباحة: تستخدم بهدف تعليم السباحة للمبتدئين من خلال منحهم الحرية الكاملة للذراعين والأرجل، وتوفير القدر الذي يحتاجونه للطفو، مما يعزز من ثقة للمبتدئ



أثناء السباحة.

صورة رقم (13) زعنفة السباحة

2- أهمية استخدام أدوات السباحة للمبتدئين:

يُمكن أن يُمارس المبتدئ السباحة من خلال وجود حوض مائي وملابس خاصة بالسباحة فقط، ولكن على الرغم من ذلك فإنّ استخدام الأدوات المتعلقة بهذه الرياضة أمر ذو فائدة كبير، إذ يمنح للمبتدئ شعوراً بمزيد من الثقة والراحة عند مُمارسة السباحة في البرك أو حتى البحيرات على سبيل المثال، ممّا ينعكس عليهم إيجابياً من خلال جعلهم أكثر كفاءة في إتقان مهارات السباحة المُختلفة.

3- حمام السباحة التعليمي والتدريبي: هو حمام نصف اولمبي عرضه 21 متر وطوله 25 متر وأعماق متدرجة تبدأ من 90 سم إلى 200 سم



صورة رقم (14) حمام السباحة التعليمي والتدريبي

المسبح أو حمام السباحة أو بركة السباحة هو حوض مخصص لممارسة السباحة أو لاستضافة المسابقات المائية كالرقص الإيقاعي والغوص المسبح العام يكون طوله 25 متر وعرضه من 10 إلى 21 متر وعمقه لا يتجاوز العشرة أمتار أما المسبح الأولمبي فيكون طوله 50 متر وعرضه 25 و يكون مقسما على 12 حارة وعمقه أكبر من عشر أمتار حيث أن رياضة القفز الهوائي من المنصة تحتاج لعمق كبير وذلك لأمان اللاعب وضمان عدم وصول جسده لأرضية الحوض مع العلم أن حمامات السباحة الأولمبية يكون عمقها الموصي به هو ثلاثة أمتار.

قائمة المصادر والمراجع

- 1- محمد علي القط، المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، مصر، 2004
- 2- محمد علي زكي وآخرون، السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002
- 3- محمود داود الربيعي، التعلم في التربية البدنية والرياضية، ط، دار الكتب العلمية، بيروت، 2012
- 4- أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990
- 5- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999
- 6- خالد محمد الحشوش، أسس تعليم السباحة، ط6، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998
- 7- أنواع السباحة q-<https://www.google.com/search?q=أنواع السباحة>

المحاضرة الثامنة

التحليل الفني والخطوات التعليمية والأخطاء الشائعة لسباحة الزحف علي البطن

الأهداف الإجرائية للوحدة

الهدف الخاص :

1. أن يتعرف الطالب على التحليل الفني والخطوات التعليمية والأخطاء الشائعة لسباحة الزحف علي البطن.

الأهداف الإجرائية :

1. أن يتطرق الطالب معرفة التحليل الفني للسباحة.

2. أن يتطرق الطالب معرفة الخطوات التعليمية للسباحة.

3. أن يتطرق الطالب معرفة الأخطاء الشائعة لسباحة.

1- التحليل الفني والخطوات التعليمية والأخطاء الشائعة لسباحة الزحف علي البطن

1-1- وضع الجسم:

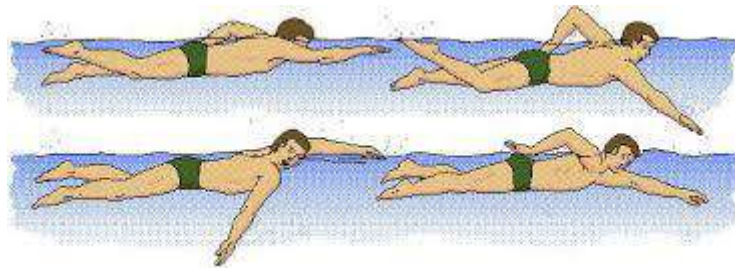
1- يأخذ الجسم الوضع الافقى على البطن.

2- الأكتاف اعلي من المقعدة أسفل سطح الماء.

3- النظر للإمام ولأسفل والذراعان ممتدان بجانب الإذن دو تصلب.

4- الذقن تلامس الصدر بشكل لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة.

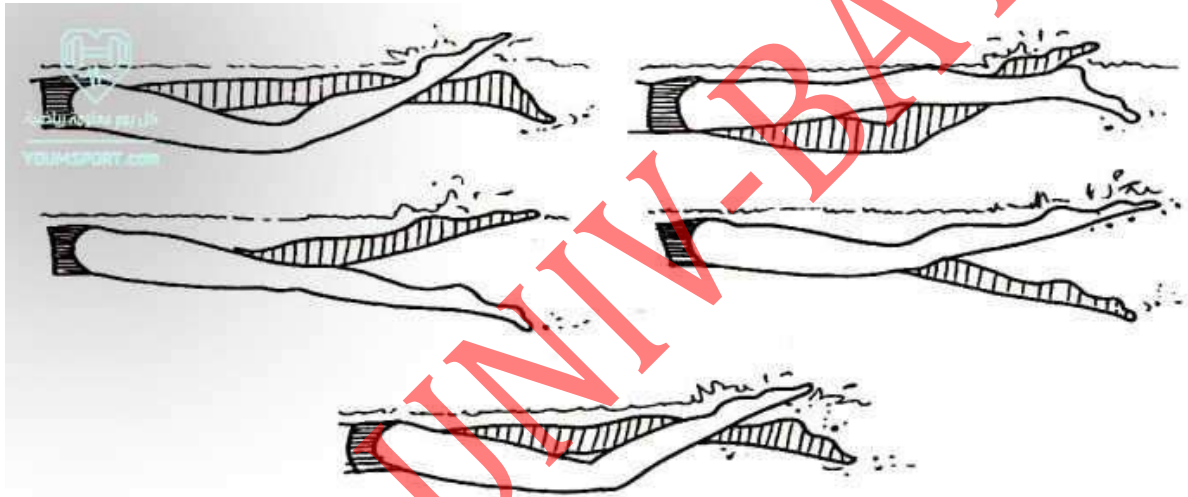
4- الرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب.



صورة رقم (15) التحليل الفني لسباحة الزحف علي البطن

1-2- ضربات الرجلين .:

وتمثل 25%-30% من القوة المحركة للإمام ، تتم ضربات الرجلين بشكل تبادلي لأعلى ولأسفل وتكون أساس الحركة من مفصل الفخذ مع انثناء خفيف في مفصل الركبة لتسهيل الحركة 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 بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علماً بأنها أقوى من الذراعين ، وتتسأ هذه القوة من حركة الرجلين لأسفل.



شكل تبادل ضربات الأرجل. حيث تبدأ الحركة من الورك وتنتهي عند إصابع القدم

youm sport.com

صورة رقم (16) ضربات الرجلين لسباحة الزحف علي البطن

1-3- 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 85% تقريباً . وتمر بالمراحل الآتية_:

المرحلة التمهيديّة .:

مرحلة الدخول .:

تبدأ الذراع بالدخول إلى الماء باصابع اليد في مستوى امام الكتف ويكون الدخول على بعد مناسب امام الكتف وبجانب الاذن مع وجود انثناء خفيف في مفصل المرفق.
المسك.:

يبدأ رسيغ اليد في الانثناء ودخول الذراع لاسفل قليلا تحت سطح الماء والاصابع مضمومة.
المرحلة الأساسية.:

مرحلة الشد.:

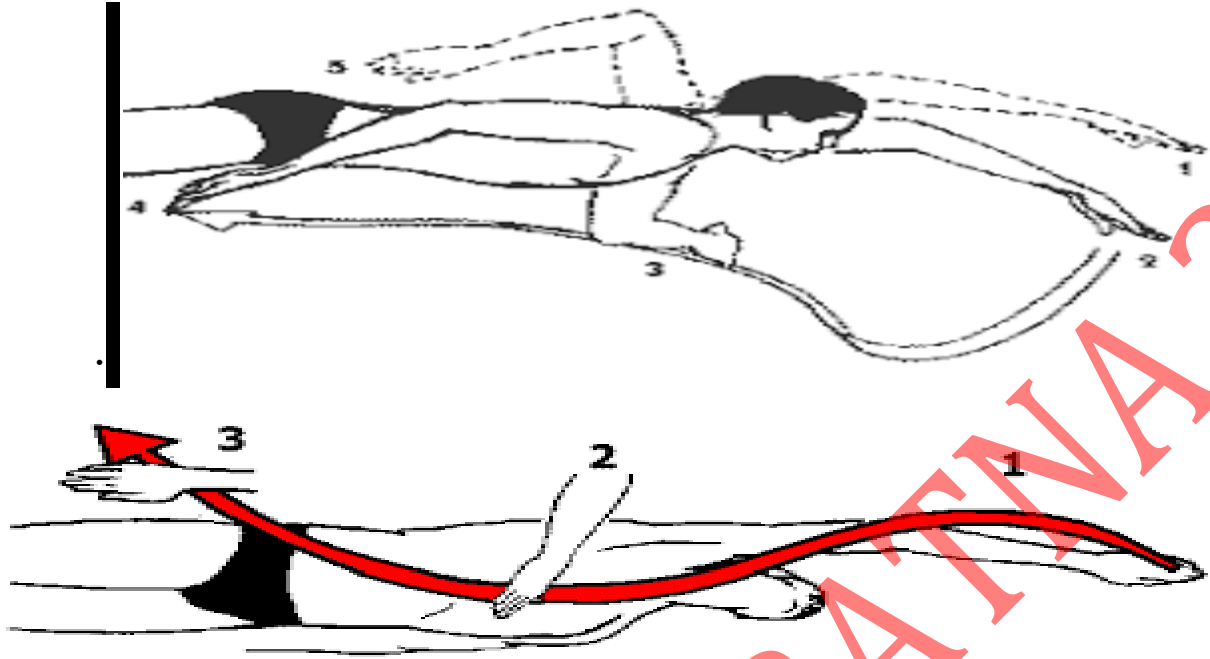
تؤدي هذه الحركة بدوران اليد لاسفل وللداخل على شكل حرف S في خط يقع اسفل مركز ثقل الجسم.
مرحلة الدفع.:

يقوم الكتف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة حتى يمكن قطع مسافة اكبر.

المرحلة الرجوعية (النهائية.):
مرحلة التخلص.:

بعد انتهاء مرحلة الدفع تبدأ مرحلة التخلص بخروج المرفق من الماء ثم يتبعه كف اليد ويصبح الذراع حرا.
مرحلة الرجوع.:

بعد تخلص الذراع بالكامل وخروجه من الماء بحركة دائرية حول مفصل الكتف تمهيدا لبداية دخول الذراع في الماء مرة أخرى



Vue de dessous

صورة رقم (17) حركات الذراعين لسباحة الزحف علي البطن

4-1 - التنفس .:

يتم إخراج الرأس من أحد الأجناب عند دخول اليد المقابلة الماء بحيث تظهر إحدى العينين والقدم فوق سطح الماء مباشرة ، ويؤخذ الشهيق من القدم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء .
ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة وينفس الأسلوب إلى الماء ليقوم الفرد بإخراج الزفير داخل الماء.



صورة رقم (18) التنفس في سباحة الزحف علي البطن

1-5 - التوقيت والتوافق .:

عددت 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.

2 - تعليم سباحة الزحف على البطن:

قبل بدء المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد من إجادة 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..

3-الأخطاء الشائعة.:

1- المبالغة في تدوير الجذع.

2- المبالغة في غوص الجانب المقابل لجانب التنفس.

3- اتساع المسافة بين الرجلين

- 4- المبالغة فى انثناء الركبتين.
 - 5- عدم فرد المشطين
 - 6- تعمق ضربات الرجلين
 - 7- تصلب الجسم
 - 8- فتح اصابع اليد
 - 9- اغلاق العين تحت الماء
 - 10- كتم النفس
 - 11- التقدم داخل الماء بشكل رجراجي
- 4-الخطوات التعليمية.:

4-1- تمارينات خارج الماء.:

- 1- أداء ضربات الرجلين خارج الماء.
- 2- أداء حركات الذراعين خارج الماء.
- 3- أداء حركات الذراعين والتنفس خارج الماء.

4-2- تمارينات داخل الماء.:

تيم تعليم حركات الذراعين وضربات الرجلين وفقا للمراحل الآتية.:

- 1- أداء المهارة بالسند على حافة الفائض
- 2- أداء المهارة بمساعدة الزميل
- 3- أداء المهارة باستخدام لوحة الطفو
- 4- أداء المهارة بدون مساعدة
- 5- ويتم تعليم التنفس مع حركات الذراعين.

قائمة المصادر والمراجع

1- خالد محمد الحشوش، أسس تعليم السباحة، ط6، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان

الأردن، 1998

2- صالح بشير سعد وآخرون، الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، ط6، دار زهران للنشر

والتوزيع، عمان، الأردن، 2012

ISTAPS UNIV-BATNA 2

المحاضرة التاسعة تاريخ وتقنيات سباحة الصدر

الأهداف الإجرائية للوحدة

الهدف الخاص :

1. أن يتعرف الطالب على تاريخ وتقنيات سباحة الصدر.

الأهداف الإجرائية :

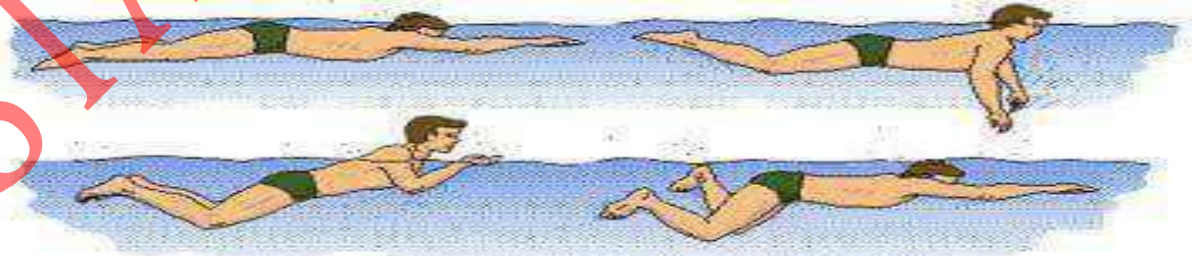
1. أن يتطرق الطالب معرفة تاريخ سباحة الصدر.

2. أن يتطرق الطالب معرفة تقنيات سباحة الصدر.

3. أن يتطرق الطالب معرفة الأخطاء الشائعة لسباحة.

1-سباحة الصدر :

ظهورها يعود إلى العصر الحجري في كهف في مصر قرب ليبيا بما يسمى كهف السباحين وهي سباحة تشبه سباحة الضفدع كما عرفت السباحة كرياضة في بداية القرن التاسع عشر وبالتحديد 1837 حيث انشأت المنظمة الوطنية البريطانية للسباحة وأخذت تتضمن المنافسات والمسابقات، وفي ذلك الوقت استخدم معظم السباحون تقنية شبيهة بسباحة الصدر في أول مسابقة أقيمت في بريطانيا واستخدم فيها سباحوها تلك التقنية التي تشبه سباحة الصدر وضل البريطانيون يمارسون سباحة الصدر في المنافسات الرياضية حتى عام 1870، بعد ذلك ظهرت سباحة الجنب مع ظهور الذراع خارج الماء والتي كانت أسرع من سباحة الصدر.

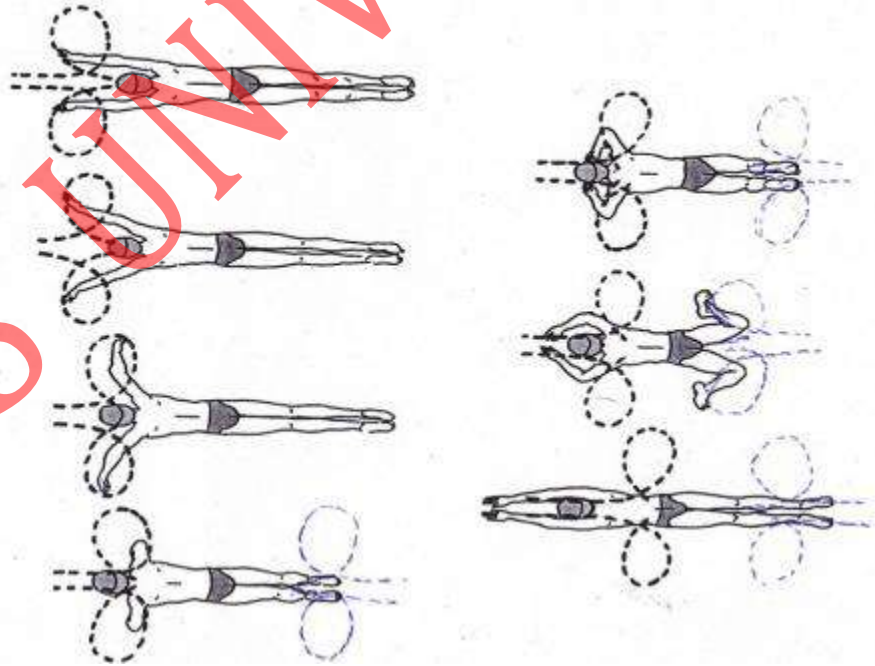


صورة رقم (19) سباحة الصدر



2-تقنيات سباحة الصدر :

يجب ان يكون وضع الجسم افقي على الصدر والكتفان على خط واحد مع سطح الماء بيده السباح بتمديد الذراعين اماما مع ضم الذراعين اماما وفي استقامة تحت سطح الماء ثم بالحركة الكرابجية للرجلين يتم دفع الجسم اماما لمدة حوالي ثلاث ثواني يبقى الجسم ممدد على سطح الماء ثم بحركة اليدين وعلى شكل قلب تجذب الذراعين نحو اللخلف بالتجاه الصدر ثم ترفع الرأس للتنفس حيث يرتبط التنفس بحركة الذراعين كما يجب عدم ترك الذراعين تصلان الى خصر السباح لانه يعيق رفع الرأس فوق الماء ، ويجب ان يظهر جزء من الرأس فوق سطح الماء دائما الا في البداية او في حالة الدوران فيسمح للسباح بشدة واحد بالذراعين ودفعة واحدة بالرجلين عندما يكون غاطسا تحت الماء وعند الدوران وعند نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتا اليدين معا .
المسافات في السباحة على الصدر 100م-200م



صورة رقم (20) تقنيات سباحة الصدر

3-الأخطاء الشائعة :

خروج القدمين من الماء ويتم إصلاحه من خلال التوافق بين الرأس والرجلين

المبالغة في ثني الركبتين وتباعدهما ويتم إصلاحه باستخدام أداة طفو وتنبهه بان الاتساع لا يجب ان يتعدى اتساع الكتفين.

توجيه اليد للجانب بدل للخلف والجانب ويتم إصلاحه من خلال تمرن حركة الشد.

قائمة المصادر والمراجع

1- محمد علي زكي وآخرون، السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002

2- محمود داود الربيعي، التعلم في التربية البدنية والرياضية، ط، دار الكتب العلمية، بيروت، 2012

3- أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990

4- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999

5- خالد محمد الحشوش، أسس تعليم السباحة، ط6، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998

7- <https://www.google.com/search?q=أنواع السباحة>



المحاضرة العاشرة التحليل الفني لسباحة الظهر

الأهداف الإجرائية للوحدة

الهدف الخاص :

1. أن يتعرف الطالب على التحليل الفني لسباحة الظهر.

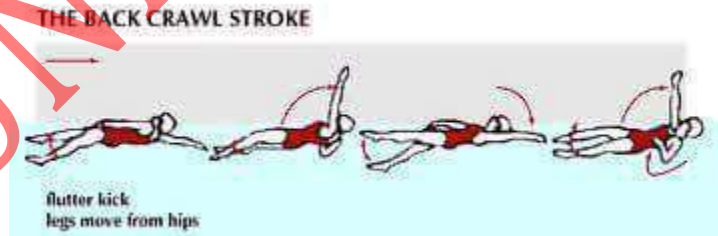
الأهداف الإجرائية :

1. أن يتطرق الطالب معرفة تقنيات سباحة الظهر.

2. أن يتطرق الطالب معرفة الأخطاء الشائعة للسباحة.

1-سباحة الظهر :

بعد تعليم اول السباحات وهي سباحة الكرول تبدأ بتعليم ثاني السباحات وهي سباحة الظهر حيث الاداء الحركي لها يشبه الاداء الحركي لسباحة الكرول



صورة رقم (21) سباحة الظهر

1-1-وضعية الجسم :

ياخذ الجسم وضع افقي مائل قليلا (وضع الطفو علي الظهر) والرجلين تحت الماء والرأس في وضعها الطبيعي مع بقاء الذقن قرب الصدر والنظر للامام تجاه امشاط القدمين.

الخطأ الشائع :

الخطأ : الجلوس في الماء.

تأثيره : صعوبة اداء حركات الذراعين والرجلين.

إصلاحه : ألمحافظه علي الوضع الأفقي للجسم ورفع المقعدة واستلقاء الرأس خلفا والنظر



لأعلي.

الخطأ : تقوس الظهر .

تأثيره : غوص الرأس في الماء .

اصلاحه : تدريبات للرجلين باستخدام لوح ضربات الرجلين .

1-2- ضربات الرجلين :

تكون الحركة تبادليه رأسيه وتكون الحركة من مفصل الفخذ مع انثناء خفيف جدا في الركبه ويجب ان لاتظهر الركبه فوق سطح الماء لانها ان خرجت فوق سطح الماء ستعمل علي احداث اضطرابات في الماء مما يؤدي الي دخول الماء في الانف وهذا يضايق بعض المتعلمين ويجب ان يكون الوسط مرفوعا حتي لاتسقط الرجلين وتكون الحركة الاساسيه للرجلين اثناء دفع الماء لاسفل ولاعلي مع المحافظه علي تقارب اصابع القدمين وفرد مشطي القدمين .



صورة رقم (22) ضربات الرجلين في سباحة الظهر

الأخطاء الشائعة

الخطأ : المبالغه في ثني الركبتين

تأثيره : ضعف القوه الدافعه

اصلاحه : تدريبات للرجلين مع التركيز علي رفع المقعد

الخطأ : ضربات الرجلين الضيقه والسريعه



تأثيره : نقص القوة الدافعه

اصلاحه : بطئ حركات الرجلين مع زيادة عمقها

تدريب الرجلين باستخدام لوح الطفو

1-3- حركات الذراعين :

تكون حركتها تبادليه حيث تبدا من الوضع بجانب الراس لدفع الماء للجانب تجاه القدمين وتكون حركات الذراعين مثل اذرع المروحة حيث ترفع اليد مستقيمه تجاه اصبع الابهام ثم دوران خفيف في رسع اليد ويتم الدخول تجاه اصبع الخنصر ويتم الشد تحت الماء مع انثناء في المرفق وعند الشد يكون هناك دوران في الكتف تجاه اليد التي يتم بها الشد حيث يرفع الكتف فوق الماء قليلا وهناك معلومة حول من يدخل الي الماء اولاً هل هو فعلاً اصبع الخنصر (الاصبع الصغير) ام ماذا فاذا ما جمعنا عدد 100 معلم و مدرب سباحة في قاعة واحدة ، و طرحنا ذات السؤال ، فسوف تكون الاجابة ذاتها بنسبة 90 % او اكثر ، و هي ان الاصبع الصغير هو الاول في الدخول و عند العودة الي التحليل الحركي للذراع في سباحة الظهر نلاحظ ان السباح يقوم برفع الذراع باتجاه الاعلى و بحركة دائرية مركزها الكتف ، لتتجه الكف الى خلف الرأس و عند استمرار الذراع بالانتقال للخلف مقتربةً من سطح الماء ، فان الجزء الخلفي للكتف هو الذي يدخل اولاً الى الماء يتبعه العضد ، فالمرفق ، فالساعد ، و اخيراً الكف (التي تستهل دخولها بدخول الخنصر او الاصبع الصغير) .
وتشمل حركات الذراعين علي مرحلتين هما:

المرحلة الاساسية:

الدخول : تدخل الذراع الماء مفروده تماما بجانب الراس والي الخارج قليلا بما يسمح به مرونة مفصل الكتف

المسك : يكون بعد دخول الذراع الماء في نقطه جانبا عاليا تستطيع الذراع منها دفع الماء.

الاطء الشائعة

الخطأ : الدخول المتقاطع

تأثيره : التواء الجسم مع فقد فعالية الدفع

اصلاحه : التدريب علي حركة الذراعين بمساعدة الزميل والماسوره

الخطأ : الدخول بظهر اليد



تأثيره : عدم استمرارية الحركة

اصلاحه : التركيز علي الدخول بالصبغ الصغير اولا ثم التدريب بمساعده وبدون مساعده

الخطأ : الدخول في نقطه بعيده للحلف

تأثيره : اختلال الاحتفاظ بالجسم مستقيما

اصلاحه : تمرين لحركات الذراعين مع التركيز علي دخول الذراع في المكان المناسب

1-4- الشد والدفع : تبدأ بعد المسك حتي تتعامد الذراع جانبا علي الكتف ويتزايد انثناء

الذراع من مفصل المرفق لاسفل ليقترب الكف من الجسم للاحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه

القدمين وتستمر حركة الدفع حتي يصل الكف بجانب مفصل الفخذ لتؤدي حركة دفع علي

الماء لاسفل تجاه القاع.

الايخطاء الشائعة

المسك

الخطأ : تباعد اصابع اليد

تأثيره : نقص فاعلية الدفع

اصلاحه : يفضل ان تكون الاصابع مضمومه

الشد والدفع

الخطأ : الشد علي عمق كبير

تأثيره : زيادة دوران الجسم

اصلاحه : التمرين للذراعين علي الشد الغير عميق

الخطأ : عدم ثني الذراعين

تأثيره : نقص القوة الدافعه

اصلاحه : التركيز علي توجيه اليد نحو القدم لاطول مسافه.

التخلص

الخطأ : عدم التخلص عن اعلي الفخذ

تأثيره : نقص القوة الدافعه

اصلاحه : التركيز علي البطئ والتحكم.



المرحلة الرجوعية:

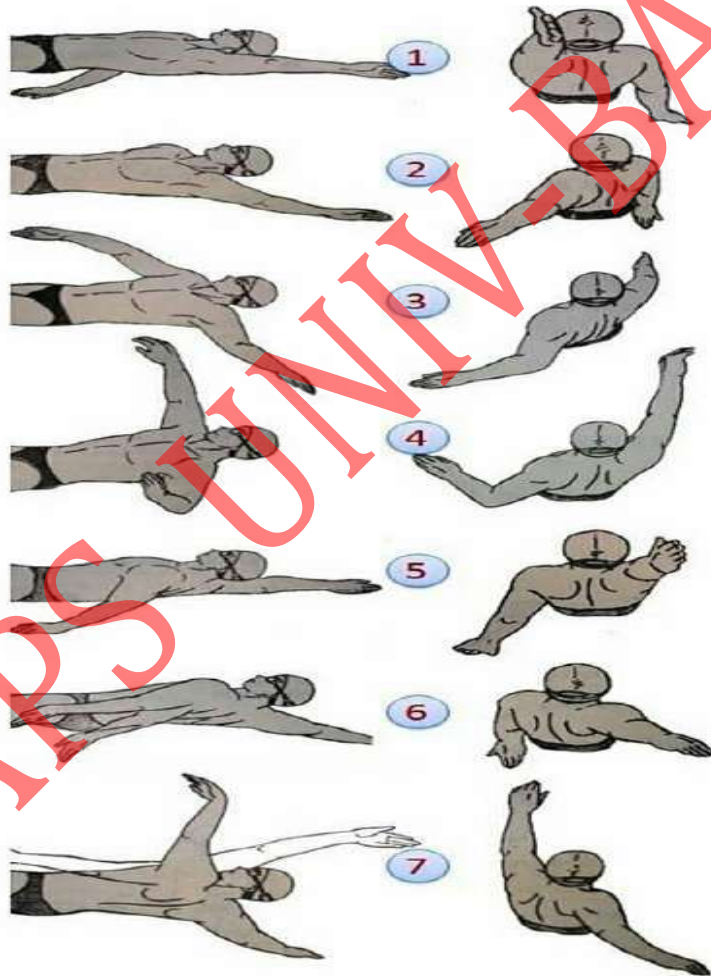
تبدأ عند خروج الذراع من الماء وتتم باستمراره بعد انتهاء الدفع وبدء التخلص وتستمر في حركتها الدائرية حتي نقطة الدخول.

الاطء الشائعة

الخطأ: الذراع منتبیه

تأثيره: زيادة الدوامات

اصلاحه: التركيز علي الحركة الرجوعية الراسية



صورة رقم (23) حركات الذراعين في سباحة الظهر



1-5-التنفس:

التنفس بسيط وسهل جدا في سباحة الباك حيث يكون اخذ النفس من الفم من الهواء مباشرة ولا تحتاج الي لف او دوران وجهك لذلك سباحة الباك أفضل السباحات في الاسترخاء ويتم اخذ الشهيق اثناء الحركة الرجوعيه لاحد الذراعين ويؤدي الزفير أثناء حركة الدخول والمسك لنفس الذراع من الفم والانف.

الخطأ : دخول الماء للانف

تأثيره : عدم تركيز السباح علي الاداء الصحيح بسبب خروج الركبتين فوق سطح الماء

اصلاحه : تنظيم التنفس واخذ الشهيق من الفم والاحتفاظ بالركبتين تحت سطح الماء

1-6-التوافق :

تؤدي 6 ضربات للرجلين مع دوره كامله للذراعين.

قائمة المصادر والمراجع

1-محمد علي زكي وآخرون، السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002

2-محمود داود الربيعي، التعلم في التربية البدنية والرياضية، ط، دار الكتب العلمية، بيروت، 2012

3-أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990

4-أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999

5-خالد محمد الحشوش، أسس تعليم السباحة، ط6، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998

أنواع السباحة q-https://www.google.com/search?7-



المحاضرة الحادية عشر

سباحة الفراشة وتمارين تعلمها

الأهداف الإجرائية للوحدة

الهدف الخاص :

1. أن يتعرف الطالب على التحليل الفني لسباحة الفراشة.

الأهداف الإجرائية :

1. أن يتطرق الطالب معرفة تقنيات سباحة الفراشة.

أن يتطرق الطالب معرفة التمارين خاصة بتعليم السباحة.

1-سباحة الفراشة :

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

1-1-وضع الجسم:

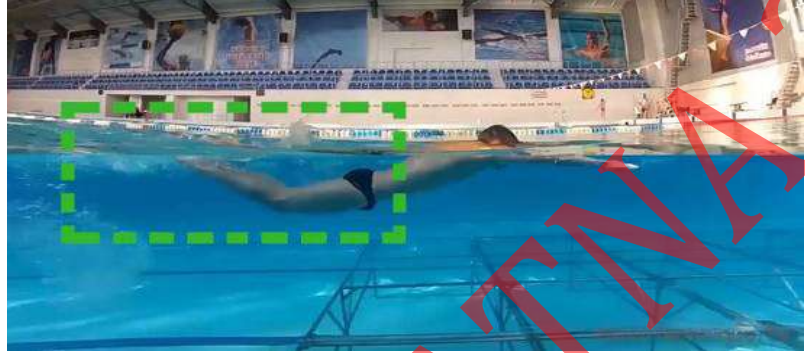
يأخذ الجسم الوضع الأفقي كما في الزحف على البطن . ثم يتحول الوضع الأفقي التموج لأعلى وأسفل بمجرد بدء أداء حركات الرجلين وثقل الحركة التموجية في الجزء العلوي من الجسم.

1-2-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 90 درجة لسحب الكعبين أسفل سطح الماء اتجاه المقعدة مع قدرة الأمشاط.

يمد السباح الركبتين بقوة لأداء الحركة الأساسية للخلف واساسا 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.



صورة رقم (24) ضربات الرجلين في سباحة الفراشة

1-3- حركات الذراعين:

أ- المرحلة الأساسية:

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.

المسك:

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

الشد والدفع:

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

التخلص:

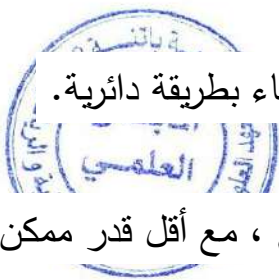
يتم بجوار الفخذ عندما يصل المرفقين إلى كامل امتدادهما.

ب- المرحلة الرجوعية:

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

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.
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

THE BUTTERFLY STROKE



صورة رقم (25) حركات الذراعين في سباحة الفراشة

2-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 بالتموجية.

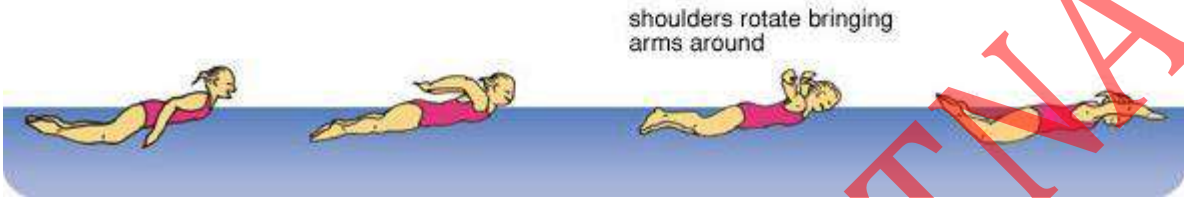
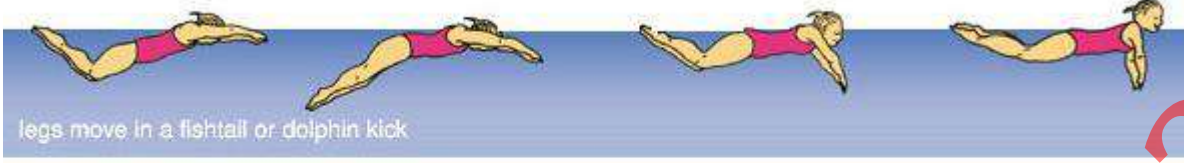


Butterfly

hands enter the water
shoulder width apart

arms move outward
and downward

head breaks water
as arms push back



صورة رقم (26) حركات سباحة الفراشة

3- التمرينات الخاصة بسباحة الظهر :

- 1- أداء ضربات الرجلين بمسك ماسورة الحمام ثم باستخدام أداء الطفو.
- 2- أداء ضربات الرجلين بدون مساعدة والجسم مفرودة.
- 3- أداء ضربات الذراعين بعد مشاهدة النموذج خارج وداخل الماء الضحل.
- 4- أداء حركات الذراعين بالمشي في الماء الضحل.
- 5- أداء حركات الذراعين نحو الحائط.
- 6- أداء حركات الذراعين من الوقوف مع أداء حركة التنفس.
- 7- أداء حركات السباحة ككل مع التنفس لتعليم التوافق.

قائمة المصادر والمراجع

- 1- محمد علي زكي وآخرون، السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002
- 2- محمود داود الربيعي، التعلم في التربية البدنية والرياضية، ط، دار الكتب العلمية، بيروت، 2012
- 3- أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990
- 4- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999
- 5- خالد محمد الحشوش، أسس تعليم السباحة، ط6، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998



7-<https://www.google.com/search?q=أنواع السباحة>

المحاضرة الثانية عشر طرق الانتقاء في السباحة

الأهداف الإجرائية للوحدة

الهدف الخاص :

1. أن يتعرف الطالب على طرق الانتقاء في السباحة.

الأهداف الإجرائية :

1. أن يتطرق الطالب معرفة خطوات تنظيم طرق الانتقاء في السباحة.
2. أن يتطرق الطالب معرفة التمارين خاصة بتعليم السباحة.

1- طرق الانتقاء في السباحة:

1-1- خطوات تنظيم طرق الانتقاء في السباحة :

للكشف عن استعدادات الأطفال لممارسة السباحة عدة نماذج مختلفة للانتقاء خاصة بكل مرحلة من مراحل الانتقاء حيث يتم انتقاء السباحين في خلال ثلاثة مراحل، إلا أن معظم هذه النماذج أكدت وانفقت أن خطوات تنظيم طرق الانتقاء البد وان تتم من خلال المراحل التالية:

1-2- المرحلة الأولى للانتقاء في السباحة:

هذه المرحلة خاصة بالأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة حيث يشتمل برنامج الانتقاء لديهم على ما يلي - :القياسات النتروبومترية - .صفة الهيدوديناميك (انسيابية الحركة في الماء - .) مرونة المفاصل - .المقدرة الالهوائية .ويختص واجب المدرب في هذه المرحلة في تحديد المستوى الذي عليه الأطفال خلال تلك لمرحلة، وعند دراسة المقاييس النتروبومترية يفضل الأطفال الأكثر طول وأقل وزن مع عدم وجود بروزات في العضلات مع خفة وزن العظام وطول الكتف والقدم، كما يجب أن يراعي الدقة التامة في إجراءات القياسات.

1-3- المرحلة الثانية للانتقاء في السباحة :

وتعتبر هذه المرحلة امتداد للمرحلة الأولى وتخص الأفراد من الجنسين، ويشمل برنامج الاختبارات ما يلي- :قياسات القوى- .المقدرة الالهوائية- .تكرار اختبارات المرحلة الأولى لملاحظة سرعة تطورها- .زمن السباح في قطع مسافة معينة.

-مقارنة نتائج القياسات النتروبومترية بالجدول النموذجية.



2- تحديد الموهوب في السباحة:

يفهم تحت مصطلح الموهوب هو ذلك الذي لديه خاصية مميزة سواء كانت ذكاء أو خاصية إبداعية في مجال ما أو أي استعداد أو قدرة خاصة في نشاط ما، وبهذا المعنى فإن السباح الموهوب هو الذي يبدي بشكل ظاهر قدرة واضحة على توظيف ذكائه المهاري في استخدام إمكانياته الحركية والفيولوجية والميكانيكية بطريقة أفضل وانفع، وحتى يتسنى لنا تحديد الخصائص التي يتميز بها الموهوب في السباحة، هناك مجموعة من المبادئ تتمثل في ألتى - : أن يكون استعداد المتدرب واضحا للمدرب - .بناء وتنمية الصفات الإرادية خلال مراحل التدريب المختلفة - .ضمان التناغم والانسجام التام بين العمل الوظيفي للأجهزة الداخلية مع الاستعداد للمؤثرات الحركية.

3- التخطيط الجيد للانتقاء في السباحة :

إن بلوغ المستويات الرياضية العالية في رياضة ما يستلزم وضع برامج مقننة تهدف إلى رفع من مستوى الرياضي الذي نحن بصدد تكوينه، شأن ذلك مشكلة الانتقاء في السباحة فإذا أردنا بلوغ المستويات العالية البدن من وضع تخطيط جيد يلم بكل متطلبات السباح، لان بلوغ المستويات العليا ال يقدر عليه إل هؤلاء الأشخاص الذين يملكون الخصائص الخاصة للسباحة، ومن هنا ظهرت الضرورة الخاصة بالبحث عن الموهوبين الذين يمتلكون مواصفات النبوغ الرياضي والذين لديهم صفة الانفراد بالقدرة على تحقيق المستوى الرياضي العالي. وتنتضح صعوبة عملية الانتقاء في عدم فهم المختصين ما يتعلق بالنتبؤ، إذ يجب أن يتعرف المتخصصون على الرياضيين الصغار الذين سوف يكونوا في المستقبل الأبطال الحقيقيين، ومما يزيد من صعوبة عملية الانتقاء الرياضي في رياضة السباحة وباقي الرياضات الأخرى أيضا، هو أن المتخصصين البدن أن ينتقوا الرياضيين في سن مبكرة حيث أن العديد من الصفات تكون غير واضحة إذ يجب أن يختار الأشخاص الذين ينتظر أن يكونوا من حيث

الطول والقدرات البدنية بعد عدد من السنوات قد يصل إلى صفا الأبطال الحقيقيين، لذا وجب على المدربين والهيئات المعنية بالإمام بوضع إستراتيجية مناسبة وفق معايير علمية مقننة للتخطيط للانتقاء الجيد في السباحة بغية الوصول إلى المستويات العليا.

4-التقنيات الحديثة للانتقاء في السباحة:

ن للنظرة العلمية الجديدة اثر بالغ في المكتسبات الجديدة، فمن جهة قدمت التكنولوجيا أجهزة علمية ذات أهمية بالغة مما أدى إلى إتاحة الفرصة لكشف وقائع جديدة غير من صور المعرفة المألوفة، شان ذلك في الرياضة بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة، فمن خلال هذا التقدم العلمي أصبحت نتائج الأبحاث تتسم بالمصداقية الكاملة، ففي المجال الرياضي أصبحت الأبحاث تتم بواسطة أجهزة علمية متطورة، ففي السباحة مثال في عملية الانتقاء على وجه الخصوص كانت تتسم بالعشوائية هدار الكثير من المواهب الشبابية وهذا لعدم انتهاج الوسائل الحديثة للانتقاء، لكن وا مع وجود هذه الصحوة العلمية أصبحت هناك عدة طرق ووسائل حديثة للانتقاء في رياضة السباحة وباقي الرياضات الأخرى، فما على المدربين سوى التزود بالزاد العلمي والمعرفة لمسايرة الركب الحضاري الجديد واستعمال هذه الطرق والوسائل العلمية الجديدة، لان نتائجها جد مقننة ومكسبه للوقت والثمن.

ومن بين الأجهزة العلمية الحديثة التي اكتشفت في مجال الانتقاء الراضي في رياضة السباحة نذكر البعض منها:

أ- جهاز سبيرو ميتر لاختبار الصدر :

جهاز سبيروميتر ذو قياس أوتوماتيكي له إمكانية تخزين المعلومات وطبعها

والحصول على نسخة القياس، حيث يمكن الحصول على منحنيات للحجم مع المقارنة القبلية و البعدية مع رسوم بيانية للزمن الحقيقي، فهو إذن جهاز يمكن أن يستخدم كطريقة مباشرة للانتقاء الموهوبين الناشئين من الجنسين .من مزاياه انه جهاز ال يحتاج إلى تنظيف

أو تعقيم أو تنقية، كما يمكن الاعتماد عليه في تحديد مواصفات الناشئين، ويتميز بدقة النتائج التي يمكن مشاهدتها على لوحة

الشاشة، ويتم الحساب فورا مع القيمة العادية و مقارنة نتائج الاختبار بالنسبة للطول والوزن والجنس والسن والشكل.

ب- طريقة الموجات فوق الصوتية :

تنسب هذه الطريقة إلى العالم داف رايان الذي عمل على إدخال برنامج للكمبيوتر يحسب مكون الجسم بإجراء قياسات باستخدام آلة موجات فوق الصوتية في موضعين من الجسم، وهذه الطريقة تسمح بالتعرف على تأثير برنامج التدريب في السباحة وفعاليتها، كما نصح باستعمالها في عملية الانتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة، وتوجيههم إلى أنواع السباحة وفق خصائصهم ومكونات أجسامهم .

ج- طريقة القياس بالمقاومة الظاهرية في دائرة كهربائية ذات تيار متردد :

تعد هذه الطريقة من أسهل الطرق استخداما في عملية الانتقاء الرياضي وال حاجة لنا إلى أجهزة آلية، ولكن للحصول على نتائج جديدة ودقيقة في نفس الوقت يجب مراعاة ما يلي :

تحديد كمية الماء أو السوائل التي نتناولها خلال الربعة وعشرين ساعة - .ال نقوم بعملة الفحص إلا بعد فترة راحة كافة من نشاط أو تدريب شديد - .يجب عدم إجراء هذا النوع من القياس خلال العمل أو التعب الشديد وتتضمن هذه الطريقة مرور تيار كهربائي بسيط لقياس مكون الجسم، حيث أن الماء يؤثر كهربائيا على دهن الجسم وعليه فان مستوى ماء الجسم هو أهم عامل في نتائج الاختبار.

د- قياسات بالأشعة تحت الحمراء :



تعتمد هذه الطريقة لتقدير دهن الجسم على مبادئ الامتصاص الخفيف والانعكاس، وتقدر مكونات الجسم مع جهاز تصوير، و يتم وضع الجهاز على موضع معين من الجسم مثل العضلة ثنائية الرؤوس، وبذلك ينبثق منها ضوء تحت الحمراء يمر خال كل من الدهن والعضلة وتتعكس على جهاز القياس، بيانات الشخص عن كل من :الطول الوزن الجنس السن والحجم، وكلها بيانات أهميتها يجب أخذها في الاعتبار، ويتم الحصول على قياسات الكثافة وتحويلها باستخدام معادلات تنبؤية .تكمن مزايا هذا الجهاز في الأمان والسرعة، الدقة في النتائج، التعرف المباشر على مقادير الدهن لدى رياضي السباحة والعب القوي.

ه-جهاز محلل اللاكتيك محمول :

إن محلل اللاكتيك المحمول هو جهاز بسيط، ولكنه يعطي معلومات دقيقة عن الرياضي (السباح)، كما انه جهاز خفيف وسهل الحمل، حيث بهذا الجهاز يمكن للمدرب أن يقيس ثلاثة مكونات حيوية في الأداء الرياضي (نسبة اللاكتيك-اللاكتيك الهوائي-اللاكتيك اللاهوائي)، وهذا ما يسهل على المدرب معرفة قدرات السباح الخاصة عقب أو أثناء الأداء الرياضي، حيث هذه النتائج تؤخذ بعين الاعتبار أثناء قيام المدرب بعملية الانتقاء الرياضي .و-جهاز التصوير الكامل للجسم كله :يعتبر هذا الجهاز من الأجهزة الحديثة التي ظهرت مؤخرا، وكما يعتبر من الأجهزة ذات التقنية العالية في سرعة الانجاز للبيانات المدخلة، والمرتبطة بجهاز الحاسوب الآلي ذو برنامج خاص، حيث يستطيع هذا الجهاز تصوير الجسم كله، ويساعد في إيضاحات حول مكونات جسم الرياضي، وكل جوانب الجسم من إعطاء تفسيرات من حيث الطول العرض طول الأطراف....، وتظهر هذه النتائج على شاشة الكمبيوتر، وهذا ما يسهل معرفة القياسات الجسمية للرياضي والتي تؤخذ كمعيار في عملية الانتقاء الرياضي إذن هذه الأجهزة تعد من احدث الأجهزة التي وصل إليها العلم الحديث، بالإضافة إلى عدة أجهزة أخرى لم نشأ التطرق إليها،فكله يمكن الاستفادة منها في عملية الانتقاء الرياضي علي وجه الخصوص نظرا لمل تقدمه من مصداقية وسهولة في



التطبيق، إذن فعلى المدربين بصفة عامة ومدربي السباحة بصفة خاصة الإلمام بالجوانب العلمية الحديثة، والتطلع إلى كل ما هو جديد في المجال الرياضي، حتى يتسنى لهم مواكبة الركب الحضاري الحديث من كل جوانبه.

قائمة المصادر والمراجع

- 1- محمود داود الربيعي، التعلم في التربية البدنية والرياضية، ط، دار الكتب العلمية، بيروت، 2012
- 2- أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990
- 3- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999
- 4- خالد محمد الحشوش، أسس تعليم السباحة، ط6، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998

المحاضرة الثالثة عشر

قانون السباحة

الأهداف الإجرائية للوحدة

الهدف الخاص :

1. أن يتعرف الطالب على قانون السباحة.

الأهداف الإجرائية :

1. أن يتطرق الطالب معرفة قانون السباحة.

1- قانون السباحة:

المادة 1 - SW1 إدارة المسابقات:

مادة 1(1) : تعتبر 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 , ولذلك لها الحق في تأجيل المسابقات وإصدار التعليمات التي تتفق مع روح القانون في إدارة أي سباق .

مادة 1(2) : في الألعاب الأولمبية وبطولات العالم و كأس العالم للسباحة يعين مجلس إدارة الاتحاد الدولي الحد الأدنى المطلوب من الحكام لمراقبة وإدارة المسابقات كالتالي : .

02 حكم رئيس (الحكم العام)

Juge-arbitre (2)

01 مراقب غرفة التحكم

de la salle de contrôle (1)

04 قضاة طريقة سباحة

Juge de Nage (4)

Superviseur



02 اذن

بدء.

Starters (2)

2 رئيس مراقبي دوران (واحد عند كل نهاية من المسبح) . 2 Contrôleurs de

virages en chef

مراقبي دوران (واحد لكل نهاية في الرواق).

Contrôleurs de virages

1 رئيس تسجيل

1) Secrétaire en chef

1 معد سباقات

2) Commis de course

1

مذيع

1) Annonceur

مادة 1(2/1) : بالنسبة لجميع البطولات الدولية الأخرى فالجهة ال مختصة لها تعين نفس

العدد من الحكام والإداريين أو أقل وذلك بعد موافقة الاتحادات الإقليمية أو الدولية

المختصة اذا لزم الامر .

مادة 1 (2/2) : في حالة عدم توافر أجهزة التجهيزات الأتوماتيكية للترتيب

يجب أن يحل محلها ما يلي : .

عدد :



01. ميقاتي لكل حارة و ميقاتي اضافي

مادة 1(3/2): رئيس قضاة الوصول وقضاة للوصول في يمكن استخدامهم في حالة عدم توفر التجهيزات الاتوماتيكية للترتيب

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

مادة 1(4): عند استخدام جهاز فيديو تحت الماء والذي يستعمل مع بث التلفزيون فيجب أن يتم تشغيله بواسطة جهاز تحكم من بعد ولا يعوق الرؤيا أو مرور السباحين كما يجب أن لا يغير من شكل المسبح أو يحجب العلامات المحددة من طرف الإتحاد الدولي للسباحة .

مادة 2 SW2: الرسميين les officiels

مادة 2(1/): الحكم الرئيس (الحكم العام) Le juge-arbitre

مادة 2(1/1): 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 بالبث 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 2(3/1): في حالة استخدام قضاة النهاية مع غياب الميقاتيين 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 في المادة 13.

مادة 2(4/1): علي الحكم التأكد من تواجد جميع أفراد طاقم التحكيم اللازمين لإدارة المسابقة في أماكنهم المخصصة لهم , ويمكنه تعيين 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 2(5/1): عند بداية السباق يطلق الحكم صافرات مقطعة كإشارة منه للمتسابقين تدعوهم لخلع جميع ملابسهم عدا زي السباحة , يتبعها بصفارة طويلة تبين أنه علي جميع السباحين اخذ أماكنهم فوق منصة البداية (وبالنسبة لسباقات السباحة علي الظهر والتتابع المتنوع تعني نزول السباحين فورا إلي الماء) .

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

وعندما يكون المتسابقين وطاقم التحكيم مستعدين للبداية يشير الحكم بذراعه مفردة إلي الأذن بالبده موضحا له أن المتسابقين أصبحوا تحت سيطرته . ويبقي الحكم ذراعه مفردة الي غاية اعطاء اذن البدئ



مادة 2(6/1): عند الحكم بإقصاء أي متسابق لمخالفته قواعد الانطلاق قبل الإشارة يجب ان يكون قد رأي المخالفة الحكم الرئيس والاذن بالبدئ.

المادة 2(7/1): يجب على الحكم الرئيس اقضاء كل سباح لمخالفته للقانون او عندما يبلغ بذلك من طرف احد الرسميين ، وتخضع كل الاقصاءات الى قرار الحكم الرئيس

مادة 2(2/): مشرف غرفة التحكم Superviseur de la salle de contrôle

مادة 2(1/2): يشرف على مراقبة عملية التحكم الاوتوماتيكي بما في ذلك مراقبة الاعداء بالفيديو للخلف للكاميرات والتوقيت

مادة 2(2/2): المشرف مسؤول عن مراقبة نتائج مخرجات الكمبيوتر.

مادة 2(3/2): المشرف مسؤول عن الانطلاق والخروج خلال سباق التتابع ويخبر الحكم عن اي انطلاق تتابع قبل الموعد.

مادة 2(4/2): المشرف يراقب الاقصاءات بعد السباقات او النهائيات ويسجل النتائج بالصيغة الرسمية، مع عمل قائمة للأرقام القياسية الجديدة المحققة والاحتفاظ بالنتائج اذا لزم الامر.

المادة 2(3/) الأذن بالبدهء : le starter

المادة 2(1/3): تصبح للأذن بالبدئ السلطة الكاملة علي السباحين عندما يعطي الحكم له الإشارة بذلك .(مادة 2/5/1) وحتى بداية السباق ... تعطي إشارة البداية وفقا للمادة 4 .

المادة 2(2/3): 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 يقصي السباح بسبب هذا التأخير أو التعمد في عدم إطاعة الأوامر أو سوء السلوك.



المادة 2(3/3): له حق البت في مدي صحة البداية , وأن هذا القرار و يبقى يخضع لحكم ونحفض الحكم الرئيس .

المادة 2(4/3): عند بداية السباق يقف الأذن بالبده علي جانب الحمام وعلي مسافة خمسة أمتار تقريبا من خط البداية بحيث يتمكن الميقاتيين من رؤية وسماع إشارة البداية كما يمكن للسباحين سماعها .

المادة 2(4/): **Commis de Course** :معد السباقات:

المادة 2(1/4): يقوم معد السباقات بجمع السباحين قبل كل سباق .

المادة 2(2/4): يقوم معد السباقات بابلاغ عن أي مخالفة متعلقة بالاشهار و كذلك الابلاغ عن أي غياب للسباح بعد مناداته.

مادة 2(5/): **Contrôleur de Virages en Chef** . رئيس مراقبي الدوران .

مادة 2(1/5): يتأكد رئيس مراقبي الدوران من أداء مراقبي الدوران لعملهم أثناء السباق .

مادة 2(6/): **Contrôleurs de Virages** :مراقبي الدوران

المادة 2(1/6): يتم تعيين مراقب دوران لكل حارة عند ل نهاية للحمام . ليتأكد كل مراقب دوران من إتباع السباحين للقواعد الخاصة بالانطلاق و بالدوران وذلك نهاية السباق



المادة 2(6/2): دور مراقب الدوران على حافة البداية يبدأ من اعطاء صفارة البدئ الى غاية نهاية اول حركة للذراع، عدا في سباحة الصدر نهاية الحركة الثانية للذراعين

مادة 2(3/6/): خلال كل دوران يبدأ دور مراقب الدوران عند اخر بداية اخر حركة للسباح قبل لمس الحائط وينتهي عند نهاية اول حركة ذراع بعد اللمس والدوران عدا في سباحة الصدر نهاية الحركة الثانية للذراعين.

مادة 2(4/6/): عند الوصول دور مراقب الدوران يبدأ عند اخر حركة للذراع قبل لمس الحائط مادة 2(5/6/): في حالة استخدام جهاز الانطلاق على الظهر فإن مراقب الدوران عند حافة البدئ هو المكلف بتثيته وازالته بعد الانطلاق.

مادة 2(6/6/): في المسابقات الفردية لسباقات 800 متر , 1500 متر يسجل كل مراقب دوران للسباح الذي في رواقه عدد الأطوال التي أتمها وكذلك توضيح عدد اللفات المتبقية للسباح بواسطة الكروت الخاصة بذلك .ويمكن استخدام الاجهزة النصف الية . بما في ذلك اجهزة للإعلان تحت الماء.

مادة 2(7/6/): كل مراقب دوران عند حائط البداية يعطي إشارة تنبيه للسباح الموجود في رواقه 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 (8/6/2) : خلال مسابقات التتابع كل مراقب دوران عند حائط البداية عليه تحديد ما إذا كان السباح الذي سيبدأ مازال ملامسا لمنصة البدء لحظة لمس الحائط من السباح الذي قبله . في حالة توفر الأجهزة الأوتوماتيكية التي تحكم انطلاق التتابعات يجب ان تستخدم طبقا للمادة (1/13) .

مادة 2(9/6/): مراقبي الدوران عليهم تقديم الى الحكم الرئيس تقارير موقعة عن أية مخالفات وذلك علي بطاقات موضحا بها أسم السباق ورقم الرواق وأسم السباح وتوع المخالفة



مادة 2(7) قضاة طريقة السباحة : SW 2.7 Juges de Nage

مادة 2(1/7) : يتواجد قضاة طريقة السباحة علي جانبي الحمام .
مادة 2(2/7): يتأكد قاضي طريقة السباحة من إتباع السباحين للقواعد الخاصة بنوع السباحة لكل سباق . ويراقب الدورانات لمساعدة مراقبي الدوران .
مادة 2(3/7) : يقدم تقرير موقع إلي الحكم عن كل مخالفة موضحا اسم السباق ورقم الرواق واسم السباح ونوع المخالفة .

مادة 2(8) : رئيس الميقاتيين : SW 2.8 Chronométrateur en Chef

مادة 2(1/8): عليه تحديد أماكن جلوس الميقاتيين والأروقة المسؤولين عنها .. يخصص ثلاث ميقاتيين لكل حارة. في حالة عدم توفر اجهزة الميقاتي الالي .يجب تعيين اثنين إضافيين يوجه أي منهما كبديل لأي ميقاتي لم تعمل ساعته أو توقفت أثناء السباق أو من لم يستطع تسجيل الزمن لأي سبب آخر . في حالة استخدام ساعات التوقف الرقمية ، يتم تحديد الوقت النهائي حسب الوقت المسجل.

مادة 2(2/8) في حالة استخدام ميقاتي واحد يستخدم ميقاتي اضافي واحد لتعويض أي ميقاتي في حالة تعطل ساعته. هذا بالإضافة الى ان رئيس الميقاتيين يقوم دائما بتسجيل توقيت الفائز بكل سباق.

مادة 2(3/8) : يتلقى من كل ميقاتي في كل رواق البطاقة المدون بها الزمن المسجل ويراجع ساعته إذا لزم الأمر .

مادة 2(4/8) : عليه تسجيل أو فحص الزمن الرسمي المسجل علي البطاقة الخاصة بكل حارة .



مادة 2(9) : الميقاتيون : SW 2.9 Chronométrateurs

مادة 2(1/9) : يسجل كل ميقاتي زمن السباح في الرواق المخصصة له طبقا لما جاء بالمادة (3/11) وعلي اللجنة المنظمة اعتماد سلامة ودقة الساعات المستخدمة .

مادة 2(2/9) : يبدأ الميقاتي تشغيل ساعته مع إشارة البداية أما يقوم بإيقافها لحظة استكمال السباح الذي في حارته للسباق يمكن لرئيس الميقاتيين اعطاء تعليمات للميقاتيين بتسجيل أزمنا لمسافات متوسطة في السباقات الأطول من 100 متر .

مادة 2(3/9) : فور انتهاء السباق يقوم الميقاتيين المخصصين لكل حارة بتسجيل أزمنا ساعاتهم علي بطاقة تسجيل الزمن وتسليمها إلي رئيس الميقاتيين مع تقديم ساعاتهم للمراجعة إذا طلب منهم ذلك .

يجب علي الميقاتيين عدم إرجاع ساعاتهم الي الصفر إلا بعد سماع الصافرة المنقطعة وهي إشارة الحكم الرئيس لبداية السباق الموالي .

مادة 2(4/9) : عدا في حالة استخدام جهاز تسجيل بالفيديو فإنه من الضروري تعيين طاقم كامل من الميقاتيين حتي في حالة استخدام أجهزة الترتيب الأوتوماتيكية .

مادة 2(10) : رئيس قضاة النهاية :- اذا لزم الامر - SW 2.10 Juge à l'arrivée

en Chef – Si requis

مادة 2(1/10) : يحدد لكل قاضي نهاية مكانه والترتيب الذي يحدده .

مادة 2(2/10) : يجمع بعد كل سباق بطاقات تسجيل النتائج موقعا عليها من قضاة النهاية ويحدد النتائج بالترتيب ويرسلها مباشرة إلي الحكم .

مادة 2(3/10) : 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 (11/2) : قضاة النهاية : - اذا لزم الامر - **SW 2.11 Juges à l'arrivée**
- **Si requis**

مادة (1/11/2) : يجلس قضاة النهاية علي سلاط مرتفعة علي امتداد خطة النهاية حتي يتمكنوا بالرؤية الواضحة لسير السباق وخط النهاية طوال فترة السباق. عدا اذا استعمال الجهاز الأوتوماتيكي لتسجيل الترتيب في نفس الأروقة المخصصة لكل منهم فانهم يقومون بالضغط علي الزر المخصص عند إتمام السباق .

مادة (2/11/2) : 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 كمقياتيين في نفس السباق .

مادة (12/2) : مكتب التسجيل : **SW 2.12 Bureau de Contrôle**

مادة (1/12/2) : رئيس المسجلين مسئول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن والترتيب المأخوذة عن طاقم التحكيم بعد آل سباق وعليه التأكد من توقيع الحكم علي النتائج .

مادة (2/12/2) : 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 (13/2) : قرارات الحكام **SW 2.13 Décision des officiels**

مادة (1/13/2) : يأخذ أفراد طاقم التحكيم قراراتهم كل بشكل مستقل عن الآخر وذلك ما لم تنص قوانين السباحة علي غير ذلك .

مادة (1/3) : التصفيات النصف النهائية والنهائية : **SW 3 REPARTITION**

DANS LES SERIES, DEMI-FINALES ET FINALES



أن إعداد التصنيفات والنهائيات يعتبر هو المحطة الأولى لانطلاق مسابقات الألعاب الأولمبية وبطولات العالم والبطولات الإقليمية وبطولات الاتحاد الدولي للسباحة ويتم ذلك كما يلي :-

مادة 3(1/): التصنيفات :-

مادة 3(1/1): يجب تقديم أفضل الأوقات في المنافسة لجميع المسجلين خلال فترة التأهيل المعلنة قبل الموعد النهائي للتسجيل في المسابقة ، أو على أوراق التسجيل ، أو عبر الإنترنت عند الطلب ، ويتم ترتيبها حسب الوقت من قبل لجنة المنافسة. يجب اعتبار السباحين الذين لا يقدمون أوقات رسمية مسجلة أبطاً ويجب وضعهم في نهاية القائمة مع عدم وجود وقت.... يحدد ترتيب السباحين ذوي الأزمنة المتساوية أو إذا كان هناك أكثر من سباح لم يحدد له زمن بواسطة القرعة ... يوزع السباحين في الأروقة طبقاً للإجراءات المبينة في المادة 3(2/1) المذكورة بعد وترتيب السباحين في التصنيفات طبقاً لأزمنتهم المسجلة بالأسلوب التالي .:

مادة 3(1/1/1): إذا كانت تصفية واحدة يمكن توزيع السباحين عليها كالتالي وتقام فقط في مرحلة النهائي طبقاً لقرار الحكم .

مادة 3(2/1/1): إذا كانت هناك تصنيفتين 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(3/1/1): إذا كان هناك ثلاثة تصنيفات باستثناء مسابقات 400م - 800م - 1500م 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 3(4/1/1): إذا كان هناك أربع تصنيفات أو أكثر باستثناء مسابقات 400م - 800م - 1500م يتم توزيع السباحين على التصنيفات الأخيرة طبقاً للمادة 3(3/1/1) السابقة ... وتحتوي التصفية التي تسبق الثلاث تصنيفات الأخيرة على السباحين التاليين من حيث السرعة

... والتصفية التي تسبق الأربع تصفيات الأخيرة تشمل السباحين التاليين من حيث السرعة وهكذا , تحدد الارقوة بالترتيب التنازلي للأرقام المقدمة بكل تصفية وفقا لما هو موضح بالمادة 3(2/1/) التالية .

مادة 3(5/1/1/): بالنسبة لمسابقات 400م -800م-1500م التصفيتين الاخيرتين يجبان تتشكل وفق المادة 3(2/1/1/)

مادة 3(6/1/1/): 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 3(7/1/1/): في حالة منافسة ب08 ارقوة تجرى بمسبح من 10 ارقوة في حالة تسجيل وقت متساوي في المركز 08 في مسابقة 800م او 1500 م سباح حرة . لا يتم اجراء منافسة فاصلة بين السباحين ويتم استعمال الرواق 09 بالقرعة مع الرواق 08. وحتى في حالة تحقيق 03 اوقات متساوية في المترتبة 08 يتم استعمال الرواقين 09 و 00

مادة 3(8/1/1/): في حالة عدم توفر 10 ارقوة تطبق المادة 3/2/3

مادة 3(2/1/): باستثناء سباق 50 م حرة فان تحديد الارقوة (رواق رقم واحد تكون علي الجانب الأيمن للحمام عند مواجهة الحمام من حافة البداية) و- 00 اذا استعملنا مسبح 10 ارقوة- يوضع أسرع سباح أو فريق في الرواق الوسطي من الحمام أو في الرواق 3 أو 4 تبعا ما إذا كان الحمام له 6 أو 8 حارات ... ويوضع السباح صاحب الرقم الثاني علي يساره ثم بالتبادل يمينا ويسارا علي ضوء أزمنتهم المسجلة ... والسباحين ذوي الأزمنة المتساوية يتم تحديد حاراتهم بالقرعة كما توضح من قبل .

مادة 3(3/1/): في حالة إقامة سباقات 50 م فأنها تبدأ لرأي اللجنة المنظمة حول 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 فان توزيع السباحين علي الأروقة يجب أن يكون كما هو سواء كانت البداية أو النهاية عند حافة البداية التقليدية .

مادة 3(2/): النصف نهائي و النهائي : SW 3.2 Demi-Finales et Finales

مادة 3(1/2): في الدور النصف نهائي يتم اجراء التصفيات وفق المادة 3(2/1/)
مادة 3(2/2/): في حالة عدم وجود تصفيات فيتم عدد تحديد الأروقة طبقا للمادة 3(2/1/)
المشار إليها سابقا. وفي حالة إقامة تصفيات فان الأروقة في النهائي يتم توزيعها وفقا للمادة 3(2/1/)
علي أساس الأزمنة المحققة في تلك التصفيات .
مادة 3(3/2/): 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 او العشرون حسب طبيعة المسبح 8 او 10 اروقة فيجب إقامة سباق بين هؤلاء السباحين المتساويين في الزمن لتحديد أي منهم سيدخل النهائيات المناسبة له علي أن يقام هذه السباق بينهم في الوقت الذي تحدده لجنة المنافسة والاطراف المعنية .بعد نهاية السباقات الخاصة بهذه التصفية

مادة 3(4/2/): إذا استبعد سباح أو أكثر من نصف نهائي أو نهائي من سباق ما فيتم استدعاء البدلاء وذلك وفقا لترتيبهم في التصفيات ... ويعاد توزيع السباق أو السباقات مع إصدار نشرة إضافية موضحا بها التغيير أو التبديل أما توضح في المادة 3

مادة 3(5/2/): خلال تصفيات النصف النهائي والنهائي يجب علي السباحين الدخول الي غرفة المنادات الاولى في المهلة المحددة من طرف مسؤولي المنافسة ، وبعد المراقبة يذهبون الي غرفة المنادات النهائية



مادة 3(3/): في البطولات الأخرى يمكن استخدام نظام القرعة لتحديد أماكن الأروقة.

مادة (4): البداية : SW 4 LE DEPART

مادة 4(1/): تبدأ سباقات السباحة الحرة والصدر والفراشة بغطسه فور صدور صفارة طويلة من الحكم (مادة 5/1/2) يأخذ السباحين أماكنهم علي منصة البداية علي أن تكون القديمين علي مسافتين متساويتين من مقدمة المنصة والبقاء في هذه الوضع ... وعند سماع إذن الأمر بالبداية "خذ مكانك" Take your marks يأخذ السباحين وضع البداية فوراً بان يوضع السباح رجل واحدة علي الأقل في مقدمة منصة البداية، ولا تهم وضعية اليدين ، وعندما يثبت السباحين في أماكنهم، يعطي الأذن بالبداية إشارة الانطلاق.

مادة 4(2/): البداية في سباقات الظهر وتتابع المتنوع يكون من الماء مع الصفارة الطويلة الأولى 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 يعطي الأذن بالبداية الأمر "خذ مكانك" وعند ثبات جميع السباحين يعطي الأذن بالبداية إشارة البداية .

مادة 4(3/): 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 .

مادة 4(4/): كل سباح ينطلق قبل إشارة الانطلاق يعتبر مقصي اما اذا اعطيت الإشارة قبل اعلان الاقضاء فالسباح يكمل السباق ويعلن مقصي في النهاية. اما اذا تم اعلان الاقضاء قبل إشارة الانطلاق فيجب ان لا تعطى إشارة البدئ ، ويعاد مناداة السباحين مرة اخرى من طرف الحكم الرئيس عن طريق صافرة طويلة -الإشارة الثانية في سباحة الظهر - ويعطي الأذن بالبداية إشارة البداية حسب المادة (5/1/2)

مادة (5) : السباحة الحرة : SW 5 NAGE LIBRE



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

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

مادة (2/5) : يجب أن يقطع أي جزء من جسم السباح سطح الماء طوال السباق ، و يُسمح للسباح بأن يغطس بالكامل أثناء الدوران ولمسافة لا تزيد عن 15 متراً بعد البداية وكل دور . عندها ، ينبغي أن يكون الرأس قد قطع سطح الماء .

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 .
عندما يتم استخدام جهاز الانطلاق على الظهر ، يجب أن تكون أصابع القدمين ملامسة للجدار أو اللوحة للمس . ويمنع ثني أصابع القدم فوق لوحة للمس .

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 يهم في هذه الحالة .

مادة (3/6) : يجب أن يظهر جزء من جسم السباح فوق سطح الماء طوال السباق فيما عدا بعد البداية وأثناء الدوران فيسمح للسباح أن يكون جسمه مغموراً تماماً 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) : عند الدوران يجب لمس الحائط بأي جزء من جسم السباح أثناء الدوران يمكن لأكتاف السباح تجاوز الوضع الرأسي والوصول إلي الوضع علي الصدر والتي بعدها يسمح باستخدام شدة ذراع واحدة أو شدة ذراعين متلازمين وذلك لبدء الدوران . علي السباح العودة إلي الوضع علي الظهر لحظة ترك الحائط ...

مادة (5/6) : عند نهاية السباق يجب أن يلمس السباح الحائط وهو علي الظهر . وهو في نفس رواقه.

مادة (7) : سباحة الصدر : SW 7 BRASSE

مادة (1/7) : بعدد الانطلاق وبعد كل دوران يسمح للسباح بأداء شدة واحدة كاملة باليدين للخلف حتي الرجلين ودفعة بالرجلين وهو غاطس تماما تحت الماء ... بعدد الانطلاق وبعد كل دوران يسمح للسباح بأداء ضربة رجلين دولفينية - فراشة - واحدة في أي وقت ممكن قبل بداية اول حركة للرجلين، يجب أن تشق الرأس سطح الماء قبل دوران اليدين للداخل عن أوسع مرحلة لليدين في الشدة الثانية بالذراعين .

مادة (2/7) : مع أول شدة بعد البدء وبعد كل دوران يجب أن يحتفظ السباح بوضع الجسم علي الصدر ولا يسمح بالتحول على الظهر ، عدا خلال مرحلة الدوران او بعد لمس الحائط فيسمح بالدوران باي طريقة. وعند مغادرة الحائط يجب ان يكون الجسم في وضع علي الصدر . من الانطلاق وطول فترة السباق حركة السباحة تتضمن حركة ذراعين وحركة للرجلين بهذا الترتيب و يجب أن تؤدي كل حركات الذراعين بالتماثل معا وفي مستوي أفقي واحد بدون أداء حركة 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 المرفقين أسفل سطح



الماء عدا في الشدة الأخيرة قبل او عند الدوران.. يجب أن لا تتجاوز حركة اليدين للخلف إلى ما وراء خط المقعدة فيما عدا أثناء الشدة الأولى بعد البداية وبعد كل دوران .

مادة 7(4) : عند اداء دورة كاملة يجب ان يقطع جزء من راس السباح سطح الماء .جميع حركات الرجلين يجب أن تؤدي بالتماثل معا وفي مستوي أفقي واحد بدون أداء حركة تبادلية .

مادة 7(5) : أثناء الدفع بالرجلين للخلف يجب تحريك القدمين إلى الخارج وغير مسموح بالحركة المقصية الأرتعاشية أو الدولفنية لأسفل بالنسبة للأرجل باستثناء الحالة الذكورة في المادة(1/7) ... مسموح بظهور القدمين علي سطح الماء ما لم يكن ذلك متبوعا بحركة دولفنيه لأسفل .

مادة 7(6) : عند كل دوران وفي نهاية السباق يجب لمس الحائط بكتا اليدين منفصلتين و في نفس الوقت وبمستوي أفقي واحد في مستوي أو أعلي أو أسفل سطح الماء , ويجب علي أن تظل الأكتاف في وضع أفقي إلى أن يتم اللمس .. في اخر حركة قبل الدوران او عند الوصول يسمح بأداء حركة ذراعين غير متبوعة ضربة رجلين .ويمكن أنزال الرأس تحت سطح الماء بعد أخر شدة بالذراعين قبل اللمس بشرط أن تشق الرأس سطح الماء في أي نقطة أثناء أخر دورة كاملة أو غير كاملة قبل اللمس .

مادة 7(7) : يجب أن يقطع جزء من رأس السباح سطح الماء أثناء كل دورة كاملة لليدين ودفعة واحدة للرجلين ويستثنى من ذلك حالة البداية وبعد آل 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 للداخل عن أوسع مرحلة لليدين في الشدة الثانية بالذراعين .



مادة (8) : سباحة الفراشة : SW 8 PAPILLON

مادة 8(1) : 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 8(2) : تتحرك اليدين معا للأمام فوق سطح الماء ثم تتحركان للخلف معا وبشكل متماثل طيلة السباق وفق المادة (5/8)

مادة 8(3) : 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 . ولا يسمح بضربة رجلين المستعملة في سباحة الصدر

مادة 8(4) : يؤدي اللمس عند كل دوران وفي النهاية باليدين معا ومنفصلتين في مستوي سطح الماء أو أعلي أو أسفل هذا المستوي .

مادة 8(5) : 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 . يمكن السماح للسباح ان يكون مغمر بالكامل لمسافة لا تتجاوز 15 م كحد اقصى بعد الانطلاق وبعد الدوران وعندها يجب أن يكون الرأس قد قطع سطح الماء. ويجب ان يبقى السباح على السطح الى غاية الوصول.

مادة (9) : السباحة المتنوعة : SW 9 QUATRE NAGES

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



مادة (2/9) : في السباحة الحرة يجب ان يبقى السباح على الصدر عدا خلال الدوران ، يجب على السباح بعد ذلك العودة على الصدر قبل بداية الحركة للرجلين او الذراعين بعد الدوران.

مادة (3/9) : في سباقات التتابع المتنوع يؤدي السباحين طرق السباحة الأربعة بالترتيب الظهر ثم الصدر ثم الفراشة ثم الحرة .يجب ان يغطي كل اسلوب $\frac{1}{4}$ ربع المسافة
مادة (4/9) : كل جزء يجب أن تكون نهاية طبقا للقواعد الخاصة المطبقة علي هذا النوع من طرق السباحة .

مادة (10) : السباق : SW 10 LA COURSE

مادة (1/10) : تجرى السباقات الفردية لكل جنس على حدى.
مادة (2/10) : يقطع السباح المشترك في سباق ما المسافة كاملة حتي تحتسب له نتيجة لهذا السباق .

مادة (3/10) : يجب علي السباح أن ينتهي سباقه داخل نفس الرواق التي بدء منها .
مادة (4/10) : 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 (5/10) : الوقوف علي قاع الحوض أثناء السباحة الحرة أو أثناء السباحة الحرة في سباقات المتنوع لا يؤدي لإلغاء السباق ولكن يحظر علي السباح المشي .

مادة (6/10) : لا يسمح للسباح بالسحب على حبال الاروقة
مادة (7/10) : اعتراض سباح لأخر للسباحة بالعرض في حارة أخري أو بالتداخل معه يؤدي إلي إلغاء سباق المخطئ ... أما إذا كان الخطأ متعمدا فعلي الحكم أن يرفع تقريراً لما حدث إلي الاتحاد المشرف علي المسابقة والي الاتحاد الذي يبتعه السباح المخطئ .

مادة (8/10) : غير مسموح للسباح استعمال أو ارتداء أي أداة أو جهاز يزيد من سرعته أو طفوه أو قوة احتماله أثناء السباق (مثل قفازات السباحة أو زعانف الأرجل أو الأيدي ... الخ) ويسمح بلبس النظارات. ويمنع أي حزام او رباط مالم يوافق عليه طبيب المنافسة.

مادة (9/10) : 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 (10/10): يجب أن يكون هناك أربع سباحين لكل فريق تتابع .يتضمن التتابع المختلط 02 سباحين ذكور و 02 سباحتين اناث لا يمكن للوقت الكلي المسجل في سباق التتابع المختلط ان يسجل كوقت قياسي او كزمن للتاهل لسباق اخر خلال البطولة.

مادة (11/10): في سباق التتابع إذا تركت قدم أحد سباحي الفريق منصة البداية قبل أن يلمس زميلة السباق الحائط فإن هذا الفريق يلغي سباقه ويقصى.

مادة (12/10): يلغي سباق فريق التتابع الذي يقفز أحد أفراده إلى الحوض (بخلاف السباح الذي عليه الدور أثناء سير السباق قبل أن ينهي جميع سباحي كل الفرق السباق).

مادة (13/10): 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 ونهايات السباق بشرط أن تكون الأسماء جميعها من كشف السباحين الخاص بكل اتحاد المقدم لهذه البطولة .يقصى الفريق بمجرد عدم احترامه لترتيب السباحين المقدم ، ويمكن استبدال سباح معين فقط نتيجة لحالة طبية موثقة.

مادة (14/10) : يجب علي كل سباح انهي سباقه أو مسافته في سباق التتابع ترك الحوض في أسرع وقت وبدون أعاقه أي سباح أخر لم يكن أنهي سباقه بعد والإيلغي سباق السباح المخطئ أو يلغي سباق فريقه في التتابع .

مادة (15/10) : إذا نجم عن الخطأ ضياع فرصة علي سباح فالحكم الحق في السماح له بالاشتراك في التصفية التالية ... أما إذا وقع الخطأ في النهائي او التصفية الاخيرة فيمكن للحكم أن يأخذ قراره بإعادة السباق .

مادة (16/10) : لا يسمح بأي تنظيم او ضبط لسرعة او وتيرة السباح ، ويحظر استخدام جهاز أو خطة لهذا الغرض.



مادة (11) : قياس الزمن : SW 11 CHRONOMETRAGE

مادة (1/11) : يتم تشغيل أجهزة التحكم الأوتوماتيكية تحت إشراف الرسميين 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 تبين أن هناك فشل في الأجهزة أو فشل سباح في تشغيل الجهاز فأن قرارات القضاة والميقاتين تكون هي المعتمدة . (أنظر المادة 3/13) .

مادة (2/11) : في حالة استخدام الأجهزة الأوتوماتيكية فأن 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 يعتمد الميقاتي بمثابة ساعة توقيت .. يجب أن يأخذ هذا التسجيل اليدوي بواسطة ثلاث ميقاتين يتم تعيينهم أو تعتمدهم الهيئة المسؤولة في الدولة التي تقام بها البطولة .. يجب أن تكون جميع الساعات المستخدمة مضبوطة ومعتمدة من الإتحاد المختص .. تسجيل الزمن يدويا يكون حتي واحد في المائة من الثانية .. وفي حالة وجود ثلاث ساعات يدوية تعطي قراءة حتي واحد في المائة من الثانية ولما تستخدم أجهزة القياس الأوتوماتيكية فأن الزمن اليدوي يحدد كالاتي :-

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



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

مادة (3/3/11) : في حالة استخدام ثلاثة ساعات ولم تشتغل سوى اثنتين فإن الزمن هو متوسط الساعتين المشتغلتين.

مادة (4/11) : في حالة إلغاء سباق سباح - الاقصاء - 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 الاقصاء في سباق التتابع فإن الوقت المحقق - الاجمالي - يسجل في النتائج الرسمية الى غاية لحظة الاقصاء فقط.

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

مادة (12) : الأرقام العالمية : SW 12 RECORDS DU MONDE

مادة (1/12) : المسافات وطرق السباحة التالية لكلا الجنسين هي التي يعترف بها كأرقام عالمية في مسبح 50 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 - 100 : , 200 متر .

فردى المتنوع : 200 : , 400 متر .

تتابع حرة : 4 × 100 , 4 × 200 متر .

تتابع متنوع : 4 × 100 متر .

التتابع المختلط الحر : 4 × 100 متر .



التتابع المختلط المتنوع : 4 × 100 متر .

مادة (2/12) : المسافات وطرق السباحة التالية لكلا الجنسين هي التي يعترف بها كأرقام

عالمية في مسبح 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 - 100 - 200 متر .

فردى المتنوع: 100, 200, 400 متر .

تتابع حرة : 4 × 50 متر - 4 × 100 - 4 × 200 متر .

تتابع متنوع : 4 × 50 متر - 4 × 100 متر .

التتابع المختلط الحر : 4 × 50 متر .

التتابع المختلط المتنوع : 4 × 50 متر .

مادة (3/12) : الفئات العمرية الخاصة بفئة الناشئين junior للأرقام القياسية العالمية

هي نفسها في بطولة العالم للناشئين Juniors.

مادة (4/12) : أعضاء فريق التتابع يجب أن يكونوا من جنسية واحدة

مادة (5/12) : جميع الأرقام القياسية يجب تسجيلها في بطولة عامة مفتوحة أو محاولة

فردية لتحطيم رقم يتم الإعلان عنها قبل إجراء المحاولة بثلاثة أيام علي الأقل . اما في حالة

للسباق الفردي ضد الساعة تحت اشراف عضو مؤهل فلا يتطلب الاعلان من قبل بثلاثة ايام.

مادة (6/12) : يجب مراجعة واعتماد طول كل رواق من المسبح بمعرفة مساح أو اداري

مؤهل او رسمي معين أو معتمد من الإتحاد المختص في الدولة المقام بها البطولة .

مادة (7/12) : عند استخدام الحاجز المتحرك ، كحائط للمسبح يجب تأكيد كل قياس كل

رواق في نهاية كل حصة منافسة تم خلالها الحصول على الرقم القياسي.

مادة (8/12) : تتم الموافقة على الأرقام العالمية اكابر وناشئين فقط في حالة تسجيل

الأزمنة بجهاز أوتوماتيكي معتمدا أو بجهاز نصف أوتوماتيكي معتمد وذلك في حالة عجز جهاز التحكيم الأوتوماتيكي المعتمد عن الأداء .

مادة (9/12) : لا تتم الموافقة على الأرقام العالمية اكابر وناشئين الا بارتداء السباح او

السباحة لملابس سباحة معتمدة من طرف الاتحاد الدولي فينا

مادة (10/12) : للأزمنة المتساوية للسباحين حتي واحد في المائة من الثانية تعتبر أزمنة

متساوية ويطلق علي هؤلاء السباحين حاملي الزمن المشترك .. زمن الفائز بالسباق فقط

هو الذي يقدم للتسجيل رقم عالمي . عدا في تحطيم الرقم القياسي للناشئين بالنسبة للسباق الذي به تعادل حيث يسجل أكثر من سباح نفس الزمن فيعتبر كل سباح منهم فائزا.

مادة (11/12) : يتم اعتماد الأرقام العالمية اكابر وناشئين في مياه تحتوي على اقل من

03 غ ملح في 01 ل/ من الماء ولا يتم اعتماد أي ارقام في مياه البحار والمحيطات

مادة (12/12) : يحق للسباح الأول في التتابع عدا التتابع المختلط تقديم طلب تسجيل

رقم عالمي اكابر او ناشئين . إذا أكمل السباح الأول مسافته وسجل رقم وفقا للشروط

الخاصة لهذه المسافة فإن أية مخالفات قانونية تحدث من أعضاء فريقه بعد أن يكون قد أستكمل مسافته فلا تؤدي هذه المخالفات إلي إلغاء ما أنجزه هذا السباح .

مادة (13/12) : في السباقات الفردية يمكن للسباح أو لمدربه أو مديره أن يقدم طلب خاص

للحكم لتسجيل رقم عالمي اكابر او ناشئين 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 (14/12) : يجب أن تكتب طلبات تسجيل الأرقام العالمية اكابر وا واسط علي الاستمارات الرسمية الخاصة بالإتحاد الدولي للسباحة وذلك بواسطة الهيئة المسؤولة عن تنظيم أو إدارة البطولة ويوقع عليها أي مسئول معتمد من إتحاد الدولة التابع لها السباح في حالة أقتناعة بجميع الإجراءات المستوفاة بما في ذلك إصدار شهادة مكافحة المنشطات السلبية (المادة DC 2-3-3-5) .. يجب أن ترسل الاستمارة مباشرة إلي سكرتير عام الإتحاد الدولي للسباحة خلال 14 يوم من تاريخ إجراء السباق .

مادة (15/12) : يجب أن يخطر السكرتير العام للإتحاد الدولي للسباحة بالرقم العالمي اكابر او واسط سريعا بواسطة برقية أو تلكس خلال سبعة أيام من تاريخ السباق .
مادة (16/12) : الإتحاد الوطني الذي يتبعه السباح يجب أن يخطر سكرتير عام الإتحاد الدولي للسباحة بخطاب للعلم واتخاذ اللازم تأكيدا لإرسال طلب تسجيل الرقم من الجهة المختصة .

مادة (17/12) : فور استلام الطلب الرسمي يقوم سكرتير عام الإتحاد الدولي للسباحة ومراجعته والتأكد من أستيفائة إداريا بما في ذلك شهادة السلبية لاختبار المنشطات . يتم اعلان الرقم القياسي الجديد اكابر او ناشئين من طرف امين الفخري الانحاد الدولي و ثم يتحقق من نشر هذه المعلومات ويتحقق من أن أصحابها قد تلقوا الشهادات المعتمدة التي تفيد ذلك .

مادة (18/12) : للأرقام القياسية المسجلة أثناء الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وبطولات كاس العالم تعتبر معتمدة .

مادة (19/12) : إذا لم تتبع الإجراءات الواردة في المادة (11/12) فإنه يمكن للإتحاد التابع له السباح أن يقدم طلب للموافقة علي اعتماد الرقم القياسي , اكابر او ناشئين .



ولسكرتير عام الإتحاد الدولي الحق في قبول الطلب واعتماد الرقم بعد تحري الأسباب والتأكد من صحة الطلب .

مادة (20/12) : عند اعتماد الرقم من الإتحاد الدولي يمنح شهادة 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 التابع يرسل شهادة خامسة إلي الإتحاد المحلي للاحتفاظ به .

مادة (13) : إجراءات الترتيب الأوتوماتيكي - SW 13 PROCEDURE DE CLASSEMENT AUTOMATIQUE

مادة (1/13) : عند استخدام نظام التحكم الأوتوماتيكي الرسمي انظر المادة (fr4) فإن الترتيب والأزمنة المسجلة وبدايات النتائج المسجلة بهذا النظام يكون لها الأسبقية علي قرارات القضاة والميفاتيين .

مادة (2/13) : في أي سباق عندما يحصل خلل في تسجل أجهزة التحكم الأوتوماتيكية الترتيب والزمن لكل سباح يتم الآتي:

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

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

مادة (3/2/13) : يتم احتساب الترتيب الرسمي أما يلي :-

مادة (1/3/2/13) : السباح الذي حدد الجهاز زمنه وترتيبه يتم الاحتفاظ بهما عند عمل مقارنه نسبية مع باقي السباحين الذين حدد لهم الجهاز زمن وترتيب في هذا السباق .

مادة (2/3/2/13) : 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 (3/3/2/13) : السباح الذي لم يحدد له الجهاز ترتيب أو زمن يتم تحديد النسبي بواسطة قرار قضاة النهاية أو بواسطة الأجهزة النصف أوتوماتيكية أو بواسطة 03 مقياتين مادة (3/13) : يتم تحديد الزمن الرسمي كما يلي :-
مادة (1/3/13) : الأزمنة الرسمية لجميع السباحين هي المسجلة لهم بواسطة الأجهزة الأوتوماتيكية .

مادة (2/3/13) : في حالة عدم تسجيل الأزمنة بواسطة الأجهزة الأوتوماتيكية تعتبر الأزمنة الرسمية للسباحين هي المسجلة يدويا أو المسجلة بالأجهزة النصف أوتوماتيكية .
مادة (4/13) : لتحديد الترتيب النسبي للنهائي لسباق له عدة تصفيات يتم ما يلي :-
مادة (1/4/13) : يتم تحديد الترتيب النسبي لجميع السباحين بمقارنة أزمنتهم الرسمية.
مادة (2/4/13) : 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.

قائمة المصادر و المراجع

- صام أمين حلمي، إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2013
- عبد هلا محمود ربيعة، المنطلقات لو المفاهيم الأساسية في السباحة، مكتبة المجتمع العربي للنشر التوزيع، عمان الأردن، 1998
- عصام أمين حلمي، تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق، ط، دار المعارف، الإسكندرية، 1992
- علي البيك، عصام حلمي، اتجاهات حديثة في تعليم السباحة(الزحف، الظهر) منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995



- محمد علي القط، المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، مصر، 2004
- محمد علي زكي وآخرون، السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ) دار الفكر العربي، القاهرة، 2002
- محمود داود الربيعي، التعلم في التربية البدنية والرياضية، ط، دار الكتب العلمية، بيروت، 2012
- أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990
- وفيقة مصطفى سالم، الرياضات المائية، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1997 .
- عصام أمين حلمي: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار المعارف، الإسكندرية، 1992 .
- إبراهيم رحومة زايد، إكرام سعد إبراهيم، محمد مفتاح الوسيح: السباحة، منشأة المعارف، سنة 1988.
- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999
- خالد محمد الحشوش، أسس تعليم السباحة، ط6، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998
- صالح بشير سعد وآخرون، الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، ط6، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2012.

-Rabah Saadallah , passé et présent, parus dans le soir d'Alger le 02/10/1999, alger.

-<https://www.google.com/search?q=أنواع السباحة>

