



محاضرات تخصص رياضة السباحة

لطلبة السنة الثالثة ليسانس جميع الشعب



إعداد الاستاذ: حزازي كمال

السنة الدراسية

2020/2019

قائمة المحتويات

01-التعريف بالمادة

المحاضرة الافتتاحية للسداسي 02:

Les sports Aquatiques الرياضيات المائية وتقسيماتها

المحاضرة رقم: 01 الموضوع: التحليل الفني لسباحة الصدر La nage Brasse

المحاضرة رقم: 02 الموضوع : التحليل الفني لسباحة الفراشة "La nage Papillon"

المحاضرة رقم: 03 الموضوع: تنظيم و إدارة دروس السباحة

المحاضرة رقم: 04 الموضوع: التخطيط في رياضة السباحة

المحاضرة رقم: 05 الموضوع : اهم مراحل تكوين السباحة

المحاضرة رقم: 06 الموضوع : التكوين في رياضة السباحة

المحاضرة رقم: 07 التدريب في رياضة السباحة l'entrainement de natation

المحاضرة 08 :الانتقاء في رياضة السباحة

المحاضرة 09 : قانون منافسات السباحة (وفق اخر التعديلات)

المادة: تخصص رياضة فردية " سباحة NATATION " مادة سنوية

السداسي المدرس : السادس

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الاساسية

العامل: 05

الرصيد: 07

أهداف التعلم : اكتساب القواعد الاساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة

بالتخصص

الرفع من المستوى البدني والتقني للطلاب في التخصص

المعارف المسبقة المطلوبة : معرفة القواعد الاساسية للتخصص من خلال التوجهات

والمفاهيم ذات الصلة في مرحلة الجذع المشترك

ISTAPS - UMINV BATHME2

المحاضرة الافتتاحية للسداسي 02:

الموضوع: الرياضيات المائية وتقسيماتها ومنافساتها الرسمية

Les sports Aquatiques

1- ماهية الرياضات المائية: هي مجموعة من الأنشطة يجمع بينها الوسط المائي، حيث تعتمد عليه اعتمادا كليا. بالإضافة الى اجادة السباحة تشترط لممارستها ، لهذا فهي تسمو على كل الرياضات والأنشطة في القدرة على انقاذ النفس. او مد يد المساعدة للآخرين، في حاجة ملحة لذلك كما تتميز بإمكانية ممارستها حيث الهواء النقي الصحي الخالي من الاتربة (كالميادين و الفاعات) وهذا فإنها تشترك في المتطلبات للممارسة وبالنظر للأهداف التربوية التي تحققها هذه الرياضات المائية فهي تربوية ،اجتماعية، نفسية ،عقلية ،مدنية ،عسكرية نحن في حاجة ملحة اليها كل حسب طريقة ممارسته.

2- تصنيف الرياضات المائية " La classification " :

أ- حسب الأدوات والأجهزة المستخدمة: Selon les Outils

* بدون أجهزة : سباحة المسافات الطويلة / السباحة القصيرة.

* باستخدام الأجهزة : التجذيف، الغوص، الشراع ، كرة الماء، التوقيعية الانزلاق.

ب- حسب مكان و وسط الممارسة " Selon le lieux de pratique " :

* داخل الماء : سباحة قصيرة / طويلة/كرة

الماء/ السباحة التوقيعية / الغوص

* خارج الماء: التجذيف الشراع الانزلاق

* داخل وخارج الماء: الغطس

ج- حسب وضع الجسم " Selon la position corporelle " :

* الوضع الأفقي: سباحة طويلة / القصيرة

* وضع الوقوف: الانزلاق

* الجلوس : التجذيف / الشراع

* المركب : س التوقيعية ، الغوص ، الغطس

د- حسب التقييم " Selon l'évaluation "

* الزمن : السرعة: السباحة القصيرة ، الطويلة ، التجذيف ، الشراع

* المساحة: ابعاد مساحة: الانزلاق، الغوص .

* النقاط : الدقة والجمال : الغطس، السباحة التوقيعية.

* الأهداف: تسجيل اكبر عدد من الأهداف : كرة الماء.

هـ - حسب التكوين التنافسي (العدد) " Selon la composante (le nombre) :

* فردي: جميع الرياضات تقريبا

* زوجي: التجذيف، الشراع، السباحة التوقيعية ، الغطس

* رباعي : السباحة، التجذيف، س التوقيعية ، الشراع

* جماعي (فريق): س التوقيعية، كرة الماء، التجذيف ، الشراع

الجدول رقم 01 يوضح تصنيفات الرياضات المائية:

الانزلاق	كرة الماء	الغوص	الغطس	الشراع	التجذيف	سباحة توقيعية	سباحة طويلة وقصيرة	النوع المنفردة
أجهزة وادوات	بأدوات	بأدوات	بدون	بأدوات	بأدوات	بأدوات	بدون	الأجهزة والادوات
خارج	داخل	داخل	داخل وخارج	خارج	خارج	داخل الماء	داخل الماء	مكان الممارسة
وقوف	مركب	مركب	مركب	جارس	جلوس	مركب	افقي	وضع الجسم
مسافة	اهداف	مسافة	نقاط	زمن	زمن	نقاط	زمن	التقييم
فردى	جماعى	فردى	فردى زوجى	فردى زوجى جماعى	فردى زوجى رباعى جماعى	فردى زوجى رباعى جماعى	فردى رباعى جماعى	التكوين التنافسى

03- الرياضات المائية تحت لواء الاتحادية الدولية للسباحة FINA :

- منافسات السباحة : C.NATATION

- مسابقات الغطس : LA PLOGNEE

- مسابقات كرة الماء : WATER POLO

- مسابقات السباحة التوقيعية : LA NATATION SYNCHRONISEE

04- منافسات الاتحاد الدولي FINA Les competitions de La

الاتحاد الدولي والذي يتفرع منه الاتحادات القارية والوطنية في جميع دول العالم ينظم المسابقات المائية للعبء في عدد محدود من الرياضات المائية وليس جميعها والتي ذكرناها في الدرس السابق ،وتدخل هذه المسابقات ضمن سباحة المنافسات والتي تظم :

1 - مسابقات السباحة : تعتمد على القدرة الفردية الخالصة للسباح في اغلب سباحاتها عدا التتابع الحر و المتنوع والتي يتدخل فيها دور الفريق المشكل في 4 سباحين وتنظم هذه المنافسات وتدار بمجموعة من القوانين المحددة والموحدة .

تشمل المسابقات التي يعترف برقمها العالمي : السباحة الحرة ،الصدر ، الظهر، الفراشة ، الفردي المتنوع ، التتابع الحر، التتابع المتنوع ، التتابع المختلط ،التتابع المتنوع المختلط ،هذا بالإضافة الى سباحة المسافات الطويلة. وتنظم الألعاب الأولمبية 17 مسابقة بين نظم بطولة العالم 22 مسابقة في المسبح الطويل و 25 مسابقة في المسبح القصير وتشمل منافسات السباحة في كلا الجنسين وفي كل المنافسات المسافات التالية بالمتر:

الحرة: 50، 100، 200، 400، 800، 1500

الصدر: 50، 100، 200

الظهر: 50، 100، 200

الفراشة: 50 ، 100 ، 200

فردى متنوع: 100، 200، 400

تتابع حر 4 * 100 ، 4 * 200 ، 4 * 50

تتابع متنوع 4 * 100 - 4 * 50

- التابع المختلط الحر 4 * 50 - 4 * 100م

- التابع المختلط المتنوع 4 سباحات : 4 * 50م - 4 * 100م

- سباحة المسافات: المياه المفتوحة وتنظم 5 كم و 10 كم

- وترتب السباحات الأربعة في الفردي المتنوع والتتابع المتنوع كما يلي:

- فردي متنوع = فراشة - ظهر - صدر - حرة

- تتابع متنوع = ظهر - صدر - فراشة - حرة

2 - الغطس : من اجمل الرياضات المائية وهي رياضة استعراضية ممتعة وميرة من

ناحية الجمالية القوة ، التوازن ، حركات بعد الفوق من المنصة والدخول مباشرة للماء : السلم

المتحرك = 1م الى 3 امتار/السلم الثابت = 5م الى 10م .

وتحدد درجة الصعوبة بالتنقيط.

3 - السباحة التوقيعية : عبارة عن حركات رياضية تؤدي على انقاع موسيقى معين اشبه

برقص الباليه ، (مخصص للإناث) ، فردي وجماعي، يتطلب مستوى عالي من اتقان

السباحة. وقدرة تامة على التحكم في عضلات الجسم وكفاءة عالية من التركيز الذهني. مع

حس موسيقي ،الطفو العالي ، والكفاءة التنفسية للحركات تحت سطح الماء تتكون من

خمس مجموعات:

1-مجموعة الارجل

2-مجموعة الدولفين بالقدمين

3-مجموعة الدولفين بالراس

4-مجموعة الدورات الامامية والخلفية

5-المجموعات المركبة

وتقوم العلامة بواسطة نقاط تقديرية من الحكام من 1 الى 10 نقاط

4- كرة الماء Water Polo: من الألعاب الجماعية (مائية) منافسة بين فريقين من 7

لاعبين و 6 احيطاط ملعب 20 - 30 م طول وعرض 10 - 20 م المرمى 3 م / 0.90

سم/ 400 غ كرة /0.68 سم 0.71 محيط الكرة للرجال

المباراة تتكون من 4 أشواط من 7 دقائق مع 2 د راحة بين الأشواط

ISTAPS - UNIV BATAINE 2

المحاضرة رقم: 01 استكمال برنامج السداسي 01

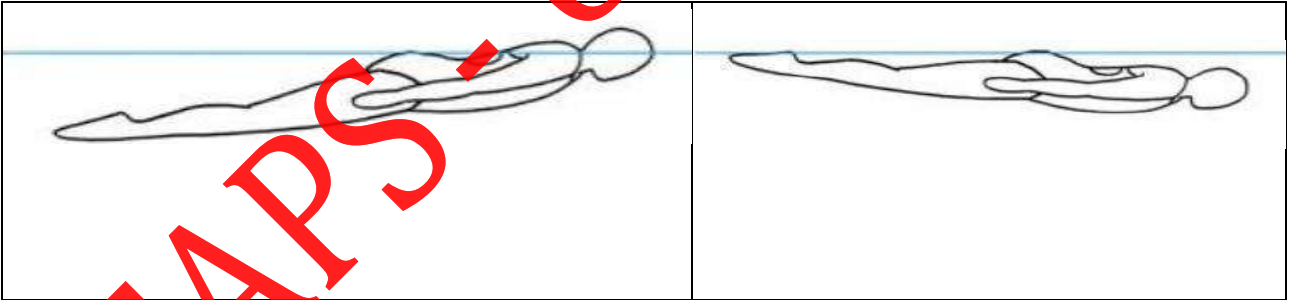
الموضوع: التحليل الفني لسباحة الصدر La nage Brasse

3- سباحة الصدر Breaststroke Swimming:

تعتبر سباحة الصدر أكثر أنواع السباحة راحة أثناء التحرك خلال الوسط المائي، و في هذه الطريقة تؤدي حركات الساقين و القدمين بتمائل معا و في مستوى واحد، و عند دفع الماء بالساقين يجب إدارة القدمين للخارج لدفعهما داخليا ، كما انها سباحة مقننة جدا وحركاتها منظمة حسب متطلبات ابرزها الاتحاد الدولي بالتفصيل وهذا ما ميزها بالسباحة الابطى عن باقي السباحات الاخرى رغم ما عرفته من تطورات وتحسينات في السنوات الاخيرة و فيما يلي وصف للتحليل الحركي لسباحة الصدر:

1/3- وضعية الجسم :

يتخذ الجسم وضع الانزلاق في الماء حيث الوجه متجها الى اسفل ، و الذراعان و الرجلان مفرودتان ، و اليدين متجاورتان و كذلك القدمان .

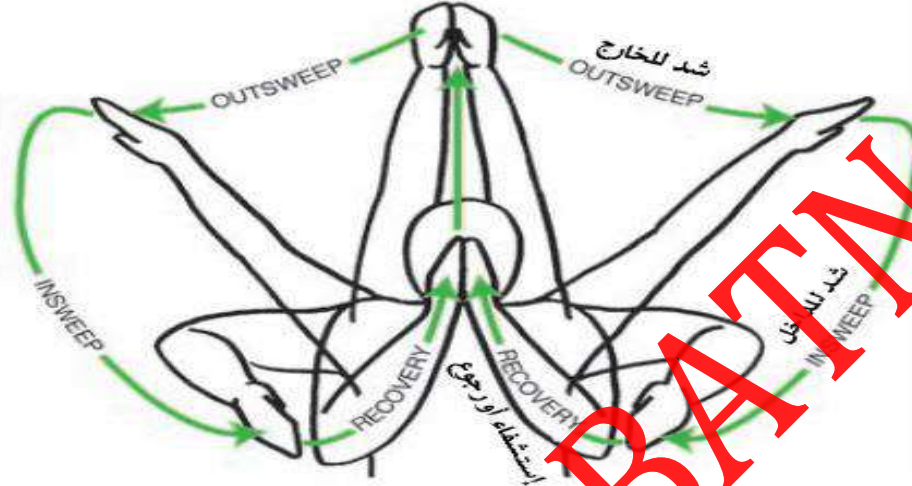


شكل 1: وضع الجسم في سباحة الصدر. (blythelucero, 2013)

2/3- حركة الذراعين :

- تبدأ الذراعان الحركة ، حيث يتباعدان في شكل دائري ، و عندئذ ينتهي السباح لأخذ الشهيق .

- يتم ثني المرفق تدريجيا ، حيث تتجه راحتا اليدين لأسف وللداخل لتلتقيا تقريبا عند مستوى الصدر كما هو موضح في الشكل الموالي.



شكل 2: مسار حركة الذراعين تحت الماء في سباحة الصدر .

3/3-ضربات الرجلين :

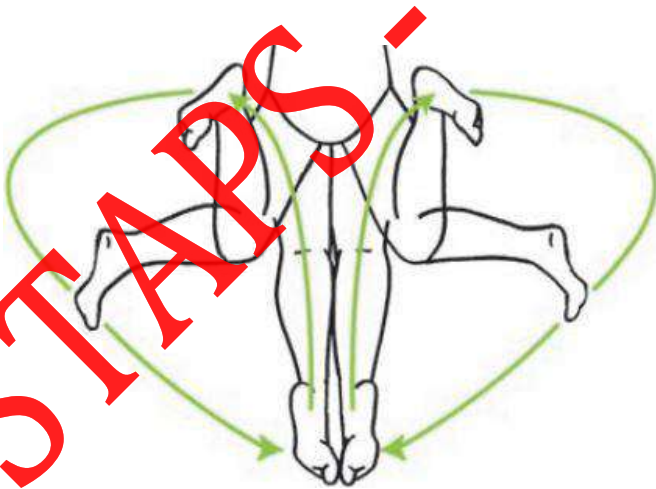
- تتحرك الركبتان إلى الأمام و الخلف و ينتشر الكعبان .
- تؤدي ضربات الرجلين حركة كرابجية للخارج و للخلف مع رفع الذراعين أماما .

- يتخذ الجسم وضع الانزلاق

حيث يكون انسيابيا و مفرودا

على كامل امتداده و يتم في

نفس الوقت اخراج الزفير



شكل 3: مسار حركة الرجلين في الصدر

4/3-التنفس :

و يرتبط توقيت التنفس بكل من حركة الذراع و الرأس ، فالوجه يتجه لأسفل ، و الذراعان على كامل امتدادهما ، و عندما يبدأ تحريكهما لأسفل و للجانب نحو الصدر فإن الجسم يرتفع لأعلى ، و في هذه اللحظة يتم رفع الرأس لأخذ الشهيق ، ثم يتم خفض الرأس و الوجه في الماء لإخراج الزفير بينما تمتد الذراعان أمام الجسم مرة أخرى . (علي زكي ، و آخرن ، 2005 ، ص 78 - 79)



شكل 4: يوضح عملية أخذ الشهيق في أعلى نقطة في سباحة الصدر .

5/3 - التوقيت:

- - كل دورة للذراعين يقابلها دورة للرجلين.
- - حركة اليد للأمام والانزلاق يلازمها تحرك الوجه لأسفل لإتمام اخراج الزفير.

- - يبدأ السباح حركة الشد بالذراعين عند اكتمال دفع الرجلين الى الخلف واستفادته من القوة الدافعة بالانزلاق.

- - قبل سقوط الركبتين بالكامل (الحركة الرجوعية للرجلين) تقترب اليدين من بعضهما لأداء حركة رجوعية جيدة.

- - عندما تصل اليدين الى مستوى الذقن تبدأ الركبتان في السقوط استعداد للدفع .

- - تنحرف اليد للأمام عند انخفاض الركبتين لأقصى نقطة.

سباحة الصدر في قانون الاتحاد الدولي FINA

- ماعدا أول شدة بعد البدء وبعد الدوران يجب أن يحتفظ السباح بوضع الجسم علي الصدر والكتفين علي خط واحد مع سطح الماء.

- sauf au virage où après le toucher du mur il est permis de tourner de n'importe quelle manière dès lors que le corps est sur la poitrine après avoir quitté le mur.

- جميع حركات الذراعين تؤدي بالتماثل معا وفي مستوي أفقي واحد دون حركات تبادلية .

- تدفع اليدين معا إلي الأمام من الصدر علي أو تحت أو فوق سطح الماء , ثم سحبهما للخلف علي أو تحت أو فوق سطح الماء علي أن يظل الكوعان أسفل سطح الماء .

في الشدة الأخيرة .. يجب أن لا تتجاوز حركة اليدين للخلف إلي ما وراء خط المقعدة

فيما عدا أثناء الشدة الأولي بعد البداية وبعد الدوران .

- جميع حركات الرجلين يجب أن تؤدي بالتماثل معا وفي مستوي أفقي واحد بدون أداء حركة تبادلية .

أثناء الدفع بالرجلين للخلف يجب تحريك القدمين إلي الخارج وغير مسموح بالحركة. المقصية الأرتعاشية أو الدو لفنية لأسفل بالنسبة للأرجل ... مسموح بظهور القدمين علي سطح الماء ما لم يكن ذلك متبوعا بحركة دولفنيه لأسفل.

عند الدوران في نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتا اليدين في نفس الوقت وبمستوي أفقي واحد منفصلتين *séparées* و في مستوي أو أعلي أو أسفل سطح الماء , ويجب علي ان نظل الأكتاف في وضع أفقي إلي أن يتم اللمس .. يمكن أنزال الرأس تحت سطح الماء بعد أنر شدة بالذراعين قبل اللمس بشرط أن تشق الرأس سطح الماء في أي نقطة أثناء أخر دورة كاملة أو غير كاملة قبل اللمس.

- Au dernier mouvement avant le virage et à l'arrivée un mouvement de bras non suivi d'un mouvement de jambes est autorisé.

- يجب أن يقطع جزء من رأس السباح سطح الماء أثناء آل دورة كاملة لليدين ودفعة واحدة للرجلين ويستثنى من ذلك حالة البداية وبعد آل دوران فيسمح للسباح بإداء 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

* لأكثر تفاصيل انظر المحاضرة الاخيرة الخاصة بالقانون.

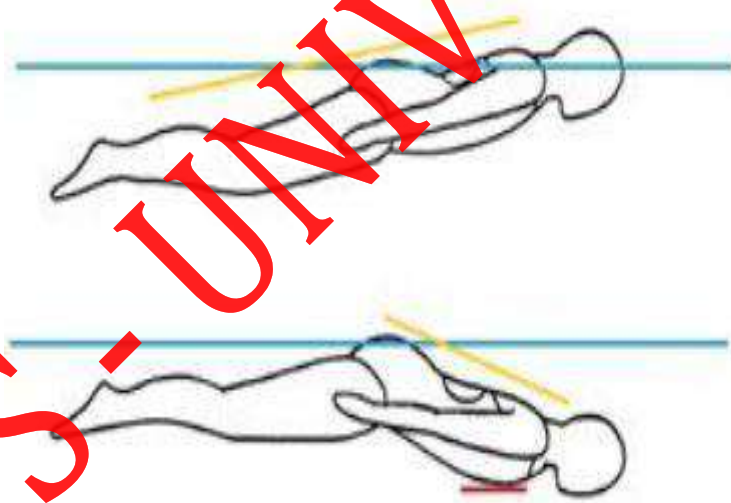
المحاضرة رقم: 02

الموضوع : التحليل الفني لسباحة الفراشة "La nage Papillon"

4- سباحة الفراشة Butterfly Swiming :

- 1/4- وضعية الجسم :

- مثل سباحة الصدر ، وضعية الجسم في سباحة الفراشة تعتمد على تحويل التوازن على طول محور الجسم ، و على غرار سباحة الصدر ، الوركين هما مركز هذه النقلة ، و تحقيق ذلك يجب على السباح الطفو و الانحناء محاولة التوازن على الصدر ويقوم الجسم بحركات دولفينية باستمرار كما في الشكل الآتي :



شكل 5: يوضح وضعية الجسم في سباحة الفراشة . (blythelucero، 2013، p222)

- 2/4- ضربات الرجلين :

- الحركة الدولفينية ، تستخدم في سباحة الفراشة أكثر من عمل الرجلين ، حيث أن عملها يبدأ من الرأس الى الحوض الى الساقين ، و نلاحظ انه في وقت تحول العمل الى الوركين

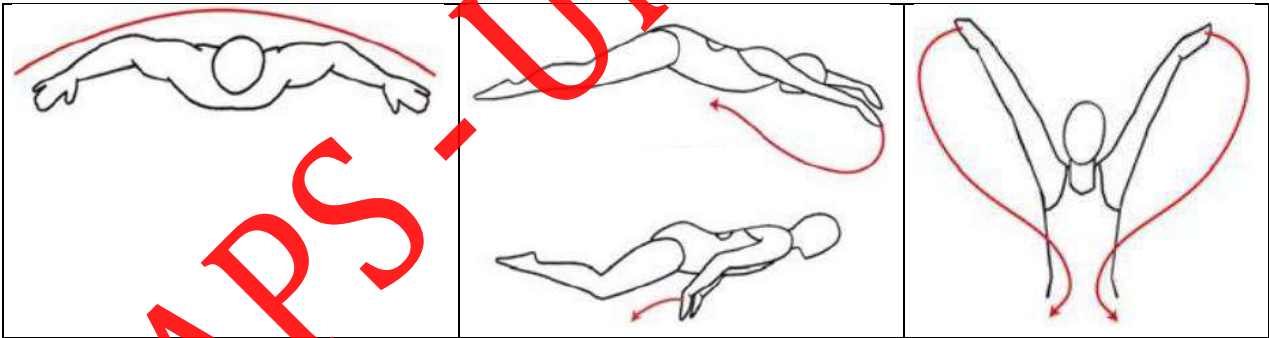
، الجزء العلوي من الجسم يبدأ في الارتفاع مع استمرارية الحركة الى الساقين ثم القدمين ،
و هذا ما يوضحه الشكلين التاليين :



شكل 6: يوضحان عمل الرجلين و الحركة الدولفينية. (blythelucero، 2013، p229)

- 3/4- حركات الذراعين :

- عمل الذراعين في سباحة الفراشة ليس صعبا كما يبدو ، فهو في الواقع يشبه السباحة الحرة الى حد بعيد ، إلا ان الذراعين هنا يعملان في وقت واحد مع بعضهما ، و في الاشكال الثلاثة الآتية توضيح لعمل الذراعين :



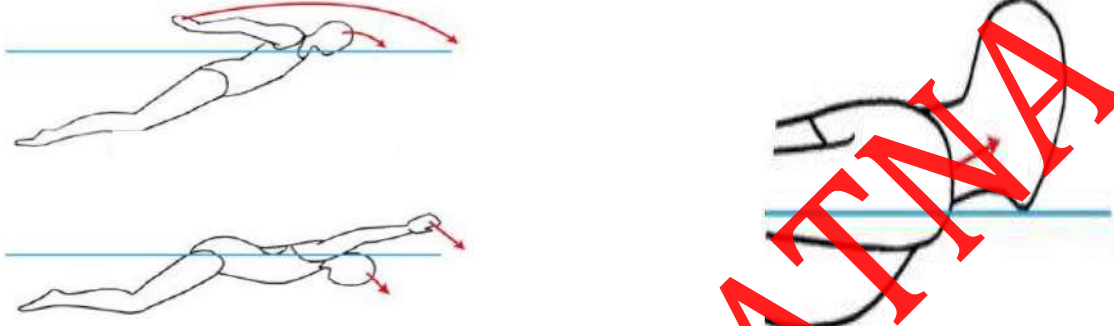
- الأشكال رقم (07) توضح عمل الذراعين من الدخول الى الماء حتى مرحلة الدفع و

حركة الرجوعية . (blythelucero، 2013، p240)

3/4-التنفس :

- يخرج السباح الزفير عند بداية الشد ، و عندما تنهي الذراعين الشد ، تؤدي ضربة الرجلين

الثانية و يؤخذ الشهيق .و الشكلين الآتين يوضحان التنفس :



شكل 7: يوضحان عمليتين أخذ الشهيق ، و الزفير تحت الماء.

5/4-التوافق :

- عند دخول الذراعين للأمام تؤدي أولى ضربات الرجلين.
- عند انتهاء الذراعين من مرحلة الدفع والشد في التخلص تؤدي الضربة الثانية للرجلين.
- عند وصول القدمين لأدنى نقطة في الماء تنقل الرأس إلى أعلى ارتفاع.
- يؤدي التنفس مرة كل دورة ذراع ولكن حسب احتياجات السباح.
- يعود الرأس لأسفل بعد الشهيق.

يراعى عدم رفع الرأس لأعلى اثناء الشهيق لتفادي سقوط الجسم وتعرضه للمقاومة

6/4 - سباحة الفراشة في قانون الاتحاد الدولي FINA

- يجب أن يبقى الجسم على الصدر في جميع الأوقات فيما عدا أثناء الدوران ويبقى التنفس على خط واحد من سطح الماء مع بداية الشدة الأولى بالذراعين بعد البداية أو بعد آل دوران... ويحتفظ السباح بهذا الوضع حتى الدوران التالي أو النهاية .. غير مسح بدوران الجسم على الظهر في أي وقت.

- sauf au virage où après le toucher du mur il est permis de tourner de n'importe quelle manière dès lors que le corps est sur la poitrine après avoir quitté le mur.

- تتحرك اليدين معا للأمام فوق سطح الماء ثم تتحركان للخلف معا وبشكل متماثل.
- يجب أن تؤدي حركات القدمين بالتماثل وفي آن واحد .. ويسمح بأداء حراة الساقين والقدمين معا إلى أعلى وإلى أسفل في المستوي العمودي .. وليس من الضروري أن تكون الساقين والقدمين في نفس المستوي ولكن لا يسمح بحركة تبادلية.
- يؤدي اللمس بعد آل دوران رفي النهاية باليدين معا في مستوي سطح الماء أو أعلى أو أسفل هذا المستوي .. ولكن يجب أن يبقى الكتفين في الوضع الأفقي حتي تمام اللمس.
- في البداية وبعد آل دوران يسمح للسباح وهو غاطس تحت الماء بأداء دفعة أو أكثر بالرجلين وشدة واحدة بالذراعين تؤدي لرفع الجسم إلى سطح الماء.

المحاضرة رقم: 03

الموضوع: تنظيم و إدارة دروس السباحة

L'organisation et La gestion des séances de natation

تقديم:

بغية إنجاح الهدف من دروس السباحة التطبيقية في المسبح هناك مجموعة من العوامل والإجراءات التي يجب على المشرف مراعاتها والتي من شأنها ان تنظيم العملية بينه وبين المتعلم والتخلص من الصعوبات خاصة مع الفئات السنية الصغيرة والتي يمكن ان ينقلب المشهد التعليمي فيها إلى مجال تغلب عليه الفوضى وعدم السيطرة وما يحمله ذلك من اخطار وصعوبات جمة.

أ- بالنسبة للمبتدئين: Les débutants

- يجب مراعاة مساحة الماء المتوفرة للتعلم

- عمق المسبح

- عدد المتعلمين يجب إلا يقل عن عدد الوسائل التعليمية المتوفرة.

- كقاعدة عامة نقول ان عدد المتعلمين المثالي عند المبتدئين هو بين (06-12 كأقصى تقدير)

فالتجربة اثبتت ان هذا يعطى نتائج وذلك بالرغم من العمل مع مجموعة قد تكون أكبر بذلك بقليل.

- قد يكون العمل مع مجموعة اكبر احيانا ولكن يجب توفر أدوات كثيرة

وخاصة خطوط الطفو وأدوات الطفو كالأحزمة.. Les bouées.

ب- بالنسبة لعدد الحصص: Nombre et périodicité des cours

التجربة اثبتت ان مجموعة حصص مثلا (10حصص) مركز m في أسبوعين متتالين أحسن من

10 حصص في 10 أسابيع

ج- المحيط المسبح l'environnement le bassin

- شكل السبح وقياساته وعمقه وكل ادواته عوامل تدخل في توزيع المتعلمين عليه ،بالنسبة للمبتدئين العمق المناسب 45سم الى 60 سم ويزيد العمق كلما زاد مستوى المتعلمين ويشير الخبراء ان الساحة المثالية لكل متعلم هي 16م مربع 4م*4م بالنسبة للتعليم يجب تقسيم المسبح الى عدة ورشات بواسطة حبال الطفو.

systeme des relais-

systeme des départs décales -

- يجب تعويد المتعلم على تنظيمات معينة ، الحركية الدائمة

- يجب ان يتصف الدرس بالاستمرارية وعدم القطع

الأدوات: Equipment:

تظم حبال الطفو ومراقبتها أدوات الطفو لوجه احزمة العصى للإنقاذ / السبورة / مختلف

الإكسسوارات الحديثة المساعدة التعلم وتستعمل عمل المدرس

- كلما كان المتعلم مؤمنا كلما تعلم بأكثر راحة.

- التخطيط للإستعمال الفعال للأدوات ومن الصعوبات التي قد تواجه المدرب:- تأخذ وقت لتهيئة

كل متعلم بأدواته

-أدوات الطفو المنفوخة قد تصبح خطر أي وقت.....

- خاصة ادوة الطفو التي توضع في الرجلين صعبة التحكم

- كذلك الأدوات قد تصعب التقنية احيانا

-تتطلب الأدوات تكلفة كبيرة

2 * العلاقة بين المدرس و المتعلم : relation maitre - élève

1- بالنسبة لتموقع المدرس : emplacement I

- يجب ان تركز في موقع يرى فيه جميع المتعلمين

- يجب ان يتأكد كذلك من أن الجميع يراه ويسمعه

-مراعاة الاضواء وانعكاساتها في الماء قد تعيق الرؤية

ويأخذ المدرس عدة وضعيات -أحيانا خارج الماء مع عدد قليل 6-7 في مسبح غير عميق/ داخل

الماء -على الحافة المقابلة / على مكعب البدئ متحرك / و داخل الماء

يجب الا يتخذ وضع القرفصاء او على البطن أو الظهر -Jamais être accroupi genoux-

couché ou sur le dos

-مراعاة الزاوية و المقطع عند شرح التقنية بالنسبة لعدد المتعلمين

-الحفاظ على جذب الأشباه و التركيز

-التواصل و التعليمات **la communication des instruction**

التكلم بلغة سهلة مفهومة.

-تجنب الكثير من النصائح و الأوامر الغير مجدية.

-تجنب الحديث بسلبية تامة .

-تحديد الحركات و اللغة المستعملة

- يجب (تقديم عرض بدون أخطاء)

-المرح و الفكاهة في الدرس ضروري (نسج علاقات جيدة مع التلاميذ- ولكن مع العمل

والصرامة في نفس الوقت

-استعمال التخيل و الصورة كأمثلة تعمل بها لتعليم الحركات

-تشجع التلاميذ

- مراعاة مبدأ الفروق الفردية.

3- برنامج الدروس : Le programme du cours

- يجب ضبط وانشاء برنامج عمل وسيرورة الدروس، أحيانا يكون هناك برنامج مسطر من طرف الإدارة وعلى المدرب اتباعه، وأحيانا يكون المدرب حرا في تخطيط برنامج فردي، على كل برنامج ان يتم وفق هدف محدد.

- يجب ان يكون الامن والوقاية في الوسط المائي كهدف أولي نسعى لتحقيقه ومبدأ أساسي سواء في التعليم او التدريب.

ا / الفائدة من الألعاب : l intérêt des jeux :

الأطفال يحبون اللعب بالنفطرة ويتعلمون أصغر الحركات خاصة خلال مواقف اللعب، والتي يجب ان تكون هادفة وممتعة، خاصة داخل الماء كالصيد والمطاردة لزيادة التأقلم مع الماء بطريقة غير مباشرة.

فعلى المدرس ان يشرف دائما ويحرس المتعلمين خلال هذه المواقف والألعاب.

نصائح عامة:

- يجب ادراك انه عند السباحة أنت تدخل الى وسط مثير الوسط الذي تعيش فيه لذا على المتعلمين معرفة كيفية التعايش والتأقلم.

- أداء القليل من الحركات لا تكفي لضمان درجة عالية من السلامة والامن والوقاية.

ب / تنظيم الدروس : Comment Organiser Les cours

تحديد الأهداف حسب:

✓ عدد المتعلمين (السباحين).

✓ سن المتعلمين.

✓ الجنس: بداية من سن (13 سنة من الاحسن تقسيم الجنسين).

✓ المستوى التعليمي (A, B, C).

✓ المسبح المتوفر + درجة حرارة الماء.

✓ الاداوة المتوفرة.

- يجب ألا تتجاوز التمارين مستوى وامكانيات المتعلمين.

- التدرج في الصعوبة من الاسهل الى الأصعب والانتقال من مهارة لأخرى بعد التأكد من الاكتساب.

- عمل حصص كشف للمستوى.

- يجب أن يدخل كل هدف حصة في المخطط العام المسطر.

- يتضمن الدرس: التسخين، تذكير بالدرس السابق، نشاط رئيسي ---- نشاط حر.

- الحركية البطيئة عند اصلاح الأخطاء.

ت / التدريس والتعليم وفق قواعد متينة. Un enseignement avec de bases solides

حسب خبراء الاتحاد الدولي Fina لإعطاء تعلم نوعية مجموعة مبادئ هامة يجب مراعاتها

لتذليل العقبات والصعوبات ، وتتمثل هذه المبادئ في:

1. المبادئ التقنية والميكانيكية Principes techniques et mécaniques

2. المبادئ المنهجية. Méthodologiques

3. المبادئ النفسية. Psychologique

4. مبادئ تربوية. Educative

5. مبادئ تنظيمية. Réglementaires

4- منهجية التعليم : Méthodologie de l'enseignement

- الاعتماد على العرض أمام المتعلمين والتطبيق عليهم مع الشرح اللفظي؟.

- ابتكار تمارين يتم فيها التحديد بدقة التقنية التي يركز عليها التمرين مثلا:

- حركات الرجلين.

- حركات الذراعين.

- حركات التنفس.

- إيقاع تسلسل الحركات.

- تصحيح الأخطاء.

- اتباع منهجية: Global/ décomposé / global/GDG

يتم فيها التكرار بالتناوب للتمارين بين التجزئة والكلية للمحتوى، ويتم تحديد الأوليات من طرف

المدرس للحركات والأداء والمحتوى في مخطط، ويرى المختصين أنه ينبغي ضبط التنفس

ضروري لنجاح أي عملية أو تعلم أي تقنية.

05- تنظيم القسم او الدرس:

* العمل بالأفواج: من المعروف أنه ليس هناك اختيار او انقضاء مسبق للفوج في تعلم السباحة،

وهو عبارة عن مجموعة من المتعلمين الذين يملكون بعض القدرات المركبة المختلفة، وعلى

المدرّب تقسيم هؤلاء المتعلمين الى مجموعات متجانسة ليسهل الاستيعاب لديهم، من خلال تحديد

المستويات وكشفها والعمل معها حسب الإمكانيات والعدد مع وجود بعض الحصص الجماعية لكل

المجموعات معا.

- يمكن الاستعانة بمساعد المدرّب في حالة التدريس بالأفواج والتي لها ميزات:

• الفعالية في التعليم حسب المستويات.

• العمل بمخطط يشغل المتعلمين كل الوقت، والتنوع في النشاط.

- التقدم من طرف الموهوبين يتواصل ولا يتأثر بمن هم أقل مستوى منهم.
- تفريد التعليم حسب الحالات.

العمل مع الجميع والجميع يشتغل، وعدم اهمال أي أحد

- استخدام كل المسبح وكل الأعماق واستغلالها.
- تحويل المتعلمين والتنقل من مجموعة لأخرى قد يشكل حاجز للبعض.
- تحليل المشاكل خاصة لدى المبتدئين الصغار.

* مساعدة الزميل . Assistance du camarade

- التعلم مع الزميل مهم وفيد جدا خاصة في المسبح الصغير وهذا معنويا مهم للمتعلمين.
- التقليد والمعاندة للزميل تساعد المدرس في **التعليم**، و التقدم في المستوى ويعطي الامان

المحاضرة رقم: 04

الموضوع: التخطيط في رياضة السباحة

1- محتويات درس السباحة للمتدئين :

يحتوي درس السباحة على قسمين رئيسيين ، القسم الأول يطبق على اليابسة (أي تمارين أرضية) ، و اما القسم الثاني فيطبق تمارينه داخل الماء .
و هنا سوف نشرح أهمية كل قسم من هذه الأقسام في عملية التعليم .

1/7- تمارين اليابسة :

تعطى تمارين الأرضية (على اليابسة) لكي تكون عاملا مساعدا للمبتدئ في عملية التعليم، و يقوم المعلم بإجراء التمارين المراد تطبيقها على اليابسة لأجل إتقانها و التعود عليها، و يتعرف عليها المبتدئ قبل أن يطبقها في الماء. هذا ما يساعد على استيعاب الحركة و تطبيقه اياها بصورة صحيحة، و في نفس الوقت يقوم المعلم بعملية المساعدة أثناء تأدية التمارين ، كما يقوم المعلم بعرض التمارين أمامهم ، و أن جميع التمارين التي في عملية التعليم تؤدي أولا على اليابسة قبل أن يدخل المبتدئ الى داخل الماء لكي يتعود على هذه التمارين ، و من جهة أخرى يكون لدى المبتدئ تصور كامل حول الحركة داخل الماء قبل أن يدخل الى الحوض .
فلو أدخل المعلم المبتدئين إلى الماء بدون إجراء التمارين على اليابسة فإنه سوف يلاقي صعوبات كبيرة في عملية التعليم مما يؤدي إلى تأخير عملية التعليم .

2/7- تمارين داخل الماء :

و أما التمارين التي تعطى داخل الماء فإنها نفس التمارين التي تعطى على اليابسة ، و تعطى التمارين داخل الماء لكي يتحسس المبتدئ بالمحيط الجديد الذي يمارسه لأول مرة . و هذا تدخل مهارة المعلم في كيفية إبعاد الخوف عن المبتدئ و التأكيد على تطبيق التمارين بصورة

صحيحة داخل الماء . و ذلك بإعادة تكرار التمارين على المبتدئ كي يتعود على التمارين داخل الماء بصورة جيدة . و لهذا تعتبر التمارين التي تعطى على اليابسة مكملة للتمارين داخل الماء و تصلنا الى هدف واحد و هو تعلم السباحة للمبتدئ بأبسط السبل و أسرعها .

2- التخطيط لدرس السباحة للمتقدمين :

و يجب ان يضمن تخطيط الحصة la fiche de séance كل المعلومات الاساسية المتعلقة بتنظيم الحصة سواء كانت تدريبية او تعليمية نذكر منها:

- التاريخ.

- الوسائل.

- المكان (خاصة مسبح 10م او 25 م) .

- الجنس.

- التوقيت . و الوقت او الزمن

- الهدف من الحصة.

- حجم العمل المطلوب خلال الحصة.

وتنقسم الحصة الى 3 مراحل اساسية : الاولى او الابتدائية - الاساسية - الختامية وتحتوي كل مرحلة على:

- التمارين + Dosage

-التشكيلات والملاحظات المقدمة من طرف المدرب

وفي مايلي نعرض نموذج لهيكله حصة تدريبية في السباحة وهذا النموذج معتمد حاليا من مديرية

التكوين والتطوير بالاتحادية الجزائرية للسباحة . F A Natation – DFD.

– Organisation de la séance

Travail au petit bassin et au grand bassin.

Utilisation du matériel pédagogique (cage, perches, objets lestés, cerceaux, ...).

Garder un aspect ludique à chaque séance

FICHE DE SEANCE**FICHE DE SEANCE**

Date :

Matériel :.....

Lieu :

Volume :.....

Sexe :

Jour :.....

Durée :.....

Objectif :

Phases	Exercices	Dosages	Schéma	Observation

Phase initial				
Phase principal				
Phase final				

تنظيم المسبح خلال الحصة التدريبية:

خلال الحصص التدريبية للسباحة يجب أن يحتوي المسبح خلال التدريب ما يلي:

- ميقاتي على الحائط Chrono Mural على حافتي المسبح
- سبورة لجدول التدريب
- حبال الحارات lignes d'eau
- حبال الدوران للظهور أو علامات على الاقل
- الأدوات المساعدة على العمل التقني كالانطلاقات، الدوران، الانزلاق، وبداية السباحة التقوية العضوية داخل الماء
- العدد في كل رواق يكون حسب مستوى السباحين وهدف الحصة ونوعية المسبح 25، 50م.
- تقسيم الأفواج على الأروقة أيضا خلال التدريب حسب المستوى فهي عملية مدروسة.
- العمل بفواصل بين السباحين للعمل بأريحية ولكي لا يؤثر توفيق أحد السباحين على زملائه، ولا يحدث إزدحام عند نهاية المسبح، وكذا ليقضي السباح وقت الكبر في السباحة عوض الوقوف بالانتظار، والمدرّب أيضا يكون له متسع من الوقت لإعطاء نصائحه للسباحين.
- خلال العمل بمجموعات متجانسة في المستوى، يمكن العمل بعدد أكبر أو أقل من السباحين لأن لديهم مستوى متقارب، بحيث يكوب السباحين الممتازين في المقدمة والأقل مستوى خلفهم.
- يمكن ترك في مسبح 25م مسافة 05 ثانين السباحتين ويكون على الأكثر العدد كمايلي:
- من 10 إلى 12 سباح في الرواق و 5 إلى 06 سباح جيد.
- كلما كانت المجموعة غير متجانسة من الأحسن أن يقل عدد السباحين في كل رواق
- فعالية برنامج التدريبات تتطلب مجموعة متجانسة وعدد قليل في الرواق 2
- من الأحسن:

- في مسبح 25م : 06 سباحين جيدين، فارق 5 ثواني في الانطلاق بحيث السباح السادس 6 ينطلق 25 ثا وراء الأول، ولا يمكن إضافة السباح السابع لأن الأول قد يكون عند خط العودة والوصول.

- عندما يكون المستوى غير متجانس لا يطرح مشكل في مجموعات التدريب على 25م و5م المشكل يكون في المسافات الأكبر 100م 200م 400م أين يكون التجاوز بين السباحين والتقاطع قد يؤثر تقنيا على السباح.

- السباحين المبتدئين يمكن أن يكونوا بعدد أكثر في رواق لأنهم يسبحون ببطء ولا يسبحون لمسافات طويلة أكثر من 25م و50م، بحيث فارق 5 ثا بين كل سباح والذين يقطعون المسافة في حوالي 45 و 55 ثا وهي المهة بين الأول والأخير يمكن استعمال 10 إلى 12 سباح في الرواق.

- للسباحين المبتدئين يفصل استخدام مسبح 25م أفضل من 50م لمستواهم الذي يفضل الوقوف كل 25م ويصعب عليهم قطع 50م كاملة

- في مسبح 50 يستحسن ترك مسافة 10 ثا ويكون العدد كالسابق 06 سباحي بمسافة يسهم حوالي 10 إلى 15م، وهذا لا يحدث مشاكل في مسافة 50م و100م والعكس بالنسبة لمسافات 200 و400م

- بالنسبة لسباحي الصدر والفراشة والظهر و4 أنواع من الأحسن ومن الضروري عدم سباحتهم في مجموعة CIRCUIT عند سباحتهم للاختصاص.

المحاضرة رقم: 05

الموضوع : اهم مراحل تكوين السباح

LES ETAPES DE LA FORMATION DU NAGEUR

01- مسار تطوير السباح على المدى الطويل للوصول الى المستوى العالي:

تشير الابحاث والدراسات الى ان سباحين يصلون الى اقصى مستوى لهم في سن 17 الى 20 سنة للسيدات و 19 الى 22 لرجال وهذا باختلاف قواعد تكوينهم في مدارس السباحة المختلفة حول العالم. (ابو العبد، 2011، ص 119)

و بالعودة الى اعم ار الابطال الاوليبيين فان متوسط اعمار البطلات هو 20.4 سنة اما الابطال الذكور 22,9 سنة ، وللوصول الى المستوى العالي فان العلماء اتفقوا الى ان سباح الموهوب يصل الى المستويات العليا بعد عشر سنوات من التريب اي ما معدله حوالي عشره الاف 10000 الساعه تدريبيه (محمد الساحلي، 2020، بصرف)

وفي مايلي نقدم تقسما مفصلا لمراحل تكوين السباح للوصول الى المستوى العالي او مايسمى مرحلة التميز اين يبلغ فيها اعلى درجات من حيث الاداء والمستوى الرقي واعتمدنا في هذه التقسيم على اراء العديدين من الخبراء من مدارس شتى لعل ابرزها المدرسة الروسية والتي اعتمد عليها الدكتور ابوالعلا عبد الفتاح 2011 في تقسيماته كما اعتمدنا على المدرسة الأوروبية وخاصة منها المدرسة الفرنسية بقيادة كازورلا **GEORGES CAZORLA 1986** و

بيدروليتي **Michel pédroletti .1997.p203**. بالاضافة الى العديد من الخبراء باللجنة الفنية

للاتحاد العربي للسباحة، 2020

وتقسم هذه المراحل الى 05 وهي كما يلي :

1- مرحلة اللعب الطفل النشط (00-06 سنوات)

- تخصيص 30 دقيقة يوميا قدر الامكان في ممارسه النشاط الرياضي
- تنميه القدرات الحركيه المختلفه والبدنيه القاعديه رشاقه مرونة سرعه التحرك
- اللعب والاستمتاع
- ممارسه رياضات مختلفه ومتنوعه ولعل ابرزها رياضه السباحه
- اكتساب الاخلاق الحمده
- اكتساب المهارات الاساسيه في السباحه الطفو التنفس الغطس.....

02- مرحلة التعليم الاولى (06-10 سنوات)

- عدد الحصص الاسبوعيه من 02 حصه نموذج اوربي الى غاية 06 حصص (نموذج روسي)
- المدة للحصه من 40 الى 1.30 د
- التعلم التقني لـ 04 سباحات + الانطلاق والدوران
- حجم العمل في الحصه من 750 م الى غاية 2500 م
- الرفع في الحجم يكون تدريجيا
- التحكم في الجسم
- تعلم السرعه على مسافات صغيره 25 50 م
- التمارين الأرضية من حصه الى 02 اسبوعيا بزمن من 15 الى 25 دقيقة (مروره - رشاقه - تنسيق - قوه عامه بثقل الجسم)
- يقسم نوع الاحمال الى :

• 60 % هوائي

• 30 % تقني

• 10 % لاهوائي

- الحجم السنوي من 80 الى 450 كم للجنسين

DEBUT DE L'entrainemnt 10-12 ANS F - 11.13 G ANS

03 مرحلة بداية التدريب

- عدد الحصص اسبوعيا من (06-10 حصص)
- مدة الحصة من 45 د الى 1.30 سا
- التاكيد على اتقان اربعة سباحات
- مواصلة الرفع التدريجي للحمولة
- تكوين اتجاهات ايجابية نحو التدريب المنتظم (الانتظام في التدريب)
- مرحلة مهمة لتنمية القدرات الهوائية للسباح
- استخدام الادوات لمساعدة
- التدريب الارضي الدائري لتحسن الانقباض العضلي بصورة منتظمة

• 60-65 % هوائي

• 30 % تقني

• 10 % لاهوائي

• الحجم السنوي من 700 الى 1400 كم للجنسين

DEBUT DE LA SPECIALISATION 13-15 ANS F - 14-16 ANS G

04 مرحلة التخصص

- يجب مراعاة الفروق الفردية في تصميم التدريب العمر البيولوجي والعمر الكرونولوجي
- الارتقاء مستوى الوظيفي العام والاعداد البرامج تدريب لشده المرتفع
- ه اصول بالاداء الصحي ح للسباحات الاربعه الى مرحل ه الال
- يه تنميت القوه المكتب والاستفاده منه ا في التدريب ذو الشده العاليه
- سباح يكون في مرحله المراهقه يتطلب معامله خاصه
- زياده تنميه القدره اللاهوائيه

- زياده التحمل الخاص و والقوه المميزه بالسرعه
- يقسم نوع الاحمال الى :
- 60% هوائي
- 15% لارائي
- 25% تقني
- الحجم السنوي من 1600 الى 1900 كم للجنسين
- 05- مرحلة التخصص والتميز 15-16 بنات و 16-19 ذكور
- عدد الحصص من 10 - 12 حصة المدة من 1.45 سا الى 2.15 سا للحصة
- التدريب للمنافسة والفوز
- خطة تدريب طويلة المدى وفردية
- التخصص التام
- اعلى مستوى لياقة بدنية ووظيفية وحركية
- زيادة معدل العمل الارضي
- يقسم نوع الاحمال الى :

- 50% هوائي
- 15-18% لاهوائي حسب الاختصاص
- 25% تقني
- الحجم السنوي سباحي السرعة من 1800 الى 2000 كم للجنسين
- الحجم السنوي سباحي المسافات المتوسطة من 2200 الى 2600 كم للجنسين
- الحجم السنوي سباحي المسافات الطويلة من 2600 الى 3000 كم للجنسين

• تدريبات القوة العضلية 250-300 سا سنويا

- العمر التدريبي للسباح :

اهم واجبات تدريب الناشئين هي تطوير التقنيه وتنميه التحمل وعدم التخصص في نوع واحد من السباحه مبكرا" القاعده في التخصص هي اعداد الناشئ في مرحله 12 سنه كسباح 200 م متنوع و في مرحله 14 سنة اعطاه كسباح 400م متنوع و من الجدير بالذكر التاكيد على ال الاعداد من (11-14) سنة تعتبر أفضل فترة لنمو مستوى التقدم في مسافات السباحة (400،800) متر و السبب في ذلك يرجع الى زيادة نمو المرونة و صفة الهيدروديناميكية و القدرة الهوائية خلال هذه الفترة من عمر السباح . اما بالنسبة للفترة من (13-16) سنة و ما بعدها ، فان السباح يصل الى نتائج أفضل في سباقات (100-200) متر و يرجع السبب في ذلك الى زيادة نمو القوة العضلية و القدرة اللاهوائية في هذه المرحلة السنية . و يمكن القول بأن تحقيق نتائج طيبة في مرحلة الطفولة لا يعتبر ضمانا كافيا للاحتفاظ بنفس التفوق مستقبلا ، و قد يرجع السبب في ذلك اما الى استخدام طرق التدريب التي تؤدي الى الاسراع و التعجيل في الحصول على ما يؤدي الى سرعة استهلاك امكانات الناشئ مبكرا و اما الى عوامل نفسية و اجتماعية معوقة .

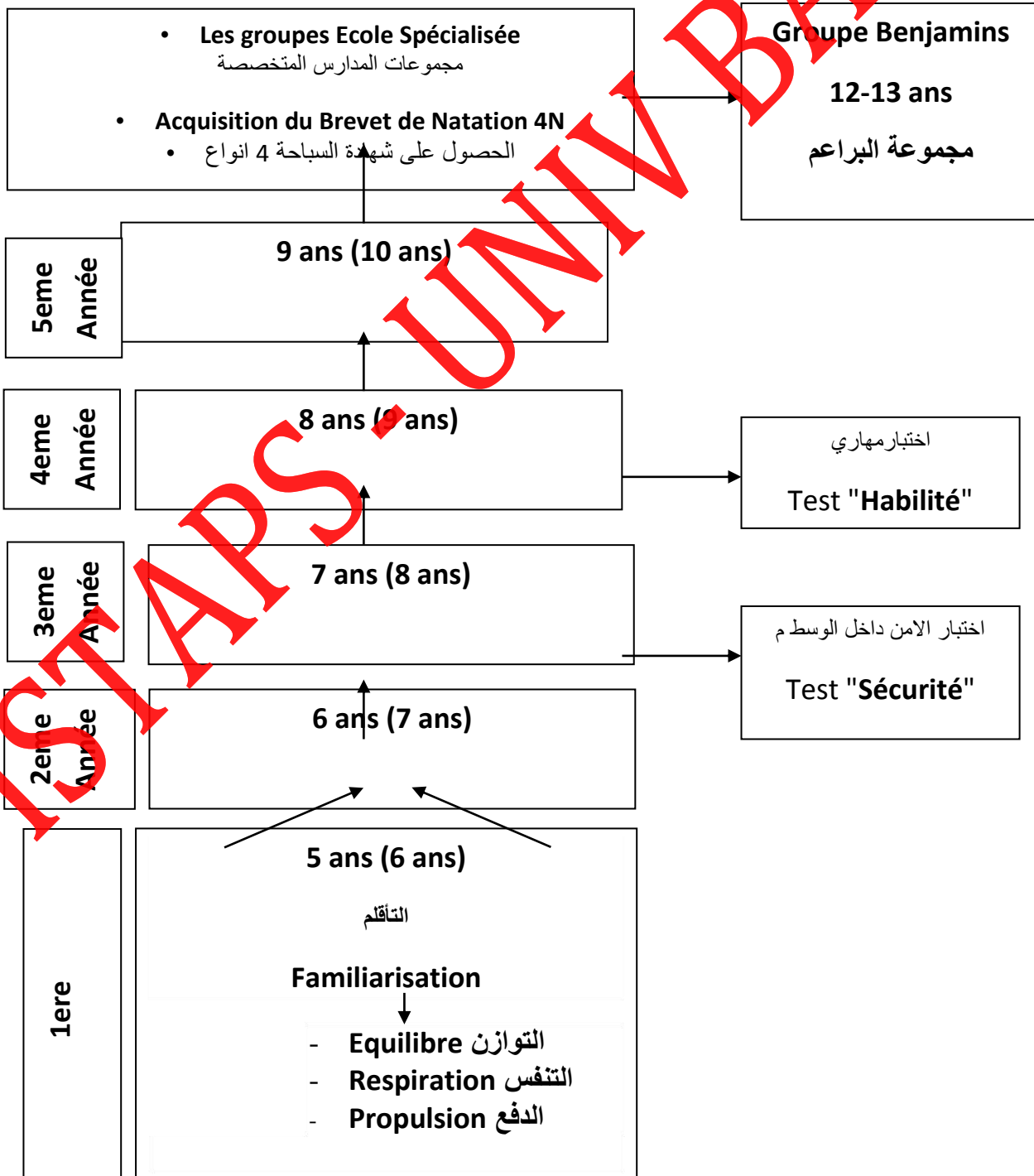
المحاضرة رقم: 06

الموضوع : التكوين في رياضة السباحة

01- المشروع الرياضي للاتحادية الجزائرية للسباحة

PROJET SPORTIF ORGANISATION DES ECOLES DE NATATION 2017 - 2021

حسب المشروع الرياضي للاتحادية الجزائرية للسباحة يتضمن المشروع الرياضي في تكوين السباحين على المدى الطويل ولقد حاولنا تلخيصه في الشكل الموالي:



وفي مايلي نقدم تقسيم المراحل العمرية لمختلف الفئات الممارسة للسباحة خلال الموسم 2020/2019 والتي تعتبر معنية بالمنافسات المختلفة ولائية وجهوية ووطنية للفتتين الذكور والإناث، والتي تشرف على تنظيمها الرابطة الولائية بالنسبة للبطولات الولائية والجهوية K هذه الرابطة والمنظوية تحت لواء الاتحادية الجزائرية للسباحة FAN (WWW.Fan.dz)



CATEGORIES D'AGES

NATATION DE COURSE

SAISON 2019 – 2020

- **Ecole** : 10 et moins (2010 et Plus)
- **Poussins (es)** : 11 ans (2009)
- **Benjamins (es)** : 12 – 13 ans (2007–2008)
- **Minimes** : 14 – 15 ans (2005–2006)
- **Juniors** : 16 – 17 – 18 ans (2002–2003–2004)
- **Seniors** : 19 ans et Plus (2001 et Moins)

المحاضرة رقم: 07

التدريب في رياضة السباحة l'entrainement de natation

01-الأسس التدريبية لرياضة السباحة:

تبدأ العملية السمولية للتدريب في السباحة من مرحلة التدريب الأساسي حتى يصل السباح الى أفضل النتائج والمستويات ولا يتحقق هذا الا بالطرق المنظمة والمنهجية الهادفة.

- هناك شكلين من التخطيط التدريبي:

- التدريب طويل المدى - عدد السنوات

- قصير المدى: وحدة واحدة، سنة واحدة

ويعتبر التخطيط طويل المدى هاما وهو نقطة البداية والمرشد في كل أنواع التخطيط التدريبي وهو العامل الحاسم في تحديد الأساس للتنمية الشاملة والهادفة للسباح وفيما يلي نوضح اهم المبادئ الأساسية لتخطيط التدريب في السباحة:

- العمر التدريبي.

- الحالة التدريبية.

- الاستعدادات النفسية والبدنية

- بناء الأهداف وتحديدها بدقة (مرحلة ونهائية، منال اهداف السرب الفردي، تحمل القوة،

السرعة، الرشاقة، المرونة، مهاري،).

- تفريد التدريب

- اختيار وتحديد الوسائل والطرق المناسبة، المسبح 25م او مفتوح، القاعة

- التوافق وجدولة مكونات التدريب، وتقسيم الجوانب الرئيسية للتخطيط التدريبي الى فترات

مراحل، أيام، وحدات تدريبية.

- تحديد معدل التدريب المائي، التدريب الأرضي، الوقت الذي يخصص لتدريب القوة او التحمل،
التدريب التقني، تحسين الأداء.

- تنظيم حجم وشدة التدريب

- تحديد رزمة المنافسات المختلفة وكذا ترتيب التدريب وفق ارتباطات وانشغالات الاجتماعية
للسباحين، دراسة

أنواع وشكل خطط التدريب : microcycle (دورة قصيرة ت اسبوعية)

Mésocycle (دورة متوسطة مجموعة من الدورات الاسبوعية)

Macrocycle (دورة تدريبية كبيرة وهي مجموعة من الدورات المتوسطة)

التخطيط الطويل المدى: مهم جدا لكل الاعمار سواء في:

- تدريب المستويات العليا L'entraînement de haut niveaux ويضم في الغالب الألعاب
الأولمبية 4 سنوات بطوله العالم سنتين.

- التدريب الأساسي L'entraînement de base

ويهدف الى تحسين الأداء للسباحات الأربعة، خاص بالناشئين لبدئ التدريب الأساسي عند مرحلة
9-10 سنوات مع ملاحظة اختلافات قليلة بين الأولاد والبنات

وعند التخطيط للواجبات الأساسية والأهداف يجب ان تتضمن الأوجه الهامة التالية:

- تنمية القدرات البدنية - physique

- تحسين طرق الأداء - technique

- النظري والخطي - théorique et tactique

- الجانب التربوي والنفسي - éducatif et psychique

- حمل التدريب الرياضي في السباحة:

ان حمل التدريب باعتباره مجموعة المثيرات التدريبية المصممة لتحسين حالة السباح يحدد بواسطة الحجم التدريبي $le\ volume\ de\ l'entrainement$ وكذا شدة التدريب $l'intensité$ وفي هذا الإطار يجب الاتزان السليم في الشدة والحجم في برنامج التدريب حيث ان ذلك يمثل أهمية خاصة ويحقق الاتزان بالزيادة التدريجية لاحد العوامل وإنقاص الاخر. والمجال الكمي للتدريب في رياضة السباحة يتحدد بواسطة مجموعات الكيلومترات المسبوحة او المقطوعة في التدريب او بواسطة الزمن الكلي للتدريب بالساعات، او بالدقائق، بينما مصطلح شدة التدريب $l'intensité$ يعني الجانب النوعي للتدريب .

وكمية الشدة في السباحة يمكن قياسها والتعبير عنها بطريقة ملائمة بواسطة معدل المسافة للزمن وبواسطة متوسط سرعة السباح، وبغني الجوانب الهامة الأخرى للتنظيم المنهجي للعملية التدريبية والتي تتمثل في بناء نماذج للتدريب ونماذج التدريب الفردية، وطويل المدى، والاتزان بين التدريب الأرضي والمائي وجدولة المنافسة.

التخطيط السنوي : $la\ planification\ annuel$

يتضمن سنة كاملة ويضم على أساس التخطيط طويل المدى ويجب ان يشتمل

- بيانات السباح

- مستوى الأداء

- الأهداف من الأداء (منافسات)

- تقسم المخطط السنوي الى فترات (اعدادية، م المنافسات، بدني، تقني

- تحديد اجمالي حمل التدريب في ضوء ساعات التدريب او عدد الكيلومترات، التدريب الأرضي

- تخطيط المنافسات، اعداد المنافسات، المنافسات الرئيسية مرحلة ما بعد المنافسة.

- قياس وتقويم مستوى التقدم في التدريب

- تقسيم برنامج التدريب السنوي حسب المراحل الى:

- المرحلة اعدادية la période preparation

- المرحلة التنافسية la période compétitive

- المرحلة الانتقالية la période transition

والخطوة الأولى عند وضع الخطة السنوية تتطلب تجديد عدد مرات الاعداد للبطولات الهامة، حيث ان ذلك يحدد عدد مواسم التدريب المستوى – macrocycles – ثم تحديد عدد الدورات

التدريبية Les cycles d'entrainement

-الدورة الكبرى macrocycle: وتظم اكثر من اثنان +2 من الدورات المتوسطة mésocycle

الى غاية موسم تدريبي او اكثر

- الدورة المتوسطة mésocycle تراوح مدتها ما بين +3 من الدورات الصغيرة microcycle

الاسبوعية

- الدورة الصغيرة microcycle و هي دورة التدريب الاسبوعية وتتكون من اكثر 3 حصص

تدريبية.

ويقسم السنة التدريبية الى عدة مواسم تدريب وكل موسم يجب ان يتضمن:

1-فترة التحمل العام الاعداد.

2- فترة التحمل الخاص الاعداد الخاص.

3- فترة ما قبل المنافسة.

4-فترة التهدئة

5- الفترة الانتقالية

01-مرحلة الاعداد العام فترة التحمل العام: (04-12 اسبوع)

- هي فترة خاصة بالأعداد البدني بصفة عامة تشمل خاصة على تطوير، التحمل القوة المرونة تستغرق حوالي من +04 أسابيع الى غاية 12 أسابيع /بنسة تقدر بحوالي 60 بالمئة من مسافة التدريب للعمل الأساسي المتمثل :
- تدريب التحمل الاساسي باستعمال طرق السباحة المختلفة وأداء أنشطة التحمل الاخرى سواء على الارض او داخل الماء وكذلك تنمية القدرة الهوائية مع قليل من السرعة حيث تصل الى اعلى مستوى مقارنة بنفس المرحلة للسنوات السابقة.
- تعتبر هذه المرحلة قاعدة لفترات الموسم القادمة والمراحل المتأخرة من الموسم من خلال تنمية استهلاك الاكسجين O_2 للألياف العضلية السريعة والبطيئة.
- سباحو السرعة يركزون في نهاية المرحلة على ضربات الرجلين في هذه المرحلة ، بأداء التحمل بالإضافة الى التدريب على انتاج اللاكتيك وتدريب القدرة لتحسن سرعة السباحة.
- سباحو المسافات يتدبرون على انتاج اللاكتيك.
- يجب عدم اهمال الجانب التقني - ميكانيكة الاداء- لطرق السباحة المختلفة وخاصة اصلاح الاخطاء واعطاء النقائص الوقت الكافي للعمل والتصحيح كل حسب الخلل الذي يعاني منه ويتم العمل بأربع سباحات 4 nages
- مثال: فراشة pap تمرين الحركة الدولفينية 10*100م بتوقيت 2 د.
- صدر Brs تمرين 10*100 م ت 2 د
- تطوير كفاءة الجهاز الحركي.
- العمل الارضي Travail a sec تنمية القوة .حوالي 3-4 سا أسبوعيا تدريب المجموعات العضلية

- المرونة والقوة لجميع اجزاء الجسم بعدد متوسط من التكرارات والمجموعات لسباحي السرعة فقط. وتستخدم تدريبات المطاط Elastique لعمل المرونة يوميا .

- تنظيم ومتابعة التغيرات الرقمية والفيولوجية للسباح بواسطة الاختبارات Les testes physiologie

- معدل النبض: 130-150 ن/د
- مستوى اللاكتيك في الدم 4 ملل مول
- معدل الجهد المبذول حوالي 70% بالمئة

سرعة 10%	تحمل سرعة 30%	تحمل 60%	تكون نسب توزيع الاحمال في هذه المرحلة كما يلي:
----------	---------------	----------	--

02-فترة التحمل الخاص مرحلة الاعداد الخاص PPS (04 - 08 اسابيع):

- يستمر التركيز على التحمل، تتراوح المدة بين 04 و 08 أسابيع او حتى اكثر عندما يسمح الوقت بذلك، وتختلف على المرحلة السابقة، استخدام التحمل المكثف والتركيز على سباحة التخصص spécialité
- تصل مسافة التدريب الهوائي لأعلى مستوى لها(من حيث الشدة) بالمحافظة على القدرة الهوائية والتوجه نحو التخصص
- استمرار تدريبات المرونة la souplesse
- خفض العمل الأرضي A sec العام
- زيادة الاهتمام للتكرارات السريعة لتحسين القدرة العضلية

- استخدام الاكسسورات كالزعانف و les palmes- les plaquettes
- تضاعف تدريبات السرعة
- تقليل المسافة بالنسبة لسباحي السرعة مع الزيادة في الشدة مقارنة سباحي المسافات
- تنمية المكونات اللاهوائية(سرعة - تحمل السرعة - التحمل العضلي)تنظيم السرعة وتنظيم خطه قطع المسافة.
- الاداء تقني نحت تأثير التعب
- الرفع من حمل التدريب خاصة الشدة تدريب التحمل الزائد وكذا تدريب تحمل العتبة الفارقة اللاهوائية
- سباحي السرعة 50 و 100م التركيز على تدريب تحمل اللاكتيك
- سباحي 200م والمسافات التركيز على تدريب التحمل الزائد تدريب انتاج اللاكتيك .
- تدريب القوة داخل الماء
- الاستمرار في تدريب التحمل الاساسي بالانتقاء سباحي السرعة فيجب الاستمرار في اداء ضربات الرجلين التحملية.
- التركيز على الاستشفاء بعد التدريب ذو الشدة العالية "حصة او حصتين اسبوعيا"
- التدريب التقني في هذه المرحلة في اتجاه تنمية طول الضربات دون حدوث نقص كبير في معدل تردد الضربات La fréquence gestuel
- التدريب الارضي التخصصي تمرينات القوة العضلية وفقا لطرق السباحة والتخصص مع زيادة المجموعات وتقليل التكرارات عن المرحلة السابقة-
- المرونة الخاصة.
- فيزيولوجيا physiologie**
- معدل النبض 170 ن /د

- مستوى اللاكتيك في الدم بين 08 الى 10 مللي مول
- معدل الجهد المبذول بحيث يصل الى 85 بالمئة
- تنمية أنظمة الطاقة اللاهوائية مع الاحتفاظ بتنمية الطاقة الهوائية
- استخدام الزيادة المتدرجة لمسافة التدريب
- تدريب السرعة على الأقل مرتين كل أسبوعين

سرعة 30%	تحمل سرعة 30%	تحمل 40%	تكون نسب توزيع الاحمال في هذه المرحلة كما يلي:
----------	------------------	----------	---

03- فترة ما قبل المنافسات: la période précompétitive وتسمى ايضا (فترة الاعداد للسباق)

هي مرحلة لاعداد للمنافسات وتستغرق بين (4 - 8 اسابيع) بالرفع من شدة التدريب لأعلى مستوياتها دون الاستمرار لفترة اطول من 8 اسابيع أو العمل لأقل من 4 اسابيع .
و تتميز هذه المرحلة بوصول السباح الى القمة والشدة القصوى مع الانقاص من حجم التدريب، وتصل الى 25% من مسافة التدريب ويعوض ذلك بمزيد من الراحة مع الزيادة في سرعة السباحة.

- التدريب الأرضي يكون مماثل لتقنيات السباحة/ التدريب الدائري لزيادة القدرة العضلية سواء خارج او داخل الماء.

الاهتمام بنوع السباق والتخصص واستخدام:

- التدريب اللاهوائي l' entraînement anaérobique

وكذا تدريب القدرة la capacité دون اهمال التحمل - 10 بالمئة وذلك للاحتفاظ بالتحسن

السابق. وتتراوح الفترة: 4-8 أسابيع

- تقليل مع استمرار تمارين المرونة مع الاحتفاظ بالمستوى المكتسب.

تجدر الإشارة الى عدم ادخال إضافة الى تكنيك السباحة خلال هذه الفترة باستثناء الأخطاء

الرائحة جدا.

- تحسين التحمل الهوائي واللاهوائي

- تقليل التدريب على التحمل الاساسي والاستمرار في تدريب انتاج اللاكتيك

- عدم اكمال التدريب الاستشفائي والذي يساعد في اصلاح الانسجة.

-التدريب التقني: استخدام افضل دمج لمعدل تردد الضربات و طول كل ضربة بسرعة السباق

والمحافظة على التكرارات خلال التدريب.

- التدريب الارضي : لتمية القدرة العضلية، استخدام الكرات الطبية. التدريب البيليومتري مع عدم

استخدام رفع الاثقال بالمقاومات الشديدة والتركيز على التحمل العضلي وفق تقنية السباحة.

- تدريب المرونة الخاصة وفق تخصص السباحة ونوعها.

-تطبيق سرعة واستراتيجية السباقتكرارات.....الوقت..... تغيير السرعات

* زيادة الشدة / زيادة سرعة الاداء.

* زيادة الكثافة / تقليل الراحة البيئية.

فيزيولوجيا physiologie:

- معدل النبض + 175 ن/د - اللاكتيك 12 -20 مللي مول

- معدل الجهد المبذول + 85% حتى اقصى درجة: max

- زيادة العمل اللاهوائي وتدريب السرعة مقابل العمل الهوائي

- تزداد فترات الراحة بقليل عن فترة الأداء

سرعة 30%	تحمل سرعة 40%	تحمل 30%	تكون نسب توزيع الاحمال في هذه المرحلة كما يلي:
----------	---------------	----------	--

04 - فترة التهدئة: La période d'affutage

هي مرحلة (التجهيز للبطولة) وتستغرق 2 - 4 اسابيع و في حاله التهدئة القصيرة قد تنخفض الى غاية 2-4 ايام .

و في هذه المرحلة ينقص السباح حمل العمل الشديد و يزيد من الراحة، حيث الانتقال الى الحمل الاسهل. و يؤدي الى عملية التكيف للجسم لمواجهة التعويض الزائد *surcompensation* لإعداد السباح لبذل أقصى مجهود .

- كلما قصرت مسافة السباق زادت فترة التهيئة والعكس كلما زادت المنافسات التي يشترك فيها السباح قصرت التهيئة.

- كلما صغر عمر السباح قصرت فترة التهيئة ولكن حذاري من التهيئة الزائدة ويكون الأداء في هذه الفترة بسرعات لا تزيد عن الأداء في الشهر السابق، مع أداء تكرارات مع راحة أطول. و تجنب العمل بالشدة القصوى فوق 50 م.

تختلف مدة التهيئة للمنافسة قد تكون يوم واحد وقد تصل 4-5 أسابيع، وقد لا تكون هناك تهيئة.

- الاعداد النفسي

- التوقع الرقمي

- الاختبار والتدريب على خطة السباق

- تدريبات البدئ والدوران.

سرعة 50%	تحمل سرعة 30%	تحمل 20%	تكون نسب توزيع الاحمال في هذه المرحلة كما يلي:
----------	---------------	----------	--

06- الفترة الانتقالية: La phase transitoire

تتميز هذه الفترة باستعادة الاستشفاء السلبية والإيجابية وهناك توجه حديث للميل الى إنقاص الفترة الانتقالية مع الاشتراك في الأنشطة الرياضية الأخرى خارج النشاط الأساسي السباحة كالرياضات الجماعية أو كرة الماء أو سباحة المياه المفتوحة La natation en eau libre

وفي ما يلي مثال لتوزيع الحمل على وحدة كبرى Macrocycle من 24 اسبوع:

و يليه مباشرة:

نموذج لمخطط تدريب سنوي Plan d'entrainement annuel

مثال لمكونات حمل التدريب لمخطط من 24 اسبوع												
توزيع شدة الاحمال للمراحل	تحميل 60 %	تحميل سرعة %30	سرعة %10	تحميل %40	تحميل سرعة %30	سرعة %30	تحميل %30	تحميل سرعة %40	تحميل سرعة %30	سرعة %50	سرعة	
عدد الاسبوع في كل مرحلة	إعداد عام 09 اسابيع			إعداد خاص 06 أسابيع			منافسات 06 اسابيع			تهديئة 03 اسابيع		
محتويات التدريب المائي	- تحسين الاداء التقني - تحسن التوافق - البدئ والدوران - التحمل والقوة			- تحسين الاداء التقني - تحسن التوافق - التحمل والقوة			- البدئ والدوران - تجزئة السباق - استراتيجية السباق			البدئ والدوران - تجزئة السباق		
توزيع المهارات داخل المراحل	40 % بدني	تكنيك %50	تكتيك %10	60 % بدني	تكنيك %30	تكتيك %10	70 % بدني	تكنيك %10	تكتيك %20	60 % بدني	تكنيك %00	تكتيك %40

نموذج لمخطط تدريب سنوي Plan d'entrainement annuel

التاريخ	اشهر months	January					February					March				April	
دورات اسبوعية	microcycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
اسبوعية	microcycle	26 Dec	02 Jan	09 Jan	16 Jan	23 Jan	30 Jan	6 Feb	13 Feb	20 Feb	27 Feb	06 Mar	13 Mar	20 Mar	27 Mar	03 Apr	10 Apr
Season phases	مرحلة الموسم	مرحلة التحضير البدني العام G P P - 4 W-					مرحلة التحضير البدني الخاص S P P - 5 W-					مرحلة المنافسات - مرحلة السباق - R P - 3 W-				مرحلة التهنية Taper-2 W-	
Weeks	الاسابيع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
IN Comp																	
OUT Comp																	
Misocycles		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
100																	
95																	
90																	
85																	
80																	
75																	
70																	
65																	
60																	
55																	
50																	
45																	
40																	
35																	
30																	
25																	
20																	
15																	
10																	

مجموع KM	30.5	39	48	54	60	60	57	45	48	48	57	60	54	48	33	741
Z 2	15															
Z 3	06															
Z 4	4.5															
Z 4	2.4															
Z 5	2.1															
Z 6	1.5															
Sissions الحصص	8	8	9	10	11	11	9	8	9	9	10	11	10	9	8	140

02- منهجية التدريب في السباحة:

مستويات شدة التدريب:

-السباحة بإيقاع معين تعني توظيف نظام طاقتي معين، ولتطوير النظام الطاقتي يجب أن تكون المجموعة كافية وفي وقت معين تخدم هذا النظام، ويجب أن يقطعها السباح بأقصى سرعة من قدرته في تلك الشعبية الطاقوية ليسمح للجسم من التكيف مع هذا الحمل: وهذا مع الأداء التقني المثالي والحجم المناسب Durée-Volume وللتدريب أثر على ثلاثة مستويات:

A: التطوير Développement: يتم بالمجهود الأقصى و المتوازن

B: الصيانة أو المحافظة L'entretien: المجهود أقل شدة أو المنرسط

C: الفقدان désentraîné : المجهود الضعيف : ويستخدم للدخول في نظام معين او للاسترجاع.

مثال:

01: يتغير هدف التدريب بالتغيير في الشدة أو السرعة لنفس السلسلة التدريبية بحيث في ساعلة

من: 100 x 30م إنطلاق كل: 1.20د - D1'20 30x100m

1- 30x100m D 1mn20 sc nagee a 1mn 10 sc Série De Développement هدف تطوير.Saal.
2- 30x100m D 1mn20 sc nagee a 1mn 12 sc Série De L'entretien Saal. هدف صيانة
3- 30x100m D 1mn20 sc nagee a 1mn 14 sc Série De récupération a désétament. هدف استرجاع.

02: بالتدريب في الحجم والمدة (عدد التكرارات) في مجموعة بنفس السرعة 100×30م نستطيع تغيير الهدف من المجموعة ليصبح كما يلي :

1-30X100m D120 nagée a 110 série de dev saal. هدف تطوير.
2-20X100m D120 nagée a 110 série de L'entretien saal. هدف صيانه.
3-15X100m D120 nagée a 110 série de rec/désentrainement. هدف استرجاع.

النظام الطاقوي لدى السباح يتطور عندما تكون الشدة أو الحجم v للمجموعة التدريبية مناسبين مع مستوى السباح، ويجب دائما تحديث مستويات السرعة وحجم هذه المجموعة لتناسب مع تقدم مستوى السباح وتكيفه الفيزيولوجي.

03- مستويات شدة التدريب او مناطق التدريب في رياضة السباحة:

-مستويات شدة التدريب في السباحة: الجدول الموالي يوضح بدقة تنظيم مستويات الشدة والحمل

التدريبي في رياضة السباحة حسب (Frédéric Baral Fina-Clinic 2017) و

(Pedroletti ,2011 , p169-172)

LAC	مثال EX	الاسترجاع REPOS بين السلاسل	الراحة PAUSE بين التكرار	نسبة العمل من اقصى نبض %FCmax	نوع العمل Type de travail	فسيولوجية	المنطقة ZONE
2mmol	20X50m R 5 sc	/	/	40 - 70%	Échauffement تمرنات واسترجاع	Seuil Aérobie عتبة هوائية	ZONE 1 : Aérobie EN 01 هوائي
4-6 mmol	15x100 4 nages, R'15s	supérieur à 30sc jusqu'a 2 à 3mn	court "10 à 30"	85%	Mixte avec dominante aérobie. Travail continu ou fractionné long Max : 1500m	1er Mixte عمل مختلط	ZONE 3/ : Aérobie > Anaérobie EN03

4mmol	20x100 NL, R'10s	/	10-30sc	70– 85%	Travail continu عمل مستمر capacité aérobie +1600m	Seuil SAAL عتبة لاهوائية	ZONE 2 Aérobie EN02 هوائي
6-8 mmol	10x100 4N, R'15s	+30 sc Active et Passive = temps intensité	courte "10 à 30	90%	Travail fractionné Max :1200m	2eme Mixte عمل مختلط	ZONE 4 Anaérobie> Aérobie EN03

ISTAPS -

UNIV BATNA2

Max	2 x (8x100 m) D1.30 mn R'25'	+3 fois le temps de travail	courte 10 à 30"	85 – 95 %	Travail fractionné court - 1500 8-10 mn 3 fois / semaine maximum	Puissance aérobie Vo ₂ max تدرة هوائية	ZONE 5 Aérobie Puissance EN03
+8 mmol	3 x100m D 4mn	recupérati on long et active	inférieur e à 30 " بين التكرارات 100م	95 - 100%	Travail fractionné très court Max 800- 1000	Vitesse سرعة SP1+SP2	ZONE 6 Anaérobie Lactique
Pas de lactate	20x25m 15m à fond départ 1min	10' et plus	supérieur re à 2	% FCmax 100%	Travail de sprint Vitesse pure < 200 à 300m	Atp – pc سرعة قصوى	ZONE 7 Anaérobie Alactique

بعض الامثلة التطبيقية :

جدول ملخص لسلاسل ومجموعات التدريب لمختلف مستويات شدة التدريب.

Tableau Récapitulatif des séries de développement au différent zone de travail physiologique(Pedroletti.2009.p181)

SERIE /m	DEPART	Dts	MVmp	P	Zone	N zone
20*100	1.30 mn	30 mn	1.20 mn	10 sc	SAAL	Z2
15*100	1.30 mn	22.30 mn	1.15 mn	15 sc	M 1	Z3
10*100	1.30 mn	15 mn	1.11 mn	19 sc	M 2	Z4

6*100	1.30 mn	9 mn	1.09 mn	21 sc	P A	Z5
3*100	1.30 mn	4.30 mn	1.06 mn	24 sc	Ana- Lac	Z6

Dts : durée totale de la série الزمن الكلي للسلسلة

MVmp : meilleure vitesse moyenne possible أقصى سرعة ممكنة للسباح

Emax : effort maximal الجهد الاقصى للسباح

P : pause de récupération استراحة بين التكرارات

"يبقى ان نذكر في الاخير ان العمل الجيد على الصعيد الفزيولوجي لتنمية مستوى السباح ولياقته مشروط حتما ، بالاداء التقني الصحيح للسباح ونفاذ الاخطاء في الاداء و التي يمكن ان تكون كارثية ومكلفة له ايضا على الصعيد الطاقوي."

04- تحليل بعض العناصر الفنية خلال الاداء لدى السباحين:

في ما يلي نعرض بعض المؤشرات و العناصر التقنية المهمة في عملية التدريب والتي تعتبر اهم المميزات التي يعتمد عليها المدرب في تحديد جرعات التدريب وكذلك تقويم المستوى وتحديد النقائص التي يحتاج اليها السباح. بحيث يجب على كل مدرب معرفتها ومعرفة دلالات ملاحظتها وتوظيفها على احسن وجه

ان هذه العناصر الفنية التي سنتحدث عنها موجوده في النشاطات الرياضية التي فيها حركات دورية أو بمعنى آخر نفس مسار الحركة يتكرر بطريقة دائمة و منتظمة كما هو الحال في السباحة.

إذا تكلمنا عن الأداء نتطرق إلى النتائج و هذه الأخيرة تعني الزمن المستغرق خلال مسافة السباق. 01- السرعة: لتحديد مستوى الأداء في السباحة، نأخذ بعين الاعتبار السرعة المتوسطة أي وقت السباحة على المسافة المنجزة، وتقدر عامة بالمتر/الثانية (م/ثا).

$$V = D / T$$

V : السرعة D : المسافة T : الزمن

2- تردد الأداء الحركي Fréquence gestuel

$$FG = N. MOUVMENT / U Temps$$

3- المسافة في كل دورة ذراع La distance par cycle

DC = D / N CYCLES

عدد دوران الذراعين nombre des cycles des bras

05 مثال تطبيقي:

الجدول يوضح تحليل بعض العناصر الفنية خلال الاداء لدى السباحين

Nageur	Temps	Mouvement des bras	Distance par cycle	Fréquence gestuel	v.n
=A	15"	CYCLES 10 M	2.5	1.33	1.66
=B	20"	CYCLES 10 M	2.5	1.00	1.25

المؤشرات و العناصر التقنية المهمة في عملية التدريب لتطوير اداء السباح ومستواه الرقمي يجب التحكم فيها وتحسينها ، وكذلك يجب ان يعلمها السباح كيف يستخدمها ايضا ، وهذا في مرحلة التدريب الاولى من مسيرته.

ففي المثال السابق:

ملاحظ ان السباحين A و B بالرغم من ان لهما نفس عدد حركات الذراعين **Mouvement des bras** في مسافة 25م مما يستلزم انهما يقطعان المسافة **Distance par cycle** بمعدل 2.5م لكل دورة ذراعين (ايمن + ايسر) ، الا ان السباح A يعتبر الافضل رقميا وتقنيا بالنظر الى السرعة التي قطع بها المسافة 25م اي 15 ثا وكذلك رقمه افضل من حيث توتر الاداء الحركي **Fréquence gestuel** ، الذي يجب على المدرب العمل عليه اذا اراد تحسين رقم سباحيه.....

تحديد شدة حمل التدريب باستخدام معدل ضربات القلب
طريقة كارفونين:

توصل كارفونين من خلال احتساب احتياطي أقصى معدل لضربات القلب وهو الفارق بين أقصى معدل لضربات القلب في وقت الراحة وأقصى معدل لضربات القلب أثناء المجهود البدني ، مثال : لاعب أقصى معدل لنبضة أثناء المجهود 203 ض/د ، وأقصى معدل لضربات القلب له في وقت الراحة هو 63 ض/د ، يكون احتياطي أقصى معدل لضربات القلب هو $203 - 63 = 140$ ض/د.

ومن هنا يمكن الحصول على عدد ضربات القلب المناسبة للنسبة المستهدفة من ضربات القلب ، فإذا كانت النسبة المستهدفة لضربات القلب هي 80 % من أقصى معدل لضربات القلب فإن النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل للنبض × النسبة المئوية المعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة.

النبض المستهدف = $140 \times (100 / 80) + 63 = 185$ ض/د . (.وجدي مصطفى الفاتح ، 2002 م).

معادلة تحديد زمن اداء تكرارات السباحة حسب شدة المستهدفة:

المعادلة التالية هي التي يستخدمها المدرب تحديد زمن اداء تكرارات السباحة حسب شدة المستهدفة % خلال التدريبات:

$$\text{الزمن} = (200 - \text{الشدة المطلوبة } \%) \times \left(\frac{\text{زمن السباح}}{100} \right)$$

مثال:

لدينا سباح يقطع 100م حرة في زمن 60ثا ولدينا تدريب متكون من سلسلة من 8 تكرارات لهذه المسافة 100×8 م بشدة 80%

فيكون زمن اداء كل تكرار باستخدام المعادلة السابقة كما يلي:

$$z = (80 - 200) \times \left(\frac{60}{100} \right) = 72 \text{ ثا او } 1 \text{ 12 } \text{ - زمن اداء كل تكرار } 100 \text{ م}$$

المحاضرة رقم 08 :

الانتقاء في رياضة السباحة

01- خطوات تنظيم الانتقاء في رياضة السباحة:

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

* المرحلة الأولى للانتقاء في السباحة:

هذه المرحلة خاصة بالأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة حيث يشتمل برنامج

الانتقاء لديهم على مايلي:

-القياسات الانتروبومترية.

-صفة الهيدوديناميك (انسيابية الحركة في الماء).

-مرونة المفاصل.

-المقدرة اللاهوائية.

ويختص واجب المدرب في هذه المرحلة في تحديد المستوى الذي عليه الأطفال خلال تلك

المرحلة، وعند دراسة المقاييس الانتروبومترية يفضل الأطفال الأكثر طولاً وأقل وزناً مع عدم وجود

بروزات في العضلات مع خفة وزن العظام وطول الكتف والقدم، كما يجب أن يراعى الدقة التامة

في إجراءات القياسات.

* المرحلة الثانية للانتقاء في السباحة:

وتعتبر هذه المرحلة امتداد للمرحلة الأولى وتخص الأفراد من الجنسين، ويشمل برنامج الاختبارات

مايلي:

-قياسات القوى.

-المقدرة اللاهوائية.

- تكرار اختبارات المرحلة الأولى لملاحظة سرعة تطورها.

- زمن السباح في قطع مسافة معينة.

-مقارنة نتائج القياسات الانتروبيومترية بالجدول النموذجية .

* المرحلة الثالثة للانتقاء في السباحة:

تعد هذه المرحلة خاصة بالفرة السبية من 13 إلى ما فوق وهي تتفق مع مرحلة زيادة التخصص ومرحلة التدريب لتطوير المستوى.

ويتسع برنامج الاختبارات ليشمل مستوى نمو القدرات اللاهوائية ومن خلال هذه المرحلة يمكن انتقاد سباحين بهدف إعدادهم للمستويات الدولية وبالطبع فإن وجود الدفع لدى السباح والمقدرة على تحمل التدريب تعتبر من العوامل الهامة ويمكن الحكم على الجهاز العصبي والعوامل النفسية بدرجة ثبات النتائج الرياضية ومقدرة السباح على إخراج مالمديه في البطولات وعند إجراء القياسات المورفولوجية يراعي توجيه السباح إلى نوعية السباحة التي تتناسب مع إمكاناته البدنية .

02- القياسات الجسمية النموذجية للانتقاء السباحين:

03- يوضح الجدول الموالي بين القياسات الجسمية النموذجية للانتقاء السباحين من 09

الى 16 سنة.

03- مبادئ 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 الآتي:

- أن يكون استعداد المتدرب واضحا للمدرب.

- بناء وتنمية الصفات الإبداعية خلال مراحل التدريب المختلفة.

- ضمان التناغم والانسجام التام بين العمل الوظيفي للأجهزة الداخلية مع الاستعداد للمؤثرات الحركية.

04- 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 لا بد من وضع تخطيط جيد يلم بكل متطلبات السباح، لان بلوغ المستويات العليا لا لا يقدر عليه إلا هؤلاء الأشخاص الذين يملكون الخصائص الخاصة للسباحة، ومن هنا ظهرت الضرورة الخاصة بالبحث عن الموهوبين الذين يمتلكون مواصفات بلوغ الرياضي والذين لديهم صفة الانفراد بالقدرة على تحقيق المستوى الرياضي العالي.

وتتضح صعوبة عملية الانتقاء في عدم فهم المختصين ما يتعلق بالنتوء، إذ يجب أن يتعرف المتخصصون على الرياضيين الصغار الذين سوف يكونوا في المستقبل الأبطال الحقيقيين، وما يزيد من صعوبة عملية الانتقاء الرياضي في رياضة السباحة وباقي الرياضات الأخرى أيضا، هو أن المتخصصين لا بد 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 يجب على المدربين والهيئات المعنية الإسلام بوضع إستراتيجية مناسبة وفق معايير علمية مقننة للتخطيط للانتقاء الجيد في السباحة بغية الوصول إلى المستويات العليا.

05- الاختبارات والقياسات المطلوبة للانتقاء في السباحة:

حتى يكون هناك تصور عن القياسات التي تجري لانتقاء السباحين فسنعرض بعض القياسات والتي اتفق عليها معظم المختصين في مجال التدريب السباحة لكلا الجنسين وفي المراحل السنوية المختلفة 1 :

وفي ما يلي أهم القياسات المطلوبة للانتقاء في السباحة:

القياسات المباشرة

-قياسات مورفولوجية - الوزن، الطول، طول الذراع، طول الكتف، طول القدم، عرض الكتفين، عرض الحوض.

-قياسات فسيولوجية - السعة الحيوية. - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

-قياسات بدنية - مرونة الكتفين، مرونة القدم، الوثب العمودي، الوثب الطويل من الثبات، قوة القبضة، قوة شد الذراعين.

-قياسات داخل الماء:- الطفو الراسي، التوازن والطفو الأفقي، الانزلاق، قوة الشد بالرجلين، قوة

الشد بالذراعين، قوة الشد بالتوافق الكامل، زمن - *50سباحة4

القياسات غير المباشرة

-قياسات مورفولوجية - معامل بروك، معامل برتوشي، عرض الكتفين، عرض الكتفين

النسبي، عرض الكتفين، عرض الحوض.

- قياسات داخل الماء - قوة الشد بالتوافق الكامل، معامل التوافق في الماء، معامل استخدام قوة الشد بالذراعين.

قياسات فسيولوجية- السعة الحيوية، احد انسيبي للاستهلاك الأكسجين،.

- قياسات بدنية قياسات الشد النسبي على الأرض.

06- قاييس اجسام سباحي المستويات العليا:

يمكن القول بان مقاييس اجسام السباحين تختلف تبعا لنوع السباحة المتخصص فيها السباح، ويلاحظ ان سباحي السرعة وسباحة الظهر يمتازون بأجسام طويلة +180 سم بينما يلاحظ قصر القامة بالنسبة لسباحي الصدر وسباحة المسافات الطويلة حيث يبلغ متوسط القامة 175 سم . وبمقارنة ذلك بالوزن نجد انه بالرغم من زيادة طول القامة لسباحي 100م زحف على البطن والظهر الا ان الوزن يقل عنه بالنسبة لسباحي الصدر الاقل طولاً.

وتعتبر محيطات الجسم من العوامل الهامة في تحديد مدى مقاومة الماء للجسم اثناء التحرك فيه، حيث انه كلما زادت محيطات الجسم زادت مقاومة الماء للسباح وخاصة بالنسبة لمحيطات الكتفين والجذع والتي تمثل الجزء الذي يواجهه الجسم اثناء القدم للأمام، ومن جهة اخرى فان محيطات الاطراف احيانا تدل على حجم العظلات اي تتصل بقوة السباح.

ومن ذلك يلاحظ ان محيطات الاطراف السفلى كالفخذ والركبة بالنسبة لسباحي الصدر تزيد عنها عند غيرهم من السباحين كما يلاحظ زيادة محيط العضد بالنسبة لسباحي السرعة 100 م زحف والفراشة.

- سباحو 100م زحف Crawl:

سباحو السرعة يتميزون بطول القامة وزيادة الوزن وطول الاطراف ونمو عضلي حيث تزداد اليوم مقاييس محيطات الصدر والعضد والفخذ، وذلك نتيجة لزيادة المقطع العرضي للعضلات . كل هذا

يعتبر دليلا على نمو القوة ، ويدعو تركيب جسم سباحين السرعة الى زيادة كفاءتهم في اداء الاعمال التي تتطلب القوة المميزة بالسرعة مع استخدام الطاقة اللاهوائية.

- سباحو المسافات 1500م زحف Crawleors:

يتميز سباحو المسافات عن سباحي السرعة بان طول قامتهم متوسط مع زيادة في الوزن ومستوى مرتفع من فهرس الوزن والطول كما يدل على عدم زيادة مقاييس المحيطات والمقاطع العرضية على عدم ارتفاع مستوى عنصر القوة العضلية والدليل على ذلك نتائج اختبارات القوة العضلية. كما ان حجم الجسم غير الكبير وقلة البروزات العضلية تؤدي الى الحصول على شكل جيد للجسم ويمتاز سباحو 1500م بمستوى عال من الناحية الوظيفية حيث تزداد لديهم السعة الحيوية ومستوى المرونة في المفاصل بالإضافة الى مقدرتهم العالية في انتاج الطاقة في العمل الهوائي.

- سباحو الظهر: Dossistes

يعتبر سباحي الظهر اطول السباحين قامة مع زيادة طول الاطراف وارتفاع مستوى دليل الوزن والطول . والارجل خفيفة مع نمو جيد لعضلات العضد والكتفين والذراعين مع اتساع شكل القفص الصدري وبفضل زيادة الطول فان مساحة المقاطع العرضية للجسم تقل بالتساوي من اعلاه الى اسفله بحيث لا توجد بوزات في شكل الجسم الانسيابي كما تمتاز اجسامهم بالبناء العضلي الجيد ويمتازون ايضا باكبر حجم للسعة الحيوية وكذلك مرونة المفاصل.

- سباحو الفراشة: Nageurs de papillon

يمتاز سباحو الفراشة بطول متوسط مع زيادة طول الجذع وقصر الرجلين ونمو عضلي جيد... ويدل وزن الجسم والمقاطع العرضية ونتائج اختبارات القوة على مستوى عال من عنصر القوة بالإضافة الى ذلك فانهم يتميزون بدرجة عالية من مرونة المفاصل . حيث من الضروري ملاحظة ذلك عند وضع البرنامج التدريبي.

سباحو الصدر: Les Brasseurs

يتميز سباحو الصدر بطول متوسط ووزن اثقل ومستوى منخفض لدليل الوزن والطول ويدل قياس محيطات الجسم لسباحي الصدر على زيادة عضلات الساق والخذ، لذلك فانهم يتميزون بأعلى النتائج في قياسات قوة عضلات الرجلين، وتقل عندهم قياسات السعة الحيوية والمرونة في مفصل الكتف غير انهم يمتازون بأعلى مستوى للمرونة في مفاصل الركبة والقدم.

سباحو المتنوع 4Nages

يمتاز سباحو المتنوع بزيادة المقاييس العامة الكلية للجسم (الطول محيط الصدر - ارتفاع مستوى دليل الوزن والطول) وتدل الزيادة في محيطات الجسم على نمو القوة في اجزاء الجسم.

وفي ما يلي جدول نموذجي للقياسات الجسميه لانتقاء السباحين

من 15 الى 16 سنة			من 12 الى 14 سنة			من 09 الى 12 سنة			العمر
الحد الأدنى	الحد المتوسط	الحد الأعلى	الحد الأدنى	الحد المتوسط	الحد الأعلى	الحد الأدنى	الحد المتوسط	الحد الأعلى	قياسات
176.6	182.3	188	171	174.1	177.3	164.4	169.4	174.4	الطول (سم)
67.6	72.8	77.8	55.7	59.3	62.9	44.52	48.4	52.4	الوزن (كغ)
78.1	80.5	83.3	74.4	78.3	82	72.3	75.1	77.9	طول الذراع
19.4	20.35	31.3	18.7	19.4	20.2	18.4	18.7	19	طول الكتف
41.3	42.3	43.4	37.8	39.65	41.5	35.6	38	40.4	عرض الكتف
27.3	31	34.7	26.4	29.35	32.3	25	27.8	30.6	عرض الحوض
0.46	0.47	0.49	0.46	0.47	0.49	0.44	0.355	0.47	طول الذراع / الطول الكلي
0.23	0.24	0.25	0.23	0.24	0.24	0.22	0.23	0.24	عرض الكتفين /الطول الكلي
1.46	1.63	0.71	1.37	1.46	1.54	1.33	1.39	1.46	عرض الكتفين /عرض الحوض
0.40	0.42	0.44	0.32	0.34	0.35	0.29	0.32	0.35	الوزن/الطول

المحاضرة 09 :

الموضوع: قانون منافسات السباحة (وفق اخر التعديلات)



قانون السباحة وفق اخر تعديلات الاتحاد الدولي

for 2017 FINA Swimming Rule Changes (Version 07.09.2017)

المحتويات :

- SW 1 DIRECTION DES COMPETITIONS مادة 1 ادارة المسابقات
- SW 2 OFFICIELS 5 مادة 2 الرسميين
- SW 3 REPARTITION DANS LES SERIES, DEMI- مادة 3 التصفيات النصف النهائية والنهائية
- FINALES ET FINALES
- SW 3.1 Séries مادة 1 / 3 التصفيات
- SW 3.2 Demi-Finales et Finales مادة 1 / 3 النصف النهائي والنهائي
- SW 4 LE DEPART مادة 4 البداية - الانطلاق
- SW 5 NAGE LIBRE مادة 5 السباحة الحرة
- SW 6 DOS مادة 6 سباحة الظهر
- SW 7 BRASSE مادة 7 سباحة الصدر
- SW 8 PAILLON مادة 8 سباحة الفراشة
- SW 9 QUATRE NAGES مادة 9 سباحة المتنوعة اربعة 4 انواع
- SW 10 LA COURSE مادة 10 السباق

- مادة 11 التوقيت - حساب الزمن SW 11 CHRONOMETRAGE
- مادة 12 الرقم القياسي العالمي SW 12 RECORDS DU MONDE
- مادة 13 اجراءات الترتيب الالي SW 13 PROCEDURE DE CLASSEMENT AUTOMATIQUE

ISTAPS - UNIV BATNA2

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 كالاتي :

02 حكم رئيس (حكم عام) Juge-arbitre (2)

01 مراقب غرفة التحكم (1) Superviseur de la salle de contrôle

04 قضاة طريقة سباحة . Juge de Nage (4)

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 ألرواق). 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 الأوتوماتيكية 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(2/1): 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 حمار فيديو تحت الماء والذي يستعمل مع بث التلفزيون فيجب أن

يتم تشغيله بواسطة جهاز حكم من بعد ولا يعوق الرؤيا أو مرور السباحين كما يجب أن لا

يغير من شكل المسبح أو يوجب العلامات المحددة من طرف الإتحاد الدولي للسباحة .

مادة 2 SW2: الرسميين les officiels

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

مادة 2(1/1): للحكم السيطرة والسلطة على طاقم التحكيم ويعتمد تحكيمهم , ويصدر إليهم

جميع القواعد الخاصة والتعليمات المتعلقة بالمسابقات . وعليه الالتزام بتنفيذ قوانين وقرارات

الإتحاد الدولي . وهو الذي يقوم بالبث والحسم في جميع التساؤلات المتعلقة بإدارة اللقاء أو

المسابقة أو البطولة والتي لم يرد بشأنها نص صريح في القوانين .

مادة 2(2/1): للحكم حق التدخل في أي مرحلة من مراحل السباق التأكد من تطبيق

قواعد وتعليمات الإتحاد الدولي . وعليه البت في الاحتجاجات المقدمة والمنطقة 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 الإلكترونية 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 أنهم غير أكفاء وله أن يعين أفراد إضافيين إذا لزم الأمر .

مادة 2(5/1): عند بداية السباق يطلق الحكم صافرات منقطعة 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 للبدء يشير الحكم بذرعه مفرودة إلي الأذن بالبدء موضحا له أن المتسابقين أصبحوا تحت سيطرته . ويبقي الحكم ذراعه مفرودة الي غاية اعطاء اذن البدء

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

المادة 2(7/1): يجب على الحكم الرئيس اقصاء 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 التحكيم الاوتوماتيكي بما في ذلك مراقبة الاعداد بالفيديو للحلف للكاميرات والتوقيت

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

مادة 2(3/2): المشرف مسؤول عن الانطلاق والخروج خلال سباق التابع 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 بالبداية: **le starter**

المادة 2(1/3): تصبح للأذن بالبداية السلطة الكاملة علي السباحين عندما يعطي الحكم له الإشارة بذلك (مادة 5/1/2) 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

وتخضع الحكم الرئيس .

المادة 2(4/3): عند بداية السباق يقف الأذن بالبداية علي جانب الحمام وعلي مسافة خمسة

أمتار تقريبا من خط البداية بحيث يتمكن الميقاتييين من رؤية وسماع إشارة البداية كما يمكن للسباحين سماعها

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

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

المادة 2(2/4): يقوم معد السباقات بإبلاغ عن أي مخالفة متعلقة بالاشهار و كذلك الإبلاغ

عن أي غياب للسباح بعد مناداته.

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

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

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

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 البدء 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 البدء 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 وضح عدد اللفات المتبقية للسباح بواسطة الكروت الخاصة بذلك .ويمكن استخدام الأجهزة الصف الية . بما في ذلك أجهزة 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 (2/6/8) : 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 آية مخالفات وذلك علي بطاقات موضحا بها أسم السباق ورقم الرواق وأسم السباح ونوع 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 سباح . ويراقب الممرانات 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 الاي . 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 تعرض 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 (9/2) : الميقاتيون : SW 2.9 Chronomètres

مادة (1/9/2) : يسجل كل ميقاتي زمن السباح في الرواق المخصصة له طبقا لما جاء بالمادة

(3/11) وعلي اللجنة المنظمة اعتماد سلامة ودقة الساعات المستخدمة .

مادة (2/9/2) : يبدأ الميقاتي تشغيل ساعته مع إشارة البداية أما يقوم بإيقافها لحظة استكمال

السباح الذي في حارته للسباق

يمكن لرئيس الميقاتيين اعطاء تعليمات للميقاتيين بتسجيل أزمنة لمسافات متوسطة في السباقات

الأطول من 100 متر .

مادة (3/9/2) : فور انتهاء السباق يقوم الميقاتيين المخصصين لكل حارة بتسجيل أزمنة

ساعاتهم علي بطاقة تسجيل الزمن وتسليمها إلي رئيس الميقاتيين مع تقديم ساعاتهم للمراجعة إذا

طلب منهم ذلك .

يجب علي الميقاتيين عدم إرجاع ساعاتهم إلي الصفر إلا بعد سماع الصافرة المتقطعة وهي

إشارة الحكم الرئيس لبداية السباق الموالي .

مادة (4/9/2) : عدا في حالة استخدام جهاز تسجيل بالفيديو فإنه من الضروري تعيين طاقم

كامل من الميقاتيين حتي في حالة استخدام أجهزة الترتيب الأوتوماتيكية .

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

en Chef – Si requis

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

مادة (2/10/2) : يجمع بعد كل سباق بطاقات تسجيل النتائج موقعا عليها من قضاة النهاية

ويحدد النتائج بالترتيب ويرسلها مباشرة إلي الحكم .

مادة (3/10/2) : في حالة استخدام أجهزة أوتوماتيكية رسمية لتسجيل نهاية السباقات يجب

علي رئيس قضاة النهاية الإبلاغ عن ترتيب النهاية المسجل بواسطة الجهاز وذلك بعد كل سباق

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

مادة (1/11/2) : يجلس قضاة النهاية علي سلاسل 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 بالتدخل كميقاتيين 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 التصفيات والنهائيات يعتبر هو المحطة الأولى لانطلاق مسابقات الألعاب الأولمبية وبطولات العالم والبطولات الإقليمية وبطولات الاتحاد الدولي للسباحة ويتم ذلك كما يلي :

مادة (1/3) : التصفيات :-

مادة (1/1/3) : 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 ابطل 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 طبقا للإجراءات المبينة في المادة (2/1/3) المذكورة بعد وترتيب السباحين في التصفيات طبقا لآزمنتهم المسجلة بالأسلوب التالي .:

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

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

مادة (3/1/1/3) : إذا كان هناك ثلاثة تصفيات 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): اذا كان هناك أربع تصفيات أو أكثر باستثناء مسابقات 400م -800م- 1500م يتم توزيع السباحين علي التصفيات الأخيرة طبقا للماده 3(3/1/1) السابقة ... ونظري التصفية التي تسبق الثلاث تصفيات الأخيرة علي السباحين التاليين من حيث السرعة ... والتصفية التي تسبق الأربع تصفيات الأخيرة تشمل السباحين التاليين من حيث السرعة وهكذا , تحديد الارقام بالترتيب التنازلي للأرقام المقدمة بكل تصفية وفقا لما هو موضح بالمادة 3(2/1/1) 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 التصفيات عن ثلاثة .

مادة 3(7/1/1): في حالة منافسة ب08 اروقة نحوي بمسبح من 10 اروقة في حالة تسجيل وقت متساوي في المركز 08 في مسابقة 800م أو 1500م 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 اروقة تطبق المادة 3(3/2/3)

مادة 3(2/1/1): باستثناء سباق 50 م حرة فان تحديد الارقام (رواق رقم واحد تكور علي الجانب الأيمن للحمام عند مواجهة الحمام من حافة البداية) و- 00 اذا استعملنا مسبح 10 اروقة 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 أزمئتهم المسجلة ... والسباحين ذوي الأزمنة المتساوية يتم تحديد حاراتهم بالقرعة كما توضح من قبل .

مادة (3/1/3): في حالة إقامة سباقات 50 م فأنها تبدأ لرأي اللجنة المنظمة حول مكان البداية العادي حتى حائط الدوران أو من مكان الدوران إلي حافة النهاية ويعتمد ذلك علي عدة عوامل مثل مكان نواحي الأجنحة الأوتوماتيكية لقياس الزمن . مكان الأذان بالبء ... الخ وفي الحالتين يجب أن تكون اللجنة المنظمة بإخطار المتسابقين بقرارها قبل بداية السباق بوقت كافي ... وبغض النظر عن الإجماع الذي يسير فيه السباق فان توزيع السباحين علي الأروقة يجب أن يكون كما هو سواء كانت البداية أو النهاية عند حافة البداية التقليدية .

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

مادة (1/2/3): في الدور النصف نهائي يتم إجراء التصفيات وفق المادة (2/1/3)

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

مادة (3/2/3): إذا تساوت أزمنة سباحين في نفس التصفية أو في تصفيات مختلفة وذلك حتي 1 في المائة من الثانية في سباق مطلوب له تحديد المركز الثامن أو السادس عشر أو العشرون حسب طبيعة المسبح 8 او 10 أروقة 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 (4/2/3) : إذا استبعد سباح أو أكثر من نصف نهائي أو نهائي من سباق ما فيتم استدعاء البدلاء وذلك وفقا لترتيبهم في التصنيفات ... ويعاد توزيع السباق أو السباقات مع

المسار نشرة إضافية موضحا بها التغيير أو التبديل أما توضح في المادة 3

مادة 3 (5/2/4): خلال تصنيفات النصف النهائي والنهائي يجب على السباحين الدخول الى غرفة

المنادات الاولى في المهلة المحددة من طرف مسؤولي المنافسة ، وبعد المراقبة يذهبون الى غرفة

المنادات النهائية

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

مادة (4): البداية : SW 4 LE DEPART

مادة (1/4): تبدأ سباقات السباحة الحرة والصدر والفرشة بغطسه فور صدور صفارة طويلة

من الحكم (مادة 5/1/2) يأخذ السباحين أماكنهم على منصة البداية علي أن تكون القدمين

علي مسافتين متساويتين من مقدمة المنصة والبقاء في هذا الوضع ... وعند سماع إذن الأمر

بالبدء "خذ مكانك" Take your marks يأخذ السباحين وضع البداية فورا بان يوضع السباح

رجل واحدة علي الأقل في مقدمة منصة البداية، ولا تهم وضعية اليدين ، وعندما يثبت

السباحين في أماكنهم، يعطي الاذن بالبدئ اشارة الانطلاق.

مادة (2/4): البداية في سباقات الظهر وتتابع المتنوع يكون من الماء مع الصفارة الطويلة

الأولي من الحكم (مادة 5/1/2) ينزل السباحين إلي الماء فورا . ومع الصفارة الطويلة الثانية

من الحكم يعود السباحين إلي مكان البداية دون تأخير متعمد (مادة 1/6).. وعندما يأخذ جميع

السباحين وضع الاستعداد يعطي الأذن بالبدء الأمر "خذ مكانك" وعند ثبات جميع السباحين

يعطي الأذن بالبدء إشارة البداية .

مادة (3/4): في الدورات الأولمبية وبطولات العالم وبطولات الاتحاد الدولي الأخرى يصدر النداء "خذ مكانك" باللغة الانجليزية TAKE YOUR MARKS من خلال مكبرات صوت برفع مكبر صوت عند كل منصة بداية .

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

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

مادة (1/5) : المقصود بالسباحة الحرة ان 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 مترًا بعد البداية وكل دور . عندها ، ينبغي أن يكون الرأس قد قطع سطح الماء .

مادة (6) : سباحة الظهر :

مادة 6(1) : 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 يتستخدم جهاز الانطلاق على الظهر ، يجب أن تكون أصابع القدمين ملامسة للجدار أو اللوحة اللمس . ويمنع ثني أصابع القدم فوق لوحة اللمس .

مادة 6(2) : بعد إعطاء إشارة البداية وبعد الدوران يدفع السباح الحائط ويسبح علي ظهره طوال السباق فيجب أن ينزل علي ظهره في جميع الأوقات فيما عدا أثناء الدوران (مادة 6/4) .. 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 6(3) : يجب أن يظهر جزء من جسم السباح فوق سطح الماء طوال السباق فيما عدا بعد البداية وأثناء الدوران فيسمح للسباح أن يكون جسمه مغمورا تماما تحت الماء ولمسافة لا تزيد عن 15 متر بعد البداية وبعد كل دوران وفي هذه النقطة يجب أن تكون الرأس شقت سطح الماء .

مادة 6(4) : عند الدوران يجب لمس الحائط بأي جزء من جسم السباح أثناء الدوران يمكن لأكتاف السباح تجاوز الوضع الرأسي والوصول إلي الوضع علي الصدر والتي بيدها 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 علي الرجلين وبفعة 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 علي الظهر، عند 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 إلي ما وراء خط المقعدة فيما عدا أثناء الشدة الأولي بعد البداية وبعد كل دوران .

مادة (4/7) : 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 (5/7) : أثناء الدفع بالرجلين للخلف يجب تحريك القدمين إلي 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 دولفنية للأسفل .

مادة (6/7) : عند كل دوران وفي نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتا 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 إلي 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 ويستثني 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 (1/8) : يجب أن يبقي الجسم علي الصدر في جميع الأوقات فيما عدا أثناء الدوران ويبقي 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 9(2) : 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 9(3) : في سباقات التتابع المتنوع يؤدي السباحين طرق السباحة الأربعة بالترتيب الظهر ثم الصدر ثم الفراشة ثم الحرة . يجب ان يغطي كل اسلوب 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 أخرى أم بالتداخل معه يؤدي

إلي إلغاء سباق المخطئ ... أما إذا كان الخطأ متعمدا فعلي الحكم أن يرفع تقديرا 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 السباح الحائط فإن هذا الفريق يلغي سباقه ويقصى.

مادة (12/10): يلغي سباق فريق التتابع الذي يقفز أحد أفراده إلي 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 تغيير 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 آخر لم يكن أنهي سباقه بعد إلا يلغي سباق السباح المخطئ أو يلغي سباق فريقه في التتابع .

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

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

مادة (11) قياس الزمن : SW 11 CHRONOMETRAGE

مادة (1/11) . يتم تشغيل أجهزة التحكيم الأوتوماتيكية تحت إشراف الرسميين من طاقم التحكيم ، وتحدد النتيجة المأخوذة من هذه الأجهزة الأوتوماتيكية الأزمنة المسجلة وترتيب المتسابقين وزمن كل منهم .. الترتيب والأزمنة المسجلة بهذه الطريقة لها الأولوية علي القرارات البشرية للقضاة والميقاتين . في حالة عطل الأجهزة أو 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 فان النتيجة تسجل فقط لوحد في المائة من الثانية .. وإذا كان هناك أمكانية تسجيل الزمن الواحد في الألف من الثانية فإنه لا يستخدم الرقم العشري الثالث في تحديد الزمن أو الترتيب .. في السباق الذي تتساوي فيه أزمته لسباحين لوحد في المائة من الثانية يحصل جميعهم علي نفس الترتيب .. الأزمنة التي تظهر علي لوحة النتائج تكون لوحد 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 تعندهم 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 كالآتي :-

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

مادة (2/3/11) : إذا اختلفت أوزنة الساعات الثلاث فأن 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 : 50م -100 : , 200 متر .
- سباحة الفراشة: 50م - 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 أداري 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 علي الأرقام العالمية اكابر وناشئين فقط في حالة تسجيل الأزمنة بجهاز أوتوماتيكي معتمدا أو بجهاز نصف أوتوماتيكي معتمد وذلك في حالة عجز جهاز التحكم الأوتوماتيكي المعتمد عن الأداء .

مادة (9/12) : لا تتم الموافقة علي الأرقام العالمية اكابر وناشئين الا بارتداء السباح او السباحة لملايين سباحة معتمدة من طرف الاتحاد الدولي فينا

مادة (10/12) : الأزمنة 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 . هذا 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 التابع المختلط تقديم طلب تسجيل رقم عالمي اكابر او ناشئين . إذا أكمل السباح الأول مسافته وسجل رقم وفقا للشروط الخاصة لهذه المسافة فأن أية مخالفات قانونية تحدث من أعضاء فريقه بعد أن يكون قد أستكمل مسافته فلا تؤدي هذه المخالفات 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 أقتناعه 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 أجراء السباق .

مادة (15/12) : يجب أن يخطر السكرتير العام للإتحاد الدولي للسباحة بالرقم العالمي اكابر او واسط سريعا بواسطة برفية أو تاكس 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 الإتحاد الدولي و ثم يتحقق من نشر هذه المعلومات ويتحقق من أن أصحابها قد تلقوا الشهادات المعتمدة التي يفيد 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 التتابع المسجلة بهذا النظام يكون لها الأسبقية علي قرارات القضاة والميقاتيين .

مادة (2/13) : في أي سباق عندما يحصل خلل في تسجيل 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 مقارنة 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 فرار قسامة السباحة أو بواسطة الأجهزة النصف أوتوماتيكية أو بواسطة 03 مقياسين 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.

اهم المراجع المستخدمة :

المراجع العربية:

- 1- اسامة كامل راتب واخرون ،السباحة التنافسية أسس التدريب المائي والارضي، دار الفكر العربي : القاهرة، 1983.
- 2- ابو العلا عبد الفتاح و حازم حسين سالم، الاتجاهات الحديثة في تدريب السباحة، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2011.
- 3- محمد علي القط - استراتيجيات التدريب الرياضي في السباحة . المركز العربي للنشر. الجزء الاول. القاهرة. 2005.
- 4- عمر وخالد إبراهيم واخرون، السباحة الأسس العلمية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2016.
- 5- ايمان زكي، السباحة تكتيك تعليم، تدريب، انقاذ ، دار الكتاب الحديث ، مصر ، 2015.
- 6- الاتحاد العربي للسباحة(محاضرات عن بعد لمدرسين السباحة بالوطن العربي)، 2020.
- 7- هدى محمد محمد الخصري :التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، المكتبة . المصرية للطباعة والنشر، 2004.
- 8- محمود حسن : علي البيك المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة . منشأة المعارف الاسكندرية مصر 1996.
- 9- مزارى فاتح: عملية الانتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة على مستوى الاسية الجزائرية للمرحلة العمرية (09 - 12 سنة) مذكرة ماجستير جامعة الجزائر 3 2008/2007.

المراجع الاجنبية:

1-E W HINES : Entrainement et Fitness NATATION. VIGOT Paris 2000

2-MICHEL PEDROLETTI : Natation performance . 2 eme Edition

AMPHORA Paris 1997.

3-Mervyn Palmer. Sciece de l'enseignement de la natation. Edition Vigot.

1985 .Paris FRANCE.

4-Blythe lucero ,2013,100 more swimming drills, british library , by

meyer & meyer sport (UK) Ltd .

5-Blythe lucero ,2009, Technique swimming workouts , british library ,by

meyer & meyer sport (UK) Ltd .

6-Frederic barale . FINA clinic ALGER . 2017

7-J-L Morrin .FINA clinic tunis .2018

8-<http://fanatation.dz/> الاتحادية الجزائرية للسباحة

9-<http://www.fina.org> الاتحادية الدولية للسباحة

10- <https://finextranat.fr/webffn/index.php/> la fédération française de

natation