

الرياضات المائية

ماهية الرياضات المائية

تعتبر الرياضات المائية من الأنشطة الرياضية التي تمارس من خلال البيئة المائية حيث تعتمد علي الوسط المائي اعتمادا كبيرا وكذلك فإن إجابة السباحة شرط أساسي لممارستها . و عند دراسة الاختلاف بين هذه الرياضات في القواعد المنظمة لها و طرق ممارستها وادائها و أساليب تقييمها والأوضاع التي يتخذها جسم اللاعب عند ممارستها والخبرة والأدوات المساعدة يمكن أن تعطينا صورة واقعية عن هذه الرياضات .

أسس تقسيم الرياضات المائية

وتتعدد الأنواع المختلفة للرياضات المائية طبقا للأسس التالية

1-الوسط الذي تمارس فيه .

2-عدد الممارسين .

3-الأدوات والأجهزة المستخدمة .

4-حساب النتائج .

5-وضع الممارس أثناء الأداء .

1-الوسط الذي تمارس فيه

- داخل الماء

- السباحة (القصيرة ، الطويلة ، التوقعية) .

- كرة الماء .

- الغوص .

- الغطس (الجزء النهائي من الحركة) .

- خارج الماء

(التجديف ، الانزلاق على الماء ، الشراع)

2- عدد الممارسين

- - فردي

- لسباحة (القصيرة ، الطويلة ، التوقعية) .

- الشراع . - الغطس . - التجديف .

- زوجي

- (الشراع ، التجديف ، السباحة التوقعية)

- رباعي

- السباحة (القصيرة ، التوقعية) .

- التجديف .

- الشراع

جماعي

(التجديف ، الشراع ، كرة الماء ، السباحة التوقعية .

3- الأدوات والأجهزة المستخدمة

- بدون أدوات و أجهزة

السباحة (القصيرة ، الطويلة) .

- باستخدام أدوات وأجهزة

(السباحة التوقعية ، كرة الماء ، الغطس ، الشراع ، التجديف ، الانزلاق) .

(4) حساب النتائج

التقدير الموضوعي .

-الزمن

- السباحة (القصيرة ، الطويلة) - الغطس .

- الشراع . - التجديف .

-المسافة الانزلاق ، الغوص)

التقدير الذاتي

-أهداف (كرة الماء)

- نقط (الغطس ، السباحة التوقعية)

5- وضع الممارس أثناء الأداء

-الأفقي (السباحة القصيرة ، السباحة الطويلة) .

-الوقوف (الانزلاق) .

-الجلوس (التجديف) .

-الوضع المتغير (الشراع ، الغطس ، الغوص ، السباحة التوقعية) .

مبادئ الرياضات المائية

- 1- السباحة . 2- كرة الماء .
- 3- السباحة التوقعية . 4- الغطس .
- 5- الشراع . 6- الانزلاق على الماء .
- 7- الغوص . 8- التجديف .

1- السباحة

مقدمة

تشكل السباحة أحد الأنشطة الممتعة ، و تُعُودُ أصولها إلى سَجَلات التاريخ القديمة و، بدون شك ، فقد أفرزت العديد من الشُعوب القديمة سبّاحين. و إبه لمن المثير أن نلاحظ أن بعض من الكتب الأقرب دائما المَنسُورَة كانت عن موضوع

السباحة فقد كتَبَ نيكولاس Nicholas كتابا في الألمانية عن السباحة عام 1538م و ميلاسيدش Melchiesedech t ، وهو رجل فرنسي، نشرَ كتاب باسمفنّ السباحة في عام 1696 م.

يُخَدِّمُ هذا النشاط العديد من الغايات تَتَعَلَّمُ شُعُوبُ أن تُسَبِّحَ للبقاء علي قيد الحياة ، أن يَبْحَثَ عن الغذاء، لتحسين الحالة البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين) و الصحةَ عموما، أن تُصَبِّحَ أمانة في بيئة أجنبية(الماء)، أن تُصَبِّحَ قدرة على المُشاركة في أنشطة مائيةٍ أخرى، و أن تُسَبِّحَ للمزاج (المتعة) بصرف النظر عن غايتك. كُتِبَ هذا الكتاب ما يُسَاعِدُ سرعة تقدّمك في تعلم السباحة. وأن تتخذ كلّ التدابير الوقائية للممارسة . لذا فأنت سَتُصَبِّحُ أمانا في البيوت في الماء و تستطيع أن تجعل مُتَعَتِكَ بلا حدود.

الماهية

تعرف السباحة بأنها إحدى أنواع الرياضات المائية و التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك ، وذلك عن طريق حركات الذراعين و الرجلين و الجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومها ريا و عقليا واجتماعيا ونفسيا .

مجالات السباحة

أ - السباحة الترويحية Recreation Swimming

إن ممارسة الشخص لهواية ترويحية يعد شيئا هاما يؤثر في تكوين شخصيته المتكاملة ، ويذكر وليام ما نجر William Manger أن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية وتعتبر السباحة أحد هذه الأنشطة الترويحية حيث يمكن ممارستها لجميع الأعمار ، و الأجناس ، و فلها لا يلتزم الفرد باتباع قواعد خاصة وطريقة معينة للسباحة و إنما يترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة .

وبالإضافة إلى ذلك فإن هذا النوع من مجالات السباحة يمارس في فصل الصيف على الشواطئ وفي حمامات السباحة، وتكون السباحة الترويحية بغرض المرح وقضاء وقت الفراغ . وهذا النوع تمارسه جميع الطبقات ، وكذلك في جميع الأعمار، ومن أهم أهدافه استثمار وقت الفراغ في نشاط بناء محبب إلى النفس .

ب - السباحة التنافسية Competitive Swimming

والسباحة التنافسية تمارس وفقا لقوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة للهواة والذي تبنيت منه الاتحادات الأهلية في جميع دول العالم وذلك من حيث عدد المسابقات أو الطريقة المعينة المميزة لكل سباحة وكذلك البدء والدوران .

ويخضع اللاعب غالبا في هذا النوع من السباحة لبرنامج تدريبي مقنن يتطلب بذل الكثير من الوقت والجهد، فقد يلزم للتدريب وفق هذا البرنامج إخضاع اللاعب لعدة وحدات تدريبية في الأسبوع ليقطع السباح مسافة تتراوح بين خمسة عشر وعشرين كيلومترا. وذلك حتى يستطيع اللاعب تحقيق مستوي رقمي معين. ويتطلب ذلك من اللاعب بذل الكثير من الجهد و الوقت للانتظام في تلك الوحدات التدريبية. وجدير بالذكر أن للسباحة التنافسية عدد محدود من المنافسات التي يشارك فيها السباحين.

وقد يؤدي ذلك إلى تغيير في أنماط حياة اللاعب من حيث التغذية و تنظيم فترات التدريب والراحة بالإضافة إلى النواحي الصحية والحياتية الأخرى ، ويظهر ذلك بصفة خاصة في المستويات الرياضية العليا

وتشتمل السباحة التنافسية علي المسابقات التالية

1-- مسابقات السباحة الحرة (100 - 200 - 400 و 1500 للرجال. 800 متر للسيدات).

2- مسابقات سباحة الزحف على الظهر (100 - 200 متر).

3- مسابقات سباحة الصدر (100 - 200 متر).

4-مسابقات سباحة الفراشة(100-200 متر).

5-مسابقات الفردي المتنوع (200-400متر).

6- مسابقات التتابع الحرة (100 4x متر) للرجال والأنسات و(200 4x)

للرجال فقط

7- مسابقات التتابع المتنوع (4 100 x متر) .

ويحدد قانون السباحة تنظيم سباق الفردي المتنوع بحيث يبدأ المتسابق بسباحة الفراشة ثم سباحة الظهر ثم سباحة الصدر، وأخيرا سباحة الزحف على البطن . كما يحدد قانون السباحة تنظيم سباق التتابع المتنوع حيث يبدأ المتسابق بسباحة الظهر ثم سباحة الصدر ثم سباحة الفراشة، وأخيرا سباحة الزحف على البطن.

ج-سباحة المسافات الطويلة

تجرى هذه المسابقات في الأنهار والبحيرات و التي يتم فيها تحديد خط سير للسباحين،وتتطلب هذه الرياضة صفات خاصة لابد من توافرها في السباح مثل الجلد والتحمل وقوه الإرادة، و في هذا النوع يكون الحكام في قوارب بجانب السباحين في الماء و غالبا ما تشترك في هذه الرياضة المحترفون من السباحين وفي مصر يوجد اتحاد السباحة الطويلة

د - السباحة الإيقاعية (التوقيئية)

وهي عبارة عن حركات فنية مصاحبة للموسيقى تمارسها الفتيات دون الرجال و يشملها الأداء الجماعي ، وهذا النوع يتضمن العديد من المهارات الموسيقية و طرق السباحة المختلفة ، والدورانات و حركات الرشاقة في إطار منسق جميل يجذب انتباه الآخرين .

تعرف السباحة الإيقاعية أو التوقيئية بأنها نشاط مائي يمارسه الفتيات دون الرجال وتشتمل على الطرق الفنية المائية، أو الحركات التي تنظم وتخطط الأداء الجماعي في تناسق مع المصاحبة الموسيقية المختارة .

و تصمم الحركات المطلوبة على أساس الموسيقى المصاحبة المختارة، حيث يقوم المختص بالاستماع و تحليل الموسيقى المصاحبة، ثم يختار الطرق الفنية المناسبة من أنواع السباحة أو حركات الأكروبات المائية والتي تعبر عن الموسيقى، ثم يبدأ في تنظيم ممارسة هذه الحركات ، أو لا كتمرينات أرضية ثم بعد ذلك في الجزء الضحل وأخيرا في الجزء العميق من الماء. وعادة فإن السباحة التوقيئية تتضمن العديد من المهارات الموسيقية وطرق السباحة المختلفة ، والدورانات والالتفاتات وحركات الرشاقة في إطار متناسق جميل.

وتؤدي هذه السباحة في أحواض السباحة أو الأنهار أو البحيرات ، مع وجود أجهزة للتسجيل أو أجهزة إدارة الأسطوانات الموسيقية مع توفر الميكروفون المائي لسماع الإيقاع تحت الماء.

ه- سباحة المعوقين (الخواص)

اكتسب المعوقين بمرور الوقت اهتماما خاصا ، باعتبار أن الإعاقة من المآسي الإنسانية ، لها تأثير على النمو العام للفرد في الجوانب الحركية و النفسية و الاجتماعية ، و قد استخدمت السباحة كوسيلة لعلاج المعوقين كما نظمت لهم مسابقات ومنافسات إقليمية ودولية يتم تقسيمها وفق مستوي الإعاقة وقد حدد القانون المصري لتأهيل المعوقين رقم 13 لسنة 1975م أن المعوق هو الشخص الذي أصبح غير قادر الاعتماد علي النفس في مزاوله عمله أو القيام بعمل آخر و الاستقرار فيه أو نقصت قدراته على ذلك نتيجة لقصور عضوي أو عقلي أو حسي أو نتيجة عجز حلفي منذ الولادة عادة اتصال الفرد بمجتمعه و تنمية ميوله وقدراته.

ويعتبر تعليم المعوقين للسباحة من الأشياء التي تتطلب عناية خاصة، و رعاية متميزة، كما يتطلب التعامل مع هذه الفئة من الأفراد التفهم الواعي لخصائص حالة المعوق الذي يتعامل معه ومعرفة خصائص مراحل النمو المميزة له عقليا واجتماعيا وانفصاليا ، ويفضل عادة الاستفادة من توجيهات وارشادات الطبيب المختص والتعاون بينه وبين المدرس والمدرب في تحديد طرق السباحة التي تلائم الشخص المعوق وكمية الجهد المطلوب بذله .

و-السباحة التعليمية Learning Swimming

تهدف السباحة التعليمية إلى اكتساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة في ضوء مبدأ الترويح والأمن والسلامة ، كما إنها المرحلة الأولى للانتقال للتدريب للوصول إلى المستويات المتقدمة. وهي ضرورية للممارسين لوظائف الصيد و الغوص تحت الماء و طلاب الكليات العسكرية و الرياضة.

س- السباحة العلاجية

هي عبارة عن مجموعة من التمرينات ، تؤدي في الوسط المائي ، و لها برامج خاصة وتؤدي تحت إشراف مختصين في العلاج الطبيعي.

فوائد السباحة

- السباحة رياضة ترويحية، نمارسها بعد عناء عقلي أو عضلي يدخل السعادة إلى النفس ، وتثير المرح والسرور لممارسيها .

- السباحة تعالج الترهلات التي توجد في الجسم .

- اكتساب الممارسين العادات الصحية السليمة لما يلزمها من أخذ حمام قبل السباحة وبعدها .

- تحسين الحالة البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين) و الصحة عموماً.

2- كرة الماء

من الألعاب الجماعية التي تتم في شكل مباراة بين فريقين ويمارسها السباحون الذين يجيدون السباحة بمستوى عال ، حيث أن هذا النوع من الرياضات المائية يتطلب سرعة فائقة في الهجوم والدفاع وتغيير المكان والخداع . ولعبة كرة الماء من الألعاب التي لها قوانين وقواعد معينة من حيث

الملعب

طول الملعب بين خطي المرميين يجب ألا يقل عن 20 متراً ولا يزيد على 30 متراً ، وعرض الملعب يجب ألا يقل عن 10 أمتار ولا يزيد على 20 متراً، وفي حالة مباريات السيدات لا يزيد طول الملعب على 25 متراً، والعرض لا يزيد على 17 متراً، وحدود الملعب يجب أن تكون 30 سم خلف خط المرمى .

وهناك علامات توضع على جانبي الملعب لتوضيح التالي

- علامة بيضاء - لخط المرمى ومنتصف الملعب .

- علامة سراء - لخط الممرين من خط المرمى.

- علامة صفراء - لخط الأمتار الأربعة من خط المرمى .

-توضع علامة حمراء عند نهاية الملعب على بعد 2 متر من جانب ركن الملعب في الجانب المقابل لطاولة السكرتارية لتدل على منطقة نزول اللاعب المطرود .

المرميان

يجب أن تكون قوائم وعارضة المرمي من مادة قوية ومستطيلة القطاع ، المسافة بين قائمي المرمى من الداخل 3 أمتار، ويكون الجانب السفلي من عارضة المرمى من الداخل على ارتفاع 9, متر فاكثراً وتكون على ارتفاع 4 ، 2متر من قاع الحمام إذا كان عمق الماء أقل من 5 ، 1 متر.

الكرة

كرة الماء مستديرة، و مصنوعة من مادة لا يتخللها الماء بدون أربطة خارجية ، ووزن الكرة جب ألا يقل عن 400 جرام ، ولا يزيد على 450 جراما ، وألا يقل محيط الكرة عن 68 ، متر ، لا يزيد على 71، متر وأن يكون الضغط داخل الكرة من 90 إلى 97 كيلو بسكال .

بينما في مباريات السيدات يجب ألا يقل محيط الكرة عن 65 ، متر، ولا يزيد على 7 ، 6 متر، والضغط داخل الكرة من 83 إلى 90 .

الأعلام

حكم المباراة جب م أن يكون مزودا بعضا طولهما 7 ، . متر فت في أحد طرفيها علم أبيض ، والطرف الأخر علم أزرق .

مراقبو الأهداف يزودوا براية حمراء وأخرى بيضاء . السكرتارية جب تزويدها براية حمراء وأخرى بيضاء وثلاثة زرقاء .

أغطية الرأس

أحد الفريقين يرتدى لاعبوه الأغطية البيضاء والفريق الأخر الأغطية

الزرقاء ، بينما يرتدى حارس المرمى أغطية الرأس الحمراء ، كما جب تزويد غطاء الرأس بواق لين للأذنين .

ويتم ترقيم أغطية الرأس من كلا الجانبين ، ويرتدى حارس المرمى غطاء رأس يحمل رقم (1) بينما يرتدى لاعبو الفريق أغطية تحمل الأرقام من 2-13 .

الفريقان

يتكون كل فريق من سبعة لاعبين . من ضمنهم حارس المرمى، وألا يزيد على ستة لاعبين احتياطيين يمكن استخدامهم كبداء ، وغير مسموح للاعبين بوضع شحم أو زيت.

زمن المباراة

- تتكون المباراة من أربعة أشواط مدة كل شوط 7 دقائق .

- تحتسب فترة دقيقتين راحة بين كل شوط من أشواط المباراة، وعلى اللاعبين والمدربين والإداريين لكل فرق تبديل أماكنهم مع الفريق الأخر قبل ، بداية شوط جديد.

- في حالة ما إذا كان المطلوب حسم نتيجة إحدى المباريات وذلك يتطلب فوز أحد الفريقين . في هذه الحالة يتم لعب وقت أصافي وذلك بعد راحة مدتها 5 دقائق ، ويتم ذلك بداية الوقت الإضافي الذي يتكون من شوطين مدة كل شوط 3 دقائق لعبا فعليا، ويتخللها فترة راحة لمدة دقيقة لتبديل أماكن الفريقين . ويستمر نظام الوقت الإضافي (أي شوطين) حتى تحسم النتيجة لأحد الفريقين ما عدا أنه بين كل شوطين تحتسب الراحة لمدة 3 دقائق .

- أي ساعة للمباراة مرئية لابد أن تشير إلى الوقت بطريقة تنازلية، أي لبيان الوقت المتبقي من الشوط وليس الوقت المنصرف .

- عند بدء كل شوط من المباراة يجب على اللاعبين أن يأخذوا أماكنهم على خط مرامهم بحيث يبتعد كل لاعب عن الآخر بحوالي متر، وعلى بعد متر واحد على الأقل من قائمي المرمى.

3-الشراع

تعتبر هذه الرياضة من الرياضات باهظة التكاليف ، ولذلك فان عددا! ممارسيها محدود ، وتمارس رياضة الشراع في الأنهار والبحيرات والبطل!! ويستخدم بها أنواع متعددة من القوارب ، وتخضع لقوانين وقواعد خاصة .

أنواع القوارب الشراعية

وتنقسم القوارب الشراعية إلى ثلاثة أنواع

- المراكب الشراعية ذات الشراع الواحد.

- القوارب الشراعية، وهي أصغر حجما من النوع السابق .

- القوارب الشراعية الخاصة بالمسابقات وهي حب أنواع المسابقات .

4- الانزلاق علي الماء

تمارس هذه الرياضة في البحار والأنهار وينبغي على ممارسيها أن يجيدوا السباحة بمستوى عال نظرا لتعرضهم للسقوط في الماء أثناء لف القارب البخاري

5- الغوص

وهي رياضة محببة للنفس ، تتطلب إمكانيات خاصة ، وهي باهظة التكاليف ومن أهم أدواتها .

- بذلة الغوص . - أنبوبة أكسجين . - نظارة . - زعانف . - ساعة تتحمل ضغط الماء.

6- التجديف

تمارس في الأنهار والبحيرات والبحار، وتقام لها مسابقات عديدة على جميع المستويات ، والأدوات الأساسية التي تستخدم في هذه الرياضة هي المجاديف والقوارب ، وسوف نستعرض بعض لوائح هذه الرياضة

المسابقات

- بطولات العالم (رجال وسيدات). - بطولات القارات (رجال وسيدات).

- بطولة الاتحاد الدولي (للناشئين والناشئات) .

- بطولة الاتحاد الدولي في الوزن الخفيف (رجال وسيدات) .

يجب على كل اتحاد أهلي وفي تاريخ لا يجاور 30 نوفمبر من كل عام أن يقوم بأخطار سكرتارية الاتحاد الدولي بقائمة المسابقات الدولية التي ستقام في دولته في خلال العام التالي، مع تحديد تواريخ إقامة هذه المسابقات ، ويجب أن يتضمن الإخطار تفاصيل عن أبعاد المياه بالمجرى والمنشآت الفنية اللازمة التي سيجرى عليها المسابقة ، مع تحديد مستويات المجذافين و درجات القوارب.

المستويات

- الناشئين (رجال وسيدات) .

- ممتازين ب (رجال وسيدات) .

- ممتازين أ (رجال وسيدات) .

- الكبار (رجال وسيدات) .

قائدو الدفة

قائدو الدفة هم أعضاء في الفريق ، وعلى هذا فان أي فريق سيدات لا يقود دفته رجل ، أو فريق رجال لا يقود دفته سيدة، ولا يحدد سن قائد الدفة فيما عدا فريق الناشئين فان قائد الدفة يجب أن يكون أيضا ناشئا.

أنواع القوارب

الرجال

- رباعي بقائد دفة. - زوجي مزدوج المجداف.

- زوجي بدون قائد دفة . - فردى مزدوج بالمجداف.

- زوجي بقائد دفة. - رباعي بدون قائد دفة .

- رباعي مزدوج المجداف . - ثماني بقائد دفة .

السيدات

- رباعي بقائد دفة . - زوجي مزدوج المجداف .

- زوجي بدون قائد دفة - فردي مزدوج المجداف .

- رباعي مزدوج المجداف - ثماني بقائد دفة .

مجري المسابقات

- 1000 متر رجال سيدات .

- 1500 متر ناشئين ناشئات .

- 2000 متر ممتازين رجال سيدات .

وفي جميع الحالات يجب أن توضح المسافات بالتحديد على خط البداية وكل مسافة 250 مترا، كما يجب أن يكون عمق المياه ثلاثة أمتار على الأقل وفي أقل الأماكن عمقا إذا كان العمق غير متساو، أما إذا كان العمق متساويا في جميع مناطق المجرى فيجب ألا يقل العمق عن مترين . ويجب أن يكون مجرى السباق مستقيما، وأن يحتوى على ثلاث حارات على الأقل، وثمانى حارات على الأقل، وأن يكون مجرى السباق محميا من الرياح قدر المستطاع ، لذا لم يكن كذلك فيراعى عدم وجود أي موانع طبيعية أو صناعية في الأماكن الملاصقة لمجرى السباق ، والتي يجوز أن تكون سببا في وجود ظروف غير متساوية في مجرى المياه ، كما يجب ألا يكون هناك تيار في مجرى السباق ، وإذا وجد أى تيار فانه ينبغي أن يكون طفيفا جدا وذلك لضمان ظروف متساوية بالنسبة لجميع الحارات ، بالإضافة إلى مراعاة أن تكون الشواطئ مصممة بحيث تمتص التيارات الطفيفة دون أن تعكس أية أمواج .

المسافة بين البداية والنهاية

مسافة البداية

يراعى أن يكون هناك مسافة عرضها خمسة أمتار على الأقل ليس بها عوائق على الجانبين بين الشواطئ وبين الحدود الخارجية لمجرى السباق ، أما في داخل مجرى السباق فتحدد الحارات المختلفة طبقا لنظام (البانو) ، حيث تكون الحارات مستقيمة ومتساوية العرض على طول المجرى . ويراعى ألا يقل عرض كل حارة عن 5 ، 12 متر ولا يزيد على 15 مترا، وطبقا للتجارب العملية فان العرض المعتاد هو ما بين 5، 13 متر - 15 مترا، ويجب أن يحدد عند البداية مسافة السباق التي سيقطعها مع تحديد النقاط عند ال 1500 متر وال 1000 متر، وال 500 متر إذا كان ما سيتم التسابق فيه حتى خط النهاية .

مسافة النهاية

يحدد خط النهاية على سطح الماء بواسطة اثنين من الأعلام الحمراء على شكل شمندورات بيضاء على بعد خمسة أمتار على الأقل خارج مجرى السباق على كلا الجانبين ، ومن الضروري عدم حجبها للرؤية بالنسبة للحكام.

6-الغطس

مقدمة

يعتبر الغطس من أجمل الرياضات المائية وأكثرها متعة وإثارة، والغطس يكسب الفرد لياقة بدنية عالية، كذلك حب المغامرة، كما ينمى الإحساس بالناحية الجمالية لما تتميز به الحركات من قوة وسرعة، وفي نفس الوقت تتصف بالرشاقة والتوازن ، وانسيابية الحركة . ويدخل مسابقة الدور النهائي أحسن 12 قافز من الدور التمهيدي ،الذي تخلف قافز عن مسابقة الدور النهائي يحل محله القافز الذي يليه في الترتيب التمهيدي ليستكمل العدد 12 للدور النهائي .

وعندما يحدث تعادل في النقط حتى المركز 12 فان جميع القافزين المتعادلين مؤهلون لدخول الدور النهائي ، والفائز في المسابقة هو القافز الحاصل على أعلى مجموع من النقط في مسابقة الدور النهائي وفي الألعاب الأولمبية وبطولات العالم فان المسابقات تتكون من دور تمهيدي ودور نهائي .

أنواع مسابقات الغطس

أ- مسابقة السلم المتحرك متر واحد

- تتكون مسابقة السيدات للسلم المتحرك للمتر الواحد في الدور التمهيدي من 6 غطسات مختلفة، بينما تتكون مسابقة الدور النهائي من 5 غطسات مختلفة من خمس مجموعات غير محددة درجة الصعوبة .

- تتكون مسابقة الرجال للسلم المتحرك متر واحد في الدور التمهيدي من 7 غطسات مختلفة، 3 غطسات محددة درجة الصعوبة (7، 5) و (4) غطسات مختلفة غير محددة درجة الصعوبة .

ب- مسابقات السلم المتحرك 3 أمتار

- تتكون مسابقة السيدات (3 أمتار) في الدور التمهيدي من (6 غطسات ، 3 غطسات) محددة الصعوبة (8 ، 5) ، (3 غطسات) غير محددة الصعوبة، أما في الدور النهائي فتتكون من (10 غطسات) مختلفة ، (5 غطسات) من مجموعات مختلفة محددة في درجة صعوبتها (5، 9) و(ه غطسات) غير محددة درجة الصعوبة.

- تتكون مسابقة الرجال للسلم المتحرك (3 أمتار) في الدور التمهيدي من(7 غطسات) مختلفة، (3 غطسات) تختار من مجموعات مختلفة محددة درجة صعوبتها (8 ، 5) (4 غطسات) من أربعة مجموعات غير محددة درجة الصعوبة . أما في الدور النهائي فتحتوى على (11 غطسة) ، (5 غطسات) من مجموعات مختلفة محددة درجة الصعوبة (5 ، 9) و (6 غطسات) غير محددة درجة الصعوبة.

ج- مسابقات السلم الثابت

- تتكون مسابقة السيدات للسلم الثابت في الدور التمهيدي من 6 غطسات مختلف، (3 غطسات) محددة درجة صعوبتها (1 ، 6) ، و (3 غطسات) غير محددة درجة الصعوبة . أما في الدور النهائي فتتكون المسابقة من 8 غطسات مختلفة، (4 غطسات) محددة درجة الصعوبة (6 ، 7) و(4 غطسات) غير محددة درجة الصعوبة .

- تتكون مسابقة الرجال للسلم الثابت في الدور التمهيدي من(7 غطسات) ، (3 غطسات) محددة درجة الصعوبة (1 ، 7) و (4 غطسات) غير محددة درجة الصعوبة . بينما في الدور النهائي تتكون المسابقة من 10 غطسات 4 غطسات محددة درجة الصعوبة (6 ، 7) و (6 غطسات) غير محددة درجة الصعوبة .

- تؤدى الغطسات من منصات ارتفاع 5 أمتار، 5، 7 متر، 10 أمتار، عدا في الألعاب الأولمبية وبطولات العالم فتؤدى جميع الغطسات من ارتفاع 10 أمتار.

أجهزة الغطس

أ-السلم المتحرك

يجب ألا تقل المسافة بين السطح المثبت عليه قاعدة السلم المتحرك وبطنية اللوحة عن 25 سم ، وذلك عندما يكون محور الارتكاز (75 سم) على بعد 25 سم من حافة السطح الثابت وأي زيادة في المسافة للخلف من الحافة (5 سم) تزداد في الارتفاع 5م . الحد الأدنى للمسافة بين مؤخرة لوحة الغطس ومنتصف محور الارتكاز تقرره المصانع المنتجة للسلاالم المتحركة، ويجب أن تكون السلاالم المتحركة في الوضع الأفقي تماما عندما يكون محور الارتكاز في المنتصف ، يمكن وضع السلم المتحرك على أحد أجناب المنصة أو على الجانبين ، يجب أن تكون حرارة الماء (26 درجة) يسمح بزيادة درجة أو أقل درجة .

ب-السلم الثابت

يجب أن تكون المنصات صلبة (ثابتة) .

سلم ثابت ارتفاع من (60 ، إلى متر واحد) ، عرض (60 ، متر - طول 5 أمتار).

سلم ثابت ارتفاع من (60 ، 2 إلى 3 أمتار) ، عرض (5 ، 1 متر) ، طول(5 أمتار).

سلم ثابت ارتفاع من (5 أمتار) ، عرض (5 ، 1 متر) ، طول (6 أمتار).

سلم ثابت ارتفاع من (7 أمتار) ، عرض (5، 1 متر)، طول (6 أمتار).

سلم ثابت ارتفاع من (10 أمتار) ، عرض (متران) ، طول (6 متر).

ويجب ألا يزيد سمك الحافة الأمامية للسلم الثابت عن (20 سم) ، وأن تكون رأسية أو بزاوية ميل للخلف لا تزيد على (10 درجات) من المسقط الرأسي لخط المنتصف ، كما يجب أن تكون مقدم المنصات (10 أمتار ، 5 ، 7 متر) بارزة للأمام عن حافة (50 ، 1 متر) على الأقل والمنصات (60 ، 2 - 3 أمتار) و 5 أمتار يقل البروز (25 ، 1 متر) ، وبالنسبة للمنصة (60 ، 1 متر) يقل البروز (75 ، 1 متر) وعندما تكون المنصات (75 ، 1 متر) على الأقل ويفضل (50 ، 1 متر) عن المنصة التي أسفلها.

يجب أن تحاط المنصات بسياج من القضبان من الخلف والأجناب ما عدا منصة 1 متر وبفواصل للرؤية لا تقل عن (8 ، 1 متر) بارتفاع لا يقل عن (1 متر). وتزود كل منصة بسلاسل مناسبة يمكن الوصول إليها، كما يفضل عدم إنشاء منصات الغطس تحت بعضها.

- التردد الأساسي للمنصات الثابتة 0 ، 10 هيرتز (ذبذبة ثانية) .

- التردد الأساسي للبرج (حامل المنصات) (5 ، 3) هيرتز (ذبذبة ثانية).

- ذبذبة المنشأ الكلي هي (5 ، 3) هيرتز (ذبذبة ثانية) .

هذا الموضوع هو الفصل الأول من كتاب (الأسس الفلسفية لتعليم السباحة)

إعداد

د جمال رمضان موسي د محمد عبد الرحمن محمود

مع تحياتي

د جمال رمضان موسي

GAMALRAM2010@YAHOO.COM