



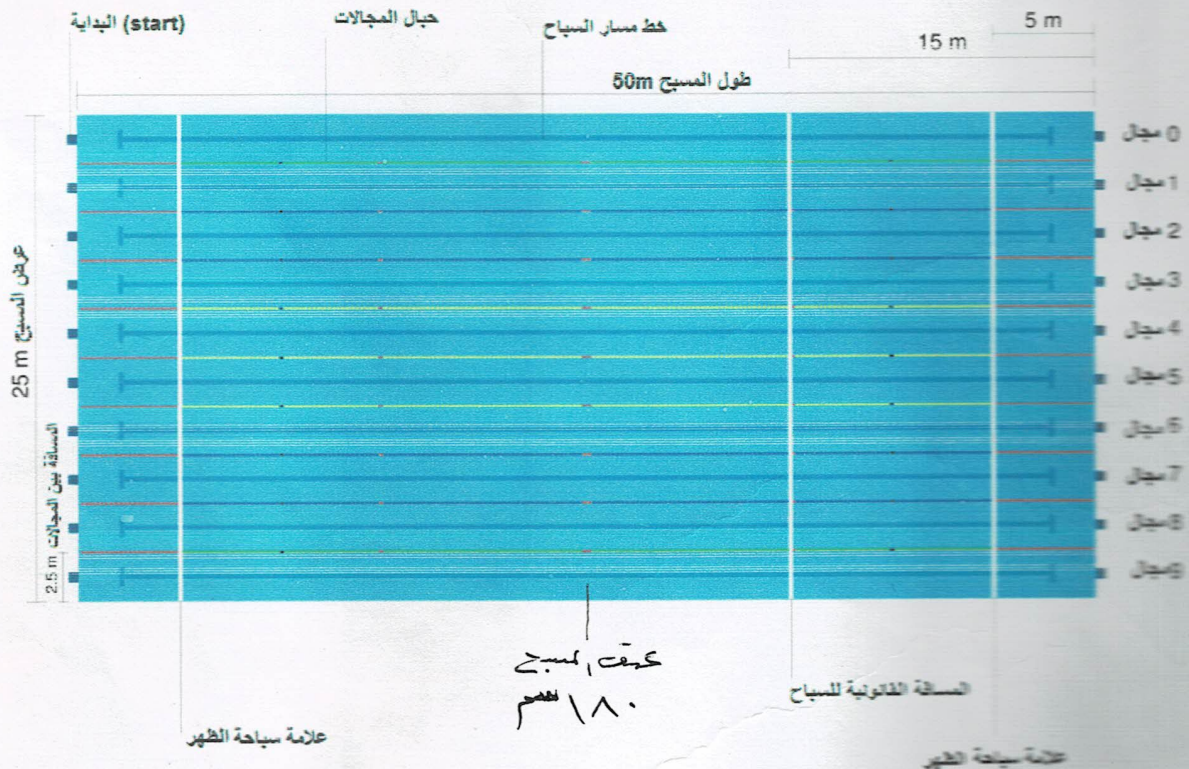
## مواصفات وقياسات المسبح الاولمبي :

١. طول وعرض وارتفاع حوض السباحة :-

تبلغ أبعاد حوض السباحة الاولمبي الطول (٥٠م) ، أما العرض فيبلغ (٢٥م) ، بينما ارتفاع الحوض أي العمق (من ١٨٠سم الى ٣م) .

٢. عدد مجالات السباحين ومنصات البداية :-

يبلغ عدد مجالات السباحين (١٠) مسافة كل مجال تبلغ (٢,٥م) وتسمى هذه المسافة مجال حوض السباق الخاص بالسباح ، أما عدد منصات البداية للسباحين فهي (١٠) وهي مربعة الشكل أبعادها (٥٠×٥٠سم) وارتفاعها (٥٠سم) كما في الشكل .



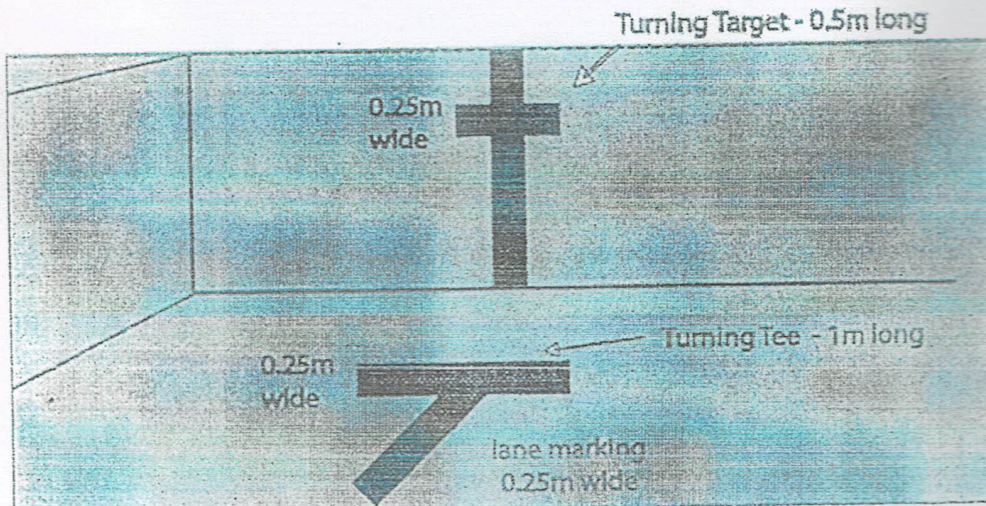
٣. الماء :-

يجب أن تكون درجة حرارة الماء (+٢٤) درجة مئوية ولا تزيد عن (٢٧) مئوية على الأقل ، كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أي حركة.



## ٤. الخط المرسوم على أرضية الحوض :-

ينصف حارة السباح خط اسود بطول (٦م) وعرض (٢٠سم) ينتهي قبل نهاية الحوض من الطرفين بمسافة (٢م) بخط عرضي (١م) يكون شكل حرف (T) يستخدمه السباح كدليل على استقامة حركته داخل المجال كذلك كدليل قبل نهاية الحوض ووصوله للنهاية .



## ٥. ترقيم منصات البداية :-

يجب أن ترقم كل منصة من منصات البداية من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للقضاة . ابتداءً (٠) ولغاية (٩) ومن جهة اليمين عند مواجهة الحوض .





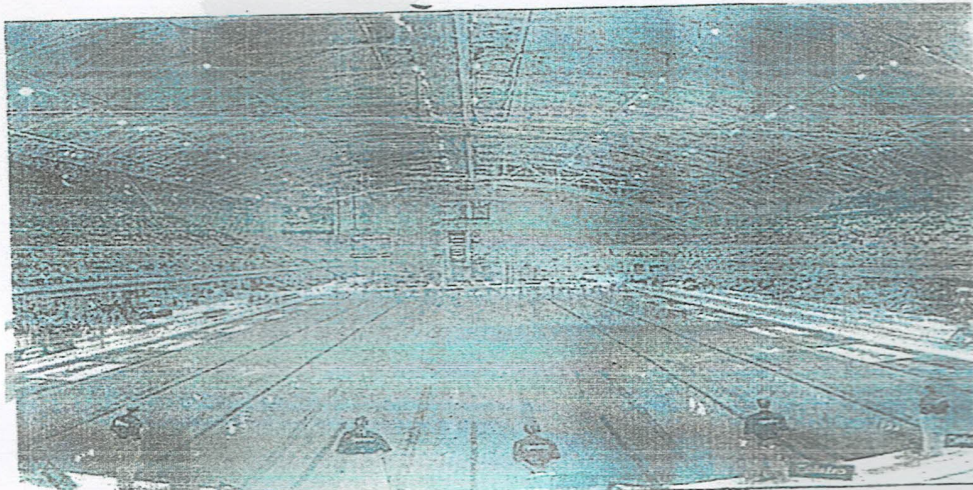
## ٦. علامات تنبيه سباحة الظهر :-

وهي عبارة عن أعلام ملونة مثبتة على أعمدة على بعد (٥م) من جانبي حافة الحوض وبارتفاع (٨،١م) من مستوى سطح الماء كما في الشكل .



## ٧. الحبال بين مجالات السباحين :-

تمتد على طول الحوض حبال تفصل مجال وآخر للسباحين وتثبت على حائط النهاية من الجانبين مع مستوى سطح الماء ، ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة تلوون بألوان مختلفة على حسب مجالات السباق وكالاتي (٠ ، ٩) أخضر (١ ، ٢ ، ٧ ، ٨) أزرق (٣ ، ٤ ، ٥) اصفر يبقى لون موحد لمسافة (٥م) من نهايتي الحوض عن باقي طولها (٤٠م) كما موضح بالشكل .





**فعاليات ومسابقات السباحة الاولمبية :**

تعتبر رياضة السباحة رياضة مشتركة للرجال والنساء حيث تتعدد الفعاليات حسب نوع السباحة وكذلك المسافة المقطوعة فقد حدد الاتحاد الدولي للسباحة الفعاليات الاولمبية التي تقام في بطولات السباحة حسب نوع السباحة وكما يأتي :

**١. السباحة الحرة :**

٥٠م - ١٠٠م - ٢٠٠م - ٤٠٠م - ٨٠٠م للنساء - ١٥٠٠م للرجال فقط وكذلك

تتابع ٤×١٠٠م - ٤×٢٠٠م تتابع للرجال فقط .

**٢. سباحة الصدر :**

المسافات في سباحة الصدر : ٥٠م - ١٠٠م - ٢٠٠م .

**٣. سباحة الظهر :**

المسافات في سباحة الظهر : ٥٠م - ١٠٠م - ٢٠٠م .

**٤. سباحة الفراشة :**

المسافات في سباحة الفراشة (الدولفين) : ٥٠م - ١٠٠م - ٢٠٠م .

**٥. التتابع المتنوع :**

بمعنى أن الفريق مؤلف من أربعة لاعبين كل لاعب يقوم بالسباحة (١٠٠م) من

الأنواع التالية وحسب التسلسل التالي : ١٠٠م سباحة على الظهر ١٠٠م على الصدر

١٠٠م سباحة الفراشة ١٠٠م سباحة .

**٦. الفردي المتنوع :**

أي أن اللاعب يجب ان يقوم بالسباحة حسب مسافة السباق وحسب التسلسل التالي

التي يخفف عن التتابع بتسلسل الفعاليات الفراشة أولاً ومن ثم الظهر والصدر وأخيراً

الحرّة وسباقاتها (٢٠٠ و ٤٠٠م) .



**الطفو لجسم الإنسان :**

الطفو هي مقدرة الفرد على بقاء الجسم عالق على سطح الماء دون انغماره الى القاع ، والطفو هو حالة تكون خليط بين الفطرية والاكْتساب . فهي تعتمد على عوامل بدنية وميكانيكية موجودة أصلاً في جسم الإنسان ، ولكنها بحاجة الى تشذيب وتهذيب للاستفادة منها بالشكل الصحيح داخل المحيط المائي . ولتوضيح معنى ان الطفو هو خليط بين الفطرية والاكْتساب ، حيث أن القوانين الفيزيائية مثل قاعدة ارخميدس قد وضحت عملية الطفو واعتمادها على كتلة الجسم وكثافته ، وهما عنصران توصف بهما الأجسام بشكل ذاتي ، وبالرغم من ذلك فعلى الإنسان أن يكتسب مهارة التعامل مع هذه القوانين داخل الماء وتسخيرها في سبيل إتمام الشرط الثاني لحصول عملية الطفو .

ويمكننا الاستنتاج ان الطفو هو حالة وليس مهارة للأسباب الآتية :-

١. لا يوجد تقييم وسطي للطفو ، فهو إما صفر أو تقييم كامل ، خلافاً لكل المهارات الرياضية والتي يمكن إعطاؤها تقييماً وسطياً متدرجاً من نقطة فوق الصفر الى التام .

٢. لا يمر الطفو بمراحل التعلم المنطقية (التصور الأولي ، التكرار ، الآلية) حيث يمكن أن يؤديه الفرد من مرة واحدة وبجودة عالية بعد تكوين التصور الأولي . في حين أن جميع المهارات يجب إتقانها بعد التكرار والتكرار .

٣. يعتمد الطفو على عوامل بدنية وميكانيكية كما ولا يعتمد على القدرات العقلية والنيل على ذلك إمكانية الفرد المختل عقلياً من الطفو فوق سطح الماء . في حين أن جميع المهارات تعتمد في أساسها على القدرات العقلية إضافة الى اعتمادها على القدرات البدنية .