مقدمة عامة عن الرياضات المائية إن ممارسة الإنسان لبعض الرياضات المائية ترجع إلى العصور الأولى سواء كانت هذه ـ الممارسة من أجل البقاء وكسب الرزق أو للتسلية والترويح وأعتبر تعلم الإنسان لهذه الرياضات أمراً طبيعياً نتيجة التكيف مع البيئة المحيطة ومواكبة التطور الطبيعي للحياة. وسميت الرياضات المائية بهذا الاسم نسبة إلى استخدام الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه سواء كان ذلك بالجسم بشكل مباشر أو من خلال استخدام بعض الأدوات أو الأجهزة، وقد اتخذت الرياضات المائية مكاناً متقدماً في مجال الرياضة التنافسية، وهي تسمو على كل الرياضات والأنشطة البدنية المختلفة لتضمنها قدرة الفرد على إنقاذ نفسه من الغرق، وربما يمد يد العون والمساعدة لنفس بشرية توشك على الهلاك. ألا وهو بناء الشخصية المتكاملة. أنواع الرياضات المائية : ومن أنواع الرياضات المائية : السباحة والغطس والغوص وكرة الماء والتجديف والانزلاق على الماء والسباحة الإيقاعية وسباق القوارب كانو ـ كاباك ) وتاليا عرضا موجزا لهذه الأنواع: ـ1- سباحة المنافسات السباحة الحرة. سباحة الظهر. سباحة الصدر. سباحة الفراشة. وسوف يتم تناولها بالتفصيل في الفصل الثالث. ـ2- سباحة المسافات الطويلة : ويشرف عليها الاتحاد الدولي لسباحة الهواة وتجرى مسابقاتها في البحار أو الأنهار أو القنوات حسبما يتم الاتفاق عليه في نظام وتعليمات البطولة، ويتم تحديد المسار للسباحين المشاركين في المسطح المائي المستخدم، ويقوم بمتابعة هذا السباق حكام في قوارب على خط سير السباحين ويمكن أن يتم إمداد السباحين بالماء والعصير أثناء السباق. 3- السباحة الترويحية لا يخضع هذا النوع من السباحة إلى قوانين أو طريقة محددة في الأداء أو مسافات معينة، 4- السباحة العلاجية وهي عبارة عن مجموعة من التمرينات تهدف إلى تأهيل وتقوية الأجزاء الضعيفة من الجسم. الغطس : هو أحد أنواع الرياضات المائية التي تتطلب استعدادات نفسية وصفات عقلية خاصة وموهبة حركية عالية، وتمتاز بالرشاقة والقوة والتوازن، حيث يقوم ممارسيها بأداء الحركات الجمبازية في الهواء ومن ثم الدخول إلى الماء بطرق مختلفة تميزها المتعة والإثارة، يجب أن تؤدي حركات الغطس في مسبح لا يقل عمقه عن (1. 80) متر وتؤدى مسابقات الغطس بشكلين هما ـ1- مسابقات السلم الثابت من ارتفاع خمسة أمتار. من ارتفاع عشرة أمتار. 2- مسابقات السلم المتحرك من ارتفاع متر واحد. من ارتفاع 3 أمتار. وتتكون حركات الغطس من المجموعات الأساسية التالية : 1 المجموعة الأمامية وتبدأ حركاتها بالمواجهة للماء والدوران في نفس الاتجاه. 2 المجموعة الخلفية وتبدأ حركاتها بالمواجهة الخلفية للماء والدوران في نفس الاتجاه. 3 المجموعة الأمامية الخلفية (المعكوسة) وتبدأ حركاتها بالمواجهة للماء والدوران في الاتجاه الخلفي. 4 المجموعة الخلفية الأمامية (داخلية) وتبدأ حركاتها بالمواجهة الخلفية للماء والدوران في الاتجاه الأمامي. مجموعة الدوران مع اللف وتبدأ حركاتها بالمواجهة الأمامية أو الخلفية مع أداء اللف . 5 حول المحور الطولي للجسم. 6 مجموعة الوقوف على اليدين وتبدأ بالوقوف على اليدين وهي خاصة بالسلم الثابت يعتبر الغوص من رياضات التحدي فهي تتطلب سمات خاصة من ممارسيها كالشجاعة والمثابرة والإقدام وفهم واستيعاب إشارات الغوص، كما وتحتاج إلى أدوات ومعدات خاصة مثل: القناع يتألف من غرفة مطاطية تغطى العينين والأنف ولا تسمح بتسرب الماء إلى الداخل وتغطى هذه الغرفة بنافذة زجاجية تسمح بالرؤيا. الأنبوب يصنع من المطاط أو البلاستيك أو الألمنيوم، ويستخدم للتنفس أثناء السباحة إما بأن يخرج طرفه العلوي من الماء فينتقل الهواء الطبيعي أو يتصل بقارورة الهواء. الممدد هو الجهاز الذي يوصل بين قارورة الهواء وفم الغواص سترة النجاة يرتديها الغواص لتساعده على الطفو. بدلة الغواص : تحمى الجسم من الخدوش والبرد. الخف يضعه الغواص في رجليه بهدف تسريع السباحة وهو مصنوع من المطاط. ويضاف إلى ما سبق من أدوات؛ خنجر ومصباح وساعة ميكانيكية وساعة للضغط وآلة تصوير مع ضرورة وجود قارب مرافق أنواع الغوص: الغوص بكتم النفس ويكون إلى أعماق بسيطة ولمدة زمنية قصيرة. 2 الغوص مع قارورة الهواء وهي تكفى لمدة 45 دقيقة، ولا يجوز الغوص لأكثر من 60 متراً بالعمق. كرة الماء : رياضة مائية جماعية تمارس بشكل فرقي، حيث تتم المنافسة فيها بين فريقين ويتكون الفريق الواحد من سبعة لاعبين أحدهم حارس للمرمى، كما يضم الفريق ستة لاعبين احتياط، ويجب أن يكون اللاعبون ممن يجيدون السباحة بمستوى عال، لما تتطلبه هذه اللعبة من سرعة فائقة في الهجوم والدفاع والمراوغة والخداع. ولكرة الماء قوانين وقواعد وتعليمات خاصة بها لتنظم اللعب مدة المباراة 20 دقيقة، وتقسم الى شوطين، ويكون زمن الشوط الواحد 10 دقائق ويقوم كل فريق بالتصويب في مرمى الفريق المنافس كما يقوم بتبديل موقعه في الملعب في نهاية الشوط الأول، ويستبعد أي لاعب لا يحترم القوانين. أهم الأدوات اللازمة للعبة كرة الماء: الملعب: أبعاد الملعب للرجال (30م) طول 20م عرض)، وللسيدات (25م) طول 17م عرض)، ويجب أن لايقل عمق الماء عن 1. 8 م في أي نقطة من ساحة الملعب. الأهداف: تصنع قوائم الهدف والعارضة من الخشب أو المعدن أو مادة صناعية بلاستيكية، ويجب تثبيتها عند نهايتي ساحة الملعب، ويبلغ عرض الأهداف من الداخل 3 متر. الكرة : مصنوعة من

Summarized by © lakhasly.com

مادة غير نافذة للماء وبدون خياطة أو نتوء خارجي و يجب أن لا يقل محيطها عن 71 سم ولا يزيد عن 70 سم، أما حراس المرمى للفريقين فيلبسان أغطية رأس حمراء، وهي مرقمة من الجانبين بأرقام بارتفاع 10 سم، ويأخذ حارس المرمى غطاء رأس رقم (1)، أما لاعبي الفريق فيأخذون غطاء الرأس أرقام من 2–13 أدرجت هذه الرياضة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية في برلين عام 1936، يستوعب أربع فرق على الأقل. أما طول المجرى في سباق السيدات والناشئين فينخفض إلى 1500م. تحتوي المسابقات ذات المجدافين على المسابقات الفردية والزوجية والرباعية، الضربات يخل توازن القارب. وفيما يلي عرض للأدوات المستخدمة في القارب أما في حالة القارب الفردي فيكون مقعد متحرك واحد. ـ ماسك القدم : ويعرف بالقبقاب لتثبيت قدم اللاعب. يمسك بها المجداف. المجداف ويرتفع بمقدار 15–18سم عن مستوى (S) الشكرمة : وهي عبارة عن حلقة من الحديد بشكل حرف الكرسي. الريجر وهي عبارة عن قوائم حديدية تحمل المجداف. الماسك وهي قطعة حديدية تثبت المجداف. ـ الدفة : يتم بواسطتها التحكم باتجاه القارب. المجداف مصنوع من الخشب المتين وزنه خفيف يبلغ طوله 260 سم وعرضه 16سم. الشمندورة عبارة عن جسم معدنى طافى يصنع عادة من الحديد يستخدم كعلامات ملاحية أو أرشادية، 1. القفز ويتم القفز على منحدر مسطح مائل بارتفاع 1. 83م للرجال من 18–25 سنة، وارتفاع 1. 53 م للنساء وباقي المراحل السنية من الذكور، ويجب أن يتخذ اللنش خط سير مواز للمنحدر وعلى جانبه الأيمن. 2. التعرج : يشق الزورق (اللنش) طريقة في منتصف خط سير التعرج، بينما يتأرجح المتسابق ويجتاز ستة شمندورات من جانبها الخارجي، وعلى المتسابق أن يتبع اللنش من خلال البوابة الرئيسية في نهاية خط السير. 3. الانزلاق بالأوضاع المهارية وتؤدي على خط سير مستقيم له مداخل من الشمندورات في كلا النهايتين، وتوجد قواعد لكل فقرة مهارية. وتحتاج هذه الرياضة إلى أدوات وتجهيزات رياضية خاصة حتى تتم ممارستها بشكل متقن وبدون إصابات، 1 المزلاج وعرضه 17سم. مزلاج مزدوج للحركات الفنية طوله 14 سم وعرضه 20 سم، ومستديراً من الأمام والخلف. مزلاج مزدوج للقفز طوله 180 سم وعرضه 17 سم. 2 الحبل: وهو حبل طويل يبلغ قطره 6. 35 سم، وينتهي بمقبض خشبي متين يمسك به المتزلج. يرتدي المتزلج سترة من المطاط بهدف التخفيف من الصدمات والوقاية من الإصابات. وتتطلب القوة والتحمل والرشاقة والتوافق وتعمل على تطوير روح الفريق. ويجب أن يكون عمر لاعبات السباحة الإيقاعية أقل من 15 سنة وذلك حتى 31 كانون الأول في سنة البطولة. ـ الأدوات والأجهزة اللازمة لممارسة السباحة الإيقاعية الملابس ويتم تصميمها خصيصاً لتناسب الفكرة الأساسية للعرض. مشبك الأنف يوضع على الأنف لمنع دخول الماء إلى الأنف تجنباً للإصابات. مادة لتصفيف الشعر : يستخدم مادة من الجيلاتين (جل) لتثبيت الشعر أثناء الأداء. زينة الشعر: مشبك شعر للزينة ويصنع من مادة متلألئة يوضع على شعر اللاعبات الميكروفون المائي ميكروفون خاص لانتقال الصوت تحت الماء حتى يتسنى للاعبات سماع صوت الموسيقى تحت الماء. مواصفات حمام السباحة المناسب للسباحة الإيقاعية : طول 30م عرض 25م عمق من 2. 80–4م درجة حرارة الماء من 25–27م سباق القوارب كانو كاباك ) وهي إحدى الرياضات المائية التي أدرجت ضمن برنامج الألعاب الأولمبية في دورة برلين سنة (1936) فئة للرجال، وفي دورة سنة (1948) فئة للسيدات، وقد شكل أول إتحاد دولي لكانوي كاباك سنة (1924). ويجري سباق القوارب إما في خط مستقيم ومياه ساكنة بعمق ثلاثة أمتار، او في خط متعرج في مجاري الأنهار، وهو الذي يشتمل على نوعين الانحدار السريع في الأنهار المسافة 800 متر والتعرج في مجاري الأنهار لمسافة 800 متر، وسباق اجتياز المعابر بين الصخور دون لمسها في أقل زمن ممكن. سباقات الكانوي الأولمبية وهذه الرياضة خاصة بالرجال، ويرمز لقارب الكانو بحرف باستخدام مجداف واحد ذي صفحة عريضة تنقل من اليمين إلى اليسار، وهي: 500 م فردي وزوجي وتعرف بـ . (2) 2 1000 (C) (C C2) متر فردي وزوجي وتعرف بـ.

Summarized by © lakhasly.com