

## المحاضرة 2 : سباقات السباحة (ملخص)

تعتبر رياضة السباحة رياضة مشتركة للرجال والنساء في المسافات التالية:

**3-1. السباحة الحرة :** ومعناها أن يؤدي المتسابق السباحة بالأسلوب الذي يريد، ما عدا سباق التتابع المتنوع أو السباق الفردي المتنوع حيث يؤدي بأي أسلوب آخر خلاف سباحة الفراشة أو السباحة على الصدر أو السباحة على الظهر.

وفي السباحة الحرة أثناء الدوران يستطيع السباح أن يلمس الحائط بأي جزء من جسمه، وليس إجباريا أن يلمسه بيده.

**المسافات في السباحة الحرة:** 100 متر - 200 متر - 400 متر - 800 متر - 1500 متر للرجال فقط تتابع 4 × 100 متر. تتابع للرجال فقط 4 × 200 متر.

**3-2. سباحة الصدر:** يجب أن يكون وضع الجسم على الصدر تماما والكتفان في خط واحد مع سطح الماء، ويجب أن يظهر جزء من الرأس فوق سطح الماء دائما، إلا في البداية وفي حال الدوران فيسمح للسباح بشدة واحدة بالذراعين ودفعة واحدة بالرجلين عندما يكون غاطسا بالماء.

عند الدوران وعند نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتي اليدين معا.

المسافات في السباحة على الصدر : 100 متر - 200 متر.

**3-3. سباحة الظهر :** عند إعطاء إشارة البدء وأثناء الدوران يدفع المتسابقون الحائط، ويسبحون على ظهورهم طوال مدة السباق. ويمنع على المتسابق أن يغير الوضع الطبيعي على الظهر قبل أن تلمس رأسه أو يده أو ذراعه نهاية الحوض أثناء الدوران أو انتهاء السباق.

المسافات في سباحة الظهر : 100 متر - 200 متر.

**3-4. سباحة الفراشة (الدولفين):** يجب أن تتحرك كلتا الذراعين معا للأمام فوق سطح الماء، ثم دفعها إلى الخلف معا وبشكل متماثل.

يسمح للسباح بعد أداء الابتداء والدوران بدفعة أو أكثر من الأرجل وشدة واحدة بالذراعين تحت سطح الماء التي يجب أن ترفعه لسطح الماء.

المسافات في سباحة الفراشة (الدولفين) : 100 متر - 200 متر.

**3-5. التتابع المتنوع:** بمعنى أن الفريق مؤلف من أربعة لاعبين كل لاعب يقوم بالسباحة مائة متر (100م) من السباحات التالية : 100 متر سباحة على الظهر 100 متر على الصدر 100 متر سباحة الفراشة 100 متر سباحة حرة.

**3-6. الفردي المتنوع:**

أي أن اللاعب يجب أن يقوم بالسباحة حسب مسافة السباق وهي كما يلي:

200 متر متنوع : 50 متر سباحة الفراشة. - 50 متر سباحة على الظهر.

50 متر سباحة على الصدر. - 50 متر سباحة حرة.

400 متر متنوع : 100 متر سباحة الفراشة. - 100 متر سباحة على الظهر.

100 متر سباحة على الصدر. - 100 متر سباحة حرة.

البدء في أي سباق يكون بقفزة إلى الماء إلا في حال السباحة على الظهر حيث يبدأ السباح السباق من الماء، وتكون يده ممسكتين بمقابض الابتداء.

