

المحاضرة رقم

السباحة للمعاقين بصريا

تمهيد

هي واحدة من الألعاب الرئيسية لذوي الإعاقة البصرية. وتنقسم إلى أنواع منها السباحة الحرة ،
ظهرا ، الفراشة وتصنف الإعاقات على أساس قدرتها . من قبل اللجنة التصنيف الطبية ، التي
تضم قواعد الاتحاد الدولي للسباحة . ويتم إتباع قواعد الاتحاد الدولي للسباحة ، مع تعديلات
طفيفة ، مثل اختيار القفز من منصة النزول للماء أو البدء من داخل حوض السباحة لبعض
السباقات واستخدام الإشارات للسباحين المعاقين بصريا

منافسات السباحة:

يمكن للمعاقين بصري ممارسة رياضه السباحة بعد استيفاء الشروط الطبية وبعد التصنيف من
الفئة S11، S12 و S13 في سباقات السباحة الفردية (50م-100م-200م-400م-800م-
م-1500م) و الجماعية في المنافسات الدولية (4×100م) ولمنافسات ألمحليه لرفع المستوى
يمكن التنافس على (4×50م - 4×100م).

ملابس السباحين:

لا يجوز للرياضيين لاستخدام أي شيء يمكن أن يساعد على سرعة السباحين ، الطفو ، أو التحمل. ويمكن للسباح حسب تصنيفه اختيار القفز من منصة القفز للمسبح والبدء من داخل حوض السباحة وذلك حسب التصنيف

يجب على السباح المعاق بصري أن يعتمد على عمل مساعدا لتحذير عند الاقتراب من الجدار المسبح تفادي من الالتطام بالجدار

في حالة وجود السباح المكفوفين والصم ، يسمح بالشارة الانطلاق للمنافسة من خلال استخدام التعليم غير اللفظية

الشروط:

تصنيف السباحة

نظام التصنيف يضع ذوى الإعاقات البصرية ويصنفوا إلى ثلاث مجموعات ويعتمد ذلك على درجة فقد البصر

بعد الانتهاء من التقييم بشكل دقيق يصنفوا السباحين على النحو التالي:

عشر فئات (S1-S10) وتشمل السباحة الحرة, وسباحة الظهر, سباحة الفراشة.

تسع فئات ((SB1-SB9) وتشمل سباحة الصدر .

عشر فئات (SM1-SM10) السباحة المنوعة.

الرقم الأكثر في التصنيف يدل على أن الإعاقة بسيطة والرقم الأقل هو الأشد أعاقة.

نصائح للسباحين المكفوفين وضعاف البصر

يمكن أن تكون السباحة رياضة ممتازة للأفراد المكفوفين أو ضعاف البصر. تم ممارستها لسنوات عديدة من قبل الأفراد من جميع الأعمار ، من أجل المنافسة واللياقة والمرح. يمكن تحقيق السباحة لممارسة الرياضة من خلال تمارين السباحة والتمارين الرياضية المائية والسباحة في اللفة.

السباحة في اللفة والتمارين الرياضية المائية بعد فقدان البصر. إذا كنت تسبح في دورات ، فاحسب عدد الضربات التي تحتاجها لتغطية طول حمام السباحة. سيساعدك هذا على الإبطاء عند اقترابك من نهاية مسارك.

يمكن أن يساعدك المسبح المزود بحبال تفصل بين الممرات على البقاء داخل مسارك والحفاظ على اتجاهك داخل منطقة السباحة.

علامات الممرات في حمام السباحة يمكن تكييف السباحة اللفة باستخدام علامات الممرات.

يمكن أن تكون هذه أجهزة تعويم ذات ألوان زاهية أو حبال سباحة مزودة بعلامات تعويم.

ضع علامة ذات ألوان زاهية ، مثل منشفة الشاطئ ، أو جهاز صوتي ، مثل راديو أو جهاز إرسال صفير ، في نهاية الممر للمساعدة في الانعطاف والتوجيه إلى حمام السباحة.

السباحون المتنافسون ذوو الرؤية المحدودة أو المنعدمة يستخدمون أداة "جامع". إنه مرشد رياضي واسع المعرفة وذو خبرة ومدرب على مراقبة ضربات السباح و "النقر" على السباح بعمود طويل للإشارة إلى نهاية المسار والحاجة إلى الاستدارة.

يتم وضع أذرع التنقيط عند كل طرف من أطراف البركة واستخدام قضيب مع طرف رغوي ثابت للمس أو النقر على السباح في اللحظة الصحيحة.

يجب أن يزامن جامعو السباحون نقرهم مع حركة شوط السباح وزخمه لتمكين السباح الأعمى من السباحة بأقصى سرعة دون خوف من الاصطدام بنهاية البركة. يساعد جامعو التاب أيضًا السباحين المكفوفين على تنفيذ دورة سباق دون إضاعة الوقت أثناء السباق.

عادة ما تتم التمارين الرياضية المائية في منطقة محظورة من المسبح. يتم تخصيص مكان لكل مشارك داخل منطقة التمارين الرياضية المائية ، مما يضمن تجربة تمارين مائية أكثر أمانًا. يمكنك أيضًا طلب مكان بالقرب من حافة المسبح.

السباحة في المياه المفتوحة

لأسباب تتعلق بالسلامة ، قم دائماً بالسباحة مع شريك أو مجموعة ، خاصة في المياه المفتوحة.

عندما لا تكون هناك حدود لتزويدك بخط اتجاه ، فإن شريك السباحة المبصر أمر لا بد منه.

في حالة الطوارئ ، اسبح في اتجاه الأمواج ، والتي ستأخذك في النهاية إلى الشاطئ.

استمع للأصوات التي تشير إلى اتجاه الأرض ، مثل حديث الناس أو نباح الكلاب أو الموسيقى.

إذا كان بإمكانك رؤية الأشكال والمخططات التفصيلية ، فابحث عن المباني أو الأعلام أو

الأضواء.