

## المحاضرة الثانية

### 2- رياضة السباحة للمكفوفين وضعاف البصر:

تعد السباحة من الرياضات التي تضيء السعادة النفسية البالغة عند ممارسة المكفوفين لها. حيث تعطيم شعور بالانتعاش و الحركة و بدون أي خوف وفي جميع الاتجاهات ولا يختلف تدريب المعاقين بالكف البصري الكامل عند المعاقين من ضعاف البصر و إن استغرق وقت أطول نسبيا للاشتراك في المسابقات التنافسية نظرا لاحتياج الكفيف إلى مدة زمنية في التدريب لتأهله إلى الاحتفاظ بمساره الصحيح في الماء حيث أن وضع أذنه في الماء كفيل بفقدانه للاتجاه. ويلزم تحديد الحارات التنافسية في أحواض السباحة بحبال طافية مزودة بقطع خشبية منعا لتداخل المتنافسين و انحرافهم عن مسارهم.

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، 143)

وهي واحدة من ألعاب الرئيسة لذوي الإعاقة البصرية. وتنقسم إلى أنواع منها السباحة الحرة، الظهر، الفراشة وتصنف الإعاقات على أساس قدراتها. من قبل اللجنة التصنيف الطبية ، التي تضم قواعد الإتحاد الدولي لسباحة. ويتم إتباع القواعد الإتحاد الدولي لسباحة، مع تعديلات طفيفة، مثل اختيار القفز من منصة النزول للماء أو البدء من داخل حوض السباحة لبعض السباقات الاستخدام الإشارات لسباحين المعاقين بصريا.

وهناك عدة قواعد فنية هامة للسباحة المكفوفين وضعاف البصر نلخصها فيما يلي:

- 1- يلزم أن تكون بداية السباق للمكفوفين حوض السباحة من الماء وليس من خارجه.
- 2- نهاية السباق و الدوران فيه يلزم أن يحدد بلمس اليد.
- 3- في سباقات سباحة التتابع يطلق المعاون في كل حارة تحذير صفارة قصيرة عند اقتراب الزميل فيتم معرفة وصوله بأن يلمس المعاون السباح ليبدأ السباحة.
- 4- يلزم وضع سندات ووسائل مطاطية ووسائل فنية مشابهة ليتم تثبيتها في نهاية حمام السباحة من الجهتين باليد أو الرأس.
- 5- لا يسمح بمشاركة المكفوفين وضعاف البصر في أكثر من سباقين في كل بطولة على أن يكون بينهم ساعة راحة على الأقل.
- 6- تتم المعاونة الخارجة لسباحين مكفوفي البصر ومصابين أيضا ببتير الأطراف العليا وذلك فيما يخص بداية السباق فقط.

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، 144)

### 2-1 منافسات السباحة:

يمكن للمعاقين بصريا ممارسة رياضة السباحة بعد استيفاء الشروط الطبية وبعد التصنيف من الفئة S13,S11,S12 في سباقات السباحة الفردية (50م - 100م - 400م - 800م - 1500م ) وجماعية في منافسات الدولية (4×100م) وللمنافسات المحلية لرفع المستوى يمكن التنافس على (4×50م، 4×100م).

## 2-2 ملابس السباحين:

لا يجوز لرياضيين استخدام أي شيء يمكن أن يساعد على سرعة السباحين، وطفو أو التحمل، ويمكن لسباح حسب تصنيفه اختيار القفز من منصة القفز للمسبح و البدء 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 و صم، يسمح بالإشارة الانطلاق للمنافسة من خلال استخدام التعليم الغير اللفظية.

## 3-2 شروط تصنيف السباحة:

نظام التصنيف يضع ذوي الإعاقات البصرية ويصنفوا إلى ثلاثة مجموعات ويعتمد ذلك على درجة فقد البصر، بعد الانتهاء من التقييم بشكل دقيق يصنفوا السباحين على النحو التالي:

- عشرة فئات (S1-S10) وتشمل سباحة الحرة ، وسباحة الظهر ، سباحة الفراشة.

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

- عشرة فئات (SM1-SM10) السباحة المنوعة.

الرقم الأكثر في التصنيف يدل على إن الإعاقة البسيطة والرقم الأقل هو أشد إعاقة.

(الاتحاد السعودي لذوي الاحتياجات الخاصة، 2010)