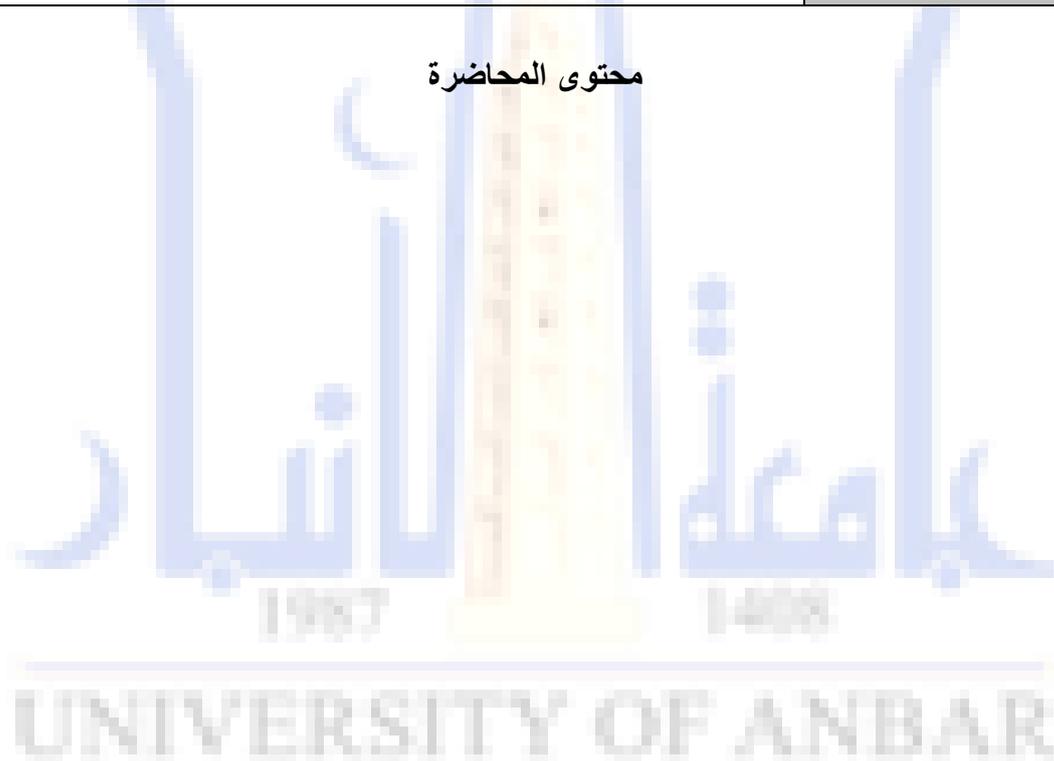


كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
-	القسم
Swimming	المادة باللغة الانجليزية
السباحة	المادة باللغة العربية
الاولى	المرحلة الدراسية
م. عثمان ادهام علي	اسم التدريسي
Specifications and Dimensions of the Olympic Swimming Pool	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
مواصفات وقياسات المسبح الاولمبي	عنوان المحاضرة باللغة العربية
3	رقم المحاضرة
	المصادر والمراجع

محتوى المحاضرة



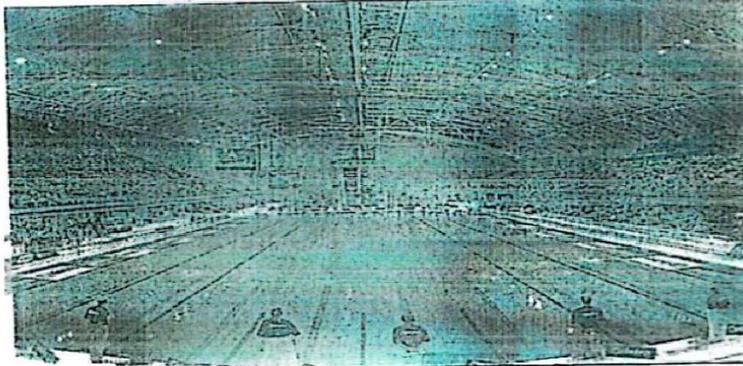
٦. علامات تنبيه سباحة الظهر :-

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 .



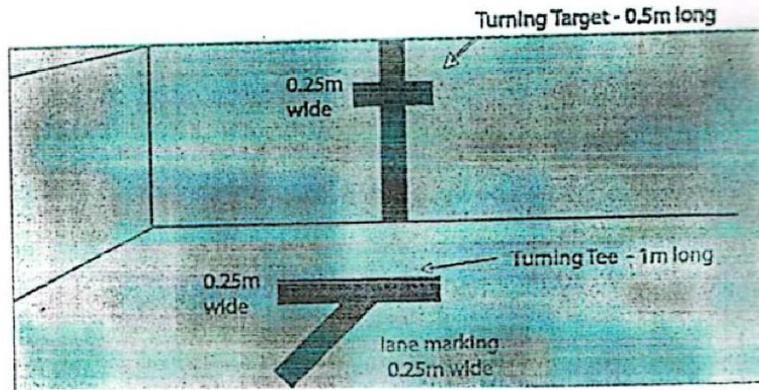
٧. الحبال بين مجالات السباحين :-

تمتد على طول الحوض حبال تفصل مجال وأخر 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 .



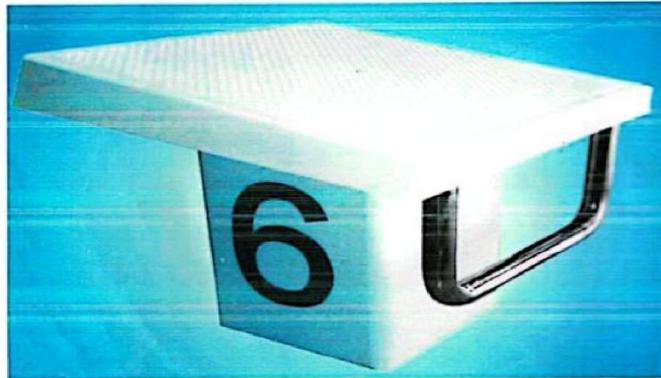
٤. الخط المرسوم على أرضية الحوض :-

ينصف حارة السباح خط اسود بطول (٤٦م) 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 النهاية .



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 .





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 الذي يختلف عن التتابع بتسلسل الفعاليات الفراشة أولاً ومن ثم الظهر والصدر وأخيراً حرة ومسابقتها (٢٠٠ و ٤٠٠م) .