

٢٠٢٢



المحاضرة الأولى

أنواع الرياضات المائية



أ.د. مازن هادي كزار ابراهيم الطائي

Mazin.kzar@mustaqbal-college.edu.iq

م.د. وليد خالد عبد الهادي الماشطة

Waleed.Khalid@mustaqbal-college.edu.iq

كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



الرياضات المائية

هناك أنواع عديدة تتدرج ضمن قائمة الرياضات المائية ولكل نوع أسلوب وطريقة اللعب الخاصة به، ومن أبرز أنواع الرياضات المائية:

١. كرة الماء :

تتكون تلك اللعبة من فريقين كل فريق منها يضم ٧ لاعبين، يتم اللعب عن طريق إلقاء الكرة باليد فقط على مرمى الخصم ويتم ذلك بالتمرير بين اللاعبين، ويتم احتساب الأهداف عن طريق تسجيل الكرات التي تدخل في مرمى الخصم، والفائز هو من يتمكن من تسجيل أكثر عدد أهداف.

٢. رياضة الغوص :

ومن اسمها بالطبع من أهم الرياضات المائية التي تتمثل في الغوص تحت الماء الذي يبدأ من نقطة محددة أو من منصة مرتفعة، وبها يتم استخدام عدة أدوات خاصة حتى تساعد الممارس على التنفس تحت الماء ولها زي خاص بها.

٣. السباحة الأولمبية :

وهي من الرياضات المائية الشهيرة والتي لها شعبية كبيرة ويقبل على ممارستها أعداد كبيرة، وتتم عن طريق قطع مسافات سواء كانت طويلة أو قصيرة وتتم داخل حوض السباحة ولها أربع أنواع السباحة الحرة ، الظهر ، الفراشة ، الصدر .

٤. سباحة المياه المفتوحة :

تتم ممارسة هذه الرياضة في الأنهار أو البحار وتكون في الغالب لمسافات طويلة .

٥. التزلج على الماء :

وهي التي تتم عن طريق استخدام لوح خشبي حتى يقوم الممارس بالتزلج بشكل سليم وتحتاج من اللاعب أن يتمتع بلياقة بدنية عالية حتى يتمكن من حفظ توازنه بشكل جيد.

الرياضات المائية

٦. التجديف :

وهي عبارة عن سباق السرعة في خط مستقيم على مسافة أقصاها ٢٠٠٠ متر، ويتم التجديف عادة في المياه الهادئة في قوارب مصممة لهذا الغرض حتى تساعد الممارس على التجديف.

٧. ركوب الكاياك :

من الرياضات المائية التي تتم عن طريق استخدام الكاياك وهو عبارة عن زورق طويل إلى حد ما حتى يتمكن اللاعبون الإبحار به عن طريق التجديف، ويمكن أن يسبح في الأنهار العذبة الهادئة أو في الشلالات العاتية.

٨. المونو (الزعانف) :

وهي من أنواع الرياضات المائية المستحدثة وتشبه إلى حد ما السباحة الأولمبية إلا أنها تمارس باستخدام الزعانف وتكون أيضاً داخل حوض السباحة

٩. المونو (الزعانف) :

وهي من أنواع الرياضات المائية المستحدثة وتشبه إلى حد ما السباحة الأولمبية إلا أنها تمارس باستخدام الزعانف وتكون أيضاً داخل حوض السباحة.

١٠. السباحة الإيقاعية: هي أحد أنواع الرياضات المائية، حيث ظهرت في العصور الحديثة

وتألفت بشكل رائع وملفت. وقد دخلت السباحة الإيقاعية الألعاب الأولمبية حديثاً في مدينة لوس أنجلوس عام ١٩٨٤م. ويطلق عليها عدة مسميات، مثل البالية المائي، السباحة الفنية، السباحة التشكيلية.

١١. القفز إلى الماء : هي أحد الرياضات القديمة والشعبية والممارسة بشكل كبير في أماكن

السباحة، وادخلت ضمن مسابقات الألعاب المائية في الألعاب الأولمبية الدولية منذ دورة

باريس عام 1900 وهي من الرياضات التي تعتمد على البناء العضلي والقوة البدنية والمرونة العالية، كرياضة الجمباز مثلا، وتقسم الى نوعين :

١. **القفز الفردي** : على اللاعب أن يقوم بمجموعة من القفزات المتنوعة في الماء، ووفقا لإلتزام اللاعب بتنفيذ القفزة المطلوبة منه، تقوم هيئة التحكيم المكونة عادة من حكم عام وخمسة قضاة (في المسابقات المحلية) أو سبعة قضاة(في المسابقات الدولية) بتقييم القفزة ومدة دقة التنفيذ وسلامة الحركة. ويحصل على اللقب من يحصل على أعلى قيمة من مجموع الدرجات.
٢. **الغطس المتزامن** : أحد منافسات الغطس للفرق والمكونة من لاعبين يقومان بتنفيذ القفزة بشكل متزامن سويا سواء من اللوح المتحرك أو الثابت. ويتم تقييم القفزة بقياس مستوى صعوبة القفزة والتوافق الكبير بين الثنائي.