

الفصل الثاني السباحة

تمهيد:

إن السباحة تعتبر من أقدم الرياضات المعروفة والتي كانت تمارس من طرف عدة شعوب في العصور القديمة حيث نالت اهتمام الكثير من الرياضيين، وتتميز السباحة كأحدى أنواع الرياضات المائية يتعدد طرقها كما أنها تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط الذي تمارس فيه، ووضع الجسم في الماء وطريقة التأقلم في الماء والتعود عليه. وهي ككل الرياضات الأخرى لها قوانين تضبطها و مسابقات خاصة بها في مختلف طرقها تتميز بالمنافسة الشديدة على المراتب الأولى

2. أغراض السباحة :

ومن خلال ما تقدم يمكن ان نلاحظ بأن الحضارات القديمة والحديثة تبنت تعليم وممارسة السباحة بهدف تحقيق الاغراض الآتية :

2. 1/ الغرض العسكري :

نتيجة لنشوء الحضارات قرب مصادر المياه كالانهار والبحار والمحيطات فقد تركز تفكير الحكام والملوك على اهمية رفع كفاءة القوات العسكرية والمواطن وذلك من خلال التركيز على ممارسة الرياضة كالمصارعة والملاكمة والسباحة لما لها من تأثير على رفع القدرة القتالية والقوة البدنية للمقاتل، فضلاً عن فوائدها من ناحية القدرة على الحركة في البر والبحر للتجارة والاستكشاف والدفاع عن الوطن. وهذا ما دلت عليه الرسوم والرقع الطينية التي وجدت على جدران الكهوف والمعابد والاثار والتي تمثل بناء السفن الحربية في حضارتي وادي الرافدين ووادي النيل والحضارات الرومانية والاعريقية والفينيقية والتي بينت مدى اهتمامهم بتعلم السباحة وممارستها واعتبارها جزء من كمال الفرد بدنياً ، وظهر من خلال كتب التاريخ بان الاغريق كانوا يعتبرون انفسهم جنود اقوياء لانهم كانوا يجيدون السباحة وكان هذا سبباً في تغلبهم في المناورات بينهم وبين الزوارق البحرية التابعة للفرس حيث تحطمت جميع زوارق الفرس بسبب عدم قابليتهم على السباحة ، فيما كان الاغريق يجيدونها بمهارة. ويصرح التاريخ بان السباحة قد تبنت اولاً من قبل الدول التي كانت قريبة او واقعة على الانهار او البحيرات ، حيث كان الاعتقاد السائد حينها هو اما ان تتعلم السباحة كواسطة للعيش والحياة او تختار عدم تعلمها وتبقى مملوكاً.¹

2. 2/ الغرض الديني :

من خلال دراسة كتب التاريخ وبضمنها كتاب الانجيل الذي اشار الى التبرك بالماء كواسطة للطهارة (Cleansing) نلاحظ بأن رجال الدين من الرهبان قد استخدموها كوسيلة للسيطره على شؤون الدولة، وكانت من اهدافهم بناء فتيه يعتمدون عليهم في تحقيق الاهداف التي يؤمنون بها، لذلك انصب اهتمامهم بأيجاد الوسائل التي تعمل على انشاء قوة يستندون عليها في ذلك، وهذا ما كان هدف حكام تلك الحقبة من الزمن، لذلك فقد اقيمت المهرجانات والمسابقات الرياضية وبضمنها فعاليات السباحة، وقد استمر

¹ ، 2017 ، 14:00 ، <http://stapsbouira.riadah.org/t252-topic>

الحال والى العصور الحديثة، فضلاً عن ان تعاليم الاسلام قد صرحت بذلك، وذلك بهدف بناء الفرد المؤمن القوي لخدمة المجتمع والدفاع عن الوطن. وقد اظهرت الكتابات القديمة انشاء احواض للسباحة داخل القاعات وخارجها للنساء والرجال وبمختلف الاحجام لاجراء المنافسات واقامة الطقوس الدينية وبحضور جمع كبير من الجمهور للتشجيع والاستمتاع بالمسابقات¹.

2. 3: الغرض الترويحي والعلاجي :

منذ العصر القديم وحتى وقتنا الحاضر، لا زال الغرض الترويحي والعلاجي العامل الرئيسي في مزاوله السباحة وذلك لازالة التعب البدني والضغط النفسي ورفع كفاءة الجسم بشكل عام. وقد اشارت كثير من الدراسات بتأثير العلاج المائي على كثير من الحالات المرضية التي تصيب الفرد ، وبالاخص امراض المفاصل والفقرات، والامراض النفسية مثل الكآبة والانطواء، فضلاً عن استخامها كعلاج للشد العصبي والنفسي الذي يلاقيه الانسان جراء العمل الروتيني اليومي. وان قضاء وقت بسيط من الزمن في الماء سيتيح للفرد الابتعاد عن المشاكل اليومية وتمنحه بعض من التأمل والاسترخاء والراحة النفسية خلال مزاوله السباحة².

2. 4 / غرض المنافسات :

غرض المنافسات : لقد تعددت استخدامات ممارسة النشاط البدني بمرور الزمن من المحافظة على الحياة وادامة الصحة وللترويح والعلاج والى ان وصلت الى مرحلة مهمة هي التنافس بين الانسان واخيه الانسان ، وذلك من خلال اقامة السباقات والمهرجانات لغرض التنافس بين الشباب وكانت على مستويات محلية ومن ثم بين المدن وتطورت الى ما هي عليه الان. ويرجع تأريخ اقامة هذه البطولات الى عام 776ق.م في سهول اثينا تخليداً لذكرى احد الجنود اليونانيين واسمه (Pheidippides) الذي قام بالمشي والهرولة والركض من ارض المعركة ماثون (عام 490ق.م) ولغاية سهول مدينة أثينا التي تبعد مسافة (42,196 كم) لايقال خبر انتصار اليونانيين. وقد استمرت اقامة هذه البطولات لسنوات طويلة ثم توقفت بسبب الحروب التي نشبت بين الشعوب حينها، ثم استعادة للظهور في عصرنا الحاضر من

¹ نفس الموقع

² نفس الموقع السابق

قبل راعي الرياضة (دي كوبرتن) بعد جهود كبيرة لاحتياؤها والتي تكلفت باقامت اول دورة في اثينا عام 1896 م ولا زالت مستمرة كل اربعة سنوات ولحد الان ¹.

3 فوائد السباحة :

فوائد السباحة للجسم كبيرة، فهي تعتبر رياضة شاملة، تتحرك فيها تقريبا كافة عضلات الجسم، وسيتم ذكر أبرز فوائد هذه الرياضة المفيدة.

أبرز فوائد ممارسة السباحة

- يعتبر حوض السباحة المكان الأمثل لتمارين العضلات المتصلبة و التهاب المفاصل، و خصوصا الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن و الروماتزم.
- يمكن للسباحة بشكل خاص أن تعمل على تقوية العضلات مع الحفاظ على تناسقها، بعكس بعض الرياضات الأخرى التي تركز على تقوية عضلات معينة دون أخرى.
- تعمل السباحة على تقوية العظام.
- السباحة تعطي المساحة الكافية للشخص كي يمرن جميع أجزاء الجسم في الوقت نفسه، و خصوصا المفاصل، و بالتالي تجعله أكثر مرونة و حيوية.
- تعمل على تقوية أهم عضلة في جسم الإنسان، و هي عضلة القلب، لكونها رياضة هوائية، بحيث تعمل على تكبير عضلة القلب، و تساعد في ضخ الدم بشكل جيد.
- تعتبر السباحة من أفضل الطرق للسيطرة على الوزن و تخسيسه، حيث تستهلك سعرات حرارية كبيرة.
- تعمل على تقليل نوبات الربو التي تحدث أثناء التمارين، كما كشفت الدراسات بأن السباحة المتكررة تعمل على تحسين حالة الربو و تحد من أعراضها خلال أداء الأعمال اليومية.

¹ موقع سابق

- تعمل على زيادة نسب الكوليسترول الصحي في الجسم، و تقلل من الكوليسترول السيئ و هذا بدوره يعمل على توازن صحي للكوليسترول في الجسم.
- تساعد السباحة ثلاث مرات أسبوعيا لمدة نصف ساعة على حرق 900 سعر حراري، و هذا بدوره يقلل من فرص الإصابة بمرض السكري بنسبة 10%.
- تزيد مرونة العضلات بشكل كبير وذلك بسبب استخدام جميع عضلات الجسم تقريبا في الوقت ذاته، كما أن السباحة تُعدّ أحد التمارين التي يمكن من خلالها القيام بالاستطالة.
- تقي السباحة من الإصابة بأمراض القلب وتجلطات الأوعية الدموية.
- تقليل الوزن وخاصة في منطقة البطن نظرا للتحرك المتواصل لعضلات الأفخاذ والساقين، الأمر الذي يحرق شحوم متراكمة في البطن.
- زيادة حجم الكتلة العضلية في الجسم، والتي تعمل بدورها على إذابة الدهون الضارة المحيطة بها.
- تعمل السباحة على زيادة معدل إفراز هرمون الأدرينالين.
- تساعد السباحة على الظهر في زيادة معدلات الحرق لدى المرأة بما يعادل 500 سعرة حرارية في الساعة.¹

4. أنواع السباحة :

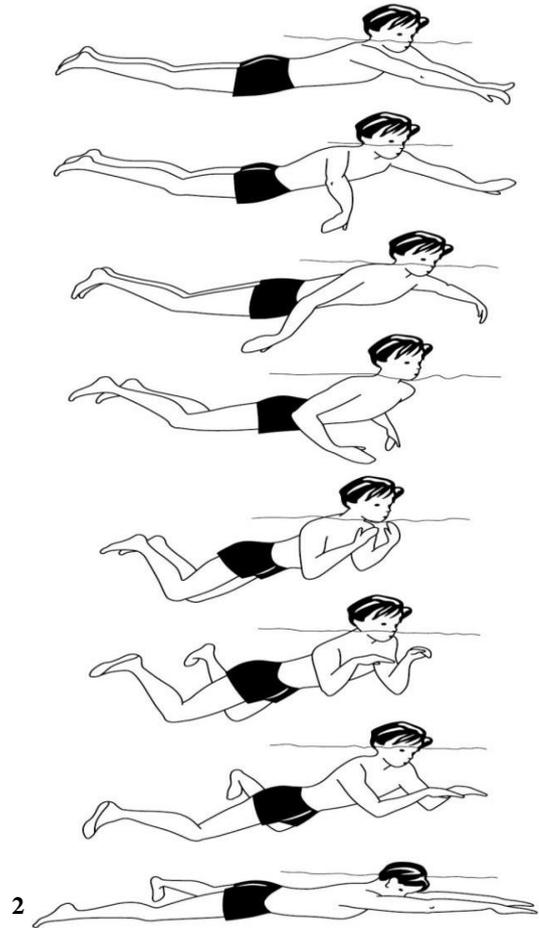
4. 1/ سباحة الزحف على البطن :

يكون وضع الجسم مائلا قليلا بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة أسفل سطح الماء، والنظر للأمام وللأسفل قليلا والذقن في وضع لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة والرجلان ممتدتان متقربتان دون تصلب، وتتؤدي ضربات الرجلين بالتبادل لأعلى ولأسفل، وتكون أساس الحركة من مفصل الفخذ من إنشاء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لمقاومة الماء، وتساهم ضربات الرجلين بنسبة تتراوح بين 20-30 % من النسبة الكلية لمعدل التقدم في سباحة الزحف على البطن، حيث يتم التقدم في الماء عن طريق

¹ ، 2017 ، 14:00 موقع /فوائد-السباحة/ <http://weziwezi.com>

حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن من خلال دفع الماء للخلف وتساهم حركات الذراعين بنسبة تتراوح ما بين 70-80% من النسبة الكلية لمعدل التقدم.

يتم التنفس في سباحة الزحف على البطن من أحد الجانبين ويتم خروج الرأس للجانب عند دخول الذراع المقابلة إلى الماء بحيث يكون الفم أعلى سطح الماء مباشرة ويتم أخذ الشهيق بسرعة ثم يعود الوجه مرة أخرى إلى الماء¹



رسم توضيحي رقم (01) يوضح طريقة سباحة الزحف على البطن

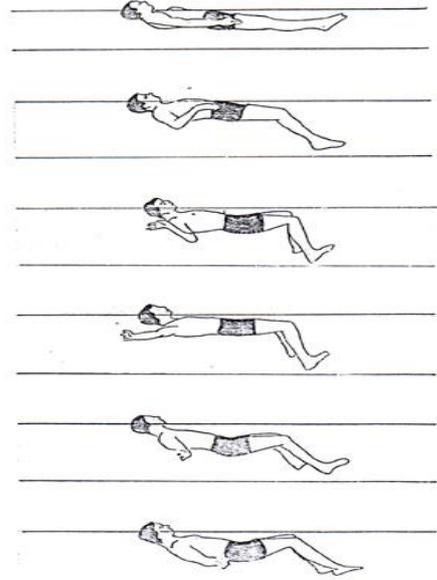
¹ علي زكي، طارق محمد ندا، إيمان زكي: السباحة تكتيك تعليم تدريب إنقاذ، دار الفكر العربي، القاهرة، طبعة 2002، ص 70.

² الموسوعة الطبية العربية https://www.arab-ency.com/_/details.medical.php?full=1&nid=10263

4. 2 / : سباحة الزحف على الظهر :

يأخذ الجسم الوضع الأفقي على الظهر المائل قليلا لأسفل بحيث تكون الرجلان أسفل سطح الماء والرأس لأعلى قليلا مع اتجاه الذقن قدر الصدر، وتؤدي الضربات الرجلان لأعلى ولأسفل بالتبادل وتؤدي الحركة أساسا من مفصل الفخذ مع وجود انثناء خفيف في مفصل الركبة، ويجب عدم ظهور الركبة أعلى سطح الماء وتساهم الضربات الرجلين في معدل التقدم بنسبة 40% من النسبة الكلية لمعدل التقدم، ويتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين بالتبادل من خلال دفع الماء للأمام وتساهم حركات الذراعين بنسبة 60% من النسبة الكلية لمعدل التقدم .

ويكون التنفس في سباحة الزحف على الظهر طبيعيا حيث يكون الوجه بكامله خارج الماء ويتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين¹.



2

رسم توضيحي رقم (02) يوضح طريقة سباحة الزحف على الظهر

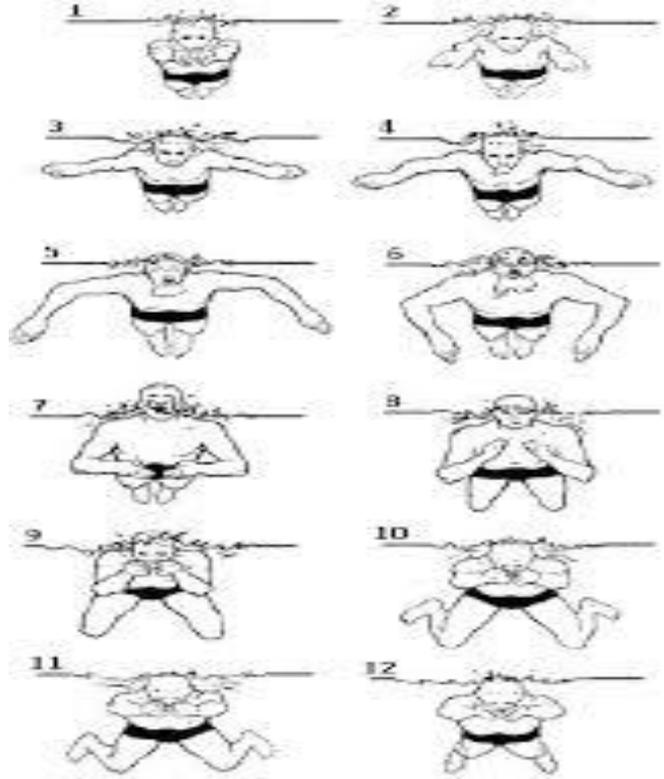
¹ علي زكي، طارق محمد ندا، إيمان زكي: المرجع السابق، ص 75-76.

² موقع الموسوعة العربية للإلعاب الرياضية <http://www.al-batal.com/sport/index.php/sport-games/individual-games/swimming/123-2009-05-21-11-39-27/2009-05-02-21-43-35/1592-types-of-swimming-used-in-the-rescue>

4. 3/ سباحة الفراشة :

يدخل الذراعان الماء أمام الكتفين بينما تؤدي الرجلان حركتهما لأسفل، امتداد الرجلين بحيث تصبح في مستوى أفقي مع الجسم، وترتفع المقعدة لمستوى سطح الماء، وتؤدي اليدين ضغطا مع التحرك للخارج الداخل بحيث ينثني المرفقان مع الاحتفاظ بهما مرتقنين، ويستمر الضغط والشد باليدين حتى يصبحا متقاربين تحت صدر السباح وتكمل الرجلان حركتهما لأسفل .

تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق سطح الماء والرأس متجه لأسفل وغالبا ما تخرج القدمان عن مستوى سطح الماء عند بداية الضربة الثانية، ويخرج السباح الزفير عند بداية الصدر، تنهي الذراعان مرحلة الشد بينما تؤدي ضربة الرجلين الثانية ويؤخذ الشهيق. كما تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق الماء بينما ينخفض وجه السباح لأسفل¹



رسم توضيحي رقم (03) يوضح طريقة سباحة الفراشة

¹ علي زكي، طارق محمد فدا، المرجع نفسه، ص 80-81

5. طرق تعلم السباحة :

تعلّم السباحة ليس بالأمر السهل، ويحتاج إلى حذرٍ شديدٍ؛ وذلك تقادياً للغرق، أو حدوث إصاباتٍ داخل المسبح أو على أطرافه، مثل: الانزلاق، كما أنّها تحتاج إلى الممارسة من أجل إتقانها، فحُبُّ السباحة والرغبةُ بها هُما من أهم أسباب تعلّمها، ولا يجدرُ بالشخص أن يخاف أو يتوتّر أثناء تعلّمه لها؛ حيث إنّ الخوف أو القلق منها يجعلُ تعلّمها أمراً في غاية الصّعوبة ويُمكن البدء في تعلّم السباحة في طُرُقٍ مُختلفةٍ، وهي :

5.1/ الطريقة الجزئية : تتميز هذه الطريقة بتعليم أجزاء المهارة السباحة مثل حركة الرجلين والذراعين والتنفس ثم الربط بينهما لتمارس السباحة ككل ثم العودة مرة ثانية لتدريس أجزاء المهارة¹

5.1.1: مميزات الطريقة الجزئية :

يرى بعض المتخصصين أن تقسيم السباحة إلى أجزاء عند تعلمها يساعد كلا من المدرس والمتعلم على اكتشاف مواطن الضعف والأخطاء الأساسية مما يمكن المدرس من وضع العلاج المبكر والمناسب للإصلاح هذه الأخطاء .

- تساعد الطريقة الجزئية على سهولة إخراج الدرس بالنسبة للمدرس والمتعلم بالإضافة إلى إمكانية عدد أكبر من التلاميذ نظراً للتجانس والتقارب في مستوى تعلم المهارات الجزئية .
-تساعد الطريقة الجزئية المتعلم على تقسيم التقييم المبكر لمستوى أدائه

5.2.1: عيوب الطريقة الجزئية :

- يحدث كثيراً وبصفة خاصة عند المبالغة في تجزئة تعلم السباحة، حيث أن المتعلم يجد صعوبة في الاكتساب والتوافق الكلي للسباحة، مما يؤخر من عملية اكتساب المتعلم مهارة السباحة ككل، وهو الأساسي من التعلم .
- يتطلب التعلم بالطريقة الجزئية تقسيم السباحة إلى أجزاء عديدة وأن اندماج هذه الأجزاء الكثيرة بعضها ببعض يتطلب مزيداً من الارتباطات بين الجهاز العصبي والإحساسات الحركية المختلفة مما يزيد من الطاقات العصبية المستنزفة ويزيد من الوقت المطلوب لإحداث التعلم .

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000، ص 124.

- يحدث نتيجة تجزئة المهارة عدم وضوح الهدف العام من تعليم السباحة بالنسبة لمتعلم ومما هو جدير بالذكر أن وضوح الهدف من تعلم السباحة إحدى مبادئ التعلم الهامة لسهولة التعليم.

5.2 الطريقة الكلية :

ويقصد بالطريقة الكلية أن يقوم المدرس بعرض نموذج السباحة ككل مع التعليق والشرح المبسط ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلي للسباحة، ثم يركز المدرس على تصحيح الأخطاء¹

5.1.2: مميزات الطريقة الكلية :

- تحقيق وضوح الهدف العام من التعلم مما يجعل التلاميذ أكثر إيجابية وتفاعل في عملية التعلم ويحاولون اكتساب السباحة ككل.

- يرى الكثير من المتخصصين أن المتعلم بالطريقة الكلية يصلح مع مادة التعلم التي تكون من النوع الوظيفي المتكامل والذي لا تحقق فائدة إلا من خلال الأداء الكلي للمهارة وتعتبر رياضة السباحة من هذا النوع.

5.2.2 : عيوب الطريقة الكلية :

- تعتبر الطريقة الكلية غير مناسبة لجميع المستويات من التلاميذ نظرا لاختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية لذلك يلاحظ أن بعض التلاميذ يستجيبون لتعلم السباحة والبعض الآخر لا يستجيب .

- يحدث أثناء التعلم بالطريقة الكلية للسباحة أن يصعب على المتعلمين معرفة دقائق وتفاصيل أداء مهارات السباحة مما يؤثر في ارتكاب المتعلم للعديد من الأخطاء أثناء الممارسة الأولية وقد يصعب التخلص منها فيما بعد.

¹ محمود حسن، علي أبليك، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996، ص 26

5.3 : الطريقة المختلطة :

تعد الطريقة التعليمية المختلطة وسطا بين الطريقة الجزئية والطريقة الكلية وقد وجدت هذه الطريقة من جمع مزايا كل من الطريقتين السابقتين ومحاولة تجنب عيوبها.

دلت التجارب على استخدام الطريقة المختلطة في تعليم المهارات الحركية يحقق نتائج أفضل وقد استعملت في معظم المناهج لتعليم مهارات السباحة وذلك قبل خمسين سنة أو أكثر وأثبت تفوقها على الطريقتين الأخرتين.

والتعليم بهذه الطريقة يكون كما يلي : مثلا عدم تقسيم الحركة إلى أجزاء صغيرة بل إلى وحدات كبيرة كل وحدة تمثل جانبا كبيرا من المهارات الحركية وبعد تعلم هذه الوحدة ينتقل المدرب إلى الوحدة التالية لهما وهكذا وعند جمع هذه الوحدات مع بعضها البعض تظهر الحركة كاملة.

إن من مزايا هذه الطريقة أنها تحدد هذه المهارة للمتعلم ولو بصورة جزئية مما يجعل أداء المهارة مشوقا وغير ممل نتيجة لذلك تقل إمكانية حدوث الإصابات بالإضافة إلى مراعاتها لقدرات وإمكانيات المتعلمين كما أنها تقلل من الوقت اللازم للتعليم بالطريقة الجزئية، كذلك تقلل من الارتباطات العصبية اللازمة لأداء المهارة فيها، لكن هذه الطريقة تتطلب من المعلم والمدرّب الدقة المتناهية في تقسيم الحركة إلى وحدات طبيعية وسلمية لذا يجب مراعاة عند استخدامها طريقة الوحدات التعليمية.

- تعليم المهارة الحركية كلها بصورة مبسطة في أول الأمر.

- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الحركي للمهارة الحركية¹

6 . المواصفات القانونية لحمام السباحة (المسبح) :

1- الأبعاد :

الطول : 50 م (25م مسبح نصف اولمبي)

العرض : 21 م (بحد أدنى)

¹ محمود حسن، علي أبيك، مصطفى كاظم: ، مرجع سابق ، ص 26- 27

العمق : 1,80م ا (بحد أدنى) .

2 - عدد الحارات :

8 حارات ، عرضها 2,5 متر علي الأقل و تترك

مسافة 50 سم خارج كل من الحارتين 1 ، 8 .

3 - منصات الابتداء :

الارتفاع: ارتفاعها فوق سطح الماء من . 50، إلي 75،متر.

المساحة: مساحة السطح 0,5 0,5X (بحد أدنى) .

الانحدار: انحدار السطح لا يزيد عن 10 درجات بحد أقصى .

مقابض اليد لبدء سباحة الظهر: يجب أن تكون بارتفاع من 0,30 إلي 0,60 فوق سطح الماء أفقيا

وعموديا . ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه .

4- الترقيم :

يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابتداء من الأربعة جوانب علي أن تكون واضحة و-مرئية للقضاة

. و الرقم (أ) يجب أن يكون علي الجانب الأيمن عند مواجهة الحمام.

5 - الحوائط :

أ- يجب أن تكون متوازية وعمودية ويجب أن تصنع زوايا مع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة

غير مسببة للانزلاق وممتدة لمسافة 0,8 من المتر تحت سطح الماء حتى يتمكن المتسابق من اللمس

والدفع أثناء الدوران بدون مخاطر .

ب - لوحات اللمس الإلكترونية يجب ألا تزيد عن 0,01 . من المتر في السمك للمساحة الكلية علي أن

تغطي حائط النهاية لكل حارة وتمتد 0,3 فوق 0,8 تحت سطح الماء .

ج - يسمح بعمل إفريز للراحة علي امتداد حوائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح الماء عن 1,2 متر وبعرض 0,10 إلى 0,15

د- يمكن عمل قنوات صرف علي حوائط الحمام الأربعة ، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0,3 متر فوق سطح الماء . كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقفل (محابس) للمحافظة على مستوفي الماء المطلوب .

6 - حبال الحارات :

يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت علي كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية . ويكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 0,05 متر إلي 0,10 مترا ويجب أن يكون لون دهان العوامات وعلى امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات .

7- حبل إلغاء البدء :

يكون مدلي عبر الحوض ومثبتا علي قوائم علي مسافة 15متر من منصة البدء ، ويجب أن يتصل مع القوائم بالة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم .

8 -علامات تنبيه لسباحة الظهر :

عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحمام بارتفاع 1,8 مترا من مستوي سطح الماء ومثبته على أعمدة قوائم علي بعد 5 متر من كل حائط نهاية.

9-الماء :

يجب أن تكون درجة حرارة الماء +24 درجة مئوية علي الأقل أو 77 درجة فهرنهايت على الأقل كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أي حركة .

10 - الإضاءة :

يجب أن تكون عند منصات الابداء ونهايات الدوران 1000 شمعه على القدم المربع

11- علامات الحارة :

7. المسافات الرسمية للمسابقات :

– المسافات الرسمية للمسابقات :

المسافات الرسمية لجميع مسابقات الالومبياد تجري في احواض سباحة مترية . و يمكن اجراء السباقات المحلية على أي مسافة ، الا ان المسابقات الرسمية التي تقام في الاحواض القانونية لها اولوية اولى في المسابقات الدولية على أي مسافات اخرى .

• 50م / 100م / 200م / 400م / 800م / 1500م سباحة حرة.

• 50م / 100م / 200م سباحة ظهر .

• 50م / 100م / 200م سباحة فراشة .

• 4(25) م تتابع سباحة حرة.

• 4(100)م تتابع سباحة حرة.

• 4(25) متر تتابع متنوع.

• 4(100) متر تتابع متنوع.

• 4(25) متر تتابع موحد سباحة حرة.

• 4(100) متر تتابع موحد سباحة حرة.

• 4(25) متر تتابع موحد متنوع.

• 4(50) متر تتابع موحد متنوع.

• 4(100) متر تتابع موحد متنوع.¹

¹ القوانين الرسمية لرياضات الالومبياد الخاص الصيفية 2000-2003 ص 55 - 56