

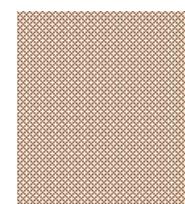


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْمَلَكُوكُلُّعَرَبِيَّةُ السُّعُودِيَّةُ

جمعية الكشافة العربية السعودية

مفوضية تنمية القيادات



سلسلة الأدلة التنفيذية

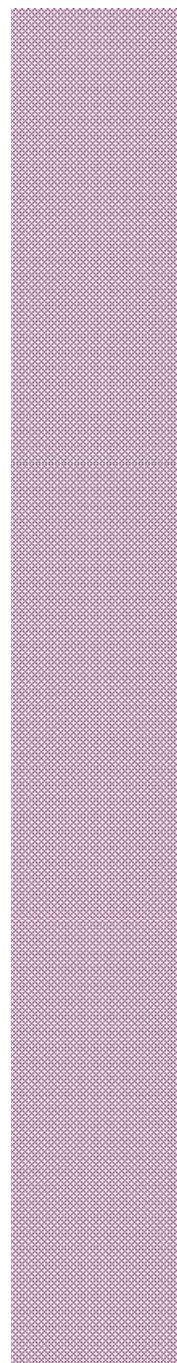
لدراسات دليل التأهيل القيادي الكشفي الخليجي

دليل تنفيذ
الدراسة التأسيسية
التخصصية لتأهيل قادة
الوحدات البحرية

(الإجرائي والعلمي)

رقم (٩)

٢٠١٧ - ٥١٤٣٨



تم إقرار هذا الدليل
في الاجتماع رقم (١٩) لمجلس إدارة
جمعية الكشافة العربية السعودية
المنعقد بتاريخ ١٤٤٠/١/٢٠ هـ
بالقرار رقم ١٤٤٠/١٤٧



مقدمة الدليل :

الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد :

خطت جمعية الكشافة العربية السعودية - بفضل الله - خطوات واسعة ومحكمة في التأهيل القيادي الكشفي بالملكة، فقد أعدت وأصدرت دليلاً شاملاً ووافياً لهذا الغرض أصبح دليلاً خليجياً موحداً للتأهيل الكشفي، اشتمل على تفصيات وافية لكافحة المهام الكشفية والدراسات التأهيلية، ومنها ما ورد في (الباب الثاني - الفصل الأول) من الدليل المتعلق بالتأهيل القيادي المتخصص، وتحديداً (الدراسة التأسيسية التخصصية لتأهيل قادة الوحدات البحرية)، والذي احتوى توصيفاً للدراسة تضمن هدفها العام وأهدافها الخاصة، ومدتها، وقادتها، وعدد المتدربين فيها وشروط التحاقهم بها، والمشروعات الشخصية المطلوبة من كل واحد فيهم، بالإضافة إلى عناوين موضوعاتها (المحتوى التربيري) .

وقد رأت الجمعية ضرورة مراجعة الدليل وأدليات تقديمها وتطبيقه عملياً في الميدان الكشفي، رغبة في الوصول به إلى تحقيق الفاعلية المنشودة، وعلى وجه الخصوص ما يتعلق بموضوعات الدراسات فيه، وقد تولت لجنة تنمية القيادات بالجمعية هذا الأمر فقامت بتحليل المحتوى التربيري للدراسات، ووضع عناصر تفصيلية لكل موضوع من موضوعاتها، بالإضافة إلى كتابة الهدف العام لكل موضوع فيها والأهداف الخاصة المنشود تحقيقها من وراء تقديمها، بغية تحقيق نقلة نوعية أخرى للدليل يتحقق معها تأهيل متميز للقيادات، وفي ذات الوقت يكون ما يقدم في الدراسات موحداً وموصفاً توصيفاً دقيقاً قدر الإمكان، وأصدرت اللجنة أدلة إجرائية لكل دراسة من الدراسات التأهيلية الواردة في دليل التأهيل القيادي الكشفي الخليجي، للمساعدة على زيادة كفاءة وفاعلية القيادات المكلفة بالتدريب في الدراسات للقيام بدورهم على الوجه الأكمل من خلال مضمون تربيري موحد ومحدد يقدم في الدراسات مهما كان موقع تنفيذها.

ولتحقيق ذلك قامت اللجنة بتحليل محتوى كل موضوع من موضوعات الدراسات التأهيلية في الدليل إلى عناصر جزئية مؤداتها تحقيق الهدف المراد من الموضوع، بعيداً عن الاختصار المخل الذي قد لا يحقق الهدف الأساس منه، أو الإسهاب الممل والتكرار الذي قد يجعل الأمر يبدو وكأن في تنظيم دليل التأهيل القيادي وترتيب موضوعاته خلل، ولأن بعض ما كان يقدم في الدراسات المختلفة قد يبدو متبيناً ومتخالفاً حسب الاجتهاد في فهم الهدف المنشود، وقد يبدو متبيناً ومتخالفاً حسب فهم عنوان الموضوع المطروح وهدفه، مع اليقين التام بكفاءة القيادات المكلفة بالتدريب في الدراسات الكشفية وحرصهم على تحقيق الفائدة القصوى للمتدربين، وأن ما ينتج من اختلافات في ما يقدم هو نتيجة البحث عن الأفضل والأكمل.

وهذا الدليل هو واحد من الأدلة التي أصدرتها اللجنة في هذا المجال وأسمتها (سلسلة الأدلة التنفيذية لدراسات دليل التأهيل القيادي الكشفي الخليجي)، وخصص هذا الجزء من هذه السلسلة ليكون (الدليل الإجرائي والعلمي لتنفيذ الدراسة التأسيسية التخصصية لتأهيل قادة الوحدات البحرية) ويتضمن:

١. التوصيف الأساسي للدراسة كما ورد في دليل التأهيل الكشفي الخليجي.
 ٢. مخطط تفيلي لموضوعات الجلسات التدريبية في الدراسة يشمل هدف كل جلسة وأغراضها، ومفردات (عناصر) الموضوع والتقويم المخصص - المقترن - له، متبعاً بمحظى معرفي مختصر للموضوع يمكن العودة إليه عند الحاجة، وهو يُعتبر الحد الأدنى المفترض أن يحصل عليه المترتب تحت هذا العنوان أو ذاك من عناوين الدراسة .
- آملين أن يؤدي الالتزام بما ورد في هذا الدليل إلى تأهيل القيادات الكشفية بشكل متجانس وموحد ومنضبط لتحقيق الأهداف المنشودة.

والتوصية هي أن يتم العمل بهذا الدليل بدءاً من تاريخ اعتماد الجمعية له ويطبق في جميع الدراسات التي تتبعها الجمعية أو القطاعات الأخرى التابعة لها .

وختاماً يبقى هذا الدليل جهد بشري معرض للنقض والتقصير، ونطمح أن يزودنا كافة الأخوة المطلعين عليه من القادة الكشفيين أو التربويين أو المدربين المتخصصين بملحوظاتهم ومقترحاتهم عليه إسهاماً منهم في اكمال الفائدة، مع الإشارة إلى أن القائد الكشفي : أحمد بن محمود الفراج قد تولى مشكوراً مراجعة محتوى هذا الدليل، سائلين المولى عز وجل أن يجزل المثوبة له وللجميع إنه سميع مجيب وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

أعضاء لجنة تنمية القيادات :

رئيس اللجنة	- د . عبدالله شويل الغامدي
نائباً للرئيس	- أ . مسفر بن إبراهيم فتح الدين
عضو	- د . يوسف بن صالح الهقاص
عضو	- د . أنور بن عبدالله أبو عباه
عضو	- م . رمزي بن أحمد مهدي
عضو	- أ . محمد بن حنوف الرويلي
مقرر	- أ . محمد بن سليمان السويد

فهرس الدليل :

رقم الصفحة	
٤	● مقدمة الدليل
٦	● الفهرس
٧	● التوصيف الأساسي للدراسة التأسيسية التخصصية لتأهيل قادة الوحدات البحرية
١٠	● دليل تنفيذ الدراسة التأسيسية التخصصية لتأهيل قادة الوحدات البحرية
١١	١. البحريّة : قيادات و معارك
٢٣	٢. البيئة البحريّة
٣١	٣. أنواع الأسماك التجارية في البحر الأحمر والخليج العربي
٤٠	٤. الأحياء البحريّة السامة
٥٥	٥. السباحة (النشأة التاريخية)
٦٣	٦. السباحة (قانون وأساليب)
٨٠	٧. نبذة عن الغوص
٩٤	٨. التجديف (أجزاء القارب، حساب الحمولة، أساليبه) وتطبيق عملي للتجديف
١٠٨	٩. الصيد (أنواعه، معداته، طرقه)
١٢٤	١٠. معدات السلامة وطرق استخدامها
١٣٥	١١. المناهج الكشفية البحريّة (أشبال، فتيان، متقدم) وطرق تنفيذها
١٥٤	١٢. شارات الهوايات البحريّة (السباح، المجدف، صيد السمك، الغواص) تحليل ودراسة
١٦٤	١٣. وضع برنامج تدريبي للسباحة لجميع المراحل (طرق وأساليب تعليم السباحة)
١٧٦	● الخاتمة

التصنيف الأساسي للدراسة التأسيسية التخصصية

لتأهيل قادة الوحدات البحرية

دور المتدرب: يساعد في تنفيذ المنهج الكشفي البحري.

الهدف العام للدراسة : تأهيل المتدرب المساعدة في تنفيذ المنهج الكشفي البحري.

الأهداف الخاصة للدراسة : في نهاية الدراسة يتوقع من كل متدرب أن :

١. يشرح طبيعة البيئة البحريّة بكفاءة.

٢. يسبح مستخدماً المهارات الأساسية للسباحة .

٣. يجذب حسب قوانين التجديف العامة .

٤. يصيد بالطرق التقليدية.

المحتوى التدريسي للدراسة :

الزمن المقترن	الموضوع
٦٠	١. البحريّة : قيادات ومعارك.
٦٠	٢. البيئة البحريّة.
٦٠	٣. أنواع الأسماك التجارية في البحر الأحمر والخليج العربي .
٦٠	٤. الأحياء البحريّة السامة .
٦٠	٥. السباحة (النشأة التاريخية) .
٣٦٠	٦. السباحة (قانون وأساليب) .
٣٠٠	٧. نبذة عن الغوص.
٣٦٠	٨. التجديف (أجزاء القارب، حساب الحمولة، أساليبه) وتطبيق عملي للتجديف.
١٢٠	٩. صيد الأسماك (أنواعه، معداته، طرقه) .
١٢٠	١٠. معدات السلامة وطرق استخدامها.
١٢٠	١١. المناهج الكشفية البحريّة (أشبال، فتيان، متقدم) وطرق تنفيذها.
١٨٠	١٢. شارات الهوليات البحريّة (السباح، المجدف، صيد السمك، الغواص) تحليل ودراسة
١٢٠	١٣. وضع برنامج تدريسي للسباحة لجميع المراحل (طرق وأساليب تعليم السباحة).
٢٤٠	١٤. عرض المشاريع الشخصية
٢٢٢٠	الإجمالي =

ال المشروعات الشخصية والأنشطة التطبيقية للدراسة :

يعد كل مترب مشروعًا شخصيًّا واحدًا في المجال البحري، تحدده هيئة التدريب في الدراسة قبل انعقادها ويقدمه المترب أثناًها للمتدربين ، على أن يكون بينها:

١. السباحة (أنواعها ، طرقها ، مقاسات المسابح ، طريقة مفترحة لتعليم السباحة) .
٢. التجديف (أجزاء قارب التجديف ، طرق التجديف ، إعداد برنامج مقترن لتعليم التجديف) .
٣. الصيد (أنواعه ، ثلات طرق من طرق الصيد ، إعداد برنامج مقترن لتعليم الصيد) .

مدة الدراسة :

لا تقل عن (٦ أيام) متتالية (بواقع لا يقل عن ٣٧ ساعة) .

قيادة الدراسة :

يتولى قيادة الدراسة قائد كشفي مؤهله مساعد مفهوم تنمية قيادات على الأقل ، ويعاونه ثلاثة آخرون لا يقل تأهيلهم عن الشارة الخشبية. ويمكن الاستعانة بالمحترفين في مجالهم في تقديم بعض الجلسات التدريبية .

عدد المتدربين: مابين (٣٢ إلى ٤٢) متربا في الدراسة الواحدة .

شروط الالتحاق بالدراسة :

١. أن يكون حاصلاً على الدراسة التأسيسية للشارة الخشبية كحد أدنى .
٢. أن يجيد السباحة.
٣. أن يكون لائقاً طبياً .
٤. أن تكون لديه الرغبة في قيادة وحدة كشفية بحرية.

شهادة الاجتياز :

• تختص الجمعية وحدتها بمنح شهادات اجتياز الدراسة مع التقديرات، مع الأخذ بالاعتبار أن تقدم قيادتها شهادة حضور لكل مشارك حضر ما لا يقل عن ٨٠٪ من برنامجها.

ملحوظات عامة :

- يمكن لقيادة الدراسة إضافة بعض العناوين للمشروعات الشخصية والأنشطة التطبيقية بما يخدم واقع الجمعية وخصوصياتها .
- يراعى أن يكون ضمن برنامج الدراسة فقرات ثقافية وترويحية مناسبة.



البرنامـج الـزمـي المقـترـح للـمـدرـسـة التـاسـيـسـيـة التـخـصـصـيـة الـبـحـرـيـة

الفترة المسائية		الفترة الصباحية		الليلة	
النحو	الكلام	النحو	الكلام	النحو	الكلام
الشاذ	التجذيف (أثنان، معدات، طرقه). صيد الأسماك (أنواعه، معادات، فتيلان، متقدم) وطرق تنفيذها.	المناهج الكنفيفية البحريّة (أشبال، طرقه).	السباحة (قانون وأساليب)	الأول	أمرور إدارية وتجهيز وعارض
الرابع	التجذيف	السباحة (قانون وأساليب)	وضع برنامج تدريسي لتعليم السباحة لجميع المرافق	ـ	البيئة البحريّة: قيادات ومعارك.
الخامس	حفل خاتم الدراسة	عرض المشروعات الشخصية	معدات الإسلامية وطرق استخدامها.	ـ	الأحياء البحرية (النساءة والتاريخية) المسامة.
السادس	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ

- **الملحوظة:** توضح فترة راحلة لمدة (نصف ساعة) بعد كل ساعتي تدريب، على أن لا يؤثر على الفترات المخصصة للتدريب ذاته .
 - **المشاريع الشخصية:** يتم عرض المشاريع الشخصية ب بصورة جماعية وفي قاعة تدريبية واحدة للجميع، على أن تكون لجنة التقييم واحدة لكل المشاريع .



دليل تنفيذ
الدراسة التأسيسية التخصصية
لتأهيل قادة الوحدات البحرية
(الإجرائي والعلمي)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْمَلَكُ لِلْعَرَبِ الْسَّعُودِيَّةِ



مفوضية تنمية القيادات

الدراسة التأسيسية التخصصية

لتأهيل قادة الوحدات البحرية

البحرية : قيادات ومعارك

[لجنة تنمية القيادات]

١٤٣٨

رقم الجلسة التدريبية : (١)

البحرية : قيادات وعارك

الزمن المخصص للجلسة (بالدقيقة) : ٦٠ دقيقة

(١) : هدف الجلسة العام :

- أن يتعرف المتدرب أشهر المعارك البحرية في صدر الإسلام والعالم .

(٢) : في نهاية الجلسة يتوقع من كل متدرب أن :

- يشرح المعارك البحرية الإسلامية.
- يوضح أعظم خمسة معارك بحرية على مر العصور .

(٣) : مخطط تنفيذ الجلسة التدريبية :

م	مفردات (عناصر) الموضوع	الوقت بالدقيقة
١	<ul style="list-style-type: none"> • معارك المسلمين البحرية : - غزو جزيرة قبرص . - معركة (ذات الصواري). - غزوة القسطنطينية . - غزوة صقلية . - غزوة إيطاليا وأوربا . 	٣٠
٢	<ul style="list-style-type: none"> • أعظم خمسة معارك بحرية على مر العصور . 	٣٠
	= الإجمالي	٦٠

البحرية : قيادات وعارك

مدخل :

الصراع من أجل المياه أو لمجرد السيطرة على موارد الطاقة وتحقيق المجد، مفهوم قديم عاش عليه البشر منذ قديم الأزل كعامل رئيسي نشب بسببه العديد من الحروب الإنسانية. فاستخدمت العديد من أنواع السفن الحربية كوسيلة لمحاربة العدو، من سفن قديمة مصنوعة من الخشب إلى السفن الحربية الضخمة المصنوعة من الحديد في العصور التي سبقت حاملات الطائرات، حتى وصلت في يومنا هذا إلى أحجام أقل بكثير ولكن تعد إخطاراً مما قبلها مثل الطواوفات والمدمرات.

وهذا الموضوع يتناول جانبين : الأول عن أشهر المعارك البحرية التي جرت في العهد الإسلامي الأول، والثاني يتناول أعظم خمسة معارك بحرية على مر العصور .

(أ). معارك المسلمين البحرية :

خرج العرب المسلمين من الجزيرة العربية فاتحين ينشرون دينهم وحضارتهم، ونجحوا في فتح أراضي الدولة الفارسية الساسانية، ثم بدءوا يستولون على أراضي الدولة البيزنطية، ففتحوا الشام ومصر، ومضوا في طريقهم حتى فتحوا شمال أفريقيا وأشرفوا على سواحل المحيط الأطلسي، وكانت الفتوح العربية الإسلامية كالأمواج يدافع بعضها بعضاً، فعبروا مضيق الذي يفصل أفريقيا عن أوروبا وبذلوا يضعون أقدامهم في القارة الأوروبية، وحارزوا كثيراً من أقطارها ونجحوا في تثبيت أقدامهم فيها فترة طويلة من الزمن نشروا فيها دينهم الرشيد، وأرسوا قواعد حضارتهم العربية الزاهرة.

ولم يكن العرب قبل الإسلام يعرفون ركوب البحر محاربين وإن كان بعضهم ركبوه متجارين كما كان من شأن أهل اليمن فلما جاء الإسلام وبدأت حركة الفتوحات وتم للمسلمين فتح الشام ومصر وجدوا أنفسهم وقد سيطروا على الشواطئ الشرقية والجنوبية للبحر الأبيض المتوسط ولكي يحافظوا على سلامته هذه الشواطئ ضد هجمات الروم وكان لابد عليهم من أن يمتلكوا قوه بحرية، ومن هنا جاءت فكرة بناء أسطول إسلامي، وكان أول من قام باقتراح هذه الفكرة هو والي بلاد الشام معاوية بن أبي سفيان (رض)، والذي يعتبر صاحب الفضل الأكبر في جعل المسلمين قوه بحرية هائلة في مده وجيزة قوه أصبحت نداً لقوة الروم البحرية بل وانتصرت عليهم ، وقد عرض إقامة أسطول بحري إسلامي على الخليفة عمر بن الخطاب (رض) مشروعه وأوضح له أهميته لصد خطر الروم القريبة معاقلهم من حدود المسلمين ، لكن سيدنا عمر بن الخطاب (رض) رفض رفضاً خوفاً على المسلمين من أهول ركوب البحار، ولما توفي سيدنا عمر (رض) وبويع عثمان بن عفان (رض) بادر معاوية بعرض مشروعه عليه، ورفضه عثمان (رض) في البداية حتى أذن لمعاوية بإنشاء الأسطول الإسلامي وكتب إليه : (لا تنتخب الناس ولا تقرع بينهم، خيرهم، فمن

اختار الغزو طائعاً فاحمله وأعنه) ، ففعل معاوية واستعمل على البحر عبد الله بن قيس الفزاري (رضي الله عنه) ، وتم تجهيز هذا الأسطول من السفن الموجودة في موانئ مصر وببلاد الشام، ولجا المسلمين بعد ذلك إلى صناعة السفن بأنفسهم، وتم الانتهاء من تجهيز الأسطول بسرعة مذهلة، وبدأ الأسطول في ممارسة عملياته البحرية التي كانت تهدف قتال أسطول البيزنطيين، ولم يقف حينها البيزنطيون مكتوفي الأيدي حين سمعهم بخطبة المسلمين، بل أعدوا لذلك كل ما يملكون من قواعد بحرية ودور للصناعة .

۱. غزو جزیرہ قبرص

وهي من أكبر جزائر البحر الأبيض المتوسط في أقصى شرقه، وهي جزيرة جبلية بها سلسلة من الجبال، يشتغل أهلها بالزراعة وأرضها خصبة جداً، وكانت تابعة للإمبراطورية الرومانية كما إنها المحطة البحرية الإستراتيجية للتجارة والملاحة، فلم يمضى وقت طويٍ على بدء العمل في إنشاء الأسطول الإسلامي حتى عزم معاوية على غزو جزيرة قبرص القريبة من حدود المسلمين، والتي كانت تهددهم باستمرار وقد فتح هذه الجزيرة سنة (٢٨ هجرية ٦٤٩ ميلادية)، ومعه جماعة من الصحابة، فيهم أبو ذر وعبادة بن الصامت رضي الله عنه ومعه زوجته أم حرام وأبو الدرداء وشداد بن أوس رضي الله عنهم أجمعين .

ولكن أهلها طلبوا الصلح ودفعوا جزية مقدارها ٧٢٠٠ دينار كل عام كما اشترط عليهم أن يخبروا المسلمين بقدوم الروم إليهم وأن يكونوا على الحياد فلا يقاتلون المسلمين ولا يقاتلون معهم، ولا يعينوا الروم عليهم، وفي هذه الغزوة توفيت أم حرام بنت ملحان الأنصارية رض تحقيقاً لنبوة رسول الله ﷺ، وهي أنه نام رسول الله ﷺ في بيتها، فاستيقظ وهو يضحك، وقال : عرض عليّ ناس من أمتي يركبون ظهر البحر الأخضر كالملوك على الأسر ، قالت أم حرام : يا رسول الله ادع الله أن يجعلني منهم ، قال ﷺ : إنك منهم ، ثم نام فاستيقظ وهو يضحك ، فقالت أم حرام : يا رسول الله ما يضحكك ؟ فقال : عرض عليّ ناس من أمتي يركب ونظهر البحر الأخضر كالملوك على الأسرة ، قالت : يا رسول الله ادع الله أن يجعلني منهم ، قال ﷺ : أنت من الأولين ، وقد صحبها زوجها عبادة بن الصامت رض في غزو قبرص ، فلما جاز البحر بها ركبت دابة فصرعوها فقتلتها ، ودفنت هناك وقبرها يزار حتى يومنا هذا .

نتائج فتح قبرص :

- تهديم جدار الوهم عند المسلمين بركوب البحر وبدء الصراع بين المسلمين والروم فيه .
 - تأمين حدود بلاد الشام ومصر بجعل قبرص قاعدة إنذار متقدمة .
 - وجّه الأسطول البيزنطي ثقله إلى غرب البحر المتوسط حيث كانت الفتوحات الإسلامية لا تزال بعيدة عن الوصول هناك .

- تطوير الأعمال البحرية بتنسيق تام مع الأعمال البرية ، فكانت الجزر هي هامش الحيطة البحري للدفاع عن الأقاليم التي يفتحها المسلمون في المغرب الإسلامي. لكن أهل قبرص نقضوا هذه الشروط بعد عودة الأسطول الإسلامي ولم يوفوا بالتزاماتهم مما جعل معاوية يفتح الجزيرة مره ثانية عام ٣٣٣هـ، ولم يخرج هذه المرة بل ضمنها إلى ممتلكات الدولة الإسلامية ونقل إليها ١٢٠٠ من المسلمين وأسكنهم فيها وبنا لهم الدور والمساجد .

٢. معركة (ذات الصواري) سنة ٣٤ هـ

هي أول معركة بحرية كبيرة في الإسلام، رغم أن المسلمين لم يعتادوا على الحروب البحرية ومحاجمة الأساطيل، لكنهم قد وجدوا ضرورة في مهاجمة أحد الأساطيل وهو الأسطول البيزنطي، الذي كان يشكل مصدر خطر وتهديد لأمن الإسلام واستقراره ، وكان وراء لجوء البيزنطيين إلى معركة ذات الصواري العديد من الأسباب، منها ما يلي :

- حرمان المسلمين من الحصول على الأخشاب التي لزمتهم في صناعة السفن .
- إجهاض قوة البحرية الإسلامية النامية بعد غزو الأسطول الإسلامي لقبرص .
- إجهاض تدابير المسلمين لغزو القسطنطينية عاصمة بيزنطة .

أحداث المعركة :

قام قسطنطين الثاني خليفة هرقل بإعداد أسطول عظيم لقاء الأسطول الإسلامي، يتراوح عده بين ٧٠٠ و ١٠٠٠ سفينة شراعية بقيادة قسطنطين نفسه، وقد عبدالله بن سعد بن أبي سرح رض والنبي مصر الأسطول الإسلامي الذي كان يتتألف من مائتي سفينة، ونزلت نصف قوة المسلمين إلى البر بقيادة بسر بن أبي أرطأة رض للقيام بواجبات قتال البيزنطيين المرابطين على اليابسة وللاستطلاع. وقد بدأت أحداث القتال بين كلا الأسطولين من خلال التراشق بالسهام والحجارة، وبعد أن نفذت حجارة المسلمين قاموا بربط سفن البيزنطيين بسفنهم، وعندما بدأ القتال المتلامح بالخناجر والسيوف فوق السفن، وقد قال في ذلك ابن عبد الحكم: « إن عبدالله بن سعد رض لما نزل ذات الصواري، أنزل نصف الناس مع بسر بن أبي أرطأة سرية في البر، فلما مضوا أتى آتٍ إلى عبدالله بن سعد يخبره بحشد قسطنطين لأسطوله لملاقاته، وإنما مراكب المسلمين يومئذ مائتاً مركباً ونيفاً، فقام عبدالله بن سعد بين ظهراني الناس، فقال: قد بلغني أن قسطنطين قد أقبل إليكم في ألف مركب، فأشاروا علي، فما كلمه رجل من المسلمين، فجلس قليلاً لترجع إليهم أفتديهم، ثم قام الثانية، فكلمهم، فما كلمه أحد، فجلس ثم قام الثالثة فقال: إنه لم يبق شيء فأشاروا علي، فقال رجل من أهل المدينة كان متطوعاً مع عبدالله بن سعد فقال: أيها الأمير إن الله جل ثناؤه يقول: « كم من فئة قليلة غلبت فئة كثيرة بإذن الله والله مع الصابرين »، فقال عبدالله : اركبوا باسم الله فركبوا، وإنما في كل مركب نصف شحنته، وقد خرج النصف إلى البر مع بسر، فلقوهم - أي أسطول البيزنطيين - فاقتتلوا

بالنيل والنشاب، فقال: غلبت الروم - أي انتصرت - ثم أتوه، فقال: ما فعلوا؟ ، قالوا: قد نفدت النيل والنشاب، فهم يرجمون بالحجارة وربطوا المراكب بعضها ببعض يقتلون بالسيوف، قال: غلبتُ. وكانت السفن إذ ذاك تقرن بالسلاسل عند القتال، فقرن مركب عبد الله يومئذ وهو الأمير، بمركب من مراكب العدو، فكاد مركب الروم يجذب مركب عبد الله إليهم، فقام علامة بن يزيد العطيفي وكان مع عبد الله بن سعد في المركب فضرب السلسلة بسيفه فقطعها ». .

كما روى ابن الأثير: « خرج البيزنطيون في خمسمائة مركب أو ستمائة، وخرج المسلمون وعلى أهل الشام معاوية بن أبي سفيان رض وعلى البحر عبد الله بن سعد بن أبي السرح رض ، وكان الريح على المسلمين لما شاهدوا الروم، فأرسى المسلمون والروم، وسكنت الريح، فقال المسلمين: الأمان بيننا وبينكم، فباتوا ليلتهم والمسلمون يقرؤون القرآن ويصلون ويدعون، وفي الغد قرب الروم سفنهم، وكذلك فعل المسلمون، فربطوا بعضها مع بعض واقتلوها بالسيوف والخناجر ، وقتل من المسلمين بشر كثير، وقتل من الروم ما لا يحصى، وصبروا صبراً لم يصبروا في موطن قط مثله، ثم أنزل الله نصره على المسلمين فانهزم قسطنطين جريحاً ولم ينجُ من الروم إلا من فر بجلده منهزاً، وأقام عبد الله بن سعد رض بذات الصواري بعد الهزيمة أياماً ورجع ». .

وسميت هذه المعركة التي انتصر فيها المسلمون انتصاراً مؤزراً بذات الصواري لكثره عدد صواري السفن التي اشتراك فيها من الجانبين، وبها انتهت عصر السيادة البيزنطية على البحر المتوسط .

٣. غزو القسطنطينية :

لقد نجح معاوية بن أبي سفيان رض في تحقيق هدفه وانشأ الأسطول الإسلامي وهو لم يزل بعد أميراً على الشام، فلما أصبح خليفة لم تتغير سياسته البحرية تجاه البيزنطيين وأصبح حراً في اتخاذ القرار، وقد طورا سياساته ووضع أمامه هدفاً واضحاً وهو الاستيلاء على القسطنطينية عاصمة الدولة البيزنطية، ولعله كان يرمي من وراء ذلك أن يسطع على الدولة ذاتها، ومدينة القسطنطينية كانت من أهم مدن العالم في ذلك الوقت من جميع النواحي الإستراتيجية والتجارية والثقافية وكانت ذات مناعة طبيعية جعلتها تستعصي على كل محاولات الأمويين، ولكن كل هذا لم يمنع معاوية من محاصرتها أكثر من مره، واستعداً لذلك استعداداً كبيراً فعمل على تقوية الأسطول باستمرار كما عمل على تقوية التغور والموانئ الإسلامية في مصر والشام ثم أخذ يستولي بالتدريج على الجزر البيزنطية الواقعة شرق البحر المتوسط لتكون محطات الأسطول الإسلامي أثنا غزوه للقسطنطينية، فاستولى على جزيرة رودس وجزيرة كريت وجزيرة أرواد التي كانت ذات أهمية.

ولما أكمل معاوية استعداده حرك أسطوله لحصار القسطنطينية للمرة الأولى سنة ٤٩ هـ وكانت القيادة لسفيان بن عوف رض وجعل أبنه يزيد أمير شرفيًّا لهذه الحملة التي ضمت عدد كبيراً من

الصحابة منهم عبد الله بن عمر بن الخطاب وعبد الله بن عباس عبد الله بن الزبير وأبو أيوب الأنصاري رضي الله عنهم أجمعين، ولكن نظراً لصعوبة المناخ ومناعة المدينة لم يستطع المسلمون الاستيلاء عليها فعادوا إلى الشام بعد أن فقدوا بعض الشهداء منه أبو أيوب الأنصاري رضي الله عنه.

٤. غزوة صقلية :

كانت بداية معارك المسلمين البحرية في استيلائهم على جزر كريت وقبرص وبعض الجزر المجاورة، بعد ذلك بدأوا يتجهون إلى غزو إسبانيا، وسبق ذلك هجومهم على المراكز البيزنطية في كل من البحرين الأيوني والأدرياني، ولم يقف طموح العرب المسلمين عندما فتحوه من الجزر والبلدان والحسون في أوروبا، بل تعدوها إلى ما وراء ذلك.

فالتاريخ يحدثنا أنهم استولوا على عدة ولايات من جنوب إيطاليا وكانوا يطلقون على أراضي إيطاليا البر الطويل أو الأرضي الكبير، فأخذوا (فلوريه) واستولوا على (طرانت) و(باري) و(ريو) وغيرها من بلاد (لبارديا) و(أبوليه).

وكانت الأجزاء الحيوية من أراضي (أبوليه) و(فلوريه) تعد من أراضي الدولة البيزنطية واحتفظت الدوقيات الواقعة على البحر التيراني، وهي (جايتا ونابلي ومالفي) باستقلالها فلم يكن لإمارة (نيفتور) سلطان عليها، وهي مرتبطة بالاسم بالدولة البيزنطية، واضطربت دوقية (نابلي) لدفع مطامع أمراء (بيفتور) عنها إلى أن تحالف مع المسلمين في صقلية عام ٨٣٥ م واستمرت هذه المحالفاة حتى عام ٩٠٠ م.

استقرت أقدام العرب المسلمين في صقلية وغيرها من جزر البحر المتوسط، وحاولوا الاستقرار على سواحل البحر المتوسط في إيطاليا وفرنسا، واستطاعوا أن يكونوا إمارة مستقلة على سواحل إقليم بروفانس، وزادت قوتهم بما كان يصل إليهم من الإمدادات من بلاد الأندلس وأفريقية وجزيرة صقلية، وتمكنوا بذلك من إقامة المعاقل والحسون فوق المرتفعات المشرفة على خليج (غريحو) جنوب إقليم (بروفانس) وفي غابة (فراكسنيت).

ينظر المؤرخ فازيليف في كتابه «العرب والروم» أن العرب المسلمين لما ظهروا أمام صقلية كان يهدد إيطاليا الجنوبية خطراً عظيم، ولا سيما بعد أن حالفوا (نابلي) نحو عام ٨٣٠ م، وكان من أثر هذه المحالفاة العربية الإسلامية أن لقيت إيطاليا في أحوالها الداخلية مشاكل كثيرة.

بدأ تفوق العرب المسلمين حينما نجحوا في استعمال الحرّاقات وهي السفن التي تُقذف بلهب النفط ما مكنهم من مقاومة النار الإغريقية التي يستخدمها البيزنطيون، وبدأ الهجوم العربي الإسلامي بالاستيلاء على (برنديزي) عام ٨٣٨ م بأسطول من عرب كريت أو شمال أفريقيا أو

منهما معاً، وقام من البندقية أسطول مكون من ستين قطعة حربية للدفاع عن هذا الإقليم، ولكنه عانى أهواً شديدة قرب (كروتوني) على خليج (طارنت) حيث حطمه المسلمون تماماً.

ومن (بالرم) عاصمة جزيرة صقلية قام العرب المسلمين بغزو إيطاليا الشرقية فاحتلوا (برندizi) عام ٨٣٨ م، كما احتل عرب صقلية (طارنت) عام ٨٤٠ م وهي قاعدة بحرية مهمة في بحر الأدرياتيك، وكان من نتائج انهزام البندقية وتأسيس حكومة عربية إسلامية جديدة في (باري) واستيلاء عرب كريت على (طارنت) أن تعرض البحر الأدرياتيكي لغارات الأساطيل العربية الإسلامية.

خاف البندقية على تجارتهم ودفعهم الإمبراطور البيزنطي تيوفيل إلى قتال العرب المسلمين، فجهزوا أسطولاً مؤلفاً من ستين مركباً، فأطلق إلى صقلية والتقي بالأسطول العربي الإسلامي أمام (طارنت) فهلك معظم البندقية وأسر من بقي على قيد الحياة، وتقدم المسلمين بأسطولهم إلى الجزء الشمالي من بحر الأدرياتيك وهاجموا (الماسيا) واجتازوا البحر وهاجموا (أنكونا) وأسرروا عدداً كبيراً من أهلها وغنموا عدداً كبيراً من سفن البندقية.

في حديثه عن هذه الأحداث ذكر المؤرخ ابن الأثير أن أسطول المسلمين سار إلى (فلوريه) وفتحها، ولقي أسطول صاحب القسطنطينية مهزوماً، فكان فتحاً عظيماً، ويقصد ابن الأثير بفلوريه الجزء الذي يسمى اليوم شبه جزيرة سالانتينا وهو الجزء الجنوبي من (أبوليا) وفيه (طازنت وبورندizi).

حط الأسطول العربي الإسلامي أسطولاً بيزنطياً مكوناً من أربعين سفينة تجاه ساحل (أبوليا)، وقد حركت هذه الخسائر القسطنطينية بذل جهد بحري جديد، فأرسلت أسطولاً كبيراً من الشرق إلى (سرقوسة) عدته ٣٠٠ سفينة، وعبر هذا الأسطول مضيق مسينا، والتقي الأسطولين العربي الإسلامي والبيزنطي تجاه الساحل الشمالي لصقلية، وانتصر العرب المسلمين انتصاراً حاسماً، وقد البيزنطيون مئة سفينة.

ويعلق المؤرخ الأميركي المعاصر «أرشيبالد لويس» على هزيمة بيزنطية فيقول: إنه أشنع انكسار حاصل ببيزنطية منذ عام ٨٤٠ م، وتأكدت بذلك سيطرتهم الكاملة على المضايق الواقعة بين صقلية وأفريقية.

٥. غزو إيطاليا :

مَكِّن امتلاك العرب لجزيرة صقلية وتحالفهم مع « نابلي » الواقعة على الساحل الغربي لإيطاليا من قيام العرب المسلمين بغارات ناجحة على وسط إيطاليا وجنوبها، وبذا الأمر وكان مصير إيطاليا كلها على وشك الانتقال إلى أيدي العرب.

وأفزع هذا العمل لويس الثاني حاكم إيطاليا فقرر أن يقوم بعمل ضد العرب المسلمين، لكنه لم يصب نجاحاً يعتد به، وكيف يستطيع وهو لا يملك أسطولاً يطرد به العرب المسلمين من مواقعهم الحصينة على الشاطئ، ومن هذه المواقع كانوا يوغلون بعيداً في غاراتهم الداخلية، وكان حصار لويس الثاني الطويل لمدينة (باري) عملاً عديم الجدوى بسبب سيطرة المسلمين على المسالك البحرية.

وغزا العرب المسلمون روما مرتين الأولى عام ٨٤٦ م وفيها ضربوا الحصار عليها فارتاع البابا سرجيوس واهتز الشعب الروماني رعباً، وبادر الإمبراطور لويس الثاني ملك الفرنجة بإرسال حملة لقتال الغزاة العرب المسلمين، وجهزت ثغور (نابلي وأمالفي وجانيا) حملة بحرية لقتال المسلمين ما اضطربهم لرفع الحصار بعد أن اقتلوا مع جند الإمبراطور وسفن الثغور الإيطالية وعادوا متقلين بالغنائم والأسرى.

أما الغزوة العربية الثانية لروما فكانت عام ٨٧٠ م وقد نجحت نجاحاً تاماً. وأرسل البابا يوحنا الثامن إلى شارل الجسور وبيزنطية ومدن (أمالفي وجانيا ونابلي) ملتمساً لنفسه ولأملاكه الحماية، فلم يظفر إلا بنجاح ضئيل، وذلك لأن القسطنطينية لم تطمئن إلى تقرب البابا من الكارولنجيين، ولأنها كانت مشغولة بأمر صقلية وبلاد الشرق، أما شارل الجسور فلم يكن لديه أسطول. وأما حلف مدن كمبانيا فلم يرحب في معاداة أصدقائه العرب المسلمين، لذا، لم تستطع الكنيسة في وسط إيطاليا أن تضمن الحماية إلا بعد دفع إتاوة قدرها ٢٥ ألف قطعة فضية للعرب المسلمين كما ذكر أرسيبالد لويس.

٦. غزو أوروبا :

خلال القرن العاشر كانت غارات العرب المسلمين من إيطاليا وإسبانيا تمتد عبر مرات الألب إلى وسط أوروبا. وينظر فيليب حتى في كتابه «تاريخ العرب» أنه في جبال الألب عدد من القصور والأسوار يذكر أدلة السياح أنها ترجع إلى عهد غزوات العرب، ولعل بعض أسماء الأماكن السويسرية مثل (Gaby) و (AlJaby) لعلها جابي الخراج التي يقرؤها في دليل (بديكر) عن سويسرا ترجع إلى أصل عربي. في عام ٩٨٦ م أغارت القوات العربية الإسلامية على (فلوريه) ثانية ومدينة (جراتش) و (كوسنزا) ثم هاجموا المناطق القريبة من (باري) عام ٩٨٨ م، ثم زاد ضغط العرب المسلمين بعد هزيمة البيزنطيين أمام الأساطيل الفاطمية العربية قرب الشواطئ السورية.

وفي عام ١٠٠٢ م أخذ المسلمون ينتشرون داخل إيطاليا في غارات واسعة النطاق، فاحتلوا باري عام ١٠٠٣ م ثم راحوا يغيرون على البحر التيراني عام ١٠٠٤ م فهاجموا مدينة (بيزا) واستولوا على مدينة (كوسنزا). وبموت الإمبراطور أوتو الثالث وانشغل بيزنطية في حروبها مع

البلغار لم يكن في هذه المناطق قوة تصد غارات العرب المسلمين، لذا، أغروا على (بيتزا) وأمست إيطاليا مثلاً كانت أواخر القرن التاسع الصيد السهل للعرب المسلمين. اعتبرت غارات العرب المسلمين على جزيرة صقلية ثم استولوا على جزيرة كريت عام 827 بداية عهد جديد في البحر المتوسط.

أخذت السيطرة على البحر المتوسط تنتقل إلى العرب المسلمين الذين انتشروا على الشواطئ الجنوبية لذلك البحر، ومن جبال طوروس إلى جبال البرانس. وكما في الرومان طويلاً، واستطاعوا أن يؤخروا إتمام فتح الأغالبية لجزيرة صقلية من عام 902م، وتمكنوا من أن يجمعوا الأساطيل لحفظ نفوذهم في جنوب إيطاليا والبحر الأدرياني وحاولوا استرداد كريت دون جدوى، ولم يأت القرن العاشر إلا وقد انتقلت السيادة الكاملة في البحر المتوسط للعرب المسلمين.

تحدى ابن خلدون عن عظمة العرب المسلمين في البحر المتوسط فقال: «وقد كان المسلمون لعهد الدولة الإسلامية قد غلبو على هذا البحر من جميع جوانبه وعظمت صولتهم وسلطانهم فيه». أما «آدم متر» فتوقف عند عظمة البحيرية العربية فقال (لم يكن لأوروبا سلطان على البحر المتوسط خلال القرن العاشر الميلادي، فقد كان بحراً عربياً، وكان لا بد لمن يريد أن يقضي لنفسه فيه أمراً من أن يخطب ود العرب كما فعلت نابلي وأمالفي ويظهر أن الملاحة الأوروبية نفسها كانت في ذلك العصر على حال يرى لها من الضعف).

انتقلت الجزر الهاامة في البحر المتوسط إلى أيدي العرب المسلمين، وكان لهذا الانتقال انعكاسات هامة على القوى البحيرية في البحر المتوسط، نتيجة للسيطرة معظم الوقت على جزيرة كريت شرقاً وصقلية ومالطة وقوصرة في الوسط، وجزر البليار (ميورته ومينورته) غرباً ثم على جزيري سردينيا وقبرص المحاذتين، ولم يبق هناك سوى طريق واحد بعيد من خطط القواعد العربية الإسلامية في البحر والبر وهو الطريق الموصل بين البحر المتوسط وبين البندقية، عبر مياه البحرين الأيوني والأدرياني، وحتى هذا الطريق ظل مغلقاً مدة ثلاثين سنة لوجود قواعد عربية إسلامية في مدن باري وطارنت، واستمرت الحال كذلك إلى عام 875م.

وهكذا سيطرت على مداخل البحر الضيق جزيرة أو قاعدة أمامية واقعة في قبضة العرب المسلمين، وأصبحت الشعوب العربية الإسلامية كما يذكر المؤرخ الأميركي أرسيبالد لويس سيدة البحر المتوسط وملكة زمام طرق التجارة الدولية فيه.

(ب) . أعظم خمسة معارك بحرية على مر العصور :

أوجه تصنيف المعارك البحرية كانت ومازالت وفقاً لأهميتها محل جدل عنيف بين المؤرخين منذ أن وُجد المؤرخون العسكريين، حيث استطاع كريسي في كتابة ١٥ معركة عالمية كلاسيكية حاسمة ١٨٥١، وضع أساسيات معايير هذه النوعية من الحروب، وأشار إلى أن المعارك قد تكون حاسمة إذا تحققت أهدافاً أكثر اعدالاً من الانتصار الصريح وال مباشر في الحرب .

ومن وجهة نظر أخرى قد يكون المقياس الأول للجسم في العظمة هو للاشتباكات البحرية التي ساهمت في تحديد مصير عدد من الحضارات والإمبراطوريات والدول الكبرى، ثم يتبعه المواجهات التي استطاعت تغيير مجريات الأحداث ذات أهمية تاريخية للعالم كله.

وبهذا المقياس أصبح لدينا تسلسل هرمي تقريبي للمعارك البحرية بطريقة غير مباشرة لنصل به إلى أعظم (٥) معارك بحرية في تاريخ العالم، سنرتبعها بدأ بأقلها أهمية حتى الأكثر أهمية كالتالي:

١. معركة ليبانت (١٥٧١) :

نشبت معركة ليبانت من انتشار السلطة العثمانية على غرب البحر المتوسط، بعد فرض العيد من العقوبات الباباوية، وحشدت الرابطة المقدسة، وهي مجموعة من الدول الملاحية البحرية الكاثوليكية، أسطول بحري لمواجهة الأسطول العثماني الرئيسي في خليج كورينث قبلة السواحل الغربية اليونانية.

فكانَت معركة ليبانت آخر أكبر الاشتباكات المتّوحَدة في البحر الأبيض، حيث قامَت الرابطة باستثمار كل ممَيزاتها في المدفعيات وأنواع السفن العديدة، وخاصة السفن الحربية والمخازن الضخمة المحملة بالأسلحة الثقيلة ضد الأسطول التركي. وخسر العثمانيون الكبير من سفنهم في هذه المعركة بسبب هجمات العدو بالإضافة إلى خسارتهم للعديد من طاقم السفينة ذي الخبرة العالية.

وأَسْتَطَاعَ بَعْدَ ذَلِكَ نَجَارِي السُّفُنِ بِنَاءَ هِيَاكِلَ جَدِيدَةَ سَمِحَتْ لِلأتراكَ بِفِرْضِ سِيَطْرَتِهَا وَقُوَّتِهَا عَلَى شَرْقِ الْبَحْرِ الأَبْيَضِ الْمُتَوَسِّطِ لِفَتْرَةِ مِنِ الزَّمِنِ، وَلَكِنْ تُرْكِيَا انْهَزَمَتْ فِي ١٥٨٠ عَلَى الرَّغْمِ مِنْ ذَلِكَ تَارِكَةَ سُفُنِهَا الْجَدِيدَةِ لِتَعْنَفَ فِي الْمَرَاصِي، وَبِذَلِكَ أَكَدَتِ الْحَرُوبُ الْأُورُوبِيَّةُ الْمُؤْمَنَةُ بِالْمَخَازِنِ الضَّخْمَةِ الْعَامِرَةِ بِالْأَسْلَحَةِ دَائِمًا سِيَطْرَتِهَا عَلَى الْبَحْرِ الْمُتَوَسِّطِ مُنْتَصِرَةً عَلَى العُثْمَانِيِّينَ، وَاعْتَبَرَتْ هَذِهِ نَتِيَّةً حَاسِمَةً بِشَتِّيِ الْطَّرَقِ.

٢. معركة يامن (١٢٧٩) :

تُلقَبُ في بعض الأحيان بمعركة "طرف الغار الصينية". ودارت أحداث هذه المعركة بين أسرة يوان المنغولية وبين سونج الجنوبية المحاصرة لتحديد أحديهم في حكم الصين، واستمرت هذه المعركة لقرابة قرن من الزمان. وكانت حاسمة ، وشاركت ألف سفينة حربية محملة بعشرات الآلاف

من الرجال الذين شاركوا في الاشتباكات. وقد طبق قادة ياون العسكريين خطط مخادعة وجرئية في محاولة للتلغلب على عشر أعداد العدو غير المتطابقة في الأرقام معهم. والأهم من كل ذلك ساهم قتل يامن للإمبراطور سونغ في تمهيد الطريق لاستيلاء أسرة قبلاي خان على مقاليد حكم المملكة الآسيوية، فتسربت هذه المعركة في حدوث تغيرات قوية في آسيا للعديد من العقود التالية للمعركة.

٣. معركة الكرادلة (١٧٥٩) :

سمى هذا العام بعام المعجزات لبريطانيا العظمى. حيث استطاعت العمليات البحرية والبرية في تحديد الأنسب ما بين بريطانيا وفرنسا للانتصار والسيطرة على قارة أمريكا الشمالية، واستطاعت القوات البريطانية تحت قيادة وولف في كبح دفاعات مونتكالم في مدينتي كيوبيك ومونتريال، خاتماً بذلك مصير الانتشار الفرنسي الجديد. واستطاعت القوات البريطانية السيطرة على قارة أمريكا الشمالية لتصبح الجسر الذي عبر عليه الأمريكيين مؤسسي الولايات المتحدة الأمريكية، مُغيّرةً بذلك قدر قارة كاملة وتحديد نمط سياسي لأمريكا الشمالية استمر حتى وقتنا الحالي.

٤. أرمادا الأسبانية (١٥٨٨) :

تمت هذه المعركة بمشاركة أسطول الدوق مادينا سيدونيا الذي لا يُقهر بعد أن أمره فيليب الثاني، ملك إسبانيا آن ذاك بعبور القناة، ودخول إنجلترا للإطاحة بملكه إنجلترا إليزابيث الأولى. وبتطبيق نظام جديد نجحت القوات الاستكشافية في إنهاء المساعدات الإنجليزية للثورة الهولندية التي طالما أرقت هولندا الأسبانية، وللقضاء أيضاً على قرصنة الإنجليز على السفن الأسبانية. واستطاع ميدينا سيديونا دخول الجزر البريطانية عن طريق شروط كريهة ليصل إلى موانئها. ولو أن نجاح معركة أرمادا استبدل البروتستانتية في إنجلترا بملك كاثوليكي لربما لم تؤسس إمبراطورية بريطانيا العظمى أو لم تكن لتوجد في شكلها الحالي، وبالتالي هل كان سيتشكل تاريخ المحيط الأطلنطي والمحيط الهادئ والهندي كما هو قائم الآن؟، لذلك تعتبر معركة أرمادا معركة حاسمة بشتى الطرق.

٥. معركة سالاميس (٤٨٠ قبل الميلاد) :

كانت معركة سالاميس جزء من حملة مشتركة شملت معركة أرتيميسيا البحرية ومعركة تروموبيل البرية. حيث استطاع ثيمستوكليس، مؤسس الأسطول البحري الأثيني، قيادة أسطول ضخم مع حلفائه ضد ملك أرمادا الفارسية هادفاً السيطرة على قارة أوروبا كلها بمنع قوات الفارسية الحربية من التوافل مع قواتها البرية في اليونان. وأدى فن الخطط التكتيكية في هذه المعركة إلى انتصار جميع الحلفاء على الأعداد الفارسية المهولة. فلولا جرأة سبارتا وأثينا البحرية والبرية لربما أدى ذلك إلى قتل الملك زركسيس لمهد الحضارة الأوروبية الغربية، وبذلك كانت هذه المعركة أعظم المعارك البحرية الحاسمة في تاريخ العالم.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْمُلْكُ الْعَرَبِيُّ الْسَّعُودِيُّ



مفوضية تنمية القيادات

الدراسة التأسيسية التخصصية

لتأهيل قادة الوحدات البحرية

البيئة البحرية

[لجنة تنمية القيادات]

١٤٣٨

رقم الجلسة التدريبية : (٢)

البيئة البحرية

الزمن المخصص للجلسة (بالدقيقة) : ٦٠ دقيقة

(١) : هدف الجلسة العام :

- أن يتعرف المتدرب طبيعة البيئة البحرية .

(٢) : في نهاية الجلسة يتوقع من كل متدرب أن :

- يوضح مفهوم البيئة البحرية.
- يذكر أهمية البيئة البحرية .
- يشرح النظام البيئي للبحار والمحيطات.
- يعدد مصادر التلوث البحري.

(٣) : مخطط تنفيذ الجلسة التدريبية :

الوقت بالدقيقة	مفردات (عناصر) الموضوع	م
١٠	- مفهوم البيئة البحرية .	١
١٥	- أهمية البيئة البحرية .	٢
١٥	- النظام البيئي للبحار والمحيطات.	٣
٢٠	- التلوث البحري .	٤
٦٠	= الإجمالي	

البيئة البحرية

(١). مفهوم البيئة البحرية Marine environment concept

عرف البحر بأنه مسطحات من المياه المالحة التي تجمعها وحدة متكاملة في الكره الأرضية جماعه ولها نظام هيدروغرافي واحد^{أو} بأنه مساحات المياه المالحة المتصلة بعضها البعض اتصالاً حراً طبيعياً. والبيئة البحرية هي جزء من النظام البيئي العالمي، وت تكون من البحار والمحيطات والأنهار وما يتصل بها من روافد، وما تحتويه من كائنات حية سواء كانت نباتية أو حيوانية، كما تضم موارد أخرى مثل المعادن بمختلف أنواعها، وتعتمد هذه الكائنات كلاً منها على الآخر وتفاعل مع بعضها في علاقة متزنة، ويختل هذا التوازن عند الإخلال في المواصفات الفيزيائية والكيميائية للبيئة البحرية.

وجاء في اتفاقية الأمم المتحدة لقانون البحار عام ١٩٨٢م، بأن البيئة البحرية هي :

(نظام بيئي Ecosystem) أو مجموعة من الأنظمة البيئية في المفهوم العلمي المعاصر للنظام البيئي، الذي ينصرف إلى دراسة وحدة معينة في الزمان والمكان، بكل ما ينطوي عليه من كائنات حية في ظل الظروف المادية والمناخية، وكذلك العلاقة بين الكائنات الحية ببعضها وبعض علاقاتها بالظروف المادية المحيطة بها".

(٢). أهمية البيئة البحرية

أولاً : الأهمية الحيوية :

١. تحقيق التوازن المناخي :

حيث تتسم البحار والمحيطات بارتفاع درجة حرارتها النوعية مما يتيح لها امتصاص كميات كبيرة من الحرارة الوارضة إليها من الطاقة الشمسية ، وهذا التعرض للأشعة الشمسية ودرجات الحرارة المرتفعة يؤدي إلى تبخر مياه البحار وارتفاع ذراتها إلى الأعلى بفعل الرياح الصاعدة حيث تجتمع على هيئة سحب تتدفع باتجاه اليابسة تحت تأثير الرياح والعوامل الجوية الأخرى مكونة الأمطار مصدر الماء العذب .

٢. امتصاص غاز ثاني أكسيد الكربون من الجو :

تتميز البحار بقدرتها على امتصاص ثاني أكسيد الكربون من خلال عملية البناء الضوئي (التمثيل الكلوروفيلي) التي تقوم بها النباتات البحرية فتحول ذرات الكربون إلى نباتية وينطلق منها غاز الأوكسجين ليذوب في الماء ويتاح التنفس للكائنات الحية في البيئة البحرية.

ثانياً : الأهمية الاقتصادية :

١. مصدر غذاء :

قال تعالى : (وهو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحماً طرياً و تستخرجوا منه حلية تلبسونها و ترى الفلك مواخر فيه لتبتغوا من فضله و ترى الفلك مواخر فيه ولتبتغوا من فضله ولعلكم تشكرنون) النحل - ١٤ .

فالبيئة البحرية تعتبر مصدر غذاء للإنسان وبقية الكائنات الأخرى فهي تحتوي على كميات هائلة من الأنواع المختلفة من الأحياء البحرية ذات القيمة الغذائية العالية ومن أهمها الأسماك، وقد بلغ الإنتاج العالمي من الأسماك عام ١٩٨٥ م ما يقارب ٨٤ مليون طن ومن هنا نرى أهمية البيئة البحرية الغذائية .

٢. مصدر صناعات هامة :

يستخرج من البيئة البحرية معظم الزيوت التي تستخدم في صناعة الدهون .. الخ، ويستعمل بعض الأسماك كدقيق سمكي أو استخدامها كعلف للحيوانات ، ومن ثديات البحر "الفقمة" التي يستفاد بغرائها ذي الجودة العالية؛ بالإضافة إلى استخراج اللؤلؤ والإسفنج والعديد من الاستخدامات البشرية المستخرجة من البيئة البحرية .

٣. طرق للمواصلات :

بالرغم من اكتشاف أحدث وأسرع وسائل النقل إلا إن البيئة البحرية ما زالت محافظة على مكانتها كأفضل وسيط في تبادل السلع، حيث يعتبر النقل البحري أفضل وسائل النقل في تبادل كميات كبيرة من السلع عبر المسافات الطويلة حول العالم، حيث تنقل السفن عبر البحار ما تعجز عن حملة الطائرات .

٤. مصدر للطاقة :

تحتوي البيئة البحرية وحسب الأبحاث العلمية على كميات هائلة من النفط والغاز الطبيعي، إذ تؤكد تلك الأبحاث على أن ثلث المخزون العالمي من النفط والغاز يرقدان في باطن البحار في المناطق القريبة من الشواطئ، وهي تمتد حول العالم حالياً بما يتجاوز عن ٢٠٪ من احتياجاته من النفط، أما الغاز الطبيعي فيبلغ المنتج من البيئة البحرية منه ما يعادل ٢٠٪ من حجم الإنتاج العالمي .

وقدتمكن العلماء الفرنسيين من توليد الطاقة من البحر من خلال حركتي المد والجزر ومن الفرق في درجة حرارة مياهه، وكذلك من خلال حركة الأمواج والتنيارات البحرية باستخدام ما يسمى بالمحرك الموجي.

٥. مصدر للثروات المعدنية الأخرى:

قدر الأملال الذائبة في البحار بحوالي ١٦٦ مليون طن لكل ميل مكعب من مياه البحار ويأتي كلوريد الصوديوم على رأس هذه الأملالات بنسبة ٨٥٪ من إجمالي الأملال الذائبة . أما بالنسبة للمعادن الأخرى فتقدر كمية الماغنسيوم بـ ٢٦ مليون طن وبتحليل مياه البحر على سبيل المثال فإن الولايات المتحدة تحصل على ما يقارب ٨٠٪ من احتياجاتها من البروم من التحلية وعملية حرق الطحالب البحرية .

٦. مورد للماء العذب :

فالبحار تعتبر مصدر المياه العذبة الأساس، ذلك عن طريق التبخر ومن ثم الأمطار؛ بالإضافة إلى تحلية مياه البحر التي مكنت العديد من الدول ومنها السعودية من حل مشاكل النقص في الموارد المائية العذبة .

(٣). النظام البيئي للبحار والمحيطات Marine Aquatic Ecosystem

تغطي المياه حوالي ٧١٪ من مساحة الكره الأرضية، ويقدر الحجم الإجمالي لهذه المياه بحوالي ٢٩٦ مليون ميلاً مكعباً من المياه، منها ما نسبته ٩٧.٢٪ مياه مالحة موجودة في البحار والمحيطات، وينشأ في هذه البيئة نظام بيولوجي وبيئي هائل جداً، وتميز في عدة مناطق يمكن جمعها في منطقتين رئيسيتين :

(أ) . المنطقة الساحلية : costal or Neritic

وهي منطقة التقاء اليابسة مع الماء وتحدد هذه المنطقة بطرق مختلفة، ويمكن أن تشمل جميع الرصيف القاري أو المناطق المميزة فيه، والتي يميزها البعض بالمنطقة بين خط المد والرصف القاري (continental shelf) ، وتميز هذه المنطقة بأنها تشمل مصادر متعددة مثل الأسماك ومصادر أخرى غير متعددة مثل البترول والمعادن؛ وعلى الرغم من أن هذه المنطقة تشكل حوالي ٨٪ من المحيطات والبحار، إلا إنها تحوي ٩٠٪ من النباتات والحيوانات وتعد من أهم مناطق صيد الأسماك .

والبيئة البحرية تصبح ملائمة لنمو الشعاب المرجانية "Coral reefs" في المناطق الساحلية الدافئة، حيث لا تزيد درجة الحرارة عن ٢٠ درجة مئوية؛ وحيث تتشكل أنظمة بيئية خاصة بها تشتراك فيها الحيوانات والنباتات البحرية، وتكون حساسة لأية تغيرات تطرأ على البيئة خاصة تلك الناتجة عن الأنشطة البحرية المختلفة .

أما بالنسبة للمصادر غير المتجددة، فتعتبر منطقة المياه الضحلة المصدر الرئيسي للبترول والغاز الطبيعي في العالم مما ينتج عنه مصادر تلوث جديدة وخطيرة على البيئة البحرية .

(ب) . البيئة المحيطية أو أعلى البحار (Open Sea) :

وتمتد فيما وراء الرصيف القاري، وتحتل نحو ٩٠٪ من المساحة الكلية للبحار والمحيطات، ولكنها تحوي نحو ١٠٪ فقط من الكائنات الحية، وهي بيئة غير منتجة نسبياً إذ لا تتوفر فيها المغذيات النباتية، لذلك تعتبر البيئة المحيطية صحاري من الناحية البيولوجية، وبالرغم من ذلك فإنها تحتوي على واحات غنية بالحياة البحرية .

ويشمل أعمق المحيطات الجرف القاري بمنحدره (Continental slope) وقدمه القاري (Continental Rise) إضافة إلى الأحاديد البحرية والجبال والسهول، ويمكن تقسيم البيئة المحيطية إلى ثلاث طبقات :-

١. Euphotic Zone : وهي الطبقة العليا من المياه التي تدخلها الأشعة الشمسية بتركيزات كافية لأغراض التمثيل الضوئي؛ حيث نجد سلاسل غذائية مائية مكونه من الهوائم النباتية والحيوانية والأسماك الصغيرة مثل الهيرنوج والسردين، وهي تعيش بالقرب من سطح المياه كما نجد أيضاً الأسماك الأكبر مثل سمك التونة وسمك السيف التي تتغذى على هذه الأسماك الصغيرة .

٢. Bathyal Zone : وتقع تحت الطبقة الأولى وهي طبقة مائية برد ويصلها الضوء بتركيزات قليلة غير كافية لعملية التمثيل الضوئي .

٣. Abyssal Zone : وهي طبقة مائية تقل فيها حركة المياه ويرتفع فيها الضغط المائي وتصل إلى قعر المحيط وبالتالي تكون مظلمة وبادرة جداً قريبة من درجة التجمد؛ وتعيش في هذه المنطقة كائنات حية محللة من بكتيريا وأسماك تقتات على النباتات والحيوانات الميتة والفضلات التي تترسب من الأعلى؛ كما تقوم هذه الأسماك بالخروج إلى المنطقة السفلية من طبقة Bathyal بحثاً عن الغذاء ويعيش في الطبقتين الثانية والثالثة نحو ١٠٪ من الأسماك المعروفة.

(٤). التلوث البحري Marine Pollution

١. مفهوم التلوث البحري :Marine pollution Concept

عرف مؤتمر منظمة التغذية والزراعة الدولية المنعقد في روما في ديسمبر ١٩٧٠ م التلوث البحري بأنه " التلوث الناتج عن إدخال الإنسان في البيئة البحرية مواد يمكن أن تسبب نتائج

مؤذية كالإضرار بالثروات البيولوجية والأخطار على الصحة الإنسانية وعرقلة النشاطات البحرية بما فيها صيد الأسماك وإفساد مزايا البحر عوضاً عن استخدامها والحد من الفرص في مجالات الترفيه ”

أما في فرنسا فقد اقترحت المجموعة المموزية المشتركة لدراسة مشكلات التلوث في البحر التعريف التالي : ” وهو التغيير في التوازن الطبيعي للبحر الذي قد يؤدي إلى تعريض صحة الإنسان للخطر والإضرار بالثروات البيولوجية وبالنباتات والحيوانات البحرية؛ والحد من المتع البحرية أو قد يؤدي إلى إعاقة كل الاستخدامات الشرعية الأخرى للبحر ” .

ونلاحظ أن التعريف الثاني أوسع وأشمل من التعريف الأول حيث يشير كما أشار الأول إلى مبدأ التوازن الطبيعي بالإضافة إلى إدراج مشكلات الاستثمار البحري المفرط الذي قد يؤثر على المجموعات البيئية وتوازنها .

٢. مصادر التلوث البحري Marine pollutions

تتعدد مصادر تلوث البيئة البحرية، وهي غالباً تنقسم إلى قسمين رئисين :

أولاً : التلوث البحري الصناعي :

وهو التلوث الناتج عن مختلف نشاطات الإنسان الصناعية مستعرضاً فيه مختلف النشاطات الصناعية وأثارها البيئية على حياة البيئة البحرية والإنسان، ومنها :

أ . التلوث البحري بالنفط : ومن أهم أسبابه :

- حوادث انكسار وارتطام ناقلات النفط في البحار والمحيطات .
- إنتاج النفط من تحت سطح البحر .
- انفجار آبار النفط والتي لا يتم السيطرة عليها إلا بعد تسرب كميات منها في البحر.
- انسياط النفط والمواد النفطية الثقيلة من تشققات طبيعية نتيجة انفجار البراكين مثلاً.
- عمليات التنظيف الدوري لناقلات النفط وإزالة الترسبات منها في البحر .
- تسرب النفط من موانئ تحميل وتقطيع النفط الخام، وورش تصليح السفن في الموانئ.

وهذا التلوث قد يؤدي إلى انتشار بقع كبيرة من النفط على سطح المياه مما يتسبب في :

- حجب الشمس خصوصاً إذا كانت البقعة راكدة يؤثر على عملية التركيب الضوئي.
- منع خروج الغازات والتأثير على كمية الأكسجين المذاب في المياه .
- النفط سام عندما تتغذى عليه الأسماك والطيور.
- الالتصاق بالأحياء المائية والطيور مما يؤدي إلى هلاكها .
- التأثير على الحياة في قعر المحيط عند نزوله إلى الأسفل بفعل زيادة وزنه .
- تدمير السواحل وقتل النباتات الموجودة في المياه الضحلة بالقرب من تلك البقع.

- ذوبان جزء كبير من النفط المتتسرب في مياه البحر مما يصعب عملية التخلص منه .

ب . التلوث البحري الكيماوي

وهو أحد أهم المشكلات المقلقة التي تواجه الإنسان، وهو نتيجة وصول مواد كيميائية خطيرة من المصانع المنتشرة على الشواطئ إلى مياه البحر نتيجة التكنولوجيا الحديثة التي لم تتمكن من وضع مواد جديدة قادرة على تدوير نفسها كما تفعل جميع المواد الطبيعية تبعاً للقانون العام للطبيعة، مما يسبب اختلالاً في ضبط التوازن البيولوجي للبحر، ويؤدي في النهاية إلى تسميم الإنسان الذي هو المستهلك النهائي للكائنات البحرية فيه أو المياه المحلاة منه.

ج . التلوث البحري الإشعاعي

والذي يأتي نتيجة حوادث المفاعلات النووية أو التجارب النووية في البحار أو النفايات المشعة التي تتسرّب من خزانات الصواريخ والمركبات والأقمار الصناعية وتصل إلى الأرض ومنها للبحر فترتفع فيه نسبة المواد المشعة؛ تاركة وراءها تأثيرات خطيرة على الكائنات البحرية كالأسماك مما يؤدي إلى إصابة الإنسان بالسرطان نتيجة تناولها في غذاءه .

ثانياً : التلوث البحري العمراني :

وهو التلوث الناتج عن مختلف نشاطات الإنسان العمرانية والاستيطان العمراني في المدن الساحلية وخطر الإنسان العضوي على البيئة البحرية وعلى نفسه هو بالذات .

- المصادر البلدية أو الصناعية أو الزراعية الثابتة أو المتحركة على السواء المقامة على الأرض والتي يصل ما يفرغ منها إلى البيئة البحرية - على وجه الخصوص- من الساحل، بما في ذلك المتساقطات التي تصب في البيئة البحرية مباشرة وعن طريق التدفق عن طريق الأنهر أو القنوات أو غيرها من مجاري المياه بما في ذلك مجاري المياه تحت سطح الأرض .

- مصادر تلوث البحر من الأنشطة المضططع بها في مرافق على الساحل سواء كانت ثابتة أو متحركة داخل حدود المياه الإقليمية .

- التلوث الناتج عن إغراق وتصريف النفايات في البحار، أي التصريف المعتمد في البحر للفضلات أو المواد الأخرى من التركيبات الاصطناعية .

تلوث البيئة البحرية من الجو أو من خلاله : وذلك من خلال الأمطار الحمضية وما تحمله من ملوثات والتغيرات النووية ومن ثم انتقالها إلى البحار .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْمَلَكُ لِلْعَرَبِ الْسَّعُودِيَّةُ



مفوضية تنمية القيادات

الدراسة التأسيسية التخصصية

لتأهيل قادة الوحدات البحرية

أنواع الأسماك التجارية

في البحر الأحمر والخليج العربي

[لجنة تنمية القيادات]

١٤٣٨

رقم الجلسة التدريبية : (٣)

الأسماء التجارية (في البحر الأحمر والخليج العربي)

الزمن المخصص للجلسة (بالدقيقة) : ٦٠ دقيقة

(١) : هدف الجلسة العام :

- أن يتعرف المترب أشهر أنواع الأسماك التجارية في البحر الأحمر والخليج العربي.

(٢) : في نهاية الجلسة يتوقع من كل مترب أن :

- يصنف الأسماك .
- يتعرف أشهر أنواع الأسماك التجارية في البحر الأحمر والخليج العربي .

(٣) : مخطط تنفيذ الجلسة التدريبية :

م	مفردات (عناصر) الموضوع	الوقت بالدقيقة
١	- تصنيف الأسماك عموما وأسماؤها.	٢٠
٢	- أشهر الأسماك التجارية في البحر الأحمر والخليج العربي .	٤٠
	= الإجمالي	٦٠

الأسماء التجارية

(في البحر الأحمر والخليج العربي)

تعد الأسماك من أجود أنواع اللحوم البحرية وأكثرها فائدة للجسم، فهي من الأغذية الرئيسية التي تمد العقل الإنساني إضافة إلى الجسم بما يحتاجه من عناصر أساسية، وقد أكدت الدراسات ما للسمك من فوائد كثيرة في الوقاية من مختلف الأمراض مثل الربو وأمراض القلب والجلطات الدماغية والوقاية من الخرف وغير ذلك من الأمراض .

أ). أنواع الأسماك "عموماً" وأسماؤها :

يصنف علماء الأحياء الأسماك إلى مجموعات متدرجة بحسب خصائصها، فهي تنقسم أولاً إلى طائفتين، هما اللافكيات (عديمة الفك) والفكيات (ذات الفك)، ثم تنقسم إلى رتب وفصائل وأجناس وأنواع كثيرة جداً ، وفيما يلي قائمة برتقاب الأسماك المتناثق عليها الآن بين معظم العلماء، وعدها (٤١) رتبة مبنية في الجدول الآتي (جميع الرتب التي لم يتم تحديد نوعها هي من الأسماك العظمية) .

مثال	وصف أسماكها	اسم الرتبة
الجلكي	من عديمات الفك، لها فم كبير ماصّ تتعلق به بغيرها من الكائنات، وتكون طفيليّة تسكن المياه المالحة.	الجلكيات
الجريث	من عديمات الفك، لها فم صغير ماصّ وتعيش معتمدة على نفسها في المياه المالحة.	المخطيات
القرش الأبيض الكبير	كائنٌ مفترس يعيش في مياه البحر من الأسماك الغضروفية.	القرشيات
الشنفيين	من الأسماك الغضروفية، له جسمٌ مفلطح وذيلٌ سوسيٌ لاسع	الرائي
الكميري	من الأسماك الغضروفية، له خرطوم قد يكون طويلاً أو ثخيناً، وذيلٌ مدبب.	الكميري
السمك الرئوي	لها رئة تسمح لها بتنفس الهواء وتسكن المياه العذبة.	ديبتيريفورمس
السيلا	تسكن المياه المالحة.	سليبوكانثيفورمس
سمك البتشير	لها جسمٌ نحيل وتسكن المياه العذبة.	البولبيتيريفورمس
الحفش	وتُسمى المدافحة، وجسمها يخلو تقريباً من الحراسف.	أسبنسيريفورمس
أبو منقار	لها جسمٌ وفكٌ رفيع.	سميونتيفورمس
البوفن	جسمها بدین ولها صفاتٌ عظمية.	أمبيفورمس
التربون	له ذيلٌ مشقوق وجسمٌ فضيٌّ، ويسكن عادةً المياه المالحة.	إلوبيفورمس

اسم الرتبة	وصف أسماكها	مثال
ثعبانيات	الشكل بعض أنواعه تخلو من الحراسف، وشكلها يُشبه الثعبان، حيث تفتقر إلى الزعانف الصدرية والحوضية.	الأنقليس
نوتاكانثيفورمس	ليست لها زعنفة ذيلية، وجسمها مستدقّ الطرف.	الأنقليس الشائك
قريسيات	شكل جسمها فضيٌّ ومُفلطحٌ، وتعيش في أسراب كبيرة بالمحيط المفتوح، ومن أنواعها الأنسوفة، الرنجة، والشابل.	السردين
أنومية	الشكل لها في الكثير من الأحيان أعضاء تولد الكهرباء.	الأنومة
أوستيجلوسيفورمس	أنواعها كثيرة ومتغيرة، وزعنفتها الذيلية مُستديرة.	ملائكة المياه العذبة
الشبوطيات	أشكال أجسامها تختلفُ وتتباين كثيراً، وجميعها تعيش في الماء العذب.	المنوة
السالمونيات	لها عادةً أعضاء مولدة للكهرباء، وتعيش في أعماق شديدة تحت مستوى سطح الماء.	الفنار
مكتوفيفورمس	لها عادةً أعضاء مولدة للكهرباء، وتعيش في أعماق شديدة تحت مستوى سطح الماء.	سمك المشكاة
السلوريات	تعيش في المياه العذبة.	السليؤر
جونور هانيكفورمس	لها جسم رفيع وطرف منقاري.	سمك الرمل
بروكسيفورمس	منها سمك الكهف وفرخ القرصان، وتميل للبقاء في الماء العذب.	التروة
باتراكونيغافورمس	لبعضها أعضاء مولدة للكهرباء، أو أشواك سامة للدفاع عن نفسها.	السمك العجمومي
جوبيسيفورمس	لها قرصٌ ماصٌ تستخدمه للاتصاق بالصخور، وتخلو أجسامها من الحراسف.	سمك الملتصق
لوفيفورمس	تعيش في المياه المالحة والعديد منها تولد الكهرباء، ولزعنفتها الظهرية امتدادٌ شوكيٌ يتسلّى أمامها.	سمك أبو شخص
جاديفورمس	تسكن البحار المفتوحة.	القَد
أثيرينيغافورمس	منها السمك الإبري والمنوة العليا، وتكون بأماكن قريبة من سطح الماء عادةً.	سمك الطيّار
بوليمكسيفورمس	لها ألوان زاهية ومميزة.	سمك أبو لحية
بريسفورمس	لها ألوانٌ زاهية.	سمك السنجب
زيغافورمس	جسمها مفلطحٌ جداً من الجانبين وفمه معقوفٌ للأعلى.	سمك الخنزير
لمبريديفورمس	قد لا تكون لها زعنفة حوضية، وشكل جسمها يختلفُ كثيراً.	سمك الغرف
جاستيرستيوفورمس	منها فرس البحر والسمك الشوكي وغير ذلك، ويكون جسمها نحيلًا، ولها فمٌ يتّخذُ شكل الأنوب.	سمك الأنبوبي
شانيفورمس	لها أعضاء خاصة لتنفس الهواء الطلق.	سمك رأس الحياة

اسم الرتبة	وصف أسماكها	مثال
العقربيات	للكثير منها صفائح عظمية تغطي وجهها، وأشواك حادة شديدة السمية.	عقرب البحر
بيجازيفورمس	جسمها صغير مغلق بصفائح عظمية.	فراشات البحر
دكتيلوبيروفورمس	لها زعنفة صدرية كبيرة الحجم تتخذ شكل الجناح.	العُزَنار الطيار
سنبرانتشيفورمس	ليس لها زعنف صدرية، وفتحات خياشيمها تقع في أسفل الرأس، وجسمها يتخد شكلاً يشبه الثعبان.	أنقليس المستنقع
بيرسفورمس	منها سمك الفرخ والقاروس والبليني، وتعتبر أكثر رتب الأسماك تنوعاً، حيث تضم ما يقارب ثلث أنواع الأسماك في العالم، حيث تضم حوالي ٨،٠٠٠ إلى ١٠،٠٠٠ نوع.	المackerيل
بليرونكتيفورمس	منها السمك المفلطح، وتمتاز بجسمها الرقيق والعريض جداً.	سمك موسى
ترادونتييفورمس	ليس لها حراشف وأجسامها مغطاة بالأشواك، ولها حراشف صلبة جداً، وكثيراً ما تكون سامة.	سمكة الشمس

(ب) . الأسماك التجارية في البحر الأحمر والخليج العربي :

ويتميز البحر الأحمر والخليج العربي بأسماكهم الجميلة، إن كان في الشكل أو الطعم، فهي في الحقيقة مبهرة في ألوانها وأشكالها المميزة عن غيرها، وفي هذه السطور القادمة سنعرض بعض الأسماك المفضلة والمتوافدة بشكل تجاري في البحر الأحمر أو الخليج العربي ، وذلك كالتالي :

١. سمكة الناجل :



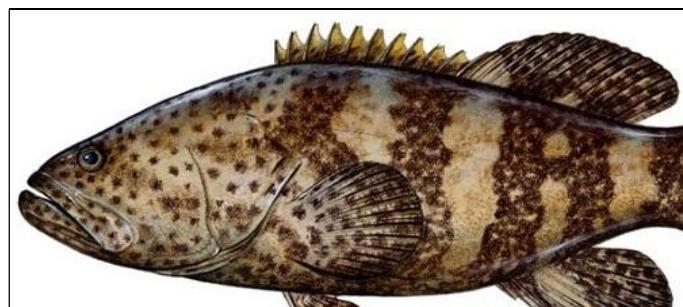
سمكة الناجل بالفعل سمكة رائعة الشكل ومميزة للغاية بألوانها الرائعة فسبحان الخالق الوهاب، وهي تتميز باللون الأحمر وعند شوائتها يفضل أن تترك بقشورها كي لا يحترق لحمها، وتعد من أفضل أنواع السمك في البحر الأحمر لطعمها وجمالها، ومن خصائصها المشهورة قلة الدم بها.

٢. سمكة الحريد :



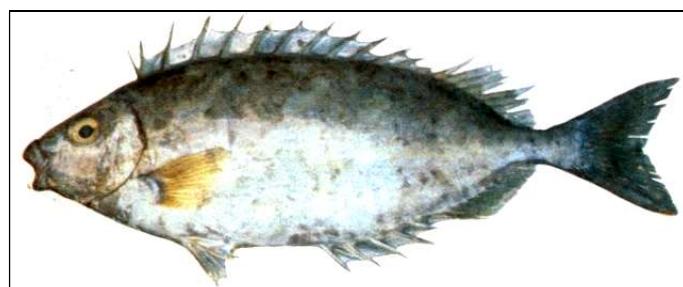
لون هذه السمكة رائع للغاية فهي تميل إلى اللون الأخضر، وتشبه كثيراً لون البيباء وشكل الفم أيضاً يشبه فم البيباء، وكثيراً ما يقال عنها عند الصيادين أنها سمكة البيباء، وهي لا تتغذى على اللحوم بل على الطحالب، وفمها صغير ولا يوجد به أسنان لتأكل صغار الأسماك.

٣. سمكة الهامور :



يعتبر الهامور أشهر أنواع السمك في منطقتنا العربية وببلاد الخليج، ويُطلق على النوع الصغير منه اسم (بالول) ويُستحسن شراء صغير حجم منه الذي لا يتجاوز طوله ستين إلى سبعين سنتيمتراً، ويختاره الكثيرين ليكون على مائدتهم خاصة في المشوي لأن لحمه شهي للغاية، وأكله يعتبر صحي لأنّه غني بالأحماض الدهنية التي تحافظ على صحة الإنسان وتعمل كواقي في كثير من الأمراض.

٤. سمكة السيجان :



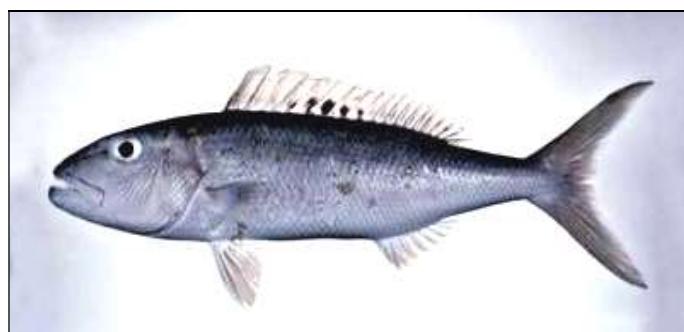
وهي أحد أهم الأصناف التي لا تحتوي على قشور كثيرة، لكنها مميزة بالشوك القوي، ويحبذ الحرص عند التعامل معها لأن شوكتها حتى بعد طهيها تحدث ألمًا كبيرًا، ولكنها ذات طعم جميل للغاية، ويُطلق عليها في بلاد الخليج لقب الصافي، والصغير الحجم منه يدعى (صوفيي)، ويُستحسن شراء السمك الصافي ذي الحجم المتوسط، الذي لا يتجاوز حجمه كف اليد .

٥. سمكة الحرم "الحاقول" :



وأكثر ما يميز هذه السمكة هو إضاءتها الفسفورية الواضحة التي تظهر ليلاً، وكذلك سرعتها الفائقة، ويوجد بها شوك قوي لابد من الحرص منه عند التعامل معها أو الإمساك بها، وأفضل طريقة لطهيها هو شيها على الجمر.

٦. سمكة الفارس :



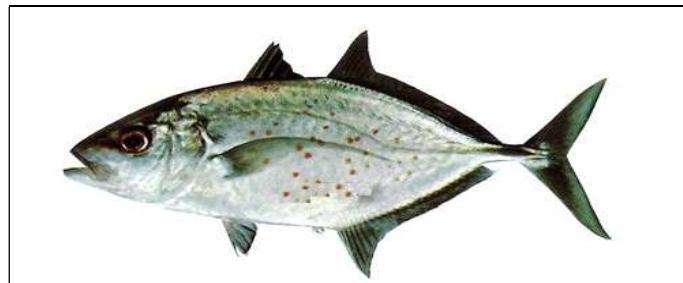
تتغذى هذه السمكة على سمكة السردين، وحين صيدها بالسنارة تقوم بتنقية الطعام، فهي سمكة ذكية حقاً، والماهر فقط هو من يستطيع صيدها، فإذا وجد في جعبه الصياد سمكة الفارس فهو بالفعل محترف صيد.

٧. سمكة نابليون :



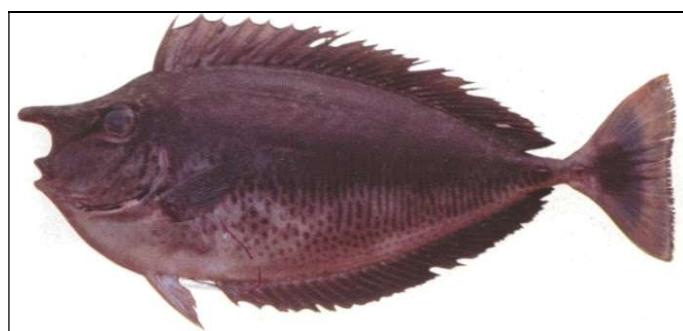
وهي سمكة كبيرة في الحجم وغالية في السعر، وقد يصل ثمن سعر الكيلو بها إلى ما يزيد عن ١٠٠ دولار، والغريب والطريف في هذه السمكة أنها تستطيع التحول اللحظي في أن تكون سمكة ذكر أو أنثى، ولم يستدل العلماء عن السر في ذلك إلى الآن بل هي مقدرة الخالق.

٨. سمكة البياض :



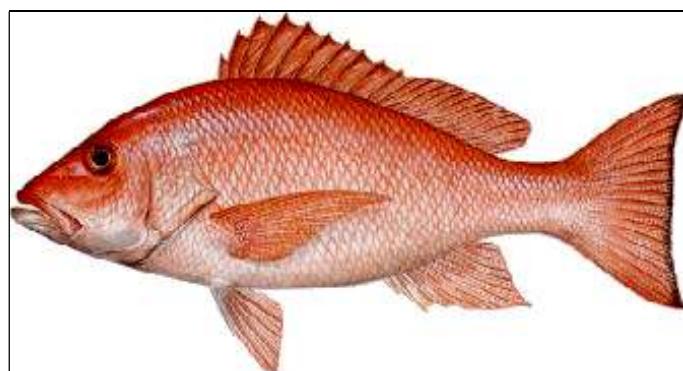
وهي من اطعم أنواع الأسماك بالبحر الأحمر ، ويفضلها الكثيرون عن غيرها لما لطعمها اللذيذ.

٩. سمكة الرهو أو أبو قرن :



من هذه السمكة أشكال وألوان عديدة ، والقرن الذي تشتهر به هذه السمكة قد يكون طويلا في سمه وقصيرًا في أخرى ، ولكن الكثيرين يحبونها على مائدة طعامهم ، فهي حقا من الأسماك المميزة في الطهي خاصة في الوجبات البحرية بكثير من المطاعم المشهورة.

١٠. سمكة البهار الأحمر



وهي من عائلة مشهورة في عالم الأسماك ، اسمها عائلة Lutjanidae ، وكثيرا ما يقارب شكلها إلى سمكة البلطي الشهيرة ، ولكنها سمكة مميزة بشكلها القشرى وطعمها اللذيذ وفي متداول الكثيرين من حيث السعر والإتاحة.

١١. سمكة الشعور



سمك الشعور أو الشعري هو نوع من أنواع السمك يعيش في البحر الأحمر والخليج العربي، ومنتشر في معظم دول العالم بسبب قدرته على التأقلم في جميع الظروف البيئية، يكثر تواجده عند المناطق الصخرية، وبالقرب من المرجان بشكل كبير، كما يتواجد عند القيعان العشبية.

١٢. سمكة الكنعد



ويقتصر تواجد هذا النوع من السمك في مياه البحر الأحمر ضمن مواسم تكاثره، وينحدر من سلالة أسماك التونة، أما حجمه فيمتاز بكونه كبير وضخم بالنسبة لباقي أنواع الأسماك في البحر الأحمر، ويتميز بعدم وجود قشور له، كما أنه يمتاز بسهولة الأكل لأنه قليل الشوك، كما أنه يخلو من القشور، مما يجعله من السمك الذي يسهل طبخه وأكله.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْمُلْكُ الْعَرَبِيُّ الْسُّعُودِيُّ



مفوضية تنمية القيادات

الدراسة التأسيسية التخصصية

لتأهيل قادة الوحدات البحرية

الأحياء البحرية السامة

[لجنة تنمية القيادات]

١٤٣٨

رقم الجلسة التدريبية : (٤)

الأحياء البحرية السامة

الزمن المخصص للجلسة (بالدقيقة) : ٦٠ دقيقة

(١) : هدف الجلسة العام :

- أن يتعرف المتدرب أخطر أنواع الأحياء البحرية السامة.

(٢) : في نهاية الجلسة يتوقع من كل متدرب أن :

- يتعرف أخطر أنواع الأحياء البحرية السامة على الإنسان .

(٣) : مخطط تنفيذ الجلسة التدريبية :

الوقت بالدقيقة	مفردات (عناصر) الموضوع	م
٦٠	- أخطر أنواع الأحياء البحرية السامة على الإنسان .	١
٦٠	= الإجمالي	

الأحياء البحرية السامة

مدخل :

البحر عادة يجذب الناس للتمتع بالغوص والسباحة في مياهه الزرقاء الشفافة، ومراقبة الكائنات الرائعة في الشعاب المرجانية، ويعتقد الكثيرون أن أخطر ما يوجد في مياه المحيطات والبحار هو وجود أسماك القرش بأنواعها، لكنهم يجهلون حقيقة أن هناك العشرات من أنواع الأسماك السامة صغيرة كانت آم كبيرة تنتشر في المياه الدافئة والباردة هي أشد خطورةً من أسماك القرش وما شابهها، وعلى الرغم أن بعض أسماك الشعاب قد تكون خطيرة على الإنسان، إلا إنه نادراً ما يكون هناك خطر على الإنسان الذي يتعامل معها بحرص وبس سليم والابتعاد عنها، فالبحر هو موئل الكائنات البحرية وأن الإنسان دخيل. وتاريخ اكتشاف أسماك البحر السامة يرجع إلى قدماء المصريين والبابليين الذين قاموا بتصنيف وتحديد بعض الأنواع السامة منها. وحذر الإسكندر الأكبر وأباطرة اليابان القدماء جنودهم من أكل بعض أنواع الأسماك السامة، ولقد أشار المؤرخ الكبير (بيتر مارتير) إلى خطر التسمم الغذائي من أسماك جزر الهند الغربية التي تعيش على نوع من الأعشاب السامة .

والواقع أنه لا توجد حيوانات في الشعاب المرجانية تعتبر الإنسان فريسة لها، ومعظم الحوادث تنتج غالباً عن جهل الإنسان بسلوك الكائنات البحرية ووسائل دفاعها المختلفة، فمنها ما يفرز مواد دفاعية ومنها ما يملك جهازاً دفاعياً متطوراً.

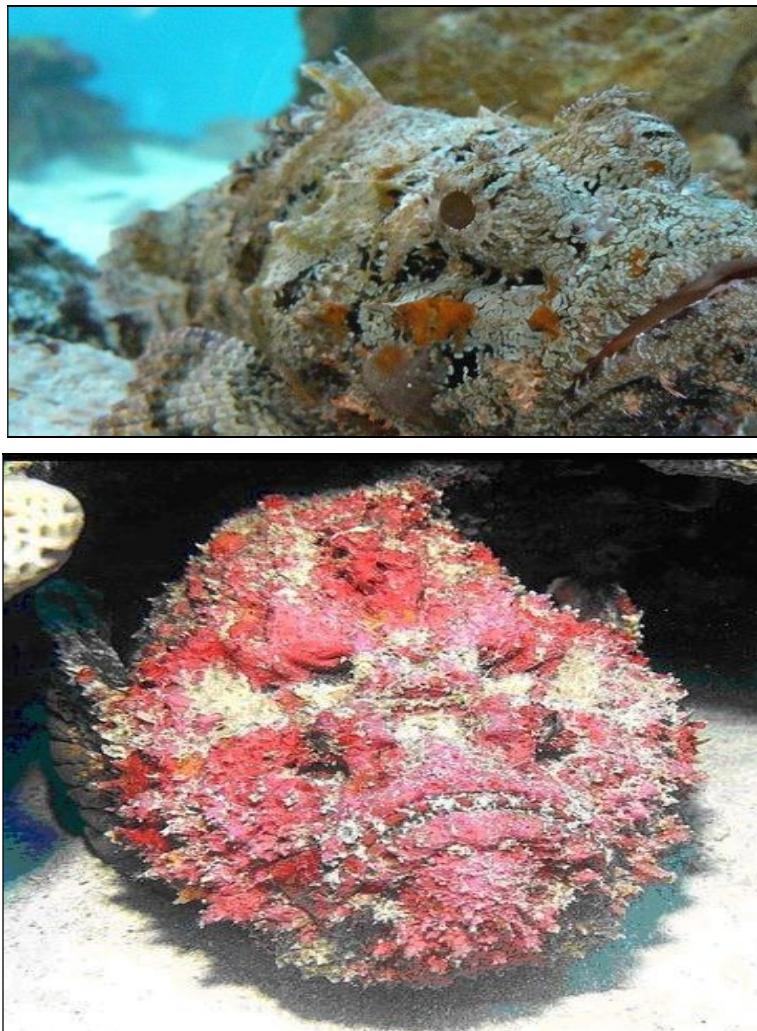
وهناك مجموعة من تلك الأسماك تمتلك جهازاً لاسعاً يتكون من غدة سمية وشوكة تضخ السم من خلالها إلى الفريسة، غالباً ما تستخدم هذه الأسماك جهازها اللاسع في حالة التعرض للهجوم. ويكون بعضها خطر جداً على حياة الإنسان، إذ لم يكتشف مضاد لسمها حتى الآن، ومنها أنواع خطيرة تم اكتشاف مضاد لسمها وتحتاج إلى تدخل طبي.

وفيما يأتي عرض لأخطر أنواع الأسماك التي يمكن أن يلتقيها الإنسان ويجب أن يحذر منها :

١. السمكة الصخرية : *Synanceia verrucosa*

وهي من أخطر الأسماك اللاصعة السامة في البحر الأحمر بل على مستوى العالم، واكتسبت هذا الاسم من قدرتها العالية على التخفي والتلون مع محيطها، كما أن جسمها يغطي بالطحالب فینمنحها شكل صخرة.

وهي تنتشر في البحار الاستوائية وتتغذى على الأسماك والقشريات، وهي من أقبح الأسماك شكلًا وأخطرها سماً بين أسماك البحر الأحمر، بل ربما على مستوى العالم.



وترجع خطورتها إلى قدرتها العالية جداً على التخفي والتحور في الشكل وفق محيطها، إضافة إلى وجود ١٣ شوكة ظهرية تتصل كل منها بعدين سميين عند قاعدتها تحملان سماً قاتلاً.

٢. أسماك الأسد والديك :

يمكن تمييزها بسهولة عن طريق ألوانها الزاهية الجذابة التي تمثل أيضاً خطورة عالية على حياة الإنسان، نظراً لسميتها العالية الكامنة في أشواكها البديعة الألوان.



وهذه الأسماك لا تهاجم الإنسان، ولكن حينما تشعر بالخطر تتتصب أشواكها فتمثل خطراً شديداً، فهي تسبب الغثيان والوهن والحمى وضيق التنفس وربما فقدان الوعي لبعض الوقت.

٣. سمكة الشيطان :

وهي تشبه الأسماك الصخرية وتجيد التخفي بصورة مذهلة، يصل طولها إلى ٣٠ سنتيمتراً وتنميذ بسمية شديدة، لكنها أقل خطورة من السمكة الصخرية.



والإصابات الناتجة من هذه الأسماك خطيرة جداً ويمكن أن تؤدي إلى الوفاة. وتحدث الإصابات عند الوقوف على السمكة، فيندفع السم من خلال الأشواك الظهرية. وتعتمد شدة الإصابة على عدد الأشواك وعمق الإصابة، ويحدث ألم رهيب يتبعه انتفاخ وتورم في مكان اللدغة ودوار وغثيان وصدمة وشلل، وقد تحدث وفاة إذا لم يسعف المريض بسرعة.

ولتجنب الإصابة لا يجب لمس أي شيء لسنا متأكدين من طبيعته، ولا لمس صخرة عليها طحالب فقد تكون سمكة صخرية. وينصح كذلك بعدم الوقوف أو الجلوس على الصخور أو الشعاب، وبارتداء قفازات وجوارب.

الطريقة المتبعة في علاج هذه الإصابات هي استخدام ماء ساخن أو لهب جاف بسرعة على مكان اللدغة لتخفيض الألم، لأن السم ذو أساس بروتيني، ثم ينقل المريض إلى أقرب مستشفى لإعطائه مضاداً حيوياً مناسباً وإزالة بقايا الأشواك من مكان الإصابة.

٤. الرقيقة : *Taeinura lymma*

وهي سمكة شفنين (راي) لاسعة تتميز ببقع زرقاء على ظهرها، بطنها أبيض ويصل طولها إلى نحو متر.



تحتوي ذيلها الطويل على شوكة حادة في المقدمة وفيها زوائد باتجاه عكسي، بحيث إذا دخلت جسد الضحية لا تخرج إلا إذا كسرت، لذا يلزم التدخل الجراحي. وكمعظم الحيوانات البحرية، لا تهاجم الرقيقة الإنسان، وعندما تشعر بالخطر تسبح بعيداً.

ومع ذلك يجب تجنب أشواكها الحادة التي تنتصب عند الشعور بالخطر، في حالة الإصابة يستمر الألم لمدة ٤٨ ساعة، أخطرها الساعات الأولى، وتشمل الأعراض التقيؤ والغثيان والصداع والحمى والشعور بالإرهاق.

ويجب استخدام مياه ساخنة لا تزيد حرارتها على ٥٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة تساعد في تخفيف الألم، واستخدام مضاد حيوي مناسب ومدر موسيقي.

ولا بد من التدخل الجراحي لإزالة بقايا الشوكة من الجسم، وإذا لزم الأمر تؤخذ صورة بالأشعة للتتأكد من عدم وجود بقايا داخل الجرح.

٥. الرعاد : *Torpedo panthera*



وهو نوع آخر من أسماك الراي، قرسيي الشكل وله ذيل طويل بلا أشواك. وعلى جانبي الجسم أنسجة عضلية متحورة إلى غدد يمكنها إطلاق تيار كهربائي لصعق الفريسة. يصل طول هذه السمكة إلى ٢٤٠ سنتيمتراً وتعيش في المناطق الرملية بالقرب من منحدر الشعاب وعلى عمق نحو متر. تتغذى على القشريات والديدان والأسماك الصغيرة.

٦. أسماك التترودونتيدى :

وهي معروفة في كثير من بحار العالم بخواصها السمية، نتيجة لوجود سم "تترودوكسين"، ويبدو أن العنصر السام يتركز في الأحشاء، وخاصة المناسل الناضجة، وكذلك في العضلات، وكثيراً ما تحدث وفيات نتيجة تناول هذه الأسماك، وترجع معظم الإصابات إلى جهل الكثيرين بخصائصها السمية، كذلك عدم تجهيزها بشكل مناسب للتخلص من السم .

وعلى الرغم من ذلك فإن الكثير من الصيادين يعشقون لحم هذه الأسماك ويصررون على تناولها باستمرار، وذلك بعد نزع الجلد والأحشاء والرأس والكبد والمناسل والسلسلة الفقرية بسرعة بعد صيدها مباشرة، ثم يغسل اللحم جيداً ويطهى فلا يكون له أثر سام، ويستحسن تجنب تناول هذه الأسماك.

ومن أمثلة هذه المجموعة سمكة القراض الفضية والقراض المقنعة والقراض ذات النقط البيضاء .

أ- القراءن الفضية : *Lagocephalus sceleratus*



ب- القراءن المقنعة : *Arothron diadematus*



ج- القراءن ذات النقط البيضاء : *Arothron hispidus*



وتتوارد الكثير من الكائنات السامة في البحار، خصوصا في المناطق التي تقع بالقرب من خط الاستواء ، والتي تشتهر بالشعاب المرجانية .

٧. الأسماك العقريبة : Scorpion fishes



وتسمى سمكة الديك أو سمكة الأسد Lion fish، وهي من أسماك الشعاب المرجانية وتحفي فيها من المفترسات ولها عدة أنواع، وسم تلك السمكة يسبب صعوبة بالتنفس ثم توقفه ثم الوفاة، والسم يكمن في الزعنفة الظهرية ومتناز كعادة الأسماك السامة ببطء الحركة والثقة في النفس على رد أي عدوان تتغذى على القشريات Crustacean وبعض الأسماك الصغيرة، وتكثر في فصل التزاوج وهو الربيع، وفي الأماكن الصخرية الضحلة.

٨. السمكة الصخرية : Stone fish

. ولها تسميه لاتينيه تسمى SYnancei verrucosa .



وهذه السمكة يسميها العلماء (قدر الإنسان) والسبب صعوبة التعرف عليها إلا للمتخصصين في علوم البحار فقط لأنها سمكة من كثرة تواجدها في القاع وقلة حركتها تنمو عليها بعض الطحالب فيصعب التعرف عليه إلا إذا تحرك.

وهذه السمكة كما يصفها العلماء تعد من أخطر الأسماك علي الإطلاق وتحتوي علي عدد سامه تحت الزعنفة الظهرية والصدرية على السواء وسمها كما يقول علماء السموم البحرية يفوق سم الكوبرا بـ (٦) مرات، وتوجد في المناطق الصخرية ومكان تواجدها علي القاع ولو مكان صخري ضحل توجد فيه علي القاع ويصعب رؤيتها إن لم تتحرك .

٩. سمكة الدرمه أو الفقهه : Puffer fish

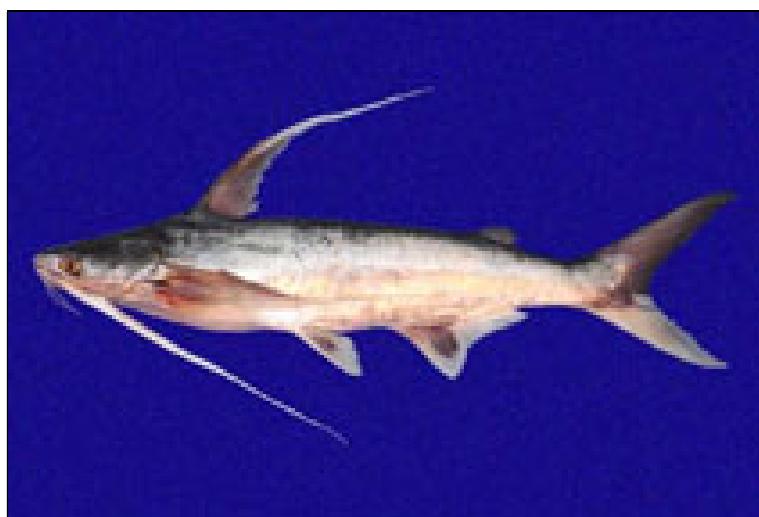
والاسم العلمي لها Tetraodon وهي تتبع عائلة Family Tetraodontidae ، ويوجد السم في الأحشاء العامة وفي العينين ، وتتجأ إلى الانتفاخ وتأخذ شكل الكره وتبرز منها الأشواك وذلك للحماية قبل الإثارة ولذلك تسمى أيضا Global fish



وتغذى على الرخويات والقشريات، ونوع السم في تلك السمكة من نوع Tetrodotoxin وهو نوع قوي من السم العصبي الذي يسبب الوفاة ويتم في اليابان أكل تلك السمكة بعد معاملات خاصة ومع ذلك نجد حدوث وفيات في بعض الأماكن وتصل النسبة إلى نسبة ٦٠٪ منهم تموت مباشرة بعد الأكل، وهناك إحصائية يابانية تقول إن تلك السمكة تسببت في موت ١٥٠٠ شخص من عام ١٩٥٧، وكذلك يتم أكل تلك السمكة في كوريا عموماً.

١٠. سمكة القط : Catfish

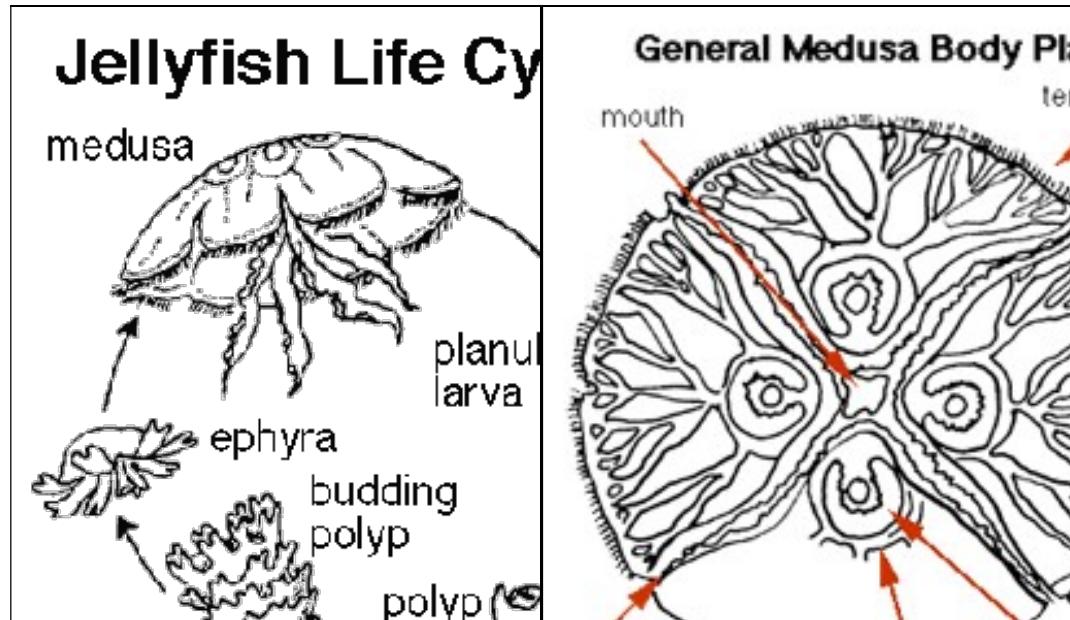
والاسم العلمي لها *Plotosus lineatus* وهي تتبع عائلة *Plotosidae*، وفي هذه العائلة عدة أنواع مختلفة الأشكال تعيش في المياه المالحة والبعض في المياه العذبة، وتوجد في البحر الأحمر والمحيط الهندي والخليج العربي وأستراليا واليابان وكوريا وهي من أسماك الشعاب المرجانية، وتري أيضا وقت الجزر في الحفر والأماكن المنخفضة الممتلئة بالمياه وتغذى على القشريات والرخويات والأسماك الصغيرة.



والأنواع التي تعيش في الماء المالح يكمن السم في الزعنفة الظهرية Dorsal fin وما بها من أشواك وكذلك الزعنفة الزليلية وما بها من أشواك .

١١. قنديل البحر :

ويتبع شعبة اللاسعات Phylum Cnidaria ، وهو من الحيوانات البحرية السامة اللافقارية ، وقنديل البحر ابسط حيوان بحري لا فقاري وتركيبه بسيط جدا وغير معقد، ويوجد منه حوالي ١٥٠٠-١٠٠٠ نوع في شتي أنحاء العلم مختلفة في الأشكال والأحجام.

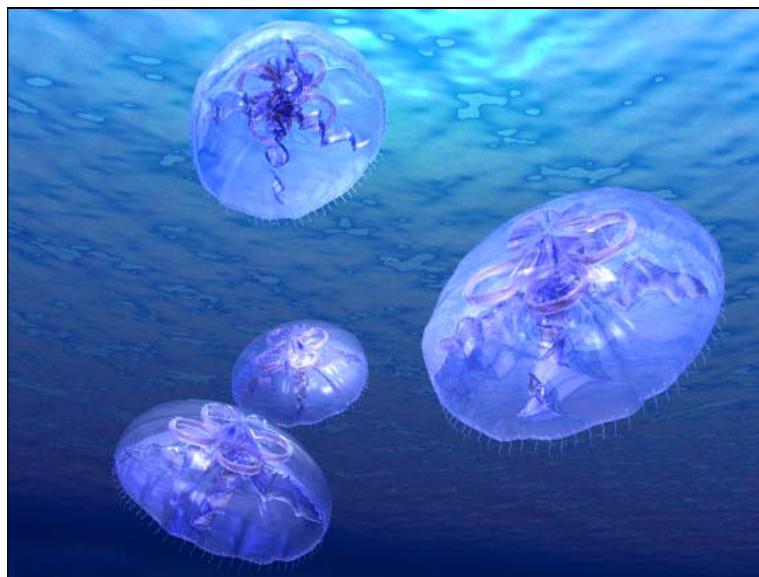


أما دورة حياته فهي معقدة ، وتشمل تبادل الأجيال أو ما يسمى Alteration of generations لأن الحيوان خلال دورة الحياة يكون له شكلين مختلفين .

أولاً بداية دورة الحياة ما يسمى الميدوزا medusa وهي مشهورة جدا ، منها ما تجرفها الأمواج في البحر الأحمر وتخرج بقع الأمواج على الشط وتفقد الماء علي الرمال وتموت . وتعطي الميدوزا الطور اليرقي المتحرك الذي يسمى planulae Larvae التي يثبت نفسه على الصخور ويعطي بوليب متبرعم Budding Polyp الذي يستخدم الزوائد في التغذية . ثم ينمو إلى عدة عقد كل عقد تسمى ستروبيلا strobila التي لها عنق يشبه الفنجان التي تحول إلى Ephyra التي تسبح حرة .

ثم تتمو خلال أسابيع وتعطي medusa وتعود دورة الحياة من جديد . وينمو قنديل البحر ويصل إلى إحجام مختلفة يصل أحجاما قطر مظلته إلى ٢ متر والزوائد المتدرية إلى ١٩ متر ، وله جهاز عصبي بسيط إلا انه قادر على التفرقة بين الليل والنهار الماء الدافئ والبارد الغذاء وحجمه وتيارات المياه .

ومنه أنواع تقتل خلال ثلات دقائق فقط مثل *Chironex fleckeri* ، ومنها ما يسبب آلام شديدة ورعشة كالحصى مثل *Physalia physalis* ، وأنواع آخرى تسبب تورمات والتهابات بالجلد كتلك الموجدة بالبحر الأحمر ويسمى *Aurelia Victoria*، ومنه نوع يسمى *Aequorea Victoria* يضيء ليلا ، وتسمى تلك العملية *bioluminescence* وهي عملية ناتجة من تفاعل كيميائى داخل الجسم ، ومنها ما يعطى ضوء أزرق وأحياناً أخضر لجذب الكائنات الأخرى التي يتغذى عليها



١٢. الإسفنج :

الأنواع السامة من الإسفنج قليلة العدد، وتعيش الأنواع السامة منه في البحار المدارية وقد تأكّد العلماء من سمّية هذه الأنواع بوضعها في حوض به أنواع من الكائنات الحية كالأسماك والديدان البحريّة والمحارّات فماتت هذه الحيوانات كلها بعد ساعة من وضعها في ذلك الإناء من الإسفنج السام .



الأنواع السامة من الإسفنج قليلة العدد وتعيش الأنواع السامة في البحر المدارية وقد تأكد العلماء من سمية هذه الأنواع بوضعها في حوض به أنواع من الكائنات الحية كالأسماك والديدان البحرية والمحاريات فماتت هذه الحيوانات كلها بعد ساعة من وضعها في ذلك الإناء من الإسفنج السام .

ويتم حدوث التسمم للإنسان إذا تم خدش الجلد بواسطة الأشواك الدقيقة الحادة للإسفنج فيسري الإفراز السام خلال الخدوش السطحية إذ إن هذا الإسفنج السام له قدرة على النفاذ خلال الجلد .

١٣. الرخويات البحرية :





وهي كائنات بحرية ذات جسم طري، لذلك تتخذ لنفسها دروعا وهياكل تعيش فيها من أجل حمايتها، فتستقر في قوقة، أو تلتصق في صدفة، أو تحتمي بين مصراعين، وللرخويات طعم يقبل الإنسان عليه رغم أن بعض أنواعها يفرز السموم .

وهي تختلف عن المحارات، ذلك لأن القواسم لها غدد تفرز مادة سامة هي مادة (الترامين) التي تسبب آلاماً في البطن وإسهالاً وقيئاً والصداع والحمى، وربما تستمر هذه الطواهر أياماً . ومن أمثلة الرخويات الحبارات (الإخطبوط) وهو له القدرة على اللدغ بواسطة بروز قرنٍ حاد يشبه المنقار ، ويمسك الإخطبوط بالفريسة بواسطة أذرعه القوية، ويقربها من الفم وبعضها، فتسري المادة السامة من الغدد اللعابية في فمه إلى ما أحدهه الفك من جروح في الضحية، فيسري فيها السم، الذي يؤدي إلى شلل الضحية .

خاتمة :

من حكمة الله أن بعض الأسماك لا تكون سامة إلا في موسم التزاوج، ويقتصر السم على المبايض فقط، مثل سمك الرنجة تكون البطارخ فيه سامة في موسم التزاوج، وإذا ما تغذى الإنسان على لحم تلك الأسماك ولم يسوى جيداً ظهرت عليه أعراض تشبه مرض الكولييرا والعياذ بالله . أما كيف تكتسب تلك الحيوانات السمية وتصبح سامة، فالسبب يرجع لسلوك التغذية في تلك الحيوانات فالأسماك البحرية السامة يرجع سببها إلى التغذية على الطحالب السامة فمعظم تلك الأسماك مختلطة التغذية (نباتية، وحيوانية) . ومن الأسماك ما يوجد فيها السم في الكبد أو الأحشاء العامة فقط، وعند إزالتها تكون صالحه للأكل.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْمُلْكُ الْعَرَبِيُّ الْسَّعُودِيُّ



مفوضية تنمية القيادات

الدراسة التأسيسية التخصصية

لتأهيل قادة الوحدات البحرية

السباحة (النساء التاريخية)

[لجنة تنمية القيادات]

١٤٣٨

رقم الجلسة التدريبية : (٥)

السباحة (نشأة وتاريخ)

الزمن المخصص للجلسة (بالدقيقة) : ٦٠ دقيقة

(١) : هدف الجلسة العام :

- أن يتعرف المتدرب تاريخ ونشأة وتطور السباحة .

(٢) : في نهاية الجلسة يتوقع من كل متدرب أن :

- يوضح أغراض السباحة.
- يذكر بعض تواريخ وأحداث السباحة قديماً.
- يشرح تطور وانتشار السباحة.

(٣) : مخطط تنفيذ الجلسة التدريبية :

الوقت بالدقيقة	مفردات (عناصر) الموضوع	م
٢٠	- أغراض السباحة.	١
١٥	- السباحة : تطور وانتشار.	٢
٢٥	- السباحة : تواريХ وأرقام.	٣
٦٠	الإجمالي =	

السباحة (نشأة وتاريخ)

(١). أغراض السباحة :

عرف الإنسان السباحة منذ بدايات وجوده على الأرض، وقد فطر الله الكثير من المخلوقات على العوم، فوجوده كان بوجود الحياة ذاتها والإنسان بطبيعته وفطرته كضرورة دفاعية أو هجومية أو في تصدية للأخطار المحدقة به.

ولهذا تكون السباحة قديمة قدم التاريخ نفسه، حيث تشير التحقيقات التي أجريت على الآثار القديمة الموجودة في بقاع العالم ومنها النقوش الضئيلة البروز الموجودة على الآثار البابلية، والرسوم الموجودة على جدران آثار الحضارة الآشورية، حيث صورت بعض النقوش فيها الإنسان سابحا قبل أكثر من ٦٠٠٠ سنة، فضلاً عن النقوش الموجودة على جدران حصان طروادة قبل ٥٠٠٠ سنة، والرسوم الموجودة في المعبد القديم في اليونان التي تصور مشاهد للسباحة والغطس تحت الماء والتي يعود تاريخها إلى أكثر من ٢٥٠٠ سنة.

ومثلت النقوش الموجودة في الآثار الفرعونية بمتحف اللوفر في باريس المصريين القدماء وهم يسبحون في نهر النيل، كذلك أشارت ملحمة الإلياذة لهوميروس إلى أن الإغريق عرفوا السباحة واستعملوها في معاركهم الحربية كذلك، أما الرومان فقد دربوا جيوشهم على اجتياز الأنهار مع كامل المعدات الحربية سباحة، وبني ملك فرنسا شارلمان حوضاً للسباحة ليمارس هذا النوع من الرياضة فيه، وتبعه الملك لويس الرابع عشر الذي كان يقيم مباريات السباحة في نهر السين ويشترك فيها شخصياً.

إن معرفة الإنسان لمهارة السباحة تعزى لأسباب كثيرة منها الهروب من الحيوانات المفترسة أو الكوارث الطبيعية كالزلزال والبراكين، أو لأغراض الصيد لإدامه بقاءه على الحياة، ومن ثم للتسلية والترويح.

لذلك يمكن أن نستنتج بأنها تعد من النشاطات البدنية الأولى التي زاولها الإنسان، فضلاً عن إنها كانت إحدى وسائل العيش وبالخصوص في المناطق القريبة من سواحل البحر، حيث تنتشر تجارة اللؤلؤ والمحار فيها وكان العاملون بهذه التجارة يغطسون إلى عمق البحر للحصول على تلك الثروات. وبعد ظهور الإسلام وانتشاره اعتنى بالإنسان وأوصى بتربية من كافة جوانبه الروحية والنفسية والبدنية، وقد جاء في الأثر " علموا أولادكم السباحة والرمي وركوب الخيل " لما لها من تأثير وأهمية في بناء الإنسان المؤمن القوي ذو الجسم السليم .

وبمرور الزمن أصبحت رياضة السباحة من الفعاليات المهمة التي عملت معظم الدول المتقدمة على تبنيها لما لها من تأثيرات صحية وعلاجية وترويحية ونفسية على الإنسان ، فضلاً عن أنها إحدى

الممارسات التي تربط بين شعوب العالم وظهار قوتها وبشكل سلمي من خلال البطولات العالمية والدورات الأولمبية لما تشمله من فعاليات متعددة والتي يمكن من خلالها الحصول على اكبر عدد من الأوسمة . من خلال ما تقدم يمكن أن نلاحظ بأن الحضارات القديمة والحديثة تبنت تعليم وممارسة السباحة بهدف تحقيق الأغراض الآتية :

١. الغرض العسكري :

نتيجة لنشوء الحضارات قرب مصادر المياه كالأنهار والبحار والمحيطات، فقد تركز تفكير الحكم والملوك على أهمية رفع كفاءة القوات العسكرية والمواطن وذلك من خلال التركيز على ممارسة الرياضة كالمصارعة والملاكمه والسباحة، لما لها من تأثير على رفع القدرة القتالية والقدرة البدنية للمقاتل، فضلا عن فوائدها من ناحية القدرة على الحركة في البر والبحر للتجارة والاستكشاف والدفاع عن الوطن.

وهذا ما دلت عليه الرسوم والأثار السابقة التي بينت مدى اهتمامهم بتعلم السباحة وممارستها واعتبارها جزء من كمال الفرد بدنيا، ويصرح التاريخ بأن السباحة قد تبنت أولاً من قبل الدول التي كانت قريبة أو واقعة على الأنهر أو البحيرات حيث كان الاعتقاد السائد حينها هو إما أن تتعلم السباحة كواسطة للعيش والحياة أو تخtar عدم تعلمها وتبقى مملوكا.

٢. الغرض الترويجي والعلاجي :

منذ العصر القديم وحتى وقتنا الحاضر، لا زال الغرض الترويجي والعلاجي العامل الرئيسي في مزاولة السباحة وذلك لإزالة التعب البدني والضغط النفسي ورفع كفاءة الجسم بشكل عام. وقد أشارت كثير من الدراسات بتأثير العلاج المائي على كثير من الحالات المرضية التي تصيب الفرد، وبالخصوص أمراض المفاصل والفقارات، والأمراض النفسية مثل الكآبة والانطواء، فضلا عن استخدامها كعلاج للشد العصبي والنفسي الذي يلاقيه الإنسان جراء العمل الروتيني اليومي. وانقضاء وقت بسيط من الزمن في الماء سيتيح للفرد الابتعاد عن المشاكل اليومية وتمكنه بعض من التأمل والاسترخاء والراحة النفسية خلال مزاولة السباحة.

٣. غرض المنافسات :

تعددت استخدامات ممارسة النشاط البدني بمرور الزمن من المحافظة على الحياة وإدامة الصحة وللترويج والعلاج إلى إن وصلت إلى مرحلة مهمة هي التنافس بين الإنسان وأخيه الإنسان ، وذلك من خلال إقامة السباقات والمهرجانات لغرض التنافس بين الشباب، وكانت على مستويات محلية ومن ثم بين المدن وتطورت إلى ما هي عليه الآن.

ويرجع تاريخ إقامة هذه البطولات إلى عام ٧٧٦ ق.م ، في سهول أثينا تخليداً لذكرى أحد الجنود اليونانيين واسمه (Pheidippides) الذي قام بالمشي والهرولة والركض من ارض المعركة مرتون

(عام ٤٩٠ ق.م) ولغاية سهول مدينة أثينا التي تبعد مسافة (٤٢,١٩٦ كم) لإيصال خبر انتصار اليونانيين.

وقد استمرت إقامة هذه البطولات لسنوات طويلة ثم توقفت بسبب الحروب التي نشببت بين الشعوب حينها، ثم استعادة للظهور في عصرنا الحاضر من قبل راعي الرياضة (دي كوبرتن) بعد جهود كبيرة لإحيائها والتي تكللت بإقامة أول دورة في أثينا عام ١٨٩٦ م ولا زالت مستمرة كل أربعة سنوات ولحد الآن .

٢). السباحة : تطور وانتشار :

تطورت السباحة وتعددت أنواعها وأشكالها خلال القرنين الماضيين، حتى أصبحت اليوم تقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي كالتالي : (السباحة الشعبية، سباحة المسافات الطويلة، المسافات القصيرة) وسنعرض لكل نوع منها بإيجاز كالتالي :

١. السباحة الشعبية: قلد الناس بعضهم بعضاً وتعلموا الطفو والسباحة فوق سطح الماء، وظهر لها أشكال متعددة كالسباحة البحرية والنهرية والجانبية والمقصية، ولا يوجد لها قواعد فنية ثابتة.

٢. سباحة المسافات الطويلة: عرفت قديماً وخاصة بين جزر اليونان إلا أن المنافسة فيها لم تكن معروفة، وظهرت شهرتها حديثاً منذ الصيف الثاني من القرن التاسع عشر عندما قطع الكابتن بحر المانش (٣٤ كم) عام ١٨٧٥ لأول مرة، بين دوفر في إنجلترا وكاليه في فرنسا، وقلده كثيرون ومنهم أبطال عرب مثل إسحاق حلمي وهو أول سباح عربي قطع بحر المانش عام ١٩٢٨ ، وتبعه عدد كبير من السباحين العرب من مصر وسوريا ولبنان وبعض دول الخليج العربي، وقد كان السباح الأرجنتيني أنطونيو أبرتوندو أول من قطع المانش في الاتجاهين بلا توقف عام ١٩٦١ في سبع ساعات وأربعين دقيقة.

وعرف أيضاً سباق كابري نابولي، سباق البحيرات الكندية وسباق اللوار وغيرها كثير، وعرف في الدول العربية سباق النيل الدولي وسباق جبلة اللاذقية وسباق صيدا بيروت، وسباق شاطئ نصف القمر بالدمام، وقد حدد الاتحاد الدولي للسباحة مسافات (٥ كم، ١٠ كم، ٢٠ كم) كسباقات دولية يشرف عليها ضمن حدود قياسية يتم مراقبتها جيداً.

٣. سباحة المسافات القصيرة : عرفت هذه التسمية في البلاد العربية لتميزها عن السباحة الطويلة، وتؤدي سباقات هذه السباحة بأربعة أشكال رئيسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي للهواة، وتقام مبارياتها في مسابح مغلقة أو مكشوفة، كالتالي:

أ . السباحة الحرة (سباحة الزحف) : يرجع الفضل في إبراز سباحة الزحف إلى السباح الأسترالي (هيلى Healy) الذي استخدم مع حركة الذراعين التبادلية في الماء حركة الرجلين التبادلية والعمودية، وهي أسرع أنواع السباحة .

ب . السباحة على الظهر backstroke: عُرفت هذه السباحة قديماً واستخدمت للراحة والاسترخاء فوق سطح الماء وتطورت حركاتها مع بداية القرن العشرين، فبدلاً من تحريك الذراعين معاً فوق الماء وتحريك الرجلين حركة مقصبة في الماء أصبحت تشبه حركة الزحف، إنما وضع الجسم على الظهر، وتؤدي بحركات تبادلية للذراعين وللرجلين .

ج . سباحة الصدر stroke breast: عُرفت هذه السباحة قديماً، وعرف أول كتاب تعليمي لها عام ١٥٣٨م، وتعد من أبطأ أنواع السباحة من حيث السرعة لزيادة مقاومة الماء على الفخذين وعلى الصدر .

د . سباحة الفراشة butterflystroke : سميت هذه الطريقة بالفراشة لأن الذراعين تتحركان وتتمرجحان فوق سطح الماء لتبدأ بالسحب في الماء، وهي مشتقة من سباحة الصدر إلا أنها لا تستخدم اليوم إلا نادراً وفي التدريب، وحلت محلها سباحة (الدلفين) .

(٤). السباحة : تواريخ وأرقام :

- ظهرت أول جمعية أهلية للسباحة في لندن عام ١٨٣٧ .
- تحولت الجمعية إلى أول اتحاد للسباحة في العالم خاص بالهواة في إنكلترا عام ١٨٩٦ .
- دخلت فعاليات السباحة ضمن الألعاب الأولمبية في العصر الحديث عام ١٨٩٦ بفعالية (١٢٠٠ متر) سباحة حرة وللرجال فقط، وفاز بها السباح (فرد هاجوس) من هنغاريا بعد قطع المسافة في جو بارد في سواحل البحر المتوسط ، وقال قوله المشهورة : "إرادتي على أن أعيش تغلبت تماماً على رغبتي بالفوز" .
- دخلت فعالية كرة الماء التي كانت لها شعبية كبيرة في إنجلترا بالقرن الثامن عشر وانتشرت بسرعة في أوروبا وشمال أمريكا، لأول مرة ضمن فعاليات المنهاج الأولمبي في دورة باريس عام ١٩٠٠ ، وكانت للرجال فقط .
- أضيفت فعالية السباحة على الظهر في دورة سان لويس الأولمبية عام ١٩٠٤ .
- فعاليات القفز إلى الماء كان منشأها السويد وألمانيا حيث تعد فيما من الممارسات الشعبية في القرن السابع عشر، ودخلت ضمن المنهاج الأولمبي ولأول مرة في دورة سانت لويس الأولمبية عام ١٩٠٤ .
- دخلت السباحة على الصدر في دورة لندن الأولمبية عام ١٩٠٨ .
- تأسس الاتحاد الدولي للسباحة للهواة FINA عام ١٩٠٨ .

- توالى زيادة الفعاليات بمرور الزمن فتضمنت دورة ستوكهولم عام ١٩١٢ منافسات سباحة النساء لأول مرة بفعالية (١٠٠ م) سباحة حرة فقط .
- دخلت سباحة الفراشة ظهرت وبتكلمتها الحالي عام ١٩٥٢ في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت في هلسنكي .
- فعاليات القفز إلى الماء الثاني أو التزامني فدخلت ضمن منهاج الألعاب الأولمبية في دورة سدني عام ٢٠٠٠ .
- دخلت فعاليات كرة الماء للنساء ضمن الألعاب الأولمبية في دورة سدني عام ٢٠٠٠ .

• أرقام وتاريخ في مسابقات السباحة :

- بدأت سباحة الصدر بالانتشار ابتداء من العام ١٨٤٠ .
- أقيمت مسابقة سباحة الصدر الأولى عام ١٨٤٤ وفاز بمعظم مراكزها أحد الهنود الحمر.
- ظهرت سباحة الجنوب مع ظهور الزداج خارج الماء عام ١٨٥٥ .
- سباحة الزحف على البطن ارتبطت ارتباطاً وثيقاً باسم عائلة (فريديريك كافيل) الذي حاول عبور المانش مع زميله الإنكليزي الكابتن (ويب) ولم ينجح فسافر لأستراليا، وعمل مدرساً للسباحة هناك، واشتراك أحد أبنائه (ريتشارد كافيل) في المسابقات التي أجريت عام ١٩٠٢ في لندن.
- وفي عام ١٩٠٣ سافر (كافيل) إلى أميركا، وعمل مدرباً في سان فرنسيسكو ومنها انتشرت طريقة سباحة الزحف على البطن، وأشهر أبطالها آنذاك (جوني ويسلر) .
- في عام ١٩٣٢ بُرِزَ اليابانيون في هذا النوع من السباحة وبرعوا فيه، وانتشرت هذه الطريقة بعد ذلك في كل أنحاء العالم وأخذت بها معظم الدول ولا زالت إحدى أهم طرق السباحة وأسرعها.
- ظهرت سباحة الفراشة أو الدلفين في عام ١٩٤٨ .
- سباحة الظهر تطورت كثيراً منذ نشأتها بعد الحرب العالمية الأولى سنة ١٩١٧ فقد كانت حركاتها تؤدي مثل حركات سباحة الصدر، حتى تطورت فأصبحت ضربات الأيدي مثل ضربات (الكرول) سباحة الزحف على البطن، مع ضربات الأرجل.
- سباحة المسافات الطويلة ظهرت قبل القصيرة تاريخياً، وأهم سباق قديم كان سباق المانش، وهي تختلف عن السباقات القصيرة في المسافة وطرق التدريب والتنفيذ، ولها تنظيماتها وقانونها وطرقها التحكيمية الخاصة، وتقام سباقاتها في البحار والأنهار والبحيرات ولها خط سير محدد .

- أشهر سباقات سباحة المسافات الطويلة هي:

١. سباق المانش بين (فرنسا - إنكلترا) مسافته ٣٣ كم.

٢. سباق كابري - نابولي في إيطاليا، مسافته ٣٠ كم.

٣. سباق النيل الدولي بين (حلوان - القاهرة) في مصر، مسافته ٥٧ كم.

٤. سباق أونتاريو في (كندا) مسافته ٤٥ كم.

- سباحة المسافات القصيرة تعد إحدى الألعاب الأساسية التي دخلت المنهاج الأولمبي في الأولمبياد الأول المنعقد في أثينا عام ١٨٩٦، وأدرجت رياضة السباحة للنساء في المنهاج

الأولمبي في دورة ستوكهولم عام ١٩١٢ كما سبق الإشارة إليه.

خاتمة :

أصبحت رياضة السباحة أكثر شيوعا وأكثر شعبية بإعطائها اهتماما كبيرا من طرف الدول، خاصة المتقدمة منها، وبفضل هذا الاهتمام تم الارتفاع بالسباحة إلى أعلى المستويات والوصول بها إلى أفضل أداء ب مختلف التقنيات المستعملة في طرق السباحة المعروفة لتحقيق أرقام جيدة وقياسية في حياة الإنسان.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْمُلْكُ الْعَرَبِيُّ الْسُّعُودِيُّ



مفوضية تنمية القيادات

الدراسة التأسيسية التخصصية

لتأهيل قادة الوحدات البحرية

السباحة (قانون وأساليب)

[لجنة تنمية القيادات]

١٤٣٨

رقم الجلسة التدريبية : (٦)

السباحة (قانون وأساليب)

الزمن المخصص للجلسة (بالدقيقة) : ٣٦٠ دقيقة

(١) : هدف الجلسة العام :

- أن يمارس المتدرب السباحة وفق قوانينها وأساليبها.

(٢) : في نهاية الجلسة يتوقع من كل متدرب أن :

- يشرح مفهوم السباحة .
- يوضح فوائد السباحة وأهميتها .
- يفضل أقسام السباحة وأساليبها .
- يتعرف أنواع ومقاسات أحواض السباحة .
- يطبق عملياً أساليب السباحة .

(٣) : مخطط تنفيذ الجلسة التدريبية :

الوقت بالدقيقة	مفردات (عناصر) الموضوع	م
١٥	- مفهوم السباحة .	١
٣٠	- فوائد السباحة وأهميتها .	٢
٦٠	- أقسام السباحة وأساليبها .	٣
١٥	- أحواض السباحة .	٤
٢٤٠	- تطبيق وممارسة عملي لأساليب السباحة .	٥
٣٦٠	الإجمالي =	

السباحة

(قانون وأساليب)

١). مفهوم السباحة :

السباحة في اللغة هي : العَوْم ، ومعناه الغوص في الماء والانسباح فيه . وفي الإصلاح : هي فن الوقوف والتحرك فوق أو تحت الماء باستخدام الذراعين والساقين، ويمكن القيام بها كنشاط ترفيهي أو كرياضة تنافسية، والبشر لا يستطيعون السباحة بالفطرة، بل عليهم تعلم مهاراتها للاقناعها، وذلك عكس الحيوانات البرية الأخرى التي تستطيع السباحة بالفطرة عند وقوعها في الماء، رغم أنها في الأساس لم تخلق إلا لتمشي على الأرض.

والسباحة هي إحدى أنواع الرياضيات المائية التي تستغل الوسط المائي، وتعتبر واحدة من أشهر الرياضات وأكثرها ممارسة، والتي تمد الجسم بالنشاط والحيوية على الدوام، لأنها تحرك جميع عضلات الجسم وتنميها، وتقوي القلب وتزيد الكتلة العضلية وتخفض الكتلة الدهنية في الجسم، وتعتبر نشاط رائعاً لتحسين لياقته بشكل ترفيهي وممتع، وتعمل على ترقية كفاءة الفرد بدنياً وعانياً واجتماعياً .

والعقبة الرئيسية أمام تعلم السباحة هو الخوف من الماء الذي يتسبب في توتر العضلات، لذا يجب كسر هذا الخوف أولاً قبل محاولة تعلمها، غالباً ما يتعلم الأطفال الصغار السباحة قبل الكبار، على الرغم من أن تعلم كبار السن للسباحة ممكن.

٢). فوائد السباحة وأهميتها :

أ . فوائدها :

للسباحة فوائد عديدة، نذكر منها ما يلي :

- السباحة من الرياضات المتنوعة الجمّهور يمكن ان يمارسها الجميع في مختلف الأعمار السنية،

فهي تصلح للرجال والصغار والنساء والحوامل، وكذلك لمن يعانون مشكلات صحية لا تؤهلهم للقيام بالرياضات الأخرى كالمشي والجري.

- السباحة تحرك جميع عضلات الجسم وتنميها، وتقوي القلب والرئة وتهدي الأعصاب، وتخفض مستوى الدهون، وينتج عن هذه العملية زيادة الكتلة العضلية وخفض الكتلة الدهنية في الجسم.

- دلت الأبحاث على أن ممارسة السباحة لمدة نصف ساعة يومياً، تخفض من ضغط الدم وتقوى القلب وتقلل من معدل الكلسترول في الدم كما تزيد من كفاءة الدورة الدموية.

- السباحة مفيدة جداً للكبار السن فهي تجدد الدورة الدموية وتخفف كثيراً من آلام المفاصل، وتزيلها مرونة وحيوية، وتساعد على تقوية عضلة القلب مما يزيد من أدائه لإيصال الدم لبقية أجزاء الجسم، وهي كذلك تحسن وصول الأكسجين للعضلات.
- السباحة تساعد أيضاً مرضى الربو في تقوية الرئتين وزيادة قوة تحملهما.
- السباحة تدخل أيضاً في علاج بعض التشوهات العضوية والإصابات.
- السباحة تعتبر عامل مساعد لإنقاص الوزن، الذي به يتحسن أداء القلب وتتشدد الدورة الدموية وتقل دهون وكوليسترول الدم.
- الماء يجعل الجسم يبدو أخف مما هو عليه فعلاً، لذلك فإن رياضة السباحة من أنساب الرياضات للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن.
- السباحة مفيدة جداً في التخلص من الضغوط النفسية، واسترخاء الجسم والعقل، ورفع الروح المعنوية.
- رياضة السباحة تعتبر مهدئه وذات اثار نفسية ايجابية بسبب الجهد البدنى الذى يحسن الحالة المزاجية مثل غيرها من الرياضة، وخصوصاً بسبب الشعور بالطفو المهدئ.
- السباحة مفيدة للحامل لأنها تساعدها على بناء عضلات الكتفين والبطن، والتي تكون الحامل في حاجة لبنائها لمرحلة الحمل المتقدمة، بل وجد أنها تساعد على تخفيف الآلام المصاحبة للحمل بعمومها، وتحسن من حالة أي ارتفاع في الضغط أو السكري أثناء الحمل.

ب . أهميتها^١ :

١. من الجانب الفسيولوجي :

أثبتت الدراسات الحديثة والسابقة إن السباحة هي الرياضة الوحيدة التي تكون عضلات جسم الإنسان عاملة بنسبة لا تقل عن ٨٠% إثناء فترة الأداء الفعلية للرياضة، مع العلم إن العضلات الرئيسية التي تقوم بالعمل تبلغ نسبة الأداء فيها ١٠٠% مثل عضلات الإطراف العليا والإطراف السفلية وهذا ما يميز فعالية السباحة عن بقية الفعاليات، ويمكن تفصيل ذلك كالتالي :

- التأثيرات في عملية التبادل الغذائي : من خلال الدراسات المختلفة وجد إن سباحي المستوى العالي (الأبطال) يحتاجون إلى ٦٠٠٠ سعرة حرارية يومياً، وهي كمية كبيرة إذا ما قورنت ببقية الفعاليات، لذلك فإن عملية التمثيل الغذائي توفر السعرات الحرارية لعضلات السباح، وهذا يتطلب غذاء متوازن يلبي احتياجات الجسم للطاقة أثناء الأداء، يتكون من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والأملاح والفيتامينات التي يحتاجها، وهذه العناصر تختلف من شخص إلى آخر وحسب متطلبات الأداء .

¹ فيصل رشيد العياش : رياضة السباحة ، الموصى ، دار الكتب ، سنة ١٩٨٩ .

- التأثيرات في جهازي القلب والدوران : ممارسة السباحة تتطلب طاقة عالية، وتتوفر كميات من الأوكسجين، الذي تنقله كريات الدم الحمراء والتي تتضاعف نتيجة لزيادة الطلب من قبل العضلات وبقية أجزاء الجسم على الطاقة، وهذه الزيادة في الدم تؤدي إلى زيادة في حجم القلب، لذلك نجد أن قلب السباح يكبر حجمه، ويريد حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة، وهذا يتطلب زيادة في حجم الأوعية الدموية، وزيادة قابلية الشعيرات الدموية لزيادة التبادل مع العضلات العاملة بصورة خاصة وبقية أجزاء الجسم بصورة عامة، مما يؤدي إلى انخفاض الضغط العالي للدم وارتفاع بسيط في الضغط الواطئ وهو يبعد بذلك مرض القلب والضغط المرتفع عن الإنسان .
- التأثيرات في جهاز التنفس : الزيادة في عملية التمثيل الغذائي تتطلب توفر الأوكسجين، وهذا يحدث تغيراً وتكيفاً خاصاً لدى السباحين من خلال زيادة قابلية التبادل الغازي للحويصلات الرئوية التي تزداد قدرتها على التبادل لسد النقص في كمية الأوكسجين المطلوب، مما يؤدي إلى زيادة السعة الرئوية لدى السباحين من خلال زيادة عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة، إما من ناحية قابلية الحويصلات فإنها تزداد أيضاً كرد فعل عن التكيف الحاصل مع هذه التغييرات الفسيولوجية .
- التأثيرات في جهاز الحركي : التطورات التي تحدث على العضلات خلال السباحة كثيرة ، ومنها :
 - زيادة في القوة العضلية عند الأداء إذا ما قورنت بالعضلة قبل الأداء .
 - زيادة في حجم العضلات كنتيجة لمتطلبات الأداء .
 - زيادة في مطاطية العضلة .
 - التخلص من الشحوم والدهون الموجودة في العضلات والمتراكمة .
 - الزيادة في قابلية المفاصل على الحركة وأبعاد الإصابة عنها .
 - زيادة قابلية الترابط بين المفاصل والعضلات .
 - زيادة كمية الطاقة الواسطة إلى العضلات من خلال زيادة حجم الشعيرات الدموية وزيادة تفرعاتها داخل العضلة الواحدة .
- التأثيرات في الجهاز العصبي : قد تكون هي الأقل من أجهزة الجسم الأخرى إلا أنها الأهم، حيث يتطلب التكيف بين الحوافز والإيعازات الصادرة من الدماغ والواردة إليه، وزيادة سرعة تحليل وإدراك وضع الجسم وما يتطلبه الموقف من أداء، لأن الجهاز العصبي يتكيف مع الوضع الجديد، وكل تكيف في أجهزة الجسم الأخرى تكون نتيجة للتكيف الذي يحصل في الجهاز العصبي .

٢. من الجانب العلاجي :

الماء مدخل طبيعي لجسم الإنسان، ومحفز للنهايات العصبية في أجزاء الجسم المختلفة، وينشط الدورة الدموية، وممارسة السباحة ترفع من قدرة جسم الإنسان على بناء خلايا الدم الحمراء والبيضاء، وبالتالي رفع مقاومة الجسم للأمراض المختلفة، وستتناول هذه الجزئية بشيء من التفصيل في (السباحة العلاجية) لاحقاً.

٣. من الناحية النفسية والاجتماعية :

يتعرض الإنسان في محيطه اليومي لضغوطات كبيرة ويتحمل لأعباء روتينية مرهقة، وينصح علماء النفس والمجتمع بالجوء إلى ممارسة السباحة لإزالة تلك الأعباء والضغوطات، لأنها تسهم في منحه الراحة المطلوبة، وتعيده لحياة الطبيعة، وتدفعه لتكوين علاقات اجتماعية مع المحيط الجديد وهذا بدوره يدفعه لزيادة الإنتاج .

وكثيراً ما تعمد الشركات ذات الأعداد الكبيرة إلى بناء مسابح لدفع العاملين بها للترويح والسباحة، وأظهرت النتائج زيادة الإنتاج فيها وقلة مشاكل العمل اليومية .

٤. الناحية الاقتصادية :

تعتبر المسابح والمسطحات المائية من أكثر الموارد التي تدر أموالاً عند استغلالها بصورة صحيحة، بل إنها من أكثر الأعمال الاقتصادية نجاحاً.

وتعتبر شواطئ البحيرات والبحار والأنهار عاملاً اقتصادياً تبني عليه اقتصاديات دول كثيرة، فمدنية ميامي في الولايات المتحدة الأمريكية مثلاً تعتبر الساحل الممتد على طول هذه الولاية المصدر الأول للدخل اليومي لها، وهي تعتمد على دخلها منه، فهو ذا مردود لا يمكن حصره، وأصبح بناء المنتجعات والمسطحات المائية من مصادر الكثير من الدول .

(٤). أقسام السباحة :

رياضة السباحة تتقسم إلى عدد من الأقسام كالتالي :

١. سباحة المنافسات (المسافات القصيرة).
٢. سباحة المسافات الطويلة.
٣. السباحة الشعبية.
٤. سباحة الترويحية.
٥. السباحة للخواص (السباحة العلاجية).

أولاً : سباحة المنافسات (المسافات القصيرة) :

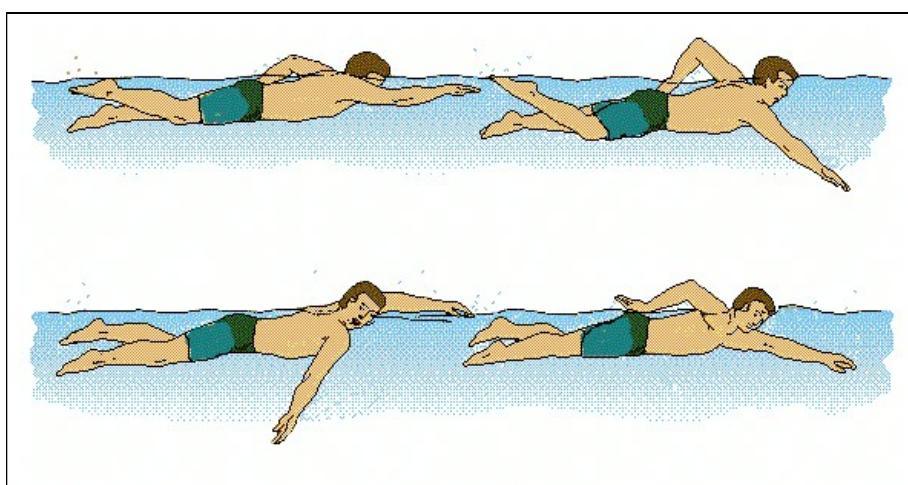
تقع منافسات سباحة المسافات القصيرة في أربعة أساليب هي: (السباحة الحرة، سباحة الظهر، سباحة الصدر، سباحة الفراشة) ، وكل أسلوب من هذه الأساليب منافسات فردية وجماعية خاصة به ولمسافات مختلفة.

وتؤدي مسابقات هذه السباحة حسب قانون اتحاد السباحة الدولي للهواة بأربعة أشكال رئيسية، وتقام مبارياتها في مسابح بمقاسات دولية مغلقة أو مكشوفة، بشرط عدم وجود تiarات مائية فيها.

وفيما يلي تفصيل لأساليب سباحة المسافات القصيرة :

١. السباحة الحرة (Freestyle) :

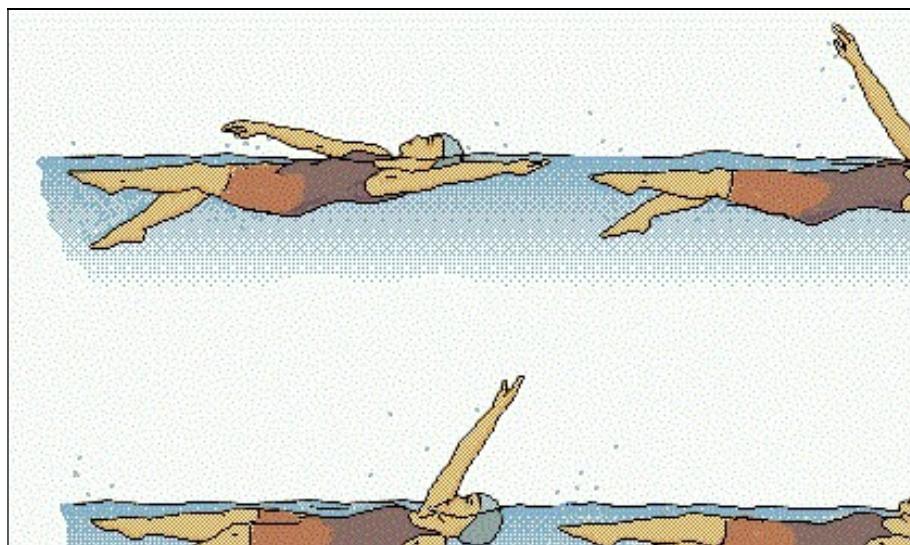
وتسمى كذلك سباحة الزحف على البطن أو (كرول)، وهي من أشهر أنواع السباحة وأكثرها استخداماً، وسميت الحرة لأن السباح يستطيع استخدام أي طريقة للزحف على الماء، لكن في السباقات والبطولات لا يستخدم إلا طريقة واحدة، ويرجع الفضل في إبراز سباحة الزحف على البطن إلى السباح الأسترالي (هيلي Healy) الذي استخدم مع حركة الذراعين التبادلية في الماء حركة الرجلين التبادلية والعمودية في الماء وتستخدم سباحة الزحف في مسابقات السباحة الحرة لأنها أسرع أنواع السباحة، وفي هذا الأسلوب يكون وضع الجسم مائلاً قليلاً بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلاً من المقعدة أسفل سطح الماء، والنظر للأمام وللأسفل قليلاً والذقن في وضع لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة، والرجلان ممدتان متقيتان دون تصلب، وتؤدي 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 ٣٠-٢٠ % من النسبة الكلية لمعدل التقدم في سباحة الزحف على البطن، حيث يتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن من خلال دفع الماء للخلف وتساهم حركات الذراعين بنسبة تتراوح ما بين ٧٠-٨٠ % 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 ويتمأخذ الشهيق بسرعة ثم يعود الوجه مرة أخرى إلى الماء.

٢. سباحة الظهر (Backstroke) :

عرفت هذه السباحة قديماً، واستخدمت للراحة والاسترخاء فوق سطح الماء، وتطورت حركاتها مع بداية القرن العشرين، ففي سباحة الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية على ظهره وبدأ بالتجديف التبادلي الجانبي من خلف الرأس وحتى موازاة الفخذ، وتكون القدمان ممتدة ومستمرة الحركة ويجب عدم خروج الركبتين من الماء، فبدلاً من تحريك الذراعين معاً فوق الماء وتحريك الرجلين حركة مقصية في الماء أصبحت تشبه حركة الزحف إنما وضع الجسم على الظهر، أي تؤدي بحركات تبادلية للذراعين والرجلين ويتم سحب الذراع جانب الجسم ويتبع إيقاع التنفس فيها حركة الذراعين (شهيق وزفير) ويشبه إيقاعها الحركي سباحة الزحف



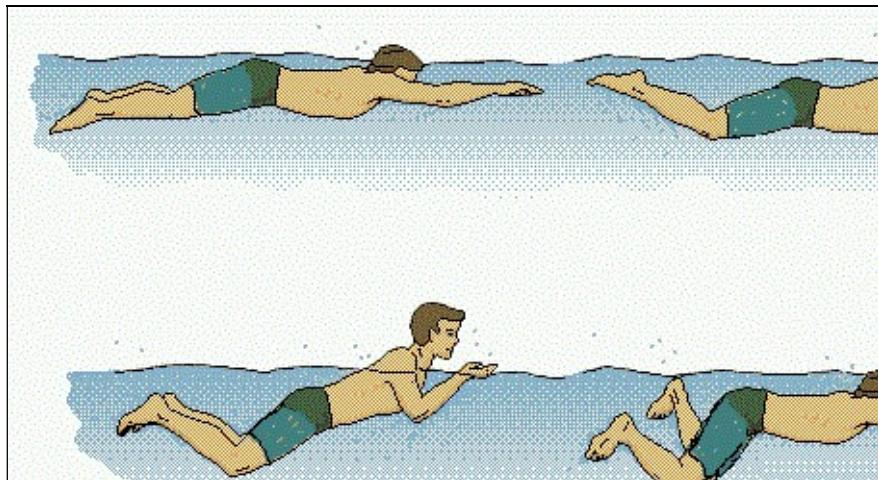
ويكون التنفس في سباحة الزحف على الظهر طبيعياً حيث يكون الوجه بكماله خارج الماء ويتمأخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين .

٣. سباحة الصدر (Breast stroke) :

عرفت هذه السباحة قديماً، وتطور الأداء الحركي فيها للذراعين والرجلين بحيث تعمل على نحو تناضري، وتعتمد على قوة عضلات الرجلين الضامة .

وفي سباحة الصدر يقوم السباح بوضع جسمه على الصدر ، والكتفان يكونان على خط واحد مع سطح ماء الحوض، ويجب أن يظهر السباح جزء من مؤخرة رأسه فوق الماء، ويخرج فمه تارة للتنفس، وأخذ الجسم وضع الانزلاق في الماء حيث الوجه متوجه إلى الأسفل والذراعان والرجلان مفرودين واليدان متجاورتان وكذلك القدمان، وتبدأ الذراعان الحركة حيث يتبعان في شكل دائري وعندئذ يتهمياً

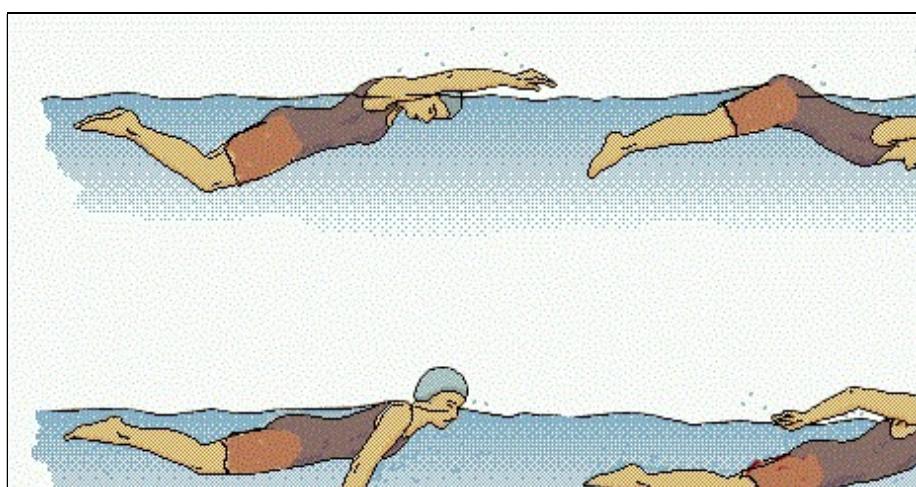
السباح لأخذ الشهيق، يتم ثني المرفق تدريجيا حيث تتجه اليدين لأسفل وفي نفس الوقت تتحرك الركبتان للأمام والخارج ويقارب الكعبان وتؤدي ضربات الرجلين بحركة الخارج وللخلف مع رفع الذراعين أماما.



ويتخذ الجسم وضع الانزلاق حيث كون انسيابيا ومفروضا على كامل امتداده ويتم في نفس الوقت إخراج الزفير، ويرتبط توقيت التنفس بكل من حركة الذراع والرأس فالوجه يتوجه لأسفل والذراعان على كامل امتدادهما وعندما يbedo تحركهما لأسفل وللجانب نحو الصدر فإن الجسم يرتفع لأعلى وفي هذه اللحظة يتم ارتفاع الرأس لأخذ الشهيق، ثم يتم خفض الرأس والوجه في الماء لإخراج الزفير بينما الذراعان أمام الجسم مرة أخرى.

٤. سباحة الفراشة (Butterfly stroke) :

سميت هذه الطريقة بالفراشة لأن الذراعين تتحركان وتترمحان فوق سطح الماء لتبدأ بالسحب في الماء، في هذا الأسلوب يقوم السباح بتحريك كلتي ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء، ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معاً ويعيد الحركة بشكل متواصل، وتعتبر سباحة الفراشة من أصعب السباحات وذلك لأنها تتطلب قوة عضلية كافية وخاصة في منطقة الخصر وللياقةبدنية عالية.



وهذه السباحة مشتقة من سباحة الصدر إلا أنها لا تستخدم اليوم إلا نادراً وفي التدريب، وحلت محلها سباحة (الدولفين) ، أي تغيرت حركة الرجلين فقط فأصبحت تشبه حركة زعنفة الدلفين وإيقاعها حركة ذراعين ثم حركتا رجلي الدلفين.

○ منافسات سباحة المسافات القصيرة :

منافسات رياضة سباحة المسافات القصيرة منافسات مشتركة، يشارك فيها الرجال والنساء، ولها عديد من الأنواع والمسافات، ومنها ما يخص كل أسلوب على حدة، ومنها ما يشارك فيه المتسابق في مسابقة واحدة بأكثر من أسلوب، وكذلك هناك منها ما يشارك فيها متسابق واحد ، ومنها ما يشارك في ذات المسابقة أكثر من متسابق، والمنافسات هي على النحو التالي :

١. منافسات السباحة الحرة :

ومعناها أن يؤدي المتسابق السباحة بالأسلوب الذي يريد، ما عدا سباق التتابع المتنوع أو السباق الفردي المتنوع، حيث يؤديهما بأي أسلوب آخر خلاف سباحة الفراشة أو السباحة على الصدر أو السباحة على الظهر، وفي السباحة الحرة أثناء الدوران يستطيع السباح أن يلمس الحائط بأي جزء من جسمه، وليس إجبارياً أن يلمسه بيده.

المسافات في مسابقات السباحة الحرة :

- [١٠٠ متر] و [٢٠٠ متر] و [٤٠٠ متر] للنساء والرجال .
- [٨٠٠ متر] للنساء فقط .
- [١٥٠٠ متر] للرجال فقط .
- [٤ × ١٠٠ متر] تتابع للنساء والرجال .
- [٤ × ٢٠٠ متر] تتابع للرجال فقط.

٢. منافسات سباحة الصدر :

يجب أن يكون وضع الجسم على الصدر تماماً والكتفان في خط واحد مع سطح الماء، ويجب أن يظهر جزء من الرأس فوق سطح الماء دائماً، إلا في البداية وفي حال الدوران فيسمح للسباح بشدة واحدة بالذراعين ودفعه واحدة بالرجلين عندما يكون غاطساً بالماء، وعند الدوران وعند نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتي اليدين معاً.

المسافات في مسابقات سباحة الصدر :

- [١٠٠ متر] و [٢٠٠ متر] للنساء والرجال .

٣. منافسات سباحة الظهر :

عند إعطاء إشارة البدء وأنشاء الدوران يدفع المتسابقون الحائط، ويسبحون على ظهورهم طوال مدة السباق.

ويمنع على المتسابق أن يغير الوضع الطبيعي على الظهر قبل أن تلمس رأسه أو يده أو ذراعه نهاية الحوض أثناء الدوران أو انتهاء السباق.
المسافات في مسابقات سباحة الصدر :

- [١٠٠ متر] و [٢٠٠ متر] للنساء والرجال .

٤. مسابقات سباحة الفراشة (الدولفين) :

يجب أن تتحرك كلتا الذراعين معا للأمام فوق سطح الماء، ثم دفعها إلى الخلف معا وبشكل متماش ، ويسمح للسباح بعد أداء الابتداء والدوران بدفعه أو أكثر من الأرجل وشدة واحدة بالذراعين تحت سطح الماء التي يجب أن ترفعه لسطح الماء.

المسافات في مسابقات سباحة الصدر :

- [١٠٠ متر] و [٢٠٠ متر] للنساء والرجال .

٥. منافسات التتابع المتنوع :

التتابع يعني أن الفريق المشترك في المسابقة مؤلف من أربعة لاعبين يتباربون بالتتابع بينهم، بحيث يبدأ الأول السباق وإذا انتهى يبدأ الثاني وهكذا، وكل لاعب منهم يقوم بالسباحة مائة متر (١٠٠ م) من كل من السباحات التالية :

- [١٠٠ متر] سباحة ظهر .
- [١٠٠ متر] سباحة صدر .
- [١٠٠ متر] سباحة الفراشة .
- [١٠٠ متر] سباحة حرة .

٦. منافسات الفردي المتنوع :

أي أن اللاعب المتسابق يجب عليه أن يقوم بالسباحة بالأسلوب الأول للمسافة المطلوبة ، وإذا انتهى منها يقوم هو ذاته بالسباحة بالأسلوب الثاني للمسافة المطلوبة وهكذا. كما يلي:

• سباق [٢٠٠ متر] متنوع ، وذلك كالتالي :

- (٥٠ متر) سباحة الفراشة .
- (٥٠ متر) سباحة ظهر .
- (٥٠ متر) سباحة صدر .
- (٥٠ متر) سباحة حرة .

- سباق [٤٠٠ متر] متوج ، وذلك كالتالي :
 - (١٠٠ متر) سباحة الفراشة .
 - (١٠٠ متر) سباحة ظهر .
 - (١٠٠ متر) سباحة صدر .
 - (١٠٠ متر) سباحة حرة .

○ قواعد رياضية لمنافسات سباحة المسافات القصيرة:

يكون البدء في أي سباق بقفزة إلى الماء ، إلا في حال السباحة على الظهر فيبدأ السباح السباق من الماء ، وتكون يداه ممسكتين بمقابض الابتداء .

تجري تصفيات السباقات إذا كان عدد السباحين المشاركين في السباق أكثر من ثمانية متسابقين قبل الظهر ، وينتقلى أفضل (١٦ متسابقاً) منهم من التصفيات الأولى ويدخلوا تصفيات قبل النهائي بعد الظهر بتصفيتين ، ويؤخذ أفضل أربعة متتفسين من كل مجموعة ليشتراكوا في النهائي بعد ظهر اليوم الثاني ، ويحدد الفائزون حسب زمن وصولهم إلى نهاية المسافة .

وتحتاج مسابقات السباحة إلى طاقم تحكيمي كبير يتكون من الحكم العام وحكام البدء والتوقيت والوصول والأداء والدوران وأمانة سر ويستعان اليوم بأجهزة الكمبيوتر والتوقيت الإلكتروني الدقيقة .

ثانياً : سباحة المسافات الطويلة :

عرفت السباحة لمسافات طويلة قديماً ، وخاصة بين جزر اليونان ، إلا أن المنافسة فيها لم تكن معروفة ، وظهرت شهرتها منذ النصف الثاني من القرن التاسع عشر عندما قطع الكابتن بحر المانش (٤٣كم) عام ١٨٧٥ لأول مرة بين دوفر في إنجلترا وكاليفي في فرنسا .

وقلده بعد ذلك الكثيرون ومنهم أبطال عرب مثل إسحاق حلمي وهو أول سباح عربي قطع بحر المانش عام ١٩٢٨ ، وتبعه عدد كبير من السباحين العرب من مصر وسوريا ولبنان وبعض دول الخليج العربي .

وكان السباح الأرجنتيني أنطونيو أيرتونودو أول من قطع المانش في الاتجاهين بلا توقف عام ١٩٦١ في سبع ساعات وأربعين دقيقة ، وعرف أيضاً سباق كابري في نابولي ، وسباق البحيرات الكندية وسباق اللوار وغيرها كثير ، وفي الدول العربية عرف سباق النيل الدولي وسباق جبلة اللاذقية وسباق صيدا في بيروت وسباق شاطئ نصف القمر بالسعودية .

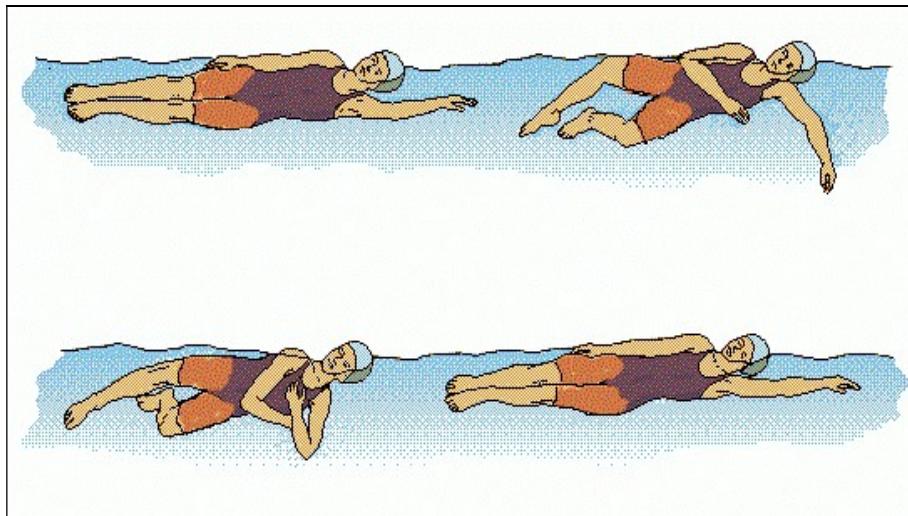
وقد حدد الاتحاد الدولي للسباحة مسافات (٥ كم ، ١٠ كم ، ٢٠ كم) كمسابقات دولية يشرف عليها ضمن حدود قياسية يتم مراقبتها جيداً .

وتبني المقارنة بين سباحي المسافات الطويلة والقصيرة على أساس الزمن الذي يقضيه السباح أثناء السباق، فسباحي المسافات الطويلة يقضون زمناً أطول في الماء خلال السباق، مما يعطيهم أفضلية في التركيز لفترة أطول على المهارة الحركية المؤداة، وهذا التركيز يولد التثبيت المهاري من خلال التكرار والتكرار لفترة أطول، مما يعد أفضلية ينفرد بها سباحي المسافات الطويلة، ولا تكون مواتية لسباحي المسافات القصيرة لضيق زمن السباق.

ثالثاً : السباحة الشعبية :

قلّد الناس بعضهم بعضاً وتعلموا الطفو والسباحة فوق سطح الماء، ولا يوجد لها قواعد فنية ثابتة، وتستخدم في السباحة غير التنافسية، فهي مفيدة جداً كأسلوب للإنقاذ، وصالحة لمسافات الطويلة، ولها شعبية في السباحة الترفيهية، وهي تتطلب مجهود بدني كغيرها من الأساليب الأخرى.

وفي هذا الأسلوب يقوم السباح بإخراج رأسه من الماء ويعيده إليه باستمرار، ويطفو على أحد جانبي جسمه، ويحرك ذراعيه بالتناوب، فالذراع الذي تحت الماء يعطي زخماً لارتفاع الرأس، ويبعد فوق الماء ثم يعود إلى الخصر، أما الذراع الأخرى التي تعبر فوق الخصر فهي تعطي دفعاً للصدر مرة أخرى، مع فتح الساقين ببطء ثم التعاقد بشكل حاد، والركل الاندفاع على شكل مقص، قبل تمتد على الإطلاق.



وقد ظهر من هذا الأسلوب أشكال متعددة مثل : (السباحة البحرية والنهرية، والسباحة الجانبية والمقصية ويد فوق يد، وحركات تشبه سباحة الضفدع أو سباحة ذات الأربع قوائم) ، وأنه هذا القسم من أقسام السباحة لا توجد له قوانين محددة فسنكتفي بما تم ذكره أعلاه عنها.

رابعاً : السباحة الترويحية (Recreational swimming) :

السباحة تعتبر أحد الأنشطة الترويحية الهامة في حياة الإنسان، وممارستها تؤثر في تكوين شخصيته بصورة متكاملة، وهي تستطيع أن تضفي لوناً بهيجاً على الحياة بعد عناء العمل، ليتحرر من الضغوط والتوتر الذي يصاحب روتينية الحياة اليومية .

يقول (ولIAM مانجر) إن الشخص الممتع بالصحة الجيدة هو الهاوي للترويح، والسباحة أفضل ما يمكن أن يحقق ذلك، ومن خلال الملاحظة وجد أن الضحك والسعادة والمرح صفات واضحة على وجوه الأشخاص عند ممارستهم لرياضة السباحة .

وهي في متناول الجميع حيث يمكن ممارستها لجميع الأعمار والأجناس وفي أي وقت ومكان. وهذا النوع من السباحة لا يتلزم فيه الفرد باتباع قواعد خاصة، أو طريقة معينة للسباحة، وإنما يترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة والمكان .

خامساً : السباحة للاخواص (العلاجية) :

السباحة في الوسط المائي من أجل التأهيل العلاجي قديم في تاريخ العلاجات التقليدية، وتعتبر الخطوة الثانية بعد العلاج الطبيعي، ويتم تصميم برنامج العلاج المائي حسب قدرات الشخص الم تعالج تحت إشراف طبي ورياضي.

○ فوائد السباحة العلاجية :

الفائدة أكيدة - بإذن الله - لما في الوسط المائي من حرية الحركة حتى وإن كان الشخص لا يجيد السباحة، فالمطلوب منه فقط بعض التمرينات المتخصصة، لأن الشخص في الماء يكون بثلث وزنه تقريباً، مما يتيح له فرصة أكبر لتنقية عضلاته، وتحريك مفاصله من دون إجهاد، وتأكد ذلك أبحاث الطب الرياضي بالنسبة لتأهيل الرياضيين وغير الرياضيين، لأن التمرينات المائية تساعد العضلات الضعيفة على الحركة عندما يطفو البدن فوق الماء، كما تعمل مقاومة الماء للحركة نوعاً معتدلاً من تمرينات المقاومة تؤدي لاستعادة البدن لحيويته عقب حالات الضعف العام وفي فترات النقاوه من المرض، أو بعد العمليات الجراحية.

وإن قوة دفع الماء إلى الأعلى تساعده على الطفو الذي يساعد أجزاء الجسم المصابة بأنواع معتدلة من الشلل والضمور العضلي من الأداء الحركي، ويساعد المدى الحركي للمفاصل التي قد أصابتها التصلب نتيجة فترات طويلة من الراحة أو استعمال الجهاز، هذا علاوة على التأثير النفسي الحسن للسباحة وقدرتها على جعل المصاب متكيفاً مع العجز البدني.

والتمرينات المائية تدرب وتقوى الجملة العصبية، وتعمل على تنظيم حرارة البدن أكثر من أي رياضة أخرى، وتعود الإنسان على تحمل البرد، وبما أنها تمارس في الماء فإن الحرارة الناجمة عن

العمل العضلي، تتعذر بالماء فلا ينتج عن الإفراط في مزاولة هذه الرياضة ما ينشأ عن الإفراط في مزاولة غيرها من الرياضات .

كما أن تمارينات الإطالة العضلية في الوسط المائي تكون أكثر فاعلية عن الوسط خارج الماء، فبرنامج التمارين المائية يسمح بفرصة أكبر من التقوية والإنعاش البدني .

ومن بين الطرق التي يتم استخدام الماء فيها كوسط علاجي هو البرك العلاجية التي تستخدم لسباحة العلاجية والتمارين تحت الماء.

○ التأثيرات الفسيولوجية والعلاجية :

- يمكن الاستفادة منه بأشكاله وبصورة الطبيعية الثلاث (الصلبية والسائلة والغازية).
- وجود خاصية اكتساب الحرارة (الطاقة الحرارية) وسهولة تغيير درجة حرارة الماء، وكذلك يمكن نقل هذه الحرارة إلى جسم الإنسان بواسطة الاتصال المباشر أو ظاهرة النقل الحراري المعروفة.
- يقوم جسم الإنسان بإظهار رد فعل طبيعي تجاه ظاهرة ضغط الماء الساكن على شكل توسيع في الشرايين الدموية المختلفة.
- خاصية الطفو في الماء يتم استغلالها لتقليل تأثير ضغط الجاذبية الأرضية على تراكيب الجسم وخصوصاً الهيكل العظمي وبالتالي حدوث الحركة بشكل أسهل.
- يمكن استخدام الماء كوسيلة مقاومة لتنمية العضلات القادرة على الحركة، أو وسيلة مساعدة يتم من خلالها مساعدة العضلات الضعيفة، وذلك بالاستفادة من ظواهر الطفو ورد الفعل المعاكس.
- الاستفادة من علاقة التسارع والمقاومة الخاصة بالماء، والتي بدورها تشكل القانون الأساسي في تدريب وتنمية العضلات.
- يساعد الماء الإنسان على ارتخاء العضلات وخصوصاً المتوترة منها.
- يمكن استخدام الأدوية باستخدام الماء وخصوصاً عند الاستفادة من عملية الدمج بين التيارات الكهربائي العلاجية والماء.
- الماء وسط ملائم وممتاز لتطبيقات الطاقة الحرارية الرابطة، وتغيرات هذه الطاقة يمكن أن تنتقل إلى جسم الإنسان سواء كان التأثير موضعياً أو عاماً.
- يساعد الوسط المائي على التئام الجروح والقرح السطحية نتيجة لزيادة الدم المتدفق الذي يغذي منطقة الجلد المصاب بالجروح والقرح وتحسين الدورة الدموية في المنطقة المصابة.
- بالإضافة إلى أن الماء وسط مفرح ويسهل تأمينه وتوفره طبيعياً بكثرة وغير مكلف.

- ومن بين الطرق التي يتم استخدام الماء فيها كوسط علاجي هو البرك العلاجية التي تستخدم للسباحة العلاجية والتمارين تحت الماء.

الحالات التي يمكن أن تستفيد من السباحة العلاجية:

- التوحد، متلازمة داون، الشلل الدماغي، التأخر النمائي وغيرها.
- الأشخاص أو الأطفال الذين لديهم اضطرابات أو إعاقات حركية ويستفيدون من خدمات العلاج الطبيعي أو الوظيفي.
- الأطفال من عمر ٤ شهور وحتى عمر ٢١ سنة.

(٤). أحواض السباحة :

من الضروري التعرف على أحواض السباحة ومواصفاتها، لأن لها ارتباط وثيق بطرق وأساليب السباحة وأنواعها وقوانينها .

فأحواض السباحة تختلف باختلاف استخداماتها، فمنها أحواض تستخدم لتدريب المبتدئين ويكون طول (من ٢٠ - ٢٥ متر) ، وعرضه (من ٨ - ١٠ أمتار) ، وهناك أحواض سباحة دولية تقام فيها السباقات الرسمية .

○ مواصفات حوض السباحة الدولي :

• الأبعاد :

- الطول : ٥٠ متر .

- العرض : ٢١ متر (بحد أدنى) .

- العمق : ١,٨٠ متر (بحد أدنى) .

• عدد الحارات : (٨) حارات، عرضها (٢,٥ متر) على الأقل، وتترك مسافة (٥٠ سم) خارج كل من الحارتين (١ و ٨) .

• منصات الابتداء :

- الارتفاع : ارتفاعها فوق سطح الماء من ٥٠ سم ، إلى ٧٥ سم .

- المساحة : مساحة السطح ٥٠ متر مربع (بحد أدنى) .

- الانحدار : انحدار السطح لا يزيد عن ١٠ درجات بحد أقصى .

- مقابض اليد لبدء سباحة الظهر: يجب أن تكون بارتفاع من (٣٠ ، ٦٠ ، ٠) فوق سطح الماء أفقياً وعمودياً، ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه .

• الترقيم : يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابتداء من الأربع جوانب علي أن تكون واضحة ومرئية للقضاء، والرقم (أ) يجب أن يكون علي الجانب الأيمن عند مواجهة الحمام.

• **الحوائط :**

- أ . يجب أن تكون متوازية وعمودية ويجب أن تصنع زوايا مع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق وممتدة لمسافة (٠,٨ من المتر) تحت سطح الماء حتى يمكن المتسابق من اللمس والدفع أثناء الدوران بدون مخاطر .
- ب . لوحات اللمس الإلكترونية يجب ألا تزيد عن (٠,١٠ من المتر) في السمك للمساحة الكلية علي أن تغطي حائط النهاية لكل حارة وتمتد (٣,٠ فوق ٠,٨) تحت سطح الماء .
- ج . يسمح بعمل إفريز للراحة علي امتداد حوائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح الماء عن (١,٢) متر وبعرض (٠,١٥ إلى ٠,١٠) متر .
- د . يمكن عمل قنوات صرف علي حوائط الحمام الأربعية ، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها (٣,٠ متر) فوق سطح الماء ، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقف (محابس) للمحافظة على مستوفي الماء المطلوب .

• 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 ٥,٠٠ متر إلي ١٠,٠٠ مترًا ويجب أن يكون لون دهان العوامات وعلى امتداده ٥ أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات .

• حبل إلغاء البدء : يكون مدللي عبر الحوض ومثبتا علي قوائم علي مسافة ١٥ متر من منصة البدء ، ويجب أن يتصل مع القوائم بالله لإسقاطه بسرعة عند اللزوم .

• علامات تنبيه لسباحة الظهر : عبارة عن أعلام مدللة من حبال عبر الحمام بارتفاع ١,٨ مترًا من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم علي بعد ٥ متر من كل حائط نهاية .

• الماء : يجب أن تكون درجة حرارة الماء ٢٤+ درجة مئوية علي الأقل أو ٧٧ درجة فهرنهايت على الأقل كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أي حركة .

• الإضاءة : يجب أن تكون عند منصات الابتداء ونهائيات الدوران ١٠٠٠ شمعه على القدم المربع

• علامات الحارة : يجب أن تكون بلون قائم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض ٢٠,٠ إلي ٣٠,٠ (بحد أقصى) وبطول ٦٤ متر .

• هيئة التحكيم : تتالف هيئة التحكيم من : حكم، رئيس القضاة، رئيس المدققين، مراقب الدوران لكل حارة، قضاة الأداء، آذن بالبدء، مدققون لكل حارة، ثلاثة قضاة خط نهاية لكل حارة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْمُلْكَةُ الْعَرَبِيَّةُ السُّعُودِيَّةُ



مفوضية تنمية القيادات

الدراسة التأسيسية التخصصية

لتأهيل قادة الوحدات البحرية

نبذة عن الغوص

[لجنة تنمية القيادات]

١٤٣٨

رقم الجلسة التدريبية : (٧)

نبذة الفوائض

الزمن المخصص للجلسة (بالدقيقة) : ٣٠٠ دقيقة

(١) : هدف الجلسة العام :

- أن يمارس المتدرب مهارات الغوص الأفقي.

(٢) : في نهاية الجلسة يتوقع من كل متدرب أن :

- يوضح تاريخ صناعة الغوص.
- يشرح معدات الغوص .
- يذكر مخاطر الغوص.
- يطبق الغوص الأفقي . snorkeling

(٣) : مخطط تنفيذ الجلسة التدريبية :

م	مفردات (عناصر) الموضوع	الوقت بالدقيقة
١	- تاريخ صناعة الغوص.	٣٠
٢	- معدات الغوص .	٦٠
٣	- مخاطر الغوص.	٣٠
٤	- تطبيق عملي على الغوص الأفقي snorkeling باستخدام القصبة والنظارة والزعانف.	٢٤٠
	= الإجمالي	٣٠٠

نبذة عن الغوص

مدخل :

غزا الإنسان البحر منذ القدم لاكتشاف المجهول فيه، مما تم خوض عنه التعرف على العديد من أحياه وسلوكياتها والنباتات التي تقطنها، وبعد ازدياد المعرفة بالبحر ذهب أحياه إلى أقصى من الاكتشاف واتجه إلى المغامرات وقهر الخوف الذي يحول بينه وبين ارتياهه، والغوص في أعماقه لهذا كان الغواص من أوفر الناس حظاً بالتटع بجمال هذه البحار، ومخالطة كائناتها الساحرة مباشرة وصيد ما هو صالح منها للصيد، فالبحار والمحيطات تضم أكثر من ٩٠ % من أنواع الحيوانات الموجودة على كوكب الأرض، وتمثل مساحة كبيرة من هذا الكون تساوي حوالي ٣٦١ مليون كيلو متر مربع، وهي تغطي ما يقارب من ٧١ % من سطح الكره الأرضية حتى سمي كوكب الأرض بالكوكب المائي .

والغوص حرفة موروثة منذ القدم، فهي تستند إلى المهارة والدراية الطويلة، ولا تعتمد على أي من الأدوات أو الأجهزة الميكانيكية. والغواصون الباحثون عن اللؤلؤ كانوا يفعلون تماماً ما كان يفعله أجدادهم منذ القرن الرابع عشر، وكل واحد منهم يتسلح بأبسط الأدوات، يضع على انهه مشبكًا لمنع دخول الماء، ويرتدى قفازاً من الجلد في يديه كي يتمكن من انتزاع المحارة من بين الصخور، كما يغطي أصابع قدميه بالغطاء الجلدي نفسه لحمايتها، وحتى يتمكن من الغوص إلى العمق، فإنه يتثبت بصخرة كبيرة تأخذ إلى الأعماق، ويبقى متصلًا بعالم السطح ويرافقه الذين ينتظرون، بحبل مربوط إلى القارب، وعندما يشد الحبل معناً نهاية المهمة يقومون بسحبه بأقصى سرعة، وكل هذا يتم في فترة لا تتجاوز دقيقة أو دقيقة ونصف الدقيقة، ولكن العملية تتكرر وقد تصل إلى ثلاثين محاولة في اليوم الواحد، والعمق قد يصل إلى ٨٤ قدمًا.

ويعتبر الغوص من الرياضيات الرائعة جداً والتي تعطينا الفرصة لاستكشاف عالم ما تحت الماء الذي لا يمكن استكشافه إلا ببعض الأدوات والمهارات، وممارسته يعني تجربة الإثارة والمغامرة في الفضاء المائي وعالم ما تحت الماء، والغواص يتعرف على أنواع متعددة من الحياة الفطرية المذهلة ويكتشف عالم من الجمال المدهش، فالمحيطات والبحار والأنهار والبحيرات والمحاجر المغمورة تحوي مواطن لأحياء تأسر اهتمامه وخاليه مدى الحياة.

من المستحيل على غير الغواص أن يفهم بشكل كامل ما هو الغوص، فإلى جانب مشاهدته للمخلوقات المائية بجمالها الخلاب فإنه سيجرب إحساساً فريداً للغوص، كالإثارة عند التنفس تحت الماء لأول مرة، والإحساس بانعدام الوزن، والسباحة كرجال الفضاء، وكل ما اكتسب الغواص خبرة في الغوص تبدل الإحساس بالغموض الذي يعتريه إلى فضول وإثارة ومحاكمة بالمعدات الملائمة والمعرفة والمهارات يكون الغوص سهل وآمناً وممتعاً.

أولاً : تاريخ صناعة الغوص :

الغوص يعتبر صناعة أو متعة أو رياضة حديثة نسبياً، مع أن الإنسان قد غاص منذآلاف السنين تحت الماء بحثاً عن الغذاء واللؤلؤ والمحار والإسفنج بدون استخدام أي معدات، وكان من أهم البدايات في تاريخ الغوص صناعة الأجهزة ثم التدرب عليها وعلى طريقة استخدامها، وجاءت بعد ذلك الاختزاعات في معدات الغوص المتقدمة منذ ما يقارب ٦٠ سنة من الآن، وباستعراض سريع لتاريخ الغوص نجد:

- استخدم الغواصون الأول في مهنتهم أنابيب التنفس المصنوعة من القصب المجوف على الأرجح خلال القرن الثاني الميلادي تقريباً.

اخترع هنري فلوسنس أول جهاز عملي يعمل كدائرة مغلقة لتنفس تحت الماء مع عدم طرد ثاني أكسيد الكربون للخارج، وكان عبارة عن دائرة مغلقة بها خزان به أكسجين حيث يبدل الأكسجين المستهلك من الغوص بينما تمتص الصودا الكاوية ثاني أكسيد الكربون .

عام ١٨٧٨ أكمل د. بولي العالم الفرنسي بعلم وظائف الأعضاء دراسته التي توصل بها إلى أن التنفس تحت الماء يسبب مرض يسمى شلل الغوص، وأن سبب ذلك هو النيتروجين السائل في الدم نتيجة للضغط، وأثبتت كذلك أن الأكسجين كيف يصبح ساماً تحت الضغط .

عام ١٨٩٣ أنشأ أحد العالم جون سكوت هالدين إجراءً معين يختص بالضغط والنيتروجين لكي يتتجنب الغواصون مرض شلل الغوص، وكان أول منشاً لجداول الغوص الآمن.

عام ١٩٠٥ أدخل الألمان الغوص تجارياً، وعام ١٩١١ طوروا طريقة إعادة استخدام الأكسجين.

عام ١٩١٧ بدأ في استخدام هذه الطريقة إلى حدود ٤٠ متر أو ١٣٠ قدم تحت الماء .

عام ١٩٠٩ قام مهندس ياباني بتسويق كماماً أو جهاز تنفس صناعي يستخدم اسطوانة ذات هواء مضغوط تحمل عمودياً على ظهر الغواص واستخدمت هذه الطريقة في البحرية اليابانية.

عام ١٩٢٣ استخدم بافيتلي باريو جهاز عملي يحتوي على هواء مضغوط للغوص، يتحكم الغواص في الهواء فيه بيده، وأخر تطوير له عام ١٩٣٤ وكان له قناع يغطي الوجه كاملاً ، وقام بتدريب الناس عليه في المسيح، فأصبح أول مدرب يقوم بتدريب الغوص .

عام ١٩٢٥ ابتكر وليم بيب جهاز على شكل غواصة مع المهندس اوتييس براتون، وأنزل الجهاز في حبل إلى عمق ٦٦١ متر في ساحل برمودا، وقاموا بالتقاط صور لبعض الحيوانات في ذلك العمق، ونشر بيب مكتشفاته في كتاب اسمه نصف ميل للأسفل عام ١٩٣٤ .

عام ١٩٣٢ حصل الفرنسي لويس بكورلو على براءة اختراع " الزعناف " .

عام ١٩٤٣ قام جاكوز وجان جان باختراع أول جهاز لتنفس تحت الماء ذو الدائرة المفتوحة .

عام ١٩٤٨ أصبح ديك اندرسون أول مدرب للغوص بأجهزة التنفس تحت الماء، وصاحب أول برنامج لاكتشاف الغوص.

- عام ١٩٥٠م أقام شرطي الغوص كونارد ليسوق أول دورة غوص للمدنيين، وأصبح المؤسس لبرنامج لوس أنجلوس لتعليم الغوص حيث أعطى شهادات للغواصين عند تخرجهم .
- عام ١٩٥٤م سجلت (زالي باري) أكبر رقم قياسي للنزول تحت الماء بين النساء لأكثر من ٦٤ متر ، وكان رقمها الأول ما يقارب ٦١ متر في كاليفورنيا بالولايات المتحدة.
- عام ١٩٥٤م أنشئ اتحاد تدريب الغوص (cmas) وكذلك وكالة (naui) .
- عام ١٩٥٩م قام القرصان الأسكندنافي (مورين فينزي) بعمل منظم ذو وحدتين للتنفس ويسمى بالأخطبوط، وحصل على براءة الاختراع الأولى في جهاز التحكم في الطفوية .
- عام ١٩٦٣م حصل (جورج بيوتان) على براءة اختراع الزعانف الميكانيكية، وحصلت سكوبابرو على براءة اختراع تصميم الزعانف ذات الأربطة المتغيرة .
- عام ١٩٦٧م أنشأ (توم مادتن) الاتحاد الدولي لغوص الكهوف وأصدر أول بطاقة للغواصين .
- عام ١٩٧٢م أسست "بادي" أول برنامج تدريبي لتأهيل المدربين ليصبحوا مدربين .
- عام ١٩٨٣م أصبحت "بادي" أول منظمة للتدريب على الغوص وأنشأت برنامج لإعداد مدربى الغوص، وبرنامج اختبار مدربى بادي .

ثانياً : معدات الغوص :

(١) . بدلة الغوص :

Dry Suits البدل الجافة



Wetsuits بدلة الغوص



ويوجد العديد من الأنواع من بدل الغوص :

أ . البدل الخفيفة :

هذا النوع مصنوع من نسيج النايلون، تعطي عزلاً قليلاً للحرارة، وتحمي الجسم من حرائق الشمس ومن الاحتكاك مناسبة لمنطقتنا تكون على شكل (أوفر هول) أكمام طويلة وطويل من الأسفل .

ب . البدل المطاطية :

هذا النوع من البدل مصنوع من نوع معين من المطاط ، تعطي حماية جيد من البرودة والاحتكاك ، هذا النوع من البدل شائع جدا عند الغواصين، أفضل سمك هو ٣ مم لمنطقتنا عموما، أما أشكال هذا النوع من البدل عادةً ما تكون قطعتان أو قطعة واحدة، أما أن تكون القطعة أكمام طويلة وقصيرة من الأسفل، أما أن تكون القطعة بدون أكمام وطويلة من الأسفل، هذا النوع من البدل يعطيك زيادة في الطفو على سطح الماء، لأنة مصنوع من مادة النيوبرين الرغوي الذي يتكون من فقاعات هوائية صغيرة، لذلك تكفي هذه البذلة لتعوييم شخص براحة تامة على سطح الماء .

ج . البدل الجافة :

هذا النوع من البدل حماية كاملة من البرودة، يستخدم هذا النوع من البدل في المناطق الباردة جدا، بالإضافة إلى إن هذا النوع من البدل مجهز بخراطيم لتغريغ أو تعبئة هواء داخل البذلة وتحتاج إلى تدريب قبل استعمالها .

(٢) . القصبة أو أنبوب التنفس السطحي :



هي إحدى القطع الأساسية من معدات الغوص، تتيح لك التنفس على السطح دون الحاجة لرفع الرأس من الماء، وأثناء الغطس الحر، وتتيح النظر باستمرار إلى العالم تحت مائي دون انقطاع أو حاجة لرفع الرأس لأخذ النفس، ويستعمل الغواصون أنبوبة التنفس أثناء السباحة على سطح الماء للمحافظة على الهواء في اسطوانتهم.

أشكالها : جميع أنواع أنابيب التنفس عبارة عن جهاز بسيط أكثر قليلاً من قطعة فمية توضع في الفم بشكل مريح، وأنبوب مريح، يمتد إلى سطح الماء، وتتوفر بأشكال ومميزات عديدة موادها تصنع معظم أنابيب التنفس التي تباع اليوم من تشكيل من السيليكون والبلاستيك، أو من المطاط والبلاستيك فالجزء العلوي الأنبوب يصنع عادة من البلاستيك متوسط الصلابة، أما الجزء الأسفل والقطعة الفمية فعادة ما يصنع من السيليكون أو مطاط النبوريين وتتوفر بألوان مختلفة.

(٣) . النظارة :

تعتبر النظارة نافذة الغواص على العالم تحت الماء، وتسمح له بالرؤية بوضوح لأنها توجد فراغ هوائي أمام عينيه، ويجب أن تحوي نصارة الغوص انف الغواص داخلها ليس كنظارة السباحة، وذلك لمعدلة الضغط داخلها وكذلك تنظيف الماء من داخلاها عند دخوله، وكل ذلك يتعلم الغواص عن التحاقه بدورة الغطس، وت تكون النظارة من لوحة وجه زجاجية وتدعى العدسة ، وحافة مريحة وحزام الرأس، وتتوفر تصاميم وأشكال مختلفة، ومنها ما يجمع عدة ميزات وتصنع من مادتين رئيسيتين مختلفتين، ومن الأهمية بمكان الحصول على نظارة جيدة، لأن الغوص نشاط يعتمد على الرؤية إلى حد كبير .



(٤) . وحدة التنفس :



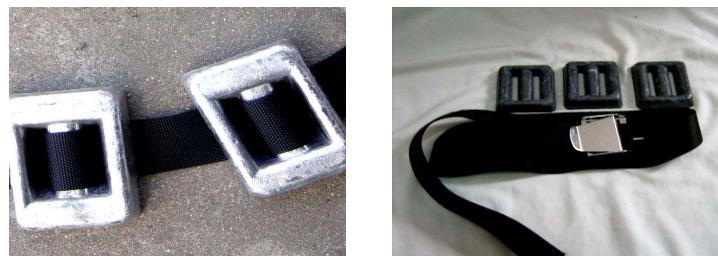
وحدة التنفس هي وحدة لها قطعة فمية يضعها الغواص في فمه بحيث يستطيع سحب الهواء المضغوط من الاسطوانة إلى فمه وتقوم هذه الوحدة بخفض ضغط الهواء إلى الهواء المحيط وبهذا يستطيع الغواص تنفس هواء بضغط ملائم للعمق الذي هو فيه بكل يسر وسهولة.

(٥) . وحدة التنفس الاحتياطية :



وحدة التنفس الاحتياطية ، هي نفس وحدة التنفس إلا إنها لهل خرطوم طويل بحيث تصل إلى الغواص الآخر وذلك لأنها تستخدم من قبل الغواص الآخر في حال احتياجه لها .

(٦) . حزام الأنقال :



وهو حزام يوضع به أوزان مناسبة وتناسب مع حجم الغواص، والغرض منه مساعدة الغواص على النزول تحت الماء والبقاء بدون أي مجهد، وذلك بسب الطفوية التي يلاقيها الغواص من الماء بحيث تدفعه للأعلى، وتكون تلك الأنقال حول خصر الغواص، وتكون سهلة الفك والتركيب، وقد تكون على شكل أنقال توضع في جيوب خاصة داخل جهاز المحافظة على الطفوية.

(٧) . مقياس العمق وضغط الهواء :

مقياس (عداد الأعماق Gauges) ضغط الهواء والعمق، وهو جهاز يتيح معرفة العمق الذي فيه الغواص، وكمية الهواء في الاسطوانة لديه في بداية الغوصة وأثنائها، ويتيح له التخطيط لغوصته، بحيث يعود بأمان إلى نقطة الخروج دون انتهاء الهواء لديه، وهو قطعة إلزامية يتوجب استعمالها في جميع أنشطة الغوص .



وكذلك مقياس العمق فهو يظهر له العمق الذي هو فيه ليستطيع عمل تخطيط مناسب لغوصته، بحيث تكون في الأعماق المناسبة وبأمان، ويكون على دراية بكمية الهواء المتبقية لديه ل يستطيع البقاء في الغوصة أقصى زمن متاح، والخروج من الغوصة بكمية من الهواء تساعده في الصعود إلى السطح بكل أمان وراحة وسهولة، وهو جهاز إلزامي يجب استخدامه أثناء الغوص.

ويوجد عدة أنواع من تلك المقاييس ومنها الكترونية ذات شاشة عرض رقمية وتكون هذه أكثر وضوح ودقة ومنها ما هي ذات إبرة مثل البوصلة تماماً، وقد توصل العلماء من اختراع أجهزة الكترونية تسمى حاسبات الغوص وهي أكثر دقة بحث توضح للغواص العمق والزمن المسموح له البقاء فيه في ذلك العمق وكمية النيتروجين في جسمه أثناء الغوص وبعد الاستراحة على السطح وسرعة الصعود.



٩) جهاز التحكم بالطفو : bcd :



هو عبارة عن كيس قابل للتمدد يمكن نفخه وإفراغه لتنظيم طفو الغواص، وأجهزة التحكم في الطفو الحديثة يمكن مؤهلاً بالهواء من اسطوانته لزيادة الطفو، وإفراغها من الهواء من خلال صمامات أو خراطيم إفراغ، وذلك لإيقاف الطفو.

وأجهاز التحكم في الطفو من معدات الغوص الإلزامية ويستعمل لإعطاء الغواص طفواً موجباً للراحة أو لمد يد المساعدة للآخرين على سطح الماء وتحته، وتتيح له المحافظة على طفو

متعادل في أي عمق وذلك بإضافة أو إفراغ الهواء بسهولة أنواعها.

وهناك ثلاثة تصاميم أساسية لأجهزة التحكم في الطفو : (أمامية التركيب، خلفية التركيب، سترة الطفو)، أمامية التركيب تشبه في مظهرها سترة النجاة وتلبس بإدخال الرأس فيها، الشبيهة التركيب بالسترة فتلبس مثل معطف دون أكمام بحيث يكون جزء منه على الغواص من الأمام والجزء الآخر في الخلف واليوم يعتبر هذا النوع الأكثر شيوعاً واستعمالاً.

بعض النظر عن التصميم فيجب توفر في سترة الطفو المستعملة في الغوص عدد من المميزات الضرورية، وهي :

- يجب أن تحتوي على هواء كاف لإعطاء الغواص ومعداته طفواً وفيراً على السطح.
 - أن يكون لها خرطوم نفخ وإفراغ ذو مقطع كبير ليتمكن إفراغ الهواء به منها بسهولة.
 - يجب أن يتتوفر فيها جهاز نفخ ذو ضغط منخفض، ليتمكن نفخها مباشرةً من هواء الاسطوانة ببطء، مع ملاحظة أن جهاز الطفو الذي يستعمل في التدريب يحتوي على جهاز نفخ ذي ضغط منخفض، وأن يكون جهاز النفخ سهل اللائق والتشغيل.
 - يجب أن يتتوفر فيها صمام تفليس للضغط الزائد، لمنع انفجارها في حالة زيادة نفخها بالهواء بطريق الخطأ.
 - أن تكون ذات تركيب وأربطة تجعل لبسها مريحاً، وتحول دون ارتفاعها حول رقبة الغواص عند نفخها، وأن تكون مناسبة وانسيابية على جسم الغواص قدر الإمكان.
- وهناك مميزات اختيارية تشمل الجيوب وصفارة وحافظة خراطيم هواء وحلقات تعليق إكسسوارات.

وتصنع سترات الطفو الحديثة إما بتصميم مزدوج أو أحادي الكيس وتكون صناعتها من مادة الاليوريثان والذي يحفظ الهواء بداخله، وكيس خارجي من النايلون لحماية الكيس الداخلي من التقوب أو القطع أو التآكل، وتم صيانتها بغسلها بالماء العذب بعد الاستعمال وعدم تعريضها لدرجة حرارة عالية أو لأشعة الشمس .

(١٠) . أسطوانة الهواء المضغوط :



وهي خزان معدني أسطواني الشكل يستعمل لتخزين هواء ذي ضغط عال للتنفس، وتتوفر هذه الأسطوانات بسعات هواء مختلفة، ويعتمد ذلك على ضغطها التشغيلي ومقاسها، ويعبر عن سعتها بالكيلو غرام أو سعة كذا لتر ماء أو بالقدم المكعب، وبضغط هذا الهواء تستطيع اسطوانة صغيرة احتواء الكثير منه.

والمقاسات الثلاثة الأكثر شيوعاً في الاستعمال هي (٨ - ١٠ - ١١,٥٠ لتر) أو (٥٠ - ٧١,٢٠ أو ٨٠ قدم مكعب)، ومع وجود مقاسات أخرى، ويمكن ربط اسطوانتين بعضهما لتشكلا خزانًا مزدوجاً يوفر مزيد من الهواء للاستعمال في الحالات الخاصة بالغوص.

والاسطوانة القياسية سعة (٧١,٢ أو ٨٠ قدمًا مكعب) تحوي كمية من الهواء تعادل في حجمها غرفة صغيرة في المنزل تم ضغطه في فراغ أسطواني لا يزيد طوله عن قدمين، ولا يزيد قطره عن نصف قدم تقريباً، وعند انضغاط هذا الحجم من الهواء في الأسطوانة يرتفع، وقد يزيد ضغط اسطوانة الغوص عن (٤٠٠٠ رطل / البوصة المربعة) فإن الضغوط القياسية للتشغيل للأسطوانة الشائعة اليوم هي (١٨٠٠ و ٢٢٥٠ و ٣٠٠ و ٣٥٠٠ / البوصة المربعة) .

(١١) . حذاء الغوص :



وهي أحذية خاصة خفيفة ناعمة من أعلى وقوية من الأسفل صممت هذه الأحذية لاستعمالها مع الزعانف القابلة للضبط، ومن مميزاتها أنها مانعة للانزلاق أنسح كل من يرتاد البحر باستعمالها وليس مخصصة للغوص فقط ، كذلك يوجد مقاسات للأطفال كحماية لأقدامهم .

(١٢) . الخنجر :



وهو مكون من جزأين، الأول هو المقبض ويصنع من المطاط، والجزء الثاني وهو النصل ويصنع من المعدن الغير قابل للصدأ (SATAINLESS STEEL) ، ويستخدم في قطع الأشياء أو الحبال التي قد يعلق بها الغواص.

(١٣) . كشافات الإضاءة :



وتستخدم في الغوص الليلي ويجب المحافظة عليها من الصدمات أثناء الغوص لحساسيتها، وتوجد منها موديلات وأنواع مختلفة، وقد يوجد بها شاحن داخلي قد تستخدم بها حجر بطارية، ويجب بعد الغوص غسلها جيدا بالماء وإخراج حجارة البطارية منها وتجفف الكشافات تماما، وترجع إلى الجوانات الخاصة بها .

ثالثاً : مخاطر الغوص :

كما أن للغوص مميزات عديدة ، لكن في المقابل قد يكون هناك بعض المخاطر التي يجب الاحتياط لها قبل البدء فيه حتى لا يقع الغواص في مشكلات لا يكون لمهاراته علاقة بها غالبا ، ومنها :

١. الضغط المؤثر تحت الماء يكون أعلى مما هو على سطح الأرض، ويزداد الضغط حوالي (٠٠٤ كجم/ سم) لكل ٣٠ سم من العمق، فعلى سبيل المثال : يكون الضغط الواقع على الغواص في عمق ١٠ م تحت سطح الماء ضعف ضغط الهواء على سطح البحر، وربما يتضرر الغواص إذا لم يكن ضغط الرئتين وبباقي الفراغات الهوائية في الجسم معدلاً لضغط الماء، يسمى مثل هذا الضرر بارتروما أي الرضح الضغطي أو الكبس.
٢. أثناء الصعود يجب أن يكون الضغط في الرئتين متناسقاً مع تناقص ضغط الماء، وإلاً حدث حالة خطيرة تسمى الانصمام الهوائي، حيث يتنفس الغواص جزيئات من الهواء تحت الماء أكثر مما يتفسه على سطح الأرض، وذلك لكون هواء التنفس تحت الماء مضغوطاً، وحينما يعلو الغاطس على السطح، فإن الهواء في الرئتين يتمدد لأن الضغط أقل. وإذا لم يتمكن من إخراج هواء الزفير، ربما يتسبب في تمزق الرئتين، وتتدفع فقاعات الهواء إلى الدم، وقد تسد هذه الفقاعات مجراي الدم، وتتسبب في شلل أو موت الغواص. ويمكن تجنب الانصمام الهوائي بممارسة التنفس الطبيعي والصعود التدريجي.
٣. هناك حالة تعرف بشلل الغواص (التحني) أو تتفق الدم، ويسمى أيضاً داء الغواص، وتحدث عندما تتكون فقاعات النيتروجين في الدم، ويكون النيتروجين أكثر من ثلاثة أرباع هواء التنفس الطبيعي للإنسان، ويمتص الغواص الذي تنفس الهواء المضغوط كمية كبيرة من النيتروجين الذي ينفذ إلى الدم، ويخرج النيتروجين الزائد بوساطة الزفير أثناء صعود الغواص، ولكن في حالة صعود الغواص بصورة سريعة تتكون فقاعات النيتروجين في الدم. ويمكن لفقاعات النيتروجين أن تسد مجراي الدم، ومن ثم تسبب الشلل أو تقضي على حياة الغواص. ويمكن أن يتجنب الغواص حالة الشلل بالارتفاع التدريجي بحيث يسمح للنتروجين الزائد بالخروج من خلال التنفس.
٤. هناك جدول يسمى جدول إزالة الضغط، ويمكن أن يتصرف الغواص على أساس هذه اللوحة طوال المدة التي يمكنه البقاء خلالها في عمق معين، دون أن يمتص كمية خطيرة من النيتروجين، وكذلك معرفة طريقة الصعود ببطء، حتى يتتجنب الإصابة بشلل الغواص. ويجب أن يوضع الشخص الذي يعنيه انتقام وعاء دموي هوائي أو شلل الغواص في حجرة إزالة

الضغط مباشرة، وفي هذه الحجة يعود الغواص إلى الضغط الذي يجعل الفقاعات تتكتّف بحيث يذوب الغاز مرة أخرى في الدم. ثم يتناقص الضغط في تلك المرحلة.

٥. يمكن أن يسبب تنفس الغواص للهواء في الأعمق المفرطة نوعاً من التأثير المخدر، يسمى خدر النيتروجين، وتسبب هذه الحالة فقدان القدرة على التفكير، ويحدث الخدر النيتروجيني غالباً في الأعمق المفرطة، ولتجنب تلك الحالة يجب على الغواصين أن يتفسوا هواء مخلوطاً بالهيليوم بدلاً من النيتروجين.

٦. وربما يعني الغواص الذي يتفس الهواء المكون من الأكسجين بنسبة ١٠٠% في الأعمق من تسمم الأكسجين، حيث يصاب الغواص بدوار ويتقيأ، وربما تحدث له تشنجات، ويمكن لخلط الهواء المحتوي على نسبة عالية من الأكسجين أن يسبب كذلك تسمم الأكسجين.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْمَلَكُوكُلُّعَرَبِيُّالسُّعُودِيُّة



مفوضية تنمية القيادات

الدراسة التأسيسية التخصصية

لتأهيل قادة الوحدات البحرية

التجديف

(أجزاء القارب، حساب الحمولة، أساليبه)

وتطبيق عملي على التجديف

[لجنة تنمية القيادات]

١٤٣٨

رقم الجلسة التدريبية : (٨)

التجديف

(أجزاء القارب، حساب الحمولة، أساليب التجديف مع التطبيق)

الزمن المخصص للجلسة (بالدقيقة) : ٤٢٠ دقيقة

(١) : هدف الجلسة العام :

- أن يمارس المترب مهارات التجديف .

(٢) : في نهاية الجلسة يتوقع من كل مترب أن :

- يتعرف نشأت رياضة التجديف .
- يوضح أدوات التجديف ومنها القوارب.
- يعدد سباقات التجديف وأنواعها .
- يبين طرق تجديف المبتدئين والمهواة .
- يوضح مزايا رياضة التجديف.
- يطبق عمليا بعض مهارات التجديف .

(٣) : مخطط تنفيذ الجلسة التدريبية :

الوقت بالدقيقة	مفردات (عناصر) الموضوع	م
١٥	- نشأت رياضة التجديف .	١
٢٥	- أدوات التجديف .	٢
٣٠	- سباقات التجديف وأنواعها .	٣
٣٠	- طرق تجديف المبتدئين والمهواة .	٤
٢٠	- مزايا رياضة التجديف.	٥
٣٠٠	- تطبيق عملي على التجديف .	٦
٤٢٠	الإجمالي =	

AVIRON التجديف

(أجزاء القارب، حساب الحمولة، أساليب التجديف مع التطبيق)

مدخل :

رياضة التجديف من الرياضات البدنية الممتعة، يمارسها الرجال والنساء وأغراضها عديدة ومتنوعة ولا تحتاج إلى قوة جسدية فقط، وإنما إلى تعاون أيضاً من مجموع الأفراد الذين يمارسونها، وهي رياضة فردية وجماعية في نفس الوقت، كما أنها رياضة للمحترفين وللهواة.

وهي من الرياضات المائية التي يتم ممارستها في مياه الأنهر أو البحيرات باستخدام القوارب أو الزوارق المصممة خصيصاً لها، ومن شروط ممارستها أن تكون المياه ساكنة ومحمية من الهواء، كما أن التجديف له أدواته الخاصة به التي تميزه عن باقي الرياضات الأخرى.

وقد عرف الإنسان التجديف مع صناعة القارب لعبور المياه به وذلك لقضاء احتياجاته وللصيد، ثم تطور استخدامه ليكون أداة رئيسية لإحدى الرياضات التي أصبح متعارف عليها في مختلف بلدان العالم نُقام لها المسابقات "مسابقات رياضة التجديف أو رياضة الزوارق".

فريادة التجديف ليست حديثة، فتاريختها يرجع إلى الحضارات القديمة، فهو سباق يُقام بشكل منتظم بين النبلاء عند الفراعنة في نفس الموسم من كل عام ليطلقون عليه "مهرجان التجديف"، كما عرفتها حضارة بابل، وحضارة بلاد ما بين النهرين، وبالمثل عرفتها الحضارة اليونانية والرومانية.

(١) . نشأت رياضة التجديف :

- تعتبر بريطانيا إحدى أول البلاد التي مارست هذه الرياضة بشكل سباقات رسمية، فقد أقام الإنجليزي (توماس دوكين) سنة ١٧١٥ - ١٧١٦ أول سباق للتجديف في نهر التايمز، وشاهدآهآف المترجين ونان الفائز فيه جائزة قيمة.

- تأسس أول نادٍ للتجديف في إنجلترا عام ١٧٧٥ .

- انتشرت هذه الرياضة بعد ذلك في المدارس والجامعات الإنجليزية، وأقيمت لها المباريات المتعددة، ومنها سباق التحدي الشهير بين جامعتي أكسفورد وكامبردج عام ١٨٢٩ ، والذي أصبح تقليداً رياضياً يقام كل سنة حتى أيامنا هذه .

- امتدت رياضة التجديف سريعاً إلى العديد من الدول ومنها : الولايات المتحدة الأمريكية وهولندا وألمانيا وفرنسا وروسيا وغيرها من البلدان.

- أنشئ أول اتحاد دولي لهذه اللعبة عام ١٨٧٢ م . وأصبحت واحدة من أهم الألعاب الأولمبية في برلين عام ١٩٣٦ .

(٢) أدوات التجديف:

أ. القارب أو الزورق (Boat/Shell) :

القارب هو أساس رياضة التجديف، ويُصنع القارب من ألواح خشبية متراكبة فوق بعضها البعض أو من مواد صناعية مثل البلاستيك المقوى بالياف الكربون أو من مواد الفايبرجلاس، ويتميز القارب بطوله لكنه غير عريض.

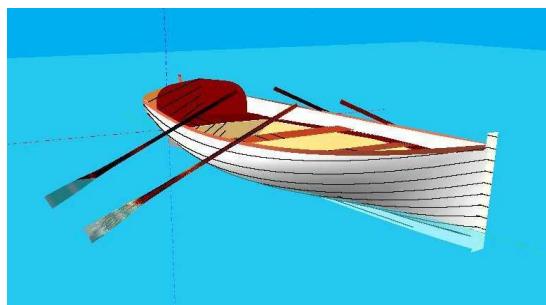
وتتوافر فيها مقاعد زوجية أو (Sweep oar) توجد قوارب ذات مجداف واحد لكل مجدف رباعية أو ثمانية بعدد اللاعبين. والقوارب الزوجية والرباعية إما أن تكون مجهزة لوجود قائد دفة عليها أو بدونه أما الثمانية فدائماً ما تكون مجهزة لقائد دفة.

وتتوافر منها القوارب الفردية أو (Scull)، وهناك أخرى ذات مدافعين لكل مجدف الزوجية أو الرباعية وجميعها تكون بدون قائد دفة.

- ومن أشهر قوارب رياضة التجديف نوعين هما :

١. قوارب مرکزة مدافيفها على الجانبين :

وتسمى AVIRON، وقد دخلت برنامج الألعاب الأولمبية في دورة باريس عام ١٩٠٠ م.



٢. قوارب حرة المدافيف :

. وهي نوعان كانو (Canoe) ، وكاياك (Kayac) .

- قوارب رياضة (الكانو) أصلها كندي، مارسها قديماً الهنود المتواجدون على ضفاف الأنهر في كندا، ثم انتقلت إلى بريطانيا وتم تصنيفها في الألعاب الأولمبية في دورة برلين عام ١٩٣٦ للرجال، وفي دورة لندن ١٩٤٨ للسيدات.

- أما قوارب رياضة (الكاياك) فأصلها أمريكي، وأساسها القارب الذي كان يستعمله سكان الإسكيمو في الولايات المتحدة للصيد في الأنهر، وانتقلت هذه الرياضة إلى بريطانيا أولاً ومنها إلى أوروبا، وأصبحت من الرياضات الشعبية، وصنفت في برنامج الألعاب الأولمبية في دورة برلين ١٩٣٦ .

ويوجد تصنيف آخر لزوارق التجديف يرجع لأنواع المسابقات المستخدمة فيها كالتالي :

نوع القارب	المواصفات	الطول	العرض
أولمبي	مخصص للاستخدام في الدورات الأولمبية .	٥,٢٥ م	٥٣ سم
فردي	بمجادفين .	٨ م	٣٠ سم
ثاني	بأربعة مجاديف لكل شخص مجدافان.	١٠,٤٠ م	٣٨ سم
ثاني	بمجادفين وبدون دفة.	١٠,٦٥ م	٤١ سم
رابعى	يقوده أربعة أشخاص لكل منهم مجداف واحد .	١٢,٥٠ م	٥١ سم
رابعى	بدفة، ويقوده ثمانية أشخاص لكل منهم مجداف واحد	١٨ م	٥٨ سم
رابعى	بدون دفة، لأربعة أشخاص.	١١,٣٥ م	٤٨ سم

ب . مقاعد القارب (Seats) :

تتنوع القوارب حسب أعداد المقاعد بها، وهي مقاعد ثابتة مزودة بأحزمة حتى لا يتحرك خصر المتسابق، فتوجد الأنواع التالية :

- القوارب الفردية المخصصة للاعب واحد.
- القوارب الثنائية المخصصة للاعبين.
- القوارب الرباعية المخصصة لأربعة لاعبين.
- القارب ذات الثمان مقاعد المخصصة لثمان لاعبين.

ج . الدفة (Rudder) :

يتم توجيه القارب بالدفة التي توجد في مؤخرة القارب، وتكون مهمة قائد الدفة (سير القارب وتصحيح خطه إذا جنح يميناً أو يساراً) ، وله دور هام في قيادة الفريق، وقد يكون القارب بدون قائد دفة.

د . المجداف (Oar) :

يُصنع المجداف من الخشب أو من المطاط، والمجداف الخلفي أقصر من المجداف الأمامي، فالخلفي يتراوح طوله ما بين ٣٤٠ - ٣٦٠ سم، أما الأمامي فيتراوح ما بين ٢٥٠ - ٣٠٠ سم، أما المقابض التي يتم إمساك الشخص بها والنهاية العريضة يبلغ طولها ٥٠ سم وعرضها ٢٥ سم، أو أن تكون حرة الحركة كما في قوارب الكانو (Canoe)، أو قوارب الكاياك (Kayac) .

والمجاديف إما أن تثبت على جانبي القارب وتدور في مساند ثابتة على شكل حدوة الحصان، أو أن تكون حرة الحركة كما في قوارب الكانو (Canoe)، أو قوارب الكاياك (Kayac) .

هـ . ملابس التجديف (Rowing wear) :

- ينبغي أن تتوافر في الملابس التي يتم ارتدائها مع رياضة التجديف مواصفات كالتالي :
- ألا تكون فضفاضة حتى لا تعوق حركة المجدف، ولا تشتبك في المقعد أو بالمجداف.
 - أن تلاءم الملابس حالة الجو حتى لا يشعر المتسابق بالحرارة الشديدة معها في فصل الصيف أو بالبرودة في فصل الشتاء.
 - ينبغي أن تكون خفيفة، وليس مبطنة أو صوفية تمتص الكثير من الماء وتسرب البلال.
 - ينبغي ارتداء الحذاء الخفيف الذي يسهل خلعه عند النزول في الماء.
 - ارتداء أغطية (قبعة / لباس الرأس المخصص للسباحة) لحماية الرأس.
 - ارتداء النظارات الشمسية لحماية العين، حتى لو كان الجو بارداً لأنه من الممكن أن يتأثر اللاعب بأشعة الشمس المعكosa في الماء.
 - استخدام دهان الكريمات الواقية من الشمس بمعامل حماية ملائم.

(٣) . سباقات التجديف :

أ . طريقة اللعب :

تجري سباقات التجديف في مياه ساكنة ومحمية من الهواء قدر المستطاع كأن تقام في بحيرة طبيعية واصطناعية أو في نهر عريض، وقد تقام بعض المسابقات في نهر متفرق .
أما العمق المثالي للمياه حيث تجري المسابقات فهو ثلاثة أمتار، ويجب أن لا يقل عن مترين في مطلق الأحوال .

وتتركز المجاديف بقبضان معدنية على جنبي القارب إلى الخارج ويجلس المجدف على كرسي تتزلق إلى الأمام والوراء على دواليب. ويثبت قدميه بمقبض أربطة مظاهرا اتجاه الريح.

ب . أنواع السباقات :

سباقات التجديف متعددة، فقد تكون فردية أو ثنائية أو رباعية أو ثمانية، مع قائد دفة أو بدونه، وتكون مهمة قائد الدفة مراقبة سير القارب وتصحيح خطئه إذا جنح يمينا أو يسارا، وله دور هام في قيادة الفريق ، وقد يتم السباق بمجداف واحد للشخص الواحد يجذف فيه عن جهة واحدة، وهناك سباقات يجذف فيها اللاعب بمجدافين عن جهتي القارب.

أما مسافة سباق التجديف فهي (٢٠٠٠) متر للرجال، و (١٠٠٠) متر للسيدات، وتكون دائماً في خط مستقيم، وتشمل المسابقات التالي :

مسابقات النساء ، وتشمل :	مسابقات الرجال، وتشمل :
١. فردي.	١. فردي، سكيف Skiff .
٢. ثانوي.	٢. ثانوي، بدون قائد.
٣. ثانوي مزدوج المجداف.	٣. ثانوي مع قائد دفة.
٤. رباعي مع قائدة دفة.	٤. ثانوي مزدوج المجداف.
٥. رباعي مزدوج المجداف مع قائدة دفة.	٥. رباعي بدون قائد دفة.
٦. رباعي مع قائدة دفة.	٦. رباعي مع قائدة دفة.
	٧. رباعي مزدوج المجداف.
	٨. ثانوي مع قائدة دفة.

ج . مقاييس القوارب المستعملة في أنواع السباقات :

الوزن لا يتجاوز بالكيلوجرام	العرض بالسنتيمتر	الطول بالเมตร		النوع
		على الأقل	على الأكثر	
٢٥	٧٠	٧	٨	قارب فردي
٦٥	٩٠	٨	١٠	قارب ثانوي
١١٠	١٠٥	١٠٠٥	١٣	قارب رباعي
١٥٠	١٢٥	٧	١٤,٥	قارب ثانوي

وتتألف هيئة تحكيم المسابقات من حكام ومراقبين، وحكام انطلاق، وقضاة نهاية السباق وفي بعض السباقات قضاة المنعطفات.

د . رياضة التجديف على قوارب الكانو والكاياك :

تقام سباقات قوارب الكانو والكاياك على نوعين : الأول في خط مستقيم، والثاني في خط متعرج، ولكل من تلك القوارب مواصفات ومسافات لسباق كال التالي :

أولاً : قارب الكاياك :

أ . مواصفات قارب الكاياك :

يرمز إلى قارب الكاياك في المسابقات الدولية بالحرف (K) ، وهو قارب معلق من فوق وله فتحة لكل مجداف يجلس فيها دفته ثابتة تحت الماء.

أما التجديف فيتم عن جهتي القارب بالتناوب بواسطة مجداف له كفان أجوفان عن جهتيه ، أما أبعاد هذا القارب فهي كالتالي :

- القارب الفردي : طوله ٥,٢٠ متر وعرضه ٥١ سم وزنه ١٢ كلغم.
- القارب الثاني : طوله ٦,٥٠ متر وعرضه ٥٥ سم وزنه ١٨ كلغم.
- القارب الرباعي : طوله ١١ متر وعرضه ٩٠ سم وزنه ٣٠ كلغم.



ب . مسافات سباقات قارب الكاياك:

- مسافات سباقات السرعة هي (٥٠٠) متر، و (١٠٠٠) متر للرجال والسيدات، وتكون في خط مستقيم، ويقتضي اجتيازها دفعه واحدة دون دوران.
- أما السباق الطويل (عشرة آلاف متر) فيتخلله مسافة تتراوح بين (١٠٠٠) متر، و (٢٠٠٠) متر في خط مستقيم، ويجري وفقاً لمسار محدد، وبدون تصفيه .
- وإذا كان عدد المتسابقين كبيراً في صار إلى إعطاء إشارة الانطلاق لقارب بعد آخر، ويتم توقيت انطلاق كل قارب ووصوله على حدة.
- إن مسافة سباقات السرعة في قوارب كاياك الأولمبية للرجال هي :
 - ٥٠٠ م فردي وثنائي K2 ، K1 ،
 - ١٠٠٠ م فردي وثنائي ورباعي : K4 ، K3 ، K2 ، K1

ثانياً : قارب الكانو :

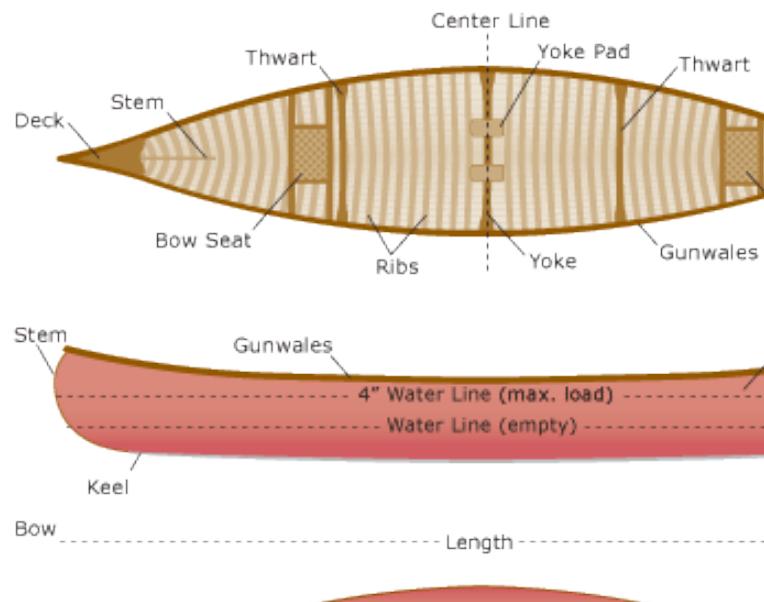
أ . مواصفات قارب الكانو :

يرمز إلى قارب الكانو في المسابقات الدولية بالحرف © ، أما التجديف فيتم بمجداف له كف واحدة بالتناوب عن اليمين واليسار والقارب أجوف ليس له دفة. يتخذ المجداف فيه وضعية شبه

الواقف ويبقى المجداف طليقا في يده، ورياضة التجديف على هذا النوع من القوارب محفورة

بالرجال فقط ، أما أبعاد قارب الكانو فهي كالتالي :

- القارب الفردي: طوله ٤ م وعرضه ٦٠ سم.
- القارب الثاني : طوله ٤,٥٨ م وعرضه ٨٠ سم.



ب . مسافات سباقات قارب الكانو:

• أما مسافات سباقات السرعة لقوارب الكانو الأولمبية للرجال فهي كالتالي :

- ٥٠٠ م فردي وثنائي C2, C1

- ١٠٠٠ م فردي وثنائي C2 , C1

• سباقات التعرج في مجاري الأنهار:

تشتمل سباقات التعرج على نوعين من أنواع السباق هما :

- الأول : سباق الانحدار السريع في الأنهر لمسافة ٨٠٠ م .

- الثاني : سباق التعرج لنفس المسافة في مجاري الأنهر .

وتستخدم قوارب الكانو والكاياك فردي وثنائي في هذا النوع من المسابقات، وأدرجت في الألعاب الأولمبية بدورة ميونيخ عام ١٩٧٢.

أما المكان المفضل لإجرائها فهو مجاري المياه الطبيعية باتجاه المجرى وبالعكس مع تجنب الاصطدام بالصخور والعوائق على أن لا تقل سرعة المياه عن مترين بالساعة في سباق التعرج القصير الذي تبلغ مسافته ٨٠٠ م يتخللها من خمسة عشر إلى عشرين بابا.

وتحسب النتيجة للفائز بنجاحه في تجاوز هذه الأبواب دون أن يلمسها أو أن يتأخر في الوصول إلى الباب.

٤). تجذيف المبتدئين والهواة :

١. أجزاء قارب التجذيف:

- مقعد خلفي.
- المؤخرة (اللاش).
- الأرضية.
- مقعد أوسط.
- حافة السور.
- العيدان.
- يد الدفة.
- الدفة.
- المقدمة (البروة).
- مقعد إمامي.
- بيت الجالية.

٢. طريقة التجذيف :

قبل التجذيف يجب أن يعرف المجدف قواعد الأمان لهذه الرياضة، وهي:

- أن يجيد نوعين من السباحة على الأقل (الحرة، الظهر)، ويكون قادرًا على السباحة لمسافة خمسين متراً على الأقل، كما يستطيع الوقوف في الماء.
- ارتداء سترة النجاة.
- عدم تحمل القارب بأحمال أو أشخاص بأكثر مما صمم له.
- معرفة أجزاء القارب وإمكاناته.
- معرفة نوعية المياه التي ينوي التجذيف فيها وسرعة الرياح وتأثيرها.

٣. طريقة ركوب القارب والنزول منه:

أ. إذا كنت بمفردك:

- وضع المدافين أسفل المقاعد.
- دفع القارب من مؤخرته في الماء، وبمجرد أن يطفو في الماء الصعود عليه.
- الجلوس مكان المجدف وتثبيت المدافين في مكانهما.

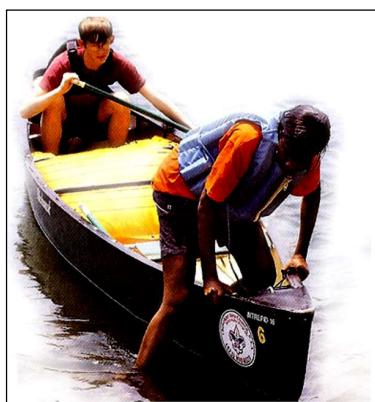
ب. إذا كان معك زميل:

- جعل الزميل يجلس في مقدمة القارب مع وضع المدافن متعارضاً على القارب.

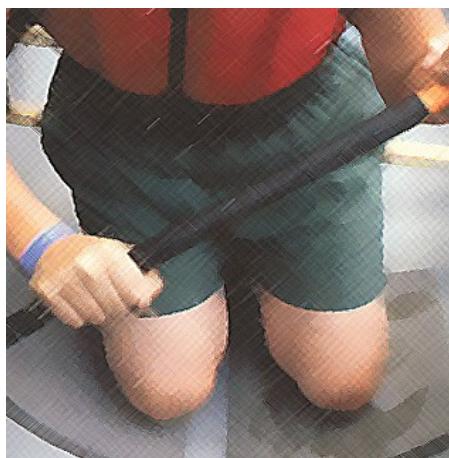
- دفع القارب تجاه الماء وبمجرد أن يطفو الصعود عليه.

- الجلوس على مقعد المجدف وسوف ترتفع مقدمة القارب، وبذلك يمكن بدء التجذيف والابتعاد عن الشاطئ.

- للنزول من القارب تتبع نفس الخطوات السابقة عكسياً.



٤. وضع التجديف:



بالنسبة للقارب المفرد يكون التجديف من منتصف القارب تقريباً مع بقاء المجدف في مواجهة المقدمة مع الحفاظ على التوازن، كما يجب أن تكون مقدمة القارب أعلى قليلاً من المؤخرة، والمجدف الماهر لا يجلس في القارب بل يركع على ركبتيه فهذا يجعل القارب أكثر ثباتاً واستقراراً، كما أنه يتاح للمجدف التجديف بقوة أكبر.

٥. الطرق الشائعة لتجديف المبتدئ :

- الركوع على الركبتين على قاع القارب والارتكاز على المقعد.
- الركوع على الركبتين القريبة من الجانب الذي يجذف منه واستخدم المقعد كسند مساعد ثم مد الرجل الأخرى للأمام مع وضع القدم بثبات فوق القاع.
- أخذ الوضع الأول مع بقاء الفخذين والجذع في وضع انتصاف مع الاتجاه بالجسم قليلاً تجاه الجانب الذي يجذف منه.

٦. مسك المجداف:

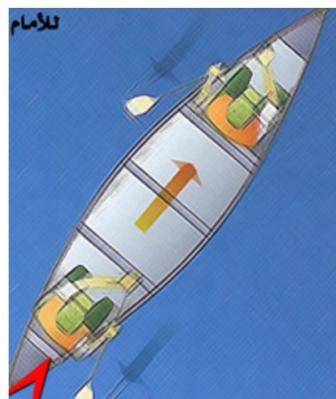


- القبض باليد اليسرى على يد المجداف على مسافة ٦ بوصة أعلى راحة المجداف.
- وضع اليدين اليمنى أعلى مقبض المجداف بحيث تستقر في راحة اليدين، وهذا الوضع يتاح التجديف على الجانب الأيسر، أما للتجديف على الجانب الأيمن فيلزم عكس وضع القبض على المجداف.



٧. الضربات الأمامية والخلفية :

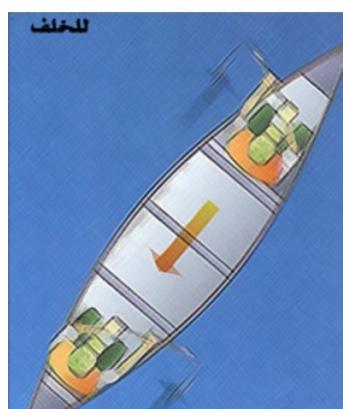
أ . الضربة الأمامية لتحريك القارب للأمام:



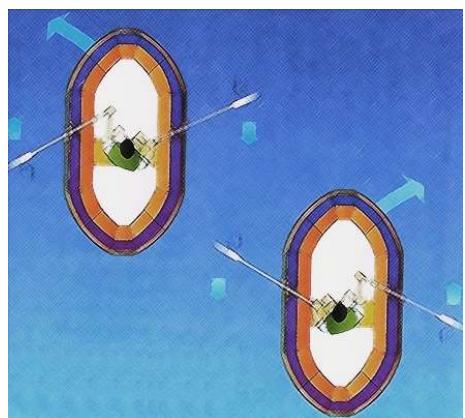
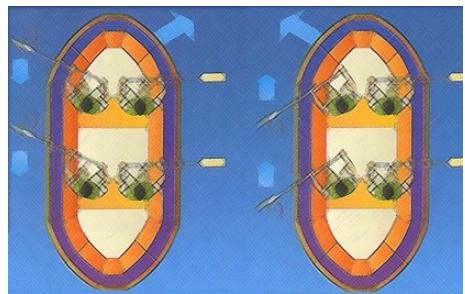
- تطويح المجداف للأمام على أن تكون القبضة بارتفاع الكتف.
- غمس المجداف في الماء بالقرب من الدنجي.
- جذب المجداف باليد اليسرى للخلف بينما اليد اليمنى تدفعه للأمام.
- عندما تصل اليد لمحاذاة الفخذ يوقف الجذب وترك اليدين تسترخيان.
- خفض اليدين للأأسفل عبر الجسم تجاه قاع الدنجي، فهذا يؤدي لخروج المجداف من الماء.
- دفع المجداف للأمام استعداداً للضربة التالية.

ب . الضربة الخلفية لتحريك القارب للخلف:

السير بالقارب في الاتجاه العكسي، أي بمؤخرة القارب، هذا يتطلب أن دفع المدافعين بدلاً من أن جذبهما. وذلك بإتباع الآلية التالية:



- رفع المدافعين خارج الماء، وجذب اليدين تجاه الصدر.
- خفض المدافعين في الماء ثم دفع اليدين بالمدافعين للأمام مع ميل الجسم للأمام.
- عند انتهاء الدفع رفع المدافعين مرة أخرى، والعودة بهما للوضع السابق للبدء من جديد في تجديفة جديدة.



٨. الدوران:

أ . الدوران السريع:

- الاحتفاظ بأحد المجدافين في وضع الراحة أي مرفوعاً عن الماء، والتجديف بالمجداف الآخر.
- عند الدوران لليمين التجديف باليد اليمنى.
- عند الدوران لليسار التجديف باليد اليسرى.

ب . الدوران الحاد:

- و فيه يمكن استعمال المجدافين معاً. وذلك بجعل أحدهما في وضع الجذب والآخر في وضع الدفع.

٩. انقلاب القارب:

إذا انقلب القارب في الماء، أو سقطت منه المجدف يجب عليه التصرف وفق الآية التالية:

- إذا سقط المجدف وكان قريباً من الشاطئ، والقارب على وضعه لم ينقلب، يسبح تجاه الشاطئ دافعاً القارب أمامه.
- إذا انقلب القارب يقوم بتعديليه بالسباحة إلى أحد جانبيه، ووضع إحدى اليدين على الحافة العليا البعيدة للقارب واليد الأخرى على الحافة القريبة، ثم الضرب بالقدم ليرفع جسمه لأعلى ويتجنب جسمه للجانب بعيد ثم يدحرج جسمه ليستقر في قاع القارب.
- لتغريغ القارب من الماء هناك طريقتان:
 - السباحة لمقدمة القارب ثم الضغط على المقدمة إلى الأسفل مع دفع القارب بقوة للأمام، وبذلك ترتفع مؤخرة القارب ويندفع الماء للخارج من الأمام.
 - السباحة لأحد جانبي القارب والإمساك بحافته، ثم البدء بتغريغ الماء من القارب بواسطة جريل خاص عادة ما يكون مثبت بالمقاعد.
- إذا كان المجداف موجود يتم الدفع به تحت المقعد، أما إذا كان طافياً بعيداً عن القارب فلا يحاول الوصول إليه.
- إذا كانت سرعة المياه قوية، ويصعب تعديل القارب المقلوب، فعلى المجدف أن يمسك به من المنتصف، كما يمكنه الصعود عليه والجلوس في المنتصف متظراً النجدة، ولا يحاول أن يبتعد عن القارب، فلن يغرق بمشيئة الله تعالى، كما أن مشاهدة القارب أسهل من مشاهدة المجدف بالنسبة لفريق الإنقاذ.

١٠. احتياطات الصيانة:

- عدم ترك جزء من القارب فقط طافياً فوق الماء لأن ذلك يسبب تلف القارب.
- عدم الجلوس أو الوقوف على القارب عندما يكون على اليابسة.
- عند إخراج القارب من الماء يتم حفظه بعيداً عن الشمس، في مكان مرتفع عن الأرض .
- عند تخزين القارب لفترة طويلة يجب أن يكون التخزين داخل المبنى وليس في العراء.
- حفظ القارب نظيفاً دائماً، وتنظيفه قبل التخزين، وكذلك عند الرغبة في استعماله.
- التأكد من وجود الطلاء دائماً على جميع أجزاء القارب.
- قبل طلاء القارب أو أي جزء منه البدء بالصنفنة لإزالة الطبقية السابقة.

(٥) . مزايا رياضة التجديف:

- رياضة التجديف رياضة متكاملة، وهذا التكامل يتضح في المزايا التالية:
- هي رياضة لكافة عضلات الجسم : لأنها تعمل على تشغيل كافة عضلات الجسم الرئيسية في الذراع والرجل والبطن والأرداف، وتقوى عضلات الظهر كذلك.
 - تحرق السعرات الحرارية : أظهرت دراسة حديثة أن التجديف يحرق سعرات حرارية في جسم الإنسان أكبر من رياضة ركوب الدراجات .
 - تحسين الدورة الدموية والجهاز التنفسى : تساهم رياضة التجديف في تحسين الدورة الدموية، وتساعد الإنسان على تنفس أفضل.
 - رياضة لكافة الأعمار : يمكن ممارستها في أي سن عمرية من الأطفال إلى الكبار .
 - المرونة والليونة : رياضة التجديف تعمل على إطالة العضلات، وبالتالي زيادة المرونة حول المفاصل الرئيسية.
 - رياضة متنوعة وممتعة : يمكن للرجال وللنساء ممارستها كاحتراف أو على سبيل الهواية، سواء في الهواء الطلق أو في صالة الألعاب الرياضية (الجيم) على أجهزة التجديف.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

الْمُلْكُ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ



مفوضية تنمية القيادات

الدراسة التأسيسية التخصصية

لتأهيل قادة الوحدات البحرية

الصيد

(أنواعه ، معداته ، طرقه)

[لجنة تنمية القيادات]

١٤٣٨

رقم الجلسة التدريبية : (٩)

صيد الأسماك

(أنواعه ، معداته، طرقه)

الزمن المخصص للجلسة (بالدقيقة) : ١٢٠ دقيقة

(١) : هدف الجلسة العام :

- أن يتعرف المتدرب مهارات صيد السمك .

(٢) : في نهاية الجلسة يتوقع من كل متدرب أن :

- يوضح بدايات صيد الأسماك.
- يعدد أنواع الصيد البحري .
- يشرح طرق صيد الأسماك.
- يبين أدوات الصيد .
- يذكر أنواع الطعوم .
- يتعرف نماذج لطرق وأدوات صيد الأسماك.

(٣) : مخطط تنفيذ الجلسة التدريبية :

م	مفردات (عناصر) الموضوع	الوقت بالدقيقة
١	- بدايات صيد الأسماك.	١٠
٢	- أنواع الصيد البحري .	١٠
٣	- طرق صيد الأسماك.	٤٥
٤	- أدوات الصيد .	٣٠
٥	- أنواع الطعوم .	١٠
٦	- نماذج لطرق وأدوات صيد الأسماك.	١٥
	الإجمالي =	١٢٠

صيد الأسماك

(أنواعه ، معداته، طرقه)

بدايات صيد الأسماك :

يرجع صيد السمك إلى أزمنة بعيدة؛ إذ كان الإنسان يستخدم يديه للإمساك به من الجداول المائية والأنهار الضحلة، إلا أن هذه الطريقة لم تكن مجدية لسرعة حركة الأسماك وانسيابيتها، فضلاً عن وجود المادة المخاطية، وزعنافها الشائكة، الأمر الذي يزيد من صعوبة الإمساك بها، واستخدام الإنسان الرمح بعد ذلك لصيد الأسماك؛ إلا أن فشل رمية الرمح في إصابة سمكة كان يعني فقدان الرمح في تيار الماء. ثم اهتدى ساكن السواحل إلى استخدام شعر الحيوان المجدول، فعقد في نهايته قطعة عظم صغيرة حادة منثية، وكان يلقي طرف الشعر في الماء ويمسك بالطرف الآخر، ثم يجذبه بشدة عند مرور سمكة بجوار العضة، واكتشف بعد ذلك أن عقد طرف الشعر المجدول في عصا طويلة هو أفعى في الصيد من الإمساك به في اليد، فكان ذلك بداية اكتشاف صنارة أو بوصة الصيد.

ومع اكتشاف المعادن صنع منها الإنسان الخطاطيف بدلاً من العظام الحادة، فاستخدم النحاس ثم الحديد ثم البرونز، حتى ابتكر بكرة بدائية واستخدماها ملفاً للخيط بدلاً من ربطة بطرف البوصة، ليستطيع إرهاق السمكة قبل إخراجها من الماء، وتطورت الفكرة بعد ذلك فظهرت أنواع شتى من بكرات وماكينات الصيد، وكل منها استخدام معين، حتى أصبح صيد السمك اليوم من أكثر أنواع الرياضات متعة وترويحاً وانتشاراً في العالم؛ ففي أمريكا لوحدها يمارس أكثر من ٦٥ مليون شخص هذه الرياضة.

ورياضة صيد الأسماك ليست حديثة بل قديمة قدم التاريخ، إذ تشير الصور والرسومات المنقوشة على جدران المعابد في الآثار أنهم قد مارسوا رياضة صيد الأسماك بالصنارة والشبكة، قبل ما يزيد على أربعة آلاف عام قبل الميلاد .

كما عرف الصينيون القدماء قبل أربعينية عام قبل الميلاد صيد الأسماك بصنارة صُنعت من خشب البابمو، مربوط بها خيط من الحرير ومعقود في طرفه خطاطيف صُنعت من إبر الخياطة. وفي القرن الثامن عشر بدأ الإنجليز بإنشاء أندية صيد الأسماك وتنظيم مسابقات له، ومنها انتشرت إلى الولايات المتحدة الأمريكية وبقية دول العالم.

وفي عام ١٩٣٩ م أنشئ "الاتحاد الدولي لأسماك الصيد" (The International Game Fish Association) ، وأصبحت بعض البلدان تُسن القوانين المحددة لعدد الأسماك المصيّدة وأنواعها وأوقات صيدها، للحد من الصيد الجائر وحماية للأسماك ورعايتها أثناء مواسم تزاوجها وتکاثرها، كما أنها تشجع على إتباع سياسة " الصيد والإطلاق " (Catch and Release)، لتنمية متعة رياضة صيد الأسماك، والحفاظ على الثروة السمكية في الوقت نفسه.

أنواع الصيد البحري :

يقسم الصيد البحري إلى عدّة أنواع كالتالي :

١. الصيد من المياه المالحة :

أ . الصيد الساحلي : وهو الصيد الذي ينفذ على عمق لا يزيد عن ٢٠٠ م من عمق البحر بالقرب من مناطق الجرف القاري للقارب المختلفة، غالباً ما تمتد رحلة الصيد من هذا النوع نحو أسبوعين أو أقل، حيث تطلق هذه الرحلات على سفن صغيرة أو قوارب يستخدم الصيادون فيها وسائل مختلفة لصيد الكائنات البحرية ومنها الصنارة والشبكة وأكياس الجر، أمّا الكائنات البحرية التي يتم الحصول عليها عبر الصيد الساحلي فتتمثل في الأسماك، والجمبري، والقرنبيط.

ب . الصيد من الأعماق: يحدث هذا النوع من الصيد في مناطق بعيدة عن اليابسة وفي المناطق العميقة من البحار والمحيطات على متن سفن ضخمة، وتكون هذه السفن مجهزة بكافة الوسائل المختلفة لحفظ الأسماك بداخلها من ثلاجات ومصانع خاصة لتعليق بعض أنواع الأسماك كالتونة، وذلك لحفظها من التلف خلال رحلة الصيد الطويلة والتي تستغرق حوالي ثلاثة أشهر.

٢. الصيد من المياه العذبة: وهو من الطرق منخفضة التكلفة، حيث يتم الصيد بإمساك الأسماك باستخدام سفن صغيرة ثبتت عليها الشباك والمصايد في التيارات المائية التي تحمل الأسماك. كما يلجأ العديد من تجار الأسماك والكائنات البحرية كالقشريات والمحار إلى تربية الأنواع المختلفة منها في برك اصطناعية، وذلك بهدف زيادة أعدادها والتحكم في تكاثرها بكميات تكفي الصادرات والاستهلاك المحلي منها.

٣. منتجات البحر الأخرى: لا يقتصر الصيد والاستفادة من منتجات البحر على الأسماك والقشريات فقط، بل يتعدى ذلك ليشمل الأحياء الأخرى التي تعيش في المسطحات المائية المختلفة كالمرجان والإسفنج والعلق البحري، والتي تعتبر ثروات غنية تستغل وتستخدم في عدّة مجالات، ومنها بعض الصناعات الدوائية.

طرق صيد الأسماك :

يعتبر صيد الأسماك أحد أكثر أشكال الترويج عن النفس انتشاراً، فقد يقوم بعض الناس بصيد الأسماك باستخدام عصى بسيطة وبعضهم يستخدم الصنارات في صيد الأسماك التي تختلف أشكالها وأنواعها، وأكثر طرق شائعة لصيد الأسماك طريقة : الصيد عن طريق إلقاء الطعم، والصيد الساكن، والصيد بالجرف، والصيد بالجذب، والصيد العائم .

وستتناول بعض طرق الصيد بالقصبils كال التالي :

١. صيد الأسماك بالقصبils :

تصنع القصبات بأطوال وأوزان وأشكال متعددة، وتحصم كل قصبة بحيث تستخدم مع نوع معين من الصنارات ذات البكرات لـ صيد الأسماك، فالقصبة التي تستخدم طعم الذبابة الاصطناعية، مثلاً، تُستخدم مع بكرة الذبابة الاصطناعية، وتختلف القصبات أيضاً في مرونتها، التي تتراوح بين اللينة والصلبة، ويستلزم صيد الأسماك الكبيرة قصبات ذات مرونة أكبر، وهي تعتمد على (البكرات) التي تستخدم لحفظ خيط صيد الأسماك وإطلاقه واستعادته، وهناك أربعة أنواع رئيسية من بكرات صيد الأسماك هي :

. ١. الدوارة . ٢. المتعددة .

. ٣. الملقية للطعم . ٤. الذبابة الاصطناعية.

ويصنع كل نوع من هذه الأنواع بأحجام وأشكال متعددة، وتعد "البكرات الدوارة" أسهل أنواع البكرات استخداماً وأكثرها انتشاراً.

أ . صيد الأسماك بالبكرات الدوارة :

لها مسلكة مفتوحة الوجه، مثبتة على مقعد خاص بها في وضع رأسى مواز للقصبة، ولا تدور المسلكة عندما يتم إلقاء الخيط أو استعادته، فعندما يتم إلقاء الخيط لصيد الأسماك فإنه ينزلق فقط من النهاية المفتوحة للمسلكة، وللبكرات الدوارة مقبض لجمع الخيط فيه.

وهناك أداة تسمى القابض لصيد الأسماك تلف الخيط حول المسلكة، وتحرك المسلكة داخل إطارها وخارجها بحيث يتم لف الخيط بشكل مساوى، ولا تدور المسلكة نفسها إلا عندما تجذب سمة الخيط في اتجاه معاكس لاتجاه السحب ليتم بنجاح صيد الأسماك .

ب . صيد الأسماك بالبكرات المتعددة :

وهي تُستخدم بشكل أساسى في صيد الأسماك على شواطئ البحار أو في البحار المفتوحة، وتكون مجهزة داخلياً بطريقة تجعل المسلكة تدور من مرتين إلى أربع مرات عند إدارة مقبض البكرة مرة واحدة، وهذا يجعل منها ذات معدل عال في استعادة الخيط لصيد الأسماك بسهولة .

وتزود البكرات المتعددة بما يُسمى بنظام سحب النجمة أو الرافعة، والذي يمارس ضغطاً أكبر أو أقل على السمة التي تعلقت بالخطاف لتنتم عملياً صيد الأسماك بنجاح .

ج . صيد الأسماك بالبكرات الملقية للطعم :

وهذه لها مسلكة عريضة توضع أفقياً عبر مقعد خاص بها، وللكرة مقبض يدور لإطلاق الخيط واستعادته عند صيد الأسماك وتدور المسلكة عدة دورات في كل مرة يدور فيها المقبض مرة واحدة.

وهنالك بكرات الذبابة الاصطناعية، ووظيفتها الأساسية في صيد الأسماك تخزين الخيط ومد الخيط للسمكة المعلقة بالخطاف، وهي ليست مصممة لإلقاء الخيط في صيد الأسماك فعند إلقاء الذبابة، يتم جذب الخيط من البكرة باليد ويلقى إلى الماء بوساطة قصبة الصنارة.

٤ . صيد الأسماك بالقصبة العاديّة :

وهي تعتمد على التعامل المباشر مع السمكة بدون بكرة، ويكون الخيط مربوطا في طرف القصبة ويساوي في طوله طول القصبة نفسها، ويعتمد صيد الأسماك بتلك الوسيلة على طريقتين، إما عن طريق الفلة العائمة، أو عن طريق الإحساس بالسمكة عن طريق اليد.

٢ . صيد الأسماك بالخيوط :

ت تكون خيوط صيد الأسماك من الألياف طبيعية مثل التيل، والحرير، أو الألياف الاصطناعية مثل الهيلون أو الداكرتون، وتصنع بعض الخيوط من الألياف كثيرة مجولة أو مغزولة معا، بينما تكون خيوط صيد الأسماك الأخرى من خيوط ذات طاقة واحدة وهي خيوط فردية من الألياف.

وتستخدم خيوط صيد الأسماك ذات الطاقة الواحدة استخداماً واسعاً في كل من البكرات الدوّارة، والمتحركة، والملاقط للطعم، وهي تميّز بالمثانة وخفة الوزن، وكثيراً ما تُستخدم خيوط الصيد المجدولة مع بكرات الذبابة الاصطناعية، وتكون أثقل وزناً من الخيوط ذات الطاقة الواحدة، وبعد هذا الوزن الزائد أساسياً في إلقاء الذبابة الاصطناعية لأنّه يساعد على حمل خيط صيد الأسماك بخفة في الهواء. وتقدّر رتب خيوط صيد الأسماك بمعيار الأرطال، وهو الوزن الذي يمكنها رفعه دون قطعها، ويتوقف وزن خيط الصيد المستخدم وقوته على حجم القصبة، والبكرة، ونوع السمك المراد صيده.

٣ . صيد الأسماك بالشرّاك:

شراك صيد الأسماك هي وصلات خيطية مصنوعة من مادة اصطناعية أو معدنية، ويتصل شراك صيد الأسماك بطرف الخيط ويثبت في خطاف، وتستخدم شراك صيد الأسماك الاصطناعية الخيوط ذات الطاقة الواحدة، مع الخيوط المجدولة لأنّها تتيح اتصالاً أقلّ ظهوراً بين الخيط والخطاف، وتستخدم شراك صيد الأسماك المعدنية حادة الأسنان أو ذات القشور الصلبة والتي يمكن أن تُمزق الخيط، وتتراوح شراك صيد الأسماك في طولها بين ٣٠ سم ونحو ٤٠ سم أو أكثر، ويمكن تثبيتها في الخيط بوساطة أداة تسمى (الدوّار) الذي يسمح لشراك الصيد بالدوران بحرية، ومن ثم يمنع التصادف كل من الخيط والشراك.

٤ . صيد الأسماك بالأتفال الرصاصية :

وهي أتفال من الرصاص تتصل بالخيط أو الشراك، وتقوم بتغطيس الطعم والإبقاء عليه في الماء، ويختار الصائد بالصنارة التقل الرصاصي الذي يكفي وزنه لحفظ الطعم عند العمق

المرغوب فيه، كما تعطي هذه الأنقال وزناً إضافياً للخيط مما يساعد في إلقاءها إلى مسافة بعيد، وتصنع هذه الأنقال بعدة طرق مصممة للمياه ذات القیعان الصخرية، أو الطينية، أو الرملية، ويترافق وزنها ما بين ١,٨ جم و ٤,١ جم.

٥. صيد الأسماك بالعوامات :

عوامات صيد الأسماك تحتفظ بالطعم معلقاً في الماء، وهي تُصنع من الفلين أو البلاستيك، أو من مادة أخرى يمكنها الطفو على سطح الماء، ويمكن ملء بعض عواomas صيد الأسماك جزئياً بالماء لكتسب وزناً إضافياً عند إلقائها، ويتوقف تحديد المسافة المطلوبة من الخيط فيما بين العوامة والطعم على العمق الذي يتعلق عنده الطعم، وتتدبّب العوامة لأعلى وأسفل عندما تعض السمكة الخطاف.

٦. صيد الأسماك بالخطاطيف :

تصنع الخطاطيف بأحجام مختلفة ومئات من الأشكال، ويتوقف صنعها وشكلها على عدة عوامل منها نوع أدوات الصيد المستخدمة، وحجم الأسماك المرغوب صيدها بها .

٧. صيد الأسماك بالجر : Trolling

وهي من أهم طرق الصيد الرياضية في العالم وتعتبر الوسيلة الأكثر نجاحاً لاصطياد الأسماك كبيرة الحجم، ويستوي في ذلك الهواة والمحترفين .

وتتلخص هذه الطريقة في تركيب طعم طبيعي أو صناعي في نهاية الخيط المستعمل ويجر خلف اللنش الذي يسير في الأماكن المتوقع وجود أنواع معينة من الأسماك في مياهها، ويراعى في هذه الطريقة استعمال طعم طبيعي من الموجود فعلاً في المنطقة أو طعم صناعي يحاكي الطعم الطبيعي الموجود في مناطق الصيد وخاصة من حيث اللون والحجم .

٨. صيد الأسماك بالتسقط : Bottom fishing

وتعتمد على تجهيز خيط في نهايته سناره أو أكثر وثقل، وتمارس هذه الطريقة من مركب متوقف في مكان مختار بعناية وخبره بجانب أو فوق الشعب المرجانية المختلفة، ويستعمل الطعم الطبيعي بأشكاله المختلفة في هذه الطريقة، ويختلف هذا الطعم باختلاف نوع الأسماك المتوقع وجودها.

٩. صيد الأسماك بالتسويف : Drifting

تعتمد هذه الطريقة على الصيد من المركب بالطعم الطبيعي سواء الحي أو الميت، وترك المركب يسير حسب التيار والطعم في الماء، وهذه الطريقة صالحة لأنواع معينة من الأسماك سواء سمك السطح أو الأعماق، ومن مميزاتها أنها تمسح بقعة كبيرة في البحر، وبالتالي تزداد فرص الصيد، وحركة الطعم المستمرة فيها تعتبر من أهم عوامل جذب الأسماك إليه.

١٠. صيد الأسماك بالتوشيح : Spinning & Casting

تعتبر هذه الطريقة من أوسع الطرق انتشارا في العالم وتمارس أحيانا من المركب، وغالبا من البر ومن أهم عوامل اختيارها للصيد هي طبيعة منطقة الصيد وأنواع الأسماك الموجودة فيها، ويستعمل في هذه الطريقة الطعم الطبيعي، والصناعي في مناطق معينة .

١١). أدوات الصيد :

من أهم عوامل نجاح الصيد هو حسن اختيار الأدوات المستعملة، ولذلك لابد أن يراعى عند اختيارها أن تكون من الأنواع الجيدة لتعطى نتائج جيدة ، وأدوات الصيد هي :

- ١. الخيط .
- ٢. البوصة .
- ٣. الماكينة .
- ٤. السنار .
- ٥. الأنقال .
- ٦. أدوات أخرى مساعدة .

وبتفصيل كل واحدة منها نجد :

١. الخيط :

وهو من أهم معدات الصيد، ويختلف اختلافا جوهريا باختلاف طريقه الصيد، فخيوط الجر تختلف عن خيوط التسقيط والتلوشيح، وسمك الخيط كذلك يختلف باختلاف طريقة الصيد ونوع الأسماك والطعم المستعمل، ويكون الفرق في درجة المرونة، فبينما تحتاج طريقة الصيد بالجر إلى خيوط نايلون أو داكرتون بها أقل درجة مرونة ممكنة، وعلى العكس من ذلك في التسقيط والتلوشيح حيث يستعمل النايلون المرن، ويتساوى في ذلك الصيد بالبوصة أو الماكينة أو بخيط اليد .

• **جودة الخيط :** يقاس سُمك الخيط بجزء من المليمتر ، ومع التقدم العلمي أصبح الخيط يصنع من مركبات حديثة أفضل فالخيط ٧٠ الذي كان يساوي ٥٠ رطل، أصبح من الممكن الحصول على نفس قوه الشد من خيط سمكه حوالي ٠٠٦٥ مم، وكمبأً عام كلما استعمل الصياد أرفع خيط ممكن ومناسب لطريقه الصيد والطعم المستعمل والأسماك الموجودة، كلما حصل على نتائج ممتازة في الصيد .

• **صيانة الخيط :** فالخيط سواء النايلون أو الداكرتون تحتاج إلى صيانة دورية وعلى فترات متقاربة وخاصة المستعملة في المياه المالحة، فكل خيط حد أدنى من الرطوبة يفترض المحافظة عليها حتى لا يتعرض الخيط للتقصيف، ومن الضروري غسيل الخيط بعد كل رحلة صيد وحفظه في مكان مظلم ورطب بعيدا عن الشمس وإشعاعاتها.

٢. البوصة : Rod

وهي من الأدوات التي لا غنى عنها للصيد، وتكون إما طبيعية كالبوص أو صناعية من الألياف الزجاجية أو أي مواد مصنعة حديثا، وإدخال مواد جديدة في تصنيع بوص صيد الأسماك قدم للصيادين خيارات واسعة تلائم كافة طرق الصيد .

- اختيار البوصة الأنسب لطريقة الصيد تعتمد على مكوناتها من حلق أو عجل وكذا قاعدة الماكينة ويد البوصة، وهذه أهم عوامل اختيارها :

أ . طريقة الصيد : تختلف البوصة باختلاف طريقة الصيد على النحو التالي :

- **بوصة الجر :** وتكون قوية ودرجة مرونتها أقل، ومزوده ببكرات (عجل) ينزلق عليها الخيط لتقليل معامل الاحتكاك، لأن الخيط يخرج بسرعة كبيرة جدا في الصيد بهذه الطريقة، ولا بد أن تكون البوصة متوافقة تماما مع الماكينة ومقاس الخيط المستعملين، ويجب أن تكون (البوصة والماكينة والخيط) لهم قوة شد واحدة .

- **بوصة التوشيح :** تكون مرنة ذات أطوال تعتمد على مكان الصيد، ومزودة بحلقات ملساء متوازنة، تكون مهمتها توزيع الحمل على البوصة كلها وليس جزءا منها فقط، ويعتمد اختيار قوه البوصة على حجم الأسماك المراد صيدها والطعم المستعمل، وأن تكون البوصة متوافقة مع الماكينة والخيط المستعمل كذلك .

- **التسقيط :** وهو على نوعين كالتالي :

- **التسقيط من المركب :** فمن المهم أن تكون البوصة قصيرة ما أمكن وقوية وتكون مصنوعة من مواد جيدة، وتكون متوافقة مع الماكينة والخيط، غالبا ما تكون من الألياف الزجاجية .

- **التسقيط من الأماكن المرتفعة :** مثل الكباري والسقالات بدون الحاجة إلى التوشيح أو الرمي لمسافات بعيدة، وقد تعتمد هذه الطريقة على الصيد بالبوصة فقط أو البوصة والماكينة .

ب . مكان الصيد : فاختيار البوصة المناسب يتوقف على المكان الذي تمارس منه هواية الصيد، فالصيد من الشاطئ الرملي مثلا يحتاج إلى بوصة مصممه لقذف الطعام إلى مسافات بعيدة ما أمكن، والصيد من الأماكن الوعرة في الشاطئ يحتاج أن يكون طول البوصة متوسطا، وإذا كان الصيد من الأماكن المرتفعة أو على حافة نهر أو بحر فيستحسن استعمال بوصة قصيرة مرنة وحساسة في نفس الوقت للسيطرة على الأسماك المصطادة بسهولة.

٣. الماكينة Reel

تستعمل الماكينة في كثير من طرق الصيد، وهي من الأدوات التي تخضع للتطوير المستمر و التي لولاها ما أمكن اصطياد كثير من الأسماك الكبيرة ، وتعتمد فكرتها الأساسية على خلق مقاومة إضافية محسوبة على الأسماك المصطادة، مما يساعد على إجهادها والقضاء تدريجيا على مقاومتها إلى أن يمكن صيدها، هذا بجانب الاحتفاظ بالخيط للاستعمال المتالي بدون مشاكل.

وتتقسم أشكال ماكينات الصيد إلى عدة تصميمات أهمها :

- الماكينات الأفقية conventional reels : وتسمى الماكينات الأمريكية .
- الماكينات الرأسية spinning reels : وتعتمد على دوران حافة حول البكرة الثابتة لرص الخيط، وهي فكرة مأخوذة من ماكينات صناعة النسيج، والمجال الرئيسي لاستعمالها هو الشاطئ للتوصيف، وتستعمل أحيانا في التسقيط من المركب ولكن لا ينصح باستخدامها في طريقة الجر حيث إنها غير مصممة لمثل هذه الطريقة، وتحميز بإمكانية نقل يد الحركة من الشمال إلى اليمين والعكس مما يسهل استعمالها بكلتا اليدين بذات الكفاءة .
- ماكينات الصيد بالفراشات fishing reels fly : وهي أبسط أشكال ماكينات الصيد وتعتبر حاملة للخيط أكثر منها ماكينة صيد .

ومن أهم عوامل نجاح الصيد تنظيف أدواته ، ولهذا يجب تنظيف الماكينة بعد الصيد وخاصة عند الصيد في المياه المالحة، وذلك بغسلها وتجفيفها تماما بعد ذلك .

٤. السنار : Hooks

كثير من الصيادين لا يهتمون بشكل أو نوع السنار المستعملة في الصيد، ويكون الاهتمام غالباً على مقاسها فقط، رغم أنه لا توجد سنارة واحدة تصلح لصيد جميع الأسماك، ولهذا لابد من اختيار الشكل والمقاس المناسبين للأسماك المراد صيدها .

- وللسنار عدة أنواع على النحو التالي :
 - السنار العادي ذي الملعقة المفلطحة : ويستعمل مع معظم أنواع الطعوم.
 - السنار ذو الذراع القصيرة والعين : يستعمل عادة في تجهيز السمك للجر، وذلك لإعطاء الطعم حرية في الحركة .
 - السنار بعين : ويستحسن استعماله في التسقيط في البحر ، وكذلك تجهيز السمك للجر .
 - السنار بعين الإبرة : يستعمل أساسا في تجهيز الأسماك الحية للجر نظراً لسهولة دخوله من فتحة بطنها بدون تهتكات مع ملاحظة استعمال السلك فقط مع هذا النوع من السنار .
 - السنار ذو الفتحة الواسعة : يستعمل عادة في الجر للأسماك ذات الفم الواسع .

- السنار ذات الزور العميق : ويستعمل مع الأسماك كثيرة الحركة التي تففر من الماء .
- السنار ذو السنان على الذراع : يستعمل مع الديدان والثعابين.
- السنار ذو السن الملفوف إلى الداخل : يستعمل للأسماك التي ليس لها أسنان أو أسنانها ليست حادة و سقف الحلق أملس.
- السنار ذو السن الملفوف : ويسمى السنار اللطش، ويستعمل في الشرك السنارى وان كان هناك بعض الصيادين يفضلونه في التسقيط .
- السنار المزدوج : يستعمل في تجهيز الطعم الصناعي بمختلف أشكاله سواء الكاوتش أو الخيالات الخشبية أو البلاستيكية .
- السنار الثلاثي : يستعمل عادة مع معاوقي التوشيح المعدنية، والخيالات الخشبية والبلاستيكية بمختلف أشكالها وأحجامها.
- ملاحظات على السنار المستعمل في الصيد :

 - من المهم اختيار أنساب الأنواع لكل طريقة من طرق الصيد المختلفة .
 - ضرورة الاحتفاظ بمسن (حجر) خاص لسنّه باستمرار قبل الصيد .
 - عدم لمس السنارة باليد إذا كانت ملوثة بالزيت أو الوقود لنفور الأسماك من هذه روائحها.
 - الاحتفاظ بالسنار في مكان جاف حتى لا يصدأ حتى بدون استعمال .
 - استبدال أي سنارة ترى إنها غير صالحة أو بدأت تصداً فوراً.

٥. الأثقال :

يستعمل الثقل المصنوع من الرصاص في كثير من طرق الصيد، وخاصة التسقيط والتوشيح وأيضا في الجر. ويتجه العالم الآن إلى استعمال معادن غير ضارة بالبيئة بدلاً من الرصاص .

٦. أدوات مساعدة في الصيد Terminal Tackles

يستعمل الصيادون عدداً من الأدوات والمعدات المساعدة في عملية الصيد وأهمها :

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| ١. المدور. | ٢. المشبك. |
| ٣. السلك . | ٤. الغمازات والعوامات. |
| ٥. الطائرة. | ٦. الغواصات (الألواح الغاطسة). |
| ٧. الألوان الفسفورية. | ٨. الخرز. |
| ٩. الريش والشراشيب. | ١٠. واقيات الخيط والسلك . |

وبتفصيل كل واحدة منها نجد :

١. **المدور** : وهو من أهم المعدات التي لا يستغني عنها الصياد في أي من طرق الصيد المختلفة، وجميع المداور الجيدة لها قوة تحمل معروفة حسب الشكل والمقاس سواء كانت من المداور العادية، أو مداور (الروماني بل) التي تستعمل مع المعالق لسرعة دوراتها وكذا الطعم الصناعي ذو الرأس البلاستيك لإمكان دورانها وعدم انتظام سباحتها في كثير من الأشكال وهذا مقصود لجذب الأسماك، من الضروري عند اختيار المداور العادية أن تكون من الأنواع الممتازة وليس الأرخص لضمان الجودة وقوة الشد الخاصة بها .
٢. **المشبك** : وتستعمل لسهولة وصل وتغيير الطعم الصناعي أو الطبيعي بالمدور، وهي أيضا مختلفة الأشكال والأنواع وبعضها قد يكون متصل بالمدور مباشرة، ولكن يفضل النوع المنفصل لإمكان التغيير والتبديل بسهولة .
٣. **السلك** : وهو يستعمل في كثير من الأحيان لتلافي أسنان الأسماك الحادة والتي قد تقطع الخيط المستعمل، وتصنع الأسلاك عادة من سبائك خاصة من الصلب لا تتأثر بسهولة بمياه البحر .
٤. **الغمازات والعوامات** : وتستعمل بغرض تعوييم الطعم المستعمل على عمق معين من المفترض تواجد الأسماك فيه، وكذلك كمؤشر للصيد في حالة ابتلاء السمكة للطعم ومحاولة الجري به . وتحتاج أشكال العوامات والغمازات باختلاف أنواع الأسماك والمواسم وكذا طبيعة المكان، ويراعى دائماً تتناسب حجم العوامة مع الثقل المستعمل والطعم كذلك .
٥. **الطائرة Kite** : الطائرة التي تستعمل في صيد الأسماك تماثل الطائرات الورقية المنتشرة بين الأطفال ولكنها تصنع من مواد متينة نسبياً، وفكرة أساسية تكمن في الاحتفاظ بالطعم أعلى سطح الماء وهو يتحرك مع حركة الطائرة ويحاكي الأسماك الحقيقية في حركتها ولهوها على القرب من سطح الماء .
٦. **الطيور Birds** : وهي عبارة عن شكل يماثل الطائرة بأجنبتها، مصنوعة من الخشب أو البلاستيك ومكونة من وحدة واحدة أو أكثر، وتتصل بالخيط الرئيسي ثم تتصل بها المقدمة ثم الطعم المستعمل، وتستعمل الطيور في الصيد بالجر فقط .
٧. **ألواح الغطس Diving Boards & Planers** : وهي عبارة عن ألواح عريضة مصنوعة من مواد خاصة أو الصلب مهمتها السباحة بالطعم إلى الأعماق وتختلف في أشكالها اختلاف طفيف، وتعتبر البديل لأنقاذ لكن لها مميزات أكثر عنها أهمها اعتمادها على فكرة طيران الطائرة هبوطاً وصعوداً، فمع الجر تنزل بالطعم إلى الأعماق وفي حالة ابتلاء السمكة للطعم

تأخذها إلى أعلى مما يساعد على إنهاك قوى السمكة المصطادة، وأيضاً بعد بها عن الشعب المرجانية والصخور التي عادة ما تتجه إليها اسماك الأعمق.

هذه الألواح من أحسن الوسائل المساعدة في الصيد لكتير من أنواع الأسماك و خاصة اسماك الأعمق والتي تسكن الشعب المرجانية وكذلك مع مختلف أنواع الطعوم.

٨. **الريش والشراشيب الملونة والشرائط اللامعة** : تستعمل هذه المواد كإضافة إلى مختلف الطعوم المستعملة لجذب الأسماك إلى الطعم، كما تستعمل أيضاً مع السنار كطعم لكثير من أنواع الأسماك المتوسطة والصغيرة .

٩. **الخرز** : وهو كثير الأشكال والألوان، ويستعمل الخرز أساساً داخل الخيالات المصنوعة من الفنيل وغيرها لفت نظر الأسماك إلى الطعم ولضبط مسافة السنارة داخل الخيال .

١٠. **واقيات السلك والخيط** : وهي واقيات خاصة للمناطق المعرضة للاحتكاك المستمر كجزء من المتصل بالمدور أو السنارة، حيث تمنع الاحتكاك المباشر للسلك أو الخيط في مكان الشد وتساعد على المحافظة عليه لمدة طويلة، وتصنع من البلاستيك أو المعدن على شكل طوق يلف حوله الخيط أو السلك لوقايته .

(٢). أنواع الطعوم :

ينقسم الطعم المستعمل في الصيد إلى قسمين رئيسيين :

أ . **الطعم الطبيعي**: وهو ما تتغذى عليه معظم الأسماك في الماء العذب أو المالح وبشكل أساسي الأسماك الصغيرة، ولذا فاستخدام سمكة صغيرة حية مثبتة في خطاف صنارة الصيد تعد واحدةً من أفضل أنواع الطعم الطبيعي، وكمبأ هام يجب استعمال الطعم من الأصناف الموجودة في المنطقة، مع الأخذ في الاعتبار انه خلافاً لأي مبدأ يمكن صيد أي سمكة بأي طعم في أي وقت كاستثناء ..

ب . **الطعم الصناعي**: اتجه بعض الصيادين إلى تقليد الأسماك والحيوانات البحرية المختلفة وذلك لتوفير الطعم المطلوب، واستخدام الطعم الصناعي بنجاح في عملية الصيد تطور، وأصبح له قواعد وأصول هدفها الأول زيادة حصيلة الصيد بجذب الأسماك إلى هذه الطعوم، والوصول إلى المستوى الذي تسبح فيه السمكة سواء على السطح أو في العمق .

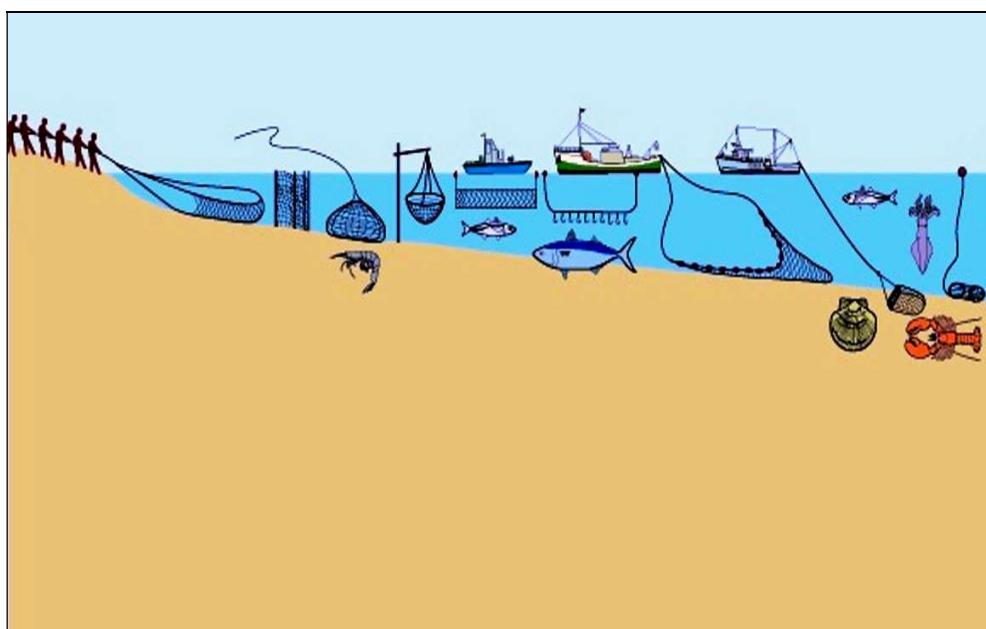
ويستعمل كلا النوعين في جميع طرق الصيد، ويتوقف نجاح الصياد على حسن اختيار الطعم المناسب لطريقة الصيد وأيضاً نوع الأسماك .

• أهم أنواع الطعم الصناعي :

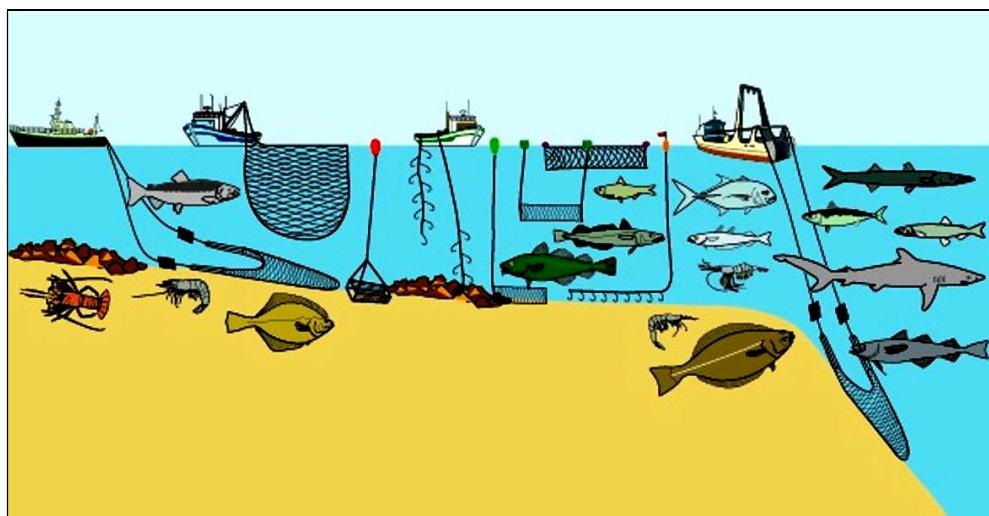
- **الأسماك الخشبية والبلاستيكية : Wobblers** : ويترافق طولها بين ٣ سم إلى ٣٠ سم ويتوقف اختيار الطول المناسب على عدة اعتبارات أهمها حجم الأسماك المراد صيدها وأسماك الطعم المتوفرة في المنطقة والتي تتغذى عليها الأسماك في هذا الوقت. ولها عدة ألوان وتصميمات .
- **الإخطبوط ذو الرأس البلاستيكية والصدفية Big Game Lures** : وتستعمل هذه الخيالات بنجاح في صيد أسماك التونة، وكمبأ عام تستعمل الأحجام الكبيرة للأسماك الكبيرة الحجم، والأحجام الأصغر لأسماك أصغر حجماً وتتراوح أطوال هذه الأنواع من ٥ سم إلى ٥٠ سم تقريباً.
- **المعالق**: وهي من الطعوم الصناعية التي تستعمل في الجر والتوصيع، ولها نتائج ممتازة مع كثير من الأسماك، تختلف أشكال المعالق وأحجامها وكذا ألوانها حسب نوع الأسماك المراد صيدها .
- **الريش**: ويستعمل في صيد بعض أسماك الجر، وبعض أنواع التونة، ومن البر يستعمل لصيد أسماك البياض والقاروص والحسان .
- **خيال السوبية**: وهو يشابه للجمبري ويستعمل لصيد السوبية بنجاح كبير .

(٣). نماذج لطرق وأدوات صيد الأسماك :

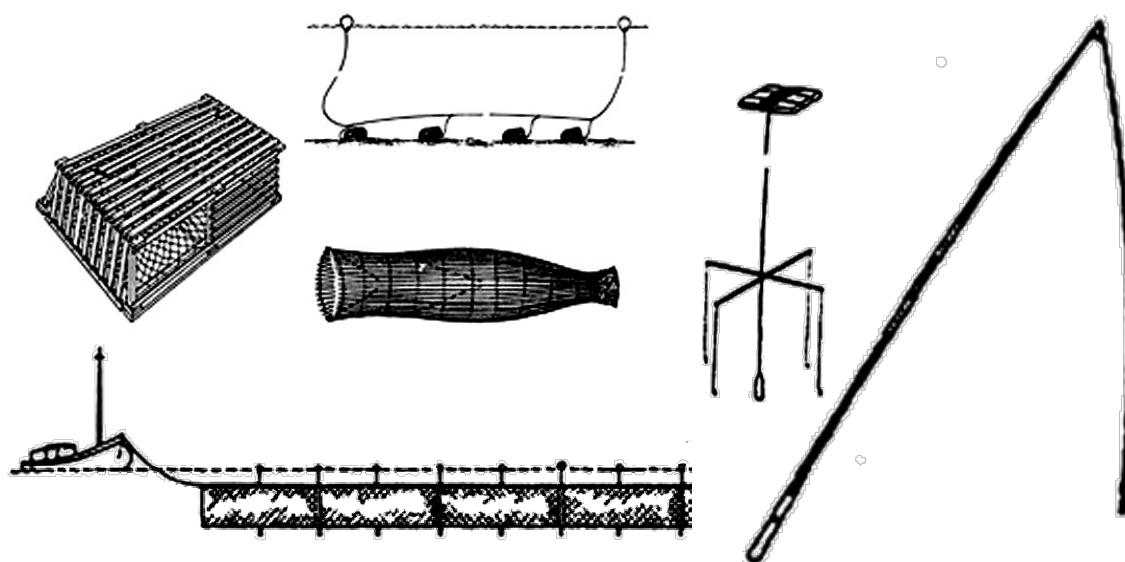
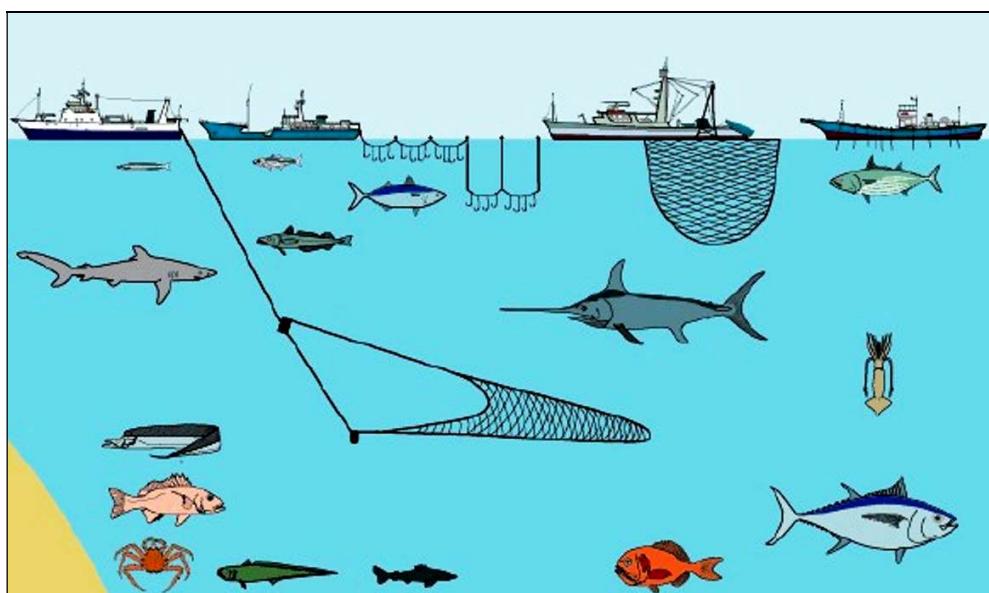
أ. الصيد في المناطق الساحلية :

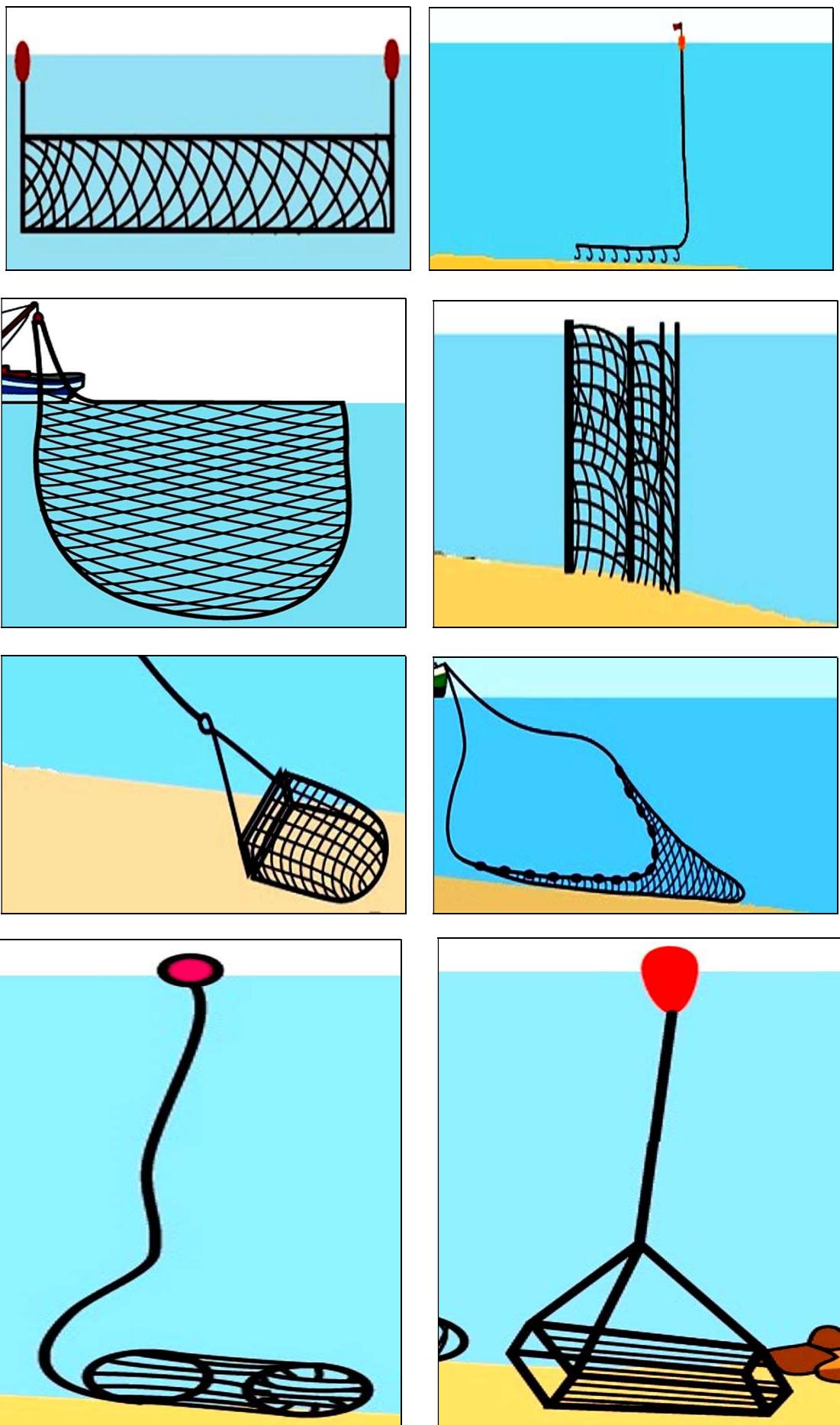


ب . الصيد في الجرف القاري :



ج . الصيد في أعلى البحار :





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْمُلْكُ لِلْعَرَبِ الْسَّعُودِيَّةِ



مفوضية تنمية القيادات

الدراسة التأسيسية التخصصية
لتأهيل قادة الوحدات البحرية

معدات السلامة وطرق استخدامها

[لجنة تنمية القيادات]

١٤٣٨

رقم الجلسة التدريبية : (١٠)

معدات السلامة وطرق استخدامها**الزمن المخصص للجلسة (بالدقيقة) : ١٢٠ دقيقة****(١) : هدف الجلسة العام :**

- أن يتعرف المتدرب إجراءات السلامة البحرية.

(٢) : في نهاية الجلسة يتوقع من كل متدرب أن :

- يشرح مفهوم السلامة.
- يتعرف أدوات الطفو الشخصية (ستر النجاة، العوامات، الزلاجات) .
- يوضح إشارات الاستغاثة .
- يعد أنواع طفایيات الحريق وطرق التعامل مع النيران على القارب.
- يبيّن محتوى صندوق الإسعافات الأولية وطرق الإسعاف.
- يحدد أهم قواعد السلامة البحرية.

(٣) : مخطط تنفيذ الجلسة التدريبية :

م	مفردات (عناصر) الموضوع	الوقت بالدقيقة
١	- مفهوم السلامة وأهميتها.	١٠
٢	- أدوات الطفو الشخصية (ستر النجاة، العوامات، الزلاجات) .	٢٠
٣	- إشارات الاستغاثة .	١٥
٤	- طفایيات الحريق وطرق التعامل مع النيران .	٢٥
٥	- محتوى صندوق الإسعافات، وطرق إسعاف الإصابات على القارب.	٣٠
٦	- قواعد عامة للسلامة البحرية .	٢٠
	الإجمالي =	١٢٠

معدات السلامة وطرق استخدامها

مفهوم السلامة :

السلامة تعتبر أمر لا نهائى التطلب فيما يتعلق بالانتباه وأخذ الحىطة، كونها إحدى نواحي العمل البحري التي يجب تأمين متطلباتها بأقصى درجات الكمال الممكنة، فالأرواح تبقى مهددة على متن السفن والقوارب، وأى هفوة أو خطأ يمكن أن يؤدي لكارثة لا تحمد عوقيها.

ولهذا لابد من التذكير بضرورة القيام بتقديم معدات السلامة على القوارب باستمرار لضمان كفاءتها وفعاليتها، والتدريب على تشغيلها واستخدامها، ومن المهم جدا قبل الإبحار توافر أدوات السلامة الكافية على ظهره ، والتي يمكن ذكر بعضها كالتالي :

- ١. أطواق وسترات نجاة.
- ٢. خطاf بحبل.
- ٣. طفافية حريق رغوة.
- ٤. طفافية حريق CO₂.
- ٥. طفافية حريق كيميائية.
- ٦. مضخة نزح الماء.
- ٧. بوصلة.
- ٨. حقيبة إسعاف.
- ٩. دلو بحبل.
- ١٠. مصباح (كشاف).
- ١١. كشاف أبيض أمامي.
- ١٢. حقيبة عدة (مفكات) ، مع صافرة.
- ١٣. مياه صالحة للشرب.
- ١٤. مجداف احتياطية .
- ١٥. مصباح أبيض مرتفع في المنتصف.
- ١٦. وعاء نفايات.
- ١٧. مصباح أمامي ذو لونين (أخضر من يمين القارب، أحمر من يسار القارب) .

والحد الأدنى من معدات السلامة التي يجب توفيرها على القوارب هي :

- ١. أدوات الطفو الشخصية .
- ٢. إشارات الاستغاثة .
- ٣. طفائيات الحراق (المتنوعة)
- ٤. صندوق إسعافات أولية .
- ٥. جهاز اتصال بحري .
- ٦. قواعد عامة للسلامة البحرية .
- ٧. جهاز تتبع .



وستتناول كل منها بشيء من التفصيل كالتالي :

(١) أدوات الطفو الشخصية :



سترة النجاة هي إما دائيرية الشكل أو على شكل حدوة حصان، ومنها ما هو على شكل حزام من الفلين الصلب ومغطى بقماش، أو على شكل بدلة يرتديها طاقم القارب قبل الإبحار لسلامة الأفراد.

وفي كل الأحوال يجب أن تمتاز سترة النجاة بقدرة عالية على الطفو فوق سطح الماء، لتبقى مرتدتها في وضع عائم وآمن، وتكون مصنوعة من ألوان زاهية وقوية، وأن يكون عليها شريط عاكس حتى يمكن رؤيتها، ومن الضروري جداً :

- أن يرتدي كل من على ظهر القارب سترة الطفو الشخصية.
- أن تتناسب سترة الطفو الشخصية قياس الشخص الذي يرتديها.
- أن تكون في متناول اليد، ويعرف كل الموجودين على ظهر القارب مكان وجودها.
- ارتداءها يجب أن يكون في الحالات التالية على الأقل:
 - في الأحوال المناخية السيئة
 - في حالات الطوارئ
 - ما بين غروب الشمس وشروقها وفي حالات الرؤية المحدودة
 - عند الإبحار في مياه غير معروفة لدى الملاح.
 - عند الإبحار في بحر هائج.
 - عند الإبحار منفرداً.
- في جميع الحالات للأطفال الذين هم دون العاشرة من العمر، مع التأكيد على أن تكون الستر الخاصة بهم مناسبة لحجمهم وأنهم لا ينزلقون منها عند وقوعهم في الماء.

وتوجد أجهزة طفو أخرى (العوامات، الزلاجات)، وهي عائمات صغيرة مثل عوامة النجاة المنفوخة حمولتها ٨ أفراد.

(٢) إشارات الاستغاثة :

توجد العديد من إشارات الاستغاثة المرئية والصوتية التي يمكن استخدام إحداها لطلب المساعدة الفورية الضرورية لإنقاذ الحياة :

- رفع وخفض الذراعين إلى أعلى وأسفل ببطء بصورة متكررة.
- إشعال نار محدودة في وعاء على القارب لينبعث منها الدخان.
- استخدام كشاف إشارة وإعطاء إشارة SOS (---...---).

- استخدام المرأة العاكسة لضوء الشمس نهارا للتأشير بها لطائرة أو مركب .
- رفع قطعة قماش برتقالي باليد مرسوم عليها مربع وكرة بلون أسود .
- استعمال بوق الضباب في جو صحو، أو أعطاء صفارة مستمرة أو متقطعة أو SOS .
- استخدام الإشارات المشتعلة، حيث يُطلب من جميع القوارب الترفيهية أن تحمل إشارتي استغاثة حمراء يدوية، وإشارتي استغاثة دخانية برتقالية اللون م المصر بهما عند الإبحار في المياه الساحلية، مع ملاحظة ما يلي :



- إشارات الاستغاثة الدخانية البرتقالية اللون يمكن رؤيتها من مسافة (٤) كم و تستعمل أثناء النهار .
- إشارات الاستغاثة الحمراء يمكن رؤيتها من مسافة (١٠) كم، و تستعمل ليلاً، ويمكن استعمالها في النهار أيضا .
- تأجيل استعمال إشارات الاستغاثة حتى التأكد من وجود من يستطيع رؤيتها من (طائرة، قارب، على الساحل) .
- حفظ إشارات الاستغاثة في مكان جاف و بمتناول اليد، وبعيدا عن الوقود، والتتأكد من أن كل شخص على ظهر القارب يعرف مكان وجود الإشارات وكيفية استخدامها.
- إتباع تعليمات استخدام إشارات الاستغاثة بشكل دقيق وجيد.

(٣) . طفایات الحريق وطرق التعامل مع النيران :



تشبه معظم حرائق القوارب أثناء تزويدها بالوقود، أو بعده مباشرة حيث يكون بخار الوقود لا يزال موجودا، فainما وجد الوقود كان هناك خطر وقوع حريق، وإجراءات السلامة المتعلقة بالوقود هي العامل الأساسي في منع الحرائق، فاشتمام رائحة وقود هي أفضل الطرق لمعرفة إذا كان هناك تسرب أو بخار وقود، ولذلك يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة لتنقیل المخاطر، بدءاً بمعرفة طرق الوقاية من الحرائق قبل طرق الإطفاء، كالتالي :

أ . طرق الوقاية من النار (على القارب) :

- من الضروري وجود أجهزة إطفاء حريق مناسبة على القارب، وعدم الاحتياط بجهاز إطفاء الحريق في المناطق المعرضة لخطر الحريق، قرب جالونات الوقود مثلا .
- تفحص أجهزة إطفاء الحريق بانتظام ، وتركيب أجهزة كشف وإنذار للدخان (إذا كان القارب يستخدم للنوم على ظهره) وتحصنه بانتظام، وعدم تركيب ستائر فوق موقد الغاز .
- الاحتياط ببطانية حريق في مطبخ السفينة بعيدا عن الموقف .

- تركيب أدوات الوقود والغاز بشكل جيد، وتفحص أنابيب الوقود للتأكد من عدم وجود تلف فيها، واحتفظ دائمًا أنابيب احتياطية.

- وضع ملاحظة للتذكرة فوق أجهزة الغاز، تبيه : (أغلق صمام الغاز بعد الانتهاء).

- المحافظة على ترتيب القارب وخلو جوفه من الزيت والوقود.

ب . طرق الوقاية من النار في (حوض اصطدام القوارب) :

- من المهم التعرف على مكان وجود أجهزة الإطفاء في حوض السفن وكيفية استخدامها.

- الانتباه عند تعبئة خزان الوقود، وتنظيف بقع الوقود المتطايرة، مع منع التدخين .

- يفضل تعبئة خزانات الوقود الاحتياطية بعيداً عن القارب في منطقة ذات تهوية جيدة مع إحكام إغلاقها، وعدم ملء خزان وقود القارب أثناء وجود أشخاص عليه،

- عدم الاحتفاظ بخرق مبتلة بالزيت أو الوقود على القارب.

ج . طرق إطفاء ومكافحة الحرائق على القارب :

- هناك ثلاثة عناصر هي (الوقود، الحرارة، الهواء "الأوكسجين") تسمى مثلث الحريق إذا اجتمعت مع بعضها البعض بكميات كافية فإن حريقاً سيشب، مع أن هناك استثناء لهذه القاعدة وهو الاحتراق التلقائي، وإزالة أي من هذه العناصر الثلاث سيؤدي إلى إخماد الحريق، والعنصر الذي يتم التخلص منه يعتمد على المواد المستخدمة في إخماد الحريق، وللهذا ينبغي استخدام واحدة من هذه الطرق :

- التخلص من الوقود، ويسمى : التجويع (انعدام وجود) .

- التخلص من الحرارة، ويسمى : التبريد .

- التخلص من الهواء، ويسمى : الإخماد .

• طرق مكافحة وإطفاء النار على القارب :

- أطلاق جهاز الإنذار (لتنبيه المتواجدين على القارب ولهيئة الإنقاذ) .

- تحريك القارب بحيث يشتغل بأقل أثر ممكن للريح (عادة مع الريح) .

- إذا كانت النار في مكان مغلق أو محدود، فيتم غلق جميع المنافذ، وفوهات التهوية وذلك لتقليل كمية الأكسجين الموجودة في الهواء.

- إذا كان بالإمكان تحريك الشيء المحترق بأمان، فيتم قذفه من على الجانب بسرعة.

- غلق جميع أنابيب الغاز والوقود بسرعة، لأن أنابيب الوقود المرننة (المطاطية) قد تذوب وتزيد من قوة النار.

- محاولة إطفاء النيران باستعمال أجهزة الحريق، مع التذكرة بضرورة توجيه جهاز الإطفاء إلى وسط النار وليس إلى لهبها.

- مراقبة مكان الحريق بعد إطفائه حتى لا تهب فيه النار ثانية.
- عند الرغبة في إخلاء القارب فلا يتم قيادته بجانب قوارب آخر، ولا يترك في الجهة التي تهب نحوها الريح، لأنه قد ينجرف باتجاهها، أو قد ينشر بعض الوقود في الماء .
- من الضروري ارتداء سترة الطفو الشخصية.

(٤) . صندوق الإسعافات الأولية :



يجب أن يحمل كل قارب صندوق إسعافات أولية كذلك المستخدمة في المنازل، ويضاف إليه بعض الكريمات ضد أشعة الشمس، وحبوب دوار البحر، وكماشة لإزالة صنارة صيد السمك. مع التأكد من احتوائه على ضمادات جيدة للحروق والجروح. ويجب حفظ الإسعافات الأولية في علبة بلاستيكية صلبة وعازلة للماء، ويكتب عليها بوضوح كلمة (إسعافات أولية) ويتم تخزينها في مكان يسهل على كل شخص على القارب أن يصل إليها إذا احتاج الأمر لذلك، مع أهمية وجود كتيب يعطي تعليمات الإسعافات الأولية لأنه من الأشياء المهمة التي يمكن إضافتها إلى صندوق الإسعافات الأولية.

في هذا الجزء سيتم تناول خمسة إصابات تعد الأشهر حدوثاً على القوارب وهي : (النزيف ، الحرائق ، دوار البحر ، التعرض لأشعة الشمس ، حالات الغرق) ، وذلك على النحو التالي :

أ . إسعاف النزيف :

يمكن معالجة أي جرح بسيط بغسله بمطهر ولفه بضمادة مناسبة، وأفضل طريقة لوقف النزيف هي الضغط على الجرح، ورفع الجزء المجرور أعلى من مستوى الجسم لأن ذلك يساعد على التحكم بالنزيف.

وقد تحدث أحياناً إصابات أكثر خطورة، لا سيما تلك الناجمة عن الاحتكاك بمر渥حة الدفع والتي تصيب بعض أطراف الجسم، ويمكن أن ينجم عنها نزيف حاد، يمكن التحكم بمثل هذا النزيف بالطريقة التالية :

- استعمال ضمادات الشد الضاغطة على مكان النزيف، وتستخدم فقط كحل أخير في الحالات الشديدة جداً.
- استعمال الرباط الضاغط يكون على الجزء الأعلى من الساق أو الذراع، مع إبقاءها بعيدة عن الركبة وكوع اليد.

- استعمل ضمادة ناعمة وعريضة (٥ - ٥.٧ سم)، أو قطعة قماش أو حزام عريض ولها حول الطرف النازف عدة مرات، ويجب أن يختفي نبض الشريان تماماً تحت الضمادة، وإذا بدا بأن النزيف يزيد بدلًا من التراجع، فهذا يعني أن الرباط الضاغط موضوع بطريقة غير صحيحة، ويجب حلّه وإعادة وضعها ثانية بالشكل الصحيح، وبمجرد وضعها بالشكل الصحيح، فإنه يجب تسجيل وقت وضعها على المصاب.
- يجب عدم تغطية الرباط الضاغط بقماش أو بأي شيء آخر، ومن الضروري سرعة نقل المصاب إلى المستشفى في أقرب وقت ممكن.
- تذكر دائماً أن رباط ضغط الشرايين يستعمل كحل آخر للتحكم بنزيف حاد يصعب التحكم فيه، أما في جميع الحالات الأخرى فإن الضغط على الجرح بالإصبع أو بضمادة يجب أن يكون أول عمل تقوم به لوقف النزيف.

ب . إسعاف الحروق :

عند وقوع حروق لأحد المتواجدين على القارب، لا بد من المسارعة إلى تبريد مكان الحرق بلطف بكثير من الماء (مياه البحر ممتازة)، ولكن يجب عدم محاولة فتح فقاعات الجلد المنتفخة نهائياً، وكذلك عدم قص الملابس ما لم يكن الحرق ناجماً عن مادة كيماوية، لأن هذه المواد تستمر في تأكل القماش والجلد من تحتها.

والعمل على تغطية الجزء المحروق بضمادة نظيفة، وجافة، ومعقمة للجروح أو بقطعة قماش نظيفة وحاول أن يبقى المصاب هادئاً، ثم طلب المساعدة الطبية بأسرع وقت ممكن.

ج . إسعاف دوار البحر :

النوم على ظهر القارب قبل السفر بليلة يمكن أن يساعد في تجنب الإصابة بدوار البحر في كثير من الحالات، حيث يتعود الجسم على حركة القارب، وبالطبع قد لا يكون هذا الأمر ممكناً في القوارب الصغيرة، ولذلك يمكن تناول أقراص دوار البحر حسب إرشادات الطبيب أو الصيدلي، ولكن يجب الانتباه إلى أن بعضها قد يجعل متناولها يشعر بالنعاس.

وإذا أصب شخص بدوار البحر، فلا بد من إشغاله وإبقاءه في الهواء الطلق والنقي، وتتجنب وضع رأسه إلى أسفل، حيث أن هذا الوضع يزيد حالة الدوار سوءاً، وتناول البسكويت الناشف، ومضغ سكر نبات أو فاكهة مجففة، كذلك الزنجبيل كل ذلك يعتبر مفيداً كعلاج ضد دوار البحر، والبقاء بعيداً عن الأماكن المغلقة حيث تجتمع فيها مؤقتاً رائحة الوقود والطعام.

البحار الماهر يحافظ على إبقاء وجباته الغذائية خالية من الطعام الدسم، قبل الذهاب إلى البحر وأثناء الإبحار.

د . إسعاف حالات التعرض للشمس :

الإصابات بسرطان الجلد تنجم عن التعرض لإشعارات الشمس فوق البنفسجية، وتكون نسبة الإشعارات فوق البنفسجية قوية جداً ما بين الحادية عشر صباحاً والثالثة من بعد الظهر أثناء التوقيت الصيفي وتتوارد أيضاً طيلة أيام السنة.

وغالباً يكون الشخص الذي يقوم بتشغيل القوارب معرض أكثر من غيره للإصابة، لأن الإشعارات المنعكسة عن سطح الماء تعطي أثراً إضافياً لها، واتخاذ التدابير الوقائية مهم جداً والملابس تعطي أفضل وقاية، وذلك كالتالي :

- العمل على تغطية الأماكن العارية بقبعة تغطي الوجه، والأذنين، والرقبة وارتدى قميصاً ذو كمین طويلين.
- دهن الأماكن المعرضة لأشعة الشمس بكريمات تعطي أقصى درجة حماية من أشعة الشمس وعازلة للماء وكريم الشفاه، ودهن الكريم قبل الذهاب بعشرين دقيقة، وتكرار العملية كل ساعتين.
- وضع كمادة باردة ورطبة على المنطقة المصابة بحرق الشمس لمعالجتها، ولكن يجب عدم محاولة فتح فقاعات جلد المصابة المنقحة نهائياً.
- أعطاء المصاب الكثير من السوائل، وطلب المساعدة الطبية فوراً.

ه . إسعاف الغرقى :

يحتاج المساعد إلى معرفة عدد من الإجراءات لإسعاف وإنقاذ الغريق ، وكذلك الإمام الجيد بالسباحة والإنقاذ، ومن الضروري المسرعة للقيام بالتالي :

- إخراج الغريق إذا كان تحت سطح الماء إلى سطحه .
- قلب الغريق على ظهره، وإرجاع رأسه إلى الخلف، والنفخ في فمه مع إغلاق الأنف أثناء محاولة سحب الغريق إلى خارج الماء (حتى لا يدخل الماء إلى جوفه) .
- بعد إخراج الغريق من الماء، ويجرى له التنفس الاصطناعي وذلك بعد قلبه على بطنه والضغط على قصصه الصدرية بحيث يتم تفريغ الماء من جوفه، وإعطاءه نفس وتنشيط الرئتين وتدليك القلب.



(٥) . اقتناص جهاز استقبال بحري:

- من المفضل إقتناص جهاز استقبال بحري بقوة (VHF) للبقاء على اتصال دائم مع الخدمات البحرية، للحصول على المساعدة السريعة إذا كانت هناك حاجة إليها.

٦) . قواعد عامة للسلامة البحرية :

أ . تحديد سرعة القارب :

السرعة من الأسباب الأساسية لحوادث القوارب، والتعليمات تحدد السرعة في مناطق معينة لتشغيل القوارب، لتناءم مع ظروف التشغيل والسلامة المحلية والاستخدام .

وتقاس جميع أنواع السرعة بالعقدة حسب قانون وأنظمة البحرية، ويجب أن يسير القارب بسرعة آمنة في جميع الأوقات، والسرعة الآمنة لا تعني أن تكون الحد الأقصى أو الأدنى بالعقدة لأنها تختلف تبعاً لإمكانيات القارب على المناورة والحالات والظروف المناخية المختلفة.

وفي كل الأحوال يجب على قائد القارب أن يقيم دائماً السرعة الآمنة للقارب فالسرعة الآمنة هي السرعة المناسبة التي يمكن خلالها إيقاف القارب لتقادي أي خطر مفاجئ.

ب . تقديم المساعدة لقارب آخر يحترق :

عند وجود حريق في قارب آخر يظهر فوق الريح للقارب المحترق سحابة دخان سوداء، ولابد من الحذر جداً عند الاقتراب منه، والبقاء على الجانب الذي تهب منه الريح من القارب المحترق، مع الأخذ في الحسبان أن معظم الحرائق التي تشتعل على القوارب الصغيرة تبدأ بالوقود، أو من تسرب غاز أو دهون، والنيران الناجمة عن الوقود والغاز تهب بسرعة، حتى أن تسرباً بسيطاً يمكن أن يؤدي إلى نيران عارمة.

ج . مساعدة شخص قفز من القارب :

عند سقوط شخص من على ظهر القارب في البحر، فإن أسوأ ما يمكن أن فعله هو القفز خلفه في الماء للحاق به، حيث أن احتمالات الغرق حينها تتضاعف، وعندما يجب :

- وضع المحرك في وضع اللاّ تعشيق (عدم الحركة) وأطلق إنذار الخطر.

- تحريك مروحة الدفع بسرعة بعيداً عنه، وقدف إطار النجاة العائم له ، أو ستة الطفو الشخصية، مع المحافظة على إبقاءه أمام البصر في جميع الأوقات.

- مساعدة المصاب بالصعود إلى القارب ويفضل من مؤخرة القارب، لأن القارب الصغير قد ينقلب إذا ما تمت مساعدة المصاب بالصعود إليه من الجانب، أما على اليخت والذي تتسلل مؤخرته، فيجب سحبه من أدنى نقطة ممكنة من الجزء الطافي للیخت.

- قد يكون المصاب أصيب بأذى وإرهاق أو برد، إذا لم يكن باستطاعته مساعدة نفسه، وعندما سيكون من الصعب إعادته إلى القارب.

- من الضروري التدرب ع

- لـ مساعدة الأشخاص الساقطين من على القوارب مسبقاً .

د . متطلبات السلامة قبل الشروع في الرحلة :

- حمل معك راديو (مذيع) حتى وإن كان راديو جيب صغير لمساعدة في الاستماع إلى النشرات الجوية.
- معرفة العوامل المحلية التي تؤثر على أحوال البحر والأماكن التي يمكن اللجوء إليها بسرعة من أجل الوقاية، وتعلم كيفية قراءة خريطة الطقس.
- الحصول على معلومات عن أحوال الطقس؛ ويستحسن حمل خريطة مناسبة للمنطقة التي س يتم الإبحار فيها، تبين الأماكن الضحلة بالأرقام والألوان وتعطي تفاصيل دقيقة لأماكن الرسو وأماكن الانطلاق.

(٧) . جهاز تتبع :

- وهو جهاز يحدد مكان القارب على الإحداثيات لدى حرس الحدود.

ملحق : إشارات الاستغاثة :



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْمُلْكُ الْعَرَبِيُّ الْسَّعُودِيُّ



مفوضية تنمية القيادات

الدراسة التأسيسية التخصصية

لتأهيل قادة الوحدات البحرية

المناهج الكشفية البحرية

(أشبال، فتيان، متقدم) وطرق تنفيذها

[لجنة تنمية القيادات]

١٤٣٨

رقم الجلسة التدريبية : (١١)

المناهج الكشفية البحرية

(برابع، أشبال ، فتيان، متقدم، جوالة)

الزمن المخصص للجلسة (بالدقيقة) : ١٢٠ دقيقة

(١) : هدف الجلسة العام :

- أن يفعل المتدرب مناهج المراحل الكشفية.

(٢) : في نهاية الجلسة يتوقع من كل متدرب أن :

- يوضح مفهوم مناهج الكشفية.
- يشرح الأهداف العامة لمناهج الكشفية الموحدة.
- يفعل مناهج المراحل الكشفية .

(٣) : مخطط تنفيذ الجلسة التدريبية :

الوقت بالدقيقة	مفردات (عناصر) الموضوع	م
١٥	- مفهوم مناهج الكشفية.	١
٣٠	- الأهداف العامة لمناهج الكشفية الموحدة.	٢
.	- مناهج المراحل الكشفية :	٣
١٥	- مرحلة البراعم .	
١٥	- مرحلة الأشبال .	
١٥	- مرحلة الفتيان .	
١٥	- مرحلة المتقدم .	
١٥	- مرحلة الجوالة .	
١٢٠	الإجمالي =	

المناهج الكشفية البحرية

(براعم، أشبال ، فتيان، متقدم، جوالة)

(أ). مفهوم المناهج الكشفية :

المناهج الكشفية هي مجموعة من البرامج والأنشطة ضمن مجالات متعددة موزعة لكل مرحلة من مراحل الحركة الكشفية والتي يتحقق من خلالها التربية التي تسعى إليها الحركة الكشفية لتنمية أفرادها.

(ب) . الأهداف العامة للمناهج الكشفية الموحدة

تعتبر الكشافة من أهم المؤسسات التربوية، لدورها في سبيل تربية الناشئة، وتشكيل شخصية الفرد الصالح الذي يعي دوره في الحياة، وقد وضعت هذه المناهج لهذا العمل ضمن مجالات ثمان تشمل كل جوانب الحياة، وذلك لتحقيق الأهداف التالية:

أولاً: في مجال التربية الدينية :

١. بناء العقيدة الإسلامية لدى الناشئة على أساس من الدراسة والفهم والإقناع.
٢. ترسیخ الولاء في نفوس الأشبال للإسلام والاعتزاز به والعمل على تحقيق قيمه ومبادئه.
٣. تحقيق النمو الشامل للفرد خلقياً وجسمياً وعلقلياً واجتماعياً.
٤. تحقيق التوازن السليم بين جوانب نمو الفرد التي يؤثر كل منها في غيره ويتأثر به.
٥. الاهتمام بالعلم والتأكيد على العمل بمقتضاه وربط النظرية بالتطبيق.
٦. تنمية القدرة على التفكير السليم والنظر الصحيح وإصدار الأحكام السليمة.
٧. تنمية الميول السليمة والاتجاهات الصالحة لدى الفرد وتحرره من عبودية الأهواء والشهوات.
٨. تكوين الاتجاهات والقيم الإسلامية الرفيعة واتخاذها أساساً لأداء الأعمال وتوجيه السلوك وإقامة العلاقات.
٩. التحرر من الخرافات والأوهام والعقائد الفاسدة والتقليد الأعمى.
١٠. تنمية الشعور بالانتماء الأسري ونمو العلاقات الأسرية المتنية التي تؤدي إلى حسن رعاية الأبوين للأبناء وإلى بر الأبناء بالأمهات والآباء، مع الوعي الكامل بالحقوق والواجبات الأسرية.
١١. إصلاح الفرد ليكون عضواً نافعاً في مجتمعه يحس بمشكلاته ويشارك في تحقيق أهدافه وأماله وخطط تنمويته.
١٢. قيام العلاقات الاجتماعية على أساس متينة من التراحم والمودة والإيثار والتضحية والعفو عند المقدرة وغيرها من القيم التي دعا إليها الإسلام وأكدها.

١٣. انتشار أساليب التعاون والتضامن والتكامل والشوري والعمل بروح الفريق.
١٤. الوعي بإمكانيات الأمة الإسلامية وسبل المحافظة عليها والاستفادة منها.
١٥. تتميمه شعور الفرد المسلم بالانتماء لأمته والاعتزاز بدورها الحضاري.
١٦. التأكيد على إتقان اللغة العربية واتخاذها أساساً في جميع مجالات الفكر والثقافة والعمل والمحافظة عليها.
١٧. التوعية بالمشكلات والتحديات التي تواجهها الأمة في الوقت الحاضر مع التسلح بالقدرات اللازمة لحل المشكلات.

ثانياً: مجال التربية الاجتماعية :

١. إدراك خصائص ثقافة المجتمع مع التأكيد على القيم والعادات العربية الإسلامية الأصلية والحرص على المحافظة عليها.
٢. تتميمه المعرفات والمهارات والاتجاهات التي تساعد الأفراد على التعرف على خصائص بيئتهم الطبيعية وإمكاناتها وكيفية استثمارها وتنميتها والمحافظة عليها.
٣. نمو الوعي بأسباب تلوث البيئة والنتائج المترتبة عليها والعمل على صيانة البيئة والمحافظة عليها.
٤. معرفة الخصائص السكانية للمنطقة من حيث التوزيع والكثافة والعمالة وما يترتب عليها من نتائج في حياة المواطنين.
٥. معرفة ما يواجه المجتمع في الوقت الحاضر من مشكلات وتحديات وأطماع دولية وأساليب مواجهتها بتحقيق نمو الفرد فيما يلي:
 - اكتساب الاتجاهات المناسبة نحو العمل والإنتاج والتدريب على مهاراته والوصول به إلى الإتقان.
 - الاتجاهات المناسبة لدى المواطنين من أبناء الخليج للاعتزاز بانتسابهم الإسلامي العربي.
 - القيم الأخلاقية وأنماط السلوك الالزمة لتكوين المواطن القادر على التعاون وبذل الجهد وتحمل المسؤولية.
٦. إدراك الفرد لحقوقه وواجباته باعتباره مواطناً، وما يتصل بذلك من وعي والتزام بالقوانين، مما يحقق نمو الفرد فيما يلي:
 - السلوك الاقتصادي السليم الذي يؤدي إلى ترشيد كل من الاستثمار والاستهلاك والمحافظة على الموارد وتنميتها.
 - الاتجاهات المناسبة لدى الأشبال نحو التفاهم والتعاون القائم على العدل.

- الوعي بأهمية التعاون والتكافل والتكامل على جميع المستويات المحلية والخليجية والعربية والإسلامية والعالمية.

٧. تحقيق كفاية الأفراد عن طريق اكتساب الناشئة للمعارف والمعلومات والمهارات والاتجاهات الازمة لاستخدام الوسائل والأساليب التكنولوجية الحديثة من أجل الإفاده منها لوفاء بالاحتياجات التنموية لتطوير المجتمع وتقديمه.

٨. تحقيق التواصل الاجتماعي بين أبناء دول المجلس.

٩. تجسيد روح مجلس التعاون.

ثالثاً: مجال التربية الثقافية:

١. إكساب الأفراد الأساسية الثقافية والوظيفية التي تؤيد في تحقيق وتقدم مجتمعهم.

٢. تتمية قدرة الأفراد على التفكير الناقد ومناقشة الأمور وإصدار الأحكام عليها حتى لا يقعوا فريسة للدعایات المغرضة في عصر الدعاية والإعلام.

٣. الإفاده من المنجزات العلمية والتكنولوجية الحديثة في نشر الثقافة والحصول عليها وصولاً بالأفراد إلى أعلى المستويات وتحقيقاً لنمو المجتمع.

٤. إكساب الأفراد القدرة على اختيار التخصص الدراسي والمهني في الوقت المناسب.

٥. إكساب الأفراد لمهارات التعلم الذاتي ليصبحوا قادرين على التوصل إلى مصادر الثقافة بأنفسهم والإفاده منها.

٦. تربية الفتية والاستفادة من الثقافات الأخرى والانتفاع بتجارب الآخرين بما يتحقق مع مبادئ ثقافتنا العربية والإسلامية.

٧. إكساب الناشئة القدرة على ممارسة العمل باعتبار أن خبرة العمل وسيلة لنمو الفرد ونضج شخصيته وذلك عن طريق إتاحة الفرص لهم لمثل هذه المزاولات الفعلية.

٨. تحقيق التواصل الثقافي بين أبناء دول المجلس ومؤسساتها الثقافية.

٩. التوعية بأهداف مجلس التعاون الخليجي والسعى لتحقيقها.

رابعاً: مجال التربية البدنية:

١. تحقيق النمو الجسيمي السليم للفرد عن طريق التغذية الصحيحة والرعاية الطبية والرياضة البدنية والثقافة الصحية.

٢. تكوين العواطف السليمة تحقيقاً لتكامل شخصية الفرد بحيث تتواافق له قوة الإرادة والشعور بالأمن والثقة بالنفس.

٣. تكوين العادات السلوكية السليمة والقدرات العقلية وممارسة الأسلوب العلمي في التفكير.

٤. النمو الاجتماعي السليم لفرد بحيث يدرك موقعه من الجماعة وحاجته للانتماء إليها وضرورة العطاء والتضحية في سبيلها واكتساب مهارات العمل الجماعي اللازم لتقديم كل من الفرد والمجتمع.

٥. تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص بمفهومه الواسع بحيث يجد كل فرد الفرصة المناسبة للتعلم، والمنهج المناسب الذي يكشف عن استعداداته وينمي قدراته، ورعاية الموهوبين والمعوقين استثماراً لقدرتهم وتنمية مجتمعهم.

٦. ممارسة الحرية الوعية التي لا تتعارض مع حريات الآخرين بما يحقق النمو السوي للإنسان ويساعد على تكامل شخصيته، وإطلاق طاقاته.

٧. تلبية الحاجات النفسية للفتية والشباب.

خامساً : مجال التربية الوطنية:

١. تعزيز روح الولاء والانتماء للوطن والتفاخر به وحب الدفاع عنه في نفوس الفتية.

٢. تأكيد مفهوم الملكية العامة والتعرف على القوانين واحترامها والعمل على تطبيقها.

٣. إتاحة الفرصة للفتية للتعرف على:

- معلم تاريخ الوطن وحضارته.

- الموقع الجغرافي وأهم معالمه وعناصر الإنتاج الرئيسية به.

- الإنجازات التاريخية التي أسهمت في بناء الوطن والدفاع عنه.

- الإنجازات الحضارية للوطن.

- بعض معلم الوطن العربي.

٤. تعزيز مفهوم المواطنة الصالحة لدى الفتية.

سادساً : مجال التربية الكشفية:

١. إكساب الفتية بعض القيم الأخلاقية والتقاليد الكشفية من خلال ممارسة الطريق الكشفي:

- الوعد والقانون .

- نظام المجموعات الصغيرة.

- التعلم بالمارسة.

- التقدم الشخصي.

- حياة الخلاء.

- دعم الراشدين.

- الإطار الرمزي.

٢. تتمية روح القيادة والتبعية بين الفتية بممارسة الأساليب القيادية داخل الطليعة أو الفرقة أثناء المخيمات والأنشطة.

٣. اكتشاف القيادات الطبيعية وتنميتها وصقلها.

٤. إشباع ميول الفتية للاستكشاف والمعامرة والحصول على المعرفة والخبرة من منابعها بالاكتشاف الذاتي.

سابعاً : مجال التربية الصحية:

١. غرس العادات الصحية السليمة في نفوس الفتية ونشر الوعي الصحي بينهم.

٢. إكساب الفتية المعلومات الخاصة بأجهزة الجسم ووظائفها وكيفية المحافظة عليها.

٣. إتاحة الفرصة للفتية للتعرف على قواعد الصحة العامة وممارستها في حياتهم اليومية.

٤. تتمية وعي الفتية بالتغييرات الفسيولوجية التي يمر بها الجسم في مراحل نموه.

٥. تتمية معارف الفتية في:

- الغذاء الصحي المتكامل.

- أسباب وأعراض وطرق الوقاية من الأمراض المعدية.

- أضرار تعاطي المنبهات والمنشطات والمواد المخدرة.

- إكساب الفتية مهارات الإسعاف الأولى.

ثامناً : مجال الفنون البحرية:

١. تتمية الثقافة البحرية للفتية.

٢. مساعدة الفتية على اكتشاف مهاراتهم وخبراتهم في مجال الرياضيات المائية كالسباحة والتجديف والغطس والعمل على تتميיתה في حدود إمكانياتهم.

٣. إكساب الفتية الخبرات والمهارات البحرية والتي تساعده على تكوين هوايات يمارسونها أوقات فراغهم.

٤. إتاحة الفرصة للفتية للتعرف على:

- البيئة البحرية ومكوناتها.

- المشاكل التي تتعرض لها البيئة البحرية.

- طرق وأساليب المحافظة على الحياة البحرية.

٥. تعريف الفتية بدور ورسالة الكشافة البحرية.

٦. تأصيل حب البيئة البحرية والمحافظة عليها في نفوس الفتية.

(ج) . المراحل الكشفية :

المقصود بالمراحل في الحركة الكشفية تقسيم أعضاء الحركة إلى مراحل سنية معتمدة، وهي تتقسم إلى خمسة مراحل متدرجة وفق السن لكل مرحلة كالتالي :

١. مرحلة البراعم: من سن ٣ إلى ٧ سنوات.
٢. مرحلة الأشبال: من سن ٧ إلى ١١ سنة.
٣. مرحلة الكشاف: من سن ١١ إلى ١٤ سنة.
٤. مرحلة الكشاف المتقدم: من سن ١٤ إلى ١٧ سنة.
٥. مرحلة الجوالة: من سن ١٧ حتى يجتاز المنهج المقرر عليه.

وسنتناول كل مرحلة على حدة، حيث نورد (قواعد القبول، أمثلة على الأهداف السلوكية، بعض بنود المنهج الكشفي) لكل مرحلة منها، وذلك على النحو التالي :

(١). مرحلة البراعم :

مرحلة البراعم مرحلة تأسيسية تهيء البراعم للدخول في العالم الكشفي الفسيح الذي يشبع الاحتياجات وينمي المهارات والمعلومات، وليس لهذه المرحلة قواعد قبول .

أ. أهداف مرحلة البراعم :

من أهداف هذه المرحلة العامة والمتواقة مع سياسة التعليم في المملكة العربية السعودية مايلي:

- تعهد العقيدة الإسلامية الصحيحة في نفس البراعم ورعايته بتربية إسلامية متكاملة من خلال البرامج والأنشطة الكشفية .
- حثه على المحافظة على الصلاة وتعليمه بعض الفضائل والأخلاق الإسلامية من خلال البرامج والأنشطة الكشفية .
- تعريفه بنعم الله عليه في نفسه وببيئته الاجتماعية والجغرافية ليحسن استخدام النعم ، وينفع نفسه وببيئته .
- إكسابه العدد من القيم والمعلومات والمهارات من خلال مفردات المنهج .
- تربية وعيه ليدرك ما عليه من الواجبات ، وغرس حب وطنه ، والإخلاص لولاة أمره .
- تربية بعض المهارات وخاصة المهارات الحركية والعقلية .
- تزويده بالقدرة المناسب من المعلومات في مختلف الموضوعات .
- تعويذه الاعتماد على النفس من خلال البرامج والأنشطة الممارسة .
- تعريفه على بعض مبادئ الحركة الكشفية من خلال الممارسة العملية .
- ربط البراعم بحياته البحرية وإشباع ذلك من خلال المنهج الكشفي .

ب . مفردات منهج البراعم :

الأنشطة والبرامج	الوحدة
تهدف الوحدة إلى غرس بعض القيم التربوية، مثل: - الصدق. - بر الوالدين. - الواجبات الدينية. - الطاعة. - التعاون. - النظافة.	القيم
١. حفظ بعض قصار السور (الفاتحة، الإخلاص، الفلق، الناس) ٢. معرفة أركان الإسلام. ٣. معرفة القبلة. ٤. ترديد النشيد الوطني. ٥. معرفة مكونات الزي الوطني. ٦. معرفة شعار المملكة العربية السعودية. ٧. معرفة ملك البلاد. ٨. ترديد وعد البراعم. ٩. معرفة قانون البراعم. ١٠. معرفة الشارة الكشفية. ١١. معرفات مكونات زي البراعم البحري. ١٢. معرفة الأدوات الشخصية. ١٣. معرفة هوائق (الإسعاف، الدفاع المدني، الشرطة). ١٤. معرفة مكونات المجتمع (الأسرة، المدرسة، الحي). ١٥. معرفة بعض أسماء الطيور. ١٦. معرفة بعض أسماء الأسماك. ١٧. معرفة أدوات السباحة. ١٨. معرفة مخاطر (النار، الكهرباء). ١٩. معرفة فوائد الحليب. ٢٠. معرفة ملاعب بعض الألعاب الرياضية.	المعلومات
١. صفة الوضوء. ٢. صفة الصلاة. ٣. ارتداء سترة النجاة أثناء السباحة الترفيهية في مسابح الأطفال أو الشواطئ الآمنة. ٤. الطريقة الصحيحة للجلوس في قوارب الترفة أو الصيد. ٥. نظافة الشواطئ	المهارات

الأنشطة والبرامج	الوحدة
٦. معرفة أماكن توقف ومرسى السفن والقوارب. ٧. تعلم السباحة الترفيهية. ٨. جمع وتصنيف الواقع البحرية. ٩. المحافظة على أدوات الصيد. ١٠. ممارسة بعض الألعاب المائية	

٢). مرحلة الأشبال

أ. قواعد القبول : يقبل الصبي عضواً في فرقه الأشبال البحرية، ويسمح له بارتداء المنديل الكشفي وشاره الجمعية بعد أن :

١. يردد الوعد ويشرح معناه.
 ٢. يعدد بنود قانون الكشافة ويفسر بنوده .
 ٣. يذكر مدلول علامة الكشاف، وشعار مرحلة الأشبال.
 ٤. يؤدي التحية الكشفية، ويذكر متى تؤدى.
 ٥. يشارك في أحد أنشطة الخدمة العامة التي يكلفه بها القائد داخل الفرقه.
 ٦. يسبح لمسافة محددة بالماء.
- الحصول على درجة الشبل البحري المبتدئ الثاني، أو الشبل الأول يجب عليه أن يؤدي:
 ١. جميع بنود السلوك الشخصي.
 ٢. نشاطاً فردياً واحداً من كل مجال، ونشاطات فردية من المجال البحري.
 ٣. نشاطاً جماعياً واحداً من كل مجال، ونشاطات جماعيات من المجال البحري.
 ٤. شارتان من شارات الهواية، وشاره من شارات الهواية البحريه.
 - ممارسة السباحة بطريقة صحيحة شرط أساسى للحصول على شبل بحري ثانى.

ب . أمثلة للأهداف السلوكية لمنهج مرحلة الأشبال :

الهدف السلوكى	المجال
أن يحفظ ثلاثة آيات ورد فيها ذكر البحار والأنهار بنسبة صواب ١٠٠%.	الديني
أن يردد النشيد الوطني كاملاً بنسبة صواب ١٠٠%.	الوطني
أن يرسم البوصلة، موضحاً الاتجاهات الأصلية والفرعية بنسبة صواب ٨٠%.	الكشفي
أن يعدد خمسة مصادر مياه في الدولة، وأسباب تلوثها، وطرق المحافظة عليها.	الاجتماعي والبيئي

الهدف السلوكي	المجال
أن يعرض تجربة علمية ويتوصل للنتيجة خلال زمن معين حسب التجربة.	العلقي والعلمي
أن يقدم تمثيلية تحت على ضرورة المحافظة على الصحة العامة في زمن لا يقل عن خمسة دقائق.	الصحي
أن يعدد خمسة فوائد للتمارين الرياضية في تنمية اللياقة البدنية.	الرياضي
أن يسبح لمسافة عشرة أمتار خلال دقيقة واحدة.	البحري

ج . بنود المنهج الكشفي البحري الخليجي الموحد (المختارة) لمرحلة الأشبال :

النطاق	المجال
فردي	حفظ بعضاً من الآيات التي ورد فيها ذكر البحر والأنهار.
	حفظ بعض الأحاديث النبوية الشريفة.
	حفظ وتزدید بعض الأناشيد ذات المعانی الإسلامية.
فردي	يرسم لوحة لعلم الوطنی، ويدکر قیاساته ومدلول ألوانه.
	يحفظ النشيد الوطنی.
	تقديم خدمة عامة للمدرسة أو الحي.
فردي	يستخدم الهاتف ويدکر رقم (الدفاع المدني، الإسعاف، الشرطة، المستشفى)
	يعدد مصادر المياه في الدولة، وأسباب تلوثها، وطرق المحافظة عليها.
	تنفيذ حملة أو مشروع لنظافة البيئة.
فردي	يرتب حقيقة الظاهر الخاصة به، ويدکر محتوياتها.
	يرسم لوحة للوصلة، موضحاً عليها الاتجاهات الأصلية والفرعية.
	إعداد وتجهيز بعض التماذج الكشفية (سور، منضدة، سارية علم، بوابة) .
فردي	يمیز بين المد والجزر.
فردي	يجمع ما لا يقل عن أربع صور لكل مجموعة من (الأسماك، الطيور البحرية، السفن، القوارب) ويتعرف على أسمائها.
فردي	يدکر أهمية البحر في حياة الإنسان.
فردي	يمسک المجداف بطريقة سلیمة ویسمی أجزاءه.
فردي	يستخدم الوصلة البحرية في تحديد الاتجاهات الأصلية والفرعية.
جماعي	يشارک في لعبة جماعية بحرية.
جماعي	خدمة عامة لنظافة الشاطئ.

المجال	النشاط	البند
العلمي	فردي	يميز الخسوف والكسوف.
	فردي	يحدد أسباب حدوث أربع من الظواهر الطبيعية (المطر، الرياح، الحرارة، الرعد، البرق).
	جماعي	عرض طريقة عمل بعض التجارب العلمية.
الصحي	فردي	يطبق ما تعلمته في إسعاف الحروق البسيطة، والجروح.
	فردي	يعرض طريقة استخدام مقياس الحرارة، وتطهيره، وحفظه.
	جماعي	إعداد مجلة حائط، أو مطوية للتعرف على مجموعة الغذاء.
الرياضي	فردي	يجتاز ثلاثة مواعظ بسيطة.
	فردي	ينظر أهمية التمرينات في تنمية اللياقة البدنية.
	جماعي	ممارسة إحدى الألعاب الشعبية الرياضية.

(٣). مرحلة الفتيا

أ . قواعد القبول : يقبل الفتى عضواً في فرقة الكشافة البحرية ويسمح له بارتداء المنديل الكشفي ،

وشارة الجمعية أو الهيئة بعد أن:

١. يردد الوعد ويشرح معناه.
٢. يعدد قانون الكشافة ويفسر بنوده.
٣. يذكر مدلول علامة الكشاف، وشعار مرحلة الكشافة.
٤. يؤدي التحية الكشفية، ويذكر متى تؤدى.
٥. يشارك في أحد أنشطة الخدمة العامة التي يكلفه بها القائد داخل الفرقـة.
٦. يسبح لمسافة خمسة وعشرين متراً بعده طرقـ.

• للحصول على درجة الكشاف البحري المبتدئ، أو الكشاف البحري الثاني، أو الكشاف

البحري الأول، يجب على الكشاف أن يؤدي:

١. جميع بنود السلوك الشخصي.
٢. نشاطاً فردياً واحداً من كل مجال، وثلاثة أنشطة فردية من المجال البحري.
٣. نشاطاً جماعياً واحداً من كل مجال، وثلاثة أنشطة جماعية من المجال البحري.
٤. ثلاثة شارات هواية، وشارتين من شارات الهواية البحريـة.

• إجادة السباحة بعدة طرقـ شرط أساسـي للحصول على كشاف بحري ثانـي.

ب . أمثلة للأهداف السلوكية لمنهج مرحلة الفتيا

المجال	صياغة الهدف السلوكي
الديني	أن يحفظ ثلاثة من الأدعية النبوية بنسبة صواب ١٠٠ % .
الوطني	أن يرسم خريطة للوطن العربي بنسبة صواب ٨٠ % .
الكشفي	أن يعدد أجزاء وأنواع البلطة.
الاجتماعي والبيئي	أن يصنع نموذجاً من مخالفات البيئة (علب المرطبات) في زمن لا يزيد عن ساعتين.
العلقي والعلمي	أن يحدد أربعة من مجالات استخدام التكنولوجيا في الحياة.
الصحي	أن يجتاز دورة في الإسعافات الأولية لا تقل مدتتها عن ثمان ساعات.
الرياضي	أن يؤدي تمرين الصدر ٣٠ مرة متواصلة بنفس السرعة.
البحري	أن يطفو لمدة خمس دقائق على سطح الماء.

ج . بنود المنهج الكشفي البحري الخلبيجي الموحد (المختارة) لمرحلة الفتيا :

المجال	النشاط	البلد
الديني	فردي	حفظ ثلاث من الآيات التي ورد فيها ذكر البحار والأنهار ، ويفسرها.
	فردي	يكتب نبذة عن غزوات الرسول ﷺ وأصحابه.
	جماعي	يشترك في المناسبات الدينية.
الوطني	فردي	يقوم بتوعية الزملاء وأهل منزله بأهمية المحافظة على الممتلكات العامة.
	فردي	زيارة المتاحف والمعالم التاريخية، وبعض من الإنجازات الحضارية للدولة.
	جماعي	يشترك في التدريب على إحدى الصناعات، أو الحرف الوطنية التقليدية.
الاجتماعي والبيئي	فردي	يكتب تقريراً أو مقالاً مفصلاً عن طريقة التصرف في حادث.
	فردي	يعدد مصادر المياه وطرق الري وأسباب التلوث وطرق المحافظة عليه.
	جماعي	زيارة إحدى المحميات الطبيعية وتقديم خدمة عامة لها.
الكشفي	جماعي	يشترك في إعداد بحث عن إسهامات الدولة في المحافظة على البيئة.
	فردي	يقدر مسافة ويقيس ارتفاعاً باستخدام الطرق التي تدرس عليها.
	فردي	يستخدم البلطة والفالس بطريقة صحيحة، وينظر أنواعها وأجزاءها، وطرق حفظها.
	جماعي	يشترك في طريقة نصب الخيمة وتهويتها وطيها.

النطاق	المجال
البلد	النشاط
يصمم لوحة تعليمية لقارب (تجذيف ، شراع) موضحاً عليها الأجزاء الرئيسية لكل قارب.	فردي
يعد لوحة مصورة لأنواع المخاطيف واستخداماتها.	فردي
يتعرف على أنواع البكرات ويستخدمها في تطبيق عملي.	فردي
يكتب نبذة مختصرة عن قانون منع المصادرات البحرية.	فردي
يتعرف على أدوات الغوص.	فردي
قياس عمق معين باستخدام محس يدوي.	جماعي
القدرة على كتابة مقال عن النفط في الدولة.	فردي
ينذكر بعض استخدامات المغناطيس في الحياة.	فردي
جمع عينات من البيئة البحرية والتعرف عليها.	جماعي
إسعاف حالتين من الغرق والنوبة القلبية.	فردي
حضور دورة في الإسعافات الأولية.	جماعي
زيارة لأحد المستشفيات أو مراكز الإسعاف.	جماعي
يحفظ بعض الأحاديث التي تحدث عن الرياضة في الإسلام.	فردي
يجري لمسافة ٥٠ متراً بأقصى سرعة.	فردي
رسم كروكي لأحد الملاعب وتحديد مسافاته، وقوانين اللعبة.	جماعي

(٤). مرحلة المتقدم

- أ. قواعد القبول : يقبل الفتى عضواً في فرقة الكشافة البحرية، ويسمح له بارتداء المنديل الكشفي، وشارقة الجمعية أو الهيئة بعد أن:
١. يردد الوعود ويشرح معناه.
 ٢. يعدد قانون الكشافة ويفسر بنوده.
 ٣. يذكر مدلول علامة الكشاف، وشعار مرحلة الكشافة.
 ٤. يؤدي التحية الكشفية، وينذكر متى تؤدى.
 ٥. يشارك في أحد أنشطة الخدمة العامة التي يكلفه بها القائد داخل الفرقة.
 ٦. يسبح لمسافة خمسة وعشرين متراً بعدة طرق.

• للحصول على درجة الكشاف المتقدم البحري المبتدئ، أو الكشاف المتقدم البحري الثاني، أو الكشاف المتقدم البحري الأول يجب على الكشاف أن يؤدي:

١. جميع بنود السلوك الشخصي.
٢. نشاطاً فردياً واحداً من كل مجال، وثلاثة أنشطة فردية من المجال البحري.
٣. نشاطاً جماعياً واحداً من كل مجال، وثلاثة أنشطة جماعية من المجال البحري.
٤. ثلاثة شارات هواية، وشارتين من شارات الهواية البحرية.

• إجادة السباحة بعدة طرق شرط أساسى للحصول على كشاف متقدم بحري ثانى.

ب . أمثلة للأهداف السلوكية لمنهج مرحلة المتقدم :

المجال	صياغة الهدف السلوكى
الدينى	أن يرشد الحجاج التائبين بمعدل خمس مرات يومياً .
الوطني	أن يرافق أحد الوفود الزائرة لمدة لا تقل عن ثمان ساعات .
الكشفي	أن يذكر سبعة من مبادئ الأمن والسلامة الشخصية.
الاجتماعي والبيئي	أن يقيس ارتفاع هدف بثلاثة طرق مختلفة .
العلقى والعلمى	أن يقد ببيان عملي لإنقاذ غريق بنسبة صواب %٨٠ .
الصحي	أن يستخدم بعض أدوات القياس بنسبة صواب لا تقل عن %٨٠ .
الرياضي	أن يستخدم الرباط المثلث بنسبة صواب لا تقل عن %٨٠ .
البحري	أن يحكم لعبة كرة طائرة في دوري المدرسة أو الطلائع .

ج . بنود المنهج الكشفي البحري الخليجي الموحد (المختارة) لمرحلة المتقدم :

المجال	النشاط	البند
الدينى	فردي	حفظ ثلاث آيات ورد فيها ذكر البحار والأنهار ، وتفسيرها.
	فردي	يعد ملخصاً عن سيرة سيدنا نوح عليه السلام .
	جماعي	تقديم خدمة لضيوف الرحمن في موسم الحج .
الوطني	فردي	يفسر كيف يمكن للكشاف ان يقوم بواجبه تجاه الوطن .
	فردي	توعية المواطنين بأهمية ترشيد استهلاك الكهرباء والماء .
	جماعي	يشارك في حملات التبرع بالدم.
	جماعي	يشارك في التدريب على إحدى الصناعات التقليدية الوطنية.

المجال	النشاط	البند
الاجتماعي والبيئي	فردي	يبتكر شيئاً مغيناً باستخدام مخلفات البيئة .
	فردي	يعد قائمة بملوثات البيئة البحرية .
	جماعي	تنظيم مشروع لخدمة البيئة البحرية.
الكشف	فردي	يحدد الاتجاهات الأصلية والفرعية ليلاً ونهاراً .
	جماعي	يشارك في رحلة خلوية سيراً على الأقدام التدريب على إحدى الصناعات، أو الحرف الوطنية التقليدية.
	جماعي	يشارك في تنظيم حفل سمر كشفي مع مراعاة التقاليد الكشفية.
الفنون البحرية	فردي	التعرف على أنواع المراكب الشراعية وأجزاؤها .
	فردي	يقارن بين أدوات الصيد القديمة والحديثة .
	فردي	يكتب نبذة عن أهم وأشهر طرق الصيد .
	فردي	معرفة الأعلام والإشارات الدولية .
	فردي	معرفة إشارات الإغاثة الدولية .
	جماعي	زيارة أحد الموانئ وإعداد تقرير مصور عن الزيارة.
	جماعي	إعداد دراسة عن المحركات المستخدمة في القوارب والسفن .
	جماعي	التعرف على أدوات السلامة في القارب .
	جماعي	التعرف على جهاز (GPC) .
العلمي	جماعي	التعرف على الخرائط البحرية .
	فردي	يستخدم بعض أدوات القياس بكفاءة .
	فردي	يثبت إحدى الحقائق العلمية .
الصحي	جماعي	تصميم نموذج مجسم للمجموعة الشمسية .
	فردي	يصطحب الأسرة والجيران إلى مركز التطعيم، ويشرح لهم أهميته ومواعيده .
	جماعي	إعداد وتجهيز مركز للإسعافات الأولية في إحدى المخيمات، وحصر متطلباته .
الرياضي	فردي	يسبح لمسافة خمسين متر .
	فردي	يمارس بعض المهارات الخاصة بألعاب المغامرة كسلق الجبال واجتياز الموانع .
	جماعي	إعداد قائمة بعناصر التمارينات الرياضية التي تقوی عناصر اللياقة البدنية العامة .

(٥). مرحلة الجوالة

أ . التعريف : هي مرحلة كشفية للشباب الذين يزيد أعمارهم عن ١٨ عاما ، بدأت سنة ١٩١٨ م.

ب . أهداف الجوالة :

تهدف الجوالة إلى إعداد الشباب تربوياً لتكوين شخصيتهم عن طريق :

- التمسك بالدين الإسلامي الحنيف .
- تحقيق روح الانتماء للوطن بإدراك حاجاته وتلبيتها .
- إشباع احتياجاته النفسية، والاجتماعية، والثقافية..الخ.
- تنمية معارفه وتوسيع مداركه وزيادة ثقافته ومعلوماته .
- اكتسابه قيم الوعد والقانون الكشفي والتحلي بذلك .
- تنمية مهاراته الكشفية.
- المحافظة على صحته وإعداده بدنياً .
- تأهيله لتحمل المسؤولية واتخاذ القرار .
- صقل مواهبه وتنمية قدراته الذاتية.

ج . قواعد القبول : يقبل مرشح الجوالة عضواً في عشيرة الجوالة البحريّة، ويسمح له بارتداء

المنديل الكشفي وفق مراتب الجوالة التالية :

١. مرتبة الإعداد : وخلالها يتم قبول مرشح الجوالة عضواً في عشيرة الجوالة بعد أن:

- يلتزم بالوعد والقانون إدراكاً وتطبيقاً .
- المشاركة في نشاطين فرديين وثلاثة أنشطة جماعية من جميع مجالات المنهج .
- تنفيذ هذه المتطلبات في موعد لا يقل عن ثلاثةأشهرها بعدها يتم تقليده المنديل وشارات الجمعية .

٢. مرتبة الخدمة العامة : وخلالها يمنح الجوالة شارة الخدمة العامة بعد أن:

- يشارك في خدمة المجتمع من خلال الحصول على ثلاث شارات في مجال الخدمة العامة وفق دليل شارات الهواية لمرحلة الجوالة .
 - تنفيذ نشاط فردي وآخر جماعي من كل مجال من مجالات المنهج.
 - المدة المعتبرة لهذه المرتبة من سنة إلى سنتين .
٣. مرتبة التدريب : يمنح الجوالة شارة التدريب بعد أن:
- يكتسب مهارات القيادة من خلال الحصول على ثلاث شارات في مجال المهارات الكشفية وفق دليل شارات الهواية لمرحلة الجوالة.

- تقديم المساعدة في مجال التدريب الكشفي في إحدى الدراسات القيادية .
- تنفيذ نشاطين فرديين وآخرين جماعيين من كل مجال من مجالات المنهج.

- على القائد الكشفي أن يستخلص من الأهداف العامة أهدافا سلوكية قصيرة المدى، يمكن تحقيقها خلال البرامج الخاصة بعشيرة الجوالة، وتطبيق برامج التقدم للجوال، وعند صياغة الأهداف السلوكية لابد أن تكون: واضحة، ودقيقة، ويمكن قياسها، حسب المعادلة التالية:
- (أن + فعل سلوكي + الجوال + مصطلح من المادة العلمية + الحد الأدنى من الأداء) .

د . أمثلة للأهداف السلوكية لمنهج الجوالة :

الجال	البند	صياغة الهدف السلوكي
التربية الدينية	حفظ وشرح عشرة أحاديث بنسبة صواب ٩٥% ورد فيها ذكر الماء .	أن يحفظ الجوال عشرة أحاديث بنسبة صواب ٩٥% (مع الراوي والتاريخ ودرجة الحديث ومعاني الكلمات)
التربية الثقافية والفكرية	المشاركة في إقامة حفل سمر للعشيرة لمدة لا تقل عن ساعة كاملة .	أن يشارك الجوال في إقامة حفل سمر للعشيرة لمدة لا تقل عن ساعة كاملة .
التربية الاجتماعية	رصد ظاهرة اجتماعية من خلال الصحف وعرضها على العشيرة .	أن يرصد الجوال ظاهرة اجتماعية من خلال أربع من الصحف المحلية فيما لا يقل عن فصل دراسي وعرضها على العشيرة لمدة ١٠ دقيقة.
التربية الرياضية والصحية	اجتياز تدريبات اللياقة البدنية وفق نموذج معد .	أن يجتاز الجوال اللياقة البدنية وفق نموذج معد بنسبة صواب ٨٠% .
تنمية وخدمة المجتمع	عمل شرائح مصورة لبعض المشكلات البيئية البحرية .	أن يعمل الجوال عدد ٤٠ شريحة مصورة لثلاث مشكلات بيئية بحرية تهدد المجتمع مثل : التلوث، الصيد الجائر، ... الخ .
المهارات الكشفية	عمل ثلاثة نماذج كشفية لمعرض العشيرة البحري .	أن يتقن الجوال عمل ثلاثة نماذج كشفية بحرية بنسبة صواب ٨٠% .
المهارات القيادية	قيادة مخيم بحري على مستوى العشيرة	أن يقوم الجوال بقيادة مخيم بحري لقوية ٣٠ جوال لمدة يومين.

- ملاحظة : يمكن قياس الأداء من خلال : النسبة المئوية والوقت الذي يستغرقه الجوال في تحقيق الهدف ، أو تعداد عناصر المادة العلمية ، أما الأهداف الوجданية الانفعالية فيصعب قياسها .

هـ . بنود المنهج الكشفي البحري الخليجي الموحد (المختارة) لمرحلة الجوالة :

النحو	البند	النشاط	المجال
تدريب فريق كشافة على أداء شعيرة العمرة.	تدريب فريق كشافة على أداء إحدى الشعائر الدينية .	فردي	التربية الدينية
المشاركة في ندوة عن الغلو والتطرف	المشاركة في ندوة .	جماعي	
كتابة الطريقة العلمية لكتابه البحث	معرفة الطرق العلمية لكتابه البحث	فردي	التربية الثقافية والفكرية
المشاركة في إعداد مسابقة ثقافية.	المشاركة في إعداد مسابقتين ثقافيتين.	جماعي	
زيارة الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين.	إعداد تقرير عن منظمة أو جمعية خيرية.	فردي	التربية الاجتماعية
دراسة ظاهرة التفكك الأسري، (أسباب وأثار) .	المشاركة في دراسة ظاهرة اجتماعية .	جماعي	
تطبيق نموذج اختبار اللياقة البدنية	اجتياز تدريبات اللياقة البدنية وفق نموذج معه من مدرب مختص.	فردي	التربية الرياضية والصحية
ينظم دورة في الإسعافات الأولية .	المشاركة في تنظيم دورة في الإسعافات الأولية .	جماعي	
إعداد بحث عن التلوث البيئي في منطقة الخليج العربي.	إعداد بحث عن أخطار يهدد البيئة وأسبابها .	فردي	تنمية وخدمة المجتمع
دراسة بيئية إحدى القرى .	المشاركة في دراسة بيئية إحدى القرى .	جماعي	
أن يصمم الجوال لوحة عن بعض الفنون البحرية.	إعداد لوحة عن الفنون والمهارات الكشفية البحرية.	فردي	المهارات الكشفية
أن ينفذ الجوال خمس مهارات كشفية بحرية.	إيقان خمس مهارات كشفية بحرية.	فردي	
المشاركة في ثلاثة مشروعات (تخازير، ربطات) .	المشاركة مع أعضاء العشيرة في إقامة ثلاثة مشاريع (تخازير، ربطات)	جماعي	المهارات القيادية
تقديم بيان لثلاث طرق من طرق التدريب .	يقدم بياناً عملياً لثلاثة طرق من طرق التدريب .	فردي	
توضيح خطوات تكوين فرقه كشفية.	المشاركة في تكوين فريق كشفي.	جماعي	الفنون البحرية
أن يقوم الجوال بتوضيح طرق الصيد بالشباب .	شرح كيفية طرق الصيد بالشباب .	فردي	
أن يشارك الجوال في برنامج التجديف.	المشاركة في التجديف الرياعي والثمانيني .	جماعي	



الملكية العربية السعودية



مفوضية تنمية القيادات

الدراسة التأسيسية التخصصية
لتأهيل قادة الوحدات البحرية

شارات الهوايات البحرية دراسة وتحليل
(السباح، المجدف، صائد السمك، الغواص)

[لجنة تنمية القيادات]

١٤٣٨هـ

رقم الجلسة التدريبية : (١٢)

شارات الهوائيات الكشفية البحرية

(السباح ، المجدف ، صائد السمك ، الغواص)

الزمن المخصص للجلسة (بالدقيقة) : ١٨٠ دقيقة

(١) : هدف الجلسة العام :

- أن يتعرف المتدرب بعض شارات الهوائيات الكشفية البحرية لكافه المراحل.

(٢) : في نهاية الجلسة يتوقع من كل متدرب أن :

- يوضح الفرق بين شارات الكفاية والهوائية .
- يشرح آلية منح شارات الهوائية البحرية لمختلف المراحل .

(٣) : مخطط تنفيذ الجلسة التدريبية :

م	مفردات (عناصر) الموضوع	الوقت بالدقيقة
١	• الفرق بين شارات الكفاية والهوائية وأنواعها.	٣٠
٢	• شارات الهوائيات البحرية للمراحل :	-
	- البراعم (السباح، صياد السمك) .	٢٠
	- الأشبال (السباح، المجدف، صياد السمك) .	٣٠
	- الفتىان (السباح، المجدف، صياد السمك) .	٣٠
	- المتقدم (السباح، المجدف، صياد السمك، الغواص) .	٤٠
	- الجوالة (السباح، المجدف، الغواص) .	٣٠
	الإجمالي =	١٨٠

شارات الهوايات الكشفية البحرية

(السباح ، المجدف ، صائد السمك ، الغواص)

يهدف نظام الشارات في الحركة الكشفية إلى أن حد الفتية والشباب على اكتساب المعلومات والمهارات الفردية والجماعية، من خلال تدريب متدرج يتاسب مع قدراتهم وميولهم، ويعاون في تكامل نموهم وتقبلهم للوعد، وينقسم هذا النظام إلى جزأين رئисيين :

أولاً : شارات الكفاية (المنهج) :

وتشتمل على أنشطة تتفق مع الخصائص السنوية للفتية والشباب في سبع مجالات، وكل مجال من هذه المجالات أنشطة فردية وجماعية لفرد أن يختار من بينها بنودها ما يرغب في تعلمه وممارسته ليرتقي من درجة إلى درجة أعلى وهكذا، وهذا الجزء تم تناوله في دراسات سابقة بالتفصيل .

ثانياً : شارات الهوايات :

وهي تقع في (عشر مجموعات) ولها مجالاتها متعددة ، وفق البيان أدناه :

المجموعة الأولى (هوايات الخدمة العامة)
خدمة ضيوف الرحمن - الدفاع المدني - المسعف - النافع - نزاهة - الدليل - العلاقات العامة - صديق بنك الدم - منظم المرور - المواطنـة - الصداقة العالمية - منعش القلب الرئوي
المجموعة الثانية (هوايات حياة الخلاء)
الرجالـ الطاهـي - المـخـيم - المـلاحـظـ - رسـامـ الـخـراـنـطـ - مـخـاطـبـ الإـشـارـةـ - مـقـتـفـيـ الأـثـرـ - المـسـامـرـ - المـغـامـرـ - المـتـسلـقـ - هـاوـيـ فـنـونـ الـجـمـالـ - هـاوـيـ الـأـعـمـالـ الـرـياـدـيـ - الـرـحـلـاتـ الـعـائـلـيـةـ
المجموعة الثالثة (الهوايات المهنية)
الـكـهـرـيـاتـيـ - الـلـاسـكـيـ - الـسـبـاـكـةـ - الـمـيـكـانـيـكـيـ - الـتـنـجـارـ - الـدـهـانـ
المجموعة الرابعة (الهوايات الرياضية)
الـرـامـيـ - رـاـصـبـ الدـرـاجـةـ - رـاـصـبـ الدـرـاجـةـ الـنـارـيـةـ - لـاعـبـ الـفـرـيقـ - الـفـارـسـ - الـلـاثـقـ بـدـنـيـاـ - لـاعـبـ الدـفـاعـ عـنـ النـفـسـ
المجموعة الخامسة (الهوايات العلمية)
الـرـاـصـدـ الجـوـيـ - الـفـلـكـيـ - هـاوـيـ الـفـضـاءـ - دـارـسـ النـفـطـ - هـاوـيـ إـلـكـتـرـوـنـيـاتـ - هـاوـيـ الـحـاسـبـ الـأـلـيـ - الشـبـكـةـ الـعـالـمـيـةـ (ـالـإـنـتـرـنـتـ) - الـاتـصـالـاتـ - الـمـهـوـبـ
المجموعة السادسة (الهوايات الثقافية)
الـصـحـفـيـ - التـرـجـمـ - التـحـدـثـ - قـارـئـ الـقـرـآنـ الـكـرـيمـ - الدـاعـيـ إـلـيـ إـسـلـامـيـ - الـمـقـفـ - الشـاعـرـ - هـاوـيـ السـيـاحـةـ
المجموعة السابعة (الهوايات الزراعية)
الـمـزـارـعـ - مـريـيـ النـخـلـ - مـريـيـ الـأـسـمـاكـ - صـدـيقـ النـخـلـةـ
المجموعة الثامنة (هوايات الفنون الجميلة)
الـرـسـامـ - الـمـصـوـرـ - هـاوـيـ الـحـرـفـ الـيـدـوـيـ - الـمـشـدـ
المجموعة التاسعة (الهوايات البيئية)
صـدـيقـ الـبـيـئـةـ - مـكافـحـ الـأـفـاتـ - صـدـيقـ الـطـيـورـ - الـمـحـافظـ عـلـىـ الطـاـقةـ - صـدـيقـ الـأـمـاءـ
المجموعة العاشرة (الهوايات البحرية)
حارـسـ السـواـحلـ - المـجـدـفـ - السـبـاحـ - قـائـدـ الزـورـقـ الشـرـاعـيـ - قـائـدـ الزـورـقـ الـأـلـيـ - صـيـادـ السـمـكـ - المـقـنـدـ الـبـحـرـيـ

ونجد من بين تلك المجموعات مجموعة (الهوايات البحرية)، التي يجد فيها كل فرد ما يستهويه، وما يتناسب مع ما لديه من إمكانيات قدرات وملكات، وما له من خصائص ومميزات، وبما يتحقق مع ميوله، وظروف معيشته.

وفيها يجد كل فرد فرصته ليمارس هوايته عن رغبة، فيقرأ عنها، ويتعلمها، ويتدرب عليها، فيكون قد اكتسب معارفها وأنقذ مهاراتها، ليستخدماها بما يعود عليه وعلى وحدته وببيئته ومجتمعه بالنفع والفائد . والكشفية باستخدامها لشارات الهوايات هي تسعى إلى استكشاف الميول والملكات الشخصية لدى الأفراد، وفقاً للفروق الفردية فيما بينها (تنمية الذات)، لتحقيق التنمية الشاملة للفرد، وذلك بعد ربطها بشارات الكفاية ليكون كل منها حافزاً على تحقيق التقدم .

ويتمثل دور القائد الكشفي تجاه شارات الهوايات في تشجيع أعضاء وحدته الكشفية على ممارسة نظام الشارات، وتلبية مطالبها لتحقيقها والحصول عليها، من خلال :

- حثهم على التقدم الذاتي بتوفير بطاقة تقدم لكل منهم وتعريفهم بأسلوب ممارسة الأنشطة التي يجب اختيارها للحصول على درجات الترقى .
- بث روح التنافس بين المجموعات الصغيرة داخل الوحدة من خلال وضع لوحة تقدم الفريق يظهر فيها بوضوح مدى تقدم أفراد كل مجموعة في درجات الترقى وفي شارات الهوايات التي تم الحصول عليها.
- توفير الأدوات والوسائل والأساليب الالزمة لممارسة أنشطة شارات الهواية، مما يسهل على الأفراد اجتياز متطلباتها والحصول عليها .

وفي هذا الجزء من الدراسة تم تخصيص أربع شارات هي : (السباح، المجدف، صائد السمك، الغواص) من مجموعة الهوايات البحرية لكافة المراحل الكشفية الخمس : (البراعم، الأشبال، الفتian، المتقدم، الجوالة) وذلك ليتم دراسة محتوى متطلباتها، وتحليله، ووضع الآليات المناسبة لتطبيقه وتنفيذها، واقتراح الأساليب والوسائل والطرق والنماذج المساعدة في تحقيق ذلك .

وذلك وفق متطلبات الحصول على تلك الشارات، الواردة في أدلة شارات الهوايات الكشفية لمختلف المراحل، والصادرة عن مفوضية تنمية المراحل بجمعية الكشافة العربية السعودية.

ويمكن الإطلاع عليها كاملاً من الرابط

<http://www.scouts.org.sa/ar/content.php?action=s&id=108>

شارات الهوايات البحرية

(السباح ، المجدف ، صائد السمك ، الغواص)

أولاً : مرحلة (البراعم) :

(أ) . شارة السباح



لكي يحصل البراعم على الشارة يجب أن يجتاز (٤) من المتطلبات التالية :

١. يذكر الأدوات المساعدة على السباحة .

٢. يميز بين مياه الشاطئ والأعماق .

٣. يذكر طريقة من طرق السباحة .

٤. يسبح في منطقة رملية بعمق ٣٠ سم تقريباً .

٥. يضع وجهه في الماء لمدة ١٠ ثواني .

(ب) . شارة صياد السمك



لكي يحصل البراعم على الشارة يجب أن يجتاز المتطلبات التالية :

١. يميز بين الأنواع المختلفة لطرق الصيد .

٢. يتعرف على ٣ أنواع من الأسماك .

٣. يحدد أماكن بيع الأسماك في مدینته .

ثانياً : مرحلة (الأشبال) :

(أ) . شارة السباح

لكي يحصل الشبل على الشارة يجب أن يجتاز (٤) من المتطلبات التالية، على أن يكون بينها

البندين رقم (١ ، ٢) :



١. يؤدي أحد الطريقتين للدخول والغطس في الماء :

- الغطس من الوقوف على حافة الحوض بالقدمين .

- الغطس من سلم أو قارب بالقدمين .

٢. يسبح مسافة (١٠ م) بأي طريقة دون توقف .

٣. يستطيع الطفو على الماء لدققتين .

٤. يسبح مسافة (١٠ م) على الظهر .

٥. يستطيع البقاء تحت الماء لمدة (٢٠) ثانية على الأقل .

٦. يذكر (٣) من طرق السباحة .

(ب) . شارة المجدف



لكي يحصل الشبل على الشارة يجب أن يجتاز (٤) من المتطلبات التالية، على أن يكون بينها البند رقم (١ ، ٢) :

١. يستخدم عصا تجديف مناسبة للسير بالقارب مسافة (٣٠ م) تقريباً .
٢. يعدد أجزاء القارب الرئيسية .
٣. يستطيع تغيير مكانه لزميل وهو في القارب .
٤. يتقن استخدام سترة النجاة بطريقة صحيحة .
٥. يتقن التوازن داخل القارب .
٦. التجديف باتجاه الريح .

(ج) . شارة صياد السمك



لكي يحصل الشبل على الشارة يجب أن يجتاز (٢) من المتطلبات التالية، على أن يكون بينها البند رقم (١) :

١. استخدام وسيلة واحدة على الأقل من وسائل الصيد ، ومعرفة كيفية تركيب الطعم ، ومعرفة أنواع الطعم .
٢. يذكر الطرق المستخدمة في الصيد .
٣. يذكر (٤) من أنواع الأسماك في بيئته .
٤. يرسم وينظر أجزاء السمكة ويشرح كيف تتغذى .
٥. يشرح كيفية المحافظة على أدوات الصيد بعد الانتهاء .

ثالثاً : مرحلة (الفتيان) :



لكي يحصل الكشاف والكشاف البحري على الشارة يجب أن يجتاز (٥) من المتطلبات التالية على أن يكون من بينها البند رقم (٤) :

١. يعرف إجراءات السلامة لنفسه ولغيره والقواعد الصحيحة للسباحة في الأحواض .
٢. يعرف (٣) طرق للسباحة للدخول والغطس في الماء مما يأتي:
 - سباحة الصدر.
 - سباحة الظهر.
 - السباحة الحرة.
 - سباحة الفراشة.
 - سباحة التتابع (متتنوع) .

٣. يعرف واحدة من:

- الطفو على الظهر بأقل حركة لمدة (٥) دقائق.
- الوقوف في الماء لمدة نصف دقيقة في حوض السباحة ودقيقة في البحر.

٤. يسبح بطريقة واحدة مما يلي:

- مسافة (١٠) متصلة مستخدماً طريقتين على الأقل، تكون إداهاماً السباحة على الظهر.
- السباحة (١٠) متصلة بأي طريقة من الطرق.

٥. يعرف علاج الشد العضلي في الساعد وهو في الماء.

٦. يعرف واحداً من :

- يستطيع خلع قميصه أو بنطلونه وهو في الماء ويستخدم إداهاماً للمساعدة في الطفو.
- يساعد شخصاً من خارج الماء مستخدماً ذراعه أو رجله أو أي عرض معه.

٧. يذكر اثنين من أبطال السباحة على المستوى الوطني.

(ب) . شارة المجدف



لكي يحصل الكشاف البحري على الشارة يجتاز (٥) من المتطلبات التالية:

١. يعرف :

- قارب السنبوك وأجزاءه وكيفية ركوبه والنزول منه.
- قارب التجديف (الكانوي) وهو : قارب تجديف يستخدم في المناطق الضحلة والأنهار.
- ٢. يذكر وضع التجديف في القارب والإمساك بالمجداف.
- ٣. يستطيع التصرف في حالة سقوطه في الماء أو انقلاب القارب به.
- ٤. يذكر الاحتياطات الواجب اتخاذها بالنسبة للقارب وطرق صيانته.
- ٥. يقوم بالتجديف مع زميل متمن لمسافة (٥٠) م ذهاباً وإياباً.
- ٦. يجيد الدوران والتجديف العكسي.

(ج) . شارة صياد السمك



لكي يحصل الكشاف البحري على الشارة يجتاز (٥) من المتطلبات التالية:

١. يقوم برسم وسائلين من وسائل الصيد.

٢. يستطيع استخدام السنارة وتركيب الطعام ومعرفة أنواع الطعام.

٣. يذكر (٥) أنواع على الأقل من السمك الموجود في بيئته.

٤. يذكر نوعين على الأقل من أنواع الأسماك وموسم صيد كل نوع منها.

٥. يتعرف على الوسائل التي تتبعها المملكة العربية السعودية في تنمية الثروة السمكية.

٦. يربى بعض أسماك الزينة ويتابع تطور حياتها ويدرك أنواع الغذاء المقدم لها.
٧. يذكر عدة طرق لحفظ الأسماك بعد الصيد.

رابعاً : مرحلة (المتقدم) :

(أ) . شارة السباح



لكي يحصل الكشاف المتقدم والكشاف البحري على الشارة يجتاز (٧) من المتطلبات التالية على أن يكون من بينها البند رقم (٦) :

١. يذكر إجراءات السلامة للسباحة للمجموعات وكذلك القواعد الصحيحة للسباحة في الأحواض وفائدتها.
٢. يجيد طريقة التنفس أثناء السباحة.
٣. يعرف اثنين مما يأتي :
 - الغطس بالرأس من ارتفاع متر.
 - الغطس من ارتفاع (٣ م) بأي طريقة.
 - الغطس من سطح الماء بعد سباحة (١٠ م) لإحضار غرض على عمق مترين.
٤. يعرف اثنين مما يأتي :
 - يطفو والوجه لأعلى في وضع مريح لمدة دقيقة في حمام السباحة ولمدة دقيقتين في البحر.
 - يطفو والوجه لأسفل بارتخاء ثم استخدام حركة بسيطة من الذراعين والرجلين لرفع الرأس للتنفس والبقاء في هذا الوضع دقيقتين.
 - يستطيع الوقوف في الماء لمدة دقيقة ونصف في حمام السباحة ولمدة ثلاثة دقائق في البحر.
٥. يجيد ضربات السباحة الرئيسة.
٦. السباحة لمسافة (٢٠ م) بـ (٣) طرق متنوعة على الأقل.
٧. السباحة لمسافة (٢٠ م) متصلة بأي طريقة.
٨. يذكر اثنين من أبطال السباحة على المستوى العالمي.
٩. يذكر ثلاثة من مسابقات السباحة البحرية.

(ب) . شارة المجدف

لكي يحصل الكشاف المتقدم البحري على الشارة يجتاز جميع المتطلبات التالية:



١. يجتاز متطلبا مرحلة الكشافة أو اجتياز متطلباتها.
٢. يذكر كيفية التصرف عند السقوط في الماء أو انقلاب القارب.
٣. يعرف طريقة إنزال القارب إلى الماء وقواعد التجديف.
٤. يذكر بعض أنواع المجاديف .
٥. يستطيع التجديف بقارب لمسافة كيلومتر ذهاباً وإياباً بجوار الساحل.

(ج) . شارة صياد السمك

لكي يحصل الكشاف المتقدم البحري على الشارة يجتاز (٥) من المتطلبات التالية:



١. يلم بالقوانين المحلية الخاصة بصيد السمك.
٢. يستطيع إصلاح السنارة ويعمل الرابطة الخاصة بذلك على قضيب السنارة.
٣. استعمال شبكة الصيد ويصطاد بها السمك.
٤. يشرح وسائل الصيد الحديثة والطرق السليمة للمحافظة على الأسماك.
٥. يشارك في رحلة صيد ويساهم في الأعمال ويقوم بتقديم تقرير عنها.
٦. يذكر مواسم الصيد وتکاثر الأسماك .

(د) . شارة الغواص



لكي يحصل الكشاف المتقدم البحري على الشارة يجتاز المتطلبات التالية:

١. أن يكون لائقاً صحياً للغوص تحت الماء.
٢. أن يجيد السباحة إجاده تامة.
٣. أن يجيد السباحة بالزعانف مسافة (٣٠٠ م) .
٤. أن يتعرف على أدوات الغوص تحت الماء. scopa dive
٥. أن يتقن استخدام القناع الزجاجي الموصى بأنبوبة التنفس والرأس لأسفل مع السباحة لمسافة (٣٠٠ م).
٦. أن يغوص في الماء واستخراج شيء من مسافة (٥م) باستخدام الزعانف والقناع الزجاجي.
٧. أن يتعرف على (٥) أشياء في قاع المياه على مسافة (٥م) باستخدام الزعانف والقناع الزجاجي.

خامساً : مرحلة (الجوالة) :

(أ) . شارة السباح



لكي يحصل الجوال على شارة السباح لابد من اجتياز (٥) بنود:

١. يتقن طرق الدخول والغطس في الماء من ارتفاع (٤م).
٢. يسبح بطريقة السباحة على الظهر لمسافة (٥٠م).
٣. يسبح على الصدر بمسافة (٢٠٠م).
٤. يسبح بمسافة (١٠٠م) بأربع طرق مختلفة.
٥. يشارك في بطولة للسباحة على مستوى جهته أو منطقته.
٦. يعد بحثاً عن رياضة السباحة وأهميتها وفوائدها.
٧. يدرب عدداً من الكشافين في إجراءات السلامة أو القواعد الصحيحة في السباحة.

(ب) . شارة المجدف



لكي يحصل الجوال على شارة المجدف لا بد من اجتياز (٤) بنود:

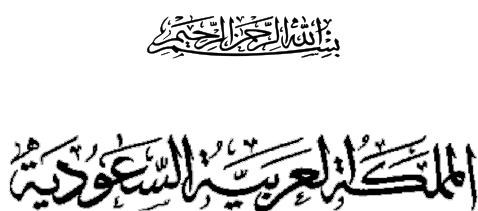
١. يجدل بقارب لمسافة (١٥٠٠م) ذهاباً وإياباً.
٢. يدرب عدداً من الكشافين على القواعد الأساسية لمنع التصادم في البحر.
٣. يقوم بإنزال القارب إلى الماء بطريقة صحيحة.
٤. يقوم بزيارة أحد الأندية الرياضية المتخصصة بهذه الرياضة وكتابة تقرير عنها.
٥. يكتب تقريراً عن التجديف وأنواعه في المياه الراكدة والمنحدرة.

(ج) . شارة الغواص



لكي يحصل الجوال على شارة الغواص لا بد من اجتياز (٤) بنود:

١. أن يكون حاصلاً على شارة السباح.
٢. أن يجيد السباحة بالزعانف مسافة (٥٠٠م).
٣. الغطس باستعمال القناع الزجاجي الموصى بأنبوبة التنفس بعمق (١٠م).
٤. أن يدرب فريقاً على كيفية التعامل مع الكائنات البحرية الخطرة.
٥. إحضار (٨) أشياء بحرية من قاع البحر باستخدام الغطس بواسطة أنبوب التنفس.
٦. أن يحصل على شهادة غواص المياه المفتوحة من أحد مراكز الغوص المعتمدة.



مفوضية تنمية القيادات

الدراسة التأسيسية التخصصية
لتأهيل قادة الوحدات البحرية

وضع برنامج تدريبي للسباحة
لجميع المراحل (طرق وأساليب تعليمها)

[لجنة تنمية القيادات]

١٤٣٨

رقم الجلسة التدريبية : (١٣)

طرق وأساليب تعليم السباحة (ووضع برنامج تدريبي للسباحة)

الزمن المخصص للجلسة (بالدقيقة) : ١٢٠ دقيقة

(١) : هدف الجلسة العام :

- أن يصمم المتدرب برنامجاً لتعليم السباحة.

(٢) : في نهاية الجلسة يتوقع من كل متدرب أن :

- يشرح مواصفات الطريقة الجيدة في تعليم السباحة.
- يذكر طرق تعلم السباحة.
- يوضح مهارات تدريب المبتدئين داخل حوض السباحة .
- يصنف الأدوات المستخدمة والمساعدة في تعليم السباحة .
- يعدد خطوات تعليم السباحة .
- يصمم برنامج تدريبي للمراحل الكشفية على السباحة (عملي) .

(٣) : مخطط تنفيذ الجلسة التدريبية :

الوقت بالدقيقة	مفردات (عناصر) الموضوع	م
١٥	- مواصفات الطريقة الجيدة في تعليم السباحة.	١
٣٠	- طرق تعلم السباحة.	٢
١٥	- مهارات تدريب المبتدئين داخل حوض السباحة.	٣
١٥	- الأدوات المستخدمة والمساعدة في تعليم السباحة.	٤
٣٠	- خطوات تعليم السباحة .	٥
٧٥	- تصميم برنامج تدريبي للمراحل الكشفية على السباحة (عملي) .	٦
١٨٠	الإجمالي =	

طرق وأساليب تعليم السباحة

(ووضع برنامج تدريبي للسباحة)

١) . مقدمة :

تعتبر السباحة من أهم الرياضات التي يجب أن يتعلمها الإنسان، وتعتبر من ضروريات الحياة خاصة في المناطق الساحلية خصوصاً، وهي تعتمد على حركة الشخص في الماء ومهاراته في ذلك؛ حيث تقاس براعة ممارس هذه الرياضة بسرعته في التحرك في الماء، وعدد الوضعيات المحترفة التي يمكن أن يتذمّرها؛ إذ تتعدد الوضعيات والطرق التي يمكن لممارس هذه الرياضة أن يسبح بها، وهذه الرياضة شهيرة جداً، فهي من ضمن الألعاب الأولمبية (Olympic Games) العالمية، وتقام لها العديد من البطولات والمنافسات في معظم دول العالم وبشكل دوري .

كما أن هذه الرياضة تعتبر من الرياضات الخطرة والمميتة إذا لم تتم ممارستها بالشكل الصحيح، ففي حال لم يكن ممارسها متمكناً، فقد يؤدي ذلك إلى غرقه ووفاته - لا سمح الله - ؛ لذلك على من يريد ممارستها أن يتعلمها ويتقنها من أجل الاستفادة من منافعها المتعددة والاستمتاع بها.

• فوائد رياضة السباحة :

تتعدد فوائد رياضة السباحة، فعلى الرغم من صعوبتها إلا أنها ذات فوائد صحية كثيرة، فذلك ينصح بممارسة هذه الرياضة باستمرار، ومن فوائدها:

- تقوية عضلات الجسم، وخصوصاً عضلات الذراعين، والأكتاف، والظهر، والساقيين؛ وذلك بسبب مقاومة الماء لجسم الإنسان أثناء السباحة.
- تقوية عضلة القلب والدورة الدموية.
- تحسين أداء الجهاز التنفسي.
- التخلص من الضغط والتوتر.
- حرق الدهون، مما يؤدي إلى تخفيف الوزن.

• متى يجب أن نتعلم السباحة ؟ :

لا يوجد سن معين لتعلم السباحة، ولكن يفضل تعليم الطفل منذ سن الثالثة على الماء، ففي هذا السن لا يخشى الطفل من الماء باعتباره عنصر طبيعي، والتدريب المبكر يجعل العلاقة ما بين الشخص والماء علاقة مفعمة بالحيوية، والتدريب المبكر للطفل يمنعه من الخوف الذي من الممكن عزوه من خلال أصدقاءه على كبر، كما وينصح المختصين أن يتدرّب الشخص بعد سن الثانية عشر، وهذا يعني أنه لا يوجد سن محدد للتعلم، فمتى أراد الشخص تعلمها يمكنه ذلك ، ولا يوجد سن يمكن أن يتوقف عنها عنده.

(٢) . كيف نتعلم السباحة ؟ :

يمكن البدء في تعلم السباحة بأحد الأساليب التالية :

- **الأسلوب الأولى :**

أن يلقي الشخص نفسه في البحر أو في مسبح مباشرة، مع وجود أحد المترسين إلى جانبه، يتولى إرشاده بشكل مباشر ببعض الحركات التي تساعده على الثبات في الماء دون غرق، وهي تمثل فكرة وضع الشخص تحت الأمر الواقع، ومساعدته قليلاً كي يكون دافع البقاء على قيد الحياة هو ما يدفعه إلى تعلم السباحة، وتعد هذه الطريقة أقصر الطرق وأسرعها.

- **الأسلوب الثانية :**

هي أن يتعلم الشخص السباحة عن طريقأخذ دروس عملية في مراكز أو مسابح معدة خصيصاً لمثل هذا الغرض، وتتضمن هذه الدروس العملية بعض الإرشادات والتعليمات التي يقدمها المدرب؛ ليلتزم بها الشخص، ويتعلمها، ويعمل بها.

- **الأسلوب الثالثة :**

تكمّن في تعلم السباحة بشكل نظري، ثم تطبيق ما تم تعلمه على أرض الواقع بشكل شخصي منفرد، ولكن يفضل وجود أحد المترسين على سبيل الاحتياط. وسيتم إتباع الأسلوبين الثاني والثالث في سياق هذه الجلسة .

(٣) . مواصفات الطريقة الجيدة في تعليم السباحة :

لكي تحقق برامج تعليم السباحة نتائج أفضل، يجب أن تتوفر فيها عدد من المواصفات والخصائص، كالتالي :

- أن تستثير دوافع المتدربين وحماسهم .
- أن تتناسب مع قدرات وإمكانيات المتدرب.
- أن تراعي مبدأ الفروق الفردية.
- أن تسهل مهمة المدرب في التوجيه.

- **صفات يجب توافرها في درس السباحة:**

- نظافة مياه حوض السباحة .
- التهوية والإضاءة الجيدة للخوض.
- توفر أماكن مخصصة للغيار.
- الاغتسال قبل وبعد الخروج من الماء.

- عدم النزول في الماء بعد تناول الطعام مباشرة .
- استخدام حوض القدمين قبل الدخول إلى حوض السباحة.
- توفر حجرة خاصة للإسعافات الأولية .
- طلب كشف الطبي على جميع الممارسين، للتأكد من سلامتهم الصحية.
- توفر عوامل الأمان والسلامة.
- توفر أدوات الإنقاذ .
- تحديد مكان الدرس مع وضع أحوال بعرض حوض السباحة لتحديد الجزء الضحل والجزء العميق.

• مواصفات حوض السباحة :

تختلف أحواض السباحة وذلك لاختلاف استخداماتها كالتالي :

- حوض تدريب المبتدئين طوله من ٢٠ إلى ٢٥ متر، وعرضه من ٨ إلى ١٠ أمتار.
- حوض السباحة الدولي، والذي تقام فيه السباقات الرسمية، طوله ٥٠ مترا، وعرضه ٢١ مترا، وعمقه ١.٨٠ متر.

(٤) . طرق تعلم السباحة :

أولاً : الطريقة الكلية :

تتميز هذه الطريقة بأن الفرد المتدرب يحاول تأدية المهارة كاملة دون التجزئة فيها، وتعرض المهارة على المتدرب ككل، ويتلقي المعلومات الازمة عن المهارة عدة مرات، فيستطيع بذلك تكوين ما يسمى بالتصور الأولي والمبدئي عن المهارة، ويكون فكرة عن الأداء، ثم يبدأ محاولات الأداء الأولية والتي تتميز بعدم الدقة وكثرة الأخطاء، مع استمرار المحاولات والتكرار يبدأ الأداء في التحسن، ويعاد الأداء والتكرار حتى يصل المتدرب إلى مرحلة الإنقاض.

وتصالح هذه الطريقة لتعليم المهارات الحركية السهلة وغير المركبة. ففي مجال تعلم السباحة يقوم المدرب بعرض نموذج لطريقة السباحة ككل مع التعليق البسيط ثم يطلب من المتدربين الأداء الكلي للمهارة، وبعد ذلك يقوم بالتركيز على تصحيح الأخطاء من خلال الممارسة والتكرار للمهارة المتعلمة.

• مميزات الطريقة الكلية :

- وضوح الهدف العام مما يجعل المتدربين أكثر إيجابية.
- تسهم بدرجة أفضل في التذكر الحركي للأداء نظرا لأن المتدرب يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية للسباحة كوحدة متكاملة .

• عيوب الطريقة الكلية :

- غير مناسبة لجميع المستويات نظراً لاختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية.
- تتطلب زيادة في التركيز والانتباه من جانب المتدرب.
- يصعب على المتدرب معرفة دقائق وتفاصيل أداء مهارة السباحة مما يؤدي إلى حدوث العديد من الأخطاء أثناء الممارسة .

ثانياً : الطريقة الجزئية :

يقصد بها تقسيم نوع معين من أنواع المهارات إلى عدة أجزاء ، حيث يقوم المدرب بتعليم كل جزء على حدة ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقان الجزء الأول وهكذا حتى ينتهي من تعلم المهارة ككل .

• مميزات الطريقة الجزئية :

- تساعد المتدرب على تفهم أجزاء مهارة السباحة (الحرة _ الظهر ... الخ) واستيعابها، والتعرف على جوانب الصعوبة فيها بصورة جيدة للعمل على تفاديتها .
- تسهل من دور المدرب في المراحل الأولى من العملية التعليمية.
- تراعي مبدأ الفروق الفردية .
- تتناسب مع المتدرب في المراحل الأولى من العملية التعليمية .

• عيوب الطريقة الجزئية :

- تظهر بعض التأثيرات السلبية كنتيجة لتقسيم الحركة، كالخلل في بعض أجزائها وعدم توافر الانسياقات الكامل لها.
- تحتاج إلى وقت أطول في عملية التعلم .

ثالثاً : الطريقة الكلية الجزئية :

يبداً المدرب في هذه الطريقة بتعليم مهارة السباحة في البداية ككل أو كوحدة واحدة، ثم يقوم بتجزئه المهارة مع التأكيد على تعليم الأجزاء الصعبة التي تكثر الأخطاء فيها وتكرارها بالقدر الذي يسمح بإتقانها .

رابعاً : الطريقة الجزئية - الكلية - الجزئية :

تشبه الطريقة السابقة من حيث تبادل استخدام الكل والأجزاء في تعلم المهارة، فيما عدا أن الترتيب يختلف، حيث يبدأ المتدرب بتعلم المهارات الأساسية، ممارسة الحركة ككل، ثم العودة الثانية إلى المهارات.

وتعتمد هذه الطريقة على استغلال مميزات الطريقة الجزئية، خاصة فيما يتعلق بسهولتها وإمكانية توجيه العناية خلالها إلى تحسين المهارات الضعيفة، فيكون هنالك دافعية لدى المتدرب عندما ننتقل به إلى الطريقة الكلية .

وفي النهاية ولنفس الأسباب التي تميز الطريقة الجزئية، نعود ونستخدمها في نهاية العملية التعليمية.

خامساً : الطريقة الجزئية المدرجّة :

هذه الطريقة تعتمد على التدرج في الربط أو الجمع بين الأجزاء المنفصلة، فعندما يقوم المدرب بتعليم سباحة الزحف على البطن، يقوم وبالتالي بالتتابع :

١. أولاًً تعليم مهارة الطفو.
٢. ثم مهارة ضربات الرجلين.
٣. ثم الربط بين مهارة الطفو وضربات الرجلين.
٤. ثم ينتقل إلى تعلم حركات الذراعين.
٥. ثم يتم الربط بين حركات الرجلين والذراعين.

ومن خلال العرض السابق يمكن استخلاص أنه ليست هناك طريقة واحدة تعتبر الأفضل، فكل موقف تعليمي يملي طريقة الخاصة التي تناسبه.

(٥) . مهارات تدريب المبتدئين داخل حوض السباحة :

١. مهارة التعود على الماء :

- الجلوس على حافة الحوض وتحريك الرجلين .
- النزول من وضع الجلوس والصعود مره أخرى مع محاولة وصول الماء إلى الكتفين والصعود مباشرة.
- المشي والوثب داخل المسبح .

٢. مهارة التنفس:

- النزول إلى الماء، مسك حافة الحوض، أخذ الشهيق من الفم مع إخراج الزفير على سطح الماء.
- أخذ الشهيق من الفم مع إخراج الزفير من الأنف في الماء .
- وضع اليدين على الركبتين، أخذ الشهيق من الفم مع وضع الوجه كاملاً في الماء لإخراج الزفير مع الاستمرار في حركة الزفير أثناء خروج الوجه من الماء .

- أداء حركة الشهيف والزفير مع شبك اليدين خلف الظهر أو وضع اليدين أماماً بارتخاء على الماء، أو على لوح ضربات الرجلين kick board (يؤدي التمرين بعرض الحوض).

٣. مهارة الطفو:

- الطفو على البطن: ثني الجذع محاولا الدخول باليدين نحو القدمين فيحث أن تتحرك القدمان بعيدا عن قاع الحمام تدريجياً والعودة لوضع الوقوف مع مساعدة الزميل. (يؤدي التمرين في الجزء الضحل من الحوض).

- التكور: يؤدي التمرين من الوقوف في الجزء الضحل وذلك بسحب الركبتين نحو الصدر ووضع الذراعين حول الركبتين، الثبات في هذا الوضع المتكور ثم العودة إلى وضع الوقوف .

- عند الانتهاء يتم تحريك الذراعين للأسفل ودفع الرأس لأعلى وللخلف مع فرد الرجلين للوصول إلى الوقوف.

٦) الأدوات المستخدمة والمساعدة في تعليم السباحة :

تستخدم عدة أنواع منها، سنتناولها بشيء من التفصيل كالتالي :

١. نظاره التدريب : وهي صغيرة ومحكمة على الوجه بمسك مطاط لكي لا تسمح بدخول الماء، لتحمي العينين من الماء وتساعد السباح على الرؤية الواضحة أثناء التدريب .

٢. غطاء الرأس (البونييه) : هو قبعة مطاطية تستخد لحماية الشعر من الكلور والملح وأشعة الشمس الضارة، لذا يجب تجنب نزول حمام السباحة أو البحر تماما دون ارتداءها .

وقد كانت قبعات السباحة "البونييه" قدّيما مبهجة ويرسم عليها ورود ورسومات منفردة، لكن مع مرور الوقت اختلف الأمر وأصبحت تصنّع بألوان أنيقة وأشكال ومقاسات تتماشى مع حجم الرأس ليسهل استخدامها، وأفضل الأنواع المتوفرة في الأسواق حاليا تلك المصنوعة من السيليكون التي تحمي الشعر بلطف وتنحنه الفرصة للتنفس.

٣. عوامات الأذرع : ويتم ارتدائها في الذراعين وتستخدم في تعليم السباحة، ويجب أن تكون محكمه جيدا على الذراعين لتساعد المتدرب في الطفو، وتستخدم في تعليم الأطفال في بداية التعليم وإزالة عامل الخوف.

٤. لوح ضربات الرجلين : يستخدم في تعليم وتدريب ضربات الرجلين، وله فائدة في زيادة عدد ضربات الرجلين .

٥. لوح ضربات الرجلين الجرافية : يشبه لوح ضربات الرجلين العادي، إلا إن هناك مقامه مثبتة بأسفله، وتقيد في زيادة عدد ضربات الرجلين بطول حوض السباحة .

٦. عوامات الشد الطافية : تستخدم في تحسين ضربات الذراعين والتركيز عليها .
٧. لوح الكفين بمسك مطاط : يستخدم في تعليم ضربات الذراعين، ويساعد المتدرب على الإحساس بدخول ومسك الماء، وهو متدرج الأحجام ويتناسب مع المراحل السنوية المختلفة .

٧) خطوات تعليم السباحة :

١. توفير المسبح :

مع ضرورة أن تتوفر فيه الأمور التالية :

- أن يحتوي على جزء ضحل ارتفاعه بارتفاع السرة تقريباً للمتدربين، وذلك لإزالة الخوف عنهم ولتعليمهم المهارات الأولى باطمئنان وراحة .
- أن يكون الماء دافئاً وخاصة للصغار لأن الماء البارد يصيبهم بالرعشة والتوتر .
- أن يكون المتدربون تحت رقابة مستمرة من شخص قادر على الإنقاذ فيما لو سقط أحدهم في الجزء العميق من المسبح .
- أن يكون المشرف على التدريب متمنكاً من السباحة وقدراً على الإنقاذ واتخاذ اللازم للتعامل مع أي ظرف .
- أن يتم الحرص على المراقبة المستمرة للمتدربين والحفاظ على سلامتهم خلال التدريب وخارج أوقات التدريب، والحفاظ على المسبح مغلقاً وبعيداً عن وصول من لا يعرف السباحة .

٢. إزالة الخوف من الماء :

من الطبيعي أن يكون معظم من لا يعرف السباحة خائفاً من الماء، وهناك من يكون خوفه شديد فيجعله متوتر الأعصاب فيصعب تعليمه، كما أنه قد يرفض التدريب، ولهذا لابد من إزالة الخوف من الماء وهو أمر سهل، حيث يتم البدء بالتدريب في الجزء غير العميق من المسبح وعدم دفع المتدرب أو إجباره على السباحة.

ثم يترك المتدربون يتحركون ويلعبون في الماء مع بعضهم ليزول التوتر، ويمكن القيام بعدد من الألعاب أو الحركات مثل تبادل الكرة أو جمع الأشياء الطافية في المسبح، وبعد ذلك يطلب من المتدرب وضع الوجه في الماء ولمس أقدامه، وتكرار ذلك حتى يألف وجود رأسه داخل الماء.

٣. الطفو والانزلاق في الماء :

لزيادة الاطمئنان والألفة مع الماء يطلب من المتدرب ترك جسمه تماماً دون حركة ليطفو على الماء، وتفيد هذه الحركة في إحساس المتدرب بالأمان من الماء حين يعرف أن الجسم

البشري يطفو على الماء، وكذلك تقييد في تعويده على السباحة ورأسه داخل الماء، مع ضرورة التواجد بقربه لمراقبته ومساعدته عند الحاجة .

ثم يطلب من المتدرب الانزلاق في الماء بدفع جدار المسبح برجليه ووجهه بداخل الماء، وهذا يجهزه للخطوة التالية وهي السباحة ورأسه داخل الماء، ويجب التأكد من أن المتدرب بعد إتمام الانزلاق يستطيع الوقوف على قدميه .

• استخدام مساعدات الطفو :

- هناك اختلاف بين مدربى السباحة حول استخدام مساعدات الطفو بين مؤيد ومعارض، ومن التجربة اتضح إن استخدام عوامات الأذرع (الكتفات) مفيد وخاصة للكبار (فوق ١٥ سنة)، أو لمن يشعر بالخوف، وذلك لإعطاء الثقة وإزالة الخوف تماماً عنه من الماء، ويطلب من المتدرب أداء جميع الخطوات السابقة باستخدام الكتفات، وعند الخطوة السادسة يخفف الهواء تدريجياً حسب تقدم المتدرب في السباحة.

- فإذا لوحظ إن المتدرب يستطيع السباحة ووجهه خارج الماء وحركات أرجله ويديه صحيحة وفعالة، يتم البدء بتخفيف الهواء تدريجياً (على مدى يومين تقريباً) حتى يخرج جميع الهواء في الكتفات ثم بعد ذلك يطلب منه نزع الكتفات والسباحة دونها.

٤. تعلم ضربات الأرجل :

حيث يمسك المتدرب بجدار المسبح ويؤدي ضربات الأرجل، ويراعى في ضرباته بها عدم ثني الركبة كثيراً بل تكون الحركة من مفصل الفخذ مع ثني الركبة قليلاً ، وبعد إتقان ضربات الأرجل يطلب من المتدرب الانزلاق في الماء مع القيام بالضربات دون تحريك اليدين.

٥. تعلم حركة الأيدي :

وذلك من وضع الوقوف، حيث يشرح المدرب للمتدرب طريقة تحريك اليدين تبادلية من الأمام إلى الخلف، ثم يقوم المتدرب بالسباحة ووجهه داخل الماء وتحريك الأرجل والأيدي .

٦. الاستمرار :

والمقصود بها الاستمرار في السباحة والوجه داخل الماء، ومحاولة رفعه تدريجياً، لأن المتدرب قد تعود على الانزلاق في الماء وعلى تحريك اليدين والرجلين فيه، وأصبح قادراً على السباحة ووجهه داخل الماء، فعندما ينتهي نفسه يتوقف ويقف على قدميه، لأن المسبح غير عميق ، ويستمر المتدرب في السباحة بهذه الطريقة، ويطلب منه أن يحاول رفع رأسه تدريجياً

بقدر استطاعته، ويطلب منه تحريك يديه بفاعلية وقوة تمكنه من التقدم، وهكذا يواصل على مدى يومين تقريباً وتراقب حركات الأرجل والأيدي ويصحح أي خطأ مثل ثني الأرجل كثيراً عند الضرب أو نزول الأرجل بسبب رفع الرأس كثيراً.

ويستمر المتدرب في السباحة حتى يتمكن من السباحة وجهه خارج الماء، ويواصل ذلك حتى يتمكن من قطع مسافة طويلة بثقة وأمان.

٧. مهارة الوقوف في الماء :

لابد أن يتم التدريب على مهارة الوقوف في الماء في الجزء العميق من المسبح، وللهذا ينبغي أولاً إزالة الخوف من المسبح العميق.

• أولاً : إزالة الخوف من الماء :

يقوم المدرب بالشرح للمتدرب بأن جسم الإنسان يطفو تلقائياً داخل الماء، وأن الشخص لو قفز من جانب المسبح وغاص داخل الماء فإنه سيطفو دون أي حركة. (الطفو ليس كافياً لخروج كامل الرأس والتنفس، ولا بد من تحريك اليدين والرجلين لإبقاء الرأس مرتفعاً للتنفس).

ثم يطلب من المتدرب القفز من جانب المسبح وعدم الحركة حتى يطفو باتجاه سطح الماء، ثم بعدها يمسك بجانب المسبح، على أن يكون المدرب بجواره داخل المسبح لإشعاره بالأمان ومساعدته إن لزم الأمر، وسيكون المتدرب فلقاً في البداية ولكن بعد أول قفزة وعند ارتفاعه لسطح الماء سيشعر بسعادة كبيرة وارتياح.

• ثانياً : مهارة الوقوف في الماء :

١. يشرح المدرب طريقة الوقوف في الماء، ويطلب من المتدرب متابعة الحركة، ويفضل أن يكون ذلك من داخل الماء باستخدام نظارات السباحة.

٢. يطلب من المتدرب الاتجاه للجزء العميق بجوار أحد الأركان بحيث يتمكن بسهولة من الإمساك بجوانب المسبح إذا تعب، وذلك من أجل إزالة أي قلق.

٣. يطلب من المتدرب الوقوف عمودياً وتحريك رجليه إلى الأسفل بقوه بالتبادل مثل حركة التدرج بالدراجة، بحيث يضرب الماء برجله إلى الأسفل ثم يسحبها ويضرب بالأخرى وهكذا، وتكون حركة اليدين مشابهة لحركة الرجلين.

٤. يواصل المتدرب الحركة بهذه الطريقة حتى يتعب فيمسك بطرف المسبح ثم يكرر ذلك عدة مرات حتى يتوصل بنفسه لأفضل طريقة للوقوف في الماء وأكثرها راحة وفعالية.

نصائح حول تعلم السباحة :

- مراعاة أن يكون الماء دافئاً وذلك لأن الماء البارد يزيد من الخوف وخاصة عند الأطفال المبتدئين.
- اختيار ملابس مناسبة للسباحة، ومن المهم أن تتميز بخفة الوزن.
- السباحة في مياه نظيفة ومعقمة.
- التوجّه إلى الأندية التي تساعد في التعليم على السباحة، ويكون التدريب بين مجموعة من الأفراد المتمرسين والمهرة.
- السباحة في المياه المالحة، لأنّ نسبة الملوحة تزيد من كثافة الماء وبالتالي تساعد على الطفو.

خاتمة :

نود الإشارة إلى أنه تم الاستعانة في إنجاز هذا العمل بعدد من المصادر المتنوعة، كمنشورات المنظمة الكشفية العربية والدولية، وبعض المقالات والصفحات والمواقع المتخصصة والكشفية على الشبكة العنكبوتية ويصعب حصر كل ما سبق أو توثيقه في قوائم، لأن العمل في مجله اقتباسات متعددة نقلت بتصرف أحياناً، وبإضافة وتوسيع في أحابيين أخرى، ولأنها في الأساس تمثل نتاج خبرات كشفية عالمية متراكمة يشترك فيها ويمارسها جميع الكشافين حول العالم.

انتهى ،،