

## مجالات استخدام رياضة السباحة

- ١ . **السباحة الترويحية** : وهي الأنشطة الترويحية التي تستطيع أن تضيف للفرد لونا بهيا بعد عناء العمل والضغط والتوتر الذي يصاحب روتينية الحياة اليومية وهو من الأنشطة التي لا تلزم الشخص الممارس قواعد ونظم محددة وانما يترك للشخص حرية الوقت والطريقة في ممارستها
- ٢ . **السباحة التنافسية** : وهي السباحة التي تمارس وفق القوانين والقواعد المحددة التي ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث المسابقات أو الطريقة المعينة لكل سباحة ، والتي تتطلب أن يبذل الشخص أقصى إمكاناته لمحاولة تسجيل زمن ممكن للمسابقات المقررة .
- ٣ ، **السباحة العلاجية** : استخدمت السباحة كوظيفة علاجية لكثير من الإصابات وللمعاقين أيضاً ، حيث أنها تحتل المركز الأول من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الرياضية الأخرى ويعود السبب في ذلك لأن وزن الجسم في الماء أخف وزنا و الحركة في الماء تكون ذات جهد أقل إذ ما قورن على الأرض .
- ٤ ، **السباحة الإيقاعية** : وهذا النشاط يمارس من قبل النساء والذي يشمل حركات منظمة بطرق فنية تودى بشكل جماعي مع مصاحبة الموسيقى المختارة.
- ٥ . **السباحة التعليمية** : تتضمن السباحة التعليمية إكساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدءاً بالمهارات الأساسية مثل مهارات الثقة الماء ومهارات الطفو ومهارات الانزلاق ومهارة الوقوف في الماء ومهارات السباحة الأربعة ذلك في إطار تحقيق مبدئين هامين هما التعلم وتحقيق الأمن والسلامة.

## أهمية رياضة السباحة -

- ١ - السباحة مفيدة في التخلص من الضغوط النفسية ، واسترخاء الجسم والعقل ، ورافع الروح المعنوية .
- ٢- رفع درجة كفاية القلب وتنشيط الدورة الدموية ، كما أنها تخفض من ضغط الدم وتقلل من معدل الكوليسترول في الدم .
- ٣ - تقوية جميع عضلات الجسم وصقلها كذلك اتساع عمل الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء لتنشيط عملية الشهيق والزفير

- ٤- تدل البحوث العلمية أن ممارسة السباحة لمدة ساعة يومياً تحرق ما يعادل ( ٧٥٠ ) سعرة حرارية وبحسب السرعة والقوة المستخدمة ولذلك : أفضل الرياضات لتخفيف الوزن والرشاقة .
- ٥- لها أهمية إنسانية في حالة إنقاذ شخص من الغرق .
- ٦ . يعد الماء مدلك طبيعى للجسم أثناء التحرك خلاله .
- ٧- تعتبر السباحة من أفضل الرياضات التي تستخدم في التأهيل الطبي للإصابات وخاصة العمود الفقري والمفاصل.

### مواصفات وقياسات المسبح الاولمبي.

- ١ . طول وعرض وارتفاع حوض السباحة :
- تبلغ أبعاد حوض السباحة الاولمبي الطول ( ٥٠ م ) ، أما العرض فيبلغ ( ٢٥ م ) ، بينما ارتفاع الحوض أي العمق (من ١٨٠ سم الى ٣ م) .
- ٢ . عدد مجالات السباحين ومنصات البداية : -
- يبلغ عدد مجالات السباحين ( ١٠ ) مسافة كل مجال تبلغ ( ٢,٥ م ) وتسمى هذه المسافة مجال حوض السباق الخاص بالسباح ، أما عدد منصات البداية للسباحين فهي ( ١٠ ) وهي مربعة الشكل أبعادها ( ٥٠ × ٥٠ سم ) وارتفاعها ( ٥٠ سم ) كما في الصورة ادناه



### ٣- الماء:-

يجب ان تكون درجة حرارة الماء (+٢٤) درجة مئوية ولا تزيد عن (٢٧) درجة مئوية ، كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أي حركة.

### ٤- الخط المرسوم على أرضية الحوض :

ينصف حارة السباح خط اسود بطول (٤٦ م) وعرض (٢٠ سم) ينتهي قبل نهاية الحوض من الطرفين بمسافة (٢ م) بخط عرضي (١ م) يكون شكل حرف ( T ) يستخدمه السباح كدليل على استقامة حركته داخل المجال كذلك كدليل قبل نهاية الحوض ووصوله النهاية. كما في الصورة ادناه



### ٥- ترقيم منصات البداية :

يجب أن ترقم كل منصة من منصات البداية من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للقضاة . ابتداء ( ٠ ) ولغاية ( ٩ ) ومن جهة اليمين عند مواجهة الحوض



## ٦- علامات تنبيه سباحة الظهر :

وهي عبارة عن أعلام ملونة مثبتة على أعمدة على بعد (٥م) من جانبي حافة الحوض وبارتفاع ( ١٨٠ سم) من مستوى سطح الماء كما في الصورة ادناه .



## ٧- الحبال بين مجالات السباحين :-

تمتد على طول الحوض حبال تفصل مجال وآخر للسباحين وتثبت على حائط النهاية من الجانبين مع مستوى سطح الماء ، ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة تلون ألوان مختلفة على حسب مجالات السباق وكالاتي ( ٩ ، ٠ ) أخضر ( ١ ، ٢ ، ٧ ، ٨ ) أزرق ( ٣ ، ٤ ، ٥ ) اصفر يبقى لون موحد لمسافة ( ٥ م) من نهايتي الحوض عن باقي طولها ( ٤٠ م) كما موضح في الصورة ادناه.



## فعاليات ومسابقات السباحة الأولمبية :

تعتبر رياضة السباحة رياضة مشتركة للرجال و النساء حيث تتعدد الفعاليات حسب نوع السباحة وكذلك المسافة المقطوعة فقد حدد الاتحاد الدولي للسباحة الفعاليات الاولمبية التي تقام في بطولات السباحة حسب نوع السباحة وكما يأتي:

### ١ - السباحة الحرة :

٥٠ م - ١٠٠ م - ٢٠٠ م - ٤٠٠ م - ٨٠٠ م للنساء و الرجال - ١٥٠٠ م للرجال فقط وكذلك التابع ٤×١٠٠ م - ٤×٢٠٠ م للرجال فقط.

٢ - سباحة الصدر : المسافات في سباحة الصدر ٥٠ م - ١٠٠ م - ٢٠٠ م .

٣ - سباحة الظهر : المسافات في سباحة الظهر ٥٠ م - ١٠٠ م - ٢٠٠ م

٤ - سباحة الفراشية: المسافات في سباحة الفراشة (الدولفين) : ٥٠ م - ١٠٠ م - ٢٠٠ م.

### ٥ - التابع المتنوع :

بمعنى أن الفريق مؤلف من أربعة لاعبي كل لاعب يقوم بالسباحة ( ١٠٠ م ) من الانواع التالية وحب التسلسل التالي : ١٠٠ م سباحة على الظهر ١٠٠ م سباحة على الصدر ١٠٠ م سباحة الفراشة ١٠٠ متر السباحة الحرة .

### ٦ - الفردي المتنوع :

اي ان اللاعب يجب ان يقوم بالسباحة حسب مسافة السباق وحسب التسلسل التالي الذي يختلف عن التابع بتسلسل الفعاليات الفراشة أولا ومن ثم الظهر والصدر وأخيرا الحرة ومسابقاتها (٢٠٠ و٤٠٠ م).