



سباحة – مجالات واهمية رياضة السباحة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

اعداد
ا. د
ماهر عبد اللطيف عارف



مجالات استخدام رياضة السباحة

1. السباحة الترويحية : وهي الأنشطة الترويحية

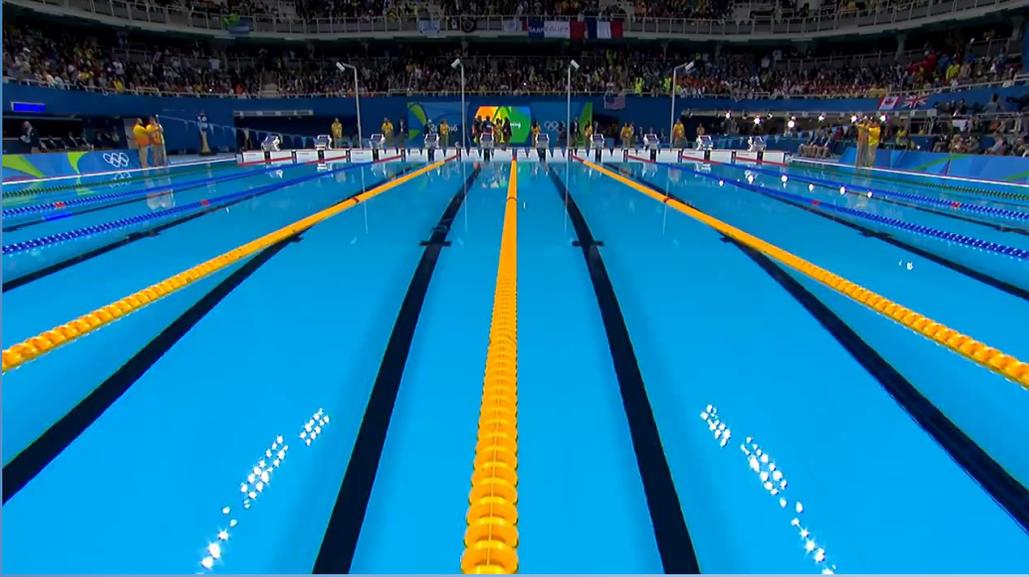
التي تستطيع أن تضيف للفرد لوناً بهياً بعد عناء

العمل والضغط والتوتر الذي يصاحب روتينية

الحياة اليومية وهو من الأنشطة التي لا تلزم

الشخص الممارس قواعد ونظم محددة وإنما يترك

الشخص حرية الوقت والطريقة في ممارستها .



▶ 2. 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 أقل زمن ممكن للمسابقات المقررة .

3. 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 وزناً والحركة في الماء تكون ذات جهد أقل إذ ما قورن على الأرض .



4. السباحة الإيقاعية : وهذا النشاط
يمارس من قبل النساء والذي يشمل
حركات منظمة بطرق فنية تؤدى بشكل
جماعي مع مصاحبة الموسيقى المختارة



▶ 5. السباحة التعليمية : تتضمن السباحة التعليمية إكساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدءاً بالمهارات الأساسية مثل مهارات الثقة مع الماء ومهارات الطفو ومهارات الانزلاق ومهارة الوقوف في الماء ومهارات السباحة الأربعة ذلك في إطار تحقيق مبدأين هامين هما التعلم وتحقيق الأمن والسلامة .

أهمية رياضة السباحة :

1. السباحة مفيدة في التخلص من الضغوط النفسية ، واسترخاء الجسم والعقل ، ورفع الروح المعنوية .
2. رفع درجة كفاية القلب وتنشيط الدورة الدموية ، كما أنها تخفض من ضغط الدم وتقلل من معدل الكولسترول في الدم .
3. تقوية جميع عضلات الجسم وصقلها كذلك اتساع عمل الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء لتنشيط عملية الشهيق والزفير .
4. تدل البحوث العلمية أن ممارسة السباحة لمدة ساعة يومياً تحرق ما يعادل (750) سعرة حرارية وبحسب السرعة والقوة المستخدمة
- 7 ولذلك تعتبر من أفضل الرياضات لتخفيف الوزن والرشاقة .



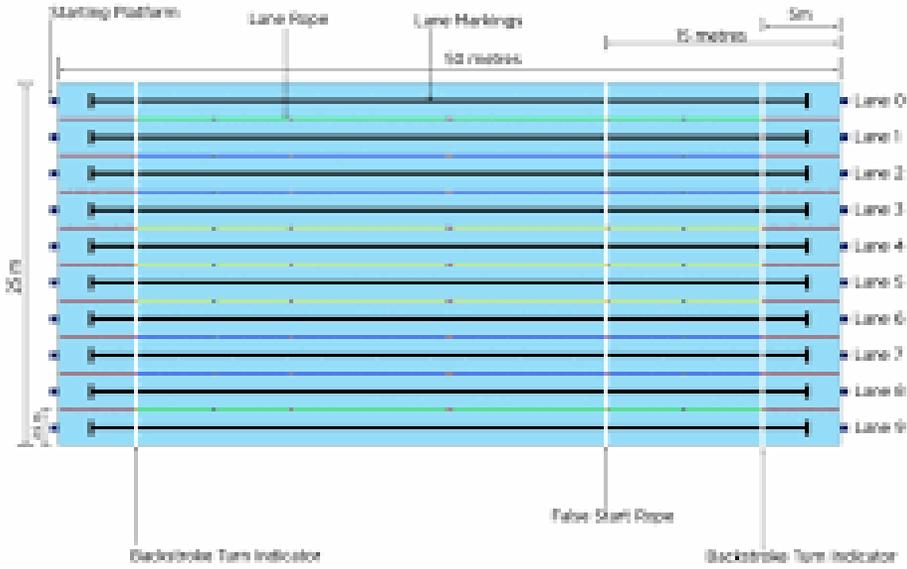
5. لها أهمية إنسانية في حالة إنقاذ شخص من الغرق .

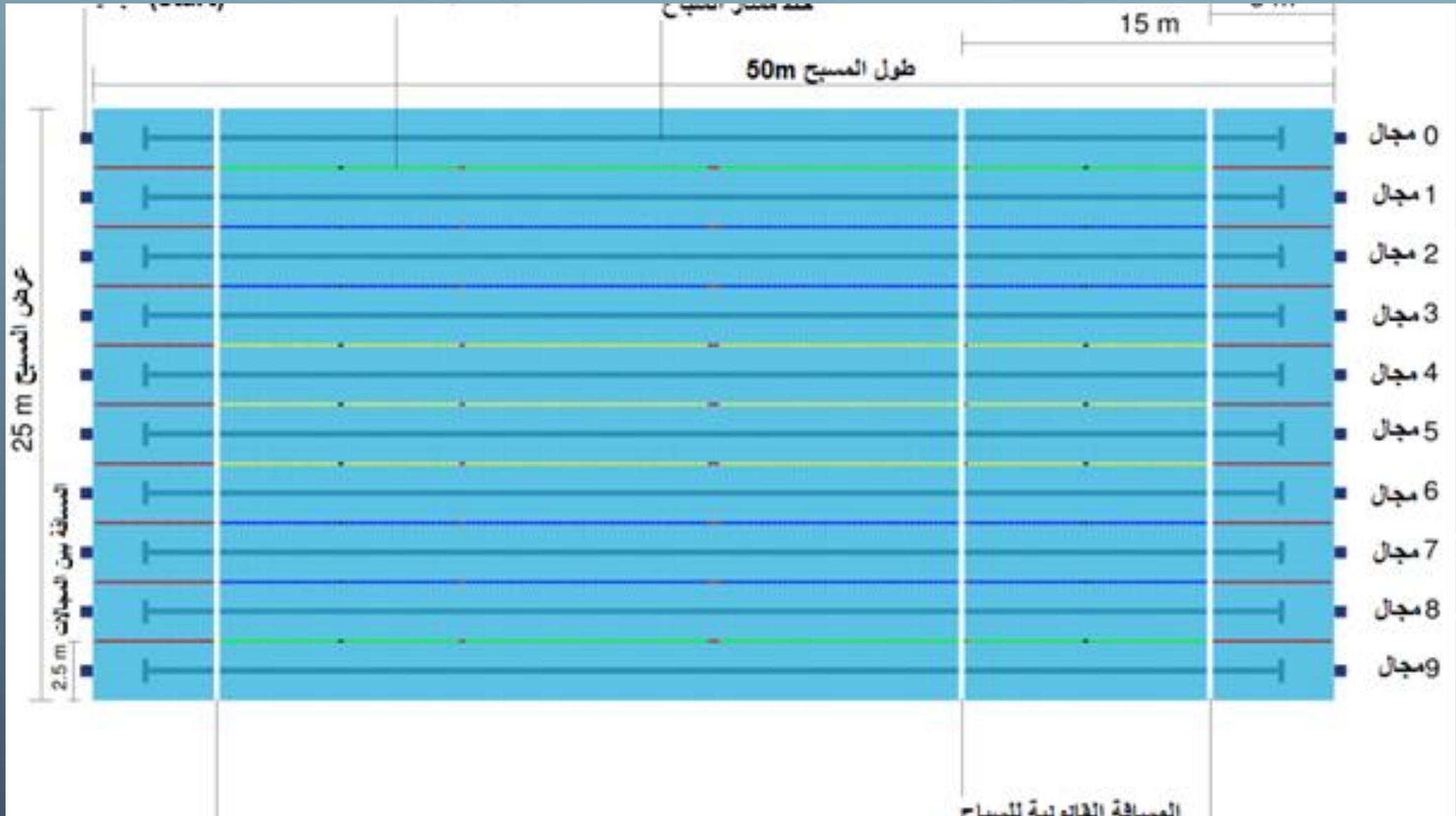
6. يعد الماء مدلك طبيعي للجسم أثناء التحرك خلاله .

7. تعتبر من أفضل الرياضات التي تستخدم في التأهيل الطبي للإصابات وخاصة العمود الفقري والمفاصل .

مواصفات وقياسات المسبح الاولمبي :

1. طول وعرض وارتفاع حوض السباحة :-
تبلغ أبعاد حوض السباحة الاولمبي الطول (50م) ، أما العرض فيبلغ (25م) ، بينما ارتفاع الحوض أي العمق (من 180سم الى 3م) .
2. عدد مجالات السباحين ومنصات البداية :-
يبلغ عدد مجالات السباحين (10) مسافة كل مجال تبلغ (2.5م) وتسمى هذه المسافة مجال خوض السباق الخاص بالسباح ، أما عدد منصات البداية للسباحين فهي (10) وهي مربعة الشكل أبعادها (50×50سم) وارتفاعها (50سم).







3. الماء :-

يجب أن تكون درجة حرارة الماء (+24) درجة مئوية ولا تزيد عن (27) مئوية على الأقل ، كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أي حركة.

4. الخط المرسوم على أرضية الحوض :-

ينصف حارة السباح خط اسود بطول (46م) وعرض (20سم) ينتهي قبل نهاية الحوض من الطرفين بمسافة (2م) بخط عرضي (1م) يكون شكل حرف (T) يستخدمه السباح كدليل على استقامة حركته داخل المجال كذلك كدليل قبل نهاية الحوض ووصوله النهاية .

. ترقيم منصات البداية :-

يجب أن ترقم كل منصة من منصات البداية من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للقضاة . ابتداءً (0) ولغاية (9) ومن جهة اليمين عند مواجهة الحوض .





6. علامات تنبيه سباحة الظهر :-

وهي عبارة عن أعلام ملونة مثبتة على أعمدة على بعد (5م) من جانبي حافة الحوض وبارتفاع (1.8م) من مستوى سطح الماء كما في الشكل .





7. 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 تلوّن بألوان مختلفة على حسب مجالات السباق وكالاتي (0 ، 9) أخضر (1 ، 2 ، 7 ، 8) أزرق (3 ، 4 ، 5) اصفر يبقى لون موحد لمسافة (5م) من نهايتي الحوض عن باقي طولها (40م)



شكرا لحسن اصغائكم

ماهر عبد اللطيف عارف . د. اعداد ا

15

28 October 2024