

أهمية السباحة ومجالاتها

تعتبر السباحة من أبرز الرياضات المائية التي تستغل الوسط المائي للتحرك والنشاط باستخدام الذراعين والرجلين والجذع وهي من الأنشطة التي تمارس لمختلف الأعمار ولكلا الجنسين، ولها غايات واهداف ترتقي بكفاءة الفرد بدنياً ونفسياً ومهارياً، ولكونها رياضة عالمية ولها سباقاتها التنافسية والترويحية نظمت في أندية متخصصة وبها قانون دولي خاص معتمد من قبل الاتحاد الدولي للسباحة

وتكمن أهمية السباحة كونها رياضة كاملة تتحرك أثناء ممارستها كافة أعضاء الجسم، بالإضافة الى أنها رياضة ترويحية تبعد الإنسان عن المحيط الذي يعيش فيه فهي تساعد على تنمية عدة نواحي وأهمها الناحية البدنية التي تؤثر على الناحية الصحية وكذلك النفسية والاجتماعية.

أما عن الناحية الصحية والبدنية فتعطي للجسم الكثير من المقاومة للأمراض وكذلك تزيد المرونة والرشاقة في الحركة، وهذه الصفة يحتاجها اللاعبون في جميع الألعاب الرياضية الأخرى، أما من الناحية الصحية ففضلا عن الفوائد التي لا تعد فإن وضع الجسم ممارستها من أريح الأوضاع التي لا يمكن أن يحققها الا أثناء ممارسة هذه الرياضة، فيكون وضع الجسم موازيا للماء و منبسطة عليه، و أن هذا الإنبساط للعمود الفقري حمل الجسم في حالات الإستلقاء والإنبطاح، ولهذا تؤدي هذه العملية وهذا الإمتداد الى راحة العمود الفقري الذي يحمل العبء الكثير أثناء الحياة اليومية.

كما أن السباحة رياضة طبيعية تعتبر الأكثر نفعاً للجسم من غيرها من الرياضات، إنها تقوي جميع أعضاء الجسم، تنمي العضلات وتكسبها المرونة، إذ تشركها جميعاً في العمل دفعة واحدة وتزيد بذلك من قوة العمل العضلي، وهي رياضة خلقية تنمي الإرادة والشجاعة والصبر والثبات، وتقوي ملكة الإعتماد على النفس.

وبسبب ضغط الماء على الصدر والجذع أثناء السباحة يزداد عمق التهوية الرئوية ويحتل السباحون بذلك مكانة عالية في اختبار السعة الحيوية، والتي تزداد عندهم لأكثر من 51 بالمائة من السعة المفترضة، كما تزداد سرعة التنفس، وإن الوضع الأفقي للجسم أثناء السباحة يخلص الجسم من تأثير الجاذبية الأرضية ويسهل عمل القلب، فيزداد حجم الدم الذي يدفعه في الدقيقة، فيقوي القلب وينشط الدوران.

مجالات السباحة

تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الانشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس بالضروري ان تمارس بالقوة والعنف اللذان يظهران احيانا في المنافسات، وانما يمكن للشخص ان يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط او وسيلة للترويح، لذا فمن الضروري على الانسان ان يتعلم حركات السباحة حيث يجعل الفرد يستمتع بفوائد الماء الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة حياة الاخرين فيما لو احتاج الأمر الى ذلك، ومن أهم مجالات السباحة نجد:

أولا/ السباحة التنافسية

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعداد نفسي وبدني وعقلي لمحاولة تسجيل أقصى زمن ممكن للمسافة المحددة، ولتحقيق ذلك وجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر يتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج.

ونشير إلى أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم، الناحية الصحية... الخ



ومن أهم مسابقات السباحة التنافسية حسب قانون الاتحاد الدولي للسباحة نجد:

- مسابقات السباحة الحرة (50م-100-200-400-1500م للرجال و800م للنساء)
- مسابقات سباحة الظهر 100م-200م.
- مسابقات سباحة الصدر 100م-200م.
- مسابقات سباحة الفراشة 100م-200م.
- مسابقات الفردي المتنوع 200م-400م.
- مسابقات التتابع الحرة (4×100م) رجال ونساء (4×200م) رجال ونساء.

- مسابقات التتابع المتنوع 4×100م رجال ونساء .

- 10 كم مياه مفتوحة للرجال والنساء

ثانيا/ السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي، بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بالتكيف مع الماء إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيديّة مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرّة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدأين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة



ثالثا/ السباحة العلاجية:

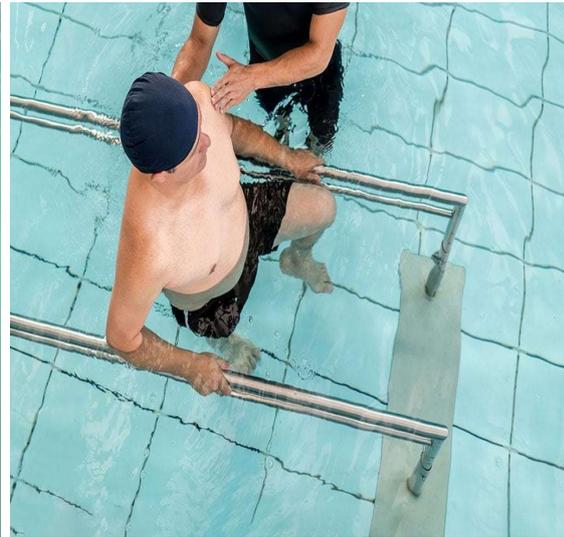
وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة للوقاية من بعض التشوهات وعلاجها، فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوما بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءا من برامج العلاج لكثير من الحالات المرضية.

فالعلاج المائي أحد أنواع العلاجات المستخدمة في علاج شد العضلات وآلام الظهر والجسم، كما يستخدم في علاج حالات الشلل... الخ، مما جعل عدة مستشفيات تُنشأ مسابح خاصة لهذا الغرض باعتبارها من أهم طرق العلاج الطبيعي للسيطرة على الألم، وتستخدم في علاج العديد من الأمراض مثل علاج الألم وإزالة التقلصات العضلية، التهابات مفاصل العمود الفقري والمفاصل الأخرى بالجسم، آلام أسفل الظهر، روماتيزم العظام، المرضى الذين يستبدلون مفاصل الحوض أو الركبة، مرضى الشلل النصفي، الربو... الخ.

ويجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لعدة أسباب أهمها:

- مقدرة الجسم على الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة، لأنه يفقد جزءا من وزنه يساوي وزن السائل المزاح، وبالتالي فهو يبذل جهدا اقل للاحتفاظ بالاتزان.
- التأثيرات على الناحية النفسية حيث تزيد ثقة المريض عندما يرى إمكانية تعلمه لمهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه ونحو الآخرين.

- كما أن رياضة السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة اقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه.



رابعاً/ السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لأغراض ترويحية بعيدة عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية من قبل الفرد تعد شيئاً مهماً في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية، وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضفي لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحري من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية، والسباحة نشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس بإتباع قواعد محددة أو طريقة معينة للسباحة، وإنما تترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة فهو يمارسها بغرض اللعب والتسلية واللهو والترفيه وما يصاحبها من سعادة ومرح باعتبار أنها نشاط طوعي يميل إليه ويستمتع به.

