

جامعة بني سويف  
كلية التربية الرياضية  
قسم الرياضات المائية  
الفرقة الاولى ( بنين & بنات )  
مقرر مبادئ الرياضات المائية 1

## المحاضرة الثانية

### ماهية وفائد وانواع السباحة

المحاضر

أ.د / رها توفيق

د/ الحسيني فراج

د/ وجدان سامي

## ماهية السباحة

هي إحدى أنواع الرياضيات المائية التي تستغل الوسط المائي

السباحة هي حركة الكائنات الحية في الماء

السباحة تحرك جميع عضلات الجسم و تنميتها

# فوائد السباحة واهميتها

## فوائد رياضة السباحة الحديثة ومنها

الماء يمثل مقاومة للعضلات حينما نمارس السباحة ، لذلك فإنها تعتبر من أفضل الرياضات لصقل العضلات والحفاظ على قوام رشيق

ممارسة السباحة لمدة ساعة تحرق ما بين 250 و 500 سعرة حرارية

ممارسة السباحة لمدة نصف ساعة يوميا، تخفض من ضغط الدم وتقوي القلب وتقلل من معدل الكوليسترول

السباحة مفيدة جداً في التخلص من الضغوط النفسية، واسترخاء الجسم والعقل

السباحة تجعل القلب والرئتين في حالة هوائية جيدة

رياضة السباحة تنمي عناصر اللياقة البدنية للجسم حيث أن يتحرك في ممارستها جميع عضلات الجسم.

## الفوائد العامة لرياضة السباحة...

رياضة السباحة هي رياضة هامة وموصى بها جيداً من قبل الأطباء وذلك لأن لها تأثير إيجابي على القلب والجهاز التنفسي بشكل كبير ومفيدة جداً.

عند انتظامك في ممارسة الرياضة بشكل دوري فإنها تعمل بشكل إيجابي على انخفاض كبير في معدل نبضات القلب وأيضاً ضغط الدم وتعمل على تحسين الدورة الدموية ,

كما يوصى الأطباء برياضة السباحة بشكل كبير لمرضى بحساسية الصدر ومرضى الربو فهي تعمل بشكل إيجابي على زيادة سعة الرئتين.

تعمل رياضة السباحة بشكل كبير على عمل مرونة كبيرة في حركة المفاصل وانسيابها بشكل كبير وخصوصاً من يعانون بشكل كبير من الأم الظهر .

تعمل رياضة السباحة كحل سحري لعملية الاستشفاء الكامل بعد مرحلة كبيرة من الإرهاق الكبير وبذل الطاقة في أي رياضة أو عمل آخر

تعمل رياضة السباحة كنوع من أنواع العلاج الطبيعي بعد صدمة أو جراحة كبيرة وتعمل على تنشيط كافة أجزاء الجسم ويشكل مميز

وجد أن للسباحة فضل كبير على المسن كونها تجدد الدورة الدموية وتخفف كثيراً من آلام المفاصل وتزيد مرونة وحيوية الجسم وتساعد على تقوية عضلة القلب.

# الفوائد العامة لرياضة السباحة...

تعمل رياضة السباحة بشكل كبير على عمل مرونة كبيرة في حركة المفاصل وانسيابها بشكل كبير

تعمل رياضة السباحة كحل سحري لعملية الاستشفاء الكامل بعد مرحلة كبيرة من الإرهاق الكبير وبذل الطاقة في أي رياضة أو عمل

السباحة تحرك جميع عضلات الجسم وتنميها، وتقوي القلب والرئة وتهدئ الأعصاب، وتخفض مستوى الدهون

ووجد أن للسباحة فضل كبير على المسن كونها تجدد الدورة الدموية وتخفف كثيراً من آلام المفاصل

يوصي الأطباء برياضة السباحة بشكل كبير لمرضى بحساسية الصدر ومرضى الربو فهي تعمل بشكل إيجابي على زيادة سعة الرئتين

# أقسام وأنواع السباحة

وتنقسم رياضة السباحة الي عدة أنواع

السباحة  
الترويحية

لسباحة لذوي  
الاحتياجات  
الخاصة

سباحة  
المنافسات

السباحة  
التعليمية

سباحة  
المسافات  
الطويلة

## (1) السباحة الترويحية

ان رياضة السباحة تعتبر احد الانشطة الترويحية الهامة والتي تستطيع ان تضىف لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرير من الضغوط والتوتر.

## (2) السباحة التنافسية

تمارس السباحة التنافسية وفقا لقوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة، وتشتمل مسابقات السباحة التنافسية الدولية والاولمبية:

- (1) مسابقات السباحة الحرة (50 و 100 و 200 و 400 للرجال والسيدات) ( و 1500 متر) للرجال (800 متر) للسيدات.
- (2) مسابقات سباحة الزحف على الظهر (50 و 100 و 200 متر).
- (3) مسابقات سباحة الصدر (50 و 100 و 200 متر).
- (4) مسابقات سباحة الفراشة (50 و 100 و 200 متر).
- (5) مسابقات الفردي المتنوع ( 200 و 400 متر).
- (6) مسابقات التتابع الحرة ( 4×100 متر) للرجال والسيدات و(4×200 متر للرجال فقط).
- (7) مسابقات التتابع المتنوع ( 4 × 100 متر).

## (3) سباحة المسافات الطويلة:

هذا النوع من السباحة له تنظيماته وطريقة تحكيمه وقانونه وتجري هذه المسابقات في الانهار والبحيرات ويحدد لها خطوط سير واضحة للسباحين ،

#### (4) السباحة لذوى الاحتياجات الخاصة:

منذ زمن بعيد ورياضة السباحة قد استخدمت كوظيفة علاجية وتتزايد اهميتها يوما بعد يوم حتى اصبح برنامج السباحة جزءا هاما من برنامج العلاج لكثير من الحالات المعوقين فيكاد يجمع الخبراء على ان رياضة السباحة تحتل المرتبة الاولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الرياضية الاخرى.

#### (5) السباحة التعليمية:

تتضمن السباحة التعليمية اكساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدءا بالمهارات الاساسية مثل مهارات الثقة مع الماء ومهارات الطفو ومهارات الانزلاق ومهارة الوقوف في الماء ومهارات السباحة الاربع ( الزحف على البطن والظهر وسباحة الصدر وسباحة الفراشة ).

# التقويم

## السؤال الاول

وضح مع الشرح ما هيه رياضة السباحة؟

## السؤال الثاني

تكلم فيما لا يقل عن خمسة عشر نقطة اهمية وفوائد السباحة العامة والخاصة؟

## السؤال الثالث

اذكر انواع السباحة مع شرح اثنين منهم بالتفصيل؟

## السؤال الرابع

السباحة التنافسية هي احدي انواع السباحة ولها العديد من المسابقات اذكرها؟