

1-5-5- مجالات السباحة:

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض، فهناك:

1-5-1- 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 واستعدادا نفسيا وبدنيا وعقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة.

ولتحقيق ذلك وجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج. وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم الناحية الصحية... الخ

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي:

- 1- مسابقات السباحة الحرة (50م-100م-200م-400م-1500م-للرجال و 800م للنساء).
- 2- مسابقات سباحة الظهر 100م-200م.
- 3- مسابقات مساحات الصدر 100م-200م.
- 4- مسابقات مساحة الفراشة 100م-200م.
- 5- مسابقات الفردي المتنوع 200م-400م.
- 6- مسابقة التتابع الحرة (4 × 100م رجال ونساء) (4 × 200م رجال نساء).
- 7- مسابقات التتابع المتنوع (4 × 100م رجال نساء).¹

1-5-2- 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 بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرّة، الظهر، الصدر الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدئين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة.²

1-5-3- السباحة العلاجية:

¹- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 28-29
²- وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، مرجع سابق، ص 21

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة لوقاية 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 حالات العوق والتشوه.

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لان للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة اكبر من اليابسة حيث أن اقل وزن الجسم في الماء يفقد جزءا من وزنه يساوي وزن السائل المزاج، لذا فهو يبذل جهدا اقل للاحتفاظ بالاتزان ، كما أن الألم الذي يعني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء .بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى إمكانية تعلمه لمهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه ونحو آخرين ، 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.

ويعد تعليم المعوقين والمرضى السباحة من الأمور التي تتطلب عناية خاصة وربما مميزة ويتطلب للتعامل مع هذه الفئة من الأفراد التفهم الواعي لخصائص حالتهم ويفضل عادة الاستفادة من توجيهات وإرشادات الطبيب المختص والتعاون بينه وبين المعلم في تحديد طرق السباحة التي تلائم الشخص وكمية الجهد المطلوب منه.

ولاستثمار ما تقدم في هذا الباب من أهمية السباحة وتحقيق الفائدة من مجالاتها المتعددة نضع بين يدي القارئ بعض التمارين العلاجية التي تعمل على تطوير القابليات البدنية لجهاز الدوري التنفسي، إذ أن عمليات الشهيق والزفير المتكررة تقوي عضلات الصدر نتيجة التحكم في كمية الهواء الداخل إلى الرئتين. ويمكن تصنيف هذه التمارين كلا حسب فائدته، فالمجموعة الأولى تكون حركاتها بطيئة مع استخدام قوة كبيرة وتنفس عميق ، وفائدتها هنا تحفيز أنسجة الرئتين لزيادة كمية الهواء أثناء عملية الشهيق. أما تمارين المجموعة الثانية، فإن التنفس يكون أسهل لان الرأس خارج الماء عندئذ لا نحتاج إلى جهد كبير لتنظيم عملية التنفس ، أما تمارين المجموعة الثالثة التي تؤدي من وضع الوقوف، فإن توقف التنفس لدورتين أو ثلاث ضروري لتقوية عضلات الصدر إلا انه لا ينصح باستخدام هذه التمارين للمصابين بأمراض القلب، لان وقف التنفس يزيد من ضغط القلب.

أما المجموعة الرابعة فتؤدي من الوضع المختلط ، ويمكن أن تؤدي هذه التمارين لمعالجة تشوهات القوائم وأمراض الجهاز الدوري التنفسي أو للترويح، وأخيرا لبناء القوة.¹

1-5-4-السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وأشغال وقت الفراغ ولأغراض 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 تضيء لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر** الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية، والسباحة نشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس باتباع قواعد محددة أو طريقة معينة للسباحة، وإنما تترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة فهو يمارسها بغرض اللعب والتسلية واللهو والترفيه وما يصاحبها من ضحك وسعادة ومرح باعتبار أنها نشاط طوعي يميل إليه ويستمتع به.²

الخلاصة:

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريباً نوعاً ما عليه بصفته وسطاً يختلف كلياً عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض). فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كلياً عنه في الأرض **بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات.** وما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضاً.

كما أن السباحة واحدة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية لجميع أجزاء الجسم، فهي من النوع **الوظيفي المتكامل** الذي ينبغي أن تعلم طبقاً للمبادئ العلمية التي تتعرض لقوانين ونظريات التعلم، ثم العوامل والظروف المؤثرة فيه.

ويعتبر الماء مدلك طبيعى لجميع عضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم، بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب، كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتان لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر، وهي وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة، وإزالة هموم الحياة والراحة النفسية. كما أنها تمثل حافزاً خاصاً يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل إيجابي في أجهزة الجسم المختلفة، فممارستها بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء الحركي.