

# » السبّاحة «

المرحلة الأولى

٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

أعداد /

م.د/ هبة محمود إبراهيم

مقدمة : عرفت السباحة منذ عهد بعيد جدا، وقد عرفت في زمن البرابرة بولاية المسيلة، فقد وجدت في رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة. وقد ذكرت السباحة منذ عام ٢٠٠٠ ق.م. في ملحمة جلجامش، والإلياذة، ولأوديسا، وفي الكتاب المقدس، وفي عام ١٥٣٨ كتب البروفسور الألماني نيكولاس فينمان أول كتاب عن السباحة.

السباحة من أقدم الرياضات التي أجريت على الأثار القديمة الموجودة في بقاع العالم ومنها النقوش الضئيلة البروز الموجودة على الأثار البابلية ، والرسوم الموجودة على جدران آثار الحضارة الأشورية بأن الانسان قد عرف السباحة وزاولها منذ بداية وجوده على الأرض .



وتعتبر هذه الصورة من أقدم الرسوم وأشهرها وهي تصور الإنسان  
سابقاً وذلك قبل أكثر من (٦٠٠٠) سنة .

وتوجد نقوش على جدران حصان طروادة قبل (٥٠٠٠) سنة

وتوجد رسوم في المعبد القديم في اليونان التي تصور مشاهد للسباحة  
والغطس تحت الماء والتي يعود تاريخها إلى أكثر من (٢٥٠٠) سنة



## تعتبر السباحة :-

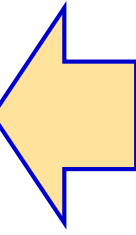
السباحة واحدة من أشهر الرياضات وأكثرها ممارسةً من قبل الرياضيين.

فالبعض منهم يعتبرها قمة المتعة، والرياضة التي تمدّهم بالنشاط والحيوية على الدوام.

السباحة أساساً هي الحركة التي تتحركها الكائنات الحية في الماء.



## فوائد السباحة



• الماء يمثل مقاومة للعضلات

• تدل البحوث الصحية والرياضية على أن ممارسة السباحة لمدة نصف ساعة يومياً تخفض من ضغط الدم وتقوي القلب وتقلل من معدل الكوليسترول في الدم كما تزيد من كفاءة الدورة الدموية.

• تعمل السباحة على تقوية عضلات الذراعين والساقين والظهر والصدر.

• السباحة تجعل القلب والرئتين في حالة جيدة.

## فوائد السباحة

• السباحة مفيدة جداً في التخلص من الضغوط النفسية،

• السباحة تعمل على أسترخاء الجسم والعقل، ورفع الروح المعنوية.

• الماء يجعل الجسم يبدو أخف مما هو عليه فعلاً، لذلك فإن رياضة السباحة من أنسب الرياضات للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن.

• ممارسة السباحة لمدة ساعة تحرق ما بين ٢٥٠ و ٥٠٠ سعرة حرارية، حسب قوة وسرعة السباحة؛ لذلك تعتبر هذه الرياضة من أفضل الرياضات لتخفيض الوزن.

ينصح بعدم السباحة بعد الأكل لأن السباحة ستؤدي إلى تدفق الدم إلى الأطراف ويقل الدم المتجه إلى المعدة والجهاز الهضمي.

مما يعطل ويؤخر عملية الهضم ويتسبب فيما يسمى عسر الهضم. الشد العضلي من مخاطر السباحة حيث من الممكن أن يؤدي إلى الوفاة.



# طرق السباحة

الحرّة

الظهر

الصدر

الفراشة

جميع الطرق من خارج الحمام فيما عدا سباحة الظهر من داخل حمام  
السباحة



## • سباقات السباحة

- الفردي المتنوع : (الفراشة - الظهر - الصدر - الحرة )

التتابع المتنوع : ( الظهر - الصدر - الفراشة - الحرة )

# نوع السباق

المسافات وطرق السباحة التالية للجنسين هي التي يعترف بيها كأرقام عالمية في حوض سباحة ٥٠ متر

السباحة الحرة: ( ٥٠ - ١٠٠ - ٢٠٠ - ٤٠٠ - ٨٠٠ - ١٥٠٠ م )

سباحة الظهر: ( ٥٠ - ١٠٠ - ٢٠٠ م )

سباحة الصدر: ( ٥٠ - ١٠٠ - ٢٠٠ م )

سباحة الفراشة: ( ٥٠ - ١٠٠ - ٢٠٠ م )

فردى المتنوع ( ٢٠٠ - ٤٠٠ م )

التتابع الحرة ( ٤ × ١٠٠ م - ٤ × ٢٠٠ م )

التتابع المتنوع ( ٤ × ١٠٠ م )

التتابع المختلط ( ٤ × ١٠٠ م حرة ) - ( ٤ × ١٠٠ م متنوع )

# نوع السباق

المسافات وطرق السباحة التالية للجنسين هي التي يعترف بيها كأرقام عالمية في حوض سباحة **٢٥ متر**

السباحة الحرة: ( ٥٠ - ١٠٠ - ٢٠٠ - ٤٠٠ - ٨٠٠ - ١٥٠٠ م )  
سباحة الظهر: ( ٥٠ - ١٠٠ - ٢٠٠ م )  
سباحة الصدر: ( ٥٠ - ١٠٠ - ٢٠٠ م )  
سباحة الفراشة: ( ٥٠ - ١٠٠ - ٢٠٠ م )

**فردى المتنوع ( ١٠٠ - ٢٠٠ - ٤٠٠ م )**

التتابع الحرة ( ٤ × ١٠٠ م - ٤ × ٢٠٠ م )

التتابع المتنوع ( ٤ × ١٠٠ م )

**التتابع المختلط ( ٤ × ٥٠ م حرة ) - ( ٤ × ٥٠ م متنوع )**