

المبحث الاول: رياضه السباحة وتربية الجيل الجديد
المبحث الثالث: رياضة السباحة والصحة العامة
المبحث الرابع: تأثيرات السباحة في الخلية الجسمية
تاريخ السباحة في العالم القديم



رياضة السباحة وتربية الجيل الجديد

- ❖ ان رياضة السباحة وما تشمله من مهارات رياضية متعددة (طرائق السباحة ؛ وكرة الماء ؛ و القفز الى الماء ؛ ورقص الباليه المائي)
- ❖ فالفعاليات الرياضية للسباحة هي وسيلة يمكن الاستفادة منها في اوقات الفراغ لبلوغ المستويات الرياضية العالية بغية تمثيل البلد في (السباقات المحلية ؛ والدولية؛ والاولمبية ...)
- ❖ فطرق السباحة الاربعة (حرة؛ وظهر؛ و صدر؛ دولفين)
- ❖ كما ان السباحة وبشكل خاص سباحة الصدر وسباحة الظهر والسباحة ع الجانبين تساعد على سرعة تعلم الانقاذ من الغرق وهي حالة انسانية تنمي حب المساعدة والتعاون وبناء علاقات اجتماعية جيدة بين الافراد المجتمع.



رياضة السباحة والصحة العامة

- ❖ تعد رياضة السباحة احدى اهم الانشطة الرياضية للانسان؛ حيث يمكن ممارستها من قبل افراد المجتمع كافة وفي مختلف مراحل النمو ومن كلا الجنسين (ذكور واناث)
- ❖ كما تستخدم لمعالجة بعض الافراد المصابين بالعاهاات الجسمية وبامراض العمود الفقري (ضعف الفقرات) حيث تمنح الانسان حركة كبيرة لاعضاء جسمه وتعمل على تقوية الاعصاب وجعلها متزنة وتؤثر بشكل ايجابي في صحته عند ممارستها بشكل منتظم من خلال تطوير الوظائف الحيوية لاجهزة الجسم (كالقلب والرئة)

❖ تم اجراء عدد من البحوث بخصوص مقارنة الالعاب الرياضية بعضها البعض ومدى تأثيرها في الانسان ؛وقد اجرى الباحث لورنس عام ١٩٣٨ بحثا قارن فيه تأثير العاب الساحة والميدان والسباحة في الخصائص البيولوجية للانسان فحازت السباحة ٤٣ نقطة والساحة ٢٥ نقطة

❖ وقد اكتشف (دي بوار جوند) ان تواجد الفرد في الماء يؤدي الى فقدان الجسم حرارته



اهمية السباحة

- من خلال التمارين المائية وبوساطتها يتم رفع درجة كفاية القلب وتنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب
- تساعد التمارين المائية على زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على رشاقة الجسم وعدم تصلب لمفاصل الجسم كافة ومعالجة اصابات مرض الفقرات مرض الفقرات القطنية
- تساعد على التخلص من حالة الاصابة بالفطريات الجلدية في حالة تعرض الجسم لقسط من اشعه الشمس احيانا
- تساعد على توسع وتقوية عضلات الصدر وبالتالي اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء لتنشيط عملية الشهيق والزفير



اهمية السباحة

- زياده الهموكلوبين في الدم
- تؤثر في عضلات البطن مع اعضاء الداخلية (الكبد. الطحال) وتؤدي الى تسهيل عملية الهضم .
- يعد الماء مدلك طبيعي للجسم .
- تعمل السباحة على تنمية الشجاعة والاقدام
- لها اهمية انسانية في حالة انقاذ شخص من الغرق كما ان تعلمها من نسبة حوادث والغرق
- تعمل ازالة الهموم والمتاعب والعناء العقلي لما فيها من متعة
- تعمل على زيادة التوافق العصبي العضلي



تأثيرات السباحة في الخلية الجسمية

السباحة تعد من الرياضات المفيدة لكل الاعمار وللجنسين على السواء
للاسباب الآتية :

١. تأثيرات الماء _ والهواء والشمس
٢. التأثيرات في جهاز القلب والدوران
٣. التأثيرات الواقعة في جهاز التنفسي
٤. التأثيرات الحاصلة من العضلات وجهاز الحركي
٥. التأثيرات في عملية التبادل الغذائي
٦. التأثيرات في الجهاز العصبي

١. تأثيرات الماء _ والهواء والشمس :

ان تأثيرات الاشعة تحت البنفسجية المكتسبة من الشمس عند السباحة في الهواء الطلق في الصيف تقود الى انتاج وتطوير (فيتامين د) في الجسم . هذا الفيتامين مفيد جدا بالنسبة للاطفال وفي عملية بناء وتطوير الهيكل العظمي.

وان المناعة تأخذ تأثيراتها المباشرة في الانسجة الجلدية في الخلية الجسمية لأن تأثيرات الريح والبرودة والحرارة والشمس والرطوبة تقع بشكل مباشر على هذه الانسجة



التأثيرات في جهاز القلب والدوران:

تدريبات السباحة تكون مؤثرة نوعا ما يقود الامر الى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي وكذلك الى حصول اقتصادية في عمل الدورة الدموية لان السباحة وممارستها تضع متطلبات على الخلية الجسمية لذلك تكون الحاجة الى كمية الاوكسجين. المطلوبة للعمل في رياضة السباحة اكثر منها قياسا ببقية الالعاب الرياضية ومماثلة تقريبا لكمية الدم المطلوبة في رياضات الطاولة (ركض المسافات الطويلة ودراجات الطريق والتجديف). ان الاختلاف يكون واضحا في كمية الدم القادمة للعضلات اثناء العمل وكمية الاوكسجين المستخدمة

التأثيرات الواقعة في جهاز التنفس:

بوساطة تدريبات السباحة المنتظمة تقود تأثيرات التدريب الى رفع كميات الاوكسجين القصوى المأخوذة في عملية الشهيق بسبب ارتفاع السعة الحيوية للرئتين اي (كمية الاوكسجين القصوى التي تستوعبها الرئتان اثناء الشهيق فضلا عن الاوكسجين الاحتياطي فيهما)

تقود هذه التدريبات الى زيادة كمية ضخ الدم في القلب الى الجسم والوصول الى حصول تطبع او تأقلم مناسب في الدورة الدموية

كما ان تحسين عملية تطبع الدورة الدموية من خلال تدريبات متصاعدة يقود الى سهولة سعة تغلغل الاوكسجين والى زيادة كمية الهيموكلوبين في الدم وزيادة مقاومة الخلية في مواجهه (الدين الاوكسجيني)

التأثيرات الحاصلة من العضلات وجهاز الحركة:

ان السباحة لها قيمة مفيدة في تحسين سلوك الحركي للأطفال؛ كما انها تستخدم كوسيلة للعلاج الطبيعي لكثير من الامراض العوق الجسدي المعروفة عند الاطفال كون الحركة في السباحة تقود الى مشاركة وتحميل مجمل عضلات الجسم وبجانبية الايسر والايمن.

يتم الامر باستخدام مناسب ومنسجم من تدريبات القوة بطريقتي تدريب الشد الثابت والمتحرك مع الاخذ بنظر الاعتبار دوما ملاحظة مرونة ورخاوة العضلات. لذلك تكون تمرينات السحب والترخية وكذلك المساج وعملية السباحة ذاتها احسن الطرائق للوصول الى ذلك.

من خلال كل هذه المواد التدريبية يحصل تطور كبير وشامل للعضلات ويقود الى تحسن في السلوك الحركي.



التأثيرات في عملية التبادل الغذائي:

ان المواد الغذائية تحتوي (الكاربوهيدرات والبروتين والدهون) فضلا عن الماء والاملاح والفيتامينات . ان العلاقة بين كمية كل من هذه المواد يؤثر بشكل مباشر في قابلية اطالة مستوى الانجاز المطلوب في رياضة السباحة .

ان التنوع والعلاقة في كمية ونوعية الغذاء ينبغي ان يؤمن للرياضي

البروتين ١٧٥ غرام يوميا

الكاربوهيدرات ٨٢٠ غرام يوميا

الدهون ٢٠٥ غرام يوميا

فضلا عن اهمية الماء والاملاح المعدنية والفيتامينات ان كمية السعرات الحرارية المطلوبة في رياضة السباحة تكون عالية جدا وتبلغ عند سباحي الانجازات العالية اكثر من ٦٠٠٠ سعرة حرارية يوميا

التأثيرات في الجهاز العصبي:

في كل انواع الفعاليات الرياضية وكذلك في السباحة فان اوتوماتيكية الحركة المطلوبة تعد عاملا اساسي لبلوغ الانجاز. هذه الاوتوماتيكية لا يمكن ان تحصل الا بأمر او بأوامر عصبية . خلال عملية التعلم الحركي والتدريب على حركات السباحة في الماء فان متطلبات كثيرة وكبيرة تقع على الجهاز العصبي المركزي للرياضي وذلك بإصدار اوامر عصبية وردود فعل للحوافز الحركية المطلوبة لهذا الغرض (عمليات عصبية معقدة) لذلك يمكن القول بان السباحة ومتطلبات تعلم وتنفيذ الحركات منها يمكن ان تقود الى تطوير في مجمل الجهاز العصبي للرياضي .

شكرا لحسن اصغائكم

