**اهمية السباحة**

تعد السباحة رياضة كاملة لانها تحرك عضلات الجسم كافه والسباحة رياضة

تروحية تبعد الانسان عن المحيط الذي يعيش فيه كالموظف في الدائره والطالب في

مدرسته والعامل في معمله وغيرها من الاعمال اليومية التي توئثر عن الناحية

البدنية والنفسية للانسان.ويمكن حصر اهمية السباحة بالنقاط الاتية:

1. تساعد على توسيع وتقوية عضلات الصدر مما يودي الى اتساع الرئتين
2. تودي السباحة الى تسهيل عملية الهضم
3. لها اهمية انسانية في حالة انقاذ شخص من الغرق
4. الماء مدلك طبيعي للجسم
5. تكسب الجسم فوائد بدنية وحركية تميزها عن الرياضات الاخرى

**فوائد السباحة**

1. الماء يمثل مقاومة للعضلات لذلك فانها تتعتبر من افضل الرياضات في صقل العضلات والحفاظ على قوام رشيق وقوي
2. تدل البحوث الصحية والرياضيه ساعة سباحة يوميا تخفض من ضغط الدم وتقوي القلب وتقلل من معدل الكلسترول في الدم كما وتزيد من كفاءة الدورة الدمويه
3. ممارسة السباحة لمدة ساعة تحرق ما بين 250-500 سعره حرارية حسب قوة وسرعة السباحة لذلك تصبح تلك الرياضه من افضل الرياضات للتخفيف الوزن
4. السباحة مفيده جدا لتخلص من الضغوط النفسية واسترخاء الجسم والعقل ورفع الروح المعنوية
5. الماء يجعل الجسم يبدا اخف مما هو علية فعلا لذلك فانه من انسب الرياضات للاشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن ومشاكل المفاصل
6. تدل البحوث على ان السباحة تزيد من معدل الذكاء عند الاطفال

(2 )

**قياسات حوض السباحة الدولي**

يبلغ طول حوض السباحة الدولي 50م وعرضه21م وعمقه180سم يوجد فية ثمانية حارات عرض الواحده منها 5/2 ما عدا حاره رقم واحد وحاره رقم ثمانيه فعرضها 3 متر يفصل بينهما حبال تمتدعلى طول الحوض يوجد في الحبال اقراص بلاستيكيه اما بالنسبه الى منصة البداية فهي على ارتفاع نصف او ثلاثة ارباع المتر فوق سطح الماء طول هذه المنصه 58سم وعرضها 50سم .المسافه التي تفصل المسبح الاولمبي عن مسبح الغطس هي 5 متر.

**اهم الواجبات التي يجب مراعاتها قبل النزول الى حوض السباحة**

1. فحص المبتدئين طبيا قبل المباشره بتعلم السباحة
2. غسل الجسم جيدا قبل النزول الى الماء
3. تعقيم القدمين بمواد معقمه قبل النزول الى الماء
4. لا يسمح للمبتدئين للنزول الى الماء اذا كان مجروحا
5. ارتداه المايوه المخصص للسباحة
6. جلب منشفة خاصة لكل مبتدى
7. تنظيف الاذان بعد السباحة
8. تناول شرابا دافئا بعد الخروج من الماء
9. عدم تناول الطعام قبل السباحة بفتره قصيره
10. ممارسة التمارين البدنية قبل السباحة (تمارين الاحماء على اليابسه)
11. تهية ادوات الاسعافات الاولية