حوض السباحة:  
تختلف احواض السباحة وذلك لاختلاف استخداماتها..فهناك مايستخدم للتدريب للمبتدئين ويكون طول من 20 الى 25 متر..وعرضه من 8 الى 10 امتار.وهناك حوض السباحة الدولي واللذي تقام فيه السباقات الرسمية ويكون طوله 50 م، وعرضه 21 م، وعمقه 1.80 م..

**السباقات وانواعها  
اولا السباقات الفردية  
1- سباقات السباحة على الصدر هي: 100 م، و 200 م، و 50 م.  
2-سباقات السباحة على الظهر هي: 100 م، و 200 م، و 50 م.  
3-سباقات سباحة الفراشة هي: 100 م، و 200 م، و 50 م.  
4-سباقات السباحة الحرية هي: 50م,100م,200م,400م,800م,1000م,1500م.  
  
ثانيا سباقات التنوع  
  
التتابع المتنوع  
في سباقات التتابع المتنوع تتبارى فرق مكونة من 4 لاعبين، يقوم كل واحد منهم بالسباحة لمسافة 100 م.  
الفردي المتنوع  
في سباقات الفردي المتنوع يقوم السباح بالسباحة إما لمسافة 200 م أو 400 م.  
في سباقات 200 م متنوع يستخدم السباح في كل 50 متراً أسلوباً مختلفاً (الفراشة، الظهر، الصدر، الحر)  
أما في سباقات 400 م متنوع، يغير السباح الأسلوب في كل 100 م**

**فوائد السباحة:**

**أثبتت العديد من الدراسات أن ممارسة رياضة**[**السباحة**](https://mwthoq.com/%d9%81%d9%88%d8%a7%d8%a6%d8%af-%d9%85%d9%85%d8%a7%d8%b1%d8%b3%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%b3%d8%a8%d8%a7%d8%ad%d8%a9/)**لا تقتصر على مرحلة عُمرية مُعيَّنة، وأن ممارستها في أي وقت يعود بالعديد من الفوائد الصحية وكذلك النفسية الجمة على ممارسيها، ويُمكن ذكر بعض هذه الفوائد فيما يلي:**

**تعمل السباحة على حرق الدهون الزائدة الموجودة بالجسم، مما يُساعد في الحصول على وزن مثالي.**

**تُقوي جميع عضلات الجسم، وخاصة البطن، وذلك لأن ممارستها تتطلَّب تحريك غالبية عضلات الجسم تقريبًا، مما يُساعد على نحت الجسم، وإظهاره بمظهر رياضي وممشوق.**

**تقوي العظام، مما يقي من إصابتها بالهشاشة مع التقدم في السن. كما أنها تُسكن آلام المفاصل، وتزيد من ليونتها.**

**تُقوي الرئتين، مما يُعزز أداء الجهاز التنفسي، ويُساعد على التنفس بشكل أفضل.**

**كما أنها تُعزز أداء القلب والجهاز الدوري، من خلال حثه على ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم.**

**وقد ثَبُت علميًّا مدى التأثير المُباشر لممارسة السباحة على الصحة النفسية، وذلك لكونها تُزيل التوتر، وتُحفز إفراز الهرمونات التي تُقاوم الاكتئاب، وتساعد على الشعور بالسعادة والاسترخاء.**