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.**