

مجالات رياضة السباحة

إعداد: الدكتور سيف الدين بليلة
مادة: السباحة أعمال موجهة
مستوى: سنة أولى ليسانس

01 السباحة التنافسية

تمارس وفقا لقواعد محددة موضوعة من طرف الاتحاد الدولي لرياضة السباحة، تكون محددة من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة (الضوابط الفنية)، طريقة البدء والدوران لكل نوع من انواع السباحة، وتتطلب شروط ومتطلبات دقيقة يتوجب على الرياضي تحقيقها من أجل المشاركة، حيث انها تتعلق بالقدرة البدنية والإستعداد النفسي، وتضم المسابقات التالية:

- سباحة حرة (50م-100م-200م-400م-1500م رجال-800م سيدات)
- سباحة ظهر 100م-200م.
- سباحة صدر 100م-200م.
- سباحة فراشة 100م-200م.
- فردى متنوع 200م-400م.
- تتابع حرة 4*100م ، 4*200م.

02 السباحة التعليمية

تعتبر من أهم المجالات حيث تمثل الخطوة الأولى من أجل الانتقال إلى المراحل المتقدمة والمستوى العالي، تمثل أيضا المرحلة الأولى التي تتم فيها عملية التواصل بين الطفل والوسط المائي من خلال تكييفه معه وإتقان المهارات الأولى كالطفو والانسحاب والوقوف في الماء ومهارات السباحة القاعدية المتعلقة بالسباحة على الصدر والظهر وصولا إلى تعلم المهارات المتعلقة بالأصناف التنافسية وفق شروطها.

- تتم السباحة التعليمية داخل غطار يحترم شرطين أساسيين هما:
- تكون عملية التعليم بتوظيف الالعب بشكل كبير.
- تكون عملية التعليم مع إحترام كامل لعوامل الأمن والسلامة.

03 السباحة العلاجية

تعتبر وسيلة علاجية لكثير من الامراض خصوصا ما تعلق بالتشنوهات الخلقية او الإعاقة العضوية او حتى كوسيلة لإنقاص الوزن لدى الفئة التي تعاني من السمنة. يجب الوقوف على كون السباحة العلاجية يقوم عليها أفراد أكفاء تلقوا تكوينا متخصصا كون الفئة المستهدفة بهذا المجال من السباحة تعتبر من ذوي الحاجات الخاصة، فطبيعتهم تتطلب فهما دقيقا من اجل تفادي اي مضاعفات سلبية عند الممارسة

04 السباحة الترويحية

هو المجال الذي تكون فيه الممارسة بغرض التقليل من الضغوط والترفيه وتهذئة النفس، كما أنها لا تحمل هدفا تنافسيا ولا تخضع لضوابط وشروط للممارسة عدى تلك المرتبط بشروط الأمن والسلامة، وتعتبر السباحة الترويحية من ابرز الأنشطة الممارسة في فصل الصيف على الشواطئ أو المسابح غير المغطاة.

