**وزارة التعليم العالي**

**جامعة كربلاء**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**محاضرة حول السباحة واهميتها وتأثيرات السباحة في الخلية الجسمية**

**اعداد**

**أم.د طالب حسين حمزة م.ألعاب ماجد محمدامين**

**1436 ه 2015م**

**رياضة السباحة**

هي احدى اهم أنواع الأنشطة الرياضية للإنسان التي تمارس في الوسط المائي ( الأحواض المائية والأنهر والبحيرات والبحار والمحيطات) التي يكون بها وضع الجسم أفقي .

حيث يمكن ممارستها من قبل افراد المجتمع كافة وفي مختلف مراحل النمو من كلا الجنسين (ذكور و اناث). اذ انها تكسب الإنسان وفي كافة مراحل عمره الراحة والسعادة والصحة، وتكسبه ايضا مقاومة ضد الامراض.

**أهمية السباحة :-**

* تساعد السباحة على زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على رشاقة الجسم .
* رفع كفاءة القلب وتنشيط الدورة الدموية .
* تساعد على توسيع وتقوية عضلات الصدر، وبالتالي اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء لتنشيط عملية الشهيق والزفير.
* تؤثر ايجابيا في عضلات البطن مع اعضائها الداخلية ( الكبد والطحال).
* تؤدي السباحة الى تسهيل عملية الهضم.
* زيادة الهيموغلوبين بالدم.
* الماء مدلك طبيعي للجسم.
* لها أهمية انسانية في حالة انقاذ شخص من الغرق، كما ان تعلمها يقلل من نسبة حوادث الغرق.
* تعمل السباحة على تنمية الشجاعة والاقدام.
* تعمل على ازالة الهموم والمتاعب والعناء العقلي، لما فيها من متعة وذلك من خلال الغطس والعوم في الماء والتعرض لأشعة الشمس واستنشاق الهواء الطلق.
* تعمل على زيادة التوافق العصبي العضلي.
* تكسب الجسم فوائد بدنية وحركية تميزها عن الرياضات الاخرى، وتعتبر السباحة رياضة للجميع وللجنسين.

.............................................................

**الاهتمام بالنواحي الصحية :**

* غسل الجسم جيداً قبل النزول الى الماء.
* فحص المبتدئين طبياً قبل المباشرة بتعليم السباحة.
* يجري تعقيم الرجلين قبل النزول الى الماء (بمواد معقمة).
* لا يسمح للمبتدئ بالنزول الى الماء اذا كان مجروح.
* لبس مايو المخصص للسباحة.
* جلب منشفة خاصة لكل مبتدئ.
* تنظيف أذنك بعد السباحة.
* تناول شرابا دافئا بعد الخروج من الماء.
* اذا شعرت اثناء السباحة بالقشعريرة فعليك ان تخرج من الماء حالا.
* لا تنزل الى الماء اذا كان جسمك متعرقا، بل انتظر حتى يجف جسمك وبعدها اغسل جسمك جيداً .
* لا تتناول الطعام قبل السباحة لان ذلك يؤثر على معدتك.
* ممارس التمارين البدنية قبل السباحة (تمارين الاحماء على اليابسة).
* تهيئة ادوات الاسعافات الاولية.

..............................................................

**تأثيرات السباحة في الخلية الجسمية :**

**1 – تأثيرات الماء والهواء والشمس : -**

* ينبغي ملاحظة عدم المبالغة في البقاء في الماء لمدة طويلة نسبياً خصوصاً في المياه الباردة. وعلى المدرس او المدرب الالتفات الى اهمية هذه الناحية عند تعليم الاطفال او التلاميذ السباحة، واتخاذ ما يلزم في حالة ظهور القشعريرة او ما شابه ذلك .
* ان تأثيرات الأشعة تحت البنفسجية المكتسبة من الشمس عند السباحة في الهواء الطلق في الصيف تقود الى انتاج وتطوير (فيتامين D) في الجسم . هذا الفيتامين مفيد جداً بالنسبة للأطفال وفي عملية بناء وتطوير الهيكل العظمي.

**2 – تأثير السباحة على القلب وجهاز دوران الدم : -**

* يمتلك السباح قلب يختلف عن قلب الانسان العادي من حيث الحجم وتنظيم دوران الدم لذلك يكون قلب السباح اقوى من قلب الانسان العادي ، وتوسع في الاذينين والبطينين وخاصة البطين الايسر،
* ان ممارسة السباحة تؤدي الى زيادة حجم وقوة عضلة القلب نتيجة استطالة اليافه لاستيعابها كميات كبيرة من الدم مما يؤدي الى زيادة متانة انسجة جدرانه العضلية،
* ويعتبر الدم وسيلة الانتقال للعناصر لاسيما الاوكسجين . وتقوم الدورة الدموية بدور كبير في خفض حرارة جسم السباح ،
* وتؤثر السباحة على جهاز الدوران حيث يتضاعف حجم الدفعة الواحدة من الدم مع زيادة عدد الضربات يؤدي الى سرعة سريان الدورة الدموية وخاصة في الجهد العنيف. وكذلك تؤدي الى اتساع الشعيرات الدموية وزيادة حجمها حتى تصل الى عشرة امثال حجمها الطبيعي اثناء المجهود العنيف .

**3 – تأثير السباحة على الرئتين وجهاز التنفس : -**

* ان لعملية التنفس في الماء اهمية كبيرة في اخذ الاوكسجين وطرح غاز ثاني اوكسيد الكاربون (CO2) عن طريق الشهيق والزفير، ففي السباحة يكون الشهيق سريعا ومن الفم خارج الماء اما الزفير فيكون طويلا من الفم والانف معا ،
* والتدريبات في السباحة المتصاعدة تقود الى سهولة سعة تغلغل الاوكسجين والى زيادة كمية الهيموغلوبين في الدم، ويؤدي الى تحسين وصول الدم الى مناطق العضلات العامة من خلال زيادة انتشار الاوعية الشعرية الدموية ، وتساعد على توسيع وتقوية عضلات الصدر، وبالتالي اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء لتنشيط عملية الشهيق والزفير.

**4 – تأثير السباحة على الجهاز العضلي : -**

* يتحسن نقل الدم وينتج عن ذلك ازدياد في عدد الاوعية الشعرية الدموية الدقيقة التي تنقل الدم الى النسيج العضلي والالياف العضلية فتتضخم العضلة وتقوى .ويساعد تدريب السباحة الى رفع مستوى التوافق العضلي العصبي .
* ويتميز الجهاز العضلي عند السباحين بزيادة في الحجم والقوة في جميع عضلات الجسم، وزيادة القوة والمرونة للأوتار العضلية المتصلة بالعظام والمفاصل مما يزيد القدرة في اداء الاعمال التوافقية التي تتسم بالرشاقة .

5**- تأثير السباحة على تبادل التغذية وجهاز الهضم : -**

يحتاج السباح الى جهاز هضمي جيد لتنظيم عميلة تبادل التغذية اذا يعمل باقتصاد ويوزع الطاقات في الاماكن الضرورية في الجسم. يحتاج السباح سعرات حرارية من المواد الغذائية (الكربوهيدرات والبروتينات والدهون) فضلا عن الماء والاملاح والفيتامينات،

ان كمية السعرات الحرارية المطلوبة في رياضة السباحة تكون عالية جداً وتبلغ عند سباحي الانجازات العالية اكثر من 6000 سعرة حرارية يوميا، لذلك لابد من مراعاة نوعية الغذاء وكميته للسباحين من خلال مراقبة وزنهم وعلى ان يكون ذلك مناسباً مع حجم وشدة التدريب اليومي لان الغذاء هو المصدر للطاقة

**نموذج من الأسئلة المتعلقة بالمحاضرة**

**س/ ما هي اهمية السباحة لجسم الأسنان ، عددها ؟**

**س/ كونك معلم او مدرب رياضة السباحة وطلب منك تعليم مجموعة من المبتدئين مهارات السباحة ،كيف تستطيع تعليمهم كيفية الاهتمام بالنواحي الصحية عدد خمس (5) نقاط فقط ؟**

**س/ للسباحة تأثيرات في الخلية الجسمية بين تأثيرها على القلب وجهاز دوران الدم؟**