

أهمية و فوائد السباحة:

رياضة السباحة رياضة هادفة فهي تعمل على تغطية جميع أغراض المجموعات العضلية المكونة لجسم الإنسان و المحركة له، كذلك كونها تسمح للفرد من اكتساب خبرات جديدة و حركات لا يمكن القيام بها إلا في الوسط المائي، فيتطلب ذلك تجند كل من القدرات الفكرية و البدنية تسمح له من الخروج ولو لفترة من الزمن من واقعه ومن المشاكل الذي يعاني منها الفرد يوميا. وللسباحة فوائد كثيرة يمكن تقسيمها إلى فوائد اجتماعية، صحية، بدنية ، تربية وعقلية.

أ- الفوائد الاجتماعية:

حيث يرى محمد علي أحمد القط أنها تسمح بالشعور بالتمتع و إشباع الرغبات و الاحتياجات بالقدر المناسب و إمكانيات الأفراد المتباينة (محمد علي أحمد القط، 1998، ص 17)، و يرى قاسم حسن حسين و آخرون أنها تعمل علي إيجاد علاقات اجتماعية جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل علي إضفاء روح الألفة و التعاون بينهم كما يظهر ذلك واضحا عندما يحاول فرد أينقاد الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تنبثه السباحة من سرور و مرح يظهر واضحا على وجوه السباحين (قاسم حسن حسين وآخرون، 2000، ص 25).

ب- الفوائد الصحية:

"تساعد علي معالجة الكثير من الحالات النفسية و المشاكل الاجتماعية...و كذلك حل مشكلات أوقات الفراغ حيث يؤدي دوره الترويحي و العلاجي" (محمد علي أحمد القط، 1998، ص 17)، وتعمل على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر و كراحة الايجابية للاعبين بالإضافة إلي كونها تدفع الفرد إلى النظام و التعود علي العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل و بعد النزول إلي حوض السباحة و الاعتناء بنظافة الأنف و العين و الأذن و سائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق و الشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد (قاسم حسن حسين وآخرون، 2000، ص 25).

ت- الفوائد البدنية:

"للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق و رشاقة. وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات و مرونة العمود الفقري بالإضافة إلي زيادة تحمل الفرد و رشاقة حركاته. فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته و أطرافه نظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة و بشدة و ارتقاء مستمرين" (قاسم حسن حسين و آخرون، 2000، ص 24). أما محمد علي أحمد القط فيرى مكمل لما ذكر أن السباحة توفر حسن المظهر و جمال التكوين، كما تكسبه قدرة فسيولوجية عالية للأجهزة الوظيفية

الأمر الذي يكسبه لياقة بدنية كاملة وصحة موفورة وسلامة للأنسجة و قدرة عالية على أداء المهارات التوقيعية وبذلك تزيد من قدرتهم على تحمل الأعمال اليومية المتنوعة"(محمد علي أحمد القط، 1998، ص 17).

-ج- الفوائد التربوية و العقلية:

" يرجع الفضل الأكبر للمواقف المتعددة و المتنوعة منذ اللحظة الأولى لتعامل الفرد مع الوسط المائي فيما تكسبه من سمات شخصية حميدة في النواحي الخلقية والعقلية التي تلازمه طوال حياته وتنعكس على تصرفاته وسلوكه و أفكاره فتظهر بصورة واضحة و قوية في المواقف المشابهة"(محمد علي أحمد القط، 1998، ص 17). أما قاسم حسن حسين فيرى أن" السباحة تعمل علي اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ملها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة و الإقدام وتبعد الخوف و تزيد من التماسك الجماعة و تنمي القدرة علي القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس و القدرة علي مساعدة الآخرين و التكيف مع البيئة "(قاسم حسن حسين و آخرون، 2000، ص 26). يتبين مما سبق ذكره عن أهمية السباحة وفوائدها أنها تشمل كل الجوانب المكونة للإنسان من الناحية الجسمية و العقلية حيث أنها رياضة كاملة فضلا أنها تعطى كعلاج لبعض الأمراض كدواء أو لتخفيف من ألامهم و لكونها كذلك لا تؤثر علي الجهاز العظمي وتسمح بتطور الجسم في انسجام .