

## الحاجة إلى رياضة السباحة



يعتمد الجسم على الأغذية في الحصول على احتياجاته وطاقته، لكنّ الغذاء لا يعتبر المصدر الوحيد لهذه الاحتياجات بل يحتاج إلى أمورٍ أخرى تتكامل معه لتحقيق للجسم أعلى فائدة ممكنةٍ، والرياضة مثلاً تُعدّ إحدى هذه الاحتياجات، حيث تتنوع الرياضات وتتنوع فوائدها وطرق ممارستها، وتعدّ رياضة السباحة واحدةً من أهمها، حيث حثّ الإسلام على ممارستها؛ كونها مهمةً ومفيدةً للجسم، وتعود عليه بالنفع، ويمكن الالتحاق بالمراكز الرياضية التي تعلّم السباحة، ولذلك سوف نقدم في هذا المقال مجموعة من أهمّ الفوائد التي تعود بها السباحة على الجسم، هذا إلى جانب أنواعها وآثار ممارستها الجانبية.

### فوائد رياضة السباحة:

- التخلص من الوزن الزائد؛ فالسباحة تحرق كمياتٍ كبيرةٍ من السعرات الحرارية، حوالي 800 إلى 900 سعرةٍ حراريةٍ في الساعة.
- تقوِّي العضلات، بالإضافة إلى أنّها تزيد من قدرة الإنسان على التحمّل.
- تقوِّي عضلات الكتف، والبطن، وتعتبر من الرياضات المفيدة للمرأة الحامل، حيث تخفّف من آلام المفاصل، والمضايقات التي تحدث خلال فترة الحمل، وهناك دراسةٌ أجريت تقول بأنّ النساء الحوامل اللواتي يمارسن السباحة تقلّ لديهنّ فرصة الإجهاض.
- تشدّ ضعف العضلات، وهناك الكثير من الأطباء ينصحون النساء اللّاتي يخضعن لعمليات سرطان الثدي بممارسة السباحة، وذلك بعد استشارة الطبيب.
- تقلّل نسبة الكوليسترول في الدم.

• تقلل خطر الإصابة بمرض السكري.

• تقوي عضلة القلب.

• تقلل من آلام الظهر، حيث تستخدم كرياضة مفيدة للأشخاص الذين يعانون من إعاقات جسدية، ومن آلام أسفل الظهر.

• تزيد مستوى الطاقة في الجسم، حيث تمارس السباحة للتخلص من الشعور بالإجهاد بشكل مستمر، كما تخلص الجسم من التوتر والشعور بالقلق، وتحقق له الاسترخاء والراحة.

#### الآثار الجانبية لممارسة السباحة:

1- تسبب التهابات جلدية، بالإضافة إلى التهابات في العين، والأذن، وإسهال، وحمى، وانتقال بعض الأمراض كالطفح الجلدي، والقوباء الحلقية، وسعفة القدم.

2- تعرّض الجسم للإصابة بالبكتيريا، والجراثيم التي تأتي من المياه، خاصة إذا كانت السباحة في الينابيع، أو المسابح، ولذلك يجب استخدام واقٍ للحماية قبل السباحة.

#### أنواع السباحة:

• سباحة الصدر: ويكون صدر السباح ملامساً لسطح الماء، حيث إنّه يجعل قسماً من رأسه خارج الماء.

• سباحة الظهر: يمارس السباح هذا النوع من السباحة على ظهره، وهناك الكثير من المنافسات العالمية له، حيث يسبح السباح 100 متر، أو 200 متر، أو 50 متراً.

• سباحة الفراشة: يكون هذا النوع بضرب الماء باستخدام الذراعين باتجاه الأمام، ثم دفعهما معاً باتجاه الخلف.

• السباحة الحرة: تكون هذه السباحة بالطريقة التي يريدها ويفضلها السباح.