

رياضة السباحة تُعرّف السباحة بأنها نشاطٌ بدنيّ يتم خلاله دفع الجسم في الماء عن طريق استخدام حركات الذراعين والساقين؛ ويمكن أن تكون السباحة بمثابة رياضة يُمارسها البعض أو قد تكون عبارة عن نشاطٍ ترفيهي للأشخاص، وقد عُرفت السباحة منذ تاريخٍ طويلٍ يمتد إلى 2500 سنة قبل الميلاد؛ وقد كانت السباحة جزءاً من التدريبات القتالية التي عرفها اليونانيون والرومان القدماء، بل إنها كانت جزءاً من منهج التدريس الخاص بالذكور في مرحلة التعليم الابتدائي، وعلى صعيد الرياضة التنافسية فقد تم إدراج السباحة للرجال كإحدى الألعاب الأولمبية في عام 1896م، ويتضمن هذا النوع من السباحة تبديل الشخص لذراعيه أثناء وجود رأسه تحت الماء ومن ثم تنفسه عن طريق وضع الرأس على جانبيه بالإضافة إلى تأدية ركلاتٍ مُنظمة عبر الساقين. إلا أن هناك العديد من السباحين المُحترفين يمارسون هذا النوع من السباحة من خلال وضع رؤوسهم أسفل الماء ويأخذون حاجتهم من الهواء عند تقدمهم للأمام. وفي هذا النوع يتم تحريك الذراعين معاً ويتم تحريك الجسم كاملاً بحركة تُشبه الموجه بينما تُحرّك الساقين بحركة تُعرف باسم ركلة الدولفين والتي يتم خلالها تحريك الساقين معاً. قوانين رياضة السباحة تُوضع القوانين الخاصة Fédération Internationale de Natation: برياضة السباحة من قبل الهيئة الدولية المشرفة على رياضة السباحة وهي الاتحاد الدولي للسباحة (بالفرنسية)؛ وتتمثل مهمة الاتحاد بإعداد اللوائح الخاصة بأحداث (FINA) والذي يُشار له بالاختصار (International de Natation) السباحة العالمية والتي منها السباحة الأولمبية التي تخضع لعددٍ من القوانين التي يتم إدارتها من قبل مجموعةٍ من الحكام؛