

تمهيد:

تعتبر الرياضة بشكل عام والسباحة بشكل خاص نموذجا مصغرا لما هو متوقع أن يحدث في المجتمع مستقبلا، ومما لا شك فيه أن السباحة تعتبر قاعدة هامة وضرورية بالنسبة لممارسيها وتسمح لهم بالنمو السوي في وسط المجتمع.

والسباحة ليست وليدة الظهور بل واكبت عصور وأمم ومجتمعات، ولهذا سنحاول في هذا الفصل سرد التطور التاريخي للسباحة من الإنسان البدائي إلى غاية المجتمعات الحديثة بالشكل المتعارف عليه حاليا.

ومع تطور المجتمع من جميع نواحيه سواء الاقتصادية أو الاجتماعية أو الثقافية أو حتى التكنولوجية تطورت السباحة وسايرت الركب الحضاري إلى أن أصبحت إلى ما هي عليه الآن بأشكالها المختلفة وأنواعها المتداولة، وكذا تداخل كل من العلوم التربوية النفسية وعلم الميكانيكا والحركة بالأداء المهاري للسباحة ومجمل القوانين التي لها تأثير كبير في تحسين وتطوير السباح.

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي، وسط يعتبر غريبا نوعا ما، تكمن الغرابة في الوضع الذي يتخذه الجسم في الماء ومجمل التأثيرات التي يتأثر بها مثل ضغط الماء على جسم السباح، التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات، وعليه فإن رياضة السباحة تنفرد عن قراننها بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار ولكلا الجنسين بدون تحديد، فالسباحة رياضة جميلة للإناث، مريحة لكبار السن، وليس بالضرورة أن تمارس بالقوة والسرعة التي تظهر في المنافسات وإنما يمكن تكيفها وفقا لقابليات الفرد.

وتعد السباحة جزءا أساسيا من الممارسات الرياضية المائية التي تشمل على الغطس وكرة الماء، السباحة الإيقاعية، التجديف... الخ¹.

¹ أسامة كامل راتب: "تعليم السباحة"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص61

وقد حظيت السباحة منذ فترة طويلة باهتمام المجتمع، وتأتي ضمن النشاطات التي لاقت الدعم الكبير في الدول المطلة على البحار، باعتبارها سلاحا في يد من يجيدها فهي فن أساسي لا نظير له بين سائر الفنون الرياضية، وتعتبر من الرياضات المهمة الشمولية التي لا يتأثر تعلمها بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي ولعل الكثير يعتقد أنها حكر على الذين يتقنون فنها فيتهيئون من الإقدام عليها لفقدان الثقة بالنفس أو لافتقارهم الشجاعة الكافية¹. لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك .

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دورا بارزا للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية واستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة . وعليه فتعرف السباحة بكونها نوع من أنواع الرياضات المائية والتي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا وإجتماعيا ونفسيا².

¹ أسامة كامل راتب، نفس المرجع، ص65 .

² عصام أمين حلمي: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، ط2، دار المعارف، الإسكندرية، 1992، ص41

1-نبذة تاريخية عن السباحة:

لم تكن السباحة بالشكل المتعارف عليه اليوم، بل شهدت تطورات عدة وتغيرات جمة إلا أن وصلت إلى ما هي عليه وسنحاول سرد هذه التغيرات بالشكل التالي:

1-1-السباحة في العالم القديم:

إن رياضة السباحة من الفعاليات التي تنفرد بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار ولكلا الجنسين وبدون تحديد. فالجنين يسبح في رحم أمه والشيخ يمكن أن يقضي وقتاً ممتعاً وينشط جسمه بالسباحة. كذلك الحال بالنسبة للإناث فالسباحة رياضة جميلة وهي رياضة للجميع فهي مفيدة في السلم والحرب بصفقتها وسيلة للترويح والمتعة وقت السلم وسلاح وقت الحرب والخطر وليس من الضروري للسباحة أن تمارس بالقوة والسرعة التي تظهر في المنافسات وإنما يمكن تكيفها وفقاً لقابليات الفرد.

إن الإلمام بما تقدم عن السباحة من آراء واستنتاجات محاولة منا في الانتفاع بالخبرات السابقة لأقصى حد ممكن دفعنا للعودة إلى الماضي، وحيث أننا لا نملك من الحقائق التاريخية عن العصور الأولى للخليقة ما يدلنا على نشأة السباحة لكي نتوصل من خلالها إلى كيف ومتى وأين تعلم الإنسان السباحة؟ لذا لجأنا إلى الاستنتاج المنطقي لضرورة تعلم الإنسان للسباحة لكونها وسيلة من الوسائل الأساسية لحياته في ذلك العصر، فقد كانت حياة الإنسان تتسم بطابع الصراع الدائم والقتال المستمر، صراع مع الطبيعة وكائناتها لغرض المحافظة على حياته ولأجل تأمين حاجاته في الحياة والتي تتطلب منه قوة بدنية وممارسة أنواع من الأنشطة لتساعده في ذلك¹.

لقد يسرت السباحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحار واستثمار ثرواته وإنقاذ حياته إذا أجبرته الحياة الصعبة إلى الصراع مع الكائنات المحيطة به أو للتصدي للكوارث الطبيعية أو الهروب منها كالفيضانات والزلازل والحرائق، كما أنه لجأ إلى الماء للصيد بطرقه البدائية التي تتطلب منه الدخول إلى الماء أو الغوص فيه أحياناً².

ونظرة إلى ما كانت عليه السباحة في الأزمنة التاريخية ترينا مدى اهتمام الحضارات والأمم القديمة بها إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وإن تباينت الأهداف من وراء ذلك، ومن أمم هذه الحضارات وأكثرها عراقية حضارة وادي الرافدين ووادي النيل اللتان حرصتا على ترك آثار تدل على أصالتها وما يملكانه من علوم ثقافية ورياضية.

¹ قاسم حسن حسين، فتخار أحمد: "مبادئ وأسس السباحة"، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000، ص 12

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، نفس المرجع، ص 13

وبالرغم من غياب المصادر عن ماضي الحياة الرياضية في حضارة وادي الرافدين وإن كتبت عنها فهي مؤلفات كتبها منافسو الحضارة العربية وحسادها إلا أنها أشادت بأمجاد العرب مضطرا بحكم الأحداث والوقائع، فمن الأحرى بنا نحن العرب جميعا أن نعي مسؤوليتنا نحو انجازات أسلافنا وعطائاتهم الإنسانية.

لقد بدأت الحضارة في وادي الرافدين زراعية حالها حال معظم الحضارات الأولى، ولكنها اختلفت في مظاهرها ومستحدثاتها فكانوا يميلون إلى الحرب والفتوحات، وكان الإعداد الحربي هو الهدف من التربية والتعليم لأبناء الشعب مما ساعد على الاهتمام بالتربية البدنية فإعداد المحارب يحتاج إلى تدريب جسماني، لذا يمكننا القول بان التدريب الحربي هو البرنامج الوحيد الذي كان رياضيا في هذه البلاد القديمة بالنسبة لأبناء الفقراء، وكان بعض الجنود يمارسون السباحة من أجل قيمتها العملية لا من أجل الترويح واللهو وقد كان للأشوريين الدور الكبير في ممارسة السباحة حيث أدخلوها ضمن برامجهم البدنية لإعداد المحاربين وعدوا تعلمها ضروريا لكنهم لم يهتموا بإقامة المنافسات فيها.

ودليل قولنا هو تلك النقوش الأثرية التي يرجع تاريخها إلى ما بين 880 و 650 قبل الميلاد . فهناك وثيقتان مصورتان من عهد الآشوريين توضحان مجموعة من الجنود في أثناء سباحتهم، وكان بعضهم مزودا بجلود الحيوانات المنفوخة بالهواء " القربة "الذي يدل على معرفتهم للوسائل المستعملة آنذاك، فإن من المعتقد أنهم كانوا يسبحون بطريقتين هما السباحة الحرة وسباحة الصدر كل حسب تعلمه.¹

كما اشتهر الآشوريين بالحمامات وكانت عندهم أكثر انتظاما من الحمامات الرومانية، فقد وجدت في آثارهم حمامات فخمة بناها العرب في العصور القديمة، وهي مختلفة الاتساع ومغطاة جدرانها بالموزائيك الثمين وفيها طريقة تسمح بتعديل المياه، ويمكننا القول أنه من الطبيعي أن تكون الشعوب التي عاشت في الأرض المحصورة بين نهريين عظيمين كدجلة والفرات، قد مارست السباحة لأغراض متباينة منها العسكرية والاقتصادية ولحماية النفس من فيضانات هذين النهرين.....الخ.

ونحن إذا استقينا معلوماتنا في الوقت الحاضر من النقوش والصور التي وجدت، فترية العراق التي كانت ولا تزال خصبة لإخراج هذه الكنوز تجعلنا نأمل في المستقبل أن تصيب أكثر من الحضارة القديمة الغنية.²

¹ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 39-40

² عبد المناف لسيد الطوخي، توفيق سلامة: التربية الرياضية عند الإغريق وعلاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية، دار الفكر الحديث للطباعة والنشر، مصر، 1989، ص 13

أما عن حضارة وادي النيل فقد زاول المصريون القدماء السباحة في القرى الواقعة على نهر النيل كما ساعد موقعها الجغرافي وطبيعة مناخها على ممارسة المصريين لرياضة السباحة وسيلة للتربية والإعداد، وقد دلت النقوش القديمة التي يرجع تاريخها إلى 4 آلاف سنة قبل الميلاد على أنها أقدم ما يشير إلى اهتمام المصريين بالسباحة، وقد كانت حركات الرجلين عندهم تشبه حركة الرجلين في السباحة الحرة الحالية وهناك آثار أخرى موجودة على جدران معابد بني حسن وأبي سنبل إضافة إلى تمثال من الخشب يمثل فتاة في وضع طفو وفي يدها جلد حيوان منفوخ بالهواء "القربة" ليساعدها على الطفو يرجع تاريخه إلى 3000 ق.م¹ لقد بلغ اهتمام كثير من البلدان إلى إقامة حمامات للسباحة داخل الإقطاعيات التي كانوا يمتلكونها، ذلك في العهد الذي كانت تتمتع بأوج عظمتها وقوتها ففي حوالي 2900 ق.م كان لأحد الملوك الفراعنة حوض سباحة عظيم مقسم إلى قسمين أحدهما للرجال، والآخر للنساء مما يشير إلى أن المرأة كانت تمارس السباحة أيضا، وهناك في مصر عثر على حجر في قبو "سينو" يرجع تاريخه إلى نهاية الأسرة السادسة 2400 ق.م "نقش عليه إسم أحد الخدم "نيبو" ومعنى نيب بالهيريوغليفية سباحة، وقد تكررت هذه التسمية عدة مرات في مصر القديمة والوسطى ثم اختفت، واهتم النبلاء والملوك بتعليم السباحة لأولادهم حيث كان يشرف على ذلك التعليم مدرسون متخصصون، ويذكر أن السباحة كانت تحتل ركنا أساسيا في البرامج التعليمية والحربية إذ أنها استخدمت في الحروب، فقد وجدت في آثار "رمسيس الثاني" في معركة قادش صور لجنود وهم يعبرون أحد الأنهار بطريقة تشبه إلى حد ما يعرف الآن السباحة الأولية على الظهر والسباحة على الجنب والسباحة الحرة، كما تدل نقوش هذه المعركة على الطريقة البدائية الأولى للإنقاذ، فكان قسم منها يوضح أن بعض الجنود قبضوا على مفصل قدم ملكهم وحملوه مقلوبا ورأسه للأسفل رغبة في الإسراع في إرجاعه إلى وعيه، وقسم آخر من الجنود واقفون على الشاطئ يمدون أيديهم لمساعدة البعض الآخر وهذا يعني أنهم عرفوا عمليات الإنقاذ أيضا.

وعند الإغريق احتلت السباحة مكانة بارزة لإعداد المحاربين وخوض غمار البحار سباحا وهناك دلائل وأساطير كثيرة تروي لنا كثيرا من القصص اليونانية التي ترد فيها حوادث البطولة في السباحة كأسطورة "هير أندر" حيث كان لي أندر يقطع عرض مضيق الدردنيل البالغ ميلا ونصفا للذهاب إلى هيررو وكان اليونانيون يمارسون الرياضة على شكل طقوس دينية في الحمامات حيث كانت تقام المعابد قرب شواطئ البحيرات والينابيع.²

¹ عبد المناف السيد الطوخي، توفيق سلامة، مرجع سابق، ص 13-14

² أسامة راتب، مرجع سابق، ص 39-40

وكانت للإغريق أبنية خاصة لممارسة الألعاب الرياضية تعرف بالجمنيزيوم كانوا يفضلون بنائها خارج المدينة بالقرب من الأنهار تحيطها غابة صغيرة من الأشجار تمارس فيها الرياضة بإشراف مسئولين من الدولة، وكذلك كان الحال اسبرطة وأثينا ولا شك أنهم قد عرفوا السباحة في هذه الأبنية "جمنيزيوم" وذلك في القرن الخامس قبل الميلاد تقريبا إذ وجدت رسوم على قدر محفوظة بمتحف اللوفر تمثل جماعة من النسوة في حمام السباحة إحداهن تسبح والأخرى تستعد للقفز في الماء.

وتعطينا النقوش التي اكتشفت على الأواني فكرة عن الطقوس التي كانت مستخدمة لدى الإغريق والتي تشبه السباحة الحرة والظهر، فقد ذكر أفلاطون شيئا عن شخص يسبح على ظهره، أما السباحة على الصدر والجانب فكان استخدامها بدرجة أقل ولكنهم عرفوا الطفو والوقوف في الماء كما عرفوا السباحة السريعة واحتلت جانبا مهما من جوانب نشاط المنافسات ، " التي كان ينظمها الإغريق والتي عرفت باسم "Ge cian. Hermin Games" فقد كتب هوميروس في الإلياذة أن أوليوس كان سباحا ماهرا وإن المنافسات في السباحة بدأت في العصر الهومييري في اليونان.

وفي اسبرطة كانت المرأة تتلقى برنامجا رياضيا تضعه الحكومة يتفق مع البرنامج الذي يتلقاه الرجل وكانت تتضمن ممارسة السباحة إحدى هذه النشاطات وللسباحة شهرة واسعة في نهضة روما وهناك سجلات عديدة تثبت أن الرومان كانوا يحبون السباحة واعتبروها جزءا مهما من الإعداد العسكري حيث نظر الرومان إلى الحرب على أنها أسمى حرفة، فاحتلت فعاليات الجيش جانبا مهما من برنامج التربية لإعداد الشباب.

فروما من أوائل المهتمين بإقامة الحمامات العامة والمغاطس في قصور السادة للأغراض الترويحية والعلاجية، أما عند ظهور الدين المسيحي وسيطرة الكنيسة والدين على أوروبا فقد أهملت السباحة كما أهملت سائر أنواع الرياضة واعتبرت الحمامات الرومانية من أماكن الكفر التي حرمتها المسيحية إلى حد كبير وصل إلى حد تحريم السباحة لذا اعتبرت هذه الفترة مرحلة مظلمة بالنسبة للتربية البدنية عامة مما أدى إلى تدهور الصحة وانتشار الأوبئة والأمراض.¹

أما عرب الحجاز فلا يوجد ما يؤيد كونهم قد مارسوا السباحة ربما لعدم وجود الأنهار والبحار القريبة منهم بعكس عرب الجنوب والشرق، فقد عرفوا السباحة والغطس واشتغلوا بالملاحة والتجارة وصيد اللؤلؤ لقرب مدنهم من السواحل الخليجية.

1 إبراهيم رحومة زايد، إكرام سعد إبراهيم، محمد مفتاح الوسيح: السباحة، منشأة المعارف، سنة 1988، ص 09-10

لقد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائها تربية بدنية عسكرية بسبب ظروف التنافس والتناحر بينهم، لذلك كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل والقتال والسباحة لخلق مقاتلين أشداء.

وفي القرن السابع ميلادي وعند ظهور الإسلام ازدادت العناية بالتربية البدنية بما فيها السباحة لحاجة المسلمين إليها في أثناء الحروب ونشر الدعوة الإسلامية وحث الإسلام على مزاولتها وتعلمها وقد جاء في الأحاديث الشريفة للرسول صلى الله عليه وسلم: "علموا أبناءكم السباحة والرمية"، "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرمية والقراءة"، كل شئ ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربعة خصال: "مشي الرجل بين القرصين وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله وتعليمه السباحة"، ولقد قيل: إن العرب في الجزيرة العربية مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول والأمطار وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيرها في الجزيرة.

واستمر المسلمون الأوائل على سيرة النبي صلى الله عليه وسلم الذي كان يمارس أنواع النشاط الرياضي ومن ضمنها السباحة، فكانوا يستخدمون البحر دائما في غزواتهم الكثرة، وقد بعثت الرياضة البدنية في أقطار عديدة بعد فتحها من قبل المسلمين الذين أدخلوا معهم تقاليد الفروسية والقنص وكذلك السباحة.

أما في العصور اللاحقة فلم يقل اهتمام العرب المسلمين بالسباحة التي كانت تمارس لغرض الترويح، وقد احتوت بعض قصور الخلفاء العباسيين على برك تدل على البهجة وتقدم فيها عروض السباحة¹.

وقد بني الخليفة المستكفي حوضا للسباحة في سامراء، تعلم فيه كثير من الشباب السباحة، وكانت تقام في ذلك الوقت سباقات للسباحة في نهر دجلة يحضرها الخليفة العباسي وتخصص جوائز للفائزين تشجيعا لهم.

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 17

1-1-2- تاريخ السباحة في العالم الحديث:

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يعتن بالسباحة عام 1538 عنوانه "محادثة في السباحة" أعده "نيكولاس وينمان"، وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدعة مثالا لأداء حركات السباحة مما يشير إلى انتشار سباحة الصدر واهتمامهم بها دون غيرها فقد ذكر أنها تمارس كناحية من النواحي الدينية إذ يتخذ الجسم شكل الصليب في مرحلة من مراحل سباحة الصدر.

ثم ظهر كتاب آخر بعنوان "فن السباحة" للفرنسي "تيفينو" تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريقة سباحة الصدر.¹

وفي عام 1796 تأسس أول نادي للسباحة في العالم في السويد واستخدمت الطرق الفردية لتعليم السباحة فيه فكان كل فرد يمارس تدريباته على حدة إلى أن إخترع الألمان بعض الأجهزة عام 1798 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهدة جدا ومحدودة الفائدة.

وإزداد إنتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص وظهرت مؤلفات كثيرة، ثم بدأت حركات سباحة الصدر بالتغير والتطور عندما استعمل بعض السباحين حركات الذراعين المتتابة تحت سطح الماء والرجلين بطريقة سباحة الصدر عام 1840 أقيم أول سباق عام 1844 في حوض طوله 130 قدما اشترك فيها بعض هنود أمريكا الشمالية وبرز منهم السباح "فلاينج جل" الذي كان يسبح بطريقة تخلط بين السباحة الحرة والصدر، وذكر بعض النقاد بان الهنود كانوا يسبحون بطريقة خشنة، أما الانجليز الذين كانوا ينافسونهم فقد كانوا يسبحون بطريقتهم الخاصة التي تطورت بعد ذلك إلى السباحة الحرة وفي عام 185 كانت الخطوة الأولى لظهور الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء حيث تغير وضع الجسم إلى السباحة الجانبية وظهر ضربات ذراع واحدة خارج الماء.

وفي عام 1796 تأسس أول نادي للسباحة في العالم في السويد واستخدمت الطرق الفردية لتعليم السباحة فيه فكان كل فرد يمارس تدريباته على حدة إلى أن إخترع الألمان بعض الأجهزة عام 1798 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهدة جدا ومحدودة الفائدة.

¹قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 17- 18

وإزداد انتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص وظهرت مؤلفات كثيرة، ثم بدأت حركات سباحة الصدر بالتغير والتطور عندما استعمل بعض السباحين حركات الذراعين المتتابعة تحت سطح الماء والرجلين بطريقة سباحة الصدر عام 1840 أقيم أول سباق عام 1844 في حوض طوله 130 قدما اشترك فيها بعض هنود أمريكا الشمالية وبرز منهم السباح "فلاينج جل" الذي كان يسبح بطريقة تخلط بين السباحة الحرة والصدر، وذكر بعض النقاد بأن الهنود كانوا يسبحون بطريقة خشنة أما الانجليز الذين كانوا ينافسونهم فقد كانوا يسبحون بطريقتهم الخاصة التي تطورت بعد ذلك إلى السباحة الحرة. وفي عام 1855 كانت الخطوة الأولى لظهور الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء حيث تغير وضع الجسم إلى السباحة الجانبية وظهر ضربات ذراع واحدة خارج الماء.

وفي عام 1869 بدأت السباحة الحقيقية في إنجلترا إذ تأسس "إتحاد السباحة لبريطانيا" اشترك فيه 200 نادي وأقام في نفس العام أول مسابقة لمسافة ميل في نهر التايمز بطريقة السباحة الصدرو الجانب، وكان لعبور الكابتن "ماثيو ديب" المانش عام 1875 أثر في تطور السباحة ودفعها للأمام حيث أثبتت أن الإنسان اكتملت له وسيلة الحياة على سطح الماء مدة طويلة إذ قطع المسافة بـ 21 ساعة و 45 دقيقة سباحة صدر. أما أول سباق أقيم في حوض سباحة ولمسافة مائة ياردة فكان عام 1887 في إنجلترا.

وعرفت أمريكا السباحة الحرة وسباقاتها عام 1883 وتأسس الإتحاد الأمريكي للسباحة عام 1888، أما أول نادي للسباحة فقد تأسس قبله بمدة.

وفي عام 1904 أقيمت الدورة الاولمبية الثالثة وقد أدخلت فيها لأول مرة سباحة الصدر بجانب السباحة الحرة 440 ياردة ما يعادل " 302.33 " ، وكانت تؤدي والذفن خارج الماء والذراعان فوق سطح الماء بدائرة كبيرة للخلف ثم تضم أسفل الصدر والرجلان تدفع للخارج في اتساع كبير ثم تضم، وفي حركتها الرجوعية كانا يضمن على البطن بدرجة كبيرة وبذلك تحدث تموجات كبيرة في الجسم نتيجة اتساع حركة الرجلين والذراعين.¹

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 17-18

وفي عام 1908 تأسس الإتحاد الدولي للسباحة "F.I.N.A" في لندن وبدا تنظيم المسابقات الدولية والأولمبية بعد أن وضع قوانين دولية للسباحة والغطس وكرة الماء ووفق القانون الجديد أصبحت مسافة سباق سباحة الصدر 200 متر بدلا من 440 ياردة ابتداء من دورة لندن الأولمبية في العام نفسه.

وتطورت طرق تدريب السباحة مع تطور جوانبها الأخرى. فقد استخدم "جورج كورسان" مدرب جمعية الشبان المسيحية الأمريكية للسباحة طريقة مستحدثة في التدريب الجماعي بطريقة السباحة الحرة، ثم أضاف إلى تدريبه طريقة سباحة الظهر، وأخيرا وضع تدريبا على سباحة الجانب ولكنه لم يمس إطلاقا سباحة الصدر.

وكانت طريقة سباحة الظهر تؤدي كسباحة الصدر وكانت تسمى "بسباحة الصدر المعكوسة". إلا أن الأداء تطور بعد أن استخدم سباح يدعى "هينر" حركة الذراعين المتبادلة في دورة استوكهولم الأولمبية عام 1912 مما أدى إلى إخراجه من السباق في الوقت الذي كان ينص القانون آنذاك على شرط واحد هو أداء الطريقة من وضع الطفو على الظهر فقط وفي هذه الدورة الأولمبية دخلت لأول مرة سباقات السباحة للنساء لمسافة 100 ياردة السباحة حرة فقط. فازت فيها السباحة الاسترالية "فاني دوراك" وبذلك أصبحت أول بطلة أولمبية في السباحة ثم أقيمت دورة أنتقربين الأولمبية "Antwerpen" في هولندا عام 1920 تطور فيها أداء سباحة الصدر من حيث تقصير مدى حركات الذراعين والرجلين مما ساعد على رفع وضع الجسم.

وإستمرت السباحة الحرة في التطور حتى وصلت إلى الأداء الحالي على يد السباح الأمريكي "جونني ويملر" الذي ظل في مقدمة سباحي الحرة في العالم لمدة طويلة، وقد تميزت طريقته بحركات ذراعين مرتخية للأمام ووضع الجسم المائل قليلا عن وضع الإنبطاح، إضافة إلى أداء الحركة التبادلية القوية للرجلين¹.

أما بالنسبة لسباقات السباحة الأولمبية للنساء فقد اقتصر على سباق واحد لمسافة مائة ياردة بطريقة السباحة الحرة لغاية عام 1924 حيث أدخلت سباحة الصدر لمسافة 200 م ضمن سباقات لسباحة النساء في أولمبياد باريس.

وأراد السباح الأمريكي " جوني ويمر " أن يبقى في خدمة رياضته المفضلة فنشر كتابا بعنوان "السباحة على الطريقة الأمريكية" شرح فيه النقاط الأساسية التي تساعد على أداء السباحة الحرة بسرعة وذلك في عام 1930 .

وكما تطورت طريقة السباحة الحرة تطورت الطرق الأخرى للسباحة. فقد تغير أداء سباحة الصدر حتى أصبح دفع الرجلين يركز على الدفع للخارج أكثر من الدفع إلى الخلف مباشرة الذي كانت تتميز به الطريقة القديمة. ثم جاء السباح الألماني " راديماخز " الذي كان يؤدي حركات الذراعين بطريقة أفضل وكانت رجلاه تدفع للجانبين بشكل كبير ثم تضم من الركبتين وبعده جمع السباح الألماني " بنتش " بيم مميزات كل الطرق السابقة وكون طريقة جديدة مازالت تستخدم حتى الآن وتتميز باتساع الذراعين وسحبها أسفل البطن بطريقة معتدلة.

وتعرضت سباحة الصدر عام 1950 إلى خطر عدم ظهورها وعدم إمكانية مشاهدتها من قبل المتفرجين عندما لاحظ السباحون أن بإمكانهم السباحة بسرعة أكبر بطريقة السباحة تحت سطح الماء.

كما لوحظ خلال المدة الواقعة بين 1935-1952 في سباقات سباحة الصدر أنه بدلا من أن يلمس السباح خط النهاية بيديه معا تحت سطح الماء، فقد أخرجهما في حركة دائرية أمامية من فوق سطح الماء. ثم استعمل السباح " هوينجر " هذه الطريقة في أثناء سباحته في سباق السباحة على الصدر كان قد تعرض بسببها إلى إلغاء سباقه لولا أن القانون لم ينص آنذاك إلا على حركة تماثلية للذراعين¹.

وظلت هذه الطريقة تمثل شكلا من طريقة سباحة الصدر إلى أن تغيرت فيها حركة الرجلين الضفدعية إلى حركة الرجلين التموجية العمودية الدولفينية وأصبحت بهذا طريقة مستقلة ومختلفة تماما عن سباحة الصدر وسميت بسباحة الفراشة أو الدولفينية وذلك بالنسبة لحركات الذراعين أو الرجلين².

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 20-21

² قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 22-23

وقد إعتتمدها الإتحاد الدولي للسباحة و فرقت بينهما وبين سباحة الصدر عام 1952م وظهرت معالمها في دورة طوكيو الأولمبية عام 1946، واقتربت أرقامها من أرقام السباحة الحرة وعليه تعد سباحة الفراشة" الدولفينية "ثاني أسرع طريقة سباحة بعد السباحة الحرة. وبعد أن فصل الإتحاد الدولي للسباحة بين سباحة الصدر وسباحة الفراشة، تغير القانون الخاص بسباحة الصدر وأصبح السباحة تحت الماء مسموحا بها شرط أن يظهر جزء من رأس السباح على الأقل فوق سطح الماء، ويسمح بأداء حركة كاملة تحت الماء بعد البدء والدوران فقط، ويمنع حركة الذراعين فوق سطح الماء.

ووفقا للقانون فقد تغير أداء سباحة الصدر السابق، وظهرت معالم الطريقة الجديدة وهي: تقصير سعة حركة الرجلين وزيادة سرعتها، إلى جانب استمرار حركة الذراعين حتى تشكل الساعدان والكفان وضعا عموديا تقريبا باتجاه القاع، وإنعدام فترة الإنسياب تقريبا. كما أن عملية الشهيق تؤدي فوق سطح الماء عند بدء الحركة الرجوعية للذراعين واستمرتطورسباحة الصدر وأحدث السباح الأمريكي (باسترنسكي) تغيرات في أدائها بعد دورة روما الأولمبية عام 1960، وتتلخص طريقته في أن عملية السحب بالذراعين تؤدي بسرعة مما يؤدي ذلك إلى خروج القسم العلوي من الجسم خارج الماء، وتؤدي حركة الرجلين باتساع كبير وتضم بسرعة كبيرة ، بعد ذلك تميزت حركات الذراعين والرجلين بالسرعة والقوة وبمجال حركي صغير، ولم يعد هناك مدة انسياب واضحة لغرض الحصول على أكبر سرعة ممكنة خلال مسافة السباق وأصبح الشهيق يتم فوق السطح الماء عند نهاية سحب الذراعين والزفير تحت سطح الماء¹.

¹ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مبادئ وأسس السباحة، مرجع سابق، ص23

3-1- تطور السباحة في الجزائر

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الإستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل أوروبي، وإستطاعت فئة قليلة من الجزائريين كانوا يسكنون المدن الكبرى أن يفرضوا وجودهم ويشاركوا في التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر وشمال إفريقيا وحتى في أوروبا.

وحسب مقالات (الماضي والحاضر) المعدة من طرف الأستاذ رباح سعد الله فإن وجد نادي السباح في مدين غليزان، (c.n.r) أنجب سباحين كبار من بينهم نجد " بن حموالعريبي" بالعروسي"، الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، فنجد " بلحاج مصطفى" الذي إعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي، في الأربعينيات "Alex janny" حيث إستطاع بلحاج أن يحطم الرقم القياسي الأوربي في 400 م أربع أنواع وأن يكون بطل شمال إفريقيا في 100 م و 200 م سباحة حرة. وكذلك نشير إلى تآلق " بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة، والسباح "بسكارة بن شعيب" الذي كان بطل فرنسا في صنف الأشبال لسنة 1936 وعدة مرات بطل شمال إفريقيا.

وعند إندلاع الثورة التحريرية لبا الرياضيين الجزائريين ومن بينهم السباحين إلى نداء جبهة التحرير الوطني الذي كان يدعوهم الرياضيين المسلمين عن وقف المشاركات الرياضية تحت لواء فرنسا، والإلتحاق بالثورة الجزائرية.

وبعد الإستقلال، في 26/06/1962، أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 09/10/1962، وكانت هي رابطة الجزائر العاصمة. وبعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيدرالية الجزائرية للسباحة، (F.A.N) وكان أول رئيس لها" مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للإتحادية العالمية للسباحة (F.I.N.A)¹

وفي إحصاء قامت به الفيدرالية سنة 1964 أسفر على وجود 973 ممارسا لسباحة داخل 20 جمعية رياضية. أما إحصائية 1987 تبين وجود 4313 رياضيا سباحا موزعين على 82 جمعية وطنية، حيث أغلب الممارسين، أي 2701 يقل سنهم عن عشر سنوات وفي عام 2001 فإن عدد الجمعيات الرياضية على مستوى العاصمة 17 نادي يحتوي على 2065 رياضي، أما عدد الربطات الرياضية المنتمية للفيدرالية فهي بعدد 14 رابطة موزعة على المستوى الوطني.

¹ Rabah sàadalàh , passé et présent, parus dans le soir d'Alger le 02/10/1999, alger.

إن سباحين جيل الإستقلال مثلوا وشرفوا الجزائر على عدة مستويات ونذكر منهم " :
بلة عبد الرزاق "الذي بحوزته الرقم القياسي الإفريقي في 100 م سباحة على الصدر، و
"بن شكور سفيان" و"عطار فارس"، و"مهدي عداوي" البطل الإفريقي في 100م سباحة حرة
في وقت قدره 49.56 ثانية في 2001/05/10 بفرنسا". سليم إلياس "والذي يعتبر حاليا من
أحسن الباحين في الإفريقيين ذو مكانة عالمية لا بأس بها، كما هناك عند الإناث":
"بلة مهدية" و"قويدري سميرة" والتي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100 م سباحة على
الظهر منذ سنة 1985¹.

¹ Rabah sààdalah, opcit ,

2- فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، وأمراض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالآتي¹:

2-1- الفوائد الجسمية:

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة. وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته. فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه ونظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتخاء مستمرين.

2-2- الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لإستيعاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم .

كما أن للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم².

¹ أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 2، 1990، ص 37

² قاسم حسن حسين: افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 24-25

3-2- الفوائد الترويحية والاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحا على وجوه السباحين.

وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه¹.

4-2- الفوائد الصحية:

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام والتعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل وبعد النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

5-2- الفوائد النفسية والعقلية:

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والأقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة².

6-2- الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحيانا في أحواض خاصة. أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة³.

¹وفيفة مصطفى سالم: "الرياضات المائية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1997، ص12

² وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي: "دليل رياضة السباحة"، الجزء الأول، دار الهدى للنشر والتوزيع، سنة 1999، ص15،

³ قاسم حسن حسين: افتخار أحمد، مرجع سابق، ص26

ويمكن تلخيص فوائد السباحة بالآتي:

- 1- الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الانجازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض تيمنا بالحديث الشريف " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف".
- 2- تحقيق النمو البدني السليم وخاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في رفع قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة، أما مطاولة القوة فتتمو خلال مراحل التدريب ومن خلال تمارين الأثقال.
- 3- إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الانجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية، وذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات والبطولات المحددة لجميع الأعمار والمستويات.
- 4- تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة.
- 5- عدم اقتصار ممارسة السباحة على سن أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن ولكلا الجنسين.
- 6- رفع الاستعداد للدفاع عن الوطن وقد ثبت تاريخيا مساهمة السباحة في ذلك حيث أضعفت تأثير الموانع المائية، وأخذت دورا مهما في عملية التأهيل العسكري فمن يجيد السباحة يستطيع أن يعبر الحدود المائية والأنهار لمتابعة العدو أو للتخلص منه، كما قد يحتاج المقاتل إلى أن يبقى مدة طويلة في البرك المائية بكامل قيافته العسكرية وأسلحته وبذلك يكون اقدر على مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة.
- 7- تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيل القطر في المحافل القارية والعالمية وفي تعميق الصداقة بين الشعوب ويكمن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة الاولمبية التي يبلغ عددها 29 مسابقة فتوفر إمكانية أفضل لإحراز عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في احتلال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة.
- 8- دفع خطر الغرق من خلال إنقاذ النفس وإنقاذ الغير فكم من أرواح ذهبت لم تستطع إنقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها.¹
- 9- تعد السباحة شرطا أساسيا لممارسة بعض المهن مثل الصيد ولممارسة بعض أنواع الرياضة مثل الغطس وكرة الماء والتجذيف والتزلج على الماء والغوص، كما تستخدم وسيلة من وسائل العامة للتدريب وذلك لمعظم أنواع النشاطات الرياضية.

خلاصة :

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تبين القيمة الحقيقية لرياضة السباحة والدور الفعال الذي تنفرد به عن غيرها من الرياضات، حيث أنها تعد من إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي، الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض)، فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات.

كما يعتبر الماء مدلك طبيعي لجميع عضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم، بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب، كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتان لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر، وهي وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة، وإزالة هموم الحياة والمتاعب الفكرية، من خلال القفز إلى الماء والغطس والعموم والتعرض للشمس.

وأخيرا يمكن أن نستخلص أن رياضة السباحة تمثل حافزا خاصا يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل ايجابي في أجهزة الجسم المختلفة، فممارستها بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء الحركي، وهذا ما يجعلها رياضة ذات انفراد خاص عن كل الرياضات الأخرى.