

## الرياضات المائية والسباحة

ان الانشطة التي تمارس في الوسط المائي تتميز بانواعها وادواتها المستخدمة، ويكون القاسم المشترك فيها هو اجادة السباحة بشكل جيد وتجرى هذه الالعاب لكلا الجنسين وهي مفضلة لدى فئة واسعة من الأشخاص لأنها تضيف روح البهجة والسرور للمشاركين فيها.

ويتسم اللاعبون بهذه الرياضات بالصحة والقابليات البدنية لأن استمرارية التدريب والممارسة تنمي العضلات وتكسب الجسم المرونة والقوة وتعطي الاشخاص الرشاقة وقابلية التحمل لأداء الحركات الفنية المختلفة على وفق نظام رياضي توافقي بين العضلات والمفاصل حيث تعمل بحرية ومرونة عالية من اجل الارتقاء بكفاءة جسم الانسان وتطويرمهاراته الحركية، وتحتوي الرياضات المائية على العديد من الرياضات والأنشطة كالتجديف الغوص ركوب الأمواج الصيد... الخ وتتمثل المنافسات الرياضية المائية المعتمدة من الاتحاد الدولي للسباحة **Fina** في:

- السباحة **Swimming**
- كرة الماء **Water Polo**
- السباحة التشكيلية (الايقاعية) **Artistic Swimming**
- الغطس **Diving**
- السباحة في المياه المفتوحة **Open Water**



والسباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريباً نوعاً ما عليه بصفته وسطاً يختلف كلياً عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه -اليابسة- فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كلياً عن اليابسة بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تنتج عنه تغيرات فيزيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الإنفعالات.

وتعتبر السباحة من أهم أنواع الرياضات المائية تتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين وهي رياضة عالمية مهمة فضلاً عن كونها تمارين صحية، قاعدة ممارستها واسعة وتمارسها فئات واسعة من المجتمعات وبجميع الأصناف باختلاف الغرض من ممارستها. ففي كل أرجاء العالم يستمتع ملايين البشر بالسباحة في البحيرات والمحيطات والأنهار ويسبح آخرون في أحواض سباحة إما داخلية مغطاة، أو خارجية مكشوفة في الهواء الطلق، وتؤمن آلاف النوادي والجمعيات أحواض السباحة لمنسوبيها كما أن كثيراً من العائلات لديها أحواض سباحة في حدائق منازلها أو في الأفنية الخلفية، وخلال القرن العشرين الميلادي أصبحت السباحة رياضة تنافسية رئيسية حيث يتنافس آلاف السباحين في مهرجانات تنظمها المدارس والكليات ونوادي السباحة، ويشارك أفضل السباحين العالميين في كثير من مناطق العالم في مسابقات السباحة السنوية، وتشكل تلك المسابقات جانباً مهماً من دورات الألعاب الأولمبية.

تخدم القدرة على السباحة الجيدة رياضات مائية أخرى مثل الصيد، وركوب الزوارق حيث تجعلها أكثر أماناً ومتعة وفضلاً عن ذلك فإن القدرة على السباحة قد تنقذ حياة شخص إذا ما تعرض للغرق، وتعتبر السباحة أحد أفضل التمارين الرياضية للمحافظة على اللياقة البدنية، فهي تحسن عمل القلب، وتساهم في تنشيط الدورة الدموية كما تساعد على تقوية العضلات.

## تاريخ السباحة

تشير الرسوم والنقوش التي عُثر عليها في عدة مواقع أثرية ان الانسان مارس السباحة في العصر الحجري ومنذ 2000 عام ق م، واستخدم عبور الانهار والشواطئ هرباً من الحيوانات المفترسة او لأصطياد مخلوق لغرض اطعام اسرته أوالاستفادة من جلده لصناعة ما يحتاجه في حياته اليومية كالملابس والاعطية كما ان هناك الكثير من الكائنات الحية تعيش قرب مصادر المياه وبفطرتها تمارس العوم والسباحة كالضفادع والاسماك، وكان الانسان يقلد تلك الحيوانات التي يراقب حركاتها في الماء من غطس وطفو...الخ، فتعلم بهذه الطريقة البدائية المهارات الأولية للسباحة، الشيء الذي مكنه وبمرور الزمن باتقان الصيد والحصول على اللؤلؤ والمرجان والاسفنج والاحجار الكريمة اضافة لذلك مارسها بهدف النظافة وكذلك الاستمتاع.

ويؤكد المختصون في الدراسات الحضارية والاستكشافات التاريخية على وجود دلائل تشير الى اهتمام الاقوام السابقة من أكديين وسومريين وبابليين واشوريين وفراعنة وغيرهم ببناء الحمامات واحواض السباحة واعداد جنودهم بدنيا واتقانهم السباحة لخوض المعارك ضد اعدائهم ان تطلب الامر ذلك، وهذا دليل على اهمية هذه الممارسة الرياضية قبل آلاف السنين، وازدياد الوعي بما تجلبه من فوائد عليهم انياً ومستقبلياً ومع تراكم الاحداث والزمن حصل تطور وانتقال سريع عند العرب في بداية الفتح الاسلامي على ضرورة تعليم السباحة لأبنائهم وحديث الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم (علموا أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل) ويُذكر بان عبد الملك بن مروان كتب لأحد معاونيه "علموا اولادي العوم فانهم يجدون من يكتب عنهم ولا يجدون من يسبح عنهم" وفي ضوء ما تقدم فان السباحة وبمختلف انواعها قديمة بقدم تاريخ مجتمعاتها.

يُحتمل أن القدماء تعلموا كيف يسبحون، بتقليدهم الحيوانات في تحركاتها عبر الماء، ثم أصبحت السباحة شكلاً مألوفاً في التمارين وللترويح في كثير من الدول القديمة ومنها آشور

(في أعالي نهر دجلة) ومصر واليونان وروما، ولكن شعبية السباحة اضمحلت إبان العصور الوسطى بين القرنين الخامس والسادس عشر الميلاديين، فقد تملك الخوف من السباحة كثيرا من الناس ظنا منهم أن الماء مصدر الطاعون وأمراض معينة أخرى.

وفي العصر الحديث كانت البداية بعد ان اصبحت هذه الرياضة الجميلة والممتعة لها رواد وممارسين وقاعدة شعبية واسعة قام المختصون بالنشر والتوثيق والاهتمام بتدوين ما يعزز الاسس والمبادئ العامة التي تقوم عليها السباحة فقام الاستاذ الالمانى نيكولاس وينمان **Nicolaus Wynman** في عام 1538 بتأليف أول كتاب عن السباحة بعنوان "محادثة في فن السباحة" وفيه يعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم و تلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدعة كأنموذج لأداء حركات السباحة، كما صدر كتاب اخر عام 1816 من قبل جونفروست عن سباحة الصدر ثم استمرت الاصدارات من كتب لتسليط الضوء على هذه الرياضة، وفي عام 1796 تأسس اول نادي للسباحة في العالم بمدينة (أوبسالا) في السويد وقد قام بتاسيسه طلبة جامعة اوبسالا.

بدأت ممارسة السباحة كلعبة رياضية في قارة أوروبا في عام 1800 تقريبا، وكان الأسلوب السائد هو سباحة الصدر، كانت السباحة جزء من الألعاب الأولمبية منذ أول دورة عام 1896 بأثينا، وفي عام 1908 تأسس الاتحاد العالمي للسباحة وأصبحت سباحة الفراشة أسلوباً مستقلاً في عام 1952.

وفي بداية القرن التاسع عشر الميلادي استعادت السباحة شعبيتها، وفي منتصفه انتشرت مسابقات السباحة على الصدر المنظمة، كما شاعت سباحة أسرع منها وهي سباحة الزحف الأسترالية التي تطورت في نهاية القرن التاسع عشر الميلادي، وقام جوني ويسمولر السباح الأمريكي في أوائل القرن العشرين الميلادي بتعديل هذه السباحة إلى ما يسمى الآن سباحة الزحف على البطن وهي أسرع أنواع السباحة وأوسعها انتشارا.

وقد بدأت المسابقات الدولية للسباحة رجال عام 1896م في أول دورة للألعاب الأولمبية الحديثة، ثم أعقبها أول مسابقة نسائية أولمبية في السباحة عام 1912م، وفي تلك السنة فازت فاني ديورك الأسترالية بأول ميدالية ذهبية للنساء في الأولمبياد، ثم فاز ويسمولر بخمس ميداليات ذهبية في دورتي الأولمبياد عام 1924م، 1928م، وقد حقق أكثر من 65 رقما قياسيا في الولايات المتحدة والعالم، وفي هذا العام كان السباح المصري إسحاق حلمي أول سباح عربي يعبر المانش وعبر بعده كثيرون يتقدمهم حسن عبد الرحيم الذي عبر المانش أول مرة عام 1948م، كذلك حقق النبطان السعوديان علوي محمد مكي والسيد فاخر رقمين قياسيين عالميين جديدين في سباق المانش عام 1978م.

### التاريخ الأولمبي للسباحة

دخلت السباحة الجدول الأولمبي منذ الدورة الأولى في أثنينا 1896 ومنذ ذلك الحين تم اعتمادها في جميع الدورات ولم يكن مسموحاً للنساء المشاركة، وقد سجل أول حضور نسائي في 1912 ولم يرغب من وقتها وتعتبر السباحة إلى جانب ألعاب القوى أكثر الرياضات شعبية في الأولمبياد ودائماً ما تشهد إقبالاً كبيراً كما أنها تضم أكبر عدد من المسابقات بين سائر الألعاب.

اقتصرت برنامج الدورة الأولى على السباحات الحرة وكانت هنالك مسافات ومسابقات مختلفة لم تعد موجودة مثل 500م حرة و1200م حرة العام 1896، وسباحة تحت الماء وغيرها، وتباعاً دخلت سباحات أخرى وتقنيات جديدة، فاعتمدت سباحة الصدر والظهر منذ الدورة الثالثة 1904 التي تم فيها قياس المسافات بالiardة وليس المتر، وتلك كانت المرة الوحيدة المماثلة في التاريخ الأولمبي الحديث.

لم تكن المنافسات في البداية تجري في أحواض محددة المقاييس كما اليوم، فمنافسات الدورة الأولى 1896 جرت في مياه البحر الأبيض المتوسط، والثانية 1900 في نهر

السين الفرنسي، والثالثة 1904 في بحيرة اصطناعية، أما العام 1908 فتم بناء حوض بطول 100م في وسط ستاد ألعاب القوى الرئيسي، وقد شهدت دورة استوكهولم 1912 اعتماد التوقيت الالكتروني وأول حوض بطول 50 اعتمد في دورة 1924، وقد كان آنذاك السباحون ينطلقون من حافة الحوض، إذ لم يكن هنالك قاعدة خاصة للانطلاق، وقد سجل اعتماد قواعد الانطلاق منذ دورة برلين 1936.

في العام 1940 توصل سباحو الصدر إلى أن رفع اليدين فوق الرأس معا أثناء السباحة يزيد من سرعتهم لكن تلك التقنية منعت فيما بعد وباتت من تقنيات سباحة الفراشة التي دخلت الجدول الأولمبي العام 1952.

تواصلت التطورات في رياضة السباحة وشهد العام 1950 إدخال الدوران بشكله الحالي، أما النظارات المائية فسجل أول سماح لها العام 1976 في مونتريال كندا.

تعتبر مسابقات الرجال والسيدات متشابهة في الدورات الأولمبية باستثناء سباحة المسافة الطويلة في الحرة، فالسيدات تسبحن مسافة الـ800م بينما يسبح الرجال مسافة الـ1500م. وعلى صعيد المستويات تأتي الولايات المتحدة الأميركية في المقدمة لكنها ليست وحيدة فدول أستراليا وروسيا وهولندا وفرنسا وكذلك الصين واليابان تملك مستويات متقدمة. أما بالنسبة للمشاركة فالنمسا هي الدولة الوحيدة التي شاركت في منافسات السباحة في جميع الدورات الأولمبية الحديثة، فيما غابت الولايات المتحدة دورة واحدة العام 1980 بسبب المقاطعة السياسية.