

❖ تمهيد :

السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي.

وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين وحركة الرأس في توقيت منتظم وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافاً كلياً عن اليابس الذي يعيش فيه.¹

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحياناً في المنافسات وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقاً لقوته وقوة احتماله فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكاناً طبيعياً 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 لتحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب لأوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دوراً بارزاً للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية واستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة.²

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:

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 كالفيزانات

- وفيقة مصطفى سالم: الرياضات المائية، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1997 ص 10-11
-2 عصام أمين حلمي: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار المعارف، الإسكندرية، 1992، ص 41

والزلازل والحرائق، كما أنه لجأ إلى الماء للصيد بطرقه البدائية التي تتطلب منه الدخول إلى الماء أو الغوص فيه أحيانا.

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، وكان بعض الجنود يمارسون السباحة من أجل قيمتها العملية لا من أجل الترويح واللهو وقد كان **للآشوريين** الدور الكبير في ممارسة السباحة حيث أدخلوها ضمن برامجهم البدنية لإعداد المحاربين وعادوا تعلمها ضروريا لكنهم لم يهتموا بإقامة المنافسات فيها ودليل قولنا هو تلك النقوش الأثرية التي يرجع تاريخها إلى ما بين 880 و650 قبل الميلاد.

كما اشتهر **الآشوريين** بالحمامات وكانت عندهم أكثر انتظاما من الحمامات الرومانية. 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 النهريين...إلخ.

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.

اهتم 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.

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 " **هيرو- أندر** " حيث كان لي- أندر يقطع عرض مضيق الدردنيل البالغ ميلا ونصفا للذهاب

إلى هيرو. وكان اليونانيون يمارسون الرياضة على شكل طقوس دينية في الحمامات حيث كانت تقام المعابد قرب شواطئ البحيرات والينابيع.¹

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 أسبرط وأثينا ولا شك أنهم قد عرفوا السباحة في هذه الأبنية "جيمنازيوم" وذلك في القرن الخامس قبل الميلاد تقريبا.

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.²

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 والرماية"، "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرماية والقراءة"، (كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربعة خصال:

¹ أسامة راتب، مرجع سابق، ص 39-40

- إبراهيم رحومة زايد، إكرام سعد إبراهيم، محمد مفتاح الوسيح: السباحة، منشأ المعارف، سنة 1988، ص 9-10¹

² - قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 17

"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.

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 السباحة.

2-1- تاريخ السباحة في العالم الحديث:

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يعتن بالسباحة عام 1583 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 الصدر².

وفي عام 1769 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 1789 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهددة جدا ومحدودة الفائدة.

وازداد 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 يسمح بطريقة تخلط بين السباحة الحرة والصدر.

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 الصدر والجانب. وكان لعبور الكابتن "ماتيو 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 ب 21 ساعة و 45 دقيقة سباحة صدر. أما أول سباق أقيم في حوض سباحة ولمسافة مائة ياردة فكان عام 1887 في إنجلترا.

² - قاسم حسن حيسن، افتخار أحمد، نفس المرجع، ص 18

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

وقد دخلت السباحة برامج الدورات الأولمبية الحديثة سنة 1869 وبثلاث مسافات "100-500-1200" وبطريقة السباحة الحرة بذراعين طاحونة وبدون حركة رجلين.

وفي عام 1904 أقيمت الدورة الأولمبية الثالثة وقد أدخلت فيها لأول مرة سباحة الصدر بجانب السباحة الحرة 440 ياردة ما يعادل "302,33"

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 كور سان" 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.

وفي هذه الدورة الأولمبية دخلت لأول مرة سباقات السباحة للنساء لمسافة 100 ياردة سباحة حرة فقط. ، تطور فيها أداء سباحة الصدر من حيث تقصير مدى حركات الذراعين والرجلين مما ساعد على رفع وضع الجسم.

واستمرت السباحة الحرة في التطور حتى وصلت إلى الأداء الحالي على يد السباح الأمريكي "جونى ويلمر".

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 200م ضمن سباقات لسباحة النساء في أولمبياد باريس.

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.

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.

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، و انعدام فترة الانسياب تقريبا. كما أن عملية الشهيق تؤدي فوق سطح الماء عند بدء الحركة الرجوعية للذراعين¹.

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 الماء².

3-1- تطور السباحة في الجزائر:

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الاستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل أوروبي، واستطاعت 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 راجح سعد الله فإن وجد نادي السباح في مدينة غيليزان (c.n.r)، أنجب سباحين كبار من بينهم نجد "بن حمو"، "العريبي"، "لعروسي" الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، فنجد "بلحاج مصطفى" الذي اعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي، في الأربعينيات "alex janny" حيث استطاع 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 إل تائق " بن سليمان "الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة والسباح "بسكارة شعيب" الذي كان بطل فرنسا في صنف الأشبال لسنة 1936 و عدة مرات بطل شمال إفريقيا.

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

2- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، نفس المرجع، ص 23

وعند اندلاع 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، والالتحاق بالثورة الجزائرية.

وبعد الاستقلال، في **1962/06/26** أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في **1962/11/09**، 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 للاتحادية العالمية للسباحة (F.I.A.N).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 الرابطات الرياضية المنتمية للفيدرالية فهي بعدد **14** رابطة موزعة على المستوى الوطني.

إن السباحين جيل الاستقلال مثلوا وشرفوا الجزائر على عدة مستويات ونذكر منهم: "بلّة عبد الرزاق" الذي بحوزته الرقم القياسي الإفريقي في **100** م سباحة على الصدر سباحة و"بن شكور سفيان" و"عطار فارس" و "مهدي عداوي" البطل الإفريقي في **100** م سباحة حرة في وقت قدره **49.56** ثانية في **2001/05/10** بفرنسا. "سليم إيلاس" والذي يعتبر حاليا من أحسن الباحثين الإفريقيين ذو مكانة عالمية لبأس بها كما هناك عند الإناث: "بلّة مهديّة" و "قويدري سميرة" والتي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في **100** م سباحة على الظهر منذ سنة **1985**.²

د خرشى امير خالد

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

² - Rabah Saadallah , IBID.