

أهمية ممارسة رياضة السباحة وفوائدها والطرق الصحيحة لتعليمها للأطفال في سن مبكرة وسبل تطوير هذه الرياضة في العالم العربي

أ/ عصام علي أحمد البشارة

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

معهد التدريب الصناعي – تربية بدنية

ea.albisharah@paaet.edu.kw

ملخص

تعتبر السباحة من الرياضات المفضلة والمحبة لدى جميع شعوب العالم منذ آلاف السنين لما لها من أهمية كبيرة في بناء جسم الإنسان ومساعدته في الكثير من أمور حياته وأهمها إنقاذ حياة الإنسان نفسه أو إنقاذه لغيره عند التعرض للغرق في ظلمات البحر. ونظرا لأهمية السباحة فإننا كعرب نحفظ جميعا ومنذ الصغر المقولة الشهيرة التي ينسبها البعض للفاروق عمر بن الخطاب (علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل).

وفي العصر الحديث أصبحت السباحة أحد أنواع الرياضات المائية التي تقام لها المسابقات الدولية الكبرى ويحصل الفائزون خلالها على أرفع الجوائز إضافة إلى رفع علم بلادهم في مختلف المحافل الدولية وبالطبع منها الأولمبياد. وأصبحت السباحة لعبة مفضلة لدى مئات الملايين حول العالم للإثارة المطلقة التي تشهدها مسابقاتها والتي يلعب فيها عامل الوقت دورا رئيسا في تحديد الفائزين والتي تصل أحيانا إلى أجزاء من الثانية

وفي هذا البحث سوف أتناول رياضة السباحة بالتفصيل وتاريخها وأهميتها من الناحية الدينية وفوائدها الصحية للإنسان خاصة الأطفال وكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة. كما سيتناول البحث أنواع السباحة، وأهم البطولات العالمية، وطرق تطوير هذه الرياضة في العالم العربي بوجه عام، ودولة الكويت بوجه خاص.

الكلمات المفتاحية: السباحة، الرياضات المائية، المسابقات الدولية، الجوائز الثمينة، الفوائد الصحية

Abstract

Swimming is the favorite game of millions of people around the world. It is a game that people have played for thousands of years. And people practiced swimming in the past for trade and wars. In the modern era, many countries relied on swimming in pearl fishing, such as countries bordering rivers and seas.

However, swimming faces many challenges at the present time, such as the lack of financial resources and the focus of most countries on other games such as football, basketball and volleyball. In the Arab world, swimming suffers a lot, although the Islamic religion has urged its followers to practice this important sport.

In this research, I will discuss the history of swimming, its benefits, types, and the things required for it to become a popular game in all countries.

Keywords: Swimming, challenges, lack of financial resources, benefits

تاريخ السباحة وأهميتها في الدين الإسلامي الحنيف

تؤكد جميع الأبحاث والبرديات والزخارف التي وجدها العلماء منقوشة في الكثير من المعابد الفرعونية في مصر وفي اليونان وفي العديد من الحضارات القديمة والآثار البابلية أن الإنسان قد مارس السباحة منذ آلاف السنين، إذ تم استخدامها في الحروب القديمة بعد أن وجد العلماء نقوشا لجنود وهم يعبرون البحار. كما استخدمها الحكام قديما للتجارة. وكان الاعتقاد السائد في هذه المجتمعات أن تعلم السباحة يساعد الإنسان على الحياة الكريمة ، وأن عدم تعلمها يجعله مملوكا.

ومع ظهور الدين الإسلامي الحنيف وانتشاره في جميع أصقاع الأرض ، أصبح للسباحة أهمية كبرى ، فقد اهتم الإسلام بضرورة الاهتمام باتباعه جسديا وروحيا وأصبح من الواجب على كل مسلم تعليم أولاده السباحة والرماية وركوب الخيل.

ومنذ نحو مائتي عام كانت السباحة مصدرا للدخل الاقتصادي للعديد من الدول التي تطل على البحار والسواحل وتحديدا في منطقتنا العربية والتي كانت تعتمد على تجارة اللؤلؤ والمحار والتي تستدعي إجادة العمال للسباحة من أجل الغوص في أعماق البحار للحصول على هذه الثروات الغالية.

وفي العصر الحديث لاقت السباحة اهتماما من جميع دول العالم لتأثيراتها النفسية والصحية والاجتماعية على جميع الأفراد، بل وأصبحت من الروابط التي تقوي العلاقات بين الدول من خلال المسابقات العالمية التي يتم تنظيمها والتي يتبارى فيها المنافسون للدفاع عن أعلام بلادهم والحصول على أعلى الأوسمة والجوائز المادية التي تتعدى الملايين من الدولارات

فوائد السباحة من الناحية الطبية للأشخاص البالغين

لا شك أن السباحة من الرياضات المفيدة للجميع . ولها الكثير والكثير من التأثيرات الإيجابية على صحة أي شخص . ونستطيع أن نلخص فوائدها الرئيسية في بعض النقاط التالية:

- تعزيز صحة القلب وتخفيف الأوجاع وتخفيض نسبة الكولسترول المرتفعة عند بعض الأشخاص.
- تقوية الجسم بزيادة قوة العضلات بشكل كبير وتزيد من قدرة الإنسان على تحمل مختلف الظروف مثل برودة الجو.
- تنظيم مستوى ضغط الدم وتنقية الجسم من المواد السامة خاصة للأشخاص المدخنين.
- السباحة مثل اليوجا من الرياضات التي تخلص أي فرد من التوتر الناتج عن الضغوط التي يتعرض لها خلال يومه. كما أن الشخص الممارس للسباحة لا يمكنه التواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي الحديثة والتي تسبب القلق وتغير الحالة المزاجية لأي شخص خلال ثوان معدودة.

- تلعب السباحة دورا كبيرا للأشخاص الباحثين عن فقدان الوزن . وأثبتت آخر الأبحاث أن كل ساعة في ممارسة السباحة تساعد على فقدان ما بين 250 إلى 500 سعر حراري.

- تفيد ممارسة السباحة السيدة الحامل بشكل كبير وليس عليها ضرر في ممارستها لأن المياه تساعد على حمل الوزن الزائد ما يعطي المرأة شعورا بالراحة. كما أنها تخفف من صعوبات آلام الحمل والولادة

فوائد السباحة للأطفال في سن صغيرة وشروط ممارستها لها

تعد ممارسة السباحة أمرا لا مفر منه للأطفال بعد أن أثبتت جميع الأبحاث الطبية فوائدها الجمة على الطفل نفسيا وجسديا وعقليا واجتماعيا. ومن أهم فوائد السباحة للأطفال:

من الناحية الطبية: تقوي السباحة عضلات القلب وتقي الطفل من الأمراض المتعلقة بالقلب حاضرا ومستقبلا، وتحسن الدورة الدموية وتقوي اللياقة البدنية، وتمنع السمنة المفرطة بتخلص الأطفال من الوزن الزائد، وتحسن الحال المزاجية والنفسية للأطفال وتزيد من شعورهم بالرضا

من الناحية الإجتماعية: عادة ما يشعر الطفل بالخوف من المياه وهذا ما ينعكس على تخوفه من أشياء كثيرة. ومع ممارسة الطفل للسباحة فإنه يكسر حاجز الخوف من المياه ومن كل الأشياء التي يخاف منها، لأن السباحة تعطيه الثقة بنفسه وفي قدراته، وتعلمه كيفية الاعتماد على نفسه عندما يكون بمفرده وسط المياه والأمواج، وهذا بالطبع يؤثر في شخصية الطفل في مختلف مناحي حياته.

القواعد الأساسية عند تعليم الأطفال للسباحة

يعتبر سن الثالثة عمرا مناسباً لأي ولي أمر لتعليم طفله السباحة حتى يصبح الطفل متقنا لها في سن السابعة أو الثامنة على أقصى تقدير. ويجب الاعتماد أولا على شخص محترف عند تعليم الطفل للسباحة حتى يتم تأسيسه على مبادئ سليمة ولا يجب مطلقا للوالدين ترك الأطفال بمفردهم في حمامات السباحة قبل سن العاشرة حتى لو كانوا ممارسين جيدين للسباحة لتفادي أي معوقات قد يواجهها الطفل أثناء الممارسة.

ولا يجب أن يمارس الطفل السباحة لفترات طويلة حتى لا يصاب بالشد العضلي، وأن يتجنب الوالدين ممارسة الطفل للسباحة بعد الأكل مباشرة، أو إثناء فترة الظهيرة وقت اشتداد الحرارة خاصة في الدول التي ترتفع فيها درجات الحرارة لمستويات قياسية في فصل الصيف مثل دول الخليج العربي. كما يتم تجنب السباحة للأطفال في درجات الحرارة المنخفضة خاصة في فصل الشتاء في الدول الأوروبية التي تصل فيها درجات الحرارة إلى ما دون الصفر

ويجب على الوالدين التنبيه بكل شدة وحزم على الأطفال بعدم التبول في حمامات السباحة منعا لانتشار الأمراض.

مراحل تعلم السباحة

هناك عدد من الإرشادات والتعليمات الضرورية تتم على مراحل ولا بد من اتباعها لتعليم السباحة بشكل عام ، وللأطفال بوجه خاص لكي يكون التعليم على أسس سليمة وحتى لا يفقد الطفل ثقته بنفسه أو يحدث عنده أي تخوف من النزول في المياه:

المرحلة الأولى وتتمثل في تحريك الأرجل حيث يتم تعليم الطفل كيف يحرك رجليه بطريقة صحيحة داخل المياه، إذ من الضروري أن يقوم الطفل بتحريك رجليه بطريقة مستقيمة حيث يقوم المدرب أو أحد الوالدين بدفع الطفل ليحرك قدميه ورجليه بشكل مستقيم، ثم يستلقي الطفل على وجهه مع رفع الرجلين مستندا على يد المدرب الذي يقوم بعملية التدريب ليبدأ الطفل بعدها تحريك رجليه للأعلى وللأسفل واحدة بعد الأخرى.

المرحلة الثانية ويتم من خلالها التركيز على حركة الذراعين لتصبح بمثابة المجداف الذي يحرك الجسم والانتقال من مكان لمكان داخل المسبح. ويتم أيضا تحريك الذراعين واحدا بعد الآخر كما يحدث في الرجلين.

المرحلة الثالثة وهي التي تتعلق بضرورة ضبط عملية التنفس ، إذ ان السباحة تعتمد بصورة كبيرة على ضبط التنفس. ومن الضروري اتقان مهارة ضبط التنفس إذ أن هناك الكثير من حالات الاختناق والوفيات تحدث جراء عدم ضبط هذه الجزئية الهامة. وفي هذه المرحلة يقوم المدرب بتعليم الطفل بضرورة بقاء رأسه للأعلى دائما، وإذا أراد الغوص لفترة قصيرة ولتكن دقيقة فإن عليه أن يأخذ نفسا عميقا يساعده على البقاء حيا تحت المياه فترة غوصه

المرحلة الرابعة والأخيرة هي الصبر لأن تعلم السباحة يحتاج إلى المزيد من المثابرة والمحاولات مرة بعد مرة وعدم اليأس حتى يصل الطفل إلى مرحلة التميز والاتقان.

إضافة إلى ما سبق فإن هناك عدة نقاط أخرى يجب التنبيه بشأنها عند تعلم الطفل للسباحة منها:

- ضرورة السيطرة التامة على مخاوف الطفل من مواجهة المياه للمرة الأولى، إذ أنه من المعلوم أن غالبية الأطفال يخافون من النزول في المياه.

- يجب أن يدرك الوالدين أن ممارسة أي رياضة يتم تدريجيا وليس بين عشية وضحاها، فلا يجب أن يتوقع الوالدين أن يصل طفلهم لمرحلة اتقان السباحة خلال فترة قصيرة ، وإنما هذا الاتقان يأتي على المدار الطويل.

- لا يجب اعتماد الطفل على تعلم السباحة من خلال مشاهدة مقاطع الفيديو، وإنما تكون المشاهدة بعد التدريب العملي للتعرف على الطرق الفنية للسباحة.

- التشجيع النفسي للطفل من الأمور الهامة لتعليم السباحة ولا يجب أن نقارن قدرات طفل بطفل آخر ، إذ أن القدرات البدنية مثل القدرات العقلية تختلف من طفل لآخر، فلا يجب على الوالدين أو المدرب عقد مقارنة بين طفل وآخر أثناء التدريب.

أضرار السباحة ونصائح عملية لتجنبها

وعلى الرغم من عشرات الفوائد للسباحة إلا أنها لا تخلو من بعض الأضرار التي يمكن تجنبها باتباع بعض التعليمات الضرورية:

- تؤدي ممارسة السباحة في المياه الغنية بمادة الكلور إلى زيادة الأعراض المرتبطة بمرض الصدفية. كما تزيد مادة الكلور من فرص الإصابة بمرض الربو والأمراض المرتبطة بالرئة، وإلى الإصابة بالحكة، وإلى جفاف الشعر.
- وتزيد السباحة أيضا من فرص الإصابة بأمراض الأذن جراء دخول المياه للقناة الخارجية للأذن.
- وبعيدا عن الأضرار الصحية للسباحة، فقد يكون هناك ضرر آخر وهو إدمان الشخص لممارسة هذه الرياضة وتخصيص وقت كبير جدا من يومه لممارستها، وهذا سوف يؤدي إلى إهمال الكثير من الأمور الحياتية الطبيعية، وقد يهمل الطالب مذاكرته وقد يهمل ولي الأمر القيام بواجباته تجاه أسرته، وقد يهمل الشخص أداء الفرائض الدينية.

ولكي نتجنب هذه الآثار السلبية للسباحة فإن هناك عددا من الخطوات الواجب اتخاذها :

أولاً:

ممنوع منعا تاما ابتلاع ماء المسابح، ويجب الاستحمام بمياه عادية بعد السباحة واستخدام المعطرات والصابون لكي يتخلص الجسم من بقايا الكلور العالقة به. وللحفاظ على الشعر يجب ارتداء قبعة السباحة وعدم تمشيط الشعر عقب السباحة مباشرة. واستخدام واقي الشمس لتجنب حروق الجلد نتيجة تعرضه للشمس لمدة طويلة. ولتجنب الجفاف، ينصح بشرب الماء النقي في فترات الراحة أثناء السباحة.

ثانياً:

لا يجب السباحة مطلقا عند زيادة نسبة مادة الكلور ويجب ابلاغ المسؤولين عن المسبح عند شم رائحة نفاذة للكلور. ويجب أن يحتوي المسبح على نظام تهوية جيدة وأن يكون مرتفع السقف

ثالثاً:

تطبيق المسبح لتعليمات النظافة: لا بد أن تجبر إدارة أي مسبح أي سباح على الاستحمام جيدا قبل ممارسة الرياضة لتقليل فرصة انتقال أي عدوى. كما يجب منع أي شخص من ممارسة السباحة في المسبح في حال وجود أي مرض جلدي ظاهر للعيان.

رابعاً:

يجب السباحة في الأماكن المخصصة لذلك والتي تحددها وزارات الرياضة في الأندية والساحات الرياضية والفنادق وأماكن أخرى كثيرة ، والابتعاد عن الأماكن الخطرة مثل الأنهار والترع والمصارف والبحيرات التي تفتقد للتعقيم والتي تمتاز بالعمق الكبير والانحدار وعدم وجود أي وسائل أمان أو مسعفين، وقد يتعرض فيها السباح لخطر أنواع عديدة من الأسماك مثل أسماك القرش أو الإصابة عن طريق الاصطدام بالأجسام الغريبة الموجودة في هذه الأنهار والبحار.

خامساً:

يجب أن يدرك أي إنسان أن ممارسته لأي رياضة لا بد أن تجلب عليه نفعاً وليس ضرراً. وعلى هذا فلا يجب أن يدمن أي شخص ممارسة أي رياضة بعينها حتى لا يؤثر ذلك على نشاطه اليومي المعتاد والتأثير على عمله أو تحصيله الدراسي بالنسبة للطلاب. لذا علينا أن نتعلم أن ممارسة السباحة أو أي رياضة أمر ضروري بشرط ألا تؤثر على حياتنا الطبيعية. فعلى سبيل المثال لا يصح للزوج أن يترك أولاده وزوجته لساعات طويلة بحجة أنه يمارس السباحة في المسبح. هذه الأمور سوف تؤدي إلى خلل في التركيبة الطبيعية للأسرة وسوف يكون ضرر ممارسة الرياضة أكثر من نفعها بكثير.

أهمية السباحة لذوي الاحتياجات الخاصة

تلعب السباحة دوراً كبيراً في التأهيل النفسي ورفع الروح المعنوية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة إذ أنها تشعرهم بالكمال وتنمي قدراتهم الجسدية وتجعلهم على اختلاط بكل عناصر المجتمع. لكن يجب الحذر عند تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة للسباحة ، إذ أن هناك أنواعاً معينة من الإعاقات لا يمكنها ممارسة هذه الرياضة. وفي كل الحالات يجب أن يتعلم الشخص المعاق مهارة الطفو فوق الماء والتنفس بطريقة صحيحة ومهارة إنقاذ نفسه عند الطوارئ. كما يجب على جميع الحكومات إتزويد ذوي الاحتياجات الخاصة بالدورات التدريبية المناسبة لهم لتعلم السباحة وفتح المسابح أمامهم في جميع الأندية بالمجان وتقديم جوائز مادية وعينية تشجيعاً لهم ورفعاً لروحهم المعنوية لاكتساب المزيد من الثقة بالنفس. (شوقت، 2021)

المعوقات التي تواجه انتشار السباحة في العالم العربي وسبل التغلب عليها

على الرغم من أن السباحة تلقى انتشاراً واسعاً في غالبية دول العالم خاصة في الدول الأوروبية والولايات المتحدة الأميركية وعدد من الدول الآسيوية مثل اليابان والصين وكوريا الجنوبية وأستراليا ، إلا أنها تعاني في العالم العربي الكثير من المشاكل التي تعيق انتشارها بشكل أكبر بين كل فئات المجتمع. وفي الحقيقة هناك عدة أسباب أدت إلى انحسار انتشارها بين طبقة معينة في المنطقة العربية وهي طبقة الأغنياء ، لتخرج من نطاق الرياضة الشعبية التي يمارسها ويشاهدها ويتابعها الجميع مثل كرة القدم.

ولتطوير السباحة في العالم العربي هناك بعض الأمور يجب النظر إليها بعين الاعتبار:

أولاً: ضرورة توافر المسابح بكثرة وفي جميع المدن الكبيرة والصغيرة والقرى والأرياف لتكون متاحة لكل الأطفال للتدريب عليها منذ نعومة أظافرهم.

ثانياً: من الضروري تخصيص مسابح خاصة بالرجال وأخرى بالنساء ، إذ أن ممارسة رياضة السباحة يتطلب زياً معيناً ، والعادات والتقاليد العربية وتعاليم الأديان السماوية لا تسمح مطلقاً وتحت أي مسمى باختلاط الجنسين في مثل هذه المسابح بهذه الملابس.

ثالثاً: ولكي تطور السباحة في العالم العربي لابد للمدارس أن يكون لها دوراً كبيراً من خلال حصص التربية البدنية. وأكد أجزم أن جميع المدارس الحكومية في عالمنا العربي لا يوجد بها حمامات سباحة. لذا فمن الواجب عند تأسيس أي مدرسة حديثة ، تأسيس مسبح بها على أعلى مستويات السلامة والجودة والأمان.

رابعاً: من الأسباب التي أدت لانحسار السباحة في العالم العربي هو قلة مسابقاتها وضآلة الجوائز المالية التي يحصل عليها الرياضيون مقارنة بالمبالغ المادية الضخمة التي يحصل عليها اللاعبون في الرياضات الأخرى مثل كرة القدم والسلة والطائرة. كما أن انفاق وزارات الشباب والرياضة على رياضة السباحة يكاد لا يذكر مقارنة بالعبات الأخرى التي تستحوذ على نصيب الأسد من هذا الانفاق.

خامساً: التغطية الإعلامية لرياضة السباحة ضعيفة للغاية في الإعلام العربي. وإذا سألت أي مواطن عربي عن أسماء لاعبي كرة القدم فإنه وفي دقيقة واحدة قد يذكر لك أسماء خمسين لاعبا ومن جميع الدول العربية. في المقابل، إذا سألته عن اسم بطل عربي في السباحة فلا يعرف، على الرغم من أن هناك الكثير من الأبطال العرب الذين رفعوا راية بلادهم عالية خفاقة في المحافل الدولية المختلفة مثل السباح الكويتي عبدالله الثويني الذي تألق تألقاً كبيراً في دورة الألعاب الأولمبية للشباب في سنغافورة عام 2010 محققاً ثلاث ميداليات (ذهبيتان وفضية).

سادساً: من الأمور التي أدت لانحسار السباحة في العالم العربي هو غياب الشركات الراعية وعدم دخول القطاع الخاص في هذا المجال على غرار ما يحدث في أوروبا والدول المتقدمة ، إذ نجد الشركات العملاقة مثل (أديداس) تتبنى الأطفال منذ الصغر وتنفق عليهم حتى يصبحوا أبطالاً كباراً وبعد ذلك تتحصل هذه الشركات على ملايين الدولارات من عوائد الاعلانات لهؤلاء اللاعبين.

دور دولة الكويت في دعم رياضة السباحة عربياً ودولياً

وعلى الرغم من المعوقات التي تواجه السباحة العربية إلا أن هناك بادرة أمل في تقدمها خلال السنوات المقبلة بعد انتخاب الكويتي حسين المسلم رئيساً للاتحاد الدولي للسباحة للفترة المقبلة والمستمرة حتى عام 2025 ليصبح المسلم ثاني شخصية عربية تتبوء هذا المنصب الرفيع بعد الجزائري مصطفى العرفاوي الذي تولاه خلال الفترة ما بين عامي 1988 و 2009 . وأكد هذا الاختيار الذي تم في شهر يونيو من العام 2021 أن دولة

الكويت تزخر بالكفاءات الرياضية التي تعمل بجد ومثابرة لخدمة الحركة الرياضية في مختلف المنظمات الدولية. ويعتبر المسلم أول أسوي يتولى هذا المنصب منذ تاريخ تأسيس الاتحاد الدولي عام 1908

ونظرا للجهود التي تبذلها دولة الكويت لدعم السباحة فقد اختار الاتحاد العربي للسباحة خلال شهر مايو 2022 نائب رئيس الاتحاد الكويتي للسباحة حميد الغريب نائبا لرئيس الاتحاد العربي للعبة في خطوة تثبت ثقة الاتحاد العربي في الدور الذي تلعبه دولة الكويت في دعم السباحة محليا وعربيا ودوليا وعلى جميع المستويات.

أنواع السباحة في المسابقات الرسمية

سباحة الصدر

يقوم خلالها السباح بوضع جسمه على سطح الماء من ناحية الصدر. ويقوم بفرد كتفه على سطح الماء مع إظهار جزء من رأسه، ويخرج من وقت لآخر رأسه للتنفس. ولا يجب ألا يقوم بذلك في بداية السباق أو أثناء الدوران. ودخل هذا النوع من السباحة لأول مرة في المسابقات الأولمبية في دورة لندن في العام 1908، وللنساء في دورة باريس عام 1924.

سباحة الظهر

يقوم خلالها السباح بالسباحة على الظهر. ويبدأ السباح بالاندفاع من الحائط أثناء الدوران، أو عند البداية. ودخل هذا النوع من السباحة للرجال في الألعاب الأولمبية عام 1904 في دورة سانت لويس في الولايات المتحدة الأمريكية، أما بالنسبة للنساء فكانت أول مشاركة في دورة باريس في العام 1924

سباحة الفراشة

يقوم خلالها السباح بدفع يديه إلى الأمام عند السباحة، ثم يقوم بإعادتها إلى الخلف مع إعادة الحركة بشكل متواصل. وهذا النوع من أسرع أنواع السباحة ويحتاج إلى عضلات قوية في كل أنحاء الجسم. وتعد من أكثر الأنواع التي تساعد على حرق السعرات الحرارية، حيث يتم حرق حوالي 450 سعر حراري لكل نصف ساعة ممارسة.

ودخلت مسابقات هذا النوع في الألعاب الأولمبية لأول مرة للرجال في دورة ملبورن عام 1956 و. أما أول مشاركة للنساء فكانت في دورة المكسيك عام 1968.

السباحة الحرة

يؤدي خلالها السباح الحركات التي يريدها بشرط أن تكون بعيدة كل البعد عن حركات سباحة الفراشة. تم ادخال السباحة الحرة للرجال في الدورة الأولمبية الأولى في أثينا عام 1896. وللنساء تمت أول مشاركة في دورة استوكهولم عام 1912.

والسباحة الحرة هي أكثر الأنواع التي يفضلها السباحون بسبب السرعة والإثارة التي تشهدها مسابقتها.

أقسام السباحة

السباحة الترويحية

من المعلوم أن رياضة السباحة من النشاطات الترويحية والتي تضيف نوعا من السعادة والهدوء لأي شخص بعد عناء يوم العمل الطويل أو خلال الأجازات الأسبوعية والسنوية . لهذا فإن السباحة الترويحية يتم ممارستها على الشواطئ في المدن الساحلية في كل دول العالم مثل شرم الشيخ ورأس البر في مصر ومدينة جدة في السعودية وشاطئ الخليج العربي في الدول الخليجية مثل الكويت وقطر.

السباحة التنافسية

ويتم ممارستها وفقا للقوانين والقواعد التي وضعها الاتحاد الدولي للسباحة. وتقوم كل دولة باختيار أفضل العناصر لديها للمشاركة في البطولات الدولية للمنافسة على الجوائز والكؤوس. ومن أشهر المنافسات وأكثرها إثارة منافسات دورة الألعاب الأولمبية التي تقام في مدينة عالمية مختلفة كل أربع سنوات والتي نشاهد خلالها قمة الإثارة في منافسات السباحة والتي يتم خلالها دائما كسر الأرقام القياسية السابقة.

وعلى المستوى الداخلي يقوم كل اتحاد سباحة بتنظيم مسابقات محلية تشارك فيها كل الأندية يتم خلالها تقديم الجوائز المالية والعينية للأبطال الفائزين والتي يتم من خلالها تصعيدهم للمسابقات الدولية المختلفة.

الدول الأكثر فوزا بالميداليات الأولمبية في مسابقات السباحة عبر التاريخ

تأتي الولايات المتحدة في المقدمة برصيد 549 ميدالية منها 246 ذهبية، تليها أستراليا في المرتبة الثانية بفارق كبير وبرصيد 129 ميدالية منها 60 ذهبية ، ثم ألمانيا الشرقية التي لم تعد تنافس في الأولمبياد بعد توحيد ألمانيا ورصيدها 92 ميدالية منها 38 ذهبية ، وفي المركز الرابع تأتي اليابان برصيد 80 ميدالية منها 22 ذهبية تليها بريطانيا ورصيدها 74 ميدالية منها 16 ذهبية.

رصيد العرب من الميداليات في مسابقات السباحة الأولمبية

للأسف الشديد، فإن الانجازات العربية على المستوى الأولمبي خجولة للغاية ولم يحقق العرب كلهم إلا 3 ميداليات حققتها جميعا تونس منها 2 ذهبية وواحدة برونزية.

أشهر السباحين في العالم

مايكل فيليبس: سباح أسطوري أميركي الجنسية يبلغ من العمر 37 عاما وتصل مجموع ميداليات الأولمبية إلى 28 ميدالية . وحطم كثيرا من الأرقام القياسية التي جعلت منه أسطورة عالمية.

ألكسندر بوبوف: سباح روسي يبلغ من العمر 51 عاما. وحصل على 9 ميداليات أولمبية خلال مشاركته في دورة عام 1992

إيان ثورب : سباح أسترالي يبلغ من العمر 40 عاما ، وحصل على 6 ميداليات ذهبية في الأولمبياد وعلى 5 ميداليات أخرى في بطولة العالم واعتزل اللعبة عام 2007 في سن صغير للغاية.

جونى فايسمولر: مواليد عام 1904 ويعتبر أحد أساطير السباحة وحصل خلال مسيرته على 6 ميداليات أولمبية منها 5 ذهبية وواحدة برونزية.

ديبي ماير: سباحة أميركية مواليد العام 1952 حصلت على 3 ميداليات ذهبية وتمكنت من الفوز بسباق السباحة الحرّ 800 متر

جيني تومبسون: سباحة أميركية حصلت على 12 ميدالية أولمبية منها 8 ذهبية وشاركت في أولمبياد 1992 و 1996 و 2000 و 2004

سباحة الإنقاذ

بما أننا تكلمنا عن السباحة بمختلف جوانبها فلا يمكننا أن نترك هذا النوع من السباحة وهو سباحة الإنقاذ ، إذ يتعلق هذا النوع بحالات الغرق وحالات الطوارئ. ويحتاج السباح إلى شروط خاصة وخطوات معينة للقيام بهذا النوع من السباحة وإلا من الممكن أن يغرق هو شخصيا.

وتتنوع طرق الإنقاذ حسب وضعية كل شخص يتعرض للغرق:

أولاً: إذا كان الشخص قريبا من حافة حوض السباحة فيمكن للشخص المنقذ امسك حافة الحوض بيد والغريق باليد الأخرى، أما إذا كان بعيد عن الحوض فيتم استخدام حبل النجاة.

ثانياً : يجب مسك الغريق من الصدر وبقاء جسمه فوق سطح الماء مع رفع رأسه للأعلى حتي يستطيع التنفس حتى خروجه من الماء. ومن الممكن التحكم في الشخص الذي يتعرض للغرق عن طريق مسكه من أسفل الإبط، أو مسك الكتف، وفي كل الحالات يجب أن يكون وجه الغريق للأعلى.

الإسعافات الأولية بعد خروج الشخص الغريق

هذه مرحلة هامة للغاية وهي تقديم الإسعافات الأولية للشخص الغريق. فأي تأخير في تقديم الإسعافات الأولية قد يؤدي إلى الوفاة على الفور. وأول هذه الخطوات تخليص الغريق من ملابسه ورفع رأسه للأعلى للتخلص من أي عوالق في فمه. ثم يتم وضع الغريق على بطنه ويقوم المنقذ بالوقوف بين قدميه ورفع بطنه للأعلى لإخراج المياه من جوفه، ثم يوضع بعد ذلك على ظهره حتى يعود إليه وعيه، على أن يتم نقله لأقرب مستشفى لاستكمال باقي الفحوص الطبية لأن بعض الغرقى يتعرضون لصددمات عصبية تؤثر تأثيرا كبيرا في عمل أجهزة الجسم. "عدم التدريب والتأهيل للكوادر البشرية، قلة الامكانيات المادية وعدم توفر الادوات والامكانيات. (عبدالله وهنادي ، 2012).

النتائج والتوصيات

بعد أن استعرضت خلال هذا البحث رياضة السباحة وفوائدها وأنواعها والمسابقات المختلفة لها والمعوقات التي تعترض تقدم هذه الرياضة في العالم العربي فإنني أوصي بالنقاط التالية لتطوير هذه الرياضة عالميا وعربيا ومحليا:

أولاً:

ضرورة تدريب الأطفال على ممارسة هذه الرياضة في سن صغيرة لا تتعدى الخمس سنوات إذ أن التعليم في الصغر كالنقش على الحجر، مع الاهتمام بالتغذية الصحية السليمة للأطفال.

ثانياً:

على اتحادات السباحة المحلية الاهتمام بالنشء وتأسيس منتخبات وطنية قوية وتعيين مدربين أكفاء وجهاز فني وطبي وإداري على أعلى المستويات. كما يجب على الاتحادات المحلية في كل دولة إقامة مسابقات قوية بين الأندية يتم خلالها منح جوائز مادية عالية لتشجيع الشباب على ممارسة هذه الرياضة.

ثالثاً:

على وزارات الشباب في كل دول العالم وخاصة العالم العربي منح اهتمام أكبر لرياضة السباحة بدلا من التركيز فقط على كرة القدم. ومن السهل على أي دولة تجهيز وإعداد سياح عالمي يرفع علمها في الأولمبياد لكن من الصعب عليها جدا الفوز بميدالية الأولمبياد في كرة القدم أو السلة على سبيل المثال.

رابعاً:

من الضروري مشاركة شركات القطاع الخاص الكبيرة في العالم العربي في رعاية الموهوبين في رياضة السباحة ، رعايتهم صحياً وتعليمياً ورياضياً . وقلت في العالم العربي لأن الدول الأوروبية والدول المتقدمة تقوم فيها الشركات برعاية الأطفال الموهوبين رياضياً والاستفاد منهم مستقبلاً.

خامساً:

يجب على وزارات التربية الاهتمام بالتنشيط الرياضي في المدارس ولا يمكن أن تكون هناك مدرسة نموذجية بدون ملاعب لكرة القدم والسلة والطائرة واليد وصالة رياضية لرفع الأثقال وحمّام للسباحة. فالمدرسة هي القاعدة الأساسية لتخريج الأبطال الرياضيين في مختلف الألعاب. ومن خلال دوري المدارس الذي كانت تقوم به وزارة التربية والتعليم المصرية في القرن الماضي، شهدت مصر ظهور نوابغ في مختلف الألعاب ومن بينهم أسطورة كرة القدم المصرية محمود الخطيب الذي حصل على الكرة الذهبية كأفضل لاعب إفريقي عام 1982.

سادساً:

على وزارات الإعلام تسليط الضوء على اللاعبين الموهوبين في جميع الألعاب الفردية ومنها السباحة وذلك لدعم اللاعبين نفسياً، وعدم تسليط الضوء فقط على اللاعبين في كرة القدم.

سابعاً:

ضرورة توفير مسابح وفق المواصفات العالمية في كل الأندية على أن تكون ممارسة السباحة في هذه الأندية بالمجان إن أمكن ، وإذا كان هناك رسوم مادية فيجب أن يتم استثناء الفقراء من دفع هذه الرسوم. وهذه الخطوة سوف تمنح الأندية الفرصة لاكتشاف أكبر عدد من الموهوبين لأنه في كثير من الأحيان تجد المواهب في أبناء الطبقة الفقيرة (أسطورة كرة القدم العالمية كريستيانو رونالدو مثال حي على أبناء الطبقة الفقيرة الذين أبدعوا في الرياضة).

المراجع العربية

- باغقول, جمال. (2009). إدراج تعلم السباحة في منهاج التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية - من 06 إلى 11 سنة مع تصور مقترح للبرنامج التعليمي. جامعة الجزائر3. معهد التربية البدنية والرياضية. أطروحة دكتوراه
- شوقت خاطر صالح، محمد. (2021). أثر برنامج تعليمي علي تعلم بعض مهارات السباحة لتلاميذ مدارس التربية الفكرية. جامعة بنها. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة, 28(1), 1-22
- عبدالله, أيمن أحمد محمود, & محمد عبيد، هنادي. (2012). الصعوبات التي تواجه الإنقاذ في السباحة بولاية الخرطوم. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا . أطروحة دكتوراه
- علوان، رفيف. (2015). أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين 06-09 سنوات. (أطروحة دكتوراه) معهد التربية البدنية والرياضة- جامعة الجزائر
- كمال بدر, عزه. (2020). استراتيجية مقترحة لتطوير اكااديميات السباحة بجمهورية مصر العربية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان, 89(مايو جزء 2), 296-358
- محمد علي, جمال, & محمد إبراهيم, عمرو, & جلال شحاتة, شيرين & مصطفى رمضان, خالد. (2018). برنامج الكتروني لإدارة مدارس السباحة بجمهورية مصر العربية. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, 46(2), 90-110.110
- وهيب, محمد وهيب (2019). تقويم منهاج السباحة للطالب المعلم وفقا للمعايير الأكاديمية القياسية. مجلة علوم الرياضة كلية التربية جامعة الزقازيق, 32(12), 224

المراجع الأجنبية

- Matsui, A., Goya, T., & Satake, H. (2012). The history and problem of swimming education in Japan. The IAHSFF Book, 129-35.
- Stallman, R. K. (2017). From swimming skill to water competence: A paradigm shift. International Journal of Aquatic Research and Education, 10(2), 2.
- Troup, J. P. (1999). The physiology and biomechanics of competitive swimming. Clinics in sports medicine, 18(2), 267-285.
- Wei, C. H. E. N. (2006). The Importance of Swimming Technique Training in Children and Teaching Methods. Journal of Nanjing Institute of Physical Education (Natural Science).
- Xu, H., & fan Hu, Y. Importance of Swimming Streamline and How to Improve It. International Journal of Education and Technology, 44.