

ماهية العوم:

قبل السباحة كان العوم الذي وجد بوجود الحياة، فقد فطر الله الكثير من المخلوقات على العوم، واستطاع الإنسان العوم منذ وجد على ضفاف الأنهار والبحيرات والبحار، ولقد مارسه الإنسان ثم مارس السباحة كضرورة دفاعية أو هجومية في تصديه للأخطار المحدقة به. وعليه فالسباحة قديمة قدم التاريخ نفسه، مارسها الفراعنة القدماء، تدل على ذلك الآثار الفرعونية الموجودة في متحف اللوفر في باريس، والتي يمثل بعضها المصريين القدماء وهم يسبحون في نهر النيل، وتدل ملحمة الإلياذة لهوميروس أن الإغريق عرفوا السباحة واستعملوها في معاركهم الحربية، وفي المجتمع الإسبارطي، كانت السباحة مادة إجبارية يتعلمها كل طفل وفيها شاع نعت الرجل الجاهل للرجل الذي لا يعرف القراءة والسباحة، أما الرومان فكانوا يدرّبون جيوشهم على اجتياز الأنهار مع كامل المعدات الحربية سباحة ولقد مارست (أكروبين) والدة الإمبراطور الروماني (نيرون) السباحة مدة أربعين سنة لعدة أميال يوميا.

أما ملك فرنسا شارلمان فقد بنى حوضا للسباحة يتسنى له ممارسة هذا النوع من الرياضة، وتابعه لويس الرابع عشر الذي كان يقيم مباريات السباحة في نهر السين ويشترك فيها شخصيا.

وكان ظهور الكتاب الأول عن السباحة عام 1538 (الغطاس) دليلا مهما على زيادة اهتمام الناس بهذه الرياضة التي استمرت في التطور والانتشار، حتى ظهر كتاب (جونفروست) سنة 1816 عن سباحة الصدر، وكان المؤلف مدرسا للسباحة فشرح مبادئ سباحة الصدر بشكل علمي.

أما التطور السريع للسباحة وحركاتها، فقد بدأ عندما انتقلت السباحة من البحار والأنهار إلى أحواض السباحة وتكونت لها الجمعيات والأندية فظهرت الجمعية الأهلية للسباحة في لندن عام 1837، وتحولت إلى أول اتحاد للسباحة خاص بالهواة في إنكلترا عام 1896. أما الاتحاد الدولي للسباحة، فتأخر ظهوره حتى سنة 1908.

تعريف السباحة:

السباحة هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع. تعتبر السباحة نشاطاً يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية وأولمبية. كما أن هناك العديد من الفوائد للرياضة السباحة. يعرفها قاسم حسن حسين و آخرون أنها "احدي 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)"

ويعرفها محمد علي أحمد أنها "احدي أنواع الرياضات المائية، و التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، ذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين و لجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا، مها ريا، عقليا، اجتماعيا ونفسيا"

في 1923 أعطى Paul Beulque مفهوم للسباحة، حيث قال أن الشخص يكون سباحا عندما يستطيع إنجاز بشكل صحيح مسافة 50 م سباحة على الصدر أو على الظهر أو الدخول الى الماء بدون تردد بالقفز أو الغوص، ذلك بدون حزام أمني.

أما 1969 Henriot قال أن السباحة هي وسيلة للتنقل، يمكن استخدامها كوسيلة لعب ممارسة رياضية أو أداة عمل .

في 2003 عرف Patrick Pelayo السباحة حيث قال: "فن السباحة لا يقتصر فقط على الطفو فوق سطح الماء والتحريك

في مختلف الاتجاهات، انما الشخص الذي يتقن السباحة أو فن السباحة يستطيع تغيير تقنيته حسب الهدف أو تغيرات الوضع في الماء.