

مادة السباحة

المحاضرة الاولى

تاريخ ممارسة السباحة

أ.م.د. جبارعلي كاظم

المحاضرة الاولى (نظري) (تاريخ ممارسة السباحة)

زمن الدرس : 120 دقيقة

مقدمة : عرفت السباحة منذ عهد بعيد جدا، وقد عرفت في زمن البرابرة بولاية المسيلة، فقد وجدت في رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة. وقد ذكرت السباحة منذ عام 2000 ق.م. في ملحمة جلجامش، والإلياذة، ولأوديسا، وفي الكتاب المقدس، وفي عام 1538 كتب البروفسور الألماني نيكولاس فينمان أول كتاب عن السباحة.

الهدف العام للدرس :

- ان يكتسب الطلاب الحقائق والمفاهيم المرتبطة بتاريخ ممارسة السباحة.

الاهداف السلوكية للدرس :

الهدف المعرفي :

- ان يكتب الطالب نبذه عن تاريخ السباحة كما وردت من جانب المعلم بطريقة صحيحة.

الهدف المهارى :

- ان يطبق الطالب المهمات الاربعة في ضوء دراسته لها، بطريقة صحيحة.

الهدف الوجداني :

- أن يشارك الطالب إلى الخطوات التعليمية التي يقدمها المعلم في درس تاريخ ممارسة السباحة إذا ما حضر تلك الحصة.

تاريخ مزاولة السباحة

تاريخ السباحة :

السباحة من اقدم ألوان الرياضة، تشير التنقيبات التي أجريت على الأثار القديمة الموجودة في بقاع العالم ومنها النقوش الضئيلة البروز الموجودة على الأثار البابلية والرسوم الموجودة على جدران اثار الحضارة الاشورية بان الانسان قد عرف السباحة وزاولها منذ بدايات وجوده على الارض وكما في الصورة (1) ، والتي تعد من اقدم الرسوم واشهرها وهي تصور الانسان سابحا وذلك قبل اكثر من (6000) سنة ، فضلا عن النقوش الموجودة على جدران حصان طروادة قبل (5000) سنة، والرسوم الموجودة في المعبد القديم في اليونان التي تصور مشاهد للسباحة والغطس تحت الماء والتي يعود تأريخها الى اكثر من (2500) سنة.



صورة رقم (1) تصور الانسان وهو يسبح في احدى الأثار البابلية

حيث يرجع تاريخ ممارسة الفراعنة للسباحة الى 9000 سنة قبل الميلاد، من حيث ثبت ممارسة القدماء المصريين للسباحة من خلال اثار معابد بني حسن وأبي سنبل، وقد ذكرت السباحة منذ عام 2000 ق.م. في ملحمة جلجامش، والإلياذة، والأوديسا، وفي الكتاب المقدس، وفي عام 1538 كتب البروفسور الألماني نيكولاس فينمان أول كتاب عن السباحة، حيث ظهرت الرموز المرسومة امامك والتي تعني كلمة سباحة في اللغة الهيروغليفية (لغة قدماء المصريين) ولقد مارسها المصريون القدماء في نهر النيل وعلى شواطئ البحرين الاحمر والابيض وعلموها لأولادهم بطرق مبسطة لا تختلف كثيراً عن طرق التعليم اليوم بما فيها مساعدات الطفو المعروفة.

كما عرفها اليونانيون القدماء (الاغريق)، ومارستها شعوب الحضارة الرومانية القديمة ويقال أن يوليوس قيصر القائد الروماني الشهير سباحاً ماهراً، كما استخدم الحيتيين السباحة في الفرار من جيش رمسيس

الثاني الذي كان يطارد هم في موقعة قادش عند احد انهار سوريا وهناك دلائل على أن السباحة كانت فيما يبدو أحد المهارات الحربية للجيش خلال العصور الوسطى حيث تكثر الموانع المائية في أوروبا.

ان معرفة الانسان لمهارة السباحة تعزى لأسباب كثيرة منها الهروب من الحيوانات المفترسة و الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين، او لأغراض الصيد لإدامة بقاءه على الحياة ، ومن ثم للتسلية والترفيه، لذلك يمكن ان نستنتج بأن الانسان قد عرف السباحة منذ آلاف السنين وتعد من النشاطات البدنية الاولى التي زاولها الانسان، سواء في وادي الرافدين او وادي النيل او في العصور الرومانية.

وبمرور الزمن اصبحت رياضة السباحة من الفعاليات المهمة التي عملت معظم الدول المتطورة على تبنيها لما لها من تأثيرات صحية وعلاجية وترويحية ونفسية على الانسان ، فضلا عن انها احدى الممارسات التي تربط بين شعوب العالم واطهار قوتها وبشكل سلمي من خلال البطولات العالمية والدورات الاولمبية لما تشمله من فعاليات متعددة والتي يمكن من خلالها الحصول على اكبر عدد من الالوسمة. وعلى اساس ذلك فقد دخلت فعاليات السباحة ضمن الالعاب الاولمبية في العصر الحديث عام (1896) بفعالية (100م و500م و1200م) سباحة حرة وللرجال فقط، حيث فاز السباح (Alfred Hajos) من هنكاري في سباق (1200م) بعد قطع المسافة في جو بارد في سواحل البحر المتوسط.

وفيما يخص عدد الدول المشاركة في فعاليات السباحة فقد ارتفع عددها من (3) دولة في اولمبياد (1896- اثينا) حيث كان عهد المتسابقين (12) سباحا الى (164) دولة من اصل (197) اتحاد وطني للسباحة، و(1532) سباحا في اولمبياد (2008 - بكين). ان العدد الكبير من المشاركين في فعاليات السباحة يأتي من خلال عدد الالوسمة المخصصة لفعالياتها وباللغة (46) ميدالية ذهبية ومثلها فضية وبرونزية (138 ميدالية) وهي تعد اكبر عدد من الالوسمة بعد فعاليات العاب القوى، وهي موزعة على (32) ميدالية لفعاليات السباحة الاولمبية للرجال والنساء، و(8) ميداليات لفعاليات القفز الى الماء للرجال والنساء، و(2) ميداليتين للسباحة الايقاعية للنساء، و(2) ميداليتين لكرة الماء، و(2) ميداليتين لمارشون السباحة.

تاريخ السباحة في العراق:

ارتبط ظهور السباحة في العراق بتأسيس اللجنة الاولمبية العراقية في عام 1948م حيث تشكل الاتحاد العراقي المركزي للسباحة بصورة رسمية كأحد الاتحادات التي ساهمت بشكل ملفت للنظر في تحقيق الانجازات الرياضية سواء على المستوى العربي أو على المستوى القاري و العالمي و ظهرت أسماء ارتقت إلى الشهرة العالمية و المشاركات في سباقات دولية و تحقيق نتائج لازالت محط افتخار و استذكار و يشار لها ألان كأحد الانجازات المهمة للرياضة العراقية بصورة عامة .

أن الغرض من تشكيل اللجنة الاولمبية هو إعطاء صفة رسمية و هوية للرياضة العراقية و الاشتراك في الدورات الاولمبية التي كانت تجري حيث لم يشترك فيها الاتحاد السباحة المركزي لافتقاره لكثير من

مقومات المشاركة و خاصة تكاليف المشاركات الخارجية و الإعداد مع العلم أن هناك سباحين كانوا قادرين على الاشتراك بفعالية كبيرة.

و تم تشكيل أول اتحاد رسمي للسباحة الاولمبية في عام 1956م برئاسة علي محسن حيث كان مركز الاتحاد في كلية الفنون الجميلة و التي اعتبرت المركز الرئيسي للتدريب لوجود مسبح بقياسات 33م*15م في هذه الكلية و بإشراف وزارة التربية (وزارة المعارف آنذاك)، هذا بالإضافة إلى وجود مناطق للتدريب على ضفاف نهر دجلة يشرف عليها الاتحاد المركزي للسباحة في ذلك الوقت في مناطق الاعظمية و الكاظمية و العطيفية و كرادة مريم و الكرادة الشرقية ،و كان السباحين من الطلبة في المدارس القريبة من مناطق التدريب وبإشراف مختصين من أمثال (إسماعيل حمودي ،فائق جبار ،جعفر محمد صالح) .

و هناك أيضا المؤسسة العسكرية التي كانت تهتم بالسباحة من خلال مديرية التدريب البدني حيث تنظم سباقات السباحة الاولمبية و الغطس و كرة الماء لفرق الجيش المختلفة .

و في عام 1965م تم تنظيم أول مهرجان للسباحة الاولمبية على مسبح بقياسات 50م*21م و هو مسبح بغداد التابع إلى مؤسسة السباحة آنذاك و الذي بلغ عدد المشاركين فيه 6000 مشارك و حظي بمشاهدة جماهيرية واسعة و في عام 1967م افتتح مسبح الشعب الاولمبي المفتوح بقياسات 50م*21م و أصبح المركز التدريبي للاتحاد المركزي العراقي للسباحة .

و في عام 1983م افتتح مسبح الشعب المغلق (القادسية آنذاك) ليصبح واحد من معالم العاصمة بغداد و المركز الرسمي لاتحاد السباحة العراقي و لحد الآن .

المشاركات العراقية في السباحة الدولية :

يذكر تاريخ السباحة مشاركات واسعة للسباحين العراقيين ارتقت في العديد من المرات الى العالمية و تحقيق الانجازات التي نفتقر لها الان ، و ابتدأت عام 1957م في الدورة العربية في مدينة بيروت حيث اشترك العراق بعدد من السباحين بلغ 19سباحا و رغم ان الوفد العراقي انسحب في تلك الدورة . و في عام 1965م في الدورة العربية الرابعة اشترك العراق بفعالية السباحة حيث بلغ عددهم 12سباحا و حصل منتخب كرة الماء على الميدالية البرونزية .

و في عام 1974م شارك العراق بدورة طهران الاسيوية و بعدد من السباحين بلغ 7 سباحين حيث تم تسجيل اول رقم عراقي اقل من الدقيقة للسباح صبيح محمد بدن (57ثا) 100م حرة . و في عام 1977م شارك العراق بدورة الخليج العربي بوفد كبير و حقق 4اوسمة ذهبية و 3 اوسمة فضية و 6اوسمة برونزية . و في عام 1978م اشترك العراق بالدورة الاسيوية في تايلند .

و يذكر التاريخ اول مشاركة لسباحة عراقية على المستوى الاسيوي هي يسرى غازي ، و استمرت المشاركات في مختلف الدورات و البطولات العربية و الاقليمية و القارية و الدولية لتصل الى محطة دورة الالعاب العربية في عام 1985م في المغرب و التي حقق فيها البطل العراقي عبد الرضا محيبس الوسام

الفضي في سباق 100م على الظهر و يعد افضل انجاز للسباحة العراقية ، **كذلك مشاركة اول سباحة عراقية في الدورات العربية هي زينة ضياء المنشئ.**

اغراض السباحة قديماً وحديثاً:

1.الغرض العسكري : نتيجة لنشوء الحضارات قرب مصادر المياه كالأنهار والبحار والمحيطات فقد تركز تفكير الحكام والملوك على اهمية رفع كفاءة القوات العسكرية والمواطن وذلك من خلال التركيز على ممارسة الرياضة كالمصارعة والملاكمة والسباحة لما لها من تأثير على رفع القدرة القتالية والقوة البدنية للمقاتل، فضلا عن فوائدها من ناحية القدرة على الحركة في البر والبحر للتجارة والاستكشاف والدفاع عن الوطن. وهذا ما دلت عليه الرسوم والرقع الطينية التي وجدت على جدران الكهوف والمعابد والاثار والتي تمثل بناء السفن الحربية في حضارتي وادي الرافدين ووادي النيل والحضارات الرومانية والاغريقية والفينيقية والتي بينت مدى اهتمامهم بتعلم السباحة وممارستها واعتبارها جزء من كمال الفرد بدنيا ، وظهر من خلال كتب التاريخ بان الاغريق كانوا يعتبرون انفسهم جنود اقوياء لانهم كانوا يجيدون السباحة وكان هذا سببا في تغلبهم في المناورات بينهم وبين الزوارق البحرية التابعة للفرس حيث تحطمت جميع زوارق الفرس بسبب عدم قابليتهم على السباحة ، فيما كان الاغريق يجيدونها بمهارة، ويصرح التاريخ بان السباحة قد تبنت اولاً من قبل الدول التي كانت قريبه او واقعة على الانهار او البحيرات ، حيث كان الاعتقاد السائد حينها هو اما ان تتعلم السباحة كواسطة للعيش والحياة او تختار عدم تعلمها وتبقى مملوكا.

2.الغرض الديني : من خلال دراسة كتب التاريخ وبضمنها كتاب الانجيل الذي اشار الى التبرك بالماء كواسطة للطهارة (Cleansing)، وقد اظهرت الكتابات القديمة انشاء احواض للسباحة داخل القاعات وخارجها للنساء والرجال وبمختلف الاحجام لا جراء المنافسات واقامة الطقوس الدينية وبحضور جمع كبير من الجمهور للتشجيع والاستمتاع بالمسابقات، وهذا ما نلاحظه في الوقت الحاضر بوجود عقائد لدى بعض الاديان (الصائبة) حيث تقام طقوس دينية ومهرجانات على ضفاف الانهار لغرض الطهارة والزواج، فضلا عن ان احدى تعاليم الدين الاسلامي اكد على تعلم مهارة السباحة، وذلك بهدف بناء الفرد المؤمن القوي لخدمة المجتمع والدفاع عن الوطن .

3.الغرض الترويحي والعلاجي : منذ العصر القديم وحتى وقتنا الحاضر، لا زال الغرض الترويحي العامل الرئيسي في مزاوله السباحة ، وكما ذكر سيدنا عمر ابن الخطاب رضا الله عنه قال (علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل) ومن هذا الحديث الشريف تضح لنا ان السباحة ركن اساسي في الحياة وذلك لإزالة التعب البدني والضغط النفسي ورفع كفاءة الجسم بشكل عام . وقد اشارت كثير من الدراسات بتأثير العلاج المائي على كثير من الحالات المرضية التي تصيب الفرد ، وبالأخص امراض المفاصل وال فقرات ، والامراض النفسية مثل الكآبة والانتواء، فضلا عن استخدامها كعلاج للشد العصبي والنفسي الذي يلاقيه الانسان جراء العمل الروتيني اليومي وان قضاء وقت بسيط من الزمن في الماء سيتيح للفرد الابتعاد عن المشاكل اليومية وتمنحه بعض من التأمل والاسترخاء والراحة النفسية خلال مزاوله السباحة.

4. **غرض المنافسات :** لقد تعددت استخدامات ممارسة النشاط البدني بمرور الزمن من المحافظة على الحياة وإدامة الصحة وللترويح والعلاج وإلى أن وصلت إلى مرحلة مهمة هي التنافس بين الإنسان وأخيه الإنسان ، وذلك من خلال إقامة السباقات والمهرجانات لغرض التنافس بين الشباب وكانت على مستويات محلية ومن ثم بين المدن وتطورت إلى ما هي عليه الآن . ويرجع تأريخ إقامة هذه البطولات إلى عام (776 ق.م) في سهول أثينا تخليداً لذكرى أحد الجنود اليونانيين واسمه (Pheidippides) الذي قام بالمشي والهرولة والركض من أرض المعركة ماثون (عام 490 ق.م) ولغاية سهول مدينة أثينا التي تبعد مسافة (42,196 كم) لا يصال خبر انتصار اليونانيين على الفرس . وقد استمرت إقامة هذه البطولات لسنوات طويلة ثم توقفت بسبب الحروب التي نشبت بين الشعوب حينها ، ثم استعادة للظهور في عصرنا الحاضر من قبل راعي الرياضة (دي كوبرتن) بعد جهود كبيرة لا حياؤها والتي تكللت بإقامة أول دورة في أثينا عام (1896 م) ولا زالت مستمرة كل أربعة سنوات ولحد الآن .

وفيما يخص المنافسات، وبعد أن ازدادت شعبية السباحة التنافسية في القرن التاسع والعشرين، أصبح هدف السباحين تحسين الأوقات التي تم تسجيلها في الفعاليات المعنية. وقد اعتبر في حينه أن السباحين الذين لم يحصلوا على المراكز الأولى في سلم الدرجات في البطولات الوطنية والعالمية هم الأحسن وذلك بسبب مهاراتهم التقنية. وعلى ذلك فالسباح الذي يخضع لعدد من المراحل التدريبية الشاقة من العمل يصبح مؤهلاً من المشاركة في البطولات في الفعالية التي تدرب عليها، وهذا الجزء النهائي من التدريب أطلق عليه تقليل الحجم ليتمكن السباح من أداء أفضل مستوى. وعند التقرب من نهاية المرحلة هذه وقبل المنافسة يقوم السباح بحلق الشعر من جميع أجزاء الجسم من أجل تقليل قوى الجرو حيث يصبح الجسم خالي من الشعر (أملس) وأكثر شعوراً بالماء .

أصبحت فعالية السباحة إحدى فعاليات الدورات الأولمبية الصيفية، حيث شارك فيها كلا الجنسين في (16) فعالية لكل منهما. وأصبحت تقام في حوض طوله (50 م) أو ما يطلق عليه اسم (حوض المجرى الطويل – Long course pool). ويتقادم الدورات الأولمبية والعالمية قام الاتحاد الدولي للسباحة (International Swimming Federation) بتحديد (40) فعالية تم الاعتراف بـ (32) منها بشكل رسمي.

الاختبارات النظرية

عزيزي الطالب عليك بعد الانتهاء من الجزء النظري ان تجتاز هذه المهمات الاربعة الخاصة
بابعاد نموذج مارزانو إليك المهمات قم بالإجابة عزيزي الطالب :

المهمة الاولى :

1- اشرح بإيجاز تاريخ مزولة السباحة؟

.....

.....

1- عدد اغراض الحضارات القديمة والحديثة بتعليم السباحة ؟

.....

.....

ناقش النتائج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكد من صحتها.

المهمة الثانية :

1- حدد انواع السباحة التي اعتمدها الاتحاد الدولي، منذ حوالي 40 سنة مع بعض التعديلات

الطفيفة؟

.....

.....

2- حدد الالخطاء التي تلاحظها في العبارات الاتية اليونانيون كانوا يعتبرون انفسهم جنود ضعفاء

لانهم كانوا يجيدون السباحة وكان هذا سببا في تغلبهم في المناورات بينهم وبين الزوارق البحرية

التابعة للفرس حيث تحطمت جميع زوارق الفرس بسبب قابليتهم للسباحة ؟

.....

.....

ناقش النتائج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكد من صحتها.

المهمة الثالثة :

1- برأيك ما هي اغراض الحضارات القديمة والحديثة التي تبنت تعليم وممارسة

السباحة؟.....

.....

.....

2- علل لماذا ارتفع عدد الدول المشاركة في اولمبياد بكين 2008م (164) دولة من اصل

(197) اتحاد وطني للسباحة عن اولمبيات اثنا عام 1896م (3) دول؟.....

.....

.....

ناقش النتائج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكد من صحتها.

المهمة الرابعة:

1- قيم دور الذي حققته الحضارات القديمة في اكتشاف السباحة؟.....

.....

.....

2- انقد العبارة التالية (الانسان قد عرف السباحة وزاولها منذ بدايات وجوده على الارض)؟

.....

.....

.....

ناقش النتائج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكد من صحتها.

التقويم :

الاختبار المعرفي :

1- من قائل هذا الحديث (حق الولد على الوالد ان يعلمه الكتاب والسباحة والرمي):

أ- الرسول محمد بن عبدالله (ص). ☐

ب- عمر بن الخطاب. ☐

ت- عثمان بن عفان. ☐

2- من أقدم طرق السباحة سباحة :

أ- الزحف على البطن. ☐

ب- الظهر. ☐

ت- الصدر. ☐