

مادة السباحة

المحاضرة الاولى

تاريخ ممارسة السباحة

أ.م.د جبار علي كاظم

المحاضرة الاولى (نظري)

(تاريخ ممارسة السباحة)

زمن الدرس : 120 دقيقة

مقدمة : عرفت السباحة منذ عهد بعيد جداً، 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 يكتب الطالب الحقائق والمفاهيم المرتبطة بتاريخ ممارسة السباحة.

الاهداف السلوكية للدرس :

الهدف المعرفي :

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

الهدف المهارى :

- ان يطبق الطالب المهام 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 الوان الرياضة، تشير التنقيبات التي اجريت على الاثار القديمة الموجودة في بقاع العالم ومنها النقوش الصنيلية البروز الموجودة على الاثار 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 تاريخها الى اكتر من (2500) سنة.



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

حيث يرجع تاريخ ممارسة الفراعنة للسباحة الى 9000 سنه قبل الميلاد، من حيث ثبت ممارسة القدماء المصريين للسباحة من خلال اثار معابد بنى 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 نيكولاوس 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 بطريق مبسطة لا تختلف كثيراً عن طرق التعليم اليوم بما فيها مساعدات الطفو المعروفة.

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

الثاني الذي كان يطاردهم في موقعه قادش عند أحد انهار سوريا وهناك دلائل على أن السباحة كانت فيما يبدو أحد المهارات الحربية للجيوش 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 كالزلزال والبراكين، او لأغراض الصيد لإدامة بقاءه على الحياة ، ومن ثم للتسلية والترويح، لذلك يمكن ان نستنتج بأن الانسان قد عرف السباحة منذآلاف 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 المتطرفة على تبنيها لما لها من تأثيرات صحية وعلاجية وترويجية ونفسية على الانسان ، فضلا عن انها احدى الممارسات التي تربط بين شعوب العالم واظهار قوتها وبشكل سلمي من خلال البطولات العالمية والدورات الاولمبية لما تشمله من فعاليات متعددة والتي يمكن من خلالها الحصول على اكبر عدد من الاوسمة. 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 هنكاريا 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 الاوسمة المخصصة لفعالياتها وبالبالغة (46) ميدالية ذهبية ومثلها فضية وبرونزية (138 ميدالية) وهي تعد اكبر عدد من الاوسمة 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 الاقياعية للنساء، و(2) ميداليتين لكرة الماء، و(2) ميداليتين لماراثون السباحة.

تاریخ السباحة في العراق:

ارتبط ظهور السباحة في العراق بتأسيس اللجنة الاولمبية العراقية في عام 1948 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 ارتفقت إلى الشهرة العالمية و المشاركات في سباقات دولية و تحقيق نتائج لازالت محظ 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 التحاد في كلية الفنون الجميلة و التي اعتبرت المركز الرئيسي للتدريب لوجود مسبح بقياسات 33*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 العطifieة و كراده مريم و الكرادة الشرقية ، و كان السباحين من الطلبة في المدارس القريبة من مناطق التدريب وبإشراف مختصين من أمثال (إسماعيل حمودي ، فائق جسار ، 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 50*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 الاولمي المفتوح وقياسات 50*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 ألان .

المشاركات العراقية في السباحة الدولية :

يذكر تاريخ السباحة مشاركات واسعة للسباحين العراقيين ارتفعت 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 14اوسمة ذهبية و 3 اوسمة فضية و 6اوسمة برونزية . و في عام 1978م اشترك العراق بدورة الاسيوية في تاييلند .

و يذكر التاريخ اول مشاركة لسباحة عراقية على المستوى الاسيوى 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 محييس 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 كالمسابقات والملائمة والسباحة لما لها من تأثير على رفع القدرة القتالية والقدرة البدنية للمقاتل، فضلا عن فوائدها من ناحية القدرة على الحركة في البر والبحر للتجارة والاستكشاف والدفاع عن الوطن. وهذا ما دلت عليه الرسوم والرقم الطينية التي وجدت على جدران الكهوف والمعابد والاثار والتي تمثل بناء السفن الحربية في حضاريتي وادي الرافدين ووادي النيل والحضارات الرومانية والاغريقية والفينيقية والتي بينت مدى اهتمامهم بتعلم السباحة ومارستها واعتبارها جزء من كمال الفرد بدنيا ، وظهر من خلال كتب التاريخ بان الاغريق كانوا يعتبرون انفسهم جنود اقوياء لأنهم كانوا يجيدون السباحة وكان هذا سببا في تغلبهم في المناورات بينهم وبين الزوارق البحرية التابعة للفرس حيث تحطمت جميع زوارق الفرس بسبب عدم قابلتهم على السباحة ، فيما كان الاغريق يجيرونها بمهارة، ويصرح التاريخ بان السباحة قد تبنت اولا من قبل الدول التي كانت قريبة او واقعة على الانهار او البحيرات ، حيث كان الاعتقاد السائد حينها هو اما ان تتعلم السباحة كواسطة للعيش والحياة او تختر عدم تعلمها وتبقى مملوکا .

2. الغرض الديني : من خلال دراسة كتب التاريخ وبضمها كتاب الانجيل الذي اشار الى التبرك بالماء كواسطة للطهارة (Cleansing)، وقد اظهرت الكتابات القديمة انشاء احواض للسباحة داخل الفاعات 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 والعلجي : منذ العصر القديم وحتى وقتنا الحاضر، لا زال الغرض الترويحي العامل الرئيسي في مزاولة السباحة ، وكما ذكر سيدنا عمر ابن الخطاب رضا الله عنه قال (علموا أولادكم السباحة والرمي وركوب الخيل) ومن هذا الحديث الشريف توضح 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 ، وبالاخص امراض المفاصل والفقارات ، والامراض النفسية مثل الكآبة والانطواء، فضلا عن استخدامها كعلاج للشد العصبي والنفسي الذي يلاقيه الانسان جراء العمل الروتيني اليومي وانقضاء وقت بسيط من الزمن في الماء سيتيح للفرد الابتعاد عن المشاكل اليومية وتمكنه بعض من التأمل والاسترخاء والراحة النفسية خلال مزاولة السباحة.

4. غرض المنافسات : لقد تعددت استخدامات ممارسة النشاط البدني بمرور الزمن من المحافظة على الحياة وادامة الصحة وللترويح والعلاج والى ان وصلت ال مرحلة مهمة هي التنافس بين الانسان واخيه الانسان ، وذلك من خلال اقامة السباقات والمهرجانات لغرض التنافس بين الشباب وكانت على مستويات محلية ومن ثم بين المدن وتطورت الى ما هي عليه الان . ويرجع تاريخ اقامة هذه البطولات الى عام (776 ق.م) في سهول آثينا تخليداً لذكرى احد الجنود اليونانيين واسمه (Pheidippides) الذي قام بالمشي والهرولة والركض من ارض المعركة ماثون (عام 490 ق.م) ولغاية سهول مدينة آثينا التي تبعد مسافة (42,196 كم) لا يصال خبر انتصار اليونانيين على الفرس . وقد استمرت اقامة هذه البطولات لسنوات طويلة ثم توقفت بسبب الحروب التي نشببت بين الشعوب حينها ، ثم استعاده للظهور في عصرنا الحاضر من قبل راعي الرياضة(دي كوبerten) بعد جهود كبيرة لا حيائها والتي تكللت بإقامة اول دورة في آثينا عام (1896 م) ولا زالت مستمرة كل اربعة سنوات ولحد الان .

وفيما يخص المنافسات، وبعد ان ازدادت شعبية السباحة التنافسية في القرن التاسع والعشرين، اصبح هدف السباحين تحسين الاوقات التي تم تسجيلها في الفعاليات المعينة. وقد اعتبر في حينه ان السباحين الذين لم يحصلوا على المراكز الاولى في سلم الدرجات في البطولات الوطنية والعالمية هم الأحسن وذلك بسبب مهاراتهم التكنيكية. 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 اجزاء الجسم من اجل تقليل قوى الجرو حيث يصبح الجسم خالي من الشعر (أملس) وأكثر شعوراً بالماء.

أصبحت فعالية السباحة إحدى فعاليات الدورات الاولمبية الصيفية، حيث شارك فيها كلا الجنسين في (16) فعالية لكل منهما. واصبحت تقام في حوض طوله (50 م) او ما يطلق عليه اسم (حوض المجرى الطويل - Long course pool). وبتقادم الدورات الاولمبية 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 المهام الاربعة الخاصة
بابعاد نموذج مارزانو إليك المهام قم بالإجابة عزيزي الطالب :

المهمة الأولى :

1- اشرح بإيجاز تاريخ مزاولة السباحة؟
.....
.....
.....

1- عدد اعراض الحضارات القديمة والحديثة بتعليم السباحة؟
.....
.....
.....

ناقش النتاج 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 الاخطاء التي تلاحظها في العبارات الآتية اليونانيون كانوا يعتبرون انفسهم جنود ضعفاء
لأنهم 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 النتاج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكد من صحتها.

المهمة الثالثة :

1- برأيك ما هي أغراض 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؟.....

.....
.....

نافش النتاج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكّد 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) ؟

.....
.....
.....

نافش النتاج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكّد من صحتها.

الستقوييم :

الاختبار المعرفي :

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

أ- الرسول محمد بن عبد الله (ص).

ب-عمر بن الخطاب.

ت- عثمان بن عفان.

2- من أقدم طرق السباحة سباحة :

أ- الزحف على البطن.

ب-الظهر.

ت-الصدر.