

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
-	القسم
Swimming	المادة باللغة الانجليزية
السباحة	المادة باللغة العربية
الاولى	المرحلة الدراسية
م. عثمان ادهام علي	اسم التدريسي
The History of Swimming as a Sport	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
تاريخ رياضة السباحة	عنوان المحاضرة باللغة العربية
1	رقم المحاضرة
	المصادر والمراجع

محتوى المحاضرة





تاريخ رياضة السباحة

عرفت السباحة منذ عهد بعيد جداً ، فقد وجدت في رسوم العصر الحجري كما أنها ذكرت من عام (٢٠٠٠ ق.م) في كتب ملحمة جلجامش والإلياذة .

تعرف الإنسان الى السباحة منذ وجوده فهو لا يجيد السباحة غرائزياً فبيئته الطبيعية هي البر وليس البحر ، لكن صراعه اليومي للاستمرارية في الحياة دفعه للتأقلم مع الطبيعة وصعوبتها ، ويهدف اجتياز الأنهار والبحيرات والسعي لاصطياد الأسماك بدأ الإنسان يغزو المياه بطرقه الخاصة ، ومع مرور السنين كان يكتسب مهارات جديدة .

كما تعرف السباحة بالمفهوم العام بأنها حركة انتقال الإنسان أو أي كائن حي في الماء دون أي مساعدة ، أما في المفهوم الرسمي التنافسي فالهدف منها اجتياز مسافة ما بأسرع زمن ممكن ضمن القواعد المحددة . تتضمن أربعة أنواع هي : الحرة ثم الفراشة والظهر وأخيراً الصدر ، ولكل من الطرائق الأربع قانونها الفني الخاص بها .

دخلت السباحة الجدول الأولمبي منذ الدورة الاولمبية الأولى في أثينا سنة ١٨٩٦ ومنذ ذلك الحين تم اعتمادها في جميع الدورات . وتعتبر السباحة الى جانب ألعاب القوى من أكثر الرياضات التي تضم أكبر عدد من المسابقات من بين سائر الألعاب الأخرى ، تأسس (FINA) الاتحاد الدولي للسباحة سنة ١٩٠٨ .

تعرف السباحة : بأنها إحدى الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك من خلاله عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع .

أهمية السباحة :

إن الحبيب المصطفى (صلى الله عليه وآله وسلم) نبهنا الى الكثير من الأمور الحياتية وأسست لنا سيرته النبوية أفضل الأنظمة في كافة شؤون حياتنا ومنها ما يتعلق بتعلم السباحة ، وشاهدنا وسمعنا إن أغلب حوادث الغرق كان عامل عدم إجادة بعض من الناس السباحة عاملاً من عوامل غرقهم حتى في شبر ماء وبالرغم من حث نبينا لنا لتعلم السباحة (علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل) ، وإن هذه التعاليم من السنة النبوية ، إلا أننا نهمل مثل تلك الأساسيات في حياتنا فأهمية تعلم السباحة وثقافة السباحة بوجه عام والتعامل مع الماء أثناء السيول وفي البحار والأنهار والأعماق المائية ... ثقافة تعتبر شبه معدومة ومهملة وغير مدروسة تخضع للبيئة التي يعيش فيها البشر .. الخ ، فإذا كانوا من سكان السواحل أو تمر بهم الأنهار تعلموا السباحة من أجل التكيف مع البيئة وإذا كانوا من سكان القرى والصحاري أهملوها .

السباحة كثقافة ترفع من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض وتوسع وتغذي عضلات الصدر والرئتين وتزيل التوتر والقلق وتحافظ على الصحة العامة ، وهي علاج طبيعي وتزيد من نشاط ووظائف الأعضاء وتتمي الثقة بالنفس وتتقذ النفس والغير ، فكم من الأرواح أزهقت أم تستطع إنقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها والدفاع عن النفس والوطن حيث أضعفت تأثير المواقع المائية من الحروب وتساهم في رفع السمعة الوطنية في السباقات والمحافل القارية والعالمية وتساهم في تربية النفس والجسد وتعمق روح الألفة والتعاون وأتمنى أن نرى المسابح العامة في حدائقنا للرجال والنساء لتكون متاحة للجميع وضمن ضوابط شرعية وأخلاقية ، فالماء لا يميز بين ذكر أو أنثى وقت وقوع الخطر ...أ.مهند.