



محاضرة في مادة السباحة  
المرحلة الاولى  
بعنوان  
تاريخ السباحة

اعداد  
ا.د  
ماهر عبد اللطيف عارف

محاضرة  
1

## تاريخ رياضة السباحة

عرفت السباحة منذ عهد بعيد جداً ، فقد وجدت في رسوم العصر الحجري كما أنها ذكرت من عام (2000 ق.م) في كتب ملحمة جلجامش والإلياذة .

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

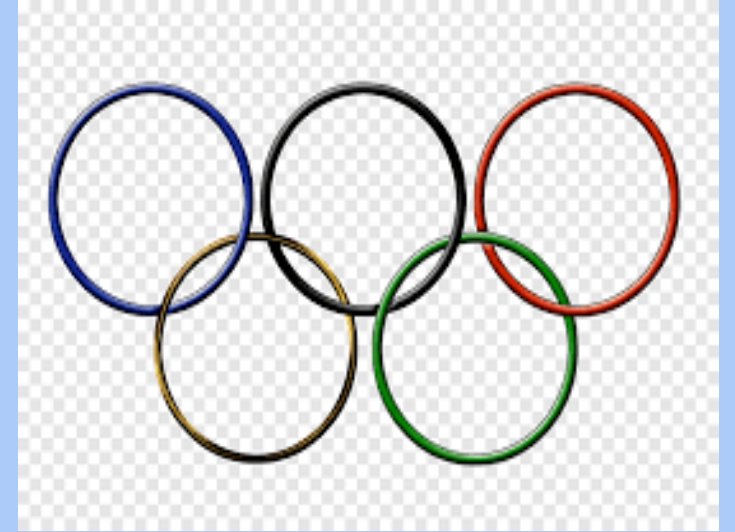




وتعرف السباحة بالمفهوم العام بأنها حركة انتقال الإنسان أو أي كائن حي في الماء دون أي مساعدة ، أما في المفهوم الرسمي التنافسي فالهدف منها اجتياز مسافة ما بأسرع زمن ممكن ضمن القواعد المحددة . تتضمن أربعة أنواع هي : الحرة ثم الفراشة والظهر وأخيراً الصدر ، ولكل من الطرائق الأربع قانونها الفني الخاص بها .

دخلت السباحة الجدول الأولمبي منذ الدورة الأولمبية الأولى في أثينا سنة 1896 ومنذ ذلك الحين تم اعتمادها في جميع الدورات . وتعتبر السباحة الي جانب ألعاب القوى من أكثر الرياضات التي تضم أكبر عدد من المسابقات من بين سائر الألعاب الأخرى ، تأسس (FINA) الاتحاد الدولي للسباحة سنة 1908 .

**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 هي 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 ... تعتبر ثقافة 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 .



فالسباحة 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، وتنمي **الثقة**  
**بالنفس** وتنقذ النفس والغير ، فكم من الأرواح  
أزهقت ولم تستطع إنقاذ نفسها او تجد من  
ينقذها . والدفاع عن النفس والوطن



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 .







