**مقدمة:**

يعتبر مقياس السباحة من المقاييس الآساسية حسب البرنامج البيداغوجي للتعليم على مستوى السنة الآولىى ليسانس كونه ولحدة تعليم أساسية، علما أن من أهداف التعليم يجب التعرف على القواعد الآساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة برياضة السباحة، وكذا الاطلاع على أهم المعارف النظرية المرتبطة بالتخصص النظري والتطبيقي، وللرفع من المستوى المعرفي للطالب في التخصص ولربطه بالميدان، مما يساهم في تأهيل الطالب ولتزويده بالأسس والمبادئ العامة والخاصة برياضة السباحة.

تحتل رياضة السباحة كأحد كأحد أنواع الرياضات المائية أهمية كبيرة بين سائر الرياضات الآخرى، والتي

ظهر مقدار التقدم الكبير فيها في السنوات الآخيرة حيث يتواىى تحطيم الآرقام القياسية عاما بعد عام.

ولقد اتفق العلماء ولأطباء والقادة الرياضيين على أن السباحة تعتبر رياضة الرياضات، ولترجع هذه المكانة المرموقة للقيم العالية المتعددة بدنيا ونفسيا وفنيا واجتماعيا على ممارستها، وللقد أصبح من المعروف أن الدول المتقدمة تهتم اهتماما كبيرا بمحو أمية السباحة، فتعلم السباحة ضرولرة ملحة، لذا أدرجت رياضة السباحة ضمن مسا ر التكوين الآكاديمي لمستوى الليسانس في ميدان علوم ولتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر بالخصوص، كما أن هناك مواصفات وقوانين يجب على الطالب ان يكون على دراية قبل بداية الممارسة، زد على ذلك مساهمة طرق التعلم الحركي في اكتساب أنواع السباحة بطريقة سليمة ولصحيحة، كما أن للتنقية ولاكتشاف البراعم في سن مبكرة أهمية بالغة ولفق محددات تتماش ى حسب خصوصيات رياضة السباحة.

عن طريق الفيديو مما يزيد إيضاح الآداء الفني ولالمهاري لمختلف أنواع السباحة.

3

**المحاضرة الأولى تاريخ وتطور رياضة السباحة**

**-1 تطور وظهور السباحة:**

قبل السباحة كان العوم الذي ولجد بوجود الحياة، فقد فطر الله الكثير من المخلوقات على العوم، واستطاع الإنسان العوم منذ وجد على ضفاف الأنهار والبحيرات والبحار، وقد مارسه الإنسان السباحة كضرورة دفاعية أول هجومية في تصديه للأخطار المحدقة به. وعليه فالسباحة قديمة قدم التاريخ نفسه، مارسها ثار الفرعونية الموجودة في متحف اللوفر في باريس، والتي يمثل بعضها الفراعنة القدماء، تدل على ذلك المصريين القدماء وهم يسبحون في نهر النيل، ولتدل 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 ولا السباحة، أما الرومان فكانوا يدربون جيوشهم على اجتياز الأنهار مع كامل المعدات الحربية سباحة وللقد مارست )أكروبين( والدة الإمبراطور الروماني )نيرون( السباحة مدة أربعين سنة لعدة أميال يوميا.

وبعد ظهور الإسلام وانتشار تعاليمه السماوية التي اعتنت بالإنسان وأوصت بتربيته من كافة جوانبه الروحية والنفسية والبدنية، فقد أصبحت ممارسة السباحة من الواجبات التي حث الإسلام على تعلمها ولممارستها ولذلك حيث كان لزاما على تنفيذ هذا الواجب الشرعي تجاه أبنائهم، لما لها من تأثير ولأهمية في بناء الإنسان المؤمن القوي ذو الجسم السليم.

وبمرور الزمن أصبحت رياضة السباحة من الفعاليات المهمة التي عملت معظم الدول المتطورة على تبنيها لما لها من تأثيرات صحية ولعلاجيه وترويحية ونفسيه على الإنسان، فضلا عن إنها إحدى الممارسات التي تربط بين شعوب العالم.

**1-1 بداية انضمام السباحة في الالعاب الالولمبية**

دخول السباحة في الألعاب الاولمبية 1896 بتخصص 1200 م سباحة حرة للرجال فقط.

فعاليات النساء ولأول مرة عام 1912 وبفعالية ) 100 م( سباحة حرة فقط .

. فعالية السباحة على الظهر في دورة سان لويس الاولمبية عام 19044

. السباحة على الصدر في دورة لندن الاولمبية عام 1908

سباحة الفراشة ظهرت وبتكنيكها الحالي عام 1952 في دو رة الألعاب الاولمبية التي أقيمت في هلسنكي .

. القفز فى الماء ومنشأها السويد وألمانيا 1904

القفز في الماء الثنائي أ ول التزامني أدخلت ضمن منهاج الألعاب الاولمبية في دورة سدني عام( 2000(Sydney

أما فعالية كرة الماء في دورة باريس عام 1900 ، وكانت للرجال فقط ، أما فعاليات كرة الماء للنساء فقد

أدخلت ضمن الآلعاب الاوللمبية في دورة سدني. (Sydney) عام 2000.

**2-1 تاريخ وتطور السباحة في الجزائر :**

فيما يخص السباحة في الجزائر فقد كانت تمارس في عهد الاستعمار الفرنسي من طرف المعمرين، لكن

هذا لم يمنع ببروز عناصر لامعة من السباحين الجزائريين سنة 1948 ، من بينهم عبد السلام مصطفى، بلحاج وهو من قسنطينة حيث نال بطولة إفريقيا الشمالية في منافسات 100. 200. 800 . متر سباحة حرة.

* أنشأت الاتحادية الجزائرية 31-07/1962 التي ترأسها السيد مصطفى العرفاوي.
* نظمت الاتحادية الجزائرية للسباحة أول بطولة جزائرية مستقلة بالجزائر، سنة 1963 كما سمحت هذه المنافسة ببروز عدة مواهب تملك قدرات وإمكانيات معتبرة سواء لدى الإناث أو الذكور ففي السبعينات وبالضبط عام 1974 ظهرت السباحة الوطنية وكذلك المغربية وجوه مثل بكلي، بوطاغو خميس ي، ومعمر الذين شاركوا فيما بعد في اللقاء الدولي الودي الذي جمع السباحين الجزائريين بالتونسيين إذ حقق السباحون الجزائريون نتائج إيجابية مثل بكلي في نوع 100 – 200 متر سباحة حرة و معمر 200 متر سلباحة على الصدر وبوطاقو 200 متر سباحة أربع أنواع أما في السباحة النسوية فقد شرفت عفاف زازة السباحة الجزائرية بتحطيمها لعدة أرقام قياسية وطنية وإفريقية خلال الألعاب الإفريقية التي جرت بالجزائر عام 1978\_\_