

قبل السباحة كان العوم الذي وجد بوجود الحياة، فقد فطر هلا الكثير من المخلوقات واستطاع الإنسان العوم منذ وجد على ضفاف الأنهار والبحيرات والبحار، ولقد مارسه الإنسان ثم مارس السباحة كضرورة دفاعية أو هجومية في تصديدها سيادة القوة البدنية في ذلك العصر كانت الغالبية التي يستعملها الإنسان لإبقاء وبما أن قانون الغاب والبقاء لأقوى كان الشعاع السائد آنذاك، افترضت بعض المؤلفات أن إنسان ما قبل التاريخ كان يعبر الماء متعلقاً بشجرة معالقاومة أماما بنوع من المشي أو الجري برجليه مما يعوده على الماء ويكسبه الثقة و عندما حاول الإنسان الهرب من الحيوان المفترس مثال لم يجد أمامه غير بركة من الماء و الحيوان المفترس في أعقابها و لم يجد الوقت الكافي للعودة بالطريقة التي جاء بها و في غمار اليأس وجد نفسه في الماء يحاول الوصول للضفة الأخرى و رجاله يتحركان بنفس الحركة السابقة و يداها غير مستندة على جذع الشجر الذي تعود التعلق به مما اضطره إلى تحريك ذراعيه بعنف إبقاء أرسه فوق الماء و هكذا يمكن أن يكون الإنسان قد توصل إلى هذه النتيجة بصورة أسهل دون التعرض لهذه كتقليده لحيوان ما في محاولة اصطياد داخل الماء. و لقد سجل القدماء المصريين سبق ممارستهم للسباحة خاصة في منطقة سقارة حيث استقرار الدولة القديمة فقد وجدت رسومات توضح سباحة الزحف على البطن في مقبرة "ميري روكا" حيث ظهر شخص يسبح وهو متعلق بأحد ذراعيه بالقارب و الأخرى ممتدة و تمسك بعضا في حين امتد بجسمه على سطح الماء و يبدو وكأنه يقوم في الدولة الوسطى يظهر اهتمام المصريين القدامى بالسباحة بأنواعها ، على البطن و الزحف على الظهر و الصدر فقد سجلوها في مقابر بني حسن بمقبرة الأمير "خنتي" في الأسرة الحادية عشر عام 1991-2040 قبل الميلاد . وجدت كذلك رسومات و تماثيل تبين تعدد أنواع السباحة و التدريبات عليها في ذلك العصر كذلك التي توجد في متحف بوشكين جوسكو رقم 3627 الذي يبين التدريب على سباحة الزحف على البطن ، و آخر يظهر تدريب بواسطة عوامة خشبية على شكل بطة لتعلم ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن و فيه يكون ال أرس خارج الماء مع انسيابية الجسم و روعة الأداء و هناك شكل آخر يظهر تدريبا لفتاة وهي مرتدية غطاء ال أرس و ممسكة بعوامة على شكل صندوق مفرغ للتدريب مرسوم داخله بعض أشكال السمك ربما لتشويق الأطفال على ممارسة التدريب و هذا موجود بالمتحف المصري ، و بنفس الشكل لكن بعوامة أخرى موجودة بمتحف اللوفر 1725 و غيرها كالتى تظهر سباحة الدولفين و التي تبين طرق الإنقاذ في السباحة من مسك الغريق و السباحة به ثم الخروج به خارج الماء و القيام بتفريغ الماء من بطنه بواسطة رفعه و جعل رأسه إلى الأسفل و رجليه إلى الأعلى ، كما يظهر في نفس الشكل مجموعة أخرى كبيرة من الأشخاص تشاهد عملية الإنقاذ و التدريب عليه للاستفادة منها وقت الحاجة نظرا لأهميتها في إنقاذ النفس البشرية. و مما سبق يتضح اهتمام النبلاء و الملوك المصريين القدامى بتعليم السباحة لأولادهم و كان القائمون بالتعليم مدرسون متخصصون و ذلك في الفترة من عام 1160-1780 قبل الميلاد و قد روى أحد حكام أسبوط في القرن 21 قبل الميلاد أنه كان يتعلم السباحة مع أبناء فرعون في قصره و كانت السباحة ركنا أساسيا في ب ارمج المصريين التعليمية و الحربية و قد استخدمت في الحروب التي يخوضونها حيث أنالنفوش التي و جدت في آثار "رمسيس الثاني" تصور الجنود و هم يعبرون أحد الأنهار في شمال سوريا و توضح الرسوم أن طريقة سباحتهم تشبه إلى حد كبير ما يعرف الآن بالسباحة الأولية على الظهر و السباحة على الجانب و السباحة الحرة كما تدل على الطريقة البدائية للإنقاذ، و هذا يعني أنهم عرفوا عمليات الإنقاذ من الغرق التي تعتبر من المستحدثات في الرياضات المائية في القرن العشرين . الكثير من النبلاء بالسباحة إلى حد إقامتهم لحمامات السباحة داخل الإقطاعيات والقصور التي يملكونها و ذلك في العهد الذي كانت تتمتع فيه مصر بأوج قوتها ، كان أحد الملوك في أواخر عصر الفراعنة حوضا عظيما للسباحة مقسما إلى قسمين أحدهما للنساء و الآخر للرجال ما يشير إلى أن المرأة كانت تشاطر الرجال في رياضة السباحة (سنة 2900 ق.) إن التاريخ يشهد أصالة و عراقة عدة حضارات في واد الرافدين المتمثلة في الحضارات و البابلية و الآشورية و أن تلك الحضارات قامت بالقرب من مصادر المياه و أن تلك الجماعات التي أنشأت هذه الحضارات استخدمت السباحة كإحدى الأساليب في التدريب و يمكننا القول أنه من الطبيعي أن تكون الشعوب التي عاشت بين نهري عظيمين كدجلة و الفرات قد مارست السباحة لأغراض متباينة منها العسكرية و وهناك آثارا تدل على أن الآشوريين قد مارسوا السباحة في عبور النهر بطريقة ضربات الذراعين خارج الماء و قد ورد في كتاب المؤرخ "كوتيلس ماكتنث" أن الجنود الآشوريين احتلوا جزيرة "مونة" بواسطة جنود متميزين في السباحة ، الماء باستخدام القصب في التنفس . و عبر م ارحل زمنية طويلة نالحظ أن رياضة السباحة لم تنقطع عن التواصل الحضاري الذي جاء بعد حضارة الآشوريين و البابليين و نراها تمتد إلى القرن 19 الميلادي وانتشرت السباحة في عهد الدولة الفارسية ، وقد كان الملك "شارل لمان" من أمهر سباحي عصره فقد مارس الكنعانيون في لبنان القديم و الذين ساهم التاريخ بالفينيقيين نشاطات بدنية متنوعة و أتقنوا

بصورة خاصة التجديف و السباحة و الغوص ولقد كان للسباحة شأن عظيم في الدولة اليونانية القديمة حيث كانت إجبارية على كل طفل في أثينا و كان المثل الشائع في ذلك الحين لتعريف الرجل الجاهل : هو الرجل الذي ال يعرف القراءة و السباحة ، و قد احتلت السباحة عند اليونانية مكانة بارزة إلعاد المحاربين من زمن بعيد كما اشتهروا بغوص البحار سباحة هذا ما دلت عليه بعض الأساطير و الدائل و كانوا يرقصون في الحمامات على شكل طقوس دينية الطبقات من الناس .و تدل النقوش التي اكتشفت على الألواني عن الطرق التي كانت كما أن أفالطون قد ذكر عن شخص يسبح على ظهره ،أقل ،كما عرفوا كيفية الطفو و الوقوف في الماء.و احتلت السباحة السريعة ركنا هاما في نشاط المنافسات التي كان ينظمها الإغريق والتي عرفت باسم "جيسيبن هارمين جايمس" و قد ذكر "هوميروس" في الإلياذة أن "أوليسوس" كان سباحا ماهرا ،"الهوميرو" في اليونان .و قد كانت المرأة الإلسبارطية تتلقى برنامجا رياضيا تضعه الحكومة يتفق مع الذي يتلقاه الرجل و كانت السباحة هي إحدى هذه النشاطات وهناك لوحة في متحف تستعد للقفز في الماء .وقد كان للسباحة شهرة واسعة في نهضة روما ، وهناك سجلات عديدة تثبت أن الرومان كانوا يحبون السباحة و اعتبروها جزءا مهما من الإلعاد الحربي حيث أقامت الكثير من حمامات السباحة الضخمة التي كانت تتسع ألعدا كبيرة تتراوح ما بين 1600 و 3000 مستحم و كانت تسمى "تيرماي" و تتكون من ثالث أحواض البارزو العالج، و هكذا فقد أضافوا إلى الحضارة السباحة و الاستجمام كأساس صحي ،وأشهر الحمامات في روما حمام "كراكال" و حمام "ديوكليتبن" و قد وجدت نقوش على حائط بومباي يظهر عليها صورة يسبح بمسار و هذا ما يثبت أن المسار كان معروفا