قبل السباحة كان العوم الذي وجد بوجود الحياة، فقد فطر هللا الكثير من المخلوقات واستطاع اإلنسان العوم منذ وجد على ضفاف ألنهار والبحيرات والبحار،ولقد مارسه اإلنسان ثم مارس السباحة كضرورة دفاعية أو هجومية في تصديهإن سيادة القوة البدنية في ذلك العصر كانت الغالبة التي يستعملها اإلنسان لإلبقاءوبما أن قانون الغاب و البقاء لألقوى كان الشعار السائد آنذاك ،افترضت بعض المؤلفات أن إنسان ما قبل التاريخ كان يعبر الماء متعلقا بشجرة معالمقاومة أماما بنوع من المشي أو الجري برجليه مما يعوده على الماء ويكسبه الثقة و عندما حاول اإلنسان الهرب من الحيوان المفترس مثال لم يجد أمامه غيربركة من الماء و الحيوان المفترس في أعقابه و لم يجد الوقت الكافي للعودة بالطريقةالتي جاء بها و في غمار اليأس وجد نفسه في الماء يحاول الوصول للضفة ألخرىو رجاله تتحركان بنفس الحركة السابقة و يداه غير مستندة على جذع الشجر الذيتعود التعلق به مما اضطره إلى تحريك ذ ارعيه بعنف إلبقاء أرسه فوق الماء و هكذاو يمكن أن يكو ن اإلنسان 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 حيثاستقرار الدولة القديمة فقد وجدت رسومات توضح سباحة الزحف على البطن في مقبرة"ميري روكا" حيث ظهر شخص يسبح وهو متعلق بأحد ذ ارعيه بالقارب و ألخرىممتدة و تمسك بعصا في حين امتد بجسمه على سطح الماء و يبدو و كأنه يقومو في الدولة الوسطى يظهر اهتمام المصريين القدامى بالسباحة بأنواعها ،على البطن و الزحف على الظهر و الصدر فقد سجلوها في مقابر بني حسن بمقبرةألمير "خينتي" في ألسرة الحادية عشر عام 1991–2040 قبل الميالد .وجدت كذلك رسومات و تماثيل تبين تعدد أنواع السباحة و التدريبات عليها في ذلكالعصر كتلك التي توجد في متحف بوشكين جوسكو رقم 3627 الذي يبين التدريبعلى سباحة الزحف على البطن ، و آخر يظهر تدريب بواسطة عوامة خشبية علىشكل بطة لتعلم ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن و فيه يكون ال أرسخارج الماء مع انسيابية الجسم و روعة ألداء و هناك شكل آخر يظهر تدريبا لفتاة وهي مرتدية غطاء ال أرس و ممسكة بعوامة على شكل صندوق مفرغ للتدريب مرسومداخله بعض أشكال السمك ربما لتشويق ألطفال على ممارسة التدريب و هذاموجود بالمتحف المصري ، و بنفس الشكل لكن بعوامة أخرى موجودة بمتحف اللوفر1725 و غيرها كالتي تظهر سباحة الدولفين و التي تبين طرق اإلنقاذ في السباحة من مسكالغريق و السباحة به ثم الخروج به خارج الماء و القيام بتفريغ الماء من بطنه بواسطةرفعه و جعل رأسه إلى ألسفل و رجليه إلى ألعلى ، كما يظهر في نفس الشكلمجموعة أخرى كبيرة من ألشخاص تشاهد عملية اإلنقاذ و التدريب عليه لالستفادةمنها وقت الحاجة نظرا ألهميتها في إنقاذ النفس البشرية.و مما سبق يتضح اهتمام النبالء و الملوك المصريين القدامى بتعليم السباحةألوالدهم و كان القائمون بالتعليم مدرسون متخصصون و ذلك في الفترة من عام1160–1780 قبل الميالد و قد روى أحد حكام أسيوط في القرن 21 قبل الميالد أنهكان يتعلم السباحة مع أبناء فرعون في قصره و كانت السباحة ركنا أساسيا في ب ارمجالمصريين التعليمية و الحربية و قد استخدمت في الحروب التي يخوضونها حيث أنالنقوش التي و جدت في أثار "رمسيس الثاني "تصور الجنود و هم يعبرون أحد ألنهارفي شمال سوريا و توضح الرسوم أن طريقة سباحتهم تشبه إلى حد كبير ما يعرفاآلن بالسباحة ألولية على الظهر و السباحة على الجانب و السباحة الحرة كما تدلعلى الطريقة البدائية لإلنقاذ، و هذا يعني أنهم عرفوا عمليات اإلنقاذ من الغرق التيتعتبر من المستحدثات في الرياضات المائية في القرن العشرين .الكثير من النبالء بالسباحة إلى حد إقامتهم لحمامات السباحة داخل اإلقطاعيات والقصور التي يملكونها و ذلك في العهد الذي كانت تتمتع فيه مصر بأوج قوتها ،كان ألحد الملوك في أواخر عصر الفراعنة حوضا عظيما للسباحة مقسما إلى قسمين أحدهما للنساء و آلخر للرجال ما يشير إلى أن المرأة كانت تشاطر الرجال فيرياضة السباحة)سنة 2900 ق(.إن التاريخ يشهد أصالة و عراقة عدة حضارات في واد الرافدين المتمثلة في الحضاراتو البابلية و آلشورية و أن تلك الحضارات قامت بالقرب من مصادر المياه و أن تلكو الجماعات التي أنشأت هذه الحضارات استخدمت السباحة كإحدى ألساليب في التدريبو يمكننا القول أنه من الطبيعي أن تكون الشعوب التي عاشتبين نهرين عظيمين كدجلة و الفرات قد مارست السباحة ألغراض متباينة منها العسكرية وو هناك أثارا تدل على أن آلشوريين قد مارسوا السباحة في عبور النهر بطريقةضربات الذراعين خارج الماء و قد ورد في كتاب المؤرخ "كوتيلس ماكنتش" أن الجنودآلشوريين احتلوا جزيرة "مونة" بواسطة جنود متميزين في السباحة ،الماء باستخدام القصب في التنفس .وعبر م ارحل زمنية طويلة نالحظ أن رياضة السباحة لم تنقطع عن التواصل الحضاريالذي جاء بعد حضارة آلشوريين و البابليين و نراها تمتد إلى القرن 19 الميالدي وانتشرت السباحة في عهد الدولة الفارسية ،وقد كان الملك "شارل لمان" من أمهرسباحي عصره فقد مارس الكنعانيون في لبنان القديم و الذين سماهم التاريخ بالفينيقيينشاطات بدنية متنوعة و أتقنوا

Summarized by © lakhasly.com

بصورة خاصة التجديف و السباحة و الغوصولقد كان للسباحة شأن عظيم في الدولة اليونانية القديمة حيث كانت إجبارية على كلطفل في أثينا و كان المثل الشائع في ذلك الحين لتعريف الرجل الجاهل : هو الرجلالذي ال يعرف القراءة و السباحة ، و قد احتلت السباحة عند اليونانيية مكانة بارزةإلعداد المحاربين من زمن بعيد كما اشتهروا بغوص البحار سباحة هذا ما دلت عليهبعض أألساطير و الدالئل و كانوا يرقصون في الحمامات على شكل طقوس دينيةالطبقات من الناس .و تدل النقوش التي اكتشفت على أألواني عن الطرق التي كانت كما أن أفالطون قد ذكرعن 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 إلغريق والتي عر فت باسم "جيسيين هارمين جايمس" و قد ذكر "هوميروس" في إلليازة أن"أوليسوس"كان سباحا ماهرا ،"الهوميري" في اليونان .و قد كانت المرأة إلسبارطية تتلقى برنامجا رياضيا تضعه الحكومة يتفق مع الذييتلقاه الرجل و كانت السباحة هي إحدى هذه النشاطات وهناك لوحة في متحفتستعد للقفز في الماء .وقد كان للسباحة شهرة واسعة في نهضة روما ، و هناك سجالت عديدة تثبت أنالرومان كانوا يحبون السباحة و اعتبروها جزءا مهما من إلعداد الحربي حيث أقامتالكثير من حمامات السباحة الضخمة التي كانت تتسع ألعدا كبيرة تتراوح مابين1600 و 3000 مستحم و كانت تسمى "تيرماي " و تتكون من ثالث أحواض البارزو العالج، و هكذا فقد أضافوا إلى الحضارة السباحة و االستجمام كأساس صحي ،وأشهر الحمامات في روما حمام "كراكال" و حمام "ديوكليتين" و قد وجدت نقوش علىحائط بومباي يظهر عليها صورة يسبح بمسار و هذا ما يثبت أن المسار كان معروفا

Summarized by © lakhasly.com