**المحاضرة الأولى:لمحة تاريخية عن السباحة**

1-السباحة في العصور الأولى

2-السباحة في عصر الكنيسة

3- السباحة عند العرب قبل الإسلام

. لمحة تاريخية عن السباحة:

1. السباحة في العصور الأولى :

قبل السباحة كان العوم الذي وجد بوجود الحياة، فقد فطر الله الكثير من المخلوقات على العوم، واستطاع الإنسان العوم منذ وجد على ضفاف الأنهار والبحيرات والبحار، ولقد مارسه الإنسان ثم مارس السباحة كضرورة دفاعية أو هجومية في تصديه للأخطار المحدقة به. وعليه فالسباحة قديمة قدم التاريخ نفسه .

إن سيادة القوة البدنية في ذلك العصر كانت الغالبة التي يستعملها الإنسان للإبقاء على حياته ،وبما أن قانون الغاب و البقاء للأقوى كان الشعار السائد آنذاك ، فقد افترضت بعض المؤلفات أن إنسان ما قبل التاريخ كان يعبر الماء متعلقا بشجرة مع المقاومة أماما بنوع من المشي أو الجري برجليه مما يعوده على الماء ويكسبه الثقة بنفسه. و عندما حاول الإنسان الهرب من الحيوان المفترس مثلا لم يجد أمامه غير بركة من الماء و الحيوان المفترس في أعقابه و لم يجد الوقت الكافي للعودة بالطريقة التي جاء بها و في غمار اليأس وجد نفسه في الماء يـحاول الوصول للضفة الأخرى و رجلاه تتحركان بنفس الحركة السابقة و يداه غير مستندة على جذع الشجر الذي تعود التعلق به مما اضطره إلى تحريك ذراعيه بعنف لإبقاء رأسه فوق الماء و هكذا ولدت السباحة .

و يمكن أن يكون الإنسان قد توصل إلى هذه النتيجة بصورة أسهل دون التعرض لهذه المخاطر ، 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 بعصا في حين امتد بجسمه على سطح الماء و يبدو و كأنه يقوم بتحريك رجليه بالتبادل.

و في الدولة الوسطى يظهر اهتمام المصريين القدامى بالسباحة بأنواعها ، الزحف على البطــن و الزحف على الظهر و الصدر فقد سجلوها في مقابر بني حسن بمقبرة الأمير "خينتي" في الأسرة الحادية عشر عام 2040-1991 قبل الميلاد . و قد وجدت كذلك رسومات و تماثيل تبين تعدد أنواع السباحة و التدريبات عليها في ذلك العصر كتلك 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 الرأس خارج الماء مع انسيابية الجسم و روعة الأداء و هناك شكل آخر يظهر تدريبا لفتاة و هي مرتدية غطاء الرأس و ممسكة بعوامة على شكل صندوق مفرغ للتدريب مرسوم داخله بعض أشكال السمك ربما لتشويق الأطفال على ممارسة التدريب و هذا موجود بالمتحف المصــري ، و بنفس الشكل لكن بعوامة أخرى موجودة بمتحف اللوفر بباريس تحت رقم ب1725.

و غيرها كالتي تظهر سباحة الدولفين و التي تبين طرق الإنقاذ في السباحة من مسك الغريــق و السباحة به ثم الخروج به خارج الماء و القيام بتفريغ الماء من بطنه بواسطة رفعـــه 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 1780-1160 قبل الميلاد و قد روى أحد حكام أسيوط في القرن 21 قبل الميلاد أنه كان يتعلم السباحة مع أبناء فرعون في قصره و كانت السباحة ركنا أساسيا في برامج المصريين التعليمية و الحربية و قد استخدمت في الحروب التي يخوضونها حيث أن النقوش التي وجدت في أثار "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 .و قد بلغ اهتمام الكثير من النبلاء بالسباحة إلى حد إقامتهم لحمامات السباحة داخل الإقطاعيات و القصور التي يملكونها و ذلك في العهد الذي كانت تتمتع فيه مصر بأوج قوتها ، فقد كان لأحد 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 السومارية و البابلية و الآشورية و أن تلك الحضارات قامت بالقرب من مصادر المياه و أن تلك الشعوب و الجماعات التي أنشأت هذه الحضارات استخدمت السباحة كإحدى الأساليب في التدريب العسكري في مقاومة العدو.و يمكننا القول أنه من الطبيعي أن تكون الشعوب التي عاشت بين نهرين عظيمين كدجلة و الفرات قد مارست السباحة لأغراض متباينة منها العسكرية و الاقتصادية و لحماية النفس من الفيضانات.

و هناك أثارا تدل على أن الآشوريين قد مارسوا السباحة في عبور النهر بطريقة ضربات الذراعين خارج الماء و قد ورد في كتاب المؤرخ "كوتيلس ماكنتش" أن الجنود الآشوريين احتلوا جزيرة "مونة" بواسطة جنود متميزين في السباحة ، بسباحتهم تحت الماء باستخدام القصب في التنفس .

وعبر مراحل زمنية طويلة نلاحظ 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 سماهـم 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 لا يعرف القراءة و السباحة ، و قد احتلت السباحة عند اليونانيية مكانة بارزة لإعداد المحاربين من زمن بعيد كما اشتهروا بغوص البحار سباحة هذا ما دلت عليه بعض الأساطير و الدلائل و كانوا يرقصون في الحمامات على شكل طقوس دينية ،وكانت حمامات روما و أثينا أمكنة محببة لنفوس الشعب اليوناني و ملتقى جميع الطبقات من الناس .و تدل النقوش التي اكتشفت على الأواني عن الطرق التي كانت مستخدمة من قبل الـيونانيين و التي تشبه السباحة الحرة ، كما أن أفلاطون قد ذكر عن شخص يسبح على ظهره ، أما السباحة على الصدر و الجانب كان استخدامها أقل ،كما عرفوا كيفية الطفو و الوقوف في الماء .

و احتلت السباحة السريعة ركنا هاما في نشاط المنافسات التي كان ينظمها الإغريق و التي عرفت باسم "جيسيين هارمين جايمس" و قد ذكر "هوميروس" في الإلياذة أن "أوليسوس"كان سباحا ماهرا ، و يقال أن المنافسات في السباحة بدأت في العصر "الهوميري" في اليونان .

و قد كانت المرأة الإسبارطية تتلقى بـرنامجا رياضيا تضعه الحكومة يتفق مع الذي يتلقاه الرجل و كانت السباحة هي إحدى هذه النشاطات وهناك لوحة في متحف "اللوفر" في باريس تمثل جماعة من النساء في حمام السباحة إحداهن تسبح و الأخرى تستعد للقفز في الماء .

وقد كان للسباحة شهرة واسعة في نهضة روما ، و هناك سجلات عديدة تثبت أن الرومان كانوا يحبون السباحة و اعتبروها جزءا مهما من الإعداد الحربي حيث أقامت الكثير من حمامات السباحة الضخمة التي كانت تتسع لأعدا كبيرة تتراوح مابين 1600 و 3000 مستحم و كانت تسمى "تيرماي " و تتكون من ثلاث أحواض البارز و هو المكشوف و الدافئ و الساخن و هـما مغطيان و لقد لجأ إليها الرومان للترويح و العلاج، و هكذا فقد أضافوا إلى الحضارة السباحة و الاستجمام كـأساس صحي ، وأشهر الحمامات في روما حمام "كراكلا" و حمام "ديوكليتين" و قد وجدت نقوش على حائط بومباي يظهر عليها صورة يسبح بمسار و هذا ما يثبت أن المسار كان معروفا عن الرومانيين و مع ذلك لم يفكر أحد في وصف طريقة السباحة في ذلك الوقت

2. السباحة في عصر الكنيسة :

لقد دعا رجال الدين المسيحيين إلى التربية الروحية و الابتعاد عن التربية البدنية نتيجة لما اتبع من أساليب وحشية مع المسيحيين الأوائل الذين ألقي بهم لمصارعة الحيوانات المفترسة كذلك وقفت الكنيسة ضد الحمامات الرومانية حيث كانت تعتبرها أحد أماكن الفسوق ، و قد نجدهم استخدموا السباحة كطقس من طقوسهم الدينية و خاصة سباحة الصدر التي تشبه حالة الجسم فيها شكل الصليب .بالتالي نجد أن السباحة في هذا العصر قد أهملت تماما كباقي الرياضات الأخرى ،حتى أن الإمبراطور المسيحي "ثيودوسيوس"قام بإبطال الألعاب الأولمبية عام 394 باعتبارها تقليدا وثنيا ،وقد اعتبرت هذه الفترة مرحلة مظلمة بالنسبة للتربية البدنية عامة مما أدى إلى تدهور الصحة و انتشار الأوبئة التي اعتبروها عقابا من الله لخطيئة البشر و قد حاولوا علاجها بالصلاة و الدعاء طلبا للمغفرة

3. السباحة عند العرب قبل الإسلام :

قد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائهم تربية عسكرية بسبب ظروف التنافر و التنافس فيما بينهم لذا فقد كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل و القتال و السباحة خاصة في قبيلة حمير ذات النشاط الملاحي الكبير ،كما كان الساحل اليمني مزدحما بأصحاب السفن و الملاحين العرب في أعمالهم التجارية .

وكان عرب الجنوب الشرقي قد عرفوا السباحة و مارسوها لقرب مدنهم من السواحل الخليجية و البحار و اشتغالهم بالملاحة و التجارة و صيد اللؤلؤ و اعتبرت عدن في القديم ميناء التبادل التجاري بين الهنود و المصريين ،وعليه كانت السباحة ضرورية للعيش و ممارسة المهن التي توارثوها.

أما عرب الحجاز ليس هناك ما يؤكد أنهم عرفوا السباحة و ذلك لعدم وجود الأنهار أو البحار القريبة منها ، ولكن قريش القبيلة التي استطاعت قبيل الإسلام أن تسيطر على مكة كانت لها صلات تجارية قوية بالحبشة ما يدل على أن للعرب علما في ممارسة السباحة لأن ركوب البحر يلزمه معرفة تامة بالسباحة.