

# تاريخ السباحة ومراحل تطورها عبر العصور

مقدمة:

السباحة ليست اختراعاً حديثاً، بل هي ممارسة قديمة قدم الإنسان نفسه. ارتبطت في بداياتها بالبقاء، ثم تطورت لتصبح جزءاً من الثقافة العسكرية، وصولاً إلى شكلها الرياضي والترفيهي الحالي.

أولاً: السباحة في العصور القديمة (مرحلة الفطرة والبقاء)

لم تكن السباحة في البداية رياضة، بل كانت ضرورة لعبور الأنهار، الصيد، والهروب من الأخطار.

العصر الحجري: وجدت رسوم في "كهف السباحين" جنوب غرب مصر تعود إلى حوالي 6000 سنة قبل الميلاد، تظهر أشخاصاً يمارسون حركات تشبه سباحة الصدر.

الحضارة المصرية القديمة: كان النيل شريان الحياة، لذا تعلم المصريون السباحة منذ الصغر. وتشير المخطوطات إلى أن أبناء الملوك والنبلاء كانوا يتلقون دروساً في السباحة.

الحضارة الآشورية: تظهر النقوش الآشورية جنوداً يعبرون الأنهار باستخدام جلود الحيوانات المنفوخة بالهواء كوسائل طفو، مع استخدام حركات أزرع تشبه السباحة الحرة الحالية.

ثانياً: السباحة في العصر الإغريقي والروماني (مرحلة الإعداد البدني)

في هذه المرحلة، انتقلت السباحة من مجرد وسيلة بقاء إلى أداة لبناء الجسد والقوة العسكرية.

اليونان القديمة: كان يُنظر للسباحة كمعيار للثقافة والتعليم. كان هناك قول مأثور لوصف الشخص الجاهل: "إنه لا يعرف القراءة ولا السباحة". ورغم قيمتها، لم تدرج في الألعاب الأولمبية القديمة لأنها كانت تعتبر تدريباً عسكرياً.

الإمبراطورية الرومانية: بنى الرومان الحمامات العامة الفاخرة والمنافسات المائية. كانت السباحة جزءاً أساسياً من تدريب الجندي الروماني لرفع لياقته وقدرته على اقتحام الحصون البحرية.

ثالثاً: العصور الوسطى (مرحلة الركود والتحفظ)

شهدت السباحة تراجعاً ملحوظاً في أوروبا خلال العصور الوسطى.

الاعتقاد الخاطئ: ساد اعتقاد بأن السباحة في المياه العامة تنقل الأوبئة والأمراض (مثل الطاعون).

القيود الاجتماعية: أدت القيود الدينية والاجتماعية إلى الابتعاد عن المسطحات المائية، مما أدى لضعف هذه المهارة لدى الشعوب الأوروبية في تلك الفترة.

رابعاً: العصر الحديث (مرحلة التنظيم والرياضة العالمية)

بدأ الانبعاث الحقيقي للسباحة كرياضة منظمة في القرن التاسع عشر.

بريطانيا (1830): تأسست أول جمعية للسباحة في لندن، وبدأت إقامة أولى المسابقات الرسمية.

الألعاب الأولمبية الحديثة (1896): أدرجت السباحة في أول دورة أولمبية حديثة في أثينا، وكانت المنافسات تقام في مياه البحر المفتوحة قبل بناء المسابح المخصصة.

تأسيس الاتحاد الدولي (FINA): تأسس في عام 1908، وهو العام الذي وضعت فيه القواعد الرسمية والمقاييس العالمية للمسابح (50 متراً).

خامساً: تطور أساليب السباحة (الثورة التقنية)

شهد القرن العشرين تطوراً مذهلاً في تقنيات السباحة:

تطور السباحة الحرة: في أواخر القرن التاسع عشر، نقل الغواصون من جزر المحيط الهادئ حركة "تبادل الذراعين" إلى بريطانيا، وهي التي تطورت لتصبح السباحة الحرة السريعة التي نعرفها اليوم.

ظهور سباحة الفراشة: ظهرت في الثلاثينيات كبديل لسباحة الصدر، قبل أن تُعتمد كنوع منفصل تماماً في عام 1952 بسبب اختلاف حركتها وسرعتها.

سادساً: السباحة في المجتمعات المعاصرة

اليوم، تعد السباحة ثاني أكثر رياضة ممارسة في العالم بعد المشي، وتطورت في المجتمعات لتشمل:

الجانب العلاجي: استخدام السباحة في العلاج الطبيعي وتأهيل الإصابات.

الجانب السياحي: المنتجعات المائية والرياضات البحرية.

الجانب التكنولوجي: استخدام ملابس سباحة (Fastskin) مصنوعة من مواد تقلل الاحتكاك بالماء، واستخدام الكاميرات تحت الماء لتحليل الأداء.

خلاصة المحاضرة:

تاريخ السباحة هو مرآة لتطور الحضارة الإنسانية؛ بدأت كفطرة للبقاء، ثم أصبحت ثقافة عسكرية، ثم تراجعت لأسباب صحية وهمية، لتنفجر في العصر الحديث كواحدة من أرقى وأصعب الرياضات التي تعكس قدرة الإنسان على التناغم مع الطبيعة.