تاريخ السباحة:

عرفت السباحة منذ العهد البعيد، ففي العصور الأولى عند الإنسان البدائي ذكر ذلك محمد علي احمد القط نقلا عن توماس كرك كيورتن وهو مدرس السباحة بجامعة سبرنجفلد بأمريكا في كتابه "تاريخ تطور السباحة" أن الإنسان الأول كان يسبح بطريقة مشابهة لسباحة الزحف علي البطن في توافق حركاتها ،وذلك بغرض الهروب من الحيوانات المتوحشة.

أما عن حضارة وادي النيل فقد زاول المصريون القدماء السباحة في القرى الواقعة على نهر النيل كما ساعد موقعها الجغرافي وطبيعة مناخها علي ممارسة المصريين لرياضة السباحة وسيلة للتربية و الإعداد، وقد دلت النقوش القديمة التي يرجع تاريخها إلى 4 ألاف سنة قبل الميلاد علي أنها أقدم ما يشير إلى اهتمام المصريين بالسباحة، وقد كانت حركات الرجلين عندهم تشبه حركة الرجلين في السباحة الحرة الحالية وهناك أثار أخرى موجودة علي جدران معابد بني حسن و ابي سنبل إضافة إلي تمثال من الخشب يمثل فتاة في وضع طفو وفي يدها جلد حيوان منفوخ بالهواء (القربة) ليساعدها على الطفو يرجع تاريخه إلي 3000 قبل الميلاد.

عند الإغريق احتلت السباحة أيضا مكانة بارزة لإعداد المحاربين وخوض غمار البحار سباحة ، وهناك دلائل و أساطير كثيرة تروي لنا كثير من القصص اليونانية التي ترد فيها حوادث البطولة في السباحة.

"مع اهتمام الدولة الرومانية بالتدريب لإعداد المحارب القوي أقامت الكثير من الميادين الرياضية و حمامات السباحة التي تتسع لأعداد كبيرة تتراوح فيما بين 1600 – 3000 ممارس وتتكون من ثلاث حمامات "البارد وهو مكشوف و الدافئ و الساخن وهما مغطيان".

أما عرب الحجاز فلا يوجد ما يؤيد كونهم قد مارسوا السباحة ربما لعدم وجود الأنهار و البحار القريبة منهم بعكس عرب الجنوب و الشرق، فقد عرفوا السباحة و الغطس واشتغلوا بالملاحة و التجارة و صيد اللؤلؤ لقرب مدنهم من السواحل الخليجية.

وفي القرن السابع الميلادي وعند ظهور الإسلام ازدادت العناية بالتربية البدنية بما فيها السباحة لحاجة المسلمين إليها في أثناء الحروب و نشر الدعوة الإسلامية وحث الإسلام على مزاولتها وقد جاء في الأحاديث الشريفة للرسول صلى الله عليه وسلم: (علموا أبناءكم السباحة و الرماية)، (حق الولد على ولده أن يعلمه السباحة والرماية والقراءة). أخذت السباحة طابعها التنافسي في العصر الحديث حيث ظهر أول نادي عام 1796 بالسويد ومن هنا وحتى إلي عام 1855 وضعت الأسس القاعدية لبعض التقنيات التي مازالت تلاحظ في السباحة ليومنا هذا. وفي سنة 1896 دخلت السباحة البرنامج للبطولة الأولمبية الحديثة بالسباحة الحرة وفي ثلاثة مسافات.