السباحة وحَمَّاماتها عند الإغريق

د. شيماء عبد المنعم عبد الباري

كلية الآداب – جامعة عين شمس

Abstract:

Swimming and Swimming Pools in Ancient Greece

A question that always comes to mind regarding how the ancient peoples of both the Greek and Roman civilizations dealt with sea, especially considering it completely surrounds them from all sides. Were they afraid to sail it or not, have they sanctified for it? Have they swum in it, learned different kinds of swimming and diving artsand, or not? And if yes, have they been practicing such activities as sport like the other Olympic Games, or just as a hobby. Have they considerd it as a profession of fishing and sponging?

In this research, I will attempt to unveil one of the ancient sports that were known in all civilizations of the ancient world, whether the ancient Egyptian, Greek, Etruscan and Roman worlds, that is conducted by focusing on practicing them in the Greek civilization although it has never been presented as one of the Olympic Games. The study also sheds the light on the different techniques of swimming observed in the Greek arts. In addition, the study reviews some examples of the Greeks' interest in swimming through the tools they used in teaching or practicing swimming, as well as the establishment of private swimming pools to practice this sport.

Key Words: Swimming, Diving, Jumping in water, Breast Strok, Free Style, Swimming pool, cliff.

ملخص: دائمًا ما يقفز إلى الذهن سؤالٌ عن طريقة تعامل الشعوب القديمة في كلتا الحضارتين اليونانية والرومانية مع البحر، وبخاصة أنه يحيط بهم من كل الجهات؛ أَخَشَوْهُ أم أَبْحَرُوا فيه وقدسوه؟ أَسْبَحُوا فيه وعرفوا فنون السباحة والغوص أم لا؟ وإن كانت الإجابة بنعم؛ فهل كانوا يمارسونها بوصفها رياضة من ضمن الرياضات مثل: بقية الألعاب الأوليمبية، أو هواية من ضمن الهوايات، أم أنهم عَدُّوها مهنة يمتهنونها في صيد الأسماك والأسفنج؟

في هذا البحث ستحاول الدراسة كشف النقاب عن رياضة من الرياضات القديمة ألا وهي رياضة "السباحة"؛ التي عُرِفَت في كل العالم القديم _ سواء العالم المصري القديم، أو اليوناني، أو الإتروسكي، أو الروماني؛ وذلك من خلال التركيز على ممارستها في الحضارة اليونانية، بالرغم من عدم عرضها قطٌّ ضمن الألعاب الأوليمبية، وعدم إقامة مسابقات خاصة بها، وتُلقي الدراسة كذلك الضوء على الطرق الفنية المختلفة في السباحة (الأنماط المختلفة للسباحة)؛ والتي رُصدت في الفنون اليونانية المختلفة، بالإضافة إلى استعراض الدراسة لبعض نماذج اهتمام اليونانيين بالسباحة سواء باستخدام الوسائل المساعدة في السباحة وتعليمها، أو عن طريق إقامة حمامات سباحة خاصة بتلك الرياضة.

الكلمات المفتاحية: السباحة، الغوص، سباحة الصدر، السباحة الحرة، منصة السباحة، حمام السباحة.

احتلت رياضة السباحة مكانة مرموقة بين الرياضات المختلفة لما تحمله من قيم متعددة؛ سواء بدنية، أو نفسية، أو اجتماعية ناتجة عن ممارستها، ومن ثَمَّ وُجدت عدة دراسات تتحدث عن السباحة في العصر الحديث من نواحٍ مختلفة؛ مثل: التعليم والتدريب، والتنافس، والإنقاذ، والممارسة، والقوانين والقواعد التي تنظمها، وقد اتفق العلماء والأطباء والقادة الرياضيون على كَوْنِهَا رياضة الرياضات[١].

والسباحة "لغويًا" من الفعل "يسبح"؛ وهي عبارة عن نشاط مائي يستخدم فيه الفردُ جسدَه للتحرك خلال المحيط المائي؛ و هذا الأمر يعد غريبًا نوعًا ما؛ نظرًا لأنه يعد محيطًا يختلف كليةً عن المحيط الذي اعتاد التحرك عليه؛ أي على "الأرض"؛ فيحاول "السباح" دفع جسده عن طريق تحريك الذراعين والقدمين والتعويم الطبيعي للجسم، ونظرًا لاختلاف وضع جسم الإنسان داخل الماء أثناء السباحة عن وضع تحركه على "الأرض"؛ توجد عدة تأثيرات تؤدي لتغيراتٍ فسيولوجية في أجهزته الداخلية؛ نتيجة لتأثير ضغط الماء على جسمه، بالإضافة إلى التأثيرات النفسية والانفعالية التي يتعرض لها جراء ذلك المحيط الغريب[٢].

ولقد كانت للسباحة أهمية شعبية كبيرة؛ لأنها مفيدة في العلاج، وبخاصة علاج الأشخاص المعاقين جسديًا، بالإضافة إلى تدريسها وتعليمها من أجل إنقاذ

---

[١] عمر الفجاوي، عبد الباسط عبد الحافظ، السباحة والغوص بين التراث والمعاصرة، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة آل البيت، عمادة البحث العلمي، مجلد ١٧، ع٧، ٢٠١١، ٩

[٢] قاسم حسن حسين، افتخار أحمد مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٠، ١١؛ عمر الفجاوي، عبد الباسط عبد الحافظ، ٢٠١١، ٩؛ زواق محمود، علاقة الكفاءة العلمية بأداء مدرب السباحة في عملية إعداد الناشئين (٩-١٢ سنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجيلالي بونعامة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر، ٢٠١٨، ١٢.

الحياة. وقد وُجد أن لتلك الرياضة أصولًا تاريخية قديمة الأزل؛ إذ كانت تُمارس في أوقات مبكرة جدًا في الحضارات القديمة؛ فعُرفت في الحضارة الآشورية، والفرعونية، واليونانية والإتروسكية، ثم الرومانية، وفي بعض الحضارات عُدَت جزءًا لا يتجزأ من التدريب القتالي؛ الذي يتلقاه الصبية في الفترة العسكرية، وكذلك كان الأمر في التعليم؛ إذ لم تقل أهمية عن تعليم الموسيقى والأبجدية.

ونظرًا لارتباط الطبيعة الجغرافية لبلاد اليونان بعلاقة صريحة مع البحر وبخاصة وقوعها في وسطه؛ عُدت السباحة من أهم الأنشطة الرياضية التي ارتبطت ارتباطًا وثيقًا ببلاد اليونان[١]؛ ومن ثمَّ احتلت مكانة بارزة عند الإغريق سواء لإعداد المحاربين وخوض غمار البحار، أو بوصفهم متعلمين حظوا بتعلُّم السباحة، ووُجدت عدة دلائل على تلك المكانة والأهمية؛ تتمثل في الأدلة الأدبية[٢]، و الأقوال المأثورة، والأساطير التي تُروى بكثرة عن السباحة والغوص، سواء عن أبطال حقيقيين أو أسطوريين؛ مما يؤكد أهميتها[٣].

على سبيل المثال تروي الأساطير اليونانية عن معرفة البطل اليوناني "أوديسيوس" للسباحة، إذ ذكر "هوميروس" في ملحمته "الأوديسة موضحاً أنه [٤] عندما غرقت السفينة، خلع "أوديسيوس" ملابسه، ثم سبح بقوة وسرعة متجهًا إلى ساحل جزيرة فاياكيا Phaeacia أملًا في العثور على شاطئ يقيه من قدوم العاصفة خلفه مرة أخرى:

---

[1] Avramidis, S., World Art on Swimming, International Journal of Aquatic Research and education, (2011, 3(5), p.325-360)

[٢] أود توضيح أنه سيتم الاستعانة في بعض المواضع بالمصادر اللاتينة عوضًاً عن المصادر اليونانية، نظراً لفقر المصادر اليونانية القديمة للإشارة إلى هذه المواضع، خاصَّةً في شرح أنماط السباحة

[3] Sweet, W.E., Sport and Recreation in Ancient Greece, A Source Book with Translations, Oxford, 1987, 164, pl.49 (B)

[4] Hom. Od. 5.333-464; 5.417-18.

"دَعَ الريحُ تأخذ طوفك بينما تسبح بقوة نحو ساحل فياكيا "

... "ثم مد يديه في البحر، واستعد للسباحة، ونظر أمامه عندما رفعته موجة عالية فجأة، فرأى الشاطئ قريب منه، فسبح متلهفًا كي يصل إليه، وعند اقترابه منه وجد صخرة فتمسك بها بكلتا يديه وتعلق بها، وأخذ يئن وجعًا، حتى مرت الموجة؛ ومن ثم كُتبت له النجاة؛ ولكن مع تدفق الموجة العكسي أخذته مرة أخرى، وأدخلته في عمق البحر؛ فتعلق بالصخرة أكثر، كما تلتصق الحصى بمصاصات الأخطبوط عندما تُسحبُ من شِقِّهَا، لدرجة أن جلده تقطع، وكاد "أوديسيوس" أن يموت لولا أن أدركته عين "أثينا" بشحذ ذكائها، ومساعدتها له كي يتحرر من الأمواج؛ إذ ساعدته على السباحة خارج البحر باتجاه اليابسة على أمل العثور على شاطئ أو مرفأ طبيعي، فأخذ يسبح حتى وصل إلى مصب نهر سريع جدًا خاليًا من الحجارة، ومحميًا من الرياح، ومن ثم جَرَفَهُ تيار الماء بأمان إلى منبع النهر، واستسلمت ركبتيه، وسقط ذراعيه و خارت قوته من السباحة؛ فأصبح جسده كله متورمًا، وابتلع ماءً مالحًا كثيرًا، ولم يقتصر الأمر على ذلك فحسب، إذ دخل الماء إلى أذنيه من شدة ما عانى و جاهد حتى يخرج من الماء، فجلس لاهثًا وصامتًا، وبالكاد لديه طاقة بسيطة للحركة[١]."

ومن الأدلة كذلك على أهمية "السباحة" ما ذُكر على لسان "باتروكلوس" في ملحمة "الإلياذة"، بعد هجومهم على طروادة؛ إذ قام بإسقاط "هيكتور"_ أحد الطرواديين _ عن عربته الحربية طائرًا في الماء، ثم سخر منه ذاكراً

" إنه رجل ذكيٌ حقا؛ إذ يغوص بهدوء في العمق المزدحم؛ حتمًا سيرضى عنه الكثيرون إثر بحثه عن المحار، فلقد قفز من سفينته عندما لم يكن البحر عاصفًا، وعَقَّبَ على ذلك قائلًا: من بين الطرواديين كذلك هناك رجال غواصون".

---

[١] عبد المعطي شعرواي، أساطير إغريقية، الجزء الأول، أساطير البشر، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، ١٩٩٠، ٣٧٨.

وهو ما يدل على وجود سباحين حتى بين الطرواديين[١]؛ وعلى معرفة كل من اليونانيين والطرواديين لرياضة السباحة والغوص.

ويقول ديوجينيوس: "بأنه لا يعلم الكتابة أو السباحة[٢]، وإنهم عندما كانوا يواجهون مشكلة تحتاج إلى تفكير عميق يقولون "تحتاج إلى سباح/غواص من ديلوس[٣]"، وقد اختار باكخيليديس كتابة قصيدة تُغني لـ"ديلوس" تكريمًا للإله "أبوللون"، وفضلوا أسطورة قَبول "ثيسيوس" لتحدي "مينوس" بالغوص لاستعادة خاتم ذهب في قاع البحر[٤]. فنحن نعلم أن "الآتيكيين" اعتادوا تعلُّم كلتا المهارتين وممارستها منذ نعومة أظافرهم.

ولقد أشار "أفلاطون" كذلك إلى السباحة في محاورته "عن القوانين" عندما أشار بأنه: "يُطلق على هؤلاء الأغبياء حكماء"؛ بالرغم من أن المثل اليوناني يوضح بأنهم "لا يعرفون القراءة أو السباحة"[٥].

أما "هيرودوت" وهو يشرح خسائر الفرس أمام اليونانيين في معركة "سلاميس البحرية ٤٨٠ ق.م"، فيشير إلى أنه:

"مات عدد من "الميديين" والفرس في مقابل عدد قليل من اليونانيين، إذ استطاع الإغريق السباحة إثر تدمير سفنهم؛ لذلك لم يُقتلوا في المعركة، وسبحوا إلى ميناء "سلاميس"، في حين مات عدد كبير من "البرابرة" غرقًا في الماء، لأنهم لم يستطيعوا السباحة"[٦].

---

1 *Hom., Il.16.745-750*
2 Diogenianus, *Paroemiographi* 6.56
3 Diogenes, *Laertius*, 2.22
4 Bacchylids, 16.60-3
5 Plato, *Laws* 689D
6 Hdt. 8.89

ووصف "فيلوستراتوس" السباحة ذات مرة بأنها من ضمن التدريبات المهمة للملاكمين، إذ يقول: "لقد اعتاد الملاكم "تيساندر Teisander" السباحة حول جزيرته، فذهب بعيدًا إلى البحر سابحًا بذراعيه؛ لأن السباحة كانت جزءًا من التدريب لبقية جسمه بما في ذلك يديه"[١].

ومن الأدلة كذلك على مهارة اليونانيين في الغوص، قصة الحيلة التي لعبتها "كليوباترا" على "أنطونيوس"كما وردت عند "بلوتارخوس"، إذ جاءت القصة كما يأتي: "حين ذهب "أنطونيوس" إلى الصيد فلم يستطع أن يصطاد شيئًا غضب غضبًا شديدًا، لأن "كليوباترا" كانت تقف بجواره، فأمر الصيادين سرًا بأن يسبحوا تحت الماء ويضعوا سمكًا في خطافه، ذلك السمك الذي اصطادوه هم من قبل، وعلى الرغم من أن "كليوباترا" قد فطنت إلى ما فعله، فإنها أثنت على صيده ووصفته بالروعة، وأخبرت جموع الناس بما حدث في اليوم التالي، وجمعتهم لمشاهدة الصيد، ثم أمرت مجموعة من السباحين المصريين بالسباحة بوضع سمكة مملحة في طُعم صِنارته، وعندما ظن أنه اصطاد سمكة رفع الخُطاف، وما أن رفعه حتى وقع الحضور ضاحكين، وضحكت "كليوباترا" قائلةً له: اترك الصيد لنا نحن المصريين[٢].

وعلى الرغم من أهمية السباحة، وكثرة الحديث عنها؛ فإن تعلُّمها لم يكن أمرًا إجباريًا، بل اختياريًا؛ إذ نجد قادة عظماء لعبوا دورًا مهمًا في الحضارة اليونانية، لكنهم

---

[1] Philostratos, *On Athletics* 43

[2] Plut. *Vit. Ant*. 29.3-4.

انظر أيضًا:

Harris, H.A., Sport in Greece and Rome, Thames and Hudson, London, 1972, 116.

لم يعرفوا السباحة مثل الإسكندر الأكبر، إذ ذكر "بلوتارخوس" بأنه لم يكن قادرًا على السباحة، مبررًا ذلك بسبب قدومه من مقدونيا[١].

كان استخدام السباحة في المجتمع اليوناني القديم متعدد الأغراض؛ إذ استُخْدِمَت للترفيه، وفي أحيان أخرى للصيد التجاري، أو إنقاذ البشر أو انتشال البضائع الغارقة [٢]، أو في أوقات الحروب والعمليات العسكرية[٣]؛ ولقد ارتبطت السباحة والغطس كذلك بالوصول إلى درجة النشوة والسعادة التي يصل إليها الشخص بعد أن يصبح ثملًا، فيلقي بنفسه في الماء لاستكمال نشوته بالسباحة. و أشار "يوربيديس" في مسرحيته "الكيكلوبس" في القرن الخامس قبل الميلاد إلى أن "سيلينوس الساتير" يقول: أشرب كأس النبيذ بجنون، وبمجرد أن أشعر بالتحسن، ألقي بنفسي في ماء مالح من فوق صخرة بيضاء"[٤].

يبدو أن مسألة القفز من فوق صخرة مرتفعة من أجل الغطس، مرتبطة بشكل ما بحالة السكر التى يصل إليها الشخص الثمل، وأن ذلك شيء يجب القيام به في حينها؛ إذ كان أمرًا شائعًا، وقد جاء في أشعار الشاعر اليوناني "أناكريون" الذي كتب:

" إن شرب الخمر مع الرغبة الجنسية، يستحقان أن أغوص في أمواج رمادية، من فوق صخرة بيضاء مرتفعة[٥]"

---

1 Plutarch. Alex. 58

2 Forest, F.J., Scyllias: Diving in Antiquity, Greece & Rome, Vol. 15, No.2, Cambridge University Press, 1968, 183.

3 Couch, H.N, Swimming among the Greeks and Barbarians, The Classical Journal, Vol.29, no. 8, 1934, 609-612.

4 Eur, Cycl.,164-6

5 fr. 21 Edmonds, FAC (fr. 376 Campbell). ولمزيد من القفز من فوق الصخرة انظر: DeVries, K. "Diving Into the Mediterranean" Expedition Magazine 21.1 (1978), 5-6.

أما في الحالات العسكرية، فلدينا أمثلة متنوعة منها على سبيل المثال؛ عندما استُدعيَ السباحون لمساعدة الجنود الأسبرطيين المحاصرين من جنود "الهوبليتيس Hoplites الأثينين في حرب البلوبنيز ٤٢٥ ق.م "عند جزيرة "سفاكتيريا Sphacteria" قام رفاقهم الأسبرطيون بعرض مكافآت عالية (مثل الذرة والنبيذ والجبن وغيرها من الأطعمة، وأحيانا الحرية إذا كان من الهيلوتس[١] Hilots) للمتطوعين الذين يتحكمون في زمام الأمور في الجزيرة. ومن ثّم سَبح السباحون والغواصون "الضفادع البشرية" باتجاه بلاد اليونان الأصلية، وهو ما ذكره "ثيوكديدس"[٢]، إذ يوضح أنه:
"عندما حُوصَر الأسبرطيون على الجزيرة عند خليج بيلوس، تم تزويدهم بالإمدادت من قِبَلِ الرجال، الذين سبحوا تحت الماء، وجروا جلودًا مملوءة بالطعام الخفيف؛ كي يطفو على السطح".

وثمة رواية أخرى وردت عند "ثوكيديدس" Θουκυδίδης عن استخدام السباحين في الأمور العسكرية والحروب[٣]، إذ ذكر أن الغواصين والسباحين لعبوا دورًا مهمًا في الحملة الصقلية، وعند ميناء سيراكوزا Syracuse ، بوصفهم رجال الضفادع البشرية في العصر الحديث، حيث أنزل "السيراكزيون" مجموعة من السباحين المهرة في الميناء، لمنع أسطول السفن الحربية الأثينية ثلاثية المجاديف (Τριήρης)، وفي المقابل أنزل الأثينيون سباحين مهرة إلى القاع في مواجهتهم[٤]؛ فألقى "السيراكيزيون" أعدادًا كبيرة من أولئك السباحين في البحر أمام السفن الخاصة

---

١ كان الهيلوتس عبيد للدولة الأسبرطية، وكانوا يعملون في سلاح الأسلحة الخفيفة أو بوصفهم مجذفين في الأسطول الأسبرطي؛ لمزيد من التفاصيل عنهم انظر:
Talbert, R.J.A. "The Role of the Helots in the Class Struggle at Sparta", Historia: Zeitschrift für Alte Geschichte, Vol. 38, No. 1 (1st Qtr., 1989), pp. 22–40.

2 Thuc. 4. 26

3 Thuc. 7. 25. 6-8

4 Forest, F.J., 1968, 185.

بهم؛ كي يوفروا الأمان لسفنهم، ويمنعوا الأثينيين من اختراقها؛ ولكن الأثينيين استطاعوا إزالة تلك الأكوام بطرق مختلفة؛ على رأسها الغوص والسباحة، وكان ذلك بالطبع أحد المهام الصعبة التي لا يقدر عليها إلا إناسٌ و أشخاص تعلموا السباحة بانتظام وتم تأهيلهم منذ طفولتهم، وقد قاموا بتلك المهمة مقابل أجر دُفع لهم[١].

وفي الحروب الفارسية استُخْدِمَت السباحة كذلك عند غزو الفرس قبالة جبل "بيلون Pelion "، حيث سبح الإغريق أسفل الأسطول الفارسي، وقطعوا أحبال المرسى، مما أدى إلى غرق السفن الفارسية وتحطيمها[٢].

ويُذكر في التاريخ اليوناني أنه عندما اصطدم أسطول "إكسركسيس" البحري، بعاصفة شديدة، فاصطدم بجبل "بيلون"، استطاع السباح والغطاس اليوناني "سكيلياس Scyllias " أن يسترد الكثير من المفقودات الثمينة التي فُقِدَت في الحُطام. وهو يعد من أفضل غطاسي عصره؛ وقد ورد لدى "هيرودوت" كلام كثير عنه[٣]؛ إذ هرب بعد ذلك إلى اليونانيين، وعمل بوصفه سباحًا مرتزقًا لدى "إكسركسيس"، وغاص في بحر "أبتاي Aptae"، وقيل إنه لم يتوقف عن السباحة قرابة ثمانية أميال حتى وصل إلى "الأرتميسيوم". ويبدو أن ما قيل عنه ليس كله صادقا، وإنما منه ما يحمل كذبًا، أو يميل إلى الخيال الأسطوري، إذ يُرجح "هيرودوت" بأنه غالبًا قد قطع تلك الرحلة في قارب[٤].

---

[1] Couch, H.N, 1934, 609-612.
[2] Hdt. 6. 44.3 and 8. 89. 1f
[3] Hdt. 8.8.
[4] Forest, F.J., 1968, 180.

الاسم الحقيقي لهذا البطل هو Scyllus، ولكنه عُرف عند هيرودوت باسم Scyllias . القصة الأثينية الرسمية للعاصفة، هي أن بورياس استجاب لدعائهم وصلواتهم، وأرسل رياح قوية دمرت الأسطول الفارسي Hdt. 7.189 هذا وقد أُتهم هيرودوت في كتابته أنه كان مجاملا لبورياس لـ

وأشار "ثوكيديديس" إلى أهمية السباحة، والدور المهم الذي لعبته أثناء الحروب البيلوبونيسية، حين قام التراقيون تحت قيادة ديتريفيس Diitrephes بذبح شعب ميكاليسوس Mycalessus ، عندما هُزموا من قِبل شعب طيبة، وأُقتيدوا إلى يوريبوس، وقد قُتل معظمهم نتيجة لعدم قدرتهم على السباحة؛ إذ لم يستطيعوا الهرب، وتحول طاقم سفنهم إلى مرمى للأقواس[١].

واستُخْدِمَت السباحة والغوص كذلك في مهنة جامعي المحار والأسفنج، إذ ورد في الأدب اليوناني القديم أن مهنة الغوص كانت من أجل استخراج المحار بوصفها مهنة راسخة[2]، فيصف باوسانياس نصبًا تذكاريًا في دلفي أُقيم لتكريم رجل امتهن الغوص، وكان يقوم بتجميع الإسفنج في البحار، إذ يذكر التالي:

".... نصب تذكاري أقامه المجلس الديني Amphictyonic في سكيون Skion لتكريم إسكلليس Skllis؛ الذي اُشتهر بالغوص في أعماق البحار وعلمه لابنته هيدني[٣] Hydne". وكان تمثال "هيدني Hydne" من التماثيل التي أخذها "نيرون" من دلفي، لأنها السيدة الوحيدة العذراء التي قامت بالغوص في أعماق البحار[٤].

Boreas ، وتجاهل دور سكيلياس المهم؛ إذ ادعى أن بورياس لم يكن فقط السبب في إنقاذ الإغريق؛ بل تسبب في العاصفة والكارثة التي حدثت للأسطول الفارسي، ولكنه أيضا سبح من أسفل، و كان مسئولا عن قطع حبال المراسي الفارسية ليختل توازن السفن الفارسية وتركب العاصفة وتغرق Pausanias, 10.19.1-2، وهو عكس ما ورد عند أبوللونيديس الذي نسب هذا العمل العظيم والإنجاز إلى سكيلياس Apllonides, in *Anth*. Pal. 9.296

[1] Thuc. 7.30, 1f

[2] Hom., *Il*. 16. 745-7, 750

[3] Pausanias 10.19.1-2.

[4] Pausanias 10.19.1-2.

ركز باوسانياس أن فقط العذروات هن من يستطيعن السباحة في الماء (الغوص)، وربما كان ذلك مرتبط أساسًا بقدرة المرأة على المشاركة في الألعاب الرياضية.

وقد أشار "هيرودوت" كذلك إلى قدرة ذلك السباح الفائقة في التنفس تحت الماء، موضحاً أنه دخل الماء عند أفيتاي Aphetae، وظهر على بُعد ٨٠ ميلًا[١].

وقد سجلت الفنون اليونانية منذ أقدم العصور تلك المهنة؛ فعلى سبيل المثال المشهد المصور على جدران منزل أكريتوري Akrotiri بأنه مشهد تجميع الأسفنج من قبل الغواصين[٢].

وأشار أرسطو إلى خطورة مهنة جامعي الأسفنج، والمخاطر التي يقابلونها مثل انفجار طبلة أذن الغواصين الذين يغوصون إلى مسافات عميقة، من أجل الحصول على الأسفنج، ووصف كذلك بعض الاحتياطات التي اتخذوها من أجل تحمُّل الضغط على طبلة الأذن، وذكر أن بعض الغواصين قطعوا آذانهم، والبعض الآخر وضع قطعة قطن أو أسفنج على آذانهم، وبعضهم ملأ أذنيه بزيت الزيتون[٣].

وأفضل وصف لتجميع الأسفنج ورد عند "أوبيانوس Oppianus" في قصيدة الصيد؛ إذ ذكر أنها من أكثر المهن خطورة، ووصفها بأنها كريهة، وأن الغواصين يجب أن يكونوا مقتصدين في الأكل والشرب، وعليهم التدرب على التنفس بعناية مثل أي مطرب يعد صوته للمنافسة. إذ وصف الأمر كما يأتي "رجل ربط حول خصره حبل طويل، وفي يده اليسرى حمل أوزانًا ثقيلة، وأمسك في يده اليمنى منجلًا حادًا، وملأ فمه بزيت الزيتون، ووقف في القارب، وهو يحدق في أمواج البحر، و أخذ يفكر في مهمته الصعبة والماء الرهيب[٤]، وأصدقاؤه يشجعونه ويحثونه على الانتهاء من وظيفته كما لو كان عداءً في بداية السباق، فيتشجع ثم يقفز وسط الأمواج، وبينما

---

[1] Hdt. 8.8.1-3

[٢] وربما فُسر خطأ ويمثل المشهد مجموعة من الغارقين في قاع البحر في حطام إحدي السفن ويحيط بهم الشعب المرجانية والأسفنج.

[3] Aristotle, *problems*, 32. 2,3,5,11.

[4] Opp. *Halieutica* 5.612-80.

يقفز سحبه الوزن الرصاصي الذي يحمله في يده اليسرى إلى أسفل، وبمجرد أن وصل إلى العمق بصق الزيت؛ فاختلط ريقه بالماء، وأضاء مثل نار منارة، تتوهج في ظلام الليل، وهناك رأى الأسفنج الذي ينمو في شقوق الصخور؛ فانطلق عليهم وقطعهم بالمنجل الذي في يمينه، ثم هز الحبل بسرعة في إشارة لأصدقائه كي يسحبونه بسرعة"[١].

أما الأطباء اليونانيون فلم يكونوا متحمسين لأي قيمة للسباحة، وكان اعتراضهم على خطر البرودة بسبب برودة البحر، ولم يكن يزكيها أنتيللوس Antyllus حتى في أيام المناخ الجيد عندما يكون الماء دافئًا، وكانوا ينصحون الأشخاص المُصِرّين على ممارسة تلك الرياضة بقولهم: "إذا كان لابد من السباحة، فلتقم بدهن جسدك بزيت الزيتون، وتدفئته عن طريق الاحتكاك السريع، ثم الانغماس فجأة في الماء[٢].

جديرٌ بالذكر أنه في العصور المتأخرة مَنَح اليونانيون الغوص مكانة كبيرة، ونصبوا له إلهًا؛ هو الإله "جلاوكوس[٣] Glaucus"؛ الذي تحول إلى كائن بحري

---

1 Opp. *Halieutica* 5 ،634ff

2 Oribasius 6. 27

٣ جلاوكوس باندیوس ابن سیسفوس صیاد ماهر، اكتشف نوعًا من النباتات منحته الخلود بعد أن كان بشرًا فانيًا، حيث تذكر الأسطورة أنه وَجدَ عشبًا سحريًا يمكنه من إعادة الأسماك التي اصطادها إلى الحياة، وقرر محاولة تناولها؛ فجعلته تلك العشبة خالدًا، ولكنها تسببت في نمو الزعانف بدلًا من الذراعين، وذيل السمكة بدلًا من الأرجل (بعض النسخ تروي أنه أصبح كائنًا شبيهًا بحوريات البحر مما أجبره على العيش إلى الأبد في البحر)، انزعج جلاوكوس في البداية من ذلك التأثير الجانبي، ولكنه سرعان ما تأقلم على الوضع الجديد وخاصة مع استقبال أوقيانوس Oceanus وتثيس Tethys له وتعليمه فنون التنبؤ تم قبوله بين آلهة البحر *Aeschylus,* (*fragments of Glaukos Ponticos Nauck*)؛ *Ovid*, Metamorphoses, 8.917-959; Philostratus the Elder, Imagines, 2. 15. وفي رواية أخرى عند أثناسيوس قام جلاوكوس بمطاردة أرنبًا عند جبل أوريا Oreia حتى سقط الحيوان ميتًا تقريبًا، ثم حمل فريسته إلى نبع وقام

يعيش في البحر، وأصبح الإله الراعي والحامي للسباحين والغواصين والصيادين، ويُعتقد بأن موطنه الأصلي هو مدينة أنثيدون Anthedon التي تقع على ساحل بيوتيا Boeotia، والمقابلة لساحل يوبيا Euboea، وعلى حسب ما ذكره الرحالة الهللينستي هيراكليديس Heraclides : "أن رجال مدينة أنثيدون قضوا حياتهم وقد أحرقتهم أشعة الشمس، إما فوق سطح البحر أو تحته بحثًا عن الأسماك واصطياد الأسفنج والمحار، و ادَّعَوا بأنهم ينسبون إلى الإله "جلاوكوس". وتوجد مدينة أخرى مشهورة كذلك بغواصيها اسمها "ديلوس"؛ تحتوي على معبد للإله "جلاوكوس"[1].

على الرغم من أن معظم اليونانيين كانوا يعرفون السباحة، حسبما رُصد من خلال الأمثلة التاريخية التي وُجدت في الأدب ومن خلال بعض الأدلة الفنية؛ فإنهم

بدعكها بمجموعة من الأعشاب التي كانت تنمو جوار النبع، فأعاد العشب الأرنب إلى الحياة مرة أخرى، فتذوق جلاوكوس العشب بنفسه وسقط في حالة من الجنون الإلهي، وفي هذه الحالة جعله زيوس يقذف بنفسه في البحر العاصف، *Athenaeus, Deipnosophistae* 7.294C . وفي رواية أخرى جلاوكوس ملك كورنثة ابن سيسفوس من ميروبي ابنة اطلس كان من هواة تربية الخيول النادرة ساعدته الربة أثينا ونصحته بالزواج من يورونومي أو يوروميدي ابنة نيسوس، وكان جلاوكوس يشعر باعتزاز شديد نحو خيوله النادرة، و منعها من الاختلاط بالخيول الأخرى؛ إذ قرر أن يحافظ عليها وعلى نوعها النادر فمنعها من التزاوج، و كبت الرغبة في أجسادها، فغضبت أفروديتي، التي تعد نفسها مسئولة عن الرغبة الحسية عند الآلهة والبشر والحيوانات على حد سواء، وقيل إن جلاوكوس كان يغذي خيوله على لحوم البشر، ويدربها على سباق العربات، وكان دائم الفوز في كل سباق، ولم تتحمل الربة أفروديتي تصدي جلاوكوس لها، ولم تتحمل أن يحرم خيوله من ممارسة الرغبة الطبيعية؛ فتمردت الخيول على سيدها، وخذلته في السباق أمام منافسه يولايوس، وأصابها الكبت بالجنون، فالتهمت سيدها جلاوكوس، وحققت الربة أفروديتي انتقامها، ولقي جلاوكوس جزاءه، انظر عبد المعطي شعرواي، أساطير إغريقية، أساطير الآلهة الكبري، ج٣ القاهرة (مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠٥) ٧٢، ٨٣، ١٦٨،١٦٧، ١٧٠، ٢٤٣، ٢٧١، ٣٣٥.

[1] Forest, F.J., 1968, 181.

لم يسجلوا أية مسابقات للسباحة بشكل مباشر وصريح في الألعاب سواء الأوليمبية أو غيرها[١]. وما وصل لنا من مسابقات في النصوص الأدبية القديمة كلها تعد مسابقات أسطورية أو مسابقات ودية مع أصدقاء وغير رسمية.

فمثلًا سجَّل "باوسانياس" مسابقات السباحة التي كانت تُقام كل عام على شرف الإله "ديونيسوس ميلانيجيس (Dionysus Melanaegis) [٢]" في هيرميون Hermione البلوبنيز[٣]؛ فيذكر أنه بالقرب من معبد "ديونيسوس" للماعز الأسود كانت تُعقد مسابقات موسيقية، وتقدم جوائز سنوية للمنافسة في السباحة وقوارب السباق[٤].

أما " ليفيوس Livius " في ملاحظته عن ذلك السباق في "هيرميون" يذكر: " إن الصبيان والشباب كانوا يغطسون[٥]."

يقول "فيلوستراتوس:" إن الملاكم العظيم تيساندر من ناكسوس Tisander of Naxos في صقلية، والذي فاز أربع مرات في الألعاب الأوليمبية في القرن السادس قبل الميلاد، قام بالسباحة مدة طويلة بوصفها جزءًا من تدريبه[1].

---

[1] Kyle, D.G., Greek Athletic Competitions: The Ancient Olympics and More, in " a companion to sport and spectacle in greek and roman antiquity", edited by Christsesen P., Kyle, Donald, USA, 2014, 31.

[٢] هي إحدى ألقاب ديونيسوس، نسبة إلى الهيئة التي يُصور بها حيث يرتدي صدرية سوداء مصنوعة من الجلد Black Aegis، وكانت خاصة بالإله زيوس، وتُصور بها دائما الإلهة أثينا، حيث يمسك درعًا في يديه، مصنوعًا من جلد الماعز، وكان تُقام احتفالات الـ Apaturia في أثينا شرفاً على هذه الهيئة للإله ديونيسوس

Kirby, E.T., Greece: the Forms of Dionysus" in Loose P., (ed.) Greek Drama, Bloom's Period Studies, Chelsea House Publisher, Philadephia, 2004, 169; Bednarek, B., Mélange of Melanaegis and Leukaspis : on the aetiology of Apatouria festival, Eos 10 (2), 2014, 159-168; Schmitz, L., Apaturia, in Smith's Dictionary of Greek and Roman Antiquities, London, 1875, 101.

[3] Pausanias 2.35.1; Nonnus, *Dionysiaca* 11.43

[4] Pausanias 2.35.1

[5] Lev.1.216

وسجل "نونوس Nonnus "_ آخر شعراء الملاحم اليونانية في القرن الخامس الميلادي _ سباقين للسباحة في ملحمته الديونيسية؛ وكلاهما كان نتيجة تحدٍ للأصدقاء، وقد انتهت المسابقة الأخيرة بحادث مميت[٢].

فالسباق الأول وصفه الشاعر بأنه كان بين "ديونيسوس" وصديقه؛ الذي كَسَب السباق، [واصفا "ديونيسوس" بأنه كان يسبح بنعومة في الماء، دافعًا بصدره العاري التيارات، ومُحَرِّكًا قدميه، ومُجَدِّفًا بذراعيه...[٣]]، و كان يصف المسابقة بين ديونيسوس ومحبوبه أمبيلوس في نهر باكتولوس pactolus قائلًا:

" أسرع يا عزيزي، بعد انتصارك في السباق وبعد المسابقة على الأرض، لديك سباق ثالث، اسبح وأرني إن كنت تستطيع أن تتفوق على رفيقك "ديونيسوس"، فقد هزمتني "أمبيليوس"، في الملاكمة على الرمال، الآن أرني خفتك في الماء، هل ستتفوق على "ديونيسوس".. إذا كسبت في كلاهما على البحر والأرض سوف أتوج شعرك الجميل، بغصنيين انتصارًا فوق ليايوس Lyaeus الذي لا يقهر"[٤]

وثَمَّة سباق آخر أسطوري للسباحة ورد في العمل نفسه لـ "نونوس" بين "كالاموس Calamus وكاربوس Carpus" في نهر "ميندر Meander"، وقد وصف السباق بدقة؛ إذ بدأ الشباب من نقطة الانطلاق على إحدى الضفتين، فسبحوا في النهر في طريق مباشر حتى وصلوا إلى نقطة الدوران في الجهة الأخرى من النهر؛

---

[1] Philostr. *Gymnasticus* 43.

[2] Larmour, D. ‘‘Boat-races and swimming contests at Hermione’’, Aethlon 7.2, 1990, 127–138; Pindar fragment 23 Pausanias 6.13.8; Philostratus, On Athletic Exercise 43.

[3] Nonnus, *Dionysica* 5.51; 11.47

[4] Nonnus, *Dionysica* 11.7-11; 14-16

وذلك عند مسافة معينة لنقطة العودة التي حددوها، ثم بعد ذلك سبحوا بطول الضفة حتى نقطة النهاية، والتي كانت تقع بالضبط على الجانب المقابل من نقطة البداية[١].

تتساءل "Cough" لِمَ كان الإغريق على معرفة شديدة واهتمام بتعليم السباحة؟ ولِمَ لَمْ يهتم الفرس وشعوب آسيا بها، على الرغم من تشابه الظروف المناخية والجغرافية للشعبين؟ إذ رصدت رفضًا من قِبَل الصيادين الشماليين لتعلم السباحة؛ وذلك في حالة مواجهة سوء الحظ أو قلة الفرص، ويمكن العثور على تفسير غير منطقي لذلك من منطلق السلوك البربري تجاه العُري؛ فإذا رُسَّخت فكرة النفور من العري عند الفرس منذ الطفولة؛ فإن ذلك يعد سببًا كافيًا يوضح سبب عدم تعلُّمهم السباحة، فقد كانت فكرة أن يُرى الشخص حتى لو كان رجلًا عاريًا فكرةً مخزيةً جدًا[٢]. و يخبرنا "هيرودوت"[٣] بقصة العرض الذي قدمه "كانداوليس Candaules" لـ"جيجس Gyges" بأن يسمح له أن يختلس النظر من زوجته دون علمها [4] وتعليقه على ذلك الأمر بأنه من العار أن يُرى البرابرة عراة حتى ولو كانوا رجالًا[٥].

1 Nonnus, *Dionysiaca* 400-26

2 Couch, H. N., 1934, 611–612.

3 Hdt.1.10. 3

4 كانداوليس، هو ملك ليديا، ويُعرف أيضا باسم ميرسيلوس Myrsilos، كان يعتقد أن زوجته هي أجمل امرأة على وجه الأرض، وعندما أخبر "جيجيس" حارسه الشخصي ووزيره عن جمالها اعتقد أنه لم يصدقه، وألح عليه أن يراها عارية، فدعا "جيجيس" ليختبئ في غرفة نومه الشخصية وأن يشاهد زوجته "نيسيا Nyssia" وهي عارية، ليبرهن له على جمالها، وقد شاهدت "نيسيا" "جيجيس" وهو يختلس النظر إليها، وتحدته إما أن يقبل بأن يُعدم أو أن يقتل "كانداوليس" عقابًا له. واختار "جيجس" أن يقتل " كانداوليس" ويحل محله ملكًا. علق هيرودوت على هذا الموقف قائلًا: " كما هو الحال مع معظم الأجناس البربرية (أي غير اليونانية)، يُعتقد أنه من غير اللائق حتى أن يُرى الرجل عاريًا." Hdt.1.10. 3

5 Thuc. . 1.6. 5

يذكر "ثوكيديديس" أن الإغريق لم يتبنوا فكرة ممارسة ألعاب القوى عراة إلا في الآونة الأخيرة، وحتى في عصره وبخاصة في آسيا كانوا يرتدون ملابس تتكون من مئزر قصير من جلد الأسد في رياضتي الملاكمة والمصارعة. ذكر "أفلاطون" أيضًا أن الإغريق اعتقدوا لمدة قصيرة بمعتقدات البرابرة في ارتداء الملابس[١]، وأنه من غير اللائق والمخزي أن يظهر المرء عاريًا من ملابسه، وذكر "بلوتارخوس" عقاب الملك "أجيسيلاوس Agesilaus " للسجناء الآسيويين في "إفسوس"، إذ قام بتجريدهم من ملابسهم حتى ظهرت أجسادهم البيضاء الناعمة[٢]، وذلك دليل على كره الآسيويين والخزي الذي يسببه لهم العريَ؛ ومن ثم فإن هذا الموقف غرس في أولاد الفرس منذ الصغر أن العري شيء مخزٍ، من شأنه أن يكون سببًا كافيًا لعدم تمكنهم من السباحة و تعلمهم إياها[٣].

ومما لاشك فيه أن قدرة اليونانيين على السباحة كانت سببًا جيدًا للفخر العرقي، وهو ما جعلهم يهتمون بتصوير إغراق أعدائهم؛ التي كانو يكررونها كثيرًا في احتفالات النصر في المصادر الأدبية[٤]. ولكن بحيادية شديدة يعد ذلك انحيازًا منهم لعرقهم، إذ لم يكن أعداؤهم على جهلٍ تام بالسباحة، وذلك من خلال ما ورد عن فنون الأعداء التي ذُكرت فيما بعد، أو شهادة بعض أدبائهم، التي أبرزت معرفتهم بتلك الفنون وأوضحتها، ولقد كتب هيرودوت أن عددًا كبيرًا من الفرس لَقوا حتفهم بعد تحطم الأسطول الفارسي قبالة جبل "آثوس Athos"؛ إثر عدم تمكنهم من السباحة، وتكرر الأمر نفسه في "سلاميس" عندما هلك عدد كبير من الفرس في البحر للسبب

---

1 *Rep*. 452 c

2 Plutarch *Ages*. 9

3 Couch, H. N., 1934, 611–612.

4 Hall, E., "Drowning by Nomes: The Greeks, Swimming, and Timotheus' Persians" in The Birth ofEuropean Identity: The Europe-Asia Contrast in Greek Thought 490-322 B. C,. ed. H. A. Khan [Nottingham: University of Nottingham, 1994], 2, 1993, 44.

نفسه، في حين أن الإغريق الذين لم يلقوا حتفهم في حطام الأسطول، استطاعوا السباحة إلى "سلاميس" بأمان[١].

على الجانب الآخر وضَّحت الرسومات والمنحوتات التى عُثر عليها في الفنون الشرقية (الآسيوية) أهمية السباحة في بلاد الرافدين والآشوريين؛ إذ أدخلوها ضمن برامجهم البدنية لإعداد المحاربين، و عدُّوا تعلُمها أمرًا مهمًا؛ وإن لم تُذكر أي مسابقات عنها أو منافسات.

وتوجد كذلك لوحتان مصورتان من العصر الآشوري (Nimrud Gallery of the British Museum) عبارة عن نحت بارز يؤرخ بـ ٨٦٥-٨٦٠ ق.م؛ يوضح مجموعة من الجنود أثناء سباحتهم وهم بكامل زيهم العسكري، وارتدى آخرون الزي نفسه؛ لكنه زُوّد بجلود الحيوانات المنفوخة بالهواء "القربة"؛ مما يدل على معرفتهم بالوسائل المستعملة في السباحة آنذاك[٢]"صورة ١"، و يُعتقد بأنهم عرفوا طريقتين من السباحة؛ ألا وهما السباحة الحرة، وسباحة الصدر. كما اشتهر الآشوريون كذلك باستخدام حمامات السباحة، وكانت عندهم أكثر تنظيمًا واهتمامًا من الحمامات الرومانية؛ إذ وُجِدَت في آثارهم وكانت مختلفة من حيث الاتساع ومغطاة بالموازيك وقنوات المياه[٣]. ومن ثَمَّ يمكن القول باستبعاد فكرة جهلهم بالسباحة نظرًا لفكرة العُري التي ظهرت عند البعض؛ إذ يبدو من آثارهم التي خلفوها إتقانهم لها، وهو ما أورده

---

[1] Hdt.6.44.3, and 8.89.1f

[٢] تبلغ أبعادها حوالى ٩١.٤٤ سمx ٢١٣.٣٦ سم

Budge, W., Assyrian Sculptures in the British Museum, Reign of Ashur-nasir-pal, 885-890 B.C., London, 1914, pl. XXI.2; Gadd, C.J., The Stones of Assyria: the surviving remains of Assyrian sculpture, their recovery, and their original positions, London, 1936, 134; https://www.britishmuseum.org/collection/object/W_1848-1104-8

[٣] أسامة راتب، ١٩٩٠، ٣٩-٤٠؛ زواق محمود، ٢٠١٨ ، ص١٩

"لوكيانوس Lucianus " في كتابه "عن الصداقة"، حيث وصف مشهدًا تصويريًا للحظة التى أبحر فيها "أوريستيس Orestes من سكيثيا مع إيفجينيا" بالإضافة إلى صورة لعبادة أرتميس؛ وذلك في معبد وهمي مخصص للصديقين "أوريستيس وبيلاديس Pylades"؛ وكان المشهد يصور محاولة يائسة لإيقاف المركب، إذ تشبث السكيثيون بدفات المركب، ولكنهم لم يستطعوا منعها من التقدم نحو الأمام، فتركوها وعادوا إلى الشاطئ سابحين.

وثَمَّ مثال آخر يدل على معرفتهم بالسباحة؛ ألا وهو الصداقة بين "داناميس Danamis و أميزوكيس Amizoces"؛ إذ حاول الصديقان الاسكيثيان الهَرَب من كمين "السارمطيين" وكان عددهم ضخمًا، فاتجها للسباحة عبر نهر "الدون"، و استطاع "أميزوكيس" أن ينتقل إلى الضفة الأخرى؛ ولكن صديقه "داناميس" وقع في أسر "السرماطيين"، فسمع "أميزوكيس" توسلاته وهو على الضفة الأخرى؛ فلم يتردد لحظة في إنقاذ صديقه، وسبح عائدًا في النهر، ونطق كلمة "الفدية" قبل أن يقتل السرماطيون صديقه؛ ولأنه كان عاريًا ولا يمتلك أي عملات معدنية حينها، فدفع عينيه فدية لصديقه، وعبر الصديقان النهر، وقاد "داناميس" صديقه المخلص[1].

أنماط السباحة عند الإغريق:

في هذا الجزء من البحث تحاول الباحثة إلقاء الضوء على كيفية تصوير السباحة عند الإغريق، وأنماط السباحة من خلال الأعمال الأثرية، وتوضيح كيفية قضاء السباحون وقتهم في الماء، وماهية أنواع الأعمال الفنية التى ألهمت الفنانين في تصوير تلك الرياضة.

من المعروف أن رياضة السباحة تبدأ بالقفز في الماء، وعادة كان يحدث ذلك في المجتمع اليوناني من مكان مرتفع (منصة السباحة)، وقد سبقت الإشارة إليها في

[1] Luc. *Toxaris seu Amicitia* 6, 39-40.

الأدب؛ أي الإشارة إلى صعودهم إلى مكان مرتفع جراء شعورهم بالنشوة؛ فيقفزون في الماء كي تزداد نشوتهم. وتُظهر المشاهد في الفنون اليونانية تلك المنصة (صورة رقم ٦)[١] وفوقها سيدتين تستعدان للقفز، إحداهما تأخذ وضع القفز إلى الماء على الرأس حيث تقف السيدة فوق منصة مرتفعة، ففي (صورة ٦ب) السيدة تقف فوق المنصة استعدادًا للقفز، وفي (صورة ٦أ) اللحظة التى تسبق القفز مباشرة.

في رياضة السباحة يمكن التعرُّف على نوعين من القفز إلى الماء من حيث "وضعية الوقوف"؛ إما من خلال القفز إلى الماء (على الرأس)، أو القفز إلى الماء

[١] إناء من نوع الأمفورا، من طراز الصورة السوداء، من أتروريا كريفيتري، Italy, Etruria, Cerveteri ، محفوظ في متحف الآثار الإتروسكية بروما Mus. Naz. Etrusco di Villa Giulia، برقم ٣٨، يؤرخ بحوالى ٥٢٥–٤٧٥ ق.م، هذا الإناء منسوب إلى عمل الفنان بريام، يصور مجموعة من السيدات العراة، (النيمفيس) منهم من يسبحون في المياه ومنهم من يستحمون من صنابير نوافير، وقد صُورت ملابسهن وهي معلقة على الأشجار، و كذلك صورة الصخرة، ومجموعة من أوانى الأربيلوس ARYBALLOI ؛ التي تستخدم في حفظ العطور، ويبدو أن هذا المكان لم يكن مكانًا رسميًا للسباحة؛ ولكن من الجدير بالملاحظة وجود منصة مرتفعة للسباحة والقفز من عليها بوصفها نقطة بداية. على الجانب الآخر من الإناء صورة الإله ديونيسوس وهو يجلس على أحد الكراسي، ويمسك بيده إناء كنثاروس، وتحيط به أشجار الكروم، ومجموعة من الساتير تقوم بقطف العنب وتضعه في السلال، أخذ هذا الإناء رقمين مرة برقم 106463، ومرة أخرى برقم 2609 :

Angiolillo, S., Arte e cultura nell'Atene di Pisistrato e dei Pisistratidi, Bari, 1997, 121, fig.66; Bardies-Fronty, I. et al., Le Bain et le Miroir, Soins du corps et cosmetiques de l'Antiquite a la Renaissance, Paris, 2009, 94, fig.12; Cornell, T., and Lomas, K. (eds.), Gender & Ethnicity In Ancient Italy, Specialist Studies on Italy 6, London, 1997, 142, fig.15; Sweet, W.E., 1987, 164, pl.49; http://www.beazley.ox.ac.uk/XDB/ASP/recordDetails.asp?id=26988E77-4580-42A1-817C-DCDB314F1B7A&noResults=&recordCount=&databaseID=&search=

(على الأقدام)، وغالبًا يحدث ذلك من فوق منصة مرتفعة أو صخرة بيضاء كما ورد في النصوص الأدبية.

ولقد كان القفز إلى الماء "على الرأس" هو الأكثر شيوعًا في الفنون القديمة بشكل عام وفي الفنون اليونانية بشكل خاص _ ولعل السبب في ذلك وجود أدلة عليه وشواهد كثيرة في الفن _، وغالبًا ما تحتاج حركة القفز إلى الماء "على الرأس" إلى الثقة بالنفس والشجاعة من قبل الممارس[١].

ولها ثلاث تقنيات مختلفة؛ منها أن يقف السباح على حافة الحوض، ويثني الجذع إلى الأمام، مع الثني إلى الأسفل مع ثني الركبتين قليلًا، ويكون الذراعان ممددتين خلف الجسم، مع تحريكهما إلى الأمام، مما يؤدي إلى تحريك مركز الثقل إلى الأمام وانتقاله، ثم يدفع الرجلين لحظة وصول الذراعين إلى أعلى نقطة في المرحلة ويكون الرأس حينها بين الذراعين؛ إذ يدخل الذراعان أولًا ثم الرأس ثم يدخل الجسم بكامله إلى الماء[٢].

أما التقنية الثانية؛ فلم تختلف كثيرًا عن التقنية الأولى إلا في وضع الساقين؛ حيث يقف السباح على حافة الحوض، على ساق واحدة توضع على حافة الحوض وتثبت لكي تستطيع الدفع بها، والساق الأخرى تُرفع عن الأرض وهي موازية لها، وتمتد الذراعان إلى الأمام والرأس إلى الأسفل، ثم يبدأ بدخول الذراعين أولًا ثم الرأس إلى الماء ثم يدخل الجسم بكامله[٣]، ومن الممكن أن يقف السباح على حافة الحوض ويثني جذعه إلى الأمام ثم الأسفل مع ثني الركبتين قليلًا، ويكون الذراعان ممددان

---

[١] قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، ٢٠٠٠، ١٢٤

[٢] طالب حسين حمزة، وآخرون، السباحة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامع كربلاء، العراق، ٢٠١٥،١٨-١٩.

[٣] طالب حسين حمزة، وآخرون، ٢٠١٥،١٨-١٩.

خلف الجسم، ثم يحركهما إلى الأمام؛ مما يؤدي إلى تحريك مركز الثقل وانتقاله إلى الأمام، ثم يدفع الرجلين لحظة وصول الذراعين إلى أعلى نقطة في المرجحة ويكون الرأس حينئذ بين الذراعين، ثم يدخل الذراعان أولا ثم الرأس ثم الجسم بكامله إلى الماء[١]. (صورة ١٤)

ولدينا عدة مشاهد لذلك النوع من القفزات في الماء مصورة في الفن اليوناني؛ وتبدو جلية في (صورة ٦أ) حيث تقف السيدة التي إلى يسار المنصة على حافة المنصة، وهي تثني جذعها قليلًا إلى الأمام، وكذلك ذراعاها ممدودتان إلى الأمام متجهين إلى أسفل، والرأس بين الذراعين مسحوبًا نحو الصدر، والرجلين مثنيتين قليلًا؛ استعدادًا للقفز، ويلي ذلك الدفع بالقدمين نحو الماء؛ مما يساعد على دخول الذراعين ثم الرأس ثم الجسم بكامله، و(صورة ٧)؛[٢] توضح الجزء الثاني من الحركة؛ أي بعد القفز إلى الماء باتجاه الرأس، إذ قفز الصبي ورأسه متجه إلى أسفل في الماء وذراعيه ممدودين، ويظهر التبديل بقدميه. وفي (صورة ٢، ٩) تبدو هذه الوضعية للقفز في الماء متشابهة مع القفزات الأخريات؛ ومن المرجح أنها لُقطت في منتصف بدء الحركة؛ أي من الوقوف والاستعداد للدفع بالماء وبين حركة دخول الماء؛ إذ تظهر اليدان ممتدتان والجذع مثني تمامًا، وتبدو القدم اليسرى وهي تتقدم قليلًا، في حين تتراجع الساق اليمنى المثنية بشكل ملحوظ، والتي سيبدأ بها الدفع للدخول إلى

[١] طالب حسين حمزة، وآخرون، ٢٠١٥،١٨-١٩

[٢] إناء من طراز الصورة الحمراء، من نوع الكراتير، من جنوب إيطاليا، أبوليا، يؤرخ بحوالى من ٤٥٠-٤٠٠ ق.م محفوظ في المتحف البريطاني برقم E466

Lexicon Iconographicum Mythologiae Classicae: II, pl.673, ASTRA 22; Vanhove, D. (ed.), Le Sport dans la Grece Antique, Du Jeu a la Competition, 23 Janvier- 19 Avril 1992 (Gent, 1992): 29, fig.14; Richter, G., Perspective in Greek and Roman Art, London , 1970, fig.143; Sweet, W.E., 1987, 165, pl.51. http://www.beazley.ox.ac.uk/xdb/ASP/browse.asp?tableName=qryData&newwindow=&BrowseSession=1&companyPage=Images&newwindowsearchclosefrombrowse=

الماء(صورة ٢)[١]. والمشهد المصور على "سكيفوس" في متحف طيبة في اليونان في (صورة ٩)[٢] يصور كذلك القفز في الماء؛ ولكن بعد دخول السباح بالفعل إلى الماء؛ إذ يصور الإناء شخصين عاريين، أحدهما على اليمين والآخر على اليسار، وهما يقفزان إلى البحر، مصورين بالأبيض والأسود، وفي خلفية المشهد توجد فروع من الفاكهة البيضاء، وبالقرب من تلك الفروع وعليها توجد ثلاث عباءات معلقة؛ واحدة خلف كل سباح منهما، وواحدة في المنتصف.[٣]

أما النوع الأخر من القفز إلى الماء (على القدمين)؛ فهي الطريقة الأكثر أمانًا وأكثر سهولة؛ لكنه لم يُصور في الفن اليوناني إلا قليلًا؛ إذ يقف فيه السباح على حافة الحوض أو الصخرة التي سينطلق منها مواجهًا الماء، ويكون جسمه باستقامة وذراعيه بجانب جسمه، وتكون إحدى قدميه إلى الأمام على حافة الحوض، ويستند عليها ثم يقوم بالدفع بها إلى الأمام، وبعد أن يدفع تتقدم الرجل الأخرى بحيث تكون

---

[١] كأس الريتون الفضي Rhyton siege ، يؤرخ بـ ١٦٠٠ – ١٥٠٠ ق.م وارتفاعه ٩.٩ سم، محفوظ في المتحف القومي أثينا، رقم ٤٨١

Karo, G., Die Schachtgräber von Mykenai ,Munchen, 1930,176, Cat. no. 481/478, Abb.85

[٢] إناء من بيوتيا طراز الصورة السوداء، من نوع سكيفوس Skyphos، يؤرخ بـ٥٢٥–٤٧٥ق.م ، يصور أحد السباحين الذي يغطس في الماء، وتظهر ملابسه معلقة من الخلف، محفوظ في المتحف الأثري في طيبة،

Aravantinos, V., The Archaeological Museum of Thebes, Athens, 2010, 193.

أتقدم بالشكر للبروفسير ارفانتينوس V. Aravantinos ، جامعة طيبة، بيوتيا، اليونان، Prof. Emer. V. Aravantinos, (Thebes, Boeotia).؛ لتفضله بإرسال الصورة رغم أنها لم تنشر بعد في أعداد CVA والإناء حتى الآن لا يحمل رقمًا في المتحف كما أكد البروفسير. وهي مازالت في عهدته، وقد أعطى لى تصريحًا مكتوبًا بالسماح لي باستعمالها في البحث.

[3] Ure, P.N. and A.D., Sixth and Fifth Century Pottery from Excavations Made at Rhitsona, Oxford University Press: London, 1927, 74, pl.20.no.18,78

موازية للرجل الأولى، وعندما يدخل الجسم الماء يقوم بالرفس بالرجلين بالتعاقب، وكذلك يدفع باليدين إلى الأعلى والأسفل ثم يخرج إلى سطح الماء[١].

والحركة الثانية تكون برفع الذراعين إلى الجانب بعد أن يقف السباح مواجهًا لحمام للماء، وبعد أن يأخذ الوضع الصحيح يدفع جسمه إلى الأمام؛ وذلك بتقديم الرجل الخلفية إلى الأمام والأخرى تكون إلى الخلف، وعند دخول الجسم إلى الماء يرفس بالرجلين بالتعاقب، وهذه القفزة أسهل وأبسط[٢].

أما الحركة الثالثة؛ يكون السباح فيها على حافة الحوض والرجلين متوازية، وبعد أن يدفع المبتدئ إلى الأمام يقوم بسحب الركبتين نحو الصدر، ويحيط الذراعان بالرجلين، ويكون الرأس إلى الأعلى والأمام، وبعد أن يدخل الجسم إلى الماء يفتح السباح ذراعيه ورجليه ثم يبدأ بالرفس بالتعاقب مع تحريك ذراعيه وهذه الحركة تعطي الأمان[٣].

و(صورة ١٠)[٤] لآنية تصور حالة القفز إلى الماء (على القدمين)؛ إذ يظهر السباح في مستوى السباح الآخر الذي إلى اليسار نفسه، وهو رافع ذراعيه في مستوى كتفيه في محاولة للدفع بجسمه إلى أعلى حيث سطح الماء.

---

[١] جميل كاظم جواد، بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العمودي إلى الماء (على القدمين)، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد ٩، م١،٢٠٠٨، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل)، العراق، ١١٠.

[٢] جميل كاظم جواد، ٢٠٠٨، ١١٠

[٣] جميل كاظم جواد، ٢٠٠٨، ١١٠

[٤] إناء من نوع الهيدريا، طراز الصورة الحمراء (RF)، محفوظ في متحف الآثار في نابولي، تحت رقم ٨٦٣٠٩ ، يؤرخ الإناء بحوالي ٤٧٥–٤٢٥ ق.م

Fiorelli, G., Notizia dei vasi dipinti rinvenuti a Cuma nel MDCCCLVI, posseduti da Sua Altezza Reale il conte di Siracusa, Naples, 1856, pl.6

أما عن أنماط السباحة؛ فقد أظهر العلم الحديث أنواعًا من السباحات منها: الزحف على البطن،[١] وسباحة الظهر،[٢] وسباحة الصدر،[٣] وسباحة الفراشة،[٤] والسباحة الحرة[٥].

وسوف نستعرض لأنواع هذه السباحة مطبقين ذلك في الفن ومستشهدين بالأدب اليوناني:

(١)نمط سباحة الصدر Breaststroke [6]:

في هذا النوع من السباحة يُضْرَب الماء بواسطة الذراعين، ثم سحبها للخلف حتى تساعد في التقدم إلى الأمام مع حركة الجسم لأعلى ولأسفل أثناء الممارسة، ودفع الماء بالساقين، مع الحفاظ على التنفس أثناء دفع الماء بالذراع.

(تُعرف أيضا باسم السِّبَاحَةُ الفَجِّيَّةُ)؛ تُعد هذه السباحة من أصعب أنواع السباحات؛ لصعوبة توافق حركة الذراعين والرجلين؛ إذ تكون مقاومة الماء فيها كبيرة؛ مما يعيق حركة الجسم للأمام، كما أنها تعد السباحة الوحيدة التي يكون للرجلين فيها دور فعال بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير على حركة الجسم للأمام، وهي من أبطأ السباحات. (صورة ١٥)

---

[١] على محمد زكي، طارق محمد ندا، ايمان زكي، السباحة: تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ، القاهرة، ١٩٩٤، ٨٣-٨٤

[٢] على محمد زكي، وآخرون ١٩٩٤، ٩١-٩٢

[٣] على محمد زكي، وآخرون ١٩٩٤، ٩٧

[٤] على محمد زكي، وآخرون ١٩٩٤، ١٠١

[٥] جميل ناصف، موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، بيروت- لبنان،١٩٩٣، ١٨٨

[6] https://www.swim-teach.com/breaststroke-swimming-technique.html

حركات الذراعين:

هذه الحركة تقوم على تماثل الذراعين معا؛ وتبدأ من وضع امتداد الذراعين إلى الأمام بجانب الرأس، وتشمل حركات الذراعين مرحلتين هما: المرحلة الأساسية وتنقسم إلى:

١- **المَسك** : لا يوجد دخول في سباحة الصدر؛ لأن الذراعان يكونان داخل الماء بمنزلة نقطة المَسك، وهما خارج مستوى الكتفين قليلًا، ويمكن الوصول إليها بحركة الذراعين إلى الخارج في حين يتجه الكتفين إلى الخارج قليلًا .

٢- **الشد والدفع** : يجب أن يكون المرفق منثنيًا وأعلى من الكتفين، ويشد الماء إلى الخلف، وتنتهي هذه الحركة قبل أن يتعامد الذراعان على الجسم بقليل؛ لتستكمل بحركة ضم قوية وسريعة من المرفقين؛ لتقريبهما أسفل الصدر، ويجب وصول المرفق خلف مستوى الكتف خلال الشد. كما يجب أن يكون هناك استمرار لحركة نهاية الشد إلى الحركة الرباعية وفيها تواجه راحتا اليد كل منهما الآخر وذلك عندما يتحرك الذراعان للأمام.

٣- **وضع الجسم:** يجب أن يكون الجسم ممتدًا في وضع أفقي مستقيم، والذراعان تحت سطح الماء، وراحة اليدين لأسفل وللخارج قليلًا، والكعبان لا يظهران فوق سطح الماء عند الدفع، مع ظهور جزء بسيط من الكتفين أعلى سطح الماء[١].

[١] وفيقة مصطفى سالم، الرياضيات المائية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧، ٢٧٣

ضربات الرجلين:

سُمِّيَت بالحركة الضفدعية الكرباجية؛ وهي تبدأ من وضع الرجلين الممتدين المتجاورتين والأمشاط الممدودة، وتبدأ الحركة الرجوعية بانثناء مفصلي للفخذين والركبتين؛ حتى يلامس الكعبين المقعدة مع ثني القدمين تجاه الساق وللخارج، ثم يُدْفَع الماء إلى الخلف بقوة بباطن القدم، ثم تُضم الرجلين في حركة دائرية كرباجية قصيرة وسريعة مع دوران المشطين ومدهما.

المرحلة الرجوعية: تتم بدفع الذراعين وتوجيه الكتفين أمامًا عاليًا، وتُؤدى داخل الماء وفيها يدور الكفان ليواجها قاع الحوض مع دفعهما مستقيمين للأمام وأعلى حتى يمتد الكوع تمامًا أسفل سطح الماء، و يرتبط التنفس فيها بحركة الذراعين، مع أخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة في نهاية الشد؛ وذلك بدفع الذقن إلى الأمام ورفع الكتفين قليلًا، ثم يُطرد الزفير من الفم والأنف خلال الحركة الرجوعية للذراعين، وهذا النوع من السباحة يحقق توافقًا، ففي كل دورة للذراعين يقابلها دور للرجلين[١].

لقد وصف الكاتب "نونوس Nonnus" هذا النوع من السباحة عند وصفه لسباحة "الحورية سيميلي Semele" بأنها قطعت الماء عن طريق تحريك ذراعيها مثل المجدافين بمهارة، ولم يكن شعرها مرتبًا؛ نتيجة لأنها كانت ترفع رأسها فوق الزبد وتحركها أثناء السباحة، ووصف بأن رقبتها فقط التي كانت مغطاة وذلك حتى منبت الشعر، وكانت تفرد صدرها "رافعة كتفيها" لمواجهة الأمواج، دافعة الماء خلفها بتناوب قدميها[٢]، كما في (صورة ١٥).

وأشار "نونوس" إلى ذلك النوع من السباحة، ألا هو سباحة الصدر، عندما تحدث عن مسابقتين في ملحمته، إحداهما بين باكخوس Bacchus (ديونيسوس) وأمبيلوس

[١] وفيقة مصطفى سالم، ١٩٩٧، ٢٧٣

[2] Nonnus, *Dionysiaca* 7.185

Ampelus في نهر باكتلوس Pactolus والأخرى بين كاربوس Carpus وكالاموس Calamus في نهر ميياندر Maeander. وفي كلتيهما أشار إلى سباحة الصدر؛ إذ يتم استخدام الأيدى فى التجديف، χεῖρας ἐρέσσων and ἐρεσσομένων παλαμάων، حيث يشير لذلك بأنه: واجه "باكخوس" بصدره العاري التيار، ودفع الماء بقدميه، واستخدم ذراعه كالمجداف؛ مما نتج عنه أصوات غيرت هدوء النهر؛ ولكن سرعان ما أُنهكت يداه؛ فاستمر في التجديف بقدميه، وترك النصر لصديقه عن طيب خاطر[١]، أما كالاموس فلقد مد رقبته فوق السطح و أخذ يحرك قدميه، التي كانت عبارة عن ضربات متبادلة[٢] حيث حرك كالاموس أقدامه بحركات أشبه بحركات العجلة πόδας δονέων .

ونرى أن هذا الوصف في الحقيقة قد دمج بين النوعين من السباحة؛ سباحة الصدر (في حركة اليدين كالمجداف وتحريكهما في الوقت نفسه)، والسباحة الحرة (في حركة القدمين المتبادلة)[٣]، وهو ما شُوهد في الفنون الأرخية كما سوف نرى (صورة ٥)

وتمدنا الرسومات الفخارية اليونانية بمعلومات كافية لتطبيق ما ورد في الأدب اليوناني واللاتيني عن أنماط السباحة التي عُرفت قديمًا؛ و نبدأ أولًا بسباحة الصدر؛ وأول تلك المشاهد يعد دليلًا على تنوع أنماط السباحة التي عُرفت في العصر الهومري، إذ يُصور في اليسار مشهدًا لسباحة الصدر فيه مجموعة من السباحين، وهم يسبحون على وجوههم، و يقومون بسباحة الصدر[٤]، من خلال تحريكهم لأذراعهم في الوقت نفسه في شكل دائري على شكل قوسين؛ يظهر في المشهد طائر خرافي، يطير باتجاه أحد الرجال؛ الذي يسبح خائفًا في البحر، وعلى الجزء المتبقي

1 Nonnus, *Dionysica* 11.48& 400-426.
2 Nonnus, *Dionysiaca* 11. 421
3 Harris, A.H., 1972, 122; McManamon, J.M., 2021, 219.
4 Avramidis, V., 2005; Avramidis, S., 2011, 14.

من النقش إلى اليمين نشاهد ساقين لأحد السباحين (ربما) وهو يسبح على ظهره، وآخر على بطنه وهو يدفع بقدميه الماء، وكلاهما يحرك ذراعيه في التوقيت نفسه، وفي الجزء المتبقي من الجهة اليمنى، نستطيع أن نرى جزءًا سفليًا من سباح يسبح على ظهره، وتدور ساقيه بحركات متبادلة، في حين يوجد بجواره بالضبط جزء سفلي لسباح آخر يثني ركبتيه وفخذيه، وذلك يعد جزءًا من سباحة الصدر؛ إذ يحركهما معًا، وخلفه نشاهد جزءًا علويًا لأحد السباحين وهو يدفع الماء بإحدى يديه، ومتبقي فقط الكتف والذراع الأيمن، وبالتالى فهو غالبًا كان يسبح بطريقة السباحة الحرة، التي تقوم على تحريك الذراعين بالتناوب.[١] (صورة ٢).

وثَمَّة مشهد آخر يدل على معرفة اليونانيين بالسباحة في تلك العصور المبكرة، وتحديدًا ذلك النوع من السباحة أو سباحة الصدر؛ وهو مشهد حُطام سفينة "أوديسيوس"، وربما كان مشهد لبحارة يونانيين، ففي الجزء العلوي من المشهد يصور الفنان مركبًا مقلوبًا، وأعلى المركب على اليمين نستطيع أن نرى سباحًا محاولًا الهروب من الغرق، وهو يسبح بتقنية سباحة الصدر؛ إذ يدفع الماء بساقيه اللتان تبدوان ثابتتين ومتجاورتين تمامًا، في حين أن حركة ذراعيه تأتي معًا مثل المجداف، ومن أسفل المركب يوجد مجموعة من الرجال كذلك يسبحون بطريقة الصدر. (صورة ٣)[٢]

ويبدو أن ذلك التكوين مُكرر في مشاهد حُطام السفن في العصرين الهندسى والجيوميترى؛ إذ يُصور الإناء مشهد حُطام السفينة، ومجموعة من الرجال وهم

---

[1] Avramidis, S., 2011, 14, fig 11.

[٢] إناء من نوع الأوينوخي يؤرخ بأواخر العصر الهندسي Late Geometric المشهد مُصور على رقبة الإناء، محفوظ في المتحف القومي، في ميونيخ Staatliche Antikensammlungen und Glyptothek تحت رقم 8696 انظر:

Hurwit, J.M., The Shipwreck of Odysseus: Strong and Weak Imagery in Late Geometric Art, AJA115, 2011, 3-4, fig.3

يسبحون تحت السفينة المقلوبة، وأيضًا تظهر مجموعة متنوعة من الأسماك، والرجل الأول من اليسار يسبح بطريقة سباحة الصدر، أما السباح الأول والثاني من اليمين في الصف السفلي فإن حركات أيديهما وأقدامهما تدل على السباحة بالطريقة الحرة freestyle، وذلك من خلال تصوير حركة الذراع المتناوبة حيث تعلو الذراع اليسرى لكلاهما، وتنخفض اليمنى بجانب جسدهما. كما صُورت حركة القدمين المشدودة قبل ثنيها وفتحها مرة أخرى لدفع الماء، ولا يعد ذلك الدليل الوحيد على وجودهم على قيد الحياة، ولكن تقدُّم إجادتهم لسباحة الصدر يعد دليلًا على نجاتهم. (صورة ٤)[١]

ومن بداية العصر الأرخي، نشاهد التكوين نفسه بوضوح أكثر؛ إذ صُوّر على رقبة إناء "ثيسيوس" مجموعة من الموضوعات المتنوعة؛ منها مشهد أحد رجال ثيسيوس وهو يهم بالقفز من السفينة، والغريب أنه يقفز بملابسه، وتلك هي الحالة الوحيدة التي رُصدت لسباح أو غطاس يوناني بملابسه، إذا افترضنا أنه فعلًا سيقفز للسباحة. ويوجد سباح آخر يسبح أسفل السفينة على بطنه، وهو يمد ذراعه الأيمن إلى الأمام وبطن كفه إلى أسفل، في حين أن الذراع الأيسر إلى جانبه باتجاه الخلف وبطن كفه إلى أعلى، وساقيه متطابقتين جنبًا إلى جنب _ ربما يعد ذلك تمهيدًا لثنيهما ثم فردهما مرة أخرى بأسلوب السباحة الحرة؛ ومن ثم فلقد مزجا بين النوعين، أي سباحة الصدر والسباحة الحرة وهو الوصف الذي قرأناه بعد ذلك عند الشاعر "نونوس"_، في محاولة منه للوصول إلى الشاطئ في أسفل المشهد[٢](صورة ٥). وفي هذا المشهد

---

[١] المشهد مصور من على رقبة إناء كراتير عُثر عليه في Pithekoussai وهي جزيرة في خليج نابولي بايطاليا، ويؤرخ الإناء بحوالى نهاية العصر الجيوميتري، القرن الثامن ق.م

Buchner, G., Pithekoussai: Oldest Greek Colony in the West "Expedition" 8, Vol. 8, issue 4, July 1966, 8; Richter G., A handbook of Greek Art" Phaidon, London: 1959, 1974, 296.

[٢] إناء فخاري من مدينة كيوزي، محفوظ في متحف الآثار الإتروسكية Museo Archeologico Etrusco، برقم ٤٢٠٩ فلورانسا، من طراز الصورة السوداء، وهو إناء من نوع الفوليوت كراتير،

الأخير وهو في الواقع مشهد فريد؛ حيث إن وضع اليدين المتبادلتين هما نمط لرمز السباحة الحرة، في حين أن القدمين المتطابقتين في وضعهما الأصلي هما نمطا لسباحة الصدر، إذ يأخذ الجسم الوضع الأصلي قبل أن يثني القدمين إلى المقعدة، ثم يفردهما مرة أخرى للتعويم في الماء، مما يؤدي إلى دفعه إلى الأمام.

نمط السباحة الحرة (Frontcrawl/Freestyle) :

تعد السباحة الحرة هي الأكثر انتشارًا وشيوعًا في الفن اليوناني، وهي تعد الأسهل للمبتدئين، حيث يُدفع الماء بالقدم مع حركة الذراعين إلى الأمام ودفع الماء، والأصعب في هذا النوع هو تنسيق التنفس، لأن الوجه يكون في الماء معظم الوقت، ويُدفع الماء بالساقين بالتبادل للدفع إلى الأمام، مع ثني الركبتين قليلًا، وإرخاء القدمين والكاحلين، و يُحرك الذراعان في حركة مشابهة لحركة الطاحونة، مع سحب كل ذراع منهما في الماء بقوة متساوية، ويكون التنفس مع ارتفاع الكتف، وذلك من خلال أحد الجانبين، ولكن يجب الحرص على عدم رفع الرأس بشكل كبير، لأن ذلك يُبطيء الحركة، وبعد أخذ النفس خارج الماء، يتم التخلص منه عن طريق الزفير داخل الماء،

عُثِرَ عليه في chiusi يؤرخ بحوالي ٦٠٠-٥٥٠ ق.م، يُصور الإناء مجموعة من المشاهد الكثيرة، منها هذا المشهد للسباح وهو مصور على حافة الإناء، مع ثيسيوس ويمسك ليرة، وأريادني ومعها كرة صوف، وسفينة ومجموعة من الشباب، بعضهم يرتدي ملابس والبعض الآخر عراة، ومجموعة من الشبان جالسين.

Mugione, E. and Benincasa, A. (eds.), L'Olpe Chigi, Storia di un agalma, Atti del Convegno Internazionale, Salerno, 3-4 giugno 2010, Salerno, 2012, 143, fig.28; Spathari, E., Sailing through time, the ship in Greek art (Athens, 1995): 82-83, FIG.9; Neils, J. and Oakley, J.H. (eds.), Coming of Age in Ancient Greece, Images of Childhood from the Classical Past (New Haven, 2003): 157, fig.18 http://www.beazley.ox.ac.uk/xdb/ASP/recordDetailsLarge.asp?recordCount=4&id=%7b35ACBA5B-7FF1-4572-BA34-6AC260F62A33%7d&returnPage=&start=0

ويتم التنسيق بين تكرار دوران الرأس إلى الجانب الآخر مع بداية ضربة الذراع[١]. (صورة ١٦)

ولقد ورد عند "أوفيديوس" كذلك وصف لتقنية هذا النوع من السباحة عندما وصف قائلًا:

"قفزت عاريًا إلى حمام السباحة، وانزلقت في الماء، وضربت الماء بيدي وسحبتها إلى الخلف، ثم رفعت ذراعي لأعلى ورميتها في الهواء[٢] "

وورد وصف أيضًا لهذا النوع من السباحة ضمن أربعة أنواع أخرى عند عالم الفلك "مانيليوس" في مؤلفه علم الفلك عندما يذكر بأنه ينزلق مثل الدولفين في الماء على زعانف سريعة ، ثم يرتفع فوق السطح، ثم يغوص في الأعماق مرة أخرى، فتتراكم التموجات في شكل دوائر (وصف لسباحة الصدر: المؤلف)، ويصف الأشخاص الذين يسبحون بتقنية الدولفين، بأنهم يرفعون أحد الذراعين ثم الآخر بالتناوب في شكل قوس، وفي لحظة يستطيع الشخص أن يسمع صوت ارتطام يده بالماء _ وصف للسباحة الحرة: المؤلف_، وفي لحظة أخرى يحرك ذراعيه تحت الماء مثل مجداف خفي تحت الماء _ تقنية ثالثة ربما تقنية الفراشة[٣]: المؤلف_، وفي مكان آخر يسبح في وضع رأسي (مستقيمًا) _(تقنية العجلة: المؤلف)_ كما لو كان منتصبًا ماشيًا وكأن البحر أرض صلبة، وأحيانا يُثَبِّت أطرافه بإعادتها إلى ظهره وإلى

---

[١] جميل ناصف،١٩٩٣، ١٨٨

[2] Ovid, Met. 5. 595

[٣] لدى ستاتيوس وصف لإحدى أنماط السباحة قد تكون "الفراشة"، حيث وضح إن ليياندر Leander تسبح في الهيلليسبونت Hellespont وكان يُرى وهو يسبح بيد واحدة إلى جانبه، مع تغييره لحركة ذراعه، فقد كان يصف أن اليد التي تتحرك إلى الأمام وتنخفض لتضرب الماء بعد أن تستكمل الضربات ويحضرها إلى جانبه وهو يستعد للضربة التالية. Harris 1972, 125; Thebaid 6. 544 كما وصفت أيضاً حركة ذراعيه المتعاقبة كالمجاذيف في رسائل البطلات: Ov.Ep.Her.18. 215

الجانبين بلا حراك، و بدون محاولة دفع الماء محاولًا الطفو فوق الأمواج كما لو كان قاربًا بدون مجداف[١]".

وتوجد عدة عبارات كذلك تصف الحركة البديلة لليدين؛ مثل طواحين الهواء، فيذكر "بروبرتيوس" في وصفه "لكينثيا Cynthia" بأنها كانت تسبح بطريقة الذراعين المتبادلة: *alternae facilis cedere lympha manu* في بحر أو حمام سباحة في باياي (Baiae)[2] .

وورد كذلك عند "أوفيديوس" كلام عن الضربات المتبادلة المعروفة في القدمين؛ والتي يتم فيها التناوب إلى الأمام، و دفع الماء بالذراع الأيمن مرة ثم الأيسر وبالتناوب العكسي مع القدمين[٣].

ومن ثم فإن ذلك النوع من السباحة يعد الأكثر انتشارًا في الفن اليوناني من غيره من الأنواع الأخرى، ربما لسهولة تعرُّفه في وسط الموضوعات الأخرى، وربما لأنه الأسهل والأسرع؛ ومن الأمثلة كذلك وجود مشهد للسباحة على أحد الأواني الفخارية يُصور كلا من طريقتي القفز، وقد تناولتها الدراسه آنفًا، ففي المشهد من أسفل على اليمين يوجد مشهد سباحة على نمط السباحة الحرة؛ إذ يحرك السباح جذعه العلوي كله بالتناوب مع رأسه، وكذلك مع حركة قدميه المتناوبة، ونرى أحد الصبية بوصفه غواصًا يمد ذراعيه ويغوص في الأمواج، ويقف الثاني على قمة إحدى الصخور رافعًا ذراعيه كما لو كان على وشك أن يلقي بنفسه في الماء، أما

---

[1] Manilius, On Astronomy 5.419-430.

[2] Propert. 1. 11, 11.

انظر أيضًا: علاء صابر، ديوان الشاعر اللاتيني "بروبرتيوس" عن الأصل Elegies، المركز القومي للترجمة، العدد ٢٧١٦، ٢٠١٧، ٦٥-٦٦.

[3] Ovid, Met. 4. 353& 247 & 589; Sanders, H.A., Swimming among the Greeks and Romans, The Classical Journal, vol. 20, no.9, 1925, 568.

الثالث فيوجد بالفعل في الأمواج وهو يسبح إلى اليمين ويده تعلو اليد الأخرى ناظرًا خلفه، ويوجد سباح رابع ولكنه صُوِّر واقف، ويبرز جزءه العلوي من الماء، وهو يمد ذراعيه كما لو كان ينوي الغطس أسفل السطح إلى اليسار وينظر بوجهه إلى اليمين[1].(صورة ٧)

ومن المشاهد المهمة كذلك التي صورت السباحة الحرة مشهد سيدة وهي تسبح، و تدفع الماء بتبديل حركات الذراعين والقدمين؛ إذ تتحرك القدمان متجهة إلى أسفل، بالطريقة المعروفة باسم crawl stroke ، ويتم رفع القدمين إلى وضع مفترض لمثل تلك الحركة الهبوطية، ورافعة رأسها إلى الخلف، مع دفع الذراعان للماء في حركات متبادلة بين الذراعين، والصورة لم توضح طريقة تحريكها لساقيها أثناء السباحة، وأسفلها توجد سمكتان بوصفهما رمزًا للماء، وليس بالضرورة لنهر أو بحر، وفي يمين المشهد يوجد عمود ربما ليدل على أن هذا المشهد كان في داخل مكان مغلق أو حمام للسباحة، وأمام تلك السيدة تقف سيدة أخرى عارية، والتي بلا شك تعيد مشهد قفز السيدة من فوق منصة السباحة، الذي رأيناه على الإناء (صورة ٦) مرة أخرى؛ إذ تقف على أطراف أصابعها وتثني جذعها إلى الأمام والأسفل قليلًا، وهي تفرد ذراعيها إلى الأمام والأسفل، وتثني ركبتيها قليلًا استعدادًا للدفع إلى الأمام، وإلى يسار المشهد توجد صورة لسيدة ثالثة تدهن جسمها بزيت؛ إذ نصح الأطباء

[1] يصور المشهد شروق الشمس من البحر، الإله هيليوس في عربته التى يجرها أربعة من الجياد المجنحة، ويوجد شباب يقومون بالغطس والسباحة، ربما كان الشباب يرمزون إلى النجوم التى تغوص في المياه؛ لكن التصوير من ناحية اليمين في حالة سيئة؛ مما أخفى أحد هؤلاء الشباب عن المشهد.

الإغريق بدهن الجسد بالزيت وفركه بشدة قبل السباحة لتجنب البرودة، وتوجد إحدى الأسفنجات المعلقة في خلف المشهد(صورة ٨)[١].

على الإناء الذي يُصور سيلينوس أو إيوس Eos توجد سيدة مجنحة في عربة حربية، بالإضافة إلى وجود اثنين من الشباب يقومان بالغطس؛ أحد هذين السباحين واقفاً _ تناولته أعلاه في أنواع القفز _ إلى اليسار، و يُصور على الإناء كذلك أحد الشباب وهو يقوم بالسباحة على بطنه، بضربات أذرع متبادلة، في حين أن الرأس متجه إلى الخلف باتجاه اليسار، ويبدو أن حركات قدميه وساقيه متناوبة. (صورة ١٠).

الأدوات المساعدة في السباحة

أما عن الأدوات التي استعملها الإغريق في السباحة؛ فقد تعددت الأدوات المساعدة التي عرفها الإغريق في العصور القديمة، مثلما هو الحال في العصور الحديثة، فاستخدموا لوح السباحة "البورد Board" أو "القربة"؛ لتساعدهم على الطفو فوق سطح الماء، كما استخدموا أنبوب التنفس أو المنشاق "السنوركلSnorkel"؛ التي تساعد على التنفس تحت سطح الماء، واستعملوا سدادات الأذن، ولم نجد

---

[١] إناء من طراز الصورة الحمراء، محفوظ في متحف اللوفر بباريس، رقم: F203 ، من نوع الأمفورا، طراز الصورة الحمراء، يؤرخ بحوالي من ٥٥٠- ٥٠٠ ق.م مُوّقع من قبل الفنان أندوكيديس Andocides، على الجانب الآخر من الإناء يُصور الفنان مجموعة من الأمازونيات المحاربات.

Harris, H., 1972, fig.58 ; Boardman, J., Athenian Red Figure Vases, London, 1975, fig.4; Mayor, A., The Amazons. Lives and Legends of Warrior Women across the Ancient World, Princeton and Oxford, 2014, 122, fig.7.2; Sweet, W.E., 1987, 164, pl.49; Yalouris, N. et al, Athletics in Ancient Greece, Athens, 1977, 261, fig.151;
http://www.beazley.ox.ac.uk/xdb/ASP/recordDetailsLarge.asp?recordCount=3&id=%7b46CBB883-06AB-4BE0-8140-A3561FAFAC62%7d&returnPage=&start=0

رسومات فنية تعبر عن تلك الأدوات؛ وإنما وردتنا كل تلك المعلومات من المصادر الأدبية.

تُعد إشارة "هوميروس" في ملحمته المشهورة "الأوديسيا" أولى تلك الإشارات إلى استخدام العوامات أو أطواق النجاة؛ عندما تحدث عن ترحيب البطل "أوديسيوس" السباح الماهر بمساعدة حجاب إلهة البحر إينو ليوكوثيا Ino Leucothea، عندما هبت العاصفة فربطه تحت صدره ليكون بمثابة طوق نجاة له[١].

أما "بلاوتوس" فلقد أشار إلى استخدم الأطفال لإحدى تلك الوسائل المساعدة أثناء تعلمهم السباحة؛ بأنهم يضعون عوامات مصنوعة من الخيزران تحتهم؛ حتى لا يشعروا بصعوبة الحركة، وتساعدهم على الطفو فيسبحون ويحركون أذرعهم بسهوله أكبر قائلًا "...بأنهم يبدون كما لو أنهم أطفال مازالوا يتعلمون السباحة، فهم يرقدون على قربة/بورد"bullrashes " ومن ثم تساعدهم على الطفو ولا يضطرون إلى بذل مجهود، ومن ثم يستطيعون السباحة بسهولة باستخدام أيديهم[٢]" . ولقد وردت تلك الأداة كذلك عند هوراتيوس وهو يتذكر نصائح معلمه الحكيم في التعامل الأخلاقي مع الناس فيقول إن عليه أن يحافظ على الموروث الأخلاقي للأجداد، وأن يحافظ على سمعته بحيث لا يشوبها شائبة، فإن فعل هذا فإنه سيكون مثل السباح الذي سيتعين عليه مواجهة المياه بمفرده، وحينها " سوف يسبح بدون فلين" nabis sine cortice[3] .

أشار "أرسطو" كذلك إلى أداة أخرى من تلك الأدوات؛ التي كان يستعملها السباحون، ففي محاورته المشاكل "Προβλήματα" يتساءل عن أسباب انفجار طبلة أذن الغواصين تحت الماء[٤]، وتساءل لِمَ كان الغواصون يقومون بفقئ طبلة آذانهم

1 Hom. Od. 5.417-18.
2 Plaut. *Aulularia* 595-6
3 Hor. *Sat.* 1.4.120
4 Aristotle, *Problems*, 32. 2

قبل الغوص[١]. وذكر في الكتاب نفسه كذلك عن الآلام التى يتعرض لها الغواصون والسباحون في طبلة الأذن، وأشار إلى أنهم كانوا يلجأون إلى وضع الزيوت في آذانهم قبل الغوص[٢]. واستعملوا الأسفنج كذلك من خلال وضعهم إياه داخل أذنهم لمنع دخول الماء بشدة في آذانهم؛ مما يقل ضغط الماء على طبلة الأذن[٣].

وورد كذلك عند "أرسطو" استخدام "مناشيق Snorkel" للتنفس والهواء، يستخدمونها عندما يكونوا تحت سطح الماء، ويوضح بأنها "آلة تنفس مثل خرطوم الفيل"، ووصف المنشاق بأنه عبارة عن أنبوب لسحب الهواء إلى تحت الماء، بالقرب من السطح"[٤].

الأدلة الأثرية لوجود حمامات سباحة (Swimming pools) ملحقة بصالات الجيمنازيوم في اليونان:

بطبيعة الحال كما رأينا فإن اليونانيين استخدموا البحر والأنهار والقنوات في السباحة، سواء لأغراض الحروب، أو العمل في الصيد، وتجميع المحار والأسفنج، أو حتى للترفيه، ولكن نظرًا لأهمية السباحة بوصفها مهارة مهمة لديهم؛ فلم يكن غريبًا أن نجد حمامات سباحة خاصة بتلك الرياضة، والتى أُلحقت غالبًا بصالة الألعاب الرياضية اليونانية[٥]، وكانت تلك الحمامات مخصصة للغطس والتمرين[١].

---

[1] Aristotle, *Problems*, 32. 5
[2] Aristotle, *Problems*, 32- 11
[3] Aristotle, *Problems*, 32- 3
[4] Aristotle, *Parts of Animals* 659a, 8.12

[٥] كان للإغريق أبنية خاصة لممارسة الألعاب الرياضية تعرف بالجمينازيوم وكانوا يفضلون بناءها خارج المدينة بالقرب من الأنهار، وأحيطت بها غابة صغيرة من الأشجار، وكانت الرياضة تمارس فيها بإشراف مسئولين من الدولة، وكذلك كان الحال في أسبرطة وأثينا، ولا شك أنهم قد عرفوا

لُوحظ أيضًا أن حمامات السباحة التى عُثر عليها كانت توجد في المدن التي تُقام فيها الألعاب اليونانية القديمة Panhellenic Games ؛ فكانت "إيسثميا" _ حيث الألعاب الإسثمية Ισθμια"_، وأوليمبيا موقع الألعاب الأوليمبية _ جنبًا إلى جنب مع "نيميا Nemea" _ مقر الألعاب النيمية _ و "دلفي Delphi" _ مقر الألعاب البيثية _ وجميعهم كانوا غير مسقوفين، باستثناء الحمام الموجود في "نيميا"، ولعل التفسير الأكثر منطقية لوجود تلك المسابح في تلك المواقع؛ أنها كانت مرتبطة بطريقة ما بالمسابقات الرياضية المرتبطة بتلك الألعاب(٢).

وأقدم الأمثلة لحمامات السباحة الملحقة بصالة للألعاب الرياضية "الجيمنازيوم" كانت في اليونان القديمة؛ إذ وُجد بها حمام سباحة مستطيل الشكل من أولمبيا (صورة ١١)، يرجع تاريخه إلى منتصف القرن الخامس قبل الميلاد، وكان يقع جنوب منطقة "الجيمنازيوم" في الحرم المقدس الخاص بالإله زيوس، وغربًا لورشة عمل الفنان فيدياس(٣)، و أبعاده تبلغ ٤٠.١٦ × ٢٤.٦٠ × ١.٦٤م ، وهو يعد ثاني أكبر حمام سباحة في اليونان القديمة، وله حافة سميكة تبلغ حوالي ٢.٤٥م عرضًا وحوالى ١٥ سم في السمك، ومغطاة بطبقتين من الأسمنت ومرصوفة بطريقة

السباحة في تلك الأبنية الجيمانزيوم كما سوف نرى في الصفحات القادمة بدءًا من القرن الخامس قبل الميلادي.

[1] Gill, A.A. Balaneia: A Sourcebook for the Greek Bath from the Archaic through the Hellenistic Periods, A Dissertation, Presented for the Doctor of Philosophy, Degree The University of Memphis, December 2004, 28.

[2] Birge, D., Lynn Kraynak, and Stephen Miller, *Excavations at Nemea 1. Topographical and Architectural Studies: The Sacred Square, the Xenon and the Bath*, Berkeley: University of California Press, 1990, 249, n. 694**;** Gill,A.A., 2004, 28, 78, cat. 17, figs 69-72**;** Ginouves, R. *Balaneutilce: Recherches sur le bain dans I'antiquite grecque*, Paris: Editions E.de Boccard, 1962, 130-1; Yegül, F., *Baths and Bathing in Classical Antiquity*, Cambridge: MIT Press, 1992, 21-2.

[3] Yalouris, N., 1979, 100-101 fig. 40.

الموزايكو، ويدخل المستحم إلى ذلك الحمام عن طريق نزوله خمس درجات إلى المياه، ويظن "جينوفز" أن ذلك المسبح ربما تم استخدامه بالتزامن مع البالايسترا[١] الموجودة بجواره؛ إذ لا يوجد في البلايسترا ولا الجيمنازيوم أي مرافق للسباحة والاستحمام. [٢] (صورة ١٢).

وثَمَّة حمام سباحة آخر في مدينة " إسثميا Isthmia" تبلغ أبعاده حوالي (٣٠,٠٤) × (٣٠,٣١) م، وهو أكبر حمام سباحة من ذلك النوع في اليونان.

ويوجد حمام سباحة آخر دائري في "دلفي"؛ لكنه لم يكن كبيرًا بما يكفي للسباحة فيه، ويعود تاريخه إلى الربع الأخير من القرن الرابع قبل الميلاد (بحوالي ٣٢٥–٣٠٠ ق.م). مصنوع من الحجر الجيري، و يبلغ قطر الحمام الداخلي ٩,٧ م وعمقه ٩,١م ، ويقع في الساحة المركزية للصالة الرياضية (الجيمنازيوم)، إلى الشمال الغربي من البالايسترا، والحمام في حالته الحالية يتكون من ثلاث حلقات غير منتظمة _ إلى حد ما_ من الحجر الجيري، ولكن في حالته الأصلية كان للحمام حلقة رابعة، وارتفاع الطبقات الباقية من الأصغر إلى الأكبر ٠,٣٤ و ٠,٤٨ و٠,٤٨ م ، وتنحدر تلك الجدران بزوايا، وربما كانت توفر درجات أو مقاعد للسابح في الحمام، ولم يتم استعادة أرضية الحمام أثناء التنقيب، فمن المحتمل أن الأرضية كانت مرصوفة ومغطاة بطبقات من الأسمنت الناعم المقاوم للماء، ولا يوجد دليل على أن

---

[١] عادة ما كانت تُقام الحمامات العامة وملحق بها بلايسترا أو جيمنازيوم؛ إذ كان الرياضي بحاجة إلى الاغتسال بعد دهن جسمه بالزيوت والمساحيق الخاصة بالرياضات المختلفة، وقد كانت الحمامات مثلما الحال في الروماني تنقسم إلى ثلاث حجرات متخصصة؛ بخار، وماء دافئ، وماء ساخن.

Yegül, Roman Baths at Isthmia and Sanctuary Baths in Greece, Hesperia Supplements , 2015, Vol. 48, 265.

[2] Yegül, F., 1992, 377-9; Gill, A., 2004, 40, cat.3, figs 7-8. Ginouves, R., 1962, 134; Yegül, F., 2015, 252-7.

الحمام يدعم سقفًا من أي نوع؛ على الرغم من أن "جينوفيه Ginouves " ذكر أنه في نهاية القرن الخامس قبل الميلاد، تم التخلي عن التقشف القديم للحمامات[١]، ومنذ تلك اللحظة لم يتم الاستحمام في الهواء الطلق، وقد أُعيد بناؤه في القرن الرابع قبل الميلاد بتكوين غير مسقوف، وأشار إلى أنه آخر الأمثلة على الحمام اليوناني غير المسقوف[٢]. (صورة ١٣)

الخاتمة:

وضحت الدراسة أن السباحة احتلت مكانةً كبيرةً ومهمةً جدًا في المجتمع اليونانى القديم؛ لدرجة أنهم ضربوا بها الأمثال القديمة، وقد استخدموها في حياتهم اليومية سواء بوصفها مهنة امتهنوها أو للترفيه، واستخدموها كذلك في الحروب. ولم يكتفِ اليونانيون بالسباحة وممارستها في البحار والأنهار فحسب، وإنما شمل اهتمامهم بها إقامة حماماتٍ للسباحةِ خاصة بتلك الرياضة، وذلك في مراكز الألعاب اليونانية القديمة، وإن لم تُقم لها مسابقات رسمية ضمن الألعاب اليونانية الرسمية مثل: الألعاب الأوليمبية، والبيثية، والإسثمية، والنيمية.

ومن خلال الرسومات الفخارية لُوحظ دراية اليونانيين لنوعين من القفز إلى الماء العامودي؛ سواء من الرأس أو من الأقدام. أما عن أنماط السباحة فقد عرفوا السباحة الحرة وهي الأسهل والأكثر انتشارًا، كما عرفوا سباحة الصدر؛ ولكنها لم تُصور بكثرة.

---

[1] Ginouves, R., *Balaneutike: Recherches sur le bain dans I'antiquite grecque* Editions E. de Boccard, Paris, 1962, 134.

[2] Gill, A.A., 2004, 28**;** Flaten, A.R., & Gill, A.A., Virtual Delphi: Two Case Studies, proceedings of the XXI International Symposium CIPA 2007, Athens, 2007, online publication.

من المثير للاهتمام وجود نوع من السباحة ذُكر في الأدب، ووُجد على الرسومات الفخارية وهو يمزج بين النوعين؛ السباحة الحرة (يظهر جلياً في الذراعين)، وسباحة الصدر (وصُور في وضع الأرجل والقدمين).

كما توصلت الدراسة كذلك إلى أن اهتمام اليونانيين بالسباحة امتد إلى استعمال الأدوات المساعدة في السباحة؛ مثل: البورد، والسنوركل في العصور الحديثة، ولم تقتصر السباحة على الرجال فحسب؛ بل مارستها الفتيات العذروات. ومن الملاحظ أن كل مشاهد السباحة في الفن كان السباحون داخل الماء عراة تمامًا، وقد فسر المنحازون لليونانيين أن ذلك قد يكون سببًا لمهارة اليونانيين في السباحة عن غيرهم من البرابرة؛ لكن بعض المصادر الأدبية نفت ذلك؛ مثل ما ذكره "لوكيانوس" في عمله "عن الصداقة" عن براعة "الاسكيثين" في السباحة، بالإضافة إلى الرسومات والمنحوتات الآسيوية التي تشير إلى سباحة مجموعة من الآشوريين بملابسهم وهو ما ينفي فكرة جهل الآسيويين – (البرابرة كما أَسْمَوهم الإغريق والرومان) – بالسباحة.

قائمة الصور:

صورة (١) نحت آشوري لمجموعة من السباحين، المرجع:
https://www.britishmuseum.org/collection/object/W_1848-1104-8

صورة (٢) كأس الريتون الفضي، المرجع:
Karo, G.,1930, Cat. no. 481/478, Abb.85

صورة (٣) أوينوخي، المرجع: Hurwit, J.M., 2011, 3-4, Fig.3

صورة (٤) كراتير، المرجع: Buchner, G., 1966, 8

صورة (٥) كراتير، المرجع:
http://www.beazley.ox.ac.uk/xdb/ASP/recordDetailsLarge.asp?recordCount=4&id=%7b35ACBA5B-7FF1-4572-BA34-6AC260F62A33%7d&returnPage=&start=0

صورة (٦) أمفورا المرجع: Holloway, R.R. 2006, 383, Fig 17b.

صورة (٧) كراتير المرجع:
Lexicon Iconographicum Mythologiae Classicae: II, Pl.673

صورة (٨) أمفورا، المرجع:
http://www.beazley.ox.ac.uk/xdb/ASP/recordDetailsLarge.asp?recordCount=3&id=%7b46CBB883-06AB-4BE0-8140-A3561FAFAC62%7d&returnPage=&start=0

صورة (٩) سكيفوس، المرجع: تصريح كتابي من
V. Aravantinos, Boetia University

صورة (١٠) هيدريا، المرجع: Fiorelli, G., 1856, Pl.6

صورة (١١) حمام سباحة: المرجع: Gill, A.A. 2004, 40, Cat.3, Figs 7-8

صورة (١٢) حمام سباحة المرجع:
Ginouves, R., *Balaneutike: Recherches sur le bain dans I'antiquite grecque*, : Editions E. de Boccard, Paris, 1962, PI.XXXVIII, Fig. 122.

صورة (١٣) حمام دلفي، القرن الرابع قبل الميلاد، المرجع:
Megaron, Z., 2016, 781-785, Figs. 3&5

صورة (١٤) طرق القفز إلى الماء https://www.wikihow.com/Dive-Into-a-Pool

صورة (١٥) مراحل سباحة الصدر: المرجع
https://www.swim-teach.com/breaststroke-swimming-technique.html

صورة (١٦) مراحل السباحة الحرة: المرجع
https://www.swim-teach.com/how-to-swim-front-crawl.html

قائمة المصادر المراجع

أولاً قائمة المصادر:

- جميع المصادر الأدبية مترجمة في L.C.L ما لم يرد غير ذلك.
- علاء صابر، ديوان الشاعر اللاتيني "بروبرتيوس" عن الأصل Elegies، المركز القومي للترجمة، العدد ٢٧١٦، ٢٠١٧.
- Bannert, H., and Kröll, N., "*Nonnus and the Homeric Poems*" In Brill's Companion to Nonnus of Panopolis (2016), 481-506.

- Makarios Chrysokephalos (Macarius Paroemiographus). Rhodōnia (΄ΡΟΔΩΝΙΑ). In Corpus Paroemiographorum Graecorum. Vol. 2, Diogenianus, Gregorius Cyprius, Macarius, Aesopus, Apostolius et Arsenius, Mantissa proverbiorum, ed. E. L. von Leutsch, 135-227. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1851; repr. Hildesheim: Georg Olms Verlagsbuchhandlung, 1958.

ثانياً المراجع العربية:

- أسامة راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة، ١٩٩٧.
- أسامة راتب، تعليم السباحة، القاهرة، ١٩٩٠.
- جميل كاظم جواد، بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العامودي إلى الماء (على القدمين)، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد ٩، م١، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل)، العراق، ٢٠٠٨.
- زواق محمود، علاقة الكفاءة العلمية بأداء مدرب السباحة في عملية إعداد الناشئين (٩–١٢ سنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجيلالي بونعامة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر، ٢٠١٨.
- طالب حسين حمزة، وآخرون، السباحة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامع كربلاء، العراق، ٢٠١٥.
- عبد الفتاح السيد الطوخي، توفيق سلامة، التربية الرياضية عند الإغريق، وعلاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية، القاهرة، ١٩٨٩.
- عبد المعطي شعرواي ،أساطير إغريقية، أساطير البشر ،ج١ مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، ١٩٩٠.
- عبد المعطي شعرواي، أساطير إغريقية، أساطير الآلهة الكبري، ج٣، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، ٢٠٠٥ .
- علي محمد زكي، طارق محمد ندا، إيمان زكي، السباحة: تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ، القاهرة، ١٩٩٤.

- عمر الفجاوي، عبد الباسط عبد الحافظ، السباحة والغوص بين التراث والمعاصرة، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة آل البيت، عمادة البحث العلمي، مج ١٧، ع٧، ٢٠١١.
- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٠.
- مروة مدني فؤاد حمادي، التطور التاريخي للعمارة الداخلية للصالات الرياضية عبر العصور، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة حلوان، مجلد ٥٣، القاهرة، ٢٠١٨.

ثالثًا المراجع الأجنبية:

- Angiolillo, S., Arte e cultura nell'Atene di Pisistrato e dei Pisistratidi, Bari, 1997.
- Aravantinos, V., The Archaeological Museum of Thebes, Athens, 2010.
- Avramidis, S., "World Art on Swimming", International Journal of Aquatic Research and Education, 2011,325-360.
- Bardies-Fronty, I. et al., Le Bain et le Miroir, Soins du corps et cosmetiques de l'Antiquite a la Renaissance, Paris, 2009.
- Bednarek, B., Mélange of Melanaegis and Leukaspis : on the aetiology of Apatouria festival, Eos 10 (2), 2014, 159-168.
- Birge, D., Lynn Kraynak, and Stephen Miller, Excavations at Nemea 1. Topographical and Architectural Studies: The Sacred Square, the Xenon and the Bath, Berkeley: University of California Press, 1990.
- Boardman, J., Athenian Red Figure Vases, London, 1975
- Buchner, G., Pithekoussai: Oldest Greek Colony in the West "Expedition" 8, Vol. 8, issue 4, July 1966.
- Budge, W., Assyrian Sculptures in the British Museum, Reign of Ashur-nasir-pal, 885-890 B.C., London, 1914.
- Campbell, D.A., Greek Lyric. Vol.2, Anacreon. Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, 1989.
- Cornell, T., and Lomas, K. (eds.), Gender & ethnicity in ancient Italy, Specialist Studies on Italy 6, London, 1997.
- Couch, H. N. "Swimming Among the Greeks and Barbarians." The Classical Journal, vol. 29, no. 8, 1934, 609-612.

- Devore, G.M., Walking Tours of Ancient Rome: A Secular Guidebook to the Eternal City, Mercury Guides, UK, 2008.
- Dyson, J.,& Uhlig, R., A History of Great inventions, Carroll & Graf Pub, 2004.
- Edmonds, J.M., (ed. and trans.) The Fragments of Attic Comedy, vol2, Brill, Leiden 1960.
- Fikret K. Yegül, Roman Baths at Isthmia and Sanctuary Baths in Greece, Hesperia Supplements , 2015, Vol. 48, 2015.
- Gadd, C.J., The Stones of Assyria: the Surviving Remains of Assyrian Sculpture, Their Recovery, and their Original Positions, London, 1936.
- Gill, A.A & Flaten, A.R., Virtual Delphi: Two Case Studies, Proceedings of the XXI International Symposium CIPA 2007 ; Zappeion Megaron, Athens, Greece, 01 - 06 October 2007, Athens, 2016.
- Gill, A.A. Balaneia: A Sourcebook for the Greek Bath from the Archaic through the Hellenistic Periods, A Dissertation, Presented for the Doctor of Philosophy, Degree The University of Memphis, December 2004.
- Ginouves, R. Balaneutilce: Recherches sur le bain dans I'antiquite grecque, (Editions E.de Boccard, Paris, 1962.
- Golden, M., Sport in the ancient World from A to Z, Routledge,New York: 2004.
- Hall, E., "Drowning by Nomes: The Greeks, Swimming, and Timotheus' Persians" in The Birth of European Identity: The Europe-Asia Contrast in Greek Thought 490-322 B. C., ed. H. A. Khan [Nottingham: University of Nottingham, 1994.
- Harris, H.A., Sport in Greece and Rome, Thames and Hudson, London, 1972.
- Holloway, R.R., "*The Tomb of The Diver*", AJA, vol.110, 2006.
- Hurwit, J.M., The Shipwreck of Odysseus: Strong and Weak Imagery in Late Geometric Art, AJA115, 2011.
- Karo, G. Die Schachtgräber von Mykenai, Universitätsbibliothek Heidelberg, München, 1930.
- Kirby, E.T., Greece: the Forms of Dionysus" in Loose P., (ed.) Greek Drama, Bloom's Period Studies, Chelsea House Publisher, Philadephia, 2004.
- Kyle, D.G., Greek Athletic Competitions: The Ancient Olympics and More, in " a companion to sport and spectacle in greek and roman antiquity", edited by, Christsesen P., Kyle, Donald, USA, 2014.
- Larmour, D. ''Boat-races and swimming contests at Hermione'', Aethlon 7.2 , 1990.

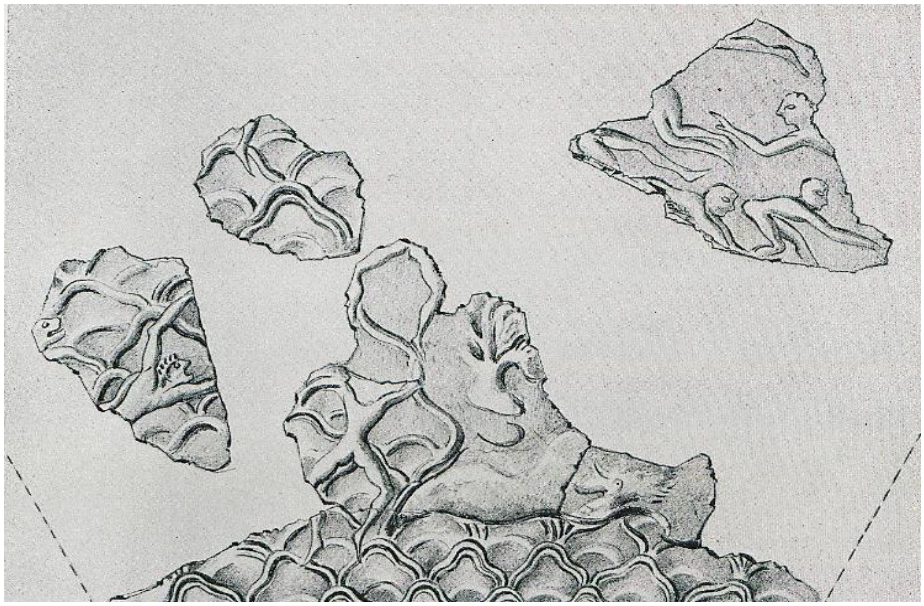
- Mayor, A., The Amazons. Lives and Legends of Warrior Women across the Ancient World (Princeton and Oxford, 2014.
- McManamon, J.M., "Neither Letters nor Swimming": The Rebirth of Swimming and Free-diving: 09 Brill's Studies in Maritime History, 2021.
- Mehl, E., "*Schwimmen*" in Pauly-Wissowa-Kroll, Real-Encyclopadie, Supplementband V, 1931.
- Michael, G., Scribner, R. K., Civilization of the Ancient Mediterranean: Greece and Rome, Vol. 2, 1988.
- Mugione, E. and Benincasa, A. (eds.), L'Olpe Chigi, Storia di un agalma, Atti del Convegno Internazionale, Salerno, 3-4 giugno 2010, Salerno, 2012.
- Neils, J. and Oakley, J.H. (eds.), Coming of Age in Ancient Greece, Images of Childhood from the Classical Past, New Haven, 2003.
- Sanders, H.A., Swimming among the Greeks and Romans, The Classical Journal, vol. 20, no.9, 1925, 566-568.
- Schmitz, L., Apaturia, in Smith's Dictionary of Greek and Roman Antiquities, London, 1875
- Spathari, E., Sailing through time, the ship in Greek art, Athens, 1995.
- Sweet, W.E., Sport and Recreation in Ancient Greece, A Source Book with Translations Oxford, 1987.
- Swindler, M.H., Ancient Painting, New Haven, 1929.
- Vries De K ., Diving into the Mediterranean, Expedition 21, 1978.
- Yalouris, N. et al, Athletics in Ancient Greece, Athens, 1977.

ثالثًا: قائمة مواقع الإنترنت:

http://www.beazley.ox.ac.uk
https://www.swim-teach.com/freestyle-swimming-technique.html
https://www.thelatinlibrary.com/
http://agora.ascsa.net
https://arachne.uni-koeln.de
http://www.perseus.tufts.edu/hopper/collection?collection=Perseus%3Acollection%3AGreco-Roman
https://www.britannica.com/sports/swimming-sport

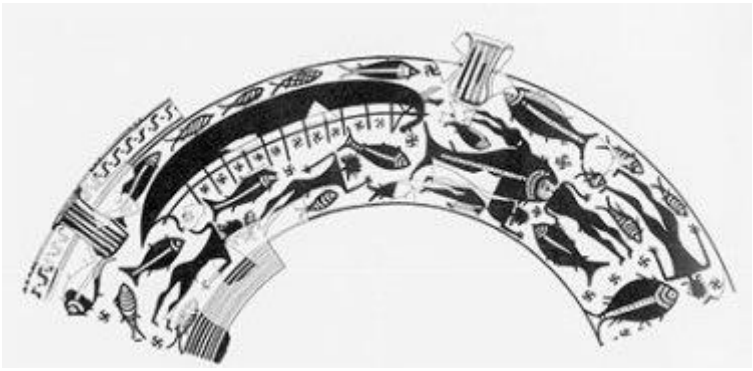
كتالوج الصور

صورة (١)

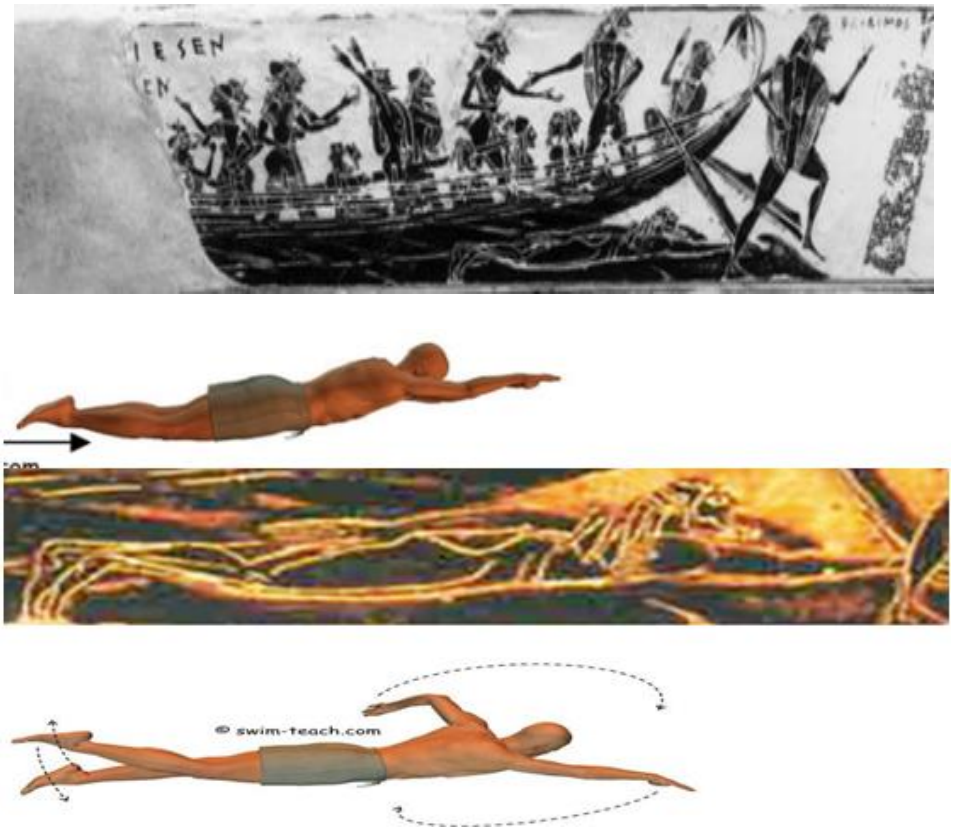


صورة (٢)

صورة (٣)

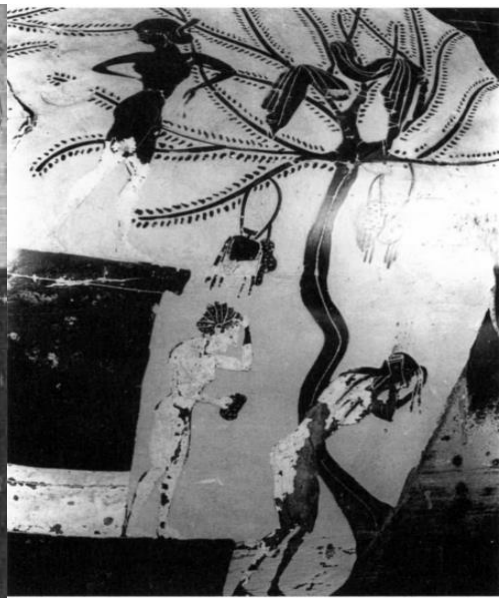


صورة (٤)



صورة (٥)

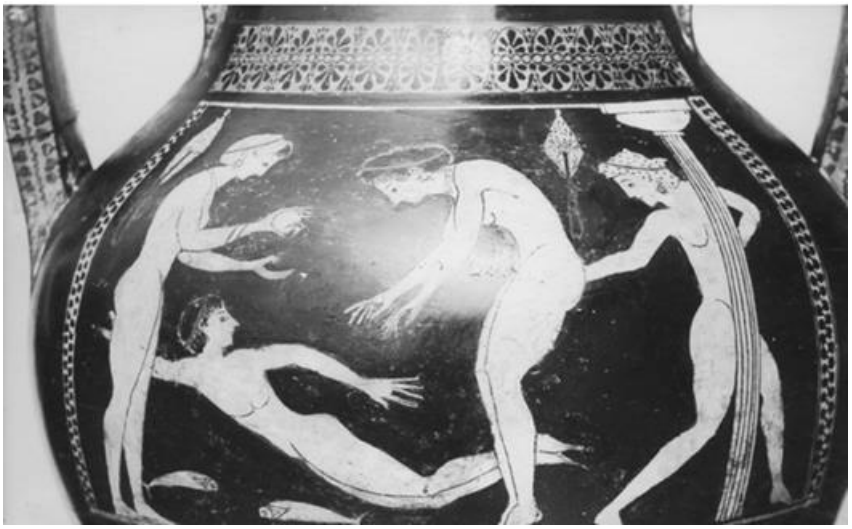
صورة (٦)



صورة (٦أ)

صورة (٦ب)

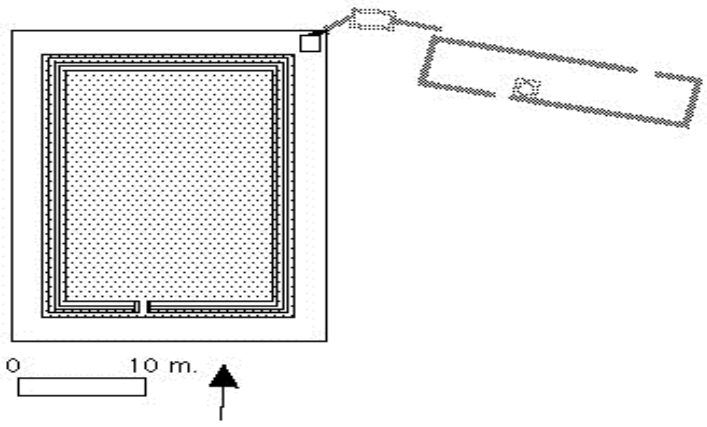
صورة (٧)



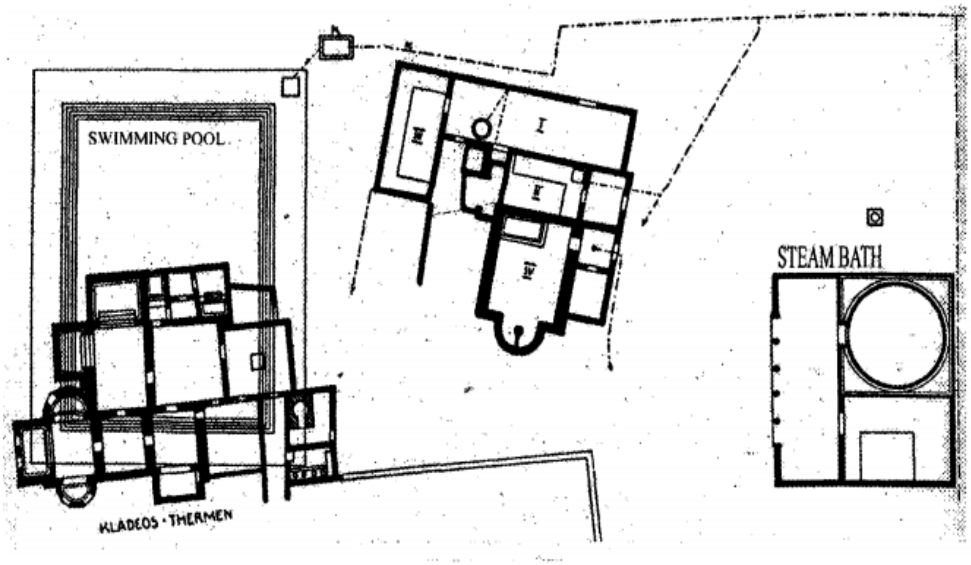
صورة (٨)

صورة (٩)

صورة (١٠)

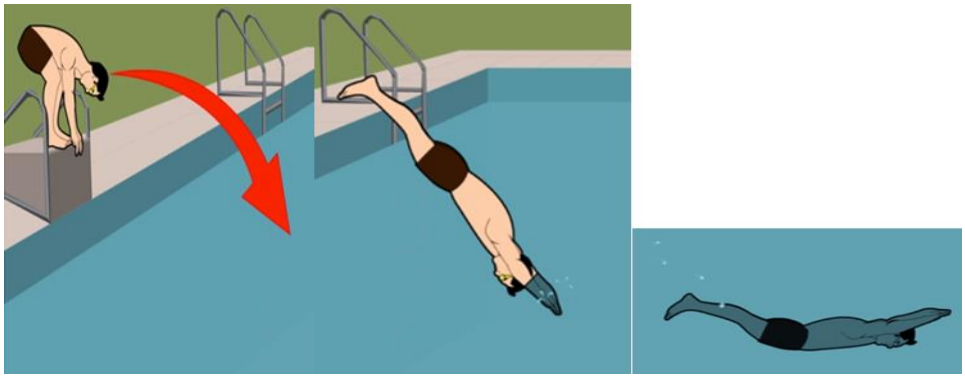


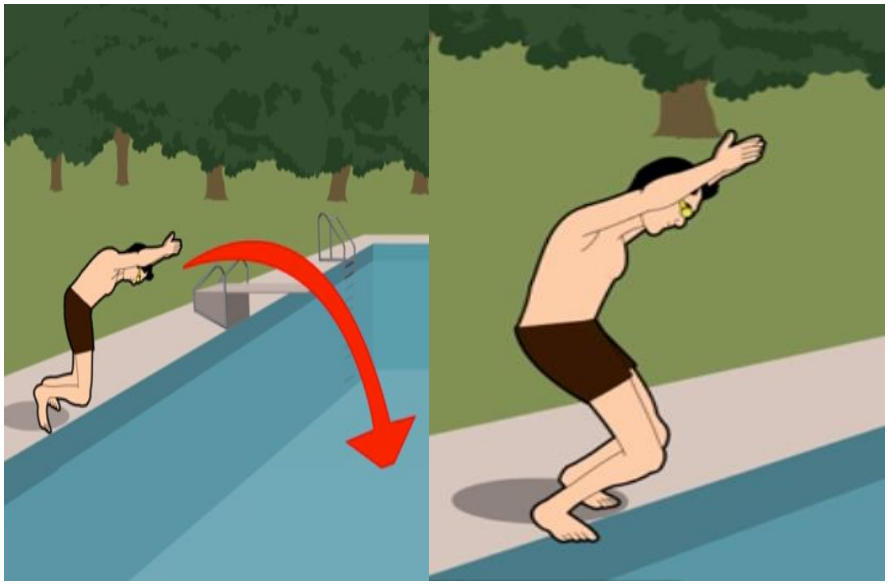
صورة (١١)

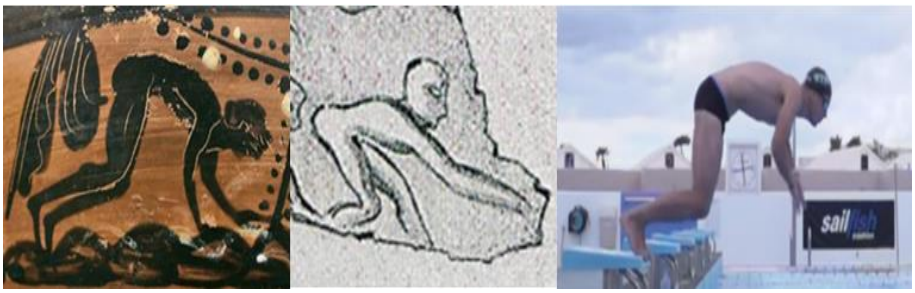


صورة (١٢)

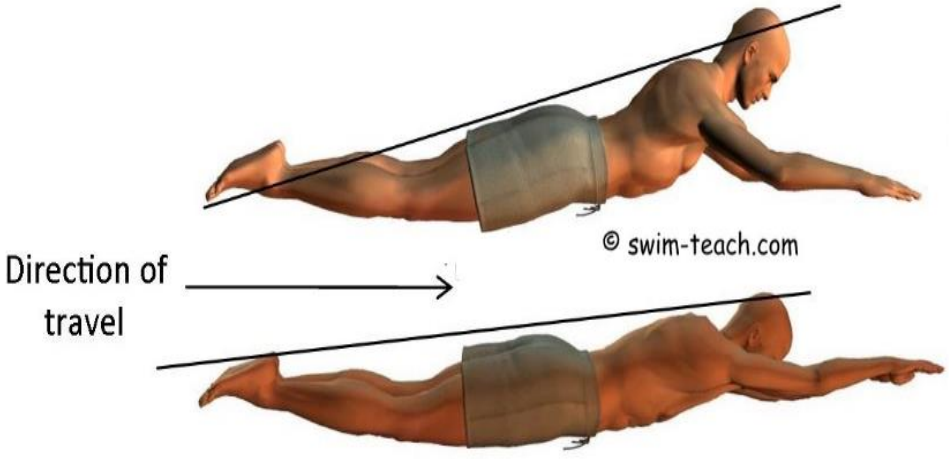
صورة (١٣)





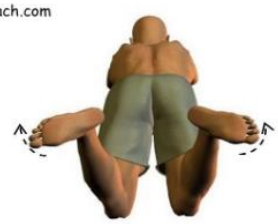


صورة (١٤)

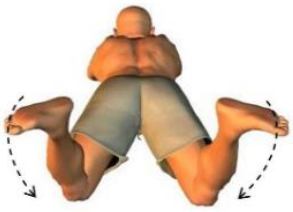


Heels are drawn up towards the seat. Soles face upwards

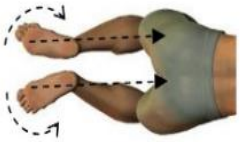
© swim-teach.com



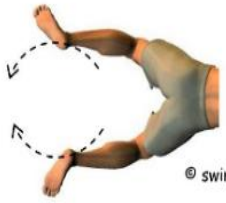
Feet turn outwards to allow the heels and soles to aid propulsion



Heels push back and outwards in a whip-like action

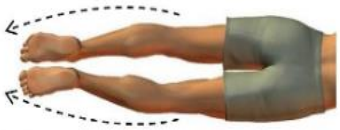


Heels drawn towards the seat and feet turn out

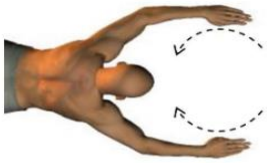


© swim-teach.com

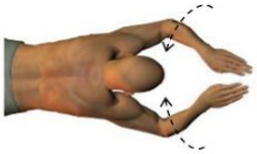
Heels drive back in a circular whip like action giving the kick power and motion



Kick finishes in a streamlined position with legs straight and toes pointed

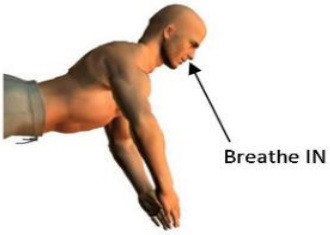


Arms and hands pull around and downwards



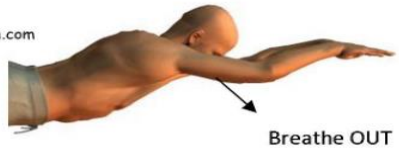
© swim-teach.com

Elbows tuck in and arms and hands stretch forward into a glide



Breathing in occurs as the arms pull down and the head rises above the surface

© swim-teach.com



Breathing out occurs as the arms recover out in front

Body position starts with hands and feet together

Pull, breathe, kick, glide sequence is performed

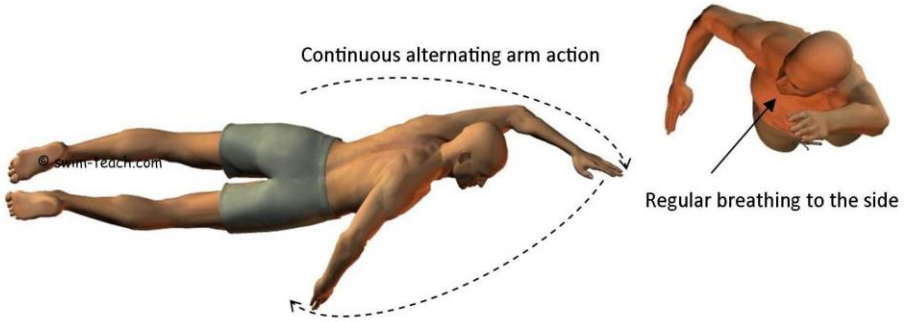
Swimmer returns to original body position.

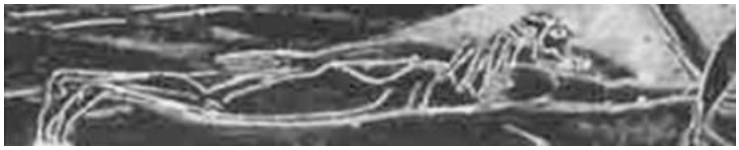
سباحة الصدر صورة (١٥)

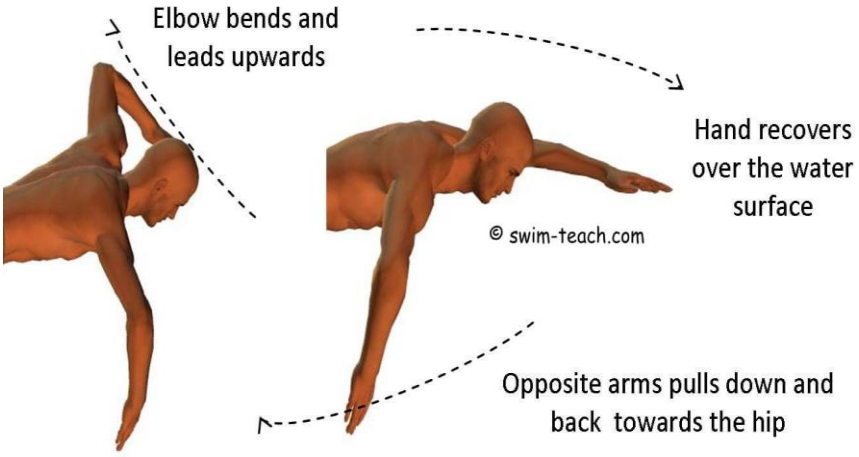
Level body position

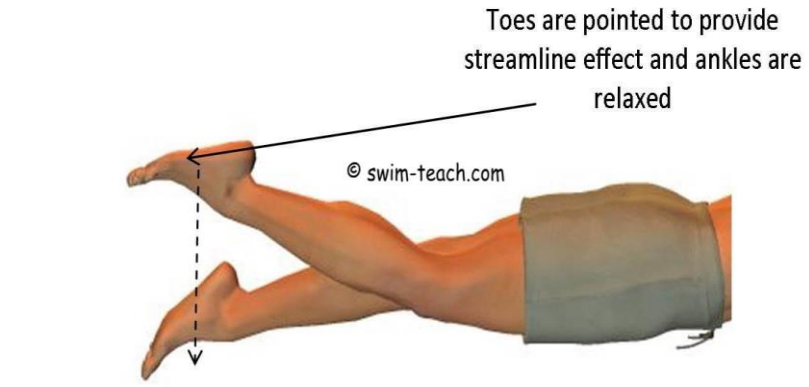
Continuous alternating leg kick

© swim-teach.com

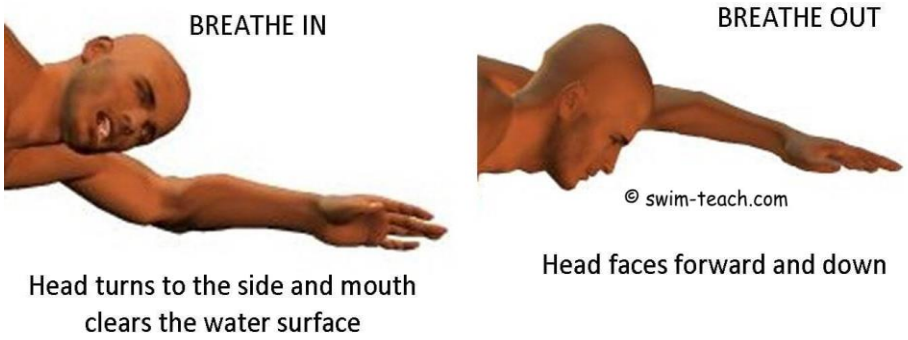








Downward kick provides propulsion



السباحة الحرة

صورة (١٦)