

الفصل الثانى

التربية البدنية فى المجتمعات البدائية والعصور القديمة

- مقدمة.
- التربية البدنية فى المجتمعات البدائية.
- التربية البدنية فى العصور القديمة.
 - مصر القديمة.
 - الصين القديمة.
 - الهند القديمة.
 - فارس.
 - اليونان القديمة.
 - روما القديمة.
- خاتمة.

obeikandi.com

الفصل الثانى

التربية البدنية فى المجتمعات البدائية

والعصور القديمة

مقدمة

لقد اعترى التربية البدنية العديد من التغييرات منذ عصر المجتمعات البدائية (Primitive Societies) حتى عصرنا المعاصر . ولقد كان للظروف الطبيعية والمعتقدات الدينية ولللسفات التربوية والنظم السياسية والنظم الاجتماعية وكذلك للدراسات العلمية دور هام فى تطوير نظم التربية البدنية عبر العصور المختلفة وفى الدول أو المجتمعات المختلفة وبما يتمشى مع ظروف وحاجات كل مجتمع .

ولذا فإنه من الواجب دراسة التربية البدنية فى العصور المختلفة وفى المجتمعات المختلفة مع إبراز أهمية نظمها المؤثرة فى مجالات عديدة كالمجال التربوى والمجال العسكرى والمجال الرياضى . وسوف نسردهم أحداثها التاريخية وفقاً للتسلسل التاريخى لهذه الأحداث .

ولذا سوف نلقى الضوء على دراسة التربية البدنية فى مجتمعات مختلفة وعبر العصور التالية :

- عصر المجتمعات البدائية .
- العصور القديمة .
- العصور الوسطى .
- عصر النهضة .
- العصر الحديث والمعاصر .

التربية البدنية فى المجتمعات البدائية

لم يسجل الإنسان الأول وقائع حياته فى المجتمعات البدائية (Primitive Societies) ، إلا أن علماء الآثار والانثروبولوجيا (Anthropology) - علم

الأجناس البشرية- قد اهتموا من خلال دراساتهم العلمية إلى أن الإنسان البدائي قد مر في حلقات تطوره بثلاث مراحل : المرحلتين الأولى والثانية ينتميان للعصر الحجري القديم والمرحلة الثالثة تمثل العصر الحجري الحديث .

ولقد توصل هؤلاء العلماء إلى معرفة الأحداث والحقائق التي ارتبطت بالعصر البدائي من خلال دراستهم للمصادر وللأدلة التي تمكنوا من جمعها وفحصها .

ودراسة تاريخ التربية في المجتمعات البدائية تؤكد على أن القبائل البدائية قد عاشت قديماً في عصور ما قبل التاريخ حياة خالية من التعقيد وإن مظاهر التربية في المجتمعات البدائية قد تركزت في عمليتين رئيسيتين وهما :

- **الأولى** : اعداد الفرد للحصول على ضروريات الحياة العملية بصورة مباشرة لا تتميز بالتفكير أو محاولة تطوير ما هو قائم ، وهو ما يمثل الجانب العملي للتربية .

- **الثانية** : تدريب الفرد على الطرق والقيم المقبولة في إطار الجماعة ، وهو ما يمثل الجانب النظري للتربية .

ونظرا لغياب النظم التعليمية في المجتمعات البدائية ، فإن طبيعة التربية السائدة في هذه المجتمعات لم تتعد مرحلة التقليد اللاشعوري وذلك لعدم وجود مؤسسات تعليمية ، ومن ثم أصبح التعليم في المجتمعات البدائية قائماً على التقليد والممارسة . ولذا كان هدف التربية في المجتمعات البدائية هو تحقيق التوافق والإنسجام بين الفرد وبيئته المادية والروحية .

ومن أهم خصائص التربية في المجتمعات البدائية والتي كانت تعتمد على التلقين والتدريب العملي والتقليد اللاشعوري ، الخصائص التالية :-

- تربية تتم بطريقة غير مقصودة ، إذ كانت مسؤولية التربية تقع على المجتمع والأسرة لعدم وجود مؤسسات تعليمية أو تربوية في ذلك العصر للقيام بتلك العملية .

- تربية غير مباشرة تتم من خلال الخبرة العملية وتقليد المتعلم لما يقوم به الكبار من نشاط لإشباع حاجاتهم البدنية أو حاجاتهم الفسيولوجية أو حاجاتهم الروحية .

- تربية لا تتطلع إلى التغيير أو التعديل أو التطوير ، إذ كانت التربية فى ذلك العصر تسعى لاستمرار العرف السائد فى الجماعة دون محاولة التغيير أو التعديل .

وقد خاف الإنسان فى المجتمعات البدائية التغير نظراً لاعتباره عند البعض تهديداً للقوة التى يتمتعون بها - الامن المادى - وتهديداً للهدوء والاستقرار الروحى الذى يستمتع به البعض الآخر .

ولذا كان لدى الإنسان فى المجتمعات البدائية - داخلياً - قوى محافظة عملت دائماً فى اتجاه ضد أو عدم تغيير العقائد والاتجاهات أو ضد تغيير نظم حياتهم الاجتماعية . ومن ثم كانت دائماً تظهر جماعات تناهض التغيير بإصرار ، وقد أطلق علماء الأجناس تعبير " التخلف الثقافى " على تلك الجماعات .

والحياة فى المجتمعات البدائية كانت تتسم بالقوة ، ولذا فقد حتمت على الإنسان البدائى أن يجرى ويقفز ويقذف ويتسلق ويسبح ويرقص ويصطاد . . وذلك بغرض البحث عن غذائه أو الدفاع عن ذاته من الحيوانات المفترسة أو بهدف الترويح عن نفسه من عناء الحياة الشاقة . وقد كانت الأسرة هى المنوطة بمسئولية تعليم أبنائها تلك المهارات نظراً لعدم معرفة المجتمعات البدائية بالمدارس أو بالمقررات الدراسية أو المدرسين أو المعلمين المتخصصين فى المجال التربوى أو التعليمى .

ومن المؤكد أن ممارسة النشاط البدنى ليس ببدعة جديدة عرضها المفكرون والمربون فى الوقت الحاضر ، إذ سجلت الأحداث التاريخية أن الإنسان فى المجتمعات البدائية قد مارس العديد من ألوان النشاط البدنى .

إلا أنه لم يكن يعرف فى المجتمعات البدائية ما يسمى فى عصرنا هذا بـ «التربية البدنية» «Physical Education» ومن ثم لم يكن فى العصر البدائى

برامج منظمة للتربية البدنية، وذلك لأن الإنسان البدائي لم يكن فى حاجة إلى تخصيص فترة من يومه لممارسة النشاط البدنى، إذ أنه كان ركناً أساسياً فى نظام حياته اليومية .

وبوجه عام فإن الإنسان الذى عاش فى المجتمعات البدائية قد مارس ضروباً من ألوان النشاط البدنى وذلك بطريقة مباشرة أو بطريقة غير مباشرة وسواء كان ذلك بإرادته أو بدون إرادته، حيث حتمت طبيعة حياته على ممارسته لتلك الألوان من النشاط .

وبذلك يكون الإنسان البدائي قد مارس أوجه النشاط البدنى بهدف التحدى لقوى الطبيعة من أجل البقاء وليس للعب أو للتنافس، ومن ثم لم يكن مدركاً للمفهوم المعاصر للتربية البدنية .

التربية البدنية فى العصور القديمة

لقد تطورت الثقافة الإنسانية وتعددت بعد أن عرف الإنسان الكتابة وبعد أن أصبحت المؤسسات التعليمية هى المنوطة بمسئولية التربية نحو تعليم الأطفال بعض عناصر تراثهم الثقافى .

ونتيجة لهذا التطور الثقافى والحضارى ظهرت عدة ثقافات وحضارات فى التاريخ . ولقد أصبح من المؤكد أن الشعوب التى حملت مشاعل التقدم ورفعت راياته ووضعت أسس الحضارات القديمة هى شعوب الشرق الأدنى والشعوب المطلة على البحر الأبيض المتوسط .

ويُفرق سعد مرسى أحمد بين الحضارة والثقافة فى علاقتهما بالتربية مشيراً إلى أن الحضارة تحدد مدى واتساع النظام التعليمى كتحديد من الذى يجب أن يتعلم؟ ولأى مدى تعليمي؟ ومن الذى يقوم بعملية التعليم؟ وما هى الأهداف التعليمية؟ وهو ما يتم تحديده من خلال القوانين المدنية والنظام الاجتماعى، كما تحدد الحضارة نوعية التعليم، هل هو تعليم إجبارى؟ هل هو تعليم مشترك؟ هل هو تعليم غير مشترك؟ بمعنى تخصيص مدارس للبنين وأخرى للبنات . . . أما

الثقافة فهي التي تمد النظام التعليمي بمحتوياته الأساسية، إذ يرتبط دورها في تحديد المعارف والفنون والقيم والاتساع والعمق في المحتوى الذي يُلقن للمتعلم لتربيته عقلياً وروحياً .

ومن ثم فإن الحضارة تمدنا بالوسائل الخارجية والمادية للتربية ، في حين أن الثقافة تحدد العناصر الداخلية للتربية أو بمعنى آخر تمدنا الحضارة بالشكل بينما تمدنا الثقافة بالمحتوى .

وفيما يلي سوف نتناول بالدراسة التربية البدنية في العصور القديمة من خلال دراسة مكانتها في بعض الدول والمجتمعات والتي من أهمها :

- مصر القديمة .
- الصين القديمة .
- الهند القديمة .
- فارس .
- اليونان القديمة .
- روما القديمة .

التربية البدنية في مصر القديمة

يصنف التاريخ مصر القديمة أو مصر الفرعونية إلى ثلاث دول، وذلك وفقاً لما يلي :

- الدولة القديمة والتي امتدت فترتها أو مرحلتها من ٣٥٠٠ ق.م إلى ٢٦٣١ ق.م . ولقد شملت الدولة القديمة الأسر من الأولى إلى السادسة .
- الدولة الوسطى وقد امتدت مرحلتها من ٢٣٧٥ ق.م إلى ١٨٠٠ ق.م . واحتوت الأسر من الحادية عشرة إلى الرابعة عشرة .
- الدولة الحديثة والتي امتدت فترتها من ١٥٨٠ ق.م إلى ١١٠٠ ق.م . ولقد شملت الدولة الحديثة الأسر من الثامنة عشرة إلى العشرين .

ويشير كل من محمد متولى عتيمة وإبراهيم محمد إبراهيم إلى أن أهداف التربية لدى قدماء المصريين كانت تتحدد فى الأهداف الأربعة الرئيسية التالية :

- العمل فى الوظائف الحكومية .

- التعليم لخدمة متطلبات الحياة الدينية .

- العلم لذات العلم .

- طلب العلم لأجل فائدته العملية .

ولقد تكشف تاريخ مصر القديمة بعد أن تم ترجمة الرسالة التى نقشت على حجر رشيد بثلاث لغات ، فأمكن ترجمة الكلمات الهيروغليفية من خلال اللغة اليونانية . ورغم أن الكتابات الهيروغليفية اكتشفت مسجلة على أوراق البردى وعلى الأحجار، إلا أنه لم يكن فى الإمكان ترجمتها إلا بعد أن عثرت الحملة الفرنسية على حجر رشيد وذلك فى عام ١٨٠٠ م .

وتشير الآثار المصرية القديمة إلى اهتمام المصرى القديم بالنشاط البدنى وبالتربية من خلال البدن باعتبارها تمثل جزءاً من تعاليم دينه حيث كانت تُعد ركناً هاماً فى برامج الاحتفالات الدينية التى يشارك فيها عامة الشعب .

ودلت تلك الآثار أيضاً على أن المصرى القديم قد مارس العديد من أوجه النشاط الرياضى ممارسة حرة وأنه قد نظم المباريات والمنافسات للترويح عن نفسه، كما كانت البرامج التدريبية التى تهدف إلى إعداد المصرى القديم لحياة الجنديّة تشتمل على العديد من أوجه النشاط البدنى .

ويعزو بعض المؤرخين إقبال قدماء المصريين على ممارسة أوجه النشاط البدنى إلى اهتمامهم وعنايتهم بكمال الأجسام وبالتناسق الجسمى واعتدال القوام .

كما تثبت الآثار التاريخية لقدماء المصريين أنهم كانوا أول من عرف ومارس العديد من المناشط والألعاب والرياضات المعروفة فى عصرنا هذا .

ففى مقابر بنى حسن (Bani Hassan)، ميرى روكا (Mererurk)، سقارة (Saqqara)، تل العمارنة ، القرنه ، ومعابد أبو سنبل (Abou Simbel)، الاقصر

(Louxor)، الكرنك (Karnak)، ابيدوس (Abydos)، وهرم زوسر (Djéser)،
توجد الأدلة والبراهين التي تشير إلى أن قدماء المصريين قد عرفوا السباحة والتجديف
والملاكمة والمصارعة والمبارزة ورفع الأثقال والعدو والقفز والوثب والرمى والجمباز
والرقص وألعاب الكرة والهوكى والفروسية والرماية والصيد... وغيرها من ألوان
النشاط الرياضى التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الإنسان المعاصر.

ويقال إن ممارسة أوجه النشاط الرياضى قد اقتصرت على أبناء الطبقات الغنية،
إذ أن أبناء الطبقات الفقيرة لم يكن يتسع لديهم الوقت لممارسة تلك الأوجه من
النشاط حيث كانوا يعملون طوال الوقت ليوفروا لأنفسهم ولأسرهم احتياجاتهم
الضرورية للحياة، ومن ثم كان الأبناء يقومون بمساعدة الآباء فى عملهم.

فقد كان المجتمع المصرى القديم يتكون من عدة طبقات اجتماعية، وكان
على قمته الفرعون المؤله وعائلته وكبار رجال البلاط ويأتى فى المرتبة الثانية طبقة
الكهنة وبعض النبلاء وكانوا يمثلون الأرستقراطية الاجتماعية والفكرية فى مصر
القديمة، بينما كان كبار التجار وأصحاب المهن الأثرياء يمثلون الطبقة المتوسطة،
فى حين كانت طبقة الحرفيين والرعاة والفلاحين والعيبد تمثل السواد الأعظم فى
سكان مصر القديمة.

ولقد كان التفاوت واضحاً فى المستوى المعيشى بين حياة الطبقات العليا فى
المجتمع المصرى القديم والطبقة الأخيرة التى يمثلها السواد الأعظم من السكان.
ولقد كان هذا التفاوت واضحاً فى المظهر والمأكل والمأوى ووقت الفراغ المتاح
لتلك الطبقات الاجتماعية.

اهتمامات قدماء المصريين بالرياضة

لقد أوضحنا من قبل أن قدماء المصريين قد عرفوا ومارسوا العديد من أوجه
النشاط الرياضى، وفيما يلى سوف نلقى الضوء على أهم أوجه النشاط التى اهتم
بها قدماء المصريون وفقاً لما تؤكد الأثار التاريخية التى تركوها خالدة على جدران
المقابر والمعابد والموضحة بالنقوش والرسوم وبغيرها من المصادر التاريخية.

اللياقة البدنية

لقد اهتم المصريون القدماء باللياقة البدنية ، فقد دلت النقوش والتماثيل التي تركوها لتخليدهم على أنهم كانوا يتميزون بالقوة الجسمية وبالكمال الجسماني وبالرشاقة في الحركة وبالقوام المتميز بالجمال والتناسق بين أعضائه .

ويشار إلى أن اللياقة البدنية كانت شرطاً أساسياً يجب توفره في كل ملك يريد الجلوس على عرش الحكم ، ولذا كان الملك يجرى لمسافات طويلة في حفل موسع ليثبت أمام الحاضرين أنه لائق بدنياً وقادر على تولى مقاليد الحكم . فالنقوش الموجودة على جدران قبر الملك زوسر (Djéser) تصور الملك وهو يجرى في مناسبة معروفة وهي عيد (حب سد Hb-sd) وهو عيد يتم الاحتفال به ليثبت الملك أمام الحاضرين أنه لائق بدنياً .

وكذلك تدل النقوش الموجودة بمعبد الكرنك (Karnak) بالأقصر على أن الملكة حتشبسوت (Hatchepsout) كانت تجرى في إحدى المناسبات الدينية التي كان يتم الاحتفال بها في مصر القديمة ، إذ نرى مسجلاً على أحجار معبدها عدوها لشوط القربان* في أعياد (حب - سد) .

كما أنه لم يكن مسموحاً لـ رمسيس الثاني (2) (Ramsès) عندما كان والياً للعهد ولا لمرافقيه بأن يتناولوا في الصباح أى طعام إلا بعد أن يتموا مائة وثمانين دورة من العدو .

وكذلك سجل الملك سيتي الأول (1) (Sèti) مراسم توليه الحكم في أعياد (حب - سد) على معبده بالعرابة المدفونة ، كما سجل الملك رمسيس الثاني (2) (Ramsès) هذه المراسم على معابد أبو سنبل (Abou Simbel) وغيرها من معابده العديدة . كما أن الملك رمسيس الثالث (3) (Ramsès) قد سجل تلك المراسم أيضاً على جدران معبده بمدينة هابو (Médinet Habou) بغرب الأقصر .

ويشار إلى أن أقدم أثر رياضي في العالم هو للملك زوسر (Djéser) وموضح به أدائه لشوط القربان في أعياد (حب - سد) .

(*) من أسس تولى الحكم قطع شوطاً جرياً أطلق عليه القربان وذلك في أعياد تولى الحكم .

وكذلك فإن التماثيل والصور تدل على أن الملكة نفرتيتي كانت مثالا للجمال الجسماني وإن الملكة حتشبسوت (Hatchepsout) قد سجلت في معبدها بالدير البحري سخريتها من النساء البدينات .

وكذلك أثبتت الفحوص التي اجريت على مومياة أمحتب الثاني تمتعه بقوة خارقة في حياته ويشاع أن معاصريه كانوا يقولون عنه :

- «إنه ذو ذراع قوية ولا يستطيع أحد من جنوده أو من رؤساء الدول الأجنبية أن يشد قوسه» .

- «إنه لا يعرف التعب أو الكلال وهو ممسك بمجداف سفينته الملكية أو بالدفة التي في مؤخرتها» .

كما روى أيضاً عن أمحتب الثاني أنه في ذات مرة قد أمسك بأربعة سهام دفعة واحدة وصوبها نحو أربعة أهداف مصنوعة من النحاس - سمك كل منها عرض اليد- وبين كل منها مسافة عشرين ذراعاً فأصابها كلها ، كما أن تلك السهام قد اخترقت الأهداف الأربعة .

ألعاب الأطفال والصبية

اهتم المصريون القدماء بالألعاب الأطفال خلال أوقات الفراغ ، فقد عثر داخل مقبرتين في عهد الأسرة الأولى على مجموعة من الأسود المصنوعة من مادة العاج وعلى نماذج أخرى مصنوعة من نفس المادة .

كما يوجد بالمتحف المصري بالقاهرة العديد من الكرات المصنوعة من الجلد ومن القش وكذلك العديد من الدمى المصنوعة من الخشب وبعض من الطيور والحيوانات الصغيرة .

ويشير بيير مونتى (Pierre Montet) في كتابه " الحياة اليومية في مصر في

عصر العرامسة " La Vie Quotidienne en Egypte au Temps des Ramès إلى أن الأطفال كانوا يميلون إلى الألعاب وأوجه النشاط غير المكلفة والتي لا تحتاج إلى المال وذلك كالجرى والقفز والوثب والكرة والحبل والأطواق . . . كما

كانوا يرمون الحراب على هدف معين مرسوم على الأرض وهو ما يُعرف باسم لعبة (ششمو) .

أما البنات فكن يلعبن بالكرة وذلك كرمى الكرات فى الهواء ولقفها تباعاً وقذف الكرة . كما كن يتماسكن من الحصور ويتصارعن وأنهن كن يفضلن الرقص وألعاب التوازن .

وتدل النقوش الموجودة بمقبرة بتاح حتب (Ptahhotep) وبمقبرة ميرى روكا (Mererurk) بسقارة على أن الأطفال كانوا يؤدون حركات العدو والقفز من فوق الحواجز .

كما يتبين من النقوش الموجودة بمعبد الأقصر أن الصبية كانوا يتدربون على أداء بعض التمارين الخاصة بحفظ التوازن ، وأنهم كانوا يشبتون صارياً من الخشب فى وضع رأسى وبه أعواد مائلة وملساء ومختلفة الأطوال وذلك للتسابق على الترحلق عليها . وكذلك توضح النقوش أن الأطفال كانوا ينقسمون إلى فريقين ويحاول كل فريق منهما إخلال توازن الفريق الآخر .

ويشير أحمد الدمرداش التونى* إلى أنه قلما نجد قبر طفل من القدماء المصريين يخلو من العديد من الألعاب التى تتفق ومرحلتهم العمرية ، وأنه يوجد العديد من هذه الألعاب فى المتاحف الفرعونية فى جميع أنحاء العالم كالمتحف المصرى بالقاهرة ومتحف لندن (London) ومتحف ليدن (Leiden) بهولندا . . كما أن الأطفال قد عرفوا ألعاب الرقص ، الشد ، العدو ، الوثب العالى ، شد الحبل ، الاتزان ، وأن ذلك موضح بمقبرة ميرى روكا بسقارة منذ الأسرة السادسة التى امتد حكمها لمصر من (٢٣٢٠-٢١٦٠) ق.م .

كما يضيف أحمد الدمرداش التونى أن الآثار الموجودة بسقارة بوجه عام وبخاصة فى مقبرتى بتاح حتب (Ptahhotep) وميرى روكا (Mererurk) من عهد الأسرة الخامسة التى حكمت مصر خلال الفترة من (٢٤٧٠-٢٣٢٠) ق.م . وكذلك النقوش الموجودة بمعبد الأقصر ، تدل على أن الصبية قد عرفوا

(*) عضو اللجنة الأولمبية الدولية منذ عام ١٩٦٠ ورئيس شرف اللجنة المصرية وعضو مجلس إدارتها منذ ١٩٤٦ .



منظر لمصارعة الأطفال بحضرة «بتاح حتب» بسقارة

الملايطة (أصل المصارعة) والعدو والرماية والألعاب المرواحية والحبو على الأكتاف والجمال المحملة وتسلق الأعمدة .

ويوجد كذلك فى العرابة المدفونة العديد من النقوش التى توضح أحد ملوك الأسرة العشرين التى حكمت مصر خلال المدة من (١١٨٦-١٠٨٥) ق.م وهو يعلم أبته وولى عهده كيف يوقع الثور .

كما تدل النقوش الموجودة بمعبد الأقصر على أن الصبية كانوا يتسلقون الأعمدة وكان ذلك منذ عهد رمسيس الثانى (2)(Ramsès) الذى ينتمى إلى الأسرة التاسعة عشر التى حكمت مصر خلال المدة من (١٣٠٦-١١٨٦) ق.م . وتشير أيضاً النقوش الموجودة بمقبرة بتاح حتب بسقارة إلى أن الصبية كانوا يحبون على أكتاف بعضهم .

العاب القوى

مارس قدماء المصريين العديد من مسابقات الميدان والمضمار . فالنقوش الموجودة بمقبرة بتاح حتب بها رسم واضح لأحد الصبية وهو يعدو .

كما توجد بمقابر بنى حسن (Bani-Hassan) نقوش توضح أحد الشبان وهو يقفز من مؤخرة ثور واستطاع أن يصل أمام قرنى الثور ، فى حين قام أثناء محاولة الشاب للقفز من فوق الثور خمسة من الشبان المتميزين بالقوة بمنع الثور من الحركة وتثيته فى مكانه حتى ينتهى الشاب من عملية القفز .

وتوجد بمقبرة (ما هو) (Mhu) بالعمارة نقوش لعدائين تشبه النقش الموجود على الأوانى الإغريقية والذى يمثل عدائى المسافات الطويلة .

ويشار إلى أن الملك أمنحتب الثانى قد تولى الحكم وهو فى الثامنة عشرة وكان عداً فذاً لا يستطيع أن يسبقه أحد .

المنازلات الفردية

تثبت الآثار الموجودة على جدران المقابر والمعابد وبالمتاحف الفرعونية فى أنحاء العالم أن المصريين القدماء قد عرفوا العديد من رياضات المنازلات الفردية

المصارعة واليوجا والملاكمة ورفع الأثقال والمبارزة والرماية والفروسية ، إذ تشير النقوش الموجودة ببني حسن (Bani-Hassan) وتل العمارنة (Tel El Amarna) ومدينة هابو (Médinet-Habou) والقُرنة (Korna) وسقارة (Saqqarah) والكرنك (Karnak) والأقصر (Louxor) وكذلك تدل الآثار الفروعونية الموجودة بالمتحف المصرى بالقاهرة وبتحف بروكسل (Bruxelles) ومتحف نى كارلبرج جليبتوثيك بكونينهاجن (Ny Carlberg Glyptothek) ومتحف بولونيا (Bologne) ومتحف اللوفر (Louvre) بباريس أن المصريين القدماء قد عرفوا كل تلك الرياضات .

وتؤكد النقوش الموجودة بمقابر بني حسن وتل العمارنة ومدينة هابو - غرب الأقصر - أن المصريين القدماء قد عرفوا رياضة المصارعة ، وأنها تُعد أكثر الرياضات شيوعاً فى التاريخ المصرى القديم وذلك منذ الأسر الأولى ، إذ توجد أربع لوحات بمقبرة بتاح حتب (Ptahhotep) من عهد الأسرة الخامسة والتي امتد حكمها لمصر خلال الفترة من (٢٤٧٠-٢٣٢٠) ق.م. تدل على ذلك . كما أن المصريين القدماء قد تركوا ما يقرب من تسعمائة صورة وهم يتصارعون فى أوضاع مختلفة .

وتشير النقوش الموجودة بمقبرة بتاح حتب (Ptahhotep) بسقارة إلى أن قدماء المصريين قد عرفوا الحركات الهجومية وكذلك الحركات الدفاعية لرياضة المصارعة .

كما تؤكد النقوش الموجودة بمقبرة الأمير باكت (Bagte) ببني حسن أن المصريين القدماء قد عرفوا العديد من المسكات المعروفة فى رياضة المصارعة، كما عرفوا العديد من الأوضاع المختلفة، وعرفوا أيضاً ما يطلق عليه اليوم مسمى «الشنكلة» «Croc-en Jambe» والتي كان مسموحاً بها فى ذلك الوقت والتي تم تحريمها فى المصارعة الحديثة . وترجع هذه اللوحات إلى عهد الأسرة الحادية عشرة والتي امتد حكمها لمصر القديمة من (٢٠٤٠-١٩٩١) ق.م.

كما توضح النقوش الموجودة لمقبرة الأمير خيتى (Khéti) ببني حسن وهو من

الأسرة الحادية عشرة ، العديد من حركات ومسكات رياضة المصارعة . وكذلك تدل النقوش الموجودة على إحدى المقابر بتل العمارة منذ عهد الأسرة الثامنة عشرة والتي امتد حكمها لمصر منذ (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م، والنقوش الموجودة على معبد رمسيس الثالث (3) (Ramsès) بمدينة هابو (Médinet-Habou) بغرب الأقصر منذ عهد الأسرة العشرين والتي حكمت مصر القديمة من (١١٨٦-١٠٨٥) ق.م، أن المصريين القدماء قد عرفوا مسكات وأوضاع تلك الرياضة.

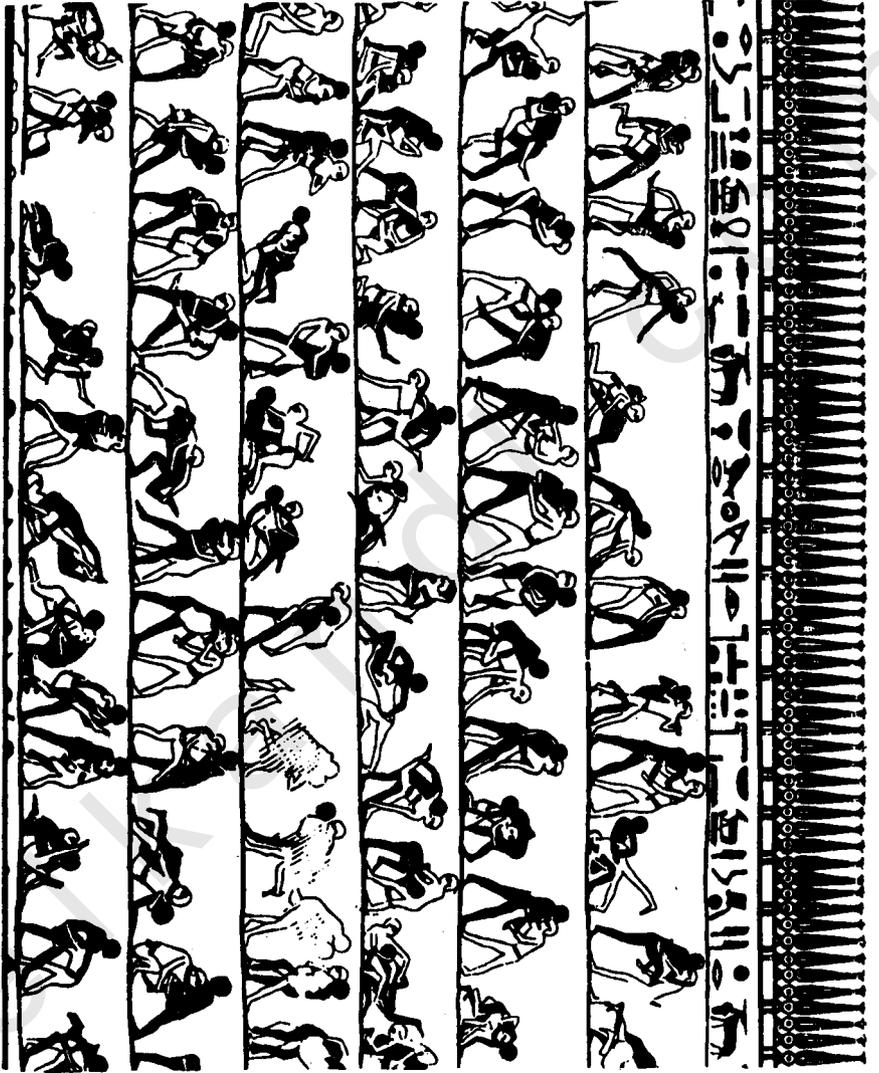
وبوجه عام فإن الآثار الموجودة على جدران المقابر بنى حسن بالمنيا توضح فى مجموعات من الصور معرفة قدماء المصريين لرياضة المصارعة . وتضم المجموعة الأولى منها (٢١٩) صورة وتحتوى المجموعة الثانية على (١٢٢) صورة، بينما تتكوّن المجموعة الثالثة من (٥٩) صورة ، وكل تلك الصور تمثل قدماء المصريين وهم فى أوضاع مختلفة لرياضة المصارعة وكذلك تمثلهم وهم يؤدون حركاتها . كما يتضح أيضاً من تلك النقوش وجود متصارعين أحدهما مرسوم بلون فاتح والآخر بلون غامق وذلك حتى يمكن التمييز بينهما .

كما توجد آثار بالمتحف المصرى بالقاهرة وبمتحف بروكسل توضح أن المصريين القدماء قد مارسوا رياضة المصارعة .

ويشير ولسدورف (Wilsdorf) وهو من المهتمين بدراسة الآثار إلى أنه كانت توجد فى مصر القديمة مدارس لتعليم الشباب رياضة المصارعة .

أما عن رياضة اليوجا ، فالنقوش الموجودة أيضاً بمقبرة بتاح حتب بسقارة وبمقبرة خيتى بنى حسن تدل على أن قدماء المصريين قد عرفوها ومارسوا حركاتها .

كما عرف قدماء المصريين رياضة الملاكمة ، فالآثار الموجودة بمقبرة خيرواف (Cheruef) من الأسرة الثامنة عشرة والتي امتد حكمها لمصر من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م . بغرب الأقصر تدل على أن قدماء المصريين قد عرفوا



منظر لمسارعة الأطفال بحميرة «الأمير باكت» بيني حسن

الملاكمة منذ ذلك العهد، وتوضح تلك الآثار ثلاثة أوضاع مختلفة للملاكمة ،
وتوضح كذلك آثار قدماء المصريين أنهم لم يكن يرتدوا القفازات بأيديهم ، كما
كانت أصابع أيديهم مضمومة .

وبالإضافة إلى ذلك يوجد أثر غير منحدد التاريخ بمتحف نى كارلبرج
جليتوثيك (Ny Carlberg Glyptothek) بكوبنهاجن بالدنمارك يوضح الملاكمة
بين قط وفأر .

أما عن رياضة رفع الأثقال فإن النقوش الموجودة بمقبرة الأمير باكت (Bagte)
ببنى حسن من عهد الأسرة الحادية عشرة تشير إلى أن قدماء المصريين قد عرفوا
رياضة رفع الأثقال ، إذ تشير تلك النقوش إلى محاولة المصرى القديم فى رفع
كيس من على الأرض مملوء بحبوب أو رمال إلى أعلى بيد واحدة .

وعن الرماية فقد اهتم بها قدماء المصريين حيث كانوا يستخدمونها فى الصيد
البرى وفى المعارك الحربية التى كانوا يخوضونها للدفاع عن الوطن ضد الغزاه .
والنقوش الموجودة بمقبرة بتاح حتب (Ptahhotep) بسقارة من عهد الأسرة
الخامسة التى امتد حكمها لمصر من (٢٤٧٠-٢٣٢٠) ق.م. تدل على أن
المصريين القدماء كانوا يرمون بالخناجر على هدف .

كما توضح النقوش الموجودة بمعبد آمون (Amon) بالكرنك اهتمام الملك
أمينوفيس الثانى (2) (Aménophis) بالرماية ، ففي أحد المناظر المسجلة على
جدران المعبد نرى الملك وهو يشد قوسه ويصوب سهمه نحو الهدف من فوق
عربته ، وذلك مسجل منذ عهد الأسرة الثامنة عشرة والتى امتد حكمها لمصر من
(١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م.

ويشار إلى أن الملك تحتمس الثالث (١٥٠٤-١٤٥٠) ق.م قد كلف أحد
قواده ويدعى (مين) برعاية ابنه أمنحتب منذ أن كان طفلاً ولقد صُوّر وهو يتدرب
على الرماية عندما اشتد عوده ، وكان يرتدى ثوباً شفافاً فضفاضاً حتى لا يقيد

حركاته وهو يصوبّ السهم نحو هدف موضوع أمامه وأنه قد نجح في إصابة الهدف بأربعة سهام . كما يوضح الشكل أن مدربه (مين) كان يقف خلفه ليراقب حركاته وكان يسدى إليه النصيح ليتمكن أمنحتب من إصابة الهدف ، وذلك من خلال إرشاده بقوله : «شد القوس حتى اذنك واستخدم كل قوة ذراعيك وثبت السهم . . أيها الامير أمنحتب» .

كما تدل النقوش الموجودة بمقابر قدماء المصريين ومعابدهم على أنهم قد عرفوا رياضة المبارزة وأنهم قد مارسوا حركاتها على القوارب بين الصيادين ، كما أنهم تبارزوا بسيقان البردى وبالسيوف وبسلاح الشيش .

والنقوش الموجودة بمقبرة ميرى روكا (Mererurk) بسقارة من عهد الأسرة الخامسة التي حكمت مصر منذ (٢٤٧٠ - ٢٣٢٠) ق.م . تدل على أن قدماء المصريين قد عرفوا رياضة المبارزة ، وتوضح تلك اللوحات مباراة صيادى الأسماك على القوارب . كما توضح النقوش الموجودة على مقبرة بتاح حتب (Ptahhotep) بسقارة من عهد الأسرة الخامسة أيضا مباراة للصيادين على القوارب .

بينما النقوش الموجودة بمقبرة خيرواف بغرب الأقصر من عهد الأسرة الثامنة عشرة والتي امتد حكمها لمصر القديمة من (١٥٥٤ - ١٣٠٦) ق.م . تشير إلى أن قدماء المصريين كانوا يتبارزون بسيقان البردى .

فى حين أن النقوش الموجودة بمقبرة أمينوفس (Aménophis) بغرب الأقصر وهو من الأسرة التاسعة عشرة والتي امتد حكمها لمصر القديمة من (١٣٠٦ - ١١٨٦) ق.م . تدل على أن قدماء المصريين كانوا يتبارزون بالعصا .

ويشير أحمد الدمرداش التونى المؤرخ المصرى للرياضة الفرعونية إلى وجود ثلاث لوحات مسجلة على معبد رمسيس الثانى (2) (Ramsès) بمدينة هابو (Médinet Habou) من عهد الأسرة العشرين التي حكمت مصر خلال الفترة من (١١٨٦٠ - ١٠٨٥) ق.م . توضح مسابقة دولية فى المبارزة .

بينما يرى بيير مونتى (Pierre Montet) أن تلك اللوحات الثلاثة تصوّر الملك وهو يشاهد المسابقات التي كانت تجرى بين الجنود الذين أتموا تدريباتهم* وأن الأمراء الأجانب كانوا يشاركون في تلك المسابقات .

ولقد عرف قدماء المصريين رياضة الفروسية ويشير أحمد الدمرداش التونى إلى أن المصرى القديم قد روض الحصان وركبه رغم أن الحصان قد دخل إلى مصر القديمة مع الهكسوس (Hyksos) وكان يستخدم فى جر العربات والعجلات الحربية فقط .

والنقوش الموجودة على مقبرة حور محب (Hore-Moheb) بسقارة تصوّره وهو يمتطى صهوة الجواد ، إلا أن هذا الأثر موجود الآن بمتحف بولونيا (Bologne) ، ويرجع تاريخ هذا الأثر إلى عهد الأسرة الثامنة عشرة التي حكمت مصر من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م .

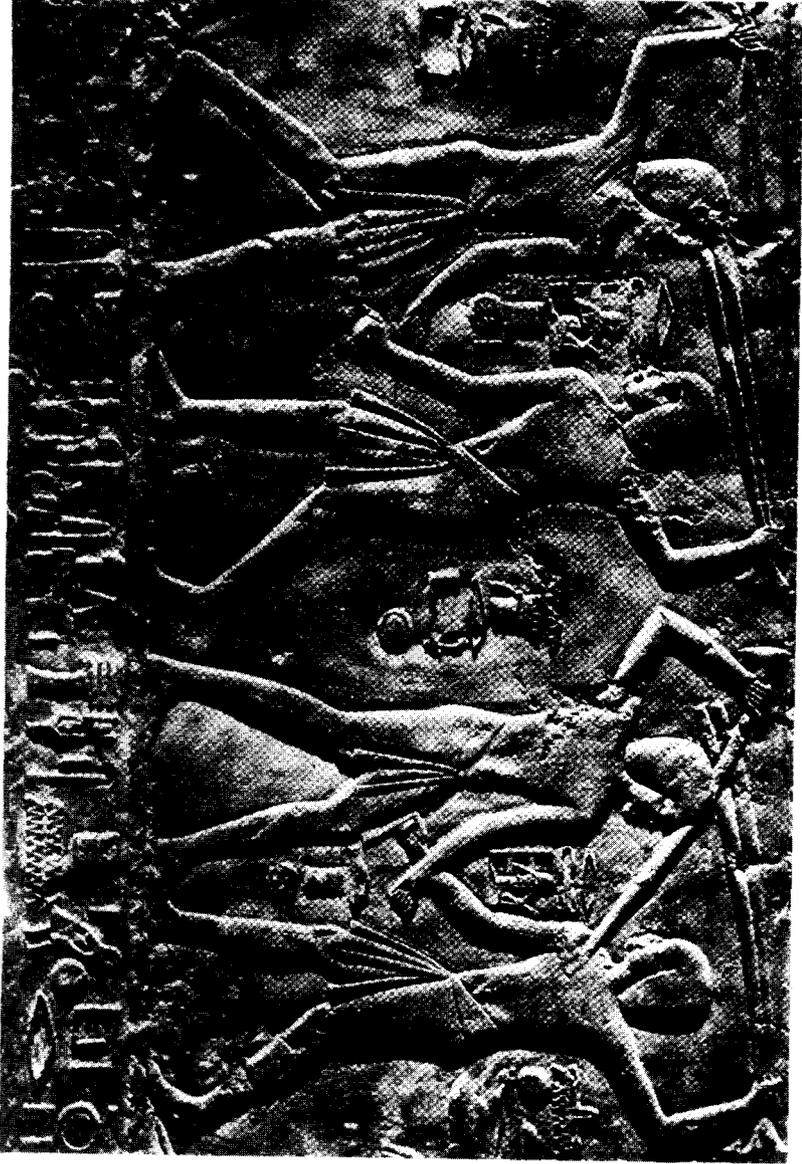
كما تشير لوحة من معبد آمون (Amon) بالأقصر إلى فارس يركب جواده بطريقة جانبية وذلك من عهد رمسيس الثانى (2)(Ramsès) الذى ينتمى إلى الأسرة التاسعة عشرة التي حكمت مصر من (١٣٠٦-١١٨٦) ق.م .

وكذلك يوجد بالمتحف المصرى بالقاهرة هيكل لفرس من الأسرة الثامنة عشرة والتي حكمت مصر من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م. وواضح أيضا أن سرج الفرس مصنوع من الكتان والجلد .

ويوجد بمتحف اللوفر (Louvre) بباريس قطعة من الحجر الجيرى نقش عليها جندى من الأسرة الخامسة والعشرين والتي حكمت مصر من (٧١٥-٦٦٤) ق.م . وهو يمتطى جواداً .

وكذلك وجد منظر يمثل تحتمس الرابع (4) (Thoutmosis) يتعبد إلى إله يمتطى حصانا وذلك على كسرة من الحجر الجيرى .

(*) كانت رياضة المبارزة تعد من التدريبات الهامة لهؤلاء الجنود.



منظر للمبارزة بسبتحان البردي بحفيرة «خيرواف»

الرياضات المائية

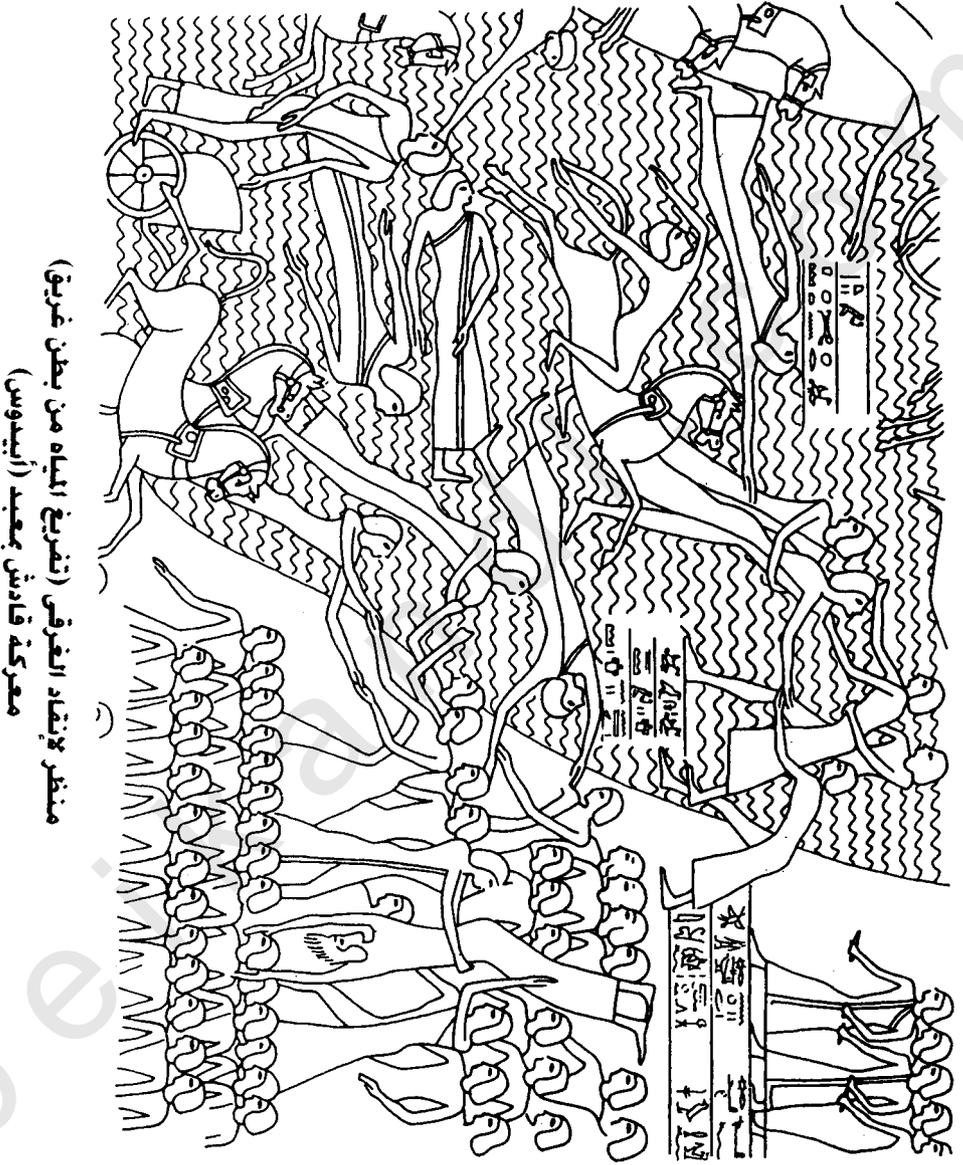
لقد أتاح نهر النيل للمصريين القدماء الفرصة لتعلم العديد من الرياضات المائية وذلك كالسباحة والتجديف وصيد الأسماك .

وتزخر النقوش المصرية الموجودة على جدران المقابر وجدران المعابد بالعديد من القوارب ، كما يوجد بالمتحف المصرى بالقاهرة نماذج لمجاديف من الخشب المدهون بطلاء أسود لامع للملك توت عنخ آمون (Tutankhamon) وهو من ملوك الأسرة الثامنة عشرة التى حكمت مصر خلال المدة من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م.

وكذلك الآثار الفرعونية الموجودة بمقابر بنى حسن وسقارة ومعبد أبيدوس (Abydos) والآثار الموجودة فى المتحف المصرى بالقاهرة ومتحف اللوفر (Louvre) بباريس ومتحف المتروبوليتان (Métropolitan) بنيويورك ومتحف بوشكين (Bochquin) بموسكو ومتحف تورينو (Torino) تشير إلى أن قدماء المصريين قد عرفوا العديد من أنواع السباحة ، كسباحة الزحف وسباحة الصدر والسباحة على الظهر والغطس وإنقاذ الغرقى والتجديف .

والنقوش الموجودة بمقبرة الأمير خيتى (Khéti) ببني حسن والتي ترجع إلى عهد الأسرة الحادية عشرة التى حكمت مصر من (٢٠٤٠-١٩٩١) ق.م. تؤكد على أن المصريين القدماء قد عرفوا العديد من أنواع السباحة ، إذ توضح تلك النقوش كيف يسبح الجنود عند سقوطهم فى الماء وبالطرق المختلفة للسباحة .

وتدل النقوش الموجودة على جدران معبد رمسيس الثانى (2) (Ramsès) فى أبيدوس (Abydos) على أن المصريين القدماء قد عرفوا طرق الإنقاذ ، إذ يوجد منظر على الجدران الخارجية للمعبد يصور معركة قادش الحربية (Kadech) . كما يوجد منظر آخر يصور ملك حلب وقد سقط فى النهر إلا أنه قد تم المعاونة فى إنقاذه من الغرق من خلال تفرغ الماء من فمه بعد أن تم تغيير وضع جسمه وبحيث تصبح رأسه إلى أسفل ، وهذا المنظر يوضح أن قدماء المصريين قد عرفوا



منظر لإيقاد القرقي (تفريخ المياه من بطن غريق)
معركة قادش ببعيد (أبيدوس)

طرق الإنقاذ من الغرق . ويرجع تاريخ تلك النقوش إلى عهد الأسرة التاسعة عشرة التي حكمت مصر خلال الفترة من (١٣٠٦-١١٨٦) ق.م .

كما تدل النقوش التاريخية على أن السيدات في مصر القديمة قد مارسن رياضة السباحة وأن أجسامهن كانت تتميز بالجمال والتناسق ، وأن حركاتهن أثناء السباحة كانت تتميز بالدقة والإنسيابية .

وفي متحف اللوفر (Louvre) بباريس يوجد أثر يوضح كيف كانت السيدات تتدربن على سباحة الصدر وذلك من عهد الأسرة الثامنة عشرة والتي حكمت مصر خلال الفترة من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م . وكذلك يوجد في متحف (المتربوليتان) (Metropolitan) بنيويورك أثر آخر يوضح كيفية تدريب السيدات على سباحة الصدر وذلك أيضاً من عهد الأسرة الثامنة عشرة .

كما يوضح أثر موجود بمتحف بوشكين (Bochquin) بموسكو كيفية التدرب على سباحة الزحف ويشير إلى دقة أداء الحركات ، ويرجع ذلك إلى عهد الأسرة الثامنة عشرة . ويوجد أيضاً بالمتحف المصري أثر آخر يدل على أن قدماء المصريين قد عرفوا رياضة سباحة الزحف ، ويشار إلى أن تاريخ هذا الأثر يرجع إلى عام (٢٢٠٠) ق.م .

في حين تشير لوحة بمتحف تورينو (Torino) بإيطاليا إلى سباحة تصطاد الطيور وذلك في عهد الأسرة العشرين التي حكمت مصر خلال الفترة من (١١٨٦-١٠٨٥) ق.م .

وكما عرف المصريون القدماء السباحة عرفوا أيضاً التجديف، والنقوش الموجودة بمقبرة خيتي (Khéti) بنى حسن من عهد الأسرة الحادية عشرة التي حكمت مصر من (٢٠٤٠-١٩٩١) ق.م تمثل قارباً للتجديف .

ولقد جاء على أحد الألواح المؤرخة في عهد الملك أمنحتب الثاني أنه كان قوى الذراعين وأنه في ذات مرة قد قطع بقاربه الملكي الملقب بالصقر أربعة أميال وهو يجدف ضد التيار دون توقف للحظة واحدة . كما قيل عنه أنه كان لا يعرف التعب وهو ممسك بمجداف سفينته الملكية أو بالدفة التي في مؤخرتها .

ويقال إن الملك أمنحتب كان قد شاهد أحد قواده المدعو أمنمحاب وهو يقوم بالتجديف بنشاط وبقوة فى أحد القوارب الملكية ، فقام بتعيين أمنمحاب فى وظيفة أعلى .

الرقص

تثبت آثار قدماء المصريين أنهم قد عرفوا الرقص وكانوا بارعين فى أدائه ، وأنهم كانوا يمارسونه فى العديد من المناسبات الدينية أو فى الطقوس الجنائزية أو فى المناسبات الاجتماعية أو للترويح عن أنفسهم .

والدراسات التى قام بها كل من هنرى ويلد (Henri Wild) وأحمد الدمرداش التونى وچاك فاندييه (Jacques Vandier) وأرينا لوكسوف (Irena Lexova) وبرونر (Brunner) تؤكد أن المصريين القدماء قد عرفوا العديد من أنواع الرقص والتى من أهمها :

- الرقص الحركى الخالص .
- الرقص الرياضى .
- رقص المحاكاة .
- الرقص الجماعى .
- الرقص الزوجى .
- الرقص الحربى .
- الرقص الموسيقى .
- الرقص الجنائزى .
- الرقص الدينى .

ويشير أحمد الدمرداش التونى إلى أن الرقص الفرعونى كان رقصاً رقيقاً متناسقاً يرتبط بالإيقاع الموسيقى مستخدماً فى ذلك التصفيق بالأيدى وطرقعة الأصابع والمصفقات الخشبية والمعدنية بالإضافة إلى الدفوف والطبول ومختلف الآلات الموسيقية ، وإن الكثير من أنواع الرقص كان مصحوباً بالأغاني الجماعية .

والنقوش الموجودة على جدران مقابر سقارة وبنى حسن ومقابر النبلاء بغرب الأقصر والموجود على جدران معابد الأقصر والكرنك تدل على أن المصريين القدماء قد عرفوا العديد من أنواع الرقص .

ففى إحدى مقابر الأسرة الخامسة التى امتد حكمها لمصر من (٢٤٧٠-٢٣٢٠) ق.م. بسقارة توجد نقوش توضح رقص السيدات . كما يوجد نقوش بمقبرة محو (Mhu) بسقارة من عهد الأسرة الخامسة أيضاً تدل على رقص توقيعى للسيدات باستخدام تصفيق الأيدي . وكذلك وجد هذا النوع من الرقص على مقابر بنى حسن فى عهد الأسرة الحادية عشرة .

كما أن النقوش الموجودة بمقبرة ميرى روكا (Mererurk) بسقارة من عهد الأسرة السادسة التى امتد حكمها لمصر من (٢٣٢٠-٢١٦٠) ق.م. توضح الرجال وهم يرقصون والسيدات كذلك .

فى حين أن النقوش الموجودة على مقبرة الأمير باكت (Bagte) ببنى حسن والتى ترجع إلى عهد الأسرة الحادية عشرة التى امتد حكمها لمصر من (٢٠٤٠-١٩٩١) ق.م . تدل على رقص الرجال باستخدام تصفيق إيديهم وكذلك توضح الرقص الرياضى الذى يتميز برشاقة الحركات .

كما أن النقوش الموجودة على مقبرة الأمير خيتى (Khéti) ببنى حسن من عهد الأسرة الحادية عشرة تدل على أن السيدات كن يرقصن باستخدام التصفيق بالأيدي سواء بمفردهن أو رقص ثنائى، كما توضح أيضاً رقص الرجال باستخدام التصفيق بالأيدي .

أما النقوش الموجودة على جدران مقابر النبلاء (Tombeaux des Nobles) بغرب الأقصر من عهد الأسرة الثامنة عشرة التى امتد حكمها لمصر من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م. وكذلك النقوش الموجودة على معبد حتشبسوت (Hatchepsout) بالكرنك (Karnak) والتى ترجع إلى عهد الأسرة الثامنة عشرة، فإنها توضح الرقص على أنغام الموسيقى .

كما يوجد بالمتحف المصرى بالقاهرة لوحة تمثل راقصة تؤدي حركات الرقص الرياضى وتمتاز بالرشاقة ، كما أنها تمثل أيضاً الرقص فى عهد الأسرة العشرين التى حكمت مصر خلال المدة من (١١٨٦-١٠٨٥) ق.م .
والنقوش الموجودة على مقبرة اهن اخت (Ahnakht) توضح إحدى المدربات التى تقوم بتدريب بعض الفتيات على الرقص .

- ويبدو أن المصريين القدماء قد عرفوا العروض الجماعية أو الاكروبات . فقد وجدت مناظر مصورة على إحدى مقابر بنى حسن تمثل ست فتيات وفقاً لما يلى :
- الأولى من اليسار قد وقفت وتباعدت قدميها ورفعت ذراعيها مثل مايفعل أغلب الراقصات .
- الثانية قد انثنت إلى الخلف ورفعت ذراعا وخفضت الآخر استعداداً لعمل حركة دائرية .
- الثالثة والرابعة : انحنى إحداهما فى زاوية شبه قائمة وارتكزت بيديها على ركبة واحدة بينما وقفت الأخرى على ظهرها مع وضع ذراعيها جانباً .
- الخامسة : كانت تحاول الوثب أو الحجل بقدم واحدة بعد أن مدت يدها إليمنى إلى الأمام وإلى الأعلى وأمسكت بيدها اليسرى قدمها اليسرى المثنية إلى الخلف .
- الفتاة السادسة والموجودة إلى أقصى اليسار يبدو أنها قد جاءت فى نهاية العرض لتقدم جائزة للفتاة التى اتقنت دورها وكانت أحسن أداء فى حركات الاكروبات أو العروض الجماعية .

الصيد

لقد عرف قدماء المصريين الصيد بأنواعه المختلفة كصيد الطيور والصيد البرى والصيد البحرى وأنهم كانوا يمارسون تلك الأنواع من الصيد لسد حاجاتهم ولتلبية متطلبات حياتهم كتوفير المأكل وكسب الرزق وللإستمتاع بقضاء وقت

الفراغ فى الخلاء . ولقد كانت الأنواع المختلفة للصيد تتوقف إلى حد كبير على درجة المصرى القديم فى مهارة الرماية .

والنقوش الأثرية الموجودة على جدران مقابر بنى حسن ومقابر غرب الأقصر وسقارة وكذلك الموجودة على المعابد بالعبادة المدفونة بأبيدوس (Abydos) وبمدينة هابو (Médinet Habou) وبمتحف برلين (Berlin) تدل على أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد الطيور وصيد الغزلان والأسود وصيد السمك وسبع البحر .

كما تدل الآثار المصرية القديمة على أن الملك تحتمس الثالث (Thoutmosis) (3) والملك أمنحتب الثانى (2)(Amenhotep) والملك سيتى (Sèti) والملك رمسيس الثانى (2)(Ramsès) كانوا من هواة الصيد .

وفىما يرتبط بصيد الطيور، فإن النقوش الموجودة بمقبرة خنوم حتب (Keenomhotep) بنى حسن والتي يرجع تاريخها إلى عهد الأسرة الحادية عشرة التى حكمت مصر من (٢٠٤٠-١٩٩١) ق.م. توضح أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد الطيور باستخدام العصا المعقوفة - البومورانجا - (Bomoranga) .

وأيضاً نجد فى عهد الأسرة الثامنة عشرة والتي امتد حكمها لمصر من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م. نقوشا تدل على استخدام العصا المعقوفة فى الصيد وذلك كما هو موضح بالنقوش المسجلة بمقبرة الملك نخت (Nekht) وبمقبرة نب امون (Nab Amon) الموجودتين بغرب الأقصر أيضاً .

ويشار إلى أن قدماء المصريين قد حرّموا صيد بعض الطيور المقدسة كالصقر الذى يرمز للمعبود حورس (Horus) وطائر آخر يُشبه إلى ما يسمى (أبومنجل) وكان يرمز لإله الحكمة (جحوتى) .

ولقد استخدم المصريون القدماء العصا المعقوفة فى صيد الطيور والتي كانوا يفضلونها على القوس والسهام واستخدموا كذلك طريقة إيقاع الطيور فى الفخاخ أو قنصها بشباك طويلة تنشر ويتولى الإشراف على مسكها بالحبال عدد كبير من الرجال لشدها وغلق الشباك على ما تضمه من طيور ، وذلك بعد أن تنقض الطيور على الشباك لإلتقاط الحب الموجود بداخلها .

منظر لصيد الطيور بالعصا بالعمسا المعقوفة بمقبرة (نب آمون) بالأقصر



أما الصيد البرى ، فإن النقوش الموجودة بمقبرة أوسرهيت (Osarhate) بغرب الأقصر والتي ترجع إلى عصر أمينوفيس الثانى (2) (Aménophis) من الأسرة الثامنة عشرة ، تدل على أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد الغزلان .

كما أن النقوش المسجلة بمعبد الملك سيتى (Sèti) بالعبارة المدفونة بأبيدوس (Abydos) تشير إلى فرعون وهو يعلم ابنه كيف يستطيع أن يوقع العجل ويرجع ذلك إلى عهد الأسرة التاسعة عشرة التى حكمت مصر من (١٣٠٦-١١٨٦) ق.م .

فى حين أن النقوش الغائرة فى معبد رمسيس الثالث (3) (Ramsès) بمدينة هابو (Médinet Habou) بغرب الأقصر والتي يرجع تاريخها إلى الأسرة العشرين التى حكمت مصر من (١١٨٦-١٠٨٥) ق.م . توضح الملك رمسيس الثالث وهو يقوم بصيد أسد وثور وحشى وأحد الوعول وهو فوق عربته .

وكذلك فإن النقوش المسجلة بمقبرة توت عنخ آمون (Toutankhamon) والمعروضة بالمتحف المصرى بالقاهرة والتي ترجع إلى عهد الأسرة الثامنة عشرة توضح أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد الأسود .

ويشير عبد الحميد أحمد زايد إلى أنه قد جاء فى أحد النصوص التى ترجع إلى عهد الملك تحتمس الثالث (3) (Toutmosis) أن الملك وهو فى إحدى حملاته الحربية فى آسيا وبالقرب من نهر الفرات قد لاحظ قطيعا من الأفيال مكونا من (١٢٠) فيلاً ، وأنه حين شرع فى تصويب سهامه نحوها ، هجم عليه أحدهم ، فقام أحد رفقاءه وهو أمنمحات بالتقدم بسرعة نحو هذا الفيل وبقطع خرطوميه .

كما يدل أحد المناظر على أن قدماء المصريين قد استعانوا فى الصيد بالكلاب المدربة على اقتفاء الأثر ومهاجمة الفريسة واحضارها إلى صائدها دون أن تصاب بضرر . وذلك موضح على مقبرة حمكا من الأسر الأولى حيث سجل على جدرانها كلاب الصيد وهى تنقض على الغزلان .

ولقد أشار كارتر (Karter) مكتشف مقبرة توت عنخ آمون (Tutankhamon) أن توت عنخ آمون كان يحب الرياضة وكان يهوى الصيد والخروج فى كل يوم إلى الصحراء ومعه قوسه وسهامه وكلاب الصيد ليقضى ساعات طويلة فى مطاردة واصطياد الحيوانات البرية ، وأنه كان ماهراً فى الصيد . وعرف كذلك قدماء المصريين صيد السمك ، فالنقوش الموجودة بمقبرة ميرى روكا (Mererurk) بسقارة التى ترجع إلى عهد الأسرة الخامسة التى حكمت مصر من (٢٤٧٠-٢٣٢٠) ق.م. توضح أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد السمك بالحربة .

كما أن النقوش المسجلة بمقبرة كاجمنى (Kagemni) بسقارة التى يرجع تاريخها إلى ما بين الأسرتين الخامسة والسادسة أى ما يقرب من (٢٣٢٠) ق.م. تشير إلى أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد السمك بالشباك .

فى حين أن النقوش الموجودة بمقبرة أبدوت (Abidote) بسقارة التى يعود تاريخها إلى عهد الأسرة السادسة التى حكمت مصر خلال الفترة من (٢٣٢٠-٢١٦٠) ق.م. توضح أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد السمك بالشباك والسنارة .

وكذلك النقوش الموجودة على مقبرة ميرى روكا (Mererurk) بسقارة التى يرجع تاريخها إلى الأسرة السادسة تدل على صيد قدماء المصريين لسبع البحر أو لفرس النهر .

وأيضاً النقوش المسجلة بمقبرة جابى (Gabi) من عهد الأسرة الثانية عشرة (١٩٩١-١٧٨٥) ق.م. والمعروضة بمتحف برلين (Berlin) توضح أن المصريين القدماء قد عرفوا صيد السمك بالرمح .

ويشير عبد الحميد أحمد زايد إلى أن صيد فرس النهر قد عُرف لدى قدماء المصريين منذ الأسرة الأولى وأنه وجدت إشارة إليه فى الأختام الأسطوانية للملك أوديمو (Oudjenes) ، وأن ذلك مسجل أيضاً على مقابر من الدولة القديمة والدولة

الوسطى والدولة الحديثة . كما يشير زايد إلى أن قدماء المصريين كانوا يقومون بصيد فرس النهر بحراب طويلة ذات اتصال معدنية ويتصل بهذه الحراب حبال طويلة تستخدم فى سحب الفريسة وبها عوامات ليتمكن الصائد من متابعتها إذا فقدت منه .

ولقد أكد شافر (Schafer) على أن قدماء المصريين كانوا يصوبون الحراب على السمك فى الماء .

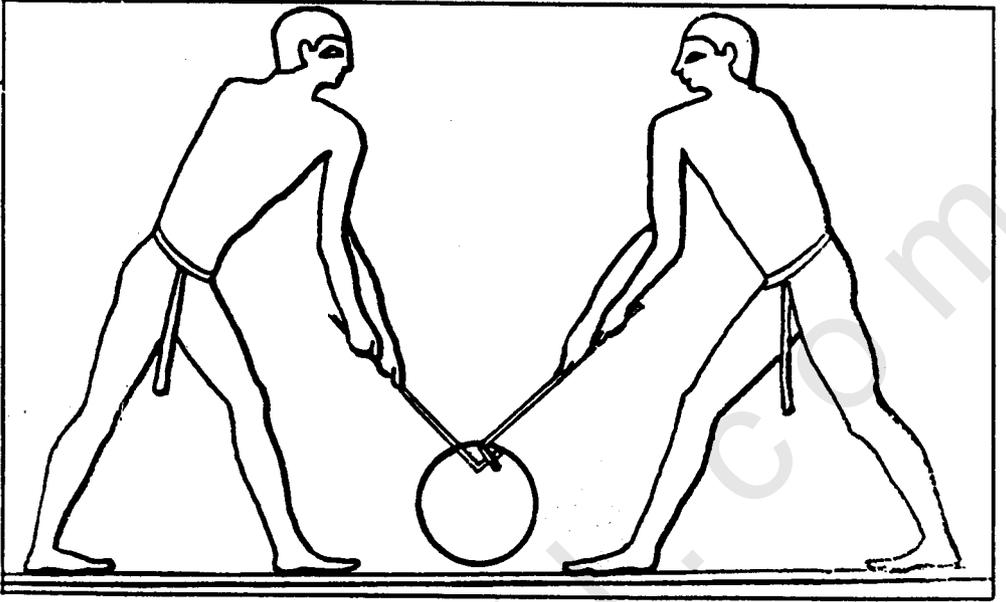
الكرة

لقد برع قدماء المصريون فى صنع العديد من أشكال الكرات ذات الأحجام والألوان المختلفة ونجد فى المتحف المصرى بالقاهرة كرات من الجلد والقش والخيط . وتشير النقوش الموجودة بمقابر بنى حسن من عهد الأسرة الحادية عشر التى حكمت مصر خلال المدة من (٢٠٤٠-١٩٩١) ق.م . إلى أن ألعاب الكرة كانت شائعة لدى النساء .

ففى مقبرة الأمير خيتى (Khéti) لوحة توضح لعب النساء بالكرة ولقف الكرات وهن وقوفا بحيث تقوم الفتاة باللعب بثلاث كرات وترميهن إلى أعلى واحدة وراء الأخرى ثم تتلقفها واحدة وراء الأخرى وذلك على نحو ما يفعل الحواة .

كما تشير لوحة بمقبرة الأمير باكت (Bagte) ولوحة اخرى بمقبرة الأمير (خيتى) إلى لعب النساء بالكرة وهن راكبن ظهور زميلاتهن وكذلك وهن يتبادلن لقف الكرة .

ويوجد أيضاً بمقبرة الأمير خيتى بنى حسن نقوش تدل على أن المصريين القدماء قد عرفوا لعبة تشبه الهوكى تماما، إلا أن الكرة قد حل مكانها طوق أو حلقة، كما توضح تلك النقوش وقفة اللاعبين وكل منهما ممسك بالعصا المعقوفة .



منظر للعبة الطوق (أصل لعبة الهوكي)
بمقبرة الأمير (خيتي) ببني حسن

التحكيم في المباريات .

من دراستنا للآثار التاريخية التي تركها قدماء المصريين كرمز خالد على حضارتهم القديمة ، نستطيع أن نؤكد أنهم قد عرفوا ومارسوا العديد من الألعاب والرياضات المعاصرة .

ويشير أحمد الدمرداش التوني إلى أن قدماء المصريين لم يقتصر دورهم على ممارسة العديد من الألعاب والرياضات التي عرفوها ، بل أقاموا ونظموا مسابقات في مختلف الألعاب والرياضات ، وكان يسمح للأجانب بالاشتراك في تلك المسابقات .

وتدل الآثار المصرية القديمة على أن المسابقات أو المباريات الدولية التي كان يشترك فيها المصريون مع منافسين أجانب كان يقوم بتحكيمها حكام دوليون من مختلف الدول .

كما يشار إلى أن قدماء المصريين قد تنافسوا فى رياضة المصارعة ورياضة
المبارزة مع لاعبين أجانب وكان يحضر تلك المنافسات وفود أجنبية من آسيا ومن
ليبيا ، كما أن تحكيم تلك المنافسات كان دولياً .

والأشكال المنقوشة على العديد من مقابر الدولة الوسطى توضح أن المصريين
القدماء قد نظموا العديد من المباريات بين الشباب فى المصارعة ، وأنه كان يتم
تحكيم تلك المباريات .

كما أن الأشكال أو المناظر المنقوشة بالحفر الغائر على معبد رمسيس الثالث
(3) (Ramsès) بمدينة هابو (Médinet Habou) بغرب الأقصر والتي هى من
عهد الأسرة العشرين التى امتد حكمها لمصر من (١١٨٦-١٠٨٥) ق.م. تدل
على التحكيم المحلى والتحكيم الدولى وفرحة الفوز لمصارع لفوزه بالمنافسة .

وكذلك عرف قدماء المصريين العديد من التقاليد الرياضية المعروفة فى عصرنا
هذا، إذ يشار إلى أنه فى نهاية كل مباراة أو منافسة كان اللاعب الفائز ينحنى لتحية
الحكام ثم يقوم بتحية فرعون مصر وبعدها يتقدم ليستلم جائزة تفوقه أو فوزه .

ويشير إبراهيم علام (جهينه) إلى أنه فى مدينة هابو يمكن قراءة العبارة التالية
والتي يوجهها القاضى إلى أحد المتصارعين " احذر إن فرعون هنا " .

ويستدل من رسم محفور فى تل العمارنة مسجل عليه من اليمين إلى اليسار
لاعبان يتصارعان وأن الفائز رافع ذراعيه إيذاناً بفوزه كما يفعل الملاكمون اليوم،
وكذلك الفائز وهو يتلقى الأكاليل ، بينما يظهر اللاعب المهزوم وهو مسجى على
الأرض .

ومن دراستنا للآثار التى تركها قدماء المصريون نجد أنهم اهتموا بالعديد من
الألعاب والرياضات ، فقد اهتموا بممارسه الزراعة والصيد والرماية والسباحة
والرقص والمبارزة والتجديف وألعاب القوى والفروسية ورفع الأثقال والملاكمة
واليوجا والكرة والهوكى . كما اهتموا بألعاب الأطفال وبألعاب الصبية وباللياقة
البدنية .

ومما يدل على تقدير فراعنة مصر للرياضة اعتزاز أمنمحاب وهو من الأسرة الثانية عشرة التي حكمت مصر خلال الفترة من (١٩٩١-١٧٨٥) ق.م. بتلقيب نفسه بمدير الميادين الرياضية . وكذلك فخر تحتمس الثالث وهو رابع فراعنة الأسرة الثانية عشرة والذي حكم مصر خلال الفترة من (١٤٦٨-١٤٣٦) ق.م. بأنه سيد الرياضيين .

وعن النهضة الرياضية لدى قدماء المصريين ، فإن هلموت (Helmout) يرى أن اللعب والرياضة قد لعبا دوراً هاماً في حياة قدماء المصريين ، ويؤكد على إعجابه باهتمامهم بالرياضة بقوله : "إننا كلما أمعنا النظر في الصور، قل عدد تلك التي تبدو لنا غير مفهومة وازداد إعجابنا بما حققه قدماء المصريين في مجال الرياضة"

كما يبرز كارل ديم (Karl Deam) المؤرخ الألماني والمستشار الألمبي إعجابه بالرياضة لدى قدماء المصريين بقوله : " كلما نقب الإنسان في آثار قدماء المصريين اتضح له عجائب لا يستطيع المرء حصرها، وإنه قبل أن ينقل إلينا الإغريق هذا العصر الرياضى الجميل بسنين طويلة ، كان وادى النيل حقلاً خصبا للرياضة ويخرج أطيب الثمرات وأنضجها" .

كما يؤكد افيرى برانديج (Avery Brandage)* على سبق الحضارة المصرية لكل الحضارات في ميدان الرياضة وذلك بعد زيارته لمصر ومشاهدته لآثار قدماء المصريين ورؤيته للرسوم والنقوش والصورة الرياضية الموجودة بمناطق الآثار ، إذ قال بعد انتهاء زيارته لمصر : " أغادر مصر وفي حقيبتى أعظم المستندات على سبق الحضارة المصرية لكل الحضارات في ميدان الرياضة " .

وبالرغم من اهتمام المصريين القدماء بالألعاب والرياضات المختلفة إلا أنه يقال إن التربية البدنية بمفهومها المعاصر لم يكن لها مكان في المنهاج المدرسى فى مصر القديمة . وأنه لم يكن للدولة سياسات واضحة تجاهها ، بل إن المهنة التي

(*) رئيس اللجنة الأولمبية الدولية فى الفترة من ١٩٥٢-١٩٧٢ .

كان يحترفها المصري القديم كانت هي التي تحدد إلى درجة كبيرة نوع النشاط البدنى الذى يمكن أن يقوم به وكذلك مقدار المهارة الحركية التى يمكن أن يصبح عليها فى حياته .

كما كان أبناء قدماء المصريين فى مرحلة الشباب يتدربون على استخدام العديد من الأسلحة التى يتم استعمالها فى الحروب وذلك كالكوس والنشاب والحربة والدرع . . . وكانوا يمارسون العديد من التمرينات البدنية التى تفيد فى رفع مستوى لياقتهم البدنية وكفاءتهم الحربية .

ولقد انتهت الدولة الحديثة فى مصر سنة (٥٠٠) ق. م . باستيلاء الفرس عليها ورحلت حضارتها الى اليونانيين القدماء لتؤثر فيهم وليرعوا على أساسها فى فنههم وفلسفتهم . ولعبت مصر دوراً هاماً فى الثقافة الهيلينية وفيما قبلها من الثقافات التى ورثها الأغرقيق ، إذ كانت أولى الحضارات التى أثرت فى مجرى حوادث التاريخ تأثيراً مباشراً ، هى تلك التى ظهرت فى الشواطئ الشرقية للبحر الابيض المتوسط وعند ضفاف النيل .

وقد كانت بلاد الإغرقيق هى أول أرض أوربية يصلها التحضر حيث كانت بمثابة الممر الثقافى بين الشرق والغرب .

التربية البدنية فى الصين القديمة

كانت دولة الصين تمثل أحد المراكز الهامة للحضارة القديمة ، ويُعد الصينيون من أوائل الشعوب التى انتقلت من حياة المجتمعات البدائية إلى حياة المجتمعات ذات التقدم والمدنية .

ولقد كان الغرض الأساسى للتربية فى الصين هو الإبقاء والحفاظ على كيان الدولة وذلك من خلال تدريب الأفراد على القيام بمسئولياتهم وواجباتهم المفروضة عليهم وفقاً للنظام الاجتماعى وللتقاليد السائدة فى المجتمع الصينى القديم .

وكانت الصين لا تهتم بالاتصال بسائر دول العالم وكان يرجع ذلك إلى أن الدولة لم يكن لديها أية طموحات لإحتلال أراضي الدول الأخرى، كما كان سائداً لدى العديد من الدول الأخرى في تلك العصور القديمة، وذلك إلى جانب أن الوضع الجغرافي للصين كان يحقق لها الحماية والأمان من غزو الأعداء لأراضيها.

ولذا كان التعليم في الصين يهتم بالدراسات الأدبية وذلك بهدف إعداد المواطنين حياة هادئة وللتأمل وأيضاً لتزويدهم بالثقافة ولتعليمهم الفضيلة وتحقيق الاستقرار الاجتماعي لهم وكذلك للمحافظة على المثل العليا القديمة.

وكانت تُكوّن عبادة الأسلاف جزءاً هاماً من الحياة الدينية لقدماء الصينيين، مما دعاهم إلى الاهتمام بالإبقاء والمحافظة على كيان مجتمعهم وحفظ تراثه الثقافي. ولذا اهتموا بالامتياز العقلي وبتعاليم الديانات الثلاثة التي تدعو إلى حياة تتسم بالدراسة والبحث عن المعرفة والهدوء والتأمل، وهي الديانة الكنفوشوسية والديانة الطاوية والديانة البوذية.

وكانت الديانة الكنفوشوسية (Confucianism) تؤكد على أهمية الأخلاق وضرورة البحث عن المعرفة بهدف استكمال وتطوير المعرفة السابق اكتسابها.

بينما تدعو الديانة الطاوية (Taoism) إلى طريق الحق وكذلك إلى انسجام الجسم مع الروح وانسجام الإنسان مع الطبيعة.

في حين تؤكد الديانة البوذية (Buddhism) على أهمية وضرورة التخلص للنفوس البشرية، إذ ترى البوذية أن الهوى المتولد من الشهوات الجسدية يُعد مصدراً لشقاء الفرد وأنه لا مفر ولا خلاص للفرد من الشقاء إلا من خلال التلاشى المادى والذى يتحقق بالزهد والتعفف عما في الحياة من ملذات وشهوات.

وبالرغم من الفلسفات والتعاليم المختلفة للأديان في ذلك الوقت في الصين القديمة والتي أدت إلى الاهتمام بالدراسات الأدبية وبتعاليم الدينية

وعدم الاهتمام بالتربية البدنية فى المناهج الدراسية ، إلا أن الأدلة تشير إلى ممارسة الصينيين القدماء لبعض ألوان النشاط البدنى كالتمرينات البدنية ورفع الأثقال والتدريب على استخدام السيف وشد الحبل وكذلك ممارسة بعض الألعاب والرياضات ككرة القدم، والكرة الطائرة، والألعاب المائية، والصيد، والرماية بالقوس والشاب، والملاكمة، والمصارعة، والبولو، والرقص . . .

ويشار إلى أن إقبال الصينيين القدماء على أداء الحركات البدنية الجمالية كان للتعبير عن المثل العليا فى الاحتفالات الدينية .

إلا أنه يبدو أن ممارسة كل تلك الأوجه من النشاط البدنى والألعاب والرياضات كانت غير منتشرة بين جموع الشعب الصينى القديم ، وأنها كانت شائعة بين أبناء الطبقات العليا . إذ أن الصيد والقنص كانتا من الرياضات التى كان يقبل على ممارستها النبلاء (Nobles) وأن الرياضيين الأرستقراطيين كانوا ينظمون رحلات للصيد وكانوا يستخدمون الجياد والكلاب والصقور فى تلك الرحلات . كما أن الرقص كان من أهم المهارات الرئيسية التى كان على أبناء الأثرياء تعلمها .

ويشار إلى أنه فى سن الثالثة عشرة كان أبناء الأثرياء يتعلمون الموسيقى وترتيل الأغانى المنظومة وكذلك التدريب على رقصه الشو، وأنهم كانوا يؤدون رقصه السيانج فى سن الخامسة عشرة ويتعلمون الرماية بالقوس والشاب وقيادة المركبات .

وكذلك عرفت الصين القديمة تمرينات أطلق عليها مسى كونج فو (Cong-Fu) وهى تمرينات بدنية للاحتفاظ بالجسم فى حالة صحية جيدة لاعتقاد الصينيين أن بعض الأمراض التى يصاب بها الإنسان وتؤدى إلى الإقلال من كفاءة أجهزة جسمه الحيوية يكون مرجعها حياة الخمول ، وأنه يمكن أن يطرأ تحسن فى صحة المريض بعد تأديته لبعض التمرينات البدنية مع بعض التمرينات للتنفس .

التربية البدنية فى الهند القديمة

تُشبه الهند القديمة دولة الصين القديمة فى الكثير من نواحي الحياة فقد عاش قدماء الهندود حياة قوامها الإيمان والتدين . فقد كان يعتنقون الديانة البراهمانية والديانة البوذية .

وكانت الديانة البراهمانية (Brahma) تتبنى فكرة تناسخ الأرواح وانتقالها من جسد إلى جسد آخر ، ولذا فقد دعت إلى ضرورة ابتعاد الفرد عن ملذات الحياة وتجاهل حاجات الجسم والاهتمام بفكرة الروح الخالد .

كما كانت تلك الديانة تهدف إلى اكتساب الفرد أنماط التفكير، وتقوية إرادته، وتعليمه إنكار الذات والتضحية، وكذلك التحكم فى سلوكه وفى جسده . ولقد كان التحكم فى الجسد ضروريا للسيطرة على النزعات والرغبات لدى الفرد .

أما الديانة البوذية (Buddhism) فكانت تدعو إلى الزهد والتعفف عما فى الحياة من ملذات حتى يمكن للفرد من الخلاص من تلك الملذات أو تلك الشهوات .

وبذلك نجد أن تعاليم تلك الديانات كانت تهتم بالمثل العليا الدينية والخلقية وتهمل الجسم وحاجاته . ولذا فقد اهتم قدماء الهندود اهتماماً واسعاً بتنشئة وتربية أبنائهم على الإيمان بالذات الإلهية وفقا لتعليم الأديان التى كانوا يعتنقونها . كما كانوا يهتمون بالإبقاء على النظام الطبقي الذى كان سائداً فى ذلك العصر .

إلا أنه بالرغم من تعاليم تلك الأديان فقد اهتم الهندود القدماء بممارسة بعض أوجه النشاط البدنى كجزء من الشعائر الدينية وذلك كالرقص الذى كان يُعد من المراسم الدينية . وكان الأمراء يتدربون على بعض الفنون الحربية كالرمى بالقوس والنشاب والمبارزة وصيد الحيوانات ، وكذلك شاعت رياضة البولوى بين المحاربين من الأمراء . وأيضا عرف الهندود القدماء بعض الألعاب التى كانوا يمارسونها فى أوقات فراغهم، كما عرفوا رياضة اليوجا (Yoga) .

وكلمة اليوجا من اللغة السنسكريتية (Sanskrit) أى اللغة المقدسة وتعنى تلك الكلمة الاتحاد (union) والمقصود بها اتحاد روح الإنسان بالإله من خلال ربط الجسم والحس والعقل فى إطار واحد لخدمة العقيدة الدينية . فاليوجا تنظر إلى الجسم على أنه شئى مادى يجب السيطرة عليه مع الاحتفاظ به فى حالة صحية جيدة وذلك بغرض الرقى بالروح .

وبوجه عام فإن اليوجا تُعد نشاطاً بديناً يشتمل على بعض التمرينات المتنوعة والخاصة بالقوام وبالتنفس المنظم . وكان على كل من يرغب فى التدريب على اليوجا اتباع برنامج يشتمل على (٨٤) وضعاً مختلفاً للقوام . وبهذا تكون فلسفة الروح قد سيطرت على فلسفة الاهتمام بالبدن فى المجتمع الهندى القديم من خلال إهمال الجسد والرقى بالروح .

التربية البدنية فى بلاد فارس

كانت بلاد فارس هى معبر المثل العليا فى الحضارة من الشرق إلى الغرب ، كما كانت ديانة أهلها تمثل الأمل والمسئولية الفردية تجاه المثل العليا وتنادى بضرورة انتصار قوى الخير على قوى الشر وكذلك دعوة الفرد للقيام بتحمل مسئولية الجهاد من أجل تفوق الخير .

كما كانت بلاد فارس مثلاً بارزاً للدولة التى كان هدفها الرئيسى تكوين إمبراطورية (Empire) عن طريق الاعتداءات الحربية على الدول الأخرى المجاورة . ولقد تحققت لدولة فارس ذلك الهدف فى عهد ملكها سيروس الأعظم (King Cyrus the Great) .

ولذا فقد كان الهدف الرئيسى للتربية الفارسية هو إعداد أبنائها لخوض غمار الحروب دفاعاً عن بلادهم وتوسيع نفوذ وسلطان إمبراطوريتهم . ومن ثم فقد اهتمت فارس بممارسة أبنائها لأوجه النشاط البدنى بغرض إعدادهم ليكونوا محاربين أقوياء يتميزون باللياقة البدنية والقدرة القتالية العالية . ولقد كان النظام التربوى فى فارس يعتبر الأولاد ابتداءً من سن السادسة

ملكاً للدولة وكانوا يتلقون التدريبات البدنية والتدريبات القتالية حتى سن الخامسة عشرة من العمر ، ثم كانوا يلتحقون بحياة الجندية ويستمرّون في تأدية الخدمة العسكرية حتى بلوغهم سن الخمسين .

وتُعدّ دولة فارس الدولة الوحيدة من بين دول الشرق الأدنى القديم (Ancient Near East) التي أرست نظاماً تعليمياً وتربوياً يعتمد في أساسياته على النشاط البدني والألعاب والرياضات . ولذا اشتملت برامج الإعداد لحياة الجندية على العديد من أوجه النشاط البدني والرياضات المختلفة كالجرى، والتصويب بالرمح والسهم، وركوب الخيل، والصيد، والمشي لمسافات طويلة، وعبور الأنهار، والتدريب على أنواع الطقس المختلفة والصبر على تحمل الصعاب دون الشكاوى من ذلك .

ويشير هيرودوت (Herodotus) إلى أن برنامج إعداد الشباب لحياة الجندية كان يشتمل على ثلاثة جوانب وهي : ركوب الخيل، واستخدام القوس والشاب، وقول الصدق .

التربية البدنية في اليونان القديمة

تُعدّ الثقافة اليونانية القديمة الأصل للثقافات الغربية والثقافات المعاصرة . فقد أوضحت الثقافة اليونانية مفهوماً جديداً للتربية يخالف في خصائصه وأهدافه ما كانت عليه التربية في المجتمعات البدائية وفي المجتمعات التاريخية في العصور القديمة . ويُسجل تاريخ الفكر التربوي للإغريق أنهم كانوا أول من تناول التربية من زاوية فلسفية . كما ان التربية اليونانية قد أوضحت أن التعليم والسياسة مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، وأن التعليم يُعدّ أداة من الأدوات الهامة للدولة في المدن اليونانية ولاسيما في مدينتي أسبرطه (Sparta) وأثينا (Athens) .

ويعتبر المؤرخون عصر الإغريق العصر الذهبي (golden age) للتربية البدنية حيث كانت هي والموسيقى أهم موضوعين يتم الاهتمام بهما في تربية كل طفل .

فقد كان الإغريق يهتمون بجمال الجسم وتناسقه وكانوا يمارسون التمرينات وهم عرايا الأجسام لاهتمامهم المفرط بجمال الجسم وتناسقه . ولذلك كانوا ينظرون إلى الترهل والبعد عن اللياقة البدنية وإلى النمو غير المتكامل على أنه عار مصدره الإهمال فى وسائل التربية . ولذا كانوا يهتمون بطريقة أداء التمرينات واكتساب المهارة والرشاقة أكثر من اهتمامهم بتحقيق الأداء للقوة والسرعة والجلد .

وكانت المهرجانات الرياضية تقام فى معظم الدويلات الإغريقية ، وأهمها المهرجانات الاولمبية التى كانت تقام فى سهل أولمبيا (Olympie) فى منطقة البلوبونيز (Péloponèse) . وكانت هذه المهرجانات تقام تقديساً للإله الأعظم زيوس (Zeus) وذلك بصورة دورية مرة كل أربع سنوات ، ابتداءً من عام (٧٧٦ ق.م .)

وفى نهاية الفترة الذهبية من تاريخ الإغريق ، بدأ الاهتمام ينصرف إلى إحراز الفوز فى المسابقات الرياضية، وأخذت فلسفة النمو المتزن (Harmonious Development) لكل من الجسم والعقل والروح فى الزوال . ولقد كانت اليونان تتكون من عدة دويلات (city-states) وكانت كل دويلة تستقل بحكم ذاتها، وتمثل (Sparta) وأثينا (Athens) نوعين متميزين من الثقافة الإغريقية ويتخذهما المؤرخون والمربون كنموذجين للحياة وللتربية . والتاريخ اليونانى القديم ينقسم من حيث النظم التربوية الى ثلاث مراحل :

- الأولى : مرحلة التربية الهومرية (Homeric Education) وامتدت من مرحلة ما قبل كتابة تاريخ اليونان إلى عام (٧٧٦ ق.م .) تقريباً .
- الثانية : مرحلة التربية اليونانية القديمة، ويتميز فيها نظامان تربويان وهما :
- التربية الأسبرطية المبكرة .

- التربية الأثينية المبكرة .

- الثالثة : مرحلة التربية اليونانية الحديثة والتي تنتهى مدتها مع استيلاء الإمبراطورية الرومانية على اليونان .

المرحلة الأولى : التربية البدنية فى مرحلة التربية الهومرية

فى مرحلة التربية الهومرية (Homeric Education) كان الصغار يتعلمون الرقص ولعب الكرة ، وكان مع تقدم مرحلة نموهم يتدربون على أداء التمرينات البدنية والجري والقفز وركوب الخيل والصيد ورمى الحربة والقرص والسباحة وسباق المركبات. وكان فى هذا العصر تقام احتفالات ومسابقات للعديد من أوجه النشاط الرياضى . كما كان هناك بعض من أوجه النشاط الرياضى مقصور ممارستها على الأرستقراطيين ، ومنها سباقات العربات والملاكمة والمصارعة والجري والرقص .

ولقد استمرت هذه المرحلة إلى عام (٧٧٦) ما قبل الميلاد تقريباً، ثم بدأت بعد ذلك مرحلة التربية اليونانية القديمة .

المرحلة الثانية : التربية البدنية فى مرحلة التربية اليونانية القديمة

وفى مرحلة التربية اليونانية القديمة تميز فيها نظامان تربويان وهما : التربية الأسبرطية والتربية الأثينية . ولذا سوف نتناول بالدراسة التربية البدنية فى كل من هاتين الدولتين .

التربية البدنية فى دويلة أسبرطة (Sparta)

كانت أسبرطة تمتلك الطفل منذ لحظة مولده ، وهى التى تحدد ما إذا كان يستحق الحياة أو الموت . ولذا كانت تترك الأطفال حديثى الولادة ممن لايتصفون بقوة البنية على جبل تايجيتوس (Taygetus) ليموتوا ، وعلموا الأمهات أن موت هؤلاء الأطفال هو خير لأسبرطة ، وما هو خير لأسبرطة فهو خير لهن . وبذلك كان الترحاب بالأطفال الأصحاء لتمثيلها كأبناء . كما كانت إسبرطة تهتم بتقوية أجسام الفتيات بغرض أن الفتاة المتمتعة باللياقة

البدنية تنجب أطفالاً أصحاء . ولذا كانت الفتيات تمارسن أوجه النشاط البدنى حتى سن العشرين . ولقد كانت السباحة والرقص من أفضل الرياضات المحببة لهن .

ونادى ليكرجس (Lucurgus) بأنه يتحتم على الفتيات أن يتلقين تدريبات فى الجرى والمصارعة ورمى السهام لتكتسب أجسامهن القوة والنشاط والحوية حتى ينجن أطفالاً أقوياء .

وفى سن السابعة كان الطفل الأسبرطى يترك المنزل وينتقل إلى الثكنات لتعلم نظام أجوج (Agoge System) وكان هذا النظام يتولى تدريب الطفل على أنواع عديدة من أوجه النشاط البدنى بغرض إعداده لحياة الجندي ولتحقيق أهداف دولته الحربية ، ولقد اشتمل هذا النظام على أوجه نشاط المصارعة، والملاكمة، والجرى، والوثب، ورمى الرمح، وقذف القرص، والمشى، وركوب الخيل، وصيد الحيوانات البرية، والرقص الحربى والدينى .

وكان الغرض من التدريب على الرقص هو تدريب الصبية على أنواع الرقص المختلفة التى تتطلبها المناسبات الدينية أو الحربية، وذلك لتعلم الرقصات فى الاحتفالات الدينية وتقليد الحركات الحربية فى رقصهم على الموسيقى .

ويقول بلوتارك (Plutarch) : «إن الرقص الحربى له أثر طيب فى استثارة شجاعة الفرد وفى اكتسابه للقوة». وكان الرقص يستخدم كوسيلة لإعداد الجندى المقاتل وليس من أجل الجمال والرشاقة . وكان من أشهر الرقصات المستخدمة فى ذلك هى رقصة بيريه (Pyrrhie) التى تعبر عن الحركات التى تتسم بالحذر والضرورية لتجنب ضربات العدو، وتعبر عن الحركات المناسبة للهجوم على العدو .

ويرى أرسطو (Aristotle) وبلوتارك (Plutarch) أن التمرينات التى كان يتلقاها الصبية وفقاً لنظام أجوج (Agoge) لم يكن الغرض منها هو إكساب الجسم الرشاقة، بل كان الغرض منها هو إكساب الجسم القوة العضلية، إذ كان الأسبرطيون يهتمون فى المقام الأول بتنمية القوة العضلية للفرد .

ولقد كان الطفل الأسبرطى يخضع لنظام أجوج حتى سن الثامنة عشرة ، وفى سن الثامنة عشرة وحتى سن العشرين كان يتدرب على فنون الحرب واستخدام الأسلحة ، وفى سن العشرين كان ينضم الإسبرطى إلى صفوف الجيش ويحلف يمين الولاء لأسبرطة ، وكان يستمر لمدة عشر سنوات يؤدى الخدمة العسكرية كجندى نظامي .

وكان الموت فى ميدان القتال شرفاً عظيماً لكل أسبرطى ، أما الهزيمة فى الميدان فكانت عاراً ، ولذا كانت الأم تودع ابنها المقاتل بقولها : «عد بدرعك أو محمولاً عليه» .

ولقد نصح ليكجرجس (Lucurgus) بعدم بناء جدران حول أسبرطة لحمايتها، والاعتماد فى ذلك على أبنائها، إذ قال : "خير الجدران لحماية الدولة إنما هى التى تُبنى من الرجال بدلا من الحجارة " .

ولذا غلب طابع التربية العسكرية على التربية الأسبرطية ، وأنه لم يكن يتم احترام التدريب العقلى والأدبى فى مناهج التعليم بالرغم من الاهتمام بأشعار هومر (Homer) والأغاني الوطنية، لأن ذلك كان بغرض زيادة حماس الأفراد وهمهم نحو تحقيق أهداف دولتهم، أكثر من كونها مادة للتذوق الفنى والاستمتاع النفسى .

ومن ثم فقد اهتمت أسبرطة بممارسة أبنائها لأوجه النشاط البدنى بغرض بناء رجال أقوياء يدافعون عن بلادهم ويحققون أهدافها التوسعية .

ولقد أتيحت للشباب الأسبرطى الفرص ليظهر براعته فى المسابقات الرياضية وذلك من خلال الاشتراك فى الألعاب الأولمبية . وحقق الأسبرطيون أول فوز لهم فى المسابقات الأولمبية فى عام (٧٢٠) ق.م. كما فاز الأسبرطيون بما لا يقل عن ست وأربعين بطولة من بين البطولات الإحدى والثمانين المسجلة فى الألعاب الأولمبية فى القرن والنصف التى تلت ذلك التاريخ .

وبالرغم من تقدير الأسبرطيين لأهمية الملاكمة والبانكرتيون* إلا أنهم لم يكن يشتركون في مبارياتها المدرجة في الألعاب الأولمبية ، حيث كان يجب على أحد المتنافسين أن يعترف بهزيمته لكي تنتهي المباراة بفوز المنافس الآخر ، وهذا بدوره كان يتنافى مع اعتزاز الأسبرطيين بأنفسهم .

وبجانب الاشتراك في الألعاب الأولمبية فقد نظمت أسبرطة مهرجانات رياضية أخرى حيث كانت تقيم مهرجانات لتكريم الآله أبوللو (Apollo) في شهر اغسطس من كل عام . ولقد كان الغرض من هذه المهرجانات هو إبراز المهارات الرياضية والموسيقية والمهارات في الغناء والرقص .

التربية البدنية في دويلة أثينا (Athens)

تختلف التربية الأثينية اختلافاً جوهرياً عن التربية الأسبرطية وذلك في أهدافها وفي وسائلها ومثلها العليا . وهذا الاختلاف يرجع إلى اختلاف الدولتين في الطبيعة الجغرافية وفي نظام الحكم وفي فلسفة الحياة وفي الموارد الاقتصادية .

لم تكن أثينا تتحكم في حياة الفرد وتنظيمها بجمود كما كان الحال في أسبرطة ، فلقد اتسمت الحياة السياسية فيها بالديمقراطية . كما كان الاتجاه في أثينا يتجه نحو التربية المتناسقة ، أي تربية الفرد بدنياً وعقلياً وجمالياً وخلقياً .

وقد وصف أفلاطون (Plato) أساسيات التربية في أثينا بقوله: «إن التربية الخلقية تتم في المنزل والتربية الجمالية تتم في مدارس الموسيقى والتربية البدنية تتم في الجمنازيوم، وتحدث في المجتمع» .

ولقد مرت التربية في أثينا في ثلاث مراحل وهي :

أ - مرحلة التربية الأثينية المبكرة (Early Athenian Education) والتي

امتدت من عام ٧٧٦ ق.م . إلى عام ٤٧٩ ق.م .

ب - مرحلة التربية الأثينية في عصر الانتقال وامتدت من منتصف القرن

الخامس إلى عام ٣٣٨ ق.م .

(*) البانكرتيون: هي رياضة تجمع بين عدة حركات من رياضة الملاكمة ورياضة المصارعة .

ج - مرحلة التربية الأثينية المتأخرة (Later Athenian Education) وامتدت من عام ٣٣٨ ق.م. حتى عام ٥٢٩ بعد الميلاد.

١ - التربية البدنية في مرحلة التربية الأثينية المبكرة

بالرغم من أن الاهتمام بالناحية الحربية في أثينا لم يبلغ الدرجة التي بلغها في دويلة أسبرطة ، إلا أن التربية البدنية قد نالت لدى الأثينيين قدراً من الاهتمام يفوق ما كان لدى الأسبرطيين . فقد كان الأثينيون يمارسون أوجه النشاط البدني لتقوية أجسامهم وهم مدركون للقيم الجمالية للأداء الحركي .

ولقد كان الطفل الأثيني يلتحق بالمدارس في سن السابعة من عمره ويبقى بها حتى سن الخامسة عشرة أو سن السادسة عشرة . وكان في أثينا نوعان من المدارس : النوع الأول يسمى بالبايسترا (Palaestra) والنوع الثاني وهو مدرسة الموسيقى والتي يُطلق عليها الدايداسكاليون (Didaskaleion) وفيها كان الطفل يتعلم الموسيقى والأدب .

وفي البالسترا كان يتم تعليم الأطفال أنواعاً عديدة من أوجه النشاط البدني وكان يتم تقسيم الصبية في البالسترا إلى فئتين وهما :

- الفئة الأولى : وتضم الصبية الأثينيين الذين تتراوح أعمارهم من (٧-١١) سنة .

- الفئة الثانية : وتضم الصبية الأثينيين الذين تتراوح أعمارهم أكثر من (١١-١٦) سنة .

وكان الغرض من هذا التقسيم هو التدرج في شدة التمرينات وفقاً لسن الصبي . فكانت الفئة الأولى من الصغار تتدرب على تمرينات الجري والقفز ، ولعب الكرة ، وتسلق الحبل ، والرقص . أما الفئة الأخرى فكانت تتدرب على رمي القرص ، ورمي الرمح ، والمصارعة ، والملاكمة ، والبانكريتيون ، وسباق العربات .

وفي سن الخامسة عشرة أو السادسة عشرة كان الشاب الأثيني ينتقل من البالسترا إلى الجمنازيوم العام (Public Gymnasium) ويستمر في تلقي تدريبه

على أوجه النشاط التي كان يتلقاها في البالسترا إلى جانب تدريبه على ركوب الخيل والصيد .

أما ابتداءً من سن الثامنة عشرة وحتى سن العشرين فكان الشاب يقضى هذه المرحلة في التدريب الحربي ، وكانت هذه المرحلة تسمى (Ephebic Training) وكلمة (Ephebe) تعنى الشباب .

ولقد كانت أئينا تتميز بتفوقها على جميع الدويلات الإغريقية بشغف أهلها بالمهرجانات ، وبتنوع وزيادة عدد المهرجانات التي كانت تنظمها .

ب - التربية البدنية في مرحلة التربية الأثينية خلال مرحلة الانتقال

لقد ظهر في هذه المرحلة من التربية الأثينية السوفسطائيون (Sophists) وهم الحكماء . وكان هؤلاء السوفسطائيون يرون أن الفضيلة والحكمة يمكن أن يصل إليهما الفرد عن طريق التفكير أو المعرفة . ولذا كان لهؤلاء الحكماء دور في عدم إقبال الشباب على الدراسة في البالسترا والجمنازيوم وفي الابتعاد عن الاشتراك في الألعاب والرياضات المختلفة ، مما أدى بعد ذلك إلى فقد هؤلاء الشباب للياقتهم البدنية .

فقد تميزت هذه المرحلة من حياة أئينا بتركيز الاهتمام على الجوانب المعرفية والثقافية والفلسفية ، ووصل هذا الاهتمام إلى درجة لم تبلغ مداها في أية فترة أخرى من تاريخ اليونان . إلا أنه بالرغم من اتجاه الحكماء إلى الاهتمام بالمعرفة والثقافة والفلسفة ، فإن بعضهم قد نادى بأهمية التربية البدنية وبضرورة ممارسة الأطفال والشباب لمناشطها المتعددة .

ج - التربية البدنية في مرحلة التربية الأثينية المتأخرة

وفي هذه المرحلة قل الاهتمام بالتربية البدنية وبالإعداد لحياة الجندية ، وذلك بالرغم من أن الفلاسفة والمربين قد نادوا بضرورة الاهتمام بالتربية البدنية باعتبارها إحدى ضروريات التربية .

وبالرغم من بقاء البالسترا والديداسكوليون كما كانتا من قبل لتعليم الأولاد في المرحلة الأولى من التعليم ، إلا أن الألعاب والتمرينات البدنية لم تنل نفس القدر من الاهتمام الذي نالته في مرحلة التربية الأثينية المبكرة .

وكذلك حلت الدراسات النظرية محل التدريب البدني والحربي وذلك في المرحلة التالية لتربية الشباب الأثيني ، حيث كان الشاب في سن الثالثة عشرة والسادسة عشرة يتلقى دراسات نظرية لتنميته فكريا .

المرحلة الثالثة : التربية البدنية في مرحلة التربية اليونانية الحديثة

في هذه المرحلة بدأ ينتشر الاحتراف في مجال الألعاب الرياضية ، مما أدى إلى تركيز الفرد الرياضى على ذاته دون السعى إلى تحقيق غايات تربويه . ولذا فقد أدى انتشار الاحتراف إلى الاتجاه نحو عبادة الأبطال الفائزين ، وأصبح الفوز هو الغاية من الاشتراك في المسابقات أو المباريات .

كما أدى الاحتراف إلى ظهور طبقة من معلمى الرياضة الذين توافرت لديهم المقدرة لتدريب الرياضيين على نوع أو أكثر من الرياضات التي كانوا من المتفوقين فيها . وكان هؤلاء المعلمون يطبقون فى تدريبهم بعض المعلومات المرتبطة بعلوم التشريح ووظائف الأعضاء والتغذية وذلك بغرض الارتقاء بمستوى الأداء وباللياقة البدنية للرياضيين .

وبالرغم من أن الإقبال على الاشتراك فى أوجه النشاط الرياضى لم يلق إقبالا فى هذه المرحلة من تاريخ الإغريق ، إلا أن أهمية المهرجانات و كثرتها لم تنقص ، وذلك يرجع إلى تفضيل الإغريق لمشاهدة المسابقات والمباريات التي كان يشترك فيها المحترفون وذلك عن اشتراكهم هم فى هذه المسابقات .

ونتيجة لابتعاد الإغريق عن الفضيلة وعدم الاهتمام باللياقة البدنية والاتجاه نحو الاحتراف وزوال فلسفة النمو المتناسق للجسم والعقل والروح ، بدأ الانهيار يسيطر على دولة الإغريق حتى تمكن الرومان من احتلال دولتهم فى نهاية هذه المرحلة .

آراء الفلاسفة الإغريق في التربية البدنية

يسجل تاريخ الفكر التربوي أن أول من تناول التربية من زاوية الفلسفة هم الفلاسفة الإغريق. فقد كانت التربية هي محور اهتمام الفلسفة في أئتنا. فقد أوضح الفلاسفة الإغريق وفي مقدمتهم سقراط (Socrates) وأفلاطون (Plato) وأرسطو (Aristotle) أهمية التربية البدنية في تربية الفرد، كما كان لهم أكبر الأثر في تطور النظرية التربوية.

وفيما يلي سوف نوضح أهم آراء هؤلاء الفلاسفة نحو دور التربية البدنية وأهميتها في العملية التربوية التي تُعد الفرد للحياة.

سقراط (Socrates) (٤٦٩ - ٣٩٩ ق.م.)

لم يترك سقراط أي أثر مسجل عن نفسه أو عن أفكاره، بل كل ما عُرف عنه قد نُقل ممن كتبوا عنه. ويشار إلى أن الفضل يرجع إليه في إنزال الفلسفة من السماء إلى الأرض، بمعنى أنه حوّل النظر من الفلك والعناصر إلى النفس البشرية وإلى شئون ومشاكل المجتمع.

ولذا فإن سقراط قد ربط الفلسفة بالإنسان وبالمجتمع، وكان يرى أن الفلسفة والتربية متصلين إن لم يكونا أمراً واحداً، وأن موضوع الفلسفة هو البحث في الإنسان من جوانب أخلاقه وتقاليده وأحواله الاجتماعية، كما أن غاية الفلسفة هي تشكيل النفس البشرية وفقاً لقيم الحق والخير والجمال ومن ثم تعتمد الفلسفة في تحقيق غاياتها على التربية.

وقد اهتم سقراط بالمناشط البدنية وأكد على أهمية ممارسة الفرد لتلك الأوجه من النشاط بإعتبارها جزءاً من تربيته، كما كان يرى أن للرقص والايقاع مزايا متعددة حيث يكسبان الجسم القوة والرشاقة، إلا أنه انتقد ممارسة أنواع الرياضة البدنية التي تتطلب بذل مجهود عالٍ الشدة لأنها تؤدي إلى إفراط الفرد في الأكل حتى يقوى جسمه على احتمالها، وكذا طالب بأهمية ممارسة الفرد لرياضة معتدلة الشدة.

افلاطون Plato (٤٢٧-٣٤٨ ق.م.

يرى أفلاطون أن للرياضة البدنية أهمية في حياة وتربية الإنسان ، إذ إن الإنسان يميل إلى الحركة والإيقاع ، ولذا يجب أن يمارس النشاط البدنية والرقص .

وكذلك يرى أن الرياضة البدنية والموسيقى لاغنى لأحدهما عن الأخرى . إذ أن الفرد يصبح قاسى القلب وعلى درجة عالية من الخشونة إذا مارس الرياضة وابتعد في ذات الوقت عن الموسيقى ، كما أنه يصبح مترخياً إذا اعتمد على الموسيقى دون ممارسته للرياضة ، ويصل إلى مرحلة تزداد فيها ميوعته وتقل فيها لياقته البدنية . إلا أنه كان يرى أن يبدأ الطفل بتعلم الموسيقى قبل ممارسة ألوان النشاط البدني إيماناً منه بأن الموسيقى كفيلة بتحقيق التناسق الجسمي .

ويرى أفلاطون كذلك أن التربية البدنية تساعد على تحقيق الكمال الخلقى ، وأن قيمة التمرينات والألعاب من الناحية الخلقية تفوق قيمتها من الناحية الجسمية ، ولذا كان يرى أن التربية البدنية تُعد عاملاً رئيسياً في تهذيب الناحية الروحية والخلقية لدى الفرد . كما أكد على أهمية ممارسة الفرد للمناشط البدنية بطريقة تساعد الجسم على أن ينمو بطريقة صحيحة ويساعد على تقوية الحواس ، وأشار إلى أن الألعاب والتمرينات البدنية تكسب الفرد القوة والرجولة وخاصة الرياضة ذات الشدة العالية .

وأيضاً نادى أفلاطون في كتابيه : القوانين والجمهورية ، بمبدأ العناية بالطفل قبل ولادته ، وذلك من خلال الاهتمام بتأدية الأم للتمرينات البدنية أثناء الحمل ، لأن هذا النشاط البدني سوف يؤدي بدوره إلى المساعدة في نمو الطفل وهو في بطن أمه .

وكذلك رأى أنه يجب تشجيع الطفل على الحركة لكي ينمو نمواً جسمياً معتدلاً ، وذلك خلال السنوات الثلاث الأولى من حياة الطفل ، وأن يشترك في ممارسة بعض الألعاب المسلية والصغيرة من سن الثالثة وحتى سن السادسة . أما في سن العاشرة فيتم تعليم الأولاد ركوب الخيل ، ورمي الرمح ، واستخدام

بعض الآلات الحربية، والرماية بالقوس، والرقص. فى حين يبدأ فى سن السادسة عشرة ممارسة الألعاب الرياضية بشدة عالية ويصحب ذلك التدريب العسكرى والذى يشمل ركوب الخيل، ورمى السهام، واستخدام الدروع، ونظام إقامة المعسكرات .

كما نصح أفلاطون بأن يمارس الفرد المناشط الرياضية بصورة منتظمة ، وأن يخصص يوم من كل شهر تخرج فيه المدينة بأكملها رجالاً ونساءً وأطفالاً لممارسة تلك الأوجه من النشاط وللإشتراك فى المسابقات التى يتم تنظيمها .

وانتقد أفلاطون نظام التربية البدنية الذى كان متبعاً فى أسبرطة لأنه كان يدفع الشباب إلى الوحشية ، كما كان شديد السخط على إهمال الأثينيين للتربية البدنية فى العصر الأثينى الحديث .

أرسطو Aristotle (٣٨٤-٣٢٢ ق.م).

نادى أرسطو بأن الفرد يجب أن يمارس الرياضة المعتدلة فى الشدة وأن يوفر له الغذاء وأن يتجنب الإجهاد حتى لا يكون هناك عوائق للنمو .

ولقد حدد أرسطو وفقاً لطبيعة الفرد ثلاث مراحل لتربيته ، إذ يرى أن المرحلة الأولى فى نموه هى مرحلة النمو الجسمى ، وفى المرحلة الثانية ينمو عقلياً نمواً غير منطقى ، أما فى المرحلة الثالثة فينمو عقله نمواً منطقياً ويكتسب القدرة على التفكير ، ومن ثم يجب أن تهتم التربية أولاً بتربية الجسم ، ثم بتربية العقل حتى يصبح منطقياً .

ولذا فقد قسم أرسطو مرحلة التعليم إلى فترتين : الأولى من سن السابعة وحتى سن البلوغ ، والثانية من البلوغ وحتى سن الحادية والعشرين . وأن فى هاتين المرحلتين يجب تدريب الجسم تدريجياً بدنياً منظماً ، وذلك لأن النمو العقلى والروحي يعتمدان على النمو الجسمى .

ونادى أرسطو بأهمية التدرج فى أداء التمرينات البدنية - من السهل إلى الصعب - وأن التمرينات والمناشط البدنية يجب أن تكون معتدلة الشدة ، أى لا

تكون عالية الشدة حتى لا يتسبب عنها اضرار ، كما أن عدم ممارسة تلك المناشط يتسبب عنها أضرار أيضاً .

ويرى أنه عندما يصل الشاب إلى سن الثامنة عشرة يجب عليه أن يتدرب تدريباً بدنياً عنيماً ومتواصلاً حتى سن الحادية والعشرين مع مراعاته لأهمية اتباع نظام متكامل لتغذيته في هذه الفترة من عمره . وأنه يجب ألا يتعد عن ممارسة المناشط البدنية والرياضة بعد بلوغه سن الحادية والعشرين ، بل يجب عليه ممارستها نظراً لأنها تكسب الجسم جمالاً وقوة وصحة .

وكان في رأى أرسطو أن التربية البدنية يجب أن يتضمنها البرنامج المدرسى حتى ينال الطفل قدرأ كافياً من التدريب البدنى من خلال النشاط الحركى وأن التربية البدنية يجب أن تسبق التربية الخلقية والتربية الفكرية أو العقلية .

وبالرغم من أن أرسطو كان يدرك أن الصحة العقلية تعتمد على صحة البدن ، وأن القيم الأخلاقية يمكن تنميتها من خلال التربية البدنية ، وبالرغم من اعترافه بأهميتها في ذلك ، إلا أنه كان يضعها في المرتبة التى تلى دراسات الأدب والموسيقى .

الألعاب الأولمبية القديمة : Les Jeux Olympiques Antiques

لقد تعددت الآراء حول نشأة الألعاب الأولمبية القديمة ، إلا أن الإغريق لم يتركوا أدلة قاطعة يمكن من خلالها تحديد موعد أول مهرجان للألعاب الأولمبية . وتُشير بعض البحوث التاريخية إلى أن أول مهرجان للألعاب الأولمبية القديمة قد أقيم فى عام (٨٨٤) ق.م . إلا أن الاغريق لم يتّوهوا عن هذا التاريخ فى كل ماتركوه من آثار ومخطوطات .

وأول تسجيل تاريخى اعتمده المؤرخون لتلك الألعاب بدأ عام (٧٧٦) ق.م . ومنذ ذلك التاريخ توجد سجلات دقيقة بأسماء الفائزين فى المسابقات الأولمبية ابتداءً من مهرجان الألعاب الذى أقيم فى عام (٧٧٦) ق.م . وحتى توقفت تلك المهرجانات فى عام(٣٩٤م) .

ولقد بدأت المهرجانات الأولمبية بتنظيم مسابقة واحدة كانت تقام فى العدو ، ثم أضيف لبرنامج الألعاب الأولمبية فى الدورات التالية العديد من المسابقات الجديدة . وفيما يلى نبذة عن المسابقات الأولمبية وتاريخ دخولها فى إطار برنامج الألعاب الأولمبية القديمة .

العدو والجري : La course

اقتصرت الجرى فى بادئ الأمر على مسافات قصيرة ، ثم زيدت مسافته تدريجياً . وفيما يلى تطور مسافات الجرى .

- عدو طول مضمار الاستاد (Le Dromos) وكان طول هذا السباق (٢٧, ١٩٢) متراً . ولقد فاز بهذه المسابقة فى أول دورة مسجلاً نتائجها العداء (Koroibos) وذلك فى عام (٧٧٦ ق.م)

- زيدت مسافة العدو بعد ذلك إلى الضعف وأصبح العداء يقطع مسافة طول مضمار الاستاد ذهاباً وإياباً ، أى يجرى طول المضمار مرتين . وبذلك بلغت مسافة الجرى (٣٨٤, ٥٤) متراً . ولقد عرف هذا السباق باسم (Le Diaulos) ولقد أدخلت هذه المسابقة فى برنامج الألعاب الأولمبية رقم (١٤) ، والتي أقيمت فى عام (٧٢٤) ق.م .

- استحدثت مسابقة الجرى (Le Dolichos) وفيها كان العداء يجرى طول المضمار (٢٤) مرة ، أى كان يقطع طول المضمار (١٢) مرة ذهاباً وإياباً . ولقد أدخلت هذه المسابقة فى برنامج الألعاب الأولمبية رقم (١٥) والتي أقيمت فى عام (٧٣٠) ق.م .

مسابقات البنتاثلون : Le Pentathlon

لقد أدخل البنتاثلون فى برنامج الألعاب الأولمبية رقم (١٨) ، والتي أقيمت فى عام (٧٠٨) ق.م . ولقد اشتمل البنتاثلون على خمس مسابقات وهى :

- الجرى La Course

- قذف القرص Le Lancer du Disque

- رمى الرمح Le Lancer du Javelot

- الوثب الطويل Le Saut en Longueur

- المصارعة La Lutte

وكان يوجد نظام مطبق في مسابقات البنتاثلون لتحديد كيفية الاشتراك في الخمس مسابقات المكونة لرياضة البنتاثلون وذلك بهدف تحديد الفائز، وكان هذا النظام يسمح بما يلي:

- اشتراك جميع المتسابقين في المسابقة الأولى وهي الوثب الطويل .
 - يحق لمن فازوا بالمراكز الخمسة الأولى في مسابقة الوثب الطويل الاشتراك في المسابقة التالية وهي رمى الرمح .
 - اشتراك الفائزين بالمراكز الأربعة الأولى في مسابقة رمى الرمح في المسابقة الثالثة وهي سباقات الجرى .
 - يحق لمن فازوا بالمراكز الثلاثة الأوائل في سباقات الجرى الاشتراك في المسابقة الرابعة وهي قذف القرص .
 - اشتراك المتسابقين الأول والثاني في مسابقة قذف القرص في المسابقة الخامسة والأخيرة وهي المصارعة .
 - الفوز في المصارعة يحدد الفائز بمسابقات البنتاثلون .
- ولقد كان كل من يشترك في مسابقات البنتاثلون يُعد نموذجاً للمثل العليا الإغريقية التي تنادى بالتناسق والإتزان وعدم التخصص .

الملاكمة : Le Pugilat

لقد أدرجت الملاكمة ضمن برنامج مهرجان الألعاب الأولمبية رقم (٢٣)، والذي أقيم في عام (٦٨٨) ق.م .

ولم يكن للملاكمة زمن محدد ليتبارى خلاله المتنافسون، وبالتالي لم يكن لها جولات أو فترات للراحة، بل كان المتلاكمان يواصلان اللكم حتى يستسلم أحدهما للآخر .

سباق العربات : Les Courses de Chars

أدخلت سباقات العربات فى برنامج الألعاب الأولمبية رقم (٢٥) والتي أقيمت فى عام (٦٨٠) ق.م. ولقد كان هناك نوعان من هذه السباقات ، وهما :

- سباقات العربات ذات الجوادين (Biges).
- سباقات العربات ذات الجياد الأربعة (Quadriges).

سباقات الخيل : Les Courses de Chevaux

بدأت سباقات الخيل تظهر لأول مرة فى برنامج الألعاب الأولمبية رقم (٣٣)، والتي أقيمت فى عام (٦٤٨) ق.م.

البانكريتيون : Le Pancrace

أدرجت رياضة البانكريتيون (Le Pancrace) ضمن برنامج الألعاب الأولمبية رقم (٣٣) التي أقيمت فى عام (٦٤٨) ق.م. أى أن البانكريتيون وسباقات الخيل قد أدخلت معاً فى برنامج الألعاب الأولمبية رقم (٣٣).

ولقد كان مهرجان الألعاب الأولمبية يستمر لمدة خمسة أيام متصلة ، وكان يسير وفقاً للترتيب التالى :

- **اليوم الأول** : هو يوم افتتاح المهرجان ويتميز بالطابع الدينى وفيه يتم تقديم القرابين أمام معبد الإله زيوس (Zeus).

- **اليوم الثانى** : تجرى خلاله مسابقات الصبية والشباب. ويبدأ بعد ذلك سباقات العدو (Dromos) والجرى لمسافات متوسطة (Diaulos) ، والجرى لمسافات طويلة (Dolichos) ثم يتبع ذلك مباريات الملاكمة (Pugilat) ، ويختتم برنامج اليوم الثانى بالبانكريتيون (Le Pancrace).

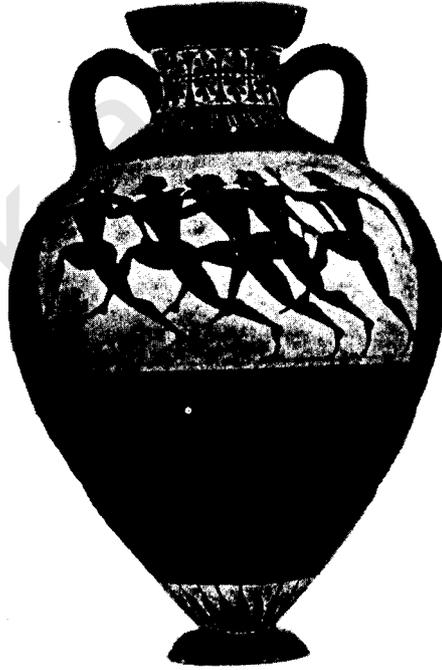
- **اليوم الثالث** : يخص هذا اليوم لسباقات العربات (Les Courses de Chars) ولسباقات الخيل (Les Courses de Chevaux).

- **اليوم الرابع** : تجرى خلاله مسابقات البنتاثلون (Le Pentathlon) ويختتم بسباق استعراض مع حمل الأسلحة (Course en Armes).

- **اليوم الخامس** : يتم فى هذا اليوم إعلان أسماء الفائزين وتوزيع الجوائز .

ولقد استمرت الألعاب الأولمبية القديمة تقام بصورة دورية مرة كل أربع سنوات، إلى أن قرر الأمبراطور الرومانى تيودوس (Théodose) فى عام (٣٩٣م) إلغاء هذه المهرجانات الأولمبية ، وذلك لأنه كان يرى أنها أصبحت مصدراً للأزعاج وأنها تبعد الشباب عن التمسك بتعاليم الدين ، لما كان يصحبها من طقوس وشعائر لاتقرها المسيحية التى أصبحت الديانة الرسمية لروما .

وبذلك القرار ألغيت الألعاب الأولمبية التى كانت سوف تقام فى عام (٣٩٤م). واستمرت الألعاب الأولمبية متوقفاً إقامتها إلى أن عادت إلى الوجود فى عام (١٨٩٦م)، وذلك بعد أن أحيا فكرة إقامتها مرة أخرى ببيير دى كوبرتان (Pierre de Coubertin) إيماناً منه بالأهمية التربوية لهذه الألعاب . وقد تقرر أن تكون أثينا هى المدينة المنظمة لدورة الألعاب الأولمبية لعام (١٨٩٦م) وذلك تكريماً لليونان أصل الألعاب الأولمبية .



رسم لسباق الجرى على فائز إغريقية

التربية البدنية فى روما القديمة

استولى الرومان على بلاد اليونان حوالى عام (١٤٦ ق.م) فامتزج منذ ذلك العهد تاريخ الحضارة اليونانية بتاريخ الحضارة الرومانية ، إذ تمكنت بلاد اليونان المنهزمة من أن تأسر الدولة الفاتحة ثقافيا .

وقد كانت التربية الرومانية تهتم بغرس عادات الولاء والشجاعة والتعاون، وبتزويد أبنائها بالمهارات اللازمة للحرب والسلم معا. كما كانت تهتم بالعناية بصحة أطفالها ليصبحوا أصحاب البدن وأقوياء الأجسام. واهتمت كذلك بالجوانب العلمية والحربية والخلقية والدينية وأهملت النواحي الفنية والجمالية التى تميزت بها التربية اليونانية القديمة عن غيرها من الدول الأخرى .

كما كانت التربية الرومانية تنادى بإشتراك الأطفال فى أوجه النشاط البدنى أوفى أوجه النشاط التى تحتاج إلى مجهود عقلى . فقد كان الرومان يرون أن العقل السليم فى الجسم السليم ومن ثم يجب على الطفل ممارسة المناشط والتمرينات البدنية لكى يساعد فى نمو جسمه .

ومن أهم أوجه النشاط التى كان يمارسها الأطفال والصبية : الجرى ، الوثب، الملاكمة ، الصيد ، رمى الرمح ، رمى الكرة . كما كان شباب الرومان يتدربون على استعمال الآلات الحربية كالرمح والحرية وهم واقفون على ظهور الخيل ، وكذلك مارسوا أنواعاً عديدة من الرياضات كالسباحة، والفروسية، وصيد الأسماك، والقنص، وذلك لأهمية تلك الأوجه من النشاط فى الإعداد لحياة الجندي . أما أبناء الطبقات الراقية فكانوا يتعلمون فنون الفروسية والسباحة واستخدام الحراب .

فقد مارس الرومان نشاط الجندي واتفقوه وتفاحروا بالتفوق فيه . وكان شيشرون (Cicero) يرى أنه لمن دواعى الفخر والعظمة أن يموت المرء وهو يقود جيشاً، وأن الفلاسفة لا يموتون إلا فى فراشهم ، وكان يحتقر هذه الميتة وكان يفضل عليها الموت فى ساحة القتال .

لذا كان الآباء الرومان يقومون بتدريب أبنائهم على المهارات التي تعدهم لحياة الجندي وذلك داخل المعسكرات الحربية . ولقد كتب بلوتارك (Plutarck) يوضح كيف كان الأب يُعد ابنه لذلك بقوله : " لم يقتصر دور الأب على تعليم ابنه كيف يرمى السهم أو كيف يقاتل يداً بيد ويركب الخيل ، بل كان يُعلمه أيضاً كيف يلاكم ويدربه على تحمل الجو ذات الطقس الحار والبارد وكذلك كان يعلمه السباحة في الأنهار "

كما نصح بلوتارك بألا يتم الإهمال أو الإفراط في التربية البدنية للصغار وذلك حتى لا يصابوا بالإرهاق ويستشهد في ذلك بقول أفلاطون : " إن التعب والنوم هما ألد أعداء التعليم . "

وكذلك كان يرى أن من لا يمارس فنون الحرب كرمى الحربة واستخدام النبال وممارسة القنص يصبح مترهل الجسم وعديم الأمل في كسب المعارك الحربية أمام جنود متدربين على فنون الحروب ويتميزون بقوة البنية .

وكان أكثر ما انتقده الرومان في الثقافة اليونانية هو رأيهم في التربية البدنية ، فقد انتقد كل من شيشرون (Ciceron) وهوراس (Horace) وسنيكا (Seneca) نظام التربية البدنية لدى الإغريق .

كان شيشرون* (Ciceron) يرى أن أي نمو عقلي يفوق في قيمته أي امتياز جسمي ، ولذا فإن المناشط البدنية في رأيه ما هي إلا نوع من المناشط التكميلية التي يجب أن يقوم بها الفرد بعد اكتمال متطلبات نموه العقلي . بينما كان يرى هوراس (Horace) أن النظام الإغريقي في التربية لا يمنح قوة التحمل والجلد للرجل الروماني .

ولذا لم يهتم الرومان بالتمارين والمناشط البدنية التي كان يهتم بها الإغريق ، بل اعتقدوا في أن أداء التمرينات وهم عرايا الأجسام كما كان يفعل الإغريق لهو أمر مُعيب ، كما أن الرقص والموسيقى لم يكن لهما ذلك الشأن الرفيع الذي كان لهما في مناهج الدراسة في بلاد الإغريق .

(* من أهم الكتاب والمربين الرومان والذي أثرت آراءه التربوية في نظم التربية في عصره .

إلا أنهم كانوا يرون أن التدريب البدنى مفيد فى تنمية الصحة وفى تحقيق الأغراض الحربية، وأن ليس له فائدة للترويح عن الذات، كما أنه لا يُعد من الوسائل التربوية لاستثمار أوقات الفراغ.

وبالرغم من أنه كان من المتوقع بعد أن تمكن الرومان من هزيمة الإغريق وامتداد نفوذهم الحربى حتى شمل معظم منطقة البحر الأبيض المتوسط وأنحاء أوروبا، أنه سوف يكون لهم أثر واضح فى تطوير التربية البدنية ليس فى روما وحدها، بل فى بلاد الإغريق، إلا أنه قد حدث عكس ما كان متوقعا. فلم تحظ المناشط البدنية لدى الإغريق بقبول الرومان. إذ كانوا غير مؤيدين لتنمية الجسم المتناسق وممارسة التمرينات وهم عرايا الأجسام، بل كانوا يفضلون مشاهدة المسابقات والمباريات الرياضية عن الإشتراك فى الممارسة لهذه الأوجه من النشاط، ويفضلون الاحتراف على الهواية.

كما كانوا يبدون ضيقهم ومللهم من المسابقات الإغريقية كالجرى والوثب والرمى ويبدون الحماس نحو المصارعة والملاكمة والبانكرتيون، وذلك بزعم أن تلك الأوجه من النشاط تُعد من المناشط القتالية والمثيرة. كذلك كانوا يفضلون الألعاب القاسية والدموية، وكان الرجال يقاتلون الوحوش أو يقاتلون بعضهم، كما كانت تجرى عروض للقتال بين الرجال والحيوانات المفترسة.

وكان من الطبيعى أن ينهار شأن التربية البدنية فى عهد الرومان إذ لم يقبل على ممارستها سوى المحترفين ورجال الحرب.

ولقد حل عصر جديد من بعد عصر الدولة الرومانية وهو عصر القرون الوسطى فى أوروبا وذلك إبتداء مما يقرب من القرن السادس الميلادى.

خاتمة

من دراستنا للتربية فى المجتمعات البدائية والعصور القديمة يتضح أن تاريخ التربية فى المجتمعات البدائية يؤكد على أن القبائل البدائية قد عاشت قديماً فى عصور ما قبل التاريخ حياة خالية من التعقيد، وأن مظاهر التربية فى المجتمعات البدائية قد تركزت فى عمليتين رئيسيتين وهما:

- إعداد الفرد للحصول على متطلبات الحياة العملية وذلك بصورة مباشرة لا تتميز بالتفكير أو محاولة تطوير ما هو قائم .

- تدريب الفرد على الطرق والقيم المقبولة في إطار الجماعة .

فقد كان الهدف الرئيسى للتربية فى المجتمعات البدائية هو تحقيق التوافق والانسجام بين الفرد وبيئته المادية والروحية .

وبما أن الحياة فى المجتمعات البدائية كانت تتسم بالقوة ، فإن الحياة قد حتمت على الإنسان البدائى أن يجرى ويقفز ويقذف ويتسلق ويسبح ويرقص ويصطاد . . . وذلك بغرض توفير احتياجاته للحياة ، ومن ثم فإن الإنسان البدائى قد مارس العديد من المناشط البدنية بطريقة مباشرة أو بطريقة غير مباشرة أو مدفوعا إلى ذلك بإرادته أو بدونها حيث حتمت عليه طبيعة حياته إلى ممارسة تلك الأوجه من النشاط .

وبذلك يكون الإنسان البدائى قد مارس تلك الأوجه من النشاط البدنى بغرض التحدى لقوى الطبيعة من أجل البقاء وليس للعب أو للتنافس وبدون أن يكون مدركاً للمفهوم المعاصر للتربية البدنية .

أما عن التربية البدنية فى العصور القديمة فقد تأثرت بالثقافات وبالحضارات القديمة التى ظهرت فى دول الشرق الأدنى وفى الدول المطلة على البحر الأبيض المتوسط .

ولقد اختلفت مظاهر التربية البدنية فى العديد من الدول موضوع الدراسة التاريخية باختلاف نظمها التعليمية والتربوية وباختلاف فلسفتها والأهداف التى كانت تسعى إليها الدولة لبلوغها .

فى مصر القديمة حظيت التربية البدنية باهتمام واسع لإدراك قدماء المصريين لمفهومها وأهميتها فى العناية باللياقة البدنية وفى تربية القوام وكذلك لدورها فى الترويح وفى الإعداد لحياة الجندي ، كما كانوا يعتبرونها جزءاً من تعاليم دينهم ، ولذا كانت تمثل جزءاً هاماً من برامج الاحتفالات الدينية التى كان يشارك فيها عامة الشعب .

ولقد أثبتت الآثار التاريخية لقدماء المصريين أنهم أول من عرفوا ومارسوا العديد من المناشط والألعاب والرياضات المعروفة في عصرنا هذا وذلك كالوثب العالى، والجري، والتجديف، ورفع الأثقال، والرماية، والسباحة، وإنقاذ الغرقى، والفروسية، والمبارزة، والمصارعة، والملاكمة، والهوكى، واليوجا، والصيد، والرقص، وألعاب الكرة، وألعاب الأطفال والصبية. كما أن دور قدماء المصريين لم يقتصر على ممارسة العديد من الألعاب والرياضات التي عرفوها، بل أقاموا ونظموا المسابقات في مختلف تلك الألعاب والرياضات، وكان يسمح للأجانب بالاشتراك في تلك المسابقات.

إلا أنه بالرغم من اهتمام المصريين القدماء بالألعاب والرياضات المختلفة، فإنه يقال إن التربية البدنية بمفهومها المعاصر لم يكن لها مكان في المنهاج المدرسى في مصر القديمة.

أما في الصين القديمة فلم تحظ التربية البدنية بالعناية والاهتمام وذلك لأن عبادة الأسلاف كانت تكون جزءاً هاماً من الحياة الدينية لقدماء الصينيين، مما دعاهم إلى الاهتمام بالإبقاء والمحافظة على كيان مجتمعهم وحفظ تراثه الثقافي. ولذا فقد اهتموا بالامتياز العقلى وبتعاليم الديانات الثلاث وهى الكنفوشيوسية والطاوية والبوذية والتي كانت تدعو إلى حياة تتسم بالدراسة والبحث عن المعرفة والهدوء والتأمل والحق والزهد فى الحياة.

وبما أن مناشط التربية البدنية تؤكد على أهمية الجسم وضرورة العناية به، فإن ذلك كان يتنافى مع تلك التعاليم الديانات الثلاث، فإنه لم يهتم بتلك المناشط بالرغم من أن الأدلة قد أشارت إلى ممارسة الصينيين لبعض ألوان النشاط البدنى كالتمرينات البدنية، ورفع الأثقال، واستخدام السيف، وشد الحبل، وبعض الألعاب والرياضات ككرة القدم والكرة الطائرة، والألعاب المائية، والصيد، والرماية بالقوس والنشاب، والملاكمة، والمصارعة، والبولو، والرقص، وتمرينات كونج فو (Cong-Fu).

وكذلك فى الهند القديمة لم تحظ التربية البدنية بالاهتمام وذلك لتشابهها فى الكثير من مناحى الحياة مع دولة الصين القديمة . إذ كان قدماء الهنود يعتقدون الديانة البراهمانية والديانة البوذية ويهتمون بتطبيق تعاليمهما المرتبطة بتحقيق المثل العليا الدينية والخلقية وإهمال الجسد وحاجاته والاهتمام بفكرة الروح الخالدة .

وبما أن مناشط التربية البدنية تؤكد على أهمية الجسم وضرورة العناية به، وكان ذلك يتنافى مع تلك التعاليم من الديانات ، فإنه لم يُهتم بتلك المناشط ، بالرغم من أن الأدلة قد أشارت إلى ممارسة قدماء الهنود لبعض ألوان النشاط البدنى كجزء من الشعائر الدينية كالرقص ، وأن الأمراء كانوا يتدربون على بعض الفنون الحربية كالرمى بالقوس والنشاب والمبارزة وصيد الحيوانات ، وأن رياضة البولو قد شاعت بين المحاربين من الأمراء . كما عرفوا رياضة اليوجا (Yoga) والتي كانت تنظر إلى الجسم على أنه شىء مادي يجب السيطرة عليه مع الاحتفاظ به فى حالة صحية جيدة بغرض الرقى بالروح ، وذلك يعنى التحكم فى الجسد كمنطلق للتربية الروحية والذى يؤكد سيادة فلسفة الروح على فلسفة الإهتمام بالبدن .

وفى دولة فارس حظيت التربية البدنية باهتمام أكيد ، فقد كانت الدولة الوحيدة من بين دول الشرق الأدنى القديم التى أرست نظاماً تعليمياً وتربوياً يعتمد فى أساسياته على النشاط البدنى والألعاب والرياضات ، إذ كان المفهوم السائد عن التربية البدنية أنها هامة وضرورية لإعداد أبناء أقوياء للبنية وعلى مستوى عال من اللياقة البدنية والكفاءة القتالية .

ولقد كان ذلك راجعاً إلى أن دولة فارس كانت مثلاً للدولة التى كان هدفها الرئيسى بناء إمبراطورية توسعية عن طريق الاعتداء الحربى . ولذا فقد كان الأبناء يتدربون على أوجه النشاط البدنى بغرض إعدادهم لحياة الجنديّة، وذلك كالجرى، والتصويب بالرماح والسهم، وركوب الخيل، والصيد، والمشى لمسافات طويلة، وعبور الأنهار . . .

وبالرغم من اهتمام دولة فارس بالتربية البدنية ومناشطها، إلا أنه يجب التأكيد على أن التربية البدنية تفقد مفهومها وأهدافها التربوية والسامية حين توجه لتحقيق أهداف توسعية وعدوانية .

أما في اليونان القديمة فقد اعتبر المؤرخون عصر الإغريق هو العصر الذهبي للتربية البدنية ، حيث كانت هي والموسيقى أهم موضوعين يتم الاهتمام بهما في تربية كل طفل . ولقد أوضح الفلاسفة الإغريق سقراط وأفلاطون وأرسطو أهمية التربية البدنية في التربية .

وفي مرحلة التربية اليونانية القديمة تميز فيها نظامان تربويان وهما : التربية الأسبرطية والتربية الأثينية . ومن دراستنا لهذين النظامين التربويين نجد أن مفهوم التربية البدنية في أسبرطة كان يشابه ذات المفهوم في دولة فارس ، ومن ثم كان يتم الاهتمام بمناشطها المختلفة كالمشى والجرى ورمى الرمح وقذف القرص وركوب الخيل والملاكمة والمصارعة والصيد البرى والرقص بغرض تنمية القوة العضلية للإسبرطيين وبناء الأجسام وزيادة القدرة القتالية للأفراد . وذلك يرجع إلى أن أسبرطة كانت دويلة حربية توسعية .

بينما في أثينا نالت التربية البدنية اهتماما يفوق نظيره في أسبرطة بالرغم من أن الاهتمام بالناحية الحربية في أثينا لم يبلغ الدرجة التي بلغها في أسبرطه . فقد كان الأثينيون يمارسون أوجه النشاط البدني لتقوية أجسامهم وهم مدركون للقيم الجمالية للأداء الحركي . كما كانوا يدركون أن الصحة العقلية تتأسس على صحة البدن ، إذ كانوا ينظرون إلى الفرد على أنه وحدة واحدة ولا يمكن الفصل بين عمليتي الاهتمام بالعقل والجسم .

كما اهتمت اليونان القديمة باقامة المهرجانات الرياضية في معظم الدويلات الاغريقية، ولكن أهمها كانت المهرجانات الأولمبية التي كانت تقام في سهل أولمبيا (Olympie) في منطقة البلوبونير (Péloponèse) في اليونان .

وفى روما القديمة لم تنل التربية البدنية الاهتمام المتوقع من الرومان وخاصة بعد تمكنهم من هزيمة الإغريق . ولم يدرك قدماء الرومان القيمة التربوية للنشاط البدنى وأنه من الوسائل الممتعة لاستثمار أوقات الفراغ والترويح ، وربما كان ذلك راجعاً إلى نظام الإحتراف السائد وقتئذ فى روما . كما أنهم فضلوا الألعاب والمنازلات الدموية حيث كانوا يتقاتلون فى أثناء نزاههم .

وبعد أن أوضحنا تاريخ التربية البدنية فى المجتمعات البدائية وفى العصور القديمة نستدل على أن اهتمام تلك المجتمعات بالتربية البدنية كان مرتبطاً بطبيعة الحياة وثقافات تلك المجتمعات وفلسفتها وأهدافها التربوية التى اختلفت باختلاف طبيعة تلك المجتمعات .