

المحور الثاني: تاريخ التربية البدنية في العصور القديمة

الدرس رقم 2: تاريخ التربية البدنية في العصر البدائي

الإنسان الأول وجد نفسه وسط بحر من الألغاز، عليه أن يسارع ويفك طلاسمها ورموزها ليكتشف ذاته ويفهم ما يدور حوله. ولكن المهمة الأكثر صعوبة كانت في كيفية التكيف مع البيئة العدائية المحيطة، من الطبيعة القاسية، والحيوانات المفترسة، ومنافسته مع بني جلدته، وحاجاته إلى الطعام والشراب والمأوى.

هذه المعطيات البيئية جعلت من الكفاية البدنية لدى الإنسان البدائي العامل الحاسم في البقاء أو الانقراض، وكانت "الحركة" سبيله للنجاة. سميت هذه الحركة "الحركة البدنية" بدلاً من التربية البدنية والرياضية، لأن الإنسان البدائي لم يكن يمارسها بصورة قصدية ومنظمة كما يفعل الآن.

وفقاً لكارل بيوك (1964)، فإن المجتمعات البدائية لم تكن تفكر في التربية البدنية وعلوم الرياضة كما يفعل الناس اليوم، فلم يكن هناك برنامج منظم لهما في المجتمع البدائي، ولا في ثقافة أي شعب من الشعوب الشرقية القديمة. من الناحية البدنية، لم يكن الرجل البدائي في حاجة إلى تخصيص فترة من يومه لممارسة مختلف الأنشطة البدنية، فقد كانت هذه الأنشطة جزءاً من نظام حياته اليومية.

لقد كانت مواقع الإنسان لممارسة النشاط البدني تتركز في البحث عن الطعام، ومقاتلة الحيوانات، ومحاولة الانتصار عليها، ومواجهة الطبيعة والبيئة، وهي في مجملها دوافع البقاء على قيد الحياة.

أغراض الأنشطة الحركية اليومية في العصر البدائي

نلخصها فان دالين في ثلاثة أغراض رئيسية:

الكفاية البدنية: كانت الكفاية البدنية بمثابة العامل الحاسم لبقاء الإنسان، فقد كانت درجة الاعتماد على القدرة البدنية في التكيف مع قسوة الحياة اليومية والبيئة الطبيعية أعلى بكثير لدى الإنسان البدائي مقارنة بالإنسان المعاصر.

تنمية الشعور بالانتماء للجماعة: كانت ضرورة قصوى، وقد ساعدت الأنشطة الحركية على خلق الفرص وتنمية الوعي الجماعي وتقويته. كما أتاحت الجوانب الممتعة للنشاط الأساسي المناسب، وعبرت عن تقاليد القبيلة في نفوس الشباب. كانت تحركاتهم الجماعية، وأهداف الألعاب، والرقصات الشبابية، أداة استغلها قادة القبائل بمهارة لتعزيز الروح الجماعية.

الترويح: كانت أهميته لدى الإنسان البدائي كما لدى الإنسان المعاصر، إلا أن البدائي كان يمارس أشكالاً من النشاط قد تبدو لنا اليوم وسائل ترفيهية، مع أنها كانت تؤدي بجدية يومية. ورغم ذلك، لم يكن يوجه كل طاقاته نحو العمل فقط، بل كان يسعى لخلق لحظات من الراحة عن طريق الرقص واللعب.