

## الدرس رقم (3)

### 1- التربية البدنية والرياضية في مصر القديمة

المعروف عموماً عن مصر أنها أصل الحضارة، وظلت معظم حضارتها مجهولة حتى اكتشاف حجر رشيد على يد جنود الحملة الفرنسية عام 1800، والذي نقش عليه رسالة بثلاث لغات، إحداها اللغة الإغريقية، فكان ذلك من ترجمة الرموز الهيروغليفية.

ويرجع تاريخ الآثار القديمة إلى حوالي 5000 عام ق.م. وحوالي 1500 ق.م. بلغت مصر أوج عظمتها، ثم بدأت تتراجع حتى غزاها الآشوريون عام 800 ق.م. تم استعادة استقلالها بعد سقوط الدولة الآشورية، ثم أصبحت تحت سيطرة الفرس، كما حكمها الإسكندر الأكبر، وبطليموس الإغريقي. وفي عام 30 ق.م، غزاها يوليوس قيصر وتحولت مصر إلى مقاطعة رومانية.

### ألوان الرياضة في مصر القديمة

الصيد: مارس المصريون كل أنواع الصيد البري والبحري، وكان هذا يتطلب استخدام الشباك، الأقواس، الأسهم، والحيوانات المدربة. كما شمل ضرب الخيام، إقامة المعسكرات، المشي، الجري، السباحة، وركوب المراكب والتجديف.

ألعاب الكرة: عرف المصريون الكرة كأداة لعب لعدد من الألعاب الرياضية. توجد مناظر على جدران مقابر بني حسن بالمنيا تعود إلى الأسرة الحادية عشرة (حوالي 2133-1991 ق.م)، تظهر ممارسة ألعاب الكرة.

المصارعة: وجدت نقوش كثيرة تؤكد ممارسة المصري القديم للمصارعة، حتى أن حائطاً واحداً في مقابر بن حسن ضم أكثر من 200 وضع من أوضاع المصارعة.

السباحة: يعرض المتحف المصري بالقاهرة لوحات تمثل مختلف أنواع السباحة التي مارسها المصري القديم، مثل لوحة تحت رقم 13466 المؤرخة بحوالي 2200 ق.م.

الرقص: كان للرقص مكانة كبرى في عهد الدولة المصرية القديمة. حسب دراسة إيرينا لكسوف (Lexova) كان لدى المصريين أحد عشر نوعاً من الرقص.

الرياضات ذات الطابع الحربي: من الثابت في النقوش والرسوم والأواني والكتابات أن المصريين القدماء استخدموا العربات الحربية التي يجرها حصان أو أكثر. كما مارسوا رياضة رمي القوس والسهم.

### أغراض التربية البدنية في مصر القديمة

كانت أغراض التربية البدنية في مصر القديمة محددة حسب طبيعة المهنة والحياة اليومية للفرد، فمثلاً: - الفلاح، الصياد، والجندي كانوا يقومون بمقدار محدد من الأعمال البدنية اليومية. - لم تفرض الدولة أغراضاً محددة للتربية البدنية، بل كانت مرتبطة بحياة الإنسان اليومية واحتياجاته العملية.

## 2- التربية البدنية والرياضية في حضارة بلاد ما بين النهرين (العراق القديم)

احتلت بلاد ما بين النهرين مكانة هامة في التاريخ البشري، نظراً لموقعها الجغرافي ومناخها المعتدل، شأنها شأن مصر القديمة. فقامت فيها ثلاثة إمبراطوريات عظيمة: - الإمبراطورية البابلية الأولى 1900 ق.م والأشورية حوالي عام 1100 ق.م. - الإمبراطورية البابلية الثانية عام 600 ق.م، التي تزامنت مع ظهور فارس كقوة حيث فتح بابل في عام 538 ق.م.

### أغراض التربية البدنية والرياضية في بلاد ما بين النهرين

كانت التربية عموماً في هذا العصر يغلب عليها الطابع العملي الصرف والاتجاه المهني، الذي يهدف إلى إعداد الفرد لإتقان حرفة. وعليه، كانت التربية البدنية عند البابليين والأشوريين أقل مكانة مما كانت عليه لدى الشعوب الأخرى، نظراً لأن التعليم الكتابي أتاح للعلاء والأشراف والتجار والكتبة الفرصة للحصول على مراكز مرموقة في المجتمع، مما أعطى الأفضلية للجانب العقلي على البدني.

كانت التربية البدنية والرياضية مخصصة للأنشطة العملية اليومية مثل حياة الفلاح، الصانع، الصياد، والمحارب. ومن الثابت أن القادة المحاربين من الأشراف كانوا يقدرون اللياقة البدنية في المعارك أو الصيد، لذلك كانوا يحرصون على ممارسة النشاط البدني للحفاظ على الكفاءة البدنية اللازمة. إلا أن الهدف الأساسي كان عملياً، مرتبطاً بالاحتياجات اليومية والخدمة المباشرة للحياة المهنية.

مع أن حضارة مصر القديمة حققت قدراً من التقدم، إلا أن هذا التقدم كان يعطله ما كانوا يربطونه به من عقائد سحرية وقوى غامضة. ولم يظهر في تلك الفترة أول مؤشر ملموس على وجود علاقات واضحة بين الصحة، التغذية، الراحة، والتمرين.

### ألوان النشاط الرياضي في العراق القديمة

أكد السهروردي (1980) أن العراقيين القدماء اهتموا بالتربية العسكرية والفروسية، الصيد، الرماية، السباحة، والملاكمة. ويشير فان والين إلى أن المهارات العسكرية كانت مدمجة في برامج التربية البدنية، خاصة الرمي، استخدام الرماح، قيادة العربات، والفروسية. وكان صيد الأسود والنمور يُمارس كرياضة للبلوك. كما تثبت المصادر أن الشباب من أبناء الطبقات العليا كانوا يتلقون دروساً تعليمية في التمرينات البدنية، السباحة، الرماية بالقوس والنشاب، وركوب الخيل. يؤكد الخولي (2001) أن هناك من يعتقد أن الألعاب الأولمبية القديمة في اليونان هي ميراث للألعاب الجليجامشية الأسطورية التي مارسها العراقيون القدماء. وأشار أيضاً إلى أن الفنيقيين في لبنان القديمة، كونهم أهل بحر وتجارة، نقلوا هذه الألعاب إلى اليونان القديمة.

## 3- التربية البدنية والرياضية في فارس (إيران القديمة)

قامت الإمبراطورية الفارسية العظيمة (558 - 331 ق.م) بين بحر قزوين شمالاً والخليج الفارسي جنوباً، ولم تسقط إلا بهزيمتها على يد الإسكندر الأكبر عام 331 ق.م. الشعب الفارسي من الشعوب المحاربة، فقد تعرض الفرس لعدة غزوات، مما جعل التربية البدنية والرياضة أمراً أساسياً للحفاظ على اللياقة الحربية، وخاصة في الزمن القديم.

## أغراض التربية البدنية والرياضية في بلاد الفرس

كانت الفرس من بين الدول الشرقية القليلة التي اعتمدت نظاماً تعليمياً أساسه التربية البدنية. وكانت الطبقات العليا تتلقى التمرين الجسماني بانتظام، لضمان اللياقة البدنية اللازمة للحياة الحرة والإدارية. أهل الفرس كانوا يقدرّون أهمية اللياقة البدنية كوسيلة للإعداد العسكري. لتحقيق مطامحهم في السيطرة على الشعوب المجاورة، كان لا بد من جيش قوي ومتدرب. وكانت التربية البدنية للشباب تقوم على أساس عسكري، خاصة أبناء الطبقة الأرستقراطية، لتزويدهم بالصفات اللازمة للجندي الماهر. إلا أن الهدف التربوي كان مقتصرًا على الجانب الجسماني فقط، وهو نقطة ضعف هذا النظام التربوي.

## أهم الرياضات الممارسة في بلاد الفرس

أكدت الآثار الجدارية، من رسوم ومنحوتات، اهتمام ملوك الفرس بالرياضة، خاصة الرياضات المخصصة للملوك والأمراء. ومن أبرز هذه الرياضات:

- السباحة.
- التمارين العسكرية باستخدام الرماح والحراب والقوس.
- لعبة الكرة والعصي (الصولجان)، والتي تعتبر أصل لعبة البولو الحديثة.