

المحاضرة : 01

نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي

فهرس العناوين

التدريب البدني والرياضي

-في العصور القديمة

-في بلاد المشرق

-عند الإغريق (شبه جزيرة اليونان)

-عند لرومان

-في القرون الوسطى

-في الإسلام

-في عصر النهضة

-في العصر الحديث

نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

1-1 في العصور القديمة:

لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث أنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائياً و عفويًا بالجري وراء فريسته ليقتنصها أو سباحة مجرى مائي لاجتياز أو تسلق أشجار لقطف ثمارها.

و بتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية والتي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه من الآباء والأجداد تدريباً على المهارات الحركية كالقفز والرحف والمسك والإرسال والتي تعتبر القاعدة الأساسية للمهارات الحالية.

بعد ذلك مر الإنسان القديم بظروف اجتماعية مختلفة و ظهرت القبيلة و العشيرة و أصبح كل فرد مسؤول عن الدفاع عن قبيلته و أصبحت القوة العضلية، من أساسيات الفرد ليس بهدف بناء جسمه و لكن بغرض الدفاع عن القبيلة و السيطرة.

و أخذ التدريب البدني بعد ذلك منعطفاً جديداً يوم ازدادت أطماع البشر في الغزو و السيطرة و اقتضت ظروف الحروب الكثيرة المتكررة عنايتهم الفائقة بإعداد الجند و تربيهم تريباً يتسم بالعنف و القوة لضمان اكتسابهم صفات القوة و السرعة و التحمل و المهارة و الدقة التي كان يتأسس عليها جميع الحروب في ذلك الوقت نظراً لطبيعة الأسلحة المستخدمة

1-2 بلاد المشرق:

في بلاد المشرق القديمة اهتم المصريون القدماء و البابليون و بلاد الفرس، و الهند، و الصين بالتدريب البدني كمظهر من المظاهر الحياتية العامة من خلال ما خلفه هؤلاء من نقوش على جدران معابدهم و كان من ضمن احتفالات ملوك مصر القدماء بمرور ثلاثين عاماً على توليهم الحكم أن يقيموا سباقاً للجري اسمه شوط القربان

1-3 الإغريق (شبه جزيرة اليونان)

و هي مهد الألعاب الأولمبية القديمة، اهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني و الرياضي بشكل خاص و مميز، و كانت تنظم دورات الألعاب الأولمبية كل أربع سنوات)

الأستاذة : حريش إيمان

كما كان الإغريقون يجتمعون لمزاولة مختلف ألوان النشاط البدني و التدريب عليها في ساحات خاصة تحت اشراف المدربين و كان من أهم هذه الساحات الرياضية " الجِمَنَازِيُومُ " و " الباليسترا" و "الليسيوم "

1-4 في حوالى القرن الخامس قبل الميلاد

أخذت بوادر المغالاة و الاسراف تتسرب رويداً إلى النشاط البدني، و اقترن ذلك بالمبالغة في تقدير الأبطال و أصبح الفوز في المنافسات بطريقة غير شرعية مما أدى إلى ظهور " الاحتراف الرياضي" فظهر أبطال رحل ينتقلون من دولة لأخرى و يشتركون في المنافسات بغرض الحصول على الجوائز.

1-5 الرومان:

في الرومان سادت التمرينات العسكرية التي كانت تتميز بالقوة و العنف و كانت الألعاب التقليدية فقام في مكان شبيهه "بالسرك".

و في ألعاب الملاكمة و المصارعة و القتال بالعربات الحربية و منازل الأفراد و الجماعات للحيوانات المفترسة.

و كان من الطبيعي أن يهبط شأن التربية البدنية و يضمحل المستوى الرياضي في هذه الفترة.

1-6 القرون الوسطى:

استمر الحال على هذا المنوال حتى سقوط الإمبراطورية الرومانية ثم ظهرت الكنيسة الكاثوليكية و أدى ذلك إلى ضعف الاهتمام بالتربية البدنية حيث كان التعظيم هو من شأن التربية الروحية و الذهنية و التقليل من شأن التربية البدنية.

و عند ظهور عصر الإقطاع بعد انهيار و تفكك الإمبراطورية الرومانية حيث تميز بممارسة الفروسية من طرف أبناء النبلاء من أصحاب الإقطاعيات.

1-7 الإسلام:

ظهر الإسلام و أتى بشعار " المؤمن القوي خير و أحب إلى الله من المؤمن العيف " و أكد ذلك الآيات القرآنية و الأحاديث النبوية الشريفة و قد أجاد الرسول صلى الله عليه و سلم رياضات

كثيرة مثل العدو و ركوب الخيل و الرماية و المصارعة و شجع أصحابه على ذلك و هذا يعني أن الإسلام قد اهتم بالرياضة و التدريب البدني في مختلف الفنون الرياضية التي كانت شائعة في ذلك العصر و اهتم بتدريب النشأ على مختلف الأنشطة البدنية.

8-1 عصر النهضة:

و هي فترة الانتقال من القرون الوسطى حتى بداية العصر الحديث و هو عصر قيام أوربا كيوته بعد عصورها المظلمة.

حيث ساعد الاستقرار في الحياة السياسية على إعادة التوازن بين مختلف النواحي العقلية و الجسمية و الجمالية الأخلاقية، دعم انتشار الفلسفات التي تنادي بضرورة وحدة الجسم و العقل و عدم الفصل بينها⁽¹⁾

العصر الحديث:

شهد هذا العصر تطوراً في مختلف الميادين و انعكس ذلك على النواحي المختلفة للتربية البدنية حيث استفاد من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء، و الرياضيات و الميكانيكا و العلوم الإنسانية كعلم النفس و التربية و علم الاجتماع، العلوم الطبية كالتشريح و وظائف الأعضاء و الصحة... تلك العلوم التي أثارت تأثيراً ايجابياً على تطور أسمى و نظريات التدريب الرياضي الحديث⁽²⁾ و بالتالي تغير مفهوم و معنى التدريب الرياضي.

المراجع

_ بسطويسي أحمد، أسس و نظريات التدريب الرياضي،
دار الفكر العربي 1999.

_ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الطبعة
11. 1990.

_ أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات
الحديثة في علم التدريب الرياضي الطبعة 1