" تاريخ التربية الرياضية "

التربية البدنية في الحضارات القديمة: 1.التربية البدنية في مصر القديمة: سجل المصريون القدماء وقائعهم وأعمالهم وإنجازاتهم التي قام بها الفراعنة والأمراء والقادة، وتضمن ذلك سرداً لبعض جوانب الحياة اليومية في مصر القديمة، فعمدوا إلى تسجيل ذلك على الجدران، والأحجار، وداخل المعابد، والقصور، والنصوب، والمسلات، والمصاطب، فضلاً عن البرديات، مما ساعد على تصورها وتخيل حضارتها القديمة على نحوٍ يقترب من الواقع إلى حدٍ كبير. ولقد دلت النقوش والمصادر أن المصريون القدماء مارسوا رياضة السباحة، والتجديف، وكان يستمتع المصريون بإقامة مسابقات التجديف ضد التيار، ومارسوا المصارعة، إذ كانت تمثل المصارعة جزءً مهماً من حياة المصريين وخاصة في برامج الاحتفالات بالمواسم الدينية التي كانت تقام عندهم بمناسبة العام الجديد، كما مارسوا رفع الأثقال والملاكمة، ومن الألعاب التي ظهرت أيضاً في نقوشهم ألعاب التوازن، وألعاب الكرة ويعتقد بأن المصريون هم أول من ابتكر الكرة ولعب بها حيث يوجد بالمتحف المصري أعداد كبيرة منها وهي مصنوعة من ألياف البردي أو النخيل محاطة بجلد الحيوانات، ومارسوا كذلك المبارزة بالعصي بين الرجال، كما كان للرقص عند قدماء المصريين مكانة كبرى لديهم. ومارس المصريون الصيد بشغف شديد كوسيلة للعيش عند البسطاء، أو للمتعة عند النبلاء حيث كانوا يستهوون صيد الأسود والنمور الظباء. إلا أن مصر القديمة -وبحكم موقعها المميز بوجود نهر النيل مصدر المياه والزراعة والثروة الحيوانية- كانت مصدراً لجلب أطماع الكثيرين من الدول مما جعل أهلها يهتمون بالرياضات العسكرية وقوة أبدانهم واستعملوا العربات الحربية لفرد واحد يجرها حصان، وأبدعوا في رمي السهام، وتميزوا في صناعة القوس والسهم بما يضمن لها القوة والمتانة والشكل المميز ودقة التصويب. 2.التربية البدنية في بلاد ما بين النهرين: تعرف أيضاً بحضارة بابل وآشور، وهي بلاد ذات موقع جغرافي له أهميته بين مختلف الدول الشرقية وكانت دوماً محط أنظار الغزاة، لذا غلبت برامج التربية البدنية المهارات القتالية العسكرية فشملت تدريب الرماة على التصويب واستخدام الرماح والمقلاع وقيادة العربات الحربية، وكان الأب يعلم إبنه هذه الفنون كي يكون قادراً على الدفاع عن أرضه، واعتبروا الصيد وسيلة لرفع اللياقة البدنية من أجل الحرب ولم يعتبر كرياضة، كما اعتبروا السباحة أيضاً على أنها فناً من فنون الحرب. وعموماً فإن التربية البدنية عند قدماء العراقيين لم تحتل المكانة التي كانت عليها لدى الشعوب الأخرى، ويفسر المؤرخون ذلك إلى أن فن الكتابة والشعر في بابل وآشور أكسبت الكهنة والأمراء وكبار التجار مكانة اجتماعية مرموقة، مما دفع بالشباب إلى تفضيل النواحي الثقافية والفنية على النواحي البدنية، فاقتصرت التربية البدنية بذلك على المهنيين والفلاحين والصيادين والمحاربين، ولم يكن لديهم مفهوم الممارسة من أجل المتعة أو الترويح، أما الرقص فلم يجد له مكاناً يذكر لدى العراقيين كما هو الحال عند قدماء المصريين. 3.التربية البدنية في الصين القديمة: يعتبر الصينيين من أوائل الشعوب التي انتقلت من الحياة البدائية إلى مرحلة المدنية والتحضر، ويرجع تاريخ الصين إلى 250عام قبل الميلاد، ولقد اتبعت الصين سياسة انعزالية، فلم تكن تهتم بالاتصال بسائر العالم، بل كانت ترغب في أن تعيش وحدها، وهذا النمط من الفلسفة الانعزالية أخرت لديهم التربية البدنية مقارنة بالشعوب الأخرى في ذلك الزمان، فالشعور بالطمأنينة وعدم الخوف من الاعتداءات أثر في الإعداد العسكري الذي أساسه اللياقة البدنية، فاهتم الصينيون القدماء بالديانة البوذية والكونفشيوسية، وتعاليم هذه العبادات يغلب عليها الجانب الروحي والذهني على الجانب البدني، إلا أن ذلك لم يمنعهم من فهم الثقافة البدنية والصحية، فعرفوا الطب والتدليك والعلاج الفيزيقي وكانت لديهم أفكار عن الاسترخاء وفنونه وأساليبه، ففي القرن الخامس الميلادي ظهر لديهم نظام التمرينات العلاجية أطلق عليها أحد الرهبان اسم الكونغ فو Kong fo ولقد وضعت على أساس اعتقادهم بأن قلة الحركة تؤدي للخمول وبالتالي إلى الأمراض، وتشير بعض الأدلة والنقوش أن أبناء الطبقة الثرية كانوا يمارسون الرماية بالنبل، والموسيقى والرقص الذي أدخل فيما بعد إلى المدارس كمادة تعليمية، أما عامة الشعب فقد اكتسب اللياقة البدنية من خلال أعمالهم في الصناعات والحرف اليدوية، وعموماً فقد شاعت في الصين القديمة بعض الألعاب الشعبية التي مارسها الشباب فكانت: المصارعة، والملاكمة، وكرة القدم، والبولو، وشد الحبل، والألعاب المائية، والكرة الطائرة، ورفع الأثقال. 4.التربية البدنية في الهند القديمة: لقد سيطر المناخ الفلسفي الديني على الهند القديمة وعلى كافة ألوان النشاط بها، والهنود متعددي الديانات وكان من أبرزها البوذية، والهندوسية، والكونفشيوسية وفي معظمها كانت تهمل البدن وتتجه إلى الروح لتهتم بها على اعتقاد أن البدن لا قيمة له مقارنة بالروح، ومع هذا فإن التربية البدنية لم تكن مهملة إهمالاً كلياً، فمارست بعض الطوائف لديهم المبارزة ورمي السهام، وصيد الحيوانات باستخدام الحبال، وركبوا العربات والفيلة، ومن المعروف أن السيوف –كما قيل- اختراعا هندياً، هذا وقد عرفت لدى الهنود ولأول مرة رياضة البولو. وتجدر الإشارة هنا إلى أن الزهاد في الهند القديمة اتبعوا نظاماً للتربية البدنية والعقلية يرمي إلى ربط الجسم والعقل والروح في إطار واحد، ولقد أطلقوا عليه اسم اليوجا وذلك بهدف تدريب العقل على التركيز وتدريب الجسم على التحمل للأوضاع الثابتة، والتي تحتاج أحياناً إلى مرونة عالية للمفاصل ومطاطية في العضلات، كما أنهم يدخلون عليها تمرينات تنظيم التنفس لدرجة لا تصدق أحياناً. 5: التربية البدنية في بلاد فارس: يقال أن التربية البدنية في بلاد فارس احتلت المرتبة الأولى بين الحضارات الشرقية، حيث اعتبر الشعب الفارسي من أقوى الشعوب المحاربة في ذلك العصر، إذ صقلت ثقافته بالغزو بغية التوسع على حساب الدول المجاورة وبناء إمبراطورية كبيرة وقوية، وعلى ذلك اقتصر هدف التربية البدنية في بلاد فارس على إعداد الفرد بدنياً ومهارياً للأغراض العسكرية، مما انعكس على كافة مناشط الحياة في بلاد فارس، وأصبحت الدولة أشبه ما تكون إلى ثكنة عسكرية، فكان المتبع أن تأخذ الدولة جميع الأطفال الذكور من بيوتهم عند بلوغهم سن السادسة لتدريبهم على أوجه الإعداد البدني كمقدمة للإعداد على القتال فيما بعد، ويظل التدريب مستمراً حتى سن العشرين، وكانت تدريباتهم تبدأ من قبل شروق الشمس بالجري والوثب واستخدام مقلاع الحجارة، ورمي الرمح، وما أن تشتد حرارة الشمس حتى تجدهم يمارسون المشي لمسافات طويلة، وكانوا يتدربون على تناول كميات قليلة من الطعام والشراب، وينامون في الخلاء، ويعبرون الأنهار ويصطادون الحيوانات، فهم كانوا يمارسون التدريب كما لو كانوا في حرب حقيقية. 6.التربية البدنية عند الإغريق: لقد قيل أنه ليس هناك من أمة قدست الرياضة واحترمتها مثل الإغريق، وهذه البلاد حباها الله بتضاريس طبيعية معتدلة وجميلة، والإغريقيون هم قدماء اليونانيين، وكانوا يسمون أنفسهم الهلينيين وكانت دفة الأمور بدءً من القرن السادس قبل الميلاد في أيدي المفكرين ورجال العلم والمعرفة، فمن الإغريق ظهر أول الفلاسفة الكبار الذين نادوا بوحدة الإنسان المتكامل الذي شبه الإنسان بالمثلث قاعدته الجسم وضلعاه العقل والروح، مما جعلهم يبدعون في أعمال الرسم والنحت، وبرعوا في الطب والكتابة والتفكير، فكانت حياتهم مقترنة بالتربية البدنية، حيث كان لها الدور الأكبر في بناء المؤسسة العسكرية القوية، فلا يوجد شعب في ذلك الزمان احترم تربية البدن مثلما احترمها الشعب الإغريقي. وكانت تتكون الإغريق من عدد من الولايات والدويلات الصغيرة التي كانت تستقل كل واحدة منها بحكم نفسها، وسوف نتناول مظاهر التربية البدنية في أكبر ولايتين في الإغريق وهما: أ‌.ولاية إسبرطة: في بداية القرن الثامن قبل الميلاد بدأت ولاية إسبرطة تفرض سياستها العدوانية للتغلغل داخل المناطق المحيطة بها، وكان الغرض الأساس للتربية البدنية عندهم هو العمل على تكوين جيش قوي جرار قادر على تحقيق أهدافهم التوسعية، وعلى هذا الأساس كان المواطن الإسبرطي تابعاً للدولة وخاضعاً لها، فهو مطالباً بالدفاع عنها ضد أعدائها، وكانت النساء كذلك مطالبات أيضاً في أن يمتلكن اللياقة البدنية الكافية، حيث كان الاعتقاد السائد لديهم أن الأم التي تمتلك صحة جيدة تلد أطفالاً أقوياء مما يعمل بدوره على تقوية الدولة فيما بعد، ولأجل ذلك تدربت المرأة الإغريقية في إسبرطة منذ طفولتها في سن السابعة وحتى سن العشرين وهو السن الذي تسمح فيه الدولة لهن بالزواج. أما الأطفال حديثي الولادة فكانت العادة تحتم عليهم تركهم على قمة جبل تايجينوس ليموت الضعفاء منهم ويبقى الأقوياء فقط مع عائلاتهم حتى بلوغهم سن السادسة، تأخذهم الدولة ليلتحقوا بالثكنات العسكرية لتلقي التدريبات حتى سن الخمسين من عمرهم، وكان يقود المعسكر مدرباً يتسم بالصرامة والخشونة، حيث كان الفرد يخضع لتدريبات بدنية ومهارية قتالية غاية في الصعوبة التي تتطلب القوة والتحمل، حيث كانت تدريباتهم تشمل تدريبات لرفع مستوى لياقتهم البدنية مثل الجري، والوثب، والمشي العسكري لمسافات طويلة وكذلك اشتملت على المهارات القتالية مثل المصارعة، ورمي الرمح، والمبارزة، وركوب الخيل كما مارسوا بعض الرياضات التنافسية مثل رمي القرص، وصيد الحيوانات كما أباحت الفلسفة الإسبرطية نوعاً قاسياً من الرياضة تجمع بين الملاكمة والمصارعة يسمح فيها بكل السبل للتغلب على الخصم حتى لو أدى ذلك لإصابته بعاهة مستديمة، كما استعانت التربية الإسبرطية بالموسيقى الحماسية التي تدفع إلى الإثارة والبأس والشجاعة. وعلى ذلك فإن هذا النظام كان يضمن لإسبرطة جيشاً قوياً مجهزاً لا يمكن أن يفوته أي جيش آخر، إلا أن هذا الجيش نشأ وترعرع وقوي على حساب الحرية الشخصية للمواطنين. ب‌.ولاية أثينا: كان موقع أثينا الجغرافي الذي يطل على شاطئ البحر الأبيض المتوسط من العوامل التي أثرت إيجاباً فيها، فقد ساعد ذلك في إطلالها على الثقافات المختلفة من خلال اتصالها بالحضارات الأخرى وخاصة مصر الفرعونية، وفينيقيا، مما ساعدها على الازدهار وجعل مواطنيها يستمتعون بالحرية حيث كانت مثالاً للحكم الديمقراطي الصحيح. وبالرغم من أن الاهتمام بالنواحي العسكرية لم يبلغ الدرجة التي كانت عليه في جارتها إسبرطة؛ إلا أن التربية البدنية نالت الاهتمام نفسه وبدافع ذاتي من الأثينيين، حيث كان المواطنون يمارسون النشاطات البدنية المختلفة بغية تنمية أجسامهم وتقويتها إيماناً منهم بأهميتها لنيل القيم الجمالية للجسم ولاكتساب الصحة واللياقة العامة، حيث كان الفهم السائد لديهم هو الحصول على توازن مناسب يجمع كافة النواحي البدنية، والعقلية، والمعنوية، والجمالية. وقد ذكر أفلاطون وجود نص في القانون الأثيني يوجب على الآباء إلحاق أبنائهم بمدارس الرياضة والموسيقى، كما أن هناك قوانين نسبت إلى المفكر سولون تقضي بوجوب تعليم النشئ السباحة، والتربية البدنية، والألعاب الرياضية، والكتابة، والأدب، والموسيقى الأمر الذي حفظ لهم ولحضارتهم تراثاً عظيماً على عكس إسبرطة التي أصيبت بانهيار في دولاب الرياضة العسكرية.