

تاريخ التربية الرياضية

نبذة من تاريخ التربية الرياضية :

لازمت الحركة البدنية الإنسان منذ أقدم العصور ، وكان لكل حركة منها هدف يتعلق بحياته، أو سبل عيشه ، ففي الحياة البدائية كان عليه أن يكون قوياً قادراً ميرناً سريعاً ليتعايش مع البيئة المليئة بالحيوانات الضارية ، وليؤمن غذاءه عن طريق الصيد . ثم تقدمت الحياة ، وتعقدت وتطورت ، وانتشرت الحضارة ، وسيطرت على حياة الإنسان ، فقلت حركته ، وضعفت قوته، وبرزت ضرورة الرياضة لعلاج هذه الترهلات ، وحالات الكسل التي خيمت على حياة الإنسان العصري .
ونجد فيما يلي صورة عن تطور تاريخ الرياضة منذ أقدم العصور ، وحتى

الوقت الحاضر .

أولاً - الرياضة في التاريخ القديم :

١ - في العصر البدائي :

تقسم التربية الرياضية في العصر البدائي إلى مرحلتين :

أ - المرحلة البدائية الأولى : كانت حركة الإنسان أساس حياته، وسيبلاً

لثأمين حاجته الأولية، فكان يجري خلف

الطرائد لاصطيادها أو هرباً من الوحوش لاتقاء

شرها واتصفت الرياضة في هذه المرحلة بالتالي:

- ١ - العفوية
- ٢ - البعد عن التنظيم
- ٣ - وسيلة لاستمرار البقاء

- للتكيف مع البيئة

- ليست متطورة

ب - المرحلة البدائية الثانية : سعياً من الإنسان القديم للتكيف مع البيئة

واتقاء شر وحوشها ، عمد إلى العناية بالحجري
والسرمي ، وحمل الأثقال ، والسباحة والتسلق
والقفز والوثب والصيد ، وأصبح يمارسها
يوماً مع أولاده لاستمرارية استعداده ، فعدت
الرياضة أكثر تنظيماً ، كما أظهر استعمال
الإنسان لبعض الأدوات كالنصل الحجري ،
والحجارة المدسبة ، والعصي المسننة بشكل
رماح وسهام .

٦ - التربية البدنية في بلاد الشام :

لعب الموقع الجغرافي الهام لبلاد الشام دوراً هاماً في استقرارها الاجتماعي
المبكر ونتيجة لذلك اختلفت النظرة إلى أهداف النشاط البدني ، فعالية السكان كانوا
من المزارعين الذين توفر لهم الزراعة اللياقة البدنية الدائمة التي تساعدهم أيضا في رد
العدوان عن بلادهم .

كما اتخذ النشاط البدني الطابع الديني كالرقص والديبكة في مواسم الربيع
والصيف والحصاد ، وقد امتازت تدمر بجيشها القوي بحكم موقعها الهام الذي حتم
عليها حماية طرق التجارة .



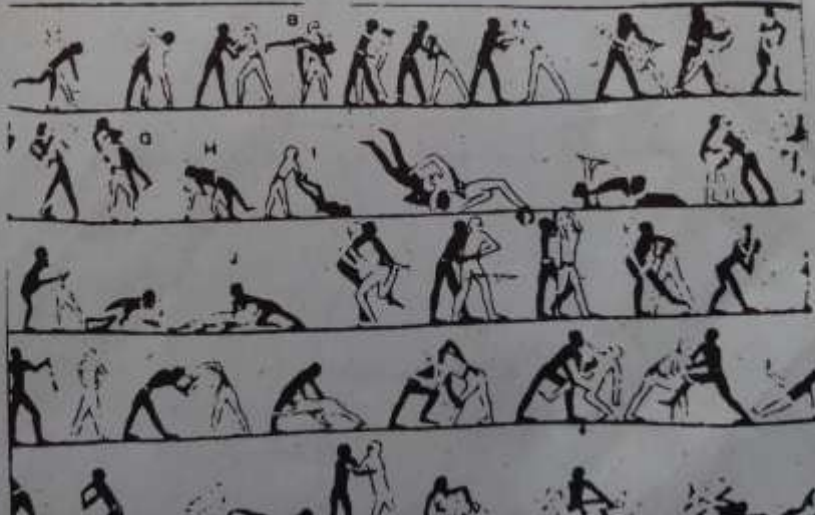


الشكل (٤) الفارس العربية

٧ - التريّة البدنية عند قدماء المصريين :

اهتمَّ قدماء المصريين بالرياضة منذ الألف الثالثة ق.م وكان شبابهم يتدربون على استخدام الأسلحة الحربية ، مثل القوس والبلطة والحرية والمقلّاع والسيّف والدرع ، وذلك من خلال المشي والجري والوثب ، سعياً للوصول بهم إلى أعلى درجات اللياقة البدنية . وهذه الاهتمامات العسكرية جعلت الفراغنة يهتمون بالعربات والقوس والسهم والصيد ، وألعاب الكرات والمصارعة ، وحمل الأثقال والملاكمة ، والمبارزة

بالعصي والسّاحة . وبذلك سحّل القدماء المصريين الريادة في مجالات الرياضة ، والاهتمام بها ، ونظم قوانينها . إلا أن هذا الاهتمام بدأ بالتلاشي بعد انتشار الديانة المسيحية وبالتالي الرهينة والزهد والتقصّف . لكن الاهتمام بالرياضة عاد للازدهار مع انتشار الديانة الإسلامية.





الشكل (٥) نفوس فرعونية للعبة المصارعة

٨ - التربية البدنية عند الإغريق :

كان لدعوات القادة والأطباء في المجتمع الإغريقي الدور الأكبر في الاهتمام بالرياضة . فالطبيب (جالن) قال (إن التربية البدنية هي جزء من علم الصحة ، وإنها تتبع العلوم الطبية لما لها من معالجات) .

أما القائد (جيلوكس) فقد قال وفقاً لما جاء في الإلياذة (لقد رحاني والذي أن أبدل جهدي كي أكون متفوقاً دائماً على الآخرين) .

وأكد (ايوقراط) في قانون الاستعمال أنه يمكن عن طريق استعمال جميع أجزاء الجسم الاحتفاظ به في صحة جيدة ، وأن عدم الاستعمال يؤدي إلى النمو غير

١٨

الصحيح . وبالتالي إلى اعتلال الصحة . و أوضح أن هنالك نوعين من التمرينات ، الأول طبيعي يحتاج إلى مجهود بسيط . والثاني عنيف يحتاج إلى مجهود كبير ، وتدريب تدريجي والاستمرار عليه .

وذهب (أرسطو) إلى القول إن الجسم والروح مرتبطان ببعضهما ارتباطاً متكامللاً .

إذ أن تفكير الإنسان يرتبط بحالة الجسم . وقد دعا إلى ممارسة الرياضة بشكل عام وأوصى بالنشاط الخفيف كالمشي والجري والوثب وقذف القرص والرفص حتى سن الخامسة عشرة . ثم ينتقل الفرد بعدها إلى النشاط الأصعب والأقوى . وأكد بأن التربية البدنية يجب أن تكون لتسامي الإنسان لا لدفعه نحو العدوان .

أما (أفلاطون) فقال إن الرياضة ذات أهمية لكلا الحسنيين وأن الموسيقى والرياضة تشكلان التربية العامة للإنسان .

وقد انصب اهتمام الإغريق على غالبية الأنشطة البدنية ومن أهمها :

الرياضة تشكّلان التربية العامة للإنسان .
(أفلاطون) فقال : إن الرياضة ذات أهمية لكلا الجنسين وأن الموسيقى

وقد انصب اهتمام الإغريق على غالبية الأنشطة البدنية ومن أهمها :

- الجري : وكان يتم في أرض منسّطة للأفراد . وجرى الأفراد كان متنوعاً بمسافات وأشكاله . وقد استخدم نظام القرعة في توزيع المتسابقين إلى مجموعات .

- رمي القرص : كانت الأقراص تصنع من الحجارة أو المعدن ، بأوزان مختلفة ، وكان الرمي يتم بصور وأشكال شتى ، ورمي القرص كان مسابقة خاصة بذاتها .

- رمي الرمح : إحدى مسابقات الخماسي . وكان الرمح يصنع من الخشب بأوزان مختلفة ، وهو شبيه برمح صيد الحيوانات ، وأخف من رمح القتال ، وكانت مسابقات رمية نوعان الأول للمسافة، والثاني لإصابة الهدف .

- المصارعة : كانت المصارعة عند الإغريق فناً قائماً بذاته ، أخذوا مبادئها وبعض حركاتها من قدامى المصريين ، وطوروها ، وكانت المسابقات تقام بطريقة الدوري ضمن أبطال المجموعات، وكانت المصارعة تتم بأحد نوعين: الأول: من الوقوف والثاني: على الأرض .

- الملاكمة : ذكر في (الإلياذة والأوديسسه) أن الإغريق كانوا مغرمين بالملاكمة ، وقد برعت بها عوائل معينة أفرادها بضخامة الجسم وطوله . وقد وضع الإغريق لهذه الرياضة قواعد لها الخاصة من أدوات وأوزان وحولات ..)

- الوثب الطويل : وكانت إحدى مسابقات الخماسي . وكان الوثب يتم من الثبات أو الجري .





الشكل (٦) المصارعة عند الإغريق.

٩ - التربية البدنية عند الرومان :

تطلع الرومان إلى احتلال جميع الدول المحيطة بإيطاليا . ومن أجل ذلك اهتموا بالجيش وإعداده، واحتلوا بلاد الإغريق ، واطلعوا على مظاهر النشاط الرياضي لديهم، لكنهم لم يقبلوا بها لأن الأمم القوية برأيهم تسعى لأن يكون النشاط البدني عنيفا بعيداً عن المنافسة النظيفة والتشريفية ، وهم بذلك رفضوا فكرة الإغريق ، بأن تكون ممارسة الرياضة من أجل الجمال والإشعاع الفكري . ووصفوا ذلك بالملهاة والعشبة ، والتي لا

٢٠

يحتاجها الرجل الروماني وبذلك دفعوا الرياضة نحو الأحياء المثورة ، كمنازلة السحناء للوحوش المفترسة . أو للقتال مع بعضهم بعضاً حتى الموت . أو للقتال بالعربات ، وصولاً لنهاية السباق ، بعد تصفية الخصوم وقتلهم وكان ذلك كله يجري أمام المشاهدين الذين كانوا يتلذذون بهذه المناظر ، ويشبعون غرائزهم وشهواتهم في حب القتل ومنظر الدماء .

وقد مارس الرومان المصارعة والملاكمة ، وركوب الخيل والعربات ، ورمي القرص والحرية بغرض الإعداد القتالي ، لا كما كانت لدى الإغريق . وللأسف على ذلك يكفي القول بأنهم أوقفوا الألعاب الأولمبية القديمة في عهد الإمبراطور ثيودوسيوس عام ٣٤٩ م ، لأنهم وجدوها ملهاة لا داعي لها .

