

التربية البدنية في مصر القديمة

سكن الإنسان القديم في مصر منذ فجر التاريخ أي منذ العصر الحجري القديم أو عصر ما قبل السلالات أي حوالي (3200 ق.م)، وكانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها من أجل السيطرة والحكم على المناطق المجاورة لها. لقد أهتم المصريون بالتربية والتعليم وبنو المدارس لاستيعاب الأطفال وكانت تربية الأبناء تبدأ منذ السنة الأولى بتعويد الطفل على خشونة العيش والتحمل حيث يجبر الطفل على السير حافي القدمين وحليق الرأس وطعامه الرئيسي الخبز والذرة وتقدم له بعض المبادئ الدينية والخلقية وفي سن الرابعة يسمح له بقضاء بعض الوقت مع العابه.

واحتلت الرياضة البدنية عند الفراعنة مكانة مقدسة مرتبطة بالعقيدة فوضعوا لها نظاما وقواعد ما تزال آثارها قائمة إلى اليوم في الرسوم المنقوشة على الصخور وجدران الكهوف بمصر، فلقد سجل لنا الفراعنة مختلف أنواع الرياضات التي يمارسونها مثل الصيد والرماية والمصارعة والسباحة والتجديف والعباب القوي، والعباب الكرة، وتدلنا رسوماتهم على أنهم كانوا يمتازون بأبدان رشيقة فمن النادر أن نجد رسما أو تمثالا مصرية قديما لرجل بدين أو امرأة بدينة، كانوا أقوياء الأجسام مفتولي العضلات.

أبعاد التربية البدنية والرياضة لدى الفراعنة:

-البعد التربوي للتربية البدنية في مصر:

كتب لنا التاريخ أن المصريين القدماء كانوا يدرّبون أبنائهم بالرياضة على صعوبات الحياة، وبينت المصادر أن التلاميذ مارسوها في تربيتهم المدرسية، فكانت المدرسة تسمى بيت التعلم وتتضمن برامج لممارسة التربية البدنية، كانت توجد في المدارس

ساحات اللعب وهذا ما عبر عنه المدرس (أن ما أعلمه لك ليس في ذهنك وإنما في ساحات اللعب) .

اعتنى الفراعنة بتربية أطفالهم على الشجاعة وممارسة الألعاب الرياضية حتى أنهم وضعوا القوة البدنية شرطاً من الشروط الجلوس على العرش، ومن أشهر الألعاب التي مارسها المصريون القدامى المصارعة والسباحة .

-البعد العسكري للرياضة في مصر :

اهتموا بتربية جنودهم وركزوا على الرياضة العنيفة والدفاع عن النفس ومحاربة الثورات التي تحدث من قبل الساسة في ذلك الزمان، وجر العربات الحربية، واهتموا بالرقص العسكري للترويح في وقت الراحة وأظهرت الرسومات على الجدران مظاهر الرياضة عند المصريين القدماء:

رياضة الصيد، ألعاب الكرة، المصارعة، السباحة، الرقص .

-البعد الديني : كانت رياضة المصارعة وبعض الرياضات تمارس ضمن فعالياتهم الدينية.

-البعد الترويحي : ظهرت بعض الفعاليات بهدف الترويح مثل رياضة الموسيقى ، ورياضة المصارعة لغايات الاستمتاع واللهو.

-البعد العام : ممارسة عامة الشعب رياضة الصيد والقنص بهدف الحصول على غذائهم.

-الملامح الايجابية للحركة الرياضية عند المصريين القدماء:

1-مشاركة المرأة للرجل في ممارسة الأنشطة الرياضية.

2-تعدد مظاهر الأنشطة الرياضية التي كانت تمارس.

3-ظهور الاحتراف الرياضي في بعض المسابقات مثل المصارعة.

4-وجود ملامح أولية للطب الرياضي والذي يتمثل بطرق التنفس.

-الملامح السلبية للحركة الرياضية عند المصريين القدماء:

1-كانت الحركة الرياضية حركة ارسطراطية يمارسها النبلاء والطبقات العليا

لتحقيق أهداف دينية وترويحية وعسكرية.

2-لا يوجد إشارة في تاريخ الحركة الرياضية لدى المصريين القدماء إلى وجود منشآت

رياضية لممارسة الألعاب.

3-لم تكن الرياضة ضمن المنهاج المدرسي ولم تضع الدولة أغراض محددة لممارسة

الألعاب والأنشطة.

4-لم تكن هناك ملامح إدارية وتنظيمية للرياضة المصرية.