

التربية البدنية في الهند

منذ قرابة الالف الثاني قبل الميلاد استوطن الهند فرع من فروع العنصر الاري بعد ان هزم الشعوب الأصلية هناك والتي كانت تنتهي إلى العنصر الاري الأوربي .
وكان للعوامل البيئية ، ونشأة الأديان والطائفية وقيام النظام الطبقي أثره في تكوين حضارة وفق نموذج غير قابل للتغيير أو التعديل وتختلف بأصولها عن أصول المجتمع أو الشعوب المستوطنة ويميز المجتمع الهندي القديم بصفتين :

١. الروح الطبقية من أوجهه الاجتماعية .
٢. مذهب الحلول من أوجهه الدينية .

فمن الناحية الطبقية كان المجتمع الهندي مقسما الى طبقات لكل منها حقوقها وامتيازاتها ولا يجوز الارقاء من أحدها إلى الأخرى كما لا يجوز التزاوج فيما بينها - ويكون المجتمع الهندي من أربعة طبقات :-

١. طبقة البراهمانين او الكهان وتشمل المعلمين والمسرعين .
٢. طبقة الكشاترييا او طبقة المحاربين .
٣. طبقة الفايذا - او طبقة الصناع .
٤. طبقة السودرا او طبقة العبيد .

أما من الناحية الدينية فقد عملوا على كبت الشخصية الفردية ، وإضعاف كل إحساس بالمسؤولية الفردية وإضعاف كل ما يدعوا إلى الطموح والوصول إلى الأفضل .

أما بالنسبة للتربية البدنية ان فلسفتهم الدينية كانت لا تقر النشاط البدني وقد جاء في تعاليم (بودا) ضرورة الامتناع عن ممارسه الألعاب أو التمتع ببعض الهوا والنشاط الاجتماعي . وكان لمبدأ إنكار الذات والتغشف مع نواحي الاهتمام بالبدن والصحة كما ان لمناخ الهند تأثيره السلبي تجاه الإعداد البدني .

إضافة إلى ان الشعب الهندي لم يعرف عنه سمات النزعة العسكرية التي كانت تشجع الإعداد البدني – وقد زاول الجنود العسكريين وفق متطلبات الأسلحة المتوفرة التي ساهمت في إعداد الرقصات لفرض التعبير الديني في المعابد ولغرض التسلية .

كان التدريب العسكري يشمل رمي السهام من الأرض أو من ظهر الحصان أو الفيل وقد تميز القسم الشمالي من الهند بالفروسية أما القسم الجنوبي فقد برعوا في ركوب الفيلة واستخدمها في الحرب .

وكانت التعاليم الدينية والإرشادات الصحية من حيث الطهارة للبدن ونقاء الروح حيث كان الاستحمام يرمز إلى تخلص البدن من الخطايا – وإيجاد نظام يربط النواحي البدنية والذهنية والروحية.

التربية البدنية في مصر

مرت مصر خلال حكم الهاكسوس في أصعب الفترات مما حفز المصريين على توحيد قواهم تحت قيادة ملوك وأمراء الأسرة السابعة عشر وتمكنوا من بعد حرب طاحنة طرد الهاكسوس من البلاد وكان ذلك في بداية حكم الأسرة الثامنة عشر .

حيث سكن الإنسان في مصر منذ فجر التاريخ أو عصر ما قبل الأسرات إلى حوالي ٣٢٠٠ ق.م وكانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها إلى أن تمكن الملك (مينا) أحد ملوك الأسرة الأولى من توحيد مصر وجعل منها دولة قوية لفترة طويلة من الزمن حكم خلالها من أسرات للفترة من ٣١٠٠ - ٢٢٧٠ .

أهداف التربية :

الاهتمام بالتربية والتعليم وبناء المدارس لاستيعاب الأطفال وكانت تربية الأبناء تبدأ من السنة الأولى بتعويد الطفل على خشونة العيش والتحمل حيث يجبر الطفل على السير حافي

القدمين وحليق الرأس وطعامه الرئيسي من خبز الذرة - وتقدم له أمه بعد التعاليم والمبادئ الدينية والخلقية وفي سن الرابعة يسمح له بقضاء الوقت باللعب مع الدمى والتماسيخ . وكان المنهج الدراسي يشمل الدين وآداب السلوك والقراءة والكتابة والحساب والسباحة والرياضة البدنية .

هدف التربية البدنية

١. الزمن العسكري أو الديني من أجل ذلك زاول المصريون التمارين البدنية وإعداد المحاربين والجنود من الشباب والرجال وضرورة العمل على إعدادهم وتدريبهم واكتسابهم اللياقة البدنية والمهارة الحركية . ومارس المصريون الصيد وكان يحتل جزاً كبيراً من وقت فراغهم إضافة إلى الكسب واعتمادهم عليه في المأكل والملبس وكانت السباحة في مقدمه الألعاب التي زاولوها وخاصة سباحة وإنقاذ الفريق التي تعتبر من الألعاب المائية وكانت للأغنياء خاصة في المنازل ومارست المرأة هذه الرياضة ومارست ألعاب المصارعة ورفع الأثقال والألعاب أخرى مشابهة لرفع الأثقال مثل رفع غراره مملوه بالرمل حتى ثلاثة أرباعها وترفع بذراع واحدة عالياً مع الحفاظ بها قدر الإمكان عالياً وكذلك مارسوا الملاكمة .

التربية البدنية في بلاد فارس

الفرس من الاربيين استقروا في القرن الثامن من قبل الميلاد في المنطقة الواقعة ما بين بحر قزوين والخليج العربي ونشأت فيها إمبراطورية دامت عدة قرون ثم غزتها الاسكندر المقدوني عام (٣٣١) وبعده أقوام آخرين حتى فتحها العرب في القرن السابع الميلادي .

وكان التربية لديهم تحصر في الاستقرار الاجتماعي عن طريق حماية نظام الحكم والتطلع على حساب الشعور الأخرى وكان الغرض البدني للتدريب العسكري من أجل أغزوها للشعوب المحيطة لغرض التوسيع مما أحدث خللاً في الجانب التربوي وتحملت العائلة مسؤولية أبناءها حتى السابعة من العمر حيث يصبح الطفل تحت إشراف الدولة وأغلب الظن كانت مقصورة على أبناء الطبقات العليا وأما الطبقات الفقيرة لا يتلقون إلا تربية محددة جداً .

واختلفت التربية البدنية المكانة الأولى في النظام التربوي الفارسي يشرف على تدريبيها رجال الطبقة العليا من مجتمعهم في الفناء الملكي وقسم إلى مراحل من سبع سنوات حتى الإحالة على التقاعد :

- ١ من ٧ - ١٥ سنة يتعلم الأسس الأصولية للتدريب البدني والعسكري .
- ٢ من ١٥ - حتى بلوغه (٥٠) عام يلتحق في صفوف الجيش .
- ٣ بعد إكماله الخمسين وإحالته على التقاعد يكلف بمهمة التدريب .

ان مرحلة الإعداد كانت تخضع لبرنامج هيرودوت بقوله (يشمل على ثلاثة نواحي هي ركوب الخيل واستخدام القوس والنشاب وقول الصدق وذلك في المرحلة من (٥ - ٢٠) سنة .

التربية البدنية عند الإغريق

الإغريق هم من الأقوام التي تتكلم اللغات الهندية والأوروبية وهم ليس من جنس واحد وعلى الأكثر من ثلاثة عروق كعرق البحر المتوسط والأقوام المينية ولا سيما من كريث مع الأقوام الاريه يغلب على الاثنين عرق البحر الأبيض المتوسط أما الإساريطيون فهم أقرب إلى النوردين الذين كان موطنهم الأصلي الواحات ومناطق الرعي في جنوب روسيا إلى بحر قزوين . بينما يرجع البعض بان وادي الدانوب الأعلى هو مهدهم الأصلي . ويقدر الزمن الذي بدأت فيه بعض هذه الأقوام تهاجر من موطنها الأصلي بحوالي الالف الثاني ق . م واتخذت في هجرتها اتجاهات مختلفة إلى أوربا الجنوبية وإلى الشرق الأدنى والهند ، وكان من جملة هذه القبائل من اتجهت إلى بحر ايجه التي كانت فيها حضارة مزدهرة تسمى الحضارة المينية منذ القرن الثالث قبل الميلاد وعاشت هذه القبائل في أطراف الحضارة وبدأت نتيجة الاختلاط تقتبس من الحضارة الإيجية .

ويقسم التاريخ اليوناني :

- عهد الملوك (١١٠٠ - ٧٥٠ ق. م)
- عهد النبلاء (٧٥٠ - ٦٢٥ ق. م)
- عهد الصفات (٦٢٥ - ٥٢٥ ق . م)
- عهد الديمقراطية (٥٢٥ - ٤٠٠ ق . م)

و قبل ذلك بدأت قبائل أخرى تستحوذ على مواطن الحضارة الإيجية ومن هؤلاء الإغريق اليونيون وقد اقتسمت القبائل الإغريقية اليونان والجزر الإيجية وكذلك سواحل آسيا الصغرى فيما سكن الدوريون في الجنوب واليونيون في الوسط والإيليون في الشمال .

التربية البدنية في العصر الهوميري

هاجرت القبائل الإغريقية القديمة إلى شبه جزيرة اليونان من شمال أوروبا إلى جنوبها متبعه الانهار والسهول حتى وصل بعضها إلى آسيا الصغرى والبعض الآخر إلى جزيرة كريت وقسم الآخر تدفق على بلاد اليونان ومن أجل الاستقرار والاستيطان خاضت القبائل الهيلينية حروب ومعارك ضد السكان الأصليين لشبه الجزيرة حتىتمكنوا من السيطرة عليهم وبعد الاستقرار بدت فترة زمنية من التاريخ يعرف بالعصر الهوميري .

وقد اتبع الهيليون حكما مطلقا يعتمد على الأسس التربوية والإعداد البدني لأجل تكوين مجتمع قوى يعتمد على القوة البدنية القتالية ولذلك وجب على كل فرد في المجتمع أن يعد جسما قويا ليؤهله للقتال والتغلب على الخصم وكان غرض التربية البدنية غرض عسكري بالدرجة الأساس وكانت نزلة الفرد في المجتمع تحدد على ضوء قوته البدنية ومقدرتها القتالية - قال جلوكس في الإلياذة ((لقد رجاني والذي ان ابذل جهدي كي أكون دائما متقدما على الآخرين كما رجاني لا أضيع شرفه بالأفعال الذميمة أو مايشين)) .

وفق هذا المفهوم أصبح كل مواطن جنديا مؤهلا للدفاع عن الوطن ومطالبا بالتدريب المتواصل والذي أساسه رفع عناصر اللياقة البدنية لديه كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة وهذه كانت لديهم بمثابة النشاط الترويجي والطبيعي لأنها أصبحت جزءا من حياتهم الاجتماعية وهذا دفعهم للاهتمام بالتربية الرياضية التي تمارس في المناسبات والاحتفالات ومن الألعاب التي مارسها الهيليون سباق العربات التي تجرها الخيول ويشارك فيها خمسة متسابقين يقود كل منهم زوجا من الخيول السريعة تجر عربته وبعد انتهاء سباق العربات تجري مبارزة الملاكمة ثم يقام سباق الركض

وخصصت ثلاثة جوائز للمتسابقين وأخيرا يقام سباق رمي الرمح ويفوز به دائما اجاممنون دون ان تقام لعدم وجود منافس له .

ان هذه المسابقات تجري في الحالات الاعتيادية بين المتنافسين من قواد وأبطال القبائل الذين بروزا فيها إضافة إلى مسابقات المبارزة بالحراب والدروع ورمي السهام والتقل وكانت المبارزة تعتبر لديهم من النشاط العنيف . ولم يعثر على ما يدل ان الإغريق مارسوها في مهرجانات الرياضية .

أما رمي التقل فقد كان التقل من الألعاب الشعبية لدى الهوميريين وكان لديهم نوعان من التقل المعدني وحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهام تجري لإصابة هدف معين .

مميزات التربية البدنية في العصر الهوميري

- ان الرياضة والألعاب كانت تتميز بالروح العسكرية وهدفها تطوير القوة والتفوق البدني وبنفس الوقت إشغال وقت الفراغ والترويح .

- إنها كانت ذات طابع استعراضي إذ كان القواد والرؤساء الفئة الوحيدة التي تتنافس فيها للفوز بالبطولات الرياضية المختلفة فيما عدا بعض المسابقات كان يسمح للجنود المشاركة فيها مثل رفع الأنقال ورمي السهام .

- كانت ملائمة لحاجات المواطنين وظروفهم فاقبلوا عليها بدافع ذاتي القصد منها المحافظة على لياقتهم البدنية وبالتالي القوة واللياقة القتالية .

- لم يكن تنظيم دقيق لعملية التدريب والأعداد الفني .

التربية البدنية في اسبرطة

في بداية القرن الثامن قبل الميلاد اخذ نفوذ مدينة اسبارطه يمتد إلى المناطق المجاورة حتى تمكنت من السيطرة على لاكونيا التي تشمل النصف الجنوبي في شبه جزيرة البلقان وتذكر المصادر بان عدد سكان اسبرطة في بداية القرن الثامن ق . م حوالي (ربع) مليون نسمة أكثرهم من سكان المدن التي وضعت تحت سيطرتهم وبينما كان عدد سكان اسبرطة الأصليين لا يتجاوز (تسعة) ألف نسمة الذين يشكلون الطبقة العسكرية المسيطرة على الدولة . وتسعى لتطبيق التقاليد الاجتماعية والسياسية الخاصة بهم والمتوارثة عن أجدادهم وكان الغرض من التربية هو التربية

العسكرية وبناء وإعداد جيش قوي قادر على تحقيق الأهداف الإغريقية وعلى هذا الأساس كان لفرد تابعاً للدولة وخاضعاً لها ومطالبها بالدفاع عنها ضد الأعداء وتميزت اسبرطة بهذا الاتجاه التربوي بتأثير ثلاثة عوامل وهي

١. البيئة الجغرافية .
٢. النظام الاجتماعي .
٣. العلاقات السياسية .

الإسبارتنيين هم من أصل دوريانى كانوا يهاجمون المناطق واخذ من سكانها عبیدا لهم ويصبحون هم أصحاب السيادة والأرض وأصبحوا يمثلون الطبقة الأولى تليهم الطبقة المتوسطة وهم أتباعهم والطبقة الثالثة هم طبقة العبيد لأجل بناء جيش قوي يشترک فيه جميع القادرین على حمل السلاح بما فيهم النساء وذلك لاعتقادهم

- إن الأم التي تملك صحة جيدة وجسم قوي تلد أبناء أصحاء وأقوياء .
- مساهمة المرأة بالدفاع عن الوطن عند الحاجة إلى جانب الرجل .
- قيام الأم بالإشراف على تدريب أولادها الولد من ١ - ٦ سنوات والبنت حتى السابعة من عمرها