

المحاضرة الثالثة عشر

التربية البدنية في العصر الجاهلي والاسلامي:

1- التربية البدنية في العصر الجاهلي

أغراض التربية في العصر الجاهلي تتلخص بالآتي: -

1. إعداد الناشئ لحياته المستقبلية وتمكينه من التفاعل مع مجتمعه وتعليمه مهن الآباء والمعارف.
2. إعداد الناشئ إعدادا بدنيا وتدريبه على استعمال السلاح وركوب الخيل وأساليب الدفاع عن النفس والعشيرة والقتال في سبيل تربة الوطن وطرق الاغارة على الاعداء وفنون القتال الاخرى.
3. تدريبه على الصيد والرمي والقنص.
4. تعويده على الخلق والعادات والتقاليد والمثل السائدة بين قومه.

من هذا يتضح لنا بأن للأسرة والعشيرة الدور الاساس في تربية الطفل البدوي وعلى يدي والديه يتعلم الصناعات البسيطة التي يحتاجها ويتدرب على أساليب النفس كما تطبعه القبيلة بطابعها وتقرض عليه تقاليدها وعاداتها وأخلاقها.

أما الطفل الحضري فكان يخضع لعملية تربوية على أيدي معلمين متخصصين في ذلك وتجري العملية التربوية في المدارس يتعلم فيها القراءة والكتابة والحساب وشيء من الهندسة والفلك والطب والآداب والتاريخ.

وكان لعرب البادية أسواق ومجالس آداب تشبه في كثير من الوجوه الأندية اللغوية والمجاميع العلمية التي نعرفها اليوم وفي الأسواق يجتمع الناس في أوقات معينة للبيع والشراء وكان العرب يحضرونه بما عندهم من المآثر والمفاخر فينشدون الشعر ويلقون الخطب ومن أشهر هذه الأسواق (عكاظ) قرب الطائف و(محنة) قرب مكة و(ذو المجاز) وغيرها من الأسواق التي كانت تشبه الى حد بعيد معاهد التربية البدنية اليونانية.

أما فيما يخص التربية البدنية فقد مارس العرب التدريب البدني وعرفوا الألعاب الرياضية والمسابقات لغرض تنمية الكفاية البدنية التي تعتبر محل اعتزاز كل عربي لما لديه من قوة وقدرة وشجاعة ووضع تلك الكفاية البدنية تحت تصرف عشيرته للدفاع عنها للإغارة على الأعداء إضافة الى الجانب الترويحي الذي يتم من خلال عملية التدريب على استعمال السلاح والصيد أو خلال المسابقات التي عرفوها كالخيل والمصارعة والمبارزة والمشى والرمية.

2- التربية البدنية في العصر الإسلامي:

كانت أغراض التربية في العصر الإسلامي (دينية ودنيوية) حيث كانوا يهدفون إلى إعداد الفرد لعملي الدنيا والآخرة.

وجاء في القرآن الكريم (واتبع فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا وفي الحديث الشريف (اعمل لدنياك كأنك تعيش ابدا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا)
وقال الإمام علي (عليه السلام) (روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فان القلوب إذا كلت عميت وإذا عميت لم تفقه شيء).

فوائد التربية البدنية عند المسلمين:

1. عنى المسلمون بعلوم الدين والشريعة كما عنوا بدراسة علوم اللسان والتاريخ والجغرافيا والكيمياء والفيزياء والطب والهندسة والفلك.
2. أدرك العلماء المسلمون أهمية الصلة ما بين الجسم والعقل لذا عنوا بالجسم والتربية البدنية في اكتساب اللياقة البدنية الضرورية سواء كان ذلك للغرض العسكري او الصحي والترويحي والنفسي والاجتماعي.
3. نادى تعاليم الإسلام بالنظافة.
4. كانت قلة المسلمين في فجر الإسلام والفتوحات الإسلامية قد ضاعفت من أهمية الإعداد البدني للياقة الحربية وقد حث الرسول (ص) على ذلك بقوله (المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف).
5. شدد العلماء المسلمون على عدم إرهاق الإنسان بجسمه في سبيل العلم وطالبوا بإعطاء الجسم راحة ورياضة ليستطيع العقل استيعاب العلوم.
6. جاء في آراء محمد بن احمد الغزالي بأن تربية الصبيان لا تقتصر على تعليمهم وإنما تمتد إلى الناحية البدنية كأهمية اللعب للطفل وحاجته للنشاط البدنية.
7. أكد العلماء على ضرورة عدم الإكثار من الأكل وكثرة النوم لأنها تسبب البلادة وقصور الذهن وفتور الحواس وكسل الجسم.
8. أنشئت المدرسة النظامية عام 1067 م وكانت تحتوي على أماكن خاصة لسكن الطلاب وطعامهم وتأثرت فيما بعد بالكثير من الجامعات الاوربية بطرقها وأساليبها التنظيمية وهي تعد أول مجمع علمي يهتم بالتربية البدنية لطلابه.

1- الألعاب الرياضية عند العرب:

أولاً: الفروسية

للفروسية والفرسان مكانة متميزة عند العرب في الجاهلية والإسلام حيث كان الدفاع عن الضعيف والانتصار للمرأة والشهامة، وغيرها من الصفات التي كان يفخر بها فرسانهم وكانت تسجل بطولاتهم بأشعارهم وينشدونها بين القبائل وفي أسواقهم كسوق (عكاظ).

حيث كانوا يعلمون ابنائهم ركوب الخيل عند بلوغهم الثامنة من العمر ويتدربون على فن الفروسية حتى اشتهر منهم الكثير وضربت بهم الأمثال ومنهم (ربيعة بن كرم) وهو من بني فراس بن غنم بن كنانة انجد العرب كما اشتهر (عامر بن مالك)، وهو من الفرسان الذين يضرب بهم المثل في الشجاعة والاقدام وغيرهم من الفرسان (عامر بن الطفيل، عمرو بن معد، دريد بن الصمة، زيد الفوارس، عمرو بن كلثوم) وعندما جاء الإسلام أوجب تعليم الفروسية لأطفال المسلمين وعمل على نشرها بين جميع الناس وقسم المسلمون الفروسية الى اربعة انواع هي:

أ - ركوب الخيل والكر والفر.

ب - الرمي بالقوس.

ج - المطاعنة بالرماح.

د - المداورة بالسيف.

وكان يستوجب على الفارس اتقان هذه الانواع الاربع وبرز كثير من الفرسان في مقدمتهم النبي محمد (صل الله عليه وعلى آله وسلم) وأبو بكر وعمر (رضي الله عنهم) وعلي بن ابي طالب (عليه السلام)

والحمزة بن عبد المطلب (عليه السلام) وخالد بن الوليد وضرار بن الأزور والقعقاع بن عمرو وطارق بن زياد، وكانوا يمتطون الجواد عاريا وهو صغير ويقفزون على الجواد قفزا ومنه إلى الأرض وبدون سرج ومسرجة ومارس العرب العاب الفروسية وأخذ الأوروبيين عنهم الفروسية وآدابها عن طريق الأندلس وفرنسا.

ثانيا: رمي السهام

اعطى العرب كل الاهمية للتدريب بمزاولة رمي السهام لأنه يشكل سلاحا رئيسيا في صيدهم وحروبهم، وقد قال رسول الله (ص) (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ألا إن القوة الرمي، ألا إن القوة الرمي).

وكانت أصول الرمي عند العرب خمسة هي: (القبض على القوس، العقد، المد، النظر، الإطلاق). وأركان الرمي أربع هي: (السرعة وشدة الرمي والإصابة والاحتزار). فالرامي الماهر من كملت فيه الصفات الأربع وقد مارس العرب رمي السهام في مسابقتهم وهي على نوعين:

أ - مسابقة الرمي لأبعد مسافة.

ب - مسابقة اصابة الأهداف، وتنقسم الى ثلاثة اقسام هي:

- 1- **المبارزة:** الفائز بها من يصيب الاهداف خمس مرات من عشرين رمية قبل غيره.
- 2- **المفاضلة:** الفائز بها من فضل صاحبه أو فاضله بإصابة أو اصابتين او ثلاث من عشرين رمية فقد سبق.
- 3- **المحاطة:** الفائز فيها من تمكن من الرمي واصابة الاهداف بنسبة معينة يتفق عليها من عدد معين قبل المنافسة.

ثالثا: المبارزة

كان العرب في الجاهلية يتدربون على فنون النزال والمقارعة والمبارزة بالسيف منذ نعومة أظفارهم للدفاع عن كيانهم ضد أعدائهم وبعد ظهور الإسلام زاد اهتمام المسلمون بالمبارزة وتطوير أساليبهم وتعد من أحب ضروب الرياضة الى نفوس العرب، وقد مارستها النساء البدويات في رقصهن بالولائم والأعراس، وكان اللعب بالسيف من قبل النساء يسمى النخاف واللعب بالسيف من قبل الرجال يسمى النخاف وهي الأصل في لعبة الشيش المعروفة حاليا.

رابعا: رمي الرمح

كان العرب يصنعون الرمح من قناة في راسها حربة حادة والقناة في الغالب من خشب البردي القوي، وكان يستعمل من قبل المشاة والفرسان وأفضل الرماح لديهم الرماح الطويلة ويسمونها (السمر العوالي) وكان لدى العرب العديد من الالعب بالرمح والتي لها قوانينها.

خامسا: مسابقات المشي

مارس العرب مسابقة المشي وكانت تحتل لديهم مكانه متميزة وذكر عن عائشة (رض) قالت (سابقني رسول الله (ص) فسبقته فلبثنا حتى أرهقني اللحم سابقني فسبقني فقال هذه بتلك).

سادسا: مسابقة الإبل

عرف العرب هذا النوع من المسابقات وما زالت تمارس حتى الوقت الحاضر في الجزيرة العربية.

سابعا: المصارعة

عرفها العرب منذ قديم الزمان ولها أنواع متعددة منها:

- 1- الظهارية: هي الصرعة على الظهر.
 - 2- القرطبي: هي الصرعة على القفا.
 - 3- الهضة: هي أنه إذا صرع خصمه جثا عليه.
 - 4- الشغلة: هي إذا مسك المصارع خصمه من خلفه وصرعه.
 - 5- الشغزية: هي لوي رجل الخصم باستعمال الرجل.
- ان السبب الرئيسي لاهتمام العرب بالمصارعة لأجل اكتساب القوة والخفة والمطاولة للناحية العسكرية.

ثامنا: السباحة

لقد عرف العرب السباحة ومارسوها والصور الأثرية تدل على ان قدماء العرب مارسوا أنواع متعددة من السباحة كالسباحة على الجانبين وعلى الظهر والحررة.

تاسعا: الدحو

قال الحارثة بن أبي رافع كنت الاعب الحسن والحسين (عليهم السلام) بالدحو، قالوا ما الدحو، قال كنا نحفر دحية كأدحية بيض النعام، ونضع عليها سارية، ثم نبعد عنها مسافة طويلة ونسوي الرمل، فنضع عليه كرة من الخشب، وربما وضعنا جوزة، ويمسك اللاعب بكلتا يديه (المدحاة) وهي عصا من الخشب مجدوحة الطرف كالهلال، ويهوي بها على الكرة فما أنت على شيء إلا سحقته، ثم نجري بعد ذلك ورائها فإذا ما اقتربنا من السارية رفعناها، وإن سقطت الكرة في الادحية يعد ضاربها غالبا، وهذه اللعبة هي الأصل في لعبة الغولف الآن.

عاشرا: العرد

هو قذف الحجر أو التطويح به الى اقصى مسافة.

الحادية عشر: الصيد

كان الصيد من أهم أنواع الرياضة عند العرب سواء في العصر الجاهلي والإسلامي وكان لطبيعة بلادهم وطريقة معيشتهم الدافع الأساس للتدريب عليها لأجل اكتشاف القوة البدنية التي كانوا يفخرون بها في أشعارهم وكان الصيد يمارس إما بالسيف أو الحراب أو على ظهور الخيل.

الثانية عشر: الربع

هي رفع أحجار متفاوتة الثقل ويتدرب على رفعها و أول من زاولها هو (جابر بن عبد الله الأنصاري) ويوصف بالقوة والقدرة وكان مقتول العضلات وهي تشبه لعبة رفع الاثقال حاليا.

الثالثة عشر: الطبطابة

هي لعبة تستعمل فيها كرة صغيرة ومضرب يتكون من إطار خشبي فيه شباك مجدول من العصب وله في اسفله مقبص ويستعمل هذا المضرب لضرب الكرة الصغيرة.

الرابعة عشر: النفاز

هي لعبة تشبه الوثب العريض.

الخامسة عشر: المواعدة

هي مسابقة تشمل المشي والركض.

هذا قسم من ألعاب العرب التي زاولها الآباء والأجداد وانتقلت الى الأجيال من بعدهم.