

التربية في اسبرطة :

حيث سيطر الطابع العسكري على التفكير ، وأصبح إعداد مواطن قوي شجاع جسور مطيع لرؤسائه وإعداد أمهات أقوياء ليلدن أبناء أقوياء لاسبرطة حتى وصل الأمر إلى أنهم كانوا يتركون المواليد على سطح جبل تاريخي لمدة يوم أو فترة محددة ليموت الطفل الضعيف أما الطفل الذي يظل على قيد الحياة فهو القوي المرغوب فيه ، وكان المفهوم اللياقة البدنية هو إكساب الفرد القوة البدنية .

التربية في أثينا : وكان هدفهم إكساب الجسم الرشاقة والمرونة والجمال وقد ذكرت " الإلياذة والأوديسة " للشاعر الإغريقي " هوميروس " الكثير عن الفنون الرياضية في هذا العصر - . كما أكد " سقراط " أهمية ممارسة الرياضة واعترف " أفلاطون " . رغم ثنائته في تمييز العقل أو الروح على الجسد . بضرورة ممارسة الرياضة لكبح جماح شهوات الجسد ولتقديم خدمات أفضل للروح ، وصرح " أرسطوطاليس " بأن الجسم والروح مرتبطان وأن ملكات العقل تتأثر بحركات الجسم وحالته الصحية ، وقد تميزت ممارسة الرياضة في " أثينا " بالجمال والتناسق والشمول والاعتدال والتفوق والفردية والفضيلة والارستقراطية

- . وفي العصور الوسطى اعتنى الإسلام بالتدريب البدني لإكساب الفرد القوة والمناعة ، ويقول " الشيخ / محمد شلتوت " أن الرسول " صل الله عليه وسلم " قد حث المسلمين على ممارسة التدريب البدني ليعدهم للجهاد ولترويض أعضائهم لإكسابهم القوة والمناعة ، فترويض الأعضاء كالتدريب للجهاد سواء بسواء - . وكان الرسول " صل الله عليه وسلم " يحث المسلمين على مزاولة السباحة والرمي حيث قال " حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي " كما دعاهم إلى الجري على الأقدام وأمرهم به ، وقد صح عن عائشة " رضي الله عنها أنها قالت " سابقني رسول الله " صل الله عليه وسلم " فسبقته ، ثم سابقني فسبقني فقال هذه بتلك - . " كما قال عليه الصلاة والسلام في حديث رواه مسلم " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف " وروى الطبراني بإسناد جيد عن رسول الله " صل الله عليه وسلم " أنه قال " كل شيء ليس من