

المحاضرة الثانية : التطور التاريخي للياقة البدنية-والمفهوم القديم للياقة البدنية

التطور التاريخي للياقة البدنية- المفهوم القديم للياقة البدنية

أهتم المؤرخون بدراسة تاريخ اللياقة البدنية منذ العصور القديمة التي لم تعرف التسجيل ورغم أن ما توصل إليه المؤرخون لم يصل إلى حد التأكيد إلا أنهم ذكروا أن أهم أهداف التربية في تلك العصور كان تنمية الكفاءة البدنية حيث كان الاهتمام كبير بوجود أجسام قوية تستطيع حمل السلاح الذي كان ثقيلاً ومصنعاً من حجر الصوان وذلك لضمان الأمان والطعام للأفراد - . فأهتم قدماء المصريين بأجسامهم فالرجال منهم يملكون أجسام قوية متناسقة والنساء رشقات يعتنين بجمال أجسامهن ، وتشير بعض الآثار بالدير البحري إلى سخرية الملكة " حتشبسوت " من النساء البدنيات (الأسرة الثامنة عشر 1491 . 1468 ق م) ، وقد كانت اللياقة البدنية أساساً من أسس تولي الحكم ، فكان الأمر يتطلب أن يقطع الحاكم في يوم تنصيبه شوطاً من الجري أسموه "شوط القربان - . ويشير " هيروديت " إلى أن الفراعنة مارسوا أنواع التدريب لمدة طويلة تحت إشراف نظام صارم بهدف رفع كفاءتهم البدنية مما أكسبهم القوة والجلد - . لاحظ مقدار اللياقة البدنية التي والدارس لتاريخ الألعاب الرياضية عند الفراعنة ي كان يتمتع بها الفرد وتشابهها لما يتمتع به الإنسان المعاصر فقد مارسوا ألعاب الكرات والمصارعة والعدو والتسلق وشد الحبل والوثب العالي والتجديف والرقص ورفع الأثقال والرماية والسباحة والإنقاذ والصيد والفروسية والمبارزة والملاكمة والهوكي واليوجا ، وإذا انتقلنا إلى الحضارة الإغريقية التي انبثقت من حضارة شعوب شمال أوروبا القديمة " Achaeans " التي نزحت إلى اليونان وحكمتها عام 1211 ق م " حيث كان هناك نوعان من التربية.