

٥٠ - كانت اختبارات الموظف الحكومي في فترة حكم تشو يتم على اساس لياقته البدنية ومقدرته ومهاراته في اللعب على الاله الموسيقية والرماية بالقوس وركوب الخيل إضافة إلى القراءة والكتابة.

٥١ - اختبارات الخدمة العسكرية تشمل تمرينات بدنية مثل رفع الاثقال وشد القوس والرمي واستخدام السيف والمصارعة والملاكمة وكذلك كرت القدم .

٥٢ - مارس الصينيين الالعاب المائية كالسباحة والتجديف إضافة إلى شد الحبل والكرة الطائرة .

٥٣ - عرف الصينيين التمارين العلاجية وكان ذلك في عام ٢٦٩٨ ق.م، التي غرضها حفظ الجسم في حالة عضوية لائقة حيث كانوا يعتقدون بان الأمراض تنتج بسبب عدم قيام الاجهزة الداخلية بوظيفتها.

٥٤ - كان الرقص يحتل جانباً رئيسياً ضمن المهارات الاساسية للشباب وكان الرقص الصيني ذو طابعاً دينياً، وهجومياً، دفاعياً .

د ٥ / التربية البدنية في مصر القديمة .

سكن الانسان القديم في مصر منذ فجر التاريخ أي منذ العصر الحجري القديم أو عصر ما قبل السلالات أي حوالي (٣٢٠٠ ق.م)، وكانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها من أجل السيطرة والحكم على المناطق المجاورة لها.

لهذا فقد تميزت مصر القديمة بمرحلتين هما:-

المرحلة الأولى :- هي مرحلة قيام نظام الحكم في مصر من الفترة ٣١٠٠ ق.م الى القرن السابع للميلاد، وهي تكونت كما يلي:-

تمكن الملك مينا من توحيد مصر وجعل منها دولة قوية لفترة طويلة من الزمن حكم من خلالها ست أسرات في الفترة ٣١٠٠ - ٢٢٧٠ ق.م، حيث عرفت هذه الفترة بعصر الدولة القديمة، ثم بعد ذلك مرت مصر بفترة من التفكك والاضمحلال من ٢٢٧٠ - ٢١٠٠ ق.م، وبعدها جاء عصر الدولة الوسطى وفيها حكمت

الاسرات من الحادي عشر الى الثالث عشر، وتميزت هذه الفتر بالازدهار بالأدب والفنون والتجارة.

بعدها مرت على مصر مرحلة من الفوضى والتمزق مما سهل لدخول أقوام الهكسوس وبذلك بدء عصر الفترة الثانية من تاريخ مصر، بعد ذلك تمكن قادة وملوك الاسرة الثامنة عشر من قيامهم بحرب طاحنة مع الهكسوس حيث عرف هذا التاريخ بتاريخ مصر الحديثة، وحكمت الاسر من ١٨ - ٢٠ منذ سنة ١٥٧٣ - ١٠٨٥ ق.م، وشهدت مصر خلال هذه الفترة

تطوراً عسكرياً ، بعدها خاضت مصر حروب كثيرة حتى استطاع الاغريق من السيطرة على مصر واستمر حكمهم حوال ٣٠٠ عام، ثم اصبحت تحت سيطرة الرومان حوالي ٣٠ ق.م، حتى تمكنت الجيوش العربية الاسلامية من تحريرها في القرن السابع للميلاد ومنذ ذلك التاريخ ومصر بلد العروبة وقلبها النابض.

أما المرحلة الثانية :- في كانت حول أهم اهداف التربية والتربية البدنية في مصر فكانت كما يلي:-

لقد أهتم المصريون بالتربية والتعليم وبنو المدارس لاستيعاب الاطفال وكانت تربية الابناء تبدأ منذ السنة الاولى 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.



أما أهم ما تميزت به التربية البدنية في مصر :-

- ١ - كانت التربية البدنية ضمن المنهاج العام للتربية والتعليم الى جانب الاعداد الخلفي والديني والعلمي .
- ٢ - أن المصريين شعباً يميل الى مزاوله التمارين البدنية، سواء للغرض العسكري أو الترويحي .
- ٣ - أعداد وتدريب المحاربين من الشباب والرجال من أجل اكتسابهم اللياقة البدنية والمهارات الحركية .
- ٤ - كانت السباحة تأتي في مقدمة الالعاب الترويحية التي مارسها المصريون القدماء وهذا ما أثبتته بعض الواحهم التي رسموها على جدران معابدهم .
- ٥ - لقد مارس المصريون رياضة التجديف وذلك لطبيعة وجود نهر النيل .
- ٦ - أن رياضة المصارعة والملاكمة كانت موجودة في ذلك الوقت والدليل على ذلك العثور على بعض القطع الاثرية واللوحات التي تبين ذلك وخاصة في مقبرة (بتاح حب) .
- ٧ - كذلك مارسه المصريون بعض الالعاب الشبيهة بالألعاب الانثقال وكانت الممارسة تتكون من رفع غرارة مملوءة بالرمل حتى ثلاثة أرباعها وترفع في ذراع واحدة عالياً مع الحفاظ بها عالياً قدر المستطاع .
- ٨ - ومن الالعاب التي ظهرت في نقوشهم هي رياضة المبارزة والعب التوازن والكرة للبنات كما مارسوا بعض الالعاب الشبيهة برياضة الجمناستيك الحالية أو الاكروباتيكية .