

م ١٨ / التربية البدنية في العصر الاسلامي

كانت اغرض التربية البدنية في العصر الاسلامي دينية ودينية، وكانوا يهدفون إلى إعداد الفرد لعمل الدنيا والآخرة، وجاء في القرآن الكريم " وأتبع فيما أترك الله الدار الآخرة ولا تتسى نصيبك من الدنيا ".

وأوصى الرسول الكريم محمد (صلي الله عليه واله وسلم) " ليس الشديد بالصرع وإنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب " وبهذا يبين الرسول الاعظم يجب التحكم بالانفعالات والتحلي بالروح الرياضية اثناء اللعب، وجاء بعد الرسول الخلفاء الراشدين الذين اكدوا على ممارسة الرياضة من اجل الصحة العامة وفي سبيل اكتساب المسلم اللياقة البدنية ووضعها في سبيل الجهاد في سبيل الله، لذلك عني المسلمون بعلوم الدين والشريعة كما عنوا بعلوم اللسان والتاريخ والجغرافية والكيمياء الطب.

ومن ناحية أخرى ادرك المسلمون أهمية الصلة ما بين الجسم والعقل لذا عنوا بالجسم والتربية البدنية لاكتساب اللياقة البدنية الضرورية سواء كان الغرض العسكري او الصحي او الترويحي والاجتماعي، وقد شدد العلماء المسلمون على عدم ارهاق الجسم في سبيل العلم وطالبوا بأعطاء الجسم فترة راحة رياضية ليستطيع العقل استيعاب العلوم كما أدرك المربون المسلمون أن طبيعة الطفل أن يكون نشيطاً كثير الحركة، وجاء في اراءه محمد بن أحمد الغزالي " ٤٥٠ هـ - ١٠٥٩ م "، ينبغي على التربية بصورة عام تكون بتربية الصبيان النواحي البدنية الى جانب التعليم العقلي والفكري ومن الادلة التي توضح هذا الاهتمام قول سعد الله بن جماعة دعوته الى عدم الاسراف في الطعام.

ومن هنا نرى اهتمام العرب بتربية الناشئ وخاصة للاعداد البدني وقد اقيمت المدرسة النظامية في ذلك الوقت التي اسست سنة ١٠٦٧ ميلادية وكانت تحوي اماكن خاصة لسكن الطلاب وطعامهم اضافة الى نظام الهيئة التدريسية وقد تأثرت فيه الكثير من الجامعات الاوربية .

❖ ١- الفروسية

للفروسية والفرسان مكانة متميزة للعرب في العصر الجاهلي والعصر الاسلامي كان الدفاع الضعيف والانتصار للمرأة والشهامة، وكان العرب يعلمون ابنائهم ركوب الخيل عند بلوغه الثامنة من العمر ويتدربون على فن الفروسية حتى اشتهر الكثير منهم وضربت بهم الامثال ومنهم :- " ربيعة بن كرم، عامر بن مالك ، وعامر بن الطفيل، عمر بن كعب، وأميه بن حرثان الكناني ... الخ " وعندما جاء الاسلام أوجب تعليم الفروسية لاطفال المسلمين، وقسم المسلمون الفروسية الى :-

❖ - ركوب الخيل والكر والفر .

❖ - الرمي بالقوس .

❖ - المطاعنة بالرماح .

❖ - المداورة بالسيوف .

وكان على الفارس ان يتعلم هذه الانواع الاربعة .

❖ ثانيا - الرمي

اعطى العرب اهمية للتدريب ومزاولة رمي السهام والرماح لانه يشكل سلاحاً رئيسياً في صيدهم وحربهم وقد حث الرسول محمد (ص) على الرمي، وكانت اصول الرمي عند العرب مقسمة الى خمسة اقسام هي: القبض على القوس، العقد، المد، النظر، والاطلاق وأركان الرمي هي : السرعة، شدة الرمي، الاصابة، الاحتزار، وقد مارس العرب الرمي للسهام في مسابقاتهم وقسم الى: " مسابقة الرمي لابعد مسافة، مسابقة اصابة الهدف وتنقسم الى ثلاث اقسام :-

١- المبادرة:- الفائز بها من يصيب الاهداف خمسة مرات من عشرين رمية قبل غيره.

٢- المفاضلة :- الفائز بها من فضل صاحبة أو فاضلة بإصابة أو إصابتين أو ثلاث إصابات من عشرين رمية.

٣- المحاطة: - الفائز بها من تمكن من الرمي واصابة الاهداف بنسبة معينة يتفق عليها من عدد معين قبل المنافسة .

✱ ٤- المبارزة: - كان العرب في الجاهلية يتدربون على النزال والمقارنة والمبارزة بالسيف من نعومة اظفارهم للدفاع عن كيانهم ضد الاعداء وبعد ظهور الاسلام زاد الاهتمام المسلمون بالمبارزة بالسيف وتطوير اساليبها، وتعتبر المبارزة بالسيف من احب رياضة للعرب في العصر الجاهلي والعصر الاسلامي.

✱ ثالثا - الرمح: - كان العرب يصنعون من قناة في رأسها حرب حادة والقناة غالباً من الخشب البردي القوي، وكان يستعمل من قبل المشاة والفرسان وافضل الرماح لديهم هي الرماح الطويلة ويسمونها " السمر العوالي " .

✱ رابعاً- مسابقة المشي: - مارس العرب مسابقة المشي وكانت تحتل لديهم مكانه متميزة.

✱ خامساً- مسابقة الإبل: - عرف العرب هذا الضرب من المسابقات ومازالت تمارس حتى الوقت الحاضر في الجزيرة العربية.

✱ سادساً- المصارعة: - عرف العرب المصارعة منذ قديم الزمان وهي تشمل :-

١- الظهارية: - هي الصراع على الظهر .

٢- القرطي: - الصراع على القفا .

٣- الهضة: - وهي انه اذا صرع خصمه جثا عليه.

٤- الشغفة: - اذا مسك مصارع خصمه من الخلف وصرعة.

٥- الشغبية: - لوي رجل الخصم باستعمال الرجل.

وهناك عدة مصطلحات تطلق على المسكات ووضعيات المصارعة ، أن السبب الرئيسي لاهتمام العرب بالمصارعة هو اكتساب القوة والخفة واللياقة للناحية العسكرية .

✱ سابعاً- السباحة: - عرف العرب السباحة ومارسوها والاثار المكتشفة تدل على هنالك انواع مختلفة من السباحة التي مارسها العرب قديماً.

✽ ثامنا- الدحو :- وهذه اللعبة هي بالصل لعبة الكولف .

✽ تاسعا- العرد :- هو قذف الحجر او التطويح به الى ابعد مسافة .

✽ عاشرا- الصيد :- كان الصيد من اهم ضروب الرياضة عند العرب سواء في العصر الجاهلي او الاسلامي وكان لطبيعة بلادهم وطبيعة عيشهم وللدفاع عن الانفس من خطر الحيوانات .

✽ الحادي عشر- الربيع :- رفع احجار متفاوتة النقل ويتدرب الشخص على رفعها وأول من زولها جابر بن عبد الله الانصاري .

✽ الثانية عشر الطبطابة :- وهي لعبة تستعمل فيها كرة صغيرة ومضرب يتكون من مقبض من الخشب وفيه شباك مجدول من العصب وله في اسفله مقبض ويستعمل لضرب الكرة الصغيرة.

✽ الثالث عشر- النفاز :- تشبه القفز العريض .

الرابعة عشر- المواغة :- مسابقة تشمل الرمي والركض .

