

## المحاضرة الثانية

### تاريخ النشاط البدني الرياضي في مصر الفرعونية

- ❖ تشهد النقوش والآثار المصرية القديمة، وخاصة في مقابر بني حسن، على ممارسة الفراعنة لمجموعة واسعة من الأنشطة البدنية منذ آلاف السنين :
- **التنوع والمشاركة** : مارس الرجال والنساء، من الملوك إلى عامة الشعب، أنشطة رياضية فردية وجماعية.
  - **الأنشطة الممارسة** : شملت الرياضات الشائعة:
  - **المصارعة والملاكمة** : كانت المصارعة من أكثر الرياضات شعبية، وتظهر النقوش تقنيات وحركات متنوعة.
  - **السباحة والتجديف** : كان المصريون مغرمين بالسباحة في نهر النيل، وصُورت مشاهد عديدة لفتيات يعمن بين زهور اللوتس.
  - **الرماية والصيد** : استخدمت هذه الأنشطة للتدريب العسكري والترفيه، وشملت صيد الحيوانات البرية باستخدام القوس والسهم والرمح.
  - **ألعاب القوى** : مثل الجري والقفز ورفع الأثقال.
  - **الألعاب الجماعية والفردية** : مثل الهوكي (باستخدام عصا معكوفة وكرة جلدية محشوة)، وألعاب الكرة المختلفة، والألعاب اللوحية الذهنية مثل "سينيت".
  - **الفروسية وركوب العربات** : كانت جزءاً من التدريب العسكري والمهرجانات.

### فلسفة النشاط البدني الرياضي عند الفراعنة

- لم تكن الرياضة مجرد لهو، بل كانت جزءاً من نظام تربوي وعقائدي متكامل:
- **الصحة واللياقة البدنية** : آمن المصريون القدماء بأهمية الحفاظ على جسد قوي وصحي، ليس فقط للحياة اليومية الشاقة، بل أيضاً للحياة الآخرة.
  - **التدريب العسكري** : كانت التربية البدنية ضمن المنهاج العام للتربية والتعليم، وهدفت إلى إعداد وتدريب المحاربين الشباب لاكتساب اللياقة البدنية والمهارات القتالية اللازمة للدفاع عن الدولة وحماية العشيرة.
  - **الشرعية الملكية والطقوس الدينية** : لعبت اللياقة البدنية دوراً رمزاً في الحكم. كان الملوك يُصورون دائمًا بأجسام قوية وشابة، ويؤدون طقوساً رياضية معينة (مثل

"عيد سد" الذي يتضمن الجري) لإثبات قوتهم البدنية المستمرة وقدرتهم على قيادة البلاد، مما يؤكد شرعية أمم الشعب والآلهة.

- **الترفيه والتسلية** : كانت الألعاب والأنشطة وسيلة مهمة للترفيه عن النفس وتسلية الضيوف، ولم تقتصر على طبقة معينة.
- **الارتباط بالعقيدة** : احتلت الرياضة مكانة مقدسة مرتبطة بالعقيدة، حيث وضعوا لها قواعد وأنظمة، وتظهر بعض الألعاب مثل "سينيت" مغزى فلسفياً أو دينياً يتعلق بمرور المتوفى في العالم الآخر.