

التربية البدنية في مصر القديمة

سكن الانسان القديم في مصر منذ فجر التاريخ اي منذ العصر الحجري القديم او عصر ما قبل السلالات اي حوالي(3200 ق.م)، وكانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها من اجل السيطرة والحكم على مناطق المجاورة لها فقد تميزت مصر القديمة بمرحلتين.

المرحلة الاولى: هي مرحلة قيام نظام الحكم في مصر من الفترة 3100ق.م الى القرن السابع للميلاد ، وهي تكونت كما يلي :

تمكن الملك مينا من توحيد مصر وجعل منها دولة قوية لفترة طويلة من زمن حكم من خلالها ست أسرات في الفترة 3100-2270ق.م حيث عرفت هذه الفترة بعصر الدولة القديمة ، ثم بعد

ذلك مرت مصر بفترة من التفكك والاضمحلال من 2100-2270ق.م ،وبعدها جاء عصر الدولة الوسطى وفيها حكمت الاسرارات من الحادي عشر الى الثالث عشر ، وتميزت هذه الفترة بالازدهار بالأدب والفنون التجارية.

بعدها مرت على مصر مرحلة من الفوضى والتمزق مما سهل بدخول اقوام الهاكسوس وبذلك بدء عصر الفترة الثانية من ،تاريخ مصر ، بعد ذلك تمكن قادة وملوك الاسرة الثامنة عشر من قيامهم بحرب طاحنة مع الهاكسوس حيث عرف هذا التاريخ بتاريخ مصر الحديثة ، وحكمت من 1573-1085 ق.م ، وشهدت مصر خلال هذه الفترة تطورا عسكريا ، بعدها خاضت حروب كثيرة حتى استطاع الاغريق من سيطرة الرومان حوالي 30ق.م حتى تمكنت الجيوش العربية الاسلامية من تحريرها في القرن السابع للميلاد ومنذ ذلك التاريخ ومصر بلد العروبة وقلبها النابض.

اما المرحلة الثانية: في كانت حول أهم أهداف التربية والتربية البدنية في مصر فكانت كما يلي :-

لقد اهتم المصريون بال التربية والتعليم وبنو المدارس لاستيعاب الاطفال وكانت تربية الاباء تبدء منذ السنة الاولى بتعويذ الطفل على خشونة العيش والتحمل حيث يجبر الطفل على السير حافي القدمين وحليق الرأس وطعامه الرئيسي الخبز والذرة وتقديم له بقضاء بعض الوقت مع العابه .

أما أهم ماتميزت به التربية البدنية في مصر :

- 1 كانت التربية البدنية ضمن المنهاج العام للتربية والتعليم الى جانب الاعداد الخلقي والديني والعلمي.
- 2 أن المصريين شعبا يميل الى مزاولة التمارين البدنية ، سواء للغرض العسكري أو الترويجي .
- 3 أعداد وتدريب المحاربين من الشباب والرجال من أجل اكتسابهم اللياقة البدنية والمهارات الحركية .
- 4 كانت السباحة تأتي في مقدمة الالعاب الترويجية التي مارسها المصريون القدماء لقد مارس المصريين رياضة التجديف وذلك لطبيعة نهر النيل.
- 5 أن رياضة المصارعة والملاكمه كانت موجودة في ذلك الوقت والدليل على العثور على بعض القطع الاثرية واللوحات التي تبين ذلك وخاصة في المقبرة (بتاح حب).
- 6 كذلك مارس المصريون بعض الالعاب الشبيهة بالألعاب الائقال وكانت الممارسة تتكون من رفع غرارة مملوءة بالرمل حتى ثلاثة أرباعها ترتفع في ذراع واحدة عاليا قدر المستطاع.
- 7 ومن الالعاب التي ظهرت في نقوشهم هي رياضة المبارزة والعب التوازن والكرة للبنات كما مارسوا بعض الالعاب الشبيهة برياضة الجمнаستيك الحالية أو الاكروبراتيكية