

التربية البدنية فى مصر القديمة

سكن الانسان القديم في مصر منذ فجر التاريخ اي منذ العصر الحجري القديم او عصر ما قبل السلاطات 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

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

بعدها مرت على مصر مرحلة من الفوضى والتمزق مما سهل بدخول اقوام 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 من 18-20 سنة 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.

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

لقد اهتم المصريون بالتربية والتعليم وبنو المدارس لاستيعاب الاطفال وكانت تربية الابناء تبء منذ السنة الاولى بتعويد الطفل على خشونة العيش والتحمل حيث يجبر الطفل على السير حافي القدمين وحليق الرأس وطعامه الرئيسي الخبز والذرة وتقدم له بقضاء بعض الوقت مع ألعابه .

أما اهم ماتميزت به التربية البدنية فى مصر :

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