

المحاضرة رقم 04

التربية والتربيـة الـبدـنية فـي مـصـر القـديـمة وأـغـراـضـها

1-نبـذـة تـارـيـخـية عـن مـصـر القـديـمة:

سكن الإنسان في مصر في فجر التاريخ أي منذ العصر الحجري أي حوالي (3200 ق.م) وكانت تسكن هذه البلاد، قبائل متعددة تتنازع فيما بينها إلى أن تمكن الملك (مينا) أحد ملوك الأسرة الأولى من توحيد مصر وجعل منها دول قوية لفترة طويلة من الزمن حكم خلالها ست أسرات في الفترة (3100 - 2270 ق.م) حيث عرفت هذه الفترة بعصر الدولة القديمة، ومرت مصر بحروب طاحنة مع الهكسوس انتهت بطردهم من البلاد في بداية حكم الأسرة الثامنة عشر، حيث عرف هذا التاريخ بعصر الدولة الحديثة من 1085- 1573ق.م(وشهدت مصر نظوراً عظيماً في قوتها العسكرية وتمكن من الوصول إلى آسيا) وفلسطين ولبنان وسوريا وعاشت مصر في عصر تقدمت فيه الفنون والعلوم والتجارة، إذ ساهمت الحضارة المصرية في تقدم العلوم والعمارة وصناعة الأدوات المنزلية ووضعوا الكثير من الأسس التي تقوم عليها الزراعة والري وتقدموا في علم الفلك والحساب والهندسة وكذلك الفنون.

2-أغـراـض التـرـبـيـة فـي مـصـر القـديـمة:

للتربيـة فـي مـصـر القـديـمة عـدـة أغـراـض تـضـمـنـت الـاتـيـ :

- اهتم المصريون القدماء اهتماماً خاصاً بالتربيـة وـالـتـعـلـيمـ .

- تم بناء المدارس واستيعاب الأطفال وقد ورد في وصية أحد حكمائهم لابنه (امنح قلبك للعلم وأحبه كما تحب أمك فلا يعلوا على الثقافة شيء.)

- تبدأ تربية الأبناء منذ السنة الأولى بتعويذ الطفل على خشونة العيش والتحمل إذ يجبر على السير حافي القدمين وحليق الرأس وطعمه الرئيسي خبز الذرة.

- تقوم الأم بتقديم بعض المبادئ الأولى الدينية والخلقية للطفل.

- يسمح للطفل في السنة الرابعة من عمره بقضاء بعض الوقت مع العابه من دمى وتماثيل.

- ليست هناك معلومات دقيقة حول المدارس المنظمة في مصر القديمة، وكانت المدرسة تسمى (بيت التعليم).

- شمل المنهج الدراسي الدين وآداب السلوك والقراءة والكتابة والحساب والسباحة والتمرينات البدنية.

أما أغراض التربية البدنية في مصر تضمنت الآتي:

1- أعطى المصريون القدماء للتربية البدنية المفهوم القائل بأن التربية البدنية جزءاً متمماً للتربية العامة.

2- كانت التربية البدنية ضمن المنهاج العام للتربية والتعليم في المدارس إلى جانب الإعداد العلمي والخلقي والديني.

3- كان المصريون شعباً يميل لمزاولة التمارين البدنية سواء كانت للغرض العسكري أو الديني أو التروحيي وذلك نتيجة لطبيعة حياتهم الأولى وقبل استقرارهم في دواليات وأسر حاكمة اعتمدت في معيشتها على الصيد والدفاع عن النفس.

4- إعداد المحاربين والجنود من الشباب والرجال وتدريبهم على اكتساب عناصر اللياقة البدنية والمهارة الحركية.

5- مارس المصريون الصيد واحتل جزءاً كبيراً من وقت فراغهم فضلاً عن اعتمادهم عليه في المأكل والملابس ومارسوه بمختلف أنواعه.

6- عدت السباحة في مقدمة الألعاب التي زاولها المصريون القدماء وهذا ما أثبتته اللوحات على جدران معابدهم إذ عرّفوا السباحة بطريقة الزحف.

7- توصل المصريون إلى عمليات إنقاذ الغريق والتي عدت من الألعاب المائية، إذ كان للأغنياء منهم أحواض سباحة خاصة في منازلهم كما مارست المرأة هذه الرياضة.

8- عرف المصريون رياضة التجديف وينظر أن (منحوتب) تبارى مرة مع مائتى شاب ضد تيار الماء في نهر النيل.

9- وجدت الكثير من القطع الأثرية التي مثلت مشاهدة اشتراك فيها فتية مجندون عشر عليها في مقبرة (باتاح حتب) وفيها ستة أوضاع من المصارعة.

10- مارس المصريون بعض الألعاب الشبيهة برفع الأثقال تكونت من رفع غراره معلوقة بالرمل حتى ثلث أربعائها، ترفع بذراع واحدة عالياً مع الحفاظ عليها عالياً قدر الإمكان.

11- مارس المصريون القدماء رياضة الملاكمة.

12-برع المصريون في رمي السهام ويدذكر أن (منحوت) كان يصيب هدفاً نحاسياً سميكاً فيخرقه سهمه، كما تمكن من إصابة أربع أهداف من عربته فاخترقتها السهام وكانت بسمك ثلاثة بوصات والمسافة بين هدف وأخر عشرة أمتار.

13-من الألعاب التي برعوا بها المبارزة بالعصي وألعاب التوازن وألعاب الكرة للبنات وكانت تلعب بأكثر من كرة بان واحد بيدين منفرجتين أو متقطعتين على الصدر كما يفعل لاعبو السيرك الآن.

14-مارس المصريون العاباً تشبه العاب الجمباز الحالية أو الكروباتيكية.