

## التربية البدنية في الحضارة الاسلامية

### التربية البدنية في العصر الجاهلي

أن اغراض التربية البدنية في العصر الجاهلي تتخلص في اعداد الناشئ لحياته المستقبلية وتمكينه من التفاعل مع مجتمعة وتعلية مهن الالباء والمعارف واعداده الاعداد البدني وتدريبه على استعمال السلاح وركوب الخيل واساليب الدفاع عن النفس والعشيرة والقتال في سبيل تربة الوطن، ومن ناحية اخرى تجرى عملية تعلية وتعويدة على التقاليد والمثل السائدة بين قومه.

ومن هذا يتضح لنا بأن الاسرة والعشيرة لها الدور الاساسي في تربية الطفل البدوي وعلى يدي والديه يتعلم الصناعة البسيطة التي يحتاجها ويحتاج الى اساليب الدفاع عن النفس كما تطبعه القبيلة بطابعها وتفرض عليه تقاليدها، أما الطفل الحضري فكان يخضع

لعملية التربوية على أيدي معلمين متخصصين في ذلك وتجرى تلك العملية التربوية في المدارس فيتعلم بها الطفل القراءة والكتابة والحساب وشيئاً من الهندسة والفلك والطب والادب والتاريخ .

وكان لعرب البادية اسوب ومجال أدب تشبه في كثير من الوجوه الاندية اللغوية والجامع العلمي التي نعرفها اليوم، وفي الاسواق يجتمع الناس في اوقات معينة للبيع والشراء وغيرها من الامور التي كانت سائدة في ذلك الوقت.

ويمكن القول بأن العرب في العصر الجاهلي مارسوا التدريب البدني وعرفوا الالعاب الرياضية والمسابقات لغرض تنمية الكفاية البدنية التي تعتبر محل اعتزاز كل عربي بما لديه من قوة وقدرة وشجاعة ووضع تلك الكفاية البدنية تحت تصرف عشيرته للدفاع عن الوطن ضد الغارة المعادية عليهم واخيراً مارسوا الجانب الترويحي من خلال عملية التدريب على السلاح والصيد او خلال المسابقات التي عرفوها كالخيل والمصارعة والمبارزة والمشي والرماية وغيرها التي عرفها العرب المسلمون ايضاً .

### **\* التربية البدنية في العصر الاسلامي**

كانت اغرض التربية البدنية في العصر الاسلامي دينية ودنيوية، وكانوا يهدفون إلى إعداد الفرد لعمل الدنيا والآخرة، وجاء في القران الكريم " وأتبع فيما أتاك الله الدار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا " .

وأوصى الرسول الكريم محمد (ص) " 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 " 450 هـ - 1059 م"، ينبغي على 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 اهتكام العرب بتربية الناشئ وخاصة للاعداد البدني وقد اقيمت المدرسة النظامية في ذلك الوقت التي اسست سنة 1067 ميلادية وكانت تحوي

امكان خاصة لسكن الطلاب وطعامهم اضافة الى نظام الهيئة التدريسية وقد تأثرت فيه الكثير من الجامعات الاوربية .

## \* الألعاب الرياضية عند العرب

### \* 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 .

## \* - 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 مسابقتهم وقسم الى: " مسابقة الرمي لابعد مسافة، مسابقة اصابة الهدف وتنقسم الى ثلاث اقسام :-

**1- المبادرة:-** الفائز بها من يصيب الاهداف خمسة مرات من عشرين رمية قبل

غيره.

**2- المفاضلة :-** الفائز بها من فضل صاحبة أو فاضلة بإصابة أو إصابتين أو

ثلاث إصابات من عشرين رمية.

**3- المحاطة:-** الفائز بها من تمكن من الرمي واصابة الاهداف بنسبة معينة

يتفق عليها من عدد معين قبل المنافسة .

\* - 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.

\* - 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 " .

\* - مسابقة المشي :- مارس العرب مسابقة المشي وكانت تحتل لديهم مكانه

متميزة.

\* - مسابقة الإبل :- عرف العرب هذا الضرب من المسابقات ومازالت تمارس

حتى الوقت الحاضر في الجزيرة العربية.

\* - المصارعة :- عرف العرب المصارعة منذ قديم الزمان وهي تشمل :-

1- الظهارية :- هي الصراع على الظهر .

2- القرطي :- الصراع على القفا .



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

4- الشغلفة :- اذا مسك مصارع خصمه من الخلف وصرعة.

5- الشغربية :- 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 .

\* - السباحة :- عرف العرب السباحة ومارسوها والاثار المكتشفة تدل على

هنالك انواع مختلفة من السباحة التي مارسها العرب قديماً.

\* - الدحو :- وهذه اللعب هي بالصل لعبة الكولف .

\* - الگرد :- هو قذف الحجر او التطويح به الى ابعد مسافة .

\* - 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 .

\* - الربع: رفع احجار متفاوتة الثقل ويتدرب الشخص على رفعها وأول من

زاولها جابر بن عبد الله الانصاري .

\* - الطباطبة :- وهي لعبة تستعمل فيها كرة صغيرة ومضرب يتكون من

مقبض من الخشب وفيه شباك مجدول من العصب وله في اسفله مقبض ويستعمل

لمضرب الكرة الصغيرة.

\* - النفاز: تشبه القفز العريض .

\* - المواغدة :- مسابقة تشمل الرمي والركض .

