

البَابُ الْأَوَّلُ

مقدمة عامة

obeykhanal.com

obeikandi.com

الفصل الأول

مقدمة تاريخية

في غضون الحقبة الطويلة لتطوير البشرية والمجتمع البشرى ، منذ ظهور الإنسان الأول على ظهر البسيطة حتى يومنا هذا ، اعتدى مفهوم وأغراض وطرق ونظريات التدريب البدنى الكثير من التغيرات . ومحاولتنا سرد النواحي التاريخية للقربة البدنية وخاصة ما يرتبط منها « بالتدريب البدنى » أو « التدريب الرياضى » ليس هدفاً في حد ذاته ، بل إن معرفتنا لما حدث في الماضى تلقى المزيد من الضوء لتفهم واستيعاب الحاضر ، وتساعدنا في محاولة تشكيل المستقبل بصورة أفضل .

فلقد دأب الإنسان البشرى منذ قديم الأزل حتى عصرنا هذا على العناية بتدريب جسمه وتقوية أعضائه المختلفة ، سواء بطريق مباشر أو بطريق غير مباشر ، وبالرغم من ضآلة معلوماتنا عن الإنسان الأول ، إلا أن هناك اتفاقاً كبيراً على أن الإنسان الأول لم يكن في حاجة ملحة لتخصيص فترة معينة من يومه ليقوم فيها بممارسة الأنواع المختلفة من الأنشطة الحركية أو البدنية والتدريب عليها نظراً لأن ذلك كان جزءاً لا يتجزأ من حياة الفرد اليومية لضمان إشباع مختلف حاجاته الأولية .

ويتطور الإنسان البشرى في سلم الحضارة والرقى ، في غضون الأجيال الطويلة المتعاقبة ، تطورت بالتالى دوافع الفرد وحاجاته لممارسة الأنواع المختلفة من الأنشطة البدنية أو الحركية . وفيما يلى نعرض لبعض النواحي التاريخية المرتبطة بالتدريب البدنى (التدريب الرياضى) .

الشرق القديم

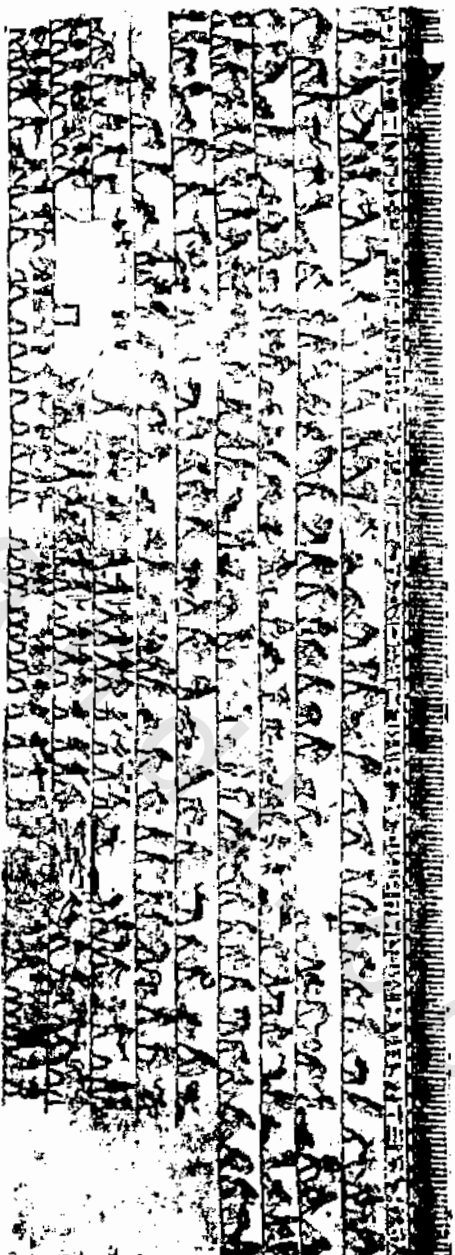
يسطر التاريخ القديم زيادة اهتمام شعوب الشرق الأدنى القديم ذات الحضارات التليدة ، كمصر وبابل وفارس ، بالرياضة . فالنقوش والرسوم التي تحلى آثار قدماء المصريين والتي يرجع تاريخها إلى ٣٠٠٠ عام قبل الميلاد - أى منذ نحو ٥٠ قرناً من الزمن - والتي تم اكتشافها في مقابر بنى حسن ، (انظر شكل ١) . ومعابد وادى الملوك وأدفو وسقارة ، وكذلك المعابد التي اكتشفت بجوار بغداد في العراق وغيرها ، لتقدم الدليل الواضح والبرهان الساطع على العناية الفائقة بالكثير من أنواع الأنشطة الرياضية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الإنسان في وقتنا الحالى كالرقص والصيد والمصارعة والملاكمة والسباحة والتجديف والرماية والألعاب الأكتروبائية ورفع الأثقال والمبارزة بالعصى وألعاب القوى ومختلف ألعاب الكرات وغيرها .

وقد اقتضت ظروف الحروب الكثيرة المتكررة التي كانت تهدف لمحاولة الغزو وتوسيع رقعة أملاك الدولة ، أو للذود عن حياض الوطن ، عنايتهم الفائقة بإعداد الجنود وتدريبهم تدريباً يتسم بالعنف والقسوة ، لضمان اكتسابهم صفات القوة والسرعة والتحمل والمهارة والدقة التي كان يتأسس عليها جميعاً الحروب في ذلك الوقت ، نظراً لطبيعة الأسلحة المستخدمة ، كالقوس والسهم والبلطة الحربية والحربة والدرع والعربات الحربية وغيرها .

وبالرغم من قصور التاريخ عن إمدادنا بطرق ونظريات التدريب البدنى الذى كان يحتل مكانة هامة في الإعداد الحربى في ذلك الوقت إلا أنه يمكن القول بأن الأفراد كانوا يزاولون التدريب بشكل منتظم^(١) .

Morehouse, L.E, Raseh, P.J. : Sports Medicine for Trainers. W.B Company (١)

Philadelphia, London. 1963. p. 2.



(شكل ١)

إحدى التفوش التي اكتشفت بمقابر بن حسن والتي ترجع تاريخها إلى
عام ٢٠٠٠م « ق.م. » والتي تظهر دويبة عالية من التدريب في مختلف أوزان
النشاط الرياضي

عن : (Morchoue, L.)

الإغريق

بدأت هجرت القبائل الإغريقية القديمة من شمالى أوروبا إلى جنوبها ، واستقر بعضها المقام في شبه جزيرة اليونان ، وأضحى شبه الجزيرة اليونانية مقسمة إلى دويلات صغيرة (مدينة أو بضع مدن Polnis) مستقلة عن بعضها تمام الاستقلال وكان من أبرز هذه الدويلات « أثينا » و « إسبرطة » .

أثينا :

لعبت البيئة الطبيعية في أثينا ، نظراً لموقعها بالقرب من شاطئ البحر الأبيض المتوسط ، دوراً هاماً في تفوقها على ما جاورها من دويلات اليونان واتسمت الحياة السياسية فيها بما يشبه الطابع الديمقراطي ، واهتم الأثينيين بإعداد الفرد لرقية المجتمع .

وانعكس ذلك كله على النواحي الرياضية ، إذ زاد الاهتمام بممارسة مختلف ألوان النشاط الرياضي وممارسة التدريب البدني بغرض إكساب الجسم الرشاقة والمرونة والجمال ، وإن كان الهدف البعيد الذي كانت ترمى إليه التربية الأثينية هو إعداد المواطن إعداداً صحيحاً لاكتساب اللياقة البدنية لحماية الدولة من العدوان الخارجي .

إسبرطة :

كانت أعظم الدويلات قوة في الجزء الجنوبي من شبه الجزيرة اليونانية هي « لاكونيا » ، وكانت إسبرطة عاصمتها ومركز القوة فيها .

وقد وجهت إسبرطة عنايتها الفائقة بنواحي التدريب البدني لا بغرض اكتساب الأفراد نمواً متزناً متناسقاً ، ولكن بهدف التدريب الحربي الذي يرمى إلى اكتساب القوة العضلية والتحمل والسرعة والمهارة ابتغاء المزيد من التوسع الاستعماري . وعلى ذلك كان كل مواطن يدرب تدريباً حروبياً ، وكان عرضة لأن يدعى للخدمة

العسكرية فيما بين العشرين والخمسين من عمره .
وبفضل التدريب البدني القاسي نشأت جماعة « الهلبت Hoplites » الإسبرطية ،
وهي فرق المشاة المترابطة الثقيلة قاذفات الحراب .

وكان الجيش وهو المحور الذي صاغت إسبرطة حوله قانونها الأخلاقي
التربوي . وعلى ذلك أبي الإسبرطيون على الطفل الضعيف الحياة . وكانت الطيبة
في نظرهم هي أن تكون قوياً شجاعاً . ووضعوا البرامج الشاملة للتدريب البدني
للأطفال والفتيان . وتميزت التربية الإسبرطية بجماعيتها ، واضعة نصب أعينها خدمة
مصالح الدولة دون الأفراد . فكان الإسبرطيون أشبه بفرق حربية تؤمر فتلي
وتطيع ، وكان الموت في ميدان القتال هو منتهى الشرف . والحياة بعد الهزيمة
هي العار كله . وكانت الأم تودع ابنها الجندي الذاهب إلى حومة الوضى بقولها :
« عد بدرعك أو محمولاً عليه »^(١) .

وكان الإغريقيون يتمتعون لمزاولة مختلف ألوان النشاط البدني والتدريب
عليها في ساحات خاصة تحت إشراف المدربين . وكان من أهم هذه الساحات
الرياضية « الجمنزيوم » و « البالسترا » كما لعبت المهرجانات الرياضية دور هاماً
في ذلك العصر .

الجمنزيوم :

كان « الجمنزيوم Gymnasium » الإغريقي عبارة عن رقعة فسيحة من الأرض
تقع في أغلب الأحيان خارج المدينة ، وتشتمل على الكثير من صالات التدريب ،
وساحات شاسعة تقام عليها السباقات والتدريبات المختلفة . كما كان هناك الكثير
من الحجرات لخلع الملابس والحمامات والتدليك . واسكنى المشرفين والحلم ،
كما كان يوجد أيضاً حجرة فسيحة لتماثيل الآلهة .

وكانت الدولة تقوم بالإشراف على « الجمنزيوم » وتتولى رعاية شئونه ،
واستكمال معداته وحاجاته . ولم يكن يسمح لغير الطبقة الحاكمة السائدة بممارسة

(١) د . وهيب إبراهيم سمان : الثقافة والتربية في العصور القديمة . دار المعارف بمصر ،

النشاط الرياضي داخل «الجمتريوم» . وذلك طبقاً للنظام الاجتماعي الطبقي الذي كان سائداً في معظم دويلات هذا العصر ، والذي كان يتأسس على وجود طبقة حاكمة سائدة تسمى طبقة «الأحرار» وطبقة محكومة هي طبقة «العبيد أو الرقيق» .

وفي حوالى القرن الخامس قبل الميلاد أنشأت الساحة الرياضية المسماة «بالليسيوم Lyceum» وذلك نتيجة للحركات التحررية وكان الحضور فيها وفقاً على الصناعات والتجار .

وفي بداية نشأة «الجمتريوم» . حوالى القرن السادس قبل الميلاد ، كان يقوم على تدريب ورعاية المشتركين المدرب والمدلك . وكان كلاهما على دراية بفنون التدريب الرياضي إلا أن «المدرب» كان يتميز عن «المدلك» ببعض المعارف الطبية . وخاصة ما يتعلق بالصحة العامة للجسم والتغذية . وكان يقوم بتدريب الأبطال الممتازين من أعضاء «الجمتريوم» (انظر شكل ٢) واقتصر عمل المدلك على الإشراف على الشبان الذين لم يبلغوا بعد درجة عالية من المستوى الرياضي^(١) . وكان يقوم بإدارة الجمتريوم ويشرف على شئونه مسئول من قبل الدولة يسمى Gymnasiarchoi .

البالسترا :

كان يطلق على المكان الذى يزاول فيه الصبيان والفتيان نشاطهم البدني بجانب الأنواع الأخرى من الأنشطة التعليمية والتربية مصطلح «البالسترا Palaestra» وكانت «البالسترا» كالجمتريوم مزودة بالكثير من الأدوات والوسائل الرياضية ، وتميزت «البالسترا» المقامة في المدن اليونانية الكبرى بضحامتها وفخاها . وكان صاحب البالسترا يطلق عليه «Paidotribe» ويعنى في اللغة اليونانية القديمة «المدلك» .

وكان «المدلك» يقوم بعملية تدريب الصبيان والفتيان على مختلف ألوان

(١) عبد الفتاح الطوغى وتوفيق سلامة : التربية الرياضية عند الإغريق . دار الفكر الحديث للطباعة والنشر بالقاهرة ، ١٩٥٩ ، ص ١٧٥ .

الأنشطة الرياضية بمعونة بعض الموسيقيين ، نظراً لأن معظم التمرينات كانت تؤدي باستخدام الإيقاع الموسيقي . وكان المدلك يماثل في عصرنا الحالي مدرس التربية البدنية^(١) أو المدرب المتفرغ . وكان معظم الذين يباشرون مهام « المدلك » يتميزون بالدراية الكافية للطرق المختلفة لتنمية اللياقة البدنية ، للفتيان ، وبالقدرة على تعليمهم وإكسابهم مختلف المهارات الحركية .

وكان الفنى يستمر في مزاولته النشاط الرياضى فى « البالسترا » ، (انظر شكل ٣) إلى أن يصل إلى حوالى السادسة عشرة، وبعد ذلك يقوم بالانتقال إلى « الجمنازيوم » .

المهرجانات البيوية :

انتشرت المهرجانات الرياضية فى معظم الدويلات الأخرقية ، وكان أعظمها على الإطلاق المهرجانات الأولمبية ، وذلك نسبة إلى جبل أولمبيا الذى كان يجلس على قمته المتفرجون . ويقال إن هذا المهرجان كان يقام تكريماً للإله « زيوس » الرب الأعلى فى اعتقادهم . وكانت هذه المهرجانات تعقد بصورة دورية كل أربع سنوات وذلك ابتداء من عام ٧٧٦ قبل الميلاد وكانت تستغرق خمسة أيام .

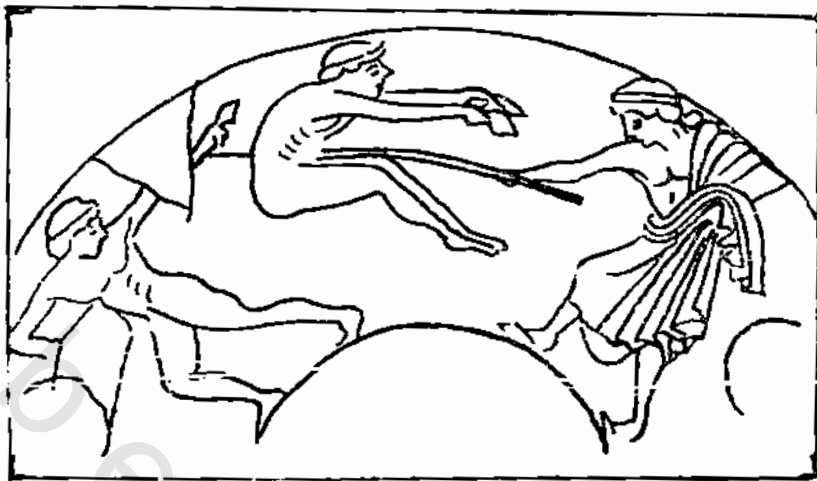
وقد اشتدت الرغبة بين مختلف الدويلات على إقامة المهرجانات والأعياد الرياضية على غرار ما قامت به أولمبيا فظهرت إلى حيز الوجود مهرجانات عدة مختلف الدويلات ، وكان من أهمها مهرجان « نيميا » ومهرجان « أثينا » ، ومهرجان « بيثيا » . وكانت المنافسات الرياضية المختلفة تشكل الأساس الهام فى جميع هذه المهرجانات .

ويؤكد البعض أن هذه المهرجانات الرياضية المختلفة كانت تتوالى فى الفترة التى تقع ما بين المهرجان الأولمبي والآخر وكأنها دورات رياضية تسبق المهرجان الأولمبي وتمهد له ، أى كانت بمثابة دورات تمهيدية استعداداً للمنافسات الكبرى فى المهرجان المقدس « مهرجان أولمبيا الرياضى »^(٢) .

(١) تشارلز . أ . بيوكر : أسس التربية البدنية . مكتبة الاجلوالنصرية - القاهرة ، ١٩٦٤

ص ٢٠٥ . « ترجمة د . حسن ممرض ، د . كال صالح » .

(٢) عبد الفتاح الطوضى وتوفيق سلامة : نفس المرجع ، ص ٢٣٦ .



(شكل ٢)

منظر داخل «الجمنزيوم» يوضح قيام لاعب بالتدريب على الوثب الطويل
وبجانبه مدربه يقوم بإصلاح الخطأ بواسطة استعمال عصاه كما كانت عادة
المدرين الإغريق قديماً



(شكل ٣)

منظر داخل «الباسترا» يوضح قيام الأفراد بالتدريب على بعض أنواع
الأنشطة الرياضية - عن : (Williams, J.F.)

وفي بداية الأمر اقتصر الاشتراك في هذه المهرجانات على الطبقة السائدة الحاكمة (الأحرار) إلا أنه بمرور الوقت تلاشى التمييز الطبقي ، وأصبح من حق كل فرد الاشتراك في هذه المنافسات .

وكان المشتركين في المنافسات العديدة يزاوون التدريب الرياضي العنيف لما يقرب من ١٠ شهور قبل بداية المهرجانات تحت إشراف المدربين المتخصصين . ويرى بعض العلماء أنه يمكن النظر إلى هذه الفترة على أنها أقدم عمليات التدريب الرياضي المنظمة^(١) .

وجرى العرف على أن يقسم المتسابقون والمدربون على أنهم لن يستخدموا الأساليب غير الشريفة لمحاولة الفوز . وكانت جائزة الفائر في المنافسات المختلفة أكليل من أغصان الزيتون تقديراً لبطولته .

مما تقدم يتضح لنا أن التربية البدنية بلغت عصرها الذهبي في ذلك العهد ، كما احتل التدريب الرياضي مكاناً بارزاً كأحدى الوسائل الهامة سواء لتربية الفرد تربية متزنة ، أو الأعداد ليكون جندياً في خدمة الوطن ، أو لنيل شرف الاشتراك في الألعاب الأولمبية والمهرجانات الرياضية المختلفة .

التدهور الرياضي وظهور الاحتراف

في حوالي القرن الخامس قبل الميلاد أخذت بوادر المغالاة والإسراف تتسرب رويداً رويداً إلى النشاط الرياضي ، واقرن ذلك بالمبالغة في تقدير الأبطال . وهكذا نجد أن العصر الذهبي للتربية والرياضة في بلاد الإغريق قد انتهى إلى نوع من القوضى والفساد ، واحتمل أذعياء الرياضة على الفوز في المنافسات بطرق غير مشروعة ، مما أدى في نهاية الأمر إلى ظهور « الاحتراف الرياضي »^(٢) .

Williamns, J.F. /Morrison, W.R : A Text-Book of Physical Education. W.B. (١)

Saunders Company, Philadelphia and London 1932. p. 108.

Klenc Enzyklopädie, (KK u. Sport) DHfK Leipzig, 1975, S. 153.

(٢)

« موسوعة الثقافة الرياضية - بإشراف أكاديمية الثقافة البدنية بليزج - ألمانيا الديمقراطية » .

إذ ظهور إلى حيز الوجود فريق من الأبطال الرجل الذين أخذوا ينتقلون من دولة لأخرى ، ويشتركون في المنافسات بفرض الحصول على الجوائز . واصطبغت المنافسات بالوحشية والقسوة . وتغيرت بالتالى طرق ونظريات التدريب البدنى ، وأصبحت تستهدف فقط ضخامة الجسم وقوة العضلات نظراً لاحتكار الأثقل وزناً . والأضخم جسماً للكثير من البطولات والجوائز . وكان من نتيجة ذلك أن أقفر « الجيمتريوم » وخلت « البالسترا » من معظم المرادين عليها .

الرومان

يذكر المؤرخون أن إيطاليا القديمة كان يمتطها مجموعة من القبائل التى كان ينتمى معظمها إلى أجناس مختلفة . فكان منها القبائل الآرية واللاتينية التى نزحت عبر جبال الألب ويعتبرون بمثابة السكان الأصليين . وكان منها القبائل الانتروسكانية ، ويرجع أنهم نزحوا من آسيا الصغرى . وأخيراً المهاجرون الإغريق الذين نزحوا إلى جنوبى إيطاليا من شبه الجزيرة اليونانية سواء هرباً من العبودية أو للتجارة .

وعلى مدى الدهر امتزجت هذه الأجناس المختلفة ونشأت بذلك دولة الرومان على غرار ما حدث فى شبه الجزيرة اليونانية . واشتهرت من بينها مدينة « روما » وتميز جيشها بالقوة والسطوة والبأس ، وغزا معظم أنحاء أوروبا وشواطئ البحر الأبيض المتوسط » وبذلك تكونت الإمبراطورية الرومانية العاتية . وفى ذلك العصر سادت التمرينات العسكرية التى كانت تتميز بالقوة والعنف وكانت الألعاب التقليدية تقام فى مكان شديد الشبه « بالسيرك » وتشتمل على ألعاب الملاكمة والمصارعة والقتال بالعربات الحربية ومنازلة الأفراد والجماعات للحيوانات المفترسة . وكان المشتركون فى هذه المنافسات أو بتعبير أدق ، فى هذه

المعارك ، هم الأفراد المحترفون من العبيد الرقيق الذين ينتمون للطبقة المحكومة^(١) وكان هؤلاء الأفراد يزاولون التدريب البدني العنيف لمحاولة الفوز من أجل الصراع في سبيل البقاء والحياة . وكانت الطبقة الحاكمة تقنع بالمشاهدة وتجد لذة كبرى في مشاهدة هذه المعارك .

وكان من الطبيعي أن يهبط شأن التربية البدنية . ويضمحل المستوى الرياضي في هذه الفترة من حياة الرومان حيث كان يقوم بممارستها المحترفون ورجال الحرب فقط .

ومن المدهش حقاً أن يصاحب هذا التدهور الرياضي اهتماماً بالتواحي النظرية المرتبطة بالتدريب الرياضي ففردى « جالينوس » وهو أحد الأطباء المهتمين بالرياضة يقوم بوضع بعض الأسس للتمرينات البدنية باستخدام الأثقال كإحدى وسائل تقوية العضلات بالإضافة إلى استخدامها في التمرينات العلاجية^(٢) . كما قام كذلك بالكتابة عن أهمية التدريب البدني والتغذية بالنسبة للصحة العامة^(٣) . ومن المعتقد أن تلك المحاولات التي قام بها « جالينوس » لم تصادف قبولا حسناً لدى الرومان .

القرون الوسطى

استمر الحال على هذا المنوال حتى سقوط الإمبراطورية الرومانية حوالي عام ٤٧٦ ميلادية وظهور الدين المسيحي . وظهرت الكنيسة الكاثوليكية في لعصور الوسطى كأكبر قوة وعامل في الحياة الاجتماعية . وقد أدى تغلغل نفوذ رجال الكنيسة في الحياة الاجتماعية إلى ضعف الاهتمام بالتربية البدنية . كما كان من نتيجة إلحاق المدارس والجامعات بالأديرة والكنائس تعظيم شأن التربية

(١) المرجع السابق ص ٦ .

(٢) عبد الفتاح الطوضي وتوفيق سلامة . نفس المرجع ص ٩١ - ٩٢ .

(٣) د . حلى إبراهيم : تطور الرياضة والترويح . مكتبة الانجلو انصرية - القاهرة ١٩٦٠ ،

الروحية والذهنية والتقليل من شأن التربية البدنية والتدريب البدني .

ومن أهم الأسباب التي يعزى إليها انصراف الناس عن التدريب البدني في ذلك الوقت أن المرابي المسيحي كان يرى أن التربية البدنية وسيلة لتقوية البدن الذي يؤدي بالتالي إلى الرغبة في الاعتداء على الآخرين . كما كان للذكريات الأليمة المرتبطة بالألعاب الرياضية الرومانية التي كانت تشتمل على إلقاء المسيحيين الأولين لمصارعة الوحوش الكاسرة أثراً عميقاً لا ينسى .

وكان من جراء ذلك أن أصيبت التربية البدنية بنكسة قوية في تلك العصور وهبط مستوى الصحة العامة هبوطاً ملحوظاً ، وانتشرت الأوبئة والأمراض انتشاراً مروعاً . وعللوا ذلك بأنها عقاب الله لخطيئة البشر ، وتمادوا في الصلاة طلباً للغفران . وابتعد الناس عن التدريب البدني واعتبروه متاعاً دنيوياً لا يصح لمسيحي أن يغمس فيه . ولم يقتصر الأمر على الكبار فحسب بل تعدى ذلك كله إلى الأطفال والفتيان ، ونادوا بضرورة تدريبهم عقلياً وروحياً على ضبط النفس والعلاء الروحي والخلاص الأبدي^(١) .

وظل الحال على هذا المتوال إلى أن ظهر عصر الإقطاع كنتيجة لانتهيار وتفكك الإمبراطورية الرومانية . إذ استشرى الفساد ، وعمت الفوضى ربوع البلاد ، ونتج عن ذلك نوع جديد من الحياة أشبه ما يكون بالحياة القبلية القديمة عرف « بعهد الإقطاع » . ولجأ الناس إلى حفنة من النبلاء ، أصحاب القلاع والحصون والإقطاعيات طمعاً في الحماية .

وتميز عصر الإقطاع بالاهتمام بالفروسية التي مارسها أبناء النبلاء من أصحاب الإقطاعيات ، والحراس من الفرسان الذين كانوا يقومون بحماية الإقطاعيات الشاسعة . وتطلب الأمر ممارستهم للتدريب البدني الذي يتناسب مع إعدادهم كفرسان . وكان برنامج تدريبهم يشتمل على ركوب الخيل والسباحة والغطس والرماية وتسلق الجبال والسلاح والمصارعة وغير ذلك . ومن ناحية أخرى مارس أفراد الطبقة الدنيا من الفلاحين العاملين في خدمة أصحاب الإقطاعيات بعض ألوان النشاط الرياضي كناحية ترويجية ، وكان قوامه الرقص في جماعات ولم يخل

الأمر من قيامهم بالتدريب البدني سرّاً لمحاولة اكتساب القوة في سبيل الكفاح والثورة ضد السادة الحاكمين من أصحاب الإقطاعيات والنبلاء .

الإسلام

عنى المجتمع الإسلامى بالرياضة والتدريب البدنى . وكانت هذه العناية نابعة من عنايته بحسم الإنسان وتقويته في حراسة قوية من مبادئ الإسلام الكريم . ولم يكن الهدف من إكساب المسلمين القوة هو نشر الإسلام بطريق العنف ، ولكن بغرض كف الأذى وإخضاع الظالمين وتمهيد الطريق وتعميده أمام الدعوة الإسلامية .

وكان الإسلام يرى أن المسلم القوى هو الذى يستطيع أن يتحمل تكاليف العمل ومشاق الجهاد ، أما المسلم الضعيف فهو يسقط في الطريق ويعجز عن أداء واجبه . وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف » .

ولم تكن القوة في نظر الإسلام هى القوة العضلية ، بل كانت قوة الروح والبدن حتى لا تكون قوة باطشة تعصف بالضعيف ، وتذل الإنسان لأخيه الإنسان . قوة جعلها الإسلام قدرة على العمل والإنتاج ، وقوة الدفاع عن المبادئ والأوطان . وقوة يدفع بها المسلمون العدوان ، وقوة في الحق .

وكان الإسلام يحث على ممارسة الرياضة والتدريب عليها . وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم مثالا يحتذى به في ممارسة مختلف فنون الرياضة الشائعة في الإسلام ، من عدو وركوب خيل ورماية ومصارعة وما إليها . لأنها في نظر الإسلام الجندية الأولى ، وهى في زمن السلم استعداد للحرب .

وكانت الرماية من الرياضات المحببة في الإسلام . إذ كان الرمي هو القوة ، أو السلاح الفتاك الذى يضمن النصر في ذلك العصر . ويحدثنا صحيح مسلم عن عقبة . . قال : « سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : « وأعدوا لهم

ما استطعتم من قوة إلا أن القوة الرمي ، إلا أن القوة الرمي » (١) .

وكان النبي صلى الله عليه وسلم يشجع على تعلم الرمي والتدريب عليه ، وكان يقول : « علمهم الرمي بإغراء وترغيب » ، وقال : « من تعلم الرمي ثم نسيه فهي نعمة كفرها » . « ومن تعلم الرمي ثم تركه فليس منا » .

وما يذكر أن النبي عليه الصلاة والسلام وجد جماعة يتبارون في الرمي فقال ارموا وأنا مع فلان ، فتوقف الفريق الآخر عن الرمي ، فقال لهم : « ارموا وأن معكم جميعاً » (٢) .

وكان المسلمون يمارسون ضمن ما يمارسون من أنشطة رياضية - رياضة المصارعة ويتدربون عليها ، وكانوا يعتبرونها رياضة حرب واستعداد . « وقد روى أن غلاماً لم تبلغ سنه الخامسة عشرة صارح غلاماً آخر ألحقه الرسول بالمجاهدين فصرعه ، فذهب هذا القاتر إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم قائلاً : « يا رسول الله ، قد ألحقت أخي فلاناً بالمجاهدين في سبيل الله ورسوله ، وقد صارعتي فصرعته فأنا أقوى منه . وإني لجدير بهذا الشرف الرفيع . فتبسم النبي صلى الله عليه وسلم مسروراً وجمعهما ، وطلب إليهما أن يتصارعا من جديد أمامه ، فكان الشاكي هو الغالب حقاً . . صرع زميله فأجاره الرسول الكريم والتحق بجيش المسلمين (٣) » .

وما يذكر أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يمارس رياضة المصارعة . عرف هذا عندما كان أحد المشركين . ويدعى « ركانة بن عبد يزيد » معتزاً بقوته ، وكان مصارعاً قوياً مشهوراً بأنه لا يغلب ، وأراد أن يسخر من رسول الله ، فقال له : « إنني سأدخل دينك إذا غلبتني . فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم : قم حتى أصارعك وقام إليه « ركانة » بمصارعة شديدة النبي وهزمه (٤) .

خلاصة القول أن الإسلام أهتم بالرياضة والتدريب البدني في مختلف العصور الرياضية التي كانت شائعة في ذلك العصر ، وأهم بتدريب البشر على مختلف

(١) فاصف سليم : طريق الشياخ الإسلاميين ، دار الجمعية الثقافية ، ص ٧٠ .

(٢) عن عائشة فذكرها الشيخ ابن حجر العسقلاني في « المغازي » ، ص ١٠٨ .

(٣) فاصف سليم . نفس المرجع ، ص ٧٠ .

(٤) المرجع السابق ، ص ٤٨ .

الأنشطة البدنية . وكان عمر بن الخطاب رضى الله عنه يقول : « علموا أولادكم الرماية والسباحة وامروهم فليشبو على الخيل وثباً - أى لا يركب على السرج » . ولم تكن عناية الإسلام قاصرة على تنشئة الشباب تنشئة تقوم على تقوية الأجسام والعناية بها فحسب ، بل اقترن ذلك بغرس مبادئ الفضيلة وتقوية الروح حتى تقوى الأمة الإسلامية .

عصر النهضة

تعرف فترة الانتقال من القرون الوسطى حتى بداية العصر الحديث - من القرن الرابع عشر حتى القرن السادس عشر - بعصر « النهضة Renaissance » ويعتبر عصر النهضة فترة قيام أوروبا من كبوتها بعد عصورها المظلمة كما يعتبر أيضاً بدء العصر الحديث .

وفي ذلك العصر نشطت التجارة والصناعة ، وازدهرت الفنون والعلوم والآداب ، وساعد ذلك كله على استقرار الحياة السياسية وأدى إلى إعادة التوازن بين مختلف النواحي العقلية والجسمانية والأخلاقية . وعم انتشار الفلسفات التي تنادى بضرورة وحدة الجسم والعقل وعدم الفصل بينهما ، واندثرت بذلك الفلسفات الثنائية القديمة التي كانت تنادى بوجود الفصل بين الجسم والعقل ، وزاد الاهتمام بالتربية البدنية والرياضة .

العصر الحديث

شهد العالم في العصر الحديث تطوراً منقطع النظير في مختلف الميادين الصناعية والاقتصادية والاجتماعية والعلمية والتكنولوجية وغيرها من الميادين ، وانعكس أثر ذلك كله على النواحي المختلفة للتربية البدنية والرياضة . كما ظهر الكثير من المفكرين والعلماء في شتى دول العالم أسهموا بقسط وافر في تقدم ورقى مختلف البحوث والاختراعات العلمية الحديثة في شتى المجالات وكذلك تبادل الخبرات علم التدريب الرياضي

والمؤتمرات العلمية . والتوسع الهائل في إنشاء معاهد للثقافات الرياضية في مختلف أنحاء العالم ، الأمر الذى أسهم في تقدم وازدهار التربية البدنية والرياضة .

كما أخذ النشاط الرياضى العالمى يكتسب طابعاً تنظيمياً خاصاً ، وظهرت إلى حيز الوجود البطولات العالمية والأوربية والأفريقية والآسيوية وغيرها . وأصبحت الألعاب الأولمبية الحديثة من أكبر المهرجانات الرياضية العالمية التى تجذب دول العالم على الاشتراك فيها .

كما أصبحت الرياضة مرتبطة ارتباطاً تاماً بالنواحي السياسية وأخذت الدول تنظر إلى الفوز الرياضى على أنه مظهر من مظاهر التقدم السياسى للدولة وبرهاناً على صحته ودليلاً على المستوى الرياضى العام للشعب .

وأدى ذلك كله إلى الاهتمام الكبير بالتربية البدنية والرياضة في مختلف القطاعات وما صاحب ذلك من الاعتمادات الهائلة التى رصدتها الدول المختلفة للنهوض بالنواحي الرياضية وإلى إنشاء وزارات خاصة تتولى أمر الإشراف على الرياضة ورعاية الشباب .

وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستمدة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية التى تعمل على محاولة الارتقاء بمختلف نواحي التربية البدنية والرياضة .

وأدى ذلك كله إلى التقدم الهائل في مختلف مجالات التربية البدنية والرياضة في كثير من دول العالم ، وانعكس أثر ذلك على عمليات التدريب الرياضى كإحدى مظاهر التربية البدنية والرياضة فأصبح علماء يرتكز على الأسس العلمية الصحيحة . وارتفع شأن القائمين بعملية التدريب الرياضى في الدول المتقدمة والنامية ، وأصبح ينظر إليهم على أنهم يحملون رسالة هامة سياسية ويقومون بعمل جليل ، كما تغير بالتالى مفهوم ومعنى التدريب الرياضى .