

اهمية ممارسة الرياضة عند المصريين القدامى

عماج بلقاسم\*

جامعة مولود معمري - تيزي وزو-

belkacem.amadj@ummtto.dz

تاريخ القبول: 2024/06/30

تاريخ الارسال : 2024/05/27

ملخص:

تعتبر فترة ما قبل التاريخ البشرية أول تشكيل اجتماعي واقتصادي لظهور المجتمع الإنساني، حيث كان الإنسان في ذلك العصر غير مدركا للقوى الطبيعية، فكان يعتمد على الصيد الحيوانات البرية وقطف الثمار، وكذلك الرغبة الملحة للدفاع عن النفس لضمان الحياة والحفاظ على النوع والجنس مما اكسبه نوع من الخبرة المتمثلة في التسلق والجري هذا كل ما يشمله النشاط الحركي، ثم تطورت في ما بعد هذه المهارات لكي تصبح نوعا من الرياضات التي عرفها انسان تلك الفترة وطورها  
الكلمات المفتاحية: المصريين القدامى، اهمية ممارسة الرياضة

مقدمة:

لقد عرف المجتمع البشري الألعاب الرياضية منذ القديم؛ فالإنسان القديم شغله البحث عن الطعام و المسكن والحاجة إلى الأمن، فاستلزم منه ممارسة أنواعا مختلفة من النشاط البدني لمواجهة احتياجاته الأساسية؛ فكان عليه أن يسعى بحثا عن غذائه من مأل ومشرب، مما دفعه إلى استعمال الرمي بالسهم والجري . كما كان بحاجة إلى تنمية قوته العضلية وحيله القتالية في مواجهة أخطار الحيوانات المفارسة التي كانت تنافسه في مصدر عيشه. بعدها اكتسب فنيات القتال من هجوم الودفاع، لمواجهة الغزو ورد الغزاة. ، فظهرت الرياضة والألعاب وتعددت أغراضها بين الترفيه والتسلية، وضرورة الاستعداد للدفاع عن النفس، ولفرض الأمن والأمان، و تحقيق الذات و العيش في آنف السلام وهكذا عرفت المجتمعات القديمة اشكال مختلفة من انواع الرياضات المختلفة والفنون القتالية.

\* المؤلف المرسل: عماج بلقاسم ، الايميل : belkacem.amadj@ummtto.dz

1-الرياضة في مصر القديمة (3500 ق. م) :

يعد قدماء المصريون من أوائل الشعوب التي مارست الرياضة حيث عرفو العديد من الرياضيات التي تشكلت أساس كثير من الألعاب الرياضية ، حيث الملك الحاكم كان يقوم باستعراض رياضي امام شعبه في ايام تنويجه ليثبت قدراته على الحكم والاستمرار فيه ( Mahmoud Sami, 1971, p. 18) حيث بدأت تظهر حياة الجماعات التي بدأت بنظام الأسر والعشائر والقبائل، وبدأ يظهر الصراع البشري بعدما كان يهدف بمهدف الى المحافظة على النوع والجنس تعدى ذلك ليكون الهدف السيطرة، فسادت الحروب والغزوات التي تطلب إعداد الجنود المحاربين وتدريبهم لاكتساب اللياقة البدنية والمهارة الحركية وبدأت تظهر الرياضة على شكل تدريبات تتسم بالطابع الحربي بغرض تقوية البدن مثل القوس والسهم والعربات الحربية والجري والرمي والوثب.

لأن الإنسان المصري القديم كان مدركا لأهمية الرياضة البدنية وتحقيق اللياقة الذهنية والجسدية حتى يمكن ان يؤدي دوره بنجاح في مجتمعه وعندما اراد المصري ان يعبر عن رياضه صيد الطيور والاسماك والتي كانت اسيره لديه لأسباب دينوية ودينيه. (Abdel Halim, 1988, p. 03)

وصف بعض المؤرخين الالهة "سخرمت سيدة الاحراش" والتي ترجمها البعض "سيدة الرياضة او اللعبة" وها هو الامير جحوتى حتب صاحب المقبرة الشهيرة في البرشا يصف نفسه بانه "رجل الرياضة" او الرجل الرياضي واذا كانت مصر القديمة قد سبقته غيرها في الكثير من مجالات الحياة فكان من بينها ايضا الرياضة البدنية واذا كان اليونانيون يفخرون بان الالعاب الرياضية قد بدأت من جبل اوليمبس الذي ارتبط به الأولمبياد فان المناظر المسجلة على جدران الاثار المصرية تشهد برياده المصريين في هذا المجال وبسبقهم لكثير من شعوب الارض وقبل ان نشير الى انواع الرياضات التي مارسها المصري القديم الى وسائل وادوات واماكن ممارستها نود ان نلقى الضوء على اهداف الرياضة وتصويرها على منشاته اهدافا عدة من بينها:

1- اكتساب الكفاءة البدنية من خلال ممارسته حياته اليومية التي كانت تتميز بالقوة والسرعة من أجل البقاء .

2- الترويح وذلك عن طريق مطاردة الحيوانات والرقص في المناسبات كالنصر والتقرب

3- توفير الطعام والمأوى والكساء

4- الدفاع عن النفس.

5- الاستمتاع والترفيه عن النفس

### 1- البعد التاريخي للرياضة في مصر القديمة:

إن ممارسة الرياضة في عصر الدولة المصرية القديمة حقيقة. تاريخية، حيث لا تزال الشواهد و الآثار محتفظة بما سجله المصريون القدماء على جدران مقابرهم وفي معابدهم و لا يمكن إنكار القصد التربوي من الرياضة في عهدهم حيث ذكره (تيودور الصقلي) بأن الملك المصري سيزويس أثبت أن التلاميذ كانوا يختلفون في ممارسة الرياضة عن العسكريين و المحترفين و هذا ما يدل على أن الرياضة كانت وسيلة للتربية لديهم . و ذكر بعض المؤرخين أن المدرسة في مصر القديمة كانت تسمى (بيت التعليم) و كان منهاج الدراسة يشتمل على الدين، و أدب السلوك والقراءة و الكتابة و الحساب والسباحة والرياضة البدنية، و ذلك في المدارس الأولية.

### البعد التربوي:

حيث ان الرياضة تلعب دورها في تربيته النفس و يروي المؤرخ ديودور الصقلي ان الملك سنوسرت الثالث (من ملوك الأسرة 12) تربي مع المواليد الذين في عمره من ابناء الشعب وانهم كانوا يتدربون بحيث لم يكن يسمح لاحدهم ان يتناول طعامه قبل ان يكون قد قطع عدوا 180 ستادا.

2- الربط بين بعض الالعاب التي يمارسها وبين شعائر دينيه معينه وهو ما يبدو واضحا في صيد الحيوانات والطيور والاسماك وفي طقوس عيد "سد" التي تؤكد اللياقة البدنية للملك الحاكم والتي نراها مسجله على الاثار منذ عهد الملك زوسر . (Marwa Madani, p. 755)

### 2- البعد الاجتماعي للرياضة في مصر القديمة :

كتب بعض المؤلفين الأجانب عن التربية البدنية في مصر القديمة مشيرين إلى أنها لم تكن جزءا من أي منظومة تعليمية لكنها كانت ببساطة أداة لاستكمال أنشطة العمل اليومي فتطوير بعض النظم و المؤسسات الاجتماعية يؤثر تأثيرا واضحا في أنماط الأنشطة البدنية التي يشترك فيها الناس بمختلف طبقاتهم سواء بالتوجيه أو بالاختبار فلقد أتيح للطبقات العليا فرص تعليمية لم تتح لمن دونهم. عندما كان النبل يفيض بقوم عامة الناس بالتخلي على أعباء الحياة اليومية، و يتاح لهم وقت فراغ كبير وصيد السمك، و الكثير من ألوان الرياضة و الألعاب...) التي صورت على جدران المعابد والمقابر. وقد ربط مؤرخ التربية البدنية (ماكتوش) بين التحضر والاستيطان حول ضفاف الأنهر، وبين وجود أشكال متميزة من الألعاب و الأنشطة البدنية.

و لأن مصر كانت محكومة بنظام طبقي (أو شبه طبقي) حيث طبقة الفراعنة و النبلاء هي الطبقة العليا، و بقية أبناء الشعب من الفلاحين والصناع و هي الطبقة الدنيا و هم الأغلبية، وكانت الطبقة الوسطى مشكوكا في وجودها و كان الصيد هو الرياضة المفضلة لدى الطبقة العليا سواء الصيد البري أو البحري.

### 3- البعد الحربي للرياضة في مصر القديمة:

إن الجيش يعتبر طبقة متميزة في المجتمع لاكتساب الرجال المهارات البدنية التي تعدهم لخوض المعارك و لقد سجلت الآثار كل أنواع التدريبات العسكرية المرتبطة بهذا العصر و المصارعة أكثر الرياضات شعبية. التي من شأنها جعل الشباب يتحكم في الأدوات التالية؛ السيف، القوس، السهم والرمح والدرع، و كانت وفي ظروف الحروب الكثيرة التي خاضتها مصر عبر تاريخها القديم، فضلا عن عدم الاستقرار بين أنهم وصلوا إلى فرض دروس عسكرية متقدمة تعطى للأمرء و النبلاء و أبنائهم في فصول خاصة. المقاطعات كان لا بد من إتقان فنون و مهارات القتال و إعداد الجند الإعداد البدني و الحربي اللائق، حتى و لقد مرت المتون المصرية رياضات عنيفة تتطلب أداؤها الجهد و التمرين و المهارة، و من يبق هذه الراضات، حمل الأشغال، المصارعة، المبارزة بالعصي و الملائمة.

### 4- الأنشطة الرياضية ذات الطابع الحربي

#### أ- العربات الحربية:

استعمل المصريون العربات ذات مقصورة مفتوحة لفرد واحد و بجرها حصان أو أكثر، و رجال و حدة العربات الحربية كانوا يعتبرون منم الجند الأكفاء في ميادين القتال و ممن يتمتعون بلياقة بدنية و الأمرء. تعتبر ربيعة المستوى إلا أنه قد لوحظ من بعض المصادر أنه غالبا كان ركوبها مقصورا على طبقة الضباط و الأمرء

#### ب- القوس والسهم:

استخدم المصريون القدماء الرماية بالقوس والسهم سواء في الحروب أو الرياضة، ولقد أجاد المصريون قدماء المصريون صناعة الأقواس بما يكفل لها القوة ودقة في الاستعمال، حتى أن الأحباش و الليبيين الذين برعوا و اشتهروا في استعمال هذا السلاح يعتبر أنهم أخذوا فكرته عن جيرانهم قدماء المصريين.

## 5- أماكن ممارسة الرياضة :

### أ-الممارسة في ساحات المنازل والدور:

كانت الألعاب الجماعية تمارس داخل الدور أو خارجها حيث كانت دور سكن المصريين من السعة بحيث تتيح لأبنائها ممارسة نشاطهم و ألعابهم بداخلها، ومما يؤكد ممارسة الرياضة داخل الدور ( المنازل) كون البيوت المصرية الثرية تتميز باتساع أفنيقتها و حدائقها فضلا عن اسطحها التي كانت مهياة لأن تتيح لأبنائها كثيرا من فرص المرح و ممارسة أصناف كثيرة من الألعاب

### ب-الممارسة في الدروب:

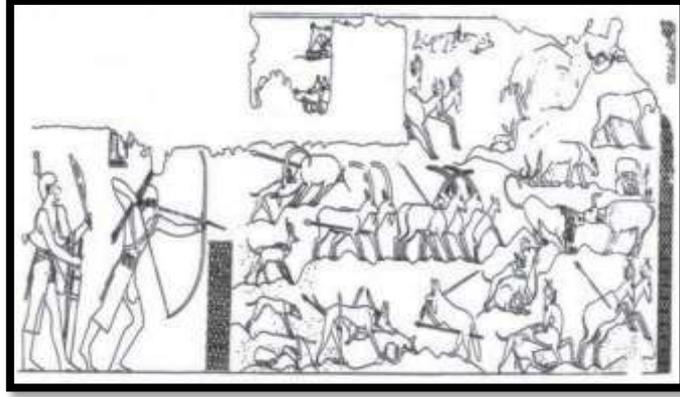
إذا كانت البيوت الثرية تملك المساحة بما يتيح لأبنائها ممارسة النشاط الرياضي داخلها ذلك أن البيوت الفقيرة وكما صورتها الرسوم و الآثار في الدولة الوسطى كانت ضيقة، و لذلك فيه لا سبيل لهؤلاء الأبناء إلا الاتجاه نحو اللعب في الأزقة كما يفعل أمثالهم اليوم. تسمح لأبناء هذه العائلات بممارسة نشاطهم في اللعب الجماعي كما كان لأبناء البيوت الثرية...و لم يبق أي سبيل لهؤلاء الأبناء إلا الاتجاه نحو اللعب في الأزقة كما يفعل أمثالهم اليوم، كذلك في الحقول، حيث يظهر منظر طريف يصور أربعة فتية عرايا يساعد بعضهم بعض على تسلق النخيل وكذلك أمام أطلال المعبد .

## 6- مظاهر و ألوان الرياضة في مصر القديمة:

تفطن المصريون القدماء إلى أهمية الرياضة و النشاط البدني منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد، ووضعوا اللبنة الأولى لفكر التربية البدنية والرياضية و أدركوا العلاقة الوطيدة بين سلامة الجسم وسلامة العقل والنفس من بين هذه المظهر والألوان نجد :

### 1- رياضة الصيد:

كان النبلاء والوجهاء والأعيان يقومون بصيد و مطاردة الأسود و النمور و الظباء و كانت صحراء مصر تعج بمختلف الحيوانات البرية . و من الثابت أن المصريين القدماء استعملوا العديد من الأدوات للصيد و كان ذلك بحسب الفريسة ( الشباك، القوس، السهم، الحيوانات المدربة) وهكذا كان يتطلب ضرب الخيام و إقامة المعسكرات و ركوب الخيل والعربات والمشبي والجري والسباحة وركوب المراكب والتجديف . ولم يقتصر الصيد في الجانِب البري فقط بل تعداه و مورس في ظفاف الأنهار والبحار و كذا صيد الطيور التي تعيش في الأحرش والمستنقعات والبرك . وكل هذا أثبتته النصوص والصور التاريخية



صورة توضح رياضة الصيد (Mohammed, 2016, p. 09)

## 2- ألعاب الكرة:

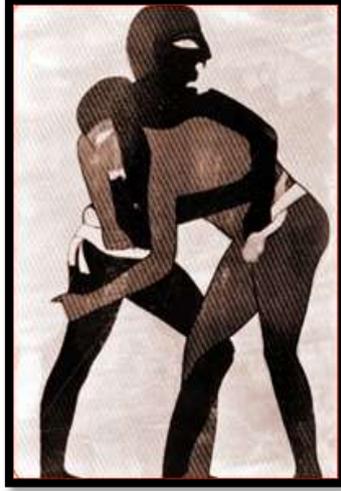
عرف المصريون القدماء الكرة كأداة لعب لعدد من الألعاب الرياضية. و يوجد بالمتحف المصري أعداد كبيرة من كرات اللعب التي كانت تصنع من ألياف النخيل أو من قش الشعير حيث تكور و يخاط حولها بقعتان من الجلد و من أهم المناظر التي أثبتت ممارسة المصريين لألعاب بالكرة.

## 3- المصارعة:

كانت المصارعة من أبرز ألوان الرياضة عند المصريين القدماء ويبدو أن قدماء المصريين و لا سيما عامة الشعب كانوا يعتمدون في تسليةهم إلى كل ما يتطلب إبراز القوة وإظهار المقدرة. لذلك كانت المصارعة من أحب الرياضات إليهم. (Ben Jeddou, 2016, p. 07)

كانت هذه الرياضة مهمة لدى الانسان المصري القديم لأنها تحتاج لجسم سليم وعقل سليم وقد مارسها منذ بداية تاريخه وان امكن رصد اقدم منظر لهذا النوع من الرياضة في مقبره بتاح حتب من الأسرة الخامسة بسقاره ويمكن متابعه هذه الرياضة على امتداد التاريخ المصري القديم غير ان اهمها على الاطلاق مناظر الدولة الوسطى المسجلة على جدران مقابر بنى حسن في المنيا (Mohammed, 2016, p. 10) (خنوم حتب الثاني وامنمحات وخيتي وباقت) وقد بلغت اوضاع اللعبة في احدى المقابر 219 وضعا وهناك مناظر للمصارعة في معبد هابو وفي سقاره. وظهرت مناظر هذه اللعبة بمقابر الدولة الوسطى (مقبرة

باكت-امنمحات-خنوم حتب)، كلها تشير الى ابداع الفنان وقدرته على التنوع لدرجة انه وصل الى التنوع لدرجة انه وصل الى تصوير 220 مجموعة مختلفة. (Abdel Halim, 1988, p. 04)



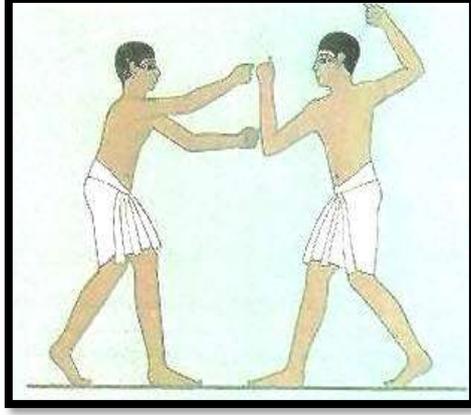
صورة توضح رياضة المصارعة

#### 4- الجري :

وهو من الالعاب التي تعتمد على اللياقة البدنية الجيدة حيث لا تحتاج الى مدرب فقط تعتمد على قوة التفكير او التنفس الجيد للوصول الى الهدف المنشود وقد حرص الملوك على لعبها من الصغر حيث تساعد الملك على تقوية عضلاته و اشارت النصوص الى ان الفرعون رمسيس الثاني قد اعتاد من الصغر ان يمارس هذا النوع من الرياضة وتناول طعام شههي لكي يعوض ما فقده في الجر من طاقة (Zahi, 2006, p. 05)

#### 5- الملاكمة:

سجل المصري القديم عددا نادرا من المناظر التي يمكن ان تعبر عن مناظر الملاكمة كما سجلت لنا بوضوح مناظر لقط وفار يتلاكمان، (Abdel Halim, 1988, p. 05)



صورة تمثل رياضة الملاكمة. (Mohammed, 2016, p. 09)

#### 6- القفز الطويل:

كانت هذه الرياضة تمارس من خلال جلوس رجلين امام بعضهما ثم يقوم ثالث بالقفز عاليا من فوق ايديهما

#### 7- رفع الاثقال:

سجلت لنا احدى مقابر الدولة الوسطى منظر يمثل ثلاثة رجال يحاول احدهم رفع كيس مملوء بالرمال الى أعلى والاحتفاظ به في وضع شبه راسي.

#### 8- المبارزة بالعصى:

تكررت كثيرا على الاثار المصرية حيث يقوم شخصان بالمبارزة بعصا باليد اليمنى لكل منهما وفي اليد اليسرى عصا لحمايتهما وهناك امثله للمبارزة في مقبرة مروكا وبتاح بسقاره وخرو -اف بالقرنة (غرب الاقصر)

#### 9- العدو والتجديف :

هذا النوع من الرياضة موجود في اللوحة الشهيرة للملك امنحتب الثاني بالجيزة حيث يذكر النص "لم يكن يجاربه في العدو كما انه استطاع ان يجدف بمجداف طوله عشرون ذراعا بمفرده لمسافة اربعة اميال في قارب الصقر" بينما كان منافسيه لم يستطيعوا مجاراته بعد نصف ميل فرجعوا

#### 10-السباحة:

نجد المصري القديم كان يهتم بالسباحة فهناك مناظر سباحه من الأسرة الخامسة بسقاره واخرى من الأسرة 12 فى بنى حسن والامير خيتى (احد حكام اسبوط فى الدولة الوسطى) يذكر ان الملك سمح له بان يتلقى دروسا فى السباحة فى قصره ومن خلال مناظر معارك قادش التى جرت بين الملك رمسيس الثانى وملك الحثيين يتضح ان المصريين الذين سقطوا فى النهر كانوا بارعين فى السباحة وايضا مناظر صيد البط بأشخاص يسبحون فى النهر ويقومون بجمع الطيور التى سقطت فى الماء اثناء الصيد

#### 11-الرماية:

استخدم المصريون القدماء الرماية بالقوس والسهم سواء فى الحروب أو فى الرياضة ولقد أجاد قدماء المصريين صناعة الأقواس بما يكفل لها القوة والدقة فى الاستعمال . كثيرة من مظاهر وألوان الرياضة فى مصر القديمة: لقد عرف المصريون القدماء ألوانا المناشط البدنية والرياضية منها الصيد والرقص والسباحة وألعاب الكرة والمصارعة والرماية .

اشهر منظر للرماية هو ذلك الذى يمثل الملك امنحتب الثانى على لوحته الشهيرة بالكرنك وهو يقود عجلته الحربية ويلقى بسهامه على هدف معدني وواضح من خلال عد السهام التى رشقت فى الهدف مدى مهاره الملك فى هذه الرياضة وهناك مناظر فى مقبره بتاح حتب ومركا بسقاره . (Mohammed, 2016, p. 09)

#### 12- الرقص:

تدل النقوش الموجودة فى المقابر والمعابد المصرية على أن المصريون كانوا بارعين فى أداء الرقص ويمارسونه فى العديد من المناسبات الدينية كالأعياد والاحتفالات والمناسبات الاجتماعية كاستقبال الملك والترحيب بالضيوف وهذا مناجل الترويح عن النفس، ومن أنواع الرقص المصري القديم: الرقص الحركي الخالص، الرياضي، الزوجي، الفردي، الديني، الجنائزي، الحربي، التمثيلي، الموسيقي.

#### - خاتمة :

من هذه المحاضرة حاولنا ان نعرض على تطور النشاط البعني الرياضي عبر العصور الغابرة موضحين اهم المحطات الرائدة ، مع الإمعان فى الأبعاد التربوية و الاجتماعية موضحين اهم الرياضات السائدة آنذاك

خاصة في الحضارة المصرية القديمة و في الدرس المقبل سوف نواصل سرد تطور الرياضة في بعض الحضارات القديمة مثل الحضارة العراقية و الصينية و الهندية و الرومانية.

**- Conclusion:**

From this lecture, we tried to review the development of Egyptian sports activity throughout ancient times, explaining the most important pioneering stations, while delving into the educational and social dimensions, explaining the most important sports prevalent at that time, especially in ancient Egyptian civilization. In the next lesson, we will continue to narrate the development of sports in some ancient civilizations, such as Iraqi, Chinese, Indian and Roman civilization.

**Bibliographie**

1. Abdel Halim, N.-D. (1988). *Physical Sports in Ancient Egypt*. Library of Alexandria.
2. Ben Jeddou, B. (2016). Lectures on the subject of the history and philosophy of physical education. Setif, University of Mohamed Lamine Debaghine.
3. Mahmoud Sami, A. (1971). An analytical study of the architectural relationship between the actor and audience watching in the theater. University, Cairo.
4. Marwa Madani, F. (s.d.). the historical development of the interior architecture of gymnasiums though the ages. College of Education.
5. Mohammed, E. (2016). The ancient Egyptian Sports during the Pharaon dynasties and its relation to the ancient Greek Sports. Egypt, University Zakazik.
6. Zahi, H. (2006). *Games, amusemet, and entertainment among ancient Egyptians*. Egypt.

**The importance of exercise among the ancient Egyptians**

**Amaj Belkacem**

**Mouloud Mammeri University – Tizi Ouzou – Algeria**

**belkacem.amadj@ummto.dz**

**Abstract:**

The primitive system that humanity experienced is considered the first social and economic formation for the emergence of human society, as man in that era was unaware of natural forces, so he relied on hunting wild animals and picking fruits, as well as the urgent desire for self-defense to ensure life and preserve the species and race, which earned him a kind of... The experience of climbing and running is all that motor activity includes. Later, these skills developed to become a type of sport that people of that period knew and developed.

**Keywords:** ancient Egyptians, the importance of exercising