

تربیت بدنی و ورزش در جوامع مدنی قدیم

تربیت بدنی و ورزش در یونان باستان

یونان اولین کشوری بود که در گسترش تربیت بدنی و ورزش کوشش نموده است. آن زمان «به سالهای طلایی» معروف بوده است و مردم در تمام فنون و رشته‌ها پیشرفت شایانی نمودند، مانند هنر نقاشی، مجسمه‌سازی، **اجرای تربیت بدنی در جشنهای ملی** و شکار کردن که یکی از مهمترین و متداولترین کارهایی بود که مردان یونان باستان انجام می‌دادند و در رشته‌های مختلف ورزشی مانند **بوکس، رقص و شفا** نیز مهارت داشتند.

تربیت بدنی و ورزش در یونان باستان...

بانوان هم مانند مردان برای قوی و نیرومند کردن خود ورزش می‌کردند، حتی قبل از هفت سالگی به **ورزش ژیمناستیک** برای رشد کامل بدن توجه خاصی نشان می‌دادند (باقری ۱۳۶۶).

بازیهای المپیک قدیم در سال ۷۷۶ قبل از میلاد مسیح برای اولین بار در یونان تشکیل و در آن ورزشکاران با انگیزهٔ رضایت رب‌النوعها با یکدیگر مسابقه می‌دادند (دهخدا ۱۳۷۷). البته بانوان در المپیک شرکت نداشتند (باقری ۱۳۶۶).

تربیت بدنی و ورزش در روم

بسیاری از آداب و رسوم یونانیان در رومیان اثر گذاشته بود. از زمانی که امپراطور به قدرت رسید تربیت بدنی در ارتش آنها مشاهده می شود و به طور اساسی ورزش آنها بر عملیات نظامی استوار بوده است.

آنها جوانان و نوجوانان را در اردویی نظامی به نام «ماتیوس» جمع می کردند و آنها را جهت یافتن شکل بدنی عالی و فوق العاده به تمرینات سنگین از جمله **دویدن**، **پرسیدن**، **شنا**، **پرتاب نیزه** و **دیسک** وادار می کردند.

تربیت بدنی و ورزش در روم...

رومیها به دلیل آنکه تربیت بدنی یونان با ساز و آواز توأم بود با آن موافق نبودند و معتقد بودند که تربیت بدنی باید تماشاچی را احساساتی کند، خویش را به جوش آورد و صحنه های ترسناکی را ایجاد کند. می توان مسابقات آن زمان را به **ارابه سواری، مبارزه گلا دیاتورها و طریقه جنگیدن مردان با حیوانات** که منجر به کشته شدن یکی از آنها می شد خلاصه نمود (دهخدا ۱۳۷۷).

تربیت بدنی و ورزش در مصر باستان

تربیت بدنی در مصر را می‌توان در سه موضوع مورد بحث قرار داد:

اشراف

سربازان

مردم عادی

اشراف چون قدرت مالی کافی داشتند، فرزندان خود را برای تعلیم و تربیت به مدرسه‌های خصوصی می‌فرستادند و در آنجا به آنها می‌آموختند که با کمان و نیزه چگونه شکار کنند و نیز ژیمناستیک، کشتی، رقص و شنا را به آنان یاد می‌دادند.

تربیت بدنی و ورزش در مصر باستان...

تربیت بدنی برای سربازان صرفاً برای آماده ساختن بدن به منظور جلوگیری از حمله دشمنان کشور و حمایت از فرعون برای جمع‌آوری مالیات انجام می‌شده است.

مصر را می‌توان اولین کشوری دانست که پی به اهمیت شنا برده است، چون در کتیبه‌ها نشان داده شده که سربازان در رودخانه نیل چگونه شنا می‌کردند.

تربیت بدنی برای مردم عادی با شغل مردم رابطه مستقیم داشت. به طور مثال اگر کسی چنان بود که جنبش و حرکت فراوان لازم داشت، او خود به خود دارای بدنی قوی و نیرومند می‌شد.

تربیت بدنی و ورزش در چین باستان

چینیها علی‌رغم تأکیدی که بر تعالی ذهن و تأثیر تأنویسم، بودیسم، و کنفوسیویسم بر زندگی روحانی آرام و پرزحمت داشتند شواهد و قرائن روشنی دال بر شرکت در فعالیتهای تربیت‌بدنی و ورزش در چین وجود دارد. در مباحثه‌های کلاسیک چینیها مطالب زیادی درباره شرکت پسران ثروتمندان در موسیقی، رقص، تیراندازی با کمان، کشتی، بوکس، فوتبال، چوگان، طناب‌کشی، ورزشهای آبی چيووان (فعالیتی شبیه به گلف) بازی بدمینتون و بادبادک‌بازی، وجود دارد. بنابراین بازی از سرگرمیهای طبقات بالا بود و توده‌های مردم برای شرکت در فعالیتهای بدنی رسمی فرصت کمی داشتند.

تربیت بدنی و ورزش در چین باستان...

نکته جالب توجه این است که به عقیدهٔ چینها بعضی از بیماریها در اثر فعالیت نکردن به وجود می آیند. تاریخ حاکی از این است که **کونگفو و ژیمناستیک در سال ۲۶۹** پیش از میلاد گسترش یافته بود. ژیمناستیک طبی برای حفظ بدن در شرایط ارگانیکی مناسب، مورد توجه بود. این باور که بیماری در اثر سوء عملکرد ارگانها و عدم کارایی درونی به وجود می آید، رواج داشت. بنابراین اگر حرکات مشخصی مانند خم کردن زانوها و خم و راست شدن همراه با بعضی از تمرینات تنفسی انجام می شد، بیماری بهبود می یافت (بوچارد ۱۳۷۴).

تربیت بدنی و ورزش در ایران باستان

آنچه از قراین تاریخ می‌توان به دست آورد این است که قوم آریا شعبه‌ای از اقوام هند و اروپایی بودند بین پانصد تا دوهزار سال قبل از میلاد به ایران آمدند. آنان مردمانی جنگجو بوده و با وجود مهاجرت‌ها و جنگ‌های فراوان بی‌شک در اسب‌سواری، پرتاب نیزه و تیراندازی ورزشی داشتند و در کوهنوردی، پرتاب سنگ، دویدن و عبور از موانع مهارت خاصی داشتند.

مادها در شمال غربی ایران در قرن هفتم قبل از میلاد دولتی تشکیل دادند و بیشتر در جنگ با دولت آشور بودند از آنها فنون جنگاوری، تیراندازی، اسب‌سواری، پرتاب نیزه در تاریخ به چشم می‌خورد.

تربیت بدنی و ورزش در ایران باستان...

پارسیان آریایی در جنوب ایران سکونت داشتند در زمان آنان به خصوص هخامنشیان به ورزش اهمیت می دادند (دهخدا ۱۳۷۱). سپاهیان ایرانی، قوی و از نظر جسمانی برانزده بودند. تحت هدایت کوروش، رویای بزرگ توسعه قلمرو به واقعیت پیوست. در پایان فرمانروایی او در سال ۵۹۲ پیش از میلاد، امپراتور ایران تمام خاور نزدیک را در برمی گرفت. موفقیت کوروش در جنگها مرهون خصوصیات اخلاقی و آمادگی جسمانی سربازانش بود. پسرها در شش سالگی باید برای تعلیم و تمرین خانه را ترک می کردند.

تربیت بدنی و ورزش در ایران باستان...

تمرینات شامل برنامه‌هایی چون دو، تیراندازی با کمان، **پرتاب نیزه، ارابه‌رانی، شکار، رژه نظامی و کمنداندازی** بود. سربازان، توانایی مسافرت با غذا و لباس کم را داشتند و تمام شرایط سخت را به راحتی تحمل می‌کردند (بوچارد ۱۳۷۴).

در اواخر دوران هخامنشی ورزش به تدریج اهمیت خود را در نزد ایرانیان از دست داد. سستی و رخوت سربازان نظامی باعث شد که شکست سختی از اسکندر مقدونی متحمل شوند (دهخدا ۱۳۷۷).

تربیت بدنی و ورزش در قرون وسطی

قرون وسطی به طور تقریب شامل ده قرن بین قرن پنجم تا آغاز قرن شانزدهم میلادی است.

تهاجم بربرهای توتنی به امپراتور روم باعث شکست رومی ها شد و به دلیل اینکه این قوم مردمی چادر نشین بودند که به شکل بدوی زندگی می کردند و زندگی آنها توانمندی با شکار، چوپانی و شرکت در جنگها و ورزشها بود موجب احیای تربیت بدنی گردید. در چنین شرایط زیستی، قدرت و تناسب و هماهنگی سیستم عصبی به خوبی ایجاد می شد. بربرهای توتنی، به تضمین نسلی قوی، سالم و بسیار تنومند در آینده کمک کردند (بوچارد ۱۳۷۴).

تربیت بدنی و ورزش در دورهٔ فنوئالیسم

در نتیجهٔ عدم تمرکز حکومت طی سالهای سیاه بین قرن نهم تا چهاردهم دورهٔ فنوئالیسم آغاز شد.

برای پسر نجیب‌زادگان در دورهٔ فنوئالیسم دو حرفه در نظر گرفته می‌شد. آنها یا به کلیسا می‌رفتند و پس از آموزش، روحانی می‌شدند و یا به کسوت شوالیه‌ها درمی‌آمدند. اگر کلیسا را انتخاب می‌کردند تعالیم مذهبی و دانشگاهی را دنبال می‌کردند و اگر به کسوت سلحشوری درمی‌آمدند، تعالیم جسمانی، اجتماعی و نظامی را پشت‌سر می‌گذاشتند. برای نوجوان کسوت سلحشوری و شوالیه‌گری بیشتر از کلیسا جذبه و کشش داشت.

تربیت بدنی و ورزش در دورهٔ فنوئالیسم...

تمریناتی را که باید شوالیه انجام می‌داد، طولانی و کامل بود. در سن 7 سالگی پسران برای شروع تعالیم شوالیه‌گری به قلعهٔ نجیب‌زاده‌ای فرستاده می‌شدند. نخست با او مانند یک پادو برخورد می‌شد و معلم آموزشی او یک زن از قلعهٔ لرد بود. در مدت پادویی، او آداب احترام، پیشخدمتی، پیغام‌رسانی و کمک به اهل خانه را یاد می‌گرفت و باقیماندهٔ دورهٔ کارآموزی را در فعالیت جسمانی برای سالهای پر التهاب شوالیه‌گری آماده می‌شد و در رقابتهایی چون بوکس، دو و شمشیربازی، شنا و پرش شرکت می‌کرد.

تربیت بدنی و ورزش در دوره نوزایش غرب (رئسانس)

دوره نوزایش بر تربیت بدنی و ورزش نیز تأثیر گذاشت، لذت بردن از حال و توسعه جسم و ورزش آن مورد توجه قرار گرفت و زهدگرایی در بین توده‌ها از رونق افتاد. نظریه وحدت روح و جسم و ضرورت هریک از این مقولات برای عملکرد بهینه در دوره نوزایش مورد پذیرش و حمایت قرار گرفت. بهبود یادگیری و دانش‌اندوزی از طریق سلامت جسمی، یک اعتقاد درونی شد. شخص پس از مطالعه و کار احتیاج به استراحت و تفریح داشت. توسعه و ورزش جسم باید هم به منظور سلامت و هم برای آمادگی جسمانی صورت می‌گرفت.

تربیت بدنی و ورزش در دوره نوزایش غرب (رنسانس)...

بعضی از رهبران و پیشروان برجسته دوره نوزایش که به گسترش باورهای فوق در زمینه تربیت بدنی و ورزش کمک کردند عبارت‌اند از: ویتورینو فالترا¹، پیتر وورگریو²، پوپ پیوس³، سر توماس الیوت، مارتین لوتر، فرانسا رابله، روگر اشام، جان میلتون، جان لاک، جان کومنیوس و ژان ژاک روسو. آنان دیدگاه‌های مهمی در زمینه تربیت بدنی ارائه نمودند که پرداختن به تمام آنها در درس تاریخ ضروری است. برای نمونه ژان ژاک روسو در کتاب خود امیل، به تعلیم و تربیت آرمانی و سهم تربیت بدنی در سلامت و تقویت جسمانی اشاره می‌کند. او بر این نکته تأکید می‌کند که جسم و روح مقوله‌های جدا از هم نیستند و با هم ارتباط دارند.

بنابراین در دوره نوزایش این باور رایج شد که تربیت بدنی برای تندرستی، آمادگی جنگی و برای رشد جسمانی ضرورت دارد.

تربیت بدنی و ورزش بعد از نوزایش (در کشورهای غربی)

در اوایل قرن بیستم تربیت بدنی نوین ظهور کرد.

تلاش می شد اصول علمی نیازهای جسمانی شناخته شود.

در دهه دوم، مربیان تربیت بدنی هدایت برنامه های آمادگی جسمانی و نیروهای مسلح را به دست گرفتند.

در اواسط قرن بیستم مربیان از خدمات تخصصی برای معلولان ذهنی و جسمی آگاه شدند.

از دهه هشتم به بعد چارچوب علمی متشکل از اصول تربیت بدنی به سرعت در حال رشد است، حوزه های متعدد تخصصی نظیر روان شناسی ورزشی و فیزیولوژی ورزشی متولد شده اند.

تربیت بدنی و ورزش در ایران پس از اسلام

در ایران پس از اسلام سه گروه به نام فتیان، عیاران و شطاران با تأثیرپذیری از فرهنگ غنی اسلام ظهور کردند. فعالیت این گروهها مبتنی بر نثار جان و مال و فرزندان در راه رضای خدا، عفو و بخشش، روی برتافتن از لذتهای دنیوی، جوانمردی و عدالت بود.

تربیت بدنی و ورزش در ایران پس از اسلام...

از آنجا که در دوران استیلای بنی امیه و بنی عباس سازمان دهندگان فتيان و عياران به مردان فداكار و نيرومندی احتياج داشتند در محلی كه در پيچ و خم كوچه‌ای بود و رونقی نداشت جلساتی مخفيانه تشكيل می‌شد. در آغاز زور بازوی خود را محك می‌زدند و محلی به نام زورخانه تشكيل دادند تا به این وسیله آمادگی بدنی و رزمی برای نابودی حكومت ظلم و تشكيل حكومت حق به دست آورند.

تربیت بدنی و ورزش در عهد تیموریان

در دوره تیموریان ورزش کشتی با رسوم پهلوانی رایج بود. پهلوانان این دوره با الهام از مکتب اسلام و الگوهای عالی آن چون حضرت محمد (ص) و حضرت علی (ع)، فقط از قدرت بدنی بالایی برخوردار نبودند بلکه از نظر علمی، اجتماعی و کمالات عالی انسانی و بلاغت نیز سرآمد روزگار بودند. در این دوره از پهلوانانی مانند پهلوان حسین، پهلوان کاتب و پهلوان محمد ابوسعید می توان نام برد.

تربیت بدنی در عهد صفویه

صفویان ورزشهایی همچون شمشیربازی، اسب‌دوانی، چوگان، تیراندازی، شکار، شنا و کشتی را رواج دادند. از معروفترین پهلوانان این دوره می‌توان پهلوان بیک قمری، پهلوان میرباقر اجرپز، پهلوان جلال یزدی و پهلوان حیدر را نام برد.

در اواخر دوران صفوی که انحطاط و فساد دستگاه شاه سلطان حسین صفوی به جامعه از جمله زورخانه کشیده شد. ورزش و پهلوانی به علت بی‌کفایتی دربار و حکام شاه سلطان حسین که غرق در خوشی و لذت‌های ناروا شده بودند، نه تنها مقام معنوی خود را از دست داد و به زوال کشیده شد، بلکه ورزش که حافظ دین و ناموس شناخته می‌شد به عامل مزاحم ناموس مبدل شد. جوانان بسیاری به جای پرداختن به عملیات جسمانی بیشتر به دزدی و شب‌رویی پرداختند.

تربیت بدنی و ورزش در زمان قاجاریه

ورزش در زمان آقامحمدخان قاجار که از مردانگی و جوانمردی بهره‌ای نداشت به انزوا کشیده شد و ورزش پهلوانی کنار گذاشته شد. حتی پهلوانان را از روی بخل و حسادت زجر و شکنجه نیز می‌دادند.

اما به لحاظ آنکه مردم این فن شریف را دوست داشتند پس از قتل شاه دیو سیرت، باز به ورزش به خصوص رشته کشتی پرداختند و به تدریج دوباره سنت باستانی را زنده کردند. قاجاریان همچون گذشتگان خود نظر به محبوبیت پهلوانان در بین مردم خود را ناگزیر علاقه‌مند به آنان نشان دادند، تا بدین وسیله خود را محبوب ملت سازند.

در این دوره پهلوانان در جشنها به کشتی می‌پرداختند و در طول مسابقات، پهلوان پایتخت معین می‌شد. دیدارهای خارج از کشور در کشتی پهلوانی آغاز شد و چند نفری برای مسابقه به خارج از کشور سفر کردند. همچنین کشتی گیران برجسته‌ای از هند، روس،¹⁵⁶ افغانستان ... به ایران آمدند.

تربیت بدنی و ورزش در دوره پهلوی

اولین انجمن تربیت بدنی به صورت رسمی و قانونی سال 1313 تشکیل شد. ریاست عالیۀ آن را محمدرضا پهلوی به عهده داشت. حسین علاء به ریاست آن انتخاب شد. او عامل مستقیم استعمار، عضو لژ بیداری جهانی و عضو لژ «مهر» وابسته به آلمان نیز بوده است.

تربیت بدنی و ورزش در دورهٔ پهلوی...

مهمترین فعالیتهای انجمن عبارت‌اند از:

1. تهیهٔ کتب و مقررات ورزشی و پیشاهنگی مدرن اروپایی

برای ورزشکاران ایرانی.

2. تربیت تعدادی ورزشکار و مربی زیر نظر کارشناس

آمریکایی (گیسون).

3. تشکیل باشگاههای ورزشی، اردوهای تابستانی و شرکت

در المپیک 1936 برلین.

سال 1317 دانش‌سرای مقدماتی تربیت‌بدنی پسران تأسیس

شد و برای نخستین بار به گزینش هنرآموز تربیت‌بدنی

پرداخت. این دانش‌سرا پس از سه سال تعطیل شد و بار

دیگر سال 1326 کار خود را از سر گرفت.

تربیت بدنی و ورزش در دوره پهلوی...

گذشته از دانش سرای مقدماتی تهران، در اصفهان نیز رشته تربیت بدنی از سال 1330 دایر شد. دانش سرای عالی نیز از سال 1335 رسماً دوره کارشناسی تربیت بدنی را تأسیس کرد. همچنین دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تهران (سال 45 و 46) و مدرسه عالی ورزش وابسته به سازمان تربیت بدنی که بعدها به دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی (دانشگاه تربیت معلم) تغییر نام داده شد از سال تحصیلی 52 - 51 کار خود را آغاز کرد. از سال تحصیلی 54 - 53 دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تهران دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی را دایر نمود.

دانشگاههای جندی شاپور و گیلان نیز در سالهای آخر دوره پهلوی به پذیرش دانشجوی برای رشته تربیت بدنی اقدام کردند

مشخصات ورزش و تربیت بدنی در دوره پهلوی

1. بیگانه نمودن مردم از فرهنگ اسلامی و نادیده گرفتن فداکاری، شجاعت، جوانمردی و از خودگذشتگی یاران رسول الله (ص) و علی (ع) و فرزندان گرامیش (س) که در صحنه‌های جنگ و جهاد و زندگی روزمره آن امامان بر حق، اسوه خوبی برای ارتقا و تعالی انسان در جهت رضای خداوند در تمامی اعصار بوده‌اند.

2. مبنا قرار دادن دین زرتشتی به منظور همگونی با سلاطین نظام شاهنشاهی در جهت حفاظت از ملیت و نژاد آریایی.

مشخصات ورزش و تربیت بدنی در دوره پهلوی...

3. از بین بردن مظاهر پهلوانی، پهلوانانی که مرجع و ملجاء مؤثری در جهت رفع ظلم و مظلومین و پاسدار شرافت و عزت مسلمین بودند.

4. با مطرح کردن بی حجابی و سوءاستفاده از استعدادهای زنان در میادین ورزشی، علاوه بر به سرقت بردن روح و عاطفه طبیعی آنها، نیمی دیگر از نیروی قشر جوان (پسران) را که باید در راه مبارزه با استعمار و کسب استقلال صرف شود به انحراف کشاندند.

مشخصات ورزش و تربیت بدنی در دوره پهلوی...

5. الگو و نمونه قراردادادن «قهرمان بازی» برای جوانان این مرز و بوم تا اینکه جامعه قهرمانان اصلی (پهلوانان) را شناسد.

6. بالاخره با همه آن بوق و کرناهایی که به وسیله مطبوعات و رسانه‌های گروهی آن هم با اشکال انحرافی و فساد آفرین به راه انداخته بودند، می‌دیدیم که رژیم پلید شاه به خود ورزش و تربیت بدنی به عنوان یک عامل مهم در تسهیل رشد و سلامت افراد جامعه هیچ اهمیتی نمی‌داد. از طرفی عموم مردم به‌خصوص طبقات مستضعف از امکانات ورزشی محروم بودند (باقری 1368).

مختصری بر تربیت بدنی در عصر جمهوری اسلامی

نظر به اینکه تاریخ تربیت بدنی و ورزش پس از انقلاب اسلامی هنوز تدوین نشده است. یا در اختیار مؤلف قرار نگرفته است. به این جهت به طور اختصار صرفاً به برخی از مشخصات آن اشاره می شود:

- 1- توجه سازمانی و منطقی عمیق به ورزش مستقل بانوان
- 2- رعایت موازین اخلاقی و انسانی در کلیه شؤون ورزشی

مختصری بر تربیت بدنی در عصر جمهوری اسلامی...

- 3- جلوگیری از بردگی ورزشکاران در نظام تبلیغاتی تجار و سرمایه داران.
- 4- توسعه مراکز آموزش علمی - کاربردی برای آموزش مربیان و متخصصان تربیت بدنی و همچنین تأسیس و توسعه دوره‌های کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری.
- 5- رواج مسابقات ورزشی در سطوح مختلف سنی متناسب با فرهنگ اسلامی.
- 6- احیا و رواج فرهنگ و ورزش پهلوانی
- 7- اشاعه فرهنگ فتوت در بین جوانان از طریق اشاعه فرهنگ اصیل اسلامی.