

# الرياضة عند العرب

د. ضياء رحمن

## ١- 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، وأمّية بن حرثان الكناني... الخ " وعندما جاء الاسلام أوجب تعليم الفروسية لاطفال المسلمين، وقسم المسلمون الفروسية الى :

ركوب الخيل والكر والفر

الرمي بالقوس

المطاعنة والرماح

المداورة بالسيف

## ٢- 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 مسابقاتهم وقسم الى : " مسابقة الرمي لأبعد مسافة ، مسابقة اصابة الهدف وتنقسم الى ثلاث اقسام :-

المبادرة:- الفائز بها من يصيب الاهداف خمسة مرات من عشرين رمية قبل غيره.

---

المفاضلة :- الفائز بها من فضل صاحبة أو فاضلة بإصابة أو إصابتين أو ثلاث إصابات من عشرين رمية.

المحاطة:- الفائز بها من تمكن من الرمي واصابة الاهداف بنسبة معينة يتفق عليها من عدد معين قبل المنافسة.

### ٣- 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 اساليبه، وتعتبر المبارزة بالسيف من احب رياضة للعرب في العصر الجاهلي والعصر الاسلامي.~~

- 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 وذلك لاكتساب القوة والخفة واللياقة للناحبة العسكرية وهي تشمل :-

- ١- الظهارية :- هي الصراع على الظهر .
- ٢- القرطي :- الصراع على القفا .
- ٣- الهضة : وهي اذا صرع خصمه جثا عليه ،
- ٤- الشغلفة : مسك المصارع من الخلف وصرعه .
- ٥- الشغزية : لوي رجل الخصم باستعمال الرجل .

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 .~~

العد :- 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 .

لربع :- رفع احجار متفاوتة الثقل ويتدرب الشخص على رفعها وأول من زاولها جابر بن

عبد الله الانصاري .

الطبطابة :- وهي لعبة تستعمل فيها كرة صغيرة ومضرب  
يتكون من مقبض من الخشب وفيه شباك مجدول من العصب وله  
في اسفله مقبض ويستعمل لضرب الكرة الصغيرة.  
النفاز :- تشبه القفز العريض .  
المواغدة :- مسابقة تشمل الرمي والركض