ب – في الهند القديمة

الهند القديمة تشبه الصين في كثير من النواحي ، وبالرغم من النواهي التي كانت من تعاليم بوذا بالامتناع عن ممارسة الألعاب والتمتع بالنشاط البدني توجد أدلة على أنها مارست ألعاب مثل الرشاقة وركوب الخيل والأفيال التي هي من ميزاتها إلى الوقت الحالي ، والمصارعة الرقص وكان نظام (اليوجا) فريد من نوعه يشمل تمرينات القوام والتنفس المنظم ، وكان على كل من يرغب ممارسة هذا النظام أن يتبع برنامجا يشمل على 84 وضعا مختلفا للقوام ، وكلمة اليوجا تعني "اتحاد روح الإنسان بالآلهة” .

ج – في مصر القديمة

اهتم المصري القديم بالرياضة باعتبارها جزأ من تعاليم دينه ، والآثار القديمة للمصريين تثبت أنهم من أوائل الممارسين لكثير من الألعاب المعروفة الآن .

ويقال أن التربية الرياضية بمفهومها الحالي لم تكن في منهاج المدرسة المصرية ، ولم تكن للدولة سياسة تجاهها ، بل يستمدها من حياته وأن ممارسيها من أبناء الطبقة الفنية .

د – في بلاد فارس

كانت بلاد حربية وتسعى لبناء إمبراطورية عن طريق الاعتداء ومن المتبع في بلاد فارس واعتبار الأولاد من سن السابعة ملكاً للدولة ، وفيما بين السابعة والخامسة عشرة من العمر كان الأولاد يتلقون المبادئ الأساسية للتربية البدنية والتربية العسكرية التي يحتاجها الجندي للقيام بأعبائه ، ويستمرون حتى سن الخمسين وهكذا تمتعوا بالقوة القدرة القتالية .

هـ – في بلاد الإغريق

هو العصر الذهبي للتربية الرياضية على اعتبارهم بذلك ، فلقد حاولوا بلوغ الكمال الجسماني وتعتبر التمرينات والموسيقى مهمة لذلك .

وكانت تقام مهرجانات كل أربع سنوات وذلك تقديسا للإله الأعظم ( زيوس ) في منطقة البلوبونيزا إبتداء من عام 776 ق م ، وكانت تستغرق خمسة أيام وكانت المسابقات الرياضية هي عماد تلك المهرجانات .