



## الاهمية دراسة تاريخ التربية الرياضية

ان دراسة تاريخ التربية الرياضية التي هي جزء من مناهج الدراسات الأولية والعليا في كليات التربية الرياضية في جامعات العراق، تلقي الضوء لما قدمته التربية البدنية والرياضية للإنسان والمجتمعات البشرية عبر حضارة إنسانية باعتبارها احد أركانها ودعائمها الأساسية في الخلق والإبداع، ان الحياة البشرية في ماضيها وحاضرها وحدة عضوية تتفاعل فيها مختلف العناصر وتتكامل، لذلك لنيمكن للإنسان إن يتفهم حدث من الأحداث إلا إذا تفهم الحياة كلها، كما ليكنه إن يدرك جزء من التاريخ إدراكا صحيحاً إلا إذا فهم التاريخ البشري بكامله، والذي يشمل الحياة البشرية الماضية بجميع مظاهرها الاقتصادية والاجتماعية والدينية والفنية.

## والهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تحقيق امور رئيسية وهامه منها :-

- ١- معرفة الطالب لتاريخ التربية البدنية والرياضية واحداثها عبر العصور .
  - ٢- مدى استخدام واستغلال التربية البدنية والرياضية لخدمة الدولة قديماً وحديثاً.
  - ٣- إضافة إلى إجراء مقارنة شاملة لهذه الظاهرة الحضارية في المجتمعات المختلفة .
  - ٤- كما تمكن الطالب من ايجاد صيغ جديدة مبنية على اساس علمية وعملية مستمدة من تجارب وخبرات الشعوب الاخرى.
  - ٥- العمل على تطوير المستوى العلمي للتربية الرياضية والبدنية والصحية والترويج
  - ٦- هذا بالاضافة إلى ارتباط التربية البدنية والرياضية بالتاريخ الإنساني منذ عصور مقابل التاريخ وحتى الوقت الحاضر لدى مختلف الأقسام والشعوب .
- لدراسة التاريخ اهمية كبيرة، وذلك لان التاريخ أصبح علماً قائماً بذاته، اما على صعيد دراسة تاريخ الحركات الرياضية العالمية، قديماً وحديثاً ماضيها وحاضرها، فانها تلقي الضوء للدارس والباحث وتساعد في الوقوف على مدى التطور الحضاري والتقدم الذي مر به الشعوب والامم التي استطاعت ان تحكم العالم بأسره يوم كان الانسان يعتمد التربية البدنية والعسكرية اساساً لكيان الدولة وركناً من اركان البناء والاعمار والتقدم والرقي .

## التربية البدنية في المجتمع البدائي

لم تكن التربية البدنية في المجتمعات البدائية لها برنامج منظم بحد ذاته أو تزاوّل في أوقات معينة إذا إن الرجل البدائي لم يكن بحاجة الى وقت ليخصه لممارسة





الرياضة أو الأنشطة البدنية حيث أنها تشكل الجزء الأكبر من حياة الإنسان اليومية من خلال سعيه من أجل الحصول على قوته اليومي أو حماية نفسه من البيئة المعادية ، لهذا نجد نو جسم قوي وعضلات كبيرة واجهزة عضوية سليمة، تهدف التربية البدنية في المجتمع البدائي إن يتعلم كيف يبقى حياً، فالطفل يتعلم أولاً قواعد السلامة والمعروف بالإنسان البدائي لم يهتم ويعرف سوى الاهتمام بحاضرة الملى بالمخاطر وان يوفر لنفسه المأكل والمشرب والكساء والدفاع عن النفس وكان الإيمان بالعشيرة هو الهدف الثاني من أهداف التربية البدنية فلا بد إن يرعى الإلهة العشيرة وكان مهما إن يتعلم كل طفل كيف يؤمن بهذه الإلهة ويقدها وليس حمايتها فقط .

### لهذا تميزت بثلاث مميزات رئيسية وهي:-

#### الكفاية البدنية :-

لعبت الكفاية البدنية دوراً أساسياً في بقاء الانسان لان الركيزه الاساسية التي اعتمد عليها في مواجهة الاخطار الطبيعية والاعتداء وكذلك كان بقاء العشيرة يعتمد على تمتع اعضائها بصفات بدنية كالقوة والرشاقة والسرعة واللياقة، والمطاولة والصلابة، لمجابهة المصاعب لذا كانت القبيلة تشجع على الاهتمام بالكفاية البدنية باعتبارها وسيلة لزيادة الضمان في فرصة البقاء.

#### - التماسك الاجتماعي ( الشعور بالانتماء الى الجماعة ):-

ان التمسك الاجتماعي ضرورة قصوى للانسان البدائي وقد ساعدت التربية البدنية على خلق الفرصة للتنمية والوعي الاجتماعي وتقويته ولقد اصبح النشاط البدني بعد ذلك وسيلة لتعليم الاطفال والفتيان تقاليد العشيرة وكانت الرقصات العشائرية والحركات الجماعية واهداف الالعب بمثابة اداة استغلها قادة القبيلة بمهارة لتنمية الروح الجماعية .

#### الترويح :-

عرفه الانسان البدائي خلال مطاردة الحيوانات والتي زاولها يومياً لأجل الحصول على غذائه ، لم يعرف المجتمع البدائي المدرسة النظامية بمفهومها الحالي وكان الوالدان يقومان بتربية الاطفال وعلى الطفل ان يقلد والده في رمي الحراب والرمح وكانت الظروف هي التي تحكم في تعليم الطفل اي من المهارات الحركية التي





يحتاجها ( اي عنصر من عناصر اللياقة البدنية ) التي لا بد من ان يحصل عليها ويطورها.

### التربية البدنية في حضارة العراق القديم والآثار المكتشفة

في بداية الالف الثالث قبل الميلاد قامت دويلات متفرقة في مدن جنوب العراق يحكم كل منها سلالة مستقلة عن جارتها وتطورت الكتابة في ذلك الحين واصبحت ملائمة للتدوين واصبح الملوك يصفون حروبهم ومعاركهم وبذلك ظهر عصر جديد الذي سمي العصر التاريخي ينقشونها على الحجارة أو ألواح من الخشب والطين، التي سميت بداية هذه الفترة بعصر دويلات المدن او عصر فجر السلالات ويمتد ما بين عصر جمد نصر ( ٢٩٠٠ ق.م ) وبداية عصر الامبراطورية الاكدية ( السرجونية ) ( ٢٣٥٠ ق.م )، وهو من أغنى ادوار العراق من الواجهة الثقافية والحضارية ووجدت اثاره في اسبارة (ابو حبة )، شوربال وكيش تل (الاحيمر)، أورك (الوركاء)، ولجش وأشنونا ( تل أسمر) وخفاجي وتل اجر بوماري ، وكان سكان هذه المدن من السومريين .

في هذه العصور كانت التربية تهدف الى جعل الناشئ يشق طريقة في الحياة العملية معتمداً على نفسه وتولي مهمة التربية الكهنة، فقاموا بتعليم الكتابة ودراسة التاريخ المتعلق بملوكهم وابطالهم وعرفوا الشعر والقصص الحماسية وكان السومريين يشجعون التربية البدنية لإيجاد الجيوش القوية لإسناد دولتهم من الإطماع الأجنبية والإخاطر المحيطة بهم، و تدل القطعة الأثرية المعروفة باسم ( راية أور ) على بعض أساليب القتال والتي عثر عليها في المقبرة الملكية وكذلك القطعة التي عثر عليها في لجش ( نصب النسور).

وفي بداية عصر السلالات اصبحت القوة العسكرية اكثر قوة وذلك لدخول العربات العسكرية في القتال الى جانب المشاة، اما الاسلحة المستعملة في ذلك الوقت فهي الرماح، النبال، السيوف، الخناجر، والقوس، ونتيجة للفتوحات الخارجية في زمن الاكديون وخاصة في زمن سرجون ( ٢٣٧١ - ٢٣١٦ ) فقد تطور نظام الجيش واسلوب التدريب ونوع الاسلحة وادخل نظام المبارزة رجل لرجل وهذا يتطلب لياقة بدنية عالية التي تعتمد على تطوير جميع عناصر اللياقة البدني ( السرعة، القوة، المطاولة .... الخ).

اما في العصر البابلي القديم ( ٢٠٠٦ - ١٥٩٥ ق.م ) فإن النصوص المسمارية تذكر الكثير عن التجنيد العسكرية والحملات العسكرية وفي مقدمتها قانون حمورابي، الذي فيه الكثير من الشؤون العسكرية، اما في العهد الاشوري الوسيط وخاصة في زمن شيلنصر ( ١٢٧٤ - ١٢٤٥ ق.م)، فقد كان الجيش من اهم الظاهرة





البارزة في عهدهم بالإضافة الى الفتوحات العسكرية ، وكان يعتمدون على الجيش المتدرب على القوة والسرعة مما يدل على وجود تدريب متطور في ذلك الوقت . وفي مطلع الالف الاول ق .م تمكن الاشوريين من صنع الكثير من الاسلحة ومنها الحصون والأبراج الحربية، والعامل الثاني المميز لديهم العناية بالاعداد البدني وذلك بسبب الطبيعة للأراضي في حضارة وادي الرافدين ، وكان العامل الديني أثره على دعم الإعداد البدني وتمثل في مزاوله الكهنة للمصارعة مما تقدم يمكننا القول بأن اغراض الاعداد البدني لدى العراقيين القدماء كانت:-

### - الغرض العسكري .

### - الغرض الديني .

### - الغرض البيئي .

أما الغرض الترويحي فلم يكن للعراقيين غرض أساسي ولكن عرف ضمناً.

### اما اهم الآثار التي اكتشفت في حضارت العراق القديم فكانت :-

- ① - عثر عام ١٩٣٦ م، في منطقة خفاجي من قبل الدكتور سبايزر من اساتذة جامعة بنسلفانيا على قطعة أثرية تعود الى عصر فجر السلالات السومري الثاني ويقدر زمنها الى ٢٦٠٠ ق.م، ع شكل تمثال برونزي لمصارعين يحمل كل مهما جرة فوق رأسه، اذ كل منهما يحاول أبقاء جرته فوق رأسه ومن مسكتهما نستدل على أن كل منهما يحاول أخلال التوازن بالخصم وبهذا نتوصل الى أن رياضة المصارعة كانت لديهم تختلف في ممارستها وقوانينها عن رياضة المصارعة اليوم .
- ② - أثبتت التقنيات بأن السومريين قد زاولوا الملاكمة واستعملوا اقدم قفاز في تاريخ الملاكمة وكانوا يلبسون ملابس خاصة بالملاكمين تتكون من تنورة تمتد لحد الركبة وكذلك عثرة على ختم أسطواني يمثل بداية النزال ( الملاكمة) .
- ③ - اذ تمثل القطعة الاثرية في القسم الاسفل من لوح من الرخام التي توجد في المتحف العراقي التي فيها مشاهد رياضية تعود الى العصر السومري وهي على ثلاث مراحل من مراحل المصارعة اذ تمثل الوضعية الاولى القسم التحضيري من المسكة والشكل الثاني كسر مركز ثقل الخصم في المصارعة والمرحلة الثالثة تمثل أنتهاء المسكة وأنتصار القائم بتطبيقها .
- ④ - العثور على كسرة مناوح من الحجر نقش عليها مشهد يمثل مصارعين في وضعية التهيو للنزال في تل احمر يعود تاريخها الى ٢٦٠٠ ق.م.





① - في عام ١٩٧٢م، عثر على مسلة من الرخام الابيض وهي منشورية الشكل وعلى كل جانب من جوانبها الاربعة مشهذان من صور النحت البارز الواحدة منها فوق الاخرى وارتفاع المسلة ٩٠/سم، وعرضها ٣٧/سم، وسمكها ٢٢/سم، وترجع الى ( ٢٦٠٠ ق.م)، وفيها مشاهد مختلفة اربعة منها عرضية واربع منها عمودية والمشهد الرئيسي في هذه المسلة خاص بالمصارعة .  
ونظراً لأهمية الادب العالمي الذي عبر وبكل امانة عن طبيعة الشعوب ودورها في بناء الحضارات، فأن ملحمة جلجامش تعتبر خير دليل مادي لمؤرخون الرياضة والألعاب والتربية البدنية في العالم لما حوته من نصوص ومعاني ترق الى عمق الفلسفة العراقية القديمة الذي يضع بلاد الرافدين في مقدمة دول العالم المتحضر رياضياً.

ففي العصر البابلي كان هنالك اهتمام كبير بأوجه نشاط التربية البدنية لدى العراقيين القدامى وخاصة الغرض العسكري بالدرجة الاساس وكانت الفروسية، والرماية، الالعاب المائية، والتدريب البدني يعتبر مساوياً للتعليم الذي تميز بأهتمامه بالناحية الذهنية، ومن ابراز اثار العصر هوالمجسم الفخاري الذي يقدر زمنة ٢٠٠٠- ١٧٥٩ ق.م ، ويمثل مشهد

ملاكمة ويلاحظ أن كل من الملاكمين يرتدي الملابس الخاصة بالملاكمة، ومن العصر الأشوري القطعة التي يظهر فيها ثلاث جنود احدهم في وضعية السباحة بطريقة الزحف ولوحة أخرى تمثل طريقة الرمي بالقوس والثالثة لوحة صيد الاسود، وفي المتحف العراقي الكثير من التحف التي تدل على ان العراقيين القدماء قد مارسوا التجديف.

### التربية البدنية في الصين

تعتبر الحضارة الصينية من اقدم الحضارات البشرية التي احتفظت بحالتها الحضاري دون أن تتغير لآلاف السنين أي كانت تهدف الى المحافظة على المثل العليا القديمة أي بعبارة أخرى أعداد الفرد ليكون مؤهلاً للعمل في الوظائف الحكومية ويتصف بالفضيلة والثقافة والتمسك بالتقاليد القديمة وهكذا أمتد التاريخ الصيني لقرون عديدة والتربية كانت تركز على التراث الماضي أكثر من الحاضر أو المستقبل بأستثناء الفترة الواقعة بين ١١٢٢ - ٢٤٩ ق.م، حيث كانت التربية العامة تنمية الجسم والعقل للطفل.

لهذا فقد تميزت التربية في الصين بمايلي:-





- ① - كانت التربية تتصف بروح المحافظة وتهدف الى أن تجمع في الفرد روح الماضي، وتنشئته على عادات فكرية وعلمية كالعادات الماضية مما أدى للاحتفاظ بها لآلاف السنين.
- ② - كانت الحياة الرتيبة والجمود هي الصفات التي تميز بها الشعب الصيني منذ أكثر من ثلاثة الاف سنة .
- ③ - كانت الاسرة متماسكة اجتماعياً تضم الاحفاد والابناء والا جددا والأقارب، وكان واجباً على الفرد أن يطيع مسئول العائلة والخضوع المطلق للاسرة مما ساعد على الاستقرار الاجتماعي.
- ④ - أن الغرض الرئيسي للتربية في الصين منحصرأ في الابقاء على كيان الدولة من خلال تدريب الفرد على الواجبات التقليدية التي تساعد على المحافظة على التراث الماضي فقط دون الالتفاف الى الحاضر أو المستقبل .
- ⑤ - الصين كانت تتبع سياسة انعزالية، ولا ترغب في إقامة صلات وعلاقات مع الدول المجاورة لها مما ساعد على الحياة الانعزالية طبيعة الارض وتضاريسها.
- ⑥ - بناء سور الصين العظيم زاد الامر سوء في الانعزال والتي أخرت الكثير من النواحي في حياة الصين القديمة منها التربية البدنية .
- ⑦ - اضافة الى ذلك كانت عبادة الاسلاف التي تعتبر جزءاً هاماً من حياتهم الدينية قد أثرت على التربية البدنية لأن أهمية الجسم وحرية الفرد في الصين مما يتعارض مع التعاليم التي كانت سائدة في تلك الفترة لان معتقداتهم قد أتجهت الى اضعاف الوعي الصحي .
- ⑧ - التربية البدنية اخذت الصيغة العلمية المتزنة فأتجهت الى العناية بالعقل والجسم للطفل في مرحلة شو دنياشتي ( ١١٢٢ - ٢٤٩ ق.م ).
- ⑨ - أن اسرة تشو التي جاءت عام ١١١٥م، قد أوجدت مدارس أهلية كانت ضمن مفاهيم التدريس في كلية تنج جوكان التي كان التعليم فيها يشمل الطقوس الدينية والرقص والرمي.
- ⑩ - كانت أختبارات الموظف الحكومي في فترة حكم تشو يتم على اساس لياقته البدنية ومقدرته ومهاراته في اللعب على الآلة الموسيقى والرمية بالقوس وركوب الخيل إضافة إلى القراءة والكتابة.
- ⑪ - اختبارات الخدمة العسكرية تشمل تمرينات بدنية مثل رفع الاثقال وشد القوس والرمي واستخدام السيف والمصارعة والملاكمة وكذلك كرت القدم .
- ⑫ - مارس الصينيين الالعاب المائية كالسباحة والتجديف إضافة إلى شد الحبل والكرة الطائرة .





- ١٠ - عرف الصينيين التمارين العلاجية وكان ذلك في عام ٢٦٩٨ ق.م، التي غرضها حفظ الجسم في حالة عضوية لائقة حيث كانوا يعتقدون بان الأمراض تنتج بسبب عدم قيام الاجهزة الداخلية بوظيفتها.
- ١١ - كان الرقص يحتل جانباً رئيسياً ضمن المهارات الاساسية للشباب وكان الرقص الصيني ذو طابعاً دينياً، وهجومياً، دفاعياً .

### التربية البدنية في مصر القديمة .

سكن الانسان القديم في مصر منذ فجر التاريخ أي منذ العصر الحجري القديم أو عصر ما قبل السلالات أي حوالي ( ٣٢٠٠ ق.م )، وكانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها من أجل السيطرة والحكم على المناطق المجاورة لها. لهذا فقد تميزت مصر القديمة بمرحلتين هما:-

**المرحلة الاولى :-** هي مرحلة قيام نظام الحكم في مصر من الفترة ٣١٠٠ ق.م الى القرن السابع للميلاد، وهي تكونت كمايلي:-

تمكن الملك مينا من توحيد مصر وجعل منها دولة قوية لفترة طويلة من الزمن حكم من خلالها ست أسر في الفترة ٣١٠٠ - ٢٢٧٠ ق.م، حيث عرفت هذه الفترة بعصر الدولة القديمة، ثم بعد ذلك مرت مصر بفترة من التفكك والاضمحلال من ٢٢٧٠ - ٢١٠٠ ق.م، وبعدها جاء عصر الدولة الوسطى وفيها حكمت الاسرات من الحادي عشر الى الثالث عشر، وتميزت هذه الفتر بالازدهار بالأدب والفنون والتجارة.

بعدها مرت على مصر مرحلة من الفوضى والتمزق مما سهل لدخول أقوام الهكسوس وبذلك بدء عصر الفترة الثانية من تاريخ مصر، بعد ذلك تمكن قادة وملوك الاسرة الثامنة عشر من قيامهم بحرب طاحنة مع الهكسوس حيث عرف هذا التاريخ بتاريخ مصر الحديثة، وحكمت الاسر من ١٨ - ٢٠ منذ سنة ١٥٧٣ - ١٠٨٥ ق.م، وشهدت مصر خلال هذه الفترة

تطوراً عسكرياً ، بعدها خاضت مصر حروب كثيرة حتى استطاع الاغريق من السيطرة على مصر واستمر حكمهم حوال ٣٠٠ عام، ثم اصبحت تحت سيطرة الرومان حوالي ٣٠ ق.م، حتى تمكنت الجيوش العربية الاسلامية من تحريرها في القرن السابع للميلاد ومنذ ذلك التاريخ ومصر بلد العروبة وقلبها النابض.

**أما المرحلة الثانية :-** في كانت حول أهم اهداف التربية والتربية البدنية في مصر فكانت كمايلي:-

لقد أهتم المصريون بالتربية والتعليم وبنو المدارس لاستيعاب الاطفال وكانت تربية الابناء تبدء منذ السنة الاولى بتعويد الطفل على خشونة العيش والتحمل حيث





يجبر الطفل على السير حافي القدمين وحليق الرأس وطعامه الرئيسي الخبز والذرة وتقدم له بعض المبادئ الدينية والخلفية وفي سن الرابعة يسمح له بقضاء بعض الوقت مع العابه.

### اما اهم ماتميزت به التربية البدنية في مصر :-

- ١ - كانت التربية البدنية ضمن المنهاج العام للتربية والتعليم الى جانب الاعداد الخفي والديني والعلمي .
- ٢ - أن المصريين شعباً يميل الى مزاولة التمارين البدنية،سواء للغرض العسكري أو الترويحي .
- ٣ - أعداد وتدريب المحاربين من الشباب والرجال من أجل اكتسابهم اللياقة البدنية والمهارات الحركية .
- ٤ - كانت السباحة تأتي في مقدمة الالعاب الترويحية التي مارسها المصريون القدماء وهذا ما أثبتته بعض الواحهم التي رسموها على جدران معابدهم .
- ٥ - لقد مارس المصريين رياضة التجديف وذلك لطبيعة وجود نهر النيل .
- ٦ - أن رياضة المصارعة والملاكمة كانت موجودة في ذلك الوقت والدليل على ذلك العثور على بعض القطع الاثرية واللوحات التي تبين ذلك وخاصة في مقبرة ( بتاح حب ) .
- ٧ - كذلك مارسة المصريون بعض الالعاب الشبيهة بالالعاب الاثقال وكانت الممارسة تتكون من رفع غرارة مملوءة بالرمل حتى ثلاثة أرباعها وترفع في ذراع واحدة عالياً مع الحفاظ بها عالياً قدر المستطاع.
- ٨ - ومن الالعاب التي ظهرت في نقوشهم هي رياضة المبارزة والعب التوازن والكرة للبنات كما مارسوا بعض الالعاب الشبيهة برياضة الجمناستك الحالية أو الاكروبايكية .

### التربية البدنية عند الاغريق

الاجريق من الاقوام التي تتكلم اللغات الهندية والاوربية وهم ليس من جنس واحد وعلى الاكثر من ثلاثة عروق كعرق البحر الابيض المتوسط والاقوام المينية ولاسيما من كريت مع الاقوام الارية.

يغلب على الاثنيين عرق البحر المتوسط، اما الاسبارطيون فهم اقرب الى النورديين، ويقدر الزمن الذي بدأت فيه فروع من هذه الاقوام تهاجر من موطنها الاصلي بحوالي بداية الالف الثاني ق.م، وأخذت في هجراتها اتجاهات مختلفة الى أوربا الجنوبية والى الشرق الادنى والهند.







كانت أول الهجرات الاغريقية هي الاخيون الى البيلويونيس وفي حوالي ١٥٠٠ ق.م، جاءت قبائل اخرى وهم الدوريون وفي حدود ١٣٠٠ ق.م و ١٠٠٠ ق.م، وقد انقسمت القبائل الاغريقية اليونان والجزر الايجية كذلك سواحل اسيا الصغرى وسكن الدوريون في الجنوب والايونيون في الوسط والايليون في الشمال، ويمكن تقسيم التاريخ اليوناني الى ما يلي :-

- \* - عهد الملوك ( ١١٠٠ - ٧٥٠ ق.م ).
- \* - عهد النبلاء ( ٧٥٠ - ٦٢٥ ق.م ).
- \* - عهد الصفاء ( ٦٢٥ - ٥٢٥ ق.م ).
- \* - عهد الديمقراطية ( ٥٢٥ - ٤٠٠ ق.م ).

### التربية البدنية في العصر الهوميري

لقد هاجرت القبائل الاغريقية القديم الى شبه جزيرة اليونان من شمال اوربا الى جنوبها متبعة الانهار والسهول حتى وصول البعض منها الى اسيا الصغرى والبعض الاخر الى جزيرة كريت وقسم منها الى بلاد اليونان.

لقد اتبع الهيلينيون حكماً مطلقاً يعتمد على اسس تربوية اساسها الاعداد البدني لاجل تهيئة مجتمع قوي يعتمد على القوة البدنية القتالية، لذا وجب على كل فرد في هذا المجتمع اعداد جسمه اعداداً يؤهله للقتال والتغلب على الخصم من هذا نفهم بأن التربية البدنية كانت للغرض العسكري بالدرجة الأساس وكانت منزلة الفرد في المجتمع تحدد على ضوء قوته البدنية ومقدرته القتالية، وفق هذا المفهوم أصبح كل مواطن جندياً مؤهلاً للدفاع عن الوطن والتدريب المتواصل والذي اساسه رفع عناصر اللياقة البدنية كالقوة والمطاولة والرشاقة والسرعة.

لقد اصبحت التربية البدنية جزءاً من حياتهم الدينية حتى انها دخلت في احتفالاتهم الدينية والجنائزية فقد كانت تجري سباق العربات التي تجرها الخيول ويشترك فيها خمسة متسابقين يقود كل منهم زوج من الخيول، وبعدها تجري مسابقة الملاكمة بين ابطال هذه المدينة وقياداتها، و ثم نزالات المصارعة، وتأتي بعدها سباقات الركض واخيراً رمي الرمح وخصصت ثلاث جوائز للقائزين، أن هذه المسابقات تجري في الحالات الاعتيادية بين المنافسين من قواد وابطال القبائل الذين برزوا فيها، كانت تجري مسابقات المبارزة بالحرايب والدروع ورمي السهام ورمي الثقل، وكانت المبارزة تعتبر من النشاط العنيف واما رمي الثقل فقد كان من الالعاب الشعبية لدى الهوميرين وكان لديهم نوع من الثقل المعدني وحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهام تجري لأصابة هدف معين .





- ومما تقدم يمكن حصر مميزات التربية البدنية في العصر الهوميري بما يلي :-
- ١٠ - أن الرياضة والالعاب في ذلك العصر كانت تتميز بالروح العسكرية وهدفها تطوير القوة والتفوق البدني وبنفس الوقت أشغال وقت الفراغ والترويح .
  - ١١ - أنها كانت ذو طابع استعراضى إذ كان الفرد ورؤسائهم الفئة الوحيدة التي تتنافس فيها للفوز بالبطولات الرياضية المختلفة.
  - ١٢ - انها كانت ملائمة لما تطلبه حاجات المواطنين وظروفهم فاقبلوا عليها بدافع ذاتي بقصد المحافظة على لياقتهم البدنية .
  - ١٣ - لم يكن في العصر تنظيم بالمعنى الدقيق لعملية التدريب والاعداد الفني، بالطريقة التي عرفها الاغريق في العصور التالية.

### التربية البدنية في اسبرطة

في بداية القرن الثامن قبل الميلاد أخذ نفوذ مدينة اسبرطة يمتد الى المناطق المجاورة لها حتى تمكنت من السيطرة على لاكونيا التي تشمل النصف الجنوبي من شبة جزيرة البلقان، أن عدد سكان اسبرطة كان في بداية القرن الثامن قبل الميلاد حوالي ربع مليون نسمة أكثرهم من سكان المدن التي وضعت تحت سيطرتهم بينما عدد الاسبرطيين الأصليين لا يتجاوز تسعة الالف نسمة لذا كان يشكلون الطبقة العسكرية المسيطرة على الدولة لتطبيق التقاليد الاجتماعية والسياسية الخاصة بهم والمتوارثة من اجدادهم الهوميرين، كان الهدف الاساسي من التربية والتربية البدنية هو الغرض العسكري لغرض اعداد جيش قوي قادر على تحقيق أهدافهم الإغريقية.

لقد تميزت اسبرطة بالاتجاه التربوي بثلاث عوامل وهي:-

- ١ - البيئة الجغرافية .
- ٢ - النظام الاجتماعي .
- ٣ - العلاقات السياسية.

أن بيئة منطقة اسبرطة كانت تتطلب الكفاح المستمر الذي يستند على قوة الجسم والقدرة على التحمل وهو ما تتميز به تلك القبائل من اصل دورياني لذا اطلق عليهم الاسبرطيين

وتعطي هذه الكلمة معنى قوة الشكيمة والجد وبذلك اصبحوا يمثلون الطبقة الاولى في هذا المجتمع الجديد وتليه الطبقة المتوسطة وهم أتباعهم والطبقة الثالثة وهي طبقة العبيد، لذلك كان لابد لهم من جيش قوي مدرب يشمل جميع القادرين من الرجال والنساء، حيث كانت النساء مطالبات بالحصول على لياقة بدنية مناسبة لاعتقادهم بأن ذلك يحقق ثلاثة أغراض:

- ١٤ - اعتقادهم بأن الام التي تملك صحة جيدة وجسم قوي تلد ابناءً أصحاء اقوياء .





- ④ - مساهمة المرأة بالدفاع عن الوطن عند الحاجة الى جانب الرجل .
- ④ - قيام الام بالاشراف على تدريب اولادها من السنة الاولى ولغاية بلوغ الولد السادسة من عمره والبنت السابعة من عمرها.

### أما أهم مميزات البرنامج التدريبي المعد من الدولة فكانت بمايلي :-

- ④ - البرنامج التدريبي في أسبرطة كان يستند على اساس التدريب.
- ④ - البرنامج يشمل على الركض وفنون القتال والوثب العريض والسباحة والمصارعة والملاكمة وركوب الخيل والعباب الكرة .
- ④ - البرنامج التدريبي اخذ تدريجياً بنظر الاعتبار التطور البيولوجي من حيث العمر والجنس.
- ④ - التمارين تعطى للصغار كالركض والوثب وتمارين الاعداد البدني العام .
- ④ - أن التربية البدنية في اسبرطة كان المقصود منها أكساب المواطن المهارة والقوة العضلية والقدرة على التحمل
- ④ - أن اكتساب السرعة والقوة والمطاولة لاقيمة لها اذ لم تستخدم لخدمة الدولة للغرض العسكري.
- ④ - الشباب الاسبرطي ومشاركاتهم في الدورات الاولمبية القديم كانت عاملاً مساعداً على تطوير اللياقة البدنية لديهم خدمة للغرض العسكري .
- ④ - القوة الجسمية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الاسبرطيين الذي كانوا هدفهم الوحيد تكوين أبطال وجنود مما أدى الى خلق الشجاعة والبرسالة والتفشف.
- ④ - الدولة كانت تجري أختبارات سنوية لفحص قابليات شبابها البدنية وروحهم المعنوية وخاصة للشباب ما بين سن الثامنة عشر ولحد العشرين.
- ④ - اخيراً كان هدف الاختبار معرفة مدى شجاعة وقدرة الشباب على تحمل الالم والحياة الخشنة اضافة الى معرفة مهاراتهم العسكرية .

### التربية الأثينية والتربية البدنية

- كان الاولاد والبنات يضلون في رعاية أمهم حتى السابعة من العمر، الاولاد لهم الحق في اللعب، أما البنت فكانت سجيئة البيت وماتتعلمة من امها مقتصر على اعدادها وتعلمها الواجبات البيئية الاعتيادية وكان الزواج يقرره الوالدان .
- اما الاولاد عندما يبلغون سن المدرسة يوضعون على يد احد من المعلمين طبيين السيرة واجبه تحسين سلوكهم وبشكل عام تلقينهم الاخلاق الحسنة، كانت التربية حرة لا تشرف عليها الدولة وفي العصور الاولى تهتم بالناحية الخلقية أكثر من اهتمامهم بالناحية الفكرية هدفها تربية مواطنين صالحين لاعلماء، الركنا الاساسيان للتربية





في اثينا هما : الموسيقى والجمناستك، وعند دخول الطفل المدرسة الابتدائية كان المعلم يقوم بتعليمه القراءة والكتابة وبعض الدروس في الحساب والهندسة والرسم وبعض أن تمضي على الطفل ثلاث سنين يبدأ بدراسة الشعراء وحفظ الشعر وخاصة وما جاء بالآلياذة والاولديسا.

اما في الموسيقى فيتعلم الاولاد الغناء بمصاحبة القيثارة وكان الاغريق يهتمون اهتماماً عظيماً بالآثر الخلقى، وكان التدريب يزداد عنفاً وشدة كلما اقترب الفتى من مرحلة البلوغ ويتولى تدريبه مدرب خاص في مدرسة التربية البدنية حيث يزاول المصارعة والقفز والرمي القرص والرمح اضافة الى الرقص والسباحة .

### التربية البدنية في العصر الاثيني الاول

في بداية تاريخ أثينا كانت حضارتها وحضارت مدينة أسبرطة تستمد جذورها من أسس حضارية واحدة وخاصة في القرون الاولى ولكن بعد ذلك اخذت كل أثينا وأسبرطة تسعى في تكوين مجتمع له مميزاته الخاصة ومتأثرة بنظرة كل منهما الى النواحي التربوية لذا كان المجتمع الاثيني القديم اكثر ديمقراطياً واكثر تقدماً من المجتمع الاسبرطي.

### هنالك مميزات تميز المجتمع الاثيني الاول وهي :-

1. أن اغلبية السكان في اثينا كانوا من طبقة العبيد التي تحملت كافة الاعمال في الدولة وتفرغ الاثينين لخدمة الدولة في الجوانب الاخرى .
2. في أثينا كانت لديهم قوانين التربية القديمة الخاصة بمقاطعة أتيكا التي فيما بعد اخذت أصول التربية في المجتمع اتجاه نحو النشاط الرياضي والتربية البدنية .
3. على الاطفال وقبل كل شي أن يتعلموا السباحة والقراءة .
4. كانت الدولة تشرف على المدارس الرياضية مما يدل على أن البرامج التدريبية توضع من قبلها، بينما نجد المدارس الموسيقية ومدارس النحو حرة يشرف عليها المواطنين .
5. الهدف من التربية الجديدة هو أيجاد المواطن المتكامل المتوازن في النواحي البدنية والعقلية والمعنوية والجمالية .
6. التربية للاطفال تكون من الولادة وحتى السادسة او السابعة تحت رعاية الام أو المرضعة وتكون مسؤلة عليهم .
7. يدخل الطفل إلى مرحلة التعلم في مدارس البالسترا وتطبق فيها برامج التربية البدنية .
8. ثم يدخل الى مدرسة الموسيقى وتطبق فيها برامج الادب والموسيقى وشيئاً من البرامج الرياضية .





٩. في مدرسة البالسترا يمارس الشباب التمرينات والالعاب الرياضية مثل الوثب العريض والمصارعة ويصاحبها احياناً الموسيقى .
١٠. في البالسترا خصص لكل مرحلة من مراحل عمر الشباب مكان مخصص لتدريب .
١١. عندما يبلغ الشاب عمر عشرة أو السادسة عشرة يترك البالسترا ويلتحق بالجمنازيوم ويبدء بتطبيق برنامج تدريبي جديد .
١٢. أن المثل العليا عند الاثنيين في العصر الأول كانت في مقدمة الدوافع التي تشجع الفرد على تنمية قدراته العقلية والبدنية لخلق شخصية المثالية والمتكاملة والمتوازنة .
١٣. كانت تربية الطفل الاثيني في العصر الأول اقل تأثراً في التوجيه والتنظم عن المجتمع الاسبرطي اذ أن الدولة لاتشرف على اعداده وإنما يترك أمره لوالديه لتقرير مصيره .
١٤. عندما يدخل الطفل السنة السابعة من عمر يبدء في ممارسة التمرينات والالعاب الرياضية والمسابقات الخفيفة .
١٥. تبدء ممارسة التمارين العنيفة عندما يبلغ عمر الطفل الثانية عشر والتمارين الاشد عنفاً تبدء ممارستها بعدة فترة الاعداد البدني عندما يشاركون في المسابقات العامة مثل رمي الرمح والوثب العريض والمصارعة والملاكمة.

### العصر الاثيني الثاني

في هذا العصر حدث بعض التغير على مفاهيم التربية والتربية الرياضية في أثينا في العصر الثاني، وقد أبتعد المجتمع الاثيني الثاني عن الايمان بالمثل العليا التي أمن بها الاثينيون الاوائل لهذا ولغيرها من الامور تميز المجتمع الاثيني في هذه الفترة بمايلي:-

١. كان الفرد يركز على تنمية قدراته وقابلياته لتحقيق التقدم الذاتي، لاعداده كرجل حكيم وعدم تطوير النواحي التي تساعد في اعداده كرجل عامل والتركيز على البرامج العلمية .
٢. أن نمو هذا الاتجاه الفلسفي قد اضعف ارتباط الاثنيين بأهداف الدولة وشجعة على العمل على اشباع حاجاته الفردية واختيار اهدافه الشخصية .
٣. نتيجة لعدم العناية بالشباب من خلال التدريب البدني ظهر صفة الاعتراف الرياضي واقتصر التدريب البدني على المختصين بحكم وظائفهم.
٤. أصبح الاعتراف الرياضي مهنة مرموقة ومربحة لذا فقدت الاحتفالات الطابع الديني وتحولت قدرات وقابليات الرياضيين سلع قابلة للبيع والشراء.





٥. نتيجة للفلسفة التربوية في هذا العصر فقد ظهر بعض الفلاسفة ومنهم الفياسوف افلاطون، وافكاره التربوية عكسها في الجمهورية وفي كتاب القوانين .
٦. من آراء افلاطون ضرورة ممارسة المرأة للتدريب البدني أسوة بالرجال.
٧. كان افلاطون يضع الموسيقى في منزلة أفضل من الرياضة لانه كان يعتقد بأن النفس هي التي تهب للجسد بما لها من فضيلة لذا فهي الغاية.
٨. لايعتني أن افلاطون كان ضد القوة البدنية والصحة بل على العكس كان ينادي بضرورة ممارسة التدريب البدني للحصول على جسم قوي.
٩. ومن آراء أيضاً ضرورة ادخال الطفل بعد الثالثة الى دار الحضانة ليلعب تحت أشرف مسؤولة عن ساحة اللعب.
١٠. عندما يبلغ السادسة عشرة يدخل مدرسة حكومية حيث يبقى السنوات الخمس في التربية العسكرية.
١١. في فترة العاشرة والسادسة عشرة يتعلم الآداب والعزف على الفلوت.
١٢. يوصل سنتين أو ثلاث في التدريب العسكري الرياضي أن هذه الآراء تدعو الى وجود موازنة بين التربية البدنية والتربية العقلية .
١٣. كان افلاطون ضد الاعتراف الرياضي وكان يرى أن قيمة الألعاب الرياضية في قيمتها الخلقية .
١٤. واما الفيلسوف زينوفون فقد تأثر بالتربية الاسبرطية الذي اقترح تدريباً مقسماً الى اربع مراحل: مرحلة الفتيان، مرحلة الشباب، مرحلة الرجولة، مرحلة الشيوخ.
١٥. اما ارسطو فأن يرى الانسان يمر بثلاثة أطوار : طور النشاء البدنية من الطفولة، طور النفس النزوعية، وطور نشأة القوى الناطقة أو الطور العقلي.
١٦. اعتقد ارسطو بأن الصحة العقلية تعتمد على الصحة البدنية .
١٧. نادى ارسطو بضرورة تدريب البدن قبل النواحي العقلية لذا اقترح ضرورة تدريب الطفل التربية البدنية ولغاية بلوغ الرابعة عشرة من العمر .
١٨. انشأت كلية الشباب وكانت مناهجها التدريسية تعتمد على التدريب العسكري الالزامي للشباب الذين تتراوح اعمارهم ما بين الثامنة عشرة والعشرين .
١٩. واخيراً ان الآراء التربوية التي نادى بها الفلاسفة افلاطون وزينوفون وأرسطو كان يتقبلها اقلية ضئيلة من المجتمع الاثيني، لان معظم الشعب الاغريقي في ذلك الوقت كان محروماً من التعليم .





## الالعاب القومية الهلينية

بلغت الالعاب الرياضية مرحلة متقدمة لدى الاغريق في القرن السادس ق.م، من خلال مزاولتهم واجراء المسابقات الرياضية في المهرجانات والاعياد الدينية والرياضية في مختلف الدويلات والمقاطعات، وتميز مهرجان أولمبيا عن بقية المهرجانات الرئيسية مما دفع الكثير من المدن والمقاطعات السعي للمشاركة فيه مما سهل من ايجاد مجال للتألف والتفكير بإنهاء خلافاتهم وحروبهم ومن ثم التفكير بأيجاد مهرجانات وأعياد رياضية على غرار مايجري في أولمبيا فظهر مهرجان أيثمس، ومهرجان نيميا، ومهرجان بيثيا، ومهرجان بناثيا، وكانت تلك المهرجانات تقام ما بين مهرجان أولمبيا وآخر اي كل اربع سنوات مرة واحدة ويمكن اعتبار هذه المهرجانات الواقعة بين الدورات بمثابة دورات رياضية تمهيدية لاعداد الابطال.

واعتمد الاغريق بعدة آلهة منها القديم جداً وتوارث الابناء عن الاجداد عبادتها ومنها الاله كرونس والد ( زيوس ) كبير الالهة والقسم الثاني عبد الهة جبل أوليمبوس الواقع في مقاطعة تساليا ومقدونيا، وهم يشكلون المجلس الاولمبي ويتكون من اثني عشر الها أهمهم :-

- 1 - زيوس اله السماء .
- 2 - بوسيدون اله البحر .
- 3 - ابوللو اله النور وراعي الرياضة.
- 4 - أفروديت الهة الجمال .
- 5 - أيوس اله الحرب .

## مهرجان أولمبيا

منذ اكثر من عشرة قرون قبل الميلاد بدأت الروح القومية تجمع الاغريق وأن العوامل التي أكدت الشعور بضرورة الوحدة لديهم هي الاعياد الدينية والرياضية، حيث في مطلع كل صيف كان الاغريق يخرجون الى العراء ويجمعون بالقرب من معابدهم ومقدساتهم وقيمون شعائرهم الدينية او ينشدون الاناشيد تعظيماً لالهتهم





وبمرور الايام اضافوا الى تلك التمثيليات مسابقات رياضية، وكانت تلك التمثيليات تنتهي بتغلب ملك شاب على ملك شرير وهذا مايشير الى تغلب الربيع على الشتاء.

ثم تركزت الاعياد الدينية والرياضية حتى اصبحت اربعة تقام في عدة مناطق من بلاد الاغريق، وكان اهتمام الاغريق كان يتميز تمجيداً للاله ( زيوس ) في أولمبيا مما جعلها اعياد قومية يشارك فيها معظم الشعب الاغريقي ولكننا لم نستدل من المصادر والاثار المكتشفة لحد الان – معرفة متى اصبحت تلك الاعياد حدثاً قومياً ولكن تلك المصادر تذكر بأن أول – دورة أولمبية اقيمت عام ٧٧٦ ق.م، واصبح هذا العام بدايه التقويم الاولمبي الذي أرخ الاغريق.

ومن جهة الشمال من جزيرة البيلوبونيس وعند ملتقى نهر كلاديوس بنهر ألفيوس يقع سهل خصيب مترامي الاطراف وتحيط به ثلاث اطراف من جهات جبال تكسوها الخضرة الدائمة ويحده البحر من الجهة الشمالية الغربية ويسمى سهل أولمبيا، اقيمت الالعاب القديمة في حرم زيوس المقدس المسمى بـ ( التيس ) .

ولم تكن في أولمبيا بادئ الامر ابنية دائمية او ملاعب او مدرجات – للمشاهدين بل شيدت تلك المباني التي نشاهد اثارها باقي لحد الان، وكانت تلك التقاليد الاغريقية التي تحرم على الاجانب الاشتراك بالمسابقات الاغريقية الاولمبية وكذلك تحرم على رؤساء ونبلاء القبائل التي من اصل هيليني من ارساء القرايين او الهدايا الى الاماكن المقدسة في

أولمبيا ولكن الجاليات التي نزحت من بلاد الاغريق وسكنت أسيا وايطاليا قد بذلت الكثير من الجهود لاجل المشاركة بتلك الدورات الاولمبية عن طريق ارسال الوفود وفعلاً قد حققت ذلك فيما بعد لان البعثات التنقيبية وقد عثرت على الكثير من الادلة التي تثبت اشتراك المغتربين من الاغريق في المهرجان الرياضي المقدس اي الدورات الاولمبية كما هو واضح في الدورة الاولمبية الخمسين التي اقيمت عام ٥٧٦ ق.م.

### اما اهم نتائج المشاركة في الالعاب الاولمبية فكانت :-

١- اشتراك سكان المقطاعات التابعة الى الاغريق واهل المستعمرات – الشرقية والغربية في المهرجان الاولمبي قد ازاحة الحواجز التي أقامها الايلينيين والاسبرطيين والتي كانت تمنع المواطنين من الاشتراك في المهرجان الاولمبي الا من كان منهم الاحرار والنبلاء وبذلك تلاشتى التمييز العنصري .







- ٢- كان الاغريق يحرصون على اقامة المهرجان الاولمبي في الايام القمرية من شهر أب وايلول ودورياً كل اربع سنوات.
  - ٣- تبدأ عادة المسابقات في اليوم العاشر أو الحادي عشر الى اليوم الخامس عشر أو السادس عشر .
  - ٤- كانت ايام الخمسة تشمل احتفالات تقديم القرابين وأقامة السباقات الرياضية وأقامة الولايم احتفالاً بالنصر
  - ٥- يكون الختام في اليوم الاول الطقوس الدينية ونحر الضحايا وتقديم القرابين وعرض مواكب المتسابقين.
  - ٦- في اليوم الثاني تقام مسابقات الصبيان وتشمل الركض والمصارعة والملاكمة وسباق الخيل والالعاب الخماسية (القفز، الركض، قذف القرص، رمي الرمح، والمصارعة).
  - ٧- اليوم الثالث تقام مسابقات الرجال في القفز، المصارعة، الركض مسافات القصيرة ٢٠٠ - ٤٠٠، ياردة، والركض لمسافات الطويلة ( حوالي ثلاثة اميال بالملابس العسكرية.
  - ٨- اليوم الخامس يخصص لغرض مواكب وتقديم الضحايا والقرابين وكان الفائزون يتقدمون المواكب ووضع على رؤوسهم اكاليل من اغصان الزيتون والغار.
- ومما تقدم يتضح لنا بأن وضع منهج المهرجان كان مدروساً بحيث يصبح بالامكان مشاركة المتسابق بأكثر من مسابقة وتذكر المصادر ايضاً بأن هذا البرنامج قابل للتغير حسب ظروف واحداث المهرجان وكان التغير من صلاحية المشرفين الرسميين على المهرجان فقط وهذا ماحدث في الدورة الاولمبية ٨١ / الدورة ١٤٢ اذ طلب احد المتسابقين المشاركين في الملاكمة والمصارعة الحرة.

### اما الشروط المتبعة للمشاركة فهي :-

- \* - كانت التعاليم والشروط تستوجب على المشاركة بالالعاب تسجيل أسمة في وقت معين قبل السباق وان يمضي في التدريب ثلاثين يوماً قبل بداية المهرجان.
- \* - يكون التدريب تحت اشراف المدربين والمسؤولين الذين قد أمضوا من قبل مايقارب العشرة اشهر في الاعداد والتدريب للمشاركة في الدورة.





\* - كانت المرأة شبه معزولة عن المجتمع الرياضي، لايسمح لها بالمشاهدة او المشاركة وذلك باعتقادهم بان الزوجة الكاملة هي التي تنصرف لتدبير منزلها وتربية الطفل.

\* - ظلت الالعب القومية مقصورة على الرجال لفترة طويلة حتى تقرر اقامة دورة اولمبية خاصة للنساء في عيد (هيرا) وكانت المباريات النساء قاصرة على مسابقات الركض لمسافات قصيرة تجري في شهر ايلول بعد مباريات الرجال الاولمبية.

\* - الالعب الاولمبية تقام ولو كانت البلاد في حالة حرب مع عدو خارجي .

ان مستوى هذا الالعب هبط واصبح هدفه المشاركة في النواحي المادية ثم زاد الهبوط سقوط الاغريق تحت سيطرة - الرومان اذ فقدت تلك الالعب هويتها الاغريقية وخاصة بعد اشتراك المحترفين فيها واصبحت الالعب الاولمبية تشكل مشكلة للرومان الذين اعتنقوا الديانة المسيحية بسبب ماكان يصاحبها من طقوص وشعائر لاتقرها تلك الديانة حتى اصبحت الديانة الرسمية للرومان لذا امر الامبراطور ( ثيودوسيوس ) بابطالها عام ٣٩٤ ميلادية .

### مدرسة البالسترا

شيد الاغريق ابنية تزاوول فيها المصارعة فقط وسميت ( البالسترا ) وكانت جزءاً تابعاً الى الجمنازيوم وعندما ظهرت الحاجة لديهم الى ايجاد أماكن خاصة لتدريب الفتيان والشباب الذين ترعاهم الدولة وتعددهم الاعداد البدني والعقلي اطلق عليها نفس أسم الاماكن الخاصة بالمصارعة ( البالسترا )، وعليه اصبح هذه الكلمة تطلق على أماكن متعددة منها مايخص أماكن الإبطال ثم البالسترا يتدرب فيها الفتيان واخرة خاصة بالشباب يتدرب فيه على الملاكمة والمصارعة وكانت البالسترا الخاصة بالفتيان تطبق برامج نظرية وعملية وكان النشاط البدني احد تلك البرامج الى جانب برامج الموسيقى والحساب والادب والغناء.

وقد وصف افلاطون هذه المدرسة " يذهب الصبي الى مدرب الالعب الرياضي الذي يتولاه فيعدل قوامه وتقوى صحته فيصبح قوياً شجاعاً لايهاب الحرب"، وكان برامج التدريب يتناسب وعمر الفتيان تتراوح اعمارهم ما بين ( ٧ - ١١ ) سنة والثانية تضم الذين تتراوح اعمارهم ما بين ( ١١ - ١٦ ) سنة .

وكانت الفئة الاولى تزاوول الالعب التي تتلائم واعمارهم وتشمل الركض والقفز وتسلق الحبال واللعب بالكرة، وأما الثانية فكانت تزاوول التدريبات العنيفة كالمصارعة والملاكمة اضافة الى رمي القرص والرمح، كما مارسوا السباحة والرقص بمصاحبة الموسيقى .





## مدرسة الجمزيوم

الجمزيوم هو المدرسة أو المعهد الرياضي عند الاغريق والتي يمارس فيها الرياضيون التدريب البدني وهم عراة وتتوفر فيه كل الامكانيات والادوات والاجهزة الرياضية الخاصة بالالعاب الرياضية المعروفة لديهم. وظهر هذا المعهد الرياضي في القرن السادس ق.م، حيث استقرت دويلات الاغريقية وقلت حروبهم فيما بينها وتلاشت غزواتهم للاقوام الاخرى بينما نجد في العصر الهومييري

ليسوا في حاجة لمثل هذه الابنية المدرسية لكونهم غير مستقرين، واختيرت اماكن بناء الجمزيوم بالقرب من اماكن عباداتهم وذلك لاعتقادهم بالارتباط الوثيق بين النشاط الرياضي وتلك المعتقدات ، كان يشرف على الجمزيون رياضيون يختارون من القبائل حيث ترشح كل قبيلة عشرة رياضيين للاشراف عليه وبالتناوب على مختلف معاهد الجمزيوم وكانت مهمتهم الاشراف على سلوك الشباب داخل الجمزيوم ، بالاضافة الى تعينة بصفة دائمية عشرة من الادارين لكل معهد وكانوا يختارون من الرجال الذين تتوفر فيهم الصفات الاخلاقية الفاضلة.

والجمزيوم لم تقتصر وظيفتها على النواحي الرياضية بل كانت تستخدم فيما هو اكثر أهمية واعتقادهم جاء من خلال تنمية النواحي الاجتماعية والخلقية والصحية، حيث كان التدريب البدني والعناية بالنواحي الصحية هي الحجر الاساس في برامج التعليمية الاغريقية وكان الشباب يتلقى تدريية في الملاعب المخصصة وكما تقدمت مراحل العمر لدى الشباب حلت الدروس النظرية التي تلقى عليهم من قبل الفلاسفة والحكماء في المناهج التدريسية ، كان الإغريق يملكون أجسامهم بالرماد والزيت ثم الاستحمام بعد أنتهاء التدريب أو المسابقات الرياضية وكان الانتماء الى الجمزيوم له نظامه الخاص حيث كانت العضوية

لا تمنح الا للأحرار من المواطنين ومن مختلف الاعمار وكان التدريب يقوم به المدلك والمدرّب ولهما اطلاع بالنواحي الطبية مما يدل على أنهما وعلى الاخص المدرّب قد درس النواحي التدريبية دراسة علمية حتى اصبح مؤهلاً للعمل في الجمزيوم .

وقد مرت ادارة الجمزيوم بمراحل متعددة حتى استقرت على الشكل التالي :-

- \* - العناية بشؤون الصبيان .
- \* - العناية بشؤون الشباب ورعايتهم .
- \* - العناية بشؤون التدريبات الرياضية لاعداد المنافسين للمهرجانات .
- \* - العناية بشؤون التدريب على استعمال السلاح .
- \* - التدريب على العاب القوى ورمي السهام بالقوس .





## التربية البدنية في العصر الروماني التربية البدنية في العصر الروماني القديم

لقد عرفت روما التربية الاسبرطية التي كان غرضها التربية البدنية والاعداد العسكرية في عهد الجمهورية، وقد سادت التربية الاثينية التي تهدف الى اعداد الفرد اعداداً متكاملأً من كافة النواحي، تولى الاباء مهمة تربية الاولاد في هذا العصر التي كانت تنحصر في الاعداد العسكري والصحي أو بتعبير اخر تربية عسكرية وخلقية لتحقيق التوسع وتكوين الامبروطورية لذا كان الاعداد العسكري اهمية بالغة في حياة الرومان في العصر القديم ومن اهم مميزات هذا العصر هي :-

١. كانت تربية الشباب منحصر على القوة والشجاعة والتحمل والصحة لاعداد المواطن ليكون محارباً لان الحرب هي المهنة الاولى للشباب الروماني .  
٢. يكون الدخول في التجنيد للجيش الروماني من السنة السابعة عشرة لغاية السابعة والاربعين من العمر ويقام احتفالاً سنوياً للشباب عند دخولهم في مصاف المحاربين .  
٣. كانت المهرجانات والالعاب هي جزء من حياتهم إذ كانت الالعاب مرتبطة بأعياد المواسم الزراعية وبتطور المجتمع ارتبطت بالطقوس الدينية وتقديم الاقربان للالهة.

٤. كانت صفات الروماني تثير المرء الى الاحترام اكثر من المحبة، لذا كانت الخشونة من مميزات الروماني ولهذا أفنقر الى الى الميول للجمالية والفكرية .  
٥. من أهم الالعاب الاطفال كانت تشمل الاطواق والعربات والعرائس والخيول الخشبية وتربية الحيوانات مثل الكلاب والقطط والطيور.  
٦. أما بالنسبة الى الصبيان كان تدريبهم على أيدي آبائهم لاكتساب المهارات الضروري للحياة العسكرية كرمي السهام والملاكمة والمصارعة والسباحة وتحمل البرد والحر.

٧. مارس الرومان العاب الكرة بانواعها واحجامها المختلفة وكان الاساس في هذه الالعاب الرمي والقذف ومن اهم الالعاب التي كانت تشمل الحركة والنشاط فهي :-  
\* كرة الكف :- وفيها يحول اللاعب ضرب الكرة باليد المفتوحة موجهاً ايها الى الحائط، ويكرر العملية بعد أن تلامس الكرة الارض ويستمر في هذا الكبر قدر ممكن من المرات .

\* لعبة التريجون :- تلعب بثلاثة لاعبين يقف كل منهما في رأس مثلث وتبدأ اللعبة برمي ولقف كرتين أو ثلاث في وقت واحد .

\* لعبة السفيروماكاي :- تجري في ملعب اقرب الى ملعب التنس، وان يواجه اللاعبون بعضهم البعض .





✱ - لعبة الهارباستم :- كرة محشوة بالصوف والاساس في مزاولة هذه اللعبة بعد قذف الكرة من لاعب الى اخر وهنالك خصم يحاول اخذها منهم ويقف في وسطهم وقد اتسمت هذه اللعبة بالقوة والعنف وكانت احياناً تستعمل مسكات المصارعة خلالها .

٨. كانت ساحات الحمامات وساحة ماريقوس يقوم الشباب بها بتمارين الركض والقفز والمصارعة، اما المتقدمون في العمر فيلعبون العاب الكرة .

٩. المهرجانات الرومانية كانت تقام في الأعياد والمناسبات الوطنية والدينية وكانت تشمل مسابقات الخيول والعربات ولامجال لبقية الالعاب كمسابقات رمي الرمح والقرص وغيرها.

١٠. نزالات المصارعة الدموية والمميتة كانت موجودة في العصر الروماني القديم وتلقت كل التشجيع والمشاهدة من الجماهير .

١١. زاول الرومان الرقص ضمن الشعائر الدينية وكانت الرقصات ذات صابع حربي، اما الطباع التعبيري والجمالي للرقص فلم يلقي الاهتمام من الرومان.

١٢. وضع الرومان برنامج للاعداد البدني يخدم الجانب العسكري وكان هو الاساس في البرنامج التربوي للشباب ويتضمن الركض والوثب والسباحة والرمي .

### التربية البدنية في العصر الروماني الحديث

عندما اتسعت الامبراطورية الرومانية ونمت أمكانياتها وقوتها ونفوذها واتصلت بالحضارة القديم الشرقية والاعريقية فأصبحت مهمة علمائها ليس الابتكار بل النقل عن الكتب والمعلومات القديمة بعد الاستعانة بالعلماء والفلاسفة ورجال الطب كانوا ضمن الذين وقعوا اسرى بيدهم خلال حروبهم لذا نقلوا عن تلك الحضارات ما شعروا بأنه ذو فائدة سواء كانت من النواحي الديني او الادبية او العلمية.

ومن اهم مميزات هذا العصر كانت :-

١. بسبب الفتوحات انشأت ظروف اجتماعية واقتصادية بسبب السياسة الخاطئة التي أدت بالتدريج الى سقوط الامبراطورية.

٢. في الفترة الاخيرة من الامبراطورية الرومانية بدأت ظهور التداعي والتفسخ في نظام الدولة وتدفق القبائل الهمجية الى البلاد.

٣. ابتعاد الرومان عن الضوابط الخلقية الصارمة والعادات والتقاليد القديمة وانغماسهم في الترف وفساد الجهاز الاداري والحكم وسلب الحريات اداء الى سقوط الامبراطورية .





٤. ظهور نسبة كبيرة من التفكك العائلي والطلاق وانخفاض معدل المواليد اضافة الى الانحلال الديني.
٥. ازداد الرومان الاهتمام بالتربية العقلية والاعتماد على الجيش المعترف مما قلل من أهمية التربية البدنية .
٦. افتر هذا العصر إلى القيم المتزنة للتربية البدنية فكان ينظر اليها المحترفون فقط .
٧. أن الالعاب كانت وسيلة للتسلية يقوم بها المحترفون أو الاسرى أو العبيد .
٨. رغم قلة اهمية التربية البدنية في هذا العصر ولكن دعا الكثير من الفلاسفة والمشتغلين في الطب الى مزاوله التدريب البدني وبينوا اهميتها للفرد وفي مقدمتهم (جالوس).
٩. نصح جالوس بممارسة الالعاب بالكرة باعتبارها افضل تمارين لجميع اجزاء الجسم .
١٠. في هذا العصر كانت المهرجانات مثل السيرك واستعراض المصارعين تتميز بالاحتراف .
١١. كانت الايام المخصص للسيرك ٧٦ يوماً، وازدادت الى ١٣٥ يوماً، في عهد ماركوس أوريليوس وذلك عام ٣٥٤ ق.م، ثم اصبحت ١٧٥ يوماً .
١٢. يمكن تقسيم وسائل التسلية عند الرومان الى الوسائل العامة والوسائل الخاصة ، اما الوسائل العامة فكانت في العهد الجمهوري جزء من الاحتفالات الدينية الكبيرة .
١٣. من اهم الاحتفالات هي الألعاب الرومانية في عهد جوبيتر وابولو وعيد الام الالهة وفي اواخر العهد الجمهوري كانت هذه الاعياد تشغل مايقارب ٦٧ يوماً .
١٤. اما الالعاب الخاصة كانت تشمل :-
  - ★ - العاب برايفت :- التي ينظمها بعض المواطنين وتشكل عرض المسرحيات .
  - ★ - العاب السيرك :- ولها شعبية كبيرة في العهد الامبراطوري وتتألف العاب السيرك من سباق العربات ونزالات المصارعة وتجري ما بين المحترفين والاسرى والعبيد.
  - ★ - مصارعة الحيوانات وتجري احياناً ما بين الاسرى والحيوانات المفترسة أو ما بين الحيوانات المفترسة .

## التربية البدنية في العصر المسيحي الاول





عندما ولد السيد المسيح كانت الامبراطورية الرومانية قد بلغت ذروتها وعظمتها العسكرية والسياسية ولكن في الوقت نفسه كانت هنالك عوامل ساعدت على تفكك هذه الامبراطورية ومن اهمها الاختلافات الداخلية، ابتعاد الرومان عن الصفات والعادات والتقاليد والضوابط الخلقية، أن هذه الظروف اخذت تضعف الامبراطورية الرومانية كانت في الوقت نفسه عوامل تساعد على نجاح الدعوة الى المسيح التي كانت تدعوا الى الايمان باله واحد والعطف على الغير والخوف من الحساب بالآخرة

أن من أهم الاغراض التربوية المسيحية كانت تتسم بالسمو والوضوح وهدفها إعداد الفرد في ظل الايمان باله مقدس وايجاد علاقات انسانية بين الافراد، لقد ركز رجال الدين المسيحية في الفترة الاولى من القرون الوسطى على النواحي الروحية وايجاد مثل تربوي وخلقى لذا نجد اكثر رجال الكنيسة قد عارضوا التربية البدنية إلا القليل منهم مثل ( كليمينت ) الاسكندري الذي كانت له افكاره وارهاء فلسفية، حاول هذا الرجل ان يوازن بين الفلسفة الاغريقية والتعاليم الدينية وذلك لاعتقاده بان التمارين والالعاب الرياضية ذات فوائد صحية ورغم ذلك نجد أن الكنيسة قد أبعدت كل ماله صلة بالتربية البدنية من وسائل تربوية وتعليمية وعملت الكثير في سبيل إلغاء الكثير من الألعاب والمسابقات الرياضية وأسباب هذه المعارضة هي ثلاث عوامل :-

- 1- طريقة الالعاب الرومانية الوضيعة والصلة مابين الالعاب الرياضية والنشاط البدني الروماني والديانة الوثنية والفكرة المهيمنة بالاخلاق الشريرة في البدن.
- 2- كان رجال الكنيسة قلقين من دور هذه الانشطة الرياضية على الدين فوجدوها بمثابة القيام بتمثيل عبادة الامبراطورية كما كان يحدث في الكثير من الاحتفالات التي اقيمت لشرف الالهة الوثنية وقد احتوت هذه المهرجانات على طقوس دينية وثنية عرف اباها الكنيسة أن لها تأثير خطيرا على المسيحية لذلك حاولوا منعها تماماً.
- 3- أعتقاد بأن الجسد كأداة للإثم والخطيئة لذلك يجب اهماله والعناية بالنواحي الروحية
- 4- وكانت صيحة المسيحية " انقذوا ارواحكم "

وعندما بدات الكنائس الغربية بفتح المدارس كانت الدراسات فيها تنحصر في النواحي الدينية وأهملت النواحي الادبية الوثنية والفنون والعلوم والفلسفة والتربية البدنية، فقد كانت هنالك دعوة الى ادخال التربية البدنية الى المدارس ومنهم كليمينت الاسكندري الذي كان يعتقد بأن المصارعة واللعب بالكرة والمشي عوامل مساعد على النشاط، لقد حاربت الكنيسة الحمام الروماني لاعتقادهم بان التدهور الخلقي هو





الذي اوجد عادة العرى والاختلاط بالحمام كما منعت المسيحية من حضور الحفلات الرياضية العامة وكانت العقوبة صارمة .

لمن يحضر حفلات السيرك، ويحرم من ملته ولايسمح للمصارع باعتناق الدين المسيحي الابد ان يعطي التعهد الذي ينص على اعتزاله المصارعة وقد بذلوا جهودا كثيرة في محاولة الالغاء الالعب الرياضية الاولمبية القديمة حتى نجحت في حملت الإمبراطور كريستيان من الغائها عام ٣٩٤ ق.م، ميلادية ثم حرمت نزالات المصارعة عام ٤٠٤ ق.م، ميلادية، اما الرقص فقد اعتبر وسيلة من وسائل الدين بعد ذلك حرمت هذه الرقصات من قبل البابا زاخارياس بعد الخروج من اهدافها.

وفي هذه الفترة كانت حركة الرهبة المسيحية قد انتشرت بفعل عدم استقرار الاجتماعي والسياسي مما دفع الكثير من الناس الى اللجوء الى الاديرة طلباً للامان والراحة النفسية، والرهبة كانت تستهدف تغذية الكيان الروحي بدون البدني اي أن الجمال يمثل لديهم الجمال الروحي وليس باجسامهم، لذا لقيت التربية ظروف غير مشجعة بل محاربة في العصور المظلمة اذ عمد الرهبان الى تحريم جميع الانشطة البدنية والجمالية التي تمارس من اجل المتعة الدنيوية والتسلية والترويح، وكانت الاديرة المدارس الوحيدة ما بين القرنين السادس والحادي عشر وهي تضم الفتيان والفتيات وكانت اهداف المدارس :-

- ✱ - اعداد الفتيان والفتيات للقيام بالارشاد والوعظ الديني .
  - ✱ - الطفل يلتحق بهذه المدرسة عند بلوغ السابعة او الثامنة من العمر .
  - ✱ - كانت المناهج الدراسية تشمل بالاساس علوم اللاهوت وبعض التدريب على تعلم الحرف والزراعة .
- وبالاطافة الى تلك النظرة تجاه التربية البدنية من قبل الرهبان وعدم ادخالها ضمن البرامج المدرسية فقد حاولوا القضاء على الدوافع الطبيعية للعب لدى الاطفال.

### التربية البدنية في عصر النهضة

عصر النهضة يطلق على على فترة الانتقال من العصور الوسطى الى العصور الحديثة و" القرون ١٤ - ١٦ "، ويؤرخ لها بسقوط القسطنطينية عام ١٤٥٣ ميلادية، ويبدل مصطلح النهضة غالباً على التيارات الثقافية والفكرية التي بدأت في البلاد الايطالية في القرن الرابع عشر حيث بلغت أوجه ازدهارها في القرنين السادس عشر والخامس عشر ومن ايطاليا انتشرت النهضة الى المانيا، فرنسا، اسبانيا والمناطق المنخفضة من انكلترا.







أن تلك التيارات الثقافية والفكرية التي شهدها عصر النهضة ترجع الى ثلاث نزعات :-

١- العودة الى القدمين ويقصد بها دراسة تاريخ اليونان والرومان والاطلاع على العلوم والاداب والاستناد عليها لبناء نهضة جديدة.

٢- اعطاء النواحي الانسانية منزلتها وفي مقدمتها العاطفة وافساح المجال للانسان للاستمتاع بالحياة .

٣- العناية بالطبيعة الجامدة التي كان الناس سابقاً ينظرون اليها نظرة احتقار.

كما ظهرت الدول الحديثة في اوربا وارتبط ظهورها بالمنظمات السياسية التي افرزها التطور الاقتصادي، أن النهضة الفكرية والبديعية والاجتماعية التي بدأت في القرن الخامس والسادس عشر كان لها التأثير المباشر على الاساليب التربوية السائدة، ويقول " بولس فرجيوس ١٣٤٩ - ١٤٢٠ " وكان استاذ في جامعة بادو " اننا نسمي دراسات حرة كل الدراسات اللائقة بالانسان الحر، تلك الدراسات التي نحصل بواسطتها على الفضيلة والحكمة وتلك التربية التي تظهر مواهب الجسد والنفس وتنميها وتسمو بها وتعتبر بحق في المنزلة الثابتة بعد الفضيلة " .

واما على المستوى التربوي فقد تأثرت التربية من خلال عصر النهضة بثلاث حركات تأتي في مقدمتها ظهور المذهب الانساني ثم المذهب السلوكي وبعدها المذهب الواقعي.

الإنسانية «أو الإتجاه الإنساني عبارة عن حركة فلسفية أدبية بدأت في إيطاليا في النصف الثاني من القرن الرابع عشر، وانتقلت إلى بقية الدول الأوروبية، وهي تقضي بوضع قيمة ومنزلة لعزة الإنسان وتتخذة محوراً لكل شيء، وبتعبير آخر هي اختيار الطبيعة الإنسانية وملاءمتها ملاكاً ومعياراً في التقويم العام.

بعد قيام الثورة الفرنسية واقعية و انتقال رؤوس الأموال في يد الطبقة البرجوازية قامت جذور جديدة من الاستغلال و الظلم لذلك كان حتما على بعض الأدباء أن يستجيبوا لعامة الناس ردا على الظلم الجديد الذي تسبب فيه البرجوازيون فدعى هؤلاء الأدباء إلى عدم الاعتماد على الخيال المفرط من أجل الدفاع عن حقوق الإنسان فالرومانسية في نظر هؤلاء لا تقوى على تصوير الظلم لاعتمادها على الخيال الذي هو في نظرهم نوع من الفرار من الواقع و لقد





ساعدت على ظهور الواقعية شيوع النزعة العلمية التي تتخذ بطبيعتها من المبالغات الأدبية و التهويلات الشعرية و لقد عكست الواقعية بذلك سخط العصر العلمي بالحقائق المادية كما عكست نفور الناس من الحماية الغامضة التي هي من خصائص الرومانسيين.

تعتبر **النظرية السلوكية** من أهم الأسس التي تقوم عليها قواعد التعلم، فهي تعتمد على أساليب تستطيع من خلالها أحدث تعديل أو تغير في السلوك الإنساني، لذا شغلت النظرية السلوكية مكانة هامة في مطلع الستينات، ومن أشهر روادها " جون واطسون، بافلوف، ثورنديك، سكنر، جاثري، باندورا"، حيث ترى النظرية السلوكية إن الإنسان لا يتصف بالخير أو الشر إنما يولد بفطرته الطبيعية ومن ثم يبدأ في احتكاكه بالبيئة المحيطة به فيتعلم السلوكيات من خلالها

### نظريات و آراء الفلاسفة في التربية البدنية والرياضية منذ

عصر النهضة حتى عام ١٨٠٠

- دافيتو بنودافلتر

كان في مقدمة الذين سعوا لتعميم مفاهيم المذهب الانساني الفردي في ايطاليا ١٣٧٨- ١٤٤٦ وقد تمكن من توجيه التربية الانساني لكي تصبح في قالب دراسي وكانت ( الجيوكوز ) مدرسة البلاط التي أنشأها ( دافلتر ) تعتبر في مقدمة المدارس التي أخذت ببرنامج العلوم الانسانية وكانت تلك المدارس تطبق على التلاميذ برامج اجبارية في التربية البدنية والتمارين، وكانت تحتوي على العاب الكرة، الوثب، المبارزة، ركوب الخيل، والتجوال إضافة الى تعليم الجمباز، ومن اهم الآراء والافكار لدى دافلتر:-

١ - عين عدد كبير من المدرسين ليتسنا لهم من تدريس عدد قليل من التلاميذ لاجل تمكنهم من معرفة كل تلميذ بصورة جيدة وعلى ضوءه يضع البرنامج الملائم لكل تلميذ.

٢ - اعتقد أن العمل الذهني المستمر والجهد يتطلب التنويع المتكرر ما بين الدراسة والالعاب والتمارين والراحة لتجديد نشاط المخ من عناء العمل.

٣ - أن الافكار والآراء التي نادى بها العلماء الانسانيون والتي توجب على المدارس تفهم شخصية كل طفل على حده، واحترام الشخصية قد طبقها دافلتر في مدرسته.





## \* - جون ميلتون

الشاعر النكليزي وهو من الغلاة الكلاسيكين " ١٦٠٨ - ١٦٧٤ " ومع ذلك فإن آراؤه التربوية كانت تقتصر على اهداف التعليم على التحصيل العقلي وانما لتحقيق هدف خلقي مع الاهتمام بالناحيتين البدنية والجمالية وأهم آراءه :-

١ - اتخذ ميلتون التربية البدنية كوسيلة اساسية لصقل القدرات الفردية واعدادها للناحية العسكرية من خلال ممارسة الفرد للالعاب الشعبية والمشاركة بالمهرجانات الرياضية .

٢ - كان يعتقد بأن التربية البدنية تعمل على غرس الشجاعة والاقدام في نفوس الشباب لتبث الروح الوطنية .

٣ - اقترح تعليم الشباب في اكااديمية ابتداء من المرحلة الثانوية وذلك من سن الثانية عشر ولغاية الحادية والعشرين .

٤ - قسم المنهج الدراسي اليومي الى ثلاث اقسام:- قسم الدراسات، قسم للتمرينات البدنية، قسم الى الواجبات الغذائية وخصص بعدها ساعة ونصف لمزاولة التمارين البدنية.

## \* - لوك

عالم نفسي من المدرسة التجريبية في علم النفس التي تضم ايضاً ( كوندياك ) في فرنسا و ( هربارت ) في المانيا و ( هيوم ) في انكلترا " ١٦٣٢ - ١٧٠٤ "، وقد عكس لوك افكاره في مؤلفه " بعض الافكار حول التربية " ويمكن تلخيص المبادئ الاساسية لهذا الكتاب بما يلي :-

١ - مبدأ الشطف في التربية البدنية .

٢ - مبدأ النفع في التربية الفكرية .

٣ - مبدأ الشرف في التربية الخلقية .

وقد اعتبر الفيلسوف النكليزي أن اللياقة البدنية هي الاساس في كل بناء تربوي والمثل الاعلى لديه هو " العقل السليم في الجسم السليم "، وكان لوك يوصي بممارسة التمارين البدنية لتطوير المهارات الخاصة بالسباحة والرقص وركوب الخيل والمبارزة لاعتقاده بانها ضرورية للفرد من الناحية البدنية والصحية .





## \* - جان جاك روسو - \*

وهو مؤسس النظرية الطبيعية وفلسفتها " ١٧١٢ - ١٧٧٨ وقد ارتبط الفكر الحديث في القرن الثامن عشر بأسم الفيلسوف والعالم الاجتماعي والمفكر الحر وقد ساهم مع غيره من الفرنسيين مثل ( فولتير )، ( مونتسكيو )، في تهيئة أذهان الناس الى الثورة الفرنسية حيث هاجم بعنف الحكم الملكي الفردي المطلق الذي كان سائداً في ذلك الوقت .

والتربية من جهة نظرة تسند الى ثلاثة امور رئيسية هي :- ( الطبيعة ويقصد بها طبيعة الناس ، والناس ويقصد به البيئة الاجتماعية، الاشياء البيئة الاجتماعية )، وقد قال بان تربية البدن رغم اعماله يعتبر جانب من التربية وليس هذا لانه يضيف القوة والصلابة على الاطفال وحسب وانما لها تأثيرها الاكبر في الاخلاق .

### قسم روسو مراحل تربية الفرد الى خمس مراحل في كتاب ( اميل ) :-

\* - المرحلة الاولى :- من مولد الانسان حتى سن الخامسة وفيها يجب ترك الطفل حراً طليقاً حتى يتعود على مواجهة مشاكل الحياة لذلك فإنه في حاجة الى النشاط البدني .

\* - المرحلة الثانية :- من ٥ - ١٢ سنة والتربية في هذه المرحلة تربية بدنية وخلقية فمنهج الاعداد يشمل الالعاب والتمثيلات والتدريب البدني .

\* - المرحلة الثالثة :- من ١٢ - ١٥ سنة ويرى روسو عدم اللجوء الى الكتب لتعليم الاطفال بل يؤكد على أن الطبيعة هي موضوع الدراسات كالجغرافية والفلك والجبر وان يكون اسلوب التدريس الممارسة العملية ويجب تعويد الطفل في هذه المرحلة على الخشونة والتكشف من خلال ممارسة النشاط الزراعي واليدوي وتساعد على تطوير لياقة بدنية .

\* - المرحلة الرابعة :- ١٥ - ٢٠ سنة يجب تعليم الطفل دينياً وخلقياً وتعليم القراءة وتذوق الفنون وممارسة التمارين البدنية العنيفة .

\* - المرحلة الخامسة :- وفيها يتطرق الى التربية المرأة واعدادها لتتحمل المسؤولية بعد الزواج وكان ينصح بالتمارين البدنية لغرض المحافظة على الرشاقة .

وقد تأثر الكثير من الباحثين براء روسو وفي مقدمتهم الالماني يوهان برنارد بيديو ١٧٢٣ - ١٧٩٠ ، وقد طبق اراءه التربوية في مدرسة ( الفيلانثروبينام )،





وصدرت له العديد من المؤلفات، وظهر اول برنامج حديث للتربية البدنية في هذه المدرسة وقام الهيئة التدريسية فيها بمهمة التدريب والاشراف البدني.

### \* التربية البدنية في الاقطار الاوربية بعد عام ١٨٠٠

#### \* التربية البدنية في المانيا

كانت المانيا في النصف الثاني من القرن الثامن عشر تضم حوالي ٣٠٠ دويلة ومدينة حرة تحكم من قبل النبلاء الاقطاعيين ومتأخرة من النواحي الاقتصادية والاجتماعية، واتخذ المصلحون التربية والتعليم كاداة للقضاء على الاقطاع وكانوا يؤمنون بالاراء التربوية القائلة بان افضل طريقة للتربية المتكاملة المتوازنة التي تشمل النواحي البدنية والعقلية، ومن هولاء المصلحون الذين تأثروا بافكار جان جاك روسو القائلة باعتبار التربية البدنية جزءا من التربية العامة وأصدر كتاباً كدر به ضرورة ممارس الركنز والوثب والتسلق وغيرها من الألعاب.

وكانت لاراء جون سموث ١٧٨٥- ١٨٣٩ دوراً في تطوير المفاهيم التربوية وكانت تلك الاراء منبثقة من مجتمعة الذي كان يعاني من الظلم ويعتقد بان تغير الحالة الاجتماعية لا يكون الا عن طريق التربية، أن هذه الدويلات والمدن كانت متفرقة عام ١٨٠٦ عندما هاجم نابليون بروسيا الألمانية فدفعها بذلك الى التفكير بالوحدة وتكوين جيشاً ليلحق الهزيمة بنابليون في معركة الامم قرب مدينة لايبزك عام ١٨١٣ .

أن حركة التربية البدنية في المانيا ارتبطة بالحركة التربوية السياسية وعندما نشبت حرب التحرير سنة ١٨١٣ كان فردريك من اوائل الملتحقين بالقوات المسلحة المحاربة من اجل تحرير المانيا من نابليون، وظهرت بعدها حركة الجمباز وتطورت وبذلك ربطت ثورة التحرر بالتربية البدنية وطبعت بطابع قومي في الماني، وقد حدد فردريك يان اغراض التربية البدنية بما يلي :-

\* - اعتبارها وسيلة فاعلة ومؤثرة في اعداد مواطنين للدفاع عن الوطن ومنحهم القوة .

\* - وسيلة تربوية تساعد على النمو الطفل وتطورهم وتساعدهم لتحمل المسؤولية .

لهذا فقد نشأت حركة الجمباز تحت شعار " حرية البدن، قوة البدن والبشر، والذكاء، والاعتماد على النفس "، وكان المنتمين اليها يسعون الى اكتساب اللياقة البدنية ووضعها في خدمة الوطن ، وعلى المستوى المدرسي لم يحاول





فردريك شمولها باراءه لذا كانت حركات الجمباز متحررة من الأنظمة المدرسية، وقام باصدار كتاب ( دليل الجمباز للمدرسة ) وكانت ارأه تنحصر بما يلي :-

- ١ - وجوب اهتمام المدرسة بالنمو الشامل للطفل بدنياً وعقلياً واجتماعياً .
- ٢ - يجب ان تلقى التربية البدنية نفس الاعتبار مثل العلوم الاخرى.
- ٣ - يجب ان يمارسها الجميع باستثناء المرضى.
- ٤ - وضع برنامج تدريبي داخلي واخر في الساحات المكشوفة.
- ٥ - تخصيص ساعة على الاقل في اليوم الدراسي لمادة التربية والخبرة في المدارس الابتدائية ويقوم بالتدريس مدرسو الفصل.
- ٦ - يشرف على تطبيق المنهج متخصصون في التربية والخبرة في التربية البدنية.
- ٧ - يجب ان يكون منهج التربية البدنية متدرجا يأخذ بنظر الاعتبار التطور البيولوجي ومراحل العمر للبنين والبنات.
- ٨ - شمول منهج التمرينات البدنية على المشي.
- ٩ - يجب الا تغطي التمرينات الشكلية على الألعاب والرقص والرياضة .

وهذه الاراء هي على النقيض من ارأه يان لان سبيس يعتبر التمارين باعتبارها عنصراً تربوياً وليس عملية اساسية لذلك يعتبرها جزءاً لايتجزء من الحياة المدرسية .

اما فون رونشتاين هو ضابط في الجيش الماني " ١٨١٠ - ١٨٦٥ " هو احد معاصرين سبيس وعمل على ادخال طريقة لينج السويدية وخاصة في الجيش والمدارس وقد عين المعهد الملكي المركزي للجمباز الذي افتتح عام ١٨٥١ وكان تحت ادارة مشتركة من وزارتي الحربية والتربية والا أن اصراره على ان طريقة لنج السويدية هي الافضل قد اثارت معارضة له من قبل أنصار يان وكذلك من رجال الطب وفي النهاية اضطر رونشتاين الى الاستقالة من المعهد على أراؤه وافكاره ظلت جزء من التربية البدنية والعسكرية والمدرسية منذ عام ١٨٧٠ ولغاية الحرب العالمية الاولى.





## التربية البدنية في الدنمارك

كانت الروح القومية هي التي تتحكم بالتربية البدنية كما هي الحال في اكثرية الدول الاوربية وكانت اهدافها تنمية اللياقة البدنية والقدرة القتالية لافراد الشعب ووضعها في خدمة تحقيق الاهداف – الوطنية لذلك نجد أن فرانس ناختيال الذي يؤكد دائماً ان الحركة التربية البدنية هي للاغراض التربوية يغير ارائه نتيجة الأحداث والظروف المستجدة في اوربا من اجراء اطماع نابليون العسكرية فتاخذت طابعاً عسكرياً ذات اغراض محدودة ولكن افرانس يعود ارائه التربوية بعد انتهاء حرب نابليون ويبدل كل الجهود لنشرها من خلال المعهد الذي افتتح عام ١٧٩٩ ويعتبر اول معهد للتدريب انشأ في اوربا في ذلك الوقت وفي عام ١٨٠٤ عين استاذ للرياضة بالجامعة وبنفس العام عين مديرا للاكاديمية الرياضية العسكرية .

ولقد لعبت دوراً بارزاً في نشر المفاهيم الرياضية بين صفوف القوات المسلحة حيث ضمنت المفاهيم التربوية النواحي الترويحية البدنية وفي عام ١٨٠٨ تحولت الاكاديمية الرياضية العسكرية الى المعهد المدني للتمرينات البدنية لاعداد مدرسي التربية البدنية، وبالرغم من التمارين البدنية كانت ضمن مناهج اعداد المعلمين منذ عام ١٨١٨ الا انها كانت بدون مفردات ولغاية عام ١٨٢١ عندما عين فرانس مشرفاً للتمارين البدنية المدنية والعسكرية قام باعداد دليل للتمارين الابتدائية ثم اعقبه بكتاب اخر على المستوى الثاني، وتتضمن التمارين السلام المعلقة وصواري التسلق، وسلام الحبال كما كان الطلاب يمارسون الوثب والقفز، والجرى، والسباحة وشد الحبل... الخ.

ان مسيرة التربية الرياضية في الحقل الدراسي في الدنمارك تبدأ منذ ١٨٠٩ عندما صدر قانون اعتبار مادة التربية البدنية الزامية على طلاب المدارس الثانوية ثم اعقبه قانون اخر اصبحت بموجب مادة التربية البدنية الالزامية على المستوى التعليمي للاطفال من سن السابعة حتى الرابعة عشر ولكن هذا القانون تعثر خلال تطبيقه بعض الشيء ولغاية عام ١٨٢٨ صدر تشريعاً لاحقاً اوجب تدريس مادة التربية البدنية على جميع التلاميذ ولغاية عام ١٩٠٤ ، أن حركة التربية البدنية في الدنمارك مرت بمراحل عديدة ومتباينة وكاد ان يقضي عليها في منتصف القرن التاسع عشر بعد موت الملك فردريك ومجي كريستيان الثامن الذي اهمل التربية البدنية ولم يقدم لها الاستاذ الكافي لاستمرارية تقديمها وتطورها مما ادى الى استقالة





فرانس من معهد التمرينات البدنية العسكرية عام ١٨٤٢ واخفاق الذين تولوا ادارة المعهد بالاحتفاظ بالروح السائدة فيه وتطويرها .

واصبحت التربية البدنية بمثابة وسيلة لحفظ النظام او العقاب واستمرار الحال هكذا ولغاية عام ١٨٦٤ اعيدت للتربية البدنية اعتبارها، عندما مرت البلاد بظروف حربية أثارت الشعور القومية لدى الدنماركيين نتيجة لضياع جزء من اراضيها خلال حربها مع النمسا او بروسيا وتجدد الاهتمام بها باعتبارها وسيلة لاعداد المواطنين بدنيا للدفاع عن الوطن، وفي عام ١٨٨٤ ادخلت تمارين لنج السويدية الى المدارس الدنماركية واندية الرماية ثم إلى الجامعات.

### \* التربية البدنية في السويد

في اوائل القرن الثامن عشر فقدت السويد اجراء متعددة من مقاطعاتها الواقعة في القسم الشرقي والجنوبي من البلطيق نتيجة الحروب مع روسيا واخذت اطماع روسيا في الاراضي السويدية في الاتساع حتى تمكنت عام ١٨٠٨ من ضم فلندة اليها، ان هذه الحالة قد اجبت روحاً وطنية وقومية لدى الشعب السويدي وقد ساهم في ترسيخها الفلاسفة والمربين والقادة العسكريين وتهدف لتهيئة الشعب السويدي واعداده عسكرياً لاستعادة اراضيها من روسيا القصيرة، لذا نجد الشباب السويدي تأثر بمعتقدات وطنية تتماثل الاراء التي حفزت يان المانيا وربط بين التربية البدنية والحركات التحريرية القومية وكان من اثرت فيه هذه الحالة وألهم بيرهنريك ١٧٧٦ - ١٨٣٩ ، الذي اعتقد بان التربية البدنية والاداب يمكن اعتبارها افضل وسيلة لبث الحماس والاندفاع لاكتساب اللياقة البدنية لخدمة تحقيق الاهداف الوطنية ولهذا الغرض وضع برنامج خاص للتدريب البدني اكتسب الكثير من الاشعار والقصص والتمثيلات تمجد الابطال اضافة الى البحوث التي اعدتها في مجال التربية البدنية ومنها " دليل التمرينات البدنية عام ١٨٣٦، ودليل المبارزة بالسونكي في نفس العام ودليل الجندي في التمرينات البدنية ومبارزة السونكي عام ١٨٣٨ والاسس العامة للتمرينات البدنية .

أن لنج قد وضع مفهوماً متوازناً للتربية البدنية وكان يعتقد بأن التربية البدنية يمكن ان تعمل في اربعة اتجاهات وهي :-

- ١ - العسكرية .
- ٢ - العلاجية .
- ٣ - التربوية .







#### ٤ - الجمالية .

ومما تقدم يمكننا الاستنتاج بان اغراض التربية البدنية في راي لنج تسعى الى تنمية بدنية وصحية وقدرة واستعداد للفرد للدفاع عن الوطن، ولأجل وضع المناهج التدريبية بشكل صحيح وبدون تأثيرات على القلب والجهاز العظمي والاجهزة الاخرى فقد قام باجراء الكثير من التجارب والبحوث لهاذا الغرض كما كان يهدف من هذه الدراسات لفهم الجسم الانساني لتسهيل مهمة وضع تلك البرامج التي تتلائم وقدرته وتطويره البيولوجي.

### \* التربية البدنية في بريطانيا

شهد القرن التاسع عشر فترة اضطراب وعدم استقرار في أكثرية الدول الأوروبية وشمل ذلك بريطانيا أيضا نتيجة الثورة الصناعية وحروب نابليون وكانت التربية البدنية في أكثرية تلك الأقطار موجهة لتقوية القوة القومية ولتدعيم الروح الوطنية وتنمية القدرة العسكرية والبدنية، وإما الانكليز فقد كانوا على النقيض من ذلك فقد اهتموا بتربية الشخصية وتنمية النواحي الاجتماعية واللياقة البدنية العامة.

ومع ذلك فإن لايعني انه لم تطرح اراء في انكلترة تدعوا الى اعداد التربية البدنية ووضعها في خدمة النواحي العسكرية فقد أوصى كل من كلاس وماكلارن بضرورة تدريب المدنيين على النواحي العسكرية اضافة الى العسكريين وقد وضع تمارين خاصة للقوات المسلحة كما قام باعداد وتدريب عدد من الضباط الصف ولذلك اخذت اراؤه طريقها الى الجهات العسكرية .

ولد ارشبالد عام ١٩٢٠ ودرس الطب اضافة الى اهتماماته بالتربية البدنية وقد عمل كل مافي جهده لجعل التربية البدنية علماً له قواعده واصوله باعتبارها وسيلة تربوية وانشأ مدرسة خاصة للتدريب على السلاح ثم حولها الى قلعة للتدريب الرياضي واشرف عام ١٨٥٨ على انشاء قاعة لتدريب في جامعة اكسفورد ونشرو بحوثهم في التربية البدنية في مقدمتهم كتابه ( نظم التربية البدنية النظرية والتطبيق ) عام ١٨٦٩ ويشمل ثلاثة اجزاء رئيسية :-

١ - التدريب والنمو البدني .

٢ - تدريبات الجمباز علمياً وعملياً.

٣ - الملحق.





كانت اراء مكلارن تنادى بضرورة جعل التربية البدنية جزءاً من المنهاج المدرسي كما كان من اراءه توسيع قاعة الاستفادة من التربية البدنية بحيث تشمل اضافة الى المجال المدرسي والعسكري الى المصانع ورجال الاعمال وغيرها، وبالرغم من الجهود التي بذلتها في سبيل ارائه في التربية لكننا نجد بريطانيا فيما بعد تأخذ باساليب وطرق لنج السويدية وتعميمها في البلاد .

### \* الحركة الاولمبية الحديثة

ارتبطت فكرة احياء الالعاب الاولمبية الحديثة بالفرنسي " بيير دي كوبرتان " وأدرك كوبرتان في مطلع شبابه مدى تأخير تطور الحركة الرياضية في فرنسا الى الدول المجاورة لها وخاصة في المانيا وانكلترة لذلك عمل على تكوين جمعيات للألعاب الاولمبية الرياضية ضمنت حوالي ٢٠٠ ناد رياضي فرنسي وكان أيمن ( كوبرتان )، بأن الرياضة وسيلة فعالة لرفع المستوى الصحي والروح المعنوية لدى الشعب الفرنسي بعد الحرب الفرنسية – البروسية التي حدثت عام ١٨٧٠ وقد كلفته الحكومة الفرنسية لدراسة الموضوع والاطلاع على تجارب الدول الاخرى .

وفي فترة ١٨٨٧ قامت البعثة الالمانية بالتنقيب عن الاثار الاغريقية في اليونان وعثرت على بقايا ملاعب أولمبية كالملاعب الاولمبي وبعض قطع الحجر التي كانت تمثل خط اية الركض، تبلورت لدى كوبرتان فكرة احياء الالعاب الاولمبية وقد عكس تلك افكاره في محاضرة القاها في ٢٥/١١/١٨٩٢ م، في اتحاد العاب القوى الفرنسي وقد تبينت الحكومة الفرنسية الفكرة إلى عقد مؤتمر دولي رياضي لدراسة الفكرة بتاريخ ١٤ / تموز / ١٨٩٤ م، وحضرته تسع دول وايدته خمسه اخرى برسائل وفيه تقرر اقامة أو دورة اولمبية في أثينا عام ١٨٩٦ م، وفي هذا المؤتمر تشكلت منظمة لقيادة الألعاب الاولمبية سميت باللجنة الاولمبية الدولية ضمن ( ١٥ ) شخصاً يمثلون (١٢) بلداً وأنتخب أول رئيس لها من اليونان ( فيكلاس ) وسكرتيراً لها ( كوبرتان ) .

### \* أهم واجبات اللجنة الاولمبية الدولية

- \* - اقامة الالعاب الاولمبية بصورة منتظمة .
- \* - تعيين مكان اقامتها وتحديد برنامج كل العاب في كل دورة .
- \* - تحديد عدد المشاركين فيها .
- \* - تسجيل وتدقيق الارقام القياسية الاولمبية .





✱ - تقوية اواصر الصداقة بين الشباب في العالم عن طريق الالعاب الاولمبية الرياضية.

✱ - محاربة التميز العنصري .

✱ العمل على ترسيخ المبادئ الاساسية للحركة الاولمبية .

✱ التأكد على الهواية ومتابعت الاستعدادات لاقامت الدورات الاولمبية كل اربع سنوات مرة واحدة.

### ✱ التربية البدنية في العصر الجاهلي

أن اغراض التربية البدنية في العصر الجاهلي تتخلص في اعداد الناشئ لحياته المستقبلية وتمكينه من التفاعل مع مجتمعة وتعليمه مهن الاباء والمعارف واعداده الاعداد البدني وتدريبه على استعمال السلاح وركوب الخيل واساليب الدفاع عن النفس والعشيرة والقتال في سبيل تربة الوطن، ومن ناحية اخرى تجرى عملية تعليمه وتعيوده على التقاليد والمثل السائدة بين قومه.

ومن هذا يتضح لنا بأن الاسرة والعشيرة لها الدور الاساسي في تربية الطفل البدوي وعلى يدي والديه يتعلم الصناعة البسيطة التي يحتاجها ويحتاج الى اساليب الدفاع عن النفس كما تطبعه القبيلة بطابعها وتفرض عليه تقاليدها، أما الطفل الحضري فكان يخضع

لعملية التربوية على أيدي معلمين متخصصين في ذلك وتجرى تلك العملية التربوية في المدارس فيتعلم بها الطفل القراءة والكتابة والحساب وشيئاً من الهندسة والفلك والطب والادب والتاريخ .

وكان لعرب البادية اسوب ومجال أدب تشبه في كثير من الوجوه الاندية اللغوية والجامع العلمي التي نعرفها اليوم، وفي الاسواق يجتمع الناس في اوقات معينة للبيع والشراء وغيرها من الامور التي كانت سائدة في ذلك الوقت.

ويمكن القول بأن العرب في العصر الجاهلي مارسوا التدريب البدني وعرفوا الالعاب الرياضية والمسابقات لغرض تنمية الكفاية البدنية التي تعتبر محل اعتزاز كل عربي بما لديه من قوة وقدرة وشجاعة ووضع تلك الكفاية البدنية تحت تصرف عشيرته للدفاع عن الوطن ضد الغارة المعادية عليهم واخيراً مارسوا الجانب الترويحي من خلال عملية التدريب على السلاح والصيد او خلال المسابقات التي





عرفوها كالخيل والمصارعة والمبارزة والمشى والرماية وغيرها التي عرفها العرب المسلمون أيضاً .

### \* التربية البدنية في العصر الاسلامي

كانت اغرض التربية البدنية في العصر الاسلامي دينية ودنيوية، وكانوا يهدفون إلى إعداد الفرد لعمل الدنيا والآخرة، وجاء في القرآن الكريم " وأتبع فيما أتاك الله الدار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا " .

وأوصى الرسول الكريم محمد (ص) " ليس الشديد بالصرع وإنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب " وبهذا يبين الرسول الاعظم يجب التحكم بالانفعالات والتحلي بالروح الرياضية اثناء اللعب، وجاء بعد الرسول الخلفاء الراشدين الذين اكدوا على ممارسة الرياضة من اجل الصحة العامة وفي سبيل اكتساب المسلم اللياقة البدنية ووضعها في سبيل الجهاد في سبيل الله، لذلك عني المسلمون بعلوم الدين والشريعة كما عنوا بعلوم اللسان والتاريخ والجغرافية والكيمياء الطب.

ومن ناحية أخرى ادرك المسلمون أهمية الصلة ما بين الجسم والعقل لذا عنوا بالجسم والتربية البدنية لاكتساب اللياقة البدنية الضرورية سواء كان الغرض العسكري او الصحي او الترويحي والاجتماعي، وقد شدد العلماء المسلمون على عدم ارهاق الجسم في سبيل العلم وطالبوا بأعطاء الجسم فترة راحة رياضية ليستطيع العقل استيعاب العلوم كما أدرك المربون المسلمون أن طبيعة الطفل أن يكون نشيطاً كثير الحركة، وجاء في اراءه محمد بن أحمد الغزالي " ٤٥٠ هـ - ١٠٥٩ م "، ينبغي على على التربية بصورة عام تكون بتربية الصبيان النواحي البدنية الى جانب التعليم العقلي والفكري ومن الادلة التي توضح هذا الاهتمام قول سعد الله بن جماعة دعوته الى عدم الاسراف في الطعام.

ومن هنا نرى اهتكام العرب بتربية الناشئ وخاصة للاعداد البدني وقد اقيمت المدرسة النظامية في ذلك الوقت التي اسست سنة ١٠٦٧ ميلادية وكانت تحوي امكان خاصة لسكن الطلاب وطعامهم اضافة الى نظام الهيئة التدريسية وقد تأثرت فيه الكثير من الجامعات الاوربية .

### \* الألعاب الرياضية عند العرب

#### \* 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 ، و عامر بن الطفيل، عمر بن كعب، وأميه بن حرثان الكناني ...الخ " وعندما جاء الاسلام أوجب تعليم الفروسية لاطفال المسلمين، وقسم المسلمون الفروسية الى :-

✱ - ركوب الخيل والكر والفر.

✱ - الرمي بالقوس.

✱ - المطاعنة بالرماح .

✱ - المداورة بالسيوف.

وكان على الفارس ان يتعلم هذه الانواع الاربعة .

### ✱ - 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، الاحتراز، وقد مارس العرب الرمي للسهام في مسابقتهم وقسم الى: " مسابقة الرمي لابعد مسافة، مسابقة اصابة الهدف وتنقسم الى ثلاث اقسام :-

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

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

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

✱ - 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 اساليبها، وتعتبر المبارزة بالسيف من احب رياضة للعرب في العصر الجاهلي والعصر الاسلامي.

\* - الرمح :- كان العرب يصنعون من قناة في رأسها حرب حادة والقناة غالباً من الخشب البردي القوي، وكان يستعمل من قبل المشاة والفرسان وفضل الرماح لديهم هي الرماح الطويلة ويسمونها " السمر العوالي " .

\* - 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 وهي تشمل :-

١- الظهارية :- هي الصراع على الظهر .

٢- القرطي :- الصراع على القفا .

٣- الهضة :- وهي انه اذا صرع خصمه جثا عليه.

٤- الشغلفة :- اذا مسك مصارع خصمه من الخلف وصرعة.

٥- الشغزبية :- لوي رجل الخصم باستعمال الرجل.

وهناك عدة مصطلحات تطلق على المسكات ووضعيات المصارعة ، أن السبب الرئيسي لاهتمام العرب بالمصارعة هو اكتساب القوة والخفة واللياقة للناحية العسكرية .

\* - السباحة :- عرف العرب السباحة ومارسوها والاثار المكتشفة تدل على هنالك انواع مختلفة من السباحة التي مارسها العرب قديماً.

\* - الدحو :- وهذه اللعب هي بالصل لعبة الكوف .

\* - العرذ :- 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 .

\* - الربع :- 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 شبك مجدول من العصب وله في اسفله مقبض ويستعمل لضرب الكرة الصغيرة.

\* - النفاز :- تشبه القفز العريض .

\* - المواغدة :- مسابقة تشمل الرمي والركض .

\* أسئلة متنوعة

س ١ :- التربية البدنية في المجتمع البدائي ثلاث اغراض رئيسية ؟.

\* - الغرض البيئي .

\* - التماسك الاجتماعي.

\* - الترويح .

س ٢ :- أهتم المصريون بالتمارين العلاجية ؟.

ج / وذلك باعتقادهم بأن الخمول سببه عدم قيام الأجهزة الداخلية للجسم بوظيفتها مما أدى إلى ظهور الأمراض .

س ٣ :- اهتمام المصريون أو رجال الدين القدماء بالمصارعة؟.

ج / وذلك لأنها جزء من المراسيم الدينية التي كانت تقام بمناسبة عيد رأس السنة المصرية.

س ٤ :- اهتمام المصريون القدماء بالترويح؟.

ج / لان الشعب المصري كان ميالاً للمرح والفكاهة .

س ٥ :- كان الإسبارطيون يجرون اختبارات دورية على الشباب ؟ .





ج / وذلك لغرض الاطلاع ومعرفة مدى الاستعداد وقابلية الشباب للدفاع عن الدولة

س ٦ :- كان الفرد في العصر الأثيني الثاني يركز على تنمية قدراته وقابلياته لتصنيف التقدم الذاتي؟

ج / وذلك من اجل إعداده كرجل حكيم وعدم تطوير النواحي التي تساعد كرجل عامل حيث أن التركيز أصبح على البرامج التربوية العلمية وإهمال برامج التربية البدنية .

س ٧ :- نمو الاتجاه الفلسفي الجديد في العصر الأثيني الثاني؟

ج / وذلك بسبب الاهتمام بالبرامج التربوية العلمية وتركيز الفرد على الاهتمام لتنمية قابلياته في التقدم الذاتي .

س ٨ :- ابتعاد المجتمع الأثيني عن الإيمان بالمثل العليا التي اجمع عليها المربون الاوائل؟

ج / وذلك بسبب ظهور أو نمو الاتجاه الفلسفي الجديد أو ارتباط الاثنيين بأهداف الدولة وشجعه على العمل لإشباع رغباته واختيار حياته الشخصية .

س ٩ :- لم تعد الدورات الاولمبية والمهرجانات الرياضية تثير اهتمام الاثنيين؟

ج / وذلك لاقتصارها على المحترفين وأصبح الاحتراف الرياضي مهمة مرموقة لدى الشعب .

س ١٠ :- ماهية أهمية إقامة مهرجانات اولمبيا؟

ج / إزالة الحواجز التي أقامها التليين والاسبرطييين والتي كانت تمنع المواطنين من المشاركة في مهرجانات اولمبيا ، تلاشى التميز الطبقي وأصبحت المسابقات الاولمبية من حق المشاركة فيها .

س ١١ :- كان العامل الديني أثرة في التربية البدنية عند العراقيين بالاضافة إلى العامل العسكري؟

ج / وذلك لان أعطيت للمصارعة القديم لدفع العراقيين لمزاوتها لأنها كانت تشكل الأساس في إعداد المقاتل العراقي لان القتال قديما كان يعتمد على الاشتباك القريب .

س ١٢ :- كانت صفات الفرد الروماني تثير المرء على الاحترام أكثر من المحبة؟







ج / وذلك لأن الخشونة كانت من مميزات الفرد الروماني الذي افتقر إلى الميول الجمالي والفكري .

س ١٣ :- افتقر الشعب الروماني إلى الألعاب العنيفة؟.

ج / وذلك لان من صفات الروماني كانت تثير في المرء على العموم الاحترام أكثر من المحبة .

س ١٤ :- إقبال الرومان على مشاهدة النزلات الدموية؟.

ج / وذلك لأنها كانت تثير فيهم نزاعات عدوانية حربية .

س ١٥ :- قلة الاهتمام بالتربية البدنية في العصر الروماني الحديث؟.

ج / وذلك بسبب ازدياد اهتمام الرومان بالتربية العقلية والاعتماد على الجيش المحترف.

س ١٦ :- نصح جاليوس بممارسة ألعاب الكرة؟.

ج / باعتبارها أفضل التمارين التي تؤثر في جميع أجزاء الجسم لأنها حقيقة ويمكن مزاوتها في مختلف الظروف ولجميع الأجزاء ولتتطلب أدوات كثيرة ولأتعرض صاحبها إلى الخطر .

س ١٧ :- ماهية شروط الاشتراك في مهرجان اولمبيا؟.

ج / تسجيل اسمه في وقت معين قبل السباق، إن يبقى على التدريب ثلاثين يوماً ، إن يكون تحت إشراف المدربين والمسؤولين الذين امض مايقارب عشرة أشهر من التدريب للمشاركة في الدورة .

س ١٨ :- ظلت المرأة اليونانية في شبه عزله عن المجتمع الرياضي؟، لم يسمح للمرأة الإغريقية في الاشتراك في مهرجان اولمبيا .

ج / وذلك باعتقادهم بان الزوجة الكاملة هي التي تنصرف للاهتمام بالبيت وزوجها والإشراف على تربية الأطفال .

س ١٩ :- اختيرت أماكن الجنمازيوم بالقرب من المعابد؟

ج / وذلك لاعتقادهم بان الارتباط الوثيق بين النشاط الرياضي والمعتقدات الدينية .

س ٢٠ :- لم تقتصر واجبات الجنمازيوم على النواحي الرياضية؟.





ج / وذلك لاعتقاد الإغريق وإدراكهم لأهمية التربية الرياضية والتربية الخلقية والفنية وجميع جوانب الحياة التي كانت تدرس فيها .

س ٢١:- ماهية واجبات التربية البدنية التي جاء بها ديك لودنج يان ؟.

ج / اعتبارها وسيلة فعالة ومؤثرة في إعداد المواطنين للدفاع عن الوطن، كذلك اعتبارها وسيلة تربوية تساعد على نمو الأطفال وتطورهم وتساعدهم في اعتمادهم على تحمل المسؤولية مستقبلاً .

س ٢٢:- ماهو الفرق بين سبياس وفرديك ؟.

ج / فرديك اتجه إلى الجانب العسكري للتحرك، سبياس اتجه إلى الجانب التربوي وليس للجانب السياسي .

أنسب السنوات التالية إلى المدن الدورات التي أقيمت فيها :-

الدورة	السنة	المدينة
١	١٨٩٦	أثينا
٢	١٩٠٠	باريس
٣	١٩٠٤	سانت لويس
٤	١٩٠٨	لندن
٥	١٩١٢	ستوكهولم
٦	١٩١٦	برلين
٧	١٩٢٠	بلجيكا
٨	١٩٢٤	باريس
٩	١٩٢٨	أمستردام





لوس انجلوس	١٩٣٢	١٠
برلين	١٩٣٦	١١
طوكيو	١٩٤٠	١٢
روما	١٩٤٤	١٣
لندن	١٩٤٨	١٤
هلسنكي	١٩٥٢	١٥
ملبورن	١٩٥٦	١٦
روما	١٩٦٠	١٧
طوكيو	١٩٦٤	١٨
مكسيكو	١٩٦٨	١٩
ميونخ	١٩٧٢	٢٠
مونتريال	١٩٧٦	٢١
موسكو	١٩٨٠	٢٢
لوس انجلوس	١٩٨٤	٢٣
سيؤول	١٩٨٨	٢٤
برشلونة	١٩٩٢	٢٥
لوس انجلوس	١٩٩٦	٢٦
سيدني	٢٠٠٠	٢٧
أثينا	٢٠٠٤	٢٨







أيكس	٢٠٠٨	٢٩
لندن	٢٠١٢	٣٠





- ⋮  عبد الحكيم بدر هاتم
- ⋮  عبدالله عدنان خلف
- ⋮  عثمان حازم علي
- ⋮  علي فاضل محمد
- ⋮  مرجى سامي ناصر طاهر
- ⋮  مصطفى موفق كاظم عيد
- ⋮  مصطفى نجم عبدالله
- ⋮  منتظر طه خضير

<https://meet.google.com/esb-muwd-wbv>

<https://meet.google.com/esb-muwd-wbv>





أهمية الوسائل والأجهزة المساعدة في تعلم مهارات الجمناستك الفني للرجال

ان التطور الحاصل في المجال الرياضي جاء نتيجة استثمار الوسائل المساعدة في العملية التعليمية والتركيز على تطوير القدرات البدنية والحركية المرتبطة بأداء المثالي للمهارة وبالتالي انعكاسها على المستوى الفني للعبة ولتحقيق ذلك وجب على المدرب اعطاء الوحدات التعليمية التي تخدم الفعالية الارتقاء بالمستوى المهاري للعبة وبالتالي الوصول الى اهداف صحيحة ،وان اختيار اجهزة وادوات المناسبة تسهم في تطوير الأداء الرياضي، وضبط الاداء الصحيح للمهارات والسراع من تعلمها وماينسجم مع التطور الحاصل . ان التطور الحاصل في مجالات الحياة كافة وفي مجال الرياضة خصوصا انعكس ايجابا على لعبة الجمناستك والتي تعد من اكثر الالعاب التي شهدت تطورا عل المستوى العالمي بسبب دخول التكنولوجيا والاجهزة الحديثة فيها، اذ ادت الى ارتفاع في مستوى اداء اللاعبين واصبح تعلم المهارات سريعا اذ تحتاج وقدرات حركية خاصة للوصول الى الاداء الصحيح . لعبة الجمناستك كغيرها من الالعاب الرياضية تحتاج الى تمارينات باستخدام وسائل مساعدة ملائمة لها لتعلم مهارتها انها تشكل البنية الأساسية هذا اللعبة ، ان لا يمكن الوقوف على هذه التمارينات والوسائل ما لم يتم تجربتها ويتم اختيار افضل منها استنادا للنتائج التي يتم التوصل اليها بغية الوصول باللاعبين الى مستويات اعلى وافضل في الاداء المهاري لهذه اللعبة .ان استخدام الاجهزة والادوات المساعدة هو خدمة في تطوير القدرات البدنية والحركية وتعلم الاداء الفني بمستوى افضل .يوكد الباحث ان دور اجهزة ووسائل مساعدة الحديثة اهمية في عملية التكرار والممارسة في ضبط الا

داء الحركي للمهارات الرياضية لذا فإن استخدام اجهزة المساعدة قد تساهم في زيادة هذه التكرارات وبشكل متناسق.



