

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع مشترك

مطبوعة بعنوان:

تاريخ وفلسفة النشاطات البدنية والرياضية

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوي: الأولى ليسانس تخصص: تربية بدنية ورياضية.

المعامل: 02

الرصيد: 04

الوحدة: منهجية

السداسي: السداسي الأول

عدد الأسابيع: 14-16 الحجم الساعي الأسبوعي: 1 سا و 30 د

محاضرات: تاريخ وفلسفة النشاطات البدنية والرياضية

الدكتور: عامر حملاوي

الرتبة: أستاذ محاضر أ-

السنة الجامعية: 2021/2022

الهدف العام للمقياس:

التعرف على مختلف ألوان النشاط الممارس خلال الحضارات الغابرة وكذا الغرض من ممارسته وفلسفته.

المعارف القاعدية المكتسبة:

- القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالتخصص.
- الرفع من المستوى المعرفي للطلاب خاصة ما يتعلق بطرق التعلم .

المعارف التعليمية المكتسبة:

- التعرف على المظاهر الخلفة لممارسة النشاط البدني باختلاف ثقافة الشعوب.
- التعرف على كيفية تحليل أغراض الممارسة الرياضية.
- الاطلاع على اهم المحطات التي أدت الى تطور النشاط الرياضي.

الوسائل اللازمة لانجاز أهداف المقياس:

- قاعة تدريس ، عارض ضوئي ، ملصقات تحتوي مخطوطات ورسومات تاريخية

النشاطات البيداغوجية المسندة للطلاب:

القيام بانجاز بحوث حول كل مايتعلق بممارسة النشاط البدني عبر العصور من خلال التعرض الى ألوان النشاط وكذا أغراض تعلمها حتى الوصول الى طرق وأساليب تعلمها وتطور الفلسفة المتعلقة بممارسة النشاط البدني .

المحتويات		
الرقم	المحاضرة	الصفحة
01	مدخل الى فلسفة النشاط البدني الرياضي	4
02	التربية البدنية في المجتمع البدائي	10
03	التربية البدنية والرياضية في مصر القديمة	15
04	التربية البدنية في بلاد الرافدين -العراق	21
05	التربية البدنية في بلاد فارس - ايران	25
06	التربية البدنية والرياضية في الصين القديمة	27
07	التربية البدنية والرياضية في الهند القديمة	32
08	التربية البدنية والرياضية في الحضارة الاغريقية -اليونان	35
09	التربية البدنية في العصر الروماني	59
10	التربية البدنية في العصر الأول وعصر النهضة	63
11	التربية البدنية في العصر الإسلامي	66
12	التربية البدنية في العصر الإسلامي	70
13	التربية البدنية في العصر الحديث (اوروبا) بعد عام 1800	76
14	الألعاب الأولمبية	83
15	التربية البدنية في الجزائر	90
16	تاريخ الألعاب الأولمبية في الجزائر	96
	المراجع	99

المحاضرة الأولى: مدخل الى فلسفة النشاط البدني الرياضي

تستهدف دراسة فلسفة التربية البدنية والرياضية بشكل عام استخلاص رؤية نظرية واضحة لكافة الابعاد والجوانب التي تشكل المجال المعرفي للتربية البدنية والرياضية مما يستلزم تحليل ودراسة كافة العناصر والمقومات والمظاهر المتربطة بهذا النظام في سبيل تطوير النظام ونموه وتحديثه ليلتئم المجتمعات الإنسانية التي اصبح التغيير اهم صفاتها وقد اثمر ادراك الانسان لبعض ما يدور حوله تطورا ملموسا في أوضاعه الاجتماعية والفكرية وكان انتقاله للعيش في تجمعات بشرية قفزة نوعية كبيرة غير الكثير من مفاهيمه وتوجهاته وانماط حياته ,وعندما نتعرض لمحاولات الانسان المعرفية فإننا سنكتشف ملامح فلسفية بدائية تتناسب مع قدرته وامكانياته وكم المعارف والمعلومات التي بحوزته وان ما يشفع لنا وضع محاولاته تلك في خانة المحاولات الفلسفية هوان الطريق الى الفلسفة يبدأ بسؤال .

ويرتبط تاريخ التربية البدنية بتاريخ الانسان منذ بداية الكون حتلا عصرنا هذا ويتضمن تاريخ التربية البدنية وصف الاحداث الرياضية والتربوية في المجال الرياضي وتسجيل الاحداث المتتابعة عبر العصور وبذلك تعد دراسة تاريخ التربية البدنية ذات أهمية كبيرة بالنسبة للعاملين في المجال من مدرسين ومدرسين وغيرهم ممن يعنون بالأنشطة الرياضية على اعتبارها انها احد الوسائل التي تكسب الفرد مهارات متنوعة, وان وضع فلسفة للتربية الرياضية لمجتمع ما يتطلب دراسة ذلك المجتمع والتعرف على اراء افراده عن التربية الرياضية ,والمفاهيم التي يحملونها تجاهها ومن هذا المنطلق فان الوقوف على اراه ومفاهيم الشعوب على التربية الرياضية من اجل وضع أسس فلسفية لها هوامر على قدر كبير من الأهمية اذا ما اردنا لمسيرة التربية الرياضية في المجتمعات ان تتطلق باتجاه اهداف واقعية ترسخ المثل والقيم التي يسعى المجتمع لتحقيقها.

ولذا فإن معرفة أحداث الماضي تعد من الموضوعات والقضايا التي تهيمن على اهتمام الإنسان، فقد بدأ

الإنسان في العصور القديمة بتسجيل أخبار أسلافه من خلال حفظ الأغاني والأساطير المعبرة عن تلك الأخبار وذلك بهدف توريثها وتناقلها بين الأجيال وفيما يلي عرض لبعض الآراء المعبرة عن ماهية التاريخ:

-الشاهد على مر العصور

-ذاكرة الجنس البشري

-ذلك السجل المكتوب للماضي وأحداثه

-تدوين للأعمال وللإنجازات التي قام بها الإنسان فيما مضى من الزمان.

-ذلك الحوار بين الماضي والحاضر

- دراسة للمسيرة الحضارية لبني الإنسان

• علاقة التربية بالتربية البدنية:

1- أول درس تعلمه الانسان في الحياة كان على شكل نشاط بدني فمارس الصيد والتسلق والجري والمشي لانقاذه ممن الفناء.

2- التربية البدنية: ارتقت بفلسفتها من مجرد وسيلة للترفيه واكتساب القوة البدنية الى رسالة تهتم في تربية الافراد من جميع النواحي العقلية ، البدنية ، الاجتماعية والانفعالية

3- الميل الى النشاط البدني واللعب في مقدمة الميول التي يولد للفرد مزودا بها وبهذا يتضح مدى ارتباط التربية البدنية بالعملية التربوية

4- التربية البدنية جزء مكمل للتربية الحديثة التي تراعي الميول والحاجات والدوافع الإنسانية فهي وسيلة ناجحة تسهم في تحقيق الأهداف التربوية

• أهمية دراسة تاريخ وفلسفة النشاط البدني الرياضي:

- 1- التعرف على الأخطاء التي وقعت في الماضي لتجنب الوقوع فيها في الحاضر
- 2- دراسة تاريخ التربية البدنية لتقدير حجم واتجاه التقدم في مجال التربية البدنية في الوقت المعاصر
- 3- دراسة المدارس الفلسفية الكبرى وتأثيرها على الرياضة من خلال العصور المختلفة
- 4- فهم لدور التربية البدنية في حياة الشعوب عبر التاريخ مما يدعم الثقافة والقيم التربوية للأنشطة الرياضية
- 5- ان دراسة الماضي تعد الركيزة الأساسية التي تبنى عليها السياسات وفلسفات المجتمعات الحديثة
- 6- تقدير اهم إنجازات الفلاسفة والتربويين في مجال التربية البدنية
- 7- تشجيع البحث العلمي في مجال التربية الرياضية
- 8- دراسة تاريخ الرياضة والألعاب والتربية البدنية كمحاكاة لتقدير حجم واتجاه التقدم في التربية البدنية
- 9- الاستفادة من معطيات الإدارة عبر التاريخ لاستخلاص تنظيمات جيدة للرياضة في الحاضر والمستقبل.
- 10- لدراسة التاريخ أهمية كبيرة، وذلك لان التاريخ أصبح علماً قائماً بذاته، إما على صعيد دراسة تاريخ الحركات الرياضية العالمية، قديماً وحديثاً ماضيها وحاضرها، فإنها تلقي الضوء للدارس والباحث وتساعده في الوقوف على مدى التطور الحضاري والتقدم الذي مر به الشعوب والأمم التي استطاعت إن تحكم العالم بأسره يوم كان الإنسان يعتمد التربية البدنية والعسكرية أساساً لكيان الدولة وركناً من أركان البناء والأعمار والتقدم والرقي.

• **مصادر المادة التاريخية:** يطلق المؤرخون على مرحلة جمع المادة التاريخية لفظ (الهيروسطية)

وهي كلمة مشتق من التراث الإغريقي بمعنى (أنا أجد) وذلك للدلالة على جهد المؤرخ أو الباحث

في جمع المادة التاريخية المثقلة بموضوع الدراسة.

وتذكر مراجع البحث المنهجية أن على الباحث اللجوء إلى كافة الوسائل والطرق والمصادر العملية في

سبيل حصوله على المادة التاريخية المتصلة بموضوع الدراسة وهناك اتفاق على أن هناك نوعين من

المصادر التاريخية:

أ- المصادر الأولية

ب-المصادر الثانوية

أولاً: **المصادر الأولية:** وهي التي تشمل على معلومات وحقائق أصلية عن الوقائع والأحداث المتصلة

بموضوع الدراسة ومنها الآثار والوثائق...الخ

1-1-**الآثار:** وهي كثيرة ومختلفة وفي مجال التربية البدنية تعتبر أدوات اللعب والرياضة القديمة من

الآثار سواء كانت موجودة أو مسجلة على الجدران أو اللوحات

1-2-**الوثائق:** وهي منشورة أو غير منشورة ومنها

1-2-1-**السجلات المدونة:** كالأحكام التشريعية والقضائية ، سجلات قواعد اللعب ،ونظم إدارة

المباريات واللوائح المفسرة

1-2-2-**السجلات الشفهية:** وهوالتراث الثقافي المتداول شفاهة كالحكايات الشعبية والفاظ التحية

والعادات والتقاليد وفي مجال التربية البدنية كالرقص والألعاب الشعبية والعادات الصحية.

ثانياً: المصادر الثانوية: وهي المصادر التي تشتمل على معلومات وأفكار وتسجيلات...الخ منقولة عن المصادر الأولية سواء كانت منقولة لمرة أو أكثر، وتتضمن كل ما كتب عن غير مشاهدة شخصية من الباحث، كالمقالات ودوائر المعارف، ملخصات الكتب...الخ

• **مفهوم التربية البدنية:** يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة مختلفة فالبعض يراها مرادفاً لمفاهيم مثل: التمرينات واللعب، الألعاب، وقت الفراغ، الترويح، الرياضة، المسابقات الرياضية، الرقص لكن المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية .

حيث يستلزم وضع خبرات التراث الثقافي في إطار تنظيمي كالمناهج ومن هذا المنطلق فإن التربية مجالاً لتربية الفرد جسدياً، عاطفياً ، معرفياً ومهارياً

1- **التربية:** وتعني نقل التراث الثقافي وتنقيته عن طريق انتقائه وتجديده وإضافة إليه، ونقل القيم وأنماط السلوك السوي حتى يكتسب المجتمع تماسكه. ولكي تتم عملية التربية فلا بد من وجود مربٍ ومتربي ووسط يتم فيه العملية التربوية.

2- **طبيعة هذه التربية:** فهي بدنية من خلال الرياضة.

• **مفهوم فلسفة التربية البدنية:** هي نسق نظامي ذو ترتيب متفق عليه يبحث في الأهداف القريبة والبعيدة بالإضافة إلى تقرير ما ينبغي تحقيقه للأفراد والمجتمعات في المجال الرياضي من إمكانات تتمثل في البيئة التي تمارس فيها الأنشطة الرياضية المختلفة مثل الملاعب والساحات والصالات وحمامات السباحة ولا شك أن الدور الأبرز والهام لفلسفة التربية البدنية هو طرح الأسئلة من أجل وضوح ظاهرة للوصول إلى صياغتها ومن ثم التعامل الفلسفي والعلمي معها .

- **خلاصة:** ان المقصود بتاريخ وفلسفة التربية الرياضية هوذلك العلم الذي يدرس ويبحث في ما مرت به التربية البدنية منذ ظهور الانسان على وجه الأرض حتى عصرنا هذا والكيفية والطريقة التي كان يفكر بها الانسان الذي عاصر كل مرحلة من مراحل التطور البشري ومنهج حياتهم في ما يخص التربية عامة والتربية البدنية والرياضية خاصة وحتى استخدامها في كل عصر.

المحاضرة الثانية: التربية البدنية في المجتمع البدائي

لم يسجل الإنسان الأول وقائع حياته في المجتمعات البدائية إلى أن علماء الآثار والأنثروبولوجيا (علم الأجناس البشرية) ويعتبر تاريخ التربية البدنية سجلا حافلا بالأفكار والآراء إذ يحوي تاريخ الفكر التربوي في ميدان يعد اليوم في صدارة أساليب التنشئة للحياة ، كما يعتبر عنصرا من عناصر التقدم الاجتماعي الا وهوالتربية البدنية، إذ أن أحدا لا يستطيع أن يدرك مفاهيمها الحديثة أو يستوعب نظرياتها وطرائقها الصحيحة إلا اذا ألم بأنواع الفلسفات والمبادئ التي تحكمت فيها وسيرتها خلال العصور والأجيال ولا نستطيع هي كأسلوب هام في التربية أن تفي بمطالب المجتمع المعاصر أو تحقق له بعض ما يصبواليه، الا اذا وضحت الظروف والمؤثرات التي أحاطت بها في الماضي ووجهتها حي وصلت الى ما هوعليه.

وقد اهتموا من خلال دارستهم العلمية إلى ان الإنسان البدائي قد مر في حلقات تطوره بثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: تميزت بعد استقرار الكائن البشري في مكان واحد بحثا عن الطعام والأمان بجسد عاري عرضة لمختلف الظواهر الطبيعية وتمثلت وسائل دفاعه عن نفسه في عصي وحجر وبذلك كان يعيش في فزع من البيئة المحيطة به على الدوام.

المرحلة الثانية: تميزت بنوع من الاستقرار حيث اخذ الانسان البدائي من الكهوف بيوتا ومن الجلود لباسا وهذا الانتقال من عد الاستقرار الى الاستقرار جعله يبتكر بعض الأدوات كأكتشافه النار واتخاذ من الحجرة سهاما وهي تمثل العصر الحجري القديم.

المرحلة الأولى والثانية ينتميان إلى العصر الحجري القديم

المرحلة الثالثة تنتمي إلى العصر الحجري الحديث ولقد توصل هؤلاء العلماء إلى معرفة الأحداث والحقائق التي ارتبطت بالعصر البدائي من خلال دراستهم للمصادر وللأدلة التي تمكنوا من جمعها وفحصها.

ودراسة تاريخ التربية في المجتمعات البدائية تؤكد على أن القبائل البدائية قد عاشت قديما في عصور ما قبل التاريخ حياة خالية من التعقيد، وإن مظاهر التربية في المجتمعات البدائية قد تركزت في عمليتين رئيسيتين وهما:

-الأولى: إعداد الفرد للحصول على ضروريات الحياة العملية بصورة مباشرة لا تتميز بالتفكير أو محاولة تطوير ما هو قائم، وهو يمثل الجانب العملية للتربية.

-الثانية: تدريب الفرد على الطرق والقيم المقبولة في إطار الجماعة، وهو ما يملّي الجانب النظري للتربية.

ونظرا لغياب النظم التعليمية في المجتمعات البدائية، فإن طبيعة التربية السائدة في هذه المجتمعات لم تتعد مرحلة التقليد اللاشعوري وذلك لعدم وجود مؤسسات تعليمية، ومن ثم أصبح التعليم في المجتمعات البدائية قائما على التقليد والممارسة.

ولذا كان هدف التربية في المجتمعات البدائية هو تحقيق التوافق وبالانسجام بين الفرد وبيئته المادية والروحية.

• أغراض التربية البدنية في المجتمعات القديمة:

كانت الأغراض الأساسية كالتالي:

-تنمية الكفاءة البدنية: هي بمثابة اختبار لقدرة الانسان لمواجهة عامل البقاء

-تقوية الروح العضوية والمشاركة داخل العشيرة: وكانت تتميتها بقصد الشعور الانتماء للجماعة عن

طريق تحركاتهم الجماعية بغرض بعث تقاليد القبيلة في نفوس الشباب

-توفير عنصر الترويح: كان يسعى لخلق لحظات للراحة عن طريق الرقص واللعب.

• خصائص التربية في المجتمعات البدائية:

- والتي كانت تعتمد على التلقين والتدريب المعلي والتقليد اللاشعوري

-تربية تتم بطريقة غير مقصودة، إذ كانت مسؤولية التربية تقع على المجتمع والأسرة لعدم وجود

مؤسسات تعليمية أو تربوية في ذلك العصر للقيام بذلك العملية.

-تربية غير مباشرة تتم من خلال الخبرة المعلية وتقليد المتعلم مما يقوم به الكبار من نشاط لإشباع

حاجاتهم البدنية أو حاجاتهم الفسيولوجية أو حاجاتهم الروحية.

-تربية لا تتطلع على التغيير أوالتعديل أوالتطوير، إذا كانت التربية في ذلك العصر تسعى لاستمرار

الفرق السائد في الجماعة دون محاولة التغيير أوالتعديل.

- ومن ثم كانت تظهر جماعات تناهض التغيير بإصرار وقد أطلق علماء الأجناس تعبير (التخلف

الثقافي) على تلك الجماعات.

- والحياة في المجتمعات البدائية كانت تتهم بالقوة، ولذا فقد حتمت على الإنسان البدائي أن يجري،

ويقفز ويتسلق ويسبح وبرقص ويصطاد...وذلك بغرض البحث على غذائه أوالدفاع عن ذاته من

الحيوانات المفترسة أو بهدف الترويح عن نفسه من عناء الحياة الشاقة.

- وقد كانت الأسرة هي المنوطة بمسؤولية تعليم أبنائها وتلك المهارة نظراً لعدم معرفة المجتمعات البدائية بالمدارس أو بالمقررات الدراسية أو المدرسين أو المعلمين المتخصصين في المجال التربوي أو التعليمي..

-ومن المؤكد أن ممارسة النشاط البدني ليس ببذعة جديدة عرضها المفكرون والمربون في الوقت الحاضر، إذ سجلت الأحداث التاريخية أن الإنسان في المجتمعات البدائية قد مارس العديد من ألوان النشاط البدني.

-إلا أنه لم يكن يعرف في المجتمعات البدائية ما يسمى في عصرنا بـ (التربية البدنية) ومن ثم لم يكن في العصر البدائي برامج منظمة للتربية البدنية، وذلك لأن الإنسان البدائي لم يكن في حاجة إلى تخصص فترة من يومه لممارسة النشاط البدني، إذ أنه كان ركناً أساسياً في نظام حياته اليومية. وبوجه عام فإن الأساس الذي عاش في المجتمعات البدائية قد مارس أنواع من ألوان النشاط البدني وذلك بطريقة مباشرة أو بطريقة غير مباشرة وسواء كان ذلك بإراداته أو بدون إرادته، حيث حتمته طبيعة حياته على ممارسته لتلك الألوان من النشاط.

وبذلك يكون الإنسان البدائي قد مارس أوجه النشاط البدني بهدف تحدي قوى الطبيعة من أجل البقاء وليس للعب، أو للتنافس، ومن ثم لم يكن مدركاً للمفهوم المعاصر للتربية البدنية.

• مميزات التربية البدنية في المجتمعات البدائية:

1- الكفاية البدنية: لعبت الكفاية البدنية دوراً أساسياً في بقاء الإنسان لان الركيزة الأساسية التي اعتمد عليها في مواجهة الأخطار الطبيعية والاعتداء وكذلك كان بقاء العشيرة يعتمد على تمتع أعضائها 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.

2- **التماسك الاجتماعي** (الشعور بالانتماء الى الجماعة): إن التمسك الاجتماعي ضرورة قصوى للإنسان البدائي وقد ساعدت التربية البدنية على خلق الفرصة للتنمية والوعي الاجتماعي وتقويته ولقد أصبح النشاط البدني بعد ذلك وسيلة لتعليم الأطفال والفتيان تقاليد العشيرة وكانت الرقصات العشائرية والحركات الجماعية وأهداف الألعاب بمثابة أداة استغلها قادة القبيلة بمهارة لتنمية الروح الجماعية.

3- **الترويح**: عرفه الإنسان البدائي خلال مطاردة الحيوانات والتي زاولها يومياً لأجل الحصول على غذائه ، لم يعرف المجتمع البدائي المدرسة النظامية بمفهومها الحالي وكان الوالدان يقومان بتربية الأطفال وعلى الطفل أن يقلد والده في رمي الحراب والرماح وكانت الظروف هي التي تحكم في تعليم الطفل أي من المهارات الحركية التي يحتاجها (أي عنصر من عناصر اللياقة البدنية) التي لا بد من أن يحصل عليها ويطورها.

المحاضرة الثالثة: التربية البدنية والرياضية في مصر القديمة

تعتبر الحضارة المصرية القديمة من أقدم الحضارات البشرية وأكثرها تأثيراً حيث كانت تسمى بالحضارة الفرعونية وكانت متطورة ومتميزة عن باقي الحضارات في عصرها والدليل على ذلك الآثار التي تبقى شاهدة عليها إلى غاية يومنا هذا حيث تميزت بحياة اجتماعية واقتصادية وسياسية خاصة بها حيث تشهد الآثار على اهتمام المصريين القدامى بالنشاط البدني والتربية من خلال البدن من خلال قيام المصريين القدامى من ممارسة العديد من أوجه النشاط البدني الرياضي فكانت تمارس المنافسات والمباريات للترويح عن النفس كما أثبتت دراسات الآثار أنهم كانوا مولعين بالصيد والقنص باستعمال الرمح والقوس والسهم كما عمد المصريون القدامى إلى صيد الحيوانات حية وذلك بأسرها والاحتفاظ لها كالغزلان والسباع بالإضافة إلى حيوانات كان يتم استقدامها من الأمم المجاورة من أجل الترفيه . كما عرف المصريون القدامى المنافسات الرياضية كالمصارعة والمبارزة كما وجدت دلائل قوية على ممارستهم استخدام الكرة ووجود رسومات تشبه ممارسة رياضة الهوكي كما مارس الأطفال ما يشبه رياضة الجمباز المعروفة فضلا عن ممارستهم للرقص والسباحة في نهر النيل ، كما أنه ركبوا الخيل واستخدموها في الحرب والسلم كذلك الحال في الرياضة وبالذات في الصيد كما أنهم عرفوا العديد من الأنشطة البدنية والرياضية .

❖ أبعاد الرياضة في مصر القديمة:

(1) البعد التربوي للرياضة في مصر القديمة :

إن ممارسة الرياضة في عصر الدولة المصرية القديمة حقيقة تاريخية، حيث لا تزال الشواهد والآثار محتفظة بما سجله المصريون القدماء على جدران مقابرهم وفي معابدهم.

ولا يمكن إنكار القصد التربوي من الرياضة في عهدهم حيث ذكره (تيتودور الصقلي) بأن الملك المصري سيزويس قد نشأ معه مواليد يومه من أبناء الشعب على قدم المساواة من حرية الرأي، وأنهم

كانوا يدرّبون على أساس ميثاق لا تتقطع (بحيث لم يكن يسمح لأحدهم بتناول الإفطار إلا بعد أن يقطع المكان المخصص للركض(الملعب) عدة مرات وقد ثبت أن الصبية والتلاميذ كانوا يختلفون في ممارسة الرياضة عن العسكريين والمحترفين وهذا ما يدل على أن الرياضة كانت وسيلة للتربية لديهم. وذكر بعض المؤرخين أن المدرسة في مصر القديمة كانت تسمى (بيت التعليم) وكان منهاج الدراسة يشمل على الدين، وأدب السلوك والقراءة والكتابة والحساب والسباحة والرياضة البدنية، وذلك في المدارس الأولية.

احتمال ممارسة اللعب في المدارس المصرية: يظهر من خلال ثلاثة متون مصرية احتمال وجود مساحات للعب بالمدارس:

المتن الأول: عبارة عن رسالة وجهها معلم إلى تلميذه ودعاها فيها إلى التفرغ للكتابة والقراءة فائتة لا تصرف ذهنك لساحة اللعب ودع الرمي والقذف خلفك واقضي يومك تكتب بأصبعك وقرأ بالليل.

المتن الثاني: لرسالة مماثلة يقول المعلم فيها: (إن ما أعمله لك ليس في ذهنك....؟! وإنما (أنت) وساحة الملعب (؟)...). هل كانت ساحة الملعب هذه التي ذكرتها الرسالتان ساحة منتظمة تمارس فيها بقية أنواع الرياضة عدا الرمي والقذف، ولها صلة بما درسه، أم كانت مجرد أرض يستغلها التلاميذ تلقاء أنفسهم للعبهم الخاص بجوار مدرستهم.

المتن الثالث:

جاء عن قصة (الصدق والبهتان) وتحكي عن ولد الحق بمدرسة فتعلم أنه كتب جيدا جدا وكان يمارس كل فنون النزال، وتفوق على أقرانه الكبار الذين كانوا بالمدرسة)

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 والمؤسسات الاجتماعية يؤثر تأثيرا واضحا في أنماط الأنشطة البدنية التي يشترك فيها الناس بمختلف طبقاتهم سواء بالتوجيه أوبالاختيار .

فلاقد أتيح للطبقات العليا فرص تعليمية لم تتح لمن دونهم .

عندما كان النيل فيفيض يقوم عامة الناس بالتخلي على أعباء الحياة اليومية، ويتاح لهم وقت فراغ كبير يستغلونه في الكثير من النشاطات الاجتماعية والرياضية والتي يمكن تمييز البعض منها (كالصيد البري، وصيد السمك، والكثير من ألوان الرياضة والألعاب...) التي صورت على جدران المعابد والمقابر . وقد ربط مؤرخ التربية البدنية (ماكنتوش) بين التحضر والاستيطان حول ضفاف الأنهر، وبين وجود أشكال متميزة من الألعاب والأنشطة البدنية .

ولأن مصر كانت محكومة بنظام طبقي (أوشبه طبقي) حيث طبقة الفراعنة والنبلاء هي الطبقة العليا، وبقية أبناء الشعب من الفلاحين والصناع، وهي الطبقة الدنيا وهم الأغلبية، وكانت الطبقة الوسطى مشكوكا في وجودها وكان الصيد هو الرياضة المفضلة لدى الطبقة العليا سواء الصيد البري أوالبحري .

أماكن ممارسة الرياضة:

-**الممارسة في ساحات المنازل والدور** :كانت الألعاب الجماعية تمارس داخل الدور أوخارجها حيث كانت دور سكن المصريين من السعة بحث تتيح لأبنائها ممارسة نشاطهم وألعابهم بداخلها، ومما يؤكد ممارسة الرياضة داخل الدور (المنازل) كون البيوت المصرية الثرية تتميز باتساع أفنيئها وحدائقها فضلا عن أسطحها التي كانت مهياة لأن تتيح لأبنائها كثيرا من فرص المرح وممارسة أصناف كثيرة من الألعاب .

-**الممارسة في الدروب** :إذا كانت البيوت الثرية تملك المساحة بما يتيح لأبنائها ممارسة النشاط الرياضي داخلها ذلك أن البيوت الفقيرة وكما صورتها الرسوم والآثار في الدولة الوسطى كانت ضيقة،

ولذلك فيه لا تسمح لأبناء هذه العائلات بممارسة نشاطهم في اللعب الجماعي كما كان لأبناء البيوت الثرية... ولم يبق أي سبيل لهؤلاء الأبناء إلا الاتجاه نحو اللعب في الأزقة كما يفعل أمثالهم اليوم وكذلك في الحقول.

(3) البعد الحربي للرياضة في مصر القديمة" إن الجيش يعتبر طبقة متميزة في المجتمع

لاكتساب الرجال المهارة البدنية التي تعدهم لخوض المعارك ولقد سجلت الآثار كل أنواع التدريبات العسكرية المرتبطة بهذا العصر والتي من شأنها جعل الشباب يتحكم في الأدوات التالية: السيف ، القوس ، السهم والرمح والدرع، وكانت المصارعة أكثر الرياضات شعبية.

وفي ظروف الحروب الكثيرة التي خاضتها مصر عبر تاريخها القديم، فضلا عن عدم الاستقرار بين المقاطعات كان لا بد من إتقان فنون ومهارات القتال وإعداد الجند الإعداد البدني والحربي اللائق، حتى أنهم وصلوا إلى فرض دروس عسكرية متقدمة تعطى للأمرء والنبلاء وأبنائهم في فصول خاصة. ولقد مرت المتون المصرية رياضات عنيفة تتطلب أداءها الجهد والتمرين والمهارة، ومن بين هذه الرياضات، حمل الأشغال، المصارعة، المبارزة بالعصي والملاكمة.

❖ الأنشطة الرياضية ذات الطابع الحربي:

1-العربات الحربية :استعمل المصريون العربات ذات مقصورة مفتوحة لفرد واحد ويجرها حصان أو أكثر. ورجال وحدة العربات الحربية كانوا يعتبرون من الجند الأكفاء في ميادين القتال وممن يتمتعون بلياقة بدنية تعتبر رفيعة المستوى إلا أنه قد لوحظ من بعض المصادر أنه غالبا كان ركوبها مقصورا على طبقة الضباط والأمرء.

2-القوس والسهم :استخدم المصريون القدماء الرماية بالقوس والسهم سواء في الحروب أو الرياضة، ولقد أجاد المصريون قداماء المصريون صناعة الأقواس بما يكفل لها القوة ودقة في الاستعمال، حتى أن

الأحباش والليبيين الذين برعوا واشتهروا في استعمال هذا السلاح يعتبر أنهم أخذوا فكرته عن جيرانهم قدماء المصريين.

❖ *مظاهر وألوان الرياضة في مصر القديمة: تفتن المصريون القدماء إلى أهمية الرياضة

والنشاط البدني منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد، ووضعوا اللبنة الأولى لفكر التربية

البدنية والرياضية وأدركوا العلاقة الوطيدة بين سلامة الجسم وسلامة العقل والنفس من بين هذه

المظهر والألوان نجد:

رياضة الصيد: كان النبلاء والوجهاء والأعيان يقومون بصيد ومطاردة الأسود والنمور والظباء وكانت

صحراء مصر تعج بمختلف الحيوانات البرية.

ومن الثابت أن المصريين القدماء استعملوا العديد من الأدوات للصيد وكان ذلك بحسب الفريسة

(الشباك، القوس، السهم، الحيوانات المدربة) وهكذا كان يتطلب ضرب الخيام وإقامة المعسكرات وركوب

الخيول والعربات والمشى والجري والسباحة وركوب المراكب والتجديف.

ولم يقتصر الصيد في الجانب البري فقط بل تعداه ومورس في ظفان الأنهار والبحار وكذا صيد الطيور

التي تعيش في الأعراس والمستنقعات والبرك، وكل هذا أثبتته النصوص والصور التاريخية

ألعاب الكرة: عرف المصريون القدماء الكرة كأداة لعب لعدد من الألعاب الرياضية.

ويوجد بالمتحف المصري أعداد كبيرة من كرات اللعب التي كانت تصنع من ألياف النخيل أو من قش

الشعير حيث تكور ويخاط حولها بقعتان من الجلد ومن أهم المناظر التي أثبتت ممارسة المصريين

لألعاب الكرة

1- لوحة تصور بعض الفتيات تقمن برمي ولقف الكرة

2- لوحة أخرى تبين أن الفتيات قمن بتلقي الكرة الممررة وقد ركن ظهور زميلاتهن.

3- وقد كانت ألعاب الكرة تلعب خارج المنزل ويشترك فيها الأطفال والنسوة والرجال وفق قواعد

معينة

المصارعة: كانت المصارعة من أبرز ألوان الرياضة عند المصريين القدماء ويبدو أن قدماء المصريين ولا سيما عامة الشعب كانوا يعمدون في تسليتهم إلى كل ما يتطلب إبراز القوة وإظهار المقدرة. لذلك كانت المصارعة من أحب الرياضات إليهم.

المحاضرة الرابعة: التربية البدنية في بلاد الرافدين -العراق-

تعرف الحضارة القديمة التي تقع بين نهير دجلة والفرات بحضارة آشور، نينوى، بابل، وهي بلاد ذات موقع جغرافي له أهميته التجارية في الزمن القديم بين مختلف الدول الشرقية، وكان دوما محط أنظار الغزاة. وارتبطت الكثير من الأنشطة بالمناسبات والأعياد الدينية القديمة، كما مارسوا ألوانا من النشاط البدني في سبيل الاستعداد العسكري.

فقد أقدمت شعوب هذه المنطقة على ممارسة ألوان النشاط البدني والرياضي المتصل بتنمية اللياقة البدنية، كالمصارعة والملاكمة واستعمال الآلات الحادة، وكانت لهم أساليبهم في الصيد، وبخاصة صيد الأسود، كما مارسوا تدريبات بدنية في أوقات فراغهم، وكذلك مارسوا صيد الأسماك وبعض الألعاب المائية.

وتبرز أسطورة جلجاسيس (المصارع الأسطوري) أهمية الرياضة بشكل عام، والمصارعة بشكل خاص لدى الشعب العراقي القديم والتي وصلت إلى حد التقديس، فمزجوا بين المصارعة كشعبة من الشعائر الدينية وبين المصارعة كرياضة تنافسية وبطولية.

وقد وجدت دلائل تشير إلى أن شباب الطبقات العليا كانوا يتلقون دروسا في السباحة والتمرينات البدنية والرماية بالقوس السهم وركوب الخيل، كما أن هناك من يعتقد أن الألعاب الأولمبية القديمة باليونان إنما هي ميراث الألعاب الأولمبية الجلساسية، فنقلوها إلى اليونان القديمة.

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 للأرض في حضارة وادي الرافدين ، وكان العامل الديني أثرة على دعم الإعداد البدني وتمثل في مزاوله الكهنة للمصارعة.

• أغراض التربية البدنية لدى العراقيين القدماء:

1. **الغرض العسكري:** فكان الضباط يمارسونها لغرض الحفاظ على مكانتهم المرموقة في وسط المجتمع البابلي والدفاع عن البلاد.

2. **الغرض الديني:** اما الكهنة والاشراف والاغنياء قد فضلوا فيه التدريب العقلي وممارسة بعض الألعاب الرياضية التي يغلب عليها الجانب الديني كالرقص في مناسبات الزواج المقدس وحفلات راس السنة.

3. **الغرض المهني:** ارتبط غرض النشاط الرياضي فيه ارتباطا وثيقا بنوع النشاط الممارس حيث كان النشاط البدني من نصيب الفاحين والحرفيين كي يخدموا الأرض ويؤدوا لشغال المرجوة منهم.

4. **-الغرض الترويحي:** لم يكن لدى العراقيين التروييح غرضا أساسيا ولكنه عرف ضمنيا.

• أهداف التربية في حضارة العراق القديمة بالاتي:

1- جعل الناشئ يشق طريقه في الحياة العملية معتمدا على نفسه .

2-تولى الكهنة مهمة التربية فقاموا بتعليم الكتابة ودراسة التاريخ المتعلق بالملوك والأبطال وعرفوا القصص والشعر الحماسي .

3-شكلت المهارات العسكرية جزءا أساسيا من برامج التربية البدنية وكانت ممارسة الألعاب تعد الوسيلة للاحتفاظ باللياقة البدنية من اجل الاستعداد الدائم للدفاع عن الوطن .

4-كان الشباب من أبناء النبلاء يتلقون دروسا تعليمية في التمرينات البدنية والسباحة والرماية والقوس والنشاب وركوب الخيل تحت إشراف معلمين مسئولين.

• الالعاب التي كان يمارسها العراقيون قديما:

وجدت العديد من القطع الأثرية التي تعود للعصور السومرية والبابلية والآشورية والتي فيها مشاهد رياضية مثلت مختلف الألعاب منها ما يأتي:

1. المصارعة:

عثر على لوح من الرخام يمثل القسم الأسفل منه ثلاث مراحل من نزال المصارعة بين مصارعين عثر عليه في خفاجي ويقدر زمنه بنحو 2600 ق.م، الوضعية الأولى تمثل القسم التحضيري للمسكة والشكل الثاني مثل كسر مركز الثقل في المصارعة أما الشكل الثالث فقد مثل انتهاء المسكة وانتصار القائم بتطبيقها وعدول خصمه بنظرة إلى الخلف فضلا عن العديد من الآثار التي دلت على ممارسة هذه اللعبة.

2. الملاكمة:

زاولوا الملاكمة واستعملوا أقدم قفاز في تاريخ الملاكمة إضافة إلى ارتدائهم لباس خاص بالملاكمة تكون من تنورة قصيرة امتدت إلى الركبة، وعثر على مجسم فخاري يعود إلى العصر البابلي يقدر زمنه بحدود 2000 ق.م مثل مشهدا للملاكمة.

3. السباحة:

عدت طبيعة ارض بلاد الرافدين ووجود النهرين العظيمين عاملا ودافعا لممارسة السباحة والغوص، وقد عثر على قطعة تعود إلى العصر الأشوري يظهر فيها ثلاث جنود احدهم في وضعية السباحة بطريقة الزحف بينما الآخران يعتليان القرية المفردة المنفوخة ويضعها كل منهما تحت صدره ويمسك بيساره احد رأسي القرية ويوظف يمينه كمجداف يعمل حركة صوب الجهة المطلوبة.

4. التجديف:

مارس القدماء التجديف بالزوارق والاكلاك والقفعة الكبير والصغير.

5. المبارزة:

عد السيف من أقدم الأسلحة التي عرفتها بلاد وادي الرافدين كما يظهر في (راية أور) وهي تظهر أن السلاح الشائع في الاشتباك مع العدو هو الرمح والسيف المقوس وكذلك السيف على هيئة أوراق الشجر.

6. الخيل والعربات:

استعمل العراقيون العربات في القتال بل إنهم أول من عرف العربة في التاريخ.

7. مصارعة الحيوانات:

عدت ملحمة كلكامش من أشهر ما ذكر ووصف فيه عن مصارعة الثيران والحيوانات المفترسة.

8. الرقص:

مارس العراقيون القدماء الرقص خلال الطقوس الدينية والمناسبات المختلفة، ومن المشاهد البابلية التي دلت على ذلك، مشهد راقص بمصاحبة العزف على القيثارة، كما عثر على أواني فخارية عليها رسوم راقصات.

9. الصيد:

مارس العراقيون الصيد حيث عد من الوسائل المهمة في إعداد المقاتلين فضلا عن انه من الألعاب المسلية في أوقات الفراغ، ومارسه الملوك، خاصة صيد الأسود، إذ عثر على مسلة صغيرة تعود إلى 3000 ق.م فيها مشهد لصيد الأسود كما كانوا يصيدون الماعز والغزلان باستخدام كلاب الصيد.

المحاضرة الخامسة: التربية البدنية في بلاد فارس - إيران -

الشعب الفارسي من الشعوب المحاربة، فلقد مرت عليه عدة حروب وغزوات صهرت فكر هذا الشعب انعكس ذلك على كافة مناشط الحياة في فارس، وبلاد كهذه تضع اهتماما كبيرا للتربية البدنية والتمرينات، حيث اللياقة الحربية تتأسس على اللياقة البدنية وخاصة في الزمن القديم.

ويقال أن الفرس هم الحضارة الشرقية الأولى التي وضعت نظاما خاصا للتربية البدنية، كما مارسوا ألوانا من الرياضة المتصلة بالمهارات الحربية، كالرماية بالقوس والسهم والمصارعة وركوب الخيل الجري والصيد البري.

وتدل الآثار الجدارية من رسوم ومنحوتات ما ترك ملوك الفرس على الاهتمام بالرياضة وبخاصة تلك المتصلة برياضات الملوك والأمراء كصيد السباع، كما كان صيد الخنازير البرية من الرياضات المألوفة، وكانت الرماح والقوس والسهم من الأدوات المستحبة في الصيد.

ومن أهم الألعاب التي كانت منتشرة في بلاد فارس لعبة الكرة والصولجان وهي أصل لعبة البولو (POLO) والتي تمارس بالمضارب والكرة من فوق صهوة الحصان والتي كانت أحد الجوانب الهامة في البرامج التربوية للأمراء وأبنائهم في البلاط الملكي في فارس كما يشير كتاب (كلونامك) القديم الذي ألف باللغة الفارسية قبل الإسلام.

• أهداف التربية في بلاد فارس:

1. انحصر الهدف الأساسي للتربية في تحقيق الاستقرار الاجتماعي عن طريق حماية نظام الحكم.
2. إعداد الفرد بدنيا للغرض العسكري للتوسع وفرض السيطرة على الدول الأخرى.

3. تحملت العائلة مسؤولية أبنائها منذ السنة الأولى حتى بلوغه السن السابعة من العمر، إذ يصبح تحت إشراف الدولة.

• **مراحل التربية البدنية في بلاد فارس:**

احتلت التربية البدنية المكانة الأولى في النظام التربوي الفارسي تحت إشراف مدربين من الطبقة العليا وجرت التدريبات في الفناء الملكي أوفي الساحات العامة، وفق برنامج اعد من قبل الدولة.

1. يبدأ التدريب مع بلوغ الطفل السابعة من عمره وحتى إحالته على التقاعد.

2. قسم التدريب إلى 3 مراحل وهي كالآتي:

أ- من 7-15 يتعلم فيها الأسس الأصولية للتدريب البدني والعسكري.

ب- من 15- 50 يعد مقاتلا يخدم في صفوف الجيش.

ج- بعد إكماله 50 وإحالته على التقاعد يكلف بمهمة التدريب.

3. شملت مرحلة الإعداد من سن 5- 20 (ركوب الخيل واستخدام القوس والنشاب وقول الصدق

والركض ورمي الحجارة بالمقلاع ورمي الرمح والمشي لمسافات طويلة).

المحاضرة السادسة: التربية البدنية والرياضية في الصين القديمة

تعد الثقافة الصينية من أعرق ألوان الثقافات الإنسانية، ولقد تميزت بعدة جوانب واضحة في الأدب والفن والألعاب الترويحية. ويدين غالبية الشعب الصيني بالبوذية الكونفشيوسية، وهي تعاليم تغلب الجانب الروحي والذهني على الجانب البدني ومع ذلك فإن التراث الصيني المتعلق بالبدن ونشاطه والمحافظة عليه حافل بالدلائل الواضحة والآثار الجلية على اهتمام الشعوب الصينية بالثقافة البدنية وبالرغم من أن التربية البدنية نالت اهتماما بسيطا في سياقات التعليم الرسمي، إلا أن التراث الطبي والعلاجي الصيني يزخر بأفكار ومعلومات ممتازة عن الجسم وتشريحه وعن التدليك والعلاج الفيزيقي وأفكار عن الاسترخاء وفنونه وأساليبه.

وفي القرن الخامس الميلادي ظهر نظام للتمرينات العلاجية وضعه أحد الرهبان تحت اسم الكونغ فو (kung-fu) ولقد وضعت على أساس اعتقاد أهل الصين بأن قلة النشاط الحركي تؤدي إلى خمول الجسم وبالتالي إلى الأمراض ولقد اتصفت هذه التمرينات بالتركيز الذهني الشديد ووضعت قواعد معينة للتنفس وتنظيمه.

وهذا النظام هو أصل لعبة الكونغ فو (Kung-fu) المعاصرة. وتلقى جنود الجيش الصيني بعض التدريبات البدنية ذات الصلة بالمها ارت الحربية كاستخدام السيوف وركوب الخيل والمها ارت المتصلة بذلك وكانت هذه الأنشطة تتصف بطابع تنافسي كما تلقى الشباب في الطبقات العليا تعليما خاصا تضمن الرقص والرماية بالقوس والسهم وركوب العربات ذات الخيول، وهناك آثار عن الإمبراطور فوهي (fu-hi) تشير إل تعاليمه التي تحث على ممارسة ألوان رياضة معينة منها (القنص، صيد السمك...) ويعتقد أنه كان هناك نظام تعليمي لذلك.

كما أن هناك دلائل على ممارسة الصينيين القدماء للملاكمة، المصارعة، الريشة الطائرة بالأقدام، وشكل من أشكال كرة القدم.

• مميزات التربية في الصين قديماً:

- 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 للألف 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 للأسرة 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 أوالمستقبل.
- 5- الصين كانت تتبع سياسة انعزالية، ولا ترغب في اقامة صيلات 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 اتجهت الى اضعاف الوعي الصحي.
- 8- التربية البدنية اخذت الصيغة العلمية المتزنة فاتجهت الى العناية بالعقل والجسم للطفل في مرحلة شوندياشتي (1122 - 249 ق.م).

9- انحصر الغرض الرئيسي للتربية الصينية في الإبقاء على كيان الدولة من خلال تدريب الفرد على الواجبات التقليدية التي ساعدت على الحفاظ على تراث الماضي فقط دون الالتفات إلى الحاضر والمستقبل.

• أغراض (أهداف) التربية البدنية في الصين القديمة:

رغم تغلب الجانب الروحي والذهني على الجانب البدني في التعليم والفلسفات الدينية الغالبة وعدم الاهتمام بالتربية البدنية إلا أن التراث الطبي والعلاجي الصيني يزخر بمعلومات عن الجسم وتشريحه كما أشارت الأدلة إلى ممارستهم للتربية البدنية عن طريق أداء حركات بدنية جميلة للتعبير عن المثل العليا في الاحتفالات الدينية، وكذلك يقتصر استعمالها إلى دعم الكفاءة العسكرية ، ففي الصين كان أداء الواجب العسكري يعتبر شراً لا بد منه وليس مهمة قومية.

وقد مر تطور التربية البدنية بالصين إلى ممارسة أبناء الطبقات العليا في البلاد بعض ألوان النشاط البدني كالتمرينات البدنية ورفع الأثقال والتدريب على استخدام السيف والمصارعة وركوب الخيل كما كان الصينيون يؤدون سلسلة من التمارين الخفيفة بغرض العلاج الخفيف بالحركة أطلقوا عليها (الكونغ فو) ووضعت له قواعد للتنفس وتمارين للتركيز الذهني الشديد كما عرفت الصين بعض الرياضات الأخرى ومنها:

الملاكمة: عرفت الملاكمة في الصين حيث كان الملاكمون يتبارون بدون قفازات مع استخدام عصي قصار والرماح

مصارعة الجوجيتسو: لاستخدامها للدفاع عن النفس ضد رجال العصابات المسلحين

رياضة المناطحة: وفيها يرتدي اللاعب جلد ثور ويضع قرصاً على رأسه ثم يعتلي ظهر زميل له ويبدأ زميلين في المناطحة.

كرة القدم: تستخدم كرة مستديرة محشوة بالشعر ومصنوعة من ثمانية أشرطة جلدية ، وفي القرن الخامس ظهرت الكرة المنفوخة حيث كانوا يمارسون نوعين أو ثلاثة ألعاب تشبه لعبة كرة القدم، وتميزت احداها باستخدام مرمى على شكل قوس كبير مصنوع من عيدان وتتصل بعضها بحبل من الحرير، وكان اللاعب يعطي دوره في التصويب عليه وحسب الدلائل التي تشير الى أن الفرق الفائزة كانت تكافأ بالأزهار والفاواكه وأحياناً بالكؤوس الفضية.... الخ ، في حين رئيس الفريق المهزوم يعاقب بالجلد ويقاسي الكثير من الالهانات.

الشطرنج: هناك رواية عن أن قائداً صينياً اخترع الشطرنج لكي يتسلى جنوده في أثناء شهور الشتاء الهادئة التي يقضونها في معسكراتهم.

الصيد والقتل: من الرياضات التي كان يمارسها النبلاء في الصين باستخدام الجياد والكلاب والصقور تعطي الأدلة التي تحكي عن طرق تعليم التربية البدنية أنها كانت بنظام شديد عن طريق الممارسة العملية لتقليد الكبار.

• الألعاب التي مارسها الصينيون قديماً :

- 1- مارس الصينيين الألعاب المائية كالسباحة والتجديف إضافة إلى شد الحبل والكرة الطائرة.
- 2- عرف الصينيين التمارين العلاجية وكان ذلك في عام 2698 ق.م، التي غرضها حفظ الجسم في حالة عضوية لائقة حيث كانوا يعتقدون بان الأمراض تنتج بسبب عدم قيام الاجهزة الداخلية بوظيفتها.
- 3- كان الرقص يحتل جانباً رئيسياً ضمن المهارات الاساسية للشباب وكان الرقص الصيني نوطاباً دينياً، وهجومياً، دفاعياً
- 4- كانت اختبارات الموظف الحكومي في فترة حكم تشو ييم على اساس لياقته البدنية ومقدرته ومهاراته في اللعب على ألله الموسيقية والرماية بالقوس وركوب الخيل إضافة إلى القراءة والكتابة.

--5 اختبارات الخدمة العسكرية تشمل تمرينات بدنية مثل رفع الاثقال وشد القوس والرمي واستخدام

السيف والمصارعة والملاكمة وكذلك كرت القدم.

6- أن اسرة تشوالتي جاءت عام 1115م، قد أوجدت مدارس أهلية كانت ضمن مفاهيم التدريس في كلية

تتج جوكان التي كان التعليم فيها يشمل الطقوس الدينية والرقص والرمي.

المحاضرة السابعة: التربية البدنية والرياضية في الهند القديمة

سيطر المناخ الفلسفي البدني على كافة ألوان النشاط، حيث يؤمن الهنود الديانة اليهودية والهندوسية، فتعاليم هذه الديانات تتضمن أمور مناهضة للنشاط البدني والرياضي ، لذلك فقد اهتم الهنود القدامى بنشأة وتربية أبنائهم على الإيمان بالذات، الآلهة وفق الأديان .

ومع ذلك فان التراث الهندي يشتمل على قواعد بدنية ، وعلى ألوان عديدة من الرقص أبرزها الرقص الطقوسي، كما مارس حكام الهند بعض العاب بوذا كجزء من الشعائر الدينية فكان الأفراد يتدربون على بعض الفنون الحربية كالرمي بالقوس والسهم والمبارزة وصيد الحيوانات ، وعرف الهنود برياضة اليوقا وهي حسبهم اتحاد الروح الإنسانية بالآلة من خلال ربط الجسم والحس والعقل في إطار واحد لخدمة العقيدة واليوقا في نظرهم الجسم هوشيء مادي يجب السيطرة عليه مع الاحتفاظ به في حالة صحية جيدة وذلك بغرض الرقي بالروح كما أنها تعمل على استئالة عضلات الإنسان ومرونة مفاصله فضلا عن تنظيم عملية التنفس بطريقة محكمة .

كما مارس الهنود عدة أنواع من الرياضات ذات أصول فلكلوريا أي تقليدية كرياضة سباق المحاريت وسباق العربات والمصارعة ، كما مورس النشاط البدني الرياضي لغرض ديني في شكل طقوس دينية وللتقرب من الآلهة كما مورس لغرض عسكري وعدد من الأغراض الأخرى.

• أغراض التربية البدنية في الهند القديمة:

التربية البدنية في الهند القديمة لم تكن مهمة اهمالا كليا بل كانت مقتصرة على فئة محدودة من الشعب فاقتصت بها الفتيات الراقصات وكاشتريا اوطبقة المحاربين فبالنسبة للراقصات كانت التربية البدنية تستهدف التدريب على القدرة على التعبير الديني والترفيه اما أغراض التدريب العسكري للجنود فكان لتغطية احتياجاتهم ومع ذلك فان الروح العسكرية لم تكن من السمات المميزة للهنود

وقد دخلت التربية البدنية الى حياة الهنود بطريق غير مباشر بسبب حاجتهم الى القيام بالاحتفالات الدينية فان بعض القواعد الصحية والرقصات أصبحت جزءا من شعائرهم الدينية وان الهدف الرئيسي ديني بحت، ومع كل فانه يمكن القول بأن حضارتهم كانت تتعارض مباشرة مع المثل العليا التي تقوم عليها التربية البدنية وخاصة بالنسبة للديانة الهندية التي كانت تدعو الى انكار الصحة الجسمية.

ويمكن أن نلخص أغراض التربية البدنية في الحضارة الهندية القديمة فيما يلي:

1. زاول الهنود التمرينات البدنية للغرض العسكري وفق متطلبات الأسلحة المتوفرة، شمل التدريب

العسكري رمي السهام من الأرض أو من ظهر الحصان والفيل، إذ تميز أهل الشمال بالفروسية أما

الجنوبيون برعوا في ركوب الفيلة، واستخدموها في الحرب.

2. ساهمت بأعداد الراقصات في لغرض التعبير الديني في المعابد ولغرض التسلية.

3. زاول بعض طبقات المجتمع الهندي العاب كرمي النرد وقذف الكرة ومسابقة المحارث والعباب

الرشاقة والمصارعة والملاكمة.

4. إتباع نظام للتربية البدنية والعقلية يرمي إلى ربط الجسم والحس والعقل في إطار واحد سمي

(اليوجا) وهونظام يعتمد على إيجاد ارتباط ما بين النواحي البدنية والذهنية والروحية وتمارينه

تشمل الكثير من الحركات الخفيفة الشكلية التي تعتمد على الرأس والذراعين والساقين.

• أسباب عدم اهتمام الهنود قديما بالتربية البدنية:

1. كانت فلسفتهم الدينية لا تقر النشاط البدني حسب تعاليم (بوذا).

2. ضرورة الامتناع عن ممارسة الألعاب أو التمتع ببعض اللهو والنشاط الاجتماعي.

3. تعارض مبدأ إنكار الذات والتكشف مع الاهتمام بالبدن والصحة.

4. كان لمناخ الهند الحار تأثير سلبي اتجاه الإعداد البدني.

5. لم يعرف عن الشعب الهندي سمات النزعة العسكرية التي كانت تشجع الأعداد البدني.

• برامج التربية البدنية في الهند القديمة:

كانت برامج التربية البدنية في الهند القديمة عبارة عن مجرد تعبيرات دينية عند الهنود واعطيت التربية الشكلية داخل المعابد عندما كان الأطفال يدرسون الرقصات المختلفة والموسيقى والقراءة والكتابة. وقد مارس الهنود التربية البدنية في عهد البرهматыز (التدريب العسكري) عدة رياضات منها الشهام والمبارزة وصيد الحيوانات باستعمال الحبال.

المحاضرة الثامنة: التربية البدنية والرياضية في الحضارة الإغريقية -اليونان-

تعتبر الحضارة الإغريقية اليونان القديمة هي المصدر الأساسي لأغلب الحضارات الأوروبية والغربية المعاصرة، ولقد مارس الإغريق ألوانا عديدة من الرياضات الترويحية كالصيد الفروسية والسباحة، وهي أنشطة كانت تمارس في الأوقات الحرة وكان لكل مدينة ملعبها الخاص لإقامة هذه الألعاب التي كانت مصحوبة بطقوس دينية خاصة، ومن المعروف أنه كانت هناك عدة مناسبات دينية ارتبطت بأنواع من المسابقات الرياضية كانت تقام في ولايات معينة.

والإغريق من الأقاليم التي تتكلم اللغات الهندية والأوروبية وهم ليس من جنس واحد وعلى الأكثر من ثلاثة عروق كعرق البحر الأبيض المتوسط والأقاليم المينية ولاسيما من كريت مع الأقاليم الآرية. يغلب على الآثينيين عرق البحر المتوسط، أما الإسبارطيون فهم اقرب الى النورديين، ويقدر الزمن الذي بدأت فيه فروع من هذه الأقاليم تهاجر من موطنها الأصلي بحوالي بداية الألف الثاني ق.م، واتخذت في هجراتها اتجاهات مختلفة الى أوربا الجنوبية والى الشرق الأدنى والهند.

كانت أول الهجرات الإغريقية هي الاخيون الى البيلوبونيس وفي حوالي 1500 ق.م، جاءت قبائل أخرى قد خاضت القبائل الهيلينية (الإغريقية) حروبا ومعارك ضد السكان الأصليين لشبه الجزيرة حتى تمكنوا من السيطرة عليهم وبعد الاستقرار بدأت فترة زمنية من التاريخ الإغريقي عرف بالعصر الهومييري ويمكن تقسيم التاريخ التريوي الإغريقي الى أربعة جوانب هي:

- 1- التربية الهومرية وتمتد من وقت ما قبل التاريخ حتى الأولمبياد الأولى عام 776 قبل الميلاد
- 2- التربية الاسبرطية وتمتد خلال تاريخ اسبرطة بأكمله
- 3- التربية الآثينبي الأولى وتمتد من بداية الأولمبياد الأولى 776 قبل الميلاد حتى نهاية الحرب

الفارسية480قبل الميلاد

4- التربية الآثينية الثانية وتعرف بالعصر الذهبي للإغريق وتمتد بعد انتهاء الحرب الفارسية حتى

الغزوالمقدوني في عام 338 قبل الميلاد

والاغريق هم أول من فكروا تفكيراً بناءً في فلسفة التربية ومشكلاتها ، ومن الوجهة السياسية فبلاد اليونان لم تكن دولة موحدة وكانت تتكون من مجموعة من الوحدات الحكومية الصغيرة التي قامت في الوديان الكثيرة بها والتي تطور معظمها فيما بعد إلى مراكز سياسية يخضع سكانها لحكم ملك من بين ملاك الأراضي الأكثر ثراءً، وقد كان عددها كبير في بادئ الأمر ثم انتهت إلى عشرين ولاية تحت قيادة مدنية رئيسية وكان أهمها أثينا واسبرطة التي كانت كل منهما تتناقض الأخرى فالأولى ارتقت إلى أعلى مستويات الديمقراطية والحرية الفردية في حين سارت اسبرطة على نظام الحكم المطلق ومن كل هذا فيمكننا أن نتعرف على التربية البدنية عند الاغريق الهومريون وأثينا واسبرطة اللتان تعبران أهم دولتين في الحضارة الاغريقية.

➤ التربية البدنية في إسبرطة:

وكانت إحدى دويلات الإغريق وقد تأثرت بالموقع الوعر بين الجبال مما يتطلب الجلد، كما قسم النظام الاجتماعي الناس إلى قسمين أوطبقتين واضحتين هما، السادة والعبيد.

وقد كانت السياسة الخارجية تتحوا وتتجه إلى العدو وفرض السلطة بالقوة على الدويلات والعشائر المجاورة.

وكانت الإيديولوجية السائدة هي تحكم الدولة في حياة الفرد، وكان الإسبرطيون يعتقدون أن الغذاء الدسم يسبب السمنة والترهل وأنه يعوق ارتفاع قامة الإنسان ونحافته... وكان الإسبرطيون يكشفون عن مواليدهم فمن كان مشوهاً أو ضعيفاً فإنه يواد أو يترك حتى يموت فوق قمم الجبال.

وفي سن السابعة كان الأطفال يرسلون إلى المعسكر العام (وكان ذلك شرطاً لحصول المواطن على حقوقه المدنية)، وكان يدير المعسكر مدرب مسؤول عن التدريب الرياضي يتسم بالخشونة وكانت

الأنشطة تقسم بحسب السن وكان الأطفال كبار السن (9-10) ينضمون إلى فريق الكرة وإن كانت اللعبة أشبه بالمعركة الحربية وكانت التمرينات تبدأ بسيطة متدرجة في العنف: (في شكل سباقات جري، وقفز ورمي القرص والرمح، وركوب الخيل والملاكمة والمصارعة) بهدف القوة والجلد لا الرشاقة.

وكانت جميعها تهدف إلى الإنخراط في سلك الجندية حيث ينظم الشباب في سن العشرين إلى وحدات الجيش ويقسمون على الولاء لإسبيرة ويرسلون إلى الحصون على حدود البلاد، وهذا النظام التربوي عرف باسم) نظام أجوج)

وقد مارست الفتيات في إسبيرة الرياضة حيث كان الغرض منها هو تقوية أجسامهن لاعتقادهم أن الفتاة القوية البدن ستجذب أطفالاً أقوىاء ولقد اتصفت نساء إسبيرة بالشجاعة.

تمسك الإسبرطيون بشدة حول المحافظة على تقاليدهم، فمثلا يعاقب كل من يتجرأ أو يحاول تغيير أو تبديل قواعد اللعب لأنشطة الرياضة التي يمارسونها.

كما أباح الإسبرطيون نوعاً قاسياً من الرياضة يجمع بين الملاكمة والمصارعة يسمح فيه بكل السبل للتغلب على الخصم ولو أدى ذلك لإصابته بعاهة مستديمة.

واحتمل الصيد مكاناً بارزاً في التربية وكان يمارس في أوقات الفراغ.

وقد وصفت الحضارة بالجمود لسيطرة الطبقة العسكرية والاهتمام بالجانب العسكري وتهميش باقي الجوانب

في الدولة، مما جعل الإسبرطيين يكرسون حياتهم كلها للخدمة العسكرية وكانت الحكومة توفر لهم الأرض

وتخصص لهم العبيد لخدموها

• أهم مميزات البرنامج التدريبي المعد من الدولة في إسبيرة:

1- البرنامج التدريبي في إسبيرة كان يستند على أساس التدريب.

2- البرنامج يشمل على الركن وفنون القتال والوثب العريض والسباحة والمصارعة والملاكمة وركوب

الخيول والعباب الكرة.

3- البرنامج التدريبي اخذ تدريجياً بنظر الاعتبار التطور البيولوجي من حيث العمر والجنس.

4- التمارين تعطى للصغار كالركض والوثب وتمارين الاعداد البدني العام.

5- أن التربية البدنية في اسبرطة كان المقصود منها أكساب المواطن المهارة والقوة العضلية والقدرة على

التحمل

6- أن اكتساب السرعة والقوة والمطاولة لا قيمة لها اذ لم تستخدم لخدمة الدولة للغرض العسكري.

7- الشباب الاسبرطي ومشاركاتهم في الدورات الاولمبية القديم كانت عاملاً مساعداً على تطوير اللياقة

البدنية لديهم خدمة للغرض العسكري.

8- القوة الجسمية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الاسبرطيين الذي كانوا هدفهم الوحيد تكوين

أبطال وجنود مما أدى الى خلق الشجاعة والبسالة والتكشف.

9- الدولة كانت تجري اختبارات سنوية لفحص قابليات شبابها البدنية وروحهم المعنوية وخاصة للشباب

ما بين سن الثامنة عشر ولحد العشرين.

10- اخيرا كان هدف الاختبار معرفة مدى شجاعة وقدرة الشباب على تحمل الالم والحياة الخشنة اضافة

الى معرفة مهاراتهم العسكرية.

• أغراض التربية البدنية عند الاسبرطيين:

الهدف الأساسي من التربية هوالتربية البدنية لخلق جندي مطيع يكون بدرجة من التحمل للآلام والمشاق

لغرض اعداد جيش قوى وشمل التدريب العسكري الرجال والنساء، إذ كانت المرأة الاسبرطية مطالبة

بالحصول على لياقة بدنية مناسبة لاعتقادهم بأن الأم التي تمتلك صحة جيدة وجسم قوي تلد أبناء

أصحاء وأقوياء

وكذلك استدعاهم للدفاع عن الوطن عند الحاجة، وكذا اشراف الام على تدريب أبنائها منذ السنة الأولى للولادة حتى السادسة بالنسبة للطفل والبنت حتى السابعة، ثم تتبناهم الدولة للتدريب. حيث كانت الدولة تجهز الطفل منذ الولادة وكانت تحدد ما إذا كان يستحق الحياة أوالموت، والطفل الذي يولد ضعيفا مشوها يوأد أويترك على جبال TAYGETUS أما الطفل والبنت اللذان يرسلان الى التدريب العسكري:

- يبدأ تدريب الاناث من سن السابعة حتى بلوغهن سن العشرين وهوالسن الذي يسمح لهن بالزواج وبعدها التخلي عن التدريب البدني والتفرغ الى رعاية الأولاد.

- يتشابه التدريب الذي تتلقاه الفتاة مع البرنامج المخصص للرجال مع الأخذ بعين الاعتبار الخصائص البيولوجية للانثى وتطوراته، حيث كانت التمرينات أقل شدة.

- وتمارس المرأة الاسبرطية الركض والمصارعة ورمي السهام فضلا عن السباحة والرقص.

- اما الأولاد فيعتبرون مجندين في الخدمة العسكرية حتى بلوغ الخمسين سنة من عمرهم.

- يتخلل التدريب مناورات عسكرية والتدريب على استخدام الأسلحة والقيام بالاستكشاف بعد بلوغ سن 18 من عمر الشاب

- بعد بلوغ الشاب سن 20 سنة يبدأ بالمشاركة في المناورات العسكرية الكبرى، والمعارك الحقيقية ويكون ملزما بأداء تمارين رياضية فضلا عن التدريب العسكري بدون انقطاع.

- بعد بلوغ الشاب 30 سنة يمنح له كل حقوقه باعتباره قد اجتاز مرحلة الاختبار وأصبح مواطنا يمكن الاعتماد عليه ويستمر في الخدمة العسكرية

- بعدها يبقى يدرّب الناشئين حتى بلوغه سن 50 سنة وهذا كله كان في اطار الخدمة العسكرية

أما بالنسبة للمسابقات الرياضية فقد اشترك الشباب الاسبرطي في الألعاب الأولمبية وحققوا اول فوز لهم في عام 720 قبل الميلاد كما فازوا بعدها عدة مرات وبجانب ذلك فقد نظمت اسبرطة المهرجانات

الرياضية حيث كانت تقام هذه المهرجانات لتكريم الاله (ابوللو) في شهر أغسطس (أوت) من كل عام

كما تميز برنامج التربية البدنية لدى الاسبرطيين بالعنف والنظام لذلك كان يعود الأطفال أن يأكلوا كل ما يقدم لهم وكذا التعود على عدم الخوف من الظلام وتحقير البكاء وتعويدهم على أن البكاء ليس من صفات الاسبرطي، ولم يكن للأطفال وقتا للتمتع باللعب وبالحياة العائلية، اذ كان يشرف عليهم فتيان أكبر منهم يحرسون ويقودونهم حتى يصبحوا بالعشرين.

➤ التربية البدنية في أثينا:

كان موقع أثينا الجغرافي على شاطئ البحر المتوسط من العوامل التي أثرت كثيرا فيها، فقد شجع ذلك على ازدهار الملاحة، ومن ثمة الإتصال بحضارات حوض البحر المتوسط (مصر، فنيقيا....). وكان الأثينيون يمارسون الرياضة حبا فيها وإيمانا بقيمتها ولقد عرف عن الأثينيين القدماء شغفهم بالمعرفة والبحث العقلي وكانت الإديولوجية السائدة هي الحرية والديمقراطية.

ولقد مرت التربية الأثينية بثلاث مراحل:

1- التربية الأثينية المبكرة (العصر الاثيني الأول): التي اتصفت بالبساطة ومكارم الأخلاق

والتي تمثل أسس التقاليد فيها وكان صالح الدولة يعلوصالح الفرد.

2- عصر الإنتقال: وفيه انخفض المستوى الخلقى والاهتمام بحرية الأفراد مما مهد لظهور

اتجاهات تربوية واضحة.

3- الفترة الأثينية المتأخرة: وهي تتصف باختلاطها بالحضارات.

وكانت المدارس في التربية الأثينية تعتمد أساسا على التربية البدنية والموسيقى فالنوع الأول عرف بالبالسترا والنوع الثاني هو مدرسة الموسيقى.

وكانت للألعاب الرياضية منزلة دينية، مما جعل الشباب يقبلون على ممارسة الرياضة بشغف وحب كبير، حيث كان الشاب يقسم بالولاء لأثينا بعد أن يكون قد أعد إعداد عقليا وبدنيا وخلقيا.

وذكر أفلاطون في محاوراته وجود نص في القانون يوجب على الآباء تعليم أولادهم الرياضة والموسيقى،

كما أن هناك قوانين نسبت إلى سولون تقضي بوجوب تعليم الصبي السباحة والكتابة والأدب والموسيقى والتربية البدنية والألعاب الرياضية، الأمر الذي حفظ للأثينيين والحضارة الإغريقية تراثا عظيما على عكس اسبرطة التي أصيبت بانهيار في دولاب الإدارة العسكرية.

وفي فترة الإنتقال حيث اختلط الإثينيون بغيرهم تعرضت الرياضة لنقد شديد بسبب ربط الرياضة بالدين، وظهرت الرياضة بغرض الاحتراف واتجهت التربية البدنية إلى الرضوخ لمتطلبات الرفاهية والحياة المريحة التي أخذت تنفشى.

ولقد ازدهرت الحياة الديمقراطية بشكل واضح على عكس ما حدث في اسبرطة، واهتمت الدولة بالفرد كوحدة، وعلى هذا فقد اتخذت الرياضة طابع ديمقراطيا، فكان الفرد يمارس الرياضة من أجل الرياضة، ولذلك أنشأوا مدارس متخصصة لتعليم المهارات الرياضية والحركية وخصوصا أماكن للممارسة الرياضية وفق برامج مدروسة.

1-البالسترا: تتميز بالفخامة والاحتمال الفني وهي تختص بالفتيان حتى سن 15 سنة حيث يتدربون على فنون رياضية تحت إشراف متخصصين، وتصاحب الموسيقى أغلب التدريبات الرياضية ومن يبلغ سن 16 ينتقل إلى الجمنازيوم لمواصلة التدريب مع الكبار، وكانت أبرز أنشطة البالسترا هي المصارعة والتمرينات البدنية.

2-الجمنازيوم: عبارة عن مدرسة رياضية ذات مساحة كبيرة من الأرض تشتمل ملاعب وساحات وصلات تحتوي على الأدوات والمعدات اللازمة وأماكن للإقامة وتغيير الملابس، ومعابد بها تماثيل للآلهة.

ويشرف على المدرسة مدير معين من الدولة ولا يسمح إلا لأبناء الطبقة الحاكمة بالاشتراك فيها وهم ممن تجاوز سن 16 ، ويقوم مدربون خبراء بتدريب المشتركين، وكانت أبرز هذه الأنشطة هي المهارات الحربية، كالمصارعة وفنون القتال والمسابقات الرياضية بالإضافة إلى السباحة والصيد.

• لهذا تميزت بثلاث مميزات رئيسية وهي:

-الكفاية البدنية:

لعبت الكفاية البدنية دوراً أساسياً في بقاء الانسان لان الركيزة 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 التماسك 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 الالعاب بمثابة اداة استغلها قادة القبيلة بمهارة لتنمية الروح الجماعية.

-الترويح:

عرفه الانسان البدائي خلال مطاردة الحيوانات والتي يزاولها يومياً لاجل الحصول على غذائه ، لم يعرف المجتمع البدائي المدرسة النظامية بمفهومها الحالي وكان الوالدان يقومان بتربية الاطفال وعلى الطفل ان يقلد والده في رمي الحراب والرماح 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.

• مميزات المجتمع الاثيني الاول في التربية البدنية:

- 1- على الاطفال وقبل كل شيء أن يتعلموا السباحة والقراءة.
- 2- التربية للأطفال تكون من الولادة وحتى السادسة والسابعة تحت رعاية الام أوالمرضعة وتكون مسؤوله عليهم.
- 3- يدخل الطفل إلى مرحلة التعلم في مدارس البالسترا وتطبق فيها برامج التربية البدنية.
- 4- ثم يدخل الى مدرسة الموسيقى وتطبق فيها برامج الادب والموسيقى وشيئاً من البرامج الرياضية.
- 5- عندما يدخل الطفل السنة السابعة من عمر بيدي في ممارسة التمرينات والالعاب الرياضية والمسابقات الخفيفة.
- 6- تبدأ ممارسة التمارين العنيفة عندما يبلغ عمر الطفل الثانية عشر والتمارين الاشد عنفاً تبدأ ممارستها بعدة فترة الاعداد البدني عندما يشاركون في المسابقات العامة مثل رمي الرمح والوثب العريض والمصارعة والملاكمة .
- 7- عندما يبلغ الشاب عمر الخامسة عشرة أوالسادسة عشرة يترك البالسترا ويلتحق بالجمنازيوم ويبدأ بتطبيق برنامج تدريبي جديد.
- 8- في مدرسة البالسترا يمارس الشباب التمرينات والالعاب الرياضية مثل الوثب العريض والمصارعة ويصاحبها احياناً الموسيقى.
- 9- في البالسترا خصص لكل مرحلة من مراحل عمر الشباب مكان مخصص لتدريب.
- 10- كانت الدولة تشرف على المدارس الرياضية مما يدل على أن البرامج التدريبية توضع من قبلها، بينما نجد المدارس الموسيقية ومدارس النوحرة يشرف عليها المواطنون.
- 11- الهدف من التربية الجديدة هوأيجاد المواطن المتكامل المتوازن في النواحي البدنية والعقلية والمعنوية والجمالية .

12- أن أغلبية السكان في اثينا كانوا من طبقة العبيد التي تحملت كافة الاعمال في الدولة وتفرغ الاثيني لخدمة الدولة في الجوانب الاخرى.

13- في أثينا كانت لديهم قوانين التربية القديمة الخاصة بمقاطعة أتيكا التي فيما بعد اخذت أصول التربية في المجتمع اتجاه نحوالنشاط الرياضي والتربية البدنية.

14- أن المثل العليا عند الاثينيين في العصر الأول كانت في مقدمة الدوافع التي تشجع الفرد على تنمية قدراته العقلية والبدنية لخلق شخصية المثالية والمتكاملة والمتوازنة.

15- كانت تربية الطفل الاثيني في العصر الأول اقل تأثراً في التوجيه والتنظيم عن المجتمع الاسبرطي اذ أن الدولة لا تشرف على اعداده وإنما يترك أمرة لوالديه لتقرير مصيره .

• العصر الاثيني الثاني:

من 338 ق.م الى منتصف القرن الخامس كانت هناك مرحلة انتقالية بين المرحلة الأولى والثانية حيث تركز اهتمام الحياة فيها على الجوانب المعرفية والفلسفية والثقافية

واتصفت بانخفاض المستوى الخلقى والاهتمام بحرية الأفراد وفي العصر الثاني طرأت تغيرات على مفاهيم التربية، اذ كان الفرد يركز على تنمية قدراته وقابلية العقلية والمعرفية، وقل الاهتمام بالتربية البدنية والاعداد للحياة العسكرية على الرغم من أن الفلاسفة مثل أرسطووأفلاطون وززينوفوننادوا بضرورة الاهتمام بالتربية البدنية باعتبارها احدى ضروريات التربية، وحلت الدراسات النظرية محل التدريب البدني والحربي.

ظهر العديد من الفلاسفة في هذا العصر كما يأتي:

1- أفلاطون:

نادى بضرورة ممارسة المرأة للتدريب البدني أسوة بالرجل إلا انه وضع الموسيقى في منزلة أفضل من الرياضة وهذا لا يعني انه كان ضد القوة البدنية والصحة بل على العكس كان ينادي بضرورة إدخال الطفل بعد الثالثة من عمره إلى دار الحضانة ليلاعب تحت إشراف مسئولة عن ساحة اللعب، وعندما يبلغ

السادسة ولغاية السادسة عشرة من عمره يدخل مدرسة حكومية إذ يقضي الخمس سنوات الأولى في التربية العسكرية والتدريب على أيدي أخصائيين في رمي الرمح والسهام وركوب الخيل، وفي سن العاشرة يتعلم الآداب والعزف على الفلاوت، إن هذه الآراء تدعو إلى ضرورة وجود موازنة بين التربية البدنية والتربية العقلية كما كان ضد مبدأ الاحتراف الرياضي.

2- زينوفون:

تأثر بالتربية الاسبرطية ومجد التربية العسكرية واقترح برنامجا تدريبيا مقسما إلى أربع مراحل هي:

1- مرحلة الفتيان

2- مرحلة الشباب

3- مرحلة الرجولة

4- مرحلة الشيخوخة

على أن تتبنى الدولة مسؤولية التعليم وتدريب الشباب على أيدي مدربين.

3- أرسطو:

يرى أن الإنسان يمر بحياته بأطوار ثلاثة وهي:

1- طور النشأة البدنية وهو الطور الأول من الطفولة.

2- طور النفس النزوعية أي نشأة الحاسية والغريزة.

3- طور نشأة القوى الناطقة أو الطور العقلي.

كان أرسطو يعتقد إن الصحة العقلية تعتمد على الصحة البدنية كما إن المثل الأخلاقية للشباب يمكن تنميتها عن طريق التربية البدنية لذا اقترح ضرورة تدريب الطفل لغاية بلوغه الرابعة عشر من عمره، إذ يتم تعليمه النواحي العلمية ولمدة ثلاث سنوات وعند بلوغه السابعة من عمره يوضع له برنامج تدريب عنيف ولغاية العشرين وكان ينادي بضرورة مواصلة التدريب البدني طيلة حياة الإنسان.

وأخيرا لا بد من القول إن الآراء التربوية التي نادى بها الفلاسفة (أفلاطون وزينوفون وأرسطو) كان يتقبلها أقلية ضئيلة من المجتمع الأثيني لأن معظم الشعب الإغريقي في ذلك الوقت كان محروما من التعليم لأن أكثريتهم من طبقة العبيد التي لا نصيب لها من التربية والحرية.

• مميزات مجتمع العصر الاثيني الثاني:

- 1- 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.
- 2- أن نمو هذا الاتجاه الفلسفي قد اضعف ارتباط الاثينين بأهداف الدولة وشجعة على العمل على اشباع حاجاته الفردية واختيار اهدافه الشخصية.
- 3- نتيجة لعدم العناية بالشباب من خلال التدريب البدني ظهر صفة الاعتراف الرياضي واقتصر التدريب البدني على المختصين بحكم وظائفهم.
- 4- أصبح الاعتراف الرياضي مهنة مرموقة ومربعة لذا فقدت الاحتفالات الطابع الديني وتحولت قدرات الرياضيين الى سلع قابلة للبيع والشراء.
- 5- نتيجة للفلسفة التربوية في هذا العصر فقد ظهر بعض الفلاسفة ومنهم الفيلسوف افلاطون، وافكاره التربوية عكسها في الجمهورية وفي كتاب القوانين.
- 6- من أراء افلاطون ضرورة ممارسة المرأة للتدريب البدني أسوة بالرجال.
- 7- كان افلاطون يضع الموسيقى في منزلة أفضل من الرياضة لأنه كان يعتقد بأن النفس هي التي تهب للجسد بما لها من فضيلة لذا فهي الغاية.
- 8- لايعني أن افلاطون كان ضد القوة البدنية والصحة بل على العكس كان ينادي بضرورة ممارسة التدريب البدني للحصول على جسم قوي.
- 9- ضرورة ادخال الطفل بعد الثالثة الى دار الحضانة ليلعب تحت اشراف مسؤولة عن

ساحة اللعب.

10- عندما يبلغ السادسة عشرة يدخل مدرسة حكومية حيث يبقى السنوات الخمس في التربية العسكرية.

11- نادى ارسطور بضرورة تدريب البدن قبل النواحي العقلية لذا اقترح ضرورة تدريب الطفل التربية البدنية ولغاية بلوغ الرابعة عشرة من العمر.

12- انشأت كلية الشباب وكانت مناهجها التدريسية تعتمد على التدريب العسكري الا ازمي للشباب الذين تتراوح اعمارهم ما بين الثامنة عشرة والعشرين.

-واخيرا ان الارء التربوية التي نادى بها الفلاسفة افلاطون وزينوفون وأرسطوكان يتقبلها اقلية ضئيلة من المجتمع الاثيني، لان معظم الشعب الاغريقي في ذلك الوقت كان محروماً من التعليم

➤ التربية البدنية في العصر الهومييري :

لقد هاجرت القبائل الإغريقية القديمة 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.

الفرد في المجتمع الهومييري 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، ثم نزالات المصارعة، وتأتي بعدها سباقات الركض واخيرا رمي الرمح وخصصت ثلاث جوائز للفائزين، 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 النقل، وكانت المبارزة تعتبر من النشاط العنيف واما رمي

التقل فقد كان من الالعب الشعبية لدى الهوميرين وكان لديهم نوع من التقل المعدني وحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهم تجري لأصابة هدف معين .

• مميزات التربية البدنية في العصر الهوميري:

- أن الرياضة والالعب في ذلك العصر كانت تتميز بالروح العسكرية وهدفها تطوير القوة والتفوق البدني وبنفس الوقت أشغال وقت الفراغ والترويح .

- أنها كانت ذوطابع استعراضية إذ كان الفرد ورؤسائهم الفئة الوحيدة التي تتنافس فيها للفوز بالبطولات الرياضية المختلفة.

- انها كانت ملائمة لما تطلبه حاجات المواطنين وظروفهم فاقبلوا عليها بدافع ذاتي بقصد المحافظة على لياقتهم البدنية .

- لم يكن في العصر تنظيم بالمعنى الدقيق لعملية التدريب والاعداد الفني، بالطريقة التي عرفها الاغريق في العصور التالية.

• انواع الانشطة الرياضية التي كان يمارسها الهوميون:

1-سباق العربات: يشترك فيها خمسة من المتسابقين وكل متسابق يقود عربة تجرها زوجا من الخيول السريعة.

2 -الملاكمة: وفيها يلف اللاعب حزاما حول وسطه بشريطين من جلود الثيران ويبدأ اللكم بأيدي خالية من القفازات.

3- المصارعة: وفيها يلف المصارع حزاما حول وسطه ويبدأ بمسك الخصم بقوة قبضة هائلة تصل الى حد سماع صوت قرعة العظم وتؤدي من الوقوف فقط.

4- سباق الجري: وكان الجري لمسافات مختلفة في العصر الهومري.

5-المبارزة في الحراب والدروع: رياضة عسكرية.

6-رمي القرص: وكان يمارس في المهرجانات والاحتفالات غير الجنائزية.

8- رفع الاثقال: رياضة عسكرية

9-التصويب بالقوس: رياضة عسكرية

10- رمي الثقل: رياضة عسكرية.

11- الرقص: رياضة تروبية.

➤ الألعاب القومية الهلينية:

بلغت الألعاب 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 بأنهاء 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 الدوارت بمثابة دوارت 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 الالهي ويتكون من اثني عشر الها أهمهم:

- زيوس اله السماء.
- بوسيدون اله البحر.
- ابولواله النور وراعي الرياضة.
- أفروديت الهة الجمال.
- آيوس اله الحرب.
- **مهرجان أولمبيا**: منذ أكثر 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 ويجتمعون بالقرب من معابدهم ومقدساتهم

ويقيمون 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 ما يشير الى تغلب الربيع على الشتاء.

ثم تركزت الأعياد الدينية والرياضية حتى اصبحت اربعة تقام في عدة مناطق من بلاد الاغريق، وكان أهتمام الاغريق كان يتميز تمجيداً للاله (زيوس) في أولمبيا مما جعلها اعياد قومية يشارك فيها معظم الشعب الاغريقي ولكننا لم نستدل من المصادر والآثار المكتشفة لحد الان معرفة متى اصبحت تلك الاعياد حدثاً قومياً ولكن تلك المصادر تذكر بأن أول دورة أولمبية اقيمت عام 776 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، أقيمت الالعاب القديمة في حرم زيوس المقدس المسمى بـ -التيس- .

ولم تكن في أولمبيا بادئ الامر أبنية 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 ارسال اقربائهم والهدايا 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 فعلاً قد حققت ذلك فيما بعد لان البعثات التنقيبية قد عثرت على الكثير من الادلة التي تثبت اشتراك المغتربين من الاغريق في المهرجان الرياضي المقدس أي الدورات الاولمبية كما هو واضح في الدورة الاولمبية الخمسين التي اقيمت عام 576 ق.م.

• اهم نتائج المشا ركة في الالعب الالولمبية فكانت:

- 1- اشترك سكان المقطاعات التابعة الى الاغريق واهل المستعمرات - الشرقية والغربية في المهرجان الالولمبي وقد تم ازحة الحواجز التي أقامها الاليلينيين والاسبرطيين والتي كانت تمنع المواطنين من الاشترك في المهرجان الالولمبي الا من كان منهم الاحرر والنبلاء وبذلك تلاشى التميز العنصري.
- 2- كان الاغريق يحرصون على اقامة المهرجان الالولمبي في الايام القمرية من شهر أب(اوت) وابلول(سبتمبر) ودورياً كل اربع سنوات.
- 3- تبدأ عادة المسابقات في اليوم العاشر أوالحادي عشر الى اليوم الخامس عشر أوالسادس عشر.
- 4- كانت ايام الخمسة تشمل احتفالات تقديم القرابين وأقامة السباقات الرياضية وأقامة الالائم احتفلاً بالنصر

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 الالولمبية 81 /والدورة 142 اذ طلب احد المتسابقين المشاركين في الملاكمة والمصارعة الحرة.

• الشروط المتبعة للمشاركة فهي:

- كانت التعاليم والشروط تستوجب على المشاركة بالالعب تسجيل اسمه 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 الالعداد والتدريب للمشاركة في الدورة.
- كانت المرأة شبه معزولة عن المجتمع الرياضي، لايسمح لها بالمشاهدة اوالمشاركة وذلك باعتقادهم بان الزوجة الكاملة هي التي تتصرف لتدبير منزلها وتربية الطفل.

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

-الالعب الاولمبية تقام ولوكانت البلاد في حالة حرب مع عدو خارجي.

ان مستوى هذا الالعب نزل وأصبح هدفه المشاركة في النواحي المادية ثم زاد الهبوط عند سقوط الاغريق تحت سيطرة الرومان اذ فقد تلك الالعب هويتها الاغريقية وخاصة بعد اشتراك المحترفين فيها واصبحت الالعب الاولمبية تشكل مشكلة للرومان الذين اعتنقوا الديانة المسيحية بسبب ماكان يصاحبها من طقوس وشعائر لاتقرها تلك الديانة حتى اصبحت الديانة الرسمية للرومان لذا امر الامبراطور (ثيودوسيوس) بابطالها عام 394 ميلادية.

1- مهرجان هيرا:

حرم على النساء المشاركة في الألعاب إلى إن حصلت حادثة إذ رافقت أم بطل ابنها إلى السباق وبعد فوزه قامت بالصراخ وبحسب القوانين وجب قتلها إلا إنها نجت لكونها كانت أمًا لبطل وابنة لبطل سابق وبعد هذه الحادثة تقرر إقامة الدورات الخاصة بالنساء وأطلق عليها هيرا نسبة إلى زوجة الوزير التي سعت إلى إقامة دورات خاصة بالنساء وبالفعل أقيمت وأجريت في شهر أيلول بعد مسابقات الرجال الاولمبية، وكانت مقتصرة على العذارى بسباق المشي والركض لمسافات قصيرة.

2- مدرسة البالسترا:شيد الإغريق أبنية تزاوّل فيها المصارعة فقط وسميت (البالسترا) وكانت جزءاً

تابعاً الى الجمزيوم وعندما ظهرت الحاجة لديهم الى ايجاد أماكن خاصة لتدريب الفتيان والشباب الذين ترعاهم الدولة وتعددهم الاعداد البدني والعقلي اطلق عليها نفس اسم الاماكن الخاصة بالمصارعة (البالسترا)، وعليه اصبح هذه الكلمة تطلق على أماكن متعددة منها

مايخص أماكن الإبطال ثم بالسترا يتدرب فيها الفتیان وأخرى خاصة بالشباب يتدرب فيه على الملاكمة والمصارعة وكانت بالسترا الخاصة بالفتیان 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 الالعاب الرياضي الذي يتولاه فيعدل قوامه وتقوى صحته فيصبح قوياً شجاعاً لايهاب الحرب"، وكان برامج التدريب يتناسب وعمر الفتیان تتراوح اعمارهم ما بين (7 - 11) سنة والثانية تضم الذين تتراوح اعمارهم ما بين (11 - 16) سنة. وكانت الفئة الاولى تزاول الالعاب التي تتلائم واعمارهم وتشمل الركض والقفز وتسلق الحبال واللعب بالكرة، وأما الثانية فكانت تزاول التدريبات العنيفة كالمصارعة والملاكمة اضافة الى رمي القرص والرمح، كما مارسوا السباحة والرقص بمصاحبة الموسيقى.

3- مدرسة الجمزيوم: هوالمدرسة أوالمعهد الرياضي عند الاغريق والتي يمارس فيها الرياضيون التدريب البدني وهم عراة وتتوفر فيه كل الامكانات 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 الجمزيوم 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 ، بالاطافة الى تعينة بصفة دائمية عشرة من الادارين لكل معهد وكانوا يختارون من الرجال الذين تتوفر فيهم الصفات الاخلاقية الفاضلة.

والجمنزيوم لم تقتصر وظيفتها على النواحي الرياضية بل كانت تستخدم فيما هو أكثر 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 تربية في الملاعب المخصصة وكلما تقدمت مراحل العمر لدى الشباب حلت الدروس النظرية التي تلقى عليهم من قبل الفلاسفة والحكماء في المناهج التدريسية ، كان الإغريق يدلكون أجسامهم بالرماد والزيت ثم الاستحمام بعد أنتهاء

التدريب أوالمسابقات الرياضية وكان الانتماء الى الجمنزيوم له نظامه الخاص حيث كانت العضوية لاتمنح 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 الجمنزيوم.

وقد مرت ادارة الجمنزيوم 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.

• تطور الألعاب الأولمبية القديمة:

تطورت الألعاب الأولمبية القديمة بعد عام776ق.م وهو العام الرسمي لبدئها مع الإشارة الى ان الاحتفالات

الدينية وتمجيد الالهة وتقديم القرابين كانت الطابع المميز لهذه الألعاب

ففي عام 776 ق.م اقتصرَت الألعاب على سباق الجري بطول يقدر بمئتي ياردة (192.27م)، وأضيف في عام 724 ق.م، أي في الأولمبياد الرابع عشر، سباق آخر وهو ضعف مسافة السباق التقليدي وأصبح نحو 384.5م، ثم في عام 720 ق.م، أي الأولمبياد الخامس عشر، أُضيف سباق للمسافات الطويلة ويعادل 12 مرة ذهاباً وإياباً مسافة الملعب «الستاد» ويبلغ نحو 4615م.

وفي عام 708 ق.م، ظهرت رياضة المصارعة ضمن المسابقة الخماسية التي تحتوي على الجري لمسافة 192.27م، وكانت المصارعة تدوم حتى يُهزم أحد الخصمين أو يستسلم. كذلك ظهر رمي القرص الذي يشبه في طريقته إلى حد ما طريقة هذه الأيام، وهومن الحجر ويزن ضعف وزن القرص الحالي ويُرمى من منصة مرتفعة، وظهر الوثب الطويل الذي كان يستعمل فيه المتسابق ثقلاً صغيراً في كل يد. وتذكر المصادر أن طول وثبة أحد الفائزين كان نحو 16م، لكن المؤرخين فسّروا ذلك بأنها خمس وثبات متتالية من دون توقف. وقد ضمت الألعاب الملاكمة أيضاً ولكنها استبدلت فيما بعد برمي الرمح الذي كان يصنع من خشب الصنوبر وله رأس مدبب ولم يكن الهدف من رميه تسجيل مسافة معينة بل كان إصابة هدف محدد.

وفي عام 688 ق.م أدخلت الملاكمة لعبةً منفصلة عن المسابقة الخماسية، وهي ليست كالملاكمة المعروفة اليوم ولكنها شبيهة بها، ولم يكن لها وقت معين للفوز وكان كل من المتبارين يلف شريطاً جليداً على يده ورسغه بقصد تمكين اليد.

وفي عام 680 ق.م ظهر سباق العربات التي تجرها أربعة خيول وكانت تقام في مكان خاص يدعى «الإيبودروم» أي ميدان سباق الخيل وهو بطول 770م، ويعرض 32م.

وفي عام 648 ق.م أدخلت لعبة المصارعة الحرة «البانكراس» وهي خليط من المصارعة والملاكمة والأخذ بالأيدي.

وفي عام 632 ق.م أقيم الأولمبياد السابع والثلاثون، وأدخلت فيه مسابقات للشباب والصغار، وفي عام 472 ق.م أصبح عدد أيام الألعاب سبعة بما فيها الاحتفالات الدينية بعد أن كانت يوماً واحداً، كما أدخلت مسابقات الفنون في عام 396 ق.م. وفي الدورات اللاحقة أدخلت مسابقة الجري بكامل اللباس العسكري.

المحاضرة التاسعة: التربية البدنية في العصر الروماني

هي حضارة انبثقت عن مجتمع زراعي صغير في شبه الجزيرة الإيطالية في منتصف القرن الثامن قبل الميلاد، ظهرت على طول سواحل البحر الأبيض المتوسط وأصبحت واحدة من أكبر امبراطوريات العالم القديم.

تحولت الحضارة الرومانية عبر تاريخها من الحكم الملكي إلى حكم الأقلية الجمهورية ثم إلى امبراطورية استبدادية على نحو متزايد، سيطرت روما على جنوب غرب أوروبا وجنوب شرق أوروبا والبلقان وحوض البحر الأبيض المتوسط عن طريق الغزو والضم.

• 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 متكاملًا من كافة النواحي، تولى الاباء مهمة تربية الاولاد في هذا العصر التي كانت تنحصر في الاعداد العسكري والصحي أوتعتبر احر تربية عسكرية وخلقية لتحقيق التوسع وتكوين الامبروطورية لذا كان الاعداد العسكري اهمية بالغة في حياة الرومان في العصر القديم

• مميزات التربية البدنية في العصر الروماني القديم:

1- كانت تربية الشباب منحصر على القوة والشجاعة والتحمل والصحة لاعداد المواطن ليكون محارباً لان الحرب هي المهنة الاولى للشباب الروماني.

2- يكون الدخول في التجنيد للجيش الروماني من السنة السابعة عشرة لغاية السابعة والاربعين من العمر ويقام احتفالاً سنوياً للشباب عند دخولهم في مصاف المحاربين.

3- كانت المهرجانات والالعاب هي جزء من حياتهم إذ كانت الالعاب مرتبطة بأعياد المواسم الزراعية وبتطور المجتمع ارتبطت بالطقوس الدينية وتقديم القران للالهة.

4- كانت صفات الروماني تثير المرء الى الاحترام اكثر من المحبة، لذا كانت الخشونة من مميزات الروماني ولهذا أفقر الى الى الميول للجمالية والفكرية.

5- من أهم الالعب الاطفال كانت تشمل الاطواق والعربات والع ارس والخيول الخشبية وتربية الحيوانات مثل الكلاب والقطط والطيور .

6-أما بالنسبة الى الصبيان كان تدريبهم على أيدي آبائهم لاكتساب المها رات الضرورية للحياة العسكرية كرمي السهام والملاكمة والمصارعة والسباحة وتحمل البرد والحر .

7- مارس الرومان العاب الكرة بانواعها واحجامها المختلفة وكان الاساس في هذه الالعب الرمي والقذف ومن اهم الالعب 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 اكبر قدر ممكن من المرات.

-**لعبة التريجون:** تلعب بثلاثة لاعبين يقف كل منهما في أرس 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 مزولة 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.

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

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

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

11- زول الرومان الرقص ضمن الشعائر الدينية وكانت الرقصات ذات طابع حربي، اما الطابع التعبيري والجمالي للرقص فلم يلقي الاهتمام من الرومان.

12- 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 الإمبراطورية الرومانية ونمت أمكانياتها وقوتها ونفوذها واتصلت بالحضارة القديمة 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.

✓ مميزات التربية البدنية في العصر الروماني الحديث:

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

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

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

4- ظهور نسبة كبيرة من التفكك العائلي والطلاق وانخفاض معدل المواليد اضافة الى الانحلال الديني.

5- ازداد الرومان الاهتمام بالتربية العقلية والاعتماد على الجيش المحترف مما قلل من أهمية التربية البدنية.

6- افتقر هذا العصر إلى القيم المتزنة للتربية البدنية فكان ينظر إليها المحترفون فقط.

7- أن الألعاب كانت وسيلة للتسلية يقوم بها المحترفون أو الأسرى والعبيد.

8- رغم قلة أهمية التربية البدنية في هذا العصر ولكن دعا الكثير من الفلاسفة والمشتغلين في الطب إلى مزولة التدريب البدني وبينوا أهميتها للفرد وفي مقدمتهم جالوس

9- نصح جالوس بممارسة الألعاب بالكرة باعتبارها أفضل تمارين لجميع أجزاء الجسم.

10- في هذا العصر كانت المهرجانات مثل السيرك واستعراض المصارعين تتميز بالاحتراف.

11- كانت الأيام المخصصة للسيرك 76 يوماً، وازدادت إلى 135 يوماً، في عهد ماركوس أوريليوس وذلك عام 354 ق.م، ثم أصبحت 175 يوماً.

12- يمكن تقسيم وسائل التسلية عند الرومان إلى الوسائل العامة والوسائل الخاصة ، أما الوسائل العامة فكانت في العهد الجمهوري جزء من الاحتفالات الدينية الكبيرة.

13- من أهم الاحتفالات هي الألعاب الرومانية في عهد جوبيتر وأبولو وعيد الأم الإلهة وفي أواخر العهد الجمهوري كانت هذه الأعياد تشغل ما يقارب 67 يوماً.

14- أما الألعاب الخاصة كانت تشمل: -

-العاب برايفت: - التي ينظمها بعض المواطنين وتشكل عرض المسرحيات.

-العاب السيرك: - ولها شعبية كبيرة في العهد الإمبراطوري وتتألف ألعاب السيرك من سباق العربات

ونزالات المصارعة وتجري ما بين المحترفين والأسرى والعبيد.

-مصارعة الحيوانات وتجري أحياناً ما بين الأسرى والحيوانات المفترسة أو ما بين الحيوانات المفترسة.

المحاضرة العاشرة: التربية البدنية في العصر المسيحي الأول وعصر النهضة

عندما ولد 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 تدعو الى الايمان بالله واحد والعطف على الغير والخوف من الحساب بالآخرة.

أن من أهم الاغراض التربوية المسيحية كانت تتسم بالسمو والوضوح وهدفها إعداد الفرد في ظل الايمان بالله 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 .

• -أسباب الغاء المسابقات والألعاب في العصر المسيحي:

1- طريقة الالعاب الرومانية الوضيعة والصلة ما بين 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 اباء الكنيسة أن لها تأثير خطيرا على المسيحية لذلك حاولوا منعها تماما.

3- أعتقاد بأن الجسد كأداة للإثم والخطيئة لذلك يجب اهماله والعناية بالنواحي الروحية فقط.

وكانت صيحة المسيحية " انقذوا أرواحكم. "

لذا لقيت التربية البدنية ظروفًا غير مشجعة بل حوربت إذ عمد الرهبان إلى تحريم جميع الأنشطة البدنية الجمالية التي تمارس من أجل المتعة الدنيوية والتسلية والترويح كما حاربت الكنيسة الحمام الروماني لاعتقادهم إن التدهور الخلقي هو الذي أوجد حالة العري والاختلاط في الحمام كما منعت المسيحيين من حضور حفلات السيرك وأعطت عقوبة صارمة لمن يخالف ذلك ولم يسمح للمصارع باعتناق الدين المسيحي إلا بعد إن يتعهد باعتزاله المصارعة.

أما الرقص فقد اعتبر وسيلة من وسائل الدين ولكن بمرور الأيام اندثرت الرقصات الدينية إذ حرمت العروض الراقصة وكانت الأديرة هي المدارس الوحيدة والتي ظهرت ما بين القرنين السادس والحادي عشر والتي شمل التعليم فيها على البنات والبنين

وفي هذه الفترة كانت حركة الرهبنة المسيحية قد انتشرت بفعل عدم الاستقرار الاجتماعي والسياسي مما دفع الكثير من الناس إلى اللجوء إلى الأديرة طلباً للامان والراحة النفسية، والرهبنة كانت تستهدف تغذية الكيان الروحي بدون البدني أي أن الجمال يمثل لديهم الجمال الروحي وليس بأجسامهم، لذا لقيت التربية ظروفًا غير مشجعة بل محاربة في العصور المظلمة إذ عمد الرهبان إلى تحريم جميع الأنشطة البدنية والجمالية التي تمارس من أجل المتعة الدنيوية والتسلية والترويح، وكانت الأديرة المدارس الوحيدة ما بين القرنين السادس والحادي عشر وهي تضم الفتيان والفتيات وكانت أهداف المدارس:

• أهداف المدارس على ما يأتي:-

1- القيام بالإرشاد والوعظ الديني.

2- التحق الطفل فيها عند بلوغه السابعة أو الثامنة من العمر.

3- شملت المناهج الدراسية على علوم اللاهوت والتدريب على تعلم بعض الحرف والزراعة.

4- تطورت البرامج الدراسية وأصبحت تشمل قواعد اللغة والبيان والمنطق والحساب والهندسة وعلم الفلك

والموسيقى

وبالإضافة الى تلك النظرة تجاه التربية البدنية من قبل الرهبان وعدم ادخالها ضمن البرامج المدرسية فقد

حاولوا القضاء على الدوافع الطبيعية للعب لدى الاطفال.

المحاضرة الحادية عشر: التربية البدنية في عصر النهضة

عصر النهضة يطلق على فترة الانتقال من العصور الوسطى

الى العصور الحديثة و" القرون" 14 - 16 ، ويؤرخ لها بسقوط القسطنطينية عام 1453 ميلادية، ويدل 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:

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

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

3- 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 على الاساليب التربوية السائدة، ويقول " بولس فرجيوس " 1349 - 1420 وكان استاذ في جامعة بادو " اننا نسمي دراسات حرة كل الدراسات اللاتقة بالانسان الحر، تلك الدراسات التي نحصل بواسطتها على الفضيلة والحكمة وتلك التربية التي تظهر مواهب الجسد والنفس وتتميتها وتسموبها وتعتبر بحق في المنزلة الثابتة بعد الفضيلة." على المستوى التربوي فقد تأثرت التربية من خلال عصر النهضة بثلاث حركات تأتي في مقدمتها ظهورالمذهب الانساني ثم المذهب السلوكي وبعدها المذهب الواقعي.

• مظاهر الأنشطة والألعاب في عصر النهضة:

1المظهر الأول:التمرينات والتدريب الرياضي

2-المظهر الثاني:العاب ورياضات ذات تأثير مباشر اوغير مباشر على القوام والصحة الجسمية.

3-المظهر الثالث:العاب ورياضات ذات طابع ترويحي هادف.

4-المظهر الرابع:تدريبات رياضية لها الطابع العسكري.

5-المظهر الخامس:العاب الأطفال للمراحل العمرية منذ الولادة وحتى الطفولة المتأخرة.

-نظريات واره الفلاسفة في التربية البدنية والرياضية منذ عصر النهضة حتى عام:1800

-دفيوتوبنودافلتر_:كان في مقدمة الذين سعوا لتعميم مفاهيم المذهب الانساني الفردي في ايطاليا

1378-

1446وقد تمكن من توجية 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 الراء والافكار لدى

دافلتر :

1- عين عدد كبير من المدرسين لبيتسنا لهم من تدريس عدد قليل من التلاميذ لاجل تمكنهم من معرفة

كل تلميذ بصورة جيدة وعلى ضوئه يضع البرنامج الملائم لكل تلميذ.

2- اعتقد أن العمل الذهني المستمر والجهد يتطلب التنوع المتكرر مابين الدراسة والالعاب والتمارين

والراحة لتجديد نشاط المخ من عناء العمل.

3-أن الافكار والاراء 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 الانجليزي فقد كانت ارؤه التربوية تقتصر على اهداف التعليم على التحصيل العقلي وانما لتحقيق هدف خلقي مع الاهتمام بالناحيتين البدنية والجمالية وأهم ارائه:

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

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

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

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

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

- **1**مبدأ الشطف في التربية البدنية. ويقصد بها قوة الشكيمة والجلد

- **2**مبدأ النفع في التربية الفكرية.

- **3**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 " 1712 - 1778 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 اذهان 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 .

المحاضرة الثانية عشر: التربية البدنية في العصر الإسلامي

غلب طابع البداوة على حياة سكان الجزيرة العربية فعاشرت قبائلهم التي قام عليها نظامهم الاجتماعي حياة الترحال والتنقل طلباً للرعي وعلى الرغم من أن تلك القبائل كانت في نزاع دائم فيما بينها وغزومستمر لبعضها البعض إلا أنها كانت على صلاة جيدة بجيرانها ولا سيما في المجال التجاري وكانت أغراض التربية البدنية في العصر الإسلامي دينية ودينيوية، 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 عنوبالجسم والتربية البدنية لاكتساب اللياقة البدنية الضرورية سواء كان الغرض العسكري اوالصحي اوالترويحي 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 " 450 هـ -1059 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 اهتمام العرب بتربية الناشئ وخاصة للاعداد البدني وقد اقيمت المدرسة النظامية في ذلك الوقت التي اسست سنة 1067 ميلادية وكانت تحوي امكان خاصة لسكن الطلاب وطعامهم اضافة الى نظام الهيئة التدريسية وقد تأثرت فيه الكثير من الجامعات الاوربية .

• فلسفة التربية البدنية في العصر الإسلامي:

تتصف فلسفة التربية البدنية الإسلامية بالحيوية لانها فلسفة علمية فهي لا تضيع كثيرا من الوقت في مهارات فكرية وجدلية وانما تعتمد الى نظام قيمي واضح يعبر عن آثار الممارسة الرياضة التي عرفها السلف الصالح وأدركها وحث عليها بشدة وتحاول توظيفه وتطبيقه وهي تتلمس أطر التربية الإسلامية وأهدافها واساليبها واسسها وتميز المسلمون عن من سبقهم في ان هدف التربية عندهم لم يكن دنيويا محضا كما كان عند اليونان والرومان مثلا ولم يكن دينيا كما كان عند المسيحيين وانما كان غرضهم دينيا ودنيويا معا وكان يرمون الى اعداد المرء لعلمي الدنيا والاخرة.

ولم يغفل الإسلام نصيب الطفل والمرأة وحقهما في التربية البدنية فقد دعى الدين الإسلامي الى تعليم الأولاد بعض أنواع الرياضة منذ الطفولة وكفل للمرأة نصيبها في اللعب واللهو بما ينسجم مع تعاليم الدين ومبادئه وقيمه.

ولقد اهتم القرآن بالمحافظة على جسم الإنسان سليماً قوياً ، ليكون الجسم أداة تمكن الإنسان من اتقان عبادة الله تعالى والتوجه إليه بصدق وإخلاص والتربية البدنية بمفهومها الواسع تشمل حفظ قوام الجسم ، بتميمته ، ووقايته وعلاجه اما التربية البدنية من منظور اسلامي فهي عملية حفظ وتنمية الجانب البدني ، ليقوم بدوره الذي خُلق لأجله ، والمتمثل في: تحقيق العبودية لله تعالى ، وما يترتب على ذلك من الاستعانة بهذا البدن على أداء العبادات ، كالصلاة والصيام والحج والجهاد في سبيل الله ، وما قد يتطلبه

من تعلم بعض المهارات البدنية ، للدفاع عن الضروريات التي هي الدين والمال والنفس والعرض والعقل وما يعني أن التربية البدنية بصفاتها هذه يمكن أن تكون تربية فاعلة غايتها بناء الفرد والمجتمع .

• -الألعاب الرياضية عند العرب

1- 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، وأمية 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 .

2- 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 لابتعد مسافة، مسابقة اصابة الهدف

3-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.

5-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 " .

6- مسابقة المشي: - مارس العرب مسابقة المشي وكانت تحتل لديهم مكانه متميزة.

7- مسابقة الإبل:- عرف العرب هذا الضرب من المسابقات ومازالت تمارس حتى الوقت الحاضر في الجزيرة العربية.

8- المصارعة: - عرف العرب المصارعة منذ قديم الزمان

• **تقرير علماء الإسلام للرياضة وأثرها الايجابي:** اقر علماء الإسلام الرياضة وأثرها الايجابي، وم

نهم الإمام ابن القيم، الذي تحدث عن الأثر الايجابي للرياضة على صحة الإنسان حيث يرى أن

الحركة هي عماد الرياضة، وهي تخلص الجسم من رواسب وفضلات الطعام بشكل طبيعي، وتع

ود البدن الخفة، والنشاط، وتجعله قابلاً للغذاء، وتصلب المفاصل، وتقوي الأوتار والرباطات، وتب

عد جميع الأمراض المادية، وأكثر

الأمراض المزاجية، إذا استعمل القدر المعتدل منها في دقة، فكل عضوله رياضة خاصة يقوى به

ا، وأما ركوب الخيل، ورمى الشباب، والصراع، والمسابقة على الأقدام، فرياضة البدن كله، وهي ق
العة لأمراض مزمنة.

كما جاءت سنة الرسول الأعظم بكثير من الأحاديث التي يدعوننا فيها إلى إيلاء الجسد العناية اللازمة
كما في الحديث (ان لربك عليك حقاً ، وان لبدنك عليك حقاً ، وأن لأهلك عليك حقاً فأعط كل ذي حق
حقه) أو كما في أحاديث أخرى ترى في قوة المسلم أفضلية وقربى من الله (المؤمن القوي خير واحب الى
الله من المؤمن الضعيف في كل خير).

ولم ينسى السلف الصالح الإقتداء بالرسول عليه الصلاة والسلام أو النقل عنه ففي الحديث المنسوب الى
عائشة رضي الله عنها (سابقني رسول الله صلى الله عليه وسلم فسبقته فلما أرهقني اللحم سابقني فسبقتني
فقال صلى الله عليه وسلم هذه تبلك) دلالة قطعية وواضحة في حث الرسول عليه الصلاة والسلام في
ممارسة الأنشطة البدنية لما في ذلك من فوائد بدنية وصحية تتوافق مع الفهم الإسلامي للاعتناء بالبدن.
-ولم يغفل خليفة رسول الله عمر بن الخطاب رضي الله عنه وهو الذي عرف بالقوة والشدة من أن يوجه
الشباب التوجيه الصحيح فقد قال لاحد الشباب الناسك وقد احنى رأسه علامة الخشوع والتبتل " إرفع رأسك
وأصلح قامتك لا تمت علينا ديننا أمانك الله " او كما روي عنه رضي الله عنه " علموا أولادكم السباحة
والرماية وركوب الخيل"

في كل ما سبق نلاحظ اهتمام الاسلام ورسالته العظيمة في الحث على التوازن ما بين الجسد والروح
والعقل كمكملات ومتممات للشخصية البشرية .

• صور النشاط الرياضي في الإسلام

-يمكن تحصيل الرياضة في الفهم الإسلامي بوسيلتين , الاولى من خلال العبادات التي يلتزم بها المسلم كالصلاة , الصيام , الوضوء , الحج والجهاد .والثانية من خلال الممارسة المباشرة كركوب الخيل والمسابقة على الأقدام , الصيد , الرماية والسباحة.

المحاضرة الثالثة عشر: التربية البدنية في العصر الحديث (أوروبا) بعد عام 1800

• التربية البدنية في ألمانيا

كانت ألمانيا في النصف الثاني من القرن الثامن عشر تضم حوالي 300 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 هؤلاء المصلحون الذين تأثروا بأفكار جان جاك روسوالقائلة باعتبار التربية البدنية جزءاً من التربية العامة وأصدر كتاباً كدر به ضرورة ممارس الركض والوثب والتسلق وغيرها من الألعاب.

وكانت لاراء جون سموث 1785- 1839 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 1806 عندما هاجم نابليون بروسيا الألمانية فدفعها بذلك الى التفكير بالوحدة وتكوين جيشاً ليلحق الهزيمة بنابليون في معركة الامم قرب مدينة لايبزك عام 1813 .

أن حركة التربية البدنية في ألمانيا ارتبطة بالحركة التربوية السياسية وعندما نشبت حرب التحرير سنة 1813 كان فردريك من اوائل الملتحقين بالقوات المسلحة المحاربة من اجل تحرير ألمانيا من نابليون، وظهرت بعدها حركة الجمباز وتطورت وبذلك ربطت ثورة التحرر بالتربية البدنية وطبعت بطابع قومي في ألماني، وقد حدد فردريك يان اغراض التربية البدنية بما يلي: -

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

- وسيلة تربية تساعد على النموالطفل 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 اراءه تتحصر بما يلي: -

- 1 - وجوب اهتمام المدرسة بالنموالشامل للطفل بديناً وعقلياً واجتماعياً .
- 2 - يجب ان تلقى التربية البدنية نفس الاعتبار مثل العلوم الاخرى.
- 3 - يجب ان يمارسها الجميع باستثناء المرضى.
- 4 - وضع برنامج تدريبي داخلي واخر في الساحات المكشوفة.
- 5 - تخصيص ساعة على الاقل في اليوم الدراسي لمادة التربية والخبرة في المدارس الابتدائية ويقوم بالتدريس مدرسوا الفصل.

- 6 - يشرف على تطبيق المنهج متخصصون في التربية والخبرة في التربية البدنية.
- 7 - يجب ان يكون منهج التربية البدنية متدرجا يأخذ بنظر الاعتبار التطور البايولوجي ومراحل العمر للبين والبنات.

- 8 - شمول منهج التمرينات البدنية على المشي.
 - 9 - يجب الاتطغي التمرينات الشكلية على الألعاب والرقص والرياضة .
- وهذه الاراء هي على النقيض من اراء يان لان سبيس يعتبر التمارين باعتبارها عنصراً تريبياً وليس عملية اساسية لذلك يعتبرها جزءاً لايتجزء من الحياة المدرسية .

اما فون رونشتاين هوضابط في الجيش الماني " 1810 - 1865 " هو احد معاصرين سبيس وعمل على ادخال طريقة لينج السويدية وخاصة في الجيش والمدارس وقد عين المعهد الملكي المركزي للجمباز الذي افتتح عام 1851 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 أراءه وافكاره ظلت جزء من التربية البدنية والعسكرية والمدرسية منذ عام 1870 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 فتأخذت طابعاً عسكرياً ذات اغراض محدودة ولكن افرنس يعود ارائه التربوية بعد انتهاء حرب نابليون ويبدل كل الجهود لنشرها من خلال المعهد الذي افتتح عام 1799 ويعتبر اول معهد للتدريب انشأ في اوربا في ذلك الوقت وفي عام 1804 عين استاذ للرياضة بالجامعة وبنفس العام عين مديراً للاكاديمية الرياضية العسكرية .

ولقد لعبت دوراً بارزاً في نشر المفاهيم الرياضية بين صفوف القوات المسلحة حيث ضمنت المفاهيم التربوية النواحي الترويحية البدنية وفي عام 1808 تحولت الاكاديمية الرياضية العسكرية الى المعهد المدني للتمرينات البدنية لاعداد مدرسي التربية البدنية، وبالرغم من التمارين البدنية كانت ضمن مناهج اعداد المعلمين منذ عام 1818 الا انها كانت بدون مفردات ولغاية عام 1821 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، والجري، والسباحة وشد الحبل... الخ.

ان مسيرة التربية الرياضية في الحقل الدراسي في الدنمارك تبدأ منذ 1809 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 1828 صدر تشريعاً لاحقاً اوجب تدريس مادة التربية

البدنية على جميع التلاميذ ولغاية عام 1904 ، 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 1842 واخفاق الذين تولوا ادارة المعهد بالاحتفاظ بالروح السائدة فيه وتطويرها .

واصبحت التربية البدنية بمثابة وسيلة لحفظ النظام والعقاب واستمرار الحال هكذا ولغاية عام 1864 اعيدت للتربية البدنية اعتبارها، عندما مرت البلاد بظروف حربية أثارت الشعور القومية لدى الدنماركيين نتيجة لضياع جزء من اراضيها خلال حربها مع النمسا اوبروسيا وتجدد الاهتمام بها باعتبارها وسيلة لاعداد المواطنين بدنيا للدفاع عن الوطن، وفي عام 1884 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 1808 من ضم فلندة اليها، ان هذه الحالة قد اججت 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 متأثر بمعتقدات وطنية تتماثل الاراء التي حفزت يان المانيا وربط بين التربية البدنية والحركات التحريرية القومية وكان من اثره فيه هذه الحالة وألهم بيرهنريك 1776 - 1839 ، 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 1836، ودليل المبارزة بالسونكي في نفس العام ودليل الجندي في التمرينات البدنية ومبارزة السونكي عام 1838 والاسس العامة للتمرينات البدنية .

أن لنج قد وضع مفهوماً متوازناً للتربية البدنية وكان يعتقد بأن التربية البدنية يمكن ان تعمل في

اربعة اتجاهات وهي: -

- 1 - العسكرية .
- 2 - العلاجية .
- 3 - التربوية .
- 4 - الجمالية .

ومما تقدم يمكننا الاستنتاج بان اغراض التربية البدنية في راي لنج تسعى الى تنمية بدنية وصحية وقدرة واستعداد للفرد للدفاع عن الوطن، ولالجل وضع المناهج التدريبية بشكل صحيح وبدون تأثيرات على القلب والجهاز العظمي والاجهزة الاخرى فقد قام باجراء الكثير من التجارب والبحوث لهذا 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 تدعو الى اعداد التربية البدنية ووضعها في خدمة النواحي العسكرية فقد أوصى كل من كلاباس 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 1920 ودرس الطب اضافة الى اهتماماته بالتربية البدنية وقد عمل كل ما في 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 1858 على انشاء قاعة لتدريب في جامعة اكسفورد ونشروبحوثهم في التربية البدنية في مقدمتهم كتابه (نظم التربية البدنية النظرية والتطبيق) عام 1869 ويشمل ثلاثة اجزاء رئيسية: -

1 - التدريب والنموالبدني .

2 - تدريبات الجمباز علمياً وعملياً.

3 - 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 .

المحاضرة الرابعة عشر : الألعاب الأولمبية

• الألعاب الأولمبية القديمة:

كانت المهرجانات الرياضية عبارة عن أحداث ذات أهمية دينية خاصة في حياة الإغريق، وكانت تقام كل أربعة سنوات لآلهة الإغريق، وكانت تتضمن الولائم والرقص والغناء والنشاط الذي يتصف بالبساطة والبساطة ويمتاز بالأداءات البدنية الرفيعة المستوى، وبالرغم من كثرة هذه المهرجانات الرياضية التي كانت تقام بكل أنحاء اليونان، فلقد كان لأربعة منها فقط أهمية خاصة، وأول هذه المهرجانات وأشهرها.

1-مهرجان أولمبيا: الذي كان تكريما للإله زيوس -رب الأرباب في عقيدة اليونان القديمة-

2-مهرجان بثيا: الذي كان يقام في ديلفي، التي كانت تقع شمال خليج كورنثيا، وكان يقام تعظيما

للإله أبوللو-إله الضوء والحق-

3-مهرجان نيميا: وكان يقام بأرجوليس بالقرب من كليونا وكان تكريما للإله "زيوس"

4-مهرجان أثينا: ويقام هذا المهرجان في برزخ كورنث وكان تكريما للإله بوسيدون إله البحر لدى

الإغريق.

وقد كان اول مهرجان اولمبي عام776ق.م وكان المتبع اعلان الهدنة بين مدن اليونان اثناء إقامة هذه

الألعاب ,وكان الاعتقاد السائد ان سخط الالهة ينصب على من يخرق هذه الهدنة.

✓ شروط المشاركة في الألعاب الاولمبية القديمة:

-أن يكون المتسابق قد تدرب لمدة 10 أشهر على الأقل

-أن يكون من السادة الأحرار وليس من العبيد

-أن يكون كامل الجسد معروفا في الأوساط الرياضية.

-أن يكون مشهودا له بحسن الخلق وليس له سجل إجرامي.

-أن يتعهد بأن يتسابق تبعا للقواعد والأصول المتبعة

- أن يردد القسم الأولمبي.

وكانت المسابقات التي تشتمل عليها الدورة هي: الجري، قذف الرمح، رمي القرص ، المصارعة،

الوثب، القفز، رمي الأثقال، الملاكمة، سباق الخيل.

ولم يكن الفائز يتسلم جوائز مادية تقديرا لفوزه إنما كانت الجوائز معنوية أو أدبية، فكان يتسلم إكليلا من

أغصان الزيتون، وكان يتمتع بعد الفوز بعدد من الإمتيازات، فيكون بطلا في نظر الجميع كما كانت

حكومات بلادهم تفتح في سور المدينة فتحة ليمر منها ويطلق عليه اسمه.

✓ التنظيم الرسمي للدورات الفنية في الالباب الأولمبية القديمة:

اليوم الأول: تقديم القرابين وقضاء الطقوس الدينية والنفخ في الابواق اعلان ببدأ المباريات وايقاد الشعلة

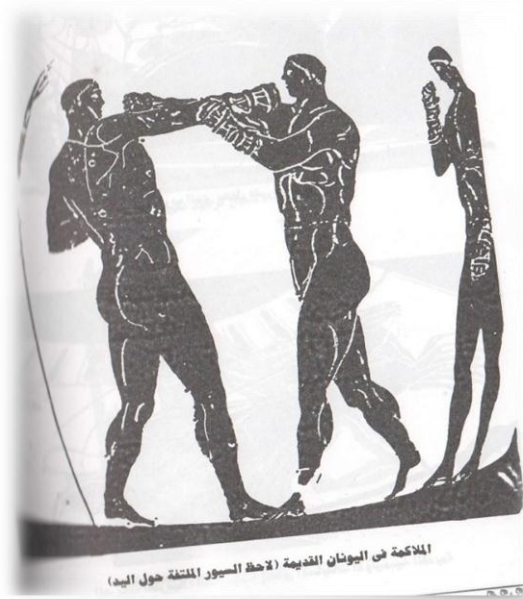
الأولمبية

اليوم الثاني: كانت تعقد مباراة الصبيان في العدو والمصارعة والملاكمة وسباق الخيل والألعاب الخماسية.

اليوم الثالث: كانت تقام مسابقات الرجال وكانت تتضمن الوثب والمصارعة والعدولمسافات القصيرة

والعدولمسافات طويلة وكانويؤدون هذا الأخير وهم يلبسون لباس الحرب وكانويمارسون باقي المسابقات

وهم عراة.



اليوم الرابع: كانت تقام فيه مباريات الألعاب الخماسية للرجال وسباق العربات الحربية وسباق الخيل
اليوم الخامس: وهو اليوم الأخير في الألعاب الأولمبية القديمة حث يخصص لعرض الموكب وتقديم الضحايا والقرايين ويتقدم الموكب الابطال الفائزين وقد وضعوا فوق رؤسهم أكاليل من الغار والزيتون.
وقد قام الامبراطور الروماني تيودسيديس عام 94 ميلادي بإلغائها لما كان يصاحبها من طقوس وشعائر لا يقرها الدين المسيحي وأيضا أصبحت الاحتفالات ساحة للحرب وليست للرياضة مما جعل الامبراطور يسارع في توقيفها حقنا للدماء.

• الألعاب الأولمبية الحديثة:

❖ ويعود اكتشاف قصة الألعاب الأولمبية القديمة الى المكتشف الإنجليزي ريتشارد كاندлер الذي اكتشف اطلال اولمبيا عام 1766 ميلادية وقد اكد ان اولمبيا القديمة تم تدميرها بفعل الزلزال والكوارث الطبيعية وقامت بعثة فرنسية عام 1829 بمحاولات تنقيب عن آثار أولمبيا ولكن اعمالها لم تسفر عن الوصول الى جديد حتى جاءت بعثة اثار بقيادة العالمن الألماني -ارنست كورتيوس- في عام 1875 واستمرت في عملها لمدة 6 سنوات ووصلت الى نتائج متميزة ساهمت في تعريف العالم بتاريخ الدورات الأولمبية.

بعد جهود مضنية وسعي دؤوب نجح البارون دي كوبرتان في إحياء فكرة الألعاب الأولمبية القديمة وبدأ سعيه اعتبارا من عام 1894 م وقد تجددت أهداف الحركة الأولمبية الحديثة فيما يؤدي إلى تنمية صفات بدنية وخلقية عالية وإلى دعم روح التفاهم والصداقة بين جميع أبناء البشر والمساواة فيما بينهم ليقوم بينهم تعاون لبناء عالم أفضل .

وفي اجتماع عقد في باريس حضره خمسة وسبعون 75 عضواً، تقرر إقامة أول دورة عام 1896 م بأثينا، وكاد المشروع، يفشل لولا الدعم المادي للميونير المصري ذوالأصل اليوناني وتقام الألعاب

الأولمبية الحديثة كل 4 سنوات ومدتها 16 يوم وتشرف عليها اللجنة الأولمبية الدولية، وهي التي تمنح حق إقامتها لأحد المدن المرشحة، وقد انتخب اليوناني فيكيلاس (1894) رئيسا للجنة الأولمبية الدولية واستمر في موقعه لمدة عامين وقد وضع الفرنسي دي كوبرتان والذي استمر رئيسا للجنة الأولمبية الدولية من 1896 إلى 1925 دستورا للألعاب الأولمبية هوان اهم شيء في الألعاب الأولمبية ليس الفوز وإنما النضال بشرف، وكان كوبرتان يحلم بأن تساهم الدورات الأولمبية في نشر الحب والسلام بين شعوب العالم وقد حدث هذا في بعض الأحيان وشهدت الكوريتان الشمالية والجنوبية حدثا تاريخيا بسير الرياضيين في الدولتين تحت علم واحد وهو الوحدة الرياضية التي سبقت الوحدة السياسية.

وتعتبر المدينة المنظمة للدورة هي المسؤولة عن توفير جميع الإمكانيات البشرية والمادية، وتختار الألعاب من بين الرياضات المعتمدة كرياضة أولمبية، ويكون التنظيم الفني والتحكيم من اختصاص الاتحاديات الرياضية الدولية كل في اختصاصه.

❖ البرنامج الأولمبي والمراسيم:

الألعاب الأولمبية الحديثة تضمنت برامجها المسابقات الآتية:

ألعاب القوى (الجري، الوثب، رمي، تتابع...) والسباحة والغطس وكرة الماء، والتجديف، الزوارق، الدراجات، الرمي بالقوس والسهم، الفروسية، الملاكمة، المصارعة، الجيدو، رفع الأثقال، الجمباز، الرماية، التنس، الريشة الطائرة، كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، الهوكي....

وتبدأ الأولمبياد رسميا بحفل الافتتاح وتنتهي بحفل ختامي يمثل كل دولة مشاركة مواطنوها، ويشترط أن يكونوا من الهواة الذين مارسوا الرياضة لأهدافها السامية وليس من أجل مادة أرباح أو منفعة.

ويعتبر أن مجرد الاشتراك في الألعاب الأولمبية هو الهدف الأساسي بصرف النظر عما يمكن تحقيقه من فوز ومركز رياضي بطولي... وهذا يفسر اشتراك مئات الرياضيين في مسابقات يعلمون مسبقا أن فرصهم في الفوز فيها ضئيلة جدا.

وتتخذ الحركة الأولمبية الحديثة شعارا لها هو :الأسرع... الأعلى... الأقوى.

كما تتخذ لها رمزا يتضمن خمس حلقات متشابكة من الألوان التي يمثل كل منها إحدى القارات :وهي

الأزرق، الأخضر، الأحمر، الأصفر، الأسود.

❖ تنظيم الألعاب الأولمبية الحديثة:

- يجب أن تقام الدورات الأولمبية في تاريخها وإلا ألغى امتياز المدينة المختارة ولا يجوز أن تأجل الدورة.
- تختار اللجنة الأولمبية الدولية المدينة التي تقام بها الدورة ويكون ذلك قبل 6 سنوات إلا في الحالات الاستثنائية.
- توكل اللجنة الأولمبية الدولية أمر تنظيم الدورة إلى اللجنة الأولمبية الأهلية للدولة التي تقع بها المدينة المستضيفة.
- على المدينة التي تتقدم بعرض تنظيم دورة أولمبية أن تتعهد كتابة بمراعاة كافة الاعتبارات والشروط المحددة للمدن المرشحة.
- أن تقام الألعاب والمسابقات في حدود المدينة المختارة.
- أن تتمتع اللجنة الأولمبية الأهلية بالصفة القانونية لأنها هي المسؤولة عن حل أي مشكلة قبل وأثناء وبعد الألعاب.
- يجب أن تنظم اللجنة المنظمة للدورة مع اللجنة الأولمبية معارض للفنون التشكيلية (رسم، نحت، تحرير) وعروض للفنون الشعبية للمدينة المستضيفة.
- يجب أن تؤمن اللجنة المنظمة للدورة إقامة آمنة ومريحة للإداريين والمتسابقين المشاركين في هذه الدورة.

❖ تأسيس اول لجنة اولمبية دولية حديثة:

أنشأت اول لجنة اولمبية سنة 1894 في باريس بفرنسا بعدما قرر المشاركون في المؤتمر الرياضي الأول بفرنسا ان تتكون اللجنة الأولمبية الدولية من مندوبي الدول المشاركة في المؤتمر وكان عددها 13 دولة وان يتولى رئيس اللجنة الأولمبية الدولية الاشراف على تنظيم الدورات الأولمبية واسندت مهمة تشكيل اول لجنة اولمبية دولية الى المؤسس الفرنسي كوبرتان وبعد ذلك طلب من اليوناني ديمتريوس فيكيلاس تولي رئاسة اللجنة الأولمبية وتم تنصيبه كأول رئيس للجنة الأولمبية الدولية وتكونت اول لجنة من أربعة عشرة عضوا.

❖ دور اللجنة الأولمبية الدولية:

- إقامة الألعاب الأولمبية بصورة منتظمة
- تعيين مكان اقامتها وتحديد برنامج كل الألعاب في كل دورة
- تحديد عدد المشاركين فيها
- تسجيل وتدقيق الأرقام القياسية الأولمبية
- تقوية اواصر الصداقة بين الشباب في العالم عن طريق الألعاب الأولمبية
- محاربة التمييز العنصري
- العمل على ترسيخ المبادئ الأساسية للحركة الأولمبية
- متابعة الاستعدادات لإقامة الدورات الأولمبية كل اربع سنوات مرة واحدة

-تحقيق مبادئ الرياضة في خدمة الإنسانية وذلك بالتنسيق مع الهيئات المعنية العامة والخاصة والسلطات المختلفة

❖ رؤساء اللجنة الاولمبية الدولية:

1- ديمتري فيكيلاس اليونان-1894-1896

2-بارون بيير دي كوبرتان فرنسا-1896-1925

3-كومت هنري دي بيليه لاتور-بلجيكا-1925-1942

4-جي سيغفريد ايدسترووم-السويد-1946-1952

5-ايفري برندج-الولايات المتحدة-1952-1972

6-لورد كيلانين-ايرلندا-1972-1980

7-خوان انتونيو سامارانج-اسبانيا-1980-2001

8-كومت د جاك روجه-بلجيكا-2001-2013

9- - توماس باخ (ألمانيا) 2013-

المحاضرة الخامسة عشر: التربية البدنية في الجزائر

إن التربية البدنية بالجمهورية الجزائرية عرفت منذ عصور غابرة عدة تحولات من خلال سيرتها الطويلة، فمنذ أمد بعيد وهذه المادة تمارس بشهادة الباحثين والعلماء، وعلماء الآثار والحضارات، حيث وجد بقايا الإنسان في الجزائر وهو يمارس الجري والمصارعة والفروسية والرماية وما شابه ذلك من أعمال بدنية وحربية مثلها مثل بقية دول العالم الأخرى.

• -التربية البدنية في الجزائر في فترة ما قبل الاستعمار:

حسب الدراسات التي قام بها الباحثون وعلماء الآثار والحفريات فوجدوا أن هناك ثقافة بدنية في الجزائر يرجع تاريخها إلى ما قبل التاريخ حيث وجدت رسوم وتمائيل للصيد والركض والقفز والرقص في مناطق الطاسيلي بالجنوب الجزائري مما يدعونا إلى الظن بأن في تلك الفترة كانت هناك عدة دول من العالم تمارس التمارين البدنية وكانت تشكل جزء من حياتها اليومية ولون من ألوان المعيشة والعادات بالجزائر في ذلك الزمن وبعد احتلال الفينيقيين للجزائر واستيلائهم على سواحلها واحتلت أفريقيا الشمالية من طرف الرومان في القرن الثالث قبل الميلاد وتركوا أثرية مازالت شاهدة على تلك الحقبة الزمنية تحتوي على سرك وقاعات لممارسة الرياضة وحمامات معدنية في هذه الأماكن حيث كانت تقام الاستعراضات والألعاب والاستعدادات للحرب وأما بالنسبة للجزائريين الذي قادومعارك ضد المحتل بقيادة ماسينيسا ويوغرطة جعلنا نظن بأن الأعداد البدنية والجسدي كان مماثلا للأعداد البدنية لدى الرومانيين وغيرهم من الشعوب القديمة.

وفي القرن الثامن دخل العرب المسلمين إلى أفريقيا الشمالية وخاصة الجزائر حيث كانت هناك مقاومة من طرف السكان الأصليين لجزائر ووجدوا فيه الخير الكثير من العلوم والفنون والثقافة وحتى التربية البدنية

وتضيف أيضا الدراسات أيضا بأن الفارس الجزائري كانت له هيئة جيمانية وبدنية جد قوية وانه كان يتحلى بالمطاولة والشجاعة وان سكان الجزائر كانوا يمارسون عدة ألعاب من بينها (الكرة والرقص والمبارزة، المصارعة وسباقات الخيل والعربات..). ويذكر أيضا الاسطول الجزائري البحري الذي سيطر على سواحل البحر الأبيض المتوسط كانت له سمعة دولية بفضل مهارة وقوة طاقمه الجسدية والاعداد البدني الجيد له.

✓ أغراض التربية البدنية في الجزائر قبل الاستعمار الفرنسي:

1- عاشت الجزائر لعدة قرون في توازن دائم بسبب المحتل والحروب الداخلية مما إستلزم من مواطني المنطقة الإعداد المتواصل للمواجهة بدنيا وعسكريا واستعملت فيها التمارين البدنية وسباقات الخيل والرماية بأنواعها والمبارزة بالسيوف وبدونها لتكوين الجيوش.

2- مثل ما يذكر "حامدي محمد" بعض أنواع النشاطات البدنية تجلت في الحفلات مثل الرقص وسباق الخيل والرمانية بأنواعها فظهرت منافسات شعبية أثرت على النمط المعيشي لتلك الفترة.

3- النظافة الجسدية: كانت تشكل لون من ألوان المعيشة للشعب والحمامات المعدنية ما ازلت شاهدا على ذلك إلى يومنا هذا.

4- فيما يخص التربية البدنية للشباب ورغم النقص الكبير في الم ارجع لهذا الشأن نفترض بأن هناك نوع من التلقائية في الممارسة هذه حيث أن الطلب للدفاع عن القبيلة وعن النفس يستلزم نشاط بدني مكثف لكن الفرق والوسائل المستعملة في ذلك، المؤدية إلى الحقيقة تبقى مجهولة

بالنسبة للجزائر ولبقية دول العالم الا أن الشيء الذي يجب ذكره هو أن الشعب الجزائري كان

يتلقى تكوين للحياة في الجوالفسيح ليزاول النشاط البدني الذي يمكنه مستقبلا بأن يكون رجل كامل الهيئة الجسمانية.

• -التربية البدنية في الجزائر في فترة الاستعمار الفرنسي:

هذه المرحلة تميزت بالتدمير الشامل لكل الهياكل الإجتماعية والإقتصادية من طرف المحتل مما يتسبب في إنهيار تام وشامل للمستوى المعيشي بالجزائر وأثر على التنظيم الإجتماعي والعائلي وعلى عدة أجيال وعلى العباد والطبيعة والثقافة.

لا نتطرق إلى هذه العوامل فالمطلوب منا التطرق إلى التربية البدنية التي كان حظها مثل بقية الجزائر الثقافة الجزائرية بحيث محيت وطمست ماعدا بعض التمارين التي بقيت تمارس في قطاع الفلكلور وبعض الألعاب والرقصات خلال الأعياد والحفلات بين الأسر والقرى ولا يفوتنا أن نذكر بأن الإستعمار الفرنسي قد إستولى على الأراضي وعلى القطيع والخيول وغيرها لم يحرم الاحتلال الفرنسي الجزائريين من التعليم فحسب بل حرّمهم من الرياضة أيضا، فبعدها استهدف تجهيلهم معرفيا قرر تحطيمهم جسديا.

تحريم الرياضة على الجزائريين جاء بمرسوم حكومي سنته السلطات الاستعمارية في 18 أبريل 1904، واستند المرسوم إلى قانون 1 يوليو 1901 المسمى "قانون الجمعيات الفرنسية".

تلاعب الاستعمار الفرنسي في قضية تحريم الرياضة، فلم يصدر قرارا مباشرا يمنع الجزائريين من ممارستها ولكنه نفذ ذلك بأسلوب التضييق وتشديد شروط إنشاء الجمعيات الرياضية.

وفي بداية القرن العشرين تم انشاء الكشافة الإسلامية من طرف السيد من طرف السيد محمد بوراس وقد كانت أهدافها:

تكوين الفرد بدنيا وأخلاقيا وتلقينه المثل الوطنية وحب الوطن والتطلع للحرية والاستقلال مع قدوم الحرب العالمية الثانية تكاثر عدد النوادي الإسلامية وعدد الممارسين الجزائريين وظهر هنا نوع من التلاحم بين الفرنسيين والجزائريين في شكل نوادي فرنسية إسلامية لكن حوادث 08 ماي 1945 أحدثت القطيعة

وأصبحت الرياضة والتربية البدنية وسيلة للإعلام وتوعية الضمير من أجل الاستقلال وأصبحت النوادي الرياضية مراكز لنشاطات الحركة الوطنية الجزائرية.

ومع انطلاق الحرب التحريرية توقفت كل النشاطات البدنية والرياضية خشية أن تتعرض الجماهير الشعبية الجزائرية للتمثيل الجماعي بحجة من الحجج.

والتحق الرياضيون بصفوف جبهة التحرير الوطني وجيشه وفي سنة 1956 أنشأ بتونس فريق جبهة التحرير الوطني لكرة القدم وأوكلت له مهام توعية الرأي العام العالمي بالقضية الجزائرية عن طريق الرياضة، وكانت تعتبر الحركة الرياضية الوطنية الواجهة السياسية للإيديولوجية السياسية الاستعمارية.

• -التربية البدنية في الجزائر بعد الاستقلال:

حتى جويلية 1962 لم يكن موجود في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية والرياضية تحت إشراف المديرية العامة للتربية الوطنية ومسيرة من طرف مفتش عام وهذا الأخير لا يهتم إلا بالامتحانات والرياضة المدرسية، وبعد الاستقلال عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام من أجل الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي للشباب الجزائري فأنشئت وزارة الرياضة والسياحة التي كانت لها المهام التالية:

-الإشراف على التربية البدنية المدرسية والجامعية.

-الإشراف والتكوين الإداري لمعلمي التربية الرياضية والبدنية وتنظيم المناسبات الرياضية وكان دور الجزائر يتمثل في إخراج الرياضة والتربية البدنية من التهميش الذي أصابها.

وكان من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية حيث كانت لها مهام البرمجة والإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسة التربوية القاعدية نواة التربية الوطنية والتعبئة الجماهيرية.

ومن سنة 1978 إلى سنة 1987 لم تكن توجد التربية البدنية إلا في المعاهد الجهوية للتربية البدنية والرياضية (بسيرأيدي)، (الشلف) اللذان أوكلت لهما مهام تكوين إدارة التربية البدنية والرياضية بفتح معاهد تربية البدنية والرياضية ، معهد قسنطينة، والمهام التي أوكلت لهم هي:

-ملئ فراغ الأساتذة في تربية البدنية والرياضية بالنسبة للثانوي والتقني.

- ضمان تعليم مقياس التربية البدنية والرياضية في معاهد التعليم والنصوص التشريعية الخاصة بتنظيم

التربية البدنية والرياضية في الجزائر وتطوير مهنة التربية البدنية والرياضية

أصبحت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي ، بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والترفيهية والتربوية ، ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعا على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم... الخ فالطفل الصغير والمرأة المسنة وابن القرية وابن الحضر جميعا قد استوعبوا مفهوم الرياضة وادركوا معناها ومغزاها.

✓ -قانون التربية البدنية والرياضية في الجزائر لسنة 1976 :

يتجه القانون نحو 06محاور أساسية وهي:

1-القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية

2- تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.

3- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.

4- التجهيزات والعتاد الرياضي.

5- حماية ممارسة الرياضة.

6-الشروط المالية.

المحاضرة السادسة عشر: تاريخ الألعاب الأولمبية في الجزائر

شاركت الجزائر في الألعاب الأولمبية منذ الألعاب الأولمبية الصيفية 1964، بعد إنشاء اللجنة الأولمبية الجزائرية سنة 1963، ولقد شاركت في كل الدورات بعدها ما عدى دورة 1976، وحققت خلالها 17 ميدالية أولمبية.

وقد عرفت الرياضة الجزائرية على مدار 60 عاما من الاستقلال أحداثا وطنية هامة ومشاركات في أكبر المنافسات العالمية وتتويجات في مختلف أنواع الرياضات وكذا تنظيم تظاهرات دولية.

شاركت الجزائر لأول مرة في الألعاب الأولمبية في 1964 (أولمبياد طوكيو باليابان) بعد إنشاء اللجنة الأولمبية الجزائرية في 1963 وقد كان محمد لزهاري أول من مثل الجزائر في هكذا ألعاب، بينما كانت أولى الميداليات الجزائرية من البرونز حيث توج بها الملايمان محمد زاوي ومصطفى موسى في 1984 بالألعاب الأولمبية بلوس أنجلس الأمريكية. غير أن الفترة التي صنعت فيها الجزائر مجدها كانت ما بين 1990 و2000 وخصوصا في رياضة الملاكمة وألعاب القوى، وكان للعداء حسيبة بولمرقة شرف منح أول ذهبية أولمبية للجزائر في سباق 1500 متر بالألعاب الأولمبية التي جرت ببرشلونة بإسبانيا في 1992. وتوجت بولمرقة أيضا بالذهب في اثنتين من بطولات العالم لألعاب القوى، الأولى في 1991 بطوكيو والثانية في 1995 بغوتنبرغ بالسويد، بالإضافة لميداليات ذهبية أخرى في عدة دورات للألعاب المتوسطية، في نفس المسافة.

أما المشاركة الجزائرية في الألعاب الأولمبية لسنة 1996 بأطلنطا بالولايات المتحدة فقد كانت الأوفر في حصاد الميداليات الذهبية مع تتويج نور الدين مرسلي في سباق 1500 متر والمرحوم حسين سلطاني في الملاكمة وزن الخفيف، وقد فاز هذا الأخير أيضا بالميدالية البرونزية في الألعاب الأولمبية ببرشلونة في فئة وزن الريشة. كما يمكن لمرسلي أن يفخر بحصوله على ثلاث بطولات عالمية (1991-1993-

1995) وكأس العالم داخل القاعة في 1991, كما تمكن خلال مشواره من تحسين خمسة أرقام قياسية عالمية في الهواء الطلق واثنين داخل القاعة.

وكانت ألعاب القوى الجزائرية قد عادت لتتألق مرة أخرى في الألعاب الأولمبية بتتويج بينيدا نورية مراح بذهبية 1500 متر بسيدني عام 2000, وبسيدني أيضا فاز العداء عيسى جبير سعيد قرني, المختص في مسافة 800 متر, بالبرونزية.

قائمة المصادر والمراجع:

1- الخولي أمين أنور : أصول التربية البدنية و الرياضية (المدخل ، التاريخ ، الفلسفة)

دار الفكر العربي، 1988.

2- الخولي أمين أنور وعدنان محمود: المعرفة الرياضية (الإطار المفاهيمي، اختبارات

المعرفة الرياضية ، اسسها، ونماذج كاملة منها)، دار الفكر العربي، 1999م/1419هـ.

3- السهروردي نجم الدين: الموجز في تاريخ التربية الرياضية، بغداد، دار الكتاب

للطباعة والنشر، 1980م.

4- السراج وفؤاد ابراهيم: المدخل إلى فلسفة التربية الرياضية، الموصل العراق، جامعة

الموصل، 1986.

5- اسماعيل خليل ابراهيم: أسس فلسفة التربية الرياضية (على ضوء الفهم الإجتماعي)

دار دجلة للنشر، 2010.

6- محاضرات في تاريخ وفلسفة التربية البدنية و الرياضية: قصري نصر الدين، معهد

التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر، مقرر السنة الأولى ل م د ، دفعة بني مسوس،

.2008/2007

7- محاضرات في تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية: بن البار سعيد، معهد علوم

وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة المسيلة، مقرر السنة الأولى،

.2013/2012

8- مصطفى السايح و حسن عبدالمنعم: فلسفة التربية البدنية و الرياضية، 2007.

9- محمد خير علي مامسر: الموسوعة التاريخية لتطور الحركة الرياضية في الحضارات

القديمة والحديثة، 2001.

1. Gilbert Andrieu et autre ; anthologie commentée des textes

historique de l'éducation physique et du sport, 2001. 2.-Gilbert

Andrieu ; histoire de l'éducation physique de 1936 a nos jours,

action,2001.

3.-Claude piard ; éducation physique et sport –petit manuel

d'histoire élémentaire-, l'Harmattan, 2001. 4.-Robert charvin ;

Sport... et désir de guerre, l'Harmattan, 2001. 5.-Jean-Luc

martin ; histoire de l'éducation physique sous la v république la

conquête de l'éducation nationale 1969-1981, Vuibert,