

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات

تأريخ التربية البدنية والرياضية

المرحلة الأولى

اعداد

الاستاذ المساعد الدكتور

اياد ناصر حسين العزاوي

طباعة

ميثم سمير منصور

المرحلة الاولى

المقدمة

من المسائل اليقينية التي لا لبس فيها ان الفكر الذي يميز بين انسان وآخر وشعب وأخر وأمه واخرى . فالفكر هو مرآة وانعكاس لانتماءات الانسان وطريقة عيشه وتقدمه وتخلفه وفي اي عصر يعيش وما اعنيه هو ما قاله سقراط لجلبيه تكلم حتى أراك ..

والفكر على اساس ذلك هو اساس المقارنة بين عصور التاريخ وفي تقدم شعوب العالم وتخلفها وهو اساس المقارنة بين قارات العالم وليس عدد السكان والموارد الاقتصادية والعوامل الجغرافية وغيرها ...

ولما كانت الفلسفة نمطا متقدما من الفكر او انها الفكر في اعلى مراحلها فان الفيلسوف يبرر الافكار الاساسية التي يقوم عليها عصره والتي يعمل بها الناس دون وعي منهم . ووجهة النظر هذه تسمى مذهب الفيلسوف وهي وليدة عصره لان الفلسفة في عصرها ملخصا في الفكر كما يقول (فيجل) . وكما يقول ايضا ..

- الفلسفة هي المرحلة التي يصل فيها العقل الكلي الى وعي بذاته .
- الفلسفة هي علم القوانين العامة للوجود (الطبيعية ، المجتمع ، التفكير الانساني) .
- وعملية المعرفة والفلسفة هي شكل من اشكال الوعي الاجتماعي والمشكلة الرئيسية للفلسفة باعتبارها علما خاصا هي الفكر بالوجود والوعي بالمادة . وكل مذهب فلسفي انما يقدم حلا متطورا لهذه المشكلة حتى ولو كانت المشكلة الرئيسية ليست مصوغة من قبل بشكل اخر ...

تعريف الفلسفة :-

هي عبارة عن نظريات وافكار تعتمد على المنطق والفكر لا على التجريب كما هو في العلم . ويمكن ان تكون الفلسفة تراث الفكر الانساني وما يحيط به من الكون ..

تعريف فلسفة التربية :-

هي مركب من كلمة التربية وتفسيرها بواسطة مفاهيم عامة ومن كلمة فلسفة التي تهتم بمعالجة القضايا التربوية . وتتضمن دراسة الجوانب الفلسفية للتربية والجوانب التربوية للفلسفة ..

تعريف الفلسفة الرياضية :-

هي مجموعة الافكار والقيم التي تتناول التربية البدنية والتربية الصحيحة والترويح ومن خلال بحثها في الظواهر والافكار كالوجود من خلال الاطار المادي وهو جسم الانسان وعلاقته بالعقل والروح والحركة في الانسان واشكالها من لعب والعب رياضية والتي من خلالها نتوصل الى التطورات والافكار ازاء التربية البدنية والرياضية ..

أهداف الفلسفة الرياضية

- 1- تعميق طبيعة الرياضة من الوجهة العلمية والمعرفية .
- 2- تؤدي هذه الفلسفة الى وظيفة فكرية وكقاعدة للقيم الشعورية والنظرية .
- 3- تؤدي دورا مهما في النشاط التطبيقي للفرد وللمؤسسة الاجتماعية .

العوامل الأساسية التي تعتمد عليها الفلسفة الرياضية

- 1- القيمة الذوقية والجمالية للرياضة .
- 2- وصف الانسان والتاريخ الطبيعي للاجناس (انثروبولوجيا الرياضية) .
- 3- القيمة الادبية للرياضة .
- 4- الفلسفة الاجتماعية .

مقدمة عن تاريخ الحركة الرياضية

ان الحياة البشرية في ماضيها وحاضرها وحدة عضوية تتفاعل فيها العناصر بتكامل . وهي ملتقى مؤثرات متداخلة لذلك لا يمكن للانسان تفهم حدثا من الاحداث الا اذا تفهم الحياة كلها كما لا يمكن ان يدرك جزءا من التاريخ ادراكا صحيحا الا اذا فهم التاريخ البشري بكامله والذي يشمل الحياة البشرية الماضية بجميع مظاهرها الاقتصادية والاجتماعية والدينية والفنية بما فيها وعادات ومفاهيم اتجاه الاعداد البدني والتربية الرياضية .

مما تقدم يتضح لنا اهمية دراسة تاريخ التربية الرياضية لارتباطها بالتاريخ الانساني منذ عصور ما قبل التاريخ وحتى الوقت الحاضر لدى مختلف الاقوام والشعوب والاطلاع على المفاهيم التي اعطيت من قبلها التربية الرياضية باعتبارها وسيلة تحقيق اغراض معينة اختلفت باختلاف نظرة تلك الاقوام اليها ...

الأهداف الناتجة من دراسة تاريخ التربية الرياضية

- 1- استخدام التاريخ والاستفادة منه في سبيل تحقيق اغراض نؤمن بها ونعمل من اجلها
- 2- الاستفادة من تجارب الامم والشعوب الاخرى في هذا المجال .
- 3- التعرف على المشاكل التي تواجه الحركة الرياضية وتعرقل تطورها .
- 4- التعرف على الواقع الحقيقي والتعامل معه وفق المفاهيم الصحيحة .
- 5- وضع الحلول والمعالجات للعرقلة التي تعترض الحركة الرياضية وايجاد الحلول المناسبة لها .
- 6- ربط الماضي بالحاضر لغرض التطور في الحياة المستقبلية .
- 7- استخدام التخطيط العلمي لنهضة رياضية شاملة .
- 8- معرفة المفاهيم الخاطئة والتعامل معها وايجاد الحلول المناسبة لها .
- 9- التربية البدنية هي جزء متمم للتربية العامة . وهدفها تطوير الانسان بدنيا وعقليا واجتماعيا وسياسيا .

مقدمة عن التربية البدنية في المجتمع البدائي

لم تكن التربية البدنية في المجتمعات البدائية برامج منظمة وتزاول في اوقات معينة حيث ان الرجل البدائي لم يكن في حاجة لتخصيص وقت معين لها ليمارس الانشطة البدنية حيث انها كانت تشكل الجزء الكبير من حياته اليومية من خلال سعيه للحصول على قوته اليومي او حماية نفسه من البيئة المعادية لذا نجد الانسان البدائي ذات جسم قوي واجهزة عضوية سليمة وقد أظهرت الدراسات ان ميول الانسان القديم دورا كبيرا في ممارسة النشاط البدني . ومن هذه الميول البحث عن الطعام والرغبة في حمايته من الاعداء والزواج والتكاثر والرغبة في استخدام العقل والعضلات والخوف من الغير مألوف ومن المجهول . وطبيعة الانسان الاجتماعية ومن كل ذلك نشأ الصيد والقتال والرقص واللعب كنتيجة لهذه الميول العامة للانسان.. وهذا يوضح لنا لماذا زاول الانسان القديم هذه الانشطة

أهداف التربية البدنية في المجتمع البدائي :-

- 1- تهدف التربية البدنية في المجتمع البدائي الى ان يتعلم الانسان كيف يبقى حيا فالطفل كان يتعلم قواعد السلامة والمعرفة .
- 2- كان الانسان البدائي لم يفكر الا في حاضره الملى بالمخاطر وكان يعمل جاهدا ليوثر لنفسه الطعام والمأوى والمسكن والتدريب على الدفاع عن النفس .
- 3- كان الانسان البدائي يؤمن بعقائده الدينية والروح الجماعية وتماسكه القوي بابناء جنسه .

افراض التربية البدنية في المجتمع البدائي

- 1- الكفاية البدنية
 - 2- التماسك الاجتماعي
 - 3- الترويح
- 1- الكفاية البدنية :- لعبت دورا اساسيا و متميزا في بقاء الانسان لانها الركيزة الاساسية التي اعتمد عليها في مواجهة اخطار الطبيعة والاعداء . وكذلك كانت العشيرة معتمدة على ما يتمتع به اعضائها من صفات بدنية وقوة ورشاقة ومطاولة وتحمل كي يستطيعوا مواجهة الاعداء الخارجين ومتاعب الحياة ..
 - 2- التماسك الاجتماعي :- (الشعور بالانتماء للجماعة) حيث كان بقاء العشيرة يعتمد على تماسكها الاجتماعي وكان يمثل ضرورة ملحة لابناء العشيرة . كما ان التربية البدنية ساعدت على خلق الفرص على تنمية القوة البدنية التي يجب ان يتمتع بها اعضاء العشيرة .
 - 3- الترويح :- عرف الانسان البدائي الترويح من خلال مطاردته الحيوانات لاجل الحصول على غذائه وكان الترويح عند الانسان البدائي يحتل مرتبة مهمة ومتساوية للعوامل السابقة وكان يوجه كل طاقته نحو اللعب وخلق فرص ولحظات للراحة .

الاختلاف بين العمل واللعب عند الانسان البدائي :-

العمل / يتصف بالحاجة والضرورة وله صفة الاجبار بشكل عام ..

اللعب / دوافعه داخلية تلقائية وغرضه المتعة واللهو ..

التربية والتربية البدنية في المجتمع البدائي

لقد ساد الظلام على الحضارة البشرية منذ كانت في مهدها ولدى محاولة المؤرخون الكشف عن الحياة البدائية كانوا قد واجهوا صعوبات كثيرة في دراسة تلك الحياة . وعلى الرغم من ان الانسان الذي عاش ما قبل التاريخ لم يسجل حياته وواقعه الا ان ما تركه من اثار وادلة متناثرة سهل من امكانية دراسة حياتهم البدائية ومن ترتيب تلك الاثار ترتيبا زمنيا توصل المؤرخون الى تقسيم مراحل تطور حياة الانسان الى ثلاثة اقسام وهي :-

1- المرحلة الاولى من العصر الحجري القديم كان الانسان يهيم على وجهه ولا يغطي وجهه وجسده سوى شعر كثيف يبحث عن مواد الطعام الخام نهارا ويقضي الليل تحت سواد السماء دون اي غطاء . وسلاحه الوحيد هما العصي والحجارة دفاعا عن النفس فهو دائما يعيش في فراغ البيئة على الدوام ..

2- المرحلة الثانية من العصر الحجري القديم استمرت حياة التقدم اكثر من ذي قبل ومع هذا فقد كانت الكهوف وغيرها من الملاجئ الطبيعية وعرف كيف يقي جسمه بالجلد الخام المجفف كما ان اكتشاف النار لظهو الطعام وصنع آلاته واسلحته من احجار الصوان وعندها بدأ بالتعبير عن شعور ديني نما لديه وذلك كله باشكال بدائية ..

3- العصر الحجري الحديثالذي تمكن فيه الانسان من ترويض وتسخير الطبيعة بعد ان عرف كيف يحفظ اغذيته في اواني فخارية كما قام بصناعة القوس والنشاب واستخدامه في القتال او الصيد عن بعد وبدأ يرتدي الملابس المناسبة للجسم مما ساعده على ترك حياة التجوال الامر الذي ادى به الى الاستقرار بعد تعلمه الزراعة وتدجين الحيوانات ..
عموما فان ما يغير الانسان خلال هذه الفترة او المرحلة هو استخدام عقله في الحياة

أهداف التربية البدائية

يمكن الحزم بان الانسان البدائي تكن له فلسفة تربوية واضحة اذ كان قد سيطر على حياته غرض حيوي فعال يدفعه للمحافظة على البقاء باستخدام اساليب جافة فكان تشكيل الطفل البدائي امرا لا تخرج عن الهدفين التربويين الاتيين :-

1- الامان : ما من شك في ان الامان كان من الاهداف الدائمة للانسان البدائي اذ كانت فلسفته بسيطة لا تتعدى الحاضر الذي يعيش فيه واشباع رغباته المباشرة وهنا لا بد من ذكر ان حب البقاء يرجع الى دوافع فطرية يقود الكفاح للحصول على الاكل والملبس والاستهواة على مهارة الدفاع عن النفس من اعدائه من ابناء جنسه (البشر) او الحيوان او قد يكون من الطبيعة ...

2- التوافق مع البيئة : كان هذا الهدف يعتبر من الاهداف الاساسية للتربية البدائية تحقيقا للهدف الحيوي للبقاء ولم تكن القوة البدنية وحدها ضمانا للانسان من اجل تحقيق الامان فقد كان مصيره يرتبط بعدد من الالهة لهذا كان من الضروري ان يدرّب كل طفل على المحافظة على اساليب تقليدية لا ستمالة هذه الروح والارواح والمعبودات التي تسكن العالم المجهول وتسيطر على الحياة .ومن وجهة النظر الفطرية كان توجه الطفل لكي يشب على العقائد الدينية للعشيرة ويمارسها هو بمثابة طريقة عملية لضمان الامان لمجموع افراد العشيرة ...

مما تقدم نبين ان توافق الانسان البدائي مع بيئته كان من الاغراض الاساسية للتربية البدائية تحقيقا للهدف التربوي الحيوي للبقاء ولم تكن القوة البدنية وحدها ضمانا اذ ان الاغراض الرئيسية للتربية البدنية في المجتمع البدائي لا تخرج عن اطار ثلاثة نقاط هي :-

- 1- تنمية الكفاءة البدنية
- 2- تنمية روح العضوية والمشاركة داخل العشيرة (الجماعة)
- 3- توفير عنصر الترويح

التربية البدنية – الرياضية في حضارة العراق القديمة

ليس من الصعب القول بان العالم اجمع يدين للعراقيين القدماء في حضارة سومر وبابل واكد واشور بالفضل الكبير لانهم اسدوا للانسانية خدمات كثيرة ساهمت في رقيها الحضاري واستعانت بمواضيع كثيرة بما انتجه العقل العراقي المبدع في التربية البدنية .. والثابت ان العديد من اوائل الاشياء التي اثرت في الحضارات اللاحقة كان نشأتها العراق بدءا من اول قرية قامت بالاستيطان الذي غير وجه الحياة على سطح الارض مرورا بالزراعة والقانون والهندسة وصولا الى الكتابة التي يكمن عندها فتح الفتوح بالنسبة للانسانية في مثل هكذا حضارة لا بد لها من رجال اقوياء اشداء ذات بنية جسدية متكاملة لمواجهة الخطر او للبناء والعمل وهنا يبرز دور التربية البدنية او الرياضية في تكوين هكذا رجال . ان هذه النظرة الفلسفية للتربية البدنية في العراق القديم منبثقة من المتطلبات والظروف والبيئة التي كانت تحيط بالعراق القديم مما كان لا بد من اعداد الناشئ اعدادا بدنيا وعسكريا لاجل البقاء وبناء الحضارة وحمايتها .

ومن ضوء مما تقدم يمكن ان نحدد ابرز منطلقات الفلسفة الرياضية في العراق القديم

- 1- عنف البيئة النهرية وصعوبتها مما كان يتطلب جهودا كبيرة كتدريب بدني عنيف لاجل السيطرة عليها .
- 2- الاعداء المحيطين بالعراق اوجب على العراقيين ايجاد نظام متطور بالنواحي العسكرية هو الاول من نوعه بتاريخ الحضارات القديمة .
- 3- دعم رجال الدين (الكهنة) للتربية البدنية وممارسة المصارعة لاجل اقتداء الناس بهم .

أغراض التربية البدنية في العراق القديم

- 1- الغرض العسكري 2- العامل البيئي 3- الغرض الديني 4- الغرض الترويحي
- 1- الغرض العسكري :- كان العراقيون القدماء يتخذون التدريب البدني وسيلة لاجاد الجيوش القوية لاسناد وحماية دولتهم من الاطماع الخارجية حيث اوجدوا نظام عسكري يعتبر الاول من نوعه في باقي الحضارات الاخرى من حيث القتال والدفاع والهجوم حيث ادخلوا نظام المبارزة رجل لرجل متمثل بالاشتباك القريب وهذا يتطلب لياقة وجهد عالي واساس هذه اللياقة هي لعبة المصارعة .
- 2- العامل البيئي :- عرف العراقيون البيئة الصعبة والذي يقرأ اسطورة الخليفة البابلية يمكن ان يعرف الجهود الكبيرة التي بذلها العراقيون للسيطرة على بيئتهم الطبيعية لذلك على الفرد العراقي ان يكون قويا لاجل مقاومة البيئة الصعبة والبناء الحضاري .
- 3- الغرض الديني :- لقد دعم رجال الدين الاعداد البدني من خلال مزاولتهم للمصارعة وان اساس هذا الدعم هو العامل العسكري لاجل دفع العراقيين لممارسة المصارعة لانها من الاسباب الرئيسية التي يعتمد عليها العسكري في القتال القديم .
- 4- الغرض الترويحي :- لم يكن هذا الغرض رئيسيا عند العراقيين القدماء .

الآثار المكتشفة في العراق القديم التي فيها مشاهد رياضة

عرف العراق القديم بعض الالعاب الرياضية كالمصارعة والملاكمة والرقص الايقاعي حيث كانت توجد الالات الموسيقية بشتى انواعها حيث جمعت بين الاثنين اي الالعاب والموسيقى ومن الادلة على ذلك هي :-

1- مسلة بكرة / عثر عليها عام 1972 وهي من رخام ابيض منشورية الشكل ارتفاعها 90 سم وعرضها 37 سم وقطرها 22 سم تعود الى 2600 ق . م تحتوي على ثمانية مشاهد اربعة منها عرضية والاخرى عمودية المشهد الرئيسي فيها هو المصارعة ويتكون من نزالين الاول الوضع الابتدائي للمصارعة والتهيو لمسك الخصم . والثاني وضع اداء المسكة لاجل كسر مركز الثقل . والى اليسار من مشهد المصارعة رجلان يقفان ويبد كل منهما عصا صغيرة يفترض انهما يقومان بمهمة التحكيم ويوجد ثلاث اشخاص في وضعية الركبة ونصف يفترض انهما في بداية الركن ..

2- قطعة لارسا / عثر عليها في مدينة لارسا في جنوب العراق والمشهد فيها ملاكمة ويرتدي الملاكمين زي الملاكمة وهو عبارة عن تنورة قصيرة فوق الركبة ويرتديان كفوف الملاكمة ايضا . ونشاهد في القطعة امرأة تضرب الصونج وكذلك رجل واقف يضرب على الطبل الذي يشبه الفنجان والملاكمين في وضع الملاكمة من تقديم رجل وتأخير الاخرى ووضع اليدين للدلالة على ارتفاع وتلقي اللكمة ..

الاحتفالات و المهرجانات الرياضية في العراق القديم

عرفت حضارة وادي الرافدين العديد من الاحتفالات والمهرجانات الرياضية التي كانت تقام في المناسبات الدينية والوطنية ومنها ما يلي :-

- 1- كانوا يحتفلون بقدوم فصل الربيع في مطلع كل عام بموجب تقويمهم القديم .
- 2- كانوا يقيمون الاحتفالات والمهرجانات لسفر بعض الالهة او قدومهم من مدن اخرى .
- 3- كان تتويج الملك لاول سنة في ايام المناسبات الوطنية التي تفضي اجراء الاحتفالات .
- 4- الاحتفال بعودة الجيش المنتصر وسط حشد المستقبلين والقيام بانواع الفعاليات المفرحة
- 5- الاحتفالات برأس السنة البابلية التي تستغرق احد عشر يوما .
- 6- من دلائل برمجة الاحتفالات كانت تخضع لمراسيم مبرامج معدة وبملايس خاصة .
- 7- كانت العاب عراقية على غرار الالعاب الاولمبية وانتقلت الى الفينيقيين ثم الى الاغريق .
- 8- كانت الالعاب جماهيرية ويشترك بها حتى الملوك والامراء .
- 9- لم تكن الالعاب الرياضية للتسلية والترويح فقط وانما كان اعداد الفرد لمواجهة الحياة .
- 10- اعداد المواطن من ناحية اللياقة البدنية .

التربية البدنية - الرياضية في حضارة مصر القديمة

قامت في مصر حضارة ليست اقل شأنًا من حضارة العراق وان اعقبتها بعدة قرون ، حضارة مبدعة خلاقة قدمت للعالم الكثير ، واثرت في حضارات اخرى اعقبتها وهو دليل حي على رقيها وعظمتها ان الكثير مما ذكرناه في معرض الحديث عن حضارة العراق القديم يصلح للتكرار هنا دون ان ينقص ذلك من اي منهما مثقال ذرة . ان الحضارات التي شعت على العالم كانت نتاج جهود رجال عظام وعقول مبدعة ومجتمع معطاء وسواعد قوية تدود عن البناء وفي كل هذا تبدو بصمات التربية الرياضية واضحة للعيان وكما تطورت الزراعة والصناعة والعلوم فقد تطورت التربية البدنية في مصر القديمة حيثتعتبر حضارة مصر القديمة من اقدم الحضارات ولها دور كبير في التطور في كافة المجالات حيث تطورت التربية البدنية تطورا ملحوظا في هذه الحضارة حتى شملت العبا كثيرة تناقلتها الشعوب واتخذت منها وسيلة تربية واجتماعية متميزة واستطاع المصريون القدماء ان يطوروا الالعاب الرياضية ويضعوا لها الاسس والقوانين . واعطى المصريون القدماء للتربية البدنية المفهوم الفلسفي القائل (التربية البدنية جزء متمم للتربية العامة)

اهداف التربية العامة :- لقد اهتم المصريون القدماء اهتماما خاصا بالتربية والتعليم من خلال بناء المدارس وكانت تربية البقاء تبدأ من السنة الاولى بتعويد الاطفال على الخشونة والتحمل حيث كان الطفل يجبر على السير حافي القدمين حليق الرأس وطعامه الرئيسي من خبز الذرة حيث تقوم الام بتعليمه بعض القضايا الدينية والخلقية وعندما يبلغ سن الرابعة يسمح له بممارسة الالعاب ..

اهداف التربية البدنية :- لقد اعطى المصريون القدماء التربية البدنية المفهوم القائل (التربية البدنية جزء متمم للتربية العامة) وكانت ضمن المنهاج العام للتربية والتعليم في مدارسهم اي الجانب البدني إضافة الى الاعداد العلمي والخلقي والديني ...

ومن ضوء مما تقدم يمكن ان نحدد ابرز منطلقات الفلسفة الرياضية في مصر القديمة

- 1- اعطى المصريون القدماء للتربية البدنية المفهوم القائل (التربية البدنية جزء متمم للتربية العامة)
- 2- زاول المصريون القدماء التمارين البدنية للغرض العسكري والديني والترويحي
- 3- شكل البيئة المصرية والحياة المصرية وبناء القيم النموذجية من خلال الرياضة

أغراض التربية البدنية في مصر القديمة

- 1- الغرض العسكري 2- الغرض التربوي 3- الغرض البيئي 4- الغرض الترويحي
- الغرض العسكري :- كان المصريون القدماء يتخذون التدريب البدني وسيلة لاجاد الجيوش القوية لاسناد وحماية دولتهم من الاطماع الخارجية حيث اوجدوا نظام عسكري يعتبر مهم من حيث الدفاع والهجوم لما تتميز به هذه الحضارة من مكانة طبيعية وبيئية جيدة وتمتاز بالخيرات الكثيرة بسبب الزراعة التي تعلمها المصريون القدماء وهذا يتطلب لياقة وجهد عالي واساس هذه اللياقة هي لعبة المصارعة والجري والملاكمة والسباحة وغيرها من الالعاب .
- الغرض التربوي :- المصريون القدماء كان لهم دور كبير في تعلم الاطفال الكتابة والقراءة والحساب واداب السلوك الاجتماعي حيث كان يعطى اهتماما كبيرا للطفل لتعلم هذه الاشياء كذلك الاهتمام بالرياضة جاء بشكل كبير لديهم حيث يعتقد ان المصريون كانوا يزاولون التمارين الرياضية كدرس من دروس التعلم .
- الغرض الديني :- لقد دعم رجال الدين الاعداد البدني من خلال مزاولتهم للمصارعة وان اساس هذا الدعم هو العامل العسكري لاجل دفع المصريين لممارسة المصارعة لانها من الاسباب الرئيسية التي يعتمد عليها العسكري في القتال القديم .
- الغرض الترويحي :- من اهم الاسباب التي جعلت الحضارة المصرية تهتم وتمارس الرياضة البدنية هي الجانب الترويحي حيث كان يعطى للاطفال دروسا ترفيهية بجانب الدروس الاخرى وايضا كان المصريون يتخذون الصيد كنزهة لهم حيث مارس الاطفال اللعب بالكرات المحشوة بالقش والفتيان مزاولة لعبة الحركات البهلوانية والقفز والجمباز .

التربية البدنية - الرياضة في حضارة الصين القديمة

على الرغم من العزلة الاختيارية التي وضعت الصين نفسها فيها الا انها لم تحل دون قيام حضارة اصيلة مبدعة وان اختلفت عن حضارتي العراق ومصر في صرامة النظام الاجتماعي الذي يمكننا ان نلمس بعض اثاره حتى يومنا هذا واذا ما كان هذا النظام قد وفر للصينيين استقرارا اجتماعيا تكون الدول عادة بحاجة ماسة اليه الا انه من جانب اخر قد يحد من فرص التجديد في ظل الموروث الذي يتم تناقله بقدمية من جيل لآخر . وادى اطمئنان الصين الى حصانة بلدهم تجاه الغزو الاجنبي سواء بسبب الطبيعة او بناء سور الصين العظيم . وانعدام غزو الاخرين لهم ادى ذلك الى ضعف اهتمامهم بالجانب البدني الذي يعد الاساس في الاعداد العسكري كما ان الحياة الانعزالية التي عاشتها الصين في ذلك الوقت كانت ضارة في كثير من النواحي من حيث الايمان بالتربية البدنية . وعدم خوفهم من الغزو الاجنبي اعوزهم الى الدافع الحربي الذي يستلزم اللياقة البدنية بالاضافة الى تعاليم اهل الصين القديمة وعبادة الاسلاف كانت جزءا هاما في حياتهم .

وقد توصل الصينيون القدماء الى معرفة الاثار السلبية لخمول الجسم وقلة حركته وما يمكن ان ينجم عنها من امراض تؤثر على سلامة الجسم وتضعف قدراته مما يعرض سلامة المجتمع للخطر ابتكر الصينيون رياضة الكونج فو وهي تمارين علاجية غرضها المحافظة على حيوية الجسم.

ومن ضوء مما تقدم يمكن ان نحدد ابرز منطلقات الفلسفة الرياضية في الصين القديمة

- 1- لم تعطي المفاهيم الدينية اهمية للجسم
- 2- لم تكن نظرتهم الى النواحي العسكرية مشجعة وتعد من اعمال الشيطان
- 3- عرف الصينيون التمارين العلاجية لاعتقادهم ان الخمول بسبب بعض الامراض

التربية البدنية - الرياضة في الهند القديمة

لم تحل الخصوصية التي طبعت الحضارات الشرقية القديمة دون تاثير بعضها بالبعض الاخر وان اختلفت مديات وحجوم هذا التاثير وهو ما نلمسه على سبيل المثال في تاثير الحضارة الصينية بالحضارة الهندية ولا سيما في اثر الدين في الحياة وصرامة النظام الاجتماعي وسيطرة النظام الطبقي وتقديس السلف حيث كانت الهند القديمة تشبه الصين في كثير من النواحي فكان الناس في هذه البلاد يعيشون عيشة ذات طابع ديني وكان الشخص الذي يرغب في ان يصبح مقدسا يتجاهل الحاجات البدنية لجسمه ويركز على حاجاته الروحية فقط ومن الواضح ان النشاط البدني لم يكن ليحتل الا مكانة ضئيلة في مثل هذه الثقافة الدينية ...

ولعبت الطبيعة دورا مهما في رسم اتجاهات الشعب الهندي نحو الدين فقط كان للمناخ وارتفاع درجات الحرارة وارتفاع نسبة الوفيات والفقر الذي كانت الهند تعاني منه اثر في دفع الهنود لكي يعملوا للتحرر من قسوة تقلبات الحياة عن طريق اللجوء الى الايمان بفكرة الروح الخالدة العظيمة ..

وكما هو الحال في الصين حينما لم تكن التربية البدنية مهمة تماما كانت كذلك في الهند فدخلت الى حياة الهنود بطريق غير مباشر بسبب حاجتهم الى القيام بالاحتفالات الدينية فان بعض القواعد الصحية والرقصات اصبحت جزءا من شعائرهم الدينية وان الهدف الرئيسي ديني بحت ...

كذلك فان تعاليم بوذا التي تنادي بالامتناع عن ممارسة الالعاب او التمتع ببعض اللهو والنشاط الابدي هذه التعاليم لم تمنع ممارسة مثل هذا النشاط منعا باتا اذ هنالك من الادلة ما يثبت وجود بعض الالعاب لتمضية الوقت مثل النرد وركوب الخيل والافعال والمبارزة والمصارعة وغيرها وكان نظام اليوجا وهو نشاط فريد من نوعه يختص به الهنود ويشتمل على تمرينات للقوام والتنفس المنتظم كان شائعا جدا بين شعب الهند وهذا التدريب للعقل والبدن يتطلب التعلم على ايدي متخصصين ..

ومن ضوء مما تقدم يمكن ان نحدد ابرز منطلقات الفلسفة الرياضية في الهند القديمة

- 1- تآثرت التربية البدنية بالفلسفة الدينية التي لا تشجع على ممارسة الاعداد البدني حيث جاء بتعاليم بوذا تاكيد ضرورة الامتناع عن ممارسة الالعاب او التمتع باللهو .
- 2- كانت للطبيعة والمناخ القاسي تاثيره السلبي على التوجه نحو الاعداد البدني
- 3- لم يعرف عن الشعب الهندي انه ذو نزعة عسكرية لذلك كان التوجه نحو التربية البدنية للغرض العسكري ضعيفا .
- 4- اعتمد الهنود نظاما للتربية البدنية والعقلية يرمي الى الربط بين الجسم والحس والعقل في اطار واحد هو (اليوجا) حيث انه نشاط اختص به الهنود فقط دون غيرهم من الشعوب ويشمل تمرينات للقوام والتنفس وبعض الحركات الخفيفة التي تعتمد على الذراعين والراس والساقين.

الآراء والأفكار التي نادى بها (دوف سيبايس) في التربية البدنية والرياضية

- 1- ضرورة اهتمام المدرسة بالنمو الشامل للطفل من الناحية البدنية .
- 2- ضرورة ان تحضى التربية البدنية بنفس القدرة والاهتمام في المراحل الاخرى .
- 3- يجب ان يمارس الجميع الرياضة وبدون استثناء ما عدا المرضى .
- 4- تخصيص ساعة في اليوم لدرس الرياضة .
- 5- ضرورة وجود كادر متخصص في التربية البدنية .
- 6- ضرورة وجود مشرفين مهمتهم الاشراف على الانشطة البدنية والرياضية .
- 7- ضرورة وجود منهج متدرج يأخذ بنظر الاعتبار التطور البايولوجي للأفراد .
- 8- شمول منهج التربية البدنية والرياضية على بعض الحركات الرياضية وخصوصا التوازن والمشي .
- 9- شمول المنهج للتمرينات البدنية على منهج متخصص على التوافق والانسجام النفسي والعضلي والعصبي .

التربية البدنية - الرياضية عند الإغريق

الإغريق من الأقاليم التي تتكلم اللغات الهندية الأوروبية وهم ليسوا من جنس واحد وعلى الأكثر من ثلاثة عروق كعرق البحر المتوسط والأقاليم المينية ولا سيما من كريت مع الأقاليم الآرية . ويغلب على الاثنين عرق البحر المتوسط . أما الإسبارطيون فهم أقرب إلى النورديين . ويعتقد بأن موطنهم الأصلي كان الواحات ومناطق الراعي في جنوب روسيا إلى بحر قزوين بينما يرجع البعض الآخر أن يكون وادي الدانوب الأعلى هو مهدهم الأصلي ويقدر الزمن الذي بدأت فيه فروع من هذه الأقاليم تهاجر من موطنها الأصلي بحوالي الألف الثاني ق . م واتخذت في هجرتها اتجاهات مختلفة إلى أوروبا الجنوبية وإلى الشرق الأدنى والهند . وكان من جملة هذه القبائل من اتجهت إلى جزر بحر إيجه التي كانت فيها حضارة مزدهرة تسمى الحضارة المينية منذ القرن الألف الثالث ق . م عاشت هذه القبائل في أطراف الحضارة الإيجية وأخذت تقتبس منها كما ذكرنا بأن الإغريق المعروفين في التاريخ لم يكونوا من عرق واحد لكنهم فيما بعد أصبحوا كتلة واحدة في القرابة والاختلاط وكانت أولى الهجرات الإغريقية هي الأخيون إلى البيلويونيس وفي حوالي 1500 ق . م جاءت قبائل إغريقية أخرى وهم الدوريون وفي حدود 1300 - 1000 ق . م بدأت قبائل أخرى تستحوذ على موطن الحضارة الإيجية ومن هؤلاء الإغريق الأيونيون وقد اقتسمت القبائل الإغريقية اليونان وجزر الحضارة الإيجية وكذلك سواحل آسيا الصغرى فيما بينها فسكن الدوريون في الجنوب والأيونيون في الوسط والأيليون في الشمال ...

ويمكن تقسيم التاريخ اليوناني إلى عدة أقسام هي :-

- 1- عهد الملوك 1100 - 750 ق . م
- 2- عهد النبلاء 750 - 625 ق . م
- 3- عهد الصفاة 625 - 525 ق . م
- 4- عهد الديمقراطية 525 - 400 ق . م

التربية البدنية – الرياضية في العصر الهومييري

لقد هاجرت القبائل الاغريقية الى شبه جزيرة اليونان من شمالي اوربا الى جنوبها متتبعه الانهار والسهول حتى وصل البعض منها الى اسيا الصغرى والبعض الاخر الى جزيرة كريت وقسم مهم تدفق على بلاد اليونان . وفي سبيل الاستقرار خاضت القبائل الهيلينية حروبا ومعارك ضد السكان الاصليين لشبه الجزيرة حتى تمكنوا من السيطرة عليهم وبعد الاستقرار بدأت فترة زمنية من التاريخ الاغريقي يعرف بأسم (العصر الهومييري) ..

اتبع الهيلينيون حكما مطلقا يعتمد على اسس تربوية اساسها الاعداد البدني لاجل تهيئة مجتمع يعتمد على القوة البدنية القتالية لذا وجب على كل فرد في هذا المجتمع اعداد جسمه اعدادا يؤهله للقتال والتغلب على الخصم ..

مما تقدم نستخلص ما تهدف اليه التربية البدنية في العصر الهومييري هو الغرض العسكري بالدرجة الاساس حيث كانت منزلة الفرد في المجتمع تحدد على ضوء قوته البدنية ومقدرته القتالية . كذلك يجب على الفرد ان يقوم بتهيئة نفسه بدنيا من خلال ممارسة الرياضة واللياقة البدنية والسرعة والرشاقة وغيرها حيث اصبحت هذه الانشطة تمارس تلقائيا من قبل الفرد بغرض ترويحى. ايضا تطورت الرياضة لدى الهوموريون حيث اصبحت ذات غرض ديني تستعمل الالعاب في الجناز والمناسبات الدينية ...

ومما تقدم يمكن ان نبين مميزات التربية البدنية – الرياضية في العصر الهومييري

- 1- الرياضة والالعاب في هذا العصر كانت تتميز بالروح العسكرية وهدفها تطوير القوة والتفوق البدني وبنفس الوقت اشغال وقت الفراغ والترويح .
- 2- انها كانت ذات طابع استعراضى اذ كان القادة والرؤساء الفئة الوحيدة التي تتنافس فيها للفوز بالبطولات الرياضية المختلفة .
- 3- انها ملائمة لما تتطلبه حاجات المواطنين وظروفهم فاقبلوا عليها بدافع ذاتي بقصد المحافظة على لياقتهم البدنية والقوة القتالية .
- 4- لم يكن في هذا العصر التنظيم بالمعنى الحقيقي الدقيق لعملية التدريب والاعداد الفني بالطريقة التي عرفها الاغريق في العصور التالية .

التربية البدنية - الرياضية في اسبارطة

في بداية القرن الثامن قبل الميلاد اخذ نفوذ مدينة اسبارطة يمتد الى المناطق المجاورة لها حتى تمكنت من السيطرة على مدينة لاكونيا التي تشمل النصف الجنوبي في شبه جزيرة البلقان وتذكر المصادر ان عدد سكان اسبارطة بداية القرن الثامن كان 250.000 نسمة اكثرهم من سكان المدن التي وضعت تحت سيطرتهم وبينما عدد سكان اسبارطة الاصليين كان لا يتجاوز 9000 نسمة لذا كانوا يشكلون الطبقة العسكرية المسيطرة على الدولة وتسعى لتطبيق التقاليد الاجتماعية والسياسية الخاصة بهم والمتوارثة من اجدادهم الهوموريون وكان الهدف الاساسي من التربية هو التربية البدنية العسكرية لغرض اعداد جيش قوي قادر على تحقيق اهدافهم الاغريقية وعلى هذا الاساس كان الفرد تابعاً للدولة وخاضعاً لها ومطالباً بالدفاع عنها ضد اعدائها وقد تميزت اسبارطة بهذا الاتجاه التربوي بتأثير ثلاثة عوامل وهي :-

1- البيئة الجغرافية 2- النظام الاجتماعي 3- العلاقات السياسية

وقد اطلقت كلمة اسبارطيون على الاشخاص الذين لهم قوة الشكيمة والجلد والقوة العضلية والجسمانية الكبيرة وهم قبائل من اصل دورياني احتلت مدينة هيلسوس واخذت اهلها عبيد لهم فاصبحت الارض ملكاً للاسبارطيون حيث قسم المجتمع الاسبارطي الجديد الى ثلاثة اقسام وهي

1- الطبقة الاولى وهم الاسبارطيون في المجتمع الجديد من اصل دورياني.

2- الطبقة المتوسطة وهم التابعين للطبقة الاولى .

3- الطبقة الاخيرة وهم طبقة العبيد وهم سكان منطقة هيلسوس الاصليون الذين احتلهم الاسبارطيون واخذوهم عبيدا لهم .

ولاجل الحفاظ على تلك المكتسبات لا بد لهم من جيش قوي مدرب بشكل جيد يشمل جميع القادرين على حمل السلاح والقتال لذا شمل هذا القانون التدريب العسكري لكلا الجنسين (ذكور واث) ممن لديهم القدرة على حمل السلاح .

حيث طالبت النساء بالحصول على لياقة بدنية مناسبة لاعتقادهم بان ذلك يحقق ثلاثة اغراض هي :-

1- الام هي التي تملك صحة جيدة وجسم قوي تلد ابناء اصحاء واقوياء .

2- مساهمة المرأة بالدفاع عن الوطن عند الحاجة الى جانب الرجل .

3- قيام الام بالاشراف على تدريب اولادهن الذكور من السنة الاولى لغاية السنة السادسة من عمره والانثى من السنة الاولى للسنة السابعة من عمرها .

التدريب البدني وفق البرامج التدريبية المعدة من قبل الدولة الاسبارطية

كان التدريب البدني وفق مفهوم اكتساب الانسان مهارات وصفات بدنية تحقق مستوى عالي في مجال الخدمة العسكرية ولاجل اعداد جيش قوي مكون من كلا الجنسين قادر على مجابهة الظروف القاسية من اعداء وكوارث الطبيعة لا بد للدولة من التدخل في هذا الشأن من خلال عدة نقاط مهمة وهي :-

1- تقوم الدولة بالكشف عن الطفل المولود حديثا من قبل اشخاص مخولين من قبل الدولة للتأكد من صحتهم وسلامة اجسامهم واكتمال خلقهم وعدم وجود اي نقص او ضعف في اجسامهم وفي حالة وجود اي نقص في جسم المولود يؤخذ من امه ويترك على قمة جبل تابجينيوس ليموت لان مجتمعهم لا يقبل الا للاشخاص المكتملين والاقوياء .

2- التدريب البدني للنساء من سن السابعة لغاية سن العشرين وهو سن البلوغ حيث بعد سن العشرين يسمح للمرأة بالزواج وترك التدريب البدني لتقوم بواجبات اخرى كراعية الزوج او تعليم الطفل من سنة لغاية ستة او سبع سنوات وهذا العمل يتطلب من المرأة القيام بمجهود بدني للحفاظ على اللياقة البدنية ورشاقة الجسم حيث كانت النساء تمارس الرقص والرقص والسباحة .

3- تربية الشباب كانت من مسؤولية الدولة مسؤلية مباشرة لانهم الشريحة الاهم في قيام الدولة من حيث تكوين الجيوش للدفاع عن كيان الدولة حيث تمر هذه الشريحة من الشباب بعدة مراحل مهمة وهي التدريب على المناورات العسكرية واستخدام الاسلحة والقيام بعمليات الاستكشاف عند بلوغه الثامنة من عمره وعندما يبلغ سن العشرين كان عليه ان يؤدي القسم واليمين (الولاء للدولة) ثم يبدأ بالمشاركة بالقتال حتى بلوغه سن الخمسين .

4- عند بلوغ الفرد سن الثلاثين من العمر يمنح كافة الحقوق باعتباره قد اجتاز مرحلة الاعداد والاختبار واصبح مواطنا يمكن الاعتماد عليه ويستمر بالخدمة العسكرية ويعمل في تدريب الناشئين حتى بلوغه سن الخمسين .

5- تشمل التدريبات البدنية التي تفرضها الدولة على الفرد الاسبارطي هي الرقص وفنون القتال والمصارعة والسباحة والوثب العريض والملاكمة وتقوم الدولة بوضع برامج خاصة لتدريب الصغار ثم تتطور هذه البرامج حسب الفئات العمرية حيث يكون للطفل برامج سهلة كالركض والوثب العريض ثم تكون برامج قوية وشديدة للشباب مثل المصارعة والسباحة والملاكمة .

6- تقوم الدولة باجراء اختبارات كشفية سنوية للتأكد من سلامة افراد المجتمع وقابليتهم على ممارسة القتال باستمرار وروحهم المعنوية وخاصة ما بين العمرين الثامن عشر والعشرين وكان الغرض من هذا الكشف هو معرفة قدرة الفرد الاسبارطي على تحمل الالم والحياة الخشنة اضافة الى معرفة مهاراتهم العسكرية .

التربية البدنية – الرياضية في أثينا

كان الاولاد يبقون تحت رعاية الام لحين سن السابعة من عمرهم فبالنسبة للاولاد كان اكثر وقتهم هو لممارسة اللعب بالكرات والدمى والعربات اما الانثى فكانت سجينه البيت وما تتعلمه من امها على اعداد الطعام والقيم بالواجبات البيئية .

بالنسبة للاولاد عند بلوغهم سن السابعة يضعوهم في مدرسة ويخصص لهم احد العبيد لغرض الحفاظ عليهم وتوصيلهم للمدرسة والرجوع الى البيت حيث كانت التربية حرة لا تشرف عليها الدولة وفي العصور الاولى وتهتم التربية بالناحية الخلقية دون الناحية الفكرية هدفها تربية مواطنين صالحين حيث كان الركبان الاساسيان للتربية هما الموسيقى والجمناستك حيث تعني الموسيقى في هذا المفهوم العام ما نسميه اليوم بالتربية الفكرية الثقافية ويعني الجمناستك بمفهومه اليوم بالتربية البدنية ...

التربية البدنية – الرياضية في العصر الاثيني الاول

في بداية تاريخ اثينا كانت حضارتها وحضارة اسبارطة تستمد جذورهما من اسس حضارية واحدة وخاصة في القرون الاولى ولكن بعد ذلك اخذت كل من اثينا واسبارطة تسعى لتكوين مجتمع له مميزاته الخاصة ومتأثرة بنظرة كل منهما من النواحي التربوية لذا كان العصر الاثيني القديم ديمقراطيا واكثر تقدما من المجتمع الاسبارطي ولكنه بالرغم من ذلك كانت اغلبية السكان في اثينا من طبقة العبيد التي تحملت كافة الاعمال وبذلك توفر للاثنيين مزيدا من اوقات الفراغ الذي استغل بشكل جعل المواطن الاثيني يحسن استثماره في خدمة الدولة من خلال مزاوله التدريب البدني والعمل على رفع المستوى الثقافي والفكري لمجتمعه .. وفي اثينا كانت لديهم قوانين التربية القديمة الخاصة بمقاطعة (اتিকা) لكنها فيما بعد اخذت اصول التربية في المجتمع تاخذ منحى اخر يستند على النشاط الرياضي والتربية البدنية حيث كانت الدولة تشرف على المدارس الرياضية اما المدارس التربوية فهي حرة تمارس من قبل المواطنين ..

البالسترا :- خصص لكل مرحلة من مراحل العمر للفرد مكان خاص لمزاوله التدريب وعندما يبلغ الشاب عمر الرابعة عشر او السادسة عشر من عمره يترك البالسترا ويلتحق بالجمنازيوم .. حيث شيد الاغريق ابنية خاصة تزاوول فيها المصارعة فقط حيث تشرف الدولة على اعداد الفرد عقليا وبدنيا من خلال ممارسة الملاكمة والمصارعة والموسيقى والحساب والاداب والغناء ...

الجمنازيوم :- هو المدرسة او المعهد الرياضي عند الاغريق والتي يمارس فيها الرياضيون التدريب البدني وهم عراة وتتوفر فيه كل الامكانيات والادوات والاجهزة الرياضية الخاصة بالالعاب المعروفة لديهم .. حيث يكون المدرب او المدلك هو المسؤول عن فئة عمرية خاصة حيث تقوم الدولة باختيار عشرة رياضيين من كل قبيلة للعمل في هذا المعهد وتكون ادارة هذا المعهد تمر بمراحل مختلفة حتى استقرت على الشكل التالي :

- 1- العناية بشؤون الصبيان
- 2- العناية بشؤون الشباب وريادتهم
- 3- العناية بشؤون التدريبات الرياضية . لاعداد منافسين للمهرجانات
- 4- العناية بشؤون التدريب على استعمال السلاح
- 5- التدريب على العاب القوى ورمي الاسهم بالقوس

التربية البدنية – الرياضية في العصر الاثيني الثاني

في هذا العصر حدث بعض التغيير في مفاهيم التربية حيث كان الفرد يركز على تنمية قدراته وقابليته لتحقيق التقدم الذاتي لاعداده كرجل حكيم وعدم تطوير النواحي التي تساعد في اعداده كرجل عامل وبالتركيز على البرامج التربوية العلمية وترك برامج الاعداد البدني ..

لذلك ابتعد المجتمع الاثيني في هذا العصر عن الايمان بالمثل العليا التي امن بها الاثينيون الاوائل حيث قلت عناية الشباب بالاعداد البدني ونتيجة لذلك انتشر الاحتراف الرياضي واقتصر التمرين البدني على المتخصصين بحكم وظائفهم ولم تعد الدورات الاولمبية والمهرجانات الرياضية تثير اهتمام الاثينيين لاقتصارها على المحترفين واصبح الاحتراف الرياضي مهنة مرموقة مربحة لذلك فقدت الاحتفالات الطابع الديني واصبحت قدرات وقابلية الشباب سلع قابلة للبيع والشراء ..

التربية البدنية - الرياضية في العصر الروماني

لقد عرفت روما التربية الاسبرطية التي كانت غرضها التربية البدنية والاعداد العسكري في عهد الجمهورية واستمرت هذه المفاهيم التربوية سائدة في روما ولغاية الغزو المقدوني واما في عصر الابطرة فقد سادت التربية الاثينية التي تهدف الى اعدادا متكاملتا متوازنا من كل النواحي كما انها لم تعرف المدارس الا في القرن الثالث قبل الميلاد لذا تولى الاباء مهمة تربية ابنائهم التي كانت تنحصر في الاعداد البدائي للغرض العسكري والصحي او بتعبير اصح تربيتهم تربية عسكرية وخلقيا لتحقيق اهدافهم في التوسع وتكوين الامبراطورية لذلك كان في هذا العصر الاعداد العسكري مهما للغاية حيث كانت تعتبر الانشطة البدنية بجميع اشكالها ضرورية لكل فرد روماني من اجل الوصول الى قمة اللياقة البدنية التي تخدم الى الغرض العسكري والصحي فقط اما الغرض الترويحي فليس له مجال في حياة الرومان . حيث كانت نتيجة هذه التربية البدنية ذات الصواب الخلقية الصارمة هي اعداد الشباب الروماني اعدادا قويا شديدا الغرض منه (اكتساب القوة والصحة والشجاعة وقدرة التحمل) ليكون المواطن الروماني محاربا حيث تعتبر الحرب بالنسبة للرومان هي المهنة الاولى لهم حيث يكون الشاب الروماني ضمن الخدمة العسكرية من عمر 17 عام لغاية 47 عام ..

اما المهرجانات والالعاب كانت جزءا مهما من حياتهم اليومية منذ اقدم العصور حيث كانت الالعاب مرتبطة باعياد المواسم الزراعية وبتطوير المجتمع ارتبطت بالطقوس الدينية وتقديم القرابين للالهة .

الرومان انتقدوا التربية البدنية الاغريقية حيث كانوا يعتبرونها عبثا لا فائدة منها كذلك انتقدوا طريقة ذهاب الشباب الى البالسترا لممارسة المصارعة حيث كان الرومان لا يمارسون هكذا العاب بل كانوا يفضلون مشاهدة العبيد وهم يمارسون هذه الالعاب ..

ومن الاسباب التي جعلت الرومان يمارسون الالعاب العنيفة والقوية في الملاعب العامة هي

1- صفاتهم التي تثير المرء على الاحترام اكثر من المحبة لذلك كانت الخشونة من مميزات الرومان .

2- افتقارهم الى الميول الجمالية والفكرية في ممارسة الرياضة

3- تربية الاباء لابنائهم على القتال وممارسة العنف في التدريبات اليومية كرمي السهام والمصارعة والملاكمة لانتاج شباب قادر على القتال

4- البرامج التي كانت تستخدم في هذا العصر هي برامج الغرض منها للاعداد العسكري فقد حيث تفتقر الى الجانب الترويحي

5- اقبل الرومان على مشاهدة النزالات الدموية حيث كانت تلقى منهم كل التشجيع

6- اما الرقص حيث كان يمارس في المناسبات الدينية ويكون ذات طابع حربي

اقبل الرومان على وضع برامج للاعداد البدني تخدم الجانب العسكري اكثر مما هو في الجانب الترويحي للشباب ويتضمن الصيد والركض والوثب العريض والسباحة في الانهر السريعة ورمي الرمح والمبارزة كذلك كان الفرسان يتدربون على رمي السهام وركوب الخيل والمشى لمسافة 20 ميل لعدة مرات شهريا بالتجهيزات العسكرية .

التربية البدنية – الرياضة في العصر الروماني الحديث

عندما اتسعت الامبراطورية الرومانية ونمت امكانياتها وقوتها ونفوذها واتصلت بالحضارات القديمة الشرقية والاعريقية اصبحت مهمة علمائها ليس الابتكار بل النقل عن الكتب والمعلومات القديمة بعد الاستعانة بالعلماء والفلاسفة ورجال طب كانوا ضمن الذين وقعوا اسرى بيد الرومان خلال فتوحاتهم لذا نقلوا عن تلك الحضارات ما شعروا بانه ذات فائدة سواء كان ذلك من النواحي الدينية او الادبية او العلمية .

بعد انتهاء الحروب والفتوحات نشأت ظروف اجتماعية واقتصادية بسبب السياسة الخاطئة التي مارسها حكام الامبراطورية ادى ذلك لسقوط امبراطورية الرومان تدريجيا . حيث في الفترة الاخيرة من حكم هذه الامبراطورية بدأ التفسخ في نظام الدولة وتدفقت القبائل الهمجية على البلد مما ادى الى سقوط هذه الدولة وكان هنالك عدة اسباب لسقوط الامبراطورية منها ..

- 1- الابتعاد عن الضوابط الخلقية الصارمة
- 2- ممارستهم للفساد الاداري الذي انتشر في مفاصل الدولة
- 3- الحكم المستبد وسلب الحريات الشخصية
- 4- شاع التفكك العائلي بين جميع الطبقات وارتفاع نسبة الطلاق وانخفاض معدل المواليد
- 5- الانحلال الديني وعدم الالتزام بتقاليد الالهة .

جميع هذه الاسباب ادت الى انحلال الدولة وسقوطها لذلك افتقر العصر الروماني الحديث الى القيم المتزنة للتربية فكان ينظر اليها من الجانب العسكري فقط او للرياضي المحترف فقط اما بالنسبة لباقي افراد المجتمع فكانت التمارين البدنية اقل اهمية وتحدد بالقدر الذي يساعد على الاحتفاظ بالصحة .

وبالرغم من تلك النظرة تجاه التربية البدنية في العصر الروماني واحتقارهم لممارسة الرياضة فقد دعا الكثير من الفلاسفة والاطباء الى مزاولة التدريب البدني وبيّنوا اهميتها بالنسبة لصحة الفرد وفي مقدمتهم (جالينوس) وهو من اصل اعريقي حيث كان يعمل كطبيب للرياضيين وكانت اراءه بالتربية البدنية بانها عامل مساعد على الصحة واتزان الجسم وبذلك يصبح الفرد مستعد للقيام بالاعمال المدنية والحربية بما يمتلكه من لياقة بدنية ..

ويمكن تقسيم وسائل التسلية عند الرومان الى وسائل عامة ووسائل خاصة ، اما الوسائل العامة فكانت في العهد الجمهوري جزء من الاحتفالات الدينية الكبيرة مثل ذلك الالعاب الرومانية في عهد جوبيتر وابولو وعيد الام الالهة .

اما الالعاب الخاصة فتشمل :

- 1- عرض المسرحيات والتي ينضمها المواطنين .
- 2- العاب السيركس حيث لها شعبية في العهد الامبراطوري وتتالف من سباق العربات ونزلات المصارعة .
- 3- مصارعة الحيوانات وتجري ما بين الاسرى والحيوانات المفترسة .

التربية البدنية - الرياضية في القرون الوسطى (العصور المظلمة)

البرابرة (التيوتون) والتربية البدنية :

في بداية القرون الوسطى اخذت الامبراطورية الرومانية بالاضمحلال والانهيار وقد عجل من ذلك الغزاة البرابرة الذين جاءوا من الشمال وتمكنوا من القضاء على الامبراطورية الرومانية عام 476 حيث وجدت حالة من الفوضى وعدم الاستقرار نتيجة عدم وجود حكومة قوية مركزية مما ادى الى التجاء الكثير من الناس وخاصة الفلاحين والضعفاء الى القلاع والحصون التي يملكها النبلاء والامراء طلبا للنجاة والحماية وبذلك فقدوا حريتهم الشخصية مقابل الحماية حيث كانت بداية ظهور القرى الاقطاعية ذات الاكتفاء الذاتي الامر الذي قلل من الحرف والتجارة والتعليم ...

وفي اواخر هذه القرون بدأت مرحلة التقدم بصورة بطيئة وقد لعبت الكنيسة دورا مهما في ذلك لانها كانت الجهة الوحيدة التي نجت من اثار غزو البرابرة وسقوط روما مما ساعد على احتضار النواحي الحضارية والقيام بدور بارز في اعادة القيم الخلقية في المجتمع والحد من طبيعة الغزاة التي تميزت بالطابع العسكري وبعد انتهاء موجات الغزاة في التقدم في اوربا استقرت قبائل البرابرة وبدأت النواحي المعنوية تعود الى الناس والسعي لحياة افضل

ومن خلال احتكاك الاوربيين بالعرب خلال الحروب الصليبية ساحت الفرصة للاطلاع على العلوم العربية وبذلك اوجدوا صلة بين حضارات الشرق والغرب وفي هذه الفترة الزمنية تطورت الكثير من النواحي الاجتماعية والسياسية فظهرت طبقات اجتماعية جديدة وتشكلت وحدات سياسية كثيرة اخذت في النمو والتطور مما ساعد على تطوير التعليم وانشاء الجامعات والمعاهد التعليمية كل تلك التطورات التي استغرقت عدة مئات من السنين تأثرت بخمسة عوامل هي :

1- الكنيسة المسيحية الاولى

2- الاديرة

3- الاقطاع

4- الطوائف والمدن

5- المدارس

التربية البدنية - الرياضية في العصر المسيحي الاول

عندما ولد السيد المسيح كانت الامبراطورية الرومانية في اوج عطائها السياسي والعسكري ومع ذلك كانت عوامل تفكك الامبراطورية قد بدأت تؤثر فيها نتيجة الخلافات الداخلية وابتعاد الرومان عن الصفات والعادات والتقاليد والضوابط الخلقية التي امتازوا بها في عصرهم الاول نتيجة التطورات التي حدثت في المجتمع الجديد . ان هذه الظروف والعوامل التي اخذت تضعف الامبراطورية الرومانية كانت بنفس الوقت عوامل مساعدة في نجاح الدعوة الى المسيحية التي كانت تدعو الى الايمان بالله واحد والعطف على الغير والخوف من حساب الآخرة ..

ان الاغراض التربوية المسيحية تتسم بالسمو والوضوح وهدفها اعداد الفرد في ضل الايمان بالله مقدس وايجاد علاقة انسانية بين الفرد وقد ركز رجال الدين المسيحي في الفترة الاولى من القرون الوسطى على النواحي الروحية وايجاد مثل تربوية وخلقية لذا نجد اكثرية رجال الكنيسة قد عارضوا التربية البدنية الا القليل منهم من امثالهم (كليمينت الاسكندري) الذي كانت له افكار واراء فلسفية لذا نجده قد حاول ان يوازن بين الفلسفة الاغريقية والتعاليم الدينية وذلك لاعتقاده ان التمارين والالعاب الرياضية ذات فوائد صحية ورغم ذلك نجد الكنيسة قد ابعدت كل من له صلة بالتربية البدنية من وسائلها التربوية والتعليمية وعملت الكثير في سبيل الغاء الكثير من المسابقات والالعاب الرياضية واسباب هذه المعارضة هي ثلاث عوامل هي :

- 1- طريقة الالعاب الرومانية الوضيعة والصلة ما بين الالعاب الرياضية والنشاط البدني الروماني والديانة الوثنية والفكرة المهيمنة الخاصة بالاخلاق الشريرة في البدن .
- 2- كان رجال الكنيسة قلقين من ناحية دور هذه الانشطة الرياضية على الدين فوجودها كان بمثابة القيام بتمثيل عبادة الامبراطور .
- 3- اعتقادا بان الجسد كاداة للاثم والخطيئة لذلك يجب اهماله والعناية بالنواحي الروحية وكانت صيحة المسيحية (انقذوا ارواحكم) .

عندما بدأت الكنائس الغربية بفتح المدارس كانت الدراسات فيها تنحصر بالنواحي الدينية واهملت النواحي الادبية والوثنية والفنون والعلوم والفلسفة والتربية البدنية

مع كل ذلك فقد كانت بين القسس الاباء من كانوا يدعون الى ادخال التربية البدنية في تلك المدارس ومنهم كليمينت الاسكندري الذي كان يعتقد بان المصارعة واللعب بالكرة والمشي عوامل مساعدة على النشاط وكانت من اراءه ضرورة توفير التمارين والالعاب الملائمة للمرأة الا ان الكنيسة الغبية لم تتجاوب مع هذه الاراء .

لقد حاربت الكنيسة كل من يحضر الى الحفلات الرياضية من المسيحيين وكانت العقوبة صارمة لمن يحضر حفلات السيرك ويحرم على ملته ولا يسمح للمصارع باعتناق الدين المسيحي الا بعد ان يعطي التعهد الذي ينص على اعتزاله المصارعة وقد عملوا بجهد على الغاء الالعاب الاولمبية القديمة وبالفعل تم الغائها عام 394 م على يد الامبراطور كريستيان ثم خرجت نزالات المصارعة عام 404 م اما الرقص فقد اعتبر وسيلة من وسائل الدين وبمرور الايام اندثرت الرقصات الدينية بعد ان خرجت عن اهدافها حيث اصدر البابا (زاخارياس) تعليمات تحرم العروض الراقصة .

التربية البدنية - الرياضية في عصر الفروسية

اهداف التربية البدنية في عصر الفروسية

ان اهداف التربية البدنية في عصر الفروسية هي :

- 1- تدريب واعداد الفرسان على احترام التقاليد الاجتماعية والخلقية . سواء في الحرب او الدين
- 2- التمسك والتفيد بسلوك معين على الطاعة التامة لسيدته او لسيدته والقتال من اجلهما .
- 3- التميز بالشجاعة والكرامة والشرف والدين
- 4- وضع كل طاقته في خدمة الكنيسة والقتال في سبيلها والدفاع عن الفقير والمظلوم والكفاح في سبيل الحق والابتعاد عن كل ما سيء له
- 5- عدم ارتكاب الخطيئة والابتعاد عن الرذيلة والايمان بالمثل العليا .
- 6- والهدف الاساسي في هذا العصر هو هدفا ضيقا يكاد ينحصر في اعداد الفرسان والدفاع عن النفس والكنيسة .

وعلى هذا الاساس لم تكن التربية البدنية في هذا العصر تهدف للحصول على الجسم المتناسق والمكتمل او الاعداد الحربي للدفاع عن الوطن او الحصول على اللياقة البدنية للنواحي الصحية او في المشاركة بالمسابقات الرياضية .

اهداف التربية البدنية في المجتمع الاقطاعي

الفروسية هي محاولة لتنظيم المجتمع الاقطاعي وكانت تظم النبلاء اضافة الى أولئك الذين قبلوا الالتزام بتقاليدها والفروسية لم تكن وراثية بل مفهوما تقوم وراء تربية سيطرت على المجتمع الاقطاعي وهي النوع الوحيد من التربية التي تلقاها النبلاء وشانها في ذلك شان جميع انواع التربية في القرون الوسطى وما هي الا ترويض للفرد وللطبقة الاجتماعية التي تدين بها وهي محدودة الافق لذلك نجد التعليم الذي تلقاه النبلاء يتركز على التربية البدنية اما النواحي العقلية فكان نصيبهم منها قليلا اضافة الى تعليمهم بعد اداب السلوك والتربية الدينية والنواحي الفكرية وقد وصف (كورليش) الفرسان الاوائل قائلا ((اننا نلاحظ فيهم شجاعة فائقة واحتراما للقس وانفسهم وحرصا زائدا على كلمة الشرف وانصرافا عن كل نفع شخصي عدا المجد العسكري كما نجد فيهم من جهة اخرى وحشية بربرية وصنفا قاسيا وغضبا يصل الى حد الجنون و تفاخرا مسرفا واسرافا طيبا بنا وحاجة للانضباط العسكري والايمان المسيحي))

ومن كل مما تقدم نخلص اهداف التربية البدنية في هذا المجتمع على النحو الاتي :-

- 1- النبلاء هم من يمارسون رياضة الفروسية في هذا المجتمع فقط
- 2- ترويض للفرد وللطبقة الاجتماعية التي تدين بها
- 3- اعداد الشباب للحياة الحربية في عهد لم تكن للنبلاء اي حرفة او عمل سوى الحرب

اهداف التربية البدنية – الرياضية في اعداد الفرسان

كان المنزل او القصر او الكنيسة هي الجهة المسؤولة عن توفير وسائل التربية للطفل ويتلقى تعليمه الاول في منزله تحت رعاية الام ثم يرسل بعد ذلك الى احد اللوردات ا والى احد رجال الكنيسة لا ستكمال تربيته وبعد ذلك يتجه الذين يرغبون في تكملة دراستهم الالتحاق باحد الجامعات ولكن اغلب اولاد النبلاء كانت رغبتهم تنحصر في الفروسية وانضمامهم الى الفرسان لذلك كانت اكثرية البرامج والعلوم التي تلقوها تنحصر على التربية البدنية في القصور والشباب عند التحاقه يقضي اكثر وقته في مصاحبة الفرسان للتعلم منهم وبنفس الوقت اخذ التوجيه منهم في فنون القتال وخلال عملية الصيد حيث كان الشباب يتربون على استعمال الاسلحة وممارسة التدريب البدني اما في ساحات القصور فكان يجري تدريبهم على التمارين الخفيفة و تمارين الرقص ..

وتنقسم مرحلة اعداد الشباب الى مرحلتين :

الاولى / تبدأ من سن السابعة حتى الرابعة عشر وفيها يعتبر الصبي كخادم .

الثانية / تبدأ من سن الرابعة عشر حتى بلوغه سن الحادية والعشرين يعد فيها الشاب كوصيف .

وعند اختتام المرحلة الاولى تجري بعض الطقوس الدينية احتفالاً بهذه المناسبة ومنح الشباب سيف البالغين ويستمر بالعمل كوصيف لخدمة سيده النبيل لمدة 7 سنوات قبل ان يصبح مؤهلاً للترشيح كفارس ...

التربية البدنية – الرياضية في عصر النهضة

معنى عصر النهضة :

عصر النهضة مصطلح يطلق على فترة الانتقال من العصور الوسطى الى العصور الحديثة (القرون 14 – 16) ويؤرخ لها بسقوط القسطنطينية عام 1452م حيث نزح العلماء الى ايطاليا ومعهم تراثهم اليونان والرومان ...

ويعد مصطلح عصر النهضة غالبا على التيارات التي بدأت في البلاد الايطالية في القرن الرابع عشر حيث بلغت اوج ازدهارها في القرنين الخامس والسادس عشر ومن ايطاليا انتشرت النهضة الى فرنسا واسبانيا والمانيا والاراضي المنخفضة وانكلترا والى سائر انحاء اوربا ...

ان تلك التيارات الثقافية والفكرية التي شهدها عصر النهضة ترجع الى نزاعات هي :-

- 1- العودة الى الاقدمين ويقصد بها دراسة تاريخ اليونان والرومان والاطلاع على العلوم والادب والاستناد عليها لبناء نهضة جديدة .
- 2- اعطاء النواحي الانسانية منزلتها وة في مقدمتها العاطفة وافساح المجال للانسان للاستمتاع بالحياة من خلال الشعور بالجمال بكل ما يحيط به .
- 3- العناية بالطبيعة الجامدة التي كان الانسان سابقا ينظرون اليها بنظرة احتقار لذلك عكف الانسان على دراسة العادات القديمة واللغات القديمة والاطكلاع على المخطوطات العربية وترجمتها وطبعها ونشرها فتطور الانتاج الادبي والفني .

كما ظهرت الدول الحديثة في اوربا وارتبط ظهورها في التنظيمات السياسية التي افرزها التطور الاقتصادي وعلى الجانب التربوي بدأت المطالبة باشراف السلطات المدنية عليه بدل من سيطرة الكنيسة على التعليم وتهيئة كافة المستلزمات لنشر التربية والتعليم وتحسين احوال القائمين بالتدريس

التربية البدنية في عصر النهضة

ان النهضة الفكرية والبيعية والاجتماعية التي بدأت في القرن الخامس عشر والسادس عشر كان لها تأثيرات مباشرة على الاساليب التربوية السائدة حينئذ نتيجة لحركات الاديبة والفروسية والحركات المدرسية التي لا تفسح اي مجال للفرد بالتقدم حيث تغيرت تلك المفاهيم في عصر النهضة واعطيت للفرد حرية في النمو والتطور وظهرت المذاهب التربوية الجديدة التي اخذت طريقها الى التطبيق مع مرور الزمن واكتمال نموها في عصر متأخر ..

ويقول (بولس فرجيوس) وكان استاذا في جامعة بادوا ((اننا نسمي دراسات حره كل الدراسات اللائقة بالانسان الحر تلك الدراسات التي نحصل بواسطتها على الفضيلة والحكمة وتلك التربية التي تظهر مواهب النفس والجسد وتنميتها وتسمو بها وتعتبر بحق في المنزلة الثابتة بعيد الفضيلة))

ومن هذا نجد من اهم مظاهر التربية في عصر النهضة مفاهيم كانت سائدة في عصر اليونان والرومان ثم زالت في القرون الوسطى وفي مقدمتها التربية البدنية وذلك واضحا في اراء الفلاسفة .

واما على المستوى التربوي فقد تآثرت التربية خلال عصر النهضة بثلاث حركات تأتي بمقدمتها ظهور المذهب الانساني ثم المذهب السلوكي ثم المذهب الواقعي .

نظريات و آراء الفلاسفة في التربية البدنية والرياضية منذ عصر النهضة حتى عام 1800

في مقدمة الذين سعوا لتعميم المذهب الاسلامي الفردي (دفيتوبنودافلتر) الايطالي وقد تمكن من توجيه التربية الانسانية لكي تصبح في قالب دراسي وكانت (الجيوكوز) مدرسة البلاط التي انشأها دافلتر في مانتوا تعتبر في مقدمة المدارس التي اخذت ببرامج العلوم الانسانية وكانت التربية البدنية من ضمن تلك البرامج . وكانت هذه المدرسة تطبق على التلاميذ برنامجا اجباريا في التربية البدنية والتمارين ومهما كانت حالة الطقس وكان البرنامج يحتوي على العاب الكرة والوثب والمبارزة وركوب الخيل والتجوال اضافة الى ممارسة التلاميذ الجمباز .. ان الافكار والاراء التي نادى بها العلماء الانسانيون والتي توجب على المدارس تفهم شخصية الطفل كل على حده واحترام شخصيته قد طبقتها دافلتر في مدرسته حيث عين عددا اكبر من المدرسين ليتسنى لهم الاشراف وتدريب عدد قليل من التلاميذ لاجل تمكينهم من معرفة كل تلميذ معرفه جيدة وعلى ضوءه يوضع البرنامج المناسب لقدراتهم وقابليتهم والذي يتلائم ورغباتهم وميولهم ...

ان دافلتر كان يعتقد بان العمل الذهني المستمر والجيد يتطلب التنوع المتكرر بين الدراسة والالعاب والتمارين والراحة لتحديد نشاط المخ من عناء العمل . وكذلك اكد (ليون بابتستا) على ان الجسم يغذي العقل وان اي خلل في اجزائه يقابله بالتالي اضمحلال في قوى العقل ...

وكان يعتقد ان الشخصية المثلى لا بد ان تكون حصيلة لشيء من التدريب البدني وكان يرى ضرورة اشتراك الشباب في العاب تتميز بالنشاط وتطوير المهارة والقوة والتوافق والتحمل لذا طلب بممارسة العاب الكرة والمبارزة والوثب والسباحة وركوب الخيل كما كان يعتقد بان التربية البدنية تساهم في تقوية الجسم واكتسابه المناعة والوقاية من الامراض والعاهات الجسدية ...

واعتقاده ان مادة الدرس يجب ان تكون شائقة وغير معقدة وممتعة وذلك من خلال ربط التعليم بالسرور حتى تصبح المادة الدراسية اكثر قبولا لديهم كما كان يشجع على مزاولة الالعاب والنشاط الترويحي ...

اما التربية البدنية في التربية الاخلاقية فقد جسدها قادة الاصلاح البروتستانتى من خلال مفاهيمهم التربوية وكان (مارتن لوثر) الالماني اكثر المصلحين البروتستانتى حاجه لشؤون التعليم وطالب بانشاء المدارس واعداد مناهج دراسية بحيث تشمل التمارين البدنية ونادى لوثر بضرورة اختلاط الاطفال بعضهم ببعض وكان يقدر اهمية الترويح والمرح في الصحة الجيدة واوصى بممارسة التمرينات الرياضية كوسيلة للاحتفاظ باللياقة البدنية كما انها تساعد على الابتعاد عن الشر والرذيلة خلال وقت الفراغ كما كان يشجع على ممارسة المبارزة والفروسية والمصارعة . ان التربية الطبيعية قد اكدت على اهمية التربية البدنية حيث قال (جان جاك روسو) بان التدريب للبدن رغم اهماله كثيرا يعتبر اهم جانب بالتربية وليس هذا لانه يضيف الصحة والصلابة على الاطفال فحسب ولكن لتاثيره الاكبر في الاخلاق الذي تهمله التربية في الوقت الحاضر او تلجأ لغرسه عن طريق عدد من الشعارات المختلفة التي تضم كلمات عديدة المعنى وكان روسو يؤمن بالترابط الوثيق بين العقل والجسم وكان يؤكد على عدم تعارض النمو البدني مع التطور العقلي بل كان يؤكد بترابطهما وكانت ارائه التربوية توضح بان التمارين البدنية والتدريب العقلي يعمل كل منها كوسيلة ترويح عن الاخر

وقد قسم جاك جان روسو مراحل تربية الفرد الى خمس مراحل في كتابه (اميل) وهي :-

- 1- المرحلة الاولى / من مولد الانسان حتى سن الخامسة وفيها يجب ترك الطفل حرا طليقا حتى يتعود على مواجهة مشاكل الحياة لذلك فانه في حاجة الى النشاط البدني .
- 2- المرحلة الثانية / من سن 5 الى سن 12 والتربية في هذه المرحلة تربية بدنية وخلقية منهج الاعداد يشمل على الالعاب والتمثيليات والتدريب البدني وقد نصح روسو بتدريب جسم الطفل واطرافه وحواسه وقوته وتنمية رشاقة الجسم من خلال ممارسة القفز والوثب وتسلق الاشجار
- 3- المرحلة الثالثة / من سن 12 الى سن 15 ويرى روسو عدم اللجوء الى الكتب لتعليم الاطفال بل يؤكد على ان الطبيعة هي موضوعات الدراسة كالجغرافية والفلك والجبر وان يكون اسلوب التدريس بالممارسة العملية ويجب تعويد الاطفال في هذه المرحلة على الخشونة والتكشف من خلال ممارسة النشاط الزراعي واليدوي وتساعد على تطوير اللياقة البدنية .
- 4- المرحلة الرابعة / من سن 15 الى سن 20 سنة ويجب توجيه الاطفال دينيا وخلقيا وتعليم القراءة وتذوق الفنون وممارسة التمارين البدنية العنيفة .
- 5- المرحلة الخامسة / وهي مرحلة الرجولة والزواج وفيها يتطرق الى تربية المرأة واعدادها لتحمل المسؤولية بعد الزواج وكان ينصح بالتمارين البدني لغرض المحافظة على الرشاقة .

والتربية من جهة نظرة روسو تستند على ما يلي :-

- 1- الطبيعة
- 2- الناس
- 3- الاشياء

ويقصد روسو بالطبيعة طبيعة الناس وبالناس البيئة الاجتماعية وبالاشياء البيئة الطبيعية

التربية البدنية - الرياضية في الاقطار الاوربية بعد عام 1800

التربية البدنية في المانيا :

كانت المانيا خلال النصف الثاني من القرن الثامن عشر تضم حوالي 300 دويلة و مدينة حرة تحكم من قبل النبلاء الاقطاعيين ومتاخرة في النواحي الاقتصادية والاجتماعية وكان التعليم منحصرًا بعدد محدود من افراد هذا الشعب ومع ذلك تآثرت الحركة التربوية بالافكار والاراء الفرنسية ..

واتخذ المصلحون التربوية والتعليم كأداة للقضاء على الاقطاع وكانوا يؤمنون بالاراء التربوية القائلة بان افضل طريقة للتربية هي المتكاملة المتوازنة التي تشمل النواحي البدنية والعقلية ...

ومن هؤلاء المصلحين الذين تأثروا بآفكار روسو هو (بيسداو) وفكرته القائلة ((التربية البدنية جزءا من التربية العامة)) واصدر كتابا يوضح فيه ضرورة ممارسة الركض والوثب والحمل والتوازن والتسلق اضافة الى المصارعة والرمي بالكرة والتجديف والسباحة والتجول ..

هذه الدويلات والمدن كانت متفرقة عام 1806 عندما هاجم نابليون (بروسيا) الالمانية فدفعها ذلك الى التفكير بالوحدة وتكوين جيش تحت قيادة موحدة مما يساعدها على الحاق الهزيمة بنابليون في معركة الامم قرب مدينة (لايبزك) عام 1813 ...

مع كل هذا الانتصار والحماس للوحدة فقد تعذر تحقيقها بالوسائل الديمقراطية عام 1815 منذ هذا التاريخ حدث الكثير من التقارب والتعاون بين تلك الدويلات الالمانية نتيجة للثورة الصناعية عام 1871 حيث تحققت الوحدة السياسية بقيادة الزعيم البروسي (اتوفون بسمارك) ...

ان حركة التربية البدنية في المانيا ارتبطت بالحركات السياسية التربوية وعندما نشبت حرب التحرير عام 1813 كان (فريدريك لدوفيج يان) من اوائل الاشخاص الملتحقين بالقوات المسلحة المحاربة من اجل تحرير المانيا من سيطرة نابليون مما كان له الاثر الاكبر في اندفاع لاعبي الجمباز الالمان للتطوع في تلك القوات المحاربة وعندما انتهت الحرب وطردت المانيا القوات الفرنسية من اراضيها اعتبر فريدريك بطلا قوميا ...

وتطورت حركة الجمباز بذلك اوجدت صلة ما بين حركة التربية البدنية والثورة التحريرية القومية وطبعت التربية البدنية بطابع قومي في المانيا وقد جاء في ارائه ((ان التمرينات البدنية تعمل على استعادة التناسب الصحيح بين الجانبين الاساسيين في التربية الانسانية الروحية والبدنية)) ..

وقد حدد (فريدريك يان) اغراض التربية البدنية كما يلي :

- 1- باعتباره وسيلة فعالة ومؤثرة في اعداد المواطنين للدفاع عن الوطن ومنحهم القوة والمناعة .
- 2- انها وسيلة تربوية تساعد في نمو الاطفال وتطورهم وتساهم في اعدادهم لتحمل المسؤولية مستقبلا .

لهذا فقد نشأت حركة الجمباز تحت شعار (حرية الروح . قوة البدن والبشر . الذكاء . الاعتماد على النفس) وكان المنتمين الى جمعيات الجمباز يسعون الى اكتساب اللياقة البدنية ووضعها في خدمة الوطن وقد مرت هذه الجمعيات بين مد وجزر حتى عام 1868 حيث اخذت مكانتها وتكون اتحاد الرابطة الاهلية لجمعيات الجمباز الالمانية وازداد عدد اعضائها وبلغ عام 1869 الى (80327) عضو وفي عام 1900 الى (435511) عضو وكان عدد الاندية عام 1880 حوالي (2000) ناد واصبح عدد اعضاء الاتحاد الى (9000) في عام 1900 ...

وعلى المستوى المدرسي لم يحاول فريدريك يان شمولها بارائه لذلك كانت حركات الجمباز متحررة من المنظمات المدرسية ..

وعلى الرغم من مناقشة موضوع ادخال التمرينات البدنية الى المدارس الالمانية عام 1804 و 1809 الا ان الحروب والاحداث اخرت اتخاذ قرار في هذا الشأن ...

الالعاب الاولمبية

(قصة بطل اولمبي)

الاستعداد للألعاب الاولمبية

في بداية الربيع انطلق ثلاثة من الرياضيين من ولاية (اليس) وقد عصبوا رؤوسهم باغصان الزيتون يجوبون مدن بلاد الاغريق مدينة تلو الاخرى ويعنون عن بدء الهدنة المقدسة ويطالبون الشعب الاغريقي بنبذ الخلافات والنزاعات والاستعداد لدورة جديدة من الالعاب الاولمبية وتوقفت بالفعل جميع الحروب والمنازعات وتهياً الناس للحدث الارياضي الكبير والعظيم ...

في مدينة اثينا كان وجهاء المدينة واشرافها قد اجتمعوا قبل ذلك واختاروا (فيليب) الشاب القوي لتمثيل مدينتهم في دورة الالعاب الاولمبية الجديدة واختاروا له مدربين اكفاء واحاطوه بعناية ورعاية خاصة ...

كان على فيليب ان يتمرن يوميا صباحا ومساء فالفخر كل الفخر ان يختاره ابناء مدينته للمشاركة في الالعاب الاولمبية وعليه ان يكون عند حسن صن شعبه ثم وبعد مرور مدة تدريب طويلة تهيأ فيليب للسفر الى اوليمبيا حيث تعقد الدورة الاولمبية فخرج الناس لوداعه كانت لحظات سعيدة لم يتمالك فيليب دموع عينه وتساءل في نفسه هل كل هذا الحشد من الناس قد خرجوا لوداعي يا للمجد يا للفخر.

سار فيليب مع بعض اهله واصدقائه من مدينة اثينا الى مدينة اوليمبيا سيرا على الاقدام

في اوليمبيا

التقى الكثير من رياضي بلاد الاغريق من جميع مدن البلاد الذين جاءوا بموجب التقاليد الاولمبية ان يتمرنوا ثلاثين يوما في الاقل تحت اشراف مدربين في ساحات العاب القوى في اوليمبيا والتي كانوا يسمونها (جمناسيوم) ومنا اشتقت كلمة جمناستك الحديثة وعند انتهاء التدريب كان فيلب يتجول بين الخيم الكثيرة المختلفة الالوان والاشكال والاحجام والتي نصبت من اجل ايواء الاف الناس الذين جاءوا الى اوليمبيا للمشاركة في المهرجان الكبير ...

كما كان يتجول احيانا بين المحلات العديدة المختلفة الاشكال والاحجام يشاهد ما هو معروض فيها من انواع البضائع وانواع الطعام .. الزيتون وجبن الماعز والعسل وانواع الملابس والمجوهرات واواني الطبخ والمزهريات حتى الخيول رآها فيليب معروضة للبيع ...

لماذا أقيمت الألعاب الاولمبية واين كانت تقام

في احد الايام وقف فيليب يستمع الى الاسطورة التي يقال انها كانت السبب في تنظيم الالعاب الاولمبية حيث تقول الاسطورة ((كانت بلاد اليونان كما هي عليه الحال الان تتألف من دويلات تسمى الواحدة منها المدينة الدولة او الدولة المدينة وكانت كل مدينة تحكم ما حولها من المدن الصغيرة والقرى) .

احدى هذه المدن كانت تسمى (بيزا) وتقع جنوب غرب اليونان اعلن ملك هذه المدينة وكان اسمه (انوموس) انه لن يزوج ابنته (هيبوداميا) ذات الجمال الخارق من امير او ملك مهما كانت دولته او سلطته او غناه بل سوف يزوجها لمن يستطيع ان يختطفها بعربته التي تجرها الجياد ويستطيع بعد ذلك ان يتخلص مني وانا اطارده بعربتي ...

هذا الملك كان يمتلك اسرع الخيول في اليونان وعربته من اقوى العربات ايضا ورمحه قاتل حيث كان لقب هذا الملك (ملك دقة التصويب) تقدم ثلاثة عشر شخصا لخطبة ابنة الملك لكنهم فشلوا في الاختبار وجميعهم ماتوا برمح الملك .. ولكن الخطيب الرابع عشر واسمه (بيلوبس) شاب جميل وقوي ورشيق وذكي كان لا بد عليه ان يستخدم ذكائه ومكره ليهزم الملك فقام هذا الشاب بالتعرف على شخص اسمه (ميرتيلوس) سانس الملك الذي يقوم بتجهيز عربة الملك وتمكن الخاطب من رشوة السانس بكيس من الذهب وفي اليوم المحدد خطف الشاب ابنة الملك وهرب بها وعربة الملك تلحق به حيث كانت المسافة بينهما قريبة واراد الملك ان يخرج رمحه ليضرب به الخطيب الشاب لقتله لكن سرعان ما انزلت عجلات العربة عن مكانها وانفصلت عن العربة فانقلبت العربة ومات الملك فتزوج الشاب ابنة الملك .. وكان على الشاب ان يبقي هذا العمل سرا قام بقتل السانس ورمي جثته من قمة الجبل لتأكله الوحوش ...

//هنا نصل الى سبب تسمية الالعاب الاولمبية حيث اراد الشاب الذي تزوج ابنة الملك ان يفرح بزواجه ويشكر الالهة (زيوس) فقرر ان يقيم حفلا كبيرا ومهرجانا لا مثيل له في اليونان يجمع فيه بين الطقوس الدينية والشجاعة (العبادة والبطولة) فكانت (الالعاب الاولمبية) ...

//اما بالنسبة للمكان الذي اقيمت فيه فهي مدينة (اوليمبيا) والسبب هو :

- 1- يلتقي نهران ابلفيوس و كلاديوس في وادي اوليمبيا ويطل على هذا الوادي جبل اوليمبيوس وهو اعلى جبل في اليونان ويبلغ ارتفاعه 2800 م وتتوج الثلوج قمة الجبل دائما .
- 2- اعتقاد اليونانيين ان هذا الجبل كان المكان الذي يسكن فيه معبودهم زيوس حيث لا يستطيع اي بشر الوصول اليه .
- 3- المكان الذي تقام فيه الالعاب الاولمبية يوجد تمثال كبير جدا لمعبودهم زيوس قام بنحته النحات فيرياس اعظم نحات تاريخي في اليونان .
- 4- يوجد في هذه المدينة استاد كبير جدا ومضمار سباق للخيل والعربات
- 5- وجود ساحات للتدريب وحمامات للسباحة والتدليك

سمع فيليب هذه القصة وفرح لانتصار الشاب الخطيب على الملك وتزوج ابنته واراد فيليب ان يفوز هو ايضا ويحقق احلامه ...

اليوم الاول

حل اليوم الاول من ايام الدورة الاولمبية الذي خصص لتقديم القرابين للمعبود زيوس واشترك فيليب في المسيرة الجماهيرية الكبيرة التي سارت في موكب مهيب يتقدمه الكهنة وهم يصطحبون معهم الاضاحي التي سيقدّمونها قرابين للالهة زيوس ..

ثم سار بعدهم المحكمون في تلك الدورة من الالعاب الاولمبية وكانوا يرتدون رداء ذات لون قرمزي ثم جاء بعدهم الرياضيين المشاركون . سار وراءهم اقربائهم واصدقائهم واخيرا سارت جموع المشاهدين الذي حضروا من مختلف بلاد اليونان لمشاهدة المهرجان الكبير ...

وبعد ان تمت مراسيم تقديم القرابين تقدم المحكمون لاداء القسم لقد اقسموا انهم سيصدرون احكامهم بعدالة وتجرد ثم جاء دور الرياضيين لاداء القسم فتقدم فيليب واقسم ان يتبارى بامانة واخلاص وانه رجل حر من اصل اغريقي خالص وانه لم يدين باي جريمة ...

ثم تقدم المشرفون على الدورة ولقنوا الرياضيين المبادئ والقواعد التي يجب عليهم مراعاتها في اثناء المباريات كي لا يحرّموا من البطولة .

واخيرا تعهد اقرباء فيليب واصدقائه على ان يمتنعوا عن اي محاولة سيئة تؤدي الى فوزه على حساب الاخرين وكذلك فعل اقرباء جميع الرياضيين المشاركين في الدورة واصدقائهم .

اليوم الثاني

يوم السباق :-

في اليوم الثاني تقدم فيليب مع جميع الرياضيين المشاركين الى ميدان السباق .. وقبل البدء بالمباريات اعلن المنادي

- هل هناك من يعيب على هؤلاء المتسابقين بشئ ؟
- هل يتهم احد بالعبودية ؟
- هل فيهم من يحترف مهنة غير مشرفة ؟

عندها لم يتقدم اي احد من المشاهدين ليشهد ضد اي متسابق اذن فقد بدأ السباق .

وقف المتسابقون في العدو ومن ضمنهم فيليب في اول الميدان صفا واحدا بعد ان خلعوا ملابسهم ينتظرون الاشارة للانطلاق . وقف كل واحد منهم في مجاله الخاص به عند خط البداية وهو خط محفور على الارض وقف فيليب وهو يحس بقلبه يدق بعنف كان الفوز في هذا السباق يعني اشياء مهمة وكثيرة انه شرف عظيم سيظل يلازمه حتى الموت . ارتفع صوت البوق عاليا معلنا بدء السباق وانطلق المتسابقون وخيم على المشاهدين صمت غريب . كان فيليب يستطيع بسهولة ان يستمع الى وقع اقدامه وهو يجتاز المتسابقين واحدا بعد الاخر .. حيث لم يبق امامه سوى متسابق واحد فقط ظل يتقدمه على الرغم من جميع محاولات فيليب المتكررة لاجتيازه . استعاد فيلب ذاكرته من كل ما قال له مدربه الخاص وطبقها كلها وشيئا فشيئا بدأت المسافة بينه وبين اخر متسابق بالتضائل واستطاع فيليب ان يقترب منه كثيرا لكن ذلك حدث قرب خط النهاية تقريبا ...

عند خط النهاية حيث يجلس المحكمون كان الاثنان جنباً الى جنب تقريبا ودوت هتافات وصراخ المشاهدين تملأ الجو وتصك الأذان ثم ارتفعت اصوات الطبول والابواق تحية لفائز . ترى من هو الفائز ؟

حتى ذلك الوقت لم يكن فيليب يعلم من هو الفائز وحين تقدم احد المحكمين الى فيليب ليسلمه سعفة نخل ادرك فيليب انه هو الفائز وعند ذلك رفعه اقرباءه واصدقائه فوق رؤوسهم يطوفون به ارجاء الملعب يشقون به صفوف المشاهدين الذين كانوا يحبونه ويلقون عليه الورود والازهار ...

اليوم الثالث

في اليوم الثالث جلس فيليب مع بقية المشاهدين لمتابع بقية السباقات واجريت القرعة لسباق المصارعة وضعت قطع بحجم حبة الفول في وعاء فضي نقش على كل قطعتين حرف واحد مثلا حرف (أ) وعلى قطعتين حرف (ب) وهكذا بعدها تقدم احد المتسابقين وتلا دعاء خاص للالهة زيوس بعدها مد يده في الوعاء الفضي ليسحب حبة فول واحدة جرى ذلك تحت اشراف احد المسؤولين عن الدورة وضم يده ولم يفتحها لانه لا يجوز ان يرى الحرف المكتوب على حبة الفول وكذلك فعل المتسابق الثاني والثالث والرابع وعند انتهاء السحب نهض رئيس الاحتفال الذي كانوا يسمونه (اليتارك) وتقدم الى المتسابقين الذين اصطفوا بهينة حلقة وطلب من كل واحد منهم ان يفتح يده ليطلع على الحرف المكتوب في حبة الفول ثم اشار الى المتسابقين الذان يحملان الحرف (أ) كي يتصارعا فيما بينهم وكذلك اصحاب الحرف (ب) .. وهكذا

اليوم الرابع

بعد انتهاء السباق والمصارعة جاء اليوم الثالث ليكون فيه سباق الخيول والعربات ورمي الرمح والسهام حيث وقف المتسابقون كل على حسب رياضته ليتنافس مع الاخرين وكان باشراف المحكمين الواقفين في السباق وباشراف المشرفين على السباق ... وهكذا

اليوم الخامس

بعد انتهاء المنافسات والسباقات جميعها احتشد الفائزون في مكان واحد بالقرب من منصة الملك (المسرح) يتبعهم المشاهدون وهي تزدان بالزهور والرياحين حتى اذا بلغت المسرح ارتفع صوت الموسيقى بالالحن العذبة . ثم قدمت القرابين للالهة زيوس وسجلت اسماء الفائزين في سجل الشرف لتخليد ذكراهم ...

جائزة فيليب

تقدم فيليب ليتسلم جائزته امام احدى عجائب الدنيا السبع التمثال العظيم لزيوس معبود الاغريق الاكبر وهو جالس على عرش مصنوع من العاج ومن خشب الابنوس كان التمثال عاليا جدا مزخرفا بالذهب الخالص والفضة اما عيناه فقد كانتا من الاحجار الكريمة اللامعة . لم تكن جائزة فيليب وساما ذهبيا ولا كأسا فضيا بل كانت تاجا من اغصان الزيتون ومع ذلك فان هذه الاغصان حين وضعت على راس فيليب شعر بانه يضع فوق راسه تاجا حقيقيا واحس بالزهو والفخر كما لم يحس لو انه توج ملكا هذا التاج هو منحة من المعبود زيوس الهة اليونان الاكبر وسيعيش فيليب بقية حياته كلها مباركا يرحاه المعبود زيوس ويحفظه ..

عودة فيليب الى مدينته اثينا

عاد فيليب الى مدينته اثينا التي ولد فيها وترعرع وعاش اجمل ايام طفولته فيها وقبل ان يدخلها احتشد الالوف من رجالها ونسائها واطفالها يستقبلون بظلمهم فيليب كانت حفاوة الناس به بالغة جدا لا يتصوره العقل الزهور تغطيه في كل خطوة يمشي بها والنساء تزغرد ويعتفن باسمه .

وتصدر اشراف المدينة موكب استقبال البطل عند بوابة المدينة ليدخل فيليب من ثغرة فتحوها في سور المدينة ليدلوا بذلك على ان المدينة لم تعد بحاجة الى سور يحميها ما دام البطل الاولمبي موجودا فيها واخيرا اقيم لفيليب تمثالان الاول في مدينته اثينا والثاني في وادي اولمبيا حيث الدورة الاولمبية هناك

نظرة الاغريق للالعاب الاولمبية

اولا / على الرغم من ان الباعث الاول على اقامة هذه الالعاب كما يبدو كان :-

- دينيا غير ان الاغريق كانوا يهدفون ايضا الى تربية الناشئة تربية بدنية نظامية فضلا عن تحبيب المنافسة الشريفة لأحراز الفوز في نفوسهم وهي باعتقادهم احدى صفات الرجل المهذب المخلص الذي يدافع عن وطنه بقوة ايمانه وبقوة جسمه .
- يقول ايزوقراط ان هؤلاء الذين اسسوا الالعاب الاولمبية يستحقون منا كل الشكر والثناء لانهم اورثونا تقليدا جمع روابطنا وشدها وابعدنا عن الاحقاد كي يجمعنا في المكان نفسه الذي تسود فيه الصلوات نفسها وتقدم فيه القرابين للآلهة التي اصبحت تذكرنا بأصلنا المشترك
- الاغريق يعدون هذه الالعاب حدثا مقدسا لذلك ومن اجل ان تتاح الفرصة لجميع من يرغب من سكان البلاد في المشاركة او مشاهدة هذه الالعاب فقد وقعت معاهدة (الهدنة المقدسة) التي تتوقف بموجبها جميع الحروب والنزاعات بين مدن الاغريق ودويلاتهم طوال الشهر المقدسة الذ تقام فيه الالعاب الاولمبية فضلا عن اعلانها عطلة رسمية في جميع انحاء البلاد .

ثانيا / كان البطل الاولمبي يتمتع بمكانة سامية لا يشاركه فيها احد من خلال :-

- اسماء الابطال تحفر على الحجر من اجل ان يبقى ذكركم خالد .
- عند عودة البطل الاولمبي الى مدينته عد انتهاء الالعاب يستقبله اهالي المدينة بحفاوة تليق به كبطل وقد فتحت بعض المدن اسوارها ليدخل منها البطل الاولمبي دلالة على انها لم تعد بحاجة الى الاسوار مادام البطل موجودا فيها .
- كانت المدن تقيم لأبطالها تماثيل خاصة بهم في ساحاتها العامة كما كانت تقام لهم تماثيل في مدينة اولمبيا .
- اذا نجح البطل الاولمبي ثلاث مرات متتالية فانه يعفى من الضرائب وجميع الاعباء التي تفرضها الدولة على مواطنيها ويتغنى الشعراء بمدحه والتفاخر به .
- عند الاغريق سنة (776 ق م) هي السنة التي اقيمت بها اول اولمبية بداية لتقويمهم فكانوا يورخون الاحداث نسبة الى تلك السنة فيقولون مثلا ان الملك الفلاني قد اعتلى عرش المدينة في السنة الثانية بعد الدورة الاولمبية الخمسين .

السباقات عند الاغريق

اولا // سباق العدو

هو اول السباقات وهو السباق الوحيد في الدورات الاولمبية الاولى وكان يجري ضمن مجال مخصص له او مضمار طوله (192.27) متر وكان خط البداية هو خط محفور في الارض وفي القرن الثالث قبل الميلاد كان المتسابقون يقفون خلف جبل يرتفع عن الارض الى مستوى وسطهم وهو مواز للخط المرسوم على الارض وكان خط النهاية هو الاخر في اول الامر خط محفورا على الارض مثل خط البداية وفي مرحلة متقدمة من تاريخ الالعاب الاولمبية كان محكمو السباق يجلسون في نهاية مجال السباق للسيطرة عليه وتحديد الفائز الاول فيه . اما الاعلان عن بداية السباق فقد كانوا يستعملون له البوق او الصوت وعندما استعملوا الحبل في خط البداية كانت الاشارة للسباق هي اسقاط الحبل على الارض . كانت مسافة السباق تسمى (ستاد) وفي الدورة الرابعة عشر عام 724 ق م ادخل سباق ضعف المسافة اي ستادين فكان على المتسابق ان يقطع مجال الركض ذهابا وايابا . وفي الدورة الخامسة عشر اضيف سباق المسافات الطويلة ثم اضيف سباق الركض بالمعدات والتجهيزات العسكرية ضمن الدورة الخامسة والستين عام 520 ق م .

وتدل الاثار المكتشفة على انه كانت هناك سباقات خاصة بالفتيان مسافتها اقصر من مسافة سباق الرجال والشباب كانت مسافة السباق ثلثي مسافة سباق الرجال وكانت تجري سباقات تمهيدية على شكل وجبات تتكون كل وجبة من اربع متسابقين بالقرعة ..

ثانيا // المصارعة

هي رياضة محببة لدى الاغريق ومحترمة ايضا لاعتقادهم بانها تساعد على اكتساب التوافق بين العقل والبدن مما يساعد على تاهيل الفرد لتحمل مسؤولياته في الحياة العامة وهي واحدة من اقدم انواع الرياضة عند الاغريق .

كان المتصارعون يتبارون وهم يلبسون ارديتهم ثم قيل ان احد المصارعين قد سقط رداؤه في اثناء المباراة فتوقف عن النزال وانهزم ومنذ ذلك الحين كان المتصارعين يتبارون وهم عراة لذلك منعت النساء من حضور المسابقة . ومن تقاليد المصارعة عند الاغريق يقوم المتسابق بظلي جسمه بالزيت كاملا ثم يتمرغون في التراب وتبدأ بعد ذلك المباراة على انغام المزمار . ادخلت المصارعة للالعاب الاولمبية في الدورة الثامنة عشر عام 708 ق م وكانت التصفيات تجري في الدورات المتقدمة بطريقة دوري المجموعات ثم تجري النزالات بين الفائزين الاوائل من تلك المجموعات لاحتراز لقب البطولة .

هي في الواقع مزيج من المصارعة والملاكمة اضيفت الى قائمة الالعب الاولمبية في الدورة الثالثة والثلاثين عام 638 ق م كان لهذه الرياضة منزلة خاصة بها لدى الاغريق فكان الشباب يمارسونها في مدارس الرياضة تحت اشراف مدربين متخصصين وقد وضعت لها قواعد وقوانين خاصة بها كانوا يطبقونها بدقة متناهية لذلك كان من النادر ان تحدث اصابات او خدوش لاحد المتسابقين في النزال على الرغم من انها تعد من الرياضات العنيفة وفي هذا النوع من الرياضات يسمح باستعمال اللكم والدفع بالارجل ولا يسمح باستعمال الاسنان للعض او الاظافر لتمزيق الجسم او فقع عينه .

رابعا // الملاكمة

اضيفت الى الالعب الاولمبية في الدورة الثالثة والعشرين عام 688 ق م وكانت تجري من دون قفازات اول الامر ثم استعمل الملاكمون الشريط لتغطية الاصابع والرسخ واخيرا استعملوا الشريط العريض الذي اتخذ شكل اليد والذي يمكن ان يلبس بها . لم يكن وقت الملاكمة محددًا او مقسما الى جولات لها وقت محدد بل كان النزال يستمر حتى يستطيع احد الملاكمين التغلب على خصمه . وكانت الضربات توجه نحو الراس فقط ولا يوجد تحديد للوزان في تلك المرحلة .

خامسا// سباق العربات

اضيفت هذه اللعبة الى الالعب الاولمبية في الدورة الخامسة والعشرين عام 680 ق م ويبدو ان هذا السباق كان مهما جدا كما انه كان مجالًا للفخر والاعتزاز خصوصا في العصور المتقدمة اذ كان الملوك في العصر الروماني يشتركون في هذا السباق بأنفسهم او ينيبون عنهم من يخصونهم بذلك وكان ملك اسبارطا يجعل الفائزين في هذا السباق حرس شرف خاصا به وكان السباق يجري على بعد 10 كم من مدينة اولمبيا في مضمار خاص يبلغ طوله (608,85 م) طولا و (320,45 م) عرضا تقريبا .

سادسا // سباق الخيل

وكان على انواع منها سباق الخيول الغير مسرجة وسباق الخيول المسرجة وسباق الامهر (جمع مهرة) وكان هذا السباق يجري على حلبة طولها (1538 م) وعرضها (320 م) اما الملعب الذي كان يجري السباق فكان طوله (770 م) وكانوا يسمونه (هيبو دروم) .

سابعا // رمى الرمح

اعتاد الاغريق على تدريب ابنائهم على استعمال الرمح منذ الصغر فكانوا يتدربون على اصابة الهدف بدقة ثم ادخل هذا السباق ضمن الالعب الاولمبية ضمن السباق الخماسي ومما يدل على شدة ولع الاغريق بهذه اللعبة هو تخصص مدربين محترفين لها في القرن الثالث قبل الميلاد . وتستعمل رماح مختلفة الشكل في هذه اللعبة كانوا يمسونها بايديهم عادة من منتصفها وربما مارسوها وهم على ظهور الخيل وكان وضع الرمح في المباريات الرياضية افقيا وفي مستوى اعلى من مستوى الكتف . كان المتسابق يقذف رمحه من خط البداية الذي لا يمكن عبوره او تجاوزه اثناء الرمي ويجب ان ينغرس الرمح في الارض عند سقوطه بعد رميه والا تكون الرمية غير صحيحة .

البداية مسطحا مصنوعا من الحجر او المعدن وفي القرن الخامس قبل الميلاد اصبح القرص كرويا مصنوعا من البرونز . وقد عثر في اولمبيا على اقراص ذات اوزان واحجام مختلفة تتراوح اوزانها بين (2.083) كغم الى (1.353) كغم مما يدل على ان الفتیان كانوا يمارسون هذه اللعبة باقراص اقل وزنا وحجما من الاقراص التي يستعملها الرجال البالغون وكان الرمي يجري من مكان محدد ومن حالة الثبات .

الشعلة الاولمبية

ظهرت الشعلة الاولمبية لأول مرة في ملعب (امستردام) في الدورة الاولمبية التاسعة التي اقيمت عام 1928 م بناء على اقتراح تقدم به (تيودور لفيالد) مندوب اللجنة الاولمبية . وتظل الشعلة موقدة في الملعب طوال مدة اقامة الدورة . وفي عام 1936 م جرى ايقاد جذوتها في اليونان وفي الموقع نفسه الذي اقيمت فيه الالعاب الاولمبية لأول مرة ثم تعاقب على نقلها عداؤون من مختلف انحاء العالم اوصلوها الى ملعب برلين حيث تقام الدورة الحادية عشر وشارك في نقلها من بلد الى اخر ما يقارب ثلاثة الاف عدا . ثم اصبح هذا تقليدا متبعا في كل دورة . توعد الشعلة في اليونان وينقلها العداؤون الى مكان اقامة الدورة الجديدة .

الالعاب الاولمبية في العصر الحديث

محاولات فاشلة :-

كانت اولى المحاولات لاهياء الالعاب الاولمبية قد جرت في القرن التاسع عشر من قبل الحكومة الفرنسية عام 1829 م ثم من قبل الحكومة الفرنسية عام 1875 م لكن المحاولتين باءتا بالفشل وفي عام 1859 م حصل احد اليونانيين الاثرياء واسمه (ايفانجليست زاباس) على موافقة السلطات اليونانية على اقامة دورة رياضية في اثينا . بعد ان تعهد بان يتحمل جميع المصاريف المترتبة على ذلك . ولعدم وجود ملعب كبير تقام فيه الالعاب كان على المشاركين ان يتباروا في شوارع اثينا فكانت الجماهير التي احتشدت لمشاهدة السباقات مصدر عراقل وصعاب لهم . وعلى الرغم من حضور (اوتون) ملك اليونان انذلك وكبار رجال الدولة فان المحاولة انتهت بالفوضى والاختفاق والفشل الذريع . اعيدت المحاولة عام 1865 م وعام 1870 م وعام 1889 م ولم تكن النتائج تختلف عن سابقتها بشئ . كان من بين الصعاب التي اتعرضت اقامة الدورات هي موضوع الاتفاق على الدورة والتكفل بمصاريفها . اذ لم يكن باستطاعة الحكومة اليونانية ان تتحمل ذلك في كل مرة .

محاولات ناجحة :-

نستطيع ان نقول ان الالعاب الاولمبية الحديثة قد ولدت مساء يوم 25 تشرين الثاني من عام 1892 م وذلك في الاجتماع الخاص بالاحتفال بالعيد الخامس لتاسيس اتحاد الالعاب الرياضية في باريس والذي عقد في جامعة السوربون ففي ذلك الاجتماع اثار البارون (بيير دي كوبرتان) موضوع احياء الالعاب الاولمبية واطلق ندائه الذي يقول (لقد دقت ساعة عودة الرياضة كي تؤدي دورها في بث المحبة والاخوة والسلام في العالم من جديد) . وعلى الرغم من ان اقتراحه قد قوبل بعدم الاكتراث فان كوبرتان لم يستسلم ولم يلق السلاح بل ضرب مثلاً حياً رائعاً في الاخلاص والعمل من اجل ما يؤمن به الانسان من افكار . قام كوبرتان بدعاية ضخمة لفكرته في جميع انحاء العالم اتصل باهم ممثلي ومسؤولي الرياضة في العالم من اسيا افريقيا اوربا ونجح اخيراً في عقد مؤتمر رياضي في جامعة السوربون الفرنسية في حزيران عام 1894 م لدراسة امكانية بعث الالعاب الاولمبية . حضر المؤتمر مندوبون عن بلدان عديدة ووافق الجميع على فكرة كوبرتان كما وافقوا ايضاً على اقامة اول دورة اولمبية حديثة في مدينة اثينا واهيئت الدورة عام 1896 م اي بعد 2672 عن اقامة اول دورة اولمبية على ارض اليونان . لقد اراد كوبرتان ان تكون الالعاب الاولمبية مناسبة سعيدة يلتقي فيها رياضوا العالم مرة كل اربع سنوات ليتنافسوا بشرف من اجل اعلاء مجد اوطانهم ومن اجل ان تسود المحبة ويسود الامن والسلام والتفاهم بين الشباب في العالم .

الدورات الاولمبية الحديثة

الدورة الاولى : اثينا عام 1896 م

- 1- اقيمت هذه الدورة في مدينة اثينا اليونانية في المدة من (6 - 15) نيسان عام 1896 م
- 2- شارك في الدورة 311 متسابق يمثلون 12 بلد .
- 3- شمل منهج الدورة العاب (الساحة والميدان - رفع الاثقال - المصارعة - المبارزة - الرماية - العاب القوى - السياحة - التجذيف)
- 4- احرزت اليونان المركز الاول ثم امريكا ثم المانيا
- 5- بعد حفل الافتتاح وبحضور جورج الاول ملك اليونان قال كوبرتان جملته الشهيرة (لم تعد تهمنى الحياة بعد ان شاهدت حلمي يتحقق .. لقد عشت لحظات سعيدة لا اعتقد ان احدا مر بها)

الدورة الثانية : باريس عام 1900 م

- 1- اقيمت في باريس تكريما لباعث الالعاب الاولمبية الحديثة كوبرتان في المدة من (20 ايار - 28 تشوئين الاول) من عام 1900 م .
- 2- شارك في الدورة 1230 متسابق يمثلون 22 بلدا .
- 3- اضيفت الى قائمة الالعاب الاولمبية (الفروسية - سباق الدراجات - التنس - الغولف - الكوبيكيت - سباق 400 م موانع - سباق 400 م جواجز - رمي المطرقة)
- 4- اصبحت مسافة سباق الموانع 110 م بدلا من 100 م
- 5- شاركت المرأة لأول مرة في هذه الدورة في لعبة التنس
- 6- فازت فرنسا في المركز الاول يليها امريكا ثم بريطانيا

الدورة الثالثة : سانت لويس عام 1904 م

- 1- اقيمت في مدينة سانت لويس في امريكا للفترة من (1 تموز لغاية 23 ت 2) عام 1904 م
- 2- شارك فيها 625 متسابق يمثلون 13 بلد
- 3- اضيف لهذه الدورة السباقات العشرية للرجال وكانت تشمل (100 ياردة - سباق الميل - الملاكمة - كرة السلة - 120 ياردة موانع - سباق 880 م مشي - القفز العالي - القفز العريض - القفز بالزانة - رمي الثقل - رمي المطرقة)
- 4- شاركت المرأة بلعبة رمي السهم
- 5- كانت هنالك فضيحة في الدورة حيث تبين ان الفائز بسباق المارثون قطع نصف المسافة المقررة بسيارة

الدورة الرابعة : لندن عام 1908 م

- 1- اقيمت في لندن عاصمة بريطانيا للفترة من (27 نيسان لغاية 31 ت 1) عام 1908 م
- 2- شارك في الدورة 2056 متسابق يمثلون 22 بلد
- 3- اضيفت لهذه الدورة السباقات (رمي الرمح - كرة اليد - الهوكي) كذلك اضيف سباق البريد حيث كانت المسافة بين العدائين كما يلي (العداء الاول 200م - العداء الثاني 200 م - العداء الثالث 400 م - العداء الرابع 800 م)
- 4- اصبحت مسافة سباق الحواجز 3200 م
- 5- الغي سباق 200 م موانع
- 6- فازت بريطاني بالمركز الاول تليها امريكا ثم السويد

الدورة الخامسة : استكهولم عام 1912 م

- 1- اقيمت في استكهولم عاصمة السويد للفترة من (5 ايار لغاية 22 تموز) عام 1912 م
- 2- شارك فيها 2546 متسابق يمثلون 28 بلدا
- 3- اضيفت لهذه الدورة العاب جديدة (السباحة - سباق 500 م - سباق خماسي حديث يتضمن الرماية - السباحة - المبارزة - الفروسية - الركض - سباق 10 الاف متر)
- 4- سباق البريد تم تعديله حيث اصبح (4 x 100 م - 4 x 400 م)
- 5- شاركت مصر كاول بلد عربي في لعبة السلاح وبلاعب واحد
- 6- فازت السويد في المركز الاول تليها امريكا ثم بريطانيا

فلسفة التربية البدنية – الرياضية عند العرب

قبل الاسلام :-

كانت عادات العرب قبل الاسلام منسجمة مع البيئة الصحراوية التي تتطلب حياة معينة لا يمكن ان يتحملها الا رجل البادية القادر على تكيف حياته بما يتلائم وظروف الصحراء البسيطة والصعبة . فقد آمن العرب بمبدأ التضامن القبلي (الكل من اجل الفرد والفرد من اجل الكل) كنظام اجتماعي وهو غاية ما يسعى العربي لحمايته باعتبار ان انتماءه لقبيلته وعشيرته كانت تاتي بالمقام الاول وكان عليهم لتحقيق هذا المبدأ ان يعملوا على اعداد الفرد اعدادا بدنيا يكون من خلاله قادرا على الدفاع عن نفسه وافراد عشيرته من الغزوات الطارئة على اساس ان الغزو كان ضربا من ضروب الرياضة له اصوله واعرافه وليس كما يحاول ان يصوره البعض . كان التعليم عند العرب قبل الاسلام بدائيا ويركز على فلسفته على الجوانب الحياتية وخاصة الامور العلمية . كتعليم الصبيان الصيد والدفاع عن النفس والقتال وركوب الخيل ثم تعليم البنات على اعمال البيت الضرورية . اما في المدن الكبرى فقد شمل التعليم على القراءة والكتابة والشعر والحساب وبعض المهن الحرة التي تفرضها طبيعة تلك المدن . وقد عد العرب القراءة والكتابة والشعر والفروسية من مقومات الرجل وقد حدودها بثلاث (البلاغة . رمي السهام . الفروسية) حيث كانت فلسفة العرب تقتضي على تربية الصبيان ونشأتهم مع الفرسان والشجعان ليكونوا مثلهم .

العصر الاسلامي :-

يوضع العرب في مصاف الامم الاصلية لتميزهم بعمق حضارتهم التي تمتد في بطون التاريخ وحسن الاخلاق والعادات والسلوك . وصحة العقيدة التي فرضوا من خلالها وجودهم حيثما حلوا ونزلوا وجعل النبي الاكرم محمد (ص) نبيا وقائدا لها . وانزل القرآن الكريم ليكون هدى ورحمة للعرب والبشرية جمعاء فنهض العرب بتلك الرسالة وامنوا بها . لقد اهتم العرب في ظل الدين الاسلامي بالنواحي الصحية والبدنية استرشادا بتعاليم الدين الاسلامي واحكام الرسول الكريم حيث استلزمت الحروب والمعارك وقلة عدد المسلمين في فجر الاسلام الاهتمام بالاعداد البدني للياقة الحربية ومن هنا جاء قول الرسول ((المؤمن القوي خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف)) حيث كان مفهوم القوة عند الاسلام لا يقتصر على قوة الجسم البدنية بل تعدى الى اكثر من ذلك حيث قوة العقل والروح لكي لا تكون قوة باطشة تعصف بالضعيف وتذل الانسان لآخيه الانسان . وجاء تحديد بعض الفعاليات الرياضية التي تعني بتربية الجسد وتهينته لعمليات الكر والفر في لحروب في حديث الرسول (ص) (علموا اولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل) . ان هذا الاهتمام بالبدن والترويح والتربية البدنية هي السبب الرئيسي لانتصار جيوش المسلمين في كافة فتوحاتهم الاسلامية حيث نرى ان الاسلام اهتم بالنواحي البدنية والروحية والثقافية والاجتماعية والسياسية لتكوين الانسان الصالح من جميع النواحي . لقد حث الاسلام على فعاليات رياضية عديدة وركز على بعض منها لما تملكه من خصوصية في نشأة المسلم .

لقد فضل الاسلام الفروسية و اوجب تعليمها ونشرها بين جميع الطبقات وبتواعها الاربعة وهي :-

1- الفروسية بالكر والفر

2- الفروسية بالقوس

3- الفروسية الطاعنة بالرمح

4- الفروسية بالمبارزة بالسيف

وقد اكد الاسلام على تعلم الرماية كثيرا عبر احاديث للرسول الكريم (ص) من تعلم الرمي ثم تركه ليس منا .

وعن رياضة السباحة نجد ان الاسلام جاء مدركا لمزاولتها والفوائد التي تنتج عنها كما جاء في الحديث (حق الولد على الوالد ان يعلمه الكتابة و السباحة و الرمي وان يورثه طيبا)

و عن ممارسة المصارعة يتعلم المسلم صفة التسامح والصبر والتحكم بالنفس .