



جامعة باتنة 2

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

محاضرات مادة تاريخ وفلسفة النشاط البدني الرياضي

السنة الأولى من التعليم القاعدي المشترك

السداسي الاول

اعداد الدكتور: معلم عبد المالك

السنة الجامعية: 2021/2020

المحتويات

الرقم محاضرة	عنوان المحاضرة	الصفحة
1	مفاهيم ومصطلحات مرتبطة بتاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية	3
2	مدخل الى علم التاريخ	11
3	التربية البدنية في المجتمع البدائي	20
4	النشاط البدني في الحضارة الفرعونية	24
5	التربية البدنية والرياضية في بلاد ما بين النهرين "حضارة البابلية"	41
6	التربية البدنية في الحضارة الصينية القديمة	44
7	النشاط البدني الرياضي في الهند	51
8	النشاط البدني في الحضارة الإغريقية "اليونان القديمة"	54
9	الألعاب الأولمبية القديمة	61
10	التربية البدنية والرياضية في الحضارة الرومانية	72
11	التربية البدنية والرياضة في العصور الوسطى	81
12	التربية البدنية في عصر النهضة	86
13	التربية البدنية والرياضة في العصر الحديث	91
14	-الألعاب الأولمبية الحديثة -المشاركة الجزائرية في الألعاب الأولمبية	94

محااضرة رقم 1

مفاهيم ومصطلحات مرتبطة

بتاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية

التاريخ:

ويقصد بالتاريخ في اللغة تعريف الوقت، التاريخ واحد من العلوم الإنسانية الذي يبحث في الوقائع والحوادث الماضية، وتطلق كلمة التاريخ في أيامنا على العلم بما تعاقب على الشيء في الماضي من الأحوال المختلفة، سواء كان ذلك الشيء ماديا أو معنويا كتاريخ الشعوب، أو تاريخ الأسرة، وتاريخ القضاء وتاريخ العلم وتاريخ الأدب تاريخ التربية البدنية... الخ فالتاريخ لا يقتصر على ذكر الأخبار و الوقائع والتعريف بالحوادث الماضية من دون أن يذكر أسبابها بل يتعداه فيمحص الأخبار، و يعلل الوقائع، و يستبدل بالتسلسل الزمني ترتيباً سببياً يرجع فيه الحوادث إلى أسبابها، والوقائع إلى أحوالها المؤرخ همّه تمحيص الأخبار، و نقد الوثائق و الآثار، كان تاريخه انتقادياً، و إذا استخرج من ذكر الأحوال الماضية عبرة تتم بها فائدة الاقتداء لمن يروم ذلك في تربية النشء كان تاريخه أخلاقياً، وإذ ذا عني بأخبار الدول و علاقتها بعضها ببعض للإفادة منها في تدبير الدولة كان تاريخه سياسياً، و إذا تجاوز ذلك كله إلى تحليل الوقائع، لمعرفة كيفية حدوثها، و أسباب نشوتها، كان تاريخه فلسفياً. ومما سبق يتضح ان التاريخ تسجيل ووصف وتحليل للأحداث التي جرت في الماضي، على أسس علمية محايدة، للوصول إلى حقائق وقواعد تساعد على فهم الحاضر والتنبؤ بالمستقبل.

الحقب التاريخية:

الحقبة التاريخية هي فترة زمنية محددة بقدر من السنين، قد تكون ملايين السنين، أو آلاف السنين أو بضع مئات من السنين فقط. هناك تباين كبير بين علماء التاريخ وعلماء الجيولوجيا في تحديد الحقب التاريخية، فعلماء التاريخ يقتصرون على تاريخ البشر، وتحديد الحقب التي عاشها الإنسان على ظهر الأرض، ذلك التاريخ الذي لا يتعدى مليونين ونصف مليون (2.5) سنة، وتتكون عصور ما

قبل التاريخ من ثلاث حقبة رئيسية: العصر الحجري، العصر البرونزي، والعصر الحديدي، وهو ما يسمى بنظام الحقبة الثلاثة.

العصور التاريخية:

ويبدأ العصر القديم مع ظهور الكتابة في بلاد ما بين النهرين حوالي 3500 سنة قبل الميلاد، ونهاية العصر الحديدي، ويعتبر ظهور الكتابة حدثا مفصليا في تاريخ البشرية؛ لذلك جعل علامة لنهاية عصور ما قبل التاريخ وبداية، أو عصور ما بعد التدوين. وتم تحديد 3500 عام قبل الميلاد تاريخا لظهور الكتابة باعتبار أن أقدم الوثائق والأحجار المنقوش عليها كتابات، والموجودة حتى الآن، لا يتجاوز عمرها ذلك التاريخ.

إلا أن المؤرخين الغربيين اختلفوا بعد ذلك في تحديد تاريخ نهاية العصور القديمة وبداية العصور الوسطى، فمنهم من يجعل حدث اعتناق الإمبراطور الروماني قسطنطين للديانة المسيحية حوالي 313 للميلاد، تاريخا لنهاية العصور القديمة، لكون ذلك الحدث شكل منعطفًا حاسمًا في تاريخ المسيحية، ومهد لها لكي تكون الدين الرسمي لكبريات الدول في أوروبا بعد ذلك التاريخ.

بينما يذهب مؤرخون آخرون إلى اعتبار سقوط روما عام 476 ميلاديا، على يد القبائل الجرمانية المغيرة، وتحول روما من عاصمة للحضارة والفلسفة إلى مدينة تحت حكم المقاتلين الجرمانيين، حدثا مفصليا، يعلن عن بداية عهد جديد، هو عهد العصور الوسطى، والتي عم أوروبا خلالها ليل دماس.

التربية:

كلمة التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربى، أي غذي الولد وجعله ينمو، وربى الولد هذبه، فأصلها ربا يربو أي زاد ونما؛ فهي تعني الزيادة والنمو.

إن التربية في جوهرها هي ذلك العمل المنسق المقصود والهادف إلى نقل المعرفة، وخلق القابليات، وتكوين الإنسان، والسعي به في طريق الكمال من جميع النواحي وعلى مدى الحياة. يشير مفهوم التربية إلى معاني التقدم والرقى والكمال والنمو والتنشئة والتطور للأفضل، كما أنها لا تقتصر على فترة زمنية معينة من عمر الإنسان، بل هي عملية

مستمرةً معه، ويرى "جون ديوي" أن (التربية هي الحياة وهي عملية تكيف بين الفرد وبيئته) ويعرفها "تشارلز بوتشر" بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة) ومن التعريفات الحديثة لمصطلح التربية: (التربية هي عملية التكيف أو التفاعل بين الفرد وبيئته التي يعيش فيها). التربية هي عملية تضم الأفعال والتأثيرات التي تستهدف نمو الفرد في جميع جوانب شخصيته، وتسير به نحو كمال ووظائفه عن طريق التكيف مع ما يحيط به، ومن حيث ما تحتاجه هذه الوظائف من أنماط سلوك وقدرات. ومن أكثر التعريفات التي تلقى قبولاَ عاماً هي أنها: " عملية منظمة لإحداث تغييرات مرغوب فيها في سلوك الفرد من أجل تطور متكامل في جوانب شخصيته: الجسمية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية" -التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية هي عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، كما تعتبر إحدى فروع التربية العامة وهي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكيف الفرد بما يتلاءم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على رقيه وتطويره .

مما سبق يمكن أن نقول إن التربية البدنية والرياضية تسعى الى تكوين الفرد تكويناً صالحاً وتساهم بذلك في بناء مجتمع قوي متماسك، لذا لا ينبغي حصر مقاصدها في الجانب البدني بمعنى انها تهدف الى تكوين الفرد الناحية البدنية فقط، بل هي تربية بواسطة البدن حيث أنها تهتم بتكوين شخصية الفرد من جميع النواحي النفس حركية المعرفية والوجدانية وتساعد الفرد على عملية التكيف من خلال إشباع رغباته وحاجاته. فيعرفها بوتشر على أنها جزء متكامل من التربية العامة يهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحوائج. كما يعرفها فيري "إن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وأنها تشغل إذن دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والانفعالية."

كما تعرف أيضا التربية البدنية على انها مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة (النشاطات البدنية والرياضية) في تنمية شخصية التلاميذ من جميع النواحي النفس حركية المعرفية والوجدانية، هذا ما يساعد التلميذ على إثراء معارفه وتوسيع إمكاناته، وبهذا تساهم في تكوين شخصيته وإدماجه الفعلي ضمن المجتمع كما تشكل التربية البدنية والرياضية مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع ومجل اهتمام البحوث العلمية وتخصصات مهنية متعددة.

الفلسفة:

أصل كلمة فلسفة هو اختصاراً لكلمتين يونانيتين، هما: فيلو، وتعني: حُب، وسوفيا: تعني الحكمة؛ أي إن معنى الفلسفة هو حُب الحكمة، وينسب بعض المؤرخين هذا الاصطلاح إلى فيثاغورس، الذي أطلق على نفسه لقب فيلسوف، وأرجعه البعض إلى سقراط الذي وصف نفسه بالفيلسوف؛ رغبة منه في تمييز نفسه عن السفسطائيين الذين يدعون الحكمة، ويرى آخرون أن مصطلح فلسفة يعود إلى أفلاطون؛ حيث استخدمها في وصف سولون وسقراط.

الفلسفة اصطلاحاً:

يختلف تعريف الفلسفة اصطلاحاً عند الفلاسفة؛ إذ يعرفها الفارابي بأنها: (العلم بالموجودات بما هي موجودة)، أما عند الكندي فإن الفلسفة هي: علم الأشياء بحقائقها الكلية؛ حيث يؤكد أن الكلية هي إحدى خصائص الفلسفة الجوهرية التي تميزها عن غيرها من العلوم الإنسانية، ويرى ابن رشد أن التفكير في الموجودات يكون على اعتبار أنها مصنوعات، وكما كانت المعرفة بالمصنوعات أتم كانت المعرفة بالصانع أتم، أما إيمانويل كانت فيرى أن الفلسفة هي المعرفة الصادرة من العقل. والفلسفة كذلك ليست مجرد مجموعة معارف جزئية خاصة، بل هي علم المبادئ العامة كما عرفها ديكارت في كتابه مبادئ الفلسفة، وقال أيضاً: إنها دراسة الحكمة؛ لأنها تهتم بعلم الأصول، فيدخل فيها علم الله، وعلوم الإنسان والطبيعة، وركيزة الفلسفة عند ديكارت هي في الفكر المدرك لذاته، الذي يدرك شمولية الوجود، وأن مصدره من الله، أما الفلسفة بمعناها المبسط كما وصفها برندان

ولسون: فهي عبارة عن مجموعة من المشكلات والمحاولات لحلها، وهذه المشكلات تدور حول الله، والفضيلة، والإدراك، والمعنى، والعلم، وما إلى ذلك.

فلسفه الرياضة البدنية:

فلسفه الرياضة هي المفاهيم الكلية المجردة "النظرية" السابقة على الرياضة كنشاط إنساني، وفي ذات الوقت يستند إليها هذا النشاط الإنساني، وتتناول قضايا "كليه مجردة" مثل: تحديد طبيعة الوجود الإنساني، والعلاقة بين أبعاده الروحية والعقلية والمادية والجسدية، وتحديد أهداف الرياضة وأهميتها ودورها، وعلاقتها بالأنشطة الإنسانية الأخرى.

الفلسفة المثالية:

تعرف المثالية نسبة للمثال عند أفلاطون وهو الفكرة، والمثالية فلسفه تقول بأولويه الفكر على المادة، وهي أولويه مطلقه، فالفكر عنده وحده له وجود حقيقي، أما المادة فوجودها وهمي، ومصدر اعتقادنا بوجودها الحقيقي خداع الحواس. مفاهيم الفلسفه المثالية الرياضة والتربية البدنية:

- أن القيم المثلى الأخلاقية تنتقل من الرياضة إلى الحياة والمجتمع من خلال التدريب واللعب النظيف والروح الرياضية.

- النشاط الرياضي يعمل على ضبط النفس والانفعالات.

- الاهتمام بربط النشاط البدني بالقدرات العقلية. الفلسفه الطبيعية: هي فلسفه تعتبر أن الطبيعة هي معيار القيم والوجود الإنساني وقد استندت في تصورها للمعرفة والقيم إلى مفاهيم الطبيعة والقوانين الطبيعية والطبيعة الإنسانية، وهي مفاهيم تفتقر إلى مضمون عيني متفق عليه، كما انه ركزت على دوافع الرياضة والتربية البدنية المادية، وتجاهلت دوافعها الروحية

مفاهيم الفلسفه الطبيعية للتربية البدنية والرياضة:

- الاهتمام بالنشاط البدني المرتبط بالصحة.
- الأنشطة البدنية ضرورية لاكتساب المهارات المهنية.

الاهتمام بالأنشطة التي تساهم في تحسين النواحي الانفعالية، والاجتماعية والسياسية

من أجل مواطن صالح.

• الاهتمام بالمحتوى في ضوء قوانين الطبيعة: اختيار الأنشطة التي تناسب المراحل العمرية، تنوع أنواع النشاط يساعد على نمو الشخصية، التأكيد على أنشطة الخلاء في الطبيعة.

الفلسفة البرجماتية:

مصطلح "البرجماتية" مشتق من كلمة "براجما" الإغريقية التي تعنى العمل النفع، والبرجماتية فلسفة تعتبران الطبيعة الإنسانية مرنة وظيفيا، وهي اجتماعية بيولوجية، وتعتبر القيم نسبية والتغيير حقيقة واقعية، وترى أن قيمه أي فكره تكمن في نتائجها العملية النافعة. جعلت البرجماتية المنفعة " الذاتية " معيارا للمعرفة والقيم لكن المنفعة معيار ذاتي للحركة، فالحقيقة "الموضوعية" هي التي تبرر المنفعة" الذاتية " وليس العكس.

مفاهيم الفلسفة البرجماتية للتربية البدنية والرياضية:

- تميزت التربية البدنية البرجماتية بأنها نفعية وظيفية تكيفيه.
- قالت بمفهوم التوازن بين المواد المشتركة، وارتباط التربية البدنية بالترويح والتربية الصحية والرقص.

- قالت بمفهوم اللياقة الشاملة على أساس منهج الطفل النمو والتكيف والشعور الاجتماعي والخبرة المجدية.

-شجعت اللاعبين أو الممارسين تقبل القوانين الطبيعية والتعليمات (التربية والتنشئة من خلال الحركة والنشاط - دعت الى العمل على تطوير الشعور الاجتماعي من خلال التدريب والمشاركة.

الفلسفة الواقعية:

هي فلسفه تعتبر إن الواقع المدرك بالحواس هو معيار المعرفة والقيم. فهي تركزت على البعد المادي للوجود الإنساني، واهملت أو قللت من أهمية البعد الروحي للإنسان، فهي بذلك فلسفه قاصرة في مجال المعرفة والقيم وأيضا الرياضة والتربية البدنية لان الإنسان وحده نوعيه المادة والروح.

مفاهيم الفلسفة الواقعية للتربية البدنية والرياضة:

- التربية حياة منظومة المنهاج المدرسي تساعد في إعداد الطالب بالمشاركة في الأنشطة الرياضية، وأهمية مخرجات النشاط القدرة على التكيف وتعلم الألعاب والأنظمة والقوانين.

- تساعد اللياقة البدنية على القدرة الإنتاجية.
- يجب ان تعتمد البرامج على المعرفة العلمية.
- يلعب التدريب دورا هاما في عملية التعلم.
- البرامج الرياضية المدرسية تنمي السلوك الاجتماعي.
- اللعب والترويح يساعدان على التكيف مع الحياة بتلبية مشاركتهم بالأداء الوظيفي في المجتمع من خلال النشاطات.

الفلسفة الوجودية:

فلسفه ترى أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يسبق وجوده ماهيته "صفاته" لذا فهو الكائن الوحيد الحر، تركز عند تناولها الوجود الإنساني على الوجود الفردي والذاتي. كما تركز الفلسفة الوجودية على البعد الذاتي - الفردي للوجود الإنساني، وألغت بعده الموضوعي والاجتماعي، وهو بعد أساسي في الرياضة والتربية البدنية.

مفهوم الفلسفة الوجودية للتربية البدنية والرياضة:

تدعو الى حرية اختيار الأنشطة، وتؤكد على أهمية التنوع في النشاطات الرياضية. وترى أن اللعب ينمي القدرة الأخلاقية، كما ترى ان الطلاب يعرفون أنفسهم، وبالتالي فان المدرس او المدرب مجرد مستشار أو مرشد.

الفلسفة الإسلامية

هي الفلسفة ذات طبيعة إنسانيه روحيه، تنتهي إلى التأكيد قيمه الوجود الإنساني، وإثبات هذا الوجود بأبعاده المتعددة: المادية والروحية، كوجود محدود تكليفيا بالسنن الإلهية " الكلية والنوعية"، التي تضبط حركه الوجود "الشهادي" الشامل للوجود الطبيعي " المسخر، والإنساني "المستخلف"، فهي تجعل العلاقة بين الوجود الإلهي والوجود الإنساني بأبعاده المتعددة علاقة

تحديد وتكامل، وليست علاقة إلغاء وتناقض ” كما في الفلسفات الإنسانية الغربية. ففلسفه الرياضة والتربية البدنية الإسلامية تستند إلى فلسفه إسلاميه للوجود الإنساني، قائمه على أن الوجود الإنساني “المستخلف” ليس وجود بسيط ، بل هو وجود مركب من أبعاد ماديه “حسية شهادية” وروحيه “غيبية” متفاعلة ، وضرورة تحقيق التوازن بين هذه الأبعاد المتعددة ، فهي ترفض إشباع حاجاته المادية وتجاهل حاجاته الروحية، كما ترفض إشباع حاجاته الروحية وتجاهل حاجاته المادية ، وتدعو إلى إشباع حاجاته المادية والروحية معا وتسعى الى التوازن بين الأبعاد المادية والروحية للإنسان : قال تعالى (وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ) (القصص:77).

محااضرة رقم 2

مدخل الى علم التاريخ

التاريخ واحد من العلوم الإنسانية التي اشتغل بها الإنسان منذ قديم الزمن، منذ أن كانت له ذاكرة، وحيثما وجدت الذاكرة وجد التاريخ، فالذاكرة الفردية تاريخ للفرد، والذاكرة الجماعية تاريخ للجماعة؛ قرية أو دولة أو أمة. كما يعتبر التراث الحضاري القديم هو الركيزة الأساسية التي ينبغي أن تبنى عليها المجتمعات الحديثة سياستها الإنمائية، وتنهل منها في وضع مخططاتها المستقبلية.

يعتني التاريخ بتحديد وتسجيل الحوادث والأعمال التي قام بها الإنسان في مختلف الحقب التاريخية كما يبحث أيضا عن أسباب وقوعها، ونتائجها وهو بذلك يعرفنا بالتطورات الاجتماعية، والذنية والاقتصادية، والسياسية، والرياضة ... الخ ومختلف التغيرات التي مر بها الإنسان منذ أن ظهر على سطح المعمورة إلى يومنا هذا.

فالتاريخ لا يقتصر على ذكر الأخبار والوقائع والتعريف بالحوادث الماضية من دون أن يذكر أسبابها بل يتعداه فيمحص الأخبار، ويعلل الوقائع، ويستبدل بالتسلسل الزمني ترتيباً سببياً يرجع فيه الحوادث إلى أسبابها، والوقائع إلى أحوالها.

المؤرخ همّه تمحيص الأخبار، ونقد الوثائق والآثار، كان تاريخه انتقادياً، وإذا استخرج من ذكر الأحوال الماضية عبرة تتم بها فائدة الاقتداء لمن يروم ذلك في تربية النشء كان تاريخه أخلاقياً، وإذا عني بأخبار الدول وعلاقتها بعضها ببعض للإفادة منها في تدبير الدولة كان تاريخه سياسياً، وإذا تجاوز ذلك كله إلى تحليل الوقائع، لمعرفة كيفية حدوثها، وأسباب نشوئها، كان تاريخه فلسفياً. ومما سبق يتضح ان التاريخ تسجيل ووصف وتحليل للأحداث التي جرت في الماضي، على أسس علمية محايدة، للوصول إلى حقائق وقواعد تساعد على فهم الحاضر والتنبؤ بالمستقبل. 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 توارثها وتناقلها بين الأجيال.

وفيما يلي عرض لبعض الآراء المعبرة عن ماهية التاريخ:

الشاهد على مر العصور.

ذاكرة الجنس البشري.

ذلك السجل المكتوب للماضي وأحداثه.

تكوين للأعمال وللإنجازات التي قام بها الإنسان فيما مضى من الزمان.

ذلك الحوار بين الماضي والحاضر.

دراسة للمسيرة الحضارية لبني الإنسان.

فوائد التاريخ:

للتاريخ دور كبير في التوعية القومية، نرى أن دراسة وقراءة التاريخ تقوي اعتزاز المواطن بتاريخه وأمته، وفي هذه الحالة يكون التاريخ مصدر إلهام رئيسي لعمل الإنسان وإبداعه وتضحياته.

يفيد التاريخ أيضا من الناحية الأخلاقية في توسيع مدارك الناس وتعويدهم على الإنصاف في الحكم، وهناك من يرى أن الفائدة الأخلاقية هي أكثر أهمية، مما تجعل للتاريخ قيمة من حيث التربية والرفي مستوى الأخلاق.

التاريخ يساعد أيضا على تكوين حوافز وقيم لدى الناشئة من أبناء الوطن، بما يبث فيهم من توعية قومية تجعلهم يحيطون إحاطة تامة بتاريخ أمتهم ويعتزون بتراثها الحضاري والإنساني.

فالمعرفة التاريخية تعتبر ضرورية لرجال السياسة فهي التي تضمن لهم نجاحهم في أعمالهم لأنها تزودهم بخلفيات تطور ومواقف الأمم التي يتعاملون معها.

فالتاريخ يعد من أهم مقومات الشخصية الوطنية والقومية، ويستخدم التاريخ إذا ما أحسنت دراسته وتدريبه أداة الحفاظ وترسيخ الوحدة الوطنية بما يحتويه من أمثلة، كما يمكن أن يعد وسيلة للنضال ضد القوى المعادية للأمة.

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

أولا المصادر الأولية: وهي التي تشتمل على معلومات وحقائق أصلية عن الوقائع أو الأحداث المتصلة بموضوع الدراسة ومنها الآثار والمراجع، فالآثار أكثر دقة من المراجع فهي معاصره للأحداث التاريخية وقت حدوثها. ولكن المراجع كتبت بعد مرور سنوات عديدة من وقوع الحدث واعتمدت في كتابتها على المصادر الأولية. وتشمل مواد ثابتة كالمعابد والأهرامات والمقابر وبقايا المدن والمنازل النقود والمسكوكات والمسلات والتماثيل واللوحات، وأخرى تشكل مواد منقولة تتضمن كافة أوجه الحضارة من أدوات منزلية وأسلحة وأدوات زينة وقراطيس البردي...، إضافة إلى آثار فكرية تضم كتابات في الفكر الديني والأدبي والسياسي، وغيرها وكلها تشكل المصدر الأساسي والأول الذي يعتمد عليه الباحث في دراسته التاريخية.

ثانيا 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

أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية والراضية :

تهتم التربية البدنية بدراسة تاريخ النشاط البدني والراضي للإنسان للاعتبارات التالية:

_ استخلاص الدروس والعبر من الماضي والتعرف على الأخطاء و تجنب الوقوع فيها في الحاضر أو المستقبل.

_ استقراء تأثير المتغيرات و النظم الاجتماعية على نظام الرياضة والتربية البدنية و ذلك لتوجيه النظام نحو التقدم والاستفادة من هذه التأثيرات.

_دراسة تاريخ الرياضة والألعاب والتربية البدنية كحاكاة لتقدير حجم واتجاه التقدم في التربية البدنية والرياضة المعاصرة.

_الاستفادة من معطيات الإدارة عبر التاريخ لاستخلاص تنظيمات جيدة للرياضة في الحاضر والمستقبل.

_دراسة المدارس الفلسفية الكبرى وتأثيرها على الرياضة والتربية البدنية من خلال العصور المختلفة لحضارة الإنسان.

تشجيع البحوث التاريخية في مجال التربية البدنية الرياضة من خلال الفهم الجيد للمصادر الأولية والمصادر الثانوية، ذلك بغرض التوصل إلى الحقائق التاريخية المرتبطة بالظواهر أو المواضيع المراد دراستها.

الحقب التاريخية:

قسم المؤرخون التاريخ البشري إلى مرحلتين أساسيتين سميت الأولى بعصور ما قبل التاريخ، بينما سميت الثانية بالعصور التاريخية، وقد تم اعتبار حدث ظهور الكتابة بمدينة سومر سنة 3200 قبل الميلاد ببلاد الرافدين (العراق حالياً) حداً فاصلاً بين المرحلتين.

ظهرت الكتابة المسمارية أولاً جنوب وادي الرافدين بالعراق لدى السومريين للتعبير بها عن اللغة السومرية وكانت ملائمة لكتابة اللغة الأكادية والتي كان يتكلمها البابليون والآشوريون. وتم اختراع الكتابة التصويرية في بلاد ما بين النهرين قبل العام 3000 قبل الميلاد حيث كانت تدون بالنقش على ألواح من الطين أو المعادن أو الشمع وغيرها من المواد.

عصور ما قبل التاريخ:

حقب ما قبل التاريخ، وهي العصور التي مرت بها البشرية قبل ظهور الكتابة حوالي ثلاثة آلاف وخمس مائة (3500) عام قبل الميلاد، وتمتد هاته الحقب إلى حوالي مليونين ونصف مليون (2.500.000) سنة من الآن، ولقد مرت البشرية في هذه الفترة من تاريخها بثلاث حقب، تعرف بنظام العصور الثلاثة، تلك العصور التي استند العلماء في تقسيمها إلى طبيعة المواد التي استعملها الإنسان في كل عصر وهي:

1-العصر الحجري:

وهو العصر الذي طغى فيه استعمال الحجارة لصناعة الأدوات والمعدات، لكونها تتصف بالحدة والصلابة والمتانة، واستعمل بالإضافة إلى الحجارة العظام، لاتصافها أيضا بصفتي الحدة والمتانة، إلا أن اعتماد الإنسان في الغالب كان على الحجارة، ومن تم سمي هذا العصر بالعصر الحجري، ويمتد هذا العصر من مليونين ونصف مليون سنة حتى أربعة آلاف (4000) سنة قبل الميلاد، ولكن هل كان الإنسان حقا موجودا على سطح هذا الكوكب منذ أكثر من مليوني سنة؟ ذلك أمر لا يمكن الجزم به، ونحن نعلم أن بقايا أقدم إنسان عثر عليها حتى الآن لا تتجاوز ثلاث مائة ألف سنة، كما تحدثنا عن ذلك في مقالنا عن بقايا أقدم إنسان.

2-العصر البرونزي:

وباكتشاف الإنسان للمعادن والفلزات، وخاصة معدني البرونز والنحاس دخلت البشرية مرحلة جديدة، تلك المرحلة التي أطلق عليها اسم العصر البرونزي، حيث انتقل الإنسان من الاعتماد الكلي على الحجر والعظام في صناعة حاجياته وأدواته، إلى الاستعانة بمعدني البرونز والنحاس، وهو العصر الذي بدأ حوالي أربعة آلاف سنة قبل الميلاد، واستمر إلى حدود القرن الثاني عشر قبل الميلاد،

3-العصر الحديدي:

وهو العصر الذي اكتشف فيه الحديد، وشرع الإنسان في استعماله لصناعة أدواته وأسلحته، وعرف بكونه أشد صلابة من النحاس والبرونز، ومن ثم كانت الأمم التي تمتلك الحديد وتعرف أسرار صناعته أما متحضرة وقوية مقارنة بغيرها من الأمم الأخرى، ويعتبر اختراع الكتابة

عام 3500 قبل الميلاد، إيذانا بانصرام العهد الحديدي، ومعه نهاية عصور ما قبل التاريخ، لتدخل البشرية بعدها مرحلة عصور ما بعد التاريخ.

العصور القديمة:

يمتد هذا العصر منذ اختراع الكتابة (3500 قبل الميلاد) وحتى سقوط روما علي يد البرابرة عام 476 ميلادي ويتميز هذا العصر ب:

1- ظهور حضارات زراعية في بلاد الرافدين ومصر والشام وفارس والهند والصين.

2- ظهور اديان مثل المسيحية واليهودية.

وتقسم العصور القديمة إلى فترات متعددة، كالفارسية 589-332 قبل الميلاد،

والهلنستية 332-31 قبل الميلاد، والرومانية 40 قبل الميلاد إلى 335 ميلادية والبيزنطية

335-1453، وفترات العصور الإسلامية المختلفة كالراشدية والأموية والعباسية، وكان

أشهر هذه الفترات في بداية العصور هي الفترة الهيلينستية، والتي شهدت تمازجًا ثقافيًا بين

الشرق والغرب مدفوعة بالمصالح المتبادلة لمختلف الشعوب والممالك بالاستقرار السياسي،

الذي أدى إلى الازدهار التجاري والاقتصادي في أغلب مناطق غرب آسيا وجزر البحر

المتوسط وشمال أفريقيا، مما قاد إلى ظهور المنجزات المعمارية الكلاسيكية أو فن العمارة

الكلاسيكي وظهور الديانات الوحوية وانتشارها في مناطق الوطن العربي القديمة

العصور الوسطى أو القرون الوسطى هي فترة تاريخية تمتد من القرن الخامس إلى

القرن الخامس عشر الميلادي. بدأت العصور الوسطى في أعقاب سقوط الإمبراطورية

الرومانية في عام 476 م. وامتدت حتى العصر الحديث المبكر.

تتراوح العصور الوسطى من نهاية الإمبراطورية الرومانية الغربية حوالي القرن

الخامس حتى قيام الدول الملكية وبداية الكشوفات الجغرافية الأوروبية وعودة النزعة الإنسانية

وحركة الإصلاح الديني البروتستانتي بداية من عام 1517م. هذه الأحداث هي التي أدت الي

دخول أوروبا في مرحلة بداية الحداثة التي تلتها مرحلة الثورة الصناعية.

العصور الوسطى المبكرة

يشار إلى هذه الفترة المبكرة بأنها العصور المظلمة، كانت القرون الأولى من العصور الوسطى، خاصة من القرن الخامس إلى أواخر القرن العاشر الميلاديين أقرب إلى أن تكون مظلمة، حيث أصيبت حضارة غربي أوروبا بالانحطاط، ولم يتبق من حضارة الرومان القدامى سوى ما بقي في قلة قليلة من مدارس الأديرة والكاتدرائيات والبلاط والقصور الملكية، أما العلوم التي نقلت عن اليونانيين فقد اندثرت تقريباً، وكان الذين تلقوا علماً فئة قليلة من الناس، كما ضاع الكثير من المهارات الفنية والتقنية القديمة، وأمسى العلماء في جهلهم، يتقبلون الحكايات الشعبية والشائعات على أنها حقيقة.

وفي مقابل الظلام الدامس الذي خيم على غرب أوروبا، كانت الحياة أكثر إشراقاً في جهات أخرى من العالم فقد كان المسلمون في الأندلس في نفس الوقت يعيشون ثراء حضارياً وثقافياً وارتقوا في كل المجالات العلمية كالطب والهندسة والبصريات والرياضيات والفلك... إلخ. فحمل العلماء المسلمون مشعل الحضارة لمدة تربو على الخمسمائة عام، وأوروبا تغط في ظلمات العصور الوسطى ولو كانت جائزة نوبل على أيامهم لحصل عليها الواحد منهم عشرات المرات كالخليل بن أحمد الفراهيدي وابن دريد ويعقوب بن إسحاق الكندي وابن سينا والبيروني والخوارزمي صاحب الخوارزميات وغيرهم وامتد نور العلم العربي الإسلامي من الصين شرقاً حتى حدود أوروبا غرباً. كما حافظت الإمبراطورية البيزنطية على ملامح كثيرة من حياة الإغريق والرومان.

العصور الحديثة:

قاد عصر النهضة القارة الأوروبية إلى الكثير من التغيرات الإيجابية، بداية من القرن الخامس عشر ومع سقوط غرناطة في الأندلس، وسقوط بيزنطة في تركيا، بدأ عصر جديد سمي بالعصر الحديث أو عصر الحداثة فيما بعد، وذلك نتيجة للتقدم الفكري والاعتماد الكبير على المنهج العلمي التجريبي والتطورات التقنية في القارة الأوروبية والتي توجت بالثورة الصناعية في هولندا وبريطانيا تحديداً. شهدت العصور الحديثة ثورة على مستوى البشرية انطلقت من القارة الأوروبية لتنتشر حول العالم عن طريق الحملات الاستعمارية للدول

الأوروبية التي كانت تهدف للسيطرة على المواد الخام والقوى البشرية هناك، وقد تميزت هذه العصور بالتطور السريع للتقنيات المختلفة في حياة البشر وظهور الأفكار والعقائد الجديدة مدفوعة بنظريات التطور والفيزياء وفلسفات الثورة وغيرها.

أهمية دراسة تاريخ التربية الرياضية

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

الأغراض الرئيسة لدراسة تاريخ التربية الرياضية

- معرفة الطالب لتاريخ التربية البدنية والرياضية وأحداثها عبر العصور.
-مدى استخدام واستغلال التربية البدنية والرياضية لخدمة الدولة قديماً وحديثاً. إضافة إلى إجراء مقارنة شاملة لهذه الظاهرة الحضارية في المجتمعات المختلفة. كما تمكن الطالب من ايجاد صيغ جديدة مبنية على اساس علمية وعملية مستمدة من تجارب وخبرات الشعوب الأخرى.

-العمل على تطوير المستوى العلمي للتربية الرياضية والبدنية والصحية والترويح.
هذا بالإضافة إلى ارتباط التربية البدنية والرياضية بالتاريخ الإنساني منذ عصور مقابل التاريخ وحتى الوقت الحاضر لدى مختلف الأقوام والشعوب.

- لدراسة التاريخ أهمية كبيرة، وذلك لان التاريخ أصبح علماً قائماً بذاته، اما على صعيد دراسة تاريخ الحركات الرياضية العالمية، قديماً وحديثاً ماضيها وحاضرها، فأنها تلقي الضوء للدارس والباحث وتساعده في الوقوف على مدى التطور الحضاري والتقدم الذي مره

به الشعوب والامم التي استطاعت ان تحكم العالم بأسره يوم كان الانسان يعتمد التربية البدنية والعسكرية اساساً لكيان الدولة وركناً من اركان البناء والاعمار والتقدم والرفي.

ISTAPS UNIV-BATNA 2

محاضرة رقم 3

التربية البدنية في المجتمع البدائي

مقدمة:

لم يسجل الإنسان الأول وقائع حياته في المجتمعات البدائية إلى أن علماء الآثار والأنثروبولوجيا (علم الأجناس البشرية) قد اهتموا من خلال دراستهم العلمية بقايا الحياة اليومية التي تجمعت بين طبقات الأرض ورسمت على الصخور، وبعد إخضاعها للدراسة وترتيبها ترتيبا زمنيا، كما اعتمدوا على الملاحظات التي جمعت عن الحياة في العصر الحديث لسكان أستراليا الأصليين، وسكان جزر فيجي، والأسكيمو، ورجل الغابة الإفريقي. ويعتقد علماء الأجناس أن هذه المجتمعات على درجة من التخلف في حضارتها تماثل ما كان عليه إنسان ما قبل التاريخ. حيث اتضح ان الإنسان البدائي قد مر في حلقات تطوره بثلاث مراحل:

المرحلة الأولى

يتميزان إلى العصر الحجري القديم

المرحلة الثانية

مكانة النشاطات البدنية والرياضة:

لم تكن للتربية البدنية في المجتمعات البدائية برامج المنظمة و لم تكن لها أوقات معينة تزاوّل فيها، إذ أن الانسان البدائي لم يكن بحاجة إلى تخصيص وقتا معيناً لممارسة النشاطات البدنية وذلك لأنها كانت تمثل الجزء الأكبر من حياته اليومية، من خلال سعيه للحصول على قوته اليومي أو حماية نفسه من البيئة المعادية، لذا نجد الإنسان البدائي كان ذا بنية جسدية قوية و أجهزة عضوية سليمة، و أظهرت الدراسات أن لميول الإنسان القديم دورا كبيرا في ممارسة نشاطه البدني، و من هذه الميول بحثه عن الطعام و الرغبة في الحماية من الأعداء و الزواج و التكاثر، و الرغبة في استخدام العقل و العضلات و الخوف من اللامألوف و من المجهول فضلا عن طبيعة الإنسان الاجتماعية، كل هذا يوضح سبب مزاولته الإنسان القديم، للنشاط البدني سابقا و في الوقت الحاضر. ودراسة تاريخ التربية في المجتمعات البدائية تؤكد على أن

القبائل البدائية قد عاشت حياة بسيطة خالية من التعقيد، وإن غايات التربية في المجتمعات البدائية قد تركزت في غايتين رئسيتين هما:

غايات التربية البدنية في المجتمع البدائي وكالاتي :

تهدف التربية البدنية إلى أن يتعلم الفرد كيف يبقى حيا منذ الطفولة فالطفل يتعلم أولا قواعد السلامة ثم يتعلم مع ازدياد عمره كيف يوفر لنفسه الطعام والمأوى والكساء. التدريب على فن الدفاع عن النفس والإيمان بعقائد الجماعة والعشيرة وحمائتها، وعليه فقد كان للتربية البدنية في المجتمع البدائي مكانا مرموقا.

من هنا نجد أن للتربية البدنية في المجتمع البدائي ثلاثة أغراض رئيسية هي كالاتي :

أ- اللياقة البدنية :

اعتبرت الكفاية البدنية الركيزة الأساسية التي اعتمدها الإنسان في مواجهة الأخطار الطبيعية والأعداء، كذلك كان بقاء العشيرة يعتمد على تمتع أعضائها بصفات بدنية كالرشاقة والقوة والسرعة والمطاولة اللازمة لمواجهة المصاعب لذا كانت القبيلة تشجع الاهتمام بالكفاية البدنية باعتبارها وسيلة زيادة الضمان في فرص البقاء.

ب - التلاحم الاجتماعي (الشعور بالانتماء إلى الجماعة):

إن التلاحم الاجتماعي ضرورة حيوية للإنسان البدائي وقد ساعدت التربية البدنية على خلق الفرص على تنمية الوعي الاجتماعي وتقويته، وأصبح النشاط البدني بعد ذلك وسيلة لتعليم الأطفال والفتيان تقاليد القبيلة، وكانت الرقصات الشعائرية والحركات الجماعية وأهداف الألعاب بمثابة أداة استغلها قادة القبائل لتنمية الروح الانتماء للجماعية

ولم يعرف المجتمع البدائي المدرسة النظامية بمفهومها الحالي، وكان الوالدان هما اللذان يقومان بعملية تربية الأطفال، وكان على الطفل أن يقوم بتقليد والده في رمي الحربة أو الرمح، وكانت الظروف هي التي تتحكم بتعليم الأطفال المهارات الحركية التي يحتاج إليها أي عنصر من عناصر اللياقة البدنية التي لا بد أن يحصل عليها ويطورها.

ج - الترويح:

عرف الإنسان البدائي الترويح خلال مطاردته للحيوانات التي زاولها يوميا لأجل الحصول على غذائه، ومع هذا لم يكن يستغل كل طاقاته نحو العمل بل كان يسعى لخلق لحظات للراحة عن طريق الرقص واللعب.

التنظيم التربوي في المجتمع البدائي:

ولم يعرف المجتمع البدائي المؤسسات التربوية والتعليمية النظامية بمفهومها الحالي، حيث اقتصرت هذه المهمة على الوالدين فقط فالأب كان يعلم أولاده الذكور الصيد باستعمال الرمح وتنمية قدراتهم البدنية للدفاع عن العشيرة أو القبيلة في حين أن الأم كانت تعلم بناتها طريقة الاعتناء بالبيت وكذا تربية الأولاد حتى سن السابعة أو الثامنة. وكان على الطفل أن يقوم بتقليد والده في رمي الحربة أو الرمح، وكانت الظروف هي التي تتحكم بتعليم الأطفال المهارات الحركية التي يحتاج إليها أي عنصر من عناصر اللياقة البدنية التي لا بد أن يحصل عليها ويطورها.

تطور النشاط البدني الرياضي:

امتازت تلك الحقبة بغياب المؤسسات التربوية أو حتى الرجال القائمين على تربية النشء وإعداده، حيث اقتصرت هذه المهمة على الوالدين فقط فالأب كان يعلم أولاده الذكور الصيد باستعمال الرمح وتنمية قدراتهم البدنية للدفاع عن العشيرة أو القبيلة في حين أن الأم كانت تعلم بناتها طريقة الاعتناء بالبيت وكذا تربية الأولاد حتى سن السابعة أو الثامنة.

وقد كانت الطبيعة أحد العوامل الرئيسية لدعم النشاط البدني وذلك لما يسرت للطفل البدائي من معيشة تقربه من عناصر الطبيعة استغلت كوسيلة في تربيته، إذ وفرت ما يثير فيه التحدي، فقد كانت بيئته مليئة بالأشجار والأنهار وبالمساحات الشاسعة من الأراضي، مما أتاح له فرصا أكثر من الطفل في العصر الحديث للتسلق والسباحة والعدو....

وكذلك كانت بمثابة أستاذ كبير كما كانت البيئة اختبارا دقيقا يقصي على الضعيف ويبرز التميزين ويقرر البقاء للأصلح.

وفي ظل هذه الفوضى العفوية فقد ظهر جليا أن الجانب الذي أخذ قسطا من التنظيم، هو تلك الحفلات التي كانت تقام احتفا ببلوغ الفتیان سنة المراهقة وترشيحهم لرئاسة القبيلة، حيث كانت تلك الحفلات تدير وفق بروتوكولات محددة.

طرق التعليم في العصر الحجري :

كما سبق وأن ذكرنا أن إعداد الأطفال كان يعتمد على آباؤهم فقد كانت طريقة التعلم الوحيدة تعتمد على التقليد اللاشعوري للكبار في حركاتهم ورقصاتهم، والطرق التي يسلكونها في عملية الصيد. ومثال ذلك تحمس الطفل في تلك الفترة لرمي القوس والنشاب على غرار ما يقوم به الكبار وهو يستخدم سلاحه الكبير، ووجد في ذلك وسيلة بهيجة للتدريب على مهارة سيستخدمها جديا في حياته المستقبلية.

الألعاب في العصر الحجري :

رجوعا للفطرة البشرية التي تمثل بطبعها اللعب وكذا بعض الدراسات التي بينت الأهمية البالغة للعب في حياة البشر والأطفال خاصة فقد كانت بمثابة وسيلة إعداد لهم لتحمل مسؤوليات البالغين وبصفة خاصة ألعاب المحاكاة التي احتلت جانبا كبيرا من نشاط الصغار في البيئات الفطرية التي تعيش حاليا، إذ يلهون كثيرا بتخيل ممارسة الصيد (الحيوانات، الأسماك) وصناعة الأسلحة.

كما لا يفوتنا ذكر المكانة الكبيرة للعامل الديني في حياة أفراد تلك الحقبة، ودليل ذلك الرقصات التي كان يؤديها ويعتبرونها طريقة اتصال بالآلهة، ويعتبر الرقص نوعا من الصلاة بجانب أنه وسيلة من وسائل الترويح والتألف الاجتماعية. ومن الرقصات الشائعة تلك التي كانت تتميز بأغراض معينة تعمل على تحرير الجسم والنفس من الأرواح الشريرة، وفي كثير من الأحيان يلجأ طبيب القرية أو كاهنها بأداء رقصة فردية لطرده الألم والأذى عن أحد المرضى من أبناء القبيلة.

محااضرة رقم 4

النشاط البدني في الحضارة الفرعونية

تتكون مصر القديمة من واد ممتد يخترقه النيل من الجنوب الي الشمال، ذلك النهر العريض بمياه الفياضة من الله، ودون أن يضيف فيه روافد وقرب العاصمة القديمة "منف" كان يتفرع الي سبع شعب انخفضت الان الي شعبتين تصبان في البحر المتوسط، وقد أدت هذه الطبيعة أن تقسم مصر الي قطرين: العليا وهي الوادي المحصور بين سلسلتين من الجبال في الشرق والغرب، ثم مصر السفلي (الدلتا) وهي الأرض المنبسطة الممتدة حتى البحر المتوسط. سكن الإنسان القديم في مصر منذ فجر التاريخ أي منذ العصر الحجري القديم أو عصر ما قبل السلالات أي حوالي (3200 ق.م)، وكانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها من أجل السيطرة والحكم على المناطق المجاورة لها. فقد مرت الحضارة الفرعونية في تطورها التاريخي بمرحلتين أساسيتين:

المرحلة الاولى: تتمثل في قيام نظام الدولة في مصر من الفترة 3100 ق.م الي القرن السابع للميلاد، اين أستطع الملك مينا من توحيد مصر وجعل منها دولة قوية لفترة طويلة من الزمن. حكم من خلالها ست اسرات في الفترة من 3100 الي غاية 2270 ق.م، حيث عرفت هذه الفترة بعصر الدولة القديمة

ثم بعد ذلك مرت مصر بفترة من التفكك والتشتت من 2270 – 2100 ق.م، وبعدها جاء عصر الدولة الوسطى وفيها حكمت الاسرات من الحادي عشر الي الثالث عشر، وتميزت هذه الفتر بالازدهار بالأدب والفنون والتجارة.

ثم بعد ذلك مرت مصر بفترة من التفكك والاضمحلال من 2270 – 2100 ق.م، وبعدها جاء عصر الدولة الوسطى وفيها حكمت الاسرات من الحادي عشر الي الثالث عشر، وتميزت هذه الفتر بالازدهار بالأدب والفنون والتجارة.

المرحلة الثانية: بعدها مرت على مصر مرحلة من الفوضى والتمزق مما سهل دخول أقوام الهكسوس وبذلك بدء عصر الفترة الثانية من تاريخ مصر، بعد ذلك تمكن قادة وملوك

الاسرة الثامنة عشر من قيامهم بحرب طاحنة مع (الهكسوس) حيث عرف هذا التاريخ بتاريخ مصر الحديثة، وحكمت الاسر من 18 – 20 منذ سنة 1573 -1085 ق.م، وشهدت مصر خلال هذه الفترة تطوراً عسكرياً، بعدها خاضت مصر حروب كثيرة حتى استطاع الاغريق من السيطرة على مصر واستمر حكمهم حول 300 عام، ثم اصبحت تحت سيطرة الرومان حوالي 30 ق.م.

ولقد اولى الفراعنة اهمية بالغة لتدوين الوقائع والاعمال والإنجازات التي قام بها الفراعنة والأمراء والقادة، وتضمن ذلك سرد لبعض جوانب. لحياة اليومية في مصر القديمة مما ساعد على تصورهما على نحو يقترب من الواقع، فعمدوا الي تسجيل ذلك على المسلات والمصاطب والقصور فضلاً عن البرديات، وكان الكاهن المصري القديم (السمنودي مانيتون) هو اول من كتب التاريخ المصري، وكان ذلك في عصر الملك (بطليموس) الثاني والي عام 280 ق.م.

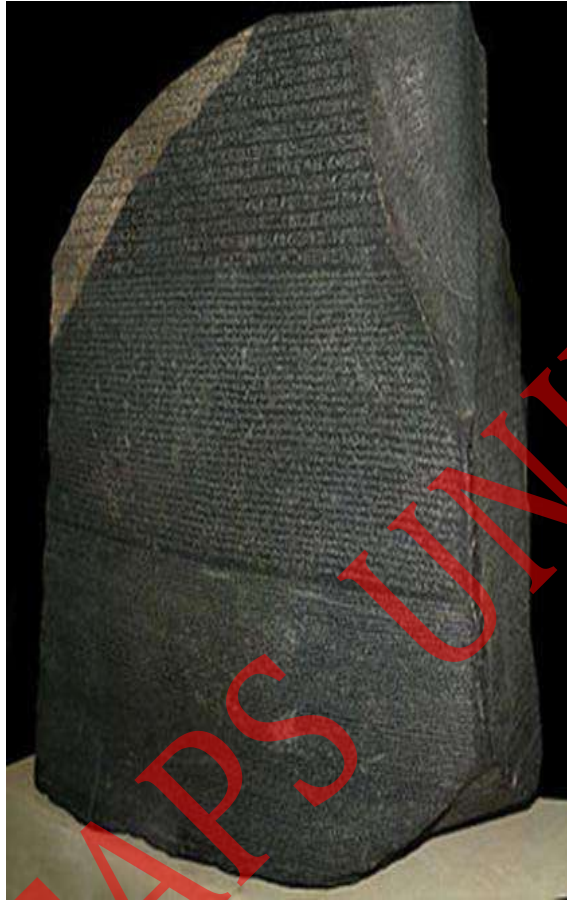
وحتى عهد قريب لم يكن التاريخ الحديث قد اكتشف بعد عما تخفيه هذه الحضارة من أسرار، وهذا لاندثار الكتابة الهيروغليفية ما صعب من الاطلاع وتفسير ووصف تلك الحضارة. ورغم أن الكتابات الهيروغليفية اكتشفت مسجلة على أوراق البردي وعلى الأحجار، إلا أن طلاسما كانت غامضة حتى عثر جنود الحملة الفرنسية في سنة 1799 م على حجر الرشيد المشهور، وكان قد كتب بلغات ثلاثة هيروغليفية، وديموطقية ويونانية فامكن ترجمة الكلمات الهيروغليفية من خلال اللغة اليونانية. ويرجع تاريخ الاثار الحضارة الفرعونية إلى حوالي 5000 سنة قبل الميلاد. ولنتذكير فان ما توصلت إليه الحضارة المصرية القديمة لا زال العلم الآن عاجزاً عن تفسيره كبناء الأهرامات والتحنيط.

حجر الرشيد La pierre de Rosette

هو حجر نقش عليه نصوص هيروغليفية، يونانية وديموطيقية، كان مفتاح حل لغز الكتابة هيروغليفية،

سمي بحجر رشيد لأنه اكتشف بمدينة الرشيد الواقعة على مصب النيل في البحر المتوسط.

اكتشفه ضابط فرنسي في سنة 1799 وقد نقش عام 196 ق.م. وهذا الحجر مرسوم ملكي صدر في مدينة منف عام 196 ق.م. وقد اصدره الكهان تخليداً لذكرى بلطيموس الخامس. وعليه ثلاث لغات الهيروغليفية والديموطيقية (القبطية) ويقصد بها اللغة الحديثة لقدماء المصريين) والإغريقية. وكان وقت اكتشافه لغزا لغويا لا يفسر منذ مئات السنين. لأن اللغات الثلاثة كانت وقتها من اللغات الميتة. حتى جاء العالم الفرنسي جان فرانسوا شامليون وفسر



هذه اللغات بعد مضاهاتها بالنص اليوناني

ونصوص هيروغليفية أخرى. وكان محتوى

الكتابة تمجيدا لفرعون مصر وإنجازاته الطيبة

للكهنة وشعب مصر. وقد كتبه الكهنة ليقرأه

العامة والخاصة من كبار المصريين والطبقة

الحاكمة. وكان العالم البريطاني توماس يانج قد

اكتشف أن الكتابة الهيروغليفية تتكون من

دلالات صوتية. وهذا الاكتشاف أدى إلى فك

العالم الفرنسي جان فرانسوا شامليون عام

1822. حجر رشيد المحفوظ حالياً في المتحف

البريطاني (لندن) مصنع من حجر الجرايت غير

منتظم الشكل ارتفاعه 113 سم وعرضه 75 سم

وسمكه 27,5 سم.

اتسم النظام الاجتماعي في مصر القديمة

بالطبقة واتساع الفروق بين طبقاته الثلاث

المكونة للمجتمع المصري القديم.

الطبقة الأولى: وهي الطبقة الحاكمة وتتمثل في الملك وحاشيته والوزراء والكهنة وقادة الجيش.

الطبقة الثانية: وهي طبقة الحرفيين والفلاحين وكانوا يشكلون الأغلبية الساحقة.

الطبقة الثالثة: وهي طبقة العبيد المسخرة لخدمة الملك والأشراف.

النشاط البدني لدى الفراعنة:

إن ممارسة النشاط البدني في الحضارة الفرعونية حقيقة تاريخية، حيث احتلت النشاطات البدنية عند الفراعنة مكانة مقدسة مرتبطة بالعقيدة فوضعوا لها نظاما وقواعد ما تزال آثارها قائمة إلى اليوم في الرسوم المنقوشة على الصخور وجدران الكهوف بمصر، فلقد سجل لنا الفراعنة مختلف أنواع الرياضات التي يمارسونها مثل الصيد والرماية والمصارعة والسباحة والتجديف والعباب القوي، والعباب الكرة وما إلى ذلك، ويعني إقبال قدماء المصريين إلى ممارسة النشاط البدني إلى اهتمامهم وعنايتهم بكمال الأجسام واعتدال القوام. وتدلنا رسوماتهم على أنهم كانوا يمتازون بأبدان رشيقة فمن النادر أن نجد رسما أو تمثالا مصرياً قديماً لرجل بدين أو امرأة بدينة، كانوا أقوياء الأجسام مفتولي العضلات. كما تشير الآثار المصرية القديمة على اهتمام المصري القديم بالنشاط البدني والتربية من خلال البدن. أ

أغراض النشاط البدني:

نظرا للنظام الطبقي الذي كان سائدا آنذاك، فقد اقتصرت التربية على طبقة محظوظة: الملك وحاشيته والوزراء والكهنة وقادة الجيش الذين يقضون سنوات عديدة في التدريب فكان المدرسون المهرة يكلفوا بتدريس أبناء الأسر المالكة والنبلاء، وهكذا لم تتح الفرص الدراسية لعامة الشعب فكانت الأسرة هي التي تتولى تربية أبنائها وتدريبهم على الحرف التي سيمارسونها مستقبلا، أما الفتاة فكانت تقتصر مهنتها على الأعمال المنزلية وهو تقريبا ما كان سائدا في المجتمعات البدائية. ومما سبق يتضح أن طبيعة العمل كانت تحدد نوع التربية التي سيتلقاها، بالتالي فقد غابت الأغراض المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي بشكل واضح من منهاج التربية في ذلك العصر، ففي معظم الأحوال كانت نوعية المهنة هي التي تحدد نوع التدريب البدني الرياضي الذي يتلقاه. فلقد أتيح للطبقات العليا فرص تعليمية لم تتح لمن دونهم.

أبعاد النشاط البدني لدى الفراعنة:

وتشير الآثار المصرية القديمة على اهتمام المصري القديم بالنشاط البدني والتربية من خلال البدن. كما أفادت إلى قيام المصري القديم بممارسة العديد من أوجه النشاط الرياضي ممارسة حرة. كما قام بتنظيم المباريات والمنافسات للترويح عن النفس.

البعد التربوي للنشاط البدني لدى الفراعنة:

لا يمكن إنكار القصد التربوي من النشاط البدني في عهدهم حيث ذكره (تيودور الصقلي) بأن الملك المصري (سيزويس) قد نشأ معه أقرانه من أبناء الشعب على قدم المساواة من حرية الرأي، وأنهم كانوا يدرّبون على أساس موحدة (بحيث لم يكن يسمح لأحدهم بتناول الإفطار إلا بعد أن يقطع الملعب عدة مرات). قد ثبت أن الصبية والتلاميذ كانوا يختلفون في ممارسة النشاطات البدنية 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 يشتمل على الدين، وأدب السلوك والقراءة والكتابة والحساب والسباحة والراصة البدنية، وذلك في المدارس الأولية.

ففرضية ممارسة النشاطات البدنية ووجود مساحات مخصصة للعب في المدارس الفرعونية يظهر من خلال بعض المتنون نذكر منها:

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

-المتن الثانية: 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 من تلقاء أنفسهم للعبهم الخاص بجوار مدرستهم.

والجدير بالملاحظة ان بعض المؤرخين يؤكدون ان النشاطات البدنية لم تكن جزءا من أي منظومة تعليمية لكنها كانت تدخل ضمن أنشطة العمل اليومي فتطوير بعض النظم والمؤسسات الاجتماعية يؤثر تأثيرا واضحا في أنماط الأنشطة البدنية التي يشترك فيها الناس بمختلف طبقاتهم سواء بالتوجيه أو بالاختيار.

البعد العسكري للنشاط البدني لدى الفراعنة:

تميزت الظروف السياسية في تلك الحقبة التاريخية بعدم الاستقرار بين المقاطعات وكثرة الحروب التي خاضتها مصر عبر تاريخها القديم، سواء لصد الغزوات الأجنبية أو للتصدي لأعمال الشغب والانتفاضات الشعبية التي كانت تحدث من حين إلى آخر. كان لابد من إتقان فنون ومهارات القتال وإعداد الجند الأعداد البدني والحربي اللائق، حتى أهم فرضوا دروس عسكرية متقدمة تعطي للأمرء والنبلاء وأبنائهم في فصول خاصة حيث يتدرب الفرد على استخدام ألوان الأسلحة واكتساب اللياقة البدنية والمهارة الحركية، ولقد صورت البرديات والفنون المصرية لرياضات عنيفة يتطلب ادائها جهد ومهارة كبيرين ومن أهمها رياضات المصارعة وحمل الأثقال والمبارزة بالعصي.

ويشير (شلتوت ونجلة 2005) نقلا عن فاندية Vandier الي وجود أنواع من الرقصات الحربية في الجيوش المصرية القديمة، وكان هذا النوع من الرقص يستخدم في أوقات الراحة بين أفراد الجيش ومن أهم هذه الأنشطة:

- القوس والسهم

استخدم القدماء المصريين الرماية بالقوس والسهم كسلاح حربي أو كأداة للممارسة النشاطات البدنية لأغراض أخرى. قد أجاد القدماء المصريين صناعة الأقواس، ويعتقد البعض أن الأحباش والليبيين الذين اشتهروا بالبراعة في استعمال هذا السلاح قد أخذوها من جيرانهم القدماء المصريين وقد اتخذت الأقواس عدة أشكال منها ما هو مستقيم عند الوسط ومنحني قليلا عند الوسط في اتجاه الحناء الأطراف، وكانت تصنع من الخشب ويتراوح أطوالها من خمسة إلى خمسة ونصف قدم ملفوف عليها من الوسط قطعة من الجلد ومثبت في طرفيها حبل أو خيط من مادة قوية تدفع السهم الي مسافات بعيدة.

- العربات الحربية

استعمل المصريين القدماء العربات الحربية ذات مقصورة ومفتوحة لفرد واحد يجرها حصان أو أكثر، وكانت هذه من أقوى وأهم الأسلحة التي استعملها قدماء المصريين في تجهيز جيوشهم. وكان رجال العربات الحربية يعتبرون من الجنود الأكفاء في ميادين القتال ومن

يتمتعون باللياقة البدنية المتميزة وكان لا يسمح بالاستمرار في ركوبها إلا لمن برز في فن ركوبها وكان ركوب هذه العربات مقصور على طبقة الضباط والأمراء. (شلتوت ونجلة 2005)

البعد الديني للنشاط البدني لدى الفراعنة:

كانت رياضة المصارعة والرقص وبعض الرياضات الأخرى تمارس ضمن الطقوس

الدينية.

البعد الاجتماعي للنشاط البدني لدى الفراعنة:

عندما كان النيل يفيض يقوم عامة الناس بالتخلي على أعباء الحياة اليومية، مما يتيح لهم اوقات فراغ عادة ما يستغلونه في الكثير من النشاطات الاجتماعية والرياضية والتي يمكن تمييز البعض منها (كالصيد البري، وصيد السمك، وبعض النشاطات البدنية السائدة آنذاك...) التي صورت على جدران المعابد والمقابر.

البعد الترويحي للنشاط البدني لدى الفراعنة:

ظهرت بعض الفعاليات بهدف الترويح مثل الموسيقى، ورياضة المصارعة لغايات الاستمتاع واللهو.

أماكن ممارسة النشاطات البدنية في حضارة الفراعنة:

أ-الممارسة في ساحات المنازل والدور:

كانت الألعاب الجماعية تمارس داخل الدور أو خارجها حيث كانت دور سكن المصريين من السعة بحيث تتيح لأبنائها ممارسة نشاطهم وألعابهم بداخلها، ومما يؤكد ممارسة الرياضة داخل الدور (المنازل) كون البيوت العائلات الثرية تتميز باتساع أفنيئها وحدائقها فضلا عن أسطحها التي كانت مهياة لأن تتيح لأبنائها كثيرا من فرص المرح وممارسة أصناف كثيرة من الألعاب.

ب-الممارسة في الدروب والحقول:

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 الألعاب الجماعية كما هو متاح لأقاربهم

في البيوت الثرية... ولم يبق أي سبيل لهؤلاء الأبناء إلا الاتجاه نحو اللعب في الأزقة والحقول كما يفعل أقرانهم في عصرنا اليوم. الممارسة في الحقول.

مظاهر ممارسة النشاطات البدنية في حضارة الفراعنة:

أ- المظاهر الايجابية لممارسة النشاطات البدنية في حضارة الفراعنة:

- 1- مشاركة المرأة للرجل في ممارسة مختلف الأنشطة البدنية
- 2- تعدد ابعاد الأنشطة البدنية التي كانت تمارس .
- 3- ظهور الاحتراف الرياضي في بعض المسابقات مثل المصارعة والرقص.
- 4- وجود ملامح أولية للطب الرياضي والذي يتمثل بطرق التنفس.

ب- المظاهر السلبية لممارسة النشاطات البدنية في حضارة الفراعنة:

1. ممارسة النشاطات البدنية حكرا على الطبقة الارستقراطية يمارسها النبلاء والطبقات العليا لتحقيق أهداف دينية وترويحوية وعسكرية.
2. لا يوجد في تاريخ حضارة الفراعنة الحركة الرياضية لدى المصريين القدماء ما يشير إلى وجود منشآت وهايكل مخصص لممارسة النشاطات البدنية بمختلف ابعادها واغراضها.
3. لم تكن النشاطات البدنية مدرجة ضمن المناهج المدرسية ولم تضع الدولة أغراض تربيته محددة لممارسة الألعاب والأنشطة البدنية.
4. غياب الإطار الإداري والتنظيمي لممارسة النشاطات البدنية والألعاب.

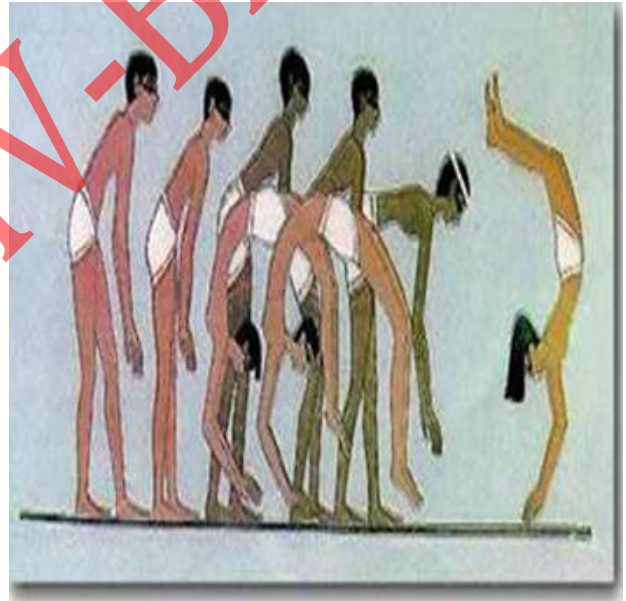
النشاطات البدنية والألعاب في الحضارة الفرعونية

لقد كانت النشاطات البدنية وما تزال جانب مهم من جوانب الحياة في الحضارة الفرعونية. وتشير الآثار التاريخية لقدماء المصريين على أنهم أول من عرف ومارس العديد من الأنشطة والألعاب الرياضية المعروفة في عصرنا هذا. ففي مقابر بني حسن ومعابد الكرنك وهرم (زوسر) توجد الأدلة على أن قدماء المصريين قد عرفوا التجديف والسباحة والمصارعة والملاكمة: كما كان يسمح للفتيات بممارسة الرياضة وبصفة خاصة اللعب بالكرة. حيث ظهرت المناظر العديدة لتلك اللعبة على جدران مقابر بني حسن فقد صور عليها مناظر عديدة مثل

الفتيات وهن يلعبن بالكرة في اوضاع مختلفة حيث رسم على مقبرة (خيتي) الفتيات وهن يتقاذفن الكرة بأيديهن. وتؤكد للنقوش التي وجدت فأن قدماء المصريين قد مارسوا المصارعة، والمبارزة، رفع الأثقال، السباحة، صيد الأسماك، التجديف، ألعاب القوي، الرماية، الملاكمة، الوثب العالي ومختلف أنواع ألعاب الكرة الهوكي والفروسية والجمباز وغيرها من الأنشطة الرياضية. وهذه بعض النماذج منها:

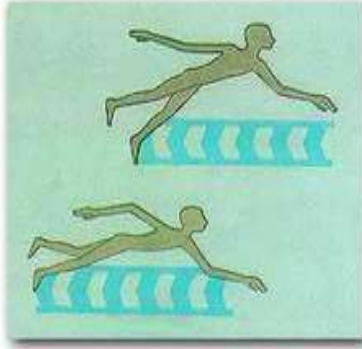
الجمباز والحركات البهلوانية :

يرجع تاريخ هذه الصورة إلى 2000 قبل الميلاد وتوضح حركة من حركات الجمباز حيث يكون الجسم محني للخلف حتى تقوم اليد بملامسة الأرض مما يوضح مدي المرونة التي يتمتع بها هذا الجسم وهذا التمرين هو واحد أكثر الت من مارين التي تتم ممارستها حالياً.



السباحة:

لقد أتاح نهر النيل للمصريين القدماء الفرصة لتعلم العديد من الرياضات المائية مثل السباحة والتجديف وصيد الأسماك ، ولقد كان للمصريين الأوائل السبق في الميدان التعليمي الرياضة السباحة حيث كانت تدرس .لأبناء الملوك والنبلاء وذلك على أيدي مدرسين متخصصين وأبلغ دليل على ذلك النقوش الموجودة بمقبرة الأمير (خيتي) ببني حسن والتي ترجع إلى عهد الأسرة الحادية عشرة تؤكد أن المصريين القدماء قد عرفوا العديد من أنواع



السباحة ، حيث توضح هذه النقوش كيف يسبح الجنود عند سقوطهم في الماء وبالطرق المختلفة للسباحة كما توجد لوحات تمثل أنواع مختلفة من السباحة مثل سباحة أشبه بالزحف بين قوارب الصيد الذين يتبارون وهي في مقبرة سقارة . ووجد على أحد جدران قبر أختوي من الأسرة الحادية عشر يبين الجنود عندما سقطوا في الماء فنرى سباحة الزحف وسباحة الظهر والسباحة على الصدر. كما تدل النقوش الموجودة على جدران معبد رمسيس الثاني في أبيدوس على أن المصريين القدماء قد عرفوا طرق الإنقاذ . إذ يوجد منظر على الجدران الخارجية للمعبد يصور معركة قادش الحربية كما يوجد منظر آخر يصور ملك

حلب وقد سقط في النهر إلا أنه قد تم المعاونة في إنقاذه من الغرق من خلال تفرغ الماء من فمه بعد أن تم تغيير وضع جسمه حيث أصبح رأسه إلى أسفل وهذا يوضح أن قدماء المصريين قد عرفوا طرق الإنقاذ من الغرق. كما دلت أيضا النقوش الموجودة على المعابد والمقابر أن السيدات في مصر القديمة قد مارسن رياضة السباحة وأن أجسامهن كانت تتميز بالجمال والتناسق وأن حركاتهن أثناء السباحة كانت تتميز بالدقة والانسيابية.

وفي متحف اللوفر بباريس توجد لوحة توضح كيف كانت السيدات تتدربن على سباحة الصدر وذلك في عهد الأسرة الثامنة حين تشير لوحة توجد بمتحف بايطاليا إلى سباحة تصاد الطيور وذلك في عهد الأسرة العشرين التي حكمت مصر خلال الفترة من (1085- 1186).

كما وجدت مناظر أخرى في بني حصن تصور عدة طرق لرياضة السباحة التي كان المصريون القدماء يتقنونها ومن أمثلتها السباحة على الجنب، وهذا خير دليل على أن القدماء المصريين عرفوا سباحة الجثن قبل العديد من الشعوب، وليس كما يقال إن تلك السباحة من الرياضات الحديثة.

الملاكمة:

لقد عرف قدماء المصريين رياضة الملاكمة. حيث توضح الكتابات الهيروغليفية والنقوش التي وجدت على جدران المعابد بمنطقة بني حسن على أن الفراعنة مارسوا اللكم بغرض إعداد الشباب للدفاع عن وطنه. كما تدل الآثار الموجودة بمقبرة (خيرواف) وهو من الأسرة الثامنة عشرة والتي امتد حكمها من (1554-1306) بغرب الأقصر على أن الفراعنة قد عرفوا الملاكمة منذ ذلك العهد وتوضح هذه الآثار ثلاثة أوضاع مختلفة للملاكمة، كما توضح هذه الآثار أن قدماء المصريين لم يرتدوا القفازات بأيديهم كما كانت أصابع أيديهم مضمومة. كما

تظهر النقوش الموجودة على

مقبرة (مري رع) بتل العمارنة

منظر ملاكمة تجري أمام الفرعون

، فيظهر رجل يسدد لكمة إلى وجه

الأخر فينتقيها بيديه ، ومن ذلك

يمكن القول بأن مصر الفرعونية

عرفت رياضة الملاكمة قبل

الإغريق بقرون طويلة . بعض

الصور المصرية القديمة الخاصة

بلعبة الملاكمة توجد في مقبرة

"ماري رع" في محافظة المنيا وفي

مقبرة "بتاح حتب" في سقارة. هذه

الصورة توضح لاعب في وضعية

الاستعداد لتوجيه ضرباته بقبضة

اليد نحو اللاعب الآخر والذي

بدورة يحاول صد هذه الضربات.



الهوكي :



لقد مارس المصريون

القدماء لعبة مشابهة للعبة الهوكي التي تمارس في الوقت الحالي حيث توضح النقوش والرسومات التي توجد في المقابر في بني سويف (محافظة المنيا) لاعبين يحملون مضرب مصنوع من فروع النخيل له نهاية ملتوية تشبه

مضرب الهوكي وكانت الكرة التي يستخدموها مصنوعة من خيوط البردي المغطاة بقطعتين من الجلد على شكل نصف دائرة وكان يتم تلوين هذه الكرة بلونين أو أكثر.

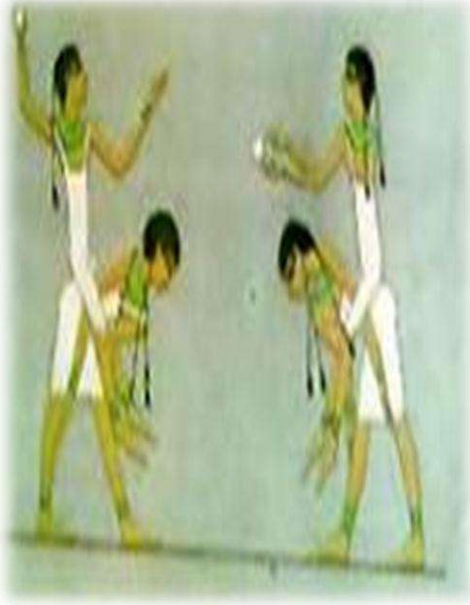
التجديف:

لقد كان التجديف واحد من

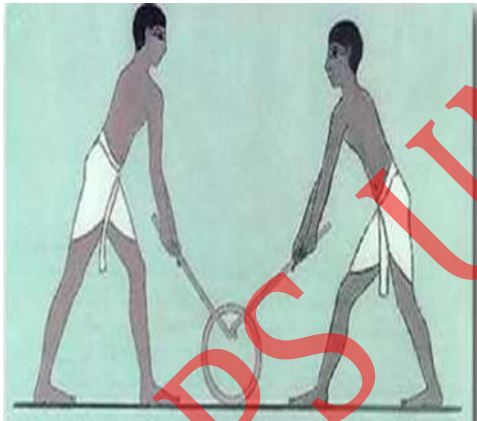
الرياضات التي تتطلب قوة بدنية عالية من جانب قدماء المصريين وكما توضح الصورة فريق تجديف يعتمد لاعبيه على التجانس في تجديفهم وفقا لإرشادات قائدهم الذي يتولى الدفة. وكان هذا القائد يتحكم في الفريق من خلال نداء معين لتوحيد الوقت الذي يلامس فيه المجاديف سطح الماء مما ساعد علي دفع القارب للأمام بطريقة أكثر ثباتا ومرونة وهي طريقة ما زلت مستخدمة في رياضة التجديف في الوقت الحالي.



ألعاب الكرة:

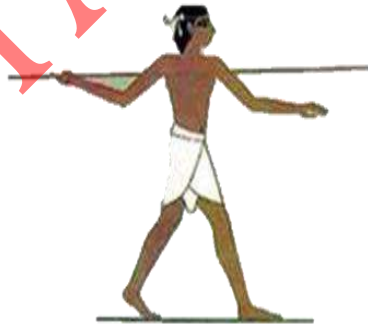


لقد برع قدماء المصريين في صنع العديد من أشكال الكرات ذات الأشكال والأحجام والألوان المختلفة. والجدير بالذكر أنه يوجد بالمتاحف أعداد كبيرة من كرات اللعب المصرية. وقد ذكر أن ما وجد من كرات في مقابر الأسرة الحادية عشر في طيبة يشبه إلى حد كبير الكرك المصورة على مقابر بني حسن، وفي مقبرة (خيني) لوحة توضح لعب الفتيات بالكرة حيث تقوم الفتاة باللعب بثلاث كرات وترميها إلى أعلى واحدة وراء الأخرى ثم تقوم بلقها واحدة وراء يتناول.



كما تشير النقوش الموجودة بمقبرة الأمير (خيني) على أن المصريين القدماء قد عرفوا لعبة تشبه الهوكي إلا أن الكرة قد حل مكانها طوق أو حلقة. وكانت الكرات

تصنع من ألياف البردي وألياف النخيل أو من قش الشعير ثم تكور ويحاط عليها بمقطعين من الجلد كل منها بشكل نصف دائرة أو بأربع قطع يكون كل منها بشكل الدائرة. وقد يكون الجلد مدبوغ بلون واحد أو بعدة ألوان أو قد يكون غير مدبوغ.



رمي الرمح: رمي الرمح أثناء العصر الفرعوني كان في بادي الأمر متصلًا بالصيد. اختلف طول الرمح ووفقًا لنوع الفريسة. توضح هذه الصورة اللاعب في وضعية الاستعداد لقفز الرمح.



رياضة الصيد:

كان المصريين القدماء يمارسون رياضة الصيد وخاصة الوجهاء والأعيان منهم، فقد عرفوا الصيد بأنواعه كصيد الطيور والصيد البري والصيد البحري، وكانوا يمارسون تلك الأنواع من الصيد لسد حاجاتهم لتلبية متطلبات حياتهم كتوفير المأكل والملبس وكسب الرزق والاستمتاع بقضاء وقت الفراغ في الخلاء. ومن الواضح من النقوش

الأثرية الموجودة على جدران معابد بني حسن ومعابد غرب الأقصر وسقارة ومتحف (برلين) تدل على أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد الطيور والغزلان والأسود وصيد السمك وسبع البحر كما تدل الآثار أيضا عن أن الملك تحتمس الثالث والملك (أمنحتب) الثاني، والملك رمسيس الثاني كانوا من هواة الصيد. وتدل النقوش الموجودة بمقبرة ختوم حلب ببني حسن أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد الطيور. كما تؤكد النقوش أن قدماء المصريين قد حرّموا صيد بعض الطيور المقدسة كالصقر الذي يرمز للمعبود حورس، وطائر آخر يشبه ما يسمى (أبو منجل) وكان يرمز لإله الحكمة (جحوتي).

الفروسية «ركوب الخيل»

نظرت الدولة الفرعونية لرياضات الفروسية باهتمام ووجهت الرعاية للفرسان وخيولهم، نظراً لأهمية الفرسان في الجيوش في المقام الأول، واحتراماً للرياضة النبيلة وممارسيها. أُقيمت مسابقات مختلفة في الفروسية كما ظهر على جدران معبد رمسيس الثاني منها مطاردة الفرائس من على



أظهر الخيل، وسباقات المسافات الطويلة، وكذلك المبارزة.

انتقلت الفروسية من عالم الحرب وعربات الحرب إلى عالم الرياضة و

مطاردة الحيوانات البرية و كان القدماء المصريون يقومون بإقامة سباقات للخيل بين الشباب

الذين تمكنوا من البقاء علي ظهر الخيول و التحكم فيها بدون سرج كما هو موضح في الصورة.

القوس والسهم :



لقد كانت لعبة القوس والسهم من الرياضات المعروفة لدى قدماء المصريين وكانت غالبا ما يتم تسجيلها على جدران المعابد. توضح هذه الصور مهارة الملوك والأمراء في إصابة الهدف بدقة كما توضح مدى قوتهم في شد القوس.

بخلاف كون القوس والسهم سلاحًا في

معظم الحضارات القديمة ومن ضمنها الحضارة

الفرعونية، الا أن المصريون مارسوا رياضة

الرمية بالقوس والسهم وأقاموا منافسات فيها.

وكانت من أهم الرياضات للشباب والنشء، لإعداد

رماة تستفيد بهم الجيوش المصرية في حماية

أراضيها. حتى أن الإعلان عن إحدى مسابقات

الرمية بالقوس والسهم التي أقيمت في القرن الـ

21 قبل الميلاد، وُجد فيها لوحة لأمنحوتب الثاني

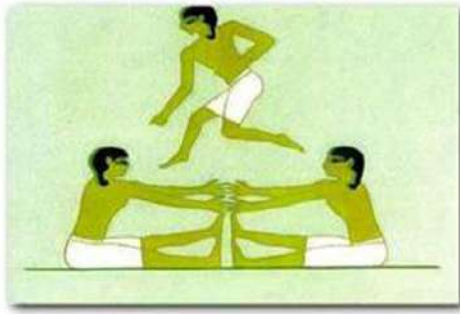
ممسكًا بقوسه وأمامه لوحة هدف للرمية أصابه

بدقة متناهية بـ 4 أسهم، وأعلن عن جائزة ضخمة

لمن يحطم إنجازه في رياضة الرماية.



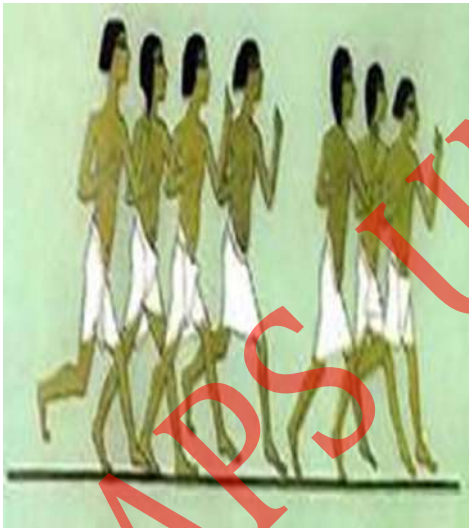
الوثب العالي:



هي إحدى ألعاب القوى حاليًا، وكانت من الألعاب الرياضية الترفيهية والمهارية المعروفة في مصر القديمة، وتشهد بها نقوش وجدت في مقبرة الوزير بتاح حتب، الموجودة في سفارة لعبة شد الطوق:

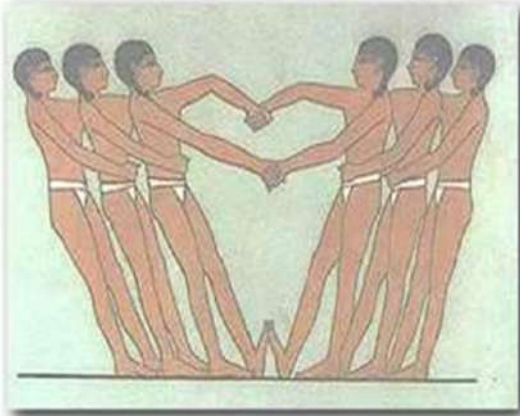
هذه لعبة مصرية قديمة يقوم فيها لاعبين بالتنافس في شد الطوق بخفة حيث يقوم كل متسابق بتثبيت عصا بخطاف لإعاقة اللاعب الآخر ومنعة من خطف الطوق. تحتاج هذه اللعبة لمناورة بدنية حادة وقوة ملاحظة شديدة.

العدو:



لقد كانت سباقات الجري من أهم السباقات لدى قدماء المصريين وخاصة أثناء الاحتفالات الخاصة بتولي ملك جديد للحكم حيث كانت إحدى طقوس هذه الاحتفالات إقامة سباق للملك يقوم فيه بالجري حول المعابد أمام المتفرجين ليظهر قوته البدنية وقدرته على الحكم مستخدماً قدراته البدنية والعقلية معاً. ويسجل التاريخ أن الفرعون والذين ولدوا معه في نفس اليوم يشاركون في سباقات ضارية للجري.

شد الحبل:



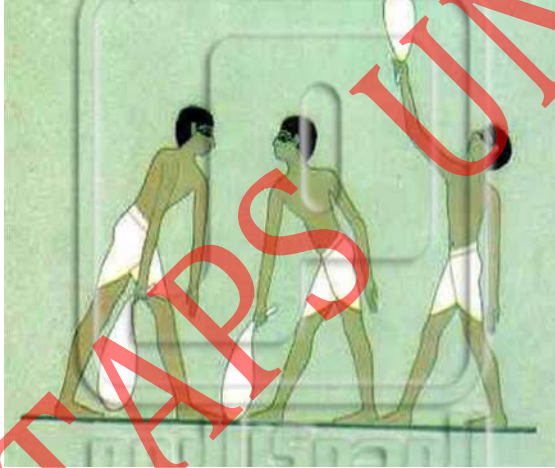
ضح هذه الصورة التي توجد في "مقبرة ماروريكا" فرق تقف في صفين متقابلين يمسك فيها اللاعب الأول من كل فريق بيد الآخر و يشدون للخلف بعضهم البعض بينما يقوم باقي أعضاء كل فريق بمسك بعضهم بقوة من الوسط مع محاولة شد الفريق الآخر للخلف.



المبارزة

لعبة مصرية قديمة، تماثلها الآن لعبة «سلاح الشيش»، ولها نفس أهمية الرياضات التي سعت الدولة لإكسابها الشعبية الكافية لإعداد مقاتلين.

رفع الأثقال



وإن كانت أداة ممارسة هذه الرياضة مختلفة عن مثيلتها الحالية إلا أن قانون اللعبة ما زال مطابقاً لرياضة رفع الأثقال التي مارسها الفراعنة. وكان اللاعب ينحني ويرفع «كيساً» مملوء بالرمال بيد واحدة ويبقيه لزمناً قصيراً في وضع رأسي فتحتسب له النقاط، ثم يأتي المنافس ليرفع نفس الكيس بعده، وإذا استطاع، يتعادل المتنافسان وتُطرح جولة أخرى يتم فيها زيادة حمل الكيس من الرمال.



محااضرة رقم 5

التربية البدنية والرياضية في بلاد

ما بين النهرين "لحضارة البابلية"

تمهيد:

لعل الموقع الجغرافي لبلاد ما بين النهرين سمح لها أن تحتل مكانة مرموقة فكونها تقع بين نهري دجلة والفرات، جعلها تتمتع بخصوبة الأراضي وغزارة الإنتاج الفلاحي مما مكنها من احتلال مكانة هامة في التاريخ البشري شأنها شأن مصر، ومن بين أهم العوامل التي مكنت من ازدهار حضارة ما بين النهرين وفرض نوع من الهيمنة على العالم المعروف آنذاك كونها ممرا تجاريا يربط بين الشرق وغرب الهند، وبلاد العرب جنوبا وأرمينيا شرقا. وبينما كانت مصر تعبد الفراعنة وغيرهم من الآلهة كانت بابل وأشور تعبد وتقدس انجازات ملوكها المحاربين، وقامت ببناء القصور لهم بدلا من إقامة المعابد والمقابر لآلهتها. وقد تميز حكمهم بالقسوة وكانوا أول من قام بالاستلاء على أراضي المجاورة وطرد أصحابها منها، وإسكانهم في أنحاء الإمبراطورية كي تسهل عملية التحكم فيهم، ونظرا لما كانت تتمتع به بابل من مكانة تجارية عظيمة فقد حظي التجار بمراكز هامة لدى الطبقة الحاكمة ممثلتا في الملك الذي كان يملك سلطة مطلقة.

أغراض التربية :

كما كان عليها الحال في الحضارة المصرية القديمة فقد اتسمت التربية بالاتجاه المهني الصرف الذي كان يرمي لإعداد الطالب للمهنة التي كان سيقوم بها مستقبلا. في حين أن الاختلاف الكبير كان في ظهور الترجمة ولجأ إلى الكتاب بأن يتولوا شؤونها وهكذا كانوا يحصلون على أفكار الشعوب التي تستوطن البلاد الأخرى وبذلك أحرزوا تقدما كبيرا. ومع هذا لم يظهر التقدير للتربية كعملية للتنقيف وتذوق الفرد لمتعة الحياة.

تطور التربية البدنية في العراق :

يكفي الاطلاع على الغرض كي نتمكن من وضع صورة لحالة التربية البدنية فقد نالت قدرا ضئيلا من التنظيم فيما كانت عليه المدارس التي يديرها الكهنة في المعابد، وفيما عدى ذلك فقد كان التعليم يتم بطريقة التدريب المهني الذي كان يتولاه الأب، وكان المحارب يتدرب أثناء الصيد والخطط العسكرية حيث يتولوا ذوي الخبرة من قداماء الجنود تدريب الجنود، كذلك كان أبناء النبلاء يمارسون اللعب والسباحة.

النشاطات البدنية السائدة:

ارتبطت النشاطات الممارسة ارتباطا وثيقا بالتحضير العسكري فكان الرماة يتدربون على الرمي في استخدام الرماح والمقلاع الفروسية وقيادة العربات. وقد وجدت بعض الأدلة التي تثبت أن الشباب من أبناء الطبقات العليا كانوا يتابعون تدريبا على السباحة والرماية وركوب الخيل. كما ارتبطت الكثير من الأنشطة الممارسة بالمناسبات والأعياد الدينية القديمة، وقد أقدمت شعوب هذه المنطقة على ممارسة ألوان النشاط البدني والرياضي المتصل بتنمية اللياقة البدنية، كالمصارعة، والملاكمة، واستعمال الآلات والأسلحة الحادة، وكانت لهم أساليبهم في الصيد، وبخاصة صيد الأسود، كما مارسوا تدريبات بدنية في أوقات فراغهم وكذلك مارسوا صيد الأسماك، والسباحة، وبعض الألعاب المائية.

وتبرز أسطورة جلاميش "المصارع الأسطوري" أهمية الرياضة بشكل عام والمصارعة بشكل خاص لدى الشعب العراقي القديم والتي توصلت إلى حد التقديس فمزجوا بين المصارعة كشعيرة من الشعائر الدينية وبين المصارعة كرياضة تنافسية وبطولة. وقد وجدت دلائل تشير إلى أن شباب الطبقات العليا كانوا يتلقون دروسا في السباحة والتمرينات البدنية والرماية بالقوس والسهم وركوب الخيل، كما أن هناك من يعتقد أن الألعاب الأولمبية القديمة باليونان إنما هي ميراث الألعاب الجلاميشية وأن الفينيقيين "لبنان القديمة" كانوا أهل بحر وتجارة قد نقلوها إلى اليونان القديمة وعلى سبيل المقارنة بين ما كان سائدا في الحضارة المصرية القديمة والحضارة الآشورية فنرى أن سكان بلاد ما بين النهرين قد برعوا في الصيد والرياضة العسكرية إلا أنهم لم يتوصلوا إلى المستوى الذي وصل إليه المصريون في ألعاب الأطفال والرقص.

طرق التربية البدنية في العراق :

اعتمدت التربية البدنية في تلك الحقبة على مبدأ المحاولة والخطأ حيث ابتعد نظام التعلم آنذاك عن النظم الشكلية، فكان التعلم يعتمد على محاولات الصغار إتباع نصائح الكبار وتوجيهاتهم، وكان التعبير الابتكاري والابداع والتجديد نادر الوجود.

ISTAPS UNIV-BATNA 2

محااضرة رقم 6

التربية البدنية في الحضارة الصينية القديمة

مقدمة

تعد الحضارة الصينية من أقدم الحضارات البشرية في شرق اسيا منذ حوالي 2500 ق م. ومن أوائل الشعوب التي عرفت التقدم في عدة مجالات ثقافية كالآدب والفن... كما تميزت بشاسعة اقليمها الجغرافي حوالي 9.6 مليون كلم² مع تنوع في التضاريس وحتى المناخ، ويدين غالبية الشعب الصيني بالبوذية والكونفشيوسية وهي تعاليم تغلب الجانب الروحي والذهني على البدني، وهي مذاهب فلسفية دينية يعتنقها الصينيون منذ آلاف السنين. كما تميز المجتمع الصيني بالمحافظة على عادات وتقاليد المجتمع والعائلة والابتعاد عن كل مظاهر التفكك خصوصا في علاقاته الأسرية، حيث تخضع الأجيال الى نظام صارم من التبعية والولاء والطاعة للأكبر سنا وللأجداد والآباء وقد ساهم هذا النظام الاجتماعي السائد في المحافظة على النمط التقليدي والابتعاد عن كل ما هو حديث أو وافد على المجتمع وعاش الجميع في كنف آبائهم في نمطية رتيبة وهادئة. كما عرفت بسلميتها في التعامل مع جاراتها من الحضارات الأخرى لذلك تميزت التربية في الحضارة الصينية القديمة بالخصائص التالية:

1. 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.
2. اتصفت التربية بروح المحافظة وهدفت إلى جمع روح الماضي في الفرد الصيني.
3. تنشئة الفرد الصيني على عادات فكرية وعملية كالعادات الماضية، مما أدى إلى الاحتفاظ بالنموذج الثابت للمجتمع الصيني على مر السنين خلال النظام الأسري من خلال تقديسهم للأسرة والأجداد.
4. بقيت الحضارة الصينية في جميع عصور تاريخها الطويل مشابهة لذاتها واحدة في صفاتها مبتعدة عن كل ما هو حديث أو وافد على المجتمع وعاش الجميع

في كنف آبائهم في نمطية رتيبة وهادئة، لذا تميز الشعب الصيني بالحياة الرتيبة والجمود منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة.

5. المحافظة على التماسك الاجتماعي للأسرة والتي ضمت الأحفاد والأبناء والأجداد والأقارب وكان الفرد ملزماً بإطاعة مسئول العائلة والخضوع المطلق لأسرته وهذا ما ساعد على الاستقرار الاجتماعي إلا أنه أعاق التطور الفكري.

أسباب عدم اهتمام الصينيون القدماء بالتربية البدنية قبل مجيء أسرة تشو:

1. إتباع دولة الصين لسياسة انعزالية وعدم رغبتها في إقامة صلات وعلاقات مع الدول المجاورة لها أو غيرها من الدول.
2. طبيعة الأرض وتضاريسها الصعبة أعطتها مناعة من الغزاة.
3. بناء سور الصين العظيم الذي زاد في عزلة الصين القديمة، وساهم في خلق واقع دفاعي طبيعي ومميز بحيث انعكست آثاره على المفهوم العسكري الذي لم يكن ذو أولوية قصوى لديهم.
4. الشعور بالاطمئنان وعدم الخوف من الأعداء، غياب الاطماع التوسعية للصينيين أثر على الإعداد العسكري الذي أساسه اللياقة البدنية.
5. عبادة الأسلاف والتعاليم الدينية كانت تركز في فلسفتها على عدم الاهتمام بالجسم والصحة، مما أدى إلى إضعاف الوعي الصحي، فضلاً عن اعتبارها من أعمال الشيطان.

هذا الواقع الطبيعي ساهم بطريقة أو بأخرى في حالة من العزلة لهذه الإمبراطورية الضخمة وجعل منها دولة تهتم بالأنشطة الحركية والتدريب البدني لغايات أخرى غير الإعداد العسكري، ولعل التعاليم الدينية التي يؤمن بها الصينيون والمستمدة من تعاليم كونفوشيوس والتي تحث على إعلاء القيم الروحية على حساب الاهتمام بالبدن، قد ساهمت أيضاً في تدعيم الاهتمام بالأنشطة البدنية الصحية أكثر من الاهتمام بالإعداد البدني للغايات العسكرية رغم

ذلك وجدت بعض الأدلة التي تشير إلى أن الصينيين مارسوا بعض ألوان النشاط البدني بالرغم من اهتمامهم بالتفوق الذهني.

غايات التربية البدنية بعد مجيء أسرة تشو دنيا شتي (1122-249 ق.م) للحكم

تغيرت المفاهيم التربوية اتجاه التربية البدنية بعد تسلّم أسرة تشو مقاليد الحكم في الصين وشملت التوجهات الأتية:

1. كانت البرامج التربوية في المدارس تتلاءم وفصول السنة في الربيع والصيف كان الطلاب يزاولون الرمي بالقوس والنشاب والرقص والموسيقى بينما في فصلي الشتاء والخريف يتعلمون القراءة والكتابة والتعاليم والطقوس الدينية .
2. فتح كلية تنج جوكان والتي شمل التعليم فيها الطقوس الدينية والرقص والرمي.
3. كان اختيار الموظف الحكومي يتم على أساس لياقته البدنية ومقدرته ومهارته في العزف على الآلات الموسيقية والرمية بالقوس والسهم وركوب الخيل فضلا عن مهارته في القراءة والكتابة.
4. شملت الاختبارات العسكرية تدريبات بدنية كرفع الأثقال وشد القوس والرمي واستخدام السيف والمصارعة والملاكمة وكرة القدم.
5. مارس الصينيون الألعاب المائية كالسباحة والتجديف في حدود 500ق.م.
6. مارسوا شد الحبل والكرة الطائرة.
7. أول من عرف التمرينات العلاجية واستخدمها كوسائل علاجية للأمراض في عام 2698ق.م، وغرضها حفظ الجسم في حالة عضوية لائقة، وإن الأمراض تنتج بسبب عدم قيام الأجهزة الداخلية بوظيفتها، وشملت حركات الركوع والانثناء والرقود والوقوف وبعض التدريبات للتنفس، وسميت (كونج فو) وهي تشبه تدريبات لينج السويدية.
8. احتل الرقص الجانب الرئيسي ضمن المهارات الأساسية للشباب، وكان ذا طابع ديني وأدرج الرقص مادة تدرس في المدارس إلى جانب سباق العربات.

أهداف التربية البدنية لدى قدماء الصين:

خلال آلاف السنين من التاريخ الصيني، نمت الرياضة وبشكل يتماشى مع التنمية الاقتصادية والسياسية والعسكرية، كانت تمارس فيها مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأنشطة الرياضية، وبطرق مختلفة في أوقات مختلفة، وحتى بأسماء مختلفة في أماكن مختلفة. فمن حيث الأغراض والأهداف التي نشأت الرياضة من أجل خدمتها، يمكن تصنيفها إلى الفئات التالية:

1- الرياضة لهدف التسلية والترفيه

- المبارزة و (touhu) رمي السهام في أباريق النبيذ في الربيع والخريف في حقبة الممالك المتحاربة.
- تسوجو (كرة القدم) و (baixi) سلالة هان الحركات البهلوانية.
- (بولو) سلالة تانغ.
- (الألعاب على الجليد) سلالة كينغ.
- الصيد من أجل التسلية

المحافظة على اللياقة البدنية:

التمارين البدنية والتنفسية من أجل القضاء على الكسل والخمول

التدريب البدني لأغراض عسكرية:

مثل الرماية وقيادة العربات الحربية في عهد اسرة تشو الغربية وكذا الركض لمسافات طويلة سلالة مينغ (1368-1644) كما اعتبر الشعب الصيني ان الواجبات العسكرية شرا لا بد منه وليست مهمة قومية.

توجهات فلسفية دينية:

تتمثل في الاحتفالات الدينية حيث تم تأسيس المدارس التي تهتم بتعليم الطقوس الدينية،

كمعهد "تنغ سو".

أهم وأنواع الرياضيات لدى قدماء الصين:

إن تنوع الأقاليم وظروف الحياة لدى شعب الصين القديم على غرار اختلاف الاعراق والاقليات أدى إلى ظهور العديد من أنواع الرياضات التي عبرت عن تقاليدهم ومعتقداتهم اتجاه حياة الانسان وصحته لهذا سوف نتطرق تحت هذا العنوان إلى أهم الرياضات التي مارسها الصينيون قديما:

1- الألعاب الأرضية:

- لعبة شد الحبل: لعبة تقليدية تعقد عادة خلال مهرجان المصاييح وبين اثنين من القرى المجاورة. كان الحبل المستعمل من الخيزران ولكن أثناء سلالة تانغ (618 - 907 ق م) بدأ الناس في استخدام خيوط بدلا من ذلك. ولتمكين أكبر عدد ممكن من الناس للانضمام كان في كثير من الأحيان تربط عدة فروع بالحبل الرئيسي. كما كان يؤمن الصينيون بأن الفريق الذي يفوز يفعل ذلك ليس فقط من خلال القوة ولكن بروح التعاون.
- لعبة كرة القدم: ظهرت في القرن 15 قبل الميلاد، كانت تلعب بكرة مستديرة محشوة بالشعر ومصنوعة من 8 أشرطة.
- لعبة المغازل: العصي بقوة ليبدأ عندها الغزل بالدوران والفائز في اللعبة هو آخر متنافس يبقى مغزله في حالة دوران. هي لعبة تعود الى 4000 سنة مضت وهي في الاصل موجهة خصوصا لفئة الاطفال بحيث تمارس عن طريق ربط مغزل يزن حوالي 0.45 كغ بأعلى عصي طولها 2م بعدها يتم سحبه.
- لعبة الوقوف على ارتفاع "قاوتشاو": مارسها الاقليات العرقية لشعب "مياو" و "توجيا" تتمثل اللعبة في الوقوف والمشي على عصي الخيزران التي يصل ارتفاعها إلى 1م، ظهرت هذه اللعبة نتيجة للضروف البيئية الصعبة للأراضي في اقليم "هيونان".
- لعبة مسك الألعاب النارية: تتمثل هذه الرياضة في القاء العب نارية تحتوي على حلق يبلغ قطره حوالي 5 سم في ملعب تبلغ مساحته 60م طول و50م عرض

يحتوي فريقين من 8 لاعبين لكل فريق يتنافسون على جمع حلقات الالعاب النارية لمدة 40 دقيقة

- **سباقات الأحصنة والمصارعة**
- **لعبة الرمي بالقوس:** لعبة عريقة في الصين تم ابتكارها بسبب المناطق الوعرة وانتشار الحيوانات الخطيرة، انتشرت هذه اللعبة خاصة لدى شعب "مياو، يي، اهو، يسو، وياو"، تجري هذه الرياضة خلال مسابقة يقوم فيها المتسابقون بمحاولة اصابة أهداف محددة كالذرة وقطع من اللحم ويتحصل فيها الفائز على جوائز.
- **لعبة الريشة:** نشأت خلال عهد اسرة تانغ (618- 907) واسرة سونغ (960-1279ق م)، يتم لعبها في ملعب يبلغ طوله 12م وعرضه 6م بفريقين يتكون كل منهما من 3 لاعبين يتبادلون رمي الريشة المصنوعة من غلاف الذرة في شكل مربع أو سداسي بالأيدي ومن دون مضرب.
- **لعبة القفز على الحبل:** وهي لعبة معروفة حتى في وقتنا الحالي ويمكن أن تحتوي على أكثر من لاعب في الحبل الواحد مما يساعد على انضمام عدد كبير من المتنافسين ما يعطي اللعبة أكثر حيوية.
- **القفز بين عصي الخيزران**
- **رياضة الكونغ فو:** هي رياضة تعتمد على عمليات التنفس والجلوس التي مورست من أجل أغراض علاجية، لتتطور وتصبح فنون للدفاع

ب- الألعاب الهوائية:

- **العاب الارجوحة:** هي ألعاب تعتمد على الحركات البهلوانية وتمارس في أماكن مرتفعة جدا بحيث أن هذه اللعبة لا تصلح لذوي القلوب الضعيفة الخوف من المرتفعات حسب المؤرخين فقد ظهرت أول مرة في عهد سلالة اسرة جين (265-420) م
- **لعبة القفز في الهواء See-Saw Jump Tiao ban:** تم ممارسة هذه الرياضة من طرف النساء خاصة في العهد الاقطاعي حيث كن يضطهدن لهذا تقول الاسطورة أن

أربعة سيدات تم سجن أزواجهن ولينتمكن من رؤيتهم كن يقفزن في الهواء ومن هناك بدأت تمارس هذه الرياضة، تمارس هذه الحركة بواسطة لوحة خشبية يقف اثنان كل على طرف منه فعند قيام الأول بعملية القفز والنزول على اللوحة يرتفع الطرف الآخر نحو الأعلى في ارتفاع يمكن أن يصل إلى 6م

ج-الرياضات المائية: تشمل الرياضات المائية السباحة، الغطس والقوارب، وعلى سبيل المثال نأخذ رياضة

• **سباق قوارب التنين "ساي لونغ تشو":** قامت العديد من الاقليات المتواجدة في جنوب الصين بممارسة هذه الرياضة بحيث يتم تزيين القوارب التي يبلغ طولها 20متر وعرض 1متر بمختلف الألوان والنقوش والزينة التي كانت منتشرة في تلك الفترة، تم ظهور هذه الرياضة في حقبة الدول المتحاربة (221-476) قبل الميلاد

اهم معالم النشاطات البدنية لدى قدماء الصين:

مما سبق ذكره يمكننا ان نستخلص اهم معالم التربية البدنية لدى قدماء الصين:

✓ تعدد في أغراض التربية الدنية: اهتموا بالجانب الروحي، البدني، الصحي العلاجي، العسكري والترفيهي.

✓ تعميم الممارسة: عدم انحصار ممارسة التربية الدنية على الأسر الحاكمة بل شمل كل افراد المجتمع بما في ذلك الأقليات الدينية والعرقية المتواجدة عبر كامل التراب الصيني.

✓ توسع رقعة المشاركة الى جميع أقاليم الصين

✓ ثراء وتنوع في الرياضات والألعاب.

✓ ابداع نشاطات بدنية ورياضية تتكيف مع البيئة المحلية خاصة التضاريس المناخ وفصول السنة.

✓ محدودية مشاركة المرأة في النشاطات البدنية، بسبب المعتقدات الدينية والقيم الاجتماعية السائدة.

محااضرة رقم 7

النشاط البدني الرياضي في الهند

مقدمة:

كانت الهند القديمة تشبه الصين في كثير من النواحي فقد عاش الهنود القدماء حياة قوامها الدين فالديانة بالبودية و الهندوسية اللتان اعتناقهما الأغلبية العظمى من الهنود تؤكد أن روح الإنسان تمر في مراحل عدة قبل الاتحاد بالإله الأعظم براهما وتدعو الإنسان إلى الابتعاد عن التمتع بالذات الدنيوية وتجاهل حاجات جسمه وان يعكف على تلبية حاجاته الروحية . ولكن على الرغم من أن تعاليم الديانات السائدة التي تتأدى بالامتناع عن ممارسة الألعاب أو التمتع ببعض اللهو والنشاط البدني توجد أدلة تثبت أن الهنود القدماء قد مارسوا بعض الألعاب لتمضية الوقت مثل المبارزة وألعاب الرشاقة وركوب الخيل والفيلة والمصارعة والملاكمة والرقص وكان نظام اليوجا وهو نشاط فريد يشتمل على تمارين متنوعة للقوام والتنفس المنظم وكان على ما من يرغب في التدريب على هذا النظام أن يتبع برنامجا يشتمل على 84 وضعا مختلفا للقوام .

واليوجا **Yoga**: كلمة من كلمات اللغة السنسكريتية **Sanskrit** أي اللغة الهندية المقدسة ومعناها الاتحاد أي اتحاد روح الإنسان بالإله وتتنظر اليوجا إلى الجسم على انه وعاء ينبغي الاحتفاظ به في حالة جيدة فالصحة الجيدة في فلسفة اليوجا ليست هدفا في حد ذاته والعناية بالجسم والسيطرة عليه إنما هي بداية الطريق الذي ينتهي إلى المعرفة الروحية وراقبها ولقد ابتكر الهنود القدماء اليوجا لخدمة عقيدتهم الدينية وبهذا سيطرت على المجتمع الهندي القديم فلسفة الروح على فلسفة الاهتمام بالبدن.

مميزات المجتمع الهندي:

- الروح الطبقية من الوجهة الاجتماعية.
- مذهب الحلول من الوجهة الدينية.

من الناحية الطبقيّة انقسمت الهند إلى أربع طبقات وهي:

- طبقة البراهماتيين أو الكهان وشملت المعلمون والمشرعون.
- طبقة الكشاتريا (المحاربين)
- طبقة الفايزا (الصناع)
- طبقة السودرا (العبيد)

أغراض النشاط البدني الرياضي: إن المتعمق في تاريخ الحضارة الهندية يجد بأنها أقل الحضارات الشرقية القديمة اهتماما بالنشاطات البدنية لذلك جاءت توجهاتها متواضعة وضعيفة وهي:

1. توجهات دينية: تطبيقا للمعتقدات الدينية التي لا تقر النشاط أو الإحتفاظ بالصحة البدنية.
2. توجهات مهنية: لإعداد أبناء كل طبقة للمهن التي يحددها زعماء كل طبقة ينتمون إليها دون مراعاة للقدرات الفعلية للشباب أو عامة الشعب.
3. توجهات ترويحوية ثانوية: لإرضاء رغبات طبقة الحكام والعسكريين خلال السلم.
4. إتباع نظام للتربية البدنية والعقلية: يرمي إلى ربط الجسم والحس والعقل في إطار واحد سمي (اليوجا) وهو نظام يعتمد على إيجاد ارتباط ما بين النواحي البدنية و الذهنية و الروحية و تمارينه تشمل الكثير من الحركات الخفيفة الشكلية التي تعتمد على الرأس و الذراعين و الساقين.

تطور النشاط البدني الرياضي في الهند:

من خلال اطلاعنا لتاريخ قدماء الهنود كنا نتجه نحو الاعتقاد بأنه شعب يؤمن بديانة تقف ضد النشاط البدني أو المحافظة على الصحة والحيوية ويتعامل مع الأفراد بحسب انتماءاتهم الطبقيّة لا بحسب قدراتهم، وعندما تعمقنا في قراءة هذا التاريخ لمسنا تطورا بارزا في الحركة الرياضية أهمها:

- الرقص: حيث ظهرت فئتين من الراقصات المحترفات من فئة الفتيات الأولى منها للمعابد والثانية للقيام بالترفيه عن الحكام في حفلات الزواج وحفلات الأرسقراطيين.

- الفنون الحربية: يتدرب عليها النبلاء مثل: الرمي بالقوس والنشاب، والمبارزة والقنص، وركوب الخيل والقبيلة وممارسة ألعاب الملاكمة والمصارعة.
- لعبة (البولو): ابتكرها القادة العسكريين والهنود ويمارسها العسكريين والنبلاء.
- اليوجا: وتهدف إلى الربط بين الجسم والحس والعقل في إطار واحد، وتتكون هذه الرياضة من (84) وضعا مختلفا للجسم وتشتمل على تمرينات للتنفس المنظم وتمرينات أخرى للقوام.

أنواع النشاطات البدنية السائدة:

أ- الرياضات العسكرية: تمثلت في:

- الرمي بالقوس والنشاب.
- المبارزة.
- الصيد والقنص.
- قتال العربات.
- قتال القبيلة .

ب- فنون القتال: وتتضمن استخدام أسلحة الحرب.

محااضرة رقم 8

النشاط البدني في الحضارة الإغريقية "اليونان القديمة"

تمهيد:

تعتبر الحضارة اليونانية القديمة "الإغريق" هي المصدر الأساسي لأغلب الحضارات الأوروبية والغربية المعاصرة، فمن حوضها نهلت هذه الدول أغلب ثقافتها وعلومها وفنونها وأيضاً رياضاتها. ولقد قيل إنه ليس هناك أمة احترمت الرياضة وقدمتها مثل ما فعل الإغريق. يمكن تلخيص دور وأهمية النشاط الرياضي عند أبرز فلاسفة الإغريق:

❖ **سقراط:** يؤكد فائدة استخدام التربية البدنية استخداماً شاملاً ويؤكد أهمية الصحة في تحقيق أغراض الحياة.

❖ **أفلاطون:** يعترف بأن التربية الرياضية والموسيقى ناحيتان هامتان في التربية بصفة عامة.

❖ **أرسطو:** يؤكد أن الجسم والروح مرتبطان ببعضهما البعض.

❖ **ابقرط:** نادى بوجوب ممارسة النشاط البدني حتى يحتفظ الفرد بصحة جيدة.

❖ **اكسينوفون:** كان يؤمن أن سلامة الجسم وسلامة العقل أمران ضروريان للنجاح ولكنه في نفس الوقت كان يعتقد أن التربية البدنية أساساً لبناء جيش قوي للإعداد الحربي.

تتميز بلاد الإغريق بتضاريس طبيعية معتدلة وجميلة، وكانت تتكون من عدد من الدويلات الصغيرة "ولايات"، وكانت وسيلتهم للتقرب من الآلهة بإقامة تماثيل لهم يقومون بالعبادة والرقص ارتضاء وتضرعاً لها، وكانت هذه الطقوس هي الأصل في الأنشطة الرياضية التي تطورت وصارت لها قواعد منظمة وأصول.

التربية اليونانية:

من أهم العوامل التي ساعدت على تقدم المجتمع اليوناني ورفقه في المجالات الحياتية كافة والمجال التربوي بشكل خاص هو ما امتازت به بلاد اليونان من جو لطيف قليل التغير يبعث النشاط في الإنسان ويساعده على التفكير والابداع والتصور، فقد حظيت اليونان بنظام

تربوي متميز اتخذت فيه شكلا منظما كان اساسا لما سارت عليه التربية في العصور اللاحقة وامتازت هذه التربية بكونها تربية ارستقراطية محصورة بفئة قليلة من المجتمع ، وفي ضوء هذا العدد المتميز من القلة المفضلة اتسمت التربية بروح التجديد والابتكار وفسح المجال لنمو الشخصية الفردية في الجوانب السياسية والعلمية والخلاقية والفنية حيث كانت غاية التربية عندهم هي وصول الانسان الى الحياة السعيدة والجميلة وذلك عن طريق وصوله الى الكمال الجسمي والعقلي معا وبصورة عامة ظهر في اليونان نموذجان تربويان هما :-

التربية الاثينية:

تبدأ التربية الاثينية من الاسرة حيث يعهد اليها بتربية الطفل حتى يبلغ السابعة من عمره فيتم ارساله الى المدرسة ويبقى فيها حتى الخامسة عشرة او السادسة عشرة من عمره وكان يرافق التلميذ في ذهابه الى المدرسة وايابه شيخ كبير يقوم بمراقبة سلوك الصبي وعاداته في الحديث ومعاملة الآخرين والمشى في الطريق كما اوكلت اليه مهمة تقويم اخلاقه ومعاقبته عند اخلاله بأداب اللياقة. اما هدف التربية الاثينية فكان يتمثل في (اعداد المواطن الاثيني المتكامل من النواحي الجسمية والعقلية والخلاقية بحيث يتمكن من الدفاع عن وطنه ويسهم بشكل فاعل في اثراء ثقافته).

لقد سمح الموقع الجغرافي لأثينا بازدهار الملاكمة فيها وبذلك الاتصالها بحضارات حوض البحر الأبيض المتوسط. كما نسبت العديد من الإصلاحات المدنية والاجتماعية إلى طبيعة النظام الاجتماعي الديمقراطي السائد.

بالإضافة إلى المناوشات وقيام حروب طويلة على الحدود بينها وبين اسبرطة جارتها. كما كان الأثينيون يمارسون الرياضة حبا فيها وإيمانا بقيمتها

ولقد عرف عن الأثينيين القدماء شغفهم بالمعرفة والبحث العقلي، وكانت الإيديولوجية السائدة هي الحرية والديمقراطية. كما مرت التربية الأثينية بثلاث مراحل :

1- التربية الأثينية المبكرة: التي اتصفت بالبساطة ومكارم الأخلاق والتي تمثل أسس

التقاليد الأثينية، وكان صالح الدولة يعلو صالح الفرد.

2- عصر الانتقال: وفيه انخفض المستوى الخلفي والاهتمام بحرية الأفراد مما مهد لظهور اتجاهات تربوية واضحة.

3- الفترة الأثينية المتأخرة: وهي تتصف باختلاطها بالحضارات كما كانت المدارس في التربية الأثينية تعتمد أساساً على التربية البدنية والموسيقى فالنوع الأول عرف بالبالسترا والنوع الثاني هو مدرسة الموسيقى

مميزات المجتمع الاثيني الاول في التربية البدنية :

- على الأطفال وقبل كل شيء أن يتعلموا السباحة والقراءة.
- التربية للأطفال تكون من الولادة وحتى السادسة أو السابعة تحت رعاية الام أو المرضعة وتكون مسؤوله عليهم.
- يدخل الطفل إلى مرحلة التعلم في مدارس البلاستر وتطبق فيها برامج التربية البدنية.
- ثم يدخل الى مدرسة الموسيقى وتطبق فيها برامج الادب والموسيقى وشيئاً من البرامج الرياضية.
- عندما يدخل الطفل السنة السابعة من عمر بيدي في ممارسة التمرينات والالعاب الرياضية والمسابقات الخفيفة.
- بعد فترة الاعداد البدني عندما يشاركون في المسابقات العامة مثل رمي الرمح والوثب الحر تبدأ ممارسة التمارين العنيفة عندما يبلغ عمر الطفل الثانية عشر والتمارين الاشد عنفاً تبدأ ممارستها في السن الرابعة عشر والمصارعة والملاكمة .
- عندما يبلغ الشاب عمر الخامسة عشرة أو السادسة عشرة يترك البالسترا ويلتحق بالجمنازيوم ويبدئ بتطبيق برنامج تدريبي جديد.
- في مدرسة البلاستر يمارس الشباب التمرينات والالعاب الرياضية مثل الوثب العريض والمصارعة ويصاحبها احياناً الموسيقى.
- في البلاستر خصص لكل مرحلة من مراحل عمر الشباب مكان مخصص لتدريب.

- كانت الدولة تشرف على المدارس الرياضية مما يدل على أن البرامج التدريبية توضع من قبلها، بينما نجد المدارس الموسيقية ومدارس النحو حرة يشرف عليها المواطنون.
 - الهدف من التربية الجديدة هو أيجاد المواطن المتكامل المتوازن في النواحي البدنية والعقلية والمعنوية والجمالية .
 - أن اغلبية السكان في اثينا كانوا من طبقة العبيد التي تحملت كافة الاعمال في الدولة وتفرغ الاثيني لخدمة الدولة في الجوانب الاخرى.
 - في أثينا كانت لديهم قوانين التربية القديمة الخاصة بمقاطعة أثينا التي فيما بعد اخذت أصول التربية في المجتمع اتجاه نحو النشاط الرياضي والتربية البدنية.
 - 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.
 - كانت تربية الطفل الاثيني في العصر الأول اقل تأثراً في التوجيه والتنظيم عن المجتمع الاسبرطي اذ أن الدولة لا تشرف على اعداده وإنما يترك أمره لوالديه لتقرير مصيره.
 - وقد كانت الألعاب الرياضية لها منزلة دينية، وبعد هذا يقسم بالولاء لأثينا حيث يكون الشاب معداً عقلياً وبدنياً وخلقياً كمواطن صالح في أثينا.
- ولقد ازدهرت الحياة الديمقراطية بشكل واضح على عكس ما حدث في اسبرطة، واهتمت الدولة بالفرد كوحدة وبالتربية المتزنة المتكاملة وعلى ذلك فقد اتخذت الرياضة طابعاً ديمقراطياً، فكان الفرد في أثينا يمارس الرياضة من أجل الرياضة ولذلك فقد أنشئوا مدارس متخصصة لتعليم المهارات الرياضية والحركية وخصصوا أماكن لممارسة الرياضة وفق برامج مدروسة.

التربية البدنية في إسبرطا :

هي من أهم دويلات الإغريق وقد تأثرت بالموقع الجغرافي والتضاريس الوعرة بين الجبال مما يتطلب الجلد "المداومة أي شدة التحمل" حيث قسم النظام الاجتماعي المجتمع إلى قسمين أو طبقتين واضحتين هما السادة والعبيد وهم الأغلبية في الأعمال الشاقة واليدوية. وكانت الإيديولوجية السائدة هي تحكم الدولة في حياة الفرد ومقاليده أمور، وكان الإسبرطيون يتخلصون من مواليدهم. إن ولدوا مشوهين أي يحملون عاهات أو إعاقات حيث يتركوهم على قمم الجبال ليموتوا جوعا. وكان الأطفال في سن السابعة يرسلون إلى المعسكر العام، وكان ذلك شرطا لحصول المواطن على حقوقه المدنية. وكان يدير المعسكر مدرب مسؤول عن التدريب الرياضي يتميز بالخشونة.

أما الأطفال بعمر (9-10 سنوات) ينظمون إلى فريق لاعبي الكرة وإن كانت اللعبة أشبه بالمعركة الحربية وكان غذاؤهم موحدا وبسيطا. وكانت التمرينات (النشاطات) البدنية تبدأ بسيطة متدرجة في العنف في شكل سباقات جري، وقفز، ورمي، وركوب الخيل، والملاكمة، والمصارعة بهدف اكسابهم القوة والجلد لا الرشاقة، وكانت جميعها تهدف إلى التمهيد للانخراط في سلك الجندية حيث ينظم الشباب في سن العشرين (20) إلى وحدات الجيش ويقسمون بالولاء لاسبرطة ويرسلون إلى الحصون أي الحراسة على الحدود.

وكان غرض التربية البدنية للفتيات هو تقوية أجسامهن لاعتقادهم أن الفتاة القوية البدن تتجب أطفالا أقوياء. ولقد انتصفت نساء اسبرطة بالشجاعة كما تمسك الإسبرطيون بالمحافظة على تقاليدهم بشدة، فمثلا يعاقب كل من يتجرأ ويحاول تغيير أو تبديل قواعد اللعب لأنشطة الرياضة التي يمارسونها.

لماذا كانت النساء مطالبات بالحصول على لياقة بدنية مناسبة في اسبرطة؟

ج / لاعتقادهم بأن ذلك يحقق ثلاثة أغراض:

1. اعتقادهم بأن الام التي تملك صحة جيدة وجسم قوي تلد ابناء أقوياء.
2. مساهمة المرأة بالدفاع عن الوطن عند الحاجة الى جانب الرجل.

3. قيام الام بالأشراف على تدريب اولادها من السنة الاولى ولغاية بلوغ الولد السادسة من عمره والبنات السابعة من عمرها.

أهم مميزات البرنامج التدريبي المعد من الدولة في اسبرطة :

- ✓ البرنامج التدريبي في أسبرطة كان يستند على اساس التدريب.
 - ✓ البرنامج يشمل على الركض وفنون القتال والوثب العريض والسباحة والمصارعة والملاكمة وركوب الخيل والعباب الكرة.
 - ✓ البرنامج التدريبي اخذ تدريجياً بنظر الاعتبار التطور البيولوجي من حيث العمر والجنس.
 - ✓ التمارين تعطى للصغار كالركض والوثب وتمارين الاعداد البدني العام.
 - ✓ التربية البدنية في اسبرطة كان المقصود منها إكساب المواطن المهارة والقوة العضلية والقدرة على التحمل
 - ✓ اكتساب السرعة والقوة والمطاولة لا قيمة لها اذ لم تستخدم لخدمة الدولة للغرض العسكري.
 - ✓ الشباب الاسبرطي ومشاركاتهم في الدورات الاولمبية القديم كانت عاملاً مساعداً على تطوير اللياقة البدنية لديهم لخدمة للغرض العسكري.
 - ✓ القوة الجسمية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الاسبرطيين الذي كانوا هدفهم الوحيد تكوين أبطال وجنود مما أدى الى خلق الشجاعة والبسالة والتكشيف.
 - ✓ الدولة كانت تجري اختبارات سنوية لفحص قابليات شبابها البدنية وروحهم المعنوية وخاصة للشباب ما بين سن الثامنة عشر ولحد العشرين.
 - ✓ اخيراً كان هدف الاختبار معرفة مدى شجاعة وقدرة الشباب على تحمل الالم والحياة الخشنة اضافة الى معرفة مهاراتهم العسكرية.
- اهتموا الاغريق بالتربية البدنية كثيراً، بحيث اعتبرت ضرورة في حياة المواطنين. سواء عند الاثينيون او الاسبرطيون، باعتبارهما أكبر وأهم دويلات الاغريق. رغم اختلاف اهدافهما، كما راع الاغريق جانب الرقي الاجتماعي، بحيث تعلقت عندهم القوة الفردية بمعانيها العامة الجسدية والروحية. كما كان الجانب العسكري في التدريبات الرياضية الهدف القومي الذي نال

الحصة الوافرة، لا سيما في اسبرطة. فقد كان هؤلاء (سكان لا كونيا) لا يهتمهم من التدريب سوى اعداد مقاتل شجاع وقوي، يدافع عن وطنه عند الحاجة، ويسعى بقوته في التوسع الاستعماري. وبهذا فقد كانت الدولة اولوية، وشعار الامة الاثينية:

"عد بذرعك او محمولا عليه".

ISTAPS UNIV-BATNA 2

محااضرة رقم 9

الألعاب الأولمبية القديمة

مقدمة:

اعتبرت المهرجانات الرياضية عبارة عن أحداث ذات أهمية دينية خاصة في حياة الإغريق، منذ أكثر من عشرة قرون قبل الميلاد وفي بداية كل صيف كان الإغريق يتجمعون بالقرب من معابدهم و مقدساتهم و يقيمون شعائرتهم الدينية تعظيما لألهتهم، و بمرور الوقت تطورت تلك الاستعراضات التي كانت تتضمن الولايم والرقص والغناء والنشاط الذي يتصف بالبسالة ويمتاز بالأداءات البدنية الرفيعة المستوى إلى مسابقات رياضية ذات قواعد و قوانين و أصبح هدفها إبراز المواهب في كل ميادين وبالرغم من كثرة هذه المهرجانات الرياضية التي كانت تقام بكل أنحاء اليونان ثم تركزت تلك المهرجانات الدينية و الرياضية حتى أصبحت أربعة فقط تكتسي أهمية وشعبية خاصة تقام في عدة مناطق من بلاد الإغريق منها:

وأول هذه المهرجانات وأشهرها كان مهرجان أولمبيا الذي كان يقام تكريما للإله "زيوس" رب الأرباب في عقيدة اليونان القدماء.

وكان ثاني هذه المهرجانات بثيا الذي كان يقام في دلفي، التي تقع شمال خليج كورنثيا "لأبولو" إله الضوء والحق .

أما ثالثها فكان مهرجان نيميا، وكان يقام بأرجولوس بالقرب من كليونا تكريما للإله "زيوس".

- وكان مهرجان أثينا رابع هذه المهرجانات يقام على خليج كورنث تكريما للإله "بوسيدون" إله البحر لدى الإغريق، وكانت المسابقات الرياضية هي حجر الزاوية في هذه المهرجانات، وكان الناس يأتون من كل أنحاء اليونان لمشاهدة الألعاب. والمتمتعين في تاريخ الألعاب الأولمبية القديمة يتضح له أنه إذا كان الدين قد عجز عن توحيد بلاد اليونان، فإن الألعاب الرياضية الموسمية قد أفلحت في توحيدها. لان الناس لم يكونوا يذهبون إلى أولمبيا ، و دلفي ، و كورنثة ، ونميا ليعظموا الآلهة - لأن الآلهة

يمكن تعظيمها في أي مكان بقدر ما كانوا يذهبون ليشاهدوا مباريات البطولة بين الرياضيين المختارين، والاجتماع العام لطوائف اليونان المختلفين.

وكان أبرز هذه المهرجانات الشعبية هي الألعاب الأولمبية التي كانت تقام على سفح جبال أولمبيوس بالشمال الشرقي لبلاد اليونان بهدف تكريم رب الأرباب "زيوس" في العقيدة الإغريقية ولتقديم القرابين له، وكان المسلم به هو إعلان الهدنة بين مختلف مقاطعات والدويلات الإغريقية أثناء إقامة هذه الألعاب، وكان الاعتقاد السائد أن سخط الآلهة ينصب على كل من يخرق هذه الهدنة، التي كانت تستمر إلى حوالي ثلاثة شهور تقريبا على حسب بعض المؤرخين. وتشير المصادر التاريخية إن أول دورة للألعاب اولمبية القديمة أقيمت في عام 776 ق.م، وأصبح هذا العام بداية التقويم الاولمبي الذي أرخ به الإغريق. أقامها لأول

مرة ببيسستراتس حاكم أثينا المتوفى في عام 527 ق. م. في مدينة أولمبيا (وإليها تنتسب الألعاب) في اليونان القديمة.

وكانت للألعاب الأولمبية أهمية بالغة، حيث كان الإغريق يؤرخون حوادثهم تبعا لتقويمها، وكانت الألعاب الأولمبية تلقى الاحترام والترحيب بين كل الشعوب الإغريقية، فكانت الحروب تتوقف قبيل بدء الدورة، حيث تحل الهدنة بينهم لاعتبارات دينية وكانت الألعاب الأولمبية تقام مرة كل أربعة سنوات وتستمر على مدى خمسة أيام متتالية. وقد توقفت الألعاب الأولمبية إبان الإمبراطورية الرومانية حيث ألغاه الإمبراطور الروماني ثيودوسيوس الأول سنة 394م كجزء من حملته لتثبيت الديانة المسيحية في الإمبراطورية الرومانية وإزالة كل ما يتعلق بالوثنية من مهرجانات واحتفالات (تخالف بشعائرها الوثنية الطقوس والتعاليم المسيحية).

التحضير للألعاب الأولمبية القديمة

يتم الاعلان عن موعد الدورات الاعراب الاولمبية الاغريقية بإرسال المنادون والرسل (والذي لقبوا برسل الهدنة Spondophoria) من القرية الأولمبية الى كل النوحى والمدن الاغريقية ليعلنوا بداية الأيام الحرم وهي بمثابة اعلان هدنة قصد تامين الطريق للمشاركين في المهرجان من الرياضيين الوفود الرسمية والمنقرجون.

موعد إقامة المهرجان الأولمبي:

كانت الالعاب الأولمبية تقام كل أربع سنوات في القمر الثاني والثالث من أشهر الصيف أي ما بين شهري جويلية وأوت والأول بداية السنة اليونانية والأخر هو نهايتها ويبدأ عادة في اليوم العاشر أو الحادي عشر. منذ سنة 776 ق م بينما حدد بعض المؤرخ على غرار تيمايوس Tumaues اول دورة عام 772 ق م، ويستغرق خمسة أيام انتهت الى سبعة في العصر الكلاسيكي.

مكان إقامة المهرجان الأولمبي:

كان المهرجان يقام على ساحة مقدسة تسمى Alis تقع عند سفح تلال كرونوس والد الرب زيوس وهي تلال متوسطة الارتفاع لا يزيد ارتفاعها عن 403 اقدم. وكانت القرية الاوليمبية مقامة على مساحة من الفضاء يبلغ طولها 222.5 م وعرضها 15 م ومحاطة بأسوار ضخمة نسبت الأساطير أقامتها الى بطل الاغريق هيراقليس. كان لهذه القرية بوابتان واحدة في الشمال الغربي والأخرى من الجنوب الغربي ويتوسط القرية مذبح زيوس العتيق وهو عبارة عن قاعدة اسطوانية يبلغ قطرها 40 م، حيث بنيت حول تلك المعابد أبنية خاصة بإدارة المهرجان واستقبال الوفود الرسمية ومقر الإداريين والمشرفين على الفرق وغيرها، ذلك بالإضافة الى الاف النصب التذكارية والتماثيل ولقد تميزت المنطقة الحرام بالعديد من الملاعب الرياضية التي تقام عليها المباريات حيث يقع من الغرب الجمنازيوم في حين يقع ملعب سباق الخيل في الناحية الشرقية والذي بلغ طوله

600 قدم أو ما يعادل 192.27 متر. الميدان كان يتسع لعشرين لاعبا وكان معلما بشواخص تفصل بين كل متنافس واخر.

شروط الاشتراك في المباريات للمهرجان الأولمبي:

كان يشترط عدة شروط فيمن أراد دخول المهرجان الأولمبي نذكر منها:

1. ان يكون الرياضي رجلا بالغا.
 2. ان يكون الرياضي يونانيا حرا حميد السيرة والسلوك.
 3. ان يكون عضوا في مجتمع سياسي.
 4. ان لا يشترك فيها أجنبي (البرابرة).
 6. أن يكون المشارك قد تدرب لمدة 10 أشهر على الأقل.
 5. يسمح باشتراك الصبيان بشرط ان يضمنهم أولياء امورهم.
- يمنع على العبيد والأجانب (غير الاغريق) الاشتراك في المنافسات الرياضية، ولكن سمح لهم بحضور المباريات فقط كمتفرجين. أما النساء فقد حرمت القوانين والاعراف دخولهن للمحراب المقدس حتى لا يدنسونه وبالتالي حرم عليهم حتى مشاهدة المباريات الرياضية. وذلك لاعتقادهم بان المرأة الصالحة هي التي تهتم بتدبير شؤون بيتها والاعتناء بتربية ابنائها. وهكذا ظلت المرأة اليونانية عل هامش المجتمع الرياضي، على الرغم من مكانة الألعاب الاولمبية لدى الإغريق. وبذلك بقيت الألعاب الاولمبية حكرا على الرجال لفترة طويلة حتى تقرر إقامة مسابقات اولمبية خاصة بالنساء في عيد (هيرا) نسبة إلى زوجة الوزير التي سعت إلى إقامة دورات خاصة بالنساء وكانت مقتصرة على العذارى بسباق المشي والركض على مسافات قصيرة.

هيئة تحكيم منافسات الألعاب الأولمبية القديمة:

لقد اقتصر على مواطنو مدينة ايليس حق انتخاب مجلس القضاة الاغريق الذين يقومون بالتحكيم بين المتسابقين Hellemodikal، وكان في بداية الامر يحكم قاض واحد ثم زيد العدد الى عشرة قضاة ثم اثني عشر قاض ثم عاد الى عشرة مرة أخرى في عام 348 قبل الميلاد. يتميز أعضاء لجنة التحكيم بارتداء عباءة ارجوانية واكليل غصن الزيتون على رؤوسهم، حيث

خصص لهم مقاعد خاصة تطل على الملعب وإيقاف لاعبي الذين يؤدي إلى اضطرابات وقبل تلك الأدوار السابقة كانت مهمتهم التحكيم.

العقوبات والجزاءات في منافسات الألعاب الأولمبية القديمة:

في حالة تأكد الحكام أن رياضي قد خالف قوانين المنافسة أو فاز بطرق غير مشروعة أو بوسائل الغش أو الخداع اعتبر خاسرا ويحرم من المشاركة في مهرجانات الألعاب الأولمبية مدى الحياة بالإضافة إلى تسديد غرامة مالية معتبر للهيئة المنظمة للدورة.

منافسات الألعاب الأولمبية القديمة:

تنطلق منافسات الدورة الأولمبية بعد الإعلان عن أسماء المشاركين من طرف اللجنة المنظمة وأداء القسم، للدورة داخل ميدان المنافسة.

وقد عرف برنامج منافسات الألعاب الأولمبية القديمة تطور خاصة من الناحية التنظيمية وبرنامج المباريات مع مرور الوقت:

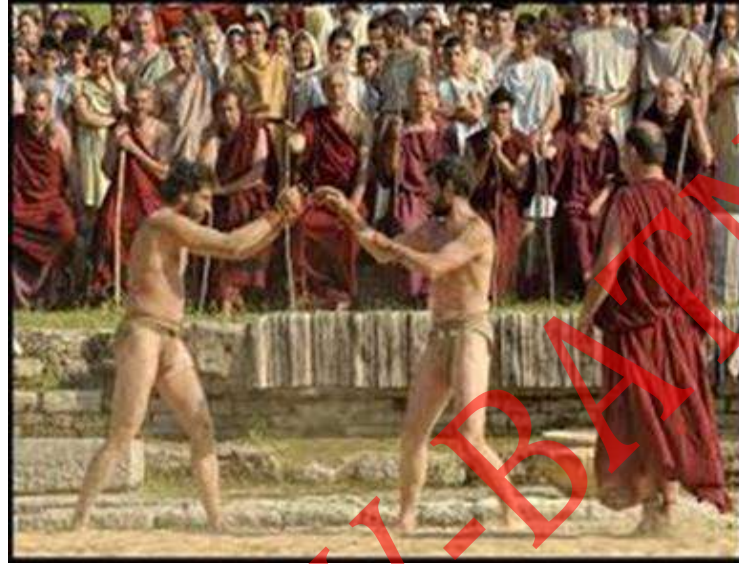
ففي الدورات الأولمبية الأولى كان السباق الجري يجري داخل الملعب على مسافة تقدر بحوالي 192 م ما يمثل دورتين حول الملعب. ويتم تشكيل المتسابقين في مجموعات تتكون كل واحدة من أربعة (4) متسابقين. وتتم المنافسة بطريقة تصفوية.

وفي عام 720 ق م تم تعديل مسافة السباق حيث أصبحت 4 دورة حول الملعب بدلا من 2، ما يعادل (1344مترا). وهو ما يطلق عليه سباق المسافات الطويلة.

في سنة 450 ق م أدخلت ألعاب جديدة ومباريات الألعاب الخماسية والتي تشمل: الجري، القفز، رمي قرص، رمي الرمح والمصارعة.

الرياضات في الألعاب الأولمبية القديمة طريقة ممارستها:

-الملاكمة: كانت ملاكمة بالقبضات ولم تكن لها جولات وتنتهي بهزيمة أحد اللاعبين، ولم تكن لها تصنيفات في الأوزان مثل الملاكمة الحالية.



-سباق العربات: كانت هناك سباقات للعربات ذات الحصانين والأربعة أحصنه، كما ان هناك سباق للعربات التي تجرها البغال، وكانت مكونة من 12 دورة حول مضمار السباق (مسافته 9 أميال حوالي 484 كلم).



سباق الخيل: كانت هناك سباقات خاصة بالخيل البالغة وسباقات خاصة بالخيل الصغيرة في السن (الفلو أو المهر)، وكانت مكونة من ست دورات حول مضمار السباق (مسافته 4.5 أميال).

سباق الدروع: حيث يلبس المتسابقون دروعا عسكرية ويتنافسون على سباق ستايد أربعة.



الألعاب الخماسية وتتضمن:

رمي القرص: كانت دقة واتزان رامي القرص هي الفيصل في اعتباره فائزا بالإضافة إلى قوة الرمية، وكانت تصنف هذه الرياضة بحسب وزن القرص، فالتقيل للرجال البالغون، والخفيف للشبان.



رمي الرمح: لا تختلف طريقة ممارستها عما هي عليه في وقتنا الحالي.



1. القفز: يتم قفز حواجز مكونة من عصا يمسك بها أحد الحكام على ارتفاع معين، ويقوم اللاعب باستخدام قطعتين مصنوعتين من الرصاص تشبهان سماعة الحافر حتى تساعد على القفز والتوازن.



سباق الجري: كان مقياس طول كل سباق يرمز له باللفظ "ستاييد" وكانت هناك أربعة سباقات: سباق ستاييد واحد (192متر)، وسباق ستاييد اثنان (384متر) وسباق ستاييد أربعة (1344متر).



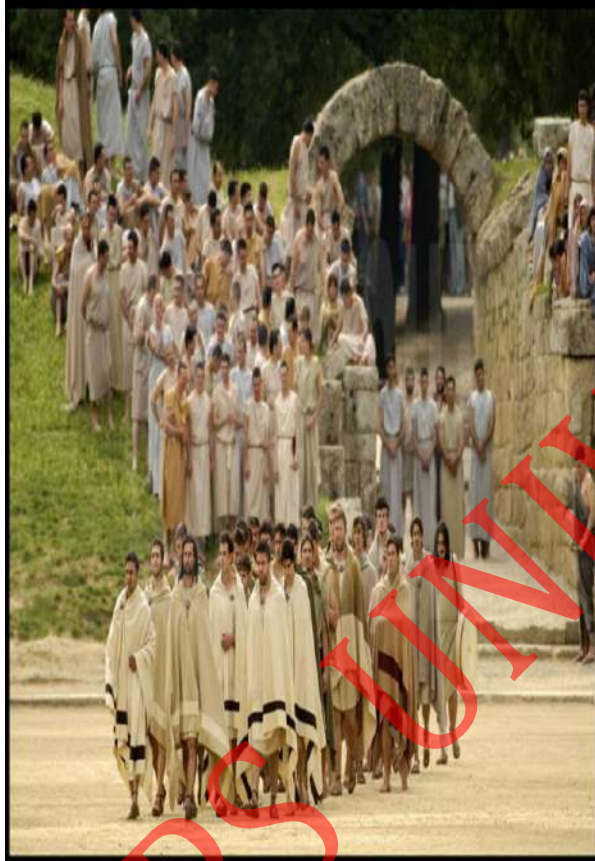
المصارعة: قوانينها نفس قوانين المصارعة الاغريقية الرومانية الحالية.



التنظيم الرسمي للدورات الألعاب الأولمبية القديمة:

لم تكن في الاصل الألعاب الأولمبية القديمة مهرجانا رياضيا فحسب، بل كان في الأساس نوعا من الطقوس الدينية التي تقام على شرف آلهة الإغريق، لقد كانت الطقوس الدينية من أهم دعائم المهرجان الأولمبي حيث كان يقدم الرياضيون صلوات الشكر بالإضافة الى تقديم القرابين

والاضاحي والقسم امام محراب الاله زيوس كما أن هناك فعاليات سياسية وثقافية مصاحبة للألعاب ومنها: إقامة طقوس دينية في منتصف دورة الألعاب، حيث يتم تقديم قرابين لزيوس عبارة عن عدد كبير من الثيران. تقام التحالفات السياسية وتوقع الاتفاقات التجارية والمعاهدات على شرف الألعاب بين عدد من مدن اليونان وبين عدد من الدول المجاورة. للفوز في الألعاب الأولمبية القديمة طابع سياسي، بحيث تفتخر كل مدينة



بعدد الفائزين من أبنائها ويتم إقامة

احتفالات مهيبه لهم عند عودتهم، ويتفاخر الروائيون والشعار بهم امام الشعوب الأخرى. كانت أولى الدورات الألعاب الاولمبية الرياضية تقام لمدة يوم واحد ثم ارتفع عدد أيام الألعاب مع مرور الوقت إلى خمسة أيام متتالية، وفي اليوم الأخير توزع الجوائز على الفائزين في حفل بهيج يستقبلون الفائزين على انهم ابطال المهرجان الأولمبي Olymiamikia ثم تتلى أسماءهم فيستعد كل منهم لتسلم جائزته وهي عبارة عن اكليل من اغصان شجرة الزيتون البرية المقدسة. وكانت تقام في مدينة أولمبيا حصريا على النحو التالي:

اليوم الأول: كان اليوم الأول ينقضي في أداء الطقوس والشعائر الدينية الوثنية المعروفة لدى الإغريق، كنحر الذبائح وتقديم القرابين واستعراض موكب المتسابقين من كل مقاطعة، والقسم امام محراب الاله زيوس، ومع مطلع الشمس ينفخ في الأبواق إيذاناً ببداة المباريات وإيقاد شعلة الأولمبياد .

اليوم الثاني: كانت تقام مباريات الشباب، وكانت منحصرة في خمسة مسابقات "الخماسي القديم" وهي: الوثب، والعدو، ورمي القرص، ورمي الرمح، والمصارعة وهي خليط من الملاكمة والمصارعة.

اليوم الثالث: كانت خاصة بمسابقات الرجال وكانت تتضمن الوثب والمصارعة والعدو والجري لمسافات طويلة "حوالي ثلاثة أميال" وهم مرتدون ملابس الحرب كاملة وكانوا يمارسون باقي المسابقات وهم عراة.

اليوم الرابع: كانت تعقد فيه مسابقة الألعاب الخماسية للرجال مع سباق العربات الحربية وسباق الخيل.

اليوم الخامس: وهو الختام، حيث تخصص لموكب المتسابقين وتقديم القرابين وذبح الأضحيات، وكان الموكب يتقدمه الأبطال الفائزون وقد وضعوا أكاليل الزيتون على رؤوسهم فخرا واعتزازا.

التشريفات:

لم يكن الفائز يتسلم أية جوائز مادية تقديرا لفوزه، إنما كانت الجوائز معنوية أو أدبية، فكان يتسلم إكليلا من أغصان الزيتون البري، كما كان يتمتع بعد الفوز بعدد من الامتيازات، فيصبح بطلا في نظر الجميع، كما كانت حكومات بلدانهم تزيد وتغالي في تكريم أبطالها حتى أنها كانت تفتح فتحة في سور المدينة ليمر منها البطل الاولمبي لأول مرة ويطلق عليها اسمه، كما كانت تغدق عليه الهدايا والمنح والألقاب.

محااضرة رقم 10

التربية البدنية والرياضية في الحضارة الرومانية

مقدمة:

استولى الرومان على بلاد اليونان عام 146 ق.م فامتزج منذ ذلك الحين تاريخ الحضارة اليونانية بتاريخ الحضارة الرومانية، وحدث نوعا من التعايش بين الرياضة اليونانية والرومانية فلقد ظلت الرياضة الإغريقية تمارس مهرجاناتها المعروفة لمدة أربعة قرون في ظل رعاية الرومان. وكانت التربية الرومانية تهتم بغرس عادات الولاء والشجاعة والتعاون وتزود أبنائها بالمهارات اللازمة للحرب والسلم معا. وكذلك كانت تهتم بالعناية بصحة أطفالها. كما اهتمت بالجوانب العلمية والحربية والخلفية والدينية وأهملت النواحي الفنية والجمالية التي تميزت بها التربية اليونانية البدنية. كما نادى التربية الرومانية باشتراك الأطفال في أوجه الأنشطة اليومية فقد كانوا يرون أن العقل السليم في الجسم السليم

ولقد مارس الرومان الرياضة بألوانها المتعددة ولكن بفلسفة كانت تختلف عن الإغريق. ومن أهم أوجه الأنشطة التي كانت تمارس في ذلك الوقت خاصة للصبيبة والأطفال (الوثب -الجرى. الملاكمة -الصيد -رمي الرمح -رمي الكرة). كما كان شباب الرومان يتدربون على استعمال الآلات الحربية كالرمح والحربة وهم واقفون على ظهور الخيل. كما مارسوا السباحة والفروسية وصيد الأسماك. أما أبناء الطبقات الراقية فكانوا يتعلمون فنون الفروسية والسباحة وقد مارس الرومان نشاط الجندية واتقنوه وتفاخروا به، وكان الآباء يدرّبون أبنائهم على المهارات التي تعدّهم لحياة الجندية وذلك داخل المعسكرات الحربية. وقد نصح بلونارك ألا يتم الإفراط في التربية البدنية للصغار حتى لا يصابوا بالإرهاق. ولم يهتم الرومان بالأنشطة البدنية التي كان يهتم بها الإغريق في منهاج الدراسة، إلا أنهم كانوا يرون أن التدريب البدني مفيد في تنمية الصحة وفي تحقيق الأغراض الحربية وأن ليس له فائدة للترويح عن الذات.

أ-التربية البدنية في العصر الروماني القديم:

لقد عرفت روما التربية الاسبرطية التي كان غرضها التربية البدنية والإعداد العسكري في عهد الجمهورية، وقد سادت التربية الأثنية التي تهدف إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا من

كافة النواحي، تولى الآباء مهمة تربية الأولاد في هذا العصر التي كانت تنحصر في الإعداد العسكري والصحي أو بتعبير آخر تربية عسكرية وخلقية لتحقيق التوسع وتكوين الإمبراطورية لذا كان الإعداد ذو أهمية بالغة في حياة الرومان في العصر القديم ومن أهم خصائص هذه المرحلة:

خصائص التربية البدنية في العصر الروماني القديم :

كانت تربية الشباب منحصرة في القوة والشجاعة والتحمل والصحة لإعداد المواطن ليكون محارباً لأن الحرب هي المهنة الأولى للشباب الروماني. يتطرق الشباب في التجنيد للجيش الروماني من السنة السابعة عشرة لغاية السابعة والأربعين من العمر ويقام احتفالاً سنوياً للشباب عند دخولهم في مصاف المحاربين. - كانت المهرجانات والألعاب هي جزء من حياتهم إذ كانت الألعاب مرتبطة بأعياد المواسم الزراعية وتتطور المجتمع وارتبطت بالطقوس الدينية وتقديم القرابين للآلهة.

- كانت الخشونة من مميزات الروماني ولهذا أفترق إلى الميول للقيم الجمالية والفكرية.
- ألعاب الأطفال كانت تشمل الأطواق والعربات والعرائس والخيول الخشبية وتربية الحيوانات مثل الكلاب والقطط والطيور.
- أما بالنسبة إلى الصبيان كان تدريبهم على أيدي آباؤهم لاكتساب المهارات الضروري للحياة العسكرية كرمي السهام والملاكمة والمصارعة والسباحة وتحمل البرد والحر.
- مارس الرومان ألعاب الكرة بأنواعها وأحجامها المختلفة وكان الأساس في هذه الألعاب الرمي والقذف ومن أهم الألعاب التي كانت تشمل الحركة والنشاط وهي :
 - -كرة الكف: وفيها يحول اللاعب ضرب الكرة باليد المفتوحة موجهاً إياها إلى الحائط، ويكرر العملية بعد أن تلامس الكرة الأرض ويستمر في هذا أكبر قدر ممكن من المرات- .
 - لعبة التريجون: تلعب بثلاثة لاعبين يقف كل منهما في رأس مثلث وتبدأ اللعبة برمي ولقف كرتين أو ثلاث في وقت واحد.

▪ لعبة السفيروماكاي : تجري في ملعب أقرب الى ملعب التنس، وان يواجه اللاعبون بعضهم البعض.

▪ لعبة الهارباستم: كرة محشوة بالصوف والأساس في مزاولة هذه اللعبة قذف الكرة من لاعب إلى آخر وهناك خصم يحاول أخذها منهم ويقف في وسطهم وقد اتسمت هذه اللعبة بالقوة والعنف وكانت أحيانا تستعمل قفازات.

▪ المصارعة:

اعتبرت ساحات الحمامات وساحة ماري وسمكانا فضاء يقوم الشباب فيها بتمارين الركض والقفز والمصارعة، أما المتقدمون في العمر فيلعبون ألعاب الكرة .

أقيمت المهرجانات الرومانية في الأعياد والمناسبات الوطنية والدينية وكانت تشمل مسابقات الخيول والعربات ولا مجال لبقية الألعاب كمسابقات رمي الرمح والقرص وغيرها.

مظاهر التربية البدنية في العصر الروماني القديم

• منزلات المصارعة (combats de gladiateurs) الدموية والمميتة وتلقت كل التشجيع والمشاهدة من الجماهير.

• الرقص: مارس الرومانيون الرقص ضمن الشعائر الدينية وكانت الرقصات ذات طابع حربي، أما الطابع التعبيري والجمالي للرقص فلم يلقي الاهتمام من الرومان.

• الإعداد البدني وضع الرومان برنامج للإعداد البدني يخدم الجانب العسكري وكان هو الأساس في البرنامج التربوي للشباب ويتضمن الركض والوثب والسباحة والرمي.

أغراض التربية:

اعتبرت العائلة و المنزل المؤسسة التربوية الرئيسية عند الشعب الروماني، فالطفل الروماني يتلقى تدريب دقيق التنظيم من طرف والديه، وقد أنشئت المدارس لأول مرة في روما حوالي عام 300 ق م، وكانت برامجها متمركزة حول تلقين المواد الدراسية أما التربية البدنية والرياضية فكانت تمارس في مساحات التدريب العسكري، وكان الشاب بمجرد منحه رداء البلوغ، يلتحق بالخدمة العسكرية، واحتلت الألعاب حيزا كبيرا في حياة الفرد الروماني، فبعد

أن كانت مجرد احتفالات مرتبطة بالمواسم الزراعية لترتبط بالشعائر الدينية، والقرايين التي تستخدم للآلهة. وبمرور الزمن تبنت الدولة ألعابا رسمية ورصدت لها الأموال.

طرق التربية:

اعتمدت على الاقتباس والتقليد، ولأجل أن تتلاءم الأهداف التربوية وطرق التربية فقد كان نظام التربية صارما يسعى لغرس عادة الطاعة العمياء فيهم، وقد كان هذا الأسلوب فعالا.

اهم الرياضات التي كانت تمارس في العصر الروماني القديم:

مارس الرومانيون في عصر الدولة القديمة مجموعة متنوعة من الألعاب الرياضية التي شملت كل من الرياضة الداخلية والخارجية، كما اتخذت روما العديد من الألعاب الرياضية اليونانية القديمة، وادخلوا عليها العديد من التغيرات وخاصة في طبيعة الطقوس المرتبطة بها وشملت عروض للقوة البدنية وقوة التحمل، وقد كان لدى الرومان الأثرياء ساحات لعب كبيرة وهيكل معروفة باسم الجمنازيوم والبيلاسترا، وكان يقام ذلك في منازلهم الخاصة، وغالبا ما كان يتم لعب هذه الألعاب الرياضية في هذه الأماكن نظرا لأنها كانت رمز للغناء والثراء المادي، وفي نهاية المطاف جاءت رعاية الإمبراطورية للألعاب الرياضية في عهد الامبراطور نيرون، عندما تم بناء اول قاعة للألعاب الرياضية العامة، ثم أصبحت مع الوقت الرياضة العنيفة والمدرجات الكبيرة واحدة من رموز القوة الرومانية فقد حكم الامبراطور نيرون روما في الفترة من 37 الى 68 قبل الميلاد، وفي عهده بدأت رعاية الرياضة على نطاق واسع، وقد أدى ذلك الى بناء المدرجات الكبيرة لمختلف الألعاب الرياضية، وخاصة المعارك العنيفة بين المصارعين، وقد قام الأثرياء بتمويل الرياضة بشكل شخصي في صالة الألعاب الرياضية، والتي تم بنائها في الفيلات الخاصة بهم، وقد كانت المدرجات التي شيدها الحكومة عبارة عن ملاعب كبيرة بها حلبة سباق، وقد كانت لهذه المدرجات أيضا غرف للحياة البرية والكنائس الصغيرة حيث كان يمكن للاعبين ان يصلوا، وهذه المدرجات كانت تخص الألعاب الرومانية القديمة فقط.

بعض الألعاب التي كانت تقام في روما القديمة :

سباق العربات:



كانت واحدة من أكثر الرياضات الشعبية في العصر الروماني القديم، فقد كانت سباق العربات

موجودة في اليونان والتي ربما كانت مصدر الهام لسباق العربات الرومانية، وقد كانت واحدة من

أكثر الأحداث الرئيسية للألعاب الأولمبية القديمة، وفي روما القديمة قد حدث سباق عربات بين

فرق مختلفة، وكان كل فريق مدعوم ماليا من قبل مجموعة

مختلفة، وقد أدى الاهتمام الكبير للرومان في هذه اللعبة في كثير

من الأحيان إلى اشتباك بين انصار الفرق المختلفة، بل وقد كان سبب في بعض الصراعات

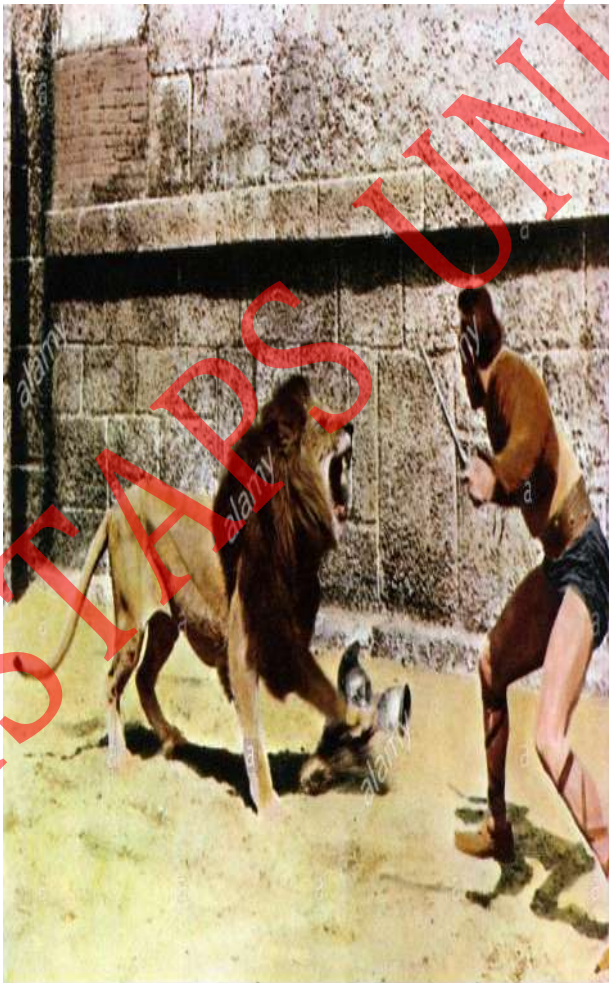
السياسية أيضا، وكان ذلك بسبب المشاكل التي كانت تحدث، وفيما بعد تم تعيين الإمبراطور الرومان والبيزنطيين بعض المسؤولين عن الألعاب حتى يتم ضمان الطبيعة

السلمية للعبة .

المصارعة القتالية:



المصارعة هي واحدة من أكثر الألعاب الرياضية الرومانية دموية، فقد كان المصارعون من المقاتلين المسلحين الذين أمتعوا الجمهور خلال معاركهم الدامية، ولكن تلك المعارك لم تكن للبشر فقط، فكثير ما كان يواجه المصارعون بعض الحيوانات البرية، وكان معظم المصارعين من العبيد الذين كانوا يعيشون في ظروف قاسية، وقد ظلوا معزولين طوال حياتهم وحتى بعد مماتهم، ومن الصعب تحديد أصل اللعبة بالضبط ولكن يعتقد انها بدأت في وقت ما خلال القرن الثالث قبل الميلاد .



المصارعون **gladiateurs** (من اللاتينية **gladiatores**، مكونة من كلمتين **glacis**، **glaiive**، بمعنى "مقاتلي السيف"، أو "المبارزين") كانوا، في روما القديمة، مقاتلين محترفين واجهوا بعضهم البعض في أزواج محددة بدقة، كل من الخصمين ينتمي إلى فئة معينة تسمى **Armatura**، تتمتع بتقنيات قتالية شاملة ومحددة. يمكن إرجاع أصول القتال المصارع إلى جنوب إيطاليا، حيث كان الهدف من القتال المسلح بين أفراد من نفس العائلة تكريم ذكرى شخص ميت. تم العثور على أقدم تمثيلات المعارك الطقسية في إيطاليا في كامبانيا في مقابر **Lucanian** في **Paestum**، مؤرخة بين **380 و 320** قبل الميلاد.

الملاكمة الرومانية:

كانت الملاكمة في روما القديمة معروفة باسم بوجيلاتس، واحدة من أكثر الرياضات الشعبية آنذاك، وبالرغم من ذلك فإن القواعد تختلف كثيرا عن قواعد الملاكمة المعروفة حاليا لان اللاعبين في هذه اللعبة يمكنهم ضرب أي جزء من الجسم، بما في ذلك الظهر والأعضاء التناسلية، مثلها مثل العديد من الألعاب في روما القديمة، وقد كان ذلك من أكبر العروض التي تظهر القوة الجسمانية والبدنية

ب-العصر الروماني الحديث:

نظرا للسياسة الاستعمارية التي انتهجتها روما، فقد تمكنت من أن تكون دولة قوية ماديا وبشريا، بمجاورتها لحضارات مختلفة اضطرت إلى توسيع أفقها التربوي ليكون أكثر تنوعا وتلاءما. وعن طريق ما تم الاستيلاء عليه من مكتبات وكنوز فنية وعلماء، من بعد العبيد وفلاسفة ورجال الطب، استطاع الرومان أن ينقلوا إلى أنفسهم فلسفة الإغريق، وفي الأيام الأخيرة للإمبراطورية بدأت مظاهر التحفن تبرز، وتداعى نظام الحكومة التي كانت من قبل على قوة وتدفقت القبائل الهمجية على البلاد وهكذا أدت حياة الترف والمجون التي يعيشها الأثرياء إلى القضاء على الكيان المعنوي لحضارة رائعة.

التربية البدنية في العصر الروماني الحديث:

عندما اتسعت الإمبراطورية الرومانية ونمت إمكاناتها وقوتها ونفوذها واتصلت بالحضارة القديمة الشرقية والإغريقية فأصبحت مهمة علمائها ليس الابتكار بل النقل عن الكتب والمعلومات القديمة بعد الاستعانة بالعلماء والفلاسفة ورجال الطب، الذين كانوا وقعوا أسرى بيدهم خلال حروبهم، لذا نقلوا عن تلك الحضارات ما شعروا بأنه ذو فائدة سواء كانت من النواحي الدينية او الادبية او العلمية.

أغراض التربية:

التأثير المتبادل بين الحياة العامة والتربية جعل منهما شيئا متلازمان فلقد اصطبغت أغراض التربية في روما الحديثة بعامة المتغيرات المميزة التي طرأت على المجتمع، فقل الاهتمام بالتربية الأخلاقية وازداد اهتمام الرومان بالتربية العقلية التي تأثرت بها الطبقات

الحاكمة والمشتغلة بالتجارة. وبانحلال المجتمع الروماني كانت أهداف تربية الشباب لا هي بالعملية ولا هي بالمثالية بل استهدفت التعليم من أجل التعليم وأقبلت معظم الإمبراطورية الرومانية على تعليم أبنائها بغرض الشهرة والمجد.

أغراض التربية البدنية والرياضية في العصر الروماني الحديث:

اقتصرت التربية البدنية والرياضية على أغراض أربع وهي:

- اللهو.
- تجنب الضعف البدني.
- العلاج من المرض.
- تفادي الانهماك في الملذات.

بذلك أصبحت التربية البدنية والرياضية هدفا في حد ذاتها. نظرا لانعدام الحاجة للتفوق البدني الذي كان مقرونا بخدمة الدولة وتحقيق رغبة الانتماء، وقد أكد المفكر يلو تارك في كتابه "الأخلاق" على أهمية الرياضة والأنشطة الرياضية للأطفال، ويرى أنها وسيلة تجدد النشاط في الشباب وأن النشاط البدني وجه من الأوجه المحبوبة في المجتمعات.

خصائص التربية البدنية في العصر الروماني الحديث:

بسبب الفتوحات انشأت ظروف اجتماعية واقتصادية بسبب السياسة الخاطئة التي أدت بالترديج الى سقوط الإمبراطورية. في الفترة الأخيرة من الإمبراطورية الرومانية بدأت ظهور النداعي والتفسخ في نظام الدولة وتدفق القبائل الهمجية الى البلاد ابتعاد الرومان عن الضوابط الخلقية الصارمة والعادات والتقاليد القديمة وانغماسهم في الترف وفساد الجهاز الاداري والحكم وسلب الحريات اداء الى سقوط الإمبراطورية. ظهور نسبة كبيرة من التفكك العائلي والطلاق وانخفاض معدل المواليد اضافة الى الانحلال الديني. ازداد الرومان اهتماما بالتربية العقلية والاعتماد على الجيش المحترف مما قلل من أهمية التربية البدنية.

افتقر هذا العصر الروماني إلى القيم المتزنة للتربية البدنية فكان ينظر إليها المحترفون فقط. أن الألعاب كانت وسيلة للتسلية يقوم بها المحترفون أو الاسرى أو العبيد. رغم قلة أهمية التربية البدنية في هذا العصر فقد دعا الكثير من الفلاسفة والمشتغلين في الطب الى مزاوله

التدريب البدني واطهروا أهميتها للفرد وفي مقدمتهم (جالوس). نصح جاليوس بممارسة الألعاب بالكرة باعتبارها أفضل تمارين لجميع اجزاء الجسم.

في هذا العصر كانت المهرجانات مثل السيرك واستعراض المصارعين تتميز بالاحتراف. كانت الأيام المخصص للسيرك 76 يوماً، وازدادت الى 135 يوماً، في عهد ماركوس أوريليوس وذلك عام 354 ق.م، ثم اصبحت 175 يوماً. يمكن تقسيم وسائل التسلية عند الرومان الى الوسائل العامة والوسائل الخاصة، اما الوسائل العامة فكانت في العهد الجمهوري جزء من الاحتفالات الدينية الكبيرة، ومن اهم الاحتفالات:

- الألعاب الرومانية في عهد جوبيتر وابولو.
 - عيد الام الالهة وفي اواخر العهد الجمهوري كانت هذه الأعياد تدوم ما يقارب 67 يوماً.
- اما الألعاب الخاصة كانت تشمل:
- العاب برايفت: التي ينظمها بعض المواطنين وتشكل عرض المسرحيات.
 - العاب السيرك: ولها شعبية كبيرة في العهد الامبراطوري وتتألف العاب السيرك من سباق العربات ومنازلات المصارعة وتجري ما بين المحترفين والاسرى والعبيد.
 - مصارعة الحيوانات: وتجري أحيانا ما بين الأسرى والحيوانات المفترسة أو ما بين الحيوانات المفترسة.

محااضرة رقم 11

التربية البدنية والرياضة في العصور الوسطى

مقدمة:

العصور الوسطى او القرون الوسطى هي فترة تاريخية تمتد من القرن الخامس إلى القرن الخامس عشر الميلادي. بدأت العصور الوسطى في أعقاب سقوط الإمبراطورية الرومانية في عام 476 م. وامتدت حتى العصر الحديث المبكر. بينما حدد عام 1453م نهاية العصور الوسطى وهو العام الذي سقطت فيه القسطنطينية في أيدي العثمانيين. وبذلك تتضمن العصور الوسطى ثماني قرون وتقع بين حضارتان وهي العصور القديمة والعصور الحديثة. وقد أطلق على الفترة الواقعة بين عامي 500 – 1000 اسم العصر المظلم نظراً لتأخر العلوم والثقافة فيه. وقد اتسمت هذه الفترة المبكرة بأنها العصور المظلمة، كانت القرون الأولى من العصور الوسطى، خاصة من القرن الخامس إلى أواخر القرن العاشر الميلاديين أقرب إلى أن تكون مظلمة، حيث أصيبت حضارة غربي أوروبا بالانحطاط، ولم يتبق من حضارة الرومان القدامى سوى قلة قليلة من مدارس الأديرة والكاتدرائيات والبلاط والقصور الملكية، أما العلوم التي نقلت عن اليونانيين فقد اندثرت تقريباً، وكان الذين تلقوا علماً فئة قليلة من الناس، كما ضاع الكثير من المهارات الفنية والتقنية القديمة، وأمسى العلماء في جهلهم، يتقبلون الحكايات الشعبية والشائعات على أنها حقيقة.

وفي مقابل الظلام والجهل والتخلف الذي خيم على غرب أوروبا، كانت الحياة المسلمون أكثر إشراقاً فقد كان المسلمون في الأندلس في نفس الوقت يعيشون ثراءً علمياً وحضارياً وثقافياً تمخض عنها ابداعات في شتى العلوم على غرار الطب والهندسة والرياضيات والفلك... إلخ. فحمل العلماء المسلمون مشعل الحضارة لمدة لأكثر من خمسة قرون،

التربية البدنية في العصور الوسطى

في القرن الميلادي الأول بدأت عوامل التفكك تظهر في المجتمع الروماني نتيجة للتطورات التي حدثت في المجتمع الجديد واستفحال الخلافات الداخلية وابتعاد الرومان عن الصفات والعادات والتقاليد والضوابط الخلقية التي امتازوا بها في عصرهم الأول، إن هذه

الظروف والعوامل التي أخذت تضعف الإمبراطورية الرومانية بينما كانت في الوقت عوامل محفزة في نجاح الدعوة المسيحية التي كانت تدعو إلى الإيمان بالله واحد والعطف على الآخرين والخوف من عذاب الآخرة. كان لهذه الدعوة نتائجها الايجابية في إيجاد مجتمع مؤمن بدين واحد ونبذ التفرقة بين الناس على اساس مكانتهم الاجتماعية مما ساعد على اختفاء العبودية بصورة تدريجية وهكذا أصبحت الكنيسة ذات نفوذ متغلغل في المجتمع الروماني.

أ- التربية الرياضية في العصور المظلمة:

تميزت العصور المظلمة التي جاءت في أعقاب انهيار الإمبراطورية الرومانية بتأخر ثقافي إلى حد كبير، رغم أن التونيوين (البرابرة) الذين احتلوا روما كانوا قبائل رحالة يتميزون بقوة البدن ممارسة التدريبات البدنية والرياضة العنيفة، وقد ساعد على ذلك طبيعة الحياة في الخلاء التي كان يفضلونها، وقد استمر الحال على ذلك حتى قامت حركتين كانت السبب الرئيسي في تعثر النشاط البدني والرياضة وهما:

1- حركة الرهبنة (التقشف- وقهر الجسد- الزهد).

2- حركة الفلسفة اللاهوتية المسيحية.

كان التفكير التربوي متأثرا بالاتجاه الرهباني والفلسفة اللاهوتية المسيحية حيال الجسم والنشاط الرياضي والرقص، فحركة التقشف التي اعتقدت أن الشر يسكن الجسد ولذلك يجب ان يتبع الجسم التعاليم الروحية للكنيسة ويتعد عن مطالب الجسد الذي يجب تعذيبه وقهره . وبانتشار المسيحية انتشرت الأديرة التي تتيح للمسيحين الانقطاع عن الدنيا والاستغراق في الزهد والتعبد والعزلة بهدف السمو بالروح، ولم تسمح للتربية البدنية أن تكون جزء من مناهجها، كما كانت الجامعات ايضا في ذلك الوقت تنظر بنوع من الدونية إلى النشاطات البدنية باعتبارها شيئاً لا اهمية له في حياة تلاميذها بل هي شر لا بد منه . كما كان للفلسفة اللاهوتية تأثير سلبي كبير على تاريخ التربية البدنية وكانت هذه الفلسفة ترى أن التربية الروحية والعقلية من أهم المكونات في تربية الإنسان ، إذ أن العقل هو الذي يقود حياة الإنسان إلى بر الأمان ، وإن كان القليل من رجال الدين المسيحي على غرار (كليمينت الاسكندري) الذي حاول أن يوازن بين الفلسفة الإغريقية و التعاليم الدينية و ذلك لاعتقاده بان التمارين و الألعاب الرياضية ذات فوائد صحية و اعتقد ايضا إن المصارعة و العاب الكرة و المشي تدعوا إلى النشاط فضلا عن توفير

التمارين و الألعاب الملائمة للمرأة، و على الرغم من ذلك نجد أن الكنيسة قد أبعدت كل ماله صلة بالتربية البدنية من وسائلها التربوية و التعليمية. عملت الكنيسة على حذف التربية البدنية من المناهج الدراسية .

أسباب معارضة الكنيسة للنشاط البدني:

1. الصلة الوثيقة بين الألعاب الرياضية والنشاط البدني الروماني وطقوس الديانة الوثنية والفكرة المهيمنة الخاصة بالأخلاق الشريرة في البدن.
 2. اعتقادهم إن الجسد أداة للإثم والخطيئة لذلك وجب إهماله والعناية بالنواحي الروحية وذلك عملا بوصية المسيح عليه السلام (انقذوا أرواحكم).
- لذا لقيت التربية البدنية ظروفا غير مشجعة بل حوربت إذ عمد الرهبان إلى تحريم جميع الأنشطة البدنية الجمالية التي تمارس من أجل المتعة الدنيوية و التسلية و الترويح وصل الى حد الغاء الألعاب الأولمبية القديمة سنة 394 م من طرف الإمبراطور المسيحي (تيود و سيس) باعتبارها تقليدا وثنيا ، كما حاربت الكنيسة الحمام الروماني لاعتقادهم إن التدهور الخلقي هو الذي اوجد حالة العري و الاختلاط في الحمام كما منعت المسيحيين من حضور حفلات السيرك و سلطت عقوبات صارمة لمن يخالف ذلك و لم 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.

أهداف التربية المسيحية في العصور الوسطى:

1. القيام بالإرشاد والوعظ الديني.
2. التحق الطفل فيها عند بلوغه السابعة أو الثامنة من العمر.
3. دراسية علوم اللاهوت والتدريب على تعلم بعض الحرف وتقنيات الزراعة.
4. تطورت البرامج الدراسية وأصبحت تشمل قواعد اللغة والبيان والمنطق والحساب والهندسة وعلم الفلك والموسيقى.

ب-التربية البدنية في النظام الإقطاعي:

بعد وفاة الإمبراطور " شارلمان " في عام (814م) انتشر نظام الإقطاع في أوروبا وقد امتد من القرن التاسع إلى القرن الرابع عشر وفي نظام الإقطاع ظهرت طبقتين هما طبقة النبلاء وهم الذين يمتلكون الأراضي الزراعية، وطبقة العبيد وكانوا يعملون لدى هؤلاء النبلاء في زراعة الأرض، وفي هذا العصر كان يهتم بالطفل من الناحية البدنية منذ سنوات عمره الأولى بهدف تنمية قواه الجسمية، ومن أمثلة هذه التدريبات الرماية والقوس والتحطيب واللعب بالسيوف ورمي الأثقال وكانت بالتدرج مع التقدم سن الصبي. فكان الطفل يمارس رفع الأثقال، والجري، والوثب من على ظهر الجياد، ورمي الرمح والسباحة وركوب الخيل والتدريب على الحر والبرد والجوع والنوم لساعات قليلة، بينما الشاب كان يتدرب على الأهداف من خلال مهاجمة تمية وتوجيه طعنة مباشرة الى وسطها. وكذلك رمي رمحه داخل الحلقة. وكان أبناء النبلاء اما أن يختاروا الالتحاق بالكنيسة ليصبحوا من رجال الكهنوت أما التدريب على الفروسية بغرض الدفاع عن النفس. كما كان للرقص شعبية كبيرة في عصر الإقطاع وقد لعبت التربية البدنية دورا رئيسيا في الإعداد للفروسية. ولكن عرض التربية البدنية لم يكن يتعدى المحافظة على النفس.

التربية البدنية في عصر الفروسية

الفروسية هي من اهم اشكال تنظيم المجتمع الإقطاعي كانت تعتمد أساسا على النبلاء بالإضافة الى الاوفياء للقيم ومبادئ وتقاليد فيئة النبلاء من عامة الناس. وهي لم تكن وراثية بل فلسفة تربوية هيمنت على المجتمع الإقطاعي آنذاك وتعتبر النوع الوحيد من التربية الى جانب التربية الدينية التي يتلقاها النبلاء في العصور الوسطى كان سلاح الفرسان الركيزة الأساسية في القوات المحاربة لذلك أعطيت المبارزة بالسيوف على ظهور الخيل مكانة متميزة في تدريبات الفرسان.

أهداف التربية البدنية في عصر الفروسية:

- إعداد الفرسان للدفاع عن النفس والكنيسة والمثل التي يؤمن بها الفارس والتي تعد من مستلزمات الفروسية.

■ إعداد الشباب للحياة الحربية في عهد لم تكن للنبلأ آية حرفة أو عمل غير الحرب، إذ تنشب المعارك فيما بينهم لسبب خلاف يتعلق بالشرف أو لمحاولة الاستيلاء على الأملاك.

أغراض التربية في عصر الفروسية فتتضمن ما يأتي:

1. تدريب وإعداد الفرسان على احترام التقاليد الاجتماعية والخلفية سواء في الحرب أو في السلم.
2. التمسك والتقييد بسلوك معين على الطاعة التامة لسيدته وسيدته والقتال من اجلهم.
3. التميز بالشجاعة والشرف.
4. وضع كل طاقات الفارس في خدمة الكنيسة والقتال في سبيلها.
5. الدفاع عن الفقير والمظلوم والكفاح في سبيل الحق والابتعاد عن كل ما يسيء له.
6. عدم ارتكاب الخطيئة والابتعاد عن الرذيلة والإيمان بالمثل العليا.
7. المحافظة على إقامة الشعائر الدينية والدفاع عن المرأة والأرامل والأيتام.

محاضرة رقم 12

التربية البدنية في عصر النهضة

مقدمة:

مع بداية القرن الثاني عشر الميلادي، بدأت الحياة الاقتصادية والسياسية تنتعش في أوروبا. وقد أدت هذا الديناميكية إلى تطور ثقافي متسارع خلال القرن الثالث والرابع عشر الميلادي إلى ظهور النهضة الأوروبية ويطلق على الفترة الواقعة بين القرن الرابع عشر السادس عشر الميلادي في أوروبا مسمى عصر النهضة Renaissance باللغة الإيطالية Rinascimento تعني (الولادة الجديدة المولد أو البعث الجديد) وهي الفترة التي تلت ما عرف بعصور الظلام أو العصور الوسطى التي بدأت بسقوط الإمبراطورية الرومانية في عام 476م، كما تعد تلك القرون الثلاث مرحلة الانتقال من نهاية العصور الوسطى (المظلمة) إلى بداية العصر الحديث.

تميز عصر النهضة بحركة مجتمعية شاملة في الاقتصاد والسياسة والثقافة والفن، تلك الحركة التي شجعت على إعادة اكتشاف الآداب القديمة من العصور اليونانية والرومانية وظهر العديد من الأسماء الأبرز في تاريخ الآداب والفنون على مر العصور، وصاحب تلك الحركة الفكرية السعي إلى استكشاف أراضي جديدة فيما عرف بفترة الاستكشافات الأوروبية. وعرفت هذه الفترة التاريخية بعث التربية البدنية الحديثة وتحررها وانعتاقها من الفلسفات التي كانت مهيمنة في العصور الوسطى والتي كانت تدعو إلى الاهتمام بالعقل وإهمال البدن. وانتشرت النظرية التي تؤكد على أن الجسم والعقل والروح وحدة متكاملة لا يمكن الفصل بينهم والتي تعتبر بمثابة المنطلق لرواد الفكر التربوي في عصر النهضة (الإنسانيون) التي بلورها في المبادئ والاسس التربوية التالية:

الاسس التربوية في عصر النهضة:-

- ✓ ضمان النمو المتكامل والمتناغم للفرد.
- ✓ مراعاة طبيعة البشرية للفرد في تربيته.
- ✓ ضرورة انعتاق الفرد من ظلمات وجهالة العصور الوسطى.

✓ ربط المحتويات التعليمية بواقع المتعلم.

خصائص التربية في عصر النهضة:

- أ- الاهتمام بالفرد وبنموه وجعله محور العملية التربوية، وتوجيهه إلى التنقيف والنمو الذاتي حتى يتسنى له الاندماج الاجتماعي ومواجهة أعباء الحياة.
- ب- اهتمام التربية بالأدب والشعر والفنون والرسم والتصوير والموسيقى والتربية البدنية. بعدما كانت منعدمة في العصور الوسطى ومصنفة من المحرمات.
- ت- الاهتمام والاستمتاع بالحياة وتدوق ما بها من جماليات، على العكس ما كان سائداً في العصور الوسطى أين كان الاهتمام منصب على الآخرة وإهمال الحياة الدنيا.
- ث- الاهتمام بالتربية البدنية والرياضة وتمكين على التلاميذ من اكتساب بعض المهارات الحركية المرتبطة باستخدام بالنشاطات البدنية السائدة آنذاك مثل ركوب الخيل والرمح والقوس السهام واللعب بالكرة بعدما كانت مهملة في العصور الوسطى.
- ج- اهتمام التربية بتعليم وتربية البنات على أساس أن التربية من الحقوق الأساسية لكل إنسان بصرف النظر عن جنسه أو مكانته الاجتماعية.
- ح- الاهتمام بالمتعلمين تكيف البرامج والمناهج التعليمية مع ميولات ورغبات التلاميذ. كما أولت أهمية بالغة في توفير الإطار الجمالي والصحي الجذاب والمشوق في المباني والهيكل المدرسية.
- ومن خلال ما سبق يتضح أن هدف التربية في عصر النهضة كان منصبا على تكوين شخصية الإنسان من جميع النواحي البدنية، العقلية والأخلاقية من منطلق أن الإنسان هو وحدة متكاملة جسم وعقل وروح، على عكس ما كان سائداً في العصور الوسطى أين كان اهتمام التربية محصور على الروح دون سواها.

أهم الرواد التربية الذين نادوا بأهمية التربية البدنية في هذه العصور:

❖ **بييترو فيرجيريو (1428-1349)**

بييترو فيرجيريو Pietro Vergerio يعد من المربين الإيطاليين الذين برزوا في عصر النهضة وكان لهم دور في النهوض بالعملية التربوية، فقد ثمن مكانة التربية البدنية في تكوين الشخصية المتكاملة ودورها الهام في إعداد الفرد للدفاع عن وطنه ودورها الهام في الترويح عن النفس. كما نبه الى ضرورة مراعاة الفروق والقدرات البدنية لكل الفرد في ممارسة الأنشطة البدنية.

❖ **فيتورينو دافلترا Vitrorino Dafeltra**

يعتبر من أبرز المربين في الحركة الإنسانية والتربوية بإيطاليا، وكان من بين رجال التربية الذين نادوا بضرورة الربط بين التربية البدنية والتدريب العقلي في المدرسة. كما أكد على دور ممارسة النشاطات البدنية لتجديد القوى العقلية للفرد من عناء التحصيل الدراسي. وقد أنشأ مدرسة البلاط في إيطاليا وجعل التربية البدنية جزء من المناهج الدراسية واشتملت البرامج على الرقص -المبارزة والسباحة والمصارعة وركوب الخيل والجري والوثب، كما أكد على ضرورة ان تتضمن البرامج الدراسية على التربية العقلية، التربية البدنية والتربية الفنية، وبذلك تضمن تربية متكاملة لشخصية الفرد.

❖ **ليون البرتي (1472- 1404)**

فقد أكد ليون البرتي Leone Alberti على الاهتمام بالتنمية المتكاملة لشخصية الفرد من خلال ممارسة الأنشطة البدنية التي تنمي المهارة والقوة والجلد والتوافق، مثل ألعاب الكرة والوثب والسباحة والمبارزة وركوب الخيل، كما أشار ليون البرتي إلى دور التربية البدنية في تنشئة الفرد باعتبارها وسيلة تربوية أساسية لتنمية وصقل الجسم وتحسين لياقته البدنية وزيادة المقاومة والمناعة الطبيعية لجسمه ومن ثم وقايته من الإصابة بالأمراض.

فرنسوا رابيليه (1483- 1553) فرانسوا رابليه (François Rabelais) هو كاتب فرنسي وطبيب وراهب ومربي وأحد إنساني النهضة ويعتبر من أشهر المربين الذين ساهموا في تدعيم الحركة الإنسانية



في فرنسا. وقد كان له دور في الإصلاح التربوي النهضوي، وذلك من خلال إبراز مساوئ التعليم في عصره في روايته الشهيرتين: «حياة غارغانتوا وبانتاغرول La vie de Gargantua et de Pantagruel». فقد كان مهتم بدراسة اللغة اليونانية واللاتينية والعبرية ليتمكن من فهم الكتب المقدسة، وكذلك دراسة الأدب الكلاسيكي والموسيقى وعلم الحيوان والنبات والفن والأعمال اليدوية بالتربية البدنية كوسيلة للنمو البدني وكان مدركا للأهمية التربوية للتمرينات البدنية وأهميتها في إكساب الفرد الصحة البدنية والنفسية.

❖ **توماس إليوت (1490-1546)**

توماس إليوت Thomas Elyot وهو أحد رواد الحركة الإنسانية في إنجلترا لقد أكد في كتابه (الحاكم) على أهمية التربية البدنية في تنمية وإعداد الفرد ودورها في الترويح عن النفس، كما أشار إلى أن الترويح عن النفس يساعد على الاستمرار في التحصيل الدراسي أكد على أنه يجب على الشباب ممارسة أوجه الأنشطة البدنية كالجري -الرقص -السباحة والصيد والتنس والمبارزة وركوب الخيل والمصارعة لزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض.

❖ **مارتن لوثر (1483 - 1546)**

يعد مارتن لوثر من رواد للحركة الإصلاح الديني البروتستانتية في ألمانيا. وكان من المعارضين والمناهضين لحركة النقشف وقهر الجسد بل كان يرى أن التربية البدنية تعد من أنجع الوسائل التربوية لاستثمار أوقات الفراغ ولتطوير الصحة العامة للجسم. فقد أكد على أن وظيفة التربية يجب ان لا تنحصر في العناية بالجانب الديني والجانب العقلي للفرد، بل تتعداها الى الجانب الجسمي.

❖ **روجر شام (1515-1568)**

وهو من أبرز التربويين في الحركة الإنسانية في إنجلترا، لعب دور متميزا في بلورة الفكر التربوي التقدمي فقد نادى بأهمية التربية البدنية في إعداد المحاربين وبكونها من الوسائل التربوية للترويح والاستجمام، وقد حث الشباب على ممارسة مختلف النشاطات البدنية مثل الجري والمصارعة والوثب والرقص والتنس والصيد والسباحة وركوب الخيل والرماية.

❖ جوهان ان كومنيوس (1592-1671)

اولى جوهان كومنيوس (Gohun comenius) اهتماما بالغاً لمزايا اللعب والنشاطات البدنية في تربية النشء وهو يعد من رجال الدين الذين اهتموا بالروح من خلال العناية بتربية الجسم. وقد قسم اليوم المثالي للطفل الي ثلاث فترات على النحو التالي:

- فترة النوم.

- فترة النمو العقلي.

- فترة اللعب والترويح.

وكان يري أن للعب أهمية في حياة الطفل لكونه من الوسائل التربوية التحقيق التوازن بين النمو الجسمي والنمو العقلي للطفل، ولذلك نادي بأهمية حث الاباء لأطفالهم على اللعب. ويعد جوهان مومنيوس من أبرز المربين الذين ساهموا في تطوير العملية التربوية في انجلترا. ومن خلال أفكار رواد التربية التي سبق ذكرهم يتضح أن الفترة التاريخية الواقعة بين القرن الرابع عشر والقرن السادس عشر في أوروبا والتي تعرف بعصر النهضة عرفت ميلاد التربية الحديثة وحدثت قفزة نوعية في العلوم والفنون والآداب، هذه الطفرة أدت الى تحرر التربية من الفلسفات التي كانت سائدة في العصور الوسطى والتي كانت تدعوا إلى الاهتمام بالعقل والروح واهملت الجسم. وأكدت على ان غايات التربية في عصر النهضة هو بناء الانسان المتكامل من الناحية البدنية والعقلية والروحية.

محااضرة رقم 13

التربية البدنية والرياضة في العصر الحديث

مقدمة:

بعد دراسة تاريخ التربية البدنية في العصور البدائية والعصور القديمة والوسطى وعصر النهضة - سنتناول بالدراسة تاريخ التربية البدنية في العصر الحديث والذي يمتد من القرن السادس عشر حتى القرن الواحد والعشرون وسوف نتناول بالدراسة في هذا الباب تاريخ بعض الدول التي لعبت دورا هاما في تاريخ ونظريات التربية البدنية

التربية البدنية والرياضة في ألمانيا:

أسهمت ألمانيا في إرساء المفاهيم الحديثة للتربية البدنية منذ بداية عصر النهضة، ففي عام 1774 أسس " يوهان بيسداد " مدرسة حب الإنسانية وهو معلم ألماني وقد خصص في هذه المدرسة ثلاثة ساعات للأنشطة التعليمية والترويحية كالألعاب والجمباز والمبارزة وركوب الخيل والرقص في حين خصص ساعتان للأعمال اليدوية. كما استعان بمدرس هو " يوهان سايمون " الذي أدخل بعض الرياضيات ذات الأصل الإغريقي مثل الجري والوثب والرمي والمصارعة. كما استعان بالمعطيات الطبيعية في تصنيع الأدوات والأجهزة مثل الأشجار وأخشابها مثل عصا القفز وعارضة التوازن، وكان لفكره عامل كبير في ألمانيا وأوروبا مما ساعد على تطوير مفهوم التربية البدنية

وقد برز أيضا " فردريك يان " كبطل قومي مناهض للاستعمار الفرنسي كرائد من رواد التربية البدنية، فقد قام بتأسيس جمعية لاعبي الجمباز وكان الهدف خلق مواطن قادر على طرد المستعمر وتحرير الأراضي الألمانية وتوحيدها وأقام مكانا للتدريب البدني للصغار والشباب في الغابات خارج نطاق المدن ووضع برنامجا بسيطة للأنشطة البدنية وجهزه ببعض الأجهزة الخاصة بالوثب والقفر والتوازن والجري والتسلق. وقد عرفت هذه الطريقة بطريقة (يان)، وقد عارض كثيرون طريقة (يان) لأنها تتماشى مع أسس علوم وظائف الأعضاء والتشريح وأنها مرهقة للأطفال. كما أنها لا تلائم النساء

وعلى الرغم من هذه المعارضة إلا أنه كان له الفضل الأكبر في غرس حب الجمباز في نفوس الشعب الألماني وفي نشر التربية البدنية في حين نرى العالم " أدولف سيبس " قد اقتبس بعض أفكار مدرسة (يان) لبناء منظومة لجمباز المدارس الألمانية في القرن التاسع عشر حيث وضع وراعى في البرنامج كافة المتغيرات الممكنة تأثيرها في البرنامج ومنها: (السن -الجنس - والإمكانات وأماكن الممارسة) وكان لزاما على جميع تلاميذ المدرسة بنات وبنين حضور حصص التربية البدنية.

وكانت طريق (يان) تعتمد على أوجه الأنشطة البدنية التالية:

- المشي لمسافات طويلة وبحيوية ونشاط.
- العدو والجري لمسافات طويلة وكذلك الجري المتعرج والجري إلى الوراء.
- الوثب الطويل والوثب العالي.
- القفز باستخدام حصان القفز.
- التوازن على عارضة التوازن
- المتوازيين والعقلة وحصان الحلق.
- تسلق الجبال أو العمدان.
- تمرينات الحمل والرفع والشد والدفع.
- تمرينات باستخدام الموانع الطبيعية.

التربية البدنية والرياضة في الدانمارك:

فقد أثرت هزيمة نابليون عليها وأفقدتها بع أراضيها مثل النرويج وهولندا وانهار اقتصادها. ففي عام ١٧٩٩ اسس " فرانز نختيجال " Franz Nchtegall صالة جمباز خاصة في كوبنهاجن كانت الأولى من نوعها، وكان من أول العاملين على نشر الاهتمام بالتربية البدنية في مدارس الدانمارك كما أصبح مديرة المدرسة إعداد معلمي الجمباز في الجيش الدانماركي وقد عين قبل وفاته مديرا عاما للتمرينات والجمباز على مستوى الدولة.

التربية البدنية والرياضة في السويد:

كانت لهزيمة السويد في الحرب واحتلال روسيا لبعض أراضيها سببا في الاتجاه إلى التدريبات العسكرية والبدنية وقد كان هذا سببا في دفع " بير هنريك لينج " Per Henrik Ling إلى

دراسة التراث الاسكندنافي، وكان رمز لرقى التربية البدنية في السويد، وقد أدى اهتمامه إلى معرفة أثر النشاط البدني على القلب والجهاز التنفسي، وقد ركز اهتمامه بدراسة التشريح ووظائف الأعضاء في جسم الإنسان وكان أول من نعت الأنظار إلى أثر النشاط البدني على أجهزة الجسم المختلفة الذي أصبح الآن أساسا وركيزة النظام الأكاديمي للتربية البدنية

وقد أسس " لينج " المعهد الملكي للجهاز في استكهولم، وقد تبنت دول كثير في أوروبا فكرة " لينج " في الجواز العسكري مثل إنجلترا -الدانمارك -وبلجيكا -واليونان، ويرجع الفضل إلى " يلمار وفريدريك لينج" في جعل التربية البدنية مادة أساسية في جميع المدارس للبنين والبنات والمعاهد، ومن الألعاب الجماعية التي تنتشر في السويد كرة القدم -التنس -الجولف -رفع الأثقال -الهوكي والرياضات المائية. وقد أدخلت الألعاب الجماعية والرقص والإيقاع وألعاب القوى في دروس التربية البدنية التي ما زالت تسمى دروس التمرينات البدنية

التربية البدنية والرياضة في بريطانيا

تأثرت بريطانيا بالثورة الصناعية لاستغلالها لثروات مستعمراتها فارتفع مستوى المعيش وقد ساهمت بعض المدارس والجامعات مثل مدرسة ايتون وجامعة إسكفورد وكمبرج في نشر الألعاب المنظمة مثل الهوكي والتجديف والتنس والكريكت والجولف والبولو في بريطانيا ، كما أصبحت التربية البدنية مادة أساسية في المدارس وقد استعانت ببعض الخريجين من معاهد السويد والدانمارك ليدرسوا في مدارسها مثل بكلاسي من سويسرا ، أريتهن وجورجي من السويد ، وقد نالوا إعجاب الشعب البريطاني وبظهور ارشيبالد ماكلارين Archibald Maclaren الذي درس النظريات والمبادئ الرياضية خلال فترة انتعاش الرياضة في أوروبا و عاد إلى إنجلترا حيث عين مشرفة على التدريب البدني للجيش وألف كتاب عن لنظام العسكري للتدريب البدني ، وقد انتقد الطريقة السويدية لأنها ترمي إلى الجانب العلاجي أساس وعاب على الطريقة الألمانية لاعتمادها على الموسيقى وقد اهتم بمقاييس الجسم (الأنثروبوميتر) وتشريح جسم الإنسان وتأثير النشاط البدني عليه.

محااضرة رقم 14

أ- الألعاب الأولمبية الحديثة

مقدمة:

الألعاب الأولمبية Olympic Games -Jeux Olympiques تطلق هذه التسمية على الدورات الأولمبية في العصر الحديث، وتعتبر الألعاب الأولمبية أهم وأكبر وأشمل المسابقات الرياضية العالمية على الإطلاق. وهي مهرجانات رياضية عالمية تقام مرة كل أربع سنوات، على غرار الألعاب الأولمبية القديمة، في مدينة من مدن العالم. وقد منح شرف احتضان أول دورة أولمبية في العصر الحديث سنة 1896 إلى مدينة "أثينا" مهد الألعاب الأولمبية في العصور القديمة، التي توقفت سنة 394م أي لحوالي 1502 سنة.

يرجع فضل إطلاق فكرة إعادة إحياء وبعث الألعاب الأولمبية الحديثة. البارون الفرنسي بيير دو كوبرتان **Baron Pierre de Coubertin**. الذي ناضل من أجل بعث دورة رياضية مفتوحة لجميع شعوب تهدف في جوهرها إلى نشر السلام بين شعوب العالم وزرع اللفة والمحبة في قلوبهم والابتعاد عن الكراهية والاحقاد التي تركتها فيهم الحروب ونبت كل مظاهر العنف التمييز تفرقة العنصرية سواء في الجنس العرق والدين.

وتجدر الإشارة أن بعض المؤرخين يرجعون فكرة إعادة إحياء الألعاب الأولمبية إلى الصحفي الفرنسي باسكال غروسي الذي دعا في مقالات نشرها في جريدة (Le Temps) عام 1888 إلى ضرورة تربية النشء على ممارسة النشاطات البدنية على الطريقة اليونانية وبوجوب توفير الهياكل والعتاد الرياضي اللازم في جميع أنحاء فرنسا، كما نادى بتأسيس دورة رياضية وطنية على شكل الألعاب الأولمبية الاغريقية خاصة بفرنسة.

نشأة الألعاب الأولمبية

بمناسبة الذكرى الخامسة لتأسيس «اتحاد الجمعيات الفرنسية لرياضات ألعاب القوى»، الذي أقيم في جامعة السوربون بباريس سنة 1892، أطلق الفرنسي بيير دو كوبرتان **Baron Pierre de Coubertin**. نداءه بإحياء الألعاب الأولمبية القديمة وطلب من الجميع مساندته، ولاقت فكرته الترحيب والقبول من أغلبية الحاضرين. وبعد مضي عامين، أي في 16 جوان 1894، وبمناسبة انعقاد مؤتمر دولي لمناقشة موضوع الاحتراف والهواية في الرياضة، إلا أن البارون

دوكوبرتان أعلن بصورة مفاجئة أن جدول اعمال المؤتمر «سيخصص لبعث الألعاب الأولمبية». في نهاية اشغال المؤتمر يوم /6/1894 أعلن المشاركون الذين بلغ عددهم 2000 مشارك يمثلون 12 دولة موافقتهم على كل ما جاء في مشروع البارون دوكوبرتان خاصة فيما يتعلق بتنظيم الألعاب الأولمبية الحديثة وهي كما يلي:

- تنظم الألعاب الأولمبية الحديثة مرة كل أربع سنوات.
- ان تتصف المسابقات الرياضية بالصفات الحديثة المعتمدة.
- ضمان المساواة العادلة بين الرياضات كلها.
- تشكيل لجنة أولمبية دولية دائمة من حيث المبدأ ومستقرة في تشكيلها ويحمل أعضاؤها صفة سفراء للحركة الأولمبية في بلادهم لا بصفة «مندوبين». عنها.

وباقتراح من ممثل «الجمعية اليونانية للرياضة» ديمتريوس بيكيلاس Demetrios Vikelas تمت المصادقة بالإجماع على احتضان مدينة أثينا اليونانية لأول دورة للألعاب الأولمبية في العصر الحديث في عام 1896م على أن تكون دورات الألعاب الأولمبية متنقلة، أي يجري تنظيمها كل أربع سنوات في واحدة من مدن العالم.

اللجنة الأولمبية الدولية:

منظمة رياضية دولية تأسست عام 1894 في باريس، وتعد أعلى سلطة رياضية في العالم، تشرف على تنظيم الألعاب الأولمبية مرة كل أربع سنوات. صنفت عام 1981 "منظمة دولية غير حكومية لا تهدف إلى الربح"، ويوجد مقرها الرئيسي في مدينة لوزان بسويسرا، وتضم في عضويتها 206 لجان أولمبية وطنية، وتنتخب لهيئتها أيضا 105 أعضاء دائمين، و32 عضو شرف.

المقر: يوجد مقر اللجنة الأولمبية الدولية في مدينة لوزان السويسرية.

الأهداف: بحسب الميثاق الأولمبي، تتحدد أهداف اللجنة الأولمبية الدولية في "تحقيق مبدأ الرياضة في خدمة الإنسانية" من خلال التنسيق مع الهيئات المعنية العامة والخاصة، وتنظيم الألعاب الأولمبية بشكل دوري، وتنظيم وتطوير الألعاب والمسابقات الرياضية وضمان "أحقية المرأة بالمشاركة الفعالة في الرياضة الدولية على كافة المستويات وداخل جميع الهياكل، خاصة.

في الأجهزة التنفيذية بالهيئات الرياضية الوطنية والدولية، إضافة إلى الارتقاء بالرياضة النسوية من خلال تطبيق مبادئ المساواة بين الجنسين من خلال التنسيق مع الهيئات الوطنية والدولية

تأسيس اللجنة الأولمبية الدولية:

تأسست اللجنة الأولمبية الدولية يوم 23 جوان 1896 في مدينة باريس في اعقاب المؤتمر التأسيسي للألعاب الأولمبية الحديثة، بعدما قرر المؤتمر ان تتشكل اللجنة الأولمبية الدولية CIO من ممثلي الدول المشاركة في المؤتمر وكان عددها ثلاثة عشر دولة (13) عضوا، على ان يكون رئيسها من المدينة التي عهد لها الدورة الأولمبية. حيث تشكلت اول لجنة اولمبية دولية من أربعة عشر (14) عضوا أسندت رئيستها لليوناني ديمتريوس فيكيلاس باعتباره مندوب المدينة المنظمة لدورة 1896، كما تقرر في هذا المؤتمر اسناد مهمة تنظيم دورة أثينا 1896 الى لجنة متكونة من سبعة (7) أعضاء.

وهكذا كانت الانطلاقة الاولى للألعاب الأولمبية في العصر الحديث من العاصمة اليونانية أثينا عام 1896م وتوالى الدورات الأولمبية في العصر الحديث وأقيمت بصفة دورية في مدن مختلفة من القارات باستثناء القارة الإفريقية التي لم تحظى الى يومنا هذا بشرف احتضانها. وأقيمت حتى اليوم 28 دورة أولمبية كان آخرها في مدينة ريو دي جانيرو في البرازيل عام 2016، في حين توقفت الدورة الأولمبية الخامسة سنة 1916 بسبب الحرب العالمية الاولى ودورتي 1940 و1944 بسبب الحرب العالمية الثانية، كما عرف عدد الرياضات الأولمبية زيادة مطره من دورة الى أخرى حتى وصل عددها في آخر دورة أولمبية 28 رياضة و306 مسابقة.

العلم الأولمبي: هو علم أبيض فيه خمس دوائر مترابطة تمثل قارات العالم الخمس أوروبا وآسيا وأفريقيا وأوقيانوسيا وأمريكا كان قد اختير وهذا العلم من فكرة مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة الفرنسي بيار دو كوبرتان. [83] في سنة 1913 . كان من المقرر أن يتم استخدام تلك الحلقات في أعلام ولافتات بالألعاب الأولمبية عام 1916، لكن تم إلغاء تلك الدورة بسبب الحرب العالمية الأولى، ليتم رفع "العلم الأولمبي" متضمنا تلك الحلقات لأول مرة عام 1920 في الدورة التي احتضنتها مدينة أنتويرب ببلجيكا، ثم بدأ العلم يعرف طريقه للانتشار بعد ذلك.



القسم الأولمبي

يتلى القسم الولمبي في يوم الافتتاح من قبل أشهر رياضيين البلد المضيف للأولمبياد، وقد وضعه بيار دو كوبرتان مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة

ونص القسم:

«نقسم أننا نقبل بالألعاب مثابرين شرفاء ونحترم قوانينها ونسعى للاشتراك فيها بشهامة، لشرف بلادنا ولمجد الرياضة.»

النشيد الأولمبي: اعتمدت اللجنة الأولمبية الدولية نشيدها في جلستها رقم (55)[84] في مدينة طوكيو عام 1958م، وأودعت اللجنة موسيقى هذا النشيد في المقر الرئيسي للجنة الأولمبية الدولية. وكان أول نشيد أُلقي في الدورة الأولمبية الأولى "دورة أثينا عام 1896م"، اقتبس عن أنشودة رياضية إغريقية قديمة، ودشنت به الألعاب الأولمبية الأولى في العصر الحديث. وكتبه الشاعر "كوستيس بالاماس: يا عبقرى القدم الأزلي، والد الصحيح والجميل والخير، إنزل إلى هذه الأرض وتحت هذه السماء، الشاهدين على مجدك، أنرنا بشعاعك". وكان البارون الفرنسي "كوبرتان" يفكر في أن يرافق المسابقات الرياضية، إلقاء مقاطع شعرية في رؤية توحيدية لطاقت الإنسان.

الشعار الأولمبي:

مكتوب باللغة اللاتينية عند مدخل الملاعب التي تجري فيها المباريات

وهو **Citius, Altius, Fortius** «اي (أسرع، أعلى، أقوى).

ويشير إلى روح المنافسة التي تغذي الرياضيين المشاركين في الألعاب الأولمبية.

الميثاق الأولمبي:

الميثاق الأولمبي هي مجموعة من القواعد والمبادئ التوجيهية لتنظيم الألعاب الأولمبية، ولحكم الحركة الأولمبية. كانت آخر مراجعة لها في 17 جويلية 2020 خلال الدورة 136 للجنة الأولمبية الدولية عن طريق مؤتمر الفيديو الدولية، هو تدوين المبادئ الأساسية والقواعد واللوائح. الفرنسية والإنجليزية هما اللغتان الرسميتان. الميثاق الأولمبي مهيكّل في خمسة فصول و61 مادة.

الفصل الأول: الحركة الأولمبية وأعمالها

الفصل الثاني: اللجنة الأولمبية الدولية

الفصل 3: الاتحادات الدولية

الفصل الرابع: اللجان الأولمبية الوطنية

الفصل الخامس: الألعاب الأولمبية

الفصل السادس: الإجراءات والعقوبات والإجراءات التأديبية وفض المنازعات

المراسم:

حفل افتتاح يوجد في الألعاب الأولمبية العديد من المراسم تؤكد معظمها على الصداقة العالمية والتعاون السلمي. في حفل الافتتاح يتم استعراض الدول المشاركة حيث تدخل الفرق من كل دولة الملعب الرئيسي كجزء من الموكب. يدخل دائما الفريق اليوناني أولاً لإحياء الأصل التاريخي للألعاب الحديثة وفريق الدولة المضيفة يكون دائما آخر الفرق الداخلة. تطور حفل الافتتاح عبر السنوات ليحتوي على أعمال فنية وموسيقى وخطابات ومهرجان. يعبر تبادل الشعلة الأولمبية عن انتقال المبادئ الأولمبية من اليونان القديمة إلى العالم الحديث. وتقدم الشعلة الأولمبية في حفل الافتتاح منذ سنة 1936 في الألعاب الأولمبية في برلين. خلال التبادل يتم إشعال المشعل في أولمبيا، اليونان وتحمل خلال عدد من الأسابيع أو الشهور إلى المدينة المستضيفة عبر سلسلة من العدائين. وبعد أن يشعل آخر العدائين الشعلة الأولمبية في الملعب

الرئيسي يقوم رئيس البلد المضيف بإعلان بدء الألعاب الأولمبية ويطلق سرب من الحمامات لتمثيل الأمل في السلام العالمي. وهناك عنصران هامان ظهرا خلال ألعاب أنتويرب، بلجيكا سنة 1920 وهما:

1- العلم الأولمبي

2- قراءة القسم الأولمبي بواسطة أحد رياضيي البلد المضيف باسم جميع الرياضيين المشاركين

ISTAPS UNIV-BATNA 2

الجدول التالي يوضح دورات الألعاب الأولمبية من سنة 1896 الى 2016						
المسابقات	الرياضات	السيدات المشاركات	عدد الرياضيين المشاركين	الدول المشاركة	تاريخ اجرائها	الدورة
43	9		241	14	من 6 الى 15 أفريل	أولمبياد أثينا عام 1896
95	18	22	997	24	من 20 ماي الى 28 أكتوبر	أولمبياد باريس 1900
91	17	6	651	12	من 1 جويلية حتى 29 أكتوبر	أولمبياد سانت لويس 1904
110	22	37	2008	22	من 27 أفريل لغاية 21 أكتوبر	أولمبياد لندن 1908
102	14	48	2407	28	من 5 ماي حتى 22 جويلية	أولمبياد ستوكهولم 1912
أولمبياد برلين 1916 تعذر إقامة دورة برلين في عام وذلك بسبب أحداث الحرب العالمية الأولى						
154	22	65	2626	29	من 20 أفريل حتى 12 سبتمبر	أولمبياد أنتويرب 1920
126	17	135	3089	44	من 13 ماي لغاية جويلية	أولمبياد باريس 1924
109	14	277	2883	46	من 17 ماي حتى 12 اوت	أولمبياد أمستردام 1928
117	14	126	1332	37	من 30 جويلية حتى 14 اوت	أولمبياد لوس أنجلوس 1932
129	19	331	3963	49	من 1 حتى 16 اوت	أولمبياد برلين 1936
أولمبياد طوكيو 1940 وذلك بسبب أحداث الحرب العالمية الثانية						
أولمبياد لندن 1944 وذلك بسبب أحداث الحرب العالمية الثانية						
136	17	390	4104	59	من 29 جويلية حتى 14 اوت	أولمبياد لندن 1948
149	17	519	4955	69	من 19 جويلية حتى 4 اوت	أولمبياد هلسنكي 1952
151	17	376	3314	72	من 22 أكتوبر حتى 8 ديسمبر	أولمبياد ملبورن 1956
150	17	611	5338	83	من 25 اوت حتى 11 سبتمبر	أولمبياد روما 1960
163	19	678	5338	93	من 10 الى 24 أكتوبر	أولمبياد طوكيو 1964
172	20	781	5516	112	من 12 حتى 27 أكتوبر	أولمبياد مكسيكو سيتي 1968
195	23	1059	7134	121	من 26 اوت حتى 11 سبتمبر	أولمبياد ميونيخ 1972
19	21	1260	6084	92	من 17 جويلية حتى 11 اوت	أولمبياد مونتريال 1976
203	21	1115	5179	80	من 9 جويلية حتى 3 اوت	أولمبياد موسكو 1980
221	23	1566	6829	140	من 28 جويلية حتى 12 اوت	أولمبياد لوس أنجلوس 1984
237	25	2194	8391	159	من 16 سبتمبر حتى 2 أكتوبر	أولمبياد سيول 1988
257	28	2704	9356	169	من 25 جويلية حتى 9 اوت	أولمبياد برشلونة 1992
271	26	3512	10318	197	من 19 جويلية حتى اوت	أولمبياد أتلانتا 1996
278	28	4069	10651	199	من 15 سبتمبر الى 3 أكتوبر	أولمبياد سيدني 2000
301	28	4329	10625	201	من 13 الى 29 اوت	أولمبياد أثينا 2004
302	28	4637	10942	204	من 08 الى 24 اوت	أولمبياد بكين 2008
302	26	4676	10568	204	من 21 جويلية الى 12 اوت	أولمبياد لندن 2012
306	28	4753	12500	205	من 05 الى 21 اوت	أولمبياد ريو دي جانيرو 2016

ب-المشاركة الجزائرية في الألعاب الاولمبية

مقدمة:

بعد استقلال الجزائر في جويلية 1962 أولت الجزائر المستقلة أهمية قصوى لقطاع التربية بصفة عامة وقطاع الرياضة والشباب بصفة خاصة، إيماناً منها بدور النشاطات البدنية والرياضة في تنمية قدرات الشباب وصقل مواهبهم وتمكينهم من إبراز امكانياتهم وإتاحة لهم الفرصة للمشاركة في مختلف المنافسات الدولية لتمثيل وطنهم في المحافل الرياضية الدولية أحسن تمثيل. ومن هذا المنطلق فقد انضمت الجزائر الى اللجنة الأولمبية الدولية بتاريخ 27 جانفي 1964، بعد تأسيس اللجنة الأولمبية الجزائرية في 23 أكتوبر 1963 والمشاركة لأول مرة في دورة طوكيو سنة 1964.

اللجنة الأولمبية الجزائرية

تعتبر اللجنة الأولمبية الجزائرية من الناحية القانونية فيدرالية معتمدة اوكلت لها مهمة الخدمة العمومية. وبناء على قانونها الأساسي فإن المهام الأساسية للجنة الأولمبية الجزائرية تتمحور حول:

- ✓ - العمل على تطوير وحماية الحركة الأولمبية الرياضية في الجزائر استنادا وعملا بالميثاق الأولمبي.
- ✓ المساهمة في ترقية الرياضة الوطنية وتمثيلها على مستوى الهيئات والمنظمات الرياضية الدولية.
- ✓ تطوير الرياضة ذات المستوى العالي.
- ✓ توسيع الرياضة للجميع.
- ✓ التكفل بتسيير الوفود الجزائرية خلال مشاركتها في التظاهرات الرياضية التي تنظم

تحت لواء اللجنة الاولمبية الدولية والمتمثلة في.

○ الألعاب الأولمبية.

- الألعاب الأولمبية والشباب.
- الألعاب العالمية.
- الألعاب الإفريقية.
- ألعاب البحر الأبيض المتوسط.

تأسيس اللجنة الأولمبية الجزائرية

تأسست اللجنة الأولمبية الجزائرية يوم 18 أكتوبر 1963 في مدينة الجزائر العاصمة في أعقاب اجتماع تأسيسي انعقد بالقرض البلدي بالجزائر شارك فيه سبعة عشر (17) شخصية وطنية رياضية من بينهم اثني عشر رئيس فيدرالية وطنية رياضية اولمبية حيث قرر المشاركون تأسيس أول مكتب تنفيذي للجنة الأولمبية الجزائرية متشكل من اثني عشرة (12) عضوا سبعة (7) منهم منتخبين وخمسة (5) أعضاء معينين.

وفي 23 أكتوبر 1963 تم انتخاب الدكتور محند امقران معوش أول رئيس للجنة الأولمبية الجزائرية ومصطفى العرفاوي امينا عاما في أول اجتماع للمكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الجزائرية. وتتكون اللجنة الأولمبية من الجمعية العامة التي تعتبر جهاز تداولي ومن رئيس منتخب ومن لجنة التنفيذية.

أنظمت اللجنة الأولمبية الجزائرية رسميا الى اللجنة الأولمبية الدولية بتاريخ 27 جانفي 1964 بمناسبة انعقاد الدورة 62 لهذه الهيئة بمدينة انسبروك (النمسا) على هامش الألعاب الالمبية الشتوية.

الشخصيات التي تداولت على رئاسة اللجنة الأولمبية الجزائرية منذ تاريخ إنشائها الى يومنا هذا:

- محند امقران معوش (1963-1965)
- حاج عمار دحمون (1965-1968)
- محمد زرقيني (1968-1983)
- عبد النور بقة (1983-1984)
- محمد صالح منتوري (1984-1988)

- سي محمد بغدادي (1988-1989)

- محمد صالح منتوري (1989-1993)

- سيد علي لبيب (1993-1996)

- مصطفى براف (1996-1998)

- مصطفى العرفاوي (1998-2001).

- مصطفى براف (2001-2009)

- رشيد حنفي (2009-2013)

- مصطفى براف (2013-2020)

- عبد الرحمن حماد (فب فري 2020 - ماي 2020) (بالنيابة)

- محمد مريجة (ماي 2020-سبتمبر 2020) (بالنيابة)

- عبد الرحمن حماد (منذ سبتمبر 2020 الى يومنا هذا).

تسلسل المشاركة الجزائرية في الألعاب الأولمبية:

دأبت الجزائر على المشاركة في الألعاب الأولمبية الصيفية بصفة منتظمة منذ اول مشاركة لها في العاب طوكيو اليابانية سنة 1964، باستثناء دورة أولمبياد مونتريال سنة 1976 والتي قوطعت من طرف جميع الدول الإفريقية المناهضة للعنصرية، تنديدا بمشاركة زيلندا الجديدة الداعمة لنظام الابرتايد في جنوب افريقية.

➤ أولمبياد طوكيو 1964: شاركت الجزائر برياضي واحد وفي رياضة واحدة وهو محمد لزهاري في الجمباز ولم تنل باي ميدالية وهي أول مشاركة للجزائر في الألعاب الأولمبية.

➤ أولمبياد مكسيكو 1968: شاركت الجزائر في الألعاب الأولمبية 1968 بمكسيكو

بثلاثة (3) رياضيين وفي رياضتين وهم:

-لز هاري محمد في الجمباز

لبيود رابح ومباركي محمد في الملاكمة ولم تفز بأي ميدالية.

➤ **أولمبياد ميونيخ 1972**: شاركت الجزائر في الألعاب الأولمبية 1968 بمكسيكو

بخمسة (5) رياضيين وفي رياضتين:

-العاب القوى: رحوي، عزوزي جوادي وقاسمي

-والملاكمة لوصيف حماني ولم تفز بأي ميدالية.

➤ **أولمبياد مونتريال 1976**: قاطعت الجزائر أولمبياد مونتريال سنة 1976 احتجاجا

على مشاركة زيلندا الجديدة الداعمة لنظام الابرتايد في جنوب افريقية. ستة عشر

(16) رياضي كانوا ضمن قائمة المشاركين في خمسة (5) رياضات وهي العاب القوى،

الدرجات، رفع الاثقال، الملاكمة والمبارزة، قبل المقاطعة.

➤ **أولمبياد موسكو 1980**: شاركت الجزائر في الألعاب الأولمبية 1980 بموسكو بستة

وستون (66) رياضي في تسعة (9) رياضات: كرة القدم، كرة اليد، العاب القوى:

الملاكمة، رفع الاثقال، جودو، المبارزة، السباحة، المصارعة ولم تفز باي ميدالية.

➤ **أولمبياد لوس أنجلوس 1984** شاركت الجزائر في الألعاب الأولمبية 1984 بلوس

أنجلوس باثني وثلاثون (33) رياضي في أربع (4) رياضات وهي: الملاكمة، العاب

القوى، رفع الاثقال وكرة اليد.

وفازت بمدايتين (2) برونزيتين في الملاكمة

- مصطفى موسى في وزن 81 كلغ

- محمد زاوي في وزن 75 كلغ.

➤ **أولمبياد سيول 1988**: شاركت الجزائر في الألعاب الأولمبية 1988 بسيول الكورية باثني واربعون (42) رياضي في 7 رياضات: كرة اليد، ألعاب القوى، الملاكمة، رفع الأثقال، جودو، تنس الميدان والدرجات ولم تفرز باي مدالية.

➤ **أولمبياد برشلونة 1992**: شاركت الجزائر في الألعاب الأولمبية 1992 ببرشلونة الأسبانية بخمسة وثلاثون 35 رياضي في سبعة 7 رياضات وهي وفازت بمداليتين في ألعاب القوى وفي الملاكمة
- ذهبية من تحقيق حسبية بولمرقة ألعاب القوى (1500م)
- برونزية من تحقيق حسين سلطاني في الملاكمة.

أولمبياد أتلانطا 1996: شاركت الجزائر في الألعاب الأولمبية في أتلانطا الأمريكية 1996 بتسعة واربعون 49 رياضي في 9 رياضات وفازت بثلاثة ميداليات:
- ذهبية في ألعاب القوى فاز بها نور الدين مرسلني
- ذهبية في الملاكمة فاز بها حسين سلطاني
- برونزية في الملاكمة كانت من نصيب محمد بحاري.

➤ **أولمبياد سيدني 2000**: شاركت الجزائر في الألعاب الأولمبية 2000 بسيدني الأسترالية بسبعة واربعون 47 رياضي في 10 رياضات وفازت بخمس ميداليات (وهي أكبر حصيلة في عدد الميداليات في تاريخ المشاركة الجزائرية) - ذهبية - فضية - ثلاث برونزيات حققها الرياضيون الجزائريون:
- نورية مراح بنيدة ذهبية في ألعاب القوى. (1500 م)
- علي سعدي سيف فضية في ألعاب القوى. (5000 م)
- سعيد قرني عيسى جبير برونزية في ألعاب القوى. (800 م)
- عبد الرحمن حماد برونزية في ألعاب القوى. (القفز العالي)
- محمد علاو برونزية في الملاكمة.

➤ **أولمبياد أثينا 2004:** شاركت الجزائر في اولمبياد اثينا اليونانية 2000 بأحدى وستون (61) رياضي في عشر (10) رياضات ولم تفز بأي ميدالية.

➤ **أولمبياد بكين 2008:** شاركت الجزائر في الألعاب الأولمبية 2008 التي أقيمت في بكين الصينية، بأحدى وستون (61) رياضي في ثلاثة عشر (13) رياضة، وحقت ميداليتين في رياضة الجيدو:

- فضية في وزن تحت 90 كغ فاز بها عمار بن خليف،

- برونزية وزن 52 كغ فازت بها ثريا حداد.

➤ **أولمبياد لندن 2012:** شاركت الجزائر في الألعاب الأولمبية 2012 في لندن البريطانية بتسعة وثلاثين (39) رياضي في اثني عشر (12) رياضة، فازت بميدالية ذهبية حققها توفيق مخلوفي في ألعاب القوى في سباق 1500 متر.

➤ **أولمبياد ريو 2016:** شاركت الجزائر في الألعاب الأولمبية 2016 ريو دي جانيرو البرازيلية بستة وستون (66) رياضي في ثلاثة عشر 13 رياضة وحقت الجزائر ميداليتين فضيتين فاز بهما توفيق مخلوفي في ألعاب القوى في سبقي 1500 مترو 800متر.

رصيد الجزائر من الميداليات الأولمبية

حققت الجزائر في خمسة عشر مشاركة في الألعاب الأولمبية على سبعة عشر ميدالية اولمبية: خمس ذهبيات، أربع فضيات وثمانية برونزيات. وكان اول تتويج للجزائر بميدالية اولمبية في أولمبياد لوس أنجلوس 1984 من احراز الملاكم مصطفى موسى الذي ظفر بالميدالية البرونزية في وزن المتوسط (81-75 كغ) ويعد بذلك مصطفى موسى اول رياضي يهدي للجزائر المستقلة مدالية اولمبية.

ويعد توفيق مخلوفي الرياضي الأكثر تتويجا بالميداليات الأولمبية حيث نال ثلاث ميداليات – واحدة ذهبية في أولمبياد لندن سنة 2012 في سباق 1500م وفضيتين في أولمبياد ريو 2016 في 1500م و800م.

ويعود الفضل للعداء حسيبة بولمرقة التي اهدت للجزائر اول ميدالية ذهبية وكان ذلك في أولمبياد برشلونة الاسبانية سنة 1992. كما تعتبر العابد القوي الرياضة الأكثر تتويجا بالميداليات حيث حصلت الجزائر من خلالها على مجموع تسع ميداليات، وتأتي الملاكمة في المرتبة الثانية بمجموع ستة ميدالية يليها الجيدو بمجموع ميداليتين، اما باقي الرياضات فلم توفق بالظفر بأي ميدالية.

الجدير بالملاحظة ان مشاركة الجزائريين في الألعاب الأولمبية تعود الى دورة روتردام الهولندية سنة 1928 اين شارك وفاز الجزائري بوقرة الوافي بالميدالية الذهبية في سباق المارثون.

الرياضيين الجزائريين المتوجين بميداليات اولمبية

نوع الميدالية	الرياضي	المسابقة	الرياضة	الدورة
برونزية	مصطفى موسى		الملاكمة	ألعاب أولمبية لوس أنجلس 1984
برونزية	محمد زاوي		الملاكمة	ألعاب أولمبية لوس أنجلس 1984
ذهبية	حسيبة بولمرقة	1500 متر	ألعاب القوى	ألعاب أولمبية برشلونة 1992
برونزية	حسين سلطاني	وزن الريشة	الملاكمة	ألعاب أولمبية برشلونة 1992
ذهبية	نور الدين مرسلي	1500 متر	ألعاب القوى	ألعاب أولمبية أتلانتا 1996
ذهبية	حسين سلطاني	وزن الريشة	الملاكمة	ألعاب أولمبية أتلانتا 1996
برونزية	محمد بحاري		الملاكمة	ألعاب أولمبية أتلانتا 1996
ذهبية	نورية مراح بنيدة	1500 متر	ألعاب القوى	ألعاب أولمبية سيدني 2000
فضية	علي سعدي سياف	5000 متر	ألعاب القوى	ألعاب أولمبية سيدني 2000
برونزية	سعيد قرني عيسى جبير	800 متر	ألعاب القوى	ألعاب أولمبية سيدني 2000
برونزية	عبد الرحمن حماد	قفز عالي	ألعاب القوى	ألعاب أولمبية سيدني 2000
برونزية	محمد علاو		الملاكمة	ألعاب أولمبية سيدني 2000
برونزية	صورايا حداد		الجيدو	ألعاب أولمبية بكين 2008
فضية	عمار بن خليف		الجيدو	ألعاب أولمبية بكين 2008
ذهبية	توفيق مخلوفي	1500 متر	ألعاب القوى	ألعاب أولمبية لندن 2012
فضية	توفيق مخلوفي	800 متر	ألعاب القوى	العاب اولمبية ريو 2016
فضية	توفيق مخلوفي	1500 متر	ألعاب القوى	العاب اولمبية ريو 2016

المداليات الجزائرية حسب الدورات الأولمبية

الدورة	ذهبية	فضية	برونزية	المجموع
أولمبياد لوس أنجلوس 1984	2	0	0	2
أولمبياد برشلونة 1992	1	0	1	2
أولمبياد أتلانتا 1996	1	0	2	3
أولمبياد سيدني 2000	3	1	1	5
أولمبياد بكين 2008	1	1	0	2
أولمبياد لندن 2012	0	0	1	1
أولمبياد ريو دي جانيرو 2016	0	2	0	2
المجموع	8	4	5	17

المداليات الاولمبية الجزائرية حسب نوع الرياضة

الترتيب	الرياضة	المجموع	ذهبية	فضية	برونزية
1	ألعاب القوى	9	2	3	4
2	ملاكمة	6	5	0	1
3	الجيدو	2	1	1	0
	المجموع	17	8	4	5

المراجع باللغة العربية:

- أمين أنور الخولي. (1995). الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أمين أنور الخولي. (2005). أصول التربية البدنية والرياضة المدخل-التاريخ-الفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- بوطالبي بن جدو. (2016). محاضرات في مادة تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية لطلبة السنة الأولى ليسانس. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية فرع معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة جامعة محمد لمين دباغين سطيف2.
- ديكارت ترجمه د عثمان امين. (1960). مبادئ الفلسفة (الطبعة الأولى)، مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- برندان ولسون/ترجمة: أصف ناصر. (2010). الفلسفة ببساطة (الطبعة الثانية)، بيروت: دار الساقي.
- رجب بوبوس. (2005). تبسيط الفلسفة (الطبعة الأولى). الذار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان. بنغازي.
- زينب علي الموسوي. (2019). محاضرات تاريخ التربية البدنية المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.
- عبد العزيز صلاح سالم (1998) الرياضة عبر العصور تاريخها واثارها. مركز الكتاب للنشر القاهرة
- فؤاد إبراهيم السراج (2011) الأسس الفلسفية والمنهجية لعلوم التربية الرياضية. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع الأردن.
- محمد خير على مامسر (2001). الموسوعة التاريخية لتطور الحركات الرياضية في الحضارات القديمة والحديثة.
- مصطفى السايح وحسن عبد المنعم (2007). فلسفة التربية البدنية والرياضة.
- نوال إبراهيم شلتوت. مراد محمد نجلة(2005) تاريخ التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر الإسكندرية.
- يحيوي السعيد. (2013). تاريخ الحركة الرياضية والأولمبية الأولى ماستر. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة جامعة الحاج لخضر باتنة.

المراجع باللغات الأجنبية:

- Andrieu, G (2001). Histoire de l'éducation physique de 1936 à nos jours, Ed actio.
- Legrand, F., Ladegaillier, J. (1970) .Traite d'éducation physique, L'éducation physique au 19^{eme} et au 20^{eme} siècle tome1 en France Ed armond colin-bourrelier.

-
- Legrand, F., Ladegaillerie, J. (1970) .Traite d'éducation physique, L'éducation physique au 19^{eme} et au 20^{eme} siècle tome2 a l'étranger Ed armond colin-bourrelier.
 - Piard, C. (2001).éducation physique et sport -petit manuel d'histoire élémentaire, Ed l'Harmattan.

ISTAPS UNIV-BATNA 2