الجمهــورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبــوعة بعنــوان:

تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: السنة أولى جذع مشترك

الوحدة: تعليم استكشافية الرصيد: 1 المعامل: 1

محاضرات: تاريخ وفلسفة الأنشة البدنية والرياضية السداسي: الاول

الحجم الساعي الأسبوعي: 1 سا و30 د عدد الأسابيع: 14-16

الدكتور: توميات عبد الرزاق

الرتبة: أستاذ محاضر – ب –

التخصص: التدريب الرياضي

السنة الجامعية: 2023-2024

1 السداسي الاول

وحدة التعليم المنهجية:

1-7 تاريخ وفلسفة الانشطة البدنية والرياضية

السداسي	الأول
عنوان الوحدة	وحدة التعليم المنهجية
المادة	تاريخ وفلسفة الانشطة البدنية والرياضية
الرصيد 04	المعامل 02

أهداف التعليم

الاطلاع على تاريخ الانشطة البدنية والرياضية وأهم التيارات الفلسفية الموجهة لها.

إعطاء نظرة حول تطور الرياضة عبر العصور والحضارات الإنسانية.

المعارف المسبقة المطلوبة :

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

الاطلاع على أهم النظريات والمدارس الفلسفية، وتاريخ بعض الشعوب.

محتوى المادة:

1. مدخل لتاريخ وفلسفة الانشطة البدنية والرياضية (الاهمية ، الاهداف ، ....)
2. التطور التاريخي للأنشطة البدنية والرياضية
   - ❖ النشاط البدني والرياضي عند الإنسان البدائي.
   - ❖ النشاط البدني والرياضي في الحضارة الفرعونية
   - ❖ النشاط البدني والرياضي في الصين القديمة.
   - ❖ النشاط البدني والرياضي في الهند القديمة.
   - ❖ النشاط البدني والرياضي في الإمبراطورية الإغريقية.
   - ❖ النشاط البدني والرياضي في الإمبراطورية الرومانية.
   - ❖ النشاط البدني والرياضي في الحضارة الاسلامية
3. مدارس التربية البدنية والرياضية
   - ❖ اهم مدارس التربية البدنية والرياضية (التيار العسكري ، التيار الصحي ، التيار الطبيعي ، التيار العلمي)
   - ❖ اهم مدارس الانشطة البدنية والرياضية (التيار الرياضي ، التيار التعليمي البيداغوجي ، التيار العلمي)
   - ❖ بعض الطرق العلمية للجمباز (السويدية ، الطبيعية ، الرياضية.....)
4. تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث .
5. تطور الرياضة في المجتمع.
6. تطور الممارسة الرياضية في المجتمع وترجمتها في المدارس

7. الالعاب الاولمبية الحديثة
8. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في الجزائر .
9. تطور اللجنة الأولمبية الجزائرية

طريقة التقييم	تقييم مستمر + امتحان

المراجع باللغة العربية:

-أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، 1996.

-أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، 1996.

-مصطفى السايح وحسن عبد المنعم: فلسفة التربية البدنية والرياضة، 2007.

-محمد خير علي مامسر: الموسوعة التاريخية لتطور الحركات الرياضية في الحضارات القديمة والحديثة، 2001.

المراجع باللغات الأجنبية:

1. Andrieu, G. Arnaud, P & Aumoine, J-C. (2001). *anthologie commentée des textes historique de l'éducation physique et du sport*, Editions revue EPS. Collection : une histoire culturelle du sport.
2. Andrieu, G. (2001). *Histoire de l'éducation physique de 1936 à nos jours*. Editions Les Cahiers de l'Actio. Paris.
3. Martin, J-L. (2002). histoire de l'éducation physique sous la v république la conquête de l'éducation nationale 1969-1981, Editions Vuibert,
4. Piard, C. (2001). *Education physique et sport -petit manuel d'histoire élémentaire*. Editions Harmattan.
5. Roggero, C. (2001). Sport… et désir de guerre, Editions Harmattan.

محتوى المقياس

1) مدخل الى تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية
2) التطور التاريخي للانشطة البدنية والرياضية
3) لتربية البدنية في المجتمع البدائي
4) التربية البدنية والرياضية في الحضارة الفرعونية(مصر القديمة)
5) النشاط البدني والرياضي في الصين القديمة
6) النشاط البدني والريضاي في الهند القديمة
7) التربية البدنية والرياضية في الإمبراطورية الاغريقية
8) التربية البدنية في الإمبراطورية الرومانية
9) لنشاط البدني والرياضي في العصر المسيحي الأول وعصر النهضة
10) الأنشطة البدنية والرياضية في العصر الإسلامي
11) مدارس التربية البدنية والرياضية
12) تاريخ التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث
13) تطور الرياضة في المجتمع
14) الألعاب الأولمبية
15) التربية البدنية في الجزائر
16) تاريخ الألعاب الأولمبية في الجزائر

1) مدخل الى تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية

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

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

ولذا فإنه يُعدّ **معرفة الماضي** من أبرز المواضيع التي شغلت اهتمام الإنسان عبر العصور، فقد سعى منذ القدم إلى توثيق أخبار أسلافه وحفظ تجاربهم، من خلال الأغاني والأساطير التي كانت تُروى شفهيًا، بهدف نقلها وتوارثها بين الأجيال. وقد تعددت التعريفات التي تعكس **ماهية التاريخ**، نذكر منها:

- أنه الشاهد على تطور الإنسانية عبر الزمن.
- ويُعتبر ذاكرة البشرية التي تحفظ أحداثها وتجاربها.
- وهو السجل المكتوب الذي يُوثق ما جرى في الماضي من وقائع.

- كما يُمثل تدوينًا لما أنجزه الإنسان من أعمال وأحداث مهمة.
- يُنظر إليه أيضًا كحوار مستمر بين الماضي والحاضر.
- وهو في جوهره دراسة شاملة لمسيرة الإنسان الحضارية.

- **علاقة التربية بالتربية البدنية:**

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

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

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

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

- **أهمية دراسة تاريخ وفلسفة النشاط البدني الرياضي:**

1**التعلّم من الماضي** :تساعد دراسة التاريخ على التعرف على الأخطاء التي وقعت سابقًا، مما يتيح تجنّب تكرارها في الحاضر.

تقدير التقدم المعاصر :من خلال دراسة تاريخ التربية البدنية، يمكن تقييم حجم واتجاه التطور الذي شهده هذا المجال في العصر الحديث.

فهم التأثيرات الفلسفية :تحليل المدارس الفلسفية الكبرى يوضح مدى تأثير الفلسفة على التربية البدنية والرياضة عبر مختلف العصور.

تعزيز القيم الثقافية والتربوية :فهم دور التربية البدنية في حياة الشعوب تاريخيًا يعمّق من الوعي الثقافي ويدعم القيم التربوية المرتبطة بالأنشطة الرياضية.

أساس لبناء السياسات الحديثة :يُعتبر التاريخ ركيزة أساسية تُبنى عليها السياسات وفلسفات التربية في المجتمعات المعاصرة.

الاعتراف بالجهود السابقة :يساهم في تقدير إنجازات الفلاسفة والمربين الذين ساهموا في تطوير التربية البدنية.

تشجيع البحث العلمي :تُعد دراسة تاريخ وفلسفة الرياضة محفزًا مهمًا لتطوير البحث العلمي في ميدان التربية الرياضية.

محاكاة التطور الرياضي :تمثل دراسة تاريخ الألعاب والتربية البدنية وسيلة لمحاكاة مسيرة التقدم، وفهم السياق التاريخي للنشاطات الرياضية.

استخلاص خبرات تنظيمية :يتيح الرجوع إلى معطيات الإدارة عبر التاريخ بناء تنظيمات رياضية فعالة تُناسب تحديات الحاضر وتطلعات المستقبل.

التاريخ كعلم مستقل :أصبحت دراسة التاريخ الرياضي علمًا قائمًا بذاته، يلقي الضوء على تطور الحركات الرياضية العالمية، ويساعد الباحث على فهم المسار الحضاري والتقدم الذي مرت به الأمم التي اعتمدت على التربية البدنية والعسكرية كدعامة رئيسية لبناء الدولة وتقدمها.

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 أوالباحث 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 الد راسة 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 أوالأحداث المتصلة بموضوع الدراسة ومنها الآثار والوثائق...الخ

1-1الآثار: وهي كثيرة ومختلفة وفي مجال التربية البدنية تعتبر أدوات اللعب والرياضة القديمة من الآثار سواء كانت موجودة أومسجلة على الجدران أواللوحات

2-1الوثائق: وهي منشورة أوغير منشورة ومنها

-1-2-1**السجلات المدونة:** كالاحكام التشريعية اوالقضائية ، سجلات قواعد اللعب ،ونظم إدارة المباريات واللوائح المفسرة

1-**2-2- السجلات الشفهية:** وهوالتراث الثقافي المتداول شفاهة كالحكايات الشعبية والفاظ التحية والعادات والتقاليد وفي مجال التربية البدنية كالرقص والألعاب الشعبية والعادات الصحية.

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

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

حيث يستلزم وضع خبرات التراث الثقافي في اطار تنظيمي كالمناهج ومن هذا المنطلق فإن التربية مجالا لتربية الفرد جسديا،عاطفيا ، معرفيا ومهاريا

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

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

- **مفهوم فلسفة التربية البدنية:** هي نسق نظامي ذوترتيب متنفق عليه يبحث في الأهداف القريبة والبعيدة بالإضافة الى تقرير ماينبغي تحقيقه للأفراد والمجتمعات في المجال الرياضي من إمكانات تتمثل في البيئة التي تمارس فيها الأنشطة الرياضية المختلفة مثل الملاعب والساحات والصالات وحمامات السباحة ولا شك ان الدور الأبرز والهام لفلسفة التربية البدنية هوطرح الأسئلة من اجل وضوح ظاهرة للوصول الى صياغتها ومن ثم التعامل الفلسفي والعلمي معها .
- **خلاصة:** ان المقصود بتاريخ وفلسفة التربية الرياضية هوذلك العلم الذي يدرس ويبحث في ما مرت به التربية البدنية منذ ظهور الانسان على وجه الأرض حتى عصرنا هذا والكيفية والطريقة التي كان يفكر بها الانسان الذي عاصر كل مرحلة من مراحل التطور البشري ومنهج حياتهم في مايخص التربية عامة والتربية البدنية والرياضية خاصة وحتى استخدامها في كل عصر.

1) التطور التاريخي للانشطة البدنية والرياضية

3) الأنشطة البدنية والرياضية في المجتمع البدائيلم يقم الإنسان البدائي بتسجيل أحداث حياته بشكل مكتوب، نظرًا لغياب الكتابة والمؤسسات الرسمية آنذاك. لكن من خلال أبحاث علماء الآثار والأنثروبولوجيا (علم الأجناس البشرية)، تم التوصل إلى فهم تطوّر حياة الإنسان في العصور الأولى، ومنها تطور التربية البدنية بوصفها جزءًا من حياته اليومية.

يُعتبر تاريخ التربية البدنية سجلًا غنيًا بالأفكار والتجارب التي تعكس تطور الفكر التربوي في ميدان أصبح اليوم من أهم أدوات التنشئة الاجتماعية. فالتربية البدنية تُعد عنصرًا مهمًا من عناصر التقدم المجتمعي، ولا يمكن فهم مفاهيمها الحديثة أو استيعاب نظرياتها وأساليبها إلا من خلال الإلمام بالخلفيات الفلسفية والتاريخية التي شكلتها عبر الأزمان.

إن فهم التربية البدنية بصورتها الحالية يتطلب الرجوع إلى الظروف التاريخية التي أثرت فيها، حيث يُعَدّ الماضي مرآة للحاضر وموجهًا للمستقبل.

مراحل تطور الإنسان البدائي:

استنادًا إلى الدراسات العلمية، مرّ الإنسان البدائي بثلاث مراحل أساسية:

المرحلة الأولى:

عاش الإنسان في بداياته متنقلاً بحثًا عن الطعام والمأوى، بجسد عارٍ وأسلحة بدائية كالعصي والحجارة، وكان دائم الخوف من الطبيعة المحيطة. تنتمي إلى العصر الحجري القديم

المرحلة الثانية:

بدأ نوع من الاستقرار، حيث اتخذ الكهوف مساكن، وارتدى جلود الحيوانات، واخترع أدوات بدائية مثل النار والسهام.تنتمي أيضًا إلى العصر الحجري القديم

المرحلة الثالثة:

تمثّل هذه المرحلة العصر الحجري الحديث، حيث عرف الإنسان الزراعة، واستأنس الحيوانات، وبدأت مظاهر الحياة الاجتماعية في الظهور.

ومن خلال دراسة الأدلة الأثرية والمصادر المتاحة، استطاع الباحثون التعرف على كثير من جوانب حياة الإنسان البدائي، بما في ذلك أشكال التربية والأنشطة البدنية التي مارسها.

ملامح التربية في المجتمعات البدائية:

عاشت المجتمعات البدائية حياة بسيطة خالية من التعقيد، وكانت التربية تُمارَس بشكل غير نظامي، وتركزت في نشاطين رئيسيين:

الإعداد العملي للفرد:

كان الهدف الأساسي هو تدريب الفرد على اكتساب المهارات الضرورية للحياة اليومية مثل الصيد، والدفاع عن النفس، والبقاء، دون التركيز على التفكير أو تطوير الوسائل.

غرس القيم والسلوك المقبول اجتماعيًا:

تم ذلك من خلال تدريب الأفراد على العادات والتقاليد المتبعة داخل الجماعة، وهو ما يُمثّل الجانب النظري من التربية.

ونظرًا لغياب المؤسسات التعليمية المنظمة، اتسمت التربية في هذه المجتمعات بطابع التقليد اللاشعوري، حيث كان الأطفال يتعلمون من خلال الملاحظة والممارسة، وليس عبر التلقين أو الدراسة المنهجية.

هدف التربية البدائية:

كان الهدف الأساسي للتربية في تلك المجتمعات هو تحقيق الانسجام والتوافق بين الفرد وبيئته المادية والروحية، ما يضمن بقاءه واستمراره في ظل الظروف القاسية التي عاش فيها.

- **أغراض التربية البدنية في المجتمعات القديمة:**

كانت الأغراض الأساسية كالآتي:

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

-**تقوية الروح العضوية والمشاركة داخل العشيرة:** وكانت تنميتها بقصد الشعور الانتماء للجماعة عن طريق تحركاتهم الجماعية بغرض بعث تقاليد القبيلة في نفوس الشباب

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

- **خصائص التربية في المجتمعات البدائية:**

- تميزت التربية في المجتمعات البدائية بخصائص خاصة فرضتها طبيعة الحياة في تلك العصور، حيث غابت المؤسسات التعليمية والتنظيمات التربوية كما نعرفها اليوم، فكانت التربية قائمة على:
- **التلقين والتدريب العملي والتقليد اللاواعي**، حيث كان الطفل يكتسب المعارف والمهارات من خلال محاكاة الكبار دون وعي أو توجيه منهجي.
- **تربية غير مقصودة**، إذ لم تكن هناك نية واضحة لتعليم الطفل، بل كانت الأسرة والمجتمع يتوليان المسؤولية التربوية لغياب المدارس والمعلمين.
- **التعليم من خلال التجربة والخبرة العملية**، حيث يتعلم الفرد من خلال تقليد ما يقوم به الآخرون لتلبية حاجاتهم الجسدية أو النفسية.
- **تربية ساكنة تفتقر للتجديد والتطوير**، إذ ساد نمط تربوي يهدف فقط إلى المحافظة على التقاليد والعادات، دون السعي لإحداث أي تغيير.
- **ظهور جماعات مقاومة للتغيير**، وُصفت من قبل علماء الأنثروبولوجيا بأنها تعاني من "التخلّف الثقافي"، بسبب رفضها لكل ما هو جديد.

_النشاط البدني في الحياة البدائية

- فرضت طبيعة الحياة البدائية على الإنسان ممارسة النشاطات البدنية بشكل يومي، حيث كانت الحياة قائمة على **القوة الجسدية**، مما جعله يركض، يقفز، يتسلّق، يسبح، يرقص، ويصطاد، إما من أجل:
- البحث عن الغذاء.
- الدفاع عن النفس من الحيوانات المفترسة.
- الترويح عن النفس من مشاق الحياة اليومية.

_دور الأسرة في التربية

في ظل غياب المدارس والمعلمين والمقررات، كانت **الأسرة هي المسؤولة الأساسية عن تعليم أبنائها**، من خلال تلقينهم المهارات والمعارف التي يحتاجونها للبقاء، فكان التعلم يتم من خلال التفاعل المباشر داخل الأسرة والمجتمع، وليس عبر منظومة تعليمية منظمة.

النشاط البدني:

يؤكد التاريخ أن **النشاط البدني لم يكن ظاهرة حديثة** أو اختراعًا معاصرًا، بل كان **جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية للإنسان البدائي** .لكنه لم يُعرف آنذاك بمصطلح "التربية البدنية"، كما لم تكن هناك برامج أو أوقات مخصصة لممارسته، لأنه كان ضرورة حتمتها متطلبات البقاء.

فممارسة النشاط البدني كانت تتم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، بإرادة الإنسان أو دونها.

وقد كانت **وسيلة لمواجهة صعوبات الطبيعة وليس أداة للتسلية أو المنافسة** كما هو الحال اليوم.

لذلك، **لم يكن الإنسان البدائي مدركًا للمفهوم المعاصر للتربية البدنية**، بل مارسها بدافع البقاء لا بدافع الترفيه أو تطوير الذات.

- **مميزات التربية البدنية في المجتمعات البدائية:**

1- **الكفاية البدنية:** لعبت الكفاية البدنية دوراً أساسيا في بقاء الإنسان لان الركيزة الأساسية التي اعتمد عليها في مواجهة الأخطار الطبيعية والاعتداء وكذلك كان بقاء العشيرة يعتمد على تمتع أعضائها بصفات بدنية كالقوة والرشاقة والسرعة واللياقة، والمطاولة والصلابة، لمجابهة المصاعب لذا كانت القبيلة تشجع على الاهتمام بالكفاية البدنية باعتبارها وسيلة لزيادة الضمان في فرصة البقاء.

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

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

4)التربية البدنية والرياضية في الحضارة الفرعونية(مصر القديمة)

تُعد الحضارة المصرية القديمة، أو ما يُعرف بالحضارة الفرعونية، من أعرق وأقدم الحضارات في التاريخ الإنساني وأكثرها تأثيراً. وقد تميزت هذه الحضارة بتفوقها في شتى مجالات الحياة الاجتماعية، الاقتصادية،

والسياسية، مما جعلها متفردة عن باقي الحضارات المعاصرة لها. وتشهد الآثار الباقية حتى اليوم على عظمة تلك الحضارة، وعلى اهتمام المصريين القدماء بالنشاط البدني والتربية من خلال البدن.

أظهرت الدراسات الأثرية أن المصريين القدماء كانوا يمارسون العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، سواء من أجل الترفيه أو لأغراض عسكرية واقتصادية .فقد عُرفت عنهم إقامة المنافسات والمباريات التي تهدف إلى الترويح عن النفس، كما أبدوا شغفًا خاصًا برياضات الصيد والقنص مستخدمين أدوات مثل الرمح، القوس، والسهم. بل إنهم كانوا يصطادون بعض الحيوانات حية ويحتفظون بها، كالسباع والغزلان، بل وكانوا يستوردون حيوانات أخرى من الأمم المجاورة لأغراض الترفيه والعروض.

وقد مارست الطبقات المختلفة من المجتمع، بما فيهم الأطفال، أنواعًا متنوعة من الرياضات والمنازلات البدنية مثل:

المصارعة والمبارزة

استخدام الكرة، ويُعتقد أنهم عرفوا شكلًا بدائيًا من رياضة الهوكي

الجمباز، الذي مارسه الأطفال

الرقص كنوع من التعبير الحركي الفني

السباحة، خاصة في نهر النيل

كما استخدم المصريون القدماء الخيول، فركبوها واستخدموها في أغراض عسكرية وسِلمية، وكذلك ضمن أنشطتهم الرياضية، خاصة في رياضة الصيد.

كل هذه الدلائل تعكس أن النشاط البدني كان جزءًا أصيلاً من حياة المصريين القدماء، ولم يكن مجرد ترف، بل كان يعبر عن قيمة ثقافية وتربوية عُنيت بها الحضارة الفرعونية منذ أقدم العصور.

- **أبعاد الرياضة في مصر القديمة:**

1) **البعد التربوي للرياضة في مصر القديمة :**

تُعد ممارسة الرياضة في عصر الدولة المصرية القديمة حقيقة تاريخية ثابتة، تؤكدها الشواهد والآثار التي لا تزال محفوظة على جدران المعابد والمقابر حتى يومنا هذا. وتشير هذه الأدلة بوضوح إلى وجود **قصد تربوي** من وراء النشاط الرياضي في ذلك العصر، مما يدل على وعي المصريين القدماء بدور الرياضة في **تكوين الشخصية وتنمية القيم والمهارات.**

ويُذكر في هذا السياق ما أشار إليه المؤرخ الإغريقي **تيودور الصقلي**، من أن الملك المصري "سيزويس" قد نشأ مع أبناء شعبه الذين وُلدوا في نفس يوم ميلاده على قدم المساواة، حيث تلقوا نفس التربية البدنية والفكرية. وكان التدريب الرياضي يتم وفق **ميثاق منظم**، حيث لم يُسمح لأي من هؤلاء الفتية بتناول الإفطار إلا بعد الجري عدة مرات في الميدان المخصص، وهو ما يعكس استخدام الرياضة كوسيلة للانضباط والالتزام.

وتُشير بعض المصادر إلى اختلاف نوعية التمارين الرياضية التي كان يمارسها **الطلاب** مقارنةً بـ **العسكريين والمحترفين**، وهو ما يُبرز البعد التربوي والوظيفي للرياضة بحسب الفئة المستهدفة.

أشار المؤرخون إلى أن المدرسة في مصر القديمة كانت تُعرف باسم "**بيت التعليم**"، وقد تضمن المنهج الدراسي فيها مواد متعددة، من بينها:

- التعليم الديني
- الأدب والسلوك
- القراءة والكتابة
- الحساب
- **السباحة والنشاط البدني**

مما يدل على دمج النشاط الجسدي ضمن **المكونات الأساسية للتنشئة التربوية** في مراحل التعليم الأولى.

وتدل ثلاثة نصوص مصرية قديمة على وجود **مساحات مخصصة للعب** داخل المدارس:

- **النص الأول** :رسالة من معلم إلى تلميذه يحثه على الالتزام بالدراسة قائلاً:

"لا تَصرف ذهنك إلى ساحة اللعب، ودع عنك الرمي والقذف، واقضِ يومك في الكتابة والقراءة".
هذا يدل على وجود ساحة لعب معروفة ومحددة، لكنها لم تكن دوماً موضع رضا من المعلمين.

- **النص الثاني** :رسالة مماثلة يلوم فيها المعلم تلميذه على كثرة تردده على الملعب:

"إن ما أفعله من أجلك لا يبدو في ذهنك، بل (أنت وساحة اللعب...؟)"

- **النص الثالث** :مقتبس من قصة "الصدق والبهتان"، ويتحدث عن ولد يُدعى "الحق" تفوّق في دراسته ومارس فنون النزال، وتغلب على أقرانه، ما يدل على وجود **أنشطة رياضية منظمة داخل المؤسسة التعليمية.**

من خلال هذه الشواهد يتبين أن **الرياضة في مصر القديمة لم تكن مجرد نشاط بدني أو ترفيهي، بل كانت أداة تربوية وتكوينية** تهدف إلى بناء شخصية متكاملة تجمع بين العقل والجسد. وقد أولت المدارس أهمية لهذا الجانب، سواء من خلال تنظيم حصص للرياضة أو تخصيص مساحات للعب، مما يعكس فهماً مبكراً لدور التربية البدنية في تعزيز العملية التعليمية ككل.

2) البعد الاجتماعي للرياضة في مصر القديمة:

تُظهر الدراسات التاريخية أن النشاط البدني في مصر القديمة لم يكن يُدرج ضمن منظومة تعليمية رسمية كما هو الحال اليوم، بل كان يُنظر إليه بوصفه **وسيلة اجتماعية وثقافية** تُكمل أنشطة الحياة اليومية. وقد أشار بعض المؤلفين الأجانب إلى أن التربية البدنية كانت مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالبنية الاجتماعية والنظم الاقتصادية السائدة آنذاك، إذ كانت **الأنشطة الرياضية تتأثر بالمكانة الاجتماعية للفرد.**

فقد حظيت **الطبقات العليا**، كالفراعنة والنبلاء، بفرص أفضل لممارسة الرياضة وتعلُّمها، وذلك نتيجة توفر المساحات والموارد والإشراف، على خلاف الطبقات الدنيا من الفلاحين والحرفيين الذين لم تُتح لهم تلك الإمكانيات.

خلال موسم فيضان نهر النيل، حين تتوقف الأعمال الزراعية، كان عامة الناس يتحررون مؤقتًا من أعباء الحياة اليومية، ويُتاح لهم **وقت فراغ واسع**، يُستغل في **ممارسة أنشطة اجتماعية ورياضية وترفيهية**، من بينها:

- **الصيد البري والبحري**
- **صيد الأسماك**

مختلف أنواع الألعاب الرياضية

وقد صُوِّرت هذه الأنشطة بوضوح على جدران المعابد والمقابر، مما يُثبت أهميتها في الحياة الاجتماعية.

الربط بين التحضر والأنشطة الرياضية

أشار مؤرخ التربية البدنية **ماكنتوش** إلى وجود علاقة وثيقة بين التحضّر والاستقرار حول ضفاف الأنهار، وظهور **أنماط مميزة من الألعاب والأنشطة البدنية**، وهو ما ينطبق على الحضارة المصرية القديمة بوضوح.

وبالنظر إلى **التركيبة الطبقية للمجتمع المصري**، فقد كانت الرياضة تعكس هذه البنية؛ إذ كانت **رياضة الصيد على سبيل المثال، مفضّلة لدى الطبقة العليا**، وتُمارس بأساليب متطورة، بينما كان عامة الناس يُمارسون الرياضة في سياقات أبسط وأماكن محدودة.

أماكن ممارسة الرياضة

داخل المنازل والساحات الخاصة:

كانت العائلات الثرية تمتلك منازل فسيحة وساحات داخلية وحدائق وأسقف مهيّأة، مما أتاح لأبنائها ممارسة الألعاب الجماعية والأنشطة الترفيهية داخل محيط الأسرة. ويُعد ذلك دليلًا على **التمييز الاجتماعي في إمكانية الوصول إلى ممارسة الرياضة.**

في الدروب والأزقة والحقول:

على العكس من ذلك، فإن المنازل الفقيرة، كما تظهر في رسومات الدولة الوسطى، كانت ضيقة ولا تسمح بممارسة الألعاب داخلها. ولذلك كان أطفال هذه الطبقات يمارسون ألعابهم في **الأزقة والحقول**، تمامًا كما يفعل الأطفال في المجتمعات ذات الكثافة السكانية المرتفعة اليوم.

3) **البعد الحربي للرياضة في مصر القديمة**" إن الجيش يعتبر طبقة متميزة في المجتمع لاكتساب الرجال المها ارت البدنية التي تعدهم لخوض المعارك ولقد سجلت الآثار كل أنواع التدريبات العسكرية المرتبطة بهذا العصر والتي من شأنها جعل الشباب يتحكم في الأدوات التالية: السيف ، القوس، السهم والرمح والدرع، وكانت المصارعة أكثر الرياضات شعبية.

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

❖ **الأنشطة الرياضية ذات الطابع الحربي:**

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

-2**القوس والسهم** :استخدم المصريون القدماء الرماية بالقوس والسهم سواء في الحروب أوالرياضة، ولقد أجاد المصريون قدماء المصريون صناعة الأقواس بما يكفل لها القوة ودقة في الاستعمال، حتى أن الأحباش والليبيين الذين برعوا واشتهروا في استعمال هذا السلاح يعتبر أنهم أخذوا فكرته عن جيرانهم قدماء المصريين.

- ***مظاهر وألوان الرياضة في مصر القديمة** :تفطن المصريون القدماء إلى أهمية الرياضة والنشاط البدني منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد، ووضعوا اللبنات الأولى لفكر التربية البدنية والرياضية وأدركوا العلاقة الوطيدة بين سلامة الجسم وسلامة العقل والنفس من بين هذه المظهر والألوان نجد:

رياضة الصيد :كان النبلاء والوجهاء والأعيان يقومون بصيد ومطاردة الأسود والنمور والظباء وكانت صحراء مصر تعج بمختلف الحيوانات برية.

ومن الثابت أن المصريين القدماء استعملوا العديد من الأدوات للصيد وكان ذلك بحسب الفريسة (الشباك، القوس، السهم، الحيوانات المدربة) وهكذا كان يتطلب ضرب الخيام وإقامة المعسكرات وركوب الخيل والعربات والمشي والجري والسباحة وركوب المراكب والتجديف.

ولم يقتصر الصيد في الجانب البري فقط بل تعداه ومورس في ظفاف الأنهار والبحار وكذا صيد الطيور التي تعيش في الأحراش والمستنقعات والبرك, وكل هذا أثبتته النصوص والصور التاريخية

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

ويوجد بالمتحف المصري أعداد كبيرة من كرات اللعب التي كانت تصنع من ألياف النخيل أومن قش الشعير حيث تكور ويخاط حولها بقعتان من الجلد ومن أهم المناظر التي أثبتت ممارسة المصريين لألعاب بالكرة

1- لوحة تصور بعض الفتيات تقمن برمي ولقف الكرة

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

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

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

التربية البدنية في بلاد الرافدين -العراق-

تقع الحضارة القديمة بين نهري دجلة والفرات، وهي تشمل حضارات أَشور، نينوى، وبابل، في بلاد ذات موقع جغرافي له أهميته التجارية في الزمن القديم بين مختلف الدول الشرقية. بسبب هذا الموقع الحيوي،

كانت هذه المنطقة دائمًا محط أنظار الغزاة، كما ارتبطت العديد من الأنشطة بالمناسبات الدينية والأعياد القديمة، وامتد النشاط البدني فيها ليشمل الاستعداد العسكري.

مارس شعوب هذه المنطقة أنواعًا متعددة من النشاط البدني والرياضي المرتبط بتنمية اللياقة البدنية، مثل المصارعة والملاكمة، واستخدام الأدوات الحادة في الصيد، وخاصة صيد الأسود. كما مارسوا تدريبات بدنية في أوقات الفراغ، وصيد الأسماك، وبعض الألعاب المائية.

تبرز أسطورة جلجاسيس، المصارع الأسطوري، أهمية الرياضة بشكل عام والمصارعة بشكل خاص لدى الشعب العراقي القديم، إذ وصلت المصارعة لديهم إلى حد القداسة، إذ شكلت مزيجًا بين الطابع الشعائري الديني والرياضة التنافسية.

تشير الدلائل إلى أن شباب الطبقات العليا كانوا يتلقون دروسًا صباحية في السباحة، والتمارين البدنية، والرماية بالقوس والسهم، وركوب الخيل، في إطار الإعداد الجسدي والعسكري. ويرى البعض أن الألعاب الأولمبية القديمة عند اليونان هي ميراث لهذه التقاليد التي نقلت إليهم من حضارات وادي الرافدين.

في الألف الأول قبل الميلاد، تمكن الأشوريون من صناعة الكثير من الأسلحة، بما في ذلك الحصون والأبراج الحربية، وكان العامل الديني له أثر واضح في دعم الإعداد البدني، حيث مثل الكهنة دورًا مهمًا في تعزيز الرياضة، وخصوصًا المصارعة، من خلال ممارستها وتقديسها كجزء من شعائرهم الدينية

- **أغراض التربية البدنية لدى العرقيين القدماء :**

1. **الغرض العسكري:** فكان الضباط يمارسونها لغرض الحفاظ على مكانتهم المرموقة في وسط المجتع البابلي والدفاع عن البلاد.
2. **الغرض الديني:** اما الكهنة والاشراف والاغنياء قد فضلوفيه التدريب العقلي وممارسة بعض الألعاب الرياضية التي يغلب عليها الجانب الديني كالرقص في مناسبات الزواج المقدس وحفلات راس السنة.
3. **الغرض المهني:** ارتبط غرض النشاط الرياضي فيه ارتباطا وثيقا بنوع النشاط الممارس حيث كان النشاط البدني من نصيب الفاحين والحرفيين كي يخدوموا الأرض ويؤدوالاشغال المرجوة منهم.
4. -**الغرض الترويحي** :لم يكن لدى العراقيين الترويح غرضا أساسيا ولكنه عرف ضمنيا.

- **-أهداف التربية في حضارة العراق القديمة بالاتي:**

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

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

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

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

الألعاب التي كان يمارسها العراقيون قديماً:

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

1. **المصارعة:**

عثر على لوح من الرخام يمثل ثلاث مراحل من نزال المصارعة بين مصارعين، تم اكتشافه في خفاجي ويُقدر زمنه بنحو 2600 ق.م.

- المرحلة الأولى تمثل القسم التحضيري للمسكة.
- الثانية تمثل كسر مركز الثقل في المصارعة.
- الثالثة تمثل انتهاء المسكة وانتصار القائم بتطبيقها، وعدول خصمه بنظرة إلى الخلف.

كما توجد العديد من الآثار التي تدل على ممارسة هذه اللعبة.

2. **الملاكمة:**

مارسوا الملاكمة مستخدمين أقدم قفاز في تاريخ الملاكمة، إضافة إلى ارتدائهم لباس خاص بها يتكون من تنورة قصيرة تمتد إلى الركبة.

وقد عُثر على مجسم فخاري من العصر البابلي يعود إلى حوالي 2000 ق.م يُصور مشهداً للملاكمة.

3. **السباحة:**

طبيعة أرض بلاد الرافدين ووجود النهرين العظيمين كان عاملاً ودافعاً لممارسة السباحة والغوص.

عُثر على قطعة أثرية تعود إلى العصر الأشوري تظهر فيها ثلاثة جنود، أحدهم في وضعية السباحة بطريقة الزحف، والآخران يعتليان قربة منفخة ويستخدمانها كمجاديف.

4. **التجديف:**

مارس القدماء التجديف باستخدام الزوارق، الأكلاك، والقفة الكبيرة والصغيرة.

5. **المبارزة:**

كان السيف من أقدم الأسلحة المعروفة في بلاد وادي الرافدين، ويظهر في "راية أور" أن السلاح الشائع في الاشتباك مع العدو هو الرمح والسيف المقوس، وكذلك السيف على هيئة أوراق الشجر.

6. **الخيل والعربات:**

استخدم العراقيون العربات في القتال، وهم أول من عرف العربة في التاريخ.

7. **مصارعة الحيوانات:**

تصف ملحمة كلكامش مشاهد لمصارعة الثيران والحيوانات المفترسة.

8. **الرقص:**

مارس العراقيون القدماء الرقص خلال الطقوس الدينية والمناسبات المختلفة.

ومن المشاهد البابلية التي تدل على ذلك مشهد راقص مصاحب للعزف على القيثارة، كما عُثر على أواني فخارية تحمل رسوم راقصات.

9. **الصيد:**

كان الصيد من الوسائل المهمة في إعداد المقاتلين، كما كان من الألعاب المسلية في أوقات الفراغ.

مارسه الملوك خاصة صيد الأسود، وعُثر على مسلة صغيرة تعود إلى 3000 ق.م تظهر مشهداً لصيد الأسود. كما كانوا يصيدون الماعز والغزلان باستخدام كلاب الصيد.

_التربية البدنية في بلاد فارس (إيران)

يُعتبر الشعب الفارسي من الشعوب المحاربة التي خاضت العديد من الحروب والغزوات، مما انعكس على جميع مناشط الحياة في بلاد فارس، حيث أولت تلك البلاد اهتماماً كبيراً للتربية البدنية والتمارين، وكانت اللياقة الحربية تعتمد بشكل أساسي على اللياقة البدنية، وخاصة في الزمن القديم.

ويُقال إن الفرس هم الحضارة الشرقية الأولى التي وضعت نظاماً خاصاً للتربية البدنية، كما مارسوا أنواعاً من الرياضة المرتبطة بالمهارات الحربية مثل الرماية بالقوس والسهم، المصارعة، ركوب الخيل الجري، والصيد البري.

تشير الآثار الجدارية من رسوم ومنحوتات تركها ملوك فارس إلى الاهتمام بالرياضة، وبخاصة الرياضات المرتبطة بالملوك والأمراء، مثل صيد السباع. وكان صيد الخنازير البرية من الرياضات المألوفة، كما كانت الرماح والأقواس والسهام من الأدوات المستخدمة في الصيد.

من أهم الألعاب التي كانت منتشرة في بلاد فارس لعبة الكرة والصولجان، وهي أصل لعبة البولو (Polo)، التي تُمارس بالمضارب والكرة من فوق صهوة الحصان. وكانت هذه اللعبة أحد الجوانب الهامة في برامج التربية للأمراء وأبنائهم في البلاط الملكي في فارس، كما يشير كتاب "كلونامك" القديم الذي أُلّف باللغة الفارسية قبل الإسلام.

- **أهداف التربية في بلاد فارس:**

1. انحصر الهدف الأساسي للتربية في تحقيق الاستقرار الاجتماعي عن طريق حماية نظام الحكم.
2. إعداد الفرد بدنيا للغرض العسكري للتوسع وفرض السيطرة على الدول الأخرى.
3. تحملت العائلة مسؤولية أبنائها منذ السنة الأولى حتى بلوغه السن السابعة من العمر، إذ يصبح تحت إشراف الدولة.

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

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

1. يبدأ التدريب مع بلوغ الطفل السابعة من عمره وحتى إحالته على التقاعد.
2. قسم التدريب إلى 3 مراحل وهي كالأتي:

أ- من7-15 يتعلم فيها الأسس الأصولية للتدريب البدني والعسكري.

ب-من15- 50 يعد مقاتلا يخدم في صفوف الجيش.

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

3. شملت مرحلة الإعداد من سن 5- 20 (ركوب الخيل واستخدام القوس والنشاب وقول الصدق والركض ورمي الحجارة بالمقلاع ورمي الرمح والمشي لمسافات طويلة).

5) النشاط البدني والرياضي في الصين القديمةتُعتبر الثقافة الصينية من أعرق أنواع الثقافات الإنسانية، وتميزت بعدة جوانب واضحة في الأدب والفن والألعاب الترفيهية. وينتمي غالبية الشعب الصيني إلى البوذية الكونفوشيوسية، وهي تعاليم تغلب الجانب الروحي والذهني على الجانب البدني. ومع ذلك، فإن التراث الصيني المتعلق بالجسد ونشاطه والمحافظة عليه غني بالدلالات الواضحة والآثار الجلية التي تدل على اهتمام الشعب الصيني بالثقافة البدنية.

رغم أن التربية البدنية نالت اهتماماً بسيطاً في سياقات التعليم الرسمي، إلا أن التراث الطبي والعلاجي الصيني يحتوي على أفكار ومعلومات مميزة عن الجسم وتشريحه، إضافة إلى التدليك والعلاج الفيزيائي، وأفكار عن الاسترخاء وفنونه وأساليبه.

في القرن الخامس الميلادي ظهر نظام للتمرينات العلاجية وضعه أحد الرهبان تحت اسم "الكونغ فو(Kung-fu) "، وقد وضع هذا النظام على أساس اعتقاد أهل الصين بأن قلة النشاط الحركي تؤدي إلى خمول الجسم ومن ثم إلى الأمراض. وقد صُفت هذه التمرينات بأنها تركز على الذهن السديد، ووضعت قواعد معينة للتنفس وتنظيمه.

وهذا النظام هو أصل لعبة الكونغ فو (Kung-fu) المعاصرة. وقد تلقى جنود الجيش الصيني بعض التدريبات البدنية ذات الصلة بالمهارات الحربية، كاستخدام السيوف وركوب الخيل والمهارات المرتبطة بذلك، وكانت هذه الأنشطة تنافسية في طبيعتها.

كما تلقى الشباب في الطبقات العليا تعليمات خاصة تضمنت الرقص، والرماية بالقوس والسهم، وركوب العربات ذات الخيول. وهناك آثار تشير إلى الإمبراطور فوهي (Fu-hi) التي تدل على

تعاليمه التي تحث على ممارسة ألوان رياضية معينة منها (الصيد، صيد السمك...). ويعتقد أن هناك نظام تعليمي لذلك.

وكذلك توجد أدلة على ممارسة الصينيين القدماء للملاكمة، المصارعة، الريشة الطائرة بالأقدام، وأشكال من كرة القدم.

- **مميزات التربية في الصين قديما:**

1-كانت التربية تتصف بروح المحافظة وتهدف الى أن تجمع في الفرد روح الماضي، وتنشئته على عادات فكرية وعلمية كالعادات الماضية مما ادى للاحتفاظ بها للآلف السنين.

2-كانت الحياة الرتيبة والجمود هي الصفات التي تميز بها الشعب الصيني منذ أكثر من ثلاثة الاف سنة.

3-كانت الاسرة متماسكة اجتماعياً تضم الاحفاد والابناء والا جددا والأقارب، وكان واجباً على الفرد أن يطيع مسئول العائلة والخضوع المطلق للأسرة مما ساعد على الاستقرار الاجتماعي.

4-أن الغرض الرئيسي للتربية في الصين منحصراً في الابقاء على كيان الدولة من خلال تدريب الفرد على الواجبات التقليدية التي تساعد على المحافظة على التراث الماضي فقط دون الالتفاف الى الحاضر أوالمستقبل.

5-الصين كانت تتبع سياسة انعزالية، ولا ترغب في اقامة صيلات وعلاقات مع الدول المجاورة لها مما ساعد على الحياة الانعزالية طبيعة الارض وتضاريسها.

6-بناء سور الصين العظيم زاد الامر سوء في الانعزال والتي أخرت الكثير من النواحي في حياة الصين القديمة منها التربية البدنية

7-اضافة الى ذلك كانت عبادة الاسلاف التي تعتبر جزءاً هاماً من حياتهم الدينية قد أثرت على التربية البدنية لأن أهمية الجسم وحرية الفرد في الصين مما يتعارض مع التعاليم التي كانت سائدة في تلك الفترة لان معتقداتهم قد اتجهت الى اضعاف الوعي الصحي.

8- التربية البدنية اخذت الصيغة العلمية المتزنة فاتجهت الى العناية بالعقل والجسم للطفل في مرحلة شودنياشتي (1122- 249 ق.م).

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

أغراض (أهداف) التربية البدنية في الصين القديمة

رغم تغلب الجانب الروحي والذهني على الجانب البدني في التعليم والفلسفات الدينية الغالبة، وعدم الاهتمام الكبير بالتربية البدنية، فإن التراث الطبي والعلاجي الصيني يزخر بمعلومات عن الجسم وتشريحه. وتشير الأدلة إلى ممارستهم للتربية البدنية من خلال أداء حركات بدنية جمالية للتعبير عن المثل العليا في الاحتفالات الدينية.

وكان استعمال التربية البدنية يقتصر بشكل أساسي على دعم الكفاءة العسكرية، حيث كان أداء الواجب العسكري في الصين يُعتبر شراً لا بد منه وليس مهمة قومية.

مر تطور التربية البدنية في الصين إلى ممارسة أبناء الطبقات العليا بعض ألوان النشاط البدني، مثل:

- التمرينات البدنية ورفع الأثقال.
- التدريب على استخدام السيف.
- المصارعة.
- ركوب الخيل.

كما كان الصينيون يؤدون سلسلة من التمارين الخفيفة بغرض العلاج الخفيف بالحركة، وأطلقوا عليها اسم **(الكونغ فو)**، ووضعت لها قواعد خاصة بالتنفس وتركيز الذهن الشديد.

وعرفت الصين بعض الرياضات الأخرى منها:

- **الملاكمة** :حيث كان الملاكمون يتبارون بدون قفازات، مع استخدام عصي قصيرة ورماح.
- **مصارعة الجوجيتسو** :لاستخدامها في الدفاع عن النفس ضد رجال العصابات المسلحين.
- **رياضة المناطحة** :يرتدي اللاعب فيها جلد ثور مع قرون على الرأس، ويعتلي ظهر زميل له، ويبدأ زميلان في المناطحة.
- **كرة القدم** :كانت تستخدم كرة مستديرة مصنوعة من ثمانية أشرطة جلدية ومحشوة بالشعر. في القرن الخامس ظهرت الكرة المنفوخة، حيث مارسوا نوعين أو ثلاثة من الألعاب تشبه كرة القدم، وكان لديهم مرمى على شكل قوس كبير مصنوع من عيدان متصلة بحبل من الحرير. وكانت الفرق الفائزة تكافأ بالأزهار والفواكه أو الكؤوس الفضية، أما الفريق المهزوم فيُعاقب بالجلد والإهانات.

- **الشطرنج** :تروى قصة أن قائداً صينياً اخترع الشطرنج لتسلية جنوده أثناء شهور الشتاء الهادئة في معسكراتهم.
- **الصيد والقنص** :من الرياضات التي مارسها النبلاء باستخدام الخيول والكلاب والصقور.

تشير الأدلة إلى أن طرق تعليم التربية البدنية في الصين كانت تعتمد على نظام صارم من خلال الممارسة العملية وتقليد الكبار.

- **الالعاب التي مارسها الصينيون قديما :**

-1مارس الصينين الالعاب المائية كالسباحة والتجديف إضافة إلى شد الحبل والكرة الطائرة.

--2عرف الصينين التمارين العلاجية وكان ذلك في عام 2698 ق.م، التي غرضها حفظ الجسم في حالة عضوية لائقة حيث كانوا يعتقدون بان الإمراض تنتج بسبب عدم قيام الاجهزة الداخلية بوظيفتها.

-3كان الرقص يحتل جانباً رئيسياً ضمن المهارات الاساسية للشباب وكان الرقص الصيني ذوطابعاً دينياً، وهجومياً، دفاعياً

-4كانت اختبارات الموظف الحكومي في فترة حكم تشويتم على اساس لياقته البدنية ومقدرته ومهاراته في اللعب على ألاله الموسيقية والرماية بالقوس وركوب الخيل إضافة إلى القراءة والكتابة.

--5اختبارات الخدمة العسكرية تشمل تمرينات بدنية مثل رفع الاثقال وشد القوس والرمي واستخدام السيف والمصارعة والملاكمة وكذلك كرت القدم.

6-أن اسرة تشوالتي جاءت عام 1115م، قد أوجدت مدارس أهلية كانت ضمن مفاهيم التدريس في كلية تنج جوكان التي كان التعليم فيها يشمل الطقوس الدينية والرقص والرمي.

6) النشاط البدني والرياضي في الهند القديمةسيطر الجانب الفلسفي والبدني على جميع ألوان النشاط البدني في الهند القديمة، حيث كان الهنود يؤمنون بديانتين رئيسيتين :**اليهودية** و**الهندوسية** .وكانت تعاليم هاتين الديانتين تميل إلى مناهضة النشاط البدني والرياضي، لذلك ركز الهنود القدماء على تنشئة أبنائهم على الإيمان بالذات والآلهة وفقًا لهذه الأديان.

رغم ذلك، يحتوي التراث الهندي على قواعد وممارسات بدنية متنوعة، منها:

- **الرقص الطقوسي** :وهو أحد أشكال النشاط البدني البارزة في الهند القديمة.
- **الفنون الحربية** :حيث تدرب الأفراد على الرمي بالقوس والسهم، المبارزة، وصيد الحيوانات، وكان هذا جزءًا من شعائر دينية يمارسها حكام الهند.

- **رياضة اليوغا :(Yoga)** اعتبر الهنود اليوغا اتحادًا بين الروح الإنسانية والجسد والعقل، تهدف إلى السيطرة على الجسد المادي مع المحافظة على صحته، وذلك من أجل الرقي بالروح. وتساعد اليوغا على استطالة العضلات، زيادة مرونة المفاصل، وتنظيم عملية التنفس بشكل محكم.
- **رياضات تقليدية (فلكلورية)** :مثل سباق المحاريث، سباق العربات، والمصارعة.

ممارسة النشاط البدني والرياضي في الهند القديمة كان له أهداف متعددة منها:

- أداء الطقوس الدينية والتقرب إلى الآلهة.
- الأغراض العسكرية.
- أهداف أخرى متنوعة مرتبطة بالحياة الاجتماعية والثقافية.

- **أغراض التربية البدنية في الهند القديمة:**

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

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

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

1. زاول الهنود التمرينات البدنية للغرض العسكري وفق متطلبات الأسلحة المتوفرة، شمل التدريب العسكري رمي السهام من الأرض أومن ظهر الحصان والفيل، إذ تميز أهل الشمال بالفروسية أما الجنوبيون برعوا في ركوب الفيلة، واستخدموها في الحرب.
2. ساهمت بأعداد الراقصات في لغرض التعبير الديني في المعابد ولغرض التسلية.
3. زاول بعض طبقات المجتمع الهندي العاب كرمي النرد وقذف الكرة ومسابقة المحاريث والعاب الرشاقة والمصارعة والملاكمة.
4. إتباع نظام للتربية البدنية والعقلية يرمي إلى ربط الجسم والحس والعقل في أطار واحد سمي (اليوجا) وهونظام يعتمد على إيجاد ارتباط ما بين النواحي البدنية والذهنية والروحية وتمارينه تشمل الكثير من الحركات الخفيفة الشكلية التي تعتمد على الرأس والذراعين والساقين.

- **أسباب عدم اهتمام الهنود قديما بالتربية البدنية:**

1. كانت فلسفتهم الدينية لا تقر النشاط البدني حسب تعاليم (بوذا).
2. ضرورة الامتناع عن ممارسة الألعاب أوالتمتع ببعض اللهووالنشاط الاجتماعي.
3. تعارض مبدأ إنكار الذات والتقشف مع الاهتمام بالبدن والصحة.
4. كان لمناخ الهند الحار تأثير سلبي اتجاه الإعداد البدني.
5. لم يعرف عن الشعب الهندي سمات النزعة العسكرية التي كانت تشجع الأعداد البدني.

- **برامج التربية البدنية في الهند القديمة:**

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

7) **التربية البدنية والرياضية في الإمبراطورية الاغريقية**تُعتبر الحضارة الإغريقية القديمة المصدر الأساسي لمعظم الحضارات الأوروبية والغربية المعاصرة. مارس الإغريق العديد من الرياضات الترويحية مثل الصيد الفروسي والسباحة، وكانت هذه الأنشطة تُمارس في الأوقات الحرة، حيث كانت لكل مدينة ملعبها الخاص لإقامة هذه الألعاب التي كانت تصاحبها طقوس دينية خاصة.
وكانت هناك مناسبات دينية مرتبطة بأنواع مختلفة من المسابقات الرياضية، حيث تقام هذه المسابقات في ولايات معينة ضمن طقوس دينية خاصة.

- الإغريق هم أقوام هندية أوروبية تتألف من عدة أعراق كعرق البحر الأبيض المتوسط، والأقوام المينية من كريت، والأقوام الآرية.
- الآثينيون ينتمون في الغالب إلى عرق البحر المتوسط، بينما الإسبارطيون أقرب إلى العرق النوردي.
- بدأت الهجرات الإغريقية نحو الألف الثاني قبل الميلاد، واستقرت في مناطق مختلفة مثل أوروبا الجنوبية والشرق الأدنى والهند.
- خاض الإغريق حروبًا ضد السكان الأصليين لشبه الجزيرة، وتمكنوا من السيطرة عليهم.

التقسيم الزمني للتربية البدنية الإغريقية:

1. **التربية الهومرية** :تمتد من ما قبل التاريخ حتى أول أولمبياد عام 776 ق.م.
2. **التربية الإسبارتية** :تشمل تاريخ أسبرطة بأكمله.
3. **التربية الآثينية الأولى** :من أول أولمبياد 776 ق.م حتى نهاية الحرب الفارسية عام 480 ق.م.
4. **التربية الآثينية الثانية (العصر الذهبي)** :من انتهاء الحرب الفارسية حتى الغزو المقدوني عام 338 ق.م.

النظام السياسي والاجتماعي:

- بلاد اليونان لم تكن دولة موحدة، بل مجموعة من الوحدات الحكومية الصغيرة.
- هذه الوحدات تطورت لاحقًا إلى مراكز سياسية يحكمها ملوك من ملاك الأراضي الأغنياء.
- في نهاية المطاف، تشكلت عشرون ولاية تحت قيادة مدنية رئيسية، أبرزها أثينا وإسبارطة.
- أثينا تميزت بالديمقراطية والحرية الفردية، في حين اتبعت إسبارطة نظام الحكم المطلق.

أهمية أثينا وإسبارطة:

- أثينا وإسبارطة هما أهم الدولتين في الحضارة الإغريقية ويعكسان أنماطًا متباينة من التربية البدنية والسياسية.

التربية البدينة في إسبرطة:

التربية البدنية في إسبرطة كانت جزءًا لا يتجزأ من حياة المواطن الإسبرطي، حيث أثّر الموقع الجغرافي الوعر على تطور نظام اجتماعي صارم يقوم على التقسيم بين السادة والعبيد، وكانت الدولة تحكم الفرد بقوة وشدة. منذ الولادة، كان يتم فحص الأطفال للتأكد من سلامتهم، ويُترك الضعيف منهم ليموت. يبدأ التدريب البدني في سن السابعة داخل المعسكرات العسكرية التي تهدف إلى بناء القوة والجلد، وتشمل التمارين الجري، القفز، رمي القرص والرمح، ورياضات القتال مثل الملاكمة والمصارعة. عند بلوغ العشرين، ينضم الشباب إلى وحدات الجيش ويحرسون حدود البلاد. أما النساء فكان يُشجعن على تقوية أجسامهن اعتقادًا بأن الفتاة القوية تلد أطفالًا أقوياء. تميز النظام الإسبرطي بالصرامة والانضباط، حيث كانت الرياضات قاسية تهدف إلى إعداد أفراد قادرين على القتال، مع معاقبة من يحاول تغيير قواعد هذه الألعاب. كما كان الصيد من الأنشطة المهمة في أوقات الفراغ. وبوجه عام، كرست إسبرطة حياتها لتقوية الجيش والسيطرة العسكرية، مع توفير الأراضي للسادة وتخصيص العبيد لخدمتهم، مما جعلها حضارة عسكرية جامدة تركز على الجانب القتالي أكثر من الجوانب الأخرى.

- **أهم مميزات البرنامج التدريبي المعد من الدولة في اسبرطة:**

-1البرنامج التدريبي في أسبرطة كان يستند على اساس التدريب.

-2البرنامج يشمل على الركض وفنون القتال والوثب العريض والسباحة والمصارعة والملاكمة وركوب الخيل والعاب الكرة.

-3البرنامج التدريبي اخذ تدريجياً بنظر الاعتبار التطور البيلوجي من حيث العمر والجنس.
-4التمارين تعطى للصغار كالركض والوثب وتمارين الاعداد البدني العام.
-5أن التربية البدنية في اسبرطة كان المقصود منها أكساب المواطن المهارة والقوة العضلية والقدرة على التحمل
-6أن اكتساب السرعة والقوة والمطاولة لا قيمة لها اذ لم تستخدم لخدمة الدولة للغرض العسكري.
-7الشباب الاسبرطي ومشاركاتهم في الدورات الاولمبية القديم كانت عاملاً مساعداً على تطوير اللياقة البدنية لديهم خدمة للغرض العسكري.
-8القوة الجسمية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الاسبرطيين الذي كانوا هدفهم الوحيد تكوين أبطال وجنود مما أدى الى خلق الشجاعة والبسالة والتقشف.
-9الدولة كانت تجري اختبارات سنوية لفحص قابليات شبابها البدنية وروحهم المعنوية وخاصة للشباب ما بين سن الثامنة عشر ولحد العشرين.
10- اخيرا كان هدف الاختبار معرفة مدى شجاعة وقدرة الشباب على تحمل الالم والحياة الخشنة اضافة الى معرفة مهاراتهم العسكرية.

- **أغراض التربية البدنية عند الاسبرطيين:**

أغراض التربية البدنية عند الإسبرطيين كانت تهدف أساسًا إلى إعداد جندي مطيع وقوي يتحمل المشاق والآلام لخدمة الجيش والدفاع عن الوطن. شمل التدريب العسكري الرجال والنساء على حد سواء، حيث كانت المرأة الإسبرطية مطالبة بالحصول على لياقة بدنية جيدة باعتقادهم أن الأم القوية تلد أبناء أصحاء وأقوياء. يبدأ الإشراف على تدريب الطفل من السنة الأولى للولادة حتى السادسة، ثم تتبناه الدولة للتدريب الرسمي، مع التخلص من الأطفال الضعفاء أو المشوهين عبر تركهم على جبال تايجيتوس.

يبدأ تدريب الإناث من سن السابعة حتى بلوغهن العشرين، وهو السن الذي يسمح فيه بالزواج، وتتضمن تمارينهن الركض والمصارعة ورمي السهام والسباحة والرقص، مع مراعاة خصوصياتهن البيولوجية بتخفيف شدة التمارين. أما الأولاد، فيعتبرون مجندين في الخدمة العسكرية حتى سن الخمسين، مع تدريبات عسكرية متقدمة تشمل مناورات واستخدام الأسلحة والاستكشاف بعد سن الثامنة عشرة. يشارك الشاب في المعارك الحقيقية بعد بلوغه عشرين عامًا، ويستمر في التدريب والمشاركة حتى بلوغه ثلاثين عامًا، حين يمنح كامل حقوق المواطنة ويبدأ في تدريب الناشئين حتى سن الخمسين.

كان الشباب الإسبرطيون يشاركون في الألعاب الأولمبية، وحققوا أول فوز لهم عام 720 قبل الميلاد، بالإضافة إلى تنظيم مهرجانات رياضية سنوية لتكريم الإله أبولو. تميز برنامج التربية البدنية

بالصرامة والعنف، حيث تعود الأطفال على تناول كل ما يقدم لهم، وعدم الخوف من الظلام، ومنع البكاء باعتباره علامة ضعف، مع إشراف مشدد من فتيان أكبر سنًا على تدريبهم وتأديبهم حتى بلوغ العشرين. لم يكن هناك وقت للعب أو حياة عائلية طبيعية، حيث كان الهدف الرئيسي هو إعداد جنود قادرين على تحمل أصعب الظروف.

التربية البدنية في أثينا:

كان موقع أثنيا الجغرافي على شاطئ البحر المتوسط من العوامل التي أثرت كثيرا فيها، فقد شجع ذلك على ازدهار الملاحة، ومن ثمة الإتصال بحضا ارت حوض البحر المتوسط (مصر، فنيقيا....

وكان الأثينيون يمارسون الرياضة حبا فيها وإيمانا بقيمتها ولقد عرف عن الأثينيين القدماء شغفهم بالمعرفة والبحث العقلي وكانت الإديولوجية السائدة هي الحرية والديمقراطية.

ولقد مرت التربية الأثينية بثلاث مراحل:

1- **التربية الأثينية المبكرة(العصر الاثيني الأول):** التي اتصفت بالبساطة ومكارم الأخلاق والتي تمثل أسس التقاليد فيها وكان صالح الد ولة يعلوصالح الفرد.

2- **عصر الإنتقال:** وفيه انخفض المستوى الخلقي والاهتمام بحرية الأفراد مما مهد لظهور اتجاهات تربوية واضحة.

3- **الفترة الأثينية المتأخرة:** وهي تتصف باختلاطها بالحضارات.

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

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

وذكر أفلاطون في محاوراته وجود نص في القانون يوجب على الآباء تعليم أولادهم الرياضة والموسيقى، كما أن هناك قوانين نسبت إلى سولون تقضي بوجوب تعليم الصبي السباحة والكتابة والأدب والموسيقى والتربية البدنية والألعاب الرياضية، الأمر الذي حفظ للأثينيين والحضارة الإغريقية تراثا عظيما على عكس اسبرطة التي أصيبت بانهيار في دولاب الإدارة العسكرية.

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

ولقد ازدهرت الحياة الديمقراطية بشكل واضح على عكس ما حدث في اسبرطة، واهتمت الدولة بالفرد

كوحدة، وعلى هذا فقد اتخذت الرياضة طابع ديمقراطيا، فكان الفرد يمارس الرياضة من أجل الرياضة، ولذلك أنشأوا مدارس متخصصة لتعليم المها رات الرياضية والحركية وخصوصا أماكن للممارسة الرياضية وفق برامج مدروسة.

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

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

ويشرف على المدرسة مدير معين من الدولة ولا يسمح إلا لأبناء الطبقة الحاكمة بالاشتراك فيها وهم ممن تجاوز سن16 ، ويقوم مدربون خبراء بتدريب المشتركين، وكانت أبرز هذه الأنشطة هي المهارات الحربية، كالمصارعة وفنون القتال والمسابقات الرياضية بالإضافة إلى السباحة والصيد.

- **<u>لهذا تميزت بثلاث مميزات رئيسية وهي:</u>**

-الكفاية البدنية:

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

-التماسك الاجتماعي – الشعور بالانتماء الى الجماعة: –

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

-الترويح:

عرفه الانسان البدائي خلال مطاردة الحيوانات والتي يزاولها يومياً لاجل الحصول على غذائه ، لم يعرف المجتمع البدائي المدرسة النظامية بمفهومها الحالي وكان الوالدان يقومان بتربية الاطفال وعلى الطفل ان يقلد والده في رمي الحراب والرماح وكانت الظروف هي التي تحكم في تعليم الطفل اي من المها ارت الحركية التي يحتاجها (اي عنصر من عناصر اللياقة البدنية) التي لابد من ان يحصل عليها ويطورها.

مميزات المجتمع الأثيني الأول في التربية البدنية:

1. على الأطفال قبل كل شيء تعلم السباحة والقراءة.
2. التربية للأطفال من الولادة وحتى السادسة أو السابعة تحت رعاية الأم المسؤولة عنهم.
3. دخول الطفل مدارس البالسترا التي تطبق برامج التربية البدنية.
4. الانتقال إلى مدرسة الموسيقى حيث تُدرّس الأدب والموسيقى مع بعض البرامج الرياضية.
5. بدء ممارسة التمرينات والألعاب الرياضية والمسابقات الخفيفة عند بلوغ الطفل السابعة.
6. ممارسة التمارين العنيفة تبدأ عند الثانية عشرة، والتمارين الأكثر شدة مع فترة الإعداد البدني للمشاركة في المسابقات العامة (رمي الرمح، الوثب العريض، المصارعة، الملاكمة).
7. عند الخامسة عشرة أو السادسة عشرة، يترك الشاب البالسترا ويلتحق بالجمنازيوم الذي يطبق برنامجاً تدريبياً جديداً.
8. في البالسترا يمارس الشباب الألعاب مثل الوثب العريض والمصارعة مع الموسيقى أحياناً.
9. تخصيص أماكن تدريب لكل مرحلة عمرية في البالسترا.
10. إشراف الدولة على المدارس الرياضية، بينما المدارس الموسيقية والمدارس الحرة يشرف عليها المواطنون.
11. هدف التربية هو إيجاد المواطن المتكامل المتوازن بدنياً وعقلياً ومعنوياً وجمالياً.
12. أغلبية السكان كانوا من طبقة العبيد الذين تحملوا الأعمال في الدولة، فيما تفرغ الأثينيون لخدمة الدولة.
13. وجود قوانين التربية القديمة في مقاطعة أتيكا التي مهدت لتوجهات التربية البدنية.
14. المثل العليا كانت دافعاً لتشجيع الفرد على تنمية قدراته العقلية والبدنية.
15. تربية الطفل كانت أقل تأثيراً من الدولة مقارنة بالإسبرطيين، إذ ترك الأمر لوالديه.

العصر الأثيني الثاني (338 ق.م – منتصف القرن الخامس):

- فترة انتقالية تركزت على الجوانب المعرفية والفلسفية والثقافية، مع انخفاض في المستوى الخلقي والاهتمام بحرية الأفراد.
- تغير في مفاهيم التربية، حيث زاد التركيز على القدرات العقلية والمعرفية وقل الاهتمام بالتربية البدنية والإعداد العسكري، رغم دعوات الفلاسفة للعناية بالتربية البدنية.
- حلّت الدراسات النظرية محل التدريب البدني والحربي.

آراء بعض الفلاسفة في العصر الثاني:

1. **أفلاطون:**

نادى بممارسة المرأة للتدريب البدني أسوة بالرجل.

وضع الموسيقى أفضل منزلة من الرياضة.
ضرورة دخول الطفل دار الحضانة بعد الثالثة تحت إشراف مسؤولة.
من السادسة حتى السادسة عشرة يدرس في مدرسة حكومية مع خمس سنوات من التربية العسكرية والتدريب على رمي الرمح والسهام وركوب الخيل.
دعوة لموازنة التربية البدنية والعقلية، وكان ضد الاحتراف الرياضي.

2. **زينوفون:**

تأثر بالتربية الإسبرطية ومجد التربية العسكرية.
اقترح برنامج تدريب مقسم إلى أربع مراحل (الفتيان، الشباب، الرجولة، الشيخوخة).
دعم تبني الدولة مسؤولية التعليم والتدريب.

3. **أرسطو:**

يرى أن الإنسان يمر بثلاثة أطوار: النشأة البدنية، النفس النزوعية، نشأة القوى الناطقة.
اعتقد أن الصحة العقلية تعتمد على الصحة البدنية، وأن الأخلاق تنمو بالتربية البدنية.
اقترح تدريب الطفل حتى سن الرابعة عشر، ثم تعليمه العلمي، ثم تدريب عنيف حتى العشرين.
دعا إلى ممارسة التدريب البدني مدى الحياة.

مميزات مجتمع العصر الأثيني الثاني:

1. تركيز الفرد على تنمية قدراته لتحقيق التقدم الذاتي بدلاً من إعداد رجل حكيم أو عامل.
2. ضعف ارتباط الأثينيين بأهداف الدولة وتشجيعهم على تحقيق حاجاتهم الشخصية.
3. ضعف اهتمام الدولة بالتدريب البدني للشباب واحتكار التدريب لعدد محدود من المختصين.
4. اعتراف الرياضة كمهنة مرموقة ومربحة، مما أدى لفقدان الطابع الديني للاحتفالات الرياضية وتحول الرياضيين إلى سلعة تجارية.
5. انتشار فلسفة أفلاطون وأفكاره التربوية بشكل محدود، مع انعكاسها في بعض النصوص السياسية مثل "الجمهورية" و"القوانين."
6. تأكيد أفلاطون على ضرورة تدريب المرأة البدني.
7. اعتراف أفلاطون بالموسيقى أفضل من الرياضة لكون النفس هي التي تهب الجسم الفضيلة.
8. دعوة أفلاطون إلى إدخال الطفل بعد الثالثة إلى دار الحضانة تحت إشراف مسؤولة.
9. إدخال الطفل عند السادسة عشرة إلى المدرسة الحكومية لمدة خمس سنوات في التربية العسكرية.
10. نداء أرسطو بضرورة تدريب البدن قبل العقل، واقتراح تدريب الطفل البدني حتى بلوغ الرابعة عشرة.

11. إنشاء كلية الشباب ببرنامج تدريبي يعتمد على التدريب العسكري الإلزامي للفتيان من الثامنة حتى العشرين.
12. قلة تقبل المجتمع الأثيني لهذه الأفكار بسبب حرمان أغلبية الشعب من التعليم.

_التربية البدنية في العصر الهوميري

- **الهجرة القبلية:**

هاجرت القبائل الإغريقية القديمة إلى شبه جزيرة اليونان من شمال أوروبا إلى جنوبها، متبعة الأنهار والسهول، حتى وصلت بعض القبائل إلى آسيا الصغرى وجزيرة كريت، وقسم منها إلى بلاد اليونان.

- **النظام التربوي:**

اتبع الهيلينيون حكماً مطلقاً يقوم على أساس إعداد بدني قوي، لتكوين مجتمع قوي يعتمد على القوة البدنية والقتالية.

  - وجب على كل فرد إعداد جسمه وتأهيله للقتال والتغلب على الخصم.
  - كانت التربية البدنية في الأساس لأغراض عسكرية.
  - منزلّة الفرد في المجتمع تُحدد وفق قوته البدنية وقدرته القتالية.
  - أصبح كل مواطن جندياً مؤهلاً للدفاع عن الوطن.
  - التدريب المستمر يركز على رفع عناصر اللياقة البدنية: القوة، المطاولة، الرشاقة، والسرعة.

- **دور التربية البدنية في الحياة الدينية:**

أصبحت التربية البدنية جزءاً من الحياة الدينية، إذ دخلت في الاحتفالات الدينية والجنائزية.

- **المسابقات الرياضية في العصر الهوميري:**

  - **سباق العربات:**

تشارك فيه خمسة متسابقين، كل منهم يقود عربة تجرها زوج من الخيول السريعة.

- **الملاكمة:**

اللاعب يلف حزاماً من جلود الثيران حول وسطه، ويبدأ اللكم بأيدي خالية من القفازات.

- **المصارعة:**

المصارع يلف حزاماً حول وسطه ويبدأ بمسك الخصم بقوة قبضة هائلة، تصل حد سماع صوت قرقعة العظم.

- **سباق الجري:**

لمسافات مختلفة.

- **المبارزة بالحراب والدروع:**

رياضة عسكرية بحتة.

- **رمي القرص:**

يمارس في المهرجانات والاحتفالات غير الجنائزية.

- **رفع الأثقال:**

رياضة عسكرية.

- **التصويب بالقوس:**

رياضة عسكرية.

- **رمي الثقل:**

رياضة عسكرية.

- **الرقص:**

رياضة ترويحية.

- **طبيعة المسابقات:**

- كانت تقام في أجواء اعتدالية بين المنافسين من قواد وأبطال القبائل.
- مسابقات المباعدة بالحراب والدروع ورمي السهام والثقل كانت تُعتبر من النشاطات العنيفة.
- رمي الثقل كان من الألعاب الشعبية لدى الهوميريين.

- مسابقات الرمي بالسهام كانت تهدف إلى إصابة هدف معين.

مميزات التربية البدنية في العصر الهوميري

- كانت الرياضة والألعاب تتسم بالروح العسكرية وهدفها تطوير القوة والتفوق البدني.
- كانت أشغال وقت فراغ وترويحاً بجانب دورها العسكري.
- طابع استعراضي، حيث كان الأفراد ورؤساؤهم الفئة الوحيدة التي تتنافس للفوز بالبطولات الرياضية.
- كانت ملائمة لحاجات المواطنين وظروفهم، فقبلوا عليها بدافع ذاتي للمحافظة على لياقتهم البدنية.
- لم يكن هناك تنظيم دقيق لعملية التدريب والإعداد الفني كما في العصور اليونانية اللاحقة.

_الألعاب القومية الهيلينية:

- بلغت الألعاب الرياضية مرحلة متقدمة عند الإغريق في القرن السادس ق.م من خلال مسابقاتهم وإجراء المسابقات الرياضية في المهرجانات والأعياد الدينية والرياضية في مختلف الدول والمقاطعات.
- تميز مهرجان أولمبيا عن باقي المهرجانات الرئيسية بدفع عدد كبير من المدن والمقاطعات للسعي للمشاركة فيه، مما سهل إيجاد مجال للتآلف والتفكير بإنهاء خلافاتهم وحروبهم.
- ثم فكّروا بإقامة مهرجانات وأعياد رياضية على غرار ما يجري في أولمبيا، فظهر مهرجان أيثمس، مهرجان نيمايا، مهرجان بيثيا، مهرجان بناثيا.
- كانت تلك المهرجانات تقام ما بين مهرجان أولمبيا وآخر كل أربع سنوات مرة، ويمكن اعتبار هذه المهرجانات الواقعة بين الدورات بمثابة دورات رياضية تمهيدية لعدد الأبطال.
- اعتمد الإغريق عدة آلهة من أهمها:
  - زيوس (كبير الآلهة)

- بوسيدون (إله البحر)
- أبوللو (إله النور وراعي الرياضة)
- أفردوتي (إلهة الجمال)
- آيوس (إله الحرب)

- منذ أكثر من عشرة قرون قبل الميلاد، بدأت الروح القومية تجمع الإغريق، والعوامل التي أكدت شعور الوحدة لديهم هي الأعياد الدينية والرياضية.
- في مطلع كل صيف، كان الإغريق يخرجون إلى العراء ويجتمعون قرب معابدهم ومقدساتهم، يقيمون شعائرهم الدينية وينشدون أناشيد تعظيمًا لآلهتهم.
- مع مرور الأيام أضيفت إلى هذه التمثيلات مسابقات رياضية، وكانت هذه التمثيلات تنتهي بتغلب ملك شاب على ملك شرير، مما يشير إلى تغلب الربيع على الشتاء.
- ثم تركّزت الأعياد الدينية والرياضية حتى أصبحت أربعة تقام في عدة مناطق من بلاد الإغريق.
- كان اهتمام الإغريق يتميز تمجيدًا لزيوس في أولمبيا، مما جعلها عيدًا قوميًّا يشارك فيه معظم الشعب الإغريقي.
- لم نستدل حتى الآن من المصادر والآثار المكتشفة على معرفة متى أصبحت تلك الأعياد حديثًا قوميًّا، لكن المصادر تذكر أن أول دورة أولمبية أقيمت عام 776 ق.م، وهذا العام أصبح بداية التقويم الأولمبي الذي أرخ الإغريق به.
- من جهة الشمال من جزيرة البيلوبونيس وعند ملتقى نهر كلاديوس بنهر ألفيوس يقع سهل خصيب مترامي الأطراف تحيط به جبال مكسوّة بالخضرة الدائمة، يسمى سهل أولمبيا.
- أقيمت الألعاب القديمة في حرَم زيوس المقدس المسمى بال"تييس."
- لم يكن في أولمبيا بادئ الأمر أبنية دائمة أو ملاعب أو مدرجات للمشاهدين، بل شدة تلك المباني التي نشاهد آثارها باقية حتى الآن.
- كانت التقاليد الإغريقية تحرم على الأجانب الاشتراك في المسابقات الأولمبية، وكذلك تحرم على رؤساء ونبلاء القبائل من أصل هيليني إرسال القرابين أو الهدايا إلى الأماكن المقدسة في أولمبيا.
- لكن الجاليات التي نزحت من بلاد الإغريق وسكنت آسيا وإيطاليا بذلت جهودًا كبيرة للمشاركة في تلك الدورات الأولمبية عن طريق إرسال الوفود، وفعلاً تحقق ذلك فيما بعد.

- لأن البعثات التنقيبية أثرت على كثير من الأدلة التي تثبت اشتراك المغتربين من الإغريق في المهرجان الرياضي المقدس أي الدورات الأولمبية، كما هو واضح في الدورة الأولمبية الخمسين التي أقيمت عام 576 ق.م.

أهم نتائج المشاركة في الألعاب الأولمبية:

1. اشتراك سكان المقاطعات التابعة للإغريق وأهل المستعمرات (الشرقية والغربية) في المهرجان الأولمبي، وتم إزالة الحواجز التي أقامها الإيلينيين والإسبرطيين والتي كانت تمنع المواطنين من الاشتراك في المهرجان الأولمبي إلا من كان منهم الأحرار والنبلاء، بذلك تلاشى التمييز العنصري.
2. كان الإغريق يحرصون على إقامة المهرجان الأولمبي في الأيام القمرية من شهري أب (أغسطس) وأيلول (سبتمبر) ودوريًا كل أربع سنوات.
3. تبدأ عادة المسابقات في اليوم العاشر أو الحادي عشر إلى اليوم الخامس عشر أو السادس عشر.
4. كانت أيام الخامسة تشمل احتفالات تقديم القربان وإقامة السباقات الرياضية وإقامة الولائم احتفالًا بالنصر.

- مما تقدم يتضح أن وضع منهج المهرجان كان مدروسًا بحيث يصبح بالإمكان مشاركة المتسابق بأكثر من مسابقة.

وتذكر المصادر أيضًا أن هذا البرنامج قابل للتغيير حسب ظروف وأحداث المهرجان، وكان التغيير من صلاحية المشرفين الرسميين على المهرجان فقط، وهذا ما حدث في الدورة الأولمبية 81 والدورة 142 إذ طلب أحد المتسابقين المشاركين في الملاكمة والمصارعة الحرة

.

_تطور الألعاب الأولمبية القديمة:

- بدأت الألعاب الأولمبية رسميًا عام **776ق.م**، وكان الطابع الرئيسي هو الاحتفالات الدينية وتمجيد الآلهة وتقديم القرابين.
- في عام 776 ق.م اقتصرت الألعاب على **سباق الجري لمسافة 200 ياردة تقريبًا (192.27م)**.
- في عام **724ق.م (الأولمبياد الرابع عشر)** أضيف سباق جديد بطول ضعف السباق التقليدي، حوالي **384.5م**.

- في عام **720ق.م (الأولمبياد الخامس عشر)** أُضيف سباق لمسافات طويلة يعادل 12 مرة ذهابًا وإيابًا لمسافة الملعب (نحو **4615م**.(
- في عام **708ق.م** دخلت الألعاب مسابقة **المصارعة** ضمن المسابقة الخماسية، حيث تستمر حتى هزيمة أحد الخصمين أو استسلامه.
- أيضًا في 708 ق.م ظهر **رمي القرص**)يشبه الرمي الحالي لكن بحجر أثقل ومن منصة مرتفعة)، وظهر **الوثب الطويل** حيث كان المتسابق يستخدم ثقلًا صغيرًا في كل يد، وبلغ طول وثبة أحد الفائزين نحو 16 متر (تفسير المؤرخين: خمس وثبات متتالية).
- ضمت الألعاب أيضًا **الملاكمة** لكنها استبدلت فيما بعد برمي الرمح، وكان الرمح من خشب الصنوبر ذو رأس مدبب، والهدف إصابة هدف محدد وليس تسجيل مسافة.
- في عام **688ق.م** أُدخلت الملاكمة كلعبة منفصلة عن المسابقة الخماسية، وكانت مختلفة عن الملاكمة الحديثة، حيث يلف المتبارون أشرطة جلدية على أيديهم.
- في عام **680ق.م** ظهر سباق العربات التي تجرها أربعة خيول، يُقام في ميدان خاص اسمه "الإيبودروم" بطول 770 متر وعرض 32 متر.
- في عام **648ق.م** أُدخلت لعبة **المصارعة الحرة (البانكراس)**، وهي خليط من المصارعة والملاكمة والأخذ بالأيدي.
- في عام **632ق.م** في الأولمبياد السابع والثلاثين، أُدخلت مسابقات للشباب والصغار.
- في عام **472ق.م** أصبح عدد أيام الألعاب سبعة بدلاً من يوم واحد، بما يشمل الاحتفالات الدينية.
- في عام **396ق.م** أُضيفت مسابقات الفنون.
- في الدورات التالية أُدخلت مسابقة **الجري باللباس العسكري الكامل**

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

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

- **التربية البدنية في العصر الروماني القديم:**

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

مميزات التربية البدنية في العصر الروماني القديم:

-1كانت تربية الشباب منحصر على القوة والشجاعة والتحمل والصحة لأعداد المواطن ليكون محارباً لأن الحرب هي المهنة الأولى للشباب الروماني.

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

-3كانت المهرجانات والألعاب هي جزء من حياتهم إذ كانت الألعاب مرتبطة بأعياد المواسم الزراعية وب تطور المجتمع ارتبطت بالطقوس الدينية وتقديم القربان للإلهة.

-4كانت صفات الروماني تأثير المرء إلى الاحترام أكثر من المحبة، لذا كانت الخشونة من مميزات الروماني ولهذا أفتقر إلى الميول للجمالية والفكرية.

-5من أهم الألعاب الأطفال كانت تشمل الأطواق والعربات والعرايس والخيول الخشبية وتربية الحيوانات مثل الكلاب والقطط والطيور.

-6أما بالنسبة للصبيان كان تدريبهم على أيدي آبائهم لاكتساب المهارات الضرورية للحياة العسكرية كرمي السهام والملاكمة والمصارعة والسباحة وتحمل البرد والحر.

-7مارس الرومان ألعاب الكرة بأنواعها وأحجامها المختلفة وكان الأساس في هذه الألعاب الرمي والقذف ومن أهم الألعاب التي كانت تشمل الحركة والنشاط فهي:

- 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 منهم في أرس مثلث وتبدأ اللعبة برمي ولقف كرتين أو ثلاث في وقت واحد.

- لعبة السفيرومكاي: تجري في ملعب أقرب إلى ملعب التنس، وإن يواجه اللاعبون بعضهم البعض.
- لعبة الهارباستم: كرة محشوة بالصوف والأساس في مزاولة هذه اللعبة بعد قذف الكرة من لاعب إلى آخر وهناك خصم يحاول أخذها منهم ويقف في وسطهم وقد اتسمت هذه اللعبة بالقوة والعنف وكانت أحياناً تستعمل مسكات المصارعة خلالها.

-8كانت ساحات الحمامات وساحة ماريوس يقوم الشباب بها بتمارين الركض والقفز والمصارعة، أما المتقدمون في العمر فيلعبون ألعاب الكرة.

-9المهرجانات الرومانية كانت تقام في الأعياد والمناسبات الوطنية والدينية وكانت تشمل مسابقات الخيول والعربات ولمجال لبقية الألعاب كم مسابقات رمي الرمح والقرص وغيرها.

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

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

-12وضع الرومان برنامجاً للإعداد البدني يخدم الجانب العسكري وكان هو الأساس في البرنامج التربوي للشباب ويضمن الركض والوثب والسباحة والرمي.

التربية البدنية في العصر الروماني الحديث:

عندما اتسعت الإمبراطورية الرومانية ونمت إمكاناتها وقوتها ونفوذها واتصلت بالحضارة القديم الشرقية والأغريقية فأصبحت مهمة علماءها ليس الابتكار بل النقل عن الكتب والمعلومات القديمة بعد الاستعانة بالعلماء والفلاسفة ورجال الطب كانوا ضمن الذين وقعوا أسرى بيدهم خلال حروبهم لذا نقلوا عن تلك الحضارات ما شعرو بأنه ذو فائدة سواء كانت من النواحي الدينية أو الأدبية أو العلمية.

-1بسبب الفتوحات أنشأت ظروف اجتماعية واقتصادية بسبب السياسة الخاطئة التي أدت بالتدريج إلى سقوط الإمبراطورية.

-2في الفترة الأخيرة من الإمبراطورية الرومانية بدأت ظهور التداعي والتفسخ في نظام الدولة وتدفق القبائل الهمجية إلى البلاد.

-3ابتعاد الرومان عن الضوابط الخلقية الصارمة والعادات والتقاليد القديمة وانغماسهم في الترف وفساد الجهاز الإداري والحكم وسلب الحريات أدى إلى سقوط الإمبراطورية.

-4ظهور نسبة كبيرة من التفكك العائلي والطلاق وانخفاض معدل المواليد إضافة إلى الانحلال الديني.

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

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

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

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

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

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

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

-12يمكن تقسيم وسائل التسلية عند الرومان إلى الوسائل العامة والوسائل الخاصة

9) النشاط البدني والرياضي في العصر المسيحي الأول وعصر النهضةعندما ولد المسيح كانت الامبراطورية الرومانية قد بلغت ذروتها وعظمتها العسكرية والسياسية ولكن في الوقت نفسه كانت هنالك عوامل ساعدت على تفكك هذه الامبـ ارطورية ومن اهمها الاختلافات الداخلية، ابتعاد الرومان عن الصفات والعادات والتقاليد والضوابط الخلقية، أن هذه الظروف اخذت تضعف الامبراطورية الرومانية كانت في الوقت نفسه عوامل تساعد على نجاح الدعوة الى المسيح التي كانت تدعوا الى الايمان باله واحد والعطف على الغير والخوف من الحساب بالاخرة.

أن من أهم الاغراض التربوية المسيحية كانت تتسم بالسموالوضوح وهدفها إعداد الفرد في ظل الايمان باله مقدس وايجاد علاقات انسانية بين الافراد، لقد ركز رجال الدين المسيحية في الفترة الاولى من القرون الوسطى على النواحي الروحية وايجاد مثل تربوي وخلقي لذا نجد اكثر رجال الكنيسة قد عارضوالتربية البدنية إلا القليل منهم مثل (كليمنت) الاسكندري الذي كانت له افكارة واراء فلسفية، حاول هذا الرجل ان يوازن بين الفلسفة الاغريقية والتعاليم الدينية وذلك لاعتقادة بان التمارين والالعاب الرياضية ذات فوائد صحية ورغم ذلك نجد أن الكنيسة قد أبعدت كل ماله صلة بالتربية البدنية من وسائل تربوية وتعليمية وعملت الكثير في سبيل إلغاء الكثير مـن الألعاب والمسابقات الرياضية .

أسباب إلغاء المسابقات والألعاب في العصر المسيحي:

1. طريقة الألعاب الرومانية الوضيعة والصلة بين الألعاب الرياضية والنشاط البدني الروماني والديانة الوثنية والفكرة المهيمنة بالأخلاق الشريرة في البدن.
2. قلق رجال الكنيسة من دور هذه الأنشطة الرياضية على الدين

فوُجدت بمثابة القيام بتمثيل عبادة الإمبراطورية كما كان يحدث في الكثير من الاحتفالات التي أُقيمت لشرف الإلهة الوثنية، وقد احتوت هذه المهرجانات على طقوس دينية وثنية. عرف آباء الكنيسة أن لها تأثيرًا خطيرًا على المسيحية، لذلك حاولوا منعها تمامًا.

3. **الاعتقاد بأن الجسد كأداة للآثم والخطيئة**

لذلك يجب إهماله والعناية بالنواحي الروحية فقط. وكانت صيحة المسيحية: "انقذوا أرواحكم." لذا لقيت التربية البدنية ظروفًا غير مشجعة بل حوربت، إذ عمد الرهبان إلى تحريم جميع الأنشطة البدنية والجمالية التي تمارس من أجل المتعة الدنيوية والتسلية والترويح.

- كما حاربت الكنيسة الحمام الروماني لاعتقادهم أن التدهور الخلقي هو الذي أوجد حالة العري والاختلاط في الحمام.
- منعت المسيحيين من حضور حفلات السيرك، وأعطت عقوبة صارمة لمن يخالف ذلك.
- لم يسمح للمصارع باعتناق الدين المسيحي إلا بعد أن يتعهد باعتزاله المصارعة.

4. **الرقص**

اعتُبر وسيلة من وسائل الدين، ولكن بمرور الأيام اندثرت الرقصات الدينية إذ حرمت العروض الراقصة.

5. **الأديرة**

كانت هي المدارس الوحيدة التي ظهرت ما بين القرنين السادس والحادي عشر، وشمل التعليم فيها البنات والبنين.

6. **حركة الرهبنة المسيحية**

انتشرت بفعل عدم الاستقرار الاجتماعي والسياسي، مما دفع الكثير من الناس إلى اللجوء إلى الأديرة طلبًا للأمان والراحة النفسية.

وكانت الرهبنة تستهدف تغذية الكيان الروحي بدون البدني، أي أن الجمال يمثل لديهم الجمال الروحي وليس بجسامهم.

7. **ظروف التربية البدنية**

لقيت ظروفًا غير مشجعة بل محاربة في العصور المظلمة، إذ عمد الرهبان إلى تحريم جميع الأنشطة البدنية والجمالية التي تمارس من أجل المتعة الدنيوية والتسلية والترويح.

وكانت الأديرة المدارس الوحيدة ما بين القرنين السادس والحادي عشر، تضم الفتيان والفتيات.

أهداف المدارس في تلك الفترة:

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

_التربية البدنية في عصر النهضة:

عصر النهضة يطلق على على فترة الانتقال من العصور الوسطى

الى العصور الحديثة و" القرون" 14 – 16 ، ويؤرخ لها بسقوط القسطنطينية عام 1453 ميلادية، ويدل مصطلح النهضة غالباً على التيارات الثقافية والفكرية التي بدأت في البلاد الايطالية في القرن الرابع عشر حيث بلغت أوجه ازدهارها في القرنين السادس عشر والخامس عشر ومن ايطاليا انتشرت النهضة الى المانيا، فرنسا، اسبانيا والمناطق المنخفضة من انكلترا.

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

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

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

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

كما ظهرت الدول الحديثة في اوربا وارتبط ظهورها بالمنظمات السياسية التي افرزها التطور الاقتصادي، أن النهضة الفكرية والبديعية والاجتماعية التي بدأت في القرن الخامس والسادس عشر كان لها التأثير المباشر على على الاساليب التربوية السائدة، ويقول " بولس فرجيوس "1349 - 1420 وكان استاذ في جامعة بادو" اننا نسمي دراسات حرة كل الدراسات اللائقة بالانسان الحر، تلك الدراسات التي نحصل بواسطتها على الفضيلة والحكمة وتلك التربية التي تظهر مواهب الجسد والنفس وتنميها وتسموبها وتعتبر بحق في المنزلة الثابتة بعد الفضيلة." على المستوى التربوي فقد تأثرت التربية من خلال عصر النهضة بثلاث حركات تأتي في مقدمتها ظهورالمذهب الانساني ثم المذهب السلوكي وبعدها المذهب الواقعي.

- **مظاهر الأنشطة والألعاب في عصر النهضة:**

1المظهر الأول:التمرينات والتدريب الرياضي

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

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

4-المظهر الرابع:تدريبات رياضية لها الطابع العسكري.

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

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

-دفيتوبنودافلتر_:كان في مقدمة الذين سعوا لتعميم مفاهيم المذهب الانساني الفردي في ايطاليا-1378 1446وقد تمكن من توجية التربية الانساني لكي تصبح في قالب دراسي وكانت (الجيوكوز) مدرسة البلاط التي أنشأها (دافلتر) تعتبر في مقدمة المدا رس التي أخذت ببرنامج العلوم الانسانية وكانت تلك المدارس تطبق على التلاميذ برامج اجبارية في التربية البدنية والتمارين، وكانت تحتوي على العاب الكرة، الوثب، المبارزة، ركوب الخيل، والتجوال إضافة الى تعليم الجمباز، ومن اهم الا راء والافكار لدى دافلتر : -

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

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

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

-**جون ميلتون:** الشاعر الانجليزي فقد كانت ارؤه التربوية تقتصر على اهداف التعليم على التحصيل العقلي وانما لتحقيق هدف خلقي مع الاهتمام بالناحيتين البدنية والجمالية وأهم ارائه:

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

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

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

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

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

- 1مبدأ الشظف في التربية البدنية. ويقصد بها قوة الشكيمة والجلد
- 2مبدأ النفع في التربية الفكرية.
- 3مبدأ الشرف في التربية الخلقية.

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

-جان جاك روسو

وهومؤسس النظرية الطبيعية وفلسفتها " 1712- 1778 وقد ارتبط الفكر الحديث في القرن الثامن عشر بأسم الفيلسوف والعالم الاجتماعي والمفكر الحر وقد ساهم مع غيرة من الفرنسيين مثل (فولتير)، (مونتسيكيو)، في تهيئة اذهان الناس الى الثورة الفرنسية حيث هاجم بعنف الحكم الملكي الفردي المطلق الذي كان سائداً في ذلك الوقت .

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

10) الأنشطة البدنية والرياضية في العصر الإسلاميغلب طابع البداوة على حياة سكان الجزيرة العربية، فعاشت قبائلهم التي قام عليها نظامهم الاجتماعي حياة الترحال والتنقل طلبًا للرعي. وعلى الرغم من أن تلك القبائل كانت في نزاع دائم فيما بينها وغزو مستمر لبعضها البعض، إلا أنها كانت على علاقة جيدة بجيرانها، ولا سيما في المجال التجاري.
وكانت أغراض التربية البدنية في العصر الإسلامي دينية ودنيوية، وكانوا يهدفون إلى إعداد الفرد لعمل الدنيا والآخرة.

وأوصى الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) قائلاً:
"ليس الشديد بالصرع وإنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب."
وبهذا يبين الرسول الأعظم أن يجب التحكم بالانفعالات والتحلي بالروح الرياضية أثناء اللعب.

وجاء بعد الرسول الخلفاء الراشدون الذين أكدوا على ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة وفي سبيل اكتساب المسلم اللياقة البدنية ووضعها في سبيل الجهاد في سبيل الله.
لذلك عني المسلمون بعلوم الدين والشريعة كما عنوا بعلوم اللسان والتاريخ والجغرافيا والكيمياء والطب.

ومن ناحية أخرى، أدرك المسلمون أهمية الصلة بين الجسم والعقل، لذا عنوا بالجسم والتربية البدنية لاكتساب اللياقة البدنية الضرورية سواء كان الغرض عسكريًا أو صحيًا أو ترويحيًا واجتماعيًا.
وقد شدد العلماء المسلمون على عدم إرهاق الجسم في سبيل العلم وطالبوا بإعطاء الجسم فترة راحة رياضية ليستطيع العقل استيعاب العلوم.

كما أدرك المربون المسلمون أن طبيعة الطفل أن يكون نشيطًا كثير الحركة، وجاء في آراء محمد بن أحمد الغزالي (450 هـ - 1059 م):
"ينبغي على التربية بصورة عامة أن تكون بتربية الصبيان النواحي البدنية إلى جانب التعليم العقلي والفكري."
ومن الأدلة التي توضح هذا الاهتمام قول سعد الله بن جماعة دعوته إلى عدم الإسراف في الطعام.

ومن هنا نرى اهتمام العرب بتربية الناشئ وخاصة للإعداد البدني، وقد أقيمت المدرسة النظامية في ذلك الوقت التي أسست سنة 1067 ميلادية، وكانت تحوي أماكن خاصة لسكن الطلاب وطعامهم إضافة إلى نظام الهيئة التدريسية، وقد تأثرت فيها الكثير من الجامعات الأوروبية.

فلسفة التربية البدنية في العصر الإسلامي:

تتصف فلسفة التربية البدنية الإسلامية بالحيوية لأنها فلسفة علمية، فهي لا تضيع كثيرًا من الوقت في مهاترات فكرية وجدلية، وإنما تعتمد على نظام قيمي واضح يعبر عن آثار ممارسة الرياضة التي

عرفها السلف الصالح وأدركها وحث عليها بشدة، وتحاول توظيفه وتطبيقه.
وهي تتلمس أطر التربية الإسلامية وأهدافها وأساليبها وأسُسها، وتميز المسلمون عن من سبقهم في أن هدف التربية عندهم لم يكن دنيويًا محضًا كما كان عند اليونان والرومان مثلاً، ولم يكن دينياً كما كان عند المسيحيين، وإنما كان غرضهم دينيًا ودنيويًا معًا، وكانوا يرومون إعداد المرء لعملي الدنيا والآخرة.

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

ولقد اهتم القرآن بالمحافظة على جسم الإنسان سليمًا قويًا، ليكون الجسم أداة تمكن الإنسان من إتقان عبادة الله تعالى والتوجه إليه بصدق وإخلاص.
والتربية البدنية بمفهومها الواسع تشمل حفظ قوام الجسم، بتنميته، ووقايته، وعلاجه.

أما التربية البدنية من منظور إسلامي فهي عملية حفظ وتنمية الجانب البدني ليقوم بدوره الذي خُلق لأجله، والمتمثل في:

- تحقيق العبودية لله تعالى،
- وما يترتب على ذلك من الاستعانة بهذا البدن على أداء العبادات كالصلاة والصيام والحج والجهاد في سبيل الله،
- وما قد يتطلبه من تعلم بعض المهارات البدنية للدفاع عن الضروريات التي هي الدين والمال والنفس والعرض والعقل.

وهذا يعني أن التربية البدنية بصفتها هذه يمكن أن تكون تربية فاعلة، غايتها بناء الفرد والمجتمع.

- **-الألعاب الرياضية عند العرب**

1- الفروسية

للفروسية والفرسان مكانة متميزة للعرب في العصر الجاهلي والعصر الاسلامي كان الدفاع الضعيف والانتصار للمرأة والشهامة، وكان العرب يعلمون ابنائهم ركوب الخيل عند بلوغة الثامنة من العمر ويتدربون على فن الفروسية حتى اشتهر الكثير منهم وضربت بهم الامثال ومنهم: – " ربيعة بن كرم،عامر بن مالك ، وعامر بن الطفيل، عمر بن كعب، وأمية بن حرثان الكناني ...الخ " وعندما جاء الاسلام أوجب تعليم الفروسية لاطفال المسلمين، وقسم المسلمون الفروسية الى: –

- ركوب الخيل والكر والفر.

- الرمي بالقوس.
- المطاعنة بالرماح .
- المداورة بالسيوف.

وكان على الفارس ان يتعلم هذه الانواع الاربعة .

2- الرمي

اعطى العرب اهمية للتدريب ومزاولة رمي السهام والرماح لانه يشكل سلاحاً رئيسياً في صيدهم وحربهم وقد حث الرسول محمد (ص) على الرمي، وكانت اصول الرمي عند العرب مقسمه الى خمسة اقسام هي: القبض على القوس، العقد، المد، النظر، والاطلاق وأركان الرمي هي: السرعة، شدة الرمي، الاصابة، الاحتزار، وقد مارس العرب الرمي للسهام في مسابقاتهم وقسم الى: " مسابقة الرمي لابعد مسافة، مسابقة اصابة الهدف

3-المبارزة: - كان العرب في الجاهلية يتدربون على النزال والمقارنة والمبارزة بالسيف من نعومة اظفارهم للدفاع عن كيانهم ضد الاعداء وبعد ظهور الاسلام زاد الاهتمام المسلمون بالمبارزة بالسيف وتطوير اساليبة، وتعتبر المبارزة بالسيف من احب رياضة للعرب في العصر الجاهلي والعصر الاسلامي.

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

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

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

8- **المصارعة:** - عرف العرب المصارعة منذ قديم الزمان

- **تقرير علماء الإسلام للرياضة وأثرها الايجابي:** اقر علماء الإسلام الرياضة وأثرها الايجابي، وم نهم الإمام ابن القيم، الذي تحدث عن الأثر الايجابي للرياضة على صحة الإنسان حيث يرى أن الحركة هي عماد الرياضة، وهي تخلص الجسم من رواسب وفضلات الطعام بشكل طبيعي، و تعود البدن الخفة، والنشاط، وتجعله قابلاً للغذاء، وتصلب المفاصل، وتقوي الأوتار والرباطات، و تبعد جميع الأمراض المادية، وأكثر

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

ها، وأما ركوب الخيل، ورمى النشاب، والصراع، والمسابقة على الأقدام، فرياضة البدن كله، وهى قالعة لأمراض مزمنة.

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

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

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

11)مدارس التربية البدنية والرياضية تشير إلى النظريات والمناهج التي تُستخدم في تدريس التربية البدنية وتطوير القدرات البدنية والعقلية والاجتماعية للمتعلمين. تطورت هذه المدارس عبر الزمن، وتنوعت بحسب الأهداف التربوية والفلسفات الثقافية والاجتماعية السائدة في كل مرحلة. إليك نظرة على أبرز هذه المدارس:

ثانياً: المدارس الرئيسية في التربية البدنية والرياضية

.1المدرسة الطبيعية

- **المبدأ** :التعلّم من خلال اللعب والحركة الطبيعية.
- **الهدف** :تطوير الجسد بطريقة متكاملة دون إجهاد.
- **الرواد** :*جان جاك روسو*.
- **الأنشطة** :الجري، القفز، التسلق، اللعب الحر.

.2المدرسة السويدية

- **المبدأ** :التمارين الجماعية المنتظمة ذات الطابع الطبي.
- **الهدف** :تحسين الصحة العامة وتقويم القوام.
- **الرواد**:بير لينغ
- **الأنشطة** :تمارين بدنية بسيطة، حركات إيقاعية، تنظيم تنفس.

.3المدرسة الألمانية

- **المبدأ** :تنمية القوة والانضباط من خلال التمارين.
- **الهدف** :تطوير المهارات العسكرية والبدنية.
- **الرواد** : فريدريش لودفيغ يان.
- **الأنشطة** :الجمباز، تدريبات باستخدام الأجهزة، الحركات المنظمة.

.4المدرسة الإنجليزية

- **المبدأ** :استخدام الألعاب الجماعية كأساس للتربية البدنية.
- **الهدف** :تنمية روح الفريق والانضباط والقيادة.
- **الأنشطة** :كرة القدم، الرجبي، ألعاب الساحة والميدان.

.5المدرسة الأمريكية

- **المبدأ** :تنمية الفرد بشكل شامل (جسمًا، عقلًا، روحًا).
- **الهدف** :دعم الصحة العامة، تنمية الشخصية، الترفيه.
- **الأنشطة** :مزيج من الألعاب، التمارين، الأنشطة الترويحية، الرياضة التنافسية.

– أهداف التربية البدنية حسب المدارس المختلفة

- اللياقة البدنية والصحة
- التنشئة الاجتماعية وبناء القيم

- تنمية القدرات النفسية والانفعالية
- الترويح وقضاء وقت الفراغ
- إعداد الفرد للدفاع عن الوطن (بعض المدارس)

مقارنة بين المدارس

الأنشطة المفضلة	الطابع	التركيز الأساسي	المدرسة
أنشطة حرة وحركات بسيطة	فردي	النمو الطبيعي للطفل	الطبيعية
تمارين بدنية منتظمة	طبي	الصحة وتقويم القوام	السويدية
الجمباز والتدريبات الصارمة	عسكري	القوة والانضباط	الألمانية
الألعاب الجماعية	جماعي	القيم الاجتماعية والقيادة	الإنجليزية

- **12) تاريخ التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث**
- **التربية البدنية في المانيا**

كانت المانيا في النصف الثاني من القرن الثامن عشر تضم حوالي 300 دويلة ومدينة حرة تحكم من قبل النبلاء الاقطاعيين ومتأخرة من النواحي الاقتصادية والاجتماعية، واتخذ المصلحون التربية والتعليم كاداة للقضاء على الاقطاع وكانوا يؤمنون بالاراء التربوية القائلة بان افضل طريقة للتربية المتكاملة المتوازنة التي تشمل النواحي البدنية والعقلية، ومن هولاء المصلحون الذين تأثروا بافكار جان جاك روسوالقائلة باعتبار التربية البدنية جزاء من التربية العامة وأصدر كتاباً كدر به ضرورة ممارس الركض والوثب والتسلق وغيرها من الألعاب.

وكانت لاراء جون سموث 1785 –1839 دوراً في تطوير المفاهيم التربوية وكانت تلك الاراء منبثقة من مجتمعة الذي كان يعاني من الظلم ويعتقد بان تغير الحالة الاجتماعية لايكون الا عن طريق التربية، أن هذه الدويلات والمدن كانت متفرقة عام 1806 عندما هاجم نابليون بروسيا الألمانية فدفعها

بذلك الى التفكير بالوحدة وتكوين جيشاً ليلحق الهزيمة بنابليون في معركة الامم قرب مدينة لايبزك عام 1813 .

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

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

– وسيلة تربوية تساعد على النموالطفل وتطورهم وتساعدهم لتحمل المسؤولية .

لهذا فقد نشأت حركة الجمباز تحت شعار " حرية البدن، قوة البدن والبشر، والذكاء، والاعتماد على النفس "، وكان المنتمين اليها يسعون الى اكتساب اللياقة البدنية ووضعها في خدمة الوطن ، وعلى المستوى المدرسي لم يحاول فردريك شمولها باراءه لذا كانت حركات الجمباز متحررة من الأنظمة المدرسية، وقام باصدار كتاب (دليل الجمباز للمدرسة) وكانت اراءه تنحصر بما يلي: –

1 – وجوب اهتمام المدرسة بالنموالشامل للطفل بدنياً وعقلياً واجتماعياً .

2 – يجب ان تلقى التربية البدنية نفس الاعتبار مثل العلوم الاخرى.

3 – يجب ان يمارسها الجميع باستثناء المرضى.

4 – وضع برنامج تدريبي داخلي واخر في الساحات المكشوفة.

5 – تخصيص ساعة على الاقل في اليوم الدراسي لمادة التربية والخبرة في المدارس الابتدائية ويقوم بالتدريس مدرسوا الفصل.

6 – يشرف على تطبيق المنهج متخصصون في التربية والخبرة في التربية البدنية.

7 – يجب ان يكون منهج التربية البدنية متدرجا يأخذ بنظر الاعتبار التطور البايلوجي ومراحل العمر للبنين والبنات.

8 – شمول منهج التمرينات البدنية على المشي.

9 – يجب الا تطغي التمرينات الشكلية على الألعاب والرقص والرياضة .

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

اما فون رونشتاين هوضابط في الجيش الماني " 1810 – 1865 " هواحد معاصرين سبيس وعمل على ادخال طريقة لينج السويدية وخاصة في الجيش والمدارس وقد عين المعهد الملكي المركزي للجمباز الذي افتح عام 1851 وكان تحت ادارة مشتركة من وزارتي الحربية والتربية والا أن اصراره على ان طريقة

لنج السويدية هي الافضل قد اثارت معارضة له من قبل أنصار يان وكذلك من رجال الطب وفي النهاية اضطر رونشتاين الى الاستقالة من المعهد على أراؤه وافكاره ظلت جزء من التربية البدنية والعسكرية والمدرسية منذ عام 1870ولغاية الحرب العالمية الاولى.

- **التربية البدنية في الدنمارك**

كانت الروح القومية هي التي تتحكم بالتربية البدنية كما هي الحال في اكثرية الدول الاوربية وكانت اهدافها تنمية اللياقة البدنية والقدرة القتالية لاافراد الشعب ووضعها في خدمة تحقيق الاهداف – الوطنية لذلك نجد أن فرانس ناختيجال الذي يؤكد دائماً ان الحركة التربية البدنية هي للاغراض التربوية يغير ارائه نتيجة الإحداث والظروف المستجدة في اوربا من اجراء اطماع نابليون العسكرية فتاخذت طابعاً عسكرياً ذات اغراض محدودة ولكن افرنس يعود ارائه التربوية بعد انتهاء حرب نابليون ويبذل كل الجهود لنشرها من خلال المعهد الذي افتتح عام 1799 ويعتبر اول معهد للتدريب انشأ في اوربا في ذلك الوقت وفي عام 1804 عين استاذ للرياضة بالجامعة وبنفس العام عين مديرا للاكاديمية الرياضية العسكرية .

ولقد لعبت دوراً بارزاً في نشر المفاهيم الرياضية بين صفوف القوات المسلحة حيث ضمنت المفاهيم التربوية النواحي الترويحية البدنية وفي عام 1808 تحولت الاكاديمية الرياضية العسكرية الى المعهد المدني للتمرينات البدنية لاعداد مدرسي التربية البدنية، وبالرغم من التمارين البدنية كانت ضمن مناهج اعداد المعلمين منذ عام 1818 الا انها كانت بدون مفردات ولغاية عام 1821 عندما عين فرانس مشرفاً للتمارين البدنية المدنية والعسكرية قام باعداد دليل للتمارين الابتدائية ثم اعقبه بكتاب اخر على المستوى الثاني، وتتضمن التمارين السلالم المعلقة وصوارى التسلق، وسلالم الحبال كما كان الطلاب يمارسون الوثب والقفز، والجرى، والسباحة وشد الحبل ...الخ.

ان مسيرة التربية الرياضية في الحقل الدراسي في الدنمارك تبدأ منذ 1809 عندما صدر قانون اعتبار مادة التربية البدنية الزامية على طلاب المدارس الثانوية ثم اعقبه قانون اخر اصبحت بموجب مادة التربية البدنية الالزامية على المستوى التعليمي للاطفال من سن السابعة حتى الرابعة عشر ولكن هذا القانون تعثر خلال تطبيقة بعض الشي ولغاية عام 1828 صدر تشريعاً لاحقاً اوجب تدريس مادة التربية البدنية على جميع التلاميذ ولغاية عام 1904 ، أن حركة التربية البدنية في الدنمارك مرت بمراحلا عديدة ومتباينة وكاد ان يقضي عليها في منتصف القرن التاسع عشر بعد موت الملك فردريك ومجي كريستيان الثامن الذي اهمل التربية البدنية ولم يقدم لها الاستاذ الكافي لاستمرارية تقديمها وتطورها مما ادى الى استقالة فرانس من معهد التمرينات البدنية العسكرية عام 1842 واخفاق الذين تولوا ادارة المعهد بالاحتفاظ بالروح السائدة فيه وتطويرها .

واصبحت التربية البدنية بمثابة وسيلة لحفظ النظام اوالعقاب واستمرار الحال هكذا ولغاية عام 1864 اعيدت للتربية البدنية اعتبارها، عندما مرت البلاد بظروف حربية أثارت الشعور القومية لدى الدنماركيين نتيجة لضياع جزء من اراضيها خلال حربها مع النمساء اوبروسيا وتجدد الاهتمام بها باعتبارها وسيلة

لاعداد المواطنين بدنيا للدفاع عن الوطن، وفي عام 1884 ادخلت تمارين لنج السويدية الى المدارس الدنماركية واندية الرماية ثم إلى الجامعات.

13)تطور الرياضة في المجتمع

تطور الرياضة في المجتمع هو موضوع يعكس التغيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي شهدها العالم عبر العصور. الرياضة لم تعد مجرد نشاط بدني، بل أصبحت جزءًا أساسيًا من الهوية الوطنية، وأداة للتنمية، ووسيلة لتعزيز الصحة، وبناء العلاقات الاجتماعية. إليك نظرة على تطور الرياضة في المجتمع:

.1البدايات القديمة

في العصور القديمة، كانت الرياضة تمارس لأغراض دينية أو عسكرية، مثل الألعاب الأولمبية في اليونان القديمة.

في المجتمعات القبلية، كانت الألعاب والرياضات مرتبطة بالطقوس والمنافسات بين القبائل.

.2الرياضة في العصور الوسطى

انخفضت ممارسة الرياضة في بعض المناطق بسبب القيود الدينية.

ظهرت أشكال من الرياضة الشعبية مثل المصارعة وسباقات الخيول، وغالبًا كانت مرتبطة بالمناسبات والاحتفالات المحلية.

.3عصر النهضة والتنوير

أعيدت أهمية النشاط البدني من خلال الفكر الذي يربط بين العقل السليم والجسم السليم.

بدأت المدارس الأوروبية بدمج التربية البدنية في التعليم.

.4العصر الحديث (القرن 19–20)

نشأة الرياضات المنظمة مثل كرة القدم، والبيسبول، والتنس.

تأسيس الأندية الرياضية والاتحادات الدولية، مثل اللجنة الأولمبية الدولية عام 1894.

استخدام الرياضة كأداة دبلوماسية وسياسية، مثل دورة الألعاب الأولمبية.

.5الرياضة في القرن 21

انتشار الرياضة النسائية وزيادة المشاركة النسائية في المنافسات.

تطور التكنولوجيا ساعد في تحسين الأداء الرياضي والتدريب.

الرياضة أصبحت صناعة عالمية: بث تلفزيوني، تسويق، ورعاية.

استخدام الرياضة كأداة للتنمية المجتمعية، ووسيلة لتعزيز التفاهم بين الشعوب.

.6الرياضة والمجتمع المعاصر

تعزيز قيم مثل العمل الجماعي، والانضباط، والاحترام من خلال الرياضة.

الاعتماد على الرياضة لمكافحة السمنة وأمراض العصر.

بروز الرياضة الإلكترونية (eSports) كنوع جديد من المنافسات الرياضية.

.7أثر تطور الرياضة على المجتمع

تحسين الصحة العامة.

تقوية الروابط الاجتماعية بين الأفراد والمجتمعات.

دعم الاقتصاد المحلي والعالمي من خلال السياحة الرياضية والصناعات المرتبطة.

تعزيز الانتماء الوطني والاعتزاز بالهوية من خلال تمثيل الدول في المنافسات

- **14) الألعاب الأولمبية**
- **الألعاب الأولمبية القديمة:**

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

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

-2**مهرجان بثيا** :الذي كان يقام في ديلفي، التي كانت تقع شمال خليج كورنثيا، وكان يقام تعظيما للإله أبوللو-إله الضوء والحق-

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

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

وقد كان اول مهرجان اولمبي عام776ق.م وكان المتبع اعلان الهدنة بين مدن اليونان اثناء إقامة هذه الألعاب ,وكان الاعتقاد السائد ان سخط الالهة ينصب على من يخرق هذه الهدنة.

- ✓ **شروط المشاركة في الألعاب الاولمبية القديمة:**

-أن يكون المتسابق قد تدرب لمدة 10 أشهر على الأقل

-أن يكون من السادة الأحرار وليس من العبيد

-أن يكون كامل الجسد معروفا في الأوساط الرياضية.

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

-أن يتعهد بأن يتسابق تبعا للقواعد والأصول المتبعة

- أن يردد القسم الأولمبي.

وكانت المسابقات التي تشتمل عليها الدورة هي: الجري، قذف الرمح، رمي القرص ، المصارعة، الوثب، القفز، رمي الأثقال، الملاكمة، سباق الخيل.

ولم يكن الفائز يتسلم جوائز مادية تقديرا لفوزه إنما كانت الجوائز معنوية أوأدبية، فكان يتسلم إكليلا من أغصان الزيتون، وكان يتمتع بعد الفوز بعدد من الإمتيازات، فيكون بطلا في نظر الجميع كما كانت حكومات بلادهم تفتح في سور المدينة فتحة ليمر منها ويطلق عليه اسمه.

- ✓ **التنظيم الرسمي للدورات الفنية في الالبعاب الأولمبية القديمة:**

اليوم الأول:تقديم القرابين وقضاء الطقوس الدينينة والنفخ في الابواق اعلان ببدأالمباريات وايقاد الشعلة الأولمبية

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

اليوم الثالث:كانت تقام مسابقات الرجال وكانت تتضمن الوثب والمصارعة والعدولمسافات القصيرة والعدولمسافات طويلة وكانويؤدون هذا الأخير وهم يلبسون لباس الحرب وكانويمارسون باقي المسابقات وهم عراة.

الملاكمة في اليونان القديمة (لاحظ السيور الملتفة حول اليد)

اليوم الرابع: كانت تقام فيه مباريات الألعاب الخماسية للرجال وسباق العربات الحربية وسباق الخيل
اليوم الخامس: وهواليوم الأخير في الألعاب الأولمبية القديمة حث يخصص لعرض الموكب وتقديم الضحايا والقرابين ويتقدم الموكب الابطال الفائزين وقد وضعوفوق رؤسهم أكاليل من الغار والزيتون.
وقد قام الامبراطور الروماني تيودسيدس عام94ميلادي بإلغائها لما كان يصاحبها من طقوس وشعائر لا يقرها الدين المسيحي وأيضا أصبحت الاحتفالات ساحى للحرب وليست للرياضة مما جعل الامبراطور يسارع في توقيفها حقنا للدماء.

- **الألعاب الأولمبية الحديثة:**

❖ ويعود اكتشاف قصة الألعاب الأولمبية القديمة الى المكتشف الإنجليزي ريتشارد كاندلر الذي اكتشف اطلال اولمبيا عام 1766 ميلادية وقد اكد ان اولمبيا القديمة تم تدميرها بفعل الزلزال والكوارث الطبيعية وقامت بعثة فرنسية عام 1829بمحاولات تنقيب عن أثار أولمبيا ولكن اعمالها لم تسفر عن الوصول الى جديد ,حتى جاءت بعثة اثار بقيادة العالن الألماني –ارنست كورتيوس–في عام1875واستمرت في عملها لمدة6سنوات ووصلت الى نتائج متميزة ساهمت في تعريف العالم بتاريخ الدورات الأولمبية.

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

وفي اجتماع عقد في باريس حضره خمسة وسبعون 75 عضواً، تقرر إقامة أول دورة عام 1896 م بأثينا، وكاد المشروع، يفشل لولا الدعم المادي للميونير المصري ذوالأصل اليوناني وتقام الألعاب الأولمبية الحديثة كل 4 سنوات ومدتها 16 يوم وتشرف عليها اللجنة الأولمبية الدولية، وهي التي تمنح حق إقامتها لأحد المدن المرشحة,وقد انتخب اليوناني –فيكيلاس (1894)رئيسا للجنة الأولمبية الدولية واستمر في موقعه لمدة عامين وقد وضع الفرنسي دي كوبرتان والذي استمر رئيسا للجنة الأولمبية الدولية من1896الى1925 دستورا للألعاب الأولمبية هوان اهم شيء في الألعاب الأولمبية ليس الفوز وانما النضال بشرف,وكان كوبرتان يحلم بأن تساهم الدورات الأولمبية في نشر الحب والسلام بين شعوب العالم وقد حدث هذا في بعض الأحيان وشهدت الكوريتان الشمالية والجنوبية حدثا تاريخيا بسير الرياضيين في الدولتين تحت علم واحد وهوالوحدة الرياضية التي سبقت الوحدة السياسية.

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

❖ **البرنامج الأولمبي والمراسيم:**

الألعاب الأولمبية الحديثة تضمنت برامجها المسابقات الآتية:

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

وتبدأ الأولمبياد رسميا بحفل الافتتاح وتنتهي بحفل ختامي يمثل كل دولة مشتركة مواطنوها، ويشترط أن يكونوا من الهواة الذين مارسوا الرياضة لأهدافها السامية وليس من أجل مادة أوربح أومنفعة.

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

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

كما تتخذ لها رمزا يتضمن خمس حلقات متشابكة من الأوان التي يمثل كل منها إحدى القارات :وهي الأزرق، الأخضر، الأحمر، الأصفر، الأسود.

❖ **تنظيم الألعاب الأولمبية الحديثة:**

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

- يجب أن تؤمن اللجنة المنظمة للدورة إقامة آمنة ومريحة للإداريين والمتسابقين المشاركين في هذه الدورة.

❖ **تأسيس اول لجنة اولمبية دولية حديثة:**

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

❖ **دور اللجنة الأولمبية الدولية:**

-إقامة الألعاب الأولمبية بصورة منتظمة

-تعيين مكان اقامتها وتحديد برنامج كل الألعاب في كل دورة

-تحديد عدد المشاركين فيها

-تسجيل وتدقيق الأراقم القياسية الأولمبية

-تقوية اواصر الصداقة بين الشباب في العالم عن طريق الألعاب الأولمبية

-محاربة التمييز العنصري

-العمل على ترسيخ المبادئ الأساسية للحركة الأولمبية

-متابعة الاستعدادات لإقامة الدورات الأولمبية كل اربع سنوات مرة واحدة

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

❖ **رؤساء اللجنة الاولمبيةالدولية:**

1-ديمتري فيكيلاس اليونان-1894-1896

2بارون بيير دي كوبرتان فرنسا-1896-1925

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

4-جي سيجفريد ايدستروووم-السويد-1946-1952

5-ايفري برندج-الولايات المتحدة -1952-1972

6-لورد كيلانين-ايرلندا-1972-1980

7خوان انتونيوسامارانج-اسبانيا-1980-2001

8كومت د جاك روجه-بلجيكا2001-2013

9- - توماس باخ (ألمانيا) 2013-

15) التربية البدنية في الجزائر

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

- **-التربية البدنية في الجزائر في فترة ماقبل الاستعمار:**

حسب الدراسات التي قام بها الباحثون وعلماء الاثار والحفريات فوجدوبأن هناك ثقافة بدنية في الجزائر يرجع تاريخها الى ماقبل التاريخ حيث وجدت رسوم وتماثيل للصيد والركض والقفز والرقص في مناطق الطاسيلي بالجنوب الجزائري مما يدعونا الى الظن بأن في تلك الفترة كانت هناك عدة دول من العالم تمارس

التمارين البدنية وكانت تشكل جزء من حياتها اليومية ولون من الوان المعيشة والعادات بالجزائر في ذلك الزمن وبعد احتلال الفينيقيين للجزائر واستيلائهم على سواحلها واحتلت افريقيا الشمالية من طرف الرومان في القرن الثالث قبل الميلاد وتركواثرية مازالت شاهدة على تلك الحقبة الزمنية تحتوي على سرك وقاعات لممارسة الرياضة وحمامات معدنية في هذه الأماكن حيث كانت تقام الاستعراضات والألعاب والاستعدادت للحرب واما بالنسبة للجزائريين الذي قادومعارك ضد المحتل بقيادة ماسينيسا ويوغرطة تجعلنا نظن بأن الاعداد البدني والجسدي كان مماثلا للاعداد البدني لدى الرومانيين وغيرهم من الشعوب القديمة.

وفي القرن الثامن دخل العرب المسلمين الى افريقيا الشمالية وخاصة الجزائر حيث كانت هناك مقاومة من طرف السكان الأصليين لجزائر ووجدوفيه الخير الكثير من العلوم والفنون والثقافة وحتى التربية البدنية وتضيف أيضا الدراسات أيضا بأن الفارس الجزائري كانت له هيئة جيمانية وبدنية جد قوية وانه كان يتحلى بالمطاولة والشجاعة وان سكان الجزائر كانويمارسون عدة العاب من بينها (الكرة والرقص والمبارزة ,المصارعة وسباقات الخيل والعربات..)ويذكر أيضا الاسطول الجزائري البحري الذي سيطر على سواحل البحر الأبيض المتوسط كانت له سمعة دولية بفضل مهارة وقوة طاقمه الجسدية والاعداد البدني الجيد له.

- ✓ **أغراض التربية البدنية في الجزائر قبل الاستعمار الفرنسي:**

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

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

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

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

بالنسبة الجزائر ولبقية دول العالم الا أن الشيء الذي يجب ذكره هوأن الشعب الجزائر كان

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

- **-التربية البدنية في الجزائر في فترة الاستعمار الفرنسي:**

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

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

تحريم الرياضة على الجزائريين جاء بمرسوم حكومي سنته السلطات الاستعمارية في 18 أبريل 1904، واستند المرسوم إلى قانون 1 يوليو1901 المسمى "قانون الجمعيات الفرنسي."

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

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

تكوين الفرد بدنيا وأخلاقيا وتلقينه المثل الوطنية وحب الوطن والتطلع للحرية والاستقلال مع قدوم الحرب العالمية الثانية تكاثر عدد النوادي الإسلامية وعدد الممارسين الجزائريين وظهر هنا نوع من التلاحم بين الفرنسيين والجزائريين في شكل نوادي فرنسية إسلامية لكن حوادث 08ماي 1945 أحدثت القطيعة وأصبحت الرياضة والتربية البدنية وسيلة للإعلام وتوعية الضمير من أجل الاستقلال وأصبحت النوادي الرياضية مراكز لنشاطات الحركة الوطنية الجزائرية.

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

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

- **-التربية البدنية في الجزائر بعد الاستقلال:**

حتى جويلية 1962 لم يكن موجود في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية والرياضية تحت إشراف المديرية العامة للتربية الوطنية ومسيرة من طرف مفتش عام وهذا الأخير لا يهتم إلا بالامتحانات والرياضة

المدرسية، وبعد الاستقلال عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام من أجل الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي للشباب الجزائري فأنشئت وزارة الرياضة والسياحة التي كانت لها المهام التالية:

-الإشراف على التربية البدنية المدرسية والجامعية.

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

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

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

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

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

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

16)_تاريخ الألعاب الأولمبية في الجزائر حتى 2024

شاركت الجزائر في الألعاب الأولمبية لأول مرة في دورة الألعاب الصيفية عام 1964 التي أقيمت في طوكيو باليابان، بعد تأسيس اللجنة الأولمبية الجزائرية سنة 1963. كان محمد لزهاري أول رياضي يمثل الجزائر في هذه الألعاب، ومنذ ذلك الحين شاركت الجزائر في جميع الدورات الأولمبية الصيفية ما عدا دورة 1976 التي انسحبت منها إلى جانب عدد من الدول الأفريقية.

على مدار تاريخها الأولمبي، حققت الجزائر 17 ميدالية في مختلف الألعاب، وبرزت بشكل خاص في رياضات الملاكمة وألعاب القوى.

كانت البداية الحقيقية في الحصول على الميداليات في دورة 1984 في لوس أنجلس، حيث نال الملاكمان محمد زاوي ومصطفى موسى الميداليتين البرونزيتين، مما أرسى الأساس لمجد رياضي قادم.

جاءت فترة التسعينيات لتكون ذروة الرياضة الجزائرية في الألعاب الأولمبية، حيث سجلت إنجازات تاريخية في ألعاب القوى والملاكمة. ففي دورة برشلونة 1992، منحت العداءة حسيبة بولمرقة الجزائر أول ميدالية ذهبية أولمبية في سباق 1500 متر، كما حصدت ميداليات ذهبية في بطولات العالم وألعاب المتوسط في نفس المسافة، مما جعلها رمزًا رياضيًا بارزًا.

وفي دورة أطلانتا 1996 بالولايات المتحدة، سجلت الجزائر أفضل حصيلة لها من الميداليات الذهبية، حيث فاز نور الدين مرسلي بذهبية سباق 1500 متر، فيما أحرز الملاكم حسين سلطاني ذهبية وزن الخفيف، وكان قد فاز سابقًا ببرونزية وزن الريشة في برشلونة 1992. ويمتلك مرسلي سجلًا متميزًا يتضمن ثلاث بطولات عالمية وتحسينات عدة للأرقام القياسية العالمية.

واصلت الجزائر تألقها في دورة سيدني 2000، حيث نالت بينيدا نورية مراح ذهبية سباق 1500 متر، فيما حصل العداء عيسى جبير سعيد قرني على الميدالية البرونزية في سباق 800 متر.

خلال العقود التالية، حافظت الجزائر على حضورها في الألعاب الأولمبية، حيث استمرت في المشاركة بمنتخباتها الرياضية المختلفة، مع التركيز على تطوير المواهب في ألعاب القوى، الملاكمة، والرياضات القتالية الأخرى، كما شاركت في الألعاب الشتوية لأول مرة عام 1992، رغم عدم تحقيق ميداليات في هذه الفئة.

في الألعاب الأولمبية الأخيرة التي جرت في طوكيو 2020 (أقيمت في 2021 بسبب جائحة كورونا)، شاركت الجزائر بمجموعة من الرياضيين في عدة تخصصات، إلا أن الميداليات الذهبية لم تتكرر، لكنها عكست استمرارية المشاركة والروح الرياضية لدى الرياضيين الجزائريين.

أما في دورة باريس 2024، فمن المتوقع أن تحافظ الجزائر على حضورها القوي خصوصًا في ألعاب القوى والملاكمة، مع استعدادات متقدمة للارتقاء بالمستوى والمنافسة على الميداليات، بعد دعم المؤسسات الرياضية الوطنية وتعزيز برامج التدريب والتأهيل.

تظل الرياضة الأولمبية في الجزائر رحلة من التحدي والعزيمة، حيث مثلت مصدر فخر وطني وأداة لتعزيز صورة الجزائر على الساحة الدولية، عبر رياضيين صنعوا أمجادًا خالدة وألهموا أجيالًا جديدة لتحقيق النجاح والتفوق.

قائمة المصادر والمراجع:

1. الخولي أمين أنور :**أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل، التاريخ، الفلسفة)**، دار الفكر العربي، 1988.
2. الخولي أمين أنور وعدنان محمود :**المعرفة الرياضية (الإطار المفاهيمي، اختبارات المعرفة الرياضية، أسسها، ونماذج كاملة منها)**، دار الفكر العربي، 1999م / 1419هـ.
3. السهروردي نجم الدين :**الموجز في تاريخ التربية الرياضية**، بغداد، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1980م.
4. السراج وفؤاد إبراهيم :**المدخل إلى فلسفة التربية الرياضية**، الموصل العراق، جامعة الموصل، 1986.
5. إسماعيل خليل إبراهيم :**أسس فلسفة التربية الرياضية (على ضوء الفهم الاجتماعي)**، دار دجلة للنشر، 2010.
6. قصري نصر الدين :**محاضرات في تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية**، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر، مقرر السنة الأولى ل م د، دفعة بني مسوس، 2008/2007.
7. –مصطفى السايح وحسن عبد المنعم: فلسفة التربية البدنية والرياضية، .2007
8. بن البار سعيد :**محاضرات في تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية**، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، مقرر السنة الأولى، 2013/2012.
9. مصطفى السايح وحسن عبد المنعم :**فلسفة التربية البدنية والرياضية**، 2007.
10. محمد خير علي مامسر:**الموسوعة التاريخية لتطور الحركة الرياضية في الحضارات القديمة والحديثة**، 2001.

10,بوطالبي بن جدو:محاضرات في مادة تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية2015_2016

مصادر أجنبية:

1. Gilbert Andrieu et autre:

   Anthologie commentée des textes historiques de l'éducation physique et du sport, 2001.

2. Gilbert Andrieu:

Histoire de l'éducation physique de 1936 à nos jours, Action, 2001.

3. Claude Piard:

Éducation physique et sport – Petit manuel d'histoire élémentaire, L'Harmattan, 2001.

4. Robert Charvin:

Sport… et désir de guerre, L'Harmattan, 2001.

5. Jean-Luc Martin:

Histoire de l'éducation physique sous la V République – La conquête de l'éducation nationale 1969-1981, Vuibert.