



جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة



الأستاذ: عبد السلام جبار

البريد الإلكتروني: abdesselam.djebbar@gmail.com

المستوى: السنة الأولى ليسانس

مطبوعة تاريخ وفلسفة النشاط البدني الرياضي التربوي

لغة التدريس : العربية

المقياس : مبرمج بحضور الأستاذ

الجمهور المستهدف : طلبة السنة الأولى ليسانس

عنوان الوحدة : وحدة تعليم أساسية

المهارات والمعارف الواجب توفرها لدى الطالب

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة
- الإطلاع على أهم النظريات المختلفة في "تاريخ وفلسفة النشاط الرياضي البدني التربوي"

2023/2022

أهداف التعليم

- القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتاريخ وفلسفة النشاط الرياضي التربوي
- الرفع من المستوى الطالب في التخصص الفلسفي الرياضي
- معرفة المراحل التي مرّ عليها النشاط الرياضي التربوي وكذا أهم العوامل التي طرأت عليه

المهارات أو المعارف التي يتحصل عليها الطالب بعد دراسة المقياس

- معرفة المعارف النظرية
- المراحل التي مرّ عليها النشاط الرياضي
- معرفة الطالب لتاريخ التربية البدنية والرياضية وأحداثها عبر العصور
- معرفة الطالب لأماكن ممارسة التربية البدنية الرياضية
- تنظيم دورات أولمبية رياضية في العصر الحديث

برنامج المقياس

- المحاضرة الأولى: مدخل إلى تاريخ التربية البدنية والرياضية
- المحاضرة الثانية: التربية البدنية في المجتمع المدني
- المحاضرة الثالثة: التربية البدنية والرياضية في الصين والهند القديمة
- المحاضرة الرابعة: التربية البدنية في حضارة العراق القديم والآثار المكتشفة
- المحاضرة الخامسة: التربية البدنية عند الإغريق
- المحاضرة السادسة: الألعاب القومية الهيلينية
- المحاضرة السابعة: التربية البدنية في العصر الروماني
- المحاضرة الثامنة: التربية البدنية في العصر المسيحي الأول وعصر النهضة
- المحاضرة التاسعة: التربية البدنية في أوروبا بعد عام 1800
- المحاضرة العاشرة: التربية البدنية في العصر الإسلامي
- المحاضرة الحادية عشر: التربية البدنية في عصور النهضة
- المحاضرة الثانية عشر: تاريخ الألعاب الأولمبية

طريقة التقييم

متابعة مستمرة وامتحانات نظرية

المحاضرة الأولى: مدخل إلى تاريخ التربية البدنية والرياضية:

1-مقدمة: توجد حركة جدلية بين الإنسان و التاريخ منذ فجر البشرية، فالتاريخ هو الذي يسجل الأعمال الخالدة للإنسان، أما الإنسان فهو الذي يصوغ التاريخ و يدونه.

و يقصد بالتاريخ في اللغة تعريف الوقت: وهو ذلك العلم الذي يبحث في الوقائع و الحوادث الماضية، و تطلق كلمة التاريخ في أيامنا على العلم بما تعاقب على الشيء في الماضي من الأحوال المختلفة، سواء كان ذلك الشيء ماديا أو معنويا كتاريخ الشعوب، أو تاريخ الأسرة، و تاريخ القضاء و تاريخ العلم و تاريخ الأدب...الخ.

و يقال: أن التاريخ يدرس الأحداث الماضية في التاريخ الإنساني منذ وجود السجلات المدونة إلى الوقت الحاضر، و يقال أيضا أنه يهتم بدراسة حوادث فريدة، وذات نوعية خاصة من أجل ذاتها فقط.

ولذا فإن معرفة أحداث الماضي تعد من الموضوعات و القضايا التي تهيمن على اهتمام الإنسان، فقد بدأ الإنسان في العصور القديمة بتسجيل أخبار أسلافه من خلال حفظ الأغاني و الأساطير المعبرة عن تلك الأخبار و ذلك بهدف توريثها و تناقلها بين الأجيال.

وفيما يلي عرض لبعض الآراء المعبرة عن ماهية التاريخ:

- الشاهد على مر العصور
- ذاكرة الجنس البشري
- ذلك السجل المكتوب للماضي و أحداثه
- تدوين للأعمال و للإنجازات التي قام بها الإنسان فيما مضى من الزمان.
- ذلك الحوار بين الماضي والحاضر
- دراسة للمسيرة الحضارية لبني الإنسان

2-مصادر المادة التاريخية: يطلق المؤرخون على مرحلة جمع المادة التاريخية لفظ (الهيروسطية) وهي كلمة مشتق من التراث الإغريقي بمعنى (أنا أجد) و ذلك للدلالة على جهد المؤرخ أو الباحث في جمع المادة التاريخية المثقلة بموضوع الدراسة.

و تذكر مراجع البحث المنهجية أن على الباحث اللجوء إلى كافة الوسائل و الطرق و المصادر العملية في سبيل حصوله على المادة التاريخية المتصلة بموضوع الدراسة وهناك اتفاق على أن هناك نوعين من المصادر التاريخية:

أ- المصادر الأولية

ب-المصادر الثانوية

أولا: المصادر الأولية: وهي التي تشتمل على معلومات و حقائق أصلية عن الوقائع أو الأحداث المتصلة بموضوع الدراسة و منها الآثار و الوثائق...الخ

ثانياً: المصادر الثانوية: وهي المصادر التي تشتمل على معلومات و أفكار و تسجيلات...الخ منقولة عن المصادر الأولية سواء كانت منقولة لمرة أو أكثر، و تتضمن كل ما كتب عن غير مشاهدة شخصية من الباحث، كالمقالات و دوائر المعارف، ملخصات الكتب...الخ

أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية و الرياضية: تهتم التربية البدنية بدراسة تاريخ النشاط البدني و الرياضي للإنسان للاعتبارات التالية:

- 1- استخلاص الدروس والعبر من الماضي والترف على الأخطاء و تجنب الوقوع فيها في الحاضر أو المستقبل
- 2- استقراء تأثير المتغيرات و النظم الاجتماعية على نظام الرياضة و التربية البدنية و ذلك لتوجيه النظام نحو التقدم بالإستفادة من هذه التأثيرات.
- 3- دراسة تاريخ الرياضة و الألعاب و التربية البدنية كمحاكاة لتقدير حجم و اتجاه التقدم في التربية البدنية و الرياضية المعاصرة.
- 4- الاستفادة من معطيات الإدارة عبر التاريخ لاستخلاص تنظيمات جيدة للرياضة في الحاضر والمستقبل.
- 5- دراسة المدارس الفلسفية الكبرى و تأثيرها على الرياضة و التربية البدنية من خلال العصور المختلفة لحضارة الإنسان.

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

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

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

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

المحاضرة الثانية: التربية البدنية في المجتمع البدائي

لم يسجل الإنسان الأول وقائع حياته في المجتمعات البدائية إلى أن علماء الآثار و الأنثروبولوجيا (علم الأجناس البشرية) قد اهتموا من خلال دراستهم العلمية إلى ان الإنسان البدائي قد مر في حلقات تطوره بثلاث مراحل:

المرحلة الأولى
المرحلة الثانية
ينتميان إلى العصر الحجري القديم

المرحلة الثالثة تنتمي إلى العصر الحجري الحديث ولقد توصل هؤلاء العلماء إلى معرفة الأحداث والحقائق التي ارتبطت بالعصر البدائي من خلال دراستهم للمصادر وللأدلة التي تمكنوا من جمعها و فحصها. و دراسة تاريخ التربية في المجتمعات البدائية تؤكد على أن القبائل البدائية قد عاشت قديما في عصور ما قبل التاريخ حياة خالية من التعقيد، و إن مظاهر التربية في المجتمعات البدائية قد تركزت في عمليتين رئيسيتين و دراسة تاريخ التربية في المجتمعات البدائية تؤكد على أن القبائل البدائية قد عاشت قديما في عصور ما قبل التاريخ حياة خالية من التعقيد، و إن مظاهر التربية في المجتمعات البدائية قد تركزت في عمليتين رئيسيتين و هما:

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

- الثانية: تدريب الفرد على الطرق و القيم المقبولة في إطار الجماعة، وهو ما يمل الجانب النظري للتربية.

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

ولذا كن هدف التربية في المجتمعات البدائية هو تحقيق التوافق و بالانسجام بين الفرد و بيئته المادية و الروحية.

ومن أهم خصائص التربية في المجتمعات البدائية و التي كانت تعتمد على التألقين و التدريب المعلي و التقليد اللاشعوري، الخصائص التالية:

- تربية تتم بطريقة غير مقصودة، إذ كانت مسؤولية التربية تقع على المجتمع و الأسرة لعدم وجود مؤسسات تعليمية أو تربية في ذلك العصر للقيام بتلك العملية.

- تربية غير مباشرة تتم من خلال الخبرة المعلية و تقليد المتعلم مما يقوم به الكبار من نشاط لإشباع حاجاتهم البدنية أو حاجاتهم الفسيولوجية أو حاجاتهم الروحية.

- تربية لا تتطلع على التغيير أو التعديل أو التطوير، إذا كانت التربية في ذلك العصر تسعى لاستمرار الفرق السائد في الجماعة دون محاولة التغيير أو التعديل.
- و من ثم كانت تظهر جماعات تناهض التغيير بإصرار و قد أطلق علماء الأجناس تعبير (التخلف الثقافي) على تلك الجماعات.
- و الحياة في المجتمعات البدائية كانت تتهم بالقوة، و لذا فقد حتمت على الإنسان البدائي أن يجري، و يقفز و يتسلق و يسبح و يرقص و يصطاد...و ذلك بغرض البحث على غذائه أو الدفاع عن ذاته من الحيوانات المفترشة أو بهدف الترويح عن نفسه من عناء الحياة الشاقة.
- و قد كانت الأسرة هي المنوطة بمسؤولية تعليم أبنائها وتلك المهارات نظرا لعدم معرفة المجتمعات البدائية بالمدارس أو بالمقررات الدراسية أو المدرسين أو المعلمين المتخصصين في المجال التربوي أو التعليمي..
- ومن المؤكد أن ممارسة النشاط البدني ليس ببذعة جديدة عرضها المفكرون و المربون في الوقت الحاضر، إذ سجلت الأحداث التاريخية أن الإنسان في المجتمعات البدائية قد مارس العديد من ألوان النشاط البدني.
- إلا أنه لم يكن يعرف في المجتمعات البدائية ما يسمى في عصرنا بـ (التربية البدنية) و من ثم لم يكن في العصر البدائي برامج منظمة للتربية البدنية، وذلك لأن الإنسان البدائي لم يكن في حاجة إلى تخصص فترة من يومه لممارسة النشاط البدني، إذ أنه كان ركنا أساسيا في نظام حياته اليومية.
- وبوجه عام فإن الأساس الذي عاش في المجتمعات البدائية قد مارس أنواع من ألوان النشاط البدني و ذلك بطريقة مباشرة أو بطريقة مباشرة أو بطريقة غير مباشرة و سواء كان ذلك بإرادته أو بدون إرادته، حيث حتمته طبيعة حياته على ممارسته لتلك الألوان من النشاط.
- وبذلك يكون الإنسان البدائي قد مارس أوجه النشاط البدني بهدف تحدي قوى الطبيعة من أجل البقاء وليس للعب، أو للتنافس، و من ثم لم يكن مدركا للمفهوم المعاصر للتربية البدنية.
- التربية البدنية و الرياضية في مصر القديمة

البعد التربوي للرياضة في مصر القديمة: إن ممارسة الرياضة في عصر الدولة المصرية القديمة حقيقة تاريخية، حيث لا تزال الشواهد و الآثار محتفظة بما سجله المصريون القدماء على جدران مقابرهم وفي معابدهم.

و لا يمكن إنكار القصد التربوي من الرياضة في عهدهم حيث ذكره (تيودور الصقلي) بأن الملك المصري سيزويس قد نشأ معه مواليد يومه من أبناء الشعب على قدم المساواة من حرية الرأي، و أنهم كانوا يدرّبون على أسا ميثاق لا تتقطع (بحيث لم يكن يسمح لأحدهم بتناول الإفطار إلا بعد أن يقطع الإستاذ عدة مرات)

و قد ثبت أن الصبية والتلاميذ كانوا يختلفون في ممارسة الرياضة عن العسكريين و المحترفين و هذا ما يدل على أن الرياضة كانت وسيلة للتربية لديهم.

و ذكر بعض المؤرخين أن المدرسة في مصر القديمة كانت تسمى (بيت التعليم) و كان منهاج الدراسة يشتمل على الدين، و أدب السلوك والقراءة و الكتابة و الحساب والسباحة والرياضة البدنية، و ذلك في المدارس الأولية.

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

المتن الأول: عبارة عن رسالة وجهها معلم إلى تلميذه و دعاه فيها إلى التفرغ للكتابة و القراءة قائلة لا

تصرف ذهنك لساحة اللعب و دع الرمي والقذف خلفك و اقضي يومك تكتب بأصبعك و اقرأ بالليل)

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

المتن الثالث:

جاء عن قصة (الصدق والبهتان) و تحكي عن ولد الحق بمدرسة فتعلم أن كتب جيدا جدا و كان يمارس كل فنون النزال، و فوق على أقرانه الكبار الذين كانوا بالمدرسة)

البعد الاجتماعي للرياضة في مصر القديمة:

كتب بعض المؤلفين الأجانب عن التربية البدنية في مصر القديمة مشيرين إلى أنها لم تكن جزءا من أي منظومة تعليمية لكنها كانت ببساطة أداة لاستكمال أنشطة العمل اليومي فتطوير بعض النظم و المؤسسات الاجتماعية يؤثر تأثيرا واضحا في أنماط الأنشطة البدنية التي يشترك فيها الناس بمختلف طبقاتهم سواء بالتوجيه أو بالاختيار.

فلقد أتيح للطبقات العليا فرص تعليمية لم تتح لمن دونهم.

عندما كان النيل يفيض يقوم عامة الناس بالتخلي على أعباء الحياة اليومية، و يتاح لهم وقت فراغ كبير يستغلونه في الكثير من النشاطات الاجتماعية والرياضية والتي يمكن تمييز البعض منها (كالصيد البري، وصيد السمك، و الكثير من ألوان الرياضة و الألعاب...) التي صورت على جدران المعابد والمقابر.

وقد ربط مؤرخ التربية البدنية (ماكنتوش) بين التحضر والاستيطان حول ضفاف الأنهر، وبين وجود أشكال متميزة من الألعاب و الأنشطة البدنية.

و لأن مصر كانت محكومة بنظام طبقي (أو شبه طبقي) حيث طبقة الفراعنة و النبلاء هي الطبقة العليا، و بقية أبناء الشعب من الفلاحين والصناع، و هي الطبقة الدنيا و هم الأغلبية، وكانت الطبقة الوسطى مشكوكا في وجودها و كان الصيد هو الرياضة المفضلة لدى الطبقة العليا سواء الصيد البري أو البحري.

أماكن ممارسة الرياضة:

1- **الممارسة في ساحات المنازل والدور:** كانت الألعاب الجماعية تمارس داخل الدور أو خارجها حيث كانت دور سكن المصريين من السعة بحيث تتيح لأبنائها ممارسة نشاطهم و ألعابهم بداخلها، ومما يؤكد ممارسة الرياضة داخل الدور (المنازل) كون البيوت المصرية الثرية تتميز باتساع أفقيتها و حدائقها فضلا عن أسطحها التي كانت مهياة لأن تتيح لأبنائها كثيرا من فرص المرح و ممارسة أصناف كثيرة من الألعاب.

2- **الممارسة في الدروب:** إذا كانت البيوت الثرية تملك المساحة بما يتيح لأبنائها ممارسة النشاط الرياضي داخلها ذلك أن البيوت الفقيرة وكما صورتها الرسوم و الآثار في الدولة الوسطى كانت ضيقة، و لذلك فيه لا تسمح لأبناء هذه العائلات بممارسة نشاطهم في اللعب الجماعي كما كان لأبناء البيوت الثرية... و لم يبق أي سبيل لهؤلاء الأبناء إلا الاتجاه نحو اللعب في الأزقة كما يفعل أمثالهم اليوم.

و كذلك في الحقول، حيث يظهر منظر طريف يصور أربعة فتية عرايا يساعد بعضهم بعض على تسلق النخيل وكذلك أمام أطلال المعبد.

البعد الحربي للرياضة في مصر القديمة" إن الجيش يعتبر طبقة متميزة في المجتمع لاكتساب الرجال المهارات البدنية التي تعدهم لخوض المعارك و لقد سجلت الآثار كل أنواع التدريبات العسكرية المرتبطة بهذا العصر و التي من شأنها جعل الشباب يتحكم في الأدوات التالية: السيف ، القوس، السهم والرمح والدرع، و كانت 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 و مهارات القتال و إعداد الجند الإعداد البدني و الحربي اللائق، حتى أنهم وصلوا إلى فرض دروس عسكرية متقدمة تعطى للأمرأ و النبلاء و أبنائهم في فصول خاصة.

و لقد مرت المتون المصرية رياضات عنيفة تتطلب أدائها الجهد و التمرين و المهارة، و من يبق هذه الرياضات، حمل الأشغال، المصارعة، المبارزة بالعصي و الملاكمة.

الأنشطة الرياضية ذات الطابع الحربي:

1- **العربات الحربية:** استعمل المصريون العربات ذات مقصورة مفتوحة لفرد واحد و يجرها حصان أو أكثر. و رجال و حدة العربات الحربية كانوا يعتبرون منم الجند الأكفاء في ميادين القتال و ممن يتمتعون بلياقة بدنية تعتبر رفيعة المستوى إلا أنه قد لوحظ من بعض المصادر أنه غالبا كان ركوبها مقصورا على طبقة الضباط و الأمرأ.

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

مظاهر و ألوان الرياضة في مصر القديمة: تفتن المصريون القدماء إلى أهمية الرياضة و النشاط البدني منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد، ووضعوا اللبنة الأولى لفكر التربية البدنية والرياضية و أدركوا العلاقة الوطيدة بين سلامة الجسم وسلامة العقل والنفس من بين هذه المظهر والألوان نجد:

رياضة الصيد: كان النبلاء والوجهاء والأعيان يقومون بصيد و مطاردة الأسود و النمر و الطباء و كانت صحراء مصر تعج بمختلف الحيوانات البرية.

و من الثابت أن المصريين القدماء استعملوا العديد من الأدوات للصيد و كان ذلك بحسب الفريسة (الشباك، القوس، السهم، الحيوانات المدربة)

وهكذا كان يتطلب ضرب الخيام و إقامة المعسكرات و ركوب الخيل والعربات والمشى والجري والسباحة وركوب المراكب والتجديف.

ولم يقتصر الصيد في الجانب البري فقط بل تعداه و مورس في ظفاف الأنهار والبحار و كذا 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. و يوجد بالمتحف المصري أعداد كبيرة من كرات اللعب التي كانت تصنع من ألياف النخيل أو من قش الشعير حيث تكور و يخاط حولها بقعتان من الجلد و من أهم المناظر التي أثبتت ممارسة المصريين لألعاب الكرة

1- لوحة تصور بعض الفتيات تقمن برمي و لقف الكرة

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

3- و قد كانت ألعاب الكرة تلعب خارج المنزل و يشترك فيها الأطفال والنسوة و الرجال و فق قواعد معينة

المصارعة: كانت المصارعة من أبرز ألوان الرياضة عند المصريين القدماء

ويبدو أن قدماء المصريين و لا سيما عامة الشعب كانوا يعمدون في تسليتهم إلى كل ما يتطلب إبراز القوة و إظهار المقدرة.

لذلك كانت المصارعة من أحب الرياضات إليهم.

التربية البدنية في آشور وبابل (العراق)

تعرف الحضارة القديمة التي تقع بين نهير دجلة و الفرات بحضارة آشور، نينوى، بابل، وهي بلاد ذات موقع جغرافي له أهميته التجارية في الزمن القديم بين مختلف الدول الشرقية، و كان دوما محط أنظار الغزاة.

و ارتبطت الكثير من الأنشطة بالمناسبات و الأعياد الدينية القديمة، كما مارسوا ألوانا من النشاط البدني في سبيل الاستعداد العسكري.

فقد أقدمت شعوب هذه المنطقة على ممارسة ألوان النشاط البدني و الرياضي المتصل بتنمية اللياقة البدنية، كالمصارعة والملاكمة و استعمال الآلات الحادة، و كانت لهم أساليبهم في الصيد، وبخاصة صيد الأسود، كما مارسوا تدريبات بدنية في أوقات فراغهم، و كذلك مارسوا صيد الأسماك و بعض الألعاب المائية. و تبرز أسطورة جلجاسيس (المصارع الأسطوري) أهمية الرياضة بشكل عام، و المصارعة بشكل خاص لدى الشعب العراقي القديم والتي وصلت إلى حد التقديس، فمزجوا بين المصارعة كشعيرة من الشعائر الدينية و بين المصارعة كرياضة تنافسية و بطولة.

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

- التربية البدنية في بلاد فارس (إيران)

الشعب الفارسي من الشعوب المحاربة، فلقد مرت عليه عدة حروب و غزوات صهرت فكر هذا الشعب انعكس ذلك على كافة مناشط الحياة في فارس، و بلاد كهذه تضع اهتماما كبيرا للتربية البدنية و التمرينات، حيث اللياقة الحربية تتأسس على اللياقة البدنية و خاصة في الزمن القديم.

و يقال أن الفرس هم الحضارة الشرقية الأولى التي وضعت نظاما خاصا للتربية البدنية، كما ما أرسوا ألوانا من الرياضة المتصلة بالمهارات الحربية، كالرماية بالقوس والسهم والمصارعة و ركوب الخيل الجري والصيد البري.

و تدل الآثار الجدارية من رسوم و منحوتات ما ترك ملوك الفرس على الاهتمام بالرياضة و بخاصة تلك المتصلة برياضات الملوك و الأمراء كصيد السباع، كما كان صيد الخنازير البرية من الرياضات المألوفة، وكانت الرماح و الحراب والقوس و السهم من الأدوات المستحبة في الصيد.

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

المحاضرة الثالثة: التربية البدنية و الرياضية في الصين والهند القديمة

تعد الثقافة الصينية من أعرق ألوان الثقافات الإنسانية، و لقد تميزت بعدة جوانب واضحة في الأدب والفن و الألعاب الترويحية. ويدين غالبية الشعب الصيني بالبوذية الكونفوشيوسية، وهي تعاليم تغلب الجانب الروحي و الذهني على الجانب البدني و مع ذلك فإن التراث الصيني المتعلق بالبدن و نشاطه و المحافظة عليه حافل بالدلائل الواضحة والآثار الجلية على اهتمام الشعوب الصينية بالثقافة البدنية و بالرغم من أن التربية البدنية نالت اهتماما بسيطا في سياقات التعليم الرسمي، إلا أن التراث الطبي والعلاجي الصيني يزخر بأفكار ومعلومات ممتازة عن الجسم و تشريحه و عن التدليك والعلاج الفيزيقي و أفكار عن الاسترخاء وفنونه و أساليبه.

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

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

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

لم تكن التربية البدنية في المجتمعات البدائية لها برنامج منظم بحد ذاته أو تزاول في أوقات معينة إذا إن الرجل البدائي لم يكن بحاجة الى وقت ليخصه لممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية حيث أنها تشكل الجزء الأكبر من حياة الإنسان اليومية من خلال سعيه من اجل الحصول على قوته اليومي أو حماية نفسه من البيئة المعادية ، لهذا نجد ذو جسم قوي وعضلات كبيرة واجهزة عضوية سليمة، تهدف التربية البدنية في المجتمع البدائي إن يتعلم كيف يبقى حياً، فالطفل يتعلم أولاً قواعد السلامة والمعروف بالإنسان البدائي لم يهتم ويعرف سوى الاهتمام بحاضرة الملي بالمخاطر وان يوفر لنفسه المأكل والمشرب والكساء والدفاع عن النفس وكان الإيمان بالعشيرة هو الهدف الثاني من أهداف التربية البدنية فلا بد إن يرضى الإلهة العشيرة وكان مهما إن يتعلم كل طفل كيف يؤمن بهذه الإلهة ويقدها وليس حمايتها فقط .

التربية البدنية و الرياضية في الهند القديمة:

سيطر المناخ الفلسفي الديني على الهند القديمة وعلى كافة ألوان النشاط بها، و يؤمن الهنود بالبوذية و الهندوسية، وكما تعلم فإن هذه العقائد تتضمن تعاليم مناهضة للنشاط البدني والرياضي، و مع ذلك فإن التراث الهندي يشتمل على قواعد بدنية، وعلى ألوان عديدة من الرقص أبرزها الرقص الطقوسي، و لقد أفادت البحوث الأثرية أن الهنود قد عرفوا بعض ألوان الرياضة على سبيل التسلية كجزء من حياتهم في الحضارات القديمة، مثل الألعاب والأكروبات و الملاكمة و ركوب الخيل و السباحة والمبارزة و من المعروف أن السيوف اختراع هندي.

ولقد ورد عن بوذا حكيم الهند و أكبر رموزها الدينية أنه نهى عن ممارسة التمرينات والألعاب، ومع ذلك نجد في الهند نظاما قديما للتمرينات البدنية، مازال يمارس حتى الآن سواء في الهند أو خارجها هو نظام (yoga) حيث يندمج الفرد في منظومة تمرينات ذات أوضاع مقننة للغية لقوام الإنسان و تعمل على استئالة عضلاته و مرنة مفاصله فضلا عن تنظيم عملية التنفس إلى درجة لا تصدق، ويتم من خلال تركيز شديد ينظم العلاقة بين الجسم والعقل، بهدف إضفاء مزيد من سيطرة العقل على مختلف أجزاء الجسم. وتذكر بعض المراجع أن هناك أدلة على ممارسة الهنود القدماء لألوان عديدة من الرياضة ذات أول فلكلورية مثل سباق المحارث والعربات التي تجرها الخيل، كما مارسوا المصارعة.

- التريبة البدنية والرياضية في الحضارة الإغريقية (اليونان): تعتبر الحضارة الإغريقية (لايونان القديمة) هي المصدر الأساسي لأغلب الحضارات الأوروبية والغربي المعاصرة.

ولقد مارس الإغريق ألوانا عديدة من الرياضات الترويحية كالصيد الفروسية والسباحة، وهي أنشطة كانت تمارس في الأوقات الحرة وكان لكل مدينة ملعبها الخاص لإقامة هذه الألعاب التي كانت مصحوبة بطقوس دينية خاصة، و من المعروف أنه كانت هناك عدة مناسبات دينية ارتبطت بأنواع من المسابقات الرياضية كانت تقام في ولايات معينة.

و تشير أغلب الدراسات إلى أن الألعاب الأولمبية القديمة قد بدأت في منتصف القرن 13 ق.ك في سهل أولمبيا كل أربعة سنوات، و كانت مقتصرة على الإيليين لكن بمرور الوقت أصبح يشارك فيها سائر الشعوب اليونانية، وكانت محصورة على النساء (المشاهدة) فقد يرجع هذا إلى أن الرياضيين كانوا يلعبون وهم عراة الأجسام أو أن مرد ذلك هو لما تتصف به من قسوة و عنف.

وتعد الرياضة في إسبرطة و أثينا أحد النماذج الجديرة بالدراسة التي تعبر عن علاقة نمط المشاركة العامة في الرياضة بالنموذج السياسي الاجتماعي والاقتصادي التريبة البدنية في إسبرطة:

و كانت إحدى دويلات الإغريق و قد تأثرت بالموقع الوعر بين الجبال مما يتطلب الجلد، كما قسم النظام الاجتماعي الناس إلى قسمين أو طبقتين واضحتين هما، السادة والعبيد.

وقد كانت السياسة الخارجية تتحوا و تتجه إلى العدو و تفرض السلطات بالقوة على الدويلات والعشائر المجاورة.

وكانت الإيديولوجية السائدة هي تحم الدولة في حياة الفرد، وكان الإسبرطيون يعتقدون أن الغذاء الدسم يسبب السمنة و الترهل و أنه يعوق ارتفاع قامة الإنسان و نحافته... وكان الإسبرطيون يكشفون عن مواليدهم فمن كان مشوها أو ضعيفا فإنه يوأد أو يترك حتى يموت فوق قمم الجبال.

وفي سن السابعة كان الأطفال يرسلون إلى المعسكر العام (و كان ذلك شرطا لحصول المواطن على حقوقه المدنية)، و كان يدير المعسكر مدرب مسؤول عن التدريب الرياضي يتسم بالخشونة و كانت الأنشطة تقسم بحسب السن و كان الأطفال كبار السن (9-10) ينضمون إلى فريق الكرة و إن كانت اللعبة أشبه بالمعركة الحربية وكانت التمرينات تبدأ بسيطة متدرجة في العنف: (في شكل سباقات جري، و قفز ورمي القرص والرمح، وركوب الخيل والملاكمة والمصارعة) بهدف القوة والجدل لا الرشاقة.

و كانت جميعها تهدف إلى الإنخراط في سلك الجندية حيث ينظم الشباب في سن العشرين إلى وحدات الجيش و يقسمون على الولاء لإسبرطة و يرسلون إلى الحصون على حدود البلاد، وهذا النظام التربوي عرف باسم (نظام أجوج)

و قد مارست الفتيات في إسبرطة الرياضة حيث كان الغرض منها هو تقوية أجسامهن لاعتقادهم أن الفتاة القوية البدن ستندب أطفالا أقوياء ولقد اتصفت نساء إسبرطة بالشجاعة.

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

كما أباح الإسبرطيون نوعا قاسيا من الرياضة يجمع بين الملاكمة والمصارعة يسمح فيه بكل السبل للتغلب على الخصم و لو أدى ذلك لإصابته بعاهة مستديمة.

و احتل الصيد مكانا بارزا في التربية و كان يمارس في أوقات الفراغ.

- التربية البدنية في أثينا:

كان موقع أثينا الجغرافي على شاطئ البحر المتوسط من العوامل التي أثرت كثيرا فيها، فقد شجع ذلك على ازدهار الملاحة، و من ثمة الإتصال بحضارات حوض البحر المتوسط (مصر، فنيقيا...)

و كان الأثينيون يمارسون الرياضة حبا فيها و إيمانا بقيمتها و لقد عرف عن الأثينيين القدماء شغفهم بالمعرفة و البحث العقلي و كانت الإيديولوجية السائدة هي الحرية والديمقراطية.

و لقد مرت التربية الأثينية بثلاث مراحل:

1- التربية الأثينية المبكرة: التي اتصفت بالبساطة و مكارم الأخلاق و التي تمثل أسس التقاليد فيها و كان صالح الدولة يعلو صالح الفرد.

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

2- الفترة الأثينية المتأخرة: وهي تتصف باختلاطها بالحضارات.

و كانت المدارس في التربية الأثينية تعتمد أساسا على التربية البدنية و الموسيقى فالنوع الأول عرف بالالسترا و النوع الثاني هو مدرسة الموسيقى.

و كانت الألعاب الرياضية منزلة دينية، مما جعل الشباب يقبلون على ممارسة الرياضة بشغف و حب كبير، حيث كان الشاب يقسم بالولاء لأثينا بعد أن يكون قد أعد إعداد عقليا و بدنيا و خلقيا.

و ذكر أفلاطون في مجاوراته و جود نص في القانون يوجب على الآباء تعليم أولادهم الرياضة و الموسيقى، كما أن هناك قوانين نسبت إلى سولون تقضي بوجوب تعليم الصبي السباحة و الكتابة والأدب و الموسيقى والتربية البدنية و الألعاب الرياضية، الأمر الذي حفظ للأثينيين والحضارة الإغريقية تراثا عظيما على عكس اسبرطة التي أصيبت بانهايار في دولاب الإدارة العسكرية.

و في فترة الإنتقال حيث اختلط الإثينيون بغيرهم هبطت الرياضة و نواحي نقد شديدة موجهة لربط الرياضة بالدين، و ظهرت الرياضة بغرض الاحتراف و اتجهت التربية البدنية إلى الرضوخ لمتطلبات الرفاهية والحياة المريحة التي أخذت تنفسي.

و لقد ازدهرت الحياة الديمقراطية بشكل واضح على عكس ما حدث في اسبرطة، و اهتمت الدولة بالفرد كوحدة، و على هذا فقد اتخذت الرياضة طابع ديمقراطيا، فكان الفرد يمارس الرياضة من أجل الرياضة، ولذلك أنشأوا مدارس متخصصة لتعليم المهارات الراضية و الحركية و خصوصا أماكن للممارسة الرياضية و فق برامج مدروسة.

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

2-الجمنازيوم: عبارة عن مدرسة رياضية ذات مساحة كبيرة من الأرض تشتمل ملاعب و ساحات و صالات تحتوي على الأدوات والمعدات اللازمة و أماكن للإقامة و تغيير الملابس، و معابد بها تماثيل للآلهة.

و يشرف على المدرسة مدير معين من الدولة و لا يسمح إلا لأبناء الطبقة الحاكمة بالاشتراك فيها وهم ممن تجاوزا سن 16، و يقوم مدربون خبراء بتدريب المشتركين، و كانت أبرز هذه الأنشطة هي المهارات الحربية، كالمصارعة و فنون القتال و المسابقات الرياضية بالإضافة إلى السباحة و الصيد.

لهذا تميزت بثلاث مميزات رئيسية وهي:-

الكفاية البدنية :-

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

- التماسك الاجتماعي (الشعور بالانتماء الى الجماعة) :-

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

- الترويح :-

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

المحاضرة الرابعة: التربية البدنية في حضارة العراق القديم والآثار المكتشفة

في بداية الالف الثالث قبل الميلاد قامت دويلات متفرقة في مدن جنوب العراق يحكم كل منها سلالة مستقلة عن جارتها وتطورت الكتابة في ذلك الحين واصبحت ملائمة للتدوين واصبح الملوك يصفون حروبهم ومعاركهم وبذلك ظهر عصر جديد الذي سمي العصر التاريخي ينقشونها على الحجارة أو ألواح من الخشب والطين، التي سميت بداية هذه الفترة بعصر دويلات المدن او عصر فجر السلالات ويمتد مابين عصر جمد نصر (2900 ق.م) وبداية عصر الامبراطورية الاكدية (السرجونية) (2350ق.م)، وهو من أغنى ادوار العراق من الواجهة الثقافية والحضارية ووجدت اثاره في اسبارة (ابو حبة)، شوريال وكيش تل (الاحيمر)، أورك (الوركاء)، ولجش وأشنونا (تل أسمر) وخفاجي وتل اجرب وماري ، وكان سكان هذه المدن من السومريين .

في هذه العصور كانت التربية تهدف الى جعل الناشئ يشق طريقة في الحياة العملية معتمداً على نفسه وتولي مهمة التربية الكهنة، فقاموا بتعليم الكتابة ودراسة التاريخ المتعلق بملوكهم وابطالهم وعرفوا الشعر والقصص الحماسية وكان السومريين يشجعون التربية البدنية لإيجاد الجيوش القوية لإسناد دولتهم من الإطماع الأجنبية والإخطار المحيطة بهم، و تدل القطعة الأثرية المعروفة باسم (راية أور) على بعض أساليب القتال والتي عثر عليها في المقبرة الملكية وكذلك القطعة التي عثر عليها في لجش (نصب النسور). وفي بداية عصر السلالات اصبحت القوة العسكرية اكثر قوة وذلك لدخول العربات العسكرية في القتال الى جانب المشاة، اما الاسلحة المستعملة في ذلك الوقت فهي الرماح، النبال، السيوف، الخناجر، والقوس، ونتيجة للفتوحات الخارجية في زمن الاكديون وخاصة في زمن سرجون (2371- 2316) فقد تطور نظام الجيش واسلوب التدريب ونوع الاسلحة وادخل نظام المبارزة رجل لرجل وهذا يتطلب لياقة بدنية عالية التي تعتمد على تطوير جميع عناصر اللياقة البدني (السرعة، القوة، المطاولة... الخ).

اما في العصر البابلي القديم (2006 - 1595 ق. م) فأن النصوص المسمارية تذكر الكثير عن التجنيد العسكرية والحملات العسكرية وفي مقدمتها قانون حمورابي، الذي فيه الكثير من الشؤون العسكرية، اما في العهد الاشوري الوسيط وخاصة في زمن شيلنصر (1274 - 1245 ق.م)، فقد كان الجيش من اهم الظاهرة البارزة في عهدهم بالإضافة الى الفتوحات العسكرية ، وكان يعتمدون على الجيش المتدرب على القوة والسرعة مما يدل على وجود تدريب متطور في ذلك الوقت.

وفي مطلع الالف الاول ق .م تمكن الاشوريين من صنع الكثير من الاسلحة ومنها الحصون والأبراج الحربية، والعامل الثاني المميز لديهم العناية بالاعداد البدني وذلك بسبب الطبيعة للأراضي في حضارة وادي الرافدين ، وكان العامل الديني أثرة على دعم الإعداد البدني وتمثل في مزاوله الكهنة للمصارعة مما تقدم يمكننا القول بأن اغراض الاعداد البدني لدى العراقيين القدماء كانت:-

__ الغرض العسكري .

__ الغرض الديني .

- الغرض البيئي .

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

أما أهم الآثار التي اكتشفت في حضارت العراق القديم فكانت :-

- عثر عام 1936 م، في منطقة خفاجي من قبل الدكتور سبايزر من اساتذة جامعة بنسلفانيا على قطعة أثرية تعود الى عصر فجر السلالات السومري الثاني ويقدر زمنها الى 2600 ق.م، ع شكل تمثال برونزي لمصارعين يحمل كل مهما جرة فوق رأسه، اذ كل منهما يحاول أبقاء جرته فوق رأسه ومن مسكتهما نستدل على أن كل منهما يحاول أخلال التوازن بالخصم وبهذا نتوصل الى أن رياضة المصارعة كانت لديهم تختلف في ممارستها وقوانينها عن رياضة المصارعة اليوم .

- أثبتت التقنيات بأن السومريين قد زاولوا الملاكمة واستعملوا اقدم قفاز في تاريخ الملاكمة وكانوا يلبسون ملابس خاصة بالملاكمين تتكون من تنورة تمتد لحد الركبة وكذلك عثرة على ختم أسطواني يمثل بداية النزال (الملاكمة) .

- اذ تمثل القطعة الاثرية في القسم الاسفل من لوح من الرخام التي توجد في المتحف العراقي التي فيها مشاهد رياضية تعود الى العصر السومري وهي على ثلاث مراحل من مراحل المصارعة اذ تمثل الوضعية الاولى القسم التحضيري من المسكة والشكل الثاني كسر مركز ثقل الخصم في المصارعة والمرحلة الثالثة تمثل أنتهاء المسكة وأنتصار القائم بتطبيقها .

- العثور على كسرة مناوح من الحجر نقش عليها مشهد يمثل يمثل مصارعين في وضعية التهيؤ للنزال في تل احمر يعود تاريخها الى 2600 ق.م.

- في عام 1972م، عثر على مسلة من الرخام الابيض وهي منشورية الشكل وعلى كل جانب من جوانبها الاربعة مشاهدان من صور النحت البارز الواحدة منها فوق الاخرى وارتفاع المسلة 90/سم، وعرضها 37/سم، وسمكها 22/سم، وترجع الى (2600 ق.م)، وفيها مشاهد مختلفة اربعة منها عرضية واربع منها عمودية والمشهد الرئيسي في هذه المسلة خاص بالمصارعة . ونظراً لاهمية الادب العالمي الذي عبر وبكل امانة عن طبيعة الشعوب ودورها في بناء الحضارات، فأن ملحمة جلجامش تعتبر خير دليل مادي لمؤرخون الرياضة والألعاب والتربية البدنية في العالم لما حوته من نصوص ومعاني ترق الى عمق الفلسفة العراقية القديمة الذي يضع بلاد الرافدين في مقدمة دول العالم المتحضر رياضياً. في العصر البابلي كان هنالك اهتمام كبير بأوجه نشاط التربية البدنية لدى العراقيين القدامى وخاصة الغرض العسكري بالدرجة الاساس وكانت الفروسية، والرماية، الالعاب المائية، والتدريب البدني يعتبر مساوياً للتعليم الذي تميز بأهتمامه بالناحية الذهنية، ومن ابراز اثار العصر هوالمجسم الفخاري الذي يقدر زمنه 2000-1759 ق.م ، ويمثل مشهد ملاكمة ويلاحظ أن كل من الملاكمين يرتدي الملابس الخاصة بالملاكمة، ومن العصر الأشوري القطعة التي يظهر فيها ثلاث جنود احدهم في وضعية السباحة بطريقة الزحف ولوحة أخرى تمثل طريقة الرمي بالقوس والثالثة لوحة صيد الاسود، وفي المتحف العراقي الكثير من التحف التي تدل على ان العراقيين القدماء قد مارسوا التجديف.

المحاضرة رقم: 5 : التربية البدنية عند الإغريق

الإغريق من الأقاليم التي تتكلم اللغات الهندية والأوروبية وهم ليس من جنس واحد وعلى الأكثر من ثلاثة عروق كعرق البحر الأبيض المتوسط والأقاليم المينية ولاسيما من كريت مع الأقاليم الأرية.

يغلب على الأثينيين عرق البحر المتوسط، أما الإسبارطيون فهم أقرب إلى النورديين، ويقدر الزمن الذي بدأت فيه فروع من هذه الأقاليم تهاجر من موطنها الأصلي بحوالي بداية الألف الثاني ق.م، وأخذت في هجراتها اتجاهات مختلفة إلى أوروبا الجنوبية وإلى الشرق الأدنى والهند.

كانت أول الهجرات الإغريقية هي الأخيون إلى البيلوبونيس وفي حوالي 1500 ق.م، جاءت قبائل أخرى وهم الدوريون وفي حدود 1300 ق.م و 1000 ق.م، وقد انقسمت القبائل الإغريقية اليونان والجزر الأيجية كذلك سواحل آسيا الصغرى وسكن الدوريون في الجنوب والأيونيون في الوسط والأيليون في الشمال، ويمكن تقسيم التاريخ اليوناني إلى ما يلي :-

- عهد الملوك (1100 - 750 ق.م).

- عهد النبلاء (750 - 625 ق.م).

- عهد الصفاء (625 - 525 ق.م).

- عهد الديمقراطية (525 - 400 ق.م).

التربية البدنية في العصر الهومييري: لقد هاجرت القبائل الإغريقية القديمة إلى شبه جزيرة اليونان من شمال أوروبا إلى جنوبها متبعة الأنهار والسهول حتى وصول البعض منها إلى آسيا الصغرى والبعض الآخر إلى جزيرة كريت وقسم منها إلى بلاد اليونان.

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

لقد أصبحت التربية البدنية جزءاً من حياتهم الدينية حتى أنها دخلت في احتفالاتهم الدينية والجنائزية فقد كانت تجري سباق العربات التي تجرها الخيول وبشترك فيها خمسة متسابقين يقود كل منهم زوج من الخيول، وبعدها تجري مسابقة الملاكمة بين أبطال هذه المدينة وقياداتها، وتم نزالات المصارعة، وتأتي بعدها سباقات الركض وأخيراً رمي الرمح وخصصت ثلاث جوائز للقائزين، أن هذه المسابقات تجري في الحالات الاعتيادية بين المنافسين من قواد وأبطال القبائل الذين برزوا فيها، كانت تجري مسابقات المبارزة بالحرايب والدروع ورمي السهام ورمي الثقل، وكانت المبارزة تعتبر من النشاط العنيف وأما رمي الثقل فقد كان من الألعاب الشعبية

لدى الهوميرين وكان لديهم نوع من النقل المعدني وحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهم تجري لأصابة هدف معين .

ومما تقدم يمكن حصر مميزات التربية البدنية في العصر الهوميري بما يلي :-

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

- أنها كانت ذو طابع استعراضى إذ كان الفرد ورؤسائهم الفئة الوحيدة التي تتنافس فيها للفوز بالبيطولات الرياضية المختلفة.

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

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

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

لقد تميزت اسبرطة بالاتجاه التربوي بثلاث عوامل وهي:

1- البيئة الجغرافية .

2- النظام الاجتماعي .

3- العلاقات السياسية.

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

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

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

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

أما أهم مميزات البرنامج التدريبي المعد من الدولة فكانت بمايلي :

- البرنامج التدريبي في أسبرطة كان يستند على اساس التدريب .
- البرنامج يشمل على الركض وفنون القتال والوثب العريض والسباحة والمصارعة والملاكمة وركوب الخيل والعباب الكرة .

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

- التمارين تعطى للصغار كالركض والوثب وتمارين الاعداد البدني العام .

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

- أن اكتساب السرعة والقوة والمطاولة لاقيمة لها اذ لم تستخدم لخدمة الدولة للغرض العسكري .

- الشباب الاسبرطي ومشاركاتهم في الدورات الاولمبية القديم كانت عاملاً مساعداً على تطوير اللياقة البدنية لديهم خدمة للغرض العسكري .

- القوة الجسمية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الاسبرطيين الذي كانوا هدفهم الوحيد تكوين أبطال وجنود مما أدى الى خلق الشجاعة والبسالة والتشف.

- الدولة كانت تجري أختبارات سنوية لفحص قابليات شبابها البدنية وروحهم المعنوية وخاصة للشباب ما بين سن الثامنة عشر ولحد العشرين .

- اخيراً كان هدف الاختبار معرفة مدى شجاعة وقدرة الشباب على تحمل الالم والحياة الخشنة اضافة الى معرفة مهاراتهم العسكرية .

- **التربية الأثينية والتربية البدنية:** كان الأولاد والبنات يضلون في رعاية أمهم حتى السابعة من العمر، الأولاد لهم الحق في اللعب، أما البنات فكانت سجينات البيت وماتتعلمة من امها مقتصر على أعدادها وتعلمها الواجبات البيئية الاعتيادية وكان الزواج يقرره الوالدان .

اما الاولاد عندما يبلغون سن المدرسة يوضعون على يد احد من المعلمين طبيين السيرة واجبه تحسين سلوكهم وبشكل عام تلقينهم الاخلاق الحسنة، كانت التربية حرة لانتشرف عليها الدولة وفي العصور الاولى تهتم بالناحية الخلقية أكثر من اهتمامهم بالناحية الفكرية هدفها تربية مواطنين صالحين لاعلماء، الركبان الاساسيان للتربية في اثينا هما : الموسيقى والجمناستك، وعند دخول الطفل المدرسة الابتدائية كان المعلم يقوم بتعليمه القراءة والكتابة وبعض الدروس في الحساب والهندسة والرسم وبعض أن تمضي على الطفل ثلاث سنين يبدأ بدراسة الشعراء وحفظ الشعر وخاصة وما جاء بالاليادة والاولديسا .

أما في الموسيقى فيتعلم الأولاد الغناء بمصاحبة القيثارة وكان الاغريق يهتمون اهتماماً عظيماً بالآثار الخلقية، وكان التدريب يزداد عنفاً وشدة كلما اقترب الفتى من مرحلة البلوغ ويتولى تدريبه مدرب خاص في مدرسة التربية البدنية حيث يزلزل المصارعة والقفز والرمي القرص والرمح إضافة الى الرقص والسباحة .

- التربية البدني في العصر الاثيني الاول :

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

هنالك مميزات تميز المجتمع الاثيني الاول وهي:

1. أن اغلبية السكان في اثينا كانوا من طبقة العبيد التي تحملت كافة الاعمال في الدولة وتفرغ الاثينين لخدمة الدولة في الجوانب الاخرى .
2. في أثينا كانت لديهم قوانين التربية القديمة الخاصة بمقاطعة أتيكا التي فيما بعد اخذت أصول التربية في المجتمع اتجاه نحو النشاط الرياضي والتربية البدنية .
3. على الاطفال وقبل كل شي أن يتعلموا السباحة والقراءة .
4. كانت الدولة تشرف على المدارس الرياضية مما يدل على أن البرامج التدريبية توضع من قبلها، بينما نجد المدارس الموسيقية ومدارس النحو حرة يشرف عليها المواطنون .
5. الهدف من التربية الجديدة هو أيجاد المواطن المتكامل المتوازن في النواحي البدنية والعقلية والمعنوية والجمالية .
6. التربية للاطفال تكون من الولادة وحتى السادسة او السابعة تحت رعاية الام أو المرصعة وتكون مسؤلة عليهم .
7. يدخل الطفل إلى مرحلة التعلم في مدارس البالسترا وتطبق فيها برامج التربية البدنية .
8. ثم يدخل الى مدرسة الموسيقى وتطبق فيها برامج الادب والموسيقى وشيئاً من البرامج الرياضية .
9. في مدرسة البالسترا يمارس الشباب التمرينات والالعاب الرياضية مثل الوثب العريض والمصارعة ويصاحبها احياناً الموسيقى .
10. في البالسترا خصص لكل مرحلة من مراحل عمر الشباب مكان مخصص لتدريب .
11. عندما يبلغ الشاب عمر عشرة أو السادسة عشرة يترك البالسترا ويلتحق بالجمنازيوم ويبدء بتطبيق برنامج تدريبي جديد .
12. أن المثل العليا عند الاثينين في العصر الأول كانت في مقدمة الدوافع التي تشجع الفرد على تنمية قدراته العقلية والبدنية لخلق شخصية المثالية والمتكاملة والمتوازنة .

13. كانت تربية الطفل الاثني في العصر الأول اقل تأثراً في التوجيه والتنظم عن المجتمع الاسبرطي اذ أن الدولة لاتشرف على اعداده وأما يترك أمة لوالديه لتقرير مصيره .
14. عندما يدخل الطفل السنة السابعة من عمر يبدء في ممارسة التمرينات والالعاب الرياضية والمسابقات الخفيفة .
15. تبدء ممارسة التمارين العنيفة عندما يبلغ عمر الطفل الثانية عشر والتمارين الاشد عنفاً تبدء ممارستها بعدة فترة الاعداد البدني عندما يشاركون في المسابقات العامة مثل رمي الرمح والوثب العريض والمصارعة والملاكمة.

- العصر الاثني الثاني:

- في هذا العصر حدث بعض التغير على مفاهيم التربية والتربية الرياضية في أثينا في العصر الثاني، وقد أبتعد المجتمع الاثني الثاني عن الايمان بالمثل العليا التي أمن بها الأثينيون الاوائل لهذا ولغيرها من الامور تميز المجتمع الاثني في هذه الفترة بمايلي:-
1. كان الفرد يركز على تنمية قدراته وقابلياته لتحقيق التقدم الذاتي، لاعداده كرجل حكيم وعدم تطوير النواحي التي تساعد في اعداده كرجل عامل والتركيز على البرامج العلمية .
 2. أن نمو هذا الاتجاه الفلسفي قد اضعف ارتباط الاثنيين بأهداف الدولة وشجعة على العمل على اشباع حاجاته الفردية واختيار اهدافه الشخصية .
 3. نتيجة لعدم العناية بالشباب من خلال التدريب البدني ظهر صفة الاعتراف الرياضي واقتصر التدريب البدني على المختصين بحكم وظائفهم.
 4. أصبح الاعتراف الرياضي مهنة مرموقة ومرحبة لذا فقدت الاحتفالات الطابع الديني وتحولت قدرات وقابليات الرياضيين سلع قابلة للبيع والشراء.
 5. نتيجة للفلسفة التربوية في هذا العصر فقد ظهر بعض الفلاسفة ومنهم الفياسوف افلاطون، وافكاره التربوية عكسها في الجمهورية وفي كتاب القوانين .
 6. من آراء افلاطون ضرورة ممارسة المرأة للتدريب البدني أسوة بالرجال.
 7. كان افلاطون يضع الموسيقى في منزلة أفضل من الرياضة لانه كان يعتقد بأن النفس هي التي تهب للجسد بما لها من فضيلة لذا فهي الغاية.
 8. لايعتني أن افلاطون كان ضد القوة البدنية والصحة بل على العكس كان ينادي بضرورة ممارسة التدريب البدني للحصول على جسم قوي.
 9. ومن آراء ايضاً ضرورة ادخال الطفل بعد الثالثة الى دار الحضانة ليلعب تحت إشراف مسؤولة عن ساحة اللعب.
 10. عندما يبلغ السادسة عشرة يدخل مدرسة حكومية حيث يبقى السنوات الخمس في التربية العسكرية.
 11. في فترة العاشرة والسادسة عشرة يتعلم الاداب والعزف على الفلاوت.

12. يوصل سنتين أو ثلاث في التدريب العسكري الرياضي أن هذه الآراء تدعو إلى وجود موازنة بين التربية البدنية والتربية العقلية .
13. كان افلاطون ضد الاعتراف الرياضي وكان يرى أن قيمة الألعاب الرياضية في قيمتها الخلقية .
14. واما الفيلسوف زينوفون فقد تأثر بالتربية الاسبرطية الذي اقترح تدريباً مقسماً إلى اربع مراحل: مرحلة الفتيان، مرحلة الشباب، مرحلة الرجولة، مرحلة الشيوخ.
15. اما ارسطو فأرى الانسان يمر بثلاثة أطوار : طور النشاء البدنية من الطفولة، طور النفس النزوعية، وطور نشأة القوى الناطقة أو الطور العقلي.
16. اعتقد ارسطو بأن الصحة العقلية تعتمد على الصحة البدنية .
17. نادى ارسطو بضرورة تدريب البدن قبل النواحي العقلية لذا اقترح ضرورة تدريب الطفل التربية البدنية ولغاية بلوغ الرابعة عشرة من العمر .
18. انشأت كلية الشباب وكانت مناهجها التدريسية تعتمد على التدريب العسكري الالزامي للشباب الذين تتراوح اعمارهم ما بين الثامنة عشرة والعشرين .
19. واخيراً ان الآراء التربوية التي نادى بها الفلاسفة افلاطون وزينوفون وأرسطو كان يتقبلها اقلية ضئيلة من المجتمع الاثيني، لان معظم الشعب الاغريقي في ذلك الوقت كان محروماً من التعليم .

المحاضرة رقم 6 : الألعاب القومية الهيلينية

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

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

- زيوس اله السماء .
- بوسيدون اله البحر .
- ابوللو آله النور وراعي الرياضة.
- أفروديت الهة الجمال .
- أيوس اله الحرب .

- **مهرجان أولمبيا:** منذ أكثر من عشرة قرون قبل الميلاد بدأت الروح القومية تجمع الاغريق وأن العوامل التي أكدت الشعور بضرورة الوحدة لديهم هي الاعياد الدينية والرياضية، حيث في مطلع كل صيف كان الاغريق يخرجون الى العراء ويجتمعون بالقرب من معابدهم ومقدساتهم ويقومون شعائرهم الدينية او ينشدون الاناشيد تعظيماً لالهتهم وبمرور الايام اضافوا الى تلك التمثيليات مسابقات رياضية، وكانت تلك التمثيليات تنتهي بتغلب ملك شاب على ملك شرير وهذا مايشير الى تغلب الربيع على الشتاء.

ثم تركزت الأعياد الدينية والرياضية حتى اصبحت اربعة تقام في عدة مناطق من بلاد الاغريق، وكان أهتمام الاغريق كان يتميز تمجيداً للاله (زيوس) في أولمبيا مما جعلها اعياد قومية يشارك فيها معظم الشعب الاغريقي ولكننا لم نستدل من المصادر والاثار المكتشفة لحد الان - معرفة متى اصبحت تلك الاعياد حدثاً قومياً ولكن تلك المصادر تذكر بأن أول - دورة أولمبية اقيمت عام 776 ق.م، واصبح هذا العام بدايه التقويم الاولمبي الذي أرخ الاغريق.

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

ولم تكن في أولمبيا بادئ الأمر أبنية دائمية أو ملاعب أو مدرجات - للمشاهدين بل شيدت تلك المباني التي نشاهد اثارها باقي لحد الان، وكانت تلك التقاليد الاغريقية التي تحرم على الاجانب الاشتراك بالمسابقات الاغريقية الاولمبية وكذلك تحرم على رؤساء ونبل القبايل التي من اصل هيليني من ارساء القرابين او الهدايا الى الاماكن المقدسة في أولمبيا ولكن الجاليات التي نزحت من بلاد الاغريق وسكنت آسيا وايطاليا قد بذلت الكثير من الجهود لاجل المشاركة بتلك الدورات الاولمبية عن طريق ارسال الوفود وفعلاً قد حققت ذلك فيما بعد لان البعثات التنقيبية وقد عثرت على الكثير من الادلة التي تثبت اشتراك المغتربين من الاغريق في المهرجان الرياضي المقدس اي الدورات الاولمبية كما هو واضح في الدورة الاولمبية الخمسين التي اقيمت عام 576 ق م.

- اما اهم نتائج المشاركة في الالعاب الاولمبية فكانت :

- 1- اشتراك سكان المقاطعات التابعة الى الاغريق واهل المستعمرات - الشرقية والغربية في المهرجان الاولمبي قد ازاحة الحواجز التي أقامها الايلينيون والاسبرطيون والتي كانت تمنع المواطنين من الاشتراك في المهرجان الاولمبي الا من كان منهم الاحرار والنبلاء وبذلك تلاشت التميز العنصري .
 - 2- كان الاغريق يحرصون على اقامة المهرجان الاولمبي في الايام القمرية من شهر أب وايلول ودورياً كل اربع سنوات.
 - 3- تبدأ عادة المسابقات في اليوم العاشر أو الحادي عشر الى اليوم الخامس عشر أو السادس عشر .
 - 4- كانت ايام الخمسة تشمل احتفالات تقديم القرابين وأقامة السباقات الرياضية وأقامة الولايم احتفالاً بالنصر
 - 5- يكون الختام في اليوم الاول الطقوس الدينية ونحر الضحايا وتقديم القرابين وعرض مواكب المتسابقين.
 - 6- في اليوم الثاني تقام مسابقات الصبيان وتشمل الركض والمصارعة والملاكمة وسباق الخيل والالعاب الخماسية (القفز، الركض، قذف القرص، رمي الرمح، والمصارعة).
 - 7- اليوم الثالث تقام مسابقات الرجال في القفز، المصارعة، الركض مسافات القصيرة 200-400، ياردة، والركض لمسافات الطويلة (حوالي ثلاثة اميال بالملايس العسكرية.
 - 8- اليوم الخامس يخصص لغرض مواكب وتقديم الضحايا والقرابين وكان الفائزون يتقدمون المواكب ووضع على رؤوسهم اكاليل من اغصان الزيتون والغار.
- ومما تقدم يتضح لنا بأن وضع منهج المهرجان كان مدروساً بحيث يصبح بالامكان مشاركة المتسابق بأكثر من مسابقة وتذكر المصادر ايضاً بأن هذا البرنامج قابل للتغيير حسب ظروف واحداث المهرجان وكان التغيير من صلاحية المشرفين الرسميين على المهرجان فقط وهذا ماحدث في الدورة الاولمبية 81 / والدورة 142 اذ طلب احد المتسابقين المشاركين في الملاكمة والمصارعة الحرة.

اما الشروط المتبعة للمشاركة فهي:

- كانت التعاليم والشروط تستوجب على المشاركة بالالعاب تسجيل أسمة في وقت معين قبل السباق وان يمضي في التدريب ثلاثين يوماً قبل بداية المهرجان.
- يكون التدريب تحت اشراف المدربين والمسؤولين الذين قد أمضوا من قبل مايقارب العشرة اشهر في الاعداد والتدريب للمشاركة في الدورة.
- كانت المرأة شبه معزولة عن المجتمع الرياضي، لايسمح لها بالمشاهدة او المشاركة وذلك باعتقادهم بان الزوجة الكاملة هي التي تتصرف لتدبير منزلها وتربية الطفل.
- ظلت الالعاب القومية مقصورة على الرجال لفترة طويلة حتى تقرر اقامة دورة أولمبية خاصة للنساء في عيد (هيرا) وكانت المباريات النساء قاصرة على مسابقات الركض لمسافات قصيرة تجري في شهر ايلول بعد مباريات الرجال الاولمبية.
- الالعاب الاولمبية تقام ولو كانت البلاد في حالة حرب مع عدو خارجي .
- ان مستوى هذا الالعاب هبط وأصبح هدفه المشاركة في النواحي المادية ثم زاد الهبوط سقوط الاغريق تحت سيطرة - الرومان اذ فقدت تلك الالعاب هويتها الاغريقية وخاصة بعد اشتراك المحترفين فيها واصبحت الالعاب الاولمبية تشكل مشكلة للرومان الذين اعتنقوا الديانة المسيحية بسبب ماكان يصاحبها من طقوس وشعائر لانقرها تلك الديانة حتى اصبحت الديانة الرسمية للرومان لذا امر الامبراطور (ثيودوسيوس) بابطالها عام 394 ميلادية .
- مدرسة البالسترا : شيد الإغريق أبنية تزاوّل فيها المصارعة فقط وسميت (البالسترا) وكانت جزءاً تابعاً الى الجمنازيوم وعندما ظهرت الحاجة لديهم الى ايجاد أماكن خاصة لتدريب الفتيان والشباب الذين ترعاهم الدولة وتعددهم الاعداد البدني والعقلي اطلق عليها نفس أسم الاماكن الخاصة بالمصارعة (البالسترا)، وعليه اصبح هذه الكلمة تطلق على أماكن متعددة منها ما يخص أماكن الإبطال ثم البالسترا يتدرب فيها الفتيان واخرة خاصة بالشباب يتدرب فيه على الملاكمة والمصارعة وكانت البالسترا الخاصة بالفتيان تطبق برامج نظرية وعملية وكان النشاط البدني احد تلك البرامج الى جانب برامج الموسيقى والحساب والادب والغناء.
- وقد وصف افلاطون هذه المدرسة " يذهب الصبي الى مدرب الالعاب الرياضي الذي يتولاه فيعدل قوامه وتقوى صحته فيصبح قوياً شجاعاً لايهاب الحرب"، وكان برامج التدريب يتناسب وعمر الفتيان تتراوح اعمارهم ما بين (7 - 11) سنة والثانية تضم الذين تتراوح اعمارهم ما بين (11 - 16) سنة .
- وكانت الفئة الاولى تزاوّل الالعاب التي تتلائم واعمارهم وتشمل الركض والقفز
- وتسلق الحبال واللعب بالكرة، وأما الثانية فكانت تزاوّل التدريبات العنيفة كالمصارعة والملاكمة اضافة الى رمي القرص والرمح، كما مارسوا السباحة والرقص بمصاحبة الموسيقى .

- مدرسة الجمنزيوم: الجمنزيوم هو المدرسة أو المعهد الرياضي عند الاغريق والتي يمارس فيها الرياضيون التدريب البدني وهم عراة وتتوفر فيه كل الامكانات والادوات والاجهزة الرياضية الخاصة بالالعاب الرياضية المعروفة لديهم.

وظهر هذا المعهد الرياضي في القرن السادس ق.م، حيث استقرت دويلات الاغريقية وقلت حروبهم فيما بينها وتلاشت غزواتهم للاقوام الاخرى بينما نجد في العصر الهومييري.

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

والجمنزيوم لم تقتصر وظيفتها على النواحي الرياضية بل كانت تستخدم فيما هو اكثر أهمية واعتقادهم جاء من خلال تنمية النواحي الاجتماعية والخلقية والصحية، حيث كان التدريب البدني والعناية بالنواحي الصحية هي الحجر الاساس في برامج التعليمية الاغريقية وكان الشباب يتلقى تدريبيه في الملاعب المخصصة وكما تقدمت مراحل العمر لدى الشباب حلت الدروس النظرية التي تلقى عليهم من قبل الفلاسفة والحكماء في المناهج التدريسية ، كان الإغريق يدلون أجسامهم بالرماد والزيت ثم الاستحمام بعد أنتهاء التدريب أو المسابقات الرياضية وكان الانتماء الى الجمنزيوم له نظامه الخاص حيث كانت العضوية لاتمنح الا للأحرار من المواطنين ومن مختلف الاعمار وكان التدريب يقوم به المدلك والمدرّب ولهما اطلاع بالنواحي الطبية مما يدل على أنهما وعلى الاخص المدرّب قد درس النواحي التدريبية دراسة علمية حتى اصبح مؤهلاً للعمل في الجمنزيوم .

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

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

المحاضرة رقم 7: التربية البدنية في العصر الروماني

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

1. كانت تربية الشباب منحصر على القوة والشجاعة والتحمل والصحة لاعداد المواطن ليكون محارباً لان الحرب هي المهنة الاولى للشباب الروماني .
2. يكون الدخول في التجنيد للجيش الروماني من السنة السابعة عشرة لغاية السابعة والاربعين من العمر ويقام احتفالاً سنوياً للشباب عند دخولهم في مصاف المحاربين .
3. كانت المهرجانات والالعاب هي جزء من حياتهم إذ كانت الالعاب مرتبطة بأعياد المواسم الزراعية وبتطور المجتمع ارتبطت بالطقوس الدينية وتقديم الاقربان للالهة.
4. كانت صفات الروماني تثير المرء الى الاحترام اكثر من المحبة، لذا كانت الخشونة من مميزات الروماني ولهذا أفنقر الى الى الميول للجمالية والفكرية .
5. من أهم الالعاب الاطفال كانت تشمل الاطواق والعربات والعرائس والخيول الخشبية وتربية الحيوانات مثل الكلاب والقطط والطيور .
6. أما بالنسبة الى الصبيان كان تدريبهم على أيدي آبائهم لاكتساب المهارات الضروري للحياة العسكرية كرمي السهام والملاكمة والمصارعة والسباحة وتحمل البرد والحر .
7. مارس الرومان العاب الكرة بانواعها واحجامها المختلفة وكان الاساس في هذه الالعاب الرمي والقذف ومن اهم الالعاب التي كانت تشمل الحركة والنشاط فهي :-
 - كرة الكف :- وفيها يحول اللاعب ضرب الكرة باليد المفتوحة موجهاً ايها الى الحائط، ويكرر العملية بعد أن تلامس الكرة الارض ويستمر في هذا اكبر قدر ممكن من المرات .
 - لعبة التريجون :- تلعب بثلاثة لاعبين يقف كل منهما في رأس مثلث وتبدأ اللعبة برمي ولقف كرتين أو ثلاث في وقت واحد .
 - لعبة السفيروماكاي :- تجري في ملعب اقرب الى ملعب التنس، وان يواجه اللاعبون بعضهم البعض
 - لعبة الهارباستم :- كرة محشوة بالصوف والاساس في مزاوله هذه اللعبة بعد قذف الكرة من لاعب الى اخر وهناك خصم يحاول اخذها منهم ويقف في وسطهم وقد اتسمت هذه اللعبة بالقوة والعنف وكانت احياناً تستعمل مسكات المصارعة خلالها .
8. كانت ساحات الحمامات وساحة ماريقوس يقوم الشباب بها بتمارين الركض والقفز والمصارعة، اما المتقدمون في العمر فيلعبون العاب الكرة .

9. المهرجانات الرومانية كانت تقام في الأعياد والمناسبات الوطنية والدينية وكانت تشمل مسابقات الخيول والعربات ولامجال لبقية الالعاب كمسابقات رمي الرمح والقرص وغيرها.
10. نزالات المصارعة الدموية والمميتة كانت موجودة في العصر الروماني القديم وتلقت كل التشجيع والمشاهدة من الجماهير .
11. زاول الرومان الرقص ضمن الشعائر الدينية وكانت الرقصات ذات صابع حربي، اما الطباع التعبيري والجمالي للرقص فلم يلقي الاهتمام من الرومان.
12. وضع الرومان برنامج للاعداد البدني يخدم الجانب العسكري وكان هو الاساس في البرنامج التربوي للشباب ويتضمن الركض والوثب والسباحة والرمي .
- التربية البدنية في العصر الروماني الحديث:** عندما اتسعت الإمبراطورية الرومانية ونمت إمكاناتها وقوتها ونفوذها واتصلت بالحضارة القديم الشرقية والاعريقية فأصبحت مهمة علمائها ليس الابتكار بل النقل عن الكتب والمعلومات القديمة بعد الاستعانة بالعلماء والفلاسفة ورجال الطب كانوا ضمن الذين وقعوا اسرى بيدهم خلال حروبهم لذا نقلوا عن تلك الحضارات ما شعروا بأنه ذو فائدة سواء كانت من النواحي الديني او الادبية او العلمية.
- ومن اهم مميزات هذا العصر كانت :-
1. بسبب الفتوحات انشأت ظروف اجتماعية واقتصادية بسبب السياسة الخاطئة التي أدت بالتدريج الى سقوط الامبراطورية.
 2. في الفترة الاخيرة من الامبراطورية الرومانية بدأت ظهور التداعي والتفسخ في نظام الدولة وتدفق القبائل الهمجية الى البلاد.
 3. ابتعاد الرومان عن الضوابط الخلقية الصارمة والعادات والتقاليد القديمة وانغماسهم في الترف وفساد الجهاز الاداري والحكم وسلب الحريات اداء الى سقوط الامبراطورية .
 4. ظهور نسبة كبيرة من التفكك العائلي والطلاق وانخفاض معدل المواليد اضافة الى الانحلال الديني.
 5. ازداد الرومان الاهتمام بالتربية العقلية والاعتماد على الجيش المعترف مما قلل من أهمية التربية البدنية
 6. افتقر هذا العصر إلى القيم المتزنة للتربية البدنية فكان ينظر اليها المحترفون فقط .
 7. أن الالعاب كانت وسيلة للتسلية يقوم بها المحترفون أو الاسرى او العبيد .
 8. رغم قلة اهمية التربية البدنية في هذا العصر ولكن دعا الكثير من الفلاسفة والمشتغلين في الطب الى مزاولة التدريب البدني وبينوا اهميتها للفرد وفي مقدمتهم (جالوس).
 9. نصح جالوس بممارسة الالعاب بالكرة باعتبارها افضل تمارين لجميع اجزاء الجسم .
 10. في هذا العصر كانت المهرجانات مثل السيرك واستعراض المصارعين تتميز بالاحتراف .
 11. كانت الايام المخصص للسيرك 76 يوماً، وازدادت الى 135 يوماً، في عهد ماركوس أوريليوس وذلك عام 354 ق.م، ثم اصبحت 175 يوماً .

12. يمكن تقسيم وسائل التسلية عند الرومان الى الوسائل العامة والوسائل الخاصة ، اما الوسائل العامة فكانت في العهد الجمهوري جزء من الاحتفالات الدينية الكبيرة.
13. من اهم الاحتفالات هي الألعاب الرومانية في عهد جوبيتر وابولو وعيد الام الالهة وفي اواخر العهد الجمهوري كانت هذه الاعياد تشغل مايقارب 67 يوماً.
14. اما الالعاب الخاصة كانت تشمل :-
- العاب برايفت :- التي ينظمها بعض المواطنين وتشكل عرض المسرحيات.
 - العاب السيرك :- ولها شعبية كبيرة في العهد الامبراطوري وتتألف العاب السيرك من سباق العربات ونزالات المصارعة وتجري ما بين المحترفين والاسرى والعبيد.
 - مصارعة الحيوانات وتجري احياناً ما بين الاسرى والحيوانات المفترسة أو ما بين الحيوانات المفترسة .

المحاضرة رقم 8: التربية البدنية في العصر المسيحي الأول وعصر النهضة

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

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

1- طريقة الالعاب الرومانية الوضيعة والصلة مابين الالعاب الرياضية والنشاط البدني الروماني والديانة الوثنية والفكرة المهيمنة بالاخلاق الشريرة في البدن.

2- كان رجال الكنيسة قلقين من دور هذه الانشطة الرياضية على الدين فوجدوها بمثابة القيام بتمثيل عبادة الامبراطورية كما كان يحدث في الكثير من الاحتفالات التي اقيمت لشرف الالهة الوثنية وقد احتوت هذه المهرجانات على طقوس دينية وثنية عرف اباء الكنيسة أن لها تأثير خطيرا على المسيحية لذلك حاولوا منعها تماماً.

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

4- وكانت صيحة المسيحية " انقذوا أرواحكم " .

وعندما بدات الكنائس الغربية بفتح المدارس كانت الدراسات فيها تنحصر في النواحي الدينية وأهملت النواحي الادبية الوثنية والفنون والعلوم والفلسفة والتربية البدنية، فقد كانت هنالك دعوة الى ادخال التربية البدنية الى المدارس ومنهم كليمنت الاسكندري الذي كان يعتقد بأن المصارعة واللعب بالكرة والمشي عوامل مساعد على النشاط، لقد حاربت الكنيسة الحمام الروماني لاعتقادهم بان التدهور الخلقي هو الذي اوجد عادة العرى والاختلاط بالحمام كما منعت المسيحية من حضور الحفلات الرياضية العامة وكانت العقوبة صارمة .

لمن يحضر حفلات السيرك، ويحرم من ملته ولايسمح للمصارح باعتناق الدين المسيحي الابعد ان يعطي التعهد الذي ينص على اعتزاله المصارعة وقد بذلوا جهودا كثيرة في محاولة الالغاء الالعاب الرياضية الاولمبية القديمة حتى نجحت في حملت الإمبراطور كريستيان من الغائها عام 394 ق.م، ميلادية ثم حرمت

نزالات المصارعة عام 404 ق.م، ميلادية، اما الرقص فقد اعتبر وسيلة من وسائل الدين بعد ذلك حرمت هذه الرقصات من قبل البابا زاخارياس بعد الخروج من اهدافها.

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

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

- التربية البدنية في عصر النهضة : عصر النهضة يطلق على 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 والبيديعية والاجتماعية التي بدأت في القرن الخامس والسادس عشر كان لها التأثير المباشر على الاساليب التربوية السائدة، ويقول " بولس فرجيوس 1349- 1420" وكان استاذ في جامعة بادو " اننا نسمي دراسات حرة كل الدراسات اللانثقة بالانسان الحر، تلك الدراسات التي نحصل بواسطتها على الفضيلة والحكمة وتلك التربية التي تظهر مواهب الجسد والنفس وتنميتها وتسمو بها وتعتبر بحق في المنزلة الثابتة بعد الفضيلة "

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

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

- **دفيو بنودافلتر**: كان في مقدمة الذين سعوا لتعميم مفاهيم المذهب الانساني الفردي في ايطاليا 1378-1446 وقد تمكن من توجية التربية الانساني لكي تصبح في قالب دراسي وكانت (الجيوكوز) مدرسة البلاط التي أنشأها (دافلتر) تعتبر في مقدمة المدارس التي أخذت ببرنامج العلوم الانسانية وكانت تلك المدارس تطبق على التلاميذ برامج اجبارية في التربية البدنية والتمارين، وكانت تحتوي على العاب الكرة، الوثب، المبارزة، ركوب الخيل، والتجوال إضافة الى تعليم الجمباز، ومن اهم الآراء 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 التنوع المتكرر ما بين الدراسة والالعاب والتمارين والراحة لتجديد نشاط المخ من عناء العمل.

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

- **جون ميلتون** : الشاعر النكليزي وهو من الغلاة الكلاسيكين " 1608 - 1674 " ومع ذلك فإن آراؤه التربوية كانت تقتصر على اهداف التعليم على التحصيل العقلي وانما لتحقيق هدف خلقي مع الاهتمام بالناحيتين البدنية والجمالية وأهم آراءه :-

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

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

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

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

- **جون لوك** : عالم نفسي من المدرسة التجريبية في علم النفس التي تضم ايضاً (كوندريك) في فرنسا و (هريارت) في المانيا و (هيوم) في انكلترا " 1632 - 1704 "، وقد عكس لوك افكاره في مؤلفه " بعض الافكار حول التربية " ويمكن تلخيص المبادئ الاساسية لهذا الكتاب بما يلي :-

1 - مبدأ الشطف في التربية البدنية .

2 - مبدأ النفع في التربية الفكرية .

3 - مبدأ الشرف في التربية الخلقية .

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

- جان جاك روسو : وهو مؤسس النظرية الطبيعية وفلسفتها " 1712-1778 وقد ارتبط الفكر الحديث في القرن الثامن عشر بأسم الفيلسوف والعالم الاجتماعي والمفكر الحر وقد ساهم مع غيره من الفرنسيين مثل (فولتير)، (مونتسكيو)، في تهيئة أذهان الناس الى الثورة الفرنسية حيث هاجم بعنف الحكم الملكي الفردي المطلق الذي كان سائداً في ذلك الوقت .

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

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

✳ - المرحلة الأولى :- من مولد الانسان حتى سن الخامسة وفيها يجب ترك الطفل حراً طليفاً حتى يتعود على مواجهة مشاكل الحياة لذلك فإنه في حاجة الى النشاط البدني .

✳ - المرحلة الثانية :- من 5 - 12 سنة والتربية في هذه المرحلة تربية بدنية وخلقية فمنهج الاعداد يشمل الالعاب والتمثيلات والتدريب البدني .

✳ - المرحلة الثالثة :- من 12- 15 سنة ويرى روسو عدم اللجوء الى الكتب لتعليم الاطفال بل يؤكد على أن الطبيعة هي موضوع الدراسات كالجغرافية والفلك والجبر وان يكون اسلوب التدريس الممارسة العملية ويجب تعويد الطفل في هذه المرحلة على الخشونة والتكشف من خلال ممارسة النشاط الزراعي واليدوي وتساعد على تطوير لياقة بدنية .

✳ - المرحلة الرابعة :- 15 - 20 سنة يجب تعليم الطفل دينياً وخلقياً وتعليم القراءة وتذوق الفنون وممارسة التمارين البدنية العنيفة .

✳ - المرحلة الخامسة :- وفيها يتطرق الى التربية المرأة واعدادها لتتحمل المسؤولية بعد الزواج وكان ينصح بالتمرين البدني لغرض المحافظة على الرشاقة .

وقد تأثر الكثير من الباحثين بآراء روسو وفي مقدمتهم الالمانى يوهان برنارد بيديو 1723 - 1790 ، وقد طبق آراءه التربوية في مدرسة (الفيلانثروبينام)، وصدرت له العديد من المؤلفات، وظهر اول برنامج حديث للتربية البدنية في هذه المدرسة وقام الهيئة التدريسية فيها بمهمة التدريب والاشراف البدني.

المحاضرة رقم 9 : التربية البدنية في أوروبا بعد عام 1800

1- التربية البدنية في ألمانيا: كانت ألمانيا في النصف الثاني من القرن الثامن عشر تضم حوالي 300 دولة ومدينة حرة تحكم من قبل النبلاء الاقطاعيين ومتأخرة من النواحي الاقتصادية والاجتماعية، واتخذ المصلحون التربية والتعليم كاداة للقضاء على الاقطاع وكانوا يؤمنون بالاراء التربوية القائلة بان افضل طريقة للتربية المتكاملة المتوازنة التي تشمل النواحي البدنية والعقلية، ومن هؤلاء المصلحون الذين تأثروا بافكار جان جاك روسو القائلة باعتبار التربية البدنية جزءا 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 تغيير الحالة الاجتماعية لا يكون الا عن طريق التربية، أن هذه الدويلات والمدن كانت متفرقة عام 1806 عندما هاجم نابليون بروسيا الألمانية فدفعتها 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 النمو الطفل وتطورهم وتساعدهم لتحمل المسؤولية .

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

- 1 - وجوب اهتمام المدرسة بالنمو الشامل 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 البايولوجي ومراحل العمر للبنين والبنات.

8 - شمول منهج التمرينات البدنية على المشي.

9 - يجب الا تظني التمرينات الشكلية على الألعاب والرقص والرياضة .

وهذه الآراء هي على النقيض من آراء يان لان سبيس يعتبر التمارين باعتبارها عنصراً تربوياً وليس عملية اساسية لذلك يعتبرها جزءاً لا يتجزأ من الحياة المدرسية .

اما فون رونشتاين هو ضابط في الجيش الماني " 1810 - 1865 " هو احد معاصرين سبيس وعمل على ادخال طريقة لينج السويدية وخاصة في الجيش والمدارس وقد عين المعهد الملكي المركزي للجماز الذي افتتح عام 1851 وكان تحت ادارة مشتركة من وزارتي الحربية والتربية والا أن اصراره على ان طريقة لنج السويدية هي الافضل قد اثارت معارضة له من قبل أنصار يان وكذلك من رجال الطب وفي النهاية اضطر رونشتاين الى الاستقالة من المعهد على أراؤه وافكاره ظلت جزء من التربية البدنية والعسكرية والمدرسية منذ عام 1870 ولغاية الحرب العالمية الأولى.

2- التربية البدنية في الدنمارك: كانت الروح القومية هي التي تتحكم بالتربية البدنية كما هي الحال في اكثرية الدول الاوربية وكانت اهدافها تنمية اللياقة البدنية والقدرة القتالية لافراد الشعب ووضعها في خدمة تحقيق الاهداف - الوطنية لذلك نجد أن فرانس ناختيجال الذي يؤكد دائماً أن الحركة التربية البدنية هي للاغراض التربوية يغير آرائه نتيجة الأحداث والظروف المستجدة في اوربا من اجراء اطماع نابليون العسكرية فتاخذت طابعاً عسكرياً ذات اغراض محدودة ولكن افرنس يعود آرائه التربوية بعد انتهاء حرب نابليون وببذل كل الجهود لنشرها من خلال المعهد الذي افتتح عام 1799 ويعتبر اول معهد للتدريب انشأ في اوربا في ذلك الوقت وفي عام 1804 عين استاذ للرياضة بالجامعة وبنفس العام عين مديراً للاكاديمية الرياضية العسكرية . ولقد لعبت دوراً بارزاً في نشر المفاهيم الرياضية بين صفوف القوات المسلحة حيث ضمنت المفاهيم التربوية النواحي الترويحية البدنية وفي عام 1808 تحولت الاكاديمية الرياضية العسكرية الى المعهد المدني للتمرينات البدنية لاعداد مدرسي التربية البدنية، وبالرغم من التمارين البدنية كانت ضمن مناهج اعداد المعلمين منذ عام 1818 الا انها كانت بدون مفردات ولغاية عام 1821 عندما عين فرانس مشرفاً للتمرين البدنية المدنية والعسكرية قام باعداد دليل للتمرين الابتدائية ثم اعقبه بكتاب اخر على المستوى الثاني، وتتضمن التمارين السلام المعلقة وصواري 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 تطبيقه بعض الشيء ولغاية عام 1828 صدر تشريعاً لاحقاً اوجب تدريس مادة التربية البدنية على جميع التلاميذ ولغاية عام 1904 ، أن حركة التربية البدنية في الدنمارك مرت بمراحل عديدة ومتباينة وكاد ان يقضي عليها في منتصف القرن التاسع عشر بعد موت الملك فردريك ومجي كريستيان الثامن الذي اهمل

التربية البدنية ولم يقدم لها الاستاذ الكافي لاستمرارية تقديمها وتطورها مما أدى الى استقالة فرانس من معهد التمرينات البدنية العسكرية عام 1842 واخفاق الذين تولوا ادارة المعهد بالاحتفاظ بالروح السائدة فيه وتطويرها وأصبحت التربية البدنية بمثابة وسيلة لحفظ النظام او العقاب واستمرار الحال هكذا ولغاية عام 1864 اعيدت للتربية البدنية اعتبارها، عندما مرت البلاد بظروف حربية أثارت الشعور القومية لدى الدنماركيين نتيجة لضياع جزء من اراضيها خلال حربها مع النمسا او بروسيا وتجدد الاهتمام بها باعتبارها وسيلة لاعداد المواطنين بنديا للدفاع عن الوطن، وفي عام 1884 ادخلت تمارين لنج السويدية الى المدارس الدنماركية واندية الرماية ثم إلى الجامعات.

3- التربية البدنية في السويد: في اوائل القرن الثامن عشر فقدت السويد اجراء متعددة من مقاطعاتها الواقعة في القسم الشرقي والجنوبي من البلطيق نتيجة الحروب مع روسيا واخذت اطماع روسيا في الاراضي السويدية في الاتساع حتى تمكنت عام 1808 من ضم فنلندا اليها، ان هذه الحالة قد اججت روحاً وطنية وقومية لدى الشعب السويدي وقد ساهم في ترسيخها الفلاسفة والمربين والقادة العسكريين وتهدف لتهيئة الشعب السويدي واعداده عسكرياً لاستعادة اراضيها من روسيا القصيرة، لذا نجد الشباب السويدي تأثر بمعتقدات وطنية تتماثل الاراء التي حفزت يان المانيا وربط بين التربية البدنية والحركات التحريرية القومية وكان من اثرت فيه هذه الحالة وألهم بيرهنريك 1776 - 1839 ، الذي اعتقد بان التربية البدنية والاداب يمكن اعتبارها افضل وسيلة لبث الحماس والاندفاع لاكتساب اللياقة البدنية لخدمة تحقيق الاهداف الوطنية ولهذا الغرض وضع برنامج خاص للتدريب البدني اكتسب الكثير من الاشعار والقصص والتمثيلات تمجد الابطال اضافة الى البحوث التي اعدتها في مجال التربية البدنية ومنها " دليل التمرينات البدنية عام 1836، ودليل المبارزة بالسونكي في نفس العام ودليل الجندي في التمرينات البدنية ومبارزة السونكي عام 1838 والاسس العامة للتمرينات البدنية .

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

اتجاهات وهي :-

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

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

4- **التربية البدنية في بريطانيا:** شهد القرن التاسع عشر فترة اضطراب وعدم استقرار في أكثرية الدول الأوروبية وشمل ذلك بريطانيا أيضا نتيجة الثورة الصناعية وحروب نابليون وكانت التربية البدنية في أكثرية تلك الأقطار موجهة لتقوية القوة القومية ولتدعيم الروح الوطنية وتنمية القدرة العسكرية والبدنية، وإما الانكليز فقد كانوا على النقيض من ذلك فقد اهتموا بتربية الشخصية وتنمية النواحي الاجتماعية واللياقة البدنية العامة. ومع ذلك فإن لا يعني انه لم تطرح اراء في انكلترة تدعو الى اعداد التربية البدنية ووضعها في خدمة النواحي العسكرية فقد أوصى كل من كلاباس وماكلارن بضرورة تدريب المدنيين على النواحي العسكرية اضافة الى العسكريين وقد وضع تمارين خاصة للقوات المسلحة كما قام باعداد وتدريب عدد من الضباط الصف ولذلك اخذت اراؤه طريقها الى الجهات العسكرية .

ولد ارشبالد عام 1920 ودرس الطب اضافة الى اهتماماته بالتربية البدنية وقد عمل كل مافي جهده لجعل التربية البدنية علماً له قواعده واصوله باعتبارها وسيلة تربوية وانشأ مدرسة خاصة للتدريب على السلاح ثم حولها الى قلعة للتدريب الرياضي واشرف عام 1858 على انشاء قاعة لتدريب في جامعة اكسفورد ونشرو بحوثهم في التربية البدنية في مقدمتهم كتابه (نظم التربية البدنية النظرية والتطبيق) عام 1869 ويشمل ثلاثة اجزاء رئيسية :-

- 1 - التدريب والنمو البدني .
- 2 - تدريبات الجمباز علمياً وعملياً.
- 3 - الملحق.

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

5- **الحركة الاولمبية الحديثة:** ارتبطت فكرة إحياء الألعاب الاولمبية الحديثة بالفرنسي " بيير دي كوبرتان " وأدرك كوبرتان في مطلع شبابه مدى تأخير تطور الحركة الرياضية في فرنسا الى الدول المجاورة لها وخاصة في المانيا وانكلترة لذلك عمل على تكوين جمعيات للألعاب الاولمبية الرياضية ضمنت حوالي 200 ناد رياضي فرنسي وكان أيمان (كوبرتان)، بأن الرياضة وسيلة فعالة لرفع المستوى الصحي والروح المعنوية لدى الشعب الفرنسي بعد الحرب الفرنسية - البروسية التي حدثت عام 1870 وقد كلفته الحكومة الفرنسية لدراسة الموضوع والاطلاع على تجارب الدول الاخرى .

وفي فترة 1887 قامت البعثة الالمانية بالتنقيب عن الاثار الاغريقية في اليونان وعثرت على بقايا ملاعب أولمبية كالملاعب الاولمبي وبعض قطع الحجر التي كانت تمثل خط اية الركض، تبلورت لدى كوبرتان فكرة احياء الالعاب الاولمبية وقد عكس تلك افكاره في محاضرة القاها في 1892/11/25 م، في اتحاد العاب القوى الفرنسي وقد تبينت الحكومة الفرنسية الفكرة إلى عقد مؤتمر دولي رياضي لدراسة الفكرة

بتاريخ 14/ تموز / 1894 م، وحضرته تسع دول وايدته خمسة اخرى برسائل وفيه تقرر اقامة أو دورة اولمبية في أئنا عام 1896 م، وفي هذا المؤتمر تشكلت منظمة لقيادة الألعاب الاولمبية سميت باللجنة الاولمبية الدولية ضمن (15) شخصاً يمثلون (12) بلداً وأنتخب أول رئيس لها من اليونان (فيكلاس) وسكرتيراً لها (كوبرتان).

6- أهم واجبات اللجنة الاولمبية الدولية

- * - إقامة الألعاب الاولمبية بصورة منتظمة .
- * - تعيين مكان اقامتها وتحديد برنامج كل العاب في كل دورة .
- * - تحديد عدد المشاركين فيها .
- * - تسجيل وتدقيق الارقام القياسية الاولمبية .
- * - تقوية اواصر الصداقة بين الشباب في العالم عن طريق الالعاب الاولمبية الرياضية.
- * - محاربة التميز العنصري .
- * العمل على ترسيخ المبادئ الاساسية للحركة الاولمبية .
- * التأكد على الهواية ومتابعت الاستعدادات لاقامت الدورات الاولمبية كل اربع سنوات مرة واحدة.

المحاضرة رقم 10: التربية البدنية في العصر الإسلامي

– التربية البدنية في الحضارة الإسلامية: اهتم المجتمع الإسلامي بالتربية البدنية بهدف التربية الجسمية للمسلم، كما اهتم بالعديد من الرياضات، و تشير العديد من الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة و الأقوال المأثورة على أهمية ممارسة المسلم للرياضة و على أهمية العناية بالجسم .

قال الله سبحانه و تعالى في كتابه الحكيم: "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة و من رباط الخيل ترهبون به عدو الله و عدوكم و آخرين من دونهم لا تعلمونهم الله يعلمهم و ما تتفقوا من شيء ففي سبيل الله يوف إليكم و أنتم لا تظلمون" الآية 60 من سورة الأنفال

"يا أيها الذين آمنوا ليبلونكم الله بشيء من الصيد تناله أيديكم ورماحكم ليعلم الله من يخافه بالغيب فمن اعتدى بعد ذلك فله عذاب أليم" الآية 94 سورة المائدة

وكذلك الأحاديث التي رويت عن الرسول (ص) و التي تدل على اهتمام المجتمع الإسلامي بالتربية البدنية و إدراكه لأهميتها للفرد المسلم.

قال رسول الله (ص): "إن لربك عليك حق و إن لبدنك عليك حق و إن لأهلك عليك حقا، فأعط كل ذي حق حقه".

وقال رسول الله (ص): " اغتتم خمسا قبل خمس حياتك قبل موتك و صحتك قبل سقمك، و فراغك قبل شغلك و شبابك قبل هرمك، و غناك قبل فقرك".

لقد حفلت سيرة الرسول (ص) بالكثير من المواقف التي دعا فيها إلى ممارسة الرياضة، بل لقد مارسها بنفسه و حض المسلمين على التمسك بها، و يمكن لهذه السيرة العطرة أن تصنف على ضوء علاقتها بالرياضة بحيث يمكن أن تقسم إلى:

أقوال الرسول (ص) وتوجيهاته بشأن الرياضة: اهتم رسول الله (ص) أشد الإهتمام ببحث المسلمين على ممارسة الرياضة و الاهتمام بقوة أجسامهم فيقول: "المؤمن القوي خير و أحب إلى الله من المؤمن الضعيف و في كل الخير"

كما قال "رحم الله امرءا أراهم من نفسه قوة".

و ذكر (ابن القيم) أن حمل الإثقال عمل مباح كالصراع (المصارعة) و مسابقة الأقدام (الجري) فقد مر رسول الله (ص) بقوم يربعون حجرا ليعرفوا الأشد منهم فلم ينكر عليهم ذلك.

و عن سلمة بن الأكوع أن رجلا من أنصار لا يسبق (من سرعة عدوه) فأخذ يتحدى أناسا أن يسابقوه إلى المدينة، فقام له سلمة بن الأكوع استأذن من الرسول (ص) فسابق الرجل حتى سبقه ابن الأكوع إلى المدينة، و قال رسول الله صلى الله عليه وسلم خير رجالتنا (مشائنا) سلمة بن الأكوع.

و لقد كانت بعض الرياضات تؤدي في ساحات المساجد، فقد قال رسول الله (ص) للأحباش وهم يلعبون بحرابهم في المسجد "دونكم يا بين أرفدة لتعلم اليهود أن في ديننا فسحة".

2- ربطه صلى الله عليه وسلم بين ممارسة الرياضة والجهاد و ثوابهما:

لقد ربط الرسول (ص) بين المناشط البدنية الرياضية وبين الجهاد فحث على ممارسة الرياضة بهدف الإعداد البدني للجهاد في سبيل الله، و أكد أشد التأكيد على لتك الرياضات التي تخدم أهداف الجهاد كالرمي وركوب الخيل... الخ. وفي صحيح مسلم عن عقبة قال: سمعت الرسول (ص) يقول: و "أعدوا لهم ما استطعتم من قوة إلا إن القوة الرمي".

3-وقائع ممارسة (ص) للرياضة بنفسه: لم يكتف رسول الله (ص) بمجرد الحض على ممارسة الرياضة و ربطها بالجهاد، بل لقد أعطانا القدوة والمثل في ذلك، فقد مارس الرسول (ص) الرياضة بنفسه و تشهد بذلك الوقائع الكثيرة حفلت بها السنة المطهرة.

و لقد صارع الرسول (ص) عددا من المصارعين الأشداء أمثال تركانة، و ابن الأسود الجنحي و أبي جهل، وكان الغلبة للرسول (ص)، حتى كان ذلك سببا في إسلام بعضهم.

سابق الرسول (ص) السيدة عائشة زوجته فنقول في ذلك: سابقني رسول الله (ص) فسبقته فلبثت حتى أرهقني الحم (سمنت) فسابقني فسبقني، فقال "هذه بتلك"

ثبت عن الرسول (ص) أنه سابق أبا بكر و عمر بن الخطاب وقد فاز الرسول (ص) ثم تلاه أبو بكر و من خلفهم عمر رضي الله عنهما.

اهتمامه (ص) بتربية الأطفال ولعبهم: و قد حث الرسول الكريم (ص) على معاملة الأطفال على قدر عقولهم و من أقواله (من كان له طفل فلتحابي له) و كان رفيق المعاملة للأطفال، و كثيرا ما كن يدعوهم للعب فكان خير نموذج يُقتدى به في تربية و رعاية الأطفال.

المحاضرة رقم 11: التربية البدنية في عصور النهضة

إن عصر النهضة في أوروبا يبدأ من القرن 14 م إلى القرن 16م، وهذا المصطلح (النهضة يعني المولد أو البعث الجديد، و هذه المرحلة تعد المرحلة الانتقالية من العصور المظلمة في أوروبا على العصور الحديثة. و لقد حدثت طفرة و ازدهار للعلوم الفنون و للأدب في عصر النهضة، و قد تحررت الفلسفة التي كانت سائدة في العصور الوسطى والتي كانت قائمة على أساس الاعتماد والاهتمام بالعقل والروح على حسابا الجسد، و أصبحت تنظر نظرة واحدة لهذه النقاط الثلاث، حيث أصبح العقل والروح ولجسد عملة واحدة. و أطلق على رواد هذا الفكر في تلك الحقبة اسم الإنسانيون.

أهم خصائص الحركة الإنسانية في عصور النهضة:

- الاهتمام بالإنسان و بنمه ليصبح محور التربية و توجيهه إلى التنقيف الذاتي و النمو الشامل والمتعدد الجوانب.
 - اهتمام التربية بالفنون والأدب و الشعر والموسيقى و الرسم...الخ بعد أن كانت هذه الدراسات تعد كفرا.
 - الاهتمام بأمور الحياة و الاستمتاع بها بعدما كانت مقتصرة على الأمور الأخروية في العصور الوسطى.
 - الاهتمام بالتربية الجسمية بعد إهمالها في القرون الوسطى والحرص على إكساب التلاميذ بعض المهارات الحركية.
 - الاهتمام بتعليم البنات باعتبار التربية حق لكل فرد
 - الاهتمام بالمتعلمين و بعناصر تشويقهم للتعلم من خلال التدريس و مراعاة ميولهم و اهتماماتهم الشخصية.
- وبذلك أصبح هدف التربية في عصر النهضة هو بناء الإنسان المتكامل، للإسهام في حياة مجتمعه من خلال تنميته عقليا و بدنيا وروحيا.

أهم الرواد الذين نادوا بأهمية التربية البدنية في هذه العصور:

جوهان كومينوس: (1596م - 1671م)

اهتم كومينوس بمناشط اللعب والرياضة في تربية الطفل وهو يعد من رجال الدين الذين اهتموا بالروح من خلال العناية بتربية الجسم.

فقد كان كومينوس يرى أن الجسم يجب أن ينمو من خلال الحركة كما ينمو العقل عن طريق الكتب، ولذلك فقد قسم اليوم المثالي إلى ثلاثة فترات وهي على النحو التالي:

- فترة للنوم
- فترة للنمو العقلي
- فترة للعب والترويح.

وكان يرى كومينوس أن للعب أهمية في حياة الطفل لونه من الوسائل التربوية لتحقيق التوازن بين النمو الجسمي والنمو العقلي.

روجر أشام: (1515م - 1568م)

يعد روجر أشام من التربويين البارزين في الحركة الإنسانية في إنجلترا ممن كان لهم دور هام في تطوير الفكر التربوي، و لقد نادى بأهمية التربية البدنية في إعداد المحاربين و يكتونها من الوسائل التربوية للاستجمام وتوفير الراحة العقلية للفرد و قد حث روجر أشام على ممارسة الشباب لأوجه النشاط الرياضي والتي من أهمها: الجري و القفز و الرقص و التنس و الصيد و السباحة و المصارعة و الرماية بالقوس و ركوب الخيل.

ليون ألبرتي: (1404م - 1476م)

لقد أكد ألبرتي على أن الشخصية المتكاملة للفرد يجب أن تنمو من خلال التدريب البدني و لذا يرى أنه يجب على الشباب المشاركة في أوجه النشاط البدني التي تنمي المهارة و القوة الجلد و ذلك كمارستهم لألعاب الكرة و الوثب و السباحة و البارزة و ركوب الخيل.

كما أشار ألبرتي إلى أهمية التربية البدنية في تربية الفرد و ذلك لكونها وسيلة تربوية هامة لتنمية و بناء الجسم و زيادة المقاومة الطبيعية لجسمه من ثم وفاته من الإصابة بالأمراض و يعد ليون ألبرتي من أبرز المربين في الحركة الإنسانية و ممن كان دور في المجال التربوي في إيطاليا.

المحاضرة رقم 12: تاريخ الألعاب الأولمبية

كانت المهرجانات الرياضية عبارة عن أحداث ذات أهمية دينية خاصة في حياة الإغريق، و كانت تقام كل أربعة سنوات لآلهة الإغريق، و كانت تتضمن الولائم والرقص و الغناء و النشاط الذي يتصف بالبساطة و البسالة و يمتاز بالأداءات البدنية الرفيعة المستوى، و بالرغم من كثرة هذه المهرجانات الرياضية التي كانت تقام بكل أنحاء اليونان، فلقد كان لأربعة منها فقط أهمية خاصة، و أول هذه المهرجانات و أشهرها.

- 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، و كان يقام تعظيما للإله أبوللو (إله الضوء و الحق)
- 3- مهرجان نيميا: وكان يقام بأرجوليس بالقرب من كليونا و كان تكريما للإله "زيوس"
- 4- مهرجان أثينا: و يقام هذا المهرجان في برزخ كورنث و كان تكريما للإله بوسيدون إله البحر لدى الإغريق.

و كانت المسابقات الرياضية هي حجر الزاوية في هذه المهرجانات، وكان الناس يأتون من كل أنحاء اليونان لمشاهدة الألعاب.

و لما كانت اليونان القديمة مقسمة إلى عدة دويلات فكان من الدائم وقوع الحروب بين هذه الدويلات و لم تكن تتوقف إلا عند الهدنة والتي هي متفق عليها من طرف هذه الدويلات حيث أنه يرجع ذلك إلى المهرجانات التي كانت تقام تعظيما لآلهة الإغريق و أهمها مهرجان ألمبيا (زيوس)، حيث أنهم كانوا يعتقدون بأنه من لم يلتزم بهذه الهدنة فسوف يحل به سخط الآلهة.

1- شروط الاشتراك في الألعاب الأولمبية (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 و ليس له سجل إجرامي.
- أن يتعهد بأن يتسابق تبعا للقواعد و الأصول المتبعة
- أن يردد القسم الأولمبي
- و كانت المسابقات التي تشتمل عليها الدورة هي: الجري، قذف الرمح، رمي القرص ، المصارعة، الوثب، القفز، رمي الأثقال، الملاكمة، سباق الخيل.

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

ب-التنظيم الرسمي للدورات الفنية: كانت تدوم هذه المهرجانات لمدة 5 أيام متتالية و كان يحدث فيها:

اليوم الأول: ينقضي في أداء الطقوس والشعائر الدينية المعروفة لدى الإغريق، كنحر الذبائح و تقديم القرابين موكب المتسابقين، و مع مطلع الشمس ينفخ في الأبواق إيذاناً ببدء المباريات و إيقاد شعلة الأولمبياد.

اليوم الثاني: كانت تقام مباريات السباب و انحصرت في خمس مسابقات (الخماسي القديم) وهي الوثب والعدو و رمي القرص ورمي الرمح، و المصارعة أو المنازلة وهي خليط من الملاكمة والمصارعة.

اليوم الثالث: كانت تقام مسابقات الرجال و كانت تتضمن الوثب و المصارعة والعدو أو الجري مسافات طويلة وهم يرتدون ملابس الحرب كاملة و كانوا يمارسون باقي المسابقات وهم عراة

اليوم الرابع: تقام فيه مسابقات الألعاب الخماسية للرجال مع سباق العربات الحربية و سباق الخيل.

اليوم الخامس: يخصص لمواكب المتسابقين و تقديم القرابين و ذبح الأضاحي، وكان الموكب يتقدمه الأبطال الفائزين و قد وضعوا أكاليل الغار والزيتون على رؤوسهم فخرا و اعتزازا.

هذا وقد توقفت الألعاب الأولمبية إبان الإمبراطورية الرومانية على يد الإمبراطور (تيودوسيدس) عام 94 بعد إن رأى أنها تخالف بشعائرها الوثنية الطقوس والتعاليم المسيحية.

II- الألعاب الأولمبية الحديثة: بعد جهود مضنية و سعي دؤوب نجح البارون دي كوبرتان

(De Cobertin) في إحياء فكرة الألعاب الأولمبية القديمة وبدأ سعيه اعتباراً من عام 1984م.

وقد تجددت أهداف الحركة الأولمبية الحديثة فيما يؤدي إلى تنمية صفات بدنية و خلقية عالية و إلى دعم روح التفاهم و الصداقة بين جميع أبناء البشر و المساواة فيما بينهم ليقوم بينهم تعاون لبناء عامل أفضل.

وفي اجتماع عقد في باريس حضره خمسة وسبعون 75 عضواً، تقرر إقامة أول دورة عام 1986م بأثينا، و كاد المشروع ، يفشل لولا الدعم المادي للميونير المصر ذو الأصل اليوناني

وتقام الألعاب الأولمبية الحديثة كل 4 سنوات و مدتها 16 يوم و تشرف عليها اللجنة الأولمبية الدولية، وهي التي تمنح حق إقامتها لأحد المدن المرشحة.

و تعتبر المدينة المنظمة للدورة هي المسؤولة عن توفير جميع الإمكانيات البشرية والمادية،...و تختار الألعاب من بين الرياضات المعتمدة كرياضة أولمبية، ويكون التنظيم الفني و التحكيم من اختصاص الإتحاديات الرياضية الدولية كل في اختصاصه.

البرنامج الأولمبي والمراسيم:

الألعاب الأولمبية الحديثة تضمنت برامجها المسابقات الآتية :

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

وتبدأ الأولمبياد رسمياً بحفل الافتتاح و تنتهي بحفل ختامي يمثل كل دولة مشاركة مواطنوها، ويشترط أن يكونوا من الهواة الذين مارسوا الرياضة لأهدافها السامية وليس من أجل مادة أو ربح أو منفعة.

ويعتبر أن مجرد الاشتراك في الألعاب الأولمبية هو الهدف الأساسي بصرف النظر عما يمكن تحقيقه من فوز و مركز رياضي بطولي...وهذا يفسر اشتراك مئات الرياضيين في مسابقات يعملون مسبقاً أن فرصهم في الفوز فيها ضئيلة جداً.

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

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

تنظيم الألعاب الأولمبية الحديثة:

- يجب أن تقام الدورات الأولمبية في تاريخها و إلا ألغى امتياز المدينة المختارة و لا يجوز أن تأجل الدورة.
- تختار اللجنة الأولمبية الدولية المدينة التي تقام بها الدورة و يكون ذلك قبل 6 سنوات إلا في الحالات الإستثنائية.
- توكل اللجنة الأولمبية الدولية أمر تنظيم الدورة إلى اللجنة الأولمبية الأهلية الدولية التي تقع بها المدينة المستضيفة.
- على المدينة التي تتقدم بعرض تنظيم دورة أولمبية أن تتعهد كتابة بمراعاة كافة الاعتبارات و الشروط 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 و أثناء و بعد الألعاب.
- يجب أن تتم اللجنة المنظمة للدورة مع اللجنة الأولمبية معارضة للفنون التشكيلية (رسم، نحت، تحرير) و عروض للفنون الشعبية للمدينة المستضيفة.
- يجب أن تؤمن اللجنة المنظمة للدورة إقامة آمنة و مريحة للإداريين و المتسابقين المشاركين في هذه الدورة.

الألعاب الأولمبية القديمة:

تعرف الألعاب الأولمبية بأنها مجموعة من الرياضات التي تقام في أوقات محددة من السنة، ويشارك بها عدد كبير من الرياضيين، وقد بدأت الألعاب الأولمبية الرياضية القديمة (بالإنجليزية The Ancient Olympic Games) في عام 776 ق.م، كحدث يتكرر كل 4 سنوات في اليونان، غرب بيلوبونيز وتحديداً في أولمبيا، واستمرت كذلك حتى عام 393 م، كما ضمت الألعاب القديمة مشاركين من مختلف الأصول؛ وأبرزهم اليونانيين وغيرهم، يتنافسون في عدد من الرياضات ومنها: الجري. الوثب الطويل. الملاكمة. الفروسية. ورمي الرمح. رمي الجلة أو رمي الثقل. وكانت الألعاب الأولمبية القديمة تُقام لمدة يومٍ واحد فقط في بادئ الأمر، ثم اتفق على تمديد الفترة الزمنية لتصبح على مدار 3 أيام، ثم تمددت في القرن الخامس قبل الميلاد لتصبح 5 أيام. وفيما يأتي تفصيل لنشأتها وغيابها وعودتها:

نشأة وغياب الألعاب الأولمبية

كانت اليونان من الدول المهتمة بالرياضة والصحة البدنية مما جعلها وسطاً ملائماً لنشوء الألعاب الأولمبية، ومن صور إعطاء الألعاب الأولمبية أهمية بالغة هناك اعتبارها مرجعاً هاماً للعامّة في تحديد التقويم ومعرفة الوقت من السنة، وأقيمت أول ألعاب أولمبية عند ظهور أول بدر مكتمل بعد الانقلاب الصيفي عام 776 ق.م، وكانت الألعاب الأولمبية حينها سباق جري فقط وفاز بها كورويبوس؛ لذا سُمي الأولمبياد باسمه، ثم أصبح من عادة اليونانيين تسمية الأولمبياد باسم الفائز، وأضيفت بعد ذلك العديد من الرياضات إلى قائمة الألعاب الأولمبية. تطوّرت الألعاب الأولمبية تطوراً ملحوظاً وحظيت باهتمام بالغ، وكان انتهاك قواعدها يعني التعرّض للمتابعب والعقوبات؛ كالجلد والغرامات التي استُخدم جزء منها في بناء تماثيل لزيوس، وكان للألعاب الأولمبية القديمة صدقٌ واسع المدى لدى المجتمع اليوناني وخارجه، إلى أن جاء الإمبراطور ثيودوسيوس بديانته المسيحية ليأمر بإيقاف جميع طقوس العبادة الوثنية، كما أمر بإيقاف الألعاب الأولمبية نهائياً لاعتبارها جزءاً من ممارسات العبادة لديهم، وكان ذلك عام 393 م بعد انقضاء 293 دورة.

عودة الألعاب الأولمبية:

استحدث البارون الفرنسي بيير دي كوبرتان فكرة إقامة ألعاب أولمبية حديثة مستوحياً هدفه في التدريبات البدنية من الألعاب الأولمبية القديمة، واقترح إعادة الألعاب الأولمبية بشكل رسمي في اجتماع اتحاد الجمعيات الفرنسية للرياضة والرياضيين في باريس عام 1892 م، على أن تُقام الألعاب كل 4 سنوات كما كانت بمشاركة دولية من جميع أقطار العالم ليعود بذلك ألق تاريخ الأولمبياد، وبالفعل تأسست

اللجنة الأولمبية الدولية لرعاية وتنظيم الألعاب الأولمبية الحديثة. بدأت الألعاب الأولمبية القديمة لأول مرة في اليونان وتحديداً في أولمبيا عام 776 ق.م، وكانت تتكرر مرة واحدة كل 4 سنوات، وكانت تضم مشاركين من مختلف الأنحاء ليتنافسوا على مجموعة من الألعاب، وهي؛ الجري، والوثب الطويل، والملاكمة، والفروسية، ورمي الرمح، ورمي الجلة أو رمي الثقل، ثم غابت تلك الألعاب الأولمبية وعادت مجدداً في عام 1892.

الألعاب الأولمبية الحديثة:

عُقدت الألعاب الأولمبية الحديثة (بالإنجليزية (The Modern Olympic Games): لأول مرة في اليونان عام 1896 م، بمشاركة 13 دولة من مختلف أنحاء العالم للمنافسة على 9 ألعاب، وهي:

ركوب الدراجات. المبارزة. الجمباز. التنس. الرماية. السباحة. المضمار. رفع الأثقال. المصارعة. واتفق اتحاد الرياضيين في اجتماع لهم على إقامة الألعاب الأولمبية مرة كل 4 سنوات في مدينة مختلفة من مدن العالم الكبرى يتنافس خلالها المشاركون على الميداليات كرمز للفوز، وتكون الميداليات المقدمة للفائزين وفق ترتيب معين وفئات عدة، أما عن رمز الألعاب الأولمبية فهو عبارة عن 5 حلقات ملونة على خلفية بيضاء يُرمز لون كل منها إلى قارة من قارات العالم، وفيما يلي أبرز الألعاب الأولمبية الحديثة: الألعاب الأولمبية الصيفية بدأت الألعاب الأولمبية الحديثة الصيفية (بالإنجليزية (Summer Olympics): لأول مرة في اليونان بمشاركة الرجال فقط عام 1896 م، ثم أُقيمت بعدها في فرنسا عام 1900 م لتشمل كلا الجنسين، إلا أنّ فعاليتها وألعابها كانت تفتقر حينها للتنظيم بصورة ملحوظة، واستمرت المنافسات في باريس لمدة 5 أشهر، ومع ذلك فقد ألغيت بعض الرياضات للضرورة وسوء الظروف، إضافة إلى عدم كفاية الموارد هناك، ممّا صعّب تحقيق هدف دي كوبرتان في جعل فرنسا موطناً للألعاب الأولمبية بعد اليونان. [٥] الألعاب الأولمبية الشتوية أضيفت الألعاب الأولمبية الشتوية (بالإنجليزية Winter Olympics) إلى قائمة الألعاب المُقامة دورياً ابتداءً من العام 1924م في فرنسا لأول مرة، كما أنّها كانت تُقام في وقت مختلف من العام نفسه المخصّص للألعاب الأولمبية الصيفية، وكانت تحظى بعناية مميزة للتحضيرات الخاصة بها وتحديداً بما يخص مكان إقامتها المناسب لطبيعتها بالضرورة، وبعد عدّة دورات ومع زيادة حجم الألعاب الأولمبية الصيفية والشتوية ارتأى المنظمون أهمية فصل موعد كل منهما في أعوام مختلفة اعتباراً من نهاية العام 1992 م، واتخذت الألعاب الأولمبية الشتوية جدولاً زمنياً منفصلاً ابتداءً من عام 1994 م.

الألعاب الأولمبية الشتوية:

أضيفت الألعاب الأولمبية الشتوية (بالإنجليزية Winter Olympics) إلى قائمة الألعاب المُقامة دوريًا ابتداءً من العام 1924م في فرنسا لأول مرة، كما أنها كانت تُقام في وقت مختلف من العام نفسه المخصّص للألعاب الأولمبية الصيفية، وكانت تحظى بعناية مميزة للتحضيرات الخاصة بها وتحديدًا بما يخص مكان إقامتها المناسب لطبيعتها بالضرورة، وبعد عدّة دورات ومع زيادة حجم الألعاب الأولمبية الصيفية والشتوية ارتأى المنظّمون أهمية فصل موعد كل منهما في أعوام مختلفة اعتبارًا من نهاية العام 1992م، واتّخذت الألعاب الأولمبية الشتوية جدولًا زمنيًا منفصلًا ابتداءً من عام 1994م.

الألعاب الأولمبية للشباب:

انطلقت فكرة الألعاب الأولمبية للشباب (بالإنجليزية The Youth Olympic Games) واختصارًا (YOG)؛ للجمع بين الشباب في الفئات العمرية بين سنّ (15 - 18)، وتعود فكرة الألعاب الأولمبية للشباب إلى جاك روج عام 2007 م لتُطبّق عمليًا كدورة صيفية منفصلة خاصة بالشباب عام 2010 م، كما أنّ الدورة الشتوية الأولى للشباب كانت عام 2012 م، وكان آخرها عام 2018 بمشاركة 4000 لاعب من كلا الجنسين، كما كان للشباب مشاركة فاعلة في الألعاب الأولمبية الشتوية بصورة منفصلة عام 2020 م.

الألعاب البارالمبية:

بدأت الألعاب البارالمبية (بالإنجليزية Paralympic Games) بعد مبادرة نظّمها الدكتور جوتمان في أولمبياد لندن عام 1948 م، وكانت مسابقة تميّز مشاركوها بكونهم على كراسٍ متحرّكة، وأقيمت فيما بعد دورة ألعاب أولمبية خاصة بالألعاب البارالمبية عام 1960 م في إيطاليا، إضافة إلى إقامتها بشكل دوري كل 4 سنوات منذ ذلك الحين، أمّا أول دورة للألعاب البارالمبية الشتوية فأقيمت لأول مرة عام 1976 م في السويد، وكان لمنظمة الرياضة الدولية للمعاقين دورًا هامًا في إشراك من لم يتمكن من المشاركة في الألعاب الدولية لستوك مانديفيل، ومنهم: ذوو البصر الضعيف. ذوو الأطراف المبتورة. المصابون بالشلل الدماغي. المصابون بالشلل النصفي.

أسطورة الألعاب الأولمبية وعلاقتها بزيوس:

كانت الألعاب الأولمبية في بدايتها بمثابة تكريم لإله اليونانيين زيوس، كما قدّم الرياضيون الهدايا والمواثيق لتمثاله في أولمبيا تعبيراً عن تقديرهم له، [١٠] وتنص الأساطير على أنّ الإله زيوس في الخرافات اليونانية ألحق الهزيمة بكرونوس أثناء صراعهم على عرش الآلهة، ليُتوج بعدها زيوس بلقب أبو الإنسانية، إضافة إلى ذلك فقد كان لزيوس عدد من الاعتبارات لدى اليونانيين بناءً على الأساطير القديمة؛ فهو الإله المسؤول عن تغيير حالة الطقس، وإله الخصوبة، وإله المزارع وغيرها من المهام الواردة في عدد من الأساطير القديمة. [١١] بدأت الألعاب الأولمبية القديمة في اليونان على شرف زيوس ولاقت رواجاً كبيراً واهتماماً بالغاً هناك، ثم توقفت الألعاب نظراً لارتباطها بالطقوس الوثنية ممّا خالف توجهات الإمبراطور ثيودوسيوس، وعند عودتها بصورتها الحديثة لم تكن حكراً على اليونان إنّما وقع الاختيار على إقامتها كل 4 سنوات مرة في مدينة مختلفة من المدن الكبرى، وعند تطورها ارتأى البعض ضرورة إقامة دورة خاصة بالألعاب الشتوية تبدأ فعاليتها بشكل منفصل عن الأولمبياد الصيفي، كما كان للشباب نوع خاص بهم كصورة من صور تشجيعهم على الاهتمام بصحتهم البدنية، إضافة إلى إضافة نوع الألعاب الخاصة بذوي الإعاقات المختلفة نظراً لكونهم جزءاً من المجتمع.

الألعاب الأولمبية.. من أثينا 1896 إلى ريو 2016

الألعاب الأولمبية الصيفية حدث عالمي ينظم كل أربع سنوات (الأوروبية)

31/7/2016

انطلقت الألعاب الأولمبية الصيفية في العاصمة اليونانية أثينا عام 1896، وتحولت بعد ذلك إلى حدث عالمي ينظم كل أربع سنوات، واستقطبت اهتمام العالم طيلة الـ 120 عاما الماضية.

ولم يتوقف تنظيم الألعاب الأولمبية إلا أعوام 1916 و 1940 و 1944 بسبب ظروف الحربين العالميتين الأولى والثانية.

وفي ما يلي قائمة بالدورات الأولمبية:

أولمبياد أثينا عام 1896

شهدت هذه الألعاب مشاركة 14 دولة و 241 رياضياً، جميعهم من الرجال، عبر تسع رياضات، و 43 مسابقة.

أولمبياد باريس 1900

شهدت مشاركة 24 دولة و 997 رياضيا، بينهم 22 سيدة، وغطت 18 رياضة، و 95 مسابقة.

أولمبياد سانت لويس 1904

شهدت مشاركة 12 دولة و 651 رياضيا، بينهم ست سيدات، وغطت 17 رياضة و 91 مسابقة.

أولمبياد لندن 1908

شهدت هذه الألعاب مشاركة 22 دولة و 2008 رياضيين، بينهم 37 سيدة، وغطت 22 رياضة و 110 مسابقات.

أولمبياد ستوكهولم 1912

شهدت مشاركة 28 دولة و 2407 رياضيين، بينهم 48 سيدة، وغطت 14 رياضة و 102 مسابقة.

أولمبياد برلين 1916

لم تنظم بسبب اندلاع الحرب العالمية الأولى.

أولمبياد أنتويرب 1920

شهدت مشاركة 29 دولة و 2626 رياضيا، بينهم 65 سيدة، وغطت 22 رياضة و 154 مسابقة.

أولمبياد باريس 1924

شهدت مشاركة 44 دولة و 3089 رياضيا، بينهم 135 سيدة، وغطت 17 رياضة و 126 مسابقة.

أولمبياد أمستردام 1928

شهدت مشاركة 46 دولة و 2883 رياضيا، بينهم 277 سيدة، وغطت 14 رياضة و 109 مسابقات.

أولمبياد لوس أنجلوس 1932

شهدت مشاركة 37 دولة و 1332 رياضيا، بينهم 126 سيدة، وغطت 14 رياضة و 117 مسابقة.

أولمبياد برلين 1936

شهدت مشاركة 49 دولة و 3963 رياضيا، بينهم 331 سيدة، وغطى 19 رياضة و 129 مسابقة.

أولمبياد طوكيو 1940

لم تنظم بسبب اندلاع الحرب العالمية الثانية.

أولمبياد لندن 1944

لم تنظم بسبب الحرب العالمية الثانية.

أولمبياد لندن 1948

شهدت مشاركة 59 دولة، و4104 رياضيين، بينهم 390 سيدة، وغطت 17 رياضة و136 مسابقة.

أولمبياد هلسنكي 1952

شهدت مشاركة 69 دولة، و4955 رياضيا، بينهم 519 سيدة، وغطت 17 رياضة و149 مسابقة.

أولمبياد ملبورن 1956

شهدت مشاركة 72 دولة، و3314 رياضيا، بينهم 376 سيدة، وغطت 17 رياضة و151 مسابقة.

أولمبياد روما 1960

شهدت مشاركة 83 دولة، و5338 رياضيا، بينهم 611 سيدة، وغطت 17 رياضة و150 مسابقة.

أولمبياد طوكيو 1964

شهدت مشاركة 93 دولة و5338 رياضيا بينهم 678 سيدة، وغطت 19 رياضة و163 مسابقة.

أولمبياد مكسيكو سيتي 1968

شهدت مشاركة 112 دولة، و5516 رياضيا، بينهم 781 سيدة، وغطت عشرين رياضة و172 لعبة.

أولمبياد ميونيخ 1972

شهدت مشاركة 121 دولة و7134 رياضيا بينهم 1059 سيدة وغطت 23 رياضة و195 لعبة.

أولمبياد مونتريال 1976

شهدت مشاركة 92 دولة و6084 رياضيا بينهم 1260 سيدة وغطت 21 رياضة و19 مسابقة.

أولمبياد موسكو 1980

شهدت مشاركة ثمانين دولة و5179 رياضيا بينهم 1115 سيدة وغطت 21 رياضة و203 مسابقات.

أولمبياد لوس أنجلوس 1984

شهدت مشاركة 140 دولة و 6829 رياضيا بينهم 1566 سيدة وغطت 23 رياضة و 221 مسابقة.

أولمبياد سول 1988

شهدت مشاركة 159 دولة و 8391 رياضيا بينهم 2194 سيدة وغطت 25 رياضة و 237 مسابقة.

أولمبياد برشلونة 1992

شهدت مشاركة 169 دولة و 9356 رياضيا بينهم 2704 سيدات وغطت 28 رياضة و 257 مسابقة.

أولمبياد أتلانتا 1996

شهدت مشاركة 197 دولة و 10318 رياضيا بينهم 3512 سيدة وغطت 26 رياضة و 271 مسابقة.

أولمبياد سيدني 2000

شهدت مشاركة 199 دولة و 10651 رياضيا بينهم 4069 سيدة وغطت 28 رياضة وثلاثمئة مسابقة.

أولمبياد أثينا 2004

شهدت مشاركة 201 دولة و 10625 رياضيا بينهم 4329 سيدة وغطت 28 رياضة و 301 مسابقة.

أولمبياد بكين 2008

شهدت مشاركة 204 دول و 10942 رياضيا بينهم 4637 سيدة وغطت 28 رياضة و 302 مسابقة.

أولمبياد لندن 2012

شهدت مشاركة 204 دول و 10568 رياضيا بينهم 4676 سيدة وغطت 26 رياضة و 302 مسابقة.

أولمبياد ريو دي جانيرو 2016

تغطي 28 رياضة و 306 مسابقات.

- المراجع باللغة العربية:

1. أمين أنور الخولي (1996): أصول التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. - - - - - (1996): الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. مصطفى السايح وحسن عبد المنعم (2007): فلسفة التربية البدنية والرياضة.
4. محمد خير علي مامسر (2001): الموسوعة التاريخية لتطور الحركات الرياضية في الحضارات القديمة والحديثة.

- المراجع باللغات الأجنبية:

1. Gilbert Andrieu et autre ; anthologie commentée des textes historique de l'éducation physique et du sport, 2001.
2. -Gilbert Andrieu ; histoire de l'éducation physique de 1936 a nos jours, action, 2001.
3. -Claude piard ; éducation physique et sport -petit manuel d'histoire élémentaire-, l'Harmattan, 2001.
4. -Robert charvin ; Sport... et désir de guerre, l'Harmattan, 2001.
5. -Jean-Luc martin ; histoire de l'éducation physique sous la v république la conquête de l'éducation nationale 1969-1981, Vuibert,

المواقع الإلكترونية:

<https://mawdoo3.com/>

<https://www.aljazeera.net/encyclopedia/2016/7/31/>