

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة وهران للعلوم و التكنولوجيا - محمد بوضياف -

معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة مقياس:

# تاريخ وفلسفة الأنشطة

## البدنية والرياضية

محاضرات لطلبة السنة الأولى ليسانس

ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

الوحدة: أساسية

السداسي: الأول

المستوى: السنة الأولى ليسانس

نوع الدرس: محاضرة

الحجم الساعي الأسبوعي: ساعة و نصف

أستاذ محاضر صنف "ب"

اعداد الدكتور: زمالي محمد

الموسم الجامعي: 2021/2020

الرقم	الموضوع	الصفحة
01	ملخص المطبوعة.....	01
02	المحاضرة الأولى : مدخل لتاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية.....	03
03	المحاضرة الثانية: الأنشطة البدنية في المجتمع البدائي.....	11
04	المحاضرة الثالثة: الأنشطة البدنية في حضارة بلاد الرافدين.....	17
05	المحاضرة الرابعة: الأنشطة البدنية في الحضارات الاسيوية القديمة.....	23
06	المحاضرة الخامسة: الأنشطة البدنية في الحضارة المصرية القديمة.....	29
07	المحاضرة السادسة: الأنشطة البدنية في الحضارة الإغريقية.....	36
08	المحاضرة السابعة: الالعب القومية الهيلينية.....	43
09	المحاضرة الثامنة: التربية البدنية في الحضارة الرومانية.....	52
10	المحاضرة التاسعة: التربية البدنية في العصر المسيحي الأول وعصر النهضة.....	58
11	المحاضرة العاشرة: التربية البدنية في الحضارة الاسلامية.....	65
12	المحاضرة الحادية عشر: التربية البدنية في الاقطار الاوروبية (بعد 1800م).....	72
13	المحاضرة الثانية عشر: الحركة الاولمبية الحديثة.....	79
14	المصادر و المراجع.....	88

## ملخص:

إن دراسة تاريخ التربية البدنية والرياضية التي هي جزء من مناهج الدراسات الأولية و الأساسية في معاهد التربية البدنية والرياضية في جامعات الجزائر، تلقي الضوء لما قدمته التربية البدنية والرياضية للإنسان والمجتمعات البشرية عبر الحضارات الإنسانية باعتبارها احد أركانها ودعائمها الأساسية في الخلق والإبداع، ان الحياة البشرية في ماضيها وحاضرها وحدة تتفاعل فيها مختلف العناصر وتتكامل، لذلك لن يتمكن الإنسان أن يفهم حدث من الأحداث إلا إذا فهم الحياة كلها، كما لا يمكنه أن يدرك جزء من التاريخ ادراكاً صحيحاً إلا إذا فهم التاريخ البشري بكامله، والذي يشمل الحياة البشرية الماضية بجميع مظاهرها الاقتصادية والاجتماعية والدينية والفنية.

والهدف الرئيسي من تقديم هذه المطبوعة في تاريخ و فلسفة الانشطة البدنية و الرياضية هو تحقيق امور رئيسية وهامه منها: معرفة الطالب لتاريخ التربية البدنية والرياضية واحداثها عبر العصور ومعرفة مدى استخدام واستغلال التربية البدنية والرياضية لخدمة المجتمع قديماً وحديثاً إضافة إلى اجراء مقارنة شاملة لهذه الظاهرة الحضارية في المجتمعات المختلفة كما تمكن الطالب من ايجاد صيغ جديدة مبنية على أسس علمية وعملية مستمدة من تجارب وخبرات الشعوب الاخرى و العمل على تطوير المستوى العلمي للتربية الرياضية والبدنية والصحية والترويح في معاهد التربية البدنية و الرياضية هذا بالإضافة إلى ارتباط التربية البدنية والرياضية بالتاريخ الإنساني منذ عصور مقابل التاريخ وحتى الوقت الحاضر لدى مختلف الأقوام والشعوب.

ان لدراسة التاريخ أهمية كبيرة وبالعة ، وذلك لان التاريخ أصبح علماً قائماً بذاته، إما على صعيد دراسة تاريخ الحركات الرياضية العالمية، قديماً وحديثاً ماضيها وحاضرها، فإنها تلقي الضوء للدارس والباحث وتساعد في الوقوف على مدى التطور الحضاري والتقدم الذي مرت به الشعوب والأمم التي استطاعت إن تحكم العالم بأسره يوم كان الإنسان يعتمد على التربية البدنية والعسكرية أساسا لكيان الدولة وركناً من أركان البناء والأعمار والتقدم والرقي.

# المحاضرة الأولى

مدخل لتاريخ وفلسفة

الأنشطة البدنية

والرياضية

## المحاضرة الأولى: مدخل لتاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية

### 1- مقدمة :

ارتبط مفهوم التربية الرياضية بالمعتقدات الدينية الثقافية والفلسفات السياسية السائدة في كل عصر حيث كان لكل عصر أغراضه التي ينطلق منها في فهمه للتربية البدنية , ويمكن القول بأن المحاور التالية هي الاطار العام المحفز للإهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية عبر مختلف العصور فقد كانت ذات منظور ديني وثني أو عقائدي شعائري (البوذية) ومنظور عسكري استراتيجي (الحضارة الرومانية والفارسية ومنظور ثقافي ترويجي (الاعريق) ومنظور تربوي كجزء من التربية العامة (الحضارة الفرعونية) ومنظور للعلاج و التأهيل (الصين).

كما أنه توجد 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، وتطلق كلمة التاريخ في أيامنا على العلم بما تعاقب على الشيء في الماضي من الأحوال المختلفة، سواء كان ذلك الشيء ماديا أو معنويا كتاريخ الشعوب، أو تاريخ الأسرة، 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.

- تدوين 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 أحد) 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 ومنها

الآثار و الوثائق...الخ

**ثانيا: المصادر الثانوية :** وهي المصادر التي تشتمل على معلومات و أفكار و تسجيلات...الخ منقولة عن المصادر الأولية سواء

كانت منقولة مرة أو أكثر، و تتضمن كل ما كتب عن غير مشاهدة شخصية من الباحث، كالمقالات و دوائر المعارف،

ملخصات الكتب...الخ

## **3- تعريف التربية البدنية والرياضية:**

تعرف الرياضة بأنها: مجهود جسدي ، فردي او جماعي ، عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها ، بهدف تطوير المهارات أو المنافسة أو التميز أو تقوية الثقة بالذات أو الترفيه أو المتعة. واختلاف الأهداف - من حيث اجتماعها أو انفرادها - يميز الرياضات، بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم. أما التربية البدنية والرياضية، فتعرف بأنها الجانب المتكامل من التربية، الذي يعمل على تنمية الفرد، و تكيفه جسمانيا و عقليا و اجتماعيا ووجدانيا، عن طريق الأنشطة البدنية المختارة، التي تتناسب مع مرحلة النمو، والتي تمارس بأشراف قيادة " إدارة" صالحة، لتحقيق بعض القيم الإنسانية.

## 3-1- أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية و الرياضية :

تتمت التربية البدنية بدراسة تاريخ النشاط البدني والرياضي للإنسان للاعتبارات التالية:

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

2- استقراء تأثير المتغيرات و النظم الاجتماعية على نظام الرياضة والتربية 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 البدني 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.

6- تشجيع البحوث التاريخية في مجال التربية البدنية الرياضية من خلال الفهم الجيد للمصادر الأولية و المصادر الثانوية، ذلك

بغرض التوصل إلى الحقائق التاريخية المرتبطة بالظواهر أو المواضيع المراد دراستها.

#### 4- تعريف فلسفه الرياضة:

يجب التمييز- وليس الفصل - بين فلسفه الرياضة و علم الرياضة و فن الرياضة، ففلسفه الرياضة هي المفاهيم الكلية، المجردة “النظرية ” السابقة على الرياضة كمنشأ انساني، و في ذات الوقت يستند إليها هذا النشاط الانساني ، و تتناول قضايا”كليه مجردة ” مثل : تحديد طبيعة الوجود الانساني، و العلاقة بين أبعاده الروحية و العقلية و المادية و الجسدية، و تحديد أهداف الرياضة و أهميتها و دورها ، و علاقتها بالانشطه الانسانيه الاخرى... ، اما علم الرياضة فهو الكشف عن القوانين “السنن الالهيه بالتعبير القرآني ” الكلية و النوعية ، التي تضبط حركه الوجود الانساني ، و النشاط الرياضي الانساني ، أما فن الرياضة فهو “أساليب ” هذا النشاط الانساني.

#### 4-1-1- فلسفه الرياضة و التربية البدنية الغربية:

#### 4-1-1- الفلاسفة المثالية:

أولاً: تعريفها: المثالية نسبة للمثال عند أفلاطون وهو الفكرة ، و المثالية فلسفه تقول بأولوية الفكر على المادة، و هي اولويه مطلقه ، فالفكر عنده وحده له وجود حقيقي، أما المادة فوجودها وهمي، و مصدر اعتقادنا بوجودها الحقيقي خداع الحواس في التربية الرياضية و الرياضية.

ثانياً: مفاهيمها في الرياضة و التربية البدنية : / أ/ أن القيم المثلى الأخلاقية تنتقل من الرياضة إلى الحياة و المجتمع من خلال التدريب و اللعب النظيف و الروح الرياضية . ب/ النشاط الرياضي يعمل على ضبط النفس و الانفعالات. ج/ الاهتمام بربط النشاط البدني بالقدرات العقلية.

ثالثاً: مفاهيم بعض الفلاسفة المثاليين في الرياضة و التربية البدنية:

ا/ سقراط: اعتبر أن هناك ارتباط بين الفلسفة والتربية، من جهة أن كلاهما يساهم في تحقيق النفس الإنسانية لقيم الخير والجمال، ويرى أن غاية التربية إنتاج أفراد ينالون السعادة ، ويرى انه يجب بالمزج بين الطبيعة الروحية والبدنية لتنشئة الفرد صالح.

ب/ أفلاطون : يرى أن العلاقة بين الألعاب الرياضية والموسيقى تكاملية ، فالرياضة تقوي الجسد، والموسيقى غذاء الروح، ووضع نظام تربوي للطفل من بداية الميلاد حتى طور الحضانه، ونصح باستغلال اللعب والألعاب، وطالب أن يمضي الأطفال كلهم في اللعب، ونصح الشباب بممارسة الرياضة العنيفة والتمسك بقواعد الألعاب الرياضية.

ج/ أرسطو: دعة إلى الاهتمام بالألعاب الرياضية، وهاجم الاحتراف الرياضي، ودعة إلى التدرج في التدريب الرياضي حسب المرحلة العمرية، واعتبر الغذاء المناسب والتمرينات البدنية يشكلان أساس النظام التربوي للفرد.

تقوم: الفلسفة المثالية - في أصلها النظري - تلغى - أو تقلل من قيمه - البعد المادي "الجسدي" للوجود الانساني - وهو موضوع الرياضة والتربية البدنية - لكن حاول الفلاسفة المثاليين إعطاء هذا البعد بعض الاعتبار ، من خلال ربطه بالبعد الروحي للوجود الانساني ، - خلافا لأصل النظري للفلسفة المثالية.

#### 4-1-2- الفلسفة الطبيعية:

أولاً: تعريفها: هي فلسفه تعتبر أن الطبيعة هي معيار القيم والوجود الانساني

ثانياً: مفاهيمها في الرياضة والتربية البدنية :

ا/ الاهتمام بالنشاط البدني المرتبط بالصحة .

ب/ الأنشطة البدنية ضرورية لاكتساب المهارات المهنية.

ج/ الاهتمام بالأنشطة التي تساهم في تحسين النواحي الانفعالية، والاجتماعية والسياسية من أجل مواطن صالح.

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

ثالثاً: مفاهيم بعض الفلاسفة الطبيعيين في الرياضة والتربية البدنية:

ا/ جان جاك روسو : دعا إلى إعلاء شأن الطبيعة ،والعودة إلى الحياة الطبيعية بعيدا عن والانفعال والتكلف، والعمل على إعادة تنظيم المجتمع في ضوء الأنظمة والقوانين الطبيعية ،والاهتمام بتربية الطفل بما يتفق مع ميوله ورغباته وحاجاته. وفي مجال التربية البدنية دعا إلى الاهتمام بالتربية البدنية والترويح ، والتربية الصحية بين ربوع الطبيعة . وحارب المدنية وأعتبرها مقابر للجنس البشري. وركز على التربية الصحية فالاعتدال .واعتبر ان العمل عنصر هام في طبيعة الإنسان، وبالتالي فان قلة النشاط البدني



تسبب الكسل والخمول ، فركز على ممارسة النشاط البدني .ورأى انه يجب أن لا ندع العادة تحكم الطفل، فيستخدم يد واحدة بدلاً من الاثنين، او يستخدم النشاط البدني في ساعة معينة.

ب/ بستالوتزي: أهتم بدراسة النمو العقلي للطفل، ومن أفكاره التربوية نمو جميع القدرات الفكرية والعقلية والبدنية، وان يكون الطفل محور اهتمام التربية، وأن تكون العلاقة ودية بين الطفل والمعلم وأن النمو يتحدد من خلال ثلاثة مظاهر هي: الرأس واليد والقلب.

ج/ فرويل : صاحب فكرة رياض الأطفال، وهو يرى ان الفرد يعيد جميع مظاهر نموه في تطور الجنس البشري ،وان الإنسان يتميز بالنشاط والحركة ، وان دوافع الفرد للنشاط ليست حاجات جسمية فقط بل دوافع روحية وجمالية ،وان للنمو مراحل يجب أن تراعى في النواحي التربوية للعب أهمية كبيرة في حياة الطفل وخصوصا في المراحل العمرية الأولى.

تقوم : استند الفلاسفة الطبيعية في تصورها للمعرفة والقيم – وأيضا في تصورها للرياضة والتربية البدنية- إلى مفاهيم: الطبيعة والقوانين الطبيعية والطبيعة الانسانية، وهي مفاهيم تفتقر عندها إلى مضمون عيني متفق عليه ، كما انه ركزت على دوافع الرياضة والتربية البدنية المادية، وتجاهلت دوافعها الروحية – باستثناء فرويل –

#### 4-1-3- الفلسفة البرجماتية:

أولا: تعريفها : مصطلح “البرجماتية” مشتق من كلمة ”براجما” الإغريقية التي تعنى العمل النفع، والبرجماتية فلسفه تعتبران الطبيعة الإنسانية مرنة وظيفيا ، وهي اجتماعية بيولوجية، و تعتبر القيم نسبية والتغيير حقيقة واقعية، وترى أن قيمه اى فكره تكمن في نتائجها العملية النافعة.

#### ثانيا: مفاهيمها في الرياضة والتربية البدنية :

ا/ تميزت التربية البدنية البرجماتية بأنها نفعية وظيفية تكيفيه .

ب/ قالت بمفهوم التوازن بين المواد المشتركة، وارتباط التربية البدنية بالترويح والتربية الصحية والرقص .

ج/ قالت بمفهوم اللياقة الشاملة على أساس منهج الطفل النمو و التكيف والشعور الاجتماعي والخبرة المجدية .

د/ شجعت اللاعبين أو الممارسين تقبل القوانين الطبيعية والتعليمات ( التربية والتنشئة من خلال الحركة والنشاط ) .

ه/ دعت الى العمل على تطوير الشعور الاجتماعي من خلال التدريب والمشاركة.

### ثالثا: مفاهيم بعض الفلاسفة البرهانيين في الرياضة والتربية البدنية:

أ/ وليم جيمس: حث على ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية إلى جانب التنمية العقلية ، وهو أول من دعا الفتاة الأمريكيات إلى ممارسة التربية البدنية.

ب/جون ديوي: يرى أنه يجب ان تكون التربية الرياضية في المدرسة بعيدا عن الواجب الكتابي، وان التعليم يجب أن يركز على الطفل وميوله ورغباته ،وأنتقد التفريق بين المواد الدراسية والأكاديمية وبين الأنشطة ” التربية البدنية والترويح “، واستحدث طريقة المشروع في التدريس بهدف مراعاة مبدأ الفروق الفردية والدوافع الطبيعية، واستغلال ميول التلاميذ. وقدم للتربية البدنية والرياضة بعض المفاهيم ( مركب اللعب – العمل – الترويح )، وأشار إلى قيمة اللعب التربوية وإلى الحاجة للألعاب وقواعدها وأنظمتها، واعتبر اللعب علامات نضج في مرحلة الطفولة.

تقوم : جعلت البراهمات المنفعة ” الذاتية ” معيارا للمعرفة والقيم – وأيضا الرياضة والتربية البدنية – لكن المنفعة معيار ذاتي للحركة ، فالحقيقة “الموضوعية” هي التي تبرر المنفعة ” الذاتية ” وليس العكس.

#### 4-1-4- الفلسفة الواقعية:

أولا:تعريفها: هي فلسفة تعتبر إن الواقع المدرك بالحواس هو معيار المعرفة والقيم.

ثانيا:مفاهيمها في الرياضة والتربية البدنية :

أ/ التربية حياة ” منظومة المنهاج المدرسي تساعد في إعداد الطالب بالمشاركة في الأنشطة الرياضية ،وأهمية مخرجات النشاط القدرة على التكيف و تعلم الألعاب والأنظمة والقوانين ” .

ب/ تساعد اللياقة البدنية على القدرة الإنتاجية.

ج/يجب ان تعتمد البرامج على المعرفة العلمية.

د/ يلعب التدريب دورا هاما في عملية التعلم .

هـ/البرامج الرياضية المدرسية تنمي السلوك الاجتماعي.

و/ اللعب والترويح يساعدان على التكيف مع الحياة بتلبية مشاركتهم بالأداء الوظيفي في المجتمع من خلال النشاطات.

تقوم: الفلسفة الطبيعية – وسائر الفلسفات المادية- ركزت على البعد المادي للوجود الانساني ، ولكنها ألغت – أو قللت من أهميته- بعده الروحي، فهي بذلك فلسفة قاصرة في مجال المعرفة والقيم- وأيضا الرياضة والتربية البدنية – لان الإنسان وحده نوعيه من المادة والروح.

#### 4-1-5- الفلسفة الوجودية:

أولاً: تعريفها: هي فلسفة ترى أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يسبق وجوده ماهيته “صفاته” لذا فهو الكائن الوحيد الحر، ووهي تركز عند حديثها عن الوجود الانساني على الوجود الفردي والذاتي.

ثانياً: مفاهيمها في الرياضة والتربية: تدعو الوجودية إلى حرية اختيار الأنشطة، وتؤكد على أهميه التنوع في النشاطات الرياضية . وترى أن اللعب ينمي القدرة الأخلاقية، كما ترى ان الطلاب يعرفون أنفسهم، وبالتالي فان المدرس-او المدرب -مجرد مستشار أو مرشد (الأستاذ الدكتور / محمود داود الربيعي / المنطلقات الفلسفية للتربية الرياضية)

تقوم: ركزت الفلسفة الوجودية على البعد الذاتي - الفردي- للوجود الانساني ، وألغت بعده الموضوعي- الاجتماعي، وهو بعد اساسي في الرياضة والتربية البدنية.

#### 5- خلاصة:

إن المقصود بتاريخ و فلسفة التربية الرياضية هو ذلك العلم الذي يدرس ويبحث في ما مرت به التربية عامة والتربية البدنية خاصة منذ ظهور الإنسان على وجه الأرض حتى عصرنا هذا والكيفية و الطريقة التي كان يفكر بها الإنسان الذي عاصر كل مرحلة من مراحل التطور البشري ومنهج حياتهم في ما يخص التربية عامة و التربية البدنية و الرياضية خاصة وحتى استخداماتها في كل عصر كالدفاع عن النفس و البقاء على قيد الحياة أو لإعداد جيوش قوية من خلال تربية الشباب على القوة البدنية و مختلف المهارات الحركية، وما قدمته التربية البدنية والرياضية للإنسان والمجتمعات البشرية عبر الحضارة الإنسانية باعتبارها احد أركانها ودعائمها الأساسية في الخلق والإبداع، إن الحياة البشرية في ماضيها وحاضرها وحدة عضوية تتفاعل فيها مختلف العناصر وتتكامل، لذلك لا يمكن للإنسان أن يتفهم حدث من الأحداث إلا إذا تفهم الحياة كلها، كما لا يمكنه أن يدرك جزء من التاريخ إدراكاً صحيحاً إلا إذا فهم التاريخ البشري بكامله، والذي يشمل الحياة البشرية الماضية بجميع مظاهرها الاقتصادية والاجتماعية والدينية والفنية.

# المحاضرة الثانية

الأنشطة البدنية في

المجتمع البدائي

## المحاضرة الثانية: الأنشطة البدنية في المجتمع البدائي.

### 1- نبذة تاريخية:

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:** تميزت بعدم استقرار الكائن البشري في مكان بمعنى فقد كان دائم التنقل بحثا عن الطعام والأمان بجسد عاري عرضة لمختلف الظواهر الطبيعية، وتمثلت وسائل دفاعه عن نفسه في عصي وحجر، وبذلك كان يعيش في فرع من البيئة المحيطة به على الدوام.

**المرحلة الثانية:** تميزت بنوع من الاستقرار، حيث أخذ الإنسان البدائي من الكهوف بيوتا، ومن الجلود لباسا، وهذا الانتقال من عدم لا استقرار الى الاستقرار جعله يبتكر بعض الأدوات كإكتشافه النار واتخاذها من الحجرارة سهاما، وهي تمثل 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 وفيها تمكن الإنسان من ترويض البيئة المحيطة به بعد أن شكل من الطين آنية يحفظ بها طعامه، ومن الخشب أقواس وسهاما يستخدمها في القتال عن بعد، مما جعله في مأمن من المخاطر التي كان يتلقاها حين يصطاد ملتحما بفريسته، واستخدم الأرض في الزراعة، واختار من الحيوانات من يستأنس به ويساعده في عمله

ومن خلال استقراءنا لشواهد تاريخ حياة الإنسان البدائي نكتشف أنها حياة امتازت بالعفوية والضرورة، مما يجعلنا نقول أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا يمكن الجزم بوجوده لغياب الأدلة التي تثبت ذلك، فالإنسان البدائي لم تكن له فلسفة تربية واضحة، إذ كان يسيطر على حياته بغرض حيوي فعال يدفعه للمحافظة على البقاء باستخدام أدوات بسيطة وجافة، وهذا بالاستثناء على الملاحظات عن الحياة في العصر الحديث وكذلك التي جمعت عن سكان أستراليا الأصليين، وسكان جزر فيمي، والأسكيمو، ورجل الغابة الإفريقي، ويعتمد علماء الأجناس على أن هذه المجتمعات على درجة من التخلف في حضارتها تماثل على ما كان عليه الانسان ما قبل التاريخ.

### 2- التربية في المجتمعات البدائية:

ان 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 وهما :

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

-الثانية: تدريب الفرد على الطرق 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 كان هدف التربية في المجتمعات البدائية هو تحقيق التوافق و بالانسجام بين الفرد و بيئته المادية و الروحية.

## 2-1- خصائص التربية في المجتمعات البدائية:

ومن أهم خصائص التربية في المجتمعات البدائية و التي كانت تعتمد على التلقين و التدريب 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 العملية 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 او 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 باصرار 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 يركب 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.

- و من المؤكد أن ممارسة النشاط البدني ليس ببدعة 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 ب (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.

### 3-التربية البدنية في المجتمع البدائي :

لم تكن التربية البدنية في المجتمعات البدائية لها برنامج منظم بحد ذاته أو تزاوُل في أوقات معينة إذا إن الرجل البدائي لم يكن بحاجة الى وقت ليخصصه 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 بمحاضرة الملى بالمخاطر وان يوفر لنفسه المأكل والمشرب والكساء والدفاع عن النفس وكان الإيمان بالعيشيرة هو الهدف الثاني من أهداف التربية البدنية فلا بد إن يرعى الإلهة العشييرة وكان مهما إن يتعلم كل طفل كيف يؤمن بهذه الإلهة ويقدمها وليس حمايتها فقط.

امتازت بالبساطة حيث يقلد الناشئ الكبار ويتدرب على الاعمال كالصيد وصناعة الادوات ورعي الماشية والتدريب على فنون القتال والاعمال المنزلية والزراعة حيث كانت اعماله مقتصرة على الاشياء الضرورية كالمأكل والمشرب والملبس والمأوى وكان الابوان يشرفان على التربية وحيانا القبيلة

### 3-1- مميزات التربية البدنية خلال العصور البدائية :

امتازت التربية البدنية خلال العصور البدائية بالبساطة حيث يقلد الناشئ الكبار ويتدرب على الاعمال كالصيد وصناعة الادوات ورعي الماشية والتدريب على فنون القتال والاعمال المنزلية والزراعة حيث كانت اعماله مقتصرة على الاشياء الضرورية كالمأكل والمشرب والملبس والمأوى وكان الابوان يشرفان على التربية وحيانا القبيلة لذلك تميزت بثلاث مميزات رئيسية وهي :

### 1-الكفاية البدنية:

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

## 2- التماسك الاجتماعي ( الشعور بالانتماء الى الجماعة):

ان التماسك الاجتماعي ضرورة قصوى للإنسان 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.

## 3- الترويح:

عرفه الانسان البدائي خلال مطاردة الحيوانات والتي زاولها يوماً لأجل 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.

وبوجه عام فإن الأساس الذي عاش في المجتمعات البدائية قد مارس أنواع من ألوان النشاط البدني و ذلك 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 مدركاً للمفهوم المعاصر للتربية البدنية.

## 3-2- فلسفة التربية البدنية في المجتمعات البدائية :

كان هدف التربية البدائية هو نقل العادات والتقاليد من الكبار للصغار من خلال التقليد والمحاكاة حيث كان الفرد يخضع لتقاليد وطقوس تبدأ من الايام الاولى لحياته وتستمر طيلة حياته وكان للمرأة دور رئيسي في ذلك.

اما فلسفة التربية البدنية في المجتمعات البدائية هو تحقيق توافق وانسجام بين الفرد وبيئته من خلال تلقين وتدريب ابناءه عملياً من خلال تقليد الوالدين بصورة عفوية لغرض اشباع حاجاته الجسدية والدينية فتدريب الاسرة كان يحتم على البنات حياكة الملابس وطهي الطعام وجمع الاحطاب. وحتلت تربية الناشئ ثلاث خصائص (الاله - والطقوس الدينية - واللغة ) وتكرزت فلسفة التربية في المجتمع القديم بثلاث عمليات :

1- التدريب للحصول على متطلبات الحياة الضرورية للفرد والاسرة من (المأكل - والملبس - والمأوى)

2- تدريب الابناء على الاحتفالات الدينية التي ترضي الاله لأجل حمايتهم.

3- تدريب الفرد على العادات والتقاليد السائدة في المجتمع لتحقيق الانسجام مع الجماعة.



### 3-3- تطور النشاط البدني الرياضي في المجتمعات البدائية:

امتازت تلك الحقبة بغياب المؤسسات التربوية أو حتى الرجال القائمين على تربية النشء وإعداده، حيث اقتصرت هذه المهمة على الوالدين فقط فالأب كان يعلم أولاده الذكور الصيد باستعمال الرمح وتنمية قدراتهم البدنية للدفاع عن القبيلة، في حين أن الأم كانت تعلم بناتها طريقة الاعتناء بالبيت وكذا تربية الأولاد حتى سن السابعة أو الثامنة. وقد كانت الطبيعة أحد العوامل الرئيسية لدعم النشاط البدني وذلك مما يسرت للطفل البدائي من معيشة تقربه من عناصر استغلت كجزء من تربيته، إذ وفرت ما يثري فيه التحدي، فقد كانت بيئته مليئة بالأشجار والأثمار وبلمساحات الشاسعة من الأراضي، مما أتاح له فرصا للتسلق والسباحة والعدو، وكذلك كانت بمثابة أستاذ كبير، كما كانت اختيارا (انتقاء) دقيقا يقضي على الضعيف ويبرز الممتازين ويقرر البقاء للأصلح.

وفي ظل هذه الفوضى العفوية فقد ظهر جليا أن الشيء الذي يأخذ جانبا من التنظيم، هو تلك الحفلات التي كانت تقام احتفالا ببلوغ الفتیان سن المراهقة وترشيحهم لرئاسة القبيلة وتسري وفق تعليمات محددة.

### 3-4- اهم الانشطة التي كانت تزاوّل في المجتمع البدائي:

رجوعا للفطرة البشرية التي تمثل بطبعها اللعب وكذا بعض الدراسات التي بينت الأهمية البالغة للعب في حياة البشر والأطفال خاصة فقد كانت بمثابة وسيلة إعداد لهم مسؤوليات البالغين وبصفة خاصة ألعاب المحاكاة التي احتلت جانبا كبيرا من نشاط الصغار في البيئات الفطرية التي تعيش حاليا، إذ يلهون كثيرا بتخيل ممارسة الصيد (الحيوانات، الأسماك) وصناعة الأسلحة . كما لا يفوتنا ذكر المكانة الكبيرة للعامل الديني في حياة أفراد تلك الحقبة، ودليل ذلك الرقصات التي كانوا يؤدونها ويعتبرونها طريقة اتصال بالآلهة، ويعتبر الرقص نوعا من الصلاة بجانب أنه وسيلة من وسائل الترويح والتآلف الاجتماعي. ومن الرقصات الشائعة آنذاك تلك التي كانت تتميز بأغراض معينة تعمل على تحرير الجسم والنفس من الأرواح الشريرة، وفي كثير من الأحيان يلجأ طبيب القرية أو كاهنها بأداء رقصة فردية لطرده الأذى عن أحد المرضى من أبناء القبيلة. وكذلك يعد الرقص عنصر ترويجي أثناء الراحة ويعد الصيد عنصر اساسي حيث سمي الانسان البدائي بإنسان الصيد ويتم ذلك من خلال شظايا الحجر لصقل رؤوس السهام والحراب حيث اصطادوا الاسود والذئاب واستأنسوا الكلاب للصيد وعملوا الرماح الخاصة لصيد الاسماك ومارسوا السباحة والمبارزة والتسلق والمصارعة وسباق العربات كما اهتموا بالفن والتلوين والنقوش حيث عثر على الات الحفر والرسم اليدوي التي تتطلب قوة بدنية مثل الاقلام الحجرية.

اتسمت الحياة بالتقليد فالطفل يتعلم الصيد ورمي الرمح والتجديف وبعض المهارات الحركية وصناعة السيوف والرماح وبناء الاكواخ وصناعة الاواني والتجديف .

### خلاصة :

التربية البدنية بطبيعة الحال ليست مبتدعة بل قديمة قدم الإنسان ، ولم تكن العصور الأولى تفكر في التربية البدنية بالتفكير الموجود اليوم ، هذا مع وجود أنواع عديدة من التربية في عهدهم فقد كانت هذه الأنشطة من نظام أعمالهم اليومية ، ويمكن أن نجمل القول في أنهم مارسوا التربية البدنية ( الرياضة ) بطريقة مباشرة وغير مباشرة .

# المحاضرة الثالثة

الأنشطة البدنية في

حضارة بلاد الرافدين

## المحاضرة الثالثة: الأنشطة البدنية في حضارة بلاد الرافدين

### 1- نبذة تاريخية :

تعرف الحضارة القديمة التي تقع بين نهري دجلة و الفرات بحضارة "أشور"، "نينوى"، "بابل"، وهي بلاد ذات موقع جغرافي له أهميته التجارية في الزمن القديم بين مختلف الدول الشرقية، و كان دوما محط أنظار الغزاة. ونشأت هذه الحضارة قبل حوالي أربعة آلاف سنة قبل الميلاد، وجعلها تتمتع بخصوبة الأراضي و غزارة الإنتاج الفلاحي مكنها من احتلال مكانة هامة في التاريخ البشري شأنها شأن مصر، ومن بين أهم العوامل التي مكنت من ازدهار هذه الحضارة وفرضها على العامل المعروف عندئذ كونها اعتبرت ممرا تجاريا يربط بني الهند في الشرق وسوريا ومصر في الغرب، وبلاد العرب جنوبا، وأرمينيا شمالا . وبينما كانت مصر تعبد الفراعنة وغيرهم من الآلهة كانت بابل وأشور تعبد آلهة ملوكها المخارين، وقامت ببناء القصور لهم بدل من إقامة المعابد والمقابر لألهتها، وقد اهتم حكمهم بالقسوة وكانوا أول من قام بالاستلاء على أراضي المستعمرات وطرد أصحابها منها وإسكانهم في أنحاء الإمبراطورية كي تسهل عملية التحكم فيهم ، ونظرا لما كانت تتمتع به بابل من مكانة تجارية عظيمة فقد حظي التجار بمراكز هامة لدى الطبقة الحاكمة ممثلة في الملك الذي كان يملك سلطة مطلقة.

وارتبطت الكثير من الأنشطة بالمناسبات والأعياد الدينية القديمة، كما مارسوا ألوانا من النشاط البدني في سبيل الاستعداد العسكري فقد أقدمت شعوب هذه المنطقة على ممارسة ألوان النشاط البدني 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 والتمرينات البدنية و الرماية بالقوس السهم و ركوب الخيل، كما أن هناك من يعتقد أن الألعاب الأولمبية القديمة باليونان إنما هي من ارث الألعاب الأولمبية الجلساسية، فنقلوها إلى اليونان القديمة.

وفي بداية الألف الثالث قبل الميلاد قامت دويلات متفرقة في مدن جنوب العراق يحكم كل منها سلالة مستقلة عن جارها 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 ما بين عصر جمد نصر ( 2900 ق.م) وبداية عصر الامبراطورية الاكديّة ( السرجونية ) ( 2350 ق.م ) وهو من أغنى ادوار العراق من الواجهة الثقافية والحضارية ووجدت اثاره في اسبارة (ابوحبة ). وشوربال وكيش تل الاحيمر( الوركاء) لجش وأشنونا ، وكان سكان هذه المدن من السومريين .

اما في العصر البابلي القديم (1595-2006) ق. م فإن النصوص المسمارية تذكر الكثير عن التجنيد العسكري 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 الظواهر 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 و الأبراج الحربية، والعامل الثاني المميز لديهم العناية بالاعداد البدني وذلك بسبب طبيعة الأراضي في حضارة وادي الرافدين ، وكان العامل الديني له أثره على دعم الإعداد البدني وتمثل في مزاوله الكهنة للمصارعة مما تقدم يمكننا القول بأن أعراض الاعداد البدني لدى العراقيين القدماء كانت للغرض العسكري و للغرض الديني وللغرض البيئي أما الغرض الترويحي فلم يكن للعراقيين غرض أساسي ولكن عرف ضمينا.

## 2- أعراض التربية في حضارة بلاد الرافدين:

كما كان عليها الحال في الحضارة المصرية القديمة فقد اتسمت التربية بالاتجاه المهني الذي كان يرمي لإعداد الفرد للمهنة التي كان سيقوم بها مستقبلا، في حين أن الاختلاف الكبير كان في ظهور الترجمة، وهكذا كانوا يحصلون على أفكار الشعوب التي تستوطن البلاد الأخرى، وبذلك أحرزوا تقدما كبيرا في فنون الزراعة والعلوم، وحققت تقدما ملموسا في الأدب والهندسة والحساب والتعدين والتنجم والطب القائم على السحر والشعوذة ،بالإضافة إلى ازدهار فن العمارة كما يظهر في إنشاء أبراج المعابد والحدايق، مثل برج بابل، والحدايق المعلقة والتي كانت تعتبر من عجائب الدنيا السبعة السابقة بعد إعادة التصنيف الحديث.

## 3- النشاطات الرياضية السائدة في حضارة بلاد الرافدين:

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 وابطاحهم وعرفوا الشعر والقصص الحماسية وكان السومريين يشجعون التربية البدنية لإيجاد الجيوش القوية لإسناد دولتهم من الإطماع الأجنبية والإحطار المحيطة بهم، و تدل القطعة الأثرية المعروفة باسم ( ارية 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 أكثر 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 البدنية (السرعة، القوة، المطاولة... الخ)

ارتبطت النشاطات الممارسة ارتباطا وثيقا بالتحضير العسكري فكان الرماة يتدربون على الرمي في استخدام الرماح والمقارع والفروسية وقيادة العربات، وقد وجدت بعض الأدلة في المخلفات الأثرية التي خلفها الأسلاف العراقيون القدماء تثبت أن الشباب من أبناء الطبقات العليا كانوا يتابعون تدريبا على السباحة والرماية وركوب الخيل ورياضة التحديف، حيث كان السفر بالزوارق والسفن واستعمال الأشرعة معروفا قبل أربعة آلاف قبل الميلاد .

كما ارتبطت الكثير من الأنشطة الممارسة بالمناسبات والأعياد الدينية القديمة، وقد أقدمت شعوب هذه المنطقة على ممارسة ألوان النشاط البدني والرياضي المتصل بتنمية اللياقة البدنية، كالمصارعة، والملاكمة، واستعمال الآلات والأسلحة الحادة، وكانت لهم أساليبهم في الصيد، وبخاصة صيد الأسود، كما مارسوا تدريبات بدنية في أوقات فراغهم وكذلك مارسوا صيد الأسماك، والسباحة، وبعض الألعاب المائية.

غير أنه توجد دلائل تشير الى أن الرياضة عند البابليين والآشوريين احتلت مكانة أقل مما كانت عليه لدى الشعوب البدائية نظرا لأن فن الكتابة والترجمة قد أتاح للكهنة والأشرف والأغنياء من التجار الفرصة لتبوء المراكز المرموقة في المجتمع، حيث أدى ذلك إلى تفضيلهم التدريب العقلي الذي يمنحهم التفوق في المجتمع أكثر من تفوقهم في ممارسة الرياضة ،وقد أشار المؤرخ "مارسي" إلى وجود رياضات ذهنية في العراق القديم " فمن أشهر القطع المطعمة التي وجدت في مدينة "أور" قطعة تمثل لعبة الضامة التي عثر عليها في المقابر وهي مصنوعة من الخشب ومرصعة خاناتها بالفضة من اللازورد والأحجار الجيرية والعجائن الملونة والأصداف وقطع من العظم، وقد لصق هذا كله بالقار ويبدو أن هذه اللعبة بدأت في مدينة سومر ثم انتشرت فيما بعد في الشرق كله "

وتبرز أسطورة جلعاميش"المصارع الأسطوري " أهمية الرياضة بشكل عام والمصارعة بشكل خاص لدى الشعب العراقي القديم التي بلغت حد التقديس فمزجوا بين المصارعة كشعبيرة من الشعائر الدينية وبين المصارعة كرياضة تنافسية وبطولة.

وقد وجدت دلائل تشير إلى أن شباب الطبقات العليا كانوا يتلقون دروسا في السباحة والتمارين البدنية والرماية بالقوس والسهم وركوب الخيل ،كما أن هناك من يعتقد أن الألعاب الأولمبية القديمة باليونان إنما هي ميراث الألعاب الجلجاميشية وأن الفينيقيين "سوريا، ولبنان، و فلسطين" كانوا أهل بحر وتجارة قد نقلوها إلى اليونان القديمة ،وعلى سبيل المقارنة بين ما كان سائدا في الحضارة المصرية القديمة والحضارة العراقية القديمة، فنرى أن سكان بلاد ما بين النهرين قد برعوا في الصيد والرياضة العسكرية إلا أنهم لم يتوصلوا إلى المستوى الذي وصل إليه المصريون في ألعاب الأطفال والرقص. أما فيما يخص طرق النشاط الرياضي في العراق، فقد اعتمد في تلك الحقبة على مبدأ المحاولة والخطأ حيث ابتعد نظام التعلم آنذاك عن النظم الشكلية، فكان التعلم يعتمد على محاولات الصغار إتباع نصائح الكبار وتوجيهاتهم وتقليدهم، وكان التعبير الابتكاري نادر الوجود.

#### 4- أغراض النشاط الرياضي في حضارة بلاد الرافدين:

إن الباحث في تاريخ الحركة الرياضية لحضارة بلاد الرافدين يجد بأنها امتازت بثلاث توجهات رئيسية :

4-1- توجه مهني: ارتبط غرض النشاط الرياضي فيه ارتباطا وثيقا بنوع النشاط الممارس، حيث كان النشاط البدني من نصيب الفلاحين والحرفيين كي يخدموا الأرض ويؤدوا الأشغال المرجوة منهم .

4-2- توجه عسكري: فكان الضباط يمارسونها لغرض الحفاظ على مكانتهم المرموقة في وسط المجتمع البابلي والدفاع عن البلاد

4-3- توجه ديني : أما الكهنة والأشراف والأغنياء وقد فضلوا فيه التدريب العقلي، وممارسة بعض الألعاب الرياضية التي يغلب عليها الجانب الديني كالرقص في مناسبات الزواج المقدس وحفلات رأس السنة .

#### 5- تطور النشاط الرياضي في حضارة بلاد الرافدين:

يكفي الاطلاع على الغرض كي تتمكن من وضع صورة لحلة النشاط الرياضي، فقد نالت قدرا ضئيلا من التنظيم فيما كانت عليه المدارس التي يديرها الكهنة في المعابد، وفيما عدى ذلك فقد كان التعليم يتم بطريقة التدريب المهني الذي كان يتولاه الأب، وكان المحارب يتدرب أثناء الخطط العسكرية والصيد، وقد برع في طرق صيد الحيوانات باستخدام السهام والرماح وغيرها من أدوات الصيد ، حيث يتولى ذوي الخبرة من قدماء الجنود تدريب الجنود، كذلك كان أبناء النبلاء يمارسون اللعب والسباحة.

#### 6- اهم الاثار التي اكتشفت في حضارة بلاد الرافدين:

- 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 منهما جرة فوق رأسه، اذ كل منهما يحاول أبقاء جرتة فوق رأسه ومن مسكتهما نستدل على أن كل منهما يحاول أحلال التوازن بالخصم وبهذا تتوصل 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 انتهاء المسكة وانتصار القائم بتطبيقها.

- العثور على كسرة مناوح من الحجر نقش عليها مشهد 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.

- ففي العصر البابلي كان هنالك اهتمام كبير بأوجه نشاط التربية البدنية لدى العراقيين القدامى وخاصة الغرض العسكري بالدرجة الاساس وكانت الفروسية، والرماية، الالعب المائية، والتدريب البدني يعتبر مساوياً للتعليم الذي تميز باهتمامه بالناحية الذهنية، ومن ابراز اثار العصر هو المحسم 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.

#### خلاصة :

نظراً لأهمية 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.

# المحاضرة الرابعة

الأنشطة البدنية في

الحضارات الاسيوية

القديمة



## المحاضرة الرابعة: الأنشطة البدنية في الحضارات الاسيوية القديمة.

### 1- الأنشطة البدنية في الحضارة الصينية القديمة :

#### 1-1- نبذة تاريخية :

تمتد الصين على مساحة 9.6 مليون كيلومتر مربع وهي الدولة الأكثر سكاناً في العالم مع أكثر من 1.338 مليار نسمة. واعتبرت الصين من الحضارات القديمة التي تركت أثراً واضحاً في شتى الميادين المعرفية ولازالت , وتعد الصين من أكثر دول العالم تعداداً للسكان وتمتاز أيضاً بمساحتها الجغرافية الكبيرة ولقد كان لهذا السبب تحديدا انعكاسات على فلسفة التربية الرياضية منذ القدم فقد ساهمت الرقعة الجغرافية الواسعة والمتزامية في ردع دول الجوار لغزوها أو الطمع بذلك , بالإضافة إلى التضاريس الجغرافية الصعبة التي زادت من قوة ولقد شيد الصينيون سور الصين العظيم مما ساهم في خلق واقع دفاعي طبيعي ومميز بحيث انعكست آثاره على المفهوم العسكري الذي لم يكن ذو أولوية قصوى لديهم بحكم هذه العوامل.

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

ولقد تميز المجتمع الصيني بالمحافظة في العادات والتقاليد التي يعيشها والابتعاد عن كل مظاهر التفكك خصوصا في علاقاته الأسرية , حيث تخضع الأجيال الى نظام صارم من التبعية والولاء والطاعة للأكبر سنا وللأجداد والآباء وقد ساهم هذا النظام الاجتماعي السائد في المحافظة على النمط التقليدي والابتعاد عن كل ما هو حديث أو وافد على المجتمع وعاش الجميع في كنف آبائهم في نمطية رتيبة وهادئة.

ورغم ذلك وجدت بعض الأدلة التي تشير إلى أن الصينيين مارسوا بعض ألوان النشاط البدني بالرغم من اهتمامهم بالتفوق الذهني ومن الألعاب الشائعة التي مارسوها المصارعة والملاكمة وكرة القدم وشد الحبل والألعاب المائية والكرة الطائرة وإطلاق الطائرات الورقية كما مارس أبناء الأسر الثرية الموسيقى والرقص والرماية بالنبل ولقد كان الصينيون يعتقدون أن الخمول الحركي للجسم يسبب المرض ونتيجة لهذا الاعتقاد مارس الصينيون تمارين أطلق عليها (كونج فو) وكان ذلك عام 2698 ق . م وهي تمارين علاجية غرضها المحافظة على الجسم في حالة عضوية لائقة وكانت تشتمل على تمارين مثل الركوع والانشاء والرقود والوقوف مع بعض التدريبات الخاصة بالتنفس.

## 1-2- فلسفة التربية البدنية في الحضارة الصينية القديمة:

ان المنطلقات الفلسفية التي كانت الدافع والحافز لممارسة الأنشطة البدنية ومفهوم التربية الرياضية لدى الصينيين هي منطلقات تربية ترويجية وصحية.

تعتبر الحضارة الصينية من اقدم الحضارات البشرية التي احتفظت بحاها الحضاري دون أن تتغير لآلاف السنين أي كانت تهدف الى المحافظة على المثل العليا القديمة أي بعبارة أخرى أعداد الفرد ليكون مؤهلاً للعمل في الوظائف الحكومية ويتصف بالفضيلة والثقافة والتمسك بالتقاليد القديمة وهكذا أمتد التاريخ الصيني لقرون عديدة والتربية كانت تركز على التراث الماضي أكثر من الحاضر أو المستقبل باستثناء الفترة الواقعة بين 1122 – 249 ق.م، حيث كانت التربية العامة تنمية الجسم والعقل للطفل.

## 1-3- مميزات التربية البدنية في الحضارة الصينية القديمة:

- ❖ كانت التربية تتصف بروح المحافظة وتهدف الى أن تجمع في الفرد روح الماضي، وتنشئته على عادات فكرية وعلمية كالعادات الماضية مما أدى للاحتفاظ بها لا لآلآف السنين.
- ❖ كانت الحياة الرتيبة والجمود هي الصفات التي تميز بها الشعب الصيني منذ أكثر من ثلاثة الاف سنة .
- ❖ كانت الاسرة متماسكة اجتماعياً تضم الاحفاد والابناء والا جددا والأقارب، وكان واجباً على الفرد أن يطيع مسؤل العائلة والخضوع المطلق للأسرة مما ساعد على الاستقرار الاجتماعي.
- ❖ أن الغرض الرئيسي للتربية في الصين منحصرأ في الابقاء على كيان الدولة من خلال تدريب الفرد على الواجبات التقليدية التي تساعد على المحافظة على التراث الماضي فقط دون الالتفاف الى الحاضر أو المستقبل .
- ❖ الصين كانت تتبع سياسة انعزالية، ولا ترغب في إقامة صلات وعلاقات مع الدول المجاورة لها مما ساعد على الحياة الانعزالية طبيعة الارض وتضاريسها.
- ❖ بناء سور الصين العظيم زاد الامر سوء في الانعزال والتي أخرجت الكثير من النواحي في حياة الصين القديمة منها التربية البدنية.
- ❖ اضافة الى ذلك كانت عبادة الاسلاف التي تعتبر جزءاً هاماً من حياتهم الدينية قد أثرت على التربية البدنية لأن أهمية الجسم وحرية الفرد في الصين مما يتعارض مع التعاليم التي كانت سائدة في تلك الفترة لان معتقداتهم قد اتجهت الى اضعاف الوعي الصحي .
- ❖ التربية البدنية اخذت الصيغة العلمية المتزنة فاتجهت الى العناية بالعقل والجسم للطفل في مرحلة شو دنياشتي ( 1122- 249 ق.م).

- ❖ أن أسرة تشو التي جاءت عام 1115م، قد أوجدت مدارس أهلية كانت ضمن مفاهيم التدريس في كلية تنج جوكان التي كان التعليم فيها يشمل الطقوس الدينية والرقص والرمي.
- ❖ كانت اختبارات الموظف الحكومي في فترة حكم تشو يتم على أساس لياقته البدنية ومقدرته ومهاراته في اللعب على الآلة الموسيقية والرماية بالقوس وركوب الخيل إضافة إلى القراءة والكتابة.
- ❖ اختبارات الخدمة العسكرية تشمل تمرينات بدنية مثل رفع الاثقال وشد القوس والرمي واستخدام السيف والمصارعة والملاكمة وكذلك كرت القدم .
- ❖ مارس الصينيين الالعاب المائية كالسباحة والتجديف إضافة إلى شد الحبل والكرة الطائرة .
- ❖ عرف الصينيين التمارين العلاجية وكان ذلك في عام 2698 ق.م، التي غرضها حفظ الجسم في حالة عضوية لائقة حيث كانوا يعتقدون بان الأمراض تنتج بسبب عدم قيام الاجهزة الداخلية بوظيفتها.
- ❖ كان الرقص يحتل جانباً رئيسياً ضمن المهارات الاساسية للشباب وكان الرقص الصيني ذو طابعاً دينياً، وهجومياً، دفاعياً

## 2- الأنشطة البدنية في الهند القديمة:

### 2-1- نبذة تاريخية:

كانت الهند القديمة تشبه الصين في كثير من النواحي فقد عاش الهنود القدماء حياة قوامها الدين فالديانة الهندوسية التي اعتنقها الأغلبية العظمى من الهنود تؤكد أن روح الإنسان تمر في مراحل عدة قبل الاتحاد بالإله الأعظم براهما وتدعو الإنسان إلى الابتعاد عن التمتع باللذات الدنيوية وتجاهل حاجات جسمه وان يعكف على تلبية حاجاته الروحية.

### 2-2- أنواع الأنشطة البدنية في الهند القديمة:

على الرغم من أن تعاليم بوذا التي تنادى بالامتناع عن ممارسة الألعاب أو التمتع ببعض اللهو والنشاط البدني توجد أدلة تثبت أن الهنود القدماء قد مارسوا بعض الألعاب لتمضية الوقت مثل المبارزة وألعاب الرشاقة وركوب الخيل والأفيال والمصارعة والملاكمة والرقص وكان نظام اليوجا وهو نشاط فريد في نوعه يشتمل على تمرينات متنوعة للقوام والتنفس المنظم وكان على ما من يرغب في التدريب على هذا النظام أن يتبع برنامجا يشتمل على 84 وضعا مختلفا للقوام.

واليوجا : Yoga كلمة من كلمات اللغة السنسكريتية Sanskrit أي اللغة الهندية المقدسة ومعناها الاتحاد Union أي اتحاد روح الإنسان بالإله وتنظر اليوجا إلى الجسم على انه وعاء ينبغي الاحتفاظ به في حالة جيدة فالصحة الجيدة في فلسفة اليوجا ليست هدفا في حد ذاته والعناية بالجسم والسيطرة عليه إنما هي بداية الطريق الذي ينتهي إلى المعرفة الروحية وراقيها ولقد

ابتكر الهنود القدماء اليوجا لخدمة عقيدتهم الدينية وبهذا سيطرت على المجتمع الهندي القديم فلسفة الروح على فلسفة الاهتمام بالبدن.

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 نحى عن ممارسة التمرينات والألعاب، ومع ذلك نجد في الهند نظاما قديما للتمرينات البدنية، مازال يمارس حتى الآن سواء في الهند أو خارجها هو نظام "اليوغا" حيث يندمج الفرد في منظومة تمرينات ذات أوضاع مقننة للغاية لقوام الإنسان و تعمل على استئطالة 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 المصارعة والعربات التي تجرها الخيل، كما مارسوا المصارعة.

### 3- التربة البدنية في بلاد فارس (إيران):

#### 3-1- نبذة تاريخية:

حوالي سنة 529 ق.م حكمت الإمبراطورية الفارسية المنطقة التي يشار إليها اليوم باسم الشرق الأدنى، ويعزى النجاح الكبير الذي حققه الملك " سيروس " في حملاته إلى الروح المعنوية القوية ، واللياقة البدنية الكبيرة والعالية لجنوده ، وكان المتبع في بلاد فارس أن تأخذ الدولة جميع الأطفال الذكور من بيوتهم عند بلوغهم السادسة ، للتدريب الذي كان يشتمل على بعض أوجه النشاط مثل : الجري . المقلع . التصويب بالسهم . وقذف الرمح . وركوب الخيل و الصيد و المشي الكثير. كما كان عليهم أن يواجهوا كل الصعاب دون شكوى ، وبالطبع اعتبر التدريب الذهني عديم الفائدة في دولة لا تعتمد في تحقيق طموحها إلا على جيش قوي ، وفي هذا المثال نرى نموذجا للتربية البدنية وقد تحولت إلى وسيلة لتوسع الاستعماري.

#### 3-2- أهمية التربية البدنية في الحضارة الفارسية :

التربية البدنية في بلاد فارس احتلت المرتبة الأولى بين الحضارات الشرقية، حيث اعتبر الشعب الفارسي من أقوى الشعوب المحاربة في ذلك العصر، إذ صقلت ثقافته بالغزو بغية التوسع على حساب الدول المجاورة وبناء إمبراطورية كبيرة وقوية، وعلى ذلك

اقتصر هدف التربية البدنية في بلاد فارس على إعداد الفرد بدنياً و مهارياً للأغراض العسكرية، مما انعكس على كافة نواحي الحياة في بلاد فارس، وأصبحت الدولة أشبه ما تكون إلى ثكنة عسكرية، فكان المتبع أن تأخذ الدولة جميع الأطفال الذكور من بيوتهم عند بلوغهم سن السادسة لتدريبهم على أوجه الإعداد البدني كمقدمة للإعداد على القتال فيما بعد، ويظل التدريب مستمراً حتى سن العشرين، وكانت تدريباتهم تبدأ من قبل شروق الشمس بالجري والوثب واستخدام مقلاع الحجارة، ورمي الرمح، وما أن تشتد حرارة الشمس حتى تجدهم يمارسون المشي لمسافات طويلة، وكانوا يتدربون على تناول كميات قليلة من الطعام والشراب، وينامون في الخلاء، ويعبرون الأنهار ويصطادون الحيوانات، فهم كانوا يمارسون التدريب كما لو كانوا في حرب حقيقية.

### 3-3- أنواع الأنشطة البدنية في الحضارة الفارسية:

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 كبي ا ر 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 أرسلوا ألوانا من الرياضة المتصلة بالمها ا رت الحربية، كالرماية بالقوس والسهم والمصارعة و ركوب الخيل الجري والصيد البري.

وتدل الآثار الجدارية من رسوم و منحوتات ما ترك ملوك الفرس على الاهتمام بالرياضة وبخاصة 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 و التي تمارس بالمضارب والكرة من فوق صهوة الحصان و التي كانت أحد الجوانب الهامة في البرامج التربوية للأمراء و أبناءهم في البلاط الملكي في فارس كما يشير كتاب (كلونامك) القديم الذي ألف باللغة الفارسية قبل الإسلام.

### **4- خلاصة:**

تعتبر الحضارات الآسيوية من أقدم الحضارات البشرية التي احتفظت بحاها الحضاري دون أن تتغير لآلاف السنين أي كانت تحدف إلى المحافظة على المثل العليا القديمة أي بعبارة أخرى أعداد الفرد ليكون مؤهلاً للعمل في الوظائف الحكومية ويتصف بالفضيلة والثقافة والتمسك بالتقاليد القديمة وهكذا أمتد تاريخ الحضارات الآسيوية لقرون عديدة والتربية كانت تركز على التراث الماضي أكثر من الحاضر أو المستقبل ، حيث كانت التربية العامة تنمية الجسم والعقل للطفل.

# المحاضرة الخامسة

الأنشطة البدنية في

الحضارة المصرية

القديمة

## المحاضرة الخامسة: الأنشطة البدنية في الحضارة المصرية القديمة

### 1-نبذة تاريخية:

المعروف عموماً عن مصر أنها أصل الحضارات، وحتى عهد قريب لم يكن التاريخ الحديث قد اكتشف بعد عن ما تخفيه هذه الحضارة من أسرار، وهذا لعدم فهم الكتابة الهيروغليفية\* ما صعب من الاطلاع وتفسير ووصف تلك الحضارة. ورغم أن الكتابات الهيروغليفية اكتشفت مسجلة على أوراق البردى وعلى الأحجار، إلا أن طاسمها كانت غامضة حتى عثر جنود الحملة الفرنسية في عام 1800م على حجر الرشيد\* المشهور، وكان قد كتب بلغات ثلاثة اللغة اليونانية واحدة منها، فأمكن بذلك ترجمة ما جاء فيه ويرجع تاريخ الآثار إلى حوالي 5000 سنة قبل الميلاد.

وفي حوالي 1500 سنة قبل الميلاد بلغت مصر أوج عظمتها وأخذت الدولة في التوسع لتتجتاح اثيوبيا جنوباً وتصل إلى نهر الفرات شرقاً ممتحمة حدود الدولة البابلية، لتمر بعد ذلك بفترة انكسارات حيث غزاها الآشوريين عام 800 ق م لتسترد استقلالها عقب اضمحلال الإمبراطورية الآشورية.

وقد أسهم المصريون بصفة خاصة في تقدم العلوم والعمارة والصناعة. كما وضعوا كثيراً من الأسس التي تقوم عليها الزراعة والري و ما توصلت إليه الحضارة المصرية القديمة لازال العلم الآن عاجزاً عن تفسيره كبناء الأهرامات والتحنيط، وقد اتسم النظام الاجتماعي في مصر القديمة بالطبقية واتساع الفروق بين طبقاته الثلاث المكونة للمجتمع المصري القديم. الطبقة الحاكمة والمتمثلة في الملك وحاشيته وأقاربه والوزراء والكهنة وقادة الجيش، وطبقة الحرفيين والفلاحين وكانت تشكل الأغلبية الساحقة، وطبقة العبيد المسخرة لخدمة الملك والأشراف.

سكن الانسان القديم في مصر منذ فجر التاريخ أي منذ العصر الحجري القديم أو عصر ما قبل السلالات ، وكانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها من أجل السيطرة والحكم على المناطق المجاورة لها. لهذا فقد تميزت مصر القديمة بمرحلتين هما:

**المرحلة الاولى :** هي مرحلة قيام نظام الحكم في مصر من الفترة 3100 ق.م الى القرن السابع للميلاد، وهي تكونت كمايلي:

تمكن الملك مينا من توحيد مصر وجعل منها دولة قوية لفترة طويلة من الزمن حكم من خلالها ست أسر في الفترة 3100 – 2270 ق.م، حيث عرفت هذه الفترة بعصر الدولة القديمة، ثم بعد ذلك مرت مصر بفترة من التفكك والاضمحلال من 2270 – 2100 ق.م، وبعدها جاء عصر الدولة الوسطى وفيها حكمت الاسرات من الحادي عشر الى الثالث عشر، وتميزت هذه الفتر بالازدهار بالأدب والفنون والتجارة.

بعدها مرت على مصر مرحلة من الفوضى والتمزق مما سهل لدخول أقوام الهكسوس وبذلك بدء عصر الفترة الثانية من تاريخ مصر، بعد ذلك تمكن قادة وملوك الاسرة الثامنة عشر من قيامهم بحرب طاحنة مع الهكسوس حيث عرف هذا التاريخ بتاريخ مصر الحديثة، وحكمت الاسر من 18 – 20 منذ سنة 1573 – 1085 ق.م، وشهدت مصر خلال هذه الفترة تطوراً

عسكرياً ، بعدها خاضت مصر حروب كثيرة حتى استطاع الاغريق من السيطرة على مصر واستمر حكمهم حوال 300 عام، ثم اصبحت تحت سيطرة الرومان حوالي 30 ق.م، حتى تمكنت الجيوش العربية الاسلامية من تحريرها في القرن السابع للميلاد ومنذ ذلك التاريخ ومصر بلد العروبة وقلبها النابض.

**المرحلة الثانية :** في كانت حول أهم اهداف التربية والتربية البدنية في مصر فكانت كمايلي :

لقد اهتم المصريون بالتربية والتعليم وبنو المدارس لاستيعاب الاطفال وكانت تربية الابناء تبدء منذ السنة الاولى بتعويد الطفل على خشونة العيش والتحمل حيث يجبر الطفل على السير حافي القدمين وحليق الرأس وطعامه الرئيسي الخبز والذرة وتقدم له بعض المبادئ الدينية والحلقية وفي سن الرابعة يسمح له بقضاء بعض الوقت مع العابه.

## 2-أبعاد الأنشطة البدنية في الحضارة المصرية القديمة:

**2-1- 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 ، وأنهم كانوا يدرّبون على أساس ميثاق بحيث لم يكن يسمح لأحدهم بتناول الإفطار إلا بعد أن يقطع الإستاد عدة مرات . و قد ثبت أن الصبيان والتلاميذ كانوا تختلفون في ممارسة الرياضة عن العسكريين و المحترفين و هذا ما يدل على أن الرياضة كانت وسيلة للتربية لديهم. وذكر بعض المؤرخين أن المدرسة في مصر القديمة كانت تسمى (بيت التعليم) و كان منهاج الدراسة يشتمل على الدين، و أدب السلوك و القراءة و الكتابة و الحساب والسباحة والرياضة البدنية، و ذلك في المدارس الأولية.

**2-1-1- 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 " لاتصرف 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 أعلمه لك ليس في ذهنك و إنما يكتمل في ساحة الملعب" هل كانت ساحة الملعب هذه التي ذكرتها الرسائلان ساحة منتظمة تمارس فيها بقية أنواع الرياضة عدا الرمي والقذف، ولها صلة بما درسه؟، أم كانت مجرد أرض يستغلها التلاميذ لتقاء أنفسهم للعبهم الخاص بجوار مدرستهم؟.

**المتن الثالث:** جاء عن قصة (الصدق والبهتان) و تحكي عن ولد التحق بمدرسة فتعلم أن يكتب جيداً و كان يمارس كل فنون النزال، وتفوق على أقرانه الكبار الذين كانوا بالمدرسة.



## 2-2- البعد الاجتماعي للرياضة في مصر القديمة:

كتب بعض المؤلفين الأجانب عن التربية البدنية في مصر القديمة مشيرين إلى أنها لم تكن جزءا من أي منظومة تعليمية لكنها كانت ببساطة أداة لاستكمال أنشطة العمل اليومي. فتطوير بعض النظم 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 "ماكتوش" 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 الفرعنة 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.

## 2-3- 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 والتي 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. ولقد مرت المتون المصرية رياضات عنيفة تتطلب أدائها الجهد و التمرين والمهارة، و من يبق هذه الرياضات، حمل الأشغال، المصارعة، المبارزة بالعصي و الملاكمة.

## 2-3-1- 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 والأمرأ.

### 2-القوس والسهم:

استخدم المصريون القدماء الرماية بالقوس والسهم سواء في الحروب أو الرياضة، ولقد أجاد المصريون قدماء 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 المصريون.

### 3- مظاهر وألوان الرياضة في مصر القديمة:

واحتلت الرياضة مكانة مهمة في حياة المصريين القدماء، وخير دليل على ذلك ظهورها بشكل بارز في برنامج الاحتفالات الدينية التي كانت تقام بمناسبة العام الجديد، حيث كان يجتمع فيه جميع أفراد الشعب من نبلائه الى عامته (الطبقات الثالث). وقد كانت طبقة المحاربين تستخدم الألعاب والرياضات بغرض تنمية أجسامهم استعدادا للحروب وبممارسة تمارين السرعة والقوة والمرونة، وكانوا يدرّبون على المصارعة وعلى الرقصات والمناورات، وقد وصلت المصارعة لديهم إلى درجة فنية عالية، ولم يقتصر الأمر على استخدام المحاربين لها للإعداد البدني، بل كان المحترفون يمارسونها لتسلية المشاهدين، وقد كانت السباحة من أهم الرياضات الممارسة آنذاك، وهذا ما تبرزه الرسومات والكتابات الهيروغليفية التي صورت في إحداها مطاردة رمسيس الثاني للجيش عرب احد الأنهار، حيث كانوا يفرون ساجحين، كما اشترك عامة الشعب في ممارسة الصيد والقنص. وصيد السمك وان كان هدفهم الأساسي هو الحصول على القوة

ولقد أوضح الأثري "ايرمان" أن المصريين القدماء قد ولعوا بالصيد والقنص، وصيد الطيور والأسماك، وكانت أداة الصيد هي الرمح والقوس والسهم. وكشأن الشعوب البدائية القديمة فقد كان للرقص مكانة مرموقة لدى المصريين القدماء، غير أن الرقص امتاز في عهدهم بالتصنع، إذ يكاد يخلو من الحركة، ولقد ذكرت (ايرينا لكسوف) في دراستها عن الرقص المصري القديم "أنه ينقسم إلى إحدى عشرة نوعا من الرقص لدى الفراعنة. في حين أن الألعاب لدى الأطفال فهي تشبه إلى حد كبير ما يستعمله أطفالنا الآن في اللعب كالدمي، أما الفتيان والفتيات فكانوا يمارسون الحركات البهلوانية الأرضية والجمباز، ومن هم اكبر سنا فكانت تنظم لهم مباريات في المبارزة ورفع الأثقال.

تفطن 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:

**3-1- 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 والمشية والجري والسباحة وركوب المراكب والتجديف.

ولم يقتصر الصيد في الجانب البري فقط بل تعداه و مورس في ضفاف الأنهار والبحار و كذا صيد الطيور التي تعيش في الأحراش والمستنقعات والبرك. وكل هذا أثبتته النصوص والصور التاريخية.

**3-2- 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 بالكرة:

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- وقد كانت ألعاب الكرة تلعب خارج المنزل و يشترك فيها الأطفال والنسوة و الرجال و وفق قواعد معينة.

**3-3-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 ابراز القوة و إظهار المقدرة. لذلك كانت المصارعة من أحب الرياضات إليهم.

4- أماكن ممارسة الرياضة في مصر القديمة :

**1-الممارسة في ساحات المنازل والدور:** كانت الألعاب الجماعية تمارس داخل الدور أو خارجها حيث كانت دور سكن المصريين من السعة بحث تتيح لأبنائها ممارسة نشاطهم و ألعابهم بداخلها، و مما يؤكد ممارسة الرياضة داخل الدور ( المنازل) كون البيوت المصرية الثرية تتميز باتساع أفئيتها 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 يساعد بعضهم بعض على تسلق النخيل وكذلك أمام أطلال المعبد.

5- مميزات التربية البدنية في مصر القديمة :

1 - كانت التربية البدنية ضمن المنهاج العام للتربية والتعليم الى جانب الاعداد الخلقى والديني والعلمي .

2 - أن المصريين شعباً يميل الى مزاوله التمارين البدنية ،سواء للغرض العسكري أو الترويحي .

3 - أعداد وتدريب المحاربين من الشباب والرجال من أجل اكتسابهم اللياقة البدنية والمهارات الحركية .

4 - كانت السباحة تأتي في مقدمة الالعاب الترويحية التي مارسها المصريون القدماء وهذا ما أثبتته بعض الواحهم التي رسموها على جدران معابدهم .

5 - لقد مارس المصريون رياضة التحديف وذلك لطبيعة وجود نهر النيل .

6 - أن رياضة المصارعة والملاكمة كانت موجودة في ذلك الوقت والدليل على ذلك العثور على بعض القطع الاثرية واللوحات التي تبين ذلك وخاصة في مقبرة ( بتاح حب ).

7 - كذلك مارس المصريون بعض الالعاب الشبيهة بالألعاب الاثقال وكانت الممارسة تتكون من رفع غرارة مملوءة بالرمل حتى ثلاثة أرباعها وترفع في ذراع واحدة عالياً مع الحفاظ بها عالياً قدر المستطاع.

8 - ومن الالعاب التي ظهرت في نقوشهم هي رياضة المبارزة والعب التوازن والكرة للبنات كما مارسوا بعض الالعاب الشبيهة برياضة الجمناستيك الحالية أو الاكروباتيكية .

#### 6- خلاصة :

إن ما نستخلصه من طرق ممارسة النشاط البدني الرياضي في الحضارة المصرية القديمة هو عدم ثبوت أدلة واضحة المعامل تشير الى ممارسة النشاط الرياضي بطريقة معينة، وهذا ما ذهب إليه بعض المؤلفين الأجانب عن النشاط البدني الرياضي في مصر القديمة مشيراً إلى "أنها لم تكن جزءاً من أي منظومة تعليمية" ، لهذا فطرق الممارسة في تلك الحقبة كانت بمثابة أداة لاستكمال أنشطة العمل اليومي، التي كانت تهدف إلى تحقيق أربع توجهات رئيسية توجه ديني أي المراسيم والاحتفالات التي كانت تقام في المناسبات الدينية، توجه ترويحي كالرقص في الحفلات الخاصة والولائم ومناسبات الزواج، توجه عسكري وتتمثل في إعداد الجنود البدني، أما الاتجاه الرابع فيتمثل في التوجهات العامة المتمثلة في ممارسة عامة الشعب للصيد بأنواعه البري . والبحري بهدف الحصول على قوتهم وغذائهم اليومي.

# المحاضرة السادسة

---

الأنشطة البدنية في

الحضارة الإغريقية

## المحاضرة السادسة: الأنشطة البدنية في الحضارة الإغريقية

### 1- نبذة تاريخية :

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 الأثنين 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 المحجرات الإغريقية هي الإخيون 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 الأيحية 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 ).

تعتبر الحضارة الإغريقية (اليونان القديمة) هي المصدر الأساسي لأغلب الحضارات الأوروبية والغربية المعاصرة. ولقد مارس الإغريق ألواناً عديدة من الرياضات الترويحية كالصيد والفروسية 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. وتشير أغلب الدراسات إلى أن الألعاب الأولمبية القديمة قد بدأت في منتصف القرن 13 ق.م في سهل أولمبيا كل أربعة سنوات، و كانت مقتصرة على الإيليين لكن بمرور الوقت أصبح يشارك فيها سائر الشعوب اليونانية، وكانت محضرة 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.

### 2- الأنشطة البدنية في العصر الهومييري :

لقد هاجرت القبائل الإغريقية القديمة إلى شبه جزيرة اليونان من شمال أوروبا إلى جنوبها متبعة الأتجار 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 تربية أساسها الأعداد البدني 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 تُحدد 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 انها دخلت في احتفالاتهم الدينية والجنائزية فقد كانت تجري سباق العربات التي تجرّها الخيول ويشترك فيها خمسة متسابقين يقود كل منهم زوج من الخيول، وبعدها تجري مسابقة الملاكمة بين إبطال هذه المدينة وقياداتها، ثم نزالات المصارعة، وتأتي بعدها سباقات الركض واحيراً رمي الرمح وخصصت ثلاث جوائز للفائزين، أن هذه المسابقات تجري في الحالات الاعتيادية بين المنافسين من قواد وإبطال القبائل الذين برزوا فيها، كانت تجري مسابقات المبارزة بالحرب والدرع ورمي السهام ورمي الثقل، وكانت المبارزة تعتبر من النشاط العنيف واما رمي الثقل فقد كان من الالعاب الشعبية لدى الهوميريين وكان لديهم نوع من الثقل المعدني وحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهام تجري لإصابة هدف معين .

## 2-1- مميزات الأنشطة البدنية في العصر الهوميري:

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 والترريح .

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

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

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

## 3- 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 الهوميريين، 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 دورباني 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 ابناءً 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 والبت 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 لا قيمة لها اذا لم تستخدم لخدمة الدولة للغرض العسكري.
- الشباب الاسبرطي ومشاركاتهم في الدورات الاولمبية القديمة كانت عاملاً مساعداً على تطوير اللياقة البدنية لديهم لخدمة للغرض العسكري .
- القوة الجسمية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الاسبرطيين الذي كانوا هدفهم تكوين أبطال وجنود مما أدى الى خلق الشجاعة والبراعة والتفشف.
- 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 .

#### 4- التربية البدنية في اثينا:

كان الاولاد والبنات يضلون في رعاية أمهم حتى السابعة من العمر، الاولاد لهم الحق في اللعب، أما البنات فكانت سجينات البيت وماتعلمة 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 طيبين السيرة واجبه تحسين سلوكهم وبشكل عام تلقينهم الاخلاق الحسنة، كانت التربية حرة لاتشرف عليها الدولة وفي العصور الاولى تهتم بالناحية الخلقية أكثر من اهتمامهم بالناحية الفكرية هدفها تربية مواطنين صالحين لاعلماء، الركنا 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 يبدء بدراسة الشعراء وحفظ الشعر وخاصة وما جاء بالإلياذة والاوديسا.

اما في الموسيقى فيتعلم الاولاد الغناء بمصاحبة القيثارة وكان الاغريق يهتمون اهتماماً عظيماً بالأثر الخلفي، وكان التدريب يزداد عنفاً وشدة كلما اقترب الفتى من مرحلة البلوغ ويتولى تدريبه مدرب خاص في مدرسة التربية البدنية حيث يزاولون المصارعة والقفز والرمي القرص والرمح اضافة الى الرقص والسباحة .

#### 4-1- التربية البدنية في العصر الاثيني الاول:

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

هنالك مميزات تميز المجتمع الاثيني الاول وهي :



1. أن أغلبية السكان في أثينا 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 أتিকা التي فيما بعد اخذت أصول التربية في المجتمع اتجاه نحو النشاط الرياضي والتربية البدنية .
3. على الاطفال وقبل كل شيء 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 إيجاد المواطن المتكامل المتوازن في النواحي البدنية والعقلية والمعنوية والجمالية .
6. التربية للأطفال تكون من الولادة وحتى السادسة او السابعة تحت رعاية الام أو المرضعة وتكون مسؤولة 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 الاثيني في العصر الأول اقل تأثراً في التوجيه والتنظم عن المجتمع الاسبرطي اذ أن الدولة لا تشرف على اعداده وإنما يتك أمره 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.

#### 4-2- التربية البدنية في العصر الاثيني الثاني :

- في هذا العصر حدث بعض التغير على مفاهيم التربية والتربية الرياضية في أثينا في العصر الثاني، وقد أبتعد المجتمع الاثيني الثاني عن الايمان بالمثل العليا التي أمن بها الأثينيون الأوائل لهذا ولغيرها من الامور تميز المجتمع الاثيني في هذه الفترة بمايلي:
1. كان الفرد يركز على تنمية قدراته وقابلياته لتحقيق التقدم الذاتي، لإعداده كرجل حكيم وعدم تطوير النواحي التي تساعد في اعداده كرجل عامل والتركيز على البرامج العلمية .
  2. أن نمو هذا الاتجاه الفلسفي قد اضعف ارتباط الاثينين بأهداف الدولة وشجعة على العمل على اشباع حاجاته الفردية واختيار اهدافه الشخصية .
  3. نتيجة لعدم العناية بالشباب من خلال التدريب البدني ظهر صفة الاعتراف الرياضي واقتصر التدريب البدني على المختصين بحكم وظائفهم.

4. أصبح الاعتراف الرياضي مهنة مرموقة ومرجحة 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 الفيلسوف افلاطون، وأفكاره 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 لأنه كان يعتقد بأن النفس هي التي تمب 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 الآداب والعزف على الفلاوت.
12. يوصل سنتين أو ثلاث في التدريب العسكري الرياضي أن هذه الآراء تدعو الى وجود موازنة بين التربية البدنية والتربية العقلية
13. كان افلاطون ضد الاعتراف الرياضي وكان يرى أن قيمة الالعاب الرياضية في قيمتها الخلقية .
14. واما الفيلسوف زينوفون فقد تأثر بالتربية الاسبرطية الذي اقترح تدريباً مقسماً الى اربع مراحل: مرحلة الفتيان، مرحلة الشباب، مرحلة الرجولة، مرحلة الشيوخ.
15. اما ارسطو فإن يرى 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 .

5- خلاصة :

يرجع عدد من الخبراء بداية التربية البدنية إلى عصر الإغريق الذين نظموا برامج التربية الرياضية في القرن الثامن قبل الميلاد. وساهم أبناء الإغريق في مؤسسات رياضية تُدعى المجمعات الرياضية، (القاعات الرياضية) وذلك بأنشطة مختلفة، منها رمي القرص ورمي الرمح والقفز والحري والمصارعة، كما أنهم تلقوا فيها الدروس في الرياضيات والفلسفة والبلاغة والبيان. وبالرغم من أن التربية البدنية كانت جزءًا من التعليم العام للمواطنين الرومان، فإن قيمتها الأساسية كانت في تدريبات الجيوش. كما كانت التربية البدنية عند الإغريق جزءًا حيويًا من نظام التربية الإغريقية التي تهدف إلى تنمية قوى الفرد من النواحي كافة لكي يصبح الفرد مواطنًا مستعدًا لخدمة أمته. من هنا كانت التربية البدنية الإغريقية عاملاً مهماً في لياقه الشعب وحيويته، وقد اتخذها الإغريق وسيلة لاكتساب الصحة والقوة البدنية وتنمية الثقة بالنفس. إن أكثر المهتمين في دراسة التربية البدنية عند الإغريق يؤكدون على أن (جميع المهرجانات الرياضية اليونانية عي عبارة عن احتفالات جنائزية تقام في ذكرى الأبطال) وهذا يعني أن الإغريق كانوا يستخرون الرياضة لإظهار مفهوم الهيبة، كما عكسته حروبهم مع غيرهم.

وكذلك أوصى أفلاطون بوضع الرجل الصالح في مكانه الصحيح فلا يتولى الحكم الحمقى من غير ذوي الإستعداد للحياة العقلية والبدنية. من هذا يتضح لنا أن أفلاطون أعطى اهتماماً كبيراً لقائد الدولة الذي يجب أن يمتاز بلياقة بدنية ممتازة كي يتمكن من إدارة البلاد بحوية ونشاط. كما قال بأن الدول قد سارت قبل كل شيء في العناية بالطفولة، لأن مستقبل الأمة يقوم على أكتاف الطفل القوي الذي ينشأ نشأة صحيحة من كل وجه.

# المحاضرة السابعة

الالعاب القومية

الهيلينية

## المحاضرة السابعة: الالعاب القومية الهيلينية

### 1- نبذة تاريخية :

بلغت الالعاب الرياضية مرحلة متقدمة لدى الاغريق في القرن السادس ق.م، من خلال مزاولتهم واجراء المسابقات الرياضية في المهرجانات والاعباد 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 بأهواء خلافاتهم وحروبهم ومن ثم التفكير بإيجاد مهرجانات وأعياد رياضية على غرار ما يجري في أولمبيا فظهر مهرجان أيثمس، ومهرجان نيميا، ومهرجان بيثيا، ومهرجان بناثيا، وكانت تلك المهرجانات تقام ما بين مهرجان أولمبيا وآخر اي كل اربع سنوات مرة واحدة ويمكن اعتبار هذه المهرجانات الواقعة بين الدورات بمثابة دورات رياضية تمهيدية لإعداد الابطال.

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

- "زيوس" اله السماء.

- "بوسيدون" اله البحر.

- "ابولو" اله النور وراعي الرياضة.

- "أفروديت" الهة الجمال.

- "آيوس" اله الحرب.

### 2- مهرجان أولمبيا

منذ أكثر من عشرة قرون قبل الميلاد بدأت الروح القومية تجمع الاغريق وأن العوامل التي أكدت الشعور بضرورة الوحدة لديهم هي الاعباد الدينية والرياضية، حيث في مطلع كل صيف كان الاغريق يخرجون الى العراء ويجتمعون بالقرب من معابدهم ومقدساتهم وقيمون شعائرهم الدينية او ينشدون الاناشيد تعظيماً لأهلتهم وتمرور الايام اضافوا الى تلك التمثيليات مسابقات رياضية، وكانت تلك التمثيليات تنتهي بتغلب ملك شاب على ملك شرير وهذا ما يشير الى تغلب الربيع على الشتاء.

ثم تركزت الاعباد الدينية والرياضية حتى اصبحت اربعة تقام في عدة مناطق من بلاد الاغريق، وكان اهتمام الاغريق كان يتميز تمجيداً للإله ( 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 بداية التقويم الاولمبي الذي أرخ الاغريق.

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

ولم تكن في أولمبيا بادئ الامر ابنية دائمية او ملاعب او مدرجات - للمشاهدين بل شيدت تلك المباني التي نشاهد اثارها باقي لحد الان، وكانت تلك التقاليد الاغريقية التي تحرم على الاجانب الاشتراك بالمسابقات الاغريقية الاولمبية وكذلك تحرم على رؤساء ونبلاء القبائل التي من اصل هيليني من ارساء القرايين او الهدايا الى الاماكن المقدسة في أولمبيا ولكن الجاليات التي نزحت من بلاد الاغريق وسكنت آسيا وايطاليا قد بذلت الكثير من الجهود لأجل المشاركة بتلك الدورات الاولمبية عن طريق إرسال الوفود وفعلاً قد حققت ذلك فيما بعد لان البعثات التنقيية قد 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.

## 2-1- تطور الألعاب الأولمبية القديمة:

تطورت الألعاب الأولمبية القديمة بعد عام 776 ق.م، وهو العام الرسمي لبدئها، مع الإشارة إلى أن الاحتفالات الدينية وتمجيد الآلهة وتقديم القرايين، كانت الطابع المميز لهذه الألعاب.

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

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

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

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

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

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

## 2-2- برنامج الألعاب الأولمبية القديمة:

كانت الألعاب الأولمبية تقام في شهر "ايكاتومبيون" Hecatombeon ويقابل شهر جويلية حالياً، أي بين الحصاد والقطاف. وحين بدأت الألعاب تجري في سبعة أيام غدا برنامجها موزعاً كما يلي:

**اليوم الأول:** يخصص اليوم الأول بكامله لأداء الطقوس الدينية أمام تمثال سيد الآلهة زيوس، وكانت النساء ينشدن الألحان الجنائزية في مقاطعة إيليس في مكان يبعد نحو 30 كم عن مكان الاحتفال، ويطفن حول قبر آخيل Achille الوهمي. وعند غروب الشمس تُسكب الدماء على قبر بيلويس ملك المقاطعة، لإحياء ذكرى مولد الألعاب والاحتفالات الدينية.

ويؤدي المتسابقون في هذا اليوم القسم بأنهم من الرجال الأحرار ومن أصل يوناني عريق، وأن أحدهم لم يقترف في حياته أي جريمة ولم يدنس المقدسات ولا الدين. كما تُتلى على المتسابقين التعليمات الخاصة بالألعاب وقوانينها تحت طائلة الحرمان منها في المستقبل في حال عدم التقيد بها.

**اليوم الثاني:** في اليوم الثاني تبدأ المسابقات الفعلية ويبدأ سباق الجري لمسافة «الستاد» ثم الجري ضعف مسافة «الستاد» ثم سباق المسافات الطويلة، أي مسافة تعادل 24 مرة طول «الستاد»، وتكون جميعها ذهاباً وإياباً، ولا تكون بالدوران حول الملعب.

**اليوم الثالث:** تأتي المسابقة الخامسة في اليوم الثالث ويقسم المتسابقون إلى فئتين والفائز من كل فئة يقابل الفائز من الفئة الأخرى في المسابقة النهائية وهي المصارعة.

**اليوم الرابع:** تجري في اليوم الرابع مسابقات أخرى في المصارعة والملاكمة والمصارعة بطريقة «البانكراس» ويلي ذلك في اليوم الخامس سباقات للجري ومصارعة للصغار. وتذكر المصادر بأن ديكون Dicon وهيبوستين Hipposthene من اسبرطة، اللذين فازا أربع مرات ببطولة الألعاب الأولمبية، وميلون Milon من مدينة كروتون بجنوب إيطاليا، الذي فاز ست مرات بالألعاب الأولمبية، أصبحوا من أشهر أبطال الألعاب الأولمبية الإغريقية، وكانوا قد توجوا وهم صغار، ثم توجوا كذلك وهم في سن الرجولة.

**اليوم الخامس:** يجري سباق العربات لأربعة خيول في اليوم الخامس ثم سباق العربات التي تجرها أربعة خيول أيضاً ولكن لمسافة أكبر تبلغ 14 كم، ويجري على ساحة «الإبيودوم» الخاص به وطوله 1538 م وعرضه 320 م.

**اليوم السادس:** تتويج الفائزين وذلك بوضع غصن من الغار على رؤوسهم.

**اليوم السابع:** وفي اليوم السابع يقدم جميع أفراد الشعب الشكر للآلهة.

## 2-3- نتائج المشاركة في الالعاب الاولمبية :

1- اشترك سكان المقاطعات التابعة الى الاغريق واهل المستعمرات - الشرقية والغربية في المهرجان الاولمي قد ازاحة الحواجز التي أقامها الايلينيون والاسبرطيين والتي كانت تمنع المواطنين من الاشتراك في المهرجان الاولمي الا من كان منهم الاحرار والنبلاء وبذلك تلاشتى التمييز العنصري.

2- كان الاغريق يحرصون على اقامة المهرجان الاولمي 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 تقدم القرابين وإقامة السباقات الرياضية وإقامة الولائم 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 بالإمكان 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 ما حدث في الدورة الاولمبية 81 / والدورة 142 اذ طلب احد المتسابقين المشاركين في الملاكمة والمصارعة الحرة.

## 2-4- شروط المشاركة في الالعاب الاولمبية:

1- كانت التعاليم والشروط تستوجب على المشاركة بالالعاب تسجيل أسمة في وقت معين قبل السباق وان يمضي في

التدريب ثلاثين يوماً قبل بداية المهرجان.



2- يكون التدريب تحت اشراف المدربين والمسؤولين الذين قد أمضوا من قبل ما يقارب العشرة اشهر في الاعداد والتدريب للمشاركة في الدورة.

3- كانت المرأة شبه معزولة عن المجتمع الرياضي، لا يسمح لها بالمشاهدة او المشاركة وذلك باعتقادهم بان الزوجة الكاملة هي التي تنصرف لتدبير منزلها وتربية الطفل.

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

5- الالعاب الاولمبية تقام ولو كانت البلاد في حالة حرب مع عدو خارجي.

ان مستوى هذا الالعاب هبط واصبح هدفه المشاركة في النواحي المادية ثم زاد الهبوط سقوط الاغريق تحت سيطرة - الرومان اذ فقد تلك الالعاب هويتها الاغريقية وخاصة بعد اشتراك المحترفين فيها واصبحت الالعاب الاولمبية تشكل مشكلة للرومان الذين اعتنقوا الديانة المسيحية بسبب ما كان يصاحبها من طقوس وشعائر لا تقرها تلك الديانة حتى اصبحت الديانة الرسمية للرومان لذا امر الامبراطور (ثيودوسيوس) بابطالها عام 394 ميلادية .

## 2-5- الدعوة للمشاركة في المهرجان الأولمبي وإعلان الهدنة:

على الرغم من اختلاف الإغريق حول مَبَدَع المهرجان الأولمبي، إلا أنهم اتفقوا على قدسيتها، ومراعاة الأمن، والسلام، والامتناع عن القتل والاقتيال، حيث ترفع الأيدي عن السلاح ، طوال مدة الهدنة المقدسة؛ وسبب ذلك أن كل شيء في أولمبيا ، أو له ارتباط بما مقدس. وكان الرسل والمنادون ينطلقون من القرية الأولمبية، إلى جميع أنحاء اليونان، والمستعمرات الخارجية، وقد عصبوا جباههم بأغصان الزيتون؛ ليعلنوا بداية الأيام الحرم (الهدنة المقدسة)، ولذا لقبوا برسل الهدنة ، داعين الراغبين بالاشتراك في الدورة الأولمبية ، إلى الاطمئنان؛ لأن الإله "زيوس" حامي العهود، وكبير آلهة الأولمبيين هو حاميمهم، خلال سفرهم، وخلال مشاركتهم في الدورة الأولمبية، وخلال عودتهم إلى ديارهم. ويعلنون أيضاً عن موعد الدورة، حسب التقويم الديني، بحيث يتوافق اليوم الثاني أو الثالث من أيام الدورة، مع ثاني أو ثالث قمر كامل، قرب نهاية الصيف. وبعد النداء كان الرياضيون والمتفرجون والسياسيون، ورجال الفكر والفن والشعراء، يتجهون نحو القرية الأولمبية. وكانت مدة الهدنة في البداية شهراً واحداً؛ لأن الدعوة كانت قاصرة على الإغريق داخل المدن الإغريقية، ثم أصبحت مدتها ثلاثة أشهر، عندما شملت الدعوة كل الإغريق سواء كانوا داخل المدن الإغريقية، أو في المستعمرات الخارجية مثل سواحل آسيا الصغرى، وجنوبي إيطاليا وجزيرة صقلية، وشمال أفريقيا، لإتاحة الفرصة أمام جميع الإغريق للمشاركة في المهرجان الأولمبي. وكانت الهدنة تعلن قبل شهرٍ من موعد المهرجان الأولمبي، لإتاحة الفرصة أمام الجميع للوصول إلى أولمبيا، وشهر التدريب. والشهر الثالث تقام في أسبوعه الأول المهرجانات، وباقي الشهر يكفي للوصول الجميع إلى مدتهم دون أن يعترض أحد طريقهم.

ووقعت معاهدة "الهدنة الإجبارية" عام (884ق.م)، بين ملك أليس "ايفيتوس"، و ملك إسبرطة "ليكورجوس"، و ملك بيسا "كليوستيس، بعد تحذير من كهنة معبد دلفي لملك أليس "ايفيتوس"، بأن غضب الآلهة سوف يصب عليهم، إذا لم يستأنفوا الألعاب الأولمبية من جديد.

وكان أهم بند في المعاهدة، هو: "أولمبيا مكان مقدس وكل من يجزؤ على دخول هذه المدينة، وهو يحمل سلاحاً يكوى بالنار تدينساً له، كما أنه يعتبر ملحداً، كل من تهيأت له الوسائل، ولم يحل دون ارتكاب هذه الجريمة، أي الدخول بسلاح"، ونصت كذلك على تولى مدينة "أليس" تنظيم المهرجان الأولمبي". وحفروا بنودها على القرص الذي كان يتدرب عليه "ايفيتوس"، داخل خمس دوائر متشابكة، وهي الدوائر التي تمثل الآن الحلقات الخمس، التي أصبحت رمزاً لقارات العالم الخمس. وقد عُثِر على اتفاقية الهدنة المقدسة، مكتوبة على لوح برونزي كان موجوداً حتى أيام الرحالة والمؤرخ "باوسانياس"، في القرن الثاني الميلادي، داخل معبد "هيرا"

## 2-6- النساء و الألعاب الاولمبية:

كان من قوانين الألعاب الأولمبية عدم السماح بمشاركة النساء لا في المباريات ولا في المشاهدة. لكن كان هناك بعض الاستثناءات مثل حضور كاهنات الهيكل الديني، وفي الرياضات الأرستقراطية مثل سباق الأحصنة وعرباتها، حين تكون ملكية العربية أو الحصان عائدة إلى امرأة. كما أن العذارى لم ينعن من المشاهدة. ونعرف فقط حالة واحدة شددت فيها امرأة عن القاعدة، وهي رغيفلا، التي لم تعاقب لمشاركتها تقديراً لعائلتها، فوالدها وزوجها وأولادها كانوا أبطالاً رياضيين. إلا أن النساء مارسن الرياضة بشكل مستقل. وكانت تجري مباريات نسائية خاصة في سباق الركض والقفز في إطار ديني مماثل لمباريات الرجال. وهناك تماثيل ورسومات تظهر بعض النساء أثناء قيامهن بهذه الرياضات. ويختلف الأمر من منطقة لأخرى، فمدينة اسبرطة عملت على تشجيع نساءها على الرياضة والتباري أكثر من أية مدينة أخرى.

## 2-7- الآثار المكتشفة التي تخص الألعاب الاولمبية:

فيما بين عامي 1875 و 1881م عثر علماء الآثار الألمان على 130 تمثالاً و 130 ألف قطعة من البرونز و 6 آلاف قطعة نقد، وألف قطعة فخار و 400 قطعة أثرية مليئة بالنقوش التي تسرد تاريخ الألعاب الأولمبية وقصص أبطالها. كما عُثِر على بقايا الأبنية الضخمة الرائعة التي تجاوز عددها الأربعين والتي تجمعت في منطقة واسعة تعرف بمقدس الآلهة والتي يطلق عليها اسم "ألّيس". Altis.

وقد تبين من هذه الآثار والتحف ما كان مجهولاً من قبل، ومما جاء في بعض هذه الاكتشافات أن أحد الرعاة اليونانيين من منطقة لاكونيا Laconie ويدعى كيونيس Chionis قد وثب في الألعاب الأولمبية عام 660ق.م مسافة 7.50م في وثبة واحدة باستعمال الأثقال الخفيفة بيديه، كما وثب مرة إلى مسافة 52 قدماً (16.66م)، ووثب آخر ويدعى فيلوس Phayllos، من كروتون بمنطقة دلفي 55 Delphes قدماً (16.81م). وقد استنتج المؤرخون بأن كلاً من الوثبتين الأخيرتين يعادل مجموع ثلاث وثبات لأحد المتسابقين، أي إن الحجلة الواحدة تعادل 5.50م وهي أقرب إلى الواقع.

كما اكتشف علماء الآثار بأن أحد رماة القرص ويدعى فيلوس سجل مسافة 95 قدماً (28.17م) عام 498 ق.م لكن حجم الأداة التي استعملها فيلوس ووزنها ونوعها بقيت أموراً مجهولة. لذا يصعب تقدير نوعية هذه الرمية. واستكملت جميع التنقيبات في مدينة أولمبية عام 1958 مع الاعتقاد بأن كنوزاً قيمة قد تقدم مزيداً من المعلومات ما تزال مدفونة تحت الرمال.

### 3- مدرسة البالسترا :

شيد الاغريق أبنية تزاوّل فيها المصارعة فقط وسميت ( البالسترا ) وكانت جزءاً تابعاً الى الجمنازيوم وعندما ظهرت الحاجة لديهم الى إيجاد أماكن خاصة لتدريب الفتيان والشباب الذين ترعاهم الدولة وتعددهم الاعداد البدني والعقلي اطلق عليها نفس أسم الأماكن 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.

### 4- مدرسة الجمنازيوم :

الجمنازيوم هو المدرسة أو المعهد الرياضي عند الاغريق والتي يمارس فيها الرياضيون التدريب البدني وهم عراة وتتوفر فيه كل الامكانيات 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 للأقوام الاخرى بينما نجد في العصر الهومييري ليسوا في حاجة لمثل هذه الابنية المدرسية لكونهم غير مستقرين، واختيرت اماكن بناء الجمنازيوم بالقرب من اماكن عباداتهم وذلك لاعتقادهم بالارتباط الوثيق بين النشاط الرياضي وتلك المعتقدات ، كان يشرف على الجمنازيوم رياضيون يختارون من القبائل حيث ترشح كل قبيلة عشرة رياضيين للإشراف عليه وبالتناوب على مختلف معاهد الجمنازيوم وكانت مهمتهم الاشراف على سلوك الشباب داخل الجمنازيوم ، بالإضافة الى تعيينه بصفة دائمة عشرة من الإداريين لكل معهد وكانوا يختارون من الرجال الذين تتوفر فيهم الصفات الاخلاقية الفاضلة.

والجمنازيوم 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 تدريبية في الملاعب المخصصة وكلما تقدمت مراحل العمر لدى الشباب حلت الدروس النظرية التي تلقى عليهم من قبل الفلاسفة والحكماء في المناهج التدريسية ، كان الإغريق يدلكون أجسامهم بالرماد والزيت ثم الاستحمام بعد انتهاء التدريب أو المسابقات الرياضية وكان الانتماء الى الجمزيوم له نظامه الخاص حيث كانت العضوية لا تمنح الا للأحرار من المواطنين ومن مختلف الاعمار وكان التدريب يقوم به المدلك والمدرّب ولهما اطلاع بالنواحي الطبية مما يدل على أنّهما وعلى الاخص المدرّب قد درس النواحي التدريبيّة دراسة علمية حتى اصبح مؤهلاً للعمل في الجمزيوم.

وقد مرت ادارة الجمزيوم بمراحل متعددة حتى استقرت على الشكل التالي :

1- العناية بشؤون الصبيان.

2- العناية بشؤون الشباب ورعايتهم.

3- العناية بشؤون التدريبات الرياضية لإعداد المنافسين للمهرجانات.

4- العناية بشؤون التدريب على استعمال السلاح.

5- التدريب على العاب القوى ورمي السهام بالقوس .

5- خلاصة :

ان الألعاب الأولمبية القديمة واكبت تحولاً تاريخياً في الحضارة اليونانية. فبدايتها تعتبر الحد الفاصل ما بين عصرين في تلك المنطقة، العصر القديم الأول والعصر التاريخي. وما يعتبر عادة عصرًا تاريخياً يبدأ عام 776 ق.م.، أي مع أول دورة أولمبية سجلت فيها أسماء الفائزين، وكانت تلك المعرفة هي الأولى لأسماء تاريخية حقيقية وغير أسطورية. وكان للألعاب الأولمبية، في هذا التحول الذي شهد نشأة الدولة على أساس مواطنين أحرار، وظيفة سياسية وثقافية، فهي ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بما اعتبر "الهدنة المقدسة" بين هذه المدن، أي وقف كل المعارك بينها في فترة الأولمبياد وما قبلها وبعدها، وهذا ما تم احترامه، مع بعض الاستثناءات، ضمن مسار تاريخي طويل كما أن المباريات الرياضية تترافق مع مباريات ثقافية وموسيقية في المراكز الدينية.

# المحاضرة الثامنة

التربية البدنية في

الحضارة الرومانية

## المحاضرة الثامنة: التربية البدنية في الحضارة الرومانية

### 2- نبذة تاريخية :

روما القديمة هي حضارة انبثقت عن مجتمع زراعي صغير في شبه الجزيرة الإيطالية في بداية القرن العاشر قبل الميلاد. ظهرت على طول سواحل البحر الأبيض المتوسط وأصبحت واحدة من أكبر إمبراطوريات العالم القديم. تحولت الحضارة الرومانية عبر تاريخها من الحكم الملكي إلى حكم القلة الجمهوري إلى إمبراطورية استبدادية على نحو متزايد. سيطرت روما على جنوب غرب أوروبا وجنوب شرق أوروبا والبلقان وحوض البحر الأبيض المتوسط عن طريق الغزو والضم.

أصبحت الإمبراطورية الرومانية بعدم الاستقرار الداخلي وبهجومات الشعوب المهاجرة، وهكذا انفرط عقد الشطر الغربي من الإمبراطورية بما فيه إيطاليا وإسبانيا والبرتغال وبريطانيا وأفريقيا وتشكلت ممالك مستقلة مكانها في القرن الخامس الميلادي.

أما الإمبراطورية الرومانية الشرقية وعاصمتها القسطنطينية فضمت اليونان وآسيا الصغرى وسوريا ومصر ونجت من تلك الأزمة. على الرغم من خسارتها لسوريا ومصر أمام جيوش الإمبراطورية الإسلامية العربية فقد استمرت الإمبراطورية البيزنطية لألفية أخرى، حتى سقوط القسطنطينية بيد الدولة العثمانية التركية.

غالباً ما تصنف الحضارة الرومانية ضمن "العصور القديمة الكلاسيكية" مع اليونان القديمة التي ألهمت الكثير من ثقافة روما القديمة. ساهمت روما القديمة إلى حد كبير في تطوير الحكومة والقانون والحرب والفن والأدب والهندسة المعمارية والتكنولوجيا والدين واللغة في العالم الغربي ولا يزال تاريخها ذا تأثير كبير على العالم إلى اليوم.

### 3- 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 متكاملأً 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 الإمبراطورية لذا كان الاعداد العسكري اهمية بالغة في حياة الرومان في العصر القديم ومن اهم مميزات هذا العصر هي:

1- كانت تربية الشباب منحصراً على القوة والشجاعة والتحمل والصحة لإعداد المواطن ليكون محارباً لأن الحرب هي المهنة الأولى 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 وتقدم القرابين للآلهة.

- 4- كانت صفات الروماني تثير المرء الى الاحترام اكثر من المحبة، لذا كانت الخشونة من مميزات الروماني ولهذا أفتقر 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 بأنواعها واحجامها المختلفة وكان الاساس في هذه الالعاب الرمي والقذف و من 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 أكبر قدر ممكن من المرات .
- لعبة التريجون : تلعب بثلاثة لاعبين يقف كل منهما في رأس مثلث وتبدأ اللعبة برمي ولقف كرتين أو ثلاث في وقت واحد.
- لعبة السفيروماكاي : تجري في ملعب اقرب الى ملعب التنس، وان يواجه اللاعبون بعضهم البعض.
- لعبة الهارباستم : كرة محشوة بالصوف والاساس في مزاولة هذه اللعبة بعد قذف الكرة من لاعب الى اخر وهنالك خصم يحاول اخذها منهم ويقف في وسطهم وقد اتسمت هذه اللعبة بالقوة والعنف وكانت احياناً تستعمل مسكات المصارعة خلالها.
- 8- كانت ساحات الحمامات وساحة ماريقوس يقوم الشباب بها بتمارين الركض والقفز والمصارعة، اما المتقدمون في العمر فيلعبون العاب الكرة.
- 9- المهرجانات الرومانية كانت تقام في الأعياد والمناسبات الوطنية والدينية وكانت تشمل مسابقات الخيول والعربات ولا مجال 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 للإعداد البدني يخدم الجانب العسكري وكان هو الاساس في البرنامج الترويبي للشباب ويتضمن الركض والوثب والسباحة والرمي.

#### 4- التربية البدنية في العصر الروماني الحديث :

عندما اتسعت الامبراطورية الرومانية ونمت إمكاناتها وقوتها ونفوذها واتصلت بالحضارة القديمة الشرقية والاعريقية فأصبحت مهمة علمائها ليس الابتكار بل النقل عن الكتب والمعلومات القديمة بعد الاستعانة بالعلماء والفلاسفة ورجال الطب كانوا ضمن الذين وقعوا اسرى بيدهم خلال حروبهم لذا نقلوا عن تلك الحضارات ما شعروا بأنه ذو فائدة سواء كانت من النواحي الدينية 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 الممجية 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 مواصلة 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 المخصصة 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 ما يقارب 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 .

#### 4- منشآت الرومان الرياضية :

**4-1- مدرج الكولزيوم :** مدرج مساحته ستة هكتارات وارتفاع اسواره 160 قدما ويتسع ل 9000 مشاهد وهو أكبر ما يستوعب من المنشآت الرومانية الرياضية وكان تصميمه يتيح دخول وخروج آلاف المشاهدين وقد بنيت من أسفلها حظائر للعبيد والمذنبين واخرى للحيوانات المفترسة ، كما كان يمر من اسفله نظام لحفظ المياه في خزانات يمكن فتحها لتنساب وتملاً الخلية اذا دعت ضرورة الاستعراض الى ذلك ، وقد ادرج الرومان تخصيص جزء من قلب المبنى على شكل مدرجات مميزة للإمبراطور وحاشيته في شكل مقصورة يطلق عليها اسم بوديوم . وتكون مجموعة الحلبات من شكل بيضاوي تبلغ ابعاده 136 مترا طولا و 107 مترا عرضا وفي الداخل ترتفع المدرجات الخاصة بكبار الشخصيات تسمى بالمنطقة الرئيسية وتحيط بها مدرجات اخرى للمتفرجين تبعا لمراكزهم فيأتي المواطنون و الرومان في المقدمة يليهم الرجال الاحرار ثم العبيد و الحررون.

**4-2- مدرج المكسيموس :** كان مدرج مستطيل الشكل (بيضاوي) ومامت تتم فيه مسابقات المركبات وكان على الرومان وقت اذن الوقوف او الجلوس على الارض العارية بينما تقع مقصورة الامبراطور في قلب الميدان ، اما اعضاء مجلس الشيوخ فكانت لهم مقاعد حجرية ، وفي النهاية أخذ المدرج في الاتساع حتى استوعب نحو 255000 شخص.

ولقد كان درس سقوط الامبراطورية الرومانية احد الدروس الكبرى في تاريخها ، وكان انحلال الشعب الروماني ( روحيا و بدنيا) أحد أهم أسباب سقوطها ، وقد تجاهلوا الأنشطة الرياضية لأنها في عقيدتهم تؤهل للأعمال العسكرية ، اما هم فليسوا بحاجة اليها بعدما استخدموا الجنود المرتزقة من مختلف بلدان العالم التي احتلوها ونهبوا خيراتها وعاشوا حياة الترف و الرذيلة.

ولقد أثار فلاسفة التربية البدنية في العصر الحديث أمثلة عما اذا كانت الحضارة المعاصرة للإنسان تنهج نفس طريق الرومان مشيرين الى المادية و الاعتراف في عالم الرياضة وتفضيل المشادة السلبية و الانغماس في الملذات واهمال اللياقة البدنية الصحيحة.

#### 5- مشاركة الرومان في الألعاب الأولمبية:

كانت قبائل الدوريين Doriens (سكان اسبرطة) والإيليون Eoliens (سكان جنوب إيطاليا) والأركاديين Arcadiens (سكان وسط شبه جزيرة بيلوبونيز)، هم الذين يُدعون للمشاركة في الألعاب الأولمبية. وفي عام 648 ق.م أصبح يحق لجميع سكان اليونان الاشتراك بالألعاب. ثم أصبحت الألعاب مفتوحة للرومان أيضاً، وكان الروماني تيبير Tibere الذي أصبح فيما بعد الامبراطور طيبيريوس الأول، أول رجل غير يوناني يتوّج فائز السباق في الألعاب الأولمبية وهو سباق العربات وكان ذلك في السنة الرابعة قبل الميلاد، كما كان أول فائز غير يوناني أو روماني، الأرمني فارازدات Varazdat الذي فاز بمسابقة الملاكمة عام 385 بعد الميلاد، وهو آخر من عُرف من الفائزين قبل إلغاء الألعاب الأولمبية القديمة.

ومن أبرز أحداث الدورات الأولمبية الإغريقية في سنواتها الأخيرة مشاركة الامبراطور الروماني نيرون في الألعاب. ففي عام 67م ذكر المؤرخون اشتراك الرجل الذي كان أعظم أبطال الألعاب الأولمبية القديمة في تاريخها وهو الامبراطور الروماني نيرون.

فبعد استعداد وتدريب داماً أشهراً طويلة نزل نيرون إلى حلبة السباق بعربته الملكية التي تجرها عشرة خيول من أجود خيول الامبراطورية الرومانية وأسرعها، وأعلن أنه إما يفوز أو يموت. وركب نيرون العربة وأطلق العنان للخيول التي بدت وكأنها تطير من السرعة، وتقدم على جميع منافسيه بمراحل. وفي منتصف السباق، وبينما العربة في أقصى سرعتها، كُسرت أجمعة الخيول وانقلبت العربة، وطار نيرون في الهواء وسقط على الأرض وسط دهشة المشاهدين، إلا أن أحداً لم يستطع النفوه بكلمة وهم يشاهدون الامبراطور يتقلب على الرمال. ووقف نيرون من دون أن يصاب بأذى وقد امتلأ وجهه وشعره بالتراب، وهو الذي أوصى قبل السباق أحد المثالين بصنع تمثال له وهو على منصة الشرف وإكليل الغار على رأسه.

وبعد نيرون بعدة قرون جاء امبراطور روماني آخر ليأمر بإيقافها إلى الأبد، وهو الامبراطور تيودوسيوس الكبير الذي رأى في الألعاب مظهراً من مظاهر الوثنية. وفي عام 426م جاء امبراطور روماني ثالث، وهو الامبراطور تيودوسيوس الثاني، وأمر بإحراق معبد زيوس وتمثاله العظيم في أولمبية. ثم دهمت المنطقة زلازل قوية عامي 522م و552م أكملت ما بدأه الأباطرة الرومان من خراب وأصبحت معابد مدينة أولمبية المقدسة وملاعبها أطلالاً غاب معظمها تحت رمال نهر كلاديوس Kladeos الذي دهمت مياهه المنطقة بعد تدهم السدود بفعل الزلازل. وبعد عدة مئات من السنين قامت على أنقاض هذه المنطقة قرية بيزنطية، وطويت انتصارات الأبطال التي دامت عشرات القرون، ثم تعاقبت شعوب أخرى سكنت تلك المنطقة من السلافين والتتار والأتراك، واختفت معالم مدينة أولمبية تحت التراب.

**5- خلاصة:** رغم اهتمام الرومان بالتعليم إلا أنهم لم ينشئوا في البداية فلسفة للتربية على غرار الإغريق. واكتفى الرومان في بداية عهدهم بالمشاهدة السلبية و الاستمتاع بألوان الرياضة اليونانية القديمة، بحيث حدث نوع من التعايش بين الرياضة اليونانية و الرومانية فلقد ظلت الرياضة الإغريقية تمارس مهرجاناتها المعروفة لمدة أربعة قرون في ظل رعاية الرومانيين.

وبعد أن توسعت الإمبراطورية الرومانية قلت الحروب و ازداد وقت فراغهم فتوجهوا إلى ممارسة الرياضة، لقد مارس الرومان الرياضة بألوانها المتعددة و لكن بفلسفة تختلف عن الإغريق، و بقدر حل الحمام الروماني العمومي بدلا من الجمنازيوم و البالسترا الإغريقية، و كانت متاحة لكل من الغني و الفقير و كان ملحقا بما حمام سباحة في الهواء الطلق و غرف للراحة و أخرى للتدليك أو التدريب بالأثقال. و بازدياد الفراغ و الثروات و تجاهل التربية البدنية ظهر الإحتراف الرياضي، و بالتالي ظهر الفساد و الرشوة لدى المنوطين بإدارة هذه المسابقات كالمدرين و الحكام، ثم ظهرت ألعاب الميدان للمحترفين -السيرك-. و في عهد الإمبراطورية الرومانية تكونت أول نقابة لمحترفي الرياضة ووجدت الدعم من الدولة التي شجعت المشاهدة. رغم ذلك فلقد كان الأطفال يدفعون إلى ممارسة ألعاب ذات طابع بدني كالأرجوحات و مسابقات الجري و القفز و الملاكمة و ألعاب الكرة، و استخدام الحربة و الصيد، إيماناً منهم بأن العقل السليم في الجسم السليم.

# المحاضرة التاسعة

التربية البدنية في

العصر المسيحي الأول

وعصر النهضة

## المحاضرة التاسعة: التربية البدنية في العصر المسيحي الأول وعصر النهضة

### 1- نبذة تاريخية :

اتفق المؤرخون أن العصر الوسيط ، يمتد بين 476 م -1453م ، أي من سقوط الإمبراطورية الرومانية إلى سقوط القسطنطينية في أيدي الأتراك (القرن14) ، و قد ضم العصر الوسيط ثمانية قرون ،واقعة بين حضارتين شهدتا التطور و الرقي وهي الحضارة البدائية و الحديثة، فكان العصر المظلم وسط هذا الإزدهار، وقد مس التراجع الحضاري كل العلوم. و تجدر الإشارة أن البرابرة ،الذين احتلوا روما، كانوا يهتمون بقوة أجسامهم ، و يخضعون الى التدريبات العنيفة . وأهم ما أدى إلى ركود مجال النشاط البدني في هذا العصر هما حركتان :

1- حركة الرهبنة : انتشرت الأفكار المسيحية التي نادى بإهمال الجسد و التقشف وبالتالي تعذيبه. و قد ابتعد المنادون بهذا المذهب عن كل ما له علاقة بالجسد ،و بما أن النشاط البدني يهدف إلى تقوية الجسم فقد حاربوها .

2- حركة الفلسفة اللاهوتية: اهتمت بالحقائق الدينية ،و أهملت البدن ، و بالتالي النشاط البدني ففضلوا العقل ، و أنشئوا معابد للتعبد ، و تغذية الروح ،تحت غطاء إخضاع الجسد للعقل.

و لقد أثرت الفلسفة اللاهوتية على التربية البدنية تأثير سلبي ، إذ أنها عوضتها بالتربية الروحية و العقلية. و بالتالي عوض النشاط البدني بممارسات تقهر الجسد كالمشي على النار.

### 2- التربية البدنية في العصر المسيحي الاول :

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

ان من أهم الاغراض التربوية المسيحية كانت تتسم بالسمو والوضوح وهدفها إعداد الفرد في ظل الايمان باله مقدس و إيجاد علاقات انسانية بين الافراد، لقد ركز رجال الدين المسيحية في الفترة الاولى من القرون الوسطى على النواحي الروحية و إيجاد مثل تربوي وخلقى لذا نجد أكثر رجال الكنيسة قد عارضوا التربية البدنية إلا القليل منهم مثل ( كليمنت ) الاسكندري الذي كانت له أفكاره و آراء 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 ما بين الالعاب الرياضية والنشاط البدني الروماني والديانة الوثنية والفكرة المهيمنة بالأخلاق 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 اباها الكنيسة أن لها تأثير خطيرا على المسيحية لذلك حاولوا منعها تماماً.

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

وعندما بدأت 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 والمشى 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 للمصارع باعتراف الدين المسيحي الابد 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 للأمان والراحة النفسية، والرهبة كانت تستهدف تغذية الكيان الروحي بدون البدني اي أن الجمال يمثل لديهم الجمال الروحي وليس بأجسامهم، لذا لقيت التربية ظروف غير مشجعة بل محاربة في العصور المظلمة اذ عمد الرهبان الى تحريم جميع الانشطة البدنية والجمالية التي تمارس من اجل المتعة الدنيوية والتسلية والترفيه، وكانت الأديرة المدارس الوحيدة ما بين القرنين السادس والحادي عشر وهي تضم الفتيان والفتيات وكانت هداف المدارس :

-اعداد الفتيان والفتيات للقيام بالإرشاد 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.

**2-1- الفلسفة اللاهوتية المسيحية :** بانتشار المسيحية انتشرت البيوت التي يستطيع المسيحيون فيها الانقطاع عن الدنيا و الاستغراق في الزهد و التبعيد فيها ، ولم تسمح هذه البيوت للتربية البدنية أن تكون جزءا من مناهجها ، وقد كانت الجامعات في القرون الوسطى تنتظر بشكل من الدونية الى الرياضة و النشاط البدني باعتبارها لا اهمية لها في الحياة النقية بل هي شر لابد منه .  
ولقد كان للفلسفة اللاهوتية تأثير سلبي في تاريخ التربية البدنية فهذه الفلسفة ترى ان التربية العقلية و الروحية هي اهم المكونات في تربية الانسان وكانت تنظر الى التربية البدنية نظرة شك .

### **3- 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. ان 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 والآداب والاستناد عليها لبناء نهضة جديدة.

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

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

كما ظهرت الدول الحديثة في اوربا وارتبط ظهورها بالمنظمات السياسية التي افرزها التطور الاقتصادي، أن النهضة الفكرية والبديعية والاجتماعية التي بدأت في القرن الخامس والسادس عشر كان لها التأثير المباشر على الأساليب التربوية السائدة، ويقول " بولس فرجيوس 1349- 1420" وكان استاذ في جامعة بادو " اننا نسمي دراسات حرة كل الدراسات اللائقة بالإنسان الحر، تلك الدراسات التي نحصل بواسطتها على الفضيلة والحكمة وتلك التربية التي تظهر مواهب الجسد والنفس وتنميها وتسمو بها وتعتبر بحق في المنزلة الثابتة بعد الفضيلة."

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

### 3-1- نظريات واء الفلاسفة في التربية البدنية والرياضية منذ عصر النهضة حتى عام 1800:

**3-1-1- دافلتو:** كان في مقدمة الذين سعوا لتعميم مفاهيم المذهب الانساني الفردي في ايطاليا 1378- 1446 وقد تمكن من توجيه التربية الانساني لكي تصبح في قالب دراسي وكانت ( الجيوكوز ) مدرسة البلاط التي أنشأها ( دافلتو ) 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 دافلتو:

- 1- عين عدد كبير من المدرسين ليتسنى لهم من تدريس عدد قليل من التلاميذ لأجل 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 دافلتو في مدرسته.

**3-1-2- جون ميلتون:** الإنكليزي وهو من الغلاة الكلاسيكيين " 1608 - 1674 " ومع ذلك فان 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 للألعاب 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 أكاديمية 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.

**3-1-3- جون لوك:** عالم نفسي من المدرسة التجريبية في علم النفس التي تضم ايضاً ( كوندياك ) في فرنسا و ( هربارت ) في المانيا و ( هيوم ) في انكلترا " 1632 - 1704 "، وقد عكس لوك أفكاره 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 الإنكليزي 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.

**3-1-4- جان جاك روسو** : وهو مؤسس النظرية الطبيعية وفلسفتها " 1712 - 1778 وقد ارتبط الفكر الحديث في القرن الثامن عشر باسم الفيلسوف والعالم الاجتماعي والمفكر الحر وقد ساهم مع غيره من الفرنسيين مثل ( فولتير )، ( مونتسكيو )، في تهيئة اذهان الناس الى الثورة الفرنسية حيث هاجم بعنف الحكم الملكي الفردي المطلق الذي كان سائداً في ذلك الوقت.

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

المرحلة الاولى : من مولد الانسان حتى سن الخامسة وفيها يجب ترك الطفل حراً طليقاً 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 تربية المرأة واعدادها لتتحمل المسؤولية بعد الزواج وكان ينصح بالتمارين البدنية لغرض المحافظة على الرشاقة.

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



#### 4- خلاصة:

لقد كانت السياسة التربوية المسيحية في العصور الوسطى تتسم بالسمو والوضوح وهدفها اعداد الفرد في ظل الايمان باله المقدس وايجاد علاقات انسانية بين الافراد , وقد ركز الدين المسيحي في الفترة الاولى من القرون الوسطى على الجوانب الروحية وايجاد مثل تربوية وخلقية لذا نجد اكثرية رجال الدين المسيحي قد عارضوا التربية البدنية الا القليل منهم امثال ( كليمنت ) الاسكندري , الذي كانت له افكار واره فلسفية لذا نجد ان يوازن بين الفلسفة الاغريقية والتعاليم الدينية وذلك لاعتقاده بان التمرينات الرياضية والالعاب المختلفة ذات فوائد صحية , ورغم ذلك نجد ان السياسة التي نهجتها الكنيسة في هذا المجال هي ابعاد كل ما له صلة بالرياضة البدنية من وسائلها التربوية والتعليمية واسباب هذا المعارضة هي:

1- طريقه الالعاب الرومانية والصلة ما بين الالعاب الرياضية والنشاط البدني الروماني والديانة الوثنية والفكرية المهيمنة الخاصة بالأخلاق الشريرة في البدن . لذلك من الطبيعي ان تكون فكرة الرياضة عند المسيحيين متأثرة بالتجارب التي قاسوها في الساحة الرومانية.

2- كان رجال الكنيسة قلقين من ناحية دور الانشطة الرياضية على الدين فوجدوها كان بمنزلة القيام بتمثيل عباده الامبراطور كما كان يحدث في كثير من الاحتفالات التي اقيمت لشرف الالهة الوثنية وقد احتوت هذه المهرجانات على طقوس دينية وثنية عرف اباة الكنيسة ان لها تأثيرا خطيرا على المسيحية ولذلك حاولوا منعها تماما.

3- اعتقادهم بان الجسد اداة للائم والخطيئة لذلك يجب إهماله والعناية بالنواحي الروحية وكانت صيحة المسيحية في ذلك الحين (انقذوا ارواحكم ) .

# المحاضرة العاشرة

التربية البدنية في

الحضارة الاسلامية

## المحاضرة العاشرة: التربية البدنية في الحضارة الاسلامية

### 1- نبذة تاريخية :

بعث رسولنا محمد عليه الصلاة والسلام في القرن السابع و بالضبط سنة 610 ميلادي في جزيرة العرب وأتى برسالة جديدة إلى البشرية حملت في طياتها التشايع السماوية لتنظيم حياة البشر وأتت متممة لما سبقه به إخوانه من الأنبياء من ديانات سماوية سابقة , ولم تغفل هذه الرسالة أي جانب من جوانب حياة الأفراد فكانت التربية البدنية ضرورة من ضرورات التربية الشاملة للأفراد وجزء من الواجبات الشرعية تجاه البدن هو الاهتمام به فحملت رسالة الإسلام توازن ما بين الجسد والعقل والنفس وحثت الرسالة النبوية على الإهتمام بالجسد والإعتناء به وعدم إهماله حتى أن الإنسان يسأل أمام ربه عن صحته ووقته كيف أفناهما وبالتالي فأن الإعتناء بالجسد ضرورة واجبة من صلب العقيدة الإسلامية .

### 2- التربية البدنية في العصر الجاهلي :

أن اغراض التربية البدنية في العصر الجاهلي تتخلص في اعداد الناشئ لحياته المستقبلية وتمكينه من التفاعل مع مجتمعة وتعليمه مهن الاباء والمعارف واعداده الاعداد البدني وتدريبه على استعمال السلاح وركوب الخيل واساليب الدفاع عن النفس والعشيرة والقتال في سبيل تربة الوطن، ومن ناحية اخرى تجرى عملية تعليمية وتعويد على التقاليد والمثل السائدة بين قومه. ومن هذا يتضح لنا بأن الاسرة والعشيرة لها الدور الاساسي في تربية الطفل البدوي وعلى يدي والديه يتعلم الصناعة البسيطة التي يحتاجها ويحتاج الى اساليب الدفاع عن النفس كما تطبعه القبيلة بطابعها وتفرض عليه تقاليدها، أما الطفل الحضري فكان يخضع لعملية التربية على أيدي معلمين متخصصين في ذلك وتجري تلك العملية التربوية في المدارس فيتعلم بها الطفل القراءة والكتابة والحساب وشيئاً من الهندسة والفلك والطب والادب والتاريخ .

وكان لعرب البادية اسوب ومجال آدب تشبه في كثير من الوجوه الاندية اللغوية والجامع العلمي التي نعرفها اليوم، وفي الاسواق يجتمع الناس في اوقات معينة للبيع والشراء وغيرها من الامور التي كانت سائدة في ذلك الوقت. ويمكن القول بأن العرب في العصر الجاهلي مارسوا التدريب البدني وعرفوا الالعاب الرياضية والمسابقات لغرض تنمية الكفاية البدنية التي تعتبر محل اعتزاز كل عربي بما لديه من قوة وقدرة وشجاعة ووضع تلك الكفاية البدنية تحت تصرف عشيرته للدفاع عن الوطن ضد الغارة المعادية عليهم واخيراً مارسوا الجانب الترويحي من خلال عملية التدريب على السلاح والصيد او خلال المسابقات التي عرفوها كالحيل والمصارعة والمبارزة والمشى والرماية وغيرها التي عرفها العرب المسلمين ايضاً.

### 2-1- سياسة التربية البدنية في العصر الجاهلي :

تتمثل سياسة التربية البدنية في العصر الجاهلي في اعداد الناشئ للمستقبل والتفاعل مع مجتمعه وتعليمه مهن الاباء , واعداده الاعداد البدني وتدريبه على استعمال السلاح وركوب الخيل واساليب الدفاع عن النفس والعشيرة في سبيل الوطن , كما تهدف

الى معرفه اساليب الإغارة على الاعداء وفنون القتال والصيد والرمي . اضافة الى ذلك تجري عملية تعويده على الخلق والعادات والتقاليد والمثل السائدة بين افراد قومه وعشيرته , من هذا يتضح ان للأسرة دورا كبيرا في تربية الطف البدوي وفرض تقاليدها وعاداتها واخلقها. يمكننا القول ان السياسة العرب الجاهلي هي ممارسة التدريب البدني وذلك لتنمية الكفاية البدنية التي تعزز بها كل العرب بما لديه من قوة وشجاعة ووضع تلك الكفاية البدنية تحت تصرف عشيرته للدفاع عنها والإغارة على الاعداء .

### 3- التربية البدنية في العصر الاسلامي :

كانت اغراض التربية البدنية في العصر الاسلامي دينية ودنيوية، وكانوا يهدفون إلى إعداد الفرد لعمل الدنيا والآخرة، وجاء في القرآن الكريم " وأتبع فيما أتاك الله الدار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا."

وأوصى الرسول الكريم محمد (ص) " ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب " وبهذا يبين الرسول الاعظم يجب التحكم بالانفعالات والتحلي بالروح الرياضية اثناء اللعب، وجاء بعد الرسول الخلفاء الراشدين الذين أكدوا على ممارسة الرياضة من اجل الصحة العامة وفي سبيل اكتساب المسلم اللياقة البدنية ووضعها في سبيل الجهاد في سبيل الله، لذلك عني المسلمون بعلوم الدين والشريعة كما عنوا بعلوم اللسان والتاريخ والجغرافية والكيمياء الطب.

ومن ناحية أخرى ادرك المسلمون أهمية الصلة ما بين الجسم والعقل لذا عنو بالجسم والتربية البدنية لاكتساب اللياقة البدنية الضرورية سواء كان الغرض العسكري او الصحي او الترويحي والاجتماعي، وقد شدد العلماء المسلمون على عدم ارهاق الجسم في سبيل العلم وطالبوا بإعطاء الجسم فترة راحة رياضية ليستطيع العقل استيعاب العلوم كما أدرك المربون المسلمون أن طبيعة الطفل أن يكون نشيطاً كثير الحركة، وجاء في اراءه محمد بن أحمد الغزالي " 450 هـ -1059 م "، ينبغي على التربية بصورة عام تكون بتربية الصبيان النواحي البدنية الى جانب التعليم العقلي والفكري ومن الادلة التي توضح هذا الاهتمام قول سعد الله بن جماعة دعوته الى عدم الاسراف في الطعام.

ومن هنا نرى اهتمام العرب بتربية الناشئ وخاصة للإعداد البدني وقد اقيمت المدرسة النظامية في ذلك الوقت التي اسست سنة 1067 ميلادية وكانت تحوي امكان خاصة لسكن الطلاب وطعامهم اضافة الى نظام الهيئة التدريسية وقد تأثرت فيه الكثير من الجامعات الاوربية .

### 3-1- سياسة التربية البدنية في العصر الاسلامي:

لقد عني الاسلام بجسم الانسان عناية فائقة بكل قدراته العقلية والنفسية والجسدية وقد حرص الاسلام على التوازن الدائم بينهما , وهذا التوازن يكون بان تؤدي كل قدرة من هذه القدرات الثلاث دورها الصحيح فالعقل يدور في فلك العلم , والنفس تتحرك في افاق العقيدة والسلوك والجسم يبني بالحماية اليقظة , وكل قدرة تؤثر في غيرها , وتتأثر بها وجميعها تعمل في نطاق هذه النظرية , فيعيش الفرد امنا في نفسه , معافى في بدنه , سالما في عقله يعطي للأخرين ما يراه له حقا عليهم ويظهر في المجتمع المعنى العملي لقوله صلى الله عليه وسلم ( مثل المؤمنين في توادهم وتعاطفهم وتراحمهم مثل الجسد اذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر

الجسد بالسهر والحمى ) . وقد شدد العلماء المسلمون على عدم ارهاق الانسان بجسمه في سبيل التطور العلمي , وطالبوا بإعطاء الجسم فترة راحة وممارسة النشاط الرياضي ليستطيع العقل استيعاب العلوم , كما أكد المربون المسلمون ان طبيعة الطفل لن يكون نشيطا كثير الحركة لان الجسم اذا اخلد الى الراحة واستمر في نعومة العيش ترهل وضعف عن القيام بواجبه , فلا بد اذا من ممارسه الرياضة البدنية , وقد ادرك محمد بن احمد الغزالي شأن معظم المربين المسلمين اهمية اللعب للطفل وحاجته الى النشاط البدني لذلك نصح بالسماح الى الاطفال باللعب بعد الانتهاء من وقت الدروس ( فان منع الصبي عن اللعب وارهاقه الى التعلم دائما يميت قلبه ويبطل ذكائه وينغص عليه العيش ثم ان الرياضة البدنية لا تؤدي دورها الايجابي الصحيح بمعزل عن الاستقامة النفسية و التفكير العقلي فهذان الاثنان يشكلان القانون الضابط للرياضة البدنية , وبغيرها تصبح الرياضة ضرورة عارمة تهدم كل ما ينتجه العقل وتدمر كل الاسباب التي تساعد على انشاء الاستقامة النفسية في حياة الفرد والجماعة يمكننا القول ان سياسة الاسلام في التربية البدنية دينية ودنيوية لا سيما انهم كانوا يهدفون الى اعداد الفرد لعملي الدنيا والاخرة . وهذا ما أكدته الآيات الكريمة التالية: (واتبع فيما اتاك الله الدار الاخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا ) وجاء ايضا (انا خلقنا الانسان في احسن تقويم ) وفي الحديث الشريف: ( اعمل لديك كأنك تعيش ابدا واعمل لأخرك كأنك تموت غدا).

#### 4- الأنشطة البدنية عند العرب :

**4-1 الفروسية :** للفروسية والفرسان مكانة متميزة للعرب في العصر الجاهلي والعصر الاسلامي كان الدفاع الضعيف والانتصار للمرأة والشهامة، وكان العرب يعلمون ابنائهم ركوب الخيل عند بلوغه الثامنة من العمر ويتدربون على فن الفروسية حتى اشتهر الكثير منهم وضربت بهم الامثال ومنهم :- " ربيعة بن كرم ، عامر بن مالك ، وعامر بن الطفيل، عمر بن كعب، وأميرة بن حريثان الكناني ... الخ " وعندما جاء الاسلام أوجب تعليم الفروسية لأطفال المسلمين، وقسم المسلمون الفروسية الى:

-ركوب الخيل والكر والفر.

-الرمي بالقوس.

- المطاعنة بالرماح.

- المداورة بالسيوف.

وكان على الفارس ان يتعلم هذه الانواع الاربعة.

**4-2 الرمي :** اعطى العرب اهمية للتدريب ومزاولة رمي السهام والرماح لأنه يشكل سلاحاً رئيسياً في صيدهم وحرهم وقد حث الرسول محمد (ص) على الرمي، وكانت اصول الرمي عند العرب مقسمة الى خمسة اقسام هي: القبض على القوس، العقد، المد، النظر، والاطلاق وأركان الرمي هي : السرعة، شدة الرمي، الاصابة، الاحتزاز، وقد مارس العرب الرمي للسهام في مسابقاتهم وقسم الى: " مسابقة الرمي لأبعد مسافة، مسابقة اصابة الهدف وتنقسم الى ثلاث اقسام :

1- المبادرة: الفائز بها من يصيب الاهداف خمسة مرات من عشرين رمية قبل غيرة.

2- المفاضلة: الفائز بها من فضل صاحبة أو فاضلة بإصابة أو إصابتين أو ثلاث إصابات من عشرين رمية.

3- المحاطة: الفائز بها من تمكن من الرمي واصابة الاهداف بنسبة معينة يتفق عليها من عدد معين قبل المنافسة.

4-3- المبارزة : كان العرب في الجاهلية يتدربون على النزال والمقارنة والمبارزة بالسيف من نعومة اظفارهم للدفاع عن كيانهم ضد الاعداء وبعد ظهور الاسلام زاد الاهتمام المسلمون بالمبارزة بالسيف وتطوير أساليبه، وتعتبر المبارزة بالسيف من احب رياضة للعرب في العصر الجاهلي والعصر الاسلامي.

4-4- الرمح : كان العرب يصنعون من قناة في رأسها حرب حادة والقناة غالباً من الخشب البردي القوي، وكان يستعمل من قبل المشاة والفرسان وفضل الرماح لديهم هي الرماح الطويلة ويسمونها " السمر العوالي. "

4-5- مسابقة المشي: مارس العرب مسابقة المشي وكانت تحتل لديهم مكانه متميزة.

4-6- مسابقة الإبل: عرف العرب هذا الضرب من المسابقات ومازالت تمارس حتى الوقت الحاضر في الجزيرة العربية.

4-7- المصارعة: عرف العرب المصارعة منذ قديم الزمان وهي تشمل:

1- الظهارية : هي الصراع على الظهر.

2- القرطي : الصراع على القفا.

3- الهضة : وهي انه اذا صرع خصمه جثا عليه.

4- الشغلقة : اذا مسك مصارع خصمه من الخلف وصرعة.

5- الشغزية : لوي رجل الخصم باستعمال الرجل.

وهنالك عدة مصطلحات تطلق على المسكات ووضعيات المصارعة ، أن السبب الرئيسي لاهتمام العرب بالمصارعة هو اكتساب القوة والخفة واللياقة للناحية العسكرية.

4-8- السباحة: عرف العرب السباحة ومارسوها والاثار المكتشفة تدل على هنالك انواع مختلفة من السباحة التي مارسها العرب قديماً.

4-9- الدحو : وهذه اللعب هي بالصل لعبة الكولف.

4-10- العرد : هو قذف الحجر او التطويح به الى ابعد مسافة.

4-11- الصيد : كان الصيد من اهم ضروب الرياضة عند العرب سواء في العصر الجاهلي او الاسلامي وكان لطبيعة بلادهم وطبيعة عيشهم وللدفاع عن الانفس من خطر الحيوانات.

4-12- رفع احجار متفاوتة الثقل ويتدرب الشخص على رفعها وأول من زاولها جابر بن عبد الله الانصاري.

4-13- الطبطابة : وهي لعبة تستعمل فيها كرة صغيرة ومضرب يتكون من مقبض من الخشب وفيه شبك مجدول من العصب وله في اسفله مقبض ويستعمل لضرب الكرة الصغيرة.

4-14- النفاذ: تشبه القفز الطويل.

4-15- المواعدة : مسابقة تشمل الرمي والركض.

5- فلسفة التربية البدنية في الاسلام:

ان الفلسفة الإسلامية ذات الطبيعة الإنسانية روحية ، تنتهي إلى التأكيد قيمة الوجود الإنساني، وإثبات هذا الوجود بأبعاده المتعددة: المادية والروحية ، كوجود محدود تكليفيا بالسنن الإلهية ” الكلية والنوعية “ ، التي تضبط حركة الوجود الشامل . فهي تجعل العلاقة بين الوجود الإلهي والوجود الإنساني بأبعاده المتعددة علاقة تحديد وتكامل، وليست علاقة إلغاء وتناقض ” كما في الفلسفات الإنسانية الغربية.

5-1- التوازن بين الأبعاد البدنية والروحية للإنسان : يتمثل في فلسفة التربية البدنية الإسلامية تستند إلى فلسفه إسلاميه للوجود الإنساني، قائمه على أن الوجود الإنساني ليس وجود بسيط ، بل هو وجود مركب من أبعاد ماديه ” حسية حركية ” وروحية ” غيبية ” متفاعلة ، وضرورة تحقيق التوازن بين هذه الأبعاد المتعددة ، فهي ترفض إشباع حاجاته المادية وتجاهل حاجاته الروحية، كما ترفض إشباع حاجاته الروحية وتجاهل حاجاته المادية ، وتدعو إلى إشباع حاجاته المادية والروحية معا قال تعالى :”وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ” [القصص:77]. وقال تعالى(قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ). [الأعراف:32]. وهنا يجب تقرير أن علماء الإسلام قد قالوا بأولوية إشباع حاجات الإنسان المادية ، على إشباع حاجاته الروحية، اولويه ترتيب لا اولويه تفضيل ، يقول الإمام الغزالي"صلاح الأبدان مقدم على صلاح الأديان".

5-2- الموقف الايجابي من التربية البدنية: قد اتخذت فلسفة التربية البدنية الإسلامية موقف ايجابي من التربية البدنية، ومن مظاهر هذا الموقف الايجابي :

أولا: تقرير الرسول (صلى الله عليه وسلم) للرياضة : اقر الرسول (صلى الله عليه وسلم) الرياضة بكيفيات متعددة منها:

1/ تقرير الرسول (صلى الله عليه وسلم) لأهداف الرياضة كالقوة البدنية ، كما في قوله (صلى الله عليه وسلم) "المؤمن القوي خير وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف" [أخرجه مسلم عن أبي هريرة]، والترويح عن النفس كما في قوله (صلى الله عليه وسلم) "روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلوب إذا كلت عميت".

2/ تقرير الرسول (صلى الله عليه وسلم) للرياضيات السائدة في عهده ومنها:

أ/ الرماية: قال الرسول (صلى الله عليه وسلم) "ألا إن القوة الرمي" (صحيح مسلم، كتاب الإمارة، باب فضل الرمي).

ب/ الفروسية وركوب الخيل: في حديث أبو هريرة، أن النبي (صلى الله عليه وسلم) قال " لا سبق إلا في حُفٍ أو حافرٍ أو نصل" (سنن أبي داود، كتاب الجهاد، باب السبق).

ج/ السباحة: قال عمر بن الخطاب "علموا أولادكم السباحة والرماية، ومروهم فليشبو على ظهور الخيل وثبا".

د/ المصارعة: حيث صارع الرسول (صلى الله عليه وسلم) ركانة بن زيد - وكان أقوى رجل في المدينة - فصرعه.

هـ/ المشي: حيث ورد ان الرسول (-صلى الله عليه وسلم) كان من أسرع الناس مشيا.

ثانيا: حكم الرياضة الاصل فيه الإباحة : المذهب الراجح في حكم ممارسة الانشطة الرياضية أن حكمها الاصيلي هو الإيجاب بدرجه الاباحه "الجواز"، ويمكن أن ينتقل هذا الحكم الاصيلي إلى حكم فرعى آخر هو: الإيجاب بدرجه الاستحباب "الندب إذا كانت بنيه الحفاظ على سلامه البدن وتقويته، ليكون صالحا لأداء العبادات والمعاملات الشرعية وصالح الأعمال، أو المنع بدرجتيه من كراهة او تحريم" في حاله تعارض أسلوبها أو غايتها مع مفاهيم وقيم وقواعد الشرع. وهذا المذهب يسند إلى قاعدتي "الأصل في الأشياء الإباحة، ما لم يرد دليل قطعي بالتحريم" التي قررها علماء السنه، "وإنما الأعمال بالنيات" التي قررها الرسول (صلى الله عليه وسلم) في الحديث الصحيح . بالإضافة إلى تقرير الرسول (صلى الله عليه وسلم) لكثير من أنواع الرياضة السائدة في زمنه.

ثالثا: تقرير علماء الإسلام للرياضة وأثرها الايجابي : اقر علماء الإسلام الرياضة وأثرها الايجابي، ومنهم الإمام ابن القيم، الذي تحدث عن الأثر الايجابي للرياضة على صحة الإنسان حيث يرى أن الحركة هي عماد الرياضة، وهي تخلص الجسم من رواسب وفضلات الطعام بشكل طبيعي، وتعود البدن الخفة، والنشاط، وتجعله قابلاً للغذاء، وتصلب المفاصل، وتقوي الأوتار والرباطات، وتبعد جميع الأمراض المادية، وأكثر الأمراض المزاجية، إذا استعمل القدر المعتدل منها في دقة، فكل عضو له رياضة خاصة يقوى بها، وأما ركوب الخيل، ورمي النشاب، والصراع، والمسابقة على الأقدام، فرياضة البدن كله، وهي قالعة لأمراض مزمنة.

**6- خلاصة :** 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 للأنشطة البدنية وعلى أهمية العناية بالجسم .



# المحاضرة

## الحادية عشر

التربية البدنية في

الاقطار الاوروبية

(بعد 1800م)

## المحاضرة الحادية عشر: التربية البدنية في الاقطار الاوروبية (بعد 1800م)

### 1-نبذة تاريخية :

لقد تأثرت التربية البدنية في القرن العشرين بالتطورات المتسارعة لعديد العلوم ذات الصلة بالتربية أو بالتربية البدنية. حيث انعكست هذه التطورات على التربية بصفة عامة والتربية البدنية بصفة خاصة وذلك عن طريق التربي و الاقتراض كلما دعت الحاجة. يقول "رينه دونان" المعلق والباحث الفرنسي حول إرساء الرياضة الحديثة في الغرب: يرى الجميع ويؤمن ويثق تقريبا اليوم بأن "يان" مدرب الجمباز الكبير في المانيا، هو من أسس للرياضة البدنية في أوروبا ما بعد عصر النهضة. وبعد "يان" جاء "نات كن" أحد مواطني الدنمرك وكان تلميذا لدى "ماوتس" الألماني، وبدأ تأسيس الرياضات الحديثة في مدينة كوبنهاغن الدنماركية. وبعده جاء "بير هنري لينغ" السويدي الذي كان تلميذا أيضا لدى "نات"، وأعاد النظر في مسألة الجمباز... وأضاف المصارعة ورفع الأثقال إلى قائمة الرياضات. وأسس لينغ المؤسسة المركزية للجمباز في استكهولم عام 1813 ليتحقق بذلك حلم "يان" ويمهد للإقبال على الرياضات الحديثة.

في عام 1800، طال فساد غريب، المدارس المتوسطة البريطانية. فساد بكل معنى الكلمة، فقد شهدت هذه المدارس رواج شرب الخمر ولعب القمار والأنواع الأخرى من المفاسد بشدة. وعلى الرغم من أن "لينكسي" أحد رجال الدين البريطانيين دخل الساحة بفلسفة "المسيحية العضلية" أي التعليم الديني عن طريق التربية الصحيحة، لكن التطور الأساسي في شؤون التربية البدنية والتعليمات الأساسية، كان مدينا ل "توماس ارنولد" وكان ارنولد أول من استحدث الساحات الرياضية في المدارس و شجع التلامذة الذين كانوا غارقين ومنغمسين في برائن الفساد الأخلاقي على ممارسة الرياضة، وترك لهم الحرية في تنظيم المسابقات الرياضية.

### 2- طرق التربية البدنية في أوروبا بعد 1800م:

#### 1-2- 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 فلندا 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 القيصرية، لذا نجد الشباب السويدي تأثر بمعتقدات وطنية تتماثل الآراء التي حفزت يان المانيا وربط بين التربية البدنية والحركات التحريرية القومية وكان من اثرت فيه هذه الحالة وأهم بيرهنريك 1776 - 1839 ، الذي اعتقد بان التربية البدنية والآداب 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 المباراة بالسونكي في نفس العام ودليل الجندي في التمرينات البدنية ومبارزة السونكي عام 1838 والاسس العامة للتمرينات البدنية.

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

1- العسكرية. 3- التربوية .

2- العلاجية. 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 العصبي والاجهزة الاخرى فقد قام بإجراء الكثير من التجارب والبحوث لهذا الغرض كما كان يهدف من هذه الدراسات لفهم الجسم الانساني لتسهيل مهمة وضع تلك البرامج التي تتلائم وقدراته وتطوره البيولوجي.

## 2-2- التربية البدنية في المانيا :

كانت المانيا في النصف الثاني من القرن الثامن عشر تضم حوالي 300 دويلة ومدينة حرة تحكم من قبل النبلاء الاقطاعيين ومتأخرة من النواحي الاقتصادية والاجتماعية، واتخذ المصلحون التربية والتعليم كأداة للقضاء على الاقطاع وكانوا يؤمنون بالآراء التربوية القائلة بان افضل طريقة للتربية المتكاملة المتوازنة التي تشمل النواحي البدنية والعقلية، ومن هؤلاء المصلحون الذين تأثروا بأفكار جان جاك روسو القائلة باعتبار التربية البدنية جزءاً من التربية العامة وأصدر كتاباً كدر به ضرورة ممارسة الرقص والوثب والتسلق وغيرها من الألعاب.

أسهمت ألمانيا إسهاماً واضحاً في إرساء المفاهيم الحديثة للتربية البدنية و الرياضية اعتباراً من عصر النهضة الذي أرسى قواعد كثيرة في العلوم والفنون والأنظمة وظهر آنذاك توجهين بخصوص التربية البدنية و الرياضية.

**التوجه التطبيقي :** عام 1774 أسس " بوهان بيسداو " مدرسة حب الإنسانية وهو معلم ألماني وفي هذه المدرسة خصص 3 ساعات يومية للأنشطة التعليمية ترويجية كالجماز ، الألعاب ، المبارزة ، ركوب الخيل ، الرقص و أدخل بعض الرياضات ذات الأصل الإغريقي مثل الجري ، الرمي ، المصارعة و الوثب.

آمن بالفكر التربوي الطبيعي فاستعان بأشجار الطبيعة في وضع الوسائل و الأجهزة مثل عارضة التوازن و عصي القفز و أرجوحات الأشجار.

**التوجه القومي :** برز فريدريك يلون كبطل وطني مناهض للاستعمار الفرنسي وكرائد من رواد التربية البدنية والرياضية واستفاد من برنامج التربية البدنية و الرياضية ولكنه وظفها لاعتبارات قومية أكثر منها طبيعية ، وكذلك لتقوية أجيال الشباب الألماني واكسابهم

اللياقة لمقاومة المحتل الفرنسي وتحرير الارض الالمانية وتوحيدها بعدما قسمها نابليون الثالث ، ولقد أقام مراكز للتدريب البدني للشباب و الاطفال في الغابات خارج نطاق المدن ووضع برنامجا بسيطا للأنشطة البدنية وسميت بطريقة يان التي انتقدتها التربويون بسبب أنها لا تتأسس على مبادئ العلوم والتشريح كما أنها لا تلائم الاطفال لأنها جافة و مرهقة

وكانت لآراء جون سموث 1785- 1839 دوراً في تطوير المفاهيم التربوية وكانت تلك الآراء منبثقة من مجتمعة الذي كان يعاني من الظلم ويعتقد بان تغير الحالة الاجتماعية لا يكون الا عن طريق التربية، أن هذه الدويلات والمدن كانت متفرقة عام 1806 عندما هاجم نابليون بروسيا الألمانية فدفعها بذلك الى التفكير بالوحدة وتكوين جيشاً ليلحق الهزيمة بنابليون في معركة الامم قرب مدينة لايبزيك عام 1813.

ان حركة التربية البدنية في المانيا ارتبطت بالحركة التربوية السياسية وعندما نشبت حرب التحرير سنة 1813 كان فردريك من اوائل المنتهين 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 المنتهين اليها يسعون الى اكتساب اللياقة البدنية ووضعها في خدمة الوطن ، وعلى المستوى المدرسي لم يحاول فردريك شمولها بآرائه لذا كانت حركات الجمباز متحررة من الأنظمة المدرسية، وقام بإصدار كتاب ( دليل الجمباز للمدرسة ) وكانت اراءه تنحصر 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 مدرسو 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 البيولوجي ومراحل العمر للذكور والاناث.
- 8- شمول منهج التمرينات البدنية على المشي.
- 9- يجب الا تطغى التمرينات الشكلية على الألعاب والرقص والرياضة.

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

أما فون رونشتاين هو ضابط في الجيش الماني "1810 - 1865" هو أحد معاصرين سيبس وعمل على إدخال طريقة لينج السويدية وخاصة في الجيش والمدارس وقد عين المعهد الملكي المركزي للحمجاز الذي افتتح عام 1851 وكان تحت إدارة مشتركة من وزارتي الحربية والتربية إلا أن إصراره على أن طريقة لنج السويدية هي الأفضل قد أثارت معارضة له من قبل أنصار يان وكذلك من رجال الطب وفي النهاية اضطر رونشتاين إلى الاستقالة من المعهد على آرائه وأفكاره ظلت جزءاً من التربية البدنية والعسكرية والمدرسية منذ عام 1870 ولغاية الحرب العالمية الأولى.

## 2-3- التربية البدنية في الدنمارك

كانت الروح القومية هي التي تتحكم بالتربية البدنية كما هي الحال في أكثرية الدول الأوروبية وكانت أهدافها تنمية اللياقة البدنية والقدرة القتالية لأفراد الشعب ووضعها في خدمة تحقيق الأهداف - الوطنية لذلك نجد أن "فرانس ناختيجال" الذي يؤكد دائماً أن الحركة التربية البدنية هي للأغراض التربوية يغير آرائه نتيجة الأحداث والظروف المستجدة في أوروبا من إجراء أطماع نابليون العسكرية فاتخذت طابعاً عسكرياً ذات أغراض محدودة ولكن فرانس يعود آرائه التربوية بعد انتهاء حرب نابليون ويبدل كل الجهود لنشرها من خلال المعهد الذي افتتح عام 1799 ويعتبر أول معهد للتدريب انشأ في أوروبا في ذلك الوقت وفي عام 1804 عين استاذ للرياضة بالجامعة وبنفس العام عين مديراً للأكاديمية 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 الأكاديمية الرياضية العسكرية إلى المعهد المدني للتمرينات البدنية لإعداد مدرسي التربية البدنية، وبالرغم من التمارين البدنية كانت ضمن مناهج أعداد المعلمين منذ عام 1818 إلا أنها كانت بدون مفردات ولغاية عام 1821 عندما عين فرانس مشرفاً للتمارين البدنية المدنية والعسكرية قام بإعداد دليل للتمارين الابتدائية ثم أعقبه بكتاب آخر على المستوى الثاني، وتتضمن التمارين السلام المعلقة وصواري التسلق، وسلام الحبال كما كان الطلاب يمارسون الوثب والقفز، والجري، والسباحة وشد الحبل... الخ.

إن مسيرة التربية الرياضية في الحقل الدراسي في الدنمارك تبدأ منذ 1809 عندما صدر قانون اعتبار مادة التربية البدنية الزامية على طلاب المدارس الثانوية ثم أعقبه قانون آخر أصبحت بموجب مادة التربية البدنية الزامية على المستوى التعليمي للأطفال من سن السابعة حتى الرابعة عشر ولكن هذا القانون تعثر خلال تطبيقه بعض الشيء ولغاية عام 1828 صدر تشريعاً لاحقاً أوجب تدريس مادة التربية البدنية على جميع التلاميذ ولغاية عام 1904، أن حركة التربية البدنية في الدنمارك مرت بمراحل عديدة ومتباينة وكاد أن يقضي عليها في منتصف القرن التاسع عشر بعد موت الملك فردريك ومجي كريستيان الثامن الذي أهمل التربية البدنية ولم يقدم لها الاستاذ الكافي لاستمرارية تقديمها وتطويرها مما أدى إلى استقالة فرانس من معهد التمرينات البدنية العسكرية عام 1842 واخفاق الذين تولوا إدارة المعهد بالاحتفاظ بالروح السائدة فيه وتطويرها.

واصبحت 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 لضيق جزء من اراضيها خلال حربها مع النمسا او بروسيا وتحدد الاهتمام بها باعتبارها وسيلة لإعداد المواطنين بدنيا للدفاع عن الوطن، وفي عام 1884 ادخلت تمارين لنج السويدية الى المدارس الدنماركية واندية الرماية ثم إلى الجامعات.

## 2-4- 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 فانه 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 بإعداد وتدريب عدد من الضباط الصف ولذلك اخذت آراؤه طريقها الى الجهات العسكرية.

ولد ارشبالد عام 1920 ودرس الطب اضافة الى اهتماماته بالتربية البدنية وقد عمل كل ما في جهده لجعل التربية البدنية علماً له قواعده واصوله باعتبارها وسيلة تربوية وانشأ مدرسة خاصة للتدريب على السلاح ثم حولها الى قلعة للتدريب الرياضي واشرف عام 1858 على انشاء قاعة لتدريب في جامعة اكسفورد ونشروا 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 مكلاين تنادي 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 آراءه في التربية لكننا نجد بريطانيا فيما بعد تأخذ بأساليب وطرق لنج السويدية وتعميمها في البلاد .

يقال أن أصل رياضات كثيرة قد نبع من الجزر البريطانية منها ( الهوكي، التنس ، الرجبي... الخ ) ومن الملاحظ أن غالب هذه الرياضات ذات طابع ترويحي فضلاً عن رياضات مثل القفز بالزانة كما اهتموا برياضات تقليدية نشأت في أماكن أخرى لكن تعدها لشعب البريطاني مثل الريشة الطائرة ولقد استشعرت بريطانيا الحاجة إلى تنظيم التربية البدنية في بدايات القرن التاسع عشر ، فاستعانت ب "كلاسين" من سويسرا في تطويرها ونالوا إعجاب الشعب البريطاني بطريقتهم.

وظهر "ماكلاين" الذي درس النظريات و المبادئ الرياضية خلال فترة انتعاش الرياضة في أوروبا وعاد إلى إنجلترا حيث عين مشرفا على التدريس البدني بالجيش وألف كتابا عن النظام العسكري للتدريب البدني وقد انتقد الطريقة السويدية لأنها ترمي إلى الجانب العلاجي أساسا وألعاب على الطريقة الألمانية اعتمادها على الموسيقى المصاحبة وجماعية الأداء ، واهتم بمقاييس جسم الإنسان وتأثير النشاط البدني عليهما .

## 6-خلاصة :

إن أردنا إعطاء تعريف عن طبيعة الرياضات الحديثة، لا يمكن القول أكثر مما نقله رينه دونان عن أرنولد. لأن جوهرها هو اللعب. ذلك الشيء الذي كان يبحث عنه أصلا شعب الرومان القديم وسكان أوروبا ما بعد عصر النهضة. ويكتب رينه دونان في هذا الخصوص: دخل التساوسة باسم الذود عن تجرد الروح والأطباء باسم مواجهة الخطر الذي يتهدد الجسم ومدربو التعليم والتربية باسم حقوق الإنسان من أن الرياضة هي آفة الذكاء والمعرفة والصحفيون باسم انقاذ الأطفال من الخطر الذي يتهددهم، في خلاف ومعارضة مع أرنولد. ومع ذلك، كانت الرياضة (اللعب) تنمو في بريطانيا سريعا. على سبيل المثال، يجب الإتيان على ذكر الروغبي التي اجتازت المحيطات ووصلت إلى المستعمرات البريطانية وسافرت في النهاية إلى أمريكا.

وكان هيرتاسينسر الليبرالي والمثقف الأوروبي وأحد مفسري مبدأ البقاء للأصلح لداروين [ذلك المبدأ الذي ينص على أن معاناة المعاقين والجهلاء والكسالى والضعفاء، ليست يستحقها هؤلاء فحسب بل هي جزء من الثمن الذي يجب أن تدفعه البشرية من أجل التقدم] في أواسط هذا القرن أحد المدافعين المتصلبين عن التعليم والتربية تأسيسا على التربية البدنية. ويقول "غوستنماير" المعلق والباحث الرياضي حول الأسس النظرية للرياضة الحديثة لكن الأمريكيين وكما يقول رينه دونان، تحركوا أبطأ من سائر الشعوب في هذا المجال:

على الرغم من أن "هوراس من" بذل عام 1825 جهودا همة لبناء منظومة جديدة للتعليم والتربية في أمريكا، ورغم أنه فتح طريقا جديدا في نظام التعليم والتربية في أمريكا، لكن الأمريكيين لم يعروا اهتماما يذكر لقضية الرياضة إلى أن انتبهوا عام 1860 شيئا فشيئا إلى دور الرياضة في التعليم والتربية.

# المحاضرة

## الثانية عشر

الحركة الاولمبية

الحديثة



## المحاضرة الثانية عشر: الحركة الاولمبية الحديثة

### 1- نبذة تاريخية :

ارتبطت فكرة احياء الالعاب 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 وانكلترا لذلك عمل على تكوين جمعيات للألعاب الاولمبية الرياضية ضمنت حوالي 200 ناد رياضي فرنسي وكان ايمان ( 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 الأولمبية وبعض قطع الحجر التي كانت تمثل خط اية الركض، تبلورت لدى كوبرتان فكرة احياء الالعاب الاولمبية وقد عكس تلك أفكاره 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 / 07 / 1894 م، وحضرته تسع دول وايدته خمسة اخرى برسائل وفيه تقرر اقامة أو دورة اولمبية في أثينا 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 .

من عام 1994 بدأت الدورة الشتوية منفصلة عن الألعاب الصيفية وأقيمت في باريس بمشاركة 292 لاعب من 16 دولة واستمرت إلى دورة كندا في العام 2010 والتي إشتراك بها 2600 لاعب من 80 دولة وتنافسوا على 86 فعالية رياضية شتوية وبهذا أصبح لدينا حدث رياضي كل عامين.. تدار الألعاب الاولمبية بواسطة اللجنة الاولمبية الدولية بميثاق شعاع، علم ،نشيد وقسم "نقسم إننا نقبل على الألعاب كمتابرين شرفاء نحترم قوانينها ونسعى للاشتراك فيها بشهامة لشرف بلادنا ومجد الرياضة "

### 2- تأسيس أول لجنة أولمبية دولية حديثة:

تأسست اللجنة الأولمبية الدولية يوم 23 جوان 1894م في مدينة باريس، بعدما قرر المشاركون في المؤتمر الرياضي الأول في باريس، أن تتكون اللجنة الأولمبية الدولية من مندوبي الدول المشاركة في المؤتمر، وكان عددها ثلاث عشرة دولة. وأن يتولى رئيس اللجنة الأولمبية الدولية، الإشراف على تنظيم الدورات الأولمبية، من المدينة التي عهد إليها تنظيم الدورة الأولمبية؛ لعدم وجود مقر ثابت للجنة الأولمبية الدولية. وأسندت مهمة تشكيل أول لجنة أولمبية دولية إلى المؤسس الفرنسي البارون "كوبرتان"، وبعد ذلك طلب كوبرتان من اليوناني "ديميتريوس فيكيلاس"، مندوب نادي الجمباز في المؤتمر النهوض، لتولى رئاسة اللجنة الأولمبية الدولية حسب لوائح اللجنة. وتم تنصيب "بيكيلاس" مندوب اليونان، أول رئيس للجنة الأولمبية الدولية وتكونت أول لجنة أولمبية دولية من أربعة عشر عضواً: اليوناني "بيكيلاس"، و "كوبرتان"، والفرنسي "كالو"، والروسي "بوتوفسكي"، و السويدي "بارك"، و الأمريكي

"سلون"، والبوهيمي "جريت جوث"، والمجري "فرامك كيمي"، والبريطاني "هيربرت"، والبريطاني "أمفيل"، والأرجنتيني "زوبور"، والنرويجي "أ. كف"، والإيطالي "لوتشسي"، والبلجيكي "ماكس دي بوسيس".

## 2-1- عدد من المبادئ الأساسية من البروتوكول الأولمي الحديث:

- 1- تقام الدورات الأولمبية مرة كل أربع سنوات .
- 2- يمنح شرف استضافة الدورات الأولمبية للمدن لا للدول التابعة لها، وتُختار عن طريق الأعضاء العاملين في اللجنة الأولمبية الدولية، ويُمنع كل عضو ينتمي إلى أحد المدن المرشحة عن التصويت مادامت مدينته ضمن دائرة الترشيح، ولا يحق لأعضاء الشرف، والأعضاء الموقوفين التصويت، كما أن التصويت بالتفويض غير مسموح به .
- 3- المنافسات فردية، والفائز يفوز باسمه لا باسم دولته .
- 4- المشاركة في الألعاب الأولمبية للهواة فقط، والآن فتح الباب أمام المحترفين. لعدد معين في الألعاب الجماعية .
- 5- للدورة الأولمبية ألعاب لا يمكن إقامة دورة أولمبية بدونها، وهي: "ألعاب القوى، والجماز، وألعاب الماء، والفروسية، والدراجات، وبرنامج للفنون الجميلة والآداب".

## 2-2- واجبات اللجنة الأولمبية الدولية :

- إقامة الألعاب الأولمبية بصورة منتظمة.
- تعيين مكان إقامتها وتحديد برنامج كل ألعاب في كل دورة.
- تحديد عدد المشاركين فيها.
- تسجيل وتدقيق الأرقام القياسية الأولمبية.
- تقوية أواصر الصداقة بين الشباب في العالم عن طريق الألعاب الأولمبية الرياضية.
- محاربة التمييز العنصري.
- العمل على ترسيخ المبادئ الأساسية للحركة الأولمبية.
- التأكد على الهواية ومتابعة الاستعدادات لإقامة الدورات الأولمبية كل أربع سنوات مرة واحدة.

## 3- الألعاب الأولمبية:

الألعاب الأولمبية Olympic Games تسمية تطلق على احتفالات رياضية تقام مرة كل أربع سنوات في مدينة من مدن العالم. وقد احتفظ لهذه الألعاب بصفة «الأولمبية» لأنها بدأت مع الإغريق وفي مدينة أولمبية Olympia.

ويشير مصطلح الألعاب الأولمبية إلى المسابقات الرياضية الدولية والتي تضم رياضات صيفية وشتوية متنوعة ويشارك فيها الآلاف الرياضيين من جميع دول العالم ضمن مجموعة متنوعة من الرياضات، ومع مشاركة أكثر من 200 دولة تعد الألعاب الأولمبية أكبر مسابقة رياضية على مستوى العالم، وتقام إحدى الألعاب الأولمبية الصيفية أو الشتوية مرة واحدة كل سنتين مع تناوب الألعاب الصيفية والشتوية في كل مرة، واستلهمت فكرة الألعاب الأولمبية من الألعاب الأولمبية القديمة والتي كانت تقام في مدينة أولمبيا وهي إحدى مدن اليونان القديمة، وفي عام 1894 تأسست اللجنة الأولمبية الدولية التي تعد الهيئة الحاكمة لهذه المسابقة من قبل البارون بيير دي كوبرتان و قامت بتنظيم أول دورة ألعاب حديثة في أثينا في عام 1896.

**3-1- العلم والشعار الأولمي:** يتكون الرمز الأولمي والمعروف باسم الحلقات الأولمبية من خمس حلقات ملونة متشابكة للدلالة على وحدة القارات الخمس المأهولة وهي قارات إفريقيا والأمريكيتين وآسيا وأوروبا وأوقيانوسيا، وتشكل الحلقات الملونة بالأزرق والأصفر والأسود والأخضر والأحمر فوق خلفية بيضاء العلم الأولمي، وتم إقرار استخدام العلم الأولمي في المنافسات في عام 1914، ولكن تم عرضه لأول مرة في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية التي أقيمت في مدينة أنتويرب البلجيكية عام 1920، ومنذ ذلك الحين تم رفع العلم الأولمي خلال جميع المسابقات الأولمبية التي أقيمت حتى الوقت الحالي، وفي عام 1894 اقترح مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة بيير دي كوبرتان الشعار الأولمي "Citius Altius Fortius" وهو تعبير من اللغة اللاتينية يعني "أسرع، أعلى، أقوى"، واعتمد هذا الشعار رسميًا منذ العام 1924 وقد صاغ هذا الشعار الكاهن الدومينيكي هنري ديديون.

**3-2- الشعلة الأولمبية:** طرح المهندس المعماري يان ويس الذي صمم إستاد أمستردام للألعاب الأولمبية الصيفية لعام 1928 فكرة إشعال النار في الألعاب الأولمبية، حيث كانت فكرة إضاءة الشعلة مشتقة من ممارسة مماثلة لليونانيين القدماء الذين أبقوا النار المقدسة مشتعلة طوال فترة إقامة الأولمبياد، وأصبحت الشعلة الأولمبية بعد ذلك تقليدًا في كل الألعاب الأولمبية الصيفية منذ تقديمها في عام 1928 بحيث تضاء الشعلة الأولمبية في الحفل الافتتاحي للألعاب الأولمبية وتظل مشتعلة حتى نهاية المسابقات، ومن المعتاد أن يحمل الرياضيون المشهورون وأبطال سباقات الماراثون الذين حققوا إنجازات كبيرة الشعلة الأولمبية في عملية متتابعة حول العالم، وعادة ما يتم حمل الشعلة من قبل المتسابقين، لكنها حملت بطرق مختلفة في العصر الحديث مثل الطائرة أو القوارب، وفي عام 2004 نقل الغواصون الشعلة الأولمبية تحت الماء لجزء من المسافة.

**3-3- الميداليات الأولمبية:** يمنح الرياضيون الحاصلين على المراكز الثلاثة الأولى في كل مسابقة أولمبية الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية على التوالي، وبينما يبدو أن الاسم يدل على المكونات التي تصنع منها هذه الميداليات، فإن الميداليات الذهبية الأولمبية في الوقت الحالي لا تصنع من الذهب الخالص، وفي الماضي كانت الجائزة الممنوحة للمركز الأول في كل مسابقة من الذهب الخالص، أما الآن فأصبحت الميداليات الذهبية الأولمبية تصنع في معظمها من الفضة، وفي هذا الصدد لا تكون الميداليات الفضية مصنوعة من الفضة بنسبة 100٪ أيضًا، على الرغم من أنها تحتوي على نفس القدر من الفضة الذي تحتويه الميدالية الذهبية، أما بالنسبة للميدالية البرونزية فهني مصنوعة بالكامل من البرونز، ويتم تحديد التكوين الدقيق والتصميم المحدد للميداليات الأولمبية من قبل اللجنة المنظمة للمدينة المضيفة.

**3-4- الرياضات الأولمبية:** يتكون برنامج الألعاب الأولمبية من 35 رياضة مختلفة تجرى ضمن 408 مسابقة مختلفة، فعلى سبيل المثال تعد رياضة المصارعة من الرياضات الأولمبية الصيفية التي تصنف إلى نوعين: المصارعة الرومانية والمصارعة الحرة، ويتم تقسيمها إلى أربعة عشر منافسة للرجال و 4 منافسات للنساء يمثل كل منها فئة وزن مختلفة، كما يشتمل برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية على 26 رياضة، بينما يشتمل برنامج الألعاب الأولمبية الشتوية على 15 رياضة، وتعد ألعاب القوى والسباحة والمبارزة والجمباز الفني الرياضات الصيفية الوحيدة التي لم تغيب عن منافسات الألعاب الأولمبية منذ تأسيسها، وظهرت الرياضات الأولمبية الحديثة مثل كرة الريشة وكرة السلة والكرة الطائرة لأول مرة في الألعاب الأولمبية كرياضات تجريبية، وتمت ترقيتها لاحقاً لتصبح رياضات أساسية في برنامج الأولمبياد، وتخضع الألعاب الأولمبية للاتحادات الرياضية الدولية المعترف بها من قبل اللجنة الأولمبية الدولية باعتبارهم المشرفين الوحيدين على هذه الرياضة، حيث يبلغ عدد الاتحادات الممثلة في اللجنة الأولمبية الدولية 35 اتحاداً.

### **3-5- حفل الافتتاح للألعاب الأولمبية الحديثة :**

يبدأ حفل افتتاح الدورة الأولمبية، بوصول رئيس الدولة غالباً أو من ينوب عنه أحياناً إلى الملعب الأولمبي. ويكون في استقباله عند مدخل الملعب الأولمبي، رئيس اللجنة الأولمبية الدولية، ورئيس اللجنة المنظمة للدورة. ويتجه رئيس الدولة إلى منصة الشرف ومعه حاشيته. وتعزف الموسيقى النشيد الوطني، وبعد النشيد تُرفع أعلام الدول المشتركة على أبواب الملعب ، ويبدأ طابور العرض للدول المشتركة في الدورة ويسير كل فريق بزيه الرسمي، وتتقدم كل فريق لافتة مكتوب عليها اسم الدولة، والعلم الوطني وتأتي دولة اليونان في المقدمة تكريماً لها، وتسير بقية الدول المشاركة في الدورة الأولمبية خلف اليونان حسب الترتيب الألف بائي للدولة المنظمة، وتأتي الدولة المنظمة في مؤخرة طابور العرض، وجميع أعلام الدول المشاركة في الدورة الأولمبية، عندما تمر أمام المنصة الرئيسية تنكس تحية للمسؤولين، وبعد أن يكمل كل فريق دورته في الملعب يصطف خلف حامل اللافتة وحامل العلم أمام منصة رئيس الدولة ، ويتقدم رئيس اللجنة المنظمة ويرافقه رئيس اللجنة الأولمبية الدولية إلى المنصة المقامة أمام مقصورة الشرف. حيث يقدم رئيس اللجنة المنظمة رئيس اللجنة الأولمبية الدولية ببضع كلمات، ويطلب منه أن يتقدم لرئيس الدولة أو من ينوب عنه، برجاء افتتاح الدورة. وبعدها يصعد رئيس اللجنة الأولمبية الدولية إلى المنصة وبعد كلمة ترحيب مختصرة، يدعو فيها رئيس الدولة إلى افتتاح الدورة الأولمبية.

وفي تلك اللحظة يرتفع العلم الأولمبي ببطء حتى إذا وصل إلى قمة الساري، أُطلق سرب من الحمام الزاجل، وفي ساق كل حمامة شريط العلم الأولمبي. ثم تعزف الموسيقى وتطلق المدافع ثلاث طلقات، ويصعد عمدة المدينة وجوار رئيس اللجنة الأولمبية الدولية، ويأتي مندوب المدينة التي نظمت الدورة السابقة، ويقدم العلم المصنوع من "الساتان المزركش"، إلى رئيس اللجنة الأولمبية الدولية والذي يقدمه بدوره إلى المحافظ، ويحفظ هذا العلم في مبني البلدية إلى الدورة القادمة. ويوجد علمان أحدهما للدورة الأولمبية الصيفية، والآخر للدورة الأولمبية الشتوية. ويأتي آخر عداء حاملاً الشعلة الأولمبية، ويعدو بها حول الملعب الأولمبي، ثم يتجه نحو

الشعلة الدائمة فيوقدها، وتظل الشعلة متقدة ولا تخمد إلا في حفل الختام، ويتقدم حملة الأعلام فيصطفون في شكل نصف دائرة، وأثناء مرور حملة الأعلام أمام المنصة الرئيسية، يجب عليهم تنكيس الأعلام، ثم تخرج بعد ذلك الفرق بنفس الترتيب الذي دخلت به، ويغادر رئيس الدولة مكانه.. وينتهي بذلك حفل الافتتاح.

### 3-6- قائمة الدورات الأولمبية الصيفية :

انطلقت الألعاب الأولمبية الصيفية في العاصمة اليونانية أثينا عام 1896، وتحولت بعد ذلك إلى حدث عالمي ينظم كل أربع سنوات، واستقطبت اهتمام العالم طيلة الـ120 عاما الماضية. ولم يتوقف تنظيم الألعاب الأولمبية إلا أعوام 1916 و1940 و1944 بسبب ظروف الحربين العالميتين الأولى والثانية. وفي ما يلي قائمة بالدورات الأولمبية:

- 1- أولمبياد أثينا عام 1896: شهدت هذه الألعاب مشاركة 14 دولة و241 رياضيا، جميعهم من الرجال، عبر تسع رياضات، و43 مسابقة.
- 2- أولمبياد باريس 1900: شهدت مشاركة 24 دولة و997 رياضيا، بينهم 22 سيدة، وغطت 18 رياضة، و95 مسابقة.
- 3- أولمبياد سانت لويس 1904: شهدت مشاركة 12 دولة و651 رياضيا، بينهم ست سيدات، وغطت 17 رياضة و91 مسابقة.
- 4- أولمبياد لندن 1908: شهدت هذه الألعاب مشاركة 22 دولة و2008 رياضيين، بينهم 37 سيدة، وغطت 22 رياضة و110 مسابقات.
- 5- أولمبياد ستوكهولم 1912: شهدت مشاركة 28 دولة و2407 رياضيين، بينهم 48 سيدة، وغطت 14 رياضة و102 مسابقة.
- 6- أولمبياد برلين 1916: لم تنظم بسبب اندلاع الحرب العالمية الأولى.
- 7- أولمبياد أنتويرب 1920: شهدت مشاركة 29 دولة و2626 رياضيا، بينهم 65 سيدة، وغطت 22 رياضة و154 مسابقة.
- 8- أولمبياد باريس 1924: شهدت مشاركة 44 دولة و3089 رياضيا، بينهم 135 سيدة، وغطت 17 رياضة و126 مسابقة.
- 9- أولمبياد أمستردام 1928: شهدت مشاركة 46 دولة و2883 رياضيا، بينهم 277 سيدة، وغطت 14 رياضة و109 مسابقات.
- 10- أولمبياد لوس أنجلوس 1932: شهدت مشاركة 37 دولة و1332 رياضيا، بينهم 126 سيدة، وغطت 14 رياضة و117 مسابقة.
- 11- أولمبياد برلين 1936: شهدت مشاركة 49 دولة و3963 رياضيا، بينهم 331 سيدة، وغطت 19 رياضة و129 مسابقة.
- 12- أولمبياد طوكيو 1940: لم تنظم بسبب اندلاع الحرب العالمية الثانية.
- 13- أولمبياد لندن 1944: لم تنظم بسبب الحرب العالمية الثانية.

- 14-أولمبياد لندن 1948:شهدت مشاركة 59 دولة، و4104 رياضيين، بينهم 390 سيدة، وغطت 17 رياضة و136 مسابقة.
- 15-أولمبياد هلسنكي 1952:شهدت مشاركة 69 دولة، و4955 رياضيا، بينهم 519 سيدة، وغطت 17 رياضة و149 مسابقة.
- 16-أولمبياد ملبورن 1956:شهدت مشاركة 72 دولة، و3314 رياضيا، بينهم 376 سيدة، وغطت 17 رياضة و151 مسابقة.
- 17-أولمبياد روما 1960:شهدت مشاركة 83 دولة، و5338 رياضيا، بينهم 611 سيدة، وغطت 17 رياضة و150 مسابقة.
- 18-أولمبياد طوكيو 1964:شهدت مشاركة 93 دولة و5338 رياضيا بينهم 678 سيدة، وغطت 19 رياضة و163 مسابقة.
- 19-أولمبياد مكسيكو سيتي 1968:شهدت مشاركة 112 دولة، و5516 رياضيا، بينهم 781 سيدة، وغطت عشرين رياضة و172 لعبة.
- 20-أولمبياد ميونيخ 1972:شهدت مشاركة 121 دولة و7134 رياضيا بينهم 1059 سيدة وغطت 23 رياضة و195 لعبة.
- 21-أولمبياد مونتريال 1976:شهدت مشاركة 92 دولة و6084 رياضيا بينهم 1260 سيدة وغطت 21 رياضة و19 مسابقة.
- 22-أولمبياد موسكو 1980:شهدت مشاركة ثمانين دولة و5179 رياضيا بينهم 1115 سيدة وغطت 21 رياضة و203 مسابقات.
- 23-أولمبياد لوس أنجلوس 1984:شهدت مشاركة 140 دولة و6829 رياضيا بينهم 1566 سيدة وغطت 23 رياضة و221 مسابقة.
- 24-أولمبياد سيول 1988:شهدت مشاركة 159 دولة و8391 رياضيا بينهم 2194 سيدة وغطت 25 رياضة و237 مسابقة.
- 25-أولمبياد برشلونة 1992:شهدت مشاركة 169 دولة و9356 رياضيا بينهم 2704 سيدات وغطت 28 رياضة و257 مسابقة.
- 26-أولمبياد أتلانتا 1996:شهدت مشاركة 197 دولة و10318 رياضيا بينهم 3512 سيدة وغطت 26 رياضة و271 مسابقة.
- 27-أولمبياد سيدني 2000:شهدت مشاركة 199 دولة و10651 رياضيا بينهم 4069 سيدة وغطت 28 رياضة وثلاثمئة مسابقة.

28-أولمبياد أثينا 2004:شهدت مشاركة 201 دولة و10625 رياضيا بينهم 4329 سيدة وغطت 28 رياضة و301 مسابقة.

29-أولمبياد بكين 2008:شهدت مشاركة 204 دول و10942 رياضيا بينهم 4637 سيدة وغطت 28 رياضة و302 مسابقة.

30-أولمبياد لندن 2012:شهدت مشاركة 204 دول و10568 رياضيا بينهم 4676 سيدة وغطت 26 رياضة و302 مسابقة.

31-أولمبياد ريو دي جانيرو 2016: شهدت 28 رياضة و306 مسابقات.

32-أولمبياد طوكيو 2021: تغطي 33 رياضة و324 مسابقة و مشاركة 206 من الدول .

### 3-7- محطات بارزة في الدورات الأولمبية :

حملت الألعاب الأولمبية الحديثة منذ انطلاقتها عام 1896 بأثينا بالعديد من الأحداث والمحطات الرياضية والسياسية البارزة، التي تشكل ذاكرة لهذه التظاهرة العالمية، التي استطاعت أن تصمد أمام العديد من التحديات التي لم تكن لتدور في مخيلة مؤسسها الفرنسي بيير دي كوبرتان.

**1- رقم أسطوري:** حقق العداء الأميركي بوب بيمون في 18 أكتوبر 1968 في دورة مكسيكو رقما أسطوريا في مسابقة الوثب الطويل، بعد تحقيقه فقرة بلغت ثمانية أمتار وتسعين سنتيمترا، حيث ظل هذا الرقم القياسي العالمي صامدا حتى عام 1991 بعد أن تمكن الأميركي مايك باول من خلق مفاجأة في بطولة العالم لألعاب القوى المنظمة بطوكيو، حيث وثب ثمانية أمتار و91 سنتيمترا.

**2- بطل حافي القدمين:** توج العداء الإثيوبي أبيبي بيكيلا، الذي كان جنديا في الحرس الإمبراطوري الإثيوبي، بالميدالية الذهبية لمسابقة الماراثون في دورة روما عام 1960، بعد ركضه مسافة 42 كيلومترا و195 مترا في شوارع روما حافي القدمين، مسجلا ساعتين و15 دقيقة و16 ثانية و2 جزء من المئة، وحطم بذلك الرقم القياسي الأولمبي الذي كان في حوزة التشيكوسلوفاكي إميل زاتوبيك في دورة هلسنكي عام 1952 بتوقيت ساعتين و23 دقيقة وثلاث ثواني و2 جزء من المئة.

**3- عنصرية:** بعد تتويج العداء الأميركي طومي سميث بسباق مئتي متر في دورة مكسيكو عام 1968 مع مواطنه جون كارلوس الذي حل ثالثا، رفعا قبضتيهما المغلفتين بقفازين أسودين خلال مراسم حفل التتويج، وذلك رغبة منهما في توجيه رسالة ضد التمييز العنصري إلى العالم، وكذلك في الولايات المتحدة، وجاء الرد على موقفهما بإصدار قرار بطردهما من القرية الأولمبية، وحظيا باستقبال وصف "بغير المناسب" لدى عودتهما إلى البلاد، حيث أمضى كارلوس بعدها ستة أعوام يعاني من البطالة. وقال سميث بعد ذلك "أردت منذ البداية أن أكون سفيرا للسود من خلال الانتصارات وليس عبر تحقيق الأرقام القياسية، ووجدت في الانتصارات بابا يسهل الاعتراف الاجتماعي بهذه الطبقة ونيل حقوقها، رفضت دائما مقولة إنه يتوجب على السود أن ينفذوا ما يطلب منهم من دون تردد، أو تفكير."

**4- مقاطعة متبادلة:** قاطعت أكثر من 62 دولة في مقدمتها الولايات المتحدة الدورة 22 للألعاب الأولمبية التي نظمت عام 1980 بموسكو، عاصمة الاتحاد السوفياتي سابقا، بعد دعوة وجهها لهذا الغرض الرئيس الأميركي السابق جيمي كارتر، احتجاجا على التدخل العسكري السوفياتي آنذاك في أفغانستان. ومع ذلك لم تؤثر تلك المقاطعة بشكل مباشر على المستوى الفني للدورة، حيث شهدت تحطيم 34 رقما عالميا و39 أوروبيا، و62 رقما أولمبيا. ورد الاتحاد السوفياتي سابقا على ذلك الموقف بمقاطعته، مع نحو 15 دولة تدور حينئذ في فلكه، الدورة 23 من الألعاب التي نظمت بمدينة لوس أنجلوس الأميركية عام 1984، ونظمت موسكو موازاة مع ذلك لقاء رياضيا شاركت فيه الدول المقاطعة أطلق عليه "مهرجان الصداقة."

**5- غضب أفريقي:** قاطعت البلدان الأفريقية الدورة 21 للألعاب التي نظمت عام 1976 بمدينة مونتريال الكندية بسبب السماح لنيوزيلاندا بالمشاركة في الألعاب، وذلك بعد اتهامها آنذاك بالمشاركة في مسابقة رياضية بجنوب أفريقيا التي كانت تعتمد نظام التمييز العنصري. كما نظمت الدورة في ظل إجراءات أمنية مشددة، حيث تم إنفاق نحو مئة مليون دولار لضمان أمن الوفود المشاركة.

**6- إنجازات عربية:** وفي أولمبياد لوس أنجلوس 1984 تحقق إنجاز عربي بفضل المغربيين سعيد عويطة ونوال المتوكل، حيث فاز عويطة بذهبية سباق خمسة آلاف متر وحطم الرقم القياسي الأولمبي (13.05.55). بينما فازت المتوكل بذهبية سباق أربع مئة متر حواجز في الدورة ذاتها، مما شكل نقلة كبيرة في حياتها وحيات الألعاب الأولمبية المغربية، بل العربية والأفريقية والنسائية أيضا، وحظيت -مع البطل سعيد عويطة- باستقبال وتكريم كبير من الملك الراحل الحسن الثاني. كما فازت العداء الجزائرية حسبية بولمقة بذهبية 1500 في أولمبياد برشلونة عام 1992. وفي أولمبياد أتلانتا عام 1996، حقق العداء الجزائري نور الدين مرسلبي نتيجة متميزة بحصوله على ذهبية 1500 متر. وفي أولمبياد أثينا عام 2004، فاز المغربي هشام الكروج بذهبيتي 1500 متر وخمسة آلاف متر.

**7- هواية واحتراف:** شكلت الدورة 25 التي نظمت ببرشلونة عام 1992 المحطة الأولى للولج الرياضيين المحترفين مسابقات الألعاب الأولمبية، بعد أن ظلت منذ انطلاقتها محصورة في الرياضيين الهواة، وتميزت الدورة أيضا بمشاركة واسعة وغياب أي مقاطعة منذ عام 1972 رغم التغييرات السياسية الكبيرة التي كان يشهدها العالم آنذاك.

**8- بطل استثنائي:** يعد العداء الأميركي كارل لويس أحد أربعة عدائين فقط في التاريخ أحرزوا تسع ميداليات ذهبية أولمبية، وواحد من ثلاثة فازوا في المسابقة نفسها أربع مرات، حيث توج في دورة لوس أنجلوس عام 1984 بأربع ذهبيات، وحصل في دورة سول بكوريا الجنوبية عام 1988 على ذهبيتين وفضية، ثم نال في دورة برشلونة عام 1992 ذهبية ثالثة في الوثب الطويل، ثم حقق الإنجاز نفسه في دورة أتلانتا عام 1996 بعد فوزه بذهبية رابعة في الوثب الطويل.

**9- صدمة المنشطات:** شكل إيقاف العداء الكندي الشهير بن جونسون سنتين وطرده من دورة سول عام 1988 بعد اتهامه بتناول المنشطات الحدث الأبرز في الدورة، خاصة أنه جاء بعد يومين فقط من فوزه بسباق الجري مئة متر، وحقق خلاله رقما



عالميا حديثا بلغ 9.79 ثوان بعد تفوقه على العداء الأميركي كارل لويس. وظهرت نتائج فحص عينة من بول جونسون إيجابية بعد إجراء الاختبارات، إذ ظهرت فيها مادة "ستيرويد" من نوع "ستانوزولول"، وأكد حينها الفحص المضاد للعينة "ب" النتيجة الإيجابية.

**10- لقب أفريقي:** توج منتخب نيجيريا لكرة القدم في الألعاب الأولمبية بأتلانتا الأمريكية عام 1996 كأول منتخب أفريقي نجح في وضع حد لسيطرة منتخبات أميركا الجنوبية وأوروبا على اللقب الأولمبي، ومع إبقاء مسابقة كرة القدم للاعبين تحت 23 سنة، سمح لكل من المنتخبات 16 المشاركة بإشراك ثلاثة لاعبين ممن تخطوا هذا العمر بعد التوصل إلى تسوية بين الاتحاد الدولي لكرة القدم واللجنة الأولمبية الدولية.

#### 4- خلاصة :

ان تطور فلسفة الألعاب الاولمبية بوجه عام يتطلب التعرف على السمات العامة المشتركة في الفكر الفلسفي على نحو يجعلنا ننتهي إلى تصور المدة الزمنية المعبرة عن هذه السمات الفكرية العامة على أنها وحدة فكرية فلسفية متميزة عن غيرها من الوحدات. لذلك فقد وحدت الألعاب الاولمبية بين الإنسانية جمعاء في إطار واحد من المثالية التي تلغي كافة العوامل التي تفرق بين البشر.. من أيديولوجيات ومعتقدات وأديان ومذاهب سياسية. وحققت الألعاب الاولمبية فلسفة العالمية وتعميمها في كامل أبعادها ولم يعترض عليها أحد ولم يشكك فيها أحد. وتسابقت دول العالم حكومات وشعوبا ترغب في الدخول في الألعاب الاولمبية بكاملها دون تعديل يلائم طبيعتها المحلية .

إن الظاهرة الأولمبية هي فلسفه حياتنا التي تجتمع فيها جملة فضائل ومحاسن الجسم المجرد مع الإرادة والعقل وترفعها إلى جملة متكاملة ومتوازنة ولكي يتصور المرء رؤيتنا وفكرتنا للألعاب الأولمبية عليه أن يتذكر بعض معالم التراث الأولمبي ولعل الألعاب الأولمبية كانت وما زالت بلا شك الحادثة الأكثر وضوحا وسطوعا. إذا منحت تلك الاحداث خبرات لا تقدر بثمن في العالم وزرعت الأمل ومنحت وقدمت السرور والأحلام السعيدة.