



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# تاريخ التربية البدنية

ملزمة منهج المرحلة الاولى

مدرسة المادة

م.م علي جواد كاظم

## أهمية دراسة تاريخ التربية الرياضية

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

## والهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تحقيق امور رئيسية وهامه منها

- 1- معرفة الطالب لتاريخ التربية البدنية والرياضية واحداثها عبر العصور .
- 2- مدى استخدام واستغلال التربية البدنية والرياضية لخدمة الدولة قديماً وحديثاً.
- 3- إضافة إلى إجراء مقارنة شاملة لهذه الظاهرة الحضارية في المجتمعات المختلفة .
- 4- كما تمكن الطالب من ايجاد صيغ جديدة مبنية على اساس علمية وعملية مستمدة من تجارب وخبرات الشعوب الاخرى.
- 5- العمل على تطوير المستوى العلمي للتربية الرياضية والبدنية والصحية والترويج .
- 6- هذا بالإضافة إلى ارتباط التربية البدنية والرياضية بالتاريخ الإنساني منذ عصور مقابل التاريخ وحتى الوقت الحاضر لدى مختلف الأقسام والشعوب .

ولدراسة التاريخ اهمية كبيرة، وذلك لان التاريخ أصبح علماً قائماً بذاته، اما على صعيد دراسة تاريخ الحركات الرياضية العالمية، قديماً وحديثاً ماضيها وحاضرها، فأنها تلقي الضوء للدارس والباحث وتساعده في

الوقوف على مدى التطور الحضاري والتقدم الذي مرة به الشعوب والامم التي استطاعت ان تحكم العالم بأسره يوم كان الانسان يعتمد التربية البدنية والعسكرية اساساً لكيان الدولة وركناً من اركان البناء والاعمار والتقدم والرقي .

### التربية البدنية في المجتمع البدائي

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



لوح من الرخام فيه ثلاث مراحل من نزال المصارعة عثر عليه في خفاجي يعود الى حوالي 2600 ق.م

لهذا تميزت بثلاث مميزات رئيسية وهي:-

### الكفاية البدنية :-

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

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

ان التمسك الاجتماعي ضرورة قصوى 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 .

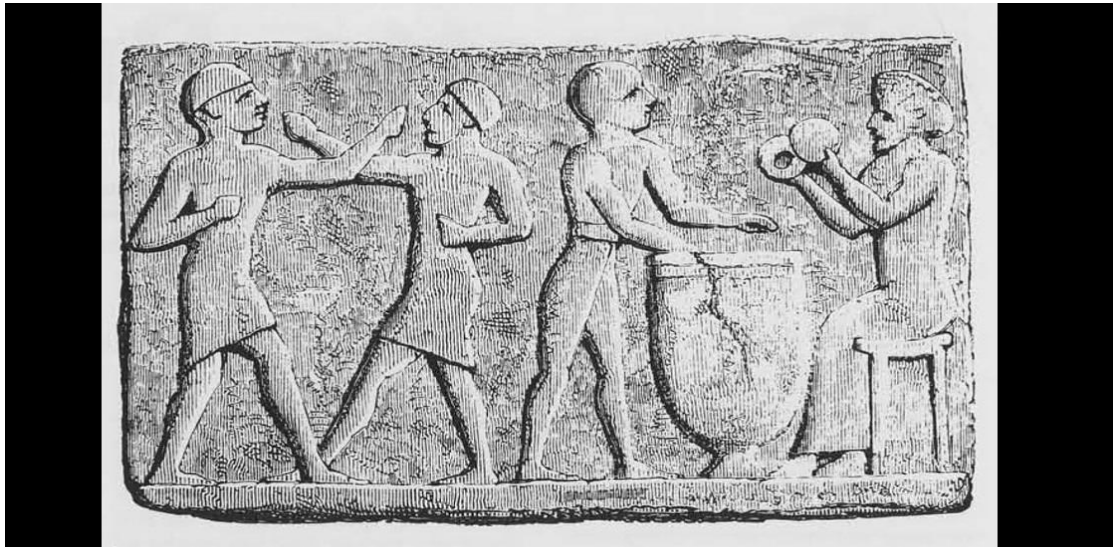
### الترويح :-

عرفه الانسان البدائي خلال مطاردة الحيوانات والتي زاولها يومياً 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.

## التربية البدنية في حضارة العراق القديم والآثار المكتشفة

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

في هذه العصور كانت التربية تهدف الى جعل الناشئ يشق طريقة في الحياة العملية معتمداً على نفسه وتولي مهمة التربية الكهنة، فقاموا بتعليم الكتابة ودراسة التاريخ المتعلق بملوكهم وابطالهم وعرفوا الشعر والقصص الحماسية وكان السومريين يشجعون التربية البدنية لإيجاد الجيوش القوية لإسناد دولتهم من الأطماع الأجنبية والإخطار المحيطة بهم، و تدل القطعة الأثرية المعروفة باسم ( راية أور ) على بعض أساليب القتال والتي عثر عليها في المقبرة الملكية وكذلك القطعة التي عثر عليها في لجش ( نصب النسور ).



وفي بداية عصر السلالات اصبحت القوة العسكرية اكثر قوة وذلك لدخول العربات العسكرية في القتال الى جانب المشاة، اما الاسلحة المستعملة في ذلك الوقت فهي الرماح، النبال، السيوف، الخناجر، والقوس، ونتيجة للفتوحات الخارجية في زمن الاكديون وخاصة في زمن سرجون ( 2371- 2316 ) فقد تطور نظام الجيش واسلوب التدريب ونوع الاسلحة وادخل نظام المبارزة رجل لرجل وهذا يتطلب لياقة بدنية عالية التي تعتمد على تطوير جميع عناصر اللياقة البدني ( السرعة، القوة، المطاولة .... الخ ).

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

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

**- الغرض العسكري .**

**- الغرض الديني .**

**- الغرض البيئي .**

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

## اما اهم الاثار التي اكتشفت في حضارة العراق القديم فكانت :-

① - عثر عام 1936 م، في منطقة خفاجي من قبل الدكتور سبايزر من اساتذة جامعة بنسلفانيا على قطعة أثرية تعود الى عصر فجر السلالات السومري الثاني ويقدر زمنها الى 2600 ق.م، ع شكل تمثال برونزي لمصارعين يحمل كل مهما جرة فوق رأسه، اذ كل منهما يحاول إبقاء جرتة فوق رأسه ومن مسكتهما نستدل على أن كل منهما يحاول أخلال التوازن بالخصم وبهذا نتوصل الى أن رياضة المصارعة كانت لديهم تختلف في ممارستها وقوانينها عن رياضة المصارعة اليوم .

② - 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) .

③ - 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 .

④ - العثور على كسرة مناوح من الحجر نقش عليها مشهد يمثل مصارعين في وضعية التهيو للنزال في تل احمر يعود تاريخها الى 2600 ق.م.

⑤ - في عام 1972م، عثر على مسلة من الرخام الابيض وهي منشورية الشكل وعلى كل جانب من جوانبها الاربعة مشهدين من صور النحت البارز الواحدة منها فوق الاخرى وارتفاع المسلة 90/سم، وعرضها 37/سم، وسمكها 22/سم، وترجع الى ( 2600 ق.م)، وفيها مشاهد مختلفة اربعة منها عرضية واربع منها عمودية والمشهد الرئيسي في هذه المسلة خاص بالمصارعة .

ونظراً 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.



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 المجسم الفخاري الذي يقدر زمنة 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.





## التربية البدنية في الصين

تعتبر الحضارة الصينية من اقدم الحضارات البشرية التي احتفظت بحالتها 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.

### لهذا فقد تميزت التربية في الصين بمايلي:-

- ① - كانت التربية تتصف بروح المحافظة وتهدف الى أن تجمع في الفرد روح الماضي، وتنشئته على عادات فكرية وعلمية كالعادات الماضية مما ادى للاحتفاظ بها لآلاف السنين.
- ② - كانت الحياة الرتيبة والجمود هي الصفات التي تميز بها الشعب الصيني منذ أكثر من ثلاثة الاف سنة .
- ③ - كانت الاسرة متماسكة اجتماعياً تضم الاحفاد والابناء والا جددا والأقارب، وكان واجباً على الفرد أن يطيع مسئول العائلة والخضوع المطلق للأسرة مما ساعد على الاستقرار الاجتماعي.
- ④ - أن الغرض الرئيسي للتربية في الصين 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 .
- ⑤ - الصين كانت تتبع سياسة انعزالية، ولا ترغب في إقامة صلات وعلاقات مع الدول المجاورة لها مما ساعد على الحياة الانعزالية طبيعة الارض وتضاريسها.
- ⑥ - بناء سور الصين العظيم زاد الامر سوء في الانعزال والتي أخرت الكثير من النواحي في حياة الصين القديمة منها التربية البدنية .
- ⑦ - اضافة الى ذلك كانت عبادة الاسلاف التي تعتبر جزءاً هاماً من حياتهم الدينية قد أثرت على التربية البدنية لأن أهمية الجسم وحرية الفرد في الصين مما يتعارض مع التعاليم التي كانت سائدة في تلك الفترة لان معتقداتهم قد اتجهت الى اضعاف الوعي الصحي .

- ④ - التربية البدنية اخذت الصيغة العلمية المتزنة فاتجهت الى العناية بالعقل والجسم للطفل في مرحلة شو دنياشتي ( 1122- 249 ق.م ).
- ④ - أن اسرة 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.
- ④ - كانت اختبارات الموظف الحكومي في فترة حكم تشو يتم على اساس لياقته البدنية ومقدرته ومهاراته في اللعب على الألة الموسيقية والرمية بالقوس وركوب الخيل إضافة إلى القراءة والكتابة.
- ④ - اختبارات الخدمة العسكرية تشمل تمرينات بدنية مثل رفع الاثقال وشد القوس والرمي واستخدام السيف والمصارعة والملاكمة وكذلك كرت القدم .
- ④ - مارس الصينيين الالعاب المائية كالسباحة والتجديف إضافة إلى شد الحبل والكرة الطائرة .
- ④ - 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.
- ④ - كان الرقص يحتل جانبا رئيسياً ضمن المهارات الاساسية للشباب وكان الرقص الصيني ذو طابعاً دينياً، وهجومياً، دفاعياً .

## التربية البدنية في مصر القديمة

سكن الانسان القديم في مصر منذ فجر التاريخ أي منذ العصر الحجري القديم أو عصر ما قبل السلالات أي حوالي ( 3200 ق.م )، وكانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها من أجل السيطرة والحكم على المناطق المجاورة لها.

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 كما يلي:-

تمكن الملك مينا من توحيد مصر وجعل منها دولة قوية لفترة طويلة من الزمن حكم من خلالها ست أسرات 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 كثير 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.

**أما المرحلة الثانية :-** في كانت حول أهم اهداف التربية والتربية البدنية في مصر فكانت كما يلي:-

لقد أهتم 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 والخلقية وفي سن الرابعة يسمح له بقضاء بعض الوقت مع العابه.



## اما اهم ما تميزت به التربية البدنية في مصر :-

- 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 التجديف 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 والعباب التوازن والكرة للبنات كما مارسوا بعض الالعاب الشبيهة برياضة الجمناستك الحالية أو الاكروباتيكية .

## التربية البدنية عند الاغريق

الاجريق من الاقوام التي تتكلم اللغات الهندية والاوربية وهم ليس من جنس واحد وعلى الاكثر من ثلاثة عروق كعرق البحر الابيض المتوسط والاقوام المينية ولاسيما من كريت مع الاقوام الاربية .

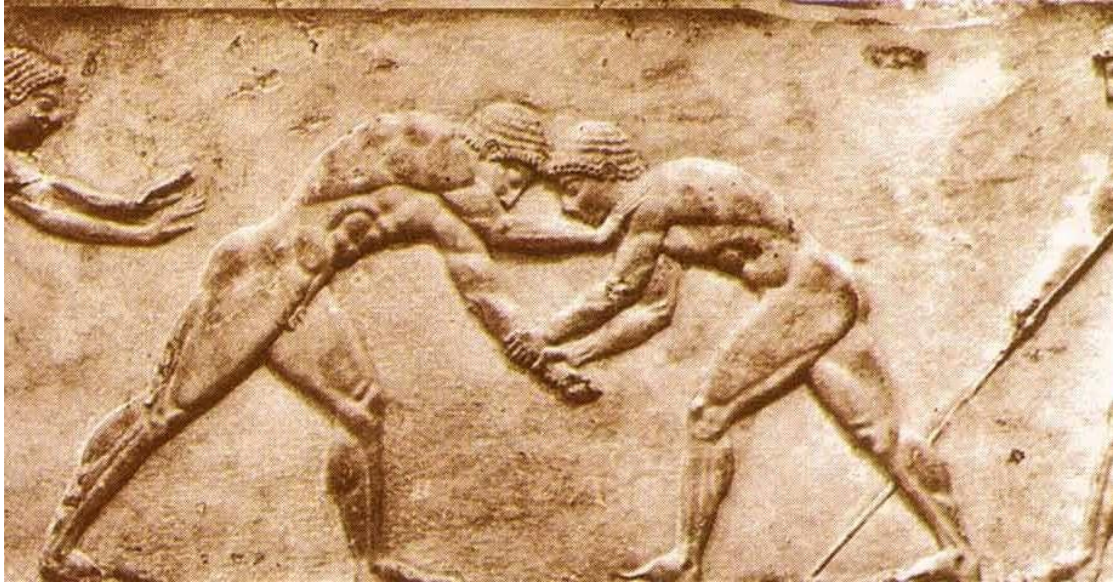
يغلب على الاثنيين عرق البحر المتوسط، اما الاسبارطيون فهم اقرب الى النورديين، ويقدر الزمن الذي بدأت فيه فروع من هذه الاقوام تهاجر من موطنها الاصلي بحوالي بداية الالف الثاني ق.م، واتخذت في هجراتها اتجاهات مختلفة الى أوربا الجنوبية والى الشرق الادنى والهند .

كانت أول الهجرات الاغريقية هي الاخيون الى البيلويونيس وفي حوالي 1500 ق.م، جاءت قبائل اخرى وهم الدوريون وفي حدود 1300 ق.م و



1000 ق.م، وقد انقسمت القبائل الاغريقية اليونان والجزر الايجيه كذلك  
سواحل اسيا الصغرى وسكن الدوريون في الجنوب والايونيون في الوسط  
والايليون في الشمال، ويمكن تقسيم التاريخ اليوناني الى ما يلي :-

- ✳ - عهد الملوك ( 1100 - 750 ق.م ).
- ✳ - عهد النبلاء ( 750 - 625 ق.م ).
- ✳ - عهد الصفاء ( 625 - 525 ق.م ).
- ✳ - عهد الديمقراطية ( 525 - 400 ق.م ).



### التربية البدنية في العصر الهوميري

لقد هاجرت القبائل الاغريقية القديم الى شبه جزيرة اليونان من شمال  
أوربا الى جنوبها متبعة الانهار والسهول حتى وصول البعض منها الى  
اسيا الصغرى والبعض الاخر الى جزيرة كريت وقسم منها الى بلاد  
اليونان.

لقد اتبع الهيلينيون حكماً مطلقاً يعتمد على اسس تربوية اساسها  
الاعداد البدني لأجل تهيئة مجتمع قوي يعتمد على القوة البدنية القتالية، لذا  
وجب على كل فرد في هذا المجتمع اعداد جسمه اعداداً يؤهله للقتال  
والتغلب على الخصم من هذا نفهم بأن التربية البدنية كانت للغرض  
العسكري بالدرجة الأساس وكانت منزلة الفرد في المجتمع تحدد على  
ضوء قوته البدنية ومقدرته القتالية، وفق هذا المفهوم أصبح كل مواطن

جندياً مؤهلاً للدفاع عن الوطن والتدريب المتواصل والذي اساسه رفع عناصر اللياقة البدنية كالقوة والمطاولة والرشاقة والسرعة. لقد اصبحت التربية البدنية جزءاً من حياتهم الدينية حتى انها دخلت في احتفالاتهم الدينية والجنائزية فقد كانت تجري سباق العربات التي تجرها الخيول ويشترك فيها خمسة متسابقين يقود كل منهم زوج من الخيول، وبعدها تجري مسابقة الملاكمة بين ابطال هذه المدينة وقياداتها، وثم نزالات المصارعة، وتأتي بعدها سباقات الركض واخيراً رمي الرمح وخصصت ثلاث جوائز للفائزين، أن هذه المسابقات تجري في الحالات الاعتيادية بين المنافسين من قواد وابطال القبائل الذين برزوا فيها، كانت تجري مسابقات المبارزة بالحراوب والدروع ورمي السهام ورمي الثقل، وكانت المبارزة تعتبر من النشاط العنيف واما رمي الثقل فقد كان من الالعب الشعبية لدى الهوميرين وكان لديهم نوع من الثقل المعدني وحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهام تجري للإصابة هدف معين . ومما تقدم يمكن حصر مميزات التربية البدنية في العصر الهوميري بما يلي :-

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

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

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

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

### التربية البدنية في اسبرطة

في بداية القرن الثامن قبل الميلاد أخذ نفوذ مدينة اسبرطة يمتد الى المناطق المجاورة لها حتى تمكنت من السيطرة على لاكونيا التي تشمل النصف الجنوبي من شبة جزيرة البلقان، أن عدد سكان اسبرطة كان في بداية القرن الثامن قبل الميلاد حوالي ربع مليون نسمة أكثرهم من سكان المدن التي وضعت تحت سيطرتهم بينما عدد الاسبرطيين الأصليين لا يتجاوز تسعة الالف نسمة لذا كان يشكلون الطبقة العسكرية المسيطرة على



الدولة لتطبيق التقاليد الاجتماعية والسياسية الخاصة بهم والمتوارثة من اجدادهم الهوميرين، كان الهدف الاساسي من التربية والتربية البدنية هو الغرض العسكري لغرض اعداد جيش قوي قادر على تحقيق أهدافهم الإغريقية.

لقد تميزت اسبرطة بالاتجاه التربوي بثلاث عوامل وهي:-

1- البيئة الجغرافية .

2- النظام الاجتماعي .

3- العلاقات السياسية.

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

وتعطي هذه الكلمة معنى قوة الشكيمة والجد 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 بالأشراف على تدريب اولادها من السنة الاولى ولغاية بلوغ الولد السادسة من عمره والبنت السابعة من عمرها.

**أما أهم مميزات البرنامج التدريبي المعد في اسبرطه فكانت بما**

**يلي :-**

- ☉ - 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 .

- ① - أن التربية البدنية في اسبرطة كان المقصود منها اكساب المواطن المهارة والقوة العضلية والقدرة على التحمل
- ② - أن اكتساب السرعة والقوة والمطاولة لا قيمة لها اذ لم تستخدم لخدمة الدولة للغرض العسكري.
- ③ - الشباب الاسبرطي ومشاركاتهم في الدورات الاولمبية القديم كانت عاملاً مساعداً على تطوير اللياقة البدنية لديهم خدمة للغرض العسكري .
- ④ - القوة الجسمية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الاسبرطيين الذي كانوا هدفهم الوحيد تكوين أبطال وجنود مما أدى الى خلق الشجاعة والبسالة والتعشف.
- ⑤ - الدولة كانت تجري اختبارات سنوية لفحص قابليات شبابها البدنية وروحهم المعنوية وخاصة للشباب ما بين سن الثامنة عشر ولحد العشرين.
- ⑥ - اخيراً كان هدف الاختبار معرفة مدى شجاعة وقدرة الشباب على تحمل الألم والحياة الخشنة اضافة الى معرفة مهاراتهم العسكرية .

### التربية الأثنية والتربية البدنية

كان الاولاد والبنات يضلون في رعاية أهمهم حتى السابعة من العمر، الاولاد لهم الحق في اللعب، أما البنت فكانت سجين البيت وما تتعلمه 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 لا تشرف عليها الدولة وفي العصور الاولى تهتم بالناحية الخلقية أكثر من اهتمامهم بالناحية الفكرية هدفها تربية مواطنين صالحين لا علماء، 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 يبدأ بدراسة الشعراء وحفظ الشعر وخاصة وما جاء بالإلياذة و الأوديسا.

اما في الموسيقى فيتعلم الاولاد الغناء بمصاحبة القيثارة وكان الاغريق يهتمون اهتماماً عظيماً بالأثر الخلقى، 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 .

### التربية البدنية في العصر الاثني الاول

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

### هنالك مميزات تميز المجتمع الاثيني الاول وهي :-

1. أن اغلبية السكان في اثينا كانوا من طبقة العبيد التي تحملت كافة  
الاعمال في الدولة وتفرغ الاثينين لخدمة الدولة في الجوانب الاخرى .
2. في أثينا كانت لديهم قوانين التربية القديمة الخاصة بمقاطعة أتيكا التي  
فيما بعد اخذت أصول التربية في المجتمع اتجاه نحو النشاط الرياضي  
والتربية البدنية .
3. على الاطفال وقبل كل شيء أن يتعلموا السباحة والقراءة .
4. كانت الدولة تشرف على المدراس الرياضية مما يدل على أن البرامج  
التدريبية توضع من قبلها، بينما نجد المدراس الموسيقية ومدارس النحو  
حرة يشرف عليها المواطنون .
5. الهدف من التربية الجديدة هو أيجاد المواطن المتكامل المتوازن في  
النواحي البدنية والعقلية والمعنوية والجمالية .
6. التربية الاطفال 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  
وشياً 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 ويبدأ بتطبيق برنامج تدريبي جديد .
12. أن المثل العليا عند الاثنيين 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 والتنظيم عن المجتمع الاسبرطي اذ أن الدولة لا تشرف على اعداده و إنما يترك أمرة لوالديه لتقرير مصيره .
14. عندما يدخل الطفل السنة السابعة من عمر يبدأ في ممارسة التمرينات والالعاب الرياضية والمسابقات الخفيفة .
15. تبدأ ممارسة التمارين العنيفة عندما يبلغ عمر الطفل الثانية عشر والتمارين الاشد عنفاً تبدأ ممارستها بعدة فترة الاعداد البدني عندما يشاركون في المسابقات العامة مثل رمي الرمح والوثب العريض والمصارعة والملاكمة.

### 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 الاوائل لهذا ولغيرها من الامور تميز المجتمع الاثيني في هذه الفترة بما يلي:-
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 الاثنيين بأهداف الدولة وشجعة على العمل على اشباع حاجاته الفردية واختيار اهدافه الشخصية .
  3. نتيجة لعدم العناية بالشباب من خلال التدريب البدني ظهر صفة الاعتراف الرياضي واقتصر التدريب البدني على المختصين بحكم وظائفهم.

4. أصبح الاعتراف الرياضي مهنة مرموقة ومربحة 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، وافكاره التربوية عكسها في الجمهورية وفي كتاب القوانين .
6. من آراء افلاطون ضرورة ممارسة المرأة للتدريب البدني أسوة بالرجال.
7. كان افلاطون يضع الموسيقى في منزلة أفضل من الرياضة لأنه كان يعتقد بأن النفس هي التي تهب للجسد بما لها من فضيلة لذا فهي الغاية.
8. لا يعتبر أن افلاطون كان ضد القوة البدنية والصحة بل على العكس كان ينادي بضرورة ممارسة التدريب البدني للحصول على جسم قوي.
9. ومن آراء أيضاً ضرورة ادخال الطفل بعد الثالثة الى دار الحضانة ليلعب تحت أشرف 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 الفلوت.
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 النزوعيه، 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 .

### الالعاب القومية الهيلينية

بلغت الالعاب الرياضية مرحلة متقدمة لدى الاغريق في القرن السادس ق.م، من خلال مزاولتهم واجراء المسابقات الرياضية في المهرجانات والاعياد الدينية والرياضية في مختلف الدويلات والمقاطعات، وتميز مهرجان أولمبيا عن بقية المهرجانات الرئيسية مما دفع الكثير من المدن والمقاطعات السعي للمشاركة فيه مما سهل من ايجاد مجال للتألف والتفكير بأنهاء خلافاتهم وحروبهم ومن ثم التفكير 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 الالهة جبل أوليمبوس الواقع في مقاطعة تساليا ومقدونيا، وهم يشكلون المجلس الاولمبي ويتكون من اثني عشر الها أهمهم :-

- ☉ - زيوس اله السماء .
- ☉ - بوسيدون اله البحر .
- ☉ - ابوللو اله النور وراعي الرياضة.
- ☉ - أفروديت الهة الجمال .
- ☉ - آيوس اله الحرب .



## مهرجان أولمبيا

منذ أكثر من عشرة قرون قبل الميلاد بدأت الروح القومية تجمع الاغريق وأن العوامل التي أكدت الشعور بضرورة الوحدة لديهم هي الاعياد الدينية والرياضية، حيث في مطلع كل صيف كان الاغريق يخرجون الى العراء ويجتمعون بالقرب من معابدهم ومقدساتهم وقيمون شعائرهم الدينية او ينشدون الاناشيد تعظيماً لألهتهم وبمرور 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 الاعياد 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 والآثار 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 كلاديوس بنهر ألفيوس يقع سهل خصيب مترامي الاطراف وتحيط به ثلاث اطراف من جهات جبال تكسوها الخضرة الدائمة ويحده البحر من الجهة الشمالية الغربية ويسمى سهل أولمبيا، اقيمت 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 القرابين 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 ارسال الوفود وفعلاً قد حققت ذلك فيما بعد لان البعثات التنقيبية وقد عثرت على الكثير من الادلة التي تثبت اشتراك المغتربين من الاغريق في

المهرجان الرياضي المقدس اي الدورات الاولمبية كما هو واضح في الدورة الاولمبية الخمسين التي اقيمت عام 576 ق.م.

### اما اهم نتائج المشاركة في الالعاب الاولمبية فكانت :-

1- اشترك سكان المقاطعات التابعة الى الاغريق واهل المستعمرات – الشرقية والغربية في المهرجان الاولمبي قد ازاحة الحواجز التي اقامها الايلينيين والاسبرطيين والتي كانت تمنع المواطنين من الاشتراك في المهرجان الاولمبي الا من كان منهم الاحرار والنبلاء وبذلك تلاشى التمييز العنصري .

2- كان الاغريق يحرسون على اقامة المهرجان الاولمبي في الايام القمرية من شهر أب وايلول ودورياً كل اربع سنوات.

3- تبدأ عادة المسابقات في اليوم العاشر أو الحادي عشر الى اليوم الخامس عشر أو السادس عشر .

4- كانت ايام الخمسة تشمل احتفالات تقديم القرابين و إقامة السباقات الرياضية و إقامة الولايم احتفالاً بالنصر

5- يكون الختام في اليوم الاول الطقوس الدينية ونحر الضحايا وتقديم القرابين وعرض مواكب المتسابقين.

6- في اليوم الثاني تقام مسابقات الصبيان وتشمل الركض والمصارعة والملاكمة وسباق الخيل والالعاب الخماسية (القفز، الركض، قذف القرص، رمي الرمح، والمصارعة).

7- اليوم الثالث تقام مسابقات الرجال في القفز، المصارعة، الركض مسافات القصيرة 200- 400، ياردة، والركض لمسافات الطويلة ( حوالي ثلاثة اميال بالملابس 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 للتغير حسب ظروف واحداث المهرجان وكان التغير 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.

### اما الشروط المتبعة للمشاركة فهي :-

\* - كانت التعاليم والشروط تستوجب على المشاركة بالألعاب تسجيل أسماء في وقت معين قبل السباق وان يمضي في التدريب ثلاثين يوماً قبل بداية المهرجان.

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

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

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

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

ان مستوى هذا الالعاب هبط 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 ) بأبطالها عام 394 ميلادية .

## مدرسة البالسترا

شيد الاغريق أبنية تزاوّل فيها المصارعة فقط وسميت ( البالسترا ) وكانت جزءاً تابعاً الى الجمنزيوم وعندما ظهرت الحاجة لديهم الى ايجاد أماكن خاصة لتدريب الفتيان والشباب الذين ترعاهم الدولة وتعددهم الاعداد البدني والعقلي اطلق عليها نفس أسم الاماكن الخاصة بالمصارعة ( البالسترا )، وعليه اصبح هذه الكلمة تطلق على أماكن متعددة منها ما يخص أماكن الإبطال ثم البالسترا يتدرب فيها الفتيان واخرة خاصة بالشباب يتدرب فيه على الملاكمة والمصارعة وكانت البالسترا الخاصة بالفتيان تطبق برامج نظرية وعملية وكان النشاط البدني احد تلك البرامج الى جانب برامج الموسيقى والحساب والادب والغناء.

وقد وصف افلاطون هذه المدرسة " يذهب الصبي الى مدرب الالعب الرياضي الذي يتولاه فيعدل قوامه وتقوى صحته فيصبح قوياً شجاعاً لا يهاب 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 الالعب التي تتلائم واعمارهم وتشمل الركنز والقفز وتسلق الحبال واللعب بالكرة، وأما الثانية فكانت تزاوّل التدريبات العنيفة كالمصارعة والملاكمة اضافة الى رمي القرص والرمح، كما مارسوا السباحة والرقص بمصاحبة الموسيقى .

## مدرسة الجمنزيوم

الجمنزيوم هو المدرسة أو المعهد الرياضي عند الاغريق والتي يمارس فيها الرياضيون التدريب البدني وهم عراة وتتوفر فيه كل الامكانات والادوات والاجهزة الرياضية الخاصة بالالعب 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 الهوميري

ليسوا في حاجة لمثل هذه الابنية المدرسية لكونهم غير مستقرين، واختيرت اماكن بناء الجمنزيوم بالقرب من اماكن عباداتهم وذلك لاعتقادهم بالارتباط الوثيق بين النشاط الرياضي وتلك المعتقدات ، كان

يشرف على الجمنزىون رياضىون يختارون من القبائل حيث ترشح كل قبيلة عشرة رياضىن للأشراف علىه وبالتناوب على مختلف معاهد الجمنزىوم وكانت مهمتهم الاشراف على سلوك الشباب داخل الجمنزىوم ، بالإضافة الى تعينة بصفة دائمية عشرة من الإدارىين لكل معهد وكانوا يختارون من الرجال الذين تتوفر فيهم الصفات الاخلاقية الفاضلة.

والجمنزىوم 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 تدريية في الملاعب المخصصة وكما 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 الجمنزىوم 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 أنهما وعلى الاخص المدرّب قد درس النواحي التدريبية دراسة علمية حتى اصبح مؤهلاً للعمل في الجمنزىوم .

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

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

## التربية البدنية في العصر الروماني

### التربية البدنية في العصر الروماني القديم

لقد عرفت روما التربية الاسبرطية التي كان غرضها التربية البدنية والاعداد العسكرية في عهد الجمهورية، وقد سادت التربية الاثينية التي تهدف الى اعداد الفرد اعداداً 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 الامبروطورية لذا كان الاعداد العسكري اهمية بالغة في حياة الرومان في العصر القديم ومن اهم مميزات هذا العصر هي :-

1. كانت تربية الشباب منحصر على القوة والشجاعة والتحمل والصحة لإعداد المواطن ليكون محارباً لان الحرب هي المهنة الاولى للشباب الروماني .

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

3. كانت المهرجانات والالعاب هي جزء من حياتهم أذ كانت الالعاب مرتبطة بأعياد المواسم الزراعية وبتطور المجتمع ارتبطت بالطقوس الدينية وتقديم الاقربان للآلهة.

4. كانت صفات الروماني تثير المرء الى الاحترام اكثر من المحبة، لذا كانت الخشونة من مميزات الروماني ولهذا أفترق 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 ومن اهم الالعاب التي كانت تشمل الحركة والنشاط فهي :-



✳ - كرة الكف :- وفيها يحول اللاعب ضرب الكرة باليد المفتوحة موجهاً ايها الى الحائط، ويكرر العملية بعد أن تلامس الكرة الارض ويستمر في هذا اكبر قدر ممكن من المرات .

✳ - لعبة التريجون :- تلعب بثلاثة لاعبين يقف كل منهما في رأس مثلث وتبدأ اللعبة برمي ولقف كرتين أو ثلاث في وقت واحد .

✳ - لعبة السفيروماكاي :- تجري في ملعب اقرب الى ملعب التنس، وان يواجه اللاعبون بعضهم البعض .

✳ - لعبة الهارباستم :- كرة محشوة بالصوف والاساس في مزاوله هذه اللعبة بعد قذف الكرة من لاعب الى اخر وهناك خصم يحاول اخذها منهم ويقف في وسطهم وقد اتسمت هذه اللعبة بالقوة والعنف وكانت احياناً تستعمل مسكات المصارعة خلالها .

8. كانت ساحات الحمامات وساحة ماريقوس يقوم الشباب بها بتمارين الركض والقفز والمصارعة، اما المتقدمون في العمر فيلعبون العاب الكرة .

9. المهرجانات الرومانية كانت تقام في الأعياد والمناسبات الوطنية والدينية وكانت تشمل مسابقات الخيول والعربات ولامجال لبقية الالعاب كمسابقات رمي الرمح والقرص وغيرها.

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

11. زاول الرومان الرقص ضمن الشعائر الدينية وكانت الرقصات ذات صابع حربي، اما الطباع التعبيري والجمالي للرقص فلم يلقي الاهتمام من الرومان.

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

## التربية البدنية في العصر الروماني الحديث

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

ومن اهم مميزات هذا العصر كانت :-

1. بسبب الفتوحات انشأت ظروف اجتماعية واقتصادية بسبب السياسة الخاطئة التي أدت بالتدريج الى سقوط الامبراطورية.
2. في الفترة الاخيرة من الامبراطورية الرومانية بدأت ظهور التداعي والتفسخ في نظام الدولة وتدفق القبائل الهمجية الى البلاد.
3. ابتعاد الرومان عن الضوابط الخلقية الصارمة والعادات والتقاليد القديمة وانغماسهم في الترف وفساد الجهاز الاداري والحكم وسلب الحريات اداء الى سقوط الامبراطورية .
4. ظهور نسبة كبيرة من التفكك العائلي والطلاق وانخفاض معدل المواليد اضافة الى الانحلال الديني.
5. ازداد الرومان الاهتمام بالتربية العقلية والاعتماد على الجيش المعترف مما قلل من أهمية التربية البدنية .
6. افنقر هذا العصر إلى القيم المتزنة للتربية البدنية فكان ينظر اليها المحترفون فقط .
7. أن الالعاب كانت وسيلة للتسلية يقوم بها المحترفون أو الاسرى او العبيد .
8. رغم قلة اهمية التربية البدنية في هذا العصر ولكن دعا الكثير من الفلاسفة والمشتغلين في الطب الى مزاولة التدريب البدني وبينوا اهميتها للفرد وفي مقدمتهم (جالوس).
9. نصح جاليوس بممارسة الالعاب بالكرة باعتبارها افضل تمارين لجميع اجزاء الجسم .
10. في هذا العصر كانت المهرجانات مثل السيرك واستعراض المصارعين تتميز بالاحتراف .

11. كانت الايام المخصص للسيرك 76 يوماً، وازدادت الى 135 يوماً، في عهد ماركوس أوريليوس وذلك عام 354 ق.م، ثم اصبحت 175 يوماً

12. يمكن تقسيم وسائل التسلية عند الرومان الى الوسائل العامة والوسائل الخاصة ، اما الوسائل العامة فكانت في العهد الجمهوري جزء من الاحتفالات الدينية الكبيرة.

13. من اهم الاحتفالات هي الألعاب الرومانية في عهد جوبيتر وابولو وعيد الام الالهة وفي اواخر العهد الجمهوري كانت هذه الاعياد تشغل ما يقارب 67 يوماً.

14. اما الألعاب الخاصة كانت تشمل :-

✱ - ألعاب برايفت :- التي ينظمها بعض المواطنين وتشكل عرض المسرحيات.

✱ - ألعاب السيرك :- ولها شعبية كبيرة في العهد الامبراطوري وتتألف ألعاب 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 .

### التربية البدنية في العصر المسيحي الاول

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

أن من أهم الاغراض التربوية المسيحية كانت تتسم بالسمو والوضوح وهدفها إعداد الفرد في ظل الايمان باله مقدس وايجاد علاقات انسانية بين الافراد، لقد ركز رجال الدين المسيحية في الفترة الاولى من القرون الوسطى على النواحي الروحية وايجاد مثل تربوي وخلقى لذا نجد اكثر رجال الكنيسة قد عارضوا التربية البدنية إلا القليل منهم مثل (

كليمنت ( الاسكندري الذي كانت له افكاره و اراء 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 اباء الكنيسة أن لها تأثير خطيرا على المسيحية لذلك حاولوا منعها تماماً.

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

4- وكانت صيحة المسيحية " انقذوا ارواحكم " .

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 والمشي عوامل مساعد على النشاط، لقد حاربت الكنيسة الحمام الروماني لاعتقادهم بان التدهور الخلقي هو الذي اوجد عادة العري والاختلاط بالحمام كما منعت المسيحية من حضور الحفلات الرياضية العامة وكانت العقوبة صارمة .

لمن يحضر حفلات السيرك، ويحرم من ملته ولا يسمح للمصارع باعتناق 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 ظروفًا غير مشجعة بل محاربة في العصور المظلمة إذ عمد الرهبان الى تحريم جميع الأنشطة البدنية والجمالية التي تمارس من اجل المتعة الدنيوية والتسلية والترويح، 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.

### 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، ويبدل مصطلح النهضة غالباً على التيارات الثقافية والفكرية التي بدأت في البلاد الايطالية في القرن الرابع عشر حيث بلغت أوجه ازدهارها في القرنين السادس عشر والخامس عشر ومن ايطاليا انتشرت النهضة الى المانيا، فرنسا، اسبانيا والمناطق المنخفضة من انكلترا.

أن تلك التيارات الثقافية والفكرية التي شهدتها 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 أوروبا 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 الاساليب 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.

### نظريات واء الفلاسفة في التربية البدنية والرياضية منذ

عصر النهضة حتى عام 1800

- دافيتو بنودافلتر

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 ( دافلتر ) تعتبر في مقدمة المدارس التي أخذت ببرنامج العلوم الانسانية وكانت تلك المدارس تطبق على التلاميذ برامج اجبارية في التربية البدنية والتمارين، وكانت تحتوي على العاب الكرة، الوثب، المبارزة، ركوب الخيل، والتجوال إضافة الى تعليم الجمباز، ومن اهم الآراء والافكار لدى دافلتر:-

1 - عين عدد كبير من المدرسين 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 نادت بها العلماء الانسانيون والتي توجب على المدارس تفهم شخصية كل طفل على حده، واحترام الشخصية قد طبقها دافلتر في مدرسته.

### \* - جون ميلتون

الشاعر الإنكليزي وهو من الغلاة الكلاسيكيين " 1608 - 1674 " ومع ذلك فإن آرائه 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 اكااديمية ابتداء من المرحلة الثانوية وذلك من سن الثانية عشر ولغاية الحادية والعشرين .

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



## \* - لوك

عالم نفسي من المدرسة التجريبية في علم النفس التي تضم ايضاً ( كوندريك ) في فرنسا و ( هربارت ) في المانيا و ( هيوم ) في انكلترا " 1632 - 1704 "، وقد عكس لوك افكاره في مؤلفة " 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 الانكليزي أن اللياقة البدنية هي الاساس في كل بناء تربوي والمثل الاعلى لديه هو " العقل السليم في الجسم السليم "، وكان لوك يوصي بممارسة التمارين البدنية لتطوير المهارات الخاصة بالسباحة والرقص وركوب الخيل والمبارزة لاعتقاده بانها ضرورية للفرد من الناحية البدنية والصحية .

## \* - جان جاك روسو

وهو مؤسس النظرية الطبيعية وفلسفتها " 1712- 1778 وقد ارتبط الفكر الحديث في القرن الثامن عشر بأسم الفيلسوف والعالم الاجتماعي والمفكر الحر وقد ساهم مع غيره من الفرنسيين مثل ( فولتير )، ( مونتسكيو )، في تهيئة 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 .

## 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 البدني لغرض المحافظة على الرشاقة .

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

## \* التربية البدنية في الاقطار الاوربية بعد عام 1800

### \* 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 التربوية والتعليم كأداة للقضاء على الاقطاع وكانوا يؤمنون بالأراء 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 جزاء من التربية العامة وأصدر كتاباً كدر به ضرورة ممارسة الركض والوثب والتسلق وغيرها من الألعاب.

وكانت لأراء جون سموث 1785- 1839 دوراً في تطوير المفاهيم التربوية وكانت تلك الأراء 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 لايبزك عام 1813 .

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

\* - اعتبارها وسيلة فاعلة ومؤثرة في اعداد مواطنين للدفاع عن الوطن ومنحهم القوة .

\* - وسيلة تربوية تساعد على النمو الطفل وتطورهم وتساعدهم لتحمل المسؤولية

لهذا فقد نشأت حركة الجمباز تحت شعار " حرية البدن، قوة البدن والبشر، والذكاء، والاعتماد على النفس "، وكان المنتمين اليها يسعون

الى اكتساب اللياقة البدنية ووضعها في خدمة الوطن ، وعلى المستوى المدرسي لم يحاول فردريك شمولها بأرائه لذا كانت حركات الجمباز متحررة من الأنظمة المدرسية، وقام بإصدار كتاب ( دليل الجمباز للمدرسة ) وكانت آراءه تتحصر بما يلي :-

- 1 - وجوب اهتمام المدرسة بالنمو الشامل للطفل بدنياً وعقلياً واجتماعياً
- 2 - يجب ان تلقى التربية البدنية نفس الاعتبار مثل العلوم الاخرى.
- 3 - يجب ان يمارسها الجميع باستثناء المرضى.
- 4 - وضع برنامج تدريبي داخلي واخر في الساحات المكشوفة.
- 5 - تخصيص ساعة على الاقل في اليوم الدراسي لمادة التربية والخبرة في المدارس الابتدائية ويقوم بالتدريس 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 للبنين والبنات.
- 8 - شمول منهج التمرينات البدنية على المشي.
- 9 - يجب الا تطغي التمرينات الشكلية على الألعاب والرقص والرياضة

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

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

## التربية البدنية في الدنمارك

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

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

ان مسيرة التربية الرياضية في الحقل الدراسي في الدنمارك تبدأ منذ 1809 عندما صدر قانون اعتبار مادة التربية البدنية الزامية على طلاب المدارس الثانوية ثم اعقبه قانون اخر اصبحت بموجب مادة التربية البدنية الالزامية على المستوى التعليمي للأطفال من سن السابعة حتى الرابعة عشر ولكن هذا القانون تعثر خلال تطبيقه بعض الشيء ولغاية عام 1828 صدر تشريعاً لاحقاً اوجب تدريس مادة التربية البدنية على جميع التلاميذ ولغاية عام 1904 ، أن حركة التربية البدنية في الدنمارك مرت بمراحل عديدة ومتباينة وكاد ان يقضي عليها في منتصف القرن التاسع

عشر بعد موت الملك فرديريك ومجي كريستيان الثامن الذي اهتم التربية البدنية ولم يقدم لها الاستاذ الكافي لاستمرارية تقديمها وتطويرها مما ادى الى استقالة فرانس من معهد التمرينات البدنية العسكرية عام 1842 واخفاق الذين تولوا ادارة المعهد بالاحتفاظ بالروح السائدة فيه وتطويرها .

واصبحت التربية البدنية بمثابة وسيلة لحفظ النظام او العقاب واستمرار الحال هكذا ولغاية عام 1864 أعيدت للتربية البدنية اعتبارها، عندما مرت البلاد بظروف حربية أثارت الشعور القومية لدى الدنماركيين نتيجة لضياع جزء من اراضيها خلال حربها مع النمسا وروسيا وتجدد 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.

### \* 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 القصيرة، 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 وألهم بيرهنريك 1776 - 1839 ، الذي اعتقد بان التربية البدنية والآداب يمكن اعتبارها افضل وسيلة لبث الحماس والانديفاع لاكتساب اللياقة البدنية لخدمة تحقيق الاهداف الوطنية ولهذا الغرض وضع برنامج خاص للتدريب البدني اكتسب الكثير من الاشعار والقصص والتمثيلات تمجد الابطال اضافة الى البحوث التي اعدتها في مجال التربية البدنية ومنها " دليل التمرينات البدنية عام 1836، ودليل المبارزة بالسونكي في

نفس العام ودليل الجندي في التمرينات البدنية ومبارزة السونكي عام 1838 والاسس العامة للتمرينات البدنية .

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

1 - العسكرية .

2 - العلاجية .

3 - التربوية .

4 - الجمالية .

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

### \* التربية البدنية في بريطانيا

شهد القرن التاسع عشر فترة اضطراب وعدم استقرار في أكثرية الدول الأوروبية وشمل ذلك بريطانيا أيضا نتيجة الثورة الصناعية وحروب نابليون وكانت التربية البدنية في أكثرية تلك الأقطار موجهة لتقوية القوة القومية ولتدعيم الروح الوطنية وتنمية القدرة العسكرية والبدنية، وإما الانكليز فقد كانوا على النقيض من ذلك فقد اهتموا بتربية الشخصية وتنمية النواحي الاجتماعية واللياقة البدنية العامة.

ومع ذلك فإن لا يعني انه لم تطرح اراء في انكلترة تدعو الى اعداد التربية البدنية ووضعها في خدمة النواحي العسكرية فقد أوصى كل من كلاباس وماكلارن بضرورة تدريب المدنيين على النواحي العسكرية



اضافة الى العسكريين وقد وضع تمارين خاصة للقوات المسلحة كما قام بإعداد وتدريب عدد من الضباط الصف ولذلك اخذت آرائه 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 مكلارن تنادى بضرورة جعل التربية البدنية جزءاً من المنهاج المدرسي كما كان من اراءه توسيع قاعة الاستفادة من التربية البدنية بحيث تشمل اضافة الى المجال المدرسي والعسكري الى المصانع ورجال الاعمال وغيرها، وبالرغم من الجهود التي بذلتها في سبيل آرائه في التربية لكننا نجد بريطانيا فيما بعد تأخذ بأساليب وطرق لنج السويدية وتعميمها في البلاد .

### \* الحركة الاولمبية الحديثة

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 وانكلترة لذلك عمل على تكوين جمعيات للالعاب الاولمبية الرياضية ضمنت حوالي 200 ناد رياضي فرنسي وكان أيمان ( كوبرتان )، بأن الرياضة وسيلة فعالة لرفع المستوى الصحي والروح المعنوية لدى الشعب

الفرنسي بعد الحرب الفرنسية - البروسية التي حدثت عام 1870 وقد كلفته الحكومة الفرنسية لدراسة الموضوع والاطلاع على تجارب الدول الأخرى .

وفي فترة 1887 قامت البعثة الألمانية بالتنقيب عن الآثار الإغريقية في اليونان وعثرت على بقايا ملاعب أولمبية كالملاعب الأولمبية وبعض قطع الحجر التي كانت تمثل خط اية الركض، تبلورت لدى كوبرتان فكرة احياء الألعاب الأولمبية وقد عكس تلك الافكار في محاضرة القاها في 1892/11/25 م، في اتحاد العاب القوى الفرنسي وقد تبينت الحكومة الفرنسية الفكرة إلى عقد مؤتمر دولي رياضي لدراسة الفكرة بتاريخ 14/ تموز / 1894 م، وحضرته تسع دول وايدته خمسه اخرى برسائل وفيه تقرر اقامة أو دورة اولمبية في أثينا عام 1896 م، وفي هذا المؤتمر تشكلت منظمة لقيادة الألعاب الأولمبية سميت باللجنة الأولمبية الدولية ضمن ( 15 ) شخصاً يمثلون (12) بلداً وأنتخب أول رئيس لها من اليونان ( فيكلاس ) وسكرتيراً لها ( كوبرتان ).

### \* أهم واجبات اللجنة الأولمبية الدولية

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

## 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 تعليمه وتعويده 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 التربوية على أيدي معلمين متخصصين في ذلك وتجرى 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 الالعب 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 كالخيل والمصارعة والمبارزة والمشي والرماية وغيرها التي عرفها العرب المسلمين ايضاً .

## التربية البدنية في العصر الاسلامي

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

وأوصى الرسول الكريم محمد (ص) " ليس الشديد بالصرع 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 اكدوا 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 اماكن خاصة لسكن الطلاب وطعامهم اضافة الى نظام الهيئة التدريسية وقد تأثرت فيه الكثير من الجامعات الاوربية .

## \* الألعاب الرياضية عند العرب

### \* 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 حرثان 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 .

### \* الرمي

اعطى العرب اهمية للتدريب ومزاولة رمي السهام والرماح لأنه يشكل سلاحاً رئيسياً في صيدهم وحرثهم 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، الاحتزار، وقد مارس العرب الرمي للسهم في مسابقتهم 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 غيره.

**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 .

**\* - 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 اساليبه، وتعتبر المبارزة بالسيف من احب رياضة للعرب في العصر الجاهلي والعصر الاسلامي.

**\* - 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" .

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

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

**\* - 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- الشغفة :-** اذا مسك مصارع خصمه من الخلف وصرعة.

**5- الشغزية :-** لوي رجل الخصم باستعمال الرجل.

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

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

\* - الدحو :- وهذه اللعب هي بالصل لعبة الكولف .

\* - العرذ :- هو قذف الحجر او التطويح به الى ابعد مسافة .

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

\* - الربيع :- رفع احجار متفاوتة الثقل ويتدرب الشخص على رفعها وأول من زاولها جابر بن عبد الله الانصاري .

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

\* - النفاز :- تشبه القفز العريض .

\* - المواغدة :- مسابقة تشمل الرمي والركض .