



جامعة باتنة 2
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم الجذع المشترك



محاضرات مادة تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية
السنة الأولى من التعليم القاعدي المشترك
السداسي الاول

اعداد الدكتور: معلم عبد المالك

السنة الجامعية: 2020/2021

جامعة باتنة 2

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

المادة تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية

محاضرة رقم 1

مفاهيم ومصطلحات مرتبطة

بتاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية

التاريخ:

ويقصد بالتاريخ في اللغة تعريف الوقت، التاريخ واحد من العلوم الإنسانية الذي يبحث في الوقائع والحوادث الماضية، وتطلق كلمة التاريخ في أيامنا على العلم بما تعاقب على الشيء في الماضي من الأحوال المختلفة، سواء كان ذلك الشيء ماديا أو معنويا كتاريخ الشعوب، أو تاريخ الأسرة، وتاريخ القضاء وتاريخ العلم وتاريخ الأدب تاريخ التربية البدنية... الخ

فالتاريخ لا يقتصر على ذكر الأخبار و الوقائع والتعريف بالحوادث الماضية من دون أن يذكر أسبابها بل يتعداه فيمحص الأخبار، و يعلل الوقائع، و يستبدل بالتسلسل الزمني ترتيباً سببياً يرجع فيه الحوادث إلى أسبابها، والوقائع إلى أحوالها المؤرخ همّ تمحيص الأخبار، و نقد الوثائق و الآثار، كان تاريخه انتقادياً، و إذا استخرج من ذكر الأحوال الماضية عبرة تتم بها فائدة الاقتداء لمن يروم ذلك في تربية النشء كان تاريخه أخلاقياً، و إذ ذا عني بأخبار الدول و علاقتها بعضها ببعض للإفادة منها في تدبير الدولة كان تاريخه سياسياً، و إذا تجاوز ذلك كله إلى تعليل الوقائع، لمعرفة كيفية حدوثها، و أسباب نشوئها، كان تاريخه فلسفياً. ومما سبق يتضح ان التاريخ تسجيل ووصف وتحليل للأحداث التي جرت في الماضي، على أسس علمية محايدة، للوصول إلى حقائق وقواعد تساعد على فهم الحاضر والتنبؤ بالمستقبل.

الحقب التاريخية:

الحقبة التاريخية هي فترة زمنية محددة بقدر من السنين، قد تكون ملايين السنين، أو آلاف السنين أو بضع مئات من السنين فقط. هناك تباين كبير بين علماء التاريخ وعلماء الجيولوجيا في تحديد الحقب التاريخية، فعلماء التاريخ يقتصرون على تاريخ البشر، وتحديد الحقب التي عاشها الإنسان على ظهر الأرض، ذلك التاريخ الذي لا يتعدى مليونين ونصف مليون (2.5) سنة، وتتكون عصور ما قبل التاريخ من ثلاث حقب رئيسية: العصر الحجري، العصر البرونزي، والعصر الحديدي، وهو ما يسمى بنظام الحقب الثلاثة.

العصور التاريخية:

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

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

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

التربية:

كلمة التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربى، أي غذي الولد وجعله ينمو، وربى الولد هذبه، فأصلها ربا يربو أي زاد ونما؛ فهي تعني الزيادة والنمو. إن التربية في جوهرها هي ذلك العمل المنسّق المقصود والهادف إلى نقل المعرفة، وخلق القابليات، وتكوين الإنسان، والسعي به في طريق الكمال من جميع النواحي وعلى مدى الحياة.

يشير مفهوم التربية إلى معاني التقدّم والرُقّيّ والكمال والنمو والتنشئة والتطوّر للأفضل، كما أنها لا تقتصر على فترة زمنية معيّنة من عمر الإنسان، بل هي عملية مستمرة معه، ويرى "جون ديوي" أن **(التربية هي الحياة وهي عملية تكيف بين الفرد وبيئته)** ويعرفها "تشارلز بيوتشر" **بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة)** ومن التعريفات الحديثة لمصطلح التربية: **(التربية هي عملية التكيف أو التفاعل بين الفرد وبيئته التي يعيش فيها)**. التربية هي عملية تضم الأفعال والتأثيرات التي تستهدف نموّ الفرد في جميع جوانب شخصيته، وتسير به نحو كمال وظائفه عن طريق التكيف مع ما يحيط به، ومن حيث ما تحتاجه هذه الوظائف من أنماط سلوك وقدرات. ومن أكثر التعريفات التي تلقى قبولاً عاماً هي أنها: " عملية منظمة لإحداث تغييرات مرغوب فيها في سلوك الفرد من أجل تطور متكامل في جوانب شخصيته: الجسمية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية"

-التربية البدنية والرياضية:

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

مما سبق يمكن أن نقول إن التربية البدنية والرياضية تسعى الى تكوين الفرد تكويناً صالحاً وتساهم بذلك في بناء مجتمع قوي متماسك، لذا لا ينبغي حصر مقاصدها في الجانب البدني بمعنى أنها تهدف الى تكوين الفرد الناحية البدنية فقط، بل هي تربية بواسطة البدن حيث أنها تهتم بتكوين شخصية الفرد من جميع النواحي النفس حركية المعرفية والوجدانية وتساعد الفرد على عملية التكيف من خلال

إشباع رغباته وحاجاته. فيعرفها بيوتشر على أنها جزء متكامل من التربية العامة يهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحاصلات. كما يعرفها فيري "إن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وأنها تشغل إذن دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والانفعالية."

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

الفلسفة:

أصل كلمة فلسفة هو اختصارٌ لكلمتين يونانيتين، هما: فيلو، وتعني: حُبّ، وسوفيا؛ تعني الحكمة؛ أي إنّ معنى الفلسفة هو حُبّ الحكمة، وينسب بعض المؤرّخين هذا الاصطلاح إلى فيثاغورس، الذي أطلق على نفسه لقب فيلسوف، وأرجعه البعض إلى سقراط الذي وصف نفسه بالفيلسوف؛ رغبةً منه في تمييز نفسه عن السفسطائيين الذين يدّعون الحكمة، ويرى آخرون أنّ مُصطلح فلسفة يعودُ إلى أفلاطون؛ حيث استخدمها في وصف سولون وسُقراط.

الفلسفة اصطلاحاً:

يختلف تعريف الفلسفة اصطلاحاً عند الفلاسفة؛ إذ يُعرّفها الفارابي بأنّها: (العلم بالموجودات بما هي موجودة)، أمّا عند الكنديّ فإنّ الفلسفة هي: علم الأشياء بحقائقها الكليّة؛ حيث يُؤكّد أنّ الكليّة هي إحدى خصائص الفلسفة الجوهرية التي تُميّزها عن غيرها من العلوم الإنسانيّة، ويرى ابن رُشد أنّ التّفكير في الموجودات يكون على اعتبار أنّها مصنوعات، و(كلّما كانت المعرفة بالمصنوعات أتمّ كانت المعرفة بالصّانع أتمّ)، أمّا إيمانويل كانت فيرى أنّ الفلسفة هي المعرفة

الصّادرة من العقل. والفلسفة كذلك ليست مجرد مجموعة معارف جزئية خاصّة، بل هي علم المبادئ العامّة كما عرّفها ديكارت في كتابه مبادئ الفلسفة، وقال أيضاً: إنّها دراسة الحكمة؛ لأنّها تهتمّ بعلم الأصول، فيدخل فيها علم الله، وعلوم الإنسان والطّبيعة، وركيزة الفلسفة عند ديكارت هي في الفكر المُدرِك لذاته، الذي يُدرِك شموليّة الوجود، وأنّ مصدره من الله، أمّا الفلسفة بمعناها المُبسّط كما وصفها برندان ولسون: فهي عبارة عن مجموعة من المشكلات والمحاولات لحلّها، وهذه المشكلات تدور حول الله، والفضيلة، والإدراك، والمعنى، والعلم، وما إلى ذلك.

فلسفه البدنية الرياضة:

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

الفلسفه المثالية:

تعرف المثالية نسبه للمثال عند أفلاطون وهو الفكرة، والمثالية فلسفه تقول بأولويه الفكر على المادة، وهي اولويه مطلقه، فالفكر عنده وحده له وجود حقيقي، أما المادة فوجودها وهمي، ومصدر اعتقادنا بوجودها الحقيقي خداع الحواس.

مفاهيم الفلسفه المثالية الرياضة والتربية البدنية:

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

- النشاط الرياضي يعمل على ضبط النفس والانفعالات.

- الاهتمام بربط النشاط البدني بالقدرات العقلية.

الفلسفه الطبيعيّة: هي فلسفه تعتبر أن الطبيعة هي معيار القيم والوجود

الإنساني وقد استندت في تصورها للمعرفة والقيم الى مفاهيم الطبيعة

والقوانين الطبيعية والطبيعة الإنسانية، وهي مفاهيم تفتقر إلى مضمون عيني متفق عليه، كما انه ركزت على دوافع الرياضة والتربية البدنية المادية، وتجاهلت دوافعها الروحية

مفاهيم الفلسفة الطبيعية: للتربية البدنية والرياضة:

- الاهتمام بالنشاط البدني المرتبط بالصحة.
- الأنشطة البدنية ضرورية لاكتساب المهارات المهنية.
- الاهتمام بالأنشطة التي تساهم في تحسين النواحي الانفعالية، والاجتماعية والسياسية من أجل مواطن صالح.
- الاهتمام بالمحتوى في ضوء قوانين الطبيعة: اختيار الأنشطة التي تناسب المراحل العمرية، تنوع أنواع النشاط يساعد على نمو الشخصية، التأكيد على أنشطة الخلاء في الطبيعة.

الفلسفة البرجماتية:

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

مفاهيم الفلسفة البرجماتية: للتربية البدنية والرياضة:

- تميزت التربية البدنية البرجماتية بأنها نفعية وظيفية تكيفيه.
- قالت بمفهوم التوازن بين المواد المشتركة، وارتباط التربية البدنية بالترويح والتربية الصحية والرقص.
- قالت بمفهوم اللياقة الشاملة على أساس منهج الطفل النمو والتكيف والشعور الاجتماعي والخبرة المجدية.
- شجعت اللاعبين أو الممارسين تقبل القوانين الطبيعية والتعليمات (التربية والتنشئة من خلال الحركة والنشاط - دعت الى العمل على تطوير الشعور الاجتماعي من خلال التدريب والمشاركة.

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

مفاهيم الفلسفة الواقعية للتربية البدنية والرياضة:

- التربية حياة منظومة المنهاج المدرسي تساعد في إعداد الطالب بالمشاركة في الأنشطة الرياضية، وأهمية مخرجات النشاط القدرة على التكيف وتعلم الألعاب والأنظمة والقوانين.
- تساعد اللياقة البدنية على القدرة الإنتاجية.
- يجب ان تعتمد البرامج على المعرفة العلمية.
- يلعب التدريب دورا هاما في عملية التعلم.
- البرامج الرياضية المدرسية تنمي السلوك الاجتماعي.
- اللعب والترويح يساعدان على التكيف مع الحياة بتلبية مشاركتهم بالأداء الوظيفي في المجتمع من خلال النشاطات.

الفلسفة الوجودية:

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

مفهوم الفلسفة الوجودية للتربية البدنية والرياضية: تدعو الى حرية

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

الفلسفة الاسلاميه

هي الفلسفة ذات طبيعة إنسانية روحية، تنتهي إلى التأكيد قيمه الوجود الإنساني، وإثبات هذا الوجود بأبعاده المتعددة: المادية والروحية، كوجود محدود تكليفيا بالسنن الإلهية " الكلية والنوعية "، التي تضبط حركة الوجود " **الشهادي** " الشامل للوجود الطبيعي " **المسخر**، و الإنساني " **المستخلف** "، فهي تجعل العلاقة بين الوجود الإلهي والوجود الإنساني بأبعاده المتعددة علاقة تحديد وتكامل ، وليست علاقة إلغاء وتناقض " كما في الفلسفات الإنسانية الغربية. ففلسفه الرياضة والتربية البدنية الاسلاميه تستند إلى فلسفه إسلاميه للوجود الإنساني، قائمه على أن الوجود الإنساني "المستخلف" ليس وجود بسيط ، بل هو وجود مركب من أبعاد مادية "حسية شهادية" وروحيه "غيبية" متفاعلة ، وضرورة تحقيق التوازن بين هذه الأبعاد المتعددة ، فهي ترفض إشباع حاجاته المادية وتجاهل حاجاته الروحية، كما ترفض إشباع حاجاته الروحية وتجاهل حاجاته المادية ، وتدعو إلى إشباع حاجاته المادية والروحية معا وتسعى الى التوازن بين الأبعاد المادية والروحية للإنسان : قال تعالى (وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ) (القصص:77).

جامعة باتنة 2

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

المادة تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية

محاضرة رقم 2

مدخل الى علم التاريخ

التاريخ واحد من العلوم الإنسانية التي اشتغل بها الإنسان منذ قديم الزمن، منذ أن كانت له ذاكرة، وحيثما وجدت الذاكرة وجد التاريخ، فالذاكرة الفردية تاريخ للفرد، والذاكرة الجماعية تاريخ للجماعة؛ قرية أو دولة أو أمة. كما يعتبر التراث الحضاري القديم هو الركيزة الأساسية التي ينبغي أن تبني عليها المجتمعات الحديثة سياستها الإنمائية، وتنهل منها في وضع مخططاتها المستقبلية. يعتني التاريخ بتحديد وتسجيل الحوادث والأعمال التي قام بها الإنسان في مختلف الحقب التاريخية كما يبحث أيضا عن أسباب وقوعها، ونتائجها وهو بذلك يعرفنا بالتطورات الاجتماعية، والدنية والاقتصادية، والسياسية، والرياضة ... الخ ومختلف التغيرات التي مر بها الإنسان منذ أن ظهر على سطح المعمورة إلى يومنا هذا. فالتاريخ لا يقتصر على ذكر الأخبار والوقائع والتعريف بالحوادث الماضية من دون أن يذكر أسبابها بل يتعداه فيمحص الأخبار، ويعلل الوقائع، ويستبدل بالتسلسل الزمني ترتيباً سببياً يرجع فيه الحوادث إلى أسبابها، والوقائع إلى أحوالها.

المؤرخ همّه تمحيص الأخبار، ونقد الوثائق والآثار، كان تاريخه انتقادياً، وإذا استخرج من ذكر الأحوال الماضية عبرة تتم بها فائدة الاقتداء لمن يروم ذلك في تربية النشء كان تاريخه أخلاقياً، وإذا عني بأخبار الدول وعلاقتها بعضها ببعض للإفادة منها في تدبير الدولة كان تاريخه سياسياً، وإذا تجاوز ذلك كله إلى تعليل

الوقائع، لمعرفة كيفية حدوثها، وأسباب نشوئها، كان تاريخه فلسفياً. ومما سبق يتضح ان التاريخ تسجيل ووصف وتحليل للأحداث التي جرت في الماضي، على أسس علمية محايدة، للوصول إلى حقائق وقواعد تساعد على فهم الحاضر والتنبؤ بالمستقبل.

ولذا فإن معرفة أحداث الماضي تعد من الموضوعات والقضايا التي تهيم على اهتمام الإنسان، فقد بدأ الإنسان في العصور القديمة بتسجيل أخبار أسلافه من خلال حفظ الأغاني والأساطير المعبرة عن تلك الأخبار وذلك بهدف توارثها وتناقلها بين الأجيال.

وفيما يلي عرض لبعض الآراء المعبرة عن ماهية التاريخ:

- الشاهد على مر العصور.
- ذاكرة الجنس البشري.
- ذلك السجل المكتوب للماضي وأحداثه.
- تدوين للأعمال وللإنجازات التي قام بها الإنسان في ما مضى من الزمان.
- ذلك الحوار بين الماضي والحاضر.
- دراسة للمسيرة الحضارية لبني الإنسان.

فوائد التاريخ:

- للتاريخ دور كبير في التوعية القومية، نرى أن دراسة وقراءة التاريخ تقوي اعتزاز المواطن بتاريخه وأمته، وفي هذه الحالة يكون التاريخ مصدر إلهام رئيسي لعمل الإنسان وإبداعه وتضحياته.
- يفيد التاريخ أيضا من الناحية الأخلاقية في توسيع مدارك الناس وتعويدهم على الإنصاف في الحكم، وهناك من يرى أن الفائدة الأخلاقية هي أكثر أهمية، مما تجعل للتاريخ قيمة من حيث التربية والرقى مستوى الأخلاق.

- التاريخ يساعد أيضا على تكوين حوافز وقيم لدى الناشئة من أبناء الوطن، بما يبت فيهم من توعية قومية تجعلهم يحيطون إحاطة تامة بتاريخ أمتهم ويعتزون بتراتها الحضاري والإنساني.
- فالمعرفة التاريخية تعتبر ضرورية لرجال السياسة فهي التي تضمن لهم نجاحهم في أعمالهم لأنها تزودهم بخلفيات تطور ومواقف الأمم التي يتعاملون معها.
- فالتاريخ يعد من أهم مقومات الشخصية الوطنية والقومية، ويستخدم التاريخ إذا ما أحسنت دراسته وتدرسه أداة الحفاظ وترسيخ الوحدة الوطنية بما يحتويه من أمثلة، كما يمكن أن يعد وسيلة للنضال ضد القوى المعادية للأمة.

مصادر المادة التاريخية:

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

وتذكر 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

أولاً: المصادر الأولية: وهي التي تشتمل على معلومات وحقائق أصلية عن الوقائع أو الأحداث المتصلة بموضوع الدراسة ومنها الآثار و المراجع ، فالآثار أكثر دقة من المراجع فهي معاصرة للأحداث التاريخية وقت حدوثها. ولكن المراجع كتبت بعد مرور سنوات عديده من وقوع الحدث واعتمدت في كتابتها على المصادر الاولية. وتشمل مواد ثابتة كالمعابد والأهرامات والمقابر وبقايا المدن والمنازل النقود والمسكوكات والمسلات والتمائيل واللوحات، و أخرى تشكل مواد منقولة تتضمن

كافة أوجه الحضارة من أدوات منزلية وأسلحة وأدوات زينة وقراطيس البردي ...، إضافة الى آثار فكرية تضم كتابات في الفكر الديني والأدبي والسياسي، وغيرها وكلها تشكل المصدر الأساسي والأول الذي يعتمد عليه الباحث في دراسته التاريخية.

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

أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية والرائية:

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

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

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

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

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

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

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

الحقب التاريخية:

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

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

عصور ما قبل التاريخ:

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

1-العصر الحجري:

وهو العصر الذي طغى فيه استعمال الحجارة لصناعة الأدوات والمعدات، لكونها تتصف بالحدة والصلابة والمتانة، واستعمل بالإضافة إلى الحجارة العظام، لاتصافها أيضاً بصفتي الحدة والمتانة، إلا أن اعتماد الإنسان في الغالب كان على الحجارة، ومن تم سمي هذا العصر بالعصر الحجري، ويمتد هذا العصر من مليونين ونصف مليون سنة حتى أربعة آلاف (4000) سنة قبل الميلاد، ولكن هل كان الإنسان حقاً موجوداً على سطح هذا الكوكب منذ أكثر من مليوني سنة؟ ذلك أمر

لا يمكن الجزم به، ونحن نعلم أن بقايا أقدم إنسان عثر عليها حتى الآن لا تتجاوز ثلاث مائة ألف سنة، كما تحدثنا عن ذلك في مقالنا عن بقايا أقدم إنسان.

2-العصر البرونزي:

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

3-العصر الحديدي:

وهو العصر الذي اكتشف فيه الحديد، وشرع الإنسان في استعماله لصناعة أدواته وأسلحته، وعرف بكونه أشد صلابة من النحاس والبرونز، ومن ثم كانت الأمم التي تمتلك الحديد وتعرف أسرار صناعته أمما متحضرة وقوية مقارنة بغيرها من الأمم الأخرى، ويعتبر اختراع الكتابة عام 3500 قبل الميلاد، إيذانا بانصرام العهد الحديدي، ومعه نهاية عصور ما قبل التاريخ، لتدخل البشرية بعدها مرحلة عصور ما بعد التاريخ.

العصور القديمة:

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

- 1-ظهور حضارات زراعية في بلاد الرافدين ومصر والشام وفارس والهند والصين.
- 2-ظهور اديان مثل المسيحية واليهودية.

وتقسم العصور القديمة إلى فترات متعددة، كالفارسية 589-332 قبل الميلاد، والهلنستية 332-31 قبل الميلاد، والرومانية 40 قبل الميلاد إلى 335 ميلادية والبيزنطية 335-1453، وفترات العصور الإسلامية المختلفة كالراشدية والأموية والعباسية، وكان أشهر هذه الفترات في بداية العصور هي الفترة الهيلينستية، والتي شهدت تمازجًا ثقافيًا بين الشرق والغرب مدفوعة بالمصالح المتبادلة لمختلف

الشعوب والممالك بالاستقرار السياسي، الذي أدى إلى الازدهار التجاري والاقتصادي في أغلب مناطق غرب آسيا وجزر البحر المتوسط وشمال افريقيا، مما قاد إلى ظهور المنجزات المعمارية الكلاسيكية أو فن العمارة الكلاسيكي وظهور الديانات الوحدوية وانتشارها في مناطق الوطن العربي القديمة

العصور الوسطى او القرون الوسطى هي فترة تاريخية تمتد من القرن الخامس إلى القرن الخامس عشر الميلادي. بدأت العصور الوسطى في أعقاب سقوط الإمبراطورية الرومانية في عام 476 م. وامتدت حتى العصر الحديث المبكر. تتراوح العصور الوسطى. من نهاية الإمبراطورية الرومانية الغربية حوالي القرن الخامس حتى قيام الدول الملكية وبداية الكشوفات الجغرافية الأوروبية وعودة النزعة الإنسانية وحركة الإصلاح الديني البروتستانتية بداية من عام 1517م. هذه الأحداث هي التي أدت الي دخول أوروبا في مرحلة بداية الحداثة التي تلتها مرحله الثورة الصناعية.

العصور الوسطى المبكرة

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

وفي مقابل الظلام الدامس الذي خيم على غرب أوروبا، كانت الحياة أكثر إشراقاً في جهات أخرى من العالم فقد كان المسلمون في الأندلس في نفس الوقت يعيشون ثراء حضارياً وثقافياً وارتقوا في كل المجالات العلمية كالطب والهندسة والبصريات والرياضيات والفلك...إلخ. فحمل العلماء المسلمون مشعل الحضارة لمدة تربو على الخمسمائة عام، وأوروبا تغط في ظلمات العصور الوسطى ولو كانت جائزة نوبل على أيامهم لحصل عليها الواحد

منهم عشرات المرات كالخليل بن أحمد الفراهيدي وابن دريد ويعقوب بن إسحاق الكندي وابن سينا والبيروني والخوارزمي صاحب الخوارزميات وغيرهم وامتد نور العلم العربي الإسلامي من الصين شرقاً حتى حدود أوروبا غرباً. كما حافظت الإمبراطورية البيزنطية على ملامح كثيرة من حياة الإغريق والرومان.

العصور الحديثة:

قاد عصر النهضة القارة الأوروبية إلى الكثير من التغيرات الإيجابية، بدايةً من القرن الخامس عشر ومع سقوط غرناطة في الأندلس، وسقوط بيزنطة في تركيا، بدأ عصر جديد سمي بالعصر الحديث أو عصر الحداثة فيما بعد، وذلك نتيجة للتقدم الفكري والاعتماد الكبير على المنهج العلمي التجريبي والتطورات التقنية في القارة الأوروبية والتي توجت بالثورة الصناعية في هولندا وبريطانيا تحديداً. شهدت العصور الحديثة ثورة على مستوى البشرية انطلقت من القارة الأوروبية لتنتشر حول العالم عن طريق الحملات الاستعمارية للدول الأوروبية التي كانت تهدف للسيطرة على المواد الخام والقوى البشرية هناك، وقد تميزت هذه العصور بالتطور السريع للتقنيات المختلفة في حياة البشر وظهور الأفكار والعقائد الجديدة مدفوعة بنظريات التطور والفيزياء وفلسفات الثورة وغيرها.

أهمية دراسة تاريخ التربية الرياضية

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

الأغراض الرئيسة لدراسة تاريخ التربية الرياضية

- 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 والترويح.
 - 6- هذا بالإضافة إلى ارتباط التربية البدنية والرياضية بالتاريخ الإنساني منذ عصور مقابل التاريخ وحتى الوقت الحاضر لدى مختلف الأقاليم والشعوب.
- لدراسة 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 وتساعد في الوقوف على مدى التطور الحضاري والتقدم الذي مر 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 والرقى.

جامعة باتنة 2

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

المادة تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية

محاضرة رقم 3

التربية البدنية في المجتمع البدائي

مقدمة:

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

المرحلة الأولى

ينتميان الى العصر الحجري القديم



المرحلة الثانية

مكانة النشاطات البدنية والرياضة:

لم تكن للتربية البدنية في المجتمعات البدائية برامجها المنظمة و لم تكن لها أوقات معينة تزاوّل فيها، إذ أن الإنسان البدائي لم يكن بحاجة إلى تخصيص وقتا معيناً ليمارس النشاطات البدنية و ذلك لأنها كانت تمثل الجزء الأكبر من حياته اليومية، من خلال سعيه للحصول على قوته اليومي أو حماية نفسه من البيئة المعادية، لذا نجد الإنسان البدائي كان ذا بنية جسدية قوية و أجهزة عضوية سليمة، و أظهرت الدراسات أن لميول الإنسان القديم دوراً كبيراً في ممارسة نشاطه البدني، و من هذه الميول بحثه عن الطعام و الرغبة في الحماية من الأعداء و الزواج و التكاثر، و الرغبة في استخدام العقل و العضلات و الخوف من اللامألوف و من المجهول فضلاً عن طبيعة الإنسان الاجتماعية، كل هذا يوضح سبب مزاولته الإنسان القديم، للنشاط البدني سابقاً و في الوقت الحاضر. و دراسة تاريخ التربية في المجتمعات البدائية تؤكد على أن القبائل البدائية قد عاشت حياة بسيطة خالية من التعقيد، و إن غايات التربية في المجتمعات البدائية قد تركزت في غايتين رئيسيتين هما:

غايات التربية البدنية في المجتمع البدائي وكالاتي :

- تهدف التربية البدنية إلى أن يتعلم الفرد كيف يبقى حياً منذ الطفولة فالطفل يتعلم أولاً قواعد السلامة ثم يتعلم مع ازدياد عمره كيف يوفر لنفسه الطعام والمأوى والكساء.
- التدريب على فن الدفاع عن النفس والإيمان بعقائد الجماعة والعشيرة و حمايتها، و عليه فقد كان للتربية البدنية في المجتمع البدائي مكاناً مرموقاً.

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

أ- اللياقة البدنية :

اعتبرت الكفاية البدنية الركيزة الأساسية التي اعتمدها الإنسان في مواجهة الأخطار الطبيعية والأعداء، كذلك كان بقاء العشيرة يعتمد على تمتع أعضائها بصفات بدنية كالرشاقة والقوة والسرعة والمطاولة اللازمة لمواجهة المصاعب لذا كانت

القبيلة تشجع الاهتمام بالكفاية البدنية باعتبارها وسيلة زيادة الضمان في فرص البقاء.

ب - التلاحم الاجتماعي (الشعور بالانتماء إلى الجماعة):

إن التلاحم الاجتماعي ضرورة حيوية للإنسان البدائي و قد ساعدت التربية البدنية على خلق الفرص على تنمية الوعي الاجتماعي و تقويته، و أصبح النشاط البدني بعد ذلك وسيلة لتعليم الأطفال و الفتيان تقاليد القبيلة، و كانت الرقصات الشعائرية و الحركات الجماعية و أهداف الألعاب بمثابة أداة استغلها قادة القبائل لتنمية الروح الانتماء للجماعية،

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

ج - الترويح:

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

التنظيم التربوي في المجتمع البدائي:

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

الحركية التي يحتاج إليها أي عنصر من عناصر اللياقة البدنية التي لا بد أن يحصل عليها ويطورها.

تطور النشاط البدني الرياضي:

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

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

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

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

طرق التعليم في العصر الحجري :

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

ووجد في ذلك وسيلة بهيجة للتدريب على مهارة سيستخدمها جديا في حياته المستقبلية.

الألعاب في العصر الحجري :

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

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

جامعة باتنة 2

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

المادة تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية

محاضرة رقم 4

النشاط البدني في الحضارة الفرعونية

تتكون مصر القديمة من واد ممتد يخترقه النيل من الجنوب الي الشمال، ذلك النهر العريض بمياه الفيضة من الله، ودون أن يضيف فيه روافد وقرب العاصمة القديمة "منف" كان يتفرع الي سبع شعب انخفضت الان الي شعبتين تصبان في البحر المتوسط، وقد أدت هذه الطبيعة أن تقسم مصر الي قطرين: العليا وهي الوادي المحصور بين سلسلتين من الجبال في الشرق والغرب، ثم مصر السفلي (الدلتا) وهي الأرض المنبسطة الممتدة حتى البحر المتوسط.

سكن الإنسان القديم في مصر منذ فجر التاريخ أي منذ العصر الحجري القديم أو عصر ما قبل السلالات أي حوالي (3200 ق.م)، وكانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها من أجل السيطرة والحكم على المناطق المجاورة لها. فقد مرت الحضارة الفرعونية في تطورها التاريخي بمرحلتين أساسيتين:

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

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

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

المرحلة الثانية: بعدها مرت على مصر مرحلة من الفوضى والتمزق مما سهل دخول أقوام الهكسوس وبذلك بدء عصر الفترة الثانية من تاريخ مصر، بعد ذلك تمكن قادة وملوك الاسرة الثامنة عشر من قيامهم بحرب طاحنة مع (**الهكسوس**) حيث عرف هذا التاريخ بتاريخ مصر الحديثة، وحكمت الاسر من 18 - 20 منذ سنة 1573-1085 ق.م، وشهدت مصر خلال هذه الفترة تطوراً عسكرياً ، بعدها خاضت مصر حروب كثير حتى استطاع الاغريق من السيطرة على مصر واستمر حكمهم حوال 300 عام، ثم اصبحت تحت سيطرة الرومان حوالي 30 ق.م.

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

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

هو حجر نقش عليه نصوص هيروغليفية، يونانية وديموطيقية، كان مفتاح حل لغز الكتابة هيروغليفية، سمي بحجر رشيد لأنه اكتشف بمدينة الرشيد الواقعة على مصب النيل في البحر المتوسط.

اكتشفه ضابط فرنسي في سنة 1799 وقد نقش عام 196 ق.م. وهذا الحجر مرسوم ملكي صدر في مدينة منف عام 196 ق.م. وقد اصدره الكهان تخليداً لذكرى بلطيحوس الخامس. وعليه ثلاث لغات الهيروغليفية والديموطيقية (القبطية ويقصد بها اللغة الحديثة لقدماء المصريين) والإغريقية. وكان وقت اكتشافه لغزاً لغوياً لا يفسر منذ مئات السنين. لأن اللغات الثلاثة كانت وقتها من اللغات الميتة. حتى جاء العالم الفرنسي جان فرانسوا شامبليون وفسر هذه اللغات بعد مضاهاتها بالنص اليوناني ونصوص هيروغليفية أخرى. وكان محتوى الكتابة تمجيحاً لفرعون مصر وإنجازاته الطيبة للكهنة وشعب مصر. وقد كتبه الكهنة ليقرأه العامة والخاصة من كبار المصريين والطبقة الحاكمة. وكان العالم البريطاني توماس يانج قد اكتشف أن الكتابة الهيروغليفية تتكون



من دلالات صوتية. وهذا الاكتشاف أدى إلى فك العالم الفرنسي جان فرانسوا شامبليون عام 1822. حجر رشيد المحفوظ حالياً في المتحف البريطاني (لندن) مصنع من حجر الجرايت غير منتظم الشكل ارتفاعه 113 سم وعرضه 75 سم وسمكه 27,5 سم.

اتسم النظام الاجتماعي في مصر القديمة بالطبقية واتساع الفروق بين طبقاته الثلاث المكونة للمجتمع المصري القديم.

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

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

الطبقة الثالثة: وهي طبقة العبيد المسخرة لخدمة الملك والأشراف

النشاط البدني لدى الفراعنة:

إن ممارسة النشاط البدني في الحضارة الفرعونية حقيقة تاريخية، حيث احتلت النشاطات البدنية عند الفراعنة مكانة مقدسة مرتبطة بالعقيدة فوضعوا لها

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

أغراض النشاط البدني:

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

أبعاد النشاط البدني لدى الفراعنة:

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

-البعد التربوي للنشاط البدني لدى الفراعنة: لا يمكن إنكار القصد التربوي من النشاط البدني في عهدهم حيث ذكره (تيودور الصقلي) بأن الملك المصري (سيزويس) قد نشأ معه اقرانه من أبناء الشعب على قدم المساواة من حرية الرأي، و أنهم كانوا يدرّبون على أساس موحدة (بحيث لم يكن يسمح لأحدهم بتناول الإفطار إلا بعد أن يقطع الملعب عدة مرات). قد ثبت أن الصبية والتلاميذ كانوا يختلفون في ممارسة النشاطات البدنية عن العسكريين 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) وكان منهاج الدراسة يشتمل على الدين، وأدب السلوك والقراءة والكتابة والحساب والسباحة والراضة البدنية، وذلك في المدارس الأولية.

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

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

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

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

-البعد العسكري للنشاط البدني لدى الفراعنة:

تميزت الظروف السياسية في تلك الحقبة التاريخية بعدم الاستقرار بين المقاطعات وكثرة الحروب التي خاضتها مصر عبر تاريخها القديم، سواء لصد الغزوات الأجنبية او

للتصدي لأعمال الشغب والانتفاضات الشعبية التي كانت تحدث من حين الى اخر. كان لابد من إتقان فنون ومهارات القتال وإعداد الجند الأعداد البدني والحربي اللائق، حتى أهم فرضوا دروس عسكرية متقدمة تعطي للأمرء والنبلاء وأبنائهم في فصول خاصة حيث يتدرب الفرد على استخدام ألوان الأسلحة واكتساب اللياقة البدنية والمهارة الحركية، ولقد صورت البرديات و الفنون المصرية لرياضات عنيفة يتطلب ادائها جهد و مهارة كبيرين ومن أهمها رياضات المصارعة و حمل الأثقال و المبارزة بالعصي.

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

- القوس والسهم

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

- العربات الحربية

استعمل المصريين القدماء العربات الحربية ذات مقصورة ومفتوحة لفرد واحد يجرها حصان أو أكثر، وكانت هذه من أقوى وأهم الأسلحة التي استعملها قدماء المصريين في تجهيز جيوشهم.

وكان رجال العربات الحربية يعتبرون من الجنود الأكفاء في ميادين القتال ومن يتمتعون باللياقة البدنية المتميزة وكان لا يسمح بالاستمرار في ركوبها إلا لمن برز في فن ركوبها وكان ركوب هذه العربات مقصور علي طبقة الضباط و الأمرء. (شلتوت ونجلة 2005)

البعد الديني للنشاط البدني لدى الفراعنة:

كانت رياضة المصارعة والرقص وبعض الرياضات الأخرى تمارس ضمن الطقوس الدينية.

البعد الاجتماعي للنشاط البدني لدى الفراعنة:

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

البعد الترويحي للنشاط البدني لدى الفراعنة:

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

أماكن ممارسة النشاطات البدنية في حضارة الفراعنة:

أ-الممارسة في ساحات المنازل والدور:

كانت الألعاب الجماعية تمارس داخل الدور أو خارجها حيث كانت دور سكن المصريين من السعة بحث تتيح لأبنائها ممارسة نشاطهم و ألعابهم بداخلها، ومما يؤكد ممارسة الرياضة داخل الدور (المنازل) كون البيوت العائلات 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.

ب-الممارسة في الدروب والحقول:

كانت البيوت الثرية تملك المساحة بما يتيح لأبنائها ممارسة النشاط الرياضي داخلها،

ذلك أن البيوت الفقيرة وكما صورتها الرسوم والآثار في الدولة الوسطى كانت ضيقة، و لذلك فيه لا تسمح لأبناء هذه العائلات بممارسة نشاطهم الالعاب الجماعية كما هو متاح لأقاربهم في البيوت الثرية...و لم يبق أي سبيل لهؤلاء الأبناء إلا الاتجاه

نحو اللعب في الأزقة و الحقول كما يفعل اقرانهم في عصرنا اليوم. الممارسة في الحقول.

مظاهر ممارسة النشاطات البدنية في حضارة الفراعنة:

أ-المظاهر الايجابية لممارسة النشاطات البدنية في حضارة الفراعنة:

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

ب-المظاهر السلبية لممارسة النشاطات البدنية في حضارة الفراعنة:

- 1- ممارسة النشاطات البدنية حكرا على الطبقة الارستقراطية يمارسها النبلاء والطبقات العليا لتحقيق أهداف دينية وترويحية وعسكرية .
- 2- لا يوجد في تاريخ حضارة الفراعنة الحركة الرياضية لدى المصريين القدماء ما يشير إلى وجود منشآت وهياكل مخصص لممارسة النشاطات البدنية بمختلف ابعادها واغراضها.

3- لم تكن النشاطات البدنية مدرجة ضمن المناهج المدرسية ولم تضع الدولة أغراض تربيته محددة لممارسة الألعاب والأنشطة البدنية .

4- غياب الإطار الإداري والتنظيمي لممارسة النشاطات البدنية والألعاب.

النشاطات البدنية والألعاب في الحضارة الفرعونية

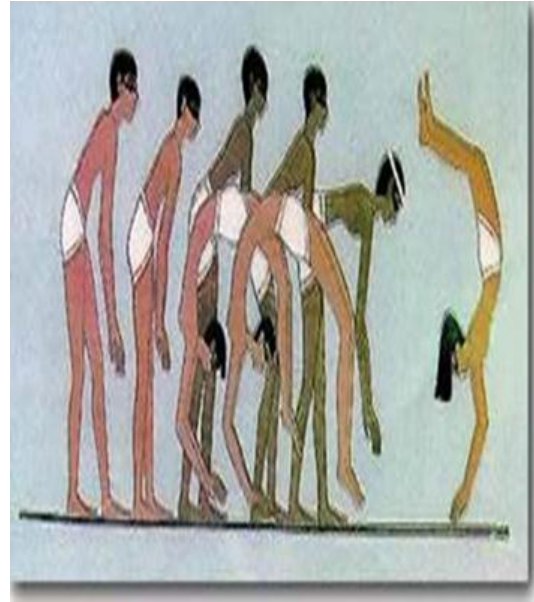
لقد كانت النشاطات البدنية وما تزال جانب مهم من جوانب الحياة في الحضارة الفرعونية. وتشير الآثار التاريخية لقدماء المصريين على أنهم أول من عرف ومارس العديد من لآنشطة والألعاب الرياضية المعروفة في عصرنا هذا. ففي مقابر بني حسن ومعابد الكرنك وهرم (زوسر) توجد الأدلة على أن قدماء المصريين قد عرفوا التجديف والسباحة والمصارعة والملاكمة: كما كان يسمح للفتيات بممارسة الرياضة وبصفة خاصة اللعب بالكرة. حيث ظهرت المناظر العديدة لتلك اللعبة على جدران مقابر بني حسن فقد صور عليها مناظر عديدة مثل الفتيات وهن يلعبن بالكرة في اوضاع مختلفة حيث رسم على مقبرة (خيتي) الفتيات وهن يتقاذفن الكرة بأيديهن. وتؤكد للنقوش التي وجدت فأن قدماء المصريون قد مارسوا المصارعة،

والمبارزة، رفع الأثقال، السباحة، صيد الأسماك، التجديف، ألعاب القوي، الرماية، الملاكمة، الوثب العالي ومختلف أنواع ألعاب الكرة الهوكي والفروسية والجمباز وغيرها من الأنشطة الرياضية. وهذه بعض النماذج منها:



الجمباز والحركات البهلوانية:

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



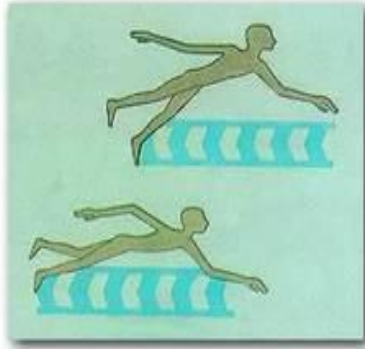
السباحة:

لقد أتاح نهر النيل للمصريين القدماء الفرصة لتعلم العديد من الرياضات المائية مثل السباحة والتجديف وصيد الأسماك ، ولقد كان للمصريين الأوائل السبق في الميدان التعليمي الرياضة السباحة حيث كانت تدرس لأبناء الملوك والنبلاء وذلك على أيدي

مدرسين متخصصين وأبلغ دليل على ذلك النقوش الموجودة بمقبرة الأمير (خيتي

(بنبي حسن والتي ترجع إلى عهد الأسرة الحادية عشرة تؤكد أن المصريين القدماء قد عرفوا العديد من أنواع السباحة ، حيث توضح هذه النقوش كيف يسبح الجنود عند سقوطهم في الماء وبالطرق المختلفة للسباحة كما توجد لوحات تمثل أنواع مختلفة من السباحة مثل سباحة أشبه بالزحف بين قوارب الصيد الذين يتبارون وهي في مقبرة سقارة .

ووجد على أحد جدران قبر أخيتوي من الأسرة الحادية عشر يبين الجنود عندما سقطوا في الماء فنرى سباحة الزحف وسباحة الظهر والسباحة على الصدر. كما تدل النقوش الموجودة على جدران معبد رمسيس الثاني في أبيدوس على أن المصريين القدماء قد عرفوا طرق الإنقاذ . إذ يوجد منظر على الجدران الخارجية للمعبد يصور معركة قادش الحربية كما يوجد منظر آخر يصور ملك حلب وقد سقط في النهر إلا أنه قد تم المعاونة في انقاذه من الغرق من خلال تفريغ الماء من فمه بعد أن تم تغيير وضع جسمه حيث أصبح رأسه إلى أسفل وهذا يوضح أن قدماء المصريين قد عرفوا طرق الإنقاذ من الغرق.



كما دلت أيضا النقوش الموجودة على المعابد والمقابر أن السيدات في مصر القديمة قد مارسن رياضة السباحة وأن أجسامهن كانت تتميز بالجمال والتناسق وأن حركاتهن أثناء السباحة كانت تتميز بالدقة والانسيابية.

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

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

الملاكمة:

لقد عرف قدماء المصريين رياضة الملاكمة. حيث توضح الكتابات الهيروغليفية والنقوش التي وجدت على جدران المعابد بمنطقة بني حسن على أن الفراعنة مارسوا اللكم بغرض إعداد الشباب للدفاع عن وطنه. كما تدل الآثار الموجودة بمقبرة (**خيرواف**) وهو من الأسرة الثامنة عشرة والتي امتد حكمها من (1306-1554)



بغرب الأقصر على أن الفراعنة قد عرفوا الملاكمة منذ ذلك العهد وتوضح هذه الآثار ثلاثة أوضاع مختلفة للملاكمة، كما توضح هذه الآثار أن قدماء المصريين لم يرتدوا القفازات بأيديهم كما كانت أصابع أيديهم مضمومة. كما تظهر النقوش الموجودة على مقبرة (مري رع) بتل العمارنة منظر ملاكمة تجري أمام الفرعون ، فيظهر رجل

يسدد لكمة إلى وجه الآخر فيتقيها بيديه ، ومن ذلك يمكن القول بأن مصر الفرعونية عرفت رياضة الملاكمة قبل الإغريق بقرون طويلة . بعض الصور المصرية القديمة الخاصة بلعبة الملاكمة توجد في مقبرة "ماري رع" في محافظة المنيا و في مقبرة "بتاح حتب" في سقارة. هذه الصورة توضح لاعب في وضعية الاستعداد لتوجيه ضرباته بقبضة اليد نحو اللاعب الآخر والذي بدوره يحاول صد هذه الضربات.



الهوكي :

لقد مارس المصريون القدماء لعبة مشابهة للعبة الهوكي التي تمارس في الوقت الحالي حيث توضح النقوش والرسومات التي توجد في المقابر في بني سويف (محافظة المنيا) لاعبين يحملون

مضرب مصنوع من فروع النخيل له نهاية ملتوية تشبه مضرب الهوكي وكانت الكرة

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



التجديف:

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

ألعاب الكرة:



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

الفتاة باللعب بثلاث كرات وترميهن إلى أعلى واحدة وراء الأخرى ثم تقوم بلقفهم واحدة وراء يتناول

كما تشير النقوش الموجودة بمقبرة الأمير (خيني) على أن المصريين القدماء قد عرفوا لعبة تشبه الهوكي إلا أن الكرة قد حل مكانها طوق أو حلقة. وكانت الكرات تصنع من ألياف البردى وألياف النخيل أو من قش الشعير ثم تكور ويحاط عليها بمقطعين من الجلد كل منها بشكل نصف دائرة أو بأربع قطع يكون كل منها بشكل الدائرة . وقد يكون الجلد مدبوغ بلون واحد أو بعدة ألوان أو قد يكون غير مدبوغ.

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

رياضة الصيد:

كان المصريين القدماء يمارسون رياضة الصيد وخاصة الوجهاء والأعيان منهم، فقد عرفوا الصيد بأنواعه كصيد الطيور والصيد البري والصيد البحري، وكانوا يمارسون تلك



الأنواع من الصيد لسد حاجاتهم لتلبية متطلبات حياتهم كتوفير المأكل والملبس وكسب الرزق والاستمتاع بقضاء وقت الفراغ في الخلاء. ومن الواضح من والنقوش الأثرية الموجودة على جدران معابد بني حسن ومعابد غرب الأقصر وسقارة ومتحف (برلين)



تدل على أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد الطيور والغزلان والأسود وصيد السمك وسبع البحر كما تدل الآثار أيضا عن أن الملك تحتمس الثالث والملك (أمنحتب) الثاني، والملك رمسيس الثاني كانوا من هواة الصيد. وتدل النقوش الموجودة بمقبرة ختوم حلب ببني حسن أن قدماء المصريين قد

عرفوا صيد الطيور. كما تؤكد النقوش أن قدماء المصريين قد حرموا صيد بعض الطيور المقدسة كالصقر الذي يرمز للمعبود حورس، وطائر آخر يشبه ما يسمى (أبو منجل) وكان يرمز لإله الحكمة (جحوتي).



الفروسية «ركوب الخيل»

نظرت الدولة الفرعونية لرياضات الفروسية باهتمام ووجهت الرعاية للفرسان وخيولهم، نظرًا لأهمية الفرسان في الجيوش في المقام الأول، واحترامًا للرياضة النبيلة وممارستها. أُقيمت مسابقات مختلفة في الفروسية كما ظهر على جدران معبدرمسيس الثاني منها مطاردة الفرائس من على ظهر الخيل، وسباقات المسافات الطويلة، وكذلك المبارزة.



انتقلت الفروسية من عالم الحرب وعربات الحرب إلى عالم الرياضة و مطاردة الحيوانات البرية و كان القدماء المصريون يقومون بإقامة سباقات للخيل بين الشباب الذين تمكنوا من البقاء على ظهر الخيول و التحكم فيها بدون سرج كما هو موضح في الصورة.

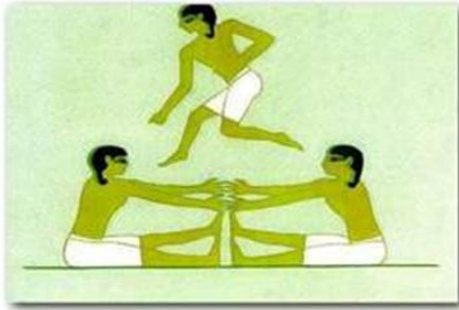
القوس والسهم :



لقد كانت لعبة القوس والسهم من الرياضات المعروفة لدى قدماء المصريين و كانت غالبا ما يتم تسجيلها على جدران المعابد. توضح هذه الصور مهارة الملوك و

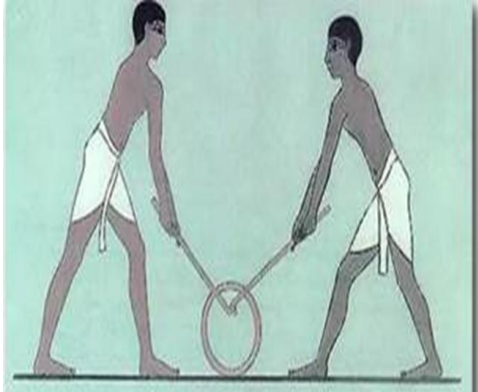
الأمراء في إصابة الهدف بدقة كما توضح مدي قوتهم في شد القوس.
بخلاف كون القوس والسهم سلاحًا في معظم الحضارات القديمة ومن ضمنها الحضارة الفرعونية، إلا أن المصريون مارسوا رياضة الرماية بالقوس والسهم وأقاموا منافسات فيها. وكانت من أهم الرياضات للشباب والنشء، لإعداد رماة تستفيد بهم الجيوش المصرية في حماية أراضيها. حتى أن الإعلان عن إحدى مسابقات الرماية بالقوس والسهم التي أقيمت في القرن الـ 21 قبل الميلاد، وُجد فيها لوحة لأمنحوتب الثاني ممسكًا بقوسه وأمامه لوحة هدف للرماية أصابه بدقة متناهية بـ 4 أسهم، وأعلن عن جائزة ضخمة لمن يحطم إنجازه في رياضة الرماية.

الوثب العالي:

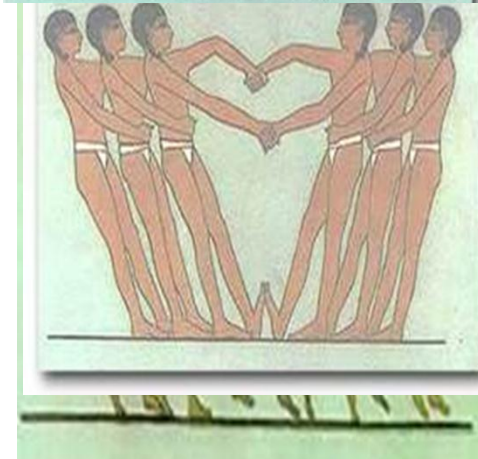


هي إحدى ألعاب القوى حاليًا، وكانت من الألعاب الرياضية الترفيهية والمهارية المعروفة في مصر القديمة، وتشهد بها نقوش وجدت في مقبرة الوزير بتاح حتب، الموجودة في سقارة

لعبة شد الطوق:



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



العدو:

لقد كانت سباقات الجري من أهم السباقات لدي قدماء المصريين وخاصة أثناء

الاحتفالات الخاصة بتولي ملك جديد للحكم حيث كانت أحدي طقوس هذه الاحتفالات إقامة سباق للملك يقوم

فيه

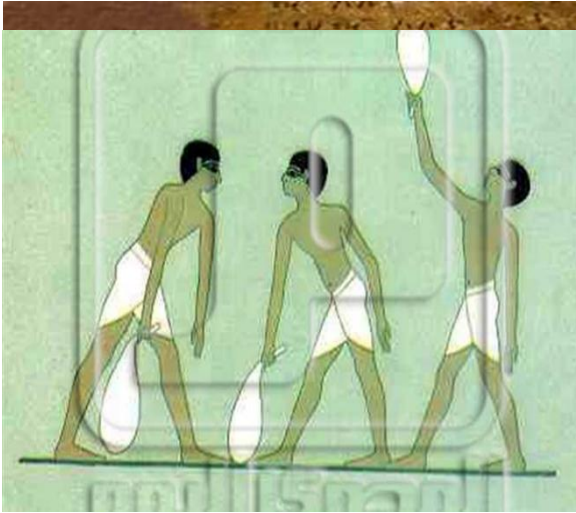


في

بالجري حول المعابد أمام المتفرجين ليظهر قوته البدنية وقدرته على الحكم مستخدما قدراته البدنية والعقلية معا. ويسجل التاريخ أن الفرعون والذين ولدوا معه في نفس اليوم يشاركون سباقات ضارية للجري.

شد الحبل:

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



المبارزة

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

رفع الأثقال

وإن كانت أداة ممارسة هذه الرياضة مختلفة عن مثيلتها الحالية إلا أن قانون اللعبة ما زال مطابقاً لرياضة رفع الأثقال التي مارسها الفراعنة. وكان اللاعب ينحني ويرفع «كيساً» مملوء بالرمال بيد واحدة ويبقيه لزمان قصير في وضع

رأسى فُتحتسب له النقاط، ثم يأتي المنافس ليرفع نفس الكيس بعده، وإذا استطاع، يتعادل المتنافسان وتُطرح جولة أخرى يتم فيها زيادة حمل الكيس من الرمال.

جامعة باتنة 2

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

المادة تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية

محاضرة رقم 5

التربية البدنية والرياضية في بلاد

ما بين النهرين "الحضارة البابلية"

تمهيد:

لعل الموقع الجغرافي لبلاد ما بين النهرين سمح لها أن تحتل مكانة مرموقة فكونها تقع بين نهري الدجلة والفرات، جعلها تتمتع بخصوبة الأراضي وغزارة الإنتاج الفلاحي مكنها من احتلال مكانة هامة في التاريخ البشري شأنها شأن مصر، ومن بين أهم العوامل التي مكنت من ازدهار حضارة ما بين النهرين وفرضها على العالم المعروف عندئذ كونها اعتبرت ممرا تجاريا يربط بين الشرق والغرب الهند، وبلاد العرب جنوبا وأرمينيا شرقا.

وبينما كانت مصر تعبد الفراعنة وغيرهم من الآلهة كانت بابل وأشور تعبد آلهة أعمال ملوكها المحاربين، وقامت ببناء القصور لهم بدلا من إقامة المعابد والمقابر لآلهتها. وقد اهتم حكمهم بالقسوة وكانوا أول من قام بالإستلاء 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 ممثلتا في الملك الذي كان يملك سلطة مطلقة.

أغراض التربية :

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

تطور التربية البدنية في العراق :

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

النشاطات البدنية السائدة:

ارتبطت النشاطات الممارسة ارتباطا وثيقا بالتحضير العسكري فكان الرماة يتدربون على الرمي في استخدام الرماح والمقلاع الفروسية وقيادة العربات. وقد وجدت بعض الأدلة التي تثبت أن الشباب من أبناء الطبقات العليا كانوا يتابعون تدريبا على السباحة والرماية وركوب الخيل .

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

وتبرز أسطورة **جلجاميش** "المصارع الأسطوري" أهمية الرياضة بشكل عام والمصارعة بشكل خاص لدى الشعب العراقي القديم والتي توصلت إلى حد التقديس فمزجوا بين المصارعة كشعبة من الشعائر الدينية وبين المصارعة كرياضة تنافسية وبطولة.

وقد وجدت دلائل تشير إلى أن شباب الطبقات العليا كانوا يتلقون دروسا في السباحة والتمرينات البدنية والرماية بالقوس والسهم وركوب الخيل، كما أن هناك من يعتقد أن الألعاب الأولمبية القديمة باليونان إنما هي ميراث الألعاب الجلجاميشية وأن الفينيقيين "لبنان القديمة" كانوا أهل بحر وتجارة قد نقلوها إلى اليونان القديمة وعلى سبيل المقارنة بين ما كان سائدا في الحضارة المصرية القديمة والحضارة الآشورية فنرى أن سكان بلاد ما بين النهرين قد برعوا في الصيد والرياضة العسكرية إلا أنهم لم يتوصلوا إلى المستوى الذي وصل إليه المصريون في ألعاب الأطفال والرقص.

طرق التربية البدنية في العراق :

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

جامعة باتنة 2

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

المادة تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية

محاضرة رقم 6

الحضارة الصينية القديمة التربية البدنية في

مقدمة

تعد الحضارة الصينية من أقدم الحضارات البشرية في شرق اسيا منذ حوالي 2500 ق م. ومن أوائل الشعوب التي عرفت التقدم في عدة مجالات ثقافية كالآدب والفن... كما تتميزت بشاسعة اقليمها الجغرافي حوالي 9.6 مليون كلم 2 مع تنوع في التضاريس وحتى المناخ، ويدين غالبية الشعب الصيني بالبوذية والكونفشيوسية وهي تعاليم تغلب الجانب الروحي والذهني على البدني [وهي مذاهب فلسفية دينية يعتنقها الصينيون منذ آلاف السنين] كما تميز المجتمع الصيني بالمحافظة على 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. كما عرفت بسلمتها في التعامل مع جاراتها من الحضارات الأخرى لذلك تميزت التربية في الحضارة الصينية القديمة بالخصائص التالية:

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

2- اتصفت التربية بروح المحافظة وهدفت إلى جمع روح الماضي في الفرد الصيني.

3 -تنشئة الفرد الصيني على عادات فكرية وعملية كالعادات الماضية، مما أدى إلى الاحتفاظ بالنموذج الثابت للمجتمع الصيني على مر السنين خلال النظام الأسري من خلال تقديسهم للأسرة والأجداد.

4-بقيت الحضارة الصينية في جميع عصور تاريخها الطويل مشابهة لذاتها واحدة في صفاتها مبتعدة عن كل ما هو حديث أو وافد على المجتمع وعاش الجميع في كنف آبائهم في نمطية رتيبة وهادئة، لذا تميز الشعب الصيني بالحياة الرتيبة والجمود منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة.

5-المحافظة على التماسك الاجتماعي للأسرة والتي ضمت الأحفاد و الأبناء و الأجداد و الأقارب و كان الفرد ملزما بإطاعة مسئول العائلة و الخضوع المطلق لأسرته و هذا ما ساعد على الاستقرار الاجتماعي إلا انه أعاق التطور الفكري.

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

1-إتباع دولة الصين لسياسة انعزالية وعدم رغبتها في إقامة صلات و علاقات مع الدول المجاورة لها أو غيرها من الدول.

2-طبيعة الأرض وتضاريسها الصعبة أعطها مناعة من الغزات.

3-بناء سور الصين العظيم الذي زاد في عزلة الصين القديمة، وساهم في خلق واقع دفاعي طبيعي ومميز بحيث انعكست آثاره على المفهوم العسكري الذي لم يكن ذو أولوية قصوى لديهم.

4-الشعور بالاطمئنان وعدم الخوف من الأعداء، غياب الاطماع التوسعية للصينيين أثر على الإعداد العسكري الذي أساسه اللياقة البدنية.

5-عبادة الأسلاف والتعاليم الدينية كانت تركز في فلسفتها على عدم الاهتمام بالجسم والصحة، مما أدى إلى إضعاف الوعي الصحي، فضلا عن اعتبارها من أعمال الشيطان.

هذا الواقع الطبيعي ساهم بطريقة أو بأخرى في حالة من العزلة لهذه الإمبراطورية الضخمة وجعل منها دولة تهتم بالأنشطة الحركية والتدريب البدني لغايات أخرى غير الإعداد العسكري، ولعل التعاليم الدينية التي يؤمن بها الصينيون والمستمدة من تعاليم كونفوشيوس والتي تحت على إعلاء القيم الروحية على حساب الاهتمام بالبدن ، قد ساهمت أيضا في تدعيم الاهتمام بالأنشطة البدنية الصحية أكثر من الاهتمام بالإعداد البدني للغايات العسكرية رغم ذلك وجدت بعض الأدلة التي تشير إلى أن الصينيين مارسوا بعض ألوان النشاط البدني بالرغم من اهتمامهم بالتفوق الذهني.

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

تغيرت المفاهيم التربوية اتجاه التربية البدنية بعد تسلم أسرة تشو مقاليد الحكم في الصين و شملت الآتي:

3-كانت البرامج التربوية في المدارس تتلاءم و فصول السنة في الربيع و الصيف كان الطلاب يزاولون الرمي بالقوس و النشاب و الرقص و الموسيقى بينما في فصلي الشتاء و الخريف يتعلمون القراءة و الكتابة و التعاليم و الطقوس الدينية .

4- فتح كلية **تنج جوكان** و التي شمل التعليم فيها الطقوس الدينية و الرقص و الرمي.

5-كان اختيار الموظف الحكومي يتم على أساس لياقته البدنية ومقدرته ومهارته في العزف على الآلات الموسيقية و الرماية بالقوس و السهم و ركوب الخيل فضلا عن مهارته في القراءة و الكتابة.

شملت الاختبارات العسكرية تمرينات بدنية كرفع الأثقال وشد القوس والرمي واستخدام السيف والمصارعة والملاكمة وكرة القدم.

7-مارس الصينيون الألعاب المائية كالسباحة و التجديف في حدود 500ق.م.

8-مارسوا شد الحبل والكرة الطائرة.

9- أول من عرف التمرينات العلاجية و استخدمها كوسائل علاجية للأمراض في عام 2698ق.م، و غرضها حفظ الجسم في حالة عضوية لائقة، و إن الأمراض تنتج بسبب عدم قيام الأجهزة الداخلية بوظيفتها، و شملت حركات الركوع و الانثناء و الرقود و الوقوف و بعض التدريبات للتنفس، و سميت (كونج فو) و هي تشبه تمرينات لنج السويدية.

احتل الرقص الجانب الرئيسي ضمن المهارات الأساسية للشباب، و كان ذا طابع دينيا و ادرج الرقص مادة تدرس في المدارس إلى جانب سباق العربات

أهداف التربية البدنية لدى قدماء الصين:

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

1- الرياضة لهدف التسلية والترفيه

-المبارزة و) touhu الرمي السهام في أباريق النبيذ(في الربيع والخريف في حقبة الممالك المتحاربة (770-221 قبل الميلاد)

-تسوجو (كرة القدم) و) baixi (

سلالة هان الحركات البهلوانية) (206 قبل الميلاد 220م

-سلالة تانغ (618-907) (بولو)

سلالة كينغ - (الألعاب على الجليد) (1644-1911) .

- الصيد من أجل التسلية.

المحافظة على اللياقة البدنية: التمارين البدنية والتنفسية من أجل القضاء على الكسل والخمول

مختلف أشكال التدريب البدني لأغراض عسكرية، مثل الرماية وقيادة العربات الحربية في عهد اسرة تشو الغربية و كذا الركض لمسافات طويلة سلالة مينغ (1644-1368) كما اعتبر الشعب الصيني ان الواجبات العسكرية شرا لابد منه وليست مهمة قومية.

توجهات فلسفية دينية: تتمثل في الاحتفالات الدينية حيث تم تأسيس المدارس التي تهتم بتعليم الطقوس الدينية، الرقص كمعهد "تنغ سو".

أهم وأنواع الرياضيات لدى قدماء الصين:

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

الالعاب الأرضية:

لعبة شد الحبل: لعبة تقليدية تعقد عادة خلال مهرجان المصايح وبين اثنين من القرى المجاورة. كان الحبل المستعمل من الخيزران ولكن أثناء سلالة تانغ (618 - 907) بدأ الناس في استخدام خيوط بدلا من ذلك. ولتمكين أكبر عدد ممكن من الناس للانضمام كان في كثير من الأحيان تربط عدة فروع بالحبل الرئيسي . كما كان يأمن الصينيون بأن الفريق الذي يفوز يفعل ذلك ليس فقط من خلال القوة ولكن مع روح التعاون.

لعبة كرة القدم: ظهرت في القرن 15 قبل الميلاد، كانت تلعب بكرة مستديرة محشوة بالشعر ومصنوعة من 8 أشرطة .

لعبة المغازل : هي لعبة تعود الى 4000 سنة مضت وهي في الاصل موجهة خصوصا لفئة الاطفال بحيث تمارس عن طريق ربط مغزل يزن حوالي 0.45كغ بأعلى عصى طولها 2م بعدها يتم سحب العصى بقوة ليبدأ عندها الغزل بالدوران والفائز في اللعبة هو آخر متنافس يبقى مغزله في حالة دوران.

لعبة الوقوف على ارتفاع "قاوتشاو": مارستها الاقليات العرقية لشعب "مياو" و "توجيا" تتمثل اللعبة في الوقوف والمشي على عصي الخيزران التي يصل ارتفاعها إلى 1م، ظهرت هذه اللعبة نتيجة للضروف البيئية الصعبة للأراضي في اقليم "هيونان".

لعبة مسك الالعاب النارية: تتمثل هذه الرياضة في القاء العب نارية تحتوي على حلق يبلغ قطره حوالي 5 سم في ملعب تبلغ مساحته 60م طول و 50م عرض يحوي فريقين من 8 لاعبين لكل فريق يتنافسون على جمع حلقات الالعاب النارية لمدة 40دقيقة

سباقات الأحصنة و المصارعة

لعبة الرمي بالقوس : لعبة عريقة في الصين تم ابتكارها بسبب المناطق الوعرة وانتشار الحيوانات الخطيرة، انتشرت هذه اللعبة خاصة لدى شعب "مياو، يي، اهو، يسو، وياو"، تجري هذه الرياضة خلال مسابقة يقوم فيها المتسابقون بمحاولة اصابة أهداف محددة كالذرة وقطع من اللحم ويتحصل فيها الفائز على جوائز.

لعبة الريشة : نشأت خلال عهد اسرة تانغ(618 - 907) واسرة سونغ(960)-1279، يتم لعبها في ملعب يبلغ طوله 12م وعرضه 6م بفريقين يتكون كل منهما

من 3 لاعبين يتبادلون رمي الريشة المصنوعة من غلاف الذرة في شكل مربع أو سداسي بالأيدي ومن دون مضرب.

٧ لعبة القفز على الحبل: وهي لعبة معروفة حتى في وقتنا الحالي ويمكن أن تحتوي على أكثر من لاعب في الحبل الواحد مما يساعد على انضمام عدد كبير من المتنافسين ما يعطي اللعبة أكثر حيوية.

القفز بين عصي الخيزران

٧ رياضة الكونغ فو: هي رياضة تعتمد على عمليات التنفس والجلوس التي مورست من أجل أغراض علاجية، لتتطور وتصبح فنون للدفاع

الألعاب الهوائية:

٧ ألعاب الارجوحة: هي ألعاب تعتمد على الحركات البهلوانية وتمارس في أماكن مرتفعة جدا بحيث أن هذه اللعبة لا تصلح لذوي القلوب الضعيفة الخوف من المرتفعات حسب المؤرخين فقد ظهرت أول مرة في عهد سلالة اسرة جين (265-420م)

٧ لعبة القفز في الهواء See-Saw Jump Tiao ban: تم ممارسة هذه الرياضة من طرف النساء خاصة في العهد الاقطاعي حيث كن يضطهدن لهذا تقول الاسطورة أن أربعة سيدات تم سجن أزواجهن وليتمكن من رؤيتهم كن يقفزن في الهواء ومن هناك بدأت تمارس هذه الرياضة، تمارس هذه الحركة بواسطة لوحة خشبية يقف اثنان كل على طرف منه فعند قيام الأول بعملية القفز والنزول على اللحة يرتفع الطرف الآخر نحو الأعلى في ارتفاع يمكن أن يصل إلى 6م

الرياضات المائية:

تشتمل الرياضات المائية على السباحة ،الغطس والقوارب، وعلى سبيل المثال نأخذ رياضة

٧ سباق قوارب التنين "ساي لونغ تشو": قامت العديد من الاقليات المتواجدة في

جنوب الصين بممارسة هذه الرياضة بحيث يتم تزيين القوارب التي يبلغ طولها 20متر وعرض 1متر بمختلف الألوان والنقوش والزينة التي كانت منتشرة في تلك الفترة، تم ظهور هذه الرياضة في حقبة الدول المتحاربة (221-476) قبل الميلاد

اهم معالم النشاطات البدنية لدى قدماء الصين:

مما سبق ذكره يمكننا ان نستخلص اهم معالم التربية البدنية لدى قدماء الصين: تعدد في أغراض التربية الدنية: اهتموا بالجانب الروحي، البدني، الصحي العلاجي ، العسكري و الترفيهي.

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

توسع رقعة المشاركة الى جميع أقاليم الصين ثراء وتنوع في الرياضات والألعاب.

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

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

جامعة باتنة 2

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

المادة تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية

محاضرة رقم 7

النشاط البدني الرياضي في الهند

مقدمة:

كانت الهند القديمة تشبه الصين في كثير من النواحي فقد عاش الهنود القدماء حياة قوامها الدين فالديانة بالبوذية و الهندوسية اللتان اعتنقهما 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 . ولكن على الرغم من أن تعاليم الديانات السائدة التي تنادي بالامتناع عن ممارسة الألعاب أو التمتع ببعض اللهو والنشاط البدني توجد أدلة تثبت أن الهنود القدماء قد مارسوا بعض الألعاب لتمضية الوقت مثل المبارزة وألعاب الرشاقة وركوب الخيل والفيلة والمصارعة والملاكمة والرقص وكان نظام اليوجا وهو نشاط فريد يشتمل على تمارين متنوعة للقوام والتنفس المنظم وكان على ما من يرغب في التدريب على هذا النظام أن يتبع برنامجا يشتمل على 84 وضعا مختلفا للقوام .

واليوجا Yoga : كلمة من كلمات اللغة السنسكريتية Sanskrit أي اللغة الهندية المقدسة ومعناها الاتحاد 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 ورفيها ولقد ابتكر الهنود القدماء اليوجا لخدمة عقيدتهم الدينية وبهذا سيطرت على المجتمع الهندي القديم فلسفة الروح على فلسفة الاهتمام بالبدن .

مميزات المجتمع الهندي:

- الروح الطبقية من الوجهة الاجتماعية.
 - مذهب الحلول من الوجهة الدينية.
- من الناحية الطبقية انقسمت الهند إلى أربع طبقات وهي:
- طبقة البراهماتيين أو الكهان وشملت المعلمون و المشرعون.
 - طبقة الكشاتريا(المحاربين)
 - طبقة الفايزا (الصناع)
 - طبقة السودرا(العبيد)
 -

أغراض النشاط البدني الرياضي:

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

توجهات دينية:

تطبيقا للمعتقدات الدينية التي لا تقر النشاط أو الإحتفاظ بالصحة البدنية.

توجهات مهنية:

لإعداد أبناء كل طبقه للمهن التي يحددها زعماء كل طبقة ينتمون إليها دون مراعاة للقدرات الفعلية للشباب أو عامة الشعب

توجهات ترويجية ثانوية:

لإرضاء رغبات طبقة الحكام والعسكريين خلال السلم.

إتباع نظام للتربية البدنية والعقلية:

يرمي إلى ربط الجسم و الحس و العقل في إطار واحد سمي (اليوجا) و هو نظام يعتمد على إيجاد ارتباط ما بين النواحي البدنية و الذهنية و الروحية و تمارينه تشمل الكثير من الحركات الخفيفة الشكلية التي تعتمد على الرأس و الذراعين و الساقين.

تطور النشاط البدني الرياضي في الهند:

من خلال اطلاعنا لتاريخ قدماء الهند كنا نتجه نحو الإعتقاد بأنه شعب يؤمن بديانة تقف ضد النشاط البدني أو المحافظة على الصحة و الحيوية و يتعامل مع الأفراد بحسب انتماءاتهم الطبقية لا بحسب قدراتهم، وعندما تعمقنا في قراءة هذا التاريخ لمسنا تطورًا بارزًا في الحركة الرياضية أهمها:

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

الفنون الحربية: يتدرب عليها النبلاء مثل: الرمي بالقوس و النشاب، و المبارزة و القنص، و ركوب الخيل و الفيلة و ممارسة ألعاب الملاكمة و المصارعة.

لعبة (البولو):

إبتكرها القادة العسكريين و الهنود و يمارسها العسكريين و النبلاء.

اليوجا:

وتهدف إلى الربط بين الجسم و الحس و العقل في إطار واحد، و تتكون هذه الرياضة من (84) وضعاً مختلفاً للجسم و تشتمل على تمارين للتنفس المنظم و تمارين أخرى للقوام.

أنواع النشاطات البدنية السائدة:

الرياضات العسكرية:

تمثلت في - الرمي بالقوس والنشاب،

المبارزة، الصيد والقنص،

قتال العربات،

قتال الفيلة .

فنون القتال:

وتتضمن استخدام أسلحة الحرب

جامعة باتنة 2

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

المادة تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية

محاضرة رقم 8

النشاط الرياضي في الحضارة الإغريقية

"اليونان القديمة"

تمهيد:

تعتبر الحضارة اليونانية القديمة "الإغريق" هي المصدر الأساسي لأغلب الحضارات الأوروبية والغربية المعاصرة، فمن حوضها أخذت "نهلت" هذه الدول أغلب ثقافتها وعلومها وفنونها، وأيضاً رياضتها.

ولقد قيل إنه ليس هناك أمة احترمت الرياضة وقدسيتها مثل ما فعل الإغريق كما يمكن تلخيص دور وأهمية النشاط الرياضي عند أبرز فلاسفة الإغريق:

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

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

أرسطو: يؤكد أن الجسم والروح مرتبطان ببعضهما البعض.

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

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

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

التربية اليونانية:

من اهم العوامل التي ساعدت على تقدم المجتمع اليوناني ورفيه في المجالات الحياتية كافة والمجال التربوي بشكل خاص هو ما امتازت به بلاد اليونان من جو لطيف قليل التغير يبعث النشاط في الانسان ويساعده على التفكير والابداع والتصور، فقد حضيت اليونان بنظام تربوي متميز اتخذت فيه شكلا منظما كان اساسا لما سارت عليه التربية في العصور اللاحقة وامتازت هذه التربية بكونها تربية ارسنقراطية محصورة بغئة قليلة من المجتمع ، وفي ضوء هذا العدد المتميز من القلة المفضلة اتسمت التربية بروح التجديد والابتكار وفسح المجال لنمو الشخصية الفردية في الجوانب السياسية والعلمية والخلقية والفنية حيث كانت غاية التربية عندهم هي وصول الانسان الى الحياة السعيدة والجميلة وذلك عن طريق وصوله الى الكمال الجسمي والعقلي معا وبصورة عامة ظهر في اليونان نموذجان تربويان هما :-

التربية الاثينية:

تبدأ التربية الاثينية من الاسرة حيث يعهد اليها بتربية الطفل حتى يبلغ السابعة من عمره فيتم ارساله الى المدرسة ويبقى فيها حتى الخامسة عشرة او السادسة عشرة من عمره وكان يرافق التلميذ في ذهابه الى المدرسة وايابه شيخ كبير يقوم بمراقبة سلوك الصبي وعاداته في الحديث ومعاملة الآخرين والمشى في الطريق كما اوكلت اليه مهمة تقويم اخلاقه ومعاقبته عند اخلاله بأداب اللياقة

اما هدف التربية الاثينية فكان يتمثل في ((اعداد المواطن الاثيني المتكامل من النواحي الجسمية والعقلية والخلقية بحيث يتمكن من الدفاع عن وطنه ويسهم بشكل فاعل في اغناء ثقافته))

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

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

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

1/ التربية الأثينية المبكرة :التي اتصفت بالبساطة ومكارم الأخلاق والتي تمثل أسس التقاليد الأثينية، وكان صالح الدولة يعلو صالح الفرد.

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

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

مميزات المجتمع الاثيني الاول في التربية البدنية- :

1. على الاطفال وقبل كل شيء أن يتعلموا السباحة والقراءة.
2. التربية للأطفال تكون من الولادة وحتى السادسة او السابعة تحت رعاية الام أو المرضعة وتكون مسؤوله عليهم.
3. يدخل الطفل إلى مرحلة التعلم في مدارس البلاستر وتطبق فيها برامج التربية البدنية.
4. ثم يدخل الى مدرسة الموسيقى وتطبق فيها برامج الادب والموسيقى وشيئاً من البرامج الرياضية.
5. عندما يدخل الطفل السنة السابعة من عمر يبدئ في ممارسة التمرينات والالعاب الرياضية والمسابقات الخفيفة.
- بعدة فترة الاعداد البدني عندما يشاركون في المسابقات العامة مثل رمي الرمح والوثب العرتبدء ممارسة التمارين العنيفة عندما يبلغ عمر الطفل الثانية عشر والتمارين الاشد عنفاً تبدأ ممارستها يوض والمصارعة والملاكمة .
7. عندما يبلغ الشاب عمر الخامسة عشرة أو السادسة عشرة يترك البلاسترا ويلتحق بالجمنازيوم ويبدئ بتطبيق برنامج تدريبي جديد.
8. في مدرسة البلاستر يمارس الشباب التمرينات والالعاب الرياضية مثل الوثب العريض والمصارعة ويصاحبها احياناً الموسيقى.
9. في البلاستر خصص لكل مرحلة من مراحل عمر الشباب مكان مخصص لتدريب.
- 10- كانت الدولة تشرف على المدراس الرياضية مما يدل على أن البرامج التدريبية توضع من قبلها، بينما نجد المدراس الموسيقية ومدارس النحو حرة يشرف عليها المواطنين.

11. الهدف من التربية الجديدة هو أيجاد المواطن المتكامل المتوازن في النواحي البدنية والعقلية والمعنوية والجمالية .

12. أن اغلبية السكان في اثينا كانوا من طبقة العبيد التي تحملت كافة الاعمال في الدولة وتفرغ الاثيني لخدمة الدولة في الجوانب الاخرى.

13. في أثينا كانت لديهم قوانين التربية القديمة الخاصة بمقاطعة أتيكا التي فيما بعد اخذت أصول التربية في المجتمع اتجاه نحو النشاط الرياضي والتربية البدنية.

14. أن المثل العليا عند الاثينيين في العصر الأول كانت في مقدمة الدوافع التي تشجع الفرد على تنمية قدراته العقلية والبدنية لخلق شخصية المثالية والمتكاملة والمتوازنة.

15. كانت تربية الطفل الاثيني في العصر الأول اقل تأثيراً في التوجيه والتنظيم عن المجتمع الاسبرطي اذ أن الدولة لا تشرف على اعداده وإنما يترك أمره لوالديه لتقرير مصيره .

وقد كانت الألعاب الرياضية لها منزلة دينية، وبعد هذا يقسم بالولاء لأثينا حيث يكون الشاب معداً عقلياً وبدنياً وخلقياً كمواطن صالح في أثينا.

ولقد ازدهرت الحياة الديمقراطية بشكل واضح على عكس ما حدث في اسبرطة، واهتمت الدولة بالفرد كوحدة وبالتربية المتزنة المتكاملة وعلى ذلك فقد اتخذت الرياضة طابعاً ديمقراطياً، فكان الفرد في أثينا يمارس الرياضة من أجل الرياضة ولذلك فقد أنشئوا مدارس متخصصة لتعليم المهارات الرياضية والحركية وخصصوا أماكن لممارسة الرياضة وفق برامج مدروسة.

التربية البدنية في إسبرطا :

هي من أهم دويلات الإغريق وقد تأثرت بالموقع الوعر بين الجبال مما يتطلب الجلد "المداومة أي شدة التحمل" كما قسم النظام الاجتماعي المجتمع إلى

قسمين أو طبقتين واضحتين هما السادة والعبيد وهم الأغلبية في الأعمال الشاقة واليدوية.

وكانت الإيديولوجية السائدة هي تحكم الدولة في حياة الفرد ومقاليد أموره، وكان الإسبرطيون يتخلصون من مواليدهم. إن ولدوا مشوهين أي ذات عاهة أو إعاقة حيث يتركوهم على قمم الجبال ليموتوا جوعاً.

وكان الأطفال في سن السابعة يرسلون إلى المعسكر العام، وكان ذلك شرطاً لحصول المواطن على حقوقه المدنية. وكان يدير المعسكر مدرب مسؤول عن التدريب الرياضي يتميز بالخشونة.

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

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

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

ج / لاعتقادهم بأن ذلك يحقق ثلاثة أغراض:

1- اعتقادهم بأن الام التي تملك صحة جيدة وجسم قوي تلد ابناً أقوياء.

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

أهم مميزات البرنامج التدريبي المعد من الدولة في اسبرطة :-

- 1-البرنامج التدريبي في أسبرطة كان يستند على اساس التدريب.
- 2-البرنامج يشمل على الركض وفنون القتال والوثب العريض والسباحة والمصارعة والملاكمة وركوب الخيل والعباب الكرة.
- 3-البرنامج التدريبي اخذ تدريجياً بنظر الاعتبار التطور البيولوجي من حيث العمر والجنس.
- 4-التمارين تعطى للصغار كالركض والوثب وتمارين الاعداد البدني العام.
- 5- أن التربية البدنية في اسبرطة كان المقصود منها أكساب المواطن المهارة والقوة العضلية والقدرة على التحمل
- 6-أن اكتساب السرعة والقوة والمطاولة لا قيمة لها اذ لم تستخدم لخدمة الدولة للغرض العسكري.
- 7-الشباب الاسبرطي ومشاركاتهم في الدورات الاولمبية القديم كانت عاملاً مساعداً على تطوير اللياقة البدنية لديهم خدمة للغرض العسكري.
- 8-القوة الجسمية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الاسبرطيين الذي كانوا هدفهم الوحيد تكوين أبطال وجنود مما أدى الى خلق الشجاعة والبرسالة والتكشف.
- 9-الدولة كانت تجري اختبارات سنوية لفحص قابليات شبابها البدنية وروحهم المعنوية وخاصة للشباب ما بين سن الثامنة عشر ولحد العشرين.

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

ان الاغريق اهتموا بالتربية البدنية كثيرا، بحيث اعتبرت ضرورة في حياة المواطنين. سواء عند الاثينيون او الاسبرطيون، باعتبارهما أكبر دويلات الاغريق. رغم اختلاف اهدافهما،

و لقد راع الاغريق جانب الرقي الاجتماعي، بحيث تعلقت عندهم القوة الفردية بمعانيها العامة (الجسدية و الروحية).
كما كان الجانب العسكري في التدريبات الرياضية الهدف القومي الذي نال الحصة الوافرة ، لا سيما في اسبرطة . فقد كان هؤلاء (سكان لا كونيا) لا يهتمهم من التدريب سوى اعداد مقاتل شجاع و قوي، يدافع عن وطنه عند الحاجة، و يسعى بقوته في التوسع الاستعماري . و بهذا فقد كانت الدولة اولوية، و شعار الامة الاثينية"عد بذرعك او محمولا عليه".

