الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ التربية الرياضية والبدنية المرحلة الاولى

 الدراسة المسائية

م / احمد حسن ياس

2018

 **تعريف التاريخ :**

هو القيام بدراسة تعتمد على حقائق الماضي وتتبع سوابق الأحداث، ودراسة ظروف السياقات التاريخية وتفسيرها .

 فمنهج البحث التاريخي هو مجموعة الطرق و التقنيات التي يتبعها الباحث و المؤرخ للوصول إلى الحقيقة التاريخية، و إعادة بناء الماضي بكل وقائعه و زواياه، وكما كان عليه زمانه و مكانه تبعا لذلك فالمنهج كان عليه زمانه و مكانه تبعا لذلك فالمنهج .

 **الهدف الرئيسي من دراسة 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 الأقوام والشعوب**

**التربية البدنية في المجتمع البدائي : -**

 **تهدف التربية البدنية في المجتمع البدائي**

1. إن يتعلم كيف يبقى حياً، فالطفل يتعلم أولا قواعد السلامة والمعروف بالإنسان البدائي لم يهتم ويعرف سوى الاهتمام بحاضرة الملي بالمخاطر .
2. وان يوفر لنفسه المأكل والمشرب والكساء والدفاع عن النفس وكان الإيمان بالعشيرة هو الهدف الثاني من أهداف التربية البدنية فلابد إن يرعى الإلهة العشيرة وكان مهما إن يتعلم كل طفل كيف يؤمن بهذه الإلهة ويقدسها وليس حمايتها .

تميزت التربية البدنية في المجتمع البدائي بثلاث مميزات رئيسية :-

الكفاية البدنية :

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

- التماسك الاجتماعي ( الشعور بالانتماء الى الجماعة :-

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

الترويح :-

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

**التربية البدنية في حضارة العراق القديم والآثار المكتشفة :-**

اهم الاثار التي اكتشفت في حضارة العراق القديم : -

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

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

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

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

 - في عام 1972م، عثر على مسلة من الرخام الابيض وهي منشورية الشكل وعلى كل جانب من جوانبها الاربعة مشهدان 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 .

**اهم الالعاب التي كان مارسها العراقيون قديما : -**

1. في العصر البابلي كان هنالك اهتمام كبير بأوجه نشاط التربية البدنية لدى العراقيين القدامى وخاصة الغرض العسكري بالدرجة الاساس وكانت الفروسية، والرماية، الالعاب المائية، والتدريب البدني يعتبر مساوياً للتعليم الذي تميز باهتمامه بالناحية الذهنية .
2. ومن ابراز اثار العصر البابلي هو المجسم الفخاري الذي يقدر زمنة 2000- 1759 ق.م ، ويمثل مشهد ملاكمة ويلاحظ أن كل من الملاكمين يرتدي الملابس الخاصة بالملاكمة .
3. 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.
4. مارس السومريين المصارعة حيث كانت رياضة المصارعة لديهم تختلف في ممارستها وقوانينها عن رياضة المصارعة اليوم .
5. كما مارس السومريين الملاكمة حيث 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) .

**التربية البدنية في الصين :-**

اهم الالعاب التي مارسها الصينيون قديما :-

1. مارس الصينين الالعاب المائية كالسباحة والتجديف إضافة إلى شد الحبل والكرة الطائرة .
2. - عرف الصينين التمارين العلاجية وكان ذلك في عام 2698 ق.م، التي غرضها حفظ الجسم في حالة عضوية لائقة حيث كانوا يعتقدون بان الإمراض تنتج بسبب عدم قيام الاجهزة الداخلية بوظيفتها.
3. - كان الرقص يحتل جانباً رئيسياً ضمن المهارات الاساسية للشباب وكان الرقص الصيني ذو طابعاً دينياً، وهجومياً، دفاعياً .
4. كانت اختبارات الموظف الحكومي في فترة حكم تشو يتم على اساس لياقته البدنية ومقدرته ومهاراته في اللعب على ألاله الموسيقية والرماية بالقوس وركوب الخيل إضافة إلى القراءة والكتابة.
5. - اختبارات الخدمة العسكرية تشمل تمرينات بدنية مثل رفع الاثقال وشد القوس والرمي واستخدام السيف والمصارعة والملاكمة وكذلك كرت القدم .
6. 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.

**اهم ما تميزت التربية في الصين قديما** : -

1. كانت التربية تتصف بروح المحافظة وتهدف الى أن تجمع في الفرد روح الماضي، وتنشئته على عادات فكرية وعلمية كالعادات الماضية مما ادى للاحتفاظ بها للآلف السنين.
2. كانت الحياة الرتيبة والجمود هي الصفات التي تميز بها الشعب الصيني منذ أكثر من ثلاثة الاف سنة .
3. كانت الاسرة متماسكة اجتماعياً تضم الاحفاد والابناء والا جددا والأقارب، وكان واجباً على الفرد أن يطيع مسئول العائلة والخضوع المطلق للأسرة مما ساعد على الاستقرار الاجتماعي.
4. أن الغرض الرئيسي للتربية في الصين منحصراً في الابقاء على كيان الدولة من خلال تدريب الفرد على الواجبات التقليدية التي تساعد على المحافظة على التراث الماضي فقط دون الالتفاف الى الحاضر أو المستقبل .
5. الصين كانت تتبع سياسة انعزالية، ولا ترغب في أقامه 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 .

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

**التربية البدنية في مصر القديمة :-**

**اما اهم ما تميزت به التربية البدنية في مصر واهم الالعاب التي مارسها المصريون قديما : -**

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

 2- أن المصريين شعباً يميل الى مزاولة التمارين البدنية سوآء 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 المصريين 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 مملؤة 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 والعاب التوازن والكرة للبنات كما مارسوا بعض الالعاب الشبيهة برياضة الجمناستك الحالية أو الاكروباتيكية .

**مميزات التربية البدنية في العصر الهوميري.**

1- كانت ذات طابع استعراضي حيث كان القادة الفئة الوحيدة التي تتنافس للفوز في البطولات الرياضية المختلفة فيما عدا بعض المسابقات يسمح للجنود بالمشاركة فيها مثل رمي السهام والاثقال.

2- الرياضة والالعاب تميزت بالروح العسكرية وهدفها تطوير القوة واشغال وقت الفراغ.

3- كانت ملائمة لما تتطلبة حاجات المواطنين وظروفهم حيث اقبلوا عليها بدافع ذاتي للمحافظة على لياقتهم البدنية.

4- لم يكن لعملية التدريب تنظيم بالمعنى الدقيق كالتي عرفها الاغريق في العصور التي تلتها.

**انواع الانشطة الرياضية التي كان يمارسها الهومريون:**

**1** سباق العربات: يشترك فيها خمسة من المتسابقين وكل متسابق يقود عربة تجرها زوجا من الخيول السريعة.

2 -الملاكمة: وفيها يلف اللاعب حزاما حول وسطه بشريطين من جلود الثيران ويبدأ اللكم بأيدي خالية من القفازات.

3- المصارعة: وفيها يلف المصارع حزاما حول وسطه ويبدأ بمسك الخصم بقوة قبضة هائلة تصل الى حد سماع صوت قرقعة العظم وتؤدي من الوقوف فقط.

4- سباق الجري: وكان الجري لمسافات مختلفة في العصر الهومري.

5-المبارزة في الحراب والدروع: رياضة عسكرية.

6-رمي القرص: وكان يمارس في المهرجانات والاحتفالات غير الجنائزية.

8- رفع الاثقال : رياضة عسكرية

9-التصويب بالقوس: رياضة عسكرية

10- رمي الثقل: رياضة عسكرية.

11- الرقص: رياضة ترويحية.

**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 ابناء أصحاء اقوياء .

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

ما هو أهم مميزات البرنامج التدريبي المعد من الدولة فكانت 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 والعاب الكرة .

3- البرنامج التدريبي اخذ تدريجياً بنظر الاعتبار التطور البيلوجي 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 والبسالة والتقشف.

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 .

 **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 البالسترا 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 .

6. تبدء ممارسة التمارين العنيفة عندما يبلغ عمر الطفل الثانية عشر والتمارين الاشد عنفاً تبدء ممارستها بعدة فترة الاعداد البدني عندما يشاركون في المسابقات العامة مثل رمي الرمح والوثب العريض والمصارعة والملاكمة.

7. عندما يبلغ الشاب عمر الخامسة عشرة أو السادسة عشرة يترك البالسترا ويلتحق بالجمنازيوم ويبدئ بتطبيق برنامج تدريبي جديد .

8 في مدرسة البالسترا يمارس الشباب التمرينات والالعاب الرياضية مثل الوثب العريض والمصارعة ويصاحبها احياناً الموسيقى .

9. في البالسترا 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 المواطنون .

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 الاثينني 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 تأثراً في التوجيه والتنظيم عن المجتمع الاسبرطي اذ أن الدولة لا تشرف على اعداده وإنما يترك أمرة لوالديه لتقرير مصيره .