



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الأنبار

كلية التربية الرياضية

محاضرات
تاريخ التربية الرياضية
(المرحلة الاولى)

الاستاذ الدكتور

علي محمد خلف الدليمي

٢٠٢٠ م

١٤٤٢ هـ

أهمية دراسة تاريخ الحركة الرياضية

التاريخ هو سجل الماضي ومعاصرة الحاضر والتنبؤ للمستقبل . والحياة البشرية في ماضيها وحاضرها وحده عضوية تتفاعل فيها مختلف العناصر وتتكامل . وهي ملتقى مؤثرات متداخلة لا يمكن للإنسان أن يفهم حديثاً من الأحداث إلا إذا تفهم الحياة كلها . ولا يمكن أن يدرك جزءاً من التاريخ إدراكاً صحيحاً إلا أن يفهم التاريخ البشري بكامله . والذي يشمل الحياة البشرية الماضية بجميع مظاهرها الاقتصادية والاجتماعية والدينية والفنية . وبما فيها تقاليد وعادات ومفاهيم اتجاه الأعداد البدني أو التربية الرياضية.

ومن هنا يكمن دور أهمية دراسة تاريخ التربية الرياضية لارتباطها بالتاريخ الإنساني منذ العصور القديمة وحتى الوقت الحاضر لدى مختلف الأقسام والشعوب والاطلاع على المفاهيم التي أعطيت من قبلها للتربية الرياضية باعتبارها وسيلة التحقيق أغراض معينة تختلف باختلاف نظرة تلك الأقسام إليها .

الهدف من دراسة تاريخ التربية الرياضية :

يستخدم التاريخ أو نستفيد منه في سبيل تحقيق أغراض نؤمن بها ونعمل على تحقيقها في سبيل الاستفادة من حياة الشعوب وتجارب شعبنا في هذا المجال . لان كل مشكلة من المشكلات التي تتعرض تطور حركة التربية الرياضية في قطرنا لها جذورها وأسبابها . وعندما نسلق الطريق الصحيح لمعالجة تلك المشاكل بالاستناد على معرفة تاريخية توضح كيفية تكوين الواقع ومفاهيمه اتجاه التربية الرياضية والوصول عندها إلى توضيح الحلول الصحيحة . وبما أن التاريخ ينصب على الماضي ولكن لا يمكن أن نفصله عن الحاضر والمستقبل لان الحياة عندما تسير فهي وحده متكاملة . وعندما نضع تخطيط علمي لنهضة الحركة الرياضية في قطرنا . لابد من الرجوع إلى الماضي ودراسته ومعرفة المفاهيم الخاطئة لدى الكثير باعتبار الرياضة وسيلة لقضاء وقت الفراغ وتزاول حسب الرغبة . بينما المفاهيم الحديثة تعتبرها جزء متمم للتربية العامة . تهدف لتطوير الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً .

عصور ما قبل التاريخ :

يقصد بعصور ما قبل التاريخ هي المرحلة الزمنية التي سبقت عصر التدوين والكتابة وبها تبدأ العصور التاريخية . إن عصر ما قبل التاريخ لا يمكن تحديد بدايته حيث إنها تمثل القسم الأعظم من حياة الإنسان على الكرة الأرضية منذ ظهور أول أنواع البشرية والتي اكتشفت أجزاء هيكلها العظمية في عدة بقاع من الأرض .

وقد حدد أقدم تاريخ لأقدم نوع إنساني في حدود المليون عام - وهناك من يعتقد بان حدود ذلك التاريخ يمتد إلى ما يقارب المليونين من السنين . لذا لا يمكن تحديد عصور ما قبل التاريخ بالسنين لأنها تبدأ منذ ظهور الإنسان على هذه الأرض .

أما زمن التدوين والكتابة فقد بدأ في حضارتي بلاد الرافدين ووادي النيل قبل أكثر من (٥٠٠٠) سنة أي بحدود أواخر الألف الرابع قبل الميلاد .

أن عصور ما قبل التاريخ أطلق عليها الباحثون اسم العصور الحجرية وقد اشتقوها من الجوانب المادية والتقنية من حياة الإنسان إذ اعتمد عليها في صنع أدواته وآلاته البسيطة على الحجارة بالدرجة وعلى عظام الحيوانات ولم يعرف استعمال المعادن

عصور ما قبل التاريخ في العراق

بالرغم أن الإنسان القديم لم يدون أو يسجل وقائع حياته ، إلا أن ما تركه من أدلة متناثرة عثر عليها علماء الآثار وقد سهلت من إمكان إعطاء صورة تقريبية عن حياة المجتمع الذي عاش فيه . وتعتبر بقايا الحياة اليومية التي تجمعت بين طبقات الأرض بمثابة مفتاح السر للحياة التي كان يعيش فيها .

لذا قام علماء الآثار والأجناس بتجميعها ودراستها وفق أحدث الأساليب العلمية وبذلك تمكنوا من التوصل إلى تطور الإنسان البدائي .

ففي العراق عاش الإنسان الأول منذ دهور طويلة فقد وجدت آثاره في الكهوف والجبال الشمالية الشرقية وفي العراق على الهضاب الجبلية في الشرق وعلى المرتفعات الصحراوية في الغرب وقد اتخذ الإنسان أكثر أدواته الضرورية من الحجارة فسمي العلماء أي علماء الآثار ذلك

الزمن بالعصر الحجري . وهو حقبة طويلة جدا قسموها إلى ادوار مختلفة بالنسبة إلى نوع تنشيطه قطع الحجر وتهذيبها وعرفت هذه الأدوار بالمواقع التي اكتشفت فيها أول مرة نماذج من تلك الصناعات

كان الإنسان يعتمد على القوة في جمع قوته من الغابات والحقول ومن الصيد بأنواعه واستعمل أدواته لب الصوان بعد تنشيطه كفوؤوس ومطارق للهجوم والدفاع واتخذ من الشظايا فيما بعد سكاكين ومقاشط وحقل أدواته الحجرية وأخيراً اتخذ العظام والأخشاب .

وتقسم العصور الحجرية وعصورها ما قبل التاريخ في العراق إلى .

أولاً :العصر الحجري القديم .

وهو أطول العصور الحجرية زماً بدأ قبل أكثر من مليوني سنة وانتهى قبل اثني عشر ألف سنة وفيه حدثت العصور الجليدية الأربعة (كنز ، مندل ، رس ، فرم) وقد عاش في هذا العصر إنسان نيادرتال في الكهوف مثل كهف شانيدار في كردستان العراق بالقرب من السليمانية

ويعتبر من أقدم المواقع الأثرية في العراق وعثر فيه على نماذج من أدوات العصور الحجرية (بروه بلكا) قرب جمال في محافظة التأميم .

عاش الإنسان في هذا العصر على شكل اسر داخل المستوطنة الواحدة وكان أعضاء المستوطنة يتعاونون على صيد الحيوانات وجمع الثمار والحبوب لتوفير الغذاء اللازم حيث كان الإنسان يعيش على (جمع القوت) ولم يعرف الزراعة . وقد صنع إنسان هذا العصر آلاته وأدواته من الحجارة مثل الفوؤوس والسكاكين والمقاشط لاستخدامها في حياته اليومية .

ثانياً : العصر الحجري المتوسط .

وهو مرحلة الانتقال من الصيد والالتقاط (جمع القوت) إلى الرعي والزراعة (إنتاج القوت) واستمر خلاله بصنع أدواته من الحجر ولكن تميزت بصغر حجمها وتعددت أشكالها ودقة صنعها ومنها المناجل والمدقات والهاونات ورحى الطعن واعتمد في غذائه على الصيد وبدأ يتعلم مبادئ الرعي وتدجين الحيوانات برزت مناطق عديدة في العراق تتوفر فيها آثار العصر الحجري المتوسط وأشهرها (كريم شاهر) في محافظة التأميم وملفعات على نهر الخارز في محافظة نينوى

(وكرديجاي) على الزاب الأعلى و (زاوي حمي) بالقرب من الشانيدر ويقدر زمنها بما يزيد على (١٠,٠٠٠) آلاف سنة .

ثالثا : العصر الحجري الحديث .

عصر انتشار الزراعة وعرف هذا العصر بعصر الثورة الزراعية وظهرت أولى القرى الزراعية في الوديان المنتشرة بين السلاسل الجبلية وفي الأراضي المفتوحة في العراق حيث المناخ الملائم والأمطار الغزيرة وقد أدى انتشار الزراعة إلى تدجين الحيوانات وظهور ملكية الأرض وانتشار المؤسسات التي تعمل على سن القوانين حيث يبدأ هذا العصر في العراق قبل (١٠,٠٠٠) سنة وفيه تعلم الإنسان الزراعة فكانت من أهم أسباب تقدمه ثم سكن البيوت وكانت في بادئ الامر من الطين والحصران ومنها شكلت القرى ثم دجن الحيوان وربى الماشية وأصبح بذلك ينتج قوته وأصبح ذا حياة اجتماعية وعقيدة دينية

ويقسم هذا العصر إلى دورين .

الدور الأدنى :

الذي قدر زمنه (٦٧٥٠) ق . م ووجد آثاره في الطبقات السفلى من موقع (جومو) وفي موقع كرددجاي . فصنع الإنسان الفأس الحجرية المنحوتة وربطها بمقبض من الخشب وصنع المعازف لحرث الأرض والمدقات والمجارش لطحن الحبوب واستعمل السكاكين من الزجاج البركاني الأسود واستعمل أدوات من العظام فصنع الابر والمثاقب والملاعق والحلي ومن الرخام والآيات وأساور وصنع من الطين دمي مختلفة تمثل حيوانات دجنها أو الالهة الام أو الخصب التكاثر التي عبدوها واستعمل القسي والسهام .

الدور الأعلى :

يمتاز هذا الدور إضافة إلى الزراعة والاستيطان إلى صناعة الفخار وكانت هذه المصنوعات في بادئ الأمر ساذجة سجه ثم تحسنت وصدرت على أشكال مختلفة وصبغت بألوان زاهية . وقد جاءت آثاره في الطبقات العليا من موقع (جرمو) وفي الطبقات السفلى من تلك الصوان وفي سامراء والعبيد والوركاء ، وجمدة نصر - فقد قسمت الفترة المحصورة ما بين الالف الثامن ونهاية الالف الرابع قبل الميلاد إلى عصور وادوار حضارية . نماذج من آثارها وقد رتب الباحثون الاثاريون هذه الحضارات حسب تعاقب قدمها في العراق كالآتي :

دور جومو :

تقع قرية جومو على رابية قرب جمجمال وهي مستوطن قديم من العصر الحجري الحديث ويقدر تاريخها بنحو (٦٢٠٠ - ٦٠٠٠ سنة) ق.م

دور الصوان :

يقع تل الصوان على الضفة الشرقية لنهر دجلة على نحو (١٠) كم الى الجنوب من ملوية سامراء وكشف فيها على مستوطن العصور ما قبل التاريخ ويرجع زمنه الى (٦٠٠٠) سنة ق.م

دور حسونة:

تقع قرية حسونة على نحو (١٥) كم من الضفة اليمنى لنهر دجلة وعلى (٣٥) كم جنوب الموصل وهي قرية كبيرة من العصر الحجري الحديث يقدر زمنها بنحو (٥٨٠٠ - ٥١٠٠) سنة ق.م .

دور سامراء

تقع سامراء على نهر دجلة (١٢٠) كم شمال بغداد وفي إحدى مناطق المدينة تحت المباني الإسلامية العباسية أثار وفخار عرف بفخار سامراء ويقدر بنحو (٥٠٠٠) سنة ق.م .

رابعا : العصر الحجري - المعدني :

في مطلع الألف الخامس ق . م توفق الإنسان إلى اكتشاف المعادن وصنع منها أدوات مختلفة استعملت بجانب الأدوات الحجرية وقد عرف هذا الدور بالدور الحجري المعدني . ادوار هذا العصر هي :

أ- دور حلف/ يقع شمال سوريا على بعد (٥) كم جنوب غرب رأس العين قرب الخابور
ب- دور اريدو - تقع في أقصى الجنوب على نحو (٤٠) كم إلى القرب من الناصرية وتعرف أطلالها اليوم باسم أبو (شهرين) اكتشفت فيها (١٨) طبقة من منطقة المعابد الكائنة تحت الزقورة .

ت- دور العبيد - يقع جنوب العراق على بعد (٦) كم من غرب أور على مقربة من مدينة الناصرية وجدت فيه أثار فخار امتاز بشدة حرقة وصلابته .

ث- دور الوركاء - اسمها القديم (أوروك) في جنوب السماوة على بعد (٣٠) كم اكتشفت فيها عدة طبقات تاريخية وطبقات من عصور ما قبل التاريخ أي من ادوار العبيد .

- ج- زمن بدء الكتابة - ان علماء الآثار النصف الثاني من أوروبك ودور جمدة نصر حقبة حضارية أطلقوا عليها بدء الكتابة والآداب .
- ح- دور جمدة نصر - تقع في شمال شرقي كيش على بعد (٤٢) كم منها اكتشفت فيها حضارة خاصة ونوع من الفخار ذو عدة ألوان تغلب عليها الحمرة .

التربية البدنية في المجتمع البدائي

في المجتمعات البدائية لم يكن للتربية البدنية برامج منظمة وتزاول في أوقات معينة وان الرجل البدائي لم يكن بحاجة إلى تخصيص وقت معين ليمارس الأنشطة البدنية حيث كانت تشكل الجزء الكبير من حياته اليومية من خلال سعيه للحصول على قوته اليومي أو حماية نفسه من البيئة المعادية وهو يمتلك جسم قوي وأجهزة عضوية سليمة . وقد أظهرت الدراسات بان الإنسان في المجتمع البدائي دور كبير في ممارسة النشاط البدني من خلال الميول البحث عن الطعام والرغبة من الحماية عند التعرض إلى اعتداء خارجي والزواج والتكاثر والرغبة في استخدام العقل والعضلات والخوف من اللا مألوف ومن المجهول .

وطبيعة الإنسان الاجتماعية . الصيد والقتال والرقص وتهدف التربية البدنية في المجتمع البدائي إلى ان يتعلم الفرد كيف يبقى حيا فالطفل يتعلم أولا قواعد السلامة وثانيا ان يرعى الآلهة العشيرة وكان مهما ان يتعلم كل طفل كيف يؤمن بهذه الآلهة ويقدها وليس لحمايتها فحسب بل حماية للعشيرة كلها فكان لابد منه ان يمتلك جسم قوي ومهارة عالية وللتربية البدنية في المجتمع البدائي ثلاثة أغراض .

أولا- الكفاية البدنية : وهي الركيزة الأساسية التي لعبت دورا مميزا اعتمد عليها الإنسان في مواجهة الأخطار الطبيعية والأعداء وكان بقاء العشيرة يعتمد على تمتع أعضاءها لطبقات بدنية من رشاقة وسرعة وقوة مطاولة لذا كانت القبيلة تشجع الاهتمام بالكفاية البدنية باعتبارها وسيلة لزيادة ضمان في فرص البقاء .

ثانيا - التماسك الاجتماعي : (الشعور بالانتماء إلى الجماعة) . وهو ضرورة قصوى للإنسان البدائي وقد ساعدت التربية البدنية على خلق الفرص لتنمية الوعي الاجتماعي وتقويته. وأصبح النشاط البدني وسيلة لتعليم الأطفال وفتيان القبيلة تقاليد القبيلة من الرقص العشائري والحركات الجماعية واختلاف الألعاب بمثابة أداة استغلها قادة القبائل بمهارة تنمية الروح الجماعية .

ثالثا (الترويح) . وقد عرفه الإنسان البدائي من خلال مطاردته للحيوانات والتي زاولها يوميا لأجل الحصول على غذائه وكان يسعى لخلق لحظات مرح وراحة عن طريق الرقص واللعب . ولم يعرف المجتمع البدائي المدرسة وكان الوالدان يقومان بالعمل لتربية الأطفال وعلى الطفل تقليد والده . وأي عنصر يختاره من اجل تطويره .

التربية البدنية في حضارة العراق القديم والآثار المكتشفة التي فيها مشاهد رياضة (حضارة وادي الرافدين) .

في بداية الألف الثالث ق.م قامت دويلات متفرقة في مدن مختلفة في جنوب العراق بحكم كل منها سلالة مستقلة عن جارتها ، وتطورت الكتابة في ذلك الحين وأصبحت ملائمة للتدوين - فأخذ ملوك السلالات وأمرؤها يصفون حروبهم وأعمالهم ويسطرون ذلك على ألواح من الطين أو الحجر وبذلك انتقل العراقيون إلى عهد جديد أطلق عليه المؤرخون العصر التاريخي - وسميت بداية هذه الفترة من تاريخ العراق القديم بعصر دويلات المدن أو فجر السلالات ويمتد هذا العصر ما بين نهاية عصر جمدة نصر (٢٩٠٠) ق.م وبداية عهد الإمبراطورية الاكدية السرجونية (٢٣٥٠) ق.م وهو من أغنى ادوار العراق من الوجهة الثقافية والحضارية ووجدت أثارها في العديد من المدن مثل (اسبار) (أبو حبة) وشوربال وكيش (تل الاحيمر) أوروك (الوركاء) - وكانت هذه المدن عامرة بمياها ومعابدها وأسوارها وكشف التنقيب عن آثار قيمة فنيا وأدبيا وثقافيا ودينيا وكان سكان هذه المدن من السومريين .

والسومريون سكنوا جنوب العراق بانحسار مياه البحر وظهور أراضي جديدة منذ الالف الخامس قبل الميلاد وابتدعوا حضارة ما قبل التاريخ ثم طوروها في عصر فجر السلالات التاريخية وفي هذا العهد أصبحت الكتابة ملائمة للتدوين وتطور الخط من الصور إلى الرمز وعلامات ثم إلى مقاطع ذات قيم صوتية ترسم بخطوط مستقيمة على ألواح من الطين هي تشبه المسامير شكلا

لذا سميت بالكتابة المسمارية وبلغ عددها (٦٠٠) علامة بين رمز ومقطع ثم تكونت الجملة الكاملة بإدخال الصيغة الفعلية وأمكن التدوين بها .
في هذه العصور كانت التربية تهدف :

- جعل الناشئ يشق طريقه في الحياة العملية معتمدا على نفسه .
- تولى مهمة التربية الكهنة فقاموا بتعليم الكتابة ودراسة التاريخ المتعلق بملوكهم وأبطالهم وعرفوا الشعر والحماسي والقصص .
- كان السومريون يثمنون التدريب البدني لإيجاد جيوش قوية لإسناد دولتهم وحمايتها من الإطماع الأجنبية والدفاع عن تربة الوطن .
- اوجدوا نظاما يعد الأول من نوعه في تاريخ الحضارات من حيث الأسلحة والحرب ان صنف المشاة هو الغالب على بقية الصنوف - إذ استعمل العراقيون القدماء العربات الحربية في المعارك وهي تسع لأربعة مقاتلين - هذا ما لاحظناه في العصر السومري .
- أما في بداية عصر السلالات .
- أصبحت القوة العسكرية أكثر في القوات المتماسكة من راكبي العربات والمشاة الكثيفة .
- ان الأسلحة المستخدمة في هذا الوقت هو الرمح والسيف المقوس الذي هو على هيئة أوراق الشجر - كما استعمل القوس والسهم .

أما في زمن الدولة الاكدية

- نتيجة الفتوحات في زمن سرجون الاكدي (٢٣٧١ - ٢٣١٦) ق.م
- تطور نظام الجيش وأسلوب تدريبه وأسلوب أسلحته وأنواعه .
- تطور أسلوب الحرب ونظامه وتعبئته الذي كان يعتمد على خفه الحركة والمناورة في الهجوم والدفاع معتمداً على الأسلحة الخفيفة .
- ادخلوا نظام المبارزة رجل لرجل وهذا يتطلب لياقة بدنية عالية تعتمد على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية القوة - السرعة - المطاولة - الخفة - الرشاقة ويأتي ذلك من خلال التدريب الشاق المتواصل وفق برامج تدريبية منظمة.

أما في العصر البابلي القديم (٢٠٠٦ - ١٥٩٥) ق . م

إن النصوص المسمارية تذكر الكثير عن التجنيد العسكري والحملات العسكرية وفي مقدمة تلك النصوص قانون (حمورابي) وإذ وردت منه الكثير من المواد المتعلقة بالشؤون العسكرية

أما في العهد الأشوري

- كان الجيش من أهم المظاهر البارزة في عهدهم .
- كانت الفتوحات العسكرية تشكل جزءاً أساسياً من حياتهم العلمية وكانوا يعتمدون على الجيوش القوية المدرية السريعة .
- وجود برامج تدريبية متطورة وكان تعداد الجيوش يبلغ ما بين (١٠٠ - ٢٠٠) ألف مقاتل كانت أسلحتهم متنوعة تشتمل المقالع والرماح .
- كان سلاح الفرسان يستعمل الرماح الطويلة والفؤوس واستعملوا العربات الخفيفة ذات العجلتين وتجرها الخيول وتحمل العربة (٣ - ٤) مقاتلين .
- في مطلع الالف الأول تمكن الأشوريون من صنع الكثير من الأسلحة الثقيلة والخفيفة وبضمنها الدبابات والكياش لدك الحصون والمدن .
- العامل الذي ساعد على العناية بالإعداد البدني عنف البيئة الطبيعية في بلاد وادي الرافدين
- سيطرة الإنسان على هذه البيئة وترويضها لصالحه .
- كان للعامل الديني اثر في دعم الإعداد البدني وهو مزاوله الكهنة للمصارعة وإنما نعتقد أساس هذا الدعم هو العامل العسكري بحيث أعطيت للمصارعة القدسية لدفع العراقيين لمزاولتها لأنها كانت تشكل الأساس في أعداد المقاتل العراقي لان القتال قديماً كان يعتمد على الاشتباك القريب أما أغراض الأعداد البدني الغرض العسكري - الغرض البيئي - الغرض الديني أما الترويج فلم يكن للعراقيين غرض أساسي وإنما وجد أو عرف ضمناً .
- ونظراً لأهمية الأدب العالمي الذي عبر وبكل أمانه عن طبيعة الشعوب ودورها في بناء الحضارات فان (ملحمة كلكامش) تعتبر خير دليل مادي لمؤرخي الرياضة والتربية البدنية

في العالم لما احتوته من نصوص ترقى في معانيها إلى عمق الفلسفة العراقية القديمة الذي يضع بلاد الرافدين في مقدمة دول العالم المتحضر رياضيا .
فمن هذه الأرض الطيبة وعلى ضفاف دجلة والفرات انبتت حركة رياضية والعباب رياضية منتظمة ما زالت قوانينها وانظمتها معتمدة حتى يومنا هذا مثل المصارعة والملاكمة . ويعود زمن هذه الملحمة إلى حوالي (٢٤١٣ - ٢٣٦٨) ق . م .

وفي الزمن البابلي :

- كان هناك اهتمام كبير بأوجه نشاط التربية البدنية لدى العراقيين القدماء وخاصة للفرض العسكري بالدرجة الأولى .
- كانت الفروسية والرماية والألعاب المائية والتدريب البدني يعتبر مساويا للتعليم الذي تميز به باهتمامه بالناحية الذهبية .
- كانت بابل تمجد البطولات للمحاربين فبتوا لهم القصور وكان الصيد لديهم يعتبر لغرض اكتساب اللياقة البدنية وتطبيق التكتيكات العسكرية التي يلقتها لهم المحاربون القدماء .
- قام بعض العبيد المتخصصون بتدريب بعض أولاد النبلاء وبذلك وجد نوع من الأشراف على التدريب الرياضي بصورة غير منظمة .
- من ابرز آثار هذا العصر المجسم الفخاري الذي يقدر زمنه بحدود (٢٠٠٠ - ١٧٥٠) ق . م .

التربية البدنية في الصين

تعتبر الحضارة الصينية من أقدم الحضارات البشرية التي احتفظت بحالها الحضاري دون ما تتغير لآلاف السنين وكانت التربية تتصف بروح المحافظة وتهدف إلى ان تجمع الفرد روح الماضي وكان المجتمع ثابت على مر السنين وخلال النظام الأسري الذي استند على تقديسهم للأسرة والأجداد وهذا ما جعل الحضارة الصينية في جميع عصور تاريخها الطويل مشابهة لذاتها وكانت الأسرة متماسكة اجتماعيا تقم الأحفاد والأبناء والأجداد والأقارب وكان على الفرد ان يطيع مسؤول العائلة لزاما والخضوع المطلق للأسرة وهذا ما ساعد على الاستقرار الاجتماعي - ولكنه من العوامل التي أعاققت التطور الفكري .

وكان الغرض الرئيسي للتربية الصينية منحصرًا في الإبقاء على كيان الدولة من خلال تدريب الفرد على الواجبات التقليدية التي تساعد على المحافظة على التراث : الماضي فقط دون الالتفات إلى الحاضر أو المستقبل .

كانت الصين تتبع سياسة انعزالية وعدم رغبتها في إقامة صلات أو علاقات مع الدول المجاورة ومما ساعدها على الحياة الانعزالية طبيعية التضاريس والأرض التي وجدت عليها هذه التضاريس فبالإضافة إلى بناء سور الصين العظيم الذي زاد هذه الانعزالية والتي استطاعت ان تؤخر الحياة البدنية في الصين - حيث ان الشعور بالاطمئنان وعدم الخوف من الاعتداء قد أثر على الإعداد العسكري الذي أساسه اللياقة البدنية .

وكان الدور لعبادة الأسلاف الذي اثر على تطور التربية البدنية لأنها تعتبر جزءا هاما من حياتهم لان نظرتهم إلى الحياة العسكرية لم تكن كما كانت الشعوب نظرتهما وإنما ينظرون لها على إنها من أعمال الشيطان لذا لم تحفزهم الروح العسكرية إلى الاهتمام بالتربية البدنية إلا ان النظرة الصينية تغيرت في النظر إلى التربية البدنية واخذ تحول في التفكير الصيني واتجه إلى العناية بالعقل والجسم للطفل وأوجدت المدارس وكان سن الدخول إلى المدارس الابتدائية ثمان سنوات وللدراسة الثانوية خمسة عشر سنة وكانت البرامج تتلائم وفصول السنة ففي فصل الربيع والصيف كان لطلاب يزلون الرمي بالقوس والنشاب والرقص ويدرسون الموسيقى - أما في فصل الخريف والشتاء تدرس القراءة والكتابة والطقوس الدينية - وهذا كله حدث عندما جاءت اسره تشو عام ١١١٥ ق.م .

وكان اختبار الموظف الحكومي في فترة حكم أسرة تشو يتم على أساس اللياقة البدنية ومقدرته ومهاراته في اللعب على الاله الموسيقية والرمية بالقوس وركوب الخيل إضافة إلى القراءة والكتابة .

أما الاختبارات العسكرية فكانت تشمل على تمرينات بدنية مثل رفع الأثقال وشد القوس والرمي واستخدام السيف والمصارعة والملاكمة وكذلك كرة القدم .

وقد مارس الصينيون الألعاب المائية مثل السباحة والتجديف وذلك عام ٥٠٠ ق.م ومارسوا أيضا شد الحبل والكرة الطائرة .

واهتموا بالتمارين العلاجية للحفاظ على الجسم حيث كانوا يعتقدون بان الأمراض تنتج بسبب عدم قيام الأجهزة الداخلية بوظيفتها وهذه التمارين تشمل حركات الركوع والانتشاء والرقود بعض التدريبات للتنفس .

كان الرقص يحتل جانبا رئيسيا ضمن المهارات الأساسية للشباب كان الرقص الصيني طابعه دينيا ، هجوميا ، دفاعيا ، تصديا صامتا وفي حدود ١٠٠م أصبح الرقص مادة تدرب في المدارس وكذلك سياقه العربات والرماية وتحت إشراف مدربين أخصائيين .

التربية البدنية في الهند

منذ قرابة الالف الثاني قبل الميلاد استوطن الهند فرع من فروع العنصر الآري بعد ان هزم الشعوب الأصلية هناك والتي كانت تنتمي إلى العنصر الآري الأوربي . وكان للعوامل البيئية ، ونشأة الأديان والطائفية وقيام النظام الطبقي أثره في تكوين حضارة وفق نموذج غير قابل للتغيير أو التعديل وتختلف بأصولها عن أصول المجتمع أو الشعوب المستوطنة ويميز المجتمع الهندي القديم بصفتين :

١. الروح الطبقيّة من أوجهه الاجتماعيّة .
٢. مذهب الحلول من أوجهه الدينيّة .

فمن الناحية الطبقيّة كان المجتمع الهندي مقسما الى طبقات لكل منها حقوقها وامتيازاتها ولا يجوز الارتقاء من أحداها إلى الأخرى كما لا يجوز التزاوج فيما بينها - ويتكون المجتمع الهندي من أربعة طبقات :-

١. طبقة البراهماتين او الكهان وتشمل المعلمين والمشرعون .
٢. طبقة الكشاتريا او طبقة المحاربين .
٣. طبقة الفايزا - او طبقة الصناع .
٤. طبقة السودرا او طبقة العبيد .

أما من الناحية الدينيّة فقد عملوا على كبت الشخصية الفرديّة ، وإضعاف كل إحساس بالمسؤولية الفرديّة وإضعاف كل ما يدعو إلى الطموح والوصول إلى الأفضل .

أما بالنسبة للتربية البدنية ان فلسفتهم الدينية كانت لا تقر النشاط البدني وقد جاء في تعاليم (بوذا) ضرورة الامتناع عن ممارسه الألعاب أو التمتع ببعض الهوا والنشاط الاجتماعي . وكان لمبدأ إنكار الذات والتقشف مع نواحي الاهتمام بالبدن والصحة كما ان لمناخ الهند تأثيره السلبي تجاه الإعداد البدني .

إضافة إلى ان الشعب الهندي لم يعرف عنه سمات النزعة العسكرية التي كانت تشجع الإعداد البدني - وقد زاول الجنود العسكريين وفق متطلبات الأسلحة المتوفرة التي ساهمت في إعداد الرقصات لفرض التعبير الديني في المعابد ولغرض التسلية .

كان التدريب العسكري يشمل رمي السهام من الأرض أو من ظهر الحصان أو الفيل وقد تميز القسم الشمالي من الهند بالفروسية أما القسم الجنوبي فقد برعوا في ركوب الفيلة واستخدمها في الحرب .

وكانت التعاليم الدينية والإرشادات الصحية من حيث الطهارة للبدن ونقاء الروح حيث كان الاستحمام يرمز إلى تخليص البدن من الخطايا - وإيجاد ونظام يربط النواحي البدنية والذهنية والروحية.

التربية البدنية في مصر

مرت مصر خلال حكم الهكسوس في أصعب الفترات مما حفز المصريين على توحيد قواهم تحت قيادة ملوك وأمراء الأسرة السابعة عشر وتمكنوا من بعد حرب طاحنة طرد الهكسوس من البلاد وكان ذلك في بداية حكم الأسرة الثامنة عشر .

حيث سكن الإنسان في مصر منذ فجر التاريخ أو عصر ما قبل الأسرات إلى حوالي ٣٢٠٠ ق.م وكانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها الى ان تمكن الملك (مينا) احد ملوك الأسرة الأولى من توحيد مصر وجعل منها دولة قوية لفترة طويلة من الزمن حكم خلالها من أسرات للفترة من ٣١٠٠ - ٢٢٧٠ .

أهداف التربية :

الاهتمام بالتربية والتعليم وبناء المدارس لاستيعاب الأطفال وكانت تربية الأبناء تبدأ من السنة الأولى بتعويد الطفل على خشونة العيش والتحمل حيث يجبر الطفل على السير حافي

القدمين وحليق الرأس وطعامه الرئيسي من خبز الذرة - وتقدم له أمه بعد التعاليم والمبادئ الدينية والخلفية وفي سن الرابعة يسمح له بقضاء الوقت باللعب مع الدمى والتماسيح . وكان المنهج الدراسي يشمل الدين وآداب السلوك والقراءة والكتابة والحساب والسباحة والرياضة البدنية .

هدف التربية البدنية

١. الزمن العسكري أو الديني أو الترويجي من اجل ذلك زاول المصريون التمارين البدنية وإعداد المحاربين والجنود من الشباب والرجال وضرورة العمل على إعدادهم وتدريبهم واكتسابهم اللياقة البدنية والمهارة الحركية . ومارس المصريون الصيد وكان يحتل جزءاً كبيراً من وقت فراغهم إضافة إلى الكسب واعتمادهم عليه في المأكل والملبس وكانت السباحة في مقدمه الألعاب التي زاولوها وخاصة سباحة وإنقاذ الفريق التي تعتبر من الألعاب المائية وكانت للأغنياء خاصة في المنازل ومارست المرأة هذه الرياضة ومارست ألعاب المصارعة ورفع الأثقال واللعب أخرى مشابهه لرفع الأثقال مثل رفع غراره مملوه بالرمل حتى ثلاثة أرباعها وترفع بذراع واحده عالياً مع الحفاظ بها قدر الإمكان عالياً وكذلك مارسوا الملاكمة .

التربية البدنية في بلاد فارس

الفرس من الاربيين استقروا في القرن الثامن من قبل الميلاد في المنطقة الواقعة ما بين بحر قزوين والخليج العربي ونشأت فيها إمبراطورية دامت عدة قرون ثم غزاها الاسكندر المقدوني عام (٣٣١) وبعده أقوام آخرين حتى فتحها العرب في القرن السابع الميلادي . وكانت التربية لديهم تنحصر في الاستقرار الاجتماعي عن طريق حماية نظام الحكم والتوسع على حساب الشعوب الأخرى وكان الغرض البدني للتدريب العسكري من اجل الغزوا للشعوب المحيطة لغرض التوسع مما احدث خلافاً في الجانب التربوي وتحملت العائلة مسؤولية أبناءها حتى السابعة من العمر حيث يصبح الطفل تحت إشراف الدولة واغلب الظن كانت مقصورة على أبناء الطبقات العليا وأما الطبقات الفقيرة لا يتلقون إلا تربية محددة جداً .

واختلفت التربية البدنية المكانة الأولى في النظام التربوي الفارسي يشرف على تدريبها رجال الطبقة العليا من مجتمعهم في الفناء الملكي وقسم إلى مراحل من سبع سنوات حتى الإحالة على التقاعد :

١- من ٧ - ١٥ سنة يتعلم الأسس الأصولية للتدريب البدني والعسكري .

٢- من ١٥ - حتى بلوغه (٥٠) عام يلتحق في صفوف الجيش .

٣- بعد إكماله الخمسين وإحالاته على التقاعد يكلف بمهمة التدريب .

ان مرحلة الإعداد كانت تخضع لبرنامج هيرودوت بقوله (يشمل على ثلاث نواحي هي ركوب الخيل واستخدام القوس والنشاب وقول الصدق وذلك في المرحلة من (٥ - ٢٠) سنة .

التربية البدنية عند الإغريق

الإغريق هم من الأقوام التي تتكلم اللغات الهندية والأوربية وهم ليس من جنس واحد وعلى الأكثر من ثلاثة عروق كعرق البحر المتوسط والأقوام المينية ولا سيما من كريث مع الأقوام الأريه يغلب على الاثنين عرق البحر الأبيض المتوسط أما الإسبارطيون فهم اقرب إلى النوردين الذين كان موطنهم الأصلي الواحات ومناطق الرعي في جنوب روسيا إلى بحر قزوين . بينما يرجع البعض بان وادي الدانوب الأعلى هو مهدهم الأصلي . ويقدر الزمن الذي بدأت فيه بعض هذه الأقوام تهاجر من موطنها الأصلي بحوالي الالف الثاني ق . م واتخذت في هجرتها اتجاهات مختلفة إلى أوربا الجنوبية وإلى الشرق الأدنى والهند ، وكان من جملة هذه القبائل من اتجهت إلى بحر ايجة التي كانت فيها حضارة مزدهرة تسمى الحضارة المينية منذ القرن الثالث قبل الميلاد وعاشت هذه القبائل في أطراف الحضارة وبدأت نتيجة الاختلاط تقتبس من الحضارة الإيجية .

ويقسم التاريخ اليوناني :

- عهد الملوك (١١٠٠ - ٧٥٠ ق.م)

- عهد النبلاء (٧٥٠ - ٦٢٥ ق.م)

- عهد الصفات (٦٢٥ - ٥٢٥ ق.م)

- عهد الديمقراطية (٥٢٥ - ٤٠٠ ق.م)

وقبل ذلك بدأت قبائل أخرى تستحوذ على مواطن الحضارة الايجية ومن هؤلاء الإغريق الايونيون وقد اقتسمت القبائل الإغريقية اليونان والجزر الايجية وكذلك سواحل آسيا الصغرى فيما سكن الدوربون في الجنوب والايونيون في الوسط والايليون في الشمال .

التربية البدنية في العصر الهوميرو

هاجرت القبائل الإغريقية القديمة إلى شبه جزيرة اليونان من شمال أوربا إلى جنوبها منتبحة الانهار والسهول حتى وصل بعضها إلى آسيا الصغرى والبعض الآخر إلى جزيرة كريت وقسم الآخر تدفق على بلاد اليونان ومن اجل الاستقرار والاستيطان خاضت القبائل الهيلينية حروب ومعارك ضد السكان الأصليين لشبه الجزيرة حتى تمكنوا من السيطرة عليهم وبعد الاستقرار بدأت فترة زمنية من التاريخ يعرف بالعصر الهوميرو .

وقد اتبع الهليون حكما مطلقا يعتمد على الأسس التربوية والإعداد البدني لأجل تكوين مجتمع قوى يعتمد على القوة البدنية القتالية ولذلك وجب على كل فرد في المجتمع ان يعد جسما قويا ليؤهله للقتال والتغلب على الخصم وكان غرض التربية البدنية غرض عسكري بالدرجة الأساس وكانت نزلة الفرد في المجتمع تحدد على ضوء قوته البدنية ومقدرته القتالية - قال جلوكس في الالياهو ((لقد رجاني والدي ان ابذل جهدي كي أكون دائما متفوقا على الآخرين كما رجاني لا أضيع شرفه بالأفعال الذميمة أو مايشين)) .

وفق هذا المفهوم أصبح كل مواطن جنديا مؤهلا للدفاع عن الوطن ومطالبيا بالتدريب المتواصل والذي أساسه رفع عناصر اللياقة البدنية لديه كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة وهذه كانت لديهم بمثابة النشاط الترويجي والطبيعي لأنها أصبحت جزءا من حياتهم الاجتماعية وهذا دفعهم للاهتمام بالتربية الرياضية التي تمارس في المناسبات والاحتفالات ومن الألعاب التي مارسها الهيلينيون سباق العربات التي تجرها الخيول ويشترك فيها خمسة متسابقين يقود كل منهم زوجا من الخيول السريعة تجر عربته وبعد انتهاء سباق العربات تجري مباراة الملاكمة ثم يقام سباق الركض

وخصت ثلاثة جوائز للمتسابقين وأخيرا يقام سباق رمي الرمح ويفوز به دائما اجامنون دون ان تقام لعدم وجود منافس له .

ان هذه المسابقات تجري في الحالات الاعتيادية بين المتنافسين من قواد وأبطال القبائل الذين برزوا فيها إضافة إلى مسابقات المبارزة بالحراة والدروع ورمي السهام والنقل وكانت المبارزة تعتبر لديهم من النشاط العنيف . ولم يعثر على ما يدل ان الإغريق مارسوها في مهرجانات الرياضة .

أما رمي النقل فقد كان النقل من الألعاب الشعبية لدى الهوميرين وكان لديهم نوعان من النقل المعدني وحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهام تجري لإصابة هدف معين .

مميزات التربية البدنية في العصر الهوميري

- ان الرياضة والألعاب كانت تتميز بالروح العسكرية وهدفها تطوير القوة والتفوق البدني وبنفس الوقت إشغال وقت الفراغ والترؤيج .
- إنها كانت ذات طابع استعراضى إذ كان القواد والرؤساء الفئة الوحيدة التي تتنافس فيها للفوز بالبطولات الرياضية المختلفة فيما عدا بعض المسابقات كان يسمح للجنود المشاركة فيها مثل رفع الأثقال ورمي السهام .
- كانت ملائمة لحاجات المواطنين وظروفهم فاقبلوا عليها بدافع ذاتي القصد منها المحافظة على لياقتهم البدنية وبالتالي القوة واللياقة القتالية .
- لم يكن تنظيم دقيق لعملية التدريب والأعداد الفني .

التربية البدنية في اسبرطة

في بداية القرن الثامن قبل الميلاد اخذ نفوذ مدينة اسبارطه يمتد إلى المناطق المجاورة حتى تمكنت من السيطرة على لاكونيا التي تشمل النصف الجنوبي في شبه جزيرة البلقان وتذكر المصادر بان عدد سكان اسبرطة في بداية القرن الثامن ق . م حوالي (ربع) مليون نسمة أكثرهم من سكان المدن التي وضعت تحت سيطرتهم وبينما كان عدد سكان اسبرطه الأصليين لا يتجاوز (تسعة) آلاف نسمة الذين يشكلون الطبقة العسكرية المسيطرة على الدولة . وتسعى لتطبيق التقاليد الاجتماعية والسياسية الخاصة بهم والمتوارثة عن أجدادهم وكان الغرض من التربية هو التربية

العسكرية وبناء وإعداد جيش قوي قادر على تحقيق الأهداف الإغريقية وعلى هذا الأساس كان لفرد تابعاً للدولة وخاضعاً لها ومطالباً بالدفاع عنها ضد الأعداء وتميزت اسبرطة بهذا الاتجاه التربوي بتأثير ثلاثة عوامل وهي

١. البيئة الجغرافية .
٢. النظام الاجتماعي .
٣. العلاقات السياسية .

الاسبارطيين هم من أصل دورياني كانوا يهاجمون المناطق واخذ من سكانها عبيدا لهم ويصبحون هم أصحاب السيادة والأرض وأصبحوا يمثلون الطبقة الأولى تليهم الطبقة المتوسطة وهم أتباعهم والطبقة الثالثة هم طبقة العبيد لأجل بناء جيش قوي يشترك فيه جميع القادرين على حمل السلاح بما فيهم النساء وذلك لاعتقادهم

- إن الأم التي تملك صحة جيدة وجسم قوي تلد أبناء أصحاء وأقوياء .
- مساهمة المرأة بالدفاع عن الوطن عند الحاجة إلى جانب الرجل .
- قيام الأم بالإشراف على تدريب أولادها الولد من ١ - ٦ سنوات والبنات حتى السابعة من عمرها

التدريب البدني وفق برامج التدريب المعد من قبل الدولة ؟

كان التدريب وفق اكتساب الإنسان مهارات وصفات بدنية تحقق مستوى عالي في مجال الخدمة العسكرية ولأجل إعداد المرأة لهذا الغرض حيث كان تدريبها يبدأ منذ السابعة من عمرها حتى العشرين وهو العمر الذي يسمح لها بالزواج وبعدها تتخلى عن التدريب البدني .

وكانت البرامج التي تضعها الدولة تتفق مع البرامج التي يتلقاها الرجال وكان يحتم عليها ان تدريب نفسها على الركض والمصارعة ورمي السهام حتى تصبح قوية إضافة إلى ممارستها السياحة والرقص في المناسبات الدينية والوطنية .

كانت التربية الإغريقية تفرض إجراء الكشف على الأطفال عند ولادتهم من قبل أشخاص مخولين لتأكد من صحتهم واكتمال خلقتهم وعدم وجود نقص أو ضعف فيهم وفي حاله عدم توفر

هذه الشروط كان الطفل يؤخذ ويترك على قمة جبل بعيدا عن والديه ليموت لان مجتمعهم يرفض الشخص الضعيف ولا يقبل إلا الأقوياء والأصحاء القادرين للدفاع عن اسبرطة وتحقيق أهدافها .
دور الأم في تحمل المسؤولية وتربية الأطفال حتى سن دخولهم إلى المدرسة إلا إن الدولة تعتبر نفسها هي المسؤولة عن رعاية الطفل منذ ولادته حتى دخوله المدرسة ويستمررون في الخدمة العسكرية حتى الخمسين من عمرهم .

كانت تربية الشباب تمر بعده مراحل تعليمية وتدريبية حيث يبدأ بالتدريب والمناورات العسكرية واستخدام الأسلحة والقيام بعمليات الاستكشاف عند بلوغه الثامنة من عمره وعندما يبلغ العشرين يقسم اليمين الولاء للدولة ثم يبدأ بالمشاركة بالمناورات العسكرية الكبرى والتدريب يوميا دون انقطاع وهو ملزم بذلك وعندما يبلغ الثلاثين من العمر يمنح كافة الحقوق باعتباره اجتاز مرحلة من الإعداد والاختبار وأصبح مواطن يمكن الاعتماد عليه في الخدمة ويعمل على تدريب الناشئين حتى بلوغه الخمسين لان مهمة كل مواطن إسبارطي ان يقوم بذلك لقدسية هذه المهمة .

كانت برامج التدريب تشمل الركنز وفنون القتال والوثب العريض والسياحة والمصارعة والملاكمة وركوب الخيل ورمي القرص والرمح والعباب الكرة .

كانت برامج التدريب تأخذ بنظر الاعتبار التطور البيولوجي من حيث العمر والجنس حيث تعطى تمارين بسيطة للصغار مثل الركنز والوثب وتمارين الإعداد البدني والتدرج بالقوة والشدة حتى تصبح التمارين أكثر صعوبة مثل رمي الرمح والملاكمة وتنمية مهارات المصارعة.

لم تكن التربية الاسبارطية تهدف إلى اكساب الجسم الرشاقة والتناسق بل بناء جسم قوي والقدرة على التحمل فكان التدريب على رمي القرص والحربة والمصارعة لما تتطلبه حالة الحراب من رمي الحجارة والحراب والصراع يد بيد مع العدو حتى مزاولة القرص هو التدريب على الحركات الحربية لما تتطلبه المعارك من حركات دفاعية وهجومية .

لذا فان ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل المجتمع الإسبارطي والمشاركة في الدورات الاولمبية القديمة كان عاملا مساعداً على تطوير اللياقة البدنية لديهم لخدمة الغرض العسكري لان القوة الجسدية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الإسبارطيين الذين كان هدفهم تكوين أبطال وجنود .