

- ١٢ - الدورة الاولمبية الثانية عشر والثالثة عشر : لم تقام هاتين الدورتين عام ١٩٤٠ وعام ١٩٤٤ بسبب قيام الحرب العالمية الثانية عام ١٩٤٥ والتي قضت على أمال العديد من الرياضيين في الثلاثينيات الذي كانوا يأملون في تحقيق المزيد من الانتصارات .
- ١٣ - الدورة الاولمبية الرابعة عشر : أقيمت الدورة في (لندن) بريطانيا عام ١٩٤٨ م شارك في هذه الدورة (٤٠٤٩) رياضياً يمثلون (٥٩) بلداً شارك العراق لأول مرة في هذه الدورة .
- ١٤ - الدورة الاولمبية الخامسة عشر : أقيمت في مدينة هلسنكي (فنلندا) عام ١٩٥٢ م شارك في هذه الدورة (٤٩٢٥) رياضياً يمثلون (٦٩) بلداً .
- ١٥ - الدورة الاولمبية السادسة عشر : أقيمت في مدينة ملبورن (استراليا) عام ١٩٥٩ شارك في هذه الدورة (٣١٨٤) رياضياً يمثلون (٦٧) بلداً ومن خلال هذه الدورة برزت مشكلتان . احدهما صغيرة وهي منعت السلطات الاسترالية الصحية من دخول الخيول الأجنبية للمشاركة في السباق والسبب في ذلك هو الخوف على الثروة الحيوانية الاسترالية من العدوى مما أدى إلى المشاركة بخيول استرالية غير التي كانت تخصم وذلك ان تتصور لفشل الذي أصابهم . أما المشكلة الكبيرة وهي غلاء السفر وصعوبة الوصول إلى استراليا من قبل الدول التي أرادت المشاركة واختلاف الوقت الأمر الذي ساهم في تقليل عدد المشاركين في الأولمبياد .
- ١٦ - الدورة الاولمبية السابعة عشر : أقيمت في مدينة روما (إيطاليا) عام ١٩٦٠ م شارك في هذه الدورة (٥٣٤٨) رياضياً يمثلون (٨٣) بلداً اتخذت روما الذئبة شعاراً لها وهو رمز قديم استخدمه الرومان وفاز الرابع العراقي عبد الواحد عزيز بالوسام النحاسي في رفع الأثقال بعد ان تساوى مع الرابع السنغافوري (تان هاو) في رفع النفس الوزن إلا ان الرابع عبد الواحد كان أثقل وزناً .
- ١٧ - الدورة الاولمبية الثامنة عشر : أقيمت في مدينة (طوكيو) اليابان عام ١٩٦٤ م شارك في هذه الدورة (٥١٤٠) رياضياً يمثلون (٩٣) بلداً وأطلق الإعصار البشري على العداء الزنجي (بوب هيز) الذي قطع مسافة ١٠٠ م ٩،٩ ثانية في الدور قبل النهائي .
- ١٨ - الدورة الاولمبية التاسعة عشر : أقيمت في مدينة مكسيكو ((المكسيك)) عام ١٩٦٨ م شارك في هذه الدورة (٥٥٣١) رياضياً يمثلون (١١٢) بلداً فضلاً عن اعتماد لتوقيت الإلكتروني والمضمار المغطى بالتارたن ولم ترق الأرقام الاولمبية إلى المستوى المطلوب وذلك بسبب

- اختلاف المناخ لارتفاع المدينة عن مستوى سطح البحر إذ عانى المشاركون من قلة الأوكسجين . وفاز (بوب بيمون) بالوثب العريض وحقق الرقم الاعجazi ٨،٩٠ م .
- ١٩- الدورة الاولمبية العشرين : أقيمت في مدينة ميونخ ألمانيا عام ١٩٧٢ شارك في هذه الدورة (٧١٤٧) رياضيا يمثلون (١٢٢) بلدا وكان من المقرر ان يشارك العراق لكنه انسحب عندما تقرر وضع الإمكانيات البشرية والمادية كأنه في خدمة معركة التأمين ضد الشركات الاحتكارية . وقد هاجم الفدائيون الفلسطينيون البعثة الإسرائیلية من أجل الاستجابة إلى مطالبهم بالإفراج عن (٢٠٠) عربي معقول في سجونها وقد تأثرت الدورة بهذه الأحداث .
- ٢٠- الدورة الاولمبية الحادية والعشرين : أقيمت في مدينة (مونتريال) كندا عام ١٩٧٦ شارك في هذه الدورة (٦٨٦٣) رياضيا يمثلون (٩٢) بلدا .
- ٢١- الدورة الاولمبية الثانية والعشرون : أقيمت في مدينة (موسكو) الاتحاد السوفیتي سابقا عام ١٩٨٠ شارك في هذه الدورة (٨١) بلدا
- ٢٢- الدورة الاولمبية الثالثة والعشرين : أقيمت في مدينة (لووس انجلوس) أمريكا عام ١٩٨٤ م إن هذه الدورة لم يصيّرها التوفيق فقد تعثرت بسبب مقاطعة الاتحاد السوفیتي وبعض الدول الاشتراكية ردا على مقاطعة الولايات المتحدة لدورة موسكو عام ١٩٨٠ . شارك في هذه الدورة (٦٨٠٠) رياضيا يمثلون (١٤٠) بلدا
- ٢٣- الدورة الاولمبية الرابعة والعشرين : أقيمت في مدينة (سيئول) كوريا الجنوبية عام ١٩٨٨ وامتازت بالنجاح وإشاعة روح التسامح ومحاولة إعادة المبادئ التي احتضنتها الاولمبياد القديمة وقد جمعت القوى جميعا في العالمي الشرقي والغربي والتي لم يلتقيا منذ زمن طويل إذ اعتبرت الدول الشرقية بان هذه الدورة ساحة الإثبات تفوقهم على الغرب في المجالات الرياضية شارك في هذه الدورة (٨٥٠٠) رياضيا يمثلون (١٥٩) بلدا .
- ٢٤- الدورة الاولمبية الخامسة والعشرين : أقيمت في مدينة برشلونة (اسبانيا) عام ١٩٩٢ شارك في هذه الدورة (٩٣٦٧) رياضيا يمثلون (١٦٩) بلدا لقد لفت أنظار العالم العداء الأمريكي كارل لويس الذي فاز بذهبية الوثب الطويل والتتابع  $100 \times 4$  م ليكون أول عداء ليفوز بثمانية أوسمة ذهبية بثلاث دورات اولمبية متتالية .

-٢٥- الدورة الاولمبية السادسة والعشرين : أقيمت في مدينة أتلانتا (الولايات المتحدة الأمريكية) عام ١٩٩٦م وقد شارك في هذه الدورة (١٠٦١٩) رياضياً يمثلون (١٩٧) بلداً وان هذه المشاركة لم تشهد لها الاولمبياد السابعة منذ نشأتها عام ١٨٩٦ .

-٢٦- الدورة الاولمبية السابعة والعشرين : أقيمت في مدينة سدني (استراليا) عام ٢٠٠٠م وقد شارك في هذه الدورة (١٠٦٥١) رياضياً يمثلون (١٩٩) بلداً شارك العراق بهذه الدورة بوفد صغير مؤلف من أربعة أفراد ولأول مرة شاركت الفتاة العراقية .

-٢٧- الدورة الاولمبية الثامنة والعشرين : أقيمت في مدينة أثينا (اليونان) عام ٢٠٠٤م. وقد شارك في هذه الدورة (١٠٦٢٥) رياضياً يمثلون (٢٠٢) بلداً .

-٢٨- الدورة الاولمبية التاسعة والعشرين : أقيمت في مدينة بكين (الصين) عام ٢٠٠٨م . وقد شارك في هذه الدورة (١٠٦٩٠) رياضياً يمثلون (٢٠٤) بلداً .

### **التربية البدنية في العصر الجاهلي**

إن أغراض التربية البدنية في العصر الجاهلي تتخلص في إعداد الناشئ لحياة المستقبل وتمكنه من التفاعل مع مجتمعه وتعليمه مهن الآباء والمعارف وإعداده للإعداد البدني وتدربيه على استعمال السلاح وركوب الخيل وأساليب الدفاع عن النفس والعشيرة والقتال في سبيل تربة الوطن وتعلم طرق الإغارة على الأعداء وفنون القتال الأخرى مثل الصيد والرمي والقنص .

أما من ناحية أخرى تجري عملية تعويده على الخلق والعادات والتقاليد والمثل السائدة بين قومه . وهنا يكون الدور الأساسي للأسرة والعشيرة في تربية الطفل البدوي على تعلم الصناعات البسيطة التي يحتاجها ويتدرّب على أساليب الدفاع عن النفس - كما تطبعه القبيلة بطابعها وتفرض عليه تقاليدها وعاداتها وأخلاقها .

أما الطفل الحضري فكان يخضع لعملية تربية على أيدي معلمين متخصصين في ذلك وتحري تلك العملية التربوية في المدارس فيتعلم فيها القراءة والكتابة والحساب وشيئاً من اللغة والطب والأدب والتاريخ .

وكان يعرب البدية أسواق ومجالس آداب تشبه الأندية اللغوية والمجاميع العلمية المعروفة اليوم - وفي الأسواق يجتمع الناس في أوقات معينة للبيع والشراء ، وكان العرب يحضرونها بما

عندهم من المآثر والمفاحر وينشدون الشعر ويلقون الخطب ويتحاكمون إلى القضاء نصبو أنفسهم لنقد الشعر ومن أشهر هذه الأسواق (عكاظ) قرب الطائف و (محنة) قرب مكة .

ويمكن القول بأن العرب في العصر الجاهلي مارسوا التدريب البدني وعرفوا الألعاب الرياضية والمسابقات لغرض تربية الكفاية البدنية التي تعتبر محل اعزاز كل عربي بما لديه من قوة وقدرة وشجاعة . ووضع تلك الكفاية تحت تصرف عشيرته للدفاع عنها عند إغارة الأعداء أما الجانب الترويجي من خلال عملية التدريب على السلاح والصيد أو خلال المسابقات التي عرفوها كالخيل والمصارعة والبارزة والمشي والرمادية وغيرها التي عرفها العرب المسلمون .

### **التربية البدنية في العصر الإسلامي**

كانت أغراض التربية في العصر الإسلامي دينية ودنيوية وكانوا يهدفون إلى إعداد الفرد لعمل الدنيا والآخرة .

وجاء في القرآن الكريم (( واتبع فيما اتاك الله الدار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا)) وجاء أيضا ((انا خلقنا الإنسان في أحسن تقويم)) وفي الحديث الشريف ((اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا واعمل لأخرتك كأنك تموت غدا )) .

وفي حديث آخر ((وان لبدنك عليك حقا)) كما قال ((المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف)) .

وقد حد الخليفة عمر بن الخطاب المسلمين على ممارسة الكثير من الألعاب الرياضية لإدراكه لأهمية التدريب البدني فقال ((علموا أولادكم الرماية والسياحة وركوب الخيل)) .

وأوصى الرسول (ص) بالحكم بالانفعالات والتحلي بالروح الرياضية أثناء اللعب فقال ((ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب)) كما دعا النبي (ص) إلى الترويح وقضاء الوقت في النشاط فقال ((الهوا والعبوا فاني اكره ان أرى في دينكم غلظة)) .

وقال الإمام علي (ع) روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فان القلوب إذا كلت كميت وإذا عميت لم تفقه شيئا )) .

لذلك عني المسلمون بعلوم الدين والشريعة كما عنوا بدراسة علوم اللسان والتاريخ والجغرافية والكيمياء والطب والهندسة ومن ناحية أخرى .

أدرك العلماء المسلمين أهمية الصلة بين الجسم والعقل لذا زاد الاهتمام بالتربية البدنية لاكتساب اللياقة ضرورية مواء كان ذلك الغرض العسكري أو الصحي والترويحي النفسي والاجتماعي .

فقد نادت تعاليم الإسلام بالنظافة . كما ان قلة المسلمين في فجر الإسلام وقد ضاعفت من الإعداد البدني لللياقة الحربية وقد حث الرسول (ص) على ذلك ((المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف)) .

وقد شدد علماء المسلمين على عدم إرهاق جسم الإنسان في سبيل العلم وطالبوها بإعطاء راحة للجسم ورياضة يستطيع العقل استيعاب العلوم . كما أدرك المربيون المسلمين ان طبيعة الطفل ان يكون نشيطاً كثيراً لحركة وكان الأطفال يزاولون تمارين وألعاباً تتاسب وأعمارهم وكان الركض والمشي من الألعاب التي مارسها التلاميذ المسلمين .

وقد أدرك الإمام الغزالى شأنه شأن المربيين المسلمين أهمية اللعب للطفل و حاجته إلى النشاط البدنى لذلك نصح بالسماح للأطفال باللعب بعد انتهاء وقت الدروس ((فإن منع الصبي عن اللعب وإرهاقه إلى التعلم دائمًا يميت قلبه ويبيطل ذكاؤه وينقص عليه العيش.))

### الألعاب الرياضية عند العرب

- الفروسية ، للفروسية والفرسان مكانه متميزة عند العرب في الجاهلية والإسلام كان الدفاع عن الضعيف والانتصار للمرأة والشهامة وغيرها من الصفات التي كان يفخر بها فرسانهم وكانت تسجل بطولات بإشعارهم وينشدونها بين القبائل وفي أسواقهم كسوق عكاظ .

وكانوا يعلمون أبناءهم ركوب الخيل عند بلوغهم الثامنة من العمر ويتدربون على فن الفروسية حتى اشتهر منهم الكثير وضررت بهم الأمثل .

وعندما جاء الإسلام اوجب تعليم الفروسية للأطفال المسلمين ويحمل على نشرها بين جميع الناس موضعين فضائل الفروسية وقسم المسلمين الفروسية إلى أربعة أنواع :

- ١ ركوب الخيل والكر والفر .
- ٢ الرمي بالقوس .
- ٣ المطاعنة بالرماح .
- ٤ المداورة بالسيوف .

وكان يستوجب على الفارس إتقان هذه الأنواع الأربع وبرز الكثير من الفرسان في مقدمتهم النبي صلى الله عليه وسلم وأبو بكر وعمر وعلي بن أبي طالب والحمزة كانوا يمتطون الجواد عاريا وهو صغير ويقفزون على الجواد ومنه إلى الأرض وبدون مسرج ثم بعدتهم كاملة حتى يكتسبوا السيطرة والمرونة على الركوب

وقد زاول العرب الكثير من العاب الفروسية واخذ ذلك عنهم الأوربيون كيفية تعلم الفروسية وأدابها عن طريق الأنجلوس وفرنسا وكانت المسابقات تجري بين الخيول حسب أعمارها وعلى ضوء ذلك تحدد المسافة فالجواد الذي يبلغ عمره حولين مسافة السباق تكون (٨٠٠٠) متر والذي عمره ٣ سنوات (١٢٠٠) متر وإذا كان عمر الجواد أربع سنوات تكون المسافة (١٦٠٠) متر وكان الأدب والشعر العربي مليء في وصف الخيل التي تشتراك في المسابقات . كما تتسابق العرب بالخيول المسرجة والمعرة .

- الرمي ، أعطى العرب كل الأهمية للتدريب ومزاولة رمي السهام لأنه يشكل سلاحا رئيسيا في صدهم وحرفهم وقد حدث (النبي) صلى الله عليه وسلم المسلمين على الرمي وعندما مر بالسوق قال ((ارموا بني إسماعيل فان أباكم كان راما ارموا وأنا مع بني فلان فامسك احد الفريقين بأيديهم فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم ما لكم لا ترون، قالوا كيف نرمي وأنت معهم الرسول صلى الله عليه وسلم ارموا وأنا معكم كلكم .

وعن عقبة بن عامر قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول ((وادوا لهم ما استطعتم من قوة)) آلا إن القوة الرمي ، آلا ان القوة الرمي ، آلا ان القوة الرمي وقال الرسول صلى الله عليه وسلم من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا وكان أصول الرمي عند العرب خمسة وهي القبض على القوس والعقد والمد والنظر والإطلاق .

وكان أركان الرمي أربعة وهي السرعة وشدة الرمي والإصابة والاحتراز فالرمي الماهر مكن كملت فيه هذه المواصفات .

وقد مارس العرب رمي السهام في مسابقاتهم وهي على نوعين .  
أ- مسابقة الرمي لأبعد مسافة .

ب- مسابقة إصابة الأهداف وتنقسم إلى ثلاثة أقسام .

- المبادرة - الفائز بها الذي يصيب الأهداف الخمسة مرات قبل غيره من عشرين رمية.
- المحاطة - الفائز فيها من تمكن الرمي وإصابة الأهداف بستة معينة يتلقى عليها من عدد معين قبل المنافسة .

وكانت مهارة المسلمين في نزع القوس ما يكاد يفوق حد التصديق وكانت تلك المهارة من جملة ما ساعدهم على غلبة الروم لأن هؤلاء لم يحسنوا الرمي بها وكان الخلفاء والقواد بعد النبي صلى الله عليه وسلم يحثونه رجالهم على إتقان الرماية .

#### المبارزة :

كان العرب في الجاهلية يتدرّبون على فنون النزال والمصارعة والمبارزة بالسيف منذ نعومه أظافرهم للدفاع عن كيانهم ضد أعدائهم وبعد ظهور الإسلام زاد الاهتمام بالمبارزة من قبل المسلمين وتطوير أساليبها وبفضل الفرسان وإجادتهم للسيف استطاعوا التغلب على جيوش الفرس

وتعتبر المبارزة بالسيف من أحب ضروب الرياضة إلى نفوس العرب وقد مارستها النساء البدويات في رقصهن بالولائم والإعراس .

وكان اللعب بالسيف من قبل النساء يسمى بالثقاف .  
واللعب بالسيف من قبل الرجال يسمى سمي بالنقاف .

وكانت قيمة السيوف لدى العرب كبيرة وخاصة بالحروب والمنازعات فقال أبو تمام يصف معركة عمورية .

السيف أصدق انباء من الكتب - في حده الحد بين الجد واللعب .

الرمح :

كان العرب يصنعون الرمح من قناة رأسها حربة حادة والقناة في الغالب من خشب البردي القوي وكان يستعمل من قبل المشاة والفرسان وأفضل الرماح لديهم الطويلة وسيمونها ((السمري العوالى)) وكان للعرب العديد من الألعاب بالرماح ولها قوانينها .

مسابقات المشي : مارس العرب مسابقة المشي وكانت تحتل لديهم مكانه متميزه وذكر عن عائشة رضي الله عنها قالت سابقني رسول الله صلى الله عليه وسلم فسبقته فلبثنا حتى ارهقني اللحم سابقني فسبقني فقال هذه بيتك .

مسابقة الإبل : عرف العرب هذا الضرب من الساقات وما زالت تمارس حتى الوقت الحاضر في الجزيرة العربية .

المصارعة : عرف العرب المصارعة منذ قديم الزمان لها ضروب متعددة الظهارية وهي الصرعة على الظهر - القرطبي الصرعة على القفا .

الهضة وهي عندما يصراع خصميه جئا عليه الشغلقة اذا مسك المصارع حصه من خلقه وصرعه والشفزبيه لوي رجل الخصم باستعمال الرجل .

إن السبب الرئيسي لاهتمام العرب بالمصارعة لأجل اكتساب القوة والخفة والمطاولة للناحية العسكرية ((كان العرب إذا التقوا في ساحة الحرب ان يجربوا أنفسهم في قدراتهم ولياقتهم البدنية وقوائم الذهنية قبل ان يرسلوها سهامهم ودفع رماحهم ومشهر سيفهم في وجه أعدائهم ليكون ذلك أساساً معنوياً للقتال قبل وقوعه وبادرة طيبة للنصر قبل إحرازه ربما بلغ بعضه من قوة الجسم في المصارعة ان كان في مقدوره ان يصارع الحيوان في صرعيه)).

السباحة : عرف العرب السباحة ومارسوها وأوصى بممارستها الصحابة لأهميتها فقد كتب عمر بن الخطاب إلى أبي عبيدة بن الجراح ((علموا أولادكم العوم)) .

العرد : وهو قذف الحجر أو التطويح به إلى أقصى مسافة .

الصيد : كان الصيد من ضروب الرياضة لدى العرب سواء كان ذلك في العصر الجاهلي أو العصر الإسلامي وكان لطبيعة بلادهم وطريقه معيشتهم الدافع الأساس للتدريب عليها للتدريب عليها لأجل اكتشاف القوة البدنية .

و والله ولي التوفيق



