

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة

مستغانم

مطبوعة علمية في:

المادة: تاريخ و فلسفة الأنشطة البدنية و الرياضية

محاضرات

الميدان: علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضة

الوحدة: وحدة التعليم الاساسية

المستوى: سنة اولى ليسانس

السادسي: الاول

الحجم الساعي الكلي: 14 حصة

الحجم الساعي الاسبوعي: درس كل اسبوع

محاضرة: 02 سا

من إعداد:

د/ بيطار هشام استاذ محاضر أ

د طاهر طاهر استاذ التعليم العالي

السنة الجامعية 2024/2023



Scientific Council

The Secretariat

Ref: 143/S.C/10/2024

المجلس العلمي

الأمانة

الرقم: 143/ع.م/10/2024

مستغانم في: 2024/10/28

مستخرج من محضر إجتماع المجلس العلمي

رقم : 03

في يوم الخميس السابع و العشرون من شهر جوان من سنة ألفين وأربعة وعشرون ، على الساعة التاسعة والنصف صباحا، اجتمع أعضاء المجلس العلمي برئاسة الأستاذ الدكتور زبشي نور الدين في دورة عادية بقاعة الاجتماعات للمعهد:

وفيه تمت الموافقة على تكوين لجنة خاصة لدراسة المطبوعة المتكونة من الأساتذة الخبراء:

- أ.د. حرشاوي يوسف

- أ.د. مقراني جمال

- أ.د. بورزامة رابح

بعد التقارير الإيجابية و التصحيحات التي قام بها المعني وافق أعضاء المجلس العلمي على اعتماد مطبوعة:

السيد: بيطار هشام رتبة: أستاذ محاضر " أ " ، تحت عنوان: " تاريخ و فلسفة الأنشطة و الرياضية ". للقيام

بتدريسها لطلبة السنة أولى ليسانس السداسي الأول .



رئيس المجلس العلمي  
د. ازمشي نور الدين



- 18.....اهداف ممارسة الرياضة عند المصريين القدماء.....
- 19.....مظاهر الانشطة الرياضية التي مورست في الحقبة الفرعونية.....
- 24.....02- الحضارة الصينية.....
- 25.....تأثير الاسر الحاكمة على الرياضة في الصين.....
- 25.....اهداف ممارسة الرياضة في الصين.....
- 26.....أهم وأنواع الرياضيات لدى قدماء الصين.....
- 26.....مظاهر الانشطة الرياضية التي مورست في الحضارة الصينية.....

### **المحاضرة الرابعة الحضارة اليونانية (الاعريقية) وفلسفة النشاط البدني الرياضي**

- 29.....مقدمة.....
- 29.....الموقع و تأثيرها بالثقافات القريبة.....
- 30.....فلسفة الجسد في الحضارة اليونانية.....
- 31.....رؤية سقراط و افلاطون و ارسطو للجسد.....
- 32.....رؤية سقراط و افلاطون للتربية البدنية الجسدية.....
- 33.....الاسس التاريخية للرياضة و تربية الجسد.....
- 34.....العاب الجنازة.....
- 35.....أثينا وسبارتا: قصة مدينتين دولتين جهتان للتعليم البدني.....
- 37.....الألعاب الأولمبية القديمة.....
- 40.....تواريخ ادراج الرياضات في الالعاب الاولمبية القديمة.....
- 41.....احداث مهرجان الأولمبياد القديمة.....

### **المحاضرة الخامسة الحضارة الرومانية وفلسفة الانشطة الرياضية والبدنية**

- 43.....القترة الزمنية.....
- 43.....الموقع.....
- 43.....مقدمة.....
- 44.....الإتروسكان.....
- 44.....نورو(ولد في 37ميلادي-توفي في 68م).....
- 46.....التحليل العابر للثقافات بين الإغريق والرومان.....
- 47.....الرياضة والتربية البدنية.....
- 47.....التدريب العسكري.....
- 48.....الالعاب الرياضية في روما.....
- 51.....مظاهر بعض الانشطة البدنية في الحضارة الرومانية.....

52.....الهيودروم في القسطنطينية (إسطنبول في الوقت الحالي).

### **المحاضرة السادسة فلسفة الأنشطة الرياضية في العصور الوسطى**

54.....مقدمة  
54.....الآراء الفلسفية حول الجسد في العصور الوسطى  
55.....العطلات والألعاب الرياضية  
55.....مظاهر الألعاب و الأنشطة الرياضية في العصور الوسطى  
59.....خاتمة

### **المحاضرة السابعة الأنشطة البدنية و الرياضية في الحضارة الاسلامية**

61.....مقدمة  
61.....الرياضة في العصر الجاهلي وعند العرب  
62.....منظور الإسلام للرياضة  
62.....مظاهر الأنشطة البدنية و الرياضة في الحضارة الاسلامية  
64.....تنظيم و قوانين ظابطة  
64.....شمولية الألعاب في الممارسة  
65.....التربية و التدريب البدني

### **المحاضرة الثامنة النشاطات والمهرجانات الرياضية**

67.....النشاطات والمهرجانات الرياضية  
68.....المهرجانات الأولمبية  
69.....الألعاب التي نظمت قديما

### **المحاضرة التاسعة التربية الرياضية حديثا**

75.....التربية الرياضية حديثا  
75.....التربية الرياضية الألمانية  
76.....التربية الرياضية الدانمركية  
76.....التربية الرياضية السويدية

### **المحاضرة العاشرة أضواء على الحركة الأولمبية**

79.....أضواء على الحركة الأولمبية  
79.....أركان الحركة الأولمبية  
80.....الميثاق الأولمبي  
80.....اللغة

80.....	مقر اللجنة الأولمبية الدولية
80.....	ملاح من البرتوكول الأولمبي الحديث

### **المحاضرة الحادية عشر الحركة الأولمبية الحديثة**

82.....	التأسيس
82.....	البرنامج الأولمبي والمراسيم
83.....	الرموز الأولمبية
84.....	الميثاق الأولمبي
86.....	الالعاب التي تكون الالعاب الاولمبية الحديثة
87.....	المدن المستضيفة للالعاب الأولمبية الحديثة
88.....	الميداليات حسب الأكثر تتويج

### **المحاضرة الثانية عشر الحركة الاولمبية الجزائرية**

90.....	مقدمة
90.....	الانتخابات
90.....	التأسيس
91.....	القانون الاساسي للجنة الاولمبية الجزائرية
92.....	تاريخ اللجنة الأولمبية الوطنية الجزائرية
94.....	الاعتراف الدولي و الانضمام الى الهيئات الدولية
94.....	تنظيم اللجنة الأولمبية الجزائرية
95.....	الشعار

## مقدمة المطبوعة:

تعدُّ الرياضة والنشاط البدني جزءاً لا يتجزأ من تاريخ البشرية وثقافتها منذ العصور القديمة وحتى العصر الحديث. يمتد تأثير الأنشطة البدنية والرياضية ليشمل الجوانب الفلسفية والاجتماعية والثقافية والسياسية في المجتمعات القديمة والحديثة. إن فلسفة النشاط البدني تُظهر كيف أن الرياضة لم تكن مجرد وسيلة للترفيه أو التنافس، بل كانت وما زالت تعبيراً عن القيم والمعتقدات المجتمعية وأداة لبناء الهوية وتعزيز الروح الجماعية.

نستعرض تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية عبر مختلف الحضارات، بدءاً من الرياضات البدائية التي مارستها الشعوب القديمة في مصر وبلاد الرافدين واليونان وروما، وصولاً إلى التطورات الحديثة التي شهدتها الأنشطة الرياضية في عصر النهضة والعصور الصناعية وما بعدها. سنستكشف كيف تطورت الفلسفات الرياضية عبر الزمن وكيف انعكست هذه الفلسفات على ممارسات الألعاب والتمارين البدنية في تلك المجتمعات.

كما سنسلط الضوء على الحركة الأولمبية العالمية، التي تُعدُّ أحد أبرز مظاهر الرياضة الدولية المعاصرة. سنتناول تاريخ الألعاب الأولمبية منذ نشأتها في اليونان القديمة، مروراً بإحيائها في العصر الحديث بفضل جهود البارون بيير دي كوبرتان، وصولاً إلى التحولات التي شهدتها في القرن العشرين والواحد والعشرين. سنتعمق في دراسة التحديات التي واجهتها الحركة الأولمبية والتغيرات التي طرأت عليها مع مرور الزمن، بما في ذلك القضايا السياسية والاجتماعية والاقتصادية التي أثرت عليها.

هذه المطبوعة ليست مجرد سرد تاريخي للأحداث، بل هو محاولة لفهم الأبعاد الفلسفية والاجتماعية للرياضة والنشاط البدني، وكيف أن هذه الأبعاد ساهمت في تشكيل الحضارات القديمة والحديثة على حد سواء. نأمل أن يقدم هذا العمل رؤية شاملة ومتكاملة عن دور الرياضة في حياة الإنسان عبر العصور، وأن يكون مصدر إلهام للباحثين والمهتمين بمجال الرياضة والفلسفة والتاريخ.

تُعدُّ دراسة فلسفة وتاريخ الأنشطة البدنية والرياضية من الركائز الأساسية التي يجب أن يُعنى بها الطلاب والدارسون في مجالات الرياضة، التربية البدنية، والتاريخ. إن فهم الأصول الفلسفية والتاريخية للرياضة يعمق من إدراك الطلاب لأهمية النشاط البدني ودوره في تشكيل المجتمعات والثقافات على مر العصور. من خلال دراسة هذه الجوانب، يتمكن الطلاب من:

✓ اكتساب نظرة شاملة: تساعد على فهم التطورات والتغيرات التي طرأت على الأنشطة الرياضية عبر التاريخ، مما يتيح لهم إدراك السياق الاجتماعي والسياسي والاقتصادي الذي أثر على الرياضة.

✓ تقدير القيم والمبادئ: التي ارتكزت عليها الأنشطة البدنية في مختلف الحضارات، مما يعزز من وعيهم بالقيم الأخلاقية والمبادئ الفلسفية التي يمكن تطبيقها في الحياة اليومية والمهنية.

✓ تعزيز الهوية الثقافية: إذ يكتسبون فهماً أعمق لتراثهم الرياضي وتقاليدهم الثقافية، مما يساهم في تعزيز الهوية والانتماء الوطني.

✓ تطوير النقد والتحليل: من خلال دراسة تاريخ الفلسفات الرياضية، يتعلم الطلاب التفكير النقدي وتحليل التطورات الرياضية بطريقة منهجية، مما يساعدهم على مواجهة التحديات المعاصرة في مجالاتهم بفعالية.

✓ التخطيط للمستقبل: من خلال فهم الماضي، يمكن للطلاب استشراف المستقبل ووضع استراتيجيات تطويرية للنشاط البدني والرياضي، مما يساهم في تحسين الصحة العامة وجودة الحياة.

✓ التفاعل مع القضايا الاجتماعية: تتناول دراسة تاريخ وفلسفة الرياضة موضوعات مثل العدالة الاجتماعية، والمساواة، وحقوق الإنسان، مما يعزز من وعي الطلاب بالقضايا الاجتماعية ويشجعهم على المشاركة الفعالة في حلها.

إن دمج الفلسفة والتاريخ في دراسة الأنشطة البدنية والرياضية ليس مجرد إثراء معرفي، بل يساهم على فهم أعمق للدور الذي تلعبه الرياضة في الحياة الإنسانية وكيف تعكس التغيرات في القيم والمجتمعات عبر الزمن. هذا الفهم يمكن أن يساهم في تطوير مقاربات جديدة لتعليم وتطوير الأنشطة البدنية بما يعزز الفوائد الاجتماعية والثقافية لها.

# المحاضرة الرابعة

العنوان: التربية البدنية و فلسفتها في العصر البدائي

عناصر الدرس:



- ✓ المنضور الفلسفي
- ✓ متى تكون الرياضة رياضة
- ✓ دراسة تاريخ الرياضة
- ✓ التاريخ التفسيري مقابل التاريخ الوصفي
- ✓ تعريف التربية البدائية
- ✓ خصائص التربية البدائية
- ✓ أنواع التربية البدائية
- ✓ العوامل المؤثرة في التربية البدائية
- ✓ أشكال التربية البدائية
- ✓ أغراض التربية في المجتمعات القديمة
- ✓ تطور التربية البدنية في المجتمعات البدائية
- ✓ برنامج التربية البدنية لدى الطفل البدائي
- ✓ طرق تعلم التربية البدنية

## المنظور الفلسفي

مناقشة الميتافيزيقا يمكن أن تستخدم لمساعدتك في فهم السؤال العميق حول أيهما أهم، العقل أم الجسم. الثنائية هي مدرسة فلسفية قائمة منذ آلاف السنين، الواقع الميتافيزيقي بالنسبة للثنائيين هو أن الإنسان يتألف من جزئين - العقل والجسم. يُقدر العقل أكثر، وهو أهم من الجسم، جزئياً لأن الجسم سيتحلل دائماً في حين أن الأفكار العظيمة، والاكتشافات، والاختراعات، وغيرها من الكشافات المذهلة تتبع من الفكر - من العقل - وإذا كانت جيدة، فستستمر في الاستفادة والإلهام لمليارات الأشخاص لفترة طويلة قادمة، في حين أن الجسم سيتحلل دائماً ولن يترك وراءه شيئاً يكون ذا فائدة. هناك العديد من جوانب الفلسفة أكثر من استخدامها لفهم وتفسير التاريخ. يمكن أن يُثري الفهم الأعمق للفلسفة فهمك لكيفية تغير الرياضة واللعب والتربية البدنية لأن القيم تجاه الرياضة واللعب والتربية البدنية تتغير مع كل فلسفة. يمكن استخدام العديد من الفلسفات لفهم التربية البدنية والرياضة.

## متى تكون الرياضة رياضة؟

الرياضة لا يمكن فهمها بدون فهم شيء عن طبيعة اللعب وطبيعة الألعاب، لأن اللعب هو مجال أوسع من الرياضة. يمكن القول إن جميع الرياضات هي لعب، ولكن لا يتبع ذلك أن جميع اللعب هو رياضة. كتب يوهان هاينزها، الذي كتب العمل الكلاسيكي "هومو لودينز" (إنسان اللاعب)، فرضية عامة تقول إن اللعب هو ما قبل الثقافة ويتخلل جميع جوانب الحياة.

هاينزها قال إن اللعب هو "وظيفة هامة"، وأن هناك معنى له، وأن هذا الجانب من وجود الإنسان - اللعب - يساعد في تحديد طبيعة الإنسان وطبيعة الثقافة. ببساطة، إحدى سماتنا التحديدية كبشر هي أننا لاعبون ونسعى لأنشطة ممتعة. وفقاً لهاينزها، اللعب هو "نشاط حر" يقف خارج "الحياة العادية" كونه "غير جاد"، وفي الوقت نفسه يشترك اللاعب فيه بشكل مكثف وتام. إنه نشاط لا يرتبط بأي مصلحة مادية، ولا يمكن الحصول على ربح من خلاله. كما هو الحال مع الرياضة والألعاب والتربية البدنية والرقص والألعاب الرياضية. على سبيل المثال، على الرغم من أن هاينزها وآخرين وصلوا إلى تعاريف متكاملة إلى حد ما للعب، يقوم ج. ليفي بتحديدتها بشكل أدق، حيث يقول إن اللعب لديه ثلاث خصائص أساسية:

✓ اللعب يحفز من الداخل. ولدينا رغبة في اللعب منذ ولادتنا؛ لا يجب أن نتعلم القيام بذلك. هاينزها أيضاً يتفق مع هذه الفكرة.

- ✓ اللعب يشمل تعليماً مؤقتاً للواقع الطبيعي أو المعتاد وقبول واقعيات بديلة. يمكن أن نكون مغمورين في "تجربة اللعب" بحيث ندخل في واقع شخصي للغاية وخارج عن المؤلف.
- ✓ اللعب يتضمن محور تحكم داخلي. نعتقد أننا نمتلك التحكم في أفعالنا وتناجها أثناء مشاركتنا في مختلف أشكال اللعب.

الوصول إلى تعريف للرياضة بناءً على اللعب والألعاب، ليس بدون تحديات. يعود ذلك عند النظر إلى عوامل مثل الدين والطبقة الاجتماعية والفترة التاريخية، قد لا تناسب الرياضة بسهولة مع تعريف مقبول عالمياً. على سبيل المثال، على مر التاريخ، اعتماداً على وضعه الاقتصادي والاجتماعي، قد تكون رياضة شخص ما كانت عملاً لشخص آخر. كان يقوم العديد من الملوك والنبلاء بالصيد في محمياتهم الخاصة للتمتع بالرياضة، بينما كان الفلاحون يعملون على تطوير مهاراتهم كصيادين في محاولة لوضع الطعام على الطاولة والبقاء على قيد الحياة.

مثال آخر على وجهات نظر متباينة هو كيف تم تصور وممارسة الرياضة من قبل الإغريق القدماء. سعى الإغريق لتحقيق الأريتي، وهو مفهوم يوناني فريد. خضع الرياضيون الإغريق، تحت إشراف مدربيهم، لتدريب شاق يسعون من خلاله لتحقيق التفوق الفردي (ليس الجماعي). وما هو أكثر إثارة للانتباه هو أن الإغريق القدماء لم يشجعوا على المنافسات الجماعية في الرياضة اليومية، في الألعاب الأولمبية، أو في أي من الألعاب الأربع الكبرى: أولمبيا، نيميا، إيستميا، ودلفي. بل كان التركيز على التفوق الفردي والأداء لتكريم آلهة محددة ودول مدينة وعائلات. كان الآلاف من المشجعين يسافرون إلى المهرجانات الرياضية العظيمة في العصور القديمة لمشاهدة رياضتهم المفضلين يتنافسون. من هذا الناحية، قليل ما تغير من العصور القديمة إلى العصور الحديثة.

الرومان القدماء، الذين احتلوا في نهاية المطاف الإغريق في عام 146 ق.م.، لم يكونوا يملكون نفس الاعتقاد الثقافي في التفوق الفردي بنفس القدر الذي كان عند الإغريق، إن وجد على الإطلاق. كانت الرياضة الرومانية تحدث في ملاعب ضخمة (أكبر بكثير من أي شيء بناه الإغريق) مثل سيرك ماكسيموس الذي كان يتسع لما يصل إلى 250,000 مشجع، الذين كانوا يستمتعون بمشاهدة والرهان على سباقات العربات، والإعدامات العامة، وعروض الحيوانات. كما أن هناك نوعاً آخر من الترفيه الجماعي كان يحدث في المدرج الشهير، حيث كان "أعداء الدولة" البائسين يتم إطعامهم للأسود والنمور والدببة والتماسيح أو تسليمهم إلى وفيات مروعة أخرى أمام حوالي 50,000 روماني وغيرهم. كانت الغالبية العظمى من الرومان مشغولة بالنسخة اليونانية من الرياضة، بينما كان معظم الإغريق يشمئزون من الرياضة الرومانية.

## دراسة تاريخ الرياضة:

بعد تعريف الرياضة واللعب والألعاب، نحن جاهزون لتحديد تعريف للتاريخ يمكن أن يرشدنا في دراستنا. التاريخ هو دراسة التغيير، أو نقص التغيير، على مر الزمن. لذا، تاريخ الرياضة هو دراسة كيف تغيرت الرياضة (أو لم تتغير) على مر الزمن.

ومن المنطلق الذي ننظر من خلاله، فإن الرياضة واللعب والتربية البدنية كما نعرفها اليوم تمثل أحدث إصدار من جميع التغييرات التي حدثت في الماضي. دراسة هذه الأنشطة كما تم ممارستها ورؤيتها في الماضي هو فهم لما هي عليه الرياضة والتربية البدنية الآن. يمكن أن تساعد هذه المادة الطلاب في فهم توجهاتنا وسلوكياتنا الحالية في الرياضة واللعب من خلال فهم كيف تطورت هذه التوجهات والسلوكيات.

## "التاريخ التفسيري مقابل التاريخ الوصفي"

ليست جميع التواريخ المكتوبة هي تفسيرية. النوعان الأساسيان للبحث التاريخي التقليدي هما الوصفي والتفسيري.

التاريخ الوصفي يصف بشكل موضوعي وبأكبر قدر ممكن من التفاصيل ما حدث في الماضي. يحاول التاريخ الوصفي توفير من يكون، وماذا، ومتى، وأين للماضي، ويحاول القيام بذلك دون حقن أفكار أو قيم أو حكم من الحاضر إلى أحداث الماضي. العديد من الأعمال التاريخية المبكرة هي وصفية وتعتبر سجلات حية للماضي.

التاريخ التفسيري يقيم الأدلة ويحاول شرح كيف ولماذا حدثت الأحداث في الماضي. على سبيل المثال، سعى أوريارد لاكتشاف كيف تغيرت كرة القدم من أصولها في رغي ولماذا تغيرت بالطريقة التي فعلت. ما يجعل التاريخ التفسيري مختلفًا عن التاريخ الوصفي هو أن التاريخ التفسيري يدخل وجهة نظر الراوي في التفسير، ولا يعد التاريخ ببساطة "الحقائق". استخدام منظور معين لا يجعل التاريخ التفسيري أقل قيمة. على العكس، يسمح استخدام بعض الآراء بظهور الكثير من الغنى والتعقيد في التاريخ ويجعل التفسير التاريخي أكثر انفتاحًا للنقاش. بين التاريخ الوصفي والتاريخ التفسيري، لا يوجد أحد أفضل أو أسوأ من الآخر، بل هما ببساطة حسابات مختلفة لما حدث.

## تعريف التربية البدائية

التربية البدائية هي واحدة من أنواع التربية على مر السنوات والتي عاصرها الإنسان، وسميت بدائية لأنها حدثت منذ أكثر من خمسة آلاف سنة عندما كان الإنسان لا يعرف القراءة والكتابة، ولم يكن يتواجد مؤسسات تعليمية

لتربية النشئ ، وكانت تتم التربية البدائية بشكل عفوي ، وغير مقصود إذ تكون عبارة عن تقليد الشخص الناشئ للعادات ، والتصرفات اليومية التي يقوم بها الأشخاص الأكبر سنا ، كما يمارس أعمال ذويه مثلما يفعلون مثل الزراعة ، والصيد ، والأعمال المنزلية ، ورعي الأغنام ، وتعلم فنون القتال ، من خلال التقليد لذلك اتسمت التربية البدائية بالبساطة.

ولم يكن هناك أشياء كثيرة تلفت انتباه الإنسان البدائي كما في وقتنا هذا ، حيث انصب اهتمامه كليا على أمور الحياة الضرورية ، والحيوية مثل الأكل ، والشرب ، واللباس ، ومكانا يأوي إليه من حر الصيف ، وبرودة الشتاء، فكانت العائلة أو القبيلة تعمل على تربية أبنائهم وتعليمهم نفس اهتمامهم ، حتى تنتقل الأفكار والتقاليد من جيل لآخر ويظلوا محافظين على وجودهم.

وكانت تتكاتف العائلات ، والقبيلة لتربية النشئ ولنقل العادات والتقاليد الخاصة بهم من جيل إلى جيل ، والحفاظ على أسلوب حياتهم ، وكل ذلك من خلال التقليد والتلقين والمحاكاة ، ويتم تعليم الاطفال كل هذه الاشياء تدريجيا حتى يصل إلى مرحلة النضج الكافية التي تمكنه من نقل خبراته إلى الأصغر سنا منه ، وهكذا تتبادل الأدوار بينهم.

### خصائص التربية البدائية:

التربية البدائية كان لها تأثير واضح في الجبل الذي خرج من اللاشيء إلى العلم والعمل والحضارة ، وتمتاز التربية البدائية ببعض الخصائص والسمات التي من أهمها ما يلي :

✓ التربية البدائية تعتبر صحوة لعقل الإنسان ، كما تمثل الاحساس البدائي له بأهمية نقل خبراته الحياتية من جيل إلى الجيل الذي يليه ، فقد ساعدت التربية البدائية على التفرقة بين المجتمعات الإنسانية والحيوانية.

✓ تمتاز التربية البدائية ببساطة محتوياتها ، حيث كانت تحدث بشكل تلقائي غير مقصود وذلك من خلال تعلم الجيل الناشئ كل ما تعلمه اهلهم ، وقبيلتهم عن طريق عملية التقليد ، والتلقين ، والملاحظة من كبار العائلة والقوم.

✓ تميزت عملية التربية البدائية بالتوزيع على عناصر المجتمع الممثلين في ، الأبوين ، والعائلة ، وزعيم القبيلة ، او شيخ القبيلة ، وكان ذلك بسبب عدم وجود مؤسسات تربوية تختص بهذا الشأن مثل المدارس في وقتنا هذا.

✓ كما اتسمت بالتدرج والمرحلية ، حيث كان الطفل يتم تدريبه على شيء ما في سن معينة ، وكان يتعلم الأشياء وفقا لأهميتها في المرحلة العمرية التي يمر بها ، ويظل يتعلم الشخص إلى أن يصل إلى الشيخوخة.

### أنواع التربية البدائية

لقد انقسمت انواع التربية البدائية إلى نوعين هما التربية العملية والتربية النظرية ، وسوف نوضحهم فيما يلي :

**التربية العملية:** حصل الأبناء على التربية العملية عن طريق الأبوين والعائلة ، وكانت تعتمد التربية العملية على تنمية القدرة الجسمانية للإنسان ، والتي تعتبر من الأشياء الضرورية.

وكانت التربية البدائية العملية تتم بهدف تنمية القدرة الجسدية للإنسان ، والتي تكون لازمة لسد الحاجات الأساسية للحياة مثل الحصول على الطعام ، والشراب ، والمأوى ، واللباس ، وكانت التربية العملية تتم من خلال منح الحرية للأطفال في اكتشاف الكون من حولهم ، عن طريق الألعاب البدائية والمسلية التي كان لها دور كبير في التكوين الفكري والعقلي لهم.

### التربية النظرية

وقد كانت من اختصاصات شيخ القبيلة ، أو الكاهن المنوط بإقامة الشعائر الدينية وكان ذلك من خلال إقامة الطقوس التي تتبعها العقيدة ، كانت التربية البدائية النظرية تحدث من خلال إقامة الحفلات التي يُمارس فيها الطقوس المناسبة للعقيدة الخاصة بالقوم ، بالإضافة عن الأنشطة الروحية ، والعبادات التي كانت مصدر الطمأنينة والامان بالنسبة للإنسان البدائي ، وجدير بالذكر أن هذا النوع من التربية كان يحدث دون إجبار ، او اكراه. ولقد حرص الإنسان البدائي على نقل المبادئ الجيدة والمرغوب فيها إلى أبنائه ، حيث كان ما يميز التربية الدينية، والأخلاقية هو الجانب الروحي الظاهر بوضوح في الطقوس والتعاليم الدينية الممارسة حينها.

### العوامل المؤثرة في التربية البدائية

أثر أكثر من عامل على التربية البدائية ، وربما تكون ظروف المعيشة هي أحد أهم هذه العوامل ، ولكن قبل ذلك يجب أن نعرف أن التربية البدائية قامت على مرحلتين هما ؛ [1]

✓ مرحلة الطفولة :والتي يتم فيها تربية الطفل بواسطة امه ، التي تعمل على تعليمه الاشياء التي تمكنه من الالتحاق بجماعة الاطفال من سنه.

✓ المرحلة الثانية : وفيها يتم تلقن الشخص وتعليمه بواسطة العائلة ، و شيخ القبيلة ، حيث يتعلم الاعمال وكيفية الحصول على الطعام ، والعقائد الروحية الخاصة بهم.

ويمكننا القول أن التربية البدائية تأثرت بعدة عوامل كان من شأنها المساعدة في اخراج جيل النشئ البدائي الناجح الموضح عند العراقيين والبابليين والاشوريين ، وهذه العوامل هي:

✓ ظروف المعيشة الصعبة.

✓ النزعة الدينية والروحية والاخلاقية لدى البدائيين.

✓ الاهتمام بنقل المعرفة الخاصة بهم الى الاجيال التالية لهم.

✓ اكتشاف اشياء جديدة لأول مرة من خلال الحرية المقدمة من العائلة والقبيلة إلى الطفل في مرحلة التربية.

### أشكال التربية البدائية

لقد جاءت التربية البدائية على ثلاثة اشكال وهي :

**التربية الجسدية ؛** كان الانسان البدائي يترك حرية اللعب للطفل ، من اجل تقليد الكبار في الاعمال التي يقومون بها مثل صناعة الاسلحة (الرمح ، السيوف) ، وبناء المساكن (الاكواخ) ، وصيد الطعام ، وكل ذلك يسمح للطفل بالتخيل والابداع ، بالاضفة الى القوة الجسدية التي يكتسبها.

**التربية الفكرية العملية ؛** وفي هذا النوع من التربية يعتمد الاهل على اهتمامات القبيلة ، ويدربون الاطفال على كيفية تلبية الاحتياجات الاساسية له من طعام وشراب ؛ فإن كانت القبيلة تعتمد على صيد الحيوانات في الاكل ، فإنهم يبدأون بتعليم اطفالهم الذكور على حمل السلاح وكيفية الصيد ، وان كانوا يعتمدون على الزراعة ، فإن الاطفال يتعلمون كيفية حرث الارض ، وزراعتها ، ورعي الماشية ، بينما يتعلم الاطفال الإناث كيفية بناء الاكواخ التي تأويهم ، وجمع الاحطاب من اجل الطهي.

**التربية الخلقية والدينية ؛** لقد كانت النزعة الدينية عند البدائيين تعتمد على الاشياء المادية ، والغيبية كما ذكرنا ، كما أنهم كانوا يحترمون ، ويقدمون كبار السن ، وشيوخ القبيلة ، والاجداد ، واتسموا بافضل الصفات مثل الصدق ، والشرف ، والضمير ، والوفاء بالعهود.

## أغراض التربية في المجتمعات القديمة :

يمكن الجزم بأن الانسان البدائي لم تكن له فلسفة تربوية واضحة فكان تشكيل الطفل البدائي يقوم على عدة أمور تربوية هي :

الأمان و التوافق مع البيئة المحيطة

فبالنسبة للأمان كان أساسا يقوم حول اشباع رغباتهم المباشرة و كذا حب البقاء يقوده للكفاح للحصول على المأكل و الملابس و المأوى و يدفعه للاستحواذ على المهارة لحماية نفسه من أعدائه سواء من بني الانسان أو الحيوان أو الطبيعة.

توافقه مع البيئة المحيطة فكان من الأغراض الأساسية للتربية البدائية تحقيقا للهدف الحيوي و هو البقاء.

✓ تنمية الكفاءة البدنية : هي بمثابة اختبار لقدرة الانسان لمواجهة عامل البقاء تقوية الروح

العضوية و المشاركة داخل العشيرة : و كانت تنميتها بقصد الشعور الانتماء للجماعة عن طريق

تحركاتهم الجماعية بغرض بعث تقاليد القبيلة في نفوس الشباب

✓ توفير عنصر الترويح : كان يسعى لخلق لحظات للراحة عن طريق الرقص و اللعب.

## تطور التربية البدنية في المجتمعات البدائية :

كان يفتقر المجتمع البدائي الى المدارس النظامية و كانت تعتمد التربية البدنية في تنشأت الطفل على محاكاته لوالديه عن طريق تعلم مختلف المهارات كتقليدهم في رمي الرمح و مختلف المهارات الحركية التي يحتاج اليها أو أنواع اللياقة البدنية التي لا بد أن يحصل عليها و قد كانت الطبيعة كذلك أحد العوامل الأساسية لدعم التربية البدنية لدى الطفل إذ وفرت ما يثير فيه التحدي فقد كانت بيئته مليئة بالأشجار و المساحات الشاسعة و الأراضي مما أتاح له فرص السباحة و التسلق و العدو.

## برنامج التربية البدنية لدى الطفل البدائي :

مما لا شك فيه أن اللعب كانت لها أهمية كبيرة في حياة الانسان فطريا حيث كان الأطفال يلعبون بالمحاكاة إذ يلهون كثيرا بتخيل ممارسة الصيد و صيد الأسماك و صناعة الأسلحة و كذا القيام بالأعمال المنزلية فضلا عن الاشتراك في ألعاب القوة و المبارزة بمختلف الأسلحة و التسلق و التسابق و السباحة.

## طرق تعلم التربية البدنية :

التقليد اللاشعوري : يكتسب الأطفال خبراتهم في التربية البدنية لا شعوريا عن طريق تقليد الكبار باندماجهم في ألعابهم كصورة حياة الكبار

التعلم عن طريق المحاكاة و الخطأ: حيث كانت الخبرات السارة تتكرر و غير سارة تتوقف.

# المحاضرة - دراسة فلسفية

عنوان المحاضرة: فلسفة وتاريخ التربية البدنية في الحضارة السومرية في بلاد

لرافدين (العراق)

عناصر المحاضرة:



- ✓ البدن والجسم في الحضارة السومرية
- ✓ مظاهر الرياضة في الحضارة السومرية
- ✓ الالعاب و التظاهرات الرياضية
- ✓ التربية البدنية و التدريب في الحضارة السومرية

## - البدن والجسم في الحضارة السومرية:

على الرغم من أن الجسم كموضوع فني كان محل اهتمام محدود، إلا أن السومريين كانوا يولون اهتمامًا للجسم في مسائل النظافة الشخصية. تظهر الآثار القديمة أنهم كانوا يستحمون ويغسلون الملابس ويغسلون أيديهم. كان الملوك يتمتعون بثروات مناصبهم ويعيشون في رفاهية. كان هؤلاء الحكام يستمتعون برفقة العديد من النساء الجميلات وينغمسون في حمامات مليئة بالزيوت العطرية والطور. كان الجمال الجسدي ميزة للملك وكان يتمناها الورثة. ومع ذلك، لم يكن الجسم العاري هو الجميل؛ بل كانت الجمالية في كيفية تزيين الملك. كانت الملابس الجميلة ضرورية للملوك هذا العصر، وكانت الوجوه الجميلة مهمة أيضًا. كان الملوك يهتمون بمظهرهم، وكانت نساء القصر يستخدمن العطور للشم الجيد ومساحيق ملونة لتسليط الضوء.

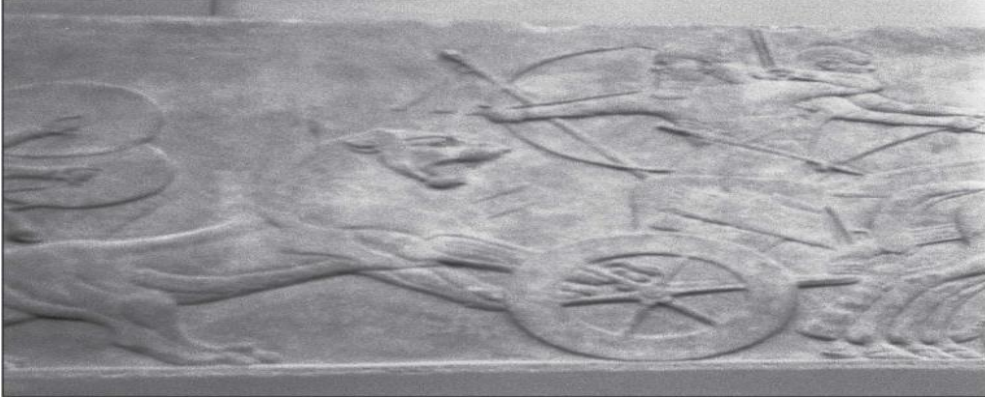
## مظاهر الرياضة في الحضارة السومرية:

### الصيد:

كانت مدينة سومر محاطة بالقرى، وتطور نظام اقتصادي وسياسي معقد. كانت التجارة والسفر والترفيه أنشطة روتينية، فضلاً عن الحروب. كان النضال من أجل الحفاظ على السلطة وتوسيعها أمرًا مهمًا بالنسبة لشعب سومر. ونتيجة لذلك، كانت المهارة كمحارب أمرًا مهمًا، وكانت المهارة تعتمد إلى حد كبير على القدرات الرياضية واللياقة البدنية. كان أحد أشهر ملوك سومر هو جلجامش، والذي يعتقد أنه حكم في القرن السابع والعشرين قبل الميلاد. تم اكتشاف أساطير حول هذا الرجل تتعلق بأفعال ملحمية: يقتل الأسود، ويقود جيشه في المعركة حيث يقتل العديد من الأعداء، ويتغلب على خصوم فائقين بشرًا. هناك بعض التكهنات بأن جلجامش قد يكون كان نموذجًا للبطل اليوناني هيراكليس.

ولكي لا يتفوق جلجامش، كان هناك الملك والمحارب الآشوري آشوربانيبال، الذي حكم على إمبراطورية في القرن السابع قبل الميلاد امتدت من مصر حتى إيران. قاد جيشه إلى المعركة وكان صيادًا بارعًا. كان قصره في نينوى، حيث اكتشف الآثاريون العديد من النقوش والنحت، بالإضافة إلى العديد من الأوايد والتكريمات لمهارته كصياد ومحارب: أنا آشوربانيبال، ملك الكون، ملك آشور، الذي قررت له آشور، ملك الآلهة، وإيشتار، سيدة المعركة، مصيرًا من البطولة... جعلني إله نرجال أقوم بكل شكل من أشكال الصيد على السهل، وحسب مرضاي... خرجت... في السهل انقضت عليّ أسود بريّة، مخلوقات شرسة من الجبال. نمت شبلّة الأسود بأعداد لا تحصى... أصبحوا شراسين

بفعل تلك المراعي والأغنام والناس... في رياضي أمسكت... بأذني أسد بري من السهل. بمساعدة آشور وإيشتار...  
ثقت جسد برمي.

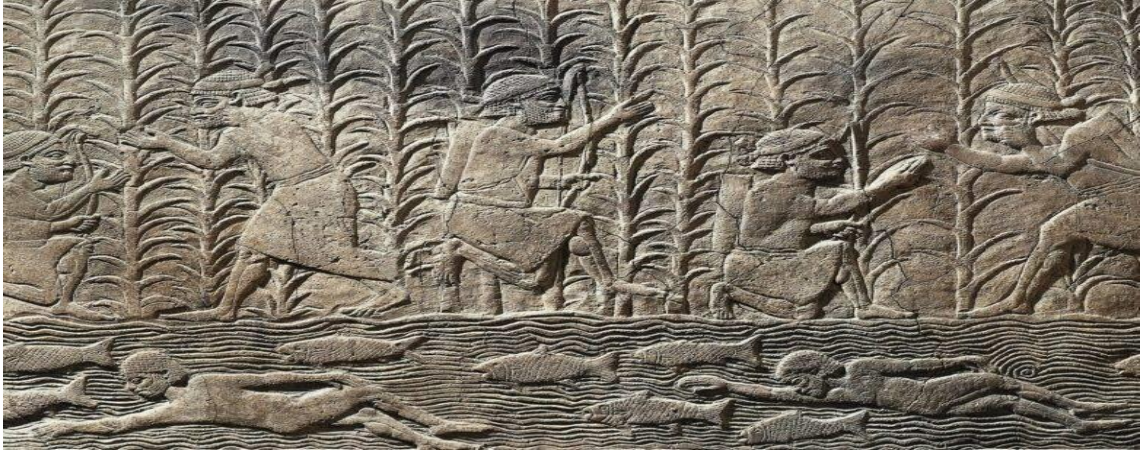


تكشف هذه النقشة أكثر من ملك ذو همة عالية. إنها تظهر الصلة الطقسية التي كانت تربط الدين بالرياضة، وهي صلة استمرت حتى القرن التاسع عشر: "جعلني إله نيرجال أقوم بكل شكل من أشكال الصيد".

الرياضة والروحانية ستظلان متصلتين بشكل متكرر حتى تصبح الرياضة "حديثاً" وتسيطر عليها مواقف تستند إلى العقل أكثر من الطقوس. في نقش يصور طقوس صيد الأسود، يظهر الملك آشوربانيبال وهو يرتدي رداءً احتفاليًا ويصب النبيذ على الأسود الميتة. على ما يبدو، يستطيع الملك أن يظهر قوته، وشجاعته، وبراعته الرياضية، وفضيلته من خلال إزالة قوى الشر (الأسود). الأدلة الأثرية المحصلة من مواقع في مسوبوتاميا تشير إلى أن الأسود كانت تشكل تهديدًا دائمًا لسلامة السكان. على الرغم من أن الملك آشوربانيبال يظهر كرياضي ممتاز (الشكل 1)، يجب أن يكون هناك ملك آشوري آخر سبق آشوربانيبال وكان صيادًا أفضل لأنه ادعى أنه قتل 1000 أسد! كان صيد الأسود رياضة شعبية بين الحكام. كان هناك جيوش من الصيادين يرافقون الملك لأنه كان يعتقد أن صيد الأسود يعد تدريبًا للرجال على خطر وتحديات الحرب. كان من المتوقع الشجاعة في المعركة، وكانت صيد الأسود تمكن الملك وضباطه من غرس الشجاعة والفضائل الأخرى. كانت عملية تعليم الشجاعة والجرأة بسيطة ولكن قاسية: تم اختيار الرجال لتشكيل دائرة حول الأسود لـ "حجبها" ومنعها من الهروب. بعد ذلك يمكن للملك دخول المنطقة وقتل الأسود المحبوسة. لا يُعرف كم كان عدد الرجال الذين تم تشويهم من قبل الأسود في محاولة الهروب. ومع ذلك، يبدو منطقيًا أن الرجال الذين نجوا من هذا الاختبار كانوا بالفعل شجعانين. أو ربما كان الرجال الحقا بشجاعة هم الذين تم تشويهم بينما هرب الآخرون من أجل حياتهم

السباحة:

التي كانت تعتبر فن من فنون الحرب و القتال ايضاً حيث كان الجنود يزودون في المعركة بجلود الحيوانات تنفخ بالهواء لاستخدامها في الانقاذ و سهولة السباحة و العوم لمسافات ولا ننسى هنا الدور الذي اضطلع بهما النهران (دجلة و الفرات) و غمرها لكثير من الاراضي في وسط العراق و جنوبه بما دفع بالسومريين الى تعلم السباحة كأجراء وقائي اولاً كما ان النهر المكان الامثل لتخلص من لهيب حر الصيف و مكان مهم لترويح عن الذات دون تكلفة مع توفر الاطمئنان لعدم وجود مخاطر كبير تذكر



### المصارعة و المبارزة:

فهناك شواهد كثيرة عنها لأنها كانت ترتبط بصورة مباشرة بعيد راس السنة و الذي يعود الى اربعة الاف سنة ق.م حيث تأكد على اهمية القدرة البدنية و المهارة و التحمل و التي اصبحت اهم المآثر البطولية للأجيال و لعل اول بطولة لرياضة المصارعة يسجلها التاريخ هي عن صراع كلكامش (كول - قامش) التركمانية التسمية المتأتية من (كول) بمعنى (الزهرة) و (قامش) بمعنى القصب و غريمه (انكيدو) و المتأتية من (آنا) بمعنى الام و (إيگيد) بمعنى الشجاع التركمانية ايضاً . اما عن (الملاكمة) فان السومري استخدم يديه (لكماته) و لأول مرة في كيفية الدفاع عن النفس ضد المهاجم الذي يريد الفتك به حيواناً كان او انساناً لذلك نراهم لاحقاً يضعونها ضمن برامج التدريب العسكري الحتمية و مما يؤيد هذا الكلام الالواح المكتشفة التي اظهرت شخوصاً يقفون وقفه الملاكم كما هو اليوم.

كما ان (المبارزة) كانت احدى الرياضات التي مارسها السومريون التركمان لانهم اعتمدوا في قتالهم على السيف و الترس و احياناً الخناجر كسلاح شخصي ساند. الا ان السيف كرمز للقتال كان هو الفيصل في الحروب المختلفة.



الملاكمة والمصارعة في سومر / رقيم من آشورناك 2000 ق.م  
<http://omaghwadokai.com/historykarate.htm>  
 قتال نحاسي لمصارعين من عفاجي / معبد ننتو في سومر 2600 ق.م  
<http://www.gilgameshgame.es.org/ggamesthesis.html>



اضافة الى بعض الرياضات الاخرى مثل الرماية او الرماية بالقوس كون ان هذه الاخيرة كانت ضمن النظام التربوي و الاعداد البدني للمحارب في الحضارة السومرية لانها وسيلة هجوم و دفاع، كما ان الرماية كانت تستخدم في الصيد الذي قلنا عنه انه من اهم الرياضات التي مورست في الحضارة السومرية.



### الانحباب و التظاهرات الرياضية:

عرف العراقيون القدماء الانحباب الجلجاشية - الانحباب الؤلمبية- قبل أن تظهر في اليونان بأكثر من 1000 عام حيث أنتقلت الى الفينيقيين اللذين نقلوها بدورهم الى بلاد الاغريق، وقد وجدت عدة دراسات

صحيحة وأيدها كثيرون تفيد بما يلي: أنها وصلت اليونان عن طريق الفينيقيين، فالبطل جلعامش أنتقل اسمه الى معظم الأدب القديمة، وان اعماله نسبت الى ابطال أمم أخرى مثل هرقل وأخيل والبطل أوديسيوس في الأوديسية. فمثلا قصص هرقل تتشابه مع ملحمة جلعامش بحيث أكثر من باحث الى ان أسس قصص هرقل تستند بالدرجة الأولى الى اصول مستقاة من ملحمة جلعامش وصلت الى بلاد اليونان عن طريق الفينيقيين فكلا البطلين لهما اصل أهلي وكلاهما اتخذ صديقا حميما هو انكيديو بالنسبة لجلعامش ويوليوس بالنسبة لهرقل وكان سبب في جلب الكوارث الى كل منهما امرأة، الالهة عشتار بالنسبة لجلعامش ودينيريا أو الالهة هيرا بالنسبة الى هرقل وكلاهما قتل الاسود وتغلب على الثيران السماوية المقدسة ووجد هرقل العشب السحري للخلود كما فعل جلعامش وزار هرقل جزيرة الموت كما اجر جلعامش عبر بحر الموت، ومثل هرقل قتل جلعامش الوحوش الضارية وأكتسى بجلودها والى غير ذلك من نقاط الشبه الكثيرة.)

ويروى الباحث روبرت كنفر أن هوميروس أستقى الكثير من حوادث ملحمة جلعامش بالنسبة لأحد أبطال الألياذة الشهير أخيل يضاهاى جلعامش صاحب أخيل يضاهاى -انكيديو - صاحب جلعامش وام اخيل الالهة - نئيس - تضاهاى الاله البابلية - تونسون- أم جلعامش وكذلك نشدان الاسكندر الخلود في نبع كائن في بحر الظلمات مما يضاهاى ما جاء بالملحمة في بحثه عن نبات الخلود.

وهكذا نجد أن هرقل لم يكن نسخة لشخصية جلعامش فقط بل لاعماله أيضا، فقد نقل ما عرف ب [ شهر جلعامش ] الذي يقام فيه المصارعة لمدة تسعة أيام يقدم فيه الفائز غصن زيتون، أو غصن شجرة مشابه فقد وجد المنقبون اثر يعود لعصر السلالات يمثل الها او زعيما سومريا جالسا ويده سلاحين ( الهراوة و البوميراج ) وباليد الاخرى غصن زيتون). ويبدو ان الهراوة هو أحد اسلحة الجيش التقليدية كانت تقام به نزالات كثيرة شبيهة بالمبارزة. وهناك قطعة من حجر أبيض في المتحف العراقي، خزانة رقم 32 منحوتة نحتا بارزا يمثل الأله السومري او الزعيم السومري وهو يقدم للمتنازلين بالمصارعة او نزال بالهاراوات والبرميرانج غصن زيتون أو غصن شجرة مشابه.

وفي هذه القطعة يصور الفنان التقديس كونه المحرك الاول له والرياضة ثانيا كجزء من الطقوس الدينية لأنها تمثل القوة حيث يستخدم البطل ( في العادة الملك او الأمير) للزواج المقدس .والاستسقاء حيث يختار الاقوى في احتفالات رأس السنة ويذكر أحد الباحثين ” ان هذه الطقوس أنتقلت الى بلاد اليونان مع بقية المظاهر الحضارية الاخرى وليشرح الفائز لدور العريس في طقس زواج المقدس وطالت الفترة بين اختيار آخر حتى بلغت 4 سنوات وهي المدة التي كانت ولا تزال تفصل بين دورة العاب جلعامش - أولمبية - وأخرى.”

## التربية البدنية و التدريب في الحضارة السومرية :

ولقد أسست في بلاد الرافدين أول مدرسة قبل خمسة آلاف سنة، حيث عرف السومريون الكتابة لأول مرة بالتاريخ. وكانت المدرسة تقوم بتدريس القوانين و الأدب والفلك والرسم ولا بد أن تكون الرياضة البدنية تدرس كبقية المواد وقد تكون اهم سيما ان الحياة كانت تعتمد على القوة البدنية والاقوياء هم اللذين يحتلون المناصب العليا في الجيش والمقربين للملك، كما كانوا يختارون لأحتفالات رأس السنة لمهمة استنزال المطر وتمثيل دور العريس في طقس زواج المقدس . ولقد كان هناك معلما للرسم ولا بد ان يكون هناك معلما للرياضة فقد كان الاطفال المحظوظين يمارسون اللعب والسباحة ويتلقون دروسا تحت إشراف مسؤوليين، والغريب ان الطلاب الفاشلين بالعبث وتضييع الوقت باللعب كما يفعل الوالدان والمعلمون الآن فنجد المدير السومري يوبخ احد التلاميذ المهملين “ماذا فعلت؟ ما جدوى جلوسك؟ الى متى ستظل تلعب؟”

وقد أهتم العراقيون القدامى بالتربية البدنية والعقلية في تربية أولادهم ونرى ذلك واضحا كما يقول لوكاس في منحوتة لتربية وريث العرش فقد ظهر عند حافة القسم الاعلى من المنحوتة وبجانبه صورة الامير الصغير نحت الفنان صقرا له حبل مربوط حول قدمه والى جانبه كتاب مغلق لا بد وان كان يمثل رقما طينيا ذا وجوه داخلية من الشمع فهذان الرمزان \_ الصيد والتعليم \_ التهذيب الجسمي والعقلي معا يبدوان في نظري ( رأي لوكاس باخما الخلاصة الكاملة لعملية التربية المثالية للأمير. وأستنادا لما سبق فقد أثبت ان الشباب السومري من الطبقات العليا كانوا يتلقون دروسا في التمرينات البدنية وكذلك السباحة والرماية والقوس والنشاب وركوب الخيل.

# الحضارة الصينية

الموضوع: فلسفة و تاريخ الذشاطات البدنية و الرياضية في كل من:

## 1- الحضارة الفرعونية:

- ✓ مقدمة
- ✓ فلسفة الفراغنة ونظرتهم للرياضة
- ✓ اهداف ممارسة الرياضة عند المصريين القدماء
- ✓ البعد الحربي و العسكري
- ✓ البعد الترفيهي و الجمالي
- ✓ مظاهر الانشطة الرياضية التي مورست في الحقبة الفرعونية

## 2- الحضارة الصينية:

- ✓ تأثير الاسر الحاكمة على الرياضة في الصين
- ✓ اهداف ممارسة الرياضة في الصين
- ✓ مظاهر الانشطة الرياضية التي مورست في الحضارة الصينية

## مقدمة :

كما يشرح أحمد توني، هناك تمثيلات لا حصر لها [للرياضة] على جدران المقابر والمعابد، ولكن لا يوجد أي تمثيل أكثر إثارة من الوثيقة الأقدم المتعلقة بالرياضة. إنها لوحة جدارية فريدة من نوعها، ليس فقط بسبب تاريخها التاريخي، ولكن أيضاً من خلال تداولاتها الاجتماعية، فإنها تصور الفرعون نفسه، زوسر، مؤسس السلالة الثالثة قرابة 3000 عام قبل المسيح. تظهر هذه اللوحة زوسر وهو يشارك في برنامج الجري لمهرجان هب سيد، رمز لأهمية اللياقة البدنية للمصريين القدماء. قد أبرز الفنان، بفهم دقيق للتشريح، العبور المتناغم للعضلات. توضح وضعيات ذراعي زوسر وجذعه وساقيه خبرة فنية وحركة يمكن تحقيقها فقط من خلال تقدم التطوير.

يلاحظ توني أن حتى أشهر الفراعنة، سيتي وابنه رمسيس الثاني، الذين قاتلوا موسى وخسروا في النهاية، يُصوّران كرياضيين في معابدهم في أبيدوس وأبو سمبل على التوالي. ويشير توني أيضاً إلى أنه من الصعب التفكير في رياضة لم يمارسها الفراعنة القدماء. المقابر الصخرية في بني حسن (موقع أثري قديم) هي مكان عرض لمعظم الرياضات مثل ألعاب القوى والسباحة والمصارعة والرقص والجمباز والهوكي واليوغا وغيرها الكثير.

تظهر اللوحات الموجودة في المقابر والعديد من الآثار التي تم اكتشافها الكثير من المعلومات حول المصريين القدماء وأسلوب حياتهم وأنشطتهم الرياضية. تصور اللوحات في المقابر (حيث كانت الطبقة الثرية والنبلاء هم الوحيدون الذين استطاعوا تحمل مثل هذا المكان الدفن الرفيع) توقعاتهم للحياة في العالم الآخر، والتي تعكس تلك الأنشطة التي اشتغلوا بها عندما كانوا على قيد الحياة. كان يعتبر الموت رحلة أخرى يجب أن يستعدوا لها.

## - فلسفة الفراغنة ونظرتهم للرياضة:

كان المصريون القدماء رياضيين ماهرين، وكانت الرياضة تلعب دوراً بارزاً في ثقافتهم. يعتقد توني أن الرياضة لم تكن مجرد نشاط ترفيهي أو تُستخدم لتدريب المحاربين. بل كانت جانباً جاداً من ثقافة المصريين. كانوا ينظمون منافسات وينظمون بطولات، ويتنافسون في الفعاليات الدولية. كانوا فخوريين بأن مسؤوليهم الذين عملوا في المسابقات الدولية كانوا محايدين وكانوا يحظون بأعلى احترام. يشير توني إلى نظرية تشير إلى أن المصريين القدماء بدأوا في ممارسة عقد الألعاب الدولية بشكل منتظم في أخميم في صعيد مصر. ويقول أيضاً أنه "لا يزال يتعين القول أن الرياضة وُلدت وازدهرت في مصر، ومن هنا انتشرت إلى اليونان وروما وبقية العالم".

## - اهداف ممارسة الرياضة غند المصريين القدماء:

- **البعد الحربي و العسكري:** كان المصريون محاربين مخيفين. تظهر الوثائق القديمة أنه عندما حل وقت الحرب، يمكن للفرعون تجنيد المملكة بأكملها للمشاركة في المعركة. كانت هناك سجلات للجنود، وكانت هناك مخازن هائلة للطعام والمعدات العسكرية، يتحدث النص القديم التالي عن الروتين القاسي ليوم في حياة جندي مصري:

"تعال، سأحدثك عن متاعب الجندي المشاة. يوقظ وهو هناك ساعة للنوم. يدفع مثل حمار ويعمل حتى يغيب الشمس تحت ظلام الليل. جوعان وبطنه يوجعه. هو ميت وهو حي. ولكنه وبخوف ينادي إلى إلهه، "تعال إليّ حتى تنقذني"، حارب. حارب بالمطارق والخناجر والرماح على حقول مليئة بالعربات المهاجمة والسهام ذات الرؤوس البرونزية."

هذا النص، الذي كتبه كاتب قديم، يثير خيالنا. للتحمل من ظروف قاسية ومطالب جسدية كهذه، كان يتعين أن يكون تدريب الجندي المصري قاسياً. في حالة تطلع الفتى الصغير ليصبح جندياً، كان يتم نقله من عائلته ووضعه في الثكنات، حيث كان يتعرض لـ "ضربات عنيفة".

سلاح الجندي المصري الرئيسي كان قوس السهم وسرعته القديمة. كانت المهارة كرمح من الأهمية البالغة للبقاء على قيد الحياة شخصياً، فضلاً عن ضمان النصر للفرعون. كانت تُقام مسابقات قوس وسهم لتشجيع الشبان على اكتساب الاجتهاد، تشجع على لياقة الرماة بسبب موقعهم في ترتيب المعركة، وتنظم مسابقات الجري التنافسية بين الرماة المختلفين.

## - البعد الترفيهي و الجمالي:

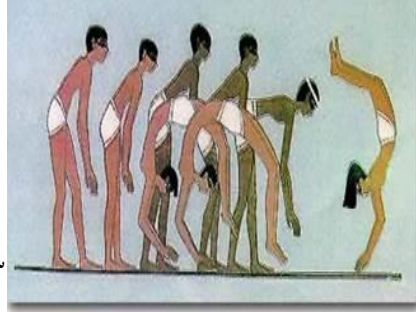
كانت الصيد رياضة شعبية بين المصريين. ركب النبلاء في الريف برفقة كلاب الصيد المدربة لصيد الغزال والظباء. كما كان الفلاحون يصطادون أيضاً، ولكن نادراً ما كانوا يصطادون للتسلية. كان ذلك مسألة بقاء بالنسبة للفلاحين، حيث كانت مهارة استخدام القوس والسهم وسيلة لتأمين الطعام وصد العدو. كانت الموسيقى والغناء والرقص أنشطة شعبية بين جميع الطبقات المصرية. بين الأثرياء، كانت الولائم مناسبة احتفالية، حيث كان يقدم الموسيقيون والراقصون الترفيه. في بعض الأحيان، كان يقدم المصارعون الترفيه خلال المرحلة الأولى من الوليمة، تليها راقصات اختارها الضيف من حريمه. كانت الرقصات رياضيات ماهرات وكانت تسعد الضيوف بأداء حركات بهلوانية، ودوران، وعجلات يدين، وانقلابات، وتمديدات خلفية. اكتشف علماء الآثار ألعاباً مثل الدوج، والكرات، والدمى، والحلقات، والكرات الزجاجية، وغيرها من التسلية المتنوعة التي لا تزال تستخدمها

الأطفال في جميع أنحاء العالم. كانت مصارعة "وألعاب الحظ" مثل النرد تلعب أيضًا. كانت الألعاب الكروية خاصة شائعة بين الرجال والنساء من جميع الأعمار.

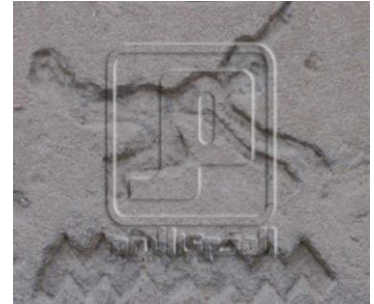
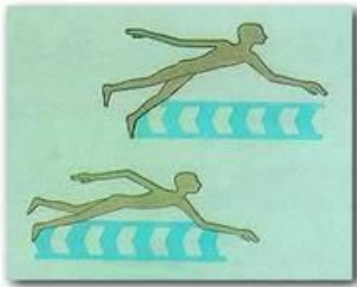
### - مظاهر الانشطة الرياضية التي مورست في الحقبة الفرعونية

#### - رياضة الجمباز:

يرجع تاريخ هذه الصورة إلي ٠٠٠٢ قبل الميلاد و توضح حركة من حركات الجمباز حيث يكون الجسم محني للخلف حتى تقوم اليد بملامسة الأرض مما يوضح مدي المرونة التي يتمتع بها هذا الجسم و هذا التمرين هو واحد من أكثر التمارين التي تتم ممارستها حاليا، اضافة الى توازن لاعبين مقابلين لبعضهم وواقفين علي كعب أرجلهم و أجسامهم مشدودة في وضعية مائلة بينما يمسكون بأيدي لاعبين آخرين. و يقوم الأربعة لاعبين بالدوران مع المحافظة علي وضعيتهم بتوازن تام و توافق في الحركة، و لعل اكثر الدلالات على ان الرياضة هي رياضة الجمباز هي صورة لاعبي الجمباز من القدماء المصريين يقومون بأداء الوثبة المتتالية بدون لمس الأرض برؤوسهم كما يقومون بأداء أكثر من لفة كاملة في الهواء، و في نهاية التدريب يقف اللاعبون بشكل مستقيم و هو واحد من القواعد الأساسية للتمارين الأرضية التي يتم تطبيقها في الألعاب الأولمبية في الوقت الحالي.



يكن نهر النيل هو المكان الوحيد الذي تتم إقامة المسابقات فيه حيث كانت قصور النبلاء تحتوي علي حمامات سباحة ليتعلم فيها الأمراء اللعبة. و قد شجعت مياه نهر النيل الهادئة الشباب علي إقامة مسابقات السباحة لإظهار مهارتهم.



## الملاكمة:

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 الأخر و الذي بدوره يحاول صد هذه الضربات.



## رياضة 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 و كانت الكرة التي يستخدموها مصنوعة من خيوط البردي المغطاة بقطعتين من الجلد علي شكل نصف دائرة و كان يتم تلوينهذه الكرة بلونين أو أكثر.



## التجديف:

لقد كان التجديف واحد من الرياضات التي تتطلب قوة بدنية عالية من جانب قدماء المصريين و كما توضح الصورة فريق تجديف يعتمد لاعبيه علي التجانس في تجديفهم وفقا لإرشادات قائدهم الذي يتولي الدفة. و كان 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 و مرونة و هي طريقة ما زالت مستخدمة في رياضة التجديف في الوقت الحالي.



### كرة اليد:

توجد رسومات لهذه اللعبة في مقابر سقارة منذ خمسة آلاف سنة و كانت الكرة مصنوعة من الجلد الذي يتم حشوه بألياف النباتات و القش أو كانت من نبات البردي حتى تكون أخف و قابلة أكثر للتحمل. وتوضح هذه الصورة أربع فتيات يمارسون كرة اليد وتثبت هذه الصورة أن المرأة في المجتمع المصري القديم كانت تمارس الرياضة مثل الرجل تماما و هو شيء يسعي الفكر الأولي إلي تحقيقه و تشجيعه في الوقت الحالي.



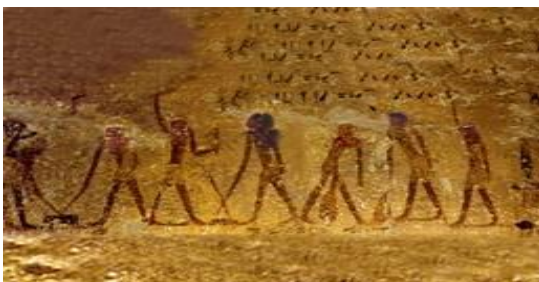
### رمي الرمح :

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



### رفع الأثقال :

كانت لعبة رفع الأثقال هي واحدة من الألعاب التي عرفها قدماء المصريين و كانت محاولة رفع كيس من



الرمل بواسطة يد واحدة (رفعة النظر) و الاحتفاظ بهذا الكيس عاليا في وضع شبة مستقيم إحدى طرق رفع الأثقال. و كان يجب علي اللاعب أنيظل محتفظا بهذه الوضعية لفترة وجيزة و هو واحدة

من القواعد الخاصة بلعبة رفع الأثقال التي مازال يتم تطبيقها حاليا.  
الفروسية وجر العربات:

تنتقلت الفروسية من عالم الحرب و عربات الحرب إلي عالم الرياضة و مطاردة الحيوانات البرية و كان القدماء المصريون يقومون بإقامة سباقات للخيول بين الشباب الذين تمكنوا من البقاء علي ظهر الخيول و التحكم فيها بدون سرج كما هو موضح في الصورة.



### - الوثب العالي

لقد مارس قدماء المصريون رياضات الحقول و المضمار مثل الوثب العالي كما هو موضح في هذه الصورة.



### - القوس و السهم

لقد كانت لعبة القوس و السهم من الرياضات المعروفة لدي قدماء المصريين و كانت غالبا ما يتم تسجيلها علي جدران المعابد. توضح هذه الصور مهارة الملوك و الأمراء في إصابة الهدف بدقة كما توضح مدي قوتهم في شد القوس.



## 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 و منعة من خطف الطوق. تحتاج هذه اللعبة لمناورة بدنية حادة و قوة ملاحظة شديدة .



## الجرى:

لقد كانت سباقات الجري من أهم السباقات لدي قدماء المصريين و خاصة أثناء الاحتفالات الخاصة بتولي ملك جديد للحكم حيث كانت أحدي طقوس هذه الاحتفالات إقامة سباق للملك يقوم فيه بالجرى حول المعابد أمام المتفرجين ليظهر قوته البدنية و قدرته علي الحكم مستخدما قدراته البدنية و العقلية معا. و يسجل التاريخ أن الفرعون و الذين ولدوا معه في نفس اليوم يشاركون في سباقات ضارية للجرى.



## المبارزة:

لعبة المبارزة بالسيف لعبة مصرية وفي الصورة يظهر مبارزان ممسكان بأسلحة مغطاة عند طرفها ومرتديان أقنعة لحماية الوجه تشبه إلى حد كبير الأقنعة الحديثة.



## 2- الحقبة التاريخية للحركة الرياضية في الصين القديمة:

قبل عهد اسرة هان الغربية:

لقد ساهمت بعض الآثار الثقافية القديمة دليل على أن الصحة وبناء الأنشطة الحركية ظهرت في الصين أكثر من 4000 سنة مضت وبحلول عهد اسرة تشو (771-1066 قبل الميلاد). للحصول على صورة كاملة وحية لتطوير الرياضة في الصين القديمة، يمكن الانتقال إلى متحف الرياضة بالصين، الذي يقع في الناحية الجنوبية الشرقية من المركز الوطني الرياضي الأولي في الضواحي الشمالية لبكين. يعرض في قاعاتها الست أكثر من 1000 صور، 800 مجسم، 300 وثيقة تاريخية والاثار ثقافية، 30 نموذج رملي، التي تعكس أكثر من 5000 سنة من الثقافة الرياضية والعديد من الأنشطة الرياضية ل 56 مجموعة عرقية. إن أصل وتطور الأنشطة الرياضية في الصين اقترن مع الإنتاج، الحرب، العمل والترفيه مثل سباقات الصيد، الرماية، التجديف والمصارعة بقرون الثيران jiaodi باعتبارها جزءا هاما من الثقافة الشعبية، شهدت الرياضة في الصين تطورا كبيرا لتأخذ الشكل الحقيقي خلال فترة حكم تشين وهان (221 قبل الميلاد - 280م)، كمرحلة هامة في تاريخ الصين. إن مختلف الأنشطة الرياضية في هذه الفترات وجدت تعبيرها في اللوحات الجدارية، اللوحات الحجرية، لوحات الطوب، والتماثيل الفخارية والقصاصد، بحيث تم اكتشاف العديد من هذه الآثار سنة 1969 في مدينة جينان بمقاطعة شاندونغ تخص الحقبة الزمنية الممتدة بين 200 قبل الميلاد و23م تحتوي في مضمونها على بهلوانيين راقصين موسيقيين وحركات جمبازية.

من اسرة تانغ إلى أسرة يوان:

مرت الصين بفترة مهمة أخرى في تطوير الحركة الرياضة ابان مرحلة حكم سلالة تانغ كما بدأت تأخذ منحى ترفيهي، حيث تم ادماج مجموعة متنوعة من البرامج بما في ذلك بعض مباريات الكرة و بعض الألعاب الرياضية النسوية وكذا لعبة البولو الشعبية في القصر ومع الأرستقراطيين وكبار المسؤولين. كما تم استحداث لعبة تشبه الى حد كبير الغولف التي تمارس حاليا حيث يتنافس عدد من الرياضيين من أجل ادخال اكبر عدد من الكرات داخل حفرة موجودة في الارض. أهداف الرياضة 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:

## - الرياضة لهدف الأداء والترفيه: مثل

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

✓ تسوجو (كرة القدم) و baixi (البهلوانية) من سلالة هان (206 قبل الميلاد 220م)

✓ (بولو) من سلالة تانغ (907-618)

✓ (الألعاب على الجليد) من سلالة كينغ (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 (1368-1644) كما اعتبر الشعب الصيني ان الواجبات العسكرية شرا لا بد 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:

- الالعب الارضية:

- 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 0.45 كغ بأعلى عصي طولها 2م بعدها يتم سحب العصي 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 والمشى على عصي الخيزران التي يصل ارتفاعها إلى 1م، ظهرت هذه اللعبة نتيجة للضروف البيئية الصعبة للأراضي في اقليم "هيونان".

– لعبة مسك الالعب 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 الالعب 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، بي، اهو، يسو، وياو"، تجري هذه الرياضة خلال مسابقة يقوم فيها المتسابقون بمحاولة اصابة أهداف محددة كالذرة وقطع من اللحم ويتحصل فيها الفائز على جوائز.

# المحاضرة الرابعة

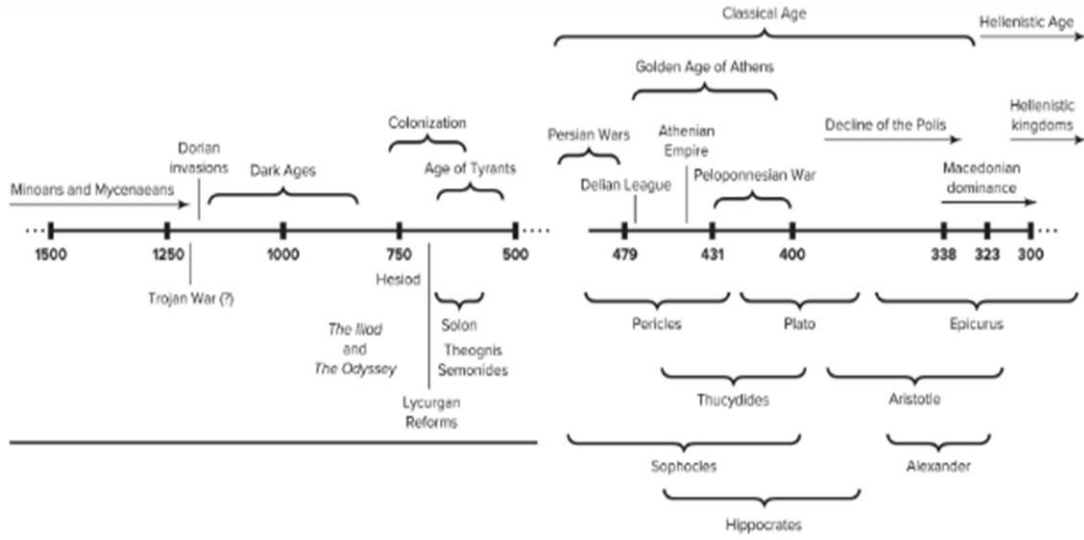
عنوان المحاضرة: الحضارة اليونانية (الاغريقية) و فلسفة النشاط البدني الرياضي

عناصر المحاضرة:



- ✓ مقدمة
- ✓ الموقع و تأثيرها بالثقافات القريبة
- ✓ فلسفة الجسد في الحضارة اليونانية
- ✓ رؤية سقراط و افلاطون و ارسطو للجسد
- ✓ رؤية سقراط و افلاطون للتربية البدنية الجسدية
- ✓ الاسس التاريخية للرياضة و تربية الجسد
- ✓ ألعاب الجنازة
- ✓ أثينا و سبارتا: قصة مدينتين دولتين جهتان للتعليم البدني
- ✓ الألعاب الأولمبية القديمة
- ✓ تواريخ ادراج الرياضات في الالعاب الاولمبية القديمة
- ✓ احداث مهرجان الأولمبياد القديمة (472 أو 468 ق.م.)

- التقسيم التاريخي للحضارة اليونانية:



Ancient Greece.

- التاريخ السنوي لاهم الاحداث في الحضارة اليونانية:

437-404 الحروب البيلوبونيسية بين أثينا وإسبرطة	1100-1600 الفترة المسيحية
413 هزيمة أثينا في سيراكوز، صقلية	1184 سقوط طروادة في أيدي الآخيين
404 سقوط أثينا في يد إسبرطة؛ نهاية الإمبراطورية الأثينية	1100 الدوريون والأيونيون يغزون شبه الجزيرة اليونانية، ويقهرون الآخيين؛ نهاية
387 أفلاطون يؤسس الأكاديمية	الفترة المسيحية، بداية الحضارة الهيلينية
ج. 530 تم بناء معبدًا دوريًا قديمًا في أثينا ودلفي وكورنث وأولمبيا	800-950 فترة الملاحم الهوميرية
ج. 489 بناء معبد دوريك (خزانة الأثينيين) في دلفي	500-800 العصر القديم
468-457 بناء معبد زيوس في أولمبيا	776 الأولمبياد الأول؛ يتنافس جميع اليونانيين في الألعاب الاحتفالية
460-440 مايرون وبوليكليتوس نشطان	494 الفرس تحت قيادة داريوس غزو اليونان
تم تعيين 450 فيدياس مشرفًا على الأعمال في الأكروبوليس	490 الأثينيون يهزمون الفرس في معركة ماراثون
449-440 بناء معبد هيفايستوس (ثيسيوم).	480 فارسياً بقيادة زركسيس يهزمون الإسبرطيين في تيرموبيلاي
447-432 البارثينون الذي بناه إيكيتينوس وكليكراتس منحوتات البارثينون المنحوتة تحت فيدياس	نهب وأحرقت أثينا
437-432 البروبيليا تم بناؤه بواسطة Mnesicles	الأثينيون يهزمون الأسطول الفارسي في سلاميس
424-427 معبد أثينا نايكي بناه كليكراتس	477 تأسيس الحلف الديلي تحت القيادة الأثينية
421-409 تم بناء الإرخثيوم بواسطة مينيسكليس	461-429 بريكليس يحكم أثينا
ج. 350-300 ليسيبوس نشط	في عام 454، انتقلت خزينة الدوري الديلي إلى أثينا

## مقدمة:

مع تقدمنا نحو الألفية الجديدة، هناك العديد من الأنشطة والأهداف "الخالدة" التي ستستمر مجتمعا في ممارستها. ستستمر الدراسات العلمية في مجال الرياضة وعلم الحركة في التطور. كمهنة، سنسعى لاكتشاف اكتشافات عميقة تسهم في نمو وتحسين المجتمع والفرد. سنزين معرفتنا بالتغذية وممارسة التمارين للمساهمة في تحقيق أقصى أداء. سنستمر في التحقيق في الارتباط بين ممارسة التمارين والصحة وسنبحث في هذا الصدد عن مزيد من المعلومات لتطوير علاقة متناغمة بين العقل والجسم، كما دعا إليه أفلاطون.

ستستمر مجتمعا في بناء نصب رياضية ضخمة ومكلفة على شكل استادات وصلات رياضية وأراضي ملعب. سيواصل الرياضيون سعيهم لتحقيق الانتصار، أحيانا بأي ثمن. أداؤهم سيلهمنا ويسلينا ومن حين لآخر، يجيب أملنا. وتتأتى معظم هذه النصب والإنجازات والعواطف التي تحدث اليوم من الأساطير والقصص عن تجارب ومحن الرياضيين الذين عاشوا في اليونان القديمة.

الاهتمام الخالد بالرياضيين والرياضة وتطوير الجسم يبقى دائما. ومع ذلك، بغض النظر عن مدى بلوغ جهودنا الحالية في هذه المجالات، لا نتوقف أبداً عند هذا والتواضع عندما نتأمل إنجازات الإغريق القدماء. السعي نحو التفوق الفردي في العقل والجسم الذي كان مميّزا للإغريق يكون مصدر إلهام لملايين المعلمين البدنيين والمدربين والرياضيين الذين يتبعون خطى أجدادهم اليوم.

## - تأثير الفينيقيين على الثقافة اليونانية

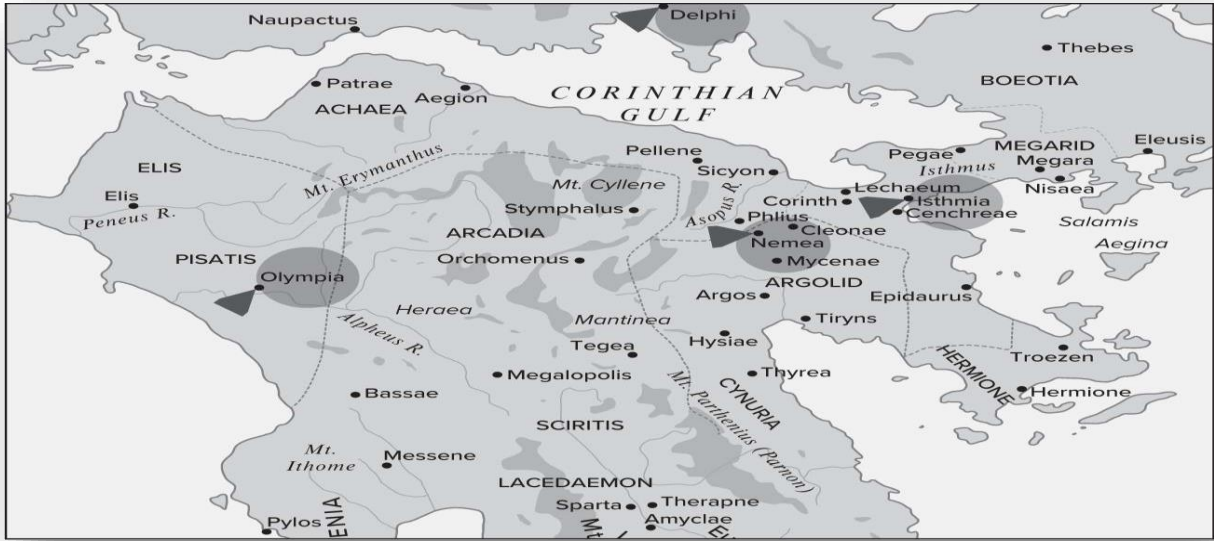
اليونانيون قاموا، على الأرجح تحت تأثير الفينيقيين، بتطوير العديد من التوجهات الفلسفية نحو الجسم والتعليم البدني في العالم الغربي. الفينيقيون كانوا موجودين قبل الإغريق القدماء، وكان لديهم اهتمام كبير برعاية الجسم وبأهمية وجودهم الجسدي. انتشرت ديانتهم وثقافتهم وآراؤهم الفلسفية في بعض مناطق العالم اليوناني وقد تكون كانت لها تأثير كبير. على سبيل المثال، في "الاعتذار"، قال سقراط للمحكمة أنه يؤمن بإله أعلى بكثير من أي آلهة يعبدونها الإغريق الوثنيون. قد يكون إشارته إلى إله واحد على علاقة بالتفاعل مع اليهود أو من خلال قراءة أعمال اللاهوتيين اليهود الذين كانوا معروفين بأنهم عاشوا في أثينا أثناء عصر سقراط.

القرب الوثيق لليونان من الشرق الأوسط سمح للفينيقيين بإقامة تجارة مع الإغريق. هؤلاء الشعب البحارة القدماء الذين عاشوا في لبنان الحالي كانوا يستمتعون بالرياضة والنشاط البدني. قد تكون أثرهم على تطوير العالم الغربي كان

كبيراً. وفقاً للطبيب بطرس، "كان الفينيقيون قد طوروا في العصور القديمة حضارة واسعة ولهم دور كبير في التطور المبكر للثقافة الأوروبية".

بطرس يقول إلى أي مدى اشترك الفينيقيون في الرياضة؟ لدينا مصدرين للمعلومات: الأساطير والأبحاث الأثرية. في الأساطير الفينيقية، شاركت آلهتهم باع وموت في مسابقة المصارعة بينما تم مقارنة البطل الفينيقي ملكرت بالبطل اليوناني والرياضي الكبير هيراكليس. في حفريات أمريت، تم العثور على آثار مشابهة لملاعب اليونان. وفقاً لصوفيا فاكيرتزي، "كانت الرياضة ممارسة في فينقيا بالفعل". ومع ذلك، لا يمكن تصنيف هذا النشاط البدني على أنه "فينيقي" من حيث المنشأ والمفهوم.

ربما تأثرت بالثقافات الأخرى في المنطقة، مثل ثقافة المصريين وبلاد ما بين النهرين والسومريين خلال بحر إيجه في العصر البرونزي (1100-3000 قبل الميلاد). هناك أدلة محدودة تشير إلى ذلك بعض الطقوس والرياضات والأنشطة البدنية التي كان يتمتع بها الفينيقيون ربما تم تبنيها من قبل اليونانيين. بحسب بطرس.



### - فلسفة الجسد في الثقافة اليونانية:

وفقاً لجون فيرز، كانت هناك مدرستين مختلفتين أو متنافيتين فيما يتعلق بالتعليم البدني في اليونان. "كل فكرة للتعليم البدني كانت نتيجة نهائية لرؤية معينة، أو موقف ميتافيزيائي، وعقلية ثقافية مقابلة لها، ونظام اجتماعي ثقافي مقابل لها." هاتان المدرستان الميتافيزيائيتان المتعارضتان هما الطبيعي والمضاد للطبيعة. اعتبر الرأي الطبيعي أن الإنسان يجب أن يكون لديه برنامج متوازن يدمج التعليم البدني والتعليم الفكري، لأن الإنسان يُنظر إليه على أنه كائن روحي وفكري وجسدي. هذا النهج يستدعي تحقيق توازن متناغم بين الجوانب الروحية والفكرية والبدنية. أما

الرأي المضاد للطبيعة، فقد اعتبر أن التعليم البدني لا يجب أن يكون موجودًا ويجب أن يتمركز التركيز على الجانب الروحي والفكري.

التعليم كان خادمًا (ثانويًا) لعملية التفكير الفكري. العقل المتعلم والجسم الفاعل كانا نتاجًا نهائيًا لرؤية عالمية رفضت العالم المادي لصالح عالم الفكر النقي الذي تم إنشاؤه ذاتيًا. اعتبر الرأي المضاد للطبيعة أن العقل يجب أن يتمتع بمكانة أعلى من الجسم؛ أما الفلسفة الطبيعية فلم توافق على ذلك واعتبرت الجسم أكثر أهمية من المدرسة المضادة للطبيعة. كلا المدرستين اعتبرتا العقل بمكانة عالية، لكنهما اختلفتا في موقع الجسم وأهميته لاحقًا. الرأي الطبيعي كان أكثر شيوعًا بكثير من الرأي المضاد للطبيعة.

هل هذا لا يزال صحيحًا اليوم؟

### – رؤية سقراط وأفلاطون للجسم

لم يترك سقراط أي مادة مكتوبة، أو إنفا لم تُكتشف بعد. معرفتنا بسقراط تعتمد بشكل رئيسي على ما كتبه تلميذه أفلاطون. كان سقراط وأفلاطون ليسا فقط فيلسوفين ماهرين بل أيضًا رياضيين ممتازين، وخاصة أفلاطون! شارك في مسابقات المصارعة في ألعاب الإستميا وربما شارك أيضًا في ألعاب نيميا. على الرغم من أن معظم العلماء الحديثين لا يعتقدون أن أفلاطون فاز في مسابقة المصارعة في أولمبيا، هناك مصدر واحد حديث يزعم أنه فعل. عندما أُقيمت ألعاب أولمبياد عام 408 قبل الميلاد، كان أفلاطون في سن 19 عامًا. لا نعرف من هو بطل المصارعة في أولمبياد عام 408 قبل الميلاد، هل يمكن أن يكون أفلاطون؟

المصادر القديمة تزودنا بمعلومات كافية لإعادة بناء مسيرته الرياضية أثناء شبابه. كان مدربه أريستو من أرغوس ونعلم أن أفلاطون فاز في مسابقة المصارعة في نيميا وإستميا. كتاباته مليئة بالتشبيهات والإشارات المتعلقة بالمصارعة. نعلم أن أفلاطون حضر الألعاب الأولمبية كمتفرج

موقف سقراط وأفلاطون الميتافيزيقي بخصوص طبيعة وواقع وجود الإنسان هو الثنائية، والتي تقسمنا إلى جزئين، وجود جسدي ووجود روحي/عقلي. تتوج هذه الانقسام برحيل الروح عن الجسم عند الموت. في كتابات أفلاطون (الجمهورية المثالية الكتب الثاني والثالث).

### – رؤية سقراط وأفلاطون للتعليم البدني:

على الرغم من أن فيدو يصف وجهة نظر فلسفية سلبية حول الجسم، إلا أنها ليست موقف سقراط وأفلاطون الوحيد في هذا الموضوع. لكن عندما نلاحظ أنه على الرغم من أن سقراط وأفلاطون كانوا رياضيين قاموا بتدريب

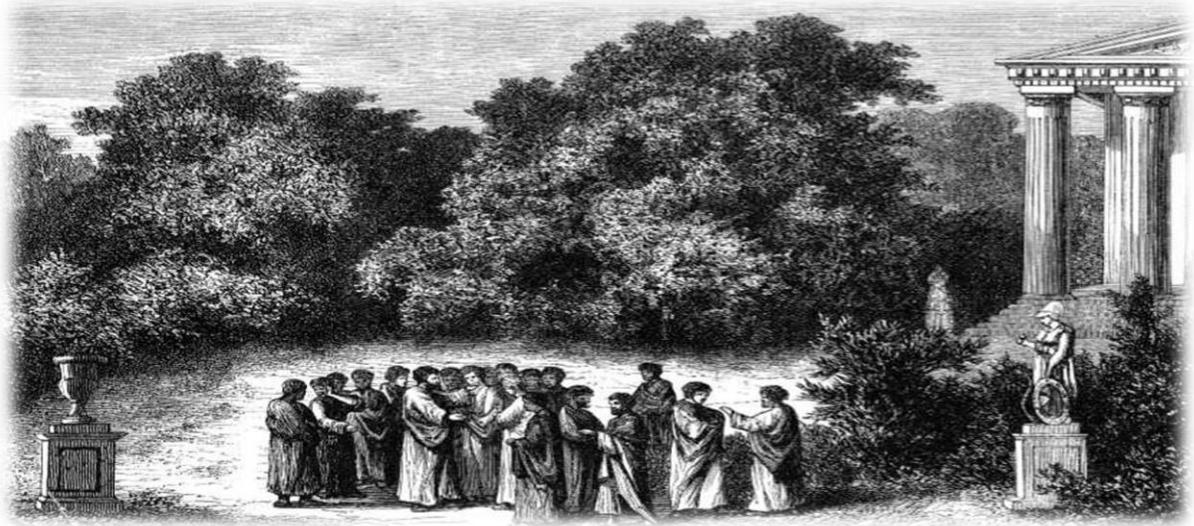
شاق للمنافسة واهتموا بأجسامهم، إلا أنهم انتقدوا الجسم بأنه "مصدر لمشاكل لا تنتهي" تمنع العقل والروح من بلوغ الحقيقة طالما "أصبحت الروح بشور الجسم".

ومع ذلك،، يقدم لنا أفلاطون موقفًا فلسفيًا آخر للجسم في كتب الجمهورية الثانية والثالثة. أنه يجب أن يكون هناك توازن وتناغم في تعليم مواطنيه:

"نمضي بعد ذلك ونمر بساعة من الاستراحة في سرد القصص، وستكون قصتنا تعليم أبطالنا، وماذا سيكون تعليمهم؟ هل يمكننا العثور على أفضل من التقليدي؟ - وهذا يحتوي على اثنين من الأقسام، التمارين الرياضية للجسم والموسيقى

### للروح.

كان تعليم وتدريب المواطنين أمرًا ذا أهمية بالغة بالنسبة لأفلاطون. كانت الألعاب الرياضية والموسيقى هما مكونات مناهج التعليم. على سبيل المثال، الجمباز، و"الأكاديمية"، الموسيقى، مكون آخر يعلم الجسم.



ينبغي أن تبدأ التمارين الرياضية بالإضافة إلى الموسيقى في السنوات الصغيرة؛ التدريب فيهما ينبغي أن يكون دقيقًا ويستمر طوال الحياة. آمنت أن... ليس الجسم السليم بأي تميز جسدي يحسن الروح، بل على العكس، الروح السليمة، من خلال تميزها الخاص، تحسن الجسم قدر المستطاع. ثم، بعد تدريب العقل بشكل جيد، ستكون على صواب في تسليم الاهتمام الأكثر تحديدًا بالجسم".

ارسطو (322-384 قبل الميلاد)، ابن الطبيب نيكوماخوس، ذهب لدراسة عند أفلاطون عندما كان عمره 18 سنة. قضى العشرون سنة التالية مع أفلاطون وأصبح لاحقًا معلمًا لفتى يبلغ من العمر 13 عامًا أصبح مشهورًا باسم الإسكندر الأكبر. في عام 335 قبل الميلاد، بدأ أرسطو مدرسته الخاصة، المدرسة الليكية، المعروفة أيضًا بالمدرسة الفلسفية البرباتية. كان يُطلق على طلابه اسم "البرباتيون" (من الكلمة اليونانية التي تعني المشي أو التجول، وهكذا كانت طريقة تدريسه). كان أرسطو يتجول في ساحات المدرسة أثناء محاضراته ومناقشاته

الفلسفية. في عام 323 قبل الميلاد، اتهمته السلطات الأثينية بالاثم، وعلى ذكر ما حدث لسقراط عندما اتهم بالاثم، غادر أثينا والليكية 12 عامًا بعد افتتاح المدرسة. انتقل أرسطو إلى خالكيس البرنامج التعليمي الذي تصوره أرسطو شمل النحو والجمباز والموسيقى والرسم.

قسم الفلسفة إلى ثلاثة أقسام: (1) الفلسفة النظرية تتألف من الرياضيات والفيزياء والميتافيزيقا؛ (2) الفلسفة العملية تتعامل مع ممارسة الأخلاق والسياسة عمليًا؛ و (3) الفلسفة الشعرية تركز على الجماليات.

وفقًا لأرسطو، تمكنت المنطق من البشر من العثور على الحقيقة بدلاً من أن تكون مجموعة من الحقائق، وأعدتهم لدراسة الفلسفة. واعتقد أرسطو أن المنطق سيمكنهم من العثور على الحقيقة، وهذا يعني أن المعرفة ستتفق مع الواقع؛ ستكون الحقيقة موجودة عندما تتطابق الأفكار العقلية أو التمثيلات مع الأشياء في العالم الموضوعي.

على عكس معلمه أفلاطون، اعتقد أرسطو أن هناك واقعًا واحدًا فقط - وهو أن الواقع هو العالم الطبيعي الذي ندركه بجواسنا”

### – الأسس التاريخية للرياضة و التعليم الجسدي:

الأكروبوليس في أثينا وموقع ميلاد الألعاب الأولمبية هما رمزان مألوفان ترتبط بهما عند التحدث عن اليونان القديمة واليونان الحديثة على حد سواء. تاريخ اليونان القديم هو قصة مليئة بالأساطير والعبودية والحروب والقصائد الرومانسية والأنشطة الثقافية على نطاق واسع، وتطوير المنافسات الرياضية وتعزيز الجمال البدني - قصة تلازما وتلهمنا حتى اليوم.

"أرثي" و"آغون" هما مثلان يربو إليهما كل يوناني. من وجهة نظر تاريخية وفلسفية، هذان المثلان مهمان إذا كنا نرغب في تطوير فهم للثقافة اليونانية وأهمية الخصائص المحددة التي سعى إليها كل يوناني.

فهم "أرثي" من قبل بعض العلماء ومعظم مدربي التربية البدنية في كثير من الأحيان تركز بشكل مفرط على "أرثي" بالنسبة لتحقيق التميز في الرياضة، قصة انتصار أريشيون وعرضه لـ "أرثي" هي مثال واحد فقط على مفهوم "أرثي". "أرثي" هو مفهوم معقد وجذاب لكنه لا يُمكن تعريفه بسهولة. إنه يعكس الصفات والسلوكيات التي كانت تُعتبر في أعلى تقدير من قبل الإغريق القدماء (أريشيون، الرياضي العظيم الذي فاز ثلاث مرات في الأولمبياد في البانكراتيون (مزيج من الملاكمة والمصارعة) في الأولمبياد 54 (564 قبل الميلاد)، أريشيون فاز جزئيًا بسبب حسن سلوك الحكام وجزئيًا بفضل "أرثي" الخاصة به. وخلال مبارياته، بدأ خصمه في خنقه وتمكن أيضًا من لف ساقه حول بطن أريشيون. قاوم أريشيون ونجح في كسر أحد أصابع خصمه. ومع ذلك، خلال سير المنافسة، توفي أريشيون نتيجة الاختناق، لكن خصمه لم يدرك ذلك وأشار إلى الهزيمة. عندما قام الحلانوديكايا (الحكام) بفصل الرياضيين الاثنيين،

اكتشفوا أن أريشيون مات. بدا أن أريشيون قرر أنه من الأفضل أن يموت كبطل أولمبي بدلاً من الاعتراف بالهزيمة. وتأثير من "أريتي" أريشيون، أعلنه الحلانوديكاي بطلاً "آغون" أقل تعقيداً من "أريتي". يصنع هوميروس الشهير لمرجع إلى "آغون" كمكان لعقد الأحداث الرياضية. مع مرور الوقت، توسع مفهوم "آغون" ليشمل ليس فقط المنافسات الرياضية ولكن أيضاً المنافسات في الموسيقى والشعر والخطبة العامة والأحداث ذات الصلة. على سبيل المثال، كان يُستخدم "جيمينيكوس آغون" للإشارة إلى المسابقات الرياضية العارية مثل مسابقات العدو والمضمار والمصارعة والملاكمة والبانكريشون. أما "موسيكوس آغون" فكان يشير إلى مسابقات الموسيقى. يُعبّر عادةً عملية "الآغون" عن الألم والصراع البدني الذي يتحمله الرياضيون أثناء التدريب والمنافسة. "جيمينوس" يعني عاريًا في اليونانية الكلاسيكية. مع مرور الوقت، تم استخدام كلمة "جيميناستيس" لتعيين مدرب أو مدرب للتمارين العارية. يمكن أيضاً استخدامها لتحديد وكيل رياضي محترف. للرياضيين الإغريق القدماء.

"The Iliad" و "The Odyssey" لهوميروس هما في الواقع قصائد ملحمة. تم سرد هذه القصص لأول مرة كروايات شفوية ونسبت إلى الشاعر هوميروس تم الاحتفاظ بـ "The Iliad" و "The Odyssey" في شكل مكتوب في الفترة بين عامي 1100 قبل الميلاد و700 قبل الميلاد تقريباً. هذه قصص عظيمة تحتوي على مجموعة من الإغريق الشهيرين وأسماءهم معروفة حتى اليوم كما كانت قبل آلاف السنين: هيلينا من طروادة، وأجاميمون ملك ميكيني، وباريس الخاطف لهيلينا وابن بريام ملك طروادة، وأوديسيوس بطل "الأوديسة" والإغريقي الفاضل الذي أتى بفكرة بناء الحصان الطروادة، وهيكتور ابن بريام وأخ الأصغر لباريس، وأعظم طروادي تم قتله من قبل أخيليس، ومينيلوس ملك سبارتا الذي طالب بعودة زوجته هيلينا إليه على الفور، وإلا ستندلع الحرب.

### – ألعاب الجنازة:

الشاعر هوميروس يقدم لنا وصفاً لألعاب الجنازة في الكتاب الثالث والعشرون من "إلياذة"، والتي وقعت ما بين عامي 1100 و700 قبل الميلاد إلى جانب "أوديسا". ألعاب الجنازة التي وصفها هوميروس تتعلق بشخصية باتروكلوس، صديق ورفيق المحارب الأسطوري أخيل. تم قتل باتروكلوس أثناء معركة طروادة، وأراد أخيل تكريم صديقه ونعيه، لذلك نظم ألعاب الجنازة. جلس المحاربون اليونانيون حول جثة باتروكلوس واستمتعوا بوليمة جنازية في اليوم الموالي وضع أخيل جثة على مذبح من الخشب محاطاً بأربعة خيول ذبحت واثنى عشر صبياً طروادياً تم تنفيذ إعدامهم خصيصاً. تم حرق المذبح والخيول والصبان بعد الحرق تم إجراء ألعاب الجنازة، والتي تضمنت سباقات العربات، ورمي القرص، ورمية السهام، والمصارعة، وسباقات الركض، ومسابقات الرمح، والملاكمة.

ألعاب الجنازة لم تكن غريبة، ولم تكن محصورة باليونانيين فقط. كان اليونانيون، مثل الثقافات القديمة الأخرى، ملتزمين بالديانة وكانوا يسعون إلى تكريم آلهتهم مثل زيوس (الإله العليا)، وأبولو (إله الشمس؛ راعي الموسيقى والطب والنبوءة)، وآثينا (إلهة الحكمة والفنون). بالإضافة إلى تكريم الراحل، كان يُعتقد أن ألعاب الجنازة تُسعد الآلهة، الذين كان يُعتقد أنهم يشاهدون ويستمتعون بالمنافسات الرياضية. كان معبد آثينا في طروادة أيضاً مكاناً لمنافسات رياضية لتكريم الإلهة. كانت هذه المنافسات الرياضية تُحتفى بها من قبل اليونانيين والرومان، اعتماداً على من كان يحتل طروادة. يجدر بالذكر أن طروادة كانت مكاناً لمعارك ملحمية ومسابقات رياضية.

### – أثينا وسبارتا: قصة مدينتين دولتين:

كانت اليونان مكونة من مجموعة من مدينت الدولة، وهي مجموعة من المدن الإقليمية والبلدات التي تجمعت معاً لتحقيق فوائد متبادلة مثل التجارة والدفاع. لم تكن اليونان دولة موحدة سياسياً. كانت أثينا مدينة ذات ثقافة هائلة وعمارة رائعة وكانت موطناً لسقراط وأفلاطون وأرسطو وأرسطوفانيس وشعراء وكتاب وفلاسفة آخرين مشهورين. بالإضافة إلى ذلك، تقدمت أثينا بشكل كبير نحو الديمقراطية. سبارتا، على النقيض، كانت قوة عسكرية كان الغرض الرئيسي منها حكم كل اليونان. نتيجة لذلك، كان للمواطنين في سبارتا هدف واحد فقط: أن يكونوا محاربين. صاحب الملك سبارتا ليكورغوس قانوناً أعطى للنساء السبارتيات المزيد من الحقوق والحرية مما كانت تتمتع به النساء الأثينيات .

كما ألزم أن النساء السبارتيات يخضعن لتدريب جسدي جاد ويشاركن في مسابقات رياضية تُقام في سبارتا . فرضت سبارتا انضباطاً من حديد على مواطنيها والأراضي التي احتلتها . ونظرًا لأن السبارتيين كانوا مهوسين بالتفوق العسكري، فإن إسهاماتهم في الفنون والعلوم والفلسفة في اليونان كانت دون الحد الأدنى، مقارنة الأثينيين . أخذت برامج التعليم البدني والمسابقات الرياضية على محمل الجد من قبل سبارتا وأثينا وبقية العالم اليوناني ،

### – جهتان للتعليم البدني:

رسم الإغريق آلهتهم على أنهم أمثلة بدنية مثالية. الفنون والأدب اليونانيين مملوءة بالصور والقصص التي تصور زيوس وهيراكليس وآلهة أخرى تمتلك جمالاً بدنياً رائعاً وبراعة رياضية لا تصدق. لكي يدفع الإغريق تكريمًا للآلهة بالشكل الصحيح، سعوا إلى تكريمهم من خلال تحقيق وتنمية الجمال البدني.

التغذية الثقافية ودعم المسابقات الرياضية، بالإضافة إلى رغبة الإغريق في التشابه مع الآلهة من خلال تحقيق الجمال البدني، دعمت ثقافة رياضية وإرثاً رياضياً لم تشهدها السابق. بلغ التعليم البدني ذروته في أثينا، حيث كان له الهدف المفيد من تأهيل الجنود للحرب وأيضاً تجسيد المثل الجمالي اليوناني للجمال والانسجام. كان برنامج أثينا تعليمياً من

خلال البدن، مما يعني أن الإغريق كانوا يعتقدون أنه من خلال التعليم البدني يمكن للأثينيين اكتساب فضيلة المواطنة والولاء والشجاعة. سعى الأثينيون إلى تحقيق انسجام بين العقل والجسم، وبالتالي، كان التعليم البدني يحتل مكانة بارزة في البرنامج التعليمي. في صالة أثينا الرياضية، تم تطوير الجسم والعقل على حد سواء. اعتقد الأثينيون أنه إذا كان الشخص يظهر بجسم غير متناسق وغير رياضي، فإن ذلك يشير إلى تعليم ضعيف وفضيحة شخصية.

هدف التعليم البدني كان مختلفًا تمامًا في سبارتا عنه في أثينا، فإن برامجها المعنية لم تكن متشابهة على الإطلاق، على الرغم من أن نتائجهما، من وجهة نظر بدنية، كانت إيجابية. نهج سبارتا في التدريب البدني (ليس التعليم البدني) كان تدريب الجسم بدقة، مما يعني أن تدريب الجسم كان لأغراض عسكرية. كان التعليم للمواطنين السبارتيين مسؤولية الدولة. تم فحص كل رضيع حديث الولادة بواسطة مجلس من الشيوخ الذين قرروا ما إذا كان الرضيع سيكون مفيدًا لسبارتا. سمح فقط للأطفال الأقوياء والأكثر صحة بالبقاء على قيد الحياة. بقي الأطفال الذكور في المنزل حتى سن السابعة، عندما تم تجنيدهم في الخدمة العسكرية، كانت رياضة الجمباز وسيلة التدريب الرئيسية للجيش والتدريب البدني.

لم تكن ممارسة الرياضة في سبارتا تجري في الصالات الفخمة أو الملاعب التي تم بناؤها في أثينا. كانت مرافق سبارتا بسيطة ووظيفية. تم تعليم الشباب السبارتيين السباحة، والجري، والقتال، والمصارعة، والملاكمة، وألعاب الكرة، وفن ركوب الخيل، والرماية، ورمي القرص والرمح، والمسيرات الميدانية، والبانكريشن (مزيج من الملاكمة والمصارعة). في سن العشرين، يأخذ كل رجل قسم الولاء لسبارتا ثم ينخرط في القتال.

تمت الاختبارات والتقييمات الدورية في سبارتا بواسطة مسؤولين يعرفون باسم الإفورس. سيلاحظ الإفورس الشبان السبارتيين وسيعلقون على تقدمهم، كما هو موجود في المقتطف التالي:

وبالإضافة إلى ذلك، كان مكتوبًا في القانون أن كل عشرة أيام يجب على الشبان أن يمشوا في استعراض علني أمام الإفورس. الآن إذا كانوا رشيقيين وقويين، مشاهين لعمل نحات أو نقاش، نتيجة لممارسة الرياضة البدنية، تمنح لهم المديح. ولكن إذا أظهروا أي ترهل أو ضعف في بنيتهم البدنية، مع بدء ظهور الدهون في أسطوانات بسبب الكسل، فإنهم يتعرضون للضرب والعقوبة.

كان السبارتي المتقرف هو من كان بحالة جسمانية جيدة وجندي لا يخاف. لم تكن قواعد الثقافة السبارتية موجهة على نطاق واسع كما في الثقافة الأثينية، بل كانت موجهة نحو تحقيق الهيمنة والانتصار على ساحة المعركة أو في المنافسات الرياضية.

## - الألعاب الأولمبية القديمة

هل ليس هناك ما يكفي من الأمور المزعجة والمتعبة في الحياة؟ أليست الأمور سيئة أيضًا في المهرجان الأولمبي؟ أليستم تحترقون هناك بفعل حرارة الشمس الشديدة؟ ألا يتم تكسيرهم في الزحام؟ أليس من الصعب تجديد نشاطكم؟ أليس المطر يبللكم حتى العظم؟ أليسوا مزعجين بالضوضاء والضجيج والمضايقات الأخرى؟ ولكن يبدو لي أنكم قادرون تمامًا على تحمل كل هذا، وبل وتحملونه بسرور عندما تفكرون في العروض المثيرة التي سترونه هذه هي الأسئلة والملاحظات التي قدمها إبيكتيتوس، الذي عاش في القرن الثاني الميلادي، لصديق كان على وشك السفر إلى أولمبيا لمشاهدة الألعاب الأولمبية القديمة

بنى الأثينيون استادًا وأقاموا مئات المهرجانات على مر السنين كانت في الغالب دينية، كما هو المنشأ المحتمل للألعاب الأولمبية. بالإضافة إلى الاستاد والألعاب المصاحبة في أثينا، استضافت الملاعب الجميلة المسابقات الرياضية في أرغوس، وسيكيون، وإبيدافروس (يمكن رؤيتها اليوم؛ إنها على بعد ساعة واحدة فقط بالسيارة من أثينا) في الواقع، كان هناك العديد من المهرجانات الرياضية في اليونان. احتفلت معظم المدن الدولة والبلدات الصغيرة بمهرجانات كان فيها التنافس الرياضي نشاطًا رئيسيًا. أقدم دليل مسجل على وجود الألعاب الأولمبية يعود إلى عام 776 قبل الميلاد. وفقًا لكلينثيس بالاكولوجوس، "الألعاب الأولمبية لم تُؤسس في الواقع في تاريخ ثابت وهذا هو السبب في عدم وجود مؤسسين محددين. تطورت الألعاب الأولمبية عامًا بعد عام، بعد التضحية بالتضحية، وبعد طقوس بعد طقوس"

كوروبوس من إليس كان له شرف أن يتم التعرف عليه كأول بطل أولمبي. فاز في سباق الاستاديين، وهو سباق طوله 600 قدم، وهو الحدث الرئيسي والحدث الوحيد في برنامج الألعاب الأولمبية حتى عام 724 قبل الميلاد، تظل نهاية الألعاب الأولمبية لغزًا نوعًا ما. فيما يتعلق بتاريخ فعلي، ليس هناك اتفاق. قد يكون ذلك في السنة 393 ميلاديًا عندما أصدر ثيودوسيوس الأول، أول إمبراطور مسيحي لروما، مرسومًا يمنع جميع الطوائف الوثنية. نظرًا لأن أولمبيا كانت مكانًا لعبادة الوثنيين، قد يكون الألعاب قد انتهت في هذا الوقت. أو قد انتهت في السنة 435 ميلاديًا عندما تم تدمير معبد زيوس في أولمبيا، جنبًا إلى جنب مع كل المعابده الوثنية المتبقية في شرق البحر الأبيض المتوسط، بأمر من الإمبراطور ثيودوسيوس الثاني من روما لا توجد أدلة على أن الألعاب الأولمبية انتهت رسميًا أبدًا. ولكن عندما منع الإمبراطور ثيودوسيوس الثاني رسميًا استخدام المباني الدينية الوثنية القديمة في السنة 435 ميلاديًا، فإن الألعاب المرتبطة بالمباني مثل معبد زيوس بالتأكيد انتهت أيضًا. [في ذلك الوقت]،.

قام علماء الآثار الألمان بحفر للواحد في أولمبيا واكتشفوا دلائل على أن الألعاب الأولمبية قد استمرت حتى السنة 493 ميلادياً أو بعد ذلك.

أصول الألعاب الأولمبية مستندة إلى الأساطير والاحتفالات الدينية. ومع ذلك، من المعروف أنه حوالي السنة 1000 قبل الميلاد، أقامت بلدة أولمبيا الصغيرة مزاراً لزيوس، الذي، وفقاً للأسطورة، عاش على جبل أوليمبوس مع أحد عشر إلهًا آخرين كانوا يشكلون المجلس الأولمبي. كانت الاحتفالات الدينية التي أكرمت آلهتهم شائعة في اليونان، وأولمبيا لم تكن استثناءً. مع مرور الوقت، أصبحت أولمبيا مشهورة بأنها المكان الذي يتم فيه الاحتفال بالانتصارات، سواء في الرياضة أو في المجال العسكري

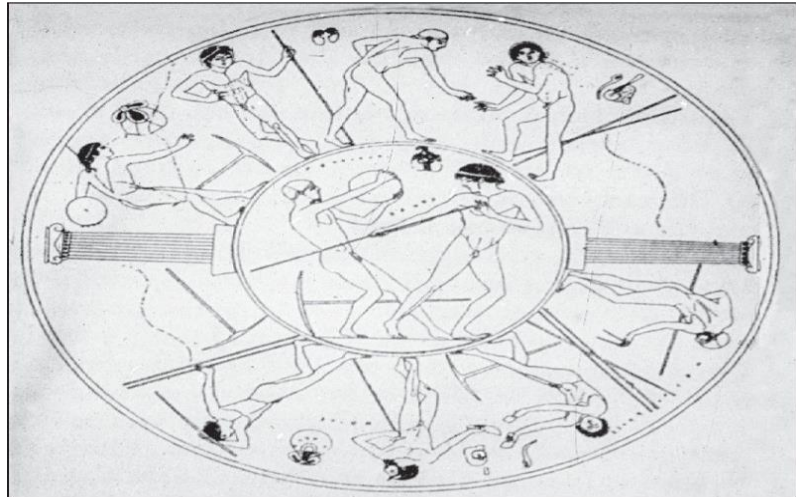
كان الإغريق يعتقدون أن النصر مرسوم من قبل الآلهة. بدأت أولمبيا كملاذ ديني لإله زيوس الذي، وفقاً للاعتقاد اليوناني، كان يستمتع بمشاهدة البشر يتنافسون في الرياضة.

كان الرياضيون يتنافسون لتكريم زيوس، أهم إله للإغريق القدماء، وكان عليهم أن يأخذوا قسماً ويقسموا إلى زيوس بأنهم سيلعبون بنزاهة. عندما تم التقاط الرياضيين وهم ينتهكون القوانين أو يظهرون سلوكاً غير رياضي، تم تغريمهم، وتم استخدام هذه الغرامات لتمويل تماثيل برونزية باهظة الثمن تكريماً لزيوس - تُسمى زانيس

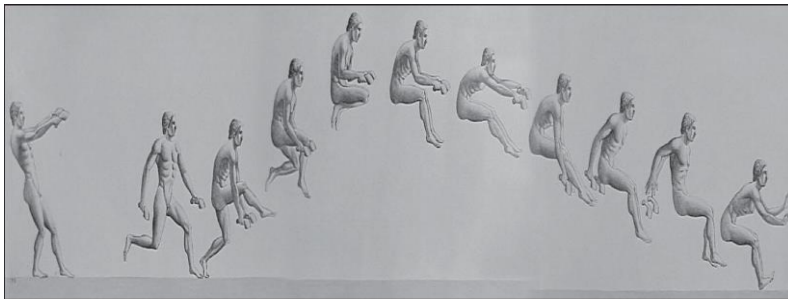
كانت الألعاب الأولمبية البدائية تحتوي على حدث واحد فقط، وهو سباق الاستاديون، سباق قدم يبلغ طوله حوالي 200 متر (600 قدم قديمة) (الشكل 3-9). في عام 724 قبل الميلاد، تمت إضافة حدث آخر، وهو سباق الدياولوس، وهو سباق مزدوج، يشمل ضعف طول الاستاديون بدلاً من واحد، وفي عام 720 قبل الميلاد، تمت إضافة "سباق طويل" بطول حوالي 4800 متر إلى البرنامج. تمت إضافة مصارعة والبنتاثلون (الذي يتألف من خمسة أحداث: القفز، وسباق القدم السريع، والجرة، والرمي بالرمح، والمصارعة) (الأشكال 3-10، 3-11، و3-12) في عام 708 قبل الميلاد، وسباقات العربات في عام 680 قبل الميلاد، وملاكمة في عام 623 قبل الميلاد، وسباق بالدرع في عام 520 قبل الميلاد



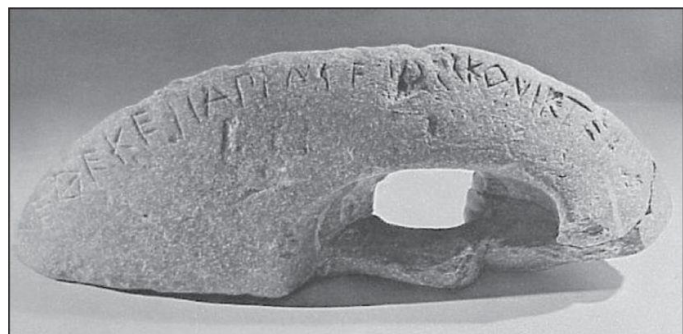
ما هذه الصورة و ماذا  
تمثل ؟



Bowl painting illustrating the Pentathlon.



Sequence of the long-jump event, using halteres.



A haltere. Halteres were held in each hand ; each weighed about 4 to 5 pounds.



Athlete competing in race in armor.

أسبندوس كانت مدينة قديمة من العصور اليونانية والرومانية في آسيا الصغرى، على بعد 40 كيلومتراً شرق مدينة أنطاليا الحديثة في تركيا. هذه العملة، المعروفة عادة باسم "الستاتير"، تم طبعها لتكريم رياضيين أولمبيين من المدينة، مصارع ورامي برمح (جاقلين)، تقريباً بين عامي 370 و333 قبل الميلاد.



Ancient stadium of Olympia

### - تواريخ ادراج الرياضات في الالعاب الاولمبية القديمة:

سباق الاستاديين	776 قبل الميلاد	01
الديالوس أو الاستاديين المزدوج	724 قبل الميلاد	14
الدوليكوس أو السباق الطويل	720 قبل الميلاد	15
البنثاثلون والمصارعة	708 قبل الميلاد	18
الملاكمة	688 قبل الميلاد	23
سباق العربات بفرق من أربعة - التثرييون	680 قبل الميلاد	25
البانكرينيون وسباق الخيول	648 قبل الميلاد	33
سباق الركض والمصارعة للأولاد	632 قبل الميلاد	37
بنثاثلون للأولاد (تم وقفه فوراً)	628 قبل الميلاد	38
الملاكمة للأولاد	616 قبل الميلاد	41
سباق بدروع - هوبليتودروموس	520 قبل الميلاد	65
سباق العربات بفرق من الجمال (أبيني) حتى عام 444 قبل الميلاد	500 قبل الميلاد	70
سباق للأفراس (كالبي) حتى عام 444 قبل الميلاد	496 قبل الميلاد	71
مدة المهرجان وتسلسل الأحداث قانوني	472 قبل الميلاد	77
تم التخلي عن أبيني وكالبي	444 قبل الميلاد	84
سباق العربات بفرق من حصانين - سينوريس	408 قبل الميلاد	93
مسابقات للرسل والبوقاء	396 قبل الميلاد	96
سباق العربات للجنائين بفرق من أربعة	384 قبل الميلاد	99
سباق العربات للجنائين بفرق من حصانين - سينوريس	268 قبل الميلاد	128
سباق للجنائين	256 قبل الميلاد	131
البانكرينيون للأولاد	200 قبل الميلاد	145

## - أحداث مهرجان الأومبياد القديمة (472 أو 468 ق.م.)

## - اليوم الأول

الصباح: افتتاح المهرجان؛ حفل أداء القسم؛ مسابقات للمنادين والبوقات  
بعد الظهر: تم كتابة البرنامج الكامل للمنافسات ونشره ليكون مرئياً للجميع.

## - اليوم الثاني

فعاليات الأولاد في الملعب  
فعاليات الفروسية

## - اليوم الثالث

فعاليات الفروسية والبناتلون  
المساء: وليمة طقوسية

## - اليوم الرابع

حفل تكريم زيوس  
فعاليات الرجال - سباقات الركض الأحداث الثقيلة (المصارعة، والملاكمة، والبانكراتيون)  
سباق الهوليت

## - اليوم الخامس

حفل توزيع الجوائز  
وليمة في بريتاينون لتكريم الفائزين

# المحاضرة الخامسة

عنوان المحاضرة: الحضارة الرومانية وفلسفة الأنشطة الرياضية و البدنية

عناصر المحاضرة:

الفترة الزمنية

✓ الموقع

✓ مقدمة

✓ الإتروسكان

✓ NERO نورو (ولد في 37 ميلادي - توفي في 68 م)

✓ التحليل العابر للثقافات بين الإغريق والرومان

✓ الرياضة والتربية البدنية

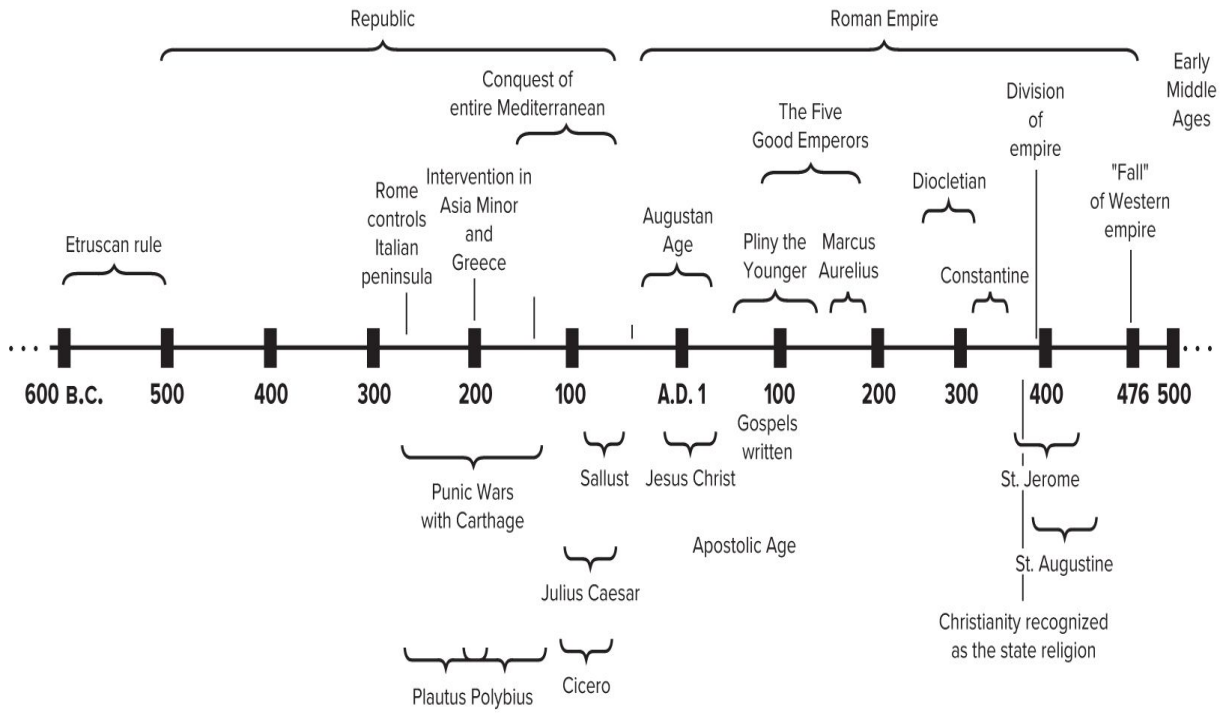
✓ التدريب العسكري:

✓ الألعاب الرياضية في روما:

✓ مظاهر بعض الأنشطة البدنية في الحضارة الرومانية:

✓ الهيبودروم في القسطنطينية (إسطنبول في الوقت الحالي):

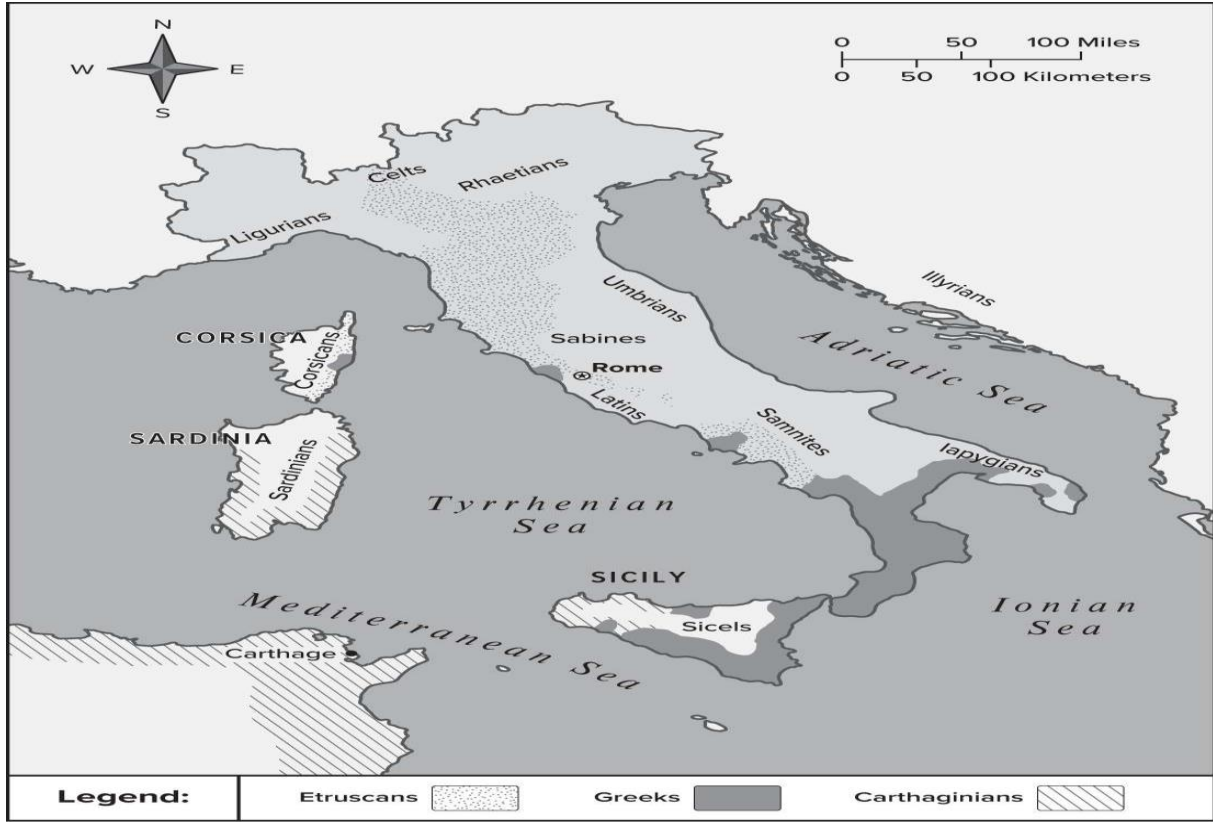




## الحضارة الرومانية زمنيا

### مقدمة

لا أحد يعلم التاريخ الدقيق عندما حصلت روما على لقب "المدينة الأبدية". يرمز هذا اللقب إلى البارز الذي يبدو دائماً والاهتمام الذي لا ينتهي بالمدينة، ويستمر في إظهار موقعها الجغرافي وموقعها التاريخي كبوابة إلى البحر الأبيض المتوسط وإلى الأحداث التاريخية الرهيبة التي وقعت منذ فترة طويلة (الشكل 4-1). ما كان سيصبح في نهاية المطاف واحدة من أكثر الحضارات الأسطورية والمثمرة التي عرفها العالم نشأت من مجتمع صغير يعرف باسم لاتيوم، والذي يقع بالقرب من نهر التايير وسبع تلال مشهورة في روما. هناك مصدران يشرحان ميلاد روما. الأول هو أسطورة رومولوس وريموس، الأخوة التوأم الذين رضعوا من قبل أنثى ذئب عثرت على الرضعين على ضفة النهر حيث تم التخلي عنهم. تربى الأخوة عند راعٍ. قتل رومولوس في النهاية شقيقه ريموس وأعلن نفسه أول ملك لروما في 753 ق.م. التفسير الثاني هو السجل التاريخي، الذي يقول إنه في 509 ق.م. هزم سكان لاتيوم - أوائل "الرومان" - الإيتروسكيين وولدت جمهورية روما.



### الإتروسكان

قبل وجود روما، كانت هناك إترويا، المنطقة التي عاش فيها الإتروسكان القدماء، والتي تقع في وسط إيطاليا الحالية. لدى العلماء فهم غير دقيق لأصول الإتروسكان؛ ومع ذلك، هناك ثلاث فرضيات ممكنة. الفرضية الأولى أطلقها هيروdot (435-484 قبل الميلاد)، الكاتب التاريخي اليوناني الشهير و"أب التاريخ". خلص إلى أن الإتروسكان هاجروا إلى وسط إيطاليا من ليديا، المملكة القديمة في الجزء الغربي من آسيا الصغرى - شبه جزيرة في غرب آسيا بين البحر الأسود والبحر المتوسط، تشمل تركيا. في حوالي 100 قبل الميلاد، سجل ديونيسيوس من هاليكارناسوس الفرضية الثانية: أن الإتروسكان كانوا ربما أصليين لإيطاليا. الفرضية الثالثة هي أن الإتروسكان هاجروا إلى إيطاليا من الشمال. تم العثور على أدلة تدعم هذه الفرضية في جبال الألب حيث تم اكتشاف نقوش إتروسكية. على أي حال، قام الإتروسكان بالكثير من التجارة مع اليونانيين والفينيقيين والمصريين، والحضارات السائدة في آسيا الصغرى، وكنتييجة لذلك، كان لهم تأثيراً كبيراً على نمو الرياضة والألعاب الرومانية.

NERO نورو(ولد في 37 ميلادي- توفي في 68م):

تأثير الثقافة اليونانية على الإمبراطور نيرو، الذي حكم من 54 إلى 68 ميلادياً، كان

عميقاً أصبح نيرو إمبراطوراً في سن السابعة عشرة. كان يدرس تحت إشراف الفيلسوف الروماني العظيم والستوي، سينيكا (4 قبل الميلاد - 65 ميلادي). كان نيرو تحت تأثير والدته، أغريينا الصغرى، التي كانت عازمة على أن يصبح نيرو إمبراطوراً، حتى لو تطلب الأمر قتل منافسين سياسيين كان لدى الرومان شعف بالحجم والعرض البهيم. نيرو لم يختلف في هذا الصدد. كان في حاجة إلى منزل ضخم يليق بمكانته وموقعه. وضع الإمبراطور الشاب خططاً وأمر ببدء البناء على منزله الذهبي في أقرب وقت ممكن. كان من المفترض أن يكون أكبر وأفخم قصر قام به إمبراطور. كان على الزوار أن يمروا أمام تمثال لنيرو يزيد ارتفاعه عن 120 قدماً! بمجرد دخولهم، يجب أن كان الزوار قد شعروا بالغموض أثناء التجول بين العديد من الغرف المزينة بالعاج وغيرها من الديكورات الثمينة. يمكن إزالة لوحات من الغرف المختلفة لإطلاق ضباب معطر أو تفجير شلال من الورد الطازجة. كان لدى القصر الذهبي بركة ضخمة، وبحيرة صناعية، وحدائق وحدائق على سطحها يتجول الحيوانات الغريبة بحرية.

أحد المعينين بتعيينات نيرو كان فيسباسيان. خدم فيسباسيان نيرو كجندي في أفريقيا وتم إرساله أيضاً إلى فلسطين لكبح اليهود الذين كانوا يسببون مشاكل لنيرو. في النهاية، أصبح فيسباسيان إمبراطوراً لروما وبدأ العمل في مدرج فلافيان الضخم الذي سيصبح لاحقاً معروفاً في جميع أنحاء العالم باسم الكولوسيوم. تم بناء هذا النصب الضخم على أنقاض بحيرة صناعية قام نيرو ببنائها لتزيين منزله الذهبي



## التحليل العابر للثقافات بين الإغريق والرومان:

لم تظهر لدى الرومان العبقورية الثقافية والفهم الفكري الذي كان يتميز به الإغريق، ونعلم أن هذا كان يشكل إزعاجًا لدى نيرو. باستثناء الموسيقى اليونانية قد تكون الاستثناء، لم يشعر معظم الرومان بالراحة مع التطوير الشامل للفرد الذي يبرز الجوانب الجمالية والتعليمية للثقافة اليونانية. ولم يقدم الرومان مساهمات فلسفية أو علمية ضخمة على نطاق الإغريق؛ ومع ذلك، قام هؤلاء الرومان بتقديم مساهمات هامة، والكثير من هذه المساهمات لا تزال معنا حتى اليوم. نظام العدالة الخاص بهم هو النموذج الذي اعتمده العديد من الدول، بما في ذلك لغتهم - اللاتينية، والتي تستخدم حتى اليوم في النظام القانوني. أسست روما لنظام حكومي جمهوري، اعتمده دول مثل جمهورية فرنسا وجمهورية الولايات المتحدة الأمريكية. وكان الرومان مهندسين مدنيين رائعين، والعديد من الطرق الرومانية لا تزال قيد الاستخدام حتى اليوم. كان لدى الحضارة الرومانية بدلاً من ذلك أساسًا يركز على الترتيب والسعي العملي والوظيفي. كان الرومان يتحلى بتوجيه نحو النتائج، وكانوا متعمدين ومنهجيين في قبول المسؤوليات والواجبات المدنية. ونتيجة لذلك، لم يكن للنهج الجمالي والتجريدي والمتناغم للحياة الذي كان يمارسه الإغريق تأثير كبير.

على مدى ألف عام، خضع الرومان لعدة تغييرات سياسية واجتماعية. كانت الفلسفتان الستوية والإبيكورية لهما تأثير كبير على النظام الاجتماعي والسياسي في روما خلال الجمهورية والإمبراطورية. في نهاية المطاف، خلفت هذه الفلسفات نظامًا اجتماعيًا وسياسيًا فاسدًا أخلاقيًا ومنحرفًا انهار من الداخل. سندرس أشكال الرياضة والتربية البدنية المحددة مع الأخذ في الاعتبار أن عددًا من المؤرخين الاجتماعيين وعلماء علم الرياضة يشير إلى أن الرياضة تميل إلى أن تعكس المجتمع، والمجتمع يعكس الرياضة. في هذا الإطار، يمكن أن تكون الأشكال المختلفة للرياضة التي تهيمن على تفضيلات رياضية للمجتمع رمزًا لصحته الأخلاقية أو مرضها.

## الرياضة والتدريب البدنية:

تحت الإمبراطورية، تطورت الأنشطة الرياضية لدى الرومان إلى عروض ترفيه ضخمة، وفساد، وذبح. ومع ذلك، لم تكن هذه الحالة دائمًا. خلال السنوات الأولى للجمهورية، كانت ممارسة النشاط البدني محبوبة بين مواطني الجمهورية الناشئة، على الرغم من أنها لم تكن بالقدر الذي كانت عليه في اليونان. كثقافة، استمتع الرومان في وقت مبكر بألعاب الكرة التي تعتمد على الرمي والاصطفاف، فضلاً عن نوع من لعبة اليد. كانت الحمامات، أو ما كان يُطلق عليها اسم "الثيرماي"، شعبية. كان منظرًا شائعًا رؤية الرجال، بمجموعات أو بمفردهم، يتوجهون نحو الحمامات بعد الغداء، حيث قد يشاركون في تمارين خفيفة مثل لعب الكرة قبل دخول الحمامات. كانت الفكرة هي أن يعملوا حتى يتعرقوا قبل أن يغمروا أنفسهم في المياه، وليس للمشاركة في منافسات بدنية مرهقة. على عكس الأنشطة الهادئة التي جرت في الحمامات، كان هناك أعداد كبيرة من الطبقة الراقية والأثرياء الرومان الذين اشتركوا في أنشطة رياضية جادة.

بدأ بعض الرومان، خاصة الأثرياء، في قبول مفهوم الرياضة الصحية، لأن الحفاظ على الصحة كان هدفًا جديرًا وطبيعيًا بالنسبة لهم. وفي هذا السياق، كان يستخدم الأطباء اليونانيون لتعليم الرومان فوائد التمرين المتعلقة بالصحة. كان أشهر الأطباء اليونانيين في روما هو كلوديوس جالينوس (130 ميلادي - 200 ميلادي). كانت زبائنه من الرومان الأثرياء الذين يمكنهم تحمل تكاليفه.

كما في اليونان، قدم الرومان الولاء لألهتهم لضمان حصاد وفير أو لجني رضاهم، قدموا صلوات من أجل الازدهار، وطلبات أخرى مماثلة. الأنشطة البدنية مثل سباقات الركض، ولعب الكرة، والعروض الفروسية، ومسابقات المصارعة سمحت للبشر العاديين بعرض مهاراتهم البدنية أمام الآلهة التي يعتقد أنها تحضر خلال العطلات الدينية.

## التدريب العسكري:

كان اللواء الروماني أسطوريًا في النسيج الاجتماعي للمجتمع الروماني، وكان يدعمه فضائل الحرفية والواجب الستويكي. في روما، كان لتدريب الشبان هدف واحد فقط: جعلهم مطيعين

ومنضبطين وجاهزين ليكونوا محاربين لهذا في اعتبارهم، قام الرومان بتطوير نظامهم الخاص للتدريب البدني ولم يقترضوا الكثير من التقنيات التدريبية اليونانية.

ان كامبوس مارتوس في روما مساحة كبيرة مفتوحة مع معبد مارس للمرء، إله الحرب الروماني. آباء العائلات الثرية ليعلموا أبناءهم المهارات البدنية المطلوبة قبل تجنيدهم الرجولة، تظهر بارتداء الثوب الروماني، ثم الالتحاق بالخدمة العسكرية. تم تدريب مهارات مثل الركض والقفز والسباحة والمصارعة وركوب الخيل والملاكمة والرماية، بالإضافة إلى الانضباط التام للأوامر في كامبوس مارتوس وفي مواقع أخرى في جميع أنحاء الإمبراطورية. كانت هذه الأنشطة البدنية لها غرضان: (1) تعلم المهارات العسكرية الأساسية، و (2) الاستمتاع بفوائد الرياضة الصحية. كانت الحرب أرفع مهنة للرومان، مما استلزم استخدام أساليب وحشية في تدريب الجسم. على سبيل المثال، كانت هناك مسيرات قسرية تبلغ مسافة 20 ميلاً تقريباً ثلاث مرات في الشهر بسرعة 6 كلم في الساعة، وكان المشاركون يحملون حقائب تصل وزنها إلى 45 كلغ

### الالعاب الرياضية في روما:

خلال عصر الإمبراطورية وكذلك في الجمهورية، قام السياسيون بتعزيز الألعاب والفعاليات لأغراض سياسية واضحة، استخدم السياسيون أموالهم الخاصة لإنتاج أحداث رائعة وغالبًا ما تكون دموية لكسب رضى ناخبهم، هذه العملية التي تتجاوب مع الجماهير جاءت لتعرف باسم "بانيم إت سيرسنس" أو "الخبز والسيرك"، حيث كان يُطعم ويُسلي شعب روما مقابل دعمهم.

سمح المدرج فلافيان وأماكن أخرى في العالم الروماني التي نظمت هذه العروض المرعبة للرومان بتحدي حدود العالم الإنساني عندما واجهوا الطبيعة البرية في عالمها، حيث كانت النظام، من وجهة نظر الرومان، غير موجود.

أصبح المصارعون الغلادياتور جزءًا أساسيًا من الثقافة الرومانية ورمزًا لهويتها على مر العصور. يعود أصل مصطلح الغلادياتور إلى سلاح يُسمى "غلاوديوس" كان يستخدمه الرومان. كان كل غلادياتور متخصصًا، كانت هناك ثمانية أنواع رئيسية من المصارعين الغلادياتور:

✓ السامنيون هم الأقدم. تم هزيمتهم من قبل الرومان وحلفائهم، الكامبانيين. بعد المعركة.

✓ مصارعو الهولوماكوس متشابهين في المظهر مع مصارعين الثراق.

✓ مصارعو الثراق كانوا أسرى من أعداء تم أسرهم في وطنهم القديم في تراس، بلغاريا الحديثة.

أشهر مصارع في العصور القديمة، سبارتاكوس

✓ مصارعون السيكتور كانوا يعرفون أيضاً باسم كونتراريتاريوس

✓ مصارعون الريتاريوس كانوا يقاتلون بشبكة في إحدى اليدين وشوكة في اليد الأخرى

✓ مصارعون المورميلو كانوا يتميزون بالسמكة المحفورة على خوذاتهم.

✓ المستفزون كانوا مصارعين يقاتلون مصارعين آخرين من نوعهم

✓ مصارعون الإيكوس قاتلوا على ظهر الحصان وكانوا مسلحين برمح ودرع صغير كان هناك

بعض معتمدين كـ "بيستاريوس" (مقاتلو الوحوش)، مصارعون خاصون تدربوا أحياناً في

مدرسة "لودوس ماتوتينوس". كان المصارعون البيستاريوس أقل حالةً في تصنيف المصارعين

وغالبًا ما كانوا يرسلون "إلى الحيوانات"

كان المصارعون يرتدون ملابس تشبه أعداء روما لا أحد يشعر بالأسف على الميتين لأنهم كانوا يُعتبرون

عدوًا، على عكس الرأي العام، لم تنتهي جميع المباريات الغلادياتورية بالموت. معظم المصارعين -وليس الكل- كانوا

أسرى حرب وعبيداً - أفراد "مختارين" تم إرسالهم إلى مدارس المصارعة لتلقي تدريبًا باهظ التكلفة. في الساحة، تم

أنقاذ عدد من المصارعين الذين قاتلوا بشكل جيد حتى يتمكنوا من العيش ليقاتلوا في يوم آخر. بعض الحرمان أيضاً

كانوا يتوقون لعيش حياة المصارع. هؤلاء الأفراد، المعروفين باسم "أوكتوراتي"، دخلوا في اتفاقية بالخدمة الجزئية مع

"لانيستا"، وهو رائد أعمال يشتري المصارعين وبييعهم أيضاً. كما كان "لانيستا" يأجر مصارعيه إلى الراغبين في

تنظيم "مونروس" (نزال) لتكريم فرد معين

ان هناك عدد من مراكز تدريب المصارعين أو المدارس. ثلاثة من أشهرها كانت موجودة في روما حيث أمر الإمبراطور

دوميتيان ببناء "لودوس ماغنوس" مباشرة أمام الكولوسيوم. كما كانت هناك مدارس مشهورة أخرى للمصارعين في

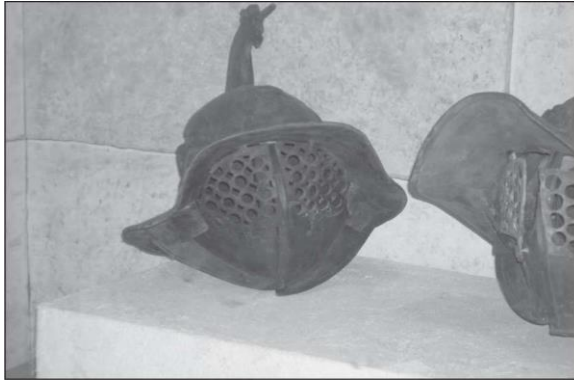
بومبي وكابوا. كانت ساحات المصارعة أو الأماكن توجد

بعيداً شمالاً إلى إنجلترا، وجنوباً إلى شمال أفريقيا، وشرقاً إلى تركيا. كان يتسع مدرج فلافيان (الكولوسيوم) لحوالي

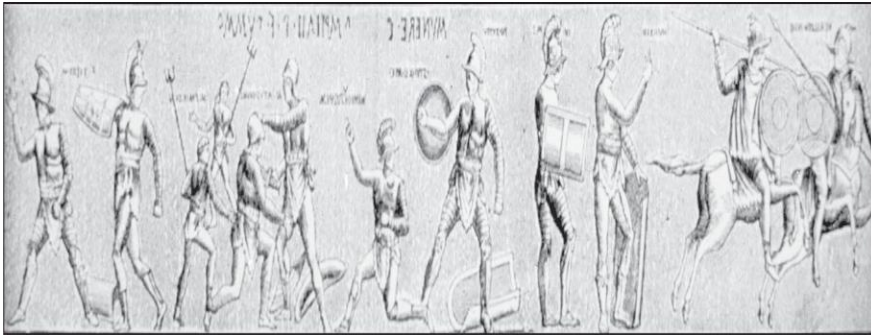
50,000 متفرج، بينما كانت الأماكن الأخرى تتسع لما بين 5000 و 35,000.

كانت هناك قوانين لمباريات المصارعة، وكان كل قتال يشرف عليه حكمان. من المرجح أنه لم يتم اتباع أي قوانين عندما كانت أحداث اليوم تركز على التضحية بالمحكومين بالموت المروع بأيدي الأسود والنمور وغيرها من الوحوش التي تلتهم أعداء روما.

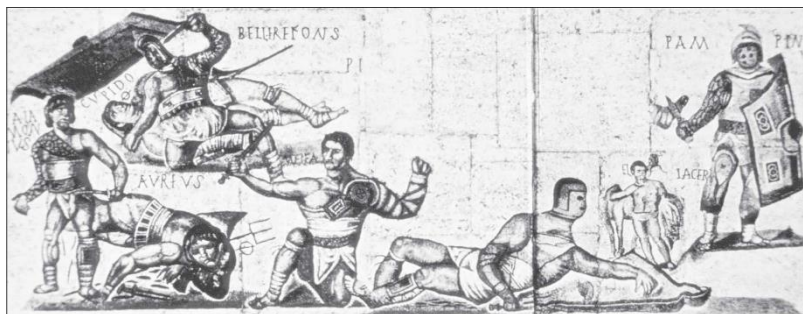
كانت المصارعون عنصرًا تناقضيًا في المجتمع الروماني من جهة، كان يُعجب بالمصارعين الأكثر شهرة الكثيرون من الرومان بسبب شجاعتهم ومهارتهم في الساحة. من ناحية أخرى كان لدى الرومان تجاه المصارعين الذين كانوا متوقعين أن يؤدوا وربما يموتوا في الساحة المعادية. كان ذلك مصيرهم. في الواقع، كان المصارعون يؤدون القسم بأن يكونوا "مخروقين بالنار، مقيدين بالسلاسل، مجلدين بالعصي، ومقتولين بالحديد



خوذات المصارعين عرضت في المتحف في كابوا، إيطاليا. المدرج الكبير في كابوا حيث قاتل سبارتا كوس وهرب منه



صور توضح مصارعين اثناء القتال



## مظاهر بعض الانشطة البدنية في الحضارة الرومانية:

سباق العربات: ساعات قبل بدء الألعاب، كان الناس يقومون بوضع الرهانات، بينما كان الفقراء ينتظرون بشوق لمعرفة ما إذا كان راعي الألعاب سيقوم برمي الهدايا بين الجمهور. تدريجياً، وجد الجميع مقعداً، حيث كان الإمبراطور والقاضي يحتلون أماكن خاصة. بكل حفل، كان راعي اللعبة وموكب من الرجال يتجهون إلى مذبح لإجراء التضحية، ويدفعون احترامهم أمام الصندوق الإمبراطوري، ثم تبدأ الألعاب. في الأقفاص المقوسة ذات الأبواب المقفلة، كان السائقون ينتظرون إشارة البداية. كان هناك عادة أربعة عربات في كل سباق وفي الأيام اللاحقة وصلت إلى اثني عشر... كان كل سائق يتحكم في ما يصل إلى سبعة خيول على الرغم من أن فريقاً من أربعة كان الأكثر شيوعاً... كان السائقون يتنافسون من أجل الريادة في السباق الذي يمتد لسبع لفات حول "السبينا"، على مسافة تقدر بحوالي ثلاثة أميال. لم يكن السرعة وحدها العامل الحاسم في تلك السباقات، حيث كان يتعين على السائق التفاوض عن المنعطفات الحادة حول مضمار رملي وتجنب السائق الآخر أيضاً. كان السائقون يستخدمون كل وسيلة للحفاظ على الريادة وإسقاط عربات منافسهم. كثيراً ما أدت هذه التنافسات الشديدة إلى نشوب اضطرابات والدماء.

## الملاكمة:



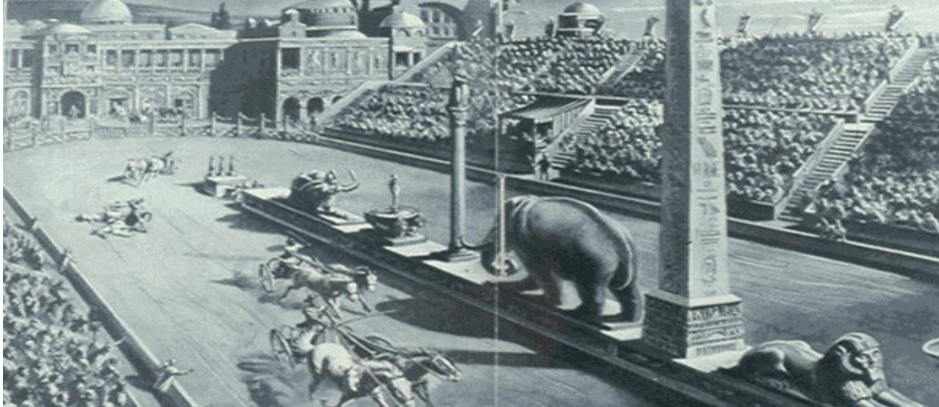
تماثيل تيراكوتا لملاكمين أفارقة. الملاكم الأكبر في السن والذي فقد شعر رأسه يترنح إلى الوراء بفعل ضربة علوية. قفازاتهم هي قفازات القتال الرومانية "كايستوس". كان يستخدم الملاكمون الرومان بالإضافة إلى بعض الرياضيين اليونانيين "كايستوس"، وهو شكل مبكر وفتاك لما نعرفه اليوم باسم "القبضة النحاسية". كان "كايستوس" مصنوعاً من المعدن ومزود بسنون معدنية حادة وقطع زجاجية متشابكة لإلحاق أقصى قدر من الألم وفقدان الدم

على الخصم. كانت المسابقات التي كان فيها يُسمح باستخدام "كايستوس" تشبه معركة بالسكين. لم يكن من غير المألوف رؤية موت مؤلم أمام آلاف المشاهدين.

### الهيودروم في القسطنطينية (إسطنبول في الوقت الحالي):

كان ملعبًا هائلًا لسباقات العربات. كان بإمكان الهيودروم في قسطنطينية أن يتسع لحوالي 100,000 مشجع يصرخون. تم بناء أول هيكل للهيودروم من قبل الإمبراطور سبتيميوس سيفيروس (211-145 م) في القرن الثالث الميلادي. قام الإمبراطور قسطنطين الكبير بتوسيع الهيودروم وبناء ممر من القصر الكبير إلى الصندوق الملكي، على الأرجح لتجنب التداخل مع الحشود.

كانت سباقات العربات في هيودروم قسطنطينية مشهورة بنفس قدرتها على الشعبية مثل سباقات العربات في جميع أنحاء الإمبراطورية. في النهاية، ظهرت اتحادات سباقات اثنتان وكانت معروفة بألوانها - الخضراء والزرقاء. آلاف الأشخاص انضموا إما إلى الفريق الأخضر أو الفريق الأزرق. في يوم السباق، كان الهيودروم بحرًا من اللونين الأخضر والأزرق حيث ارتدى عشاق السباقات ألوان فرقهم.



صور للهيودروم

# المحاضرة الثانية الانشطة الرياضية

عنوان المحاضرة: فلسفة الأنشطة الرياضية في العصور الوسطى

عناصر و محتوى المحاضرة:

- ✓ مقدمة
- ✓ الآراء الفلسفية حول الجسد في العصور الوسطى
- ✓ العطلات والألعاب الرياضية
- ✓ الألعاب الكروية
- ✓ رياضة النبلاء



## مقدمة:

الفترة التي تبدأ في القرن العاشر وتنتهي بولادة النهضة الإيطالية في القرن الرابع عشر تسمى بمصطلح العصور الوسطى تُعتبر العصور الوسطى فترة مثيرة من حيث تنوع الأحداث بين الإنجازات الرياضية للفرسان خلال عصر الشهامة، واستخدام الرياضة في التحضير للحروب الصليبية، إلى وجهات نظر الرهبان المسيحيين الزاهدين، وجهة النظر الفلسفية حول الجسم خلال العصور الوسطى تعكس المعتقدات اللاهوتية لمعظم المسيحيين الأوائل، بدلاً من تمجيد الجسم، كانوا يحتقرونه أصبحت الرياضة رمزا مرتبطا بالطقوس الوثنية، كان يُرى أن هذه الممارسة اليونانية القديمة لعبادة الآلهة الوثنية من خلال البراعة الرياضية وتحقيق الكمال البدني تولى اهتماماً زائداً للشؤون الدنيوية (تمجيد الجسم البشري)، وليس كافيًا للشؤون الروحية (تنمية الروح الأبدية) معظم المسيحيين كانوا يعتقدون أن المشاركة في الرياضة أو ممارسة التدريب البدني لتمجيد الجسم كان يعد تلويثًا للجسم ، كانت الفلسفة خلال العصور الوسطى مختلطة بالدين وكثيرًا ما ظهرت كمجموعة غامضة من الأفكار صعبة الفهم والتفسير، مثلا تم قبول بعض الأفكار التي نشأت مع الإغريق (خاصة أفلاطون وسقراط)، بينما تم تجاهل البعض الآخر (مثل التربية البدنية).

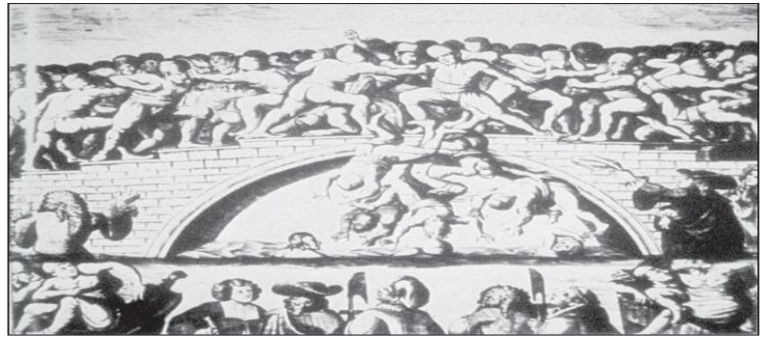
## الآراء الفلسفية حول الجسد في العصور الوسطى:

حافظ العالم العربي على أعمال أفلاطون وأرسطو ونقلها إلى المسيحيين خلال القرنين الثاني عشر والنصف الأول من القرن الثالث عشر كانت الكنيسة الكاثوليكية موطنًا للفلسفة الوسطى. كما ذكر سابقًا، اعترف علماء اللاهوت المسيحيون بأعمال أفلاطون وأرسطو ومجموعها في فلسفة فريدة مسيحية الغرض.

وجهة نظر أخرى حول قيمة الجسد خلال العصور الوسطى يبدو أنها نتيجة لدمج الديانة الأرثوذكسية الشرقية والفلسفة اليونانية ، باستثناء الرقص الطقسي والعمل اليدوي، كان يُشجع على تجنب المسيحيين للمتعة وإغراءات الجسد. يشرح ديوبولد فان دالن وبروس بينيت: بالرغم من أن التعليم الرياضي لا يمكن أن يكون موجودًا وفقًا لأتباع هذه الرؤية من الناحية اللاهوتية والفلسفية، يبدو أن التربية البدنية والأنشطة الرياضية كانت غائبة تقريبًا تمامًا في العصور الوسطى، باستثناء الأنشطة العسكرية في ذلك الوقت. ومع ذلك، كان ذلك ليس الحال تمامًا. على الرغم من أن معظم المسيحيين الذين عاشوا خلال العصور الوسطى لم يمجّدوا الجسد كما فعل الإغريق القدماء، إلا أن هناك بعض الأفراد والجماعات الذين لم يتخلوا عن الجسد. رأى الفيلسوفين المدرسين قيمة في النشاط البدني، وبدلاً من التأكيد على الاختلافات بين العقل والجسد، جادلوا من أجل علاقة وثيقة بينهما.

## العطلات والألعاب الرياضية:

كانت حياة الفلاح-العبد صعبة بشكل خاص. لم يكن العبد في العصور الوسطى عبداً؛ إنه كان يمتلك منزله ويعمل أرضاً كمستأجر. كان يذهب الإيجار والضرائب إلى سيد العقار على شكل محاصيل ومنتجات زراعية أخرى وخدمات مقابل الحماية. كانت تقنيات الزراعة البدائية (التي تحسنت خلال القرن العاشر مع اختراع المحراث والطوق الحصان) تعني أيام عمل طويلة وشاقة. كانت الفرصة الوحيدة المنتظمة للترفيه للفلاحين تأتي يوم الأحد بعد خدمات الكنيسة. بإذن من السلطات الكنسية المحلية، شارك العبيد في مختلف أنواع الألعاب الرياضية ووسائل الترفيه مثل الزهات والمشى العطل الرئيسية مثل عيد العمال وثلاثاء الزيدة واحتفالات عيد العنصرة كانت تُعتبر عطلاً وثنيًا. كانت هذه العطل الزراعية الفصلية تمتد على مدى عدة أيام وكانت مرتبطة بكميات كبيرة من الطعام والكحول ومختلف وسائل التسلية والألعاب. لم يكن هناك حاجة لنقاط الاتيكيت والأخلاق الرفيعة بالنسبة للفلاحين، وكان من المشترك أن تتحول هذه الاحتفالات إلى فوضى مليئة بالسكر تؤدي في بعض الأحيان إلى الفجور وتدمير الممتلكات والإصابات، وأحياناً حتى الموت.



مظاهر الألعاب و الانشطة الرياضية في العصور الوسطى

الألعاب الكروية:

كانت شائعة خلال عصور روما استمرت في أن تكون شائعة في العصور الوسطى وكانت تقام في كثير من

الأحيان على أراضي الكنائس إذا لم يكن هناك منطقة مشتركة متاحة. كانت لعبة الكرة المسماة "سول" شائعة بين الطبقة الفلاحية، وكثيراً ما ساهمت في خسائر الممتلكات والإصابات الشخصية. كانت اللعبة تشبه إلى حد كبير لعبة كرة القدم الحديثة وكان يلعبها فريقان مع عدد غير محدد من اللاعبين في كل فريق. كانت الهدف هو الحصول على كرة جلدية محشوة، وكانت اللعبة تُلعب بين هدفين. وفي حرارة المنافسة، كان تحقيق هذا الهدف أحياناً يترك "ملعب اللعب" (وغالباً ما يكون ملكاً خاصاً لشخص ما) في حالة خراب. وتصف معظم الحسابات اللعبة على أنها عنيفة، ولاحظ أحد العلماء أن اللاعبين كانوا يشاركون في "معركة حقيقية من أجل الحصول على الكرة يقاتلون فيها مثل الكلاب تتنافس من أجل عظمة. وكانت هناك ألعاب كروية أخرى أيضاً، بعضها استخدم عصي وكانت سابقاً لألعاب الهوكي الميداني والبيسبول الحديث. كانت لعبة أخرى تسمى "كيغلس" تشبه لعبة البولينج.

### رياضة النبلاء:

كانت الخدمة العسكرية وظيفه النبلاء الرئيسية، لذا ليس من مفاجأة أن نجد أن أشهر الفعاليات الرياضية كانت ألعاب الحروب وعروض مهارات الجيش. وأشهر هذه الألعاب الحربية كانت البطولة الوسطى أو مبارزة الفرسان.

**البطولات الوسطى:** كانت البطولات فعاليات بمهية خدمت العديد من الأغراض الترفيهية والاجتماعية الهامة. من الناحية الترفيهية، سمحت البطولة لجميع أفراد المجتمع بالابتعاد عن واجبات الحياة اليومية. استمتع الفلاحون بالخيام الملونة والرايات المقامة خصيصاً للمناسبة. كما استمتعوا بالولائم والنبذ والألعاب، وربما شهدوا مشاجرة أو اثنتين! كان بإمكان الفرسان عرض براعتهم العسكرية والحصول على تقدير من زملائهم الفرسان. كانت البطولة تمثل احتفالاً بترتيب المجتمع الإقطاعي. كان السيد الكبير أو الملك يرأس الاحتفالات التي شارك فيها أسياده الرعاة مع فرسانهم الحرياء. تطوّرت البطولة تاريخياً من واقع الحروب، حيث يأخذ الفائز بكل شيء - الممتلكات والدروع والخيول والأشخاص. كانت هذه البطولات الأولية عبارة عن مباريات حرة على ظهور الخيول، لعبت على ملعب محاط بجبال.

لم تكن هناك مفهوم للشهامة، ولم يكن من غير المألوف أن يتحالف عدة فرسان لهزيمة فارس آخر. بعد أن يهزموه، يفدون به إلى عائلته مقابل كل ما يمكن الحصول عليه. وبهذه الطريقة، تم صنع الثروات وفقدانها، كل ذلك من أجل إثارة المعركة. لم يكن هناك خطر مماثل في البطولات المخطط لها بعناية في نهاية العصور الوسطى

### مبارزة الفرسان والميليه (المعركة الجماعية):

كانت مبارزة الفرسان بين فارسين متسابقين يهاجمان بعضهما البعض برمحين خشبيين طويلين؛ الهدف كان

إسقاط الخصم من فوق الحصان. في المليه، تشارك مجموعات من الفرسان المعارضين في قتال يدوي باستخدام سيوف غير حادة. يمكن للمتسابقين أن يقاتلوا سواء على ظهور الخيول أو على الأقدام. على الرغم من أن هدف هذه المسابقات ليس قتل الخصوم، إلا أن الإصابات كانت لا مفر منها، وحدثت الوفيات كان أمرًا معتادًا في النهاية، قامت الضغوط الاجتماعية، مع الكنيسة كقوة رئيسية، بتحويل مفهوم الشهامة والرياضات الفارسية للبطولة والمليه. كانت الكنيسة دائمًا قد نظرت بعين الاستياء إلى المذابح والوحشية في المليه، وخلال القرن الثاني عشر، أصدر الباباوات بولس، أو القوانين التي أعدت بواسطة البابا، تحذيرات من عقوبات إلهية إذا أُقيمت البطولات. وكان يهدد المشاركون باللعنة الأبدية. وقد حذر سيزاريوس فون هاينريخ، راهب سيستري منتصف القرن الثالث عشر، قائلاً: "ليس هناك شك في أن من يُقتل في البطولات ينزل إلى الجحيم، إذا لم يُساعده نعمة التأمل". ومع ذلك، لأسباب منفعية، قبلت الكنيسة فكرة الشهامة ورياضات الفارسية للبطولة والمليه خلال فترة الحروب الصليبية (1096-1291). في القرن الخامس عشر، أدت تغيرات في أساليب الحرب، ووحشية الأحداث، وعدم الموافقة على الكنيسة إلى جعل البطولة شيئًا فضوليًا قديمًا بالنسبة للنبل.

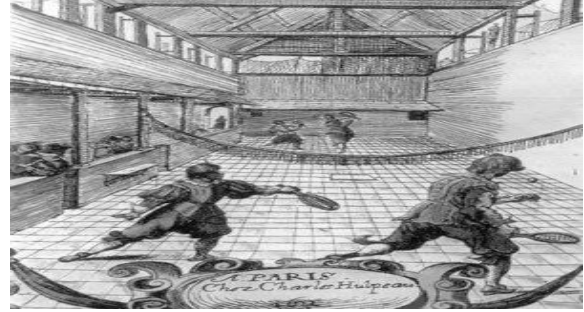


### الصقرة والصيد وغيرها من التسلية:

كانت هناك ألعاب تسلية أخرى للنبل تحظى بشعبية أكبر. كانت الصقرة والصيد من بين الألعاب التي كانت شائعة بشكل خاص وكانت رياضات حصرية للنبل. كان من المعتاد أن يُجرم الطبقات الدنيا من امتياز الصيد والصقرة بسبب تكاليفها والقيود القانونية. كانت السيدات غالبًا ما ترافق الرجال في هذه الرحلات. كانت الألعاب مثل لو جو دو يوم (نوع من أنواع كرة اليد) والتنس الملكي، التي تلعب داخل حوش (وتشبه إلى حد ما التنس الحديث)، محظوة بشكل واسع.

يشرح ماكليان (2009) أنه في عام 1292، كان هناك ثلاثة عشر مصنعًا لكرات التنس في باريس. في بعض الأحيان، كان لعب لو جو دو يوم، "التنس"، نوعًا من لعبة الكرة اليدوية التي تُلعب ضد جدران مرتفعة؛ كانت

تُستخدم جدران وساحات الكنائس القروية في العصور الوسطى كمكان للعب، بالإضافة إلى الساحات الداخلية للقلاع والمنازل الريفية والهياكل المماثلة. مع مرور الوقت، أصبح التنس شديد الشعبية لدرجة أن المهندسين المعماريين في العصور الوسطى كانوا يتضمنون "ملاعب تنس" في خططهم المقترحة للنبلاء.



ولكن هذا لا يعني أن رجال الدين وافقوا وقدموا تأييدًا قويًا للعبة. انزعج بعض أفراد الكنيسة والمسؤولين المحليين وحاولوا تنظيم اللعبة. في عام 1397، أصدر رئيس محكمة باريس مرسومًا يقضي بأن يكون يوم الأحد هو اليوم الوحيد الذي يُسمح فيه بلعب التنس؛ في جميع الأيام الأخرى، كان التنس محظورًا. صاح رئيس المحكمة قائلاً: "يترك التجار والشعب البسطاء مهامهم وعائلاتهم أثناء ساعات العمل، وهو أمر يضر بشكل كبير بالنظام الجيد للمجتمع". كانت جاذبية بعض الرياضات خلال العصور الوسطى، سواء كان الشخص مشجعًا أو رياضيًا، جاذبة قوية ولا شك في أنها قدمت "إغراء" يسعى كل من رجال الدين وبعض السلطات المدنية إلى السيطرة والتنظيم عليه. كانت لعب الشيس، والبليارد، وألعاب الطاولة مثل الشطرنج المستوردة من الهند أشكالًا أكثر هدوءًا للترفيه. قدمت ألعاب الطاولة الترفيه والتحدي الفكري للنبلاء ورجال الدين. طور الفايكنج لعبة طاولة تسمى "تافل"، والتي تعني "الوح". مع مرور الوقت، أصبحت "تافل" هي "تابولا" (لوح) وتطورت إلى لعبة الطاولة الشهيرة المعروفة باسم الطاولة الملولبة.



## خاتمة:

كان للكنيسة المسيحية تأثير كبير على طبيعة وغرض الرياضة في العصور الوسطى، وكان هذا التأثير مبنياً على رؤيتها للجسم. حاولت الكنيسة أن تبتعد عن الإغريق الوثنيين ولكنها لم تكن كذلك بكل نجاح. كان الجسم. كانت المناقشات حول المواقف اللاهوتية والفلسفية للجسم موضوعاً جاداً. كانت الطبيعة المادية للوجود البشري تستلزم العناية الجيدة بالجسم والعقل. ومع ذلك، كان عليك أن تكون حذراً للغاية في القيام بذلك. وافقت بعض الفصائل في الكنيسة، في حين لم توافق البعض الآخر.

كانت اللياقة البدنية والصحة محل تأييد من قبل المدرسين الكلاسيكيين، لأن التمييز في الروح والجسم كان ضرورياً لتحقيق السعادة. ومع ذلك، سعى الرهبان المسيحيون في وقت مبكر إلى تحقيق التنوير من خلال التعذيب الجسدي ونددوا بجميع أشكال الرياضة والنشاط البدني المصممة لتعزيز الصحة. هذا الاختلاف في الرأي يعكس الموقف الرئيسي في الكنيسة أن الجسم كان فاسداً وفساداً وخارج الفداء

على الرغم من أن الكنيسة حاولت السيطرة على الرياضة والترفيه في العصور الوسطى، فإنها كانت ناجحة بشكل محدود. كانت المجتمع الوسطي - سواء النبلاء أو الفلاح البسيط - يستمتع بالأنشطة الترفيهية والمنافسات الرياضية الجادة. كانت الألعاب الكرة شائعة، وكذلك التنس ورياضات الفارسية مثل الجوستنج. كان الفرسان في العصور الوسطى شهيدين وكانوا يمكنهم تحقيق الشهرة والثروة كفرسان محترفين.

عابت الكنيسة بالألعاب وتسلية الفلاحين والنبلاء. لم تكن هناك الكثير من الأمور التي يمكن أن تفعلها الكنيسة لقمع الغرائز الطبيعية للناس للعب والتسلية، ولكنها تدخلت عندما تحولت الألعاب إلى مشاجرات كحولية وسلوك مشين. لا شك في أن الخطب القوية وتذكيرات السلوك اللائق، جنباً إلى جنب مع عقوبات مناسبة أخرى، كانت تُستخدم. عارضت الكنيسة بشدة الوحشية والذبح الذي كان غالباً ما يحدث خلال البطولة والميل في العصور الوسطى. خلال الحروب الصليبية، سمحت الكنيسة بممارسة المسابقات المرتبطة بالبطولة والميل كتحضير للحرب.

# المحاضرة (السادسة)

عنوان المحاضرة: الأنشطة البدنية و الرياضية في الحضارة الاسلامية

عناصر و محتوى المحاضرة:

- ✓ مقدمة
- ✓ الرياضة في العصر الجاهلي وعند العرب
- ✓ منظور الإسلام للرياضة
- ✓ مظاهر الأنشطة البدنية و الرياضة في الحضارة الاسلامية
- ✓ تنظيم و قوانين ظابطة
- ✓ شمولية الالعاب في الممارسة
- ✓ التربية و التدريب البدني



## مقدمة:

عرف المسلمون الهزل اللطيف واللعب النظيف، وضربوا من الرياضات البدنية والذهنية النابضة بالإمتاع والانتفاع، لقد كان المسلمون يلعبون ويتسلون وفق قواعد منضبطة للعب الهادف المحترف؛ فكان النبي ﷺ من عظماء مصارع العرب، وفازت ناقته في معظم سباقات الهجن وعُلبت تارة، وكان أئمة من التابعين من أمهر لاعبي الشطرنج في التاريخ، وعشق علماء وأمرء السباحة والكرة والصيد وألعاب القوى. إذ ان عالم الرياضة في الحضارة الإسلامية وصلت إلى مستوى فني محترف تنوعاً وانضباطاً وتشجيعاً وانتشاراً بين كافة فئات المجتمع.

## الرياضة في العصر الجاهلي وعند العرب:

عرف العرب في جاهليتهم أنواعاً كثيرة من الألعاب الجماعية كانوا يمارسونها منذ مرحلة الطفولة الأولى وحتى ما بعد البلوغ، وتذكر المعاجم العربية أسماء العشرات من هذه الألعاب؛ فقد عقّد الإمام اللغوي ابن سيدة الأندلسي باباً في كتابه 'المخصّص' سماه: "أسماء عامة اللهو والملاهي"، وأدرج فيه مبحثاً عن "اللعب" فذكر فيه من أسماء الألعاب 42 لعبة. ثم جاء بعده ابن منظور فزاد عليه - في 'لسان العرب' - ألعاباً عديدة شرح كيفية لعب بعضها. وفي حديثه عن المجتمع المكي تحديداً؛ خصّص المؤرخ الفاكهي - في كتابه أخبار مكة - فصلاً كان عنوانه: "ذكر ما كان عليه أهل مكة يلعبون به في الجاهلية والإسلام ثم تركوه بعد ذلك"؛ فذكر فيه أن عمر بن الخطاب قديم مكة فرأى [لعبة] 'الكرك' يلعب بها، فقال: لولا أن رسول الله ﷺ أفرك ما أقررتك! وقال المكيون: هو لعب قديم كان أهل مكة يلعبون به، ولم يزل حتى كانت سنة عشر ومئتين.

ومن ألعاب الذكاء التي كانت معروفة عند العرب لعبة "القرق" التي ذكرها أبو عبيد الهروي في 'كتاب الغريبين في القرآن والحديث'؛ فقال إنه ورد "في حديث أبي هريرة: «أنه (النبي ﷺ) كان ربما يراهم يلعبون بالقرق فلا ينهاهم»..، وإنما هو خطٌ مربعٌ في وسطه خط مربع في وسطه خط مربع، ثم يخط من كل زاوية من الخط الأول إلى الخط الثاني، وبين كل زاويتين خط فتصير أربعة وعشرين "خطاً. وكانت تلعب بالحصى وشبهها توضع فوق هذه الخطوط، والناس يلعبونها إلى اليوم وتسمى ببلاد الشام "دريس".

وكان من ألعاب العرب الشائعة بينهم المصارعة؛ ومن أشهر ما ورد فيها قصة مصارعة النبي ﷺ لابن ركانة القرشي بمكة، التي رواها - في 'البداية والنهاية' - الإمام ابن كثير بإسناد جيد عن ابن عباس، وخلاصتها "أن يزيد بن ركانة صارع النبي.. فصرعه النبي.. ثلاث مرات..، فلما كان في الثالثة قال: يا محمد، ما وضع ظهري إلى الأرض أحد قبلك.

## منظور الإسلام للرياضة:

وردت عن سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام العديد من المواقف التي أثبتت مشروعية الرياضة لجميع فئات المجتمع الإسلامي، كما أشار بعض الصحابة الكرام إلى أهميتها، ومن ذلك قول عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل"، كما نشير إلى أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يُداعب ويلعب أطفال المسلمين أثناء لعبهم. كان عليه الصلاة والسلام يُعجب بالرجال شديدي الصلابة، وأقوياء البنية، كما كان يَحْتُ أصحابه وجموع المسلمين على سباق الخيل وتعلم رمي الرماح، كما أن النبي الكريم لم يهمل إثبات مشروعية الرياضة للنساء؛ لما تعود عليهن من فائدة؛ حيث كان يُسابق زوجته عائشة رضي الله عنها، فكانت تفوز عليه في بعض المرات ويفوز هو عليها في مرّاتٍ أخرى.

اضافة الى قول الله -تعالى-: (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ)، وقد فسّر النبي -صلى الله عليه وسلم- القوة بأنها الرمي فقال -عليه الصلاة والسلام-: ((وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ)، ألا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ، أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ، أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ)، ولا يُمكن أن يكتسب المرء قوة في بدنه بدون أن يبذل جهداً جسدياً في التدريب والرياضة.

## مظاهر الانشطة البدنية و الرياضة في الحضارة الاسلامية

## الركض:

حيث كان صحابة النبي صلى الله عليه وسلم يتسابقون، فروى أبو داود ، وأحمد عن عائشة، قالت: " خَرَجْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ وَأَنَا جَارِيَةٌ لَمْ أَحْمِلِ اللَّحْمَ وَمَ أَبْدُنُ، فَقَالَ لِلنَّاسِ: (تَقَدَّمُوا) ، فَتَقَدَّمُوا، ثُمَّ قَالَ لِي: ( تَعَالَيْ حَتَّى أُسَابِقَكَ ) فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ، فَسَكَتَ عَنِّي ، حَتَّى إِذَا حَمَلْتُ اللَّحْمَ وَبَدُنْتُ وَنَسِيتُ ، خَرَجْتُ مَعَهُ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ ، فَقَالَ لِلنَّاسِ : ( تَقَدَّمُوا ) فَتَقَدَّمُوا ثُمَّ قَالَ: ( تَعَالَيْ حَتَّى أُسَابِقَكَ ) فَسَابَقْتُهُ، فَسَبَقْتَنِي، فَجَعَلَ يَضْحَكُ، وَهُوَ يَقُولُ: ( هَذِهِ بِتِلْكَ ) . "

## الرماية:

حث النبي عليها لما لها من تأثير على تقوية الذراعين، أما الرماية فكانت محببة إلى النبي ﷺ؛ فقد روى البخاري من حديث سلمة بن الأكوع (ت 74هـ/693م) أنه قال: "مَرَّ النَّبِيُّ ﷺ عَلَى نَقْرٍ مِنْ أَسْلَمَ يَتَنَزَّلُونَ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: اَرْمُوا بَنِي إِسْمَاعِيلَ فَإِنَّ أَبَاكُمْ كَانَ رَامِيًا، قِصَّةٌ تَشْجِيعُ النَّبِيَّ ﷺ لِفَرِيقٍ ضَدَّ فَرِيقٍ فِي الرَّمَايَةِ، فَقَدْ جَاءَ

في حديث سلمة بن الأكوع السابق أن ﷺ، قال: “ارموا، وأنا مع بني فلان (يشجعهم)! قال: فأمسك أحد الفريقين بأيديهم، فقال رسول الله ﷺ: «ما لكم لا ترمون؟!»، قالوا: كيف نرمي وأنت معهم؟! قال النبي ﷺ: «ارموا فأنا معكم كلكم»

### ركوب الخيل:

ان النبي ﷺ يرى هذا النوع من المسابقات ويحضره مشرفاً ومشاركاً ومشجعاً؛ ولذا جاء في صحيح البخاريّ، من حديث ابن عمر “أن رسول الله ﷺ سابق بين الخيل التي أضمّرت (أعدت للسباق والقتال) من الحفيا وأمدّها ثنية الوداع (المسافة بين الموضعين 10 كم تقريباً)، وسابق بين الخيل التي لم تُضمّر من الثنية إلى مسجد بني زريق، وأن عبد الله بن عمر كان فيمن سابق بها.

أما سباق الإبل؛ فلطالما شاركت فيه ناقة النبي ﷺ فكانت تفوز دائماً إلا مرة واحدة؛ كما روى البخاريّ في صحيحه من حديث أنس بن مالك أنه قال: “كان للنبي ﷺ ناقة تسمى العضاء [وفي بعض الروايات: القصواء]، لا تُسبق، فجاء أعرابي على قعود فسبّقتها، فشق ذلك على المسلمين حتى عرفه [النبي ﷺ في وجوههم]، فقال: “حقّ على الله ألا يرتفع شيء من الدنيا إلا وضعه.

### لعبة الكرة :

أما الكرة فقد كانت أشهر الألعاب في التاريخ الإسلامي وأحظاها باهتمام الخاصة والعامة كما هو شأنها في حياة الناس اليوم. وكانت تُلعب على الخيول ويُسمّى مضربها الذي تُضربُ به “الصولجان”، وهو أيضاً “الجوكان”. ويقول أبو منصور الأزهري (ت 370هـ/981م) -في معجم تهذيب اللغة- محمداً معنى هذه الآلة: “الصولجان: عصا يُعطف طرفها، يُضرب بها الكرة [من] على الدواب، فأما العصا التي اعوجَّ طرفها خلقةً في شجرتها فهي محجّنٌ..، والصولجانُ.. [لفظة] مُعَرَّبَةٌ” عن اللغة الفارسية.

أصبحت تُطلق على لعبة الكرة نفسها ولم تعد تعني مجرد المضرب؛ فقال شارحاً هذه اللعبة: “والصولجان عندنا عبارة عن اللعب بالكرة التي يلعبها الفُرسان، وهي كرةٌ كبيرةٌ تُلقى على الأرض ويأتيها الفارسُ ركباً ويضربها بقضيب في رأسه قطعة خشب نحو شبر، فإذا ضربها أسرع الفُرسان نحوها يقصدون ضربها، فمن سبق منهم إلى إصابتها بالقضيب الذي في يده كانت الغلبة له.

### السباحة:

قد صح عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال : ( كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ فَهُوَ لِعَبٍّ ، لَا يَكُونُ أَرْبَعَةً : مُلَاعِبَةُ الرَّجُلِ امْرَأَتَهُ ، وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ ، وَمَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ الْعَرَضَيْنِ ، وَتَعَلُّمُ الرَّجُلِ السَّبَاحَةَ ) رواه النسائي في "السنن الكبرى" و صححه الألباني في "الصحيحة". كما حث عمر بن الخطاب على تعليم الأطفال السباحة، اذ قال علمو اولادكم السباحة .....

### المشي:

حيث كان عليه السلام أسرع صحابته في المشي، دخل تحتها عدة أنواع (المشي العادي، والهرولة، والجري)، وهناك المشي في مناسك الحج، والمشي إلى المساجد، والسير خلف الجنازة، وقد قال ابن عمر رضي الله عنهما: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأتي مسجد قباء راكباً ماشياً فيصلي فيه ركعتين"، وفي حُجْمِي يثرب أمر النبي أصحابه "أن يرملوا ثلاثة أشواط، ويمشوا ما بين الركنين، ليرى المشركون جلدتهم.

اضافة الى الالعب الشعبية التي تمارس و مورست في كل بقاع المنطقه الجغرافية الاسلامية ، و التي لا يمكن حصرها كلها في درس واحد.

### تنظيم و قوانين ظابطة:

أن الإشراف النبوي على تلك السباقات أنتج ضوابط يمكن أن نعدّها أصلاً لما يسمّيه الرياضيون اليوم "قواعد اللعب النظيف"؛ فمن ذلك ما رواه أبو داود والترمذي والنسائي من أن النبي ﷺ قَالَ: "لَا جَلْبَ وَلَا جَنْبَ" أَمَا الْجَلْبُ فَأَنْ يَتَخَلَّفَ الْفَرَسُ فِي التَّسَابِقِ، فَيَحْرَكَ وَرَاءَهُ الشَّيْءُ يُسْتَحْتُ بِهِ فَيَسْبِقُ؛ فَهَذَا الْجَلْبُ. وَأَمَا الْجَنْبُ فَإِنَّهُ يُجْنَبُ مَعَ الْفَرَسِ الَّذِي يُسَابِقُ بِهِ فَرَسًا، حَتَّى إِذَا دَنَا تَحَوَّلَ رَاكِبُهُ عَلَى الْفَرَسِ الْمَجْنُوبِ وَأَخَذَ السَّبْقَ (جائزة السباق)

وقد حفظت لنا كتب التراجم اسم أحد من تولوا هذه الوظيفة، وهو الشاعر محمد بن العباس بن أبي الفضل (المعروف بـ"أبو عبد الله الموصلية الحكم"). فقد جاء في "قلائد الجمان" لكamal الدين ابن الشعار الموصلية (أن أبا عبد الله الموصلية هذا "تولى.. الحكومة في الملاعب".. كصنعة المتناقفة والصراع.. وإليه الحكم في ذلك شمولية الالعب في الممارسة :

وأما العلماء؛ فمن المواقف التي رصدتها كتب التراجم لألعابهم ما رواه ابن رجب الحنبلي - في 'ذيل طبقات الحنابلة' - من أن أحد الزهاد الحنابلة يُسمّى أبا منصور عبد العزيز بن ثابت البغدادي قال خرجنا نزور قبر الإمام

أحمد ، ثم عدلنا إلى الشط فنزل الفقهاء يسبحون في الشط، وكان للأطفال لُعْبُهُم التي بها يفرحون في الساحات والطرق ليلاً ونهاراً، فكثيراً ما نجد في المعاجم تفسيراً لمفردة ما بأنها “لعبة للصبيان”؛ وقد ورد - في صحيح مسلم - أن حادثة شق صدر النبي ﷺ وقعت له صغيراً “وهو يلعب مع الغلمان. ومن طريف ألعاب البنات في الحواضر الكبرى دُمية” “الدُّوباركة” إضافة إلى الممارسين في المسابقات و المظاهر الرياضية المذكورة سابقاً.

إضافة إلى الرياضات التي كان يمارسها الامراء و و الملوك كالرياضات العقلية و الصيد و الرماية و ركوب الخيل و التسابق.

### التربية و التدريب البدني:

كفى بهدي النبي ﷺ توجيهها إلى الاعتناء بالبدن في قوله ".... ان لبدنك عليك حق ...." و "المسلم القوي خير و احب الى الله من المسلم الضعيف ...." و هذا دليل على ان الاسلام اهتم بتربية النشا و الجيل على تربية و تدريب البدن.

من نماذج التربية و التدريب الدالّة، ما يحكيه القاضي الحسين التنوخي من أن السلطان البويهى بالعراق مُعزّ الدولة (ت 356هـ/967م) كان شديد العناية ببعض الرياضات كالعدو والمصارعة والسباحة، فأنفق فيها الأموال ونظّم لها الفرق ونشرها بين الناس. لكن رياضة العدو تحديدا استولت على مجلّ عنايته ورعايته؛ لأنه “احتاج إلى السُّعاة (العدائين) ليجعلهم فُيوجاً (رُسلًا) - بينه وبين أخيه ركن الدولة في (طهران اليوم)، فيقطعون تلك المسافة البعيدة في المدة القريبة، وأعطى على جودة السَّعي الرغائب (الجوائز الكبيرة)، فحرص أحداثُ (فتيان) بغداد على ذلك.

## المحاضرة الثامنة

عنوان المحاضرة : النشاطات والمهرجانات الرياضية

الهدف من المحاضرة : يتعرف الطالب على النشاطات والمهرجانات الرياضية

عناصر المحاضرة :



✓ النشاطات والمهرجانات الرياضية

✓ المهرجانات الأولمبية

✓ الألعاب



## النشاطات والمهرجانات الرياضية:

الإغريق هم أول من وضع تقاليد ومبادئ للرياضة التي ما يزال العالم يسير على هديها حتى الآن، وهم أول من عرفوا بالروح الرياضية وأولوا الرياضة اعتبارا عظيما، ووضعوا للألعاب تقاليد هامة منها احترام الحكام واحترام قراراتهم، حيث جمعت الرياضة بين الدويلات المتنافرة في اليونان. حيث تلتقي تلك الدويلات في الملاعب- البوجلانتوس- البانكريشن- الجري على الأقدام- العدو المضاعف- الدوليك- القفز- سباق الخيل والعجلات- السباحة- البانتاتل.

وكان اغريق يمارسون رياضتهم على مدارج رملية تحت أشعة الشمس ولم تكن توجد الملاعب بعد، حتى عهد (هوميروس) وأول من أنشأ الملاعب هو هرقل أحد أباطرة الإغريق الذي فرض على ممارسيها أن يظهرها في الملاعب عراة، وفي القرن الخامس والسادس قبل الميلاد ظهرت في أثينا عدة ملاعب أضيف إليها غرف وبنائيع وأحواض ومخازن ومحلات وميادين رملية ومستودعات للأدوات الرياضية وفي القرن الثاني قبل الميلاد بدأت تقام المسابح.

ويلاحظ أن الإغريق أخذوا فن الرياضة عن المصريين ونفحوها شذى عبر أرواحهم وفلسفتهم، فتمقوها وهذبوها، وكانت وصية العالم فيثاغورث (الاعتدال في ممارسة الرياضة سبب من اسباب الصحة) وظهرت في ذلك العهد الناحية الإدارية، وكان المدير المسؤول للرياضة هو السيد الذي لا ينازع، حيث أنه يكافئ ويعاقب ويلغي مقررات الحكام ويتمتع بسلطة على رؤوسه العديدين ويليه في المرتبة ال(استوروكو) وهو ضابط الرياضة (المدير المنفذ) وكانت سلطته وصلاحيته تمتد إلى الملاعب المكشوفة والمغطاة (التي غطيت ليتمكن الرياضيون من التدريب فيها، في جميع فصول السنة)، وكان يساعدهم في عملهم رياضيون ومدربون يختارون من النخبة الممتازة.

أما كلمة رياضي فكانت تطلق على الفرد الذي يمارس الألعاب وبال يونانية (أتلوس) أي مباراة واللاعب الذي يحمل اسم رياضي يعتبر صاحب مهنة حقيقية، أخذت في القرن الخامس ق.م تتوحد كحرفة خاصة أما شبابهم فكانوا يؤخذون من اليافعين الذين تتراوح أعمارهم بين (20-16) سنة وكان العري قاعدة إجبارية لمن يحمل هذا الاسم، وقد جاء في كتابات أفلاطون عن العري: (منذ زمن غير بعيد كان الإغريق لا يزالون يعتقدون كما تعتقد اليوم الشعوب المتوحشة البربرية أن رؤية رجل عار هي مشهد مخجل شاذ وأن الرياضيين الذين ظهرها عراة للمرة الأولى في كريت واسبارطة كانوا موضع سخرية وتهكم...) وكان العري يخفف من التعب ويسهل استعمال التدليك بالزيت (الذي كانوا يجهلونه في المرحلة الأولى من نشأة الرياضة)، حيث أن الزيت يكسب أعضاء الجسم المرونة وعدا التدليك كانوا يغتسلون في حمامات خاصة ويدلكون أجسامهم بفرشاة معدنية خاصة، وذلك لنزع هذا المزيج

عن الجلد، أما فيما يتعلق بطعامهم فقد صور المؤرخون الرياضيين بأنهم أكبر الأكلين والشاربين فقد كانت الوجبة المعتدلة في نظرهم عبارة عن: 2 أقة من اللحم - 20 أقة من الخبز - 9 أقة من الخمر، أما الخمر فكان لا يشرب إلا بعد انتهاء التدريب، وقبل انتشار تناول اللحوم كان طعامهم التين اليابس والجوز والجبن الطازجة... وقد منعت عنهم المشروبات الباردة وكذلك الفطائر المقلية وكانوا ينصحون بمضغ الطعام جيدا والبعد عن التفكير أثناءه لأن ذلك في اعتقادهم يسبب الصداع وعسر الهضم لذا كانت حياتهم دقيقة ومنظمة وفي نفس الوقت كانت تتطلب منهم أكبر قسط من الزهد خاصة أثناء الاستعداد النهائي للعب، وكان اللاعب المشترك في الدورات ينال شرفا رفيعا يحمله لنفسه ومدينته. وكانت بطولاتهم تنشر عليهم ستارا يحميهم من القانون والوقوع تحت أحكامه في حين كانت جائزة الفائز في المنافسات المختلفة إكليلا من أغصان الزيتون تقديرا له.

### المهرجانات الأولمبية:

انتشرت المهرجانات في معظم الدويلات الإغريقية وكان أعظمها على الإطلاق المهرجانات الأولمبية وذلك نسبة إلى جبل أولبيا الذي كان يجلس على قمته المتفرجون ويقال أن هذا المهرجان كان يقام تكريما للإله (زيوس) الرب الأعلى في اعتقادهم. وكانت هذه المهرجانات تعقد كل أربع سنوات وذلك ابتداء من عام 776 قبل الميلاد وكانت تستغرق خمسة أيام وقد اشتدت الرغبة بين مختلف الدويلات على إقامة المهرجانات والأعياد الرياضية على غرار ما كان يجري في أولبيا، فظهرت إلى الوجود مهرجانات أهمها مهرجان (فيما) ومهرجان (أثينا) ومهرجان (بيثيا) وكانت المنافسات الرياضية المختلفة تشكل الأساس الهام لجميع هذه المهرجانات، ويؤكد البعض أن هذه المهرجانات الرياضية المختلفة كانت تتوالى في الفترة التي تقع ما بين المهرجان الأولمبي والآخر وكأنها تمهيد له. أي استعداد للمنافسات الكبرى في المهرجان المقدس (مهرجان أولمبيا الرياضي) وكان اللاعبون يقفون مجتمعين أمام تمثال الرب الأعلى (زيوس) ويرددون القسم الأولمبي ثم يتهلون بصلاتهم للآلهة متضرعين أن يكون النصر حليفهم وان كانوا جديرين بذلك.

وجرى العرف أن يقسم المتسابقون والمدربون على أهم لن يستخدموا الأساليب غير الشريفة لمحاولة الفوز. وكان الحكام أيضا يقسمون بعدالة أحكامهم أمام الآله. ومن هنا نلاحظ المجد والشرف الذي حظيت به (آليس) التي توجد بها ساحة أولبيا، وما لاقتة من أهوال فيما حاولت اسرطة وبيتزا انتزاع هذا الشرف منها وإقامة الدورات في أي من مدنها وذهبت من جراء ذلك ضحايا كثيرة.

والجدير بالذكر أن المجرمين كانوا محرومين من شرف الاشتراك في الدورات، في حين اشترط أن يكون اللاعب المشارك من دم إغريقي محض كي يسمح له بالاشتراك في الدورات وذلك توطئة للذود عن الوطن والأمة، كما أن مدة التدريب التي كان يخضع لها اللاعب كانت تصل إلى عشرة شهور وذلك ضمانا له وإعدادا لعضلاته وجسمه وتعتبر هذه المدة هي مدة الاستعداد للألعاب. أما أولمبيا نفسها فكانوا يتدربون مدة ثلاثين يوما أكثرها صباحا ومساء.

ويشترط على المشارك أن لا يكون عبدا متحررا أو أجنبيا، ويقسم المشارك أمام مجلس الشيوخ والإله (جوبيتر) على أن أقرباء المتسابقين يتعهدون بالامتناع عن أية أعمال سيئة من شأنها أن تؤدي إلى انتصار بطلهم. أما الشعب الذي يضعف روح النضال بين المتنافسين فكان يعاقب عليه بالجلد والغرامة، وكانت تمنح جوائز كبيرة للمنتصرين (عددا من العبيد والخيل والبغال والثيراب الفخمة والأسلحة والنقود)، وعندما يعود البطل المنتصر إلى مدينته فإنه يدخل من ثغرة تحدد بالأسوار متقلدا لشارات النصر وممتطيا عربة بأربعة خيول (ذلك اعتقادا منهم أن المدينة التي كانت تمتلك جدرانها بطلا كهذا كانت ترى أنها ليست في حاجة إلى وسائل دفاعية أخرى طالما أن هذا البطل لها. أما الأبطال الذين يكفلون ثلاث مرات بالألعاب المقدسة فقد كانوا يعفون من وظائفهم المدنية إزاء الدولة، وقد كرس الشاعر (باندار) الإغريقي أربعة مؤلفات من المدائح لهم، أهمها قصائد الأولمبياد الثالث عشر المقدمة إلى (كروزرغون) المنتصر في سباق الستاد والبانتاتل وكانت تقام المراسم الدينية لبعض الأبطال الرياضيين المبرزين بعد ماتهم وفي حياتهم، وخلال الأعياد كان الملوك والأمراء يوقفون القتال وتضع الجيوش أسلحتها عند الحدود وكانت أولمبيا في ذلك العهد مدينة مقدسة لا يجوز اقتحامها لأنها تعتبر وطنا لجميع الألعاب. حيث كان يحضر هذه الألعاب جميع الإغريق ما عدا النساء حتى أن الغرباء المقيمين في البلاد كانوا يحضرونها وكما ذكرنا أن المنتصرين كانوا يقلدون إكليلا من الزيتون البري ويعلن المنادي أسماءهم وأسماء أوطانهم ومن ثم تقام الاحتفالات.

## بعض الألعاب التي نظمت قديما :

### - المصارعة:

- تعتبر من أقدم أنواع الرياضة وقد فاق (هرقل) المصارعين جميعا شهرة ومجدا. ثم يتبع عهده فترة ركود بالنسبة لهذا النوع من الرياضة، وانتهت بظهور (ميلوك دوكتورون) المصارع الشهير الذي برز في الأولمبياد الثامن عشر عام 708 ق.م.

### - البانكریشن:

- تتألف من المصارعة والبوجيلاتوس (أي القتال بالقبضة) وعرفت أيضا باسم الفوك لكنها لم تشتهر حتى الأولمبياد الثامن عشر.

### - البوجيلاتوس:

- تلي البانكريشن وهي مصدر الملاكمة ومنشؤها وتعتبر من الرياضات الخشنة والقاسية وكان المقاتل يحمي قبضته باستعمال قفازات مصنوعة من سيور ضيقة من الجلد المزركش بمحيدات من النحاس والرصاص، ويعتمر على رأسه قبعة من النحاس.

### - سباق العدو (الجرى):

- كان مشهورا عند الإغريق فقد كانت الألعاب الرياضية تبتدئ وتنتهي به، وكان يقسم حسب المرحلة الممتازة إلى ثلاثة أنواع:

1- عدو الاستاد: إن كلمة (استاد) عند الإغريق كانت تعبر في الأصل عن مقياس طول ما، والأستاد في الأولمبياد يساوي ملعب يمتد بين 97-192 مترا.

2- العدو المضاعف (الديول): يجتاز المتبارون في هذا النوع من السباق طول الملعب مرتين بعد الدوران حول إشارة مقامة.

3- الدوليك: وهو أحد أنواع الجري ومسافته (224) استاد وظهر حوالي 720 ق.م في الأولمبياد الخامس عشر. وكان العداؤون عراة ومنتعلين أحذية على شكل الصندل يربط حول الكعب وأسفل سمانة الساق بواسطة سيور من الجلد. حتى أنهم كانوا يتخلصون من السمنة بين الخاصة والآلية.

- لأنها تعد من أكبر العوائق التي تقوم بين الخفة والسرعة، حيث كانوا يعالجونها بشراب نباتي لتحسين الخصر وضموره، أو الضمور بواسطة الكي بالحديد وكانت طرق الكي تؤدي إلى طبع الجلد ببقع سوداء شائعة في عصر (ابقراط) أكبر أطباء ذلك العصر (القرن 4 ق.م).

### - رمي الدرع:

- "وكان يعد جزءا من الباتاتل" ويدخل تحت نفس العنوان الذي يضم قذف القرص وكان له أهمية في التدريب العسكري عند الإغريق، كما يشبه كثيرا رمي السلاح الهجومى.

### - رمي القرص:

- اشتهر كثيرا في القرن 12 قبل الميلاد وأثناء حروب طروادة، وكان القرص في ذلك العصر بسماكة لا تزيد عن 8-11 سم في المركز وقطره حوالي 30 سم ولقد خلد النحات الإغريقي (ميرون) بأثارة قاذفي القرص أو ما يسمونه (ديسكوبولوس).

### - القفز:

- وكان يميز منه القفز العالي، القفز الطويل، القفز بالعصي (بالزانة) وكان القافزون يظهرهم عراة كبقية الرياضيين ويدهنون أجسامهم بالزيت ويحملون بأيديهم عصا صغيرة من الرصاص يجرونها أثناء اندفاعهم وكانوا بصورة عامة معدودين من العدائين.

### - سباق الخيل والعجلات:

يعود الفضل في ترويض أول حصان في اليونان إلى البطل الإغريقي (بيلر كفوك) وقد ابتدأت البرامج تظهر بمناسبة السباقات التي كان ينظمها بيلوس أحد أبطال الإغريق حوالي القرن 15 ق.م وحتى ذلك التاريخ كانت الخيول نادرة وقليلة ولقد شد (ايريشن نونوز) ملك أثينا أربعة خيول إلى عجلته وكان ذلك نحو 155 ق.م ثم أصبحت تلك عادة عند اليونان، وكانت العجلات خفيفة حتى تستطيع دابة شدها والجري بها، وكان إذ ذاك يميز ثلاثة أنواع من سباق العجلات: سباق الخيول المسرجة-عدو المهاري- الكالبي.

### - الكالبي:

- وهو سباق لم يعمر طويلا، إذ كان كل متسابق فيه يمتطي فرسا ويسحب ثمانية بيده ثم ينهي مترجلا وقد أمسك بلجامي الفرسين.

- أما سباق العجلات فكان من أجملها (الكادريج) (عربة ذات أربعة خيول) وقد ظلت حتى قبل الحرب الأخيرة ميدان السباق في جبل الأولمب وكان طول هذا الميدان يساوي أربعة أضعاف الاستاد وقد أقيم بشكل مستطيل مستدير الأطراف وعلى أرضه التي تكثر فيها المواقع الطبيعية ينطلق المتسابقون من أحد أطرافها، المعدة حواجزه لتليين العضلات، ثم يجتازون الحواجز التي تليه ويعودون إلى نقطة الانطلاق وكان عليهم أن يجتازوا اثنتي عشرة مرة على طول هذه الحواجز التي تبلغ 5400م وفي نهاية السباق كانت الطبول والبواق تدق وتدوي لبعث العزيمة في المتسابقين.

**- السباحة:**

إن ممارسة السباحة كرياضة ترجع إلى العصور الأولى فقد كانت بالنسبة للشعوب البدائية ضرورة لا بد منها ذلك أن حرب البقاء التي دارت بين الإنسان من جهة وبين الحيوانات المفترسة والطبيعة من جهة ثانية وبما تحويه من مفاجآت أرغمته أن يتخطى الجداول والترع ومجري الماء وأن يدفع بنفسه إلى الماء ليجتازه مقلداً بذلك التماسيح وعجل البحر وغيرها من الحيوانات... ثم إن اكتشافه الأسماك والاعتماد عليها كطعام رئيسي له جعله يتعلم كيف يسبح ويراقب في الماء للحصول على طعامه. ثم اجتيازه للمياه لغرض الصيد والقنص أو الهروب من الحيوانات المفترسة ولم يلبث أن تطور إلى ظهور السباحة كمشهد يعرض أمام الناس فقد حدث بصورة خاصة بمدينة (دايرينونت وبار توليد ولا سد مون جمهورية اسبارطة).

- حيث كانت معظم النساء يعرفن السباحة ومن مآثر بعض السباحين: يذكر أن السباح (لياندر) عاشق هيرو كاهنة فينوس آلهة الجمال والحب.

- كان يجتاز كل ليلة نهر (الاليسبونند) أي ما يقرب من ثلاثة كيلو مترات جيئة وذهاباً، ويذكر أيضاً أن (بيروس) ملك (ايبير) ظل ليلة كاملة يصارع الأمواج كما كانت معابد آلهة الطب مقامة قرب شواطئ البحيرات والينابيع. وكانت حمامات روما وأثينا أمكنة محببة لنفوس الشعب وملتقى جميع الطبقات حتى الحكماء والفلاسفة والساسة.

- ويؤكد البعض أن فن الغوص لدى الإغريق قد بلغ مرحلة الإتقان وقد يعود السبب في ذلك استعماله السباحة للمنفعة الشخصية (كصيد المرجان والإسفننج والمحار). ويقول البعض أن الغواصين كانوا ينسابون خلال المعارك البحرية تحت بواخر الأعداء لتخريبها كما أن المكلفين بإصلاحها كان عليهم أن يفعلوا ذلك لإصلاحها.

**- الألعاب البيئية:**

سميت بهذا الاسم نسبة إلى (بيتون) وهو في السطورة الثعبان المارد الذي قتله الإله (أبولون) على جبل البرناس، وأسس الألعاب البيئية ذكرى (انتصاره على ذلك الثعبان) فقد كانت تقام كل خمس سنوات في مدينة بالقرب من دلفي. وإكليلها للمتصرين كان من الغار بدلا من الزيتون.

**الألعاب الستمية:**

- كانت تقام تكريما لبينون إله البحر فقد كانت في بادئ الأمر إقليمية ثم أصبحت عادة وحدثا بارزا وقد اراد (تيزه) أن يكون لسكان أثينا المقاعد الأولى بين المتفرجين.

**- الألعاب النيمية:**

- كانت تقام بوادي النيم تكريما لأرشو موران ملك التيم الذي قتله ثعبان، ومن ثم أسسها (الدوريان) عام 575 ق.م وكانت أكاليل المنتصرين من الآس الأخضر.

- كانت تلك لحظة موجزة عن النشاطات الرياضية عند الإغريق وفكرة عن بعض ألعابهم التي لا يزال قسم منها معمولا به حتى الآن. أما البعض الآخر فقد زال لظروف مختلفة.

## المحاضرة التاسعة

عنوان المحاضرة : التربية الرياضية حديثا

الهدف من المحاضرة : يتعرف الطالب على التربية الرياضية حديثا

عناصر المحاضرة :



- ✓ التربية الرياضية حديثا
- ✓ التربية الرياضية الألمانية
- ✓ التربية الرياضية الدانمركية
- ✓ التربية الرياضية السويدية

## التربية الرياضية حديثا:

شهد العالم في العصر الحديث تطورا منقطع النظير في مختلف الميادين الصناعية والاقتصادية والاجتماعية والعلمية وغيرها من الميادين، وانعكس ذلك كله على مختلف مناحي الحياة وقد شمل ذلك التربية البدنية الرياضية، كما ظهر الكثير من المفكرين والعلماء في شتى دول العالم أسهموا في قسط وافر في تقدم ورقي مختلف البحوث والاختراعات العلمية الحديثة في شتى المجالات وكذلك تبادل الخبرات والمؤتمرات العلمية.

والتوسع الهائل في أنحاء العالم الأمر الذي أدى إلى تقدم وازدهار التربية البدنية الرياضية. كما أخذ النشاط الرياضي العالمي يكتسب طابعا تنظيميا خاصا، وظهرت إلى حيز الوجود البطولات العالمية والأوروبية والإفريقية والآسيوية وغيرها. وأصبحت الألعاب الأولمبية الحديثة من أكبر المهرجانات الرياضية العالمية التي تجتذب معظم دول العالم للاشتراك بها.

كما أصبحت الرياضة مرتبطة ارتباطا تاما بالنواحي السياسية وأخذت الدول تنظر إلى الفوز الرياضي على أنه مظهر من مظاهر التقدم السياسي للدولة وبرهان على صحته ودليل على المستوى الرياضي العام للشعب وأدى ذلك إلى الاهتمام الكبير بالتربية البدنية والرياضية في مختلف القطاعات وما صاحب ذلك من الاعتمادات الكبيرة التي رصدتها مختلف الدول للنهوض بالنواحي الرياضية إلى إنشاء وزارات تتولى أمر الإشراف على الرياضة ورعاية الشباب.

كما ظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستمدة من مختلف العلوم، التي راحت تعمل على محاولة الارتقاء بمختلف نواحي التربية البدنية.

## التربية الرياضية الألمانية: (1858-1759)

إن تعاليم كاتب الثورة الفرنسية (جان جاك روسو) التي أودعها كتابه (أميل) لعبت دورا كبيرا وكان لها تأثير عظيم في الربع الأخير من القرن الثامن عشر وعلى أثر ذلك تأسس في ألمانيا (ديو) مؤسسة (مؤسسة الجسم والعقل) ويمكننا أن نعد هذا المعهد (معهد الرياضة الحديثة الأول) وقد اشتهر بأفكار الرياضيين الألمان وتلامذتهم، وهؤلاء بدورهم حملوا تراث روسو.

وفي القرن الثامن نشر العالم الألماني جوتموث (من سنة 1759-1839) كتابه (التمرينات البدنية للشباب) (ويعتبر موث أول مؤلف مدرسي للتمرينات الحديثة) وقد اعتمد كثيرا على أنواع الحركات الإغريقية وحاول ترتيب التمرينات حسب تأثيرها على الجسم.

وابتكر لذلك تمرينات للجذع وتسلق الأعمدة والسلام وتمرينات التوازن واخترع عدة أجهزة لأداء أنواع الحركات.

ومن رواد الرياضة الألمانية (هوفريدريك لودفيغ يان) حيث كانت الآلام النفسية التي عاها مصدرا لوجيه. ورأى حاجة الأمة الألمانية إلى الإتحاد كوسيلة للقوة. فلجأ إلى أسلوب تقوية الجسم والروح والعقل فلم ير أمامه إلا التربية الرياضية. وبالفعل كان مع طلابه في أول الصفوف الأمامية في ساحة الوغى يوم نشبت الحرب لتحرير ألمانيا سنة 1813 ضد نابليون.

### التربية الرياضية الدانمركية: (1777-1847)

تعتبر الدانمرك من أول البلاد الأوروبية في إدخال دروس التربية الرياضية ضمن جدول المدرس اليومي كما كانت الأولى في تخرج مدرسين فنيين لتدريس هذه المادة. ومن أشهر قادة التربية الرياضية في الدانمرك هو (فرانز ناختمجال) (1777-1847) الذي تأثر بالمبادئ السويدية. وتميز طابع الحركات الدانمركية بالحركات المستمرة المتتالية التي تتطلب مقدرة على التحمل ومرونة كبيرة. وفي أوائل القرن العشرين تخلصت الدانمرك من الروح العسكرية، فشجعت ألعاب القوى والتمرينات البدنية التي نشرها (لنج) السويدي والتي تعتمد على التمرينات التوقيتية التي تهدف إلى تنمية عناصر القوة والتحكم في الجسم.

### التربية الرياضية السويدية: (1776-1839)

حمل الشعلة الرياضية في السويد (هنريت لنج) (1776-1839) وأسس علم الرياضة الحديثة وأغناه بالنظريات وقد كان مدرسا للمثولوجيا والشعر الاسكندنافي والتشريح والفسولوجيا (علم وظائف الأعضاء) كما كان مدربا للمبارزة والرياضة وعين معلما للشيش في جامعة (لاند) وكان في حياته الدراسية في جامعة (كوبنهاجن) على اتصال مع بعض العلماء. وقد استهدف لنج النمو الشامل المتزن للجسم لذلك كان تركيزه كبيرا على التمرينات البدنية (ليس الصحة الجسمية فحسب بل الصحة العقلية والاجتماعية والجسمانية) ومن أقواله: الصحة الجيدة تمنح الهدوء، والهدوء يؤدي إلى السلام، والسلام يؤدي إلى سلام مع الآخرين، وهكذا يصبح الإنسان صافي الجسم

والروح. ومنح لونج عام 1813 لقب المجمع العلمي كما أسس بنفس العام في استكهولم أول معهد لإعداد مدرسي التربية الرياضية.

وكان لنج يعتقد أن معرفة أجهزة الجسم ووظائفه أمر ضروري لتدريس وتدريب التربية البدنية وأن التمرين يجب أن يوصف للفرد لا للجماعة ولا سيما إذا كان الغرض علاجيا وقد نادى بمعرفة كل مدرب لغرض التمرين وأثره على المتدربين.

هذا وتحتفل السويد بذكرى (لنج) كل عشر سنوات وتدعو لاشتراك جميع فرق بلدان العالم ويسمى الحفل (لنجيا) وجاء بعد (لنج) من نادى بضرورة الاهتمام بتمرينات التحمل.

وإذا عددنا أن ألمانيا والسويد والدانمرك هي الأمم التي بدأت التربية الرياضية الحديثة أمكننا أن نقول أن باقي الدول قد استعارت هذه الطرق ونشرتها في بلادها ونحن في الوطن العربي أخذنا بهذه الطرق في التربية الرياضية.

## المحاضرة العاشرة

عنوان المحاضرة : أضواء على الحركة الأولمبية

الهدف من المحاضرة : يتعرف الطالب على أضواء على الحركة الأولمبية

عناصر المحاضرة :



✓ أضواء على الحركة الأولمبية

✓ أركان الحركة الأولمبية

✓ الميثاق الأولمبي

✓ اللغة

✓ مقر اللجنة الأولمبية الدولية

✓ ملامح من البرتوكول الأولمبي الحديث

## أضواء على الحركة الأولمبية:

تعرف الحركة الأولمبية في شتى أنحاء العالم من خلال العلامات الثلاث (الحلقات الخمس المتشابكة، والعلم الأولمبي، والشعار)، ومن أهداف الحركة الأولمبية الارتقاء بالسمات البدنية والأخلاقية من خلال الرياضة، وغرس روح الصداقة والتفاهم في نفوس الشباب، لبناء عالم أكثر أمناً من خلال الرياضة، ونشر المبادئ الأولمبية وخلق علاقات دولية ودية بين الشعوب، وإقامة مائدة رياضية تجمع عليها الرياضيين من شتى بقاع المعمورة كل أربع سنوات في إحدى المدن الكبرى.

وسنسلط الضوء على الحركة الأولمبية وأركانها مع ذكر اللغة الرسمية، واللغات الأخرى المعترف بها من قبل اللجنة الأولمبية الدولية، والميثاق الأولمبي، ومقر اللجنة الأولمبية الدولية، والمتحف الأولمبي، ومصادر التمويل، ونبذة مختصرة عن رؤساء اللجنة الأولمبية الدولية منذ تأسيسها عام 1894 وإلى الآن.

أولاً: أركان الحركة الأولمبية: - تتكون الحركة الأولمبية الدولية من ثلاثة أركان، هي:

## اللجنة الأولمبية الدولية:

وهي منظمة دولية مستقلة، لها وضع قانوني معترف به، من قبل المجلس الفيدرالي السويسري، وتأسست اللجنة الدولية يوم: 23 يونيو 1894م، وأجريت مراسيم التأسيس في جامعة السربون في باريس، وكان عدد أعضائها في البداية (14 عضواً)، وهم مندوبو الدول 13، الذين حضروا المؤتمر الحاسم للدورات الأولمبية عام 1894م، بالإضافة إلى البارون "كوبرتان"، وأصبح لفرنسا عضوان، في أول تشكيل للجنة الأولمبية الدولية، وتتكون اللجنة الأولمبية الدولية من:

أ- رئيس اللجنة الأولمبية الدولية: وينتخب بواسطة الأعضاء العاملين في اللجنة الأولمبية الدولية، لمدة ثماني سنوات قابلة للتجديد لمدة أربع سنوات فقط.

ب- نواب الرئيس: وعددهم أربعة نواب لرئيس اللجنة الأولمبية الدولية.

ت- اللجنة التنفيذية: ويتولى رئاستها اثنان.

ث- أعضاء الشرف: عددهم أربعة أو خمسة أعضاء.

ج- أعضاء اللجنة الأولمبية الدولية: يتم اختيار العضو الجديد في اللجنة الأولمبية الدولية عن طريق العاملين في اللجنة الأولمبية الدولية.

## اللجان الأولمبية الوطنية:

- لا يوجد لأي دولة تسجل لاعبيها في الدورات الأولمبية، إلا إذا كان بها لجنة أولمبية وطنية، ويشترط لتكوينها

وجود خمسة اتحادات محلية على الأقل، وأن تكون هذه الاتحادات أعضاء في الاتحادات الدولية المدرج ألعابها في البرنامج الأولي، ومعتزف بها من قبل اللجنة الأولمبية الدولية، وتعمل هذه اللجان الوطنية على حماية مبادئ الهواية والعمل على تنفيذ قوانينها، وتقوم اللجان الوطنية بإعداد زي المشاركين في الدورة الأولمبية، وتوفير وسائل النقل لهم إلى المدينة المنظمة للدورة.

- واللجنة الأولمبية الوطنية هي المنظم، أو المحرك الأصلي للأنشطة الأولمبية، وتعمل اللجنة الأولمبية الوطنية على دعم وتطوير الرياضة، والعمل على زيادة كفاءة المهارات الرياضية للألعاب، وكذلك حث الرياضيين على المشاركة في الدورات الأولمبية، وتشرف على الاختيار التمهيدي للمدن المهتمة بتنظيم الدورة الأولمبية قبل بداية منافسات المدن في الدول الأخرى، ويبلغ عدد اللجان الأولمبية الوطنية 199 لجنة.

### الاتحادات الدولية:

- يتم اختيار بعض رؤساء الاتحادات الرياضية الدولية أعضاء في اللجنة الأولمبية الدولية ويفقدون عضويتهم إذا فقدوا مناصبهم في الاتحادات الرياضية الدولية.

### ثانيا: الميثاق الأولمبي

- هو دستور عمل الحركة الأولمبية، وتنظيم الدورات الأولمبية، وهو نوع الجامع للأحكام والقوانين، التي تقرها اللجنة الأولمبية الدولية، وفي حالة وجود نزاع أو خلاف حول تفسير أو تطبيق هذه القرارات، يتم الفصل فيها عن طريق المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الدولية، وفي بعض الحالات عن طريق التحكيم أمام هيئة التحكيم الرياضي.

### ثالثا: اللغة

تعد اللغة الفرنسية، اللغة الأولى في الحركة الأولمبية، أما اللغة الإنجليزية فهي لغة رسمية بجانب اللغة الفرنسية، ويتم تزويد جلسات اللجنة الأولمبية الدولية بالترجمة الفورية إلى اللغات الإسبانية، الألمانية، والروسية والعربية.

### رابعا: مقر اللجنة الأولمبية الدولية

في بادئ الأمر لم يكن للجنة الأولمبية الدولية مقر ثابت، وكان مقرها في المدينة التي يعهد إليها تنظيم الدورة الأولمبية القادمة، وبسبب الحرب العالمية الأولى طلب المؤسس "كوبرتان" إذنا بإقامة مقر اللجنة الأولمبية الدولية في مدينة لوزان السويسرية كانت دولة محايدة في الحرب العالمية الأولى.

### خامسا: ملامح من البرتوكول الأولمبي الحديث

اقتبست أفكار البرتوكول الأولمبي الحديث من أفكار البروتوكول الإغريقي القديم، ويمتاز البروتوكول الحديث بالمرونة التي تجعله مواكبا للتطورات الحديثة.

## المحاضرة الخامسة عشرة

عنوان المحاضرة : الحركة الأولمبية الحديثة

الهدف من المحاضرة : يتعرف الطالب على الحركة الأولمبية الحديثة من حيث العناصر

التالي:

عناصر الدرس :



- ✓ التأسيس
- ✓ البرنامج الأولمبي والمدراسيم
- ✓ في تنظيم الألعاب الأولمبية الحديثة
- ✓ الرموز الأولمبية
- ✓ الميثاق الأولمبي
- ✓ الألعاب التي تكون الألعاب الأولمبية الحديثة:
- ✓ المدن المستضيفة للألعاب الأولمبية الحديثة:
- ✓ الميداليات حسب الأكثر ترويج:

## - التأسيس:

بعد جهود مضمينة وسعي دءوب نجح البارون الفرنسي دي كوبرتان Pierre De Cobertin في إحياء فكرة الألعاب الأولمبية القديمة، وبدأ سعيه اعتباراً من عام 1894.

وقد حددت أهداف الحركة الأولمبية الحديثة فيما يؤدي إلى تنمية صفات بدنية وخلقية عالية، وإلى دعم روح التفاهم والصدقة بين جميع أبناء البشر والمساواة فيما بينهم ليقوم بينهم تعاون لبناء عالم أفضل تسوده المحبة والمساواة والتفاهم، وفي اجتماع عقد في باريس حضره 75 عضواً تقرر إقامة أول دورة عام 1896، وكاد المشروع يفشل لولا الدعم المادي للمليونير مصري من أصل يوناني مقيم بمدينة الإسكندرية، وتقام الألعاب الأولمبية الحديثة مرة كل 04 سنوات خلال مدة 16 يوماً، وتشرف على الدورات الأولمبية اللجنة الدولية، وهي التي تمنح حق إقامتها إلى إحدى (المدن) المرشحة لكي تختار من بينها.

## البرنامج الأولمبي والبراسيم:

- ✓ يشمل البرنامج الأولمبي مجموعة من المسابقات واللقاءات منها الفردية والجماعية في الهواء الطلق وداخل الصالات والقاعات، منها من يؤدي داخل الماء أو على شواطئ البحار.
- ✓ يبدأ الأولمبياد رسمياً بحفل افتتاح وينتهي بحفل الختام.
- ✓ يسبق افتتاح الدورة حالياً مهرجان الشعلة التي توقد عند سفح جبل "أولمب" في اليونان، ويتداول عليها العداءون من بلد إلى آخر إلى أن تصل إلى المكان المطلوب، وقد يتطلب الأمر إلى نقلها عبر الطائرة أو الباخرة من قارة إلى أخرى، وتبقى مضيئة لا تطفأ إلا في ختام الدورة.
- ✓ هذه الشعلة الأولمبية أضيئت لأول مرة في دورة أمستردام 1928، ومن ثم أضيئت الشعلة في مدينة أولمبية اليونانية ثم تناقلها العداءون عبر البلدان، حتى وصلت إلى ملعب برلين الأولمبي في افتتاح دورة برلين 1936 وأصبحت الشعلة تقليداً.
- ✓ يمثل كل دولة مشتركة مواطنوها الهواة من الذين مارسوا الرياضة لأهداف سامية ونبيلة.
- ✓ تتضمن الدورات الأولمبية في برامجها الكثيرة من المهرجانات ومعارض الفنون الشعبية والعمارة والنحت والتصوير والموسيقى.
- ✓ تضاعف عدد الدول المشاركة في الألعاب الأولمبية من 300 متنافس من بين 13 دولة في أثينا، إلى 141 دولة بلوس أنجلس بحوالي 8000 متنافس.

✓ وتتخذ الحركة الأولمبية الحديثة شعارا لها هو: الأسرع- الأعلى - الأقوى.

### في تنظيم الألعاب الأولمبية الحديثة:

- ✓ يجب أن تقام الألعاب الأولمبية خلال العام الأول للأولمبياد ولا يجوز بأي حال تأجيل الدورات للعام التالي وإلا يبقى امتياز المدينة المختارة.
- ✓ تختار سنوات قبل الموعد إلا في الحالات الاستثنائية.
- ✓ توكل اللجنة الأولمبية الدولية أمر تنظيم الدورة إلى اللجنة الأولمبية الأهلية للدولة التي تقع بها المدينة المضيفة للدورة.
- ✓ تتعهد المدينة المضيفة كتابة بمراعاة كافة الاعتبارات والشروط المحددة للمدة المرشحة، وفي حالة المخالفة تطبق العقوبات على المدينة المضيفة.
- ✓ تقام الألعاب والمسابقات في المدينة المختارة، ويفضل أن تجرى في الملعب الرئيسي أو بالقرب منه، وفي حالة تقاسم إحدى المدن المجاورة لبعض الفعاليات، يجب أن توافق على ذلك اللجنة الأولمبية الدولية على شرط أن يقام حفل الافتتاح والختام بالمدينة الأولمبية.
- ✓ يجب أن يكون للجنة المنظمة للدورة صفة قانونية، فهي الهيئة المسؤولة تنفيذيا عن إدارة الدورة.
- ✓ غير مسموح بالإقامة في القرى الأولمبية إلا للمتسابقين والمعنيين بالأمر.
- ✓ تعيين ملحقين للجنة الأولمبية الأهلية لدى اللجنة الأولمبية الدولية.
- ✓ تنظيم معارض ومهرجانات وعروض فنية شعبية بعد الموافقة من طرف اللجنة الأولمبية الدولية.
- ✓ تؤمن اللجنة المنظمة للدورة إقامة آمنة ومريحة ومنخفضة الثمن إلى أقصى حد ممكن، وكذلك بالنسبة لنفقات السفر والتنقل.

### الرموز الأولمبية:

- العلم الأولمبي: علم الأولمبياد وهو علم أبيض متموج دلالة على خفقانه في الهواء بالأعالي وفيه خمس دوائر مترابطة تمثل قارات العالم الخمس (أوروبا وآسيا وأفريقيا وأوقيانوسيا وأمريكا) في إطار أهداف الألعاب الأولمبية النبيلة التي تدعو لتوحد العالم وتناسي الضغائن والأحقاد، وهذا العلم كان قد اختير من فكرة الفرنسي بيير دي كوبرتان. في عام 1913 وهو مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة وبقي على حاله إلى يومنا هذا، ترمز الدائرة السوداء في العلم إلى القارة الأفريقية كون العرق المسيطر هناك هو الأسود، الدائرة الصفراء ترمز للقارة الآسيوية كون العرق المسيطر

هناك هو الأصفر، الدائرة الحمراء ترمز للقارة الأمريكية كون الشعوب الحمراء (الهنود الحمر) هم السكان الأصليين، الدائرة الخضراء ترمز للقارة الأوروبية كونها القارة الوحيدة في العالم التي ليس فيها صحراء ويطغي عليها الخضار، الدائرة الزرقاء ترمز للقارة الأوقيانية كون معظم الدول في هذه القارة هي جزر تحيط بها مياه البحار.

### - القسم الأولمبي:

يقرأ هذا القسم في يوم الافتتاح من قبل أشهر رياضيين البلد المضيف للأولمبياد، وقد وضعه بيير دي كوبرتان مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة. ونص القسم:

" نقسم أننا نقبل بالألعاب مثابرين شرفاء ونحترم قوانينها ونسعى للاشتراك فيها بشهامة، لشرف بلادنا وللمجد الرياضة"

### - النشيد الأولمبي:

اعتمدت اللجنة الأولمبية الدولية نشيدها في جلستها رقم (55) في مدينة طوكيو عام 1958م، وأودعت اللجنة موسيقى هذا النشيد في المقر الرئيسي للجنة الأولمبية الدولية. وكان أول نشيد ألقى في الدورة الأولمبية الأولى «دورة أثينا عام 1896م»، اقتبس عن أنشودة رياضية إغريقية قديمة، ودشنت به الألعاب الأولمبية الأولى في العصر الحديث. وكتبه الشاعر «كوستيس بالاماس»: «يا عبقرى القدم الأزلي، والد الصحيح والجميل والخير، إنزل إلى هذه الأرض وتحت هذه السماء، الشاهدين على مجدك، أنرنا بشعاعك». وكان البارون الفرنسي «كوبرتان» يفكر في أن يرافق المسابقات الرياضية، إلقاء مقاطع شعرية في رؤية توحيدية لطاقت الإنسان.

### - الشعار الأولمبي:

مكتوب باللغة اللاتينية عند مدخل الملاعب التي تجري فيها المباريات وهو (CTTUS ALTIUS FORTIUS) أي (أسرع، أعلى، أقوى). وتشير إلى روح المنافسة التي تلهب المتبارين المشاركين في الألعاب الأولمبية.

### - الميثاق الأولمبي:

هو دستور عمل الحركة الأولمبية، وتنظيم الدورات الأولمبية، وهو الجامع للأحكام والقوانين، التي تقرها اللجنة الأولمبية الدولية. وفي حالة وجود نزاع، أو خلاف حول تفسير أو تطبيق هذه القرارات، يتم الفصل فيها عن طريق المكتب التنفيذي للجنة الأولمبية الدولية. وفي بعض الحالات عن طريق التحكيم أمام هيئة التحكيم الرياضي CAS. التي أنشئت عام 1993م، وتتشكل المحكمة من عشرين قاضياً، وتعدّ هيئة عليا مستقلة عن اللجنة الأولمبية الدولية.

### - المراسيم:

يوجد في الألعاب الأولمبية العديد من المراسم تؤكد معظمها على الصداقة العالمية والتعاون السلمي. في حفل الافتتاح يتم استعراض الدول المشاركة حيث تدخل الفرق من كل دولة الإستاذ الرئيسي كجزء من الموكب. يدخل

دائما الفريق اليوناني أولاً لإحياء الأصل التاريخي للألعاب الحديثة وفريق الدولة المضيضة يكون دائما آخر الفرق الداخلة. تطور حفل الافتتاح عبر السنوات ليحتوي على أعمال فنية وموسيقى وخطابات ومهرجان. يعبر تبادل الشعلة الأولمبية عن انتقال المبادئ الأولمبية من اليونان القديمة إلى العالم الحديث. وتقدم الشعلة الأولمبية في حفل الافتتاح منذ سنة 1936 في الألعاب الأولمبية في برلين. خلال التبادل يتم إشعال المشعل في أولمبيا، اليونان وتحمل خلال عدد من الأسابيع أو الشهور إلى المدينة المستضيضة عبر سلسلة من العدائين. وبعد أن يشعل آخر العدائين الشعلة الأولمبية في الإستاد الرئيسي يقوم رئيس البلد المضيف بإعلان بدء الألعاب الأولمبية ويطلق سرب من الحمامات لتمثيل الأمل في السلام العالمي. وهناك عنصران هاما ظهرا خلال ألعاب أنتويرب، بلجيكا سنة 1920 وهما:

✓ العلم الأولمبي مع خمس حلقات متداخلة بألوان مختلفة لتمثل دول أفريقيا، أميركا الشمالية والجنوبية، أوقيانوسيا، آسيا، أوروبا.

✓ قراءة القسم الأولمبي بواسطة أحد رياضيي البلد المضيف باسم جميع الرياضيين المشاركين يؤكد القسم على التزام الرياضيين بمبادئ الروح الرياضية في المنافسة. تعدّ الميداليات من العناصر الهامة في الألعاب حيث توزع الميداليات لأصحاب المراكز الثلاثة الأولى عقب انتهاء المنافسات في كل لعبة حيث تقام مراسم التتويج فيصعد أصحاب هذه المراكز على المنصة ليتقلدوا الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية وترفع الأعلام الوطنية للمتسابقين الثلاثة بينما يعزف النشيد الوطني للمتسابق الفائز.

### التمائم:

لعبت التمام الأولمبية دورًا أساسيًا في الألعاب منذ 1968. تكمن مهمتها في إعطاء شكل ملموس للروح الأولمبية، ونشر القيم التي تميز في كل نسخة من الألعاب؛ الترويج لتاريخ وثقافة المدينة المضيضة؛ وإضفاء جو احتفالي على الحدث.












## - الالعاب التي تكون الالعاب الاولمبية الحديثة:

الهوكي	الجمباز الإيقاعي	الرمايه
"لاكروس"	الجمباز الفني	الريشة الطائرة
<b>Flag Football</b>	الجودو	السباحة
ألعاب القوى	الجولف	السباحة الايقاعية
الأسلوب الحر في الدراجات (بي إم إكس)	الخماسي الحديث	السكواش
الإبحار الشراعي	الدراجات على الجبال	الغطس
البريك دانس	الدراجات على الطريق	القوس والسهم
التسلق الرياضي	الدراجات على المضمار	الكاراتيه
الكرة الطائرة	رفع الأثقال	كرة الماء
الكرة الطائرة الشاطئية	ركوب الموج	كرة المضرب
الكريكت	رياضة فروسية	كرة اليد
المصارعة	سباعيات الرجبي	كرة سلة
الملاكمة	سباق الدراجات (بي إم إكس)	لعبة كرة القاعدة
تايكونندو	سباق القوارب	ماراثون السباحة
تجديف	كرة السلة x33	التجديف المتعرج
تنس الطاولة	كرة القدم	الترجل على اللوح
	الترامبولين	التريثلون

## المدن المستضيفة للألعاب الأولمبية الحديثة:

الالعاب الاولمبية الصيفية							
الدولة	المدينة	الدورة	السنة	الدولة	المدينة	الدورة	السنة
 بلجيكا (1)	أنتويرب (1)	7	1920	 اليونان	أثينا(1)	1	1896
 فرنسا (2)	باريس (2)	8	1924	 فرنسا	باريس (1)	2	1900
 هولندا (1)	أمستردام (1)	9	1928	 ولايات متحدة أمريكية	سانت لويس1	3	1904
 الولايات المتحدة 2	لوس أنجلوس (1)	10	1932	 اليونان	أثينا	غير رسمية	1906
 ألمانيا النازية(1)	برلين (1)	11	1936	 المملكة المتحدة	لندن(1)		1908
 فنلندا (ألغيت)	هلسينكي (ألغيت)	12	1940	 السويد	ستوكهولم (1)		1912
 بريطانيا (ألغيت)	لندن(ألغيت)	13	1944	 ألمانيا (ألغيت)	برلين (ألغيت)		1916
 المكسيك (1)	مكسيكو سيتي	19	1968	 المملكة المتحدة (2)	لندن(2)		1948
 ألمانيا الغربية (2)	ميونخ(1)	20	1972	 فنلندا(1)	هلسينكي(1)		1952
 كندا(1)	مونتريال(1)	21	1976	 أستراليا(1)	ملبورن(1)		1956
 الاتحاد السوفيتي1	موسكو(1)	22	1980	 إيطاليا(1)	روما(1)		1960
 الولايات المتحدة 3	لوس انجلس(2)	23	1984	 اليابان(1)	طوكيو(1)		1964
 الصين(1)	بكين(1)	29	2008	 كوريا الجنوبية(1)	سيول(1)		1988
 المملكة المتحدة(3)	لندن(3)	30	2012	 إسبانيا(1)	برشلونة(1)		1992
 البرازيل(1)	ريو دي جانيرو 1	31	2016	 الولايات المتحدة(4)	أتلانتا(1)		1996
 اليابان(2)	طوكيو(2)	32	2020	 أستراليا(2)	سيدني(1)		2000
 فرنسا (2)	باريس (2)	33	2024	 اليونان(2)	أثينا (2)		2004

## الميداليات حسب الأكثر تتويج:

المنافس	الجنسية	المنافسة	السنة	ذهب	فضة	برونز	المجموع
مايكل فيلبس.	 الولايات المتحدة	السباحة	2004-2016	23	3	2	28
لاريسا لاتينينا	 الاتحاد السوفيتي	الجمباز الفني	1956-1964	9	5	4	18
بأفو نورمي	 فنلندا	ألعاب قوى	1920-1928	9	3	0	12
مارك سبيتر	 الولايات المتحدة	السباحة	1968-1972	9	1	1	11
كارل لويس	 الولايات المتحدة	ألعاب القوى	1984-1996	9	1	0	10
بجورناس داليس	 النرويج	التزلج	1992-1998	8	4	0	12
بيرجيت فيشر	 ألمانيا	كانو-كاياك	1980-2004	8	4	0	12
ساو كاتو	 اليابان	الجمباز الفني	1968-1976	8	3	1	12
جيني تومبسون	 الولايات المتحدة	السباحة	1992-2004	8	3	1	12
مات بيوندي	 الولايات المتحدة	السباحة	1984-1992	8	2	1	11
راي إوري	 الولايات المتحدة	ألعاب القوى	1900-1908	8	0	0	8

## المحاضرة الثانية عشر

عنوان المحاضرة الحركة الاولمبية الجزائرية

عناصر المحاضرة:



- ✓ مقدمة
- ✓ الانتخابات
- ✓ القانون الاساسي للجنة الاولمبية الجزائرية
- ✓ تاريخ اللجنة الأولمبية الوطنية الجزائرية
- ✓ التأسيس
- ✓ الاعتراف الدولي و الانضمام الى الهيئات الدولية:
- ✓ تنظيم اللجنة الأولمبية الجزائرية
- ✓ الشعار

## مقدمة:

بعد استقلالها سنة 1962، أخذت الجزائر على عاتقها مهمة تطوير قطاع الرياضة باعتباره قطاع يشجع و ينمي قدرات الشباب و يدفعهم لإبراز إمكانياتهم حتى يستطيعوا بذلك تمثيل راية و وطنهم في المحافل الدولية الرياضية. وفي هذا الإطار، قررت السلطات الجزائرية إقحام الرياضة الجزائرية و دمجها في أعلى منظمة رياضية عالمية و المتمثلة في اللجنة الأولمبية العالمية.

و بتاريخ 18 أكتوبر 1963 بالقرض البلدي للجزائر تم انعقاد اجتماع الذي ضم سبعة عشرة شخصية رائدة (17) منهم اثنة عشرة (12) رئيس فيدرالية وطنية رياضية أولمبية تم الإعلان على إنشاء أول مكتب تنفيذي للجنة الأولمبية الجزائرية والذي ضم اثنة عشرة (12) عضو منهم سبعة (7) ممثلين منتخبين و خمسة أعضاء معينين.

## الانتخابات:

و انتخب الأعضاء التنفيذيين الدكتور محمد امقران معوش رئيس الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم أول رئيس على رأس اللجنة الأولمبية الجزائرية بتاريخ 23 أكتوبر 1963 و اعترفت اللجنة الأولمبية الدولية رسميا باللجنة الأولمبية الجزائرية يوم 27 جانفي 1964 بمناسبة كل من انعقاد الدورة 62 لهذه الهيئة و على هامش الألعاب الأولمبية الشتوية والتي احتضنتها انسبروك (النمسا). ولقد تم إيداع ملف انضمام الجزائر إلى هذه الهيئة من طرف السادة محمد امقران معوش ومصطفى العرفاوي على التوالي رئيس وأمين اللجنة الأولمبية الجزائرية. وتتكون اللجنة الأولمبية من الجمعية العامة و الذي يعد جهاز تداولي ومن رئيس منتخب و من اللجنة التنفيذية.

## الرئاسة:

وتداولت عدة شخصيات رئاسة اللجنة الأولمبية الجزائرية منذ تاريخ إنشائها و هي كالتالي:

- ✓ محمد امقران معوش (1963-1965)
- ✓ حاج عمار دحمون (1965-1968)
- ✓ محمد زرقيني (1968-1983)
- ✓ عبد النور بقة (1983-1984)
- ✓ محمد صالح منتوري (1984-1988)
- ✓ سي محمد بغدادادي (1988-1989)
- ✓ محمد صالح منتوري (1989-1993)
- ✓ سيد علي لبيب (1993-1996)
- ✓ مصطفى براف (1996-1998)

- ✓ مصطفى العرفاوي (1998 - 2001).
- ✓ مصطفى براف (2001 - 2009)
- ✓ رشيد حنفي (2009 - 2013)
- ✓ مصطفى براف (2013 - 2020)
- ✓ عبد الرحمن حماد (فبري 2020 - ماي 2020) (بالنيابة)
- ✓ محمد مريجة (ماي 2020 - سبتمبر 2020) (بالنيابة)
- ✓ عبد الرحمن حماد ( منذ سبتمبر 2020 الى يومنا هذا).

### القانون الاساسي للجنة الاولمبية الجزائرية:

وحسب ما جيء في القانون الأساسي للجنة الأولمبية الجزائرية تتمثل مهام هذه الهيئة أساسا في تطوير و حماية الحركة الأولمبية الرياضية في الجزائر استنادا و عملا بالميثاق الأولمبي وكذا المساهمة في ترقية الرياضة الوطنية و تمثيلها على مستوى الهيئات و المنظمات الرياضية الدولية كما تعمل على تشجيع

و تطوير الرياضة ذات المستوى العالي و كذا الرياضة للجميع. وقانونيا تعد اللجنة الأولمبية الجزائرية فيدرالية معتمدة اسندت لها مهمة الخدمات العمومية و في هذا الإطار فإنها تتكفل بتسيير الوفود الجزائرية خلال مشاركتها في التظاهرات الرياضية التي تنظم تحت لواء اللجنة الاولمبية الدولية و المتمثلة في : الألعاب الأولمبية و الألعاب الأولمبية و الشباب و الألعاب العالمية و الألعاب الإفريقية و ألعاب البحر الأبيض المتوسط.

وللتذكير مثل الرياضيين الجزائريين الجزائر احسن تمثيل خلال مشاركتهم في مختلف التظاهرات الرياضية العالمية. وكانت أولى مشاركة للجزائر بالرياضي محمد لزهاري في رياضة الجمباز وذلك في الألعاب الأولمبية التي احتضنتها طوكيو (اليابان) في اكتوبر بطوكيو (اليابان). ومنذ هذا التاريخ لم تفوت الجزائر ولا موعد رياضي إلا و شاركت فيه ما عدا تلك التي نظمت بمونريال سنة 1976 و التي قوطعت من طرف جميع الدول الإفريقية مناظرة للعنصرية. هذا و شاركت الجزائر في جميع المنافسات الأولمبية سواء كانت جهوية أو قارية و المتمثلة في : ألعاب البحر الأبيض المتوسط و العربية و الإفريقية.

و للجزائر رصيد مشرف من الميداليات وعلى سبيل المثال و لا الحصر فاولى ميدالية ذهبية كانت من نصيب حسبية بولمقة في الألعاب الأولمبية التي نظمت ببرشلونة عام 1992 تليها ميداليات كل من نورالدين مرسل و حسين سلطاني باطنطا عام 1996 وفوز نورية بنيدة مراح بالميدالية الذهبية في مسافة 1500 متر في الألعاب الأولمبية التي جرت بسيدني سنة 2000.

## تاريخ اللجنة الأولمبية الوطنية الجزائرية:

في 18 أكتوبر 1963، تم تأسيس اللجنة الأولمبية الوطنية الجزائرية (CNOA) دعا السيد صادق باتيل، نائب وزير الشباب والرياضة، الاتحادات الرياضية وبعض المنظمات الوطنية إلى اجتماع لإنشاء اللجنة الأولمبية الوطنية الجزائرية. (CNOA)

التأسيس:

عقد الاجتماع يوم الجمعة 1963/10/18 في الائتمان البلدي بالجزائر العاصمة.

ترأس الاجتماع نائب وزير الشباب والرياضة، بمساعدة زملائه: السيد بوشوك، مولاي، شنتوف، شرغو ونيمور.

كانوا حاضرين، ممثلي الاتحادات الرياضية التالية:

ألعاب القوى - الملاكمة - الدراجات - كرة القدم - المصارعة - السباحة - الجمباز - رفع الأثقال وكمال الأجسام - كرة اليد - التنس الأرضي - الرياضات الفروسية - الكرة الطائرة - المبارزة - كرة السلة - الجودو وما شابه.



وكانت المنظمات الوطنية ممثلة بـ:

جبهة التحرير الوطني - الاتحاد العام للعمال الجزائريين - (UGTA) الجمعية الوطنية - وزارة الدفاع الوطني - وزارة الشؤون الخارجية - الاتحاد الوطني للنساء الجزائريات.

خلال هذا الاجتماع، تم اعتماد قوانين اللجنة الأولمبية الوطنية الجزائرية بالإجماع.

كما تم انتخاب ممثلي الاتحادات الرياضية المعترف بها رسمياً، وأسفرت النتائج عن التالي:

سبعة (07) أعضاء يمثلون الاتحادات الرياضية المعترف بها رسمياً:

✓ الدكتور محمد أمقران ماوش

✓ الدكتور قدور بوركايب

✓ مصطفى لارفاوي

✓ عمار بن بلكاسم

✓ علي شرفي

✓ مصطفى عقلمين

✓ عبد الرحمن بلقج.

الخمسة (5) المعينين كانوا:

✓ محمد عالم (نائب وزير الشباب والرياضة)

✓ النقيب عبد المجيد اللهوم (وزارة الدفاع الوطني)

✓ مكوف (جبهة التحرير الوطني)

✓ أحمد قيد (الاتحاد العام للعمال الجزائريين)

✓ قارا تركي (الجمعية الوطنية).

23 أكتوبر 1963: أول مكتب للجنة الأولمبية الوطنية الجزائرية.

في يوم الأربعاء 23 أكتوبر 1963، عقد اجتماع في الائتمان البلدي بالجزائر العاصمة لتوزيع المهام بين أعضاء

أول مكتب للجنة الأولمبية الوطنية الجزائرية.(CNOA)

الائتمان البلدي بالجزائر العاصمة (حالياً وكالة بنك التنمية المحلية المجاورة لبلدية الجزائر الوسطى)، مكان عقد أول

اجتماعين للجنة الأولمبية الوطنية الجزائرية.



تمت الانتخابات وتوزيع المهام بين الأعضاء، مما أسفر عن تشكيل المكتب الأول للجنة الأولمبية الوطنية الجزائرية كالتالي:

Président	- Docteur Mohand Amokrane MAOUCHE
1 <sup>er</sup> vice président	- M. Abdelmadjid ALLAHOUM
2 <sup>ème</sup> vice président	- M. Ali CHERIFI
Secrétaire Général	- M. Mustapha LARFAOUI
Secrétaire Général Adjoint	- M. MAKOUF
Trésorier Général	- M. Amar BEN BELKACEM
Trésorier Adjoint :	- M. Ahmed KAID.
Assesseurs :	- M. Mustapha AGOULMINE
	- M. Mohamed ALLAM
	- M. Abderrahmane BELGUEDJ,
	- Docteur Keddour BOURKAIB
	- M. KARA TERKI

المقر المؤقت للجنة الأولمبية الوطنية الجزائرية كان في مقر الاتحاد الجزائري لكرة القدم، الواقع في 04، شارع شارل بيجي - الجزائر، حالياً شارع الأمير الخاتي - الجزائر الوسطى  
الاعتراف الدولي و الانضمام الى الهيئات الدولية:

27 يناير 1964: اعتراف اللجنة الأولمبية الوطنية الجزائرية من قبل اللجنة الأولمبية الدولية. بعد تأسيسها، كان يجب على اللجنة الأولمبية الوطنية الجزائرية الانضمام إلى الأسرة الأولمبية الدولية من خلال اعتراف رسمي من اللجنة الأولمبية الدولية. (CIO) تم ذلك في 27 يناير 1964 بمناسبة الدورة 62 للجنة الأولمبية الدولية التي عقدت على هامش الألعاب الأولمبية الشتوية التاسعة التي استضافتها إنسبروك (النمسا). تم تقديم ملف الاعتراف بالجزائر من قبل الدكتور محمد امقران اماعوش والسيد مصطفى لارفاوي، رئيس وأمين عام اللجنة الأولمبية الوطنية الجزائرية على التوالي.

### تنظيم اللجنة الأولمبية الجزائرية

اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية هي جمعية معترف بها ذات منفعة عامة ومصلحة عامة. تكمن قوتها، قبل كل شيء، في كفاءة والتزام الرجال والنساء الذين يتألفون منها. بالإضافة إلى مساهمتهم من حيث الوقت والكفاءة والتحفيز، يجسد هؤلاء الأعضاء المتطوعون تدخل منظمة تخدم المصلحة العامة والرياضة الأولمبية.

تنظيم اللجنة الأولمبية الجزائرية

✓ الجمعية العامة

✓ الرئيس

✓ اللجنة التنفيذية

الشعار: شعار اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية يحتوي على:

✓ النص باللغتين العربية والفرنسية "اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية"

في شكل نصف دائرة، مفصولة بنقطتين.

✓ حماسة باللون الأخضر ترمز إلى السلام والقيم الأولمبية.

✓ العلم الجزائري يرفرف، يرمز إلى العنصر الوطني.

الحلقات الأولمبية ترمز إلى الانتماء إلى الأسرة الأولمبية. الشعار

شكل مستدير وهو محاط بدائرة سوداء



له

## قائمة المراجع

## المراجع باللغة العربية:

- الخولي, ا. ا. (د.ت). اصول التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- اللجنة الاولمبية الجزائرية. (د.ت). اللجنة الاولمبية الجزائرية - الموقع. استرجع في 9 يونيو، 2024، من <https://elmawkie.dz/%d8%a7%d9%84%d9%84%d8%ac%d9%86%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%a7%d9%88%d9%84%d9%85%d8%a8%d9%8a%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%ac%d8%b2%d8%a7%d8%a6%d8%b1%d9%8a%d8%a9/>
- امين انور الخولي). د.ت. (a-اصول التربية البدنية والرياضية. استرجع في 9 يونيو، 2024، من <https://almoqtabas.com/ar/publications/view/26800509189327013>
- امين انور الخولي). د.ت. (b-الرياضة و المجتمع. استرجع في 9 يونيو، 2024، من <https://almoqtabas.com/ar/publications/view/26800509189258586>
- امين انور الخولي). د.ت. (c-الملاعب والادوات الرياضية. استرجع في 9 يونيو، 2024، من <https://almoqtabas.com/ar/publications/view/26800509189407715>
- امين انور الخولي). د.ت. (d-دار المقتبس—اصول التربية البدنية والرياضية / المدخل التاريخ، الفلسفة، المهنة والاعداد المهني النظام الاكاديمي. دار الفكر. استرجع في 9 يونيو، 2024، من <https://almoqtabas.com/ar/publications/view/26800509189327012>
- امين انور الخولي. (1998). دليل الشباب المصور (دار الفكر) <https://almoqtabas.com/ar/publications/view/26800509189463810>
- امين انور الخولي. (2002). الرياضة والحضارة الاسلامية (دار الفكر) <https://almoqtabas.com/ar/publications/view/26800509189370714>

## - المراجع باللغة الاجنبية:

- Alessandro Arcangeli. (د.ت). *A Cultural History of Sport in the Renaissance* 1350023981, 9781350023987. Dokumen.Pub. من 9 يونيو، 2024، <https://dokumen.pub/a-cultural-history-of-sport-in-the-renaissance-1350023981-9781350023987.html>
- Berryman, J. W., & Park, R. J. (1992). *Sport and Exercise Science: Essays in the History of Sports Medicine*. University of Illinois Press.
- Broglio, S. P., Moore, R. D., & Hillman, C. H. (2011). A history of sport-related concussion on event-related brain potential correlates of cognition. *International Journal of Psychophysiology*, 82(1), 16–23. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2011.02.010>
- Captivating History. (د.ت). *Ancient Rome for Kids: A Captivating Guide to Roman History, from the Rise of the Republic through the Roman Empire to Byzantium (History for*

- Children*). Dokumen.Pub. من 2024، استرجع في 9 يونيو، <https://dokumen.pub/ancient-rome-for-kids-a-captivating-guide-to-roman-history-from-the-rise-of-the-republic-through-the-roman-empire-to-byzantium-history-for-children.html>
- David Potter. (د.ت). *The Victor's Crown: A History of Ancient Sport from Homer to Byzantium* 0199842752, 9780199842759, 0199842736, 9780199842735. Dokumen.Pub. من 2024، استرجع في 9 يونيو، <https://dokumen.pub/the-victors-crown-a-history-of-ancient-sport-from-homer-to-byzantium-0199842752-9780199842759-0199842736-9780199842735.html>
- Dunning, E., & Coakley, J. (2000). *Handbook of Sports Studies*. 1–570.
- *Egyptian Olympic Committee*. (د.ت). استرجع في 9 يونيو، 2024، من <http://egyptianolympic.org/Arabic/About.html>
- Hardy, S., Norman, B., & Sceery, S. (2012). Toward a history of sport branding. *Journal of Historical Research in Marketing*, 4(4), 482–509. <https://doi.org/10.1108/17557501211281824>
- IOC. (د.ت). *IOC - International Olympic Committee | Olympics.com*. استرجع في 9 يونيو، 2024، من <https://olympics.com/ioc>
- Morris, A. D. (2004). *Marrow of the Nation: A History of Sport and Physical Culture in Republican China*. University of California Press.
- Paul Christesen, Charles H. Stocking, Wray Vamplew, Mark Dyreson, & John McClelland. (د.ت). *A Cultural History of Sport in Antiquity* 9781350023963, 1350023965. Dokumen.Pub. من 2024، استرجع في 9 يونيو، <https://dokumen.pub/a-cultural-history-of-sport-in-antiquity-9781350023963-1350023965.html>
- Polley, M. (1998). *Moving the Goalposts: A History of Sport and Society in Britain since 1945*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203022757>
- Richard D. Mandell. (د.ت). *Sport. A Cultural History* 9780231891158. Dokumen.Pub. استرجع في 9 يونيو، 2024، من <https://dokumen.pub/sport-a-cultural-history--9780231891158.html>
- Richard Holt. (د.ت). *Historians and the History of Sport: Sport in History: Vol 34, No 1*. استرجع في 9 يونيو، 2024، من <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17460263.2013.851616>
- R.J. Van der Spek, Jan Luiten van Zanden, & Bas van Leeuwen. (د.ت). *A History of Market Performance: From Ancient Babylonia to the Modern World* 0367867303, 9780367867300. Dokumen.Pub. من 2024، استرجع في 9 يونيو، <https://dokumen.pub/a-history-of-market-performance-from-ancient-babylonia-to-the-modern-world-0367867303-9780367867300.html>
- Robert Mechikoff. (د.ت). *A History and Philosophy of Sport and Physical Education: From Ancient Civilizations to the Modern World [7&nbsp;ed.]* 125992243X, 9781259922435—DOKUMEN.PUB. من 2024، استرجع في 9 يونيو، <https://dokumen.pub/a-history-and-philosophy-of-sport-and-physical-education-from-ancient-civilizations-to-the-modern-world-7nbsped-125992243x-9781259922435.html>
- Scott Crawford & Frank Cass. (د.ت). *Serious Sport: J. A. Mangan's Contribution to the History of Sport* 9780203498767, 9780714655697. Dokumen.Pub. استرجع في 9 يونيو، 2024، من <https://dokumen.pub/serious-sport-j-a-mangans-contribution-to-the-history-of-sport-9780203498767-9780714655697.html>

