

جامعة الجيلاي بونعامة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مطبوعة في مقياس: تاريخ وفلسفة التربية البدنية و الرياضة

المستوى : السنة الأولى ليسانس

إعداد الدكتور : مداني محمد

السنة الجامعية: 2021 / 2022

الدليل البيداغوجي للمادة

الوحدة: وحدة التعليم الأساسية.



المادة: تاريخ و فلسفة التربية البدنية و الرياضة

المستوى: السنة أولى ليسانس (جذع مشترك).

السداسي: الأول

أهداف التعليم: الإطلاع على تاريخ النشاط البدني الرياضي وأهم التيارات الفلسفية الموجهة له. إعطاء نظرة حول تطور الرياضة عبر العصور والحضارات الإنسانية.

المعارف المسبقة المطلوبة: معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة. الإطلاع على أهم النظريات والمدارس الفلسفية وتاريخ الشعوب.

محتوى المادة:

1. مدخل لتاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية.
2. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية قبل التاريخ. (العصر القديم)
3. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في العصور الوسطى.
4. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في الحضارة الإسلامية.
5. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في العصر الحديث.
6. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في الجزائر.
7. تطور اللجنة الأولمبية الجزائرية.

طريقة التقييم

تقييم كتابي آخر السداسي يتم من خلال إجراء امتحان فيما يعلق بالدروس الملقاة و التي تم مناقشتها في المحاضرة و تكون اغلب الأسئلة تحليلية تركز على الفهم و الاستنباط و تشكل علامة الامتحان 100 بالمائة لعلامة المقياس لعدم وجود أعمال موجهة



المحاضرة رقم 01

مدخل لتاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية

تمهيد:

يسمح لنا هذا المقياس بالإطلاع على تاريخ النشاط البدني الرياضي وأهم التيارات الفلسفية الموجهة له. مع إعطاء نظرة حول تطور الرياضة عبر العصور والحضارات الإنسانية.

كمدخل لتاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية نحاول تبين أن مفهوم النشاط البدني الرياضي تأثر بعدة متغيرات نتيجة عوامل تتعلق بالإتجاهات الفلسفية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تحدث في كل مجتمع وتحدد طبيعة الوجود الإنساني، والتي تختلف بطبيعة الحال من مجتمع لآخر ومن عصر لعصر آخر.

1- تصنيف محتوى مقياس تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية:

سنقوم بتصنيف محتوى المقياس إلى قسمين رئيسيين:

القسم الأول نتناول فيه الجذور التاريخية للنشاط البدني الرياضي بالإعتماد على الطريقة التي استخدمها المؤرخون لتصنيف أحداث التاريخ في أربع فترات: العصور القديمة، العصور الوسطى، العصور الحديثة والفترة الحديثة (المعاصرة). مع سرد أهم التحولات الجذرية التي أثرت على ممارسة مختلف الأنشطة البدنية الرياضي.

أما القسم الثاني فيتناول الإطار الفلسفي وأهم التيارات الفلسفية والفكرية للنشاط البدني الرياضي سواء فيما يتعلق بتطوره على مستوى الكم والكيف، الظروف التي أحاطت به وكذلك إنعكاساته في مختلف المستويات من خلال تحديد المفاهيم المتعلقة بالنشاط وتوضيح أهميته وأهدافه، مبادئه العامة وغاياته الكبرى بالنسبة للحضارة الإنسانية، بالإضافة إلى شرح علاقته بالعلوم والمجالات الأخرى المرتبطة به.

2- بعض مظاهر تطور النشاط البدني الرياضي عبر مختلف العصور:

عبر مختلف العصور الماضية لتطور البشرية إعتري مفهوم النشاط البدني الرياضي الكثير من المتغيرات من معتقدات دينية وثقافية وكذلك الفلسفات والدراسات والبحوث العلمية والتي كان لها الدور الكبير في تطوير مفهوم النشاط البدني الرياضي وكل مجتمع وله ظروفه الخاصة.

ففي العصور الوسطى وفي ظل إنتشار الدين المسيحي في المجتمعات الغربية، يمكن رصد فكرة أساسية ترتبط بالحركة التقشفية وقهر الجسد، أدت إلى إهمال الممارسة الرياضية بصفة كبيرة لإرتباط مفهوم الجسد بالخطيئة، إلا أن هذا التصور كان مختلفا تماما في العقيدة والفلسفة الإسلامية حيث حظي النشاط البدني باهتمام كبير في عصر الإسلام (قول الرسول صلى الله عليه وسلم: فإن لجسدك عليك حق).

كما شهد عصر النهضة، زيادة الإهتمام بالتمتع والحضارة، وتقوية الجسم، وانتشرت النظرية القائلة بأن الجسم والروح والعقل لا يمكن الفصل بينها.

أما في العصر الحديث، فقد حظيت الرياضة باهتمام كبير، حيث شاد الإتجاه بضرورة نمو الفرد نموا متكاملًا ومتزنا من النواحي البدنية، والعقلية والنفسية والاجتماعية.

أما في الفترة الحديثة (المعاصرة) ارتبط مفهوم النشاط البدني الرياضي بالتطور الذي يحدث في مجالات التربية، التدريب، الإدارة الرياضية... نتيجة للإتجاهات الفلسفية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تحدث في كل مجتمع والتي تختلف بطبيعة الحال من مجتمع لآخر ومن عصر لعصر آخر.

فأصبح مفهوم النشاط البدني الرياضي في عصرنا الحالي ينظر إليه:

- كتعبير رئيسي عن الثقافة وكوظيفة حضارية.
- كتنظيم اجتماعي ومكاني للمجتمعات المعاصرة: من خلال النموذج الرياضي الخالص (الذي يهيمن عليه التنظيم المهيكلي لمن الأندية والمنافسة الرياضية) وكذلك نموذج الرياضة الترفيهية والترويحية (الذي يؤكد حيويته بعيداً عن تلك الهياكل التقليدية).
- أصبح نوعاً مشتركاً ولغة وتعبيراً عالمياً.
- واحد من أكثر الآليات فعالية والأسرع لنشر الأنشطة والتنظيمات الاجتماعية التي عرفت لها البشرية على الإطلاق.
- إنه إنعكاس للواقع الاجتماعي.
- أحد أدوات التدخل الاجتماعي في كل من: السياسات العامة، التعليم، تصاميم وممارسات التنشيط، إلخ.

• يعمل على تسهيل التعبير عن مظاهر الانتماءات، والهويات والتوترات التي يمكن أن تسببها سياسات الدول.

خلاصة: و في الأخير حاولنا من خلاله إعطاء نظرة عامة حول مكانة النشاط البدني الرياضي في مختلف الحضارات الإنسانية وعبر مرور الأزمنة والعصور، مع الوقوف عند أهم المحطات التاريخية في الفكر البشري المساهمة في تحول مفهومه، مبادئه، أهدافه وغاياته والتي تختلف باختلاف مجتمعات وثقافته السائدة، معتقداته الدينية، فلسفته، إيديولوجيته ونظامه السياسي.

في الأخير، عزيزي الطالب، أتمنى أن يكون الشرح واضحاً وأن أكون قد أفدتكم قدر الإمكان. وعلى أمل لقاءكم عن قريب في درسنا القادم حول موضوع النشاط البدني الرياضي في مرحلة ما قبل التاريخ والعصور القديمة

الدرس مقتبس من محاضرات البروفسور فتحي بلغول للموسم الجامعي 2021/2020

المحاضرة رقم 02

تمهيد:

إن مجال البحث في تاريخ التربية البدنية والرياضية واسع وخصباً وله قيمة في فهم الكثير من دقائق هذا الفن وتفسير ظواهره المختلفة وربطه بالحياة العامة للإنسان وحاجات المجتمع الذي يعيش فيه.

فمنذ عهد الإنسان الأول وحتى عصرنا الحاضر والنشاط الحركي يلعب دوراً هاماً في حياة الناس، ويختلف هذا النشاط من حيث النوع والكم والهدف من عصر إلى عصر ومن مكان إلى مكان تبعاً لظروف كل عصر وتبعاً لتلك الفلسفة والمعتقدات الدينية والثقافية التي يعتنقها أهل هذا العصر.

1- التربية البدنية في المجتمعات البدائية:

كان النظام البدائي الذي عاشته البشرية يعتبر أول تشكيل اجتماعي واقتصادي لظهور المجتمع الإنساني ونشوئه وكان الإنسان في ذلك العصر في حالة شبه حيوانية عاجزاً تماماً أمام القوى الطبيعية، فكان يجمع ثمار الأرض ويقطع جذور النباتات والأعشاب وصيد الحيوانات البرية، وكذلك الرغبة الملحة للدفاع عن النفس لضمان الحياة والحفاظ على النوع والجنس جعلته يلم بأنواع كثيرة من أساليب الصيد وصراع الحيوانات ولهذا كان التسلق والجري والوثب والصيد في ذلك الوقت أهمية كبرى.

فقد كان هذا كل ما يشمل النشاط الحركي لإشباع متطلباته وحاجاته وكان هذا النشاط قائماً على الفطرة ومقتصراً على ما تستلزمه هذه الحياة البدائية من ضرورات العيش وحب البقاء ولقد تميز هذا العصر بثلاث مراحل:

1-1/ العصر الحجري القديم:

كان الإنسان يعيش بالقرب من الحيوانات بدون ثياب، ينام في العراء ويستعمل الأحجار للدفاع عن النفس، فكان يعيش حياته دوماً في حالة خوف وهلع.

1-2/ العصر الحجري المتوسط:

في هذه الفترة اهتدى الإنسان إلى الكهوف والجبال يختبئ فيها، واستعمل جلود الحيوانات من أجل تغطية جسمه، وعرف النار، واستطاع عمل بعض الأدوات من الأحجار وعاش في جماعات.

1-3/ العصر الحجري الحديث:

استخدم الفخار لطهي الطعام، واكتشف كذلك السهم والقوس وسخر الحيوان لخدمته وعرف الزراعة جعلته يشعر بالاستقرار.

2- أهداف التربية البدنية في المجتمعات البدائية:

كان للطبيعة دوراً كبيراً في تعلم العديد من المهارات الحركية فتعلم الطفل البدائي قفز الحواجز وعبور الأنهار وتسلق الأشجار وهذا تبعاً لقانون الحياة في ذلك الوقت هو البقاء للأقوى، وتشير بعض الحفريات الأثرية أنهم كانوا يلعبون ببعض الأدوات الرياضية كالكرة المصنوعة من الطين والقش ومارس السباحة والمصارعة والملاكمة وكذلك الرقص الذي كان يعبر عن مشاعرهم الانفعالية كالخوف والحب والنصر.

1. اكتساب الكفاءة البدنية من خلال ممارسته حياته اليومية التي كانت تتميز بالقوة والسرعة من أجل البقاء.
2. الترويح وذلك عن طريق مطاردة الحيوانات والرقص في المناسبات كالنصر والتقرب.
3. توفير الطعام والمأوى والكساء.
4. الدفاع عن النفس.

4- التربية البدنية في العصور القديمة:

بعد حياة الإنسان البدائي بدأت تظهر حياة الجماعات التي بدأت بنظام الأسر والعشائر والقبائل، وعلى إثر ظهور حياة الجماعات أصبح الصراع البشري يفرض نفسه فبعد أن كان مقتصرًا على الإنسان والحيوان بهدف المحافظة على النوع والجنس تعدى ذلك ليكون بين الإنسان والإنسان بهدف السلطة والسيطرة، فسادت الحروب والغزوات التي تطلب إعداد الجنود المحاربين وتدريبهم لاكتساب اللياقة البدنية والمهارة الحركية وبدأت تظهر الرياضة على شكل تدريبات تتسم بالطابع الحربي بغرض تقوية البدن مثل القوس والسهم والعربات الحربية والجري والرمي والوثب.

4-1 التربية البدنية في الحضارة المصرية (3500 ق.م):

لقد إهتم المصريون القدماء بتسجيل الوقائع والأعمال والمنجزات التي قام بها الفراعنة والأفراد والقادة وتضمن ذلك سرداً لبعض جوانب الحياة اليومية في مصر القديمة مما يساعدنا على تصورها أو تخيلها على نحو يقترب من الواقع إلى حد كبير، فعمدوا إلى تسجيل ذلك على جدران وأحجار المعابد والقصور والنصب والمصاطب والقلاع.

4-2 البعد التربوي للرياضة في مصر القديمة:

إن ممارسة النشاط البدني في الدولة المصرية القديمة يظهر جلياً من خلال الشواهد والآثار على جدران المقابر والمعابد، حيث تدل الروايات أن الملك المصري سيزوسيس قد نشأ معه مواليد من أبناء الشعب على قدم المساواة من حرية الرأي وأنهم كانوا يدرّبون برياضة ومشاق لاتقطع بحيث لم يكن يسمح لأحدهم بتناول إفطاره قبل أن يكون قد قطع مسافة مائة وثمانين ستاداً، وأوضحت كذلك بعض المصادر المصرية أن الألعاب الرياضية التي كان يمارسها الصبية والتلاميذ تختلف عن الرياضة التي يمارسها المحترفون والعسكريون، وهذا مما يعطي مؤشراً هاماً للدليل على أن الرياضة كانت وسيلة للتربية لديهم.

و كانت المدرسة في مصر تسمى "بيت التعليم" وكان منهاجها يشتمل على الدين وآداب السلوك والقراءة والكتابة والحساب والسباحة والرياضة البدنية، ويظهر اللعب في المدرسة من خلال عدة مؤلفات يحتمل معها وجود ساحات للعب بالمدارس وهي عبارة عن رسالة وجهها المعلم إلى تلميذه ودعاه فيها إلى التفرغ للكتابة والقراءة قائلاً "لا تصرف ذهنك لساحة اللعب ودع الرمي والقذف خلفك وأقض يومك

تكتـب بأصـب بـعك واقـراً بالـليـل

4-3 البعد الاجتماعي للرياضة في مصر:

يشير بعض المؤلفين أن التربية البدنية في مصر القديمة تعتبر أداة لاستكمال أنشطة العمل، فتطوير بعض النظم والمؤسسات الاجتماعية يؤثر تأثيراً واضحاً في أنماط الأنشطة البدنية التي يشترك فيها الناس يختلف طبقاتهم سواء بالتوجيه أو الاختيار، فكانت تتاح للطبقات العليا فرص تعليمية لم تتح لمن دونهم على معيشتهم باعتبارهم فلاحين، وعندما كان النيل يفيض يتخلى عامة الناس من أعباء الحياة اليومية وأتاعها المرهقة فيتاح لهم وقت فراغ كبير يستغلونه في الكثير من المناشط الاجتماعية وأنشطة وقت الفراغ ومنها الصيد البري وصيد الأسماك والكثير من ألوان الرياضة التي صورت على جدران المعابد والمقابر، وهذا مما أدى إلى تكوين المجتمعات الريفية حول ضفاف الأنهار وممارستها لأشكال من الألعاب والأنشطة البدنية.

وكان الصيد هو الرياضة الأثيرة للطبقة العليا سواء الصيد البري للحيوانات بالقوس والسهم أو الصيد البحري (صيد الطيور والأسماك وأفراس النهر)

4-4 البعد الحربي للرياضة في مصر:

باعتبار الجيش طبقة متميزة في المجتمع اكتسب الرجال المهارات البدنية التي تعدهم لخوض المعارك ولقد سجلت الآثار كل أنواع التدريبات العسكرية المرتبطة بهذا العصر والتي من شأنها إعداد الشباب لاستخدام أسلحة وأدوات مثل: السيف، القوس والسهم والرمح والدرع والمصرارعة والسباحة.

5- الأنشطة الرياضية ذات الطابع الحربي:

5-1 العربات الحربية: استعمل المصريون القدامى العربات الحربية ذات مقصورة مفتوحة لفرد واحد ويجرها حصان أو أكثر وتعد من أهم الأسلحة التي تستعمل في تجهيز

الجيوش، ويعتبر رجال وحدة العربات الحربية من الجنود الأكفاء في ميادين القتال حيث يتمتعون بلياقة بدنية رفيعة المستوى.

2-5 القوس والسهم: استخدم المصريون القدماء الرماية بالقوس والسهم سواء في الحروب أو في الرياضة ولقد أجاد قدماء المصريين صناعة الأقواس بما يكفل لها القوة والدقة في الاستعمال.

مظاهر وألوان الرياضة في مصر القديمة: لقد عرف المصريون القدماء ألواناً كثيرة من المناشط البدنية والرياضية منها الصيد والرقص والسباحة وألعاب الكرة والمصارعة والرمي.

3-5 رياضة الصيد: كان المصريون القدماء يمارسون الصيد بكل أنواعه الصيد البري والصيد البحري، وقد استخدموا أنواعاً عديدة من أدوات الصيد منها الأقواس والشباك والأسهم والحيوانات المدربة من أجل صيد مختلف الحيوانات (الأسماك، الغزلان، الأسود، والنمور، الطيور) ورياضة الصيد كانت تختلف أغراضها وفق لطبيعة النظم الطباقية، فكان يمارسها الأثرياء من أجل الاستمتاع بأوقات الفراغ أما الفئة الأخرى فكانت تمارس الصيد من أجل العيش.

4-5 ألعاب الكرة:

لقد عرف المصريون القدماء الكرة كأداة لعب لعدد من الألعاب الرياضية وكانت الكرات تصنع من ألياف النخيل بحيث تكور ويخاط حولها بقطعتين من الجلد وكانت ذات أحجام وألوان مختلفة، وكانت ألعاب الكرة تلعب خارج المنزل ويشترك فيها الأطفال والنساء والرجال وفق قواعد معينة، وفي مناظر بني حسن توجد رسومات لفتيات يمررن الكرات لبعضهم البعض.

6-5 ألعاب القوى: مارس القدماء المصريون العديد من مسابقات ألعاب القوى

مثل الوثب الطويل والعدو ورفع الأثقال، ويظهر هذا على أحد جدران مقابر بني حسن حيث يظهر فيها شاب يقوم بالعدو وآخر يقوم بقفزة طويلة.

5-7 المصارعة: كانت المصارعة من أبرز ألوان الرياضة عند المصريين القدماء ويمارسها عامة الشعب من أجل إبراز القوة وإظهار المقدرة لذلك كانت المصارعة من أحب المنازلات لديهم، ويظهر هذا من النقوش والآثار في مقابر بني حسن.

5-8 السباحة: تدل الآثار والنقوش الموجودة بالمقابر على أن المصريون مارسوا العديد من الرياضات المائية منها السباحة وصيد السمك والتجديف، وعلى أحد جدران مقابر بني حسن هناك منظر يمثل سباحة الجنود عند سقوطهم في الماء بمختلف الطرق سباحة على الظهر والصدر والزحف.

5-9 الرقص: تدل النقوش الموجودة في المقابر والمعابد المصرية على أن المصريون كانوا بارعين في أداء الرقص ويمارسونه في العديد من المناسبات الدينية كالأعياد والاحتفالات والمناسبات الاجتماعية كاستقبال الملك والترحيب بالضيوف وهذا من أجل الترويح عن النفس، ومن أنواع الرقص المصري القديم: الرقص الحركي الخالص، الرياضي، الزوجي، الفردي، الديني، الجنائزي، الحربي، التمثيلي، الموسيقي.

الخلاصة :

من هذه المحاضرة حاولنا ان نخرج على تطور النشاط البجني الرياضي عبر العصور الغابرة موضحين اهم المحطات الرائدة ، مع الامعان في الابعاد التربوية و الاجتماعية موضحين اهم الرياضات السائدة انذاك خاصة في الحضارة المصرية القديمة و في الدرس المقبل سوف نواصل سرد تطور الرياضة في بعض الحضارات القديمة مثل الحضارة العراقية و الضينية و الهندية و الرومانية.

المحاضرة رقم 03

تمهيد:

من خلال هذه المحاضرة نحاول التطرق لاهم الحضارات التي شهدت تطور النشاط البدني الرياضي ، من الحضارة الصينية الى الهندية القديمة و بلاد الرافجين ، فارس و الحضارة الرومانية و الحضارية الاغريقية و التي من خلالها سوف ندرك الاختلافات الموجودة للممارسة النشاط البدني الرياضي من حضارى الى حضارة أخرى.

1- التربية البدنية والرياضية في الصين القديمة(2500ق م):

تعد الثقافة الصينية من أعرق ألوان الثقافات الإنسانية ولقد تميزت بعدة جوانب واضحة في الأدب والفن والألعاب التربوية ويدين غالبية الشعب الصيني الديانة البوذية والكونفوشوسية وهي تعاليم يغلب فيها الجانب الروحي والذهني على الجانب البدني، ومع ذلك فإن التراث الصيني المتعلق بالبدن ونشاطه والمحافظة عليه حافل و ثري بالدلائل الجلية على اهتمام الشعوب الصينية بالثقافة البدنية. وبالرغم من أن التربية البدنية نالت اهتمام بسيط بين التعاليم المختلفة إلا أن التراث الطبي والعلاج الصيني يزخر بأفكار ومعلومات ممتازة عن الجسم وتشريحه وعن التدليك والعلاج الفيزيقي وأفكار عن الاسترخاء وفنونه وأساليبه

وفي القرن الخامس الميلادي ظهر نظام للتمرينات العلاجية وضعه أحد الرهبان تحت إسم الكونغ فو ولقد وضعت لاعتقاد الصينيين أن قلة النشاط الحركي تؤدي إلى خمول الجسم وبالتالي إلى الإصابة بالأمراض فيلجأون إلى استخدام هذه التمرينات التي تتميز بالتركيز الذهني الشديد ووضعت قواعد معينة للتنفس وتنظيمه وهذا النظام هو أصل لعبة الكونغ فو المعاصرة. كما تلقى جنود الصين بعض التدريبات البدنية ذات الصلة بالمهارات الحركية كما استخدموا السيوف وركوب الخيل وكانت تتصف بالطابع التنافسي كما تلقى

الشباب في الطبقات العليا تعليماً خاصاً تضمن الموسيقى والرقص والرماية بالقوس والسهم وركوب العربات ذات الخيول والملاكمة والمصارعة والريشة الطائرة وكرة القدم.

ولهذا كان ممارسة النشاط البدني مقتصرًا فقط على الأثرياء وأبنائهم.

2- التربية البدنية في الهند القديمة (2500 ق م):

سيطر المناخ الفلسفي الديني على الهند القديمة وعلى كافة ألوان النشاط بها، ويؤمن الهنود بالبوذية والهندوسية والكونفوشوسية فان هذه العقائد تتضمن تعاليم مناهضة للنشاط البدني والرياضي وهذا ما ورد عن بوذا حكيم الهند وأكبر رموزها الدينية أنه نهى عن ممارسة التمرينات والألعاب. ولقد أفادت البحوث الأثرية أن الهنود قد عرفوا بعض ألوان الرياضة على سبيل التسلية وتمضية الوقت مثل الألعاب والرقص وأبرزه الرقص الطقوسي والملاكمة وركوب الخيل والسباحة والمصارعة وسباق العربات، ومع ذلك نجد في الهند نظاماً قديماً للتمرينات البدنية مازال يمارس حتى الآن سواء في الهند أو خارجها وهو نظام اليوجا ومع ذلك نجد في الهند نظاماً قديماً للتمرينات البدنية مازال يمارس حتى الآن سواء في الهند أو خارجها وهو نظام اليوجا yoga وتشمل تمرينات لقوام الإنسان وتعمل على استطالة عضلاته ومرونة مفاصله مع تنظيم عملية التنفس ويتم ذلك من خلال تركيز شديد ينظم العلاقة بين الجسم والعقل بهدف إضفاء المزيد من سيطرة العقل على مختلف أجزاء الجسم.

3- التربية البدنية في بلاد الرافدين (1900 ق م):

تعرف الحضارة القديمة التي تقع بين نهري الدجلة والفرات والتي تتميز بموقع جغرافي له أهمية تجارية بين مختلف الدول الشرقية وكان دوماً محط أنظار الغزاة وارتبطت الكثير

من الأنشطة بالمناسبات والأعياد الدينية القديمة كما مارسوا ألواناً من النشاط البدني المتصلة بتنمية اللياقة البدنية كالمصارعة والملاكمة واستعمال الآلات والأسلحة من أجل الاستعداد العسكري، كما مارسوا تدريبات بدنية في أوقات فراغهم كالصيد وبخاصة صيد الأسود وصيد الأسماك والسباحة وبعض الألعاب المائية، وتشير الدلائل أن أبناء الطبقات العليا كانوا يتلقون دروساً في السباحة والتمارين البدنية والرمية بالقوس والسهم وركوب الخيل.

4- التربية البدنية في بلاد فارس (558 - 331 ق.م):

يعتبر الشعب الفارسي من الشعوب المحاربة فلقد مرت عليه عدة حروب وغزوات حيث انعكس هذا على كافة مناشط الحياة في بلاد فارس، فاستغلوا النشاط البدني من أجل بناء اللياقة البدنية وخاصة اللياقة الحربية وهذا بهدف إعداد الجيوش للحرب والقتال كما مارسوا ألواناً من الرياضة المتصلة بالمهارات الحربية كالرمية بالقوس والسهم والمصارعة وركوب الخيل والجري والصيد البري ويعتبر الفرس من أكثر الدول التي استخدمت النشاط البدني كوسيلة للتوسع الاستعماري والغزو العسكري فكانت برامج نشاطهم كلها موجهة نحو بناء القوة والقدرة لكل فرد في الجيش ولهذا لم يكن الغرض من تنمية الصفات البدنية هو تمتع الفرد بحياة أفضل وأكثر حيوية بل كانت تستخدم لتحقيق أهداف عسكرية ومن أهم الألعاب التي كانت منتشرة في بلاد فارس لعبة الكرة والصولجان وهي أصل لعبة البولو الحديثة والتي تمارس بالمضارب والكرة من فوق صهوة الحصان.

5- التربية البدنية في الحضارة الرومانية:

امتد نفوذ الرومان بفضل فتوحاتهم حتى شمل معظم منطقة البحر الأبيض المتوسط وأحاء من أوروبا، فاستولى الرومانيون على الإغريق

اليونان القديمة فحدث ما يشبه نوع من التعايش بين الحضارتين، فتأثرت الرياضة اليونانية بالرياضة الرومانية فظلت الرياضة الإغريقية تمارس مهرجاناتها المعروفة في ظل رعاية الرومان وبالرغم من اهتمام الرومان بالتعليم إلا أنهم لم ينشئوا فلسفة التربية على غرار الإغريق فكانوا يرون في النشاط البدني والتدريب عليه أنه ضرورة لبلوغ درجة من اللياقة البدنية طالما أنهم في الخدمة العسكرية لبلادهم ومن هذه الأنشطة الجري والوثب والسباحة والملاكمة والصيد والرمي والفروسية والتدريب على استعمال الآلات الحربية. فهم يرون أن التدريب البدني مفيد في تنمية الصحة وتحقيق الأغراض الحربية وأن ليس له فائدة للترويح عن النفس.

واكتفى الرومان بمشاهدة المنازلات الدموية البشعة كسباق العربات الدموية ومعارك المصارعين لبعضهم البعض حتى الموت أو مصارعة الوحوش المفترسة الجائعة وهذا من أجل إشباع ميول المشاهدين، لهذا اهتم الرومان بإنشاء المدرجات والمسارح والميادين والحلبات من أجل مشاهدة العروض الترويحية والمنازلات، ومن أهم المنشآت الرياضية الرومانية هما مدرج الكوليزيوم ومدرج مكسيموس.

الكوليزيوم: وهو مدرج يتسع ل 9000 مشاهد وكان تصميمه يتيح سهولة دخول وخروج المشاهدين من وإلى الحلبة وفي أسفله بنيت حظائر للعبيد والمذنبين والأسرى وأخرى للحيوانات المفترسة، كما به نظام لحفظ المياه في خزانات ويوجد به مدرجات متميزة للإمبراطور وحاشيته وتسمى بالمنصة الرئيسية وتحيط بها مدرجات أخرى للمتفرجين تبعاً لمراكزهم فيأتي المواطنون الرومان ثم يليهم الرجال الأحرار ثم العبيد ثم المحررون

مدرج مكسيموس: مستطيل الشكل وكانت تقام فيه مسابقات المركبات حيث تقع مقصورة الإمبراطور في قلب الميدان ويتخذ بقية المتفرجين مقاعد حجرية ويستوعب قرابة 255 ألف شخص.

6- التربية البدنية في الحضارة الإغريقية:

تعتبر حضارة الإغريق هي المصدر الأساسي لأغلب الحضارات الأوروبية والغربية المعاصرة فمن حوضها نهلت هذه الدول اغلب ثقافات وعلومها وفنونها ورياضتها ويقال أن ليس هناك أمة احترمت الرياضة وقدسها مثل الإغريق، وكانت تتكون من عدة دويلات صغيرة وكانت وسيلتهم للتقرب من الآلهة بإقامة التماثيل لهم ويقومون بالعبادة والرقص إرتضاءاً وتضرعاً لها وكانت هذه الطقوس هي الأصل في هذه الأنشطة الرياضية التي تطورت وصارت لها قواعد منظمة ومارس الإغريق ألواناً عديدة من الرياضة بهدف الترويح كالصيد والفروسية والسباحة، وكان لكل مدينة ملعبها الخاص لإقامة هذه الألعاب التي كانت مصحوبة بالطقوس الدينية، ومن أشهر هذه المدن اسبرطة وأثينا.

7- التربية البدنية في اسبرطة:

تعد اسبرطة إحدى مدن الإغريق وقد تأثرت الحياة بها بعدة عوامل منها:

- * الموقع الوعر بين الجبال مما يتطلب القدرة على التحمل
 - * النظام الاجتماعي الذي ينقسم إلى طبقتين هما السادة والعبيد
 - * العلاقات السياسية الخارجية وفرض اسبرطة سلطانها على الولايات المجاورة
- يتضح من خلال هذا النظام الاجتماعي والتربوي في اسبرطة انه كان يهدف إلى تكوين أفراد أقوياء شجعان لديهم القدرة على التحمل والصبر حتى يتمكنوا من حفظ كيان دولتهم، فكان النظام يتولى تدريب الأطفال على أنواع عديدة من الأنشطة البدنية

المتعلقة ببناء القوة والتحمل من أجل التمهيد لكل فرد الانخراط في الجيش واشتمل النشاط البدني على المصارعة والملاكمة والوثب والجري ورمي الرمح وقذف القرص والمشي وركوب الخيل وصيد الحيوانات البرية والرقص الحربي والديني، وكانت التمرينات تتميز بطابع القسوة والعنف والتعسف ولقد مارست المرأة الرياضة البدنية اعتقاداً بان الأم التي تملك صحة جيدة تنجب أطفالاً أقوياء وشارك الشباب الاسبرطي في الألعاب الاولمبية وحققوا أول فوز لهم عام 720 ق م كما فازوا ب 46 بطولة من 81 بطولة المسجلة في الألعاب الاولمبية.

8- التربية البدنية في أثينا:

كان لموقع أثينا على شاطئ البحر المتوسط من بين العوامل التي أثرت كثيراً فيها فقد شجع ذلك على ازدهار الملاحة ومن ثم الاتصال بحضارات حوض البحر المتوسط كمصر الفرعونية والفينيقية فاهتم الأثينيون بتربية الأفراد تربية متزنة ومتناسقة وعنيت بالنواحي العقلية والجسمية والخلقية والجمالية فكانت المدارس في أثينا تعتمد على التربية البدنية والموسيقى وذلك من أجل إعداد الفرد عقلياً وبدنياً وخلقياً، ولهذا انشأوا مدارس متخصصة لتعليم المهارات الرياضية والحركية وخصصوا أماكن للممارسة الرياضية وفق برامج مدروسة وأهمها:

البالسترا: وهي نختص بالفتيان حتى سن الخامسة عشر حيث يتدربون على فنون الرياضة تحت إشراف متخصصين وكانت تصاحب الموسيقى أغلب التدريبات الرياضية، ومن أبرز أنشطة البالسترا المصارعة والجري والرقص ورمي القرص ورمي الرمح والملاكمة وبعد سن السادسة عشر ينتقل إلى نوع آخر من المدارس لمواصلة التدريب مع الكبار وتسمى بالجمنازيوم

الجمنازيوم: وهي عبارة عن مدرسة رياضية ذات مساحة كبيرة تشمل ملاعب وساحات وصالات تحتوي على الأدوات والمعدات اللازمة وأماكن للإقامة وتغيير الملابس ومعابد بها تماثيل للآلهة، ولا يسمح إلا لأبناء الطبقة الحاكمة بالاشتراك فيها والذين تجاوزوا سن السادسة عشر ويشرف مدربون خبراء بتدريب المشتركين، وكانت أبرز الأنشطة هي المهارات الحربية كالمصارعة وفنون القتال والسباحة والصيد.

9- الألعاب الاولمبية القديمة:

كانت المهرجانات الرياضية عبارة عن أحداث ذات أهمية دينية خاصة في حياة الإغريق، وكانت تقام كل أربع سنوات لآلهة الإغريق وكانت تتضمن الولائم والرقص والغناء والنشاط الذي يتصف بالبساطة والبساطة ويمتاز بالاداءات البدنية الرفيعة المستوى، وبالرغم من كثرة المهرجانات الرياضية التي تقام في اليونان فلقد كان لأربعة منها فقط أهمية خاصة وأشهرها:

- 1* **مهرجان اولمبيا:** الذي يقام تكريماً للإله زيوس (رب الأرباب)
- 2* **مهرجان بثيا:** الذي يقام في ديلفى تكريماً للإله أبوللو (اله الضوء والحق).
- 3* **مهرجان نيميا:** وكان يقام بارجوليس تكريماً للإله زيوس.
- 4* **مهرجان أثينا:** وكان يقام في كورنث تكريماً للإله بوسيدون (اله البحر)

وكانت المسابقات الرياضية هي حجر الزاوية في هذه المهرجانات وتقام في مكان يتسع إلى أربعين ألف شخص.

نشأتها: يرى بعض المؤرخين أن زيوس هو من أقام تلك الألعاب احتفالاً بانتصاره على أبيه كرونوس قاتل أولاده عندما قام الصراع بينهما حول الحكم واختار سهل أولمبيا لإقامتها، وحدد تاريخ بداية الألعاب سنة 776 ق م، ونظراً لكثرة الحروب بين مختلف مدن الإغريق فكان تنظيم هذه الألعاب لإعلان الهدنة لاعتبارات دينية بين هذه المدن

وتتوقف الحروب قبل بدء الدورة، وكان الاعتقاد السائد أن سخط الآلهة ينصب على من يخرق هذه الهدنة فكانت هذه الألعاب تلقى الاحترام والترحيب بين كل الشعوب الإغريقية، وكانت الطقوس الدينية من أهم دعائم المهرجان الاولمبي حيث كان يقدم الرياضيين الوافدين صلوات الشكر وتقديم القرابين والأضاحي والقسم أمام محراب الإله زيوس.

مكان إقامة الألعاب: يقام المهرجان الاولمبي على ساحة مقدسة تسمى أليس وهي تلال متوسطة الارتفاع لا يزيد ارتفاعها عن 403 أقدام والقرية الأولمبية مقامة على مساحة من الفضاء يبلغ طولها 750 قدم و عرضها 50 قدم ويتوسطها مذبح زيوس ويحيط بها أبنية خاصة بإدارة المهرجان واستقبال الوفود الرسمية.

شروط الاشتراك في الألعاب:

- * أن يكون المتسابق قد تدرب لمدة عشرة أشهر على الأقل
- * أن يكون من السادة الأحرار وليس من العبيد
- * أن يكون كامل الجسد معروفا في الأوساط الرياضية
- * أن يكون حسن السلوك وليس له سجل إجرامي
- * أن يتعاهد بان يتسابق تبعا للقواعد والأصول المتبعة
- * أن يردد هو وأبوه وإخوته ومدرّبوه القسم الأولمبيشعارات الألعاب:
- * المباراة في الألعاب ليس مبارزة مادية بل مبارزة في الشرف والأخلاق
- * النصر في الألعاب لا يحققه المال بل سرعة الأرجل وقوة الجسد
- * أولمبيا مكان محظور ومن يتناول على دخولها وسلاحه في يده يكون قد انتهك

حرماتها

التنظيم الرسمي للدورات الفنية: كانت المسابقات التي تشمل عليها الدورة هي الجري ورمي الرمح ورمي القرص والمصارعة والوثب والرمي والقفز ورمي الأثقال والملاكمة وسباق الخيل، وتستمر على مدى خمسة أيام متتالية.

اليوم الأول: يتم فيه أداء الطقوس والشعائر الدينية الوثنية المعروفة لدى الإغريق كحرق الذبائح وتقديم القرابين واستعراض موكب المتسابقين من كل مقاطعة، وهذا بنفخ الأبواق إيذاناً ببدء المباريات وإيقاد الشعلة الأولمبية. **اليوم الثاني:** تقام فيه مباريات الشباب وتشمل خمس مسابقات الخماسي القديم وهي الوثب والعدو ورمي القرص ورمي الرمح والمصارعة. **اليوم الثالث:** تقام فيه مسابقات الرجال وكانت تتضمن الوثب والمصارعة والعدو، والجري لمسافة طويلة نحو 3 أميال وهم مرتدون ملابس الحرب، وكانوا يمارسون باقي المسابقات وهم عراة.

اليوم الرابع: تقام فيه مسابقة الألعاب الخماسية للرجال مع سباق العربات الحربية وسباق الخيول.

اليوم الخامس: وهو الختام ويخصص لموكب المتسابقين وتقديم القرابين والأضاحي، ويتقدم الموكب الأبطال الفائزون وقد وضعوا أكاليل الزيتون على رؤوسهم فخراً اعتزازاً.

نهاية الألعاب الأولمبية: استمرت الألعاب الأولمبية مزدهرة حتى سنة 394م حيث توقفت على يد الإمبراطور الروماني تيودوسيدس بعد أن رأى أنها تخالف بشعائرها الوثنية الطقوس والتعاليم المسيحية، فانطفأت بذلك الشعلة الأولمبية وركدت لمدة طويلة لتعود وتزدهر في العصر الحديث، ولقد قدر المؤرخون عمر الألعاب بـ 2200 سنة وتم خلالها إقامة 293 دورة.

الخلاصة :

لقد تناولنا في هذه المحاضرة اهم المحطات التاريخية في تاريخ البشرية ، و التي اردنا من خلالها ايضاح مكان النشاط البدني في حياة تلك الامم موضحين الاختلافات الحياتية بينها بين الممارسة الدينية للنشاط البدني الى الممارسة للاستعداد الحربي مروراً بالممارسة العلاجية و الروحية عند اقوام و امم أخرى ، ثم عرجنا الى تاريخ الالعاب الالمبية القديمة و التي يعتبر المؤرخون انقطاعها الاول يعتبر نهاية العصر القديم ن حيث نحاول في الدرس القادم التطرق للعصور الوسطى.

المحاضرة رقم 04

تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في العصور الوسطى

مقدمة

من خلال هذه المحاضرة سوف نحاول التطرق و التعرّيج على ظروف ممارسة النشاط البدني الرياضي في فترة العصور الوسطى ، و التي نخص منها العهد الاقطاعي و العهد الاسلامي ، و هذا نظرا لأهمية هذه الفترة في حياة البشرية مستقبلا.

1- تاريخ التربية البدنية و الرياضة في العصر الاقطاعي

ظهر عهد الإقطاع من القرن التاسع إلى القرن الرابع عشر، وبانتشار هذا النظام تأثرت كل مظاهر الحياة من علاقات اجتماعية ونظام قضائي وامتلاك الأراضي ومعاملات إنسانية ويقوم هذا النظام على ملكية الأرض ومن عليها الذين يدينون بالولاء والإخلاص للنبلاء والأمراء ويقومون بخدمتهم وكان معظم الشعب عبيدا للأرض يفلحونها ويعملون بها وينتقلون معها إذا انتقلت ملكيتها إلى شخص آخر، وكان أبناء الأمراء والنبلاء في هذه الفترة لهم حرية الاختيار إما الدخول إلى الكنيسة و يعدوا إعدادا دينيا ليصبحوا من رجال الكهنوت أو يتعلموا التدريب على الفروسية ليصبحوا فرساناً بغرض الدفاع عن النفس. وفي سن السابعة يبدأ التدريب البدني للفروسية وهذا وفق برنامج تدريبي يشمل الملاكمة - الجري - السلاح - القفز - السباحة - الرماية وهذا من اجل إعداده كفارس، وفي سن الرابعة عشر يزداد تدريبه البدني ويمارس الرياضات الشاقة والتدريبات العنيفة مثل الصيد والتسلق واستعمال القوس والسهم والمبارزة وركوب الخيل وارتداء

الدروع، فيبلغ كفاءة ولياقة ليصبح فارس حين يبلغ سن الحادية والعشرين من عمره ويمر بمراسيم وطقوس جليلة ومهيبة عند تتويجه فارساً، وبهذا لعبت التربية البدنية دوراً هاماً في حياة الإنسان الذي كان يعتمد على قوة جسمه وتحمله ومهارته للمحافظة على حياته وسلامته.

2- التربية البدنية في الحضارة الإسلامية:

لقد امتاز الدين الإسلامي عن بقية الشرائع في كونه ديناً جامعاً ومنسجماً مع الطبيعة البشرية يستهدف خير الإنسان والإنسانية ويجمع بين الروح الخالدة والجسم الفاني ويحمي الفرد والمجتمع من أفات الفكر الفاسد والأمراض بدعوته إلى الخير ونهيه عن المنكر.

ولهذا الدارس للشريعة الإسلامية من عقيدة وسنة (قولية وفعلية وتقريرية) يجد نصوص ودلائل تؤكد على أهمية ممارسة الأنشطة والألعاب الرياضية المهارية منها والتربوية والترويحية والتنافسية وكذلك من خلال أقوال الخلفاء الراشدين والصحابة ومواقف العلماء والفلاسفة والقادة التربويين أولوا الرياضة اهتماماً خاصاً عملاً وقولاً وممارسة وهذا لما لها من فوائد جسمية وصحية وتربوية وجهادية، لذا كان للرياضة دور مميز لذا كان للرياضة مكانة مميز في عصر صدر الإسلام نستدل عليها من خلال:

* دلائل ونصوص قرآنية كريمة

* أركان ومناسك وشروط القيام بالعبادات

* السنة النبوية الشريفة

* دلائل ونصوص قرآنية كريمة:

هناك عدة آيات قرآنية تناولت الجسم والبدن والقوة، كما جاء ذكر اللعب الترويحي

والمنافسة، كما تناولت آيات أخرى الخيل والصيد وأحكامه وفوائده وأنواعه.

مكانة الجسم والبدن: جاء ذكر جسم الإنسان واعتدال واستقامة صورته في عدة آيات

قوله تعالى: “الذي خلقك فسواك فعدلك” الانفطار 7

“لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم” التين 4

“خلق السموات والأرض بالحق وصوركم فأحسن صوركم وإليه المصير” التغابن 3

مكانة القوة:

قوله تعالى “ويزدكم قوة إلى قوتكم ولا تتولوا مجرمين” “فأعينوني بقوة اجعل بينكم

وبينهم ردما”

“وكأين من قرية هي أشد قوة”

“واعدوا لهم ما استطعتم من قوة”

“ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة” الروم 54

“إن خير ما استأجرت القوي الأمين” القصص 26

مكانة اللعب والترويح:

“إنما كنا نخوض ونلعب” التوبة 65

“أرسله معنا غدا يرتع ويلعب” يوسف 12

المنافسة والمسابقة:

“قالوا يا أبانا إنا ذهبنا نستبق وتركنا يوسف” يوسف 17

“ختمه مسك وفي ذلك فليتنافس المتنافسون” المطففين 26 الرمي:

“وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ورباط الخيل” وتفسير هذه الآية كما قال الرسول صلى

الله عليه وسلم أن القوة الرمي وكررها ثلاث

الصيد:

“أحل لكم صيد البحر وطعامه متاعا لكم وللسيارة” المائدة 96

“إذا حللتم فاصطادوا” المائدة 2

“أحلّت لكم بهيمة الأنعام إلا ما يتلى عليكم غير محلي الصيد” المائدة 1

الخيل:

“وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ورباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم” الأنفال 60

“والخيل والبغال والحمير لتركبوها وزينة” النحل 8

“والعادات ضحاً فالموريات قدحاً فالمغيرات صباحاً فأثرن به نقعاً فوسطن به جمعا”

العادات 1-5 دلائل القيام باركان ومناسك وشروط

العبادات وعلاقتها بالتربية البدنية: الصلاة والحج والصوم هي عبادة الله تعالى

وطاعته ونظافة ورياضة البدن والنفس وهي لا تخلو من تمرينات بدنية

الصلاة: “فأقيموا الصلاة إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا” النساء

103 إذا قمنا بتحليل الحركات التي يؤديها المسلم خلال الصلاة نجد خلال

التكبير نقوم بتحريك مفصل الكتفين إلى أعلى وهنا نعمل على امتداد العضلات

الصدرية ويتحسن الشهيق ومرونة مفصل الكتف، وعند الركوع يحدث فيه انقباض

عضلات الفخذ والبطن وعضلات الظهر والبطن وتمتد وتتبسط، وعند السجود

فهي تمثل حركة شاملة ولها فائدة لجميع أجهزة الجسم يزيد من مرونة مفصل

الركبة وثني الجذع ووضع الجبهة من التمرينات التي تعمل على امتداد الجسمين

الصلاة بالإضافة إلى أنها عبادة روحية فإن الجسم يكتسب فيها الرياضة البدنية

فهي تشمل على عدة حركات متنوعة ومتكررة في ركعات الصلاة وهذا لأنها لا

تترك جزء من جسم الإنسان دون حركة ونهى الشرع عن السرقة في الصلاة وأن

نؤديها بكل نشاط وحيوية وهذا يدل على مفهوم التدريب في أي حركة رياضية

وهو الوصول للمدى الواسع بالحركة لكي يمكن أن يستفيد منها الجسم، إذن

للصلاة تأثير عجيب ففي صححة البدن والقلب

الوضوء: "يأياها الذين امنوا إذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم إلى الكعبين" وهو طهارة ونظافة البدن وتنشيطه ووقايته وهي تمرينات يقوم بها المصلي قبل تأديته للصلاة وتتضمن تدليك الوجه وأعضاء الجسم وهي حركات تتفق مع نظام التدليك الطبي إذن الوضوء بمثابة إحماء بدني للقيام بحركات الصلاة

الحج والعمرة: "ولله على الناس حج البيت لمن استطاع إليه سبيلاً" آل عمران 97 فمناسك الحج من طواف والسعي بين الصفا والمروة والوقوف بعرفات والنزول بمزدلفة ومنى ورمي الجمرات، كلها تتطلب جهدا بدنيا عاليا ويتمثل في السير والمشي والهولة، فالطواف والسعي بين الصفا والمروة يتمثل في سبعة أشواط بين مشي وهولة، ورمي الجمرات تتطلب حركات اليدين والجسم كله ومن خلال هذه الشعائر يكتسب الحاج لياقة بدنية ويحافظ على صحته الجسمية والنفسية والعقلية

الصوم: "يأياها الذين امنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون" البقرة 183، وقوله (ص) "الصوم صحة" الصوم صحة للجسم ودواء للروح والقلب وله تأثير عجيب في حفظ الصحة وإذابة الفضلات، والطب الحديث يعترف ما للصوم من فوائد صحية وطبيعية وفيه إراحة القوة والأعضاء ما يحفظ لها قواها الرياضية فهي السيرة النبوية الشريفة: لقد حفلت سيرة الرسول(ص) بالكثير من المواقف التي دعا فيها إلى ممارسة الرياضة، بل لقد مارسها بنفسه وحث المسلمين على التمسك بها و يمكن لهذه السيرة العطرة أن تصنف على ضوء علاقتها بالرياضة بعدة جوانب أهمها:

أقوال الرسول (ص) وتوجيهاته بشأن الرياضة:

اهتم الرسول (ص) ببحث المسلمين على ممارسة الرياضة والاهتمام بقوة أجسامهم فيقول "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" "رحم الله امرءاً أراهم من نفسه قوة" ومن هذا أقر الرسول (ص) المنافسة الرياضية الشريفة ولم ينكرها بل استناد من المناخ الخصب للرياضة ليلقى الحكمة ويهدي القلوب ويربي النفوس، وعن سلمة بن الأكوع أن رجلاً من الأنصار لا يسبق (من سرعة عدوه) فاخذ يتحدى الناس أن يسابقوه إلى المدينة فقام له سلمة بن الأكوع واستأذن من الرسول (ص) فسابق الرجل حتى سبقه ابن الأكوع إلى المدينة وقال الرسول (ص) خير رجالتنا (مشاتنا) سلمة بن الأكوع ولقد كانت الرياضات تؤدي في ساحات المساجد، فقد قال الرسول (ص) للأحباش وهم يلعبون بحرابهم في المسجد "دونكم يا بني أرفدة لتعلم اليهود أن في ديننا فسحة"، وعن ابن عباس قال الرسول (ص) "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ"

ربط الرسول (ص) بين ممارسة الرياضة والجهاد: فحث على ممارسة الرياضة بهدف الإعداد البدني للجهاد في سبيل الله وأكد على ممارسة الرياضات التي تخدم أهداف الجهاد كالرمي وركوب الخيل ومن أقوال الرسول (ص) "واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ألا إن القوة الرمي" وكررها ثلاث مرات، "من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا"، "ارموا واركبوا فان ترموا خير لكم من أن تركبوا" "إن الله ليدخل بالسهم الواحد ثلاثة أنفار الجنة"

وقائع ممارسة الرسول (ص) الرياضة بنفسه: لقد كان الرسول (ص) صاحب بنية قوية وجسم كامل ومهارة بدنية في القتال والرمي ويروى أنه مر على نفر من الناس يرمون فقال لهم "ارموا بنو إسماعيل فان أباكم كان رامياً، وارموا وأنا مع بني فلان" فلما امسك احد الفريقين عن الرمي قال الرسول (ص): "مالكم لا ترمون" فقالوا كيف نرمي وأنت معهم فقال الرسول (ص) "ارموا وأنا معكم كلكم"، ولقد صارع الرسول (ص) عددا من المصارعين

الأشياء أمثال ركانة وكانت الغلبة للرسول (ص) ولقد سبق الرسول (ص) السيدة عائشة، كما ثبت عنه انه سابق أبا بكر و عمر بن الخطاب

اهتمام الرسول (ص) بتربية الأطفال ولعبهم: كما حث الرسول (ص) الكريم على معاملة الأطفال على قدر عقولهم ومن أقواله "من كان له طفل فليتصابى له" "لاعب ابنك سبعا وأدبه سبعا ثم الق حبله على غاربه" "نعم حق الوالد على الولد أن يعلمه السباحة والرمي والكتابة وأن يورثه طيباً" وكان الرسول (ص) يلعب الحسن والحسين، فهذه أحاديث تدعو إلى المعاملة الحسنة والتربية المتزنة للأطفال لبعض الفعاليات الرياضية في الإسلام:

الفروسية: فضل الإسلام الفروسية وواجب تعليمها ونشرها بين مختلف المجتمع بأنواعها الفروسية بالكر والفر وبالقوس والفروسية الطاعة بالرمح وبالمبارزة بالسيف

الرماية: وهذا ما أكدته أحاديث الرسول (ص) على أهمية الرماية ومنها "علمهم الرمي بإغراء وترغيب" "من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا"

السباحة: أعطى الإسلام اهتماما كبيرا لرياضة السباحة وهذا للفوائد التي تعود من جراء مزاولتها وهذا في قوله "علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل"

المصارعة: لقد صارع الرسول (ص) محمد بن علي بن ركانة وكانت الغلبة

للرسول (ص) حتى كان ذلك سبباً في إسلامه، فكان يهدف من تعلم المصارعة أن يتعلم المسلم صفة التسامح والصبر والتحكم في ومن أقواله "ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب" التربية البدنية في العصر

الحديث

لقد اتجهت الأفكار في العصر الحديث نحو دراسة النشاط الحركي دراسة علمية أقت ضوءاً ساطعاً أظهر أهميته وقيمه البيولوجية والاجتماعية كوسيلة للعناية بالصحة والحياة المنظمة ووسيلة لأداء وظائف الجسم المختلفة بانتظام والاقتصاد في الجهد ووسيلة لتربية النشء، وبهذا اتجهت الأنظار إلى المدارس ودور العلم بتطوير برامجها وتعديل منهاجها لتدخل التربية البدنية وضمن المنهاج الدراسي تعمل على تنمية البدن والروح والخلق والعقل

البدن: القوة والصحة والحيوية

الروح والخلق: غرس التعاون والطاعة والنظام والقيادة

العقل: الفكر والتصرف الحسن

خلاصة:

على ضوء ما تم سرده من حقائق تاريخية نستخلص ان الاسلام قد اهتم بالممارسة الرياضية ، و نقد دعا الإسلام إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المفيدة، ورغب النبي بها وكان يوجه الصحابة إليها، لما فيها من تقوية للأجساد والمحافظة على سلامتها. قال :
"المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، و لم يفرق الاسلام في ممارسة الرياضة سواءا للفقير أو الغني عكس العصر الاقطاعي التي كانت حkra على النبلاء

دون غيرهم خاصة في ممارسة بعض الرياضات على غرار ممارسة الفروسية. في المحاضرة القادمة سوف نتطرق لتاريخ الالعب الاولومبية الحديثة و اعادة بعثها من جديد بعد فترة انقطاعها.

المحاضرة رقم 7

أهداف التربية البدنية و الرياضة

أهداف التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية ليست وسيلة للمحافظة على الصحة ورفع المستويات الرياضية، وإنما هي أيضا حاجة وضرورة لجميع المواطنين على هذا الأساس يجب أن يغرف المربي بأن عمله يكون ذا قيمة عالية بالنسبة لتطور الشخصية المتكاملة، وإن هذه الأهمية تستند على حقيقتين:

أولهما: إن الإنسان سيبنى مستقبلا على الرغم من الاتجاه المتزايد لرجحان حجم الجانب الفكري في نشاط العمل، وما يرتبط به من قابلية الإبداع العقلي كالإدراك، الانتباه، التصور الذي سيبقى العنصر الرئيسي للعلاقة الإيجابية مع المحيط، لذا عملت وستعمل على تطوير الحركات الرياضية.

ثانيا: إن الإنسان كان اجتماعي تحول إلى إنسان نتيجة العمل الجماعي الذي تطور خلال حركاته الإنسانية وقد برهن أن الحركة لاتقام لتحقيق الأهداف الرياضية فقط بل يضل إلى ذلك الجوانب العقلية والاجتماعية عند الأطفال

وقد أكد الكثير من العلماء والفلاسفة على أهمية التربية البدنية والرياضية حيث قال "أرسطو" أن نتائج التربية البدنية والرياضية الجيدة لا تؤثر على الجسم وحده بل تمتد إلى الروح والنفس أيضا". ومما لا شك فيه أن التربية البدنية تعمل على نمو الطفل نموا

شاملا وامتزنا بكونه يحتاج إلى الحركة واللعب، ولذلك تحتل التربية البدنية مكانة كبيرة في عملية تربية الطفل لينمو نموا كاملا بدنيا، عقليا، نفسيا واجتماعيا فهو كوحدة واحدة يتأثر ككل فإذا أهمل التوجيه البدني والعقلي والاجتماعي أو النفسي أثر ذلك على تربيته.

ولذلك نميز: . أهداف عامة للتربية البدنية الرياضية.

. أهداف خاصة للتربية البدنية الرياضية.

أ /الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

تهدف الممارسة الرياضية في المرحلة الإعدادية إلى تطوير اللياقة الصحية وكيفية المحافظة عليها، فالبرامج الرياضية تهدف إلى زيادة القدرات الوظيفية للأجهزة والأعضاء الداخلية إلى جانب معالجة التشوهات والعيوب الجسمية، وحسب رأي "ماكرنيكو" فإن الأهداف العامة هي:

. التربية العقلية.

. التربية الخلقية.

. التربية العملية.

. التربية الجمالية.

. التربية الرياضية.

التربية العقلية:

تنمية وتطوير القوى المختلفة للعقل عن طريق تدريبه بانتظام على صيغة التفكير ليتسنى له أن يدرك ويحلل الظواهر العديدة المنتشرة حوله ويتمتع بالخيال الخصب والذاكرة القوية وسداد الحكم، فالعقل كائن حي كلما زدته تمرينا أدى عمله على أحسن وجه.

ففي المراحل الأولى يركز على تطوير المقدرة والعادات الحركي والخلقية والنشاط الفكري، وسرعة البديهة، والملاحظات والإنتباه وحفظ الحركات والتمرينات.

والتربية البدنية والرياضية عامل أساسي لتنشيط عمل الأجهزة والأعضاء ولاسيما الجهاز العصبي المركزي فيجب اختيار الحركات والتمرينات والألعاب التي تتناسب مع القدرة العقلية والبدنية والنفسية لكل مرحلة.

التربية الخلقية:

تؤدي التربية البدنية والرياضية إلى تكوين الفرد معتمدا على نفسه وإلى نشوء روح التعاون والمثابرة والصمود، والأفكار والعادات الخلقية الجيدة، إن الصورة الخلقية الحقيقية للإنسان متصلة بنظرته إلى الحياة والطرائق المستخدمة للتربية الخلقية في التربية الرياضية هي:

. تكيف الفرد على قواعد ونظم التربية الخلقية.

. ربط التعلم بالحياة.

. التربية الرياضية خير واسطة لتطوير التربية الخلقية وإنماء شخصية الفرد في كل الجوانب، ففي الرياضة يمكن غرس الصفات الخلقية والنفسية الجيدة، كالإرادة والشجاعة والثقة بالنفس، الإخلاص فخلال درس التربية البدنية أو التدريب تتطور الرغبات والدوافع النفسية للحس بجمال الحركات وتنوعه

التربية الجمالية:

غرس الصفات الفنية في الطفل وتطوير المراكز الحسية والشعورية في الجهاز العصبي لإدراك الحقائق والقيم الجمالية والفنية وهذا يولد في القطب النفسي حب وتطوير حاسة الجمال وتعد التربية الرياضية من العوامل الرئيسية لتنمية الكمال الجسدي، والتوازن الحركي في النشاط الرياضي لاسيما في الجمباز الفني.

التربية العملية:

يؤكد قادة تشيكوسلوفاكيا والسوفييت في تربيتهم على الدقة والرغبة في العمل. هذا فضلا عن اشتراكهم في المنافسات والمهرجانات الرياضية ليدمجوا في العمل الرياضي.

التربية البدنية:

تحتل التربية البدنية والرياضية أسمى مكانة في الثورة الثقافية والتربوية وتشير نظرياتهم إلى:

1 . التربية البدنية والرياضية هي إحدى العناصر الأساسية للتربية عموما في طرائقها ووسائلها وأشكالها تؤدي إلى ضمان النمو البدني العام وتسهم في بناء شخصية الفرد لذا فالتربية البدنية أصبحت جزءا من نظام حياة الفرد والمجتمع شأنها شأن الرعاية الغذائية والصحية والفكرية والخلقية والنفسية.

2 . يعد المفهوم الخاص بها هو ممارسة الرياضة والنشاطات المختلفة والمهادفة إلى تطوير جانب معين من الأعضاء، تخدم اختصاص الرياضي ويعرفها كويتسكي " إنها جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا، وعقليا وانفعاليا واجتماعيا"

ب / الأهداف الخاصة بالتربية البدنية والرياضية:

للتربية الرياضية قيمة بدنية وعقلية واجتماعية لا تتحقق لمجرد إشراك الأطفال في اللعب، بل تتطلب توجيهات خاصة مثل الإنتباه للحصة، التنظيم داخل الحصة، العمل الجماعي.... وهذا لكي تسهل عملية اكتساب الأطفال القدرات البدنية والمهارات الحركية التي يستفيد منها بدنيا وعقليا واجتماعيا ويمكن تلخيص أهم العوامل في اكتساب المهارة الحركية في:

1 . إزالة الحركات الطائشة غير المفيدة.

2 . اكتساب الدقة بتركيز الإنتباه.

3 . المقدرة على معالجة مجموعات من الحروف والكلمات.

4 . السرعة والدقة في الأداء

الأهداف الصحية:

يركز الأطباء على الأهمية الصحية، فالمقدرة الحركية التي تحصل عليها الطفل في صغره تعد من الضروريات الصحية الأساسية لتطوير نموه وكذلك تطوير القدرة العملية والرياضية⁽²¹⁾.

الأهداف التربوية والاجتماعية:

تكون التوعية عن طريق الشعور والإحساس والإيمان القوي تجنباً لأيّة اضطرابات لذلك يلزم وضع برامج في التربية الرياضية تخدم قابليات الطفل، وتعمل على تطويرها من الناحية البدنية والنفسية وتنمية المهارات الفنية والحركية، وأهم من ذلك هو تطوير الجهاز العصبي المركزي، وبتطويره تنمو عدة قدرات ووظائف منها (الإدراك، التصور، التخيل، الإنتباه

فالحركة تنمي لدى الطفل الشعور بالهدوء والراحة النفسية، وتؤكد الدراسات العلمية أن الطفل الذي لا يمارس التمرينات الرياضية يكون ذا قدرة حركية ضعيفة، كما يكون بطيء النمو الجسمي والنفسي والاجتماعي، ومن ذلك يتبين أن الحركة عامل جد مهم وعن طريقها ينمو تفكيره ويكون دائم الإنتباه واليقظة، سريع البديهة، هذا فضلا عن نموه العقلي والشعوري والاجتماعي بشكل عام.

المحاضرة 08

الأسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضية:

تعددت الأسس في التربية البدنية لكننا سنوجز بعضها:

أسس الإدراك والفعالية:

كان الفضل لـ "ليسكافت" في ترتيب هذا الأساس ليكون مناسباً للتربية البدنية والرياضية ورأى أن جوهر هذه الأخيرة ليس فقط في المؤثرات في تطوير القوى الجسمية عند الشخص، وإنما كذلك كيف يستثمر هذه القوى بشكل عقلائي وجزء أسس الإدراك إلى:

1 . تكوين علاقة عند الممارسين تدفعهم للتفكير فيها نحو الأهداف العامة والواجبات

الأساسية للتمارين.

2 . الدفعية للتحليل الواعي والتحكم الذاتي.

3 . تربية المبادرة والإستقلالية والإبداع.

أسس المشاهدة:

إن المشاهدة عند التعلم في التربية البدنية موضوع واسع يعالج تنشيط جميع أجهزة

الحس التي بواسطتها يتم الإتصال المباشر مع الواقع.

أسس الإمكانية الفردية:

تعني مراعاة إمكانية المتدرسين بشكل دقيق وأعمارهم وجنسهم وكذا النظر للفروقات في القابلية النفسية.

أسس الانتظام:

يتمحور جوهر هذا الأساس في:

- 1 . جلب انتباه التلاميذ قصد تحسينه وتعلم المهارات.
- 2 . مدى تحقيق الدوافع المحفزة لتركيز الإنتباه أكثر.
- 3 . الحيوية الناتجة عن الميل والتي من شأنها بعث أحسن أداء... .

التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية:

إن التربية البدنية والرياضية على أساس أنها نظام تربوي عميق الإندماج بالنظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى تلك التربية إلى بلوغها والرامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان والمواطن العامل.

1-1-5-1 أهداف التربية البدنية والرياضية:

ينتظر أن تؤدي التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي ثلاث أهداف:

الناحية البدنية:

تهدف إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية من خلال تحكم جسماني أكبر وتكييف السلوك مع البيئة وذلك بتسهيل تحويلها عن سبيل تدخل ناجح منظم تنظيماً عقلاً.

أ/ الناحية الإقتصادية:

تهدف إلى تحسين صحة كل فرد وما يكتسب من ناحية المحرك النفساني، الأمر الذي يزيد من قدرته على مقاومة التعب، إذ يمكن من استعمال القوى المستخدمة في العمل استعمالاً محكماً، فإنه يؤدي بذلك إلى زيادة المروية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري واليدوي.

ب/ الناحية الإجتماعية والثقافية:

إن التربية البدنية حاملة للقيم الثقافية والخلاقية التي توجه وتقود أعمال كل مواطن وتساهم في تعزيز الوئام الوطني وتجعلها موفرة الظروف الملائمة للفرد لكي يتعدى ذاته في العمل، ومنمية روح الإنضباط، والتعاون والمسؤولية. علاوة على ذلك أنها توفر للشباب والكبار على حد سواء فرصة استعمال أوقات فراغهم بشكل مفيد مع امتياز وظائف الإنشراح والتنمية البدنية والذهنية.

مكانة التربية البدنية في النظام الجزائري:

الميثاق الوطني لسنة 1986:

التربية البدنية شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز طاقة العمل ورفع القدرة الدفاعية لدى الأمة، فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصالا معنوية هامة مثل الروح الجماعية، كما تحرص على تكوين الإنسان كما أنها عامل توازن نفسي وبدني، تمكن التلاميذ والطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة

قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976:

شمل هذا القانون 06 محاور أساسية وهي:

1 . القواعد العامة للتربية البدنية في الجزائر.

2 . تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.

3 . تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.

4 . التجهيزات والعتاد الرياضي.

5 . حماية ممارسي الرياضة.

6 . الشروط المالية.

1-1-7 تعليم التربية البدنية و تكوين الإطارات

تعتبر التربية البدنية مادة قائمة بذاتها في قطاع التكوين والتعليم والزامية في

الإمتحانات. أما عن مدة التعليم والتكوين فإنها تركت للقطاعات المعنية بالأمر للبحث فيها.

حيث شمل تكوين الإطار 05 مراحل:

1 . تكوين متعدد الجوانب بعيد المدى لأساتذة التربية البدنية " P.E.S " وأساتذة مساعدين " P.A " وأساتذة التعليم الأساسي " P.E.F " .

2 . تكوين متخصص بعيد المدى في فرع رياضي معين وشمل المستشارين والتقنيين السامين⁽²⁾ .

3 . تكوين مختص قريب المدى: شمل المنشطين .

4 . تكوين إطارات شبه رياضية: تتمثل في أعوان الطب الرياضي، التسيير، الصيانة، الإعلام، التجهيز .

5 . التكوين المستمر: الرسكلة والتطوير المتواصل للإطارات الرياضية ويختم بشهادة، كما تعمل الدولة على توفير الإطار الكفئة للتربية البدنية وهذا لتوسيع وتطوير الممارسة في أوساط الشعب وهذا عن طريق إنشاء المدارس العليا لتكوين أساتذة التربية البدنية والمعاهد وتجهيزها بالوسائل الحديثة الكفيلة برفع مستوى التربية البدنية لبلادنا

1-1-8 الممارسة التربوية الجماهيرية:

جاء في المادة 8 من هذا القانون:

" تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملا للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين وتدرس على شكل مناسب وتحدد كفايات الإعفاء وشروط الممارسة عن طريق التنظيم ".

قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية 1989:

المادة 3: تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية إلى المساهمة في:

. تفتح شخصية المواطن بدنيا وفكريا.

. تربية الشاب.

. المحافظة على الصحة.

. إثراء الثقافة الوطنية.

. تحقيق التقارب والتضامن والصداقة والسلم بين الشعوب.

. التحسين المستمر لمستوى النخبة.

الممارسات التربوية الجماهيرية:

المادة 6: تشكل الممارسات التربوية الجماهيرية الأساس اللازم لتطوير النشاطات

البدنية والرياضية، كما أنها تتمثل في تمارين بدنية موجهة لتطوير ووقاية وتقويم وتحسين

الكفاءات النفسية والحركية.

المادة 8: تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملًا للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين وتدرس على شكل تعليم مناسب.

تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

إن تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية من الأهداف والمبادئ الجوهرية التي يتضمنها القانون الأساسي للتربية البدنية والرياضية.

فهي ترمي إلى تحقيق هدف ثلاثي يتمثل في

أ- اكتساب الصحة:

وهذا بتوفير القيام الأكمل والإنسجام الأفضل للوظائف الحيوية الكبرى بإثارة النمو، ومنح الذوق، وبتهيئة تكيف الإنسان مع البيئة.

ب- النمو الحركي:

يتم ذلك بمساعدة التلميذ على إدراك جسمه وتحسين صفاته الحركية النفسانية وخلق الإلتزان والإستقرار النفسي له.

ج التربية الإجتماعية للشباب:

يتسنى ذلك في كيفية المعرفة الذاتية والتعرف والتحكم الذاتي في مساهمة القوانين الطبيعية والإحساس بالمسؤولية واحترام الروابط الإجتماعية.

درس التربية البدنية:

ماهية وأهمية درس التربية البدنية:

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية.

ويعتبر درس التربية البدنية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس أضحي من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحويها، وطريقة توصيل هذه المادة إلى المتدرسين

وبذلك يمثل درس التربية الرياضية القالب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخبرات التربوية والرياضية والمدرسية، وينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضي عامة ورياضي المستويات خاصة. فتنشئة التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم لهم من مهارات جديدة، تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم نحوه ويزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعدة الرياضة المدرسية، كما يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية كما يجب أن تراعى فيه حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم

واجبات درس التربية البدنية:

تتلخص أهمها في:

1 . رفع القابلية البدنية للتلاميذ.

2. تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.

3 . تربية الصفات الخلقية، التعاون، المثابرة، التضحية، الإقدام.

4 . تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الإجتماعي.

5 . تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإدراك، الذكاء، الإنتباه، التخيل، وهذا عن

طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور.

أغراض درس التربية البدنية:

إستنادا لما جاء عن رواد التربية البدنية في مجال الأغراض نستدل عن مجموعة

منهم على سبيل المثال " براونل " " هجمان " " كلارك " "فريدريك يان" أكدوا أن دروس التربية

البدنية كوسيلة فعالة للإسهام في النمو المتعدد الجوانب للتلاميذ، ونعرض أهم هذه

الأغراض:

درس التربية البدنية لغرض تنمية الصفات البدنية الأساسية:

إن حاجة الجسم الأساسية لتطوير وتنمية الصفات البدنية لا يقتصر على التعلم في

درس التربية البدنية وإنما يتعداها إلى حاجتها في الحياة العامة فالصفات البدنية ضرورية

لأي نشاط كان سواء بدني أو فكري فعن طريقها يأخذ الجسم إترانه وكذا تنمو شخصيته

وتبعث في النفس أمل الحياة وبهجته وسعادته ومصدر هام لراحة واطمئنان الفرد وقناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات.

درس التربية البدنية لغرض النمو الحركي:

يقصد النمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم وتقسّم إلى عنصرين أولهما مهارات حركية أساسية وهي الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، العدو، المشي.

المهارات الرياضية: فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف معلم ولها تقنياتها الخاصة بها ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية عندما:

. يكتسب التلميذ مستوى بدني جيد.

. أن يصل إلى مستوى توافقي عالي للتكتيك.

. يتعلم قانون اللعبة أو الفعالية.

درس التربية البدنية الرياضية لغرض اكتساب الصفات الخلقية والتكيف الإجتماعي:

إن الغرض الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية والتكيف والإجتماعي يقترن مباشرة بما سبقه من الأغراض في العملية التربوية وبما أن درس التربية

البدنية حافل بالمواقف التي نجسد فيها الصفقتين فكان لزاما علينا أن نعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، والتضحية وإنكار الذات حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل زميله وهذا قصد تحقيق الفوز وبالتالي يتم لنا ولمعلم التربية البدنية أن يحقق أغراضه من الدرس.

درس التربية الرياضية لغرض الصحة:

تعددت أغراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من الأمراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الإستقرار النفسي لذا فبرامج هذه الأخيرة غنية بفعاليتها وأنشطتها المختلفة والتي تعمل على إسعاد التلاميذ وتقاؤلهم للحياة، كما تبعدهم عن كثير من الأمراض والعلل النفسية والإجتماعية والتي قد تصيبهم كالإنطواء، وعدم القدرة على المواجهة.

كما تستدعي التربية البدنية السهر على أوضاع التلاميذ خلال أداء التمارين أو الجلوس وتصحيحها لتمكن التلميذ من التطور السليم والمرتز الذي يسمح له بالإستقرار النفسي.

درس التربية البدنية الرياضية لغرض النمو العقلي:

إن عملية النمو عملية معقدة، ويقصد بها التغيرات الجسمية والوظيفية والسيكولوجية التي تحدث للكائن الحي، وهي عملية نضج للقدرات العقلية ويلعب مدرس التربية البدنية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة والنمو العقلي بصورة خاصة، وعليه نطرح

التساؤل التالي: هل هناك علاقة ارتباط بين التعلم الحركي في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية، والنمو العقلي؟

وللإجابة على هذا يلزم تعريف التعلم في المجال الرياضي: فهو اكتساب مهارة حركية جديدة كما أنه تغيير في طريقة الأداء الحركي والذي ينتج عنه معارف حركية جديدة.

إن خطوات التعليم خلال دروس التربية البدنية لا تحتاج إلى بذل مجهود بدني ومهاري فقط بل تحتاج أيضا إلى مجهود ذهني كبير، لذا يطلب من التلاميذ التركيز الجيد والتفكير لتعلم المعارف الرياضية والتي تدل على النمو العقلي.

ويمكن تنمية النمو العقلي لدى التلاميذ والأطفال عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة والألعاب الصغيرة.

المحاضرة 09

تقسيمات درس التربية البدنية:

أ . الجزء التمهيدي:

ويتضمن هذا الجزء مايلي: الأعمال الإدارية، الإحماء، الإعداد البدني.

أ . 1 . الأعمال الإدارية:

. اصطحاب المعلم للمتعلمين من الفصل إلى المكان المخصص للدرس.

. تغيير الملابس وارتداء الزي الرياضي.

. النداء لأخذ أسماء المتعلمين وأخذ الغياب.

أ. 2. الإحماء:

. يجب أن يؤدي الإحماء والمتعلمين في انتشار حر في الملعب.

. أن يتناسب الإحماء ونوع النشاط الممارس.

. تحريك جميع أعضاء الجسم.

. إعداد المتعلمين من الناحية الفيزيولوجية وتنشيط الجهاز العصبي.

. أنواع الإحماء، بالمحطات، حر، دائري، مقيد، لعبة صغيرة.

أ. 3. التمرينات: في حالة استخدام التمرينات في الجزء التمهيدي للدرس يجب أن

تؤدي في حالة انتشار حر في الملعب، وأن تخدم جميع أعضاء الجسم وتحسين قوام المتعلمين.

ب. الجزء الرئيسي:

أهمية هذا الجزء تكمن فيما يلي:

. أساس الخطة العامة.

. تعليم المتعلمين المهارات المختلفة للأنشطة وتطبيقهم لها.

. اكتساب المتعلمين بعض الصفات التربوية من خلال نظام الأقسام داخل الفوج

والتداخل فيما بينهم.

ج . الجزء الختامي:

يتم من خلاله:

. إعطاء المتعلمين بعض التمرينات الصغيرة، بغرض التهدئة والإسترخاء والهبوط

بالحمل تدريجيا.

. الرجوع بأجهزة جسم الإنسان (المتعلم) إلى حالتها الطبيعية التي كانت عليها قبل

تنفيذ الدرس.

. إعطاء المعلم للمتعلمين حوصلة عامة عن الدرس.

. تبادل التحية والإنصراف إلى المغاسل.

محتوى الدرس للتربية البدنية والرياضية:

يعرف المحتوى على أنه التراث الثقافي المستمد من الثقافة البدنية، ومن مجالات

ثقافية أخرى مختارة من وجهة نظر منطقية وتربوية وسيكولوجية وبيولوجية، والمجهزة كمواد

تعليمية للمنهج لتحقيق أهداف الدراسة العامة في المدرسة، يتفاعل معها التلاميذ أثناء

التدريس وينتج عنها خبرات تعليمية وتربوية بمعنى آخر ينتج عنها شخصية أخرى أكثر نضجا (1973) وانطلاقا من المفهوم السابق تشتمل المادة التعليمية على الآتي:

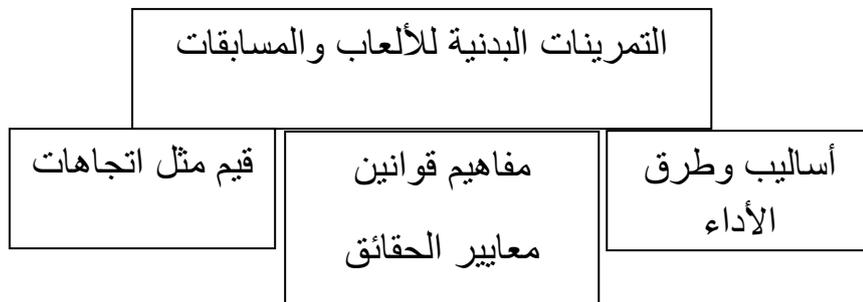
أ . مجموعة من الأنشطة البدنية كالألعاب والمسابقات.

ب . مجموعة من الأفكار والقيم التي تطابق الإقتاعات والمواطنة المطلوبة في مجتمعنا الحديث.

ج . مجموعة من الحقائق والمعاني والقواعد والمعايير التي تؤدي بالتلاميذ إلى اكتساب خبرات المعرفة.

د . الأساليب وطرق التمرين وطرائق التعلم التي يجب أن يتعلمها التلاميذ لممارسة الرياضة ذاتيا.

والشكل التالي يمثل المكونات السابقة التي تحمل في مجموعها محاولة تحقيق الأهداف مع مراعاة أن المكون الرئيسي هو المكون الأول لمحتوى درس التربية البدنية(1).



شكل رقم . 01 . : مكونات درس التربية البدنية والرياضية.

تعريف مدرس التربية البدنية والرياضية:

إن مدرس التربية البدنية هو أولاً وقبل كل شيء شخص ومخلوق كسائر المخلوقات، لديه قلب وأحاسيس وشعور والملقب باللطيف هذا لأنه في عمله يحس أنه لا زال ولا يزال مراهقاً ويبقى كذلك، لأن مهنته تفرض عليه أن يكون كذلك، وقد أثبتت بعض التجارب في الولايات المتحدة الأمريكية بأن أستاذ أو مدرس التربية البدنية يعتبر أقرب أستاذ إن لم نقل أقرب شخص بالنسبة للتلاميذ.

والتدريس عمل صعب ومتعب والفرد يحتاج إلى سنين لكي يتعلم كيف يجد السبيل لأجل أن يكون مؤهلاً للتدريس.

فن التدريس ليس مجرد عمل أو وظيفة بل هو عملية تصميم مشروع ضخم متشعب الجوانب، له مرتكزات واضحة لاتصاله بصورة مباشرة بمستقبل أولئك الذين نشجعهم على التعليم ونربهم في الصغر ليصبحوا شباب المستقبل.

صفات مدرس التربية البدنية:

إن شخصية الأستاذ يمكن أن تكون أكثر أهمية من ثقافته العامة، فيما يخص النجاح في عمله. إن أغلبية التلاميذ لهم ميل بدون شعور إلى تقليد مربهم سواء أكان الوالدين أو أستاذهم، هذا وحده يبرر العناية التي يجب حجزها لاختيار وتكوين الأستاذ في هذا الصدد

لا ننسى أيضا أن هناك بعض الأساتذة يحبون عملهم وتتوفر لديهم الصفات الحسنة التي يجب أن تتوفر في كل مدرس التربية البدنية وهي:

. أن يكون سليم من كل نقص جسمي، قوي السمع والبصر، متين الأعصاب.

. أن يكون ملما بالمادة التي يدرسها، محبا لها، مؤمنا بها، شديد الرغبة في تجديد

معلوماته.

. قوي الإرادة حازما ملتزما بالصبر، فالتلاميذ لا يضبطهم إلا المدرس الهادئ الذي

يشفق عليهم، ويشعر بشعورهم، ويكلف نفسه مشقة في سبيل نفعهم. وفي دراسة قامت بها

مجلة "الجمعية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية" لاحظت هناك صفات أخرى منها:

. مكونا تكويننا جيدا لأداء مهمته كمربي ومدرس.

. ذو تربية خلقية عالية تجعله مقياسا في الأدب والإحترام، كبير القدر يستطيع أن

يتغلغل في حياة زملائه ليحافظ ويعمل على تشجيعهم.

. متقبلا للأفكار الجديدة بدون عقد.

. أن يكون على علم بالأهداف التربوية للتربية الرياضية والمجتمع الذي يعيش فيه.

واجبات مدرس التربية البدنية:

إن مدرس التربية البدنية هو العنصر الحساس داخل المؤسسة التربوية وعمودها الفقري بالنسبة لعملية التدريس، ومن مفهومنا الخاص لعملية التعليم يمكننا أن نقول أن المدرس يجب أن يكون قائدا تربويا متفهما لواجباته من الناحية التربوية، ومن الناحية التعليمية، وهذه الواجبات يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

. ملاحظة المشاكل بنظرة نفسية وفيزيولوجية وتنظيم الجهاز العصبي لكل التلاميذ.

. إكساب التلاميذ معارف جديدة.

. مساعدة التلميذ في تطوير معارف شخصية من أجل إدماجه في الجماعة بطريقة

كاملة.

. مساعدة الآخرين على كيفية العمل من أجل كسب القوت.

. يدرك واجبه كقائد ويحترم هذا العمل.

. تكون لديه النظرة الخبيرة التي تكشف المواهب وتميز الأخطاء أثناء الأداء ليتمكن

من إصلاحها مبكرا.

. يكون مطلعا على أحدث وسائل وطرق التعليم أو التدريس وذلك من خلال الحضور

الدائم للندوات والمحاضرات الخاصة بالتربية البدنية.

. أن يعمل على تقدم العلم والمعرفة وعلى إعطاء فرصة للآخرين لكسب المعرفة والفهم

الواعي.

العلاقة البيداغوجية بين مدرس التربية البدنية والتلميذ:

بينما كان التعليم التقليدي منحصرا في الألعاب الصغرى، وضعت مناهج التربية الحديثة قاعدتها في علم النفس التعليمي، كما أن اكتشافات حديثة في علم النفس الاجتماعي قد ركزت على عامل آخر مهم، الأستاذ يتعامل مع مجموعة من الأفراد الشيء الذي يؤدي إلى انعكاسات عميقة حتى سلوكياته الشخصية على المحيط العام للقسم أكثر منه على سلوك كل تلميذ

إن الأستاذ لا يستطيع القيام بأداء درسه بدون توفر عامل مهم وهو الثقة المتبادلة بينه وبين التلاميذ، إذ تعتبر هذه الأخيرة الركيزة الأساسية التي يعتمد على توفيرها لإنجاح درسه، فبدونها يصبح الدرس مملا وحسب " Pierre Bourdieu " إرادة التلميذ ومشاركته ترتبط بالعلاقة (المدرس . التلميذ)⁽¹⁾. كما يعتبر الأستاذ موجها أكثر منه مربيا في مشاكل التلاميذ، ولكي يكون الأستاذ مثاليا في نظر التلاميذ تحت علاقة (المدرس . التلميذ) لابد وأن يوفر الشروط التالية:

. يحاول أن يجعل التلاميذ يجدون الحل بأنفسهم.

. يشجع أقل جهد لكل واحد.

. يستعمل العقاب بطريقة مقبولة.

أما عن ردود أفعال التلاميذ فتتمثل فيما يلي:

. يحبون المشاركة في الدروس.

. حصيلة النتائج قسوى.

. العمل يتواصل رغم غياب الأستاذ.

. يطورون معنى المسؤولية ومراقبة أنفسهم.

كما أن العلاقة البيداغوجية تقتصر على الأهداف المسطرة من قبل المدرس إذا كان

المنطق يبرر أمام نوعية المنهجية والإمكانيات، نستطيع القول أن هذا المنطق نفسه سيبرر

لنا طبيعة هذه العلاقة وأي المظهرين سيكون لهما الحق في الأسبقية:

. واحد يتعلق بطبيعة الإمكانيات المستعملة.

. الثاني يخص نماذج الإتصال للمحتوى وكذلك نماذج التدخل.

الأهداف العامة للتربية الرياضية للمرحلة الثانوي

تهيئة الفرص المناسبة لاكتساب التلميذ كفاية بدنية واجتماعية ونفسية وعقلية

تتناسب ومرحلة نموه ، بغرض التكيف في الحياة طبقاً لاستعداداته وقدراته وإمكاناته .

وتسعي التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية إلى أن يحقق الطالب الأهداف النفس حركية والمعرفية والوجدانية التالية :

1. المجال النفس حركي :

- . يتقدم الطالب في تحسين المهارات للمشاركة في الألعاب الجماعية والفردية ويتمكن من أدائها ، وربط مهارتين أو أكثر في أثناء التدريب والممارسة .
 - . يطبق خطأً دفاعية وهجومية .
 - . يطبق المهارات بصورة متقدمة لإتاحة الفرصة للمتميزين رياضياً للاشتراك في المباريات ..
- يتقن

2. المجال المعرفي :

- . يكتسب المعارف والمعلومات عن طريق التعليم .
- . يتعلم التصرف السليم خلال المواقف المختلفة .
- . يلم بعوامل الأمان والسلامة .
- . يظهر معرفته لبعض العوامل المؤثرة على الصحة والنشاط الحركي .
- . يلم بالأسس العامة لتطوير الصفات البدنية بشكل مبسط .

3. المجال الوجداني :

- . يظهر الطالب تقبله ومشاعره نحو التربية البدنية والرياضية .
- . يقدر قيمة تعلمه المهارة يسعى إلى تحسينها .
- . يلتزم بالنظام وتحمل المسؤولية ويقدر قيمتها .
- . يحترم القدرات والاتجاهات والميول ويؤمن بالفروق الفردية .

المحاضرة 10

يعد ميدان علم الاجتماع من أكثر ميادين العلوم الاجتماعية تنوعا وتغيرا وهذا ما
 تعكسه إختلافات رؤى علماء علم الاجتماع حول مستوى التحليل السوسولوجي وكذا
 إختلاف الإتجاهات والمرجعيات الفكرية التي ينطلقون منها، وكذا في نظرتهم للطبيعة
 البشرية والعوامل المتحكمة في سلوكياتهم لبناء الأنساق الاجتماعية بوجه عام وبلورة الواقع
 المجتمعي والإهتمام بالفعل الاجتماعي والثقافة والمواقف والنشاطات الإنسانية ...

فالرياضة بطابعها الاجتماعي تدفعنا لفهم المجتمع ومشاكله، فهذا وبعد دراستنا لعلم
 الاجتماع بأشكاله إستخلصنا أن له دوراً في معرفة وفهم علل ومشاكل المجتمع. فممارسة
 النشاط البدني الرياضي لا تزال ظاهرة حضرية، تتخطى الحدود الجغرافية، ضاربة عرض
 الحائط بالموانع الطبيعية بين البلدان لتكشف للملاّ عن طبيعة الإنسان الصادق، التواق
 للمحبة والسلام ساعية إلى تبديد الروح العدوانية المسيطرة على بعض النفوس المريضة
 بحب العظمة الجوفاء والإفتخار الأرعن، باثة روح التنافس الشريف نحو الأفضل والأسمى،
 غير عابثة بالأحداث الزمنية، لأنها نابغة من أحاسيس نبيلة، وحاجة نفسية ملحة.

عملا بهذا المبدأ السليم إهتم بعض الدول بالرياضة خاصة الشعوب النائية، وإنطلاقا
 من هذه الأهمية ورواجها في العالم والأبحاث في هذا المجال، حاولت أن أجمع بين دفتي

هذا البحث شقين رئيسيين مزيج بين الممارسة للنشاط البدني الرياضي والتخلي عنه الذي نحاول من خلاله فهم ومعرفة علل المجتمع الذي ننتمي له في أعقاب التغيرات الثقافية والإجتماعية البيئية، رغم بروز في الآونة الأخيرة دور هذا النشاط في الحد من بعض السلوكات الإنسانية السلبية كالعنوانية والإكتئاب والإنفعالات غير سارة وحتى الآفات الإجتماعية.... هذا من شق، وشق آخر فالإشتراك في الممارسة وطابعها التنافسي بشكل مكثف قد تعرضه لضغوط نفسية تمثل عبئا نفسيا على الممارس وقد تؤثر سلبا عليه مما قد تكتسبه بعض الخصائص النفسية السلبية مثل الخوف من الفشل - العنف - الإهباط - التوتر مما قد ينجر عليه الإنسحاب والتخلي عن النشاط البدني الرياضي.

تشير جميع الحقائق والأدلة البحثية والموضوعية إلى رغبة معظم الشباب في ممارسة النشاط البدني الرياضي، كما تبدو من خلال النتائج المسحية للدراسة وضعف الدافع السيكوإجتماعي الذي يعزز ويدعم كيان العائد الإجتماعي، فالفرد نجده منذ ولادته نجده محاطا بمنظومة إجتماعية حيث تتكون شخصيته بتداخلها وتأثير البعض منها على الآخر لذلك يجب فهم ودراسة المحيط العام والخاص، وهذا هو هدف علم الإجتماع حيث أن البيئة الإجتماعية تكوّن المحيط العام والبيئة الرياضية تكون المحيط الخاص، غير أن البيئة الرياضية وليدة البيئة الإجتماعية، فالظروف والمراحل التي يمر بها الممارس خلال مساره الرياضي للتوجه نحو المستوى العالي والنخبوي قد تجبره عن التخلي حتى ولو وصل إلى المستوى المرغوب، وهنا تكمن أهمية وماهية هذا البحث وذلك من خلال الدراسة

الوصفية لمدى ممارسة النشاط البدني الرياضي والتخلي عنه من منظور إجتماعي لرياضي النخبة في ولاية البيض، حيث تكمن فائدة الدراسة في تزويد المركز الجامعي البيض والفئة المسؤولة عن النشاط البدني الرياضي بالدراسات العلمية والمعطيات النظرية وتكون مصدر علمي للبحوث المستقبلية.

. مفاهيم عامة حول الرياضة:

الرياضة مشتقة من الكلمة الإنجليزية (Sport) وهي راجعة إلى الكلمة اللاتينية (Desporter) والتي يرجع ظهورها إلى القرن الثالث عشر ميلادي، حيث تعني الإسترخاء والتسلية وإبتداءا من القرن السادس عشر أصبحت تعني التمرين البدني، وأصبح كل نشاط بدني يطلق عليه اسم رياضة. ويعرف "برنار جيلات الرياضة على أنها معركة ولعب يضاف إلى ذلك النشاط البدني الذي ركز على قواعد مدروسة وتحضير عن طريق تدريب منهجي" (د. عمار حامد، 1968، صفحة 78).

أما إدواردز فيقول: "إن الرياضة هي الإشتراك في الأنشطة، إذ لها سجلات رسمية وتاريخية، وعادات وضغوط الإجهاد البدني خلال المنافسة داخل أماكن محدودة، وقواعد رسمية، وهذا يطبق عن طريق اللاعبين والممارسين لأنهم جزء من التنظيم الرسمي للإتحاديات" (د. عويس خير الدين، د. هلال عاصم، 1997، صفحة 63).

ويعرف ماتيفيف (Matveyve) الرياضة بأنها نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرة البدنية وضمان أقصى تحديد لها.

ويعرف لوشن (Lushen)، وساج (Sage) الرياضة بأنها: "نشاط مفعم باللعب، تنافسي، داخلي، وخارجي المردود، يتضمن أفراد أو فرقا تشترك في مسابقة، وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطئية" (د. أمين أنور الخولي، 1995، صفحة 43).

كما تعرف الرياضة هي العملية التربوية الموجهة ذات تخطيط علمي، تهدف للوصول بالفرد الممارس لقيام بحركات منتظمة يقوم بها للوصول إلى ما يسمى بالأداء الصحيح الذي يحتوي على جميع عناصر اللياقة البدنية والهدف هو تحقيق كالتوازن والرشاقة والدقة والقوه والمرونة أيضا وهي تسعى إلى تحقيق التوازن ما بين الجانب النفسي والعقلي والبدني ولكي يتحقق التوافق العضلي والعصبي في الجسم، لا بد من توافق الجوانب التي ذكرت والرياضة هي الصحة، فلا بد من ممارستها كما أنها غذاء الروح. وعند ممارسة أي نوع من الرياضة لابد من احترام قوانينها وتطبيقها على أكمل وجه وعدم تعرض الفرد إلى ما يسمى مسلك غير رياضي يعاقب عليه في النهاية وقد تكون نهايته الاستبعاد أو ربما الطرد ولا بد من اللاعب أن يتحلى بما يسمى التروي والصبر والروح الرياضية التي تجعل منه نجم الفريق والرياضة هي التي تنظم العمل بالجسم حسب صعوبة اللعبة التي تمارس من ناحية العمل الهوائي واللاهوائي وهو المقصود به الأكسوجيني واللاأكسوجيني" (محمد بويلف، 2013، صفحة 22).

وفي النهاية لا يسعني إلا أن أقول لكم أن الرياضة علم واسع وجميل ومفيد ليس فقط للحصول على لاعب قوي ورشيق وإنما أيضا للتمتع بالصحة وكما أوصانا الرسول الكريم (علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل).

المحاضرة رقم 11

نبذة تاريخية حول بعض الرياضات في العالم:

رياضة كرة القدم:

كرة القدم لعبة رياضية جماعية، عرفت عند الصينيين حوالي القرن الرابع قبل الميلاد، وكانت تمارس في التدريبات العسكرية لما فيها من روح تنافس والحزم والإقدام. ولكن الذين حضنوا هذه اللعبة هم الإنجليز، وطوروها ووضعوا لها القواعد والأسس، فسحرت الشعب الإنجليزي الذي راح يمارسها في الشوارع و المدارس مما أجبر الملوك والأعيان على محاربتها بسبب إنصراف الشباب عن تعلم الفروسية ورماية القوس مما يؤدي إلى ضعف الدولة الحربي.

وإستمرت هذه المحاربة إلى أن جاء الملك شارل الثاني، فسمح بممارستها بعد أن قُننت ونُظمت، ومن ثم إنتشرت في معظم أنحاء أوروبا.

وفي سنة 1863 تأسس أول إتحاد لكرة القدم في إنجلترا. وفي سنة 1882 أنشئت هيئة دولية للإشراف على تنفيذ قوانين اللعبة، كما تأسس الإتحاد الدولي لكرة القدم سنة 1904. أسهم رجال البحرية الإنجليزية في نشر هذه أبجديات هاته اللعبة في سائر المستعمرات، ومن ثم إلى مختلف أنحاء العالم (بسام سعد، 2006، صفحة 208).

أما في الدول العربية فإن هذه اللعبة تسير نحو الأفضل بفضل إنشاء النوادي ونقل المباريات على التلفزيون مما يثير حماس الشباب ويدفعهم إلى ممارستها والإهتمام بها، مما أدى إلى ظهور بعض النجوم الشابة في مختلف الأقطار العربية والدولية، وتحتوي على 17 قانون وفريق ب 11 لاعب.

رياضة كرة اليد:

من الألعاب القديمة عرفها المصريون (الفراعنة) كما تدل بعض النقوش. ثم حضنها الألمان وطوروها وسمحوا للاعب أن يجري بالكرة بعد أن كان يتداولها اللاعبون وهم وقوف في أماكنهم.

مورست هذه اللعبة على ملاعب كرة القدم، ومن ثم أنشئت لها الملاعب الخاصة بفضل أحد أساتذة الجمباز الألماني ماركس هايزر، ثم وضعت لها القوانين والأنظمة الخاصة بفضل هايزر وشلنر أحد مدرسي التربية البدنية في ألمانيا. هذا الأخير عدل بعض قوانينها، وما لبث أن انتشرت في معظم أنحاء ألمانيا والدول المجاورة.

وفي سنة 1915 جرت أولى البطولات الدولية بين فريقي النمسا وألمانيا، وكان عدد أعضاء كل فريق 11 لاعب، ثم تناقص العدد إلى سبعة لاعبين، وكانت أول المباريات على هذا الأساس عام 1952 بين السويد والدانمرك.

وفي سنة 1927 وضعت أسس الإتحاد الدولي إثر إجتماع عقد بأمستردام في هولندا، وفي العام التالي أقرت قواعد اللعبة بعد أن إنعقد مؤتمر للإتحاد الدولي للهواة.

وفي عام 1937 أدخلت هذه اللعبة ضمن الالعاب الولىمبية في دورة برلين. وكانت الدورة لصالح ألمانيا (بسام سعد، 2006، صفحة 226).

وفي عام 1938 نظمت أول بطولة عالمية للرجال، وكانت لصالح ألمانيا، حيث أصبحت هاته اللعبة تحتوي على 19 قانون والفريق الذي يسجل أهدافا أكثر هو الفائز.

كرة الطائرة:

هي لعبة رياضية جماعية إبتكرها المدرب الأمريكي وليم مورغان، وقيل هي لعبة معدلة عن لعبة إيطالية كانت تمارس في القرون الوسطى، ومن ثم إنتقلت إلى ألمانيا حيث عرفت بإسم "فوست بول".

والجدير بالذكر أن جمعية من الشبان في سبرنجفيلد هي التي حضنت هذه اللعبة كما حضنت كرة السلة، ونشرتها في جميع فروعها حتى راجت في معظم المدن الأمريكية، بعد أن وضع لها ألفريد هالستير قانونًا بأن جعلها تلعب في الهواء، ولا تسقط على الأرض لذلك سميت بالكرة الطائرة، وفي سنة 1925 أخذت تنتقل بين كندا وأمريكا الوسطى وأوروبا الغربية...

ومما ساعدها على الإنتشار خلوها من الإصطدام والإحتكاك وإمكانية لعبها في الهواء الطلق، إضافة إلى صلاحها للجنسين، لذلك تقبلها الشباب بفرح، وانتشرت في المدارس والجامعات.

وفي سنة 1928 تقرر إنشاء الإتحاد الأمريكي لكرة الطائرة، وفي سنة 1947 تقرر توحيد أنظمة اللعبة مما أدى إلى إنشاء الإتحاد الدولي لكرة الطائرة الذي أجرى عدة مباريات بين الدول في السنوات 1948 في روما، و1949 في براغ، و1952 في موسكو، وفي سنة 1978 دخلت اللعبة ضمن الألعاب الأولمبية في طوكيو (بسام سعد، 2006، صفحة 195).

ألعاب القوى:

هي مجموعة من ألعاب رياضية، الهدف منها تنمية الجسم والذهن معاً، وهي متعددة الأنواع: كالجري، والقفز، والوثب، والرمي، والدفع والمشي.

وقد عرفها أحد الأخصائيين في الطب الرياضي بقوله: "إذا كان الإنسان يمشي بعضلاته ويجري برئته، ويسرع بقلبه، فإنه يصل إلى الهدف بذكائه".

ألعاب القوى قديمة العهد، وقد مارس الإنسان معظمها دون سباق وذلك لبعض حاجاته اليومية. عُرفت بإسم " فن الأتليكا ". ويقال إن أول مسابقة لألعاب القوى جرت في بلاد اليونان عام 1453 قبل الميلادي في نطاق الألعاب الأثينية التي أسهمت في ولادة الألعاب

الأولمبية التي كانت تقام كل أربعة سنوات وكانت لمدة 14 دورة متتالية عبارة عن سباق واحد في الجري لمسافة 180م ثم أضيف إليها سباق آخر لمسافة 720م وألعاب أخرى. ثم إنطفاًت وحرمت في وقت القيصر الروماني تيوديسيوس، لكنها عادت وظهرت في العصور الوسطى على يد الإنجليز، وإعتبرت جزءاً من التربية العامة للشباب، ومن ثم تطورت إلى جري أو سباق للحواجز سنة 1837، ثم توالى السباقات في مختلف دول العالم، وأخيراً دخلت ضمن الألعاب الأولمبية سنة 1896، وفي العام 1913 تأسس الإتحاد الدولي لألعاب القوى، وأضيف إليها سباق الماراتون ومسافته 42,190 كلم وهي المسافة بين قرية ماراتون وأثينا (بسام سعد، 2006، صفحة 16).

الجيدو:

هي رياضة شرقية صينية هدفها الدفاع عن النفس، تعتمد على الفكر والجسد في الهجوم والدفاع بشكل دقيق وفعال للغاية.

عرفت في بلاد الصين حوالي 660 ق.م، وانتقلت إلى اليابان، وجرى إحدى منازلها حوالي 230، بحضور الإمبراطور سونين بين متنافسين شهيرين هما: نومي سوكوم و تياما كيومايا وكانت تنتهي اللعبة بالقضاء على أحد المتنافسين لأنها كانت بدون قواعد تنظيمية.

وفي سنة 1881 عكف جيجورو كانو مدرّس في جامعي طوكيو على دراسة هذه اللعبة، فوضع لها القوانين والأسس، و عام 1890 إنتشرت في مختلف أنحاء أوروبا وأمريكا، وفي سنة 1964 دخلت ضمن الألعاب الأولمبية ثم توقفت، وعادت من جديد 1972 في دورة ميونيخ، ويمارسها الرجال والنساء على السواء (بسام سعد، 2006، صفحة 99).

رفع الأثقال:

هي رياضة يبارى فيها برفع أوزان ثقيلة، مارسها الإنسان منذ أقدم العصور برفع الصخور، أو قطع الحديد التي كان المتحاربون يستخدمونها. ومع مرور الزمن تطورت وأصبحت لعبة إستعراضية يقوم بها لاعبو السيرك.

أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية سنة 1896، وفي سنة 1920 أنشئ الإتحاد الدولي ووضعت لها قوانين محددة وأقيمت أولى البطولات في باريس سنة 1930.

ومنذ سنة 1924 حدّدت الرفعات بإستخدام الذراعين مع رفعات الخطف والنتر والضغط، ثم ألغيت رفعة الضغط سنة 1972، وإستقرّ الأمر على رفعتي النتر والخطف (بسام سعد،

2006، صفحة 105).

المحاضرة رقم 12

نبذة تاريخية حول بعض الرياضات في الجزائر:

رياضة كرة القدم:

كرة القدم في الجزائر هي الرياضة الأكثر شعبية في البلاد، وقد انطلقت أولى الأندية الجزائرية منذ أوائل القرن العشرين إبان الفترة الإستعمارية الفرنسية في الجزائر. تأسس فريق جبهة التحرير الوطني بتاريخ 13 أبريل سنة 1958، وكان الهدف الرئيسي من وراء تأسيسه رفع الروح المعنوية في صفوف الجزائريين المناهضين للاحتلال الفرنسي، ثم أسست الإتحادية الجزائرية لكرة القدم في سنة 1962 تزامنا مع الاستقلال. انضمت إلى الإتحاد الدولي لكرة القدم سنة 1963 وإلى الإتحاد الأفريقي لكرة القدم سنة 1964 أوت 1973 سجلت الجزائر أكبر انتصار لها على اليمن الجنوبي، بنتيجة 15 هدفا لهدف واحد. وفي 1990 توج المنتخب الجزائري لأول مرة ببطولة كأس الأمم الأفريقية لكرة القدم. أعلى مستوى لدوري كرة القدم في الجزائر يتمثل في القسم المحترف الأول والقسم المحترف الثاني والذان يشرف عليهما الإتحاد الجزائري لكرة القدم.

رياضة كرة اليد:

في سنة 1942 كرة اليد تم إدخالها للجزائر، وكانت نادرا ما تمارس وذلك للأوضاع التي مرت بها الجزائر خصوصا بعد 1954 مرحلة حرب التحرير ضد المستعمر الفرنسي.

بعد الاستقلال تم تأسيس الفيدرالية من طرف ماضوي حماد وبلقاسم في 29 جانفي سنة 1963 في ملعب "واقنوني" حاليا وفي هذه المرحلة أكبر عدد من ممارسي هذه اللعبة كانوا جامعيين وثنائيين ويمكن ذكر مدرسة الإدريسي التي عملت على تطوير كرة اليد.

وكل الذين صنعوا أمجاد هذه الرياضة مرؤا عبرها مثل "لمجداني" و "درواز" وذلك بإمكانتهم الإستعراضية وبالإحتكاك مع المدربين "بوهينسكي" التشيكي و "كوستاس" الروماني اللذان أدخلوا طرقا جديدة للتدريب وتحضير اللاعب ورفع مستوى هذه اللعبة وقد تم الإنضمام إلى الفيدرالية العالمية سبتمبر 1964.

منذ سنة 1981 الجزائر سيطرت على الكرة الإفريقية نظراً للمجهودات المبذولة رغم نقص الإمكانيات، بعد تولي درواز تدريب المنتخب الوطني وتزايد مستواها حتى أصبحت إلى ما هي عليه اليوم (حميد قرين، 1990، صفحة 303).

رياضة كرة الطائرة:

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر على يد الاستعمار الفرنسي، ولم يمر وقت طويل حتى بدأت بالظهور في صفوف الجزائريين، حيث ظهرت عدة فرق في تلك الفترة منها: أولمبيك بلكور، حيدرة، وفريق العاصمة، لم تكن الكرة الطائرة تمارس رسميا إلا في سنة 1937 مع

إنشاء فدرالية لشمال إفريقيا للكرة الطائرة، وفي الأربعينيات كانت للكرة الطائرة الجزائرية عددا من اللاعبين الممتازين منهم : "ولد موسى سعيد، الإخوة بوركايب، جيران، ماضبو".

بعد الاستقلال عرفت الجزائر إنشاء الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة، وظهور الفريق الوطني للذكور بتاريخ 8 سبتمبر 1962، وفي سنة 1964 أسس الفريق الوطني للإناث، وتم إدخال الاتحادية الجزائرية ضمن " FIVB " وهذا بفضل الدكتور " بوركايب " بمساعدة عددا من المتطوعين، حيث بلغ عدد المنخرطين آنذاك حوالي 120 منخرط، مما يدل على أن ممارستها تقتصر على فئة معينة من المجتمع، مع الوقت صعدت الكرة الطائرة الجزائرية إلى الأعلى رغم ضآلة الإمكانيات، شاركت الجزائر أول مرة بفريقها الذكور في ألعاب الصداقة الثالثة بديكار في أبريل عام 1963، وكانت أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في البطولة العالمية الجامعية سنة 1977 التي أقيمت بـ " بلغاريا "، وبعدها كانت أول مشاركة ضمن البطولة العالمية التي احتضنتها " أثينا " عام 1986. وفي سنة 1991 شارك الفريق الوطني في ألعاب البحر الأبيض المتوسط "باليونان"، كما ظهر بوجه مشرف واحتل المرتبة الأولى في الدورة الإفريقية الخامسة التي أقيمت "بالقاهرة" في نفس السنة، واحتلت المرتبة التاسعة في البطولة العالمية التي جرت "باليابان"، وكذا مشاركتها في الألعاب الاولمبية في "برشلونة" عام 1992، يليها اللقب الإفريقي في أكتوبر 1993 وشاركت في البطولة العالمية بايطاليا سنة 1994، وسنة 1998 كانت ثاني مشاركة في البطولة العالمية "باليابان"، أما بالنسبة للسيدات فقد كانت لهن أول مشاركة افريقية سنة

1978 بالجزائر وفزنا باللقب الإفريقي، وتحصلنا على الميدالية الفضية اثر المشاركة في الألعاب العربية الثامنة التي احتضنتها "بيروت".

ألعاب القوى:

في الجزائر يمكن أن نقول بأن هذه الرياضة قد عرفت أوقتا سعيدة في فترة الاستعمار فأصبحت واحدة من الرياضات الرسمية المتداولة في ربوع الوطن بداية من الحرب العالمية الأولى، رغم أن تاريخ ألعاب القوى الجزائرية غني بالأحداث وغالبية الأبطال ماتوا في صمت تام، يمكن أن نذكر من هؤلاء الإخوان عليم محمد وعمار بطلا فرنسا في 1913 و 1916 في العدو، محمد الوافي الذي فاز على كل المرشحين في ماراطون أمستردام والذي يعتبر أول إفريقي ينال ميدالية ذهبية في 1928 بألوان فرنسا، باداري صغير هو الآخر بطل فرنسا في العدو الريفي 1928/1929 دون نسيان وجوه أخرى مهمة عهد الهيمنة الاستعمارية مثل الحاج مشكال محمد ، الطيب مغيزي ، الإخوة وقنوني، في سنة 1963 إمام- إلياس عمار خلوف أسسوا الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى بمعية رياضيين قدامى مثل محمد عبدون، مصطفى أقولمين، طيب مغيزي، هذه الرياضة تتطور باستمرار فقطعت شوطا معتبرا الذي سمح لها بأن تنافس دولاً متطورة جدا في هذا الميدان وتؤكد ذلك النتائج العالمية المحققة من طرف نور الدين مرسلي، حسيبة بوالمرقة، نورية بنيدة، عز الدين براهيم، عبد الرحمان حماد، علي سعدي سياف و مخلوف.

المراجع باللغة العربية:

- أمين أنور الخولي (1996): أصول التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة .
- أمين أنور الخولي (1996): الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- بلغول فتحي (2014): مقال منشور في مجلة الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية جامعة الشلف، بعنوان: "سوسيولوجيا الاعاقة الحركية: مقارنة ابستمولوجية للظاهرة الجسدية"، ISSN 1112-8712, N°11.
- مصطفى السايح وحسن عبد المنعم (2007): فلسفة التربية البدنية والرياضة.
- محمد خيرعليامسر (2001) الموسوعة التاريخية لتطور الحركات الرياضية في الحضارات القديمة والحديثة.

المراجع باللغات الأجنبية:

- AUGUSTIN Jean-Pierre (2003), Le sport et ses métiers : nouvelles pratiques et enjeux d'une professionnalisation. In: Agora débats/jeunesses, 32, 2003. Les jeunes et le racisme. p. 152;).
- AUGUSTIN, Jean-Pierre (2011) « Qu'est-ce que le sport ? Cultures sportives et géographie. Whatis sport ? Sports cultures and geography », Annales de géographie, vol. 680, no. 4, 2011, pp. 361-382.
- AUGUSTIN Jean-Pierre (2007), Géographie du sport, spatialités contemporaines et mondialisation. Armand Colin, Paris.

- AUGUSTIN Jean–Pierre (2002), pratiques sportives et territoires : les atouts des régions, In revue géographique de Pyrénées et du sud–ouest, presses universitaires du mirail, N°13, Mars2002, France.
- BENAKI M.A (1995), pour une approche conceptuelle de l'éducation physique et sportive en milieu éducatif, In revue scientifique de l'éducation physique et sportive, IEPS, Université d'Alger, Vol.01 N°.04, Office des publications universitaires, Alger, Algérie.
- BELGHOUL Fathi et YOUSFI Fethi (2018), Sport et Citoyenneté, communication présenté au colloque scientifique organisé par le comité scientifique des 3èmes Jeux Africains de la Jeunesse en collaboration avec la direction générale de la jeunesse et la confédération africaine de la culture sportive (ASCC), Alger le 20 Juillet 2018, Algérie.
- BELGHOUL Fathi et YOUSFI Fethi (2019), Ethique et déontologie de la recherche scientifique en STAPS : Approche épistémologique, communication présentée à la journée d'étude de l'institut d'éducation physique et sportive université Alger3, le 20 Juin 2019. Alger, Algérie.
- CALLEDE **Jean–Paul** (2019), « AUGUSTIN Jean–Pierre, 2007 – *Géographie du sport. Spatialités contemporaines et mondialisation.*

Paris, Armand Colin (collection U – Géographie), 224 p., cartes, fig., ill. », *Les Cahiers d'Outre-Mer* [En ligne], 250 | Avril–Juin 2010, mis en ligne le 01 avril 2010, consulté le 01 juillet 2019. URL : <http://journals.openedition.org/com/5998>.

- Falcoz, Marc, et Emmanuelle Walter (2009) « L'emploi dans le sport associatif et fédéral. Un état de la question », *Staps*, vol. 83, no. 1, 2009, pp. 43–54.
- GASPARINI W (2011) La double réalité du monde sportif, In revue trimestrielle de l'association savoir/agir, édition du croquant, N°15, Mars 2011.
- Gilbert Andrieu et autre ; anthologie commentée des textes historique de l'éducation physique et du sport, 2001.
- Gilbert Andrieu ; histoire de l'éducation physique de 1936 a nos jours, action,2001.
- Claude PIARD ; éducation physique et sport –petit manuel d'histoire élémentaire–, l'Harmattan, 2001.
- Jean–Luc martin ; histoire de l'éducation physique sous la v république la conquête de l'éducation nationale 1969–1981, Vuibert.

- Robert charvin ; Sport... et désir de guerre, l'Harmattan, 2001.

