مدخل الى التربية الرياضية ملزمة تطور ونشأة التربية الرياضية عبر العصور الرياضة منذ الخليقة) من المسلم به أن المخلوقات الحية تميل ميلاً نظريًا إلى الحركة واللعب بهدف النمو والتعلم وممارسة الحياة بمختلف نواحيها وإذا نظرنا للإنسان باعتباره أرقى هذه المخلوقات لوجدناه يمارس أنواعًا متعددة من النشاط الحركي تتنوع وتتطور نتيجة ميول معينة تفرضها عليه ظروف المعيشة وطبيعة الحياة الاجتماعية والاقتصادية التي تولد لديه الرغبة الملحة في استعمال العقل والعضلات، ولا يمتلك إلا أن يجمع ثمار الأرض ويقطع جذور النباتات والأشجار إلى أن دفعته الضرورة إلى صيد الحيوانات البرية التي أصبحت لحومها فيما بعد إضافة جديدة لأنواع غذائية كما أن الرغبة الملحة للدفاع عن النفس كنتيجة طبيعية لضمان الحياة والحفاظ على النوع والجنس، .

الرياضة في العصور القديمة حياة الإنسان البدائي بدأت تظهر حياة الجماعات التي بدأت بنظام الأسس ثم العشائر والقبائل ثم الدويلات الصغيرة فالكبيرة ثم الدول التي عرفت بحضارتها القديمة وعلى أثر ظهور حياة الجماعات وبدأ الصراع البشري يفرض نفسه بعد أن كان قاصرًا على الإنسان الأول والحيوان بهدف المحافظة وعن النوع والجنس، وظهر هذا بوضوح عند قدماء المصريين والصين القديمة والهند وبلاد الفرس وقدماء الإغريق والرومان وكلها دول بدأت تظهر فيها الرياضة على شكل تدريبات تتسم بالطابع العسكري لغرض تقوية البدن مثل القوس والسهم والجري والوثب والرمي. . الرياضة عند قدماء المصريين وكان يعيش سكانها في قبائل متفرقة مختلفة اللغة والدين يتنازعون على السلطة عن طريق القتال والنضال الذي كان ينتهي دائمًا بحكم القوى الضعيف وعندما كانت مصر بفضل الملك (مينا) وأصبحت دولة قوية ازدهرت بفنونها ونظمها الاجتماعية واستقرارها لفترة طويلة من الزمن دامت حتى عام ٢٤٢٠ قبل الميلاد وعرفت هذه الفترة بعصر الدولة القديمة. وقد اهتموا أثنائها بالرياضة كاهتمامهم بكل أساليب الفنون الأخرى مثل الرقص والنحت والموسيقى وجاء هذا الاهتمام طبيعية لحياة هؤلاء الفراعنة في معيشتها على الصيد والدفاع عن النفس ومرت مصر بعد ذلك بحالة من التفكك من ٢٢٧٠ إلى ٢٠٠٠ قبل الميلاد، فقد اتسمت الرياضة عندهم في هذه الفترة بطابع عسكري ولم يكن من السهل في مثل هذه الظروف الفصل بين نوعين من النشاط وهما النشاط الترفيهي والنشاط الحربي ومن مظاهر النشاط الحربي : العربات الحربية والقوس والسهم والتدريب على أشكالها المتعددة وطرق استعمالها وكلها تتطلب لياقة بدنية عالية. وكلها توضح اهتمامهم وعنايتهم بتربية النشئ وإعداد الشباب وشغل أوقات الفراغ بوجود ألعاب مختلفة منها الكبيرة والصغيرة والداخلية التي تزاول في المنازل والخارجية التي تزاول في الخلاء ومن هذا النشاط الرياضي كالصيد والرقص وألعاب الكرة وألعاب الرشاقة والتحطيب والمصارعة والرمي والوثب، شعور الصين القديمة بالأمان والاطمئنان خلف حدودها الطبيعية من سلسلة جبال الهمالايا وحدودها الصناعية من سور الصين العظيم جعلها تسلك سياسة الانعزالية والبعد عن الصراعات والحروب وذلك لم يكن لها حافز يدعوها إلى تقوية الأبدان والتدريب على القتال كغيرها من الدول القديمة، لذلك فإن قصص التراث الصيني تحكي كيف كان أبناء الأثرياء يمارسون الموسيقى والرقص والرماية بالنبال وقد شاع عندهم رقصات خاصة لها أسماء خالدة مثل رقصة الرياضة المنقسمة ورقصة الذيل ورقصة الذرع وظهرت عندهم بعض الألعاب كالملاكمة ـ البولو شد الحبل، . الرياضة عند قدماء اليونان يدلنا تاريخ اليونان القديم على أنها كانت تتكون من مئات الدويلات الصغيرة وأول ما اشتهر من هذه (أسبرطة (لما أحاط بها من ظروف خاصة خلال القرن التاسع قبل الميلاد حيث قضت هذه الظروف أن تعيش أسبرطة في حروب دائمة مع جيرانها مما جعل روح الحروب فأصبحتا بلاد اليونان جزءاً من الإمبراطورية الرومانية بعد انتصارهم على المقدونيون بقيادة الإسكندر المقدوني عام ٣٢٣ قبل الميلاد. وهذه نبذة تبين لنا ظروف بلاد اليونان الجغرافية والتاريخية. تطور ونشأة التربية الرياضية في العصور الوسطى والحديثة . الرياضة في العصور الوسطى يزدهر مع ازدهارها وينكمش مع انكماشها ومن خلال الحقبة من حياة البشرية التي أطلق عليها كتاب من الفلاسفة والمؤرخين فترة العصور الوسطى وحددوا بدايتها ببدء سقوط الإمبراطورية الرومانية حوالي ٤٧٣ ميلادي ونهايتها بنهاية القرن السادس عشر. . الرياضة في العصر المظلم فالتوتو نيون البرابرة كانوا قبائل ورحلوا يعيشوا في الخلاء حياة تقشف وحرمان ويهتمون بالصيد ورعاية الأغنام وممارسة الرياضات العنيفة والتدريب على الفنون الحربية أكسبهم القوة واللياقة. . الرياضة في عصر الإقطاع من (٩ ـ ١٤) وكان أبناء النبلاء والأمراء في هذه الفترة من الزمان يمتهنون أحد طريقتين إما أن يدخلوا الكنيسة ويعدوا إعدادًا دينيًا ليصبحوا من رجال الكهنوت وإما أن يطرقوا الفروسية ليصبحوا فرسانا وهؤلاء يكون تدريبهم ذو طابع جسماني واجتماعي وعسكري وكانت الفروسية تمثل إغراءات أقوى بكثير من الكنيسة، فكان يبدأ من سن السابعة في قلعة أحد النبلاء وعند بدء الالتحاق بهذا النظام يلقب الفتى بالوصيف ويشترك فيه مختلف ألوان النشاط البدني الذى يتناسب مع الغرض من إعداده كفارس، . الرياضة في عصر النهضة (١٤ – ١٥) وسادت النظرية القائلة بأن الجسم والروح لا يمكن الفصل بينهما وكل منهما ضروري

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

لضمان قيام الآخر بوظيفته على الوجه الأكمل وعادت إلى الأذهان حكمة الفعل السليم في الجسم السليم. . الرياضة في العصر الحديث كنتيجة طبيعية للتطور العلمي في جميع مجالات الحياة على مر العصور والأجيال وعلى أثر المفاهيم الجديدة التي شاعت وانتشرت في عصر النهضة وروّج لها فلاسفة العصر، وإن كان هذا الاهتمام ظل منذ بداية العصر الحديث حتى منتصف القرن التاسع عشر قاصرًا على العناية بالصحة والقوام وتقوية عضلات الجسم دون أي اعتبار لأي جوانب أخرى من مكونات الفرد وهذا مرجعه أن إمكانات التربية البدنية كوسيلة ولتنمية وتطوير الصفات المثل الاجتماعية والخلقية لم تكن قد عرفت بعد فظل تربية البدن حتى هذا الزمن هو الغرض السائد المفروض، التعرف على تأثير التربية الرياضية في مختلق الأوجه الحضارية للمجتمعات الاقتصادية والسياسية والتربوية علاقة التربية الرياضية بالعلوم الأخرى 1 ـ علم السياسة والاقتصاد. أولاً علم السياسة والاقتصاد : فالتعامل مع الآلة وهي من خصائص العصر يتطلب قدرًا من القوة والمرونة والسرعة وسرعة رد الفعل التي لا تأتي للفرد بصورة سليمة إلا بممارسة أنشطة التربية الرياضية كما أن العمل والترتيب في المكتب وفي قاعات الدراسة ومراكز الأبحاث والمؤسسات التجارية وغيرها من المواقع التي نفرض السكون وقلة الحركة يجعل من الضروري التعويض بممارسة أنشطة التربية الرياضية ضمانًا لسلامة الأفراد جسميًا وعقليًا ونفسيًا، وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الجهاز البشري الذي يعمل في مشروع معين) شركة ـ مصنع ـ مؤسسة) يمكن أن يحقق إنتاجا أفضل وأرباحًا أكثر إذا مارس العاملون بها الأنشطة الرياضية كما أكدت نتائج الأبحاث أن ممارسة أنشطة التربية الرياضية في قطاع العاملين في المصانع والمؤسسات تؤدي إلى الإقلال من نسبة الغياب والتمارض والانقطاع عن العمل بدون عذر مقبول، تعتبر العلاقة بين التربية الرياضية وعلم النفس علاقة قوية وهامة جدا فممارسة التربية الرياضية لها دور أساسي في اكتساب ممارستها ما يُسمى بالاتزان النفسي الذي يتمثل في الصفات والقيم الاجتماعية كالتعاون والصدق والأمانة واحترام القانون والتدريب على القيادة والتبعية وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وتنمية الروح الرياضية وتوطيد العلاقات الإنسانية وتحقيق التكيف الاجتماعي فهي بذلك تعتبر صورة مصغرة لميادين الحياة، ثالثا / علم الصحة : يمكن الوقاية من الكثير من الأمراض وعلاج كثير منها ويعتبر ذلك عنصرًا هامًا في التأهيل الذي يلي مرحلة العلاج والأمثلة على ذلك كثيرة منها : قصور وظائف القلب والوظائف التنفسية وأمراض النحافة والسمنة. رابعا علم وظائف الأعضاء : حجم الدفع بالقلب أي أن هناك الكثير من التغيرات الوظيفية تحدث نتيجة ممارسة أنشطة التربية الرياضية لكل من الجهازين الدوري والتنفسي حيث أن القلب يخضع لقانون الاستعمال مثل بقية أجزاء الجسم فإذا نظرنا إلى الاستعمال الروتيني للقلب نجد أن كفاءته لا تزيد بل تبقى في حالة لياقة عادية، ولكن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على زيادة كفاءة القلب وحجمه وقوته نتيجة لزيادة حجم المتطلبات فكلما زادت كمية التدريب زادت الحاجة إلى الأكسجين وزاد نشاط القلب لكي يدفع إلى العضلات كميات كبيرة من الدم المحمل بالأكسجين وأن عضلة القلب تتحسن بممارسة أنشطة التربية الرياضية بانتظام) تبطيء دقات القلب، وعند القيام بأي مجهود بدني فإن نبض الشخص المتدرب أقل من غير المتدرب بنسبة (١٠ ـ ٣٠) نبضة في الدقيقة وأن سرعة النبض تعود لحالتها الطبيعية أسرع عند المتدرب. الألعاب الأولمبية القديمة والحديثة من حيث نشأتها وطقوسها ونشاطاتها . تطور الفكر الأولمبي لا نستطيع ونحن نتحدث عن التطور العلمي لمفهوم الرياضة أن نهمل وأن نتجاهل الحديث عن الأولمبياد ودوراتها القديمة والحديثة التي كانت ولا تزال لها أكبر أثر في النهوض بالرياضة ومعناها ومفهومها والوصول بها إلى أرقى المستويات في الإدارة والتنظيم والأداء وإلى أسمى القيم والسلوك والمفاهيم بما يساعد على التطور الفكري والتكنولوجي الرهيب الذي نلمسه بوضوح بعد بداية القرن العشرين، ومن وحي الفكر الأولمبي القديم نشأت دوراتها واستمرارها أكثر من ٢٠ قرنا من الزمان ويتضح لنا الخالف الكبير والتناقض التام بين الأولمبياد القديمة والحديثة التي بعتها البارون بيردي كوبرتان من مرقدها في عصرنا الحديث من حيث المفاهيم والمبادئ والأسس وهذا الاختلاف والتناقض إن صح أن نسميه كذلك فهو أمر طبيعي ومنطقي تفرضه سنة الحياة وطبيعة التطور، أكدت أساطير التاريخ القديم أن قدماء اليونان كانوا يقيمون سباق المشاعل على ظهور الخيل قربانًا للألهة والقديسين ويؤكد هذا الكلام تمثال رمزي قديم موجود بالمتحف الإنجليزي الذي يسجل فريقين من الفرسان يتسابقان وفي يد كل فريق شعلة. فبرز قدسيته وجماله الطبيعي متحمسين لمعالم أوليمب وتقاليدها فأوحوا إلى علماء التربية الرياضية عندهم إلى اللجنة المنظمة للدورة الأولمبية الحادية عشر التي أقيمت في برلين عام ١٩٣٦م بأن يمثلوا سباق المشاعل وينقلوا النار بواسطته بالتتابع من أولمبيا إلى برلين لتضاء منها شعلة مركزية في الملعب الرئيسي ساعة الافتتاح وتظل مضاءة إلى أن تنتهي الدورة حيث تطفأ في اليوم الأخير عند بدء حفل الختام وافقت اللجنة الأولمبية الدولية على هذا الاقتراح. أرضية بيضاء دليل الصفاء والمودة والحب يتوسطها خمس حلقات متشابكة رمزا للتكاثف والترابط بين قارات العالم الخمس ولكل حلقة لونها،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

وألوان هذه الحلقات تبدأ من اليسار بجوار الصاري باللون الأزرق ثم الأصفر ثم الأسود وذلك للحلقات الثلاث العليا ثم الأخضر والأحمر للحلقتين السفلتين. وليس لهذه الألوان هدفًا معينًا أو معنى خاصا ينصب على حلقة من الحلقات باعتبار كل منهما يرمز لقارة معينة ولكن اختار) دي كوبرتان (هذه الألوان باعتبارها الألوان الداخلة في تركيب أعلام جميع الدول في العالم،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي