

مدخل الى التربية الرياضية ملزمة تطور ونشأة التربية الرياضية عبر العصور الرياضة منذ الخليقة) من المسلم به أن المخلوقات الحية تميل ميلاً نظرياً إلى الحركة واللعب بهدف النمو والتعلم وممارسة الحياة بمختلف نواحيها وإذا نظرنا للإنسان باعتباره أرقى هذه المخلوقات لوجودنا يمارس أنواعاً متعددة من النشاط الحركي تتتنوع 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 الدوليات الصغيرة فالكبيرة ثم الدول التي عرفت بحضارتها القديمة وعلى أثر ظهور حياة الجماعات وبدأ الصراع البشري يفرض نفسه بعد أن كان قاصراً على الإنسان الأول والحيوان بهدف المحافظة وعن النوع والجنس، وظهر هذا بوضوح عند قدماء المصريين والصينيين القديمة والهند وبلاط 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 أنثائها بالرياضة كاهتمامهم بكل أساليب الفنون الأخرى مثل الرقص والنحت والموسيقى وجاء هذا الاهتمام طبيعية لحياة هؤلاء الفراعنة في معيشتها على الصيد والدفاع عن النفس ومررت مصر بعد ذلك بحالة من التفكك من ٢٢٧٠ إلى ٢٠٠٠ قبل الميلاد، فقد اتسعت الرياضة عندهم في هذه الفترة بطابع عسكري ولم يكن من السهل في مثل هذه الظروف الفصل بين نوعين من النشاط وهما النشاط الترفيهي والنشاط العسكري ومن مظاهر النشاط العسكري : العربات الحربية والقوس والسهم والتدريب على أشكالها المتعددة وطرق استعمالها وكلها تتطلب لياقة بدنية عالية. وكلها توضح اهتمامهم وعنايتهم بتنمية النشء وإعداد الشباب وشغل أوقات الفراغ بوجود ألعاب مختلفة منها الكبيرة والصغرى 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 الأثيراء يمارسون الموسيقى والرقص والرماية بالبنال وقد شاع عندهم رقصات خاصة لها أسماء خاصة مثل رقصة الرياضة المقسمة ورقصة الذيل ورقصة الذرع وظهرت عندهم بعض الألعاب كالملائكة - البولو شد الجبل . الرياضة عند قدماء اليونان يدلنا تاريخ اليونان القديم على أنها كانت تكون من مئات الدوليات الصغيرة وأول ما اشتهر من هذه (أسبيرطة) لما أحاط بها من ظروف خاصة خلال القرن التاسع قبل الميلاد حيث قضت هذه الظروف أن تعيش أسبيرطة في حروب دائمة مع جيرانها مما جعل روح الحروب فأصبحت بلاد اليونان جزءاً من إمبراطورية 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 انكماسها ومن خلال الحقبة من حياة البشرية التي أطلق عليها كتاب من الفلسفه والمؤرخين فترة العصور الوسطى وحددوا بدايتها ببدء سقوط الإمبراطورية الرومانية حوالي ٤٧٣ ميلادي ونهايتها بنهاده القرن السادس عشر.

الرياضة في العصر المظلم فالتوتونيون 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 - ١٤) وكان أبناء النبلاء والأمراء في هذه الفترة من الزمان يمتهنون أحد طرقيتين إما أن يدخلوا الكنيسة ويعدوا إعداداً دينياً ليصبحوا من رجال الكهنوت وإما أن يطرقوا الفروسية ليصبحوا فرساناً 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 ويشارك فيه مختلف ألوان النشاط البدني الذي 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

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 وروج لها فلاسفة العصر، وإن كان هذا الاهتمام ظل منذ بداية العصر الحديث حتى منتصف القرن التاسع عشر قاصراً 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 مختلف الأوجه الحضارية للمجتمعات الاقتصادية والسياسية والتربوية علاقة التربية الرياضية بالعلوم الأخرى ١ – علم السياسة والاقتصاد. أو لا علم السياسة والاقتصاد : فالتعامل مع الآلة وهي من خصائص العصر يتطلب قدرًا من القوة والمرءة 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 الواقع التي تفرض السكون وقلة الحركة يجعل من الضروري التعويض بممارسة أنشطة التربية الرياضية ضمائراً لسلامة الأفراد جسمياً وعقلياً ونفسياً، وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الجهاز البشري الذي يعمل في مشروع معين (شركة - مصنع - مؤسسة) يمكن أن يحقق إنتاجاً أفضل وأرباحاً 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 جداً 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 والتبغة وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وتنمية الروح الرياضية وتوطيد العلاقات الإنسانية وتحقيق التكيف الاجتماعي فهي بذلك تعتبر صورة مصغرة لميادين الحياة، ثالثاً / علم الصحة : يمكن الوقاية من الكثير من الأمراض وعلاج كثير منها ويعتبر ذلك عنصراً هاماً في التأهيل الذي يلي مرحلة العلاج والأمثلة على ذلك كثيرة منها : قصور وظائف القلب والوظائف التنفسية وأمراض النحافة والسمنة. رابعاً علم وظائف الأعضاء : حجم الدفع بالقلب أي أن هناك الكثير من التغيرات الوظيفية تحدث نتيجة ممارسة أنشطة التربية الرياضية لكل من الجهازين الدوري والتنفسى حيث أن القلب يخضع لقانون الاستعمال مثل بقية أجزاء الجسم فإذا نظرنا إلى الاستعمال الروتيني للقلب نجد أن كفاءاته 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 (٣٠ - ١٠) 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 قرناً من الزمان ويتبين لنا الخالق الكبير والتناقض القائم بين الأولمبياد القديمة والحديثة التي بعثها البارون بيردي كوبيرتان من مرقدتها 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 أسطoir التاريخ القديم أن قدماء اليونان كانوا يقيمون سباق المشاصل على ظهور الخيل قرباناً للألهة والقديسين ويؤكد هذا الكلام تمثال رمزي قيم موجود بالمتحف الإنجليزي الذي يسجل فريقين من الفرسان يتتسابقان وفي يد كل فريق شعلة. فبرز قدسيته وجماله الطبيعي متحمسين لمعالم أوليمب وتقاليدها فأوحوا إلى علماء التربية الرياضية عددهم إلى اللجنة المنظمة للدورة الأولمبية الحادية عشر التي أقيمت في برلين عام ١٩٣٦ م بأن يمثلوا سباق المشاصل وينقلوا النار بواسطته بالتتابع من أولمبيا إلى برلين لتضاء منها شعلة مركبة في الملعب الرئيسي ساعة الافتتاح وتظل مضاءة إلى أن تنتهي الدورة حيث تطفأ في اليوم الأخير عند بدء حفل الختام وافتقت اللجنة الأولمبية الدولية على هذا الاقتراح. أرضية بيضاء دليل الصفاء والمودة والحب يتوسطها خمس حلقات متشابكة رمزاً للتكافف والترابط بين قارات العالم الخمس ولكل حلقة لونها،

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 هدفاً معيناً أو معنى خاصاً ينصب على حلقة من الحلقات باعتبار كل منها يرمز لقارة معينة ولكن اختيار (دى كوبرتان) هذه الألوان باعتبارها الألوان الداخلة في تركيب أعلام جميع الدول في العالم