



جامعة المستقبل الاهلية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2024/2023



الفلسفة وتاريخ التربية الرياضية

للمرحلة الاولى

(مادة الامتحان فصل الثاني)

مدرس المادة

م.م. امير فرحان

التربية البدنية في العصر الروماني

القديم لقد عرفت روما التربية الاسبرطية التي كان غرضها التربية البدنية والاعداد العسكرية في عهد الجمهورية، وقد سادت التربية الأثينية التي تهدف إلى اعداد الفرد اعداداً متكاملأً من كافة النواحي، تولى الاباء مهمة تربية الأولاد في هذا العصر التي كانت تنحصر في الاعداد العسكري والصحي أو بتعبير آخر تربية عسكرية وخلقية لتحقيق التوسع وتكوين الامبروطورية لذا كان الأعداد العسكري أهمية بالغة في حياة العصر مصر القديم و الرومان فيومن اهم مميزات هذا العصر هي :-

1. كانت تربية الشباب منحصر على القوة والشجاعة والتحمل والصحة لإعداد المواطن ليكون محارباً لأن الحرب هي المهنة الأولى للشباب الروماني.
2. يكون الدخول في التجنيد للجيش الروماني من السنة السابعة عشرة لغاية السابعة والاربعين من العمر ويقام احتفالاً سنوياً للشباب عند دخولهم في صفوف المحاربين.
3. كانت المهرجانات والالعاب هي جزء من حياتهم أذ كانت الألعاب مرتبطة بأعياد المواسم الزراعية وبتطور المجتمع ارتبطت بالطقوس الدينية وتقديم الاقربان للآلهة.
4. كانت صفات الروماني تثير المرء الى الاحترام أكثر من المحبة، لذا كانت الخشونة من مميزات الروماني ولهذا أفنقر الى الميول للجمالية والفكرية.
5. من أهم الالعاب الاطفال كانت تشمل الاطواق والعربات والعرائس والخيول الخشبية وتربية الحيوانات مثل الكلاب والقطط والطيور.

المرحلة الاولى.....الفلسفة والتاريخ.....م.م.م.امير فرحان

6. أما بالنسبة الى الصبيان كان تدريبهم على أيدي آبائهم لاكتساب المهارات الضروري للحياة العسكرية كرمي السهام والملاكمة والمصارعة والسياسة وتحمل البرد والحر.
7. مارس الرومان العاب الكرة بأنواعها واحجامها المختلفة وكان الاساس في هذه الألعاب الرمي والقذف ومن اهم الألعاب التي كانت تشمل الحركة والنشاط فهي:-
- ❖ **كرة الكف:** وفيها يحول اللاعب ضرب الكرة باليد المفتوحة موجهها أيها إلى الحائط، ويكرر العملية بعد أن تلامس الكرة الأرض ويستمر في هذا أكبر قدر ممكن من المرات .
 - ❖ **لعبة التريجون:** تلعب بثلاثة لاعبين يقف كل منهما في رأس مثلث وتبدأ اللعبة برمي ولقف كرتين أو ثلاث في وقت واحد .
 - ❖ **لعبة السفير وماكاي :** تجري في ملعب اقرب الى ملعب التنس، وان يواجه اللاعبون بعضهم البعض .
 - ❖ **لعبة الهارباستم :** كرة محشوة بالصوف والاساس في مزاوله هذه اللعبة بعد قذف الكرة من لاعب الى اخر وهناك خصم يحاول اخذها منهم ويقف في وسطهم وقد اتسمت هذه اللعبة بالقوة والعنف وكانت احيانا تستعمل مسكات المصارعة خلالها.
8. كانت ساحات الحمامات وساحة مار يقوس يقوم الشباب بها بتمارين الركض والقفز والمصارعة، أما المتقدمون في العمر فيلعبون العاب الكرة.

9. المهرجانات الرومانية كانت تقام في الأعياد والمناسبات الوطنية والدينية

وكانت تشمل مسابقات الخيول والعربات ولا مجال لبقية الالعاب كمسابقات رمي

الرمح والقرص وغيرها .

10. نزالات المصارعة الدموية والمميتة كانت موجودة في العصر الروماني

القديم وتلقت كل التشجيع والمشاهدة من الجماهير.

11. زاول الرومان الرقص ضمن الشعائر الدينية وكانت الرقصات ذات طابع

حربي اما الطباع التعبيري والجمالي للرقص فلم يلقى الاهتمام من الرومان.

12 وضع الرومان برنامج للإعداد البدني يخدم الجانب العسكري وكان هو

الأساس في البرنامج التربوي للشباب ويتضمن الركض والوثب والسباحة والرمي.

التربية البدنية في العصر الروماني الحديث

عندما اتسعت الامبراطورية الرومانية وتمت إمكانياتها وقوتها ونفوذها واتصلت

بالحضارة القديم الشرقية والاغريقية فأصبحت مهمة علمائها ليس الابتكار بل

النقل عن الكتب والمعلومات القديمة بعد الاستعانة بالعلماء والفلاسفة ورجال

الطب كانوا ضمن وقعوا أسرى بيدهم خلال حروبهم لذا نقلوا عن تلك

الحضارات ما شعروا بأنه ذو فائدة سواء كانت من النواحي الدينية أو الأدبية أو

العلمية.

ومن اهم مميزات هذا العصر كانت :-

- ومن اهم مميزات هذا العصر كانت :-**

التربية الأثينية والتربية البدنية

كان الأولاد والبنات يضلون في رعاية أمهم حتى السابعة من العمر، الأولاد لهم الحق في اللعب، أما البنت فكانت سجين البيت وما تتعلمه من أمها مقتصر على أعدادها وتعلمها الواجبات البيئية الاعتيادية وكان الزواج يقرره الوالدان.

اما الاولاد عندما يبلغون سن المدرسة يوضعون على يد أحد من المعلمين طيبين السيرة واجبه تحسين سلوكهم وبشكل عام تلقينهم الاخلاق الحسنة، كانت التربية حرة لا تشرف عليها الدولة وفي العصور الأولى تهتم بالناحية الخلقية أكثر من اهتمامهم بالناحية الفكرية هدفها تربية مواطنين صالحين لا علماء، الركنا الاساسيان للتربية في اثينا هما : الموسيقى والجمناستك، وعند دخول الطفل المدرسة الابتدائية كان المعلم يقوم بتعليمه القراءة والكتابة وبعض الدروس في الحساب والهندسة والرسم وبعد أن تمضي على الطفل ثلاث سنين يبدأ بدراسة الشعراء وحفظ الشعر وخاصة

وما جاء بالإلياذة ولأوديسا

اما في الموسيقى فيتعلم الأولاد الغناء بمصاحبة القيثارة وكان الاغريق يهتمون اهتماماً عظيماً بالاثر الخلقي، وكان التدريب يزداد عنفاً وشدة كلما اقترب الفتى من مرحلة البلوغ ويتولى تدريبه مدرب خاص في مدرسة التربية البدنية حيث يزاولون

المصارعة والقفز والرمي القرص والرمح اضافة الى الرقص والسباحة.

التربية البدني في العصر الاثيني الاول

في بداية تاريخ أثينا كانت حضارتها وحضارت مدينة أسبرطة تستمد جذورها من أسس حضارية واحدة وخاصة في القرون الأولى ولكن بعد ذلك اخذت كل أثينا وأسبرطة تسعى في تكوين مجتمع له مميزات الخاصة ومتاثرة بنضرة كل منهما الى

وسيلة تربوية التعدي على النمو الطفل وتطورهم وتساعدهم لتحمل المسؤولية . لهذا فقد نشأت حركة الجمباز تحت شعار " حرية البدن، قوة البدن والبشر، والذكاء، والاعتماد على النفس ، وكان المنتميين اليها يسعون الى اكتساب اللياقة البدنية ووضعها في خدمة الوطن، وعلى المستوى المدرسي لم يحاول فردريك شمولها بأرائه لذا كانت حركات الجمباز متحررة من الأنظمة المدرسية، وقام بإصدار كتاب دليل الجمباز للمدرسة وكانت اراءه تنحصر بما يلي:

- 1 وجوب اهتمام المدرسة بالنمو الشامل للطفل بدنياً وعقلياً واجتماعياً.
- 2 يجب ان تلقى التربية البدنية نفس الاعتبار مثل العلوم الأخرى
- 3 يجب ان يمارسها الجميع باستثناء المرضى.
- 4 وضع برنامج تدريبي داخلي واخر في الساحات المكشوفة.
- 5 تخصيص ساعة على الأقل في اليوم الدراسي لمادة التربية والخبرة في المدارس الابتدائية ويقوم بالتدريس مدرسو الفصل.
- 6 شرف على تطبيق المنهج متخصصون في التربية والخبرة في التربية البدنية.
- 7 يجب ان يكون منهج التربية البدنية متدرجا يأخذ بنظر الاعتبار التطور البايولوجي ومراحل العمر للبنين والبنات.
- 8 شمول منهج التمرينات البدنية على المشي.
- 9 يجب الا تطغى التمرينات الشكلية على الألعاب والرقص والرياضة.

وهذه الآراء هي على النقيض من آراء يان لان سبيس يعتبر التمارين باعتبارها

عنصراً تربوياً وليس عملية اساسية لذلك يعتبرها جزءاً لا يتجزأ من الحياة المدرسية.

اما فون رونشتاين هو ضابط في الجيش الالمانى " 1810 - 1865 " هو احد معاصرين سبيس وعمل على ادخال طريقة لينج السويدية وخاصة في الجيش والمدارس وقد عين المعهد الملكي المركزي للجمباز الذي افتتح عام 1851 وكان تحت ادارة مشتركة من وزارتي الحربية والتربية والا ان اصراره على أن طريقة لنج السويدية هي الافضل قد اثارت معارضة له من قبل أنصار يان وكذلك من رجال الطب وفي النهاية اضطر رونشتاين الى الاستقالة من المعهد على أراءه وافكاره ظلت جزء من التربية الرياضية والعسكرية والمدرسة منذ عام 1870 ولغاية العالمية الاولى

التربية البدنية عند العرب الأول

اولاً: التربية البدنية في عصر ما قبل الاسلام

ان اغراض التربية في عصر ما قبل الاسلام تتلخص في اعداد الناشئ لحياته المستقبلية وتكوينه من لتفاعل مع مجتمعه وتعليمه مهن الالباء والمعارف واعداده الاعداد البدني وتدريبه على استعمال السلاح وركوب الخيل واساليب الدفاع عن النفس والعشيرة والقتال في سبيل تربة الوطن وطرق الاغارة على الاعداء وفنون القتال الأخرى والصيد والرمي والقنص، ومن ناحية اخرى تجري عملية تعويده على لخلق والعادات والتقاليد والمثل العليا السائدة بين قومه، ومن هذا يتضح بأن الاسرة والعشيرة الدور الاساس لتربية الطفل البدوي وعلى يد والديه يتعلم الصناعات البسيطة التي يحتاج اليها ويتدرب على اساليب الدفاع عن النفس كما تطبعه القبيلة بطابعه وتفرض عليه تقاليدها وعاداتها واخلاقها. وكان العرب البادية اسواق ومجالس الادب تشبه في كثير من الوجوه الاندية اللغوية والمجامع العلمية التي نعرفها اليوم

المرحلة الاولى.....الفلسفة والتاريخ.....م.م.م.امير فرحان

وفي الاسواق يجتمع الناس في اوقات معينة للبيع والشراء وكان العرب يحضرونها بما عندهم من المأثر والمفاخر فينشدون الشعر ويلقون الخطب ويتحاكمون الى قضاة نصبوا انفسهم لنقد الشعر ومن أشهر هذه الاسواق (عكاظ) قرب الطائف (مجنة) قرب مكة .

وتخلل اقامة هذا الاسواق بعض الالعاب كسباق الركض والفروسية والرمي والمقارعة بالسيوف، أن هذه الاسواق اشبه ما كانت لمهرجان اولمبيا عند الاغريق مع اختلاف في نوعية النشاط الأدبي ونوعية الالعاب، فكان عند العرب فرسان اشداء اقوياء أشبه ما تكون على شكل مجموعات اشتهروا بقوتهم وشجاعتهم وجراتهم ومنهم مجموعة (الصعاليك) جمعتهم اهداف ومشاعر واحدة ووضعو لأنفسهم تقاليد خاصة لمواجهة الاوضاع بصورة جماعية لا فردية وتوفرت في هؤلاء قوة الجسم وشدة الباس وقوة القلب وسرعة الركض، وكان البعض منهم يشارك في سباق سوق عكاظ مثل الشنفرى، تابط شرا) وكان شعارهم المدافعة الجماعية وتعدى عملهم ذلك فاتجهوا الى حماية القوافل التجارية مقابل الحصول على المال اللازم لتمشيه امور حياتهم المعيشية وكانوا في نفس الوقت هم قطاعي طرق .

فرضت الطبيعة الصحراوية على العرب ممارسة نشاط رياضي معين كالفروسية والرمي وبعض الالعاب الخفيفة والتي جاءت كرديف للألعاب الضرورية للتسلية وقضاء وقت فراغ والتدريب على المصارعة وسباق الابل والمقارعة بالسيوف و فالرمي هو من الرياضيات القديمة عند العرب وهو اقدم من الفروسية نشأت مع نشوء الأفراد والجماعات ونقلت من الاباء الى الابناء نظمه العرب وسنوا له نظاما تدريبيا وتكتيكيا وعرفوا الرمح انه يحتاج الى القوس والوتر والسهم والرامي يتمتع

المرحلة الاولى.....الفلسفة والتاريخ.....م.م.امير فرحان

بالبلياقة البدنية والدقة في التصويب والسرعة في إصابة الهدف. واشتهر العرب بالصيد الذي كان مطلباً لماذا الله التوفير الغذاء واستخدم في الفترات اللاحقة لقضاء وقت الفراغ كما استعمل العرب في صيدهم الحربة والسهم والنشاب العربية والنبال وتمتعوا بلياقة بدنية عالية لأنها كانت مطلباً لمطاردة الحيوانات السريعة .

احتلت المصارعة عند العرب مكانة لأهميتها في الحروب والمعارك وتعد مكملة للفروسية فاذا اصيب الفرس بسهم العدو اضطر الابطال الا الاشتباك بالأيدي لذلك يجب على الفارس ان تكون لياقته البدنية عالية وذا جسد قوي وتظهر اهمية المصارعة ودورها الكبير في حسم الانتصار في مثل هذه المعارك وعرف العرب انواع اخرى للمصارعة منها :

الشغربية: وهي لي الخصم بالرجل في محاولة لطرحة ارضاً .

الظهارية: هي ان يصرع الشخص شخص اخر وطرحة ارضا على ظهره .

أما الفروسية فقد كان لها الأثر في حياة العرب حيث اكدت القيم التي كان يحرص عليها الابطال باقتدارهم ، كان الفرسان يحملون شعار البطولة ويدركون عناصر الفروسية بما يحمل لونا من الوان تلك البطولة المجسدة بالرؤيا التي تتوفر فيها عناصر المروءة والعفة والحمية والوفاء وكل الاهداف الانسانية فالفارس هو الذي يقارع الاعداء ويدافع عن القبيلة ويحمي شرفها ويدفع الاذى عن المستجير والظلم عن كل انسان لذلك تمتع بلياقة بدنية عالية وقوة في جسمه، والشجاعة كانت جزء لا يتجزأ من المجتمع الذي منحه ووهبه المسؤولية جعله قادر على تحملها فان كتب الأدب العربي وخاصة الشعر والشعراء تغنوا بالفرس والروسية وكانوا ابطالا .

ثانياً: التربية البدنية في العصر الاسلامي

كانت اغراض التربية في العصر الاسلامي دينية دنيوية وكانوا يهدفون الى اعداد الفرد لعمل الدنيا والآخرة وجاء في القرآن الكريم "واتبع فيما اتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا" وكما قال الله تعالى "انا خلقنا الانسان في احسن تقويم" وفي حديث نبوي شريف المؤمن القوي خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف

وأوصى الرسول الكريم بالتحكم بالانفعالات والتخلي بروح التسامح اثناء اللعب عني المسلمون بعلوم الدين والشريعة كما عنوا بدراسة علوم اللسان والتاريخ والجغرافية والكيمياء والفيزياء والطب والهندسة والفلك .

ومن ناحية أخرى ادرك العلماء المسلمون أهمية الصلة ما بين العقل والجسم لذا عنوا بالجسم والتربية البدنية الاكتساب والعقل اللياقة البدنية الضرورية سواء كان ذلك للغرض العسكري أو الصحي أو الترويحي والنفسي والاجتماعي. والتي تساعدهم في الحروب وكسب الصحة والترويح فقد مارس الرسول بعض ضروبها كالمصارعة التي كانت تتطلب لياقة بدنية عالية لدورها في حسم المعارك كما شارك في سباقات الركض والخيول والابل وهذه الالعب هي من ضروب الفروسية العربية الاصلية التي مارسها الرسول وصحابته الاجلاء.

أوصى المربون المسلمين على عدم إرهاق البدن من أجل العلم وطالبوا بإعطاء فترة راحة من خلال ممارسة التمارين والألعاب الرياضية لكي يستعيد العقل نشاطه ويتمكن من استيعاب العلوم مجدداً ومن التمارين التي يمارسونها المشي ولعب الكرة والسباحة الرمي .

المرحلة الاولى.....الفلسفة والتاريخ.....م.م.م.امير فرحان

ان التربية البدنية والرياضة ظاهرة اجتماعية اخذت نصيبا من تعاليم الشريعة الاسلامية وكانت جزءا من العملية التربوية المهمة للجانب العسكري والصحي والاجتماعي . وحث الرسول الكريم على رياضة المشي ومزاولتها لفوائدها البدنية وكان المسلمون يتسابقون فيما بينهم على الاقدام في الهواء الطلق وزاولها الرسول ايضا ،

اما المصارعة والتي تعد من اهم الالعاب الرياضية التي أكد عليه الاسلام كما انها رياضة بدنية عنيفة تمنح الفرد القوة والشجاعة وتعلمه كيفية الدفاع عن نفسه فكان الرسول الكريم بما يملكه من قوة جسدية يمارس المصارعة مع المسلمين ويصرعهم .

فأخذ المسلمون الخيل للتدريب واعجبوا واعتنوا بها فمسابقة الخيل تشمل التعليم والتمرين والتدريب والتحريض على الفروسية والشجاعة فنظمها الاسلام وارتقى بها وحولها من كونها اداة من أدوات الاختلاف الى نوع من انواع البطولة والمنافسة الشريفة فتصاعد الاهتمام بها واصبحت ظاهرة من ظواهر الحضارة الاسلامية فشغفت أوروبا بالفروسية العربية وضربت الامثال بها كما احب العرب رياضة الرمي ووضعوا لها اصولا وقواعد وشرحوا فيها كيفية الاطلاق وطريقة مسك الفرس واماكن وضع الاصابع وضعوا شروطا عند الوقوف والجلوس .

وكما بينوا اسرار الرمي واركانه واصوله ومارسها الرسول الكريم وحث المسلمين على ممارستها وقد برزي كثير من العرب والخلفاء في هذه الرياضة وبرعوا فيها واشتوا جدارة فائقة في التمارين والحروب وضرب بهم المثل فالرامي الماهر هو من يجيد اركان الرمي الأربعة وهي السرعة وشدة الرمي والاصابة والاحراز . وهناك العاب كثيرة مارسها العرب ونقلوها الى البلدان المفتوحة والصيد والشطرنج وسباق الابل

وطعن والمبارزة بالسيوف والنرد وكذلك نقل العرب العابا من البلاد المفتوحة كلعبة البندق.

ثالثاً: الألعاب الرياضية عند العرب

أولاً: الفروسية : أن للفروسية الفرسان مكانة مميزة عند العرب قبل الاسلام وبعد الاسلام كان الدفاع عن الضعيف صار للمرأة والشهامة وغيرها من الصفات التي كان يفخر بها فرسانهم وكانت تسجل بطولاتهم بأشعارهم وينشدونها القبائل وفي أسواقهم كسوق عكاظ. وكانوا يعلمون ابنائهم ركوب الخيل عند بلوغهم الثامنة من العمر ويتدربون على لروسية حتى اشتهر منهم الكثير وضربت بهم الامثال وعندما جاء الاسلام اوجب تعليم الفروسية الأطفال المسلمين على نشرها بين جميع الناس

موضحاً فضائل الفروسية وقسم المسلمون الفروسية على اربعة انواع هي

1. ركوب الخيل والكر والفر .
2. الرمي بالقوس .
3. المطاعنة بالرماح
4. المداورة بالسيف .

كان يستوجب على الفارس اتقان هذه الانواع الاربعة وبرز الكثير من الفرسان وفي مقدمتهم الرسول الكريم والخلفاء وصحابة فكانوا يمتطون الجواد عارياً وهو صغير ويقفزون على الجواد قفزاً منه الى الأرض وبدون سرج درجة وبدون سلاح ثم بعدتهم كاملة حتى يكتسبوا السيطرة والمرونة على الركوب. وقد زاول العرب الكثير من العاب سية واخذ الأوروبيون عنهم الفروسية وآدابها عن طريق الاندلس وفرنسا وكانت

المرحلة الاولى.....الفلسفة والتاريخ.....م.م.امير فرحان

المسابقات بين الخيول تجري حسب عمارها وعلى ضوء ذلك تحدد المسافة على النحو الآتي :

1. الجواد الذي يبلغ عمره حولين مسافة سباق له (٨٠٠٠ متر)
2. الجواد الذي يبلغ عمره ثلاث سنوات مسافة سباق له (٢٠٠٠ متر)
3. الجواد الذي يبلغ عمره اربع سنوات مسافة السباق له (١٦٠٠٠ متر)

ثانيا : رمي :

اعطى العرب كل الأهمية للتدريب ومزاولة رمي السهام لأنه يشكل سلاحاً رئيساً في صيدهم وحروبهم وقد حث الرسول الكريم المسلمين على الرمي عندما مر بالسوق وكانت اصول الرمي عند العرب خمسة هي القبض على القوس العقد، طر الاطلاق واركاب الرمي اربعة (السرعة شدة الرمي الاصابة، الاحتزار) فالرامي الماهر من كملت فيه هذا الصفات الاربع .

وقد مارس العرب رمي السهام في مسابقاتهم وهي على نوعين:

1-مسابقة الرمي لأبعد مسافة .

2- مسابقة اصابة الاهداف وتنقسم الى ثلاثة اقسام هي :

أ-المبادرة: الفائز بها من يصيب الاهداف خمس مرات من عشرين رمية قبل غيره .

ب- المفاضلة : الفائز بها من فضل صاحبة او فاضلة بإصابة او اصابتين او

ثلاث من عشرين رمية فقد سبق .

المرحلة الاولى.....الفلسفة والتاريخ.....م.م.م.امير فرحان

ج- المحاطة :الفائز فيها من تمكن من الرمي واصابة الاهداف بنسبة معينة يتفق عليها من عدد معين قبل المنافسة.

كانت مهارة المسلمين في نزع القوس ما يكاد يفوق حد التصديق وكانت تلك المهارة من جملة ما ساعدهم على غلبة الروم لأن هؤلاء لم يكونوا يحسنون الرمي بها، ولم يكن المسلمون يجهلون فضل السهام في نصرتهم فكانوا يحرضون رجالهم على اتقان الرمي بها، وكان الخلفاء والقواد بعد الرسول الكريم يحثون الرجال على اتقانها .

ثالثا : المبارزة :

كان العرب في الجاهلية يتدربون على فنون النزال والمقارعة والمبارزة بالسيف منذ نعومة اظفارهم للدفاع عن كيانهم ضد دائهم وبعد ظهور الاسلام زاد اهتمام المسلمون بالمبارزة وتطوير أساليبها ويفضل الفرسان اجادتهم للسيف واستطاعوا قلب على جيوش الفرس وتعد المبارزة بالسيف من احب ضروب الرياضة الى نفوس العرب وقد مارستها النساء دويات في رقصين بالولائم والاعراس وكان اللعب بالسيف من قبل النساء يسمى (بالثقاف) ومن قبل الرجال (بالنقاف) في الأصل في لعبة الشيش المعروفة حالياً وكانت قيمة السيف لدى العرب كبيرة وخاصة بالحروب والنزاعات فقال **ابو ام** يصف عركة (عمورية) السيف اصدق انباء من الكتب في حده الحد بين الجد واللعب .

رابعا : الرمح :

كان العرب يصنعون الرمح من قناة في رأسها حربة حادة والقناة في الغالب من خشب البردي القوي وكان يستعمل من ب المشاة والفرسان وفضل الرماح لديهم

المرحلة الأولى.....الفلسفة والتاريخ.....م.م.امير فرحان

الرماح الطويلة ويسمونها (السمر الوالي) وكان لدى العرب العديد من الالعاب رماح ولها قوانينها.

خامساً: المصارعة:

عرف العرب المصارعة منذ قديم الزمان ولها ضروب متعددة منها :

- الظهارية : هي الصرعة على الظهر .
- القرطبي : الصرع على القفا .
- الهضة : هي انه اذا صرع خصمه جثا عليه .
- الشغلقة : اذا مسك مصارع خصمه من خلفه وصرعه .
- الشغزية : لوي رجل الخصم باستعمال الرجل .
- نشزيه: اذا رفع المصارع خصمه ثم طرحه ارضا وصرعه .
- تعرقه :اخذ رأس خصمه تحت ابطه فصرعه .
- عفسه : اذا رفع خصمه عن الأرض ثم طرحه ارضا وضغط عليه ضغطاً .
- الدهشرة : هي سرعة صرع خصمه والعرضة هي حيلة في المصارعة .

كان السبب الرئيس لاهتمام العرب بالمصارعة اكتساب القوة والخفة والمطاولة للناحية العسكرية واذا التقوا في ساحة العرب ان يجربوا قدراتهم ولياقتهم البدنية وقواهم الذهنية قبل ان يرسلوا بسهامهم ودفعوا رماحهم ويشهروا سيوفهم في وجه اعدائهم ليكون ذلك اساساً معنوياً للقتال قبل وقوعه وبإدارة طيبة للنصر قبل احرازه وربما بلغ بعضهم من قوة الجسم في المصارعة ان كان في مقدوره أن يصارع الحيوان فيصرعه .

سادساً: الدحو :

حفر ادحية كادحيه بيض النعام ونضع عليها سارية ثم نبعد عنها مسافة طويلة ونسوي الرمل فنضع عليه الكرة من الخشب ربما وضعنا جوزة ويمسك اللاعب " بالمدحاة" وهي عصا من الخشب مجدوحة الطرف كالهلال بكلتا يديه ويهوي بها على الكرة فما انت على شيء الا سحقته ثم تجري بعد ذلك وراءهما فاذا ما اقتربنا من السارية رفعناها وان سقطت الكرة الحية عن ضاربها غالباً .

سابعاً: الصيد :

الصيد من اهم ضروب الرياضة عند العرب سواء في عصر ما قبل الاسلام او الاسلامي وكان لطبيعة بلادهم ريقة معيشتهم الدافع الاساس للتدريب عليها لأجل اكتشاف القوة البدنية التي كانوا يفخرون بها في اشعارهم وكان الصيد يمارس اما بالصيف او الحروب او على ظهور الخيل .

هناك ألعاب أخرى برع بها العرب هي:

- 1 العرد : هو قذف الحجر او التطويح به الى اقصى مسافة .
- 2 الربيع : رفع احجار متفاوتة الثقل ويتدرب الشخص على رفعها واول من زاولها هو جابر بن عبد الله الانصاري وكان يوصف بالقوة وكان مفتول العضلات .
- 3 الطبطابة : لعبة تستعمل فيها كرة صغيرة ومضرب يتكون من اطار خشبي فيه شباك مجدول من العصب وله في اسفله مقبض ويستعمل هذا المضرب لضرب الكرة الصغيرة .

- أوروبا

التربية البدنية في الدنمارك

العام عين مديرا للأكاديمية الرياضية العسكرية .

19

للدفاع عن الوطن، وفي عام 1884 ادخلت تمارين لنج السويدية الى المدارس الدنماركية واندية الرماية ثم إلى الجامعات.