



جامعة المستقبل الاهلية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2024/2023



الفلسفة وتاريخ التربية الرياضية

للمرحلة الاولى
(محاضرة التاسع عشر)

مدرس المادة

م.م. امير فرحان

التربية البدنية عند العرب الأول

رابعاً : 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 الرماح الطويلة ويسمونها (السمر الوالي) وكان لدى العرب العديد من الالعب 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 .
- الدهشة : 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

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

قبل ان يرسلوا بسهامهم ودفعوا رماحهم ويشهروا سيوفهم في وجه اعدائهم ليكون ذلك اساسا معنويا للقتال قبل وقوعه وبادرة 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 وراء هما 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 .

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

- 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 .
- 4 النقاظ : تشبه القفز العريض .
- 5 المواعدة : مسابقة تشمل المشي والركض .
- 6 لعبة الصولجان : مارس العرب لعبة الكرة والصولجان (البولو) قبل ان تعرفها أوروبا