**كلية التربية البدنية و علوم الرياضة**

 **للبنات**

**محاضرات**

**تاريخ التربية البدنية**

**المرحلة الأولى**

**إعداد الدكتورة**

**زينب علي الموسوي**

**2018 - 2019**

***المحاضرة الأولى:المدخل إلى تاريخ التربية البدنية***

**1- التاريخ الإنساني تعريفه و مفهومه**

التاريخ اصطلاحا: هو جملة الأحوال و الأحداث التي يمر بها الفرد [أو المجتمع](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%B9), كما يصدق على الظواهر الطبيعية و الإنسانية.

يعرف التاريخ في اللغة تعريف الوقت، و تاريخ الشيء وقته و غايته.

و التاريخ أيضاً علم يبحث في الوقائع و الحوادث الماضية و حقيقته كما قال (ابن خلدون): «أنه خبر عن الاجتماع الإنساني الذي هو عمران العالم، و ما يعرض لطبيعة ذلك العمران من الأحوال، مثل التوحش و التآنس، و العصبيات، و أصناف التقلبات للبشر بعضهم على بعض، و ما ينشأ عن ذلك من الملك و الدول و مراتبها، و ما ينتحله البشر بأعمالهم و مساعيهم من الكسب و المعاش و العلوم و الصنائع، وسائر ما يحدث في ذلك العمران بطبيعته من الأحوال»، إلا أن بعض المؤرخين يقتصر على ذكر الأخبار و الوقائع من دون أن يذكر أسبابها، و بعضهم الآخر يأبى الاقتصار على التعريف بالحوادث الماضية، فيمحّص الأخبار، و يعلل الوقائع، و يستبدل بالتسلسل الزماني ترتيباً سببياً يرجع فيه الحوادث إلى أسبابها، و الوقائع إلى أحوالها، فإذا جعل المؤرخ همّه تمحيص الأخبار، و نقد الوثائق و الآثار، كان تاريخه انتقادياً، و إذا استخرج من ذكر الأحوال الماضية عبرة تتم بها فائدة الاقتداء لمن يروم ذلك في تربية النشء كان تاريخه أخلاقياً، وإذ ذا عني بأخبار الدول و علاقتها بعضها ببعض للإفادة منها في تدبير الدولة كان تاريخه سياسياً، و إذا تجاوز ذلك كله إلى تعليل الوقائع، لمعرفة كيفية حدوثها، و أسباب نشوئها، كان تاريخه فلسفياً.

مرت كلمة **التاريخ** بتطورات عديدة في الثقافة العربية، فقد بدأت بمعنى التقويم و التوقيت في صدر الإسلام، و احتفظت بهذا المعنى لفترة، ثم صارت بمعنى آخر و هو تسجيل الأحداث على أساس الزمن، لتحل كلمة "التاريخ" تدريجيا محل ما كان.

**إذن فالتاريخ:**

هو تسجيل و وصف و تحليل للأحداث التي جرت في الماضي، على أسس علمية محايدة، للوصول إلى حقائق و قواعد تساعد على فهم الحاضر و التنبؤ بالمستقبل.

أما **تاريخ التربية البدنية** فهو الذي يزودنا بالمعرفة عن [التغيرات الاجتماعية](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D9%84%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9) و عن طبيعة [الرياضة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9) نفسها و تطور الألعاب الرياضية، كون إن الرياضة تشارك في تطوير مهارات الإنسان الأساسية.

**و تتبلور أهمية دراستنا لتاريخ التربية البدنية بالاتي:-**

2- أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية

إن الحياة البشرية في ماضيها و حاضرها وحدة عضوية تتفاعل فيها مختلف العناصر و تتكامل و هي ملتقى مؤثرات متداخلة لذلك لا يمكن للإنسان تقييم حدث من الأحداث إلا إذا تفهم الحياة كلها كما انه لا يمكن أن يدرك جزءا من التاريخ إدراكا صحيحا إلا إذا فهم التاريخ البشري بكامله، و الذي يشمل الحياة البشرية الماضية بجميع مظاهرها الاقتصادية و الاجتماعية و الدينية و البدنية و الفنية بما فيها من تقاليد و عادات و مفاهيم تجاه الإعداد الفني أو التربية الرياضية، و من هنا تتضح أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية لارتباطها بالتاريخ الإنساني منذ عصور ما قبل التاريخ حتى الوقت الحاضر لدى مختلف الأقوام و الشعوب، و الاطلاع على المفاهيم التي أعطيت من قبلها للتربية الرياضية باعتبارها وسيلة تحقق أغراض معينة اختلفت باختلاف نظرة تلك الأقوام إليها.

3- الهدف من دراسة تاريخ التربية البدنية:

يشتمل الهدف من دراسة تاريخ التربية البدنية الأتي:-

* استخدام التاريخ و الاستفادة منه في سبيل تحقيق أغراض نؤمن بها و نعمل على تحقيقها في سبيل الاستفادة من تجارب شعبنا و الشعوب الأخرى في هذا المجال.
* إيجاد الحلول للمشكلات التي تعترض تطور حركة التربية الرياضية في قطرنا لان كل مشكلة لها جذورها و أسبابها.
* وضع إستراتيجية للتخطيط العلمي يعتمد على دراسة التاريخ الرياضي للنهوض بمستوى الرياضة في قطرنا.
* القضاء على المفاهيم الخاطئة و نشر المفاهيم الحديثة للرياضة و التي تهدف إلى تطوير الفرد بدنيا و عقليا و اجتماعيا و نفسيا.
* استخلاص الدروس و العبر من الماضي و التعرف على الأخطاء و تجنب الوقوع فيها حاضرا و مستقبلا.
* استقراء تأثير المتغيرات و النظم الاجتماعية على نظام الرياضة و التربية البدنية و ذلك لتوجيهها نحو التقدم بالاستفادة من هذه التأثيرات.
* دراسة تاريخ التربية البدنية و الرياضة و الألعاب من أجل تقدير حجم التقدم و اتجاهه في مجال التربية البدنية المعاصرة.
* الاستفادة من معطيات الإدارة من خلال التاريخ لاستخلاص تنظيمات جديدة للرياضة في الحاضر و المستقبل.
* دراسة المدارس الفلسفية الكبرى و تأثيرها في التربية البدنية و الرياضة من خلال العصور المختلفة لحضارة الإنسان.
* تكوين اتجاهات مهنية قوية (نحو التربية البدنية) لدى طلبة التربية البدنية و ذلك بالتعرف على إسهاماتها في الارتقاء بالإنسان عبر الحضارات المختلفة.
* تشجيع البحث العلمي في مجال التربية البدنية.

**4- التربية البدنية في المجتمع البدائي و أهدافها و أغراضها**

**التربية البدنية في المجتمع البدائي:**

لم تكن للتربية البدنية في المجتمعات البدائية برامجها المنظمة و لم تكن لها أوقات معينة تزاول فيها، إذ أن الرجل البدائي لم يكن بحاجة إلى تخصيص وقتا معينا ليمارس النشاطات البدنية و ذلك لأنها كانت تمثل الجزء الأكبر من حياته اليومية، من خلال سعيه للحصول على قوته اليومي أو حماية نفسه من البيئة المعادية، لذا نجد الإنسان البدائي كان ذا جسم قوي و أجهزة عضوية سليمة، و أظهرت الدراسات أن لميول الإنسان القديم دورا كبيرا في ممارسة نشاطه البدني، و من هذه الميول بحثه عن الطعام و الرغبة في الحماية من الأعداء و الزواج و التكاثر، و الرغبة في استخدام العقل و العضلات و الخوف من اللا مألوف و من المجهول فضلا عن طبيعة الإنسان الاجتماعية، كل هذا يوضح سبب مزاولة الإنسان القديم، للنشاط البدني سابقا و في الوقت الحاضر.

**و من هنا تتضح لنا أهداف التربية البدنية في المجتمع البدائي وكالاتي :-**

1. تهدف التربية البدنية إلى أن يتعلم الفرد كيف يبقى حيا منذ الطفولة فالطفل يتعلم أولا قواعد السلامة ثم يتعلم مع ازدياد عمره كيف يوفر لنفسه الطعام و المأوى و الكساء.
2. التدريب على فن الدفاع عن النفس و الإيمان بعقائد الجماعة و العشيرة و حمايتها، و عليه فقد كان للتربية البدنية في المجتمع البدائي مكانا مرموقا.

**من هنا نجد أن للتربية البدنية في المجتمع البدائي لها ثلاثة أغراض رئيسية هي كالآتي:-**

**أـ الكفاية البدنية :**

عدت الكفاية البدنية الركيزة الأساسية التي اعتمدها الإنسان في مواجهة الأخطار الطبيعية والأعداء، كذلك كان بقاء العشيرة يعتمد على تمتع أعضائها بصفات بدنية كالرشاقة والقوة والسرعة والمطاولة اللازمة لمواجهة المصاعب لذا كانت القبيلة تشجع الاهتمام بالكفاية البدنية باعتبارها وسيلة زيادة الضمان في فرص البقاء.

**ب ـ التماسك الاجتماعي( الشعور بالانتماء إلى الجماعة ):**

إن التماسك الاجتماعي ضرورة قصوى للإنسان البدائي و قد ساعدت التربية البدنية على خلق الفرص على تنمية الوعي الاجتماعي و تقويته، و أصبح النشاط البدني بعد ذلك وسيلة لتعليم الأطفال و الفتيان تقاليد القبيلة، و كانت الرقصات الشعائرية و الحركات الجماعية و أهداف الألعاب بمثابة أداة استغلها قادة القبائل لتنمية الروح الجماعية، و لم يعرف المجتمع البدائي المدرسة النظامية بمفهومها الحالي، و كان الوالدان هما اللذان يقومان بعملية تربية الأطفال، و كان على الطفل أن يقوم بتقليد والده في رمي الحربة أو الرمح، و كانت الظروف هي التي تتحكم بتعليم الأطفال المهارات الحركية التي يحتاج إليها أي عنصر من عناصر اللياقة البدنية التي لابد أن يحصل عليها ويطورها.

**ج ـ الترويح :**

عرف الإنسان البدائي الترويح خلال مطاردته للحيوانات التي زاولها يوميا لأجل الحصول على غذائه، و مع هذا لم يكن يستغل كل طاقاته نحو العمل بل كان يسعى لخلق لحظات للراحة عن طريق الرقص و اللعب.

***المحاضرة الثانية: التربية البدنية في حضارة وادي الرافدين و أهدافها و إغراضها و الآثار المكتشفة التي فيها مشاهد للألعاب الرياضية***

**1- التربية البدنية في حضارة وادي الرافدين**

قامت في بداية الألف الثالث قبل الميلاد دويلات متفرقة في مدن مختلفة في جنوب العراق حكم كل منها سلالة مستقلة و تطورت حينها الكتابة و أصبحت ملائمة للتدوين فاخذ ملوك السلالات يصفون حروبهم و أعمالهم و يسطرون ذلك على ألواح الطين و الحجر، و بذلك انتقل العراقيون إلى عهد جديد أطلق عليه المؤرخون العصر التاريخي أو فجر السلالات و امتد ما بين نهاية عصر جمدة نصر(2900 ق.م) و بداية عهد الإمبراطورية الاكدية السرجونية عام (2350 ق.م) و هو من أغنى ادوار العراق من الوجهة الثقافية، و قد وجدت أثار في سبار (أبو حبة) و شوربال و كيش (تل الاحيمر) و أورك (الوركاء) و لكش و اشنوني (تل اسمر).

**و تتمثل أهداف التربية في حضارة العراق القديمة بالاتي:-**

1. جعل الناشئ يشق طريقه في الحياة العملية معتمدا على نفسه.
2. تولى الكهنة مهمة التربية فقاموا بتعليم الكتابة و دراسة التاريخ المتعلق بالملوك و الأبطال و عرفوا القصص و الشعر الحماسي.
3. شكلت المهارات العسكرية جزءا أساسيا من برامج التربية البدنية و كانت ممارسة الألعاب تعد الوسيلة للاحتفاظ باللياقة البدنية من اجل الاستعداد الدائم للدفاع عن الوطن.
4. كان الشباب من أبناء النبلاء يتلقون دروسا تعليمية في التمرينات البدنية و السباحة و الرماية و القوس و النشاب و ركوب الخيل تحت إشراف معلمين مسئولين.

2- أغراض التربية البدنية في العراق القديم

للتربية البدنية في العراق القديم عدة أغراض هي كالآتي:

**أ ـ الغرض العسكري :**

لقد دلت لنا القطع الأثرية التي عثر عليها في المقبرة الملكية و منها (راية أور) و(نصب النسور) على أن السومريين كانوا يمتهنون التدريب البدني لإيجاد الجيوش القوية لحماية الدولة و الدفاع عنها، لذا نجد أن صنف المشاة هو الغالب على بقية الصنوف، كما استعملوا العربات الحربية و السيوف المختلفة كالسيف المقوس و السيف على هيئة أوراق الشجر فضلا عن القوس و السهم، و مع مرور الزمن تطور نظام الجيش و أسلوب تدريبه و نوع أسلحته فضلا عن تطور أسلوب الحرب و نظامه الذي كان يعتمد على خفة الحركة و المناورة في الهجوم و الدفاع كما ادخل نظام المبارزة رجل لرجل و الذي تطلب لياقة بدنية عالية اعتمدت على تطوير عناصر اللياقة البدنية من خلال التدريب الشاق المتواصل وفق برامج تدريبية منظمة كما تذكر النصوص المسمارية الكثير عن التجنيد العسكري (قانون حمورابي)، و في العصر الأشوري تطورت الجيوش المدربة القوية بشكل كبير و هذا يدل على وجود برامج تدريبية متطورة، كما تطورت الأسلحة المستخدمة كالمقالع و الرماح الطويلة و الفؤوس و العربات الخفيفة ذات العجلتين و الدبابات أو الكباش لدك الحصون و المدن.

**ب ـ الغرض البيئي:**

إن العامل الثاني الذي ساعد على العناية بالإعداد البدني من قبل العراقيين القدماء هو عنف البيئة الطبيعية في بلاد الرافدين قديما مما كانت تدعوا إلى تدريب بدني عنيف للسيطرة عليها.

**ج ـ الغرض الديني:**

لقد كان للعامل الديني أثرا في دعم الإعداد البدني و تمثل ذلك في مزاولة الكهنة للمصارعة و التي عدت أساسا لدعم العامل العسكري، لأنها شكلت الأساس في إعداد المقاتل العراقي حيث اعتمد القتال قديما على الاشتباك القريب.

**د ـ الغرض الترويحي:**

لم يكن لدى العراقيين الترويح غرضا أساسيا و لكنه عرف ضمنا.

 3- **الآثار المكتشفة في العراق التي فيها مشاهد رياضية**

وجدت العديد من القطع الأثرية التي تعود للعصور السومرية و البابلية و الآشورية و التي فيها مشاهد رياضية مثلت مختلف الألعاب منها ما يأتي:

**1ـ المصارعة :**

عثر على لوح من الرخام يمثل القسم الأسفل منه ثلاث مراحل من نزال المصارعة بين مصارعين عثر عليه في خفاجي و يقدر زمنه بنحو 2600 ق.م، الوضعية الأولى تمثل القسم التحضيري للمسكة و الشكل الثاني مثل كسر مركز الثقل في المصارعة أما الشكل الثالث فقد مثل انتهاء المسكة و انتصار القائم بتطبيقها و عدول خصمه بنظرة إلى الخلف فضلا عن العديد من الآثار التي دلت على ممارسة هذه اللعبة.

**2ـ الملاكمة :**

زاولوا الملاكمة و استعملوا أقدم قفاز في تاريخ الملاكمة إضافة إلى ارتدائهم لباس خاص بالملاكمة تكون من تنورة قصيرة امتدت إلى الركبة، و عثر على مجسم فخاري يعود إلى العصر البابلي يقدر زمنه بحدود 2000 ق.م مثل مشهدا للملاكمة.

**3ـ السباحة:**

عدت طبيعة ارض بلاد الرافدين و وجود النهرين العظيمين عاملا و دافعا لممارسة السباحة و الغوص، و قد عثر على قطعة تعود إلى العصر الأشوري يظهر فيها ثلاث جنود احدهم في وضعية السباحة بطريقة الزحف بينما الآخران يعتليان القربة المفردة المنفوخة و يضعها كل منهما تحت صدره و يمسك بيساره احد رأسي القربة و يوظف يمينه كمجداف يعمل حركة صوب الجهة المطلوبة.

**4ـ التجديف:**

مارس القدماء التجديف بالزوارق و الاكلاك و القفة الكبير و الصغير.

**5ـ المبارزة :**

عد السيف من أقدم الأسلحة التي عرفتها بلاد وادي الرافدين كما يظهر في (راية أور) و هي تظهر أن السلاح الشائع في الاشتباك مع العدو هو الرمح و السيف المقوس و كذلك السيف على هيئة أوراق الشجر.

**6ـ الخيل و العربات:**

استعمل العراقيون العربات في القتال بل إنهم أول من عرف العربة في التاريخ.

**7ـ مصارعة الحيوانات:**

عدت ملحمة كلكامش من أشهر ما ذكر و وصف فيه عن مصارعة الثيران و الحيوانات المفترسة.

**8ـ الرقص:**

مارس العراقيون القدماء الرقص خلال الطقوس الدينية و المناسبات المختلفة، و من المشاهد البابلية التي دلت على ذلك، مشهد راقص بمصاحبة العزف على القيثارة، كما عثر على أواني فخارية عليها رسوم راقصات.

**9ـ الصيد:**

مارس العراقيون الصيد حيث عد من الوسائل المهمة في إعداد المقاتلين فضلا عن انه من الألعاب المسلية في أوقات الفراغ، و مارسه الملوك، خاصة صيد الأسود، إذ عثر على مسلة صغيرة تعود إلى 3000 ق.م فيها مشهد لصيد الأسود كما كانوا يصيدون الماعز و الغزلان باستخدام كلاب الصيد.

***المحاضرة الرابعة: التربية و التربية البدنية في مصر القديمة و أغراضها***

**1-نبذة تاريخية عن مصر القديمة :**

سكن الإنسان في مصر في فجر التاريخ أي منذ العصر الحجري أي حوالي (3200ق.م)، و كانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها إلى أن تمكن الملك (مينا) احد ملوك الأسرة الأولى من توحيد مصر و جعل منها دول قوية لفترة طويلة من الزمن حكم خلالها ست أسرات في الفترة (3100 -2270 ق.م)، اذ عرفت هذه الفترة بعصر الدولة القديمة، و مرت مصر بحروب طاحنة مع الهكسوس انتهت بطردهم من البلاد في بداية حكم الأسرة الثامنة عشر، إذ عرف هذا التاريخ بعصر الدولة الحديثة من (1573ـ 1085 ق.م) و شهدت مصر تطورا عظيما في قوتها العسكرية و تمكنت من الوصول إلى أسيا و فلسطين و لبنان و سوريا و عاشت مصر في عصر تقدمت فيه الفنون و العلوم و التجارة، إذ ساهمت الحضارة المصرية في تقدم العلوم و العمارة و صناعة الأدوات المنزلية و وضعوا الكثير من الأسس التي تقوم عليها الزراعة و الري و تقدموا في علم الفلك و الحساب و الهندسة و كذلك الفنون.

**2- أغراض التربية في مصر القديمة :**

**للتربية في مصر القديمة عدة أغراض تضمنت الأتي:-**

1. اهتم المصريون القدماء اهتماما خاصا بالتربية و التعليم.
2. تم بناء المدارس و استيعاب الأطفال و قد ورد في وصية احد حكمائهم لابنه (امنح قلبك للعلم و أحبه كما تحب أمك فلا يعلوا على الثقافة شيء).
3. تبدأ تربية الأبناء منذ السنة الأولى بتعويد الطفل على خشونة العيش و التحمل إذ يجبر على السير حافي القدمين و حليق الرأس و طعامه الرئيسي خبز الذرة.
4. تقوم إلام بتقديم بعض المبادئ الأولى الدينية و الخلقية للطفل.
5. يسمح للطفل في السنة الرابعة من عمره بقضاء بعض الوقت مع ألعابه من دمى و تماسيح.
6. ليست هناك معلومات دقيقة حول المدارس المنظمة في مصر القديمة، و كانت المدرسة تسمى (بيت التعليم).
7. شمل المنهج الدراسي الدين و آداب السلوك و القراءة و الكتابة و الحساب و السباحة و التمارين البدنية.

**3- أغراض التربية البدنية في مصر فتضمنت الأتي:**

1. أعطى المصريون القدماء للتربية البدنية المفهوم القائل بان التربية البدنية جزءا متمما للتربية العامة.
2. كانت التربية البدنية ضمن المنهاج العام للتربية و التعليم في المدارس إلى جانب الإعداد العلمي و الخلقي و الديني.
3. كان المصريون شعبا يميل لمزاولة التمارين البدنية سواء كانت للغرض العسكري أو الديني أو الترويحي و ذلك نتيجة لطبيعة حياتهم الأولى و قبل استقرارهم في دويلات و اسر حاكمة اعتمدت في معيشتها على الصيد و الدفاع عن النفس.
4. إعداد المحاربين و الجنود من الشباب و الرجال و تدريبهم على اكتساب عناصر اللياقة البدنية و المهارة الحركية.
5. مارس المصريون الصيد و احتل جزءا كبيرا من وقت فراغهم فضلا عن اعتمادهم عليه في المأكل و الملبس و مارسوه بمختلف أنواعه.
6. عدت السباحة في مقدمة الألعاب التي زاولها المصريون القدماء و هذا ما أثبتته اللوحات على جدران معابدهم إذ عرفوا السباحة بطريقة الزحف.
7. توصل المصريون إلى عمليات إنقاذ الغريق و التي عدت من الألعاب المائية، إذ كان للأغنياء منهم أحواض سباحة خاصة في منازلهم كما مارست المرأة هذه الرياضة.
8. عرف المصريون رياضة التجديف و يذكر أن ( أمنحوتب ) تبارى مرة مع مائتي شاب ضد تيار الماء في نهر النيل.
9. وجدت الكثير من القطع الأثرية التي مثلت مشاهد مصارعة اشترك فيها فتية مجندون عثر عليها في مقبرة ( بتاح حتب) و فيها ستة أوضاع من المصارعة.
10. مارس المصريون بعض الألعاب الشبيهة برفع الأثقال تكونت من رفع غرارة مملوءة بالرمل حتى ثلاث أرباعها، ترفع بذراع واحدة عاليا مع الحفاظ عليها عاليا قدر الإمكان.
11. مارس المصريون القدماء رياضة الملاكمة.
12. برع المصريون في رمي السهام و يذكر أن ( أمنحوتب ) كان يصيب هدفا نحاسيا سميكا فيخرقه سهمه، كما تمكن من إصابة أربع أهداف من عربته فاخترقتها السهام و كانت بسمك ثلاث بوصات و المسافة بين هدف و أخر عشرة أمتار.
13. من الألعاب التي برعوا بها المبارزة بالعصي و العاب التوازن و العاب الكرة للبنات و كانت تلعب بأكثر من كرة بان واحد و بيدين منفرجتين أو متقاطعتين على الصدر كما يفعل لاعبوا السيرك الآن.
14. مارس المصريون ألعابا تشبه العاب الجمناستك الحالية أو الالعاب الكروباتيكية.

***المحاضرة الخامسة: التربية البدنية في الصين و الهند و أغراضهما***

**1- التربية البدنية في الصين**

تعد الحضارة الصينية من أقدم الحضارات البشرية التي احتفظت بحالها الحضاري دون ما تغيير لآلاف السنين وشملت أغراض التربية الأتي:

1. انحصر الغرض الرئيسي للتربية الصينية في الإبقاء على كيان الدولة من خلال تدريب الفرد على الواجبات التقليدية التي ساعدت على الحفاظ على تراث الماضي فقط دون الالتفات إلى الحاضر والمستقبل.
2. اتصفت التربية بروح المحافظة و هدفت إلى جمع روح الماضي في الفرد الصيني.
3. تنشئة الفرد الصيني على عادات فكرية و عملية كالعادات الماضية، مما أدى إلى الاحتفاظ بالنموذج الثابت للمجتمع الصيني على مر السنين خلال النظام الأسري من خلال تقديسهم للأسرة و الأجداد.
4. بقيت الحضارة الصينية في جميع عصور تاريخها الطويل مشابهة لذاتها واحدة في صفاتها، لذا تميز الشعب الصيني بالحياة الرتيبة و الجمود منذ أكثر من ثلاثة ألاف سنة.
5. المحافظة على التماسك الاجتماعي للأسرة و التي ضمت الأحفاد و الأبناء و الأجداد و الأقارب و كان الفرد ملزما بإطاعة مسئول العائلة و الخضوع المطلق لأسرته و هذا ما ساعد على الاستقرار الاجتماعي إلا انه أعاق التطور الفكري.

2- تعليل/ عدم اهتمام الصينيون القدماء بالتربية البدنية قبل مجيء أسرة تشو؟

1. إتباع دولة الصين لسياسة انعزالية وعدم رغبتها في إقامة صلات و علاقات مع الدول المجاورة لها أو غيرها من الدول.
2. طبيعة الأرض و تضاريسها الصعبة.
3. بناء سور الصين العظيم.
4. الشعور بالاطمئنان و عدم الخوف من الأعداء اثر على الإعداد العسكري الذي أساسه اللياقة البدنية.
5. عبادة الأسلاف و التعاليم الدينية كانت تركز في فلسفتها على عدم الاهتمام بالجسم و الصحة، مما أدى إلى إضعاف الوعي الصحي، فضلا عن اعتبارها من أعمال الشيطان.

3- أغراض التربية البدنية بعد مجيء أسرة تشو دنيا شتي (1122- 249 ق.م) للحكم

تغيرت المفاهيم التربوية اتجاه التربية البدنية بعد تسلم أسرة تشو مقاليد الحكم في الصين و شملت الأتي:-

1. أخذت التربية الصيغة العملية المتزنة فاتجهت إلى العناية بالعقل و الجسم للطفل.
2. أوجدت مدارس أهلية كان من ضمن مفاهيمها التدريسية النواحي التربوية و بلغ سن الدخول للمدارس الابتدائية ثمان سنوات و الثانوية خمسة عشر سنة.
3. كانت البرامج التربوية في المدارس تتلاءم و فصول السنة في الربيع و الصيف كان الطلاب يزاولون الرمي بالقوس و النشاب و الرقص و الموسيقى بينما في فصلي الشتاء و الخريف يتعلمون القراءة و الكتابة و التعاليم و الطقوس الدينية.
4. فتح كلية تنج جوكان و التي شمل التعليم فيها الطقوس الدينية و الرقص و الرمي.
5. كان اختيار الموظف الحكومي يتم على أساس لياقته البدنية و مقدرته و مهارته في العزف على الآلات الموسيقية و الرماية بالقوس و السهم و ركوب الخيل فضلا عن مهارته في القراءة و الكتابة.
6. شملت الاختبارات العسكرية تمرينات بدنية كرفع الأثقال و شد القوس و الرمي و استخدام السيف و المصارعة و الملاكمة و كرة القدم.
7. مارس الصينيون الألعاب المائية كالسباحة و التجديف في حدود 500ق.م.
8. مارسوا شد الحبل و الكرة الطائرة.
9. أول من عرف التمرينات العلاجية و استخدمها كوسائل علاجية للأمراض في عام 2698ق.م، و غرضها حفظ الجسم في حالة عضوية لائقة، و إن الأمراض تنتج بسبب عدم قيام الأجهزة الداخلية بوظيفتها، و شملت حركات الركوع و الانثناء و الرقود و الوقوف و بعض التدريبات للتنفس، و سميت (كونج فو) و هي تشبه تمرينات لنج السويدية.
10. احتل الرقص الجانب الرئيسي ضمن المهارات الأساسية للشباب، و كان ذا طابع دينيا هجوميا دفاعيا تصديا صامتا، و في حدود 100م أصبح الرقص مادة تدرس في المدارس إلى جانب سباق العربات و الرماية، تحت أشراف مدربين أخصائيين.

**4- التربية البدنية في الهند:و أغراضها**

منذ الألف الثاني ق.م استوطن الهند فرع من فروع العنصر الآري بعد أن هزم الشعوب الأصلية هناك و التي كانت تنتمي إلى العنصر الآري الأوربي.

**تميز المجتمع الهندي بصفتين:**

1. الروح الطبقية من الوجهة الاجتماعية.
2. مذهب الحلول من الوجهة الدينية.

**من الناحية الطبقية انقسمت الهند إلى أربع طبقات هن كالأتي:-**

1. طبقة البراهماتيين أو الكهان وشملت المعلمون و المشرعون.
2. طبقة الكشاتريا(المحاربين)
3. طبقة الفايزا (الصناع)
4. طبقة السودرا( العبيد)

من الوجهة الدينية عملوا على كبت الشخصية الفردية و الامتزاج مع مبادئ (البراهاما) عند الهنود.

**1- عللي/ قلة اهتمام الهنود قديما بالتربية البدنية :**

1. كانت فلسفتهم الدينية لا تقر النشاط البدني حسب تعاليم (بوذا).
2. ضرورة الامتناع عن ممارسة الألعاب أو التمتع ببعض اللهو و النشاط الاجتماعي.
3. تعارض مبدأ إنكار الذات و التقشف مع الاهتمام بالبدن و الصحة.
4. كان لمناخ الهند الحار تأثير سلبي اتجاه الإعداد البدني.
5. لم يعرف عن الشعب الهندي سمات النزعة العسكرية التي كانت تشجع الأعداد البدني.

**2- أغراض التربية البدنية في الهند:**

1. زاول الهنود التمرينات البدنية للغرض العسكري وفق متطلبات الأسلحة المتوفرة، شمل التدريب العسكري رمي السهام من الأرض أو من ظهر الحصان و الفيل، إذ تميز أهل الشمال بالفروسية أما الجنوبيون برعوا في ركوب الفيلة، و استخدموها في الحرب.
2. ساهمت بأعداد الراقصات في لغرض التعبير الديني في المعابد و لغرض التسلية.
3. زاول بعض طبقات المجتمع الهندي العاب كرمي النرد و قذف الكرة و مسابقة المحاريث و العاب الرشاقة و المصارعة و الملاكمة.
4. إتباع نظام للتربية البدنية و العقلية يرمي إلى ربط الجسم و الحس و العقل في أطار واحد سمي ( اليوجا) و هو نظام يعتمد على إيجاد ارتباط ما بين النواحي البدنية و الذهنية و الروحية و تمارينه تشمل الكثير من الحركات الخفيفة الشكلية التي تعتمد على الرأس و الذراعين و الساقين.



***المحاضرة السادسة: التربية البدنية في بلاد فارس و الإغريق***

الفرس من الآريين الذين استقروا في القرن الثامن ق.م في المنطقة الواقعة ما بين بحر قزوين والخليج العربي، وأنشأت فيها إمبراطورية دامت لعدة قرون ثم غزاها لاسكندر المقدوني عام 331ق.م، و بعده أقوام آخرون حتى فتحها العرب في القرن السابع للميلاد.

1- أهداف التربية:

1. انحصر الهدف الأساسي للتربية في تحقيق الاستقرار الاجتماعي عن طريق حماية نظام الحكم.
2. إعداد الفرد بدنيا للغرض العسكري للتوسع و فرض السيطرة على الدول الأخرى.
3. تحملت العائلة مسؤولية أبنائها منذ السنة الأولى حتى بلوغه السن السابعة من العمر، إذ يصبح تحت إشراف الدولة.

2- مراحل التربية البدنية في بلاد فارس:

احتلت التربية البدنية المكانة الأولى في النظام التربوي الفارسي تحت إشراف مدربين من الطبقة العليا و جرت التدريبات في الفناء الملكي أو في الساحات العامة، وفق برنامج اعد من قبل الدولة.

1. يبدأ التدريب مع بلوغ الطفل السابعة من عمره و حتى إحالته على التقاعد.
2. قسم التدريب إلى 3 مراحل و هي كالأتي:
3. من7-15 يتعلم فيها الأسس الأصولية للتدريب البدني و العسكري.
4. من15- 50 يعد مقاتلا يخدم في صفوف الجيش.
5. بعد إكماله 50 و إحالته على التقاعد يكلف بمهمة التدريب.
6. شملت مرحلة الإعداد من سن 5- 20 ( ركوب الخيل و استخدام القوس و النشاب و قول الصدق و الركض و رمي الحجارة بالمقلاع و رمي الرمح و المشي لمسافات طويلة).

3- التربية البدنية عند الإغريق :

الإغريق من الأقوام التي تتكلم اللغات الهندية الأوربية و هم ليسوا من جنس واحد و على الأكثر من ثلاثة عروق كعرق البحر الأبيض المتوسط و الأقوام المينية و لا سيما من كريت مع الأقوام الآرية، أما الاسبرطيون فهم اقرب إلى النورديين و يعتقد أن موطنهم الأصلي كان الواحات و مناطق الرعي في جنوب روسيا إلى بحر قزوين بينما يرجح البعض الآخر أن يكون وادي الدانوب الأعلى هو مهدهم الأصلي.

4- التربية البدنية في العصر الهوميري و أهدافها:

هاجرت القبائل الإغريقية القديمة إلى شبه جزيرة اليونان من شمالي أوربا إلى جنوبها متتبعه الأنهار و السهول حتى وصل البعض منها إلى أسيا الصغرى و الآخر إلى جزيرة كريت و قسم منهم تدفق على بلاد اليونان و قد خاضت القبائل الهيلينية حروبا و معارك ضد السكان الأصليين لشبه الجزيرة حتى تمكنوا من السيطرة عليهم و بعد الاستقرار بدأت فترة زمنية من التاريخ الإغريقي عرف باسم العصر الهوميري.

5- أهداف التربية البدنية في العصر الهوميري :

1. اعتمد الهيلينيون على أسس تربوية أساسها الإعداد البدني لتهيئة مجتمع قوي اعتمد على القوة البدنية القتالية لذا وجب على كل فرد في المجتمع إعداد نفسه إعدادا يؤهله للقتال و التغلب على الخصم.
2. كانت التربية البدنية للغرض العسكري بالدرجة الأساس و كانت منزلة الفرد تحدد على ضوء قوته البدنية و مقدرته القتالية.
3. أصبح كل مواطن جنديا مؤهلا للدفاع عن الوطن و مطالبا بالتدريب المتواصل لرفع عناصر اللياقة البدنية لديه كالقوة و المطاولة و الرشاقة و السرعة و غيرها من التمارين البدنية التي تؤدى تلقائيا باعتبارها نشاطا ترويحيا طبيعيا.

6- مميزات التربية البدنية في العصر الهوميري :

1. إن الرياضة و الألعاب في ذلك العصر تميزت بالروح العسكرية و هدفها تطوير القوة و التفوق البدني و إشغال وقت الفراغ و الترويح.
2. كانت التربية البدنية ذات طابع استعراضي إذ كان القادة و رؤساءهم الفئة الوحيدة التي تتنافس فيها للفوز بالبطولات الرياضية المختلفة فيما عدا بعض المسابقات التي كان يسمح للجنود بالمشاركة فيها مثل رفع الأثقال و رمي السهام.
3. كانت ملائمة لما تتطلبه حاجات المواطنين و ظروفهم فاقبلوا عليها بدافع ذاتي بقصد المحافظة على لياقتهم البدنية و بالتالي على القوة و اللياقة القتالية.
4. لم يكن هناك تنظيم بالمعنى الدقيق لعملية التدريب و الإعداد الفني بالطريقة التي عرفها الإغريق في العصور التالية.



***المحاضرة السابعة: التربية البدنية في اسبرطة و أثينا***

اخذ نفوذ مدينة اسبرطة يمتد إلى المناطق المجاورة لها و ذلك في بداية القرن الثامن قبل الميلاد حتى تمكنت من السيطرة على لاكونيا التي تشمل النصف الجنوبي في شبه الجزيرة البلقان و كان عدد الاسبرطيون الأصليون لا يتجاوز تسعة آلاف نسمة لذا كانوا يشكلون الطبقة العسكرية المسيطرة على الدولة و التي تسعى لتطبيق التقاليد الاجتماعية و السياسية الخاصة بهم و المتوارثة عن أجدادهم الهوميريين، لذا فان الهدف الأساسي من التربية هو (التربية البدنية العسكرية لغرض إعداد جيش قوي قادر على تحقيق أهدافهم الإغريقية) و تميزت اسبرطة بهذا الاتجاه التربوي **بتأثير ثلاثة عوامل هي :-**

1. البيئة الجغرافية
2. النظام الاجتماعي
3. العلاقات السياسية

أطلق على القبائل من أصل دورياني بالاسبرطيين نسبة إلى قوة أجسامهم و قدراتهم على التحمل بسبب طبيعة البيئة التي تطلبت الكفاح المستمر و بذلك أصبحوا يمثلون الطبقة الأولى في هذا المجتمع الجديد و تليهم الطبقة المتوسطة و هم أتباعهم و الطبقة الثالثة و هي طبقة العبيد سكان تلك المنطقة الأصليين.

شمل التدريب العسكري الرجال و النساء إذ كانت النساء مطالبات بالحصول على لياقة بدنية مناسبة **لاعتقادهم بان ذلك يحقق ثلاثة أغراض هي** :-

1. اعتقادهم بان الأم التي تمتلك صحة جيدة و جسم قوي تلد ابناءا اصحاءا و اقوياءا.
2. مساهمة المرأة بالدفاع عن الوطن عند الحاجة إلى جانب الرجل.
3. قيام الأم بالإشراف على تدريب أولادها منذ السنة الأولى و لغاية بلوغ الولد السادسة من عمره و البنت السابعة من عمرها.

1- التدريب البدني في اسبرطة وفق البرامج التدريبية المعدة من قبل الدولة :

كان التدريب البدني يتم وفق مفهوم اكتساب الإنسان مهارات و صفات بدنية تحقق مستوى عالي في مجال الخدمة العسكرية و كالأتي:-

1. يبدأ التدريب البدني للنساء منذ السابعة من العمر و حتى بلوغهن سن العشرين و هو السن الذي يسمح لهن بالزواج و بعدها تتخلى عن ممارسة التدريب البدني.
2. يتماشى البرنامج التدريبي الخاص بالمرأة التي تضعه الدولة مع البرامج التي يتلقاها الرجل.
3. مارست المرأة الاسبرطية الركض و المصارعة و رمي الحلق و السهام حتى تصبح نشيطة، فضلا عن السباحة و الرقص في المناسبات الدينية الوطنية.
4. فرضت التربية الإغريقية إجراء الكشف على الأطفال عند ولادتهم من قبل أشخاص مخولين من قبل الدولة للتأكد من صحتهم و اكتمال خلقهم و عدم وجود نقص أو ضعف فيهم.
5. في حالة عدم اكتمال خلقة الطفل و وجود نقص و ضعف فيه يؤخذ من والديه و يترك على قمة جبل (تابجينوس) ليموت لان المجتمع لا يقبل إلا الأشخاص الأقوياء و الأصحاء القادرين على الدفاع عن اسبرطة و تحقيق أهدافها.
6. تحملت الأم مسؤولية التربية منذ ولادة الطفل حتى دخوله المدرسة و كان الأولاد يعتبرون مجندين إلى الدولة منذ اليوم الأول لدخولهم المدرسة و يستمرون في الخدمة العسكرية حتى بلوغهم الخمسين من عمرهم.
7. تمر تربية الشباب بعدة مراحل تعليمية و تدريبية إذ تبدأ بالتدريب على المناورات العسكرية و استخدام الأسلحة و القيام بعمليات الاستكشاف و ذلك عند بلوغ الطفل الثامنة عشر من عمره.
8. يبدأ الشاب بالمشاركة بالمناورات العسكرية الكبرى و المعارك الفعلية بعد بلوغه العشرين من عمره و يلزم بأداء تمارين رياضية معينة فضلا عن التدريب العسكري و بدون انقطاع.
9. عند بلوغ الشاب الثلاثين من عمره يمنح كافة الحقوق باعتباره قد اجتاز مرحلة الإعداد و الاختبار و أصبح مواطنا يمكن الاعتماد عليه و يستمر في الخدمة العسكرية.
10. يعمل في تدريب الناشئين حتى بلوغه سن الخمسين.
11. شمل البرنامج التدريبي على رياضات الركض و فنون القتال و الوثب العريض و السباحة و المصارعة و الملاكمة و ركوب الخيل و رمي القرص و الرمح و البانكيتيريوم (ملاكمة و مصارعة) و العاب الكرة.
12. كان البرنامج التدريبي متدرجا يأخذ بنظر الاعتبار التطور البايلوجي من حيث العمر و الجنس، إذ كانت التمارين تعطى من السهل إلى الصعب كالركض و الوثب ثم تتسلسل بالقوة و الشدة مع تقديم مراحل العمر إذ تصبح أكثر صعوبة كرمي الرمح و الملاكمة.
13. كانت التربية محدودة الأفق تنحصر في تحقيق هدف واحد هو خدمة الجانب العسكري على حساب التربية الروحية.
14. تجري الدولة اختبارات سنوية للتأكد من قابليات شبابها البدنية و روحهم المعنوية لمعرفة مدى شجاعة و قدرة الشباب على تحمل الألم فضلا عن تمكنهم في المهارات العسكرية.

2- التربية الأثينية و التربية البدنية

أ- التربية البدنية في العصر الأثيني الأول:

في بداية تاريخ أثينا كانت حضارتها و حضارة مدينة اسبرطة تستمد جذورها من أسس حضارية واحدة و خاصة في القرون الأولى و لكن بعد ذلك أخذت كل من أثينا و اسبرطة تسعى في تكوين مجتمع له ميزاته الخاصة و متأثرا بنظرة كل منهما إلى النواحي التربوية للأثيني القديم ديمقراطيا و أكثر تقدما من المجتمع الاسبرطي، و على الرغم من ذلك فقد كانت أغلبية السكان في أثينا من طبقة العبيد التي تحملت كافة الأعمال، و بذلك توفر للاثنين مزيدا من أوقات الفراغ التي استغلت بشكل جعل المواطن الأثيني يحسن استثماره للوقت في خدمة الدولة من خلال مزاولة التدريب البدني و العمل على رفع المستوى الثقافي و الفكري لمجتمعه.

هنالك مميزات تميز بها المجتمع الأثيني الأول و هي كما يأتي :-

1. كان الهدف من التربية الجديدة إيجاد المواطن المتكامل و المتوازن في النواحي البدنية و العقلية و المعنوية و الجمالية.
2. توضع برنامج و تطبق خلال مراحل نمو الفرد، تبدأ المرحلة الأولى منها منذ الولادة حتى السادسة أو السابعة، و تكون الأم أو المرضعة هي المسئولة عليه.
3. تبدأ مرحلة التعلم (المرحلة الثانية) في المدرسة الرياضية (البالسترا) و التي تطبق فيها برامج التربية البدنية إذ كان الشباب يمارسون العاب رياضية كالوثب العريض و المصارعة و تصاحب التمرينات أحيانا العزف على الفلاوت، فضلا عن وجود شخص يقوم و يوضح كيفية أداء التمرينات و يصحح الأخطاء كما خصص لكل مرحلة من المراحل مكان خاص لمزاولة التدريب.
4. عندما يبلغ الشاب الرابعة عشر أو السادسة عشر من عمره يترك البالسترا و يلتحق ب( الجمنازيوم) و يبدأ بتطبيق منهج تدريبي جديد يتركز على الركض لمسافات مختلفة القصيرة منها و المتوسطة و الطويلة فضلا عن ما تعلمه سابقا في البالسترا من التمرينات و الألعاب.
5. ظهور مدرسة (الديداسيكليوم) و هي مدرسة الموسيقى و التي تطبق فيها برامج في الأدب و الموسيقى و شيئا من البرامج الرياضية.
6. كانت المثل العليا عند الاثينين في العصر الأول في مقدمة الدوافع التي شجعت الفرد على تنمية قدراته العقلية و البدنية لخلق شخصيته المثالية المتكاملة المتوازنة دون المبالغة في الاهتمام بناحية على حساب أخرى و القادرة على خدمة أثينا بكل كفاءة و مقدرة في زمن السلم و الحرب.
7. كانت تربية الطفل في المجتمع الأثيني الأول اقل تأثرا بالتوجيه و التنظيم عن المجتمع الاسبرطي، إذ إن الدولة لا تشرف على إعداده أو تقرير مصيره و بقائه أم لا لأنها لم تنشئ بيئة خاصة كما في اسبرطة لتقرر ذلك بعد الكشف عليه عند ولادته مباشرة لذا ترك للأب مسؤولية الإبقاء عليه أو عدمه.

ب- التربية البدنية في العصر الأثيني الثاني

طرأ بعض التغيير في هذا العصر على مفاهيم التربية، إذ كان الفرد يركز على تنمية قدراته و قابلياته لتحقيق التقدم الذاتي لإعداده كرجل حكيم و عدم تطوير النواحي التي تساعد في إعداده كرجل عامل و بالتالي التركيز على البرامج التربوية العلمية و ترك برامج الإعداد البدني.

إن نمو الاتجاه الفلسفي قد اضعف ارتباط الأثيني بأهداف الدولة و تشجيعه على العمل لإشباع رغباته و اختيار أهدافه الشخصية و نمط سلوكه في الحياة، و هكذا ساد مبدأ إرضاء الفرد على التربية في العصر الأثيني الثاني، لذا قلت عناية الشباب بالإعداد البدني و انتشر مبدأ الاحتراف الرياضي و اقتصر التمرين البدني على المتخصصين بحكم وظائفهم، و بذلك تكونت في المجتمع الأثيني طبقة من مدربي الرياضة و ذوي الخبرة و الكفاءة و المقدرة على التدريب و لديهم اطلاع و معرفة بعلم التشريح و وظائف الأعضاء و علم التغذية و علاقتها باللياقة البدنية.

**ظهر العديد من الفلاسفة في هذا العصر كما يأتي:-**

**1- أفلاطون:**

نادى بضرورة ممارسة المرأة للتدريب البدني أسوة بالرجل إلا انه وضع الموسيقى في منزلة أفضل من الرياضة و هذا لا يعني انه كان ضد القوة البدنية و الصحة بل على العكس كان ينادي بضرورة إدخال الطفل بعد الثالثة من عمره إلى دار الحضانة ليلعب تحت إشراف مسئولة عن ساحة اللعب، و عندما يبلغ السادسة و لغاية السادسة عشرة من عمره يدخل مدرسة حكومية إذ يقضي الخمس سنوات الأولى في التربية العسكرية و التدريب على أيدي أخصائيين في رمي الرمح و السهام و ركوب الخيل، و في سن العاشرة يتعلم الآداب و العزف على الفلاوت، إن هذه الآراء تدعو إلى ضرورة وجود موازنة بين التربية البدنية و التربية العقلية كما كان ضد مبدأ الاحتراف الرياضي.

**2- زينوفون:**

تأثر بالتربية الاسبرطية و مجد التربية العسكرية و اقترح برنامجا تدريبيا مقسما إلى أربع مراحل هي:-

1- مرحلة الفتيان

2- مرحلة الشباب

3- مرحلة الرجولة

4- مرحلة الشيخوخة

على أن تتبنى الدولة مسؤولية التعليم و تدريب الشباب على أيدي مدربين.

**3- أرسطو:**

يرى أن الإنسان يمر بحياته بأطوار ثلاثة و هي:-

1- طور النشأة البدنية و هو الطور الأول من الطفولة.

2- طور النفس النزوعية أي نشأة الحاسية و الغريزة.

3- طور نشأة القوى الناطقة أو الطور العقلي.

كان أرسطو يعتقد إن الصحة العقلية تعتمد على الصحة البدنية كما إن المثل الأخلاقية للشباب يمكن تنميتها عن طريق التربية البدنية لذا اقترح ضرورة تدريب الطفل لغاية بلوغه الرابعة عشر من عمره، إذ يتم تعليمه النواحي العلمية و لمدة ثلاث سنوات و عند بلوغه السابعة من عمره يوضع له برنامج تدريب عنيف و لغاية العشرين و كان ينادي بضرورة مزاولة التدريب البدني طيلة حياة الإنسان.

و أخيرا لا بد من القول إن الآراء التربوية التي نادى بها الفلاسفة (أفلاطون و زينوفون و أرسطو) كان يتقبلها أقلية ضئيلة من المجتمع الأثيني لان معظم الشعب الإغريقي في ذلك الوقت كان محروما من التعليم لان أكثريتهم من طبقة العبيد التي لا نصيب لها من التربية و الحرية.



***المحاضرة الثامنة: الألعاب الاولمبية قديما***

**1-مهرجان اولمبيا**

منذ أكثر من عشرة قرون قبل الميلاد بدأت الروح القومية تجمع الإغريق و قد اذكت عدت عوامل الشعوب بضرورة الوحدة و منها الأعياد الدينية و الرياضية ففي مطلع كل صيف كان الإغريق يخرجون إلى العراء و يتجمعون بالقرب من معابدهم و مقدساتهم و يقيمون شعائرهم الدينية و ينشدون الأناشيد تعظيما لألهتهم، و بمرور الأيام أضافوا لتلك التمثيليات مسابقات رياضية و التي كانت تنتهي بتغلب ملك شاب على ملك عجوز شرير و يرمزون بذلك بتغلب الربيع على الشتاء، ثم تطورت تلك التمثيليات إلى مسابقات رياضية ذات قواعد و تعليمات و أصبح هدفها تمجيد المواهب البشرية في كل ميادين التفوق ثم تركزت تلك الأعياد الدينية و الرياضية حتى أصبحت أربعة تقام في عدة مناطق من بلاد الإغريق، و مع ذلك كان اهتمام الإغريق يتميز بالأعياد التي تقام تمجيدا للإله زيوس في اولمبيا مما جعلها أعيادا قومية يشارك فيها جميع الشعب الإغريقي، و تذكر المصادر إن أول دورة اولمبية أقيمت في عام 776ق.م، و أصبح هذا العام بداية التقويم الاولمبي الذي أرخ به الإغريق. أقامها لأول مرة [بيسستراتس](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%A8%D9%8A%D8%B3%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D8%AA%D8%B3&action=edit&redlink=1) حاكم [أثينا](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%AB%D9%8A%D9%86%D8%A7) المتوفى في عام 527 ق. م. في مدينة أولمبيا (و إليها تنتسب الألعاب) في اليونان القديمة.

لم تكن في اولمبيا في بادئ الأمر أبنية دائمية أو ملاعب أو مدرجات بل شيدت تلك المباني تدريجيا و كانت اولمبيا مدينة يحل بها كل عام من مختلف المدن و المقاطعات الإغريقية الكثير من أبناء تلك البلاد و كانت التقاليد الإغريقية تحرم على الأجانب الاشتراك في الألعاب الاولمبية في حين كان الإغريقيون يحرصون على إقامة المهرجان الاولمبي في الأيام القمرية من شهري أب و أيلول و دوريا كل أربع سنوات، و يبدأ عادة في اليوم العاشر أو الحادي عشر إلى اليوم الخامس أو السادس عشر و شملت الأيام الخمسة على احتفالات تقديم القرابين و إقامة المسابقات الرياضية و الولائم احتفالا بالنصر و الختام.

**2- البرنامج الخاص بالألعاب الاولمبية**

**اليوم الأول**

 تقام في اليوم الأول الطقوس الدينية و تقديم القرابين و عرض مواكب المتسابقين.

**اليوم الثاني**

 تقام مسابقات الصبيان و تشمل الركض و المصارعة و الملاكمة و سباق الخيل و الألعاب الخماسية و التي تشمل بدورها (القفز العريض و الركض و قذف القرص و رمي الرمح و المصارعة).

**اليوم الثالث**

تقام مسابقات الرجال في القفز و المصارعة و الركض للمسافات القصيرة و الطويلة حوالي ثلاثة أميال و بالملابس العسكرية.

**اليوم الرابع**

تجري مسابقات اللعبة الخماسية للرجال إضافة إلى سباق العربات و سباق الخيل.

**اليوم الخامس**

يخصص لعرض مواكب الفائزين و تقديم الضحايا و القرابين و كان الفائزون يضعون على رؤوسهم أكاليل من أغصان الغار و الزيتون، و يحق للمتسابق الاشتراك بأكثر من مسابقة، و كان البرنامج قابل للتغير حسب ظروف و أحداث المهرجان.

**3- شروط الاشتراك بالمسابقة فتتضمن الأتي:-**

1. تستوجب على المشارك بالألعاب تسجيل اسمه في وقت معين قبل السباق.
2. يمضي المشارك في التدريب 30 يوما قبل بداية المهرجان و تحت إشراف المدربين و المسئولين.
3. يمضي المدربين ما يقارب 10 أشهر في الإعداد و التدريب للمشاركة في الدورة.
4. ظلت المرأة اليونانية في شبه عزلة عن المجتمع الرياضي، على الرغم من ما بلغته الألعاب الاولمبية من مكانة لدى الإغريق، إذ لم يسمح لها المشاركة أو المشاهدة و ذلك لاعتقادهم بان الزوجة الكاملة هي التي تنصرف لتدبير منزلها و الإشراف على تربية أطفالها.
5. بقيت الألعاب الاولمبية مقتصرة على الرجال لفترة طويلة حتى تقرر إقامة مسابقات اولمبية خاصة بالنساء في عيد (هيرا).

استمرت إقامة الألعاب الاولمبية حتى في وقت الحرب و لكن مستوى الألعاب هبط مع مرور الوقت و أصبح هدف المشاركة فيها النواحي المادية، ثم زاد الهبوط سقوط الإغريق تحت سيطرة الرومان إذ فقدت الألعاب هويتها الإغريقية و خاصة بعد اشتراك المحترفين فيها و شكلت الألعاب مشكلة للرومان بعد اعتناقهم للمسيحية بسبب ما كان يصاحبها من طقوس و شعائر لا تقرها الديانة المسيحية لذلك أبطلت و ألغيت الألعاب الاولمبية من قبل الإمبراطور كريستيان ثيودوسيوس في عام 394م.

4- مهرجان هيرا:

حرم على النساء المشاركة في الألعاب إلى إن حصلت حادثة إذ رافقت أم بطل ابنها إلى السباق و بعد فوزه قامت بالصراخ و بحسب القوانين وجب قتلها إلا إنها نجت لكونها كانت اماً لبطل و ابنة لبطل سابق و بعد هذه الحادثة تقرر إقامة الدورات الخاصة بالنساء و أطلق عليها هيرا نسبة إلى زوجة الوزير التي سعت إلى إقامة دورات خاصة بالنساء و بالفعل أقيمت و أجريت في شهر أيلول بعد مسابقات الرجال الاولمبية، و كانت مقتصرة على العذارى بسباق المشي و الركض لمسافات قصيرة.

5- البالسترا :

هي التسمية التي أطلقت على العديد من الأماكن التي يمارس فيها الإغريق المصارعة و التمارين البدنية و منها بالسترا الأبطال و البالسترا الخاصة بالفتيان و التي تطبق فيها برامج نظرية و عملية و كان النشاط البدني احد تلك البرامج فضلا عن برامج الموسيقى و الحساب و الآداب و الغناء و أخرى خاصة بالشباب يتدربون فيها على الملاكمة و المصارعة.

6- الجمنازيوم:

هو المدرسة أو المعهد الرياضي عند الإغريق و التي يمارس فيها الرياضيون التدريب البدني و هم عراة و تتوفر فيه كل الإمكانات و الأدوات و الأجهزة الرياضية الخاصة بالألعاب الرياضية المعروفة لديهم، و ظهر في القرن السادس قبل الميلاد حين استقرت الدويلات الإغريقية و قلت حروبها فيما بينها، و لم تقتصر واجباته على النواحي الرياضية بل كانت تستخدم فيما هو أكثر أهمية و اعتقادهم هذا جاء من إدراكهم لدور التربية البدنية في تنمية النواحي الاجتماعية و الخلقية و الصحية لذا ارتبط بالتعليم من جهة و بالطب من جهة أخرى.



***المحاضرة التاسعة: التربية البدنية في العصر الروماني القديم و الحديث***

1- التربية البدنية في العصر الروماني القديم

عرفت روما التربية الاسبرطية التي كان غرضها التربية البدنية و الإعداد العسكري في عهد الجمهورية كما إنها لم تعرف المدارس إلا في القرن الثالث ق.م وكان كنتيجة لهذه التربية ذات الضوابط الخلقية الصارمة إعداد الشباب الأقوياء الأشداء.

2- مميزات التربية البدنية في العصر الروماني:

1. لم يهتم الرومان كما كان الأثينيون في إيجاد الكمال الجسماني و النفسي بل كان هدفهم من التربية الوصول إلى غاية عملية تنحصر باكتساب القوة و الشجاعة و التحمل و الصحة لإعداد المواطن ليكون محاربا لان الحرب هي المهنة الأولى للشباب الرومانيين.
2. خضع الرومان للخدمة العسكرية من السابعة عشرة لغاية السابعة و الأربعين من العمر، و لهذا الغرض كان يقام سنويا احتفالا خاصا بالشباب عند دخولهم في مصاف المحاربين.
3. كانت صفات الروماني تثير المرء على العموم إلى الاحترام أكثر من المحبة لذا كانت الخشونة من مميزات الروماني الذي افتقر إلى الميول الجمالية و الفكرية.
4. افتتان الشعب الروماني بالألعاب العنيفة التي أقيمت في الملاعب العامة.
5. تولى الآباء مهمة تربية أبنائهم التي انحصرت على الإعداد البدني للغرض العسكري و الصحي.
6. مارس الأطفال مختلف الأنشطة خلال مزاولتهم الألعاب فاستعملوا الأطواق و العربات و العرائس و الخيول الخشبية، كما استأنسوا الحيوانات كالكلاب و القطط و الطيور.
7. اكتسب الصبيان المهارات العسكرية داخل المعسكرات الحربية، كرمي السهام و المصارعة و الملاكمة و السباحة و تحمل الحر و البرد.
8. مارس الرومان العاب الكرة بأنواع و أحجام مختلفة و كان الأساس في هذه الألعاب هو الرمي و اللقف و أحيانا كانت تستعمل كرتان في آن واحد خلال عملية الرمي و اللقف.
9. مارس الشباب الأقوياء الركض و القفز و المصارعة و غيرها من التمرينات البدنية.
10. مارس المتقدمون العاب الكرة و كانت التمارين المختلفة بمثابة تمهيد للاستحمام الذي لعب دورا مهما في الحياة الرومانية إذ أنشأت حمامات كبيرة.
11. زاول الرومان الرقص ضمن الشعائر الدينية و كانت الرقصات ذات طابع حربي أما الطابع التعبيري و الجمالي للرقص فلم يكن يلقى الاهتمام من قبلهم.
12. وضع الرومان برنامجا للإعداد البدني لخدمة الجانب العسكري و تضمن (الركض و الوثب العريض و السباحة و رمي الرمح و المبارزة).
13. كان الفرسان و القوات السريعة الحركة تتدرب على استعمال القوس و رمي السهام و ركوب الخيل إضافة إلى للسير لمسافة 20 ميلا عدة مرات شهريا و بالتجهيزات العسكرية.
14. أقيمت مهرجانات رومانية شملت مسابقات للخيول و العربات في الأعياد و المناسبات الوطنية و الدينية.
15. اقبل الرومان على مشاهدة نزالات المصارعة الدموية و ممارستها و ذلك لما كانت تثيره فيهم من نزعات دموية.

3- العاب الكرة كان يغلب عليها الحركة و النشاط فشملت الأتي:-

1- **كرة الكف**:

يحاول اللاعب فيها ضرب الكرة باليد المفتوحة موجها إياها إلى الحائط و يكرر العملية بعد أن تلامس الكرة الأرض و يستمر في ذلك لأكبر عدد ممكن من المرات.

2- **لعبة التريجون**:

تلعب بواسطة ثلاث لاعبين يقف كل منهم في رأس مثلث و تبدأ اللعبة برمي و لقف كرتين أو أكثر في وقت واحد.

3- **لعبة السفيرو ماكاي**:

كانت تجري في ملعب اقرب إلى ملعب التنس و يواجه اللاعبون بعضهم بعضا.

4- **لعبة الهارباستم**:

هي عبارة عن كرة محشوة بالصوف و يتم قذفها من لاعب إلى لاعب آخر مع وجود خصم يحاول قطعها منهم في الوسط و قد اتسمت بالقوة و العنف و تستعمل فيها أحيانا مسكات المصارعة.

2- التربية البدنية في العصر الروماني الحديث

عندما اتسعت الإمبراطورية الرومانية و نمت إمكانياتها و قوتها و نفوذها و اتصلت بالحضارات القديمة الشرقية و الإغريقية و أصبحت مهمة علمائها ليس الابتكار و إنما النقل عن الكتب و المعلومات القديمة بعد الاستعانة بالعلماء و الفلاسفة و رجال الطب الذين كانوا قد وقعوا أسرى بأيديهم خلال حروبهم لذا نقلوا عن تلك الحضارات ما شعروا بأنه ذو فائدة سواء كان ذلك من النواحي الدينية أو الأدبية أو العلمية و بانتهاء الحروب نشأت ظروف اجتماعية و اقتصادية و بسبب السياسة الخاطئة أدى ذلك بالتدريج إلى سقوط الإمبراطورية الرومانية و بدأت ظواهر التداعي و التفسخ في نظام الدولة تظهر فضلا عن تدفق القبائل الهمجية على البلاد.

**أولا: تتبلور أهم العوامل التي ساعدت في القضاء على الإمبراطورية الرومانية بالاتي:-**

1. ابتعاد الرومان عن الضوابط الخلقية الصارمة و العادات و التقاليد القديمة.
2. انغماسهم بالترف و المجون.
3. فساد الجهاز الإداري.
4. الحكم المستبد و سلب الحريات الشخصية.
5. شاع بين طبقات المجتمع الروماني التفكك العائلي و ارتفاع نسبة الطلاق و انخفاض نسبة المواليد.
6. الانحلال الديني.

كان من الطبيعي أن تعكس التربية في العصر الروماني الحديث تلك التغيرات التي طرأت على المجتمع.

**ثانيا: أهم ما تميز به المجتمع الروماني الحديث ما يأتي:-**

1. ازداد اهتمام الرومان بالتربية العقلية و الاعتماد على الجيش المحترف، مما قلل من أهمية التربية البدنية، إذ كان ينظر إليها لأهميتها للمهنة العسكرية أو للرياضي المحترف فقط.
2. كان الأفراد العاديين ينظرون للتمارين البدنية و الألعاب الرياضية نظرة احتقار .
3. دعا الكثير من الفلاسفة و في مقدمتهم (جالينوس)، الذي كان طبيب للرياضيين و كانت أرائه عن التربية البدنية إنها عامل مساعد على الصحة و اتزان الجسم وبذلك يصبح الفرد مستعد للقيام بالأعمال البدنية و الحربية بما يمتلكه من لياقة بدنية و قد نصح بممارسة الألعاب بالكرة باعتبارها من أفضل التمارين إذ تؤثر في جميع أجزاء الجسم.
4. كانت الألعاب وسيلة تسلية يقوم بها المحترفون أو الأسرى أو العبيد تحت إشراف مدرب لا أصل له و لا مكانة فضلا عن استعراض المرء لجسده عاريا أمام أعين المواطنين، و التي لم تكن تتفق مع فكرة الروماني عن كرامته كمواطن.
5. ظهر في هذا العصر السيرك و كانت أيامه 76 يوما و زادت إلى 135 يوما.

ثالثا: وسائل التسلية يمكن تقسيمها إلى الوسائل العامة و الخاصة:-

**1- الوسائل العامة:**

كانت في العهد الجمهوري جزءا من الاحتفالات الدينية الكبيرة(كالألعاب الرومانية و عيد الإلهة الأم).

**2- الوسائل الخاصة** **و** **شملت**:

أ- بريفيت لودي التي ينظمها بعض المواطنين وتشمل عرض المسرحيات

ب- العاب السيركس( لودي سيركس)، لها شعبية كبيرة و تتألف من سباق العربات و نزالات المصارعة و تجري عادة ما بين المحترفين أو الأسرى أو العبيد.

ج- مصارعة الحيوانات: تجري ما بين الأسرى و الحيوانات المفترسة أو ما بين الحيوانات المفترسة.

***المحاضرة العاشرة: التربية البدنية في العصر المسيحي الأول و الإقطاعي و نظام الفروسية***

عندما ولد المسيح كانت الإمبراطورية الرومانية قد بلغت أوج عظمتها العسكرية و السياسية و مع ذلك كانت عوامل التفكك قد بدأت تؤثر فيها نتيجة الخلافات الداخلية و ابتعاد الرومان عن الصفات و العادات و التقاليد و الضوابط الخلقية التي امتازوا بها في عصرهم الأول نتيجة للتطورات التي حدثت في المجتمع الجديد، إن هذه الظروف و العوامل التي أخذت تضعف الإمبراطورية الرومانية كانت بنفس الوقت عوامل مساعدة في نجاح الدعوة المسيحية التي كانت تدعو إلى الإيمان باله واحد و العطف على الغير و الخوف من حساب الآخرة.

كان لهذه الدعوة نتائجها الايجابية في إيجاد مجتمع مؤمن بدين واحد لا يفرق بين الأفراد لاختلاف مكانتهم الاجتماعية مما ساعد على القضاء على الرق بصورة تدريجية و هكذا أصبحت الكنيسة ذات نفوذ متغلغل في المجتمع الروماني، كما إنها تمكنت من إخضاع الغزاة لقيادتها فيما بعد.

إن الأغراض التربوية المسيحية تتسم بالسمو و الوضوح و هدفها إعداد الفرد في ظل الإيمان باله مقدس و إيجاد علاقات إنسانية بين الأفراد.

لقد ركز رجال الدين المسيحي على النواحي الروحية و إيجاد مثل تربوية و خلقية لذا نجد أكثرية رجال الكنيسة قد عارضوا التربية البدنية إلا القليل منهم أمثال **( كليمنت الاسكندري)** إذ حاول أن يوازن بين الفلسفة الإغريقية و التعاليم الدينية و ذلك لاعتقاده بان التمارين و الألعاب الرياضية ذات فوائد صحية و اعتقد إن المصارعة و العاب الكرة و المشي تدعوا إلى النشاط فضلا عن توفير التمارين و الألعاب الملائمة للمرأة، و على الرغم من ذلك نجد أن الكنيسة قد أبعدت كل ماله صلة بالتربية البدنية من وسائلها التربوية و التعليمية.

**أولا: أسباب معارضة الكنيسة تعود إلى ثلاثة عوامل هي :-**

1- طريقة الألعاب الرومانية الوضيعة و الصلة ما بين الألعاب الرياضية و النشاط البدني الروماني و الديانة الوثنية و الفكرة المهيمنة الخاصة بالأخلاق الشريرة في البدن.

2- كان رجال الكنيسة قلقين من ناحية دور هذه الأنشطة الرياضية على الدين فوجودها كان بمثابة القيام بتمثيل عبادة الإمبراطور كما كان يحدث في كثير من الاحتفالات التي أقيمت لشرف الآلهة الوثنية فقد احتوت هذه المهرجانات على طقوس دينية وثنية كان لها تأثيرا خطيرا على المسيحية.

3-اعتقادهم إن الجسد أداة للاثم و الخطيئة لذلك وجب إهماله و العناية بالنواحي الروحية و كانت صيحة المسيح عليه السلام (انقذوا أرواحكم).

لذا لقيت التربية البدنية ظروفا غير مشجعة بل حوربت إذ عمد الرهبان إلى تحريم جميع الأنشطة البدنية الجمالية التي تمارس من اجل المتعة الدنيوية و التسلية و الترويح كما حاربت الكنيسة الحمام الروماني لاعتقادهم إن التدهور الخلقي هو الذي اوجد حالة العري و الاختلاط في الحمام كما منعت المسيحيين من حضور حفلات السيرك و أعطت عقوبة صارمة لمن يخالف ذلك و لم يسمح للمصارع باعتناق الدين المسيحي إلا بعد إن يتعهد باعتزاله المصارعة.

أما الرقص فقد اعتبر وسيلة من وسائل الدين و لكن بمرور الأيام اندثرت الرقصات الدينية إذ حرمت العروض الراقصةو كانت الأديرة هي المدارس الوحيدة و التي ظهرت ما بين القرنين السادس و الحادي عشر و التي شمل التعليم فيها على البنات و البنين

**ثانيا: شملت أهداف المدارس على ما يأتي:-**

1- القيام بالإرشاد و الوعظ الديني.

2- التحق الطفل فيها عند بلوغه السابعة أو الثامنة من العمر.

3- شملت المناهج الدراسية على علوم اللاهوت و التدريب على تعلم بعض الحرف و الزراعة.

4- تطورت البرامج الدراسية و أصبحت تشمل قواعد اللغة و البيان و المنطق و الحساب و الهندسة و علم الفلك و الموسيقى.

**2- التربية البدنية في المجتمع الإقطاعي**

انتشر الإقطاع في العصور الوسطى بعد موت الإمبراطور ( تشارلمان ) عام 418م، و كان موته إيذانا بقيام نظام اجتماعي جديد و سميت الفترة من القرن التاسع إلى القرن الرابع عشر بعهد الإقطاع، و حتمت الظروف الاجتماعية على الطبقة الحاكمة أن تربي أبنائها تربية خاصة على نظام الفروسية، و ظهرت طبقة النبلاء و طبقة العبيد، و مارس الفلاحون بعض ألوان من النشاط الرياضي كناحية ترويحية مثل الرقص في جماعات.

**3- التربية البدنية في عصر الفروسية و مراحل الإعداد البدني**

منذ العصر القديم و الأقوام تمارس التمارين العنيفة للإعداد العسكري و في العصور الوسطى كان سلاح الفرسان الركيزة الأساسية في القوات المحاربة لذلك أعطيت المبارزة بالسيوف على ظهور الخيل مكانة متميزة في تدريبات الفرسان.

و الفروسية هي محاولة لتنظيم المجتمع الإقطاعي و كانت تضم النبلاء فضلا عن أولئك الذين قبلوا الالتزام بتقاليدها و هي لم تكن وراثية بل مفهوما تقوم ورائه تربية سيطرت على المجتمع الإقطاعي و هي النوع الوحيد من التربية التي تلقاها النبلاء.

**أ- أهداف التربية البدنية في عصر الفروسية. تمثل ما يأتي:-**

* إعداد الفرسان للدفاع عن النفس و الكنيسة و المثل التي يؤمن بها الفارس و التي تعد من مستلزمات الفروسية.
* إعداد الشباب للحياة الحربية في عهد لم تكن للنبلاء آية حرفة أو عمل غير الحرب، إذ تنشب المعارك فيما بينهم لسبب خلاف يتعلق بالشرف أو لمحاولة الاستيلاء على الأملاك.

**ب- أغراض التربية في عصر الفروسية فتتضمن ما يأتي:-**

1. تدريب و إعداد الفرسان على احترام التقاليد الاجتماعية و الخلقية سواء في الحرب أو الدين.
2. التمسك و التقيد بسلوك معين على الطاعة التامة لسيده و سيدته و القتال من اجلهم.
3. التميز بالشجاعة و الشرف.
4. وضع كل طاقات الفارس في خدمة الكنيسة و القتال في سبيلها.
5. الدفاع عن الفقير و المظلوم و الكفاح في سبيل الحق و الابتعاد عن كل ما يسئ له.
6. عدم ارتكاب الخطيئة و الابتعاد عن الرذيلة و الإيمان بالمثل العليا.
7. المحافظة على إقامة الشعائر الدينية و الدفاع عن المرأة و الأرامل و الأيتام.

**ج-مراحل التربية البدنية في إعداد الفرسان**

كان المنزل أو القصر أو الكنيسة هي الجهة المسئولة عن توفير وسائل التربية للطفل إذ يتلقى تعليمه الأول في منزله تحت رعاية الأم بعد ذلك يرسل إلى إحدى قلاع اللوردات أو إلى احد رجال الكنيسة لاستكمال تربيته ثم يتجه الذين يرغبون في إكمال دراستهم إلى الالتحاق بإحدى الجامعات أما أولاد النبلاء كانت رغبتهم تنحصر في الفروسية و انضمامهم إلى الفرسان لذا كانت البرامج و العلوم التي يتلقوها تنحصر على التربية البدنية في القصور و يتدربون على فنون القتال من خلال عملية الصيد، أما في ساحات القصور فكان يجري تدريبهم على التمارين الخفيفة و ممارسة الرقص، و تنقسم عملية إعداد الشباب إلى عدة مراحل هي الأتي:-

**1- المرحلة الأولى**: تبدأ من سن السابعة حتى الرابعة عشر و فيها يعد الصبي كخادم.

**2- المرحلة الثانية**: تبدأ من سن الرابعة عشرة حتى بلوغه الحادية و العشرين و يعد الصبي كوصيف.

3- عند اختتام المرحلة الأولى تجري بعض الطقوس الدينية احتفالا بهذه المناسبة و يمنح الشاب سيف البالغين.

4- يستمر الصبي بالعمل كوصيف لخدمة سيده النبيل لمدة سبع سنوات قبل أن يصبح مؤهلا للترشيح كفارس.

5- وجب على الصبي إثبات براعته خلال هذه الفترة ليصبح فارسا مؤهلا لحمل اللقب و يكون سيده هو المسئول عن تقييمه فإذا رفض النبيل ترقية الشاب إلى منزلة الفرسان كان من حق الشاب أن يلجأ إلى نبيل أخر لنيل هذا الشرف.

6- تجري مراسيم خاصة عند منح الشاب لقب فارس تشرف عليه الكنيسة تبدأ بتطهير الشاب و استحمامه في الليلة السابقة لمنحه اللقب و بعد الاستحمام يؤدي بعض الطقوس الدينية حتى الصباح.

7- أما في اليوم الثاني يتشارك النبلاء مع الشاب في الزي الرسمي و كذلك رجال الدين و بعد انتهاء مراسيم الصلاة يركع الفارس أمام النبيل الذي اشرف على تدريبه و تعليمه ثم يؤدي القسم و يضع النبيل طرف سيفه على كتف الفارس و يمنحه لقب فارس.

8- يبارك رئيس رجال الدين الفارس ليكون في خدمة الدين و الشرف ثم يرتدي الفارس سيفه و يترك الكنيسة و يقضي بقية اليوم في حفلات و مسابقات إذ يشارك الشباب لأول مرة في الحياة كفارس.