

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فلسفة وتاريخ التربية الرياضية والبدنية

المرحلة الاولى

الدراسة الصباحية والمسائية

اعداد الدكتور فائز السلماني والمدرس المساعد داليا عامر

المحاضرة الخامسة

: الألعاب الاولمبية القديمة عند الاغريقين والتربية البدنية في الهند وبلاد فارس :

الألعاب الهلينية القومية

بلغت الألعاب الرياضية مرحلة متقدمة لدى الاغريق في القرن السادس ق.م، من خلال مزاولتهم واجراء المسابقات الرياضية في المهرجانات والاعياد الدينية والرياضية في مختلف الدويلات والمقاطعات، وتميز مهرجان أولمبيا عن بقية المهرجانات الرئيسية مما دفع الكثير من المدن والمقاطعات السعي للمشاركة فيه مما سهل من ايجاد مجال للتألف والتفكير بإنهاء خلافاتهم وحروبهم ومن ثم التفكير بأيجاد مهرجانات وأعياد رياضية على غرار مايجري في أولمبيا فظهر مهرجان أيثمس، ومهرجان نيميا، ومهرجان بيثيا، ومهرجان هذه المهرجانات الواقعة بين الدورات بمثابة دورات رياضية تمهيدية لاعداد الابطال. بنائيا، وكانت تلك المهرجانات تقام ما بين مهرجان أولمبيا وآخر اي كل اربع سنوات مرة واحدة ويمكن اعتبار واعتمد الاغريق بعدة آلهة منها القديم جداً وتوارث الابناء عن الاجداد عبادتها ومنها الاله كرونس والد -) زيوس اله السماء . المجلس الاولمبي ويتكون من اثني عشر الها أهمهم :- زيوس) كبير الالهة والقسم الثاني عبد الهة جبل أوليمبوس الواقع في مقاطعة تساليا ومقدونيا، وهم يشكلون -بوسيدون اله البحر - . ابوللو آله النور وراعي الرياضة - . أفروديت الهة الجمال - . آيوس اله الحرب .

١- 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 شعائرتهم 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 ٧٧٦ ق.م، و أصبح هذا العام بداية التقويم الاولمبي الذي أرخ به الإغريق. أقامها لأول مرة بيسستراتس حاكم أثينا المتوفى في عام ٥٢٧ 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 الإغريقون 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 الولايم احتفالا بالنصر و الختام.

واتسمت الالعاب الاولمبية الاولى بالبساطة التامة اذ لم تتوفر ساحات جمنازيوم او معابد ضخمة فكانت السباقات تقام في الميادين التي امتدت من معبد زيوس الى مقبرة بيلو بس .وكان المشاهدون يصطفون على منحدرات الوادي لتتبع السباقات .

وكانت الروح الديمقراطية هي التي تسود المسابقات وفي المسابقات الرياضية يتقابل الفقراء من الفلاحين والنبلاء على قدم المساواة ولم يكن هناك أي تعصب ارسقراطي ضد هذه المنافسات الشعبية وكان من الاسس التي قامت عليها الالعاب اتاحة الفرصة للاستحواذ على تاج الفوز حتى لافقر المواطنين مادام من اصل مولده اغريقيا .

وكانت الاعياد البيئية تقام كل اربع سنوات في سهل يقع اسفل مدينة دلفى وذلك في السنة الثالثة للاولمبياد ثم تقام سباقات المركبات والخيول والمصارعة .

كذلك كانت تقام مع في السنة الثانية والرابعة من كل دورة اولمبية الاعياد البرزخية وكانت برامجها تشتمل على المسابقات والعب القوى والفروسية والموسيقى الى جانب مسابقات الزوارق التي كانت تقام تكريما لبوسيدون اله البحر .

٢- 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 للتغيير حسب ظروف و أحداث المهرجان.

٣- شروط الاشتراك بالمسابقة فتتضمن الآتي:-

١. تستوجب على المشارك بالألعاب تسجيل اسمه في وقت معين قبل السباق.
٢. يمضي المشارك في التدريب ٣٠ يوما قبل بداية المهرجان و تحت إشراف المدربين و المسؤولين.
٣. يمضي المدربين ما يقارب ١٠ أشهر في الإعداد و التدريب للمشاركة في الدورة.
٤. 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 تتصرف لتدبير منزلها و الإشراف على تربية أطفالها.

٥. 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 ٣٩٤م.

وحرم 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 امأ 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.

ما هي مدرسة البالسترا :

أبنية شيدها الاغريق تزاوول فيها المصارعة فقط وسميت (البالسترا) وكانت جزءاً تابعاً الى الجمنازيوم وعندما ظهرت الحاجة لديهم الى ايجاد أماكن خاصة لتدريب الفتيان والشباب الذين ترعاهم الدولة وتعددهم الاعداد البدني والعقلي اطلق عليها نفس أسم الاماكن الخاصة بالمصارعة (البالسترا)، وعليه اصبح هذه الكلمة تطلق على أماكن متعددة منها ما يخص أماكن الإبطال ثم البالسترا يتدرب فيها الفتيان واخرة خاصة بالشباب يتدرب فيه على الملاكمة والمصارعة وكانت البالسترا الخاصة بالفتيان تطبق برامج نظرية وعملية وكان النشاط البدني احد تلك البرامج الى جانب برامج الموسيقى والغناء. وتسمى (الديدا سكيليوم).

وفي وسط البالسترا توجد ساحة في الهواء الطلق تخصص لممارسة المصارعة والملاكمة والوثب كما اشتملت على غرف خاصة لتبديل الملابس ودهان الجسم بالزيت والاستحمام والتدليك توضع تحت تصرف الفتيان .

وقد وصف افلاطون هذه المدرسة " يذهب الصبي الى مدرب الالعاب الرياضي الذي يتولاه فيعدل قوامه وتقوى صحته فيصبح قوياً شجاعاً لا يهاب الحرب"، وكان برامج التدريب يتناسب وعمر الفتيان تتراوح اعمارهم ما بين (٧ - ١١) سنة والثانية تضم الذين تتراوح اعمارهم ما بين (١١ - ١٦) سنة . وكانت

الفئة الاولى تزاو الالعاب التي تتلاءم واعمارهم وتشمل الركض والقفز وتسلق الحبال واللعب بالكرة

وأما الثانية فكانت تزاو التدريبات العنيفة كالمصارعة والملاكمة اضافة الى رمي القرص والرمح، كما مارسوا السباحة والرقص بمصاحبة الموسيقى

مدرسة الجمنازيوم :

الجمنازيوم هو المدرسة أو المعهد الرياضي عند الاغريق وكان يشابه البالسترا من حيث الغرض والتصميم الى حد كبير ويتميز بموقعه على حدود المدينة وسط الغابات الصغيرة وعلى مقربة من مجرى للمياه ويضم مضماراً مغطى للجري يمكن استخدامه في الجو الممطر ، ومن اعظم مؤسسات الجمنازيوم التي عرفت في اثينا والتي يمارس فيها الرياضيون التدريب البدني وهم عراة وتتوفر فيه كل الامكانيات والادوات والاجهزة الرياضية الخاصة بالالعاب الرياضية المعروفة لديهم هي الاكاديمية، اليسيوم ، السينوسارج ، التي كانت مخصصة للابناء والاباء والامهات ، وظهر هذا المعهد الرياضي في القرن السادس ق.م، حيث استقرت دويلات الاغريقية وقلت حروبهم فيما بينها وتلاشت غزواتهم للاقوام الاخرى واختيرت اماكن بناء الجمنازيوم بالقرب من اماكن عباداتهم وذلك لاعتقادهم بالارتباط الوثيق بين النشاط الرياضي وتلك المعتقدات ، كان يشرف على الجمنازيون رياضيون يختارون من القبائل حيث ترشح كل قبيلة عشرة رياضيين للأشراف عليه وبالتناوب على مختلف معاهد الجمنازيوم وكانت مهمتهم الاشراف على سلوك الشباب داخل الجمنازيوم وتعليمهم الى جانب المصارعة والملاكمة والسباحة الفلسفة والشعر والملاحم الى جانب الرياضيات والحساب والهندسة وعلم الفلك والرقص اذ ان هذه المدرسة لم تقتصر على تعليم الفتيان التربية البدنية فقط ، بالإضافة الى تعيينه بصفة

دائمه عشرة من الإداريين لكل معهد وكانوا يختارون من الرجال الذين تتوفر فيهم الصفات الاخلاقية الفاضلة.

والجمنزيوم لم تقتصر وظيفتها على النواحي الرياضية بل كانت تستخدم فيما هو اكثر أهمية واعتقادهم جاء من خلال تنمية النواحي الاجتماعية والخلقية والصحية، حيث كان التدريب البدني والعناية بالنواحي الصحية هي الحجر الاساس في برامج التعليمية الاغريقية وكان الشباب يتلقى تدريبيه في الملاعب المخصصة وكما تقدمت مراحل العمر لدى الشباب حلت الدروس النظرية التي تلقى عليهم من قبل الفلاسفة والحكماء في المناهج التدريسية ، كان الإغريق يدلكون أجسامهم بالرماد والزيت ثم الاستحمام بعد أنتهاء التدريب أو المسابقات الرياضية وكان الانتماء الى الجمنزيوم له نظامه الخاص حيث كانت العضوية لاتمنح الا للأحرار من المواطنين ومن مختلف الاعمار وكان التدريب يقوم به المدلك والمدرّب ولهما اطلاع اصبح مؤهلاً للعمل في الجمنزيوم . بالنواحي الطبية مما يدل على أنهما وعلى الاخص المدرّب قد درس النواحي التدريبية دراسة علمية حتى اصبح مؤهلاً للعمل في الجمنزيوم .

ما هي المراحل التي مرت بها ادارة الجمنزيوم .

- 1 - العناية بشؤون الصبيان .
- 2 - العناية بشؤون الشباب ورعايتهم .
- 3 - العناية بشؤون التدريبات الرياضية لأعداد المنافسين للمهرجانات .
- ٤ - العناية بشؤون التدريب على استعمال السلاح .
- ٥ - التدريب على ألعاب القوى ورمي السهام بالقوس .

- 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.

- الجمنازيوم:

هو المدرسة أو المعهد الرياضي عند الإغريق و التي يمارس فيها الرياضيون التدريب البدني و هم عراة و تتوفر فيه كل الإمكانيات 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.

عيد هيرا : هو ذلك العيد الذي 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.

التربية البدنية في الهند: وأغراضها:

في الهند القديمة تشبه الصين في كثير من النواحي ، وبالرغم من النواهي التي كانت من تعاليم بوذا بالامتناع عن ممارسة الألعاب و التمتع بالنشاط البدني توجد أدلة على أنها مارست ألعاب مثل الرشاقة وركوب الخيل والأفيال التي هي من ميزاتها إلى الوقت الحالي ، والمصارعة الرقص وكان نظام (اليوجا) فريد من نوعه يشمل تمرينات القوام والتنفس المنظم ، وكان على كل من يرغب ممارسة هذا النظام أن يتبع برنامجا يشمل على ٨٤ وضعا مختلفا للقوام ، وكلمة اليوجا تعني "اتحاد روح الإنسان بالآلهة."

سيطر المناخ الفلسفي الديني على الهند القديمة وعلى كافة ألوان النشاط بها، و يؤمن الهنود بالبوذية و الهندوسية، وكما تعلم فإن هذه العقائد تتضمن تعاليم مناهضة للنشاط البدني والرياضي، و مع ذلك فإن التراث الهندي يشتمل على قواعد بدنية، وعلى ألوان عديدة من الرقص أبرزها الرقص الطقوسي، و لقد أفادت البحوث الأثرية أن الهنود قد عرفوا بعض ألوان الرياضة على سبيل التسلية كجزء من حياتهم في الحضارات اختراع هندي. القديمة، مثل الألعاب والأكروبات و الملاكمة و ركوب الخيل و السباحة والمبارزة و من المعروف أن السيوف ولقد ورد عن بوذا حكيم الهند و أكبر رموزها الدينية أنه نهى عن ممارسة التمرينات والألعاب، ومع ذلك نجد في الهند نظاما قديما للتمرينات البدنية، مازال يمارس حتى الآن سواء في الهند أو خارجها هو نظام (yoga) حيث يندمج الفرد في منظومة تمرينات ذات أوضاع مقننة للغاية لقوام الإنسان و تعمل على استطالة عضلاته و مرنة مفاصله فضلا عن تنظيم عملية التنفس إلى درجة لا تصدق، ويتم من خلال تركيز شديد ينظم العلاقة بين الجسم والعقل، بهدف إضفاء مزيد من سيطرة العقل على مختلف أجزاء الجسم. وتذكر بعض المراجع أن هناك أدلة على ممارسة الهنود القدماء لألوان عديدة من الرياضة ذات أول فلكلورية مثل سباق المحاربيث والعربات التي تجرها الخيل، كما مارسوا المصارعة - .التربية البدنية والرياضية في)

ومنذ 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:

١. الروح الطبقية من الوجهة الاجتماعية.

٢. مذهب الحلول من الوجهة الدينية.

من الناحية الطبقية انقسمت الهند إلى أربع طبقات هن كالتالي:-

١. طبقة البراهماتيين أو الكهان وشملت المعلمون و المشرعون.

٢. طبقة الكشاتريا(المحاربين).

٣. طبقة الفايزا (الصناع)

٤. طبقة السودرا(العبيد)

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

عند الهنود.

١- علل / قلة اهتمام الهنود قديما بالتربية البدنية :

١. كانت فلسفتهم الدينية لا تقر النشاط البدني حسب تعاليم (بوذا).

٢. ضرورة الامتناع عن ممارسة الألعاب أو التمتع ببعض اللهو و النشاط الاجتماعي.
٣. تعارض مبدأ إنكار الذات و التقشف مع الاهتمام بالبدن و الصحة.
٤. كان لمناخ الهند الحار تأثير سلبي اتجاه الإعداد البدني.
٥. لم يعرف عن الشعب الهندي سمات النزعة العسكرية التي كانت تشجع الأعداد البدني.

٢- أغراض التربية البدنية في الهند:

١. 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.
٢. ساهمت بأعداد الراقصات في لغرض التعبير الديني في المعابد و لغرض التسلية.
٣. زاول بعض طبقات المجتمع الهندي ألعاب كرمي النرد و قذف الكرة و مسابقة المحاربيث و ألعاب الرشاقة و المصارعة و الملاكمة.
٤. إتباع نظام للتربية البدنية و العقلية يرمي إلى ربط الجسم و الحس و العقل في إطار 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.



: التربية البدنية في بلاد فارس

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 ٣٣١ ق.م، و بعده أقوام آخرون حتى فتحها العرب في القرن السابع للميلاد.

١- أهداف التربية:

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

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.

١. يبدأ التدريب مع بلوغ الطفل السابعة من عمره و حتى إحالته على التقاعد.
٢. قسم التدريب إلى ٣ مراحل و هي كالآتي:
 - أ- من ٧-١٥ يتعلم فيها الأسس الأصولية للتدريب البدني و العسكري.
 - ب- من ١٥- ٥٠ يعد مقاتلاً يخدم في صفوف الجيش.
 - ج- بعد إكماله ٥٠ و إحالته على التقاعد يكلف بمهمة التدريب.
- ٣- شملت مرحلة الإعداد من سن ٥- ٢٠ (ركوب الخيل و استخدام القوس و النشاب و قول الصدق و الركض و رمي الحجارة بالمقلع و رمي الرمح و المشي لمسافات طويلة).

تلخيصاً لما سبق نقول:

أن مفهوم التربية الرياضية يرتبط بالتطور الذي يحدث في التربية نتيجة لاتجاهات الفلسفية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تحدث في كل مجتمع والتي تختلف بطبيعة الحال من مجتمع لآخر ومن عصر لعصر.

وأن التربية الرياضية في العصور الوسطى في مصر القديمة م والعراق والصين والهند وبلاد فارس ونظراً لوجود الدين المسيحي وقيام الحركة التنشيفية وقهر الجسد ، وحركة الفلسفة اللاهوتية . أهملت إلا أنها حظيت باهتمام كبير في عصر الإسلام.

وفي عصر النهضة ، زاد الاهتمام بالتمتع والحضارة ، وتقوية الجسم ، وانتشرت النظرية القائلة بأن الجسم والروح والعقل لا يمكن الفصل بينها.

وفي العصر الحديث ، حظيت التربية الرياضية باهتمام عظيم ، وشاد الاتجاه بضرورة نمو الفرد نموا متكاملا ومتزنا من النواحي البدنية ، والعقلية والنفسية والاجتماعية ، وبشرط ممارسة الرياضة.

