**الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**فلسفة وتاريخ التربية الرياضية والبدنية**

**المرحلة الاولى**

**الدراسةالصباحية والمسائية**

***اعداد الدكتور فائز السلماني والمدرس المساعد داليا عامر***

***المحاضرة الخامسة***

***: الالعاب الاولمبية القديمة عند الاغريقين والتربيه البدنية في الهند وبلاد فارس :***

***الالعاب الهلينية القومية***

بلغت الالعاب الریاضیة مرحلة متقدمة لدى الاغریق في القرن السادس ق.م، من خلال مزاولتهم واجراء المسابقات الریاضیة في المهرجانات والاعیاد الدینیة والریاضیة في مختلف الدویلات والمقاطعات، وتمیز مهرجان أولمبیا عن بقیة المهرجانات الرئیسیة مما دفع الكثیر من المدن والمقاطعات السعي للمشاركة فیه مما سهل من ایجاد مجال للتألف والتفكیر بأنهاء خلافاتهم وحروبهم ومن ثم التفكیر بأیجاد مهرجانات وأعیاد ر یاضیة على غرار مایجري في أولمبیا فظهر مهرجان أیثمس، ومهرجان نیمیا، ومهرجان بیثیا، ومهرجان هذه المهرجانات الواقعة بین الدورات بمثابة دورات ریاضیة تمهیدیة لاعداد الابطال. بناثیا، وكانت تلك المهرجانات تقام مابین مهرجان أولمبیا وأخر اي كل اربع سنوات مرة واحدة ویمكن أعتبار واعتمد الاغریق بعدة آلهة منها القدیم جداً وتوارث الابناء عن الاجداد عبادتها ومنها الاله كرونس والد ( - زیوس اله السماء . المجلس الاو لمبي ویتكون من أثني عشر الها أهمهم :- زیوس ) كبیر الالهة والقسم الثاني عبد الهة جبل أولیمبوس الواقع في مقاطعة تسالیا ومقدونیا، وهم یشكلون - بوسیدون اله البحر . - ابوللو آله النور وراعي الریاضة. - أفرودیت الهة الجمال . - آیوس اله الحرب.

**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.

واتسمت الالعاب الاولمبية الاولى بالبساطة التامة اذ لم تتوفر ساحات جمنزيوم 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 المسابفات 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 البيثية 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 والعاب القوى والفروسية والموسيقى الى جانب مسابقات الزوارق التي كانت تقام تكريما لبوسيدون اله البحر .

**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.

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 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.

**ما هي مدرسة البالسترا :**

أبنية شيدها الاغريق تزاول فيها المصارعة فقط وسميت ( البالسترا ) وكانت جزءاً تابعاً الى الجمنزيوم وعندما ظهرت الحاجة لديهم الى ايجاد أماكن خاصة لتدريب الفتيان والشباب الذين ترعاهم الدولة وتعدهم 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 لممارية 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 ( 7 -11 ) سنة والثانية تضم الذين تتراوح اعمارهم ما بين ( 11 - 16 ) سنة . وكانت

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

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

**مدرسة الجمانزيوم :**

الجمنزيوم هو المدرسة أو المعهد الرياضي عند الاغريق وكان يشابه البالسترا من حيث الغرض والتصميم الى حد كبير ويتميز بموقعه على حدود المدينه وسط الغابات الصغيرة وعلى مقربة من مجرى للمياه ويضم مضمارا مغطى للجري يمكن استخدامه في الجو الممطر ، ومن اعظم مؤسسات الجمانزيوم التي عرفت في اثينا والتي يمارس فيها الرياضيون التدريب البدني وهم عراة وتتوفر فيه كل الامكانات والادوات والاجهزة الرياضية الخاصة بالألعاب 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 الجمنزيوم بالقرب من اماكن عباداتهم وذلك لاعتقادهم بالارتباط الوثيق بين النشاط الرياضي وتلك المعتقدات ، كان يشرف على الجمنزيون رياضيون يختارون من القبائل حيث ترشح كل قبيلة عشرة رياضين للأشراف عليه وبالتناوب على مختلف معاهد الجمنزيوم وكانت مهمتهم الاشراف على سلوك الشباب داخل الجمنزيوم 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 تعينه بصفة دائميه عشرة من الإداريين لكل معهد وكانوا يختارون من الرجال الذين تتوفر فيهم الصفات الاخلاقية الفاضلة.

والجمنزیوم لم تقتصر وظیفتها على النواحي الریاضیة بل كانت تستخدم فیما هو اكثر أهمیة واعتقادهم جاء من خلال تنمیة النواحي الاجتماعیة والخلقیة والصحیة، حیث كان التدریب البدني والعنایة بالنواحي الصحیة هي الحجر الاساس في بر امج التعلیمیة الاغریقیة وكان الشباب یتلقى تدریبة في الملاعب المخصصة وكاما تقدمت مراحل العمر لدى الشباب حلت الدروس النظریة التي تلقى علیهم من قبل الفلاسفة والحكماء في المناهج التدریسیة ، كان الإغریق یدلكون أجسامهم بالرماد والزیت ثم الاستحمام بعد أنتهاء التدریب أو المسابقات الریاضیة وكان الانتماء الى الجمنزیوم له نظامه الخاص حیث كانت العضویة لاتمنح الا للأحرار من المواطنین ومن مختلف الاعمار وكان التدریب یقوم به المدلك والمدرب ولهما اطلاع اصبح مؤهلاً للعمل في الجمنزیوم . بالنواحي الطبیة مما یدل على أنهما وعلى الاخص المدرب قد درس النواحي التدریبیة دراسة علمیة حتى اصبح مؤهلاً للعمل في الجمنزيوم .

**ما هي المراحل التي مرت بها ادارة الجمنزيوم .**

1 - العناية بشؤون الصبيان .

2 - العناية بشؤن الشباب ورعايتهم .

3 - العناية بشؤون التدريبات الرياضية لأعداد المنافسين للمهرجانات .

4 - العناية بشؤون التدريب على استعمال السلاح .

5 - التدريب على العاب 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 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.

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:و أغراضها:**

 في الهند القديمة تشبه الصين في كثير من النواحي ، وبالرغم من النواهي التي كانت من تعاليم بوذا بالامتناع عن ممارسة الألعاب والتمتع 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 84 وضعا مختلفا للقوام ، وكلمة اليوجا تعني "اتحاد روح الإنسان بالآلهة" .

سیطر المناخ الفلسفي الدیني على الهند القدیمة وعلى كافة ألوان النشاط بها، و یؤمن الهنود بالبوذیة و الهندوسیة، وكما تعلم فإن هذه العقائد تتضمن تعالیم مناهضة للنشاط البدني والریاضي، و مع ذلك فإن التراث الهندي یشتمل على قواعد بدنیة، وعلى ألوان عدیدة من الرقص أبرزها الرقص الطقوسي، و لقد أفادت البحوث الأثریة أن الهنود قد عرفوا بعض ألوان الریاضة على سبیل التسلیة كجزء من حیاتهم في الحضارات اختراع هندي. القدیمة، مثل الألعاب والأكروبات و الملاكمة و ركوب الخیل و السباحة والمبارزة و من المعروف أن السیوف ولقد ورد عن بوذا حكیم الهند و أكبر رموزها الدینیة أنه نهى عن ممارسة التمرینات والألعاب، ومع ذلك نجد في الهند نظاما قدیما للتمرینات البدنیة، مازال یمارس حتى الآن سواء في الهند أو خارجها هو نظام (yoga( حیث یندمج الفرد في منظومة تمرینات ذات أوضاع مقننة للغیة لقوام الإنسان و تعمل على استطالة عضلاته و مرنة مفاصله فضلا عن تنظیم عملیة التنفس إلى درجة لا تصدق، ویتم من خلال تركیز شدید ینظم العلاقة بین الجسم والعقل، بهدف إضفاء مزید من سیطرة العقل على مختلف أجزاء الجسم. وتذكر بعض المراجع أن هناك أدلة على ممارسة الهنود القدماء لألوان عدیدة من الریاضة ذات أول فلكلوریة مثل سباق المحاریث والعربات التي تجرها الخیل، كما مارسوا المصارعة. - التربیة البدنیة والریاضیة 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:**

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)

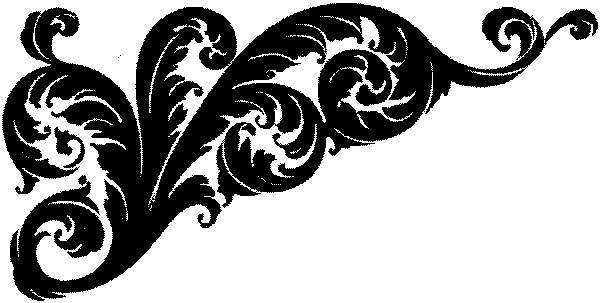
من الوجهة الدينية عملوا على كبت الشخصية الفردية و الامتزاج مع مبادئ (البراهاما) عند الهنود.

**1- علل/ 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.



***: 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 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.

تحمل

1. 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.

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.

3- 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).

تلخيصا 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 القديمه م والعراق والصين والهند وبلاد فاريس ونظرا لوجود الدين المسيحي وقيام الحركة التقشفية 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 .

