

# الباب الثالث

## الالعاب الرياضية

ان الوقاية من الامراض خيرٌ من معالجتها، واذا كان الطبُّ على ما هو عليه لا ينيل الشفاء التام بادويته وعقاقيره، فان علم الوقاية من الامراض تقدّم تقدُّماً عظيماً، واهمُّ تلك الوقايات هي الالعاب الرياضية

### الالعاب الرياضية في التاريخ

ان اليونان هم اول شعب عرف في التاريخ بميله الى الالعاب الرياضية، وان هذا الشعب كان يعتقد ان العقل الصحيح في الجسم الصحيح وان قوة الدماغ تنتج عن قوة الجسم، وان مرونة الجسم وقوة العضلات مما يُجِبُّ الى الشبيبة القوة والشجاعة ويهيئها للشغل ولمواجهة اتعاب الحياة واكبر الالعاب التي عُرفت قبل التاريخ وقبل ان يكون لها قواعد

وقوانين هي الحفلات التي كانت تقام لتكريم الابطال بعد المعارك ، او لتكريم  
الآلهة

اماعند اليونان الذين شنوا قواعدلهذه الالاعاب فان « الالاعاب الاولمبية »  
هي اعظم ما عرفه التاريخ وان هذه الالاعاب كانت تقام كل اربع سنوات مرة  
عندما يكون قر الصيف بدرأ

وكانت الجماهير تأتي من كل انحاء البلاد لحضور هذه الاعياد ، وتأتي  
شبيبة اليونان من اطراف البلاد للاشتراك بهذه الالاعاب ، وتقام السباقات امام  
جمهور من الشعب ، وكان يُقدّم للظافر اكليلٌ من ورق السنديان

وقد وصف هوميرو في الالياذة كل انواع الالاعاب في نشيده الثالث  
والعشرين كالسباق والملاكمة والطعان والكرة والنضال اي المباراة في رمي  
السهم والمراشقة

الباق :

هو من اهم الالاعاب ، ويُحكى انه بعد معركة «ماراتون» الشهيرة بين اليونان  
والعجم انتصر القائد اليوناني « ميلسياد » على القائد « دارا » فبعث احد جنوده  
الى آثينا ليبشر اهاليها بالنصر ، فركض هذا الجندي ركضاً مبرحاً ووصل الى  
آثينا وكان الركض اضناه فسقط ميتاً امام الجمهور وبيده بشرى الانتصار ،  
فاقامت آثينا تمثالاً لهذا الجندي الشجاع وهو من ابدع التماثيل

وكان الركّاضون يلجئون الى مشاهير الجراحين لينزعوا لهم طحالهم لان

الطحال يتورّم بعد الر كض الطويل وينتفخ فيعوق الرا كض عن سيره ، وقد جاء في الامثال الافرنسية « ير كض مثل الذي لا طحال له » وجاء في الالياذة :

فللمجلى غادة حسناء تفاخرت بوشيا النساء  
هذا سباق اليونان لا يكاد يختلف عن سباق العرب بشيء من كلياته  
الا ان هذا على صهوات الخيل وذلك على سدد العجال  
والسباقان في ما سوى ذلك متشابهان فاللمبة والخطر والمضمار والحدع  
والشهود كلها تتشابه في الفريقين حتى لقد يتشابه ما يمتاله المتخاطرون لاحراز  
قصب السبق على غير السبيل المشروع فان « انطيلوخ » احتال على « منيلاوس »  
وقد حصل ما يشبه ذلك في سباق داحس والغبراء اذ عقد قرواش بن هاني العبسي  
وحمل ابن بدر الفزاري رهناً على سباق هذين الفرسين وكان احدهما لقيس بن  
زهير العبسي والاخر لحذيفة بن بدر الفزاري ثم ارسلوهما في المضمار وكان حمل  
الفزاري قد اقام كميناً في الطريق حتى اذا سبق داحس ينفره فتسبق الغبراء  
فكان ذلك ووقع الخلاف بين الحيين فنشبت على اثره حرب قُتل فيها خلق كثير ،  
وهم يتشابهون ايضاً بارسال الخيل وحثها ومخاطبتها وتسميتها باسمائها الى غير ذلك  
مما يكاد تستوي به اكثر الناس مهما تباعدوا  
الالعاب الرابضة اليوم :

ان الالعاب الرياضية في اردبا واميركا اليوم فاقت العاب اليونان بالامس

وان اختراعات الطيارات والسيارات والدراجات وغيرها لما يساعد على ذلك ولم تفتبه فرنسا الى هذه الالعب الا بعد انكسارها سنة السبعين فانها بعد ذلك الانكسار هيات شبيبتها ومرتتها على الالعب الرياضية كما تفعل المانيا اليوم ، فان شبيبة الالمان التي لا يُسمح لها بالتجنيد التجأت الى الالعب الرياضية وألفت المئات من الجمعيات الرياضية ، وانها تهي للغد شبيبة قوية المضلات تهب الى الانتقام عندما يدق نفير الحرب ، وكأني بفرنسا تعلم ذلك فهي ايضاً تمرّن شبيبتها على التجنيد وعلى الالعب الرياضية كي لا تؤخذ على حين غفلة

اما نحن ، نحن اللبنانيين الشعب الصغير فاننا لم نعرف من الالعب الرياضية إلا رفع الاثقال ، « وصلب المخل » ودق الاجراس ، ولبس الجرن على الرأس ، والصيد ، والمشي على الاقدام

على اننا نرى في شبيبتنا نهضة مباركة لهذه الالعب فما السبّاقة والكشّافة الانوّة لتشكيل جمعيات الالعب الرياضية وان مدارسنا جميعها ابتدأت ان تحبّ هذه الالعب للشبيبة اللبنانية

وبما انه يصعب على كل رجل وامرأة ان يتمرن على هذه الالعب في الجمعيات المؤلفة لهذه الغاية فاننا نريد ان نبين لهم كيف يقدرّون على التمرن في بيوتهم وان هذا التمرن لا يقل فائدة عن الالعب التي تطلب الركض والسباق في ميادين الالعب