

## الفصل السادس

### التربية البدنية فى العصر الحديث

- مقدمة.
- آراء وانجازات المربين فى مجال التربية البدنية فى العصر الحديث.
- يوهان بيسداو.
- جوتس مونتس.
- بيير هنري لنج.
- فرانز ناختيجال.
- فريدريك لودفيج يان.
- ادولف سبيس.
- ارشيبالد ماكلارن.
- هلمار فريدريك لنج.
- نيلز بوخ.
- خازمة.



## الفصل السادس

### التربية البدنية في العصر الحديث

#### مقدمة

إن المربين الذين ساهموا في تطوير التربية البدنية في العصر الحديث أكثر من أن نستطيع أن نتحدث عنهم جميعاً أو حتى دراسة أعمال وإنجازات كل منهم بطريقة مستفيضة. وفيما يلي سوف نوضح مدى استفادة التربية البدنية في العصر الحديث من فكر هؤلاء المربين والذين استفادوا هم بدورهم من آراء المربين والفلاسفة الذين برعوا في تطوير النظريات والاتجاهات التربوية خلال القرون من السابع عشر إلى العشرين ، وبخاصة من آراء وفكر كل من :

- جون لوك (١٦٣٢-١٧٠٤)
- جون جاك روسو (١٧١٢-١٧٧٨)
- جوهان هينريك بستالوزي (١٧٤٦-١٨٢٧)
- جوهان فريدريك هربارت (١٧٧٦-١٨٤١)
- فريدريك ولهم فروبل (١٧٨٢-١٨٥٢)
- ماريا منتسوري (١٨٧٠-١٩٥٢)
- جون ديوى (١٨٥٩-١٩٥٢)

كما سوف نكتفى بالإشارة إلى أهم أفكار وإنجازات هؤلاء المربين نحو تطوير نظم وأساليب التربية البدنية في دولهم . وسوف يكون اختيارنا لهم مراعيًا لمدى تمثيلهم للعديد من الدول الأوروبية الرائدة في هذا المجال في العصر الحديث .

#### فمن دولة ألمانيا سوف نختار المربين التاليين :

- يوهان بيسداو (١٧٢٣-١٧٩٠)
- جوتس موتس (١٧٥٩-١٨٣٩)
- فريدريك لودفيج يان (١٧٧٨-١٨٥٢)

- ادولف سبيس (١٨١٠-١٨٥٨)

ومن دولة السويد سوف نختار المربين التاليين :

- بيير هنرى لنج (١٧٧٦-١٨٣٩)

- هلمار فريدريك لنج (١٨٢٠-١٨٨٦)

وسوف نختار من دولة الدانمارك المربين التاليين :

- فرانز ناختيجال (١٧٧٧-١٨٤٧)

- نيلز بوخ (١٨٨٠-١٩٥٠)

كما سوف نتحدث عن أهم إنجازات أرشيبالد ماكلارن فى تطوير التربية البدنية فى دولة بريطانيا.

### **آراء واتجاهات المربين فى مجال التربية البدنية فى العصر الحديث .**

فيما يلى سوف يتم عرض آراء واتجاهات هؤلاء المربين فى تطوير التربية البدنية وفقا لميلادهم من الأقدم إلى الأحدث .

**يوهان بيسداو (١٧٢٣-١٧٩٠)**

يُعد يوهان بيسداو (Johann Basedow) من المربين الألمان الذين كان لهم اهتمامات بالتربية البدنية وعملوا على تطوير مفهومها وتدريسها ضمن المناهج المدرسية .

وقد ولد بيسداو فى مدينة هامبورج (Hamburg) بألمانيا ، إلا أنه عمل بالتدريس فى الدانمارك ، ولذا فقد تأثر بتطور التربية البدنية بها وبطرقها فى تحقيق أهداف التربية ، حيث كانت تهتم الدانمارك بأوجه النشاط البدنى بغرض تحقيق النمو البدنى والنمو العقلى للفرد . وقد عمل بيسداو على تطوير التربية البدنية وطرق تدريسها فى ألمانيا وذلك بعد عودته من الدانمارك .

نجح بيسداو فى تحقيق هدف كان يسعى اليه وهو بناء مدرسة أطلق عليها مسمى (معهد محبة الانسانية ) (Philantropinum) فى مدينة ديسو (Dessau) وذلك فى عام (١٧٧٤) . ولقد نبعت تلك الفكرة من آرائه التى كانت تنادى بأن

الفرد يجب أن تتاح له ظروف طبيعية - بقدر الإمكان - للحياة . وإن العالم الذى حولنا يوجد به الأغنياء كما يوجد به الفقراء ، إلا أن فرص التعليم والتربية يجب أن تتاح للجميع، إذ أن الفرد يتشكل وفقاً لما يتاح له من فرص فى حياته الاجتماعية ومن ثم تعمل التربية على تنمية شخصيته . ولذا فقد قام بيسداو ببناء مدرسته هذه لإتاحة الفرصة للأطفال الذين يعيشون خارج المدينة للالتحاق بها ليتعلموا .

وبذلك تُعد هذه المدرسة (معهد محبة الإنسانية) أول مدرسة فى أوروبا فى العصر الحديث تسمح بالتحاق الأطفال بها من مختلف الطبقات الاجتماعية والاقتصادية فى ألمانيا .

وقد كانت هذه المدرسة تقدم لتلاميذها برامج شاملة لتحقيق النمو المتكامل لهم . كما كانت التربية البدنية ضمن تلك البرامج ويتم تدريس مناشطها يومياً لهؤلاء الأطفال . وكانت تلك المناشط تشمل على الجرى، والوثب، والتزحلق، والرقص، والمبارزة، والمصارعة، والسباحة، وركوب الخيل .

ولقد كان لنجاح بيسداو فى بناء مدرسة (معهد المحبة الانسانية ) أثر طيب فى تطوّر التربية البدنية فى ألمانيا إيماناً منه بدور ممارسة مناشطها فى تحقيق النمو الشامل للفرد .

### جوتس موتس (١٧٥٩-١٨٣٩)

كان جوتس موتس (Guts Muths) من المربين الألمان الذين اهتموا بالتربية البدنية وبدورها فى تنمية الفرد، كما أنه أشار إلى العلاقة الوثيقة التى تربط بينها وبين التربية الوطنية . ولذا كان مدركاً تماماً بأن ألمانيا لن تنال حريتها واستقلالها إلا من خلال تربية أبنائها تربية متوازنة بين الجسم والعقل والروح .

وكذلك كان جوتس موتس متبنياً لآراء افلاطون (Platon) فى تربية الفرد ، كما كان مهتماً بالتمرينات البدنية اليونانية القديمة وذلك لدورها الهام فى تنمية اللياقة البدنية ولدورها فى إعداد الفرد من الناحية القتالية للدفاع عن البلاد .

ويرى موتس أن الثقافة (Culture) ما هي إلا وحدة مكونة من الثقافة البدنية (Culture Physique) والثقافة الروحية أو الثقافة العقلية (Culture Spirituelle) وأن التمرينات البدنية تتبع من فلسفة الطبيعة (La Philosophie de la Nature) ومن القيم الإنسانية (valeurs humaines) وذلك وفقاً لمفاهيمه وآرائه التربوية .

ولذا كان مهتماً بالتمرينات البدنية ويفضل أن يؤديها الفرد في الهواء الطلق بدلاً من تأديتها داخل الصالات المغطاه . ولقد إشمطت تمرينات موتس على الجرى، والرمى، والتوازن، والتسلق، والرفع، والحمل .

ومن أهم مؤلفاته نجد كتابه (التمرينات للشباب) (Gymnastik for die Jugen) وكتاب (الألعاب) (Games) حيث عرض من خلالهما بعض آرائه وأفكاره فى التربية .

فى كتابه (التمرينات للشباب) الذى أصدره فى عام (١٧٩٣) انتقد موتس طرق التربية المستخدمة فى عصره ، ونوه بأن التربية من خلال البدن تُعد من أفضل الطرق لتنمية اللياقة البدنية للشباب ولتحسين مستواهم الصحى وكذلك لتنميتهم من الجانب العقلى والجانب الأخلاقى . إذ كان يرى أنه يجب الاهتمام بالنمو البدنى والعقلى للفرد والموازنة بينهما باعتبار أن تمتع الجسم بصحة جيدة يساعد على منح السعادة للروح وكذلك الشجاعة وقوة الإرادة . كما أوضح العلاقة بين التربية البدنية والتربية الوطنية، وكذلك أشار إلى أهم التمرينات البدنية والأجهزة والأدوات التى تُسهم فى تنمية الفرد بدنياً .

كما تناول فى كتابه (الألعاب) الذى أصدره فى عام (١٧٩٦) الوظيفة التربوية للألعاب ، مؤكداً على أهميتها فى تربية الفرد، فقد كان يهتم بألعاب الكرة وبالكريكت والمصارعة لاستثمار أوقات الفراغ .

ولقد ارتبط اسم جوتس موتس بمعهد سنفثال التربوى (Schnepfenthal Educational Institute) حيث عمل به معلماً للتربية البدنية وذلك لمدة خمسين عاماً .

يُعد بيير هنرى لنج (Per Henrik Ling) هو المؤسس لحركة التمرينات البدنية المرتبطة بالأسس العلمية وذلك فى دولة السويد. ويعزو المؤرخون لتاريخ التربية البدنية أن السبب فى اهتمام لنج بالتمرينات البدنية إنما يرجع إلى إصابة قد لحقت بالذراع اليمنى له ، وأنه قد طرأ عليها تحسن نتيجة لممارسته لرياضة المبارزة (Escrime) وذلك أثناء وجوده فى كوبنهاجن بالدانمارك ، مما أثار اهتمامه ليدرس أثر ممارسة التمرينات على جسم الإنسان . كما اهتم بالتمرينات الطبية (Medical Gymnastics) .

**وفيما يلى عرض لأهم آراء وإنجازات بيير هنرى لنج فى مجال التربية البدنية**

**فى السويد :**

- قام بدراسة التشريح وعلم وظائف الأعضاء وذلك بعد عودته من الدانمارك. وكان مهتماً أكثر بدراسة علم التشريح .
- حدد نظاماً جديداً للتمرينات بعد دراسته لآراء جوتس موتس (Guts Muths) وناختيجال (Nachtgall) فى التمرينات وفى مناشط التربية البدنية.
- ابتكر التمرينات السويدية التى تختلف فى طريقتها عن التمرينات الألمانية والتى كانت تميل إلى استخدام الأجهزة والأدوات فى أداء التمرينات من خلال إخضاع الجسم لطبيعة تلك الأجهزة .
- عمد لنج إلى إخضاع التمرينات للأجهزة المستخدمة فى تأديتها لتلائم طبيعة الجسم واحتياجاته وذلك بخلاف طريقة يان (Jahn) التى كانت تعمل على إخضاع الجسم لطبيعة الأجهزة المستخدمة فى أداء التمرينات .
- أثبت لنج بالأدلة العلمية أن التمرينات البدنية تفيد جسم الإنسان وتزيد من قوته وجلده ورشاقته ومرونته، وكذلك تزيد من كفاءة أجهزته الحيوية، وذلك من خلال إجرائه دراسات علمية على جسم الإنسان للتعرف على أثر التدريبات والتمرينات البدنية على الجهاز الدورى والجهاز العضلى والجهاز العصبى ، مستفيداً فى ذلك من دراسته لعلم التشريح ولعلم وظائف الأعضاء .

- أكد على أن تفهم طبيعة الجسم واحتياجاته تيسر عملية اختيار أوجه النشاط البدني ومن ثم تتيح الفرص لأجهزة الجسم المختلفة من تأدية وظائفها الحيوية بكفاءة.

- نظم جدولاً للتمارين البدنية اشتمل على تمارين لجميع أجهزة الجسم الحيوية وفقاً للأسس العلمية التشريحية والفسيولوجية .

- اهتم بالتمارين الطبية (Medical Gymnastics). كما كان يؤكد على أنه من خلال ممارسة التمارين البدنية يمكن للضعاف بدنياً وللمعاقين من تحسين حالتهم الصحية .

- أكد على أهمية إمام معلمى التربية البدنية بالمعلومات الأساسية المرتبطة بأثر التمارين البدنية والتدريب البدني على أجهزة جسم الإنسان حتى يمكنهم من معرفة الغرض من كل تمرين أو تدريب ، وكذلك ليتمكنوا من مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ عند تدريبهم .

- قام بتشيد المعهد الملكي للتمارين البدنية (Royal Central Institute of Gymnastics) في مدينة استوكهولم (Stockholm) وذلك في عام (١٨١٣)، كما تولى إدارة هذا المعهد لمدة خمسة وعشرين عاماً . ولقد كان الغرض من إنشاء هذا المعهد هو إعداد معلمى التربية البدنية في أحد التخصصات التالية :

- التمارين التربوية (Educational Gymnastics)

- التمارين العسكرية (Military Gymnastics)

- التمارين الطبية (Medical Gymnastics)

وتكريماً لبير هنرى لنج وللإحتفال بذكرى مرور مائة عام على وفاته ، أقام اتحاد الجمباز السويدي مهرجان اللنجياد (Lingiad) - نسبة إلى لنج - وذلك في عام (١٩٣٩) .

لقد كان فرانز ناختيجال (Franz Nachteggall) مهتماً بأوجه النشاط البدني منذ الصغر وكان ماهراً في المبارزة (Fencing) وكذلك في القفز (Vaulting) ولقد بدأ في تدريس التمرينات في سن مبكرة .

وساهم ناختيجال في دفع عجلة تطوير التربية البدنية في الدانمارك التي تُعد من الدول الرائدة بأوروبا في الاهتمام بهذا المجال ، **وفيما يلي عرض لأهم اسهاماته في هذا المجال :**

- عمل على نشر الاهتمام بالتربية البدنية في دور التعليم الدانماركي ، ولقد نجح في تحقيق ذلك من خلال إصدار قوانين تنص على ضرورة تدريسها بالمدارس التعليمية .

- قام بإنشاء أول صالة خاصة للتدريب على التمرينات البدنية في الهواء الطلق (Private Outdoor Gymnasium) في كوبنهاجن وذلك في عام (١٧٩٩)، وكانت تُعد الأولى من نوعها في أوروبا الحديثة .

- أصبح أول مديراً لمدرسة إعداد معلمى التمرينات البدنية في الجيش وذلك في عام (١٨٠٤) . وكانت الدراسة بهذه المدرسة مقصورة على المجندين ، إلا أنه تم السماح بالتحاق المدنيين للدراسة بها بعد ذلك .

- أصبح بعد ذلك مديراً للتمرينات البدنية في دولة الدانمارك (Director of Gymnastics for all Denmark).

- ساهم في إصدار قانون ينص على تدريس برامج التربية البدنية في المدارس الثانوية وأن يقوم بتدريسها معلمون مؤهلون لذلك ، ولقد صدر هذا القانون في عام (١٨٠٩) . بينما صدر قانون مماثل في المدارس الابتدائية في عام (١٨١٤) .

- نظم أول برنامج للتمرينات الدانماركية والتي تؤدي على الأجهزة ، ولقد استوحى ناختيجال أفكاره في تصميم هذا البرنامج من آراء وأفكار

جوتس موتس (Guts Muths) ولذا كان برنامجه للتمرينات مطابقاً لتلك الآراء مع إدخال بعض التعديلات غير الجوهرية عليه .

- نادى بأهمية ممارسة الفتيات للتمرينات البدنية ، ولقد بذل جهداً واضحاً منذ عام (١٨٣٨) فى تصميم برنامج للتمرينات البدنية للفتيات .

### فريدريك لودفيج يان (١٧٧٨-١٨٥٢)

لم تكن التربية البدنية ضمن المناهج الدراسية فى ألمانيا وذلك قبل عام (١٨٠٦) إلا فى عدد من المدارس التجريبية والتي يشرف عليها مربون أمثال بيسداو (Basedow) وجوتس موتس (Guts Muths). إلا أنها أصبحت ذات دور هام فى الحياة القومية لألمانيا وذلك فى عهد يان (Jahn)، كما زاد إقبال الأفراد فى عهده أيضاً على ممارسة التمرينات البدنية .

فقد استطاع يان أن يصبغ التربية البدنية بالروح القومية ، كما نادى بأهمية ممارسة الشباب للتمرينات البدنية لما لها من أهمية ودور فعال فى العملية التربوية، حيث يمكن من خلالها تحقيق التوازن فى تنمية شخصية الفرد . إذ يرى أنه طالما للإنسان جسد فإن من واجبه الاهتمام به ورعايته ، كما يجب عليه أن ينمى عقله، وأن للتمرينات دوراً حيوياً فى هذه العملية التربوية .

كما ارتبط اسم فريدريك لودفيج يان (Friedrich Ludwig Jahn) بجمعيات لاعبي الجمباز\* (تيرنفيرين) (Turnkunst) (Turnverein)، إذ كان يعتقد أنه يمكن استخدام رياضة الجمباز كأداة لتحقيق العديد من الأهداف السياسية ، اعتقاداً منه بأن حرية واستقلال ألمانيا لن يتم إلا بالاعتماد على قوة أبنائها ، ولذلك يرى أن تلك الرياضة تُعد أساساً وركيزة لإعداد جيل يتميز بالقوة وباللياقة البدنية ليكون قادراً على تحرير ألمانيا من الغزاة الفرنسيين .

---

\* سارت هذه الجمعيات على هدى أفكاره التي تناول عرضها فى مؤلفه الذى صدر فى عام (١٨١٦م) بعنوان: (التمرينات البدنية الألمانية). (Die Deutshe Turnkunst).

كما عمل يان بالتدريس في مدرسة (Plamann's Boys School) بهدف إسهامه في إعداد جيل من الشباب يتميز بقوة البنية وبالتمتع بالصحة وذلك من خلال ممارسته لأوجه النشاط البدني في الخلاء (outdoor activities)، ولذا قام بإعداد أول ساحة للعب وللتدريب خارج مدينة برلين (Berlin) وأطلق عليها مسمى (هازن هايد) (The Hasenheide) وذلك لتحقيق هدفه هذا .

ولقد اشتمل برنامج نشاطه في هذه الساحة للعب على أوجه النشاط التالية :  
الجرى، الوثب، القفز، التوازن، التسلق، ثم تضمن البرنامج بعد ذلك حركات على العقلة، وحركات على المتوازيين، وحركات على حصان الحلق، وتمارين باستخدام الموانع الطبيعية، وذلك بغرض تنمية القوة والمهارات الحركية والاستمتاع بالهواء الطلق في الطبيعة، كما استخدم لذلك بعض الأجهزة والأدوات التي قام بابتكارها لتأدية تلك التمرينات والحركات عليها .

**وكانت طريقة يان في ممارسة تلك الأوجه من النشاط البدني تعتمد على**

**ما يلي :**

- المشى لمسافات طويلة وبحيوية ونشاط في العديد من طرق المشى المختلفة .
- العدو والجرى لمسافات طويلة وكذلك الجرى المتعرج والجرى الى الوراء .
- الوثب الطويل والوثب العالى والرمى .
- القفز باستخدام حصان القفز .
- التوازن على عارضة التوازن .
- المتوازيين والعقلة وحصان الحلق .
- تسلق الحبال أو العمدان .
- تمارين الحمل والرفع والشد والدفع .
- تمارين باستخدام الموانع الطبيعية .

وبالرغم من اهتمام فريدريك لودفيج يان بالتربية البدنية يُعد من الوسائل التربوية الهامة لنمو الأطفال وتطورهم ولإعداد جيل من الشباب قادر على تحرير ألمانيا، إلا أن الكثير من المربين لم يؤيدوا طريقته باعتبارها طريقة شكلية وغير مشوقة ومرهقة للأطفال إلى جانب عدم اعتمادها على علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء ولحلوها من برامج لنشاط السيدات .

إلا أنه قد حقق نجاحاً باهراً في إقبال الشباب على برامج نشاطه حيث تشير الإحصائيات إلى زيادة عدد جمعيات الجمباز من (١٥٠٠) جمعية وذلك في عام (١٨٧٠) إلى (١٠٠٠٠) جمعية في عام (١٩٢٠) بالرغم من وفاته في عام (١٨٥٢).

#### أدولف سبييس (١٨٥٨-١٨١٠)

يُعد ادولف سبييس (Adolph Spiess) هو المؤسس لمدرسة التمرينات في ألمانيا (School Gymnastics)، إذ كان يرى أن التمرينات البدنية تُعد من أهم الوسائل التربوية لبناء شخصية الأفراد وأنها ليست عملية ذات أبعاد سياسية كما كان يعتقد فريدريك لودفيج يان .

ففي رأيه أن التمرينات البدنية يجب أن تكون إحدى وسائل التربية في المدارس وذلك لتربية جسم التلاميذ، كما يجب أن تحظى بنفس الاهتمام الذي تحظى به الوسائل التربوية الأخرى والتي تُستخدم لتدريب العقل كما يجب أن تُعلم تلك التمرينات للأطفال منذ الصغر .

كما عمل سبييس على إدخال رياضة الجمباز في المدارس ، وكان لكتابه (نظام الجمباز) وكتابه (دليل الجمباز للمدارس) الفضل في إرساء أسس التربية البدنية المدرسية في ألمانيا .

ولقد كان ادولف سبييس بارعاً في ممارسة العديد من أوجه نشاط التربية البدنية، كما كانت له آراء وأفكاره التربوية ، وكان ملماً بنظريات وآراء جوتس موتس (Guts Muths) وفريدريك لودفيج يان (Friedrich Ludwig Jahn) في المجال التربوي وفي مجال التربية البدنية .

## وفيما يلي عرض لبعض آراء ومبادئ ادولف سيبس في مجال التربية وفي دور مناشط التربية البدنية في العملية التربوية والتي من أهمها :

- أن يكون الهدف من التربية المدرسية هو تحقيق النمو الشامل للطفل (Total Growth) وذلك من خلال الاهتمام به من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية .
- ضرورة نيل التربية البدنية لنفس القدر من الاهتمام الذي تحظى به المواد الدراسية الأخرى كالرياضيات (Mathematics) واللغة (Language) .
- وجوب ممارسة جميع تلاميذ المدارس لأوجه مناشط التربية البدنية ، عدا الذين يصرح لهم الطبيب بعدم الاشتراك في تلك الممارسة لظروف صحية يمرضون بها .
- مراعاة مناسبة النشاط البدني الذي يمارسه التلاميذ مع خصائص مراحل نموهم ومع مستوى نضجهم وكذلك مناسبته لنوع الجنس .
- أهمية مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ وذلك فيما يرتبط باستعداداتهم وقدراتهم وميولهم واحتياجاتهم .
- ضرورة تخصيص فترات زمنية لا تقل عن ساعة يومياً ليمارس خلالها تلاميذ المرحلة الابتدائية أوجه مناشط التربية البدنية تحت إشراف مدرس الفصل .
- أهمية تخصيص فترات زمنية لممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية لأوجه النشاط البدني تحت إشراف اخصائيين يجمعون بين التخصص في التربية والخبرة في التربية البدنية .
- ضرورة اهتمام المدارس ببرامج أوجه النشاط الداخلية (indoor programs) وبرامج أوجه النشاط الخارجية (outdoor programs) .
- اهتمام المدارس بالتمارين التي تصاحبها الموسيقى لإتاحة الفرصة للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم .

- يجب ألا تطغى التمرينات الشكلية على أوجه نشاط الألعاب والرقص والرياضات المختلفة وذلك فى المدارس .
- أهمية مراعاة مبدأ التدرج فى ممارسة أوجه النشاط البدنى التى يتضمنها منهاج التربية البدنية المدرسية ، بحيث يتم البدء بتعليم التلاميذ التمرينات والنشاط البدنية التى تتميز بسهولة أدائها ثم التقدم بها نحو درجة صعوبة أكبر .
- أهمية إعداد برامج ملائمة للبنات حتى يمكنهم المشاركة فى أوجه النشاط البدنى التى تتفق وإستعدادهن وقدراتهن .
- الاهتمام فى المدارس بتمرينات المشى (marching exercices) لأهميتها فى تنظيم الفصل (class organization) وفى ضبط الفصل (discipline) وفى تنمية القوام (posture development) .

#### أرشيبالد ماكلارن (١٨٢٠ - ١٨٨٤)

كان ارشيبالد ماكلارن Archibald Maclaren مهتماً منذ طفولته بممارسة أوجه النشاط البدنى . وفى مقتبل حياته سافر إلى فرنسا ودرس بها المبارزة والجمباز لعدة سنوات ، ويشار إلى أنه قد مارس تلك الرياضات منذ الصغر ، كما درس ماكلارن الطب . وبعد عودته من فرنسا إلى إنجلترا قام بالعديد من الإنجازات التى أثرت فى التربية البدنية وأدت إلى تطويرها فى إنجلترا ومن أهم تلك الإنجازات مايلى :

- اهتمامه بجعل التدريب البدنى (Physical Training) علماً .
- قام بإنشاء صالة خاصة للتدريب البدنى †(private gymnasium) لإجراء تجاربه العلمية به وذلك فى عام (١٨٥١) .
- كلف فى عام (١٨٦٠) بتصميم طريقة للتربية البدنية للقوات المسلحة البريطانية . ولقد حدد آراءه حول هذا الموضوع فى كتابه الأسلوب العسكرى لتدريبات الجمباز واستخداماته من قبل المعلمين

( A Military System of Gymnastic Exercices For use of Instructors) .

- كان أول من قام بدراسات لإعداد المعلمين في إنجلترا وذلك في عام (١٨٦٢) .

- سجل ماكلارن نظرياته ومعتقداته وآراءه حول التربية البدنية في العديد من مؤلفاته والتي من أهمها :

- الأساليب القومية لتدريبات الجسم (National Systems of Bodily Exercises) .

- اسلوب للمبارزة : التدريب في النظرية والتطبيق (A System of Fencing in Training Theory and Practice)

- نظام للتربية البدنية (A System of Physical Education) .

**ومن أهم آراء ماكلارن المسجلة في مؤلفاته ، ما يلي :**

- التربية البدنية هي عملية تربوية وحيوية للفرد ، كما أنها علم له أصول وأسس علمية .

- العقل والجسم وحدة واحدة ولا يمكن فصل أحدهما عن الآخر ، ولذا لا يمكن الفصل بين التدريب البدني والتدريب العقلي .

- يجب أن تكون التربية البدنية جزءاً أساسياً في المناهج الدراسية بالمؤسسات التعليمية .

- التأكيد على أهمية التدريب البدني في تحقيق أقصى درجات نمو وتطور الفرد (growth and development) .

- يجب الحرص على التدريب البدني المنتظم كضرورة من ضرورات الحياة العملية .

- الوضع في الاعتبار إعطاء أولوية أكثر لتنمية الصحة عن تنمية القوة وذلك فيما يرتبط بأهداف التربية البدنية .

- التأكيد على أهمية ممارسة التمرينات البدنية فى تجديد نشاط وحيوية الفرد وفى التخلص من التوتر والإرهاق العصبى .
- مراعاة أن يكون برنامج التربية البدنية المدرسية متضمناً التمرينات البدنية كجزء مكمل للألعاب ، حيث أن الألعاب والرياضات (Games and Sports) لا تكفى ممارستها لتحقيق النمو للبنين والبنات .
- يجب مراعاة مبدأ التدرج فى تعليم وتدريب مناشط التربية البدنية وذلك وفقاً لدرجة السهولة والصعوبة فى الأداء بحيث يتم التعليم والتدريب للمناشط الاسهل ثم المناشط الأكثر صعوبة .
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية فى التعليم وفى التدريب على المناشط الحركية .

#### هلمار فريدريك لنج (١٨٢٠-١٨٨٦)

لقد قام هلمار فريدريك لنج (Hjalmar Friedrich Ling) بتكملة رسالة بيير هنرى لنج فى مجال التمرينات البدنية . **وفيما يلى عرض لأهم آرائه وانجازاته فى مجال التربية البدنية بالسويد، وهى :**

- لعب دوراً هاماً فى إدخال التربية البدنية كمادة أساسية فى جميع المراحل التعليمية بمدارس البنين والبنات فى دولة السويد .
- قام بتنظيم جدول التمرينات البدنية التى سبق أن أعده والده بيير هنرى لنج والذى يشمل تمرينات لجميع أجهزة الجسم الحيوية وفقاً للأسس العلمية التشريحية والفسيولوجية .
- صنف التمرينات البدنية إلى مجموعات وفقاً لتأثيرات كل منها على جسم الإنسان .
- أهتم بمراعاة مبدأ التدرج فى أداء التمرينات البدنية وذلك من خلال تنظيمها وفقاً لسهولتها وصعوبتها داخل كل مجموعة من المجموعات التى تم تصنيفها وفقاً للأسس العلمية للتدريب على تلك التمرينات .

- ابتكر بعض الأجهزة والأدوات التي تستخدم في أداء التمرينات وبما يتفق مع قدرات الأطفال وبما يسهل من أدائها .
- أكد على أهمية اختيار التمرينات المناسبة لاستعدادات وقدرات كل فرد وبما يتفق ومرحلة نموه وبما يتناسب مع نوع الجنس .

**نيلز بوخ (١٨٨٠-١٩٥٠)**

لقد كان نيلز بوخ (Niels Bukh) مهتماً بتطوير التربية البدنية في الدنمارك وذلك من خلال تطوير برامج تمريناتها البدنية ، **ومن أهم إنجازاته في هذا المجال ما يلي :**

- ساهم في تطوير التمرينات البدنية في الدنمارك ، وذلك من خلال تطويره للتمرينات السويديه .
  - ابتدع نظام للتمرينات البدنية أطلق عليه مسمى التمرينات البدائية (Primitive Gymnastics) وكان يهدف هذا النظام إلى بناء الجسم المتكامل .
  - اعتمد نظامه للتمرينات البدنية على أداء تلك التمرينات من الحركة بدلاً من أدائها في أوضاع ثابتة ، كما تؤدي بدون توقف .
  - شمل نظامه على تمرينات لأجزاء الجسم المختلفة : الذراعين ، الرجلين ، البطن ، الرقبة ، الظهر ، مفاصل الجسم المختلفة .
  - تضمن نظامه ثلاثة أقسام للتمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية التالية من خلال تلك الأقسام ، وهي :
    - تمرينات لتنمية المرونة .
    - تمرينات لتنمية القوة .
    - تمرينات لتنمية الرشاقة والتوافق العصبي العضلي .
- ولقد كان لنظام التمرينات الذي ابتدعه نيلز بوخ أثر هام في أوروبا وفي الولايات المتحدة الأمريكية حيث بدأت تمريناته في الانتشار بها .

وبعد أن قمنا بعرض لأهم آراء واتجاهات المربين فى مجال التربية البدنية فى العصر الحديث ، سوف نقوم بإلقاء الضوء على أهم ملامح تطوّر التربية البدنية فى ذلك العصر ، والتي كانت من نتاج الفلسفات التربوية الحديثة .

## خاتمة .

لقد نجح العديد من التربويين فى التأثير على تقدم التربية البدنية فى العديد من الدول المتقدمة فى العالم . ولقد كان لآرائهم واتجاهاتهم دور هام فى دعم حركة ومسيرة التربية البدنية فى العديد من دول العالم . ومن أهم هؤلاء المفكرين والتربويين الرواد فى هذا المجال كل من يوهان بيسداو، جوتس موتس، فريدريك لودفيج يان، أدولف سييس، من دولة ألمانيا. وكل من بيير هنرى لنج وهلمار فريدريك لنج، من دولة السويد. وكل من فرانز ناختيجال ونيلزبوخ، من دولة الدنمارك. وأرشيبالد ماكلارن من دولة بريطانيا.

وقد كان من أبرز إنجازات هؤلاء المفكرين والتربويين الرواد فى مجال التربية

## البدنية والرياضة ، ما يلي :

- تطوير مفهوم وأهداف التربية البدنية والعمل على تحقيق النمو البدنى والنمو العقلى والنمو النفسى والنمو الاجتماعى للفرد - النمو الشامل - Total growth .

- ظهور العديد من القوانين التى تنص على ضرورة تدريس التربية البدنية فى المؤسسات التعليمية مع التأكيد على أن يحظى بالاهتمام الذى تحظى به المواد الدراسية الأخرى كاللغة والرياضيات Mathematics .

- ظهور العديد من المؤلفات العلمية فى مجال التربية البدنية والتي من أهمها: «التمرينات للشباب»، الألعاب، «نظام الجمباز»، «دليل الجمباز للمدارس»، «الأسلوب العسكرى لتدريبات الجمباز واستخداماته من قبل المعلمين»، «الأساليب القومية لتدريبات الجسم»، «أسلوب للمبارزة: التدريب بين النظرية والتطبيق، نظام للتربية البدنية».

- إجراء العديد من الدراسات العلمية على جسم الإنسان للتعرف على أثر التدريبات والتمرينات البدنية على كل من الجهاز الدورى والعصلى والعصبى .
- التأكيد على أهمية التدريب البدنى المنتظم لتحقيق أقصى درجات نمو وتطور الممارسين .
- التأكيد على أهمية ممارسة الأطفال والشباب والفتيات للتمرينات البدنية .
- تركيز الاهتمام على تأدية التمرينات والتدريبات البدنية فى الهواء الطلق وباستخدام الأدوات والأجهزة وبمصاحبة الموسيقى .
- ربط التمرينات والحركات البدنية بعلوم التشريح ووظائف الأعضاء .
- الاهتمام بالتمرينات الطبية Medical Gymnastics بغرض تحسين الحالة الصحية للضعاف بدنياً وللمعاقين من ذوى الإعاقات المختلفة .
- الاهتمام بالتمرينات لتربية قوام المتعلمين .
- تكوين جمعيات الجمباز وانتشارها فى ألمانيا وفى العديد من دول العالم .
- شمول برامج التربية البدنية على التمرينات البدنية والألعاب Games والرياضات Sports .
- إعداد برامج للتربية البدنية للبنات تتفق واستعدادهن وقدراتهن .
- الاهتمام ببرامج أوجه النشاط الداخلية indoor programs وبرامج أوجه النشاط الخارجية outdoor programs .
- تطوير طرق تدريس التربية البدنية والتأكيد على ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، ومراعاة استعداداتهم وقدراتهم وميولهم واحتياجاتهم، والتأكيد على مراعاة مبدأ التدرج فى تعليم مهاراتها ومناشطها .