

تاريخ الرياضة عند العرب ومراحل تطورها من وجهة نظر الفيلسوف (ابن سينا)

مؤيد نجاح جواد

م. م. وسن محمد نعيم

م. م. حسام محمد نعيم

جامعة كربلاء – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

تطرق الباحث في مقدمة بحثه إلى دور الفلاسفة والمفكرين العرب في بناء الحضارة العربية الإسلامية وإن من بين ميادين التطور الحضاري التي اهتموا بها التربية الرياضية ، ومن هؤلاء الفلاسفة (ابن سينا) الذي أفرد لها جزءاً من اهتماماته ووضع لها أسساً ومبادئ وأفكار لم يسبقه إليها أحد . وتمثلت مشكلة البحث في أن ما قام به المفكرون العرب والمسلمون لم يتم تناوله بما يستحق من شرح وتوضيح وتفسير يتناسب وأهميته . وكان هدف البحث التعرف على الإسهامات الفكرية لابن سينا في مجال التربية الرياضية .

وتناول الباحث التربية من منظور (ابن سينا) التي تهدف إلى نمو الفرد نمواً متكاملًا من جميع الجوانب الجسمية والعقلية والخلقية ، والعلاقة بين التعليم والتربية والتربية الرياضية ، وأهمية الرياضة وأصنافها عند (ابن سينا) ، والأطفال والرياضة ، والتدريب الرياضي ، والتربية الجسدية ، فضلاً عن أهمية الرياضة للعسكر ، ونصائح للمسافرين . وخرج الباحث بمجموعة استنتاجات من أبرزها : تأكيد (ابن سينا) على أن ممارسة الرياضة ضرورية لكل المراحل التعليمية و إن (ابن سينا) رفع منذ أكثر من ألف عام شعار الرياضة للجميع الذي تبناه العالم منذ عدة عقود فقط و إن (ابن سينا) وضع العديد من القواعد المتعلقة بالنمو الحركي للطفل وضع (ابن سينا) قواعد مهمة للتدريب الرياضي مازالت معتمدة حتى الآن .

الكلمات المفتاحية : التربية الرياضية ، فكر ، الفيلسوف ابن سينا

Abstract

The history of sports among the Arabs and the stages of its development from the point of view of the philosopher (Ibn Sina)

By

Hussam Mohammad Naeem

Wasan Mohammad Naeem

Muayad Najah Jawad

University of Kerbala - College of Physical Education and Sports Sciences

The research aimed to identify the intellectual contributions of Ibn Sina in the field of physical education. The researcher dealt with education from the

perspective of (Ibn Sina), which aims at the integrated growth of the individual in all physical, mental and moral aspects, the relationship between education, upbringing and physical education, the importance of sports and its types according to (Ibn Sina), children and sports, sports training, physical education, as well as the importance of sports for the military, and advice for travelers. The researcher came out with a set of conclusions, the most prominent of which are: (Ibn Sina) emphasized that practicing sports is necessary for all educational stages, and that (Ibn Sina) raised the slogan of sports for all more than a thousand years ago, which the world adopted only a few decades ago, and that (Ibn Sina) laid down many rules related to the motor development of the child. (Ibn Sina) laid down important rules for sports training that are still in use today.

1- المقدمة

كان للفلاسفة والمفكرون العرب والمسلمين دور بالغ التأثير والأهمية في بناء الحضارة العربية الإسلامية أبان عهد الدولة العباسية ، تلك الحضارة التي شعت على العالم بأسره فيما بعد واقتبس الغربيون الكثير من معالمها ومن فلاسفتها ومفكراتها وغدوهم معلمهم ليبينوا على ضوئه أسس حضارتهم وشواهدا . ولأن الحضارة والتطور لا يقتصران على مجالات دون أخرى من مجالات الحياة فإن إسهامات الفلاسفة والمفكرين العرب تناولت المجالات كافة ، وكانت لهم الريادة في الإتيان بالجديد في العديد منها ومن بينها التربية الرياضية التي اهتموا وعنوا بها كثيرا إدراكا منهم لدورها وأهميتها في رفد المجتمعات بعقول وسواعد تديم زخم التطور الحضاري ومسيرة البناء ، وجاءوا بأفكار كانت فيما بعد أساسا للعديد من العلوم في مجال التربية الرياضية . ويقف (ابن سينا) الذي عاش ما بين (370 - 427 هـ / 980 - 1037 م) في مقدمة أولئك الفلاسفة والمفكرين المبدعين ، وحضي بمنزلة رفيعة ومقام متميز فهو (الشيخ الرئيس) عند إقرانه ومن تلاهم ،

و(أمير الأطباء وأبو الطب الحديث) عند الغربيين ، وهي ألقاب تكفي لوحدها للدلالة على مكانته والقيمة العلمية لما جاء به . كانت التربية بشكل عام من بين اهتماماته وافرد لها حيزا من فكره وكتاباتاته ، وكذلك التربية الرياضية التي تعمق فيها ووضع لها أسسا وأفكارا ومبادئ لم يسبقه إليها احد ، إذ تناول حركات الطفل ورياضته ، ورياضة الصبيان ، وأنواع الرياضة ، والآثار الخلقية والاجتماعية التي يكتسبها ممارسوها ، فضلا عن الجوانب الصحية والمهارية والمعرفية . إن إلقاء الضوء على ما جاء به أولئك الكبار ومن بينهم

(ابن سينا) هو جزء من مسؤوليتنا ، فعلينا أن نبرز أفكارهم وأدوارهم ونُعرِّف بها أسوة بمن جاء بعدهم في شتى بقاع الأرض ، ولنحول جزء من اهتمامات أجيالنا وانبهارها بأفكار الآخرين وما قدموه للبشرية إلى الذين سبقوهم ونهلوا منهم وأخذوا عنهم ، وهو أمر على قدر كبير من الأهمية.

ومن خلال متابعة الباحث وإطلاعه على العديد من الكتابات التي تعرضت لفلاسفتنا ومفكرينا السابقين وجد إن أفكارهم وما جاءوا به على الرغم من سبقه وقيمتها العلمية لم ينل ما يستحق من الاهتمام والشرح والتوضيح والتفسير ، وإبراز دوره في ما وصلت إليه علوم التربية الرياضية في وقتنا الحاضر ، وهو ما دفع الباحث لتناوله . ويهدف البحث الى :

- التعرف على الإسهامات الفكرية للفيلسوف ابن سينا في مجال التربية الرياضية .

2- التربية من منظور ابن سينا :

2-1 هدف التربية عند ابن سينا :

تتكون منظومة التربية من مفردات عدة لابد من أخذها جميعا بنظر الاعتبار والاهتمام إذا ما أردنا لهذه المنظومة أن تسهم في دفع عجلة تقدم المجتمع إلى أمام ، ومن بين ما تتضمنه المنظومة من مفردات ما يتعلق بالخلق والقيم والعلم والعقل والبدن والنمو والعمل والصحة والرياضة والجوانب النفسية والاجتماعية ، وليس هنالك جدوى من الاهتمام ببعضها وترك البعض الآخر فهي كل مرتبطة ببعضه ببعض ، يؤثر احدها في غيره ويتأثر به سلبا كان ذلك أم إيجابا . وليس من شك في إن ما ذكرناه لم يخف على الفلاسفة عموما ومنهم (ابن سينا) لذلك نراه يتوجه إلى تلك المجالات بذات الاهتمام وإن كان بحثنا سيقصر على فكر (ابن سينا) في مجال التربية الرياضية . يتمثل الهدف العام للتربية عند (ابن سينا) في " نمو الفرد نموا كاملا من جميع الجوانب الجسمية والعقلية والخلقية ، على أن يتم إعداده ليؤدي واجبه وفق المهنة التي يرغب العمل فيها أو يختارها بنفسه "

(3 : 46) . إن الصياغة التي وضعها (ابن سينا) لهدف التربية هي من وجهة نظر الباحث صياغة شاملة جامعة ، فهي تتوافق مع المعنى اللغوي لكلمة تربية وهو (النمو) ، وشاملة لأوجه النمو ومجالاته وهي الجسم والعقل والأخلاق ، ومسخرة هذا النمو لأداء واجبات الفرد تجاه مجتمعه ويدخل في ذلك دون شك واجباته تجاه نفسه وأسرته اللذان هما جزء من المجتمع . وإن أداء الواجب تجاه المجتمع يكون من خلال مهنة يؤديها الفرد ، إذ ليس من واجب أمام من لا مهنة له بل هو عالة على نفسه وأسرته ومجتمعه ، وإن يكون اختيار المهنة على وفق رغبة الفرد لا رغبة سواه . وإذا ما عدنا لتحليل مفردات العبارات التي تمت صياغة الهدف بموجبها سنجد مؤشرات تستحق الوقوف عندها مليا ، في مقدمتها وبعيدا عن مضمون الهدف اعتماد المعنى اللغوي لمفردة تربية وهو أمر غاية في الأهمية على جميع الباحثون والكتاب اعتماده كي يستقيم ما يريدون التعبير عنه مع ما تنص عليه المعاني المعتمدة في معاجم اللغة ، إذ ليس من حق أحد تفسير الكلمات أو وضع معاني لها من ما تجود به قريحته . وبالعودة إلى منطوق الهدف نجده يعتمد التربية الشاملة المتوازنة طريقا لإعداد الفرد ومراعاة رغبته في اختيار ما يريد من مهن . ويدل على التربية الشاملة المتوازنة تحديد جوانبها بالجسم والعقل والأخلاق ، وهو الثالوث الذي ترتقي برقيه المجتمعات وتنحدر بانحداره ، فكل ما يقوم به الفرد إنما يتم عن طريق بدنه ويتوقف حجم ونوعية الفعل المراد القيام به على حالة البدن وهي حقيقة لا تخفى على أحد لكنها في ذات الوقت بحاجة إلى ترسيخها في نفوس الناس والعمل على إشاعة ثقافتها بينهم ، ولا يتوهم أحد إن النمو الجسمي يقصد به جانب محدد كالقوة أو سلامة الأجزاء فحسب بل هو يشمل كل ما يدخل في بناء جسم سليم من عادات صحية إلى

غذاء متوازن إلى ممارسة الرياضة والنوم بما يكفي من ساعات ، وترك الخمول والكسل وارتداء المريح والمناسب من الملابس وامتلاك الصفات البدنية كالقوة والمطاولة والسرعة والرشاقة والمرونة ، إلى جانب كفاءة أجهزة الجسم الداخلية ولاسيما أجهزة القلب والدوران والتنفس ، والوصول إلى توافق عصبي عضلي لا يستغني عنه الإنسان في سائر شؤون حياته .

إن ما سبق لا يعني ابد إن المعاقين جسديا هم خارج نطاقه بل هم مشمولون به على وفق إعاقة كل منهم وما يلزمه من عمل يخدم به نفسه ومجتمعه . إن علاقة الجسم بما يقدمه الإنسان علاقة طردية فكما ارتقت مواصفاته وتطورت كفاءته وقدراته ارتقت جودة أدائه لما يكلف به من مهام وواجبات والعكس صحيح تماما . أما العقل وهو الضلع الثاني فإنه المخطط والمدير وخازن التجارب والمعارف والمعلومات التي يستثمرها الإنسان في سائر محطات حياته ، والنمو العقلي إنما يتحقق عن طريق الاستزادة من المعارف والخبرات والتجارب الشخصية منها والمكتسبة ، وعن طريق المعلم والمدرسة والإطلاع والقراءة ، والتفاعل معها جميعا بقصد توظيفها عند الحاجة لها في ما يواجهه الإنسان من مواقف في حياته واستبدال ما قد لا يعود ملائما بما هو ملائم . ويتوقف توفيق الأفراد ونجاحهم أو فشلهم على ما يصدر عن عقولهم ويقوم الجسم أو بعض أجزائه بتنفيذه ، وعلى هذا الأساس فإن راحة العقل وصلاحيته لقراراته إنما تستند إلى مقدار النمو الذي يحققه باستمرار بالطرق والوسائل التي أشار لها الباحث في سطور سابقة إن التكامل بين العقل والجسم أمر غاية في الأهمية وهو ترجمة لمقولة – العقل السليم في الجسم السليم – فعجز الجسم عن الإيفاء بما يريده العقل يضعف من مكانة العقل ودوره ، فلا قيمة لما نفكر فيه أو نسعى للوصول إليه إن كانت أجسامنا عاجزة عن بلوغه وهو ما قد يدفع العقل إلى البلادة ، كما إن قدرة الجسم وكفاءته تصبح غير ذات قيمة إن كان ما يقرره العقل أو يصبو إليه دون مستوى تلك القدرة والكفاءة ، وقد ينعكس ذلك سلبا على الجسم فينحو باتجاه الكسل والخمول ويفقد تدريجيا ما كان يمتاز به . ومن هنا يكون استثمار العقل لإمكانات الجسم وتلبية الجسم لما يريده ويقرره العقل الحالة التي تسعى التربية على وفق مفهوم وهدف (ابن سينا) الوصول إليه . ويستكمل الجانب الأخلاقي أضلاع المثلث ، فمنظومة القيم والأعراف هي صمام الأمان للعقل والجسم من الانحراف وتسخيرهما لما فيه خير الفرد والمجتمع ، فسلامة البدن وكماله ، وراحة العقل ونضجه يمكن أن توظف في غير محلها إن لم يكن هنالك وازع أو رادع أخلاقي يحكم مسيرتها ويوجهها لدروب الخير والمنفعة . إن نمو الجانب الأخلاقي يتحقق عن طريق تهذيب أخلاق الفرد مما يشوبها ، واستبدال السلوكيات الخاطئة أو غير المرغوب فيها بسلوكيات حسنة صحيحة ، وتحديد مجالات الخير للسير فيها ومجالات الشر للابتعاد عنها ، واعتماد المعايير التي وضعها الدين وسار على خطاها المجتمع نهجا يعتمد الفرد في حياته مع مراجعة دائمة لمفردات تلك المنظومة لضمان البقاء دائما في ذات المسار الأخلاقي . إن التكامل بين الجسم والعقل والأخلاق كان وسيبقى هدف الأفراد والمجتمعات فهو السبيل لرقيتها وتقدمها وتحقيق السعادة لها من خلال أداء كل فرد لما يناط به من مهام وواجبات وأعمال في ظل حدود ما يستطيع الوصول إليه من ذلك التكامل مع التأكيد على أهمية البناء الأخلاقي للجميع بغض النظر عن طبيعة المهمة أو العمل أو الواجب .

إن معنى التكامل الشامل المتوازن بين الجسم والعقل والأخلاق هو أن يتم الارتقاء بها جميعاً بشكل متوازٍ والإيمان بأنها كل موحد ، ومنظومة لا مجال لتأخر احد مكوناتها عن المكونات الأخرى ، أو أن يكون احدها قاصراً عن مواكبة ما يحدث في غيره من تطور ونمو وتقدم ففي هذه الحالة سنجد خللاً واضحاً في سلوك الفرد يفقده الانسجام مع الآخرين وإمكانية أداء أدواره بالشكل الذي يفترض أداؤها فيه .

ويستكمل (ابن سينا) هدف التربية بالإشارة إلى أمر مهم جداً يتلخص في أن يكون اختيار المهنة على وفق رغبة الفرد واختياره ، وهو أمر تؤكد عليه التربية الحديثة إلا إن قطاعاً لا يستهان به من مجتمعنا ما زال يتجاهله ويصر أولياء الأمور على اختيار مهن أبائهم من قبلهم دون مراعاة لرغبات الأبناء وإمكاناتهم وقدراتهم واستعداداتهم . إن ممارسة الفرد لعمل يكون باختياره ووفق رغبته يقود دون شك إلى الحرص عليه والتفاني من أجله والإبداع فيه والسعي بجدية لاستكمال جوانب النقص في أداء الفرد له ، كما أنه يعني استثماراً مثلاً للإمكانات والقدرات والمهارات ، واقتصاداً في الوقت والجهد والتكاليف المطلوب تخصيصها للتدريب عليه وتطوير جوانب أدائه .

إن فسح المجال لكل فرد لاختيار ما يناسبه أو يرغب فيه من عمل يسهم في محصلته النهائية في إيجاد مجتمع فاعل منتج متطور توجه فيه جهود أفراد وإمكاناتهم الجسمية والعقلية والأخلاقية بالاتجاه الصحيح وهو ما نؤمن بأنه يحقق السعادة لأفراد ذلك المجتمع لاسيما وإنها تعد مطلب الجميع وغايته . على الجانب الآخر فإن ممارسة قطاع من الأفراد لما لا رغبة لهم فيه من مهن وأعمال سيؤدي من وجهة نظر الباحث إلى ما يتناقض مع ما ذكرناه ، فممارسة عمل دون رغبة واختيار تعد ضياعاً للجهد والوقت والتكاليف ، وتقود إلى أداء لا فكر فيه ولا إبداع ولا تطور ، وربما لا إخلاص فيه ولا صدق ولا حرص ، ولن يزيد عن كونه أداء روتيني لإنجاز مهمة يكون الهدف الوحيد لمن يؤديها هو انجازها بأي شكل أو صورة أو ثمن ، فضلاً عن إن إناطة مهمة عمل بمن لا رغبة له به يمكن أن يحرم آخرين يمثل ذات العمل رغبتهم الأولى وبإمكانهم الإبداع فيه ، وقد يضطرب الحال لممارسة أعمال أو مهن لا رغبة لهم بها وهو أمر فيه الضرر الكبير على الفرد والمجتمع على حد سواء . لقد تناول (ابن سينا) " تربية الإنسان كفرد من الناحية الجسمية والعقلية والروحية والعلمية والأخلاقية ، وأعطى كل منها الوزن الذي تستحقه . فالأهداف الجسمية لا تغطي على الأهداف العقلية أو الروحية ، كما إن العناية بالجانب الروحي لا يتعارض مع تنمية العقل وتربية الجسم تربية سليمة ، فالتربية للنفس الإنسانية شاملة ومتوازنة "

(3 : 130) . ولكي نصل إلى تحقيق هدف التربية الذي حدده (ابن سينا) فإن علينا أن نبدأ بتربية الطفل الذي يعد اللبنة الأساس لمستقبل المجتمعات كافة ، إذ يؤكد على الاهتمام بـ " إرضاعه وتعليمه والعناية بجسمه وتوجيهه إلى ما يلائم طبيعته في جميع مجالات الحياة "

(3 : 69) . إن ما أكد عليه (ابن سينا) هو ذاته الذي يؤكد عليه فلاسفة التربية والمربون عموماً في عصرنا الحديث ، فمن ذا الذي ينكر أهمية الرضاعة الطبيعية للطفل ولاسيما في شهور عمره الأولى ، إذ تؤكد الأبحاث الطبية دور حليب الأم وأهميته للطفل ففيه حصانة له من الأمراض ، وعناصر غذائية غاية في الأهمية لسائر أجزاء جسمه ومنها عظامه وعضلاته التي يعتمد عليهما في قادم حياته اعتماد كلي ومن ذا الذي لا يعلم أهمية تعليم الطفل والفوائد التي يكتسبها عن طريق التعليم الذي هو مفتاح المستقبل للفرد والمجتمع ، ولا يخرج

عن هذا الإطار الاهتمام بجسم الطفل والأخذ بنظر الاعتبار طبعه وتوجيهه لما يلائمه . إن ما أكد (ابن سينا) على الاهتمام به بالنسبة للطفل يعد منهاجا متكاملا لتربيته وتبرز قيمة وسبق (ابن سينا) إليه في انه مازال ليومنا هذا معتمدا ويؤكد عليه الأطباء والتربويون على حد سواء ، ولم يظهر من يتقاطع معه أو يخطئه . والتربية عند (ابن سينا) " لم تقتصر على مرحلة واحدة وهي دخول الطفل المدرسة ، بل شملت تربية الطفل منذ لحظة ولادته حتى زواجه وانخراطه في الحياة الاجتماعية ، كما إنها لم تركز على جانب واحد أو بعض جوانب الشخصية لتهمل الجوانب الأخرى بل اهتمت بوحدة الشخصية الإنسانية وتكاملها العقلي والجسدي والانفعالي " (6) . ويضيف الباحث لما سبق إن التربية بعدها نموا مستمرا في المعارف والتجارب والخبرات والمهارات في شتى الميادين والمجالات ، وإنها تنمية عقلية وجسدية ووجدانية فهي لا تنتهي بانخراط الفرد في الحياة الاجتماعية بل بنهاية حياته .

2-2 التعليم والتربية والتربية الرياضية :

كان التعليم وسيبقى من أهم محطات حياة الإنسان على اختلافها وتنوعها ، فالتعليم يبدأ منذ بداية حياة الإنسان ولا يتوقف إلا عند وفاته ، ومن بين مواقع التعليم المهمة المدرسة التي يؤدي فيها المعلمون أدوارا تربوية وتعليمية تعد في منتهى الخطورة لما لها من آثار على حاضر الطفل ومستقبله لذلك فإن (ابن سينا) يرى " انه يجب على المعلم أن يستغل ميول الطفل الداخلية من أجل تعليمه ، وإن يهين الجو الأخلاقي الذي يجنب الطفل اكتساب الشرور ، وإن يحميه من قرناء السوء لأن الطفل إذا خالطهم تشرب بأخلاقهم دون أن يدري " (3 : 47) . يحدد (ابن سينا) نقاطا غاية في الأهمية في مسيرة التعليم ، فهو يبدأ بالمعلم ويمر بميول الطفل لينتهي إلى الجانب الأخلاقي . إن البدء بالمعلم أمر منطقي إذ تقع على عاتقه مسؤولية بناء أجيال المستقبل ليس عن طريق تزويدهم بما تحتويه مناهج الدراسة من معارف ومعلومات وخبرات فقط بل لما يتعداها من معارف ومعلومات وقيم وأخلاقيات ومهارات تسهم في رسم ملامح شخصياتهم وإعدادهم ليكونوا نافعين لأنفسهم ولمجتمعهم ، فضلا عن انه يجب أن يكون باستمرار القدوة الحسنة لتلاميذه لينسجم ما يعلمه لهم مع ما يشاهدونه منه من أفعال وسلوكيات وتصرفات . والمعلم يجب أن يكون عارفا بخفايا وأسرار النفس البشرية ليصل عن طريق معرفته تلك لمعرفة ميول كل طالب لأنها تلعب دورا فاعلا في تحديد مسارات حياته المستقبلية من أجل توجيه تعليمه لما يتناسب معها ، فالممول متى ما تمت مراعاتها واستثمرت بشكل ايجابي فإنها تشكل دافعا للفرد لبذل جهده وطاقته في عمله فضلا عن ما يمكن أن يحققه في مجال الإبداع والابتكار والحرص والسعي لتقديم الأفضل باستمرار . أما تهئية المعلم للجو الأخلاقي لتلاميذه فإن ما ذكره الباحث في سطور سابقة يصلح للتكرار هنا أيضا مع الإشارة إلى أن دور المعلم التربوي والأخلاقي لا يقتصر على غرس القيم والأخلاق والأعراف في نفوس تلاميذه بل يشمل أيضا حمايتهم من أصدقاء السوء الذين قد لا يدرك الطفل تأثيرهم السلبي عليه في الوقت الذي يدرك فيه المعلم ويعي تماما أبعاد ذلك التأثير وهو هنا إنما يحمي المجتمع بأسره من شيع تأثير السيئين عن طريق تحجيم أدوارهم وأعدادهم لصالح زيادة أعداد الأطفال المتخلفين بالأخلاق الحسنة وتفعيل أدوارهم وتأثيرهم على الأطفال الآخرين . إن فحوى ما جاء به (ابن سينا) يؤكد إن دور المدرسة والمعلم دور مزدوج يجمع التربية بالتعليم وهو ما تسير على هذاه المدارس ويؤديه المعلمون منذ قرون عدة ، فالعلم إنما يسان ويسخر لصالح الناس وخيرهم بالأخلاق

، ولا خير في علم لا تحكمه الأخلاق التي تعد الهدف الأسمى الذي تنادي به الديانات والمجتمعات على مر العصور . وبالعودة إلى موضوع الميول والأخلاق فإن الباحث يرى إن ممارسة الرياضة من قبل الأطفال في مدارسهم وبإشراف معلمهم يخضع أيضا للميول والأخلاق ، فإن كانت هنالك لعبات أو تمارين يمارسها جميع الأطفال فهناك بالمقابل لعبات أخرى تمارس على وفق أهواء وميول كل منهم لاسيما وإن (ابن سينا) في إشارته الواضحة والصريحة إلى الاهتمام بالجسم ونموه والتي تقف ممارسة الرياضة في طليعة العناصر التي تسهم فيها يدرك تماما إن عدم الاهتمام برغبات وميول الطفل في اختيار اللعاب الرياضية يفقدها الدور المناط بها إذ إن ممارستها ستكون بمثابة أداء واجب لابد من القيام به دون مراعاة لما يحصل عليه منها من فوائد ومنافع ، وفي هذه الحال ستكون ممارسة الرياضة عبئا ومضيعة للوقت لأعداد لا يستهان بها من الأطفال وهو ما يتقاطع وأدوار المدرسة والمعلمين ومهامهما . ولأن الرياضة تحكمها منظومة أخلاقية مستمدة من الدين والمجتمع فإن تأثيرها الإيجابي لابد وإن ينعكس على الطفل في مجالات حياته الأخرى مما يسهم في ترصين البناء الأخلاقي وتعزيز القيم في نفسه وهو ما يشكل ضمانا لتعامله مع الآخرين بموجبها ، ومع ما يوكل إليه من أعمال ومهام على أساسها . وتعزز ممارسة الرياضة مع آخرين على ضوء منظومة الأخلاق والقيم وفي ظل أجوائها تعزز ثقافة الجميع بأهمية الرياضة والأخلاق في إن معا ، ولابد من أن يتأثر الطفل أو مجموعة الأطفال هنا وهناك بها ، لا بل إن ممارسة الرياضة يمكن أن تسهم - وهي أسهمت فعلا - في تغيير نمط سلوك وممارسات تتقاطع مع الأخلاق والقيم للعديد من الأطفال وحتى الشباب إلى ما ينسجم ويتناغم معها وهو ما يراه الباحث دورا تربويا يتجاوز بأبعاده وتأثيراته نطاق المكان والزمان ونوع اللعبة . ولكي يعزز (ابن سينا) من دور الرياضة وأهميته خلال التعليم فإنه يشير إلى إن " الرياضة ضرورية لكل المراحل التعليمية

(3 : 135) . إن عبارة (كل المراحل التعليمية) جاءت هنا مطلقة وشاملة تؤكد حاجة المتعلم إلى الرياضة أسوة بالمواد الأخرى التي يتعلمها طيلة فترة تعليمه ومراحلها ، مع التأكيد على ما تتطلبه وتقتضيه كل مرحلة تعليمية من أنواع الرياضة وتصنيفها انسجاما مع التطور العمري والمعرفي للمتعلم ، والغريب إننا وبعد ما يقرب من ألف عام على ما نادى به (ابن سينا) نهمل الرياضة في مراحل التعليم كافة ، لا بل إننا وفي الفترات التي كان فيها دور للرياضة المدرسية كانت الرياضة في مرحلة التعليم الجامعي تقتصر على النخبة من الطلبة الذين يمثلون الفرق الرياضية لكلياتهم ومعاهدهم بينما نهمل وبإصرار وتعهد وربما جهل السواد الأعظم من الطلبة ونحرمهم من فرصة ممارسة الرياضة على الرغم من إنهم في مرحلة عمرية لا تحتاج ممارسة الرياضة فقط بل تعد من أساسيات ما عليهم الاهتمام به وممارسته . إن ارتباط الرياضة بالمراحل التعليمية كافة يعود من وجهة نظر الباحث إلى ما تقدمه وتضيفه من معارف وخبرات ومهارات إلى ما يحصله التلاميذ عن طريق سائر العلوم التي يدرسونها في مراحل التعليم المختلفة . إننا نخلص مما تقدم إلى أن هنالك دواعٍ عديدة لارتباط الرياضة بالتعليم تتعلق ببدن الطفل وخلقه ومعارفه وخبراته ومهاراته وتحفيزه للاستمرار في التعليم والإقبال عليه لكونها إلى جانب كل ما ذكرناه تمثل محطة انتقال من أجواء التعليم إلى أجواء مغيرة لها ، وليس من شك في أننا جميعاً نجد أنفسنا بحاجة دائمة إلى الانتقال من أجواء إلى أخرى لتستقيم حياتنا من خلال هذا التنوع ولكي لا يصل بنا السأم بسبب فقدانه حداً يؤثر سلباً على عام حياتنا وخاصها .

ويرى الباحث إن (ابن سينا) لم يقصد في ما جاء به ما يجب أن يكون مستقبلاً بل كان يشير إلى ما هو قائم وحاصل فعلاً في زمانه وما يقوم به المعلمون والمدرسة على أرض الواقع ، لا بل إن ما جاء به إنما كان من بين مصادره المهمة ارتباط الرياضة بالتعليم في أزمنة سبقت زمانه وامتدت إلى زمنه .

3- ابن سينا والرياضة

3-1 أهمية الرياضة وأصنافها عند ابن سينا :

إن أفراد فيلسوف ك (ابن سينا) لهذا الحيز من فكره للرياضة واهتمامه بها لم يكن ليأتي من فراغ بل عن تيقن من فوائدها وأثارها الإيجابية على الفرد والمجتمع حاضره ومستقبله ، وهو عندما يشير بوضوح إلى النواحي الجسمية والعلمية والأخلاقية التي تتأثر إيجابياً بالرياضة إلى جانب حفاظها على سلامة البدن وصحته والارتقاء بلياقته البدنية ، وتطوير إنتاجية العامل وذكاء التلميذ فهو ينطلق دون أدنى شك من دراسة معمقة لها ، ومعايشة ميدانية لممارستها وتواصل مع ما كتب عنها من الأقدمين ، وتجارب لا بد وأن أجراها ليصل إلى ما وصل إليه من يقين بدورها وأهميتها وليبحث الجميع عليها ويضع تفاصيل وأراء بات العديد منها أساساً لكثير من علوم الرياضة فيما بعد ولا سيما علوم التدريب والفلسفة والتشريح والنمو الحركي والطب الرياضي . لذلك نراه " يشجع على التربية الرياضية إذ يراها تربية ضرورية وليست خاصة بمرحلة أو عمر معين ، لذلك فهو يجعلها متلائمة ومتناسبة مع كل طور من أطوار الحياة " (6)

يجد الباحث نفسه ملزماً بالتوقف أمام رؤية جديدة لـ (ابن سينا) مفادها إن الرياضة ممارسة وخبرات ومهارات وقيم لا تختص أو تقتصر على مرحلة عمرية دون سواها مما يعني أنه يراها ضرورية ومهمة للمراحل العمرية كافة وإن اختلفت مهامها وسبل ممارستها والغاية منها بحسب كل مرحلة ، فحاجة الصغار لها تختلف عن حاجة الكبار ، ولكل أهدافه وغاياته ووسائله ولعباته

إننا أمام دعوة للجميع لممارسة الرياضة أطلقها (ابن سينا) منذ ما يقرب من ألف عام وتبنتها المجتمعات المتقدمة منذ عدة عقود تحت شعار - الرياضة للجميع - ومرة أخرى نجد أنفسنا نهمل ما جادت به أفكار فلاسفتنا وعلمائنا التي تبنتها الأمم الأخرى ثم نسعى لتعلمها ونقلها عنهم وكأنها من نتاجهم الفكري والحضاري . ولا تنطلق دعوته الجميع لممارسة الرياضة من فوضى وارتجال بل بتخطيط علمي مدروس يحدد لكل فئة عمرية نوع الرياضة وزمنها وعدد مرات ممارستها والهدف منها كي يجني الجميع ثمار تلك الممارسة وفوائدها . وقاده تعمقه واهتمامه بالرياضة إلى تصنيفها إلى أربعة أنواع (الأول الرياضة السريعة مثل سرعة المشي والرمي بالقوس والقفز إلى شيء يتعلق به والحجل على إحدى الرجلين وركوب الخيل ، والثاني الرياضة اللطيفة كالتأرجح في الأراجيح والمهود وركوب الزوارق وركوب الخيل والجمال ، والنوع الثالث الرياضات القوية الميدانية كالعدو في الميدان واللعب بالكرة الكبيرة والصغيرة ، واللعب بالصولجان والطبطاء والمصارعة وشيل الحجر ، والنوع الرابع الرياضة الخاصة وهي على مستويات ما هو قليل ومنها ما هو كثير ، ما هو شديد ومنها ما هو ضعيف ، ما هو بطيء وما هو حثيث أي مركب من الشدة والسرعة)

(2 : 285 – 286) . وعلى ضوء هذا التصنيف نراه قد حدد أطر أمان غاية في الأهمية اعتمدها من جاء بعده وفق مسميات جديدة ، أحدها مسمى - الصفات البدنية - وما يندرج تحت كل منها من لعبات ، والثاني مسمى الأهداف التي تمارس الرياضة من أجلها . فعند المسمى الأول نجد أن علماء التدريب الرياضي يقسمون الصفات البدنية إلى القوة والسرعة والمطاولة والمرونة ، فضلا عن صفات هي حصيلّة تزاوج بين صفتين كالقوة المميزة بالسرعة ، ومطاولة القوة ، ومطاولة السرعة ، فما صنفه (ابن سينا) تحت مسمى الرياضة السريعة وحدد بعض لعباتها يندرج الآن تحت مسمى رياضات السرعة أو الرياضات التي تركز على صفة السرعة ومنها الركض والمشي والقفز بأنواعه وسباقات الخيل ورياضات حديثة كسباقات الدراجات الهوائية والنارية والسيارات .

وما صنفه تحت مسمى الرياضات القوية يندرج الآن تحت مسمى رياضات القوة أو الرياضات التي تكون صفة القوة أساسا ومركزا لها وإن كان بعض ما سماه من لعباتها يعتمد القوة فضلا عن السرعة أو المطاولة . ومن هنا يمكن للباحث أن يقول إن (ابن سينا) وضع الأساس لتصنيف الصفات البدنية مفردة ومركبة ، وصنف اللعابات التي كانت سائدة في زمانه على وفق كل صفة منها وأشار إلى ذلك بشكل صريح وواضح عندما تطرق إلى النوع الرابع إذ ذكر إن هنالك أنواع من الرياضة تحتاج إلى أكثر من صفة بدنية كمركب الشدة والسرعة .

من جانب آخر يرى الباحث إن توزيع اللعابات الرياضية على وفق الصفات البدنية منفردة كانت أم مركبة أمر لا يمكن أن يتحقق من فراغ أو أن يستند إلى اجتهادات بل هو أمر لا يمكن الوصول إليه إلا عن طريق دراسة تحليلية معمقة لطبيعة ومواصفات أداء كل لعبة على حدة ، وما تحتاجه على ضوء ذلك من صفات بدنية وهو ما يعني أن (ابن سينا) انشغل بالرياضة كانشغاله ببقية العلوم مما يدل بشكل صريح على دورها وأهميتها وتيقنه من أثارها الإيجابية على النواحي البدنية والمهارية والأخلاقية والسلوكية والاجتماعية والصحية . أما النوع الرابع وهو الرياضة الخاصة ومستوياتها فيرى الباحث أن (ابن سينا) أراد بها أمان ، أولهما الرياضات الخاصة التي تهتم بالنواحي العلاجية والتأهيلية والتقويمية للإصابات والعيات التي قد تلحق بالأفراد بشكل عام بدليل انه صنفها إلى مستويات (ما هو قليل ، وما هو ضعيف ، وما هو بطيء) وهي مستويات لا تتناسب وإعداد الرياضي للمنافسة في لعبة ما ، أو أن يكون بطلا فيها . وثانيهما يتعلق بإعداد الرياضيين وتهيئتهم للمنافسات كل حسب رياضته وهنا يذكر مستويات

(ما هو كثير ، وما هو قوي شديد ، ومنها ما هو حثيث أي مركب من الشدة والسرعة) وهي مستويات من الإعداد يلائم كل منها نوعا من أنواع إعداد الرياضي للرياضة التي يُعد للمنافسة في مجالها .

أما بخصوص المسمى الثاني وهو الأهداف التي تمارس الرياضة من أجلها فنجدّه يتطرق إلى هدفين يندرج تحت كل منهما العديد من الأهداف ، أولهما هدف الترويج إذ أشار إلى أن النوع الثاني من الرياضة هو (الرياضة اللطيفة) وحدد ما يرتبط بها من لعبات ، وليس بخاف علينا إن الترويج يعد من أحد أبرز أهداف ممارسة الرياضة للغالبية الساحقة من الناس في شتى بقاع الأرض .

ويرى الباحث إن إطلاق (ابن سينا) تسمية الرياضة اللطيفة على مجموعة اللعابات التي حددها ينطلق من إنها لا تحتاج سوى لجهد بسيط لممارستها فضلا عن ابتعادها عن أجواء التماس أو التلاحم الذي تتطلبه العديد من

اللعبات ، وضعف الالتزام بقوانين وقواعد اللعب ، إلى جانب ما تدخله لنفوس ممارسيها من متعة وبهجة وسرور وهو الهدف الأسمى للترويح .

ويرتبط بالترويح كهدف أهداف عديدة منها ما يتعلق بالانعكاسات الإيجابية على الحالة النفسية للفرد ، ومنها ما يرتبط بترسيخ وتدعيم العلاقات الاجتماعية وزيادة رقتها ، ومنها ما يؤثر إيجابيا في صحة الفرد ، كما إن ممارسة الرياضة بقصد الترويح في مناطق مفتوحة يتيح للفرد فرصة التمتع بجمال الطبيعة التي خلقها الله سبحانه وتعالى وسخرها لعباده . وثانيهما هدف المنافسة وهو ما يندرج تحت مسمى الرياضات القوية التي يمارسها الفرد من أجل الدخول في منافسة مع الآخرين سواء كانت لعبة فردية أم جماعية ، وقد يقول قائل إن اللعب بالكرة الكبيرة أو الصغيرة اللتان عدهما من الرياضات القوية الميدانية تمارس أيضا بقصد الترويح وفي ذلك تعارض مع ما ذكر عن الرياضة اللطيفة والرياضة القوية ، ويرد الباحث على ذلك بأن التعارض هنا قد يرد في أذهان من لا دراية له بحقيقة الأمر ، وهو تعارض نظري لا وجود له على أرض الواقع ، فممارسة ألعاب الكرة بقصد المنافسة يتطلب استعدادات خاصة وتهيئة وتدريبات تمتد لأسابيع وشهور وهذه الاستعدادات لا يحتاجها من يمارس لعب الكرة بقصد الترويح ، كما إن القوانين التي تمارس على وفقها ألعاب الكرة أثناء المنافسات لا يعمل بالكثير منها خلال الترويح ، وليس مبالغة القول إن لعبات الكرة المختلفة هي أكثر اللعبات شيوعا التي يمارسها الناس بقصد الترويح . وبالمقابل نقول أننا لم نشاهد من يمارس رياضة المصارعة أو شيل الحجر - رفع الأثقال - بقصد الترويح وهما اللذان عدهما

(ابن سينا) من الرياضات القوية . ولابد للباحث من التوقف عند ذكر (ابن سينا) لرياضات اللعب بالكرة الكبيرة والصغيرة ، فالجميع يعلم أن الكرات الكبيرة نراها في لعبات كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وكرة الماء ، بينما نرى الكرات الصغيرة في لعبتي كرة المنضدة والتنس ، ويرى الباحث أن هذه اللعبات أو بعضها لو لم يكن يمارس في زمنه لما تطرق له ، فهل سبقنا الإنكليز بممارسة لعبة كرة القدم ؟ وهل سبقنا الأمريكيين بممارسة لعبتنا كرة السلة والكرة الطائرة ؟ وإذا ما كانت لعبة الطبطاب مشابهة أو قريبة من لعبة التنس فهل عرف أجدادنا لعبة كرة المنضدة ؟ إن الباحث في الوقت الذي لا يستطيع فيه الجزم بكل ذلك يرى إن بإمكانه القول إن عدداً منها مورس فعلاً في زمن

(ابن سينا) وهو أمر يلقي علينا عبء مسؤولية البحث والتحقيق منه للخروج بجواب قاطع حوله

3-2 الأطفال والرياضة :

اهتم (ابن سينا) بالطفل وأقر له حيزاً من أفكاره ولاسيما المتعلق منها بسني عمره الأولى وما يزاوله من رياضة خلالها إذ نراه يتطرق إلى نهوض الطفل وحركته فيقول " فإذا أخذ ينهض ويتحرك فلا ينبغي أن يمكن من الحركات العنيفة ولا يجوز أن يُحمل على المشي أو القعود قبل انبعائه إليه بالطبع فيصيب ساقيه وصلبه آفة " (4) . يعلمنا (ابن سينا) منذ ما يزيد عن ألف عام كيفية تعاملنا مع أطفالنا ويضع لنا القواعد التي ما زالت صالحة للتطبيق حتى الآن ، وليس أدل على ذلك من أن أحداً لم يأت بما ينسخها أو يثبت خطئها ، إلا أن المؤسف أننا نرى لغاية يومنا هذا أن هنالك من الآباء والأمهات من يتصرف مع أطفاله خلاف ذلك ، فنحن مازلنا نرى من يطلب أو يحاول أو يجبر طفله على القعود أو المشي قبل أن يكون الطفل مؤهلاً لهما . إن القعود والمشي

يرتبطان بقدرة عدد من عضلات جسم الطفل وأربطته ومفاصله وعظامه على أدائهما ، وعندما ندفع الطفل للقيام بأي منهما - القعود والمشي - قبل أن تكون هذه المنظومة مؤهلة لذلك فإننا نعرضها لخطر الإصابة أو التشوه ، وفي أدنى الحالات نعرض الطفل للآلام قد لا يستطيع تحملها أو التعبير الصريح عن ما يعاينه جراء إجباره على القيام بها . إن لكل مرحلة عمرية من حياة الطفل حركة أو مجموعة حركات يؤديها وإن تراكم الحركات وتطورها ، وتعلم الجديد منها يحتاج إلى عمر زمني ليس بإمكاننا اختزاله بمرحلة أو اثنتين وهو ما علينا إدراكه والعمل على أساسه وأن نترك الزمن يفعل فعله مع الطفل ففي ذلك حماية له وصيانة لبذنه . ولسنا نعني هنا بالزمن الزمن المجرى بحساب الشهور والسنين بل نعني دور الزمن في نمو وبناء عظام وعضلات وأربطة وأوتار الجسم بما يجعلها قادرة دون عناء كبير على القيام بالحركات التي تختص بها كل مرحلة من مراحل عمر الطفل . ويتطرق (ابن سينا) إلى عمر الصبا فيقول " وإذا انتبه الصبي من نومه فالأحرى أن يستحم ثم يخلى بينه وبين اللعب ساعة ، ثم يطعم شيئاً يسيراً ، ثم يطلق له اللعب الأطول ثم يستحم ثم يغذى " (4) يرسم (ابن سينا) طريق التعامل مع الصبي ويعد اللعب محطة مهمة من محطات إدراكه منه لأهميته في حياة الصبي لما فيه من فوائد جسمية وعقلية ، وما يحصله الصبي عن طريقه من كم كبير من الخبرات والمعارف والمهارات التي تعد الأساس لبناء الخبرات والمعارف والمهارات المستقبلية من جهة ولأنها يمكن أن تسهم إلى حد كبير في رسم ملامح مستقبل الصبي العلمي والعملية والمهني . ومن المؤسف القول مرة أخرى أن العديد من العوامل تسير عكس الاتجاه الذي يرى (ابن سينا) أن عليها السير فيه ، فهي تمنع أو تحد من حركة أطفالها ولعبهم وترى أن الطفل يجب أن يكون هادئاً ساكناً ليدل على حسن تربيته وسمو خلقه ، خلافاً للطفل الميال إلى الحركة واللعب الذي تصفه بالمشاكس أو المشاغب . إن ما يمكن أن تقع فيه العديد من العوامل من مشكلات مستقبلية مع أطفالها يتمثل في أن خمولهم وبعدهم أو إبعادهم عن اللعب قد يكون مؤشراً أو سبباً لحالة مرضية يعاني منها الطفل وربما تفاقمتم بمرور الزمن دون إدراكهم لها وليس دلالة على حسن خلقه وأدبه ، فضلاً عن حرمانه قسرياً مما يحصل عليه أقرانه من خبرات ومعلومات ومهارات . من جانب آخر يضع (ابن سينا) للاستحمام موقعا مؤثراً في حياة الطفل ، إذ يوصي به بعد النهوض من النوم كي يستعيد جسم الطفل أو الصبي شيئاً من نشاطه ، ويوصي به بعد الانتهاء من اللعب لإزالة ما علق بالجسم بسببه ويستعيد حالة الهدوء والاسترخاء التي فقدتها من جراءه . كذلك يتناول التناغم بين اللعب وتناول الطعام ، وخلافاً لما توارثته الكثير من العوامل التي تجعل من تناول الطعام الأسبقية الأولى لأطفالها بعد استيقاظهم من النوم يجعل (ابن سينا) اللعب لساعة الأسبقية الأولى إذ لا بد من أن تعود عضلات الجسم ومفاصله وأجهزته الداخلية إلى بعض ما كانت عليه قبل النوم ليأتي بعد ذلك دور إطعامه الذي يرى (ابن سينا) أن يكون شيئاً يسيراً ، ولعل السبب في ذلك يعود إلى تلافي إصابة الطفل بعسر الهضم الذي يسببه تناول كميات كبيرة من الطعام والانخراط في اللعب بعده مباشرة ، عكس الطعام القليل السهل الهضم الذي يعمل على تزويد جسم الطفل بالطاقة اللازمة لاستكمال لعبه على أن يعطى الوجبة الرئيسية من الغذاء بعد الانتهاء من اللعب والاستحمام إذ يكون الطفل بعدها قد استنفد أوقات لعبه في ذلك اليوم . ولأن للتنوع في شتى مجالات الحياة ومنها الرياضة فوائد عديدة فإن (ابن سينا) يرى " انه يجب أن ينتقل الصبي في استعمال الرياضات المختلفة ولا يقام على رياضة واحدة "

(3 : 134) . إن ممارسة الصبي لرياضات متنوعة له العديد من الفوائد منها استخدامه لأجزاء جسمه المختلفة وبما تستوجبه كل رياضة وبذلك نحقق تنمية بدنية شاملة ، وتنوع في الخبرات التي يكتسبها الصبي من كل رياضة أو لعبة ، وكذلك تنوع في المهارات ولاسيما اليدين والرجلين ، فالرياضات التي تؤدي باليدين تكسبهما مهارات خاصة وكذلك التي تؤدي بالرجلين ، وليس بخاف على الجميع أهمية المهارات في حياتنا وحاجتنا لها في شتى الأعمال والمهن التي نمارسها ، وإجادة وإن اختلف مستواها لرياضات متعددة قد نحتاجها أو بعض منها يوما .

3-3 التدريب الرياضي :

لم تكن الرياضة يوما ولن تكون ممارسة عشوائية تفتقر إلى القواعد والضوابط التي تحقق للفرد والمجموع الأهداف التي تمارس من أجلها ، وهذه القواعد والضوابط والمناهج التي تعتمد العديد من العلوم في بنائها وصياغتها اصطلاح عليها - علم التدريب الرياضي - الذي يختص بوضع المناهج التدريبية على وفق المراحل العمرية ، ويحدد عدد مرات التدريب وفتراته ومدة كل مرة وفترتها منها ، وتوزيع أحمال التدريب وأنواعه وزمنه على أيام كل مدة ، وما تتضمنه من تدريبات بدنية ومهارية وخطية وذهنية وإعداد نفسي على وفق نسب تفرضها طبيعة كل لعبة ومتطلباتها وحاجة ممارسيها للارتقاء بإمكاناتهم البدنية والمهارية والخطية والذهنية وزرع الثقة في نفوسهم

لذلك لم يكن مجال التدريب بعيداً عن اهتمامات (ابن سينا) إذ نراه يؤكد على " اعتماد قدرات الإنسان وإن لكل فرد رياضة تتفق مع حاله ، فللبدن الضعيف رياضة ضعيفة ، وللبدن القوي رياضة قوية ، واعلم أن لكل عضو في نفسه رياضة تخصه " (2 : 286) . إن ما جاء به

(ابن سينا) قبل ما يزيد عن عشرة قرون أصبح ومنذ عقود أساس في توجيه الأفراد لما يناسب كلاً منهم من رياضة أو لعبة رياضية ، لذلك بتنا نرى شتى أنواع الاختبارات التي تجرى على الأفراد بدءاً من التعرف عليهم تشريحياً وفلسجياً ووراثياً مروراً بالاختبارات القبلية بدنياً ومهارياً وانتهاءً بتحديد الرياضة التي تتفق مع حال كل منهم كما أشار (ابن سينا) . وليس من شك في إن اتجاه الفرد لرياضة لا تناسبه يعد مضیعة للجهد والزمن دون طائل فضلاً عن ما يمكن أن ينتج عن ممارستها من آثار ضارة على البدن أو أجزاء منه بسبب عدم تمكنه من تحمل أعبائها وهي حالة تتقاطع تماماً مع أهداف الرياضة وربما أدت إلى ابتعاد البعض عنها نتيجة لعدم فهمهم للحقيقة وإن ما حصل كان بسبب سوء الاختيار وليس لسوء الرياضة . وبالمقابل فإن ممارسة الفرد للرياضة التي تلائم إمكانياته وقدراته سوف تقود إلى تمتع الفرد بها والاستفادة من إيجابياتها وربما التفوق فيها وصولاً إلى مرحلة المنافسة مع الآخرين وحصد البطولات .

و لا يجد الباحث بدءاً من التوقف عند عبارة (فللبدن الضعيف رياضة ضعيفة ، وللبدن القوي رياضة قوية) ، فالضعف الذي يشير إليه (ابن سينا) لا ينطلق من وجهة نظر الباحث من مفهوم الوهن والخوار - وإن كان أصحاب هذه الأبدان بحاجة ماسة للرياضة - بل ينطلق من فهم فلسجي وتشريحي لنوعية الألياف التي تتكون منها العضلات سواء كانت بيضاء أم حمراء ولكل منها رياضاته الخاصة . ومن هنا يكون المقصود بالأبدان الضعيفة الأبدان التي عليها ممارسة الرياضات التي لا تكون صفة القوة ومركباتها الصفة الغالبة عليها أو الصفة

الأساس فيها ، على الرغم من أن القوة قاسم مشترك في الألعاب الرياضية كافة إلا أن نسبها تتفاوت من لعبة إلى أخرى ، ويكون المقصود بالرياضة الضعيفة الرياضة التي لا تكون القوة ومركباتها الأساس فيها ، وعلى العكس من ذلك المقصود بالبدن القوي والرياضة القوية .

وتتجلى الصورة أماننا بوضوح أكبر إذا ما قارنا بين أجسام عدائي المسافات القصيرة ولاعبو الففز العالي أو عدائي المسافات الطويلة ، أو بين أجسام رافعوا الأثقال والمصارعين وأجسام لاعبي الكرة الطائرة وهذا على سبيل المثال فقط . وتناول (ابن سينا) موضوع التدرج في أداء الحركات عند بدء التدريب فقال " أما الحركات المعتدلة في الضعف والقوة فإنها تسخن البدن وتجففه وتصلبه باعتدال ، وحدها أن يكون التنفس يبتدئ في السرعة والعظم ، والعرق يبتدئ أن يخرج من مسام البدن " (2 : 287) .

إن ما تناوله (ابن سينا) يعرف في علم التدريب بالإحماء ، والهدف منه تهيئة البدن تدريجياً ليكون مستعداً لأداء التمرينات الرئيسة في الوحدة التدريبية بكفاءة والحيلولة دون التعرض إلى إصابات عضلية أو مفصلية جراء أداء حركات لم تهئ العضلة أو المجموعة العضلية لأدائها ، أو للمشاركة في المنافسة الرياضية ضد المنافس فرد كان أم جماعة وأداء المهام والواجبات المناطة به بالصورة التي يجب عليه أدائها بها وبما يحقق مصلحة الفريق . والحركات التي تؤدي في الإحماء تمتاز بشدتها القليلة وحملها الخفيف لأن الهدف منها كما ذكرنا تهيئة الجسم لأداء القسم الرئيس في الوحدة التدريبية الذي يمتاز بشدته العالية وحمله المرتفع ، أو لأداء الواجب الحركي في المنافسة . والحركات المعتدلة أو الإحماء يعد غاية في الأهمية وهو الجزء الأول من أجزاء الوحدة التدريبية ، والجزء الأول في الاستعداد للمشاركة في المنافسة ، وينال عناية شديدة من قبل القائمين على التدريب لضمان سلامة لاعبيهم واستمرارهم في التدريب واللعب لفترات طويلة دون إصابات ، وما حدده (ابن سينا) من وظائف الإحماء وعلاماته يدرکها المدربون واللاعبون على حد سواء . ولم يغيب عن بال (ابن سينا) أن يحدد مسارات التدريب والتعاقب ما بين الحمل والراحة خلال تنفيذ الوحدة التدريبية وهو مبدأ يعمل به بالتزام تام من قبل المدربون كافة حتى يومنا هذا ، فهو يرى " ضرورة أن تخلط الرياضات الشديدة والسريعة بفترات من الراحة أو برياضات فاترة " (3 : 134) ، وهو بذلك يضع لنا قبل ألف عام قواعد التدريب الرياضي المعتمدة الآن والتي قد يظن الكثيرون إنها وليدة التقدم العلمي الذي أصابته الرياضة في العقود القليلة الماضية . إن التناوب بين فترات الحمل والراحة من أهم قواعد التدريب في الرياضات كافة ، أي في الرياضات التي أساسها صفة السرعة أو صفة القوة أو المطاولة .

فالحركة تتم عن طريق إيعازات عصبية تنتقل إلى العضلات لتؤدي بدورها المطلوب منها أداؤه ، ولكي تؤدي الحركة بإجادة وإتقان فلا بد من أن تصدر الإيعازات العصبية عن جهاز عصبي غير متعب لعضلات غير مجعدة ، وللوصول إلى هذه الغاية نرى إن اللاعبين وبعد كل تكرار أو مجموعة تكرارات لتمرين معين سواء كان تمرين للسرعة أو القوة أو المطاولة يقومون بأداء حركات أو تمرينات ذات حمل تدريبي منخفض ليعودوا بعدها إلى الحمل المرتفع ثم المنخفض وهكذا بتعاقب محسوب ومخطط له وهو ما يضمن تحقيق الفائدة من التدريب والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والخططي والذهني للمتدربين .

أما خلاف ذلك ونعني به استمرار الأداء لفترات طويلة بحمل تدريبي مرتفع فإنه يؤدي إلى إرهاق الجهازين العصبي والعضلي فضلا عن أجهزة القلب والدوران والتنفس ، فاستمرار الجهاز العصبي بإصدار إيعازات متعاقبة لفترات طويلة يؤدي إلى إرهاقه إلى الحد الذي قد يؤثر سلبا في زمن وصول الإيعاز ونوعيته وديمومته وهو ما ينعكس سلبا على أداء العضلات والمفاصل للحركات المطلوب أدائها . ويتسبب استمرار الأداء بحمل مرتفع لفترات طويلة في إجهاد العضلة فلا تعود قادرة على أداء الحركات المطلوبة مما يشوه صورته - أي الأداء - أو يمنع استمراره بسبب توقف العضلة ، فضلا عن زيادة احتمالات إصابة العضلة والمفاصل يشتى الإصابات .

لذلك فإن من الأهمية بمكان ما أشار له (ابن سينا) فالتعاقب بين الحمل العالي والخفيف يوفر الفرصة للجهازين العصبي والعضلي لاستعادة عافيتهما وقدرتهما وأخذ قسط من الراحة الإيجابية لضمان الاستمرار في الأداء بكفاءة طيلة فترة الوحدة التدريبية وهو ما يضمن لنا سلامة اللاعب ويؤمن فرص الارتقاء بمستواه .

3-4 التربية الجسدية :

اهتم الإنسان بجسده وأدرك دوره وأهميته منذ أن خلقه الله سبحانه وتعالى ، لذلك سعى بجد ودأب واجتهاد للحفاظ عليه صحيحا سليما قويا معافى لمواجهة متطلبات الحياة ومقارعة من حوله ، وضمان الانتصار في المنازلات والصراعات التي قد تكون يومية وبخلاف ذلك فإن الثمن هو حياته ذاتها .

ويتطور الحياة الإنسانية تطورت سبل ووسائل العناية بالجسد وكان من بينها إن لم نقل في مقدمتها ممارسة الرياضة التي لم تقف أثارها عند حدود تطوير الصفات البدنية للإنسان بل امتدت لتشمل جوانب حياته كافة اجتماعية وصحية ونفسية وعقلية وتروحية وثقافية وحضارية ، لذلك لم يكن أفراد (ابن سينا) حيزا من كتاباته للتعرض للتربية الجسدية بالأمر المفاجئ أو الغريب إذ " اهتم بالدرجة الأولى بالنمو الحسي - الحركي والتربية الخلقية والوجدانية ، وهو في الحقيقة لم يشر إلى منهج محدد في مرحلة تربية الطفل سوى الرياضة والموسيقى ، الرياضة لتربية الطفل ونموه الجسدي والحركي ، ولتعلم عن طريقها كثيرا من العادات الخلقية والذهنية ، والموسيقى حتى يرهف حسه وترقى مشاعره ووجدانياته " (3 : 134) . تؤدي الحواس ولاسيما البصر دورا مهما ومؤثرا في حركات الإنسان إذ تعتمد الإيعازات العصبية التي يصدرها الدماغ والتي تنتقل عن طريق الأعصاب الحسية إلى العضلات على سلامة ووضوح ما يصله من الحواس عموما ، ومن هنا كان ارتباط الحواس بالحركة ، فسرعة استجابة الحواس للمؤثرات والمثيرات في المحيط ، وكذلك سلامتها من العيوب والعاهات والأمراض ، وسلامة الأعصاب الحسية يساعد الدماغ كثيرا في اتخاذ قرارات سليمة وصائبة وإيصالها إلى العضلات ، وهناك تمرينات لتنمية سرعة رد الفعل من خلال تطوير استجابة الحواس للمؤثرات والمثيرات . إن سلامة منظومة الحواس والجهاز العصبي لا تكفي لوحدها لتحقيق الإنجاز الحركي بل يجب أن تكون العضلات قادرة على تنفيذ ما يطلب منها القيام به ، وإذا ما كانت عاجزة عن ذلك كليا أو جزئيا فإن الواجب الحركي لن ينفذ ، ومن هنا جاء اهتمام (ابن سينا) بالنمو الحسي - الحركي ولهذا السبب أيضا يستمر اهتمام المدربين بوضع تمرينات لتنمية ما بات يعرف كذلك بالتوافق العضلي - العصبي لتطويره وتنميته إدراكا منهم لدوره في تنفيذ الواجب الحركي وإضفاء الانسجام والجمالية والانسيابية والاقتصادية على الحركة وهو ما يجلب السعادة للاعب والمشاهد على حد سواء . إن ما ذكرناه لا يعني إن التوافق العضلي - العصبي حكر على الحركات الرياضية والرياضيون لكنه

مطلوب أيضا لعامة الناس ولمختلف حركاتهم وإن تفاوتت عن حاجة الرياضي له كماً ونوعاً ، فالتوافق لدى الفرد يجنبه الكثير من المواقف التي تمر به على مدار يومه والتي قد يتسبب ضعف التوافق فيها في إيقاع الفرد في مطبات ومشكلات وربما يعرضه إلى إصابات بدنية ، فضلاً عن انعكاسات التوافق الجيد على أداء الفرد للأعمال والمهن التي يزاولها . أما الجزء الآخر فيتعلق بدور الرياضة في تربية الطفل ونموه الجسدي والحركي ، والتربية بمعناها الواسع الشامل هي مجمل الخبرات والمعارف والمهارات التي يكتسبها الفرد ذاتياً أو عن طريق الآخرين في مختلف ميادين الحياة ومن هنا فإن إشارة (ابن سينا) إلى دور الرياضة في تربية الطفل إنما تعني جميع ما يمكنه الحصول عليه عن طريق ممارستها من خبرات ومعارف ومهارات تغني تلك المجالات وتعزز من قدراته على توظيفها في مواجهة الحياة ومشكلاتها في شتى مراحلها

وهذه الإشارة تعني أيضاً إن الرياضة ليست لعب ولهو ومضيعة للوقت والجهد لكنها وسيلة تربوية مهمة تضيق إلى الطفل كما تضيق له مجالات الحياة الأخرى من تعلم وقراءة وما سواهما ، أي إنها تقف على قدم المساواة مع سائر مجالات التربية وإن الخبرات التي سيحصل عليها الفرد طفلاً كان أم كبيراً من ممارسة الرياضة سيكون بإمكانه الاستفادة منها وتوظيفها في مختلف مواقف الحياة أسوة بمصادر التربية الأخرى . ويرى الباحث إنها لمفارقة كبيرة أن يضع (ابن سينا) الرياضة في هذا الموضع المتقدم من حياة الفرد - ونعني به التربية - قبل أكثر من ألف عام بينما يضعها البعض في عصرنا الراهن في المراتب الدنيا ، وقد لا يرى لها آخرون أي دور تربوي . أما عن دور الرياضة في نمو الطفل الجسدي والحركي فلا يخفى على أحد ، فالنمو الجسدي يشمل سلامة القوام ونمو العضلات وكفاءة أجهزة الجسم الداخلية من قلب ودوران وتنفس والتي لها علاقة مباشرة بأداء الفرد لأعماله ومهامه . كذلك تطوير الصفات البدنية للطفل من قوة وسرعة ومطاولة ومرونة وهي صفات لا يستغني عنها أحد إذا ما أراد أن يعيش حياته الخاصة والعامة بسعادة ويؤدي واجباته بكفاءة .

كذلك فإن تطور الأداء الحركي في مختلف اللغات الرياضية ينعكس بشكل إيجابي فاعل على تطور الأداء الحركي لسائر مجالات الحركة التي تتطلبها مهام الحياة اليومية ، فالفرد بإمكانه نقل التطور المهاري في أداء الذراعين مثلاً إلى سائر الحركات التي يؤديها بذراعيه ، وهكذا بقية أعضاء الجسم وهو ما بات يعرف الآن بـ (نقل أثر التعلم) . ولا يتوقف إعلاء (ابن سينا) لدور الرياضة عند ما سبق بل يعززه بالجانبين الأخلاقي والذهني ، فممارسة الرياضة عنده وسيلة لتعلم العادات الخلقية الحميدة كالتعاون ونكران الذات والتسامح وتقبل الخسارة والتواضع عند الفوز والعمل من أجل الجماعة والنزاهة والطاعة وسواها كثير . ويرى الباحث إن في هذه الإشارة تركيزاً واضحاً للرياضة مما يحاول البعض إلصاقه بها من عادات وممارسات خاطئة ، وإنها ليست من صنع الرياضة أو نتيجة لممارستها بل هي من صنع البعض ممن يمارسها ويسعى للبروز فيها بأساليب وممارسات لا تمت إلى الأخلاق والقيم بصلة .

أما على المستوى الذهني فإن مواقف اللعب تعمل على شحذ الذهن ودفعه لإيجاد حلول ناجحة لها مما يجعلها - أي مواقف اللعب - أرضاً خصبة لإدامة التفكير والسعي للجديد باستمرار إذ إن تكرار الحلول لذات المواقف أو لمختلف المواقف أمر غير ذي جدوى لأنه يجعل من تلك الحلول في كلا الأمرين مكشوفة أمام المنافسين وهو ما يضعف فرص تحقيق الفوز عليهم ، بمعنى آخر إن تجاوز مواقف اللعب بنجاح يتطلب باستمرار حلولاً جديدة سواء

كانت لمواقف قديمة تتكرر أم لمواقف جديدة فضلاً عن إنها تبقى الذهن في حالة تفكير مستمر طيلة وقت اللعب ، وهذه المطاولة في التفكير لا يقف أثرها على ممارسة الرياضة فقط لكنه يتعداها إلى سائر مواقف الحياة سواء بالعود على التفكير لفترات قد يطول زمنها ، أو ابتكار حلول جديدة لمواقف يواجهها الفرد شاء أم أبى . إن ما تقدم يعزز من جديد صحة مقولة (العقل السليم في الجسم السليم) . كذلك يرى (ابن سينا) إن " التربية الجسدية ضرورة وليست خاصة بعمر دون عمر ، ولا بمرحلة دون مرحلة ، لذلك يجعلها متلائمة ومتناسقة مع كل طور من أطوار الحياة " (5) . يعتبر (ابن سينا) التربية الجسدية ضرورة ، وقد أقر العلم الحديث ذلك ، وهي من وجهة نظره ضرورة لجميع الأعمار والمراحل ، فكل عمر أو مرحلة عمرية رياضاتها وأهدافها وغاياتها ووسائلها ومواصفاتها ، ويرى الباحث إن (ابن سينا) وانطلاقاً من دعوته تلك يعد صاحب فكرة الرياضة للجميع أو الرياضة الجماهيرية التي تبناها العالم منذ عدة عقود فقط ، وهو سبق يحسب له ويضاف إلى ما جاد به من محطات سبق في العديد من مجالات الرياضة التي اشرنا لها في صفحات سابقة .

ويستمر (ابن سينا) في تناول شتى مواضيع الرياضة فيتعرض إلى العسكر ويحثهم على ممارسة الرياضة ويحدد لهم أوقاتها إذ يذكر انه " متى كان الهواء رمداً جنوبياً فليقلل الغذاء ويهجر الشراب البتة ويكثر من الرياضة ، وبالعكس إذا كان الهواء نشفاً يابساً " (1 : 280) .

إن ما يهمنا هنا نصيحة (ابن سينا) وتحذيره ، فهو ينصح العسكر بممارسة الرياضة متى كان الهواء بارداً إذ إن برودته تؤثر سلباً على مجمل نشاطات الإنسان وتحجم حركته إلى حد بعيد ، ولا شك في إن العساكر يعانون منها أكثر من غيرهم ، ومن بين أهم السبل التي يوصي بها لمواجهة برد الهواء الإكثار من ممارسة الرياضة لتحقيق الدفء لسائر أجزاء الجسم والاحتفاظ بحيويته ونشاطه لضمان أداء الواجبات والمهام العديدة التي يكلف بها العسكري . وبالمقابل فإنه يحذر العسكر من ممارسة الرياضة في الأجواء الحارة لأنها توهن البدن وتفقد السوائل التي هو بحاجة ماسة لها بسبب التعرق مما ينعكس سلباً على أدائه لمهامه وواجباته . ويقدم (ابن سينا) نصائحه للمسافر بقوله " وينبغي أن يكون مسيره في أول يوم قليلاً قليلاً ثم يزيد في سرعة السير كل يوم إن أمكنه ذلك ، فإن لم يمكنه واضطر إلى سرعة السير فينبغي إذا أحس الإعياء أن يستريح ويودع نفسه " (1 : 285) . ليس من شك في إن التطرق إلى هذه الأمور ونعني بها رياضة العسكر والنصائح المقدمة للمسافر تدل على اهتمامه بالرياضة وتتبعه لكل المجالات التي لها علاقة بها وإبداء الرأي في كيفية الاستفادة كل مجال منها ووضع أسس وضوابط ممارستها بما يخدم ذلك المجال ويتناسب معه . فهو عندما ينصح المسافر بأن يكون مسيره في أول يوم قليلاً فإنه ينطلق من فهم أن المسافر إنما بدء سفره وهو على أهبة الاستعداد له ، فضلاً عن انه لابد وان يكون قد ارتاح بدنياً ليوم يسبق السفر في الأقل وهو ما قد يغيره بالإسراع في مسيره منذ لحظة البداية ليجد نفسه بعد حين وقد أصابه التعب وربما فشل في إكمال سفره أو اضطر لإضافة ساعات أو أيام للموعد الذي حدده للوصول إلى مقصده ، ولهذا نراه ينصح المسافر بأن يرسم لنفسه خطأ تصاعدياً في بذل الجهد بدلاً من الخط التنازلي إن هو بدء مسرعاً .

ويربط (ابن سينا) بين زيادة سرعة السير وبين إمكانية الفرد ، فالذي لا يستطيع أن يزيد من سرعة سيره عليه أن لا يفعل ، لكنه إن اضطر لذلك لسبب أو لآخر فإن عليه أن يستريح كلما أحس الإعياء لأنه إن لم يفعل ذلك

فسيعرض نفسه لمخاطر بدنية وصحية قد لا يستطيع تدارك نتائجها خلال سفره أو بعده ، فضلا عن احتمال فشله في الوصول إلى مبتغاه وفي كلا الحالتين يكون قد أهدر وقته وجهده وماله دون طائل .

ويرى الباحث إن التدرج الذي أوصى به (ابن سينا) بإمكاننا اعتماده في الكثير من مفاصل حياتنا وليس في الرياضة أو السفر فقط ، فضلا عن أهمية تقديرنا ومعرفتنا بإمكاناتنا وقدراتنا كي نتصرف بحدود كل منها دون تجاوزها لنضمن النجاح في ما نقوم به من أعمال ومهام ، ولكي نعرف كيف نطورها أو نزيدها إذا ما عرفنا بشكل عملي ودقيق حدود منتهاتها .

4- الاستنتاجات :

- 1- إن ما جاء به (ابن سينا) من فكر في مجال التربية الرياضية نابع من اهتمامه بها ومعايشته الميدانية لممارستها ، وتوظيف خبراته في مجال الطب لصالحها .
- 2- إن هدف التربية عنده هو تحقيق النمو الشامل المتوازن للفرد في الجوانب الجسمية والعقلية والخلقية
- 3- إن أولى خطوات التربية تبدأ بالطفل الذي هو مستقبل كل شعب وأمة لذلك اهتم به (ابن سينا) وتهتم به وبشكل لافت للنظر شعوب الأرض المتقدمة .
- 4- يؤكد (ابن سينا) على إن الرياضة ضرورية لكل المراحل التعليمية ، وهو تأكيد نجد صده في مدارس العالم وعلى اختلاف مراحل التعليم فيها ، ويكاد يكون ترجمة لأفكاره وإيمان بها .
- 5- لا يقتصر ارتباط الرياضة بالتعليم في مراحله كافة على الجانب البدني فحسب بل يمتد إلى تحصيل المعارف والخبرات والمهارات التي تضيفها ممارسة الرياضة للفرد ، فضلا عن ترصين الجانب القيمي والأخلاقي .
- 6- يؤكد (ابن سينا) إن ممارسة الرياضة ضرورة للجميع ولا تقتصر على مرحلة زمنية أو عمر محدد
- 7- إن شعار الرياضة للجميع الذي تبنته المجتمعات المتقدمة منذ عدة عقود نادى به (ابن سينا) ودعى له قبل أكثر من ألف عام ، وله يعود الفضل في صياغة مضمونه .
- 8- يعد (ابن سينا) أول من وضع تصنيفاً لأنواع الرياضة حين صنفها إلى أربعة أنواع هي السريعة واللطيفة والقوية الميدانية والخاصة ، وحدد لكل نوع الرياضات الخاصة به وزاوج بين الأنواع .
- 9- إن المسميات التي وضعها (ابن سينا) لأنواع الرياضة كانت الأساس لما اصطلح عليه فيما بعد الصفات البدنية مفردة كانت أم مركبة .
- 10- حدد (ابن سينا) أهداف ممارسة الرياضة بالترويح والمنافسة ، وهما هدفان يحتويان ضمنا جميع الأهداف التي تمارس الرياضة من أجلها سواء كانت بدنية أم صحية أم أخلاقية أم معرفية أم اجتماعية أم نفسية .
- 11- إن إشارة (ابن سينا) لرياضات اللعب بالكرة الكبيرة تحديداً وهي رياضات تمارس حالياً تحت مسميات كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وكرة الماء تدفعنا إلى الاعتقاد بممارستها أو ممارسة بعض منها بهذه الكيفية أو تلك في زمانه ولولا ذلك لما كان هنالك من سبب يدعو للإشارة لها ، أو الإشارة إلى الكرة الكبيرة والصغيرة .
- 12- وضع (ابن سينا) العديد من القواعد المتعلقة بالنمو الحركي للطفل ، وهي قواعد مازالت تطبق حتى يومنا هذا ولاسيما المتعلق منها بجلوس الطفل ووقوفه ومشيه .

- 13- يعتبر (ابن سينا) اللعب محطة مهمة في حياة الصبي لذلك يطالب بالسماح له باللعب لفوائده الجسمية والعقلية والصحية والمعرفية والمهارية والخلقية .
- 14- يؤكد (ابن سينا) على أهمية ممارسة الطفل لرياضات متنوعة لتحقيق التنمية البدنية الشاملة فضلا عن تنوع الخبرات والمهارات التي يكتسبها الطفل من كل لعبة وانعكاسها الإيجابي على أجزاء الجسم التي تؤديها .
- 15- وضع (ابن سينا) قواعد مهمة للتدريب الرياضي مازالت معتمدة حتى يومنا هذا وعلينا أن ننسبها له وليس إلى التقدم العلمي الذي عرفته الرياضة منذ عدة عقود فقط ، ومنها :
- إن لكل فرد ولكل بدن رياضة تتفق وحاله ، فلبدين الضعيف رياضته وللبدين القوي رياضته .
 - من الأهمية بمكان توجيه الأفراد لممارسة الرياضة التي تلائم قدراتهم للحصول على أقصى فائدة منها . -
 - التأكيد على أهمية تسخين البدن قبل البدء بأداء الحركات الرئيسية أو تنفيذ الواجب الرئيس من التدريب وهو ما يعرف الآن بـ (الإحماء) بهدف رفع درجة استعداد العضلات والمفاصل والأربطة تدريجيا لتجنب الإصابات من جهة ولتهيئتها للقادم من الحركات من جهة أخرى .
 - حدد (ابن سينا) زمن انتهاء الإحماء عندما يبدأ التنفس بالسرعة والعظم وبداية خروج العرق من مسام البدن .
 - حدد صفة الحركات التي تؤدي في الإحماء بأنها معتدلة في الضعف والقوة .
 - أكد على أهمية التبادل بين فترات الحمل والراحة خلال تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية لضمان تحقيق الفائدة المرجوة من التدريب ، والارتقاء بالمستوى وتجنب الإصابات والعشوائية أو التذبذب في الأداء والتي تنجم عن التحفيز المستمر وفترات طويلة للجهازين العصبي والعضلي . 16- اهتم (ابن سينا) بالنمو الحسي - الحركي الذي يعرف أيضا بالتوافق العضلي العصبي وهو على قدر كبير من الأهمية في أداء الحركات الرياضية التي تختلف فيها اتجاهات حركة بعض أعضاء الجسم مع بعضها أو مع أعضاء أخرى ، أو التي تتكون من ترابط عدة حركات مع بعضها للوصول إلى مجموعة أو سلسلة حركية .
 - 17- أكد على أهمية الرياضة لتربية الطفل ونموه الجسدي والحركي .
 - 18- أكد على دور الرياضة في تعليم الطفل العادات الخلقية الحميدة .
 - 19- أكد على دور الرياضة في التنمية الذهنية للطفل وتزويده بالمعارف والخبرات .
 - 20- إن الرياضة على وفق مفهوم (ابن سينا) وسيلة تربوية تؤدي دورا مؤثرا في حياة الطفل وأفراد المجتمع عموما أسوة بالوسائل التربوية الأخرى .
 - 21- إن ممارسة الرياضة لا تتحدد بعمر أو مرحلة زمنية بل هي حاجة لكل الأعمار وفي جميع المراحل الزمنية .
 - 22- حدد (ابن سينا) للعسكر أوقات ممارسة الرياضة على وفق حالة الجو وتعاقب الحر والبرد وحثهم على ممارستها .
 - 23- اهتم بالمسافر ورسم له خطة توزيع جهده خلال السفر ، وما عليه فعله وهو ما لم يرق به سواه من السابقين أو اللاحقين - على حد علم الباحث - لذلك فهو الرائد فيه أسوة بالكثير الذي ذكرناه سابقا .

24- وسع فكره مجالات وميادين في الرياضة لم يتطرق لها من سبقه ، وتبناها اللاحقون له وهو ما يجعله متفردا وسباقا في كل منها .

المصادر

- 1- عبد الأمير . ز . شمس الدين ؛ المذهب التربوي عند ابن سينا من خلال فلسفته العملية . ط 1 : (بيروت ، الشركة العالمية للكتاب ، 1988) .
- 2- محمد خير علي مامسر ؛ الموسوعة التاريخية لتطور الحركات الرياضية في الحضارات القديمة والحديثة . ط 1 : (عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001) .
- 3- محمود عبد اللطيف ؛ الفكر التربوي عند ابن سينا : (دمشق،الهيئة العامة السورية للكتاب،2009) .
- 4- www.0lshim0net
- 5- www.0ramadanmahmoud0maktoobblog0com
- 6- www.0uae70com