أهمية اللياقة البدنية في اعداد الجيوش لحروب الدفاع والتحرير

أ. د. حسن ناجي محمود
كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

١-١ المقدمة:

يعتبر التراث الحضاري الركيزة الاساسية التي تبني المجتمعات الحديثة سياستها الانمائية وتعتمد في أغلب الاحيان عليها في وضع مخططاتها لكل تطوير تنوي القيام به.

إن مراجعة الفكر الانساني القديم وكل ما انجـزه علـى مـر العـصور التاريخيـة ومناقشتها واستيعاب كل ذلك لابد أن يخرج المرء بتقويم جامع يـضم كـل الأسـاليب والمحتويات بما فيها البرامج والمناهج. ان هذه المراجعة تعتبر المحور الأصـيل الـذي يجـب ان تدور حول معظم البحوث المعاصرة وتعتبر نقطة الانطـلاق تـستمد وتـستند منـها وإليها محاولة كل مجتمع في تحقيق تطلعاته من اجل نموه وتقدمه وازدهاره .

فالانسان بلا علم ومعرفة بماضيه ومجاده فانه يـسير في تيـه واسـع لـيس لـه بداية ولا نهاية وان تصرفاته لم يكن لها روابط او ضـوابط فـان كـل جهـوده تكـون هباء منثورا ولم يستطع تحقيق ما يصبو إليه ويحتاجـه مـن معـارف ومطالـب، لقـد سعى الانسان منذ القدم من اجل التقدم الاجتماعي وتسلق سـلمه حيـث كـان لديـه الرغبة الشديدة والملحة من اجل التغير والتبديل في شـؤون المجتمـع الـذي يعـيش فيـه

من انماط وعادات وتقاليد واساليب مختلفة في كافـة مجـالات الحيـاة ومنـها التربيـة البدنية التي لا يـستطيع احـد ان يبـدل مفاهيمهـا الحديثـة او يـستوعب نظرياتهـا وطرائقها ما لم يكن ملما ومستوعبا كافة انواع الفلـسفات والمبـادئ الـتي تحكمـت فيها وسيرتها عبر الاجيال المتعاقبة ولا يمكن للتربية البدنيـة ان تفـي بمتطلبـات المجتمـع الحديث وتحقيق ما يصبو اليه الا اذا وضحت الظروف والمؤشـرات الـتي احاطـت بهـا في الماضي واعتمدت عليها واوصلتها الى ما هي عليه الان.

فموضوع بحثنا يتعلق باللياقة البدنية في اعـداد الجيـوش فـلا يمكـن لوحـدات الجيوش ان تؤدي دورها على خير وجه باعتبارهـا احـدى المؤسـسات التربويـة الـتي تساهم في التقدم الاجتماعي دون ان تراعي تطور المدينة الحديثـة، وهنـا يجـب علـى كل منتسب الى وحدات الجيش يعمل في مجـال التربيـة البدنيـة ان يواجـه مـسؤولية انعكاس احداث الحياة وتطورها عند اداء واجبه وان يهـتم في اعـداد المقـاتلين الاعـداد الشامل والكامل ليكون مستعدا في اوقات الحـرب للـدفاع عـن الـوطن وفي خـوض روح المنافسة الشريفة في اللقاءات الرياضية المختلفة سواء كانـت داخليـة ام خارجيـة في اوقات السلم.

١-٢ أهمية البحث :

لقد اتضحت اهمية اللياقة البدنية في اعداد الجيـوش لاوقـات الحـرب والـسلم منذ الخليقة ولهذا نلاحظ الانسان في المجتمع البدائي كان يعتمـد اعتمـادا كليـا علـى قدرة تمتع الفرد في مجتمعـه علـى الـصفات الجـسمية كـالقوة والرشـاقة والـسرعة وكذلك القوة اللازمة لمجابهـة المـصاعب ولهـذا اعتمـدوا واهتمـوا باللياقـة البدنيـة باعتبارها وسيلة مهمة من اجل ضمانة وسـلامة القبيلـة والعـشيرة. ولعبـت اللياقـة البدنية دورا كبيرا واعطيت لهـا اهميـة خاصـة لـدى الحـضارات القديمـة كـوادي الرافدين ووادي النيـل والحـضارة الاغريقيـة والرومانيـة، حيـث اعتمـدتها هـذه الحضارات في تدريب جيوشهـا كاحدى الوسائل لرفـع اللياقـة البدنيـة مـن اجـل

التوسع واقامة الامبراطوريات المختلفة في العصور الحديثة اعتمدتها الدول الاوربية وغيرها لتحرير بلدانها من السيطرة الاجنبية ، وكانت اللياقة البدنية لدى المقاتلين العراقيين في معركة قادسية صدام المجيدة دوراً كبيراً مهماً في حسم الكثير من المعارك ، ومن هنا تتجلى اهمية هذا البحث.

١-٣ اهداف البحث:

يهدف البحث الى ما يلي :-

١- ابراز اهمية ودور اللياقة البدنية في اعداد الجيوش المختلفة لحروب الدفاع والتحرير .

٢- ان للياقة البدنية دورا كبيرا واهمية خاصة منذ القدم واستمرت حتى الوقت الحاضر في اعداد المقاتلين بدنيا ونفسيا وتربويا للدفاع عن اوطانهم.

٣- ابراز اهتمام الرئيس القائد صدام حسين (حفظه الله ورعاه) في اعداد الجيش بدنيا في معركة قادسية صدام المجيدة .

١-٤ فروض البحث:

١- إن تدريبات اللياقة البدنية للمقاتلين العرب والمسلمين لعبت دورا اساسيا في حروبهم من اجل نشر الدعوة الاسلامية .

٢- للياقة البدنية دورا اساسيا في تحرير بعض الدول الاوربية من سيطرة فرنسا وروسيا

٣- للياقة البدنية في معركة قادسية صدام المجيدة دورا رئيسيا في تحقيق الانتصارات.

٢ - مفهوم اللياقة البدنية واهميتها للجيش والمجتمع:

٢-١ مفهوم اللياقة البدنية واهميتها للمجتمع:

اختلفت مفاهيم اللياقة البدنية حسب اهميتها للفرد والمجتمع ومن وجهة نظر علماء التربية البدنية الا ان المفهوم المتفق عليه هو (قدره الفرد على اداء عمله في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة شعوره بالتعب).[1]

وانطلاقا من هذا المفهوم اولى علماء التربية البدنية اهتماما كبيرا للياقة البدنية من خلال اعطائها مفهوما خاصا يتعلق بفلسفتها وتكوين اهدافها وكذلك وضع برامج التدريب والتقويم والقياس .

ولقد جاءت اهمية اللياقة البدنية من خلال البحوث والدراسات الوصفية والتجريبية والنتائج التي توصلوا اليها بهذا الخصوص كل ذلك يعزز دور واهمية اللياقة البدنية وارتباطها بالعديد من المجالات الحيوية للانسان .

ان الحياة العصرية الحديثة وما افرزته من تطوير واكتشاف كالحاسوب والتلفزيون والفيديو واجهزة التسلية الاخرى دفعت بالانسان الى الجلوس وعدم الحركة مما ادى الى اضعاف نشاطه اليومي في اداء واجباته اليومية بسبب حالات الترهل والتشوهات البدنية وضعف الجانب الطبي والنفسي والاجتماعي فمنذ أن خلق الله سبحانه وتعالى الانسان على سطح الارض داب على العناية بتدريب جسمه والاهتمام به وتقوية اعضائه لكي يتمكن من مجابهة الحياة ومشاقاتها من أجل الحفاظ على البقاء من خلال صراعاته مع الطبيعة وعناصرها فالظروف البيئية الصعبة التي عاشها الانسان لم ترحمه من ان يملك جسماً ضعيفاً ولهذا كان يتهرب من الحيوانات المفترسة ويطارد الحيوانات الاخرى ليسد رمقه ورمق عائلته كما كان يعبر الانهار ويتسلق الجبال ومرور الزمن وعبر الحضارات المتعاقبة ازداد اهتمام الانسان بجسمه وعقله واخذ يسخر الطبيعة لخدمة اغراض الخاصة ولهذا يلاحظ ان

(1) عبدالوهاب جلال (وآخرون): اللياقة البدنية للجنسين، القاهرة، ١٩٦٨،ص١٣.

اللياقة البدنية اخذت مفاهيم متعددة عبر تلك الحضارات - كانت اللياقة البدنية تعتبر من العوامل المؤثرة في الحياة العامة لتلك الحضارات فالسومريين والبابليون والاشوريون وسكان وادي النيل والاغريق والرومان اعتبروها أحد العناصر الاساسية في اعداد جيوشهم للمعارك التي يخوضونها وكان من يملك اللياقة البدنية الكافية يحسم اغلب المعارك لصالحة.

تظهر أهمية اللياقة البدنية في الوقت الحاضر في مجالات متعددة الى جانب الاعتماد عليها كلياً في الاعداد العسكري فالانتاج الصناعي والزراعي يعتمد على اللياقة البدنية كلياً نوعاً وكماً وكذلك الحال بالنسبة للصحة العامة للانسان لأنها تغنيه عن الكثير من الامراض والعاهات والتخلص من الترهل والامراض النفسية والقلب والشيخوخة وغيرها- كما ترتبط اللياقة البدنية باوقات الفراغ التي يقضيها الانسان مع اسرته وعائلته.

ان البحوث الحديثة قد اثبتت اهمية اللياقة البدنية وارتباطها بالتحصيل الدراسي والذكاء واختلاف القدرات العقلية من حيث زيادة النجاح وتحقيق التفوق الدراسي ورفع المستوى العلمي.[١]

٢-٢ مفهوم اللياقة البدنية عسكريا وأهميتها للمقاتلين:

يعني مفهوم اللياقة البدنية عسكرياً ((ان يكون الجندي موفور الصحة قادراً على انجاز العمل بمهارة وانقاذ النفس بسرعة وان يكون لديه الرغبة والثقة لتنفيذ اي واجب معين ومواجهة اي موقف حرج)).[٢]

(1) كامل طه ألويس، أهمية اللياقة البدنية بين الأمس واليوم، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الرياضي لكليات وأقسام التربية الرياضية، بغداد، ١٩٨٨، ج٢، ص١١٥٨.

(2) عبد الكريم عطية، التدريب البدني في المعركة، بغداد، ١٩٨٥، ج١، ص ٣٢.

لعبت اللياقة البدنية دوراً كبيراً في حسم الكثير من الحروب لانها جزء لا يتجزأ من المتطلبات الاساسية الخاصة للمقاتل والتي يتطلبها الموقف اثناء المعركة حيث ابراز مكونات المقاتل البدنية التي تعتمد على ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس لان النشاط يرتبط اساساً باللياقة البدنية التي تعتمد على الكفاءة الوظيفية لاجهزة المقاتل الداخلية كالقلب وجهاز الدوران والتنفس وغيرها.

أن تطور قابلية الفرد في تحمل الكثير من الاعباء يصحبها تطور في سرعة العودة الى الوضع الطبيعي وهذا ما يسمى بـ (استعادة الشفاء).[١]

لا تخلو المعارك الحربية في العصر الحديث من الكثير من الجوانب التكتيكية التي تتطلبها طبية المعركة سواء كان في الهجوم أو الدفاع أو الانسحاب وتجري هذه المعارك في ظروف جوية وطبيعية مختلفة وان تلك الظروف تحتاج إلى صفات خاصة للياقة البدنية لكي يتمكن المقاتل من اداء الفعاليات في المعركة بدرجة عالية الكفاءة والاقتدار.

هناك الكثير ممن يعتقد خاطئاً بان الحروب الحديثة لا تعد بحاجة الى اللياقة البدنية بسبب استخدام الاسلحة الحديثة المتطورة الا ان ذلك هو عكس الحقيقة لان للياقة البدنية دورا فعالا في حسم الكثير من العمليات العسكرية لان المقاتل هو الوسيلة الاساسية والفعالة في استخدام الاسلحة واحتلال المواقع وان ذلك يتطلب لياقة بدنية في كافة النواحي فاذا لم تتوفر اللياقة البدنية لدى المقاتل اللياقة البدنية والفنية فأنها تؤدي إلى فقدان المقاتل لمقدرته ومهارته القتالية.

هناك سوء فهم لدى البعض الذي يعتقد بأن تأثير اللياقة البدنية قاصراً على البدن- إلا ان تطور البحث العلمي في مجالات التربية البدنية تؤكد بأن

(1) مصطفى عبد الكريم، بعض الصفات البدنية والفسيولوجية وأثرها على مستوى الرمي بالمسدس الهوائي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، ١٩٨٨، ص ٦٤.

اللياقة البدنية لها تأثيرها الفعال على صحة الفرد في جميع نواحيها النفسية والتربوية والعقلية والاجتماعية والامر الذي يؤدي إلى تحقيق قدرة الفرد وزيادة الانتاج والاقتصاد وغيرها. [1]

٣ - أهمية اللياقة البدنية في اعداد الجيوش في الحضارات القديمة:

٣-١ حضارة وادي الرافدين:

اعتمد سكان وادي الرافدين قديماً على اللياقة البدنية وقدروا أهمية التدريب البدني في اعداد جيوشهم وتهيأتهم من اجل تكوين جيش قوي يسند اليه مهمة الدولة و الدفاع عنها ضد الاخطار الخارجية التي كانت تهدد دولتهم والدفاع عن تربة الوطن ولهذا فان الحضارات المتعاقبة في وادي الرافدين اوجدوا انظمة مختلفة في اعداد جيوشها بدنيا، وهناك الكثير من الادلة التاريخية التي توضح اساليب القتال المختلفة لمختلف صنوف ذلك العصر حيث كان صنف المشاة هو الصنف المفضل على بقية الصنوف كما يلاحظ في عصر الدولة الاكدية حيث اهتم الملك سرجون الاكدي بالجيش واعطاه اهمية كبيرة وادخل اساليب جديدة للتدريب وطور الاسلحة واساليب الحرب واعتمد على سرعة الحركة والمناورة في حالتي الدفاع والهجوم ولهذا كان للتربية البدنية دورا بارزا وواضحا في هذا المجال، كما ادخل نضام المبارزة رجل لرجل وهذا النوع يتطلب لياقة بدنية عالية يجب تطويرها كالسرعة والقوة وخفة الحركة والرشاقة ولم يات ذلك الا من خلال الاعتماد على التدريب البدني العنيف وفق برامج تدريب منضمة اما في العصر البابلي فقد كان للملك حمورابي دورا كبيراً في اتجاه الجيش الى الاعتماد على التربية البدنية في تدريباته وخاصة بعد ان جعل التجنيد اجباريا بسبب كثرة الحروب والغزوات وما

(1) ريسان خريبط (وآخرون)، بحوث التربية البدنية والرياضة العسكرية، بغداد، ١٩٨٩، ص١٨.

تعرضت له حضارة بابل من غزوات شرقية عديدة ، كما اعتمد الاشوريون على الجيش حيث كان اهم المظاهر البارزة وكانت الفتوحات تشكل جزءا اساسيا في حياتهم العملية ولهذا كان لابد ان يعتمدوا على اللياقة البدنية والالعاب الرياضية لتدريب جيشهم على القوة والسرعة والحركة، كما اهتموا بالمصارعة وكانت ضمن منهاج الجيش وذلك لاهميتها في الحروب. ولقد كانت هناك برامج منضمة ومتطورة في الاعداد البدني. [1]

٣-٢ حضارة وادي النيل:

كونت مصر القديمة حضارة عريقة ساهمت الى جانب مثيلاتها الشرقية في تقدم الحياة البشرية في كافة المجالات، خاضت مصر حروب طاحنة وخاصة خلال فترة حكم الهكسوس مما توجب عليها اعداد قواتها اعداد بدنيا وعسكريا لمواجهة تلك الحروب واستطاعت هذه الحضارة بعد بلوغ اوج عظمتها ان تلتقي مع حضارة وادي الرافدين الا انها انكمشت بعد غزو الاشوريون واحتلالهم لها، لكنها عادت واستعادت استقلالها وانفتحت على العالم واخذت تتبادل التجارة معه. يتضح دور وأهمية اللياقة البدنية في هذه الحضارة من خلال اعداد جيوشها للدفاع عنها كما استخدموا اللياقة البدنية والالعاب الرياضية المختلفة لرفع كفاءة المقاتلين وعرفوا انواع السباحة لعبور الانهار حيث وضعوا لها رمزا هيروغليفيا، وهناك بعض المشاهد من المعارك العسكرية التي خاض الملك (رمسيس الثاني) عند مطاردته للجيشين عبر احد الانهار بالاضافة الى ذلك انهم عرفوا كيفية عمل التنفس الاصطناعي لانقاذ الغرقى ويظهر ذلك في قيام احد الاشخاص في محاولة اعادة الحياة لاحد القادة العسكريين بعد ان تم انتشاله من الماء بالاضافة الى ذلك يحتفظ

(1) منذر هاشم الخطيب، تاريخ التربية الرياضية، بغداد، ١٩٨٤، ص ١٩.

المتحف المصري وغيره من المتاحف العالمية على مشاهد كثيرة في الجانب العسكري لوادي النيل. (١)

٣-٣ حضارة الاغريق:

استهدفت التربية البدنية عند الاغريق خلق الرجل العامل ويعود سبب ذلك الى كثرة ما تعرضت له بلاد الاغريق من حروب، ولهذا كان لزاما على الدولة اعداد مواطنيها اعدادا متكاملا لاوقات السلم والحرب سا جعل اللياقة البدنية ضرورة له فاتخذت التمرينات البدنية اليومية التي يتدرب عليها الفرد كاساس لتطويره بدنيا فاتسمت تلك التمرينات بالقوة والرشاقة والجرأة لكي يتمكنوا من خلالها بناء الصفات البدنية اللازمة لاعداد الفرد للحرب، اما في السلم فكانت تنظم السباقات والمهرجانات الرياضية المختلفة. (٢)

مرت حياة الاغريق بادوار ودويلات متعددة اتصفت كل واحدة منها بصفات معينة الا ان في مجال التربية البدنية يظهر في دولة اسبرطة التي اتخذت من التربية البدنية منطلقا اساسيا لتحقيق طموحاتها العدوانية على الدويلات المجاورة ولهذا كان الطابع العسكري هو الغالب على المؤسسات الاخرى بحيث اصابها الجمود الفكري والتأخر في المجالات الاخرى. ان اتجاه التربية البدنية عند الاسبرطيين كان لغرض خلق الجندي الشجاع الذي يكون على درجة الكمال والاعداد البدني ليكون مؤهلا لتحمل كافة الصعاب والمشقة خاصة في المعارك الحربية يضاف الى ذلك ابهم اهتموا بالمرأة اهتماما سائلا للرجل من الناحية العسكرية واعدادها اعداداً بدنياً كاملا للمشاركة في المعارك الحربية الى جانبه

(1) ديبولد (وآخرون)، تاريخ التربية البدنية، (ترجمة) محمد عبد الخالق علام (وآخرون)، القاهرة، ١٩٧٠، ص ٣١.

(2) منذر هاشم الخطيب، مصدر سبق ذكره، ص ٤٣.

واستخدموا الحركات التعبيرية الجمالية لاظهار جمال الجسم لدى المقاتل ومارسوا الوان متعددة من النشاط الرياضي كالرقص والرمي كوسيلة لاعداد الجندي الكفء. لقد ركز على التربية البدنية في هذا العصر للاعداد العسكري، بحيث اتصفت التربية البدنية بالطابع العسكري فكان الشباب يقضون فترة تدريبهم داخل المعسكرات الحربية بالاضافة الى التدريب العسكري فأنهم كانوا يتلقون تدريباً عنيفاً مرتين في اليوم يكون الاول قبل تناول الافطار، اما الثاني فيكون قبل تناول العشاء، واستمرت حياة هذا المجتمع في الاعتماد على برامج التربية البدنية في التدريب العسكري اما الالعاب التي كانت ضمن برنامج الاعداد البدني للجيش فقد كانت تشمل المصارعة، الملاكمة، الرقص، العدو، الرماية وغيرها ويتضح اهتمامهم باللياقة البدنية للجيش من خلال قيامهم باجراء اختبارات دورية للشباب للوقوف والاطلاع على مدى استعدادهم وقدرة تحملهم للمشقة والآلام بالاضافة الى اظهار مهارتهم العسكرية. (١)

اما عند الاثنيين فبعد استقرار دولتهم اتجهوا الى بناء مجتمع اكثر تحررا وديمقراطية من المجتمع السبرطي، فظهرت التربية البدنية واهميتها من خلال تنظيم السباقات الرياضية اضافة الى الجانب العسكري حيث استخدموا التمرينات البدنية لاعداد الفرد اعدادا بدنيا وفكريا بحيث يكون ذا شخصية متزنة من جميع النواحي الفكرية والبدنية. (٢)

لقد ظهرت فلسفة تربوية جديدة ادت الى ابتعاد الاثنين عن التربية البدنية واهتمامهم بالجانب الفكري وبالذات قد اضعف ارتباط الفرد وصلته بالمجتمع واحس الرومان بضعف الاثنين سا دفعهم الى بلاد الاغريق واحتلالها.

(1) ديبولد (وآخرون، مصدر سبق ذكره، ص ٧٧.

(2) نفس المصدر السابق، ص ٨٩.

٣-٤ حضارة الرومان :

اتجه الرومـان في بدايـة تكـوين امبراطوريتـهم الى خلـق العقليـة المدربـة والمنظمة والتي تسعى الى غرس القيم العملية في حياة الفـرد اليوميـة ولهـذا اتجهـت في بادئ الامر الى تدريب الشباب على الحياة المدنية والعسكرية .

لم يهتم الرومان بالتربية البدنية الا لتحقيـق غـرض معـين، ونظـرا لاسـهام التربية البدنية ودورها الكبير في الخدمة العسكرية فقـد اهتمـوا بهـا لاعـداد الفـرد بدنيا من أجل خوض المعارك وتكوين امبراطوريتهم الـتي سـعوا إلى اقامتـها فالـصبية كانوا يدربـون على الصيد والمطـاردة وحيـاة الغابـات وركـوب الخيـل والرمايـة والقوس والسهـم لاهميتها في الحروب وعودوا الشباب علـى الـصبر والمـشقة بحيـث انهم شكلوا نظاماً تربوياً اتخذ من التربية البدنية اساسـاً لتحقيـق هـدفهم وهـو اعـداد المحارب العنيف، فاستخدمت الالعـاب الرياضـية وتمارينـها لتكـوين رجـال اقويـاء ومحاربين اكفاء وكان الغرض منها اكتساب العنف والقوة في المعارك.[1]

٤ - اللياقة البدنية في الجيش العربي الاسلامي واوربا:

٤-١ اللياقة البدنية في الجيش العربي الاسلامي:

تعتبر اللياقة البدنية هي احـدى الـدعائم الاساسـية الـتي اعتمـدها الجـيش العربي الاسلامي في اعداد المقاتلين للمعارك الـتي كـانوا يخوضـونها ضـد المـشركين واعداء العرب. وانطلاقا من قوله تعالى (واعدوا لهم ما استطعتم مـن قـوة ومـن ربـاط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم).[2]

(1) نجم الدين السهروردي، الموجز في فلسفة تاريخ التربيـة الرياضـية، بغـداد، ١٩٨٠، ص٦٢.

(2) القرآن الكريم، سورة الانفال، آية ٦٠.

يلاحظ تأكيد الخالق عز وجل على اهمية القـوة في حيـاة الفـرد والمـسلمين فهو هنا يامر المسلمين بان يعدوا انفسهم اعدادا بدنيا كاملا مـن اجـل نـشر مبـادئ الدعوة الاسلامية. فالمقاتل يحتاج الى القوة الكافية لانجـاز المهمـة المكلـف بهـا ومـن المحتمل ان يواجهها في جميع الظروف وخاصـة الحـروب والمعـارك ضـد المـشركين فواجبات المقاتل تتطلب منه قوة للذراعين لحمل سـيفه ورمحـه وقـوة لكتفـه لحمـل معداته وقوة عضلات بطنه وظهره وكـذلك سـاقيه لتحمـل المـشاق اثنـاء الـسير وخوض المعارك. لقد كان اهتمام القادة المسلمين يتركز على تنميـة القـدرات البدنيـة في اعداد المقاتلين اعدادا يتناسب مع طبيعـة المعركـة الـتي يخوضـونها ولهـذا تميـزوا بقوتهم وشجاعتهم على عدوهم في شتى المعارك والحروب .

لقـد اهتم المسلمين عامة والعرب خاصة بـالقوة باعتبارهـا احـدى عناصـر اللياقة البدنية واعطوها اهميتها ومكانتها في حيـاتهم العامـة والخاصـة، حيـث كـانوا يختارون لابنائهم اسماء تحمل معنى القوة والرهبة لكي يخافهـا العـدو كالاسـد والفهـد وغيرها، وحث الرسول (صلى الله عليـه وسـلم) علـى اعتمـاد القـوة كأسـاس في معاركهم ضد العدو لما لها مـن دور كـبير في المعـارك وخاصـة المـصارعة والرمـي والمبارزة وغيرها.[1]

كما لعبت السرعة دورا كبيرا في حسم الكـثير مـن المعـارك ولقـد تفـوق العرب على جيوش اعدائهم بما يملكون من سرعة الحركـة والمقـدرة في تحمـل شـظف العيش وسرعة التنقل وظهر ذلك في سرعة الحركـة والمقـدرة وسـير المقـاتلين حيـث كان الهدف من تدريب المقاتل على السرعة هو للانقـضاض الـسريع والحاسـم علـى العدو وكذلك الانسحاب واكمال الاسـتطلاع والهجـوم والمطـاردة، فقـد حـسمت سرعة المناورة وخفة الحركة معركـة المـسلمين ضـد الـروم الـذين تميـزوا ببطـىء حركتهم وضعف تنظيماتهم الادارية، كما تدرب سـعاة البريـد علـى الـسرعة لأنهـم

(1) محمد فرج، المدرسة العسكرية الاسلامية، القاهرة، ١٩٦٩، ص ٦.

كانوا يقطعون مسافات كبيرة سيراً على الاقدام لايصال المعلومات التي يكلفون بها وكان يتم اختيارهم وفق مواصفات بدنية والسرعة هي احدى تلك المواصفات. [١]

أما خفة الحركة والتي تعني (أن يكون الجندي قادراً على تغيير الاتجاه بسرعة وبدون خطأ وبدقة وهذه الميزة تتحسن من خلال التدريب البدني التي تتطلب مختلف التغييرات السريعة لوضع الجسم)[٢]. فقد استفاد العرب من حياتهم في الصحراء والتي كانت تتطلب منهم الحركة المستمرة ولهذا كانوا خفيفي الحركة وسريعي الانتقال والمناورة فنقلوا تلك المواصفات معهم إلى الجيش وكان الرسول (صلى الله عليه وسلم) يأمر بالاسراع بارسال الجيوش المسلمين إلى ميادين المعارك التي يعتقد انها مهددة بالخطر من الاشخاص الذين يتمتعون بخفة الحركة وهكذا استخدام المسلمون الاوائل الاحتياطي الخفيف الحركة الذي تدرسه المعاهد والاكاديميات الحربية في الوقت الحاضر. [٣]

ان خفة الحركة تتطلب من قوات الجيش التدريب المستمر على الحركة واللياقة البدنية والتنظيم وحسن الاعداد - وظهرت اهمية خفة الحركة من خلال معركة اليرموك حيث اعتمد خالد ابن الوليد على هذا العنصر البدني عندما فاجأ الروم بذلك وكذلك الحال لعمرو بن العاص الذي دخل مدينة (صبراتة) معتمدا على خفة حركة جيشه، اضافة الى تدريب المسلمين على عناصر اللياقة البدنية الاخرى. ولكي تكون لياقة الجيش عالية في كافة الاحوال والظروف فقد مارس العرب والمسلمين الوانا مختلفة من النشاط الرياضي كالعدو، ركوب الخيل، المبارزة، السباحة، رمي السهام، والضرب بالسيف وكان على رأس الممارسين لهذه

(1) عمر ابو النصر، مع الجيش العربي الاسلامي في صدر الاسلام، بيروت، ١٩٦٩.
(2) عبد الكريم عطية، التدريب البدني في المعركة، بغداد، ١٩٨٥، ج١، ص ٢٠.
(3) حسن ناجي محمود، أهمية اللياقة البدنية باعداد الجيش العربي الاسلامي وتحقيق الانتصارات، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، بغداد، ١٩٩٦، العدد (٣).

النشاطات الرسول صلى الله عليه وسلم فقد مارس المصارعة واهتم بالسباحة، كما اهتم العرب والمسلمين بالتدريبات الرياضية المختلفة التي لها علاقة بالحرب فكانوا يقضون اوقات فراغهم في معسكرات التدريب وكانت قصور الخلفاء والامراء مدارس حربية يتخرج منها جنود اقوياء اشداء مهرة يتدربون على مختلف صنوف الاسلحة .

لقد كان تأثير المدرسة العسكرية الاسلامية واضحا على الشباب العربي الاسلامي الامر الذي ادى سليما وشجاعا وغرس فيهم صفات عديدة كالقوة والسرعة والاتزان والجلد والحلم، وقد اختلفت اساليب التعبئة والاعداد والتدريب عند المسلمين تبعا لاختلاف حالات الهجوم والدفاع والمسير وكل ذلك كان يتطلب لياقة بدنية عالية وتعبئة مستمرة.

٤-٢ اللياقة البدنية العالية في اعداد الجيوش الاوربية لحروب التحرير:

٤-٢-١ المانيا:

بعد هزيمة الالمان على يد نابليون بونابرت ظهرت عدة دعوات لايقاظ الشعور الوطني من اجل التحرير والاستقلال بعد ان فقد الالمان الروح المعنوية وكانت هذه الدعوات موجهة الى الزعماء الالمان الى ضرورة الاهتمام بالتربية البدنية لاعداد الشعب اعدادا كاملا من اجل استعادة الاستقلال والمحافظة عليه وبذلك صبغت التربية البدنية في المانيا بالطابع الثوري بشكل اقوى من سابقة حيث كان (فردريك يان) يدعو الى رفع مستوى الكفاءة البدنية لدى القوات المسلحة من اجل استعادة التناسب الصحيح. لقد استغل يان حركة الجمباز كوسيلة لتحقيق اهداف سياسية وكان يؤيد دائما بان حرية الشعب الالماني وقوته تعتمد على الشباب المدرب بدنيا والذي يحمل الحب لوطنه وتكون لديه القوة اللازمة لتحرير بلاده من سيطرة نابليون ولهذا كان (فردريك يان) مؤسس حركة الجمباز اول المتطوعين للقتال ضد القوات الفرنسية ودعى اعضاء حركته للتطوع للقتال لكونهم

يمتلكون اللياقة البدنية التي تزيد من قوة الجيش الالماني، وبعد مجيء النازيون الى الحكم استغلوا برامج التربية البدنية كوسيلة لتثقيف الاطفال على الفلسفة النازية واستغلت الساحات والملاعب لاختيار الشباب والصلح منهم بدنياً لضمهم الى القوات العسكرية.[1]

٢-٢-٤ السويد:

بعد أن ارغمت السويد على تسليم فنلندا الى روسيا فقد تأثر الشباب بالمعتقدات الوطنية التي حفزت الشباب الالماني على التخلص من سيطرة نابليون، فأتجه المربي(بيرهنديك لنج) الى التمرينات البدنية والآداب باعتبارهما نيشان الحماس لدى الشباب وتحفزهم لاكتساب القوة البدنية والشجاعة ودعى الى التوسع في التدريب البدني لقوات الجيش وبث الحماس لدى الشعب من أجل ممارسة التمارين البدنية، واستطاع ان يقنع الملك(شارل الرابع عشر) مستغلاً علاقة الصداقة التي تربطه معه بقيمة التدريب البدني من اجل رفع كفاءة الجيش واعد بحوثاً كثيرة في مجال التربية البدنية ومنها كتاب(دليل الجندي في التمرينات البدنية). وبعد ظهور بوادر الحرب العالمية الأولى عام ١٩٣٩ فقد عمدت الحكومة إلى توسيع نطاق برامج التربية البدنية لاعداد الشباب بدنياً وتهيئته لاحتمال جر السويد الى الصراع الدولي.[2]

٣-٢-٤ فرنسا:

بعد هزائم نابليون بونابرت وفقدانه الكثير من المستعمرات الاوربية بدأ الفرنسيون يشعرون بالحاجة الى الاخذ بشيء من التربية البدنية وقد استعانوا

(1) منذر هاشم الخطيب، فلسفة التربية الرياضية وتاريخها، بغداد، ١٩٩٤، ص ١١٩.

(2) منذر هاشم الخطيب، مصدر سبق ذكره، ص ١٠٦.

بنظريات وتجارب الدول المجاورة لهم والتي قطعت شوطاً بعيداً في مجال التدريب البدني ومنهم الاسباني (اموروس) فقد وضع اساس البرنامج العسكري الفرنسي والمدرسي في كتابة(دليل التربية البدنية والتمرينات البدنية والروح المعنوية). وبعد مجيء (كوبرتان) واهتمامه في اعادة بناء قوة فرنسا الوطنية كان يأمل ان يخلق من التربية البدنية جيلاً جديداً يحمل الرجولة الفرنسية ويتمتع بالحيوية والنشاط الجسمي ويكفل له صيانة شرف الدولة ووحدتها وهو بهذا يعني الاعتماد على التربية البدنية في اعداد الجيش الفرنسي، وفي اعقاب الحرب العالمية الاولى سعت المنظمات الرياضية الى حث الشباب على ضرورة إدراك واجباتهم، حيث سخرت الاتحادات الرياضية الفرنسية اهتمامها ووضعت أهدافها الرئيسية في خدمة الروح الوطنية الى جانب خلق القوة والحيوية لدى الجندي. وكانت الحاجة تدعوا الى تحقيق الاغراض العسكرية عن طريق اللياقة البدنية باعتبارها تخلق جنوداً أقوياء أكفاء للحرب وبعد قيام الاسباني (أموروس) ببناء أول قاعة للجمنيزيوم في فرنسا شاهد وزير الحربية الفرنسي احدى عروض وادراك قيمة التمرينات البدنية في اعداد المقاتلين الفرنسيين، حيث أمر بتنظيم دراسة لعدد من الرجال في الجيش الفرنسي يعملون كمعلمين للتربية البدنية فيه.

٤-٢-٤ انكلترا :

كان اهتمام الانكليز بالتربية البدنية في اعداد جيشها في بادئ الامر أقل مما هو عليه لدى الدول الاوربية الاخرى ويعود سبب ذلك لابتعادها عن حروب نابليون، إلا انها بعد انتهاء هذه الحروب أدركت أهمية التربية البدنية في الجيش، حيث كانت التربية البدنية هي السمة الغالبة التي انطبعت بها التربية البدنية في الجيش البريطاني. فقد أدرك الرائدين (كلاياس وماكلارن) أهمية التدريب البدني في الجيش وأثره في خلق الكفاية البدنية وغرس الصفات الخلقية والاجتماعية واعداد الشخصية المتكاملة وفي اعتقادهم بأنه عن طريق التدريبات البدنية للفرق العسكرية

البريطانية من الممكن تطوير عناصر اللياقة البدنية للجيش من قوة ومرونة وهارة وخفة الحركة وغيرها. وقد اعتمدت بريطانيا فيما بعد وخاصة في مطلع القرن العشرين على تمارين (لنج) السويدية لدى الجيش، وبعد ذلك عمدت بريطانيا الى استخدام التمارين البدنية في اعداد مقاتليها أسوة بالدول الاوربية فاستعانت بـ(كلاياس) وطلبت منه وضع برامج الخدمة العسكرية ومنح رتبة عسكرية أعلى، وتولى منصب المشرف على التدريب البدني في الكليات الحربية والبحرية البريطانية، حيث تم تدريب ضباط الصف ووضع لهم برنامج للتدريب البدني لغرض اعداد معلمين للياقة البدنية. (١)

٥ - اللياقة البدنية للجيش العراقي في معركة قادسية صدام المجيدة:

٥-١ دور الرئيس القائد صدام حسين (حفظه الله ورعاه) في تهيئة واعداد المقاتلين بدنياً:

أفرزت معركة قادسية صدام المجيدة دروساً وعبراً كثيرة أصبحت مشاريع تدرس في الاكاديميات الحربية والعسكرية العربية والاجنبية لمعرفة سر تفوق المقاتل العراقي، حيث كان له الصدى الواسع بين أوساط المقاتلين، لأنها قلبت كافة الموازين والتوقعات رأس على عقب وتنتهي الحرب بالحاق الهزيمة بالعدو نتيجة قدرة المقاتل العراقي. اذن من أين جاءت هذه المقدرة لدى المقاتل العراقي؟

كان للرئيس القائد صدام حسين (حفظه الله ورعاه) دوراً كبيراً ورائداً في تعزيز قدرة المقاتل العراقي من خلال تأكيده في لقاءاته العديدة مع القادة العسكريين والمقاتلين بمختلف صنوفهم حيث كان سيادته يؤكد دوماً على أهمية التدريب البدني وتطوير اللياقة البدنية للمقاتلين لكي يكونوا على استعداد دائم لأي

(1) نجم الدين السهروردي، الموجز في فلسفة وتاريخ التربية البدنية، بغداد، ١٩٨٠، ص١١٤.

معركة يخوضونها. حيث قال سيادته ((نأمل من المقاتلين الاهتمام بموضوع اللياقة في هذا الظرف الصعب))، كما قال ((أهم ما ينبغي ان تركزوا عليه في التدريب نقطتان الأولى قدرة التحمل والهرولة المستمرة صباحاً ومساءً حتى تبنوا جسماً قادراً على تحمل الصعاب)).

ان انتصار العراق في معركة قادسية صدام لم تأت هباءً وانما جاء نتيجة الالتزام بتوجيهات الرئيس القائد صدام حسين (حفظه الله) الذي كان يؤكد دوماً على تطوير الكفاءة القتالية لجميع صنوف الجيش لرفع لياقتهم البدنية وخاصة الاستعداد للحروب الجبلية وتسلق الجبال والتطوير المستمر للقابلية البدنية لكي يتمكن المقاتل من الحركة وان القدرة على تدريب المقاتلين في جميع الظروف الصعبة ومن خلال التدريب المتخصص حسب المناطق البيئية مثلما جرى تحرير مدينة (الفاو) ومن خلال تحرير مدينة (الشلامجة). ان الغرض من التدريب والتكيف البيئي هو تعويد المقاتلين الشجعان على التكيف على ظروف المنطقة التي تحدث فيها المعارك لكي يتم الحسم بدقة والسرعة الممكنة كما حدث لمدينة الفاو. وبهذا الصدد يقول الرئيس القائد ((ان سرعة المقاتل في اداء واجباته لا تتم الا من خلال التدريب الذي يخلق عند الجندي في ساحة المعركة)).

كما كان لمقولة سيادته في احدى لقاءاته مع القادة العسكريين (إرم لتقتل) الدافع الكبير في تطوير اللياقة البدنية والقابلية القتالية لجميع صنوف الجيش حيث كان لهذه المقولة معناها الواسع لأنها تؤكد على أهمية الدقة في الرمي واصابة أهداف العدو وحسم المعركة لان دقة الرمي تؤدي الى توفير العتاد الذي يعود بمردود اقتصادي في ظروف اقتصادية صعبة عاشها العراق خلال فترة الحرب وان اطلاق العيارات النارية الطائشة التي لا تصيب الهدف يكون مردودها سلبياً من الناحية الاقتصادية بالاضافة الى ان دقة اصابة الهدف عند الرمي يوقع خسائر كبيرة لدى العدو مما يؤدي الى ارباكه وقلقة المستمرين.

لم يغفل الرئيس القائد أي صنف من صنوف الجيش في أهمية تدريب المقاتلين لرفع الكفاءة البدنية لهم، لقد حث الطيارين أيضاً وخاصة فرسان السمتيات الذين لعبوا دوراً مهماً في حسم الكثير من المعارك من خلال طلعاتهم الجوية طيلة الثماني سنوات، لان قيادة الطائرات المختلفة تقتضي من الطيارين امتلاك صفات بدنية معينة الى جانب الصفات الادارية والفنية، فيجب ان يكون هناك رد فعل قوي لدى الطيارين في تغيير اتجاه وسرعة الطائرة التي يقودها وهذا يتطلب من المقاتل ان يمتلك سرعة رد فعل قوي بين اليدين والرجلين.

ان توجيهات الرئيس القائد صدام حسين (حفظه الله) فيما يتعلق بتطوير اللياقة البدنية للمقاتلين وفق برنامج ومنهاج خاص أخذت مديرية التدريب البدني والألعاب التابعة لوزارة الدفاع بوضع مناهج التدريب البدني لمختلف صنوف الجيش يقوم بتنفيذها ضباط التدريب البدني، كما عقدت المديرية مؤتمرات علمية لمناقشة أهم البحوث المتعلقة بالاعداد البدني في القوات المسلحة بالاضافة الى اصدارها البحوث العلمية وزج ضباطها في دورات التدريب البدني والدراسات العليا من أجل التأهيل العلمي والمساهمة الفعالة للوصول الى مستوى طموح الرئيس القائد فيما يتعلق بالتدريب البدني لقواتنا المسلحة.

٢-٥ أثر اللياقة البدنية في حسم المعارك في فادسية صدام المجيدة:

بعد ان دخلت حربنا العادلة ضد العدو الفارسي عامها الثامن، كانت قواتنا المسلحة قد حققت الكثير من الانجازات والانتصارات المتلاحقة من خلال المعارك التي خاضوها في مختلف الظروف الجوية والبيئية والمناخية من حر وبرد ومطر ومن اراضٍ وعرة جبلية وسهلية، يصعب في بعض الاحيان في قسم كبير منها قيادة المركبات والآليات، لكن تلك الاماكن كانت تصلح لسير المشاة، وبما ان تلك المناطق واجتيازها يتطلب لياقة بدنية عالية لكي يستطيع المقاتلون اجتيازها والوصول الى الهدف المرسوم لهم من ناحية ومن ناحية ثانية تجاوز الظروف النفسية

الصعبة التي قد يواجهونها الى جانب ظروفهم النفسية في تلك المناطق، واسترشاداً بتوجيهات الرئيس القائد (حفظه الله) وقيادته للمعركة طيلة الثماني سنوات تلك فقد وضعت مديرية التدريب البدني والالعاب برامج تدريبية لرفع اللياقة البدنية للمقاتلين لاجتياز تلك الموانع الطبيعية من أجل تسهيل عملية الدفاع عن الوطن والحاق الهزيمة بالعدو. ان التأكيد على التدريب البدني لرفع الكفاءة البدنية وقدرة المقاتل على الحركة والمناورة كان لابد من وضع برنامج تدريبي بدني شاق وفق المواصفات التي تتطلبها تلك المعارك ولمختلف الفعاليات والظروف المختلفة التي يشارك فيها المقاتل. ان الحروب الحديثة وما استجدت من اسلحة فتاكة منها الجرثومية والكيمياوية تتطلب أجساماً قوية للمقاتلين لكي يتمكنوا من النجاة من تلك الاسلحة وهذا يعتمد على اللياقة البدنية التي يجب ان يمتلكها المقاتل.

(ان كل الفعاليات العسكرية تتطلب من المقاتل ان يكون لائقاً بدنياً ونفسياً وفنياً ولياقة تامة أضف الى ذلك فان الحرب الكيمياوية والجرثومية تتطلب أجساماً قوية تقاوم تأثيراتها). [١]

كما ان للياقة البدنية دوراً مهماً في الاستمرار في المعارك وتحقيق الانتصار وان الكثير من الحروب تعتمد أساساً على المعارك الخاطفة والسريعة والطويلة وبهذا الصدد يقول د.قاسم المندلاوي وآخرون (وتعد اللياقة البدنية في القوات المسلحة من العوامل الأساسية في حياة المقاتل كما تلعب دوراً فاعلاً وحاسماً في المعارك الخاطفة السريعة والطويلة فكلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية للمقاتل أصبحت أرجحية الانتصارات أكبر كذلك تقل نسبة الاصابات). [٢]

(1) مراديناروف، تكنيك وتدريب الرماية الرياضية من البندقية، (ترجمة) عبد الاله محمد، وزارة الشباب، مديرية الألعاب الرياضية، بغداد، ١٩٧٧، ص٥.

(2) قاسم المندلاوي (وآخرون)، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، ١٩٨٩، ص٣١.

وانطلاقاً من هذه المفاهيم فقد أفرزت معركة قادسية صدام المجيدة قدرة كبيرة تمكن المقاتل العراقي من الاستمرار في الحرب في مختلف الظروف والأحوال الجوية، حيث ان الروح المعنوية اضافة الى اللياقة البدنية أدت الى صموده هذه الفترة الطويلة من الزمن في جميع المعارك والحروب التي خاضتها قواتنا المسلحة والتي تحقق في نهاية مطافها النصر المؤزر بعد ان اذاقوا قوات الفرس العذاب المر واعترفوا بهزيمتهم القاسية. ان ذلك النصر لا يمكن ان يتحقق لولا القيادة الحكيمة للرئيس القائد صدام حسين (حفظه ال ورعاه) وتأكيده المستمر على التدريب البدني والعسكري وحضوره الميداني في المعارك التي كانت تشد من عزيمة واصرار المقاتلين جميعاً من أجل تحقيق النصر.

وهكذا لعبت اللياقة البدنية لقواتنا المسلحة الى جانب الدقة في استخدام الاسلحة والايمان بقضيتنا العادلة دوراً حاسماً في تحقيق النصر المؤزر.

٦ - الاستنتاجات:

١- لعبت اللياقة البدنية دوراً كبيراً في اعداد المقاتلين للحروب في المجتمعات البشرية المتعاقبة عبر التاريخ.

٢- اعتمدت الدول الاوربية على اللياقة البدنية في تدريب جيوشها وخاصة بعد احتلال نابليون بونابرت لها، حيث ناشد المهتمين بشؤون التربية البدنية شعوب دولهم على ممارسة التمارين البدنية لرفع لياقتهم واستعدادهم لتحرير بلدانهم من السيطرة الاجنبية.

٣- ان اللياقة البدنية كانت عاملاً أساسياً في تحسين أداء المقاتلين من خلال التدريب البدني لغرض كسب الفرد الخشونة والصفات البدنية ورفع الروح المعنوية وانها ساعدت في اعداد الفرد بدنياً للسلم والحرب.

٤- ان مفهوم اللياقة البدنية أخذ مفهوماً عاماً وواسعاً وسط المجتمعات حيث ازداد الاهتمام بها لأنها تؤدي الى زيادة الانتاج والحفاظ على الجانب

الصحي من خلال تقوية الاعضاء الداخلية كالقلب والرئتين وتكسب الجسم القوة وتعجل في شفاءه اذا ما تعرض الى مرض وتكسب المناعة ضد الأمراض.

٥- اصبحت اللياقة البدنية وممارسة الألعاب الرياضية احدى متطلبات العصر الحديث وخاصة لقضاء وقت الفراغ والترفيه عن الجانب النفسي.

٦- كان لأحاديث الرئيس القائد صدام حسين (حفظه الله) من خلال لقاءاته بالقادة والآمرين والمقاتلين دوراً رئيسياً في رفع الكفاءة القتالية للجندي العراقي في معركة قادسية صدام المجيدة من خلال تأكيد سيادته على أهمية اللياقة البدنية وأهميتها في المعركة وتحقيق الانتصار.

٧- حسمت اللياقة البدنية في معركة قادسية صدام المجيدة الكثير من المعارك التي خاضتها قواتنا المسلحة كمعركة تحرير مدينة الفاو ومعركة الشلامجة.

٧ - التوصيات:

١- بما ان للياقة البدنية أهمية خاصة في اعداد المقاتلين فيجب التأكيد على ضرورة الاستمرار والتأكيد عليها لتدريب قواتنا المسلحة وايجاد السبل الكفيلة لتطوير الكفاءة البدنية للمقاتلين خلال ممارسة مختلف الانشطة والفعاليات الرياضية.

٢- استخدام وسائل الاعلام المختلفة لبيان أهمية اللياقة البدنية للانسان وخاصة في العصر الحديث من جميع النواحي النفسية والجسمية والتربوية والاخلاقية والاجتماعية.

٣- ضرورة اعداد واجراء البحوث والدراسات لمختلف صنوف الجيش بما فيهم الطيارين وذلك لوضع أسس علمية صحيحة تبنى على اساسها اللياقة البدنية عن احاديث سيادته الخاصة باللياقة البدنية والتدريب العسكري والتربية الرياضية.

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم.
- حسن ناجي محمود، أهمية اللياقة البدنيـة باعـداد الجـيش العـربي الاسـلامي وتحقيق الانتصارات، بحث منشور في مجلة التربيـة الرياضـية، بغـداد، ١٩٩٦، العدد (٣).
- ديبولد (وآخرون)، تـاريخ التربية البدنية، (ترجمة) محمد عبـد الخـالق ءـلام (وآخرون)، القاهرة، ١٩٧٠.
- ريسان خريبط (وآخرون)، بحـوث التربيـة البدنيـة والرياضـة العـسكرية، بغداد، ١٩٨٩.
- عبد الكريم عطية، التدريب البدني في المعركة، بغداد، ١٩٨٥، ج١.
- عبد الوهاب جلال (وآخرون)، اللياقة البدنية للجنسين، القاهرة، ١٩٦٨.
- عمر ابو النصر، مع الجيش العـربي الاسـلامي في صـدر الاسـلام، بـيروت، ١٩٦٩.
- قاسم المندلاوي (وآخرون)، التـدريب الرياضـي بـين النظريـة والتطبيـق، بغداد، ١٩٨٩.
- كامل طه ألويس، أهمية اللياقة البدنية بين الأمـس واليـوم، بحـث مقـدم إلى المـؤتمر العلمـي الرياضـي لكليـات وأقـسام التربيـة الرياضـية، بغـداد، ١٩٨٨،ج٢.
- محمد فرج، المدرسة العسكرية الاسلامية، القاهرة، ١٩٦٩.
- مراديناروف، تكنيك وتدريب الرماية الرياضية مـن البندقيـة، (ترجمـة) عبـد الاله محمد، وزارة الشباب، مديرية الألعاب الرياضية، بغداد، ١٩٧٧.

- مصطفى عبد الكريم، بعض الـصفات البدنيـة والفـسيولوجية وأثرهـا علـى مستوى الرمي بالمسدس الهوائي، رسالة ماجـستير، كليـة التربيـة الرياضـية، جامعة بغداد، ١٩٨٨.
- منذر هاشم الخطيب، فلسفة التربية الرياضية وتاريخها، بغداد، ١٩٩٤.
- منذر هاشم الخطيب، تاريخ التربية الرياضية، بغداد، ١٩٨٤.
- نجم الدين السهروردي، الموجز في فلـسفة وتـاريخ التربيـة البدنيـة، بغـداد، ١٩٨٠.