

التربية البدنية عند الاغريق

الاغريق من الأقوام التي تتكلم اللغات الهندية والاوربية وهم ليسو من جنس واحد وعلى الاكثر من ثلاثة عروق . كعرق البحر الابيض المتوسط والأقوام المينية ولاسيما من كريت مع الأقوام الارية. يغلب على الاثنين عرق البحر المتوسط، اما الاسباركي فهم اقرب الى النورديين، ويقدر الزمن الذي بدأت فيه فروع من هذه الأقوام تهاجر من موطنها الاصلي بحوالي بداية الألف الثاني ق.م، وأتخذت في هجراتها اتجاهات مختلفة الى اوربا الجنوبيه والى الشرق الادنى والهند. كانت أول الهجرات الاغريقية هي الاخيون الى البيلوبونيس وفي حوالي 1500 ق.م، جاءت قبائل اخرى وهم الدوريون وفي حدود 1300 ق.م و 1000 ق.م، وقد انقسمت القبائل الاغريقية اليونان والجزر الاعيجه كذلك سواحل آسيا الصغرى.

وسكن الدوريون في الجنوب واليونيون في الوسط والآيليون في الشمال.

تقسيم التاريخ اليوناني الى مراحل:

750ق.م— 1100 (عهد الملوك)

625ق.م -- 750 (عهد النباء)

525ق.م— 625 (عهد الصفاء)

400ق.م -- 525 (عهد الديموقراطية)

التربية البدنية في العصر الهوميري

لقد هاجرت القبائل الاغريقية القديم الى شبه جزيرة اليونان من شمال اوربا الى اسيا الصغرى والبعض الآخر الى جزيرة كريت وقسم منها الى بلاد اليونان.

لقد اتبع الهيلينيون حكم مطلق يعتمد على اسس تربوية اساسها الاعداد البدني لاجل تهيئة مجتمع قوي يعتمد على القوة البدنية القتالية، لذا وجب على كل فرد في هذا المجتمع اعداد جسمه اعداد يؤهله للقتال والتغلب على الخصم من هذا نفهم بأن التربية البدنية كانت للغرض العسكري بالدرجة الأساس وكانت منزلة الفرد في المجتمع تحدد على ضوء قوته البدنية ومقدرتها القتالية، وفق هذا المفهوم أصبح كل مواطن جندي مؤهلا للدفاع عن الوطن. والتدريب المتواصل والذي اساسه رفع عناصر اللياقة البدنية كالقفزة والمطولة والرشاقة والسرعة.

لقد اصبحت التربية البدنية جزءا من حياتهم حتى انها دخلت في احتفالاتهم الدينية والجنازية فقد كانت تجرى سباقات العربات التي تجرها الخيول ويشترك فيها خمس متسابقين يقود كل منهم زوج من الخيول وبعدها تجرى مسابقات الملاكمه بين ابطال هذه المدينة وقياداتها ثم نزالات المصارعة بعدها سباقات الركض واخير رمي الرمح وخصصت ثلاثة جوائز للقائزين، أن هذه المسابقات تجري في الحالات الاعتيادية بين

المنافسين من قواد وابطال القبائل الذين بروزا فيها و كانت تجري مسابقات المبارزة بالحراب والدروع ورمي السهام ورمي الثقل، وكانت المبارزة تعتبر من النشاط العنيف . واما رمي الثقل فقد كان من الالعاب الشعبية لدى الهميرين وكان لديهم من الثقل المعدني والحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهام تجري لأصابة هدف معين.

ومما تقدم يمكن حصر مميزات التربية البدنية في العصر الهميري بما يلي:-
-أن الرياضة والألعاب في ذلك العصر كانت تميز بالروح العسكرية وهدفها تطوير القوة والتفوق البدني

وبنفس الوقت أشغال وقت الفراغ والترويح.

-أنها كانت ذو طابع استعراضي إذ كان الفرد ورؤسائهم الفئة الوحيدة التي تتنافس فيها للفوز بالبطولات الرياضية المختلفة.

-انها كانت ملائمة لما تطلبه حاجات المواطنين وظروفهم فاقبلوا عليها بدافع ذاتي بقصد المحافظة على لياقتهم البدنية

-لم يكن في العصر الهميري تنظيم بالمعنى الدقيق لعملية التدريب والاعداد الفني، بالطريقة التي عرفها الاغريق في العصور التالية.

التربية البدنية في اسبرطة

في بداية القرن الثامن قبل الميلاد أخذ نفوذ مدينة اسبرطة يمتد الى المناطق المجاورة لها حتى تمكنت من السيطرة على لاكونيا التي تشمل النصف الجنوبي من شبه جزيرة البلقان .

أن عدد سكان اسبرطة كان في بداية القرن الثامن قبل الميلاد حوالي ربع مليون نسمة أكثرهم من السكان

التي وضعت تحت سيطرتهم بينما عدد الاسبرطيين الأصليين لا يتجاوز تسعة ألف نسمة لذا كان يشكلون الطبقة العسكرية المسيطرة على الدولة لتطبيق التقاليد الاجتماعية و السياسية الخاصة بهم والمتوارثة من اجدادهم الهميرين، كان الهدف الاساسي من التربية وال التربية البدنية هو الغرض العسكري

لغرض اعداد جيش قوي قادر على تحقيق أهدافهم الإغريقية.

لقد تميزت اسبرطة بالاتجاه التربوي بثلاث عوامل وهي:-

-البيئة الجغرافية

-النظام الاجتماعي

العلاقات السياسية:

ان بيئه منطقة اسبرطة كانت تتطلب الكفاح المستمر الذي يستند على قوة الجسم والقدرة على التحمل وهو ما تتميز به تلك القبائل من اصل دور يانى لذا اطلق عليهم الاسبرطيين وتعطى هذه الكلمة معنى

قوة الشكيمة والجلد وبذلك اصيروا يمثلون الطبقة الاولى في هذا المجتمع الجديد وتليه الطبقة المتوسطة وهم أتباعهم والطبقة الثالثة طبقة العبيد، لذلك كان لابد لهم من جيش قوي مدرب يشمل جميع القادرين من الرجال والنساء، حيث كانت النساء مطالبات بالحصول على لياقة بدنية مناسبة لاعقادهم بأن ذلك يحقق ثلاثة أغراض:

-اعقادهم بأن الام التي تملك صحة جيدة وجسم ما صحة جيدة وجسم قو سم قوي تلد صهاء اقوياء

-مساهمة المرأة بالدفاع عن الوطن عند الحاجة الى جانب الرجل.

-قيام الام بالاشراف على تدريب اولادها من السنة الاولى ولغاية بلوغ الولد السادسة من عمره والبنت السابعة من عمرها.

اما اهم مميزات البرنامج التدريبي المعد من الدولة فكانت بما يلي:-

-البرنامج التدريبي في اسبرطة كان يستند على اساس التدريب.

-يشمل على الركض وفنون القتال والوثب العريض والسباحة والمصارعة وركوب الخيل والعباب الكرة.

-البرنامج التدريبي تدريجي اخذ بعين الاعتبار التطور البيولوجي من حيث العمر والجنس.

-التمارين تعطى للصغرى كالركض والوثب وتمارين الاعداد البدني العام.

-أن التربية البدنية في اسبرطة كان المقصود منها أكساب المواطن المهارة والقوة العضلية والقدرة على التحمل

-أن اكتساب السرعة والقوة والمطاولة لاقية لها اذ لم تستخدم لخدمة الدولة للغرض العسكري.

-الشباب الاسبرطي ومشاركتهم في الدورات القديم كانت عاماً مساعداً على تطوير اللياقة البدنية لديهم خدمة للغرض العسكري.

-القوة الجسمية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الاسبرطيين الذي كانوا هدفهم الوحيد تكوين ابطال وجنود مما ادى الى خلق الشجاعة والبسالة والتفش.

-الدولة كانت تجري اختبارات سنوية لفحص قابليات شبابها البدنية وروحهم المعنوية وخاصة للشباب مابين سن الثامنة عشر ولحد العشرين.

-اخيرا كان هدف الاختبار معرفة مدى شجاعة وقدرة الشباب على تحمل الالم والحياة الخشنة اضافة الى معرفة مهاراتهم العسكرية.

التربية البدني في أثينا:

في بداية تاريخ أثينا كانت حضارتها وحضارت مدينة أسبطية تستمد جذورها من أسس حضارية واحدة وخاصة في القرون الأولى ولكن بعد ذلك اخذت كل أثينا وأسبطية تسعى في تكوين مجتمع له مميزاته الخاصة ومتأثرة بنظرة كل منها إلى التواهي التربوية لذا كان المجتمع الاتيني القديم أكثر ديمقراطي وأكثر تقدم من المجتمع الاسبرطي.

هناك مميزات تميز المجتمع الاتيني الأول وهي:

1. أن اغلبية السكان في أثينا كانوا من طبقة العبيد التي تحملت كافة الاعمال الدولة وتفرغ الاتينيين لخدمة الدولة في الجوانب الأخرى.
2. في أثينا كانت لديهم قوانين التربية القديمة الخاصة بمقاطعة أتيكا التي ف اخذت أصول التربية في المجتمع اتجاه نحو النشاط الرياضي وال التربية البدنية.
- 3 على الاطفال وقبل كل شيء أن يتعلموا السباحة والقراءة.
4. كانت الدولة تشرف على المدارس الرياضية مما يدل على أن البرامج التدريبية توضع من قبلها، بينما نجد المدارس الموسيقية ومدارس النحو حرة يشرف عليها.
5. يدخل الطفل إلى مرحلة التعلم في مدارس البالسترا وتطبق فيها برامج التربية البدنية.
6. تم يدخل إلى مدرسة الموسيقى وتطبق فيها برامج الادب والموسيقى وشيئ من البرامج الرياضية
7. في مدرسة البالسترا يمارس الشباب التمارينات.
8. في البالسترا خصص لكل مرحلة من مراحل عمر الشباب مكان. التدريب
9. عندما يبلغ الشاب عمر عشرة أو السادسة عشرة يترك البالسترا ويلتحق بالجمنازيوم ويبدأ بتطبيق برنامج تدريبي جديد.
10. أن المثل العليا عند الاتينيين في العصر الأول كانت في مقدمة الدوافع التي والمتوازنة . على تنمية قدراته العقلية والبدنية لخلق شخصية قوية.
11. كانت تربية الطفل الاتيني في العصر الأول أقل تأثير في التوجيه والتنظيم عن المجتمع الاسبرطي اذ أن الدولة لا تشرف على اعداده وأنما يترك أمره لوالديه لتقرير مصيره.

14 الهدف من التربية البدنية والعقلية هو ايجاد المواطن المنكامل المتوازن في النواحي البدنية والعقلية و الجمالية.

15. التربية للطفل تكون من الولادة وحتى السادسة او السابعة تحت رعاية الام او المرضعة وتكون مسؤولة عليهم.