

## التربية البدنية عند الاغريق

الاغريق من الأقوام التي تتكلم اللغات الهندية والاوربية وهم ليسو من جنس واحد وعلى الأكثر من ثلاثة عروق . كعرق البحر الابيض المتوسط والأقوام المينية ولاسيما من كريت مع الأقوام الاربية. 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 أوربا الجنوبية والى الشرق الادنى والهند. كانت أول الهجرات الاغريقية هي الاخيون الى البيلويونيس وفي حوالي 1500 ق.م، جاءت قبائل اخرى وهم الدوريون وفي حدود 1300 ق.م و 1000 ق.م، وقد أنقسمت القبائل الاغريقية اليونان والجزر الايجية كذلك سواحل آسيا الصغرى.

وسكن الدوريون في الجنوب والايونيون في الوسط والايليون في الشمال.

تقسيم التاريخ اليوناني الى مايلي:

750ق.م—1100 (عهد الملوك)

625ق.م -- 750 (عهد النبلاء)

525ق.م -- 625 (عهد الصفاء)

400ق.م -- 525 (عهد الديمقراطية)

## 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 ومقدرته القتالية، وفق هذا المفهوم أصبح كل مواطن جندي مؤهلا للدفاع عن الوطن. والتدريب المتواصل والذي اساسه رفع عناصر اللياقة البدنية كالقوة والمطاولة والرشاقة والسرعة.

لقد اصبحت التربية البدنية جزءا من حياتهم حتى انها دخلت في احتفالاتهم الدينية و الجنازنية فقد كانت تجرى سباقات العربات التي تجرها الخيول ويشترك فيها خمس متسابقين يقود كل منهم زوج من الخيول و بعدها تجرى مسابقات الملاكمة بين ابطال هذه المدينة و قياداتها ثم نزالات المصارعة بعدها سباقات الركض واخير رمي الرمح و خصصت ثلاث جوائز للفائزين، أن هذه المسابقات تجري في الحالات الاعتيادية بين

المنافسين من قواد وابطال القبائل الذين برزوا فيها و كانت تجري مسابقات المصارعة بالحراة والدروع ورمي السهام ورمي الثقل، وكانت المصارعة تعتبر من النشاط العنيف . واما رمي الثقل فقد كان من الالعب الشعبية لدى الهوميرين وكان لديهم من الثقل المعدني والحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهام تجري لأصابة هدف معين.

ومما تقدم يمكن حصر مميزات التربية البدنية في العصر الهوميري بما يلي:-

-أن الرياضة والالعب في ذلك العصر كانت تتميز 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 الهوميري 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 آلاف نسمة لذا كان يشكلون الطبقة العسكرية المسيطرة على الدولة لتطبيق التقاليد الاجتماعية و السياسية الخاصة بهم والمتوارثة من اجدادهم الهوميرين، كان الهدف الاساسي من التربية والتربية البدنية هو الغرض العسكري

لغرض اعداد جيش قوي قادر على تحقيق أهدافهم الإغريقية.

لقد تميزت اسبرطة بالاتجاه التربوي بثلاث عوامل وهي:-

-البيئية الجغرافية

-النظام الاجتماعي

-العلاقات السياسية.

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

قوة الشكيمة والجلد وبذلك اصبحوا 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 لاعتقادهم بأن ذلك يحقق ثلاثة أغراض:

-اعتقادهم بأن الام التي تملك صحة جيدة وجسم ما صحة جيدة وجسم قوي تلد صحاء 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.

**أما أهم مميزات البرنامج التدريبي المعد من الدولة فكانت بمايلي:-**

-البرنامج التدريبي في أسبرطة 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 للصغار 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 لاقيمة لها اذ لم تستخدم لخدمة الدولة للغرض العسكري.

-الشباب الاسبرطي ومشاركاتهم في الدورات القديم كانت عام أ مساعد على تطوير اللياقة البدنية لديهم خدمة للغرض العسكري.

-القوة الجسمية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الاسبرطيين الذي كانوا هدفهم الوحيد تكوين أبطال وجنود مما أدى الى خلق الشجاعة والبسالة والتكشف.

-الدولة كانت تجري اختبارات سنوية لفحص قابليات شبابها البدنية وروحهم المعنوية وخاصة للشباب ما بين 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 البدنى في أثينا:

في بداية تاريخ أثينا كانت حضارتها وحضارت مدينة أسبرطة تستمد جذورها

من أسس حضارية واحدة وخاصة في القرون الأولى ولكن بعد ذلك اخذت كل أثينا وأسبرطة تسعى في تكوين مجتمع له مميزاته الخاصة ومتأثرة بنظرة كل منهما الى النواحي التربوية لذا كان المجتمع الاثيني القديم أكثر ديمقراطي واكثر تقدم من المجتمع الاسبرطي.

### هنالك مميزات تميز المجتمع الاثيني الأول وهي:

1. أن اغلبية السكان في اثينا كانوا من طبقة العبيد التي تحملت كافة الاعمال

الدولة وتفرغ الاتيين لخدمة الدولة في الجوانب الاخرى.

2. في أثينا كانت لديهم قوانين التربية القديمة الخاصة بمقاطعة أتيكا التي ف اخذت أصول التربية في المجتمع اتجاه نحو النشاط الرياضي والتربية البدنية.

3 على الاطفال وقبل كل شي أن يتعلموا السباحة والقراءة.

4. كانت الدولة تشرف على المدراس الرياضية مما يدل على أن البرامج التدريبية توضع من قبلها، بينما نجد المدراس الموسيقية ومدارس النحو حرة يشرف عليها.

7. يدخل الطفل إلى مرحلة التعلم في مدارس البالسترا وتطبق فيها برامج التربية البدنية.

8. تم يدخل الى مدرسة الموسيقى وتطبق فيها برامج الادب والموسيقى وشيئ من البرامج الرياضية

9. في مدرسة البالسترا يمارس الشباب التمرينات.

10. في البالسترا خصص لكل مرحلة من مراحل عمر الشباب مكان. التدريب

11 . عندما يبلغ الشاب عمر عشرة أو السادسة عشرة يترك البالسترا ويلتحق بالجمنازيوم ويبدء بتطبيق برنامج تدريبي جديد.

12. أن المثل العليا عند الاتيين في العصر الأول كانت في مقدمة الدوافع التي والمتوازنة . على تنمية قدراته العقلية والبدنية لخلق شخصية قوية.

13. كانت تربية الطفل الاثيني في العصر الأول اقل تأثر في التوجيه والتنظم 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 و العقلية و الجمالية.

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