التربية البدنية عند الاغريق

الاغريق من الأقوام التي تتكلم اللغات الهندية والاوربية وهم ليس من جنس واحد وعلى الاكثر من ثلاثة عروق كعرق البحر الابيض المتوسط والأقوام المينية ولاسيما من كريت مع الأقوام الارية. يغلب على الاثينين 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 قبال اخرى وهم الدوريون وفي حدود 1300 ق.م و 1000 ق .م، وقد أنقسمت القبال الاغريقية اليونان والجزر الايجية كذلك سواحل آسيا الصغرى

وسكن الدوريون في الجنوب والايونيون في الوسط والايليون في الشمال،

تقسيم التاريخ اليوناني الى ميلي :-

* - عهد الملوك (1100 – 750 ق.م).

* - عهد النبلاء (750 – 625 ق .م).

- عهد الصفاء (625 - 525 ق.م).

* - عهد الديمقراطية (525 - 400 ق.م).

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 حكماً مطلقاً 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 اعداداً 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 جندياً مؤهلاً للدفاع عن الوطن والتدريب المتواصل والذي اساسه رفع عناصر اللياقة بدنية كالقوة والمطاولة والرشاقة والسرعة.

لقد ابحت التربية البدنية جزءا من حياتهم حتى انها دخلت في احتفالاتهم الدينية و الجنائزية فقد كانت تجرى سباقات العربات التى تجرها الخيول ويشترك فيها خمس متسابقين يقود كا منهم زوج من الخيول و بعدها تجرى مسايقات الملاكمة بين ابطال هذه المدينة و قياداتها ثم نزالات المصارعة بعدها سباقات الركض واخيراً رمي الرمح وخصصت ثلاث جوائز للقائزين، أن هذه المسابقات تجري في الحالات الاعتيادية بين المنافسين من قواد وابطال القبائل الذين برزوا فيها 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 الهوميرين وكان لديهم من الثقل المعدني وحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهام تجرى لأصابة هدف معين .

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

- أن الرياضة والالعاب 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

- لم يكن في العصر تنظيم بالمعنى الدقيق بها بدافع على لياقتهم البدنية .ذاتي بقصد المحافظة ...

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 شبة جزيرة البلقان أن عدد سكان اسبرطة كان في بداية القرن الثامن قبل الميلاد حوالي ربع مليون نسمة أكثرهم من سكان التي وضعت تحت سيطرتهم بينما عدد الاسبرطيين الأصليين لا يتجاوز تسعة الألف نسمة لذا كان يشكلون الطبقة العسكرية المسيطرة على الدولة لتطبيق التقاليد الاجتماعية

والسياسية 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 تميزة اسبرطة بالاتجاه التربوي بثلاث عوامل وهي:-

-البيئية الجغرافية

- النظام الاجتماعي

- العلاقات السياسية.

أن بيئة منطقة اسبرطة كانت تتطلب الكفاح المستمر الذي يستند على قوة

الجسم والقدرة على التحمل وهو ما تتميز به تلك القبائل من اصل دوريانى 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 قو سم 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 والعاب الكرة .

– البرنامج التدريبي اخذ تدريجياً بنظر الاعتبار التطور البيلوجي 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 عاملاً مساعداً 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

والتقشف.

– الدولة كانت تجري أختبارات 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 الا لم والحياة الخشنة اضاء سافة الى معرفة مهاراتهم العسكرية .

التربية الأثينية والتربية البدنية

كان الاولاد والبنات يضلون في رعاية أمهم حتى السابعة من العمر، الاولاد لهم الحق في اللعب، أما البنت فكانت سجينة البيت وماتتعلمة من امها مقتصر على

أعدادها وتعلمها الواجبات البيئة الاعتيادية وكان الزواج يقرره الوالدان .

يهتمون اهتماماً عظيماً بالاثر الخلقي، وكان التدريب يزداد عنفاً وشدة كلما اقترب الفتى من مرحلة البلوغ ويتولى تدريبه مدرب خاص في مدرسة التربية البدنية

المصارعة والقفز والرمي القرص والرمح اضافة الى الرقص و السباحة

التربية البدنى في العصر

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 المجتمعا الاتيني القديم أكثر ديمقراطياً واكتر تقدماً من المجتمع الاسبرطي.

هنالك مميزات تميز المجتمع الاثيني الأول وهي :

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

الدولة وتفرغ الاتينين لخدمة الدولة في الجوانب الاخرى .

2. في أتينا 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 وشيئاً 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 الاتينين في العصر الأول كانت في مقدمة الدوافع التي والمتوازنة . على تنمية قدراته العقلية والبدنية لخلق شخصية

13. كانت تربية الطفل الاثيني في العصر الأول اقل تأثراً في التوجيه والتنظم عن المجتمع الاسبرطي اذ أن الدولة لا تشرف على اعداده وأنما يترك أمرة لوالديه لتقرير مصيره .

. الهدف من البدنية والعقلية هو ايجاد المواطن المنكامل المتوازن في النواحي المية و العقلية و الجمالية

6. التربية للتطفل تكون من الولادة وحتى السادسة او السابعة تحت رعاية الام أو

المرضعة وتكون مسؤلة عليهم .