

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ التربية الرياضية والبدنية

المرحلة الأولى

الدراسة الصباحية

الفصل الثاني

اعداد

المدرس خاليا عامر

المحاضرة الرابعة : التربية البدنية في العصر الهومييري:

لقد هاجرت القبائل الإغريقية القديم الى شبه جزيرة اليونان من شمال جزيرة كريت وقسم منها الى بلاد اليونان. اوربا الى جنوبها متبعة الانهار والسهول حتى وصول البعض منها الى اسيا الصغرى والبعض الاخر الى 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 البدنية كالقوة والمطاولة والرشاقة والسرعة. لقد اصبحت التربية البدنية جزءاً من حياتهم الدينية حتى انها دخلت في احتفالاتهم الدينية والجنائزية فقد كانت تجري سباق العربات التي تجرها الخيول ويشترك فيها خمسة متسابقين يقود كل منهم زوج من الخيول، وبعدها تجري مسابقة الملاكمة بين ابطال هذه المدينة وقياداتها، وثم نزالات المصارعة، وتأتي 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 بالحرايب والدروع ورمي السهام ورمي الثقل، وكانت المبارزة تعتبر من النشاط العنيف واما رمي الثقل فقد كان من الالعاب الشعبية

لدى الهومييرين وكان لديهم نوع من الثقل المعدني وحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهام تجري لأصابة هدف معين ومما تقدم يمكن حصر مميزات التربية البدنية في العصر الهومييري بما يلي:

- أن الر رياضة 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 و رؤسائهم 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 تنظيم بالمعنى الدقيق لعملية التدريب والاعداد الفني، بالطريقة التي عرفها الإغريق في العصور التالية:

- التربية البدنية في اسبرطة

- التربية الأثينية والتربية البدنية:

- التربية البدني في العصر الاثيني الاول:

- التربية البدنية في العصر الاثيني الثاني

انواع الانشطة الرياضية التي كان يمارسها الهومريون:

١- سباق العربات: يشترك فيها خمسة من المتسابقين وكل متسابق يقود عربة تجرها زوجا من الخيول السريعة.

٢- الملاكمة: وفيها يلف اللاعب حزاما حول وسطه بشريطين من جلود الثيران ويبدأ اللكم بأيدي خالية من القفازات.

٣- المصارعة: وفيها يلف المصارع حزاما حول وسطه ويبدأ بمسك الخصم بقوة قبضة هائلة تصل الى حد سماع صوت قرقرة العظم وتؤدي من الوقوف فقط.

٤- سباق الجري: وكان الجري لمسافات مختلفة في العصر الهومري.

٥- المبارزة في الحراب والدروع: رياضة عسكرية.

٦- رمي القرص: وكان يمارس في المهرجانات والاحتفالات غير الجنائزية.

٧- رفع الاثقال : رياضة عسكرية

٨-التصويب بالقوس: رياضة عسكرية

٩- رمي الثقل: رياضة عسكرية.

١٠- الرقص: رياضة ترويحية

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 المدن التي وضعت تحت سيطرتهم بينما عدد الاسبرطيين الأصليين لا يتجاوز تسعة الالف 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 لقد تميز اسبرطة بثلاث عوامل وهي:

١- البيئة الجغرافية

2-النظام الاجتماعي .

3-العلاقات السياسية .

مهمه | أن 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 وهي 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 لا اعتقادهم بأن ذلك يحقق ثلاثة أغراض - :**

- اعتقادهم بأن الام التي تملك صحة جيدة وجسم قوي تلد ابناء أصحاء 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 والبنات السابعة من عمرها.

أما أهم مميزات البرنامج التدريبي المعد من الدولة فكانت بمايلي:

- 1- البرنامج التدريبي في أسبرطة كان يستند على اساس التدريب.
- 2- البرنامج يشمل على الركض وفنون القتال والوثب العريض والسباحة والمصارعة والملاكمة وركوب الخيل .
- 3- البرنامج التدريبي اخذ تدريجياً بنظر الاعتبار التطور البيولوجي من حيث العمر والجنس.
- 4- التمارين تعطى للصغار كالركض والوثب وتمارين الاعداد البدني العام.
- 5 أن التربية البدنية في اسبرطة كان المقصود منها أكساب المواطن المهارة والقوة العضلية
- 6 أن اكتساب السرعة والقوة والمطاولة لاقيمة لها اذ لم تستخدم لخدمة الدولة للغرض العسكري.
- 7- الشباب الاسبرطي ومشاركاتهم في الدورات الاولمبية القديم كانت عاملاً مساعداً على تطوير اللياقة البدنية لديهم خدمة للغرض العسكري- .
- 8- القوة الجسمية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الاسبرطيين الذي كانوا هدفهم الوحيد تكوين أبطال وجنود مما أدى الى خلق الشجاعة واليسالة .
- 9-الدولة كانت تجري أختبارات سنوية لفحص قابليات شبابها البدنية وروحهم المعنوية وخاصة للشباب مابين سن الثامنة عشر ولحد العشرين.
- 10- اخيرا كان هدف الاختبار معرفة مدى شجاعة وقدرة الشباب على تحمل الالم والحياة الخشنة اضافة الى معرفة مهاراتهم العسكرية.

التربية الأثينية والتربية البدنية:

كان الأولاد والبنات يضلون في رعاية أمهم حتى السابعة من العمر، الواجبات البيئية الاعتيادية وكان الزواج يقرره الوالدان . الأولاد لهم الحق في اللعب، أما البنات فكانت سجينة البيت وماتتعلمة من امها مقتصر على أعدادها وتعلمها اما الاولاد عندما يبلغون سن المدرسة يوضعون على يد احد من المعلمين طيبين السيرة واجبه تحسين سلوكهم وبشكل عام تلقينهم الاخلاق الحسنة، كانت التربية حرة لاتشرف عليها الدولة وفي العصور الاولى تهتم بالناحية الخلقية أكثر من اهتمامهم بالناحية الفكرية هدفها تربية مواطنين صالحين لاعلماء، الركناان الاساسيان للتربية في اثينا هما : الموسيقى والجمناستك، وعند دخول الطفل المدرسة الابتدائية كان المعلم ثلاث سنين يبده بدراسة الشعراء وحفظ الشعر وخاصة وما جاء بالاليادة والاوديسا. يقوم بتعليمه القراءة والكتابة وبعض الدروس في الحساب والهندسة والرسم وبعض أن تمضي على الطفل ثلاث سنين يبده بدراسة الشعراء وحفظ الشعر وخاصة وما جاء بالاليادة والاوديسا.

اما في الموسيقى فيتعلم الاولاد الغناء بمصاحبة القيثارة وكان الاغريق يهتمون اهتماماً عظيماً بالاثر الخلقى ، وكان التدريب يزداد عنفاً وشدة كلما اقترب الفتى من مرحلة البلوغ ويتولى تدريبيه مدرب خاص في مدرسة التربية البدنية -حيث يزالول المصارعة والقفز والرمي القرص والرمح اضافة الى الرقص والسباحة.

التربية البدني في العصر الاثيني الاول

: في بداية تاريخ أثينا كانت حضارتها وحضارت مدينة أسبرطة تستمد جذورها من أسس حضارية واحدة وخاصة في القرون الاولى 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 اكثر ديمقراطياً واكثر تقدماً من المجتمع الاسبارطي .

مميزات المجتمع الاثيني الاول في التربية البدنية :-

- ١- على الاطفال وقبل كل شيء أن يتعلموا السباحة والقراءة .
٢. التربية للأطفال تكون من الولادة وحتى السادسة او السابعة تحت رعاية الام أو المرشعة وتكون مسؤوله عليهم .
٣. يدخل الطفل إلى مرحلة التعلم في مدارس البالسترا وتطبق فيها برامج التربية البدنية .
٤. ثم يدخل الى مدرسة الموسيقى وتطبق فيها برامج الادب والموسيقى وشيئاً من البرامج الرياضية .
٥. عندما يدخل الطفل السنة السابعة من عمر يبدي في ممارسة التمرينات والالعاب الرياضية والمسابقات الخفيفة .
٦. تبدأ ممارسة التمارين العنيفة عندما يبلغ عمر الطفل الثانية عشر والتمارين الاشد عنفاً تبدأ ممارستها بعدة فترة الاعداد البدني عندما يشاركون في المسابقات العامة مثل رمي الرمح والوثب العريض والمصارعة والملاكمة.
٧. عندما يبلغ الشاب عمر الخامسة عشرة أو السادسة عشرة يترك البالسترا ويلتحق بالجمنازيوم ويبدئ بتطبيق برنامج تدريبي جديد .
٨. في مدرسة البالسترا يمارس الشباب التمرينات والالعاب الرياضية مثل الوثب العريض والمصارعة ويصاحبها احياناً الموسيقى .
- في البالسترا خصص لكل مرحلة من مراحل عمر الشباب مكان مخصص لتدريب .
- ١٠- كانت الدولة تشرف على المدراس الرياضية مما يدل على أن البرامج التدريبية توضع من قبلها، بينما نجد المدراس الموسيقية ومدارس النحو حرة يشرف عليها المواطنون .
١١. الهدف من التربية الجديدة هو أيجاد المواطن المتكامل المتوازن في النواحي البدنية والعقلية والمعنوية والجمالية .
١٢. أن اغلبية السكان في اثينا كانوا من طبقة العبيد التي تحملت كافة الاعمال في الدولة وتفرغ الاثيني لخدمة الدولة في الجوانب الاخرى .
١٣. في أثينا كانت لديهم قوانين التربية القديمة الخاصة بمقاطعة أتيكا التي فيما بعد اخذت أصول التربية في المجتمع اتجاه نحو النشاط الرياضي والتربية البدنية .
١٤. أن المثل العليا عند الاثينيين في العصر الأول كانت في مقدمة الدوافع التي تشجع الفرد على تنمية قدراته العقلية والبدنية لخلق شخصية المثالية والمتكاملة والمتوازنة .

١٥ . كانت تربية الطفل الاثيني في العصر الأول اقل تأثراً في التوجيه والتنظيم عن المجتمع الاسبرطي اذ أن الدولة لا تشرف على اعداده وإنما يترك أمره لوالديه لتقرير مصيره .

التربية البدني في العصر الاثيني الثاني :

تميزت التربية في العصر الاثيني الثاني ب :

- ١- أبتعد المجتمع الاثيني الثاني عن الايمان بالمثل العليا التي أمن بها الأثينيون الأوائل
٢. كان الفرد يركز على تنمية قدراته وقابلياته لتحقيق التقدم الذاتي، لأعداده كرجل حكيم وعدم تطوير النواحي التي تساعد في اعداده كرجل عامل والتركيز على البرامج العلمية .
٣. أن نمو هذا الاتجاه الفلسفي قد اضعف ارتباط الاثينيين بأهداف الدولة وشجعة على العمل على اشباع حاجاته الفردية واختيار اهدافه الشخصية .
٤. نتيجة لعدم العناية بالشباب من خلال التدريب البدني ظهر صفة الاحتراف الرياضي واقتصر التدريب البدني على المختصين بحكم وظائفهم.
٥. أصبح الاحتراف الرياضي مهنة مرموقة ومربحة لذا فقدت الاحتفالات الطابع الديني وتحولت قدرات وقابليات الرياضيين سلع قابلة للبيع والشراء.

٦- اراء الفيلسوف افلاطون التربوية في العصر الاثيني الثاني :

١. من اراء افلاطون ضرورة ممارسة المرأة للتدريب البدني أسوة بالرجال.
٢. علل\ كان افلاطون يضع الموسيقى في منزلة أفضل من الرياضة لأنه كان يعتقد بأن النفس هي التي تهب للجسد بما لها من فضيلة لذا فهي الغاية.

٣. لا يعني أن افلاطون كان ضد القوة البدنية والصحة بل على العكس كان ينادي بضرورة ممارسة التدريب البدني للحصول على جسم قوي.
٤. ومن أراء أيضاً ضرورة ادخال الطفل بعد الثالثة الى دار الحضانة ليلعب تحت إشراف مسؤولة عن ساحة اللعب.
٥. عندما يبلغ السادسة عشرة يدخل مدرسة حكومية حيث يبقى السنوات الخمس في التربية العسكرية.
٦. في فترة العاشرة والسادسة عشرة يتعلم الاداب والعزف على الفلاوت.
٧. يوصل سنتين أو ثلاث في التدريب العسكري الرياضي أن هذه الآراء تدعو الى وجود موازنة بين التربية البدنية والتربية العقلية .
٨. كان افلاطون ضد الاعتراف الرياضي وكان يرى أن قيمة الالعب الرياضية في قيمتها الخلقية .

٧- ار-اء الفيلسوف زينوفون وارسطو في التربية والتربية البدنية :

١. الفيلسوف زينوفون فقد تأثر بالتربية الاسبرطية الذي اقترح تدريباً مقسماً الى اربع مراحل: مرحلة الفتيان، مرحلة الشباب، مرحلة الرجولة، مرحلة الشيوخ.
- ٢- اما ارسطو فإن يرى الانسان يمر بثلاثة أطوار : طور النشاء البدنية من الطفولة، طور النفس النزوعية، و طور نشأة القوى الناطقة أو الطور العقلي.
- ٣- اعتقد ارسطو بأن الصحة العقلية تعتمد على الصحة البدنية .
- ٤- نادى ارسطو بضرورة تدريب البدن قبل النواحي العقلية لذا اقترح ضرورة تدريب الطفل التربية البدنية ولغاية بلوغ الرابعة عشرة من العمر .
- ٥- انشأت كلية الشباب وكانت مناهجها التدريسية تعتمد على التدريب العسكري الالزامي للشباب الذين تتراوح اعمارهم ما بين الثامنة عشرة والعشرين .
- ٦- علل\ واخيراً ان الاراء التربوية التي نادى بها الفلاسفة افلاطون وزينوفون وأرسطو كان يتقبلها اقلية ضئيلة من المجتمع الاثيني، لان معظم الشعب الاغريقي في ذلك الوقت كان محروماً من التعليم .

س ١ لماذا اصبح المجتمع الاثيني اكثر تنظيما وتوجيها من المجتمع الاثيني الاول ؟

ج١ بسبب ظهور الاتجاه الفلسفي وظهور الفلاسفة مثل افلاطون وارسطو وزينوفون التي انعكست ارائهم الفكرية على المجتمع الاثيني الثاني

٢- ظهور الاعتراف الرياضي

س١ما هو الفرق بين برنامج التدريبي لمدرسة البالسترا ومدرسة الجمنزيوم ؟

ج١ كان البرنامج التدريبي في مدرسة البالسترا يضم البرامج النظرية والعملية والحساب والهندسة والرياضيات والادب والرقص اضافة الى النشاط البدني ، اما برامج مدرسة الجكنزيوم كانت تقتصر في بادئ الامر على التدريب البدني للاعداد للغرض العسكري ثم اصبحت تضم ليس فقط التدريب البدني بل اصبحت تهتم بالنواحي الاجتماعية والخلقية والصحية حيث كان التدريب البدني والنواحي الصحية تعتبر الاساس في البرامج التعليمية .

س١لماذا فقدت الالعاب الاولمبية هويتها الاغريقية بعد سقوط الاغريق تحت سيطرة الرومان ؟

ج١ لان الالعاب الاولمبية كانت تسبب مشكلة للرومان الذين كانوا يعتقدون انها كانت تخالف دياناتهم ومعتقداتهم لذلك امر الامبراطور الروماني ثيودوسيوس بابطالها عام ٣٩٤ ميلادية .

