الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ التربية الرياضية والبدنية المرحلة الاولى

 الدراسة الصباحية

**الفصل الثاني**

اعداد

**المدرس داليا عامر**

 ***المحاضرة الرابعة : التربیة البدنیة في العصر الهومیري:***

 لقد هاجرت القبائل الإغریقیة القدیم الى شبه جزیرة الیونان من شمال جزیرة كریت وقسم منها الى بلاد الیونان. اوربا الى جنوبها متبعة الانهار والسهول حتى وصول البعض منها الى اسیا الصغرى والبعض الاخر الى لقد اتبع الهیلینیون حكماً مطلقاً یعتمد على اسس تربویة اساسها الاعداد البدني لاجل تهیئة مجتمع قوي یعتمد على القوة البدنیة القتالیة، لذا وجب على كل فرد في هذا المجتمع اعداد جسمه اعداداً یؤهله للقتال والتغلب على الخصم من هذا نفهم بأن التربیة البدنیة كانت للغرض العسكري بالدرجة الأساس وكانت منزلة الفرد في المجتمع تحدد على ضوء قوته البدنیة ومقدرته القتالیة، وفق هذا المفهوم أصبح كل مواطن جندیاً مؤهلاً للدفاع عن الوطن والتدریب المتواصل والذي اساسه رفع عناصر اللیاقة البدنیة كالقوة والمطاولة والرشاقة والسرعة. لقد اصبحت التربیة البدنیة جزءاً من حیاتهم الدینیة حتى انها دخلت في احتفالاتهم الدینیة والجنائزیة فقد كانت تجري سباق العربات التي تجرها الخیول ویشترك فیها خمسة متسابقین یقود كل منهام زوج من الخیول، وبعدها تجري مسابقة الملاكمة بین إبطال هذه المدینة وقیاداتها، وثم نزالات المصارعة، وتأتي بعدها سباقات الركض واخیراً ر مي الرمح وخصصت ثلاث جوائز للقائزین، أن هذه المسابقات تجري في الحالات الاعتیادیة بین المنافسین من قواد وابطال القبائل الذین برزوا فیها، كانت تجري مسابقات المبارزة بالحراب والدروع ورمي السهام ورمي الثقل، وكانت المبارزة تعتبر من النشاط العنیف واما رمي الثقل فقد كان من الالعاب الشعبیة

لدى الهومیرین وكان لدیهم نوع من الثقل المعدني وحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهام تجري لأصابة هدف معين ومما تقدم یمكن حصر ممیزات التربیة البدنیة في العصر الهومیري بما یلي:

* أن الر یاضة والالعاب في ذلك العصر كانت تتمیز بالروح العسكریة وهدفها تطویر القوة والتفوق البدني وبنفس الوقت أشغال وقت الفراغ والترویح .
* أنها كانت ذو طابع استعراضي إذ كان الفرد و رؤسائهم الفئة الوحیدة التي تتنافس فیها للفوز بالببطولات الریاضیة المختلفة.
* انها كانت ملائمة لما تطلبه حاجات المواطنین وظروفهم فاقبلوا علیها بدافع ذاتي بقصد المحافظة على لیاقتهم البدنیة .
* - لم یكن في العصر تنظیم بالمعنى الدقیق لعملیة التدریب والاعداد الفني، بالطریقة التي عرفها الإغریق في العصور التالیة:
* التربیة البدنیة في اسبرطة
* التربیة الأثینیة والتربیة البدنیة:
* التربیة البدني في العصر الاثیني الاول :
* التربية البدنية في العصر الاثيني الثاني

**انواع الانشطة الرياضية التي كان يمارسها الهومريون:**

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

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

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

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

5-المبارزة في الحراب والدروع: رياضة عسكرية.

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

7- رفع الاثقال : رياضة عسكرية

8-التصويب بالقوس: رياضة عسكرية

9- رمي الثقل: رياضة عسكرية.

10- الرقص: رياضة ترويحية

***التربیة البدنیة في اسبرطة :***

في بدایة القرن الثامن قبل المیلاد أخذ نفوذ مدینة اسبرطة یمتد الى المناطق المجاورة لها حتى تمكنت من السیطرة على لاكونیا التي تشمل النصف الجنوبي من شبة جزیرة البلقان، أن عدد سكان اسبرطة كان في بدایة القرن الثامن قبل المیلاد حوالي ربع ملیون نسمة أكثرهم من سكان المدن التي وضعت تحت سیطرتهم بینما عدد الاسبرطیین الأصلیین لا یتجاوز تسعة الالف نسمة لذا كان یشكلون الطبقة العسكریة المسیطرة على الدولة لتطبیق التقالید الاجتماعیة والسیاسیة الخاصة بهم والمتوارثة من. اجدادهم الهومیرین، كان الهدف الاساسي من التربیة والتربیة البدنیة هو الغرض العسكري لغرض اعداد جیش لقد تمیزة اسبرطة بثلاث عوامل وهي:

1- البيئة الجغرافية

2-النظام الاجتماعي .

 -3العلاقات السیاسیة.

مهمه \ أن بیئة منطقة اسبرطة كانت تتطلب الكفاح المستمر الـذي یستند على قوة الجسم والقدرة على التحمل وهو ما تتمیز به تلك القبائل من اصل دوریاني لذا اطلق علیهم الاسبرطیین وتعطي هذه الكلمة معنى قوة الشكیمة والجلد وبذلك اصبحوا یمثلون الطبقة الاولى في هذا المجتمع الجدید وتلیه الطبقة المتوسطة وهم أتباعهم والطبقة الثالثة وهي طبقة العبید، لذلك كان لابد لهم من جیش قوي مدرب یشمل جمیع القادرین من الرجال والنساء، حیث كانت النساء مطالبات بالحصول على لیاقة بدنیة مناسبة لاعتقادهم بأن ذلك یحقق ثلاثة أغراض: -

* اعتقادهم بأن الام التي تملك صحة جیدة وجسم قوي تلد ابناء أصحاء اقویاء .
* مساهمة المرأة بالدفاع عن الوطن عند الحاجة الى جانب الرجل .
* قیام الام بالاشراف على تدریب اولادها من السنة الاولى ولغایة بلوغ الولد السادسة من عمره والبنت السابعة من عمرها.

**أما أهم ممیزات البرنامج التدریبي المعد من الدولة فكانت بمایلي :**

* - 1- البرنامج التدریبي في أسبرطة كان یستند على اساس التدریب.
* 2- البرنامج یشمل على الركض وفنون القتال والوثب العریض والسباحة والمصارعة والملاكمة وركوب الخيل .
* 3- البرنامج التدریبي اخذ تدریجیاً بنظر الاعتبار التطور البیلوجي من حیث العمر والجنس.
* 4- التمارین تعطى للصغار كالركض والوثب وتمارین الاعداد البدني العام .
* 5 أن التربیة البدنیة في اسبرطة كان المقصود منها أكساب المواطن المهارة والقوة العضلیة
* 6 - أن اكتساب السرعة والقوة والمطاولة لاقیمة لها اذ لم تستخدم لخدمة الدولة للغرض العسكري.
* 7- الشباب الاسبرطي ومشاركاتهم في الدورات الاولمبیة القدیم كانت عاملاً مساعداً على تطویر اللیاقة البدنیة لدیهم خدمة للغرض العسكري . –
* 8- القوة الجسمیة والقدرة الحربیة هي الخصال المفضلة لدى الاسبرطیین الذي كانوا هدفهم الوحید تكوین أبطال وجنود مما أدى الى خلق الشجاعة والبسالة .
* -9 الدولة كانت تجري أختبارات سنویة لفحص قابلیات شبابها البدنیة وروحهم المعنویة وخاصة للشباب مابین سن الثامنة عشر ولحد العشرین.
* . -10 اخیرا كان هدف الاختبار معرفة مدى شجاعة وقدرة الشباب على تحمل الالم والحیاة الخشنة اضافة الى معرفة مهاراتهم العسكریة .

***التربیة الأثینیة والتربیة البدنیة:***

كان الأولاد والبنات یضلون في رعایة أمهم حتى السابعة من العمر، الواجبات البیئة الاعتیادیة وكان الزواج یقرره الوالدان . الاولاد لهم الحق في اللعب، أما البنت فكانت سجینة البیت وماتتعلمة من امها مقتصر على أعدادها وتعلمها اما الاولاد عندما یبلغون سن المدرسة یوضعون على ید احد من المعلمین طیبین السیرة واجبه تحسین سلوكهم وبشكل عام تلقینهم الاخلاق الحسنة، كانت التربیة حرة لاتشرف علیها الدولة وفي العصور الاولى تهتم بالناحیة الخلقیة أكثر من اهتمامهم بالناحیة الفكریة هدفها تربیة مواطنین صالحین لاعلماء، الركنان الاساسیان للتربیة في اثینا هما : الموسیقى والجمناستك، وعند دخول الطفل المدرسة الابتدائیة كان المعلم ثلاث سنین یبدء بدراسة الشعراء وحفظ الشعر وخاصة وما جاء بالالیاذة والاودیسا. بقوم بتعلیمة القراءة والكتابة وبعض الدروس في الحساب والهندسة والرسم وبعض أن تمضي على الطفل ثلاث سنین یبدء بدراسة الشعراء وحفظ الشعر وخاصة وما جاء بالالیاذة والاودیسا.

اما في الموسیقى فیتعلم الاولاد الغناء بمصاحبة القیثارة وكان الاغریق یهتمون اهتماماً عظیماً بالاثر الخلقي ، وكان التدریب یزداد عنفاً وشدة كلما اقترب الفتى من مرحلة البلوغ ویتولى تدریبه مدرب خاص في مدرسة التربية البدنية –حیث یزالول المصارعة والقفز والرمي القرص والرمح اضافة الى الرقص والسباحة .

 ***التربیة البدني في العصر الاثیني الاول***

 : في بدایة تاریخ أثینا كانت حضارتها وحضارت مدینة أسبرطة تستمد جذورها من أسس حضاریة واحدة وخاصة في القرون الاولى ولكن بعد ذلك اخذت كل أثینا وأسبرطة تسعى في تكوین مجتمع له ممیزاته الخاصة ومتأثرة بنظرة كل منهما الى النواحي التربویة لذا كان المجتمعا الاثیني القدیم اكثر دیمقراطیاً واكثر تقدما من المجتمع الاسبارطي .

 **مميزات المجتمع الاثيني الاول في التربية البدنية :-**

1- على الاطفال وقبل كل شيء أن يتعلموا السباحة والقراءة .

2. التربية للأطفال تكون من الولادة وحتى السادسة او السابعة تحت رعاية الام أو المرضعة وتكون مسؤوله عليهم .

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

4. ثم يدخل الى مدرسة الموسيقى وتطبق فيها برامج الادب والموسيقى وشيئاً من البرامج الرياضية .

5. عندما يدخل الطفل السنة السابعة من عمر يبدئ في ممارسة التمرينات والالعاب الرياضية والمسابقات الخفيفة .

6. تبدء ممارسة التمارين العنيفة عندما يبلغ عمر الطفل الثانية عشر والتمارين الاشد عنفاً تبدء ممارستها بعدة فترة الاعداد البدني عندما يشاركون في المسابقات العامة مثل رمي الرمح والوثب العريض والمصارعة والملاكمة.

7. عندما يبلغ الشاب عمر الخامسة عشرة أو السادسة عشرة يترك البالسترا ويلتحق بالجمنازيوم ويبدئ بتطبيق برنامج تدريبي جديد .

8 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 .

10- 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 .

11. الهدف من التربية الجديدة هو أيجاد المواطن المتكامل المتوازن في النواحي البدنية والعقلية والمعنوية والجمالية .

12. أن اغلبية السكان في اثينا كانوا من طبقة العبيد التي تحملت كافة الاعمال في الدولة وتفرغ الاثينني لخدمة الدولة في الجوانب الاخرى .

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

 14. 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 .

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

**التربية البدني في العصر الاثيني الثاني :**

**تميزت التربية في العصر الاثيني الثاني ب :**

1- أبتعد المجتمع الاثيني الثاني عن الايمان بالمثل العليا التي أمن بها الأثينيون الأوائل

2. 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 .

3. أن نمو هذا الاتجاه الفلسفي قد اضعف ارتباط الاثينيين بأهداف الدولة وشجعة على العمل على اشباع حاجاته الفردية واختيار اهدافه الشخصية .

4. نتيجة لعدم العناية بالشباب من خلال التدريب البدني ظهر صفة الاحتراف الرياضي واقتصر التدريب البدني على المختصين بحكم وظائفهم.

5. أصبح الاحتراف الرياضي مهنة مرموقة ومربحة لذا فقدت الاحتفالات الطابع الديني وتحولت قدرات وقابليات الرياضيين سلع قابلة للبيع والشراء.

**6- اراء الفيلسوف افلاطون التربوية في العصر الاثيني الثاني :**

1. من أراء افلاطون ضرورة ممارسة المرأة للتدريب البدني أسوة بالرجال.

2. 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.

3.لا يعني أن افلاطون كان ضد القوة البدنية والصحة بل على العكس كان ينادي بضرورة ممارسة التدريب البدني للحصول على جسم قوي.

4. ومن أراء ايضاً ضرورة ادخال الطفل بعد الثالثة الى دار الحضانة ليلعب تحت أشراف مسؤولة عن ساحة اللعب.

5. عندما يبلغ السادسة عشرة يدخل مدرسة حكومية حيث يبقي السنوات الخمس في التربية العسكرية.

6- . في فترة العاشرة والسادسة عشرة يتعلم الاداب والعزف على الفلاوت.

7. يوصل سنتين أو ثلاث في التدريب العسكري الرياضي أن هذه الآراء تدعو الى وجود موازنة بين التربية البدنية والتربية العقلية .

8. كان افلاطون ضد الاعتراف الرياضي وكان يرى أن قيمة الالعاب الرياضية في قيمتها الخلقية .

**7- ار-اء الفيلسوف زينوفون وارسطو في التربية والتربية البدنية :**

1. الفيلسوف زينوفون فقد تأثر بالتربية الاسبرطية الذي اقترح تدريباً مقسماً الى اربع مراحل: مرحلة الفتيان، مرحلة الشباب، مرحلة الرجولة، مرحلة الشيوخ.

2-.اما ارسطو فأن يرى الانسان يمر بثلاثة أطوار : طور النشاء البدنية من الطفولة، طور النفس النزوعية، وطور نشاة القوى الناطقة أو الطور العقلي.

3-.اعتقد ارسطو بأن الصحة العقلية تعتمد على الصحة البدنية .

4-. نادى ارسطور بضرورة تدريب البدن قبل النواحي العقلية لذا اقترح ضرورة تدريب الطفل التربية البدنية ولغاية بلوغ الرابعة عشرة من العمر .

5-.انشأت كلية الشباب وكانت مناهجها التدريسية تعتمد على التدريب العسكري الالزامي للشباب الذين تتراوح اعمارهم ما بين الثامنة عشرة والعشرين .

6- 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 \ لماذا اصبح المجتمع الاثيني اكثر تنظيما وتوجيها من المجتمع الاثيني الاول ؟

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

2- ظهور الاعتراف الرياضي

س\ماهو الفرق بين برنامج التدريبي لمدرسة البالسترا ومدرسة الجمنزيوم ؟

ج\ 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 تعتير الاساس في البرامج التعليمية .

س\لماذا فقدت الالعاب الاولمبية هويتها الاغريقية بعد سقوط الاغريق تحت سيطرة الرومان ؟

ج\ لان الالعاب الاولمبية كانت تسبب مشكلة للرومان الذين كانوا يعتنقون انها كانت تخالف دياناتهم ومعتقداتهم لذلك امر الامبراطور الروماني ثيودوسيوس بابطالها عام 394 ميلادية .