الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ التربية الرياضية والبدنية المرحلة الاولى

الدراسة الصباحية

**الفصل الثاني**

**م .م /داليا عامر سعدون**

**2018**

**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.

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

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

2. 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 يعتى 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 .

**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- 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 .

**تكلم عن مهــرجان أولمـــــبيا** :

منذ اكثر من عشرة قرون قبل الميلاد بدأت الروح القومية تجمع الاغريق وأن العوامل التي أكدت الشعور بضرورة الوحدة لديهم هي الاعياد الدينية والرياضية، حيث في مطلع كل صيف كان الاغريق يخرجون الى العراء ويجتمعون بالقرب من معابدهم ومقدساتهم ويقيمون شعائرهم الدينية او ينشدون الاناشيد تعظيماً لألهتهم وبمرور الايام اضافوا الى تللك التمثيليات مسابقات رياضية، وكانت تلك التمثيليات تنتهي بتغلب ملك شاب على ملك شرير وهذا ما يشير الى تغلب الربيع على الشتاء.

ثم تركزت الاعياد الدينية والرياضية حتى اصبحت اربعة تقام في عدة مناطق من بلاد الاغريق، وكان اهتمام الاغريق كان يتميز تمجيداً للاله ( زيوس ) في أولمبيا مما جعلها اعياد قومية يشارك فيها معظم الشعب الاغريقي ولكننا لم نستدل من المصادر والاثار المكتشفة لحد الان – معرفة متى اصبحت تلك الاعياد حدثاً قومياً ولكن تلك المصادر تذكر بأن أول – دورة أولمبية اقيمت عام 776 ق.م، واصبح هذا العام بداية التقويم الاولمبي الذي أرخ الاغريق.

ومن جهة الشمال من جزيرة البيلوبونيس وعند ملتقى نهر كلاديوس بنهر ألفيوس يقع سهل خصيب مترامي الاطراف وتحيط به ثلاث اطراف من جهات جبال تكسوها الخضرة الدائمة ويحده البحر من الجهة الشمالية الغربية ويسمى سهل أولمبيا، أقيمت الالعاب القديمة في حرم زيوس المقدس المسمى بــ ( التيس ) .

ولم تكن في أولمبيا بادئ الامر أبنية دائمية او ملاعب او مدرجات – للمشاهدين بل شيدت تلك المباني التي نشاهد اثارها باقي لحد الان، وكانت تلك التقاليد الاغريقية التي تحرم على الاجانب الاشتراك بالمسابقات الاغريقية الاولمبية وكذلك تحرم على رؤساء ونبلاء القبائل التي من اصل هيليني من ارساء القرابين او الهداياء الى الاماكن المقدسة في أولمبيا ولكن الجاليات التي نزحت من بلاد الاغريق وسكنت أسيا وايطاليا قد بذلت الكثير من الجهود لأجل المشاركة بتلك الدورات الاولمبية عن طريق أرسال الوفود وفعلاً قد حققت ذلك فيما بعد لان البعثات التنقبية وقد عثرت على الكثير من الادلة التي تثبت اشتراك المغتربين من الاغريق في المهرجان الرياضي المقدس اي الدورات الاولمبية كما هو واضح في الدورة الاولمبية الخمسين التي اقيمت عام 576 ق .م.

**ما هي اهم نتائج المشاركة في الالعاب الاولمبية القديمة :**

1-اشتراك سكان المقاطعات التابعة الى الاغريق واهل المستعمرات – الشرقية والغربية في المهرجان الاولمبي قد ازاحة الحواجز التي أقامها الايلينيين والاسبرطيين والتي كانت تمنع المواطنيين من الاشتراك في المهرجان الاولمبي الا من كان منهم الاحرار والنبلاء وبذلك تلاشى التميز العنصري .

2-كان الاغريق يحرصون على اقامة المهرجان الاولمبي في الايام القمرية من شهر أب وايلول ودورياً كل اربع سنوات.

3-تبدأ عادة المسابقات في اليوم العاشر أو الحادي عشر الى اليوم الخامس عشر أو السادس عشر .

4-كانت ايام الخمسة تشمل احتفالات تقديم القرابين وأقامه السباقات الرياضية وأقامه الولائم احتفلاً بالنصر

5-يكون الختام في اليوم الاول الطقوس الدينية ونحر الضحايا وتقديم القرابين وعرض مواكب المتسابقين.

6-في اليوم الثاني تقام مسابقات الصبيان وتشمل الركض والمصارعة والملاكمة وسباق الخيل والالعاب الخماسية (القفز، الركض، قذف القرص، رمي الرمح، والمصارعة).

7- اليوم الثالث تقام مسبقات الرجال في القفز، المصارعة، الركض مسافات القصيرة 200- 400، ياردة، والركض لمسافات الطويلة ( حوالي ثلاثة اميال بالملابس العسكرية.

8- في اليوم الرابع تقام مسابقات اللعبة الخماسية للرجال اضافة الى سباق العربات وسباق الخيل .

9-اليوم الخامس يخصص لغرض مواكب وتقديم الضحايا والقرابين وكان الفائزون يتقدمون المواكب ووضع على رؤوسهم اكاليل من اغصان الزيتون والغار.

**الشروط المتبعة للمشاركة في مهرجان اولمبيا ( الالعاب الأولمبية ) فهي :-**

1- كانت التعاليم والشروط تستوجب على المشاركة بالألعاب تسجيل أسمة في وقت معين قبل السباق وان يمضي في التدريب ثلاثين يوماً قبل بداية المهرجان.

2- يكون التدريب تحت اشراف المدربين والمسئولين الذين قد أمضوا من قبل مايقارب العشرة اشهر في الاعداد والتدريب للمشاركة في الدورة.

3- كانت المرأة شبه معزولة عن المجتمع الرياضي، لايسمح لها بالمشاهدة او المشاركة وذلك باعتقادهم بان الزوجة الكاملة هي التي تنصرف لتدبير منزلها وتربية الطفل.

4- ظلت الالعاب القومية مقصورة على الرجال لفترة طويلة حتى تقرر اقامة دورة أولمبية خاصة للنساء في عيد (هيرا )وكانت المباريات النساء قاصرة على مسابقات الركض لمسافات قصيرة تجري في شهر ايلول بعد مباريات الرجال الاولمبية.

5- الالعاب الاولمبية تقام ولو كانت البلاد في حالة حرب مع عدو خارجي .

**ما هي مدرسة البالسترا :**

أبنية شيدها الاغريق تزاول فيها المصارعة فقط وسميت ( البالسترا ) وكانت جزءاً تابعاً الى الجمنزيوم وعندما ظهرت الحاجة لديهم الى ايجاد أماكن خاصة لتدريب الفتيان والشباب الذين ترعاهم الدولة وتعدهم الاعداد البدني والعقلي اطلق عليها نفس أسم الاماكن الخاصة بالمصارعة ( البالسترا )، وعليه اصبح هذه الكلمة تطلق على أماكن متعددة منها ما يخص أماكن الإبطال ثم البالسترا يتدرب فيها الفتيان واخرة خاصة بالشباب يتدرب فيه على الملاكمة والمصارعة وكانت البالسترا الخاصة بالفتيان تطبق برامج نظرية وعملية وكان النشاط البدني احد تلك البرامج الى جانب برامج الموسيقى والحساب والادب والغناء.

**كيف وصف افلاطون مدرسة البالسترا :**

وقد وصف افلاطون هذه المدرسة " يذهب الصبي الى مدرب الالعاب الرياضي الذي يتولاه فيعدل قوامه وتقوى صحته فيصبح قوياً شجاعاً لا يهاب الحرب"، وكان برامج التدريب يتناسب وعمر الفتيان تتراوح اعمارهم ما بين ( 7 -11 ) سنة والثانية تضم الذين تتراوح اعمارهم ما بين ( 11 - 16 ) سنة . وكانت

الفئة الاولى تزاول الالعاب التي تتلاءم واعمارهم وتشمل الركض والقفز وتسلق الحبال واللعب بالكرة

وأما الثانية فكانت تزاول التدريبات العنيفة كالمصارعة والملاكمة اضافة الى رمي القرص والرمح، كما مارسوا السباحة والرقص بمصاحبة الموسيقى

**عرف الجمنزيوم :**

الجمنزيوم هو المدرسة أو المعهد الرياضي عند الاغريق والتي يمارس فيها الرياضيون التدريب البدني وهم عراة وتتوفر فيه كل الامكانات والادوات والاجهزة الرياضية الخاصة بالألعاب الرياضية المعروفة لديهم.

وظهر هذا المعهد الرياضي في القرن السادس ق.م، حيث استقرت دويلات الاغريقية وقلت حروبهم فيما بينها وتلاشت غزواتهم للاقوام الاخرى واختيرت اماكن بناء الجمنزيوم بالقرب من اماكن عباداتهم وذلك لاعتقادهم بالارتباط الوثيق بين النشاط الرياضي وتلك المعتقدات ، كان يشرف على الجمنزيون رياضيون يختارون من القبائل حيث ترشح كل قبيلة عشرة رياضين للأشراف عليه وبالتناوب على مختلف معاهد الجمنزيوم وكانت مهمتهم الاشراف على سلوك الشباب داخل الجمنزيوم ، بالإضافة الى تعينه بصفة دائميه عشرة من الإداريين لكل معهد وكانوا يختارون من الرجال الذين تتوفر فيهم الصفات الاخلاقية الفاضلة.

وكانت العضوية لا تمنح الا للأحرار من المواطنين ومن مختلف الاعمار وكان التدريب يقوم به المدلك والمدرب ولهما اطلاع بالنواحي الطبية مما يدل على أنهما وعلى الاخص المدرب قد درس النواحي التدريبية دراسة علمية حتى اصبح مؤهلاً للعمل في الجمنزيوم .

**ما هي المراحل التي مرت بها ادارة الجمنزيوم .**

1 - العناية بشؤون الصبيان .

2 - العناية بشؤن الشباب ورعايتهم .

3 - العناية بشؤون التدريبات الرياضية لأعداد المنافسين للمهرجانات .

4 - العناية بشؤون التدريب على استعمال السلاح .

5 - التدريب على العاب القوى ورمي السهام بالقوس .

**التربية البدني في العصر الروماني :**

**مميزات التربية البدنية في العصر الروماني القديم :**

1. كانت تربية الشباب منحصر على القوة والشجاعة والتحمل والصحة لأعداد المواطن ليكون محارباً لان الحرب هي المهنة الاولى للشباب الروماني .

2. يكون الدخول في التجنيد للجيش الروماني من السنة السابعة عشرة لغاية السابعة والاربعين من العمر ويقام احتفالاً سنوياً للشباب عند دخولهم في مصاف المحاربين .

3. كانت المهرجانات والالعاب هي جزء من حياتهم أذ كانت الالعاب مرتبطة بأعياد المواسم الزراعية وبتطور المجتمع ارتبطت بالطقوس الدينية وتقديم الاقرابين للآلهة.

**4**. كانت صفات الروماني تثير المرء الى الاحترام اكثر من المحبة، لذا كانت الخشونة من مميزات الروماني ولهذا أفتقر الى الى الميول للجمالية والفكرية .

5. من أهم الالعاب الاطفال كانت تشمل الاطواق والعربات والعرائس والخيول الخشبية وتربية الحيوانات مثل الكلاب والقطط والطيور.

6. أما بالنسبة الى الصبيان كان تدريبهم على أيدي أباءهم لاكتساب المهارات الضروري للحياة العسكرية كرمي السهام والملاكمة والمصارعة والسباحة وتحمل البرد والحر.

7. مارس الرومان العاب الكرة بأنواعها واحجامها المختلفة وكان الاساس في هذه الالعاب الرمي والقذف .

8.كانت ساحات الحمامات وساحة ماريقوس يقوم الشباب بها بتمارين الركض والقفز والمصارعة، اما المتقدمون في العمر فيلعبون العاب الكرة .

9.المهرجانات الرومانية كانت تقام في الأعياد والمناسبات الوطنية والدينية وكانت تشمل مسابقات الخيول والعربات ولامجال لبقية الالعاب كمسابقات رمي الرمح والقرص وغيرها.

10.نزالات المصارعة الدموية والمميتة كانت موجودة في العصر الروماني القديم وتلقت كل التشجيع والمشاهدة من الجماهير .

11. زاول الرومان الرقص ضمن الشعائر الدينية وكانت الرقصات ذات صابع حربي، اما الطباع التعبيري والجمالي للرقص فلم يلقي الاهتمام من الرومان.

12. وضع الرومان برنامج للأعداد البدني يخدم الجانب العسكري وكان هو الاساس في البرنامج التربوي للشباب ويتضمن الركض والوثب والسباحة والرمي .

**اهم الالعاب التي مارسها الرومان (في العصر الروماني القديم ) .**

1- كرة الكف :- وفيها يحول اللاعب ضرب الكرة باليد المفتوحة موجهاً ايها الى الحائط، ويكرر العملية بعد أن تلامس الكرة الارض ويستمر في هذا اكبر قدر ممكن من المرات .

2- لعبة التريجون :- تلعب بثلاثة لاعبين يقف كل منهما في رأس مثلث وتبدأ اللعبة برمي ولقف كرتين أو ثلاث في وقت واحد .

3- لعبة السفيروماكاي :- تجري في ملعب اقرب الى ملعب التنس، وان يواجه اللاعبون بعضهم البعض .

4- لعبة الهارباستم :- كرة محشوة بالصوف والاساس في مزاولة هذه اللعبة بعد قذف الكرة من لاعب الى اخر وهنالك خصم يحاول اخذها منهم ويقف في وسطهم وقد اتسمت هذه اللعبة بالقوة والعنف وكانت احياناً تستعمل مسكات المصارعة خلالها .

**التربية البدنية في العصر الروماني الحديث :**

**ما هي اسباب سقوط الإمبراطورية الرومانية :**

**1**. بسبب الفتوحات انشأت ظروف اجتماعيه واقتصادية بسبب السياسة الخاطئة التي أدت بالتدريج الى سقوط الامبراطورية.

2. في الفترة الاخيرة من الامبراطورية الرومانية بدأت ظهور التداعي والتفسخ في نظام الدولة وتدفق القبائل الهمجية الى البلاد.

3. ابتعاد الرومان عن الضوابط الخلقية الصارمة والعادات والتقاليد القديمة وانغماسهم في الترف وفساد الجهاز الاداري والحكم وسلب الحريات اداء الى سقوط الامبراطورية .

4. ظهور نسبة كبيرة من التفكك العائلي والطلاق وانخفاض معدل المواليد اضافة الى الانحلال الديني.

**ما هي مميزات التربية البدنية في العصر الروماني الحديث**

1. ازداد الرومان الاهتمام بالتربية العقلية والاعتماد على الجيش المعترف مما قلل من أهمية التربية البدنية .

2. افتقر هذا العصر إلى القيم المتزنة للتربية البدنية فكان ينظر اليها المحترفون فقط

3. أن الالعاب كانت وسيلة للتسلية يقوم بها المحترفون أو الاسرى او العبيد .

4.رغم قلة اهمية التربية البدنية في هذا العصر ولكن دعا الكثير من الفلاسفة والمشتغلين في الطب الى مزاولة التدريب البدني وبينوا اهميتها للفرد وفي مقدمتهم (جاليوس).

5. نصح جاليوس بممارسة الالعاب بالكرة باعتبارها افضل تمارين لجميع اجزاء الجسم .

6. في هذا العصر كانت المهرجانات مثل السيرك واستعراض المصارعين تتميز بالاحتراف .

7.كانت الايام المخصص للسيرك 76 يوماً، وازدادت الى 135 يوماً، في عهد ماركوس أوريليوس وذلك عام 354 ق.م، ثم اصبحت 175 يوماً .

8. يمكن تقسيم وسائل التسلية عند الرومان الى الوسائل العامة والوسائل الخاصة ، اما الوسائل العامة فكانت في العهد الجمهوري جزء من الاحتفالات الدينية الكبيرة.

9.من اهم الاحتفالات هي الألعاب الرومانية في عهد جوبيتر وابولو وعيد الام الالهة وفي اواخر العهد الجمهوري كانت هذه الاعياد تشغل ما يقارب 67 يوماً.

**الالعاب الخاصة في العصر الروماني القديم :**

1- العاب برايفت :- التي ينظمها بعض المواطنين وتشكل عرض المسرحيات.

2- العاب السيرك :- ولها شعبية كبيرة في العهد الامبراطوري وتتألف العاب السيرك من سباق العربات ونزالات المصارعة وتجري مابين المحترفين والاسرى والعبيد.

3- مصارعة الحيوانات وتجري احياناً ما بين الاسرى والحيوانات المفترسة أو ما بين الحيوانات المفترسة .

**التربية البدنية في العصر المسيحي الاول:**

**ما هي اسباب إلغاء الكثير مــــن الألعاب والمسابقات الرياضية في العصر المسيحي الاول .**

1- طريقة الالعاب الرومانية الوضيعة والصلة ما بين الالعاب الرياضية والنشاط البدني الروماني والديانة الوثنية والفكرة المهيمنة بالأخلاق الشريرة في البدن.

2- كان رجال الكنيسة قلقين من دور هذه الانشطة الرياضية على الدين فوجدوها بمثابة القيام بتمثيل عبادة الامبراطورية كما كان يحدث في الكثير من الاحتفالات التي اقيمت لشرف الالهة الوثنية وقد احتوت هذه المهرجانات على طقوس دينية وثنية عرف اباء الكنيسة أن لها تأثير خطيرا على المسيحية لذلك حاولوا منعها تماماً.

3- اعتقاد بأن الجسد كأداة للإثم والخطيئة لذلك يجب اهماله والعناية بالنواحي الروحية

4- كانت صيحة المسيحية " انقذوا أرواحكم " .وعندما بدأت الكنائس الغربية بفتح المدارس كانت الدراسات فيها تنحصر في النواحي الدينية وأهملت النواحي الادبية الوثنية والفنون والعلوم والفلسفة والتربية البدنية.

5-حاربت الحمام الروماني لاعتقادهم بان التدهور الخلقي هو الذي اوجد عادة العرى والاختلاط بالحمام كما منعت المسيحية من حضور الحفلات الرياضية العامة وكانت العقوبة صارمة لمن يحضر حفلات السيرك .

6- لا يسمح للمصارع باعتناق الدين المسيحي الابعد ان يعطي التعهد الذي ينص على اعتزاله المصارعة .

6-