

جامعة العربي بن مهدي  
أم البواقي

فرع علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات في مادة تاريخ وفلسفة التربية

البدنية والرياضية

لطلبة السنة الأولى ليسانس

إعداد وتقديم:

عبد السلام جبار

السنة الجامعية 2020/2021

1. مدخل لتاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية
2. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية قبل التاريخ
3. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في العصور الوسطى
4. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في الحضارة الإسلامية.
5. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في العصر الحديث
6. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في الجزائر
7. تطور اللجنة الأولمبية الجزائرية

## المحاضرة الأولى: مدخل إلى تاريخ التربية البدنية والرياضية:

**1-مقدمة:** توجد حركة جدلية بين الإنسان و التاريخ منذ فجر البشرية، فالتاريخ هو الذي يسجل الأعمال الخالدة للإنسان، أما الإنسان فهو الذي يصوغ التاريخ و يدونه.

و يقصد بالتاريخ في اللغة تعريف الوقت: وهو ذلك العلم الذي يبحث في الوقائع و الحوادث الماضية، و تطلق كلمة التاريخ في أيامنا على العلم بما تعاقب على الشيء في الماضي من الأحوال المختلفة، سواء كان ذلك الشيء ماديا أو معنويا كتاريخ الشعوب، أو تاريخ الأسرة، و تاريخ القضاء و تاريخ العلم و تاريخ الأدب...الخ.

و يقال: أن التاريخ يدرس الأحداث الماضية في التاريخ الإنساني منذ وجود السجلات المدونة إلى الوقت الحاضر، و يقال أيضا أنه يهتم بدراسة حوادث فريدة، وذات نوعية خاصة من أجل ذاتها فقط. ولذا فإن معرفة أحداث الماضي تعد من الموضوعات و القضايا التي تهيمن على اهتمام الإنسان، فقد بدأ الإنسان في العصور القديمة بتسجيل أخبار أسلافه من خلال حفظ الأغاني و الأساطير المعبرة عن تلك الأخبار و ذلك بهدف توريثها و تناقلها بين الأجيال. وفيما يلي عرض لبعض الآراء المعبرة عن ماهية التاريخ:

- الشاهد على مر العصور

- ذاكرة الجنس البشري

- ذلك السجل المكتوب للماضي و أحداثه

- تدوين للأعمال و للإنجازات التي قام بها الإنسان فيما مضى من الزمان.

- ذلك الحوار بين الماضي والحاضر

- دراسة للمسيرة الحضارية لبني الإنسان

**2-مصادر المادة التاريخية:** يطلق المؤرخون على مرحلة جمع المادة التاريخية لفظ (الهيروسطية) وهي كلمة مشتق من التراث الإغريقي بمعنى ( أنا أجد) و ذلك للدلالة على جهد المؤرخ أو الباحث في جمع المادة التاريخية المثقلة بموضوع الدراسة.

و تذكر مراجع البحث المنهجية أن على الباحث اللجوء إلى كافة الوسائل و الطرق و المصادر العملية في سبيل حصوله على المادة التاريخية المتصلة بموضوع الدراسة وهناك اتفاق على أن هناك نوعين من المصادر التاريخية:

أ- المصادر الأولية

ب-المصادر الثانوية

أولاً: المصادر الأولية: وهي التي تشمل على معلومات و حقائق أصلية عن الوقائع أو الأحداث المتصلة بموضوع الدراسة و منها الآثار و الوثائق...الخ

ثانياً: المصادر الثانوية: وهي المصادر التي تشتمل على معلومات و أفكار و تسجيلات...الخ منقولة عن المصادر الأولية سواء كانت منقولة لمرة أو أكثر، و تتضمن كل ما كتب عن غير مشاهدة شخصية من الباحث، كالمقالات و دوائر المعارف، ملخصات الكتب...الخ

أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية و الرياضية: تهتم التربية البدنية بدراسة تاريخ النشاط البدني و الرياضي للإنسان للاعتبارات التالية:

1- استخلاص الدروس والعبر من الماضي والترف على الأخطاء و تجنب الوقوع فيها في الحاضر أو المستقبل

2- استقراء تأثير المتغيرات و النظم الاجتماعية على نظام الرياضة والتربية البدنية و ذلك لتوجيه النظام نحو التقدم بالإستفادة من هذه التأثيرات.

3- دراسة تاريخ الرياضة و الألعاب والتربية البدنية كحاكاة لتقدير حجم و اتجاه التقدم في التربية البدني و الرياضية المعاصرة.

4- الاستفادة من معطيات الإدارة عبر التاريخ لاستخلاص تنظيمات جيدة للرياضة في الحاضر والمستقبل.

5- دراسة المدارس الفلسفية الكبرى و تأثيرها على الرياضة و التربية البدنية من خلال العصور المختلفة لحضارة الإنسان.

تشجيع البحوث التاريخية في مجال التربية البدنية الرياضية من خلال الفهم الجيد للمصادر الأولية والمصادر الثانوية، ذلك بغرض التوصل إلى الحقائق التاريخية المرتبطة بالظواهر أو المواضيع المراد دراستها.

3- أهمية دراسة تاريخ التربية الرياضية: إن دراسة تاريخ التربية الرياضية التي هي جزء من مناهج الدراسات الأولية والعليا في كليات التربية الرياضية في جامعات العراق، تلقي الضوء لما قدمته التربية البدنية والرياضية للإنسان والمجتمعات البشرية عبر حضارة إنسانية باعتبارها احد أركانها ودعائمها الأساسية في الخلق والإبداع، ان الحياة البشرية في ماضيها وحاضرها وحدة عضوية تتفاعل فيها مختلف العناصر وتتكامل، لذلك ليتمكن للإنسان إن يتفهم حدث من الأحداث إلا إذا تفهم الحياة كلها، كما يمكنه إن يدرك جزء من التاريخ إدراكاً صحيحاً إلا إذا فهم التاريخ البشري بكامله، والذي يشمل الحياة البشرية الماضية بجميع مظاهرها الاقتصادية والاجتماعية والدينية والفنية.

**والهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تحقيق امور رئيسية وهامه منها :-**

- 1- معرفة الطالب لتاريخ التربية البدنية والرياضية واحداثها عبر العصور .
- 2- مدى استخدام واستغلال التربية البدنية والرياضية لخدمة الدولة قديماً وحديثاً.
- 3- إضافة إلى إجراء مقارنة شاملة لهذه الظاهرة الحضارية في المجتمعات المختلفة .
- 4- كما تمكن الطالب من ايجاد صيغ جديدة مبنية على اساس علمية وعملية مستمدة من تجارب وخبرات الشعوب الاخرى.

- 5- العمل على تطوير المستوى العلمي للتربية الرياضية والبدنية والصحية والترفيه .
- 6- هذا بالاضافة إلى ارتباط التربية البدنية والرياضية بالتاريخ الإنساني منذ عصور مقابل التاريخ وحتى الوقت الحاضر لدى مختلف الأقاليم والشعوب .
- لدراسة التاريخ أهمية كبيرة، وذلك لان التاريخ أصبح علماً قائماً بذاته، إما على صعيد دراسة تاريخ الحركات الرياضية العالمية، قديماً وحديثاً ماضيها وحاضرها، فإنها تلقي الضوء للدارس والباحث وتساعد في الوقوف على مدى التطور الحضاري والتقدم الذي مر به الشعوب والأمم التي استطاعت إن تحكم العالم بأسره يوم كان الإنسان يعتمد التربية البدنية والعسكرية أساساً لكيان الدولة وركناً من أركان البناء والأعمار والتقدم والرقي .

## المحاضرة الثانية: التربية البدنية في المجتمع البدائي

لم يسجل الإنسان الأول وقائع حياته في المجتمعات البدائية إلى أن علماء الآثار و الأنثروبولوجيا (علم الأجناس البشرية) قد اهتموا من خلال دراستهم العلمية إلى ان الإنسان البدائي قد مر في حلقات تطوره بثلاث مراحل:

ينتميان إلى العصر الحجري القديم

المرحلة الأولى

المرحلة الثانية

المرحلة الثالثة تنتمي إلى العصر الحجري الحديث ولقد توصل هؤلاء العلماء إلى معرفة الأحداث والحقائق التي ارتبطت بالعصر البدائي من خلال دراستهم للمصادر وللدلة التي تمكنوا من جمعها و فحصها. و دراسة تاريخ التربية في المجتمعات البدائية تؤكد على أن القبائل البدائية قد عاشت قديما في عصور ما قبل التاريخ حياة خالية من التعقيد، و إن مظاهر التربية في المجتمعات البدائية قد تركزت في عمليتين رئيسيتين و دراسة تاريخ التربية في المجتمعات البدائية تؤكد على أن القبائل البدائية قد عاشت قديما في عصور ما قبل التاريخ حياة خالية من التعقيد، و إن مظاهر التربية في المجتمعات البدائية قد تركزت في عمليتين رئيسيتين و هما:

- **الأولى:** إعداد الفرد للحصول على ضروريات الحياة العملية بصورة مباشرة لا تتميز بالتفكير أو محاولة تطوير ما هو قائم، وهو يمثل الجانب العملية للتربية.

- **الثانية:** تدريب الفرد على الطرق و القيم المقبولة في إطار الجماعة، وهو ما يمل الجانب النظري للتربية.

ونظرا لغياب النظم التعليمية في المجتمعات البدائية، فإن طبيعة التربية السائدة في هذه المجتمعات لم تتعد مرحلة التقليد اللاشعوري و ذلك لعدم وجود مؤسسات تعليمية، و من ثم أصبح التعليم في المجتمعات البدائية قائما على التقليد و الممارسة.

ولذا كن هدف التربية في المجتمعات البدائية هو تحقيق التوافق و بالانسجام بين الفرد و بيئته المادية و الروحية.

ومن أهم خصائص التربية في المجتمعات البدائية و التي كانت تعتمد على التلقين و التدريب المعلي و التقليد اللاشعوري، الخصائص التالية:

- تربية تتم بطريقة غير مقصودة، إذ كانت مسؤولية التربية تقع على المجتمع و الأسرة لعدم وجود مؤسسات تعليمية أو تربية في ذلك العصر للقيام بتلك العملية.

- تربية غير مباشرة تتم من خلال الخبرة المعلية و تقليد المتعلم مما يقوم به الكبار من نشاط لإشباع حاجاتهم البدنية أو حاجاتهم الفسيولوجية أو حاجاتهم الروحية.

- تربية لا تتطلع على التغيير أو التعديل أو التطوير، إذا كانت التربية في ذلك العصر تسعى لاستمرار الفرق السائد في الجماعة دون محاولة التغيير أو التعديل.
- و من ثم كانت تظهر جماعات تناهض التغيير بإصرار و قد أطلق علماء الأجناس تعبير (التخلف الثقافي) على تلك الجماعات.
- و الحياة في المجتمعات البدائية كانت تتهم بالقوة، و لذا فقد حتمت على الإنسان البدائي أن يجري، و يقفز و يتسلق و يسبح و يبرقص و يصطاد...و ذلك بغرض البحث على غذائه أو الدفاع عن ذاته من الحيوانات المفترشة أو بهدف الترويح عن نفسه من عناء الحياة الشاقة.
- و قد كانت الأسرة هي المنوطة بمسؤولية تعليم أبنائها وتلك المهارات نظرا لعدم معرفة المجتمعات البدائية بالمدارس أو بالمقررات الدراسية أو المدرسين أو المعلمين المتخصصين في المجال التربوي أو التعليمي..
- ومن المؤكد أن ممارسة النشاط البدني ليس ببذعة جديدة عرضها المفكرون و المربون في الوقت الحاضر، إذ سجلت الأحداث التاريخية أن الإنسان في المجتمعات البدائية قد مارس العديد من ألوان النشاط البدني.
- إلا أنه لم يكن يعرف في المجتمعات البدائية ما يسمى في عصرنا بـ (التربية البدنية) و من ثم لم يكن في العصر البدائي برامج منظمة للتربية البدنية، وذلك لأن الإنسان البدائي لم يكن في حاجة إلى تخصص فترة من يومه لممارسة النشاط البدني، إذ أنه كان ركنا أساسيا في نظام حياته اليومية. ووجه عام فإن الأساس الذي عاش في المجتمعات البدائية قد مارس أنواع من ألوان النشاط البدني و ذلك بطريقة مباشرة أو بطريقة غير مباشرة و سواء كان ذلك بإرادته أو بدون إرادته، حيث حتمته طبيعة حياته على ممارسته لتلك الألوان من النشاط.
- وبذلك يكون الإنسان البدائي قد مارس أوجه النشاط البدني بهدف تحدي قوى الطبيعة من أجل البقاء وليس للعب، أو للتنافس، و من ثم لم يكن مدركا للمفهوم المعاصر للتربية البدنية.
- التربية البدنية و الرياضية في مصر القديمة

**البعد التربوي للرياضة في مصر القديمة:** إن ممارسة الرياضة في عصر الدولة المصرية القديمة حقيقة تاريخية، حيث لا تزال الشواهد و الآثار محتفظة بما سجله المصريون القدماء على جدران مقابرهم وفي معابدهم.

و لا يمكن إنكار القصد التربوي من الرياضة في عهدهم حيث ذكره (تيودور الصقلي) بأن الملك المصري سيزويس قد نشأ معه مواليد يومه من أبناء الشعب على قدم المساواة من حرية الرأي، و أنهم كانوا يدرّبون على أسا ميثاق لا تتقطع (بحيث لم يكن يسمح لأحدهم بتناول الإفطار إلا بعد أن يقطع الإستاذ عدة مرات)

و قد ثبت أن الصبية والتلاميذ كانوا يختلفون في ممارسة الرياضة عن العسكريين و المحترفين و هذا ما يدل على أن الرياضة كانت وسيلة للتربية لديهم.

و ذكر بعض المؤرخين أن المدرسة في مصر القديمة كانت تسمى (بيت التعليم) و كان منهاج الدراسة يشتمل على الدين، و أدب السلوك والقراءة و الكتابة و الحساب والسباحة والرياضة البدنية، و ذلك في المدارس الأولية.

**احتمال ممارسة اللعب في المدارس المصرية:** يظهر من خلال ثلاثة متون مصرية احتمال وجود مساحات للعب بالمدارس:

**المتن الأول:** عبارة عن رسالة وجهها معلم إلى تلميذه و دعاه فيها إلى التفرغ للكتابة و القراءة فائلة لا تصرف ذهنك لساحة اللعب و دع الرمي والقذف خلفك و اقضي يومك تكتب بأصبعك و اقرأ بالليل)

**المتن الثاني:** لرسالة مماثلة يقول المعلم فيها: (إن ما أعمله لك ليس في ذهنك....؟! و إنما (أنت) و ساحة الملعب (...؟)) هل كانت ساحة الملعب هذه التي ذكرتها الرسالتان ساحة منتظمة تمارس فيها بقية أنواع الرياضة عدا الرمي والقذف، ولها صلة بما درسه، أم كانت مجرد أرض يستغلها التلاميذ تلقاء أنفسهم للعبهم الخاص بجوار مدرستهم.

**المتن الثالث:**

جاء عن قصة (الصدق والبهتان) و تحكي عن ولد الحق بمدرسة فتعلم أن كتب جيدا جدا و كان يمارس كل فنون النزال، و فوق على أقرانه الكبار الدين كانوا بالمدرسة)

**البعد الاجتماعي للرياضة في مصر القديمة:**

كتب بعض المؤلفين الأجانب عن التربية البدنية في مصر القديمة مشيرين إلى أنها لم تكن جزءا من أي منظومة تعليمية لكنها كانت ببساطة أداة لاستكمال أنشطة العمل اليومي فتطوير بعض النظم و المؤسسات الاجتماعية يؤثر تأثيرا واضحا في أنماط الأنشطة البدنية التي يشترك فيها الناس بمختلف طبقاتهم سواء بالتوجيه أو بالاختيار.

فلقد أتيح للطبقات العليا فرص تعليمية لم تتح لمن دونهم.

عندما كان النيل يفيض يقوم عامة الناس بالتخلي على أعباء الحياة اليومية، و يتاح لهم وقت فراغ كبير يستغلونه في الكثير من النشاطات الاجتماعية والرياضية والتي يمكن تمييز البعض منها (كالصيد البري، وصيد السمك، و الكثير من ألوان الرياضة و الألعاب...) التي صورت على جدران المعابد والمقابر.

وقد ربط مؤرخ التربية البدنية (ماكنتوش) بين التحضر والاستيطان حول ضفاف الأنهر، و بين وجود أشكال متميزة من الألعاب و الأنشطة البدنية.

و لأن مصر كانت محكومة بنظام طبقي (أو شبه طبقي) حيث طبقة الفراعة و النبلاء هي الطبقة العليا، و بقية أبناء الشعب من الفلاحين والصناع، و هي الطبقة الدنيا و هم الأغلبية، وكانت الطبقة الوسطى مشكوكا في وجودها و كان الصيد هو الرياضة المفضلة لدى الطبقة العليا سواء الصيد البري أو البحري.



## أماكن ممارسة الرياضة:

1- **الممارسة في ساحات المنازل والدور:** كانت الألعاب الجماعية تمارس داخل الدور أو خارجها حيث كانت دور سكن المصريين من السعة بحث تتيح لأبنائها ممارسة نشاطهم و ألعابهم بداخلها، ومما يؤكد ممارسة الرياضة داخل الدور ( المنازل) كون البيوت المصرية الثرية تتميز باتساع أفنيئتها و حدائقها فضلا عن أسطحها التي كانت مهياة لأن تتيح لأبنائها كثيرا من فرص المرح و ممارسة أصناف كثيرة من الألعاب.

2- **الممارسة في الدروب:** إذا كانت البيوت الثرية تملك المساحة بما يتيح لأبنائها ممارسة النشاط الرياضي داخلها ذلك أن البيوت الفقيرة وكما صورتها الرسوم و الآثار في الدولة الوسطى كانت ضيقة، و لذلك فيه لا تسمح لأبناء هذه العائلات بممارسة نشاطهم في اللعب الجماعي كما كان لأبناء البيوت الثرية...و لم يبق أي سبيل لهؤلاء الأبناء إلا الاتجاه نحو اللعب في الأزقة كما يفعل أمثالهم اليوم.

و كذلك في الحقول، حيث يظهر منظر طريف يصور أربعة فتية عرايا يساعد بعضهم بعض على تسلق النخيل وكذلك أمام أطلال المعبد.

البعد الحربي للرياضة في مصر القديمة" إن الجيش يعتبر طبقة متميزة في المجتمع لاكتساب الرجال المهارات البدنية التي تعدهم لخوض المعارك و لقد سجلت الآثار كل أنواع التدريبات العسكرية المرتبطة بهذا العصر و التي من شأنها جعل الشباب يتحكم في الأدوات التالية: السيف ، القوس ، السهم والرمح والدرع، و كانت المصارعة أكثر الرياضات شعبية.

وفي ظروف الحروب الكثيرة التي خاضتها مصر عبر تاريخها القديم، فضلا عن عدم الاستقرار بين المقاطعات كان لا بد من إتقان فنون و مهارات القتال و إعداد الجند الإعداد البدني و الحربي اللائق، حتى أنهم وصلوا إلى فرض دروس عسكرية متقدمة تعطى للأمرء و النبلاء و أبنائهم في فصول خاصة.

و لقد مرت المتون المصرية رياضات عنيفة تتطلب أداؤها الجهد و التمرين و المهارة، و من يبق هذه الرياضات، حمل الأشغال، المصارعة، المبارزة بالعصي و الملاكمة.

## الأنشطة الرياضية ذات الطابع الحربي:

1- **العربات الحربية:** استعمل المصريون العربات ذات مقصورة مفتوحة لفرد واحد و يجرها حصان أو أكثر.

و رجال و حدة العربات الحربية كانوا يعتبرون منم الجند الأكفاء في ميادين القتال و ممن يتمتعون بلياقة بدنية تعتبر رفيعة المستوى إلا أنه قد لوحظ من بعض المصادر أنه غالبا كان ركوبها مقصورا على طبقة الضباط و الأمرء.

2- **القوس والسهم:** استخدم المصريون القدماء الرماية بالقوس والسهم سواء في الحروب أو الرياضة، ولقد أجاد المصريون قدماء المصريون صناعة الأقواس بما يكفل لها القوة ودقة في الاستعمال، حتى أن الأحباش و الليبيين الذين برعوا و اشتهروا في استعمال هذا السلاح يعتبر أنهم أخذوا فكرته عن جيرانهم قدماء المصريين.

**مظاهر و ألوان الرياضة في مصر القديمة:** تفتن المصريون القدماء إلى أهمية الرياضة و النشاط البدني منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد، ووضعوا اللبانات الأولى لفكر التربية البدنية والرياضية و أدركوا العلاقة الوطيدة بين سلامة الجسم وسلامة العقل والنفس من بين هذه المظهر والألوان نجد:

**رياضة الصيد:** كان النبلاء والوجهاء والأعيان يقومون بصيد و مطاردة الأسود و النمور و الطباء و كانت صحراء مصر تعج بمختلف الحيوانات برية.

و من الثابت أن المصريين القدماء استعملوا العديد من الأدوات للصيد و كان ذلك بحسب الفريسة ( الشباك، القوس، السهم، الحيوانات المدربة)

وهكذا كان يتطلب ضرب الخيام و إقامة المعسكرات و ركوب الخيل والعربات والمشي والجري والسباحة وركوب المراكب والتجديف.

ولم يقتصر الصيد في الجانب البري فقط بل تعداه و مورس في ظفاف الأنهار والبحار و كذا صيد الطيور التي تعيش في الأحراش والمستنقعات والبرك.

وكل هذا أثبتته النصوص والصور التاريخية

**ألعاب الكرة:** عرف المصريون القدماء الكرة كأداة لعب لعدد من الألعاب الرياضية.

و يوجد بالمتحف المصري أعداد كبيرة من كرات اللعب التي كانت تصنع من ألياف النخيل أو من قش الشعير حيث تكور و يخاط حولها بقعتان من الجلد و من أهم المناظر التي أثبتت ممارسة المصريين لألعاب الكرة

1- لوحة تصور بعض الفتيات تقمن برمي و لقف الكرة

2- لوحة أخرى تبين أن الفتيات قمن بتلقي الكرة الممررة و قد ركن ظهور زميلاتهن.

3- و قد كانت ألعاب الكرة تلعب خارج المنزل و يشترك فيها الأطفال والنسوة و الرجال و فق قواعد معينة

**المصارعة:** كانت المصارعة من أبرز ألوان الرياضة عند المصريين القدماء

ويبدو أن قدماء المصريين و لا سيما عامة الشعب كانوا يعمدون في تسليتهم إلى كل ما يتطلب إبراز القوة و إظهار المقدرة.

لذلك كانت المصارعة من أحب الرياضات إليهم.

التربية البدنية في آشور وبابل (العراق)

تعرف الحضارة القديمة التي تقع بين نهير دجلة و الفرات بحضارة آشور، نينوى، بابل، وهي بلاد ذات موقع جغرافي له أهميته التجارية في الزمن القديم بين مختلف الدول الشرقية، و كان دوما محط أنظار الغزاة. و ارتبطت الكثير من الأنشطة بالمناسبات و الأعياد الدينية القديمة، كما مارسوا ألوانا من النشاط البدني في سبيل الاستعداد العسكري.

فقد أقدمت شعوب هذه المنطقة على ممارسة ألوان النشاط البدني و الرياضي المتصل بتنمية اللياقة البدنية، كالمصارعة والملاكمة و استعمال الآلات الحادة، و كانت لهم أساليبهم في الصيد، وبخاصة صيد الأسود، كما مارسوا تدريبات بدنية في أوقات فراغهم، و كذلك مارسوا صيد الأسماك و بعض الألعاب المائية. و تبرز أسطورة جلجاسيس (المصارع الأسطوري) أهمية الرياضة بشكل عام، و المصارعة بشكل خاص لدى الشعب العراقي القديم والتي وصلت إلى حد التقديس، فمزجوا بين المصارعة كشعيرة من الشعائر الدينية و بين المصارعة كرياضة تنافسية و بطولة. وقد وجدت دلائل تشير إلى أن شباب الطبقات العليا كانوا يتلقون دروسا في السباحة و التمرينات البدنية و الرماية بالقوس السهم و ركوب الخيل، كما أن هناك من يعتقد أن الألعاب الأولمبية القديمة باليونان إنما هي ميراث الألعاب الأولمبية الجسادية، فنقلوها إلى اليونان القديمة.

#### - التربية البدنية في بلاد فارس ( إيران )

الشعب الفارسي من الشعوب المحاربة، فلقد مرت عليه عدة حروب و غزوات صهرت فكر هذا الشعب انعكس ذلك على كافة مناشط الحياة في فارس، و بلاد كهذه تضع اهتماما كبيرا للتربية البدنية و التمرينات، حيث اللياقة الحربية تتأسس على اللياقة البدنية و خاصة في الزمن القديم.

و يقال أن الفرس هم الحضارة الشرقية الأولى التي وضعت نظاما خاصا للتربية البدنية، كما ما أرسوا ألوانا من الرياضة المتصلة بالمهارات الحربية، كالرماية بالقوس والسهم و المصارعة و ركوب الخيل الجري و الصيد البري.

و تدل الآثار الجدارية من رسوم و منحوتات ما ترك ملوك الفرس على الاهتمام بالرياضة و بخاصة تلك المتصلة برياضات الملوك و الأمراء كصيد السباع، كما كان صيد الخنازير البرية من الرياضات المألوفة، وكانت الرماح و الحراب و القوس و السهم من الأدوات المستحبة في الصيد.

و من أهم الألعاب التي كانت منتشرة في بلاد فارس لعبة الكرة و الصولجان وهي أصل لعبة البولو ( POLO ) و التي تمارس بالمضارب و الكرة من فوق صهوة الحصان و التي كانت أحد الجوانب الهامة في البرامج التربوية للأمراء و أبنائهم في البلاط الملكي في فارس كما يشير كتاب (كلونامك) القديم الذي ألف باللغة الفارسية قبل الإسلام.

### المحاضرة الثالثة: التربية البدنية و الرياضية في الصين والهند القديمة

تعد الثقافة الصينية من أعرق ألوان الثقافات الإنسانية، و لقد تميزت بعدة جوانب واضحة في الأدب والفن و الألعاب الترويحية. ويدين غالبية الشعب الصيني بالبوذية الكونفوشيوسية، وهي تعاليم تغلب الجانب الروحي و الذهني على الجانب البدني و مع ذلك فإن التراث الصيني المتعلق بالبدن و نشاطه و المحافظة عليه حافل بالدلائل الواضحة والآثار الجلية على اهتمام الشعوب الصينية بالثقافة البدنية و بالرغم من أن التربية البدنية نالت اهتماما بسيطا في سياقات التعليم الرسمي، إلا أن التراث الطبي والعلاجي الصيني يزخر بأفكار ومعلومات ممتازة عن الجسم و تشريحه و عن التدليك والعلاج الفيزيقي و أفكار عن الاسترخاء وفنونه و أساليبه.

و في القرن الخامس الميلادي ظهر نظام للتمرينات العلاجية و وضعه أحد الرهبان تحت اسم الكونغ فو (kung-fu) و لقد و وضعت على أساس اعتقاد أهل الصين بأن قلة النشاط الحركي تؤدي إلى خمول الجسم و بالتالي إلى الأمراض و لقد اتصفت هذه التمرينات بالتركيز الذهني الشديد ووضعت قواعد معينة للتنفس و تنظيمه.

وهذا النظام هو أصل لعبة الكونغ فو (Kung-fu) المعاصرة. و تلقى جنود الجيش الصيني بعض التدريبات البدنية ذات الصلة بالمهارات الحربية كاستخدام السيوف و ركوب الخيل والمهارات المتصلة بذلك و كانت هذه الأنشطة تتصف بطابع تنافسي كما تلقى الشباب في الطبقات العليا تعليما خاصا تضمن الرقص والرماية بالقوس و السهم و ركوب العربات ذات الخيول، وهناك آثار عن الإمبراطور فو هي (fu-hi) تشير إل تعاليمه التي تشع على ممارسة ألوان رياضة معينة منها (القتص، صيد السمك...) ويعتقد أنه كان هناك نظام تعليمي لذلك.

كما أن هناك دلائل على ممارسة الصينيين القدماء للملاكمة، المصارعة، الريشة الطائرة بالأقدام، وشكل من أشكال كرة القدم.

لم تكن التربية البدنية في المجتمعات البدائية لها برنامج منظم بحد ذاته أو تزاؤل في أوقات معينة إذا إن الرجل البدائي لم يكن بحاجة الى وقت ليخصصه لممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية حيث أنها تشكل الجزء الأكبر من حياة الإنسان اليومية من خلال سعيه من اجل الحصول على قوته اليومي أو حماية نفسه من البيئة المعادية ، لهذا نجدة ذو جسم قوي وعضلات كبيرة واجهزة عضوية سليمة، تهدف التربية البدنية في المجتمع البدائي إن يتعلم كيف يبقى حياً، فالطفل يتعلم أولاً قواعد السلامة والمعروف بالإنسان البدائي لم يهتم ويعرف سوى الاهتمام بحاضرة الملي بالمخاطر وان يوفر لنفسه المأكل والمشرب والكساء والدفاع عن النفس وكان الإيمان بالعشيرة هو الهدف الثاني من أهداف التربية البدنية فلا بد إن يرضى الإلهة العشيرة وكان مهما إن يتعلم كل طفل كيف يؤمن بهذه الإلهة ويقدها وليس حمايتها فقط .

### التربية البدنية و الرياضية في الهند القديمة:

سيطر المناخ الفلسفي الديني على الهند القديمة وعلى كافة ألوان النشاط بها، و يؤمن الهنود بالبوذية و الهندوسية، وكما تعلم فإن هذه العقائد تتضمن تعاليم مناهضة للنشاط البدني والرياضي، و مع ذلك فإن التراث الهندي يشتمل على قواعد بدنية، وعلى ألوان عديدة من الرقص أبرزها الرقص الطقوسي، و لقد أفادت البحوث الأثرية أن الهنود قد عرفوا بعض ألوان الرياضة على سبيل التسلية كجزء من حياتهم في الحضارات القديمة، مثل الألعاب والأكروبات و الملاكمة و ركوب الخيل و السباحة والمبارزة و من المعروف أن السيوف اختراع هندي.

ولقد ورد عن بوذا حكيم الهند و أكبر رموزها الدينية أنه نهى عن ممارسة التمرينات والألعاب، ومع ذلك نجد في الهند نظاما قديما للتمرينات البدنية، مازال يمارس حتى الآن سواء في الهند أو خارجها هو نظام (yoga) حيث يندمج الفرد في منظومة تمرينات ذات أوضاع مقننة للغاية لقوام الإنسان و تعمل على استئالة عضلاته و مرنة مفاصله فضلا عن تنظيم عملية التنفس إلى درجة لا تصدق، ويتم من خلال تركيز شديد ينظم العلاقة بين الجسم والعقل، بهدف إضفاء مزيد من سيطرة العقل على مختلف أجزاء الجسم. وتذكر بعض المراجع أن هناك أدلة على ممارسة الهنود القدماء لألوان عديدة من الرياضة ذات أول فلكلورية مثل سباق المحارث والعربات التي تجرها الخيل، كما مارسوا المصارعة.

- **التربية البدنية والرياضية في الحضارة الإغريقية (اليونان):** تعتبر الحضارة الإغريقية (لايونان القديمة) هي المصدر الأساسي لأغلب الحضارات الأوروبية والغربي المعاصرة.

ولقد مارس الإغريق ألوانا عديدة من الرياضات الترويحية كالصيد الفروسية والسباحة، وهي أنشطة كانت تمارس في الأوقات الحرة وكان لكل مدينة ملعبها الخاص لإقامة هذه الألعاب التي كانت مصحوبة بطقوس دينية خاصة، و من المعروف أنه كانت هناك عدة مناسبات دينية ارتبطت بأنواع من المسابقات الرياضية كانت تقام في ولايات معينة.

و تشير أغلب الدراسات إلى أن الألعاب الأولمبية القديمة قد بدأت في منتصف القرن 13 ق.ك في سهل أولمبيا كل أربعة سنوات، و كانت مقتصرة على الإيليين لكن بمرور الوقت أصبح يشارك فيها سائر الشعوب اليونانية، وكانت محصورة على النساء (المشاهدة) فقد يرجع هذا إلى أن الرياضيين كانوا يلعبون وهم عراة الأجسام أو أن مرد ذلك هو لما تتصف به من قسوة و عنف.

وتعد الرياضة في إسبرطة و أثينا أحد النماذج الجديرة بالدراسة التي تعبر عن علاقة نمط المشاركة العامة في الرياضة بالنموذج السياسي الاجتماعي والاقتصادي التربية البدنية في إسبرطة:

و كانت إحدى دويلات الإغريق و قد تأثرت بالموقع الوعر بين الجبال مما يتطلب الجلد، كما قسم النظام الاجتماعي الناس إلى قسمين أو طبقتين واضحتين هما، السادة والعبيد.

وقد كانت السياسة الخارجية تتحوا و تتجه إلى العدو و فقرض السلطات بالقوة على الدويلات والعشائر المجاورة.

وكانت الإيديولوجية السائدة هي تحم الدولة في حياة الفرد، وكان الإسبرطيون يعتقدون أن الغذاء الدسم يسبب السمنة و الترهل و أنه يعوق ارتفاع قامة الإنسان و نحافته... وكان الإسبرطيون يكشفون عن مواليدهم فمن كان مشوها أو ضعيفا فإنه يوأد أو يترك حتى يموت فوق قمم الجبال.

وفي سن السابعة كان الأطفال يرسلون إلى المعسكر العام ( و كان ذلك شرطا لحصول المواطن على حقوقه المدنية)، و كان يدير المعسكر مدرب مسؤول عن التدريب الرياضي يتسم بالخشونة و كانت الأنشطة تقسم بحسب السن و كان الأطفال كبار السن (9-10) ينضمون إلى فريق الكرة و إن كانت اللعبة أشبه بالمعركة الحربية وكانت التمرينات تبدأ بسيطة متدرجة في العنف: ( في شكل سباقات جري، و قفز ورمي القرص والرمح، وركوب الخيل والملاكمة والمصارعة) بهدف القوة والجلد لا الرشاقة.

و كانت جميعها تهدف إلى الإنخراط في سلك الجندية حيث ينظم الشباب في سن العشرين إلى وحدات الجيش و يقسمون على الولاء لإسبرطة و يرسلون إلى الحصون على حدود البلاد، وهذا النظام التربوي عرف باسم ( نظام أجوج)

و قد مارست الفتيات في إسبرطة الرياضة حيث كان الغرض منها هو تقوية أجسامهن لاعتقادهم أن الفتاة القوية البدن ستندب أطفالا أقوىاء ولقد اتصفت نساء اسبرطة بالشجاعة.

تمسك الإسبرطيون بشدة حول المحافظة على تقاليدهم، فمثلا يعاقب كل من يتجرأ و يحاول تغيير أو تبديل قواعد اللعب لأنشطة الرياضة التي يمارسونها.

كما أباح الإسبرطيون نوعا قاسيا من الرياضة يجمع بين الملاكمة والمصارعة يسمح فيه بكل السبل للتغلب على الخصم و لو أدى ذلك لإصابته بعاهة مستديمة.

و احتل الصيد مكانا بارزا في التربية و كان يمارس في أوقات الفراغ.

#### - التربية البدنية في أثينا:

كان موقع أثينا الجغرافي على شاطئ البحر المتوسط من العوامل التي أثرت كثيرا فيها، فقد شجع ذلك على ازدهار الملاحة، و من ثمة الإتصال بحضارات حوض البحر المتوسط (مصر، فينقيا....)

و كان الأثينيون يمارسون الرياضة حبا فيها و إيمانا بقيمتها و لقد عرف عن الأثينيين القدماء شغفهم بالمعرفة و البحث العقلي و كانت الإيديولوجية السائدة هي الحرية والديمقراطية.

و لقد مرت التربية الأثينية بثلاث مراحل:

1- التربية الأثينية المبكرة: التي اتصفت بالبساطة و مكارم الأخلاق و التي تمثل أسس التقاليد فيها و

كان صالح الدولة يعلو صالح الفرد.

2- **عصر الإنتقال:** و فيه انخفض المستوى الخلقى والاهتمام بحرية الأفراد مما مهد الظهور اتجاهات تربوية واضحة.

2- **الفترة الأثينية المتأخرة:** و هي تتصف باختلاطها بالحضارات.

و كانت المدارس في التربية الأثينية تعتمد أساسا على التربية البدنية و الموسيقى فالنوع الأول عرف بالبالسترا و النوع الثاني هو مدرسة الموسيقى.

و كانت الألعاب الرياضية منزلة دينية، مما جعل الشباب يقبلون على ممارسة الرياضة بشغف و حب كبير، حيث كان الشاب يقسم بالولاء لأثينا بعد أن يكون قد أعد إعداد عقليا و بدنيا و خلقيا.

و ذكر أفلاطون في مجاوراته و جود نص في القانون يوجب على الآباء تعليم أولادهم الرياضة و الموسيقى، كما أن هناك قوانين نسبت إلى سولون تقضي بوجوب تعليم الصبي السباحة و الكتابة والأدب و الموسيقى والتربية البدنية و الألعاب الرياضية، الأمر الذي حفظ للأثينيين والحضارة الإغريقية تراثا عظيما على عكس اسبرطة التي أصيبت بانهيار في دولاب الإدارة العسكرية.

و في فترة الإنتقال حيث اختلط الإثينيون بغيرهم هبطت الرياضة و نواحي نقد شديدة موجهة لربط الرياضة بالدين، و ظهرت الرياضة بغرض الاحتراف و اتجهت التربية البدنية إلى الرضوخ

لمتطلبات الرفاهية والحياة المريحة التي أخذت تنفشى.

و لقد ازدهرت الحياة الديمقراطية بشكل واضح على عكس ما حدث في اسبرطة، و اهتمت الدولة بالفرد كوحدة، و على هذا فقد اتخذت الرياضة طابع ديمقراطيا، فكان الفرد يمارس الرياضة من أجل الرياضة، ولذلك أنشأوا مدارس متخصصة لتعليم المهارات الرياضية و الحركية و خصوصا أماكن للممارسة الرياضية و فق برامج مدروسة.

1- **البالسترا:** تتميز بالفخامة والاحتمال الفني و هي تختص بالفتيان حتى سن 15 سنة حيث يتدربون على فنون رياضية تحت إشراف متخصصين، و تصاحب الموسيقى أغلب التدريبات الرياضية و من يبلغ سن 16 ينتقل إلى الجمنازيوم لمواصلة التدريب مع الكبار، و كانت أبرز أنشطة البالسترا هي المصارعة والتمرينات البدنية.

2- **الجمنازيوم:** عبارة عن مدرسة رياضية ذات مساحة كبيرة من الأرض تشتمل ملاعب و ساحات و صالات تحتوي على الأدوات والمعدات اللازمة و أماكن للإقامة و تغيير الملابس، و معابد بها تماثيل للآلهة.

و يشرف على المدرسة مدير معين من الدولة و لا يسمح إلا لأبناء الطبقة الحاكمة بالاشتراك فيها وهم ممن تجاوزا سن 16، و يقوم مدربون خبراء بتدريب المشتركين، و كانت أبرز هذه الأنشطة هي المهارات الحربية، كالمصارعة و فنون القتال و المسابقات الرياضية بالإضافة إلى السباحة والصيد.

**لهذا تميزت بثلاث مميزات رئيسية وهي:-**

**الكفاية البدنية :-**



لعبت الكفاية البدنية دوراً أساسياً في بقاء الانسان لان الركيزة الاساسية التي اعتمد عليها في مواجهة الاخطار الطبيعية والاعتداء وكذلك كان بقاء العشيرة يعتمد على تمتع اعضائها بصفات بدنية كالقوة والرشاقة والسرعة واللياقة، والمطاولة والصلابة، لمجابهة المصاعب لذا كانت القبيلة تشجع على الاهتمام بالكفاية البدنية باعتبارها وسيلة لزيادة الضمان في فرصة البقاء.

#### - التماسك الاجتماعي ( الشعور بالانتماء الى الجماعة ):-

ان التمسك الاجتماعي ضرورة قصوى للانسان البدائي وقد ساعدت التربية البدنية على خلق الفرصة للتنمية والوعي الاجتماعي وتقويته ولقد اصبح النشاط البدني بعد ذلك وسيلة لتعليم الاطفال والفتيان تقاليد العشيرة وكانت الرقصات العشائرية والحركات الجماعية واهداف الالعاب بمثابة اداة استغلها قادة القبيلة بمهارة لتنمية الروح الجماعية .

#### الترويح :-

عرفه الانسان البدائي خلال مطاردة الحيوانات والتي زولها يومياً لاجل الحصول على غذائه ، لم يعرف المجتمع البدائي المدرسة النظامية بمفهومها الحالي وكان الوالدان يقومان بتربية الاطفال وعلى الطفل ان يقلد والده في رمي الحراب والرماح وكانت الظروف هي التي تحكم في تعليم الطفل اي من المهارات الحركية التي يحتاجها ( اي عنصر من عناصر اللياقة البدنية ) التي لا بد من ان يحصل عليها ويطورها.



## المحاضرة الرابعة: التربية البدنية في حضارة العراق القديم والآثار المكتشفة

في بداية الالف الثالث قبل الميلاد قامت دويلات متفرقة في مدن جنوب العراق يحكم كل منها سلالة مستقلة عن جارتها وتطورت الكتابة في ذلك الحين واصبحت ملائمة للتدوين واصبح الملوك يصفون حروبهم ومعاركهم وبذلك ظهر عصر جديد الذي سمي العصر التاريخي ينقشونها على الحجارة أو ألواح من الخشب والطين، التي سميت بداية هذه الفترة بعصر دويلات المدن او عصر فجر السلالات ويمتد ما بين عصر جمد نصر ( 2900 ق.م) وبداية عصر الامبراطورية الاكدية ( السرجونية ) ( 2350 ق.م )، وهو من أغنى ادوار العراق من الواجهة الثقافية والحضارية ووجدت اثاره في اسبارة (ابو حبة )، شوريال وكيش تل (الاحيمر)، أورك (الوركاء)، ولجش وأشنونا ( تل أسمر) وخفاجي وتل اجرب وماري ، وكان سكان هذه المدن من السومريين .

في هذه العصور كانت التربية تهدف الى جعل الناشئ يشق طريقة في الحياة العملية معتمداً على نفسه وتولي مهمة التربية الكهنة، فقاموا بتعليم الكتابة ودراسة التاريخ المتعلق بملوكهم وابطالهم وعرفوا الشعر والقصص الحماسية وكان السومريين يشجعون التربية البدنية لإيجاد الجيوش القوية لإسناد دولتهم من الإطماع الأجنبية والإخطار المحيطة بهم، و تدل القطعة الأثرية المعروفة باسم ( راية أور) على بعض أساليب القتال والتي عثر عليها في المقبرة الملكية وكذلك القطعة التي عثر عليها في لجش (نصب النسور). وفي بداية عصر السلالات اصبحت القوة العسكرية اكثر قوة وذلك لدخول العربات العسكرية في القتال الى جانب المشاة، اما الاسلحة المستعملة في ذلك الوقت فهي الرماح، النبال، السيوف، الخناجر، والقوس، ونتيجة للفتوحات الخارجية في زمن الاكديون وخاصة في زمن سرجون ( 2371- 2316 ) فقد تطور نظام الجيش واسلوب التدريب ونوع الاسلحة وادخل نظام المبارزة رجل لرجل وهذا يتطلب لياقة بدنية عالية التي تعتمد على تطوير جميع عناصر اللياقة البدني ( السرعة، القوة، المطاولة.... الخ).

اما في العصر البابلي القديم ( 2006 - 1595 ق.م ) فأن النصوص المسمارية تذكر الكثير عن التجنيد العسكرية والحملات العسكرية وفي مقدمتها قانون حمورابي، الذي فيه الكثير من الشؤون العسكرية، اما في العهد الاشوري الوسيط وخاصة في زمن شيلنصر ( 1274 - 1245 ق.م)، فقد كان الجيش من اهم الظاهرة البارزة في عهدهم بالإضافة الى الفتوحات العسكرية ، وكان يعتمدون على الجيش المدرب على القوة والسرعة مما يدل على وجود تدريب متطور في ذلك الوقت.

وفي مطلع الالف الاول ق .م تمكن الاشوريين من صنع الكثير من الاسلحة ومنها الحصون والأبراج الحربية، والعامل الثاني المميز لديهم العناية بالاعداد البدني وذلك بسبب الطبيعة للأراضي في حضارة وادي الرافدين ، وكان العامل الديني أثرة على دعم الإعداد البدني وتمثل في مزولة الكهنة للمصارعة مما تقدم يمكننا القول بأن اغراض الاعداد البدني لدى العراقيين القدماء كانت:-

- الغرض العسكري :-

- الغرض الديني :-

## - الغرض البيئي .

أما الغرض الترويحي فلم يكن للعراقيين غرض أساسي ولكن عرف ضمناً.

### اما اهم الاثار التي اكتشفت في حضارت العراق القديم فكانت :-

- عثر عام 1936 م، في منطقة خفاجي من قبل الدكتور سبايزر من اساتذة جامعة بنسلفانيا على قطعة أثرية تعود الى عصر فجر السلالات السومري الثاني ويقدر زمنها الى 2600 ق.م، ع شكل تمثال برونزي لمصارعين يحمل كل مهما جرة فوق رأسه، اذ كل منهما يحاول أبقاء جرته فوق رأسه ومن مسكتهما نستدل على أن كل منهما يحاول أخلال التوازن بالخصم وبهذا نتوصل الى أن رياضة المصارعة كانت لديهم تختلف في ممارستها وقوانينها عن رياضة المصارعة اليوم .

- أثبتت التقنيات بأن السومريين قد زاولوا الملاكمة واستعملوا اقدم قفاز في تاريخ الملاكمة وكانوا يلبسون ملابس خاصة بالملاكمين تتكون من تتورة تمتد لحد الركبة وكذلك عثرة على ختم أسطواني يمثل بداية النزال ( الملاكمة ) .

- اذ تمثل القطعة الاثرية في القسم الاسفل من لوح من الرخام التي توجد في المتحف العراقي التي فيها مشاهد رياضية تعود الى العصر السومري وهي على ثلاث مراحل من مراحل المصارعة اذ تمثل الوضعية الاولى القسم التحضيرى من المسكة والشكل الثاني كسر مركز ثقل الخصم في المصارعة والمرحلة الثالثة تمثل أنتهاء المسكة وأنتصار القائم بتطبيقها .

- العثور على كسرة مناوح من الحجر نقش عليها مشهد يمثل يمثل مصارعين في وضعية التهيو للنزال في تل احمر يعود تاريخها الى 2600 ق.م.

- في عام 1972م، عثر على مسلة من الرخام الابيض وهي منشورية الشكل وعلى كل جانب من جوانبها الاربعة مشهدين من صور النحت البارز الواحدة منها فوق الاخرى وارتفاع المسلة 90/سم، وعرضها 37/سم، وسمكها 22/سم، وترجع الى ( 2600 ق.م )، وفيها مشاهد مختلفة اربعة منها عرضية واربع منها عمودية والمشهد الرئيسي في هذه المسلة خاص بالمصارعة . ونظراً لاهمية الادب العالمي الذي عبر وبكل امانة عن طبيعة الشعوب ودورها في بناء الحضارات، فأن ملحمة جلجامش تعتبر خير دليل مادي لمؤرخون الرياضة والألعاب والتربية البدنية في العالم لما حوته من نصوص ومعاني ترق الى عمق الفلسفة العراقية القديمة الذي يضع بلاد الرافدين في مقدمة دول العالم المتحضر رياضياً. في العصر البابلي كان هنالك اهتمام كبير بأوجه نشاط التربية البدنية لدى العراقيين القدامى وخاصة الغرض العسكري بالدرجة الاساس وكانت الفروسية، والرماية، الالعاب المائية، والتدريب البدني يعتبر مساوياً للتعليم الذي تميز بأهتمامه بالناحية الذهنية، ومن ابراز اثار العصر هوالمجسم الفخاري الذي يقدر زمنه 2000- 1759 ق.م ، ويمثل مشهد ملاكمة ويلاحظ أن كل من الملاكمين يرتدي الملابس الخاصة بالملاكمة، ومن العصر الأشوري القطعة التي يظهر فيها ثلاث جنود احدهم في وضعية السباحة بطريقة الزحف ولوحة أخرى تمثل طريقة الرمي بالقوس والثالثة لوحة صيد الاسود، وفي المتحف العراقي الكثير من التحف التي تدل على ان العراقيين القدماء قد مارسوا التجديف.

## المحاضرة رقم: 5 : التربية البدنية عند الإغريق

الإغريق من الأقاليم التي تتكلم اللغات الهندية والأوروبية وهم ليس من جنس واحد وعلى الأكثر من ثلاثة عروق كعرق البحر الأبيض المتوسط والأقاليم المينية ولأسيما من كريت مع الأقاليم الأرية.

يغلب على الأثينيين عرق البحر المتوسط، أما الإسبارطيون فهم أقرب إلى النورديين، ويقدر الزمن الذي بدأت فيه فروع من هذه الأقاليم تهاجر من موطنها الأصلي بحوالي بداية الألف الثاني ق.م، وأخذت في هجراتها اتجاهات مختلفة إلى أوروبا الجنوبية وإلى الشرق الأدنى والهند.

كانت أول الهجرات الإغريقية هي الأخيون إلى البيلوبونيس وفي حوالي 1500 ق.م، جاءت قبائل أخرى وهم الدوريون وفي حدود 1300 ق.م و 1000 ق.م، وقد أنقسمت القبائل الإغريقية اليونان والجزر الأيجية كذلك سواحل آسيا الصغرى وسكن الدوريون في الجنوب والأيونيون في الوسط والأيليون في الشمال، ويمكن تقسيم التاريخ اليوناني إلى ما يلي :-

- 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 الهومييري:** لقد هاجرت القبائل الإغريقية القديمة إلى شبه جزيرة اليونان من شمال أوروبا إلى جنوبها متبعة الأنهار والسهول حتى وصول البعض منها إلى آسيا الصغرى والبعض الآخر إلى جزيرة كريت وقسم منها إلى بلاد اليونان.

لقد اتبع الهيلينيون حكماً مطلقاً يعتمد على أسس تربية أساسها الأعداد البدنية لأجل تهيئة مجتمع قوي يعتمد على القوة البدنية القتالية، لذا وجب على كل فرد في هذا المجتمع أعداد جسمه أعداداً 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 أساسه رفع عناصر اللياقة البدنية كالقوة والمطولة والرشاقة والسرعة.

لقد أصبحت التربية البدنية جزءاً من حياتهم الدينية حتى أنها 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 أبطال هذه المدينة وقياداتها، ثم نزالات المصارعة، وتأتي بعدها سباقات الركض وأخيراً رمي الرمح وخصصت ثلاث جوائز للفائزين، أن هذه المسابقات تجري في الحالات الاعتيادية بين المنافسين من قواد وأبطال القبائل الذين برزوا فيها، كانت تجري مسابقات المبارزة بالحرب والدروع ورمي السهام ورمي الثقل، وكانت المبارزة تعتبر من النشاط العنيف وأما رمي الثقل فقد كان من الألعاب الشعبية

لدى الهوميرين وكان لديهم نوع من الثقل المعدني وحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهم تجري 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 نو طابع استعراضى 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 تنظيم بالمعنى الدقيق لعملية التدريب والاعداد الفني، بالطريقة التي عرفها الإغريق 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 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 قوي قادر على تحقيق أهدافهم الإغريقية.

لقد تميزت اسبرطة بالاتجاه التربوي بثلاث عوامل وهي:

1- البيئة الجغرافية .

2- النظام الاجتماعي .

3- 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 دورياني لذا اطلق عليهم الاسبرطيين

وتعطي هذه الكلمة معنى قوة الشكيمة والجد 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 لاعتقادهم بأن ذلك يحقق ثلاثة أغراض:

- اعتقادهم بأن الام التي تملك صحة جيدة وجسم قوي تلد ابناء أصحاء اقوياء .