

كان التدريب وفق اكتساب الإنسان مهارات وصفات بدنية تحقق مستوى عالي في مجال الخدمة العسكرية ولأجل إعداد المرأة لهذا الغرض حيث كان تدريبيها يبدأ منذ السابعة من عمرها حتى العشرين وهو العمر الذي يسمح لها بالزواج وبعدها تتخلص عن التدريب البدني .

وكانت البرامج التي تضعها الدولة تتفق مع البرامج التي يتلقاها الرجال وكان يحتم عليها ان تدريب نفسها على الركض والمصارعة ورمي السهام حتى تصبح قوية إضافة إلى ممارستها السباحة والرقص في المناسبات الدينية والوطنية .

كانت التربية الإغريقية تفرض إجراء الكشف على الأطفال عند ولادتهم من قبل أشخاص مخولين لتأكد من صحتهم وакتمال خلقتهم وعدم وجود نقص أو ضعف فيهم وفي حالة عدم توفر

المرحلة الأولى

تاريخ التربية الرياضية

هذه الشروط كان الطفل يؤخذ ويترك على قمة جبل بعيدا عن والديه ليموت لأن مجتمعهم يرفض الشخص الضعيف ولا يقبل إلا الأقوياء والأصحاء القادرين للدفاع عن اسبرطة وتحقيق أهدافها .

دور الأم في تحمل المسؤولية وتربية الأطفال حتى سن دخولهم إلى المدرسة إلا إن الدولة تعتبر نفسها هي المسؤولة عن رعاية الطفل منذ ولادته حتى دخوله المدرسة ويستمرون في الخدمة العسكرية حتى الخمسين من عمرهم .

كانت تربية الشباب تمر بعده مراحل تعليمية وتدريبية حيث يبدأ بالتدريب والمناورات العسكرية واستخدام الأسلحة والقيام بعمليات الاستكشاف عند بلوغه الثامنة من عمره وعندما يبلغ العشرين يقسم اليمين الولاء للدولة ثم يبدأ بالمشاركة بالمناورات العسكرية الكبرى والتدريب يوميا دون انقطاع وهو ملزم بذلك وعندما يبلغ الثلاثين من العمر يمنح كافة الحقوق باعتباره اجتاز مرحلة من الإعداد والاختبار وأصبح مواطن يمكن الاعتماد عليه في الخدمة ويعمل على تدريب الناشئين حتى بلوغه الخمسين لأن مهمة كل مواطن إسبارطي أن يقوم بذلك لقدسية هذه المهمة .

كانت برامج التدريب تشمل الركض وفنون القتال والوثب العريض والسباحة والمصارعة والملاكمه وركوب الخيل ورمي القرص والرمي والألعاب الكرة .

كانت برامج التدريب تأخذ بنظر الاعتبار التطور البايولوجي من حيث العمر والجنس حيث تعطى تمارين بسيطة للصغار مثل الركض والوثب وتمارين الإعداد البدني والدرج بالقوة والشدة حتى تصبح التمارين أكثر صعوبة مثل رمي الرمح والملاكمه وتنمية مهارات المصارعة .

لم تكن التربية الإسبارطية تهدف إلى اكساب الجسم الرشاقة والتتساق بل بناء جسم قوي وقدرة على التحمل فكان التدريب على رمي القرص والحربة والمصارعة لما تتطلبها حالة الحرب من رمي الحجارة والحراب والصراع يد بيد مع العدو حتى مزاولة القرص هو التدريب على الحركات الحربية لما تتطلبه المعارك من حركات دفاعية وهجومية .

لذا فإن ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل المجتمع الإسبارطي والمشاركة في الدورات الأولمبية القديمة كان عاملا مساعداً على تطوير اللياقة البدنية لديهم لخدمة الغرض العسكري لأن القوة الجسدية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الإسبارطيين الذين كان هدفهم تكوين أبطال وجند .

كانت الدولة تجري اختبارات سنوية للتأكد من قابليات شبابها البدنية وروحهم المعنوية وخاصة الشباب ما بين ١٨ - ٢٠ سنة لمعرفة مدى شجاعه وقدرة الشباب على تحمل الألم والحياة الخشنة إضافة معرفة مهاراتهم العسكرية .

التربية البدنية في أثينا

تختلف التربية البدنية في أثينا عن إسبارطه حيث كان الأولاد والبنات يظلون في رعاية أمهم حتى السابعة من عمرهم كان الأطفال يستعملون في لعابهم الدمى وعربات الأطفال أما البنات كانت سجينه البيت وما تعلمه من أنها حيث يقتصر واجبها القيام بواجبات البيئة الاعتيادية وكان الزواج يقرره الوالدين ولا تلتقي الفتيات بالرجال إلا في المناسبات والأعياد الدينية .

أما الأولاد عند بلوغهم سن المدرسة يضعون في رعاية عبد حسن واجبه تعليم الأخلاق الحسنة وكان يرافقه عند الذهاب والعودة من المدرسة .

كانت التربية لا تشرف عليها الدولة وكان هناك ركناً أساسياً للتربية هما الموسيقى والجمناستك. الموسيقى تعني التربية الفكرية والثقافية والجمناستك التربية البدنية .

عند دخول الأطفال المدرسة يتعلمون القراءة والكتابة وبعض الدروس في الحساب والرسم وبعد أن يمضي ثلاث سنوات يبدأ بدراسة الشعر .

أما الموسيقى فيتعلم الأولاد الغناء بصاحبة القيثارة وفي التربية البدنية الجمناستك التربية البدنية في العصر الأول :

كانت الدوافع إلى تشجيع الفرد على تنمية قدراته العقلية والبدنية لخلق شخصية مثالية متكاملة لخدمة أثينا في زمن السلم والحرب من خلال توفير الثقة والشجاعة لأداء الفرد للخدمة العسكرية وتنمية الفضيلة والكافية لدعم تطور وتقدم أثينا .

أما العصر الثاني :

هو ظهور الفيلسوف أفلاطون (٤٢٩ - ٣٣٧ ق.م) كان ينادي بأن تمارس المرأة الرياضة أسوة بالرجال وكان يضع الموسيقى بمنزلة أفضل من الرياضة والذي يعتقد بأن النفس هي التي تهب الجسد .

المرحلة الأولى

كان ينادي بان يدخل الطفل بعد الثالثة من عمره دار الحضانة ليلعب تحت إشراف مسؤولة وعندما يبلغ السادسة حتى السادسة عشر يدخل مدرسة حكومية حيث يقضى الخمس سنوات الأولى في التربية العسكرية وكان ضد الاحتراف الرياضي وكان يرى ان قيمة الألعاب الرياضية في قيمتها الخلقية أكثر من فائدتها البدنية وهي بمثابة عنصر وقاية وعلاج وإنها مشاعر تساعد على استئصال الفساد .

اما زينوفون (٤٢٧ - ٣٥٥ ق . م)

تأثر بال التربية الاسبارطية وكان يمجد التربية العسكرية وكان ينتقد الاثنين لأنهم أهملوا التربية البدنية وقد اقترح برنامجا تدريبيا مقسما إلى أربعة مراحل .

مرحلة الفتى - مرحلة الشباب - مرحلة الرجل - مرحلة الشيخوخة على ان تتبنى الدولة مسؤولية التعليم وتتدريب الشباب على أيدي مدربين .

اما اسطوا (٣٨٤ - ٣٢٢ ق.م)

يرى ان الإنسان يمر بثلاث أطوار في حياته

١. طور التنشئة البدنية وهو الطور الأول من الطفولة .

٢. طور القوى النزوعية أي نشأت الحاسية والغريرة .

٣. طور نشأت القوى الناطقة أو الطور العقلي .

اعتبر الألعاب الرياضية ليست هدفاً بل وسيلة للوصول إلى الأهداف التربوية كالصحة والجمال والرجلة والقوه والرشاقة ونادى بضرورة تدريب البدن قبل النواحي العقلية .

اقترح تدريب الطفل التربية البدنية حتى بلوغه الرابعة عشر لتعلمها النواحي العملية ولمدة ثلاث سنوات وعند بلوغه سن السابعة عشر يوضع له برامج تدريبي عنيف حتى سن العشرين وكان ينادى بمواولة التدريب البدني طيلة الحياة

الألعاب القومية الهيلينية

كانت الألعاب الرياضية لدى الإغريق في القرن السادس ق . م قد بدأت بمرحلة متقدمة وزاولت المسابقات والألعاب الرياضية في مختلف الدولات والمقاطعات .
وان تميز ألعاب اولمبيا سهل لكتير من الدولات المشاركة من اجل التالف والمحبة وإنها الصراعات والخلافات والحروب فظهرت مهرجانات عديدة وكانت تقام كل أربع سنوات مرة واحدة وكانت تلك المهرجانات تعتبر في نفوس المتسابقين بمثابة دورات اولمبية تمهدية لأعياد الأبطال ومن هذه المهرجانات .

مهرجان اولمبيا - مهرجانات ايتمس - مهرجان ثيما - مهرجان بيشيا مهرجان بناثينا - مهرجان بيشيا - مهرجان هيرتا .

كان للإغريق قديما جداً الله يعتقدونها وقد توارث الأبناء عن الأجداد عبادتها ومنها كرونوس والدزيوس كبير الله زيوس آله السماء - بوسيدون آله البحار - ابوللو آله النور وراعي الرياضة وامروديت آله الجمال وايوس آله الحرب .

الألعاب الأولمبية قديماً

مهرجان اولمبيا

بدأت الألعاب الأولمبية تجمع الإغريق حيث كانوا يخرجون في مطلع كل صيف إلى العراء ويجتمعون بالقرب من معابدهم ومقدساتهم ويقيمون الشعائر الدينية وينشدون لتعظيم آلهتهم ، وبعد ذلك بدأوا يضيفون إلى المسابقات تمثيليات وكانت هذه التمثيليات تنتهي بتغلب ملك شاب على ملك شرير عجوز ويرمزون بذلك بتغلب الربيع على الشتاء ثم تطورت هذه التمثيليات إلى مسابقات رياضية ذات قواعد وتعليمات تهدف إلى تمجيد المواهب البشرية في ميادين التفوق كافة .

لقد كانت الأعياد في بلاد الإغريق ذات أهمية كبيرة لأنها كانت تقام تمجيداً للله (زيوس) في اولمبيا وقد أصبحت حدثاً قومياً وأقيمت أول دورة اولمبية عام 776 ق . م وقد أصبح هذا العام بداية التقويم الأولمبي .

لم تكن أولمبيا في البداية لها ملاعب دائمة أو مدرجات بل كانت لتلك المباني التي تشاهد أثارها لغاية الوقت الحاضر وكان يأتي إلى تلك الألعاب من مختلف المقاطعات وكانت تقاليد الإغريق تحرم على الأجانب المشاركة وكذلك رؤوساء وبنلاء القبائل التي ليست من أصل هيليني . وكان الإغريق يحرصون على أن تقام المهرجانات الأولمبية في الأيام القرمية من شهر آب وأيلول كل أربعة سنوات وكان يبدأ في اليوم العاشر أو الحادي عشر إلى اليوم الخامس عشر أو السادس عشر وكانت الأيام الخمسة للمهرجانات الأولمبي تمثل تقديم القرابين وإقامة المسابقات الرياضية وإقامة الولائم احتفالاً بالنصر والختام . كانت تقام في اليوم الأول .

الطقس الدينية ونحر الضحايا وتقديم القرابين وعرض مواكب المتسابقين وفي اليوم الثاني تقام مسابقات الصبيان وتشمل الركض والمصارعة والملاكمه وسباق الخيل والألعاب الخمسية وتشمل القفز العريض والركض وقفز القرص ورمي الرمح والمصارعة .

وفي اليوم الثالث تقام مسابقات الرجال مثل القفز والمصارعة والركض للمسافات القصيرة مثل 400 م ، والركض لمسافات طويلة ثلاثة أميال بالملابس العسكرية . وفي اليوم الرابع تجري مسابقات اللعبة الخمسية للرجال إضافة إلى سباق العربات وسباق الخيل . أما في اليوم الخامس :

يخصص العرض مواكب وتقديم ضحايا وقرابين وكان الفائزون يتقدمون المواكب ووضعت على رؤوسهم أكاليل أغصان الغار والزيتون .

وكانت هذه المهرجانات قابلة للتغيير حسب الظروف والأحداث وكان التغيير من صلاحية المشرفين الرسميين على المهرجانات فقط .

وكانت هناك تعليمات للمشاركين في السباق يجب على المشارك تسجيل اسمه ويمضي في التدريب (30) يوماً وتحت إشراف مدربين امضوا من قبل ما يقارب أكثر من عشرة أشهر في الإعداد والتدريب .

وعلى الرغم مما بلغته الألعاب الأولمبية من مكانه لدى الإغريق إلا إن المرأة بقت في عزله حيث لا يسمح لها بالمشاركة أو المشاهدة وذلك لاعتقادهم بأن الزوجة الكاملة تتصرف لتدبير منزليها وتربية أطفالها كانت الألعاب الأولمبية تقام حتى ولو كانت البلاد في حالة حرب .

مهرجان بنائينا

يقع هذا المهرجان في مدينة أثينا وكان الهدف منه تقويه الروابط بين مواطنى هذه المقاطعة بزعامة أثينا وكان القيام سنويا فيما بينهم ولا يسمح للغير للاشتراك . وكان المهرجان يقام لمدة (9) أيام يبدأ في 21/تموز وكانت المسابقات مقسمة إلى ثلاثة فئات هي الفتيات والشباب والرجال وكانت الجوائز للفائزين عبارة عن قدر مملوه بالزيت وعلى ان يحصل الفائز الأول خمسة اضعاف الفائز الثاني .

مهرجان ثيسينا

تقام في أثينا تخليدا لراعي الشباب لاثيني (ثاسيوس) وكانت إقامته في موسم الحصاد وجمع الكروم . وكان منهج المهرجان يغلب عليه الطابع العسكري ويشمل سبات الركض بالمشاعل وركوب الخيول .

مهرجان بيثيريا تذكر المصادر التاريخية مهرجان باسم بيثيريا وجاءت من اسم معبد ابولو وكان يقام كل ثمان سنوات مرة ، وعندما أصبح مهرجاناً إغريقياً لكافة الدوليات أصبحت إقامته كل أربع سنوات مرة واحدة وكانت برامج هذا المهرجان النواحي الغنائية والموسيقى تمجدًا للإله ثم أضيفت له البرامج الرياضية والمسابقات العسكرية وكان له أهمية كبيرة حيث أصبح يأتي بالمরتبة الثانية بعد أولمبيا بسبب مشاركة الأبطال أو لمبين فيه .

مهرجان نيميا كان يقام في وادي نيميا وكانت برامجه تشمل مسابقات الفتیان والشباب والرجال في كافة الألعاب وكان يميز هذا المهرجان مسابقة الركض بالتجهيزات العسكرية .

مهرجان هيرتا

إن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على الرجال وحرمت النساء من المشاركة لذلك فكر الإغريق بإيجاد مهرجان خاص بالنساء على ارض أوليمبيا أطلق عليه هيرتا بعد ما حاولت امرأة التفكير بزوجها ولدخول إلى ملعب أوليمبيا لمشاهدتها ولدها في نزال الملاكمة وسيقت إلى المحكمة وكان من المقرر الحكم عليها بالموت لمخالفتها التعاليم ولكن لم يصدر بحقها الحكم لأنها كانت ابنة ملاكم إغريقي عظيم .