

## المصارعة الحرة (بتكريتيوم – الملاكمة المصارعة)

١. هذا النوع من المسابقات مزيج من المصارعة والملاكمة وأدخلت إلى الألعاب الأولمبية القديمة عام (٦٣٨) ق . م في الدورة الأولمبية (٣٣) .
٢. وضعت لها قوانين وتعليمات تجري بموجبها . وكان يتطلب الفن في مزاولتها أكثر مما يتطلبه من قوة وعنف .
٣. مارسها الشباب في مدارس الرياضة وكان يشرف عليها مدربون ولها جمهورها الذي يحرص على مشاهدتها .
٤. تغنى بها الشعراء والإغريق وذكرت المصادر عدم حدوث إصابات أو خدوش ألا ما ندر لأحد المصارعين على الرغم من أنها مصارعة عنيفة .
٥. السماح فيها باستعمال اللكم والدفع بالأرجل ولا يسمح استعمال الأسنان للعض أو لأظافر لتمزيق جسد الخصم أو فق عينه .
٦. أثبتت المصادر بأن بداية السباق أو النزال يقف الخصمان ويحاول كل منهما طرح خصمه أرضاً باللكم والدفع بالأرجل أو المصارعة أو الصفع باليد المفتوحة ولم تستعمل الواقيات للأيدي .

### **سباق العربات :**

١. أدخل سباق العربات ضمن برنامج الألعاب الأولمبية القديمة عام ٦٨٠ ق . م في الدورة الخامسة والعشرين .
٢. كان هذا السباق منتشرًا في بلاد اليونان يجري على أرض طولها (٢٠٤) م وعرضها (١٠٥) م .
٣. ذكرت المصادر بأن مضمار السباق في أولمبيا كان أطول وأعرض من بقية المضامير حيث بلغ طوله (٦٠٨،٨٥) م وعرضه (٣٢٠،٤٥) م .

٤. تنوّع المسابقات وأصبحت (٦) أنواع بحسب أنواع الخيول المشتركة فكانت ثلاثة منها للخيول البالغة وثلاث أخرى للأمهار .

٥. أما سباق العربات فكان على ثلاثة أنواع .

- سباق العربات ذات الخيول الأربع وسباق العربات ذات الأمهار .

- سباق العربات التي يجرها حصانان - وسباق العربات التي تجرها مهرتان .

- سباق العربات التي يجرها حصان واحد وسباق العربات التي يجرها مهر واحد.

٦. كانت مسافة السباق للعربات ذات الخيول الأربع قطع مضمار السباق (١٢) مرّة والتي تجرها الأمهار والأربعة (٨) مرات والتي يجرها مهر واحد (٣) مرات والمعلوم أن الخيول خلال السباق تكون بدون سرج ممسكاً باللجام فقط .

#### الوثب العريض :

١- عرف الإغريق الوثب العريض وكان يعد من العاب الترويح والتسلية في المنافسات لذا لا يعد من المسابقات المستقلة مثل الملاكمة والمصارعة ويكون لها بطولة أو تسمية بطل لها في المهرجانات الأولمبية الرياضية .

٢- أستعمل الوثب العريض في التدريب العسكري عند الأعداد العام لتطوير القابليات والقدرة على اجتياز الموانع المائية أو الخنادق التي تعرّض طريقهم خلال الفتوحات والحروب .

٣- اعتبر الإغريق الوثب العريض أحد أجزاء السباق الخماسي لما يتمتع به البطل من صفة ورشاقة وليةقة بدنية عالية وكان يؤدي القفز من الثابت . وكان القافز يقفز ثلث مرات خلال الوثب .

٤- مارس الإغريق الوثب من الركض ومن الثبات ومع الركض كان القافز يحمل بيديه أثقالاً بوزن (٢، ٢/١) كغم . ولم يؤدي بأسلوب واحد من الثابت ومع الحركة وبثقل أو بدونه .

## رمي الرمح

- ١- بدأ استعمال الرمح وهو شبه بالحربة يستعمل في الصيد والقتال ومصنوع من الخشب وأعتقد الإغريق تعلم أبنائهم استعماله منذ الصغر والتدريب على إصابة الهدف .
- ٢- أستعمل في مجال التنافس من حيث الرمي لأبعد مسافة أو إصابة الهدف .
- ٣- أدخل ضمن السابقات الخمسية في الألعاب الأولمبية .
- ٤- مر الرمح الإغريقي في مراحل متعددة حيث كان طرفه مربع الشكل ثم تم تغطيته من طرف واحد بغطاء معدني .
- ٥- مورست رياضة رمي الرمح من فوق ظهور الخيل وهي ذات طابع عسكري.
- ٦- وأن اختلفت الرماح تمسك من منتصفها قد لفت بواسطة شريط من الجلد يتسلق من نهاية جزء على شكل عروة يدخل الرامي فيها أصبعيه السبابية والوسطى فقط والعروة تساعد على دفع الرمح إلى الأمام .
- ٧- كانت الرماح الإغريقية مختلفة الأوزان ولعب بها الإغريق وأصبح لها مدربون محترفون في القرن الثالث ق . م .
- ٨- مارس الإغريق رمي الرمح بطرقين .  
**الأولى :** وضع أفقى وفي مستوى الرامي وكانت هذه الطريقة تمارس في الصيد والحروب لذا يتدرّب عليها الجنود ومركز عليها لقوتها وسرعة وصول الرمح إلى إصابة الهدف .  
**الثانية :** وكان وضع الرمح فيها أفقياً أيضاً في مستوى أعلى من الكتف وتمارس في المسابقات الرياضية حيث الهدف من الرمية إيصال الرمح إلى أبعد مسافة ممكنة .
- ٩- مورس رمي الرمح من قبل الإغريق من الحركة ومن الثبات وكان هناك خط معين لا يمكن تجاوزه أو عبوره والمخالف لذلك تلقى رميته .

١٠- أثناء الرمي يتوجب غرس الرمح في الأرض ولا تتحسب الرمية صحيحة في حالة سقوط على الأرض منبسطاً . وطول الرمح كان حوالي المترین .

### القرص :

١. ومارس الإغريق ضرباً من الرياضة تتركز على رمي أثقال من الحجر وليس لها شكل معين .

٢. بعد العصر الهوميري استعمل الكتاب كلمة قرص (Disuuus) وتعني ثقل مسطح وهو أما من الحجر أو المعدن في حوالي القرن الخامس قبل الميلاد .

٣. أصبح القرص يصنع من البرونز وتطور من القرص المسطح إلى الكروي .

٤. عثر على كثير من الأقراص بأوزان وأحجام مختلفة تتناسب وأعمار المتسابقين حيث كان الفتى يرمون أقراصاً أقل وزناً من أقراص الرجال وكان مجال الرمي يحدد بخط أمامي خطين جانبيين وكانت عملية الرمي تمر بعدة مراحل .

• وقف الرامي القرص في المكان المحدد للرمي .

• يأخذ الرامي وضعية الرمي ويكون مستوى القرص عند مستوى وسط الراامي.

• تبدأ مرجحة الراامي للقرص مع استئاده على راحة اليد وفي هذه اللحظة ينقل الراامي قدمه اليسرى إلى الخلف مع بداية انطلاق القرص .

٥. كان القرص يرمى من الثياب ورمي القرص كان لعبة مستقلة احتلت المرتبة الأولى في لعبة الخماسي .

٦. قطر القرص يتراوح ما بين (١٧-٣٢ سم) وثقته من (٦،٦ - ١،٣ كغم .)

## **البالسترا والجمنزيوم**

### **البالسترا :**

١. شيد الإغريق أبنية تزاول فيها المصارعة فقط سميت (البالسترا) وكانت جزءاً تابعاً إلى الجمنزيوم .
٢. ظهرت الحاجة إلى إيجاد أماكن خاصة لتدريب الفتيان والشباب الذين ترعاهم الدولة وتعدهم الأعداد البدني والعقلي أطلق عليها نفس نفس أماكن المصارعة (البالسترا) يتدرّب فيها الفتيات وأخرى يتدرّب فيها الشباب على الملاكمة والمصارعة .
٣. كانت بالسترا الخاصة بالفتيان تطبق برامج نظرية وعملية والنشاط البدني أحد تلك البرامج إلى جانب برامج الموسيقى والحساب والأداب والغناء .
٤. وصف أفلاطون بالسترا ( يذهب الصبي إلى مدرب الألعاب الرياضية حتى يتوّلّه فيعدل قوامه وتنقوى صحته فيصبح قوياً شجاعاً لا يهاب الحرب وكانت برامج التدريب تتناسب وعمر الفتى ما بين (٧ - ١١ ) سنة والثانية تضمّ الذين تتراوح أعمارهم ما بين ( ١١ - ١٦ ) سنة .
٥. كانت الفئة الأولى تزاول التدريبات العنيفة كالصارعة والملاكمة إضافة إلى رمي القرص والرمي كما مارسوا السباحة والرقص بصحبة الموسيقى .

### **الجمنزيوم :**

١. هو المدرسة أو المعهد الرياضي عند الإغريق والتي يمارس فيها الرياضيون التدريب البدني وهم عراة وتتوفر فيه كل الإمكانيات والأدوات والأجهزة الرياضية الخاصة بالألعاب الرياضية المعروفة لديهم .
٢. ظهر هذا المعهد في القرن السادس قبل الميلاد حينما استقرت الدولتان الإغريقية وقلت حروبها فيما بينها وتلاشت غزواثم للأقوام الأخرى .
٣. في العصر الهوميري ليسوا بحاجة إلى مثل هذه الأبنية لكونهم غير مستقررين لذا استعملوا السهول والأراضي المنبسطة مكاناً لأعيادهم ومناسباتهم ومهرجاناتهم الرياضية ومسابقاتها كالصارعة والركض والرمي وركوب الخيل أو العربات العسكرية .
٤. اختير أماكن بناء الجمنزيوم بالقرب من أماكن عبادتهم وذلك لاعقادهم بالارتباط الوثيق بين النشاط الرياضي وتلك المعتقدات واختير آله معين لكل ولاية حسب اعتقادتهم رمز يتقارب إليه الرياضيون طالبين المساعدات منه والقوة للفوز على منافسيهم .

٥. كان الأشراف على الجمنزيوم من رياضيون من القبائل إذ ترشح كل قبيلة (١٠) رياضيين للأشراف عليه بالتاوب على مختلف معاهد الجمنزيوم ، وكانت مهمة هؤلاء المشرفين مراقبة التدريب وتطبيق مناهجه على أعداد الشباب للمسابقات العامة . وتنظيم المسابقات والأشراف على سلوك الشباب .
٦. كان يعين (١٠) أداريين بصفة دائمة لكل معهد وكانوا يختارون من الرجال الذين تتتوفر فيهم الصفات الأخلاقية وواجبهم مراقبة سلوك الشباب وتدربياتهم ومسابقاتهم .
٧. لم يقتصر الجمنزيوم على النواحي الرياضية بل تنمية النواحي الاجتماعية والخلقية والصحية لذا أرتبط بالتعليم من جهة . وبالطبع من جهة أخرى .
٨. كان التدريب البدني والعناية بالنواحي الصحية هي حجر الأساس في برامج التعليم الإغريقي وكان الشباب يتلقى التدريب البدني في الملاعب المخصصة .
٩. كلما تقدمت مراحل العمر لدى الشباب حلت الدروس النظرية التي تلقى عليهم من قبل الفلاسفة والحكماء في المناهج التدريسية .
١٠. كان الإغريق يذكرون أجسامهم بالرماد والزيت ثم الاستحمام بعد الانتهاء من التدريب أو لمسابقات الرياضية .
١١. كان الانتماء إلى الجمنزيوم له نظامه الخاص حيث كانت العضوية لا تتمح إلا للأحرار من المواطنين ولمختلف الأعمار .
١٢. كان التدريب يقوم به المدرب أو المدلك ولهم إطلاع بالنواحي الطبية وخاصة المدرب قد درس النواحي التربوية دراسة علمية حتى أصبح مؤهلاً للعمل في الجمنزيوم .
١٣. مرت إدارة الجمنزيوم بمراحل متعددة حتى استقرت على الشكل التالي .
- العناية بشؤون الصبيان .
  - العناية بشؤون الشباب ورياديتهم .
  - العناية بشؤون التربيات الرياضية لأعداد المنافسين للمهرجانات .
  - العناية بشؤون التدريب على استعمال السلاح .
  - التدريب على ألعاب القوى ورمي السهام