

الاغريق من الاقوام التي تتكلم اللغات الهندية والاوربية وهم ليس من جنس واحد وعلى الاكثر من ثلاثة عروق كعرق البحر الابيض المتوسط والاقوام اليمنية ولاسيما من كريت مع الاقوام الارية.

يغلب على الاثنيين عرق البحر المتوسط، اما الاسبارطيون فهم اقرب الى النورديين، ويقدر الزمن الذي بدأت فيه فروع من هذه الاقوام تهاجر من موطنها الاصلي بحوالي بداية الالف الثاني ق.م، واتخذت في هجراتها اتجاهات مختلفة الى اوروبا الجنوبية والى الشرق الادنى والهند.

كانت اول الهجرات الاغريقية هي الاخيون الى البيلوبونيس وفي حوالي ١٥٠٠ ق.م، جاءت قبال اخرى وهم الدوريون وفي حدود ١٣٠٠ ق.م و ١٠٠٠ ق.م، وقد انقسمت القبال الاغريقية اليونان والجزر الايجية كذلك سواحل اسيا الصغرى وسكن الدوريون في الجنوب والايونيون في الوسط والايليون في الشمال، ويمكن تقسيم التاريخ اليوناني الى ما يلي :-

✱ - عهد الملوك (١١٠٠ - ٧٥٠ ق.م).

✱ - عهد النبلاء (٧٥٠ - ٦٢٥ ق.م).

✱ - عهد الصفاء (٦٢٥ - ٥٢٥ ق.م).

✱ - عهد الديمقراطية (٥٢٥ - ٤٠٠ ق.م).



المصارعة عند الاغريق
عام ٥٠٠ ق.م (متحف الآثار في أثينا)

لقد هاجرت القبائل الاغريقية القديم الى شبه جزيرة اليونان من شمال اوربا الى جنوبها متبعة الانهار والسهول حتى وصول البعض منها الى اسيا الصغرى والبعض لآخر الى جزيرة كريت وقسم منها الى بلاد اليونان.

لقد اتبع الهيلينيون حكماً مطلقاً يعتمد على اسس تربوية اساسها الاعداد البدني لأجل تهيئة مجتمع قوي يعتمد على القوة البدنية القتالية، لذا وجب على كل فرد في هذا المجتمع اعداد جسمه اعداداً 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 اساسه رفع عناصر اللياقة البدنية كالقوة والمطاولة والرشاقة والسرعة.

لقد اصبحت التربية البدنية جزءاً من حياتهم الدينية حتى انها 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 إبطال هذه المدينة وقياداتها، وثم نزالات المصارعة، وتأتي بعدها سباقات الركض واخيراً رمي الرمح وخصصت ثلاث جوائز للفائزين، أن هذه المسابقات تجري في الحالات الاعتيادية بين المنافسين من قواد وابطال القبائل الذين برزوا فيها، كانت تجري مسابقات المبارزة بالحرب والدروع ورمي السهام ورمي الثقل، وكانت المبارزة تعتبر من النشاط العنيف واما رمي الثقل فقد كان من الالعاب الشعبية لدى الهوميرين وكان لديهم نوع من الثقل المعدني وحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهام تجري لإصابة هدف معين .

ومما تقدم يمكن حصر مميزات التربية البدنية في العصر الهومييري بما يلي :-

- ١٠ - أن الرياضة والالعاب في ذلك العصر كانت تتميز بالروح العسكرية وهدفها تطوير القوة والتفوق البدني وبنفس الوقت أشغال وقت الفراغ والترفيه .
- ١١ - أنها كانت ذو طابع استعراضي إذ كان الفرد ورؤسائهم الفئة الوحيدة التي تتنافس فيها للفوز بالبطولات الرياضية المختلفة.
- ١٢ - انها كانت ملائمة لما تطلبه حاجات المواطنين وظروفهم فاقبلوا عليها بدافع ذاتي بقصد المحافظة على لياقتهم البدنية .
- ١٣ - لم يكن في العصر تنظيم بالمعنى الدقيق لعملية التدريب والاعداد الفني، بالطريقة التي عرفها الاغريق في العصور التالية.

م ٨ / التربية البدنية في اسبرطة

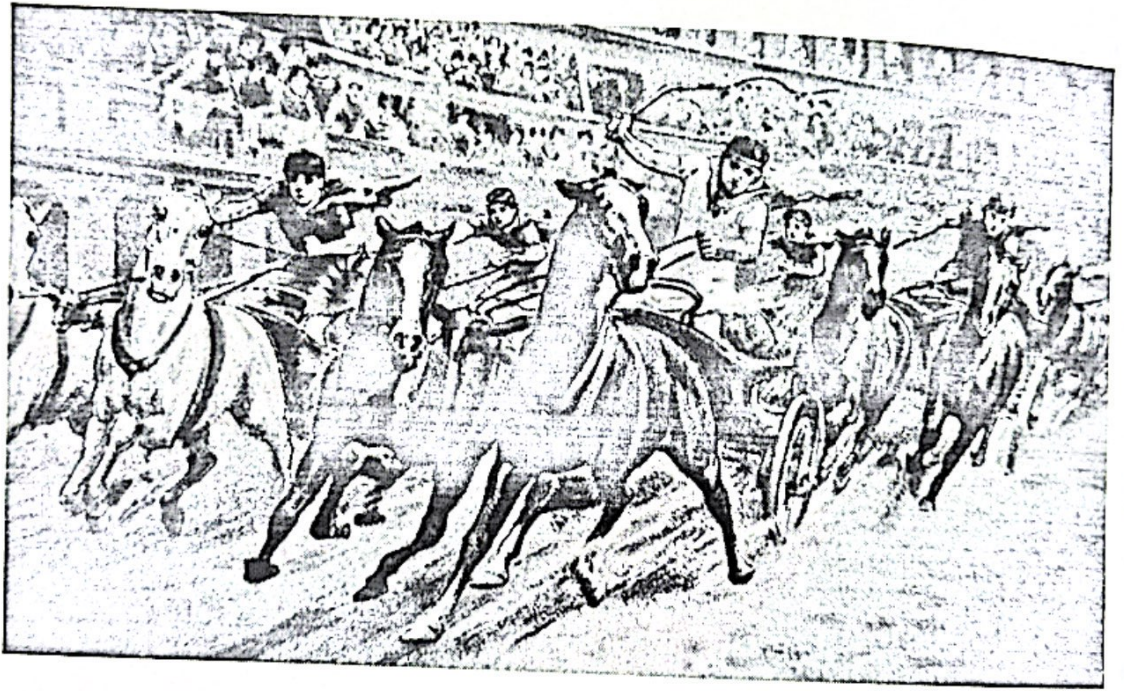
في بداية القرن الثامن قبل الميلاد أخذ نفوذ مدينة اسبرطة يمتد الى المناطق المجاورة لها حتى تمكنت من السيطرة على لاكونيا التي تشمل النصف الجنوبي من شبه جزيرة البلقان، أن عدد سكان اسبرطة كان في بداية القرن الثامن قبل الميلاد حوالي ربع مليون نسمة أكثرهم من سكان المدن التي وضعت تحت سيطرتهم بينما عدد الاسبرطيين 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:-

- ١- البيئة الجغرافية .
 - ٢- النظام الاجتماعي .
 - ٣- 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 والجلاد 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:

- ١- اعتقادهم بأن الام التي تملك صحة جيدة وجسم قوي تلد ابناءً أصحاء اقوياء .
- ٢- مساهمة المرأة بالدفاع عن الوطن عند الحاجة الى جانب الرجل .
- ٣- قيام الام بالإشراف على تدريب اولادها من السنة الاولى ولغاية بلوغ الولد السادسة من عمره والبنات السابعة من عمرها.



أما أهم مميزات البرنامج التدريبي المعد من الدولة فكانت بما يلي :-

- ١- البرنامج التدريبي في أسبرطة كان يستند على اساس التدريب.
- ٢- البرنامج يشمل على الركض وفنون القتال والوثب العريض والسباحة والمصارعة والملاكمة وركوب الخيل والالعاب الكرة .
- ٣- البرنامج التدريبي اخذ تدريجياً بنظر الاعتبار التطور البيولوجي من حيث العمر والجنس .
- ٤- التمارين تعطى للصغار كالركض والوثب وتمارين الاعداد البدني العام .
- ٥- أن التربية البدنية في اسبرطة كان المقصود منها أكساب المواطن المهارة والقوة العضلية والقدرة على التحمل
- ٦- أن اكتساب السرعة والقوة والمطاولة لا قيمة لها اذ لم تستخدم لخدمة الدولة للغرض العسكري .
- ٧- الشباب الاسبرطي ومشاركاتهم في الدورات الاولمبية القديم كانت عاملاً مساعداً على تطوير اللياقة البدنية لديهم خدمة للغرض العسكري .
- ٨- القوة الجسمية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الاسبرطيين الذي كانوا هدفهم الوحيد تكوين أبطال وجنود مما أدى الى خلق الشجاعة والبرسالة .
- ٩- الدولة كانت تجري اختبارات سنوية لفحص قابليات شبابها البدنية وروحهم المعنوية وخاصة للشباب ما بين سن الثامنة عشر ولحد العشرين .
- ١٠- اخيراً كان هدف الاختبار معرفة مدى شجاعة وقدرة الشباب على تحمل الالم والحياة الخشنة اضافة الى معرفة مهاراتهم العسكرية .