

# التربية البدنية في العصر الروماني

## التربية البدنية في العصر الروماني القديم

لقد عرفت روما التربية الاسبرطية التي كان غرضها التربية البدنية والاعداد العسكرية في عهد الجمهورية، وقد سادت التربية الاثينية التي تهدف الى اعداد الفرد اعداداً متكاملأً من كافة النواحي، تولى الاباء مهمة تربية الاولاد في هذا العصر التي كانت تنحصر في الاعداد العسكري والصحي أو بتعبير اخر تربية عسكرية وخلقية لتحقيق التوسع وتكوين الامبروطورية لذا كان الاعداد العسكري اهمية بالغة في حياة الرومان في العصر القديم ومن اهم مميزات هذا العصر هي :-

1. كانت تربية الشباب منحصر على القوة والشجاعة والتحمل والصحة لاعداد 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 الاقربين للالهة.

4. كانت صفات الروماني تثير المرء الى الاحترام اكثر من المحبة، لذا كانت الخشونة من مميزات الروماني ولهذا أفترق 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 آبائهم لاكتساب المهارات الضروري للحياة العسكرية كرمي السهام والملاكمة والمصارعة والسباحة وتحمل البرد والحر.

7. مارس الرومان العاب الكرة بانواعها واحجامها المختلفة وكان الاساس في هذه الالعاب الرمي والقذف ومن اهم الالعاب التي كانت تشمل الحركة والنشاط فهي :-

\* - 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 .

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

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

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

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 للاعداد البدني يخدم الجانب العسكري وكان هو الاساس في البرنامج التربوي للشباب ويتضمن الركض والوثب والسباحة والرمي .

### التربية البدنية في العصر الروماني الحديث

عندما اتسعت الامبراطورية الرومانية ونمت امكانياتها وقوتها ونفوذها واتصلت بالحضارة القديم الشرقية والاعريقية فأصبحت مهمة علمائها ليس الابتكار بل النقل عن الكتب والمعلومات القديمة بعد الاستعانة بالعلماء والفلاسفة ورجال الطب كانوا ضمن الذين وقعوا اسرى بيدهم خلال حروبهم لذا نقلوا عن تلك الحضارات ما شعروا بأنه ذو فائدة سواء كانت من النواحي الديني او الادبية او العلمية.

ومن اهم مميزات هذا العصر كانت :-

1. بسبب الفتوحات انشأت ظروف اجتماعية 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.

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

6. افنقر هذا العصر إلى القيم المتزنة للتربية البدنية فكان ينظر اليها المحترفون فقط .

7. أن الألعاب كانت وسيلة للتسلية يقوم بها المحترفون أو الاسرى أو العبيد .

8. رغم قلة اهمية التربية البدنية في هذا العصر ولكن دعا الكثير من الفلاسفة والمشتغلين في الطب الى مزاوله التدريب البدني وبيّنوا اهميتها للفرد وفي مقدمتهم (جالوس).

9. نصح جالوس بممارسة الألعاب بالكرة باعتبارها افضل تمارين لجميع اجزاء الجسم .

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

11. كانت الايام المخصص للسيرك 76 يوماً، وازدادت الى 135 يوماً، في عهد

ماركوس أوريليوس وذلك عام 354 ق.م، ثم اصبحت 175 يوماً .

12. يمكن تقسيم وسائل التسلية عند الرومان الى الوسائل العامة والوسائل الخاصة

، اما الوسائل العامة فكانت في العهد الجمهوري جزء من الاحتفالات الدينية

الكبيرة.

13. من اهم الاحتفالات هي الألعاب الرومانية في عهد جوبيتر وابولو وعيد الام

الالهة وفي اواخر العهد الجمهوري كانت هذه الاعياد تشغل مايقارب 67 يوماً.

14. اما الألعاب الخاصة كانت تشمل :-

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

✳ - العاب السيرك :- ولها شعبية كبيرة في العهد الامبراطوري وتتألف العاب

السيرك من سباق العربات ونزالات المصارعة وتجري ما بين المحترفين

والاسرى والعبيد.

✳ - مصارعة الحيوانات وتجري احياناً ما بين الاسرى والحيوانات المفترسة أو

ما بين الحيوانات المفترسة .

## التربية البدنية فى العصر المسيحى الاول

عندما ولد السيد المسيح كانت الامبراطورية الرومانية قد بلغت ذروتها وعظمتها العسكرية والسياسية ولكن فى الوقت نفسه كانت هنالك عوامل ساعدت على تفكك هذه الامبراطورية ومن اهمها الاختلافات الداخلية، ابتعاد الرومان عن الصفات والعادات والتقاليد والضوابط الخلقية، أن هذه الظروف اخذت تضعف الامبراطورية الرومانية كانت فى الوقت نفسه عوامل تساعد على نجاح الدعوة الى المسيح التي كانت تدعوا الى الايمان باله واحد والعطف على الغير والخوف من الحساب بالآخرة .

أن من أهم الاغراض التربوية المسيحية كانت تتسم بالسمو والوضوح وهدفها إعداد الفرد في ظل الايمان باله مقدس وايجاد علاقات انسانية بين الافراد، لقد ركز رجال الدين المسيحية فى الفترة الاولى من القرون الوسطى على النواحي الروحية وايجاد مثل تربوي وخلقى لذا نجد اكثر رجال الكنيسة قد عارضوا التربية البدنية إلا القليل منهم مثل ( كليمينت ) الاسكندري الذي كانت له افكاره وارهاء فلسفية، حاول هذا الرجل ان يوازن بين الفلسفة الاغريقية والتعاليم الدينية وذلك لاعتقاده بان التمارين والالعاب الرياضية ذات فوائد صحية ورغم ذلك نجد أن الكنيسة قد أبعدت كل ماله صلة بالتربية البدنية من وسائل تربوية وتعليمية

وعملت الكثير في سبيل إلغاء الكثير من الألعاب والمسابقات الرياضية وأسباب  
هذه المعارضة هي ثلاث عوامل :-

1- طريقة الألعاب الرومانية الوضيعة والصلة ما بين الألعاب الرياضية والنشاط  
البدني الروماني والديانة الوثنية والفكرة المهيمنة بالاخلاق 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 اباؤ 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- وكانت صيحة المسيحية " انقذوا ارواحكم " .

وعندما بدات الكنائس الغربية بفتح المدارس كانت الدراسات فيها تنحصر في  
النواحي الدينية وأهملت النواحي الادبية الوثنية والفنون والعلوم والفلسفة والتربية  
البدنية، فقد كانت هنالك دعوة الى ادخال التربية البدنية الى المدارس ومنهم  
كليمنت الاسكندري الذي كان يعتقد بأن المصارعة واللعب بالكرة والمشى عوامل  
مساعد على النشاط، لقد حاربت الكنيسة 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، ويحرم من ملته ولايسمح للمصارع باعتناق الدين المسيحي الابد ان يعطي التعهد الذي ينص على اعتزاله المصارعة وقد بذلوا جهودا كثيرة في محاولة الالغاء الالعب الرياضية الاولمبية القديمة حتى نجحت في حملت الإمبراطور كريستيان من الغائها عام 394 ق.م، ميلادية ثم حرمت نزالات المصارعة عام 404 ق.م، ميلادية، اما الرقص فقد اعتبر وسيلة من وسائل الدين بعد ذلك حرمت هذه الرقصات من قبل البابا زاخارياس بعد الخروج من اهدافها.

وفي هذه الفترة كانت حركة الرهبة المسيحية قد انتشرت بفعل عدم استقرار الاجتماعي والسياسي مما دفع الكثير من الناس الى اللجوء الى الاديرة طلباً للامان والراحة النفسية، والرهبة كانت تستهدف تغذية الكيان الروحي بدون البدني اي أن الجمال يمثل لديهم الجمال الروحي وليس باجسامهم، لذا لقيت التربية ظروف غير مشجعة بل محاربة في العصور المظلمة اذ عمد الرهبان الى تحريم جميع الانشطة البدنية والجمالية التي تمارس من اجل المتعة الدنيوية والتسلية والترويح، وكانت الأديرة المدارس الوحيدة ما بين القرنين السادس والحادي عشر وهي تضم الفتيان والفتيات وكانت اهداف المدارس :-

✳ - اعداد الفتيان والفتيات للقيام بالارشاد والوعظ الديني .

✳ - الطفل يلتحق بهذه المدرسة عند بلوغ السابعة او الثامنة من العمر .

✳ - كانت المناهج الدراسية تشمل بالأساس علوم اللاهوت وبعض التدريب على

تعلم الحرف والزراعة .

وبالإضافة الى تلك النظرة تجاه التربية البدنية من قبل الرهبان وعدم ادخالها ضمن

البرامج المدرسية فقد حاولوا القضاء على الدوافع الطبيعية للعب لدى الاطفال.

