

### التربية البدنية في العصر الروماني القديم

- \* عرفت روما التربية الأسبارطية التي كان غرضها التربية البدنية والأعداد العسكري في عهد الجمهورية - استمرت هذه المفاهيم التربوية السائدة في روما ولغاية الغزو المقدوني .
- \* أما في عصر الأباطرة فقد سادت التربية الأنثانية التي تهدف إلى أعداد الفرد أعداداً متكاملاً متوازناً من كافة النواحي
- تولي الآباء الأنبياء لأنها لم تعرف المدارس إلا في القرن الثالث ق . م وكانت تنحصر في الأعداد البدني للغرض العسكري والصحي .
- \* كانت التربية العسكرية والخلقية تهدف إلى التوسيع وتكوين إمبراطورية وكذلك الوصول إلى قمة اللياقة البدنية لخدمة الغرض العسكري والصحي فقط وليس هناك مجال للترويح .
- \* قال فيرجيل (ما أن يولد أطفالنا حتى نبعث بهم إلى الأنهر فنجم أعوادهم بمياهها التلजية القاسية وندربهم كصبية على الصيد والمطاردة وحياة الغابات ، وعلى تمضية وقت فراغهم في ترويض الخيول الجامحة وإتقان الرماية بالقوس والسهم . ونعودهم كشباب الصبر في تحمل مشقة العمل وضنك العيش سواء في وقت تمهيد الأرض لزراعتها أو في زمن الحرب لغزو المدن .
- \* اكتساب الشباب والقوة والشجاعة والتحمل والصحة وأعداد المواطن ليكون محارباً لأن الحرب هي المهنة الأولى للشباب الروماني . وكانوا خاضعين للخدمة العسكرية في سن (١٧) سنة ولغاية (٤٧) سنة .
- \* كان يقام لهذا الغرض احتفالاً سنوياً خاصاً للشباب عند دخولهم في مصاف المحاربين .
- \* كانت المهرجانات والألعاب جزءاً من حياتهم منذ القدم إذ كانت الألعاب مرتبطة بالمواسم والأعياد وتطور المجتمع ارتباطاً بالطقوس الدينية وتقديم القرابين للآلهة - وبمرور الزمن تبنت الدولة ألعاباً خاصة كانت تقام سنوياً في مواعيد محددة أو تقام للتكرير عند تحقيق الانتصارات الحربية أو عند الاحتفالات الجنائزية .

\* كان الرومان لا يشتركون فعلاً بالألعاب بل كانوا يفضلون مشاهد العبيد والمحترفين في نزلات دموية . \* كانت صفات الروماني تثير المرء على العموم إلى الاحترام أكثر من المحبة لذلك كانت الخشونة من مميزات الروماني إلى الميول الجمالية والفكريّة قد افتقرها.

\* مارس للأطفال مختلف الأنشطة واستعملوا الأطواق والعربات والعرائس والخيول واستأنسوا بالحيوانات كالقطط والكلاب والطيور .

\* أما الصبيان فقد أشرف على تدريبهم إياوهم لاكتساب المهارات الضرورية للحياة العسكرية داخل المعسكرات الحربية كرمي السهام والمصارعة والملاكمه والسباحة وتحمل الحر والبرد .

\* كتب بلوتارك عن برنامج الحر الذي يطبقه أخذ الآباء على أولاده بقوله (لم يقتصر على تعليمه كيف يرمي السهم أو كيف يلاكم يد بيده على تحمل الحر والبرد وعلى السباحة في أسرع الأنهر

\* كان برنامج التربية البدنية لدى الرومان في العصر الأول عملياً يتلاءم ومتطلبات الحياة .

\* مارس الرومان ألعاب الكره بأنواع وأحجام مختلفة وكان الأساس في هذه الألعاب هو الرمي واللقف . كانت تستعمل كرتان في آن واحد خلال عملية الرمي واللقف .

**أما الألعاب التي يغلب عليها الحركة والنشاط فكانت تشمل :**

\* كرة الكف وفيها يحاول اللاعب ضرب الكرة باليد المفتوحة موجهاً إياها إلى الحائط ويكرر العملية بعد أن تلامس الكرة الأرض ويستمر في ذلك لأكبر عدد من المرات .

أما لعبة (التريجون) فكانت تلعب بواسطة ثلاثة لاعبين يقف كل منهم في رأس مثلث وتبدأ اللعبة برمي والقف أو أكثر في وقت واحد .

\* أما لعبة (السفير وماكاي) ، فكانت تجري في ملعب أقرب إلى ملعب التنس وان يواجه اللاعبون بعضهم بعضاً .

\* أما لعبة (الهارباستم) تستخدم فيها كرة محسنة بالصوف والأساس في مزاولة هذه اللعبة بعد قذف الكرة من لاعب لأخر وهناك خصم يحاول أخذها منهم ويقف في وسطهم وقد أسمت هذه اللعبة بالقوة والعنف وكانت أحياناً تستعمل مسكات المصارعة .

\* أما الفترة ما بين القيلولة والعشاء فتكرس للتمارين او في ساحة ماريقوس او في ساحة الحمامات ، حيث يقوم الشباب الأقوياء بتمارين الركض والقفز والمصارعة وغيرها من تمارين الرياضة .

- \* أما المقدمة في العمر فيلعبون الكرة (تريجون) وهي لعبة معروفة في جميع العهود الرومانية وكانت التمارين بمثابة تمهيد للاستحمام الذي لعب دوراً مهماً في الحياة الرومانية ولاسيما في العهد الإمبراطوري حيث أنشأت حمامات كبيرة .
- \* أما المهرجانات الرومانية كانت تقام في الأعياد والمناسبات الوطنية والدينية وكانت تشمل مسابقات الخيول والعربات فقط .
- \* ومن ناحية ثانية قبل الرومان على مشاهدة النزالات للمصارعة الدموية وكانت تلقى منهم كل التشجيع . وذلك لما كانت تثير فيهم نزاعات عدوانية حربية .
- \* ذكرت المصادر بين نزلات المصارعين قد بدأت تدخل ضمن المهرجانات الجنائزية منذ عام (٢٦٤) ق . م .
- \* زوال الرومان الرقص ضمن الشعائر الدينية وكانت الرقصات ذات طابع حربي . أما الطابع التعبيري والجمالي للرقص فلم يكن يلقى الاهتمام من الروماني .
- \* وضع الرومان برنامجاً للأعداد البدني يخدم الجانب العسكري وكان هو الأساس في البرنامج التربوي للشباب يتضمن الركض ، والوثب العريض - السباحة - ورمي الرمح والبارزة .
- \* كان الفرسان والقوات السريعة الحركة تتدرّب على استعمال القوس ورمي السهام وركوب الخيل إضافة إلى المسير لمسافة (٢٠) ميل عدة مرات شهرياً بالملابس العسكرية .
- التربية البدنية في العصر الروماني الحديث**
- \* عندما اتسعت الإمبراطورية الرومانية ونمّت إمكانياتها وقوتها ونفوذها واتصلت بالحضارات القديمة الشرقية والإغريقية .
- \* أصبحت مهمة علمائها ليس الابتكار بل النقل عن الكتب والمعلومات القديمة . بعد الاستعانة بالعلماء وال فلاسفة ورجال طب كانوا ضمن الذين وقعوا سري بيدهم خلال فتوحاتهم لذا تلقوا عن تلك الحضارات ما شعرووا بأنه ذو فائدة سواء كان ذلك من النواحي الدينية أو الأدبية أو العلمية .
- \* بانتهاء الفتوحات والحروب نشأت ظروف اجتماعية واقتصادية بسبب السياسة الخاطئة أدى ذلك بالتدريج إلى سقوط الإمبراطورية .
- \* في الفترة الأخيرة من الإمبراطورية الرومانية بدأت ظواهر التداعي والتفسخ في نظام الدولة ، وتدفقت القبائل الهمجية على البلاد .
- \* أدت عوامل عديدة على القضاء على تلك الإمبراطورية وكان في مقدمتها ابعاد الرومان عن الضوابط الخلقية الصارمة والعادات والتقاليد القديمة وانغماسهم في الترف والمجون والفساد

- الإداري والحكم المستبد بين جميع الطبقات التفتك لعائلي وارتفعت نسبة الطلاق وأنخفض معدل المواليد إضافة إلى الانحلال الديني .
- \* زيادة الاهتمام للرومان بال التربية العقلية والاعتماد على الجيش المحترف من تلك أهمية التربية البدنية - أما النظم المدرسية اقتصرت في اهتمامها على التدريب الذهني فقط .
- \* أما الألعاب كانت وسيلة تسلية يقوم بها المحترفون أو الأسرى أو العبيد وأن تخصيص بعض الوقت أو النشاط لإحراز النجاح في أولمبيا .
- \* أن الخصوص التحكم مدرب غالباً ما كان رجلاً لا أصل له ولا مكان كما أن استعراض المرأة لجسمه عارياً أمام أعين زملائه . هذه كلها لم تتفق مع فكرة الرومان عن كرامته كمواطن .
- \* كان الرومان ينظرون إلى التربية البدنية نظرة احتقار وخاصة الرياضة لذا دعا الكثير من الفلاسفة والمشتغلين في الطب إلى مزاولة التدريب البدني - وبين أهميتها لصحة الفرد وفي مقدمتهم جالينوس الذي كان من أصل إغريقي .
- \* جالينوس ولد عام (١٩٠) ق . م وكان يعمل طبيباً للرياضيين وكانت آرائه تنادي أن التربية البدنية عامل مساعد للصحة واتزان الجسم ومن خلال ذلك يصبح الفرد مستعد للقيام بالأعمال المدنية والخربية بما يمكنه من لياقة بدنية .
- \* ونصح جالينوس لعب الكرة باعتبارها أفضل التمارين إذ تؤثر في جميع أجزاء الجسم وأن مزاولتها من قبل جميع لأعمار وهي لا تتطلب أدوات كثيرة ومزاولتها لا يتعرض الشخص للإصابات .
- \* كان هناك مهرجانات للسيرك واستعراضات للمصارعين تتميز بالاحتراق وفي نهاية عصر الإمبراطورية كانت الأيام المخصصة للسيرك (٧٦) يوم ثم زادت إلى (١٣٥) يوم في عهد ماركوس ثم ذلك عام (٣٥٤) ق . م ثم أصبحت (١٧٥) يوم .
- \* مساحة السيرك حوالي (٢٠٠٠) قدم طولاً (٦٠) قدم عرضاً وكان يسع إلى (١٥٠) ألف مشاهد . يمكن تقسيم رسائل التسلية عند الرومان إلى الوسائل العامة الوسائل الخاصة الوسائل العامة .
- \* كانت في العهد الجمهوري جزء من الاحتفالات الدينية الكبيرة مثل ذلك الألعاب الرومانية في عهد جوبيتر وأبرلوا وعيد لأم الآلهة - وفي أواخر العهد الجمهوري كانت هذه الأعياد وتشغل ما لا يقل عن (٦٧) يوم من أيام السنة أما الألعاب أو الوسائل الخاصة .
- \* ألعاب ينظمها بعض المواطنين وتشمل عرض المسرحيات .
- \* ألعاب السيركس لها شعبية كبيرة في العهد الإمبراطوري وتتألف العاب السيركس من سباق العربات ونزلات المصارعة وتجري عادة بين المحترفين أو الأسرى أو العبيد .
- \* مصارعة الحيوانات وتجري أحياناً ما بين الأسرى والحيوانات المفترسة أو بين الحيوانات المفترسة نفسها .

### التربیة البدنیة فی العصور الوسطی ( العصور المظلمة )

#### البرابرۃ الغزاء ( التیوتون ) والتربیة البدنیة

- فی بداية القرون الوسطی - أخذت الإمبراطوریة الرومانیة بالاضمحلال والانهیار وهذا ما عجل للغزاء البرابرۃ الذين جاءوا من الشمال والمقصود بهم ( التیوتون ) حتى تمکنوا من القضاء على الإمبراطوریة الرومانیة عام ٤٧٦ .

- وجدت حالة من الفوضی وعدم الاستقرار نتیجة لعدم وجود حکومة مركبة قویة وهذا بدوره أدى إلى التجاء الكثير من الناس وخاصة الفلاحین والضعفاء إلى القلاع والحسون التي كان يملکها النبلاء والأمراء طلبا للنجاة والحماية ونتیجة لذلك فقدوا حریتهم الشخصية مقابل الحماية .

- أصبحت الحرب بمثابة حرفة تخصص بها النبلاء وأبناءهم في حين أصبحت الغالبية بمثابة العبيد لديهم ، وكانت البداية بظهور القرى الإقطاعیة ذات الاكتفاء الذاتی الأمر الذي قلل من الحرف والتجارة والتعلیم .

- أما فی أواخر القرون الوسطی بدأ مرحلة التقدم وان كانت بطيئة نسبيا لذا لعبت الکنیسة دورا بارزا مهما باعتبارها الجهة الوحيدة التي نجت من أثار غزو البرابرۃ وسقوط روما . وهذا ساعدها على احتضان النواحی الحضاریة والقیام بدور بارز في إعادة القيم الخلوقیة للمجتمع والحد من طبیعة الغزاء التي تمیزت بالطابع العسكري - وبعد انتهاء موجات الغزاء في التقدم في أوربا استقرت قبائل البرابرۃ ( التیوتون ) وبدأت النواحی المعنیة تعود إلى الناس والسعی لإیجاد أفضل الحياة والوصول إلى مصاف القبائل والولايات المتقدمة .

ومن خلال احتکاك الأوربیین بالعرب خلال الحروب الصلیبیة ستحت الفرصة بالاطلاع على العلوم العربية وبذلك اوجدوا صلة بين الحضارات في الشرق والغرب - وفي هذه الفترة حدثت تطورات كثیرة من النواحی الاجتماعیة والسياسیة مما أدى إلى ظهور طبقات اجتماعية جديدة وتشكلت وحدات سیاسیة كثیرة أخذت في النمو والتطور والاستقرار مما ساعد على التطور التعليم وأنشأت بذلك الجامعات والمعاهد التعليمیة استغرقت المئات من السنین وقد تأثرت بخمسة عوامل هي :

١- الکنیسة المیسیحیة الأولى ٢- الادیره ٣- القطاع ٤- الطوائف والمدن ٥- المدارس

**التربية البدنية في العصر المسيحي الأول :**

- عندما ولد السيد المسيح كانت الإمبراطورية الرومانية قد بلغت أوج عظمتها العسكرية والسياسية إلا إن هناك عوامل التفكك بدأت تؤثر فيها نتيجة الخلافات الداخلية وابتعاد الرومان عن الصفات والعادات والتقاليد والضوابط الأخلاقية التي امتازوا بها في عصرهم الأول نتيجة للتطورات التي حدثت في المجتمع الجديد .
- ان هذه الظروف والعوامل التي أخذت تضعف الإمبراطورية الرومانية كانت بنفس الوقت عامل مساعد في نجاح الدعوة إلى المسيحية التي كانت تدعوا إلى الإيمان بالله واحد والاعطف على الغير والخوف من حساب الآخرة .
- كانت لهذه الدعوة نتائج إيجابية في إيجاد مجتمع مؤمن بدين واحد لا يفرق بين الإفراد لاختلاف مكانهم الاجتماعية مما ساعد على القضاء على الرق بصورة تدريجية - وبذلك أصبحت الكنيسة ذات نفوذ متغلغل في المجتمع الروماني - كما تمكنت من إخضاع الغزاة لقيادتها فيما بعد **أغراض التربية المسيحية**
- تتسم بالسمو والوضوح وهدفها إعداد الفرد الإيمان بالله مقدس وإيجاد علاقات إنسانية بين الأفراد .
- ركز رجال الدين المسيحي في الفترة الأولى من القرون الوسطى على النواحي الروحية وإيجاد مثل تربوية وخلقية لذا كان أكثر رجال الكنيسة قد عارضوا التربية البدنية إلا قليل منهم أمثال ( كليمونت ) الاسكندرى الذي كانت له أراء وأفكار فلسفية .
- منها حاول ان يوازن بين الفلسفة الإغريقية وال تعاليم الدينية وذلك لاعتقاده بان التمارين والألعاب الرياضية ذات فوائد صحية .
- لذا نجد ان الكنيسة أبعدت كا ما له صلة بال التربية البدنية من وسائلها التربوية والتعليمية وعملت الكثير في سبيل إلغاء الكثير من المسابقات والألعاب الرياضية . وأسباب هذه هي ثلاثة عوامل
  - ١- طريقة الألعاب الرومانية الوضعية والصلة ما بين الألعاب الرياضية والنشاط البدني الروماني والديانة الوثنية وال فكرة المهيمنة الخاصة بالأخلاق الشريرة في البدن .

-٢- كان رجال الكنيسة قلقين من ناحية دور هذه الأنشطة الرياضية على الدين موجودها كان بمثابة القيام بتمثيل عبادة الإمبراطور كما كان يحدث في كثير من الاحتفالات التي أقيمت الشرف الإلهية كوثنية واحتواها على الطقوس الدينية وتأثيرها على المسيحية لذلك حاولوا منعها تماماً .

-٣- اعتقادهم بأن الجسد كأداة للألم والخطيئة لذلك يجب إهماله والعناية بالنواحي الروحية وكانت صحيحة المسيحية ((انقذوا أرواحكم)) .

عندما بدأت الكنائس القريبة بفتح المدارس كانت الدراسة تتحصر في النواحي الدينية وأهملت النواحي الأدبية الوثنية الفنون والعلوم والفلسفة والتربية البدنية .

- كان هناك القس الآباء ومنهم (كليمنت) الاسكندرى يدعو إلى إدخال التربية البدنية إلى المدارس لاعتقاده بأن المصارعة واللعب بالكرة والمشي عوامل معايدة على النشاط وكانت من آراءه ضرورة توفير التمارين والألعاب الملائمة للمرأة إلا ان الكنيسة القريبة لم تتجاوب مع هذه الآراء .

- حاربت الكنيسة الحمام الروماني لاعتقادهم بأن التدهور الخلقي هو الذي اوجد عادة العرى والاختلاط في الحمام - كما منعت المسيحيين من حضور الحفلات الرياضية العامة كانت العقوبة صارمة لمن يحضر حفلات السيرك ويحرم من ملته- ولا يسمح للمصارع باعتناق الدين المسيحي إلا بعد أن يعطي التعهد الذي ينص على اعتزاله .

- بذلوا جهوداً كبيرة في محاولة إلغاء الألعاب الأولمبية القديمة حتى نجحت في حملة الإمبراطور كريستيان من إلغائها عام ٣٩٤ م ثم حرمت نزلات المصارعة عام ٤٠٤ م .

- أما الرقص - اعتبروا وسيلة من وسائل الدين ولكن بمرور الأيام اندثرت الرقصات الدينية بعد أن خرجت عن أهدافها .

- تميزت العصورظلمة بتأخر ثقافي لعدم وجود المدارس العامة والخاصة واستمرت الحالة لفترة طويلة وانحصرت النواحي التربوية في الأديرة .

- في هذه الفترة كانت حركة الرهينة المسيحية قد انتشرت بفعل عدم الاستقرار الاجتماعي والسياسي مما دفع الكثير من الناس إلى اللجوء إلى الأديرة طلباً للامان والراحة النفسية .

والرهينة كانت تستهدف تعذية الكيان الروحي بدون البدني أي ان الجمال يتمثل لديهم وبالجمال الروحي وليس ب أجسادهم .

- كانت الأديرة المدارس الوحيدة ما بين القرن السادس والحادي عشر وهي تضم الفتيان والفتيات - وكانت أهداف هذه المدارس إعدادهم للقيام بالإرشاد والوعظ الديني - والطفل يلتحق بهذه المدارس عند بلوغه (٨-٧) سنة وكانت المناهج الدراسية بالأساس علوم للاهوت وبعض التدريب على تعلم الحرف والزراعة ثم - تطورت هذه البرامج وأصبحت تشمل قواعد اللغة والبيان والمنطق والحساب والهندسة وعلم الفلك والموسيقى .

إن تلك النظرة اتجاه التربية البدنية من قبل الرهبان وعدم إدخالها ضمن البرامج المدرسية فقد حاولوا القضاء على الدوافع الطبيعية للعب لدى الأطفال .