

أولاً : 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 :-

١. كانت تربية الشباب منحصر على القوة والشجاعة والتحمل والصحة لاعداد المواطن ليكون محارباً لان الحرب هي المهنة الاولى للشباب الروماني .
٢. يكون الدخول في التجنيد للجيش الروماني من السنة السابعة عشرة لغاية السابعة والاربعين من العمر ويقام احتفالاً سنوياً للشباب عند دخولهم في مصاف المحاربين
٣. كانت المهرجانات والالعب هي جزء من حياتهم اذ كانت الالعب مرتبطة بأعياد المواسم الزراعية ويتطور المجتمع ارتبطت بالطقوس الدينية وتقديم الاقربان للالهة.
٤. كانت صفات الروماني تثير المرء الى الاحترام اكثر من المحبة، لذا كانت الخشونة من مميزات الروماني ولهذا أفترق الى الى الميول للجمالية والفكرية .
٥. من أهم الالعب الاطفال كانت تشمل الاطواق والعربات والعرائس والخيول الخشبية وتربية الحيوانات مثل الكلاب والقطط والطيور .
٦. أما بالنسبة الى الصبيان كان تدريبهم على أيدي آبائهم لاكتساب المهارات الضروري للحياة العسكرية كرمي السهام والملاكمة والمصارعة والسباحة وتحمل البرد والحر

. مارس الرومان ألعاب الكرة بأنواعها وأحجامها المختلفة وكان الأساس في هذه الألعاب الرمي والقذف ومن أهم الألعاب التي كانت تشمل الحركة والنشاط فهي :-

✱ - كرة الكف :- وفيها يحول اللاعب ضرب الكرة باليد المفتوحة موجهاً إيها إلى الحائط، ويكرر العملية بعد أن تلامس الكرة الأرض ويستمر في هذا أكبر 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 السفير وماكاي :- تجري في ملعب أقرب إلى ملعب التنس، وإن يواجه اللاعبون بعضهم البعض .

✱ - لعبة الهارباستم :- كرة محشوة بالصوف والأساس في مزاولة هذه اللعبة بعد قذف الكرة من لاعب إلى آخر وهناك خصم يحاول أخذها منهم ويقف في وسطهم وقد اتسمت هذه اللعبة بالقوة والعنف وكانت أحياناً تستعمل مسكات المصارعة خلالها .

٨. كانت ساحات الحمامات وساحة ماريقوس يقوم الشباب بها بتمارين الركض والقفز والمصارعة، أما المتقدمون في العمر فيلعبون ألعاب الكرة .

٩. المهرجانات الرومانية كانت تقام في الأعياد والمناسبات الوطنية والدينية وكانت تشمل مسابقات الخيول والعربات ولأجل لبقية الألعاب كمسابقات رمي الرمح والقرص وغيرها.

١٠. نزالات المصارعة الدموية والمميتة كانت موجودة في العصر الروماني القديم وتلفت كل التشجيع والمشاهدة من الجماهير .

١١. زاول الرومان الرقص ضمن الشعائر الدينية وكانت الرقصات ذات صابع حربي، أما الطباع التعبيري والجمالي للرقص فلم يلقي الاهتمام من الرومان .

١٢. وضع الرومان برنامج للأعداد البدني يخدم الجانب العسكري وكان هو الأساس في البرنامج التربوي للشباب ويتضمن الركض والوثب والسباحة والرمي .

ثانيا : التربية البدنية في العصر الروماني الحديث

عندما اتسعت الامبراطورية الرومانية ونمت امكانياتها وقوتها ونفوذها واتصلت بالحضارة القديم الشرقية والاغريقية 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 :-

١. بسبب الفتوحات انشأت ظروف اجتماعية واقتصادية بسبب السياسة الخاطئة التي أدت بالتدريج الى سقوط الامبراطورية.
٢. في الفترة الاخيرة من الامبراطورية الرومانية بدأت ظهور التداعي والتفكك في نظام الدولة وتدفق القبائل الهمجية الى البلاد.
٣. ابتعاد الرومان عن الضوابط الخلقية الصارمة والعادات والتقاليد القديمة وانغماسهم في الترف وفساد الجهاز الاداري والحكم وسلب الحريات اداء الى سقوط الامبراطورية .
٤. ظهور نسبة كبيرة من التفكك العائلي والطلاق وانخفاض معدل المواليد اضافة الى الانحلال الديني.
٥. ازداد الرومان الاهتمام بالتربية العقلية والاعتماد على الجيش المعترف مما قلل من أهمية التربية البدنية .
٦. افتقر هذا العصر إلى القيم المتزنة للتربية البدنية فكان ينظر اليها المحترفون فقط .
٧. أن الالعاب كانت وسيلة للتسلية يقوم بها المحترفون أو الاسرى أو العبيد.

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

٩. نصح جالينوس بممارسة الالعاب بالكرة باعتبارها افضل تمارين لجميع اجزاء الجسم .
١٠. في هذا العصر كانت المهرجانات مثل السيرك واستعراض المصارعين تتميز بالاحتراف .

١١. كانت الايام المخصص للسيرك ٧٦ يوماً، وازدادت الى ١٣٥ يوماً، في عهد ماركوس أوريليوس وذلك عام ٣٥٤ ق.م، ثم اصبحت ١٧٥ يوماً .

١٢. يمكن تقسيم وسائل التسلية عند الرومان الى الوسائل العامة والوسائل الخاصة ، اما الوسائل العامة فكانت في العهد الجمهوري جزء من الاحتفالات الدينية الكبيرة .

١٣. من اهم الاحتفالات هي الألعاب الرومانية في عهد جوبيتر وابولو وعيد الام الالهة وفي اواخر العهد الجمهوري كانت هذه الاعياد تشغل مايقارب ٦٧ يوماً .

١٤. اما الالعاب 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 .