

الفصل الأول

مقدمة تاريخية عن التمريينات

التطور التاريخي للتمرينات

يذكر بعض المؤرخين أن كلمة «التمرينات Gymnastik» من الكلمات التي اشتقت من المصطلح الإغريقي القديم «gymnos» ويعنى «عارى الجسم» وكذلك من المصطلح «gymaztien» ويقصد به «ممارسة الأنشطة الحركية والجسم عار». وفى رأيهم أن الإغريق استخدموا كلمة «التمرينات Gymnastik» فى القرن الخامس قبل الميلاد للإشارة إلى جميع الأنشطة الحركية التي كان يمارسها الأفراد وهم عراة الأجسام.

ونحن لا نسلم بأن الإغريق هم أول من مارسوا التمرينات البدنية واهتموا بها. إذ أن التاريخ القديم يخبرنا بأن التمرينات البدنية كانت معروفة لدى شعوب الشرق الأدنى القديم منذ أمد بعيد؟ فالنقوش والرسوم التي تحلى آثار قدماء المصريين والتي يرجع تاريخها إلى ٣٠٠٠ عام قبل الميلاد - أى منذ ٥٠ قرناً من الزمان - والتي تم اكتشافها فى مقابر بنى حسن ومعابد وادى الملوك وإدفو وسقارة تقدم الدليل على ممارسة هذه الشعوب لمختلف الأنشطة البدنية (الحركية) ومن بينها التمرينات البدنية.

ويروى التاريخ أن «الإغريق» اهتموا بالتمرينات اهتماماً كبيراً لإكساب الشعب اللياقة البدنية لمحاولة كسب الحروب والتوسع الاستعماري. كما لعبت دوراً مهماً فى الإعداد للمسابقات الرياضية للدورات الأولمبية القديمة. واهتموا بإنشاء ما يسمى «بالجمنزيوم» وهى رقعة فسيحة من الأرض تشتمل على الكثير من صالات التدريب وكان يمارس فيها الأفراد مختلف الأنشطة الرياضية ومن بينها التمرينات وذلك تحت إشراف المدربين المتخصصين. كما اهتموا بإنشاء ما يسمى «بالباسترا» وتشبه الجمنزيوم إلا أنها كانت مخصصة للصبيان والفتيان والفتيات.

وفى نهاية حكم الإغريق اضمحل شأن التربية البدنية بصفة عامة وانعكس ذلك على التمرينات وانصرف الناس عن ممارستها وفقدت أهميتها السابقة وانحصر

نطاقها فى الأغراض الصحية والعلاجية واستخدمها الأطباء من أمثال «هيبوقراط» وغيره للأغراض العلاجية البحتة.

وفى عصر «الرومان» اهتموا بممارسة ما يسمى «بالتمرينات العسكرية» وكانت تشتمل على التمرينات البدنية العنيفة والفروسية والرماية وغير ذلك من أنواع الأنشطة الحركية التى كانت تهدف أساساً إلى إعداد الجندى المقاتل، وكان معظم هؤلاء من أفراد الطبقة الدنيا ويطلق عليهم «العبيد». أما أفراد الطبقة العليا وهم «الأسياء» أو «الأحرار» فكانوا يمارسون التمرينات البدنية كإحدى الوسائل المهمة للعلاج واكتساب الصحة. وفى هذا العصر ظهر الطبيب الرومانى المشهور «جالن» ويعتبر أول من قام بوضع أسس التمرينات باستخدام الأثقال بالإضافة إلى استخدامها فى التمرينات العلاجية.

وفى «القرون الوسطى» - عقب سقوط الإمبراطورية الرومانية - أدى ظهور الدين المسيحى إلى انصراف الناس عن ممارسة النواحي البدنية وكل ما يتعلق بالبدن ومن بينها التمرينات البدنية وزاد اهتمامهم بالنواحي الدينية. وأعقب ذلك عهد الفروسية الذى ارتبط بممارسة النبلاء مختلف الأنشطة الرياضية ومن بينها التمرينات التى كانت تتناسب مع إعدادهم كفرسان.

وفى عصر «النهضة» - من القرن الرابع عشر حتى القرن السادس عشر - نشطت التجارة والصناعة وازدهرت الفنون والعلوم والآداب. وساعد ذلك على استقرار الحياة السياسية والاجتماعية والاقتصادية مما أدى إلى انتشار الفلسفات التى تنادى بضرورة وحدة الجسم والعقل وعدم الفصل بينهما. وسادت الأفكار الإنسانية وزاد الاهتمام بالتربية البدنية. وظهر الكثير من المربين الذين نادوا بأهمية التمرينات كإحدى الوسائل المهمة للتنمية الشاملة المتزنة للفرد، من أمثال المربى (فيتورينو دا فلترية - ١٣٧٨ - ١٤٤٦)، والطبيب (هيرنيومس مركيورليس - ١٥٣٠ - ١٦٠٦) الذى أعاد طبع كتابه «فن التمرينات De arte gymnastica» عام ١٥٦٣.

وفى «العصر الحديث» - أواخر القرن الثامن عشر - طفرت التربية البدنية

وبالتالى التمرينات طفرة مهمة وظهر الكثير من المربين والعلماء فى شتى أنحاء العالم أسهموا بنصيب وافر فى تقدم وتطوير التمرينات البدنية. كما قاموا بتأسيس المدارس المختلفة للتمرينات فى مختلف أنحاء العالم.

المدارس المختلفة للتمرينات

من أشهر المدارس المختلفة للتمرينات التى ظهرت فى العصر الحديث المدارس التالية:

١- المدرسة الألمانية.

٢- المدرسة السويدية.

٣- المدرسة الدانمركية.

٤- المدرسة السوفيتية.

١- المدرسة الألمانية

يعتبر المربي الألمانى (جوتس موتس - ١٧٥٩ - ١٨٣٩) من أوائل المؤسسين للمدرسة الألمانية فى التمرينات. وقد قام عام ١٧٩٣ بوضع أول كتاب فى العصر الحديث عن التمرينات بعنوان (التمرينات للشباب (Gymnastik fur die Jugend) ووضع فيه آراءه التى استمد معظمها من الأفكار الإغريقية القديمة التى كانت تنادى بأهمية التمرينات البدنية كإحدى الوسائل المهمة للنمو الشامل المتزن للفرد. واشتمل الكتاب على الكثير من تمرينات التسلق والتوازن والمشى والجري والقفز والوثب والتمرينات العسكرية وتمرينات على العارضة وغير ذلك من التمرينات البدنية التى تكسب القوة والتحمل والرشاقة. كما نصح بضرورة الالتزام بمبدأ التدرج عند ممارسة التمرينات أى البدء بالتمرينات السهلة ثم التدرج للتمرينات العنيفة. كما قام بمحاولة تقسيم التمرينات البدنية على أسس المبادئ التشريحية إلى ما يلى:

- (أ) تمارين عامة.
 (ب) تمارين خاصة.
 (ج) تمارين للجزء العلوى من الجسم.
 (د) تمارين للجزء السفلى من الجسم.

ثم جاء بعد ذلك (شبيس - ١٨١٠ - ١٨٥٨) الذى اعتمد على الكثير من مبادئ وآراء المربي السويسرى (بستالوتزى ١٧٤٦ - ١٨٢٧) التى سجلها فى كتابه «التمارين الأولية» وقد اقترح (شبيس) تقسيم التمارين إلى «تمارين نظامية» و«تمارين حرة» والتى كانت تتميز بالطابع الثابت. ثم أعقب ذلك بعض المربين من أمثال (ياجر - ماول - ليون) وغيرهم. ويرجع إليهم فضل إدخال بعض الأدوات اليدوية على التمارين السابقة.

وفى عام ١٨١١ قام (فريدريش لودفيج يان) بإدخال نوع من التمارين باستخدام أجهزة جديدة هى «العقلة» و«المتوازي» و«الحلق» وأطلق على هذه التمارين اسم «Turnen» وكان يهدف من وراء ذلك إلى تربية الشباب بديناً للدفاع عن الوطن، وسرعان ما انتشر هذا النوع من التمارين فى جميع أنحاء ألمانيا.

وفى منتصف القرن التاسع عشر حاول (روتشاين) اقتباس بعض الآراء السويدية بالنسبة للتمارين وإدخالها فى ألمانيا ولكن محاولاته لم يكتب لها النجاح. وقبل الحرب العالمية الأولى وما بعدها ظهرت فى ألمانيا طرق ومدارس مختلفة للتمارين وتبلورت أخيراً فيما يعرف «بالتمارين الإيقاعية» والتى انقسمت إلى التمارين من الناحية «الفسولوجية الصحية». وتزعم الاتجاه الثانى (دالكروتس - بوده - ميداو) وكانوا ينظرون إلى التمارين من وجهة النظر «الفنية - الجمالية».

وفى عام ١٩٣٣ انضمت جميع المدارس السابقة تحت لواء النظام الفاشستى وأطلق عليها جميعاً «التمارين الألمانية» وسخرها زعماء النازى لخدمة أغراضهم الاستعمارية والتى كانت تهدف فى المرتبة الأولى إلى تنمية الفرد والتحمل والشجاعة والجرأة كصفات مهمة أساسية للمواطن الألمانى.

وفيما بعد عام ١٩٤٥ - عقب الحرب العالمية الثانية - انقسمت ألمانيا إلى دولتين هما: «ألمانيا الديمقراطية» و«ألمانيا الاتحادية». وقد اهتمت «ألمانيا الديمقراطية» بالتمرنات اهتماماً بالغاً وجعلتها مادة مستقلة بذاتها وبذلك انفصلت عن «الجمباز» بعد أن ارتبطت به مدة طويلة. وأصبح للتمرنات البدنية طرقها وتنظيماتها ومادتها وأهدافها الخاصة والعامة التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدرته الحركية المختلفة. وبذلك أصبحت إحدى الوسائل المهمة للتربية البدنية فى ظل النظام الاشتراكى لألمانيا الديمقراطية وذلك تحت شعار «الإعداد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن». كما اهتموا بصفة خاصة بالتمرنات للآنسات وخاصة تمرينات المستويات العالمية (التمرينات الفنية)، واهتموا بالمصاحبة الموسيقية للتمرينات، وابتكروا الكثير من الأدوات اليدوية الصغيرة، كما زاد اهتمامهم بالعروض الرياضية الجماعية. وقد قسموا التمرينات البدنية إلى ثلاثة أقسام رئيسية هى:

١- التمرينات الأساسية العامة.

٢- التمرينات الغرضية الخاصة.

٣- تمرينات المستويات (المنافسات أو البطولات).

٢- المدرسة السويدية

ظهرت المدرسة السويدية فى نفس الوقت مع المدرسة الألمانية وتأثرت بأراء (جوتس موتس) فى التمرينات، ويرجع الفضل إلى المربى السويدى (ب. هـ. لنج - ١٧٧٦ - ١٨٣٩) فى وضع ما يعرف «بالتمرينات السويدية» فى أوائل القرن التاسع عشر. وقد استعان (لنج) بعلمى التشريح ووظائف الأعضاء مما كان له أثر كبير فى تشكيل التمرينات على أسس المعارف العلمية. ونتيجة لذلك قام بتقسيم التمرينات إلى مجموعات متعددة طبقاً لتأثيرها على أجزاء الجسم المختلفة مثل تمرينات الرأس والجذع والذراعين والرجلين، كما نجح فى وضع مجموعات من التمرينات العلاجية لإصلاح عيوب القوام.

وقد أضاف (لنج) إلى مادة التمرينات السويدية بعض الأجهزة الحديثة مثل «العارضة» و«عقل الحائط» و«سلم النوافذ» و«الحصان». كما اهتم بطرق التدريس فى التمرينات لكى تتناسب مع مراحل النمو المختلفة.

وجاء بعد (لنج) ابنه (هيلمار لنج - ١٨٢٠ - ١٨٨٦) واستطاع تطوير التمرينات السويدية، إذ نجح فى وضع ترتيب التمرينات البدنية على هيئة جداول تشمل على تمرينات مرتبة للمجموعات العضلية المختلفة.

ثم أعقب (هيلمار لنج) عدد من المريين من أمثال (تولين) و(فالك) أسهموا فى تطوير آراء (لنج) وأضافوا إليها الكثير من التعديلات.

و«التمرينات السويدية»، تتلخص أهدافها فيما يلى:

(أ) التنمية الشاملة المتزنة لجميع أجزاء الجسم بهدف ترقية الكفاءة البدنية للفرد.

(ب) إصلاح العيوب الجسمانية وتشوهات القوام.

(ج) إكساب الصفات الخلقية والإرادية كالشجاعة والتعاون والنظام وما إلى ذلك.

ويرى البعض أن أبرز عيوب التمرينات السويدية هو تمييز الأداء بالتصلب والتوتر وعدم ارتباطها بالمرح والسرور الذى لا يشجع على ممارستها لفترة طويلة.

٣- المدرسة الدانمركية

انتشرت «التمرينات السويدية» فى معظم دول أوروبا ومصر ودول الشرق الأوسط، وقد نجح المربي الدانمركى (نيلزبوخ) فى تطوير هذه التمرينات طبقاً لبعض المبادئ والأسس الحديثة التى تركز على الأداء التوقيتى المستمر بصورة انسيابية مع العناية بربط الحركات بعضها ببعض الآخر دون توقف أى دون الرجوع للأوضاع الابتدائية أو الأوضاع الثابتة بين كل تمرين وآخر أو بين كل حركة وأخرى.

ونادى (نيلزبوخ) بضرورة أداء الحركات لمدى واسع لضمان إطالة العضلات ومرونة المفاصل، كما اهتم بحركات الارتخاء وخاصة عقب تمرينات التقوية العنيفة.

وكان من أبرز أهداف الطريقة الدانمركية كما يلي:

(أ) تنمية القوة العضلية عن طريق أداء حركات متنوعة شاملة للمجموعات العضلية المختلفة تتميز بالتوقيت والاستمرار.

(ب) تنمية المرونة عن طريق حركات المرححات والحركات المختلفة التى تؤدى لمدى واسع.

(ج) تنمية الرشاقة عن طريق أداء حركات الرشاقة المتنوعة على مختلف الأجهزة والتي تشبه الكثير من حركات الجمباز الحالية.

٤- المدرسة السوفيتية

يعزى إلى المرى السوفيتى (لسجافت - ١٨٣٨ - ١٩٠٩) فضل تطوير التمرينات فى الاتحاد السوفيتى. إذ زار (لسجافت) أوروبا الغربية بناء على تكليف من حكومته لدراسة المدارس المختلفة للتربية البدنية ومن بينها مدارس التمرينات ثم عاد إلى الاتحاد السوفيتى وأسهم بأرائه وخبراته فى إرساء قواعد المدرسة السوفيتية فى التربية البدنية.

والتمرينات طبقاً لنظام التربية البدنية فى الاتحاد السوفيتى تشتمل على فروع متعددة تتضمن التمرينات النظامية والتمرينات البنائية والتعليمية الحركية وكذلك تمرينات الأجهزة (الجمباز) وتمرينات المستويات العالية (تمرينات البطولات) والتمرينات الأكروباتية. وعلى ذلك فإن تقسيم التمرينات فى الاتحاد السوفيتى يشتمل على ما يلي:

١- التمرينات الأساسية:

(أ) تمرينات أساسية لجميع المراحل السنية المختلفة (تشتمل أيضاً على تمرينات بسيطة على الأجهزة) وتهدف إلى تنمية اللياقة البدنية العامة.

(ب) التمرينات الصحية (كتمرينات الصباح مثلاً).

٢- التمرينات ذات الطابع التنافسى:

(أ) الجمباز (تمرينات الأجهزة).

(ب) الأكروبات.

(ج) تمرينات بدنية للمستويات العالية (تمرينات البطولات أو المنافسات).

٣- التمرينات المساعدة:

(أ) التمرينات الغرضية لمختلف الأنشطة الرياضية (بهدف الإعداد البدنى

العام والخاص).

(ب) التمرينات البدنية فى المصانع (بهدف زيادة الإنتاج).

(ج) التمرينات العلاجية.

ويعتبر الاتحاد السوفيتى صاحب الفضل الأول فى إظهار وتطوير تمرينات المستويات (التمرينات الفنية أو تمرينات البطولات) للآنسات. ويشتمل هذا النوع على تمرينات بدنية ذات مستوى رفيع بالإضافة إلى الحركات الإيقاعية والأكروباتية باستخدام المصاحبة الموسيقية سواء بأداة أو بدون أدوات، كما اهتم الاتحاد السوفيتى اهتماماً بالغاً بالعروض الرياضية الجماعية وله الفضل الأول فى تطويرها والاتقاء بمستواها.