

تمهيدٌ ورياضةٌ للأبدان

بحوث في التربية البدنية والألعاب الرياضية

كتاب الرابع رفع الأثقال

وتقوية الأبدان

تأليف

زكي محمد



حضرة صاحب الجلالة ملك مصر المعظم "فاروق الأول"

الاهداء

الى اعتاب حضرة صاحب الجلالة رياضى مصر الاول . مولانا ملك مصر المعظم
فاروق الاول حفظه الله واقر به اغين رعاياه . وزادهم به عزا وجاها .
أتشرف برفع واهداء هذا المؤلف .
عاهل النيل . رمز النبل والكمال . والجلال وقبلة الحب والولاء والاخلاص
حيوية فياضة وقلب مؤمن بالله . عامر بحب مصر . عامل لخير المصريين
نشأة رياضية فاقت بواقعتها المثالية أسعد أحلام المتفائلين عطف
أبوى وحنان غريزى لم تمهده - معشر الرياضيين - من قبل حتى أصبح تقليدا
بذ كل تكريم للرياضة والرياضيين حتى فى أشد العهود تحمسا للرياضة -
العهود الأسبارطية - فى مكافأة الأبطال ورعاية شئونهم والحض على تكريمهم
والاغداق عليهم .

مولاي

أن فى تنازلكم بهذا العطف السامى الذى قلدتم به مؤلفى . لشرف
عظيم خليق بالملك العظيم سليل محمد على وحفيد اسماعيل وابن فؤاد العظيم
ومهما أطريرتكم من مدح . ومهما عددت من محامد . وأحصيت من مكارم
ومآثر . فما أنا بموفى لكم حقا . فمثلى عيبى أمام وهج سناكم وحسبى
الشكر لله والحمد على نعمته والوعد بمواصلة جهودى فى خدمة مولاي حفظه الله .

الخادم الخالص

زكى محمد



حضرة صاحب انسعاده محمد ظاهر باشا

رئيس اللجنة الاعلى للرياضة البدنية
رئيس اللجنة الاولمبية المصرية
مندوب اللجنة الاولمبية الدولية بمصر

كلمة الأستاذ الكبير فائق بك خيرى

رئيس اتحاد المصارعة وسكرتير عام اتحاد رفع الأثقال
وعضو اللجنة الأولمبية المصرية



أما أن أتكلم عن الرياضة وفوائدها فهذا

من تحصيل الحاصل وقد آمن الجميع بفضلها •
وها نحن نرى مدى اهتمام الحكومة من حيث
نكريم أبطالها • وحبذا لو امتد هذا الاهتمام
الى معاونة اللجنة الأهلية التى يرأسها هذا
المجاهد الوطنى الرياضى النبيل سعادة محمد
طاهر باشا • بما تتطلبه من مال • لا أقول
يكفيها ولكن أقول فقط لكى يدير عجلتها
بقدم أكثر ثباتا فان ما تأخذه اللجنة الأهلية
من الحكومة الآن لا يمكن أن يتمشى مع

ما هو واجب عليها نشره من الرياضة فى أنحاء المملكة المصرية بأسرها •
ولكن لم تعدم الرياضة من حين لحين من يأخذ بيدها • فقد انبرى لذلك
أناس قد تختلف مراكزهم وتختلف ظروفهم المالية • وها أنا أرى الأستاذ
زكى محمد البطل المصارع الذى كرس حياته لخدمة الرياضة • وحده
هذا الولع بالرياضة الى أن باع أملاكه كانت له لكى يتم رسالته الرياضية
وربما لا يعلم أحد بذلك الا القليلون • وقد أنشأ نادى مصر الرياضى
فى حى باب الشعرية وهو من الأحياء المفتقرة حقا لأن تحوى مؤسسة
رياضية أهلية • وهذا النادى قائم منذ ربع قرن مضى تقريبا • فياله من
مجهود مضمئى مستمر خصوصا فى مصر التى يعتبر المنصرف للرياضة
مجازفا بوقته وماله ولكنه استمر وضحى وكافح بعناد • كما أنشأ فيها
صالة للتدليك الفنى الصحيح يقوم به هو بنفسه بعد دراسة دقيقة
ومعلومات صحيحة • كما اعتنى شخصا بالتربية البدنية فكان هو نفسه
نموذجا جميلا للجسم الرياضى الكامل قدمه الاتحاد فى حفلته الأولى

لمباراة كمال الجسم الرياضى التى أقامها سنة ١٩٣٣ وقد نال اعجاب
الجميع •

وكم سرنى وأعجبت بهذا الجهاد حتى فاجأنا الأستاذ زكى بكتابه
« الربع وتقوية الأبدان » فوجدته قد أتم عملا لم أتممه أنا وانما ابتدأته
من سنة ١٩١٦ بكتاب الحركات الرياضية • وكان هذا الكتاب لا بأس به
فى هذا الوقت • حيث كان قليل جدا من المصريين لا يعرفون من الرياضة
حتى اسمها • وهكذا تم الأستاذ زكى هذا العمل الذى بقى خمسة وثلاثين
عاما أو تزيد مفتقرا لمن يكمله • وانه لاشك عمل جليل حرى بأن يطلع
عليه جميع الرياضيين الرباعين وغيرهم من رجال الرياضة البدنية كما يجب
أن تحويه — فى الرياضة — كل مكتبة ويقتنيه كل مصرى له مكتبة
خاصة حتى لا يقال أن الجانب الثقافى مهجور •

فائق مبرى

رئيس اتحاد المصارعة المصرى
سكرتير عام اتحاد رفع الأثقال
عضو اللجنة الأولمبية المصرية

كلمة الأستاذ فيليب بك ناصيف المحامى

وكيل الاتحاد المصرى لرفع الأثقال ورئيس منطقة القاهرة

عرض على الأستاذ زكى محمد الرياضى المعروف وصاحب نادى مصر هذا الكتاب لتقديمه الى محبى الرياضة فكنت أول من استفاد منه • وهو كتاب لا يحتاج فى تقديمه الا الاعلام به • فهو مجهود جبار قام به المؤلف من زمن بعيد حتى وصل به الى غايته وأتمه على أحسن وجه •



بدأ المؤلف كلامه عن القوة وهى المصدر الأول للرياضة فأشار الى ما جاء عنها فى الكتب الدينية وفى الاسلام • وعند الوثنيين والفراعنة والرومان والاعريق والعرب • ثم بحث فى سبب تسمية رياضة رفع الأثقال بالربع • وتكلم عن الربع عند الأقدمين وفى العصور المتوسطة وفى العصور الحديثة • وفى تدويل الربع • ثم حصر كلامه عن الربع فى مصر الحديثة وعن تنظيمه فيها وعن فن رفع الأثقال ومختلف أنواع الربع وعن قوانين الرفعات وعن فائدة هذه الرياضة للمصدر والوسط والذراعين والكتفين وباقى أعضاء الجسم حتى المعدة والمفاصل والجهاز العصبى • وذكر التمرينات التى تناسب كل عضو من الأعضاء • وخصص المؤلف جزءا من كتابه للتدليك وشرح أصوله وقواعده وفوائده والطرق الفنية الخاصة به • كما أنه خصص جزءا آخر من الكتاب للإيحاء وتسليط الأعصاب وسيطرتها على الانسان • وتكلم بأسهاب عن طرق التدريب عند أقطاب الربع وعن آرائهم وتعاليمهم • وأخيرا شرح نظرية الاجهاد الزائدة وأضراره • والعلاقات الجنسية • واختتم الكتاب فى الكلام عن معلمى الرياضة البدنية • وزينه برسوم عديدة تساعد على فهم التمرينات التى أوصى بها •

(ج)

كل هذه الأبواب والأوضاع المجلة قد فصلها المؤلف في اسهاب
ممتع للقارئ ولغة سلسة يردّها في كل حالة الى مصدرها من كتاب
أو تجربة أو استقراء من شروحات وموسوعات ومجلات في مقدمتها
القرآن الكريم • وكتاب نظام الأئينين تعريب صاحب المعالى الدكتور
طه حسين بك • وتاريخ أبو الشهداء تأليف الأستاذ عباس محمود
العقاد • وكتاب علم الأخلاق تعريب صاحب المعالى أحمد لطفى باشا
السيد • والألياذة تعريب الدكتور سليمان البستان • ومجلات الهلال
والمقتطف •

كل هذا يدلّك على مقدار ما تحمله المؤلف من العناء • وما تكبّد
من المشاق • وما أنفق من الوقت • فى سبيل الوصول الى غايته • ونحن
فى مصر فى أشد الحاجة الى هذا الكتاب وأمثاله • فان معاهد أوربا
وأمرىكا وآسيا تدرس هذا الفن ببالغ الاهتمام ونحن أحق بدراسته
منها • لذلك أهنى الأستاذ زكى محمد على مؤلفه القيم وأتمنى لمؤلفه
رواجا واقبالا • وأنصح للرياضيين — وعلى الأخص أنصار الربع —
وللمقيمين بعيدا عن الأندية الرياضية وعن المدربين — أن يقتنوه
ويتصفحوه بامعان ويرجعوا اليه عند الحاجة • والله أسأل أن يوفقنا
جميعا لما فيه الخير لهذا البلد الأمين •

فيلب ناصيف المحامى
وكيل الاتحاد المصرى العام لرفع الأثقال
ورئيس منطقة القاهرة

أول ديسمبر سنة ١٩٥٠

كلمة الدكتور عبد الخالق خفاجه

خمس وعشرون عاما مضت !! منذ أن أرسل صديقي نظرة طويلة الى السماء ثم ردها الى قائلا : « لا بد يا صاحبي من كتاب .. كتاب يرسى دعائم الرياضة في بلادنا على أسس منطقية سليمة ، ويظهرها من أوضاع الشعوذة والجهل » . وقد كانت هذه عقيدته . لقد قرأ كل كتاب في الرياضة وصل الى يده أو سمع باسمه من كتب القدماء والمحدثين غربيين وشرقيين وخرج من هذا كله بأن الرياضة صنو الأخلاق ، ونظر الى



مصر فاذا الرياضة قلما تخدم الأخلاق . وعرف السبب . وقال التاريخ ان الرياضة قوة وجمال ، وقال قوم في مصر أن الرياضة اعناق كاعتاق الثيران وأذرع غليظة تتحرك بجهد . ونظر الأستاذ الى قومه وعرف السبب . وبدأ يرسل آراءه وهاجته على صفحات الجرائد فكانت مفاجأة لهذا الليل المدلهم وبدأ الناس يعجبون ؟ .. لقد كانوا يظنونهم مجرد بطل ممتاز فحسب ، فاذا به صاحب فلسفة رياضية يدفعه ايمانه بها الى انشاء ناد يعتبر مدرسة لها ويواصل كفاحه في صبر حتى يخرج لمصر موكبا من الأبطال الذين رفعوا علمها الأخضر في مختلف أرجاء الأرض في مختلف اللغات ثم هو يصول بقلمه في عشرات الصحف بلا هوادة مبشرا بمذهبه الجديد . دهش الناس ولكنى أنا لم أدهش لأنى أعرفه ، لا بطلا كبيرا ولكن ربيب الطفولة كان ينأى عن السخافات ويستحى من جارح اللفظ . وأعرفه أخا يفاعه يؤمن بالمثل العليا الى درجة التقديس ، وأعرفه طالب علم يأبى أن يأخذ الأمور بغير بحث ويذهب الى كلية الطب يدرس ويتعلم حتى تكون عقيدته وليدة الحقائق والعلم كنت أعرف ما لا يعرفه الجميع ولذلك لم أدهش عندما رأيته يحمل راية المذهب الجديد . واشتبك في صراع جبار مع الجهل والجمود التهم جل وقته وبقيت صفحات الكتاب

تنتظر التهمة حتى همء لها أخيراً أن تخرج الى الوجود • وبعد لقد كتب صديقى زكى فى المقطم فى ١٠ يونيه سنة ١٩٣٢ يقول « بالرغم من تقدم الطب والرياضة لم يتوصل الأخصائيون الى حل مقنع لنسبة التناسب البدنى يمكن أن يلجأ اليه الانسان وقت الحاجة » ثم نادى بنظرية جديدة هى نظرية « النسبة الطولية » فلم يلبث الاتحاد البريطانى أن آمن بها وحكم بها فى مباريات كمال الأحسام سنة ١٩٥٠ وعز على أن يقتنع الغرب وحده بعبقريته أبنائنا ولكن نفسى طابت لما رأيته يحمل الشعلة المباركة فى الشرق ليهديه الى قانون رياضى رشيد ويرسم الخطوط الأساسية لاجراج جيل عربى سليم فله هذه الهمة القعساء التى تستهل الصعب حتى تدرك المنى •

دكتور عبد الحالى فقام

كلمة الأستاذ عزيز طلعت

ان مجهود الأستاذ الكبير « زكى محمد »
فى البحث والتقصي عن أساس الربع وتاريخه
القديم والحديث وكذلك فنه لجدير ان بالتقدير
البالغ من رياضى مصر وزعمائها •



وأستاذنا الكبير له جهد مشكور فى كل نهضة رياضية خصوصاً
ألعاب القوة التى هو من أبطالها المبرزين •

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة المؤلف

بذت الذروة في المصارعة وفي قواي
في عام ١٩٢٥ فرأيت أن أستغل نشاطي
وجهودي في ميدان الثقافة الرياضية
وقد كنا بكل أسف ومازلنا متعثرين
في هذا الميدان .



وقد رأيت هذا الجهل مجسما واضحا
في الكثيرين ممن عاصروني من الرياضيين
فهذا لا يأبه بالاعداد البدني ويرى أنه
مضيعة للوقت وذلك لا يهضم التدليك
لأنه يكسب الجسم طراوة في حين أنه
يبرن عضلاته ليكسبها الصلابة وأنه جد سعيد بحالته وصلابة جسمه
وهذا في شريعته منتهى الآمال . وغيره لا يعترف بوجود ما يسمى الاجهاد
الزائد وأثره على القلب وفي امراضه وآخر لا يتصور الخضوع لأوامر
ونواهي القوانين الصحية بل كان يتجدها عن عمد ليظهر جهل الأطباء
أمام علمه العزيز وقواه الهرقلية .

وبدأت التجربة بتطبيق المبادئ الرياضية التي أعتنقها في حقل
للتجارب أنشأته لهذا الغرض عام ١٩٢٧ تحت اسم (نادى مصر
الرياضي)^(١) وقد وضعت دستور و سياسته الرياضية على أساس علمي

(١) كان النادى فتحا جديدا فى عالم الاندية الرياضية وتطورا فريدا
فى جملة وجوه :

(أ) يسر التمرين فى فصل الشتاء والأمطار بانشاء صالة كانت
فكرتها الأولى فى مصر

(ب) ترقية مواصفات الأدوات الرياضية ثم انشاء الأثقال البسيطة -
٥ و ٧ و ١٠ كيلو بكثرة غير معهودة فى النوادى .

(ج) أول ناد فرض ممارسة التربية البدنية على كل مشترك مهما كانت
بغيته ووجهته الرياضية

(ز)

صحيح مما بينته في برنامج الحفل العشرينى لهذا المعهد • وهذا نصه : —
أبناء وطنى الأعزاء افتتحت هذا المعهد منذ عشرين عاما وقد كان
معهدا لتخريج الأبطال وحقلا للتجارب الرياضية وقد صار منذ ذلك الوقت
ولا يزال للآن حربا على المرض بنشر الصحة المتوجة بالقوة بين الأفراد
وحربا على الدجل الرياضى بنشر الطرق الصحيحة للتربية البدنية والألعاب
الرياضية واعتبار الأداة الرياضية وسيلة الرياضة لا وسيلة التعجيز •
حربا على الاحتلال الأجنبى للرياضة بتمصير كل ما يمت بصلة لألعابنا •
حربا على التقاليد البالية باعتبار الرياضة رسالة انسانية لكل انسان حقه
وقسطه منها ككل رسالة مصدرها السماء فلم يكن دستورهم مما يجعل
الناس فريقين فريق محظوظ ملحوظ وفريق منبوذ مرذول • تم كل ذلك
في بيئة لم تكن تحلم بوجود ما يفيد البدن سوى المكيفات والمخدرات •
وجرت الرياح آنا معنا وأحيانا ضدنا • لكن مما شجعنا أن الأمر لم يقتصر
على أهل المنطقة بل قصدت النادى الوفود من كل فج وجنس هذا ينشد
الصحة وذاك ينشد القوة وهؤلاء ينشدون الفن والتوجيه والله الحمد
كان يتم ذلك بالحكمة والموعظة الحسنة •

ومن جهة أخرى كنت قد بدأت بتدوين آرائى الرياضية فى شتى
الوجوه التى مارستها وجربتها فى بدنى فى ظروف مختلفة بقصد المامى
بكل نواحيها •

وهذه لمحة منها خاصة بالربع وتقوية الأبدان وهذا المؤلف لا يحتوى
على عناوين مغرية لموضوعات انشائية ولكن سيجد فيه الرياضى ضالته
المنشودة وفرسته التى يرتقبها سيجده خلاصة وافية لكل ما يهم الرياضى
معرفته موضحة ومبسطة فى بحوث علمية وتجارب عملية قرابة ثلث قرن
وبذلك أصبح طريق التدريب لتقوية الأبدان والربع معبدا ذا نظام انشائى
ثابت وذا أسس وقواعد مقررة سهلة المأخذ تجعل بمكنة كل هاو يمارس
طرق التقوية أن ينال بغيته من صحة وتناسب بدن وقوة وبطولات مع
ضمان السلامة وفى هذا القضاء على النظم الارتجالية المبنية على الحدس

والتخمين والتي ان نجحت مع فرد فهي قضاء على آخرين وقد يكون نجاحها وليد الصدفة والى حين يضل بعده ثم ينتهى بالتخبط .

كنت أسير فى الكتابة مترويا متمهلا يتنازعنى اليأس والرجاء حتى انبثق نور فجر جديد على الرياضة بمصر .

وكانت خطوة موفقة تلك التى خطاها المصلح العظيم الملك فؤاد الأول رحمه الله والتى تم بها انشاء اللجنة الأهلية للرياضة البدنية (أصدر مرسوم انشائها فى يوم الخميس ٦ صفر سنة ١٣٥٤ الموافق ٩ مايو سنة ١٩٣٤) .

وزادها توفيقا باسناد رياستها الى حضرة صاحب السعادة محمد طاهر باشا . فرأينا عجا . فهم نموذجى للرسالة الرياضية . نشاط فريد . آراء صائبة . خطوات موفقة . اجراءات سليمة يصاحبها بعد نظر وحمية لا هوادة فيها .

رأينا السفير المثالى الذى تفتخر به المراكز واللجان التى انتسبت اليه من أهلية وألومبية مصرية ودولية .

وبفضل هذا النظام نال المصريون الخير الكثير فى الرياضة البدنية . كنا فى الرياضة غرباء فى وطننا تتلمس العون والمدد من الدخلاء فاستقامت الآية وتم وضع كل شىء فى مكانه الطبيعى وزاد فضله فأصبحنا ملمين بكل ما يدور فى المعتزك الرياضى من أحداث . كانت اتحاداتنا الرياضية على الهامش فأصبحت تساهم بنصيب وافر فى النشاط الرياضى الدولى فنعمت بحسن الأحدثه وتبوا أبطالنا مراكز البطولات الرفيعة فى الربيع والمصارعة والسباحة والكرة والجهاز رغما من كثرة المنافسين وتوافر مواردهم وقدمهم مع حداثة عهدنا .

ومع كل ما ذكر فقد كان قطرة من سيل اذا قورن بعهد فاروق العظيم أو العصر الذهبى للرياضة البدنية بمصر .

تفضل حضرة صاحب الجلالة مولانا الملك المعظم فاروق الأول موئل

(ط)

الرجاء وموطن الولاء محب الخير لذاته والعدل لصفاته والكرم لشيمته
فشمل الرياضة والرياضيين بعظمه ورعايته فنال المصريون الرياضيون
خير الجزاء •

كانت رحلته لأوروبا ميمونة الطالع على الرياضيين بمصر فشجذت الهمم
وأججت الحماسة ونال أبطال مصر أعز نصر رياضي ونال الوطن حسن
الأحدوثة وكان جلالته — لله دره — أبر من عطف وأرحم من رأف • كان
أول من هنا • وأكرم من حقق الرجاء — رجاء الأبطال — وفاز بحق
برضاء الخلق والخلق •

كان كل ذلك خير مشجع لى على اخراج هذا المؤلف الى حيز الوجود •
وانى اذ أقدم كتابى هذا لجمهرة الرياضيين والقارئین أرجو من كل
قلبى أن يكون شعلة تنير الطريق للباحثين بعدى ومقدمة لبحوث أخرى
حتى تستوفى المكتبة العربية حقها من ثقافة رياضية لتتعم مصرنا العزيزة
بشعب رياضى ذى عقل سليم فى جسم سليم والله ولى التوفيق •

زكى محمد

شكر

حق علىّ وقد تم تقديم هذا الكتاب للطبع أن أتقدم بالشكر لكل
من عاوننى وساعدنى • فقد ساعد فيه أصدقاء كثيرون منهم حضرة الدكتور
عبد الخالق خفاجه الذى لا أنسى تشجيعه وتحمسه لاجراج هذا المؤلف
الى حيز الوجود وكذلك حضرة الدكتور رمزى مفتاح والأستاذ جورج
شيخانى وقد تطوع الخطاط الكبير الأستاذ على الموان بكتابة العناوين •

كما كان لمجلدات مكتبة صديقى المرحوم البكباشى محمد ابراهيم
أثر كبير فيما حواه من معلومات وقد ساهم فى الترجمة أيضا المرحوم
يحيى فهمى وساهم المغفور له الشيخ عبد الفتاح سليمان فى التفسير
والترادفات اللغوية •

وإنك لعلى خلق عظيم

« قرآن كريم »

الأخلاق . الرياضة . القوة

ونرى لزما علينا قبل الدخول في تفاصيل هذا المؤلف أن نعلن ما نعتقده حقا في علاقة الأخلاق بالرياضة والقوة وأثر كل منها في الآخرين وإذا لم تكن الأخلاق في المقدمة • فماذا عسى أن يكون لها ؟ فالأخلاق الفاضلة قوة للعقل ودرع للبدن ووقاية للقوة • والرياضة البدنية تهذيب للبدن ودرع للعقل وموجبة للقوة •

أثر كل منها في الآخرين : فالأخلاق والرياضة والقوة نواح ثلاث لا انفصام بينها • تتفاوت درجات كل منها عند كل شخص وتكون أرقاها الشخصية الكاملة المثالية • وهي قوة مفيدة في مجموعها إذا أحسن استعمالها ووجهت الوجهة الصحيحة • وهي بدورها الطريق الى هاوية الانهيار والتلاشي إذا أسئ استعمالها ووجهت توجيهها خاطئا •

فالرياضة موجبة القوى • والقوة كسب رياضي • والرياضة تؤثر على الأخلاق بمقدار ما تؤثر الأخلاق على الرياضة • والقوة بدورها تؤثر في الأخلاق بمقدار ما تؤثر الأخلاق فيها •

ولتنام اندماجها وكمال تأثيرها في بعضها تجد أن ضعف ناحية أو أكثر لابد وأن يؤثر في الباقي ثم في توجيه الشخص بقدر قرب أو بعد درجتها عن الطريق السوي • والباحث يحسب أن كلا من هذه النواحي الثلاث متشعبة الى مختلف الوجوه • ولكنها في الواقع متشابكة وأن بحث احداها هو بحث لباقي النواحي حتى يخيل أنها ثلاثة أسماء لموضوع واحد •

الاخلاق : المفرد خلق (بضمين أو بضم وسكون) معناه في اللغة الدين والطبع والسجية • والمرء مسير بخلقه لا بذكائه

والأغراض البدنية من الرياضة هي علاج البدن واستفادة البدن من العلاج الرياضى شامل لاستفادة أخلاقه ولقواد . والعكس بالترييض الخاطيء تسوء حالته فتقلب فضائله الى الضد وقواد الى الضعف وصحته الى المرض .

كذلك للأخلاق أثر شديد على الوقاية فان ضعفت الأخلاق ضعفت الوقاية حتما . ومن ثم تبدأ المناعة فى الزوال ويفدو البدن ضعيفا لا حول له ولا قوة ولا فضائل .

وكلا من الأخلاق والرياضة بدورهما مؤثر هام فى القوة . ولما للقوة من تأثير جوهري فى الحياة وعلى الأخلاق يحسن بنا نعرفها .
تعريف القوة : والقوة كمجموع قائم بذاته هي ما نعمل به نحن وكل أحد ما يمكن عمله وحقيقة الأفعال هي ظهور قوى عقب اختفاء ضعف أو قوة أكبر تظهر فتحجب أخرى أقل .

دوافع التقوية : فانتصار القوة فى تنازع البقاء عامل التوجيه للتقوية بمعنى أنه لا مرأ فى أن سنن الكون وشرائع الانتخاب الطبيعى كل ذلك يحابى القوة والأقوياء . وللقوة فى تنازع البقاء شريعة مسلم بها منذ وجدت المخلوقات .

فغريزة حب الحياة والرغبة فى استدامة نعمة الوجود علاوة على التمتع بها والذود عنها باحاطتها بما يصونها . كل ذلك دوافع ترغبتنا على التقوية وتلمس وسائلها والبحث عن مصادرها بأية كيفية رغبة فى مضاعفتها أو بقاءها على الأقل .

أثر الرياضة على القوة : والقوة أصلا هي هبة الخالق جلت قدرته بلا مرأ « لا قوة الا بالله » ميز بها بعضا من عباده . فهي لا تستجدى أو تلتمس من الأقوياء ولكنها تكتسب الى حد ما من مصادر تحدثها ويخضع لنا موسها كل انسان . ثم هي (أى المصادر) ليست وفقا على أناس دون آخرين .

والتخصص الرياضى لتقوية الأبدان انما للوصول بواسطته لمحاكاة
الموهوبين فى أضوارهم وأفعالهم •

وترتقى القوة بالتريض متدرجة الى طور الهبة وهنا نعتبر أن الرياضة
ان لم تكن أحدثتها وأوجدتها فهى على الأقل كملت ما كان ينقصها
أو أتاحت ظهور الموهبة •

ولكى تستديم — القوى بأنواعها الموهوبة والمكتسبة — بل وتستمر
فى الزيادة يجب أن توازرها الرياضة الموجبة لها • ثم صيانتها بالاستقامة
الخلقية • فاستزافها مبيد للمناعة • موجب للضعف • معرض للأمراض •
أما قيمتها ففى عمل صالح تسخر فيه ^(١) •

والقوة فى مختلف مظاهرها وآثارها هى مادة التاريخ البشرى فى كل
الوجوه والعصور •

أثر القوة على الأخلاق : ومع اعتبار القوة أصدق معيار للأخلاق
الفاضلة وأضدادها • فالقوة سلاح فى يد النبيل يعمل به على أساس
شريف فيتمتع بعدالته كل ما يحيط به من أحياء • ولكنها فى يد الأنانى
وسيلة لزيادة سعادته — كذا — وان شقى بذلك الآخرون •

أثر الأخلاق على القوة : تعتبر الفضائل دروع لصيانة القوة • والقوة
بدورها تتلاشى لو خالف الأقوياء مقتضيات حسن الخلق • كما
أوضحنا • وفاضل الأخلاق هو السياج الذى يزيد مناعتها ويقيها فى
جميع مناحيها شر الانهيار • وبذلك تستقيم معايير الجسم • قال غوستاف
لوبون « والمنزلة الخلقية هى مقياس ما تصل اليه الشعوب من الحضارة
والقوة • فليس من نزاع فى أنها اذا تزعرزت أو انهار بناؤها فقد فسدت
الحضارة وانحلت • وتعرض بقاء الشعب للخطر ^(١) » وقال الشاعر :
انما الأمم الأخلاق ما بقيت فان همو ذهبت أخلاقهم ذهبوا

(١) فضلا عن أن العمل الصالح فى حد ذاته ضمان لصيانتها وبقائها •

(٢) روح التربية •

والرياضة موجبة القوى^(١) عامل هام في التوجيه العام للأخلاق
لشئى النواحي الاجتماعية والجنسية خاصة في طور الشباب •

الأثر الرياضى فى الحياة الاجتماعية أو المجتمع : وفى الرياضة

كما فى غيرها^(٢) ينبغى دائما أن يكون الالتفات موجها الى
الغرض الأسمى للحياة اذ ليس الأمر بصدد اعداد أبطال •
فاذا كان الغرض من الرياضة البدنية وممارسة وسائل التقوية
القوة البدنية فحسب كانت متبعة للأجسام شاقة على النفوس
وان قصد بها الضراوة وتقسية القلوب كانت مظهرا من مظاهر الوحشية
القاسية • والوحوش من جهة أخرى ليست فى درجة يحسن منا تقليدها
ومحاكاتها !! ولكنا نبغى من التريض تنمية الروح والعقل عن طريق
تقوية البدن ورياضته • وبالجمله اكرام وتزكية فضائل الانسان بالتريض •
فالأمر فى الرياضة البدنية اذا بصدد تخريج أناس فضلاء كاملين • ان قوة
البدن نفيسة وضرورية ولكنا نعتقد أنه ليس للرياضة المادية^(٣) قيمة
الا بقدر ما تفيد فى الرياضة الأدبية^(٤) ويكون دستور القوى المثالى
« رب بما أنعمت على فلن أكون ظهيرا للمجرمين » •

ان الدرجة الأخلاقية فى الواقع هى العرف الذى يمكن التعامل على
أساسه فى كل زمان ومكان ومقام •

الأثر الرياضى على الأخلاق : والتمرينات البدنية متى أحكم تدبيرها

صيرت الانسان أكثر سلاسة وأحكم عقلا وأحزم فى تدبير أموره • فتوزيع
الجهود الرياضية توزيعا عادلا وبموازنة حركاتها وشمولها جميع الأعضاء
كل ذلك يقوى سلطان العقل • وكلما التزمت نهجا قويا وسارت بنظام
وحزم أنتجت خير النتائج وأعما نفعا •

أما اذا أنتجت نتائج عكسية فانما يكون ذلك مما تطرق اليها من

(١) يتخلص الاعجاز الرياضى فى أنه يوضع حركات تعملها أعضاء البدن
تتحول لقيمات لا حول لها الى قوة ومثانة وجبروت •

(٢) أى كل ما يتعلق بشئون الحياة •

(٣) أى رياضة البدن •

(٤) أى رياضة النفس على التمسك بالفضيلة وترك الرذيلة

عدم النظام الذى يعطل كل شىء أو من الافتراض الذى يشوه كل مفيد •
لذلك لا نعجب اذا شذت الأخلاق وتدهورت الطاقة الشخصية وانهار
الكيان عاجلا أو آجلا بالتدريج تبعا لدرجة الخطأ وزمنه^(١) كلما حاد
المراء فى رياضته عن الطريق السوى •

طور الشباب والأثر الرياضى عليه : لكل طور من أطوار الحياة أخطاره
وتجاربها الا أن الشباب أكثر تلك الأطوار أخطارا فهو الزمن الذى تنشأ
فيه العادات وتتأصل فى النفوس بل هو ينبوع الذى تنبع منه الميول
والاتجاهات وفى خلال هذا الطور يتخذ الانسان صفة معنوية ثابتة ويلبس
الثوب الذى يظل يكسوه الى نهاية العمر ، وفى هذا الطور الخطر من
الحياة — طور الشباب — نجد فى ممارسة الألعاب الرياضية مع بساطتها •
الدثار الواقى للشباب يقى صحتهم وعقولهم بما تفرضه عليهم من
عفاف^(٢) فيتدرعوا به للصمود أمام قوى الطبيعة التى بدون الرياضة
تقهرهم وتخذلهم • فيضلوا ويجهلوا ويضعفوا •

وينحصر الاصلاح الرياضى فى العمل لتهيئة الظفر الذى يجب أن
يكسبه الانسان على شهواته الطبيعية والذى يصير بفضل التريض سهل
المنال بما يهيئوه للمستقبل من حول وقوة نافعين ضروريين • كذلك يمكن
بالتريض استغلال قوة الشباب لـ القبض على ناصيتها وتحويلها الى ما فيه
صلاحه بمعنى أنه اذا سلطت الارادة الانسانية على شهوات أخرى انصرفت
عنه تلك اشهوات الجنسية ونحن نستخدم قوة أجسامنا للقيام بمطالب الحياة
السامية • وكل قوة تستنفد فى غير ذلك تنقص من كفايتنا على تحصيل
الفوائد وتحقيق الآمال والأمانى العالية • والقوة التى تكون خطرا على

(١) يعتبر الجهاز العصبى بشقيه الارادى واللا ارادى — مركز الاخلاق
والغرائز والملكات وهو مطابق لحالة الجسم من ناحية التكوين والوجود
المادى • ومسلم بان فى سلامة الجسم سلامة أعصابه فاذا دب الانحلال فى
الجسم من جراء الرياضة الحاططة فلا بد وان يؤثر ذلك فى الأعصاب فتتحو
الأخلاق والملكات نحو الشذوذ تبعا لذلك كما سيـجىء فى فصل « دراسات
رياضة علم النفس » وكل خليه تتغير يتبعها حتما تغير الكفاية

(٢) فيتمتعون تمتعا صحيحا بالحياة وتكثر شجاعتهم وتصح آراؤهم

الصحة ببقائها في الجسم فهي تخرج من طبعها^(١) دون أن نشعر بها والقوة التي نحاول اخراجها انما هي القوة التي وجودها في الجسم مفيد وضروري للحياة وهذا ما تثبته علوم طبائع الأبدان والتشريح^(٢) .

وبما تفرضه الرياضة من تقشف تقليدي قد جعل من مجرد ذكر المخدرات اقناء للفضائل فما بالك بالتفكير فيها ثم تعاطيها .

أما التحرر من المكيفات^(٣) فهو بلا شك دليل العزيمة والاباء .

فالتقشف الرياضى بالنسبة للمخدرات وكذلك التحرر من المكيفات يجعلان من الانسان ذاتا فاضلة كاملة خيِّرة .

وبالترييض الصحيح يكتسب الانسان سلامة^(٤) وصحة ونموا وقوة في بدنه وعقله^(٥) وفضلا عن أداء الواجب للواجب^(٦) نجده بما يرثه من فضائل يستنكف أن يصرف برهة من وقته فيما يضر أو في ارتكاب اثم محرم .

وفي كل الوجوه يجب فعل الخير . لذات الخير . مع أنفسنا ومع الغير^(٧) . ويجب تكلف ذلك الى أن يصير طبيعيا^(٨) . فالروح الرياضى صنو الأخلاق الفاضلة وهي في مجموعها تكون قانونا غير منظور اذا خضع له الجميع مضى بهم قدما نحو مجتمع مثالى .



(١) بالاحتلام

(٢) لم يعرف الطب قطعا مرضا مصدره العفاف

(٣) كالتبغ ومشتقاته والقهوة والشاي وغيرها .

(٤) و(٥) فاذا كانت سلامة العقل من سلامة الجسم فسلامة الجسم من

سلامة العقل ايضا .

(٦) أداء حق البدن بتقويته وبتهديه وفي ذلك كمال حياطته بسلامة

أخلاقه أو ما يتدرع به استعدادا للمعترك الحيوى وتنزع البقاء - بقاءه أولا ثم بقاء الجنس ثانيا .

(٧) مع الغير بالتساوى بصرف النظر عن يستحق ومن لم يستحق

(٨) بتركيز الإيحاء ثم التكرار المعزز بالتوجيه الى كل وجوه الخير .

مقدمة الكتاب

رياضة رفع الأثقال

أعظم مظاهر هذا الفن الرياضى هو المغناطيسية الجبارة التى تجذب وتغرى كل من شاهده على محاولة ممارسته ، وجعله مدعاة للفخر وسواء أكان الثقل كبيرا أو خفيفا فيمكن جعله وسيلة للمباراة بشتى الضروب ، فمن تعجيز فى عدد الرفعات الى تنويع فى كیفياتها ، ومن تغيير فى أوضاع الثقل الى تعديل فى حالات المتنافسين ، قائمين أو قاعدين أو مستقلين ، يتساوى فى ذلك الكبير والصغير ، القلة والكثرة ، الأغنياء والفقراء ، فهو رياضة الخاصة والعامة على حد سواء .

وررياضة رفع الأثقال احدى الغايات التى يفخر الانسان بممارستها .
والتي ستظل أنصع المقاييس المضبوطة لقياس القوى البدنية فى عدة نواح بالحركات البدنية التى لا يستغنى عنها آدمى مادام حيا .

فالرفع والدفع والخطف والضغط باليدين أو باليد الواحدة هى جملة حركات تسخر فى البدن عند أدائها كل عضلاته وجل أعضائه ، وعلاوة على أن كل رفعة منها تكمل الأخرى ، فانها تركزها أيضا فى زيادة قوى البدن .

ورفع الأثقال رياضة تعتبر وسيلة وغاية فى آن واحد ، فهى وسيلة فى التمرين والتدريب على رفع الثقل ، وغاية عندما نجرب قدرتنا فى الرفع ، ولمعرفة المدى الذى وصلت اليه قوى أبداننا .

وقد تكون هذه الألعاب بسيطة فى جملتها ، ولكن كثيرا ما يلزم الاعجاز البساطة ، وكذلك كل الألعاب التى تنشُد القوى الطبيعية بسيطة ، ويصير اجراؤها على وتيرة واحدة أو حركة واحدة كالجري

والسباحة والقفز ولكن التفوق فيها ليس بالأمر اليسير كما قلنا أن
الاعجاز في البساطة كالسهل الممتنع تماما •

والمعتقد أن الربع من أوائل الرياضات التي مارسها الانسان الأول ،
مارسها مضطرا للدفاع الساذج البسيط يحمل الحجر أو أى ثقل يلقاه
ليلقيه على عدوه ، قصد ازهاق روحه أو اصابته على الأقل بما يقيه شره •



(شكل ١)

معركة حامية الوطيس بين الانسان فى عصوره الاولى وبين
مموث مأسور أسلحتها الأثقال تلقى على العدو

وطبيعى أن يكون بحته آنئذ منصبا على الأثقل وزنا والأكبر حجما ،
كيما ينتج أعظم الاصابات وأبلغها أثرا فى خصمه ، وليصيب لو استطاع
أكبر عدد من أعدائه •

هذا عدا الميل الطبيعى للافتخار بقوة والاعتزاز بقدرته على الاتيان
بما يعجز عنه غيره •

حتى لقد أنتج هذا الضرب من الرياضة البدنية خرافات عديدة
صاغتها مخيلة الشعوب عن أقويائهم ، ولو أنها مليئة بالمبالغات الا أنها
أحيانا تلوذ بشيء من الصدق علاوة على التشابه •

فانا نجد مثلا مغامرات شمشون مع الضواري ، مطابقة لحكايات
الرياضيين الأغريق كهرقل ولو أن أكثر جهدهم كان موجها الى رفع
الثقل والمصارعة •

لذلك ظلت رياضة الربع وحدها بين الألعاب مقرونة بشتى المبالغات

فى أعمال الموهوبين ، فمعظم حكايات آلهة القوة والأبطال المثلين للأهم
القديمة وأيضاً الحديثة يدور حول مصدر واحد ، وهو رفع ما يعجز
عنه الغير أو أداء عمل يوازى جهد الثقل ورفع ، بشكل تصغر بجانبه
هم صناديد الأعداء •

وكان لا يكفى أن يكون للأمة بطل واحد ، فكان لكل بلد أو قرية
بطلها المثالى الخاص الذى تفاخر به غيرها ، ثم تخلع عليه الأساطير ثوب
القداسة ، فكان لكل أمة هرقل ولكل جيل عنتره وكل منهم جبار
لا يبارى وقهار لا يجارى ، حتى لتذكر الوثنيات بصيغة اليقين كتعليل
لميزاتهم وتقدير لبعالتهن ولخارق أعمالهن الاعجازية ان الملائكة عشقوا
بنات البشر فحملن وولدن الجبابرة •

القوة والديانات

تجرى الكتب المنزلة عن — القوة — على أن الخالق جلت
قدرته قد زود بعضاً من عباده بميزة القوى الخارقة بجانب القوى
الصافية والمنصوفة ، ليتكفوا من اظهار أمره واعلاء كلمته ، وليرى
الناس آياته فى رسله •

القوة فى الإسلام

تميزت ميزة القوة من بين الصفات الممدوحة ، وفى كبرها احدى
الهبات لمن حباهم الله بها ، حتى لقد عمم القرآن ميزة العلم لجميع
الأنبياء والمرسلين ، ولكنه اختص بعضهم بميزة العزم والقوة ، فسماهم
« أولى العزم من الرسل » وقال المفسرون : كل نبي فهو ذو عزم وأشدهم
عزماً خمسة رسل امتازوا بميزة القوة وهم « نوح وإبراهيم وموسى
وعيسى ومحمد » عليهم الصلاة والسلام « واذ أخذنا من النبين ميثاقهم
ومنك ومن نوح وإبراهيم وموسى وعيسى بن مريم وأخذنا منهم ميثاقاً
غليظاً » • قرآن كريم (١) •

(١) سورة الأحزاب الآية السابعة

وقد جاء في رواية عن الله عز وجل « أنه يعطى كل نبي عزيمة بقدر مابعث اليه » •

أمرنا جل شأنه بالتقوية والعمل على حيازة أكبر قدر منها ، فقال تعالى : « وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة » أى الأخذ بالأسباب الظاهرية لأرهاب الأعداء بالشيء الذى يؤثر عليهم : وقال تعالى فى حق المؤمنين « أشداء على الكفار رحماء بينهم » وقال أيضا « ولا تهنوا فى ابتغاء القوم » أى لا تضعفوا وقال « ولا تهنوا ولا تحزنوا وأتتكم الأعلون ان كنتم مؤمنين » وقد سفه الله الجبناء فى ظنهم أن جنهم ينجيهم من القتل أو الموت فقال « قل لن ينفعكم الفرار ان فررتم من الموت أو القتل » وقد بين بعضا من منه علينا فقال جل شأنه « الله الذى خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير » وقال مذكرا لليهود بأليم عقابه « بعثنا عليكم عبادا لنا أولى بأس شديد » وقال تعالى حكاية عن ذى القرنين « أعينونى بقوة » وهذه جل المساعدة التى طلبها ليعمل ماتتطلبه حماية المستغيثين • قال « رب بما أنعمت على فلن أكون ظهيرا للمجرمين » قالها موسى قاطعا عهدا على نفسه بأن لا يستغل نعمة القوة التى أنعمها الله عليه فى غير السبل التى وجدت لها « يا أبت استأجره ان خير من استأجرت القوى الأمين » قالتها ابنة شعيب لما رآته من قوة موسى الخارقة « واذكر عبادنا ابراهيم واسحاق ويعقوب أولى الأيدى والأبصار » فالأيدي القوية التى يقدرون بها على اظهار أمر الله واعلاء كلمته وجهاد أعدائه والبصائر فى دينه والخوف من قدرة الله ، هو فى الواقع الحائل الرادع للمارقين •

ومن بيئة الموحدين شمشون •

وشمشون هذا كان ذا قوة عظيمة تروى الأساطير ان الفلسطينيين أرادوا استعباد الاسرائيليين فاستغاثوا فأقام الله عليهم شمشون فغالب الفلسطينيين ودبر أمر الاسرائيليين حوالى العشرين عاما ، فدبر الفلسطينيون مكيدة انتهت بأسر شمشون ففقدوا عينيه وحلقوا رأسه (يقال ان قوته تنبت وتزداد كلما طال شعر رأسه وتذهب اذا حلقه) •

وبعد مضي مدة رأى الفلسطينيون بمناسبة اقامة عيد لأحد آلهتهم أن يسخروا منه ، ولما أحضروه الى هيكلكم ، طلب شمشون من تابعه أن يقوده الى أحد العمد المقام عليها سقف المعبد ، ودفعها بقوة قاتلاً جملته المشهورة : « على وعلى أعدائى يارب » وانهدم المعبد على من فيه .

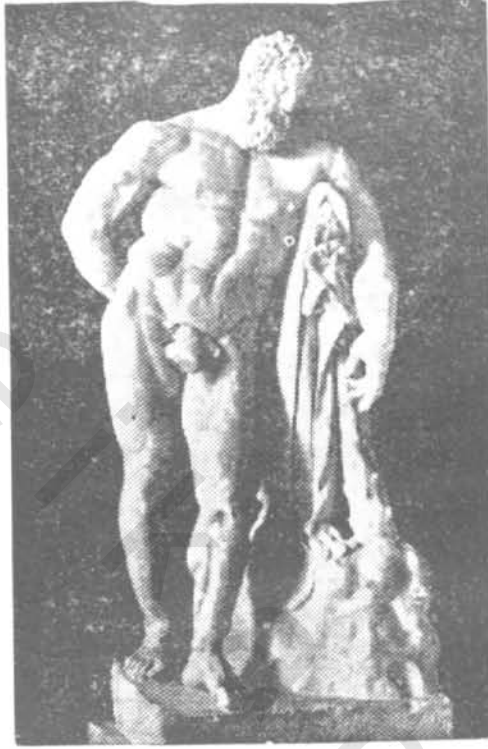
القوة عند الوثنيين

وفى هذا الذى بينته الكتب المنزلة عن القوة قد اتفقت معها كتب الوثنيات القديمة .

اتفق المؤرخون على اثبات نوع من الجبابة^(١) منهم من استجلب غضب الآلهة ، ومنهم من سخر جبروته لخدمتها وخدمة اتباعها ، وكل من هؤلاء قد استوجب القصاص من أعدائهم ، فجرت لهم أحداث هى أقرب للأقاصيص والخيال من أى شىء ، وينسب ذلك لداعى كبريائهم وفرط تشامخهم .

وكما يظهر أنه لا بد وأن تكون الشعوب قد أخذت هذه المعتقدات بعد تحوير المسميات من سكان الهند ، وهؤلاء عن الكلدان والكلدان عن المصريين بتأثير عمليات التلاقح فى المعتقدات بين الشعوب القديمة ، على أن يصور كل شعب مايرتئيه وما يصوره له الوهم ، وترتكز الفكرة الوثنية فى القدم ، على أن كثرة الانقلابات والنكبات التى منى بها الآدميون منذ القدم ماهى سوى أفاعيل هؤلاء الجبابرة ، فكانوا يتصورون أن تلك الأحداث والمصائب التى كانت تفاجئهم وتنتابهم المرة بعد الأخرى قد تأتت لهم عن أولئك الأشرار أو الأخيار الذين قاموا بتشخيصهم بالتماثيل ، وتعيين أسمائهم ، وتنظيم الملاحم بأخبارهم . فمثلاً نسب الأغريق لهرقل انه فاتح بوغاز جبل طارق ، وبالفعل كان اسمه أعمدة هرقل قبل أن يعتليه طارق بن زياد ويتسمى الجبل باسمه صورت عقيدة الشعوب هؤلاء الآلهة بصور شتى ، ولكنها اتفقت على

(١) يقال رجل جبار اذا كان عظيماً قوياً لسان العرب .



كبر الهامة وعظمة البنية
وجسامة العضل وروعة المنظر
والتركيب ، ثم هم في كل زمن
وبين كل أمة على وجه التقريب
من المحاربين المعروفين بالبسالة
والاقدام والقوة التي اتصفوا
بها ، حتى صارت مادة التاريخ
الخرافي والديني ، وأحيانا
الواقعي عند الشعوب القديمة .

وتطورت الأحوال فأصبح
لكل شيء في حياتهم أسوة
بالقوى والجبروت مثل أعلى
يتطور تقديسه الى التأليه ثم
العبادة ، وعلى هذه الأسس
بنيت الوثنيات، ويطول بنا المقام

لو سردنا أسماء الآلهة ونسب (شكل ٢) هرقل الاله القوة عند الاغريق
كل منهم عند كل أمة ومن يشاء فليرجع الى كتب التاريخ لدى كل أمة .
وفي رفع الأثقال والمصارعة والملاكمة بالذات نجد الكثير من
الأساطير المعقولة وغيرها مدونة بمداد الفخر
في سجلات الأمم القديمة وبالرسم على آثارهم
وبعمل التماثيل لهم .

أطلس

ملك خرافي لمملكة موريتانيا (افريقية
الغربية التي تجمع بين تونس
والجزائر ومراكش) رفض ايواء المسمى
بيرسى Persée الذي أظهر له رأس
ميدوبوس المخيف ثم صورت الميثولوجيا
الرومانية بأنه حكم عليه برفع وحمل
السماء على كتفيه (لاروس) .



(شكل ٣)

الربيع عند الإغريق

من الثابت أن الرياضة البدنية كانت عند الإغريق فرضاً مقدساً ، وكانت جهودهم تهدف بصفة عامة الى نشر الصحة وتهذيب الأبدان وتجميلها بتنمية العضلات بين كل أفراد الشعب ، وكان قصدهم أيضا انوصول الى آخر مدى في تقوية الأبدان واكتساب شتى المؤهلات من ممارسة مختلف الألعاب •

وجلنا يعلم كم كان اعتمادهم على قوى أبدانهم في الحروب ، فكانوا ينظرون دائما للرياضة على أنها الوسيلة الفعالة التي تجعل ممارستها من الفرد الإغريقي ما يعادل عشرات غيره من الأمم الأخرى ، فعوضتهم الرياضة بزيادة قوى أبدانهم ما تلافوا به نقصهم العددي •

دفعهم لذلك تنازع البقاء وقلة عددهم مع كثرة أعدائهم وقلة المعروف من السلاح المبيد آتتد •

صورت الميثالوجيا الإغريقية مثلها العليا في القوى في هرقل وابلون ، ولم تكن هذه المثل سوى حكايات وأقاصيص عن قواهم الخارقة وجبروتهم الذي لا يجارى ، وأفاعيلهم المعجزة في القضاء على أعداء الإغريق ، وتطهير البلاد واثقاذاها من المردة والشرططين مما يستلزم الحمد والشكر من عبادهم المخلصين ، وتمجيذا لهم أقام قدماءهم الأعياد الرياضية التي كان ظاهرها تكريم الآلهة ، وباطنها تقوية أبدان الشعب بتزكية الروح الرياضية ، وبذلك كانت الألعاب هي الشعائر التي تستجلب رضا الآلهة ، أو كانت الألعاب طقوس العبادة اللائقة بهذا النوع من الأرباب ، ومن ثم قدسها الشعب ، وصار الاشتراك فيها من شعائر الدين فريضة على المكلف من أبناء الهيلاس أداؤها وصارت الرياضة وأعيادها شغلهم الشاغل ، فكانوا كلما انتهوا من اقامة عيد لأحد الآلهة انتقلوا لاقامة شعائر الاله الذي يليه ، وهكذا دواليك لافى أيام السلم فحسب بل في أيام الحروب ، حتى انهم لم يتورعوا عن التماس الهدنة عندما حل العيد الأولمبي من دارا واجرسييس وقد أجاب ملتسمهم ، كل ذلك

كان لاظهار ما استكن في ابدان شبابهم من قوى ومؤهلات بدنية أخرى .
وبالفعل قد وصلوا في تقوية ابدانهم الى درجات اعجازية .

لقد تمرن ميلون زعيم الرباعين القدماء على
رفع الأثقال بأحسن الطرق والأساليب العصرية
والعلمية الحديثة ، وذلك برفعه عجلا صغيرا
أخذ يحمله كل يوم ، حتى نما نموده التام ، كان
يضع كرة حديدية بين كفيه ، ولم
يستطع أحد أخذها من بينهما ، كذلك



(شكل ٤)

لم يستطع أحد أن يباعد بين أصابعه ، كانوا يلقونه بحبل فكان يقطعه
بمجرد الضغط على عضلاته ، وكان يحمل ثورا ويعدو به حول الملعب ،
فاذا بلغ نقطة معينة يقتله بضربة من يده ثم يأكله .



(شكل ٥)

كان جالسا ذات يوم مع أصدقائه فشعروا
أن السقف يؤول للسقوط ، فأمسك بالعمود
حامل السقف ونجى أصدقائه ، وحصل ميلون
في الألعاب الأولمبية على البطولة ست
مرات خلاف انتصاراته في الصراع .

وكانت ميتته بسبب رفعه خواير مدقوقة في شجرة فرو ، ورغب في توسيع
الشرخ فانزقت يديه وانطبق عليه شقا الشجرة فأصبح مكتوبا الى أن
افترست الضواري البطل الأعزل .

ولكن ميلون يبدو ضعيفا أمام تنورماس من
مشاهير رباعى الاغريق ، وقد تحداه ميلون
فاتوا على نهر ، وهناك فرش عباءته ثم رفع حجرا
ضخما الى ركبتيه ثم الى كتفه ، وبعد حمله
مسافة ١٦ ياردة رماه ولم يستطع ميلون أن
بزحزحه الا بشق النفس ، أما ميلون فأظهر
قوته بامساكه عجلتين متوحشتين ربطتهما في
مهمازه فلم تستطعا التحرك .



(شكل ٦)

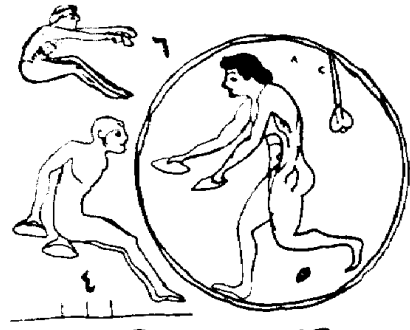
وما قيل عن ميلون يقال عن بوليداماس التسلياني ، فهو يماثل هرقل في قوته ، حمل على أسد ققتله بدون سلاح بكسر فكيه ، وقد أوقف بيد واحدة عربة يجرها حصانان ، وكسر جذع شجرة مثلما تكسر إحدى العصي ، وقتل ثلاثة من حرس دارا بصفعة لكل منهم ، ولاقى حتفه في مغارة انهارت عليه ، وبدلاً من أن يهرب مثل أصدقائه أراد أن يمنع الجبل بيديه من الانهيار . وقد وجد المستكشفون قطعة من الحجر عليها تاريخ القرن السادس ق . م . وتدل على أن أحدهم المسمى بيبون رفعها بيد واحدة ورمها من على رأسه وهي تزن ١٤٣١ / ٢ كيلو (٣١٥ رطل) قياسها ٦٨ × ٣٣ × ٣٨ سنتي ، ومع استحالة رفعها بيد واحدة ، إلا أنه من المعقول رفعها باليدين ثم وزنها بيد واحدة ثم رمها .

ووجدوا مثل هذه الكتلة في ساتتورين ووزنها ٤٨٠ ك . ج . ومؤرخ عليها انتهاء القرن السادس ومكتوب عليها رفعني يوما ايمستس ابن كريتوبولس من الأرض ، ولو أن رفع مثل هذه الكتلة من الأرض يبدو مستحيلاً إلا أنه عمل عظيم .

وكان المسمى تياجين دى تاز يتظاهر بجسم يشبه ابلون ، وكان ذا قوة هرقلية ، وقد فاز على جميع معاصريه في مختلف الألعاب ، وقد نال مدة حياته ألف وأربعمئة اكليل .

وقد مزج الاغريق كعادتهم في ابتكار الألعاب . الأثقال ورفعها بالوثب ، فكان من ضمن مسابقات الأولياد الوثب الطولي بالأثقال ، وهي أثقال معدة خصيصاً من الأحجار أو المعادن ، ومنها الثقيل الجسيم ومنها الخفيف الصغير لهذا الغرض (شكل ٧) نعم حمل رياضيو

الاغريق هذه الأثقال لقصد رياضي
أى غير المقصود من حمل المهمات
الحربية والعدو بها وقد خلد
الاغريق بالتماثيل أسوة بالعظماء
والقواد رياضيين مثل هرقل
وأوربيات وشيلون واوبتموس
واستبداماس وميلون وغيرهم •



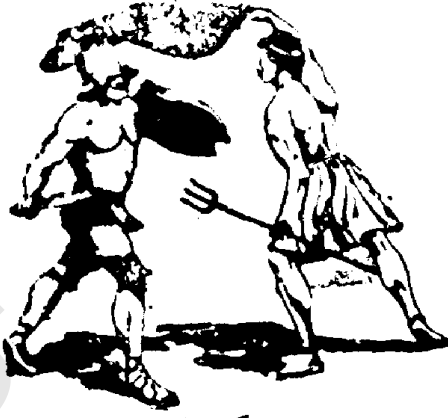
(شكل ٧) (١)

وفوق هذا فقد كان هؤلاء
الرياضيون أصحاب خالين من
الأمراض ، وقد حافظوا على قواهم
وعمروا طويلا ، كانوا يعودون
أنفسهم على تحمل المشاق والحياة

الخشنة بالاستحمام فى الأنهار ، والنوم فى الهواء الطلق على الجاود
أو أكوام القش ، وكانت لهم بطبيعة الحال شهية عظيمة ، وقد كانوا
بأكلون الدشيئة والخبز غير المخمر وأى نوع من اللحم ، وكان الأقوى
هو الأكثر أكلا ، حتى انه وجدت وثيقة تقول : ان ميلون بعد حمله عجلا
عمره أربع سنوات حول الاستاد كان يقتله ثم يأكله يوميا •

- (١) ثقل رصاصى وجد فى أليس - بالمتحف الأهلئ بأثينا •
- (٢) أثقال فى المتحف البريطانى •
- أ - قالب لثقل وجد فى أوليمبيا طوله ١١ بوصة ونصف البوصة •
- ب - ثقل من الحجر الجيرى وجد فى كاميروس طوله ٧ بوصة ونصف البوصة •
- ج - ثقل رصاصى طوله ٨ بوصة •
- (٣) أثقال حجرية وجدت فى كورنثة طولها ١٠ بوصات •
- (٤) عداء محمل بالثقل بالمتحف البريطانى •
- (٥) قفاز يعدو يتضح من صورته استعداد للسباق •
- (الصورة على اناء اغريقى لجندي) •

الربع عند الرومان



(شكل ٨)

كان الرومانيون يقلدون رياضة الأمم التي يغلبونها على أمرها ويستعمرونها ، فلم يكن لهم رأى خاص في رياضة الربع ، وكانت مشاعر أفراد الشعب الروماني

منصرفة الى ألعاب السيافة « الجلادياتور » وحفلاتهم التي تظل مقامة شهورا وأياما متتالية وفي غير مصارعات الجلادياتور لن تجد للرومان أى أثر رياضى ، وقد ذكر بليئوس أن رجلا في روما يدعى سلقينوس كان يحمل مائتين لييرة على كتفيه ومثلها بيديه ، وأخرى برجليه ، (أى مايقرب من مائتى اثنين وسبعين كيلو جراما ونصف) ويرقى بهذا الثقل درجات السلم بخفة فائقة .

الربع عند العرب

تزخر كتب التاريخ العربى بأخبار جابرة في كل العهود وعند كل الأمم ، ولكن بحثنا خاص بأخبار الأقوياء الرياضيين الذين اكتسبوا قواهم من الرياضة ، أو سخرها قواهم للقصد الرياضى ، أو كان لهم ناحية أو فكرة معينة في تربية البدن وتقويته .

والملموس من كتب التاريخ عند ذكر الأقوياء أنهم يذكرونهم ولا يذكرون تكوينهم ، ويذكرون فعالهم ويفعلون أسباب قواهم ، وهذا النقص شامل لكثير من أخبار الأمم وفي هذه الناحية بالذات ، وليس لنا الا أن نقبل كل شئ على علته مرغمين .

فمن جهة كلمة القوة ومرادفاتها فاللغة تزخر بها ، وهذه الكلمات لم توضع عبثا ، أى لم يتكلم بها الأقدمون في كل اللغات عبثا . فمثلا كلمة عنتره أصبحت علما على القوة عند العرب ، ككلمة هرقل عند الروم والفرنجة ، وان كانت ليس لها مشتقات كهرقل .

ولعنترة نفس الصفات التي كانت لهرقل ، الشجاعة والقوة الخارقة والفروسية الجبارة ، انما كيف تأتي له ذلك ، فهذا لا يذكره التاريخ فكأنما الاستعانة بوسائل للتقوية مما يشين البطل ذكرها .

كان هذا في العصور الجاهلية ، ولكن في عصور الاسلام فان الاسلام قد أباح بل شدد في ضرورة التقوية ، فالؤمن القوى خير من المؤمن الضعيف ، وأجاز الاسلام بالجملة كل الألعاب المعينة على تحصيل المهابة لفاعلها ، كما يشب على مداومة المran ويذم ويكره ترك المran ، ومن حكّمهم الرياضية التي تعتبر دستوراً عاماً « ان الأساءة مقدمة الاحسان » وقد بين القرآن الكريم فضائل ميزات القوى البدنية وأمر الله لنا بالتقوية كما سبق ايضاحه وشرحه .

وقد أطلق العرب لفظ « شيل الأحجار » أيضاً على فن الربع وكانت أثقال العرب التي يرفعونها (يرفعونها بأيديهم امتحاناً لقوتهم) ليشتد بها الجسم ويصلب من الحجر بدلا من الحديد ويسمون هذا الحجر « ربيعة » قال في اللسان « الربع أن يشال الحجر باليد يفعل ذلك ليتعرف به شدة الرجل » قال الأزهري يقال في الحجر خاصة . والمربوع والربيعة الحجر المرفوع وقد أجاز الاسلام المغالبة بحمل الأثقال كالحجارة وغيرها .

مر النبي صلى الله عليه وسلم يقوم يرفعون حجرا يعرفوا الأشد منهم ، فلم ينكر عليهم ذلك .

وأقوياء المسلمين من نوع الفرسان كعلی بن أبی طالب الذي تترس بباب حصن ثم ألقاه بعد المعركة (كان يحمله بيده كدرع) فما قدر على قلب ذلك الباب ثمانية رجال ، فضلا عن رفعه وتحريكه كما يستلزم القتال ، وتوقى النبال ، وقد ألقاه بعيدا عنه بمقدار ثمانين شبرا ، وكذلك خالد بن الوليد كسر في أحد المعارك عشرة أسياف فالى أى حد تبلغ قوة الساعد الذي يذيب مثل تلك السيوف في الضرب والطعان . وعمر بن معد يكرب وغيرهم مما ملئت به كتب التاريخ الاسلامي .

ويحكى أنه في عهد معاوية بن أبى سفيان أن أرسل ملك الروم رجلا كان مفخرة قومه الى معاوية ليعجز به العرب فيحجموا عن مصارعته اتقاء لبأسه ، فجىء له بمحمد بن الحنفية ، فطلب من ذلك الجبار الرومى يخيره من أن يقعد فيقيمه أو يقوم فيقعده ، فعن للرومى أن يجرب فكان كأنه يحرك جبلا وعجز ، ولما أقر بعجزه رفعه ابن الحنفية فوق رأسه ثم جلد به الأرض ثلاث مرات ، ومما روى عن يحيى بن عمر من ذرية على بن أبى طالب أنه كان مقيما ببغداد وكان معه عمود حديد ثقيل يكون معه أينما حل ، وربما سخط على العبد أو الأمة من حشمه ، فيلوى العمود في عنقه فلا يقدر أحد أن يحله عنه .

(المؤلف) يظهر من مصاحبته للعمود الحديد أن كان يتخذة أداة للتدريب بها رفعا وخفضا .

وقد كان حمل الأثقال معروفا في الدولة العباسية وقد جاء في كتاب آثار الأول في ترتيب الدول ما يأتى : فهذه الألعاب تعم البدن جميعه وهو يتحرك الى حركات مختلفة والبصر يتبعها والرأس يلتفت اليها » . ذكر المبرد في الكامل عن ابن الفقيه أن أباه استطال درعا فقدّها بيديه في الموضع الذى حده أبوه .

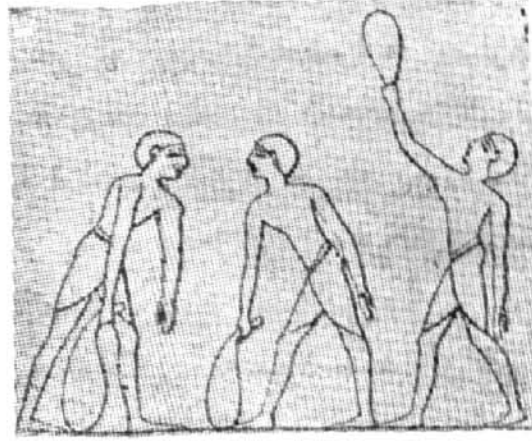
وكان المعتصم من أشد الناس ، ذكروا أنه كان يحمل ألف رطل بغدادى ويمشى بها خطوات وكان يجعل زناد الرجل بين اصبعيه فيكسره .

الربع عند الفراعنة

والباحث في تاريخ مصر القديم يجد أن أسلافنا بدأوا رياضة رفع الأثقال بالأكياس المملوءة رملا ، فيقبض عليها من أعنتها عند الرفع فيزاد وينقص الرمل بحسب مشيئة الرباع .

ويبدو أن أول من مارس رفع الأثقال كرياضة بدنية هم قدماء المصريين ولهم صور تاريخية في ذلك واليك أحداها يشاهد فيها شخص

يتيهياً لرفع الثقل بيده
اليمنى وهذا الثقل عبارة
عن كيس محشو رملًا أو
ما شاكله ، وكمية الرمل
بطبيعة الحال تقلل
وتزداد حسب المراد •



(شكل ٩)

وشخص ثانٍ يمثل
نفس الحركة ولكن
بالذراع الأيمن وشخص

يمثل نهاية الرفة ويشاهد رافعا الثقل الى أعلى باسطة ذراعه الأيمن
ما استطاع مراقبا توازن الثقل •

تعليق على الزرع عند الأقدمين

فالعرب كالأغريق قد استعملوا الأحجار ولكننا مع ذلك نجد أن
المصريين القدماء كانوا أبعد نظرا وأطول باعا في الأخذ بهذه الرياضة ،
ومما يدل على درجة نضوجهم الرياضي في هذا الضرب كونهم استعملوا
أكياس الرمل ، لأنه من مستلزمات الزرع قابلية أداة الرفع للتقليل من
وزنها أو لزيادة ثقلها تبعا لمشيئة الرباع وجهوده والخضوع في كل من
الحالين (الزيادة والنقصان) الى فكرة التدريب فالزيادة والنقصان
تتفاوتان عادة من بضعة جرامات الى عشرات من الكيلو جرامات ، وهذا
كان لا يتيسر آنذاك الا في الرمل أو ما شاكله ، ولا يتفق بأي حال مع
جمود الأحجار •

ثم أن التفكير في أداة التدريب وكمالها في مستلزماتها خلاف تجربة
القوى في هذه الأزمان السحيقة غريب في بابه ، ولم يبق الا معرفة طرق
مرانهم ^(١) ولم يزد تطور الأثقال واستعمالها المفروض فيه أنه من مبتكرات
التمدين الحديث الا استبدال الرمل بالمعدن ، وقد لوحظت في تصميماته
فكرة قدماء المصريين ، في قابلية الأداة للزيادة والنقصان والتدرج في كلا

(١) هذا أمر موكول للكشف والتنقيب والزمن •

الحالين ، والتشريعات الرياضية الحديثة لاتحكم بقانونية المسابقة
الا بأداة من هذا النوع •

وفى العهود المتوسطة نجد أن المصريين خاصة عهود المماليك الفرسان
كانوا يستعملون أثقالا هـى فى الواقع أكثر أناقة من مثيلاتها عند الأمم
الأخرى ، فانا نجد عند تجوالنا بمنطقة بابى زويلة والنصر أثقالا معلقة ،
وان كنت لم أصل الى معرفة



مصدرها والباعث على وضعها فى
هذا المكان وما ترمز اليه ، رغم كثرة
من سألت من رجال الآثار • الا أنى
أعتقد أنها أثقال معدة للرفع
والتدريب كما أنه لا يستطيع رفعها
الا صناديد بطل ، فالقطعة رقم « ١ »

شكل ١٠ عبارة عن ثقل معد لتقوية
الساعد ، والقطعة رقم ٢ عبارة عن
جماح « مخروط خشبى » ذات

(شكل ١٠)

مقبض مناسب لليد ، وهناك ثقل فى وسط عموده مكان مهذب أشير اليه
برقمى ٣ و ٤ يبدو معه أن الثقل كان معدا للرفع باليد الواحدة •

وبودى لو تمكنت من تلمس هذه المعلقات لمعرفة مادتها ونوع معدنها
المصنوعة منه هذه الأثقال ، لأقدر مطمئنا أن مصر المتوسطة سارت
متطورة نحو الكمال فى ممارسة هذا الضرب من الرياضة ، وأن النهضة
الأوربية اقتضرت على تلقى الربع من السلف ليعيدوه للخلف وكأنه من
صنع أيديهم •

مزجوا الفكرة القديمة — فكرة التقوية برفع الأثقال — بالفكرة
المتوسطة التى غيرت الرمل بالمعدن ، ثم استخرجوا منه حقائق مهضومة
بمكنة كل انسان تلمسها كمصدر للقوة ولتقوية الأبدان •

لذلك يتلخص فضل الأوروبيين على رفع الأثقال بتغيير شكل الأداة

الخاصة بالتجارب فأتوا بعمود من الحديد يوضع في كل من طرفيه دوائر (اسطوانات) مصنوعة من معدن الزهر مختلفة الأوزان والأحجام ، لتتبع رغبات الرباع حيث يزيد أو ينقص الثقل كما يشاء •

ومما يؤثر عن غرائب القوة ما ذكره ابن تغرى بردى في المنهل الصافي في ترجمة سودون السيفى قال ، انه كان مداوما على العلاج بالمخاريق من الحجارة العظيمة التى كحجارة الطواحين أو أكبر وأنه كان يدخل رأسه فى الحجر ويحمله فى عنقه ، وقريب من حجر الطواحين ما ذكره الشعراني فى طبقاته عن الشيخ أبى خوذة (بالعباسية) قال : كانت خوذة الشيخ على من الحديد لم يزل حاملا لها ليلا ونهارا وكانت زنتها قنطارا وثلاث قنطار •

الربع فى العصور المتوسطة

أما عند الخاصة فكانت القوة والرياضة فنونا مكملة أو ممزوجة بالفروسية ، والتاريخ ملئ بأعمال سادة الأمم وأمرائها فى تلك الحقبة من الزمن ، وكان ذلك لظهور ما استكن فى أبدانهم من شيم القوى والاحتمال وبعد النظر وعلو الهمم •

وكانوا يصرفون أوقاتهم فى الصيد والقنص والغارات والمغامرات أيا كان نوعها ، وتجربة رفع وقذف الأثقال من الحجر أو المجالدة قصد اظهار قواهم ، ولكن مما يؤسف له أننا لم نعر على ما يثبت أنه كانت لهم نظم رياضية يتبعونها ، والمرجح أن قواهم لم تأت بهم بالوسائل الرياضية بل كانت بطبيعة أجسامهم ، لهذا لم تتقدم الرياضة البدنية عمليا أو علميا فى تلك الحقبة الطويلة من الزمن ، رغما من ظهور فئات الأقوياء فى كل أمة وجيل لهم نوادرهم التى يتفاخر بها مواطنوهم كالمعتاد •

أما عند العامة فصارت مورد رزق لجماعة ، احترفوا حمل الرفعات أمام الجماهير كعرض لكيفيات الرفع المختلفة المقرون بالاعجاز المثير لعجب الجماهير بالرباع ، ولاستفزاز نخوتهم فيعطونه ماتجود به نفوسهم عن طيب خاطر ، ولزيادة الايراد كانوا يشركون معهم بعضا ممن أنعم الله عليهم بنعمة القوة من النساء كأثليتنا وأنا وغيرهن وكانت طرق التمرين

والرفع مختلفة وعقيمة يراعى فيها الاعجاز وصرامة القيود ، سواء
في كيفية الرفع أو التمرين عليه أو في تصميم الأداة •

ولما كان لكل منهم طريقته الخاصة سواء في التمرين أو في كيفية الرفع ،
فقد كان يصعب الحكم على قدرتهم وقواهم من النتائج التي يحصلون
عليها لاختلافهم في كل شيء ، سواء في الرفع أو الأداة أو طرق التمرين
وكان الأقوياء في تلك الحقب والأزمان التي تلتها يحيطون أنفسهم بكل
مظاهر البطولة والقوة ، فكانوا أبطالاً في ضخامة المظهر ، ولكن كانت
تعوز معظمهم المظاهر الرياضية فلم تكن أبدانهم مصقولة ، وقل فيهم
من كانت أجسامهم رياضية نموذجية كساندو وماكسيك وهاكشميت •

كانت قواهم من طبيعة أجسامهم لا من كسب جهادهم الرياضي ،
فكانوا يأتون بالمعجز من الأعمال كحمل جوقة موسيقية أو ثرقة راقصات
أو مدفع يطلق أو جذب حصان من اتجاهين متضادين ، وفي هذه الأعمال
كانوا يجارون الزمن فيتملقون الجماهير متبعين تحايل المنظمين وأحيانهم
لحشد النظارة لسما في زيادة الدخل ، فمثلاً كان لويس سير الفرنسي
يرفع الأثقال ، وكان يشترك في بطولات الأكل أيضاً حتى وصل وزن بدنه
إلى (١٨٢) من الكيلو جرامات لذلك نرى
أن مظهره الجشمانى لا يليق برجل رياضى
وان دل على قواه •

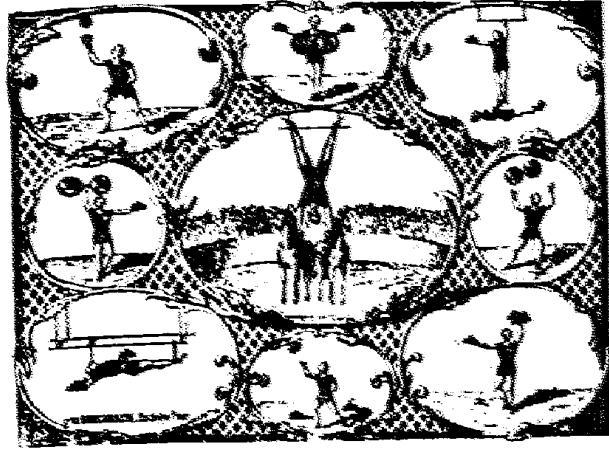


(ش ١١) لويس سير

أما ساكسون وأخواد فقد كان طابعهم
الجشمانى يدل على القوة ، وكان ساكسون
ينافس ولا ينافس في رفع الأثقال ، وقد كان
أكولاً أيضاً ، وكان يشرب مائة زجاجة من
البيرة في اليوم •

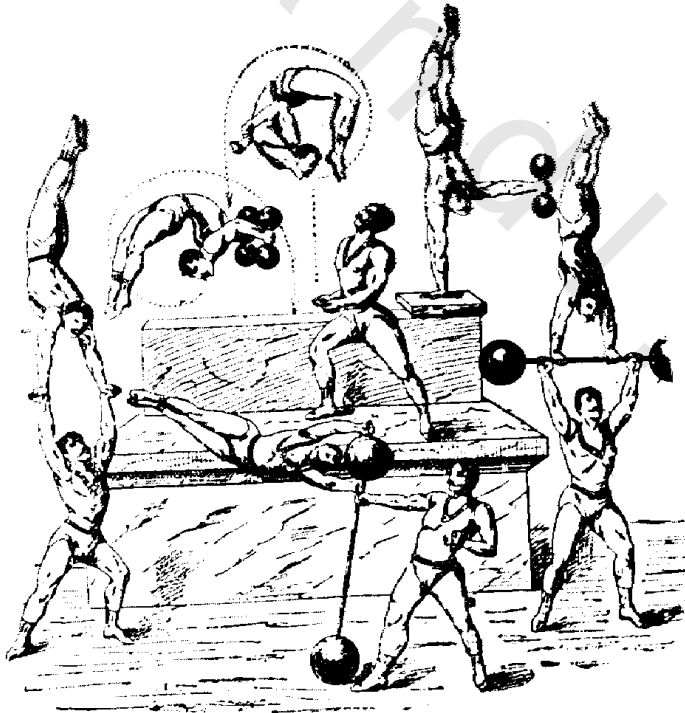
لذلك ظلت رياضة الربع قابضة في محيطها
الضيق المحدود الى بداية هذا القرن ، فكانت
تسير على نمط بعيد كل البعد عن الفكرة

أنواع من الرفعات
وأدوات الرفع



(شكل ١٢)

الرياضية ، حركات تعجيز في كينيات الرفع تعجيز واختلاف في تصميم
الأداة — أداة الرفع — وطرازها حتى أصبح رفع الأداة مغامرة لا يجترىء
عليها الا صناديد مغامر ترفع بلا ضابط في تقدير القوى أو ملاحظة الأثر
الرياضي على البدن وضمان سلامته فضلا عن الرغبة في زيادة قواء •



بعض كينيات
الرفع وقد
تفنن القوم
فيها بحرية
يحسدون عليها

(شكل ١٣)

الربع في العصور الحديثة

أما التاريخ العالمى الحديث لرفع الأثقال فقد اشتركت في صياغته أبطال عدة من مختلف الأمم والبقاع ، منهم لوريخ وساكسون وماكسيك وساندو الألمانى ، هاكنشميت الروسى ومنهم أبو لو الفرنسى وتوماس انش الانجليزى ، وأخيرا بونس ولويس فاسير وريجولو وكادينى انفرنسيين وكثيرون غيرهم •

ولكل من هؤلاء رفعات أو شهرة في احدى الرفعات علاوة على ابتكار طرق رياضية معقولة سار عليها يريدوهم من بعدهم •

ولكن ازدهار الربع لم يبدأ بصفة منظمة قانونية الا في فرنسا عام ١٩٠٠ حيث تم انشاء الاتحاد الفرنسى لرفع الأثقال •

كانت باكورة أعماله وضع أسس الرفعات وهى الضغط والسحب والدفع ، وحددها بثلاث لكل ذراع وثلاث للذراعين مع بعضهما ، ونظم للرفعات قوانين بحيث لا تعتمد الرفع الا اذا حازت النصب القانونية أمام حكم معترف به من الاتحاد ، ومنذ ذلك الحين بدأت عملية تسجيل الأرقام القياسية^(١) وتسجيل القياسات الخاصة بالرفعات تأخذ طريقها في الازدهار والتطور ، وأصبح الربع في فرنسا ولأول مرة في العالم رياضة منظمة لها اتحاد وقوانين وقواعد وبطولات •

أما من جهة المتسابقين وتقسيمهم رغبة في عدالة التحكيم فيما بينهم ، فقد كانوا مقسمين الى ثلاث طوائف بالنسبة لأوزان أبدانهم ، وهى الخفيف لغاية ٦٧ ك • ج • والمتوسط لغاية ٨٢ ك • والثقيل الى مافوق ذلك • ولكن الاتحاد الفرنسى رأى أن الفروق كبيرة بين الفئات الثلاث وأنها مجحفة الى حد ما بالمتسابقين ، وأن الفرق بين الفئة والأخرى يقدر بخمسة عشر كيلو •

وقد بدأ الاتحاد المذكور في اعادة تحديد وتقسيم أوزان المتسابقين متمسكا بنظرية ثقل الأبدان واحتمالها •

(١) القياسات أهداف رمزية لجهود الانسان لحد هذا التاريخ فى هذا الضرب ولمن يشاء بلوغها أو تخطيها انما بنفس الشروط التى قامت عليها •

كان الفرق بين الثقل والثقل في النظام القديم يقدر بخمسة عشر كيلو ، ولكنهم في النظام الجديد رأوا أنه في مقدور الإنسان احتمال ثقل بدن منافسه . وحددوا نصف الفرق القديم كحد أقصى للاحتمال في هذا الضرب من التريض^(١) ، ولما كان الوزن الأخف هو ٦٧ر٥ كيلو رأوا أنه بعد خصم الفرق يسكن إيجاد وزن صغير يصلح للناشئين ، ثم أطلقوا عليه وزن الريشة وبزيادة ٧ر٥ كيلو على وزن الخفيف القديم^(٢) . أو جدوا وزن أطلقوا عليه اسم المتوسط ، أما المتوسط القديم فقد أطلقوا عليه وزن خفيف الثقيل وبذلك صارت أوزان ابدان الرباعين كما يأتي :

٦٠ كيلو اسمه وزن الريشة •

٦٧ر٥ كيلو اسمه وزن الخفيف •

٧٥ كيلو اسمه وزن المتوسط •

٨٢ر٥ كيلو اسمه وزن خفيف الثقيل •

أما الوزن الثقيل فما فوق عن ٨٢ر٥ ك • ج •

وفي مؤتمر باريس (١٧ أكتوبر

سنة ١٩٤٦ تقرر إيجاد وزن جديد أخف من الريشة في ساحة بطولات الربع سموه وزن الديك ، وقدر ثقل المتسابق في هذا الوزن بـ ٥٦ كيلو جرام) •

تدويل الربع

ومع كل هذا فقد ظلت تمارس رياضة الربع بدون رابطة عالمية تجمع بين رباعى الدول وبعضها ، فمنها ما شمله الإصلاح ومنها ما ظل على قدمه كما كان حركات تعجيز أكثر منها رياضة في كفاءات الرفع •



(شكل ١٤)

(١) سارت على هذا التقسيم اتحادات المصارعة والملاكمة حتى سنة ١٩٢٠ ثم تفرقت كل اتحاد في سبيله وكيف أوزان لاعبيه كما أمّلت التجارب •
(٢) ظل هذا الوزن كما هو اسما وثقلا •

فمثلا كانت الطرق المتبعة في ألمانيا والنمسا والروسيا ان القانون والعرف درجوا على اعتبار الرفعة من الصدر الى أعلى فقط ، أما الرفع من الأرض الى الصدر فلا شأن للقانون بها ، وكان يجوز للرباع وضع ثقله على منضدة أو أى مكان مرتفع يوازى صدره ، ثم يبدأ محاولته ، كذلك يجوز مساعدته عند رفعه من الأرض الى صدره بالرفع معه •

لذلك نشأت رفعات الضغط المائلة Bent Press وباقي الأرقام المحترمة في رفعات اليد الواحدة بمختلف الكيفيات ، وفي كل الوجوه كان البطل بالطبع يتجنب إرهاق قواه في الرفع من الأرض •

كان مثل هذه الرفعات لا يراعى فيها القصد الرياضى أو الأثر الرياضى على البدن ، بقدر ما تراعى الشهرة وعلو الصيت ، حتى جاءت سنة ١٩١٤ وفيها تقدم الفرنسى جولوروزيت بوصفه رئيسا لاتحاد الربع الفرنسى الى البارون دى كوبرتان رئيس اللجنة الأولمبية الدولية طالبا ادماج رياضة الربع ضمن برامج الألعاب الأولمبية •

وفي اجتماع المؤتمر الرياضى الأولمبى بباريس عام ١٩١٤ وبعد فحص ودراسة الموضوع من كل نواحيه قر قرار المجتمعين على فائدة هذه الرياضة وجواز جعلها مسابقة عالمية ضمن برامج الألعاب الأولمبية •

ولما اندلعت نيران الحرب العالمية الأولى عام ١٩١٤ حالت دون اقامة الدورة الأولمبية لعام ١٩١٦ ، وبذلك صارت سنة ١٩٢٠ وهى الدورة التى أقيمت بانفرس أول سنة تمكن فيها رباعو العالم من لم شملهم فى مسابقة دولية لها بطولة عالمية ذات نتائج مضبوطة وأمكن من جهة أخرى توحيد الجهود بتوحيد حركات الربع وجعلها عالمية •

وأذكر فى بطولة مصر المحلية التى أقيمت لانتخاب ممثل مصر فى الربع للألعاب الأولمبية لعام ١٩٢٠ أن المسابقة كانت جامعة لتسع رفعات ثلاث لكل يد وثلاث لليدين ، وهى السحب والدفع والضغط • وبذلك فرض النظام الفرنسى نفسه على الربع فى العالم لأنهم — والحق يقال — كانوا أسبق الأهم فى تنظيم تلك الرياضة من جميع نواحيها ، علاوة على السعى

لصبغها بالصبغة الدولية ، ونجاح مسعاهم هذا وأثره الذى نراه اليوم
ملخصا فى نهضات الربع عند الأمم •

وكان من أثر تكوين الاتحادات الرياضية وتنظيم هذه المسابقات
لتنوال البطولات ، أن ألغيت المسابقات فى الرفعات التى لاجدوى بدنية منها
والتى تمت الى الاعجاز أكثر منها الى الرياضة ، أو التى يزيد فيها القصد
الاعجازى على القصد البدنى والرياضى ، وبالتالي لا يستفيد منها البدن
فائدة ملموسة كالتعنت فى رفعة الترجيح والتحكم فى وضع الأيدى
وقبضها على البار ، وكذلك رفعة الضغط بالانحناء التى اشتهر بها
ساكسون وتوماس انش •

وتمشى التطور الى تحديد قطر العمود الذى يوضع به الثقل ،
فلا هو بالسبك الصعب ولا بالرفيع المؤلم ، وتحديد ارتفاعه بحيث
أصبح يتفق واستطاعة الجسم وقدرته على الرفع بدون مشقة فى التقاط
الثقل •

تطور تحديد الرفعات

أما الرفعات فقد بدأ الاتحاد الفرنسى بتحديد لها بتسع ، ثلاث لكل يد
وثلاث لليدين كما ذكرنا ، وقد أخذت اللجنة الأولمبية بهذا المبدأ وسارت
الأمر فى مجراها الطبيعى حتى نهاية أولمبياد انفرس سنة ١٩٢٠ •

ولكن فى أولمبياد باريس سنة ١٩٢٤ انخفض العدد الى خمس
رفعات فقط ، ثلاث باليدين كما كانت ، والرفعتين الباقيتين للرباع الحق
فى اختبار أى ذراعيه يؤدى رفعة الدفع على أن يؤدى الذراع الآخر
ال سحب ، واستبعدوا رفعة الضغط باليد الواحدة •

وفى أولمبياد امستردام سنة ١٩٢٨ ألغيت مسابقات الرفع باليد
الواحدة ، وباستبعاد رفعات اليد الواحدة صارت جملة الرفعات التى
يتسابق عليها الرباع ثلاث فقط وتؤدى بالذراعين •

ولم يعلم أن اتحادا وفق فى قرار كما وفق اتحاد رفع الأثقال فى هذا
القرار الحكيم ، فهو يعتبر الثمرة الأولى للتكاتف الدولى وتبادل الآراء

لاكتشاف النافع من الضار لكل من الفن والجسم ، فحظيت أجسام الرباعين بايجاد التجانس بين شقى الجسم بدلا من اختلاف تكوينيهما كنتيجة لما كان يبذله الرباع بكل ذراع من جهود لتقويتهما نظرا لاختلاف الارتفاعات التى سيؤديها كل من الذراعين أو تناط بكل منهما ، واختلاف الارتفاعات حتما يؤدي لاختلاف الأعداد والتكوين ، ومن ثم يتأثر التكوين البدنى لكل منهما فى الحجم والقوة والتوظيف ، علاوة على أثر كل منهما وعلاقتها بالبدن ذاته •

وترتب على ذلك أن ركزت جهود الرباعين فى التقوية والتجويد الخاصين بالارتفاعات الثلاث ، فزادت أثقال الارتفاعات باطراد ييشر بنتائج طيبة حتى أصبحنا تفاجأ كل يوم بقياس جديد ، وقد لا يمضى طويلا حتى نحاكى الأوائل فى قواهم ان لم نبزهم فى المضمار •

الربع فى مصر الحديثة

وفى مصر ظهرت رياضة الربع بأجلى مظاهرها ، حتى لقد غدت رياضة شعبية ، واذا عزّ وجود أدوات الرفع من الأسطوانات (دسك) أو « الجلل » ففى العصى الخشبية وقطع الأحجار متسع للجميع ، ويتيسر التمرين حتى صار بمكنة كل هاو ومحِب لزيادة قواه أو اظهارها عمل مايريد من أثقال يدوية تصلح لكل الارتفاعات وسدا لكل فراغ ، وعند الرغبة فى الزيادة ففى سنج الموازين سدا لكل نهم ، وهى فى متناول كل يد فى كل متجر مزودة بمألوف الكرم والعصبية للخير •

وتبدأ نهضتنا الحديثة فى الربع فى بداية القرن العشرين ، وذلك بظهور فئة مصرية لحما ودما وان كانت أرقام ارتفاعاتهم تعتبر محلية ، الا أنها محترمة وهم المرحومون : عبد الحليم دلادر ومحمد صدقى وغيرهم ثم محمد حسين باشا^(١) والأستاذ ناصيف^(٢) •

ومن ثم عهد النهضة المتوج بالبطولة العالمية للسيد نصير الذى كان قطرة من سيل ثم انهمر ببطولات خضر التونى وأنور مصباح وفياض •

(١) رئيس اتحاد الربع الحالى بمصر •

(٢) رئيس منطقة القاهرة لاتحاد الربع •

وقد كان — والحق يقال — لاحتراق المرحوم عبد الحليم المصرى الأثر الأول والعامل الفعال فى نشر لعبة رفع الأثقال وترقيتها فى أنحاء القطر أثناء تجواله ، وكان يذكى نار الحماسة والحمية فى قلوب المصريين لمزاولة هذا الضرب من الرياضة •

فهو رحمه الله جدير بأن يذكر المصريون الرباعون له ذلك •

وقد بلغت مقاسات المرحوم عبد الحليم

- المصرى
- العمر ٣٥ عاما
- الوزن ٩٥ كيلو
- الطول ١٦٥ سنتى
- محيط المعصم ٣٤ سنتى
- محيط الذراع ٤٤ سنتى
- العنق ٤٩ سنتى
- محيط الفخذ ٦٥ سنتى
- محيط السمانة ٤١ سنتى



(شكل ١٥)

المرحوم عبد الحليم المصرى

تنظيم رياضة الربع بمصر

بدأ رفع الأثقال فى مصر من ناحية الادارة كفرع من فروع الرياضة التى يسيطر عليها الاتحاد المختلط للأندية الرياضية الذى أنشأه المسيو انجيلو بولوناكى ، ولم تكن الادارة متعمقة فى الفن الرياضى ، ولكنها الأثرة التى كانت تدفع القرنج للسيطرة على المصريين والتحكم فيهم ما استطاعوا لذلك سبيلا ، ظل هذا الاتحاد مسيطرا على الرياضة حتى عام ١٩٢٨ • فأوفدت مصر تحت سلطانه ثلاثة وفود فى ثلاث دورات أولمبية عام ١٩٢٠ و ١٩٢٤ و ١٩٢٨ وبعد هذه الدورة تقلص ظل هذا

الاتحاد الأجنبي عن هذه الرياضة بمصر وبدأت حركة التمصير تأخذ طريقها الى المجد •

ففى ٢ يناير سنة ١٩٣٠ وزعت الدعوة الآتية على المسؤولين فى رياضة الربع بمصر :

حضرة

نظرا للزيادة المطردة لهواية رفع الأثقال فى القطر المصرى وكثرة انتشار الرباعين فى أنحاء القطر ، وبناء على طلب كثير من الأندية الرياضية ، قررنا الشروع فى تأسيس اتحاد مستقل خاص لرفع الأثقال •

لذا ندعوكم للحضور بصالة النادى الأهلى بالجزيرة يوم الجمعة الموافق ١٠ يناير سنة ١٩٣٠ الساعة الخامسة والنصف مساء للتشاور فى أمر تأسيس (الاتحاد المصرى للربع) •

عباس حليم

واقبلوا تحياتى •

مصر فى ٢/١/١٩٣٠

وفى عام ١٩٣٠ تم انشاء الاتحاد المصرى لرفع الأثقال ، واشتركت الأندية المصرية الآتية فى تأسيسه : نادى مصر الرياضى ، نادى الشبيبة ، النادى الأولمبى بالأسكندرية ، نادى مصر بأسكندرية ، نادى الشبان بطنطا ، نادى أسسيوط ، نادى الشبان المسيحيين ، نادى الألعاب (بوكالينى) ، النادى الأهلى •

واتتخب أول رئيس له حضرة صاحب المجد النبيل عباس حليم ، ولأمور سياسية لامحل لذكرها ، ترك الاتحاد ورشح مكانه حضرة صاحب السعادة محمد حسين باشا فى رئاسة الاتحاد المذكور •

وكان كل من الرجلين ولا يزال ملتها حماسا وغيره لانعاش هذا الضرب من الرياضة ولا يألوا جهدا فى الأخذ بيد الاتحاد واللعبه والرباعين ، وهو ما نشاهده اليوم من ثمرات تفتحت عن بطولات نالتها مصر بجدارة واستحقاق ، حتى أصبحت مصر عميدة الربع فى العالم •

الاتحاد الحالى لرفع الأثقال



فائق بك خيرى
السكرتير العام للاتحاد



سعادة محمد حسين باشا
رئيس الاتحاد العام

منطقة القاهرة



الاستاذ عبد المنعم فهمى
الحكم الدولى
سكرتير منطقة القاهرة



الاستاذ فيليب نصيف بك
المحامى
رئيس منطقة القاهرة

اشتراك مصر في المعامع الدولية

بدأت المعركة الدولية في الأولمبياد السابع الذي أقيم بانقرس عام ١٩٢٠ وقد مثل مصر فيه حامد سامى وقد كانت رفعاته آنئذ محترمة الا أن القائمين في مصر على رعاية هذه الرياضة لم يكونوا على علم بما وصلت اليه النهضة العالمية في تطورات القانون العام للرفع وأحكام الرفعات وشروط التجارب ، فأخفق ولهم بعض العذر حيث أقيمت الدورة المذكورة في أعقاب الحرب العالمية الأولى ، وقد كانت المواصلات مقطوعة ، فلم يكن ثمت اتصال بين مصر والخارج لاسيما في مثل هذا الموضوع المعتبر بالنسبة لهذه الظروف كماليا ، وجاءت سنة ١٩٢٤ وأقيم الأولمبياد الثامن بباريس وقد مثل مصر أيضا حامد سامى وصارت الرفعات خمسا كما ذكرنا وقد تمكن من رفع ما يأتى :



- خطف باليد الواحدة ٧٢ر٥ ك. ج.
- دفع باليد الواحدة ٧٧ر٥ ك. ج.
- الضغط باليدين ٩٧ر٥ ك. ج.
- الخطف باليدين ٨٥ ك. ج.
- الدفع باليدين ١١٥ ك. ج.
- المجموع ٤٤٧ر٥ ك. ج. • وقد فاز في الوزن المتوسط بالمرتبة الرابعة الأولمبية آنئذ •

واستمر النشاط حتى عام ١٩٢٨ الأستاذ حامد سامى الأولمبياد التاسع الذي أقيم في امستردام ، وفي هذه الدورة اقتصرت المسابقات على ثلاث رفعات باليدين •

وقد مثل مصر في هذه الدورة السيد محمد نصير في وزن خفيف الثقيل ومختار حسين في الوزن المتوسط وقد فاز نصير ببطولة العالم في وزنه برفع ما يأتى :

- ضغطا ١٠٠ ك • ج •
- سحبا ١١٢ ك • ج •
- دفعا ١٤٢ ك • ج •
- المجموع ٣٥٥ ك • ج •

أما مختار فقد أخفق
لأسباب تتعلق بجهل رائدهم
الأجنبي^(١) وقد بلغت
رفعاته كالاتى ٩٠ ضغطا



(شكل ٢١)
الأستاذ السيد نصير
مدرب مصر الأولمبي

٩٢٥ ضغطا و ١٢٠ نظرا
في الوزن المتوسط •

وكانت النتيجة المذكورة
سببا في توجيه منافسة حادة
لمصر من دول أوروبا تزعمتها
فرنسا ولكن مصر صمدت
وقاومت وجاهدت وأخيرا
انتصرت في بطولة أوروبا
التي أقيمت بلكسمبورج
سنة ١٩٣١ بمجموعة من
الرباعين وهم :



(شكل ٢٢) مختار حسين

(١) انصببت سياسة الرائد على ضرورة تخفيض وزن مختار من خفيف
النقييل الى المتوسط متخيلا أنه يظل حافظا لقواه وغفل عن أن للوزن أكبر
الأثر في تحديد القوى والاحتمال خاصة الدائب على المران أمثال مختار ،
وفى الواقع كان مختار محتاجا لاجراء عكسى كعلاج لتلافي ضعف
رجليه ونحافتها فتقويان وتنموان ، ولا يهم بعد ذلك الوزن ولكن الرائد
عمل بدلا من ذلك على تخفيض وزنه • وتأتى من جراء ما فرضه عليه من
وسائل التنجيف أن انصب أثرها على جذعه وذراعيه فضعفتا ، وبذلك تم
حرمان مختار من قوته وبدنه والانتفاع بهم فى هذه البطولة ، ثم حرمان
مصر من بطولة مؤكدة أثبتتها مختار فى المسابقات الدولية التى أقيمت بعد
ذلك بجدارة •

خطاب من الأستاذ السيد نصير (١) للمؤلف في عام ١٩٢٦

١٩٢٦ / ١ / ٩

عزیز کی افکار محمد ا خال الله بقاءه

محمد سلاما انا بعد بالسلام عليكم ورحمة الله وبركاته بحسب انه يكونوا انتم فيه
بالصحة والعافية . لقد ساعدتني داعيتي حتى بلغت الى تلك المنصة فباي لسان انكرك وبأي
كلام اعزبه عما يخالف ضميري من الفكر لكم انه قلبي بعز كل العز في شكركم وتقدير جهودكم راسا بكم
والشعبا انكم في مساعدة ومعرفة التي لا انساها في الدير .
ولا مشكرك باحبيت وانه انت . فكشرك اعظمي في فريها
اقم وجهي عنك من عشرية عاما وهو عمر لم اري في خلال كل شهور ذرية ربه
واصل رفيع ونزل عال غيرة ياركي نعم الله انك الفؤاد بشر الطيفه والجا انك لملك
لصحة الله طاهرا وقبلا عاليا واما صالحا دارم بشا نزل . فانلا صديك فوجدك في علم الرفع .
انه اعمالك حسن . العالم سيجعل لك في اعوام قلوبنا انا واخواتي طلبه من
طفا ان نعيم لولهم سمعوا عنك ربه اخلاصك الكريم . ان صر منصفه صر وتلك
قيدوها مثلكم ان في الرجال العالمون السجا . انهم يوسن الاحكام والنفول الذي
في انما لا يسيروا من هيا يابيه طوبه رجوعها فقبل العفل السلام في الجسم السلام
رفيق بالله اللطيف .
فالله فيقول لا يمكة او يار محمد الا بحسب نعم عن بساعده على ناطق محمد
تلك ان ما وصافه الصبيه اخوانا نجا يه نجا فيه ساعد كل اخاه وريش في الطرد
المر في ضعه باقتا انك تدمه ومات الاثم لا حرم .
بشيء في افق دعولك ليل في انه يطلو عرك ورجع بدتك وقولك . لقد اهل كل
سمع عنك فانك كين فصر ب مع فلو ب المعارف والاخوانه فترفرت وتولت فرحا
ما خفي في حيل . احفظ منسند كثر رايض لانك ارشدنا ما هتديت بشرك و
الطيفه اما ان فرنا بحمد الله آخ الرفي فاني في قلبه وفسر الر لا يعرف عدلها تشكر

(١) بطل العالم سنة ١٩٢٨ .

واحده واحده على انفراد وقلبي ليردد وقواي المنشرج بشل مشونه على جهود
 كهر بائي، الهواه ستمده مع سلك الموده والاخوه فسندفع ذلك الشوه لقوه ارفع
 ستمده لب الاغوى وبصل ٢١ القطب لموجب ألا وهو قلبك قسطنطين
 الرسالة قسبت فيه روح النسا ط والفرج .
 وصل عبد العزيز الله الملقب بالثاني الى طنطا بالربيه الثالثه في وزنه فلا تأسى بذلك
 عاد بكمرك وبقدر جهودك واعمالك .
 ارجوا اخباري عن بعد و ارسال الابلوم والماله (وهل لكل وزير وبلوم و...)
 ارجوا ارساله طرفكم الى عنتراني في المدرس بطنطا ولكم الشكر
 ارجوا اخباري عن بعد و ارسال الحفله الثانيه للقطر المصري لاني سمد كذلك في التمرجه
 وانت تعرف فانه القسم الرابع بالمدرس عندنا نشط ووجدنا التمرجه . هكلى كلبه لمسته
 تمبله انه يؤجل الحفله الآتية الى المسامحه الصغرى او بعلك في ابريل الآتي قبل امسا
 البقي لميوربا الذي يتفقده يوم ٧ يونيو ١٩٦٦ . ولكم الشكر المرحوم انا لاهض نراى وقت تكديه لاني
 مواصل التمرجه على طريقه بفسطاط .
 خيرا ما ارجوه الله تعالى انه لمبرنا جميعا الى الطريقه الجيد والشار

احبكم
 الخلفه
 سيد سعيد
 شرايه على ١٩
 مرس طنطا الثانيه

يا الصور قد برنت في طنطا ونذا اسلام سادو لكم صوره
 جميعه افندون الحوافري .
 السلام
 لفر

الاسم	المركز	الوزن	ضغط	خطف	دفع	مجموع
عطيه محمد	الأول	ريشة	٨٠	٨٥	١١٧ر٥	٢٨٢ر٥
عبد الجليل يوسف	الثالث	خفيف	٩٠	٩٢ر٥	١١٧ر٥	٣٠٠
عنتر عرفه	الثاني	متوسط	١٠٢ر٥	١٠٠	١٢٥	٣٢٧ر٥
مختار حسين	الأول	خفيف الثقيل	١٠٠	١١٢ر٥	١٤٥	٣٥٧ر٥
سيد نصير	الأول	ثقيل	١١٠	١٢٠	١٦٧	٣٩٧



أبطال مصر الذين فازوا بجائزة الدول بلوكسمبورج عام ١٩٣١
وأمامهم كأس التفوق. وكان رائد الفريق المرحوم محمد صدقي
(شكل ٢٥)



الاستاذ عزيز طلعت
المدرّب الأولمبي لمنطقة الاسكندرية

وفازت مصر بكأس أوروبا • ولم تشارك مصر في الدورة العاشرة الأولمبية التي أقيمت بلوس انجيلوس بأمريكا عام ١٩٣٢ لمسألة قومية ، عمادها تمصير التمثيل الأولمبي وإدارات الرياضة بمصر أو نهضة تحرير وتمصير الحركة الرياضية التي انتهت بتأسيس اللجنة الأهلية للرياضة البدنية واسناد رياستها الى حضرة صاحب السعادة محمد طاهر باشا وتزعمه للحركة الرياضية بمصر ورياسة اللجنة الأولمبية المصرية ومندوبها الأولمبي • وفي ٢ أغسطس سنة ١٩٣٦ إبان الدورة الأولمبية

اللجنة الأولمبية المصرية

اللجنة التنفيذية



حضرة صاحب المجد
النزيل عباس حليم
وكيل اللجنة الأولمبية والداعي
لتأسيس الاتحاد لرفع الأثقال



حضرة صاحب السعادة
محمد طاهر باشا
رئيس اللجنتين الأهلية للرياضة
البدنية والأولمبية المصرية ومندوب
اللجنة الأولمبية الدولية بمصر



الأستاذ أحمد الدمرداش تونى
السكرتير المساعد



الأستاذ ابراهيم بك شاهين
سكرتير عام اللجنة الأولمبية

الحادية عشرة التي أقيمت في برلين • انتزعت مصر السيادة الأولمبية في الربع بمجموعة الألقاب والدرجات التي نالها فريقها في الربع ، وساد سلطانها عالمي القياسات الأولمبي والعالمي فسجلت عددا كبيرا من الأرقام القياسية •

الاسم	المركز	الوزن	ضغط	خطف	نظر	المجموع
صالح محمد سليمان	الثاني	ريشة	٨٥	٩٥	١٢٥	٣٠٥
ابراهيم شمس	الثالث	»	٨٠	٩٥	١٢٥	٣٠٠
محمد احمد مصباح	الأول	خفيف	٩٢ر٥	١٠٥	١٤٥	٣٤٢ر٥
ابراهيم مسعود	السادس	»	٩٠	١٠٠	١٣٤	٣٢٤ر٥
خضر التوني	الأول	المتوسط	١١٧ر٥	١٢٠	١٥٠	٣٨٧ر٥
واصف ابراهيم	الثالث	خفيف الثقل	١٠٠	١١٠	١٥٠	٣٦٠
مختار حسين	الخامس	الثقيل	١١٢ر٥	١٢٢ر٥	١٦٠	٣٩٥

وفي الألبيناد الرابع عشر الذي أقيم بلندن في ١٩ أغسطس سنة ١٩٤٨ زادت الأوزان المشتركة في الربع وزن الديك وقد فاز فيه عبد الحميد ياقوت بمركز الثامن •

الاسم	المركز	الوزن	ضغط	خطف	دفع	المجموع
محمود فياض	الأول	الريشة	٩٢ر٥	١٠٥	١٣٥	٣٣٢ر٥
ابراهيم شمس	الأول	خفيف	٩٧ر٥	١١٥	١٤٧ر٥	٣٦٠
عطيه محمد	الأول	خفيف	١٠٥	١١٠	١٤٥	٣٦٠
خضر التوني	الرابع ^(١)	متوسط	١٢٠	١١٧ر٥	١٤٢	٣٨٠
محمد ابراهيم صالح		خفيف الثقل				
حنفي مصطفى	الخامس	ثقيل	١٢٠	١١٥	١٥٠	٣٨٥

(١) لمرضه •

وفي بطولة أوروبا التي أقيمت في لاهاي بهولاندا عام ١٩٤٩

الاسم	المركز	الوزن	ضغط	خطف	دفع	مجموع
كمال محجوب	الثاني	ديك	٨٠	٩٢ر٥	١٢٢ر٥	٢٩٥
محمود فياض	الأول	ريشة	٩٢ر٥	١٠٥	١١٧ر٥	٣١٢ر٥
ابراهيم شمس	الأول	خفيف	٩٧ر٥	١١٢ر٥	١٤٢ر٥	٣٥٢ر٥
خضر التوني	الأول	متوسط	١٢٠	١٢٠	١٥٧ر٥	٣٩٧ر٥

وقد فازت مصر بجائزة الدول •
ولهذه النهضة الأخيرة بمصر في
هذا الضرب من الرياضة جنود
مجهولون كثيرون لم يكن لهم من
مآرب سوى أداء رسالتهم على
أكمل وجه لله والوطن •

(شكل ٣٠)

- (١) البطل خضر التوني •
- (٢) محمد مصباح أنور •
- (٣) ابراهيم شمس
- (٤) محمود فياض •

(شكل ٣١)

- (١) يقوت عبد المجيد •
- (٢) محمد ابراهيم صالح
- (٣) حنفي مصطفى •
- (٤) محمد أحمد جعيصة •
- (٥) كمال محجوب •

أثر الربع على الأبدان

يهب الربع الأبدان قوة وجمالا وكمالا في بنائها ، ومتانة وجلدا في أعضائها ، وعضلات الرباعين أشد عضلات الرياضيين بروزا وأنقاها ، مما يلوذ عادة بالعضلات من الشحم ، وأقواها احتمالا وأكبرها جرما به تزخر أنسجة العضلات بمؤهلات أرقى وأعظم ، وأقوى مما تناله من الألعاب الأخرى •

والربع يقوى الأوتار والأربطة التي تجمع العظام مع بعضها ومع العضلات •

والربع من أقوى الدعائم التي تورث الجسم المناعة ضد الأمراض ثم قوة الاحتمال مع قوة الارادة والثقة بالنفس التي تتزايد كلما دام المران ، علاوة على ماكتسبه شخصية الرباع من مهابة ووجاهة •

والربع يسبب نشاط الدم في دورته فيصل الى الأطراف كوصوله الى كل أعضاء البدن ، الأمر الذي يساعد في تنمة عمليات التمثيل وصفاتها ، فتكون حالته أفضل وأرقى في تكوينها ومؤهلاتها •

وبخلاف ماوقر في الأذهان بسبب جهل بعض الرباعين وتكاسلهم بغية توفير قواهم لصرفها في الربع ، فإن الربع هو العدو للدود للضمول والبلادة والترهل ، فهو يؤدي لتنشيط الغدد البدنية الداخلية فيؤدي كل منها واجبه بلا حاجة لمدد التداوى •

واذا علمنا أن غالبية الأمراض تتأتى من تفاعل غازات الفضلات التي ترسب في أعضاء الجسم وأجهزته ، مضافا اليها الغازات المتولدة مما يتحلل وينحل من التعب والجهود البدنية ، فإن لرفع الأثقال القدح المعلن كوسيلة مؤثرة في سهولة تخليص الجسم منها ، بتنشيط جهاز الافراز من جهة وبالتعريق من جهة أخرى فيريح نفس الجهاز مما يرهقه ويستريح الجسم •

أثر الربع على الإنسان

وهو رياضة جذابة افتتن الناس بها في كل العصور كما أسلفنا في مقدمة هذا الكتاب ومازالوا مولعين بها •

فهو علاج للأبدان والنفوس والعقول والأمزجة والآمال والغرائز
الاعنف من المجهودات ، فالربع هو الوسيلة الآلية لتحريك أجهزتها ،
ولزيادة جرمها وقواها ولنوالها الراحة •

ومن النفوس مالا يطمئنها كدليل على سلامتها سوى بذل الهمم
في الشاق من الأعمال ، أو لتكملة ماينقصها منه ، وهذه السعادة المطمئنة
متوفرة في الربع واعداده •

ومن العقول مايشعر بضعفه وبحاجته الى مايشد أزره عند تبيان
مذهب أو عقيدة ، فلا يجد نصيراً سوى أعضائه وبدنه ولا وسيلة سوى
الربع فينال منه الثقة بالنفس وقوة الارادة •

ومن الأمزجة مالا يكيفها سوى بذل الشاق من الجهود والأعمال ،
فتجد في رفع الأثقال ضالتها التي تعب منها كيف تشاء وأنى تشاء
وأينما تشاء •

ومن الآمال مايرى صاحبها أن مركب الضعف المستولى عليه يثنيه
عن بلوغها ، فيعمل على التقوية لينال بغيته ويحقق آماله ، فيجد في الربع
وميدانه متسعاً للجميع ، الا أنه سيجده أسهل وأسرع السبل فيكتسب
فضيلة المثابرة ويتخذها مطية لتحقيق كل غاية •

ومن الغرائز لاسيما غرائز حسب الظهور والتسلط والأنانية والطمع
ومالا يرضى صاحبها بغير السيادة أو الزعامة ، يفرضها على الاتباع
فينساق الى الأثقال فيأخذ بناصيتها يبثها غرامه وهيامه بالسيادة •

وفي رفع الأثقال يجد السيادة ممزوجة بالسعادة والحب يجب الناس
فيك المعجبين برفعاتك والمفتونين بجسمك وعضلاتك •

وقد تنعم بنبوغ فيعم صيتك الآفاق وتنحنى لقياساتك الهامات •
كل ذلك محتمل بلوغه ولايكلف سوى المواظبة والمثابرة على
المران ، في حين أنه لا يضر سوى الذين يجهلون أصوله •

وليس هذا كل تأثير الربع على الأبدان ، ولكنه مختصر منعاً من تكرار

غير مستساغ حيث أوردنا الكثير من فوائد الأبدان والانسان في مواضع مختلفة من فصول هذا الكتاب •

فن رفع الأثقال

وهدف رفع الأثقال هو رفع الأثقل وزنا بأقل جهد وأخف بدن بالوسيلة والكيفية والحال المصطلح عليها •

- الوسيلة : الرفع باليد أو باليدين والرجل أو الرجلين أى وسيلة الرفع
 - الكيفية : كيفية الرفع ضغطا وخطفا ودفعاً أو ما يتفق عليه المجموع
 - الحال : أداء المحاولة والانسان قائم أو قاعد أو مائل أو مستقلق
- وكل ثقل يرفع يدخل في هذه الحدود ويسمى رفعة أو حركة رفع (الجمع حركات الرفع - رفعات) •

حركات الرفع

ومع تسليمنا أنه بالامكان اعتبار حمل أى ثقل بأية كيفية مهما كان تصميم طرازه رفعة ما الا أن هذه الطريقة لا يمكن اعتبارها وسيلة مجدية لاثهار القوى عند الجميع على أننا لو اعتبرناها وسيلة بدائية في الربع فان ذلك يدفعنا الى التفتن في التعجيز فيشمل الثقل وطرازه وكيفيات الرفع ، واذا علمنا أن هذا الضرب من الألعاب قديم بدأه الانسان الأول كما ذكرنا وأنه ككل شئ في الكون آخذ طريقه في التطور لوفرنا على أنفسنا بذل توضحيات نحن في غنى عنها ، وقد بذلها غيرنا حتى أصبح فن رفع الأثقال رياضة بدنية تستهوى قلوب محبى القوة •

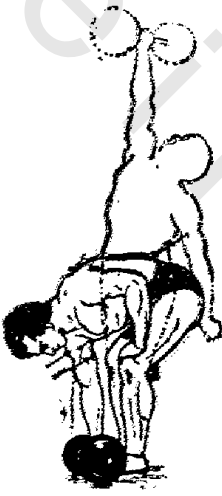
كان قياس القوة ومحك الأقوياء في العصر السابق يرجع الى ما يعرضه الأقوياء على الجماهير من صنائع ، فمنهم من كان يثنى قضباناً حديدية ، ومنهم من يكسر حدود حصان ، ومنهم من يقطع أوراق اللعب (الكوتشينه) أما اختلاف الأوضاع في الرفع فلا يمكن حصرها ، فقد تفتن القوم فيها بحرية يحسدون عليها وجرأة غريبة في المخاطرة بصحتهم وبجبانهم •

وقد تحول الربع أخيراً الى رفعات مقررة أصبحت بمرور الزمن عرفاً رياضياً يؤخذ به في قياسات الرفعات وفي تحديد القوى/ عند الأمم ،

الا أن هناك جملة رفعات ظلت تمارس حتى الربع الأول من القرن الحالى
« القرن العشرين » •

وان ضربت عنها صفحا وأهملتها أخيرا معظم برامج البطولات المحلية
والأولمبية والعالية الا أن بعض البلاد يعتبر التسابق اختياريا فى بعض
هذه الرفعات ، لذلك لا أرى بأسا من ايراد بعض أنواع الرفعات التى
يمكن اعتبارها رياضية ، أو التى لها طابع رياضى ، وسنضرب صفحا عن
تلك المقصود بها استثارة واسترضاء الجماهير •

رفعات اليد الواحدة منفردة



(شكل ٣٣)

رفعة ١ — رفعة الخطف باليد الواحدة — تتم
الحركة بخطف الثقل سحبا الى أعلى الرأس بحركة
واحدة عموديا دون توقف مع جواز ثنى مفصلى
الركبة أو فتح الرجلين بأى كيفية بشرط تحاذى
واستقامة القدمين •

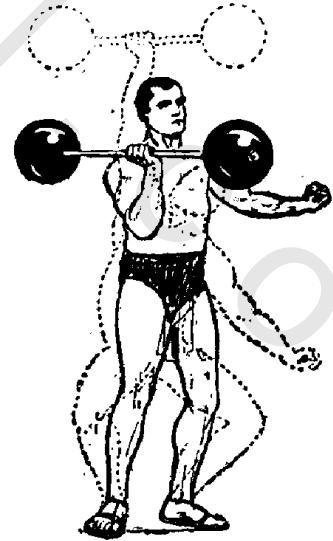
ويجوز أداء هذه الرفعة بأى من اليدين ويكون
لكل منهما رقما خاصا •

ويكاد يكون اجماعا عاما اعتبار رفعة الخطف
باليد الواحدة من أهم وسائل تقوية ذات الرفعة
باليدين بحيث يشمل التمرين كل يد على حدة •
شكل ٣٣ •

الدفع باليد الواحدة (نظر)

رفعة ٢ — تؤدى هذه الرفعة على دفعتين
كتلك التى باليدين •

يرفع الثقل من الأرض الى الكتف دفعة
واحدة بيد واحدة ولمس الثقل باليد الأخرى
يلغى الرفعة ثم يدفع الثقل الى أعلى الرأس
بدفعة بحركة واحدة ليتمد الذراع الى آخر
امتداده حاملا الثقل •

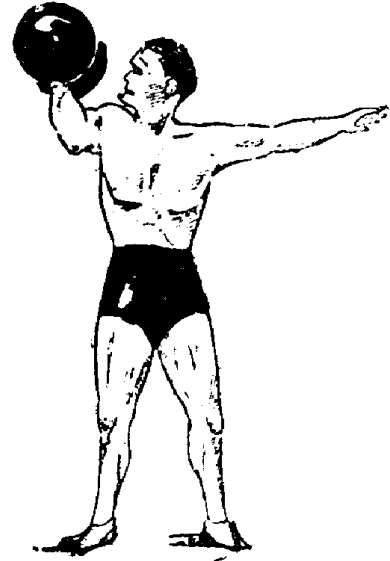


(شكل ٣٤)

وهذه الرفعة كسابقتها يجوز عملها بأى من اليدين فيكون لكل منهما قياسها الخاص وفى كل من جزئى الرفعة يجوز ثنى الأرجل أو تحريكها نفس الحرية التى لليدين شكل ٣٤

رفعة ٣ — الضغط باليد الواحدة

نفس الاجراء فى رفع الثقل من الأرض الى الكتف • ثم يفرد الذراع الآخر على آخر امتداده أفقيا كالشكل ثم يرفع الثقل عموديا الى أقصى امتداد الذراع حتى يستقر •

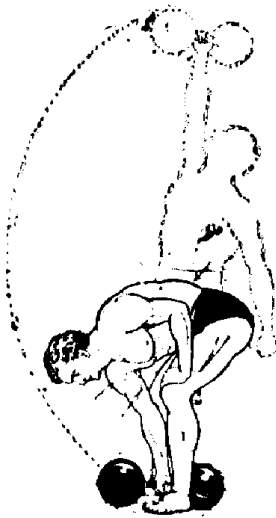


(شكل ٣٥)

وان كان القانون حرم أى حركة للرجلين أو أى جزء عند رفع الثقل من الصدر الى أعلى الا أنه يبيح تحريكهما فى المقطع الأول من الحركة • أى من الأرض الى الصدر شكل ٣٥

رفعة ٤ — رفعة الترجيح Swing

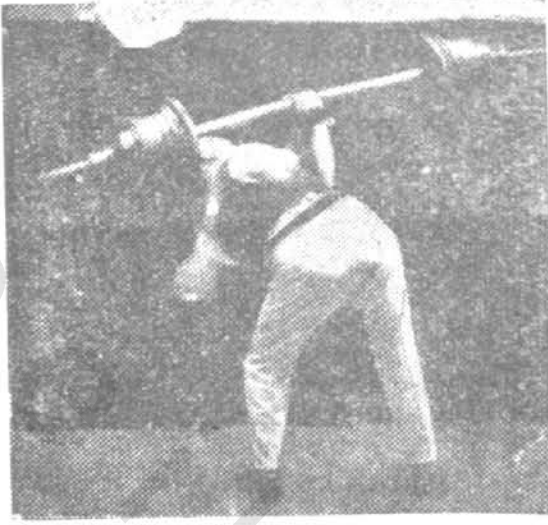
تحتاج هذه الرفعة المزيد من القوى فى الساعد والمعصم وهى تماثل رفعة الخطف وانما الاختلاف ينحصر فى وضع الثقل على الأرض واعداده للرفع • بحيث يكون موضعه بين الأقدام موازيا لابهاميهما • ويسمح عند الرفع بترجيح الثقل حتى يقوى على الاندفاع الى أعلى الرأس بحركة واحدة^(١) بشرط أن لاتمس اليد الأخرى أى عضو من الجسم عندما يأخذ الثقل اتجاهه الى العلو شكل ٣٦ .



(شكل ٣٦)

(١) الترجيح يظل طالما الرباع منحني على الثقل فقط .

رفعة (٥) — الضغط الجانبي Bent Press



(شكل ٣٧)

توماس اتش البطل الانجليزى أحد أساطين
الرفعة رافعاً رقمه القياسى (١٥٠ كيلو)

من والى أسفل حتى يتم الانفراد ثم يبدأ الجسم فى الارتفاع محتفظاً
بذراعه مفرودا الى أن يستوى واقفاً (قياس هذه الرفعة ١٦٨ ك • ج •
سجله ساكسون) •

والمفروض فى كل هذه الرفعات انها ليست وقف على ذراع دون آخر
فلأى من الذراعين حق الأداء •

وهذه الرفعات وان زالت عنها الصفة العالمية الا أنها تعتبر تمارين هامة
يجب أن يعنى باتقانها وأدائها كل رباع وكما قلنا بكل ذراع •

رفعة ٦ — يرفع الثقل باليد الواحدة بأى كيفية الى أعلى ثم يشرع
الرباع فى الجلوس فلاستلقاء ثم القعود فالقيام ثانية وهذه الرفعة تحتاج
لمزيد من القوى لأعضاء الجسم مجتمعة وكل على انفراد •

رفعة ٧ — يقبض بيد واحدة على عمود من طرفه سمك ١١/٤ بوصة
ذى ثقل أو استطالة تحل محل الثقل وتحتاج هذه الرفعة لقوى خارقة
للسواعد وقياسها ٢٥٠ كيلو •

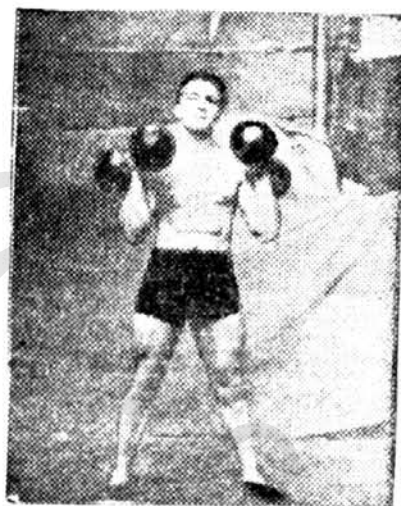
رفعات اليد الواحدة المزدوجة باليدين

المفروض في رفعة اليد الواحدة أن يرفع الذراع الثقل بينما تظل
الذراع الأخرى ساكنة • أو يستخدمها الرباع كوسيلة للموازنة
أو المساعدة على الرفع •

ولكن في هذه الرفعات تعمل كل من اليدين في نفس الوقت ذات
العمل انما مستقلة عن الأخرى •

رفعات الضغط المزدوجة

رفعة ٨ — يرفع بكل يد ثقل من
الأرض شكل (٣٨) الى الكتفين ثم
يضغطان الى أعلى باليدين مرة واحدة •
شكل ٣٩ •



(شكل ٣٨)

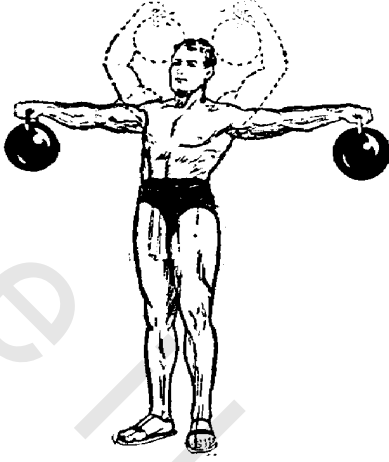
كادينى يؤدى الرفعة



(شكل ٣٩)
نهاية الرفعة

رفعة ٩ — يقبض على نفس الثقلين
بنفس الطريقة وعند ضغطهما ينخفض
الجسم الى الأرض بشئ الركبتين قصد
تجربة قوى الرجلين مع رفع الثقل بهذه
الكيفية •

رفعة ١٠ - رفعه الشكل الصليبي



(شكل ٤٠)

تؤدي هذه الرفعة على وجهين
أو أن الأثقال المخصصة لها ذات
طرازين أحدهما كالمين في شكل ٤٠
والآخر أقراص حديدية مربعة
توضع على راحتي اليدين •

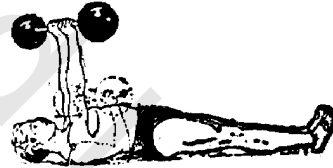
ثم تفرد كل يد في اتجاهها حتى
يتكون الشكل الصليبي وهذه
الرفعة محتاجة الى قوة كبيرة في
الذراعين والكتفين بصفة خاصة
وباقى عضلات الجذع والنصف
الأعلى من الجسم للمحافظة على
اتزانه بصفة عامة • شكل ٤٠

رفعات اليدين مع بعضهما

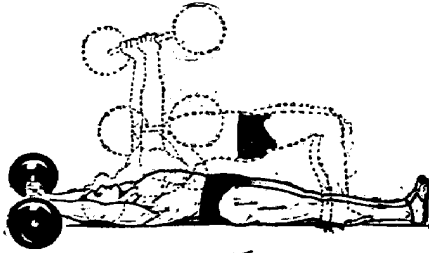
نبدأ بذكر الرفعات المهمة •

رفعة ١١ - الاستلقاء على الأرض

والظهر يلامسها ثم جذب الثقل
ثم ضغطه الى أعلى ويظل الجسم
مستلقيا • شكل ٤١



(شكل ٤١)



(شكل ٤٢)

رفعة ١٢ - الاستلقاء ثم جعل

الجسم يكون شكل كوبري
كالمعهود في المصارعة الرومانية
ثم جذب الثقل ورفع ضغطا
شكل ٤٢ •

رفعة ١٣ - الضغط باليدين والرباع جالس على الكرسي •



(شكل ٤٤)



(شكل ٤٣)

رفعه ١٤ - عمود بريتون

ابتكر هذه الرفعة جان فرانسوا البريتوني فرنسي الجنسية رباع قديم وقد أوصى بالتمرين عليها والتدريب بها كاديني .
وشكلى ٤٣ و ٤٤ يبينان الرفعة في أدوارها يؤديها مبتكرها (١) .
رفعة ١٥ هذه الرفعة تقتضى رفع أقصى ما يمكن من الأرض الى الصدر بدون ثنى أو تحريك الركب . شكل ٤٥ .



(شكل ٤٦)

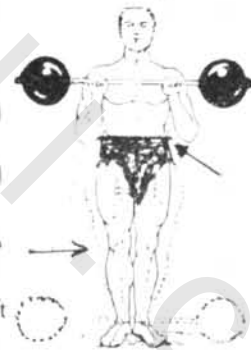
رفعة ١٦ - يعمد

الرباع الى رفع الثقل

الى وسطه فقط وتسمى

هذه الرفعة الرفعة الميتة

Dead lift شكل ٤٦ .



(شكل ٤٥)

(١) جان فرانسوا البريتوني مقاسات بدنه الوزن ٩١ كيلو طوله ١٧٢ سم رقبته ٤٥ سم صدره ١٢٥ سم الوسط ٩١ سم الذراع ٤٣ سم الساعد ٣٥ سم مفصل اليد ٢٠ سم الفخذ ٧٠ سم السمانة ٤٣ سم .
كان جسمه متناسبا بدنيا وله جملة قياسات كانت عالمية في زمنه .
وأهم ما امتاز به رفعه سميت باسمه تلخص في رفع عمود حديدي طويل من أحد طرفيه باليدين وتتم الرفعة بمحاولة إيقاف العمود بموازته الجسم به كما هو مبين بالصورة وطريقة الزيادة هي وضع الثقل في طرف العمود الثاني (غير المتحرك) كما هو مبين في الصورة الأخرى .

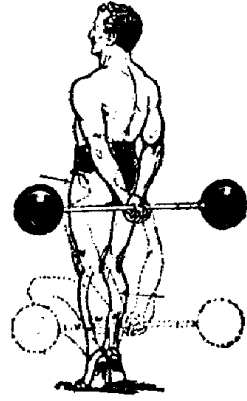
رفعة ١٧ - رفعة الضغط من خلف الرقبة وهى تماثل رفعة الضغط العادى ولكنها بدلا من ضغط الثقل من فوق الصدر فانه بعد رفعه من على الأرض يوضع فوق العضلة المربعة المنحرفة خلف الرقبة ثم يضغط الى أعلى .

رفعة ١٨ - يوضع الثقل على الكتفين ثم يؤدى الرباع حركة الهبوط حتى تشنى ركبتاه^(١) ثم يعاود القيام ثانية كما هو مبين فى شكل ٤٧ .



(شكل ٤٧)

رفعة ١٩ - يؤدى الرباع مجهود الهبوط مع ثنى ركبتيه بينما يضغط الثقل الى أعلى بقوة ذراعيه ويصل الذراعان الى نهاية امتدادهما حينما يتم انثناء الركبتين ثم يستوى واقفا وذراعيه مفرودين .



(شكل ٤٨)

رفعة ٢٠ - جلوس القرفصاء ثم القبض على منتصف عمود الثقل من خلف الاليتين ثم الوقوف حاملا الثقل . شكل ٤٨ .



(شكل ٤٩)

رفعة ٢١ - يستلقى الرباع على ظهره ثم يضع الثقل على راحتي رجليه ثم يرفعهما ضغطا (رفع ساكسون ٢٥٠٠ رطل بهذه الطريقة أو ما يوازي ١١٣٥ كيلو جرام) شكل ٤٩ .

رفعة ٢٢ - وهناك رفعة على الظهر وجملة رفعات اعجازية أخرى يقوم برفعها عارضو القوة فى الملاعب وكلها ترمى الى الاعجاز ولا يمكن اعتبارها وسائل رياضية .

(١) قعود القرفصاء .

ولا يكفى في رفع هذه الرفعات الأرقام القياسية من حيث الثقل بل كان الأمر يتعدى ذلك الى عدد دفعات الرفع في المحاولة الواحدة فمثلا رفع رباع ألماني ثقلا يقدر بـ ٢٢٠ ك . ج . سبعة مرات من الأرض الى الوسط بينما استطاع رباع نمسوى أداء تمرين الرجلين (الهبوط والقيام) (٦٠٠٠) ستة آلاف مرة قانونية في ثلاث ساعات ومع أن زمن اعتبار هذه الرفعات كرفعات قياسية أو وسيلة لاثبات القوى قد مضى الا أنه بالامكان اعتبار الرفعات المعقولة منها حركات تقوية يصير اجراؤها في حيز المعقول بأثقال خفيفة أو بدون أثقال ويتحدد عدد المرات .

وكل هذه الرفعات وكذلك الفروق في طرق الرفع كتلك التي كانت متبعة في ألمانيا وروسيا والنمسا حيث كانوا يعتبرون قانونية الرفع من الصدر الى أعلى كما أسلفنا . كل هذا قد محى ولم يبق سوى الرفعات الثلاث المعتبرة كدستور عام عالمي وهي الرفعات المتبعة في مصر ثم هي الحركات المقررة للتسابق في هذا الفن بين مختلف الشعوب .

حركات الرفع المقررة

وهذه الحركات قد لوحظ فيها القصد الرياضي أى فائدة الأبدان كتقوية الأعضاء على أداء وظائفها الحيوية وتنمية كل ما تشمله الحركات وتشغله من عضلات وأخيرا تيسير مزاولة هذه الهواية ليعم نفعها وفوائدها كل من يمارسها .

وبذلك انصرف الرباعون الحديثون الى مزاولة مرانهم آمنين مطمئنين على أنفسهم وحياتهم وهذا علاوة على توحيد جهود المصلحين في كل البقاع على نشر وتعميم هذه الحركات وضرورة الأخذ بها حتى صارت عالمية ولهذا السبب ازدهرت هذه الرياضة أيما ازدهار في أيامنا هذه لاسيما وانها تميزت بميزات ليست لكثير غيرها من الألعاب الأخرى .

فتوحيد الرفعات في العالم وكذلك سهولة مقارنة الثقل بين أمم الأرض يسرت تنافس الرباعين فهناك أرقام أثقال رفعها فلان من المشرق فعلى فلان من المغرب منافسته برفع مثلها أو أكثر ان استطاع بنفس الوسيلة

والكيفية والحال دون أن يتقابلا أو يتعارفا فالثقل هو الثقل والرفعة هي الرفعة ووزن اللاعب محدد هنا وهناك وفي كل مكان .

فوزن اللاعب خاضع لقانون كذلك ثقل الأداة ومقاسها وسمك العمود وارتفاعها عن الأرض وكيفيات الزيادة والرفعة واجراءاتها ونوعها خاضعة أيضا للقانون حتى البقعة المعدة للرفع عليها خاضعة أيضا للقانون فتكون من خشب ممهد في غير نعمة .

تكوين حركات الرفع المقررة

فنيا ، رياضيا ، بدنيا

وحركات الرفع هي أصلا حركات فطرية اتتهجها الموهوبون لابرار قواهم بكيفيات وصور مختلفة . ثم تطورت الكيفيات الى وسائل فنية شتى يلجأ اليها الرباعون لمحاكاة الموهوبين في أفعالهم في حدود القانون قصد التحايل في رفع الأثقل بأقل ما يمكن بذله من جهود وقوى . طمعا في ادخار قواهم لبذلها في رفعات أثقل على التوالى .

التكوين الرياضى للحركات :

هي في الواقع حركات مركبة من مزج جملة تمارينات رياضية لمجموعات من العضلات والأعضاء ذات كيفية خاصة وطابع خاص .

يترتب على موالاته التدريب عليها تآلف أعضاء البدن على أدائها كل فيما يخصه وبدوره لا يتعداه مع تمام ضبط الحبكة الفنية فلا يتقدم عضو لم يحن دوره على غيره ولا يتأخر عن واجبه متى حان دوره .

وحركة الرفع في مجموعها تبدأ بحركة ابتداء يتخللها حركات منظمة ثم تختتم بحركة انتهاء .

البدن وناحيته :

وواجب الرباع أن يعود نفسه على أداء الحركات على وجهها الصحيح بدون أدنى شائبة خاصة عندئذ جهاده في الربع ففى أداء الحركات على صورتها الصحيحة القانونية أثر على تكوين الأبدان من جهة وعلى حركاتها

من جهة أخرى فمن ناحية البدن سيضمن تمرين عضلاته وتدريب عضائه فتنمو وتقوى على الرفع وغيره وفيما ستأثر أعضاؤه من كيفية الرفع ومع المداومة يؤدي هذا التدريب الى تجويد الرفعات ومتى جودت ضمنت سلامة الرباع فيأمن على نفسه ومستقبله كرباع حتى لو أخفق في أية تجربة لأى رفعة فالأخفاق هنا ليس دليل الضعف .

والاستهتار بالأخذ بفنية الحركات أو على الأقل بالحركة الصحيحة هو بمثابة وضع عثرات في الطريق توقف الرباع عن التقدم ان لم تعرضه للخطر حتى لو نجحت أية تجربة فالنجاح بهذه الكيفية ليس دليل القوة أو الفلاح .

والاعتماد على القوة فقط في الربيع غير مشر وان أثره غير مضمون ولا مأمون النتائج ومهما كانت القوة البدنية فحتمًا ينقصها تألف الأعضاء في أداء الحركات الأمر الذي لا يتم الا من مداومة المراتب مع اتخاذ الحركة نموذجًا كذلك انفراد أى عضو في البدن مهما كانت قوته بعمل حركة مركبة كحركات الرفع دون مساعدة غيره من العضلات لضعفهم عن مجاراته يعرض الجميع للتلف حتى العضو القوي نفسه فأعضاؤنا قوية بتعاونها مع بعضها حتى لو كانت ضعيفة وضعيفة بالانفراد بالعمل مهما كانت قوية .

وحركات الرفع بعبارة أخرى تمرين مركب لكل عضو قسطه منه . ويختلف أثرها على البدن باختلاف كفاءتها وتكوينها وجهود الأعضاء التي أدتها ومجموع حركات الرفع يؤدي الى انتفاع البدن بأعضائه على وجه العموم .

والمجموع العددي للكيلو جرامات والأرطال التي يرفعها الانسان في الرفعة أو في الرفعات اذا اعتبرناه مقياسا لقوة احتمال أعضاء بدنه فهو في الواقع حاصل جمع قوى الأعضاء بحيث يساهم كل عضو وعضلة بتبيان احتمالها ومدى قدرتها بقسط من المجموع الكلي لقياس الجسم . وحركات الرفع في زماننا هذا ثلاث كما قلنا ولكل منها ثلاث نواح :

- ١ — الناحية القانونية •
- ٢ — الناحية البدنية (الاعداد البدنى) •
- ٣ — الناحية الفنية (الاعداد الفنى) والرفعات هى : —

الخطف :

خطف وسحب الثقل من على الأرض الى أعلى ما يستطيع الجسم بدون توقف •

الدفع :

رفع الثقل الى الصدر ثم دفعه الى آخر مدى الذراعين •

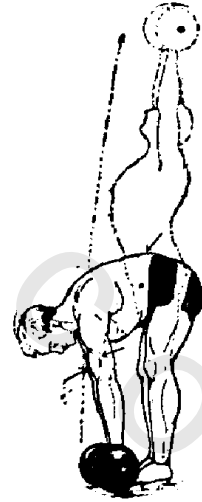
الضغط :

رفع الثقل الى الصدر ثم ضغطه الى أعلى أى آخر مدى لرفع الذراعين وبسطهما الى أعلى بدون تحريك الجسم أثناء الضغط •

ماهية حركات الرفع وكيفياتها

الخطف بالذراعين شكل ٥٠

وطريققتها أن ترفع الثقل من الأرض الى الأعلى مرة مرة واحدة دون أن تقف بهما حذاء الصدر •
 فاذا ما قبضت باليدين على عمود الثقل (البار) فشده بكل قوتك الى الأعلى بسرعة على قدر امكانك حتى اذا ما تم ارتفاعه فوق الرأس فابسط ذراعيك تماما على أن تلبث الرفة مدة أقصاها ثلاث ثوان •
 ثم أنزل الثقل •



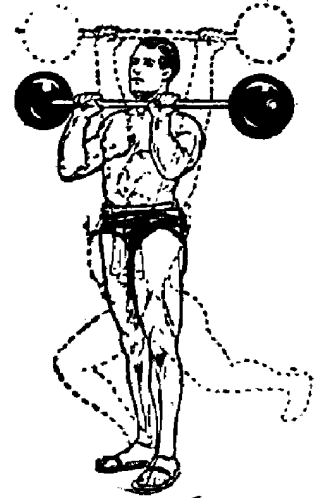
ويجوز تقديم رجل الى الأمام أو تحريكها الى الخلف أو دفع رجل للامام والأخرى للخلف • (شكل ٥٠)
 ويجوز انفراجهما الى اليمين والى اليسار كما يجوز ثنى الركبتين مع الانفراج •

ويجوز أداء التجربة على طريقة ماكسيك الألماني بطريق جلوس القرفصاء على شرط أن لا تمس الركبتان أو احدهما الأرض في كل الوجوه • ويتحتم انتصاب الرجلين عند انتهاء ارتفاع الثقل •

رفعة الدفع باليدين

تؤدي هذه الرفعة على دفعتين من الأرض الى الصدر ومنه الى أعلى شكل ١٥ •

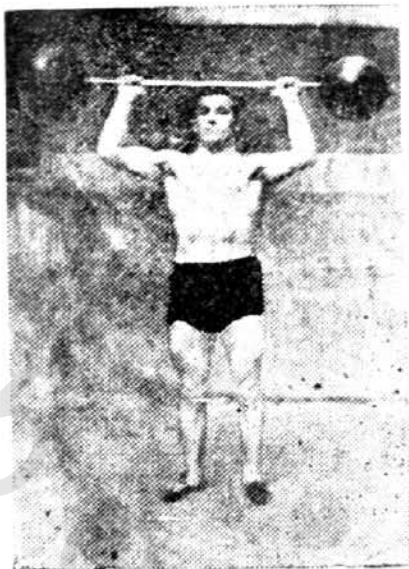
يقبض الرباع بكلتا يديه على مقبض الثقل جاعلا اتجاه الكتفين الى أسفل ثم يرفعه من على الأرض الى فوق صدره بقوة ذراعيه فقط دون أن يمس الثقل جسمه •



(شكل ٥١)

ومسموح للرباع ثني ركبتيه أو تقديم رجل للأمام أو تأخيرها للخلف على انفراد أو تقديم رجل وتأخير الأخرى أو انفراج الرجلين كل ذلك مع ثني الركبتين أو بدونه أو جلوس القرفصاء • وذلك لتقصير المسافة التي بين الأرض والكتفين على أن لا تمس ركة من الركبتين الأرض •

وعندما يستوى الثقل فوق الصدر دون أن يمس الجسم يدفع الى أعلى ويمكن التحايل بتقديم رجل الى الأمام أو تأخيرها للخلف منفردة أو مع الأخرى أو انفراج الرجل الى أحد الجانبين أو جلوس القرفصاء ثم تبسط الذراعين والركبتين ويدفع الثقل الى أعلى بكل قوتك •



(شكل ٥٣)



(شكل ٥٢)

البطل كادينى يؤدى الرفعة

رفعة الضغط بالذراعين

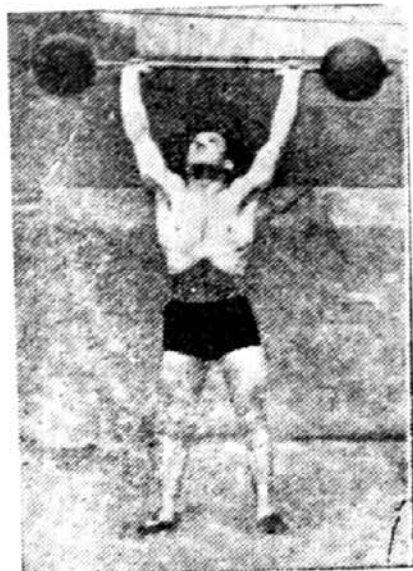
يرفع الثقل من الأرض الى الصدر بتحريك الرجلين أو بدونهما
كحركة رفعة من الأرض الى الصدر فى رفعة الدفع كشكل ٥٣



(شكل ٥٤)

وعندما يستوى الثقل
على الصدر بدون مس
الجسم يرفع الرباع النقل الى أعلا
باسط الذراعين شكل ٥٣
دون أن يتحرك الجسم أو ينحنى
الجذع الى الوراء شكل ٥٤
أو تشنى الركبتين أو احدهما •
أو عمل حركة همز الثقل
بالصدر بحيث يتم الرفع

ضغطا الى أعلى بقوة الذراعين مع
الكتفين فقط شكل ٥٥ ورفعتا
الدفع والضغط متشابهتان في
الاجراء والاختلاف فيما يتخلل
الابتداء والانهاء من حركات
عند كل منهما أو المرحلة الثانية
للفرعة والفرق بين رقميهما ناتج
من قوة الدفع •



(شكل ٥٥)

قانون الرفعات

وقانون الرفعات في الواقع دستور عالمي بمقتضاه تحلل الرفعات فما
اتفق ومراميه وتعارض مع نواحيه حكم لصالحه •
وهو ليس مجموعة من العراقيل تحد من نشاط الرباعين ولكنه
وسيلة على اجادة الرفع وتقوية الرفعات مع المحافظة على سلامة الأبدان
وتوحيد الجهود في جميع الأنحاء •
ويكاد يكون القانون المحلي للأمم نسخة مترجمة من القانون
العام للاتحاد العالمي للربع والقانون الآتي هو الذي يصير بمقتضاه الفصل
في الرفعات بين المتبارين •

رفعة الضغط

تؤدي هذه الرفعة على قسمين : القسم الأول منها خاص برفع الثقل الى
الصدر ، والقسم الثاني خاص برفعه ضغطا الى أعلى •
القسم الأول :

يوضع الثقل أمام ساقى الرافع • ثم يمسك الرافع الثقل بيديه
ويرفعه مباشرة الى مستوى الكتف دفعة واحدة وله أن ينكمش أو يحمل

على رجليه منفحتين وله كذلك أن يركز الثقل على صدره أو على ذراعيه
منشيتين في حالة انكماش تام ثم يعيد قدميه الى وضعهما الأول على خط
واحد أفقى بشرط أن لا تزيد المسافة بينهما عن أربعين سنتيمتر •

القسم الثانى :

يجب أن يمكث الثقل ثابتا على الصدر أو الذراعين في حالة انكماش
تام مدة ثانيتين تبدأ بعدهما عملية الرفع عموديا ببطء الى أقصى امتداد
الذراعين بدون أى اهتزاز أو رجفة فجائية عند الابتداء ويجب أن
يمكث الثقل في الوضع النهائى ثابتا لمدة ثانيتين مع وجوب استقامة
الذراعين والرجلين كما يجب حتما اثناء الرفع ان يكون الجسم والرأس
في وضع عمودى •

ملحوظة هامة — يجب أن يكون الثقل ملاصقا لصدر الرافع قبل
البدء في الرفع (الجزء الثانى من الحركة) وعلى الرافع أن لا يبتدىء في
عملية الرفع الا بعد أن يؤذنه الحكم بذلك بأن يصفق مرة بيديه •

وعلى الرافعين الذين لا يمكنهم تركيز الثقل على صدورهم لسبب
قهرى أن ينهوا هيئة الحكام الى ذلك قبل البدء في المحاولة وفى هذه
الحالة تكون نقطة ارتكاز الثقل قبل البدء في الرفع في مستوى نقطة
اتصال عظمة الترقوة بالقفص الصدرى •

الحركات غير الصحيحة

أى ميل للجسم أو الرأس عن الوضع العمودى — أى تحريك
للقدمين (كرفع الكعب أو غيره) أى اثناء للساقين مهما كان طفيفا
— عدم تساوى الذراعين فى الامتداد اثناء الرفع — أى توقف اثناء
تأدية عملية رفع الثقل الى أعلى •

رفعة الخطف بالذراعين

يوضع الثقل أمام ساقى الرافع • يمسك الرافع الثقل بيديه ويسحبه
عموديا فى حركة واحدة من الأرض الى آخر امتداد الذراعين على

رأسه • وله أن ينكمش أو يحمل على رجليه منفرجتين ويجب أن يتم الرفع بحركة واحدة وبدون أى توقف الى أن يصل الثقل الى ما بعد ارتفاع الجسم بحيث لا يلمس الأرض أى جزء من الجسم سوى القدمين كما يجب أن يبقى الثقل لمدة ثانيتين ثابتا فى الوضع النهائى للرفعة بحيث تكون الذراعان والساقان ممتدتان والقدمان متحاذيتين بحيث لا يزيد انحرجهما عن أربعين سنتيمترا على الأكثر وفى هذه الرفعة يجب أن يكون البعد بين القبضتين متناسبا مع عرض الكتفين ولا يجوز بأى حال من الأحوال أن تتغير مواضع القبضتين أثناء الرفع •

وبمجرد تمام امتداد ذراعى الرافع يجب عليه أن يعيد ساقيه الى الوضع الأصلى العمودى (المستقيم) وبأسرع ما استطاع •

الآخطاء :

- ١ - أى توقف أو تراخ •
- ٢ - لمس الأرض بأى جزء من الجسم سوى القدمين •
- ٣ - تغيير مواضع القبضتين أثناء تأدية الرفعة •
- ٤ - تكملتها ضغطا •
- ٥ - قلب المعصمين قبل تجاوز منطقة الدماغ ويعملوها الثقل •

رفعة الدفع

وهى كرفعة الضغط على قسمين القسم الأول منها رفع الثقل من الأرض الى أعلى الصدر دفعة واحدة والقسم الثانى دفع الثقل (نظر) الى أعلى امتداد الذراعين دفعة واحدة :

أولا : يوضع الثقل أفقيا أمام ساقى الرافع يمسك الرافع الثقل بيديه ويرفعه دفعة واحدة الى الكتفين وله أن ينكمش أو يحمل على رجليه منفردتين ولا يجوز أن يمس الثقل صدر الرافع قبل وصوله الى الوضع النهائى للرفعة وللرافع أن يركز الثقل على صدره أو على ذراعيه منكشتين انكماشاً تاماً ثم يعيد قدميه الى وضعهما الأول على خط واحد •

ثانيا : هو النظر الى أعلى • هذه الحركة يدفع فيها الثقل الى أعلى مستعينا بثنى الساقين ثم بسطهما بسرعة كذلك الذراعين على أن يكون الرفع عموديا الى أقصى امتداد الذراعين •

ويجب أن يبقى الثقل في وضعه النهائي لهذه الرفع مدة ثانيتين مع ملاحظة أن تكون القدمان على خط واحد أفقى على أن لا تزيد المسافة بينهما عن ٤٠ سنتيمتر على الأكثر •

الآخطاء :

- ١ — أن يلمس الثقل جسم الرافع قبل وصوله الى الكتفين •
- ٢ — لمس الركبة للأرض في أى من قسمي الرفع •
- ٣ — تكرار النظر •
- ٤ — توقف الثقل أثناء النظر وتكملة الرفع بالضغط •

* * *

وعلى الحكم أن يحتسب على الرافع كل محاولة يبذل فيها مجهودا واضحا ولو لم تتم الرفع وخصوصا في حالة رفع الثقل الى مستوى الركبة •

عدد المحاولات

(ا) كل متسابق له الحق في ثلاث محاولات لكل رفعة من رفعات البطولة وفي حالة تسجيل الأرقام القياسية تكون عدد المحاولات لكل رفعة غير محدودة •

(ب) كيفية زيادة الثقل في البطولات :

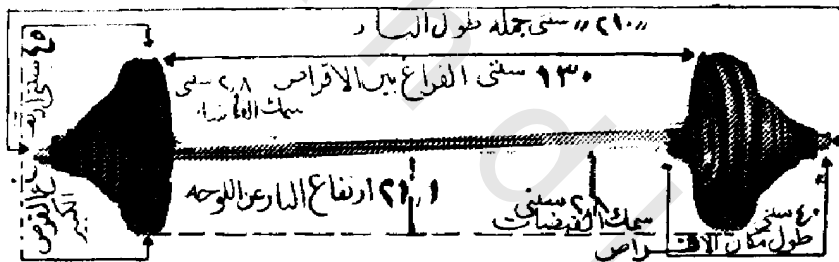
لا يجوز أن تقل الزيادة عن خمسة كيلو جرامات في كل محاولة عن سابقتها الا في محاولة واحدة فيجوز تخفيض الزيادة الى ٢ كيلو جرامات وتعتبر الأخيرة •

بيان الأوزان

- وزن الديك الى ٥٦ كيلو جرام
- وزن الريشة ما فوق ٥٦ كيلو جراما الى ٦٠ كيلو جراما
- وزن الخفيف ما فوق ٦٠ كيلو جراما الى ٦٧٥ كيلو جراما
- وزن المتوسط ما فوق ٦٧٥ كيلو جراما الى ٧٥ كيلو جراما
- وزن خفيف الثقيل ما فوق ٧٥ كيلو جراما الى ٨٢٥ كيلو جراما
- وزن الثقيل ما فوق ٨٢٥ كيلو جراما

أما الملعب الذى تقام عليه المباريات الرسمية فقد تحددت قياساته بأربعة أمتار طولاً فى مثلها عرضاً ويكون من خشب ممهد فى غير نعومة حتى لا تنزلق أقدام المتسابقين •

أما أداة التمرين فإليك بيانها مرسوماً ومعه المقاسات التى أقرها الاتحاد الدولى واللجان الأولمبية • شكل ٥٦ أما الأقراص فمن حيث



(شكل ٥٦)

المقاس فالقرص الأكبر ٤٥ سنتى فقط والباقى يجب تسلسلها ومن جهة الوزن من ٢٠ الى ١٥ و ١٠ و ٧٥ و ٥ و ٢٥ و ١٢٥ •

الاعداد للربع^(١)

من المعلوم أن أهم شروط التريض بعد نوال الصحة السليمة هو مساعدة الانسان على القيام بأعماله المعاشية بدون أى ملل أو تعب أى يجب أن نضع نصب أعيننا هذه الملاحظات العامة •

(١) يصح تطبيق هذه الآراء فى الاعداد لكل الالعاب •

فالأمنية الأولى للانسان والغرض الأسمى للرياضة اذا أن ينال صحة غير مشوهة بأى نوع من الأمراض أو العلل ويتم ذلك بأبسط أنواع التمارين الرياضية وأسهلها اجراء وأيسرها منالا حتى يتم تكوين التناسب العضلى والعضوى فى جسمه فيجد منه استعدادا طيبا لتقبل مشاق التدريب للربع أولا ومكانا صالحا لغرس المؤهلات اللازمة ثانيا ومن ثم يلقي بنفسه فى معامع المغامرات الرياضية كل فيما يهواه لنوال الصيت الحسن والبطولات وهى أهداف لكل منها ناحيته الخاصة ولكل منا رسالته التى يعمل على تحقيقها •

وفى رفع الأثقال كما فى أى رياضة أخرى لا يوجد عضو خير من عضو فى البدن ولا يميز عضو عن آخر أيضا • فكما أن المبدع لم يبدع شيئا عثا فى أبداننا فحق على الرباع أن لا يهمل فى بدنه فيترك عضوا دون عناية أو تدريب • كذلك لا يؤثر عضوا بالعناية دون غيره مهما كانت ميزته أو وظيفته • وبقدر ما يهمل الرباع فى تدريب أعضاء بدنه وتقويتها أو يهمل فى أخذها بالتمرين اللازم لهذا الفن بقدر ما تنقص قواه ومؤهلاته بل ويتعرض للضرر •

فاذا كان يمارس الرفع ارتكانا على ما عنده من قوة فهو رجل يجرب قواه لا غير •

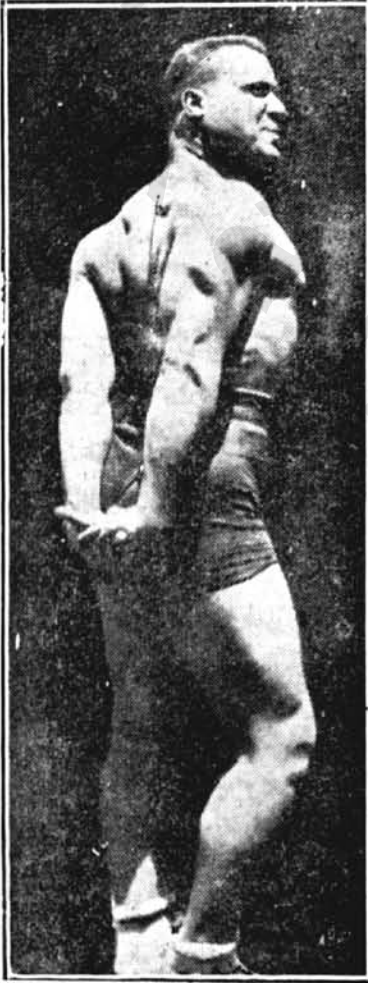
واذا كانت التجارب ارتكانا على الفن وحده دون القوى فانه يقف عند حد الاجادة دون التقدم فى زيادة رفعاته وللتقص فى قواه فانه لا يستطيع زيادة ثقل ما يرفع لافتقاره للقوة لأنه لم يعمل لها • والمؤهلات المطلوبة لتكون رباع بحق تتحقق من جملة وجوه • بحيث ان افترقت فى الأعداد بالنسبة للوسائل فانها تتفق فى النهاية عند الغاية •

فالرفعة وثقلها يقابلها الجسم وسلامته من الاصابات والعلل كل منها مرتبط بالآخر لا انفصام بينهما • وكلما زاد مزج الارتباط بينهما كلما استطاع الرباع مواصلة مرانه فيزيد ثقل رفعاته ويزيد جبروته وتتجلى عبقريته •••

أما الوجوه أو للشعب المراد والمطلوب صرف الجهود فيها لتكوين الرباع فهى :

١ - البدن :

- (أ) يتطلب تربية بدنه لوقايته وضمان سلامته ولكمال نموه وإيجاد تناسبه • ثم اعداد بدنى خاص بالربيع •
- (ب) اعداد وتدريب خاص لتقوية الأعضاء على أداء الرفعات ثم الرقى بالقوة لتتمكن من السير بتكافؤ مع زيادة أثقال الرفعات فنتحاشى تكليف الجسم ما لا يطيق •
- (ج) ايجاد المرونة اللازمة للأعضاء كيما تقاوم مشاق وجهود التمرين والتدريب فلا تتصلب أو تنعب فترغم الرباع على النكوص وترك المرات وربما تعرضه للضرر •



وبالمرونة يصير الجسم بمفاصله ليئا سهلا في حركاته •

٢ - الفن : اعداد فنى :

اجادة الرفعات بعد تفهم مراميها ثم التمسك بأهداب الفن في حدود قانون الرفعات مهما تأرجح وزن الثقل بين حدى الجهود البدنية الأدنى والأعلى فلا ارتباك في حركة الأعضاء مهما ناءت بحمل الثقل •

فيتحكم الرباع في حركاته فلا تكون هوجاء لا فائدة فيها أو جامدة لا يرجى نفعها •

٣ - الأعصاب :

هى الارادة التى يترتب على مغناطيسيتها على البدن أن يهون ثقل الرفعات فيصبح الجسم بما فيه من قوى وأعضاء طيعا لا يعصى أمرا يفرض عليه •

المؤلف سنة ١٩٢٥

وهذه الوجوه الثلاثة لا يمكن انكار فائدة كل منها منفردا ولكن هذه الفوائد تتضاعف الى ما لا نهاية من مزجها وتآلف هذه العناصر في جهود الرباع وأثره في نفسه هو الذى يحدث فيه الشعور الكامل بالتقدم وزيادة القوى باستمرار .

٤ - قوانين الصحة :

كذلك يجب شدة التمسك بمراعاة قوانين الصحة أى لا يغتر الرباع بقواه فالميكروب والمرض يأتى من حيث لا يحتسب ويهدم ويمحو المرض ما ينيه التمرين والتدريب والتريض في الجسم .
وبحلول الصحة من مراعاة قوانينها تعتبر كمصدر آخر للتقوية فتقوى الأعضاء وتزداد قدرتها ومثانتها على احتمال النصب وتقوى مناعة الجسم على مقاومة ميكروب المرض .

الربع بدون اعداد

وممارسة هذه الرياضة بدون اعداد مبدئى لها يرغب الممارس على بذل جهود بدنية كبيرة مضيئة وضارة في أغلب الأحيان .
فهو عند الرفع يبذل جهدا كبيرا لتثبيت القفص الصدرى وانكماش عضلات التنفس وعضلات الصدر وقفل الحلق وكم النفس أثناء تجربة الرفع .

فعلاوة على تعرضه لعلل الفتق فان القلب يتعرض للتضخم واضطراب النبض والشرابين للتصلب والاندفاع في هذا المضمار لا يعتبر جرأة بل حماقة وانتحارا حتى لو قصد تجربة قواه أو حسنت نيته . ولا يشذ عن ذلك أولئك المفرورون المولعون برفع الأوزان الثقيلة أو برفع ما يزيد عن طاقتهم قصد الافتخار بقواهم دون أن يكون لهم سابق عهد بها فاجهاد القوى يكون وبالا عليهم .

اذ قد يكون بالجسم شىء من ضعف في عضو أو أكثر أو في بعض أجزاء جهاز أو أكثر الأمر الذى يترتب عليه فساد صمامات القلب

واضطراب النبض والتضخم والفتق والأنزقة وتفجر الشرايين وضعف حاسة البصر من تأثير الضغط الشديد على الأوردة العينية ورض العظام أو كسرها ورشح المفاصل وضيق التنفس وشد أوتار العضلات وزيادة الاحتراق العمومي بالبدن الى غير ذلك •

وقد يؤدي ذلك للتعرض للأمراض العصبية • علاوة على توقف النمو ومحق القوى في البدن •

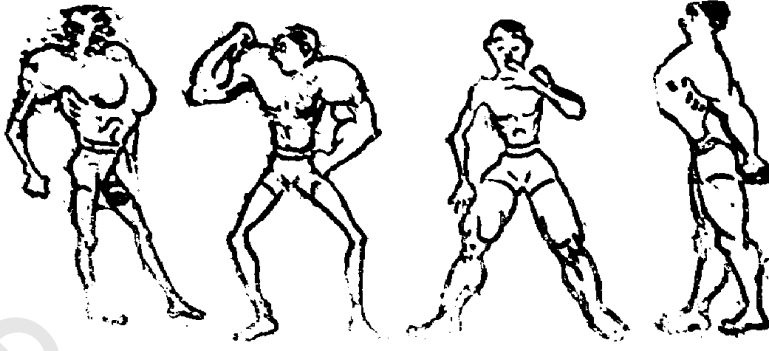
وفي حالة صغر السن فإن الأثقال تؤدي الى تشويه الهيكل العظمي باقى عظام الجسم كعظام الفخذين والذراعين أو احدهما فتكون احدهما أقوى من الأخرى أو أطول منها • وكذلك ما يكسو العظام من عضلات فتصاب بما يمنعها من النمو فتضمر ، ثم فقدان الصحة وانهايار الجسم مما يؤدي للاعتلال اذا طالت الحياة ولا يقل كل من سوء الاعداد أو نقصه عن عدمه وتجاوزه شيئا فالكل مؤد الى نتيجة واحدة وهو تعريض الجسم باصرار للخطر والضرر المحقق •

سوء الاعداد

أولا : لا يمكن اعتبار فن رفع الأثقال واسطة كطريقة من طرق التربية البدنية وانما هو غاية ولعبة رياضية مختارة يجب أن لا يمارسها الا أفراد تتوفر فيهم مزايا خاصة أهم ما فيها تكوين أجسام كاملة كما قلنا ولهذا الغرض أى الربع (الغاية هى الأمل والمأرب الذى نهذف اليه ونحوم حوله لبلوغه والوسيلة هى الطرق أو المطايا التى توصلنا لبلوغ الآمال) • والأمثلة عديدة الدالة على سوء الاعداد لرافع الأثقال كافتقار أحد أعضاء الجسم للتقوية أو لعناية خاصة أو وجود تشوهات في الجسم لم يعالجها قبل التدريب على الربع أو تغافل عن علاجها •

فمثلا تجد لبعضهم بطنا زائدا بارزا أو يكون محيط الصدر كبيرا لا لاتساع القفص ولكن لتكدس كتل الشحم عليه أو كبر بآدلة (البآدل هى اللحمية أو الشحمة بين الابط والتندوة والشعر) مما يعيق التنفس ويضعف الرئتين ويعرضهما للالتهابات أو يكون لأحدهم صدر

يعجب برحابته بينما يفخر غيره بذراعيه المقتولتين وثالث بمتانة رجليه ورابع يشيد ويتغنى بسلاسة وسطه وغيرهم برشاقته وحيويته • ولكن الواجب جمع هذه الميزات وغيرها في بدن واحد •



(شكل ٥٨)

وكل جهد يجازف الانسان بعمله ولا يطيقه بدنه فانما يقع عبؤه على قلبه •

ولكن اذا أجريت هذه الألعاب بنظامها الموضوع لها بدرجة معتدلة فان النتيجة تكون سلامة البدن وزيادة قواه ينتظم القلب ويقوى العضل ويزداد نشاط الجسم ونموه وقواه ومناعته •

نظرة عامة للتربية البدنية

والتربية البدنية مبدأ متفق عليه بين الجميع بين رياضي العصور الغابرة والعصور الحاضرة على حد سواء •

ولكن ما هي النسب التي يجب أن تكون عليها أعضاء البدن من حيث الحجم أو الجرم • وعلى أي أساس تتركز • طبعاً لم يصل إلينا شيء مما مضى ولن نصل لشيء في حاضرتنا هذا سوى التخمين والذوق^(١) والحاجة وهي الأهم حيث هي قائدتنا في هذا الموضوع الحيوي الخطير • والحاجة هذه تختلف باختلاف ميولنا لما نحب أن تكون عليه أبداننا • والحاجة في الحياة تضطرننا لأعداد أبداننا بما يتفق وأعمالنا ومصالحنا • حتى الحاجة لنوع الرياضة تضطرننا لأعداد أجسامنا اعداداً خاصاً ملتصق بما نهوى من ألعاب^(٢) •

(١) لابد لكل جسم من عرض يتناسب مع طوله كما سيجيء •

(٢) الحاجة هي موضوع هذا الكتاب وكل الكتب الرياضية •

كل هذا يقيدنا في تماريننا ويوجهنا في برامجنا الرياضية حتى لا نجمع عن أهدافنا كما سيجيء في الاعداد البدني للربع .

الاعداد البدني للربع

يبدأ الاعداد البدني للربع عقب الانتهاء من تمام تكوين التناسب العضوى^(١) .

والتناسب العضوى وكماله دليل على نوال جسم الرباع حقه وزيادة من تمارين التربية البدنية العامة في النشاط والتنمية والمرونة والخاصة بإيجاد التكافؤ في كل من هذه الوجوه بين أعضاء الجسم الواحد . هذا خلاف علاج التشوهات البدنية حتى لو كانت طبيعية فالاعداد كفيل باصلاحها لأن ممارسة الربع بدون علاجها فكأن يزيد البدن علة فوق ما به من علل .

وأهداف الاعداد كما أراها ترمى الى تحقيق أربع نواح : (أولها) حياة صحية لا يشوبها مرض ليستطيع الرياضى ممارسة الربع وهو بمنجاة من الأمراض والعلل وهذه سبق ايضاحها . (ثانيها) واجب انساني يحتم تهذيب البدن كتهذيب العقل تماما . (ثالثها) ايجاد تناسب في الجسم بين عرضه وطوله . (رابعها) مكافحة خطأ التخصص . هذا بدون فرض ممارسة التربية البدنية على الرباعين فانه لا أمل لاستمرارهم على التدريب وهم سالمون . وأن أى فرد يفرض على نفسه التربية البدنية يمكنه اكتسابهم بسهولة .

الذوق وإيجاد التناسب وعلاقته بالوزن

ولا يثنينا عن العمل لإيجاد التناسب المذكور الخوف من زيادة وزن الجسم أو نقصانه — لا مفر من ممارسة التربية البدنية لحيازة بدن متناسب في أعضائه ولاسيما أن لكل جسم طوله الذى لا بد له من عرض يتناسب معه . لذلك يجب السير في ممارسة تمارين التربية البدنية لآخر مدى حتى يتم تكوين التناسب المطلوب . وليكن وزن الجسم ما يكون وليصل ثقله الى ماشاء زيادة أو نقصانا ولا يخشى هاوى الربع زيادة الوزن أو نقصانه فيتوهم أنه لا طاقة له بمنافسة الأنداد ومجاراتهم فهذا لا يقاس

(١) بحسب الذوق والحاجة كما سبق ايضاحه .

بجانب أهمية الصحة وسلامة الأعضاء • ثم أنه ييسر أمام كل جسم مهذب رياضي في أى وزن ممارسة الربيع أو غيره من الألعاب والانتاج مضمون بهذه الكيفية • بل من المؤكد تحقيق آماله الرياضية مهما بعدت

طلما هو مشابر • ولا سبيل للخوف من زيادة الوزن خاصة اذا كانت الزيادة بسبب الترييض فمن المسلم به هنا أنه كلما زاد الوزن كلما زادت القوى هذا من جهة ومن جهة أخرى يعتبر خطأ بينا محاربة النمو الطبيعي للبدن ابتغاء الاحتفاظ بالوزن أو النزول لوزن أقل فقل ما يقال فيه أنه انتحار منظم من وجوه ثلاث : الوقود • الجهود • النمو •

الغذاء أو الوقود :

(١) يحتاج البدن للوقود سواء عمل أم لم يعمل تريض أم لم يتريض نما أم لم ينم سليما كان أو مريضا فهو انما يحبى بما يقدم اليه من وقود • (ب) تتفاوت كميات الوقود هذه تبعا للجهود من جهة وامتداد العمر من جهة أخرى وحال الجسم أخيرا • وبصفة عامة نجدها تطرد نحو الزيادة الا في حالة واحدة وهى حالة المرض فانها تنقص •



شكل ٥٩
المؤلف سنة ١٩٢٥

الجهود - العمل

والجهود عموما غير منظمة ومنظمة •

(أ) فكافة الجهود غير منظمة حتى الألعاب الرياضية - فإداء الأعمال وممارسة الألعاب الرياضية تدخل في هذا الحكم لأن جهودها تنصب على أعضاء دون أعضاء حيث يراعى مصلحة العمل أو اللعبة الرياضية مما يؤدي الى فوضى الأداء فتكون كيفما اتفق وبحسب الظروف •

(ب) أما الجهود المنظمة فهي في ممارسة تمارين التربية البدنية حيث يراعى مصلحة البدن فيشمل التدريب كل أعضائه مع انتظام الأداء فيأخذ كل عضو حقه في كل الوجوه • سيما تنقيته بإزالة الشحم الذي يكتنفه •

ومن ناحية مثل هذه الجهود الرياضية نجد أن من ميزات ممارسة الرياضة فتح الشهية • وليس المقصود بفتح الشهية إيجاد الشهادة باستهلاك الطعام وملء البطون • فوجبات الطعام ليست وسيلة للتلذذ بما طاب فحسب ولكنها وقود للاستهلاك في الجهود حيث تحوى عناصر مماثلة لأنسجة الأبدان لتحل محل المندثر منها لتجديد خلايا الجسم وتلافي انحلاله^(١) ثم للاحتفاظ بمستواه وإيجاد قابلية النمو في الجرم والقوة وباقي المؤهلات والقيم الرياضية •

٣ - النمو كحادث نتيجة لتفاعل الجهود بالوقود :

(أ) نمو طبيعي حيث تنمو الأبدان نموا طبيعيا كلما تقدم المرء في السن سواء تريض أم لم يتريض وهو نمو فطري بلا ضابط^(٢) ولا تمييز^(٣) • وطبعى يتأثر بالسن والبيئة وردود الأفعال والدرجة الصحية للجسم •

(١) ان كل ما في الجسم من أعضاء وأجهزة دائم وقابل للانحلال والضمور والاعتلال قبوله للنمو والتقوية والصحة •

(٢) ضابط في مقاييس الأعضاء •

(٣) في المواد فهو شحم أو لحم أو خليط منهما •

(ب) نمو رياضي — لا مرأى في أن أثر التريض على الجسم هو دفع النمو الطبيعي لمفردات سريعة متتالية كرد فعل لأثر التريض • ومع أنه خاضع لنفس العوامل إلا أنه بالامكان بواسطة الرياضة التحكم في توجيهه فيكون كما نشاء حيث تضبط مقاييس الأعضاء وتحدد أنواعه فتكون عضلا خالصا • ثم يعقب ترقية وتهذيب الأنسجة تدعيم الجسم فيكبر الحجم وتزداد القوى •

وعليه فاذا أردنا الاحتفاظ بالجسم وقيمه الرياضية وباقي مؤهلاته وصفاته فهذا حتما لا بد له من وقود كاف أى غذاء واف تصحبه جهود منظمة •

وهنا تبرز هذه الحقائق كنذر لمن يحاول مكافحة طبائع الأبدان فاذا خفضنا الجهود فسنخسر القيمة الرياضية وسيزيد الجسم ان لم تكن الزيادة عضلا أى لحما فستكون شحما •

واذا خفضنا الوجبات تخفيضا محسوسا مع ثبات الجهود التي تعود الجسم أداءها على حالها فسنخسر الحياة بطريقة منظمة •

فالجسم يحيا بما يقيمه مما يقدم اليه كغذاء كما سبق ايضاحه ولكنه عند الحرمان يلجأ تلقائيا الى التغذى من قواه ثم من ذات نفسه ومن ثم يبدأ في التدهور مهما كان نوع الألعاب التي يمارسها والتي ستعجل بانهيائه •

فما بالك اذا خفضت الوجبات مع العمل على زيادة الجهود • لاشك في أن ذلك قاض نهائيا على كل أمل في الحياة •

وتلافيا لذلك يجب ترك النمو الطبيعي يوجهه ويزكيه أثر التريض • وفي هذا الكفاية للتحكم في الوزن حيث يبيد التريض الشحم ويخلص الجسم من فضلاته فلا يكون ثمة شيء في أجسامنا لا نرضاه لأنفسنا • ومن الجائز استبدال شيء بشيء أفضل كتناول الخبز الجاف بدلا من الطازج والفواكه بدلا من الحلويات المطبوخة والاقبال من النشويات

والدهنيات ولا يكون ذلك الا فى حالات وجود شحم وزوائد فى الجسم .
هذه النصيحة خاصة بالرياضى الدائب على المران والمفروض فيه أن بدنه
خال من الشحم تقريبا .

٤ — مكافحة خطأ التخصص وأثره على البدن :

(لا توجد لعبة رياضية كاملة تقى وحدها بحق الجسم) وحتى
لا ننزلق فى خطأ التخصص وما يجلبه على الجسم من النمو غير الطبيعى
فعلينا ممارسة ألعاب أخرى كالجرى والنط والتجديف والسباحة والجمباز
لاكتساب النشاط والسرعة وتزويد الجسم بقوى ومتانة وحيوية ورشاقة
من وجوه أخرى . وهى ميزات لا توجد فى الربع . فعلاوة على زيادة
المؤهلات التى تكتسب من هذه الألعاب فانها تكمل النقص البدنى
فى التكوين والقوى (بغية الوصول الى درجة كمال التناسق فى قوى الأعضاء



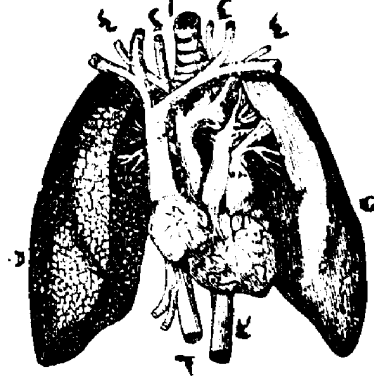
(شكل ٦٠) .

وقدرتها أسوة بكمال التناسب العضوى من حيث الجرم) الذى ينشأ
من الاقتصار على ممارسة الربع وحده أو أية لعبة رياضية واحدة .

الاعداد وأعضاء الجسم الداخلية — ملاحظات عامة

تعتبر تمارين التنفس بأجمعها خير منشط ومقوى ومنظم لجهاز
التنفس والقلب والجهاز الدورى — ومن ألزم الواجبات المحافظة على حرية
التنفس أثناء التمرين لأن حبس النفس أثناء الرفع ضار جدا وقد يؤدى
الى البصاق الدموى من تفجر بعض الأوعية الدموية بالرئة (شكل ٦١) .

الجهاز التنفسي



(شكل ٦١)

- (١) القصبة الهوائية •
- (٢) الشريان السباتي أحد الشريانين الرئيسيين في العنق •
- (٣) الأورطي •
- (٤) الأوردة العضدية المرافقة للشريان العضدي •
- (٥) الرئة •
- (٦) الوريد الأجوف السفلي •

وتعتبر التمارين البدنية السويدية (بدون أثقال أو أداة) خير ما يقوى أنسجة الجسم الضعيفة ويقوى أجهزة الجسم الداخلية •

التنفس وأثره في تنمية وتقوية تجويف الصدر والرئتين

ولعل أهم ما ترمى اليه الرياضة في التأثير على الصدر هو زيادة سعة تجويفه أسوة بتنمية وتقوية العضلات المحيطة به أو محيطه •

وزيادة سعة التجويف معناها دفع شبح التعب عن الانسان لكثرة الكمية التي يتزود بها الجسم من الاكسيهوجلوبين ووفرتها أثناء التنفس في الدفعة الواحدة • فضلا عن الهدوء في التنفس الذي يزداد كلما اتسع الصدر ازاء مختلف المجهودات •

وتمرينات التنفس كلها تقيد في كل ظرف والعبرة ليست بكثرتها أو كثرة عدد دفعاتها ولكن بالتنفس الصحيح •

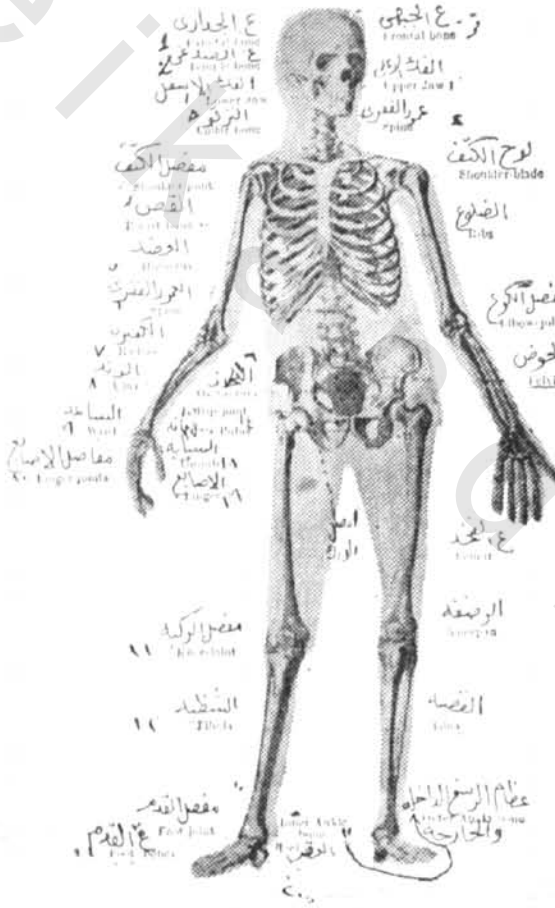
وأهم ما يمتاز به التنفس الصحيح هو استنشاق الهواء من الأنف وببطء مع التدرج في العمق (استطالة الشهيق) على أن ينصب الهواء في الرئتين (١) •

وكلما يكون التنفس صحيحا فان التمرين على التنفس يكون منميا ومقويا للرئتين مكبرا للقفص الصدري • مزودا الجسم بقدر أكبر من الاكسيهوجلوبين وطاردا لكمية موازية من الكربون •

(١) يلاحظ أن الكثيرين يتنفسون من بطونهم فهم يعيشون على أجزاء من الرئتين •

أثر الثقل على العظام في السن المبكرة

لا نكون مغالين اذا حددنا سن العشرين كحد يمكن معه ممارسة الربع فهذا في اعتباري أنسب الأوقات للرفع وتجارب الرفعات ولا بأس من أن يبدأ هاوى الربع مرانه قبل ذلك بستتين^(١) يصرفها الرباع متنقلا بين أدوار الاعداد والتدريب بأنواعه ولا يتعدى الثقل الأقل من المتوسط بأى حال وبعد بلوغه السن المذكورة يتدرج الى الأثقال المتوسطة لمدة يمكن تقديرها بحسب اعداده واستعداده البدنى ثم ينغمر في لجة الرباعين ولا ينمى التدرج أيضا •



نعم قد يبدو لأول وهلة أن أثر الربع مقتصر على العضلات وعلى ما يتخللها من أعصاب وعروق دموية وأوتار بالنظر لما هو مأموس وظاهر من نمو العضلات وتضخمها وتكتل أليافها • ولكن الواقع يثبت أن أثره على العظام قبل السن المحدد آنفا يكون عكسيا ولأبعد مدى مما يظن الرباع نعم أحيانا يكون له تأثير بعد هذا السن ولكنه أقل من أن يؤبه له لأن

(شكل ٦٢) الهيكل العظمى وجه

(١) يجوز ممارسة وسائل الاستعداد للربع من أى سن بشرط أن لا يتعدى الثقل البسيط المعد للتربية البدنية واذا ما وصل السن الى الثمانية عشر فله أن يمارس وسائل الاعداد المبينة بعد •

في قامتها عن غيرها من الأجسام الربعة البدينة وأن ما نشاهده من الأجسام الطويلة القامة البدينة عند الكبار انما تأتت بداتها بعد تمام نموها الطولى وكمال استطالتها • أو تأتت البدانة من جراء التدريب الرياضى فتكون نموا عضليا ذا وزن خفيف لنقاوته من الشحم • كما يحدث للرياضيين الممارسين للرياضات الأخرى •

فللثقل حينئذ تأثير ملموس على طول القامة عند النشء لأنه يعتبر كضاغط يحول دون حرية شوبوها ومن ثم يتعرض الرباع الصغير لعب قصر القامة لعجز عظامه عن المقاومة واحتمال الثقل وكلما تقدمت به السن كلما زاد تصلب عظامه ولا علاج لذلك بعدئذ حتى لو ترك ممارسة هوايته المفضلة •

وليت أمر التمرين المبكر على رفع الأثقال يقتصر على اصابة القامة بالقصر ولكنه غالبا ما يعرض الجسم لتشوهات مختلفة ما أغناه عنها لو أنه صبر حتى يصلب عوده ويأتى أوانه • وقد تكون الاصابة بالقصر أيضا نتيجة للتشويه وبنفس الأسباب فيتشوه الصدر والجذع والساقين والذراعين من تأثير الثقل •



(شكل ٦٤)

تلين صلابة العظام أمام تأثير ثقل الرفعات عند صغار السن فتؤدى الى تقوس الرجلين لعجزها عن احتمال الثقل شكل ٦٤ نمرة ١ و ٢ • أما الجذع فقد يتعرض العمود الفقري للجنا (احديداب الظهر) أو الجنف (انحناء العمود الفقري للجانب) أو تحدب للأمام Lordosis نمرة ٣ شكل ٦٤ •

أما الصدر فانه لا يسلم من التشويه أيضا فيترتب على ضغط الثقل

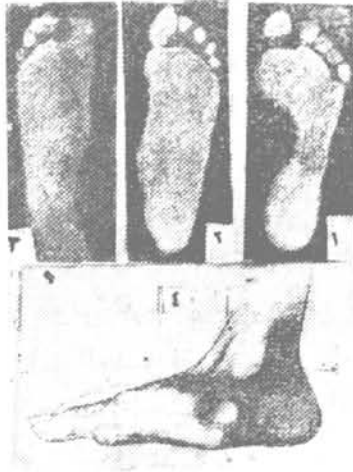
على الكتفين حين رفعه أن يزداد انحدار الكتفين بصرف النظر عن نمو العضلة المربعة المنحرفة Trapezius الأمر الذي يشوه التقص والضلوع فتستطيل الرقبة • والتشويه المذكور يضيق الرئتين والتنفس أما الذراعان فيصابان بتشوية عكس التشوية الذي يحدث في الصدر والجذع والرجلين فإن كانت الأعضاء المذكورة تصاب بالقصر والاعوجاجات فالأذرع تصاب بالاعوجاجات أحيانا وبانطواء بشكل مزمري واستطالتهما تأتي من تأثير جذب الثقل حتى يبدو معها أن الرباع منتم لفصيلة أخرى غير آدمية •

الأقدام

وحمل الأثقال المبكر بالنسبة لسن الرباع يعرض الأقدام لشتى الاعوجاجات والاصابات خاصة الفرطحة •

فالأعداد الخاص بالأقدام يؤدي الى تقوية الأربطة التي تربط عظام القدم ببعضها • وبتقويتها تقوى مفاصل الأقدام فلا تلين من تأثير الثقل الذي يعرضها للاصطكاك وفرطح القدم (استواء الأخمص والانبطاح على الأرض) •

تؤلف مجموعة عظام القدم قنطريين احدهما طولية يشمل احديدها طول القدم فتبدأ من العقب وتنتهي عند قاعدة الأصبع الكبرى والثانية مستعرضة تبدأ من قاعدة الأصبع الكبرى وتنتهي الى قاعدة الأصبع الصغرى •



(شكل ٦٥)

- (١) قدم طبيعي •
- (٢) قدم وكعاء معوج للجهة الانسية (للداخل) •
- ٣ - قدم فدعاء معوج للجهة الوحشية (للخارج) •
- (٤) قدم مفرطحة استوى أخمصها وانبطحت على الأرض •

ويترتب على ضغط الثقل — أى ثقل — وقد يكون ثقل الجسم نفسه أن تضعف الأقدام عن حمله وأن تضعف الأربطة عن ربط مجموعات عظام القنطريين فيزول فوساهما وترتخي مفاصلهما ويحدث احديدا بهما فيلامس بطن القدم الأرض وفي هذه الحالة تسمى القدم بالمرتطحة أو المسطحة Flat Foot وعندئذ تضعف الأقدام عن المشى خاصة وحمل الثقل عامة •

والمرتطحة تؤدي الى دوام اصطكاك الركبتين Knock knees ثم تتخلخل مما يؤدي الى عدم القدرة على حفظ توازن الجسم •

ولما كانت الأقدام فقط ارتكاز الجسم كله وثباته على الأرض فانه اذا اعتلت فقط الارتكاز أو ضعفت فلا فائدة ولا جدوى من الاعتماد عليها ازاء أى حركة يقوم بها الجسم ويعتبر كل ثقل تحته مثل هاتين القدمين منهيار لا يقوى على أى مقاومة بل وينصاع مستسلما لأى ضغط حتى لو تأرجح في المقاومة رجاء الثبات •

لذلك يجب أن ندوم على تقوية الأقدام وتدليكها والا فانها تضعف عن حمل الثقل ثم تعجز عن أداء الحركة •

وقبل سرد التمارين الخاصة بالاعداد أرجو ملاحظة أنى سأقتصر على ايراد التمرين واسم العضو المقصود به مع ملاحظة أن التمارين الخاصة بعضو بحالة كالرجلين مثلا لا تعنى الاقتصار عليها واهمال التمارين الخاصة بأجزاء العضو كالأقدام والسמانات وباقى مفاصل الرجل وهلم جرا فى كل أعضاء الجسم •

أى أن الجسم محتاج فى تقويته وتمينه لكل أنواع التمارين العامة والخاصة والبسيطة والمركبة •

هذا وسنورد التمارين الأصلية وسنضرب صفحا عن الحركات الدخيلة التى زاد بها المتحدلقون التمرينات تعسيرا وللقارىء حرية التصرف •

فمن التمارين ما يجوز تبعاً لمشيئة الممارس أن يؤديه وهو واقف أو قاعد أو مستلق أو منبطح •

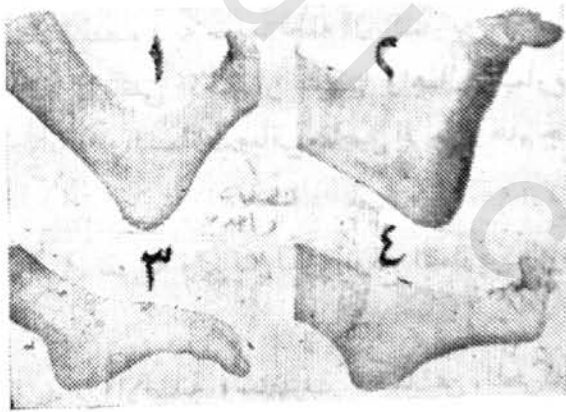
ومن التمارين ما يحتم أدائه على الإنسان اتخاذ وقفة خاصة أو جلسة مخصوصة به أو استلقاء أو انبطاح لتجويد الأداء ابتغاء الفائدة الكاملة • على أن تقتق أذهان الرياضيين قد انجلى عن ابتكار مجموعات من التمارين لكل أعضاء البدن يمكن أدائها بأية كيفية توافق كل إنسان في كل الأحوال •

وكل التمارين يمكن أدائها بدون ثقل وبالثقل مع جواز التدرج في العدد من القليل إلى الكثير وفي الثقل من الخفيف إلى الثقيل • وفي كل الوجوه ينبغي التدرج ببطء في تكوين برامج التمارين من حيث عددها وكميات الثقل الخاصة بكل تمرين أو رفعة وعدد دفعات التمرين خاصة عند إضافة تمارين جديدة أو عند زيادة الأثقال على أداة التمرين •

وهذا خلاف الملاحظات التي ستأتى في سياق الموضوعات عند عرض التمارين •

وخير التمارين والألعاب لتقوية الأقدام هي :

- ١ - جذب المشط والأصابع رقم ١ شكل ٦٦ •
- ٢ - جذب المشط وفرد الأصابع رقم ٢ شكل ٦٦ •
- ٣ - فرد المشط والأصابع رقم ٣ (شكل ٦٦)



(شكل ٦٦)

- ٤ - فرد المشط وجذب الأصابع رقم ٤ شكل ٦٦ •



٥ - الوقوف على الأمشاط شكل ٦٧ رقم ١ •

٦ - الوقوف على الأمشاط ثم ثني الركب

شكل ٦٧ رقم ٢ •

٧ - الركوع مع فرد المشطين •



٨ - الركوع مع إيقاف المشطين ثم القيام على الأصابع ويعتبر هذا التمرين من حسنات الصلاة الإسلامية التي أهدتها للبشر كعلاج لفرطحة الأقدام شكل ٦٧ رقم ٣ •

٩ - لف المشط بحيث يكون دائرة كاملة ثم أداء عكس السير مع ملاحظة تساوى عدد المرات •



١٠ - المشي على الأمشاط مع جواز حمل الثقل

على الكتفين (١) •

١١ - الجرى على الأمشاط مع جواز حمل الثقل

على الكتفين •

(شكل ٦٧)

تنمية وتقوية السيقان

لا جدال في أن عمل الساقين في الربع يعتبر أكثر الأعضاء حركة ولاسيما أن تقدم طرق الرفع قد جعل من السيقان أعضاء غير مستقرة بالنظر لما تقتضيه الرفعات ومستلزمات تأمينها ضد السقوط كالمحافظة على اتزان الجسم حين قيامه بالرفع وهي جهود يقع عبؤها كلها على الساقين فهما نقطتا ارتكاز أساسيتين للجسم في جهات اليمين واليسار والأمام

(١) وان كنت لا أبيع لنفسى أن أشير بحمل الاثقال بأية كيفية والسير بها أو القيام والجلوس قصد تقوية الرجلين جميعها أو أجزاءها خوف إرهاق القلب •

والخلف • لذلك نجدها تختلف في حركاتها عند مختلف الأهم بل وعند الأفراد فلكل رباع رفعاته المميزة وكيفيات نقل ساقيه المختارة أو طريقته في الرفع المفضلة والملحقة بحركة رجله •

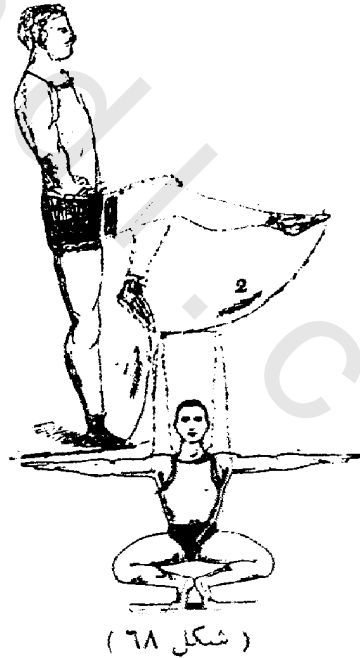
فيقع عبء جذب الأثقال من الأرض الى مستوى الركبتين أو الى الصدر على عاتق مفصل العجز والحوض •

فالعضلات المقربة الكبرى Adductor Magnus والعضلة الدقيقة Gracilis والعضلات الكفلية Gluteus Muscles والعضلات الخارجة المتسعة Vastus Externus والعضلة القابضة ذات الرأسين الفخذية Biceps Flexors Curis

وتعتبر في الواقع هذه العضلات مع باقى عضلات ظهر الفخذ القوة الرافعة للجذع بما يحمل • وعلى قدر قوتها واحتمالها تقدر الأثقال المرفوعة من الأرض • وتقوى الرجلين وتنمو بممارسة التمارين الآتية :

١٢ - الوقوف ثم رفع احدى الرجلين ومدّها شكل ٦٨ رقم ١ أبسط تمارين الرجلين •

١٣ - شكل ٦٨ رقم ٢ هذا التمرين من التمارين العالمية الأزلية مارسه كل شعوب الأرض قديمها وحديثها لهذا القصد وبهذه الكيفية وسواء مد المتمرن يديه للأمام أو فردهم الى جانبيه أو دفعهم الى أعلى فان ذلك لا يغير من واقع التمرين شيئاً • ولكنها حذقة وكفى •



١٤ - وضع الأثقال على الكتفين وأداء التمرين السالف كالرفعة رقم (١٨ شكل ٤٧) •

- ١٥ - جلوس القرفصاء رفع الثقل من خلف كالرفعة رقم (٢٠ شكل ٤٨)
 ١٦ - وضع الثقل بين الرجلين والهبوط لرفعه يد من الخلف والأخرى
 من أمام الجسم ويحسن تقدير أداء هذه التمارين بعدد الدفعات التي
 تتزايد بتؤدة •

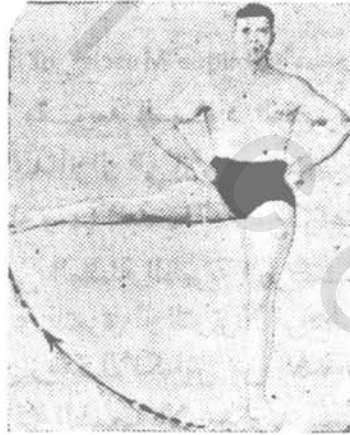


(شكل ٦٩)

- ١٧ - وضع احدى الرجلين على
 مكان مرتفع ثم رفع الجسم عليها شكل
 ٦٩ ثم تتبادل الرجلان الوضع •
 ١٨ - الاستلقاء ثم وضع الثقل
 على كفى القدمين ثم رفعه بهما
 (شكل ٦٩ رقم ٢) ويجب التدرج
 أولا في عدد الدفعات ثانيا في زيادة
 الثقل ويوجد أداة في بعض الملاعب
 يطلق عليها « الباسكيل » وهي رافعة من
 انوع اثنائي يمكن بها اذا وجدت أداء
 هذا التمرين بسهولة •

تقوية مفاصل أعلى الفخذ

- ١٩ - الوقوف باعتدال ثم رفع
 الرجل مع استقامتها الى الجانب
 شكل ٧٠ ثم تتبادل الرجل الأخرى •
 ٢٠ - الوقوف معتدلا ثم رفع
 الرجل للأمام ثم تتبادل الرجل الأخرى
 (شكل ٧١) •
 ٢١ - الوقوف معتدلا ثم رفع
 الرجل للخلف ثم تتبادل الرجل الأخرى •



(شكل ٧٠)

والألعاب الآتية تصلح لتقوية وتنمية كل
عضلات الرجلين •

٢٢ - المشى العادى المنظم •

٢٣ - الجرى العادى المنظم السريع

والبطى •

٢٤ - نط الحبل •

٢٥ - كل أنواع النط والقفز •

٢٦ - ركوب الدراجات •

(شكل ٧١)

تقوية وتربية محيط الوسط

وتربية وتقوية محيط الوسط وعضلات المعدة ضرورى جدا لحاملى الأثقال فيترتب على زوال البطننة (تمدد الكرش) والاتيان على مايلوذ بجدار البطن من الزوائد الشحمية أن يصبح جسم الرباع أسلس قيادا خاضعا لارادته مما يساعده على الرفع فيكون عند اللزوم مرنا تارة وصلبا أخرى • مرنا في شد رفعتى الضغط والدفع الى الصدر ، وصلبا عند رفعهما الى أعلى أما رفعة السحب فعلى قوة عضلات الوسط ومرونتها تتركز جودتها وقدر ثقلها •

فعضلات البطن المنحرفة Oblique Muscles of the Abdomen والصفيرة الشمسية Solar Plexus تساعدهما عضلة مقومة العمود الفقرى Erector Spinae على مقاومة جاذبية الثقل عند انزاله الى الأرض محتفظين بتوازن الجسم فلا يصطدم بالأرض مهما كان ثقله ومهما انجذب الجسم من ذراعيه وبغير التمرين والتقوية تتعرض كل من العضلة الظهرية العريضة Latissmus Dors و مقومة العمود الفقرى للتمزق أو التوتر لانفرادهما بتحمل الثقل أو تتصلب عضلات البطن من زيادة الانكماش من الضغط الزائد عن احتمالها فلا يعود عضل منهم لحالته الطبيعية الا بعد جهد يبذل في التدليك مصحوبا بالآلام المبرحة •

وقد يحدث عند رفع الثقل الى الصدر أن يختل توازن الرباع ويندفع جسمه الى الوراء فتبرز احدى وظائف هذه العضلات المنوط بها أيضا المحافظة على التوازن لهذين الاتجاهين فبقوتها وحدها يمكن إعادة الجسم باتزانه الى الوضع المطلوب .

ويترتب على عدم تقوية العضلات وضعفها أن تتصلب العضلة المقومة للظهر من جراء زيادة الضغط بينما تتعرض عضلات المعدة للتوتر والتمزق من جراء زيادة (الشد) التمدد .

ولتمرين وتقوية المعدة هدف آخر في الاعداد للرباع وهو أن التأثير يتعداها فيشمل كل أعضاء جهازى البولى والتناسلى وما يتخللهما من أوردة وشرايين وعروق فتقوى أنسجتها وبذلك يأمن الرباع شر اصابات الفتق والتمزقات .

هذا علاوة على أن أداء تمارين المعدة يقويها على الهضم وهو أهم ما ينتظره الرباع فلو استثنينا مسألة المحافظة على أوزان الأبدان الاصطلاحية فانه لا يوجد قيد أو شرط يحد من شهيتهم فى تناول ما يشاءون من كافة عناصر التغذية (السكريات والدهنيات النشويات اللازمة للاستهلاك فى



(شكل ٧٢) جهاز الهضم

التمرين والزلال لبناء الجسم وتدعيمه) لأن الرباع معتبر فى نظر الكثيرين جسيم الرياضة محتاج لكثرة الوقود وبدونه يعتبر وسيلة انتحار بل هو رياضة تجعل هاويها عبدا لفكه وبطنه .

فكيف يكون حال الرباع بدون تقوية المعدة وبالتالي تقوية الهضم سيما وأن العبرة ليست بقدر الكمية أو النوع

ولكن بالقدرة على الهضم واليك بيان تمارين محيط الوسط والمعدة
وكيفياتها • ولا يشترط عمل التمارين كلها مرة واحدة ولكن يكفي
تمرين واحد من كل من نوعي التمارين أحدهما خاص برفع الجذع والثاني
خاص برفع الأقدام • ومن ثلاث الى خمس دفعات لمدة ١٥ يوما ثم يزداد
العدد دفعة أسبوعيا حتى يصل الى ٢٠ دفعة ثم يضاف تمرين آخر بنفس
النظام وهلم جرا والسير بتؤدة في تقوية وتمارين عضلات المعدة ضروري
خوف تعقد أنسجة عضلاتها •

فاذا ما وثقنا من تربية وتقوية المعدة بأداء تمارين كل من النوعين
سألنى الذكر وصرنا لانهشى تعقد أنسجة عضلاتها فيجوز أداء تمارين
النوع الثالث وهو رفع الجذع والرجلين في آن واحد •

٢٧ - الاستلقاء على الظهر
ثم فرد الذراعين ثم القيام بالجذع
حتى تتلامس أصابع كل من
اليدين الرجلين (شكل ٧٣ رقم ١) •
٢٨ - نفس التمرين بدون فرد
الذراعين (شكل ٧٣ رقم ٢) •

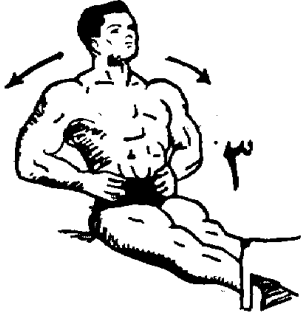


٢٩ - الاستلقاء ثم وضع
اليدين على الخصرتين ثم القيام وقبل
أن يكون الجذع مع الرجلين زاوية

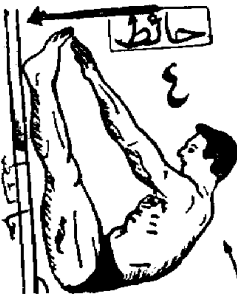


(شكل ٧٣)

قائمة يعتمد المتمرن الى الميل الى اليمين ثم الرجوع
ثم الميل الى الشمال ثم الرجوع (شكل ٧٤
رقم ٣) •



٣٠ - نفس التمرين ولكن بعمل
دوائر كاملة بمعنى أن يقوم المتمرن بأداء
عملية الميل ويستمر في سيره ثم يهبط بالجذع
قليلا بحيث لا يلامس الأرض ثم يستمر في
سيره الى الجهة الأخرى حيث يبدأ في القيام
بالجذع وبذلك تتم الدائرة •



(شكل ٧٤)

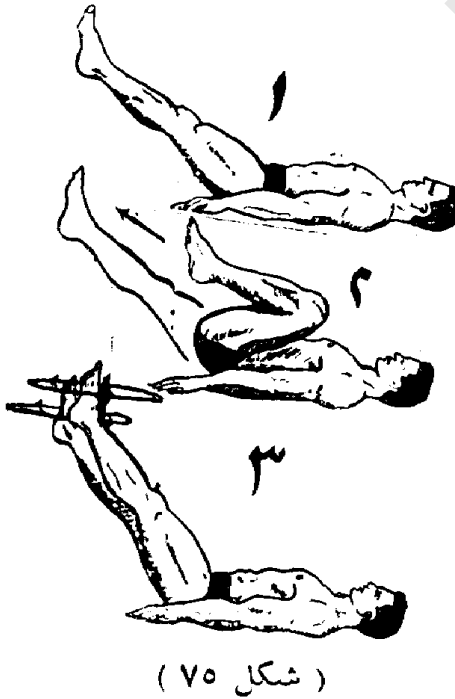
ثم أداء عكس الدائرة بنفس النظام •
يجوز في هذه التمارين شبك القدمين
بما يشتهما •

٣١ - الاستلقاء مع لصق الرجلين في الحائط ثم محاولة لمس أصابع القدمين بأصابع اليدين (شكل ٧٤ رقم ٤) وذلك بالصعود بالجذع .

في هذه التمارين يجوز وضع اليدين على الخاصرتين أو ثنيهما وراء الرأس أو فردهما في أى اتجاه . فهذا في الواقع تحايل يقصد به تصعيب أو تسهيل ممارسة التمرين ولكن مما يؤخذ استعمال الأثقال في تصعيب التمرين فهذه خطوة لها خطورتها يجب أن لا تقدم عليها الا بعد تفكير وروية .

وفي تمارين المعدة التى ترفع فيها الرجلين تتم دائما على النحو الآتى :
(١) رفع رجل لتتلوها الأخرى كحركة أولية ثم تنتهى برفعهما مع بعضهما .

(ب) أما في الحركات التدويرية في أى اتجاه فهي اما دوائر تجريها كل من الرجلين بشكل متعارض أى تسير كل رجل في اتجاه واما أن تسير الرجلان متضامنتان في اتجاه واحد وفي كل الأحوال يجب أن يعقب اجراء الدوائر اجراء عكسى مساو في عدد المرات وسنشير الى ذلك في كل مناسبة .
٣٢ - الاستلقاء ثم ترفع رجل ثم تخفضها . ثم ترفع الأخرى وهلم جرا .



(شكل ٧٥)

٣٣ - الاستلقاء ثم رفع الرجلين مع بعضهما (شكل ٧٥ رقم ١) .

٣٤ - الاستلقاء ثم ضم الرجلين ثم فرد رجل بعد أخرى (شكل ٧٥ رقم ٢) .

٣٥ - ذات التمرين ولكن بفرد الرجلين مع بعضهما .

٣٦ - الاستلقاء ثم رفع الرجلين قليلا ثم انفراجهما كل رجل في اتجاه مضاد ثم يتقابلان على الأرض .

٣٧ - عكس التمرين بحيث تنفرجان على الأرض وتتقابلان عند نهاية ارتفاعهما .

٣٨ - الاستلقاء ثم رفع الرجلين مع بعضهما ثم تنفرجان وتعمل كل رجل دائرة بدون أنزالها إلى الأرض (شكل ٧٥ رقم ٣) •

٣٩ - عكس التمرين السالف •

٤٠ - الرجلين مع بعضهما في اتجاه واحد •

٤١ - عكس الاتجاه وذات التمرين •

٤٢ - الاستلقاء ثم رفع الرجلين حتى تلامس أصابعهما الأرض (شكل ٧٦ رقم ١) ثم الرجوع •

٤٣ - الاستلقاء ونفس الاجراء ولكن عندما تلامس الأصابع الأرض ترفع رجل بعد أخرى (شكل ٧٦ رقم ٢) •

٤٤ - الاستلقاء وترفع الرجلين أفقيا ثم يركز الوسط على اليدين

(شكل ٧٦ رقم ٣) وتؤدي حركة تبديل تشبه حركة الدراجة •



(شكل ٧٦)

٤٥ - التمرين رقم ١ من شكل ٧٧ الاستلقاء ثم رفع الرجلين والجذع ثم محاولة لمس أطراف أصابعهما بأطراف أصابع اليدين •

٤٦ - وضع كرسي واطيء ثم محاولة القيام بعد شبك أطراف الاستلقاء عليه (شكل ٧٧ رقم ٢) القدمين بثقل أو أثاث •



(شكل ٧٧)

٤٧ - الاستلقاء ثم محاولة ضم الرجلين على الرأس مع تقويس الوسط وانبعاجه (شكل ٧٧ رقم ٣) •

تهذيب وتقوية الوسط

ومعلوم أن مفاصل الوسط محورية تميل وتلف في كل اتجاه الأمر الذي يستلزم عناية وتقوية تامة تشمل كل ما يوجد من عضلات • لذلك يحسن تقسيمه الى ثلاث شعب عضلات الجوانب والوسط (الظهر) والمعدة (وقد سبق الكلام عليها) •



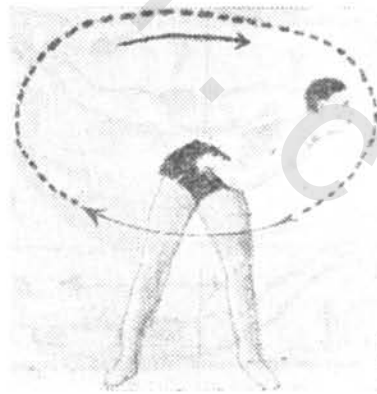
(شكل ٧٨)

٤٨ - قف معتدلاً ثم اعمل ميل جانبي مضبوط مع عدم تقوس الجسم للامام أو الخلف بحيث يتم الضغط على الكليتين بالتوالي وهذا التمرين خاص بعصر افرازها لتدفعه للحالب ويمكن أدائه بثقل اليد الواحدة وهو تمرين عالمي مفيد لا يكاد يخلو منه أى برنامج أو كتاب رياضي (شكل ٧٨ رقم ١) •

٤٩ - قف معتدلاً ثم افرد ذراعيك وافتح رجليك بمقدار خطوة ونصف ثم لف الجذع بالذراعين حتى نهاية المدى ثم انحنى حتى تلامس أصابع اليد الرجل المقابلة (اليد اليمنى للرجل اليسرى واليسرى لليمنى وهلم جرا) مع ملاحظة عدم ثني الركب •

٥٠ - قف معتدلاً وافتح رجليك ثم انحن للأمام حتى تلامس أطراف الأصابع الأرض ثم ارجع بحيث تأخذ ذراعيك طريق الجانبين للارتفاع (شكل ٧٨ رقم ٢) •

٥١ - عكس التمرين السابق حيث تقف وذراعيك ممدودتان الى أعلا وهما متوازيتان ثم تنفرجان شيئاً فشيئاً حتى تنزلا من الجانبين وهلم جراً • لا يجوز ثني الركب في الوقوف أو في الانحناء •



(شكل ٧٩)

٥٢ - قف معتدلاً فافتح رجلك بمقدار خطوة واضعاً يديك على خصرتيك ثم انحن بجذعك يمنة أو يسرة ثم تلف حتى تكون دائرة (شكل ٧٩) •

٥٣ - عكس التمرين السابق •

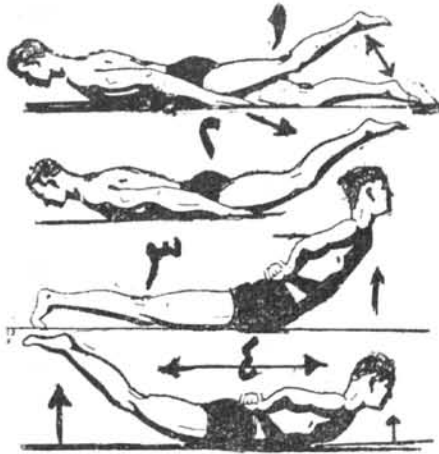
٥٤ - تعلق في حلق أو ما يشبهه ثم لف رجلك على شكل دائرة (شكل ٨٠ رقم ٢) •

٥٥ - عكس التمرين السابق •

٥٦ - اركع على ركبتيك ويديك ثم اخفض وسطك الى آخر المدى ثم ارفعه (شكل ٨٠ رقم ١) هام للأعصاب •

وكانت التمارين الآتية

تمارس في الصين القديمة وقد أشار الى ذلك الابوان أميوت ودالي^(١) فقالا بأن الصينيين كانوا يعالجون تكاسل الكبد وضعفه بهذه التمارين



(شكل ٨١)

٥٧ - الانبطاح على الأرض ثم رفع الرجل بدون ثني ركبتيها رقم ١ شكل ٨١ •

٥٨ - نفس الوضع وترفع الرجلين مع بعضهما رقم ٢ شكل ٨١ •

٥٩ - نفس الوضع مع رفع الجذع رقم ٣ شكل ٨١ •

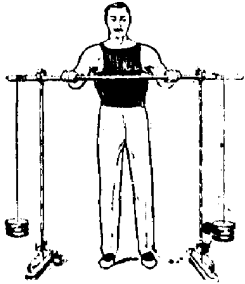
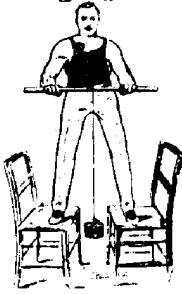
٦٠ - نفس الوضع وترفع الرجلين والجذع معا (رقم ٤ شكل ٨١) •

(١) Amiot, Dally : فرنسيان مستشرقان •

٦١ — ينبطح الجذع فقط على مسطبة أو أى مكان مرتفع ثم ترفع رجل واحدة تليها الثانية •

٦٢ — نفس الوضع وترفع الرجلين مع بعضهما •
يفيد هذان التمرينان في تهذيب وتقوية عضلات الكفلين (الاليتين والعجز)
تقوية الذراعين « الساعدين - العضدين - الكتفين »
الساعدان

وبصفة عامة يعمل الرباع على تقوية السواعد بكافة الطرق ومفصل السواعد محورى أى يمكن تحريكه في كل اتجاه يمكن أن تنشئ فيه اليد • وقوة السواعد هي التي تجعل من الأنامل هلب وسناير يتركز على قدرتها وقوتها قدر كبير في أداء الرفعات وتتمتها ونجاحها فعلى هذه الهلب تعلق الأثقال أهميتها في الخطف ارتفاعا وانخفاضا أما في النظر والضغط فارترقا



(شكل ٨٢)

٨٣

في بدء الرفع بقدر مسافة ارتفاع الصدر وبعده عن الأرض ثم ينقل للكفوف ليركز حتى العلو لنهاية الرفعة وبعد انخفاض الثقل الى الصدر يسلم للأنامل لتوصله الى الأرض •

فاذا كان للسواعد والأيدى والأنامل كل تلك المهام في الرفع فان في تمرينها ما يفرق بين الرباع والرجل العادى •

واليك بعض تمارين الأيدى والسواعد :
٦٣ — فتح وقفل اليد بدون أداة (يوجد أداة ذات لواب عديدة الأشكال لهذا الغرض) •
٦٤ — لف اليد بالثقل شكل ٨٢ رقم ١ وعكسه •

٦٥ — لف عمود معلق به ثقل شكل ٨٢ رقم ٢

٦٦ — لف عمود معلق به ثقل شكل ٨٢ رقم ٣

٦٧ — عكس اللف الأول •

٦٨ — قلب اليد بجعل كفها الى فوق ثم لف

العمود •

٦٩ — عكس اللف الأول بنفس وضع اليد •

العضدان

وقد لوحظ أخيراً أن كثيرين من الرباعين يهملون تمرين العضلة ذات الرأسين العضلية Biceps بدعوى أن تكبيرها يعيق انثناء الذراعين حين الرفع ولكن إذا علمنا أن قواها تعادل نصف قوى الذراعين فكم يخسر المقصر من قواه باهمال تمرينها لذلك يجب تقويتها وتنميتها بالمداومة على تمرينها • أما تشكّلها كما يتطلب الفن فليكيفه الفن كما يستلزم •

أما تمرين العضدين فهو قسمين متشابهين لكل من العضلة ذات الرأسين Biceps والعضلة مثلثة الرؤوس Triceps ولا فرق بينهما في الأداء سوى تحويل الكف وقلبه فإذا كان اتجاه الكف للأرض فهو لتمرين مثلثة الرؤوس وإذا كان اتجاه ظهر الكف للأرض فهو لتمرين ذات الرأسين يتساوى في ذلك الذراع بمفرده أو الذراعان مع بعضهما وفي أى اتجاه ويجوز أن تفرد اليد بحركة وتثنى بأخرى

ينقلب فيها الكف •

وكقاعدة أساسية في أية حالة وبأية كيفية يدفع الذراع • يجب أن يثبت العضد تماماً حتى تستطيع اليد أن تكون بحركتها نصف دائرة •

٧٠ - قف معتدلاً قاضياً على الثقل

ثم اثن الذراع شكل ٨٣ رقم ١ •

٧١ - يقلب الكف ونفس الوقفة

وذات العدد والثقل •

٧٢ - قف معتدلاً افرد ذراعيك

كالشكل الصليبي ثم اثن أحدهما

أو كلاهما شكل ٨٣ رقمي ٢ و ٣ •

٧٣ - يقلب الكف ونفس الوقفة

وذات العدد والثقل •

٧٤ - قف معتدلاً ثم امدد ذراعيك

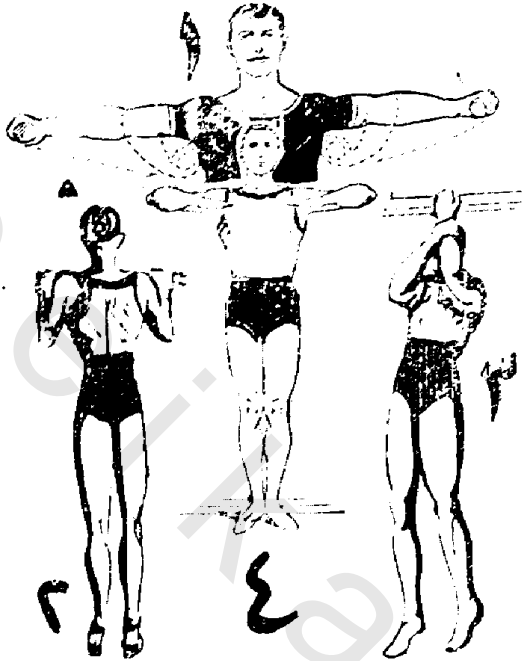
للأمام شكل ٨٣ رقم ٤ ثم اثنهما

أو احدهما •



(شكل ٨٣)

- ٧٥ — يقلب الكف ونفس الوقفة وذات العدد والثقل .
 ٧٦ — قف معتدلاً ثم امدد ذراعيك كالشكل الصليبي ثم اثن ذراعيك لأسفل (شكل ٨٤ رقم ١) .



(شكل ٨٤)

- ٧٧ — عكس التمرين حيث يقلب الكف على قدر الامكان ونفس الوقفة وذات العدد والثقل .
 ٧٨ — قف معتدلاً حيث يثنى الذراع الى امام الصدر (شكل ٨٤ رقم ٤) .
 ٧٩ — عكس التمرين حيث يقلب الكف ونفس الوقفة وذات الثقل والعدد .
 ٨٠ — التعلق في عقلة أو شيء عالى ثم جذب الجسم (شكل ٨٤ رقم ٢) .
 ٨١ — عكس اتجاه الكف ونفس الحركة والعدد .
 ٨٢ — التعلق بذراع ومساعدتها بالأخرى ويجب أن يشمل التمرين اليدين (شكل ٨٤ رقم ٣) .

الكتفان

ويعتبر الكتف ومحيطه الصلة بين الذراع والجسم ومفصله المحورى من أهم الأعضاء بالنسبة للرباع . وتقوية الكتفين تعتبر تقوية النصف الأعلى من الجسم فهو متصل بعضلات Rhomboideus المعينة والدالية الخلفية Deltoid Posterior والعضلة المربعة المنحرفة Trapezius والعضلة الصدرية الكبرى Pectoralis - majors وعضلة الابط المشرشرة أو المنشارية Serratus Magnus فيربطه في كل اتجاه جملة مجموعات من العضلات التى لها أثرها في الحياة لافى الرياضة فحسب لذلك تعتبر تقوية الكتف من أهم المهام الملقاة على عاتق الرباع ويمكن بتقوية الكتفين تغطية ضعف الذراعين لحد ما . ان قوة الكتفين هى فى الواقع الأساس فى كل الرفعات وما الفرق بين

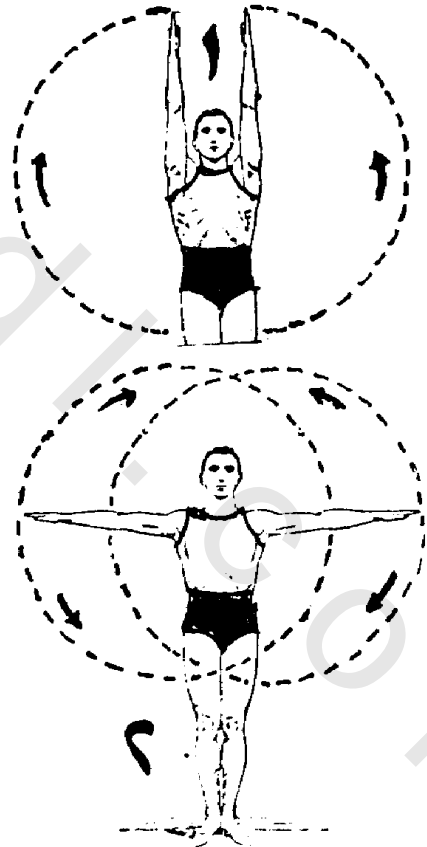
رفعتى الضغط والنظر الا نتيجة لدفع الرجلين • وسواء كان الدفع قويا
أو ضعيفا فثقل الرفع واقع حمله على قوة الكتفين وحدهما •
وأعتقد أنه يجب أن يزيد الرباع في تربية كتفيه الى أن يزيد مقاس
محيط مفصل الكتف عن محيط العضد بمقدار الربع • وبالمحافظة على
هذه النسبة في تنمية كل من الكتف والعضد مع استمرار المرنان خير ضمان
للرباع للاحتفاظ بقواه ورفعاته وللاستعداد لتقبل زيادة الثقل كلما آتس
في نفسه الكفاءة •

أما تمارين الأكتاف فهي كالآتى :-

- ٨٣ - كافة رفعات اليد الواحدة • الضغط والنظر والسحب •
- ٨٤ - كافة رفعات اليدين • الضغط والنظر والسحب وكذلك
الرفعات والانسان مستلقيا •

- ٨٥ - التجديف - تحريك
الذراع الى كل الجهات كالآتى :-
- ٨٦ - قف معتدلا ذراعيك الى
جانبيك ثم ارفعهما من الجانبين الى
أعلى شكل ٨٥ رقم ١ •
- ٨٧ - قف معتدلا وحرك
ذراعيك بدون أن تثبتهما بشكل
دائري شكل ٨٥ رقم ٢ •
- ٨٨ - نفس الوقفة وعكس
الحركة •

- ٨٩ - قف معتدلا ماذا ذراعيك
للأمام ثم افتحهما شكل ٨٦ رقم ١ •
- ٩٠ - قف معتدلا ثم ارفع
ذراعيك الى أعلا بالطريق الأمامى
شكل ٨٦ رقم ٢ •
- هذه التمارين يمكن أداؤها
بالتقل وبدونه •



(شكل ٨٥)

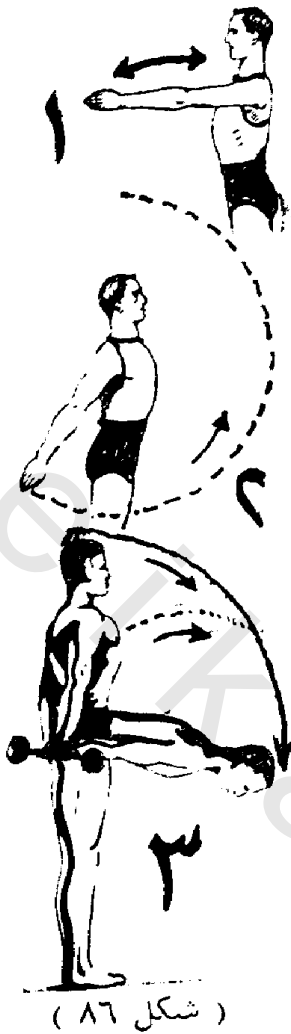
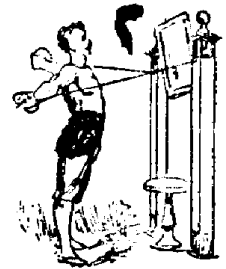
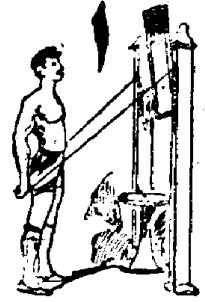
٩١ - قف معتدلاً واضعاً الثقل البسيط خلفك ثم انحن رافعاً الثقل من خلف آخر مداء (شكل ٨٦ رقم ٣) •

جذب الأثقال

ابتكرت في أواخر الجيل الماضي آلة لتقوية الأكتاف والنصف الأعلى من الجسم شبيهة بالساندو المعروف الخاص بالحائط • ثقل

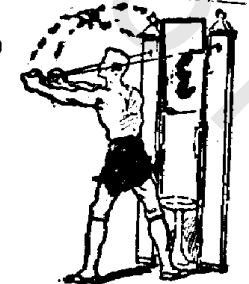
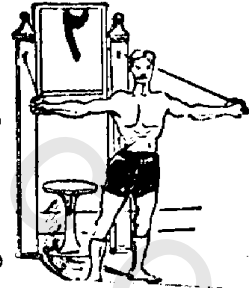
مربوط بحبل معلق ببكرة بطرفه مقبض يجذب بشئ الطرق والكيفيات •

٩٢ - قف معتدلاً بعيداً عن الآلة بمسافة تكفى لمد ذراعيك للأمام ثم اجذب الثقل من أمام حتى تصل ذراعاك الى جانبيك (شكل ٨٧ رقم ١) لتقوية عضلات الابط •



٩٣ - نفس الوقفة ويجذب الثقل الى أعلا بفتح الذراعين حتى يكونان الشكل الصليبي (شكل ٨٧ رقم ٢) للعضلة الدالية وعضلات الظهر •

٩٤ - در ظهرك للوراء ثم اجذب الثقل حتى تتقابل ذراعاك أمامك للعضلة الصدرية الكبرى (شكل ٧٨ رقم ٣) •

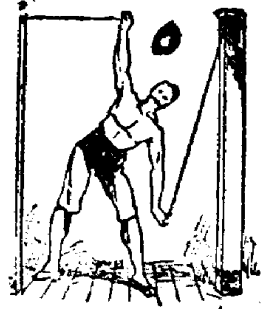


٩٥ - نفس الوقفة ويجذب الثقل بمد الذراعين الى أعلا حتى يصل الذراعان الى مستوى الصدر للعضلة المنشارية - (شكل ٨٧ رقم ٤) •

٩٦ - قف وجانبك في مقابل الأداة ثم اجذب

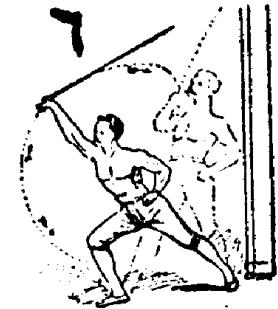
(شكل ٨٧)

الثقل مكونا بحركة ذراعك نصف دائرة شكل ٨٨
رقم ٥٥



المقصود من رسم آلتين شرح حركة الذراع في كل
أدوارها • لعضلات الابط والكف •

٩٧ — قف وظهرك للأداة ثم اجذب الثقل حتى
يصل الذراع الى مستوى الصدر ثم افرده مكونا
نصف دائرة شكل ٨٨ رقم ٦ لعضلات الابط •



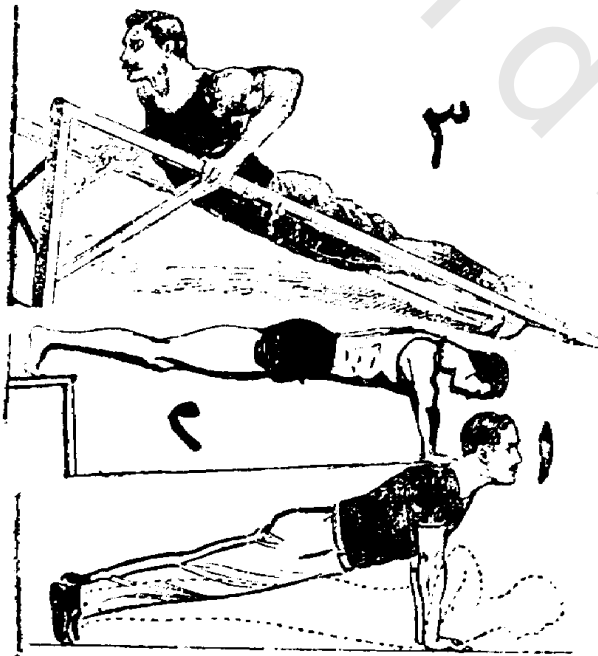
٩٨ — نفس الوقفة ويؤدي الذراعان عملية جذب
الثقل حيث يعمل كل منهما نصف دائرة شكل ٨٨
رقم ٧ لعضلات الصدر والكف •



والتمرين التالي أحد التمارين العالمية القديمة أيضا
وله ثلاث عقائد الأولى :

٩٩ — تفرض مستوى واحد لكل من الذراعين

والرجلين (شكل ٨٩ رقم ١) حتى لا ترمق الذراعان •



(شكل ٨٩)

١٠٠ — والعقيدة

الثانية تفرض تعلية مكان
ارتكاز القدمين ليزداد
ثقل الجسم على الذراعين
لزيادة تأثيرهما شكل ٨٩
رقم ٢ •

١٠١ — العقيدة الثالثة

تفرض تعلية مكان
الذراعين حتى يستطيع
الممارس الهبوط بصدرة
الى آخر مداه فتأخذ
كل من عضلات الصدر
والذراعين حظها قبضا

ومدا الى آخر مداها شكل ٨٩ رقم ٣ والواجب أن يبدأ الممارس بالتمرين الأول بنفس نظام تمرين المعدة ثم يتدرج حتى يستطيع أداء الثلاث تمارين •

ب - تقوية الأعضاء على الرفع

إذا كان لابد للأعضاء من صقل رياضي لتحتمل غرس المؤهلات وللاحتفاظ بها سليمة • فلا بد أيضا للقوة من توجيه رياضي سديد أولا لا يجادها ثم لاظهارها ثم للمحافظة عليها ووقايتها مما يشينها أو يذهب بها أو يعرضها للتلف ثم للارتفاع بها سيما أنه من مستلزمات التقوية في الربع التدريب بالأثقال • والأثقال وسيلة القوة لو أحسنا استعمالها • ووسيلة العلة لو أسأنا استعمالها لذلك لا يغرينا شيء على ترك وسائل الاعداد أيا كان موضوعها ومهما كانت قوة الجسم أو نموه الطبيعي فهو لا يجدى بدون اعداد قالميل والقوى الطبيعية بل وباقي المؤهلات الطبيعية البدنية كل هذه حالات لا تدل على كمال البدن أو صلاحيته للربع أو أى رياضة أخرى بشكل يدعو للطمأنينة كما سبق ايضاحه •

فيكون الاعداد بمثابة مسبار لسبر غور حالة البدن ومعرفة قدر صلاحيتها ومدى اتفاقها مع وجهة النظر الرياضية خاصة الربع • ويترتب على أداء تمارين الأثقال الخفيفة جملة أسباب وكلها يكمل بعضها بعضا لتكوين الرباع وقواه :

١ - تيسر خفة الثقل عمل العضلات فتأخذ قسطها قبضا وبسطا بحرية فتعود على الرفع وينشأ التجانس والتكافؤ بينها في القوة •

٢ - معرفة كيفية استخدام الأعضاء في الارتفاعات فينشأ التعاضد بينها في الحركة •

٣ - ادخار القوى •

٤ - معرفة كيفية تسخير القوى في الرفع •

٥ - اكتساب السرعة اللازمة لحركة الأعضاء عند الرفع •

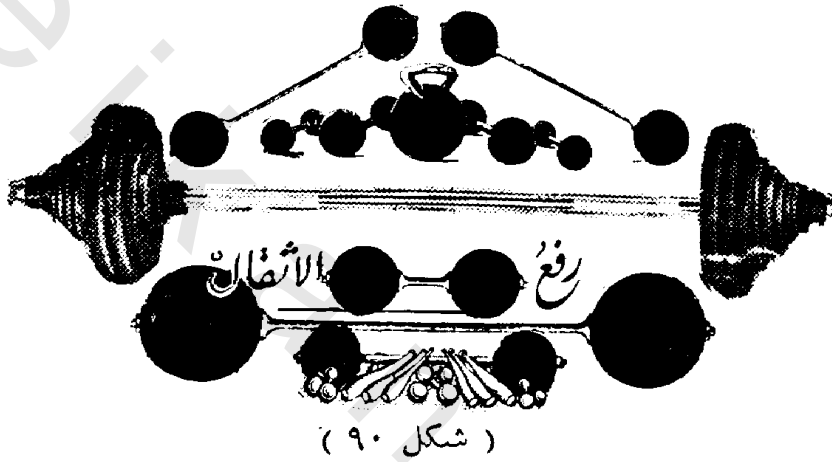
٦ - ايجاد الثقة بالنفس بتقوية الارادة وباقي مزايا اتزان الأعصاب •

٧ - التعود على تقدير الثقل ثم تقدير الجهود البدنية اللازمة لرفعه
(ان زاد انسياب قوى الجسم فتكون الرفعة هوجاء وان قل يؤدي الى
اخفاق الرفعة) (١) .

وكيف تتيسر هذه الميزات لرباع وهو لم يعمل لها بل كيف يصير
رباعا وهو مفتقر اليها .

لذلك يكون الاعداد الخطوة الأولى للربيع ولتكوين الرباع ويفرض
على الرباع تخطيها أولا بتمهل .

أى ثقل أصالح للتدريب ؟



يرى بعض المدربين لمريديهم أن يتدربوا بثقل واحد لكل عضلاتهم
وأعضائهم ويعتقدون أنهم بذلك يمكنهم الحصول على نتائج بدنية
بالتكرار المستديم .

ولكن بالنظر لتفاوت القوى فى أعضاء البدن الواحد فان أى ثقل
يستطيع حمله عضو قد ينوء بحمله عضو آخر وأحيانا يكون العضو أضعف
من مثيله كالفرق المألوف بين شقى الجسم واختلافهما فى النمو والقوة .
كذلك يختلف الثقل باختلاف التمارين المفروضة من حيث سهولتها

(١) وذلك بالتعود على تحديد نقطة الخمول Dead Point
أى النقطة التى يتعين على الرباع تجديد جهوده وتهيئة أوضاع بدنه لتلافي
سقوط الثقل - هذا ويعقب عادة عند وصول الثقل الى هذه النقطة
تحول سيره هبوطا وبأسرع منه عند رفعه .

وصعوبتها ومن حيث تكوينها فتحتوى حركات مبسطة أو مركبة ومن حيث مجموعات العضلات التى تؤدىها فى القلة أو فى كثرتها^(١) ثم لكيفية الأداء^(٢) ونسبة الثقل لوزن الرباع ثم كمية الجهود قليلها وكثيرها^(٣) وزمنها طويلة وقصيره^(٤) وأخيرا قدر المثابرة والاحتمال^(٥) لكل ذلك تأثير فعال فى تحديد ثقل أداة التمرين .

كيفية الأداء وأثرها فى تحديد الثقل

وبتطبيق نظرية الروافع على الجسم نجد أن لكيفية عمل أو أداء التمرين أثر كبير على الثقل وتحديدده وقد يكون الغرض من التدريب واحد فالثقل يتغير تبعاً لكيفية أداء التمرين لذات العضو وحتى لو توحد الثقل لخفته فإن عدد الدفعات يتأثر من الأداء وكيفيته فيزيد وينقص . ولنضرب مثلاً بتمرين الذراع فالثقل اللازم لتدريبها بالتمرين العادى والعضدين ملتصقين بالبدن يزيد كثيراً على الثقل اللازم لتدريبها والذراعين ممدودتين على الشكل الصليبي أو ممدودتين إلى الأمام وهلم جرا مع أن الغرض واحد لكل من التمرين والعضو وحركة التدريب واحدة لم تخرج عن مد وثنى الذراعين . ولهذا يمكن اعتبار كل مفصل محور ارتكاز والأداة أو الثقل مركز المقاومة بينما تكون العضلات فى مركز القوة . وفى حيز الامكان تحويل القوة تبعاً لمقتضيات التدريب الذى نرغبه من العضلات الممددة Extensors إلى مناوئتها القابضة Flexors وبالعكس والاستفادة مضمونة فى كل حالة .

أما المقاومة (الأثقال أو الأداة) فإنها تخف وتثقل تبعاً لقصر واستطالة

(١) المعتاد أن الإنسان يرفع أكبر قياساته لغاية ركبته ثم أقل لغاية صدره وعند الرباعين كل ثقل يصل للصدر يمكن غالباً رفعه إلى أعلا لأنه فى المحاولة الأولى يسخر أكثر مجموعة من العضلات .

(٢) فصل كيفية الاداء .

(٣) عدد المرات بالنسبة للثقل فإنها تقل وتكثر .

(٤) الزمن اللازم .

(٥) العمر الرياضى .

ذراع المسافة مبدئياً • وطبيعى أنه كلما تزايد القوة بالتدريب كلما أمكن الشروع فى زيادة ثقل المقاومة (الأداة) •

وعندما تؤدى التدريب بدون ثقل فإن العضلات الباسطة ومقاومتها القابضة تتبادلان فيما بينهما مركزى القوة والمقاومة بطريقة تلقائية وكذلك العظام فهى آنا ذراع قوة وأخرى ذراع مقاومة •

ولعله من مميزات ممارسة التمرينات السويدية ^(١) حدوث الأثر الرياضى كاملا فى كل من الجانبين القابض أو المنكمش والممدد أو الباسط ^(٢) بحرية أكثر •

وتعتبر حركات الرفع غرض واحد يؤدى بكيفيات مختلفة وهذه الحركات بحذاويرها المقررة والمهملة تدخل فى أحكام الكيفيات وأثرها على الثقل وتقديره ولهذا تتفاوت أرقام كل منها عند كل شخص ولذلك فانا نجد أنه كلما تغيرت كيفية الرفع كلما تغير رقم الرفع القياسى •

فلكل كيفية قياسها حتى لو تغير الأسلوب فحتما يتبعه التغير القياسى • فمثلا رفعات الرباع بالأسلوب الألمانى تغاير من ناحية الثقل رفعاته بأسلوب الانفراج مع أن الأسماء والقانون موحد وكذلك الرباع الذى أدى التجربتين •

ملاحظات على أوزان الأثقال الصالحة للاعداد والتدريب والتجارب

ويمكن تقسيم أثقال التمرين الى خمسة أوزان بالنسبة لثقلها • وقد اصطلحوا فى مصر على اعتبار الموازين الفرنسية أساسا لتقدير أثقال الرفع والتدريب •

(١) اصطلح وسطنا الرياضى على تسمية واعتبار كل تمرين يؤدى بدون أداة سويدى •

(٢) الفرق بين جانبى العضل المذكورين تأتى من وظائفهم المستمدة من مواضعهم فى أعضاء الجسم وكلا منهما عبارة عن أنسجة قابلة للانكماش والتمدد •

- | | |
|------------------------------------|---|
| ١ - من كيلوالى ١٠ صغيرة | { (بار باليدين)
أثقال صالحة للأعداد |
| ٢ - من ١١ الى ٢٥ خفيفة | |
| ٣ - من ٢٦ الى ٥٠ متوسطة | { أثقال صالحة للتدريب
أثقال خاصة للتجارب |
| ٤ - من ٥١ الى ١٠٠ ثقيلة | |
| ٥ - من ١٠٠ الى ما فوق أثقالا كبيرة | |

• ويلاحظ فى الأداة سهولة تناولها ويسرة استعمالها .

والتدريب بالثقل الخفيف يتيح للعضلات فرص التقيد بالحركة ثم بالامكان تكييف التمرين كما تتطلبه حالة العضلات وهذا لا يمكن الجمع بينه وبين الثقل الكبير الا بالتدرج وفى غاية البطء .

وفى طرق التمرين سنجد كل فكرة لتحديد رقم لثقل الأداة وبجانباها ما يعززها من الأدلة للحض على الأخذ بها وجعله الثقل المفضل لأداة التدريب فالبعض يقول ربع القياس أو ثلثه أو نصفه والبعض الآخر خمسة .

ويشد الأستاذ هاكنشميت فى جعله عددى أى أنه يعتبر الثقل الذى يمكن رفعه عشرة مرات ضغطا متوالية بدون اجهاد هو الثقل المحبب فى التمرين .

الجماح « المخروط الخشبى » Indian Clubs

ينفرد الجماح بميزات فى جملة نواح كأداة للتمرين .
فهو مسبار مطمئن للتأكد من سلامة المفاصل — مفاصل أعضاء النصف الأعلى للجسم — بدون استثناء مع ما يتصل بها ويحركها من عضلات .

فتكوّن اتجاهات المخروط عند الأداء دوائر هى فى الواقع دوافع تلجئنا لاستخدام مجموعات العضلات والمفاصل التى تعمل أثناء التدريب . فى كل اتجاه وعلى أتم وجه حيث تكتسب سرعة وسهولة الحركة .

كذلك يعتبر الجماع ذى أثر فعال لاكتساب اللياقة الرياضية •
ثم هو عامل هام لاكتساب المرونة •
والمرونة تؤدي الى زيادة الاحتمال والقدرة على تحمل الجهود
المختلفة •

ويجمع التدريب به غرضى الانعاش والتهذيب على حد سواء •
فالبطء والسرعة كالثقل والطول الكل خاضع لمشيئة المتمرن •
هذا علاوة على ما فى الأداء من عرض جميل لتأرجيح الجماع مشجع
على الاستزادة من ممارسته مما يعود على الجسم بأطيب الفوائد •
والألعاب الجماع ألزم ما تكون للسباحين ولاعبى التنس والجمباز
والمصارعين وكذلك أصحاب الصناعات المحتاجة لحركات عضوية دقيقة
يصاحبها التحكم فى ضبط الحركة العضوية واستمرارها مع السرعة
والقوة أو بدونهما •

كالصياغ والساعاتية والخياطين والتلغرافية وكاتبى الآلات الكاتبة
والموسيقين والجراحين •

وتمارين المخروط يمكن أدائها كل يد على حدة • أو تسير اليدان
فى خطوط دائرية متوازية أو يد بعد يد أو اليدان متعارضتان فى الاتجاه •
وكل اتجاه له عكسه الذى يروض الانسان نفسه على التدريب عليه
ويتحتم الحذق فى الجميع •

والدوائر بدورها تتسع وتضيق فهى تتسع اذا أداها المتمرن بذراع
مفرودة وطبعا تضيق اذا اثنت الذراع فى الأداء • كما أنه من الجائز أداء
بعض هذه التمارين بالأثقال الصغيرة •
وبذلك يمكن اعتبار كل تمرين أنموذج لستة تمارين من حيث الأداء
موضحه كما يأتى :

- ١ - ذراع بعد ذراع فى اتجاه واحد •
- ٢ - ذراع بعد ذراع عكس الاتجاه السابق •

٣ — الذراعان مع بعضهما في اتجاه واحد (تسير الذراعان متوازيتان) •

٤ — عكس الاتجاه للذراعين •

٥ — الذراعان في اتجاهين مضاد لكل منهما •

٦ — عكس الاتجاهين للذراعين •

التمرين الأول للجماح



(شكل ٩١)

١٠٢ — قف معتدلاً ثم ادفع إحدى رجليك إلى جانبها ثم اتجه بكليتك إلى ناحيتها وحينما تشرع في ثني الركبة ارفع الذراعين إلى أعلا (شكل ٩١ رقم ١) وهذه الحركة تشمل اتجاهها واحداً ثم يعقبهما نفس الاجراء وذات العدد في الاتجاه الآخر •

١٠٣ — الاتجاهين على التعاقب (شكل ٩١ رقم ٢) •

١٠٤ — تأرجيح كامل تؤديه الذراع اليمنى لجهة اليمين واليسرى لجهة الشمال وفي كلا

الجانبين فالجماح يمر في طريق أوبته إلى مركز

الابتداء من أمام الجسم (شكل ٩٢ رقم ١) •

١٠٥ — عكس الاتجاهين •

١٠٦ — نفس التمرين مع توازي الذراعين

في الاتجاه عند الأداة (شكل ٩٢ رقم ٢) •

١٠٧ — عكس الاتجاه السابق شكل ٩٢

رقم ٣ •

١٠٨ — تعارض الذراعين في الاتجاه •

١٠٩ — تعارض عكس التعارض السالف

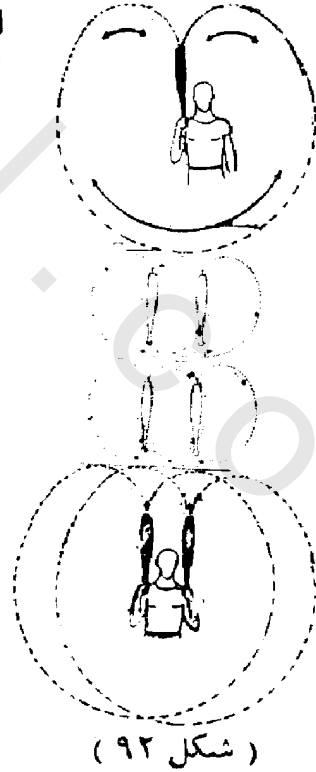
(شكل ٩٢ رقم ٤) •

١١٠ — تفرد الذراع إلى أعلا ثم تتجه

إلى اليمين أو اليسار مكونة في سيرها دائرة

كبيرة (شكل ٩٣ رقم ١) ذراع بعد ذراع

على التعاقب •



(شكل ٩٢)

١١١ - عكس الاتجاه لكل ذراع على
التعاقب •

١١٢ - تسير الذراعان متوازيان الى
اليمن شكل ٩٣ رقم ٢ •

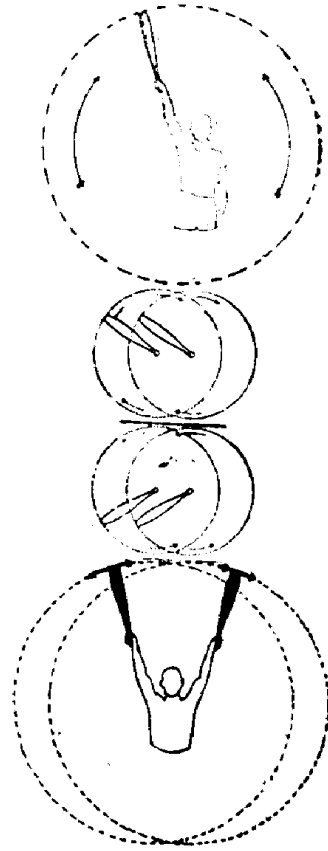
١١٣ - تسير الذراعان متوازيان الى
الشمال شكل ٩٣ رقم ٣ •

١١٤ - تتعارض الذراعان مع بعضهما في
الاتجاه •

١١٥ - تعارض عكس التعارض السابق
شكل ٩٣ رقم ٤ •

١١٦ - ثنى الذراع عند أداء هذه
التمارين •

فالجماح يسير خلف الرأس مكونا دوائر
صغيرة شكل ٩٤ رقم ١ وذراع بعد ذراع •
اتجاه واحد •



(شكل ٩٣)

١١٧ - عكس الاتجاه لكل ذراع •

١١٨ - تسير الذراعان متوازيان كما
في شكل ٩٤ رقم ٢ •

١١٩ - عكس الاتجاه شكل ٩٤ رقم ٣ •

١٢٠ - الذراعان متعارضتان في الاتجاه

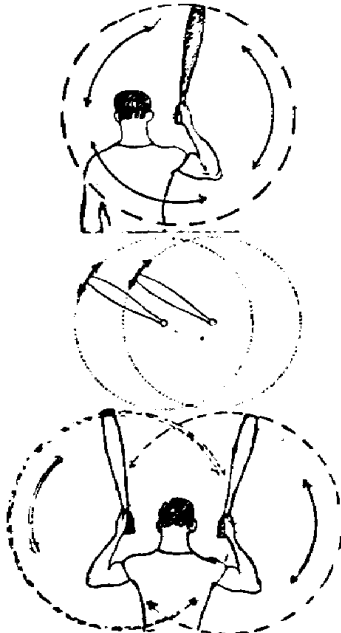
١٢١ - تعارض عكسى للتعارض السالف •

١٢٢ - هذا التمرين عبارة عن خلاصة

مزج الدائرة الكبيرة شكل ٩٣ بالدائرة

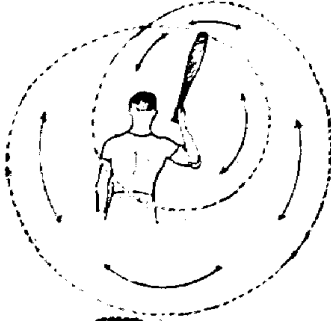
الصغيرة شكل ٩٤ وبذلك يظل الذراع طالما

هو يؤديه - بين الفرد والثنى - وطبيعى



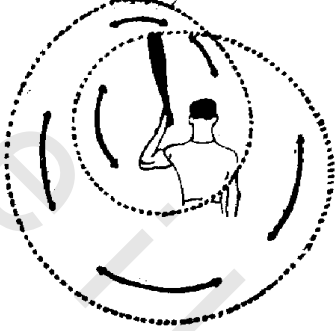
(شكل ٩٤)

يؤدي بنفس النظام ذراع بعد أخرى
أشكال ٩٥ و ٩٦ •



١٢٣ — عكس الأداء السالف •

١٢٤ — الذراعان متوازيان في الأداء
والى اتجاه واحد •



١٢٥ — عكس الأداء السالف •

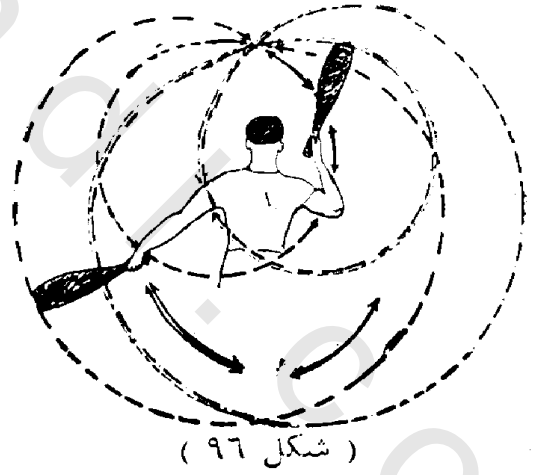
١٢٦ — الذراعان متعارضان في الأداء
كل في اتجاه مخالف للآخر •

١٢٧ — تعارض الأداء السابق •

شكل ٩٥

« ج » المرونة

ومرونة الأعضاء وكذلك
المفاصل والعضلات من الرمد
لزوميات الرياضى والرابع
وعليه مكافحة أية صلابة
Spastic تتناب جسمه أو أى
عضو من أعضائه • وأن
يكون علاج الصلابة شغله



(شكل ٩٦)

الشغل عقب الانتهاء من التدريب •

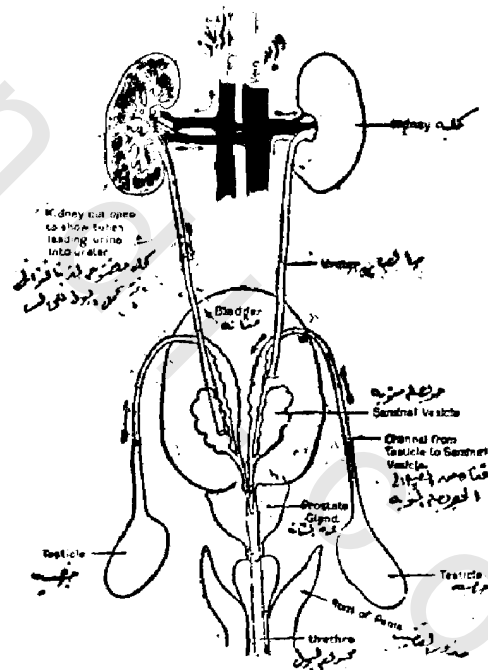
والحقيقة التى لا تمارى أن مشاق التمرين على الربع تجعل منه وسيلة
فعالة لا يجاد الصلابة فى عضلات الجسم ومفاصله حتى ظن الجميع أن
الصلابة من لزومياته ولكن الواقع يثبت أن الصلابة ليست كذلك ولكنها
احدى نتائج الإهمال فى الأعداد فتجعله ناقصا مبتورا •

وتنشأ الصلابة من مواصلة التدريب الاعدادى ثم التدريب على الرفع والتدرج نحو رفع الأثقل والاستمرار في أداء المحاولات كل ذلك وسائل ترهق العضلات والأعضاء لأنها مقصودة فالعبء يقع عليها مباشرة فتعمل بكل قواها ولأقصى مداها قبضا وبسطا خاصة عند تجميع قوى الجسم للتجارب أو لحمل قياساته •

ثم التعب الناشئ من الجهاد الحيوى لأسباب العيش يضاف لذلك حركة البدن الحيوية ككائن حي يستمد حياته من قواه فيستنفد منها الكثير حتى اذا لم يؤد عملا ما •

فمن توالى الانهماك في التدريب تتكدس الافرازات والجوامض المتخلفة من الجهود البدنية المختلفة سيما الخلايا التالفة التي استحوطت الى مواد دائرة الأمر الذى تصبح معه الراحة غير مجدية لاتقى بحاجة الجسم لايجاد المرونة أو بالحرى ليتخلص تماما من المخلفات التي لم ولن تستطيع الكلى تخلص الجسم منها بدون مساعدة والرجوع بالجسم الى حالته الطبيعية •

ولما كان قدر التعب يتوقف على مقدار الاعباء التي يؤديها البدن هنالك تصبح اصابة الجسم بالصلابة أمرا لا مفر منه وتتضاعف اذا لم يقعد عن مواصلة التدريب فهذه الحالة اذا لم تتدارك بعلاج حاسم ذى أثر فعال على الجسم لابد أن ينتهى بمأساة للرباع أو الرياضى ولا يوجد علاج لذلك مهما تغالينا سوى التدليك اليدوى فهو العلاج الوحيد لازالة الصلابة من الجسم ويؤسسه



(شكل ٩٧)

(١) الجهاز البولى : الكليتين والحالبين والمثانة لافراز البول ومشتملاته

من الدم •

المفاصل والتعب البدني والآلام العصبية والضمور^(١) بأنواعه بإيجاد المرونة • ثم هو الوسيلة الفعالة لزيادة العمر الرياضى وزيادة الانتاج ويفتح الشهية للتريض بالتفريح عن النفس ويذهب عنها الملل والسأم •

الجهاز العضلى

وقيل البحث فى فن التدليك لا أرى بأسا من ايراد أشكال « الجهاز العضلى » •

وقد قصدت بإيراد الجهاز العضلى بهذه الكيفية وأن أبين فيها شكلين لكل جزء من أجزاء الجسم متقابلين أحدهما بحالته العادية والثانى مجردا من الجلد مينا فى كليهما أمكنة العضلات والأعصاب وأسمائها حتى يستطيع كل من المدلك والرباع تحديد الأعضاء التى يريدّها ويبلغى تدليكها •

(١) الضمور الناشئ عن ضغط مستمر على العضو من مواصلة بذل الجهود مع قلة الراحة وعدم التدليك •

Compression Atrophy

ضمور العضلات المحيطة بمفصل سببه عاهة أو مرض بنى

Arthritic Atrophy

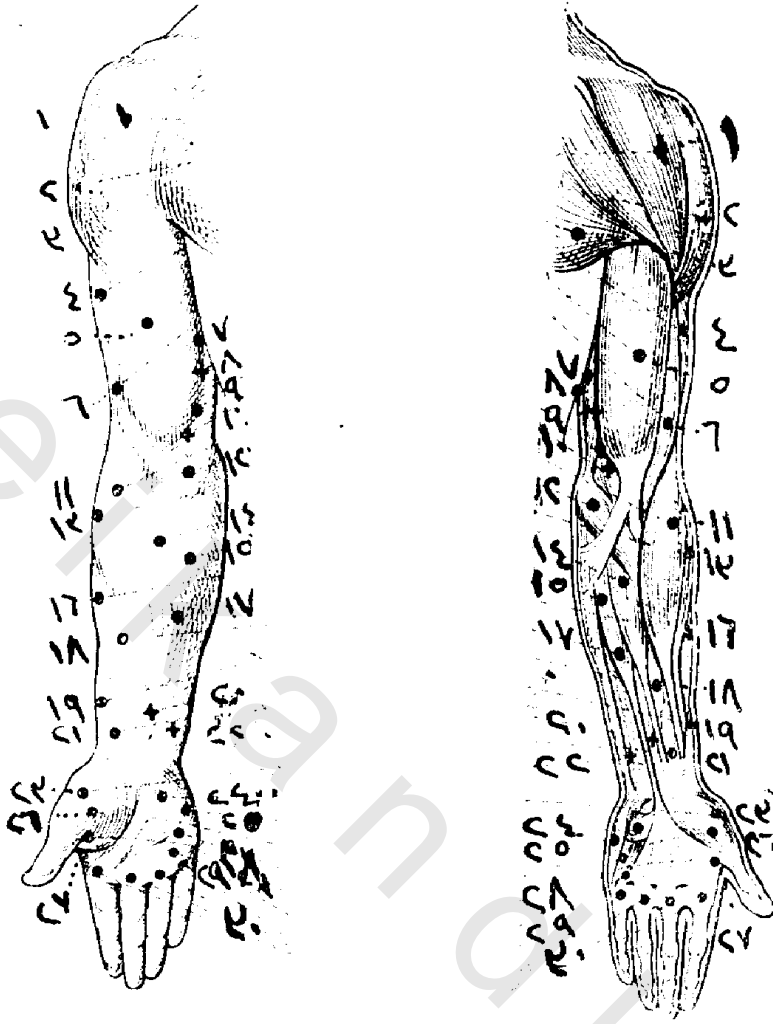
الضمور بسبب عدم الاستعمال - تصاب به الأعضاء المهملة • خاصة وأن الشحم - صدى الأجسام - كثيرا ما يفرغ فيكسو هذه العضلات بطبقات كثيفة منه • وإذا كان العمل يوجد العضو فالاهمال يؤدي به •

العلاج = تدريب وتدليك أعضاء الجسم • Disuse Atrophy

ضمور كروفيريير أو ضمور العضلات التدريجى •• يبدأ بتصلبات ثم يتطور الى ضمور •

ضمور هوفمان • وهو ضمور يصيب الأطراف السفلى فى ما تحت الركبتين • والأطراف العليا فيما تحت المرفقين Hoffmann's Atrophy

الجهاز العضلي - وجه الذراع



(شكل ٩٩)

(شكل ٩٨)

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| ١٩ - ممددة الإبهام . | الطويلة . | ١ - العضلة الذالية . |
| ٢٠ - العصب المتوسط | ١٢ - العضلة العمودية | ٢ - العضلة الذالية . |
| ٢١ - ممددة الإبهام . | الكعبرية . | ٣ - العضلة الصدرية . |
| ٢٢ - عصب ممدد | ١٣ - العضلة قابضة | ٤ - مثلثة الرؤوس |
| الساعد . | الكعبرة . | العضدية . |
| ٢٣ - عضلة محركة | ١٤ - العضلة الراحية | ٥ - ذات الرأسين العضدية . |
| الإبهام . | العمودية . | ٦ - العضلة العضدية . |
| ٢٤ - العضلة الراحية | ١٥ - العضلة الراحية | ٧ - مثلثة الرؤوس |
| القصيرة . | القصيرة . | المستطيلة . |
| ٢٥ - مقربة الأصابع . | ١٦ - قابضة الكعبرة . | ٨ - عصب ممدد الساعد . |
| ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ - عضلات الأصابع | ١٧ - ممددة الراحية القصيرة . | ٩ - العضلة العضدية . |
| المقربة والممددة . | ١٨ - قابضة الأصابع | ١٠ - العصب المتوسط |
| | العليا . | ١١ - العضلة الناحية |

ظهر الذراع



(شكل ١٠١)

- ١٢ - الكعبرة الثانية .
- ١٣ - باسطة الأصابع .
- ١٤ - الممدة الداخلة .
- ١٥ - باسطة الأصابع .
- ١٦ - المبعدة الطويلة .
- ١٧ - ممد مشط اليد والابهام .
- ١٨ - ممدة داخلية .
- ١٩ - ممدة داخلية ثانية .
- ٢٠ - مبعدة الأصابع .
- و عضلات بين العظام .



(شكل ١٠٠)

- ١ - العضلة الدالية .
- ٢ - العضلة الدالية .
- ٣ - مثلثة الرؤوس العضدية .
- ٤ - مثلثة الرؤوس العضدية .
- ٥ - العصب الكعبرى .
- ٦ - مثلثة الرؤوس .
- ٧ - العضلة الباطحة الطويلة .
- ٨ - عصب ممد الساعد .
- ٩ - الكعبرة الاولى .
- ١٠ - الكوع .
- ١١ - ممدة الساعد الداخلة .

وجه الجذع



(شكل ١٠٣)

- ٩ - جزء من العضلة الدالية .
- ١٠ - العضلة الصدرية الكبرى .
- ١١ - عصب العضلة المشرشرة .
- ١٢ - العضلة المشرشرة أو
المنشارية الكبرى .
- ١٣ - عضلة البطن المنحرفة .
- ١٤ - عضلات حول السرة .



(شكل ١٠٢)

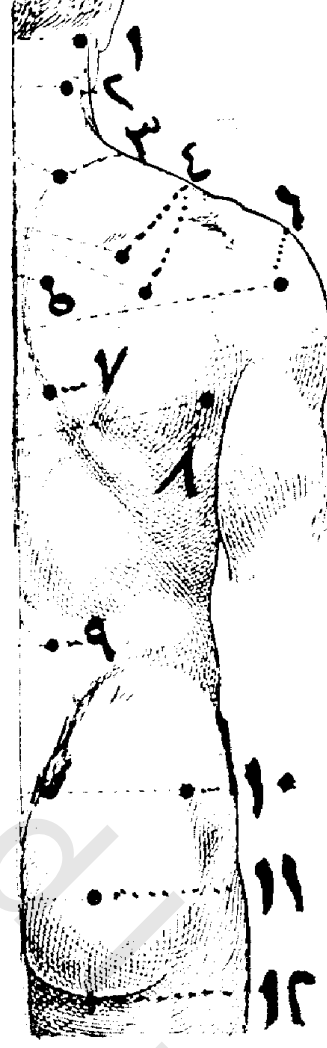
- ١١ - عضلة حلمة القص .
- ٢ - العضلة البوقية .
- ٣ - العضلة المربعة المنحرفة .
- ٤ - العصب الشوكي .
- ٥ - العضلة الترقوية الحلمية .
- ٦ - ضفيرة الأعصاب العضدية .
- ٧ - عصب الاتزان .
- ٨ - عصب العضلة الصدرية .

ظهر الجذع



(شكل ١٠٥)

- ٧ - العضلة العمودية الكبرى .
- ٨ - العضلة العريضة الظهرية .
- ٩ - مشددة العمود الفقري .
- ١٠ - العضلة الكفلية المتوسطة .
- ١١ - طرف العضلة الكفلية الكبرى .
- ١٢ - عصب النسا .



(شكل ١٠٤)

- ١ - العضلة الأذنية العليا .
- ٢ - العضلة العنقية التنويرية الطويلة .
- ٣ - العضلة المربعة المنحرفة .
- ٤ - العضلة الشوكية .
- ٥ - العضلة المربعة المنحرفة .
- ٦ - العضلة المعينية .

وجه الرجل



(شكل ١٠٧)



(شكل ١٠٦)

- ١ - عصب عرق النسا .
- ١١ - العضلة الشظية الطويلة .
- ١٢ - باسطة الاصبع الطويلة .
- ١٣ - العضلة الأخمصية .
- ١٤ - باسطة الابهام الطويلة .
- ١٥ - العضلة الشظية .
- ١٦ - مشددة الابهام .
- ١٧ - العضلة القدمية .
- ١٨ - عضلات بين العظام .

- ١ - العصب الفخذي .
- ٢ - ممدة الصفاق الفخذي .
- ٣ - عضلة الخياطة .
- ٤ - عضلة العانية .
- ٥ - عضلة المستقيمة الفخذية .
- ٦ - عضلة المقربة المتوسطة .
- ٧ - عضلة الداخلة المتسعة .
- ٨ - عضلة الخارجة المتسعة .
- ٩ - عضلة الداخلة المتسعة .

ظهر الرجل



(شكل ١٠٩)



(شكل ١٠٨)

- ١ - ذات الراسين الفخذية .
- ١١ - ذات الراسين الفخذية .
- ١٢ - عصب الشظي .
- ١٣ - عضلة بطن الساق الخارجة
- ١٤ - عضلة بطن الساق الداخلة .
- ١٥ - عضلة الأخمصية .
- ١٦ - قابضة الاصبع الطويلة .
- ١٧ - وتر - اكيلا .

- ١ - العضلة الكفلية .
- ٢ - ممدة الصفاق الفخذي .
- ٣ - عضلة كفلية .
- ٤ - عرق النسا .
- ٥ - عضلة مقربة الكبرى .
- ٦ - عضلة نصف الوترية .
- ٧ - عضلة داخلة متسعة .
- ٨ - عضلة غشائية .
- ٩ - عضلة خارجة متسعة .

التدليك

التدليك أو العلاج اليدوى هو أول الوسائل العلاجية التى اهتمت اليها الانسان بطبيعته منذ بدء الخليقة • فالتحسيس والطببة كان ولا يزال العلاج الساذج الذى تتبعه الأمهات لينتزعن ابتسامة الرضا والسرور من أطفالهن بدلا من العبوس والبكاء والصياح •

كان لكهنة قدماء المصريين باع طويل فى التدليك وكانوا عند التدليك يتمتعون بمهمة يحسبها المريض تمايم خاصة بالشفاء • وكان الصينيون والهندوس يتبعون نفس الطريقة وكانت الجماهير تعتقد أن الشفاء تأتى من استجابة الآلهة لدعاء الكهنة • أما فى اليونان فقد خلطوا التدليك بالرياضة وقال أفلاطون عنه أنه منشط وكان المدلكون ممتازين بين رجال السياسة والحكام •

أما عند الرومان فكان العلاج اليدوى مشمولا برعاية الأباطرة مباشرة وهو تكريم لم يحظ به التدليك عند أى أمة أخرى والتاريخ يحدثنا بالكثير من أخبار الملوك والعظماء وتقنهم فى التدليك وفى الدهون التى أغرموا بالتدهن بها فى التدليك • فمنهم من استعمل العنبر أو المسك والدهنيات المختلفة وكذلك الزيوت العطرية الذكية وكانت أم نيرون تستحم وتدللك بلبن الحمير •

وللتدليك شأن فى كل عصر ومصر ليس هنا بحثه ومجاله انما هى فذلكة بسيطة يمكننا بها تقديم التدليك نختمها بالحديث الشريف، « كآوا الزيت وادهنوا به فانه من شجرة مباركة » •

والتدليك بالنسبة للتعب كعملية غسيل للعضلات والأعضاء به يزول ما يتخللها من أحماض وأملاح ورواسب موجبة للتعب تعجز الأوردة عن ازالتها وجرفها أثناء دورة الدم لتوصيلها للكلى •

وكما أنه يصاحب عمايات الغسيل دعك وعصر وضغط يتم ذلك بحركات مختلفة الأشكال والكيفيات فكذلك التدليك •

فهذه الحركات التى يعملها ويجريها المدلك على الجسم هى وسائل نظامية تعملها الأيدى وتستسيغها الأعضاء المتعبة ثم هى نتيجة تطورات التجارب منذ القدم حتى اتخذت شكل الاصطلاح القانونى الذى يجب السير بمقتضاه وبغير ذلك يضر التدليك .

وحركة التدليك التى تأخذ صيغتها بالضبط يظهر أثرها فى الشفاء بسرعة . ثم لاتفى حركة واحدة باحداث كل التأثيرات المرجوة .

وحركات التدليك تقدر بعشرين حركة تقريبا ولكن أصولها التى

الجهاز الدورى

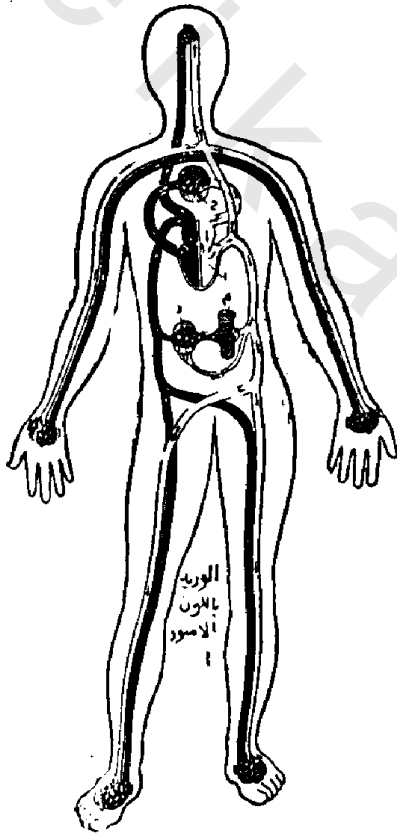
وهذا الجهاز يشمل القلب وكل الأوعية الدموية بالجسم والقلب هو المضخة التى تدفع الحياه فى أعضاء الجسم وانتظام نبضه هو الحائل بين حدى الصحة والمرض فى الجسم .

أما الدم فهو ماء الحياه وهو سائل كثيف أحمر اللون مكون من كريات تسبح فى السائل المسمى بلازما الدم وهذه الكريات حمراء وهى التى تؤثر فى لون الدم وأخرى بيضاء وهى عنصر المقاومة فى الجسم من جهة ولتغذية العضلات والأعضاء من جهة أخرى . وتتفاوت كمية الدم فى الجسم بين سبعة وثمانية لترات أو نسبة ١٢ الى ١٤ من وزن الجسم **وظيفة الدم :** للدم دورتان كبرى وصغرى :

الدورة الكبرى لتغذية العضلات وللمساعدة على النمو ثم نقل المواد المتخلفة من احتراق الغذاء وتأكسد الهواء الى جهاز الافراز حيث يفرز منه احماض

البول والبولينا وغيرها مما يحتوى عليه السائل البولى .

ودورته الصغرى الى الرئتين لافراز الكربون منه وامتصاص الاكسوجين حين التنفس من الهواء . والدورتان تبدآن من القلب وبعد أداء وظائفها ترجعان اليه لتدفع من جديد وهلم جرا - والشكل مبين فيه الوريد باللون الاسود والشريان باللون الابيض .

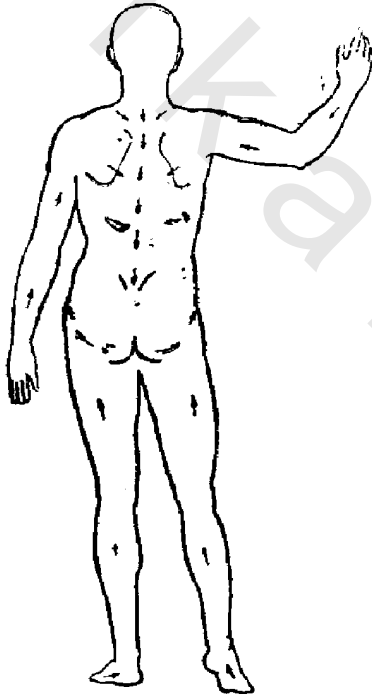


(شكل ١١٠)

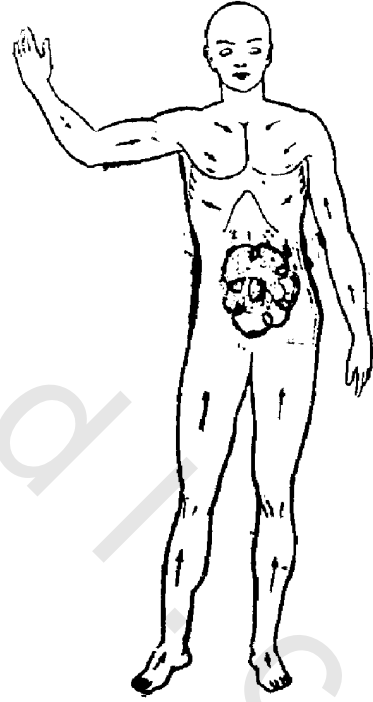
اشتقت منها خمس هي : (١) الفك • (٢) التكبيس • (٣) الرجفة •
(٤) الخبط • (٥) اللف •

ولا يوجد رأى قاطع يمكن بمقتضاه ترتيب أى من الحركات تسبق
الأخرى ولكن الجدير بالملاحظة تحاشي الضغط فوق العظام خوف تهتك
أنسجة العضلات أو الأربطة • وباقي الملاحظات تترك لذكاء المدلك الذى
عليه أن لا يمارس التدليك ويدها باردتان •

وفى التدليك بالنسبة للتعب يجب أن يتجه سير المدلك للقلب وبمعنى
أوضح مساعدة الأوردة على أداء وظيفتها كما فى شكلى ١١١ و ١١٢
فيسير المدلك فى اتجاه السهام •



(شكل ١١٢)



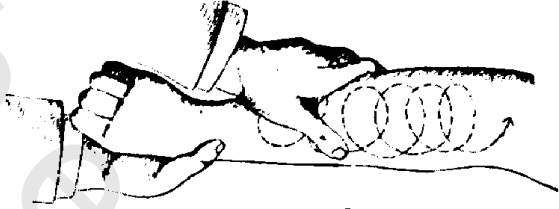
(شكل ١١١)

كذلك يجوز عمل دوائر متداخلة تضيق وتوسع انما تسير بنفس
النظام ويجوز السير مسحا مستطيلا بدون عمل دوائر ويتم باصبع
أو اصبعين أو أصابع اليد كلها أو براحتها أو باليد كلها والمساعدة ببعض
أو كل اليد الأخرى •

١ - الفك

يعتبر احتكاك اليدين بالجسم مؤثرا هاما في تنبيه أعصاب الحس فتعمل على تنشيط دورة الدم علاوة على الحرارة المتأتية من الاحتكاك المذكور .

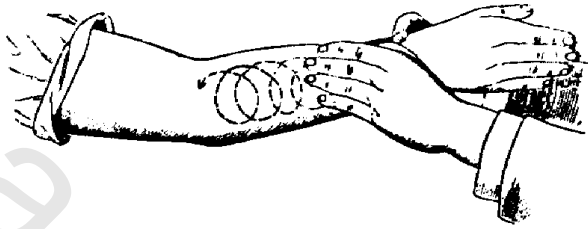
والفرك يؤدي بعمل حركات دائرية أو مستطيلة على العضو



(شكل ١١٣)

أو العضلة أو جملة عضلات بالابهام أو بأطراف الأصابع باليد وباليدين معا . وبدرجة

محسوسة من الضغط الذي يزيد على العضل ويخف على العظام شكل ١١٣ و ١١٤



(شكل ١١٤)

٢ - التكييس

عبارة عن حركات ضغط وشد كما يفعل العجان تماما مع العجينة ويكون ضرورة اذا لم يتيسر دحك عضلة لانزوائها وراء عضلات أخرى كعضلات الفخذين والاليتين .



(شكل ١١٥)

ويؤدي ضغطا مزدوجا (أى لابد من وجود ما يقابل الضغط) على الأنسجة العضلية وأوتارها بالابهامين (شكل ١١٥) أو الابهام مع الأصابع وباليدين (شكل ١١٦) ويجوز رفع ثم ضغط مجموعات العضلات للوصول للأعماق الداخلية للتأثير فيها - بالنسبة لوجودها الطبيعي وكونها ملاصقة

للعظم • وهو لعصر العضلات فتبك ما بها من مخلفات فى الأوردة من تأثير الضغط. ثم عند الانفراج تمتص دما ثقيا وهكذا حتى ينتهى التكيس •

٣ - الرجرجة

والرجرجة حركات اهتزازية خفيفة تصل الى الجسم من



(شكل ١١٦) •



(شكل ١١٧)



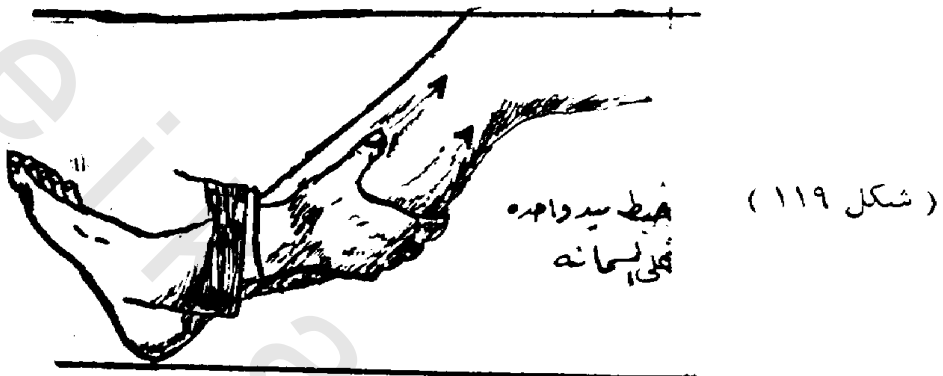
(شكل ١١٨)

أصابع أو يد المدلك وهى لانعاش الأعصاب فتنبه • وهى تؤدى عادة بالضغط بأطراف الأصابع (اصبع أو أكثر) وبراحة اليد فتوضع رأسية فوق العضو ويتم الهز بالضغط حتى لا تنزلق (شكلى ١١٧ و ١١٨) •

ويجوز مسك الأطراف واحداث حركة الرجرجة ، ورجرجة الأرجل
بمسك أطراف أصابع القدم ورجرجة الأذرع بمسك أطراف أصابع اليد .

٤ - الخبط

يؤدى بتوجيه خبطات فى حيز المعقول تتجه الى الجسم وتختلف
قوتها فتتفاوت من النقر البسيط الى الخبط القوى للايقاظ والتنبيه .



وتعمل أيضا كالتكيس للوصول الى الطبقات الداخلية من العضل
والأعضاء وتتم الخبطات براحة اليد أو باليدين مع بعض أو على
التوالى وبالأبهام وبالأبهامين أو بأطراف الأصابع (شكلى ١١٩ و ١٢٠) .

٥ - اللف

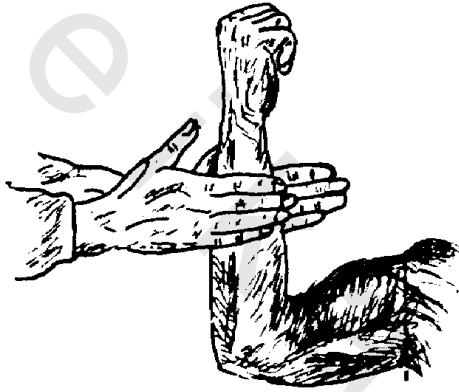
وتتم حركة اللف بدرجعة العضو بين راحتى اليد كما يحدث حينما
يعمد الانسان لتدفئة يديه أو يكون بينهما عصا أو كما يفعل الكيال
فى تعبئة مكيال الحبوب . فتوضع يد فى مقابل يد كما فى شكل ١٢١

وعندما ندفع الأولى نسحب الثانية وخير ما تطبق على عضلات
الأطراف كسمانة الرجل وعضلات الفخذ والعضد والساعد شكل ١٢٢

وهذه الحركة تؤدي للقضاء على كل يبوسة في
العضل وتساعد على الامتصاص في حالات وثنى^(١)
المفاصل والتهاباتها •



ويفرض على الرباع الراغب في التدليك
استرخاء جسمه حين التدليك ليسهل عمل المدلك (شكل ١٢١)



(شكل ١٢٢)

وفرز العضلات ومعرفة أيها أشد
صلابة وأكثر تعباً وأحوج للعناية •
ثم لتحاشى حدوث جلوط
أو التهابات جلدية من احتكاك
يد المدلك بالجسم والأدهنة
لا تجدى في مثل هذه الحالة •

الحالات التي يستحب فيها التدليك بالنسبة للرباع

١ - التعب

يعمل التدليك على إيقاظ الشعور بالعضلة ويمكنها من الحركة
بسهولة (مداً وبسطاً وقبضاً وانكماشاً) وبدون ألم أو تراخ ثم يهبها
القابلية على العمل • وشعور العضلة معناه زيادة حساسية ما يتخللها من
أعصاب فتتنشط قنواتها الشعرية من دموية ولنفاوية وتتفتح أنسجتها
فتأخذ من الشرايين ما هي في حاجة إليه وتطرد في الأوردة مخلفاتها •

ويشترط أن يكون التدليك عميقاً في غير عنف فيشمل أثر الحركات
التدليكية كل العضلات حتى الطبقات الداخلية الملاصقة للعظم فيساعدوها

(١) وثنى أو التواء أو فكك أو قصع إصابة وألم من وثنى عضله أو وتر
أو رباط سببه شد عظيم •

على تفتح أنسجتها وتسهل تغذيتها وحركاتها ثم لافساح مجال لتولد أنسجة جديدة تزيد في حجم الجسم وفي قواه •

٢ — التصلبات

والتدليك موجب للحرارة للعضو المتدلك والتي تنشأ من جراء حركات المدلك التي تحدثها يده وتكرارها منشط لدورة الدم فتتشط بدورها عملية الامتصاص الطبيعية في الجسم وبذلك يبدأ في الزوال ما يكون راسبا في المفصل مسببا للتصلب من روائب وفضلات •

ويحسن من باب الاحتياط عدم تعريض العضو المتدلك للبرودة خاصة في الشتاء بل يجب لفة بالضامات اللازمة مع ملاحظة عدم كبت دورة الدم أو مضايقة حركة المفصل •

أما التصلبات الناشئة من توتر الأربطة المفصالية فآثر التدليك عليها كأثره على العضلات يزيل تصلبها ويكسبها المرونة والليونة وما خلا ذلك يستشار الطبيب •

الحالات التي لا تتفق مع التدليك بالنسبة للرباع

١ — الأمراض الجلدية • والالتهابات والكدمات والورم وكسور العظام (يعمل بأمر الطبيب المعالج بعد الالتئام) •

٢ — جميع الطوارئ التي تسبب نزيف لو ضغط المداك على الجسم •
المدلك : وعلى المدلك أن يلم ألما تاما بطرق استعمال الحركات اليدوية المختلفة في التدليك ثم تكييفها بما يناسب الحالات التي تعترضه • وكذلك تقدير القوة التي تناسب كل حالة ويحتملها كل انسان على حدة •
وليعود المدلك نفسه على أن يعمل بيديه على حد سواء يد بمفردها أو باليدين معا أو يد بعد يد أو كل يد في اتجاه تبعا لمقتضيات التدليك بدون تمييز بين اليدين •

وكذلك يجب أن يتجنب أحداث وخدات مؤلمة عند تدليك المعدة

وخامة حركة التكبيس بل يجب الترفق حيث يكون غالبا عالقا بالأعضاء
فضلات برازية بشكل عرم مازالت في طريقها للخروج حين التبرز •
وعليه أن يقلم أظافره باستمرار منعا من التخدش وأن يعمل على
البشرة فلا تحول الملابس مهما كانت الحالة بين يده وجسم المتدلك •

الدهون

يقصد بهذه الكلمة أى دهان يستعمل فى التدليك كالبدرة والزيوت
وباقى المستحضرات •

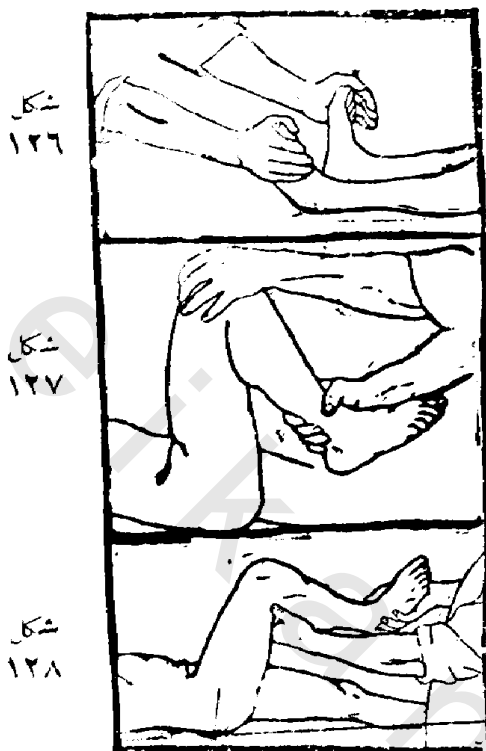
والمقصود منها أولا وآخرا تسهيل عملية احتكاك يد المدلك بالبشرة
وانتقالها أثناء التدليك من عضلة الى أخرى بدون أحداث تسلخات
أو التهابات بالجلد • وأهم ما فى الموضوع هو قانونية التدليك وموافقته
أما الدهون حتى تلك التى يوصى بها فان تأثيرها يتضاعف بالتدليك الجيد
وما خلا ذلك فالتأثير ثانوى •

ملاحظات بعد التدليك

وستمتلىء الأوعية الدموية التى تتخلل الأعضاء من جراء التدليك
بالدما مما يسبب تضخمها قليلا عن مثيلاتها كأنما تمارس المراس فلو تركت
العضلة أو العضو فى حالته هذه فان الدماء المتجمعة ستمكث بها فترة
ليست قصيرة حتى تمتص الأمر الذى يسبب يبوسة فى العضو أو العضلة
أو المفصل وتزداد حالته سوءا لو تعرض للبرد •

لذلك يعتبر من أوجب واجبات المدلك العمل على تصريف الدماء
المتجمعة عقب عمليات التدليك مباشرة أى يختتمه بها • ومسح الفرك
مما يساعد على تصريف الدماء ولا بأس من قيام المدلك بعمل حركات
تدويرية لتلين المفاصل بتحريك الأطراف حركات تنفق ووظائفها
كالأشكال ١٢٣ و ١٢٤ و ١٢٥ و ١٢٦ و ١٢٧ و ١٢٨ المبينة بعد •

على أن يتحاشى الممثل ما أمكنه استعمال العنف أو يعتمد الى العنف في تحريك العضو الذي يلينه فالعضو السليم هو الذي يستطيع الحركة •



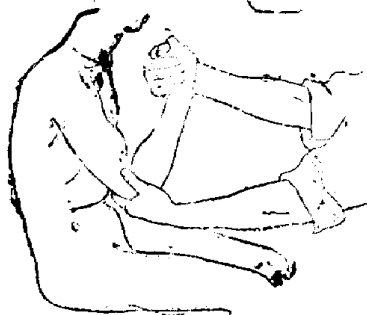
شكل
١٢٦

شكل
١٢٧

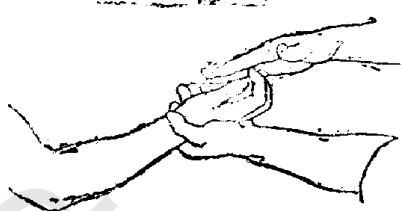
شكل
١٢٨



شكل
١٢٣



شكل
١٢٤



شكل
١٢٥

أما في حالات الاصابات فتكون الحركة تدريجية وبمتهى البطء والسهولة حتى لا يسبب العنف أو السرعة أى انتكاس للإصابة أو أحداث مضاعفات أو التهابات •

٢ - الإعداد الفنى

والاعداد الفنى أيضا له جملة نواح تاخص فيما يلى :

- ١ - اعداد الجسم اعدادا فنيا من ناحية معرفة الأوضاع التى يتعين على أعضاء الجسم اتخاذها لممارسة الرفع •
- ٢ - اعداد الرفعات أى معرفة الحركات البدنية اللازمة لتكوين الرفة •
- ٣ - تدريب الأعضاء على الرفع أى معرفة توجيهه وتسخير القوى البدنية واستغلالها في رفع الأثقال •

٢ - تقوية الرفعات أو العمل على زيادة أرقام الرفعات فالتجويد
ثم التجارب •

١ - الإعداد الفنى للجسم

قلنا فى تبيان حركات الرفع أنها من الناحية الفنية عبارة عن تحايل
فى حدود القانون (قانون الرفعات) يلجأ إليها الرباع لرفع الأثقل
بالنسبة له بأقل ما يمكن بذله من جهود طمعا فى ادخار قواه لبذلها فى
رفعات أثقل على التوالى •

ويركز الإعداد الفنى للجسم فى تدريب أعضاء البدن على كيفية
الرفع • والرفعات بدورها قد وضعت على أسس لا بد من مراعاتها وعلى
فترات بحركات متتالية ولكل قيودها التى لاتحيد عنها فلكل رفعة
تطورات تتغير فى كل مرحلة من مراحلها • ولكل رباع تكوينه الخاص به
ومؤهلاته •

لذلك يتعين على كل رباع اتخاذ الأوضاع الفنية اللازمة والمناسبة
لكل مراحل الرفعات من جهة والتى تتفق مع تكوينه ومؤهلاته من جهة
أخرى وأخذ نفسه على اجادتها منذ الابتداء المبكر لهوايته • والمراحل
المشتركة بين الرفعات هى كما يأتى :

- (أ) الوقوف أمام البار (عمود الثقل) •
- (ب) الانحناء - الاتقضاظ •
- (ج) القبض على البار •
- (د) المسافة بين قبضتى اليدين •
- (هـ) الرفع الى أعلا •

(أ) الوقوف

- يقف البعض ضاماً كعبه فاتحاً مشطى قدميه وركبتيه •
- والبعض الآخر يقف وقدماه مبتعدتان كثيراً عن بعضهما •

وفريق ثالث يقف وقدماء مبتعدتان بعدا مناسباً عن بعضهما .
وفى كل حال يحسن الوقوف بقرب عمود الثقل « البار » لدرجة
الملاصقة لأن هذا يساعد على استخدام القوة كاملة فى الرفع .

(ب) الانقباض . الانحناء

يقصد بذلك أن بعض الرباعين ينقض على الثقل . والبعض الآخر
ينحنى لالتقاطه .

الانقباض

يعمد البعض من جماعة الانفراج ^(١) على الانقباض على الثقل ثم
رفعه من الأرض .
ولهم طرق غريبة فهم يققون وركبهم مشنبة ثم يحركون أجسامهم
هبوطاً وعلواً لعدة مرات ^(٢) ثم ينقضون بعد ذلك على البار .

الانحناء

ومعظم رافعى الخطف الألمانى يعمدون الى الانحناء على البار ثم
يقبضون بأيديهم على البار من مواضع معينة استعداداً لرفعه والانقباض
والانحناء خاضعاً لحد ما لقوة القبضات وكبر الكفوف .

(ج) القبض على البار

والكفوف اما صغيرة أو كبيرة .
وطريقة مسك البار الشائعة عند ذوى الكفوف الصغيرة هى طريقة
المسك الملفوفة .
وهى عبارة عن لف الابهام حول البار ثم لف الأصابع حول الابهام
ولف الأصابع صعب مع الانقباض . (شكل ١٢٩)

(١) انفراج الرجلين عند الرفع .

(٢) قصد التحكم فى قوى الجسم وحركاته بالايحاء .

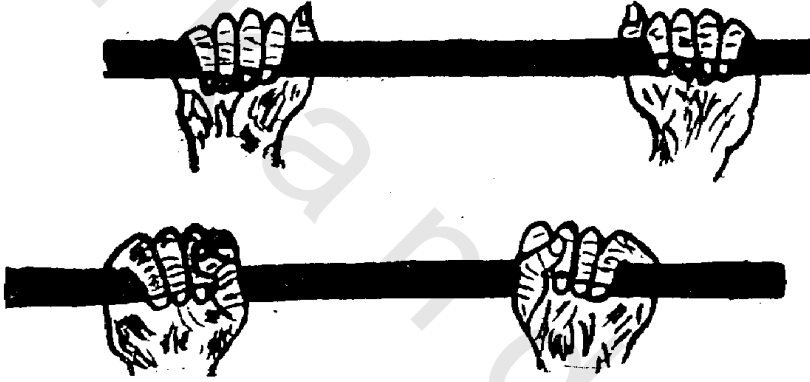
أداء ذوو القبضات الكبيرة فكبرها يغنى عن لف الأصابع على البار

شكل ١٣٠



(شكل ١٢٩)

ومنهم من يستغل سماح القانون بتحريك الأصابع لضبط مسك البار فيحركها كيف شاء •
ومع كل فيمكن تذليل كل صعوبة بالتمرين •



(شكل ١٣٠)

(د) المسافة بين قبضتي اليد

ويشترط القانون عدم تغيير مواضع القبضتين أثناء الرفع أما تحديد المسافة بينهما فموكول لعادة الرباع — وقد خول رغبته في تجديدها بمنتهى الحرية •

وضيق المسافة بين القبضتين وان كان يساعد الرباع على زيادة قوته في شد الثقل الا أنه يقيد حركته حينما يرتفع الثقل الى أعلى خاصة في حركة الخطف حيث يزداد الضغط على عضلات الابطين مما يتسبب عنه سقوط الثقل في آخر مراحل •

(٥) الرفع إلى أعلى

لما كانت رفعتا الضغط والنظر تؤديان على مرحلتين فإن ذلك دافع للرباعين الى تجديد جميع قواهم وشحن عزائمهم خاصة في المرحلة التالية بل ويستطيع الرباع تلافى أى خطأ يقع فيه في المرحلة الأولى لتجنب الاخفاق على قدر الامكان .

ولكن الحال في رفعة الخطف يختلف لأنها تؤدى على مرحلة واحدة ولهذه الرفعة طريقتان • الألمانية والانسراج •

الطريقة الألمانية

ورافعو السحب بالطريقة الألمانية يهتم بصفة خاصة مسألة سحب ظهورهم الى الداخل لأن فشل الرفعات يحدث دائما بسبب الاحتفاظ بالظهور محدبة فيؤدى الى وفوق الثقل عند رفعه أمام الرباع •

ومما يثبت ضرورة سحب الظهر الى الداخل والقضاء على الاحدوداب انه قلما تفشل رفعة بسبب وقوع الثقل خلف الرباع بقدر ما تفشل بوقوعه أمامه •

وهناك اتصال في الاجراء بين رفعتى الخطف والدفع (النظر) تأتي من تأثرهما بنقطة الخمول أو ما يسمى Dead Point

ونقطة الخمول هذه بمعنى أوضح نهاية حركة البداية أو بداية التحول والانقلاب في سير الثقل اذا لم يتدارك بعلاج حاسم سريع •

وهي في رفعة الخطف نهاية اندفاع الثقل ارتفاعا بتأثير حركة الخطف الأولى لرفعه • وعندما يصل الثقل الى هذه النقطة يتحتم على الرباع الهبوط بجسمه تحت الثقل ليتلافى سقوطه بتأثير الجاذبية • وقد أباح له القانون الدخول وقلب معصيه لهذا الغرض على شرط أن يعلو الثقل بتأثير الخطفة الى ما فوق رأسه •

ويتلافى الرباعون ذلك بالهبوط تحت الثقل كما بينا • أى بينما ترفع الذراعان الثقل الى أعلى يهبط الرباع بجسمه تحته •
أما فى رفعة النظر للرباع الحق فى الهبوط بجسمه تحت الثقل فى كل مرحلة من مرحلتيه •

طريقة الانفراج

الانفراج أى انفراج الرجلين وتقلعهما فى أى اتجاه وهذا سنورده فيما يلى فى حركات الرجلين •

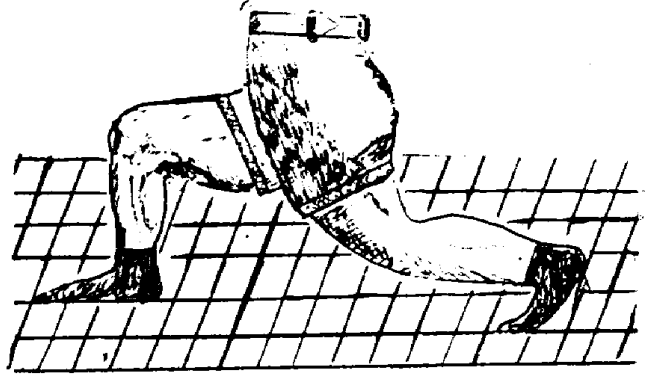
حركات الرجلين

أما الأدوار الخاصة بحركات الرجلين سيما الانفراج فمما يجدر ملاحظته وبصفة عامة أنه يجب عدم التقيد بتمييز أى من الرجلين بحركة خاصة بل يجب أن تشملهم كل الحركات بالتساوى بحيث يمكن أن تحل كل منهما مكان الأخرى بدون أن يسبب أى ارتباك للجسم فى الرفع أو فى احتمال الثقل أو فى قدرة الجسم عليه • فضلا عن ضمان مساواة الساقين فى النمو والقوة والسهولة فى التوظيف واستخدامهما فى أى اتجاه • بمعنى أن تتناوب الرجل اليمنى مع اليسرى رفعة الى الأمام وأخرى الى الخلف •

وفى كل من الاتجاهين لكل من الساقين يجب ملاحظة المفاصل فلا يجوز بأى حال وضع أى مفصل فى اتجاه مغاير لحركته الآلية فى البدن وأن أى انحراف فى وضع القدم مهما كان بسيطا لابد أن يؤدى الى التعرض لاصابة القدم بما يقعه عاجلا أو آجلا أو على الأقل يعرضه للتشويه • وما يترتب على التشويه من الاصابة بالعرج خاصة اذا فوجئ الرباع باخفاق للرفعات أو بانهيار مفاجئ لقواه يؤدى الى سقوطه •

فمثلا عند دفع أى من الرجلين الى الأمام يجب أن يكون موضع القدم الأمامية مصوبا عموديا الى القبلة التى سيتجه نظر الرباع اليها بدون تحويل أو تحوير فى وضعه يمنة ولا يسرة شكل ١٣١ •

وعند تراجع
الرجل الأخرى الى
الخلف فيجب أن
توضع القدم على
خط يتوازي مع
موضع خط الرجل
الأمامية أما الفرجة بين



(شكل ١٣١)

خطى المتوازيين فيترك تقديرها للرباع وكذلك الاتساع بين القدمين
الأمامية والخلفية فمتروك أمره الى التعود .

ومن باب الاحتياط يجب تنصير مسافة دفع الساق للأمام على قدر
الامكان فهو أسلم عاقبة وآمن للرباع .

فالرجل مدفوعة ليأمن الرباع جذب الثقل لجسمه كتكأة عند محاولة
رفعه ولكن الاحتياط لردها الى موقعها كما كانت في حالة الاخفاق أهم
فتكون قريبة منه يمكنه سحبها بسهولة وبأسرع من وقوع الثقل
فلا تتعرض للاصابة من جراء سقوطه المفاجيء كنتيجة للاخفاق . ولا يضيرنا
ذلك حتى عند نجاح التجربة فقرب الرجل أسهل وأسرع في عمليات
التجميع .

أما الساق الخلفية فهي لحفظ توازن الجسم والجذع ولتأمينه في
مقاومة الثقل اذا ما أخل بالتوازن واكتسح الجذع نظرا لثقله أو لشدة
اندفاعه للخلف أو لكليهما من تأثير قوة الشدة . أو لاندفاع الجذع
كنتيجة لانزلاق (زفلة) الثقل من اليدين فيتهاوى الجسم على ظهره
وما قيل في وضع القدم الأمامية يقال في الخلفية بحيث يجب أن
يكون وضعها بكيفية يجوز معها ثني الركبة وفردها بحرية تامة بدون
التعرض للوثى أو الخلع أو النقل في أى مفصل من مفاصل الرجل
لوانتت قسرا .

وأشد ما يؤذى الاقدام مفاجأتهما برفع الأوزان الثقيلة مع عدم

استعدادهما (١) وتوالى المحاولات في الرفع يتطلب العناية والمحافظة في وضع الأقدام فتصان من التعرض للوكم (القلب الى أى ناحية Talipes Valgus) خلاف الفرطحة (Flat Foot) أو الاعوجاج العقبى فيمشى المصاب على عقبه (Talipes Calcaneus) .

وحركة الرجلين في الربع أيا كانت حركاتهما واتجاهاتهما فما ذلك الا لتقصير مسافة ارتفاع الثقل الى الصدر أو فوق الرأس الى أقل ما يمكن اقتصادا في القوى والجهود .

وللأسباب المار ذكرها لا يجوز العمل على تقصير مسافة الرفع الى أعلى بزيادة انقراج الرجلين ولكن الأصح أن يصاحب الانقراج ثنى الركب أى يمكن تلافي الاتساع بين الرجلين بثنى الركبتين . فهذه الطريقة أسلم وأقوى وأكثر ملاءمة للرفعة وتركيب مفاصل الأبدان .

والرجلين عند الرباع سريعتا العطب والتعرض لاصابات كثيرة أهمها تصاب شرايينها وأوردتها وعضلاتها والتهابات أعصابها ومفاصلها .

فالجلوس أثناء المران أو التجارب يعرضها للاصابة بالدوالي (٢) وعدم تقويتها وتمارينها بعناية خاصة بهما يعرضهما للاصابة بأمراض التهاب عصب النسا (عرق النسا) والتهابات المفاصل والمزق وقد يتأثر بها الظهر فيمرض (بالمباجو) .

وأهم وقاية وعلاج للسيقان من كافة اصاباتهما بعد التمرين والتقوية . التدليك بحيث يعمل المدلك على الوصول الى طبقات العضل الداخلية خاصة الملاصقة لعظمة الفخذ فيزيل التصاقاتهما ويكسبها الليونة والمرونة

(١) بدون أداء تمارين منشطة .

(٢) يترتب على القعود أثناء التمرين أو التجارب أن يحدث نسيات في عضلات السيقان فيحتبس ما يتخلل الأوردة الصابة في الوريد الصفنى بالرجل من دماء يتغير لونها فتبدو كالوشم الأزرق . وهذا المرض يكثر عند الحمالين والرباعين والسيدات الضعيفات عند الحمل .

فتنتعش وكذلك ما يلاصق عظمتا الساق من العضلات الساقية^(١)
ولا يعتبر التدليك السطحي الا مسكنا بسيطا لا علاجا ناجعا .

٢ - إعداد الرفعات

ومن معرفة الحركات المكونة للرفعة وتطبيقها على البدن يحسن في
اعداد الرفعات تبسيطها وذلك بتقسيمها الى أجزاء تؤدي على تمارين
فمن هذه الأجزاء ما اشترك فيه الجميع (جميع الرفعات) ومنها ما اختص
به البعض ومنها ما تميزت به كل من الرفعات عن غيرها .

وسنبدا برفعة الخطف فتمارينها صالحة لكل الرفعات . ثم تليها
رفعة الضغط لأنه يلائم ويقوى الدفع (النظر) ثم الدفع لانفراده بحركته
وقد يكون في عرض بعض تمارين الاعداد ترديدا لما سبق عرضه منها
ولكننا توخينا في ترتيبها انها في المجموع تؤلف برنامجا خاصا لغرض
خاص وبمعنى آخر فردود أفعال هذه التمارين تقوية الجسم لبلوغ
العاية التي ينشدها الرباع في رفعة . كذلك يمكن انتقاء منه ما نسد به
نقصا ونعالج به ضعفا في أية ناحية .

إعداد الخطف (السحب)

يتم اعداد السحب بالتدريب على أداء الحركات الآتية : حركات
متداخلة بالثقل^(٢) وبدونه وتمارين سويدية كما يأتي :

- ١٢٨ - يرفع الثقل من الأرض الى الوسط بدون ثنى الركب .
- ١٢٩ - يرفع الثقل من الأرض الى الصدر بدون ثنى الركب .
- ١٣٠ - يخطف الثقل من الأرض الى أعلى كحركة السحب بدون
ثنى الركب .

(١) العضلة التوامية الساقية والعضلة الاخمصية - بطن الساق .

Gastrocnemous and Soleus

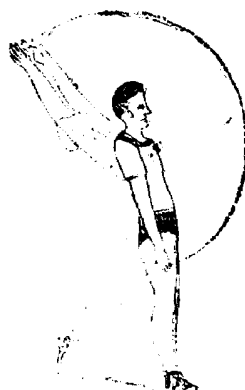
(٢) اما الانتقال اللازمة للاعداد الفني فيحسن أن تكون من ذوى الاوزان

المتوسطة نسبيا والتي يستطيع بها أداء الحركة عشرين دفعة متوالية .
ثم ملاحظة التدرج في الثقل والعدد عند الزيادة .

١٣١ - الوقوف معتدل ثم ترفع اليدين بالثقل أو بدونه مع ملاحظة عدم ثنيهما الى آخر مداهما ثم الانحناء للخلف قليلا مع سحب احدى الرجلين للخلف (تبادل الرجلان الحركة) شكل (١٣٢) •

١٣٢ - قف معتدلا ثم ارفع اليدين بثقل أو بدونه مع دفع احدى الرجلين للأمام وتبادل الرجلان الحركة شكل ١٣٣ •

١٣٣ - قف معتدلا ثم ادفع احدى رجليك الى الأمام مع انحناء الجذع قليلا لالتقاط الثقل ثم ارفع يديك بالثقل أو بدونه شكل ١٣٤ • تبادل الرجلان الحركة



(شكل ١٣٢)

تمارس التمارين السابق ايضاها في

فصل الاعداد البدني لتقوية الأعضاء التالية - العجز - الأرجل -

الوسط ثم المداومة على أداء تمارين المعدة طبقا للنظام الموضح لها •

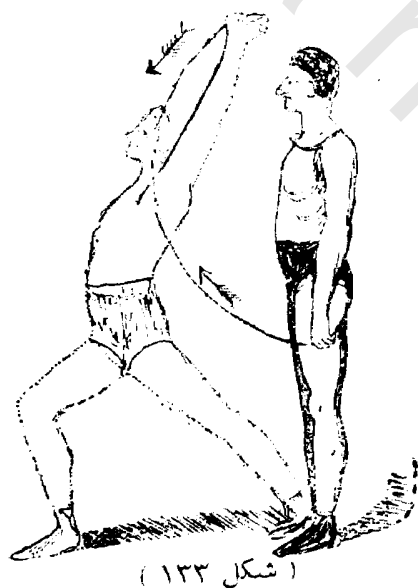
١٣٤ - السحب على الطريقة الألمانية كالشكل الموضح رقم ١٣٥ •

١٣٥ - رفعة الترجيح (١)

Swing

١٣٦ - السحب باليد الواحدة •

١٣٧ - السحب باليدين بالانفراج شكل ١٣٦ •

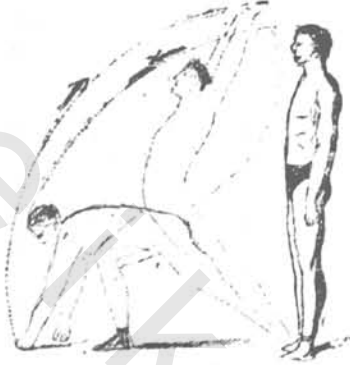


(شكل ١٣٣)

(١) كافة التمارين التي تؤدي باليد الواحدة لابد وأن تشمل كل يد بالتساوي في الثقل وعدد الدفعات وكيفية الحركة •

إعداد رفعة الضغط

تتقوى هذه الرفعة باداء كل الرفعات التى يطلق عليها كلمة ضغط •
ومع أن رفعة الضغط باليد الواحدة قد ألفت إلا أنها هنا لازمة
كتمرين هام •



(شكل ١٣٤)

ومن المسلم به أن فى تنويع
التمرينات وتغيير كفيات الأداء
خير ضمان لزيادة عدد العضلات التى
تعمل • فان النتيجة تكون زيادة كبيرة
فى قوى الكتفين تظهر فى زيادة أرقام
الرفعات علاوة على جودة شكلهما
لكمال نموهما ثم تقوية وتنمية

ما يتصل بهم من مجموعات عضلات الجذع وهى عضلات قد يمرضها
الاهمال ويضعفها عن مسايرة غيرها الأمر الذى يؤثر على أرقام الرفع
وعلى صحة الرباع •

وتمرينات اعداد الضغط هى كالاتى :



(شكل ١٣٦)



(شكل ١٣٥)

١٣٨ - الضغط بيد واحدة كل يد على حدة ويشترط أن يتساوى
الثقل وعدد المرات لكل يد •

١٣٩ - الضغط بيد واحدة انما اليدين مع بعضهما بشرط المساواة في الثقل وعدد المرات •

١٤٠ - الضغط باليدين عادى شكل ١٣٧ رقم ١ •

١٤١ - الضغط باليدين من خلف الرقبة رقم ٢ (شكل ١٣٧) •

بحيث يعمل الرباع على أن يتوحد الثقل في هذين التمرينين وكذلك عدد المرات •

١٤٢ - الضغط والجسم مستلق على ظهره •

١٤٣ - الضغط والجسم مستلق على رأسه ورجليه (كوبرى) •

١٤٤ - تمرين عضلات الذراعين ذات الرأسين العضدية ومثلثة الرؤوس (شكل ١٣٧) •

١٤٥ - استلقاء الجسم وتفرد ذراعيه ثم يرتفعان عموديا حتى يستقرا على صدره بالثقل وبدونه •

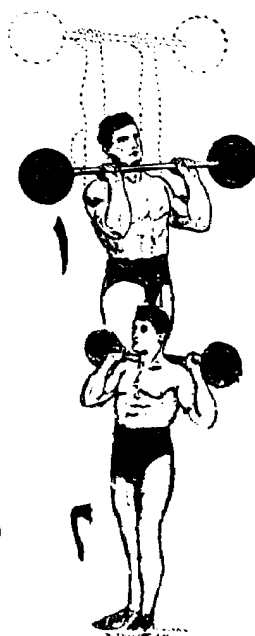
١٤٦ - تمرين الشكل الصليبى (تراجع رفعة الشكل الصليبى فى الرفعات) •

١٤٧ - الانبطاح على مقعد مستطيل ثم رفع اليدين بعد مدهما للأسفل حتى تتوازي مع الكتفين •

إعداد الدفع (النظر)

الاعداد الخاص بالرفعتين السالفتين مع زيادة التمارين الخاصة بالرفعة • مع التدرج من رفع الثقل الخفيف قصد التجويد ثم التدرج أيضا فى الزيادة العددية ثم زيادة الثقل وهلم جرا •

نعم تؤدي هذه الرفعة على مرحلتين كالضغط ولكن ان تشابهت الرفعتان فى المرحلة الأولى من نواحي الاجراء والقانون الا انها فى النظر



تحتاج لمزيد من القوى مزودا بتقمص فنى فى الأداء عن مثيلاتها فى رفعة الضغط .

ولهذا سبب ، فالمفروض فى رفعة الضغط أن الثقل الذى سيرفع هو القدر الذى يراه الرباع مناسباً لمقدرته على ضغطه ودائماً يتأتى الاخفاق فى رفعة الضغط فى هذه المرحلة أما رفع الثقل من الأرض الى الصدر فالثقل يبدو فى يدي الرباع وكأنه لاشئ لخفته .

ويتقوى النظر بالتمارين الآتية علاوة على ما ذكر .

١٤٨ — المرحلة الأولى للرفعة مزودة بانفراج الرجلين تتبادل الرجلين المراكز شكل ١٣٨ رقم ١

١٤٩ — المرحلة الأولى للرفعة بالطريقة الألمانية شكل ١٣٨ رقم ٢ .

١٥٠ — المرحلة الثانية للرفعة بالانفراج .

١٥١ — المرحلة الثانية للرفعة بالطريقة الألمانية .

١٥٢ — وضع الثقل فوق

الكتفين ثم دفعه الى أعلى شكل ١٣٩

رقم ١ .

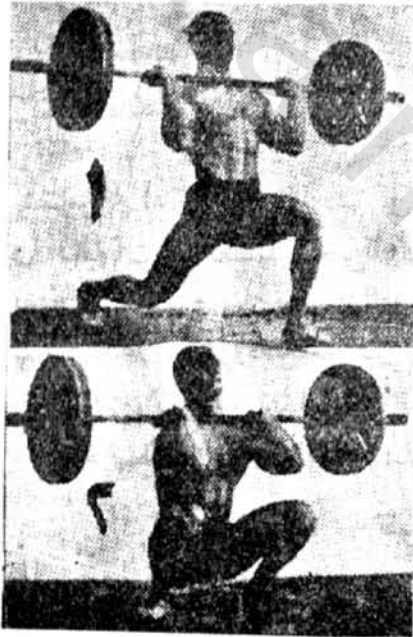
١٥٣ — وضع ثقلين لليدين

على الأرض ثم الهبوط مع ثنى

الركبتين ثم الوقوف مع ثنى

الذراعين ثم دفعهما الى أعلى

بالثقلين شكل ١٣٩ رقم ٢



(شكل ١٣٨)

ومع كل ما ذكر فلا يجوز

للرباع الاقتصار على التمارين

التي يؤديها بالثقل استغناء عن

مثيلاتها التي يؤديها بدون ثقل

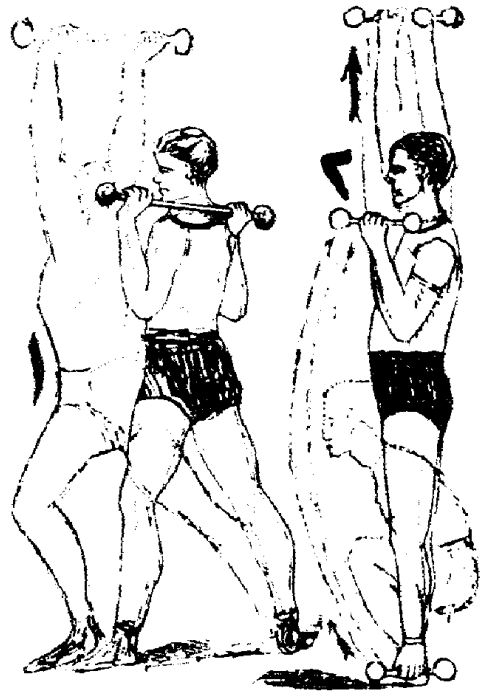
حيث أن الأجسام دائبة الحاجة

لهذا ولذاك كتمارين الوسط والجانبين والأرجل .

أما تمارين التنفس فيجب أداؤها حتى بين كل رفعة وأخرى .

٣ - تدريب الأعضاء على الرفع

وما أن تقوى الأعضاء وتنمو
وتصبح قادرة على اداء ما نريد
في حدود الطاقة حتى نبدأ فنعودها
على التدريب على كفيات الاء
المختلفة للرفعات متنقلين من طريقة
لأخرى دائيين على تهذيب حركات
الأعضاء حتى نصل الى كفية
نطمئن اليها وطريقة تمكننا من
تسخير واستغلال قوانا الى آخر
مداها مع دوام ضمان سلامة
البدن من العلل واستعداد قواه
للمزيد .



(شكل ١٣٩)

فهذه الرفعات المكونة من مجموعة من الحركات البسيطة التي
يتضمن في أدائها أعضاء الجسم كل في حينه وبترتيب معين ومع اختلافها
في الكفيات عن بعضها البعض فانها في مجموعها تكون تمرينا واحدا
يصح أن يكون وسيلة تجارب للقوى ومعرفة لأي مدى يستطيع الجسم
اداء هذه الرفعة مزودة بقدر غير محدد من الأثقال يزيد كلما واطب
الرباع على الاء مع اعتبار آخر ثقل يرفع قياسا للرافع يصح المقارنة به
مع غيره ثم اعتبار الرفعة ذاتها وسيلة صالحة لمقارنة قياسات الأفراد .

٤ - تقوية الرفعات

وللتقوية في حركات الرفع يشترط رفع الحركة بجملتها دفعة واحدة
كاملة غير مجزأة ولمرة واحدة كل دور فلو أراد الرباع مثلاً أداء عشرين
محاولة فيجب عليه عملها مرة بعد أخرى حتى يصل للعدد المطلوب .

بذلك يتمرن على احكام توزيع جهوده البدنية على أعضائه ثم
التدريب على توظيف أعضائه على الرفع . وبالمثابرة على الاء تجود

الحركة وبالتعود على الرفع يخف الثقل ويسهل كيفية رفعه على أعضاء بدنه ومن ثم يشرع الرباع في زيادة ثقل الأداة وهلم جرا .

وما يتم في رفعة يتم في غيرها حتى يشلهم التطور جميعا على حد سواء . واختلاف الرفعات يؤدي حتما لاختلاف الجهود وأثرها في الجسم وفي تقدير القوى أو الأرقام الخاصة بكل منها .

التجويد والتجارب — ويجب أن يكون الرفع بدون كلفة أو مضايقة أو إرهاق للعضلات كذلك لا يناق الرباع نفسه أو يغالي في قوته وقدرته على الرفع بل لا بد من الصدق والعدالة حتى لا يحمل عضلاته أكثر مما تحتمل فيضرها .

والتحمل في زيادة الثقل لا يضر .

وأرقام الرفعة في الواقع خاضعة لدرجة المشاورة على التدريب الخاص بها وزيادتها أحيانا تؤثر في أرقام غيرها ولكن لا يمكن تحديد كمية الزيادة .

ومن الخطأ تحديد أرقام أو نسبة معينة كفرق بين أرقام الرفعات . كذلك لا يقعدنا عن الحذية بها جميعا حدوث زيادة مطردة في رفعة وبطيئة في غيرها .

والربع بنوع الخصوص مآلن بالكثير من الشواذ فمثلا ساكسون رفع بيد واحدة ثقلا عجز عن رفعه باليدين معا (١٦٨ ك م) . ومع كل فالإنسان يجب أن لا يقنع بالمستوى العادي لأي شيء وإنما يجب أن ينشد دائما المثل العليا .

٣ — دراسات رياضية في علم النفس

من الجائز اعتبار هذه الدراسات لنواح لم تطرق من قبل في هذا العلم .

وقد اقتضت الضرورة ترديد بعض الفقرات — فمعذرة .

١ - الجهاز المصبي - ملخص

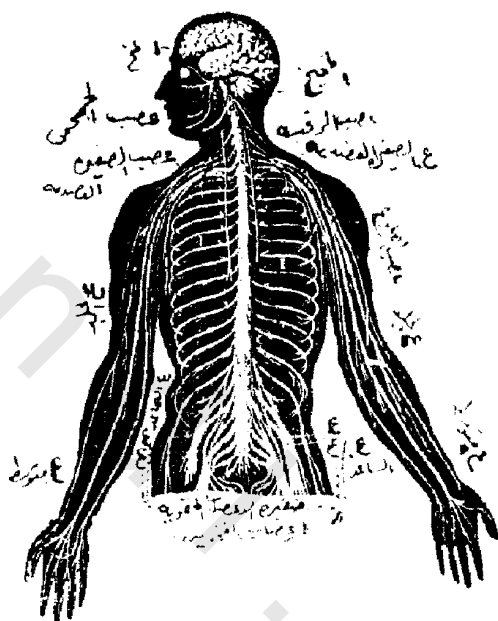
يتكون الجهاز العصبي من المخ وهو مصدر التفكير والارادة فى الجسم ثم المخيخ وهو عضو الادارة وله أعصاب متفرعة فى كل أجزاء الجسم وهذه الأعصاب حسية أى خاصة بإدراك ما نحس به (أى حاسة الحس واللمس) وأعصاب حركة خاصة بتحريك أعضائنا كلما أردنا ذلك .
والأعصاب نفسها قسمان ارادى ولا ارادى .

الارادى : أى خاضعة لارادتنا وبها العقل الواعى • أى عقل الانسان
الدى يفكر به وهو قادر على الاستنتاج والفهم والتقدير والاستقراء
وهو قابل للنمو والتمرين •

الارادی : (سیمباٹھی

Sympathetic Nerve

ويقال عنه أيضا العقل الباطن والوجدان وهو عقل كامن في كل انسان ويقوم بعمله بشكل تلقائي أى آلى (أوتوماتيكى) وليس للانسان دخل فى عمله وهو ليس خاضعا للإرادة العادية واختصاصه ادارة حركة الجسم غير الارادية وهى العضلات غير الارادية .



شكل ١٤٠ - الجهاز العصبي .

كالقلب والكبد والرئتين وكذلك عمل الغدد كالكلية وغدد الدموع وغدة البنكرياس وافرازات المعدة الهاضمة ومثل ذلك . وهذا العقل غير قادر على التفكير ولا التقدير أو الاستنتاج مع أنه يشرف أيضا على كل ما يختص بالجسم وإذا وصل إليه أمر فهو ينفذه كما هو سواء كان ضارا أو نافعا ولا يصل إليه أمر الا بواسطة الايحاء أى التكرار — تكرار الفكرة والرغبة والحركة أو التمرين والعمل .

ب - أثر الربع على الأعصاب

من المسلم به أن الأعصاب مختصة بالتسلط على قوى الجسم . الأفعال والأفكار .

ولعل أبرز المزايا من ممارسة الربع هي العزيمة وقوة الإرادة والاعتداد بالنفس والشجاعة وسلامة التفكير والبعد عن النزوات . وكل هذا نتيجة اتزان الأعصاب .

وهذه الرغبة التي تسلط مغناطيسيتها على البدن فيهون عليه حمل النقل حتى لو كان قياسيا هي في الواقع خلاصة لمجموع الصفات سالفة الذكر وكلها لا تعدوا أن تكون مؤثرات في الجهاز العصبي نالها من جراء التدريب الرياضي والتدريب على رفع الأثقال بصفة خاصة . وهذا شيء محمود فمن حسنات تلك الرياضة اكتساب الجسم تلك الصفات والمواهب .

وكما أن الرباع يبدأ مرانه بثقل خفيف ثم يتدرج في الزيادة فكذلك يبدأ عمل التسلط العصبي على الجسم بالإحياء ثم يتدرج في الزيادة ويتفرع ومن ثم يوسم بالسلمات المذكورة .

ج - الإحياء

والإحياء رسالة عقلية تعتمد قوتها على اتجاهها المباشر إلى وجداننا (١) فتؤثر في سلوكنا بإيقاظ اهتمامنا بما ننوي عمله .

وفي المبدأ لا يكون الإحياء قويا بذاته أو ضعيفا بذاته ولكن استجابتنا له هي التي تكون قوية أو ضعيفة والاستجابة بدورها خاضعة لتكرار الإحياء (٢) .

(١) العقل الباطن : كل فكرة أو أمر أو اعتقاد يصل إلى هذا العقل - العقل الباطن يسمى إحياء .

(٢) ولتنقية الاستجابة يحب تكرار الإحياء بالشئ المطلوب وقد يحدث بدون قصد من الإنسان وقد يكون ضارا مثل إحياء المرض أو الضعف فيعتقد الإنسان أنه أصبح مريضا وهو غير مصاب إلا بإحياء المرض وقد يكون التعب هو السبب وهو الذي يسمى (الوهم) في اللغة الدارجة

والإيقاظ يتم بتصويب موجات الإحياء لأعضائنا وهذه الموجات
دائمة التنقل تبعاً لتحويل الأعمال وقسط الأعضاء من العمل •
أما أداء العمل من عدمه أو حدوثه كاملاً أو ناقصاً فمرجه إلى قدرة
اليدين خاصة والبدن عامة سيما الدرجة الفنية أو الكفاءة •

د - الإحياء وعلاقته بالعقل

والإحياء لا يكاد يتطلب شيئاً من قوانا العاقلة فهو لا يستسيغ النقد
أو الجدل إذ أنه يعتبر قضية مقررة صيغت بحيث قبلها بغير تفكير •
ونسحب لها بطريقة تلقائية وذلك لاتجاهها المباشر إلى وجداننا (الذى
يسمى العقل الباطن - وهو كما سبق ايضاحه قوة عقلية موجودة فى كل
إنسان لا يصل إليها النقد أو الجدل أو الاستنتاج فهى لاتتأثر إلا بالإحياء
أى تكرار الفكرة والرغبة فى العمل أو التمرين) •

وأن مانفعله عادة هو أن نغير من حججنا العقلية لتتفق مع وجداننا
ثم نقنع أنفسنا بأننا عملنا ما أوحى به العقل •

والأدهى أنه كثيراً مايعظم أثر الإحياء بقدر بعده عن العقل حتى أننا
نفعل أشياء ضارة ولكننا نميل إليها وتتجنب أخرى نافعة لأنها تتعارض
مع رغباتنا الباطنية (١) •

والخلاصة أن العقل الباطن أو الوجدان إذا اتجه إلى تنفيذ شيء
ماخضع له العقل الواعى (٢) •

هـ - كيفية الاستفادة من الإحياء

ولكيفية الإحياء دخل كبير فى الاستفادة منه • لذلك
ينبغى علينا استيضاح ماسنفعل بعين البصيرة لكى نصـل

(١) فالرغبات الباطنية التى تتكون فى الوجدان أو العقل الباطن تتكون
بواسطة الإحياء وتتغلب على الرغبات الأخرى وعلى معظم
الصعوبات والعقبات التى تعترضها •

(٢) أى العقل الواعى الذى نستعمله بارادتنا •

الى ما نريد وأتينا جميعا نجد شيئا من اللذة في اطلاق العنان
لخيالنا ولكن التطرف في الخيال يدفعنا للاصطدام بالحقيقة • فلا بد اذا
أن يكون الهدف^(١) معقولا ولا بد كذلك أن يكون الطريق اليه مأمونا
والا ضاعت جهودنا وفوق ذلك قد يصيبنا الضرر بدل الفائدة •
ولنمأم الاستفادة يتحتم عدم تعجل الزمن أو اغفال التطورات
البدنية^(٢) ويكفى صيرورة الايحاء ذاته الى قوى تدفعك للوصول الى
هدفك المعقول^(٣) •

و - فوائد الايحاء

ومن فوائد الايحاء المساعدة على تغيير عاداتنا وسلوكنا بعد الاقتناع
باستبدال الصواب بالخطأ (أى ترك الخطأ) •
وتحسين حالتنا البدنية بزيادة صلاحيتها^(٤) وقدرتها على حشد
كل طاقتها من قوى وحماسة •
فاذا تم هذا على النحو الذى نريد ونبغى فلا داعى للافتتان بأنفسنا
أو التطرف بأى حال وعلى أى وجه^(٥) فى التمرين أو العمل •

ز - الإيحاء ليس وسيلة ضارة - ولكننا نحن الذين نجعله مضرة

فاذا دار بخلدنا أننا أذكى أو أقوى أو أعلى أو أفضل من الغير فى أى
وجه من الوجوه فعلينا محاربة مثل هذه الفكرة بأز تتساءل فى غير موارد
عما يميزنا • ولا بأس من المقارنة بين أنفسنا وبين الغير •
اذ كثيرا مايستعمل الايحاء استعمالا ضارا شأنه فى ذلك شأن كل تأثير
نفسى آخر يتوقف نجاحه على تقبل الانفعالات أكثر مما يتوقف، على
تسليم العقل كما سبق ايضاحه وبغير ذلك يملكنا الغرور •

(١) الذى نستخدم الايحاء للحصول عليه •

(٢) طبائع الأبدان •

(٣) حتى لا تضع الجهود عبثا

(٤) كمال الاعداد بكل نواحيه ومرامييه - راجع فصل الاعداد للربيع

(٥) كالمغالاة فى القدرة والطاقة البدنية ص ١٢٩ - التجويد - •

ح - الرابع بين البدن والإحياء

تبدأ العلاقة بين البدن والإحياء عملها في جسم الرابع منذ باكورة مرانه للربع وطبيعى أنها تزداد توطدا بالمواظبة عليه وكلما طال زمن الممارسة كلما زاد امتزاجهما واختلاطهما . ويبدو أثر هذا المزيج في الرابع في رقية نفسا وبدنا فتبدو الفضائل المار ذكرها مقترنة و متمشية مع نمو بدنه وقواه وكمال صحته . وتظل العلاقة بينهما ترقى بدون شائبة طالما يتمسك الرابع بميزان العدل بينهما فلا يؤثر أحدهما على الآخر .

ولما كان نشوء الإحياء طبيعيا فينا فان ترقيته تتبع حتما حال الجسم في كل الوجود طوعا أو قسرا .

اذن يجب توجيه اهتمامنا الى البدن لا لأنه أولى بالاهتمام بل لأنه الأداة العاملة التى بها تتحقق الأغراض الأخرى وبغير ذلك لا يكون هناك داع للمتفرغ لتقوية الأعصاب لأنها سوف لا تجد أعضاء تلبى وان وجدت فلا يكون لها حول ولا قوة للاستجابة حتى ليخال المرء أنه قد أفلت منه زمام تحكمه في بدنه ثم في نفسه .

ولكن مما يشين أنه في رفع الأثقال بالذات أن نجد الرابعين قد نكصوا على أعقابهم وبتروا مرانهم باستغلال الجهود العصبية المذكورة واقتصار التدريب على تزكيتها^(١) . وتناسوا حق البدن وما يلزمه من أعداد وتقوية وعناية في كل الوجود^(٢) الأمر الذى يجعل من الربع وسيلة للضرر المحقق . وقد ألهمهم طاعة البدن عن أداء الواجب له وتلافى نقص الوسائل .

ومن ثم يبدأ تسلط الأعصاب على الانسان .

(١) بمحق قواهم وذلك بالاقتصار فى التدريب على رفع قياساتهم مع الاستدامة تيهما وعجبا .

(٢) وهى الوسائل التى أوصلتهم لرفع تلك القياسات .

ط — تسلط الأعصاب وسيطرتها على الإنسان

ومعلوم أن الفضائل وسط بين متناقضين وكأى شيء آخر يتساوى الإفراط والتفريط وكلاهما مشين ضار •

وكما أن التفريط فى تهذيب العقل وتقويته مؤد لضعفه وقصوره •
فالإفراط فى استغلال الأيحاء سيؤدى حتما الى مالا نرضاه لأنفسنا •
فنحن لا يرضينا تطور الأيحاء وتحكمه قصد تحقيق أشياء غير معقولة
أو بطريقة لا قبل لنا ولا لأبداننا بها •

فنحن لا يرضينا تطور قوة الإرادة الى نزوات عصبية معقونة
ولا العزيمة الى المكابرة ولا الاعتداد بالنفس الى التهور ولا الشجاعة الى
الحصافة ولا سلامة التفكير الى استبداد فى الرأى ولا البعد عن النزوات
الى التوجس والتزمت •

★ ★ ★

فاستعباد الأعصاب للجسم البشرى أو الآلة الحيوانية ينتج عنه نبلد
الجسم ووقوف نموه فى قواه وجرمه من الإهمال^(١) والارهاق^(٢) فيجهد
وعندما يجهد الجسم يشتد الضغط على المجموعة العصبية من الأيحاء ذاته
ومتى زاد تنبه الأعصاب أرهفت ومتى أرهفت انحلت ومتى انحلت
سيطرت ومتى سيطرت ثار المرء لأتفه الأسباب •

وثورة الأعصاب تلتهم العقول والأبدان • ومثال لذلك اذا قارنا
الأبدان بالآلات المعدنية ودفعنا هذه الآلات الى أقصى مداها فى جهادها
بلا ضابط فى طريق ملء بالعشرات انحطت قواها حتما واذا لم تسعف
بقطع الغيار تشل حركتها وانى لأى جسم بشرى بأعضاء يستعاض بها
عما تلف •

وهذا ما نراه فى الكثيرين من الرباعيين وغيرهم من الرياضيين
اذ لا يبدو أثر للقوة ولا للصحة على محياهم فضلا عن انهيارهم السريع
وقصر أعمارهم الرياضية • والله أعلم بما يصيبهم عقب تخلفهم عن الموكب
الرياضى وانزوائهم وكثير ما هم •

(١) — التفريط فى الاعداد •

(٢) — الإفراط فى محق القوى وارهاق الجسم وغير ذلك مما سيجده
مفصلا فى طرق التمرين — طريقة الترويد — كما سيجىء •

وانى أرى بحسب تجاربى أنه لا يمكن التسامح مطلقا فى التقصير فى وسائل الاعداد البدنى ولا فى تقوية الجسم على التوالى^(١) حتى تستطيع الأعضاء تلبية نداء الأعصاب ومجاراة سلطانها •

وبغير ذلك يختل التناسق فى قوى البدن المفروض ائتلافها ليتم تكوين الوسيلة •

أما الهدف أو الغاية^(٢) فالوصول اليها على هذه الحالة قد يكلف الانسان أعز ما عنده وقد لا يصل فى النهاية •

وليت الأمر يقف أو يقتصر الضرر عند هذا الحد بل يعتداه الى مادية الأبدان •

وما ينتاب مادية الأبدان من التدهور الناتج من قصور التدريب على تذكية الخيالات أو جهود الأبدان دون عناصرها^(٣) لابد وأن يؤثر على مادية الأعصاب نفسها كنتيجة للضعف الذى يستولى على الأعضاء المنوط بها أداء عمليات التمثيل فلا تقوى على أداء واجبها الحيوى^(٤) • كل ذلك يؤدى الى تدهور البدن وانهيار المجموعة العصبية والقضاء المبرم على الطاقة الحيوية للانسان •

ى - النهاية

وهذا هو المآل الطبيعى لكل من تحدثه نفسه بممارسة لعبة رياضية بدون اعداد بدنى واف وتربية بدنية كاملة • أو يقوم بتركية قوة على حساب قوة أخرى من قوى الجسم المختلفة •

(١) للاحتفاظ بمستواه فى الصحة والنمو والقوة •

(٢) البطولات أو ضرب القياسات •

(٣) وذلك بالاعتصار على استغلال وظائف الاعضاء وقوتها دون أن يعمل على صيانتها وتنميتها واعدادها فيتجاشى فقدان خواصها وعناصرها وأخيرا كيانها •

(٤) ان كل تغيير فى الخلية العصبية مهما قلت درجته سيتبعه حتما تغيير فى نفسية صاحبها وربما حياته •

طرق التدريب والرفع

قد يظن البعض أنه ما دامت هناك قواعد موحدة في الرفع فلا بد من أن يكون هناك طريقة واحدة للرفع . والحقيقة أن هناك طرقا كثيرة لرفع الأثقال خصوصا الرفعات السريعة السحب أو الخطف والدفع أو النظر .

ان توحيد قوانين الرفع والرفعات قد أدى الى تفتت الأذهان عن طرق وتجارب عديدة لا حصر لها في هذا الضرب من التريض . حتى لا أظن أنى أغالى اذا قلت أن عدد هذه الطرق يقدر بعدد أبطال رفع الأثقال وأن أئمة هذا الفن قد وصل كل منهم الى بطولته من طريق يخالف طرق الآخرين . ولم يقتصر هذا الاختلاف على التمرين للرفع بل تعداه الى آرائهم في قدر الاعداد للرفع وما يجب الحصول عليه للبدن عند كل من الأبطال .

لذلك نرى لزما علينا عرض جملة الآراء والمعلومات التى أمكننا العثور عليها حتى ما كان منها يتعارض مع ما أراه جديرا بالاتباع فلكل رأيه وتجاربه الخاصة .

هذا وقد يعاد الرأى تبعا لوجوده في الطرق فأرجو أن لا يعتبر القارىء هذا ترديدا للآراء .

وهذا الفن كغيره من الفنون يحسن فيه لممارسة عدم التقيد بفكرة واحدة بل يجب عليهم الامام بأكثر ما يمكن من أساليب التدريب والرفع والتجربة فيظل يجرب حتى يهتدى وحتى يصل المتمرن الى ما يوافقه منها أيا كان مصدرها وتكوينها ولا يمنعا من الأخذ بطريقة توافقنا كون جهود مبتكرها قد وقفت به عند حد الابتكار أو أن توفيقه وقف به عند قياس بسيط فهذا لا يمنع من أن تابعا له يسير على هديه يصل الى الرقم القياسى لقئة وزنه بل ويحطمه فكثيرا ما نجد أن ما يراه شخص نهاية قد يراه غيره بدايه فالهمم والظروف والحفظ تباين عند الأفراد وان تشابهت الأفعال والأغراض والأبدان وكل ميسر لما خلق له .

قابلية الطرق للاقتباس

كذلك يمكن • مع اعتبار هذه الطرق عرضا لوجهات النظر المختلفة اعتبارها خطوطا عامة للعلم أيضا وانها قابلة للاقتباس فغير محتم على الرباع اذا وافقته رفعة من احدى الطرق ولم توافقه باقى الرفعات تقبل ما لا يوافقه فله مطلق الحرية فى اقتباس وتصنيف طرق رفعاته وكيفياتها فيصح أن تكون رفعة من هنا وأخرى من هناك وثالثة خليط من جملة طرق جزء منها أو أكثر مقتبس من طريقة وباقيها من طرق أخرى فيجوز مثلا اقتباس الوقوف من طريقة والانحناء على الثقل من أخرى والنقطة من ثالثة وجذبه للصدر من غيرها ثم رفعه لأعلى من أخرى وهلم جرا وما يمكن تطبيقه على رفعة يصح ويجوز تطبيقه على باقى الرفعات ويجوز السير بنفس الخطة فى الأعداد وطرق المراتب • فيصح تصنيف برنامج كامل خاص بالرباع مقتبس من مختلف البرامج والطرق بحيث يكيفه ويعززه بما تدعو الحاجة اليه كلما شعر بنقصه أو ضعفه فى التأثير على البدن •

وما قيل فى فصل الأعداد وفى ضرورة شموله على مختلف الألعاب قصد اكتساب مؤهلات ودفع للسأم يقال فى تجارب الطرق • تجارب طرق الرفع— فانها عبارة عن مساعدات كبيرة على الرباع تقبلها ليتخلص من الخمول والخمود الذى يصيبه لو ظل متمسكا بطريقته سائرا فى الرفع على وتيرة واحدة ففى التغيير يكتسب قوى أخرى من اختلاف الحركة • والتغيير أمره موكول الى قدرته وموهبته ونزعاته العقلية •

كذلك نلاحظ أن برامج التمارين تحوى خليطا منها ما يؤدى بثقل ومنها ما يؤدى بدونه متداخلة فى بعضها •

أما من جهة ترتيبها فلا يتخيل أحد أنها غير مرتبة فيدفعه الجهل الى تغيير نظمها • فاذا كان هذا التمرين خاص بالذراع والذى يليه خاص بالوسط أو الرجل والثالث خاص بالكتف وما يليه خاص بالتنفس فما

ذلك التحوير الا لحكمة عدم ارهاق الأعضاء خاصة الأعضاء الداخلية
كالثقل ثم لتلافي السأم الذي يستولى على الرياضى •

أولى الطرق وأقدمها

طريقة التريديد — للتدريب والرفع Titrad

المقصود بكلمة التريديد هو أن يعكف الرباع على تكرار وتريديد
نفس العمل (الربع) وبذات الكيفيات (الرفعات وحركاتها) والكمية
(عدد المرات) والمقدار (ثقل الاداء) بدون تغيير مع جواز التدرج حتى
يصل الى ما تعود الوصول اليه بالأمس على الأقل •

والتدريب على ذلك يتم بطريق المجازفة والاستماته فى الاداء باعتباره
فرضا مقدسا واجب الاداء كلما حانت ظروفه فلا يحول دون الاداء أى
حائل كالتعب أو حتى المرض — والتريديد وسيلتان •

الأولى^(١) : يبدأ الرباع مرانه فى رفعة الضغط ثم يتدرج حتى يصل
الى قياسه فيها ثم ينتقل الى رفعة الخطف ويستمر حتى يصل الى قياسه
أو الى ما تعود الوصول اليه من ثقل فى الاداء ثم يتحول الى رفعة
الدفع ويستمر بنفس النظام حتى ينتهى المران بذلك يستهلك قواه فى
رفع قياساته الثلاثة يوميا •

وفى أغلب الأحيان لا يقتصر على رفع القياسات بل يجازف فى رفع
أكثر • رغبة فى تخطيها آنا فى الثقل وآونه فى عدد المرات •

الوسيلة الثانية^(٢) : يبدأ الرباع يومه الأول باحدى رفعاته ويقتصر
فى التدريب عليها بطريق المزايدات •

وفى ثانى يوم يضيف رفعة ثانية على سابقتها ويبدأ تدريبه عليهما
بنفس النظام فى التزايد •

(١) يسير معظم الرباعون المصريون فى التدريب على هذه الطريقة •

(٢) كانت هذه الطريقة متبعة فى مدرسة الجلادياتور بالاسكندرية فى

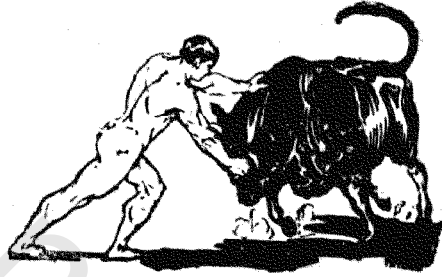
العهد الرومانى •

وفي ثالث يوم يضيف رفعه ثالث مع ترديد نفس النظام السابق وهلم جرا حتى يتم عدد الرفعات (اذا وجدت رفعات أخرى) ثم يبدأ مرانه من جديد وهكذا رفعه في يوم ورفعتين في ثاني يوم وثلاث في ثالث يوم وهلم جرا .

ونوعا الترديد لا يتركأن فرصة للرباع لاشراك أى نوع آخر من التمارين البدنية أو الألعاب الرياضية خلاف ما تعودت العضلات والأعضاء أدائه .

تاريخ الترديد

لجأ الى هذه الطريقة في القديم الغابر ميلون ولعله مبتكرها . وترداد ميلون كان من نوع معقول فقد اقتنى عجلا وصار يحمله كل يوم ويسير به مسافة استاد وظل



(شكل ١٤١)

يحملة حتى صار ثورا كبيرا كأول عهده به .

بدأ ميلون هذا بعد ما نال نصيبه الوافي من الأعداد البدني كما كان الحال مع أمثاله من أبناء الاغريق حيث يبدأ تجنيدهم من سن السابعة للرياضة البدنية فتفرض عليهم ثقافة الأبدان عمليا ثم يتدرجون في ممارسة تمارين الرياضة من



(شكل ١٤٢)

التدريب الرياضي البوي عند الاغريق

السهل الى الصعب تمشيا مع تقدمهم في السن . فكانت زيادة مشاق التمارين وكذلك ما يضاف عليها من تدريبات على ألعاب جديدة تتضاعف سنة بعد أخرى حتى البلوغ .

فالترديد الذي قام به ميلون بدأ بعد أن أتم اعداد بدنه اعدادا تاما

بالطريق الاجبارى المذكور وهذا ما نطالب به الرباعين — ثم بدت له فكرة العجل علاوة على ما كان يقوم به من جهود بدنية تتخلل يومه فى مختلف نواحي القوى منافسا تارة ومجربا أخرى فكان تدريبه البدنى يكمل بعضه بعضا . وكان حمل العجل ناحية من نواحي نشاطه الرياضى اليومى حيث لازمت زيادة ثقل وزن العجل لتقدمه فى السن الزيادة فى قوى حامله أى كاتتا متماشيتين معا زيادة قوى ميلون معادلة لزيادة ثقل العجل وهذه الزيادة طبيعية تسير بتؤده نحو النمو الأمر الذى لم يرهق ميلون ويمحق قواه بل بالعكس كان يزيدها كما أسلفنا . ثم أن ميلون لم يقتصر على ترديد حمل العجل مع كل ما ذكر بل مزج الحمل بالجرى وكم رباع خاصة فى مصر يستطيع الجرى ؟ ...

وكم من المقلدين ضحوا عندما عن لهم استبدال العجل بالأثقال الحديدية ولم يراعوا التؤده والتطرف فى البطء بل تسرعوا فى زيادة الأثقال حتى أصبح ميدان تمرين الربع أشبه بصالات المزايدات . فما كان يكبره العجل فى أسبوع يزيده الرباع فى أثقاله التى يرفعها فى لحظة من سويكات تمرينه وشتان بين الطريقتين .

والترديد التاريخى الآخر هو نظام التدريب الذى كان سائدا فى مدارس الجلادياتور^(١) .

وقد كان سيئا للغاية وقد ذمه الفيلسوف جالينوس^(٢) بقوله ان « مناعتهم أقل من مناعة الرضيع فنسمة الهواء تركمهم . وأقل جهد يتعبهم ولا يصلحوا لأى عمل » .

وطريقة التردد التى تمارس فى مصر ضارة وناقصة بالنسبة لحاجة البدن من جملة وجوه .

أولا — ان الدأب على ارهاق الجسم بازهاق قواه فى رفع قياساته يوميا يؤدى الى محق قواه وتضخم القلب .

(١) سيأتى وصفه فيما بعد .

(٢) Galen .

ثانياً — الانصراف بها عن تمارين الاعداد الواجب ممارستها كوسائل
ان لم تكن لزيادة القوى فللمحافظة عليها • والتمادى في الاقتصار عليها
يفقد الجسم الأغراض الأساسية التى ينالها من التريض أى المناعة •
فضلاً عن زيادة القوى والنمو •

ثالثاً — لو اضطر الرباع الى ترك الربع حيناً ما بسبب أى مؤثر
حتى لو كان الغرض ممارسة تمارين الاعداد فعليه اذا أراد استئناف
المران أن يبدأ من جديد وكأنه لم يمارس الربع مهما قصرت مدة
الانقطاع •

رابعاً — ان أى تغيير فى حركات الرفع لا تستطيع قوى أعضائه
احتماله ولا ادائه لأن أعضاء البدن بهذه الطريقة ترفع بشكل آلى وبحكم
العادة لا أثر للقوى فى حركاتها كرد فعل لما تعمل وبمعنى أوضح يرث
الرباع بهذه الطريقة قوى وهمية •

خامساً — يستفز التردد غرائز التوجس والوسوسة فهو قد رفع
هذه الرفعة وبهذا القدر بالأمس وهو مستريح فما باله اليوم لا يقدر
على ذلك أو قدر بصعوبة لم يعرفها من قبل ولم يعهدها فى نفسه قبل
الثقل • ومن ثم تبدأ ثقته فى نفسه تضعف وتزعزع ثم تساوره الهموم
ويتغير حاله من المرح والجور الى الغم وتوهم المرض الذى سبب
ضعفه •

سادساً — ومدمن التردد لا يترك مرانه الا اذا وصل لرفع ما تعود
رفعه بالأمس لذلك لا يترك المران غالباً الا وهو مترنح من التعب خائر
القوى •

سابعاً — يسبب التمرين بهذه الطريقة زيادة وسرعة الاحتراق
البدنى بدون معوض كاف ومن ثم يفقد الرباع صحته وقواه ومناعته
وقابليته للنمو ثم يشحب لون بشرته وتتضخم شرايينه مع تصلب أعضائه
وعضلاته وأخيراً تتطور حالته الى ما سبق أيضاًه وشرحه فى ختام
فصل الايحاء وتؤول الى النتيجة الحتمية لذلك •

طريقة ما كسيك

يعتبر ما كسيك صاحب مدرسة في التربية البدنية وطريقة في الرفع وكلاهما من ابتكاراته الخاصة فتعرف طريقته في التربية البدنية باسم «ضبط العضلات بالارادة» أما طريقته في الرفع فتعرف بالطريقة الألمانية نسبة لجنسيته •



ماكسيك

وملخص طريقة ضبط العضلات بالارادة هو التحكم في عضلاته بحصر اهتمامه في تدريبها وهذا الاهتمام يتم بتصويب موجات الايحاء والرغبة العقلية لأعضائه عند تدريبها «بدون أداة» وبذلك يريد اختصاص الأعصاب

في التسلط على الأعضاء والعضلات وتزيد العضلات نموا من جراء حصر اهتمامه فيها أثناء التدريب وقال « ان الذين يتدربون بالتمرين على رفع الأثقال الكبيرة دون أن يمضوا مدة سنة على الأقل في التمرين بالقطع الصغيرة وعلى الحركات البسيطة يتسببون في ضرر أنفسهم فهم يكسبون عضلاتهم الصلابه التي تقف عند حد محدود عن النمو في القوى والجرم ولا يستطيعون بعد ذلك زيادة نموها أو تقويتها أو تحسينها » •

أما طريقته في رفع الأثقال فيزيد التسلط ويؤثر على حركات الأعضاء ومن ثم يبدأ في استغلال قدرتها على قدر الاستطاعة بتوظيفها في حركات الرفع فهو عندما يريد الرفع يركز جهوده وقواه البدنية حتى اذا ما تأكد من تمام تجمعهم يبدأ محاولته •

عندما التحق بأول ناد وتم له رفع أكبر ثقل في النادي بيد واحده كان يرفعه بطل النادي باليدين — من قبل — مع الفرق الكبير بين وزنيهم وحادثة عهده بالنادي سئل عن سر هذا التقدم الغريب فقال « انه

عرف كيف يحكم عضلاته ويضعها تحت إرادته أولاً ثم تسخير هذه العضلات المطيعة لإرادته في رفع ما يريد من الكتل ثانياً » •

وماكسيك معدود من أفراد قليلين استطاعوا رفع ضعف أوزانهم وكان وزنه آنئذ ٦٧,٥ كيلو واستطاع رفع ١٣٧ كيلو •

وقام برفع ٩٨ كيلو باليد الواحدة دفعا خمس مرات متوالية بغاية السهولة وضغط ١١٥١ كيلو بانحناء قليل •

وطريقة ماكسيك في الربيع اجتهد له شأنه وفتح عظيم في النهضة الحديثة للربيع •

كان العالم لا يعرف غير طريقة واحده للرفع حتى جاء ماكسيك وابتكر طريقته وبذلك صار لعالم الرباعين طريقتان القديمة (الانفراج) والحديثة طريقة ماكسيك التي نشرت وعرفت في العالم باسم الطريقة الألمانية •

ابتكر الطريقة وسما بنفسه برفعات معجزة في وقت كانت فيه جهود الرباعين موزعة الى اتقان جملة رفعات مختلفة الأسماء والكيفيات • وأهم ما تميزت به طريقة ماكسيك في الرفع رفعة الخطف المعروفة باسم الخطف الألماني •

وتتم حركة الخطف الألماني بعمل حركة جلوس قرفصاء في الوقت الذي يرتفع فيه الثقل خطفا بالذراعين فاذا ما وصل الى فوق مستوى الجسم ووقف عند انقلاب المعصمين •

ورفعة الخطف الألماني ككل شيء آخر لها فوائدها ومضارها فمن أهم فوائدها أن الرافع بطريقته تزيد أرقام رفعاته عن الرفع بالطريقة القديمة « انفراج وتحريك احدى الرجلين للأمام أو الخلف أو الجانِب أو تحريكهما مع بعضهما » والتخصص في هذه الرفعة مفيد لأصحاب الجذوع الطويلة والأرجل القصيرة •

ولا يكفي ممارستها لكي ينجح الرباع في اتقان الرفع بالطريقة الألمانية بل يجب الاستمرار في التمرين عليها لأنها في الواقع تمرين بدني

عظيم الفائدة حتى لو لم يرد الرباع اتخاذها كطريقة مفضلة للخطف .
ومن مضارها الطمع في اتخاذها طريقة لزيادة أرقام الرفعات بدون
اتقانها فذلك غير مضمون النتائج فكثيرا ما ضاعت المحاولات الثلاث
فُضّعت البطولات وضوت بأبطال مضمونين ما كانوا ليخذلوا لو أنهم
رفعوا الخطف بانفراج الرجلين . لذلك يجوز استخدام الطريقتين معا
كمغامرة في المسابقات فالمتسابق يضمن رقما بالانفراج كرصيد ثم يحاول
الزيادة بالطريقة الألمانية فان نجح زاد رصيده وان أخفق ظل مركزه
مأمونا .

ويجوز مزج الطريقتين فيكون الرفع من الأرض بالطريقة الألمانية
— أى جلوس القرفصاء — وعندما يحل الثقل الى فوق الدماغ وتبدأ
عملية قلب المعصمين وأيضا يبدأ قيام الجذع يعمل انفراج الرجلين لحفظ
التوازن .

ويبدو هذا الرأى صعبا في التنفيذ خاصة عند رفع القياسات ولكن
التدريب على هذه الفكرة وتحقيقها كليل بتذليل كل صعوبة .
وكنصيحة لذوى الأرجل الطويلة فان حركة الانفراج خير لهم وكلما
انخفض الجسم مع انفراج الأرجل وثنى الركبتين كلما تمكن الرباع من
رفع ثقل أكبر بنجاح أتم .

والقرفصة حركة أساسية في طريقة الرفع عند ماكسيك .
وقد اتخذنا حركة الخطف لعظمتها كرفعة وكنتمرين . ولكونها تتم
على دفعة واحدة فطبيعى يكون لها قرفصة واحدة .

أما الدفع فله قرفصتان الأولى عند رفع الثقل من الأرض الى
الصدر شكل ١٣٨ والثانية عند دفعه من الصدر الى أعلى فهذه تتم
أيضا بقرفصة شكل ١٣٧ وهذا الشكل عرض للخطف الألماني الا انه
يمثل النظر الألماني أيضا مع فارق بسيط هو اتساع القبضتين .

ساندو

تتركز آراء ساندو فيما يلي :

أولا - لا يجوز في الربع ترك الحبل على غاربته لأى كان بل لابد من الاستعانة بمدرب حاذق محنك لضمان سلامة الرباع الناشئ، وليحول دون حدوث ما يروع من شتى الاصابات .



ساندو

فالحركات الرياضية ككل الحركات الجثمانية فى أوضاعها واتجاهاتها ولكنها فى الرياضة حركة محدودة غير طليقة لها نظامها الخاص وزمنها المحدد وكذلك أغراضها وظروفها « الحركة الرياضية ذات سيادة على ما عداها من الحركات البدنية الأخرى فى كونها ذات أثر فعال بمجهود بدنى بسيط وفى تناول كل انسان^(١) » .
ثانيا - ولمعرفة أى ثقل يصح البدء به فى التدريب على الرفع بدون التعرض لارهاق الأبدان ومحقق قواها . يقول :

جرب أى ثقل تختاره وعليك برفعه من الأرض بسرعة الى الصدر ثم الى فوق الرأس ثم لاحظ قدرتك فاذا كان الثقل خفيفا نسبيا فابدأ بالعد واحصى عدد المرات التى يمكنك فيها من رفع هذا الثقل المختار فى الدفعة الواحدة فمثلا يمكن عد عشر مرات لثقل زنته عشرين كيلو فليكن العدد ست مرات اذا زاد الثقل الى ٣٠ كيلو وهلم أى كلما يزيد الثقل كلما تقل عدد المرات .

فالتمارين الرياضية - خاصة تلك التى تؤدى بالاثقال - يجب ادائها فى حدودها وبقدر معلوم ان زادت عنه صارت خطرا وان قلت انعدمت فائدتها أو على الأقل قلت الفائدة .

(١) المؤلف : « من السهل عمل الحركة ولكن من الصعب جعلها تمرينا مفيدا لكل من يمارسه » .

أما الزيادة فحتمًا تكون تدريجية تتبع درجة النمو ومهما كانت الحمية التي تدفعنا للمثابرة فالزيادة تكون ببطء من جهة ومن أخرى تقلل عدد المرات أو دفعات التمرين . وذلك لتجنب كل ما يؤدي إلى إجهاد العضلات ويعرضها للتشنج .

وساندو لا يجوز أو يتسامح مطلقًا في جعل ثقل ٥٠ كيلو وسيلة للتدريب .

كذلك لا يجوز التجارب أو التدريب على الرفع في مكان ضيق حيث لا يجد الثقل براحة كافية للسقوط عند الاخفاق .

ومهما احتاط الرباع في التقدير والموازنة والوقفات فلا بد من سقوط الأثقال . فالأمكنة الفسيحة تحول دون التعرض لشتى الإصابات والكوارث أثناء الممارسة .

كذلك يلزم الرباع بالعناية باليد اليسرى كاليد اليمنى تمامًا وفي نفس الوقت يتجنب إهمال النصف الأيسر من الجسم لئلا يخسره ويفقد نصف قواه لعدم معاوته (١) .

وحاول قبل أداء المحاولات حصر أفكارك فيما تعمل فالعمل الرياضي وإن بدا مشابهًا للعمل البدني في الصناعة إلا أن حصر الأفكار هو الذي يحدد الفوائد (٢) . ويقول ساندو . « وهذا ما أراه جديرًا بأن يعيه كل رباع وأكرر ما قلته آنفاً بأن الربيع لا يمكن ممارسته كيفما اتفق ولكن يجب مزاولته تحت إرشاد مدرب قدير محنك » .

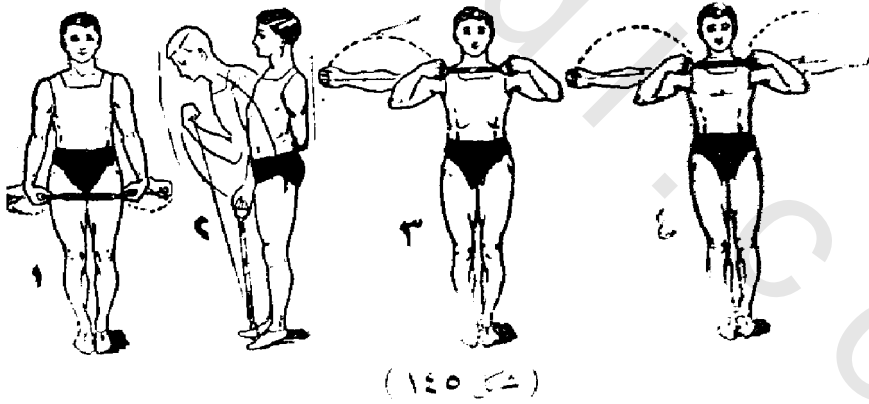
(١) المؤلف : أي تخسر من قواك بعدد ما تهمل من أعضاء بدنك في التدريب والعناية .

(٢) المؤلف « فحصر الأفكار هو الفارق الذي يميز العمل الرياضي من الأعمال الأخرى الجسمانية خاصة في الصناعات . فالصانع يحصر أفكاره في صناعته وفي تجويدها وما سيربح منها فترقى مؤهلاته كصانع بينما يحصر الرياضي أفكاره في بدنه وجهوده الرياضية وأثر التريض عليه وما سيترتب على التدريب من نيل صحة وقوة ونمو فتعظم استفادة بدنه منها جميعًا .

مقاسات ساندو :

الطول ١٧٣,٧٥ سنتى	٥	أقدام	١٧٣,٧٥	سنتى
الرقبة ١٨ بوصة	٤٥	»		
الصدر بالكنتين ٤٨ بوصة	١٢٠	»		ومنفوخ ١٥٥ سنتى
الوسط . . . ٣٠	٧٥	»		
الحرقة . . ٤٢	١٠٥	»		
الفخذ . . . ٢٦	٦٥	»		
الركبة . . . ١٤	٣٥	»		
السمانة . . . ١٨	٤٥	»		
الكاحل . . . ٨,٥	٢١	»		
مفصل الكتف ١٩,٥	٤٩	»		العضد ٤٢ سنتى
الساعد . . . ١٦,٥	٤١	»		
المعصم . . . ٧,٥	١٨,٥	»		

وساندو يحتم على الرياضيين أيا كانت وجهتهم سيما الرباعين أن يتدربوا على الآلة المسماة باسمه والتي اخترعها (١) واليك نخبة من طرق التدريب عليها .



١٥٤ — التمرين الأول للساندو شكل ١٤٥ رقم ١ لتقوية الساعدين .

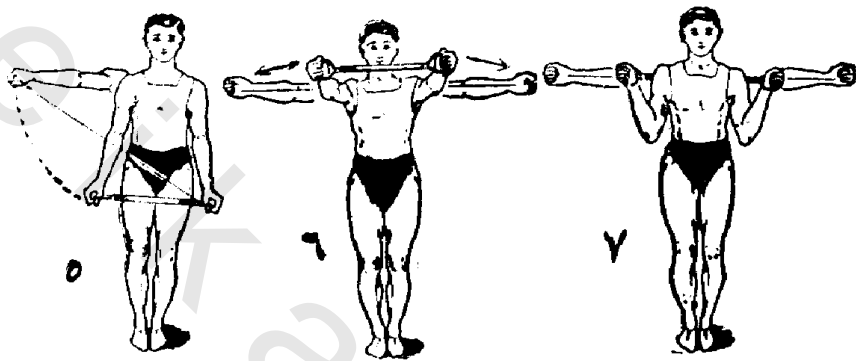
١٥٥ — التمرين الثانى للساندو شكل ١٤٥ رقم ٢ لتقوية العضدين .

(١) وفكرة الساندو الخاص بالنصدر مأخوذة من أهل هندى فى شكل قوس سيأتى ذكره فيما بعد .

١٥٦ - التمرين الثالث للساندو شكل ١٤٥ رقم ٣ لتقوية ذات
الرأسين ذراع بعد آخر على التوالي •

١٥٧ - التمرين الرابع للساندو شكل ١٤٥ رقم ٤ لتقوية ذات
الرأسين الذراعين مع بعضهما (١) •

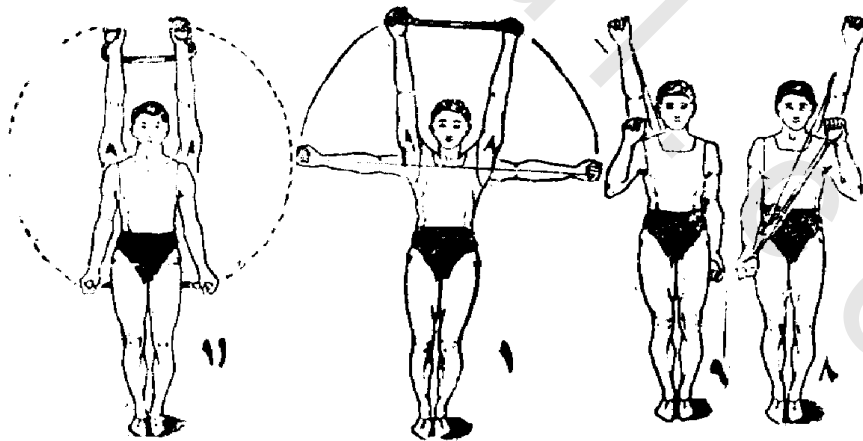
١٥٨ - التمرين الخامس شكل ١٤٦ رقم ٥ لتقوية الكتف (العضلة
الدالية) ذراع بعد آخر على التوالي •



(شكل ١٤٦)

١٥٩ - التمرين السادس رقم ٦ لتقوية الكتفين وعضلة الصدر •

١٦٠ - التمرين السابع رقم ٧ لتقوية الذراعين والكتفين •



(شكل ١٤٧)

(١) معلوم أنه إذا انقلب الساعد زاد تأثير التمرين فيشمل عضلة مثلثة
الرؤوس العضدية •

١٦١ — التمرين الثامن شكل ١٤٧ رقم ٨ لتقوية الذراع والعضلة
المشارية والكتف والمربعة المنحرفة والصدر • يجب أن يشمل التمرين
ذراعا بعد آخر على التوالي •

١٦٢ — التمرين التاسع رقم ٩ لعضلات الظهر والذراع تتبادل
الذراغان التمرين •

١٦٣ — التمرين العاشر رقم ١٠ عضلات الابطين والمربعة المنحرفة
والكتفين •

١٦٤ — التمرين الحادى عشر رقم ١١ للكتفين والمربعة المنحرفة
والظهر (العريضة الظهرية) والابطين •

ولساندو أداة أخرى تعلق فى الحائط وتمارينها لا تخرج موضوعا
عما أوردناه فى فصل تقوية الأكتاف ولكنها تختلف فى شكل الاداء •
فالأولى حبل يشد ثقلا قابلا للزيادة •

والثانية (الساندو) مطاط (كاوتشوك أو سلك لولبى) ييسطه
اللاعب فينقبض بطبيعته وزيادة المقاومة تتأتى من زيادة عدد المطاط
أو السلوك أو أحجامها (لها الأخرى أحجام ومقاسات) •

طريقة كادينى (لرفع والاعداد)

الذى نافس ريجولو وفاز عليه ببطولة العالم فى سنة ١٩٢٠ يقول :
أجر التجربة الآتية : اصطحب غرا ناشئا الى ناد رياضى فسوف
يتجه حتما نحو الأثقال لمحاولة رفعها ومنها تفهم لماذا تتجه الرغبة دائما
نحو رفع الأثقل بسرعة •

وهذا هو ما يتبعه الهواة فى أغلب الأحوال فيفرضون على أنفسهم
بدون تدرج — رفع أحمال ثقيلة عندما يبدأون فى مزاولة الرفع •
وقد يستطيعون رفعها اذا كانوا أشداء ولكنهم سيصبحون عاجزين

عن احراز أى تقدم ومن ثم يضطرون الى ترك رياضتهم المفضلة حاقدين .
وقد كان بالامكان أن يبرزوا فيها لو أنهم اقتصروا فى أداء تدريبهم
بأثقال معقولة ولم يتسرعوا فى زيادة الأثقال . لذلك يجب أن
يتصرف الناشئ بتعقل وأن تكون محاولاته فى حيز المعقول . وسنشرح
لكم فيما يلى مثالا للتدريب يليق بشاب قوى يبدأ نضاله الأول فى
ممارسة هذه الرياضة أو بطل تركها مؤقتا ثم عاد ثانية الى الربيع .

قبل أن يبدأ اداء التمرينات الموضوعة لهذا الضرب من التريض
يجب أن يبدأ قبل ذلك بعادة أيام ممارسة سلسلة من تمارين التربية
البدنية مع استعمال الأثقال ذات الوزن المتوسط فى الثقل .

وبذلك تبدأ عملية تنمية العضلات وادخار القوى اللازمة للقيام
بالحركات اللازمة لرفع الأثقال وتستمر يوميا لمدة ثلاثة أسابيع وبعد
مضى هذه الفترة يبدأ التدريب بمعناه الحقيقى وذلك بالقيام باداء
جميع حركات الرفع القانونية باستخدام ثقل يمكن رفعه بسهولة بدون
ارهاق بدنى مع الاحتفاظ بالقوام والأسلوب الصحيح حتى يرث امتياز
اللباقة والكياسة فى الرفع وهو ما ينقص الكثيرين ممن بدأ مرانه بعنف
مباشرة فى أول عهدهم بهذه الرياضة وهذا الاعداد يستمر لمدة شهر
ثلاث مرات كل أسبوع .

ولا يغتر الرباع اذا وجد سهولة فى أداء الحركات التى يمارسها
فيهمل فى اداء باقى التمرينات بل بالعكس يجب أن يؤدى كل التمرينات
لمدة ساعة بما فيها فترات الاستراحة التى يتخللها دائما اداء تمارين
التنفس ثم ممارسة التدريب على كل الرفعات باليدين .

ثم يعقب ذلك اداء ألعاب السرعة كالجرى والنط وحركات الليونة
كالمصارعة وألعاب البهلوان أى الألعاب التى يمكن ممارستها بدون
استخدام الثقل .

وبعد مضي هذا الشهر في الاعداد الفنى يمكن البدء في التدريب على الأثقال مع الاطمئنان الى النتائج •

وانا ننصح بعدم مس أثقال يجد الجسم صعوبة في رفعها أو حين اداء أى حركة من حركات الرفع ثم يجب أن نمح أنفسنا فترة استراحة عدة دقائق بعد كل رفعة •

ويكون التمرين باليدين معا فاذا كانت احدى الذراعين أضعف من الأخرى فخير ما يفيد هو تخفيف وزن الاداء أما دفعات التمرين فلتؤدى بالتساوى رغم ذلك •

ويمارس الرباع تجارب رفع الأثقال الثقيلة مرتين كل أسبوع ابتداء من أول التمرين •

واطراد التقدم برفع الأثقل ضار بالرباع بل يجب أن يتم ذلك بالتؤدة خاصة عند زيادة الثقل فيظل التمرين على الوزن عدة أيام حتى يستطيع اداء الرفعه بالسهولة التى كان يؤدي بها الوزن السابق له على الزيادة فبأن حدوث ما يضر الجسم علاوه على ما يكتسبه •

أما تمارين الأثقال المتوسطة فتكون ممارستها مرة في كل أسبوع • ويمارس الرباع في الأيام الأخرى اداء تمارين الأعداد والألعاب المنشطة والسير باستمرار في اداء التمرين على هذا النظام •

وإذا أراد الرباع أن يكتسب خبرة وافية في تقدير قواه وقدرته على الرفع ومعرفة اذا كان بإمكانه رفع الثقل بسهولة أم لا فعليه بالزيادة حتى يصل الى ثقل لا يستطيع معه الزيادة عندئذ ستجده قد يعجز عن مواالة الرفع حتى انه يعجز عن رفع ما يكون قد رفعه في اليوم السابق وهنا يكون البطل قد وصل الى الحد الأقصى لقدرته على الرفع في لحظته ولتوّه •

وفي هذه الحالة يتعين عليه تخفيض عدد مرات التمرين الى مرة في الأسبوع أو الاستغناء عن التدريب بالثقل الكبير • ولا بأس من الاقتصار على اداء تمرينات الأعداد والرفع بالثقل البسيط كما يحتفظ

بقواد ودربته الفنية وفي الوقت نفسه تعتبر هذه وسيلة لادخار قوى جديدة • ثم يعطى نفسه أكبر قسط من الراحة بتجنبه رفع الأثقال الكبيرة ومحقق قوى الجسم ومن ثم يبدأ — بعد فترة الاستجماء هذه — محاولات من جديد متبعا هذا البرنامج •

كذلك يجب ملاحظة انه عند ترك التمرين لأى عارض مدة من الزمن فلا يحسن بالرباع أن يبدأ مرانه بمحاولة رفع الثقل الذى كان يرفعه من قبل مهما كانت الدوافع كالشعور بالقوة عقب الراحة أو زيادة الوزن لأن العضل فى مدة ترك التدريب يكون قد فقد قيمته الرياضية • وعليه يجب على الرباع أن يبدأ مرانه كما سبق تبياناه •

تعليق على طريقة كادينى للأعداد

مما يؤخذ عليه أولا قصر مدة الأعداد للجسم والأعداد للفن وتعجلاه فى أن يأخذ الرباع طريقة الى الربع بطريقة أقرب للصفة المباشرة لممارسة رفع الأثقال منها الى الصفة العددية •

وهذا خطأ لا يحملنا التجاوز عنه ان مبتكره بطل عالمى فقد يرجع هذا الى استعداد الطبعى • انما الفكرة فى وضع طرق معينة هى أن ينتفع بها كل محب هاو للربع مهما كانت حالته من الضعف البدنى فى أن يجد طريقا معبدا يسير فيه الى ما ينشد بدون أن يلزم به ما يكره من أمراض وعلل وليس طريقا يمرض السليم فما بالك بالضعفاء أو المرضى •

والأمر الآخر هو اشارته لتقوية الذراع الضعيفة بتخفيف الثقل مع انه يحتم اشراك الذراع الأخرى فى التمرين نعم تتقوى الذراع الضعيفة ولكن مع بقاء النسبة فى القوى بين الذراعين كما كانت والواجب أن يعامل الذراع أو العضو الضعيف فى الجسم معاملة خاصة كعلاج يتفق وحالته حتى يبرأ ويقوى ويستطيع مجاراة شبيهه أو غيره من أعضاء الجسم مع عدم اهمال الأعضاء الأخرى فان كنا لا نهضم تقوية عضو

على حساب آخر ولا نهمل عضوا فيضعف لنقوى آخر فكذا لا يجوز تمرين الجسم بمعدل واحد في عدد الدفعات أو في ثقل الاداة خاصة عند ابتداء التريض وحتى لو كان الجسم سليما فإن النسب بين أعضائه تظل كما كانت قبل التمرين أعضاء أقوى من شبيبتها أو أعضاء تقوت انما لا تستطيع مجاراة الأعضاء الأخرى في قواها وأفعالها وكل ذلك في جسم واحد •

طريقة الرفع عند كاديني

هو من أنصار فتح الرجلين مع ثنى الركب للهبوط تحت الثقل لتقصير مسافة رفعه ويختتم تباعد الرجلين عن بعضهما بمسافة أقلها ٢٥ سنتي وأطولها ٤٠ سنتي •



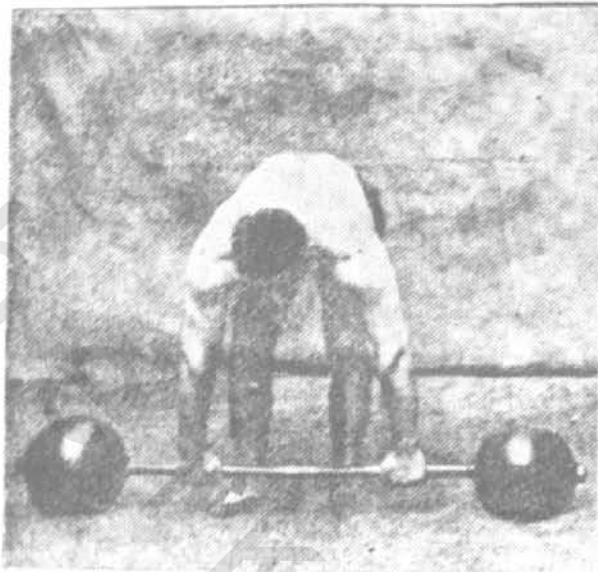
(شكل ١٤٩)



(شكل ١٤٨)

ويتم الرفع بهذه الطريقة في الخطف شكل ١٤٨ حيث الاستعداد لبداية الرفع أما شكل ١٤٩ فيبين الانتهاء من رفعة الخطف • وفي الرفعات المجزأة (الضغط والنظر) فتكون نفس الوقفة والاجراء لغاية الصدر فقط وطبيعى يتم الضغط بدون حاجة لأى مدد

من الرجلين بل ويبطله أى حركة تبديها أى رجل - راجع رفعة الضغط
فى الرفعات ص ٥٠ أشكال ٥٢ و ٥٣ و ٥٤ و ٥٥



ويتم النظر عنده
بقوة دفع الركبتين فقط
أى يهبط الرباع والثقل
على صدره ببنى ركبتيه
فقط ثم يدفع الثقل
مادا ذراعيه الى أن يتم
انفرادهما ويمكث المدة
القانونية ثم ينزله بنفس
الكيفية أشكال ١٤٠

(شكل ١٥٠) بين الرفع من الأرض

١٥١ و ١٥٢



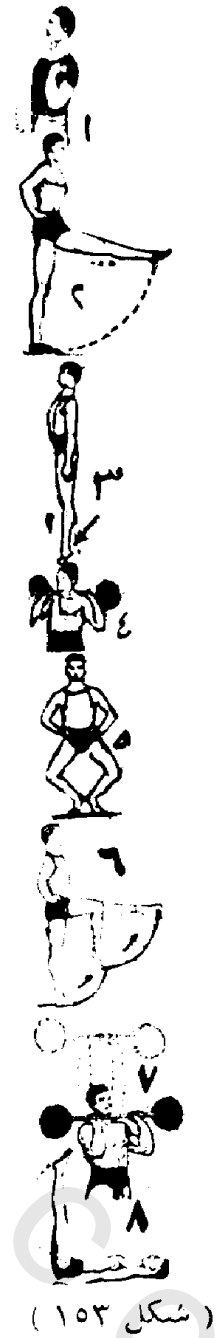
(شكل ١٥٢) نهاية النظر



(شكل ١٥١) التحفز للنظر

برنامج أثقال خفيفة لكاديني

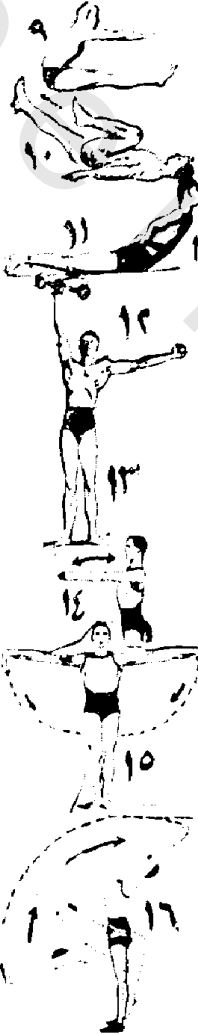
- ١ - تمرين مثلثة الرؤوس ١٠ ك ٥ كل مرة
١٠ - ١٥ دفعة (رقم ١ شكل ١٥٣) •
- ٢ - تمرين مفصل الفخذ بفردة الى ثلاث جهات
الأمامية والجانبية والخلفية رجل بعد أخرى ١٠ مرات
في كل اتجاه (رقم ٢) •
- ٣ - تمرين ذات الرأسين ١٠ ك ٥ مرات من
١٠ - ١٥ دفعة •
- ٤ - تمرين الساق بالوقوف على المشطين ثم
الرجوع على الكعين الى الأرض من ٢٠ - ٥٠ مرة
(رقم ٣) •
- ٥ - الضغط خلف الرقبة ٢٠ ك ١٠ مرات
٢٠ - ٢٥ دفعة رقم ٤ - يعقبه تمرين تنفس •
- ٦ - تمرين الرجلين مع رفع الكعين وتباعد
الركبتين رقم ٥ •
- ٧ - الضغط بعكس القبضات خلف الرقبة ٢٠ ك
١٠ مرات ٢٠ - ٢٥ دفعة •
- ٨ - رفع الفخذ ثم فرد الرجل ثم الرجوع •
تبادل الأرجل الحركة تتدرج من ١٠ - ٥٠ دفعة
رقم ٦ •
- ٩ - ضغط عادي ٢٠ كيلو ١٠ مرات × ١٠ - ٢٠ دفعة رقم ٧ •
- ١٠ - تنفس بدوران الكتفين وفتح الذراعين والصدر والاستنشاق
من الأنف •
- ١١ - تمرين بالدمبلز (ثقل اليد الواحدة) يشنى ذراع بعد آخر
بالتبادل •



١٢ - فرد رجل الى الأمام مع ثنى الذراعين استعدادا لدفعهم الى أعلى حين تشنى الرجل ثم تتبادل الرجلين الحركة .

١٣ - نفس التمرين بالدملز .

١٤ - تمرين المعدة بالاستلقاء على الظهر ثم رفع الرجلين (رقم ٨) من ٥ الى ١٥ دفعة شكل ١٥٣ .



١٥ - الاستلقاء ثم رفع الجذع الى أن تلمس أصابع القدمين (رقم ٩ شكل ١٥٤) من ٥ الى ١٥ دفعة .

١٦ - الاستلقاء ثم ثنى الرجل وفردها حين تشنى الأخرى وهكذا بالتبادل (رقم ١٠) من ٥ الى ١٥ دفعة .

١٧ - الانبطاح على البطن اليدين على الكتفين ثم فرد الذراعين عند رفع الجذع ثم العوده للموضع الأول (رقم ١١) من ٥ الى ١٥ دفعة .

١٨ - ضغط بيد واحدة بالتبادل ضغط ١٠ كيلو ٥ مرات من ١٠ الى ١٥ دفعة دور كل مرة (رقم ١٣)

١٩ - ثنى الذراعين ثم الانحناء للأمام ودفع الذراعين الى نفس الاتجاه . لابس من ايجاد فتحة بين الرجلين من ٥ الى ١٥ دفعة .

٢٠ - الضغط باليد الواحدة اليدان مع بعضهما .

٢١ - مد الذراعين للأمام ثم فتحهما (رقم ١٤) حتى يتكون الشكل الصليبي من ١٥ الى ٢٥ دفعة .

٢٢ - اداء هذا التمرين بالدملز . (شكل ١٥٤)

٢٣ - تمرين التنفس برفع الذراعين من الجانبين فقط حتى مساواة الكتفين (رقم ١٥) .

٢٤ - ترفع الذراعان ثم ينحني الجسم للأمام ثم الرجوع ويستمر

الجسم في اعتداله حتى ينحني الجسم الى الخلف مع فرد الذراعين
(رقم ١٦) ٢٠ دفعة •

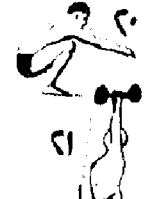
٢٥ - الوقوف باعتدال ثم رفع الرجل للأمام
الشمال مثلا والذراعان مشريان على الكتفين ثم ينثنى
الجذع عكس الرجل المفرودة مرتكزا على الرجل
الأخرى فاردا الذراعين ١٠ دفعات مع تبادل الرجلين



٢٦ - الرجلين مبتعدتين الذراعين مفردتين يلف
الجسم يمينا وشمالا (رقم ١٧) شكل ١٥٥ من ١٠
الى ١٥ دفعة في كل اتجاه •



٢٧ - وضع اليدين على الخصرين ثم يلف الجسم
بشكل دائري من اليمين الى الشمال ثم بالعكس بعدد
الدورات (رقم ١٨) •



٢٨ - قف معتدلا ثم افتح رجلك ثم أفرد ذراعيك
الى الأمام بالثقل والكفوف متقابلة ثم الانحناء بالجذع
للأمام حتى يصل الثقل للأرض ثم تبادل الحركة مع
الرجل الأخرى •



٢٩ - تمرين الرجلين مع ضم الكعبين ورفعهما
عن الأرض (رقم ١٩) •



٣٠ - التمرين السابق مع عدم رفعهما (الكعبين)
(شكل ١٥٥)
عن الأرض ثم عند القيام عمل حركات تجديف بالذراعين فتكون كأجنحة
الطير اليدان مع بعضهما أو متتابعتين (رقم ٢٠) •

٣١ - أراشيه ثابت بالدمبلز اليدان مع بعضهما أو متتابعتين
(رقم ٢١) •

٣٢ - تمرين المعدة برفع رجل بعد الأخرى بالتناوب (رقم ٢٢) •
٣٣ - تمرين المعدة برفع الجذع وعند ما يتم الجلوس يستمر مد
الذراع لتتلامس الأطراف اليمنى مع الرجل اليسر وبالعكس (رقم ٢٣) •

٣٤ — يرفع الفخذان ثم تفرد احدى الرجلين الى أعلى بعد الاستلقاء على الظهر (رقم ٢٤) •

برنامج التقوية

هو يركى التمرين على الحركات المقررة فى المسابقات الضغط والخطف والنظر بصفة مبدئية ثم يفرض التمارين الآتية قصد التقوية •

١ — تمارين دفع العربة : عربة ذات عجلة واحدة أمامية ثم تدفع بعد مسك مقبضها الى مسافة ٢٠ متر •

٢ — القبض على بار ومواصلة الرفع خطفا ودفعاً وضغطاً بدون لمس الأرض أى بشكل متواصل وتقدر عدد المرات على قدر الاستطاعة أولاً ثم تزداد على التوالى بالتمرين •

٣ — وضع الثقل على الدماغ أو الكتفين أو الظهر ثم السير به •

٤ — لعبة عمود بريتون • (راجع الرفعات) •

نظام التدريب والتجارب

١ — محاولة بأثقال متوسطة فى الوزن يعقبها أداء تمارين التربية البدنية وألعاب النشاط •

٢ — وفى يوم آخر محاولة أخرى بأثقال أكبر مما سبق فى الثقل ثم يعقبها تمارين الأعداد البدنى يومين متعاقبين •

٣ — وفى ثالث مرة محاولة رفع قياساتك هذا اذا كنت تشعر انه فى امكانك ذلك والا فاترك التجربة ووفر على نفسك مشقتها بعية الاحتفاظ بصحتك فى حالة جيدة وسلامة بدنك من التعرض للاصابات وبهذه الطريقة يتوقف النجاح والأمل بتخطى ما يصادفك من عقبات وطوارئ وعمل تجارب من أسبوع لآخر ومع تركيز القوى وتكملة الاعداد البدنى ومداومة التدليك فان الرباع حتما سيفاجأ برفع قياساته بكل سهولة •

واذا فشلت تجربة ففى الامكان محاولة اجرائها فى الأسبوع الذى يليه بعد اعادة أداء تمارين الأعداد وهلم •

طريقتان للتدريب والإعداد

يتحتم على الرباع دراسة قاعدة المرنان قبل البدء فيه وهذه القاعدة مؤسسة على انشاء جملة جداول للتمرينات تتناول بالترتيب أعضاء الجسم وتحوى الحركات المتنوعة التى يصير اجراء بعضها بأداة أو بدونها وباليدين على حدة أو باليدين معا أو يد بعد يد وكذلك بالساق أو بالساقين •



المؤلف فى سنة ١٩٢٤ (١)

ويضاف الى ذلك التدريب على أداء حركات الرفع بشرط أن لا يتعدى التدريب بالثقل أكثر من نصف ما يستطيع رفعه من الأثقال فى مختلف الحركات على أن يبدأ بالربع (٢) ثم التدرج حتى يصل للنصف •

والأفضل كثرة عدد دفعات التمرين مع خفة الثقل على قلتها مع زيادة الثقل للاعتقاد بأن فى تكليف الجسم حمل أى ثقل كبير مرهق به ضار بكيانه ان لم يكن عاجلا فأجلا كذلك تعتبر كثرة أنواع التمارين مع قلة الدفعات خير من قلة التمارين مع كثرة دفعاتها حيث يشمل التأثير عضلات وأعضاء أكثر ولكل حركة فى التمرين فعل خاص وأثر ناتج من أدائها •

والتقدم التدريجى بالثقل المبني على تركيز قوى البدن بأعداده ماديا وفنيا خير من التقدم السريع غير المستقر سيما المكتسب من طريقة التريديد • لذلك يجب اطالة مدة التمرين بالثقل كلما أضيف اليه ثقل جديد عن مدة الثقل الذى يسبقه • بمعنى أنه لو فرض أن شخصا يتدرب بثقل زنته عشرين كيلو لمدة شهر فيجب عليه مضاعفة مدة التمرين الى شهرين

- (١) كانت مقاساتى كما يأتى : الوزن ١١٧ كيلو ، الطول ١٧٥ سم ، الرقبة ٤٨ سم ، الصدر ١٢٧ سم ، الذراع ٤٦ سم ، الوسط ٩٠ سم ، الفخذ ٧٩ سم ، السمانة ٤٥ سم •
- (٢) لتجويد الاداء وتنمية العضو وزيادة قدرته • أى ربع الكمية القياسية •

عندما يريد زيادة الثقل الى ٢٢ كيلو مع تقليل عدد الدفعات التي تزايد بالتدريج •

أما أعضاء الجسم فيجب أن يشملها التدريب كل على حدة فرادى ثم مجموعات ثم رفعات بكل مستلزماتها •

الجزع — من الرقبة وجذورها (١) والصدر من داخله ومن خارجه والبطن والوسط (٢) والظهر •

الأطراف — الذراعين : الكتفين • العضدين • الساعدين •
الرجلين — العجز الفخذين الركبتين السماتين ومشطى القدمين •
ويجب التفريق بين التدريب والتجربة فالأول واسطة والثاني غاية •
التدريب وسيلة التقوية والتجربة وسيلة قياس القوى وشتان بينهما •
لذلك يعتبر التدريب بأثقال كبيرة محققا للقوى فهو لا يحرك العضلة الا مرة أو اثنين يستهلك فيها قواها ومرونتها بدرجة تفوق حد الاعتدال في حين أنها لم تأخذ قسطها في الحركة بمقدار ما أجهدت بل فرض عليها حمل الثقل ومقاومة جاذبية الأرض • الأمر الذي يعود عليها بالتوتر والتصلب والمثابة على ذلك تصيبها بالضمور مع اصفرار لون بشرتها وتشعبها بعروق زرقاء علاوة على الضعف الذي يعتريها •

والعضلات كما هو معلوم لا تنمو الا بتحريكها جملة مرات بحرية تضمن بسطها وانكماشها الى آخر مداها وطبيعى أنه لا يتيسر ذلك الا بما خف من الثقل أو بدونه لأنه يلائمها والعضلات التي تكون ذراعا محيطه ٣٠ سنتي تعتبر أضعف بكثير من ذراع محيطه ٤٠ سنتي والضعف ناشئ من الفرق بين ألياف العضلات وأنسجتها • وتوالد هذه الألياف لا ينتج الا من قانونية التدريب وملاءمته لحالتها •

والأثقال الكبيرة لم توضع للتدريب بها بل وضعت للتجربة وقياس القوى فقط فاذا أردت زيادة ما ترفعه من الأثقال فعليك بالاكثار من ممارسة

(١) العضلة المربعة المنحرفة • (٢) سيما الجانبين •

التدريب بالحركات البسيطة وكذلك الأثقال الخفيفة فهي وسائل ادخار القوى وشحنها في الأجسام •

واليك برنامجين أولهما خاص بالتربية البدنية وثانيهما خاص بالتقوية • وكلاهما يصلح لكل أنواع الألعاب الرياضية فهما وسيلة اعداد الأبدان الصالحة لكل وجهات الجهود مع سلامة الأعضاء وكمال الصحة •

وأي واحد منهما كاف لكمال أجسام أولئك الذين ليس لهم مآرب رياضية والذين يكفيهم من الرياضة نوال الصحة والعافية •

والبرنامج الأول هو بحق برنامج أهلى مفيد لكل غاية وغرض رياضى وغير رياضى (كالتقوية للقدرة على ممارسة الأعمال) •

فرضته على كل من لاذبى من مختلف الطبقات والمهن والأعمار والأغراض كعلاج زمننا أقله ربع قرن فكان نعم المعين لهم لبلوغ ما يأملون من صحة ونمو وقوة مع صلاحيته كاعداد لكل أنواع الألعاب حتى الجرى والسباحة • وبصفة عامة يجب ممارسة تمارين التنفس بين كل تمرين وآخر •

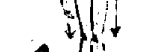
أولا - تمارين جذب الأثقال

هذه التمارين داخلة ضمن نظام البرنامجين ويجب ممارستها أولا ثم ممارسة التمارين الخاصة بأى برنامج منهما (راجع ص ٨٧) •

برنامج (١)

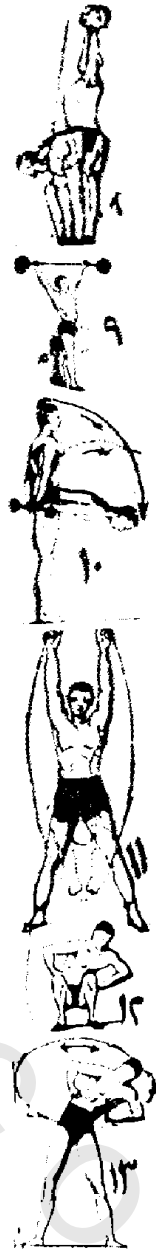
هذا البرنامج خاص بايجاد التناسب بين أعضاء البدن ويوافق المبتدئين مهما كانت حالتهم ويصلح لكل أنواع الألعاب كاعداد ويجب ممارسته ثلاث مرات فى الأسبوع ويجوز الاقتصار عليه لدوام الصحة وقد عولج به وبيعض منه الكثيرون كما سبق ايضاحه •

رقم التمرين	رقم التمرين	التمرين	الثقل بالكيلو	عدد المرات	الارتفاع
٢٠٣	١	ضغط بالذراعين عادي « شكل ١٥٧ »	٥ إلى ١٠	٢	٢٥
٢٠٤	٢	ضغط بالذراعين خلف الرقبة .	٥ إلى ١٠	٢	٢٥
٢٠٥	٣	تمرين العضدين (ذات الرأسين)	٥ إلى ١٠	٢	٢٥
٢٠٦	٣	مكرر تمرين العضدين (مثلثة الرأس)	٥ إلى ١٠	٢	٢٥
٢٠٧	٤	تمرين العضدين (ذات الرأسين) بدمهما للامام .	٥ إلى ١٠	٢	٢٥
٢٠٨	٤	مكرر تمرين العضدين (مثلثة الرأس)	٥ إلى ١٠	٢	٢٥
٢٠٩	٥	الانحناء للجانبين .	...	١	٢٥
٢١٠	٦	الوقوف باعتدال ثم مد الذراعين للجانبين ثم فتح الرجلين ثم الانحناء للامام حتى تلامس مشط اليد اليمنى مشط الرجل اليسرى وبالعكس مع ملاحظة انتصاب الجسم في كل مرة .	...	١	٢٥
٢١١	٦	مكرر الوقوف كالشكل السابق ثم الانحناء للامام ثم تبادل لمس الامشاط بعصر الوسط فقط بدون وقوف بين كل حركة .	...	١	٢٥
٢١٢	٧	تمرين الرجلين بالوقوف على المشطين ثم الجلوس والركب للامام	...	١	٢٥
		نهاية شكل ١٥٧ وبداية شكل ١٥٨			



(شكل ١٥٧)

رقم مسلسل	التمرين	الوقت	عدد الدفعات	الوقت
٨٢١٣	سحب ثابت يتم بسحب الثقل الى اعلى بدون ثني الركبتين ثم ينزل الثقل الى الصدر ثم الى الأرض بدون ثني الركبتين أيضا	٥ إلى ١٠	٠	٢٥
٨٢١٤	مكرر - سحب ثابت عكس يتم برفع الثقل الى الصدر بدون ثني الركبتين ثم يضغط الى اعلى ثم ينزل دفعة واحدة للأرض بدون ثني الركبتين أيضا .	٥ إلى ١٠	١	٢٥
٩٢١٥	قف معتدلا ثم ارفع الثقل عموديا بدون ثني الذراعين مع التفات الجسم الى الاتجاهين على التوالي .	٥ إلى ١٠	١	٢٥
١٠٢١٦	يرفع الثقل خلف العجز ثم الانحناء مع رفع الثقل من خلف والوقوف بين كل دفعة وأخرى .	٥ إلى ١٠	١	٢٥
١٠٢١٧	مكرر التمرين السابق مع تغيير القبضات بدون وقوف بين الدفعات .	٥ إلى ١٠	١	٢٥
١١٢١٨	الانحناء للامام ماذا الذراعين حتى تلامس أصابع القدمين بدون ثني الركبتين ثم الارتفاع بالجسم فاردا الذراعين الى اعلى ولا بأس من استنشاق الهواء عند نزول الذراعين الى جانبيك عقب كل دفعة .	٠ . ٠ . ٠	١	٢٥
١١٢١٩	مكرر عكس التمرين السابق رفع الذراعين من الجانبين الى اعلى ثم انزالهم مع انحناء الجسم للامام .	٠ . ٠ . ٠	١	٢٥
١٢٢٢٠	تمارين الرجلين . وعند ارتفاع الجسم يتركز على احدى رجليه وفي الدفعة التالية تتبادل الرجل الأخرى وهلم جرا .	٠ . ٠ . ٠	١	٢٥



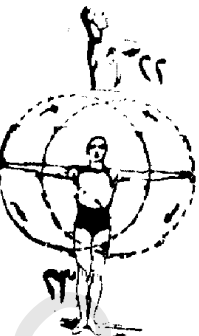
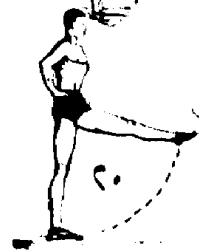
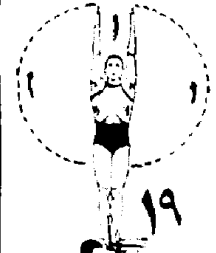
(شكل ١٥٨)

التمرين	الشغل بالكيانو	الوقت	الدقائق
١٣ ٢٢١	قف معتدلا ثم ضع الكفين على الحاصرتين ثم الانحناء بالجذع الى اى جانب ثم يستمر سائرا بانحنائه مكونا دائرة كاملة .	١٥	١
١٣ ٢٢٢	مكرر عكس التمرين السابق فى الانحناء والسير	١٥	١
١٤ ٢٢٣	ضغط بيد واحدة	٢٠	٢
١٥ ٢٢٤	تجديف بتخيل محور وهمى فى وسط البار يدور حوله الذراعان	٢٥	١
١٥ ٢٢٥	مكرر عكس الدوران فى التمرين السابق	٢٥	١
١٦ ٢٢٦	رفع الثقل خلف العجز ثم جذبه الى أعلى بواسطة الكتفين الى آخر ما يستطيع	٢٥	١
١٦ ٢٢٧	مكرر نفس الوقفة ويلف الكتفين	٢٥	١
١٦ ٢٢٨	مكرر نفس الوقفة عكس اللف .	٢٥	١
١٧ ٢٢٩	مد الذراعين للأمام ثم فتح الصدر	٢٥	١
١٨ ٢٣٠	رفع الذراع الى أعلى بدون ثنى الكوع وعند هبوطه ترفع الأخرى بالتبادل	٢٥	١
١٩ ٢٣١	رفع الذراعين من الجانبين بدون ثنيهما الى أعلى	٢٥	١



(شكل ١٥٩)

الدفعات	عدد المرات	الوزن بالكيلو	التمرين	ترتيب التمرين	رقم مسلسل
١٠	مرة في كل اتجاه	٠٠٠	قف معتدلا ثم أرفع رجلا مرتكزا على الأخرى بالتبادل)	٢٠	٢٣٢
٢٥	١	٠٠٠	قف معتدلا ثم مد ذراعيك على الشكل الصليبي ثم ثنيهما مع بعضهما أو بالتبادل . .	٢١	٢٣٣
٢٥	١	٠٠٠	قف معتدلا ثم اثن ذراعيك وهما بجانبك وعند فردهما أدر كفوف اليدين ثم ارتفع بجسمك على مشطى القدمين	٢١	٢٣٤
٢٠	١	٠٠٠	تمارين الرقبة - ثني الرقبة يميناً وشمالاً	٢٣٥	
٢٠	١	٠٠٠	ثني الرقبة للامام وللخلف . .	٢٣٦	
٢٠	١	٠٠٠	لف الرقبة يميناً وشمالاً نصف دوره	٢٣٧	
٢٠	١	٠٠٠	دوران الرأس يميناً ثم شمالاً دورات كاملة	٢٣٨	
٢٠	١	٠٠٠	قف معتدلا ثم اجع الذراعين كمن يحتضن شيئاً ثم افتح الصدر مع فرد الذراعين وهلم جرا .	٢٢	٢٣٩
٢٠	١	٠٠٠	قف معتدلا ثم أفرد الذراعين لدورانها بدون ثني الكيعان	٢٣	٢٤٠
٢٠	١	٠٠٠	مكرر عكس التدوير السابق .	٢٣	٢٤١
			تمارين المعدة - اداء تمارين المعدة مع ملاحظة التدرج في عدد الدفعات طبقا للنظام الموضح في تمارين المعدة	٢٤	٢٤٢
			تمارين المخروط الحشبي . .	٢٥	

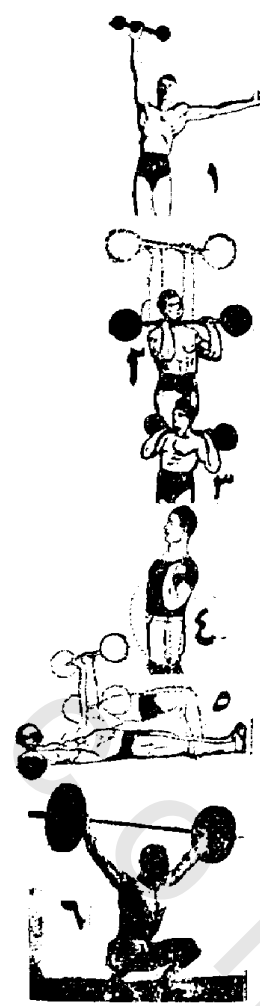


(شكل ١٦٠)

البرنامج الثاني

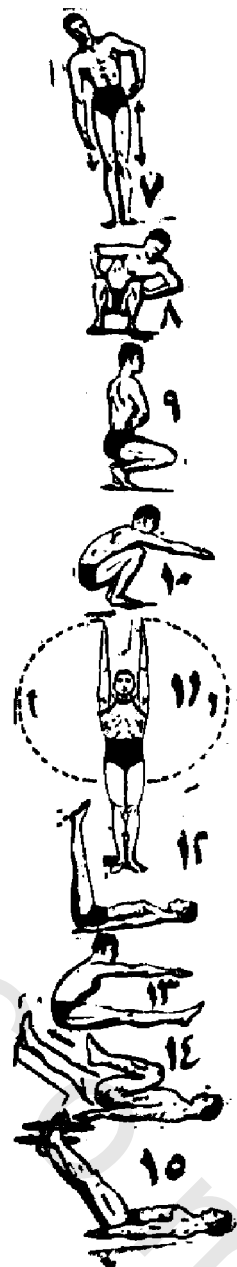
وهذا البرنامج يجب ممارسته مرتين في الأسبوع كذلك عند حدوث
أى طارئ يمنع الرباع من مزاولة الرفع وذلك لاعتباره اعدادا تاما
بترتب على ممارسته نيل الأعضاء والعضلات النمو والقوة والقيم الرياضية.
(بداية شكل ١٦١) •

التمرين	ثقل الأداة بالكيلو	الدفعات في كل مرة	التمرين	ثقل الأداة بالكيلو	الدفعات في كل مرة
١	٢٥ إلى ١٥	٢٥ إلى ٢٠	١	٢٤٣	١
٢	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٢	٢٤٤	٢
٣	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٣	٢٤٥	٣
٤	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٤	٢٤٦	٤
٥	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٥	٢٤٧	٥
٦	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٦	٢٤٨	٦
٧	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٧	٢٤٩	٧
٨	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٨	٢٥٠	٨
٩	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٩	٢٥١	٩
١٠	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	١٠	٢٥٢	١٠
١١	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	١١	٢٥٣	١١
١٢	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	١٢	٢٥٤	١٢
١٣	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	١٣	٢٥٥	١٣
١٤	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	١٤	٢٥٦	١٤
١٥	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	١٥	٢٥٧	١٥
١٦	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	١٦	٢٥٨	١٦
١٧	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	١٧	٢٥٩	١٧
١٨	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	١٨	٢٦٠	١٨
١٩	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	١٩	٢٦١	١٩
٢٠	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٢٠	٢٦٢	٢٠
٢١	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٢١	٢٦٣	٢١
٢٢	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٢٢	٢٦٤	٢٢
٢٣	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٢٣	٢٦٥	٢٣
٢٤	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٢٤	٢٦٦	٢٤
٢٥	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٢٥	٢٦٧	٢٥
٢٦	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٢٦	٢٦٨	٢٦
٢٧	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٢٧	٢٦٩	٢٧
٢٨	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٢٨	٢٧٠	٢٨
٢٩	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٢٩	٢٧١	٢٩
٣٠	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٣٠	٢٧٢	٣٠
٣١	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٣١	٢٧٣	٣١
٣٢	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٣٢	٢٧٤	٣٢
٣٣	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٣٣	٢٧٥	٣٣
٣٤	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٣٤	٢٧٦	٣٤
٣٥	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٣٥	٢٧٧	٣٥
٣٦	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٣٦	٢٧٨	٣٦
٣٧	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٣٧	٢٧٩	٣٧
٣٨	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٣٨	٢٨٠	٣٨
٣٩	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٣٩	٢٨١	٣٩
٤٠	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٤٠	٢٨٢	٤٠
٤١	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٤١	٢٨٣	٤١
٤٢	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٤٢	٢٨٤	٤٢
٤٣	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٤٣	٢٨٥	٤٣
٤٤	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٤٤	٢٨٦	٤٤
٤٥	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٤٥	٢٨٧	٤٥
٤٦	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٤٦	٢٨٨	٤٦
٤٧	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٤٧	٢٨٩	٤٧
٤٨	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٤٨	٢٩٠	٤٨
٤٩	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٤٩	٢٩١	٤٩
٥٠	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٥٠	٢٩٢	٥٠
٥١	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٥١	٢٩٣	٥١
٥٢	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٥٢	٢٩٤	٥٢
٥٣	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٥٣	٢٩٥	٥٣
٥٤	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٥٤	٢٩٦	٥٤
٥٥	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٥٥	٢٩٧	٥٥
٥٦	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٥٦	٢٩٨	٥٦
٥٧	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٥٧	٢٩٩	٥٧
٥٨	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٥٨	٣٠٠	٥٨
٥٩	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٥٩	٣٠١	٥٩
٦٠	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٦٠	٣٠٢	٦٠
٦١	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٦١	٣٠٣	٦١
٦٢	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٦٢	٣٠٤	٦٢
٦٣	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٦٣	٣٠٥	٦٣
٦٤	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٦٤	٣٠٦	٦٤
٦٥	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٦٥	٣٠٧	٦٥
٦٦	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٦٦	٣٠٨	٦٦
٦٧	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٦٧	٣٠٩	٦٧
٦٨	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٦٨	٣١٠	٦٨
٦٩	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٦٩	٣١١	٦٩
٧٠	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٧٠	٣١٢	٧٠
٧١	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٧١	٣١٣	٧١
٧٢	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٧٢	٣١٤	٧٢
٧٣	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٧٣	٣١٥	٧٣
٧٤	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٧٤	٣١٦	٧٤
٧٥	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٧٥	٣١٧	٧٥
٧٦	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٧٦	٣١٨	٧٦
٧٧	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٧٧	٣١٩	٧٧
٧٨	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٧٨	٣٢٠	٧٨
٧٩	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٧٩	٣٢١	٧٩
٨٠	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٨٠	٣٢٢	٨٠
٨١	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٨١	٣٢٣	٨١
٨٢	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٨٢	٣٢٤	٨٢
٨٣	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٨٣	٣٢٥	٨٣
٨٤	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٨٤	٣٢٦	٨٤
٨٥	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٨٥	٣٢٧	٨٥
٨٦	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٨٦	٣٢٨	٨٦
٨٧	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٨٧	٣٢٩	٨٧
٨٨	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٨٨	٣٣٠	٨٨
٨٩	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٨٩	٣٣١	٨٩
٩٠	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٩٠	٣٣٢	٩٠
٩١	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٩١	٣٣٣	٩١
٩٢	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٩٢	٣٣٤	٩٢
٩٣	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٩٣	٣٣٥	٩٣
٩٤	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٩٤	٣٣٦	٩٤
٩٥	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٩٥	٣٣٧	٩٥
٩٦	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٩٦	٣٣٨	٩٦
٩٧	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٩٧	٣٣٩	٩٧
٩٨	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٩٨	٣٤٠	٩٨
٩٩	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	٩٩	٣٤١	٩٩
١٠٠	٣٥ إلى ٢٥	٢٥ إلى ٢٠	١٠٠	٣٤٢	١٠٠



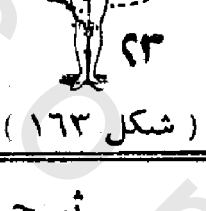
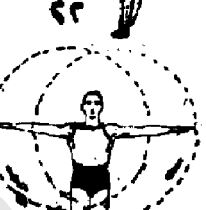
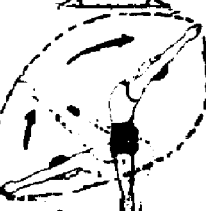
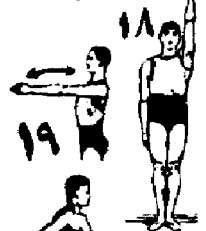
(شكل ١٦١)

رقم سلسل	ترتيب التمرين	التمرين	الثقل بالكيلو	عدد المرات	عدد الدفعات
٢٥٢	٩	تمرين الرجلين بحيث يرتفع الجسم على المشطين قبيل هبوطه ودفع الركبتين للأمام	٠٠٠	٢ إلى ٤	٢٥
٢٥٣	١٠	التمرين الثالث للرجلين يمارس مع عدم ارتفاع الكعبين ولا بأس من فرد الذراعين للموازنة	٠٠٠	٢ إلى ٤	٢٥
٢٥٤	١١	قف معتدلاً ثم ارفع ذراعيك من الجانبين	٠٠٠	١	٢٥
٢٥٥	١٢	لتمرين المعدة بالاستلقاء على الظهر ثم رفع الرجلين فتكون زاوية مع الجذع	٠٠٠	١	٢٠ إلى ٥
٢٥٦	١٣	تمرين المعدة بالاستلقاء ثم رفع الجذع ومد الذراعين	٠٠٠	١	٢٠ إلى ٥
٢٥٧	١٤	الاستلقاء ثم تبادل مد الرجلين واحدة بعد أخرى	٠٠٠	١	٢٠ إلى ٥
٢٥٨	١٥	الاستلقاء ثم رفع الرجلين لعمل دوائر كل رجل في اتجاه	٠٠٠	١	٢٠ إلى ٥
٢٥٩	١٥	مكرر عكس اتجاه الرجلين السابق	٠٠٠	١	٢٠ إلى ٥
٢٦٠	١٥	تسير الرجلان في اتجاه واحد متوازيان	٠٠٠	١	٢٠ إلى ٥
٢٦١	١٥	عكس السير مع توازي الرجلين نهاية شكل ١٦٢	٠٠٠	١	٢٠ إلى ٥
٢٦٢	١٦	الاستلقاء ثم القيام بالجذع مع فرد إحدى الذراعين لتلمس أطراف أصابع الرجل الأخرى (اليد اليمنى للرجل اليسرى وبالعكس)	٠٠٠	١	٢٠ إلى ٥
٢٦٣	١٧	الانبطاح ثم القيام بالجذع	٠٠٠	١	٢٠ إلى ٥
٢٦٤	١٧	الانبطاح ثم رفع إحدى الرجلين بالتناوب	٠٠٠	١	٢٠ إلى ٥
٢٦٥	١٨	قف معتدلاً ثم ارفع إحدى ذراعيك بالتناوب يداً بعد أخرى للأمام بدون ثني الكوع	٠٠٠	١	٣٤



(شكل ١٦٢)

رقم مسلسل	ترتيب التمرين	التمرين	الثقل بالكيلو	عدد المرات	عدد الدفعات
٢٦٦	١٩	قف معتدلا ماداً ذراعيك للأمام ثم افتحهما	٠٠٠	١	٢٥
٢٦٧	٢٠	قف معتدلا ثم ارفع احدى رجلك بامتداد للأمام تتناوب الرجلان الرفع	٠٠٠	١	١٠
٢٦٨	٢٠	مكرر الرفع للخلف	٠٠٠	١	١٠
٢٦٩	٢٠	مكرر الرفع للجانبين	٠٠٠	١	١٠
٢٧٠	٢١	ضع يديك على خصرتيك ثم لف بالجذع الى أى اتجاه	٠٠٠	١	١٠
٢٧١	٢١	عكس الاتجاه نى اللف	٠٠٠	١	١٠
٢٧٢	٢٢	قف معتدلا ثم انحن للأمام بدون ثنى الركب ثم ارفع قامتك حتى تستوى واقفا	٠٠٠	٢	١٠ إلى ٢٥
٢٧٣	٢٣	قف معتدلا ثم اعمل دوائر بالذراعين بدون ثنى الكوعين	٠٠٠	٢	٢٠ إلى ٢٥
٢٧٤	٢٣	عكس السير فى الدوائر	٠٠٠	٢	٢٠ إلى ٢٥



(شكل ١٦٣)

ثم جرى بطيء - تمرين الرقبة - نط حبل - تمارين الجمباز
(المخروط الخشبي) • ثم تحديد يوم خاص لتجارب الرفعات كل
أسبوعين •

أرثر ساكسون

نعم لا ينكر أنه كان من أثر تعدد طرق
الرفع في القدم أن كان الرباع يعتمد الى
تجربة قواه بشتى ضروب الرفع التي يحتمل
أن يتبارى فيها مع أنداده يوما ما • ومن
مجموعة الرفعات التي أوردناها في صدر
هذا الكتاب يتبين لنا أنها تحمل في طيات
أدائها تحريك وترويض العضلات في كل
أجزاء الجسم تقريبا ومن المسلم به أن الرباع
كان يتدرج في حمل الثقل حتى يصل الى
قياساته وطبيعى كان للتدرج أكبر الأثر في
الانسان في بدنه فيجعل منه رياضيا وفي فنه
يجعل منه رباعا ذا قوة وبأس •



أرثر ساكسون

زد أنه ما كان ليجرأ على السير في هذا
الطريق الوعر طريق الافتخار بالقوة وعرضها على الجميع — الأقوياء
والمحرومين على حد سواء سوى من أنعم الله عليهم بقسط وافر منها وهؤلاء
يجدون في هبة المولى جلت قدرته ملاذا يقيهم شر الكثير من النزوات
عندما يحددون عن الطريق السوى ومع كل فالتاريخ لا يذكر سوى
الناجحين • ويشيع الفاشلين بما يجعلهم عبرة لغيرهم •

يرى أرثر ساكسون أن يبدأ الرباع مرانه على حركات الربع مباشرة
والاقتصار عليها بدون حاجة الى تربية بدنية أو اعداد حيث يرى أن في
حركات الرفع الكفاية •

ولم يستكف أن يكتب عن طريقته هذه الفريدة في كتابه « نشر
وتحسين القوى الطبيعية » The Development of Physical Power فقال :

(وغرضى من هذا المؤلف هو الاشادة بالقيمة الحقيقية للقوة • وكذلك
لتبيان امكان الحصول على قوة وعزم بدون ضرورة للعمل لحيازة
بدن متناسب أو عضلات نامية مهذبة) فما على هاوى الربع سوى مباشرة
مراهه بالاندماج فى التدريب بأى ثقل يراه ملائما • وهذا معقول من
ساكسون • وذلك اذا رجعنا الى نشأته •

نشأ ساكسون محترفا لمهنة الحدادة وطبيعى انه بدأ صناعته صغيرا
وتدرج فيها حتى كبر وكبرت عضلاته من تأثير العمل الحيوى ولما صادفه
رفع الأثقال وجد من نفسه القدرة على الرفع بدون الرجوع الى فكرة
الاعداد البدنى ثم هو رجل قوى بفطرته هيأته الطبيعة ليكون رباعا فذا
فزودته بالاستعداد البدنى بقدر لا يحتاج معه لزيادة لمستزيد •

وهناك فرض ثالث وهو أن الأمم الأوربية تمتاز بالاجبارية المطلقة
فى الرياضة البدنية كالتعليم والجندي وعبادة القوة خاصة فى ألمانيا أمر
مفروغ من التسليم به •

وساكسون ألماني نشأ فى احدى مقاطعاتها ساكسونيا • فهو والحالة
هذه قد تدرب جسمه على أسس صحية وفنية من صغره الى شبابه • ورجولته
ثم كملت ممارسة الرفع ما كان ينقصه • هذا بالطبع بجانب ما حباه الله به
من قوى طبيعية واستعداد للتقوية فريد فى بدنه • ثم يحتمل أنه قد عمل
كتابه لنشر فكرته وآرائه وطريقته فى ألمانيا ولألمان فهو والحالة هذه
أعلم بقومه ويرى ما يلائمهم أكثر مما نرى لذلك يجدر بنا أن لا نأخذ
طريقته قضية مسلمة • أى طريقة الرفع مباشرة بدون اعداد •

وقد بلغت مقاييس ساكسون تقلا عن كتابه المذكور •

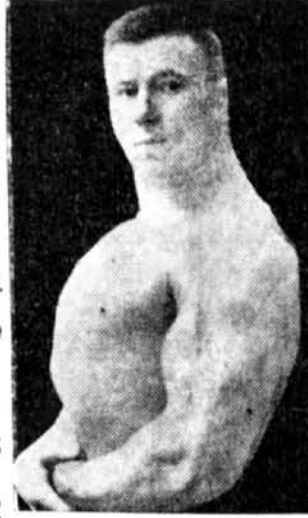
محيط الذراع	٤٣ سنتى	محيط الساعد	٣٦ سنتى
محيط الفخذ	٦٠ سنتى	محيط السمانة	٤١ سنتى
محيط الصدر	١١٣ — ١١٩ سنتى	الوزن	٩١ الطول ١٧٩

وأهم ما امتازت به رفعاته رفعة الضغط المنحنى باليد الواحدة Bant Press
فقد رفع ١٦٨ ك • ج • وهو رقم لا يزال معجزا •

هاكنشميث

لهذا البطل الفذ جملة نواحي وهو فيها
بطل فذ عظيم لا يدانى •

فأنت ان ذكرته في الناحية الخلقية ألفتته بعد
كل ما نال من بعد صيت وعظمة أحدى لى
الخاص والعام في مختلف البقاع والممالك لم
يصغر خده للناس ولم يغره ما نال من مجد
وسؤدد •



أنظر اليه وهو يحدثك في آخر قصته عن
نفسه انه في كل أدوار حياته الرياضية المنفعة
بكثير من الانتصارات لم يتحدث عن نفسه من
أنه بطل بل لم يسمح أن يذكر نفسه الا باسمه
جورج هاكنشميث • مجردا وهو جورج هاكنشميث •

حياته :

ولد في ٣٠ يولييه سنة ١٨٧٨ ببلدة دوربات بالروسيا من والدين
متوسطي الحجم والقوة وكان قوى العضل متين التركيب حتى ان والدته
كانت تحدثه بأخبار جده « اليها » وتصفه بأنه كان رجلا ضخما الجثة
طويل القامة هائل القوة شديد الشبه بخفيده هاكنشميث فكان يظرب
نذلك ولما بلغ أشده سافر الى ريفال سنة ١٨٩٥ وهناك التحق بنادى
ريفال للرياضة والدراجات وبعد أن حاز عدة جوائز في مسابقات الدراجات
اهتم بلعب الحديد بالقطع الصغيرة ثم بالكبيرة ثم بالمخروط الخشبى
— الجماع^(١) — وأخيرا المصارعة •

وفي سنة ١٨٩٦ حدثت مناسبة عرفت على الدكتور فون كراجوسكى
أحد الأطباء لجلالة قيصر روسيا فدعاه للإقامة معه في قصره المنيف

(١) المخروط الخشبى المعروف بالكليز الهندى Indian Clubs

ببطرسبرج ليترن تحت مراقبته حتى يصبح من الأقوياء المعدودين • ويتخذ المصارعة ورفع الأثقال مهنة له وأمام الاغراء ترك وظيفته ورحل مع الدكتور برغم معارضته والديه الى بطرسبرج سنة ١٨٩٨ وقد أحسن الدكتور وفادته وأكرمه حق الاكرام وعامله معاملة الآباء للأبناء وأفاده الفائدة الجلى أثناء تمرينه معه وعلمه كيف يعيش على الطرق الصحية التى اقتبسها من التجارب العديدة التى كان يجربها على كثير من الأقوياء الذين كانوا يحضرون عنده للتمرين فى ملعبه المستكمل وقد كان الدكتور يأخذ صورهم وقياساتهم ومقاسات أبدانهم وأوزانهم بالدقة ثم يستنتج منها النسب التى يجب أن توجد بين أعضاء البدن ويستوثق من التمرينات التى تؤثر فى كل من مجموعات العضلات وهكذا •

تناسب بدنه :

وهبه الله استعدادا بدنيا زادته روعة كفاءة الدكتور فون كرجويسكى فأكمل بدنه فى التناسب العضوى حتى حاكت صورته تماثيل آلهة الرياضة والقوة الاغريقية والرومانية فى سمو الفكرة والتناسب والتناسق ومظهر القوّة واليك بيان مقاسات بدنه • الوزن ٨٩ كيلو :

الطول ١٧٦ر٥ سنتى • الخصر ٨٢ سنتى • الرقبة ٥٥ سنتى •

الصدر مع الكتفين ١٣٠ سنتى •

مفصل الكتف الأيمن ٥٥ر٥ سنتى • والأيسر ٥٤ر٥ سم •

العضد الأيمن مفرودا ٣٩ر٥ سنتى ومثناء ٤٤

العضد الأيسر مفرودا ٣٧ر٧٥ سنتى ومثناء ٤٣ر٥

الساعد الأيمن ٣٥ سنتى والأيسر ٣٤

الرسغ ١٩ر٥ سنتى • الفخذ ٦٦ر٥ سنتى • الركبة ٢٣ • السمانة

٤٥ سنتى •

لذلك لا يصعب علينا فهم قدرته على الرفع فهو قد رفع على رقبته فى حركة الكوبرى « ١٤١ ك • ج • » ورفع بكلتا يديه على الشكل الصليبي فى اليد اليمنى ٥٠ كيلو واليسرى ٤٠ كيلو •

ورفع باليد الواحدة ١٢٢ر٥ ك وخطف ٨٩ر٥ ك • ج • رفع من الأرض
١٦٣ر٧٥ ك وغير ذلك من مختلف الرفعات وحقيق علينا أن نقول ان أرقام
رفعاته كانت معجزة بالرغم من معاصرته لساكسون وولهم ترك وبيندار
وغيرهم من أقطاب الحديد •

في المصارعة : لا بأس من ايراد سيرته فيها باختصار •

تلقن فن المصارعة الرومانية على يد تقولا بتروف أما المصارعة الحرة
فقد مارسها أثناء اقامته في انجلترا وما لبث أن حذقها كالرومانية تماما
وأصبح عميدها في العالم (فبراير سنة ١٨٩٨) •

تغلب في بدء حياته الرياضية على أبطال العالم آنئذ الواحد تلو الآخر
وهم بول بونس وجانكويسكى ومن ثم اشترك في بطولة العالم التي
أقيمت في فينا في أغسطس سنة ١٨٩٨ ونال فيها بطولة العالم في المصارعة •

وفي يناير ١٨٩٩ حاز بطولتي فنلندا وروسيا •

وفي يناير ١٩٠٠ احترف مهنة المصارعة ونال الأولية في المسابقة التي
أقيمت في موسكو والتي دامت أربعين يوما •

وفي سبتمبر ١٩٠٠ نال الأولية في المسابقة التي أقيمت في بودابست
ولما غلب المصارع التركي (قره أحمد) في هذه المسابقة بعد نضال دام ثلاث
ساعات حمله الجمهور فوق أكتافهم في الشوارع وصاروا يهللون ويرشقونه
بالزهور •

وفي رجوعه من بودابست نال أولية جراز وكذلك أولية نورنبرج
في باقاريا •

وفي مارس سنة ١٩٠١ نال أولية المسابقة التي أقيمت في بتر سبرج •
وفي ابريل ١٩٠١ حاز أولية العالم في المسابقة التي أقيمت في فينا حيث
اجتمع فيها أقوى مصارعى العالم وكان الثانى أضالى خليل التركي والثالث
بول بونس الفرنسى •

وفي مايو سنة ١٩٠١ حاز أولية المسابقة الكبيرة التي أجريت في برلين •

وفي نوفمبر أحرز بطولة عالمية أخرى أقيمت في فرنسا دخلها ما ينوف
على ١٣٠ مصارعا .

وفي سنة ١٩٠٣ سافر الى لندن بقصد المصارعة غير أنه لم يجد من
يعرفهم أو يهتم بمصارعته فأذاع أنه سافر فأعلن كاركيك المصارع الأمريكي
عن استعدادة للدخول مع أى كان في المصارعة ففاجأه هانكشميث في الملعب
وأراد مصارعته وعندما رفض كاركيك المصارعة اشتدت الغوغاء وأبطل
البوليس الحفلة .

وقد اتخذ فرانك جوتش زميلا له في التمرين ونال الأولوية في
المسابقات التي أقيمت في بروكسل وليج ونامور ثم رجع الى انجلترا
وغلب نوم كانون بطل انجلترا ثم تغلب على اتونويوبيري وأحمد مدرالى
التركى وجنكيس الأمريكى .

وفي سنة ١٩٠٥ رحل الى أميركا وغلب جنكيس ثانيا ثم باتيست
ونور الله المشهور بلقب التركى المخيف ثم رجع الى انجلترا وتغلب على
المصارع الاسكتلندى مونرو في ساحة ملعب كرة أمام جمهور لا يقل عن
١٦٠٠٠ نفس . ثم أخذ يستعد لملاقاة مدرالى ثانية في المصارعة . وبما أن
هذا المصارع كان أقوى وأحذق مصارع في حياته فان هانكشميث جعل
يتمرن بشدة لدرجة أنه كان يضع على ظهره وهو بارك على الأرض حملا
يعادل (٤٠٨) كيلو وقد تمكن من قهره مرة أخرى وهو يعد نفسه
حسن الحظ .

وفي سنة ١٩٠٧ أصيب برشح في ركبته لثانى مرة وبعد أن شفى قليلا
سافر الى أميركا للمصارعة ولما دخل مع جوتش وقد كان الأخير عالما بعلمته
فانتهازها فرصة وبادره بمسكة من ركبته المصابة وبذلك فقد بطولته .

مؤلف كتب :

فهو انسان كما يجب أن يكون الانسان مخلصا في دعوته الرياضية
فلم تكن كتبه The Way to live « كيف تعيش » أو Complete Science
of wrestling « الفن الكامل للمصارعة » مجرد دعاية له كغيره
من معاصريه بل بثها دعاية للرياضة وتحريضا على التقوية وتأمين الأبدان

• ضد الأمراض وهو يكفل بالرياضة البدنية على طريقته الصحة للبشر .
وهو يعتقد أنه لا توجد صحة بدون قوة ويرى أن يحصن الانسان
نفسه ضد الأمراض بتقوية جسمه بطريقة تجعله يتغلب على هجمات المرض
وهو يقول لقد نجحت المدنية في خدمة الانسان بتقدم فن الطب
والجراحة ولهذا أدخلت الحكومات والبلديات أنظمة واحتياطات صحية
ضد الأمراض تدعو للاعجاب وبالرغم من ذلك فانه يندر أن تقرأ تقريرا
من وزارة الصحة دون أن تندب انحطاط الصحة العامة . نعم لقد قلت
الأوبئة والطواعين ولكن هناك أشخاص لا عداد لهم يظهر عليهم المرض
والملل ومنهم من لم يكمل نموه فأصبح لا قيمة له . وليست العلة بعيدة
فهناك الزيادة المستمرة في عدد الذين يقومون بأداء أعمالهم وهم ملازمون
الجلوس داخل الغرف وليست هناك وسيلة للقضاء على ما ينتابهم من
مرض سوى القيام بأداء تمارين الرياضة البدنية .

• ومما يؤسف له أن معظم الناس يقرنوا ممارسة الرياضة مع انماء
العضلات وتضخمها لذلك قلما يوجهوا عنايتهم لأجسامهم أولئك الذين
ليس لهم مطمح رياضي .

• وبصرف النظر عن أى اعتبار . ما الذى يدعو الانسان لأن يكون عرضة
للمرض ؟ ما دام فى مكانه المحافظة على صحة بدنه وقواه بل وتحصينه ضد
المرض اذا صرف ١٥ دقيقة يوميا فى التمرين والنتيجة طبعاً لا تقدر بثمن .

• لماذا يرغب الانسان أن يكون ضعيفا مع أن الخالق جل شأنه منحه
عضلات وقوة لتمكنه من القيام بما يواجهه فى حياته من أعمال .

• فاذا كان قد حرم من مزايا الطبيعة التى كانت متوفرة لأسلافه فيجب
أن يستعاض عنها بما يهديه اليه الرياضيون المجربون .

• ومن أقواله : اذا أردت النجاح فركز أفكارك والا فالفشل محتم
(وهذا قانون ضرورى مطلق لكل مرافق الحياة — المؤلف) .

• وهو يقول ان خير غذاء للانسان الهواء النقى ويعتبر التدخين وتناول
المسكر جرائم لا يمكن اغتفارها .

وقال انه صارع في الهند مصارعين نباتيين (لا يأكلون اللحم)
ومع ذلك وجد أن قوتهم البدنية تضارع أقوى آكلى اللحوم •

آراؤه في رفع الأثقال والاعتماد

يقول أن بالجسم خمسمائة عضلة وليس من الضروري الدخول في
تفاصيلها ولكننا سنعبر عن كل مجموعة منها تؤلف عضوا فنقول الرقبة
والأكتاف والأيدي والصدر والبطن والظهر والأرجل •

ويرى أنه لا يرجى لأى شخص في أن يكون قويا في مجموعها أو في
واحدة منها دون الاستعانة بالأثقال الخفيفة منها والثقيلة •

ويرى أنه لتربية الجسم ولادخار القوى يحسن التدريب بالأثقال
الخفيفة • أما التقوية فتكون بالثقيلة لأنها تنمى وتقوى أربطة العضلات
التي تنقل عمل العضلات الى الهيكل العظمى وأن هذه الأربطة لا تنمو
ولا تقوى الا بالعمل الشاق وعلاوة على كمال التدريب بهذه الكيفية
فانه يتلافى بها السأم الذى يستولى على الرياضى من جراء استمرار
التكرار في أداء برنامججه •

ولكى يقوى الرباع يجب عليه التدرج على الأعمال الشاقة ولأنه
يؤثر فكرة عدد الرفعات فهو يشير بزيادة عدد مرات أداء التمرين أولا
ثم انقاصها الى ما كانت عليه كلما شرعنا في زيادة الثقل وهكذا فمثلا
اذا شرعنا في التدريب بثقل زنته كيلو فعلىنا البدء بخمس دفعات
مرة واحدة كل تمرين ثم زيادة دفعة كل أسبوع حتى يصل العدد الى
٢٠ دفعة ثم يرجع العدد الى خمس دفعات عند زيادة كيلو الى ثقل
الأداة وهلم حتى يصل ثقلها الى خمس كيلو جرام • والأعداد للربع في
نظرها كنشيت يتم على ثلاثة أدوار أو مراحل متوالية :

الدور الأول : التدريب على أداء تمارين بدنية بدون أثقال للتربية
البدنية •

الدور الثانى : التدريب على أداء تمارين بدنية بالأثقال الخفيفة —
للتقوية والتربية البدنية •

الدور الثالث : التدريب على الرفع والرفعات للرباعين •

ويرى أنه عقب الانتهاء من الاعداد البدني الأول (بدون أثقال) أن يبدأ ، اعداد التقوية بالأثقال الخفيفة ويستمر لمدة سنة ونصف على الأقل •
ثم أداء التدريب بالأثقال الخفيفة للتقوية فمن المثابرة تنتج القوة المستديمة • والقوة لا تأتي بسهولة أو بالراحة ولكن تأتي بالتمرين والمثابرة •

ورافع الأثقال يحتاج أثناء التدريب أو التجارب للهدوء رغبة في حصر الأفكار فيما يؤديه من تمارين ويؤمل في رفعه من أثقال والريضة لا تنفع الذين تصاحبهم أحزانهم وأفكارهم ومتاعبهم الى ملاعبها •
ثم حاول دائما زيادة جهودك الرياضية باطالة الوقت ولكن في تودة^(١) وزد في أوزان الأثقال ولكن قليلا قليلا وعلى فترات متباعدة •

ولا تنس أن تمشي ذهابا وإيابا بين دفعات كل تمرين وآخر ويجب أخذ نفس عميق قبل كل رفعة ولا تلبس حزاما مشدودا أو ضيقا أثناء المرنان •

ويرى عمل تقارير بالمقاييس العضوية ورصد أرقام القياسات الخاصة كل ثلاثة شهور ومعرفة الفروق للتأكد من معرفة التمرين اللازم والتدريب ومازمنته •

والتمارين التي أوصى باستعمالها هي كالآتي كل برنامج على حدة :

تمارين الأعداد — بدون أثقال

١ — قف معتدلا وكفوف يديك خلف رأسك ثم اضغط يديك على الرأس حتى تنحني للأمام (شكل ١٦٦ رقم ١) تبدأ بخمس دفعات

تزداد بنظام مرة كل أسبوع • تنمية وتقوية الرقبة •

٢ — قف معتدلا ثم حرك رقبتك ذات

اليمين وذات اليسار حتى تستطيع رؤية ما خلفك

نفس النظام والغرض شكل ١٦٦ رقم ٢ •

٣ — قف معتدلا ثم أثن ذراعيك مثل زاوية

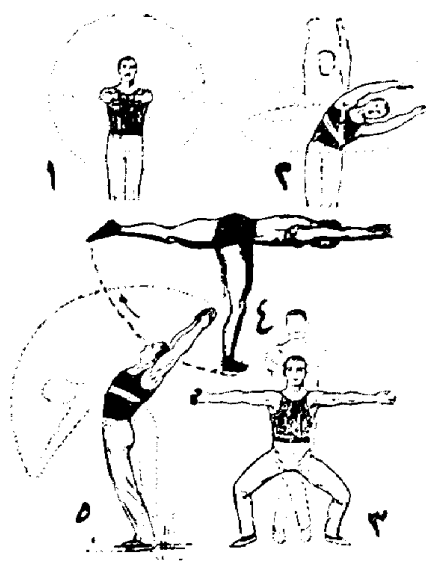


(شكل ١٦٦)

(١) المؤلف : باطالة الزمن المخصص للمرنان كلما زادت الدفعات أو أضيفت تمارين • وليس أضر من تطبيق القياسات الزمنية على الرباعين في الربع أو الاعداد •

قائمة ملتصقة في خاصرتك ثم لف الكتفين يمينا وشمالا للخلف والى
الأمام لفوق ثم لتحت • للأكتاف شكل ١٦٦ رقم ٣ •

٤ - قف معتدلا ثم مد ذراعيك
للأمام والكتفين للداخل متقابلتين
ثم ارفعهما فوق ثم الى الجانبين
بانخفاض الى تحت شكل ١٦٧ رقم ١
وهكذا •



(شكل ١٦٧)

٥ - قف ولف احدى رجلك على
الأخرى ثم ارفع ذراعيك على صدرك
ثم افتح ذراعيك وأرجع رجلك الى بعد
مسافة خطوة ثم انخفض بجسمك قليلا
بثنى الركبتين - للصدر والذراعين

والكتفين • والرجلين ويمكن تكريره الى عشرين مرة رقم ٣ شكل ١٦٧ •
٦ - قف معتدلا ثم ارفع يديك الى أعلى ثم انحن بالجذع قليلا
ثم لف بالجذع مكونا دائرة وقدميك ثابتين ثم العكس بنفس العدد
والنظام لتقوية وتهذيب محيط الوسط رقم ٢ شكل ١٦٧ •

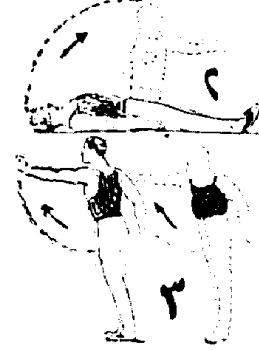
٧ - قف معتدلا ويداك مرفوعتان الى فوق ثم انحن الى الأمام
مادا ذراعيك بمساواة جسمك والانحناء يتم بتكوين زاوية قائمة رأسها
مفصل الفخذ وتكون احدى الرجلين ضلعا والجذع الضلع الآخر
أما الرجل الأخرى فتفرد للخلف عند انحناء الجذع - لتقوية وتنمية
الرجلين والذراعين والحرقة (أعلى الفخذ) ثم الظهر والكتفين ومعظم
العضلات الباسطة رقم ٤ شكل ١٦٧ •

٨ - قف معتدلا ثم ارفع يديك لفوق ثم انحن قليلا بالجذع
الى الأمام ثم ارفعهما الى فوق ويستمر الجسم في سيره حتى الانحناء
للخلف واليدان مرفوعتان - لعضلات البطن والظهر رقم ٥ شكل ١٦٧ •
٩ - الاستلقاء على الأرض ثم ارفع رجلا واحدة حتى تستقيم زاوية
قائمة ثم اخفضها وارفع الأخرى - للمعدة والظهر شكل ١٦٨ رقم ١ •

١٠ - الاستلقاء ثم القيام بالجدع حتى يكون زاوية قائمة مع الرجلين شكل ١٦٨ رقم ٢

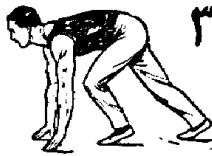


١١ - قف معتدلا ثم ضع ذراعيك على خاصرتيك ثم لف احدى رجلك على الأخرى ثم ارجعها الى الوراء حتى تكون نصف دائرة مع ثنى ركبة الرجل الأخرى ثم ارجع واقفا شكل ١٦٩ رقم ٢



(شكل ١٦٨)

١٢ - قف معتدلا • افرد ذراعيك • ثم أهبط بجسمك بشنى الركبتين ثم ارتفع واقفا - لتقوية الرجلين شكل ١٦٩ رقم ٢



(شكل ١٦٩)

١٣ - خذ وقفة تكون معها أطرافك الأربعة متصلة بالأرض وكذلك وجهك ثم بدل رجلك بدفع احدهما للخلف بينما تنشئ الأخرى وهكذا - لتقوية وتنمية عضلات الاليتين والفخذين والركبتين والبطن والصدر والظهر والرقبة والذراعين شكل ١٦٩ رقم ٣

١٤ - قف معتدلا ثم مد ذراعيك حتى تصل للحائط ثم حاول زحزحة الحائط حتى تنفرد الذراع الممدودة ثم بدل الأخرى وهلم شكل ١٦٨ رقم ٣

برنامج التدريب رقم (٢)

التمارين بالأنقال البسيطة

مع ملاحظة السير في كيفية التمرين والثقل وزيادته والدفعات وعددها وطرق زيادتها كما بينا في مقدمة هذه الطريقة •

١ - ضع الثقل على الأرض ثم اعمل كوبرى ثم اجذب الثقل وارفعه
ضغطا الى أعلى مع استمرار الجسم في الوضع المذكور .

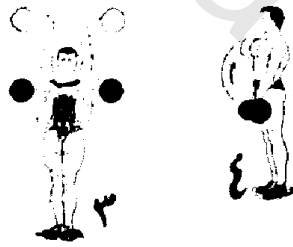
٢ - الركوع على الأرض ثم وضع راحتي
اليدين على الأرض ثم تعليق الثقل على الرأس
ثم تحريكها لفوق وتحت وهكذا لتنمية وتقوية
الرقبة شكل ١٧٠ رقم ١



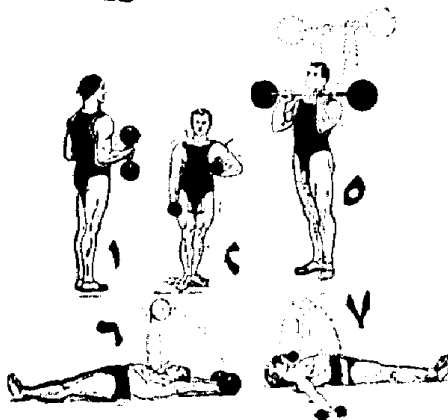
٣ - قف معتدلا ثم أقبض على ثقلين
كل ثقل في يد ثم حرك الكتفين الى أعلى
مع جذب الثقل الى فوق وهلم جرا يصح الأداء
باستعمال كتف بعد أخرى ويجوز تحريك الاثنين
معا شكل ١٧٠ رقم ٢

٤ - قف معتدلا ثم أقبض على ثقلين
لكل يد ثقل ثم اجذب الكتف بالثقل الى أعلى

مع ثني الذراع ثم ارفع الأخرى
عند نزول الأولى وهلم جرا شكل ١٧١
رقم ١



٥ - التمرين السابق يضاف اليه
الانحناء الى الجانبين ثم نزول اليد
عند رفع الأخرى وتبادل الانحناء
شكل ١٧١ رقم ٢



٦ - ادفع الثقل بالذراعين معا
مستعملا القوة فقط بدون دفع
الأرجل شكل ١٧١ رقم ٣ .

٧ - تدريب الذراع . عضلات
ذات الرأسين .

٨ - تدريب الذراع . مثلثة الرؤوس شكل ١٧١ رقم ٤

٩ - الضغط بالذراعين معا رقم ٥ شكل ١٧١

١٠ - الدفع بذراع واحدة .

١١ - الانبطاح على الأرض ثم تثبيت راحتي اليدين على أن يكون اتجاه الأصابع للأمام ثم ارفع جسمك (متصلبا) بقوة الذراعين .

١٢ - الاستلقاء على الأرض والظهر ملتصق بها ثم اضغط الثقل بالذراعين للأعلى شكل ١٧٠ رقم ٣

١٣ - الوقوف باعتدال ثم القبض على الثقل ورفع سحبا مع عدم ثني الذراعين أو أى انحناء فى الجسم شكل ١٧٠ رقم ٤

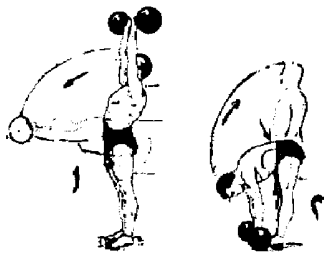
١٤ - الاستلقاء ثم مد الذراعين محاذيا الرأس ثم القبض على الثقل ورفع بدون ثني الذراعين شكل ١٧١ رقم ٦

١٥ - الاستلقاء على الأرض فاردا ذراعيك على الشكل الصليبي وفى كل يد ثقل ثم حرك كلا من يديك حتى تتقابلا على صدرك وهما مفرودتان شكل ١٧١ رقم ٧

١٦ - تمرين الرفع من الأرض مع تحريك الرجلين شكل ١٧٠ رقم ٥

١٧ - الانحناء الى الأرض والقبض بكل يد على ثقل ثم رفعه الى الصدر شكل ١٧٠ رقم ٦

١٨ - رفع الثقل الى أعلى ثم الانحناء الى الأمام واليدين مفرودتين وقابضتين على الثقل شكل ١٧٢ رقم ١



١٩ - الانحناء الى الأرض ورفع الثقل بثبات وعدم تحريك الرجلين شكل ١٧٢ رقم ٢



(شكل ١٧٢)

٢٠ - الاستلقاء لتمرين المعدة ثم ربط الثقل فى مفصلي القدمين ورفع حتى تكون الرجلين مع الجسم زاوية شكل ١٧٢ رقم ٣ .

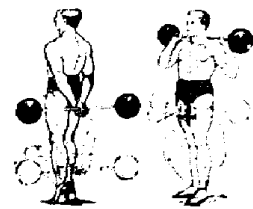
٢١ - الاستلقاء وادخال مشطى القدمين تحت الثقل ثم القيام بالجذع حتى الجلوس شكل ١٧٢ رقم ٤ •

٢٢ - تمارين خاصة لتقوية القبضات (تراجع تمارين القبضات) •

٢٣ - تمرين لتقوية الأرجل • الجلوس القرفصاء ثم القبض على الثقل من خلف ثم القيام شكل ١٧٣ •

٢٤ - وضع الثقل على الكتفين ثم أداء تمارين القيام والقعود شكل ١٧٣ •

٢٥ - ممارسة كل ألعاب النط الارتفاعي والطولي بالثقل أو بدونه •



(شكل ١٧٣)

٢٦ - النط الدودي وكيفيته الهبوط.

بالجسم بثني الركب ووضع اليدين على الخاصرتين ثم القيام بالجذع قفزا الى أطول مسافة ثم النزول على الأطراف وهلم جرا •

٢٧ - الاستلقاء على الأرض ثم يرفع الثقل ويوضع على راحتي الرجلين (أو باطن القدمين) ثم تؤدي حركة الضغط برفع الثقل بالرجلين وهلم جرا •

وبعد مضي نحو سنة ونصف في التدريب على هذا البرنامج الاعدادي أترك القطع الصغيرة وأبدأ تمرينك بقطعة كبيرة واحدة زنتها عشرة كيلو ثم أستمسك بنظام الزيادات (في الثقل والعدد) مؤقتا وإذا أردت عمل تجربة فلا تزيد على الخمسين كيلو مرة كل أسبوع وبعد مضي مدة ثلاثة شهور أو أربعة شهور أبدأ بالتدريب على الأثقال ولا يجوز استعمال ثقل في التدريب الا اذا أمكن رفعه عشرة مرات متوالية على الأقل بدون اجهاد •

أما أوقات التمرين عندها كشميت فهي على ثلاث فترات يوميا •

١ - من الساعة السابعة صباحا الى الثامنة قبل الفطور •

٢ - من الساعة الحادية عشرة الى ١٢ ظهرا قبل الغداء •

٣ - من الساعة الخامسة مساء الى السادسة مساء قبل العشاء •
والنوم من الساعة ١١ الى ٧ صباحا وهلم جرا •

وبعد مضي حوالى ثلاثة شهور أخرى متبعا النظام الموضح فحتمًا
ستشعر بزيادة فى قدرتك على الرفع وأنتك حزت قدرا كبيرا من القوى
البدنية الأمر الذى يحفزك للاستزادة •

عندئذ أبدأ بالمران على الأثقال مرة أو مرتين فى الأسبوع على شريطة
عدم التهور والاندفاع فى رفع مالا تقدر عليه من الأثقال خوف الاصابة
بعلل الفتق • مع ملاحظة عدم مفاجأة الجسم برفع أثقال كبيرة وهو على
غير استعداد وهاكنشميث يزكى التمرين لمدة ستة شهور خلاف ما سبق
بالأثقال التى يمكن رفعها من خمس الى عشر رفعات كل مرة مع تجنب
الاجهاد بأداء التمارين العادية بالأثقال الكبيرة خوف الارهاق •

وهو يقول يوجد الكثير من تمارين رفع الأثقال التى يمكن شرحها
ولكنى شخصا أعرض وأزكى الطرق الرئيسية المألوفة لنيل القوى
بسهولة وهو يفرض أداء تمارين التنفس العميق قبل كل رفعة •

الرفعات - سنكتفى بشرح الرفعات المقررة من برنامجہ •

الخطف باليدين : يخطف الثقل دفعة واحدة من الأرض الى فوق
الرأس ويتم ذلك بمزج القوة والسرعة وخفة الحركة فى أداء الرفعة
وتؤديها عضلات الأرجل والعجز والجذع والذراعين • أى يتطلب أداء
هذه الرفعة وحركاتها تشغيل وتوظيف كل ما فى الجسم من عضلات
وأعضاء دفعة واحدة •

وهنا يقول أنه يحسن عند الابتداء أن يتدرب الرباع على أداء
الحركة الصحيحة ببطء حتى يتم إتقانها ثم التدرج فى زيادة الدفعات
وبعدها يتدرج فى زيادة الثقل (شكل ٥٠ - ماهية حركات الرفع) •

الدفع بالذراعين : يدفع الثقل من الصدر الى أعلى الرأس بحركة
واحدة سيان فى ذلك اذا تحركت الرجلان أو انشت الركبتان بشرط
أن تتم استقامتهما فى بضع ثوان (شكل ٥١) •

أما الرفع من الأرض فهو على جملة أساليب تتبع غالبا عوائد الأمة التي ينتمى إليها الرباع في حركات الأرجل •

فمنهم من يقدم رجله للامام والبعض يدفعها للخلف وغيرهم يفردوها كثيرا والآخر قليلا وقد شاهدت نتائج سارة في كل هذه الحالات •
الضغط بالذراعين : ويقول هاكنشيت أن رباعى الألمان والنموسيين ماهرون في هذه الرفة لأنهم يعرفون جيدا تمرين وتقوية واستخدام عضلات الكتفين والذراعين خاصة العضلة مثلثة الرؤوس Triceps وتقوية هذه الرفة تتأتى من تمرين الضغط بالذراع المفرد وكذلك الدفع بكل ذراع على حدة •

خطة في التدريب للربيع

المداومة على أداء التمرينات الأساسية البسيطة بقطعتين من الحديد قطعة لكل يد تتفاوت زنة الواحدة من كيلو الى ٣ كيلو لمدة ثلاثة شهور ويتكون البرنامج من تمارين للذراعين وللصدر والأكتاف والوسط والساقين • ولا تنس تمارين التنفس والمعدة •

ثم يزيد على ذلك التمرين بقطعة واحدة لليدين معا بحيث لا تزيد على ١٥ كيلو لمدة ثلاثة شهور أخرى وأخيرا بقطعتين من ٣ الى ٥ كيلو لكل يد وبقطعة من ١٥ الى ٢٥ لليدين معا لمدة ثلاثة شهور ثالثة •
فاذا وجد الرباع من نفسه بعد ذلك القدرة الكافية لرفع مقدار أكبر من ذلك فليتدرج في التمرين من ٢٥ الى ٣٠ ثم ٣٥ وهكذا بحيث لا يرفع الخمسين الا لمجرد تجربة القوة •

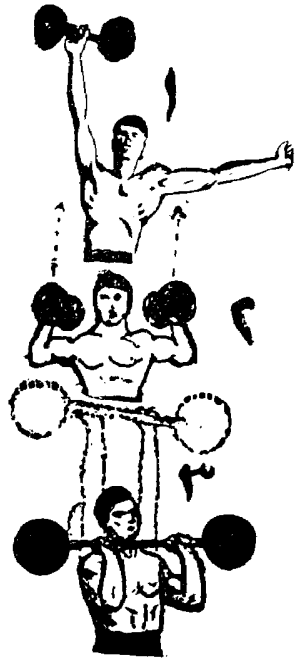
أما الذين يرفعون أكثر من خمسين كيلو فهم الذين مضت عليهم عدة سنين كملت فيها قوتهم العضلية وتعودت على رفع الثقل الكبير بالتمرين التدريجى •

وتحاشيا لما يضر يجب العمل بالقاعدة الآتية وهى أنه كلما زاد وزن الثقل كلما وجب الاقلال من عدد دفعات التدريب به والعكس كلما خف وزن الثقل كلما حسن كثرة المرات به • وهو الأجدى •

آراء لبوب هوفان فى الأعداد

« وبالرغم من أن رياضة الربيع حديثة العهد بأمريكا الا أنهم نشطوا أخيرا مجتهدين مجددين حتى غدوا أخطر منافسين لرباعى العالم القديم » •

يعمد الرباع الى ترويض اليدين وتدريبهما كل يد على حدة فى كل التمارين بحيث يبدأ تدريب ذراع بعد ذراع بالتوالى شكل ١٧٤ رقم ١ ثم يعمد الى أداء ذات التمارين والثقل بالذراعين متلازمين رقم ٢ ثم يعقب ذلك باداء التمارين الخاصة باليدين فيؤديها باليدين معا رقم ٣ •



(شكل ١٧٤)

والمقصود من التدريب بهذه القاعدة هو انها تخلق فى قوى الذراعين اعتدادا بكل منهما فلا يتكل احدهما (الذراعين) على الأخرى وأنه يضمن تقويتها على حد سواء ثم يصبح باستطاعة الرباع أن يتبين بسهولة أى ذراع من ذراعيه أضعف من الأخرى فيعمل على تلافى الضعف فى حينه •

وثانيا : التدريب بهذه الطريقة يعتبر احياء لتمرين رفعات اليد الواحدة شكل ١٧٥ رقم ١ •

وقد لازم البحث تطور وتحسين • فتزود بالتمارين المفروض أنها تمارس بدون أثقال على أن تمارس بالأثقال رقم ٢ أخيرا • والفكرة فى حد ذاتها صحيحة ومعقولة

ولكن الصعوبة تكثف التنفيذ خاصة اذا تطرف
الرباع في تحويل التمارين التي يتدرب عليها
بدون أثقال الى تمارين تمارس بأثقال فتكون
العاقبة غير مأمونة • سيما التمارين الخاصة
بالتنفس •



لذلك يجب التحفظ الشديد في موالاة
التمرين بهذه الطريقة أولا ثم عندما يشرع في
زيادة عدد التمارين أو دفعاتها أو الأثقال التي
يمارسها بها (ثانيا) كذلك ملاحظة ترتيبها في الأداء
فلا تكون سببا في إرهاق الجسم أو محق فوّه
ثالثا : وأخيرا يجب أن تشمل العناية كلا من
الذراعين • في التمرين والثقل وعدد الدفعات •
ومن أهم النقاط الضرورية للرفع عند بوب
هو فمان رفعة الخطف باليدين التي يعتبرها
أحسن الرفعات في نظره •

(شكل ١٧٥)

- ١ — الوقوف ملاصقا للبار •
 - ٢ — الاحتفاظ بالظهر معتدلا تماما ومسطحا •
 - ٣ — انخفاض العجز انخفاضاً كبيراً عند بدء الخطف لتسهيل
عملية الرفع •
 - ٤ — ثم سحب الظهر للداخل بقدر الامكان مع الميل بالكعبين
للخلف •
 - ٥ — انفراج الرجلين فرجة واسعة وبذلك يستطيع الجسم
الانخفاض الى حد كبير حتى يخيل للناظر أنه يلامس الأرض •
وهو من أقصر لف الأصابع على البار •
- شارل ريجولو — مارس الألعاب الرياضية عند بلوغه الخامسة عشرة



شارل ريجولو

عشرة عاما وكانت أول رياضة مارسها ألعاب القوى
والبسكليت والجري وبعد ذلك هوى كرة القدم
ونزوله على مشورة صديق له من لاعبي الكرة
التحق ريجولو بنادى يونس ^{onsa} ثم جان دام
وفيها بدأ مرانه على رفع الجلل ومن ثم ظهرت
مواهبه وفاقّت الحدود فشجعت هذه النتيجة
بطلنا فصابر وتفرغ جاهدا في التدريب وفي خلال
ثلاثة شهور نال بطولة باريس في الوزن المتوسط
وبعدها بطولة فرنسا في وزن خفيف الثقل
وفي خلال تلك المدة حطم أرقاما قياسية عدة
وفي أولمبيا سنة ١٩٢٠ نال البطولة الثانية وكان
الأول كاديني وفي أولمبياد سنة ١٩٢٤ نال بطولة
العالم في وزن خفيف الثقيل وهو الوزن الذي
نال بطولته السيد نصير سنة ١٩٣٨ وهو ستين
سنة ١٩٣٢ (السنة التي لم تشارك فيها مصر) *

ورفع شارل ريجولو تدريجيا ١٥٢ ½، ١٥٥، ١٦٠ ½، ١٦١، ١٦٥، ١٧١،
١٧٥، ١٧٦، ١٧٩ ½، ١٨٤

خطف: ١١٦، ١١٨، ١٢٠، ١٢٢، ١٢٦، ١٣٣ ½، ١٣٩ ½، ١٤٠، ١٥٠
وله أرقام قياسية في رفعات أخرى وريجولو لم يعمر طويلا في عالم
الهواية لاقتناعه بأن احترافه المبكر سيكون عاملا هاما في نشر الربيع
في كل مكان يطؤه . لذلك صارت أرقامه قياسية بالنسبة للمحترفين
فلو كان سجلها في الهواية لعمرت طويلا دون أن تجد من يقربها بها
أو يتعدها .

وطريقة ريجولو في رفع الأثقال سلسلة جدا فهو في الواقع يرفع
بدون كلفة ولا يظهر على ملامحه أى جهد أو أثر نتيجة لما يرفع
فهو يحرك قياساته ويرفعها وكأنه محب يداعب حبيبته في حلبة الرقص

بلا كلفة أو حتى همس طبيعي أو مفتعل • حتى أن المشاهد له وهو يرفع
لو أغمض عينيه لما شعر بأنه في حضرة جبار يعمل المعجزات • فيرفع يديه
ما عجز معاصروه عن رفعة فضلا عن منافسته فهو يرفع وينقل رجله
وكأنك تشاهد فيلما صامتا لرباع يؤدي مرانه •

وفضلا عن الأسس الفنية التي اتسمت بها رفعاته فهو من أنصار
فتح الرجلين ونقلهما في كل الرفعات •

وأهم ميزات بدنه ضخامة فريدة في ذراعيه ورجليه •

وشارل ريجولو داهية العصر الحديث في الربع لم تخل حياته
من عظات يجدر بكل ممارس لرياضة الربع تلافى الوقوع فيها فنتائجها
وأن قست على ريجولو فهي بمثابة نذير لغيره خاصة وأن أمثال ريجولو
قلائل قلما يجود الدهر بمثلهم ومع هذا فلم ترحمه الظروف من الإصابة
عندما هفا تلك الهفوة ولم تشفع له قواه فتحول دون الاعتلال •

وكنت قد أشرت في فصل الأعداد الى أنه يجب على كل رباع تدريب
رجليه لتحل أيهما محل الأخرى بحيث يمكن استغلال كل منهما
في أى موضع بدون تفضيل أو امتياز لأى منهما في الحركة والاحتمال
والقوة فالأعضاء على ما تتعود والانسان أسير العادات فهذه الفكرة
لو اتبعها ريجولو لما اضطر الى تحويل نشاطه الرياضى الى المصارعة
ولظل في ممارسة الربع مجاهدا حتى آخر مراحل الحياة ولا تحف العالم
بقياسات أخرى تزيد في ضخامة الاعجاز البشرى في الربع •

حدث أن فاجأ ريجولو جسمه برفع ١٥٠ كيلو ولما لم يكن جسمه
على استعداد للرفع آثذ فقد توترت احدى العضلات القابضة في الفخذ
بشدة أدت الى تقطع أنسجتها وبعد العلاج وجد ريجولو أنه لا يمكنه
استخدام رجله المصابة كسابق عهده بها ولما لم يقدر حاول استبدال
مواضع قدميه فيضع كلا منهما مكان الأخرى فلم يوفق • ولما لم يتيسر
له ذلك انتقل الى ممارسة المصارعة ولكن لازمه سوء الحظ فلم يستطع
مواصلة الصراع وانتهى كرياضى • والعظمت هنا اثنتان :

أولاًها المفاجأة أى مفاجأة الجسم بحمل الثقل وهو خامل • وهذا خطأ ضار •

وثانيتها : السير فى تدريب الجسم على نظام واحد مع تكليف، وتخصيص وتحديد عمل كل عضو فى الجسم فلا يتعداه وهذا خطأ مشين وكلاهما لا يليقان برياضى رباع •

والخطأ الأول وان تسبب فى ترك ريجولو للربيع الا أنه قضى فى حادث مماثل على بطل عظيم قضاء مبرما فقد قضت على ساندو هفوته والبلوى على قدر المفاجأة •

حدث أنه كان يستجم فى ضواحي لندن فانحرفت سيارته نحو منحدر فنزل منها ورفعها بمفرده فانفجر شريان فى المخ ومات من أثر ذلك ولم يفلح العلاج الا لمدة عام قضى بعده • فهو قد فاجأ جسمه بحمل ثقل لم يكن بدنه مستعدا لتقبله فلم تقو سعة شرايينه المخية على استيعاب كمية الدم الموفدة اليها كباقي الأعضاء للقيام باداء ما اتتوى صاحب الجسم عمله فحدث الانفجار •

أما الخطأ الثانى فهو فى الغالب السبب المباشر لاقضاء أبطال الربيع عن ميدان هوايتهم • وربما عن الحياة • كل بحظه • ويلخص فى ما يلى : فالواجب استغلال وظائف الأعضاء المتشابهة فى الجسم ومساواتها فى كل حركة يمكن أن تأتيا أى منها بتبادل الأداء والمركز بينهما بدون فرق أو تمييز بين ناحيتى الجسم اليمنى أو اليسرى (راجع حركات الأرجل) •

ولا يفوتنا أن نذكر أن استغلال القوة فى ارضاء الجماهير بحمل الرفعات أيا كانت أو اتيان الأعمال المعجزة كثيرا ما يكون سببا قاضيا على حياة الكثيرين من الأقوياء •

لويس سير وعبد الحليم المصرى :

كلاهما كان رباعا وكانا يتملقان الجماهير وكانت موتتهما متشابهة فى كل الوجوه بل بلغنى أن المرحوم عبد الحليم كتب محذرا المصريين

الرباعيين من ميتة لويس سير الفرنسى ولكن قضاءه حم بنفس السبب قبل أن يجف مداد تحذيره !!! •

تعود كل منهما بأن يستلقى على يديه ورجليه جاعلا من بدنه

منضدة يقف عليها جملة من الرجال أو النساء ويوضع فوقه أثقالا علاوة على الآدميين • ولما كان من طبيعة هذا الوضع أن يبرز حرفا الحوض المستديرين والمدبيين فحدث أن المساعدين لما أرادوا وضع الأثقال كان الحالبان أو أحدهما فوق الحرف العظمى للحوض وطبيعى أن الحالب لا يتحمل ضغط ثقل وصلابة الحديد من فوقه ومقاومة عظمة الحوض من تحته



(شكل ١٧٧)

فتلف الحالب وبطل عمله ومن ثم تسرب البول الى الدم وتسمم فحدثت الوفاة •

نظام التدريب — البدء فى المران

قد يكون الربيع هو الرياضة الوحيدة التى يحتاج ممارستها الى درجة حرارة تزيد قليلا على المعتاد سواء فى البدن أو فى الطقس •

فمن الناحية البدنية يلزمهم العناية بتحضير جهودهم واعداد أبدانهم كلما قصدوا المران وبنوع خاص كلما قصدوا الاشتراك فى التجارب أو المسابقات •

فالقيام برفع قياسات الجسم أو أداء أى عمل من شأنه دفع الجسم لاستخدام أقصى ما يمكنه من قوى وبأسرع ما يستطيع فى أقصر وقت أمر لا يتم تحت تأثير عامل المفاجأة وان تم فلا يظل الجسم سليما فمن أشد الأضرار مفاجأة الأعضاء الخاملة بدفعها لأداء مجهود شاق مهما كان القصد أو سلامة الرباع •

ولا تغرينا قوانا أو جودة الاستعداد أو الراحة والرغبة في الرفع كل ذلك منفردا أو مجتمعا لا يجدى أمام المفاجأة وأثرها على البدن وما أمر ريجولو ببعيد • فكل تلك الحالات تعتبر بالنسبة للنشاط المطلوب حالات خمول يتحتم معها على الرباع عدم مفاجأة جسمه بالحركة بل التدرج في الحركة ثم في الاحتمال بأداء تمارين بسيطة كوسيلة لتنشيط البدن وإيجاد القابلية للحركة وتهيئة قواه للعمل وبذلك تصبح حالة الجسم صالحة لأداء ما يفرض عليه من جهود لازمة لمشايق التدريب وحمل الأثقال • فيبدأ التدريب بالبسيط منها وبدون ثقل ثم تتدرج التمارين حتى تنتهى بالمركب المحتاج للثقل الخفيف ويشترط أن يشمل التنشيط كل أعضاء الجسم • بذلك فقط تتحاشى التعرض للإصابة بالعلل وأخطارها التى لا تنفع معها الاسعافات لواردنا انقاذ الرباع من نهاية سريعة محققة محزنة كأمراض القلب والفتوق وانفجار الأوعية الدموية والانزفة وشلل العضلات من جراء مفاجأتها بما لا تسمح حالتها باحتماله •

ومن ناحية الطقس نجد أن رفع الأثقال هو الرياضة الوحيدة التى تحتاج فى البرد الى تدفئة خارجية خلاف الحرارة المكتسبة من التمرين خاصة فى فصل الشتاء • وعدم تدفئة الملعب تقعد الرباع عن مواصلة نشاطه بل تفقده قواه وقدرته على الرفع والتدفئة تكون بمنع تيارات الهواء من أن تصوب حين هبوبها على جسم الرباع من أى جهة ولكمال الوقاية يجب الاعتناء بملابس التدريب لأنها الدثار الذى يحفظ حرارة أجسامهم بين فترات التدريب والرفع أى عندما يتوقف الرباع عن أداء أى شئ ليستريح من عناء الرفع أو ليستجم قليلا استعداد للرفع •

كذلك يجب مواصلة أداء تمارين التنفس بين فترات التمرين والرفعات •

بعد المرات

أما عقب الانتهاء من التدريب فيجب أداء تمرينات تتدرج عكسيا من السرعة الى البطء ومن الصعب الى السهل ومن التركيب الى البساطة فتكون بمثابة مهبطات للنشاط الناشئ من جراء الرفع والتدريب فيه وعليه لجملة أسباب :

١ - يستولى على الجسم عقب التدريب رد فعل مؤرق ومتعب ولا يكون الاستحمام بالماء البارد كافيا كوسيلة تهدئة بل بالعكس فهو يحدث رد فعل آخر يضاف للأول فيكونان حالة مضاعفة لا تهدأ الا بعد مضي زمن قد يتعرض الرباع فيه لأمراض شتى أقلها النزلات والبرد .

٢ - يترتب على ضغط الثقل على الجسم أثناء الرفع أن يحبس دم في أوعيته فاذا كان بمقدور الشريان دفعه فليس بمقدور الوريد جذبته لنقله للقلب وقد يحبس الدم في الكتفين أو في المفاصل أو الذراعين أو العيون . فيؤدى ذلك الى يبوسة المفصل . وضعف البصر .

٣ - وبهذه المناسبة نرى أن يتحاشى الرباع بقدر الامكان سقوط الثقل من علو أثناء الرفع بل يجب اعادته على قدر المستطاع الى الأرض بحذر حتى يتلافى وقف حركة الجسم وانقطاعها فجأة وهى فى عنفوانها . ولتلافى ذلك كله يجب اداء تمارين التنفس ^(١) والحركات السويدية البسيطة وكذلك تمارين الجماع (المخروط الخشبي . الكلوب الهندي) والسير فى اداء كل ذلك بنفس النظام من السرعة الى البطء ومن الصعب للسهل الى آخره وبعد الاغتسال يفرك الجسم ويدعك باليد ثم بالمنشفة .

التجارب

يجتاز الرباع عندما ينوى أداء تجارب لاختبار قواه ثلاث مراحل تعتبر أدق لحظاته التى يتوقف عليها مصيره ومستقبله كرياضى وربما تتأثر بها حياته أيضا .

(١) استرخاء تام لكل أعضاء الجسم ثم التنفس ببطء مع العمق . فينصب الهواء فى الرئتين يلزمه انتفاخ الصدر مع انكماش البطن ويحسن وضع اليدين على الحاصرتين حتى لا يعيق ثقلهما حركة الصدر حين التنفس .

والمراحل الثلاث هي التجميع التجارب الاجهاد •
والاخفاق في أى ناحية من هذه النواحي الثلاث لا بد وأن يؤثر
على الناحيتين الآخرين ويسبب فقدان الفرص فقداناً نهائياً •

التجميع

والتجميع هنا معناه تجنيد المواهب والمؤهلات البدنية في القوى
المختلفة وشحذ الهمم الغريزية والمكتسبة فيتوجه الرباع بكلياته
وجزئياته نحو الثقل بخطى ثابتة لبذل أقصى ما يستطيع من جهود
حتى اذا صحت تجميعاته وتقديراته للثقل^(١) فانه يكون أهلاً لرفعه •
يتم كل ذلك بتحكم وسيطرة الأعصاب على البدن الكامل اعداداً
وتدريباً بطريق الايحاء بحيث يصبح الجسم طيعاً لا يعصى أمراً يفرض
عليه • فيسيره كيف يشاء وأنى شاء حتى اذا حانت الفرصة أتى بالمعجز
ولو بالنسبة لقواه وقياساته •

اذلك يجب على الرباع أن يركز قواه فيما يعمل حتى يشغل الحس
بما يعمل • وليسير بخطى ثابتة هادئة متزنة الى الثقل لا يزعجه شيء
حتى لا تنكس الهموم على نفسه فتشوش خاطره ويضطرب وجدانه
فلا يعمل شيئاً واذا عمل فلا يكون عمله على وجه الكمال •
هذا من جهة العقل والتحكم في الارادة التي تتحكم في حركات
الأعضاء وقدرتها وقواها وأن أى ارتباك ليعرضن الرفة للاخفاق والبدن
للمضرة •

أداء التجربة

وقبل البدء في بحث هذا الموضوع يجب أن تركز العقيدة التالية
في مخيلة الرباعين وهي اعتبار تجربة رفع الثقل وسيلة منبئة يعرف بها
الرباع نتيجة ما وصل اليه من درجة في القوى والقدرة على الرفع كأثر
للتمرينات المختلفة التي يمارسها •
والتجربة بغير هذا الغرض تعتبر عبثاً ضاراً بالمجرب قبل غيره وهذه
أمور ليست من الرياضة في شيء •

(١) تقدير درجة الاحتمال في حدود قدرته حق التقدير •

وعندما يصل الجسم الى خير ما يرجى في قدرته وفنه وتهذيبه حيث يستطيع تسخير قواه الى آخر مداها بأسرع ما يمكن في أقصر وقت مع صدق النظر والتقدير فانا لا شك مشوقون لمعرفة المدى الذى وصلت اليه قوانا وقياس قدرتنا بالنسبة لاشباهنا وتسجيل الفخر للمستحق .

ويجب عند أداء التجارب في الربيع أن لا يوجد أى أثر للمغالة يدفعنا . بل يجب أن تحدد أثقال الرفعات بقدر طاقة الجسم واحتماله . ولا يضيرنا أو يخزينا خفة ثقل الرفعات بقدر ما تضرنا المبالغة والتطرف فيها المؤديان للارهاق . ارهاق الجسم وتعرضه لما هو فى غنى عنه بتحميله مالا يطيق . . والنجاح فى رفع ثقل خفيف خير من السقوط والاختفاق فى رفع ثقل كبير .

وكما قلت فى المقدمة أننا فى شئون الحياة المختلفة وفى مباريات هذه الألعاب يحتاج المرء لبلوغ مآربه الى استمراره فى أداء العمل قصد تجويده والتجويد نتيجة المداومة والمداومة لا تكون مرة أو مرتين بل مرارا وتكرارا . حتى تتحول الى ملكة^(١) فتجارب الرفعات فى الحيز المعقول لا تحد من قوى الرباع بل تشحذها ونجاح التجارب دليل على صلاحية طرق التمرين وموافقتها لحاجة الجسم وحالته .

حالات الاختفاق

أما فى حالة الاختفاق فيجب تفقد حالة الجسم وتحديد أسباب الاختفاق والعمل على علاجه بدنيا كان أو فنيا .

ومهما كانت الحال فيجب على الرباع عدم ترك الثقل من علو ليقع الا فى حالة التوجس من ضرر قد يصيب الرباع لو أنزله بنفسه . والرباع الذى يتعود انزال الثقل بنفسه يتلافى مضرة مفاجأة وقف

(١) الملكة : تتألف من التدريب خواطر تتنادى فى النفس طائفة مختارة منها فيحفظها بأفعها وأهداها الى الغاية التى يسعى اليها . وبفضل هذه الطائفة تتكون فى النفس ملكة تمكنه من اتقان ما يحاول اتقانه . وهذه الملكة لا تكون غريزة لانها ليست وراثية فاذا أصبحت وراثية واستغنت عن التربية وتهذيب المذهب فى وجودها فهى الغريزة .

حركة الجسم وانقطاعها الفجائي وهى فى عنفوانها كما سبق ايضاحه .
ومن أسهل الأمور لمعرفة نقط الضعف فى أجسام الرباعين أنهم
يرفعون ما يقرب من قياساتهم دفعتين متواليتين أو أكثر فلا بد من الاخفاق
فى ثانى أو ثالث دفعة . عندئذ تحلل الرفعة لتبين سبب الاخفاق مع
أنه سيبدو واضحاً فى أغلب الأحيان عندما لا تتم الرفعة .
والاخفاق بسبب البدن يتأتى من التعب أو الضعف أو التصلب .
فعلاج التعب الراحة الكاملة لفترة تطول أو تقصر حتى يستجم
الجسم ويستعيد قواه ونشاطه وحيويته .
وعلاج الضعف الرجوع الى وسائل الاعداد لأن الضعف انما تأتى
من اهمالها . فيها يستعيد الجسم قواه ونموه ان لم يزد . والتدريب
الاعدادى يعتبر عندئذ بمثابة أجازة من عبء حمل الأثقال .
أما التصلب فعلاجه التدليك ويجوز اقتصاره على تدليك الأعضاء
المتعبة أو التدليك الموضعى .
وكقاعدة يجب زيادة العناية بكل ما يشذ عن غيره من الأعضاء
أو العضلات ويبدو ضعفه عن مسايرة غيره فى الحركة والاحتمال .

الافاق الفنى

ويتلخص السبب الفنى فى عدم قيام الأعضاء بعملية الرفع حسب
رغبتنا بتأثير عوامل البطء أو عدم القدرة على استخدامها أو سوء
التجميع . أو سوء توزيع القوى . أو النقص فى الاستعداد ، أو فى
تحضير ومزاولة المنشطات البدنية .

البطء : هو احدى درجات السرعة والسرعة هنا تلخص فى
استغلال أقصى ما نستطيع من نشاط فى رفع ما نريد فى أقصر وقت
وفى اللحظة المناسبة .

وهى خاضعة للجهود المشطة حين التدريب بالتمادى فى زيادة
سرعتنا عند العمل مرة بعد أخرى كلما تكرر أداء الفعل المذكور .
والسرعة أيضا هى العمل فى اللحظة المناسبة للحيلولة دون سقوط
الثقل حال وصوله الى نقطة الخمول Dead Point بالهبوط بالجسم تحت

الثقل وتوجيه القوى البدنية المركزة لدفع الثقل الى أعلى ومقاومة الجاذبية — جاذبية الأرض — بما يديه الرباع من حركات مناسبة لتتم الرفع •

وفي الرفعات القياسية أو عندما يشك الرباع في قدرته على إيصال الثقل حين رفعه الى ما ينبغي وينبغي • أو اذا لم يستطع التحكم في تحديد نقطة الخمول هذه بالنسبة للثقل فليكن البدن معدا اعدادا فنيا تاما بحيث يستطيع التحكم في بدنه أولا فيهبط الى الدرجة التي يستطيع بها تلافي سقوط الثقل وفي جهوده ثانيا ليستطيع بذلها في كل حالة يكون عليها الجسم ليحول دون الاخفاق في الرفع • والرباع اللبق هو الذى يعى ويحدد نقطة الخمول هذه ويتلافها باعتبار الفرصة وبذل جهوده المركزة في اللحظة المناسبة فلا تفلت مع كل ثقل وفي كل حال •

ولا يتأتى ذلك الا بالممارسة الصادقة السليمة •

وبملاحظة أن الزمن المقدر لانعكاس سير الثقل عند نهاية مدى شدة البداية من ارتفاع الى هبوط يقدر بجزء من الثانية • فانا نجد أن عبقرية الرباعين ليست في الرفع فقط ولكنها في التقاط القرص أيضا • ويخيل أن الطريقة الألمانية في الرفع قد بنيت على هذه الأسس ولو أن مبدعها لم يشر الى ذلك •

عدم القدرة على الرفع — وهذا مع وجود القوى ^(١) مرجعه الى عدم تألف الأعضاء وانسجامها في العمل لاداء الرفع •

١ — فيكون الرباع قد وازب على أداء تمارين أجزاء الرفع بدون مساواة فزادت ممارسته لجزء من الرفع دون جزء •

٢ — أو زادت عنايته بعضو دون آخر فأدى ذلك الى عدم الانسجام بينها في القوة والقدرة على الحركة •

٣ — أو يكون اعداده الفنى ناقصا باقتصاره في التدريب على

(١) أى اذا كان السبب خلاف الضعف • ومعلوم أن علاج الضعف التقوية •

الرفع بالتجزئة لتقوية الأعضاء على الرفع ولم يمارس أداء الرفعة بجملتها
كما أشرنا في تقوية الرفعات •

وإذا كان لا بد من تقوية الأعضاء على الرفع فلا بد أيضا من تقوية
الرفعات وتدريب الأعضاء على الأداء الكامل للرفعة وعلى دفعة واحدة
كما سبق تبياناه آنفا في فصل الاعداد الفنى •

الاخفاق فى التجميع : أو ضعف القدرة على التحكم فى توزيع القوى
البدنية حال انسيابها من وفى الجسم كحصرها فى الذراعين واهمال باقى
الأعضاء فتكون النتيجة رفع الثقل الى الوسط وربما لا تحتمله الرجلان ،
وقد تنحصر الارادة فى الوسط فيندفع الجسم عند الرفع الى الوراء
أكثر مما يجب وأحيانا يختل التوازن فيقع وقد يحدث الوقوع لانزلاق
الثقل مع اليدين • وكما يتأتى هذا من سوء الاعداد فكذلك يتأتى من
تشعب الفكر وشروذ الذهن حين الرفع •

وبهذا التحديد العملى للأعضاء وحركاتها فى التجارب اذا بذل بحكمه
فانه يزداد قوى الرباع ويورثه التحكم فى أعضائه بصفة مستديمة
وفى فواها بالعمل على متانتها واستمرار بأسها كلما أراد • وفى مواصلة
انسجامها (فى القوى) كفى لتحقيق شتى الأغراض وبالكيفيات المطلوبة
مع ضمان السلامة وعدم التعرض لما يضر •

ومع بذل كل الاحتياط اللازم فليس الاخفاق فى الرفع أو الاخفاق
فى اقتناص رفع قياس معناه الفشل المصحوب باليأس كلا • ولكن يجب
اعادة الكره والاستمرار فى استئناف أداء المحاولات بحمية ايمانا بفائدة
مايعمل وكأن الرباع لم يخفق ولم يعكر شئ عليه صفوه •

والتسامح فى ارهاق الجسم وكذا أعضائه برفع قياساته أو بتعديها
انما بشرط أن لا يكون ذلك بشكل مستديم ويحسن التدقيق
مع الاطمئنان فى اختيار الزمان والمكان المناسب لعمل التجارب •
وكما لا يسمح بالمفاجأة فأىضا لا يضع الرباع جهوده تحت رحمة ومشية
الآخرين فالشعور الذاتى والبدنى بالصحة والقوة والسلامة والثقة
بالنفس كل هذه الحالات وأضادها لا يحسن بها الا المكابد •

الاجتهاد الزائد : أما القياسات العامة فهي في الواقع أهداف معناها حد الجهود ولمن يشاء محاولة تخطيها •

ولا يغيب عنا أن حدود القياسات العامة هذه معلومة ولكنها غير مستقرة بالنظر للنشاط البشرى في هذا الضرب من الرياضة • وهى دائبة التغير تبعا لنشاط الرباعين • وباب الاجتهاد مفتوح على مصراعيه لمن يشاء أن يغير ما شاء منها الى ما تشاء له قواه لصياغة التاريخ متى توفرت له كافة المؤهلات التى تسوغ له تخطيها ليخط غيرها •

وطبيعى أن لكل آدمى حدا لجهده يتطور تبعا لنشاطه ودأبه على المraz، والتجويد ولكنه مع ذلك يعرف طاقته ويمكنه تجديدها تحديدا مؤكدا • لذلك فالمكابرة والتمادى في تجاوزها بدون مسوغ أمر قد يكلفنا السلامة والصحة وربما الحياة •

والمجازفة في تجاوز القياس في رفع الأثقال بدون استعداد كاف كمغامرة لا يرتجى معها سلامة البدن الا نادرا حتى لو كان قياسه الخاص • وفى اعتقادى أن المجازفة تخرج بالمحاولة من جهاد بدنى رياضى الى أنانية ضارة — وأهم القياسات أربعة :

١ — قياس شخصى خاص بكل انسان به يعرف تقدمه من عدمه •

٢ — قياس خاص بكل أمة به يعرف مدى التقدم فيها •

٣ — قياس خاص بالدورات الأولمبية به يعرف مدى تقدم الجهود فيها •

٤ — قياس عالمى وهو القياس الأول والهدف الأكبر • وهذا القياس من حظ الافداد وهو قياس شخصى بالنسبة لهم أمثال ساكسون وريجولو ومحمود فياض ونصير وخضر التونى • فنتال أمهم كمال الفخر •

وكما ينشأ الارهاق من كثرة رفع القياسات فانه ينشأ من حالات كثيرة يتلخص معظمها فيما يلى :

- ١ — المغالاة في الاستعداد البدنى كالكثارة من التمارين وعدم ترتيبها بما يضمن سلامة الجسم^(١) .
- ٢ — كثرة التمارين أو كثرة دفعاتها على احتمال الجسم^(٢) .
- ٣ — زيادة ثقل أداة التدريب على احتمال الأعضاء^(٣) .
- ٤ — خطأ التوفيق بين الغاية والوسائل وتقدير درجة الاحتمال في حدود القدرة البشرية .
- ٥ — عدم معالجة الضعف أيا كانت أسبابه بعناية .
- ٦ — معاملة كل أعضاء الجسم بمعدل واحد في الجهد وثقل الأداة .
- ٧ — إثارة العناية بأعضاء الرفع دون غيرها فتقوى وتنمو على حساب غيرها مما يؤدي الى عدم النظام الذى يعطل كل شيء .
- ٨ — عدم الراحة^(٤) .
- ٩ — ثورات الأعصاب الأمر الذى ينحو بالأخلاق الفاضلة الى الاضداد (راجع مقدمة المؤلف . وتسلط الأعصاب ص ١٣٥) .
- ١٠ — التدريب والجسم مريض .
- ١١ — قلة التغذية .
- ١٢ — ترك التدريب والجسم فاقد لقواه التى استنزفتها التمارين فالتعب الزائد مبيد للمناعة الأمر الذى يساعد الجراثيم على أن تناننا وهى كائنات لا تقفأ تهاجمنا بدون رحمة .
- ١٣ — الاسراف فى العلاقات الجنسية — وكل سبب من هذه الأسباب يفوق غيره .

العلاقات الجنسية

وفى هذا الفن بالذات لن يتقدم الا مستقيم السلوك ولا سيما من ناحية العلاقات الجنسية . ولما لهذه الناحية من أثر على الانسان فى بدنه

(١ و ٢ و ٣) تعتبر هذه الجهود اثناء للقوة وقد يصل المجازف للدرجة التى ينشدها من اجهاده وقد لا يصل انما هو فى كلى الحالين يكون قد افنى قوته فيما لا ينبغى .

(٤) بالافراط فى التدريب الذى يشوه كل مفيد .

وفى قواه وفى حياته الخاصة والعامة فانه لايدانيه أى أثر فى أية ناحية من نواحي الارهاق الأخرى • ومن ينفق شبابه فى الفساد والخلاعة يكون كمن يرهن نفسه للمرض والشقاء وكلاهما دائن قاس يتقاضى دينه بأقصى شدة •

فالاسراف فى هذه الناحية أشد وأنكى ضررا بالجسم فهو تهافت على اللذة ولكنه بالفعل اسراف فى القوى موجب للضعف والضعف مصيدة الأمراض والعلل • ومهما كانت العلة المسببة فلاستمناء أيا كانت الوسيلة والغرض معناه التخلص من ماء الحياة وفقدانه لا يعوض مهما تجدد غيره وان كان لدفع الشباب وحرارته وحميته والتدريب الرياضى وأثره أهم عوامل الاعتقاد فى التعويض الا أن ذلك لا يكفى والمجتزئ لا يلومن الا نفسه •

وخير الوسائل الكبت مع الاستقامة وعدم السماح لأنفسنا بالتفكير فى هذا الضرب من اللهو المشين بدون مبرر ولا مبرر سوى الزواج فهو الطريق الطبيعى الذى من أجله وجدت العلاقات المذكورة بشرط عدم الاسراف والمحافظة على الاعتدال وفى الحديث الشريف « اتق كثرة الجماع فانه نور عينيك ومخ ساقيك » •

والاعتدال ميسور أيضا بالوسائل الرياضية بها تتوجه النفوس الى وجهات صالحة فتستغل النشاط الطارىء فى أداء التمارين الرياضية فلا يكون ثمت مجال للتفكير أو حتى جهد للتنفيذ فى أى من النواحي الجنسية •

ومن جهة أخرى تستهلك الجهود البدنية فى التريض الغذاء ويمسى البدن فى حاجة ماسة الى ما توفر أو يتوفر من افرازات داخلية تصلح لتكوين الهرمونات التناسلية ومن ثم يستعيد الجسم بامتصاصها لتدعيم بنائه فيغدو قويا متينا •

ويعتبر صوم يوم أسبوعيا خير هدية نقدمها لأجسامنا ونفوسنا فتزريح المعدة وتستجم وتكبح جماح ما تشتهيه نفوسنا من شهوات مرذولة •

وهذا ما اتبعته في صباى وما أشير به ولم أجد في أى دور من أدوار حياتى ما يمرضنى بل كنت أعتقد أن المرض كامن فيما كنت أتجنبه فكان لى من هذا النظام مناعة تصغر حيالها هجمات الجراثيم الموجبة للأمراض •

كيف يحافظ الرياضى على صحته

الرياضة : لغويا هى علاج الحال المذمومة بالحال المحمودة • جاء في الحديث الشريف « أن لبدنك عليك حقا » وكان العرب يسمون الرياضة « العلاج » أما الجاحظ فسمها « معانة القوة » وقال سقراط « العقل السليم فى الجسم السليم » •
فحق البدن والعلاج ومعانة القوة وسلامة العقل والجسم هى أهداف ومعان مترادفة للرياضة البدنية بأنواعها •

التمارين الرياضية : نوع من القوانين الصحية • سحرية الأثر • بمجهود بدنى بسيط • فى متناول كل انسان • تتحول حالات الأبدان من مرض الى صحة ومن ضعف الى قوة ومن نحف الى نمو •
الرياضى : هو الفرد الذى ينضح بدنه بالصحة ونفسه بالعفة • القوى الخالى من العيوب الجسدية والخلقية • هو تفكير سليم • فى بدن مصقول بشوش متفائل • مقدام بغير حقد • نبيل الغاية • سام على الهوى • لا يقنط مهما بعد الهدف • صامد لو فاته النصر • عامل على انتصار الأصلح • لا يخشى فى الحق لومة لائم •

معلم الرياضة البدنية : قد يؤدى غيره عمله انما بطريقة آلية وبروح غير رياضية : تعاليمه ورسالته : ايجاد وتهذيب التناسب بين القوى والمواهب الانسانية — فتسمو الروح ويرقى العقل ويصح البدن • مواهبه هى : حكمة الطبيب • بتنظيم العمل الخارجى للبدن^(١) ليوجد نظاما للعمل الداخلى فيه^(٢) •

(١) يعمل برامج التمارين المنوط بالأعضاء اداؤها •

(٢) أثر التمارين على أجهزة الجسم بمعنى أن التمارين ظاهرها هو تقوية وتنمية الأعضاء والعضلات أما باطنها فهو تقوية وتنظيم أجهزة الأبدان أو الأعضاء الداخلية فيصح الجميع •

والقدرة : فتتوق النفوس لمحاكاته لا لسمو درجته الرياضية فحسب
ولكن لبعده عن النزوات مهذب اللفظ قولاً والحركات عملاً •
مبتكر : دائب على التجديد فيكون التمرين جميل التركيب كامل
التكوين علمياً وفنياً طبياً ورياضياً ولا يثيره الا ضعف بدنى أو خلقى
عاملاً ملماً بكل ما يعمل عالماً بما ينوى عمله وأخيراً مظهر الرياضى •
رشاقة جاذبية فنان فى سلامة الذوق •

الصحة العامة أثناء المرنان : من المسلم أن التمرين على رفع الأثقال
يعتبر من أشق تمارين الألعاب الرياضية عموماً وأخطرها على الصحة
والجسم وكل من تكون هذه هوايته فلا بد من تقبل ما تفرضه عليه
من واجبات كما يأتى :

فالرابع يختم على الممارس الاحتفاظ بصحته كاملة وادخار قوى
لاحد لها وعضلات نامية وأعضاء نشطة ثم تحصين نفسه بعدم ارتكاب
أى مخالفة لقوانين الصحة • فالخضوع لما تمليه وتفرضه علينا خير عون
لدوام القوى والسلامة من الأمراض •

التغذية : يحسن تناول الأكل قبل التمرين بثلاث ساعات مع عدم
المبالغة فى الشبع حتى يتسنى هضم الطعام فى الوقت المناسب^(١) •
ويحظر ممارسة أى نوع من الألعاب عقب تناول الوجبة لملافاة اضطراب
جهاز الهضم والتعرض لأمراض عسر الهضم وتعرض الأكل للحموضة •
وتنوع المأكولات ضرورة لازمة للرباع ويحسن عدم الإشارة الى نوع
معين من الأطعمة • فالكل ضرورى ومفيد • بلاميز بين طرق التحضير •
فاللحوم بأنواعها مفيدة • وعدمها لا يضعف^(٢) أما الأسماك
والألبان ومستخرجاتها وكذا الفواكه فهى من لوازم التغذية •
وكذلك الخضراوات والبقول • والنشويات مع ملاحظة الابتعاد

(١) فى الواقع يعيش الانسان بما بهضم فقط أو بما تقدر معدته على
هضمه • أما الطعام الزائد على الحاجة فانه لا بهضم فيفسد فى المعدة ويصير
خير مصيدة للأمراض وفى نظافة الاسنان وجودة المضغ خير صيانة لكيان الجسم
(٢) قال المصارع العظيم هاكنشميث أنه صارع كثيراً من النباتيين فوجد
أنهم لا يقلون قوة عن زملائهم أكلة اللحوم ويحسن الاعتدال فى تناولها •

عن تناول المواد الحريفة كالتوابل والمخللات والاقلال من تناول
الصلصات والملحات •

وعلى أى حال فيجب ألا ندخل طعاما على طعام ولو كان قطعة صغيرة
من الحلوى أو قليلا من اللب أو الفول السوداني أو الفستق أو الترمس
وكذلك المشروبات الغازية •

ويجب أن لا نخدع أنفسنا بأن قطعة الشيكولاته صغيرة لن تضر
الهضم فذلك كله تبرير قد يرضى الإرادة الضعيفة ولكنه يتعب المعدة •
من حيث لا ندري •

الشرب : وأن أول ما يشعر به المتمرن عقب التدريب هو التخاذل
والظما نظرا لكثرة المياه المتبخرة من الجسم ولكن محاربة الظما بالشرب
في هذه الحالة ضار • أولا يضع الشارب نفسه تحت رحمة رد الفعل •
فيضطر للشرب مرارا • فلا يكون ثمة مكان في المعدة يسع الطعام
اللازم لتعويض ما استنفذه في المرات وبذلك يفقد الجسم الغذاء الذى
يترقبه فيضعف • والأفضل تناول وجبة الطعام أولا وإذا لم يتيسر
فشرب أى شراب ساخن خير من أى نوع من المثلجات ولا بأس بعد
الأكل تناول ما نشتهى • على أن الإفراط في الشرب بدوره يعرض
الهضم للتعطيل حيث يخفف الماء الإفرازات المعدية الهاضمة فيضعف
تأثيرها على الطعام فلا يهضم • فيفسد علاوة على ما يسببه من ضيق •

الخمور : وليشنها حربا شعواء على كل أنواع المسكرات
لأن الرياضة والرباع ليس في حاجة لحرارة أو لقوى وهمية يعقبها خمول •
فتناول الخمور يخدر القوى العاقلة والمدبرة أو على الأقل تعرضها
للتخدير • فتسلب أجهزة الجسم القابلية للعمل وإذا عملت ففى أضيق
الحدود • وأقرب مثل لتأثيرها الافعالات النفسية في إيقاف قوى الجسم
واندفاعها الثورى بلا ضابط حيث تتسلط القوى الحيوانية على التفكير
والعقل • ثم يعقب هبوط الثورة همدان عام يستولى على الجسم •

أما باقى أنواع المخدرات فلا حاجة للرياضى عموما والرباع خصوصا بها • وما حاجتهم اليها ؟ • وأمانى مدمنيها الوصول بواسطتها لدرجة محاكات الأقوياء فى أشباع شهواتهم بهذه الطرق الصناعية •

التدخين — يجب الاقلال منه ما أمكن رغبة فى التخلص منه •
المنبهات — لا بأس من تعاطيها فى أضيق الحدود كمنعشات بإضافة ما يقلل من كمياتها وتأثيرها بقدر من اللبن ويشترط أن لا يكون ذلك ادمانا أو ايدانا بالأدمان •

الأمساك : يترتب على مواصلة الضغط الناشئ من مداومة رفع الأثقال مع ما يلزمه من توتر فى الأعصاب والأعضاء أن يعيق الحركة الآلية للأمعاء عن العمل فتضعف عن دفع البراز •

ثم يترتب على توقفه عن الانزلاق من الأمعاء أن يمتص الجسم ماء مما يؤدى ليبوسته وتعرمه وصلابته ويضاف لذلك توقف الأمعاء عن دفعه فيحدث الأمساك • ومضار الأمساك أكثر من أن تحصى وكثيرا ما يكون مبعث آلام لم يكن لها مبرر وقد قيل أن ثلث متاعب الجسم البشرى مردها للأمساك • كالتهابات البواسير والصداع والعصية المستديمة (النرفزة) التى تشور لأقل حادث — وتوقى الأمساك خير من علاجه وأهم ما يعالج به :

أولا : الابتعاد عن تناول الثلجات •

ثانيا : انتظام وجبات الطعام فالطعام يدفع بعضه بعضا ومن جهة تنظيم المعدة ويتبعها انتظام الأمعاء •

ثالثا : الاقلاع عن التباطؤ فى التبرز وتلبية كل رغبة وبسرعة لنفض الفضول فى أية لحظة •

رابعا : يجوز الاستعانة بالمليينات أو المسهلات فى الحالات المستعصية الى أن تنتظم الأمعاء كما تبين فى البنديين السالفين ثم الاقلاع عن تعاطى المليينات المذكورة خوفا من أضرارها •

وفى حالات بسيطة يكفى تناول أى شراب ساخن لتنشيط الأمعاء •

الاستحمام : قد قسم الناس الى فريقين فريق يحبذ الماء البارد وفريق يحبذ الماء الساخن ولكل فوائد ومزاياه وظروفه .

واذا كان الاستحمام بالماء الساخن محبوبا في الشتاء فله شروط بدونها يكون مصدر علة للانسان .

وكذلك الاستحمام بالماء البارد في الصيف له مماثله من الشروط والواجبات واليك بيان كل منهما .

ولا يشترط في الأحوال الرياضية ناحية معينة بل يجب ايثار التعود والعادة وحدها هي التي تزكى أيهما الأوفق وجدير بالاتباع .

والاستحمام بالماء الساخن — من أهم فوائده أنه يساعد على ازالة ما يلصق بالبشرة من افرازات دهنية حيث تذيبها حرارة الماء ويتخلص الجسم منها حين الاغتسال لذلك يحتتم الاستحمام بالماء الساخن على فترات معينة في كل شهر لضمان نظافة البشرة خاصة اذا علمنا أنها بمثابة رئة أخرى بالنسبة للانسان وكل منا مطالب بنظافتها لسهولة تخلص الجسم من العرق أولا ثم من رواسب باقى الافرازات ثانيا وتنفيس الجسم ثالثا والاستحمام بالماء الساخن ضرورى عقب التدليك حيث تكمن بالجسم الحرارة المكتسبة منه وفضلا عن توافق حرارة الجسم مع سخونة الماء فانه يزيل أيضا المواد التي تستعمل عادة في التدليك لتسهيل انزلاق اليد على الجلد . وازالتها هام لتفتح المسام واتعاش الجسم حتى لو كانت المواد مسحوق التلك (بودرة) ويجب التحفظ عند الخروج من الحمام فلا يكون عضو بالجسم مبتلا بل يكون الجسم كله قد تجفف من كثرة فركه بالفوط أى يجب تلافي على قدر الامكان — اصطدام حرارة الجسم ببرودة الطقس . وحرارة الطقس في الصيف لا تعفينا من مثل هذا التحفظ .

الاستحمام بالماء البارد — ولكيفية الاغتسال أثر كبير للاستفادة منه فيجب أن نضع دائما نصب أعيننا أن الدش وسيلة تنظيف البشرة لاوسيلة تبريد الجسم خاصة في الصيف وأن الضرر كامن في استعمال

الاشياء فى غير الغرض الذى أنشئت من أجله أو اذا أسىء استعمالها ،
كذلك لا يجوز بأى حال الوقوف تحت الدش والنبض غير طيعى أو
لايزال افراز العرق مستمرا وبمعنى أصبح عقب الانتهاء من أداء
التدريب الرياضى مباشرة بل يجب الانتظار ريشما يهدأ النبض ويعود
الى سيرته الاولى كما كان قبيل ممارسة التدريب ومخالفة ذلك
تعرضنا لامراض منها الشلل والحميات •

ثم يجب عدم الاندفاع تحت الماء بل يتعين الابتداء بغسل اليدين ثم
التدرج للذراعين ثم مس الجسم بالكفوف وهى مبتلة وبعدها تبدأ
عملية الاستحمام والتنظيف بالصابون اذا لزم الامر بشرط أن لا يطون
زمن سقوط الماء على أى عضو من الجسم بصفة مباشرة أكثر من برهة
بل يجب أن يتخلل - سقوط الماء - الدعك باليد أو اليدين على
التعاقب لأن الماء لا ينظف الجلد من تلقاء نفسه ثم لتجنب إصابة
العضو بالרטوبة

ويجب الفك بالفوطة لكمال تجفيف الجسم من الماء
والاغتسال بالماء البارد يدفىء فى الشتاء من جراء رد الفعل وينبه
الاعصاب ومنشط للدم ولكنه يضر مرضى القلوب والمصابين بالרטوبة
التدليك : وبعد الانتهاء من التمرين والمهبطات والاستحمام يحسن
ملاحقتهم بالتدليك خاصة أيام التجارب وذلك للمساعدة على تهدئة
ثورة الاعصاب كيما تأخذ قسطها من الراحة أثناء النوم وتستعيد
نشاطها • والفرك يعتبر خير وسيلة لذلك علاوة على مساعدته لدورة الدم
من ناحية دفعة للأوردة وإزالة تقلصات العضلات وتمشيط اسجلتها

الملابس : يفضل النسيج الرفيع حتى لو كثرت طبقاته على النسيج
السميك الثقيل لو قلت طبقاته ولنا فى ذلك أسوة بالطيور فمع أنها
أكثر المخلوقات تعرضا للتقلبات الجوية فان ريشها خفيف حتى أصبح
مثلا فى خفة الثقل • وكثافته عبارة عن طبقات ينزع الكثير منها صيفا
لينمو غيرها شتاء

والانواع الثقيلة من الملابس فضلا عن أنها تعيق الجسم وتضايقه عند الحركة فانها تعرضه لأمراض البرد من جراء خلعه لأى سبب يعكس الأنسجة الرفيعة الخفيفة فان الجسم لا يكاد يشعر بخلعها
النوم : التبكير يصحبه عادة الاستيقاظ المبكر فتكون فرصة صالحة لممارسة بعض التمارين المنشطة ثم يعقبها الفطور — وخير الأوضاع فى النوم على الجانب الأيمن •

العمر الرياضى وعهوده : وكلما تقدم العهد بالتريض وكلما ارتقينا فى مدارج القوى كلما تطلب منا ذلك عناية أكثر فالواجبات المفروضة على حديث العهد بالرياضة تتضاعف كلما تقدم عهده فهو بعد الممارسة والتجربة يصبح أكثر فطنة وحسن تقدير وأقدر على تصريف أموره فىرى الأشياء كما هى فيكون :

- أدرى بمعرفة التمارين كنهها وأثرها وميزاتها وحاجته منها •
- وأكمل فى ترتيب برامجها فى الأعداد والتدريب والتجربة •
- وأعقل فى تحديد كميات أثقالها وعددها وعدد دفعاتها •
- وأحذق فى أدائها على أحسن الوجوه وأكمل الأساليب •
- وأضبط فى تحديد أوقات ممارستها أنى يعمل ومتى يستريح •
- وأوفى حقا لبدنه فلا يبخسه حقه باهمال تدليكه واعداده •
- وأقوى فى التحكم على أعضائه فيسيرها كما يريد •
- وأكثر رعاية لقوانين الصحة فلا تغريه قواه وضخامة بدنه على مخالفتها فيظن أنها تحاويه حيث لا محسوبة ولاشفاعة تحول دون المرض وحدوثه • وبالجمله يستطيع فى كل الوجوه أن يكيف حالته ويطباقها على الظروف الواقعة التى يحيا فى ظلها •
- ثم التمسك بأمداب الفضيلة ومراعاة ما جاء فى مقدمة المؤلف عن الأخلاق •

هذا وغيره أمور يضعها الرياضى المجرب والمحنك نصب عينيه فيلاحظها ويضع كل شئ فى موضعه وفى حينه لينال أبلغ آثارها وأعظم ثمارها •

والى محبى الخير لذاته أتشرف برفع هذا المؤلف •

انتهى كتاب الربع وسيله كتاب المصاعرة

المراجع — العربية — الانجليزية — الفرنسية

- (١) القرآن الكريم .
- (٢) تفاسير القرآن .
- (٣) تاريخ : بغية الطالبين في علوم وعوائد وصنائع قدماء المصريين .
تأليف أحمد كمال بك .
- (٤) تاريخ الرومانين من بناء رومة الى تلاشى الجمهورية
تأليف نجيب ابراهيم طراد .
- (٥) تاريخ الكافي في تاريخ مصر القديم والحديث تأليف
ميخائيل شاروويم بك .
- (٦) تاريخ نظام الاثنيين لارسطاطاليس تعريب
الدكتور طه حسين بك .
- (٧) تاريخ قطف الزهور في تاريخ الدهور . تأليف يوحنا أبكار يوس
- (٨) تاريخ الانسان الطبيعي تأليف الياس الغضبان .
- (٩) خلاصة تاريخ العرب تأليف العالم سيديو .
- (١٠) تاريخ أبو الشهداء تأليف عباس محمود العقاد .
- (١١) الأوديسه هومير تعريب دريني خشبة .
- (١٢) الألياذة هومير تعريب سليمان البستاني .
- (١٣) فلسفة النشوء والارتقاء الدكتور شبلى شميل .
- (١٤) الصحة والحياة دكتور ا . س . سلمون .
- (١٥) الحركات الرياضية ابراهيم خير الله أبو جبل .
- (١٦) الفروسية الامام العالم شمس الدين أبى عبد الله محمد
المعروف بابن القيم أمام الجوزية .
- (١٧) الايحاء الذاتى بتر فلتشر .
- (١٨) تاريخ الملل والنحل للامام أبى الفتح محمد عبد الكريم
الشهرستاني .
- (١٩) علم الأخلاق لارسطاطاليس ترجمة أحمد لطفى السيد باشا .
- (٢٠) روح التربية . غوستاف لوبون ترجمة طه حسين بك .
- (٢١) المجالات : المضمار . الهلال . المقتطف . العصور . العظماء .

فهرس

صفحة	صفحة
٤٣ رفعة عمود بريتون	١ مقدمة الكتاب
٤٣ رفعة الثقل للصدر	٢ القوة والديانات
٤٣ رفعة الثقل للوسط (Dead lift)	٢ القوة في الاسلام
٤٤ الهبوط	٥ القوة عند الوثنيين
٤٤ رفعة الثقل خلف العجز	٧ الربع عند الاغريق
٤٤ رفعة الضغط بالأقدام	١١ الربع عند الرومان
٤٥ حركات الرفع المقررة	١١ الربع عند العرب
٤٦ تكوين حركات الرفع المقررة	١٣ الربع عند الفراعنة
٤٦ ماهية حركات الرفع وكيفياتها	١٤ تعليق على الربع عند الاقدمين
٤٨ الخطف بالذراعين	١٦ الربع في العصور المتوسطة
٤٩ الدفع (النظر) بالذراعين	١٩ الربع في العصور الحديثة
٥٠ الضغط بالذراعين	٢٠ تدويل الربع
٥١ قانون الرفعات	٢٢ تطور تحديد الرفعات
٥١ قانون رفعة الضغط	٢٣ الربع في مصر الحديثة
٥٢ قانون رفعة الخطف	٢٤ تنظيم رياضة الربع بمصر
٥٣ قانون رفعة الدفع	اشترك مصر في المعامع
٥٤ عدد المحاولات	الدولية
٥٥ بيان الاوزان	٣٥ أثر الربع على الأبدان
٥٥ الاعداد للربع	٣٥ أثر الربع على الانسان
٥٨ الربع بدون اعداد	٣٧ فن رفع الأثقال
٥٩ سوء الاعداد	٣٧ حركات الرفع
٦٠ نظرة عامة للتربية البدنية	٣٨ الخطف باليد الواحدة
٦١ الاعداد البدني للربع	٣٨ الدفع باليد الواحدة
الذوق وايجاد التناسب وعلاقته	٣٩ الضغط
٦١ بالوزن	٣٩ الترجيح (Swing)
٦٣ الجهود العمل	٤٠ الضغط الجانبي (Bent Press)
	٤١ رفعات الضغط المزدوجة
	٤٢ رفعة الشكل الصليبي
	٤٢ رفعات اليدين مع بعضهما

صفحة	الحالات التي لا تنفق
١١٣	مع التدليك
١١٤	الدهون
١١٤	ملاحظات بعد التدليك
١١٥	الاعداد الفنية
١١٦	الاعداد الفنية للجسم
١١٦	الوقوف
١١٧	الانقضاء . الانحناء
١١٧	القبض على البار
١١٨	المسافة بين قبضتي اليدين
١١٩	الرفع الى أعلا
١١٩	رافعوالسحب بالطريقة الالمانية
١٢٠	رافعو السحب بالانفراج
١٢٠	حركات الرجلين
١٢٣	اعداد الرفعات
١٢٣	الخطف
١٢٥	الضغط
١٢٦	النظر
١٢٨	تدريب الأعضاء على الرفع
١٢٨	تقوية الرفعات
	دراسات رياضية فى علم
١٢٩	النفس
١٣٠	الجهاز العصبى
١٣١	أثر الربع على الأعصاب
١٣١	الايحاء
١٣٢	الايحاء وعلاقته بالعقل
١٣٢	كيفية الاستفادة من الايحاء
١٣٣	فوائد الايحاء
١٣٣	الايحاء ليس وسيلة ضارة
١٣٤	الرباع بين البدن والايحاء
	تسلط الأعصاب وسيطرتها على
١٣٥	الانسان
١٣٦	النهاية (النتيجة)

صفحة	الاعداد وأعضاء الجسم
٦٥	الداخلية
	التنفس وأثره فى تنمية وتقوية
٦٦	الصدر
٦٧	أثر الثقل على العظام
٧٠	الاقدام
٧٢	تمارينها
٧٣	تنمية وتقوية السيقان
٧٥	تقوية مفاصل أعلى الفخذ
٧٦	تقوية وتربية محيط الوسط
٧٨	تمارين المعدة
٨١	تهذيب وتقوية الوسط
٨٣	تقوية الذراعين
٨٤	العضدان
٨٥	الكتفان
٨٧	جذب الأثقال
٨٩	تقوية الأعضاء على الرفع
٩٠	أى ثقل أصليح للتدريب
	كيفية الاداء وأثرها فى تحديد
٩١	الثقل
٩٢	ملاحظات على أوزان الأثقال
٩٣	الجماح (المخروط الخشبي)
٩٧	المرونة
٩٩	الجهاز العضلى
١٠٦	التدليك
١٠٩	الفرك
١٠٩	التكبيس
١١٠	الرجرجة
١١١	الحبط
١١١	اللف
	الحالات التى يستحب فيها
١١٢	التدليك - التعب
١١٣	التصلبات

صفحة	صفحة
١٨٧	١٣٧ طرق التدريب والرفع . .
١٩٠	١٣٨ قابلية الطرق للاقتباس . .
١٩١	١٣٩ التردد اولى الطرق واقدامها
١٩٣	١٤٠ تاريخ التردد
١٩٣	١٤٢ طريقة ماكسيك
١٩٤	١٤٦ طريقة ساندو
١٩٤	١٥٠ طريقة كادينى-للرفع والاعداد
١٩٥	١٥٣ تعليق على طريقة كادينى . .
١٩٦	١٥٤ طريقة الرفع عند كادينى . .
١٩٨	١٥٦ برنامج اثقال خفيفة لكادينى
١٩٩	١٥٩ برنامج للتقوية
٢٠٠	نظام التدريب والتجارب
	لكادينى
٢٠٢	١٦٠ طريقتان للتدريب والاعداد
	١٦٢ الطريقة الاولى (برنامج رقم ١)
٢٠٣	١٦٧ البرنامج الثانى
٢٠٣	١٧٠ أرثر ساكسون
٢٠٣	١٧٢ هاكنشميت
٢٠٤	١٧٣ تناسب بدنه
٢٠٤	١٧٤ فى المصارعة
٢٠٥	١٧٥ مؤلف كتب
٢٠٥	١٧٧ آراؤه فى رفع الأثقال والاعداد
٢٠٥	١٧٨ تمارين الاعداد بدون أثقال .
٢٠٦	برنامج "التدريب رقم ٢
٢٠٦	١٨٠ لهاكنشميت
٢٠٦	١٨٤ الرفعات - الحطف باليدين .
٢٠٧	١٨٤ الدفع باليدين
٢٠٧	١٨٥ الضغط باليدين
٢٠٨	١٨٥ خطة فى التدريب للربع . .
٢٠٨	١٨٦ آراء لبوب هوفمان فى الاعداد

المراجع الافرنجية — انجليزية

<i>Strength and How to obtain it,</i>	by Sandow.
<i>The way to live,</i>	by George Hackenschmidt
<i>My System,</i>	by Muller
<i>Indian Clubs,</i>	by G.T. Cobbert and Barrows
<i>Muscles Control,</i>	By Maxick
<i>The Development of Physical Power,</i>	by Arthur Saxon
<i>Greece Athletic Sports,</i>	by Morman Gardiner
<i>Massage and Swidish Movements,</i>	by Kurre Ostrom
<i>Scientific massage,</i>	by Joseph Fay

المراجع الفرنسية

<i>Rubling Eases Pain.</i>	
<i>Dictionaries,</i>	by Dr. Sharaf and Dr. Saada
<i>Les Poids et Haltères et Exercices de Force,</i>	par Cadine
<i>Les Codes de la Force,</i>	par G. Hebert
<i>Les Rois de la Force.</i>	
<i>Le massage dans les Sports,</i>	par le Dr. H. Somen
<i>Massage pour tous.</i>	
<i>Dictionnaire, Larousse Illustré.</i>	

استدراك

خطأ	صفحة	سطر	صواب
في تنازع البقاء شريعته	ل	١٥	في تنازع البقاء حق البقاء
حصان	١٧	١٢	حصانين
لتوال	٢٢	٤	لتوال
لاكتشاف	٢٣	١	لاكتشاف
في المضمار	٢٣	١١	في هذا المضمار
الاتحاد لرفع الأثقال	٢٣		الاتحاد المصري لرفع الأثقال
	٣٦	٢	ملا يحركها
عندئذ	٤٦	٢٤	عند بدء
شكل ١٥	٤٩	٦	شكل ٥١
إلى جانبها	٩٥	٨	إلى الأمام
من أهل	١٤٨	هامش	من أصل
قدره	٢٠٠	١	قدوة

ملحق للأوزان صفحة ٥٥ : زادت الأوزان وزنا جديدا بين وزني خفيف الثقيل والثقيل في مؤتمر باريس (أكتوبر سنة ١٩٥٠) أطلق عليه وزن متوسط الثقيل من فوق ٨٢ر٥ كـ. الى ٩٠ كـ. وبذلك يصير وزن الثقيل ما فوق ٩٠ كـ.



المؤلف