

الفصل الأول

مقدمة تاريخية عن التمرينات

التطور التاريخي للتمرينات

يذكر بعض المؤرخين أن كلمة « التمرينات Gymnastik » ^(١) من الكلمات التي اشتقت من المصطلح الإغريقي القديم « gymnos » ويعني « عارى الجسم » وكذلك من المصطلح « gymnazien » ويقصد به « ممارسة الأنشطة الحركية والجسم عار » . وفي رأيهم أن الإغريق استخدموا كلمة « التمرينات Gymnastik » في القرن الخامس قبل الميلاد للإشارة إلى جميع الأنشطة الحركية التي كان يمارسها الأفراد وهم عراة الأجسام ^(٢) .

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

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

(١) الرجاء مراعاة استخدامنا للمصطلحات والكلمات الألمانية مثل كلمة - (Gymnastik) وهي بالإنجليزية (Gymnastics) نظراً لأن مراجع هذا الكتاب معظمها باللغة الألمانية بحكم دراستي في ألمانيا الديمقراطية

Benedix-Mugge : Die Bezeichnungen der Gymnastik. Sportverlag. Berlin, 1952, S. 11. (٢)

وفي نهاية حكم الإغريق اضمحل شأن التربية البدنية بصفة عامة وانعكس ذلك على التمرينات وانصرف الناس عن ممارستها وفقدت أهميتها السابقة وانحصر نطاقها في الأغراض الصحية والعلاجية واستخدمها الأطباء من أمثال « هيبوقراط » وغيره للأغراض العلاجية البحتة .

وفي عصر « الرومان » اهتموا بممارسة ما يسمى « بالتمرينات العسكرية » وكانت تشتمل على التمرينات البدنية العنيفة والفروسية والرماية وغير ذلك من أنواع الأنشطة الحركية التي كانت تهدف أساساً إلى إعداد الجندي المقاتل . وكان معظم هؤلاء من أفراد الطبقة الدنيا ويطلق عليهم « العبيد » . أما أفراد الطبقة العليا وهم « الأسياد » أو « الأحرار » فكانوا يمارسون التمرينات البدنية كإحدى الوسائل الهامة للعلاج واكتساب الصحة . وفي هذا العصر ظهر الطبيب الروماني المشهور « جالن » ويعتبر أول من قام بوضع أسس التمرينات باستخدام الأثقال بالإضافة إلى استخدامها في التمرينات العلاجية^(١) .

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

وفي عصر « النهضة » - من القرن الرابع عشر حتى القرن السادس عشر - نشطت التجارة والصناعة وازدهرت الفنون والعلوم والآداب . وساعد ذلك على استقرار الحياة السياسية والاجتماعية والاقتصادية مما أدى إلى انتشار الفلسفات التي تنادى بضرورة وحدة الجسم والعقل وعدم الفصل بينهما . سادت الأفكار الإنسانية وزاد الاهتمام بالتربية البدنية . وظهر الكثير من المربين الذين نادوا بأهمية التمرينات كإحدى الوسائل الهامة للتنمية الشاملة المتزنة للفرد ، من أمثال المرني (فيتورينو دا فلترية - ١٣٧٨ - ١٤٤٦)^(٢) والطبيب (هيرونيومس مركيورليس - ١٥٣٠ - ١٦٠٦) الذي أعاد طبع كتابه « فن التمرينات De arte gymnastica » عام ١٥٦٣^(٣) .

وفي « العصر الحديث » - أواخر القرن الثامن عشر - طفرت التربية البدنية وبالتالي التمرينات طفرة هامة وظهر الكثير من المربين والعلماء في شتى أنحاء العالم أسهموا بنصيب وافر في تقدم وتطوير التمرينات البدنية . كما قاموا بتأسيس المدارس المختلفة للتمرينات في مختلف أنحاء العالم .

(١) د . محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، ١٩٦٩ ، ص ٢٠ .

(٢) الرقم الأول يدل على تاريخ الميلاد والرقم الثانى يدل على تاريخ الوفاة .

Kleine Enzyklopadie (KK. u. Sport) DIFK Leipzig, 1962. S. 182.

(٣)

المدارس المختلفة للتمرينات

من أشهر المدارس المختلفة للتمرينات والتي ظهرت في العصر الحديث المدارس التالية :

- ١ - المدرسة الألمانية .
- ٢ - المدرسة السويدية .
- ٣ - المدرسة الدانمركية .
- ٤ - المدرسة السوفيتية .

١ - المدرسة الألمانية

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

- (أ) تمرينات عامة .
- (ب) تمرينات خاصة .
- (ج) تمرينات للجزء العلوي من الجسم .
- (د) تمرينات للجزء السفلي من الجسم .

ثم جاء بعد ذلك (شبيس - ١٨١٠ - ١٨٥٨) الذي اعتمد على الكثير من مبادئ وآراء المربي السويسري (بستالوتزي ١٧٤٦ - ١٨٢٧) التي سجلها في كتابه « التمرينات الأولية » . وقد اقترح (شبيس) تقسيم التمرينات إلى « تمرينات نظامية » و « تمرينات حرة » والتي كانت تتميز بالطابع الثابت . ثم أعقب ذلك بعض المربين من أمثال (ياجر - ماول - ليون) وغيرهم . ويرجع إليهم

فضل لإدخال بعض الأدوات اليدوية على التمرينات السابقة (١).

وفي عام ١٨١١ قام (فريدريش لودفيج يان) بإدخال نوع من التمرينات باستخدام أجهزة جديدة هي «العقلة» و «المتوازي» و «الحلق» وأطلق على هذه التمرينات اسم «Turnen» (٢). وكان يهدف من وراء ذلك إلى تربية الشباب بدنياً للدفاع عن الوطن. وسرعان ما انتشر هذا النوع من التمرينات في جميع أنحاء ألمانيا.

وفي منتصف القرن التاسع عشر حاول (روتشتاين) اقتباس بعض الآراء السويدية بالنسبة للتمرينات وإدخالها في ألمانيا ولكن محاولاته لم يكتب لها النجاح.

وقبل الحرب العالمية الأولى وما بعدها ظهرت في ألمانيا طرق ومدارس مختلفة لتمرينات وتبلورت أخيراً فيما يعرف «بالتمرينات الإيقاعية» والتي انقسمت إلى التمرينات من الناحية «السيولوجية» الصحية. وتزعم الاتجاه الثاني (دالكروتس - بوده - ميداو) وكانوا ينظرون إلى التمرينات من وجهة النظر «الفنية - الجمالية».

وفي عام ١٩٣٣ انضمت جميع المدارس السابقة تحت لواء النظام الفاشستي وأطلق عليها جميعاً «التمرينات الألمانية» وسخرها زعماء النازي لخدمة أغراضهم الاستعمارية والتي كانت تهدف في المرتبة الأولى إلى تنمية القوة والتحمل والشجاعة والجرأة كصفات هامة أساسية للمواطن الألماني

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

- ١ - التمرينات الأساسية العامة.
- ٢ - التمرينات الغرضية الخاصة.
- ٣ - تمرينات المستويات (المنافسات أو البطولات).

(١) المرجع السابق ص ١٨٢.

(٢) كلمة Turnen في اللغة الألمانية يقصد بها حالياً رياضة «الجمباز».

٢ - المدرسة السويدية

ظهرت المدرسة السويدية في نفس الوقت مع المدرسة الألمانية وتأثرت بآراء (جوتس موتس) في التمرينات ، ويرجع الفضل إلى المرربي السويدي (ب . ه . لنج - ١٧٧٦ - ١٨٣٩) في وضع ما يعرف « بالتمرينات السويدية » في أوائل القرن التاسع عشر . وقد استعان (لنج) بعلمي التشريح ووظائف الأعضاء مما كان له أثر كبير في تشكيل التمرينات على أسس المعارف العلمية . ونتيجة لذلك قام بتقسيم التمرينات إلى مجموعات متعددة طبقاً لتأثيرها على أجزاء الجسم المختلفة مثل تمرينات الرأس والجنح والذراعين والرجلين ، كما نجح في وضع مجموعات من التمرينات العلاجية لإصلاح عيوب القوام . وقد أضاف (لنج) إلى مادة التمرينات السويدية بعض الأجهزة الحديثة مثل « العارضة » و « عقل الحائط » و « سلم النوافذ » و « الحصان » . كما اهتم بطرق التدريس في التمرينات لكي تناسب مع مراحل النمو المختلفة .

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

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

و« التمرينات السويدية » تتلخص أهدافها فيما يلي :

- (أ) التنمية الشاملة التنزئة لجميع أجزاء الجسم بهدف ترقية الكفاءة البدنية للفرد .
- (ب) إصلاح العيوب الجسمانية وتشوهات القوام .
- (ج) إكساب الصفات الحلقية والإرادية كالشجاعة والتعاون والنظام وما إلى ذلك .

ويرى البعض أن أبرز عيوب التمرينات السويدية هو تميز الأداء بالتصلب والتوتر وعدم ارتباطها بالمرح والسرور الذي لا يشجع على ممارستها لفترة طويلة^(١)

٣ - المدرسة الدانمركية

انتشرت « التمرينات السويدية » في معظم دول أوروبا ومصر ودول الشرق الأوسط . وقد نجح المرربي الدانمركي (نيلز بوخ) في تطوير هذه التمرينات طبقاً لبعض المبادئ والأسس الحديثة التي تركز

على الأداء التوقيى المستمر بصورة انسيابية مع العناية بربط الحركات بعضها البعض الآخر دون توقف أى دون الرجوع للأوضاع الابتدائية أو الأوضاع الثابتة بين كل تمرين وآخر أو بين كل حركة وأخرى .
ونادى (نيلزبوخ) بضرورة أداء الحركات لمدى واسع لضمان إطالة العضلات ومرونة المفاصل .
كما اهتم بحركات الارتخاء وخاصة عقب تمارين التقوية العنيفة^(١) .

وكان من أبرز أهداف الطريقة الدانمركية كما يلي :

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

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

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

٤ - المدرسة السوفيتية

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

والتمارين طبقاً لنظام التربية البدنية فى الاتحاد السوفيتى تشتمل على فروع متعددة تتضمن التمارين النظامية والتمارين البنائية والتعليمية الحركية وكذلك تمارين الأجهزة (الجمباز) وتمارين المستويات العالية (تمارين البطولات) والتمارين الأكتروباتية . وعلى ذلك فإن تقسيم التمارين فى الاتحاد السوفيتى يشتمل على ما يلى^(٢) .

١ - التمارين الأساسية :

(أ) تمارين أساسية لجميع المراحل السنية المختلفة (تشتمل أيضاً على تمارين بسيطة على الأجهزة) وتهدف إلى تنمية اللياقة البدنية العامة .
(ب) التمارين الصحية (كتمارين الصباح مثلاً) .

(١) محمد على حافظ : نظريات التربية الرياضية (الجزء الأول) المطبعة الأميرية بالقاهرة ١٩٥٧ .

ص ١٠٩ .

٢ - التمرينات ذات الطابع التنافسى :

- (أ) الجمباز (تمرينات الأجهزة) .
- (ب) الأكروبات .
- (ج) تمرينات بدنية للمستويات العالية (تمرينات البطولات أو المنافسات) .

٣ - التمرينات المساعدة :

- (أ) التمرينات الغرضية لمختلف الأنشطة الرياضية (بهدف الإعداد البدنى العام والخاص) .
- (ب) التمرينات البدنية فى المصانع (بهدف زيادة الإنتاج) .
- (ج) التمرينات العلاجية :

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