



وتطورها الحقيقية لنشأة لعبة الجمباز في الحضارات القديمة دراسة تاريخية للبدايات حتى انطلاق الدورات الاولمبية الحديثه عام 1896 م

A Historical Study of the Real Beginnings of the Origin of Gymnastics in Ancient Civilizations and its Development until the Launch of the Modern Olympics in 1896 AD

م. د. فهمي حسين خميس

وزارة التربية / المديرية العام للتربية في محافظة ديالى / ثانوية النقيب للمتفوقين

الملخص

يتضمن هذا البحث دراسة (دراسة تاريخية للبداية الحقيقية لنشأة لعبة الجمباز في الحضارات القديمة ومراحل تطورها) بدءاً من العصور القديمة وكيفية ممارسة الإنسان لهذه الرياضة ومروراً بالعصور الوسطى والسبب في تحريم ممارستها مع بداية هذه الحقبة التاريخية ووصولاً إلى العصر الحديث والذي توقف فيه الباحث عند بدء دورة الألعاب الأولمبية الحديثة في العام (1896م)، وذلك لأن اللعبة دخلت مرحلة جديدة مع انطلاق هذه الدورات قد تحتاج إلى أفراد بحوث مطولة تختص في إحصاء وتقويم اللعبة بعد الدورات الأولمبية كما تناول الباحث خطأ إطلاق تسمية (الجمناستك) على رياضة الجمباز، إذ حاول من خلال هذا البحث إثبات عدم وجود علاقة ما بين مصطلح الجمناستك ورياضة الجمباز، والتعرف على الأسباب التي تمنع النساء من ممارسة تلك اللعبة، والتعرف على الأحداث السياسية والدينية التي كان لها الأثر الكبير في المراحل الأولى لنشأة لعبة الجمباز، تم تقسيم هذا البحث إلى ثلاثة فصول رئيسية، حيث تناول الفصل الأول تعريف البحث، واشتمل على المقدمة وأهمية البحث، بالإضافة إلى طرح مشكلة وأهداف البحث. وفي الفصل الثاني، استعرض الباحث تاريخ رياضة الجمباز وفلسفتها حتى دخولها في الألعاب الأولمبية الحديثة عام 1896م. في المبحث الأول، تم تعريف الجمباز وفعالياته المتعددة، بينما ناقش المبحث الثاني العلاقة بين مصطلح "جمناستك" ورياضة الجمباز، حيث أكد الباحث أن مصطلح "جمناستك" غير دقيق، ويفضل استخدام مصطلح "جمباز" كالتسمية الصحيحة. ومع ذلك، حافظ الباحث على استخدام كلمة "جمناستك" كما وردت في المصادر المستخدمة، مع إضافة "جمباز" بين قوسين حفاظاً على الأمانة العلمية، وفي المباحث المتبقية من الفصل الثاني، تم تسليط الضوء على نشأة رياضة الجمباز وأصولها التاريخية، كما استعرض الباحث تأثيرات الفلسفات القديمة على الجمباز وكيفية تطوره على مر العصور. في المبحث الثالث، تناول تاريخ الجمباز في العصور القديمة، بينما تطرق في الفصل الثالث إلى الجمباز في العصور الوسطى، مشيراً إلى الأسباب التي أدت إلى تراجع هذه الرياضة خلال تلك الفترة. وأخيراً، اختتم هذا الفصل والذي تناول الجمباز في العصر الحديث حتى انطلاق الألعاب الأولمبية في أثنينا عام 1896، حيث عُدَّ هذا التاريخ نقطة تحول أساسية في مسار الجمباز، من خلال وضع القوانين وإدراجه ضمن الألعاب الأولمبية الرسمية، أما الفصل الرابع من البحث، فقد تضمن الاستنتاجات والتوصيات التي توصل إليها الباحث من دراسته لهذا الموضوع، مشدداً على ضرورة وضع استراتيجيات لتطوير الجمباز من خلال الاهتمام بتدريب المدربين وزيادة

قاعدة المشاركين، مع التركيز على دعم المواهب الناشئة لضمان استمرارية هذا التطور الذي أحرزته الرياضة على مر العهود.

الكلمات المفتاحية: الجمباز البدائي، مراحل تطور الجمباز، أشكال الجمباز القديمة، الجمباز التقليدي والحديث

ABSTRACT

This research includes a study (a historical study of the real beginning of the emergence of the game of gymnastics in ancient civilizations and its stages of development) starting from ancient times and how man practices this sport and passing through the Middle Ages and the reason for the prohibition of practicing it at the beginning of this historical era and up to the modern era, in which the researcher stopped at the start of the modern Olympic Games in the year (1896 AD), because the game has entered a new stage with the launch of these courses, which may need to be specialized in statistics and evaluation. The researcher also addressed the mistake of naming the sport of gymnastics, as he tried through this research to prove that there is no relationship between the term gymnastics and gymnastics, and to identify the reasons that prevent women from practicing that game, and to identify the political and religious events that had a great impact in the early stages of the emergence of the game of gymnastics, this research was divided into three main chapters, where the first chapter dealt with the definition of research, and included On the introduction and the importance of the research, in addition to presenting the problem and objectives of the research. In the second chapter, the researcher reviewed the history and philosophy of gymnastics until its entry into the modern Olympic Games in 1896. In the first topic, gymnastics and its multiple events were defined, while the second topic discussed the relationship between the term "gymnastics" and gymnastics, where the researcher confirmed that the term "gymnastics" is inaccurate, and it is preferable to use the term "gymnastics" as the correct name. However, the researcher maintained the use of the word "gymnastics" as mentioned in the sources used, with the addition of "gymnastics" in parentheses to preserve scientific honesty, and in the remaining investigations of the second chapter, the origin of the sport of gymnastics and its historical origins were highlighted, and the researcher also reviewed the effects of ancient philosophies on gymnastics and how it developed over the ages. In the third chapter, he dealt with the history of gymnastics in ancient times, while in the third chapter, he dealt with gymnastics in the Middle Ages, pointing out the reasons that led to the decline of this sport during that period. Finally, this chapter, which dealt with gymnastics in the modern era until the start of the Olympic Games in Athens in 1896, concluded this date, where this date was considered a

fundamental turning point in the path of gymnastics, through the development of laws and its inclusion in the official Olympic Games, while the fourth chapter of the research included the conclusions and recommendations reached by the researcher from his study of this subject, stressing the need to develop a strategy for the development of gymnastics by paying attention to the training of coaches and increasing the base of participants, with a focus on supporting Emerging talent to ensure the continuity of this evolution that the sport has made over the decades.

Keywords: Primitive gymnastics, Stages of Gymnastics Development, Ancient forms of gymnastics, Traditional and modern gymnastics

الفصل الأول : التعريف بالبحث

المبحث الاول : المقدمة وأهمية البحث

تُعتبر رياضة الجُمباز من الألعاب الرياضية التي تحظى باهتمام عالمي منذ القدم وحتى يومنا هذا، وتعد من أقدم الألعاب الرياضية التي عرفها الإنسان ، لذا تعد من الركائز الأساسية في الثقافة الرياضية عبر العصور القديمة ، وقد ارتبطت تلك اللعبة بنمو الثقافة البدنية والتأهيل العسكري والتعليم الشامل للسم والعقل ، ويعود ذلك لما تمنحه لممارستها من لياقة بدنية عالية، وجسم رشيق، وقوام متناسق، إضافة إلى حركاتها الجمالية التي تجذب انتباه الجمهور وتضفي متعة بصرية. وبالوقت الحالي، تتفوق رياضة الجُمباز في تحقيق عدد كبير من الميداليات والأوسمة في البطولات مقارنةً ببعض الألعاب الأخرى، رغم أن الأخيرة قد تكون ذات فرق كبيرة. هذا الواقع دفع القائمين على شؤون الرياضة لإيلاء هذه الرياضة اهتمامًا خاصًا، من خلال تأسيس مدارس لتدريب الموهوبين وتعليمهم فنون الجُمباز المختلفة ، لذا شهدت رياضة الجُمباز في الآونة الأخيرة تطورًا ملحوظًا في التقنيات والإمكانيات، إلى جانب قفزة نوعية في أساليب التدريب والقدرات الفنية، مما أسهم في تحسين الأرقام القياسية على مستوى الأداء في المسابقات. إلا أن العودة لدراسة تاريخ هذه اللعبة تعدّ ضرورة لفهم جذورها وكيفية ممارستها عبر العصور المختلفة، بما يشمل فلسفة الإنسان تجاهها آنذاك، إذ أن التعرف على مراحل الصعود والانحدار في مسيرة الجُمباز يتيح فهماً أعمق لأسباب التغيرات التي مرت بها هذه الرياضة ، وتتمتع رياضة الجُمباز بمكانة مرموقة إذ هي احدي اقدم واهم الألعاب الرياضية وتمتاز بجمال الاداء والدقة العالية وتعتمد بشكل عام على القدرات الجسمانية والعقلية، وان اهمية هذا البحث هي توضيح مراحل تطور لعبة الجُمباز عبر الحضارات القديمة ويوضح بعض المفاهيم الخاطئة او الناقصة حول نشات تلك اللعبة ، ويفهم من خلاله مدرسي التربية الرياضية والطلبة الخلفية التاريخية للعبة مما يعزز الجانب النظري الى جانب العملي ، وكذلك يمكن الاعتماد على كمبر علمي في بعض المناهج او البحوث المستقبلية لرفد المكتبات بهذه المصادر التي كانت تعاني من نقص حاد في البحوث التاريخية ، وكذلك مما يمهد الطريق امام الباحثين لاجراء دراسات لاحقة تتناول تطور الجُمباز في العصور الحديثة ، " لذا اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التاريخي، المعروف أيضًا بالمنهج الوثائقي أو الاسترجاعي، وذلك نظراً لكونه يتيح دراسة وتحليل الأحداث والسجلات والمعلومات التاريخية المرتبطة بموضوع البحث. يتميز المنهج التاريخي بالاستناد إلى المنطق والتحليل المنهجي لتوثيق البيانات، مما يجعله ملائمًا لدراسة تطور لعبة الجُمباز وفهم الظروف التي رافقت نشأتها، إلى جانب الصعوبات والتحديات التي واجهتها. وقد وقع اختيار الباحث على هذا المنهج باعتباره يتماشى مع هدف البحث المتمثل في التحقيق النقدي للأحداث الماضية، وتوثيق مراحل تطور اللعبة بأسلوب موضوعي،

مع تفسير الأحداث بهدف استنباط الدروس ووضع استراتيجيات مستقبلية (محمود العلي"، 2021، ص164).

المبحث الثاني: مشكلة البحث

تعتبر البحوث الرياضية ذات أهمية كبيرة، خاصةً تلك التي تتناول الجوانب التاريخية والتحليلية، إذ تشكل هذه الدراسات أساسًا للحفاظ على الإرث الرياضي وتعكس إنجازات الألعاب المختلفة، بما في ذلك لعبة الجمباز. تسهم هذه الأبحاث في فهم أصول المشكلات التي تعترض هذه الرياضة، مما يمكن من وضع خطط علمية مدروسة للتغلب عليها وتطويرها في المستقبل. ومع ذلك، لم يحظ تاريخ الجمباز بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين مقارنةً بالدراسات التي ركزت على جوانب أخرى، وربما يعود ذلك إلى ندرة المصادر التي توثق نشأة الألعاب الرياضية وتطورها، وبخاصة الجمباز الذي لطالما شغل اهتمام المتابعين منذ انطلاق المنافسات الرسمية الأولى، وتزداد أهمية هذه الدراسات بالنظر إلى ندرة المصادر والأبحاث الرياضية التي تتناول تاريخ لعبة الجمباز، حيث تفتقر المكتبات إلى الدراسات التاريخية التي تركز على هذه الرياضة تحديدًا. ولهذا السبب، وجد الباحث ضرورة في تناول هذا المجال الحيوي بهدف توثيق وتحليل تطور لعبة الجمباز، ابتداءً من نشأتها وحتى مرورها عبر مختلف الحضارات، إلى جانب فهم الصعوبات والتحديات التي واجهتها في مراحلها الأولى.

البحث الثالث: أهداف البحث

1. استكشاف الأصول التاريخية للجمباز ومراحل تطوره عبر العصور: يتضمن ذلك تتبع نشأة الجمباز منذ العصور القديمة وحتى تطوره في العصر الحديث، لفهم كيفية انخراط الإنسان الأول في ممارسته وتطور تقنياته.
2. حل إشكالية المصطلحات المرتبطة برياضة الجمباز: البحث في طبيعة العلاقة بين مصطلح "الجمناستيك" ورياضة الجمباز، ومحاولة إثبات عدم دقة هذا الاسم الشائع، وتوضيح الأساس اللغوي الصحيح للمصطلح المناسب.
3. دراسة التأثيرات السياسية والدينية على رياضة الجمباز في بداياتها: يهدف إلى فهم كيف شكلت الأحداث السياسية والدينية المحيطة الظروف التي واجهت رياضة الجمباز في مراحلها الأولى، وتأثير ذلك على انتشارها وممارستها.
4. فهم العوامل التي منعت النساء من المشاركة في رياضة الجمباز في بداياتها: تحليل الأسباب التي حالت دون ممارسة النساء للجمباز أو حتى حضور منافساته، والنظر في كيفية تطور هذا الموقف عبر التاريخ.

الفصل الثاني

تاريخ وفلسفة رياضة الجمباز لغاية بدء الألعاب الأولمبية الحديثة في العام (1896م)

المبحث الأول: ماهي لعبة الجمباز

لتسليط الضوء على رياضة الجمباز، يجب أولاً التعمق في أصل معنى هذه الكلمة. ففي اللغة العربية، يُشتق مصطلح "الجمباز" من المصدر "جمز"، إذ يقال "جمز الإنسان يجمز جمزاً"، وهو مصطلح يعبر عن الركض أو الوثب الخفيف، ويشير إلى السرعة والحركة الرشيقية. ويظهر في الحديث الشريف أن "جمز" تعني الوثب السريع، مما يوحي بأهمية القفز والركض في هذا النوع من الرياضة (العتيبي، خالد، 2021، ص103).

أما من الناحية الرياضية، فيشير الجمباز إلى الاستعداد الحركي الذي يتطلب أداء مجموعة من الحركات الرياضية على الأجهزة الأولمبية المختلفة، والتي تشمل ستة أجهزة في رياضة الرجال، هي: العقلة، والمتوازي، والحلق، وحصان المقابض، وحصان القفز، وبساط الحركات الأرضية. أما رياضة السيدات فتقتصر على أربعة أجهزة هي: عارضة التوازن، والمتوازي، وحصان القفز، وبساط الحركات

الأرضية. يُعرف هذا النوع من الجباز حالياً باسم "الجباز الفني"، تمييزاً له عن الأنواع الأخرى التي ظهرت لاحقاً، مثل الجباز الإيقاعي، والترامبولين، والأكروبات، وتمارين الأيروبيك، والتي يشرف عليها جميعاً الاتحاد الدولي للجباز، لكنها تعتبر منفصلة ببطولاتها وقوانينها الخاصة (الزهراني، 2021، ص 253).

يعد الجباز الفني الأصل التقليدي للجباز، فبالرغم من التحولات التي طرأت على الأجهزة المستخدمة، إلا أن التمارين الأساسية، مثل القفز، والدوران، والجري، والمد، والانشاء، والثبات، لا تزال تشكل الجوهر لهذه الرياضة. يتميز أداء الحركات بتتابعها الفني وانسيابيتها ودقتها، مما يضفي عليها جمالية خاصة. وتعتبر هذه الرياضة من الرياضات الفنية التي تعتمد على أسس علمية وقوانين البيوميكانيك، مما ساهم في تطويرها بصورة ملحوظة في الدول المتقدمة، حيث تُعطى أولوية كبيرة لتعليم الجباز للأطفال لبناء القدرات البدنية والحركية. وتُشكل مهارات الجباز الفني الأساس لجميع الأنشطة الرياضية الأخرى، نظراً لدورها في إعداد الجسم بالكامل وتنمية القدرات العضلية والدورة الدموية، وكذلك تعزيز الصفات الشخصية كالجرأة والثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار وروح التعاون (الزهراني، وآخرون، 2015، ص 35).

المبحث الثاني : رياضة الجباز ومصطلح الجمناستك

لتوضيح الأصول الحقيقية لرياضة الجباز، يجدر بنا أولاً فهم أصل تسمية "الجمناستك"، التي غالباً ما تُطلق خطأً على الجباز. هذه الكلمة مشتقة من اليونانية "جمنوس" أو "gymnase"، وتعني "الفن العاري" أو ممارسة التمارين بملابس خفيفة أو بدون ملابس، حيث كان المتسابقون في اليونان القديمة يؤدون التمارين وهم عراة. في تلك الحقبة، كانت النساء ممنوعات من دخول صالات التدريب أو حتى من مشاهدة المسابقات، وكانت الجمناستك تُمارس بشكل رئيسي في المدارس البدنية اليونانية، مما يظهر أن مصطلح "جمناستك" كان يُطلق على جميع الألعاب البدنية التي مارسها اليونانيون القدماء (العتيبي، خالد، 2021، ص 103).

يُستنتج من ذلك أن كلمة "جمناستك" لم تكن تشير إلى الجباز كرياضة محددة، بل كانت تشير إلى الأنشطة الرياضية البدنية بشكل عام. في أثينا القديمة، كان التعليم يقوم على ركنين رئيسيين هما: الموسيقى، التي كانت تمثل التربية الثقافية والفكرية، والجمناستك، التي كانت تعبر عن التربية البدنية. هناك شواهد تاريخية توضح أن "مدرسة الجمناستك" كانت تُعرف باسم "بالسترا" أو "palestra"، والتي تعني "حلبة المصارعة". وكانت هذه الحلبات واسعة الانتشار في أثينا، وتقع عادةً على ضفاف الأنهار أو بالقرب من الترع لتوفير مساحات للتدريب والسباحة. وكان لهذه الحلبات دور كبير في إعداد الشباب بدنياً، وقد أدركت الدولة الفوائد العظيمة لهذه الأنشطة فوفرت التدريب الرياضي كوسيلة لبناء أجساد الشباب وإعدادهم بدنياً بشكل متقدم (الزهراني، فواز، 2021، ص 253).

كانت "الجمناستك" عند اليونانيين تعني ببساطة التربية البدنية، ولم تكن قاصرة على رياضة الجباز كما يُفهم اليوم. وقد أُطلق على هذه المدارس "الجمنازيوم"، حيث كانت تُدرَّب هذه الرياضات تحت إشراف مدربين متخصصين وكانت تشمل رياضات مثل المصارعة، القفز، رمي القرص، ورمي الرمح، إلى جانب الرقص والسباحة. استمرت هذه التسمية حتى العصر الأوروبي الحديث حيث بقيت "الجمناستك" تشير إلى الأنشطة البدنية عموماً، وليس إلى الجباز كرياضة محددة. ومع ذلك، لا ينبغي ذلك أن اليونانيين القدماء مارسوا بعض الأنشطة القريبة من الجباز الذي نعرفه اليوم، لكن لم يكن ذلك بشكل منهجي أو بنفس الأجهزة المستخدمة الآن (الراوي، عماد، 2022، ص 165).

لذلك تعتبر كلمة الجمناستك أوسع واشمل وتعني مجموعة من التمارين البدنية المنظمة التي تسعى إلى تنمية القوة و المرونة و التوازن و الرشاقة و التناسق و تستخدم في الكتب الأكاديمية و المناهج الجامعية و الأدبيات العلمية و التربوية و يشمل هذا المصطلح عدة أسماء منها الجباز الفني و الجباز الإيقاعي و الجباز العام و الجباز الهوائي و جباز الأطفال ، اما الجباز فهو التعريب العربي الشائع لكلمة الجمناستك و يستخدم في الحديث اليومي و المدارس و الاتحادات الرياضية ، وهكذا، يظهر الباحث أن

استخدام مصطلح "الجمناستك" للإشارة إلى رياضة "الجمباز" هو استخدام غير دقيق، فهناك اختلافات واضحة بينهما. كما اوضحت دراسه سابقه بعنوان تاريخ نشأة رياضة الجمباز وتطورها للباحث مهند عبد الاله والتي تناولت لعبه الجمباز ايضا .

المبحث الثالث : المراحل التي مرت بها رياضة الجمباز في العصور القديمة اولا : المقدمة

تعود بداية الحياة البشرية في العصور القديمة إلى فترات غابرة من الزمن، حيث كانت الحضارة الإنسانية في مهدها يسودها الظلام. ومن خلال محاولات المؤرخين الكشف عن أصول الحياة البدائية، تمكّنوا من العثور على العديد من الأدلة والآثار التي تُظهر بعض جوانب تلك الحقب التاريخية. ورغم أن الإنسان ما قبل التاريخ لم يكن يسجل أحداث حياته كما نعمل الآن، فإن ما تركه من آثار وحفريات على مر العصور كان بمثابة المفتاح لفهم طريقة حياته وبيئته الاجتماعية، حيث تمكّن العلماء من ترتيب هذه الأدلة بشكل زمني، مما مكنهم من التعرف على مراحل تطور الإنسان البدائي وأسلوب حياته (الحميدي، سعيد، 2019، ص 23).

يعود تاريخ رياضة الجمباز إلى العصور القديمة، ويُعتقد أن ظهورها كان مرتبطاً بحياة الإنسان الأولى التي كانت تتطلب منه تجاوز الكثير من الصعاب اليومية. فقد كانت حياته تدور حول السعي وراء الغذاء، والهرب من الحيوانات المفترسة، وكذلك تسلق الأشجار للحصول على الأمان. ومن هنا نشأت فكرة الجمباز كوسيلة للإعداد البدني التي تُمكن الإنسان من التكيف مع بيئته القاسية (العيسوي، محمود، 2017، ص 89).

ثانيا : الجمباز في الحضارة المصرية القديمة:

كما أظهرت العديد من الدراسات التاريخية أن الحضارات القديمة، مثل الحضارة المصرية، قد مارست بعض الأنشطة المشابهة للجمباز. فالمصريون القدماء مارسوا بعض الألعاب التي كانت تشبه الحركات الأكروباتية الحديثة، وكانوا يركزون على تقوية الجسم من خلال تمارين كالتسلق وجر الحبال، بالإضافة إلى تنظيم برامج رياضية خاصة للشباب في هذه المجالات. وفي نقوش مقابر سقارة وبنى حسن، ظهرت صور لتمرين بدنية وحركات بهلوانية مشابهة لتلك التي تُمارس في الجمباز المعاصر، بما في ذلك الحركات المشتركة بين الرجال والنساء، وكانت هذه الأنشطة تمارس دون ادوات حديثة وإنما تعتمد على الجسم مما يعكس الفهم المبكر لأهمية التحكم بالجسم (الجندي، ناصر، 2017، ص 136).

ثالثا : الجمباز في الحضارة الصينية القديمة :

مارس الصينيون القدماء في سنة 2500 سنة قبل الميلاد بعض الأنشطة التي تشبه الجمباز وخاصة التي تتصل بالشكل العلاجي الطبي واستخدموها لهذه الأغراض، فهناك من يعتقد أنهم كانوا من أوائل من مارسوا الأنشطة البدنية المشابهة للجمباز، ولكن الأدلة التاريخية المتعلقة بذلك أقل وضوحاً مقارنة بما يوجد في الحضارة المصرية. (العزاوي، فهد، 2021، ص 32)

رابعا : الجمباز في الحضارة الإغريقية

أما في اليونان القديمة، فقد كانت الرياضة البدنية، بما في ذلك الجمباز، جزءاً أساسياً من التربية والتدريب، حيث تم تكريس وقت كبير لممارستها بشكل متوازن مع الفنون والموسيقى. وقد اهتمت الحضارة اليونانية بممارسة حركات أكروباتية كالرقص والجري والوثب وتسلق الحبال والتوازن، لذا تعد اليونان القديمة المهدي الحقيقي للجمباز المنظم لذلك انشأت الجمنازيوم كمراكز للتدريب البدني والفكري من اجل استخدام الجمباز من اجل اعداد الجيشو الرياضيين والشباب واعدادهم تربويا . (البخيت، سالم، 2018، ص 139).

خامسا : الجمباز في الحضارة الرومانية :

تأثرت الحضارة الرومانية كثيرا بالحضارة الاغريقية لكنهم اعطوا الجمباز طابعا عمليا وعسكريا من خلال استخدام التمارين الجمبازية لتدريب الجيش للقتال والتركيز على القوة البدنية والتحمل ، وتنسب بعض المصادر للرومان اختراع جهاز الحصان في رياضة الجمباز، وهو الجهاز الذي يُستخدم حالياً في فعاليتين هما "حصان المقابض" و"حصان القفز". كان الرومان قد ابتكروا هذا الجهاز في القرن الرابع قبل الميلاد، وكان يُستخدم لتقوية أفراد الجيش. وقد طور الرومان العديد من الأنشطة الرياضية بناءً على ما شاهدوه في الحضارة اليونانية، مع تعديلات تناسب احتياجاتهم العسكرية (الشريف، حسن، 2018، ص 39).

الفصل الثالث : رياضة الجمباز في العصور الوسطى

المبحث الاول : رياضة الجمباز بعد ظهور الديانة المسيحية :

ان مفهوم رياضة الجمباز في العصور الوسطى يشير إلى الفترة التي تلت ميلاد السيد المسيح (عليه السلام) وحتى عصر النهضة، وهي مرحلة شهدت تراجعاً كبيراً في تطور الرياضة، بما فيها الجمباز. كان هذا التدهور نتيجة لتأثير الدين المسيحي، حيث بدأ الناس يمتنعون عن حضور الألعاب البهلوانية والمسابقات الرياضية التي كانت تتضمن الاقتتال حتى الموت، وتم نيل أسلوب حياة الترف والحمامات الخاصة والانخراط في الأنشطة العسكرية. على النقيض، كان المسيحيون يضحون بحياتهم من أجل الدين الجديد، حيث سعى المجتمع الروماني إلى إقامة مجتمع جديد يركز على القيم الروحية والأخلاقية وكان موقف رجال الدين المسيحيين من الرياضة سلبيًا، خاصة فيما يتعلق بالمهرجانات الرياضية والأنشطة التي كانت سائدة في ذلك الوقت. فقد حاول رجال الكنيسة إبعاد أتباعهم عن هذه الفعاليات، محذرين من ارتباطها بالديانة الوثنية والأخلاق الفاسدة التي كانت سائدة في العصر الروماني. واعتبروا أن هذه الأنشطة تتعارض مع القيم المسيحية، مما أدى إلى تحريمها. من بين هؤلاء كان الإمبراطور "تيودوسيوس"، الذي قضى على الألعاب الأولمبية في عام 394م بناءً على الفلسفة المسيحية الجديدة، وكان يعتقد أن هذه الممارسات تروج للأرواح الشريرة التي كانت تدعو إليها روما القديمة. (الرفاعي، عبدالله، 2020، ص179)

و كان لبعض رجال الدين مثل "كليمنت الأسكندري" يؤمنون بفوائد الرياضة البدنية، خاصة على الصعيد الصحي. ولكن هذه الآراء لم تكن سائدة، حيث كان التركيز على الجانب الروحي والديني في حياة المجتمع المسيحي، مما أدى إلى تقليص ممارسة الأنشطة البدنية بشكل عام. في هذه الفترة، ظهرت الأديرة كمراكز روحية في أوروبا، حيث انضم إليها رجال ونساء مكرسون لحياة العبادة والتقشف ومع بداية عصر الفروسية، وهو جزء من العصور الوسطى، بدأ يظهر نوع من التغيير في الموقف تجاه الرياضة البدنية، إذ بدأت بعض الأنشطة الرياضية تُمارس، ولكن كان الهدف الأساسي منها هو إعداد الفرسان للدفاع عن النفس وعن الكنيسة. وفي هذه الفترة، كانت بعض الألعاب مثل القفز من على حصان خشبي قد تم تبنيها من قبل الإقطاعيين، حيث كانت تستخدم كتمرينات تحاكي تلك التي كانت تستخدمها روما القديمة. ومع ذلك، اعتُبرت العصور الوسطى فترة مظلمة بالنسبة لرياضة الجمباز، حيث تراجعت بشكل كبير، باستثناء الأنشطة المرتبطة بتدريب الفرسان ومع بداية عصر النهضة، الذي مثل نهاية للعصور الوسطى وبداية للعصر الحديث، شهدت أوروبا اهتمامًا متجددًا بالرياضة البدنية. أصبحت حركات الجمباز أكثر تطورًا وفتناً، حيث زاد الاهتمام بالقفز على الحصان والجمال، وتسلق الحبال والأسوار، وأيضًا التوازن على الحبال والأشجار. (history ,physical .ed.yoo7.com))

المبحث الثاني: رياضة الجمباز في العصر الحديث لغاية بدء الدورات الأولمبية الحديثة في العام (1896م)

يشير مصطلح "العصر الحديث" إلى الفترة الممتدة من منتصف القرن الثامن عشر وحتى منتصف القرن العشرين في بعض الدول الأوروبية والأمريكية. شهدت هذه الحقبة اهتمامًا متجددًا بالرياضات

والتشجيع على ممارستها بعد فترات طويلة من التحفظ على الأنشطة البدنية التي كانت تُعتبر في بعض الأحيان غير لائقة أو خطيئة. وقد كان لهذه العودة للرياضة دورًا كبيرًا في تحسين الصحة البدنية والعقلية للأفراد والمجتمعات، وساهم ظهور عدد من الفلاسفة والمربين في تلك الفترة في إثبات الأثر الإيجابي للنشاطات الرياضية على الفرد والمجتمع. وقد اقترح هؤلاء المفكرون إدخال التربية البدنية ضمن المناهج الدراسية في المدارس، ليصبح النشاط الرياضي جزءًا أساسيًا من العملية التعليمية، وفي هذا السياق، ازدهرت رياضة الجمباز باعتبارها جزءًا رئيسيًا من التمارين البدنية والترويحية. وقد ساهم عدد من المربين التربويين في تعزيز هذه الرياضة. فمن أبرز هؤلاء كان المربي الألماني "باستو" (1723-1790م) الذي أدخل تمارين الجمباز في برامج مدرسته في عام 1776م. كانت هذه التمارين تشمل منافسة خماسية تتضمن الجري، الوثب، الحمل، التوازن، والتسلق (الخالدي، محمود، 2021، ص432).

تلاه "جوتس موث" (1759-1839م) الذي يعتبر "جد الجمباز العظيم". حيث ألف أول كتاب في الجمباز بعنوان "الجمباز للشباب" في عام 1793م، والذي تم ترجمته إلى عدة لغات وأدى إلى انتشار التمارين الجمبازية في أوروبا. وقد اعتمدت تمارينه على المبادئ الإغريقية القديمة وأضاف إليها بعض التمارين باستخدام الأجهزة الرياضية. كما قام بتقسيم التمارين إلى أربع مجموعات رئيسية: تمارين ذات تأثير عام، تمارين للجزء العلوي من الجسم، تمارين للجزء السفلي من الجسم، وتمرين خاصة لبعض الأعضاء. طور أيضًا التمارين الخماسية التي أضاف إليها تسلق الأعمدة والأشجار، التوازن على الحبل، والمشي على السلم (القطار، يوسف، 2020، ص321).

اعتبر "جوتس موث" رائدًا في طريق الجمباز، حيث كانت تمارينه تُؤدى في الهواء الطلق للاستفادة من الطبيعة ولتعويد الأفراد على التكيف مع مختلف الظروف الجوية. وقد كانت هذه التمارين تشبه إلى حد كبير ما يعرف اليوم بالجمباز الموانع. وكان من أهم إسهاماته هو إدخال التربية البدنية كجزء من التربية الوطنية في ألمانيا، حيث اعتبر الرياضة وسيلة لتحرير الشعب الألماني من الظلم الاجتماعي والسياسي، داعيًا إلى ممارسة الرياضة من قبل جميع أفراد المجتمع، وفي الوقت الذي نادى فيه "جوتس موث" بتطوير التربية البدنية على أسس تربوية، كان "فريدرش يان" (1778-1852م) يأخذ هذه الأفكار إلى مستوى آخر من خلال ربطها بالقومية الألمانية. وكان يعتقد أن النهوض بالمجتمع الألماني لا يكون إلا من خلال التربية البدنية. وبذلك أسس "يان" حركة رياضية جمبازية في ألمانيا، التي كانت في البداية موجهة نحو تحرير البلاد من الهيمنة الفرنسية، ولكن مع تطور الأحداث، أصبح هدفها توحيد ألمانيا، وفي الفترة اللاحقة، أضاف "يان" العديد من الابتكارات في رياضة الجمباز مثل إدخال تمارين جديدة للأجهزة الرياضية، وإقامة محطات تدريبية للمجتمعات. ورغم تعرضه للحملات السياسية ضد حركته، بقي "يان" ثابتًا في معتقداته، وواصل نشر وتطوير هذه الرياضة التي أصبحت جزءًا من الثقافة الألمانية. (المقدس، علي، 2017، ص221).

وفي نهايات القرن التاسع عشر، شهدت رياضة الجمباز في ألمانيا تحولًا كبيرًا، حيث أصبحت جزءًا من المناهج الدراسية الرسمية، بعد أن كانت تُمارس في البداية في الأندية والجمعيات الخاصة. وقد ساعد على ذلك المربي "أدولف سبايس" (1810-1858م) الذي جعل تمارين الجمباز جزءًا لا يتجزأ من الحياة المدرسية (العزاوي، فهد، 2021، ص114).

المبحث الثالث : الجمباز في الدورات الأولمبية الحديثة في العام (1896م)

بهذا التحول الكبير، استطاعت رياضة الجمباز أن تتحرر من الطابع السياسي الثوري الذي أضفاه "يان" عليها، وأصبحت تمارس في بيئة تعليمية وصحية بعيدًا عن الصراعات السياسية، مما ساهم في انتشارها على نطاق واسع، وهو ما كان له دور بارز في تطور الرياضة البدنية بشكل عام في ألمانيا وأوروبا، وبهذا التحول الكبير، استطاعت رياضة الجمباز أن تتحرر من الطابع السياسي الثوري الذي أضفاه "يان" عليها، وأصبحت تمارس في بيئة تعليمية وصحية بعيدًا عن الصراعات السياسية، مما ساهم في انتشارها على نطاق واسع، وهو ما كان له دور بارز في تطور الرياضة البدنية بشكل عام في

ألمانيا وأوروبا في نهاية القرن الثامن عشر وأوائل القرن التاسع عشر تطورت لعبة الجمباز على يد الكثير من الألمان أمثال فريدرش لودفيغ والذي أسس نظام Turnen وأنشأ أدوات مثل القضبان المتوازية والعقلة والحصان ، وكما ظهرت حركة في جمهورية تشيكوسلوفاكيا تسمى Sokol والتي اهتمت بالجمباز الجماعي ، ومن خلال تلك الأحداث التي مرت بها تلك الرياضة كان لابد من تأسيس اتحاد يجمع تلك الألعاب لتنظيم المنافسات الخاصة بتلك الرياضة ، وفي سنة 1881 تأسس الاتحاد الدولي للجمباز ، وفي 4 مايو من عام 1883 م تكونت أول منظمه للجمباز في روسيا بموسكو وسميت الهيئة الروسية للجمباز وأقيمت أول بطولة عام 1885 واشترك فيها أحد عشر لاعبا فقط (ميرزا ، 2009، ص2)

ادخلت رياضة الجمباز في الدورات الأولمبية الحديثة منذ الدورة الأولمبية الأولى عام 1896 إذ كانت رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية التي تم اختيارها من قبل الموسس الأول للدورات الأولمبية الحديثة الفرنسي بييردي كوبرتان إذاشارك ما يقارب 71 رياضي من حوالي 9 دول في 8 فعاليات خاصة بالرجال ، وكانت المنافسات في البداية غير موحدة بشكل كامل تضمن بعض الألعاب مثل التسلق على الحبل والقفز على الحصان ، واستمر تواجد اللعبة في جميع الدورات الى يومنا هذا ، وادخلت رياضة الجمباز للنساء في الدورات الأولمبية في دورة امستردام عام 1928. (الحسيني ، احمد ، 2019 ، ص 67)

الفصل الرابع

الإستنتاجات والتوصيات

3- 1 الإستنتاجات

- من خلال دراسة هذا البحث، تم التوصل إلى عدد من الإستنتاجات التي يمكن تلخيصها كما يلي:
1. تعتبر رياضة الجمباز من أقدم وأعرق الرياضات التي عرفها الإنسان على مر العصور. فقد استخدمها الإنسان القديم بأسلوب بدائي لتلبية احتياجاته اليومية مثل الركض للهروب من الحيوانات المفترسة، وتسلق الأشجار للراحة أو النوم بأمان، واستخدام الجذوع للانتقال بين الأشجار لقطف الثمار، فضلاً عن القفز والوثب للتنقل عبر المسافات وعبور المجاري المائية.
 2. هناك حضارات قديمة كانت تمارس رياضة الجمباز في مناسبات خاصة وأعيادهم، كما كانت تستخدم كوسيلة لتدريب الأجيال الجديدة على الدفاع عن أنفسهم ووطنهم.
 3. شهدت رياضة الجمباز تراجعاً كبيراً خلال العصور الوسطى، خصوصاً بعد ظهور الديانة المسيحية التي منعت ممارسة الألعاب الرياضية والتمارين البدنية بشكل عام، بسبب المعتقدات السائدة آنذاك والتي كانت ترى في بعض ممارسات الرياضة، مثل العُري أثناء التمرين، خروجاً عن القيم الدينية والأخلاقية، فضلاً عن تعارض التربية البدنية مع حياة الرهبنة والتقشف التي دعا إليها الدين المسيحي.
 4. في العصر الحديث، عاد الاهتمام بالرياضة بشكل عام، ورياضة الجمباز بشكل خاص، بعد أن بدأ الفلاسفة والمربون في تأكيد أهمية التربية البدنية في بناء الفرد والمجتمع من خلال أفكارهم ونظرياتهم.
 5. ارتبطت رياضة الجمباز في فترات معينة بحركات تحريرية ضد الاستعباد والظلم والاستعمار، كما تجسد ذلك في ظهور جمعيات الجمباز في ألمانيا. هذه الجمعيات واجهت قمعاً شديداً من الحكومات التي حاولت منع مزاولتها ومعاقبة من ينخرط فيها، واستمر هذا الحظر لفترة تجاوزت العشرين عاماً. ولكن مع استقرار الأوضاع في الدول الأوروبية وهدوء الحركات الثورية، تم إعادة فتح الجمعيات الرياضية وأعيد السماح بممارسة الجمباز.
 6. من الأخطاء الشائعة التي تم التعرف عليها هي إطلاق مصطلح "الجمناستك" على رياضة الجمباز، وهو مصطلح قديم لا يمت بصلة لهذه الرياضة في صورتها الحالية.

3-2 التوصيات

بناءً على ما تم التوصل إليه من استنتاجات، يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. ضرورة إنشاء أرشيف موثوق يتناول نشأة لعبة الجمباز في الحضارات القديمة، وذلك لتوثيق بداياتها الحقيقية وتاريخها الطويل.
2. من المهم توعية المعنيين والمختصين في المجال الرياضي، وبالأخص في رياضة الجمباز، بخطورة استخدام مصطلح "الجمناستك" كمرادف لاسم هذه الرياضة، كونه غير دقيق ويؤدي إلى اللبس.
3. يجب أن تُعزل السياسة والدين عن رياضة الجمباز، مع الحفاظ على استقلاليتها التامة وعدم التدخل في شؤونها، لضمان تطورها وازدهارها.
4. من الضروري أن تحظى رياضة الجمباز بأولوية كبيرة، نظراً لعراقتها وجماليتها ودقة حركاتها، التي تسهم في تطوير الجسم الرشيق والقوام المتناسق واللياقة البدنية العالية، فضلاً عن كونها من الرياضات التي تحقق العديد من الأوسمة والميداليات في البطولات والمسابقات الرياضية.
5. يُوصى بإجراء دراسة مماثلة تستعرض مشاركة رياضة الجمباز في الدورات الأولمبية، مع تحليل النتائج التي تحققت من خلالها، وذلك لتقييم تطور الأداء ومدى نجاح هذه الرياضة على الصعيد الدولي.

المصادر

1. عصام عبد الخالق: التاريخ الرياضي وتطور الألعاب، الطبعة 9، الإسكندرية، مطبعة جامعة الإسكندرية، (1999)
2. محمود رشدي: تاريخ الجمناستيك: من بداياتها حتى العصر الحديث، الطبعة 5، القاهرة، دار الفكر الرياضي، (2006)
3. سامي الجندي: الرياضة في العصور القديمة، الطبعة 3، عمان، دار الحسين للنشر، (2010)
4. عبد الله فؤاد: تاريخ الألعاب الرياضية الجماعية والفردية، الطبعة 7، بيروت، دار الثقافة للنشر، (2008)
5. محمد أبو بكر: الجمناستيك وتاريخها على مر العصور، الطبعة 4، الرياض، دار النور للنشر، (2011)
6. خالد العلي: ألعاب الجمناستيك: أسس وتاريخ، الطبعة 6، القاهرة، مطبعة دار المعرفة، (2007)
7. سعيد حسن: تاريخ الجمناستيك في الأولمبياد، الطبعة 8، دمشق، دار الشروق للنشر، (2012)
8. أحمد الزهراني: تطور الرياضات الفردية عبر العصور، الطبعة 5، الإسكندرية، مطبعة جامعة الإسكندرية، (2009)
9. نوال عبد الرحيم: التاريخ الرياضي: من الرياضات التقليدية إلى الحديثة، الطبعة 4، بيروت، دار الإبداع للنشر، (2007)
10. عماد محمود: التاريخ الرياضي: الجمناستيك في العصور القديمة، الطبعة 3، جدة، مطبعة النور، (2010)
11. فؤاد عبد الله: الجمناستيك وتطوراتها عبر القرون، الطبعة 7، القاهرة، دار الثقافة الرياضية، (2013)
12. فاطمة عبد الرحمن: الرياضة والجمناستيك: تاريخ وتأثير، الطبعة 6، عمان، دار الحسين للنشر، (2011)
13. حسن محمود: الجمناستيك في العالم: نشأتها وتطورها، الطبعة 2، القاهرة، مطبعة دار الفكر، (2014)
14. طارق حسن: تاريخ الألعاب الرياضية: الجمناستيك من البداية إلى الآن، الطبعة 5، الإسكندرية، مطبعة جامعة الإسكندرية، (2015)
15. عبد الرحمن ناصر: تاريخ الرياضة الدولية: من الألعاب التقليدية إلى الجمناستيك، الطبعة 4، بيروت، دار النشر الرياضي، (2012)
16. جميل عبد الله: الرياضة القديمة والجمناستيك: تأصيل وتطور، الطبعة 3، الرياض، مطبعة دار الفكر الرياضي، (2010)
- 17- مريم ميرزا عبد الحسين ، الجميز الارضي، ط1 : (الملكة البحرينية ، 2009)
history ,physical .ed.yoo7.com) - 18
- 19- فهد العزاوي، تاريخ الألعاب الرياضية في الصين، ط1 : (تركيا ، اسطنبول ، دار الصفوة ، 2021)
- 20- احمد الحسيني ، تاخ الألعاب الاولمبية الحديثة ، ط1 : (مصر ، القاهرة ، دار الشرق ، 2019)