

تاريخ نشأة رياضة الجمباز، وتطورها بحث تاريخي

م.م. مهند عبد الإله عزيز

١٤٣٦ هـ

٢٠١٥ م

مستخلص البحث باللغة العربية.

يتضمن البحث دراسة: (تاريخ نشأة رياضة الجمباز، وتطورها) منذ العصور القديمة، وكيف مارس الإنسان هذه الرياضة، فضلا عن تعرّفها في العصور الوسطى، ومعرفة السبب في تحريم ممارستها، مع بداية هذه الحقبة التاريخية، وحتى العصر الحديث، والذي توقف فيه الباحث، عند بدء دورة الألعاب الأولمبية الحديثة في العام (١٨٩٦م)، وذلك لأن اللعبة دخلت مرحلة جديدة مع انطلاق هذه الدورات، فكانت الحاجة إلى أفراد بحوث مطولة تتخصص في إحصاء اللعبة وتقويمها بعد الدورات الأولمبية، كما تناول الباحث خطأ إطلاق تسمية (الجمناستك) على رياضة الجمباز، إذ حاول من خلال هذا البحث، إثبات عدم وجود علاقة بين مصطلح الجمناستك، ورياضة الجمباز.

Abstract.

Date Ncohottor Sport Gymnastics

Historical research

This includes research study (the date of origination and or Riyadh Gymnastics) starting from ancient times and how to exercise rights of this sport and through the Middle Ages and the reason for the prohibition of practice with the beginning of this period of history through to the modern era, which stopped a researcher at the start of modern Olympic Games in the year (18696), because the game has entered a new phase with the launch of these courses may need to single out research lengthy specializes in counting and evaluating the game after the Olympics as researcher mistake firing label (gymnastics) to the sport of gymnastics, as attempted by this research demonstrate the absence of a relationship between The term gymnastics and gymnastics.

١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

١-١ المقدمة، وأهمية البحث:

تعدّ رياضة الجمباز، من الألعاب الرياضية التي تُلَاقِي اهتماماً واسعاً من قبل شعوب العالم قديمها وحديثها، وذلك لعدة أسباب منها: أن هذه الرياضة تهب لممارستها اللياقة البدنية العالية، والجسم الرشيق، والقوام المتناسق، فضلاً عن جمال حركاتها التي تُمتع الجمهور، وفي الوقت الحاضر، وكون هذه الرياضة شأنها في ذلك شأن قليل من الألعاب المماثلة الأخرى، يحصد لاعبوها عدداً كبيراً من الميداليات والأوسمة في البطولات والمسابقات الرياضية، يفوق ما تحصل عليه فرق تضم لاعبين كثر، فإن هذا الأمر قد دفع المعنيين، والقائمين على شؤون الرياضة إلى إعطاء الاهتمام الأكبر لهذه اللعبة، وإنشاء المدارس الخاصة بها، ورعاية الموهوبين في التدريب على فنونها وفعاليتها.

لقد شهدت رياضة الجمباز مؤخراً تطوراً هائلاً في الإمكانيات والتقنيات، وطفرة نوعية في مجال التدريب والمسابقات والأرقام القياسية، ولكن هذا لا يمنع من العودة إلى الوراء، ودراسة تاريخ نشأة هذه الرياضة، كيف مارسها الإنسان عبر الأزمان والعصور المختلفة؟ وما فلسفته تجاهها؟ لأن هذا سيزيل بعضاً من الإبهام، وسيرفع شيئاً من اللبس الذي رافق مسيرة هذه الرياضة، فضلاً عن تعرّف مراحل التألق والفن التي شهدتها اللعبة عبر الحقب التاريخية، وأسباب ذلك، وقد ارتأى الباحث التوقف عند بدء دورات الألعاب الأولمبية الحديثة، لما لهذا التاريخ من انعطافة كبيرة، وتحول في مسار هذه اللعبة، بعد تثبيتها كونها إحدى الرياضات التي أُدرجت من ضمن منهاج دورة الألعاب الأولمبية الأولى، التي أُقيمت في مدينة أثينا في اليونان في العام (١٨٩٦م)، وما ترتب على ذلك من سن قوانين ولوائح رسمية، واعتماد أعداد المشاركين، وأسماء الفائزين، والأرقام والنقاط التي حصلوا عليها، سواء في الدورات الأولمبية، أو في غيرها من البطولات الرياضية الأخرى الخاصة بهذه اللعبة، والذي يمكن فيه أفراد بحث مُفصل يتناول ذلك كله.

وفيما يخص هذا البحث، فقد ضمّ ثلاثة مباحث، تضمن الأول منها: التعريف بالبحث، وقد تضمنت المقدمة، وأهمية البحث، ومشكلته، و أهدافه، ومنهجه، أما المبحث الثاني: فقد اشتمل على دراسة: تاريخ رياضة الجمباز، وفلسفتها لغاية بدء الألعاب الأولمبية الحديثة في العام ١٨٩٦م، وقد ضم: تعرّف رياضة الجمباز، وفيه ذكر الباحث، نبذة مختصرة عن رياضة الجمباز وفعاليتها، أما المبحث الثاني: فقد تطرق فيه إلى، العلاقة بين رياضة الجمباز، ومصطلح الجمناستيك، إذ حاول من خلاله إثبات: أن مصطلح الجمناستيك الذي يُطلق الآن على رياضة الجمباز تسمية خاطئة، وأنه لا توجد علاقة بين هذه الرياضة وذاك المصطلح، غير أن الباحث أبقى على كلمة (جمناستيك)، أينما وردت في المصادر والمراجع التي أخذ عنها في متن هذا البحث، مع زيادة كلمة (جمباز) بين قوسين []، كونه يرى أنها التسمية الصحيحة لهذه الرياضة، أما إيراد كلمة (جمناستيك)، من دون تغيير ضمن هذا البحث، فكان من باب الأمانة العلمية فقط، ثم كان الحديث عن رياضة الجمباز في العصور القديمة، وفيه أورد الباحث كيفية نشأة هذه الرياضة وأصولها التاريخية، ومن مارسها من شعوب هذه العصور وفلسفتهم تجاهها، ثم تحدث عن رياضة الجمباز في العصور الوسطى، وقد أشار فيه إلى أسباب تدهور هذه الرياضة في تلك الحقبة من الزمن، ثم الوصول إلى تاريخ رياضة الجمباز

في العصر الحديث لغاية بدء الألعاب الأولمبية الحديثة في العام (١٨٩٦م)، والذي عدّه الباحث من أفضل الحقب الزمنية التي مرت بها رياضة الجمباز، على الرغم من مدة المنع التي طالت هذه اللعبة وأسباب ذلك. أما المبحث الثالث: فقد تضمن، الاستنتاجات، والتوصيات، التي توصل إليها الباحث من خلال دراسة هذا الموضوع.

٢-١ مشكلة البحث:

١. ندرة البحوث التي تتناول الجذور التاريخية، ومراحل تطور رياضة الجمباز، منذ أن مارسها الإنسان القديم لأغراض معينة، ولغاية العصر الحديث.
٢. إطلاق تسمية خاطئة على رياضة الجمباز وهو مصطلح (الجمناستك).

٣-١ أهداف البحث:

١. دراسة تاريخ رياضة الجمباز، وفلسفتها على مرّ العصور والحقب الزمنية، لغاية انطلاق الألعاب الأولمبية الحديثة في العام (١٨٩٦م).
٢. حل مشكلة العلاقة بين رياضة الجمباز ومصطلح (الجمناستك)، ومحاولة إثبات خطأ هذه التسمية التي تُطلق في الأغلب على هذه اللعبة.

٤-١ منهج البحث:

اختار الباحث المنهج التاريخي، كونه يلائم طبيعة البحث.

٢- المبحث الثاني: تاريخ رياضة الجمباز وفلسفتها، لغاية بدء الألعاب الأولمبية الحديثة، في العام (١٨٩٦م).

١-٢ تعرّف رياضة الجمباز:

قبل تسليط الضوء على لعبة (الجمباز) كونها رياضة، لا بدّ أولاً من تعرّف معنى هذه التسمية، فمصطلح (الجمباز)، كلمة مشتقة من المصدر (جمز)، و"جَمَزَ الإنسان يَجْمُرُ جَمْرًا، وهو عدوّ دون الحُصْر الشديد و فوق العنق، وجمزى معناها: وتَّاب سريع، وفي حديث ماعز . رضي الله عنه . (فلما أدلّفته الحجارة جَمَزَ" (١:٣٥٣) أي أن معنى الكلمة يدل على: الركض، والوثب، والقفز .

أما المفهوم الرياضي للعبة الجمباز، فهو: "الاستعداد الحركي للقيام بأداء الحركات الرياضية على الأجهزة الأولمبية الستة، وهي: (العقلة، والمتوازي، والحلق، وحصان المقابض، وحصان القفز، وبساط الحركات الأرضية)، وبالنسبة للنساء فهي أربعة: (عارضة التوازن، ومتوازي السيدات، وحصان القفز، وبساط الحركات الأرضية) (٦:١٠)

ويطلق الآن على هذه الرياضة بالتحديد مصطلح (الجمباز الفني)، إذ أن هناك أنواعاً أخرى من رياضة الجمباز ظهرت مؤخراً، تُعدّ منفصلة في بطولاتها وقوانينها الواحدة عن الأخرى، وعددها ستة نشاطات، أو رياضات تقع جميعاً تحت إشراف الاتحاد الدولي للجمباز، وهي: الجمباز الفني للرجال، والجمباز الفني للسيدات، والتي تم تناولها فيما سبق، فضلاً عن "الجمباز الإيقاعي، والترامبولين، ورياضة الأكروبات، ورياضة التمرينات الهوائية (٢٥٣:٣)

غير أن الجمباز الفني، يبقى هو أصل رياضة الجمباز، فعلى الرغم ممّا "طراً من تحوير كبير على أجهزة الجمباز، ولكن الطابع الخاص والمميز بقي أساساً لهذه الرياضة، فالقفز والدوران والجري والمد والانتشاء والتوازن والتكور والتجريح والثبات، هي تمارين أساس في الجمباز، إذ أن أداء التمارين على الأجهزة تُؤدى على شكل جملة حركية مترابطة، وتتصف هذه الحركات بالجمالية والانسيابية، و كذلك الدقة في الأداء (١١:٦)

٢-٢ رياضة الجمباز، ومصطلح الجمناستك:

يطلق بعضهم على رياضة (الجمباز) تسمية (الجمناستك) "وكلمة (جمناستك) مشتقة في الأصل من الكلمة اليونانية (gymnase) ومعناها الفن العاري (١١:٦). "فقد كان المتسابقون آنذاك يقومون بأداء تماريناتهم وهم عُراة أو شبه عُراة، ولذا كان محرماً على النساء دخول صالات التمرين، أو الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية، وكانت هذه الرياضة تُمارس في المدارس اليونانية القديمة (٤٤٣:٤) نستنتج من ذلك بأن كلمة (جمناستك) كانت تُطلق على مجمل الألعاب الرياضية التي كان اليونانيون القدامى يمارسونها، إذ أن هناك من يشير إلى أنهما "الركنان الأساسيان للتربية عند الأثينيين القدامى، هما الموسيقى والجمناستك، وتعني الموسيقى في هذا المفهوم العام، ما نسميه اليوم بالتربية الفكرية والثقافية، وجمناستك التربية البدنية" (٩٤:٧)

وفي هذا إشارة واضحة إلى أن الجمناستك عند هذه الأقوام كان يعني التربية البدنية، كما أن هناك من يذكر بأن "مدرسة الجمناستك عند الأثينيين كان يُطلق عليها (بالسترا) (palestra)، ومعناها الصحيح قديماً هو مصطلح معروف (حلبة المصارعة)، في حين عُرفت فيما بعد، واصطُح عليها بأنها (قاعة داخلية)، أو (ملعب مغلق)، وكانت حلبات المصارعة هذه (البالسترا) منتشرة بكثرة في (أثينا) على ضفاف الأنهار والترع المائية، حيث تتوفر إمكانية السباحة، وإن انتشر وتطور (البالسترا) السريع اعتمد بالدرجة الأولى على اهتمام الدولة، وإدراكها الفوائد الكثيرة في بناء أجسام الشباب، وإعدادهم رياضياً وبطولياً (٥٣:٩)، "وكان التدريب يزداد عنفاً وشدة كلما اقترب الفتى من مرحلة البلوغ، ويتولى تدريبه مدرب خاص في مدرسة التربية البدنية، حيث يزاول المصارعة والقفز ورمي القرص والرمح فضلاً عن الرقص والسباحة" (٩٤:٧)، "وبصورة عامة كانت (البالسترا)، وهي كما قلنا حلبة للمصارعة، تتكون من حفرة كبيرة رباعية الشكل، تتوسطها ساحة خاصة مفتوحة غير مغلقة، يتدرب فيها الرياضيون على الطفر والملاكمة والمصارعة، أما بقية الألعاب، من العدو ورمي القرص ورمي الرمح فكانت تجري في ملعب مفتوح خارج بناية (البالسترا)، وخاصة إذا كانت الحلبة المذكورة صغيرة لا تستوعب العدد الكبير من الشباب. (١١:٦)

مما تقدم، يرى الباحث بأن إطلاق تسمية (الجمناستك) على رياضة (الجمباز) خطأ شائع، وأنه لا يوجد رابط بين المصطلحين لعدة أسباب، منها:

١. إن مصطلح (الجمناستك): "مشتق من كلمة يونانية هي (جمنوس) ومعناها التمرين متعرياً أو شبه متعري (٦:١١) والذي أعتاد عليه اليونانيون القدامى في أثناء ممارستهم للألعاب الرياضية، في مدارسهم المتخصصة بالتربية البدنية وهي بالباسترا، وكذلك: "الجمنازيوم، وهي المدرسة أو المعهد الرياضي عند الإغريق، الذي يمارس فيها الرياضيون التدريب البدني وهم عُرَاة وهذا التقليد لا يتوافق مع المثل والمفاهيم الرياضية، والنُظم والقيم الدينية والاجتماعية في عصرنا هذا، بل إن الدين المسيحي في بداية ظهوره لم يشجع على مُزاولة الألعاب الرياضية، وذهب الكثير من رجال هذا الدين إلى تحريم ممارستها، مما أدّى إلى تدهور مستوى الألعاب الرياضية في تلك الحقبة، ولعل من بين الأسباب المهمة لتحريمهم ممارسة الألعاب الرياضية، أو حتى الحضور لمشاهدتها، هو ظاهرة الاختلاط، والجسم عار، فضلاً عن ذلك، إن اليونانيين القدامى قد منعوا دخول النساء إلى أماكن مزاولة الألعاب الرياضية للسبب نفسه.

٢. "بقي الجمناستك حقبة من الزمن يطلق على جميع الألعاب الرياضية التي كانت تزاول آنذاك، حتى بداية العصر الأوربي الحديث (١١:٧) كما كانت عند اليونانيين القدامى تعني الشيء نفسه، وهو ممارسة الألعاب الرياضية وهم عُرَاة، مثل المصارعة والقفز ورمي القرص ورمي الرمح والسباحة فضلاً عن الرقص، وهذه الألعاب لا علاقة لها برياضة الجمباز. وهذا لا يعني بأن اليونانيين أو غيرهم من شعوب العصور القديمة الأخرى لم يمارسوا فعاليات رياضة (الجمباز)، أو لم يعرفوها، بل على العكس من ذلك فأن هذه الرياضة - وكما سيأتي تفصيل ذلك في المبحث المقبل - مَوْغلة في القدم، ومارسها الإنسان منذ بدء الخليقة لأغراض مختلفة سنعرفها، فيما يأتي:

٢-٣ رياضة الجمباز في العصور القديمة:

"يقصد بالعصور القديمة هي الحقبة ما قبل ميلاد السيد المسيح (عليه السلام) (٥:٧)، وهذه المدة من الزمن مَوْغلة في القدم، ولم يتفق أكثر المؤرخين على تاريخ بدايتها، والذي يعني تاريخ بدء الحياة البشرية، أما بالنسبة لتاريخ رياضة الجمباز لهذه الحقبة الزمنية، فيربطه بعضهم بتاريخ وجود الإنسان تقريباً، إذ أن هناك من ينكر بأن "الجمباز قد بدأ في الظهور مع وجود الإنسان على وجه البسيطة، حيث كانت حياته الأولى تتطلب التغلب على الصعاب التي يقابلها، كما كانت تتطلب منه السعي وراء الغذاء، فكان عليه أن يجري هرباً من الحيوان، أو سعياً وراء فريسة، وإن يتسلق الأشجار ليستطيع النوم آمناً مطمئناً، أو يحصل على ما يسد به رمقه، وكان عليه أن يثب ليحاول عبور القنوات، ومن هنا بدأ الجمباز وسيلة للإعداد البدني، لتوفير تلك المتطلبات والخصائص الضرورية للبقاء والكفاح (٤:٤٤٣:٤)

ويشير المؤرخون والكتاب إلى أن: "تشاط الجمباز كونه رياضة، ظهر في آثار الحضارات القديمة في مصر الفرعونية، والصين، والإغريق، واليونان (٧:١٣٦)

إذ أن هناك من يذكر بأن "المصريين القدامى قد مارسوا الألعاب التي تشابه الألعاب الحديثة التي تسمى (الأكروباتيك)، والرقص، وكانت الرغبة شديدة عند الشباب في تعلم هاتين الفعالتين، واهتم المصريون أيضاً بتقوية الجسم وخصصوا للشباب برامج خاصة في هذا الصدد، مثل تسلق الحبال والأعمدة، وجر الحبال وغيرها، وكانت رغبة الكبار متجهة نحو المبارزة والفروسية والمصارعة والخروج للطبيعة، وأدخل المصريون رياضة تشبه الجمناستيك [الجمباز] في نظام الإعداد العسكري للشباب" (٢٩:٨) ويشير بعضهم إلى أن تاريخ ممارسة المصريين لرياضة الجمباز ومعرفتهم بها يعود إلى : " (٣٠٠٠) سنة قبل الميلاد، والحقيقة الواقعة والمسجلة أن مصر القديمة في الحقبة من العام (٢١٠٠ - ٢٠٠٠ ق.م) تركت الأدلة على ممارسة رياضة الجمباز، فالنقوش الموجودة في مقبرة (ميراروكا) في (سقارة)، تبين تمرينات على هيئة قلعة، أو أهرامات، كما هو موجود في بعض عروض الجمباز التي نشاهدها حديثاً، كما توجد نقوش مماثلة في مقبرة (بتاح حتب)، وتوجد نقوش في مقبرة (بني حسن) توضح حركات بهلوانية فردية وجماعية، بل وتوجد حركات وتمرينات مشتركة بين النساء والرجال، تمثل أدق الحركات التي تُمارس الآن في الجمباز (٤٤٣:٤)، ويؤكد المؤرخ (شانير): أن المصريين القدامى كانوا يمارسون المصارعة والتمرينات البدنية والحركات الأرضية بطرق مشابهة لعصرنا الحاضر، وكان لرياضة الأكروباتيك مقام كبير عنده (٢٩:٨) وفي هذا السياق يشير كثير من الباحثين إلى أن: "ألعاب الرشاقة والمهارة (الألعاب البهلوانية) عند المصريين تشبه الحركات الأرضية في الجمباز، والتمرينات الجماعية التي تستخدم في العروض الحديثة الآن، وكان يمارسها الجنسان من الفتيات والفتيان في المناسبات الدينية (١٩:٥) كما توجد تمرينات وحركات أرضية منقوشة على جدران مقبرة (خنوم حتب) رئيس الكهنة في عهد (سنوسرت)، وكذلك على جدران مقبرة (جوبا) في (تل العمارنة)، ومقبرة (مرى رع) ومقبرة (أي) في معبد (حتشبسوت الوردى) في (الكرنك)، وتوجد فيه نقوش تمثل الجمباز والأكروبات في أحلى وأوضح صورة. (٤٤٣:٤)، وهذا يعني بأن "المصريين القدامى مارسوا الحركات الأرضية على شكل حركات (أكروباتيكية) وكانت ذات مستوى عال في ذلك الوقت، وهذه المعلومة قد ذكرها المؤلف الإيطالي (توكارو)، في أول كتاب يبحث في الحركات الأكروباتيكية وذلك في العام (١٥٩٩م) (١٧:١١)، كما: "عثر المنقبون على رسوم تشير إلى المرأة وهي تمارس تمارينها على جهاز العارضة والحركات الأرضية (٢٩:٨)

وهناك رأي آخر يقول بأن "الصينيين هم أوائل من زاولوا الفعاليات الرياضية المشابهة للجمناستيك (٩:١١) [الجمباز] مستندين إلى الأدلة والآثار المكتشفة التي تشير إلى ذلك، غير أن هذه الأدلة ليست بالقوة والوضوح الذي كانت عليه حضارة مصر القديمة في هذا المجال.

أما اليونانيون القدامى فقد "لاقت حركات الجمباز عندهم قبولاً من كبار المربين والتربويين، وأصبحت تلك الرياضة من السمات الرئيسة لديهم، حتى أن الوقت الذي كان يُقضى في ممارستها يعادل الوقت الذي يُقضى في الأعمال الفنية والموسيقية معاً.

فيما شغف الاسبرطيون بإعطاء تدريبات الجمباز لشبابهم، حتى إنهم درّبوا بناتهم على إتقان هذه الرياضة إتقاناً جيداً، وكانت الحركات الشائعة حينذاك تشتمل على بعض الأكروبات والرقص والجري والوثب وتسلق الحبال والتوازن (٤:٤٤٤)

وبالنسبة للرومان، فإن المؤرخين يسجلوا لهم اختراعهم لأحد الأجهزة المهمة في رياضة الجمباز، وهو جهاز الحصان الذي تقام عليه اليوم فعالياتان هما (حصان المقابض، وحصان القفز)، إذ أن الرومان ابتكروه واستعملوه قديماً قبل (٤٠٠) سنة قبل الميلاد، وكان مصنوعاً من الخشب وعلى هيئة حصان حقيق له ذيل ورقبة، وكانت الغاية من استعماله لتقوية أفراد الجيش، والحركات التي تؤدي عليه، كانت حركات قفز للجلوس عليه ثم الهبوط من فوقه، وهذه الحركات كانت تؤدي مع السلاح أو من دونه (٨:٢٩) وهناك من يقول بأن الرومان مارسوا بعض ألعاب الجمباز المعروفة، أخذين إياها عن الإغريق بعد أن "شاهد الرومان الأولون مدى تأثير الجمباز في الإغريق، فكان من جراء ذلك أن قاموا بتقليد برامج التدريب البدني التي كانت عند الإغريق، ولكنهم قاموا بتعديلها وما يتلاءم مع أهدافهم العسكرية، كما كان لهم الأولوية في استعمال جهاز الصندوق الخشبي، وهو أقرب إلى الصندوق المقسم المشاهد اليوم، إذ كانوا يدرّبون جنودهم على القفز والهبوط على هذا الجهاز المصنوع من الخشب، وبأقول الحضارة الإغريقية والرومانية هبطت رياضة الجمباز إلى جانب أشكال النشاط البدني الأخرى (٥:٧) كما سيأتي تفصيل ذلك.

٢-٤ رياضة الجمباز في العصور الوسطى:

يقصد "بالعصور الوسطى هي الحقبة ما بعد ميلاد السيد المسيح (عليه السلام) وحتى عصر النهضة (٥:٧) وقد شهدت رياضة الجمباز في العصور الوسطى - شأنها شأن أكثر الألعاب الرياضية الأخرى - تدهوراً ملحوظاً وتراجعاً خطيراً، والسبب الرئيس في ذلك يعود إلى ظهور الدين المسيحي إذ "سرعان ما بدأ الناس يمتنعون ويرفضون حضور الألعاب البهلوانية، والملاعب التي كانت تشهد الاقتتال حتى الموت، ونبت حياة الترف والحمامات الخاصة، وحتى الانخراط في الجيش، وعلى العكس من ذلك أخذ الناس يضحون بحياتهم من أجل السيد المسيح والدين الجديد الذي جاء به، فقد أخذ المجتمع الروماني يقاوم ذلك النمط الذي ساد روما، وبالذات ليحلّ محله مجتمع جديد، يؤمن بالقيم الأخلاقية والإنسانية والروحية والسماوية العالية (٩:٧٣)، وموقف أتباع الدين المسيحي من المشاركة أو حضور المسابقات والمهرجانات الرياضية التي كانت سائدة آنذاك، فضلاً عن أنه كان بدافع شخصي، لما كانت تشهده من وحشية وبذاءة خلقية، غير أنها كانت بتحريض أيضاً من رجال الكنيسة، الذين حاولوا جاهدين إبعاد أتباعهم عن مثل هكذا تجمعات معللين ذلك، بما يأتي:

١. "طريق الألعاب الرومانية الوضيعة، والصلة بين الألعاب الرياضية والنشاط البدني الروماني والديانة الوثنية، والفكرة المهيمنة الخاصة بالأخلاق الشريرة في البدن، لذلك كان من الطبيعي أن تكون فكرة الرياضة عند المسيحيين متأثرة بالتجارب التي قاسوا منها في الساحة الرومانية.

٢. كان رجال الكنيسة قلقين من هذه النشاطات الرياضية على الدين، فوجودها كان بمثابة القيام بتمثيل عبادة الإمبراطور، كما كان يحدث في كثير من الاحتفالات التي أُقيمت لشرف الآلهة الوثنية، وقد احتوت هذه المهرجانات طقوساً دينية وثنية، عرف آباء الكنيسة إن لها تأثيراً خطيراً في المسيحية، ولذلك حاولوا منعها تماماً (١٥٥:٧)

وعلى هذا الأساس، فقد قام عدد من رجال الحكم والسياسة في تلك الحقبة، وبناء على توصيات الكنيسة بتحريم المهرجانات، والنشاطات الرياضية التي كانت معروفة عندهم، ومنهم "تيود وسيوس (Theodosius)، أحد الأباطرة المسيحيين، والذي قضى على الألعاب الأولمبية سنة (٣٩٤م)، إيماناً منه بالفلسفة المسيحية الجديدة، وابتعاداً عن الأرواح الشريرة التي كانت روما تدعو لها، وما أن تمركزت الدعوة المسيحية وانتشرت مبادئها، حتى استطاع الإمبراطور الجديد أن يقضي على جميع المسابقات والألعاب الرياضية الرومانية، بما فيها مسابقات العربات (٧٣:٩) وهذا الموقف السلبي من رجال الدين والسياسة المسيحيين، تجاه الألعاب والمسابقات والمهرجانات الرياضية، تطور شيئاً فشيئاً ليشتمل على ممارسة الرياضة البدنية من قبل الأشخاص، "لذا نجد أكثر رجال الكنيسة قد عارضوا التربية البدنية باستثناء القليل منهم من أمثال (كليمنت الأسكندري) الذي كانت له أفكار وآراء فلسفية وإزن فيها بين الفلسفة الإغريقية والتعاليم الدينية، وذلك لاعتقاده بأن التمارين والألعاب الرياضية ذات فوائد صحية (١٥٤:٧)، وكان تركيز رجال الدين في الجانب الروحاني للإنسان سبباً في انتشار الأديرة في ذلك الوقت" وتعدّ (سانت بنديكت) أول مدينة أُسست ونظمت الأديرة في أوروبا، وكان ذلك في العام (٥٢٩م)، إذ انضوى تحت قبابها رجال وهبوا أنفسهم للعبادة طوال حياتهم، وهكذا اعتبرت حياة الدير والتشفّ وإحدى سمات المسيحي المثالية من خلال القرون الوسطى (٧٥:٩)، وبذلك فقد اندثرت جميع معالم الرياضة البدنية ومنها ألعاب الجماز، في بداية مرحلة العصور الوسطى مع ظهور الدين المسيحي الجديد، ودعوته لحياة الرهبنة والتشفّ، وظل الحال على ما هو عليه لغاية عصر الفروسية أو المجتمع الإقطاعي، وهو إحدى حقب العصور الوسطى، والذي شهد تغييراً طفيفاً في موقف رجال الدين تجاه التربية البدنية، إذ تم من خلاله الدعوة إلى ممارسة عدد من النشاطات الرياضية والبدنية، غير أن هذه الدعوة لم تكن شاملة وعامة لكل أنواع الرياضات البدنية، وإنما: "كان هدف التربية البدنية في عصر الفروسية هدفاً ضيقاً يكاد أن ينحصر في إعداد الفرسان للدفاع عن النفس والكنيسة، والمثل التي يؤمن بها، والتي تُعدّ من مستلزمات الفروسية (١٦٠:٧) ومن بين الألعاب التي مورست من خلال هذه الحقبة من الزمن لغرض إعداد الفرسان، القفز، والهبوط من على الحصان الخشبي، الذي كان الرومان يستخدمونه للشيء نفسه، لذا فإن المؤرخين ولا سيما الذين كتبوا عن رياضة الجماز، يعدون العصور الوسطى حقبة مظلمة في تاريخ هذه الرياضة بصورة خاصة، والرياضات البدنية الأخرى بصورة عامة، غير أنهم يستثنون من ذلك عصر الفروسية، أو المجتمع الإقطاعي، إذ يذكرون أنه "بأقول الحضارة الإغريقية والرومانية فأن رياضة الجماز قد هبطت إلى جانب أشكال النشاط البدني الأخرى، واستمر هذا الركود في العصور الوسطى فيما عدا الإقطاعيين في ذلك العصر، إذ استخدموا الحصان الخشبي الذي اخترعه الرومان للتدريب على الفروسية، ليكون تمرينات أولية لامتطاء الجواد والهبوط من فوق ظهره، ولهذا قاموا بصنعه شبيهاً إلى حد كبير بالجواد الحقيقي. (١٦٠:٧)

وهذا النوع من فعاليات رياضة الجمباز اليوم، والذي ابتكره الرومان وأعيد استخدامه في عصر الفروسية، كان معروفاً عند المسلمين الأوائل في بلاد العرب أيضاً، غير أنهم كانوا يستخدمون حصاناً حقيقاً في نشاطهم هذا، وليس حصاناً خشبياً، إذ أنهم: "كانوا يمتطون الجواد عارياً وهو صغير، ويقفزون على الجواد قفزاً، ومنه إلى الأرض ومن دون سرج ولا مسرجة، ومن دون سلاح، ومن ثم بعدتهم كاملة، حتى يكتسبوا السيطرة والمرونة على الركوب. (١٦٠:٧)

ويزوغ عصر النهضة وهي "المرحلة التي انتهت معها القرون الوسطى، وبداية العصر الحديث (١٦٠:٧) فقد اجتاحت موجة كبيرة من الشغف بالنشاط البدني المنظم جميع الدول الأوروبية، وأصبحت حركات الجمباز أكثر فناً عما كانت عليه قبل ذلك، وزاد الاهتمام بالقفز على الجمل والحصان، وتسلق الحبال والأعمدة والأسلاك والأسوار، إلى جانب التوازن على الحبال والأشجار. (١٦٠:٧)

٢-٥ رياضة الجمباز في العصر الحديث، لغاية بدء الدورات الأولمبية الحديثة، في العام (١٨٩٦م):

يقصد بالعصر الحديث تلك: "المدّة من منتصف القرن الثامن عشر، وحتى منتصف القرن العشرين في بعض الدول الأوروبية والأمريكية" (٧:٥) وقد شهدت هذه الحقبة من الزمن عودة الاهتمام بالنشاطات الرياضية، والتشجيع على ممارستها بعد مدة عصيبة، عدّت فيها ممارسة التمارين البدنية والترويحية ذنباً يجب التوبة منه، ولعل السبب الرئيس في ذلك يعود إلى ظهور فلاسفة ومربين، أثبتت نظرياتهم الأثر الفعّال للنشاطات الرياضية والتمارين البدنية في الفرد والمجتمع، وقد ذهب بعض منهم إلى أكثر من ذلك، عندما قاموا بإدخال برامج ونشاطات التربية البدنية والرياضية، من ضمن المناهج الدراسية في المدارس.

ونتيجة طبيعية لما تقدم، فقد ازدهرت رياضة الجمباز، كونها تمثل جزءاً حيوياً ومهماً من الألعاب الرياضية والتمارين البدنية والترويحية، والأمر الذي ساهم بصورة أكبر في تطور هذه الرياضة، وازدياد شعبيتها ما أقدم عليه بعض المربين والتربويين في ذلك الوقت، حينما جعلوا رياضة الجمباز من ضمن مناهج التربية البدنية في المدارس، وتذكر لنا كتب التاريخ، بأن السبق والريادة في ذلك كانت تُحسب للمربي والمصلح " (باستو) (١٧٢٣ - ١٧٩٠م) الألماني الجنسية، الذي يرجع إليه الفضل في إدخال تمارين الجمباز في برامج مدرسته، وكان ذلك في العام (١٧٧٦م) (٤:٤٤٤)، وهذه التمارين كانت: "منافسة خماسية تتكون من: (الجري، والوثب، والحمل، والتوازن، والتسلق) (٢:٢٨)، وجاء بعد ذلك (جوتس موث) (١٧٥٩. ١٨٣٩) الألماني، والذي لُقّب بـ (جد الجمباز العظيم)، إذ ألّف أول كتاب في الجمباز، أطلق عليه اسم (الجمباز للشباب) (٤:٤٤٤) وكان ذلك في العام (١٧٩٣م)، والذي تُرجم إلى عدّة لغات أجنبية، مما أدى إلى انتشار تمارين الجمناستك [الجمباز] في أوروبا، وكانت تمارينه مبنية على الأسس الإغريقية القديمة، وزاد عليها بعض تمارين الأجهزة، وقد قسم التمارين على أربع مجموعات هي:

١. تمارين ذات تأثير عام.

٢. تمارين القسم العلوي من الجسم.

٣. تمارين القسم السفلي من الجسم.

٤. تمارين خاصة لبعض الأعضاء. (١٥:١١)

كما طُوِّرَ التمارين الخماسية التي وضعها (باستو)، إذ "أمكن بالتسلق تنمية التعلق وحتى يمكن ركوب العارضة (التي سبقَت العقلة)، وأصبح تسلق الشجر وتسلق العمود تسلقاً وتعلقاً في الحبل، واستخدم في التوازن الوقوف على رجل واحدة، وحركات متنوعة على العارضة، والحبل المشدود على ارتفاع قليل، والمشي على السلم، والجري بأحذية الزحلقة، والتوازن مع أجسام أخرى (٢٨:٢) على هذا الأساس يمكن عدّ " (جوتس موث)، فاتح طريق الجمناستيك [الجمباز] فقد كانت تمارينه هذه، تجلب المرح والسرور للإنسان من دون قوانين، وتعتمد على قابلية الشخص في القفز على الأجهزة، وسحبها ورفعها والتسلق عليها، وكانت هذه التمارين تشابه إلى حدّ كبير ما نسميه اليوم بـ (جمناستيك [جمباز] الموانع)، وكانت تمارين (جوتس موث) هذه تؤدي في الهواء الطلق للاستفادة من الطبيعة، فضلاً عن تعويد الأشخاص على جميع الأحوال الجوية (٢٨:٢)، "وقد امتدت طرقه في التدريس إلى الأطفال، كما كانت طريقته تحتوي على تمارين مختارة بعناية للإناث (٨٢:٢) ولعبت آراء (جوتس موث) دوراً في تطوير المفاهيم التربوية، وكانت تلك الآراء منبثقة من مجتمعه الذي كان يعاني الظلم، إذ كان يعتقد بأن تغيير الحياة الاجتماعية لا يكون إلا عن طريق التربية، وكانت تلك المفاهيم تؤكد أن التربية البدنية هي جزء من التربية العامة، كما ربط بين التربية البدنية والتربية الوطنية، لذلك كان يدعو إلى ممارسة جميع أفراد الشعب التربية البدنية.

أما " (فريدرش لودفيك يان) (١٧٧٨ - ١٨٥٢م)، وهو ألماني من أصل (بروسي)، فقد كان يؤمن بوحدة ألمانيا التي فرقها الحروب، ويدعو إلى استقلالها وعقدها من النفوذ الفرنسي (٢٨:٢)، وقد تألم على ما أصاب وطنه من عار بسبب (نابليون)، وعليه فقد كرّس حياته مع لفييف آخر من أمثاله، وخاصة تلميذه (إيرل) للعمل على تقوية أبناء وطنه، عن طريق التمارين الجمناستيكية [الجمبازية].

"وقد انعكست هذه المشاعر، يوم هبّ شباب ألمانيا دفعة واحدة ضد الفرنسيين في معركة (ينا) (jena) سنة (١٨٠٦م)، وكان لـ (فريدرش يان) دور كبير في بث ونشر الروح القومية، متخذاً أسلوباً جديداً غير سياسي لمقاومة ومحاربة المحتلين الغزاة في الوقت المناسب، وقد نشر أول نداء إلى الشعب الألماني بعنوان (القومية الألمانية)، يدعو فيه إلى وحدة ألمانيا التي تحمي وتقي من الغزو الأجنبي لقد أثبت (يان) خطأ التصورات السابقة عن الرياضة البدنية، بأنها مثال للوحشية والبذاءة الخلقية والاستهتار، والمتأتية من الفكر والفلسفة الرومانية التي كانت قبل ميلاد السيد المسيح، وبأن في ممارستها مضيعة للوقت، الذي يجب أن ينحصر في العبادة، وهو ما ذهب إليه العديد من رجال الدين المسيحي، فقد استطاع ومن خلال سيره على خطى سلفه (جوتس موث)، أن يسخر التربية البدنية بصورة عامة، وتمرين الجمباز التي ابتكرها (موث) بصورة خاصة في خدمة قضيته الوطنية، إذ أنه "كان مؤمناً بأن أمل ألمانيا في الخلاص من النفوذ الأجنبي، يتطلب خلق المواطن الصالح القوي المؤمن الشجاع، والعمل على إعداد الأجيال الصاعدة عن طريق التربية

البدينية، إن هذا النهج الوطني الذي كان عليه (إفريدرش يان)، وأفكاره التي جعلت التربية البدنية وسيلة ثورية في خدمة تطلعات الشعوب المحتلة والمظلومة جعلت منه "أحد أشهر الرجال المصلحين في ألمانيا فذاع صيته، وانتشرت أخباره وأراؤه في ربيع عام (١٨١٠م)، وكان (يان) يُدرّس في إحدى مدارس برلين، وكان يجمع الشباب والمعلمين بعد أوقات الدوام خارج المدينة، وفي الحقول التي تحيط بها، و يدعوهم إلى الانتماء والعمل معه في الرابطة الجديدة لتحرير ألمانيا، فضلاً عن ذلك، فقد كان يقوم بتعليم الشباب جميع الألعاب الرياضية والممارسات البدنية، من العدو والقفز والمصارعة وغيرها، وكانوا يعتمدون على أجهزة بسيطة في ألعاب وتمارين الجمناستك (٨٧:٩) [الجمباز]، إن فلسفة (يان) في مجال الرياضة البدنية ولا سيما تمارين الجمباز التي كانت تلاقي استحساناً وإقبالاً كبيراً من قبل عامة الناس، وخصوصاً الشباب منهم، لم تكن منصبية على النواحي الثورية فقط، وإنما كان يهتم بالجانب الفكري والمعرفي للرياضة، إذ أنه "أدخل عدداً كبيراً من المصطلحات في التربية البدنية، فقد أوجد كلمة تورنن (Turnen) التي تعني جمناستك [جمباز] الأجهزة (٨٧:٩) كما أنه سعى إلى تطوير تمارين الجمباز التي كانت معروفة آنذاك، والتي ابتكرها (موث)، الأمر الذي جعله رائداً في ابتكار عدد من الألعاب والتمارين المعروفة الآن "فقد استطاع في العام (١٨١١م)، أن يضيف أشياء كثيرة إلى منهجه الرياضي، فقد نصب عوارض للموازنة وحبلاً وسلام بين الأشجار، كما أدخل ألعاب القفز بالزانة، ومجالات للظفر العريض بأنواعه، وكان ذلك يجري في مكان يُدعى (هازن هايدة) (hasen heide) وتعني (أرض الأرانب). (٨٧:٩) وقد شهد العام (١٨١٢م) اتساع عدد الممارسين وتنوع أدوات الجمباز، واشتملت ساحة الممارسة على حارات للجري، وحفر للوثب، وأدوات للتسلق، ومجموعة من الأحصنة والعُقل والمتوازي، وعارضات التوازن من فروع الأشجار، وكذلك ميدان للرمي وآخر للألعاب، وكان يُقام في منتصف الساحة مكان للاجتماعات، وقد قيل أن تلك الاجتماعات كانت تتضمن مناقشة بعض النواحي السياسية والاجتماعية للبلاد. (٨٧:٩) وعندما نشبت حرب التحرير في العام (١٨١٣م)، كان (يان) من أوائل الملتحقين بالقوات المسلحة المحاربة من أجل تحرير ألمانيا من سيطرة (نابليون)، كما كان له الأثر الكبير في اندفاع لاعبي الجمباز الألمان للتطوع في تلك القوات المحاربة، وعندما انتهت الحرب وطُردت القوات الفرنسية، عُدَّ (يان) بطلاً في نظر الألمان ولتبدأ بعد ذلك مرحلة جديدة من مشوار (يان) مع رياضة الجمباز، اتسمت هذه المرة بمحاولته نشر هذه الرياضة على نطاق أوسع مما كانت عليه، إذ أنه وبعد عودته "سالماً بعد انتصار بروسيا على فرنسا، حتى باشر بنشر كتابه الشهير (فن الجمناستك الألماني) (die deutsche turnkunst)، الذي أصبح دليلاً لرياضة الجمناستك [الجمباز] في جميع أنحاء ألمانيا، وبدأ (يان) حث طلبة المدارس وتشجيعهم على ممارسة التمرينات الجمناسستكية [الجمبازية]، التي انتشرت في كل مكان (٨٧:٩) غير أنه في الوقت نفسه وعلى العكس من أقرانه المربين والتربويين الآخرين، لم يكن يؤيد فكرة أن تكون رياضة الجمباز من ضمن المناهج الدراسية في المدارس، على الرغم من أنه كان مدرساً في إحدى مدارس برلين، لكنه كان يدعو تلاميذه وحتى زملائه المعلمين إلى ممارسة تمارين الجمباز في خارج أوقات الدوام الرسمي، لذا فإن "حركات الجمباز كانت متحررة من المنظمات المدرسية" وكانت دعوته في أن تنتظم حركات الجمباز كونها رياضة وفكراً فلسفياً في جمعيات خاصة بها، فأخذ مجموعة من الشباب من أتباع (يان)، ومن المؤيدين لأرائه ومعتقداته في تحقق حلمه هذا، إذ تمكن هؤلاء "ki" الشباب من تأليف جمعيات الجمناستك [الجمباز]، معتمدين على (فن الجمناستك الألماني)، الذي وضعه (يان) دليل عمل لهم، وقد ساهم في تأسيس هذه الجمعيات رجال

تعاونوا مع (يان)، من أمثال (ماسمان)، و(ديوره) وغيرهم، وهكذا تحولت أندية الطلبة التي كانت تستهدف أيضاً توحيد ألمانيا، وتدعو لتشكيل حكومة شعبية حرة، أصبحت هي الأخرى مراكز طبيعية لممارسة الجمناستيك (٧:١٩٠)

[الجمباز]، وكان الطابع السياسي هو الغالب على هذه الجمعيات، مستمدين ذلك من فكر (يان)، الذي كان في البداية يدعو من خلال حركة الجمباز إلى تحرير بروسيا الألمانية من الاستعمار الفرنسي، وما أن تحقق له ذلك حتى بدأ يفكر في توحيد ألمانيا، وهذا الأمر جعل بعض ممن تتعارض مصالحهم مع هذه المطالب، تحريض ملك بروسيا للقضاء على هذه الجمعيات مدّعين بأن "من حق الدولة على ملك بروسيا، أن يقضي على هذا الشر، وأنه لا بُدَّ من القضاء قضاء تاماً على هذه المؤسسة، واقتلاع جذورها وعدّها مدارس تحريضية على الثورة و على النظام السياسي، ولم يقتصر الهجوم على جمعيات الجمباز والمطالبة بإلغائها على نطاق ألمانيا فحسب، بل امتد إلى أوروبا أيضاً، إذ شنّ ساسة أوروبا حملة واسعة لمواجهة حركة التحرر، فقد أعلن (مترنيخ) وزير النمسا في مؤتمر رسمي عقد في عام (١٨١٨م)، وأيده جميع المؤتمرين من، إن أندية الشباب وجمعيات الجمناستيك [الجمباز] بؤر خطيرة للمؤامرات والثورات والحرب والدمار، وهكذا بدأت حملات اعتقال واسعة طالّت الوطنيين، وبخاصة رجال الجمعيات الجمناستكية [الجمبازية]، وفي مقدمتهم (يان)، عندما أتهم بالتحريض لقتل أحد الكتاب المشهورين في آذار من العام (١٨١٩م)، وألقي القبض عليه، وهكذا عدت الجمعيات والأندية الشبابية محرّمة في جميع أنحاء بروسيا، وقضى (يان) فترة طويلة بين السجن والإقامة الجبرية تحت مراقبة الشرطة والأمن حتى العام (١٨٢٥م)، ومُنِع من الإقامة في برلين والعيش قرب أية جامعة أو مدرسة، وفرضت عليه إقامة شبه إلزامية في مدينة (فرايبورغ). (٩:٨٧) إن هذه الحملة التي شنّها أصحاب النفوذ السلطوي والسياسي سواء في بروسيا أو أوروبا، جعلت رياضة الجمباز وجمعياتها تمر بمدة من الركود، "وقد استمرت مدة ركود الجمباز في ألمانيا من العام (١٨١٩م) حتى العام (١٨٤٢م)"، لحين "اعتلاء الملك (فريدريك وليم) الرابع لعرش بروسيا في العام (١٨٤٠م)، إذ منح (يان) وسام الصليب الحديدي، كما أصدر أمراً في العام (١٨٤٢م) أعاد بموجبه تنظيم جمعيات الجمناستيك [الجمباز] وعدها ضرورة ملحة لإعداد الشباب وتربيتهم، وركناً من أركان التربية العامة، وهكذا بدأت تنتشر حركة الجمناستيك [الجمباز] لتشمل المدارس والشباب في جميع مراحل حياتهم، مع تأمين الأجهزة اللازمة لتحقيق ذلك (٧:١٩٠).

إن هذا التحول الكبير في مسار رياضة الجمباز، والمتمثل بالدعم الحكومي لها، والاعتراف بالجمعيات المشرفة على هذه اللعبة في تلك الفترة، وظهور مربين و مفكرين طالبوا بإدخال تمارين رياضة الجمباز من ضمن المناهج الدراسية في المدارس، ومن هؤلاء "أدولف سبايس (١٨١٠ . ١٨٥٨م)، الذي يعدّ رائد في حركة التمرينات البدنية، وسبباً في جعلها جزءاً من المنهج المدرسي، كما قام بتأليف كتابين كان لهما دور فاعلا في تطوير الحركة الرياضية، الأول بعنوان (نظام الجمباز)، والثاني بعنوان (دليل جمباز المدارس)، وكان على نقض (يان) ينظر إلى هذه التمارين على أنها عنصر تربوي، وليست عملية سياسية، كما أنه كان يرى بأنها جزء لا يتجزأ من الحياة المدرسية، وليست مجرد حركة محببة (٤:٤٤٤).

إن هذا كله له الفضل في تحرر رياضة الجمباز من الطابع السياسي والثوري، الذي أسبغه عليها (يان)، والذي دفع العديد من السياسيين والقادة الألمان والأوروبيين، بأن يأخذوا موقفاً سلباً تجاه هذه الرياضة، ولتعود تمارين رياضة الجمباز إلى كنف الألعاب الرياضية، التي يرى البعض بأنها يجب أن تكون بمعزل عن السياسة والسلطة، وإن دورها يتمثل في دعم هذه النشاطات من أجل بناء جيل من الناشئة والشباب صحيحاً بدنياً وعقلياً ونفسياً، وهذا الأمر ظهر جلياً في ألمانيا ومع رياضة الجمباز بالذات في "العام (١٨٦٠م)، عندما هدأت عواصف الثورات واستقرت الأمور السياسية في أوروبا، إذ اعتمدت الحكومة سياسة هذه الجمعيات أساساً لتطوير المجتمع وتقدمه، وبناء الحضارة التي استمرت في العمل والتقدم والتطور منذ ذلك الوقت من دون انقطاع، فبدأت جمعيات الجمناستيك [الجمباز] تزدهر وتزداد بشكل ملحوظ" (٩٥:٥)، بعد أن ابتعدت عن المفاهيم السياسية، وأصبحت مراكز رياضية بحتة، هذه الأسباب ساهمت إلى حدٍ كبير في انتشار هذه الرياضة، إذ أشار "الإحصاء السنوي الذي أُجري في ألمانيا في العام (١٨٦٢م) إلى تواجد (١٢٨٤) رابطة للجمباز، ولقد نُظمت بعد ذلك في شكل اتحادات، وقد أنشئ أول اتحاد للجمباز في ألمانيا في العام (١٨٦٨م)، ومن ثم تكونت اتحادات صغيرة مثل: (الاتحاد العام الألماني للجمباز)، و(الاتحاد الديمقراطي للجمباز)، بعد ذلك تأسس: (الاتحاد الألماني للجمباز) في العام (١٨٨٣م)، في حين تكون أول اتحاد جمباز للهواة في العام (١٨٩٠م)، ونُظمت أول بطولة رسمية لرياضة الجمباز في العام (١٨٩٦م)، في دورة الألعاب الأولمبية الأولى التي أُقيمت في أثينا" (٤٤٥:٤)

٣- المبحث الثالث: الاستنتاجات، والتوصيات.

٣-١ الاستنتاجات:

من خلال البحث، فقد تم التوصل إلى عدّة استنتاجات منها:

١. إن رياضة الجمباز رياضة عريقة عراقية وجود البشرية على سطح الأرض، إذ استعملها الإنسان القديم بصورة بدائية للتغلب على الصعاب، وتحقيق احتياجاته الخاصة، مثل: الركض والهروب من الحيوانات المفترسة، وتسلق الأشجار للنوم بأمان واطمئنان، والسير على جذوع هذه الأشجار لقطف الثمار، والقفز والوثب للتنقل من مكان إلى آخر، وعبور القنوت والترع.
٢. هناك أقوام عاشت في العصور القديمة مارست هذه الرياضة، لغرض التسلية والترفيه في الأعياد والمناسبات الخاصة بهم، وكذلك لإعداد أبنائهم إعداداً سليماً للدفاع عن الوطن.
٣. شهدت رياضة الجمباز تراجعاً كبيراً، وكادت أن تزول، حالها حال الألعاب الرياضية الأخرى بعد ظهور الدين المسيحي، إذ منع رجال هذا الدين ممارسة الألعاب الرياضية والتمارين البدنية بصورة عامة، لوجود بعض المعتقدات الخاطئة لدى الأقوام الذين كانوا يمارسون هذه الألعاب قبل الميلاد، منها معتقدات وثنية شركية،

- وأخرى خُلقيّة، تتعلق بظاهرة العُري في أثناء ممارسة الألعاب الرياضية، وكذلك لتعارض التربية البدنية مع حياة الرهبنة والتقشف، التي دعا إليها الدين المسيحي.
٤. إن العصر الحديث قد شهد عودة الاهتمام بالألعاب الرياضية بصورة عامة، ورياضة الجمباز بصورة خاصة بعد ظهور فلاسفة ومربين، أثبتوا من خلال آراءهم ونظرياتهم أهمية التربية البدنية للفرد، وللمجتمع.
٥. ارتباط رياضة الجمباز من خلال حقبة معينة بحركات التحرر من الاستعباد والظلم والاستعمار، والمتمثلة بجمعيات الجمباز التي انبثقت من ألمانيا، وهذا الأمر قد دفع الحكام والحكومات إلى محاربة هذه الرياضة بصورة عامة، والجمعيات التي تُعنى بها بصورة خاصة، إذ تم منع مزاوله هذه اللعبة ومعاقبه من يرتاد جمعياتها لأكثر من عشرين عاماً على وجه التقريب، ولكن بعد استقرار الدول ولا سيما الأوروبية، وهدوء ظاهرة الثورات التحريرية، فقد أُعيد فتح جمعيات الجمباز، وسمح بمزاولتها من جديد.
٦. إن هناك خطأ شائعاً، يتمثل بإطلاق تسمية (الجمناستك) على رياضة الجمباز، وهو مصطلح قديم لا يمت لهذه الرياضة بصلة.

٢-٣ التوصيات:

مما تقدم يمكن التوصية، بما يأتي:

١. ضرورة إرشاد المعنيين والمتخصصين في الوسط الرياضي بصورة عامة، ورياضة الجمباز بصورة خاصة، إلى خطأ إطلاق تسمية (الجمناستك) على رياضة الجمباز.
٢. أن يولي المعنيون اهتماماً كبيراً بهذه اللعبة، وذلك لعراقتها، ودقة حركاتها وجمالها، التي تهب ممارسيها الجسم الرشيق، والقوام المتناسق، واللياقة البدنية العالية، فضلاً عن كونها من الألعاب التي تحصد العديد من الأوسمة والميداليات في البطولات والمسابقات الرياضية.

المصادر .

١. ابن منظور: لسان العرب، الطبعة الثالثة، الجزء الثاني، دار إحياء التراث العربي، بيروت . لبنان.
٢. ج. بورمان: جماز الأجهزة، ترجمة: سليمان علي، ومعيوف ذنون، مطبعة جامعة الموصل، الموصل، ١٩٨٥م.
٣. عصام بدوي، ونازك مصطفى: البطولات والدورات الرياضية : استضافتها . تنظيمها . أدارتها، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٤. كمال عبد الحميد، وآخرون: موسوعة الثقافة الأولمبية، مركز الكتاب للنشر ، مصر، ٢٠٠٠م.
٥. محمد خير مامسر: الموسوعة التاريخية لتطور الحركات الرياضية في الحضارات القديمة والحديثة، الطبعة الأولى، دار وائل للطباعة والنشر، عمان . الأردن، ٢٠٠١م.
٦. معيوف ذنون، وعامر سعودي: المدخل في الحركات الأساس لجماز الرجال، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٨م.
٧. منذر هاشم الخطيب: تاريخ التربية الرياضية، الجزء الأول، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٨م.
٨. مؤيد البدري، وقاسم المنذلاوي: تطور التربية الرياضية في المجتمعات القديمة، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، العدد الأول، ١٩٨٢ م.
٩. نجم الدين السهروردي: الموجز في فلسفة وتاريخ التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٨٠م.
١٠. وجيه محجوب، وآسيا كاظم: الجمناستك الحديث، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٩١م.
١١. يوركن لايرش، وآخرون: الأسس النظرية في الجمناستك، الطبعة الأولى، مطبعة دار السلام، بغداد، ١٩٧٣م.