

## تطور ممارسة و مفهوم الأنشطة الجمبازية عبر التاريخ

الدكتور أحمد بن محمود الرّابحي

الأنشطة الجمبازية في العهد القديم:

لقد اكتسبت الأنشطة البدنية ووظائف إجتماعية و ثقافية و تربية متنوعة، و ذلك بإعتبارها ممارسة تمتد جذورها في أعماق ثقافة المجتمعات البشرية و في أنماط واقعها المعيش. فمنذ عهود المجتمعات البدائية و في الوقت الذي كانت فيه التربية تلقائية و تكاد تكون غير شعورية و محدودة، كان الإنسان البدائي يمارس الركض و القفز و الوثب و الرماية و التسلق بهدف تسديد حاجياته من الأكل بواسطة الصيد و القنص، و كان الأطفال و هم يلعبون يحاكون ما يرونه من الكهول فيتبهئون بدورهم تدريجيا للحياة الإجتماعية.

و مع تطور البشرية، و بعد إجتياز طور البداوة احتلت الأنشطة البدنية مكانة إجتماعية أهم من ذي قبل حيث أصبحت تمارس بوسائل متعددة و تنظم في شكل ألعاب و مباريات تقام لها إحتفالات عامة تعبيراً عن عادات و تقاليد القبائل و الشعوب التي تختلف من منطقة جغرافية إلى أخرى. و كانت تلك الإحتفالات أكثر أهمية و ذات دلالة لدى اليونانيين القدامى، إذ كانوا يستعدون لتنظيمها إستعداداً كبيراً. ففي عهد هومار بسبارطة (حوالي القرن العاشر قبل الميلاد) كان الأطفال من سن السادسة إلى سن العشرين يتلقون تدريبات منتظمة على ممارسة مختلف التمارين البدنية التي تعتمد القوة و المرونة، و ذلك بهدف تكوين رجال أقوياء مكتملي الأجسام بحيث يستطيعون الدفاع و الذود عن الوطن. و لتقييم ذلك تنظم إحتفالات كبرى يستعرض فيها المشاركون التمارين و المهارات الحركية المكتسبة عراة الأجسام و يطلق عليهم باللغة اليونانية "قمنوس" و هي العبارة الأصلية و المصدر الأول لكلمة "جمباز" التي أصبحت تستعمل بعد ذلك في كل أنظمة التربية البدنية عبر العصور. و يعتبر اليونانيون أول من أدرجوا الأنشطة الجمبازية في نظام التربية العامة، و يعود الفضل في ذلك إلى المفكر "قاليان" الذي أكد على أهمية تمارين الجمباز و دورها في تربية الجسم و النفس معا لضرورة إيجاد توازن بين القوة و الأناقة و بين الرشاقة و قوة الطبع. و من ثم تبلورت فكرة التوجه الطبي للأنشطة الجمبازية و مزيد الاهتمام و العناية بالجسم. فهيات للغرض مساحات كبيرة تسمى "البليسترا" ليتعاطى فيها الأطفال و الشبان بانتظام مختلف الأنشطة الجمبازية و الألعاب. و بتأثير قوي من ممارسة الطقوس الدينية تطورت الأنشطة الجمبازية في مختلف بقاع العالم و بالأخص لدى الرومان و الصينيين و المصريين القدامى، غير أن اليونان و منذ سنة 776 قبل الميلاد إشتهرت بتنظيمها لأكبر المباريات الاستعراضية الضخمة التي تقام عند نهاية كل أربع سنوات بجمال الألب و التي سميت "الألعاب الأولمبية"

الأنشطة الجمبازية في القرون الوسطى:

من أبرز التوجهات التي تم تجسيمها خلال القرنين الرابع عشر و الخامس عشر في كل من مصر و اليونان و عند الرومان بصفة أخص هي التربية البدنية العسكرية. فمنذ بداية القرن الأول للجمهورية الرومانية إعتمدت روما الحضارة اليونانية الثرية و عملت على الانتفاع بها و نشرها بين كل الشعوب التي غزتها مع شيء من التحوير. إذ لم يعد يسمح بممارسة التمارين الرياضية دون لباس، فالأنشطة التي لا تراعى فيها النواحي الجمالية تكفي وحدها لتكوين ناشئة و إعداد جنود الغد لغزو مناطق جديدة و توسيع رقعة الإمبراطورية. و تبعاً لذلك أدرجت روما الأنشطة الجمبازية في النظام العسكري. و في هذا السياق يعد الرومان أول من استعمل الحصان الخشبي لتدريب الشبان على تمارين القفز و التحكم في الجسم في الفضاء.

و منذ النصف الثاني من القرن السادس عشر تطور مفهوم الأنشطة الجمبازية و أصبحت تعد فناً من الفنون يتعاطاها القياصرة و أغنياء القوم. و من تمارين القفز على الحصان الخشبي توجه الإهتمام أكثر إلى الحركات الأرضية و البحث عن تمارين جديدة تعبر عن جمالية و رشاقة الجسم و تبرز قدراته البدنية

و الحركية عند القيام بها في سلسلات جمبازية.  
و إنطلاقاً من ذلك غدت الأنشطة الجمبازية موضوع دراسات و تحاليل و مؤلفات بيداغوجية و فنية نذكر من أهمها أعمال الطبيب الإيطالي "إيودونيمو ماركورريالس" (1530-1606) و خاصة المعطيات التي قدمها في كتابه "عن فن الجمباز" الذي صنف فيه الأنشطة الجمبازية إلى ثلاثة أنواع : الجمباز الطبي الوقائي، الجمباز الرياضي و الجمباز العسكري. و من أبرز المؤلفات التي لقيت رواجاً كبيراً لما تضمنته من وصف شامل و تحليل فني و بيداغوجي لتمارين القفز و الحركات الأرضية كتاب الإيطالي "أركندجالو توكارو" (1538-1616) ثلاث حوارات في تمارين القفز و الحركات الأرضية "أما فيما يتعلق بجانب فنيات التعليم فيمكن اعتبار كتاب "المنهجية الرائعة" للمربي التشيكي "يان أموس كومنسكي" ( 1592-1760 ) بأنه المرجع الأول الذي تنازل أسس و مبادئ و طرق تعليم الأنشطة الجمبازية و التي ليزال يعتمد البعض منها في ميدان البيداغوجيا الحديثة.

الأنشطة الجمبازية خلال القرنين الثامن عشر و التاسع عشر  
شهدت الأنشطة الجمبازية خلال القرنين الثامن عشر و التاسع عشر تطورا لم تعرفه من قبل، و ذلك سواء من حيث محتواها و أهدافها أو شكل ممارستها. فمنذ النصف الأول من القرن الثامن عشر تم إستنباط أجهزة جمبازية جديدة كالعمود الثابت، الامتوازيان، الحلق و حصان الحلق. و بعد ذلك برز على الساحة الأوروبية توجهين مختلفين حول تحديد أهداف و منهجية الأنشطة الجمبازية. يسعى التوجه الأول إلى استغلال ممارسة الأنشطة الجمبازية للمحافظة على صحة الجسم و تربية النشئ تربية اجتماعية سليمة و يتزعم هذا التوجه كل من المفكرين روسو و بستلودزي. و على خلاف ذلك يرى كل من فييت و قوتس موتس أن الجانب الرياضي يكتسي أهمية كبرى، بحيث أن إكتساب المهارات الحركية و التحكم في الجسم عند القيام بالتمارين الجمبازية الصعبة يمثل الدليل للتكوين المتوازن و الشامل للفرد.  
جون جاك روسو (1712-1778)

تتمثل أبرز أفكار روسو في توجيه الأنشطة البدنية عموماً و الأنشطة الجمبازية بصفة أخص نحو تربية الطفل بديناً و فكرياً و اجتماعياً، و بالتالي تنشئته تنشئة إجتماعية سليمة. فالإنسان حسب روسو بحاجة إلى عضلات قوية أو اكتساب حركات رياضية معقدة يتطلب تعلمها وقتاً و جهداً كبيرين بقدر ما هو بحاجة إلى الصحة دائمة و معرفة كيفية توظيف التمارين البدنية و الحركات الأساسية التي تستوجبها الحياة اليومية. و لتحقيق ذلك يقترح روسو اعتماد الحركات و التمارين الأساسية الطبيعية الخاصة بالإنسان، كالمشي و الركض و القفز و التسلق و مختلف الأنشطة الجمبازية و ذلك في شكل ألعاب تربوية بالمحيط الطبيعي.

جون هنري بستلودزي (1746-1827)  
عمل بستلودزي على بلورة أفكار روسو و تجسيماً ميدانياً، و ذلك إنطلاقاً من مبدأ أن التربية تهدف إلى تكوين الفرد روحاً و جسداً ككل لا يتجزأ، و الأنشطة البدنية كظاهرة إجتماعية موضوعها الإنسان تساهم في تحقيق أهداف التربية بواسطة الحركة حيث تمثل الأنشطة الجمبازية فيها أنجع وسيلة للوقاية من الإختلالات المورفولوجية، و بالتالي الحفاظ على الصحة. و بناء على ما سبق أدرج بستلودزي الأنشطة الجمبازية في التربية البدنية و أكد على أهمية التدرج البيداغوجي في التعليم، كما صنف تمارين الجمباز حسب مرونة المفاصل معتمداً في ذلك أسس علم التشريح.

فييت (1763-1936)  
يعتبر فييت من مشاهير مؤسسي المدارس الخيرية بألمانيا خلال القرن الثامن عشر و التي تميزت باعتمادها التربية البدنية في نظامها التربوي العام كمادة تعليمية ذات أهمية، و قد ساعد توسع و انتشار هذا النوع من المدارس في نشأة المدرسة الجمبازية الألمانية حيث كان فييت من أبرز أنصارها إذ ألف عديد المراجع تناول فيها تطور الأنشطة الجمبازية عبر التاريخ و صنف التمارين حسب محاور مختلف الأنشطة و خاصة محور القفز على الحصان. و تطرق فييت في أعمال أخرى إلى منهجية التعليم أولى فيها إهتماماً بالخصوص إلى طرق تنظيم و تسيير حصص الأنشطة الجمبازية متوخياً في ذلك توجيهها عسكرياً يلزم الصرامة و الانضباط على الأطفال و يفرض عليهم الامتثال للأوامر بهدف غرس الروح الوطنية فيهم منذ الصغر.

قوتس موتس (1759-1839)

إنطلاقاً من أفكار روسو، يعتبر قوتس موتس أن الأنشطة الجمبازية فرع من فروع التربية، و ممارستها في المحيط الطبيعي لها دور فعال في تربية الناشئة و تكوينهم الشامل. و قد أولى روسو إهتماماً في جل أعماله إلى دراسة الأنشطة التي تمارس في المحيط الطبيعي، كالمشي و الركض و القفز و التآرجح و كذلك الجانب الفني للتمارين الجمبازية الخاصة بالعمود الثابت و عارضة التوازن و سلسلات الحركات الأرضية محاولاً إبراز مدى تأثير هذه الأنشطة و التمارين على الناحيتين المورفولوجية و الفيزيولوجية للإنسان و ذلك في عمل فردي دون إعتدال ما توصلت إليه الدراسات الأخرى في هذا المجال أو إستغلالها لتدعيم ما توصل إليه من استنتاجات. و تؤكد جل هذه الاستنتاجات أن ممارسة الأنشطة الجمبازية تساهم بقدر وافر في النمو المتوازن للجسم و المحافظة على صحته، و بالتالي يرى قوتس موتس أنها وسيلة مثلى يمكن إعتدالها في التدريب العسكري للشبان و إعداد الناشئة للمستقبل.

المدارس الكبرى في الجمباز

تبعاً للوعي بالدور الفعال الذي تؤديه الأنشطة الجمبازية في ميدان التربية، و تأكد مكائنها في النظم التربوية في مطلع القرن التاسع عشر بأوروبا على وجه الخصوص، تزايد الإهتمام بهذه الأنشطة في مختلف جوانبها. و قد ساعدت المعرفة النظرية التي حينت و المكتسبات السابقة في هذا المجال إلى بروز ثلاث توجهات أساسية متباينة تكونت على أسسها مدارس جمبازية و هي: المدرسة الألمانية، المدرسة الفرنسية، المدرسة السويدية و المدرسة التشيكية .

المدرسة الألمانية (مؤسسها : فريديريك لويس يان(1788-1852)

على الرغم من انتشار الأنشطة الجمبازية منذ عهود اليونان القدامى و التطور الذي شهدته هذه الأنشطة ممارسة و مفهوماً، برز في بداية القرن التاسع عشر بأوروبا إسم الفيلسوف الألماني "فريديريك لويس يان" لما جاء به من أفكار جديدة ناضج من أجلها و سعى إلى تجسيما على الميدان حتى لقب "أب الجمباز" ففي سنة 1811 ببرلين أسس يان مراكز لممارسة الأنشطة الجمبازية في المحيط الطبيعي تعد الأولى من نوعها تم إستغلالها منذ البداية للتدريبات العسكرية تحت شعار "صريح، شجاع، سعيد و حر." و حرصاً منه على الأداء الفني الجيد للتمارين الجمبازية، و تطوير طرق تنمية القوة العضلية و المرونة، و سعياً منه لإيجاد وسائل تساعد المتعلم على التحلي بالجلد و الشجاعة و الإقدام، استنبط يان أجهزة جمبازية جديدة تستعمل في الجمباز إلى وقتنا الحاضر: العمود الثابت، المتوازيان و الحلق. و بعد ذلك بعث يان نوادي لممارسة الأنشطة الجمبازية و عمل على تعميمها في مختلف الجهات بألمانيا. و كان دافعه الرئيسي في ذلك مستوحياً من توجه سياسي عسكري غايته تكوين أجيال أقوياء يحبون وطنهم و مستعدون للدفاع عنه، يتميزون بالجدية و الإنضباط و روح المبادرة و ذلك في إطار الهوية القومي الألمانية و إعتزاز كل فرد بالإنتماء إلى مجتمع لا ينفصل عنه الوعي بالحقوق عن الإلتزام بواجباته تجاه وطنه. و تبعاً لذلك إتسمت حصص الأنشطة الجمبازية في المدرسة الألمانية بالانضباط و التدريبات الشاقة المنتظمة، بحيث لا يسمح للأطفال بأي تأخير أو تغيب عن هذه الحصص أو مغادرتها قبل إنتهاء الوقت المخصص لها مع شحن همم المتعلمين و غرس روح المواطنة فيهم. و قد دعم هذا التوجه مفكرون مثل "فريزن" و شبيبيس. "

المدرسة الفرنسية (مؤسسها: فرنسيسكو أموروس (1770-1848)

لا يختلف التوجه الذي توخته مدرسة الجمباز الفرنسية كثيراً عن توجه المدرسة الألمانية، ذلك أن دورها الأساسي يتمثل في توظيف الأنشطة الجمبازية للتدريب العسكري بغية تكوين أجيال أقوياء يتميزون بالشجاعة و الإقدام يحبون وطنهم، مستعدون للدفاع عنه و مطيعون لأولي الأمر منهم. و قد أسس هذه المدرسة الضابط العسكري الإسباني الأصل " فرنسيسكو أموروس " على غرار المدارس التي بعثها بإسبانيا و سن لها قوانين مقتدياً في ذلك بأفكار من روسو، يان، و بستلودزي. و بعد تنقله إلى باريس لتدريب الضباط الفرنسيين عمل أموروس على إحداث مراكز جمباز بمختلف الجهات تميزت حصص التدريب فيها بإستعمال التمارين الأساسية كالمشي و الركض و القفز و الوثب و اعتماد تمارين موجهة لتنمية القوة العضلية و المرونة و المداومة: حمل شتى الأدوات و الإجهزة، الدفع، الرفع، الجذب و العاب

الكرة. و تركز منهجية أمورس في التدريس على الأسس البيداغوجية العامة التي سعى إلى تطويرها و تجسيدها ميدانيا فقد أدرج الموسيقى و الأناشيد الوطنية و الأغاني في الحصص الأنشطة الجمبازية بهدف ترغيب فيها، كما أولى أمورس أهمية ذات بال إلى مراقبة تلاميذه و تقييم نتائجهم و تحليل تأثير ممارسة التمارين عليهم. و خلال سنة 1830 صدر كتابه "دليل التربية البدنية، جمباز و أخلاق" عرض فيه أمورس توجهاته و منهجيته.

المدرسة السويدية (مؤسسها : بيار هنريك لنق) (1776-1839)

تميزت المدرسة السويدية بمنهجها الإنساني و اعتمادها أسس علم التشريح و علم وظائف الأعضاء، و تتمثل أبرز غاياتها في التكوين الشامل للفرد بدنيا و فكريا و وقايته من الأمراض و الاختلالات المورفولوجية لينعم بحياة سعيدة تؤهله لأن يكون عنصرا فاعلا في مجتمعه. أسس هذه المدرسة الفيلسوف "بيار هنريك لنق" الذي يعتبر أن ممارسة الأنشطة الجمبازية التمارين الأساسية السهلة ذات المردود المباشر على استقامة العمود الفقري و تقوية الجهاز التنفسي. و قد أفضى هذا التوجه فيما بعد إلى تكوين فرع جديد في الأنشطة الجمبازية يعرف حتى اليوم بالجمباز الأساسي. هذا و قد صنف لنق الجمباز إلى أربع أنواع:

- 1-الجمباز الوقائي: غايته المحافظة على الصحة و ذلك باستعمال التمارين الطبيعية البسيطة
- 2-الجمباز العسكري: له توجه سياسي و يعتمد تمارين مركبة لتنمية القوة العضلية و المرون و المداومة
- 3-الجمباز الطبي: يسعى إلى تنمية تحكم الفرد في جسمه و محيط عمله مع استعمال تمارين وفق اختصاصه
- 4-الجمباز التعبيري: إبراز الجنب الجمالي للجسم و تناسق حركاته مع تأكيد على الأداء الفني و ذلك باستعمال تمارين الإيقاع

أما منهجية لنق في التدريس فقد اتسمت بالمرونة و توخي التدرج البيداغوجي و تعديل حدة التمارين حسب أعمار المتعلمين و مستوى إمكانياتهم البدنية و الحركية مع تغيير المواقف البيداغوجية من حين إلى آخر محاولا بذلك ترغيب التلاميذ في متابعتها. غير أن التوجه لقي في نهاية القرن التاسع عشر إنتقادات شديدة أهمها التي وجهها "دمناي" و "لسقاقت"، حيث يعيبان على لنق مبالغته في اعتماد التمارين السكنونية و إهماله الجانب البيداغوجي.

المدرسة التشيكية (مؤسسها: ميروسلاف تيرس) (1832-1884 )

تعتبر مدررة الجمباز التشيكية من أهم المدارس التي حظيت بعناية من قبل المختصين في ميدان التربية البدنية عموما، و ميدان الأنشطة الجمبازية بصفة أخص. فقد تميزت هذه المدرسة بمنهجية جديدة اعتمادها مؤسسها "ميروسلاف تيرس" تمثلت في إعطاء شكل و مضمون جديدين لحصص الأنشطة الجمبازية إنطلاقا من مبدأ أن الطفل هو محور العملية التربوية. و لذلك قسم تيرس هذه الحصص إلى ثلاثة أجزاء أدرج فيها تمارين متنوعة يتم أداءها مع تتبع إيقاعات موسيقية، فرديا أو جماعيا باستعمال أدوات مختلفة و كذلك الأجهزة الجمبازية، فكانت تشبه حصص الأنشطة الجمبازية المعهودة في عصرنا الحاضر. -الجزء الأول للحصص: تحضير، يهدف إلى التحمية العامة للجسم و يحتوي على تمارين الإصطفاف و التنقلات و حركات بسيطة تشمل مختلف أعضاء الجسم.

-الجزء الثاني للحصص: و هو الأساسي، يركز فيه على مراجع التمارين التي تم تعلمها في الحصص

السابقة و أدائها في سلسلات جمبازية و كذلك إدراج تمارين جديدة للتعلم

-الجزء الثالث للحصص: و هو ختام، يتضمن تمارين للتنفس و حركات خفيفة تساعد على استرخاء

العضلات و عودة أجهزة الجسم تدريجيا إلى حالتها قبل بداية الحصص

و نظرا لجمالية التمارين التي يعتمد عليها تيرس و سهولة أداءها تم استعمالها لإعداد جل الحركات الجمبازية الجماعية التي نظمت آن ذاك بمناسبة التظاهرات الرياضية و ثقافية في الدول الشرقية بالخصوص.

الأنشطة الجمبازية خلال القرن العشرين

بدأت الأنشطة الجمبازية طوال النصف الأول من القرن العشرين و كأنها تبحث عن هويتها. فهناك و عي كبير بالمسائل التي لها صلة بمحتوى مختلف هذه الأنشطة و بالدور الذي ينبغي أن تقوم به ضمن نظام تربوي شامل من جهة، و اعتبارها مجرد جزء أو وسيلة من وسائل التربية البدنية من جانب آخر. و اقترن تطور هذه الإشكالية بظهور نقد ذاتي حول جدوى التربية البدنية عموما و الأنشطة الجمبازية بصفة خاصة حول الشك في قيمة التصورات و الغايات التي تحددها. و تبعا لتنوع وسائل الأنشطة الجمبازية و تعدد

أهدافها تم تصنيف هذه الأنشطة إلى ثلاثة أنواع:

- الصف الأول: و يتضمن الأنشطة الجمبازية ذات العد التربوي و التكوين البدني العام .من ابرز هذا الصف الجمباز الأساسي أو المدرسي و كذلك الجمباز الصحي.
- الصف الثاني: الجمباز التنافسي و يتضمن ثلاث أنواع: الجمباز الرياضي، الجمباز، التشكيلي الإقاعي للفتيات و الجمباز التركيبي (**Acrobatie**)
- الصف الثالث: يحتوي هذا الصف على مجموعة التمارين الجمبازية التي يمكن توظيفها في مختلف الإختصاصات الرياضية كأنشطة تكميلية أو الإختصاصات المهنية مثل الجمباز الوقائي، الجمباز الخاص بلاعب كرة القدم، العاب القوى، السباحة و غيرها.

و من هنا يتضح أن الأنشطة الجمبازية لها توجهين أساسيين: الأول تربوي و صحي، و الثاني رياضي تنافسي .