

# المحاضرة الأولى

➤ المحور الأول : تاريخ وفلسفة الجُمباز

د. عقابي مسعود

# تعريف الجمباز

عرف بأنه " وسيلة فعالة من وسائل التربية والتنشئة كما أنه من أهم عوامل الاحتفاظ بالصحة فضلا عما له من أثر فعال في تنمية الروح الوطنية ويربي في الإنسان الصفات و الخواص الآتية



## تعريف الجمباز

يعرف أيضا بأنه " لعبة رياضية يقوم فيها اللاعب بأداء حركات استعراضية منتظمة تمتاز بالمهارة العالية والدقة والمرونة كالقفز وثني الجسم وكلمة (جمباز) مشتقة من الكلمة اليونانية (Gymnos) وتسمى أيضا (Gymnastics) وكانت تعني صالة التدريب وكانت عبارة عن مراكز إغريقية للتنمية البدنية والاجتماعية والعقلية



تعتبر رياضة الجمباز " أحد الأنشطة الرياضية الفردية ، حيث يشترك الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في إنجاز الواجب المهاري على أجهزة الجمباز المختلفة

ذكور

أرضي

متوازيين

حلق

حصان  
حلق

حصان  
قفز

عقلة

إناث

أرضي

المتوازي  
مختلف  
الارتفاعات

حصان  
القفز

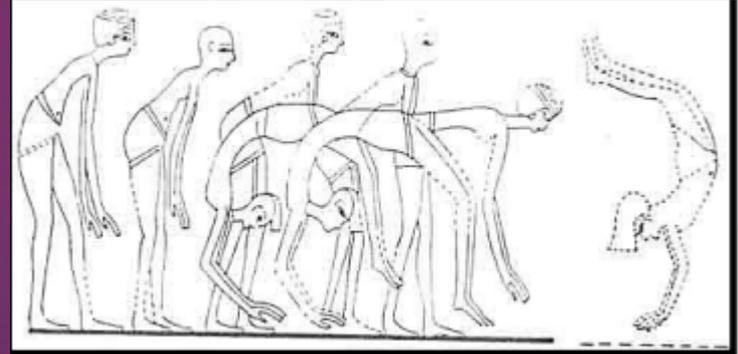
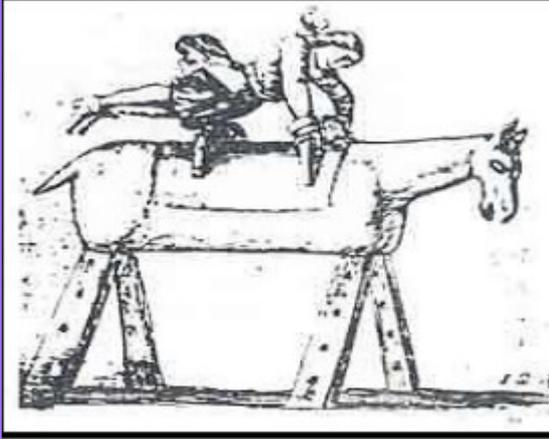
عارضة  
التوازن

# تاريخ رياضة الجمباز

يعتبر قدماء المصريين هم أول الحضارات التي عرفت ومارست الجمباز منذ أكثر من 3000 سنة بالرغم من أن بعض المؤرخين يعتقد بأن الإغريق هم الأوائل في رياضة الجمباز، غير أن النقوش المرسومة على جدران الآثار المصرية القديمة تؤكد مقولتنا الأولى ويمكن تقسيم تاريخ الجمباز كالتالي

# العصور القديمة

فقد مارس الإنسان النشاط الحركي منذ القدم في صور شتى وألوان متعددة دعت إليه ظروفه البيئية حيث كانت تتطلب الحياة الجهد المتواصل معتمدا في ذلك على لياقته البدنية وكفايته الحركية فكانت الحركات اليومية من مشي وجري ووثب وتسلق لازمة لحياة الإنسان في هذه الحقبة من الزمان القديم والتي تنقسم إلى



## مصر الفرعونية

تعتبر مصر الفرعونية أول دولة في التاريخ ظهر فيها نشاط  
الجمباز كرياضة منذ 3000 عام قبل الميلاد، ويؤكد ذلك  
النقوش الموجودة في المقابر

## الصين

تشير السجلات على أن الصين لها السبق في تطوير الأنشطة  
التي تشبه الجمباز كما تشير إلى استخدام نوعين من أنواع  
التدريب هما العسكري و العلاجي

## اليونان

لقد اهتم اليونانيون القدماء بالتمارين البدنية عامة و الجمباز خاصة، حيث تم إنشاء صالات التدريب و الملاعب المفتوحة ، وكانت تمارين الجمباز تعتمد على الحركات الطبيعية و تشتمل الجري و الرمي و المصارعة و الملاكمة و التسلق و القفز

## الرومان

كانت التمارين ذات طابع عسكري تشتمل على التمارين البدنية العنيفة و الفروسية و الرماية و الملاكمة و المصارعة

## □ العصور الوسطى

أدى ظهور الدين المسيحي عقب سقوط الإمبراطورية الرومانية إلى الانصراف عن ممارسة النواحي البدنية ، انخفاض مستوى رياضة الجمباز إلى جانب ألوان الأنشطة البدنية الأخرى ، وأعقب ذلك عهد الفروسية الذي ارتبط بممارسة النبلاء مختلف الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع إعدادهم كفرسان



## □ العصر الإسلامي

اهتم المجتمع الإسلامي بالرياضة وكان يرى أن المسلم القوي هو الذي يستطيع أن يتحمل مشاق الجهاد، حيث كان الإسلام يحث على ممارسة مختلف فنون الرياضة من عدو وركوب خيل ورماية ومصارعة وسباحة وما إليها

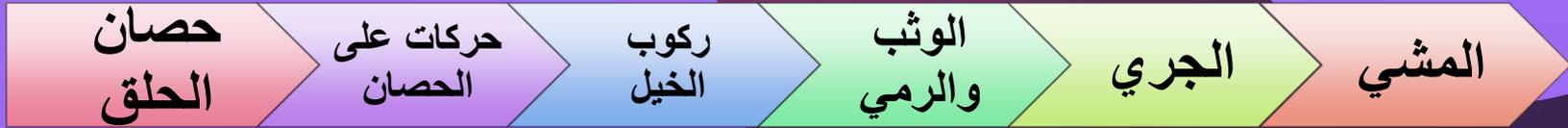
## □ بداية العصور الحديثة

في بداية العصور الحديثة اجتاحت موجة كبيرة من الشغف بالنشاط البدني المنظم جميع الدول الأوروبية، وأصبحت حركات الجمباز أكثر فنا عما كانت عليه قبل ذلك، وزاد الاهتمام بالقفز على الحبل والحصان وتسلق الحبال إلى جانب التوازن على الحبال والأشجار وظهور الكثير من المربين والعلماء في شتى أنحاء العالم أسهموا بنصيب وافر في تقدم وتطور رياضة الجمباز نذكر من بينهم (جوهان باسيديو وكريستان سالزمان و**جوتس موتس** الذي لقب بلقب جد الجمباز الأكبر وقد ألف كتاب بعنوان "الجمباز والشباب 1793")

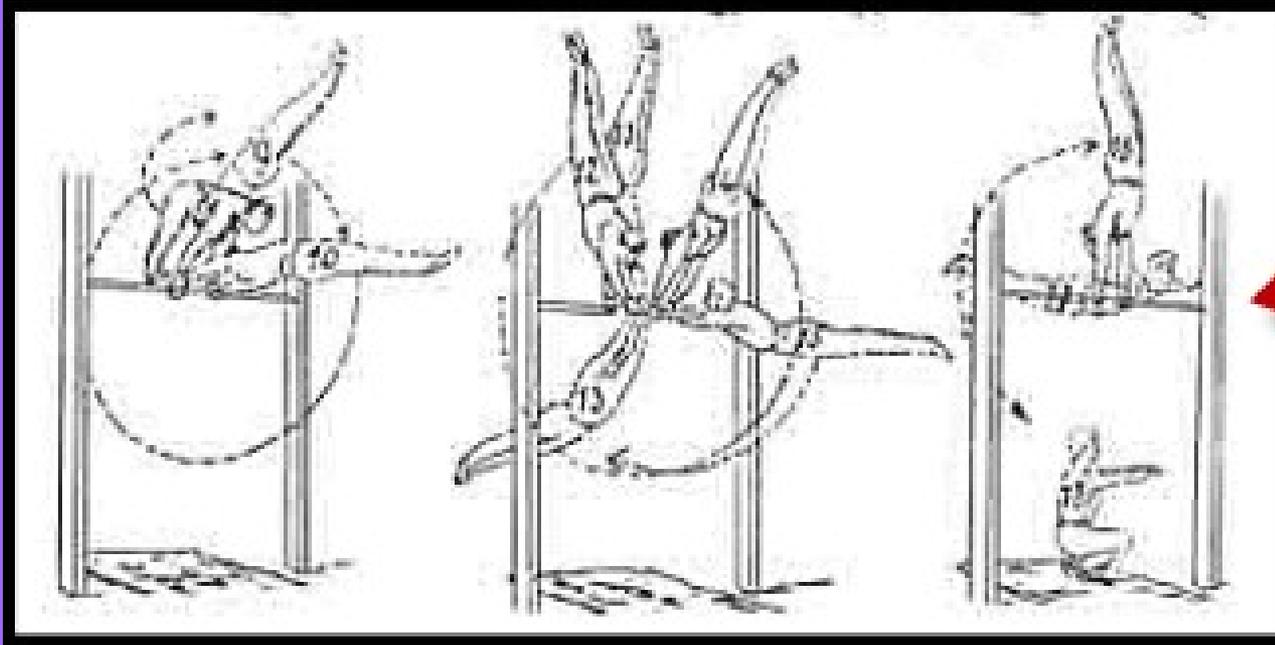
ثم جاء من بعده (فريدريك لودفيج يان) حيث قام  
بجهود عظيمة في مجال الجمناز

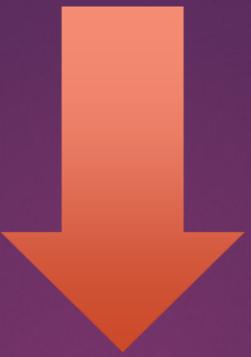
تم تشييد أول معهد رياضي كان في الهواء الطلق في مدينة  
برلين الألمانية و كان ذلك سنة 1811

وتتعدى طريقة يان نطاق الجسم البشرى حيث تهدف إلى تهيئة رجال  
قادرين على حماية وطنهم و قد أطلق على هذه الطريقة اسم **(تورنير)**  
وهى تحتوى على العديد من الحركات البدنية التي تتكون من مختلف  
المجالات من عناصر عدة هي



و قد اخترع **يان كذلك جهاز المتوازيين** وقد قام باختراع قضيب من الخشب يعلم الشباب القيام بحركات الشقلبة الخلفية وأطلق عليه اسم **(ريك)** وهو جهاز العقلة





ولكن من سنة 1820 حتى 1842 أصبحت هذه الرياضة ممنوعة في ألمانيا نظرا لارتباط (يان) بالسياسة مما أدى إلى نزوح العديد من التلاميذ اللعيبين إلى دول أخرى و قد ساهم ذلك في تطور و انتشار لعبة الجمباز في أوروبا و العالم.



انتهت المحاضرة  
شكرا على حسن إصغائكم

