

* رؤية فلسفية لمدارس التمرينات البدنية قديما وحديثا دراسته مقارنه *

*أ. د/محروس محمد قنديل

**د.د./أحمد محمد مصطفى.

مقدمة البحث:

تلعب التمرينات البدنية دورا حيويا في الارتقاء بالمستوى الصحي والقوامي للممارسين فضلا عن الرقي بالنواحي التربوية والسمات والصفات الخلقية الإرادية الحميدة كالنظام، والمطاعة، والشجاعة، والتحمل، وقوة الإرادة، وغير ذلك من السمات كالإحساس بالتذوق الجمالي الناتج عن جمال ودقة الحركات إذا تم ارتباطها وتناسقها بالإيقاع الموسيقي، كما تسهم في الحصول العقلية للممارسين عن طريق حفظ الحركات والربط الذهني بينها.

وتعد التمرينات البدنية أحد المقررات الدراسية لاعداد خريجي ومنسوبي كليات ومعاهد واقسام التربيه الرياضيه بجمهورية مصر العربيه والعالم العربي من البنين والبنات، كما تعتبر عنصرا اساسيا للتربيه البدنيه والرياضه لما تتسم به من قواعد وأصول علميه مصدرها الكثير من العلوم المرتبطه كعلم (التكريب الرياضي، وعلم الحركة، والتخطيط، والإدارة، والتغذية والعلوم الانسانيه كعلم النفس، والاجتماع، والتربيه)، وغيرها من العلوم الإنسانية والفلسفية التي انتشرت في العصر الحديث، فقد انتشرت الفلسفات في اواخر القرن الثامن عشر التي نادت ومازالت تنادي بزيادة الاهتمام بالتربيه البدنيه ووسانها التكريبيه المختلفه التي يشير اليها حامد عبد الخالق (٢٠١٤م) بأن أطلق عليها مدارس التمرينات البدنيه، سعي الي التميمه الشامله المتزنه للفرد(٤)، وقد ادي تعدد اشكالها وزيادة التباين فيما بينها الي ظهور العديد من مدارس التمرينات البدنيه حديثا في شتى انحاء العالم.

وقد تمثلت مدارس التمرينات البدنيه قديما في (المدرسه الالمانيه -السويديه - الدنماركيه - الروسيه-الانجليزيه-الفرنسيه-المجريه) ، و تمثلت حديثا في تمرينات (البيلاتس Pilates ، الجيروتونيك Gyro tonic او Gyro kinesis ، التايبو Tae bo. او التايجي /التاييتشي (Tai- chi)/(Tai ji) ، وال تي ار اكس (TRX) ، الايرويك (الهوائييه -اليوجا -Yoga -الكورستابليتي Core Stability ولكل منها اهداف ونظم عمل ، وطبيعه اداء ، و ايقاع اداء حركي ، و متغيرات بدنيه ، وعمل مجموعات عضليه تميزها ، قد تتفق و تتشابه ، او قد تختلف وتتناقض مع غيرها من تمرينات المدارس الأخرى .

مشكلة البحث:

يرى الكثير من العلماء أن الحياة البشرية في ماضيها وحاضرها تعمل كوحدة عضوية تتفاعل فيها مختلف العناصر وتتكامل، لذلك لا يمكن للإنسان إن يفهم حاضره إلا إذا تفهم ماضيه ، كما لا يمكنه إن يدرك ما وصل اليه حاضره إدراكا صحيحاً إلا إذا أدرك ما توصل اليه ماضيه ، لذا فإن دراسة تاريخ ولفسفات واتجاهات واساليب مدارس التمرينات البدنيه عبر العصور من خلال برامج ومناهج الدراسات الجامعيه الأوليه والعليا في كليات التربية الرياضية قد تلقي الضوء على ما قدمته مدارس التمرينات البدنيه للتربية البدنية والرياضية للإنسان والمجتمعات البشرية عبر الحضارات باعتبارها احد أركانها ودعائمها الأساسية في الخلق والإبداع .

*أستاذ الجميز المتفرغ -كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

**أخصائي رياضي -كلية التربية الرياضية -جامعة المنصورة.

ومن خلال عمل الباحثان في مجال التمرينات البدنية ، و احدهما عضوا في لجان تحكيم الأبحاث العلمية ، ومقيم لاعضاء هيئة التدريس للتدريس للترقي لدرجه استاذ مساعد واستاذ بلجان قطاع التربية الرياضية، ورؤيتهما للتنوع الشديد لمدارس التمرينات البدنية قديما وحديثا ، فلم يجدا في حدود علمهما وعملهما واطلاعهما علي الأبحاث العلمية ما تطرقت منها للتمرينات البدنية من منظور فلسفات مدارس التمرينات البدنية المختلفة قديما وحديثا في (نظم العمل- طبيعة الأداء -إيقاع الأداء الحركي - المتغيرات البدنية - المجموعات العضلية العاملة - الأهداف) لوصف تعددها ، والاختلافات الشديده فيما بينها في اشكالها ، و اتجاهات واساليب وطرق ونظم الاداء بها ، وتأثيراتها ، ومحتويات كل منها ، والعمل علي الاستفادة القصوي من تلك المدارس في التطبيقات المختلفة للتمرينات البدنية .

وعلي ذلك فقد جاءت فكرة هذا البحث بهدف التعرف علي فلسفات مدارس التمرينات البدنية قديما وحديثا كدراسه مقارنه* لمد العاملين في مجال التمرينات البدنيه بكليات التربية الرياضيه ، والعاملين في حقل التربيه البدنيه والرياضه في مجالات التعليم ، والتدريب ، واللياقه البدنيه والصحيه، وخريجي ومنتسبي كليات ومعاهد واقسام التربيه البدنيه والرياضيه بالعالم العربي بالمعارف الخاصه باساليب التمرينات البدنيه قديما وحديثا و بالفوارق الواضحه بين تلك المدارس من حيث (نظم العمل- طبيعة الاداء- ايقاع الاداء الحركي-المتغيرات البدنيه-المجموعات العضليه العامله- الاهداف) والتي قد تكون عوننا في اعدادهم المهني وأيضا سهوله في تبني فلسفه أحد هذه المدارس في عملهم لتحقيق أهدافهم .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

*التعرف على فلسفة مدارس التمرينات البدنية قديما وحديثا *دراسه مقارنه*من حيث * (نظام العمل -طبيعته الاداء-إيقاع الاداء الحركي-المتغيرات البدنيه-المجموعات العضلية العامله-الاهداف).

وذلك من خلال:

١- التعرف على اوجه التشابه والاختلاف بين فلسفات مدارس التمرينات البدنية القديمه قيد البحث في (نظام العمل -طبيعته الاداء-إيقاع الاداء الحركي-المتغيرات البدنيه-المجموعات العضلية العامله-الاهداف).

٢- التعرف على اوجه التشابه والاختلاف بين فلسفات مدارس التمرينات البدنية الحديثه قيد البحث في (نظام العمل -طبيعته الاداء-إيقاع الاداء الحركي-المتغيرات البدنيه-المجموعات العضلية العامله-الاهداف).

٣- المقارنة بين اوجه التشابه والاختلاف بين فلسفات مدارس التمرينات البدنية القديمه والحديثه قيد البحث في (نظام العمل -طبيعته الاداء-إيقاع الاداء الحركي-المتغيرات البدنيه-المجموعات العضلية العامله-الاهداف).

تساؤلات البحث:

١- ماهي أوجه التشابه والاختلاف بين فلسفات مدارس التمرينات البدنية القديمة قيد البحث في (نظام العمل - طبيعته الاداء - ايقاع الاداء الحركي - المتغيرات البدنية العاملة - المجموعات العضلية العاملة - الاهداف)؟

٢- ماهي أوجه التشابه والاختلاف بين بين فلسفات مدارس التمرينات البدنية الحديثه قيد البحث في (نظام العمل - طبيعته الاداء - ايقاع الاداء الحركي - المتغيرات البدنية العاملة - المجموعات العضلية العاملة - الاهداف)؟

٣- ماهي أوجه التشابه والاختلاف بين بين فلسفات مدارس التمرينات البدنية القديمة والحديثه قيد البحث في (نظام العمل - طبيعته الاداء - ايقاع الاداء الحركي - المتغيرات البدنية العاملة - المجموعات العضلية العاملة - الاهداف)؟

الدراسات المرجعية:

لم تتناول البحوث العلمية المقارنة بين مدارس التمرينات البدنية القديمة والحديثة في حدد علم الباحثان، بينما تناولت بعض الدراسات العلمية بعض هذه المدارس (الحديثة) من حيث تأثيراتها في مجالات متعددة (٢١، ١٨، ١٧، ١٣، ١٢، ١١)، ولم تتعرض هذه الدراسات للمقارنات بينها وبين المدراس القديمة.

مصطلحات وقراءات البحث:

مدارس التمرينات (القديمة) : اسست في القرن (١٨) والقرن (١٩) :

١- مدرسة التمرينات الالمانية: ،

يوضح كل من علاء الدين محمد عليوه ، محمد مرسل حمد ارباب (٢٠٠٢م) ، و صلاح الدين محمد سليمان (٢٠٠١م) ، سعيد الشاهد واشرف الخولي بأنها نشأت في الفترة من اواخر القرن (١٨) وبدايه القرن (١٩) واسسها جوتس موتس ، ادولف سيس Adolf Spec e ، فريدريك لودفيج يان Fredric Lodfig Yan م . (٩)(٨)(٥) ، *ويري الباحثان انها عبارة عن مجموعة من الحركات البدنية الغرضيه المصممة للعمل على المجموعات العضليه تؤدي بشكل عسكري ثم الانتقال للاداء اعتمادا على المهارات الاساسيه.

٢- مدرسة التمرينات السويديه : يشير كل من علاء الدين محمد عليوه ، محمد مرسل حمد ارباب

(٢٠٠٢م)، سعيد الشاهد واشرف الخولي ، و حازم احمد السيد (٢٠١٦م) بأنها نشأت في نهاية القرن (١٨) و بدايه القرن (١٩) وفي نفس فترة التمرينات الالمانية والدنماركيه ، وقداسسها هنريك لنج Heneric Ling ، هيلمار لنج Hilmar Ling و تولين Tolen ، فالك Folk (٩)(٥)(٣) ، *ويري الباحثان انها عبارة عن مجموعة من الحركات البدنية التي تعتمد على الوثب والقفز والتنفس ، والعمل على المجموعه العضليه الواحده لغيره طويله دون توقف .

٣- مدرسة التمرينات الدنماركيه : يذكر كل من علاء الدين محمد عليوه ، محمد مرسل حمد ارباب

(٢٠٠٢م)، و شعبه التمرينات والحمباز (٢٠٠٥م) و سعيد الشاهد واشرف الخولي بأنها نشأت

في بداية القرن (١٩) و في نفس فترة نشأت التمرينات الفتركية ، و قد أسسها نيلز بوخ Nils bokh (٩)(٦)(٥) * ويرى الباحثان انها سلسلة من حركات المرجحات المترابطة المتصلة التي تؤدي لعدى واسع ويأداء توافقي مستمر دون توقف.

٤- بحرسة التمرينات الروسية : يذكر كل من علاء الدين محمد علوه ، محمد مرسل حمد ارباب (٢٠٠٢م) ، و شعبة التمرينات والجمباز (٢٠٠٥م) و سعد الشاهد واشرف الخولي بأنها نشأت في اواخر القرن (١٨) وبداية القرن (١٩) وقد أسسها لسجات Lisgaff م. (٩)(٨)(٥) * ويرى الباحثان انها مجموعة من التمرينات النظامية ، والاقروبيات ذات طابع الاعداد البدني ، والتناسلي ، والانتاجي ، والعلاجي .

٥- بحرسة التمرينات الانجليزية : يشير علاء الدين محمد علوه ، محمد مرسل حمد ارباب (٢٠٠٢م) ، حازم احمد السيد (٢٠١٦م) بأنها نشأت في نهاية القرن (١٩) وقد أسسها ارشبالد ماكلان Archepald McLaren ، وكلايس Calla Pace وطابعها طابع البحرسة السويدية . (٩) (٣) * ويرى الباحثان انها مجموعة من برامج التمرينات التي تعتمد علي استخدام الاتوات الصغرى والايهزة المنقولة للارتقاء بصحة الفرد من خلال العمل علي المجموعة العضلية الواحدة لفترة طويلة دون توقف.

٦- بحرسة التمرينات الفرنسية : نشأت في اواخر القرن (١٨) وبداية القرن (١٩) ويشير علاء الدين محمد علوه ، محمد مرسل حمد ارباب (٢٠٠٢م) ، حازم احمد السيد (٢٠١٦م) الي ان مؤسسها فرانيسكو امروس وقد اعتمد علي التمرينات الحرة بمصاحبه الغناء او جهاز المقرونوم (مؤقت الحركة) . (٩) (٣) ويرى الباحثان انها عبارة عن مجموعة من الحركات البدنية المصممة لاستخدام الايهزة لعلاج ووقاية الجسم من العادات الخاطئة ، والنمو المتزن .

٧- بحرسة التمرينات المصرية : نشأت في بداية القرن (١٩) ويشير علاء الدين محمد علوه ، محمد مرسل حمد ارباب (٢٠٠٢م) ، حازم احمد السيد (٢٠١٦م) بان مؤسسها كلهان Killian وقد اعتمدت علي جداول التمرينات السويدية . (٩) (٣) * ويرى الباحثان انها عبارة عن مجموعة من الحركات البدنية المصممة بهدف الاعداد البدني للانشطة والالعاب الرياضية .

مدارس التمرينات (الحديثة) : اسست في القرن (٢٠)م :

١- تمرينات البيلاتس Pilates Exercises : تعرف شبكة المعلومات الدولية "انترنت" فلا عن مونيكا ريتشارد Monique Richards و سامونا سيبينا Samoan Ciprina ، وجوزيف موسكولينو Joseph Muscolino فلا عن جوزيف بيلاتس Joseph Pilates (١٩) ، مونيكا ريتشارد Monique Richard (٢٠) ، حازم احمد السيد (٢٠١٦ م) هي عبارة عن مجموعة من الحركات البدنية مصممة لتقوية الجسم وتحقيق توازنه، تصحيحها أخطاء من القياس المركز لتحقيق الرشاقة واعادة تأهيل الجسم من جميع الجوانح . (٣)

٢- تمرينات الجيرو تونيك Gyro tonic Exercises الجيرو كينيسيس Gyro kinesis عرفها محروس فتدل ١٢ ، ومفال طلعت (٢٠١٦م) (١١) ، ومحروس فتدل ومفال طلعت واماني فتحي

(٢٠١٧م) (١٢) ، وشبكة المعلومات الدولية "نت" (٢٣) (٢٧) (٢٨) فلا عن مؤسسها هورفث جولي Horvath Julliu هي سلاسل من الحركات الدائرية المنتظمة من حركات (الوجها، والرقص، و القابض (تاي شي) ، والسباحة ، والجمباز) والمترانته المتواصله تون انقطاع و التي تسمح للجسم بالحركة أثناء الممارسة ، وكما اشارت شبكة المعلومات الدولية الي أنها الطريقة العملية التي توجه المستخدمين ليجازوا المرونة وقوية العضلات والوتر في وقت واحد من خلال حركة المفصل، واشترك أنماط التنفس أثناء أداء التمارين.

٣-تمرينات التايبو Tae Bo Exercises او (التايبي او التايبتشي) : اشار حازم احمد السيد (٢٠١٦م) (٣) ، و شبكة المعلومات الدولية "نت" (٣٠)(٢٢)(٢٤) على أنها تمرينات تجمع مزيج من فنون الملاكمة والتايكوندو والرقص الهوائي ، وتعتمد في الأساس على الملاكمة الخياليه (Shadow boxing) ، وكلمة Tae تعني الرجل أو القدم ويصعد بها الضربات أو الحركات التي تؤدي بالجزء السفلي من الجسم ، وكلمة Bo يصد بها الجزء العلوي من الجسم أي التكامل في الأداء بين حركات الطرف العلوي والسفلي .

٤-تمرينات التريبار اكس (TRX Exercises): عرفها محروس قنديل ، ومغال طلعت ونسبه فراج (٢٠١٧م) (١٣) ، و شبكة المعلومات الدولية "نت" (٣٤)(٣١)(٣٣) بأنها أسلوب ما يسمى بتمرينات المقاومة الكلية للجسم (TRX) Total Body Resistance Exercise والتي تعتمد على استخدام وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضيه.

٥-تمرينات الأيروبيك (الهوائية) Aerobic Exercise: عرفها حازم احمد السيد (٢٠١٦م) (٣) بأنها نوع من التمرينات الرياضيه الانبعاثيه وغالبا ما يتم على ايداع مرسلي ، كما عرفتها شبكة المعلومات الدولية "نت" بأنها التمارين الرياضيه، التي تحدث في وجود الأوكسجين * ، وهي التمارين متوسطة الشدة التي تتم لفترة طويلة باستخدام الأوكسجين كمصدر للطاقة، والتنفس بمعدل ثابت أثناء ممارسة هذه التمرينات(٢٥)(٢٦) .

٦-تمرينات اليوجا (YOGA Exercises) : يعرفها ب. ك. نزيهان ١٩٨٦م بأنها رياضه تستهدف التغلب على شبهات الجسد والنفس واعاده التوازن الكامل للإنسان جسدا وعقلا وروحيا لاثاره الفوائد الكامنه فيه للحصول على الاستقرار النفسي والتركيز الروحي واكتساب الوعي والقدره على التحكم في الجسم . (٢) .

٧-تمرينات الكورستابليتي 'Core stability Exercise': يتفق ابو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١٣م) (١) ، ومحمد احمد محمد فهمي (٢٠١٣م) (١٤) و الكوثاتا فيريررو، وموري Akuthota Ferreiro Moore & (٢٠٠٨م) (١٧) ، وهيبس ، تومسون ، فرنش HIBBS, THOMPOSN, FRENCH, (٢٠٠٨م) (١٨) ، وبين كيبلا ، وجول برس Ben Kibler Joel Press (٢٠٠٦م) (٢١) هي التمرينات التي تعمل على احداث التكامل بين القوة والتوافق للعضلات المحيطة بالمسود الفقري وعضلات البطن والظهر والأفخه خلال الأداء الحركي لضمان استقرار المسود الفقري .

إجراءات البحث:

منهج البحث: المنهج الوصفي المقارن بالأسلوب المسحي .

(مبني على وعينه البحث): مدارس التمرينات البدنية قديما (الألمانية - السويدية - الدنماركية - الروسية - الإنجليزية - الفرنسية - المجرية - الروسية) ، ومدارس التمرينات البدنية الحديثة (البياتس Pilates، الزومبا ZUMBA ، الجيروتونيك Gyro tonic أو Gyro kinesis ، التايبو Taisbo أو التايجي /التاي تشي (Taiji) / (T ai- chi) ، وال تي آر اكس (TRX) ، الأيروبيك (البيوتيه - اليوجا - Yoga-الكورستابليتي Core Stability) وقد روعي في اختيار مدارس التمرينات القديمة الأكثر تطبيقا في عصرها لحقبة القرن السابع عشر ، و الثامن عشر ، والتاسع عشر ، والعشرين ، والمدارس الحديثة نهاية القرن العشرين وبداية الواحد والعشرين جدول (١) .

المجال الزمني: من ٢٠٢٠/٦/١ م إلى ٢٠٢٠ /٤/٢٠ م .

جدول (١)

مدارس التمرينات البدنية القديمة والحديثة

المسلسل	مدارس التمرينات البدنية القديمة	مدارس التمرينات البدنية الحديثة
١	الألمانية	البياتس PILATES
٢	السويدية	الجيروتونيك GYRO TONIC
٣	الدنماركية	التايبو TAE BO
٤	الروسية	الأيروبيك AEROBIC
٥	الإنجليزية	ال تي آر اكس TRx
٦	الفرنسية	اليوجا YOG A
٧	المجرية	الكور ستابليتي CORESTABILITY

أدوات جمع البيانات:

في عدم وجود دراسات مرجعية لعلم الباحثان وفي حدود ما توافر لديهما من المراجع العلمية المختلفة وشبكة المعلومات الدولية^٤ الانترنت^٥ المرتبطة بهذا المجال فقد اتبعا الآتي:

تحليل المراجع العلمية المتخصصة، وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) للوقوف على العناصر الخاصة بمحاور ومحتوي مدارس التمرينات البدنية القديمة والحديثة وما يرتبط بها من حيث (نظام العمل - طبيهه - الأداء - الهياكل - الامتيازات - المركبة - المتغيرات - البدنية - المجموعات - العضليه - المعامله - الاهداف) (٢-٦) .

٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤) .

- ١- البحث في المراجع العلمية و شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) للوقوف على عناصر استواره جمع البيانات .
- ٢- استواره تطويل ووصف (مدارس التمرينات البدنية) مرفق (١) .
التجربة الأساسية:
تم جمع البيانات وتم تحليلها وتفسيرها في الفترة من ٢٠٢٠/٢/١ م الى ٢٠٢٠ /٤/٢٠ م بالجدول رقم (٢) (٣) .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة السمات والخصائص مدارس التمرينات البدنية القديمة :

يتضح من نتائج جدول (٢) والخاصة بمدارس التمرينات القديمة (الألمانية والسويدية والدانماركية) في الحقبة الزمنية نهاية القرن الثامن عشر وخلال القرن التاسع عشر يتضح التباين فيما بينهم في أساليب الاستخدام ، والتأثيرات ، والأغراض ، ويتضح ان مدرسة التمرينات (الإنجليزية) تاعتنت بتمهيد عنصر القوة فقط للشباب للدفاع عن الوطن وامسكت بالي العناصر البدنية ، وتقايد تمرينات المهارات الاساسية بشكل عسكري ويترن استخدام ادوات فيما عدا استخدام بعض الاجهزة (المتوازنين - الحبله - الحلق).

ومن عيوب تمرينات هذه المدرسة الحركات غير مرتبطة ببعضها وغير متساوية (متوافقة) اثناء الاداء مع اجزاء الجسم المختلفة قد تكون للطرف العلوي او للسفلي ، او عرضية لجزء معين للجسم ، وعدم مراعاة خصائص النمو واحتياجاته للمراحل السنية المختلفة وتفتقر الي المرونة ومدفها النمو الشامل المتزن للرد للدفاع عن الوطن كما اشار بذلك كل من حازم احمد السيد (٢٠١٦م) من علاء الدين محمد علوه ، محمد مرسل حمد ارياب(٢٠٠٢م) ، صلاح الدين محمد سليمان (٢٠٠١م) ، سعيد الشاهد واشرف الخولي ، (٢٥ : ٣) (٢٤ : ٩) (٢٧ ، ٢٤ : ٨) (٢٥ = ٢١ : ٨) (٢٥ = ١٨ : ٥) .

بينما اعتنت مدرسة التمرينات (السويدية) بالجانب التثريحي واللامني للتشوهات الجسميه ومماريتها و العمل على الاهتمام بالقوام ، ومراعاة قدرات وحاجات الأفراد لتقديم المترننه الشاملة والمناسبه للرد تاعتنت بتدريبات اجزاء الجسم بشكل كامل وبأسلوب متزن وفقا للبروق والاحتياجات والفترات الزمنية للترك كما اشار بذلك كل من حازم احمد السيد (٢٠١٦م) وعلاء الدين محمد علوه ، محمد مرسل حمد ارياب(٢٠٠٢م) ، سعيد الشاهد واشرف الخولي ، (٣ : ٢٦ ، ٢٧) (٢٨ ، ٢٧ : ٩) ، (٥ : ٢٠ ، ٢١) .

و تعزيت مدرسة التمرينات (الفرنسية) بالحركة المستمرة ، والمدى الحركي الواسع الذي تسمح به المفصلات وتمهيد مرونتها ، والاستغناء للمضلات العمله عليها وقد اشار بذلك كل من حازم احمد السيد (٢٠١٦م) وعلاء الدين محمد علوه ، محمد مرسل حمد ارياب(٢٠٠٢م)، شعبه التمرينات والحصار(٢٠٠٥م) ، سعيد الشاهد واشرف الخولي ، (٣ : ٢٨) (٩ : ٢٧ ، ٢٨) (٦ : ٣٠) ، (٥ : ٢٢) .

وبذلك يتضح للباحثان ان اساليب مدارس التمرينات البدنيه الثلاثه تتفق بشكل مباشر او غير مباشر في تمهيد مقدمات

اللقاهه البدنيه (القوة، التحمل، الشجاعه، الجرأ، الرشاقه)، بينما تختلف في استخداماتها للاجهزه والادوات و في اهدافها.

كما يتضح من الجدول (٢) ان مدرسة التمرينات الروسيه قد تضمنت تمرينات النظاميه ، والبدنيه ، والتمرينات على الاجهزه (الجمباز) ، وتمرينات المستويات العاليه والبطولات (الجمباز - التمرينات النهيه الأنطاجيه للسيدات ، التمرينات الاكروبياتيه) وهدفت الي تمهيد القاهه البدنيه بزياده الانتاج ، الاعداد النهي العام والخاص ، والتمرينات العلاجيّه كما اشار بذلك كل من حازم احمد السيد (٢٠١٦م) وعلاء الدين محمد علوه ، محمد مرسل حمد ارياب(٢٠٠٢م)، شعبه التمرينات والحصار(٢٠٠٥م) ، سعيد الشاهد واشرف الخولي (٣ : ٢٩ ، ٣٠) ، (٩ : ٢٩ ، ٣٠) (٦ : ٣٢ ، ٣١) (٥ : ٢١،٢٢) .

كما اعتنت تمرينات (الفرنسيه الانجليزيه) الي مكوناتها على طابع المدرسه السويديه في اتياع الاداء البطني مع مصاحبه القياس الأنطاجي(الشيق والزيهر) المنتظم المصاحب للعمل العضلي وتمهيد مقدمات القاهه البدنيه(القوة-التحمل-التوازن-الرشاقه) ، والمقدمات النفسيه(الجرأ- الشجاعه) وتمهيد المجموعات العضليه والاداء المهاري وعلى استخدام الادوات القويه والهدويه (الصنوبر) الكرات - الحصى - الحبال - الكياس الرمل او الحبل - الرجاجات الخشبيه - الصنوبرق المنقسم - المبر - الأطواق - المنفذ السويدي - المراتب - عارضه الاتزان المنخفضه - الشرايط القهبانيه والاعلام) وذلك لاكتساب المهارات الحركيه لأطفال المراحل الفرانسيسه الأولى كما اشار بذلك كلا من علاء الدين محمد علوه ، محمد مرسل حمد ارياب(٢٠٠٢م) ، و حازم احمد السيد (٢٠١٦م) ، (٩ : ٣٠) (٣ : ٢٣) .

كما يتضح ان تمرينات المدرسه (الفرنسيه) و التي ظهرت في نفس افتره تمرينات المدرسه الالمانيه والسويديه والروسيه قد اتجهت الي التأثير على حاله العامه للجسم ، و تنميه العروقه والتوازن ، و تميزت جداولها بتمرينات المعتمده (اعضاء لعروقه الجسم - تمرينات على الاجزاء للمهارات الاساسيه الطبيعيه - تمرينات علاجيه - تمرينات للنمو) وقد اشار بذلك كلا من علاه الفين محمد عطوه ، محمد برسال حمد لزياب(٢٠٠٦م) ، حازم احمد السيد (٢٠١٦م) ، (٩ : ٣٠) (٣ : ٢٤) .
كما اظهرت تمرينات [المدرسه المصريه] اهدافها في الاعداد البدني الخاصه للانشطه والالعاب الرياضيه من خلال الاعداد البدني الخاص (التمرينات الغرضيه الخاصه) ، والاعداد البدني العام (التمرينات الغرضيه العامه) وقد اشار الي ذلك كلا من علاه الفين محمد عطوه ، محمد برسال حمد لزياب(٢٠٠٦م) ، حازم احمد السيد (٢٠١٦م) ، (٩ : ٣١) (٣ : ٢٥) (٢٠١٦م) .
ما سبق يري الباحثان ان مدارس التمرينات البدنيه القديمه قد تشابهت باختلافات في المجالات التاليه:

١- نظام العمل:

تشابهت برامج تمرينات المدارس الالمانيه، والسويديه، الفنماركيه في نظام العمل في تصميم جداول التمرينات الي تمرينات للطرف العلوي للجسم (الذراعين والحق والمزام الصدري)، وتمرينات للذراع (الطن، الظهر، رجليين) ، تمرينات الطرف السفلي (الرجلين) .

تشابهت برامج تمرينات المدرستين الروسيه والمجريه على استخدام التمرينات الاساسيه لكافة الانشطه والالعاب الرياضيه.

تشابهت المدارس السويديه والانجليزيه والفرنسيه في استخدام الاتوات الصغيره (الكره-الاطواق-العصي الخشب) والانتقال الخفيفه، والاجزاء (المنفرد المقسم-المزدوج السويدي-معارضه الاتزان-التوازن السليمه-عمل الحائط).

اعتتمدت برامج تمرينات المدرسه الروسيه في اختصاصاتها اساسا بالعمل على التمرينات ذات الطابع التخصصي، والمسوقه العامه، الاكروبات وتمرينات لعمال لزيادة الانتاج.

اختلف نظام العمل ببرامج تمرينات المدرسه السويديه والفنماركيه حيث يودي بالاسلوب الفنماركي بشكل مستمر دون توقف مراريا بجميع المجموعات العضليه (الذراعين ثم الذراع ثم الرجلين وهكذا... او العكس) ..بينما السويديه تزدي بشكل متصل لكل مجموعه عضليه والتوقف للراحه فيما بين المجموعات.

٢- طبيعة الاناء:

تشابهت برامج تمرينات جميع المدارس في جداول تمريناتها في اعتمادها على اسلوب التمرينات الهوائي وباناء مراحل (فترات راحه بينه بين مجموعات العمل العضلي لكل مجموعه عضليه والتي تليها) عنا تمرينات المدرسه الفنماركيه.

بينما اختلفت برامج تمرينات المدرسه الفنماركيه عن برامج تمرينات المدارس الاخرى في اسلوب التمرينات الهوائي من حيث انها مستمره في الاناء دون فترات راحه بينه بين عمل المجموعات العضليه حيث يتم العمل بالانتقال من مجموعه عضليه الي اخرى دون التوقف لاخذ راحه تنفسيه .

٣- ايقاع الاناء الحركي:

تشابهت جميع برامج مدارس التمرينات في اتباعها اسلوب الايقاع التوافقي المنتظم المصاحب للتنفس (التشيق والزايفر) اثناء اناء المجموعات العضليه مع وجود فترات راحه بينه بين مجموعات الاناء للسماح بالعودة لحاله طبيعيه (استعاده التناء) فيما عنا تمرينات المدرسه الفنماركيه.

- تميزت تمرينات المدرستان الروسيه والفرنسيه بالتمرينات الايقاعيه المصاحبه للموسيقى، الايقاع العفائي او ايقاع جهاز المقرونوم (منظم الخطوه) .

• بينما اختلف ايقاع تمرينات المدرسه التماركيه الذي تقسم بالايام الواحد المنتظم نون توافق خلال جميع الايام لمختلف التمرينات.

• تقادي تمرينات المدرسه الالمانيه بشكل عسكري عكس لساليب ايامات تمرينات المدارس الاخرى .
• تتميز تمرينات المدرسه السويديه بالثبات لمدته طويله مما يتصف الايام بالتصطب والتوتر واناره الملل .

٤-المتغيرات البدنيه :

• تشابهت كل مدارس التمرينات في العمل على اكتساب المتغيرات البدنيه والعقليه (القوة - التحمل - التوازن - الرشاقه - الشجاعه - الجراة) و لم تختلف برامج تمرينات المدارس في المتغيرات البدنيه بكل منهم.

٥-المجموعات العضليه :

• التزمت جميع مدارس تمرينات باس المبادئ التشريحيه و تقسم الجسم الي ثلاث مجموعات عضليه (الحزام الصدري والذراعين والرقبه - الجذع - الرجلين) ولم تختلف برامج تمرينات المدارس في عمل المجموعات العضليه بكل منهم .

٦- الهدف :

• تشابهت اهداف تمرينات المدرستان الالمانيه والسويديه في العمل على التنميه الشامله لمتقنيه الجسم .
• تشابهت اهداف تمرينات المدراس السويديه ، والروسيه ، والفرنسيه في العمل لاصلاح الحروب والاعدات الخاطفه علي والمحافظة علي القوام .

• حددت اختلافات وتفرقت في اهدافها كالتالي :

- هدفت تمرينات المدرسه الالمانيه الي نمو الفرد للدفاع عن الوطن .
- هدفت تمرينات المدرسه التماركيه الي تنميه المرونه و القطن .
- هدفت تمرينات المدرسه الروسيه الي زياده الاتقاج للعمل .
- هدفت تمرينات المدرسه الانجليزيه الي تمتع الأفراد بالصحه .
- هدفت تمرينات المدرسه المجرية الي الاعداد البدني لكافة التطلعه والالعب الرياضيه .

وبذلك يكون قد تمت الامامه علي التساؤل الاول للبحث :

١- ما هي اوجه التشابه والاختلاف بين فلسفات مدارس التمرينات البدنيه الفنيه عهد البحث في (نظام العمل = طبيعه الايام = ايقاع الايام الحركي = المتغيرات البدنيه = المجموعات العضليه العامله = الاهداف) ؟

ثانيا: عرض ومناقشه خصائص مدارس التمرينات البدنيه الحديثه :

جدول (٣) فلسفة، المبادئ، مدارس، التمرينات الفلسفية الحديثة

الرؤية	نظام العمل	طبيعة الآراء	مبادئ الآراء	مبادئ الآراء	مبادئ الآراء	الاهداف
الفيلاتس Pilates Exercises	معدومة من التمرينات الفيزيائية لتسميتها لطيفا من نفس المركز. محتشدة لان الجسم والفلسفة الارضية كمنهبة للتفكير في شدة ومدى التمرينات الفيزيائية لبرهان بيلاتس بدون لاد. ويتمتع بطوب التمرينات على كنهية الآراء ورونت وليس على كنهية التمرينات. التي هي على التمرين الجسمي إستراتيجية التمرينات الاخرى. ليس العمل (التمرينات) حركية عقلية - الانشائية عقلية - حركية الجسم.	مركزية الآراء - يتبنى الآراء مع الفيزياء، مساندة للفلسفة الإنسانية (إيجابي) - لادها لادها، مركزية.	مركزية الآراء - يتبنى الآراء مع الفيزياء، مساندة للفلسفة الإنسانية (إيجابي) - لادها لادها، مركزية.	مركزية الآراء - يتبنى الآراء مع الفيزياء، مساندة للفلسفة الإنسانية (إيجابي) - لادها لادها، مركزية.	مركزية الآراء - يتبنى الآراء مع الفيزياء، مساندة للفلسفة الإنسانية (إيجابي) - لادها لادها، مركزية.	تعزيز الجسم وتنشيط توازنه والقوات الفكرية لمعدات الجراح والتمارين العقلية - لادها لادها - الاهداف شامل تامل الجسم من جميع الجوانب وتنشيط التوازن فيه القوي على التحكم ولقائه والتوازن لوضع الجسم، والتوازن الجسمي جسمي من الجوانب واليمين والاربعين، والآراء الفكرية والاشياء.
الجورجيايك الجورجيايس Gyro Kinesis Gyro Atonic	وإن التمرينات يمكن من مبادئ الفيزياء والرأس، والتأثير (أي شياً) والشماعية والشماعية. تغير الحركات الجسم في جميع الأبعاد وطويلاً وعمداً تؤدي التمرينات لغير رؤية بدون التمرينات والتمرينات تؤدي بالتمرينات. تتطلب التمرينات بمرتكزها منطقة متقلة للقدم، والتفكير بين التمرينات لمرتكز الاخرى، والتفكير بوعي، والتفكير ولقائه العمل لادها.	مركزية الآراء - يتبنى الآراء مع الفيزياء، مساندة للفلسفة الإنسانية (إيجابي) - لادها لادها، مركزية.	مركزية الآراء - يتبنى الآراء مع الفيزياء، مساندة للفلسفة الإنسانية (إيجابي) - لادها لادها، مركزية.	مركزية الآراء - يتبنى الآراء مع الفيزياء، مساندة للفلسفة الإنسانية (إيجابي) - لادها لادها، مركزية.	تعزيز الجسم وتنشيط توازنه والقوات الفكرية لمعدات الجراح والتمارين العقلية - لادها لادها - الاهداف شامل تامل الجسم من جميع الجوانب وتنشيط التوازن فيه القوي على التحكم ولقائه والتوازن الجسمي جسمي من الجوانب واليمين والاربعين، والآراء الفكرية والاشياء.	

جدول (٢) تصنيف المصطلحات على حسب المصطلحات العلمية المتداولة

التمرين	نظام العمل	مصطلحات التاي الواء	مصطلحات التاي الواء	مصطلحات التاي الواء	مصطلحات التاي الواء	مصطلحات التاي الواء	مصطلحات التاي الواء	
التمرين Tai chi او Bo التاي تشي (Tai - chi) او التاي تشي (Tai ji)	ويطلق تاي تشي من الحركة الجوهية (Shadow boxing) ، والتاي تشي البرونج - مجموعة من الحركات الجوهية للتاي تشي التي تكون اللاتية مع إبطاء حركات التاي تشي والإكتمال في الواء من حركات الحروف الحرفي والسطح مع الحرفيا بعض حركات الأرواح الجوهية.	استخدام الواء منه على الواء مجموعة الحركات المتداولة يهدف بإكتمال وزن الجسم عند الحركة الجوهية الأرواح، ومن أسس استخدامها أن تكون الواء والجسم كقوة واحدة، ويعتمد في التاي تشي على حركات الجوهي والخطير والبرونج والسطح.	استخدام الواء منه على الواء مجموعة الحركات المتداولة يهدف بإكتمال وزن الجسم عند الحركة الجوهية الأرواح، ومن أسس استخدامها أن تكون الواء والجسم كقوة واحدة، ويعتمد في التاي تشي على حركات الجوهي والخطير والبرونج والسطح.	استخدام الواء منه على الواء مجموعة الحركات المتداولة يهدف بإكتمال وزن الجسم عند الحركة الجوهية الأرواح، ومن أسس استخدامها أن تكون الواء والجسم كقوة واحدة، ويعتمد في التاي تشي على حركات الجوهي والخطير والبرونج والسطح.	استخدام الواء منه على الواء مجموعة الحركات المتداولة يهدف بإكتمال وزن الجسم عند الحركة الجوهية الأرواح، ومن أسس استخدامها أن تكون الواء والجسم كقوة واحدة، ويعتمد في التاي تشي على حركات الجوهي والخطير والبرونج والسطح.	استخدام الواء منه على الواء مجموعة الحركات المتداولة يهدف بإكتمال وزن الجسم عند الحركة الجوهية الأرواح، ومن أسس استخدامها أن تكون الواء والجسم كقوة واحدة، ويعتمد في التاي تشي على حركات الجوهي والخطير والبرونج والسطح.	استخدام الواء منه على الواء مجموعة الحركات المتداولة يهدف بإكتمال وزن الجسم عند الحركة الجوهية الأرواح، ومن أسس استخدامها أن تكون الواء والجسم كقوة واحدة، ويعتمد في التاي تشي على حركات الجوهي والخطير والبرونج والسطح.	استخدام الواء منه على الواء مجموعة الحركات المتداولة يهدف بإكتمال وزن الجسم عند الحركة الجوهية الأرواح، ومن أسس استخدامها أن تكون الواء والجسم كقوة واحدة، ويعتمد في التاي تشي على حركات الجوهي والخطير والبرونج والسطح.

يوضح الجدول رقم (٣) ان التمرينات البدنية (البيلاتس Pilates) يعتمد العمل بها على اربعة محاور اساسيه هي (التركيز - المركزيه - التناس - التحكم العضلي) او استغلال وزن الجسم والجاذبيه الارضيه كمنافسه للتحكم في شدة التمرينات والتي تصحبها انماط من التناس المركز بالتقوية الجسم وتحقيق التوازن والثبات الحركي لعضلات الجذع العميقة والمفاصل العاملة عليه ، وتحسين التوافق وتنمية القدرة على التحكم والتفاه والتوازن والتوافق العضلي العصبي بين اليدين والعمود والرجلين والاثداء الحركي الجهد كما اشار بذلك حازم احمد السيد (٢٠١٦م) (٨) وجوزيف موسكولينو Joseph Muscolino (١٩) شبكة المعلومات الدولية الفت* (٢٦)(٢٧) .

وقد تميزت التمرينات البدنية بأسلوب (الجيرو تونيك Gyre Tonic) بالعمل على تحفيز انظمة القلب والأوعية الدموية والعصبية و العضلات حول الجذع لتقويتها ومرونتها ، و الهيكل العظمي ، و الجهاز الدوري التنفسي (القلب والرئتين) ، والعمل لكتساب متغيرات اللياقة البدنية جمعا ، و يمتاز أسلوب العمل بالاستمرارية مع مصاحبه التناس الانبعاثي للتشويق والتفكير مع الاثداء الحركي المتسلسل دون انقطاع كما اشار بذلك محروس قنديل ومغال طلعت (٢٠١٢م) ، ومحروس قنديل ومغال طلعت ، امامي فتحي (٢٠١٧م) ، وشبكة المعلومات الدولية الفت* (١١) (١٢) .

كما يتضح من الجدول ان أسلوب (تمرينات التايبو Tai Bo) هو مزيج من الملائكة والتايكوندو والرقص الهوائي وهو يتكامل في اداء حركاته بين الطرف العلوي والطرف السفلي للجسم في هيئة سلاسل حركية دائرية متقطعة ومتواصلة دون انقطاع بأداء انبعاثي ثابت مستعينا بالمصاحبه الموسيقية، وهو يعمل على اكتساب كافة متغيرات اللياقة البدنية وبخاصه المرونة والاطالة العضليه وزيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي . وقد اشار بذلك حازم احمد السيد (٢٠١٦م) (٣) ، شبكة المعلومات الدولية الفت* (٢٤)(٣٠) .

وتتضح من الجدول ان أسلوب (تمرينات الأيروبيك Aerobic) هدفت الي تحسين القدرة على التحمل القلبي والأوعية الدموية وخفض ضغط الدم والكوليسترول ، وقد اعتمد هنا الأسلوب على التنهيب ثلاث مرات اسبوعيا بمجموعه من التمارين التي تؤدي في وجود الأوكسجين كمصدر للطاقة ، ويؤدي التناس مصاحب للتمرين دون ايقاع ثابت حسب نوع اداء التمرين ، وبأيقاع منتظم وثابت لكل تمرين على حده. وقد اشار بذلك حازم احمد السيد (٢٠١٦م) (٣) ، شبكة المعلومات الدولية الفت* (٢٣) (٢٥)(٢٦) (٢٩) .

ويبين أسلوب تمرينات ال (تي آر إكس) (المقاومه الثقليه للجسم TRX) العمل على تنمية جميع متغيرات اللياقة البدنية ورفع الاصابات وزيادة معدل قوة القلب والنفخ القلبي والتحمل العضلي وتنمية بعض المهارات الرياضية الخاصه ويتميز باستمرارية الاثداء وبالأيقاع الحركي الثابت والمعتزم وهو يعتمد على استخدام اداء مقلد لاثداء التمرينات بوزن الجسم ضد الجاذبيه الارضيه ، ويعمل على ثلاث مبادئ اساسيه هي مبدأ اتجاه المنافسه، ومبدأ الثبات، ومبدأ التبول، وقد بينت ذلك شبكة المعلومات الدولية الفت* (٣١) (٣٢) (٣٣) .

حتمل تمرينات (اليوجا YOGA) على السيطرة على شهوات الجسد والنفس والفكر وتحسين الاشارات العصبية وتشييط النبوه العمويه وازالة آلام الظهر عن طريق الاسترخاء والتأمل وتركيز التنفس والتحكم العضلي من خلال الثبات في الأوضاع بانقباض عضلي ثابت مع كتم النفس وقد بين ذلك ب. ك. نارهان (١٩٨٦م) (٤) .

حتمل تمرينات (الكور ستابليتي Core stability) على توازن وقوه عضلات الجذع المحيطه بالعمود الفقري لثبات الجذع والحوض والعمود الفقري، وتختلف آلام الظهر المزمن والوقايه من اصابات اسفل الظهر ، تبدأ بتمرينات مراقبه بوزن الجسم ضد الجاذبيه الارضيه ثم استخدام الاتوات ثم الانتقال والعمل باليقاع حركي بطيء وغير ثابت مصاحب للثبات الغير منتظم ، وقد اوضح ذلك ابو الملا احمد عبد الفتاح (٢٠١٣م) (١) ، ومصاحبه محمد فهمي (٢٠١٣م) (١٤) و اكوثاتا فيريريو، وموري Akuthota

Ferreiro Moore & (٢٠٠٨م) (١٧)، وهيس ، توميسون ، فرنش HIBBS, THOMPOSN, FRENCH (٢٠٠٨)

(١٨) ، روبن كيبلا ، وجول برس Ben Kibler, Joel Press (٢٠٠٦م) (٢١) .

ومما سبق يرى الباحثان ان مدارس التمرينات الحديثة قد تشابهت واختلفت في المحاور التالية:

١- نظام العمل : اوجه التشابه

• اعتدت تمارينات (البيلاتس Pilates) ، وال تي ار اكس (TRX) ، والكور (Core) في العمل على استخدام وزن الجسم ضد الجاذبية الارضية كمنظومة للتحكم في شدة التمرين .

• اعتدت تمارينات (البيلاتس Pilates) ، و (اليوجا YOGA) على التأكيد على التمرين الجسدي اضافة الي التركيز الذهني والتأمل ، و تنظيم انماط من التنفس المركز .

• تعتمد تمارينات (البيلاتس Pilates) ، و (تمارين التايبو Tae Bo) ، والايروبك Aerobic على (التركيز = العفة = التساهبه - التحكم العضلي) .

• تعتمد تمارينات (الجيرو تونيك Gyro Tonic) ، (تمارينات التايبو Tae Bo) في محتواها على تغير اتجاهات الجسم في جميع الاتجاهات بنطاق آمن وبوتيرة واحدة ، والانهاء بدون استخدام أدوات .

• يعتمد اداء التمرينات في كلا من تمارينات (الجيرو تونيك Gyro Tonic) والكور سقلمتي Core stability و تمارينات ال تي ار اكس (TRX) على اساس مبدأ اتجاه المقاومة (الاعتماد عن نقطة الارتكاز ثم العودة اليها) ، ومبدأ البندول (تتم الحركة على شكل بندول الساعة في الاعتماد عن نقطة الارتكاز والعودة من جانب الي جانب ومن الامام الي الخلف والعكس) .

اوجه الاختلاف : تتوزي جميع برامج التمرينات الحديثة بدون أدوات - عدا برامج تمارينات ال تي ار اكس (TRX) حيث تعتمد على استخدام اداء مصممه لهذه البرامج من التمرينات .

٢- طبيعة الأداء : اوجه التشابه

• اعتدت جميع مدارس التمرينات الحديثة في جداولها على اسلوب التمرينات اليوايه وبأداء مرطبي (فترات راحة بينه بين تكرارات التمرن وبين مجموعات العمل لكل مجموعه عضليه والتي تليها) عدا تمارينات التايبو (بدون فترات راحة بينه) .

• تتكونت جميع محتويات التمرينات الحديثة من سلاسل من الحركات المنقطعه والمتواصله دون انقطاع مع مزامنه التنفس (التشيق والزفير) للحركات ، وتحرك الجسم كله في جميع الاتجاهات عدا تمارينات اليوجا .

• عضلات الجذع (البطن - الظهر - الحجابيين) هي المصعد الاساسي في مكونات جميع جداول التمرينات الحديثة عدا تمارينات التايبو .

• تعتمد جداول جميع التمرينات الحديثة على الانخفاض العضلي المتحرك عدا تمارينات اليوجا فعملها بالانخفاض العضلي الثابت .

• تجمع جداول جميع التمرينات الحديثة ما بين تمارينات العفة والقوه والمرونة والامتطاله .

اوجه الاختلاف :

• تناس برامج تمارينات اليوجا على الاسترخاء والتأمل من خلال التركيز والتنفس والتحكم العضلي والاطاله المصاحبه للانخفاض العضلي الثابت وبدون تحرك مع كتم النفس لفترات زمنيه ، بينما جميع محتويات برامج التمرينات الحديثة تتكون من سلاسل من الحركات المنقطعه والمتواصله دون انقطاع مع مزامنه التنفس (التشيق والزفير) للحركات ، وتحرك الجسم كله في جميع الاتجاهات

٣- إيقاع الأداء الحركي : أوجه التشابه

تتميز إيقاعات الاندماجات الحركية لتمرينات الهلاتس ، والجيروتونيك ،وال تي ار اكس (TRX) ، والكور ستايلتي بصفة الثبات و الاستمرارية ، وإيقاع الأداء الحركي البطيء مع مصاحبه التنفس (الشيق و الزفير) للإيقاع الحركي ، مع المصاحبه الموسيقية أو الإيقاعية لبرامج تمرينات التايير ، والأيرويك .

أوجه الاختلاف :

م برامج تمرينات اليوجا ليس لها إيقاع أداء حركي حيث يتم الثبات في كل وضع من اوضاع التمرينات مع أخذ شيق مرة واحدة ثم عمل مرتان للزفير أثناء الثبات في الوضع .

تتميز برامج تمرينات التايير ، والأيرويك بالإيقاع الحركي السريع .عكس باقي إيقاعات الاندماجات الحركية لمدارس الحديثة الأخرى.

٤- المتغيرات البدنية: أوجه التشابه

تعمل كل مدارس التمرينات على اكتساب متغيرات اللياقة البدنية (القوة العضلية = التوازن العضلي ، والتوازن الحركي) الثابت والمتحرك) -المرونة- لتوافق العضلي العصبي .

أوجه الاختلاف: لا يوجد اختلاف في اكتساب المتغيرات البدنية في جميع برامج التمرينات الحديثة .

٥- المجموعات العضلية العاملة: أوجه التشابه

استست برامج التمرينات الحديثة لتمرينات الهلاتس ، والجيروتونيك ، والكور ستايلتي لعضلات الذراع المعبلة (البطن - الظهر -الجانبين) ، والعضلات العاملة على ماصلي الكتفين بصفة خاصة.

= اشتركت جميع تمرينات المدارس الحديثة في العمل على تنمية عضلات الطرف العلوي والطرف السفلي للجسم بصفة عامة.

أوجه الاختلاف: لم تختلف برامج التمرينات الحديثة في عمل المجموعات العضلية بكل منهم .

٦-الهدف: أوجه التشابه :

:اشتركت جميع برامج التمرينات الحديثة في اهدافها على تحفيز انظمة القلب والتنوره الدمويه والجهاز التنفسي وزياده كفاءتهم ، والتأهيل البدني والقوام ، والحد من الاصابات ، علاوة على اكتساب متغيرات اللياقة البدنية العامة والخاصة .

أوجه الاختلاف : لم تختلف جميع برامج التمرينات الحديثة في اهدافها .

وبذلك يكون قد تمت الاجابه على التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على :

"ماهي اوجه التشابه والاختلاف بين فلسفات مدارس التمرينات البدنية الحديثة قيد البحث في(نظام العمل = طبيعه الاداء = الإيقاع الأداء

الحركي = المتغيرات البدنية= المجموعات العضلية العاملة= الاهداف) ؟

ثالثا : عرض ومناقشة أوجه التشابه والاختلاف بين خصائص مدارس التمرينات البدنية القديمة والحديثة :

التدريب	✓	التفاح عن الوطن	✓
	✓	العمل وزيادة الإنتاج	
	✓	الصحة وإصلاح التشوهات	
	✓	التفاهة البدنية والاعتماد البدني	
	✓	التميز الشامل	
التدريب الرياضي	✓	جذع	✓
	✓	ذراعين	
	✓	رجلين	
التدريب البدنية	✓	الاعتماد بالمعزونة	✓
	✓	التركيز على القوة والعمل	
	✓	جمع عناصر التهيئة البدنية	
تدريب الرياضي	✓	غير منظم	✓
	✓	منظم	
تدريب الرياضي		منظم	✓
		لا هوأني	
		هوأني غير منظم	
	✓	هوأني منظم	
تدريب الرياضي	✓	تمرينات تقاسمية	✓
	✓	تمرينات عرضية للجزء العلوي والسفلي	
المدارس الرياضية التي تدرب	المدارس التي تدرب الرياضية	المدارس التي تدرب الرياضية	

جدول (١)
الرؤية الفلسفية والاعتماد من المدارس التمرينات البدنية القديمة والحديثة

يتضح من نتائج جدول (٤) وبمقارنته نتائج الجدولين (٢)(٣) يتضح ان كل مدارس التمرينات علي مر العصور قد تكون متشابهة في اهدافها للعمل علي التنمية الشاملة المتزنة للفرد وتلبية احتياجاته البدنية واتجاهاته وميوله النفسية والخلقية والاجتماعية . ولكنها قد تختلف في اساليب وطرق تحقيق هذه الاهداف لواقع الامكانيات المادية والبشرية والاجتماعية لحظه كل عصر من عصورها المختلفة مما جعل كل مدرسة من مدارس التمرينات البدنية تسلك ما يتلائم مع امكانياتها من طرق واساليب ونظم لتحقيق ما تصبوا اليه من اهداف .

لذا قد ترجع عوامل ووجه التشابه والاختلاف بين مدارس التمرينات البدنية قديما وحديثا الي هذه الزوية التي يراها الباحثان والتي تتجسد من نتائج هذه الجداول .

وتتضح من نتائج الجدول (٤) لوجه التشابه والاختلاف بين مدارس التمرينات البدنية قديما وحديثا في :

١- اختلاف العمل :

اختلفت برامج مدارس التمرينات البدنية القديمة عن الحديثة في نظم عملها .

- تألفت برامج مدارس التمرينات البدنية القديمة علي العمل علي تقسيم الجسم الي عضلات الطرف العلوي، وعضلات الجذع، وعضلات الطرف السفلي باستخدام تكرارات الازاء، واستخدام الازداد الصغرة والمنقولة لجميع عضلات الجسم ، بينما اعتنقت البرامج الحديثة علي استخدام وزن الجسم والجاذبية الارضية كمقاومة للتحكم في شدة وحمل التمرين لجميع عضلات الجسم بصفة عامة، وعضلات الجذع العميقة بصفة خاصة .

٢- طبيعة الازاء :

- تشابهت معظم برامج مدارس التمرينات البدنية القديمة والحديثة في طبيعتها عملها علي متطلبات العمل بالتمرينات الهوائية .
- تشابهت معظم برامج مدارس التمرينات البدنية القديمة والحديثة في محتوياتها علي الازاء في هيئة سلاسل من الحركات المتتفئة في العمل علي كل مجموعة عضلية بمفردها .

- اختلفت كلا من تدريسي ترمينات البياتنس والهورجا (مدرسستان حقيقتان) عن باقي مدارس التمرينات البدنية (القديمة والحديثة) في كونها يؤكدان اساسا علي التركيز الذهني والتمكك في التنفس و التحكم العضلي والاطالة العضلية ، والبياتنس والجيوروتوك في كونها يعملان اساسا علي عضلات الجسم عامة والعضلات العميقة للجذع علي وجه الخصوص .

٣- ايقاع الازاء الحركية :

- تشابهت معظم برامج مدارس التمرينات البدنية القديمة والحديثة في ادائها للتمرينات بأيقاع توافقي منتظم مصاحب للتنفس في (التشويق والازفير) بأداء ثابت ومستقر قد يكون بطيئا او سريع حسب اسلوب التمرينات المستخدم .

- وتختلف مدارس التمرينات البدنية في ملائمة الموسيقى او المصاحبة الازاءية حيث تصاحب بعض ترمينات المدارس الحديثة ، وعدم المصاحبة بتمرينات المدارس القديمة .

٤- المتغيرات البدنية :

- تتشابه برامج مدارس التمرينات البدنية القديمة والحديثة في اكتساب الفرد مقدمات اللياقة البدنية من(القوة العضلية- التوازن العضلي - التوازن الحركي)الثابت - المتحرك) - المرونة - التوافق العضلي العصبي) ، والمتغيرات الفسيولوجية (كثافة القلب والذروة التنوية - الجهاز التنفسي) .

- لا يوجد اختلاف في العمل علي اكتساب مقدمات اللياقة البدنية ، والمتغيرات الفسيولوجية بين برامج التمرينات البدنية للمدارس القديمة والحديثة ولكن الاختلاف في اساليب تحفيها.

٥- المجموعات العضلية العاملة :

تمت برامج تمرينات المدارس القديمة والحديثة بأسس المبادئ التشريحية والفسيولوجية في تقارب العمل العضلي من خلال تقسيم المجموعات العضلية بالجسم الي ثلاثة اجزاء (الحزام الصدري والفراخين والرقبة - الجذع (بطن - ظهر - جانبيين) - الرجلين والقدمين .

برامج التزم برامج تمرينات المدارس القديمة والحديثة بأسس المبادئ التشريحية والفسيولوجية فلا يوجد اختلاف في العمل على هذا التقسيم بين برامج التمرينات البدنية للمدارس القديمة ، حيث تحتوي وحدة التمرينات ببرامج مدارس التمرينات القديمة على مجموعة تمرينات للمجموعات العضلية الثلاث في الوحدة التدريبية ، بينما تحتوي وحدة التمرينات ببرامج مدارس التمرينات الحديثة على مجموعة التمرينات لمجموعة عضله واحد او مجموعتان على الأكثر في الوحدة التدريبية و في ضوء الهدف الذي تسعى الي تحقيقه .

٦- الهدف :

تشابهت اهداف برامج التمرينات البدنية في جميع مدارس التمرينات القديمة والحديثة في اتيمة الشامله المعترزة للجسم .

بينما اختلفت في اسلوب تحقيق هذا الهدف العام بشكل مباشر لتحقيق اهداف اساسيه غير مباشره كالآتي :

تفرقت اهداف مدارس التمرينات البدنية القديمة بين :

الدفاع عن الوطن - تنمية المرونة - كفاية الجهاز التنفسي - زياده الانتاج - صحة للبرد - الاعداد البدني لكافة الانشطة والالعاب الرياضيه .

وتفرقت اهداف مدارس التمرينات البدنية الحديثه بين :

تحفيز نظمه القلب والدرره التنويه والجهاز التنفسي - تقاعيل البدني - القوام - الحد من الاصابات - اكتساب مميزات اللياقه العامه والخصه .

وبذلك يكون قد تمت الاجابه على التساؤل الثالث للبحث والذي ينص على :

تماهي لوجه التشابه والاختلاف بين فلسفات مدارس التمرينات البدنية القديمة و الحديثه فهد البحث في (نظام العمل - طبيعه الاناء - انواع الاناء الحركي - المتغيرات البدنيه - المجموعات العضلية العاملة - الاهداف) ؟

الاستنتاجات:

مما سبق وفي ضوء ان جميع برامج التمرينات استست على المبادئ العلميه للعلوم الاتصافيه والطبيعه كالتريه وعلم النفس والاجتماع و علم التشريح ، والفسيولوجي وعلوم التزيه البدنيه والرياضه كالتدريب الرياضي ، والقياس والتقويم ، والتمرينات ، والميكانيكا الجويه وعلم الحركة ويرى الباحثان انه ليس هناك اختلافات بين مدارس التمرينات القديمه و الحديثه في الاهداف التي تسعى الي تحقيقها ولكنها قد تختلف في طرق واساليب تحقيق هذه الاهداف كالآتي :

١- هدفت تمرينات المدرسه الامانيه الي النمو الشامل المعتن من خلال اكتساب الجراء والشجاعه ، و التحمل ، ، القوه والرشاقه ، وتربيه الشباب للدفاع عن الوطن .

٢- هدفت تمرينات المدرسه السويديه الي ترفيه الكفاءه البدنيه ، واصلاح الحيوب والتشوهات القواميه ، واكتساب الصلوات الخلفيه والزانيه .

٣- هدفت تمرينات المدرسه الفنماركيه الي تنميه القوه العضليه ، والرشاقه .

٤- هدفت تمرينات المدرسه الروسيه الي تنميه اللياقه البدنيه العامه للمراحل السفيه المختلفه ، والاعداد البدني العام والخاص للانشطه الرياضيه وزياده الانتاج .

٥- هدفت تمرينات المدرسه الانجليزيه الي الاهتمام بصحه الافراد ، وبرامج تمرينات المراحل التنريسيه الاولى .

- ٦- هدف تمرينات المدرسة الفرنسية الي تنمية المرونة وعلاج العادات الخاطئة في المهارات الاساسية الطبيعية (المشي- الوثب - القفز - التسلق - التعلق - الاتزان الحركي) .
- ٧- هدف تمرينات المدرسة المجرية الي الاعداد البدني لكافة الانشطة والالعاب الرياضية .
- ٨- هدف مدرسة تمرينات الهيلاتس Pilates الي تقوية الجسم ، وتحسين نموه وتوازنه واعاده تأهيله من جميع النواحي ، واكسابه انماط من التنفس المركز .
- ٩- هدف مدرسة تمرينات (الجيروتونيك Gyro Tonic) الي تنمية المرونة وتقوية العضلات والوتار في وقت واحد من خلال حركة المفاصل ، اشراك انماط التنفس لثناء الاءاء ، زهاء التوافق والتحمل العضلي الهوائي .
- ١٠- هدف مدرسة تمرينات التايبو Taek Bo الي التكمال والتوافق في الاءاء بين حركات الطرف العلوي والطرف السفلي .
- ١١- هدف مدرسة تمرينات ال تي آر اكس TRX الي بناء عناصر القوة وتطوير القدرة العضلية وتحمل القوة= التوازن - التوافق العضلي العصبي - المرونة .
- ١٢- هدف مدرسة تمرينات الأيروبيك Aerobic الي اكتساب القدرة علي العمل لفترة طويلة باستخدام الاكسجين كمصدر للطاقة والتنفس بمعدل ثابت اثناء اداء التمرينات .
- ١٣- هدف مدرسة تمرينات اليوجا YOGA الي التغلب علي شيوحات الجسم والتنفس ، اكتساب القدرة علي التحكم في الجسم ، اكتساب اللياقة المثالية بنها وعظما ، تحسين الاثرات العصبية وعمله التنفس ، وتنشيط الدورة الدموية .
- ١٤- هدف مدرسة تمرينات الكور ستابليتي Core stability الي احداث التكمال بين القوة والتوافق للعضلات المحيطة بالمعود الفقري وعضلات البطن والظهر والالفة .
- ١٥- وبما سبق وبالرغم من التشابه والاختلافات لجهود بين خصائص مدارس التمرينات البدنية القديمة والحديثة يري الباحثان

انهما يسعيان في اهدافهما للعمل علي التنمية الشاملة المتزنة للآرد وتهيئة احتياجاته البدنية واتجاهاته وميوله النفسية والعقلية والاجتماعية، وان اختلا في طرق واساليب ونظم تحقق ما تصبو اليه برامجها من اهداف.

التوصيات (الاستنتاجات) :

- العمل علي الاستعانة بنتائج هذا البحث للعاملين في مجالات التربية البدنية والرياضة في مجالات التعليم و التدريب ومراكز الاعداد البدني لاستخدام مدرسة التمرينات البدنية الملائمة وفقا لاهدافها لتحقيق الاهداف المرجوة في مجال اعمالهم .
- العمل علي اجراء دراسات وبحوث مشابهة حول أنماط مختلفة من مدارس التمرينات البدنية .
- ضرورة العمل علي اجراء تدريبات تدريبية للعاملين في مجالات التربية البدنية والرياضة للتدريب علي استخدام مدارس التمرينات البدنية المختلفة و التعرف علي المناسب منها لتحقيق اهدافهم .
- ضرورة الاهتمام بكهافية اختبار اسلوب التمرينات المناسب والمتناسي مع اي من المتغيرات (نظام العمل- طبيعة الاءاء- لياحة الاءاء الحركي- المتغيرات البدنية- المجموعات العضلية العاملة- الاهداف) وفقا للاسكانات والكائنات المتوفرة للعاملين او المدربين ، والفرق الفردية والاحتياجات والقدرات والهيول المختلفة للممارسين .

المراجع

المراجع باللغة الانجليزية:

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م): فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- بيك غاربان (١٩٨٦م) : الوجاهة المؤسسة الجامعية للنشر والتوزيع - بيروت .
- ٣-٣- حازم احمد السيد (٢٠١٦م) : اساس ومبادئ التمرينات الرياضية ، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٤- حامد احمد عبد الخالق (٢٠١٤م) : المهرجانات والعروض الرياضية ، مطبعة الملوجي، القاهرة .
- ٥- محمد الشاهد واشرف الخولي : نظريات التمرينات البدنية وتطبيقاتها العملية ، مركز معالجة الوثائق شين الكوم - البر الشرقي ، بدون .
- ٦- شعبة لتمرينات والجمباز (٢٠٠٥م) : طرق تدريس التمرينات = شعبة التدريس الفرقة الثالثة = مطبعة (٦) لكتوير المنصورة، ص(١٧ = ١٩) .
- ٧- شلي محمد شلي (١٩٩٧م) : التمرينات البدنية للصف الأول ، دهب حسن دهب قسم البحوث كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية .
- ٨- صلاح الفين محمد سليمان (٢٠٠١م): التمرينات للصف الاول اسلاميه للطباعه والكمبيوتر - القاهرة
- ٩- علاء الفين محمد علوه ، محمد مرسل حمد ازهاب (٢٠٠٢م) : التمرينات البدنية المنصورة "تربيه" زوجيه - جماعه علي شكل اللعب " دار بلال للطباعه والنشر المكتبه المنصريه - المنصورة.
- ١٠- محروس محمد فتيل ، محمد مرسل احمد ، حازم جاد عيسى احمد احمد الجندي (٢٠٠٢م):
ا. التمرينات والجمباز "نظريات وتطبيقات" الفرقة الاولى ، مطبعة دماص، المنصورة.
- ١١- محروس محمد فتيل، منال طلعت (٢٠١٢م) : تأثير تمرينات الجيرو تونيك علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجيه والشعور بوجود الحياء للجنات في المرحلة المتنيه من (٤٠ =
٤٥ سنة) المجله العلميه لعلموم التربيه البدنيه والرياضه، المجلد الثاني ١٩ سبتمبر = كلية التربية الرياضية - جامعه المنصوره .
- ١٢- محروس محمد فتيل، منال طلعت ، سامي محمد فتحي (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تمرينات
ا. جيرو تونيك علي مستوي اتاء مهارات تمرير المبادئ الاساسيه للتمرينات لطالبات الفرقة
b. الاولى - كلية التربية الرياضييه جامعه المنصوره .
- ١٣- محروس محمد فتيل، منال طلعت ، نسمة محمد فراج (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تمرينات للمقاومة الكلية للجسم (TRX) علي تنمية الوثبات الأساسية في التمرينات الفنية الانفاحية لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، العدد (٢٨ مارس) المجله العلميه لعلموم التربيه البدنيه والرياضه، = كلية التربية الرياضييه - جامعه المنصوره .
- ١٤- محمد حامد محمد فهمي (٢٠١٣م) : تأثير تمرينات الكور استابلتي علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لانشابات كرة السلة ، مجلة العلوم والرياضة ، يناير كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان .
- ١٥- محمود عباس ، صفوق طولان، محروس فتيل (١٩٩٨م) : نظريات واسس التمرينات للصف الأول ، الفنيه للطباعه والنشر - الاسكندرية ص(٢ = ٤) .
- ١٦- موسى فهمي، عادل علي حسن (٢٠٠٠م) : التمرينات والعروض الرياضييه - دار المعلم - القاهرة . ص(١٣ = ١٨).

المراجع باللغة الانجليزية:

- 17- Akuthota,A,Ferreiro,T ,Moore (2008): Cor stability exercise principles.Sports Med.7(1):39-44>
 - 18- -Hibbs AE ,Thompson KG,French D.(2008) : Optimizing performance by improving core stability and core strength. Sports med .38(12):995-1008.63-.
 - 19- -- Joseph E. Muscolino*, Adapted from www.wikipedia.orgSimona Cipriani journal of Bodywork and Movement Therapies . www.elsevierhealth.com/journals/jbmt
 - 20- -Monique Richards† <http://moniquerichardspilates.com>
 - 21- W Ben Kibler,Joel Press(2006): The Role OfCorstability in Athletic Function .Sports Medicine .36(3),189-198.
 - 22- -Yang Yang, Ph.D.; Scott Grubisich; Matthew F. Komelski, M.A.) (ascm fit sodely.page.a quarterly publications of the American College of sports medicine.www.acsm.org.fall 2008 page 3).
- .a شبكة المعلومات الدولية:
- 23- <http://a2s2.mam9.com/t865=topic>.
 - 24- <http://www.al-zin.com/vb/t90389.html>
 - 25- <http://www.com/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%>.
 - 26- <http://www.com/%D8%A7%D9%84%D9%87%D9%88%D8%A7%D8%A6%D9%8A%D8%A9>
 - 27- [Http://www.ehow.com/way-/88322=gyrotonic=exercises.htm/txzz19xn](http://www.ehow.com/way-/88322=gyrotonic=exercises.htm/txzz19xn), (Infl nite Dynamics: 811 El Capitan Way, Suite 100 San Luis Obispo, CA 93401(P) 805.594.1061(F) 805.594.1064
 - 28- [Http://www.ehow.com/way-/88322=gyrotonic=exercises.htm/txzz19xn](http://www.ehow.com/way-/88322=gyrotonic=exercises.htm/txzz19xn) bgmkt the American College of sports medicine.www.acsm.org.fall 2008 page 2)
 - 29-http://ejabat.google.com/ejabat/thread?tid=11cdc5883330062_5 -٢٩
 - 30- <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=40&t=1981> Tae Bo
 - 31- [http://www.trxtraining.com/blog/stability=principle=progressions=ask=the=professor#s\\$hash.ue2XCtIs.dpuf](http://www.trxtraining.com/blog/stability=principle=progressions=ask=the=professor#s$hash.ue2XCtIs.dpuf)
 - 32- -[http://www.trxtraining.com/blog/the=three=principles=of=progression=ask=the=trainer#s\\$hash.OXn2VHre.dpuf](http://www.trxtraining.com/blog/the=three=principles=of=progression=ask=the=trainer#s$hash.OXn2VHre.dpuf)
 - 33- <http://www.trxtraining.com/trx=resources/trx=exercise=video.php>.
 - 34- <http://www.trxtraining.com/suspension=training>