



جامعة الحمدانية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : جمناستك الاجهزة

اعداد

م.م نورا عبد الرزاق ملاعبدة
م.م نور غانم يونس

تاريخ رياضة الجمباز عبر العصور

نبذة تاريخية عن رياضة الجمباز.

الجمباز في العصور القديمة.

الجمباز من الرياضات التي هي وليدة الطبيعة حيث عرفها الإنسان البدائي نتيجة تعامله مع الطبيعة القاسية والتي كانت غير ممهدة كما عليها الآن متمثلة في كيفية حصول الإنسان على غذائه في تسلق الأشجار للحصول على الثمار والوثب والجري والهروب من الحيوانات المفترسة علاوة على تعامله مع بعض الحيوانات مثل الفردة ومحاولة تقليديهم في بعض حركاتهم الطبيعية من هنا بدأ الجمباز كوسيلة للإعداد البدني لتوفير تلك المتطلبات الضرورية للبقاء والكفاح ضد الطبيعة. واستمر هكذا يصارع الحياة، فلم يخطر بباله انذاك استخدام الرياضة هواية، بل مارسها من اجل البقاء وقهر الطبيعة .

الجمباز عند القدماء المصريين.

وقد عرفها أجدادنا القدماء منذ ٣٠ سنة قبل الميلاد وهذا ما أظهرته النقوش الموجودة في مقبرة (ميراروكا) في سقارة ومقبرة (بني حسن) ومقبرة (بتاح حتب) حيث نقوش الحركات بهلوانية فردية وجماعية وتمارين مشتركة بين النساء والرجال تمثل أدق الحركات التي تمارك الآن في الجمباز حيث يدل ذلك على أن (القدماء المصريين هم أول من مارس رياضة الجمباز.

الجمباز عند القدماء الصينيين

في سنة ٢٦٠٠ قبل الميلاد قام الصينيون بتطوير بعض الأنشطة التي تشبع الجمباز الى تمارين علاجية وخاصة تلك التي تتصل بالشكل العلاجي الطبي واستخدموها في معالجة بعض الحالات المرضية التي تصيب الانسان .

الجمباز عند الإغريق.

اهتم الإغريق اهتماما كبيرا بالجمباز وأصبحت تلك الرياضة من السمات الرئيسية للتربية في ذلك العصر، ولقد أعطى الإغريق مكانا كبيرا لتلك الرياضة حيث أصبحت من السمات الرئيسية لذلك العصر حيث كانت تمارس تمارين الجمباز في صالات مغلقة من قبل الرجال فقط وهم عراة ، ولهذا كان محرمة على النساء وحتى لا يسمح لهن بالدخول الى صالات التدريب. ومن جاءت تسميتها فأصل كلمة (جمباز) مشتق من اليونانية (جيمنوس) ومعناها العاري بدون ملابس وارتفعت مكانة الجمباز في هذا العصر إلى مستوى الفنون الرفيعة مثل الموسيقى والأعمال الفنية .

الجمباز في عصر الرومان.

جاء عصر الرومان الذين اهتموا ببرامج التدريب البدني من أجل أهدافهم العسكرية ، حيث اعتبروه أحد الوسائل الأساسية والمهمة في اعداد وتدريب المقاتلين وهم أول من استخدموا الحصان الخشبي في تدريب الفرسان على كيفية القفز والهبوط على الجهاز، و الذي كان يشبه الحصان الحقيقي وكان له رأس وذيل.

الجمباز في العصر الحديث

في عصر النهضة اهتمت الدول خاصة أوروبا بالنشاط البدني المنظم وأصبحت حركات الجمباز أكثر فنا مما كانت عليه من قبل، وقد قسم الطبيب الفينييسي (يورونيمو ميركوباليس) (١٥٣٠-١٦٠٦) تمارين الجمباز الى ثلاثة انواع هي: - الجمباز العلاجي

الجمباز الحربي

الجمباز الرياضي

مدارس الجمباز

المدرسة الألمانية

من مؤسسي هذه المدرسة ومربيها فريديك لودفيج اهتمت هذه المدرسة بتمارين جمباز الأجهزة وكانت هي النواة للجمباز الموجودة حاليا واهتمت هذه المدرسة بالتمارين التي اعتمدت القوة والمرونة والرشاقة ان هذه المدرسة لم تعر أهمية الى تأثير ممارسة هذه التمارين على وظائف الجسم

المدرسة الفرنسية

من مؤسسي هذه المدرسة اموروس واهتمت هذه المدرسة بتكريس تمارين الجمباز في التدريبات الحربية واستخدمتها في تدريب الفرسان والمقاتلين ومن الجديد في هذه المدرسة انها اهتمت بدراسة تأثير هذه التمارين على وظائف الجسم الفسلجية كما انها أدخلت الموسيقى في أثناء أداء تمارين الجمباز

المدرسة السويدية

من مربي هذه المدرسة لك وابنه ويان اهتمت هذه المدرسة بتمارين الجمباز ولاسيما بعناصر اللياقة البدنية لهذه التمارين وسميت بتمارين السويدية نسبة الى هذه المدرسة ولازالت هذه التمارين تستخدم الى يومنا هذا وخاصة المهرجانات والاحتفالات والبطولات ويشترك عادة في أدائها مجموعة كبيرة من اللاعبين تؤدي حركات مؤحدة وعلى إيقاع الموسيقى كما اهتمت هذه التمارين وعلاقتها بعلم التشريح وفلسفة أعضاء جسم الانسان

أنواع الجمباز

تقاس حضارة الشعوب وتقدمها بمدى حسن استخدام المجتمع للثروة البشرية الكامنة في أفرادها وتوجيه طاقاتهم الوجهة الإنشائية السليمة التي تسهم في تقدم الإنسانية وتعتبر الرياضة وسيلة أساسية من وسائل تقدم الأمم و امرأة صادقة لمستوى حضارتها و نهضتها وتشهد الساحة الدولية تطورات علمية تطبيقية سريعة لكافة الأنشطة الرياضية، حيث تعتبر رياضة الجمباز من أهم الأنشطة التطبيقية ذات الصلة التربوية والبدنية في جميع المجالات المحلية والدولية. لذا كان الاهتمام بالاتجاهات العلمية لرياضة الجمباز ، تأخذ مكانة رفيعة من بين الدول المختلفة من حيث التطبيق، حيث أن الجمباز كرياضة أساسية غنية بالمواقف العمالة ذات التأثير المباشر على أعضاء الجسم وأجهزته

الحيوية

أولا : جمباز الألعاب

يسمى جمباز الالعب برياضة السن المبكر حيث يبدأ مع الاطفال بعمر (٣-١) ١ سنوات في المرحلة التمهيدية للمدرسة أي مرحلة ما قبل المدرسة و تعرف بمرحلة رياض الاطفال حيث يكون فيها لدى الاطفال استعدادا بدنيا وعقليا لاستقبال المهارات الجديدة . ويهدف هذا النوع من الجمباز الى تأهيل الاطفال للتعرف على بعض الأجين والأدوات المساعدة في الجمباز وبناء أجسامهم بدنيا للممارسة عليها وذلك عن طريق التدرج معهم على كيفية استخدامها من خلال اداء بعض التمرينات البسيطة لاكتساب بعض المبادئ الاساسية لبعض مهارات الجمباز. ويتضمن جمباز الالعب ثلاث اشكال هي

- ١- مسابقات بدون لمس الادوات والاجهزة
- ٢-مسابقات باستخدام الأدوات والاجهزة .
- ٣- تركمسابقات بزيادة صعوبة الاداء على الادوات والأجهزة .

فوائد جمباز الألعاب

- تنمية بعض العناصر البدنية للاطفال .
- اكساب القوام السليم .
- تنمية روح التعاون والجماعة.
- تنمية السمات النفسية والقدرات العقلية
- د. بعد جمباز الالعب اساسا للانتقال إلى جمباز المواقع.

ثانيا : الجمباز الفني

وهو ما اطلق عليه بجمباز الاجهزة والذي اشتمل على اجهزة الرجال السنة واجهزة النساء الأربعة . ولهذا النوع تأثيرات على ممارسه يمكن اجمالها في :تحسين الصحة العامةتقوية الإرادة وزيادة التحملتعويد النظام والالتزامتطوير وتنمية اللياقة البدنيةالتعويد على الصفات النبيلة ,من شجاعة واحترام وحب وغيرهلهذا النوع من الجمباز جذور تاريخية منذ العصور القديمة للانسان وحتى يومنا هذا جميع هذه الأنواع تمارس من كلا الجنسين الرجال والنساء عدا الجمباز الإيقاعي حيث يمارس من قبل النساء فقط وأكثر نوع يمارس في المنطقة العربية ولهم فيها مشاركات رسمية في المنافسات العربية والقارية والدولية ويدرس في المدارس والجامعات هو الجمباز الفني للرجال والنساء حيث هناك ستة أجهزة للرجال وأربعة أجهزة للنساء وعلى الشكل التالي:

أجهزة الرجال

Floor Exercises :الحركات الأرضية

حصان المقابض :: Pommel Horse

Ringsالحلق

Vault Tableمنصة القفز

Parallel Barsالمتوازي

Bar Horizontal العقلة

أجهزة النساء:

المتوازي المختلف الارتفاع :: Uneven Bars

Balance Beam عارضة التوازن

الحركات الأرضية : Floor Exercises

طاولة القفز

ثالثا جمباز الأجهزة

جمباز الاجهزة(داد)يعتبر جمباز الأجهزة أساس الإعداد للبطولات والمنافسات ، كما يعد المدخل التحقق ا على المستويات في رياضة الجمباز على مختلف الاجهزة الاساسية من ناحية فنية -وطبقا لقواعد اللعبة . ونجد هذا النوع ضمن مناهج الكليات والمعاهد الرياضية المختم وفي مناهج مادة التربية الرياضية في المدارس .ويتمثل جمباز الاجهزة فى الاداء الحركي العضلى على اجهزة الجمباز الاساسية من يكون مدخلا اساسيا للاعداد للبطولات والوصول الى المستوى المتقدم لاداء الحركات على اجهزة قانونية اداء صحيحا يحدد طبقا لقانون رياضة الجمباز وان هذا النوع يعتبر الاساسي لرياضة الجمباز متمثلا في أساسيات هذه الرياضة على الأجهزة المختلفة في بداية التدريب عليها ويجب ان يتميز شكل التدريب والأسلوب العلمي من حيث الاختيار الصحيح للناشئين ووضع البرامج التدريبية وفق الاسس العلمية لاعداد اللاعبين والتي تنصف بالعناية بالنواحي البدنية والفنية والنفسية. وعند أساس لتنفيذ هذا النوع من الجمباز يجب مراعاة بعض المبادئ منها :-

- ١-تعليم المهارات على الأجهزة بعد تبسيطها
- ٢ - مراعاة التدرج فى التعلم من السهل إلى الصعب
- ٣-مراعاة عنصري التسلسل والسهولة في أثناء التعلم
- ٤ - العناية بالنواحي الفنية والخطوات التعليمية للمهارات التي يشتمل عليها الجهاز
- ٥ - مراعاة الأداء السليم للنموذج أمام اللاعب

كما يجب على المدرس مراعاة المبادئ المسابقة أثناء تعلم المهارات الحركية ويجب علنا عدم إغفال بعض الأمور الهامة والمعيّنة على التعلم وهذه الأمور هي:

١ - العناية بالتمارين البدنية التي تكسب اللاعبة القوة العضلية في عضلات الجسم المستخدمة أثناء الأداء المهارى على كل جهاز من أجهزة الجمناز

٢- العناية بالتمارين البدنية التي تعمل على تنمية التوافق العضلي العصبي للاعبة. حيث يعتبر هذا العنصر من العناصر الرئيسية لهذه الرياضة- تدريب اللاعبة على الإحساس بالحركة المؤداه ، وذلك عن طريق تدريب العضلة العاملة وتنمية إحساسها لمزاولة الحركة المطلوبة.- الاهتمام بالتمارين البدنية التي تكسب اللاعبة عنصر التوازن ، حيث تنظير أحمد هذا العنصر في كثير من المهارات الحركية وعلى العديد من أجهزة الجمناز .

الفرق بين الجمباز الفني للرجال والجمباز الفني للنساء

أوجه التشابه بين الجمباز الفني للرجال والنساء

- ١- كلا الجنسين تقوم جملهم الحركية من ٢٠ درجة
- ٢- كلا الجنسين يشتركون بنفس البطولات التي هي :
البطولة التأهيلية (بطولة رقم ١)
بطولة الفردي العام (بطولة رقم ٢)
بطولة نهائي الأجهزة (بطولة رقم ٣)
بطولة نهائي الفرق (بطولة رقم ٤)
- أقصى ما يجمعه كلا الجنسين على الجهاز الواحد (٨٠) درجة
حسب القانون الدولي الجديد حيث أن كلا الجنسين لديهم جهازي بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز
- كلا الجنسين يكون عدد الفريق متكون من ٤-٥-٦ لاعب أي يشارك الفريق بستة لاعبين ويتنافس خمسة لاعبين وتؤخذ أفضل أربعة درجات لتستخرج درجة الفريق على الجهاز الواحد

أوجه الاختلاف بين الجمباز الفني للرجال والنساء

- عدد أجهزة الرجال (٦) وأجهزة النساء (٤) أجهزة
- أقصى ما يجمعه اللاعب في بطولة الفردي العام للرجال (١٢٠) درجة وأقصى ما يجمعه النساء (٨٠) درجة
- أقصى ما يجمعه الفريق الرجالي في البطولة الفرقية (٤٨٠) درجة وأقصى ما يجمعه الفريق النسائي (٣٢٠) درجة
- ارتفاع منصة القفز عند الرجال (١٣٥) سم وعند النساء (١٢٥) سم
- زمن الأداء في الحركات الأرضية عند الرجال لغاية (٧٠) ثانية وعند النساء لغاية (٨٠) ثانية
- الموسيقى يصاحب الحركات الأرضية للنساء فقط ولا تصاحب حركات الرجال

رابعاً الجنباز المساعء

أولاً- الجنباز المساعء لبقفة الألعاب الرفاضفة

فستءءم هءا النوع عاءة فف الءرة الاءءاءف من الوءءة الءرفبفة ولاسفا الاءءاء العام منها؁ وءلك لكون ءمارفن الجنباز ءعمل على ءطوفر وءقوفة المءامف العضلفة للءسم بشكل عام وءزفء من مرونة مفاصل الءسم. هءا فضلا عن ءورة الألعاب الرفاضفة . فنءء ءمارفن الجنباز فف اءءاء لاعبف معظم الألعاب الرفاضفة. ءطوفر وءءمة معظم عناصر اللفاقة البءنف الءف ءءء اللبنة الاساسفة فف الءءءم فف ءمرف الملاكمة والمصارعة والسفاة والساحة والمفءان ووفرها من الألعاب الأءرى

ءانفا- الجنباز العلافف :

وهف عبارة عن ءمارفن للجنباز ءسءءم فف علاء وءأهفل بعض الءالات المرفف بعض الءالات الءشوهات الولاءفة. ومما ءءءر الاشارة فله هنا هو ان ءعطف هءة الءمارفن للمرفف والمصابفن على وفق برامء علاففة ءأهلفة باسس علمفة وءء اشراف مءءصفن بهذا المءال على أن فءابع ءالة الءءسن وفف ضونها فءم ءفففر هءة البرامء

ثالثا الجمباز الانتاجي :

ونقصد به تمارين الجمباز التي تعطى للعمال في المعامل والمصانع وللموظفين في الدوائر والمدرسين في المدارس والغاية منه هو المساعدة في تجديد الحيوية والنشاط وابعاد الملل والرتابة المتأتية من جراء ساعات العمل الطويلة، وقد اجريت دراسات عديدة من اجل معرفة تأثير ممارسة مثل هذه التمارين على مستوى الاداء والانتاج ولد اكيت جميعها الى تضاعف مستوى الانتاج مما حدا باصحاب المعامل الانتاجية والشركات الى وضع تمارين للعمال والموظفين. وتعطى هذه التمارين في عدة اوقات وعلى النحو التالي :-

١- تمارين جمباز تعطى قبل العمل وبحدود (١٠) دقائق والغرض منها اعداد الداخلية وتمتاز هذه التمارين باستخدام الايقاع من وتهيئة العمال للجهد بنشاط عال وحيوية وذلك من خلال عمل الاجهزة الوظيفية من اجل المتعة والراحة النفسية

٢- تمارين جمباز تعطى في اثناء العمل، وهذه التمارين تعطى من أجل التغيير من وضع الجسم في حال كون العامل يتخذ وضع الجسم نفسه لساعات طويلة بحكم طبيعة العمل وتستغرق هذه التمارين بحدود (٣٠) دقيقة ٣- تمارين جمباز تعطى في نهاية العمل وتعطى عادة بغية الاسترخاء للمجاميع العضلية التي خضعت لساعات طويلة من العمل أو لاشراك مجاميع عضلية لم تشترك في العمل لتلك الساعات ومن أجل خلق توازن وتناسق بدني وتجنب حصول التشوهات

شكرا لكم