

لمحة تاريخية عن الجمباز:

تعتبر مصر القديمة منذ ثلاث آلاف عام قبل الميلاد من أول الحضارات التي عرفت رياضة الجمباز، ويثبت هذا القول النقوش والآثار الموجودة في مقابر سقارة ومقبرة (بتاح حتب) ومقابر بني حسن، وجدار مقبرة (امنحتب) مدير الملاعب في الأسرة التاسعة، وجدار مقبرة (خنوم حتب)، وجدار مقبرة (جوبا) في نل المعمارية ومقبرة (مري رغ) ومقبرة (أي). وبجانب تلك المقابر توجد مقوش مماثلة على معبد (حتشبسوت) في الكرنك.

إن معظم تلك الآثار تبين رسومات ونقوش لحركات تمثل مهارات الجمباز المعروفة لدينا في العصر الحديث كالوقوف على الرأس والدحرجة الأمامية وبعض التمرينات الاستعراضية كالأهرامات الزوجية والجماعية.

ويدل التاريخ على أن حضارة الصين منذ عام (2600) قبل الميلاد قد عرفت الجمباز بصورة أولية، وقامرا باستخدامه بغرض العلاج الطبي، وعند بزوغ حضارة الإغريق لقي الجمباز بعض العناية من جانبهم وكان يسمى (الفن العاري) (Naked art) وأصبح الجمباز من ضمن أنشطة التدريب وأشتمل على الجري والوثب وبعض مهارات الأكروبات وتسلق الحبال وتمرينات التوازن.

ويلى بعد ذلك حضارة الرومان الذين اهتموا بتعديل برامج التدريب البدني. ويعتبر الرومان أول من استخدموا الأجهزة كالحصان الخشبي - الذي يشبه الحصان الحقيقي - وكان الهدف من استخدام هذا الجهاز التدريب على الفروسية.

وتبع هذه الفترة انحلال وهبوط في النواحي البدنية، واستمر هذا الانهيار إلى أن ظهر عصر النهضة حيث بدأ الاهتمام بالجمباز وذلك منذ عام (1750م).

وابتدأت أوربا على يد يوهان باسكو (Yohann Basedow) الألماني الجنسية فتح بداية جديدة لاستمرار رياضة الجمباز.

ولقد ساعد في الاهتمام بالنشاط البدني ما قام به (جتس موتس Guts Muts) و (فردريش لودفنج يان Friedrich Ludwing Yahan) ويعتبر (يان) أول منظم حقيقي لأداء الحركات على الأجهزة والتي تطورت في صورتها الحالية الآن.

إن مجهودات (يان) خلال الفترة (1810 إلى 1852) كان هدفها سياسة، حيث وضع خطة لتنمية شباب قوي وذلك لتحرير ألمانيا من فرنسا بعد انتصارات (نابليون) (Napoleon) كما أهتم ببناء أمة قوية بتنمية شباب ألمانيا بدنيا وعقليا من طريق التدريس في برلين بألمانيا. وخلال أشهر الصيف كان يأخذ معه مجموعات من الشباب إلى الحقول والغابات للعب (مصارعة، القفز، الجري، والتسلق).

وبممارسة هذا النشاط في الخلاء بدأ (يان) في استخدام وتصنيع أجهزة جمباز بدائية من الأشجار.

وخلال فترة الشتاء بدأ بعض الشباب المتحمس يستمر ويمارس هذا النشاط داخل الصالات المغلقة.

أما في الربيع فقد استمر التدريب في الخلاء بإعداد أكثر عن ذي قبل، إذ بدأت المدارس المختلفة في إرسال الشباب لممارسة هذا النشاط.

ومن خلال ممارسة الشباب ظهرت أنواع مبتكرة وجديدة من الحركات مما دفع الآخرين لمحاولة تقليدهم.

في الشتاء بدأ الشباب يتجه إلى الصالات المغلقة وفي هذه المرة حملوا معهم الأجهزة ولاتي صنعوا أعدادا كثيرة منها كما أن المهارات أصبحت أكثر تنوعا وصعوبة.

ومن خلال هذا الاهتمام ظهرت عدة تنظيمات لنشر حركة رياضة الجمباز وتم إنشاء رابطة الجمباز (Turnverein).

وتطور نظام البطولات بين الممارسين لهذه الرياضة بواسطة التنظيم الجديد لاتحاد الجمباز وهكذا بدأت بطولات الجمباز الحديثة.

في سنة (1820) تعددت فروع رابطة الجمباز في ألمانيا حيث تم إنشاء لجان أعضاء في كثير من المدن الكبيرة. كما تم إنشاء أول اتحاد للجمباز في ألمانيا سنة (1868) وفي الأربعين عاما التالية لذلك تكونت اتحادات أخرى مثل الاتحاد

الديمقراطي للجيمباز، الاتحاد الألماني للجيمباز سنة (1883)، واتحاد العمال الألماني للجيمباز سنة (1892).

ويجد القارئ، أن بداية الاهتمام بنشر رياضة الجيمباز قد ظهرت بواورها بألمانيا، ويرجع الفضل إلى الرواد الأوائل مثل (يان) و (جتس موتس). ولا نغفل عن الإشارة إلى اهتمام الدول الأوروبية الأخرى وكذا الاتحاد السوفياتي بالجيمباز، فلقد ظهر الجيمباز في بعض دول أوربا في نفس الفترة التي بدأ ينتشر فيها بألمانيا.

ويستطيع المرء القول بأن تقدم مستوى الجيمباز كان نتيجة البحوث العلمية المستمرة من جانب الاتحاد السوفياتي وذلك منذ قيام أول بطولة بموسكو سنة (1885) ثم بطولة روسيا سنة (1903). ومنذ قيام دولة الاتحاد السوفياتي أنشئت الملاعب والصالات المغلقة وصنعت الأجهزة وافتتحت معاهد تربية لإعداد المدارس للتربية الرياضية المتخصصة.

بدأ تقدم الاتحاد السوفياتي واضحا عندما أشترك في البطولة الدولية سنة (1937) حيث فاز فريق الجيمباز ببطولة الفرق.

ويدل تقدم مستوى لاعبي الاتحاد السوفياتي على مجهودات عظيمة لفترة سنوات عديدة من البحث العلمي والذي أدى إلى تغيير وتطور طرق التدريب لتناسب المستويات البدنية والأدائية و المهارية وبذلك تغير زمن وأسلوب التدريب. ويذكر التاريخ أثر أعمال (أوكران Ukran) نحو بداية تقسيم تمرينات الجيمباز إلى مجموعات مما أدى إلى تبسيط عملية التعليم والتدريب.

وتلخيصا لما سبق فإن الفضل يرجع إلى المدرسة الروسية (بعد الحرب العالمية الثانية) في وجود الجيمباز الحديث وذلك حين طبقت العلوم الطبيعية تطبيقا عمليا على التمرينات التي يؤديها لاعبو الجيمباز.

وبفضل استخدام مبادئ التشريح وعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس الرياضي وقواعد التدريب ومبادئ علم الحركة ارتقا مستوى أداء اللاعبين وأوجدت ذخيرة من المهارات الصعبة المتنوعة على الأجهزة المختلفة.

ولاشك أن المدرسة الروسية قد بذلت عدة تجارب عملية لكي يصل مستوى لاعبي الجمباز إلى الحد الذي استطاعوا به إحراز أغلب البطولات العالمية والدورات الأولمبية باقتدار.

انتقاء لاعب الجمنار

لقد ثبت خلال التدريب أن مستوى المهارة العالية لا يمكن أن يصل إليه أي شخص يرغب في ممارسة أي ضرب من ضروب الرياضة، إلا بإجراء الاختبارات وطرق الانتقاء العلمي للناشئين وفقاً لمتطلبات اللعبة المراد ممارستها. فالتطور السريع الذي تشهده الألعاب الرياضية بصورة عامة والجمنار بصورة خاصة ناتج عن دراسات لعلم التشريح والفسلجة وعلم التدريب وعلم الحركة والبيوميكانيك وعلم النفس الرياضي... الخ، إذ أن علاقة النواحي النظرية لكل لعبة تكون ملازمة ومنتمة للناحية العملية، وإضافة إلى أن انتقاء الناشئين وإجراء الاختبارات العملية وفقاً لمتطلبات اللعبة وما يتصف به اللاعبون، يحتل المكانة والأهمية الخاصة لتطوره والوصول به إلى المستويات العالية.

إن التنبؤ بإمكانية صلاحية هذا الطفل أو ذاك لممارسة رياضة الجمنار تتحد في ضوء المقاييس الجسمية و النمو البدني و يجب عند تقرير هذه الصلاحية أن يوضع في الاعتبار المقاييس الجسمية لأحسن اللاعبين في الجمنار في العالم و تجدر الإشارة هنا إلى أن لاعبي الجمنار ذوي المستوى العالي يعتبروا من متوسطي الطول أو أقل بقليل و يتميزون بانخفاض وزنهم مقارنة بالأفراد العاديين و يتميزون كذلك بنمو حزام الكتفين و ضيق الحوض مع صغر حجم الجذع و طول عضلات الذراعين واستقامة عضلات الرجلين، و نمط جسم لاعب الجمنار يكون من النوع العضلي أو العضلي النحيف.

مرحلة الانتقاء المبدئي

وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين و تهدف هذه المرحلة إلى تحديد الحالة الصحية العامة للناشئة من خلال الطيبة واكتشاف المستوى المبدئي للصفات و القدرات البدنية و الخصائص المورفولوجية و الوظيفية و سمات الشخصية ومدى تطابقها مع متطلبات و خصائص النشاط البدني و الرياضي الملائم للناشئة.

تتم عملية التعرف على الموهوبين من خلال الإجراءات التالية:

أ/ الإجراء تمهيدي

تتضمن هذه المرحلة الملاحظة العابرة للناشئة أثناء النشاط البدني و الرياضي لانتقاء من يتوسم فيهم الموهبة الرياضية و ذلك يعتمد على الخبرة الشخصية للقائم بالانتقاء كما تتضمن قدرة هذا الأخير على الملاحظة المنظمة و الدقيقة كما تعتمد على جمع بيانات رسمية أو غير رسمية عن الناشئ و دراسة سجلاته الرياضية.

ب/ الإجراء الرئيسي

تعتمد هذه المرحلة على ثلاثة عناصر أساسية ألا و هي :

أ - الفحوصات الطبية : لتحديد الحالة الصحية للطفل و الكشف عن أي معوقات تعاطي النشاط البدني و الرياضي.

ب - القياسات المورفولوجية : تعتمد على القيام بقياسات للجسم كالتطول و الوزن، عرض الحوض و الكتفين، محيط الصدر إذ أن هذه القياسات تحدد شكل الجسم و تناسبه كما يمكن أن تعطي لمحة عن كفاءة بعض الأجهزة و الأعضاء.

ج - الاختبارات البدنية : وهي مجموعة من التمارين الرياضية لتقويم مستوى نمو اللياقة البدنية و الخصائص البدنية كالمرونة و التوازن...

القياسات المورفولوجية

يبين الجدول التالي بعض المقاسات الجسمية للناشئة

درجة مستوى النمو			مقاييس النمو البدني	عمر اللاعب
أعلى من المتوسط	متوسط	أقل من المتوسط		
130-123	123-119	118-116	طول الجسم/ سم	7 سنوات
26.5-23.5	23-20	19.5-18	وزن الجسم/كجم	
62-59	58.5-55	54.5-52	محيط الصدر/سم	
131-126	125-131	120-118	طول الجسم/ سم	8 سنوات
27-24.5	24-21.5	21-18.5	وزن الجسم/كجم	
62.5-59.5	59-57.5	57-54	محيط الصدر/سم	
134-130	129-124	122-119	طول الجسم/ سم	9 سنوات
30-27	26.5-23	22.5-20	وزن الجسم/كجم	
66.5-63	62.5-59.5	59-55.5	محيط الصدر/سم	

كما يجب قياس عرض الحوض و عرض الكتفين واحتساب النسبة بينهما

الاختبارات البدنية

وهناك اختبارات كثيرة للاعبين، وهي تهدف لقياس نمو الصفات البدنية الأساسية لدى الناشئة و تحديد مستوى اللياقة لديهم و تقويم بعض الخصائص البدنية كالمرونة و التوازن... كما أن الهدف من إجراء هذه الاختبارات ليس فقط تحديد أفضل الممارسين من الناشئين ولكن تقدير النتائج للاختبارات. حيث يمكن على ضوء هذه الاختبارات والمعلومات المجمعّة والأرقام التي تم التوصل إليها اقتراح عمل جدول مقنن للناشئين في القطر.

شروط اختبار لاعبي الجمباز الناشئين:

- 1- تشرح الاختبارات للناشئين الذين سيقومون بالتمرين بمعلومات عن طبيعة الاختبارات التي ستؤدي ومكان وزمان الاختبار.
- 2- يفضل إجراء الاختبارات على شكل مسابقة لحث المشتركين في

الاختبارات على إظهار قدراتهم.

3- عند التكرار إعادة الاختبارات يراعي إجراؤها في نفس الظروف للاختبار الأول.

4- يؤدي الاختبارات من يوم واحد متصلة.

5- يؤدي نموذج أمام الناشئين في بداية كل اختبار لتجنب الناشئين من الوقوع في أخطاء.

6- اختيار الاختبار الذي يقيس عنصرا واحدا من حيث درجة خصائصه وكفاءته وتحديد أبعاده.

7- الاختبار يجب أن تكون واضح المعالم من حيث طريقة الأداء وكذلك في طريقة تقييم ووضع الدرجة للناشئين.

8- التمرينات التي تختار كاختبارات يجب إلا تكون مكررة أو مزدوجة وذلك لكي لا يصاب اللاعب الناشيء بالملل.

الدرجة	9 سنوات	8 سنوات	الاختبارات
10 9 8	5.0 ث 5.1 ث 5.2 ث	5.3 ث 5.4 ث 5.5 ث	1- جري 20م من البدء العالي
9	9.5 ث	10.6 ث	2- جري 30م من وضع البدء الرقود على الظهر
8	10.0 ث	10.7 ث	3- جري 15م في اتجاه ثم العودة
10 8 9	165 160 155	660 165 140	4- وثب طويل من الثبات (سم)
10 9 8	6 5 4	4 3 2	5- من التعلق الشد لأعلى (عدد المرات)
10 9 8	10 9 8	8 7 6	6- من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين بسرعة، الرجلان مضمومتان على العقلة الخامسة من عقل الحائط (عدد المرات)
10 9 8	6 5 4	4 3 2	7- من وضع التعلق على عقل الحائط الظهر مواجه عقل الحائط، عمل زاوية بالرجلين (عدد المرات)
10 9 8	5 4 3	3 2 1	8- من الوقوف الظهر ملامس لعقل الحائط والذراعين عالياً (تعلق) ثني الركبتين على الصدر

الأداء	الدرجة	الاختبارات
أ - الذراعان متعامدان على الأرض. ب - الذراعان مائلان قليلاً . ج - الذراعان مائلان قليلاً والرجلان مثبتيان قليلاً. د - الذراعان مائلان كثيراً والرجلان مثبتيان قليلاً.	10 9.5 9.0 8.0	9- عمل قوس من وضع الرقود على الظهر
أ - ملامسة الصدر للأرض مع عدم انثناء الرجلين. ب- ملامسة الرأس للأرض. ج - ملامسة الرأس للرجلين (الساقين مضمومين) د - ملامسة الرأس للرجلين عن طريق ترجيح الجذع عدة مرات	10 9.5 9.0 8.0	10- الجلوس طويلاً فتحاً ثني الجذع أماماً

الاختبارات	الدرجة	الاداء
------------	--------	--------

الاختبارات	الدرجة	الاداء
11- رفع الرجل ممتدة للأمام، للجانب. للخلف، الوقوف بجوار عقل الحائط والاستناد باليدين أو اليد بالنسبة للوضعين الأمامي والخلفي. وعند رفع الرجل للخلف مع استقامة الظهر يسمح بالميل للأمام ليس أكثر من 45°	10 9.5 9.0 7.5	90° فأكثر أ - الأداء الذاتي بدون مساعدة الغير. ب- بالمساعدة من 80° درجة إلى 8° أ - أداء ذاتي بدون مساعدة الغير. ب - بالمساعدة

اختبار مرونة مفصل الكتف:

الاختبار (وقوف - مسك العصا).

يستعمل في الاختبار عصا بطول متر مقسمة بالسنتيمترات من (صفر - 50)
على أن يترك 25 سم من كلا الجانبين كما في (الشكل 13).
ويبدأ الاختبار بوضع العصا أماما عاليا فوق الرأس ولا يسمح للجذع أن
ينحني إلى الأمام. ويقوم اللاعب بتدوير مفصل الكتف إلى الخلف ممسكا بالعصا.
يمكن إعادة التمرين عدة مرات على أن تكون إحدى اليدين ممسكة بنقطة الصفر
محاولة تقتصر المسافة بين الذراعين قدر المستطاع. ويعد مفصل الكتف أكثر
مرونة كلما تقتصر المسافة بين الذراعين قدر المستطاع. ويعد مفصل الكتف أكثر
مرونة كلما كانت المسافة بين اليدين قصيرة.

اختبار مرونة مفصل الورك:

أ- الفتح الجانبي للرجلين: (الجلوس الطويل، فتحا كاملا جانبيا).

يتم أداء هذا الاختبار بوضع لوحة مقسم عليها السنتيمترات لغاية ال 50 سم
وتكون مواجهة لظهر اللاعب. يحاول اللاعب فتح الرجلين جانبا مرتكزا باليدين
على سلم الاختبار محاولا الهبوط إلى الأسفل قدر الإمكان على أن تبقى الركبتان

ممدودتين. كما في

ب- الفتح الأمامي الخلفي للرجلين:

من وضع الوقوف يقدم اللاعب الرجل اليمنى أو اليسرى أماما على أن يبقى الجذع عموديا وبكامل امتداده. واحدى اليدين تمسك بسلم الاختبار. ويكون قياس السنتمرات المتبقية .

اختبارات للتوافق الحركي:

أسلوب تقدير درجة نمو التوافق الحركي للناشئين.

لتقدير درجة نمو مهارة التوافق الحركي لناشئي الجمباز، فلقد تم اقتراح تمرينات خاصة. يراعى عند تطبيقها على الناشئين حساب المعاملات الآتية مثل - الدقة - سرعة التعلم - توقيت الأداء، ويمكن تقسيم التمرينات حسب درجة صعوبتها إلى ثلاث مجموعات.

1- تمرينات بسيطة تؤدي في المكان بتوقيت أربع عدات.

2- تمرينات متوسطة الصعوبة. وهي تقوم بحساب الحركات الغير مضبوطة للذراعين مع الرجلين.

3- تمرينات ذات مستوى صعوبة متزايدة وهي تقوم بحساب حركات اليد، القدم، الأرجل والجذع. ويكون تقدير درجة هذه التمرينات هو 5- 7- 10 درجات.

يجب مراعاة النقاط الآتية عند تقدير درجة نمو التوافق الحركي لناشئي الجمباز.

1- القيام بشرح الهدف من جراء القياس بهذه الصفة البدنية مع عمل نموذج للتمرينات التي يؤدي.

2- إجراء تجربة أولية في حضور المدرب وبتوقيت بطيء لهذه الاختبارات مع تصحيح أداء أوضاع وإجراء الجسم.

3- قيام كل ناشئ بأداء هذه الاختبارات منفردا بغرض قياس درجة أدائه.

4- أن المعيار الرئيسي لنمو مهارة التوافق الحركي لدى اللاعبين هو قدرتهم

على أداء الحركات في مختلف أجهزة الجباز .

أسلوب تقدير ثبات جهاز التوازن لدى الناشئين في رياضة الجباز .

هناك عدة اختبارات للتأكد من مدى اتزان اللاعب وهذه الاختبارات هي:

1- السير على عارضة التوازن أو على مقعد سويدي مقلوب .

2- الوقوف على قدم واحدة مع غلق العينين .

في ضوء نتائج هذه الاختبارات يمكن التعرف على مدى مستوى صلاحية
الطفل الناشئ لممارسة رياضة الجباز وذلك بالاعتماد على النواحي التالية

1- المقاييس الخارجية لأجزاء الجسم .

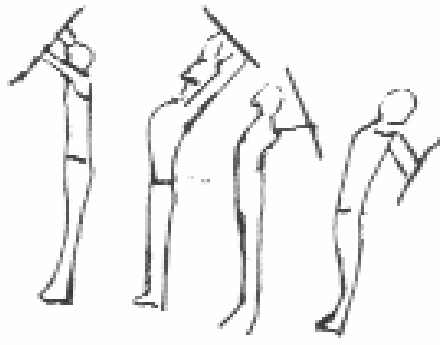
2- درجة الكفاءة (المستوى البدني) للناشئ في ضوء الاختبارات المعمول
بها .

3- مدى نمو مهارة التوافق الحركي لدى الناشئ .

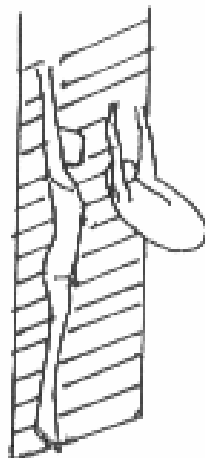
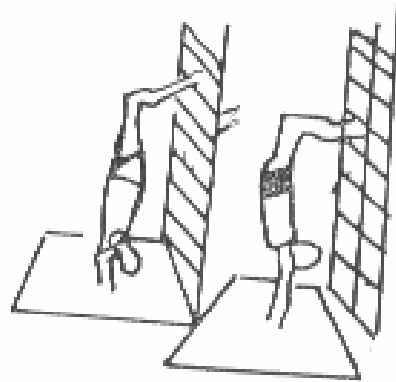
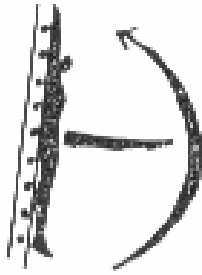
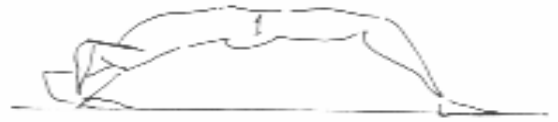
4- درجة الاتزان وثبات جهاز التوازن عند الناشئ (عارضة التوازن) .

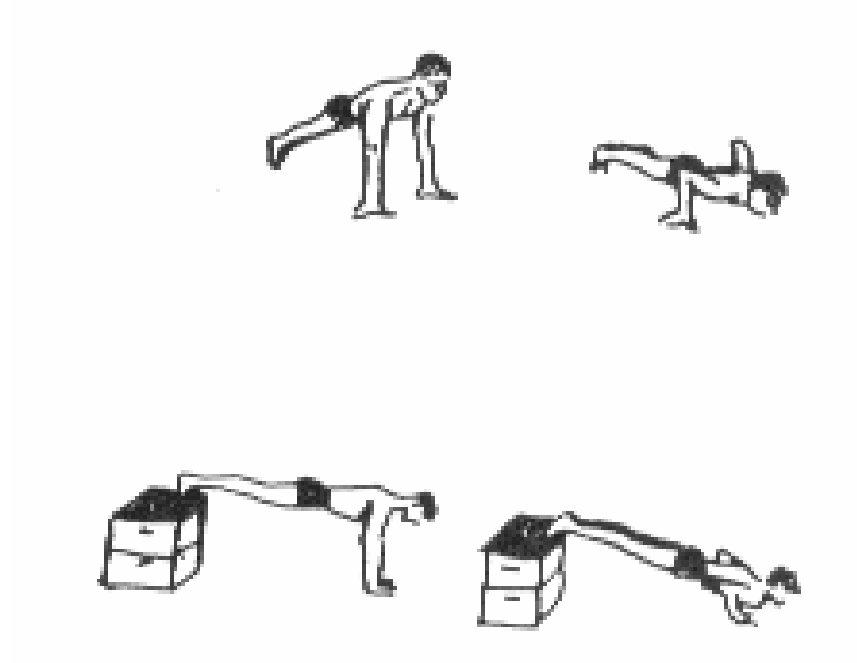
أن مرحلة الاختبارات الأولية للناشئ تشكل حجر الزاوية لمرحلة التخصص
التالية لهذه المرحلة . والتي تهدف إلى الإعداد الشامل المتزن للناشئين تمهيدا
لانتظامهم فيما بعد (اللياقة البدنية العامة) في سلك التدريب الرياضي التخصصي
(اللياقة البدنية الخاصة) لذا يجب على المدربين أن يضعوا في الاعتبار أن
الوصول لأعلى المستويات الرياضية لا تسمح إلا للناشئ الذي تتفق مواهبه وقدراته
واستعداداته مع الخصائص الفردية المطلوبة في رياضة الجباز التي يتخصص
فيها .

و رياضة الجباز من الأنشطة التي تظهر فيها المواهب والاستعدادات في
سن مبكرة ، لذا يستحسن للاعبين الجباز التبكير بتنظيم وتخطيط عملية التعلم
والتدريب وعدم الإسراع في مرحلة التدريب التخصصي .



(الشكل ١٣)





تجارب لفة العنق والكررة والسرج

