

## الفصل الأول

# نظرية الجمباز

ارتقى الجمباز في السنوات الأخيرة رقياً كبيراً وخاصة في الاتحاد السوفيتي - واليابان فقد أثبت لنا ذلك الدورات الأولمبية وبطولات العالم وما يوليه الروس واليابانيين من عناية كبيرة لهذه الرياضة .

فالجمباز وسيلة فعالة من وسائل التربية والتنشئة كما أنه من أهم عوامل الاحتفاظ بالصحة فضلاً عما له من أثر فعال في تنمية الروح الوطنية ويربي في الإنسان الصفات والخواص الآتية :

العزيمة - الشجاعة - النظام - الصداقة - المقدرة - الرشاقة -  
قوة التحمل - الذكاء - مساعدة الغير .

كما يربي ملكة الاحساس بالجمال واحترام الغير وهذه هي الصفات التي يتطلبها مجتمع سليم .

وللاعب الجمباز يستطيع اللعب في شبابه وفي مقدمة العمر .

ولما كان الجمباز يربي في الإنسان هذه الصفات الحميدة فيجب إعطائه اهتماماً كبيراً .

أما وقد عرفنا فائدة الجمباز وتأثيره فيجب علينا أن نسال أنفسنا هذا السؤال .

كيف ابقى لجمباز على حالته ولم يصبح لعبة شعبية كبعض الالعاب الاخرى ولم تعد مكاته مكانة قوية ؟ .

وللإجابة على هذا السؤال نذكر الاسباب الآتية :

١ - أن الجباز الذي كان يؤدي سابقاً في الصالات المغلقة أصبح يمارس في كثير من الاندية الرياضية المفتوحة مما جعل كثيراً من لاعبي الجباز يشتركون في كثير من الالعب الأخرى .

٢ - أن أداء الالعب في الهواء الطلق مما يجذب اللاعب أكثر منه في الصالات المغلقة .

٣ - أن نجاح اللاعب في الوصول إلى هدفه لاسبب كثيراً في الالعب الأخرى .

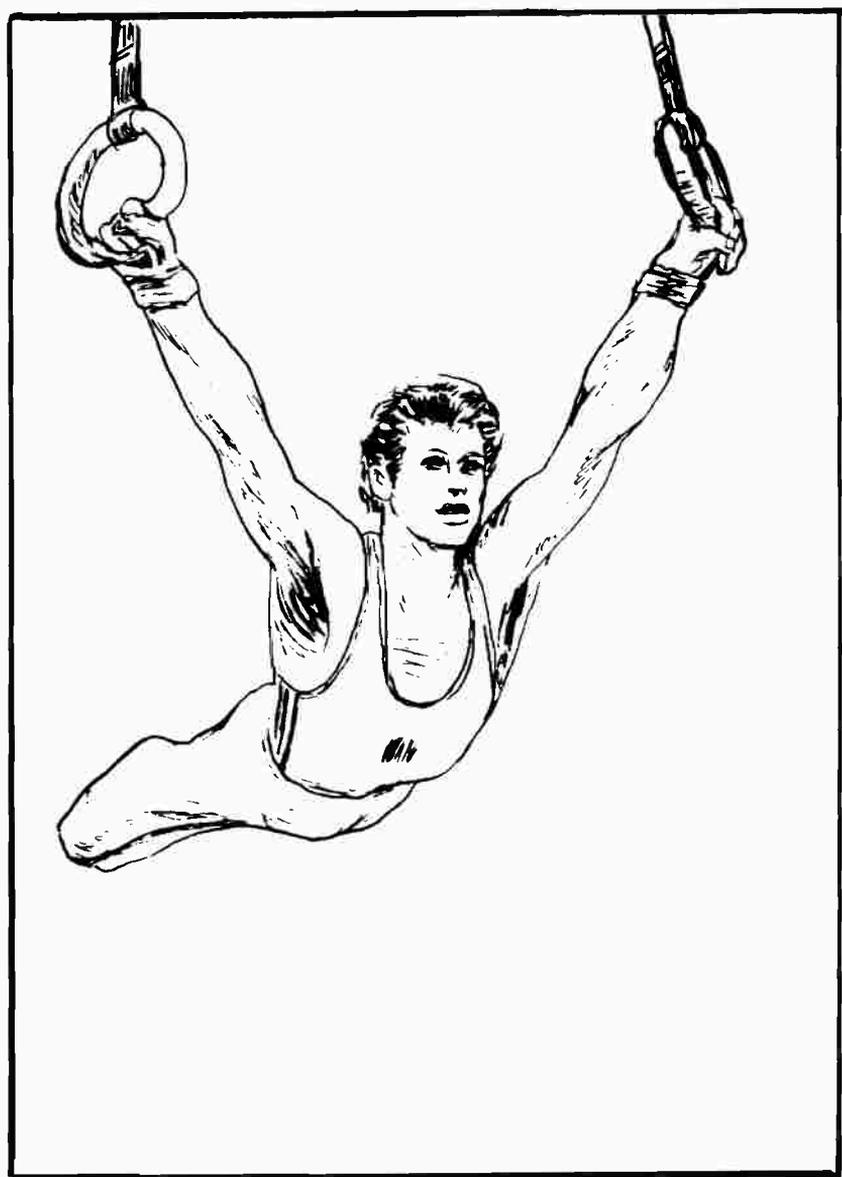
٤ - أن الجباز أصعب من الالعب الأخرى لثبات الاجهزة وصعوبة اللعب عليها

٥ - أن كل جباز في الجباز له طريقة مختلفة للعب عليه عن الجباز الآخر كما أن لكل جباز قانونه الخاص الذي يراعى أثناء المباريات .

لذلك يجب على مدرب الجباز مراعاة ذلك إذا ما أردنا اجتذاب اللاعبين لهذه الرياضة .

### تعريف كلمة الجباز :

سمى اليونانيون في قديم الزمان كثير من التمارين بالجباز ( جنوس - عارياً بدون ملابس ) ومعناها التمارين التي تؤدي بدون ملابس . وهذا المعنى إستعمله حديثاً جوتس موتس في ألمانيا وأخيراً إستعمله جان ولكنه أراد أن يغيره بكلمة ألمانية وأستعمل لجميع التمرينات الرياضية البدنية كلمة الجباز (Turnen) وأنه وإن كانت كلمة (Turnen) استعملت في القرن العاشر في اللغة الألمانية القديمة (Turnan) كتب موشيروش سنة ١٦٤٦ (Turner) أى لاعب الجباز وهو شاب يتمرن على ألعاب الفروسية إلا أن أصلها من اللاتينية ومعناها



ثنى الجسم ودورانه ومنها أخذت أخيراً كلمة (Turner) وهى المباراة . وفى أيام جان كان الجباز يعنى جميع التمرينات البدنية (الجرى - القفز - الرمى - التسلق) والتي كانت تستعمل فى تدريب الجنود الألمان لتحرير ألمانيا من احتلال نابليون لها .

وفى ألمانيا تفهم كلمة (Turnen) بأنواعها الأربعة التى سيأتى ذكرها وإن كنا نستعملها فى المدارس بالمعنى الذى أستعمله جان وهو جميع التمرينات البدنية .

ويفهم من كلمة (Turnen) جميع التمارين التى تودى على الأجهزة (العقلة . المتوازى . الحلق . الحصان . المهر . الصندوق المقسم . جبل التسلق . عقل الحائط . المقاعد السويدية . العارضة . التمرينات الحرة) .

فالجباز وسيلة مهمة لتربية الجسم وتنشئة الأفراد صغاراً وكباراً إذ تساعد على تنمية كثير من الخصال الحميدة والإحساس الحركى .

---