

الفصل الخامس

نظرة في تمارين الجباز من الناحية الفنية

يستطيع الإنسان أن يرى مدى تقدم الجباز إذا ما أتبع تطوره في السنوات الأخيرة بدقة ، فقديمًا كانت التمرينات على الأجهزة بسيطة غير معقدة وبالرغم من صعوبة التمرينات الآن فإن مستوى أدائها في غاية الارتفاع .

وأن المستوى الدولي في الجباز أصبح عاليًا لدرجة أنه لا يمكن الحكم على هذه التمرينات من الناحية الفنية إلا بتحليلها وتحليل إتصالها مع بعضها وأن علو هذا المستوى يتطلب من المدرسين والمدرّبين تبعات كثيرة لأنه في المستقبل لن يستطيع المدرب الحصول على مستوى عال في التدريب بتجاربه الشخصية فقط ، وحقيقة إن التجارب الشخصية تلعب دوراً هاماً في التدريب فالمدرّب الذي كان في وقت ما لاعباً للجباز يستفيد كثيراً من تجاربه ، ولكن نجاحه لن يكون كبيراً أو سريعاً مثل المدرب الذي لديه معلومات كثيرة في علم التشريح والفسيولوجيا وعلم الطبيعة وعلم النفس والمعلومات العامة الاجتماعية .

فالجباز يعتمد في لعبه على قيام عضلات الجسم ووظيفتها وعلى التعاون العضلي العصبي وعلى جنس اللاعبين وأعمارهم ، كما أنه يعتمد على الأجهزة والقوانين التي توضع للعب على كل جهاز وعلى قوانين المباريات الموضوعة .

وفي الألعاب الأخرى كالألعاب القوى مثلاً يتمرّن اللاعب بالأجهزة أما لاعب الجباز فإنه يتمرّن على الأجهزة — فلاعب الجباز يترك الأرض الثابتة ويقوم بعمل حركاته فوق الجهاز مستعيناً بقوانين علم الطبيعة وقوته الجسدية ، وكثيراً ما يرفع اللاعب جسمه أو يدفعه أثناء قيامه بحركات ودورات معقدة يعتمد نجاحها على صحة اتجاهها وسرعتها وعلى قوة عضلات اللاعب . ولهذا يجب

ن نعلم أنه للعمل في ميدان الجباز والحكم على التمرينات من الناحية الفنية يجب أن تقدر قيمة علوم الطبيعة وخاصة الميكانيكا وعلم التشريح ووظائف الأعضاء . وإذا تحدثنا عن الطريقة الفنية الصحيحة لأي تمرين يميزنا هذا السؤال :

هل يوجد في تمرينات الجباز طريقة فنية واحدة هي الصحيحة ؟
أم يمكن أيضاً أداء هذه التمرينات بطرق أخرى صحيحة ؟

وللإجابة على هذا السؤال يجب علينا أن نبين بوضوح ما الذي نهمه من كلمة الناحية الفنية . أن الناحية الفنية في الجباز هي الأداء لحركة ماأداء مطابقاً للقوانين فالحركة يكون أداؤها صحيحاً فنياً إذا كان مطابقاً للقوانين الموضوعه وكانت لايتحتوى على الحركات المنفردة والغير مرغوب فيها .

وفي أداء حركات الجباز يلعب الإقتصاد في القوى وكذا في جميع الالاماب الأخرى فهو قانون توفير القوى أو كما يقال قانون الإقتصاد وهذا يعنى الوصول إلى النهاية المظلمى للأداء بواسطة النهاية الصغرى للقوى فيجب أن نلاحظ أنه في الجباز لاتتمشى قوانينه مع هذا المبدأ في كل الحالات فثلا يمكن أن تودى كثيراً من القارين بالأيدي والأرجل مثنية بقليل من القوى منها لوأدت بالأرجل والأيدي مفرودة لكن القوانين لاتسمح لإبتاديتها والأيدي والأرجل مفرودة .

ومن ناحية أخرى نلاحظ تطابق هذه القوانين مع هذه المبدأ في معظم الأحوال كاللعب مثلاً على حصان الخلق بالأرجل والأذرع مثنية فهو مستحيل كما أن المرجحة والالتفاف على المحور الطولى للجسم لمو أحسن وموافق علم الطبيعة عند تأديته والأيدي مفرودة . وإن تاور الجباز ليظهر لنا أن تحسين مستوى الأداء لايتأتى إلا عن طريق دوام تحسين الطرق الفنية والإقتصاد في الحركات . فلتعود بأنفسنا بعض سنوات الماضى فترى أن الصورة المثالية للاعب الجباز تميز بالقوة المبالغ فيها وأن التمرينات كانت تندر وتستحسن كلما كان أداؤها يستلزم القوة وكلما كانت تستلزم جهداً كبيراً من الجسم عند تأديتها وكانت بأختصار

حركات غير اقتصادية في القوى وكانت إستغلال القوة فيها لا يتناسب إطلاقاً مع مستوى الأداء — ولنتظر الآن إلى طريقة الأداء الحالية فنرى تقدماً ملحوظاً وأنه لولا هذا التقدم لما أمكن تأدية حركاتنا الصعبة الحالية إطلاقاً . ولنذكر هنا لاعبي الجباز الروس واليابانيين وعلى رأسهم شوكارين، موراتف، شاكين، أزيان ، وأونو أحسن لاعبي الجباز في العالم وهذا يمكن الوثوق منه برؤية الأفلام البطيئة التي أخذت لهم والتي يظهر منها أيضاً تطابق قوانين اللعبة مع قانون توفير القوى ، ويجب هنا أن نعرف بصحة كلمات المربي ليجافت الذي أعنى عناية فائقة بالتربية البدنية والذي أعترف بقانون التوفير في القوى والحركات والذي قال فيها أنه يرى أن مميزات التربية البدنية أنها تعلم الإنسان أداء الحركات بأقل مجهود وأقل وقت ممكن .

وهذا يوضح لنا أهمية هذا القانون في الجباز ، كما أحب أذكر هنا على أي شيء تعتمد الحركة الاقتصادية الصحيحة :

١ — التعاون العضلي العصبي : لا تعتمد حركة ما على الجهاز العضلي فقط وإنما على الجهاز العصبي ولا شك أن حركات الجباز تستلزم مجوداً كبيراً من الأعصاب عند أدائها وخاصة عند التدريب على حركات جديدة .

٢ — أنوماتيكية الحركة : من المعروف أنه كلما أعيدت الحركة كلما كان أدائها أحسن واستطاع اللاعب أن يتعلم كيف يتحكم في الحركة وعندما نتكلم عن أنوماتيكية الحركة في الجباز فإننا نعني أن يكون أداء الحركة سهلاً متتابعاً وجميلاً وأحسن دليلاً على ذلك هو التمرين الذي قام به شوكارين على حصان الحلق والذي نستطيع به إظهار أهمية الانوماتيكية الحركية .

٣ — الحركة الابتدائية : وهي الحركة المحضرة للحركة الاصلية وتظهر أهميتها في توافق سرعتها والطاقة المستخدمة فيها مع الحركة الاصلية ومثال ذلك (ابستارت من حالة ارتكاز على الذراعين على المتوازي) . ومن الميم أن نعلم أنه كثيراً ما تكون الحركة الاصلية حركة تحضيرية للحركة التي تليها .

٤ - توقيت الحركة : (Rithem) ويضم منها توافق التوتر والراحة العضلية عند أداء التمرين وهي من أهم ما تعتمد عليه الحركة الاقتصادية إذ أنها تتبع للاعب تجديد قواه أثناء فترات الراحة وتعطيه الفرصة لتنفس الصحيح ، والحركة ذات التوقيت الصحيح لها أهميتها في الجباز إذ أنه عند الحكم على الحركة يكون لجالها النصيب الأكبر ، والحركة لا يكون أداؤها جيلا إلا إذا كان أداؤها ذات توقيت صحيح .

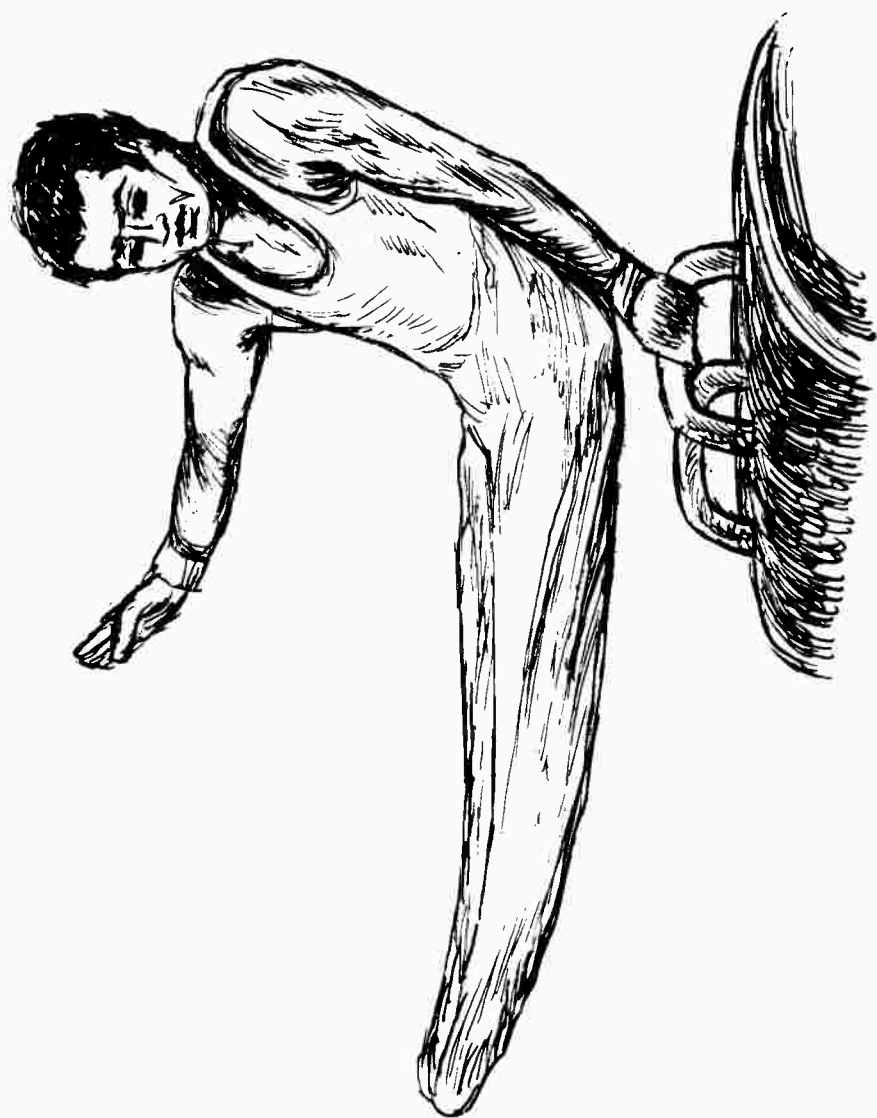
٥ - تتابع الحركة : لا يستطيع الإنسان أن يفرق بين التوقيت والتتابع فإن الحركة التي ليس لها توقيت لا تكون متتابعة ولا تكون اقتصادية فعند تأدية الحركة في الجباز لا يجب أن تكون الحركة متصلة ومتتابعة فالحركة تعتبر صحيحة إذا كانت متتابعة .

٦ - حركة الجسم وشكله : تعتمد حركات الجباز على كثير من المجموعات العضلية التي تحرك الجسم والتي يجب توزيع العمل عليها حتى تحصل على النهاية العظمى للاداء بالنهاية الصفري لقوى وحتى تضمن عدم إرهاق هذه العضلات .

النتيجة : لا تكون الحركة اقتصادية إلا إذا كانت مدروسة أو توماتيكياً - توقيتية متتابعة وعندما يكون آخر جزء في الحركة عبارة عن ابتداء متتابع للحركة التي تليها . والجباز لا يعتمد على حركة واحدة وإنما على حركات متعددة تكون عند اتصالها تمرين كامل مهما كان إجباري أو اختياري وأحب هنا أن أبدأ ببعض الأمثلة للتمرينات الأرضية .

دورة خلفية مكورة : (Back Samersault Tuck) (شكل رقم ٣٧)

التصميم الفني : يحرك اللاعب يديه للإمام والخلف مع ثني الركبتين بدون إمالة الجزء الأعلى من الجسم إلى الإمام ثم يقفز اللاعب لأعلى مع تحريك اليدين من الخلف للإمام وتكون الرأس بين اليدين وقبل الوصول لأعلى إرتفاع يضم اللاعب رجله منتبتهن إلى صدره ثم يمسك اللاعب رجله تحت الركبة بحيث يصبح الجسم كروى أى أصغر حجم له وتميل الرأس الخلف بقطر المستطاع - ويتم في هذا



الوضع لفة الجسم حول محوره وتفرّد الارجل قبل الإنتهاء من هذه اللفة بقليل حتى يستطيع اللاعب الوصول للأرض مفرد الجسم .



شكل رقم (٣٧)

وكلما كانت المرجحة باليدين والذراعين قوياً كلما أرتفعت الحركة وازداد جمالها وذلك لإعتماد الجسم على هذه المرجحة والذراع والدوران — وإذا أدى اللاعب هذه الحركة صحيحة تماماً فإنه بعد دورانه ينزل في نفس النقطة التي قفز منها ولتتظر في تصميم الحركة ولنطبقه على ما ذكرناه سابقاً فنجد ما يأتي :

(أ) تؤدي الحركة بعد تكوير الجسم وارتفاعه عالياً من وضع الوقوف على الأرض ودورانه والذول ثانياً على الأرض والجسم مفرد وهذا وضع صحيح وحركة ابتدائية للحركة التي تليها وهذا يوافق تماماً الشروط السابقة

(ب) نرى أنه بالنسبة إلى علم الميكانيكا أن هذا التمرين تصميمه الفني على وإقتصاد ذلك لأن حركته التحضيرية هي (ثنى الارجل ومرجحة اليدين) مناسبة جداً للحركة الاساسية وكذلك القفز لاعلى والجزء الاعلى من الجسم غير مائل للإمام والنخف بما يوفر لنا مجهوداً كبيراً وبواسطة مرجحة اليدين للإمام والنخف والقفزة القوية بالرجلين يستطيع اللاعب رفع جسمه لاعلى وبواسطة الرأس وأستقامة الجسم تقابل القفزة مركز ثقل الجسم فيأخذ الجسم بذلك أكبر طاقة ممكنة وبواسطة حركة اليدين للنخف وفرملتها المفاجئة يحصل الجسم على الطاقة الدورانية اللازمة له التي تم في وقت سريع وذلك لتكوير الجسم بحيث يكون عند اللاعب الوقت الكافي لقرّد جسمه ونزوله في مكان

قفزه والذي يكون جسمه في هذا الوقت في وضع مناسب لأداء حركة متتابعة أخرى .

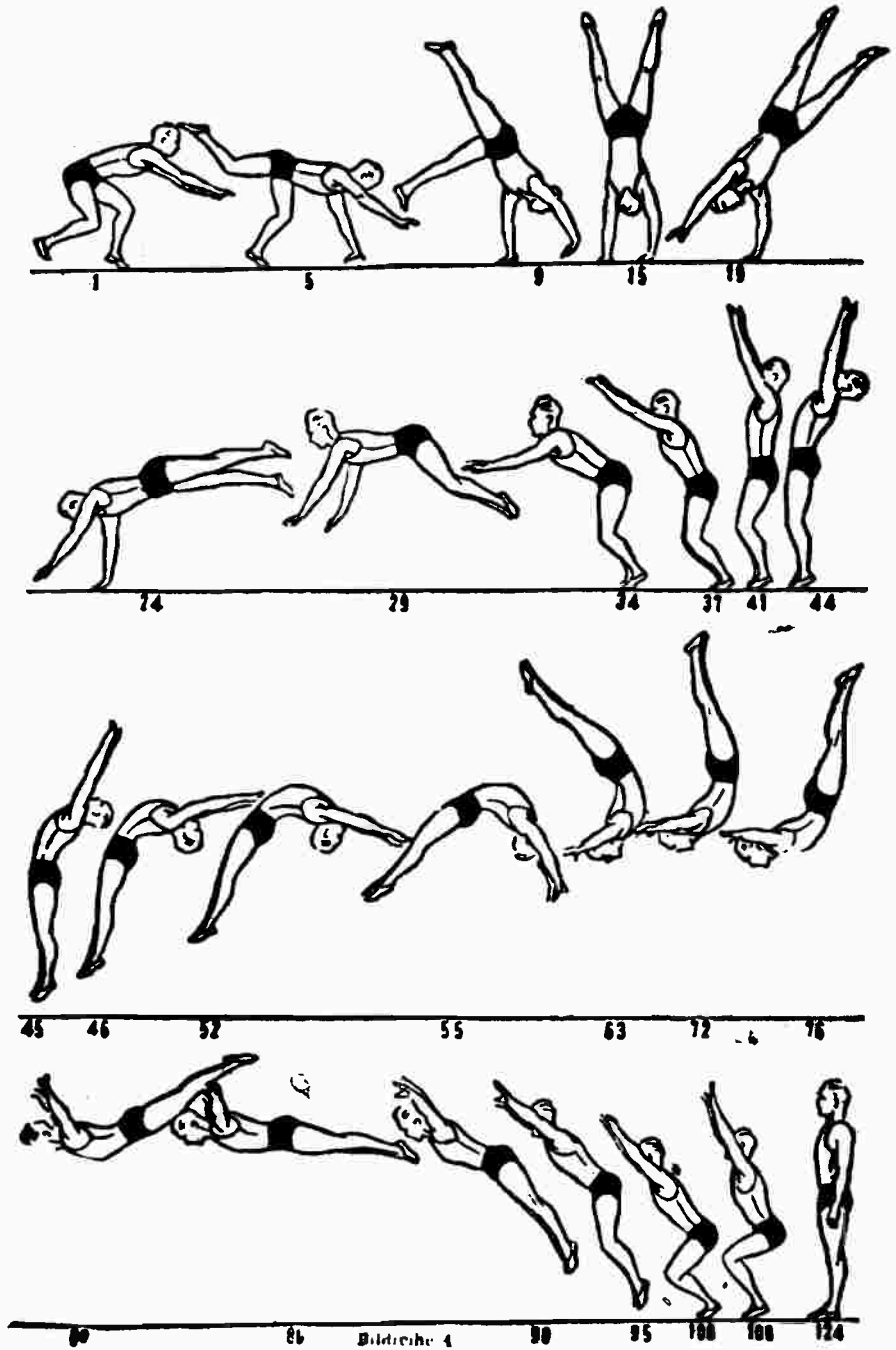
وبهذا نرى أيضاً أنه بالتصميم الفنى استبعدنا جميع الحركات الزائدة والتي لا لزوم لها فهذا لا يحتاج إلا لقفزة عالية ودوران سريع ولتقارن هذا التصميم الصحيح بتصميم خاطئ يستعمله كثيراً من اللاعبين ولا يزال يعلمه كثيراً من المدربين والمدرسين وبهذه المقارنة نستطيع أن نبين أنه يمكن للاعبين أن يؤديوا حركة ما بطرق مختلفة ولكن يوجد طريقة واحدة هي الطريقة الفنية الصحيحة لهذه الحركة فقد شرح لنا هانس ديم في كتابه الباك سمر سولت وأتبع هذا الشرح بالصور وكان في رأيه أن لضمان أداء الحركة مضبوطة أن يذكر اللاعب جسمه واضعاً رأسه للخلف قدر استطاعته بعد قفزة لأعلى بجسم مفرد . واثنا لنعلم أنه من الصعب على كثير من اللاعبين الدوران بهذه الهيئة الكروية والرأس للخلف ، إذ أن اللاعب أعناد عند تكوير جسمه أن تقارب رأسه أرجله ولا شك أن في تأدية الحركة بهذه الطريقة تكون القفزة منخفضة وتكون السرعة الدورانية للجسم ولتقارن الآن بين طريقه هانز ديم والطريقة السابقة فنحصل على هذه الأخطاء :

(أ) تسبب مرجحه اليدين للأمام والخلف ميل الكتفين للخلف .

(ب) عند القفز والكتفين للخلف لا تقابل القفزة مركز الثقل للجسم وبهذا لا يرتفع الجسم عن الأرض الارتفاع المطلوب .

(ج) تكون الحركة منخفضة ومكان النزول بعيداً عن مكان القفز ويكون النزول على الأرض غير مضبوط ويصعب جعل هذه النهاية بداية للحركة التي تلي هذه الحركة .

(د) يتطلب تأدية الحركة قوة أكبر من تأديتها بالتصميم السابق وتصبح الحركة غير اقتصادية ولا تناسب الشروط الموضوعه لها . ولا شك أننا نرى بذلك صحة ما نقول من أنه لا يوجد إلا تصميم فنى واحد للحركة هو الصحيح . والحركة ذات التصميم الصحيح تلاقى التقدير عند الحكماء بعكس الحركة ذات التصميم الخاطئ ولعمل تمرين كامل متصل صحيحاً فنياً يتطلب ذلك تمريناً طويلاً شاقاً وعزيمة قوية .

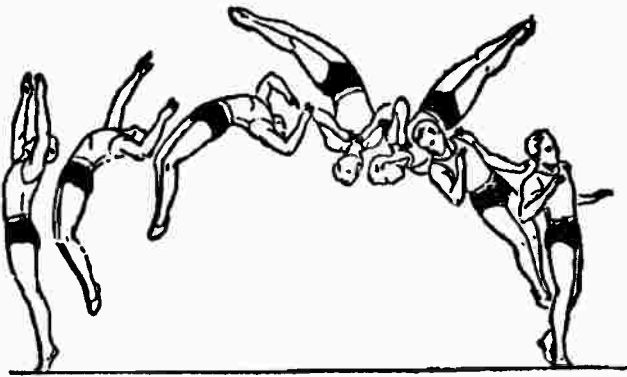


دورة خلفية مفردة (Back samersault straight) شكل رقم (٣٨)

ولعل في هذا التمرين يجب على اللاعب أن يكون في استطاعته أداء الدورة الخلفية العادية بسهولة وأن يكون أداؤه الفني صحيحاً ، وهذا التمرين يلزمه سرعة كبيرة في الجرى وقفزة عالية أكبر من الدورة الخلفية العادية ولا يمكن أداء هذا التمرين إلا من العجلة ويقوم اللاعب بعمل هذا التمرين وجسمه مفرد تماماً ويتبع القفزة التي تم تماماً كما في الدورة الخلفية ورفع الصدر للإمام ولأعلى مع ميل الرأس للخلف مع تحريك الكتفين بشدة للخلف وبواسطة حركة الرأس والصدر والكتفين وحركة اليدين أثناء القفز يحصل الجسم على قوة دورانية بالدوران على محوره العرضي حتى تصبح أرجله رأسية أثناء نزوله على الأرض وكلما كانت القفزة عالية وحركة اليدين والصدر والكتفين قوية كلما تم الدوران بسرعة وكلما كان النزول على الأرض أحسن وأصح ، وكلما كان مكان النزول قريباً من مكان القفز كلما كان شكل الحركة أحسن وأجمل وأصح .

دورة خلفية مفردة مع نصف لفه من العجلة :

(Back samersault straight with half twist) شكل رقم (٣٩)



شكل رقم (٣٩)

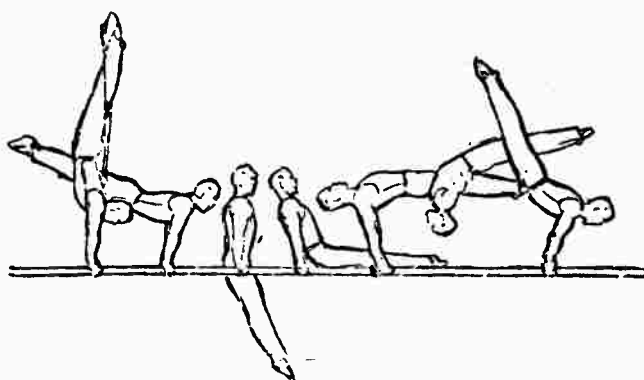
وهو تمرين معقد وصعب وهو يماثل تماماً الدورة الخلفية المفردة من الجرى والقفز من العجلة إلى أن يصل الجسم أعلاه نقطة له . وهذا يوجد الفرق ، فقبل

وصول الجسم إلى أعلا نقطة بقليل تميل الرأس إلى الناحية الشمالية وعند وصول الجسم إلى أعلا ارتفاع يقوم الجسم بالحركة النصف دورانية بواسطة حركة الرأس والكتفين وهذه تم بواسطة تحريك اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى لأسفل حتى الجزء الأعلى للرجلين ويجب على الجسم ألا يكون مقوساً بل مفروداً تماماً ويستحسن أن يكون مقوساً للدخول قليلاً وبهذه الحركة يتم دوران الجسم على محوره العرضي والطولى في وقت واحد بحيث يصل اللاعب إلى الأرض ثانية بعد أداء نصف لفة أما إذا قام اللاعب بعمل حركة دورانية ساجاً لأدائها فإنه يقع في هذه الحالة للخلف وأما إذا قام بها متأخراً فإنه يقع إلى الامام وبهذا يمكن معرفة ما إذا قام اللاعب بالدوران في الوقت المناسب المحدد له أم لا .

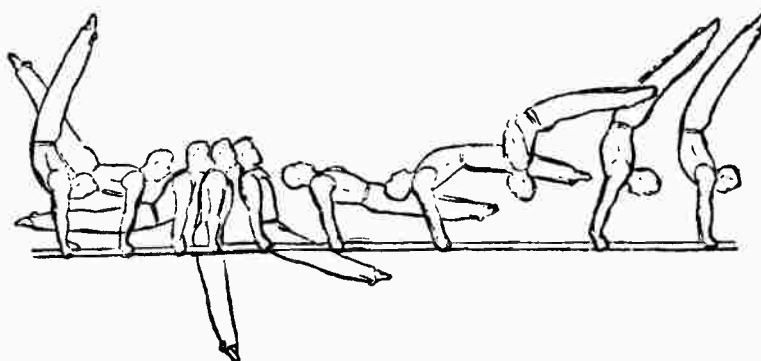
الدورة الخلفية المفردة على المتوازي (Back somersault catch) شكل رقم (٤٠ ، ٤١ ، ٤٢) .

وهذه الحركة يمكن عملها بدون أو الارتكاز باليدين على بارى المتوازي وهو تمرين صعب ومعقد ويحتاج إلى شعور حركى كبير وتحكم فى الاعصاب ويمكن عملها بدون أو نصف لفة أو بدونها للتمرين والنزول على الأرض ورأى أنه يمكن عمل الدورة الخلفية المفردة مع نصف لفة بين البارين ثم الارتكاز على البارين ثانية .

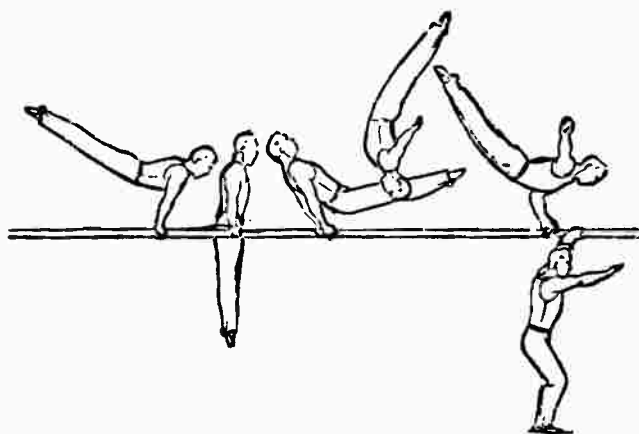
يؤدى هذا التمرين عادة من الانقلاب الكامل ، يترك اللاعب جسمه يسقط لأسفل حراً وبدون أى مقاومة إلى أن يصبح الجسم رأسياً والارجل إلى أسفل مع محاولته جعل الكتفين إلى الامام أقل ما يمكن وهذا مما يزيد سرعة الجسم أثناء النزول — وعندما يصبح الجسم رأسياً والارجل لأسفل تكون الطاقة الحركية أكبر ما يمكن ويكون الضغط على البارين كذلك أكبر ما يمكن وينتقى البارين قليلاً نتيجة لذلك ، وفى هذا الوقت يكون فردا النراعين ووضعهما الرأسى وكذلك وضع الكتفين الرأسى وشكل الجسم عند هذا الوضع فى غاية الأهمية . مع عدم وجود تقوس ، وبعد أن يترك الجسم المستوى الرأسى بقليل ينثى الجسم قليلاً للامام ، منفوخ ، وتظل الرأس للامام وعلى الصدر . وعلى هذا الوضع يندفع



شکل رقم (٤٠)



شکل رقم (٤١)



شکل رقم (٤٢)

الجسم للأمام ولأعلى بسرعة كبيرة يزيد منها لبة البارين . وبعد أن يصل الجسم المستوى الأفقى فوق البارين يقوم اللاعب بفرد جسمه بقوة « منفاخ » مع حركة الصدر القوية لأعلى وتثى الرأس للخلف وترك اليدين للبارين فى هذه الحالة ويدور الجسم حول محوره العرضى فوق البارين . وتمسك اليدين البارين ثانية عند وجود الجسم رأسياً وقبل نزول الرجلين أى فى وضع الانقلاب الكامل وهذا التصميم صحيح وينتهى التمرين بوضع مناسب لعمل التمرين الثانى وكثيراً ما نرى الأخطاء التالية فى هذه الحركة وهى : —

١ — يقوم اللاعب بأداء الحركة وجسمه منحنى للخلف « مقوس » وهذا لا يعطى الجسم طاقة كافية .

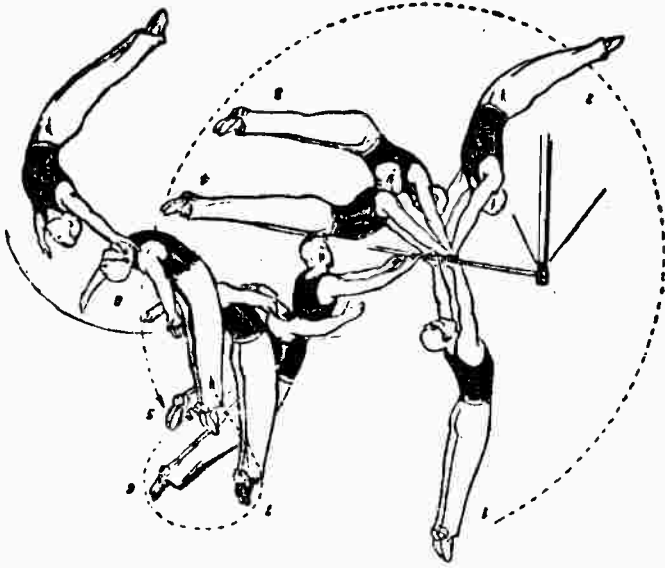
٢ — تميل الكتفين كثيراً إلى الامام وهذا يقلل من السرعة أثناء نزول الجسم .

٣ — لا يصل الجسم لوضعه الرأسى وهو مفرد .

٤ — يقوم اللاعب بإمالة رأسه للخلف قبل الوقت المفروض وهذا يعنى عدم ارتفاع الجسم الارتفاع المفروض وينزل اللاعب باليدين متشلفتين على البارين ولا يصبح هذا وضعاً مناسباً لعمل التمرين التالى .

يبقى لنا الدورة الامامية المفردة على العقلة والحلق وحيث أنها تودى العقلة عادة من البائرة العظمى « grand-circle » .

دورة أمامية مفردة على العقلة Back samersault straight شكل رقم (٤٣)
فأحب هنا أن أشرح بأنه يبدأ اللاعب هذه الحركة بمرجعة الجسم حتى يصل لوضع الانقلاب الكامل محاولاً إبعاد مركز ثقل الجسم أكثر ما يمكن عن محور الدوران أى بار العقلة — وبهذا يحصل على الطاقة الدورانية ، ووضع رأسه بين يديه وعدم تثى الجسم للخلف « مقوس »، يترك اللاعب جسمه يتدفع لأسفل محاولاً أبعاد مركز ثقله على محور الدوران قدر طاقته مع بقاء جسمه مفرداً فيحصل الجسم بذلك على سرعة أى طاقة دورانية حول المحور تكون على أكبر ما يمكن عند وصول الجسم تحت العقلة فى المستوى الرأسى وحيث أن هذه الطاقة لا تكفى لدوران الجسم مفرداً حول العقلة وعودته لوضعه الاول أى وضع الانقلاب



شكل رقم (٤٣)

الكامل حول العقلة ويجب عليه أن يحصل على قوة خارجية تساعد على إتمام هذا الدوران وهذه تأتي بثنى الجسم قليلاً «منفاخ» بعد أن يتخطى الجسم المستوى الرأسى وبهذه الثنية القليلة يتقارب مركز ثقل الجسم من محور الدوران وتزداد سرعة دوران الجسم وبعد أن يتخطى الجسم المستوى الأفقى يفرد اللاعب جسمه والرأس للخلف وصدرة للأمام وتغير يديه في نفس الوقت وضعهما وذلك بلفهما قليلاً للخلف بحيث تصبح اليدين والجسم والأطراف جميعها في خط مستقيم رأسى فوق العقلة ويجب أن يكون أداء التمرين أداءً مرجحاً متتابعاً وهذا الأداء صحيح وذلك للأسباب الآتية :

١ - يوافق الشروط الموضوعه .

٢ - لا يوجد حركات زائدة عن الحاجة واستعملت فيها أقل طاقة ممكنة .

٣ - استغلت العلوم الطبيعية إلى أقصى حد كما أن وضع الجسم الأخير يكون مناسباً جداً لأداء التمرين التالى ولنمود ثانياً إلى الدورة الأمامية المفرودة على العقلة . وهى تماثل تماماً دائرة العظمى الامامية حتى يتخطى الجسم المستوى

الرأسى تحت العقلة ويكون وضع الجسم مثنيّاً قليلاً إلى الأمام ، منفاخ ، وتكون سرعة الصدر وهو القريب من العقلة أقل من سرعة القدمين البعيدين عن العقلة عندما يتخطى الجسم المستوى الأفقى يفرد اللاعب جسمه وفى نفس الوقت يحرك الصدر للأمام ولأعلى مع ترك اليدين لبار العقلة وفى نفس الوقت ويحصل الجسم المفرد على الحركة الدورانية على محوره العرضى وعلى اللاعب أن يظل محافظاً على هذا الوضع المستقيم أكبر وقت ممكن حتى نزوله على الأرض .

ومن المهم ملاحظة أن لحظة تحريك اليدين من الدائرة العظمى الأمامية هي نفس اللحظة التى يترك فيها اللاعب العقلة فى الدورة الأمامية المفردة وبهذه الطريقة يصير جسم اللاعب عالياً وبعيداً . بحيث يكون لديه الوقت الكافى قبل نزوله على الأرض وكثيراً ما نرى الأخطاء الآتية عند أداء هذه الحركة :-

١ - نزول الجسم من الدائرة العظمى الأمامية وهو مثنى للخلف ومتقوس .

٢ - ترك العقلة قبل الوقت المضبوط وتكون الحركة فى هذه الحالة منخفضة وبعيدة .

٣ - ترك العقلة متأخراً وفيها خطورة إصابة أقدام اللاعب بتصادمها مع العقلة أو يدور الجسم أكثر من اللازم فيقع اللاعب على الأرض .

٤ - ألا يقوم اللاعب بحركة صدره للأمام ولأعلى فيدور الجسم أكثر من اللازم فيتصادم جسم اللاعب أثناء الدوران على العقلة . وهذه الامثلة السابقة توضح أهمية النظريات المذكورة فى أداء الحركات أداء صحيحاً بأقل مجهود .

