

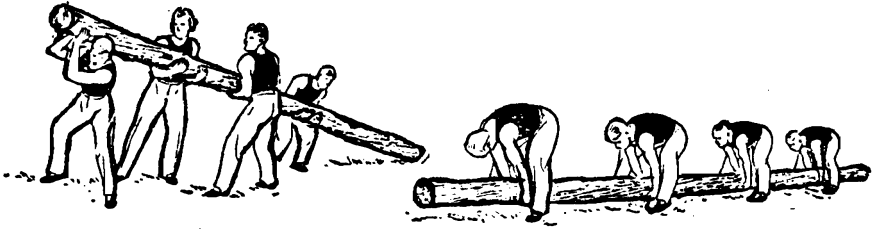
الفصل الثاني

دراسة تاريخ تطور الجباز

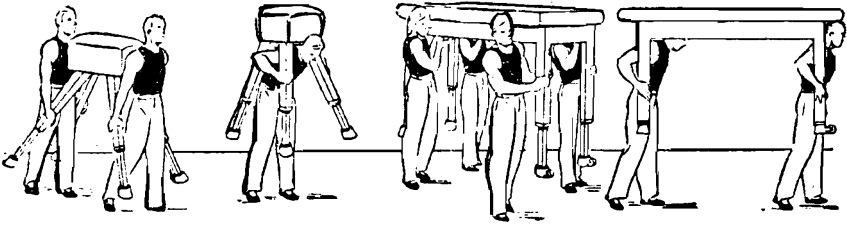
تطور تصميم الجباز الفني وطرق تعليمه :

عند النظر في تطور الجباز يجب علينا الاعتراف بفضل أول رائدي هذا التاريخ وخاصة جوتس موتس فاتح طريق فن الجباز وفريدريك لود فيج يان أبو الجباز بألمانيا ، وقد كانت تمارينهم محبوبة تسبب السرور بغير قوانين ولكنها تعتمد أساساً على قدرة اللاعب الشخصية فن قفز على الأجهزة ورفعها وسحبها والتسلق عليها وحملها . فكانت هذه التمارين تقارب إلى حد كبير ما نسميه اليوم بجمباز الموانع ، فقد استعملوا العقلة مثلاً في التعلق ورفع الجسم إلى أعلى أو تحريك اليدين يميناً وشمالاً أو تحريك الجسم أثناء التعلق يميناً وشمالاً وأخيراً استطاع الاخوان جانس اكتشاف كثير من القوانين لتصعب أداء هذه الحركات وهكذا ابتدأ التطور في الجباز إلى ما أنتهى عليه الآن — فبالنظر والتجارب العلمية وضعت قوانين لتعليم الحركات ثم شرحها وعلمها أمام اللاعبين ثم التدريب عليها وتنظيمها إلى تمرين كامل . هكذا بدى في هذه الفترة البدائية في تاريخ اللعبة لوضع أساس حسن ساعد على تطور هذه اللعبة تطوراً سريعاً . (شكل ١ إلى ٣) .

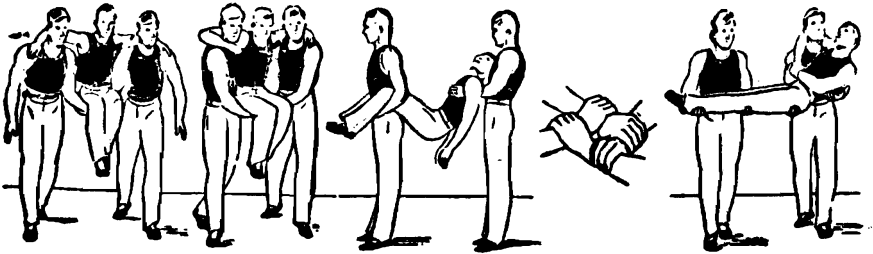
ويستطيع الفرد منا أن يقول أن جان وتلاميذه وخاصة إيرل قد أوجدوا طريقة خاصة للعب على الأجهزة تعتبر أساساً للجباز الحالى — وقد أصبح الجباز المسمى على اسم جان يلعب في حدود ضيقة (١٨٢٠ — ١٨٤٢) و برفع هذا التضيق لم يعد يسمح بمزاولة الجباز في الهواء الطلق وإنما في الصالات المغلقة — وكان في تغيير قوانين الجباز تغييراً مبالغاً فيه وتقسيم الحركات إلى أجزاء كبيرة وخاصة من أدولف شيس (١٨١٠ — ١٨٥٨) ما غير من هذه التمرينات وجعلها في كثير من الأحيان عديمة الفائدة للجسم عند تعليم اللاعب تمريناً كاملاً



شکل رقم (۱)



شکل رقم (۲)



شکل رقم (۳)

ومن هنا وجد الجباز الذى يعتمد على تقوية الجسم ووجدت التمرينات التى تؤدى بدون تفكير كما وجدت الطريقة المسماة (هاكى بتر) وتمارينها الميكانيكية التى تعتمد على تحريك أجزاء خاصة من الجسم الذى يكون فى حالة توتر دائم أثناء تأدية هذه الحركات . وقد قسمت هذه التمارين إلى أجزاء خاصة يدرّب عليها اللاعب مرة بعد أخرى ليقوم بآداؤها مجتمعة ومثال ذلك القفز فوق الحصان مع فتح الرجلين (يضع اللاعب رجله اليسرى فوق الحصان من جهة ثم رجله اليمنى من الجهة الأخرى وبعد ذلك يقفز فوق الحصان مع فتح الرجلين من وضع الجلوس ، وبعد ذلك يبدأ اللاعب فى الجرى من مسافة قصيرة ثم تزداد هذه المسافة كلما تقدم فى التمرين) . ولم تكن تسمح هذه الطريقة للاعب بتعلم الشعور بالحركة وهكذا كان يتدرب اللاعب على أداء كل جزء من الحركة تمريناً منفصلاً مما أدى إلى عدم نجاح اللاعب فى القيام بالحركات مجتمعة على أنها تمرين كامل حيث لم تكن لهذه الحركات المنفصلة فى كثير من الأحيان أى اتصال بالتمرين الرئيسى وكانت أصعب كثيراً منه ، فهذه الحركات المنفصلة لم ترب فى اللاعب الاحساس بالحركة إذ أن تصميم الحركة قد تغير كما أن اللاعب لم يستفد بالقوى الخارجية التى تساعد فى أداء الحركة كالمرجحة كما اكتسب اللاعب كثيراً من العادات الخاطئة والتى كانت تسبب كثيراً من الصعوبات أثناء تأدية التمارين الكاملة كما ضيعت من الوقت كثيراً ، فهذه الطريقة غير مجدية وعديمة الفائدة ولا تناسب فيها القوى المبذولة من اللاعب مع مستوى الأداء وقد عرقلت تطور الجباز بهذه التمرينات الضعيفة وبعد هذا بدأ عهد جديد فى الجباز باستخدام علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس فى تدريس الجباز وظهر تحسين شكل الحركات أو بمعنى آخر تصميمها الفنى وظهر فى ألمانيا بعد الحرب العالمية الأولى تغيراً كبيراً فى التربية البدنية وخاصة بواسطة رابطة العمال الرياضية والتى كان نشاطها فى الجباز عال إلى حد كبير .

ولقد ساعد على انتشار الطريقة الجديدة مدبروا الجباز النمساويون وهم : كارل جاول هوفر ، ومارجريت استريشر ، والبرت سلاما فقد أهملوا ذلك الجباز المبالغ فيه وعلّوا المبتدئين جباز الموانع . فن جباز اللعب (للأطفال)

إلى جهاز الموانع وأخيراً إلى جهاز الاجهزة . وأختفت بذلك كثيراً من التمارين التي لا لزوم لها والتي كانت تستعمل لتحضير اللاعب للجهاز الاجهزة وبدى الاهتمام بالتصميم الفني وبطرق التعليم كما قدر علم الطبيعة والصور والأفلام فاكشف الكثير في رياضة الجباز — وما هو جدير بالذكر أنه في الاتحاد السوفيتي خاصة يعتنون دائماً بأبحاث رياضة الجباز في تصميم التمارين وطريقة لعبها وتلك الأبحاث تتجسم في : —

١ — مراقبة من ناحية التزوية وعلم النفس .

٢ — دراسة الأفلام .

٣ — التجارب .

٤ — المراقبة الشخصية .

وبمساعدة هذه الطرق ومساعدة الأبحاث الكثيرة تحسن تصميم التمرينات الفني كما تحسنت طرق التعليم لهذه التمارين المعقدة إلى حد كبير وأن انتصار لاعبي ولاعبات الجباز الروس هو أحسن دليل على عملهم الناجح .

وبعد أن شرحنا تطور الجباز وطرق تطبيقه نجد أمامنا السؤال الآتي :

أى الطرق لتطور الجباز المقبل هو الصحيح ؟ يجب هنا أن نقول أن الأساس أن يبدأ الجباز من جهاز اللعب إلى جهاز الموانع فنحن نعلم أن أمام اللاعب تمرين طويل وشاق وأنه للحصول على مستوى عال للجهاز يجب أن نبدأ بالحركات التمهيدية .

طرق استمالة الأطفال والشباب للجهاز :

لاكتساب اللاعبين في التمرين على الجباز والحصول على مستوى عال يجب الاعتماد على النقاط الآتية :

١ — على شخصية المدرب

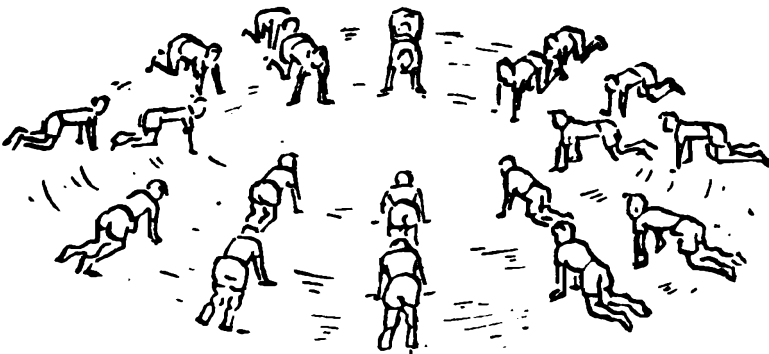
٢ — إختيار المادة (الحركات) .



شکل رقم (۴)



شکل رقم (۵)



شکل رقم (۶)

٢ - التدرج بالمادة (الحركات) .

٣ - طريقة التعليم لهذه المادة .

وأنه مما لا شك فيه أن الجباز يمكن أن يكون مسيئاً للسرور وجذب اللاعبين أثناء التمرين كما هو الحال في الألعاب الأخرى إذا فهمنا كيف نستطيع إستعمال الأجهزة من أوجهها الكثيرة في جبال الموانع وجبال الأجهزة . وإن التمرين على جبال الأجهزة فقط وخاصة إذا كانت لياقة الجسم للجباز غير مكتملة يضيع الرغبة في الجباز فيجب أن يتعود اللاعب على الأجهزة . فالذي يتعلم السباحة يجب أن يتعود على الماء ولاعب الجباز يجب أن تعود على الأجهزة بواسطة الألعاب وجبال الموانع والألعاب البدنية فهذه الألعاب تعلم أثناء الدرس الرشاقة المطلوبة للاعب الجباز وتسر اللاعب وتظهر التمرين كأنه لعبة فلا يحس اللاعبون بالتمرين الشاق . وبهذه نكسب اللاعب القوة وقوة الاحتمال والرشاقة والعزم ويختصر كل الصفات التي يجب أن تكون في لاعب الجباز والتي تؤهله للقيام بواجبه الاجتماعي على أحسن وجه ويمكن تقسيم الجباز إلى الأقسام الآتية :

١ - جبال على شكل ألعاب (جبال الألعاب) .

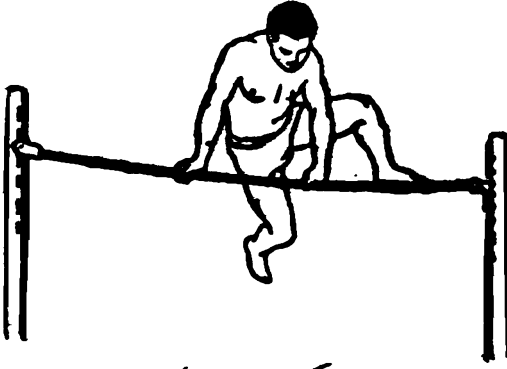
٢ - جبال على شكل موانع (جبال الموانع) .

٣ - جبال الأجهزة (التمرين على حركات الجباز بشكلها الصحيح) .

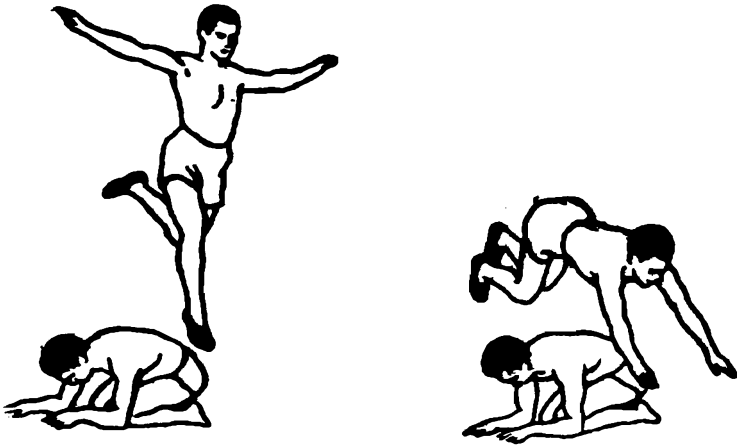
٤ - جبال البطولات (التمرين على حركات الجباز المتصلة بالبطولات) .

أولاً - جبال الألعاب :

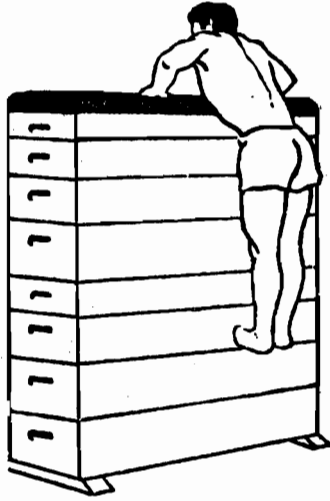
وهو للأطفال من ٣ إلى ٦ سنوات ويجب أن يقوم به في حصص الألعاب الرياضية في رياض الأطفال وبهذه الطريقة اللطيفة وبواسطة الألعاب والمباريات نستطيع أن نعود الأطفال على الأجهزة بأعداد أجسامهم لجبال الموانع وبهذا تكسبهم قامة معتدلة وجسم سليم . (شكل ٤ ، ٥ ، ٦)



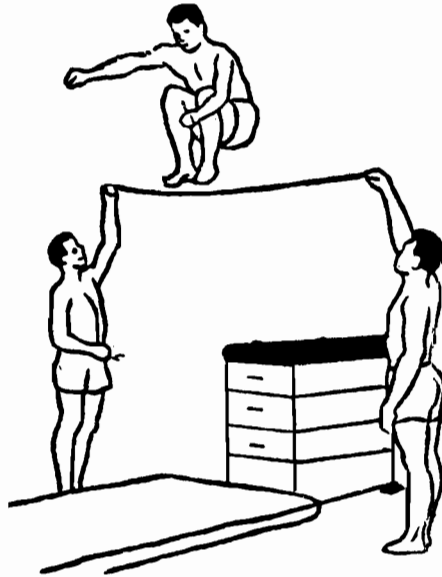
شکل رقم (۷)



شکل رقم (۸)



شکل رقم (٩)



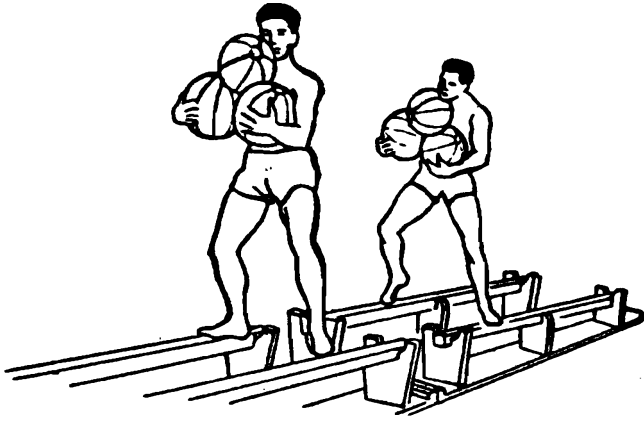
شکل رقم (١٠)

ثانياً : جهاز اللوانع : (معناه والفرض منه)

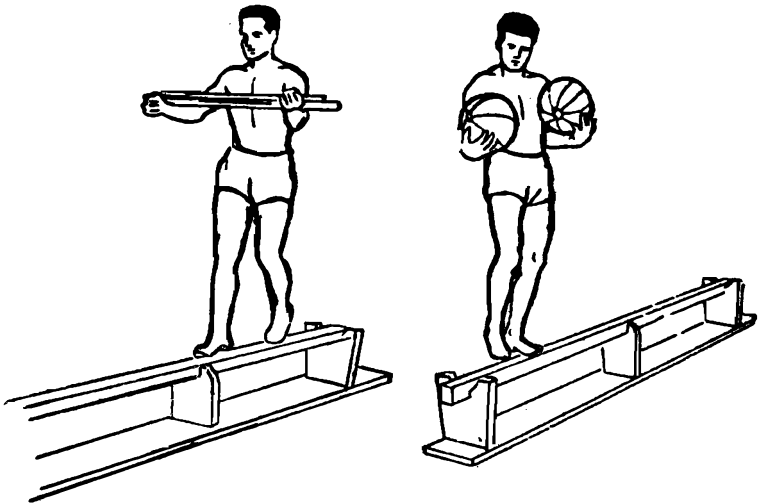
يمثل جهاز اللوانع مكانة مهمة في محيط الرياضة فحركاته قد تكون ذات نفع كبير للإنسان في صراعه النائم مع الحياة وهي حركات قديمة استعملها الإنسان قديماً ليدافع عن نفسه في سبيل البقاء ولقد غيرت اللدنية والحضرة حياته إلى حد كبير قل من إستعماله لجهازه الحركى إلى حد كبير وكلما قل إستعمال بعض الاعضاء كلما ضعفت وهناك مثل يجب معرفته وأن يفكر فيه كل من لا يهتم بالرياضة وهو يقول : (كل من أستراح يهدأ) وأتأمل ترى من الأهمية بمكان وخاصة بعد أن أصبح العمل ميكانيكى وأوتوماتيكى أن نزيل الوراثة المخلط على اجسامنا ونحسن من مستوى صحتنا ونفسياتنا . وأن جهاز اللوانع ليسيب المبتدىء السرور كما يوقظ فيه حب الرياضة فتمريناته اللطيفة تجعل منه رياضية محبوبة وهي مفيدة للاعضاء الداخلية والخارجية . وجهاز اللوانع ليس مقصوراً على المبتدئين بل للاعبين أيضاً فيه يستطيع اللاعب أن يحسن من حركاته ، كما أنه يربى في اللاعب أثناء التمرين كثيراً من الصفات الحيلة كالجرأة والعزم وقوة الإرادة والتحمل والثقة بالنفس والاستعداد لمعاونة الغير .

جهاز اللوانع وجهاز الاجهزة :

كان الجباز الذى زاوله فريدريك لودفيج يان عبارة عن حركات طيعة وألعاب على الاجهزة في الخلاء إذ لم يكن يفرق بين جهاز اللوانع وجهاز الاجهزة ولكن للتدريين الذين جاؤا بعد جان وجنوا أنه يمكن ممارسة الجباز في صالات مغلقة وبذلك أدخل الجباز في المدارس بعد تحويل التمارين تحويراً مناسباً للأطفال والشباب وبدلاً من البحث عن تمارين تناسب وهؤلاء الأطفال قسموا التمارين إلى أقسام عديدة وبهذا فقد الجباز قيمته التربوية والتثقيفية وأصبحت مواضع ضعيفة تقصها الروح والقوة والسرور . وفي القرن العشرين أى بعد الحرب العالمية الأولى بدأت ألمانيا بالعناية بالجباز وأخذت في إدخال التحسينات عليه كما أعتنى بجهاز اللوانع إلى حد كبير مرة ثانية حيث أن جهاز اللوانع وجهاز



شکل رقم (۱۱)



شکل رقم (۱۲)

الاجهزة وحدة واحدة ومن الخطأ اعتبار جهاز الموانع أعلى مرتبة من جهاز الاجهزة فلكل قيمته وكلها ترد في اللاعب جميع الصفات التي ذكرناها من قبل .

صفات جهاز الموانع :

يجب أن يكون جهاز الموانع ملئ بالحركة متغير المواد فبالصعود على الجهاز والقفز عليه والمرور من أسفل لذلك تستعمل الاجهزة كأسوار وحواط وموانع يقفز عليها بمساعدة الايدي أو بذرنها أو استعمال الحبل وهذه التمرينات ليست لها قواعد معينة أو طريقة خاصة بل على كل لاعب اكتشاف الطريقة التي تصلح له وبهذه الطريقة يتعلم اللاعب الاعتماد على النفس والتفكير السليم والرغبة في اللعب والطريقة الأساسية هي يجب تدريب اللاعبين دائماً حسب المستطاع وذلك باستعمال الاجهزة المتشابهة وفي حالة عدم استطاعة تدريب أكثر من لاعب على جهاز فلا بد أن يكون اللعب متابعاً ويشكل طابور أو عمل مجموعتين تتنافسان على شكل مباريات صغيرة ويجب على المدرب أن يمرر بعض اللاعبين على المساعدات اللازمة أثناء وقوفهم بجوار الاجهزة حتى يمكن الإستعانة بهم في مساعدة زملائهم كما يجب وضع مراتب تحت الاجهزة وعدم المبالغة في الاحتياطات وإنما يجب وضع التمرينات متدرجة في صعوبتها حسب الترتيب الآتي :

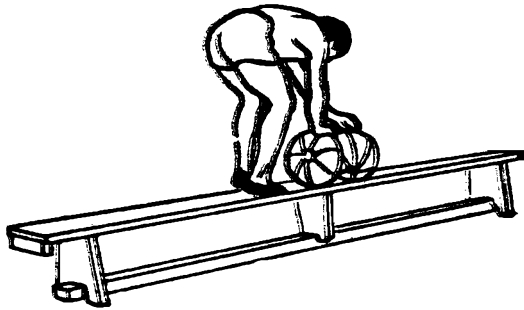
١ - من الاجهزة المنخفضة إلى الاجهزة المرتفعة (في حالة القفز والتوازن والتسلق والرحف فوق الجهاز) . (شكل رقم ٧ إلى ٢٣) .

٢ - من الاجهزة المرتفعة إلى الاجهزة المنخفضة (في حالة الرحف تحت أو داخل الجهاز) . (شكل رقم ٢٤ إلى ٢٧) .

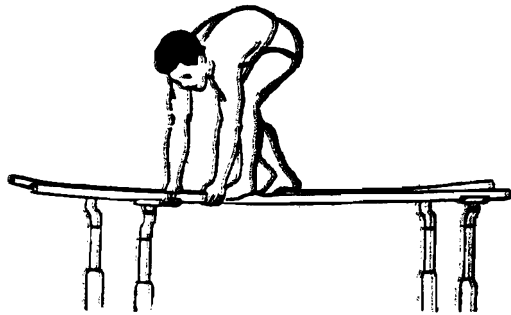
٣ - تكرار التدريب على الحركة .

٤ - من تخطي جهاز واحد إلى تخطي مجموعة من الاجهزة .

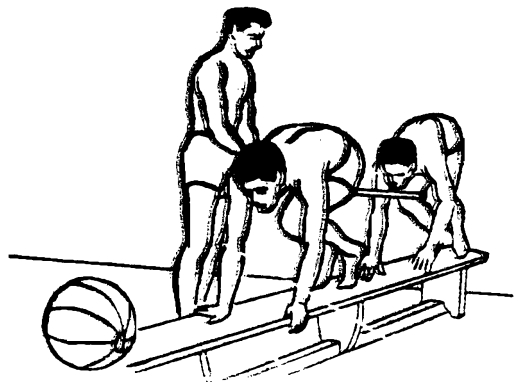
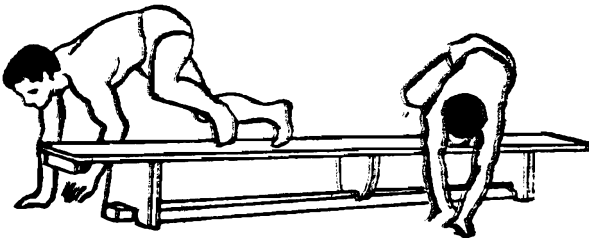
٥ - من قفزة صغيرة إلى قفزة كبيرة .



شکل رقم (۱۳)



شکل رقم (۱۴)



٦ - من الإبطاء في التمرين إلى السرعة .

٧ - من المسافات القصيرة إلى المسافات الطويلة .

وكما أهتم المدربون والمدرسون بهذه الوثبات كلما كان نجاحهم أكبر . ويجابز
الموانع له طريقته الخاصة وهدفه الكبير كما في جميع أنواع الرياضة ولا يجب
الظن أنه بمجرد ألعاب بل أنه يزيد من مقدرة الشخص وعلى ذلك يجب العمل
على تدريب اللاعبين من السهل إلى الصعب وهذا يمكن الحصول عليه بالآتي :

١ - جعل التمرين في صيغة مباريات صغيرة .

٢ - زيادة ارتفاع الأجهزة .

٣ - أبعاد الترمولين (السلم) عن الجهاز .

٤ - زيادة مسافات أو تقليلها بين الأجهزة .

٥ - إعادة أداء الحركات عدة مرات مع السرعة في أدائها .

٦ - تغيير التمرين (الارتكاز بيد واحدة فقط على الجهاز)

٧ - تصعب التمرينات .

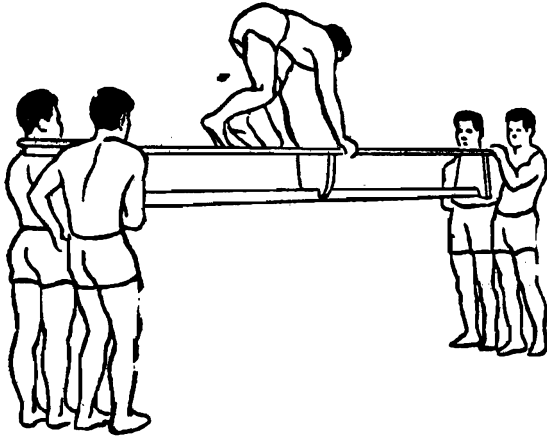
٨ - تغيير الأجهزة ومواضعها .

٩ - تحسين شكل التمرين .

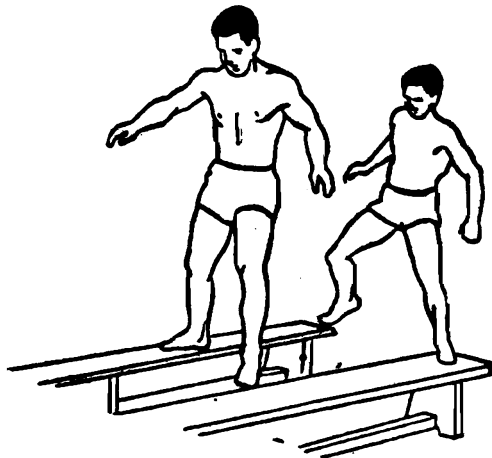
وهكذا نجد أن جبابز الموانع يساعد في تنشئة الإحساس الحركي للاعب فإنه
وأن كان من الصعب تحسين شكل الحركات عندما يؤديها المبتدىء إلا أنه كلما
تقدم في التمرين يجب علينا أن نعوذه على اللعب معتنياً بشكل الحركات إذ أنه
كلما كان مظهر الحركة جيداً كلما كانت أقرب للصحة وفي هذه الحالة يكون جبابز
الموانع أساساً لجبابز الأجهزة .

ثالثاً جبابز الأجهزة :

من أهم الطرق لاجتذاب اللاعبين أن نبدأ في تمرين الاطفال من بوع العاشرة
وتحسهم باجبابز وذلك بالتمرينات الأرضية . وتمرينات الالعب الأرضية



شکل رقم (۱۶)



شکل رقم (۱۷)

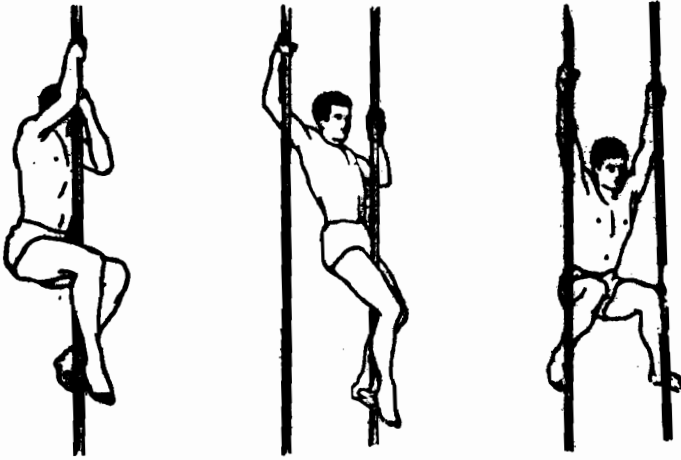
في مبدئها حركات تسبب السرور للاعب ولذلك نستطيع اجتذاب اللاعبين إليها بسهولة وخاصة أنه يمكن لضعفاء الأجسام موازنة هذه التمرينات التي تعد أجسامهم لجهاز الأجهزة كما تعلمهم وتسمى فيهم كثير من الصفات التي تلزم لاعب الأجهزة كالشعور الحركي والتحكم في الجسم والشجاعة والرشاقة ويجب على المدرب أن يعلم إن الألعاب الأرضية أساسا للعب على الأجهزة وإن في تمرينها كثيرا من المواد التي تعتبر من الحركات التعليمية للبتيدي على الأجهزة المختلفة وأوضح التمرينات الأرضية كالدرجة (Roll) والدورة الهوائية (Samarsault) والميزان والإقلاّب الكامل فهي جميعا طريقة مبسطة لتعليم هذه الحركات على الأجهزة حتى يستطيع اللاعب أدائها بسهولة على الأجهزة .

وأن جهاز الأجهزة أساس الجباز للأعداد للبطولات ولهذا يطلب من اللاعبين الحركات الصحيحة والمطابقة للقوانين الدولية ولا بد للمدرب أن يمر بالمرحلتين السابقتين وهما مرحلتى جهاز الألعاب والموانع قبل التدريب على جهاز الأجهزة . إذ أن الشعور الحركي والقوة والرشاقة تلعب دورا هاما في جهاز الأجهزة .

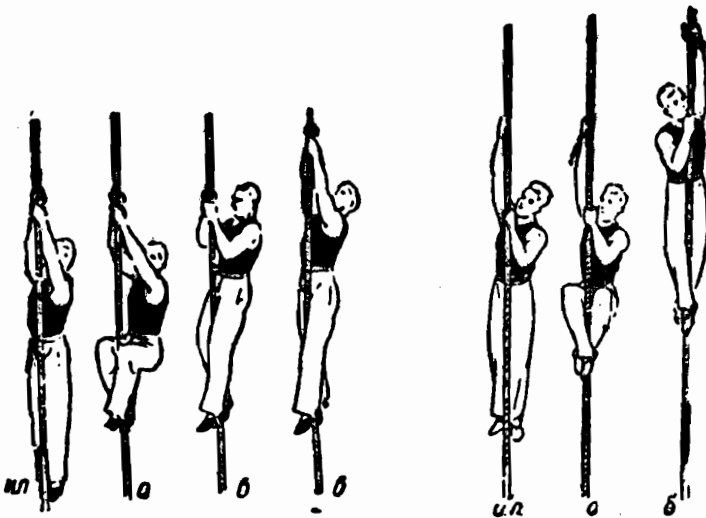
ويجب على مدرب الجباز أن يفهم كيف ينظم تمريناته حتى يعود اللاعبين بعد انتهاء التمرين إلى منازلهم مسرورين ومثوقين للتمرين القادم ويشعرون بأنهم اكتسبوا حركة جديدة وأنهم قاموا بتمرينهم بنجاح . كما يجب على المدرب أن يعتق بأساس الجباز قبل أن يبدأ التحضير للبطولات . وهذا لا يأتي إلا إذا وضع خطة للتدريب تكون محتوية على كل المواد وكذلك بعمل اختبارات لإظهار مقدرة اللاعب ومعرفة .

رابعا : الجباز على الأجهزة للبطولات (جبال المقدرة) :

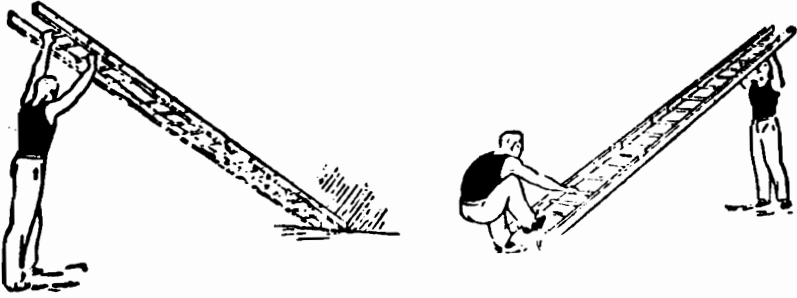
هو نوع خاص من الجباز الغرض منه الفوز في المباريات والبطولات وواجب اللاعب في هذا النوع من الجباز أداء الحركات في نطاق القوانين وبطريقة صحيحة ، كما يجب على اللاعب أن يقوم بأداء التمرينات بمستوعال وهذا لا يأتي إلا إذا كان تدريبه وتعليمه مطابقاً للقوانين .
وبهذا نكون قد منا أنواع الجباز الأربعة .



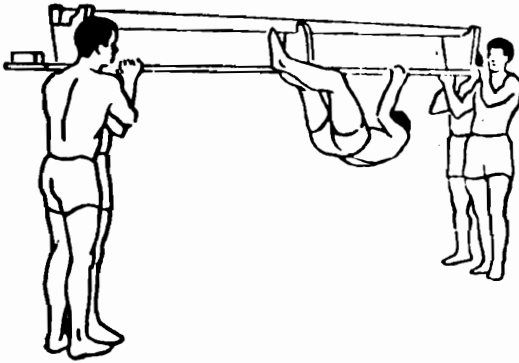
شکل رقم (۱۸)



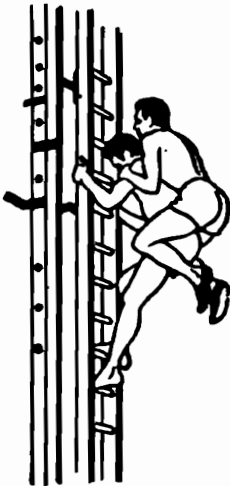
شکل رقم (۱۹)



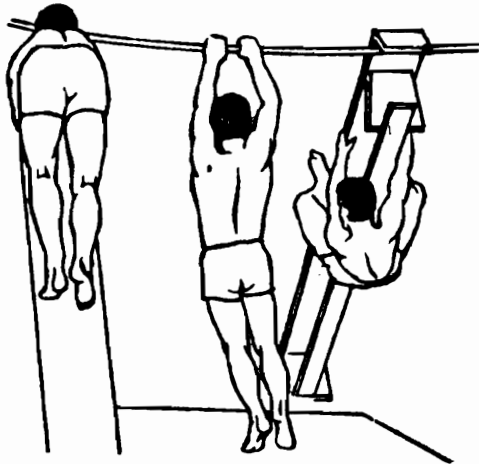
شکل رقم (۲۰)



شکل رقم (۲۱)



شکل رقم (۲۳)



شکل رقم (۲۲)