

الفصل الأول

المقدمة

تقد وصلت رياضة الجمباز لكلا الجنسين الى مستوى عال من الاتقان ، كما شاع متعة الجمهور لها ، وذلك خلال العشر سنوات الماضية . ولقد أصبح مألوفا اقامه البطولات والمهرجانات الخاصة بأنشطتها فى جميع أنحاء العالم وعلى كافة المستويات العمرية .

ان الفوائد العائدة من ممارسة رياضة الجمباز أصبحت من المتطلبات الاساسية عند تنظيم برامج التربية الرياضية ، ومن جانب آخر أصبح هناك تركيز على إعداد النخبة الممتازة ، حيث تلعب دورا هاما فى التعرف بقومية مميزة كما فى المانيا، وكذلك فى بعض الدول الاوربية الاخرى مثل رومانيا وسويسرا وايطاليا .

لقد نشر المهاجرون من سويسرا والمانيا الى امريكا الشمالية اهتمامهم برياضة الجمباز ، وتطورت على أيديهم النوادى والمدارس (Sokols) ورابطة أو اتحاد الجمباز (Turnvereins) بسرعة كبيرة . أما فى دول اوروبا الشرقية فان الجمباز يعتبر رياضة جماهيرية .

ان التطور الحادث فى رياضة الجمباز فى الاونة الاخيرة فانما يعود الى بداية تقدمه فى الدورة الاولومبية التى أقيمت فى ميونخ بالمانيا عام ١٩٧٢ ، حيث قامت اللاعبة الروسية (اولجا كوربوت) بعرض ادى الى امتاع الالاف من الفتيات الصغار وذويهم ، حيث توجهن الى التدريب فى النوادى الرياضية الموجودة بالاضافة الى العديد الذى تم أنشائه بعد الدورة الاولمبية والتى تم تغطيتها كاملة بوسائل الاعلام .

ان الاسباب الحقيقية للاشتراك الهائل للفتيات لممارسة رياضة الجمباز هى أكثر دليلا على تطور رياضة الجمباز منذ الظهور الاول للاعبة الروسية أولجاكوربوت ١٩٧٢ ، واللاعبة الرومانية ناديا كومانيتشى ١٩٧٦ وعلى كل حال فان التغطية الاعلامية كانت حافزا مهما .

لقد حدث خلال العقد الماضى تطوراً هاماً فى نوعية واعداد لاعبي الجيمباز والذين يتنافسون فى بطولات الجيمباز الاولمبية والعالمية والاوروبية والافريقية والاسيوية والعربية والوطنية.

ان تطور رياضة الجيمباز للاعبين من الذكور لم يكن واضحاً بالمقارنة مع التطور الهائل للاعبات ، حيث ان اسبابه كانت متنوعة ومتباينة ، ولكن التغطية الاعلامية لكل انحاء العالم كانت تنبها هاما ، الحقيقة ان الدورات الاولمبية فى موسكو ١٩٨٠ ثم فى امريكا (لوس انجلوس) ١٩٨٤ ثم الدورة الاولمبية فى سيئول ١٩٨٨ قد اعطت صورة واضحة على تطور الجيمباز للجنسين فى العالم بأسره .

لم تستمتع رياضة الجيمباز بشعبيتها الحالية دائما ، مع انها احدى اقدم انواع الرياضة ، ان مفهوم رياضة الجيمباز يعطى انطباعاً بحركات الانقلاب والثنى والتواء الجسم والحركات الفنية الجمالية ، اعمال جريئة ، عرض للقوة والقدرة ، بمعنى آخر أن مفهوم رياضة الجيمباز هى فى الحقيقة لفظ شامل ، حيث يوجد هناك عدة احداث ورياضات مختلفة بمجموعها تدعى رياضة الجيمباز ، فرياضة الجيمباز تشمل العديد من المهارات على اجهزة للرجال وأخوى للسيدات « مجموعة متنوعات كومانيتشى وكونر) كذلك « الجيمباز الزوجى والجماعى » توازن اليدين بمجموعات مكونة من اثنين أو ثلاثة .. الخ « الترامبولين وكذلك « الجيمباز الايقاعى » والتي يستعمل فيها (الكرة ، الشريط الشعبانى ، الطوق ، الحبل) ومن متطلبات اللاعبين فى هذه الواجهة من رياضة الجيمباز هى التناسق سرعة رد الفعل ، القوة ، القدرة ، تحمل القوة، المرونة ،التوازن ، الادراك الحسى عضلى ، والشجاعة .

المتطلبات الرئيسية التى يتم تطويرها من خلال رياضة الجيمباز هى متطلبات مبدئية لكل الرياضات . ان مفهوم رياضة الجيمباز كأساس لكل انواع الانشطة كان

سببا فى التركيز عليها لكل برامج التربية الرياضية فى جميع أنحاء العالم .

ان هناك متطلباً رئيسياً للكفاءة يعتبر من البعض مفقودا وينادوا اضافته فى برامج رياضة الجمباز ، هذا الجزء المفقود هو قدرة التحمل الدورى التنفسى ، مع ان هذه القدرة تتطور بالتدريب . الا ان معظم برامج التربية الرياضية والتي تركز على رياضة الجمباز تشتمل على ركوب الدراجات ، الجرى والسباحة لمسافات طويلة ، والتي من شأنها تعويض هذا المظهر من التطور الرياضى الكامل .

ان شعبية كرة القدم ، والعباب القوى فى جميع أنحاء العالم هو بشكل جزئى يعزى الى ضمها الى البرامج الرياضية . ان لاعب كرة القدم يستفيد كثيرا اذا أخذ بعض الخبرة من رياضة الجمباز ، فبمجرد النظر لمدة خمسة دقائق الى مباراة كرة القدم للمحترفين تجعل ذلك واضحا جليا ، فلاعب كرة القدم يحتاج الى قوة ومرونة وسرعة رد فعل لاعبى الجمباز وكذلك الترحل على الجليد يحتاج الى التوازن والقوة الذى يمتلكهما لاعب الجمباز . لا توجد نهاية لانواع الرياضة التى تستند إلى تطور مهارات الجمباز .

ويوجد الكثير من الأدلة والشواهد التى تثبت بأن رياضة الجمباز هى القاسم المشترك لجميع أنواع الرياضات . ان المدربين لجميع أنواع الاشطة عليهم فهم حركات الجسم وحركة الإنسان كما هى ، حتى يكون لهم دوراً فعالاً فى التدريب ، وكذلك فعلى عاتق مدربي التربية الرياضية نفس العمليات للمساعدة بفعالية وتطوير لاعبيهم على جميع المستويات .

إن القوانين التى تحكم حركات الإنسان هى نفسها للرجال والنساء ولكن المعايير الحقيقية المقاسة تختلف من الرجال عنها للنساء ، فطول الرياضى ووزنه ومقدار القوة الموجودة تختلف اختلافا كبيرا بين الأفراد . كذلك باختلاف الجنس ، ولكن القوانين العالمية لا تعتمد على قيم معينة لتفسيرها . إن المادة المقدمة هنا تصلح للتطبيق وللتدريب للرجال أو النساء فى رياضة الجمباز . إن الأمثلة الموجودة فى الفصل السادس سوف تجعل هذه النقطة واضحة للمدربين ، حيث لا ينوى هذا المرجع

شرح عملية تحكيم رياضة الجمباز ، إن هذا الكتاب يقدم القوانين التي تشتمل على أداء مهارات متنوعة ، وهو بذلك بمثابة مقدمة إلى " تحليل المهارات فى رياضة الجمباز " .

لا نستطيع تحويل رياضة الجمباز إلى سلسلة من الحسابات العلمية ، فهى مجازفة إنسانية وعرض لقدرات الأنسان . إنه لمن غير المستطاع إهمال النوعية الجمالية والفنية لهذه الرياضة حتى فى التحليل العلمى ، فقوانين التنافس فى رياضة الجمباز دوما يؤديها الحكام وليس ساعة أو شريط قياس . لهذا فإن هناك بديهيات عن الجمال الفنى وردود الفعل للتأثيرات بعيدة المدى على صحة الرياضى ، والتي تتحكم فى أوضاع الجسم . ولناخذ المثال الشائع عملية الثنى أثناء أداء مهارات دورة هوائية خلفاً ، والتي تؤدى بثنى الركبتين أو بثنى مفصلى الفخذين فقط ، فإنطلاقاً من نظرة ميكانيكية بحتة ، فإن إبتعاد الركبتين يساعد لاعب الجمباز على تقليل القصور الذاتى الدورانى . وهذا الاداء يجعل الجسم فى وضع غير فنى وغير جمالى بالنسبة لقوانين رياضة الجمباز السائدة حالياً ، وهو يؤدى بالتالى إلى الخضم أثناء المنافسات . ول نجد هنا أن البديهية الجمالية الفنية قد قادت القانون العلمى ، وهذا بالتأكيد يضيف إلى رونق الجمباز فبلدون النظرات الجمالية الفنية فإن الجمباز يفقد متطلباته الإنسانية، ولهذا فإن معالجة القوانين الميكانيكية بهذه البديهيات يجعل من رياضة الجمباز رياضة إنسانية ويحقق أساساً لجميع الأنشطة الرياضية الأخرى .

هذا الكتاب سوف يساعد المدرب والمدرس لفهم الطرق المختلفة على كيفية أداء المهارات المختلفة ، إن الفهم يؤدى بالمدرب أو المدرس إلى إختيار أفضل ، حيث يأخذ بعين الإعتبار الصفات المميزة للرياضى قيد البحث ، وبإطار البديهيات العلمية الجمالية والفنية ، إن هذه العملية هى تسلسل سليم لحل المشاكل فى الجمباز، إن حاجة المدرب لفهم الإطار العام لترشيد الاداء فى غاية الأهمية . إن الاستمرار الحاجة الى متطلبات المخاطرة والابداع والإبتكار والتي أصدرها الإتحاد الدولى للجمباز " لأجل التنافس فى الجمباز " تدعو المدربين لإستعمال جميع مواردهم وقدراتهم لتطوير

الاداء لمستوى عال جدا . غالبا ما يكون الفرق بين النجاح والفشل لاي مستوى يعتمد على تعديل عناصر الاداء المهارى . فتفسير بسيط فى ثنى مفصلى الفخذين أو إنحناء العمود الفقرى قد يعنى النجاح أو الفشل أثناء أداء مهارات معينة . ولذلك على المدرب أن يكون قادرا على تقدير أهمية هذه الدقة وتأثيرها المصاحب على الأداء ككل ، فإذا نفذ اللاعبون حسب مايقال لهم بالتفصيل فإن ذلك يؤدي إلى تقليص دور المدرب إلى حد بعيد ، ولكن هذا لا يحدث عادة عند أداء مهارة معينة للمرة الأولى ، ولهذا فإن المدرب يجب أن يكون قادرا على إكتشاف الأخطاء البسيطة ووضع الحلول لها .

إن الاختبار الحقيقى لمعرفة مدى إستيعاب مادة هذا الكتاب يكمن فى إدراك المدرب عند ملاحظة خطأ أثناء أداء لاعب الجمباز لمهارة معينة ، ثم اظهار قدرة ودراية عندما يقوم لاعب الجمباز بتحقيق النجاح بعد تصحيح خطأ وأرشاده من قبل المدرب . أن عملية فهم خلاصة القوانين البدنية للرياضى وجعل جسمه يستجيب لهذه القوانين لهو فن فى حد ذاته ، إن هذا الكتاب لا يحاول إلا ، بمفهومه العام ، أيضاح عملية هذا الفهم .

إن المدرب الذى يفهم جيدا العمليات الميكانيكية المتداخلة فى أداء مهارات الجمباز له ميزة جيدة يعرف بالضبط ما يريد أن يفهمه اللاعب ، كما أن الخلفية العلمية تساعد المدرب لرؤية العلاقات المتداخلة الموجودة فى المهارات ، وهذه العلاقات المتداخلة تسمح بالوصول إلى برامج تدريبية ومهارات متطورة جدا . إن التدريب والتعليم يشبهان إلى حد بعيد الكثير من الأنظمة الأخرى ، الكثير من العمل المضى والقليل من النجاح .

إنونقدم مادة الكتاب تحت ثلاث مظاهر :

أولاً : القوانين المبدئية التي تحكم الحركة وكذلك خلفية في علم التشريح .

ثانياً : بديهيات لتأسيس التحليل وفماذج الأداء المثالي .

ثالثاً : أساليب وأمثلة لتطبيق المبدأين الأول والثاني لأداء المهارات .

مفترض هنا أن للقارئ إلماما عاما بمبادئ مهارات رياضة الجمباز ومصطلحاتها

ومفترض كذلك أن له إلماما في مبادئ الجبر والميكانيكا بالإضافة إلى وجود خلفية

في علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء .

* * *