

## مقدمة

رياضة الجمباز علم فى حالة تطور دائم ومستمر، وأصبح الجميع يتساءلون، كيف يمكن الإقدام على تعليم وتطبيق هذه الرياضة تروياً، التى تعتبر أجمل وأبدع أنواع الرياضات ذات العروض الشيقة التى لا مثيل لها.

وأنة ليسعدنى أن أقدم هذا الكتاب «أساليب منهجية فى تعليم وتدريب الجمباز» مساهمة فى تحديد الصلات والروابط التى يمكن ادراكها فى هذا التخصص، لتحقيق أقصى فائدة منها من خلال أسلوب تعليمى وتدريبى أفضل.

وإذا كان ممكناً إعداد نظريات متعددة ومفاهيم مجردة- فإن هذا الجهد يبقى عديم الجدوى والنفع- إذا لم يستفد من هذه النظريات وهذه المفاهيم عملياً وتطبيقياً. ولهذا السبب فضلت ترك بعض التحليلات المرتبطة بالجانب النظرى، وتناول أمثلة واقعية ملموسة، سهل أدائها واستيعابها، أتوجه بها الى كل المهتمين فى مجال رياضة الجمباز.

والهدف من ايجاد علاقات وروابط وطيدة بين مهارات الجمباز غير المتجانسة- هو وضع نظام منطقى متدرج يشكل وحدة متجانسة نسبياً. ولا يقتصر الأمر على إلقاء الإرشادات التعليمية وطرق الأداءات المتعددة فحسب، بل أهداف بالأمثلة المشار إليها- الى إدراك المتعلم للنظام أو الشكل الكلى المناسب فى رياضة الجمباز.

وهذه المحاولة التى نتجت من مقابلة النظريات بالخبرات العملية، هى المحصلة القابلة للتطبيق ابتداءً من أساسيات هذه الرياضة فى مراحلها الأولى وحتى مرحلة التكوين والبناء المتكامل، بل يمكن الوصول عن طريقها الى تحمسين أداء المتميزين من لاعبي ولاعبات الجمباز.

وبالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى مجال الجمباز فقد أمكن لى عرض كيفية تعليم مهارات الجمباز على الأجهزة المختلفة باستخدام أسلوب تروى جديد يعمل على:

- ١- تبسيط عملية التعليم والتدريب مع اختصار الوقت اللازم لتعليم عناصر الجمباز الأساسية على الأجهزة.
  - ٢- شرح المحتوى التعليمي والتدريبي بأسلوب سهل الفهم، بحيث يستطيع المتعلم بواسطته تكوين صورة حركية مباشرة وصحيحة.
  - ٣- الاهتمام بالناحيتين البدنية والنفسية بالإضافة الي الناحية الفنية.
- ويلى ذلك عرض مُدى تماثل الحركات فى الشكل والعمل العضلى الأساسى، والأداء الحركى، وكيفية تنمية هذه العضلات عن طريق تدريبات القوة والمرونة. بالإضافة الى اكتساب العديد من الأساليب النفسية والحس حركية الملائمة والمتطورة.
- وقد رأيت فى البداية أن أستهل بموضوعات التالية: مكانة الجمباز فى برامج التربية الرياضية، ثم خصائص ومتطلبات النمو فى المرحلة السنية من ٥: ١٢ سنة، ومدى مقابلة هذه الخصائص المميزة. بالأسلوب التعليمى والتدريبي التربوى الجديد المتبع فى هذا الكتاب، يلى بعد ذلك وصف حركة الجمباز، على أن أتناول بالدراسة تبعاً فى الفصول التالية مابدى لى أساسياً لتنفيذ الحركات الرئيسية والتي تسهل عملية التعلم والتدريب، وسأكتفى بإيضاح الأداءات التي تكوّن المحتوى الرئيسي لكل حركة من حركات الجمباز، ويمكن أداؤها بصورة عامة والمزج بينها. ويتكوّن المحتوى الرئيسي لهذه الفصول من:

- ١- أساسيات العمل العضلى الخمس.
- ٢- أوضاع وتوظيف الحوض.
- ٣- أوضاع وتوظيف الظهر.
- ٤- الدفع بالذراعين
- ٥- الإرتقاء بالقدمين
- ٦- تحديد الإحساس بالدوران.

وستعرض بعد ذلك لمفهوم التدريب فى ضوء المعطيات السابقة

وقد حرصت على الإهتمام ببناء وتكوين وتعليم-الكيفية التي يمكن أن يتقدم بها لاعب الجمباز بدون عقبات أو أخطاء في الأسلوب الذي ينتهجه، حتى لا يكون حرج عشرة أمام من يمارس هذه الرياضة.

وهذه المحاولة المنهجية تحتوي على تطبيقات عملية ملموسة لمجموعات حركية متكاملة، يجب أن يأخذ بها كل من يعمل جاداً في هذا المجال، فهي الضمان لتقدم واضح ملموس.

ولايضوتنى فى نهاية المقدمة أن اتقدم بالشكر العميق لجميع المسؤولين بمؤسسة دار المعارف. لتفضلهم بتبنى نشر هذا الجهد العلمى المتواضع الذى ارجو ان يكون ضمن الجهود العلمية المخلصه فى بناء النهضة الرياضية فى وطننا العزيز، وان اخص بالشكر والعرفان السيد الاستاذ/ عصمت على عمر وكيل ادارة النشر الجامعى لجهوده الصادقة وتوجيهاته البناءة لاجراخ الكتاب بهذه الصورة المتميزة وتقديمه فكرة الغلاف وان اتقدم بالشكر لمجموعة العمل التى شاركتة تنفيذ الكتاب وعلى راسهم السيدة وفاء عفيفى السيد فى كتابه متن الكتاب والانسه ريم نبيل لتنفيذها فكرة الغلاف .

وعلى الله قصد السبيل

دكتور

احمد الهادي يوسف

الاسكندرية فى اكتوبر ١٩٩٦