

## الفصل الثالث

### رياضة الجمباز:

#### LA GYMNASIQUE SPORTIVE

##### ● عموميات

##### - عنصر الجمباز: *L'element Gymnique*

- التنظيم الداخلي للعنصر
- الأوضاع غير العادية.
- أسلوب العمل الداخلي.
- التنفيذ

##### - أساسيات العمل العضلي المتشابه

##### *Les actions musculaires principales les analogies*

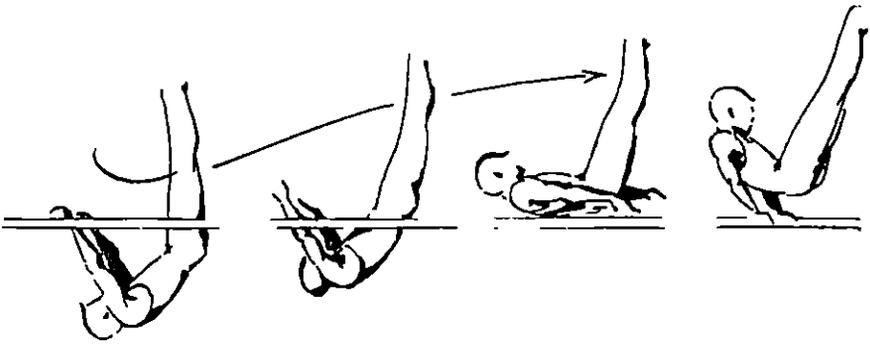
##### ● التشابه.

##### ● اعداد التصنيف

##### تقسيم حركات الجمباز طبقاً للعمل العضلي الأساس

##### *Les cinq action musculaires principales:*

- مجموعة حركات مد مفصل الحوض
- مجموعة حركات ثني مفصل الحوض
- مجموعة حركات مد مفصلي بالكتفين
- مجموعة حركات ثني مفصلي بالكتفين
- مجموعة حركات مد أو دفع الذراعين.



## رياضة الجمباز: La Gymnastique Sportive

### عموميات:

في منافسات جمباز الرجال-تتطور الحركات على أجهزة حصان الحلق Au Cheval ، والحلق aux arcons ، وحصان القفز ou saut de cheval ، والمتوازيين ، وLa barre Fixe ، والعقلة a' ، والحركات الأرضية au sol . وتتطور أيضاً في جمباز السيدات تطوراً ملموساً على أجهزة: حصان القفز Saut ، والمتوازي مختلف الارتفاع barres á deux hauteurs وعارضة التوازن Poutre ثم الحركات الأرضية Sol .

ومعظم هذه الأجهزة-تظهر العديد من الحركات البالغة التعقيد، طبقاً لاختلاف طبيعة الأداء على كل جهاز والتطلبات العامة الخاصة به، والتي يمكن تحقيقها من خلال هذه الأجهزة.

وتمرين الجمباز عبارة عن مجموعته من الحركات ذات أشكال مختلفة وبدايات ونهايات متنوعة تبعاً لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة والتركيبة الفنية الأساسية لها، ولكن الغرض منها واحد، في نطاق مانسج به القواعد والتصميمات التي تصدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للإتحاد الدولي للجمباز. وهذه القواعد والتصميمات تحدد شكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعوبتها وارتباط وتنسيق الحركات بعضها البعض.

### • عنصر الجمباز Lélément Gymnique

عنصر الجمباز عبارة عن جزء من تمرين، يمتلك الغرض الخاص بالحركة، أي يحقق غرضاً في حد ذاته وفي وقت محدد، وله حدود مكانية ثابتة، ويبنى التمرين على مجموعة محددة من الحركات ذات بداية ونهاية تتضمن سلسلة من العناصر الحركية المتتالية المتلاحقة. والتمرين المنظم يصل ذروته بنجاح الجزئيات المكونه له، حيث أن كل حركة تعتبر جزئية متفردة من وحدات هذه المجموعة. وتقنين هذه الجزئيات بالإضافة الى قيمتها الحقيقية محتوى على وضع الحركة وطريقه الأداء المطلوبه وطريقه التنفيذ. وكل عنصر من عناصر الوحدة له تنظيمه الصحيح (التركيب الفني الديناميكي)، وشكله الخاص.

### أ- التنظيم الداخلى للعنصر: Organisation interne de Lélément :

يتعاقب الأداء الحركى فى التوقيت الزمنى والحييز المكاني المحددان لكل حركة. فالعناصر ذات النهاية الثابتة (استاتيكية) مثل الوقوف على اليدين باستخدام القوة أو المرجحة، والإتزان الأفقى المواجه-ماهى إلا عناصر ممهدة لأداء عناصر أخرى تعقبها. ولايمكن فصل التركيب المكاني (تعاقب العناصر فى الفراغ)، عن التركيب الزمنى (تعاقب العناصر فى الزمن) حيث أن هذا التركيب الإيقاعى (الفترة المحددة لأداء العنصر، السرعة، الإبطاء، شدة الحركة) تعطى شكلاً خاصاً للعنصر والشكل الخاص للعنصر لايتغير باختلاف أداء اللاعب عن غيره، بالرغم من وجود الفروق الفردية بينهما (المظاهر الشخصية المؤهلة لكل فرد)، على العكس من ذلك، فإن هذا الشكل يتغير عندما يتم تحويل أحد هذه الأجزاء، كالتغير المفاجئ فى الإتجاه، أو فى تغيير المحتوى الأساسى مثال المرجحة المتقدمة على المتوازنين

### ب- الأوضاع غير العادية: La Situation inhabituelle :

فى الإرتكاز أو التعلق، فإن التقدم باللاعب يخضع الى الخصائص التى تتميز بها أجهزة الجسم، هذه الأجهزة لها طبيعة خاصة بها ومتطلبات تفرض شكلاً محدداً للأداء عليها بالمقارنة بالرياضات الأخرى.

فإنتقال جسم اللاعب من الإرتكاز إلى التعلق والعكس، ومن التعلق الى التعلق ومن الإرتكاز الى الإرتكاز-قد أتى بحركة منفردة دون ترك الجهاز-وتحدث بدوران كلى أو جزئى بالإضافة إلى الدوران الطولى للجسم أو الدوران الطولى والعرضى معاً، والأساس السائد فى الدورانات يعتمدعلى الدوران الأمامى والخلفى للجسم سواء (متكور، منحنى، مستقيم).

وهذان النوعان من الأوضاع غير العادية يشتركان بصفة عامة فى جوهريةما كما فى الوقوف على اليدين سواء الثابت والحركى (الأستاتيكى أو الديناميكى). ونظراً لهذه الخاصية للأوضاع غير العادية فإن التدريب عليها، له أهمية بعيدة المدى، فى اكساب اللاعب الشجاعة والجرأة التى تتطلبها هذه الأوضاع.

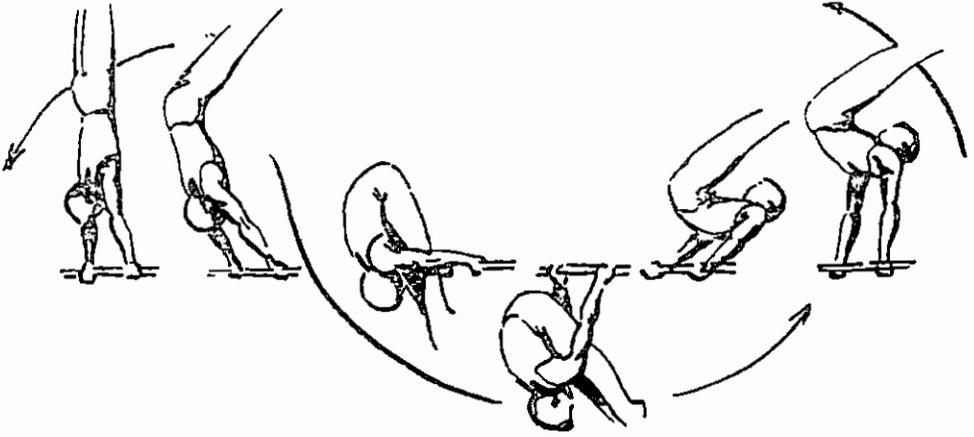
### ج- اسلوب العمل الداخلى: Lois internes :

إن العمل المتعاقب للعضلات عند أداء الحركات، يأخذ شكلاً منظماً (تبادل الإنقباض

- والأنبساط العضلى والذى يؤدي فى ايقاع محدد) ، وله هذه الخصائص التالية:
- الآلية (الأوتوماتيكية): توظيف الجسم كلياً أو جزئياً للأداء الأمثل للحركة.
  - الناحية الفنية: هى ربط حركة بأخرى من خلال تدريبات معينة مبسطة.
  - الإيقاع: سرعة الحركة، الأبطاء، الشدة، زمن الأداء.

#### د- التنفيذ: Le réalisateur

تتغير طريقة الأداء تبعاً للفروق الفردية والشخصية، فلاعب الجيمباز كإنسان له تاريخه الشخصى وأسلوب حياته وسلوكياته، واتجاهاته واستعداداته، وتأثيرات الخبرات السابقة ودوافعه التى تؤثر تأثيراً مباشراً على المقومات الأساسية للتنفيذ.



## أساسيات العمل العضلي المتشابه Les actions musculaires principales

التشابه: Les Analogies:

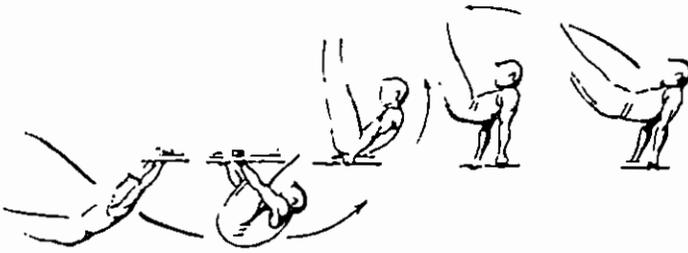
عموميات:

رغم تباين العناصر الفنية التي يتم تنفيذها في الجمباز، هناك حركات عديدة يجمع بينها تقارب معين، ومنشأ هذه الحقيقة البديهية، يرجع إلى أن التكيف مع بعض الأجهزة يأتي نتيجة متطلباتها، مما يجبر الأداء بطريقة متشابهة سواء من التعلق أو الارتكاز ونظام العمل الأساسي في الدوران للأمام والخلف.

ويبقى الحيز المكاني لمختلف العناصر الفنية، متشابهاً بالنسبة للشكل الخارجي، مثال: الكب الطويل للإرتكار على جهاز المتوازيين (شكل ١)، دائرة كبيرة أمامية بالقبضة المعكوسة الرجلين داخلاً على جهاز العقلة (شكل ٢) ونظراً لكون الهدف والإتجاه واحد في كليهما، فمن السهل إدراك أن هناك تشابهاً في المحتوى.

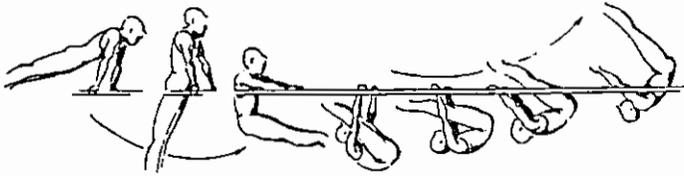


(شكل ١)

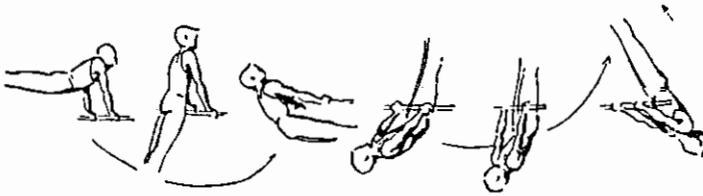


(شكل ٢)

ولكنه من الممكن أيضاً أن نرى تشابهاً جزئياً في المحتوى بين عنصرين من عناصر الجمباز إلا أنهما مختلفان كل الاختلاف من حيث الاتجاه مثال ذلك:  
المرجحة السفلية من الارتكاز على المتوازيين (شكل ٣) ، والدائرة الخلفية الصغيرة من الارتكاز على جهاز عقلة (شكل ٤) ، ويتكون محتوى هذا العنصران من امد مفصل الحوض مع ثنى في مفصل الكتفين»



(شكل ٣)



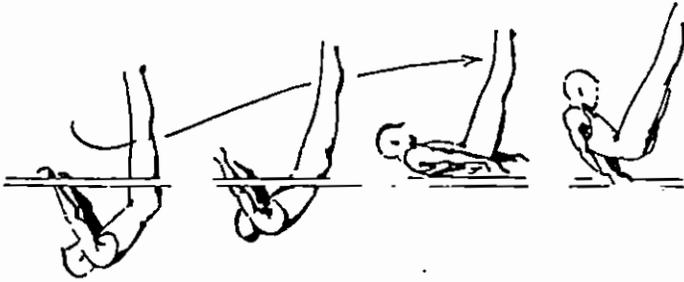
(شكل ٤)

#### إعداد التصنيف: Elaboration de classes

لقد أدى ماسبق إلى ايجاد تقسيم حركات الجمباز إلى مجموعات كبيرة بين كل هذا الكم من الحركات القابلة للتنفيذ طبقاً للبناء الديناميكي المتشابه ونظراً لكون العمل العضلي الأكثر تكراراً في حركات الجمباز-للجذع والأطراف فإن أشكال التعاون الحركي التالية تصبح أساسية:

- (١) مجموعة حركات مد مفصل الحوض Ouverture  
(٢) مجموعة حركات ثنى مفصل الحوض Fermeture

- (٣) مجموعة حركات ثني مفصلي الكتفين Retropulsion  
 (٤) مجموعة حركات مد مفصلي الكتفين Antepulsion  
 (٥) مجموعة حركات مد أو دفع الذراعين Repulsion



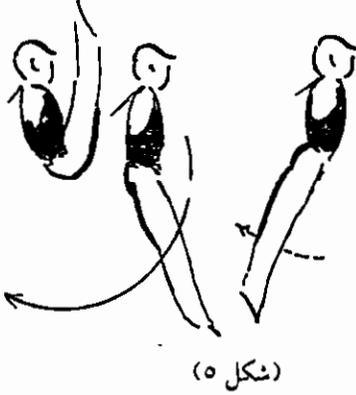
## مجموعات العمل العضلي المتشابه في الجمباز

## Les cinq action musculaires principales

## ١- مجموعة حركات مد مفصل الحوض

## Ouverture

أى مد الرجلين المفرودتين بعيداً  
عن الصدر وللخلف، أو الصدر بعيداً  
عن الرجلين (شكل ٥). (فتح زاوية  
الجذع مع الرجلين)



(شكل ٥)

## ٢- مجموعة حركات ثني مفصل الحوض

## Fermeture

عكس حركات المد، ويعنى جذب الرجلين  
المفرودتين نحو الصدر أو الصدر على الرجلين  
(شكل ٦)

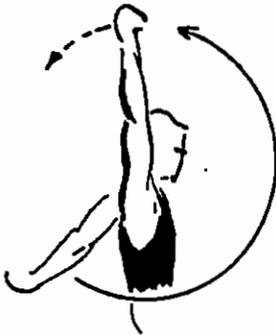


(شكل ٦)

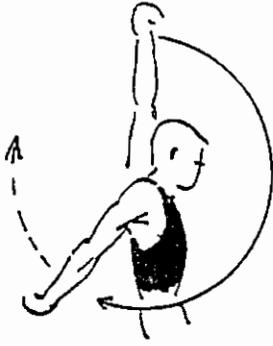
## ٣- مجموعة حركات ثني مفصلي الكتفين

## Antepulsion

أى رفع الذراعين من وضع الوقوف، أماماً  
عالياً  
خلفاً (شكل ٧).



(شكل ٧)



(شكل ٨)

٤- مجموعة حركات مد مفصلي الكتفين

Retropulsion

أى خفض الذراعين من وضع الوقوف الذراعان  
عالياً-إلى أماماً أسفل خلفاً (شكل ٨).

٥- مجموعة حركات المد والدفع بالذراعين

Repulsion

أى مد أو دفع الذراعين (شكل ٩)



(شكل ٩)

ويتم المزج بين الحركات بعضها البعض إلا أن هناك بين مجموعة هذه الحركات-حركة واحدة يمكن إعتبارها الحركة الرئيسية لشدة الجهد المبذول بها. ومثال ذلك:

فى شكلى (١، ٢) حركة المد فى مفصلي الكتفين Retrpulsion والتي تعتبر الحركة الرئيسية فى هذا التمرين.

وهناك من يتساءل: لم هذا النهج بالتحديد؟

والإجابة على هذا التساؤل: أنه حين نتعرض لمشكلة فى التعليم أو التدريب، فإن التعرف على ماهية الأداء فى الحركات المختلفة، وتحديد التركيب الديناميكي المتشابهة-يسمح للمتعلم بفهم أفضل للأعداد البدنى الخاص (فالتدريب للنواحي الفنية لاياتي تنفيذه بدون أساسيات حركية ثابتة) ومن ثم يصبح هذا الفهم أكثر منطقية وأكثر ترابطاً، ويقودنا الى تسهيل عملية التعلم نفسها.

ومن خلال هذه الدراسة التي تتناول أساسيات العمل العضلى الخمس نقترح فى كل منها ما يأتى:-

- عرض للمجموعة العضلية، العضلات المختلفة الداخلة فى تشكيل هذه المجموعة.
- الحركة المنفذة.
- بعض الأمثلة لعناصر فنية توجد بها هذه الحركة.
- بعض الأمثلة لتمارين القوة لتنمية عضلات هذه المجموعة العضلية.
- بعض الأمثلة لتمارين المرونة المناسبة للمفاصل الأساسية العاملة.
- أمور عامة متعلقة بهذه الحركة.

وننوه هنا الى أن هناك نوع من المرونة خاص بالعمل العضلى الأساسى التالى:

١- مد مفصل الحوض Overture

٢- ثنى مفصل الحوض Fermeture

٣- مد مفصلى الكتفين Retropulsion

٤- ثنى مفصلى الكتفين Antépulsion

أما العمل العضلى الأساسى الخامس «المد والذفع بالذراعين» Le Repulsion فلا توجد له تمارين مرونة خاصة به.

ونقترح لتسهيل عمل المدرب، وفهم أفضل، المقولة المعبرة: «خمس قوى» و «خمس مرونات» أى أن المرونة الخامسة الأساسية هى تلك المرونة الخاصة بالساقين (جلوس اليرجل الموازى، المقاطع.... (écart facial et écart-postérieur) وخلاصة ماسبق أننا نركز أولاً على إمكانية إيجاد الحركة أو الحركات المتشابهة فى المجموعات ولكن فى مواقف مختلفة وباتجاهات ودلالات متباينة وجدير بالذكر أن ماهية الحركة تبقى واضحة رغم تغير الاتجاه، فهى تنتقل من نظام متكامل ومتناسق إلى نظام آخر ذى معنى مختلف، ويمكن للاعب الجمباز المبتدئ تمييزها بيسر وسهولة بشرط أن تلتفت انتباهه إليها أثناء عملية التدريب.

ويرتكز النظام المعروف بالعمل العضلى الأساسى، بتجميع عناصر حركية فنية متباينة فى مجموعات كبيرة، يشكل العمل العضلى فيها العامل الأساسى، بل قاسماً مشتركاً بينها- وبالرغم من تجميع هذه العناصر المتشابهة فى مجموعة حركية إلا أن محتوى بعض

العناصر ينتمى الى أكثر من تصنيف فى آن واحد، ويجدر الإشارة هنا الى أن هذه المجموعات أو التصنيفات لاتعزل العناصر بعضها عن البعض الآخر، والمهم هنا هو اتباع المرونة فى عملية التصنيف هذه والتركيز فقط على السمة الاساسيه فى الأداء. ومن البديهي فإن النقض فى الكفاءة العضلية فى أحد هذه الحركات الرئيسية سيؤدى الى استحالة تنفيذ مجموعة العناصر الفنية التابعة لنفس التركيب الحركى الديناميكي، ومن هنا يتضح لنا مدى أهمية الاعداد البدنى الخاص.

