



جامعة ديالى / كلية التربية  
قسم التربية البدنية وعلوم  
المرحلة : الثالث

# الجمناستك الفني

اعداد

م.م المعتمم بالله وهيب مهدي

2016

## الفصل الأول

(١) التطور التاريخي للجمباز

(٢) التطور التاريخي لقانون تحكيم الجمباز

(٣) ماهية رياضة الجمباز

(٤) أهمية رياضة الجمباز

١- التطور التاريخي للجمباز :

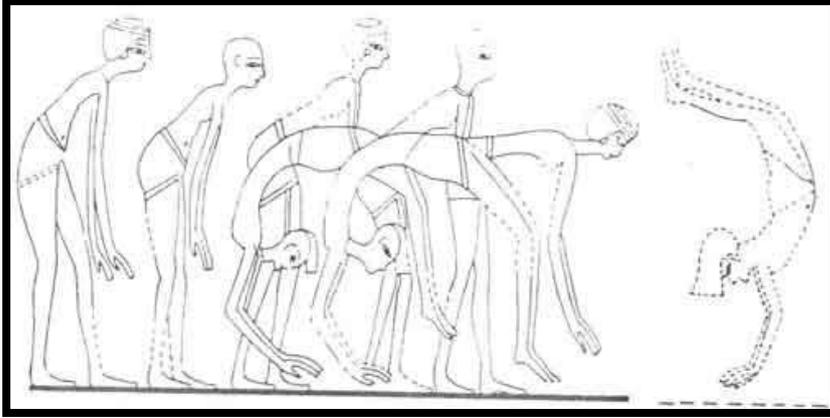
### أولاً من العصور القديمة الى القرن التاسع عشر

إذا رجعنا للماضي البعيد يظهر جلياً وجود امتداد تاريخي لجهازين من العصر الحديث كان يستعملان في تلك العصور هما

١. جهاز الحركات الأرضية

٢. حصان الحلق

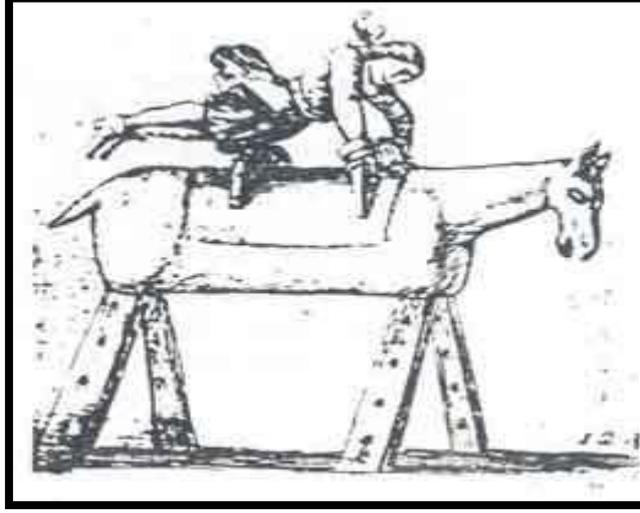
حيث يستعمل الجمباز الأرضي غالباً لأداء رقصات مقدسة عند الشعوب القديمة، وبعدها بقليل ظهرت الحركات البهلوانية التي يتم تأديتها للمتعة حيث أصبحت نشاطاً مستقلاً عند المهرجين و خاصة في مصر و اليونان و روما ، ثم انتشرت تلك الحركات إلى جميع أنحاء العالم الأخرى الأوربية و الآسيوية.



ووفقاً للتصنيف التاريخي فإن العصور القديمة تنتهي سنة ٤٧٦ للميلاد أي بعد انتهاء الإمبراطورية الرومانية ، وتتلوها مباشرة العصور الوسطى والتي تمتد لغاية عام ١٤٥٣ م ، وقدمت الحضارات القديمة فنيات في غاية الأهمية لحركات بهلوانية تطورت شيئاً فشيئاً مع مرور الزمن ، لكن تلك الحركات كان يتم تداولها بين المدربين شفهيًا و لم يتم تدوينها كتابياً إلى أن جاء **توكارو** سنة ١٥٩٩ وقام بكتابة أطروحة لأول مرة على مدى التاريخ البشري بعنوان ( ثلاثة حوارات لحركات القفز و الطيران الهوائي ) حيث كانت هذه الأطروحة أول كتاب مدون من نوعه يعطى وصفاً كاملاً و تفصيلاً للحركات التي كان شائعة في العصور الوسطى.

## الجمباز وقصة مع الجيش الروماني:

أبتكر الرومانيون جهاز الحصان المصنوع من الخشب و ذلك لتدريب الجنود الجدد الذين يلتحقون بالجيش لتدريبهم على الركوب و النزول من على الفرس و التي من أهم الوسائل التي تعتمد عليها الجيوش في ذلك الزمان القديم.

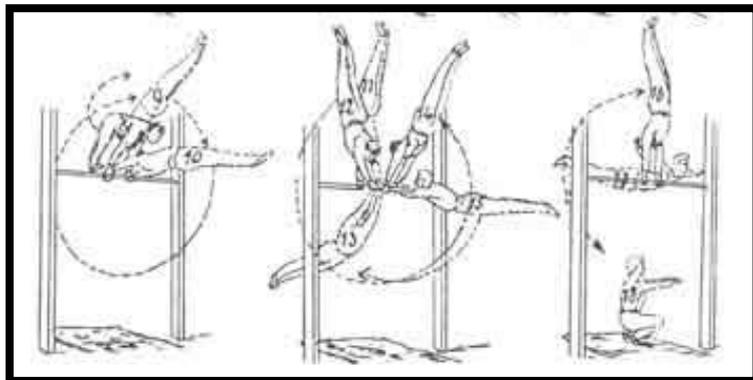


و لقد كانت هذه هي بداية جمباز الأجهزة و التي تطورت و انتشرت بعدها بشكل لافت بواسطة (يان) و مساعديه و تلامذته وذلك في القرن التاسع عشر للميلاد و لقد استمرت الحركات البهلوانية و القفز على حصان الخشب حتى القرن التاسع تمثل جزءا طفيفا من حركات اللياقة البدنية حيث كان يقتصر استعمال الحركات البهلوانية في السيرك بواسطة المهرجين أما القفز مكان يستخدم بواسطة الفرسان و الجنود.



## ثانيا الجمناز فى القرن التاسع عشر :

ظهر فى هذه الفترة المعلم القدير (جوتس موتس) ١٧٥٩م ١٨٣٩م الذى يدع جد الجمناز ، وقد ألف أول كتاب باسم (الجمناز و الشباب) عام ١٧٩٣ ، مما أدى إلى انتشار التمارين الجمناستيكية فى البلاد الأوروبية، ثم تبع جوتس موتس بعد ذلك (أدولف شبيس) ١٨١٠م . ١٨٥٨م، حيث جعل ممارسة رياضة الجمناز و التمارين فى الصالات المغلقة. ثم جاء من بعده (فريدريك لودفيج يان) حيث قام يان بجهود عظيمة فى مجال الجمناز حيث تم تشييد أول معهد رياضى كان فى الهواء الطلق فى مدينة برلين الألمانية و كان ذلك سنة ١٨١١م وتتعدى طريقة يان نطاق الجسم البشرى حيث تهدف على تهيئة رجال قادرين على حماية وطنهم و قد أطلق على هذه الطريقة أسم (تورنير) وهى تحتوى على العديد من الحركات البدنية التى تتكون من مختلف المجالات من عناصر عده هى المشى و الجرى والوثب و الرمى و ركوب الخيل و قد تمكن يان من ابتكار حركات على الحصان ، و حصان الحلق و قد أخترع كذلك جهاز المتوازيين و قد قام باختراع قضيب من الخشب يعلم الشباب القيام بحركات الشقلبة الخلفية وأطلق عليه اسم (ريك) و هو جهاز العقلة.



ولكن من سنة ١٨٢٠م حتى ١٨٤٢م أصبحت هذه الرياضة ممنوعة فى ألمانيا نظرا لارتباط (يان) بالسياسة مما أدى إلى نزوح العديد من التلاميذ اللاعبين إلى دول أخرى و قد ساهم ذلك فى تطور و انتشار لعبة الجمناز فى أوروبا و العالم. تبع ذلك ظهور الجمناز فى الاتحاد السوفيتى و المعسكر الأشتراكي كجزء هام لخدمة وحدة النظام الأجتماعى و يرجع الفضل فى تطوير الجمناز إلى المربي ليجافت ١٨٣٧م . ١٩٠٩م تأسس الاتحاد الدولي للجمناز بعد مضى حوالي نصف قرن على تأسيس بعض اتحادات الجمناز الأوروبية ، فقد أسس عام ١٨٦٠م اتحاد الجمناز السويسري ، واتحاد الجمناز الألماني عام

١٨٦٣م ، واتحاد الجمبازالسلافي (جزء من يوغوسلافيا ) عام ١٨٨٥م ، واتحاد الجمباز البلجيكي عام ١٨٦٧م ، واتحاد الجمباز البولوني ثم الهولندي ١٨٦٨م ، والفرنسي ١٨٧٠م ،وبعد عام ١٨٨١ أسست على التوالي اتحاديات الجمباز كل من المجر ١٨٨٥، إيطاليا ١٨٨٧، بريطانيا ١٨٨٨م ، تشيكوسلوفاكيا ١٨٨٩م ، بلغاريا ١٨٨٧م،النرويج ١٨٩٨م ، لوكسمبورغ - الدانمرك ١٨٩٩م ،وبعد فترة بدأت اتحادات الجمباز الأوربية تنضم إلبالاتحادالأوروبي ثم انضمت مصر عام ١٩١٠م وكانت أول دولة عربية وأفريقية وآسيوية وفي المؤتمر الحادي عشر عام ١٩٢١م وبحضور ١٦ ممثل أصبح أسم الاتحاد الدولي للجمباز الاتحاد الدولي للجمباز وتتابع انتساب اتحادات الجمباز في العالم لهذا الاتحاد ففي عام ١٩٤٧م انتسبت إيران وكانت أول دولة آسيوية وفي عام ١٩٤٨م انتسبت ثلاث دول أمريكية هي كولومبيا والأرجنتين وكوريا وفي عام ١٩٤٩م أنتسب الاتحاد السوفيتي وعام ١٩٥١م اليابان وألمانيا الغربية وفعام ١٩٥٦م انتسبت سوريا كثنائي دولة عربية وفي عام ١٩٥٧م قبلت عضوية ألمانيا الديمقراطية وفي عام ١٩٥٩م تونس وفي عام ١٩٦٠ المغرب ١٩٦٢م لبنان ، ١٩٦٤م الجزائر والكويت ، ١٩٦٨م ليبيا ، ١٩٧٥م العراق ، ١٩٨١م السعودية والأردن ثم تتابعت بعد ذلك الكثير في دول العالم .

### تاريخ مصر فى رياضة الجمباز :

تأسس الإتحاد المصرى للجمباز عام ١٩٣٦م وكان أول اشتراك لمصر فى بطولات العالم وذلك فى البطولة الثانية عشر بسويسرا عام ١٩٥٠م ، كما حصلت مصر على المركز السادس فى هذه البطولة.

## ٢-التطور التاريخي لقانون التحكيم الدولي للجمباز الفني :

مارس الإنسان رياضة الجمباز منذ أكثر من ألفى عام ، ولكن تطوره كنشاط تنافسي بدأ منذ أكثر من مائة عام ، حيث انتشر الجمباز فى بعض بلدان أوروبا وأمريكا ، واتسم الأداء بالفردية فى المهارات ولم يكن هناك قواعد لتقويم هذا الأداء ، حيث لم يكن الاتحاد الدولي للجمباز قد أنشئ بعد ، والذي أنشئ بعد ذلك فى عام (١٨٨١م) .

ولقد تم صدور أول قانون لتحكيم الجمباز من الاتحاد الدولي فى عام ١٩٤٩م وذلك لتلافي المشكلات التي ظهرت منذ إقامة أول بطولة عالم عام ( ١٩٠٣ ) بمدينة انتورب ببلجيكا

واستمرت حتى صدور أول قانون تحكيم دولي ، وقد كان التحكيم قبل صدور هذا القانون يتم وفقاً لبعض القواعد التي تقررها اللجنة الفنية قبل كل بطولة ، وكان الحكام يقومون الأداء وفقاً لخبراتهم وممارستهم مما أدى إلى وجود اختلاف كبير فيما بين الحكام في منح الدرجات ، وقد كانت بطولات الجباز في الدورة الأولمبية الرابعة عشر في لندن عام ( ١٩٤٨ م ) وما حدث فيها من اختلاف في وجهات النظر المحكمين ووجود أخطاء في منح الدرجات وتعرض الاتحاد الدولي للجباز لانتقادات كثيرة ، دافعاً قوياً لإصدار أول قانون للتحكيم الدولي يشتمل على أسس وعموميات تحكيمية دقيقة تساعد على توفير الموضوعات في عملية التقويم وقد ظهر هذا في بطولة العالم التي أقيمت في بازل عام (١٩٥٠ م) ، وقد تكون هذا القانون من (١٢) صفحة .

وقد ركز أول قانون للتحكيم الدولي على إيجاد عناصر محددة يتم على أساسها منح الدرجة وهذه العناصر هي الصعوبة والتركيب والأداء، وتم تكوين أول لجنة للحكام للتحكيم في البطولات من (٤) حكام تحت إشراف حكم الفصل (رئيس الحكام) وذلك على كل جهاز من أجهزة الجباز ، كما تم وضع نظام لحساب الدرجة النهائية للاعب عن طريق حذف الدرجة الكبرى والدرجة الصغرى وحساب متوسط الدرجتين ، وقد أستمر هذا الأسلوب في حساب الدرجة أكثر من (٥٠) عام وحتى صدور قانون التحكيم الدولي الأخير في يناير (٢٠٠١ م) والذي وضع نظام مختلف عن ذلك .

وكان لظهور هذه القواعد وحدث هذا التطوير الكبير في موضوعية التقويم أثر كبير أدى إلى توفير ظروف مناسبة لتطور رياضة الجباز ، وقد أستمر تباعاً تطوير هذه القواعد للمحافظة على هذا التطور ، وكان من أبرز التطورات التي مر بها قانون تحكيم الجباز الدولي بعد ذلك هو تصنيف الحركات إلى مستويات للصعوبة ( A , B , C ) وذلك قبل دورة ملبورن الأولمبية عام (١٩٥٦ م) ، وقد أدى ذلك إلى تطور عنصر التركييب ووضوحه وظهور الجمل الحركية للاعبين متنوعة الصعوبة ومتسلسلة بشكل أفضل .

وفي عام (١٩٦٨ م) تم تصنيف المهارات الحركية لكل جهاز إلى مجموعات حركية يقع تحت كل مجموعة الحركات المتشابهة في الأداء ، وذلك بعد أن كانت الحركات تصنف بشكل عشوائي وغير محدد ، وظهور هذه المجموعات الحركية لمهارات كل جهاز تحت مستويات الصعوبة ( A , B , C ) أدى إلى مساعدة المدربين على اختيار مهارات الجمل الحركية للاعبين وتنوعها كما سهلت أيضاً على الحكام استيعاب صعوبات المهارات تحت كل مجموعة .

ومع ظهور طبعة قانون تحكيم الجباز الدولي عام (١٩٧٦ م) ، حدث تطور في عناصر الدرجة وقيمة كل عنصر بحيث يخصص للصعوبة (٣,٤) درجة وللتركيب (١,٦) ولأداء (٤,٤) وبذلك تصيح الدرجة الأساسية (٩,٤) درجة ويخصص (٠,٦) من الدرجة لعنصر جديد ظهر لأول مرة وهو المحسنات وتقسم هذه الدرجة

إلى (٠,٢) للمخاطرة ، (٠,٢) للابتكار ، (٠,٢) للإبداع ، وظهر عنصر المحسنات كأحد عناصر الدرجة أدى إلى المزيد من الموضوعية وإتاحة الفرصة للتميز في الأداء .

وفى عام (١٩٨٤م) ومع ظهور طبعة قانون التحكيم الدولي ، كان أهم ما جاء في هذا القانون هو ظهور مستوى جديد للصعوبة هو المستوى

( D ) بعد أن كان قبل ذلك تقتصر على مستويات الصعوبة ( A , B , C ) ، وقد استدعى وجود هذا المستوى الجديد ظهور بعض الحركات الجديدة ذات الصعوبة العالية والتي يصعب تصنيفها تحت المستوى ( C ) ، كما تم زيادة الدرجة المخصصة للصعوبة إلى (٤) درجات وخفض قيمة التركيب إلى (١) درجة بينما استمرت درجة الأداء (٤,٤) والمحسنات (٠,٦) .

وفى القانون الصادر في عام (١٩٨٩م) لم يطرأ عليه تغيرات كبيرة عن الطبعة السابقة وكان أهمها هو تصنيف أخطاء الأداء العامة والتي يمكن تطبيقها على جميع الأجهزة وتصنيف أخطاء الأداء الخاصة والتي تميز الجهاز المعين ، وقسمت هذه الأخطاء إلى أخطاء بسيطة وأخطاء متوسطة وأخطاء كبيرة ، وهذا التصنيف سهل على الحكام مهامهم وجعلها أكثر دقة ،

### ٣- ماهية رياضة الجمباز :

تعتبر رياضة الجمباز أحد الأنشطة البدنية الفردية ؛و يشترك الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في إنجاز الواجب الحركي على أجهزة الجمباز ( أرضى ؛ متوازيين ؛ حصان قفز ؛ حصان حلق ؛ عقلة ؛ حلق ) للرجال، وأجهزة المتوازيين مختلف الارتفاع ؛ العارضة ؛ حصان قفز ؛ أرضى للآنسات ويكون تقويم النتائج في رياضة الجمباز من خلال المنافسات طبقا للمناهج الموضوعية .

وبالنظر إلى مفهوم الجمباز قديما نجد أنها كانت تعنى ( الفن العاري ) ( Naked Art ) وأول من ابتكرها اليونانيون القدماء ؛ وكانت تعنى الأرض أو المكان المعد للتكوين البدني ، كما كان يطلق كلمة ( Gymno ) على الشخص الذي يؤدي نشاطا بدنيا وجسمه عار .

ومن هذه الكلمة اشتقوا كلمة ( Gymnastic ) وكانت تعنى صالة التدريب وكانت عبارة عن مراكز إغريقية للتنمية البدنية والاجتماعية والعقلية .

وبالرغم من أن أول استخدام لهذه الصالات كان للنشاط البدني إلا أن ( أفلاطون ) و ( أرسطو ) قد تكفلا بتشديد صالات مثل ( الكينوسارجسى ) و ( الأكديمي ) التي اعتبرت مراكز بارزة للتربية العقلية أيضا .

ومما هو معروف أن الرئيس المسئول عن البرنامج البدني بالجمنزيوم كان يسمى (

Gymnasiarch ) .

ويفهم من كلمة جمباز باللغة الألمانية ( **Turner** ) على أنها أنواع الجمباز المعروفة ( الألعاب؛ الموانع؛ الأجهزة؛ البطولات ) في حين يطلق كلمة ( **Gerartturmen** ) بمعنى جمباز الأجهزة فقط .

أما في اللغة الإنجليزية فتسمى ( **Gymnastics** ) في أحيان أخرى **Gymnastics** ( **Apparatus** ) أو ( **Apparatus Stunts** ) .

أما في مصر و الدول العربية فقد اصطلح على التسمية ( الجمباز ) لتعنى ممارسة الفرد نشاطا بدنيا على أجهزة محددة . لأداء تمارين ذات طبيعة خاصة لكل جهاز بما يؤدي إلى تنمية بدنية ونفسية للفرد .

#### ٤- أهمية رياضة الجمباز :

تعد رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية ؛ فهي تسهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستويات من خلال التمارين و الحركات على الأجهزة ، ورياضة الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة وبمختلف نشاطاتهم الرياضية .

فتمارين الجمباز تنمي لدى الفرد النواحي الجسمية والعقلية والتربوية والتعليمية. فبمساعدة تمارين الجمباز يمكن تنمية عضلات الجسم والجهاز التنفسي والجهاز العصبي والدورة الدموية وكذلك إظهار الخصائص والسمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات وحب العمل الجماعي والتعاون.

**ومما تقدم يمكن تحديد أهمية الجمباز على الوجه الآتي:**

- ١- تنمية القدرة والمهارات البدنية.
- ٢- تنمية القدرات العقلية.
- ٣- تنمية الواجبات الاجتماعية.
- ٤- الاهتمام بالنواحي الصحية.
- ٥- تنمية الإحساس.