

## فكرة عامة عن الجمناستك:

يعد الجمناستك في أغلب دول العالم من الالعاب الرياضية التي تنال الكثير من الاهتمام فالاعتقاد السائد هو ان الجمناستك للأطفال ولكن من الممكن للكبار ان يمارسوه ولكن بصور مختلفة ، يبدأ التدريب في الجمناستك بعمر الطفولة اي ما قبل المدرسة الابتدائية ومن عمر خمس سنوات تقريبا وفي بعض الدول المتقدمة يبدأ في عمر ٣ سنوات، حيث ان الاطفال يبدأون التدريب بمشاركة الأهل وبإشراف المدرب المختص ، ويتخذ التدريب في هذه الاعمار شكلاً ترويحياً للطفل ولإكساب الاطفال اللياقة البدنية العامة والقوام السليم والهدف الأساسي هو اعدادهم لكي يكونوا أبطالاً في المستقبل.

ان طبيعة رياضة الجمناستك من حيث تعدد اجهزتها ومهاراتها الحركية واختلافها من حيث مستويات الصعوبة والاداء الفني فضلا عن المتطلبات البدنية كل ذلك يجعل من الضروري أن يتدرب لاعب الجمناستك لساعات طويلة فقد ذكرت مصادر الاتحاد الدولي للجمناستك أن الوصول الى مستويات متقدمة في الجمناستك يحتاج إلى ست سنوات من التدريب الشاق والمستمر للإناث وحوالي تسع سنوات للذكور وهذا الفرق يعود الى الاختلافات بين الجنسين في هذه الاعمار والى متطلبات القوة العضلية لدى الذكور خاصة.

ان الاعداد الفني والبدني يبدأ بين عمر (٦-١٠) سنوات ففي هذه الفترة تكون المرونة في اعلى مستوياتها مما يسهم في تطوير العناصر الأساسية للتدريب، حيث أن التقدم في التدريب يجب أن يشمل القوة العضلية والتوافق الحركي وبما يتناسب مع متطلبات الاداء الفني وان ذلك يتمشى مع تطور المهارات ودرجة صعوبتها. من الممكن للاعبى الجمناستك أن يشاركون في انواع الجمناستك المختلفة والتي تشمل الذكور والاناث مثل الأكروباتيك او الترامبولين فضلا عن الجمناستك الفني، وفي بعض الحالات فأن الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة من الممكن ان يشاركوا في الفعاليات التنافسية الترويحوية في الجمناستك الخاصة بهم.

## 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 والصفات البدنية.
- ٢ . تنمية القدرات العقلية.
- ٣ . تنمية الواجبات الاجتماعية.
- ٤ . الاهتمام بالنواحي الصحية.
- ٥ . تنمية الإحساس والشخصية.

### ١\_ تنمية القدرة والصفات البدنية :

يمكن من خلال ممارسة رياضة الجمباز تنمية النواحي الجسمية وصفاتها كافة وخصوصا القوة والمرونة والمطاولة والسرعة والرشاقة. فالجمباز يقوى العضلات والأربطة، والأنسجة ) ويقوى كذلك الأجهزة الداخلية ومتطلبات التكيف وخصوصا الجهاز التنفسي والدورة الدموية والجهاز العصبي فمن خلال التدريب تصبح أجهزة الجسم على استعداد للتحمل وخاصة الحالات غير الطبيعية أو الجهد المضاعف المطلوب فزيادة التدريب ستؤدي إلى التكيف وهذا يتطلب التدرج بزيادة وحدات التدريب وإعطاء الحركات بين الشد والارتقاء . فلاعب الجمباز مقيدة في أداء الحركات الخاصة لكل جهاز أثناء السباقات الاختيارية والإجبارية .

## ٢\_ تنمية القدرات العقلية :

يلعب الجمباز دورا مهما في تنمية الجهاز العصبي إذ يتطلب من اللاعب التركيز الجيد أثناء الأداء الحركي وقبله. فاللاعب يفكر قبل الأداء ويتصور كيف يستطيع أداء الحركة كذلك يفكر في وضع الجسم على الجهاز ؛ وأثناء الأخطاء في الأداء وكيفية معالجة الخطو بتغير وضع الجسم لـ السقوط والإصابة . ومن هذا يمكن تطور رد الفعل البسيط والمعقد لدى اللاعبين. وعلى سبيل المثال عندما يؤدي اللاعب القفز فتحا على جهاز الحصان فكر بمجمل الحركة - الركضة التقريبية ، والنهوض والطيران الأول، والارتكاز والدفع ، والطيران الثاني ، و الهبوط - فإذا ارتكب اللاعب خطأ أثناء التنفيذ تكون الاستجابة مباشرة لتلافى ذلك الخطأ واستبعاد الإصابة .. ان تنمية التصور لدى لاعبي الجمباز تعد ذات أهمية عظيمة ، فاللاعب الجيد يجب أن يتصور الجملة الحركية بصورة عامة وحركات الربط بصورة جيدة قبل الأداء فتكون عبارة عن فيلم سينمائي مصور في ذهن اللاعب .

إن أهمية الجمباز تكمن في تطوير وتنمية القدرة على التوازن ، فحركات الجمباز مختلفة على كل جهاز ، فهناك أجهزة التعلق وهناك أجهزة الارتكاز بالإضافة إلى الحركات الأرضية ، وجميع حركات الجمباز تتطلب الموازنة بتغيير وضع الجسم من بين الثني والمد وبين التكور والاستقامة وبين الشد والاسترخاء، ويؤكد البروفيسور بورمان Barman إن الجمباز يرفع من القدرة على التركيز وينمي القدرة على التفكير والملاحظة ، كما ينمي لدى اللاعبين القدرة على المراقبة من خلال التدريب وعن طريق إصلاح الأخطاء. إذ يرى اللاعب زملاؤه أثناء أدائهم الحركات وعن طريق المراقبة يشخص الأخطاء لديهم ، وخاصة الأخطاء الطفيفة أثناء التكنيك التي يصعب على الشخص العادي تشخيصها ، لأن الجسم يكون في حالة حركة سريعة وهذه القدرة يمكن اكتشافها عن طريق التدريب المستمر والطويل الأمد . كذلك يكسب اللاعب زيادة في معلوماته أثناء مراقبته للاعبين الآخرين .

### ٣- تنمية النواحي الاجتماعية

يربي الجميز لدى الشباب الشخصية الاشتراكية وحب العمل الجماعي وعلاقته مع زملائه ومدريه هي علاقة تربوية تعتمد على تقديم المساعدة مثلما يقدمون له من خدمات . فالجميز ينمي لدى الفرد أهمية العلاقات النفسية وقيمتها عند الجماعة وتأثيرها على سير التدريب الإيجابي والإسهام مع الآخرين في تطوير مستوياتهم . فالواجب الأول للاعب الجميز هو الدفاع عن سمعة الوطن أثناء السباقات وعكس روح الصداقة مع الدول الصديقة والوقوف بحزم ضد الدول المعادية في المحافل الدولية . فلاعب الجميز ينبغي عليه إن يكون واقعيًا في تفكيره وعلاقته مع الآخرين ولديه القدرة على إعطاء الرأي واحترام رأي الآخرين ومن خلال الجميز يستطيع الفرد تنمية روح الشجاعة والمغامرة بجوانبها الإيجابية كافة للوصول إلى الهدف المطلوب. فلاعب الجميز يجب عليه ان يقدم مهارات ذات صعوبة عالية وهذا يتطلب الشجاعة الكافية وروح المغامرة وخاصة الحركات الجديدة أثناء عملية التدريب . من خلال العمل الجماعي ينمي الجميز الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية والسيطرة على روح الأنانية ونقاط الضعف لدى الفرد في الحياة اليومية.

### ٤\_ العناية بالنواحي الصحية :

من المعلوم ان الجميز كبقية الألعاب الرياضية ، يرمى إلى النواحي الصحية وكذلك التأثير على نواحي الحياة اليومية للأشخاص . ومن خلال التدريب اليومي يمكن الحفاظ على الصحة ( الجهاز التنفسي ، والجهاز الدوري ، والجهاز العصبي ) . ومن ذلك يمكن مقاومة الأمراض التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته ، يكون الجسم ذا حصانة لمقاومة الأمراض . ان صحة الأجهزة الداخلية لجسم الإنسان يمكن الحفاظ عليها من خلال تنظيم الحياة اليومية مثال ( الأكل ، والنوم ، والعمل اليومي ) فممارسة الجميز يساعد على تحسين وتنظيم حياة الفرد اليومية من خلال استغلال أوقات الفراغ بالتدريب وتنظيم عملية التدريب من خلال الأسبوع ، كذلك الشعور بالسعادة بعد التدريب والإسهام في الصحة النفسية عند اللاعبين .

## ٥\_ تنمية الإحساس والشخصية :

يتطلب الجمباز الإحساس الجيد لدى اللاعبين. فمن خلال التدريب يجب ان يتعود اللاعب على الأداء الجيد والنظيف وهذا يظهر من خلال ملابس اللاعب أثناء التدريب ، ومن الشخصية بالمحافظة على نظافة هندامه وأدوات التدريب وقاعة التدريب ، ان من واجبات لاعب الجمباز أداء الحركات الاختيارية ، وهذا يتطلب الحساس الجيد بصفة عامة ، فالدقة في الأداء تتطلب الناحية الجمالية لتعطى انطبعا جيدا لدى الحكام والمشاهدين فالسلوك خارج المدرسة والإبداع أثناء ( العمل ، والبيت ، والمعمل ) صفات يمكن تعلمها من خلال ممارسة رياضة الجمباز فالالتزام بالنظام والحفاظ عليه يعد صفة من صفات الشخصية التي يمكن تنميتها من خلال ممارسة رياضة الجمباز.

## ماهي اوجه الاختلاف بين الجمناستك الفني للذكور والجمناستك الفني

للإناث ؟

- ١ . لا توجد اجهزة حسان المقابض والطق والمتوازي والعقلة عند الإناث ولا توجد اجهزة عارضة التوازن والمتوازي مختلف الارتفاع عند الذكور .
- ٢ . عدد اجهزة الذكور ٦ اجهزة والإناث ٤ اجهزة .
- ٣ . اقصى ما يجمعه اللاعب من الذكور في بطولة الفردي العام ١٢٠ درجة واقصى ما يجمعه اللاعب من الإناث ٨٠ درجة .
- ٤ . اقصى ما يجمعه الفريق من الذكور في البطولة الفرقية ٤٨٠ درجة واقصى ما يجمعه الفريق من الإناث ٣٢٠ درجة .
- ٥ . ارتفاع منصة القفز عند الذكور ١٣٥ سم وعند الإناث ١٢٥ سم .
- ٦ . زمن الأداء في الحركات الأرضية عند الذكور لغاية ٧٠ ثانية وعند الإناث لغاية ٩٠ ثانية .
- ٧ . لا تصاحب حركات الذكور الموسيقى بينما الإناث تصاحب حركاتهم الموسيقى .