

الجمباز

البداية الحقيقية لرياضة الجمباز

تألف الاتحاد الدولي لهذه الرياضة عام ١٨٩١ وصنفت في المنهاج الأولمبي منذ بداية الالعاب الأولمبية ١٨٩٦ للرجال ، اما الجمباز الخاص للنساء فلم يدخل هذه الالعاب إلا عام ١٩٢٨ في دورة امستردام الاولمبية .

تم ادراج الجمباز للمرة الاولى كرياضة رسمية ١٩٧٢ ، وكان ذلك في إطار اولمبياد الالعاب العالمية الصيفية الخاصة ولقد تسابق ١١ لاعبا في حركات المتبولين والتمارين الحرة . وبحلول اولمبياد الالعاب العالمية الصيفية الخاصة عام ١٩٩٩ بلغ عدد المتسابقين في هذه الرياضة ٢٨٠ لاعبا مثلو ٤٣ برنامج اولمبياد خاص حول العالم .

تاريخ اجهزة الجمباز

١. الحركات الأرضية :

تدل الاثار الموجودة غي معابد بني حسن ومعبد الكرنك ان المصريين القدماء طانوا يمارسون حركات الجمباز على شكل حركات مثل الوقوف على الراس والدحرجات كما تدل تلك الاثار على ممارستهم للحركات الاكروباتية ذات المستوى العالي من الأداء الا انه في عام ١٩٣٠ وما بعدها حدث تطور كبير في الحركات الارضية حيث ادخلت فيها الحركات الاكروباتية وانمج فيها بعض حركات الباليه حتى وصلت الى حد الاعجاز في الأداء .

٢. حسان القفز

ظهر حسان القفز كأول جهاز ابتكره الرومان وكان مصنوعا من الخشب ويستخدم في تدريبات الفروسية ، وكانوا يؤدون عليه بعض القفزات بالاستناد عليه وبدون استناد وذلك بغرض تدريب المبتدئين وتشجيعهم على التخلص منه في ظروف المعارك .

٣. حسان الحلق :

من المؤكد انه استعمل من قبل الرومان ايضا وقبل حسان القفز قبل الميلاد ب ٤٠٠ سنة وكان مصنوعا من الخشب وفي حجم الحسان الحقيقي ، وله وقبه وذيل وبدون رأس ، وكان يستخدم في تدريب فرسان الجيش ، وكانت تستخدم عليه حركات القفز بالسلاح وبدونه والجلوس عليه ثم الهبوط من فوقه وفي عام ١٩١٤م استخدمت حركات المرجحة عليه وتطور الأداء حتى وصل الى ما هو عليه من الجمال والفن

٤. المتوازيين :

تشير الدلائل على ان أول من قام بتصميم المتوازيين هو ((يان)) عام ١٨١٢م وذلك لاستخدامه في تقوية الشباب الالمانى ، وكانت الحركات التي تؤدي عليه قليلة جدا ويغلب عليها القوة ، ثم استخدم كجهاز

تدريب لحصان الحلق وكان يصنع من الخشب ومثبت في الأرض على قوائم اربع وذو ارتفاع ثابت ثم استعملت حركات المرجحة بجانب القوة ويرى البعض ان الجهاز الثاني الذي اكتسب بعد حصان الحلق .

٥. الحلق :

لم يستدل على تصميم جهاز الحلق قبل عام ١٨٤٢م إذ قام الايطاليون بتصنيعه وكانت الحلقتان على شكل مثلثين مثبتين في كوبري من الخشب بدون ارتفاع محدد وكانت تؤدي عليه الحركات المرجحة .

٦. العقلة :

عرفت العقلة عند البيزنطيين فكانت عبارة عن سلك حديدي يربط بين جذعي شجرتين ، ثم استعوض عن الشجرتين بقائمين من الخشب وكانت تؤدي عليها حركات التعلق وثني الذراعين وتحريك احد الرجلين في الاتجاهات المختلفة ، وفي عام ١٨١٢م قام ((يان)) باستخدام أغصان الاشجار كعقل وقام بتطويرها ، وكان الغرض من استخدام العقلة هو اكتساب القوة وبعد فترة استخدم المرجحة بجانب القوة ، وفي عام ١٨٥٠م تم استبدال السلك الحديدي وأغصان الاشجار بالعارضة الحديدية ، وقام لاعب يسمى ((كونتسة)) بأداء اول حركة على جهاز العقلة .

٧. عارضة التوازن :

قام ((بازدد)) عام ١٧٧٤م بتصميم عوارض توازن من جذوع الأشجار ، وتستخدم في حركات التوازن وكانت اطوالها مختلفة وتستخدم من قبل الرجال والنساء بغرض التوازن في المشي والجري .

ومن المؤكد ان الاجهزة كانت تختلف من واصفاتها الى حد ما ، وبين الدول التي عرفت الجمباز ، الا ان من المسلم به ان الدورات الأولمبية الحديثة كان لها الأثر في توحيد مواصفات الأجهزة وشجعت على التنافس في تهذيب اتقان مواصفات الأجهزة طبقا للمنافسات ومستوى الأداء المتطور من دورة اولمبية الى الأخرى إلا ان الفضل يرجع الى كل من ألمانيا ، الاتحاد السوفييتي فيما وصلت اليه اجهزة الجمباز على ما علي الان من خلال التقدم العلمي واستخدام المقاييس الأنثروبومترية لتناسب مع تكوين الجسم البشري وطبيعة الأداء .

بطولات الجمباز الدولية :

هناك ثلاثة بطولات في المباريات الدولية الكبرى هي :

١. البطولة العامة للفرق .
٢. البطولة العامة للأفراد
٣. البطولة العامة لكل جهاز على حدة .

انواع الجمباز

تعني كلمة جمباز بألمانيا سابقا ، على أنها انزاع الجمباز الاربعة التالية :