



الجمناستك الفني للرجال

إعداد
م.م. عمر ع. ل. س. ح.

فكرة عامة عن الجمناستك

يعد الجمناستك ي ك أغلب دول العالم من الألعاب الرياضية إل ي ت تنال إل ك ث ي من الإهتمام فالإعتقاد السائد هو إن الجمناستك للأطفال ولكن من الممكن للكبار إن يمارسوه ولكن بصور مختلفة ، يبدأ إل تدريب ي ك الجمناستك بعمر الطفولة إي ما قبل المدرسة إلإبتدائية ومن عمر خمس سنوات تقريبا و ي ك بعض الدول إل متقدمة يبدأ ي ك عمر 3 سنوات ، حيث إن الإطفال يبدأون إل تدريب بمشركة إلهل ويا لشف إلهرب إلهخص ، ويتخذ إل تدريب ي ك هذه إلهمار شكلا ترويحيا للطفل ولؤكساب الإطفال إلهياقة إلهنية إلهامة وإلقوام إلهليم وإلهدف إلهاسي س هو إعهدهم ل ي . يكونوا أبطالا ي ك إلهستقبل.

وإن طبيعة رياضة الجمناستك من حيث تعدد إجهزتها ومهاراتها إلهوكية وإختلفها من حيث مستويات إلهعبوبة وإلهاء إله ي ت فضل عن إلهتطلبات إلهنية كل ذلك يجعل من إل ضوري أن يتدرب لإعب الجمناستك لساعات طويلة فقد ذكرت مصادر إلهإتحاد إلهوي ف للجمناستك أن إلهصول إله مستويات متقدمة ي ك الجمناستك إلهتاج إله ست سنوات من إل تدريب إلهاق وإلهستمر للإناث وحوإ ي ف تسع سنوات للذكور وهذا إلهرق يعود إله إلهتلفات ب ي إلهنس ي ي ك هذه إلهعمار وإلهتطلبات إلهقوة إلهضلية لى الذكور خاصة.

إن إلهإعداد إله ي ت وإلهدي ن يبدأ ب ي عمر 6-

10 سنوات ف ي ك هذه إله ية تكون إلهرونة ي ك إلهل

مستوياتها مما يسهم في تطوير العناصر الأساسية للتدريب، حيث أن التقدم في التدريب يجب أن يشمل القوة العضلية والتوافق الحركي وبما يتناسب مع متطلبات الإداء الفني وإن ذلك يتم^١ مع تطور المهارات ودرجة صعوبتها.

من الممكن للرياضة الجمناستك أن يشترك فيها أنواع الجمناستك المختلفة والرياضات تشمل الذكور والإناث مثل الأكروباتيك أو إل يامبول في فضل عن الجمناستك الفني، و في بعض الحالات فإن الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة من الممكن أن يشتركوا في الألعاب التنافسية إل يويحية في الجمناستك الخاصة بهم.

هناك ستة أنواع من الجمناستك التي نشأ عليها الاتحاد الدولي للجمناستك هـ :

1. Artistic gymnastics : الجمناستك الفني
الرياضة

2. Rhythmic gymnastics : الجمناستك الإيقاعية

3. Acrobatic : الجمناستك الإكروباكية

4. Aerobic gymnastics : الجمناستك الأيروبيك
الرياضة

5. General gymnastics: الجمناستك العام

6. Trampoline gymnastics : جمناستك إل
 يامبول ي
 جميع هذه الأنواع تمارس من كل الجنس ي إؤناث
 وإلذكور عدإ الجمناستك إؤيقا ي ع حيث يمارس من قبل إؤناث
 فقط وأك ي نوع يمارس ي ك المنطقة العربية ولهم فيها
 مشركات رسمية ي ك المنافسات العربية وإقارية وإدولية
 ويدرس ي ك إلمدلس وإجامعات هو إجمناستك إلف ي ت
 للذكور وإؤناث حيث هناك ستة أجهزة للذكور وأربعة أجهزة
 للبنات وعلى الشكل التال :
 أجهزة الذكور:

1. الحركات الأرضية: Floor Exercises

حصان : Pommel Horse

2. إلمقابض

3. إالحلق: Rings

4. منصة إلقفز: Vault Table

5. إلمتوازي: Parallel Bars

6. إلعقلة: Horizontal

Bar أجهزة الإناث:

1. منصة إلقفز: Vault Table

2. إلمتوازي إلمختلف إلارتفاع: Uneven Bars

3. عارضة إلتوازن: Balance Beam

4. الحركات الأرضية: Floor Exercises

هذا هو إلتسلسل إلقانوي ن إلذي يتم بموجبه إنتقال

إلفرق وإللعب ي وإللعابات من جهاز وف جهاز آخر.

المبادئ الفنية ال ت ي لرعيها المدرب عند تعليم الجمناستك:

يعد الجمناستك إلف ي ت إساس الإعداد للبطول ت

والمنافسات، كما يعد المدخل إلتحقيق أعل المستويات ي ك

رياضة الجمناستك عل مختلف الأجهزة الأساسية من ناحية فنية

وطبقا لقواعد اللعبة، لذلك عل المدرب عند تعليمه للمهارات

الأساسية مراعاة ما يآي ن :

1. تعليم المهارات عل الأجهزة بعد تبسيطها.

2. مراعاة التدرج ي ك إلتعلم من إسهل و ف

إلصعب. 3. مراعاة عنص، إلتسلسل وإسهولة أثناء إلتعلم.

4. إلعناية بالنوايح الفنية وإلخطوات إلتعليمية للمهارات إل ي ت يشتمل عليها إلهاز.

5. مراعاة إلداء إلسليم للنموذج أمام إلمبتدى.

6. إلتأكد عل تحقيق لشوط إلمان وإسلمة سيما ي ك إلعمار إالصغية ولدى إلمبتدى ي .

نبذة تاريخية عن الجمناستك

الجمناستك فن من الفنون الرياضية الخالدة، إل ي ت
ملرسها إلؤنسان ي ك مسار إرتقائه إلطويل بأساليب متعددة،
وطرائق متنوعة.

وتش ي الأدلة إلتاريخية وإلق لإئن إلأثرية وف مض
إلقديمة كأول مدينة عرفت إالجمناستك، وملرسته كرياضة، وما
إنقوش إلموجودة عل جدران إلمقابر إلفرعونية إلقديمة وإل
دليل ساطع عل ذلك.

أما إالصينيون، إون تكن م إزولتهم لهذه إلرياضة قد
تأخرت عن إلمصى ي عدة قرون، وإلأنهم قاموا بتطوير
بعض إلأنشطة إل ي ت تشبه إالجمناستك، وخاصة تلك إل
ي ت تتصل بالشكل إلعل ي ج إلط يت وإستخدموها لهذا
إلغرض.

وعندما إنتقل هذا الفن وف بلد إلؤغريق، إنتقل نقلة
جديدة ي ك طريق إلنمو وإلتطور فأعطاه إلؤغريق إهتماما
كب يا ومنحوه إلإسم إلذي يحمله ح ت إالآن جمناستيك
وشغف به إلاس يطيون، وأخضعوا شبابهم، وح ت بناتهم
لإتدرياته، وكانت
حوكاته إالشائعة حينئذ تشتمل عل بعض حوكات إلكروبات
والرقص وتسلق إالحبال وإلتوازن.

وعندما جاء عض إلرومان، قلد إلرومانيون برامج إلتدريب
إلؤغريقية إل ي ت أجروا عليها بعض إلتعديلت لتتفق وتلءم

وأهدإفهم إلعسكرية؁ وإهتموا بشكل خاص؁ بجهاز يشبه جهاز إالحصان إلموجود حاليا ضمن أجهزة إالجمناسك.

ولما سكنت رياح إالحضرة إلوغريقية وإلرومانية؁ هبطت رياضة إالجمناسك كغ يها من إالنشاطات إلرياضية وف مستوى متدن؁ وظلت ي ك ركود تام ح ت عض إلهضة إالأوروبية.

وعندما بدأ فجر عض إلهضة إالأوروبية بال بوغ؁ آذن بعض جديد وحديث للجمناسك؁ فتأصلت أصوله؁ وإنتظمت حركاته؁ فأصبحت أك ي فنا عما كانت عليه ي ك إلعصور إلغابرة.

ويعد (يوهان باسيدو) إألما ي ن (1723 - 1790) صاحب فضل كب ي عل لعبة إالجمناسك؁ إل ي ت أدخل تدريباتها ضمن برامج مدرسته سنة 1776 ثم تله (جوتس موتس) (1759 - 1793) وإلذي يلعب بجد إالجمناسك؁ فعمل عل ودخال هذه إلرياضة وف إلمدلس إل يوسية؁ كما كتب عدة مقالات عن رياضة إالجمناسك للشباب.

أما (فردريك لودنج يان) (1778 - 1852) فيعت ي إلب إلحي ي ك لهذه إلرياضة؁ فقد أسس حركة إالجمناسك إلحرة؁ وإل ي ت كانت تحمل ي ك طياتها فكرة ربط إلتدريب عل حركات إالجمناسك بالأعمال إلوطنية؁ كما قام باخ ياع عدة أجهزة مثل إلعقلة وإلمتوازي وأجهزة إلتسلق؁ وكان يس ي م هذه إلرياضة باسمها إليوناي ن (جمناسك) و ي ه إلفكرة إلأساسية إل ي ت نشأ منها جمناسك الأجهزة. عن طريق إكتشاف إلحركات وإلتمرينات والأجهزة شككت إالحكومة إل يوسية ي ك نوايا (يان) ودوافع فلسفته؁ وبعد أن وضعت

إل حرب إل يوسية أوزلرھا آل ي كپ إلقبض عل (يان) بتهمة إلتخطيط للإطاحة بالحكومة عل أثر ذلك، قام أعضاء حركة إلجمناستك إلحرة بالتدريب دإخل أماكن مقفلة خوفا من إلحكومة إل ي ت حرمت تدريبات إلجمناستك. ومن هنا جاءت فكرة إلتدريب ي ك صالات مقفلة.

وكانت تمرينات إلجمناستك ي ك أيام (يان) تعمل عل تنمية إلقة والمهارة فضل عن كونها وسيلة ل يبية إلشباب إلألما ي ن تربية وطنية للدفاع ضد أطماع نابليون، كما كان (يان) يهدف و ف خلق روح جديدة ي ك إلشعب إلألما ي ن لمقاومة الأسيا د وإلؤقطاعى. ي.

وعندما أفرج عن (يان) رحل مع تلميذه و ف مناطق إلغابات وإلحقول، ثم عاد و ف برل ي عام 1811، وكون مع تلميذه أول ساحة للجمناستك ي ك برل ي (هزن هايد) وأعلن شعار فن إلجمناستك للمجتمع، وخلق ف ية سنت ي إنضمت مجموعات ك بية من إلذين شغفوا بريضة إلجمناستك و ف (يان) وتلميذه، وعمل هو لاء عل تأسيس إلجمناستك كعلم يقوم عل إلبحث، فطوروا حركاته عل إلأجهزة الرئيسية ي ك تلك إلفية، و ي ه إلعقلة وإلمتوازي وإلحصان، بإلؤضافة و ف ذلك قام (فرين - تسنكر

- بيشون) بإنشاء مدرسة لجهاز إلحصان.

وظلت إلحكومة إل يوسية تنظر بع ي إلشك وإلإرتياب و ف (يان) وحركة إلجمناستك إلحرة، وتتح ي إلفرص للنقضاض عليه، وسنحت إلفرصة عندما إغتيل أحد