

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

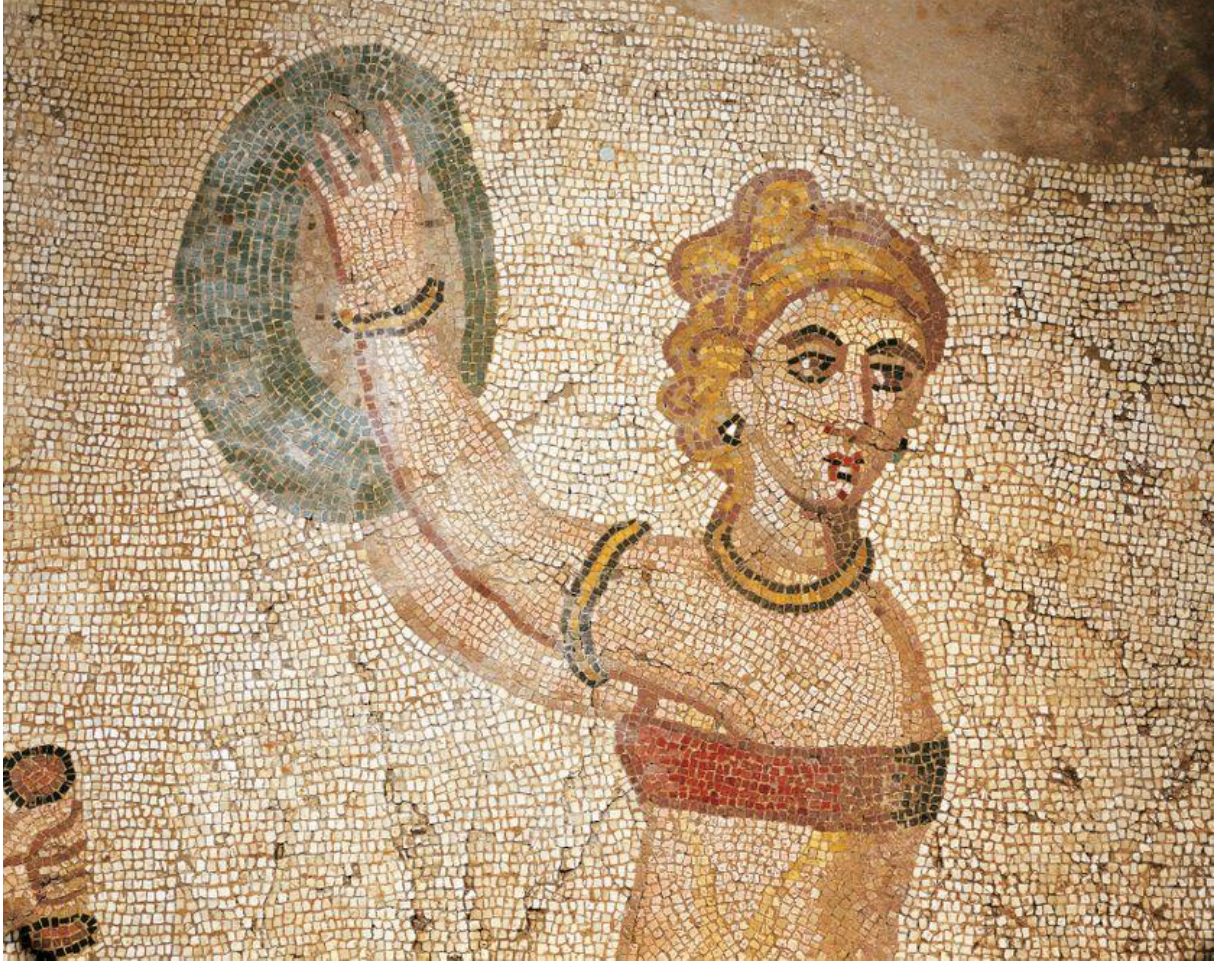
قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

المحاضرة الأولى:

رياضة الجمباز وجذورها التاريخية:

الجمباز وهي الترجمة العربية لكلمة "جيمناستيक्स (Gymnastics)"، حصة من كلمة "جيمنوز" من اللغة اليونانية القديمة، ومعناها "الفن العاري تتضمن أداء سلاسل الحركات في الأجهزة المختلفة ففي كل جهاز سلسلة د مختلفة. يجمع الجمبازيين القوة، والمرونة، والسرعة، والبراعة. وتتكون تمت الجمباز الفني للرجال من 6 أجهزة هي البساط الأرضي، حسان الحلق، طاولة القفز، المتوازي وجهاز العقلة، أما مسابقات السيدات تتكون من أربعة أجهزة: بساط الحركات الأرضية، طاولة القفز، المتوازي مختلف الارتفاعات، عارضة التوازن.

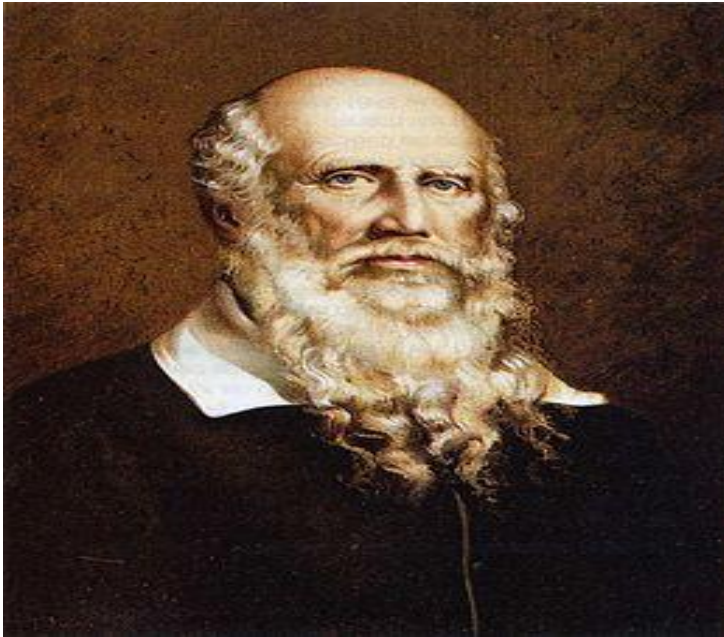


الجمباز فن من الفنون الرياضية الخالدة، التي مارسها الإنسان في مسار الطويل بأساليب

متعددة، وطرائق متنوعة وتشير الأدلة التاريخية والقرائن.

فردريك يان (1778-1852) يعتبر الأب الحقيقي لهذه الرياضة، فقد أسس حركة الجمباز الحرة، والتي كانت تحمل في طياتها فكرة ربط التدريب على الجمباز بالأعمال الوطنية، كما قام باختراع عدة أجهزة مثل العقلة - واجهزة التسلق، وكان يسمى هذه الرياضة باسمها اليوناني

القديم وهي الفكرة الأساسية التي نشأ منها جمباز الأجهزة. عن طريق الحركات والتمرينات والأجهزة. شككت الحكومة البروسية في نيات (يان) وبعد أن وضعت الحرب البروسية أوزارها، ألقى القبض على (يان) بتهمة التخطيط للإطاحة بالحكومة على أثر ذلك، قام أعضاء حركة الجمباز بالتدريب داخل أماكن مغلقة خوفاً من الحكومة التي حرمت تدريباتهم ومن هنا جاءت فكرة التدريب في صالات مغلقة. وكانت تمرينات الجمباز في أيام (يان) تعمل على تنمية القوة والمهارة والترويح في استخدامها كوسيلة لتربية الشباب الألماني تربية وطنية .



Friedrich Ludwig Jahn

وعندما أفرج عن (يان) رحل مع تلاميذه إلى مناطق الغابات والحقول، ثم عاد إلى برلين عام 1811، وكون مع تلاميذه أول ساحة للجمباز برلين (هازن هايد) شعاره فن الجمباز للمجتمع، وخلال فترة سنتين، انضمت مجموعات كبيرة إلى (يان) وتلاميذه، وظلت الحكومة البروسية تنتظر بعين الشك والارتياب إلى (يان) وحركة اجتياز الحرة، وتتحين الفرص للانقضاض عليه، وسنحت الفرصة عندما اغتيل احد الأشخاص، فاعتقلت السلطة (يان) ومجموعته، وأمرت بإغلاق ساحات الجمباز .