

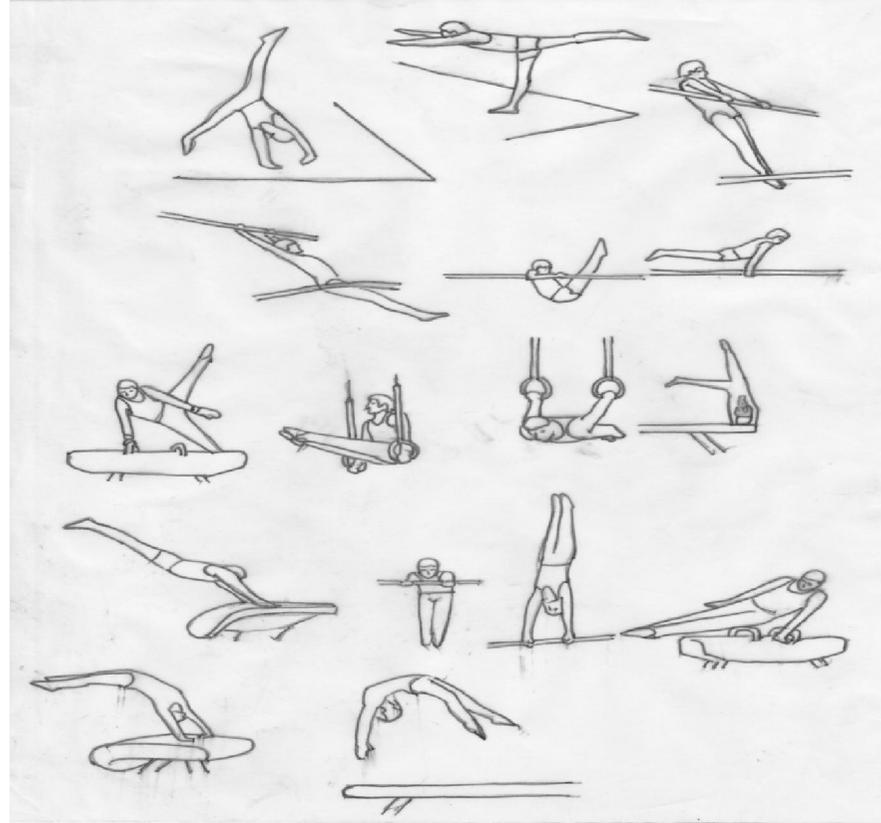
جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية بجامعة أم البواقي

## الدرس الأول مقياس الجمباز 1

إعداد الأستاذ فارس عبد الغاني

# 1. ماهية الجباز:

تعتبر رياضة الجباز من النشاطات البدنية حيث يعتمد الفرد على قدراته في إنجاز المهمة الحركية



## 2. نظرة في تاريخ الجمباز:

لم يكن الإنسان البدائي في حاجة إلى النشاطات البدنية، فقد كانت هذه النشاطات جزءاً من نظام حياته اليومي. . ففي بادئ الأمر سادت طبيعة البيئة على نشاطات الإنسان البدائي كالتسلق والتعلق، الوثب، الجري واستخدام جسمه (عضلاته)، ومن هنا نجد أن طبيعة الحياة تفرض ما يطلق عليه اليوم الجمباز.

## 2. نظرة في تاريخ الجمباز:

وفي العصر الأوربي الحديث، وكانت الاستعدادات للحرب تملأ النفوس، وكان الاهتمام باللياقة البدنية على أشده، ومن بين أهم وسائله ممارسة الجمباز. تعتبر ألمانيا مهد رياضة الجمباز الفني المعاصر، و أول من اهتم بالتمارين البدنية المنظمة في ألمانيا، "يوهان برنهارد بيرار" (1733-1790). كما يعتبر "فريدريك لودفيج يان" (1778-1852) الأب الروحي للجمباز الحديث، وقد قام بجهود عظيمة في مجال الجمباز حيث تم تشييد أول معهد رياضي كان في الهواء الطلق في مدينة برلين الألمانية وكان ذلك سنة 1811.

## 3. تاريخ الجمباز في الجزائر:

إن تاريخ رياضة الجمباز عامة، ورياضة الجمباز الفني خاصة، في الجزائر مرتبط ارتباطا وثيقا بالفترة الاستعمارية (أو الدولة الفرنسية)، والقلّة من الجزائريين مارسوا هذا النشاط وكانوا تحت مراقبة الدولة الفرنسية. في سنة 1885 أسست أول جمعية للجمباز في الجزائر سميت " **Avant-garde Vie au Grand** " من طرف "شيخ عمار بن محمود علي رايس" وهو عضو في النخبة الفرنسية.

## 3. تاريخ الجمباز في الجزائر:

في بداية الاستقلال لم يكن هناك عدد كبير من الجمبازيين، والقاعات الموجودة لم تكن مجهزة بما يكفي ويمكن ذكر النوادي التالية:

▪ **Ralliement de Mustapha**

▪ **Patriote d'Alger**

▪ **Bois Sacré de Blida**

▪ **Widad Boufarik**

يجدر الإشارة أن البطل "يماني محمد" المدعو "الزهاري" بطل فرنسا سنة 1961، كان أول جزائري شارك في الألعاب الأولمبية (طوكيو 1964)