

## رؤية تحليلية لملابس رياضة الجمباز في مصر

## Analytical vision for gymnastics wear in Egypt

أ.د/ أحمد حسني خطاب نجم الدين

أستاذ تكنولوجيا إنتاج الملابس الجاهزة كلية الفنون التطبيقية جامعة حلوان

Prof. Ahmed Hosni khattab Nejmelddeen

Apparel Design, And Technology Department - Faculty of Applied arts

أ.د/ عمرو محمد جمال حسونة

أستاذ تصميم الملابس الجاهزة كلية الفنون التطبيقية جامعة حلوان

Prof. Amr Mohamed Gamal Hasona

Apparel Design, And Technology Department - Faculty of Applied arts

الباحث/ محمود محمد صالح

مركز التصميمات والموضة - وزارة الصناعة والتجارة الخارجية

Researcher. Mahmoud Mohamed Saleh

Fashion design center Ministry of Industry and Foreign Trade

[fdc.mahmoud@gmail.com](mailto:fdc.mahmoud@gmail.com)

## الملخص:

الجمباز هو كلمة مستوحاه من الكلمة اليونانية (جيمنو، جمنوس) ومعناها التمارين التي تؤدي بدون ملابس (جسم عاري أو شبه عاري)، فقد كان المتسابقون يقومون بأداء تمارينهم وسباقاتهم وهم عراة أو شبه عراة ولذا كان محرماً على النساء دخول تمارينهم وسباقاتهم. ولو تتبعنا تاريخ الجمباز لوجدناه يرجع إلى ما قبل التاريخ، ونستطيع أن نؤكد ذلك في أوضاع التعلق وحركات مختلفة للدوران والقفز والتدريج..... إلخ وفي هذا البحث يقوم الباحث بدراسة تاريخ وتطور الجمباز عند الإغريق والرومان و العصور الوسطى و عصر النهضة و العصر الحديث و في مصر.

تعد رياضة الجمباز من الرياضات الأساس، فهي تسهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات على الأجهزة، أن رياضة الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة وبمختلف نشاطاتهم الرياضية حيث انها تعمل على تنمية القدرة والمهارات البدنية و تنمية القدرات العقلية و تنمية الواجبات التربوية والاهتمام بالنواحي الصحية وتنمية الإحساس. وتم تناول انواع رياضه الجمباز من جمباز فني وجمباز ايقاعي والأكروباتيك..... الخ .

وقد ظهر العديد من المدربين والعلماء في شتى أنحاء العالم وأسهموا في تقدم وتطوير تمارين الجمباز واختراع الأجهزة المختلفة وكان لهم الفضل في تأسيس المدارس المختلفة للتمارين في مختلف أنحاء العالم في العصر الحديث ومنها المدارس الألمانية والسويدية والدانماركية والسوفيتية.. إلخ.

ونظرا لما للجمباز من اهميه وانتشار اصبح هناك العديد من مصممين ملابس الجمباز حول العلم ويعتبر هؤلاء المصممين رواد في هذا المجال وقد تناول هذا البحث مجموعه من مصممي هذه المركات العالميه ومنها:

GK Gymanstic ,Alpha Factor.Moreau,QuatroGymnastics ,Milano leotards

وقد توصل الباحث الي النتائج التاليه وهي اختلاف اشكال ملابس الجمباز بناء على اختلاف نوع رياضه الجمباز اهتمام العديد من مصممي الازياء بتصميم ملابس الجمباز لما لرياضه الجمباز من اهميه.

وكانت من اهم التوصيات الاهتمام بدراسة تاريخ وملابس رياضه الجمباز في تخصص تصميم الملابس في كليات الفنون والاهتمام باختيار الخامات و التصميم المناسب لما له من تاثير على حركه اللاعب .

**الكلمات المفتاحية:**

رياضة ; الجمباز ; ملابس

**Abstract:**

The word gymnastics is derived from the Greek *gymnos or gymn* meaning “to exercise naked or semi-naked”. Male athletes used to exercise and compete unclothed or partly unclothed. Therefore, women were prohibited from attending their trainings or competitions. If we tracked the history of gymnastics, we would find that it dates back to the pre-historical ages. This can be verified by the postures of hanging, and various movements like cartwheel, jumping, rolling, etc. in the present study, the researcher studies the history and development of gymnastics for the Greek, the Roman, in Middle Ages, the Renaissance, modern times and in Egypt.

The sport of gymnastics is one of the essential sports. It contributes to preparing the players and upgrading their levels through exercises and movements on the apparatuses. Gymnastics is an indispensable sport for all the players whatever their sports activities were; for it develops the physical ability and skills, the mental abilities as well as the educational duties. It also addresses the health issues and develops sensibility. Types of Gymnastics like Artistic, rhythmic and acrobatic gymnastics, etc., were studied.

Several trainers and scientists emerged all over the world and participated in the progress and development of the trainings of gymnastics and the invention of its different apparatuses. They are accredited with the establishment of different schools of training in different parts of the world in modern times, such as the Swedish, Danish, Soviet, etc.

Given the importance and prevalence of gymnastics, several gymnastics outfit designer. These are pioneers in this field. This research studies a number of these designers like Alpha Factor, GK Gymnastic, Milano Leotards, Quatro Gymnastics and Moreau.

A summary of the research Findings

- Gymnastics outfits differ according to the kind of gymnastics played.
- gymnastics outfit designer are keen on producing gymnastics wear due to the importance and prevalence of this sport.

The Recommendations:

- Paying attention to the study of the history & Gymnastics wear of the sport of gymnastics in the departments of clothes design at Arts Faculties.
- Paying attention to the choice of the materials of the Gymnastics outfits and the suitable design given their influence on the player’s movement.

**Keywords:**

sports ; gymnastics ; cloth

**مشكلة البحث:**

ندرة الابحاث والدراسات العلمية الخاصه بملابس رياضه الجمباز باللغة العربية ومكوناتها وكذلك افتقار السوق المصري الى منتجات صناعة محلية تتميز بمواصفات عالمية معتمدة ، ويمكن من ذلك وضع تصور لمشكلة البحث وفقا للتساءلات التالية :

1- ما هي المراحل التاريخيه التي مرت بها ملابس الجمباز عبر العصور ؟

2- ما امكانيه تحليل ملابس الجمباز عبر العصور ؟

3- ما امكانيه تحليل ملابس الانواع المختلفه لرياضه الجمباز المعاصره؟

4- ما المتطلبات الملبسيه لرياضه الجمباز تبعاً للسن والنوع؟

5- ما امكانيه تحديد مواصفات قياسيـه لملابس رياضه الجمباز؟

#### أهداف البحث:

1- لقاء الضوء على التطور التاريخي لملابس رياضه الجمباز.

2- توصيف وتحليل ملابس الجمباز من خلال طبيعته الرياضيه وانواعها.

3- تحديد المتطلبات الملبسيه لرياضه الجمباز وفقاً للسن والنوع.

4- تحديد المواصفات القياسيـه لملابس رياضه الجمباز.

#### اهمية البحث :

البحث يهتم بمجال التريبيه البدنيه وألرياضات والتعرف على التطور التاريخي لملابس أحد أنواع الرياضات والمساهمة في توفير ملابس هذه الرياضه بما يتفق وطبيعه النشاط البدني المبذول ونوع الرياضه بما يحقق الراحة البدنيه والنفسية.....الخ. ووضع حلول ابتكاريه لمرحلة تصميم ملابس هذه الرياضه

#### مصطلحات البحث :

**رياضه الجمباز :** الجمباز هو كلمه مستوحاه من الكلمه اليونانيه (جيمنو، جمنوس) ومعناها التمارين التي تؤدي بدون ملابس وهي تتضمن اداء سلاسل من الحركات في اجهزه مختلفه . (موسى فهمي ابراهيم، ١٩٧٠)

يعرف للجمباز بانه احد الرياضات التي تستخدم بعض الاجهزه لاداءحركات بدنيه معينه عليها كوسيله للتريبيه بغرض الوصول بالانسان الي اعلى قدراته البدنيه والعقليه والنفسيه والاجتماعيه حتى يكون عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه. ( اعضاء هيئه تدريس قسم تدريب التمرينات والجمباز، ٢٠١٥ )

سمى اليونانيون في قديم الزمان كثير من التمارين بالجمباز ( جمنوس – عاريا – بدون ملابس ) ومعناها التمارين التي تؤدي بدون ملابس . (احمد الجداوي، ١٩٦٥)

كلمه جمباز مشتقه من المصدر (جمز) و جمز الانسان يجمز جمزا وهو وهو عدو دون الحُضر الشديد وفوق العنق و جمزي معناها وثاب سريع اي ان معنى الكلمه يدل على الوثب والقفز والركض . (مهند عبد الاله عزيز، ٢٠١٥) اما المفهوم الرياضي لعبه الجمباز فهو الاستعداد الحركي للقيام باداء الحركات الرياضيه على الاجهزه الاولمبيه الستة وهي ( العقلة والمتوازي والعلق وحصان المقابض وحصان القفز وبساط الحركات الارضيـه .

( مهند عبد الاله عزيز، ٢٠١٥ )

ملابس الجمباز: ليوتارد (فرنسي) leotard هي موديل للملابس من قطعه واحده لصيقه بالبدن وتغطي الجزع فقط وتترك الساقين مكشوفتين يوجد موديلات مختلفه في اما باكام او بدون.

(<http://en.wikipedia.org/wiki/Gymnatics>)

**منهج البحث:** يتبع البحث المنهج التاريخي من خلال التتبع التاريخي لكل من ملابس اساليب الرياضة المدرجة تحت مصطلح الجمباز.

**حدود البحث:** تنحصر حدود البحث على دراسة تحليلية لتاريخ ملابس رياضة الجمباز.

### المقدمة:

دراسة تاريخ أي نشاط من الأنشطة الرياضية أمر ضروري وهام، وتعد رياضة الجمباز من الألعاب الرياضية التي تلاقي اهتمامًا واسعًا من قبل شعوب العالم قديمًا وحديثًا. فالجمباز وسيلة فعالة من وسائل التربية والتنشئة كما أنه من أهم العوامل للاحتفاظ بالصحة فضلًا عما له من أثر في تطوير صفات الإنسان الآتية: العزيمة- الشجاعة- النظام- الصداقة- الرشاقة- قوة التحمل- الذكاء- مساعدة الغير. ولما كان الجمباز يربي في الإنسان هذه الصفات الحميدة فيجب إعطائه اهتمامًا كبيرًا.

(د. معيوف ذنون حنتوش، واخرون، ١٩٨٩)

### تعريف كلمة جمباز (جمنستيك):

الجمباز هو كلمة مستوحاه من الكلمة اليونانية (جيمنو، جمنوس) ومعناها التمارين التي تؤدي بدون ملابس (جسم عاري أو شبه عاري)، فقد كان المتسابقون يقومون بأداء تمارينهم وسباقاتهم وهم عراة أو شبه عراة ولذا كان محرماً على النساء دخول تمارينهم وسباقاتهم.

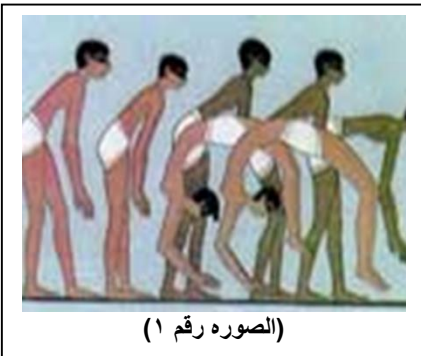
وهذا المعنى استعمله حديثًا جوتس هوتس في ألمانيا وأخيرًا استعمله جان ولكنه أراد أن يغيره بكلمة ألمانية واستعمله لجميع التمارين الرياضية البدنية كلمة الجمباز (Turnen) وأن كانت كلمة (Turnen) استعملت في القرن العاشر في اللغة الألمانية القديمة (Turnan) وكتب موشيروش سنة ١٦٤٦ (Turner) أي لاعب الجمباز وهو شاب يتمرن على ألعاب الفروسية إلا أن أصلها من اللاتينية ومعناها ثني الجسم ودورانه ومنها أخذت أخيرًا كلمة (Turner) ومن المباراة ويفهم من كلمة (Turnen) جميع التمارين التي تؤدي على الأجهزة (العقلة- المتوازي- الحلق- الحصان- المهر- الصندوق المقسم- حبل التسلق عقل الحائط- المقاعد السويدية- العارضة- التمارين الحرة).

(احمد الجداوي، ١٩٦٥)

أما المفهوم الرياضي للعبة الجمباز فهو "الاستعداد الحركي للقيام بأداء الحركات الرياضية على الأجهزة الأولمبية السنة وهي: (العقلة، المتوازي والحلق وحصان المقابض وحصان القفز وبساط الحركات الأرضية) وبالنسبة للنساء فهي أربعة (عارضة التوازن ومتوازي السيدات و حصان القفز وبساط الحركات الأرضية).

فالجمباز وسيلة مهمة لتربية الجسم وتنشئة الأفراد صغارًا وكبارًا إذ تساعد على تنمية كثير من الخصال الحميدة والإحساس الحركي.

(مهند عبد الاله عزيز، ٢٠١٥)



### تاريخ وتطور ملابس الجمباز:

لو تتبعنا تاريخ الجمباز لوجدناه يرجع إلى ما قبل التاريخ، ونستطيع أن نؤكد ذلك في أوضاع التعلق وحركات مختلفة للدوران والقفز والتدريج.... إلخ التي كان يستعملها الإنسان القديم من أجل البقاء ونجد ذلك في الآثار القديمة التي وجدت في حفريات الصينيين والهنود والمصريين وكان الصينيين أول من

بدأ بحركات القفز ثم قدماء المصريين ونلاحظ تلك الآثار صوراً واضحة على الصخور والحجارة التي يرجع تاريخها إلى ٢١٠٠ قبل التاريخ يظهر ذلك في (الصورة رقم ١).

ولا شك أن الاثوريين واليابانيين وشعوب أخرى سارت على هذا المنوال من حيث اهتمامها بالنشاط البدني والألعاب وإرغامها الشعوب التي غازتها وانتصرت عليها على اتخاذ عاداتها وتقاليدها.

(د. معيوف ذنون حنتوش، واخرون، ١٩٨٩)

### ملابس الجمباز عند الإغريق:

لكي نتتبع التطور الذي أصاب التربية الرياضية بصورة عامة والجمباز بصورة خاصة يحسن أن نبدأ بالإغريق من عام ٤٨٠ ق. م فأول من أوجد كلمة جمناستيك هم الإغريق فهي مشتقة من الكلمة اليونانية (جمنوس) ومعناها تأدية التمارين بحسم عار أو شبه عار فقد كان المتسابقون يقومون بأداء تمرينات وسباقاتهم وهم عراه أو شبه عراه ولذا كان محرماً على النساء دخول صالات التمارين أو الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية إذ اتخذ الإغريق (الجمباز جزءاً هاماً من مظاهر التربية).

(د. معيوف ذنون حنتوش، واخرون، ١٩٨٩)

ولما كانوا يقومون بالتدريب وهم عراه الجسم فقد سموها (gymnastic) ومعناها الفن العاري، التي أشتقت أصلاً من كلمة (gymnos) ومعناها عاري الجسم، إذ لعبت المباريات الرياضية دوراً هاماً في الاعياد الأولمبية وأشهرها أعياد أولومبيا، وقد استبدلت هذه الكلمة بكلمة ألمانية (Turnern) استعملت في اللغة الألمانية القديمة بكتب موسيزوش عام ١٦٤٦.

(احمد الجداوي، ١٩٦٥)

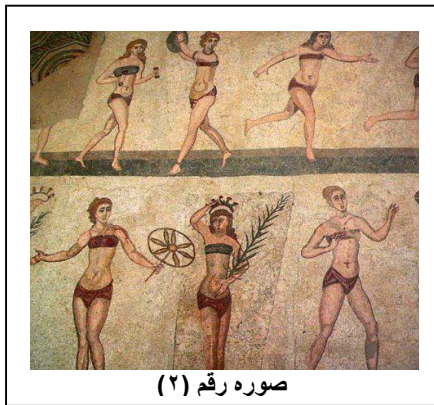
وكانت تزاوّل هذه الرياضة أيضاً في المدارس اليونانية القديمة وكانوا يقدسون الجسم البشري ولم يهتموا بالجسم فقط بل اهتموا بالجسم والروح والعقل وكان شعارهم المثلث المتساوي الأضلاع الذي يدل على أن التربية في ذلك الوقت يجب أن توزع بالتساوي على الجسم والعقل والروح.

<http://gymnasticshq.com/history-of-gymnastics>

### ملابس الجمباز عند الرومان:

اهتم الرومانيون بالبرنامج التدريب البدني من أجل بقائهم أقوياء وذلك لأجل أهدافهم العسكرية حيث أنهم أرادوا فتح العالم بذلك الوقت وتمريئاً لركوب الخيل والهبوط منه سجل المؤرخين لهم اختراع الحصان الخشبي وهو أحد الأجهزة المهمة في رياضة الجمباز وقد كان الرومانيون يرتدون الملابس الداخلية في أثناء تاديه رياضه الجمباز ويتضح ذلك في الصورة رقم (٢) حيث توضح اشكال مختلفه من ملابس الرومان في أثناء تاديه الرياضه.

(امل احمد، ٢٠١٩)



صورة رقم (٢)

وكانت الغاية من اختراع الحصان الخشبي تقوية أفراد الجيش حيث أن الحركات التي تؤدي عليه كانت حركات القفز للجلوس عليه ثم الهبوط من فوقه وهذه الحركات كانت تؤدي مع السلاح أو بدونه ويعتبر الحصان الخشبي هو جهاز الحصان الذي تقوم عليه فاعليتان هما (حصان المقابض- وحصان القفز)

(مهند عبد الاله عزيز، ٢٠١٥)

**ملابس الجمباز في العصور الوسطى:**

يقصد بالعصور الوسطى هي الحقبة ما بعد ميلاد المسيح (عليه السلام) وهو عصر النهضة وقد شهدت رياضة الجمباز في العصور الوسطى شأنها شأن أكثر الألعاب الرياضية الأخرى- تدهورًا ملحوظًا وتراجعًا خطيرًا والسبب الرئيسي في ذلك يعود إلى ظهور الدين المسيحي إذ سرعان ما بدأ الناس يمتنعون ويرفضون حضور الألعاب الدهولانية والملاعب التي كانت تشهد الاقتتال حتى الموت ونبذ حياة الترف وحتى الانخراط في الجيش. (كمال عبد الحميد ، واخرون ، ٢٠٠٠م)

وكان هذا الموقف بتحريض من رجال الكنيسة الذين حاولوا جاهدين أبعاد اتباعهم عن مثل هذه التجمعات معللين ذلك:

1- طريقة الألعاب الرومانية الوضيعة والصلة بين الألعاب الرياضية والنشاط البدني الروماني والديانة الوثنية.

2- كان رجال الكنيسة قلقين على الدين من النشاطات الرياضية حيث أنها كانت تقام على شرف الآلهة الوثنية.

(محمد خير مامسر ، ٢٠٠١)

وحيث كان تركيز رجال الدين في الجانب الروحاني للإنسان سببًا في انتشا الأديرة في ذلك الوقت اعتبرت حياة الدير والتقشف إحدى سمات المسيحي المثالي من خلال القرون الوسطى وبذلك فقد اندثرت جميع معالم الرياضة البدنية ومنها ألعاب الجمباز ومنها لم يكن هناك شكل معين لملابس الجمباز وظل الحال على ما هو عليه حتى عصر الفروسية أو المجتمع الأقطاعي وهو إحدى حقب العصور الوسطى والذي شهد تغييرًا طفيفًا في موقف رجال الدين تجاه التربية البدنية وكان الهدف من التربية البدنية في عصر الفروسية هدفًا ضيقًا يكاد أن ينحصر في اعداد الفرسان للدفاع عن النفس والكنيسة لذلك فقد استخدموا الحصان الخشبي الذي اخترعه الرومان للتدريب على الفروسية من امتطاء أو هبوط من فوق ظهر الحصان ولذلك قاموا بصنعه شبيهًا إلى حد كبير بالجواد الحقيقي وكانت الملابس ان ذاك تشبه ملابس الحروب.

( مهند عبد الاله عزيز ، ٢٠١٥ )

**ملابس الجمباز في عصر النهضة:**

عصر النهضة هي فترة الانتقال من العصور الوسطى إلى العصر الحديث وقيام أوربا من كبوتها بعد عصورها المظلمة وجاء مفكرون فقالوا أن التعليم الرياضي جزء أساس من التعليم العام وهم: روسو، وباسيدوا، وبستالوزي، وفرويل، وسينسر. فقد اجتاحت موجة كبيرة من الشغف بالنشاط البدني المنظم في جميع الدول الأوروبية وأصبحت حركات الجمباز أكثر فناء عما كانت عليه قبل ذلك.

(مهند عبد الاله عزيز ، ٢٠١٥)

وكان روسو من الرواد الأوائل الذي نشروا تعاليمهم الجديدة للتربية بأهمية الحركات الطبيعية والألعاب المنظمة، كما ساوى بين التربية الرياضية وبين باقي العلوم الأخرى في الأهمية وظهر كذلك بعض الكتب في فن التمارين كالذي أصدره هيرونيوطس موكيورليس في عام ١٥٦٣ في فن التمارين (Art du- Gymnastica)وبعدها جاءت الثورة الفرنسية التي لم تلاقي فيها رياضة الجمباز قبولًا وانتشارًا كما وجدته في بعض البلدان الأخرى مثل ألمانيا والسويد والدنمارك وكان لهم الفضل في تأسيس المدارس المختلفة للتمارين في مختلف أنحاء العالم في العصر الحديث.

(د. معيوف ذنون حنتوش، واخرون ، ١٩٨٩)

**ملابس الجمباز في العصر الحديث:**

يقصد بالعصر الحديث تلك المدة من منتصف القرن الثامن عشر وحتى منتصف القرن العشرين في بعض الدول الأوروبية والأمريكية وقد شهدت هذه الحقبة من الزمن عوده الاهتمام بالنشاطات الرياضية والتشجيع على ممارستها بعد مدة عصيبة فقد تم إدخال برامج ونشاطات التربية البدنية والرياضية من ضمن المناهج الدراسية في المدارس.

(كمال عبد الحميد ، واخرون ، ٢٠٠٠م)

ونتيجة طبيعية لما تقدم فقد ازدهرت رياضة الجمباز الأمر الذي ساهم بصورة أكبر في تطور هذه الرياضة وازدياد شعبيتها مما أقدم عليه بعض المربين والتربويين في ذلك الوقت، حينما جعلوا رياضة الجمباز من ضمن مناهج التربية البدنية في المدارس ويذكر لنا التاريخ أن السبق والريادة في ذلك كانت تحسب للمربي والمصلح (باستو) (١٧٢٣-١٧٩٠م) الألماني الجنسية، الذي يرجع إليه الفضل في إدخال تمارينات الجمباز في برامج مدرسته، وكان ذلك في العام (١٧٧٦م) وهذه التمارين كانت مناقسة خماسية تتكون من (الجري، الوثب، الحمل و التوازن والتسلق) وجاء بعد ذلك (جوتس موث) (١٧٥٩): (١٨٣٩) الألماني والذي لقب بـ (جد الجمباز العظيم) إذا ألف أول كتاب في الجمباز، أطلق عليه اسم (الجمباز للشباب) وكان ذلك في عام (١٧٩٣م) والذي ترجم إلى عدة لغات أجنبية مما أدى إلى انتشار الجمباز في أوروبا وكانت تمارينه مبنية على التمارين الإغريقية وزاد عليها تمارين الأجهزة كما طور التمارين الحماسية التي وضعها (باستو).

(مهند عبد الاله عزيز، ٢٠١٥)

أما (فريد رش لودفيك بان) (١٧٧٨-١٨٥٢) وهو ألماني من أصل (روسي) فقد كان يؤمن بوحده ألمانيا التي فرقها الحروب ويدعو إلى استقلالها وعتقها من النفوذ الفرنسي فكرس حياته مع لفيفاً من أمثاله للعمل على تقوية أبناء وطنه عن طريق التمارين الجمنستكيه ولم يكن يؤيد فكرة أن تكون رياضة الجمباز من ضمن المناهج الدراسية في المدارس على الرغم من أنه كان مدرساً في إحدى مدارس برلين لكنه كان يدعو تلاميذه وزملائه إلى ممارسة تمارين الجمباز في خارج أوقات العمل الرسمية وكانت دعوته في أن تنظم حركات الجمباز كونها رياضة وفكر فلسفياً في جمعيات خاصة بها وقد ساهم في تأسيس هذه الجمعيات رجال تعاونوا مع بان أمثال (ماسمان)، و(ديوره) وغيرهم وهكذا تحولت أنديه الطلبة التي كانت تستهدف أيضاً توحيد ألمانيا وكان الطابع السياسي هو الغالب على هذه الجمعيات مستمدين ذلك من فكر (بان) الذي كان في البداية يدعو من خلال حركة الجمباز إلى تحرير بروسيا الألمانية من الاستعمار الفرنسي.

(مهند عبد الاله عزيز، ٢٠١٥)

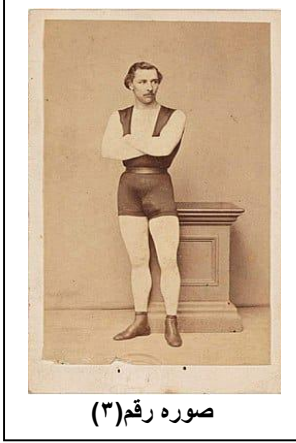
إن هذا التحول الكبير في مسار رياضة الجمباز، والمتمثل بالدعم الحكومي لها، والاعتراف بالجمعيات المشرفة على هذه اللعبة في تلك الفترة، وظهور مفكرين طالبوا بإدخال تمارين رياضة الجمباز من ضمن المناهج الدراسية في المدارس ومن هؤلاء (أدلف سبالين) (١٨١٠-١٨٥٨م) الذي يعد راند في حركة التمرينات البدنية وسبباً جوهرياً في جعلها جزء من المنهج الدراسي كما قام بتأليف كتابين لهما دور فاعلاً في تطوير حركة الرياضة على أنها عنصر تربوي وليست عملية سياسية كما أنها جزء لا يتجزأ من الحياة المدرسية وليست مجرد حركة محببه".

(محمد خير مامسر، ٢٠٠١)

هذه الأسباب ساهمت إلى حد كبير في انتشار هذه الرياضة إذ أشار الإحصاء السنوي الذي أجرى في ألمانيا في عام (١٨٦٢م) إلى تواجد (١٢٨٤) رابطه للجمباز. ولقد نظمت بعد ذلك في شكل اتحادات، وقد أنشئ أول اتحاد للجمباز في ألمانيا في العام (١٨٦٨م) ومن ثم تكونت اتحادات صغيرة مثل (الاتحاد العام الألماني للجمباز) و(الاتحاد الديمقراطي للجمباز) بعد ذلك تأسس (الاتحاد الألماني للجمباز) في عام (١٨٨٣م) في حين تكون أول اتحاد جمباز للهواه في عام (١٨٩٠م) ونظمت أول بطولة رسمية لرياضة الجمباز في العام (١٨٩٦م) في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت في أثينا.

(محمد خير مامسر، ٢٠٠١)

وقد كان الملابس التي يتم ارتدائها في اثناء تاديه التمارين الخاصه بالجمباز هو اليوتارد (المايوه) ويوتار له تاريخ مؤثر للاهتمام ويعود إلى القرن السابع عشر. لقد كان يرتديه الراقصون ولاعبو الجمباز والأكروبات. واو من قام بتصميمه وارتدائه



صوره رقم (٣)

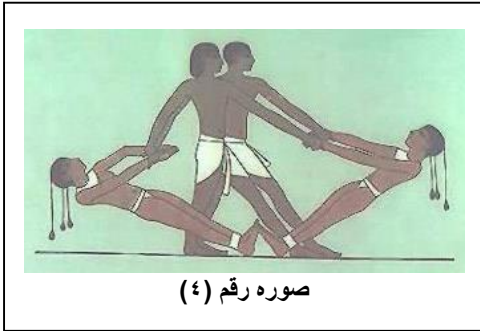
هو البهلوان الفرنسي جول ليوتار الذي عاش من عام ١٨٤٢ حتى عام ١٨٧٠. وقد أطلق عليه اسم مايوه ، وهو ما يعني قطعة ملابس ضيقة. غالبًا ما يُقترح أن الأصل الحقيقي للثياب كان قبل قرون. كان هذا عندما كان يتم ارتداء الجوارب الجسدية في كثير من الأحيان تحت العباءات الرومانية في ذلك الوقت. لم يُطلق على الثوب في الواقع اسم يوتار حتى عام ١٨٨٦ ، بعد فترة طويلة من وفاة جول. كما يوحي الاسم و الثوب هو قطعة من الملابس التي تغطي الجذع بجلد مشدود ولكنها تترك الساقين خالية. يمكن أن يكون لها أكمام طويلة ، أو قصيرة الأكمام أو بلا أكمام. عند مقارنتها بالبدلة الداخلية و يتم ارتداء الثوب من خلال أقدام العنق أولاً ثم يتم سحبه ليلائم. يتم ارتداؤها عادة لليوغا والرقص والباليه وبالطبع الجمباز ويظهر في الصورة رقم (٣) جول ليوتاردوهويرتدي المايوه الخاص بالجمباز.

(وجيه محجوب ، اسيا كاظم ، ١٩٨٧)

### ملابس الجمباز في مصر:

تعتبر مصر القديمة هي التي وضعت الأصول الأولى لألعاب الجمباز منذ ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد وهذا ما أظهرته النقوش الأثرية التي وجدت في مقرة "الأمير باكت" ببني حسن بالمنيا ونقوش مقبرة "ميراروكا" في سفارة وكذلك مقبرة "بتاح حنثب" حيث النقوش لحركات بهلوانية فردية وجماعية وتمارين مشتركة بين النساء والرجال تمثل أدق الحركات التي تمارس الآن في الجمباز.

(رامي محمد قاسم عبد الجواد ، ٢٠١٥)



صوره رقم (٤)

ويتضح من النقوش على الجدران أن المرأة المصرية أولى نساء البشرية ممارسة الجمباز حيث سجلت النقوش مشاهد تمثل ممارسة المرأة المصرية القديمة لألعاب الجمباز بمصاحبة الموسيقى، غير أنالجمباز كان يمارسه قدماء المصريين كفن تعبيرى في المناسبات الدينية والحفلات الاجتماعية، حيث كان الجمباز غالبًا يستعمل في أداء الرقصات المقدسة ويتضح ذلك في (الصورة رقم ٤) حيث توضح الصورة شكل الملابس التي كان يرتديها المصريين القدماء في اثناء اداء رياضه الجمبازوهي تشبه التنوره مربوطه حو الخصر .

(امل احمد ، ٢٠١٩)

أيضًا حفظت لنا نقوش "الحياة اليومية التي تزين الجدران مجموعات قيمة من استعراضات ألعاب الجمباز الجماعية التي تشترك فيها الفتيات مع الشبان وتجمع حركاتها الكثير من حركات الأكروبات المعروفة حاليًا بأوضاعها الفنية التي تجمع الرشاقة والتناسق.

وبتطور الجمباز وانتشاره في أنحاء العالم وانتشار اتحادات الجمباز في أنحاء العالم أيضًا تتأسس الاتحاد المصري للجمباز عام ١٩٣٦م وكان أول اشتراك لمصر في بطولات العالم وذلك في البطولة الثانية عشر بسويسرا عام ١٩٥٠م وحصلت مصر على المركز السادس في هذه البطولة.

(رامي محمد قاسم عبد الجواد ، ٢٠١٥)



**أهمية الجميز وأنواعه:****أهمية رياضة الجميز:**

تعد رياضة الجميز من الرياضات الأساس، فهي تسهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات على الأجهزة، أن رياضة الجميز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة وبمختلف نشاطاتهم الرياضية. فتمارين الجميز تنمي 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 الجميز على الوجه الآتي:

- تنمية القدرة والمهارات البدنية.
  - تنمية القدرات العقلية.
  - تنمية الواجبات التربوية.
  - الاهتمام بالنواحي الصحية.
  - تنمية الإحساس.
- (اعضاء هيئه تدريس قسم تدريب التمرينات والجميز، ٢٠١٥)

**تنمية القدرة والصفات البدنية:**

يمكن من خلال ممارسة رياضة الجميز تنمية النواحي الجسمية وصفاتها كافة وخصوصاً القوة والمرونة والمطاولة والسرعة والرشاقة. فالجميز يقوي (العضلات والأربطة والأنسجة) ويقوى كذلك الأجهزة الداخلية ومتطلبات التكيف وخصوصاً (الجهاز التنفسي والدورة الدموية والجهاز العصبي).

(امين انور الخولي، ٢٠٠٥)

**تنمية القدرات العقلية:**

يلعب الجميز دوراً مهماً 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 الخطر بتغيير وضع الجسم لتفادي السقوط والإصابة ومن هذا يمكن تطور رد الفعل البسيط والمعقد لدى اللاعبين.

(سامح محمد المصري عبد السميع عمران، ٢٠٠٨)

**تنمية الواجبات التربوية:**

يربي الجميز لدى الشباب الشخصية الاشتراكية فحب العمل الجماعي وعلاقته مع زملائه ومدربه هي علاقة تربوية تعتمد على تقديم المساعدة لهم 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.

(سامح محمد المصري عبد السميع عمران، ٢٠٠٨)

**العناية بالنواحي الصحية:**

من المعلوم أن الجميز كبقية الألعاب الرياضية، يرمي إلى النواحي الصحية وكذلك التأثير على نظام الحياة اليومية للأشخاص. ومن خلال التدريب اليومي يمكن الحفاظ على صحة (الجهاز التنفسي، وجهاز الدوران، والجهاز العصبي). ومن ذلك يمكن مقاومة الأمراض التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته، إذ يكون الجسم ذا حصانة لمقاومة الأمراض.

(امين انور الخولي، ٢٠٠٥)

## تنمية الإحساس والشخصية:

يتطلب الجميز الإحساس الجيد لدى اللاعبين. فمن خلال التدريب يجب أن يتعود اللاعب على الأداء الجيد والنظيف وهذا يظهر من خلال ملابس اللاعب اثناء التدريب، ومن الشخصية بالمحافظة على نظافة هذامه وأدوات التدريب وقاعة التدريب. أن من واجبات لاعب الجميز أداء الحركات الاختيارية، وهذا يتطلب الإحساس الجيد بصورة عامة، فالدقة في الأداء تتطلب الناحية الجمالية لتعطي انطباعاً جيداً لدى الحكام والمشاهدين. فالالتزام بالنظام والحفاظ عليه يعد صفة من صفات الشخصية التي يمكن تنميتها من خلال ممارسة رياضة الجميز. (امين انور الخولي ، ٢٠٠٥)

## أنواع الجميز:

أن التطور العظيم في رياضة الجميز وما شاهدناه عن وصول اللاعبين إلى المستوى الجيد في الأداء كل ذلك سببه التغيير الكلي والشامل في أسلوب التدريب وحيث أن الوصول إلى البطولة في رياضة الجميز ليس بالأمر الهين فهو يتطلب مدة تتراوح ما بين (١٢ - ١٥) سنة ويجب أن يكون التدريب مبكراً أي من (٦-٥) سنوات وعلى هذا يجب أن توضع المناهج والبرامج التدريبية الخاصة لهذه اللعبة لأعداد العدد الكافي من الأبطال ولهذا يجب تقسيم الجميز إلى أنواع وعند النظر إلى أنواع الجميز نجد ان المتخصصين قاموا بتقسيم رياضه الجميز الي ٦ انواع سوف يتم تناولهم فيما يلي :

- الجميز الفني.
- الجميز الإيقاعي (للإناث فقط).
- الجميز الاكروباتي.
- الجميز الايروبك.
- جميز الترامبولين.
- جميز العام.

(امل احمد، ٢٠١٩)

## الجميز الفني:

وهذا النوع يقوم باستخدام بعض الأجهزة الخاصة، والتي تختلف بين الرجال والنساء، فالرجال يستخدمون أجهزة مثل (البساط الأرضي، حصان الحلق، وطاولة القفز، والعقلة، والمتوازي)، أما النساء فيستخدمن (عارضة التوازن، المتوازي ولكن مختلف في الارتفاع، عارضة التوازن، والبساط الأرضي) كما بالصورة رقم (٥).

(اديل سعد شنوده، ساميه فرغلي منصور، ١٩٩٩)



صوره رقم (٥)

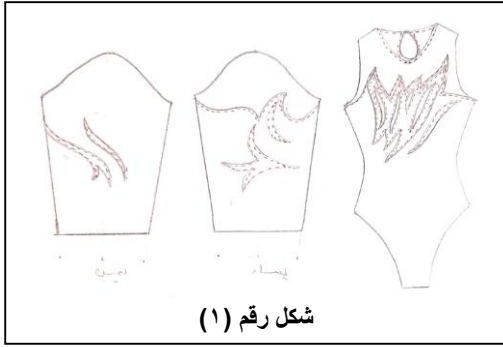
## وصف المايوه

## الخامه:

- ليكرا ايطالي مطفي
- ليكرا ايطالي لامع
- تُل ليكرا

## الالوان:

- اللون الاسود
- اللون البيينك

**القصص :**

المايوه عبارة عن قصة بالعرض اعلى منطقة الصدر , الجزء العلوي مصنوع من خامه التل اما الجزء السفلي عبارة عن خامه الليكرا المطفي ومثبت على الجزين زخرفه على شكل ورقه شجر مفرغه من المنتصف من خامه الليكرا اللامع وهذه الزخرفه تكون مثبتة اما على ماكينه اللسنجر او الزجاج.

الكم من الجهه اليسرى من خامه التل مثبت عليها من خامه الليكرا اللمطي وعليه نفس الزخارف من الليكرا اللامع اما الجهه اليمنى عبارة عن تل فقط مثبت عليه الزخارف فقط.

على الحدود الخارجيه للزخارف مثبت الالماظ الحراري ( لاصق مكواه) لتحديد شكل الزخارف وواعطاء اللمعه والضي المطلوب كما يتم توزيع الالماظ على اجزاء التل بشكل عشوائي .

**التلييس والراحه :**

نسبه الليكرا المتواجده في الخامه ٣٠% حتى تكون مساعد للاعب في اداء الحركات ولا تعوقه حيث ان اللاعب يكون في هذا النوع من العبه في احتياج الي شد اطراف الجسم بنسبه عاليه ويكون الجسم في حاجه الي خامه تعطي له اكبر قدر من المطاطيه .

**الجمباز الإيقاعي:**

يتم على أنغام الموسيقى، وباستخدام بعض الأدوات البسيطة كالأطواق والشرائط والصولجان، والحبال والكرة كما بالصوره رقم (٦).

(عنايات محمد احمد واخرون، ٢٠٠٥)

**وصف المايوه****الخامه:**

- ليكرا ايطالي مطفي
- ليكرا ايطالي لامع
- تُل ليكرا
- كما يتم استخدام الرسم على القماش

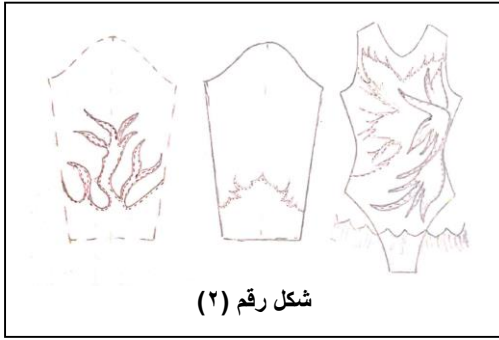
**الالوان:**

- البيج ( لون الجسم)
- اللون الاسود
- اللون الازرق ودرجاته
- اللون الاصفر ودرجاته
- اللون البرتقالي ودرجاته
- اللون الاخضر ودرجاته



صوره رقم (٦)

## القصات :



المايوه اشبه بشكل الفستان وهو ما يكون مطلوب في هذا النوع من الجمباز ويشترط ان يكون اقصى طول المايوه يصل الي اعلى منطقه في الارداق وهو مصنوع من خامه التل وتعتبر هي الخامه الاغلب في الموديل ومثبت عليها قصه من خامة الليكرا لايطالي المطفي الاسود بها تفريعات غير منتظمة وعليها قصات من الوان مختلفه بها انسجام وتوازن مما يزيد من جمال التصميم ويعطي في النهايه شكل اشبه بالفراشه ونجد ان استخدام الالماظ في هذا النوع

يكون بشي من التكلف حيث يكون نحتاج اظهار اللاعبه في اثناء اداء الحركات كانها تشع نور فنجد انه تم استخدام فصوص الالماظ باحجام مختلفه من الحجم الصغير الي الحجم الكبير سواء في تحديد القصات الملونه او كخطوط لعمل زخرفه و نهايه المايوه ( ذيل المايوه )

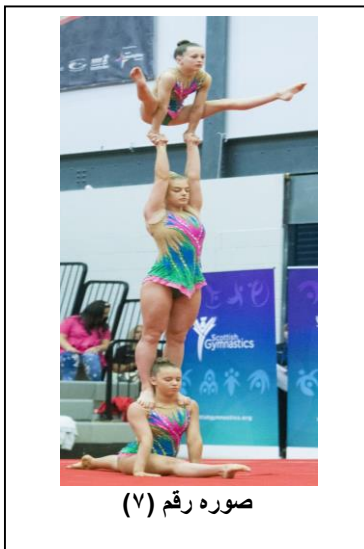
الكم من الجهه اليسرى من خامه التل مثبت عليها جزء من خامه الليكرا اللمطفي على شكل اسوره عرضها حوالي ١٢ سم من المنتصف و٦سم من جانبي الكم اما الجهه اليمنى عباره عن تل مثبت عليه الزخارف من الخامه الليكرا الاسود , كما يتم توزيع الالماظ على اجزاء التل بشكل عشوائي لاعطاء لمعه لكل اجزاء الجسم. وترتدي اللاعبه في الارجل حذاء مخصوص لهذا النوع من اللعبه ويكون عباره عن جزء الامامي فقط وممسوك خلف القدم بشريط من الاستيك.

**التلبيس والراحه :** بنسبه الليكرا المتواجده في الخامه ٢٥% حتى تكون مساعد للاعب في اداء الحركات ولا تعوقه حيث ان اللاعبه تكون في هذا النوع من اللعبه في احتياج الي مد اجزاء الجسم اثناء اداء الحركات بنسبه عاليه وتكون الحركات الجسديه في احتياج الي مرونة عاليه فيكون في حاجه الي خامه تعطي له اكبر قدر من المطاطيه .

**الجمباز الأكروباتيك:**

يتم على نغمات الموسيقى أيضاً، وتعتمد حركاته على القوة والاتزان والتناسيق، فيتم فيه عمل مجموعة من الحركات المدروسة والتي تكون شكلاً مكاماً بالصورة رقم (٧).

(وجيه محجوب ، اسيا كاظم ، ١٩٨٧ )



صوره رقم (٧)

**وصف المايوه****الخامه:**

- ليكرا ايطالي مطفي
- ليكرا ايطالي لامع
- تُل ليكرا

**الالوان:**

- اللون بيج ( لون الجسم)
- اللون الازرق
- اللون الاخضر
- اللون البينك
- اللون الذهبي

**القصات :**

المايوه بدون كمام الشكل الخارجي له اشبه بشكل الفستان وهو ما يكون مطلوب في هذا النوع من الجمباز ويشترط ان يكون اقصى طول المايوه يصل الي اعلى منطقه في الارداق وهو مصنوع من خامه التل ومثبت عليها قصات من خامه الليكرا لايطالي ومن ثم تم الرسم على القماش بالالوان المختلفه وباشكال عشوائيه غير محدد حيث فيها العديد من التفريغات الغير متشابهه والالوان المختلفه بها انسجام وتوازن مما يزيد من جمال التصميم ونهايه المايوه تكون على شكل حرف V ومثبت بها طبفه اخرى من اللون البينك ونجد ان استخدام الالماظ في هذا النوع يكون بشي من التكلف حيث يكون نحتاج اظهار اللاعبه في اثناء اداء الحركات كانها تشع نور فنجد انه تم استخدام فصوص الالماظ باحجام مختلفه من الحجم الصغير الي الحجم الكبير سواء في تحديد القصات الملونه او كخطوط لعمل زخرفه كما يتم توزيع الالماظ على اجزاء التل بشكل عشوائي واذا نظرنا الي هذا النوع من مايوها ت الجمباز نجد انا اقرب ما يكون لمايوهات الجمباز الايقاعي.

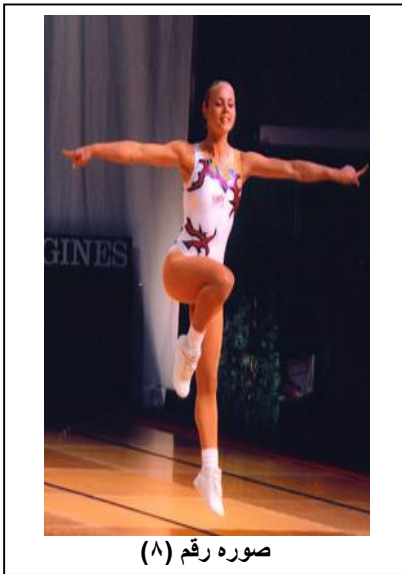
**التلبيس والراحه :**

نسبه الليكرا المتواجده في الخامه ٢٥% حتى تكون مساعد للاعب في اداء الحركات ولا تعوقه وتكون الحركات الجسديه في احتياج الي مرونة عاليه فيكون في حاجه الي خامه تعطي له اكبر قدر من المطاطيه .

**الجمباز الأيروبيكس:**

يتم على أنغام الموسيقى ولكن بدون استخدام أي من الأدوات، بل حركات رياضية راقصة ولا يعتمد على القفز العالي، وقد يتم بصورة فردية أو ثنائية أو ثلاثية أو أكثر من ذلك كما بالصورة رقم (٨).

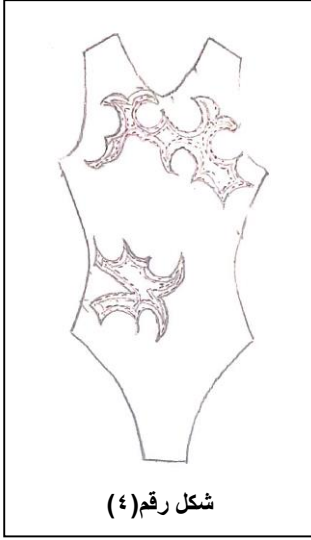
(وجيه محجوب ،اسيا كاظم ، ١٩٨٧)

**وصف المايوه****الخامه:**

- ليكرا ايطالي مطفي
- ليكرا ايطالي لامع

**الالوان:**

- اللون الابيض
- اللون ازرق
- اللون الاحمر
- اللون الفوشيه
- اللون الاسود

**القصات :**

المايوه اشبه ما يكون بمايوه الجمباز الفني وهو عباره عن مايوه كامل من قماش الليكرا الايطالي الابيض بدون اكمام ومثبت عليه زخارف من قماش اليكرا الايطالي الامع ذات اللون مختلفه ولكن بها اتزان وانسجام يساعد المايوه في اظهار الجانب الجمالي وكان اختيار الالوان للزخارف بحيث تكون غامقه لانها على جسم فاتح وذلك ل اظهار هذه الزخارف وهذه الزخرفه تكون مثبتة اما على ماكينه اللسنجر او الزجاج. على الحدود الخارجيه للزخارف مثبت الالماظ الحراري ( لاصق مكواه) لتحديد شكل الزخارف وواعطاء اللمعه والضي المطلوب. ونجد ان الابعه في الجمباز الايروبكس يجب عليها ارتداء حذاء مخصص لذلك اشبه بالكوتشي وذلك لحماية القدم من الحركات التي تقوم بها .

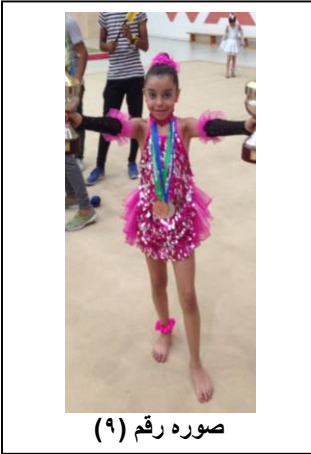
**التلبيس والراحه :**

نسبه الليكرا المتواجده في الخامه ٢٨% حيث ان اللاعب يكون معتمد على النطات والحركات البهلوانيه فيكون محتاج لمرونه في الخامه حتي لاتعيق حركته او تاديته للحركه.

**الجمباز العام:**

لا تحكمه قواعد محددة، ويتم في الاحتفالات الكبرى كنوع من العروض الفنية كما بالصوره رقم (٩).

( Rhythmic Gymnastics , 1981)



صوره رقم (٩)

**وصف المايوه****الخامه:**

- قماش الباييت ( ترتر)
- تل يكرا
- تُل كريستال ( لامع)

**الالوان:**

- اللون الاسود
- اللون الفوشيه
- اللون الفضي

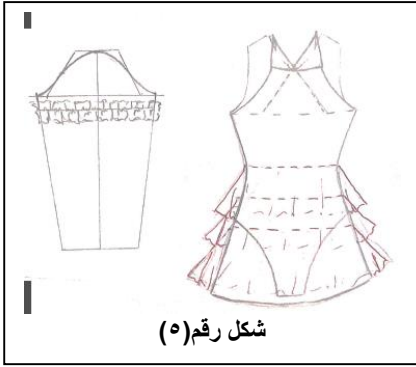
**القصات :**

المايوه اشبه ما يكون الي الفساتين الاستعراضيه حيث ان هذه اللعبة لا تحكمها قواعد محددة، وتتم في الاحتفالات الكبرى كنوع من العروض الفنية

وهو عباره عن فستان (فرنش كت) من الخامه البايث الفوشيه والفضي ومن الخلف مثبت عليه طبقات من التل اللامع بها كشكشه لعمل بف من الخلف وقد تم استخدام خامه البايث اللامعه التي تعطيها مما يجعل اللاعبه ظاهره في الملعب حتى رغم بعد المسافه بين اللاعب والمشاهد.

الكم غير متصل بجسم المايوه بل هو قطعه منفصله تصل الي مستوى

العضله ومثبت باعلاه قطعه من التل بها كشكشه وذلك لعمل حليه مثبت على الكم فصوص الالماظ الحراري بشكل عشوائي وترتدي اللاعبه حليه من نفس خامه الفستان سواء على الرقبه و الرجل من اقل او فوق الراس على الشعر.



شكل رقم (٥)

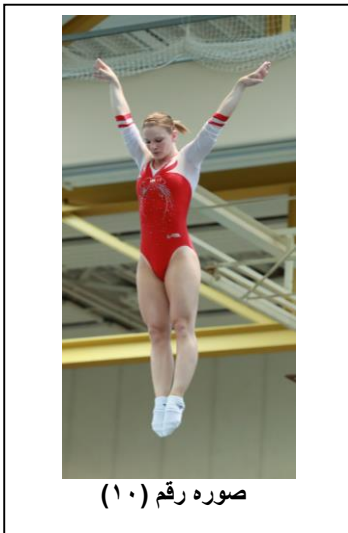
**التلبيس والراحه :**

نسبه الليكرا المتواجده في الخامه ٢٠% حيث ان هذا النوع من الجميز يكون اقرب الي الفن الاستعراضى فيكون حاجه اللاعبه الي مرونة الخامه التي ترتديها بنسبه مقبوله وليست اعلى ما يكون .

**جميز الترامبولين:**

جميز النط أو جميز المنطه هي رياضة يؤدي المتسابق فيه حركات أكروباتية أثناء القفز المتتابع لمسافات مرتفعة في الهواء على جهاز يسمى بجهاز القفز الارتدادي أو المنطة كما بالصوره رقم (١٠).

(كابتن مسلم بدر، ٢٠٠٥)



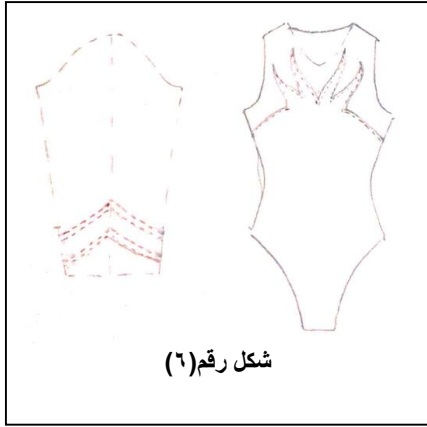
صوره رقم (١٠)

**وصف المايوه****الخامه:**

- ليكرا ايطالي مطفي
- ليكرا ايطالي لامع

**الالوان:**

- اللون الاحمر
- اللون الابيض

**القصص :**

المايوه عباره عن قصه بالعرض اعلى منطقه الصدر , الجزء العلوي مصنوع من خامه الليكرا الابطالي اللامع الابيض اما الجزء السفلي عباره عن خامه الليكرا المطفي الاحمر يخرج منها زخارف على الجزء العلوي وهذه الزخرفه تكون مثبتة اما على ماكينه اللسنجر او الزجراج. الكم من خامه الليكرا الابيض اللامع مثبت عليها من خامه الليكرا اللمطي شريطين متوازيين مائلين في نهايه كل كم. على الحدود الخارجيه للزخارف مثبت الالماظ الحراري ( لاصق مكواه) لتحديد شكل الزخارف وواعطاء للمعه والضي المطلوب وكذلك هناك شكل زخرفي من الالماظ مرسوم على الجزء السفلي.

**التلبيس والراحه :**

نسبه الليكرا المتواجده في الخامه ٢٨% حتى تكون مساعد للاعب في اداء الحركات ولا تعوقه حيث ان اللاعب يكون في هذا النوع من العبه يكون الجسم في حاجه الي خامه تعطي له اكبر قدر من المطاطيه وذلك حيث انه يقوم بالنط في الهواء لمسافات بعيدة واداء الحركات والدورات في الهواء.

**مدارس رياضة الجمباز:**

ظهر العديد من المدربين والعلماء في شتى أنحاء العالم وأسهموا في تقدم وتطوير تمارين الجمباز واختراع الأجهزة المختلفة وكان لهم الفضل في تأسيس المدارس المختلفة للتمارين في مختلف أنحاء العالم في العصر الحديث ومنها المدارس الألمانية والسويدية والدانماركية والسوفيتية.. إلخ.

(Carroll, 1991)

وسنتكلم عن تلك المدارس وقادتها الذين أسهموا في تطوير الجمباز والتمارين البدنية.

**المدرسة الألمانية:**

يرجع الفضل لهذه المدرسة (كوتس موتس (Guts Muths) ١٧٥٩ - ١٨٣٩ الذي يدعى الجد العظيم وفتح طريق الجمباز، وبعد صاحب الفضل الأول في حركة التربية الرياضية الحديثة، فقد وضع طريقته الألمانية على أساس سليم من علمي التشريح ووظائف الأعضاء (الفسولوجي). ونادى بإدخال برامج التربية الرياضية في نظام كل مدرسة وقد ألف أول كتاب باسم (الجمباز والشباب) عام ١٧٩٣. مما أدى إلى انتشار التمارين الجمناستيكية في البلاد الأوربية، إذ قسم التمارين البدنية على أسس مبادئ علم التشريح. كما استمد معظمها من الأفكار الإغريقية القديمة وأكد أهميتها كأحدى وسائل النمو الشامل المتزن للفرد. وكان تقسيمه للتمارين بما يلي:

- تمارين ذات تأثير على الجسم.
- تمارين الجزء العلوي من الجسم.
- تمارين الجزء السفلي من الجسم.
- تمارين ذات تأثير على أجزاء خاصة من الجسم.



(كمال عبد الحميد ، واخرون ، ٢٠٠٠م)

وقد انتشرت قبل الحرب العالمية الأولى وبعدها مدارس مختلفة للجمباز والتمارين، وتميزت هذه التمارين (بالتمارين الإيقاعية). وأخيراً انقسمت هذه المدارس على اتجاهين تزعمت أحدهما (مانزاندك) Manzandick الأمريكية. وتزعم كل من (دال كروز- وبودارودلف- وميدار) MidawBoudaRodolf- Da Krose الاتجاه الثاني- وكانوا ينظرون إلى التمارين من وجهة النظر الفنية والجمالية.

وبعد الحرب العالمية الثانية عام ١٩٤٥ حينما انقسمت ألمانيا إلى الديمقراطية والاتحادية. أصبح لألمانيا الديمقراطية مدارسها الحديثة. فقد فصلت الجمباز عن التمارين البدنية. وجعلت للتمارين البدنية طرقها وتنظيماتها ومادتها وأهدافها الخاصة والعامّة التي تهدف إلى تشكيل الجسم وبنائه وتنمية قدراته الحركية. وقد قدموا فيها عروضاً رياضية جماعية. وقسموا

التمارين البدنية على ثلاثة أقسام رئيسية من حيث غرضها وهي:

- التمارين الأساس العامّة.
- التمارين ذات الغرض الخاص.
- تمرينات المستوى العالي (المنافسات والبطولات).

(Carroll, 1991)

والصوره رقم (١١) يظهر بها الفريق الألماني في الاولمبياد ٢٠١٧



صوره رقم (١١)

#### وصف المايوه:

- اللون الاسود
- ليكرا مطفي
- اللون البيّنك
- الالوان:
- ليكرا لامع
- اللون الابيض
- الخامه:

#### القصات :

المايوه بدون اكمام (كت) وهو عباره عن مايوه قطعه واحده ذولون ابيض من اعلى عند مستوى الكتف وبيداء في التدرج اللوني الي ان يصل الي اللون الروز(البينك) في النهايه السفليه للمايوه ونجد انه تم طباعه الرمز الوطني لالمانيا هو رمز النسر باللون الاسود وبحجم كبير بحيث يكون على واجهه المايوه واستخدام هذا الرمز يعبر عن مدى انتماء اللاعبين الى بلادهم وتم عمل تنضيف للرقبه وحرده الابط بشريط بييه اسود لتناغم مع لون النسر والمايوه على قدر كبير من الانسجام والتوازن.

#### المدرسه السويديه:

ظهرت المدرسه السويديه في نفس الحقبه من تاريخ المدرسه الألمانية وكانت طفرة في السويد حول ممارسة التمارين المبنية على الأسس التي جاء بها (جوتس موتس) Guts Muts الألماني ويرجع الفضل في ذلك إلى المربي السويدي (برهنريك لنج) Pier Henrik Ling ١٧٧٦-١٨٣٩ الذي يعد مؤسس الطريقة المعروفة بالتمارين السويديه والتي تختلف عن الطريقة الألمانية التي تستخدم الأدوات الثقيلة، وقيم التمارين تقسيمًا تشريحيًا على مجموعات متعددة طبقًا لتأثيرها على أجزاء الجسم المختلفة وعلى الأسس العلمية مثل تمارين الرأس والجزع والذراعين والرجلين.

(محمد خير مامسر ، ٢٠٠١)

وفي أوائل القرن التاسع عشر كان (لنج ling) في كونهن قد اتصل بـ (نختيجال) FrannzNachtegal وتعلم منه أصول التمارين وأنشأ في عام ١٨١٣ معهداً لإعداد مدرسي التربية البدنية باستكهولم وبعدها بحق رائداً قومياً وزعيماً وطنياً نظراً لما حققه لبلاده من شهرة.

وجاء هيلموننج Helmpling (١٨٢٠-١٨٨٦) ابن لنج وأكمل طريقة والده وقد عُني بأمر التمارين وتناولها بالبحث والدراسة. وبذلك وضع خطة منظمة يمكن العمل بمقتضاها أن تؤثر على المجموعات العضلية المختلفة (للرجلين وللمنكبين والذراعين وللعنق وللبطن وللجانبين).

وجاء بعد هيلموننج كثير من المربين أمثال (تولين وفالك) Falk Toultin وأسهموا في تطوير آراء لينج وأضافوا إليها كثيراً من البديلات إلى ما بعد سنة ١٩٠٠م.

(Carroll, 1991)



صوره رقم (١٢)

ويمكننا هنا أن نعد تقدم طرق التربية الرياضية السويدية يرجع فيه الفضل إلى هذين الرائدتين (لنج وبرانتج)، والواقع أن التمارين السويدية لا تزال تحتل مكاناً بارزاً في كثير من الدول بجانب ما استجد من ألعاب أخرى، إذ أصبح يشغل معظم أوقات النشاط المدرسي. وأن كان هناك بعض النقد الذي تتعرض له تلك المدرسة لعدم ربط الحركات بالمرح والسرور الذي يساعد على مقدرة العمل العضلي لفترة طويلة والصورة رقم (١٢) تظهر بها لاعبه سويديه في اثناء ادائها حركات الجمباز.

(محمد خير مامسر، ٢٠٠١)

#### وصف المايوه:

- اللون الزهري
- ليكرا لامع
- الخامة:
- اللون التركواز
- اللون الابيض

#### القصات :

المايوه مصنوع من اليكرا اللامع باكامم وهو عباره عن مايوه به قصه على شكل نجمه على الجانب اليسر هذه القصة من اللون التركواز هي والكم المتصل بها اما الجزء الاخر من اللون الزهري مع الكم الايمن المتصل بها ويفصل بين القصتين شكل النجمه بزخرفه عرضها في حدود ٣ سم من اللون الابيض ويعتبر لون المايوه ولمعته من العناصر التي اعطت قوه للتصميم النهائي كما ان هناك انسجام بين تدرج الالوان الالوان المستخدمة هي من درجات الازرق وهو لون على السويد .

#### المدرسة الدانماركية:

كان الشعب الدانماركي شديد الميل للألعاب الرياضية، وكان شعورهم بالحاجة إلى شعب قوي، يُعتمد عليه في حماية البلاد والدفا عنها سبباً في بدء حركة هامة في التربية الرياضية.

وكان المربي (فرانز ناختيجال ١٧٧٧-١٨٤٧) Franz Nachtegal بعد أن درس الطرق الألمانية للتربية الرياضية، قد قام بإنشاء معهد خصوصي في الهواء الطلق للتمارين البدنية.



صوره رقم (١٣)

وفي أوائل القرن العشرين تخلصت الدانمارك تدريجياً من الروح العسكرية في نظام تربيته الرياضية فشجعت الألعاب الرياضية وألعاب القوى والتمارين البدنية الأولية، وكان الفضل في ذلك يرجع إلى نيلزوبوك الدانماركي Niels Bukh، الذي وضع طريقته المعروفة (بالطريقة الأولية) وقصد بها تنمية وتطوير القوة والمرونة والرشاقة. فكانت تمارينه من النوع السوفيتي. وعلى الرغم من أن طريقة نيلزوبوك انتشرت متأخرة (في حوالي ١٩٢١) إلا أن هذه التمارين كان لها وقع كبير في أوروبا وأمريكا. وقد نادى بضرورة أداء

الحركات لمدى واسع لضمان إطالة العضلات ومرونة المفاصل كما اعتنى بحركات الاسترخاء وخاصة عقب تمارين التقوية العنيفة والصوره رقم (١٣) يظهر بها الفريق النماركي عام ٢٠٢٠.

(MODAK, PINTU, 2000)

#### وصف المايوه:

- ليكرا مطفي
- اللون الكحلي
- ليكرا لامع
- الخامه:
- تال ليكرا
- اللون لتكواز
- اللون الابيض

#### القصص :

المايوه باكمام بسيطه لايوجد بها قصص مصنوعه من التال الابيض والمايوه بيفتحه رقبه على شكل V وبه قصه اعلى منطقه الصدر على شكل ايضا القصه العلويه مصنوعه من قماش التال ومثبت عليها فصوص الماظ بشكل عشوائي اما الجزء السفلي من قماش اليكرا المطفيه الكحلي ويفصل بينهما زخارف من قماش الليكرا اللامع التركواز وتغطي الخط الفاصل بين القصتين وتستمر على الجزء الكحلي بخطوط مستقيمه ونجد ان الزخارف والالوان بينها تناغم وتوافق اظهر جمال التصميم.

#### المدرسة السوفيتية:

ظهرت التمارين البدنية والجمباز في الاتحاد السوفيتي والمعسكر الاشتراكي كجزء هام لخدمة وحدة النظام الاجتماعي ويرجع الفضل في تطوير رياضة الجمباز والتمارين البدنية إلى المربي (ب. ف. ليجافت) ١٨٣٧ - ١٩٠٩. إذ كلفته الحكومة السوفيتية بدراسة التربية البدنية في جميع المدارس المختلفة. فعرض آراءه وملاحظاته ووضع قواعد للجمباز والتمارين البدنية للمدرسة السوفيتية. وتشمل التمارين البدنية وفقاً لنظام التربية البدنية في الاتحاد السوفيتي على فروع متعددة هدفها تنمية التمارين النظامية والأساس البنائية والتعليمية الحركية والجمباز و تمارين المستوى والأكروبات.

(مهند عبد الاله عزيز، ٢٠١٥)

ويعد الاتحاد السوفيتي صاحب الفضل الأول في إظهار وتطوير تمارين المستوى العالي وذلك بفضل المدرسة (شيتكازفا) التي وضعت كتابها الأول ١٩٤١م في أسس الجمباز الفني، والتي كانت تستعمل في تمارينها أدوات اليد الصغيرة مثل الزجاجات الخشبية (الصولجانات) والشريط الثعбاني والكرة والطوق.. إلخ.

ومما هو جدير بالذكر أنهم في الاتحاد السوفيتي خاصة يمتنون دائماً بأبحاث رياضة الجمباز، وفي تصميم التمارين وطريقة ممارستها ودراستها من ناحية التربية وعلم النفس. ودراسة المهارات عن طريق الأفلام والتجارب والمراقبة الشخصية.

(كمال عبد الحميد، وآخرون، ٢٠٠٠م)

وظهرت المفاجأة حين حققت فوزاً لجميع الفرق في رياضة الجمباز وتفوقت في أربعة أجهزة من ستة في دورة هلسنكي ١٩٥٢م. وتلتها اليابان، وكذلك الحال في مليونر باستراليا عام ١٩٥٦، إذ فازت روسيا بالمرتبة الأولى وتلتها اليابان وبقينا متقاربتين حتى عام ١٩٥٨ في بطولة العالم بموسكو، ومن الأسباب التي أدت إلى وصول الاتحاد السوفيتي إلى المراتب المتقدمة في رياضة الجمباز هي:



صوره رقم (١٤)

- كثرة عدد سكانها.
- الجمباز رياضة اجبارية الممارسة في المدارس.
- يكون لكل مدرب ٢٠ لاعباً تقريباً.
- يوجد في موسكو بمفردها أكثر من ٨٠ صالة مغلقة.
- العناية باللياقة البدنية وبالتمارين الخاصة بالتوافق العضلي العصبي.
- الإمكانيات الضخمة لمصانع الأجهزة الرياضية.
- ادخال عنصر الإيقاع والتوقيت والابتكار.
- وصل عدد لاعبي الجمباز ما يقرب من ٨ ملايين لاعب. والصوره رقم (١٤) يظهر بها فريق الجمباز الروسي في صورته تذكاريه وامامه علم روسيا.

(Laws)، (Kenneth, 2008)

#### وصف المايوه:

- ليكرا مطفي
- اللون الازرق
- ليكرا لامع
- اللون الابيض
- تل ليكرا
- اللون الاحمر
- الخامة:
- الالوان:

#### القصص :

المايوه بدون اكمام (كت) والمايوه به قصه عرضيه اعلى مستوى الصدر الجزء العلوي من خامه التل الابيض ومثبت عليها فصوص الماظ بشكل عشوائي اما الجزء السفلي من خامه الليكرا اللامع الازرق ويفصل بينهما زخارف على شكل خطوط منحنيه من اللون الاحمر ومثبت حول حواف الزخارف فصوص الالماظ لاطهر الضي على اللاعبين واستخدام الالوان بشكل فيه تضاد بين اللون الفاتح والغامق اعطى ثراء للتصميم وجمال وقد تم اختيار اللون المايوه بحيث تكون نفس الوان العلم الروسي وذلك للتعبير عن مدي انتماء الفريق القومي لروسيا ببلاده.

### أهم مصممي ملابس الجيمناز :

#### :GK Gymanstic



صوره رقم (١٧)

تعتبر شركة Elite Sportswear صاحب العلامات التجارية GK Gymanstic, Dolfin swim wear, GK CheerGK وهي شركة رائدة عالمياً في مجال صناعة الملابس والجيمناز حيث أنها معترف بها في جميع أنحاء العالم فهي تعتبر الخيار الأول للاعبين الجيمناز حيث التزامها بالجودة والتنوع والتلبس الجيد فنجد حوالي ٣٥ بطل من أبطال العالم الأولمبيين في ٣٥ دولة مختلفة يعتبرها هي الزي المناسب في كل الأولمبيات العالمية والمسابقات الدولية كما بالصوره رقم (١٥).

تعمل شركة GK على الاختيار الأمثل للخامات حيث تم اختيار أقمشة ذات مطاطية في الاتجاه الطولي والعرضي كما يتم عمل اختبارات عديدة حتى نصل إلى أن يكون المنتج ذو راحة وملانمة كاملة والثقة التي يحتاجها لاعب الجيمناز حتى يكون على أعلى تركيز أثناء أداء الحركات المطلوبة منه ولذلك أصبحت GK من أفضل شركات تصنيع ملابس الجيمناز. ولضمان حصول اللاعبين على أفضل ملابس جيمناز مناسبة تقوم الشركة بتجربة مايوه الجيمناز على لاعبين جيمناز حتى يتم تجربة مدى ملائمة هذه مايوهات ومدى المطاطية والراحة التي يحتاجها اللاعب أثناء أداء الحركات الخاصة به وهناك العديد من هؤلاء الأبطال اشتركوا في الأولمبيات عام ٢٠١٦ منهم سيمور بيلز Simone Biles، الكسنرا ريزمان Alexandra Raisman، لوري هيرنانديز Laurie.

<https://www.gkelite.com/pages/gk-gym-our-history>

#### :Alpha Factor



صوره رقم (١٦)

منذ أكثر من ٣٠ عامًا تعتبر "الفا فاكتر" Alpha Factor من أبرز الشركات المصنعة و الموردة لملابس الجيمناز في جميع أنحاء العالم. ويعتبر أهم هدف لديها هو الجودة الفائقة والراحة العالية للاعب عند ارتدائه لملابس الجيمناز حيث أن لديها أكثر من مائة خيار من الخامات والألوان والأقمشة ذات الألوان الكريستالية ولا تقوم شركة Alpha بصناعة ملابس الجيمناز فقط بل أيضًا توفر الاكسسوارات الخاصة برياضة الجيمناز وتعتبر علامة Alpha Factor من العلامات الموثوق بها لدى الألعاب الأولمبية والفرق الجماعية الوطنية. كما بالصوره رقم (١٦)

<https://www.alphafactor.com/competitive/coaches-info/ordering-information>

#### :Moreau



صوره رقم (١٥)

تم تأسيس شركة "Moreau" عام ١٩٨٤ في فرنسا وذلك لانتاج الملابس الخاصة برياضة الجيمناز ذات جودة عالية وتصميمات فريدة ومنذ ذلك الوقت وأصبحت من الشركات الرائدة في السوق وأصبحت شركة "CM Distribution" هي الشركة الموزعة لشركة Moreau في أوروبا وقررت الشركة الاستقرار في الولايات المتحدة USA، حيث تم استخدام الأقمشة الجديدة الملائمة لرياضة الجيمناز، والتي تم

تصنيعها في فرنسا حيث تم الاهتمام الكبير بالتفاصيل والتي تصل بالتصميمات إلى أكبر قدر من الأناقة وكذلك الراحة العالية للاعب حتى يصل إلى أقصى مستويات الراحة أثناء اللعب كما بالصورة رقم (١٧).

<https://www.moreau-usa-southeast.com/about-us>

### :Quatro Gymnastics



صوره رقم (١٨)

Quatro gymnastic أطلقت في عام ٢٠١١ على يد جوانا فاركويز Joanna Vazquez حيث أصبحت معروفة بملابس الجمناز المبتكرة والمثيرة فأصبحت الشركة من الشركات المنافسة في عالم ملابس الجمناز. في عام ٢٠١٧ أصبحت شركة Quatro المورد الرسمي لملابس الجمناز في بريطانيا وفي عام ٢٠١٨ أصبحت المورد الرسمي لملابس الجمناز في أيرلندا كما بالصورة رقم (١٨).

من خلال التصميمات المميزة لدى quatro تقوم بتصنيع قطع طبق الأصل

للنات والذكور كما أنها ترعى أفضل لاعبات الجمناز في بريطانيا ومن أولئك اللاعبات الألبوميات Amy Tinker ، thorsdothirEythora، Bryony Page كما أن quatro تهتم بتصميم ملابس الجمناز لمعظم التخصصات من جمناز فني، جمناز فني رجال، جمناز الأكروبي، الجمناز الجماعي، الترامبولين ومن أهم ما يميز الملابس الخاصة بالجمناز هي جمال وابتكار الملابس بالإضافة إلى الراحة العالية أثناء التدريب.

<https://www.quatrogymnastics.com/about-us>

### :Milano leotards



صوره رقم (١٩)

تعتبر شركة Milano Leotards من الشركات الرائدة في تصنيع الملابس المتخصصة في المملكة المتحدة (بريطانيا) حيث أنها شركة صغيرة الحجم ولكن لديها أفكار كبيرة، حيث أنها تعمل في تصنيع الملابس الرياضية وملابس المدرسية وملابس العمل والشركات.

بدأت الشركة منذ عدة سنوات لكن كانت على استطاعة في بناء سمعه من الدرجة الأولى لكل عملائها وذلك نتيجة لاهتمامها بكل ما يخص ملابس الجمناز والاكسسوارات الخاصة بها والاهتمام بالخامات ذات

المرونة العالية التي تساعد في راحة اللاعب أثناء تأدية تمارينه الرياضية كما بالصورة رقم (١٩).

[http://www.milanoleotards.co.uk/information.php?info\\_id=10&cls=db17fe219510372d13ef7a4a41fa4c](http://www.milanoleotards.co.uk/information.php?info_id=10&cls=db17fe219510372d13ef7a4a41fa4c)

### المتطلبات الملبيسيه لرياضه الجمناز وفقا للسن والنوع:

عند تصميم ملابس الجمناز يجب مراعاة الفروق في شكل التصميم تبعاً للنوع والسن فنجد ان باختلاف نوع اللاعب من ذكر او انثي فان التصميم يختلف تبعاً لاختلاف متطلبات كل لاعب حي ان الذكر يكون المايوة مكون من ثلاث قطع وهي المايوة وشورت وبنطلون بحيث يكون المايوة ملاصق للجسم حتي لا يعوق حركة اللاعب اما الشورت فيتم ارتدائه في بعض

التمرينات علي اجهزة معينة وكذلك البنطلون في تمرينات اخري ويكون البنطلون مشدود علي الجسم حتي يظهر شكل العضلة اثناء تأدية التمارين.

اما في الاناث يكون المايوة قطعة واحدة سواء باكامام او بدون والأرجل تكون عارية ويتم استخدام قصات مختلفة او رسم علي القماش او تطريز لإظهار الزخارف المراد زخرفة الموديل بها.

#### تحديد المواصفات القياسية لملابس رياضه الجمباز:

- ملابس الجمباز يجب ان تصنع من قماش به نسبة مطاطية لتسمح للاعب باداء الحركات دون اعاقه ويجب ان تكون الاقمشة غير شفافة
- طول المايوة لا يزيد عن مستوي اسفل خط الارداف ب ٢ سم (لا يتجاوز طول المايوة عن الخط الافقي حول اعلي الساق)
- خط عنق الامام والخلف للمايوة لا يزيد نزوله عن مستوي عظمة الكتف الخلفية في الظهر ولا يقل عرض الكتف للمايوة عن ٢سم
- من الممكن ارتداء النعال او جوارب الجمباز
- الفريق الواحد يجب ان يرتدي نفس تصميم المايوة بنفس الخامات والالوان

(2017/2020 COD of point women's Artistic Gymnastics, 2016)

#### الجانب التحليلي ونتائج البحث:

في هذا الجزء يتم تناول مدي تحقيق اهداف البحث ومناقشه اهم النتائج ولهذا فقد تم عمل عدد (٢) استبيان الاول لدراسه الوضع الحالي عن طريق دراسه استطلاعيه لراي المنتجين والاستفسار عن انتاجهم من حيث الخامات والالوان..... الخ ، اما الاستبيان الثاني فهو لسؤال المتخصصين لتحديد متطلبات ملابس الجمباز. الاستبيان الاول: دراسة استطلاعية لراي المنتجين والاستفسار عن انتاجهم:

س١ ما مصدر الحصول علي التصميمات الجديدة لملابس الجمباز؟
س٢ ما أثر تنوع خطوط التصميم علي الشكل النهائي لملابس الجمباز ؟
س٣ ما علاقة أنواع خطوط التصميم للمنتجات المقدمة تبعا للسن والنوع؟
س٤ ما انواع الخامات في ملابس الجمباز؟
س٥ ما وزن المتر المربع لملابس الجمباز تبعا للسن والنوع ؟
س٦ ما مصدر الحصول علي الخامات المستخدمة في صناعة ملابس الجمباز؟
س٧ ما هي الفروق بين الخامات الأقمشة المستوردة والمحلية ؟
س٨ ما هي الفروق بين استخدام الخامات للأقمشة المستوردة والمحلية علي ماكينات الخياطة ؟
س٩ هل يمكن ان يتحمل السوق نسبة اعلي من المنتج المحلي ؟

الاستبيان الثاني: تحديد متطلبات ملابس الجميز:

المحور الاول : الجانب الجمالي

الي حد ما	لا	نعم	
			مستوي المنتجات المطروحة بالاسواق ملائم بمتطلبات رياضة الجميز المرتبطة بالشكل العام
			ملائمة الألوان والخامات لملابس الجميز المطروحة بالأسواق
			تناسب مكملات ملابس الجميز مع التصميم النهائي من حيث الوحدة والتناسم
			درجة مواكبة التصميمات المحلية مع اتجاهات الموضة العالمية لملابس الجميز

المحور الثاني: الجانب الوظيفي

الي حد ما	لا	نعم	
			مدى ملائمة الملابس لحركة اللاعب
			ملائمة الخامات والالوان لرياضه الجميز
			هل تساعد الخطوط الرئيسية للتصميم علي أداء الحركات المطلوبة لرياضة الجميز
			سهولة العناية والعمر الافتراضي للملابس المتوفرة لرياضة الجميز

تحليل الاستبيانات:

فيما يلي عرض لاهم النقاط التي تم التوصل اليها عن طريق سؤال المنتجين والمتخصصين في هذا المجال:

تحليل الاستبيان رقم (١): تم تحليل وتلخيص الاجابات التي تم الحصول عليها من المنتجين:

س١ ما مصدر الحصول علي التصميمات الجديدة لملابس الجميز؟

بعد الاستطلاع تم الاجماع من قبل المنتجين ان مصدر الحصول علي التصميمات من خلال شبكة الانترنت وملابس الجميز المستوردة.

س٢ ما أثر تنوع خطوط التصميم علي الشكل النهائي لملابس الجميز؟

خطوط التصميم تؤثر بشكل مباشر علي الشكل النهائي لملابس الجميز فنجد ان كل نوع من رياضة الجميز له شكل مختلف يميزه عن الآخر عن طريق تنوع خطوط التصميم ولكن لعدم وجود دراسة وافية تتيح للمنتجين فهم خطوط التصميم لكل نوع من انواع رياضة الجميز فبالتالي لا يوجد مقاييس ثابتة .

س٣ ما علاقة أنواع خطوط التصميم للمنتجات المقدمة تبعاً للسن والنوع؟

يوجد فروق كبير بين انواع خطوط تصميم ملابس الجميز تبعاً للنوع وذلك للاختلاف الكبير بين شكل المايوه للذكور والاناث فالبنسة للاناث يكون المايوه قطعة واحدة وتختلف القصات او الزخارف التي تكون على المايوه اما للذكور فيكون عباره عن ثلاث قطع مايوه وبظلون وشورت.



س٤ ما انواع الخامات في ملابس الجمباز؟

- ليكرا مستورد (ليكرا ايطالي )
- قماش ليكرا مصري

ولكن معظم المنتجين تفضل المستورد وذلك لانه يعطي الشكل المطلوب والجوده المراده وكذلك اولياء الامور حيث انهم هم المستهلكين فيفضلوا المستورد لطول العمر الافتراضي للمايوه وكذلك لجوده الخامه .

س٥ ما وزن المتر المربع لملابس الجمباز تبعا للسن والنوع ؟

لا يوجد في مصر أنواع لوزن المتر المربع للقماش تبعا للسن والنوع

س٦ ما مصدر الحصول علي الخامات المستخدمة في صناعة ملابس الجمباز؟

القماش المستورد اما عن طريق سفر المنتجين وشراء الاقمشه بنفسهم او بعض المحال المتواجده في السوق المحلي ولكنها محدوده- القماش المحلي وهو في السوق المحلي او انتاجه في بعض المصانع

س٧ ما هي الفروق بين الخامات الأقمشة المستوردة والمحلية ؟

تتميز الاقمشة المستوردة عن المحلي بالمطاطية العالية وخفة الوزن وسهولة الاعتناء بها وكذلك طول العمر الافتراضي.

س٨ ما هي الفروق بين استخدام الخامات للأقمشة المستوردة والمحلية علي ماكينات الخياطة ؟

نظرا لجوده الخامه المستوره فانها تتسم بسهوله الخياطه على الماكينه مع العامل وتعطي جوده للشكل النهائي للمايوه بعكس الاقمشه المحله حيث انها في بعض الاحيان تقطع في اثناء الخياطه او تعطي علامه مكان الخياطه.

س٩ هل يمكن ان يتحمل السوق نسبة اعلي من المنتج المحلي؟

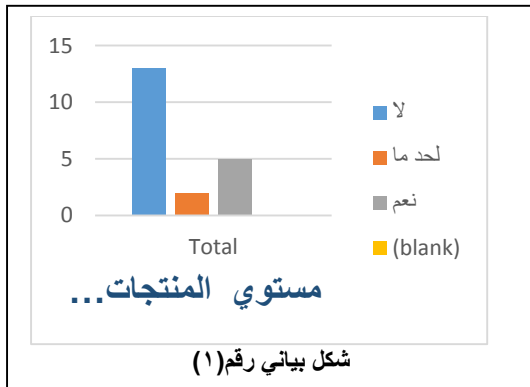
نعم يتحمل السوق المصري نسبة أعلي من المنتج ولكن مع مراعاة الجودة بداية من صناعة الاقمشة وحتى الشكل النهائي للموديل مع مراعاة عمل تصميمات جديدة تجاري التصميمات العالمية وذلك حيث ان رياضه الجمباز اصبحت منتشرة بشكل كبير.

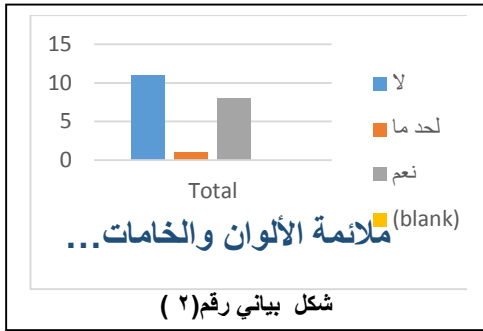
تحليل الاستبيان الثاني: فيما يلي عرض للاحصاء التي تم الحصول عليها من استطلاع راي المتخصصين:

الجانب الجمالي:

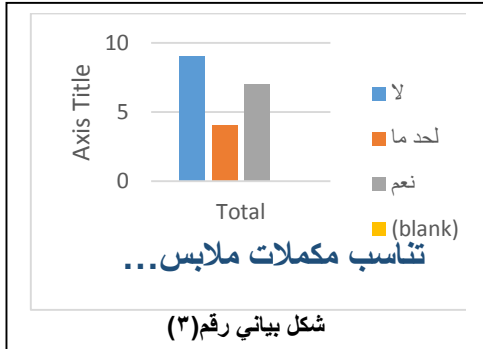
١-مستوى المنتجات المطروحه بالاسواق ملائم بمتطلبات رياضه الجمباز المرتبطه بالشكل العام وقد وجد انه نسبه الاجابه بنعم كانت ٢٥% ونسبه الاجابه بلا كانت ٦٥% ونسبه الاجابه بلحد ما كانت ١٠% فبالتالي كانت النسبه الاعلى لصالح الاجابه لا ويظهر ذلك بالشكل البياني رقم

(١)

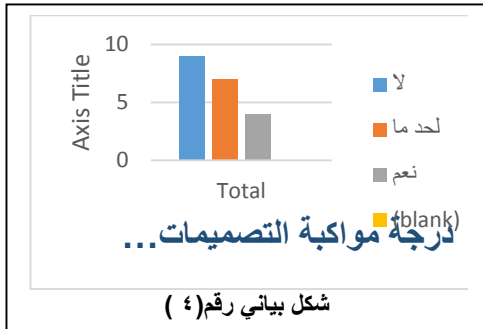




1- ملائمة الألوان والخامات لملابس الجمباز المطروحة بالأسواق وقد وجد انه نسبة الاجابه بنعم كانت ٤٠% ونسبه الاجابه بلا كانت ٥٥% ونسبه الاجابه بلحد ما كانت ٥% فبالتالي كانت النسبه الاعلى لصالح الاجابه لا ويظهر ذلك بالشكل البياني رقم (٢)

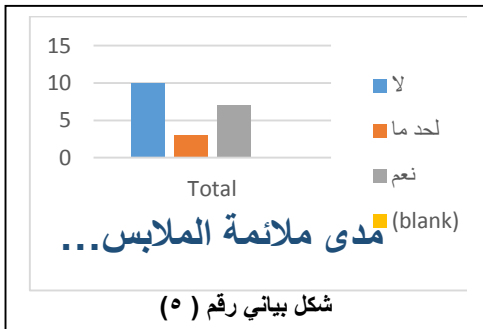


2- تناسب مكملات ملابس الجمباز مع التصميم النهائي من حيث الوحدة والتناعم وقد وجد انه نسبة الاجابه بنعم كانت ٣٥% ونسبه الاجابه بلا كانت ٤٥% ونسبه الاجابه بلحد ما كانت ٢٠% فبالتالي كانت النسبه الاعلى لصالح الاجابه لا ويظهر ذلك بالشكل البياني رقم (٣)

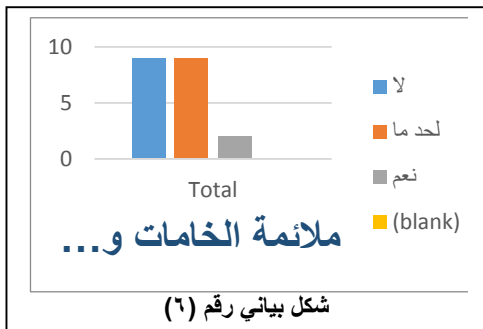


3- درجة مواكبة التصميمات المحلية مع إتجاهات الموضة العالمية لملابس الجمباز وقد وجد انه نسبة الاجابه بنعم كانت ٢٠% ونسبه الاجابه بلا كانت ٤٥% ونسبه الاجابه بلحد ما كانت ٣٥% فبالتالي كانت النسبه الاعلى لصالح الاجابه لا ويظهر ذلك بالشكل البياني رقم (٤)

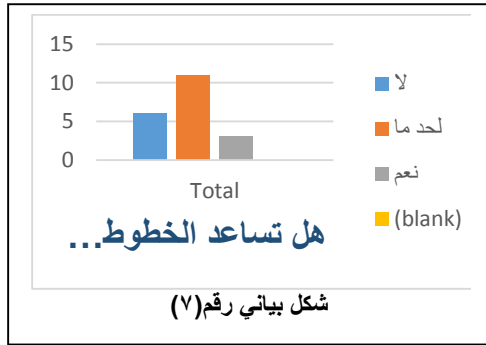
#### الجانب الوظيفي :



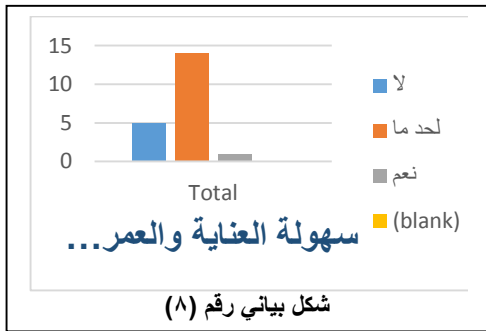
1- مدى ملائمة الملابس لحرارة اللاعب وقد وجد انه نسبة الاجابه بنعم كانت ٣٥% ونسبه الاجابه بلا كانت ٥٠% ونسبه الاجابه بلحد ما كانت ١٥% فبالتالي كانت النسبه الاعلى لصالح الاجابه لا ويظهر ذلك بالشكل البياني رقم (٥)



2- ملائمة الخامات والالوان لرياضه الجمباز وقد وجد انه نسبة الاجابه بنعم كانت ١٠% ونسبه الاجابه بلا كانت ٤٥% ونسبه الاجابه لحد ما كانت ٤٥% فبالتالي كانت الاجابه بلا ولحد ما متساويه ويظهر ذلك بالشكل البياني رقم (٦)



3- هل تساعد الخطوط الرئيسية للتصميم علي أداء الحركات المطلوبة لرياضة الجمباز وقد وجد انه نسبة الاجابه بنعم كانت ١٥% ونسبه الاجابه بلا كانت ٣٠% ونسبه الاجابه بلحد ما كانت ٥٥% فبالتالي كانت النسبه الاعلى لصالح الاجابه لحد ما ويظهر ذلك بالشكل البياني رقم (٧)



4 - سهولة العناية والعمر الافتراضي للملابس المتوفرة لرياضة الجمباز وقد وجد انه نسبة الاجابه بنعم كانت ٥% ونسبه الاجابه بلا كانت ٢٥% ونسبه الاجابه بلحد ما كانت ٧٠% فبالتالي كانت النسبه الاعلى لصالح الاجابه لحد ما ويظهر ذلك بالشكل البياني رقم (٨)

### ملخص النتائج :-

- 1- التعرف على المراحل التاريخيه لرياضه الجمباز مرورا بجميع العصور .
- 2- الاهتمام برياضه الجمباز على مر العصور لما لها من اهميه قصوى في تقويه العضلات ومرونة الجسم.
- 3- اختلاف ملابس رياضه الجمباز تبعاً لنوع رياضه الجمباز.
- 4- اهتمام مصممي الازياء بملابس الجمباز نظرا لاهميه هذه الرياضه وانتشارها .

### التوصيات :-

- 1- الاهتمام باختيار الخامات الخاصه بملابس الجمباز وكذلك التصميم المناسب لما له من تأثير على حركه اللاعب .
- 2- الاهتمام بدراسة ملابس الرياضه في تخصص تصميم الملابس في كليات الفنون .

### المراجع

#### المراجع العربي :

- 1- عبد الحميد, كمال ، واخرون . موسوعه الثقافه الاولمبيه. مصر: مركز الكتاب للنشر; ٢٠٠٠م. 3bd el7ameed , Kamal, w 25aroon . Mwsoo3t El Sakafa El Olmbya. Masr : mrkz el ktba ll n4r; 2000 m
- 2- مامسر, محمد خير. الموسوعه التاريخيه لتطور الحركات الرياضيه في الحضارات القديمه والحديثه . الطبعه الاولى. عمان، الاردن: دار وائل للطباعه والنشر . ٢٠٠١ .
- 3- وجيه محجوب ،اسيا كاظم .الجمناستيك الحديث. بغداد. دار الحكمة للطباعه والنشر . ١٩٨٧ .

Wagih Ma7boob , 2sya Kazm . El Gymnastic El 7adith .B8dad . dar el 7kma ll tba3a w el n4r . 1987.

4- حنتوش، د. معيوف ذنون ، وآخرون . المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية. جامعه الموصل. وزاره التعليم العالي والبحث العلمي. ١٩٨٩.

7ntoo4, Dr. Ma3yof Znoon , w 25aroon . El Mabad2 El fanya w El Ta3limya ll Gombaz w El Tamarin El Badanya . Gam3t el Mawsool . Wezart el Ta3lim el 3aly w El Ba7th El 3lmy . 1989 .

5- شنوده , اديل سعد ، وآخرون. الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات. الطبعة الاولى. ملتقى الفكر الازاريطه الاسكندريه . ١٩٩٩ .  
Shnoda , Adele Sa3d , w 25aroon . El Gombaz El fany Mafahim w Tatbikat . el tab3a el 2oola . Moltka el fkr El 2zarita El 2skandrya . 1999 .

6- اعضاء هيئه تدريس قسم تدريب التمرينات والجمباز كليه تربيه رياضيه بنين جامعه الاسكندريه . الاسس العلميه في تعليم الجمباز . مكتبه طريق العلم ماهي للنشر والتوزيع . ٢٠١٥ .

23da2 hy2t el tadriskasm tadrib el tamwinat w el gobaz kolyt tarbya ryadya bnin gam3at el 2skandrya . El 2osos El 3lmya fi T3lim El Gombaz. Maktbt tarik el 3lm mahi ll n4r w el twzi3 . 2015 .

7- ابراهيم , موسى فهمي . موسوعه الجمباز للرجال (الجزء الثاني) . دار الكتب الجامعيه . ١٩٧٠ .  
2brahim , Mousa Fahmy . Mwso3t EL Gombaz ll Regal (El Goz2 el Thany) . Dar el kotob el gam3ya . 1970 .

8- عبد الجواد , رامي محمد قاسم. لغه الجسد عبر العصور في الانشطه الرياضيه (دراسه تاريخيه) رساله ماجستير . كليه التربيه الرياضيه , جامعه مدينه السادات . ٢٠١٥ .

3abd ElGawad , Ramy Mohamed Kasem . L8t El Gasad 3br El 3osoor Fi El 2n4ta El Ryadya ( Drash Tari5ya) Rsalt Magstir . kolyt el tarbya el ryadya , Gam3t Madint El Sadat . 2015 .

9- الجداوي , احمد . رياضه الجمباز . القاهره . دار الكتب . مطبعه الاستقلال الكبرى . ١٩٦٥ .  
El Gadawy , Ahmed . Ryadt El Gombaz . el kahra . dar el kotob . Matb3t El 2stklal El kobra . 1965 .

10- عزيز , مهند عبد الاله. تاريخ نشاه رياضه الجمباز وتطورها (بحث تاريخي) العدد الرابع. كليه التربيه الرياضيه. جامعه بغداد. المجلد السابع والعشرون. ٢٠١٥ .

3azeez , Mohaned 3bd El2lah . Tari5 Na42t Ryadt El Gombaz w Tatawrha ( B7th Tari5i) El 3add El Rab3 . Kolyt el Tarbya el Ryadya . Gam3t B8dad . El mogald el sab3 w el 3shroon . 2015 .

11- احمد , امل. بحث الجمباز نشاته، انواعه وفوائده <http://bo7ooth.info> ٢٠١٩ .  
Ahmed , Aml b7th el gombaz na42th , 2nwa3h w Fwa2dh <http://bo7ooth.info> 2019

12- عمران , سامح محمد المصري عبد السميع بناء اختيار معرفي للاعبى الجمباز. رساله ماجستير . كليه التربيه الرياضيه. جامعه حلوان. ٢٠٠٨ .

3omran , Same7 Mohamed ElMasry 3bd El Sami3 bna2 25tyar m3rfi lla3by el gombaz . Resalt Magister . kolyt tarbya ryadya . gam3t 7olwan . 2008 .

13- احمد , عنايات محمد وآخرون. التمرينات الإيقاعية؛ الجمباز الإيقاعي في مصر. دار الهلال للنشر. ٢٠٠٥ .  
Ahmed , 3nyat Mohamed w 25roon . El Tamrinat El 2ika3yh ;El Gombaz El 2ika3y Fi Masr . dar el helal ll n4r . 2005

14- بدر ، كابتن مسلم . تعليم مهارات الجمباز باستخدام جهاز الترامبولين . مصر . دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع . ٢٠٠٥ .

Badr , Kabten Mosslem . Ta3lim El Gombaz Best5dam Ghaz El Trambolin . Masr . dar nahdt masr ll tba3ah w el n4r w el twzi3 . 2005 .

15- الخولي ، امين انور . الرياضة للجميع . مصر . دار ذاد للنشر والتوزيع . ٢٠٠٥ .

El 5oly , Amin Anwr . El Riyada ll Gami3 . Masr .Dar zad ll n4r w el twzi3 . 2005 .

المراجع الاجنبيه :

- 16- Carroll, M. E. Gymnastics 7-11: New York: Falmer Press. - Bott, Jenny. Modern, 1991
- 17- Wakefiel., Rhythmic Gymnastics. EP Publishing. West Yorkshire .1981.
- 18- MODAK, PINTU. Coaching gymnastics / DELHI: KHEL SAHITYA KENDRA, 2000.
- 19- Laws •Kenneth. Physics and the art of dance / New York: Oxford university press, 2008.
- 20- 2017/2020 COD of point women's Artistic Gymnastics, Wag intercontinental FIG Executive judge .2016

مراجع الانترنت :

- 21- <https://www.sport.ta4a.us/individual-sports/gymnastics/894-gymnastics.htm>
- 22- <http://en.wikipedia.org/wiki/Gymnastics>
- 23- <http://gymnasticshq.com/history-of-gymnastics>
- 24- <http://e3arabi.com>
- 25- <https://www.gkelite.com/pages/gk-gym-our-history>
- 26- <https://www.alphafactor.com/competitive/coaches-info/ordering-information>
- 27- <https://www.moreau-usa-southeast.com/about-us>
- 28- <https://www.quatrogymnastics.com/about-us>
- 29- [http://www.milanoleotards.co.uk/information.php?info\\_id=10&cls=db17fe219510372d13ef7a4a41fa4c99](http://www.milanoleotards.co.uk/information.php?info_id=10&cls=db17fe219510372d13ef7a4a41fa4c99)
- 30- [www.soran.edu.iq](http://www.soran.edu.iq)
- 31- <https://en.wikipedia.org/wiki/gymnastics>
- 32- <http://2.https://sportsregras.com/ar>
- 33- <http://2.http://salahaskar.ba7r.org/t480-topic>
- 34- <http://2.https://www.marefa.org/%D8%AC%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B2>