

رياضة

نهر جبر

الجمباز رياضة عريقة عمرها أربعة آلاف سنة
تجمع القوة والمرونة بالسرعة والبراعة

من اقدم الرياضات في العالم واهمها. يعود تاريخها الى الحضارة اليونانية القديمة، اي الى زهاء اربعة الاف سنة خلت. اذ كان اليونانيون القدامى اول من اكتشف هذه اللعبة. تم تطويرها والنهوض بها على يد الالماني جون فريدريك سيمون عام 1776، قبل ان يتم ادراجها في الالعاب الاولمبية الحديثة عام 1896

في عصر النهضة اهتمت الدول الاوروبية بالنشاط البدني المنظم، واصبحت حركات الجمباز اكثر فنا مما كانت عليه من قبل. يعود الفضل في ذلك الى الالماني يوهان باسيديو (1723 - 1790)، ثم غوتس موتس (1759 - 1893) الذي لقب بـ"جد" الجمباز العظيم، اضافة الى فريدريك يان الذي يعتبر الاب الحقيقي لرياضة الجمباز، حيث كانت التدريبات تركز في عهده على خدمة القوة والمهارة وتنميتها، اضافة الى استخدامها كوسيلة لتربية الشباب الالماني تربية وطنية للدفاع عن المانيا.

كما ظهر في العصر الحديث، العديد من العلماء والمدربين القاميين على تطور هذه الرياضة، مثل الروسي اوكران الذي اجري ابحاثا علمية دقيقة على الطرق الفنية والتعليم ومشكلات التدريب. ظهرت اول ساحة للجمباز سنة 1812 في برلين الالمانية على يد فريدريك لودفيج يان، وشملت مجموعة كبيرة من الانشطة الرياضية. بعد جهد مركز من البحث والتنقيب تولاه عدد من المفكرين الالماني، ظهر اول كتاب في الجمباز تحت عنوان فن الجمباز الالماني.

تولى لودفيج يان تدريس الجمباز وفقا لمراحل العمر المتنوعة، ولم يكن هناك سوى ثلاثة اجهزة فقط (العقلة، المتوازي وحصان القفز) لتنفيذ التدريبات عليها، كما تكفل بصناعة اول جهاز حصان قفز في التاريخ وكان يشبه الحصان الحقيقي من حيث الشكل وتطور تدريجا حتى وصل الى شكله

في الجمباز. هذا الامر يدل على ان القدماء المصريين هم اول من مارس رياضة الجمباز. الجدير ذكره ان جميع المتسابقين في حينه كانوا من الرجال، واعتمدوا في ممارستهم هذه اللعبة على تسلق الجبال والاعمدة.

يقال ايضا ان هذه الرياضة عرفها الانسان قديما، كالصينيين في سنة 2600 قبل الميلاد، وقاموا بتطوير بعض الانشطة التي تشبه الجمباز وخاصة تلك التي تتصل بالشكل العلاجي الطبي واستخدموها لهذا الغرض. كما اولى الاغريق اهتماما شديدا بالجمباز حتى اصبحت هذه الرياضة من السمات الرئيسية للتربية في ذلك العصر. كذلك ارتفع الجمباز الى مستوى الفنون الرفيعة مثل الموسيقى والاعمال الفنية، وقد مارس الرجال والسيدات لدى الاغريق، الرياضة على انواعها ومن بينها الجمباز الذي اصبح جزءا من العابهم الاولمبية. بدورهم، اهتم الرومان ببرامج التدريب البدني من اجل اهدافهم العسكرية، وقد كانوا اول من استخدم الحصان الخشبي في التدريب على كيفية القفز والهبوط على الجهاز، والذي كان يشبه الحصان الحقيقي.

جاءت كلمة جمباز من اللغة اليونانية وتعني تدرب عاريا. في اللغة العربية تعني الزوافة من زوف. يقال: زاف الانسان اي استرخى في مشيته، وزاف الطائر في الهواء اي حلق. تم تطوير رياضة الجمباز في اليونان القديمة، في اسارطة واثينا، وكانت تستخدم كوسيلة لاعادة الرجال للحرب.

الجمباز او (Gymnastics) بالانكليزية، رياضة تتضمن اداء مجموعة من الحركات على اجهزة مختلفة، وفي كل جهاز سلسلة من الحركات المتنوعة. علما انها رياضة تجمع بين القوة والمرونة والسرعة والبراعة. تتكون مسابقات الجمباز الفني للرجال من 6 اجهزة، هي البساط الارضي، حصان الحلق، الحلق، حصان القفز الذي بات يسمى حاليا بطاولة القفز المتوازي، جهاز العقلة في مجال الجمباز الفني. اما مسابقات السيدات فتكون في مجال الجمباز الفني والايقاعي.

يذكر بعض المؤرخين ان الجمباز مستوحى من الذين كانوا يقومون بالبهلوانيات في مصر القديمة، اذ كانوا يقفزون ويتشقلبون ويقومون بحركات تحتاج الى لياقة بدنية كبيرة، كما توضح بعض الرسوم والنقوش الموجودة على جدران الاهرامات والمقابر المكتشفة. عرفها اجدادنا القدامى منذ 4 الاف سنة قبل الميلاد، وهذا ما اظهرته النقوش الموجودة في مقبرة ميراروكا في سقارة ومقبرة بني حسن ومقبرة بتاح حتب، حيث وجدت نقوش لحركات بهلوانية فردية وجماعية، وتمارين مشتركة بين النساء والرجال تمثل ادق الحركات التي تمارس حاليا



محاسب الاتحاد اللبناني للجمباز ربيع دعبول.

فيها 11 لاعبا. ثم ما لبث ان تقدم الجمباز وتطور لخدمة الشعب الروسي وتثقيفه والحفاظ على صحته. ارتفع عدد المدربين والمدربين في مجال الجمباز بعدما تحولت الى لعبة شعبية وادرجت ضمن البرامج التعليمية في المدارس، كما نظمت البطولات على مستوى الاتحاد السوفياتي .

في مطلع القرن العشرين، انتشرت لعبة الجمباز في جميع دول العالم، واصبحت لها مدارس خاصة، وكثرت الامكانيات الضخمة من حيث صناعة اجهزة الجمباز في شتى بلاد العالم. كذلك انتشرت البطولات المختلفة على مستوى العالم سواء المحلية، القارية، العالمية، والاولمبية.

تولى الاتحاد العالمي للجمباز تقسيم تمارين الجمباز الى 6 انواع: الجمباز الفني، الجمباز البهلواني، جمباز الايروبيكس، جمباز النط، الجمباز الارضي. هذه الانواع الخمسة من الجمباز يمارسها الذكور والاناث. اما الجمباز الايقاعي فتقتصر مزاولته على الاناث فقط. تعتمد رياضة الجمباز على المرونة والاتزان والقوة. فلاعب الجمباز يجب ان تكون لديه قوة التوازن والرشاقة للاداء الافضل على الاجهزة المخصصة لهذه الرياضة التي تختلف نوعيتها ومواصفاتها بين الذكور والاناث.

محليا، تأسس الاتحاد اللبناني للجمباز في 29 آذار 1961، وانضم الى الاتحاد الدولي في العام 1969. نشط الاتحاد اللبناني في مفاوضات تأسيس الاتحاد العربي عبر امينه العام السابق محمد مكي والرئيس السابق للاتحاد المصري احمد الجداوي اللذين ساهما في ولادة الاتحاد في العام 1974. تتولى ادارة اللعبة حاليا لجنة ادارية انتخبت في تشرين الاول من العام 2016، وتضم كلا من رئيسة الاتحاد نادرة فواز، محمد مكي نائبا للرئيس، غسان ماجد امينا للسر، محمد شرف امينا للصندوق، ربيع دعبول محاسبا، رنده الشدياق وروجيه عاد عضوين مستشارين. يضم الاتحاد في جمعيته العمومية نوادي مون لا سال، هوبس، ◀

الحالي. تم استخدامه للمرة الاولى في بطولة العالم سنة 2001. للجمباز في موسكو في 3 ايار 1883 واطلق عليها الهيئة الروسية للجمباز. اقيمت اول بطولة للجمباز في موسكو عام 1885 واشترك

السوفياتي في حينه)، ونشأت اول منظمة للجمباز في موسكو في 3 ايار 1883 واطلق عليها الهيئة الروسية للجمباز. اقيمت اول بطولة للجمباز في موسكو عام 1885 واشترك

الانواع المعتمدة

6 انواع للجمباز معتمدة من الاتحاد الدولي للعبة هي: الجمباز الايقاعي، الجمباز الفني، الجمباز البهلواني، جمباز الايروبيكس، جمباز النط، الجمباز الارضي.

تستحق المشاهدة

قام الالماني فريدريك جان، وهو مدرس في احدى مدارس الجمباز الحديثة، ببناء اول معدات الجمباز في مطلع القرن التاسع عشر. اصبح الجمباز جزءا من الالعاب الاولمبية في العام 1896. في سبعينات القرن العشرين، ادت التغطية التلفزيونية الواسعة للالعاب الاولمبية الى جعل الجمباز رياضة تستحق المشاهدة.

مسابقات الجمباز

تتكون منافسات الجمباز للرجال من ست مسابقات: الحركات الارضية، جهاز حصان الحلق، جهاز الحلق، جهاز حصان القفز، جهاز المتوازي، جهاز العقلة وعارضة التوازن. يدعى اللاعب الذي يشارك في المسابقات الست لاعب جمباز عاما. اما اللاعب الذي يشارك في مسابقة او مسابقتين فيسمى لاعب جمباز متخصصا. تتكون مسابقات الجمباز للسيدات من اربع مسابقات: جهاز حصان القفز، الجهاز المتوازي لمختلف الارتفاعات، جهاز عارضة التوازن والحركات الارضية.

رياضة

رياضة

اللواء عباس إبراهيم نوّه بإنجازات فريق الألعاب القتالية



المدير العام للامن العام اللواء عباس إبراهيم يتوسط فريق الامن العام للألعاب القتالية وأعضاء الاتحاد.

والرياضة النائين انور جمعة وفادي علامة، الرائد طارق الشوفي في المديرية العامة للامن العام، وفد من اللجنة الاولمبية اللبنانية، رئيس اتحاد التاي بوكسينغ سامي قبلاوي، وعدد من الشخصيات الرياضية واهالي اللاعبين.

استقبل المدير العام للامن العام اللواء عباس إبراهيم فريق المديرية العامة للامن العام للألعاب القتالية "مواي تاي" برئاسة رئيس الفريق النقيب ديمتري صقر وحضور رئيس الاتحاد اللبناني سامي قبلاوي والامين العام قاسم التونو وامين الصندوق المحامي داني موسى والعضو مهدي نخله ورئيس دائرة التدريب في المديرية الرائد طارق الشوفي.

خلال اللقاء نوّه اللواء إبراهيم بإنجازات الفريق في بطولة العالم التي جرت في تايلاند، ومكنت المنتخب اللبناني من تحقيق المركز الثاني في البطولة التي شارك فيها ابطال عالميون من 40 دولة. احرز فريق الامن العام للألعاب القتالية 4 ميداليات (ذهبية، فضيتان وبرونزية) من خلال المفتش اول محمد حمود الذي احرز ذهبية وزن دون 86 كيلوغراما، والمفتش ثالث محمد ملحم فضية الوزن المفتوح، والمفتش ثاني شادي نصرالله فضية وزن دون 91 كيلوغراما، والمفتش ممتاز خليل مراد برونزية وزن دون 81 كيلوغراما.

لقي الفريق اثر عودته من تايلاند استقبالا رسميا في صالون الشرف في مطار رفيق الحريري الدولي، في حضور رئيس دائرة الرياضة في وزارة الشباب والرياضة محمد عويدات ممثلا الوزير محمد فنيش، عضوي لجنة الشباب



أقيمت اول بطولة للجيمباز في موسكو عام 1885 واشترك فيها 11 لاعبا.

(نجوم طرابلس)، وللانات مثل لين دمياطي (جيمبو) وإيمانويل ابي كرم (الجمهور). اضافة الى اليسا صادق (جيمبو) التي تستعد للمشاركة في بطولة العالم في اذربيجان المؤهلة الى الألعاب الاولمبية، وصوفيا بوزيدان (جيمبو) وميشال بوخالد (جيمبو) واليسا بونصار (جيمبو) اللواتي سيشاركن خلال الشهر الجاري في بطولة العالم المقررة في موسكو. من دون ان ينسى كارين دعبول، لين شرف، اية جابر، ياسمين غطمي، اندريا عبود ونارود غورناليان في الجيمباز الايقاعي.

لا ينفي صعوبة تأمين التمويل للمشاركة الخارجية التي "تحتاج الى تمويل خاص غير متوافر في جميع الظروف، فنختار ما يناسب خزينة الاتحاد وما يمكن تأمين تغطية مادية له". من ابرز الاستحقاقات التي يستعد الاتحاد للمشاركة فيها، بطولة تونس لدول البحر المتوسط في الجيمباز الفني، بطولة العالم للجيمباز الايقاعي في هنغاريا، الاولمبياد الآسيوي، الجائزة الكبرى في روسيا، الجائزة الكبرى في مدينة ماريبا في اسبانيا.

استخدم الجيمباز في اسبارطة واثينا لاعداد الرجال للحرب

المصريون هم اول من مارس رياضة الجيمباز

المنتخب اللبناني العديد من الميداليات نتيجة التحضير الجيد الذي استمر اشهرًا". ينظم الاتحاد سنويا بطولة لبنان العامة لكل الفئات والدرجات، التي تتمثل بالجيمباز الفني للذكور والانات، والجيمباز الايقاعي للانات، اضافة الى بطولة الاكاديميات في الجيمباز الفني والايقاعي. يفاخر دعبول بمستوى اللاعبين الإبطال الذي برزوا في بطولة لبنان الرسمية للجيمباز الفني للذكور مثل الكسندر فخري (الجمهور) وانطوني عواد (بودا) وجاد خير

الجمهور، بودا، قصير، الرياضي بيروت، مجمع الحريري، ثانوية الحريري، جيمبو، نجوم الجيمباز طرابلس وشمران. هناك اكثر من 1200 لاعب ولاعبة مسجلين على الكشوفات الرسمية.

يعترف محاسب الاتحاد ربيع دعبول بالصعوبات المالية الكبيرة التي يعاني منها الاتحاد الذي تبلغ ميزانيته السنوية زهاء 100 الف دولار اميركي. يقول في هذا السياق: "مداخيل الاتحاد لا تكفي لسد نفقات الحكام وبدل ايجار الصالات التي ينظم فيها بطولاته". يكشف عن حصول الاتحاد على مساعدة بقيمة 40 مليون ليرة من وزارة الشباب والرياضة للمرة الاولى منذ سنوات.

لكنه يشكو من عدم وجود قاعة تدريب للاتحاد لاعداد اللاعبين وتحضير المنتخبات الوطنية قبيل مشاركتها الخارجية، حيث "نضطر الى الاستعانة بالصالات الخاصة بالنادي وغالبا ما نستعين بقاعة نادي جيمبو كما حصل في البطولة العربية المدرسية التي استضافها لبنان، وحصد فيها

فوز ودي للأمن العام على الجيش

فوج التدخل الاول العميد الركن جورج صقر ورئيس دائرة التدريب وشعبة الرياضة والرمي النقيب ديمتري صقر، مثيرة وندية وحماسية ومقاربة. لم تحسم نتيجتها الا في الدقائق الاخيرة لصالح الفريق الضيف بنتيجة 3 - 2، سجل للامن العام المفتش اول ممتاز احمد حويلا (2)، والمفتش ثالث حسين عطوي، وللجيش النقيب يعقوب عطية، والعريف طه حموضه.

وكان سبق المباراة كلمة لقائد الفوج العميد الركن صقر اثنى فيها على الروح الرياضية والتعاون بين الامن العام والجيش اللبناني، واكد على اهمية الرياضة في الاسلاك العسكرية والاجهزة الامنية انطلاقا من "العقل السليم في الجسم السليم". وشدد على استمرار التعاون بين الجيش والامن العام في مختلف المجالات وخصوصا في القطاع الرياضي. وهنأ القيمين على الرياضة في مؤسسة الامن العام على الجهود التي تبذل والنتائج التي تحققتها فرقه في مختلف الرياضات.

بعد المباراة اولم العميد الركن صقر لضيوفه. وحضر غالبية اعضاء الفريق تقدمهم المدرب المؤهل اول ريمون نجم، والمراقب التقني المفتش اول ممتاز زياد عيسى. مثل فريق الامن العام في المباراة كل من اللاعبين المفتش اول ممتاز محمد حسن دهيني، المفتش اول ممتاز احمد حويلا، المفتش ثاني حمزة زيات، المفتش ثاني حسين فصص، المفتش ثاني جيسكار عون، المفتش ثالث حسين عطوي، المفتش ثالث محمد قادري، والحارسين المفتش اول محمد عيتاني والمفتش ثالث شريف حسين.

لبى فريق الامن العام في كرة القدم دعوة فوج التدخل الاول في الجيش اللبناني لخوض مباراة ودية في كرة القدم المصغرة "ميني فووتبول"، في مناسبة افتتاح ملعب الفوج في منطقة الميناء في طرابلس، والتي تأتي ضمن استعدادات وتحضيرات الفريقين لاستحقاقات مقبلة، ابرزها مشاركة فريق الامن العام في بطولة كرة القدم للصالات "فوتسال" للدرجة الثانية، بهدف التأهل الى مصاف نوادي الدرجة الاولى. فنيا، جاءت المباراة التي اعطى ضربة بدايتها قائد



العميد الركن جورج صقر والنقيب ديمتري صقر يتوسطان لاعبي الفريقين.