

تطورات الجمباز

الأستاذ : فرحاي حسين

الأستاذ: سطيلة الزاهي

أستاذ مشارك بجامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.

الملخص

هذا الموضوع يقوم بدراسة مختلف تطورات الجمباز منذ القدم إلى يومنا هذا. وقد قام الباحث بتقديم التمارين، مسابقات الجمباز في صنف الرجال والنساء إلى جانب التغذية المناسبة لتحسين النتائج الرياضية.

Résumé

Le thème traite des différentes évolutions de la gymnastique dans le passé et le présent.

L'auteur a mis en évidence un certain nombre de paramètres inhérents aux exercices, aux compétitions de gymnastiques hommes et femmes ainsi qu'à la nutrition adaptée à ces derniers pour l'amélioration des résultats sportifs.

تطورات الجمباز

المقدمة

إن الجمباز لعبة فردية وصعبة وتعتمد على التركيز والفكر، لذلك نجد هناك مدربين أكفاء في اللعبة حتى يوصلوا اللاعب للتعرف على رياضة الجمباز التي هي من الرياضات الأساسية في الدورات الأولمبية وتعد منافسات تلك الرياضة فاكهة الدورات لما تتميز بها حركاتها من رشاقة وجمال وإبداع.

إن الجمباز رياضة قديمة عرفها الإغريق بوصفهم أقدم الذين مارسوها، والكتب التي تبحث في تاريخ الرياضة تقول أن الصينيين مارسوا الجمباز قبل الإغريق بزهاء ألفي سنة قبل الميلاد وذكروا أن الإغريق كانوا يجبرون شبابهم على ممارسة هذه الرياضة كل يوم لإعداد جيل قوي وشجاع لمواجهة الأخطار التي تحدد بإمبراطوريتهم. كما كان أول من استخدم الحصان الخشبي هم الرومان لتقوية عضلات الرسخ، وأشهر الأدوات التي يستخدمها لاعب الجمباز: المتوازيان، عقلة الحائط، الحصان الخشبي، والحلقة. وقد تكون بعض الأدوات ثابتة أو متحركة فالغاية الأساسية من استعمالها زيادة مرونة الجسم. ويجب أن تكون التأدية منسقة ومنظمة حيث هناك نوع آخر من الجمباز يسمى الجمباز الطبي الذي يستخدم فيه بعض التمارين والحركات لتحسين بعض التشوهات الموجودة في العمود الفقري.

كما يوجد الجمباز الفني الإيقاعي الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الموسيقى وأداء الحركات الراقصة التي يصاحبها الإيقاع الموسيقي ويكمن جمال هذا النوع في رشاقة الحركات التي يؤدّيها الرياضي.

1- نبذة تاريخية:

الجمباز فن من الفنون الرياضية الخالدة، التي مارسها الإنسان في مسار ارتقائه الطويل بأساليب متعددة، وطرائق متنوعة.

وتشير الأدلة التاريخية والقرائن الأثرية إلى مصر القديمة كأول مدينة عرفت الجمباز، ومارسته كرياضة، وما النقوش الموجودة على جدران

تطورات الجمباز

المقابر الفرعونية القديمة إلا دليل ساطع على ذلك. أما الصينيون، وإن تكن مزاولتهم لهذه الرياضة قد تأخرت عن المصريين عدة قرون، إلا أنهم قاموا بتطوير بعض الأنشطة التي تشبه الجمباز، وخاصة تلك التي تتصل بالشكل العلاجي الطبي واستخدموها لهذا الغرض.

وعندما انتقل هذا الفن إلى بلاد الإغريق، انتقل نقلة جديدة في طريق النمو والتطور فأعطاه الإغريق اهتماما كبيرا ومنحوه الاسم الذي يحمله حتى الآن (جمناستيك) وشغف به الأسبرطيون، وأخضعوا شبابهم، وحتى بناتهم لتدريباته، وكانت حركاته الشائعة حينئذ تشتمل على بعض حركات الأكروبات والرقص وتسلق الحبال والتوازن.

وعندما جاء عصر الرومان، قلد الرومانيون برامج التدريب الإغريقية التي أجروا عليها بعض التعديلات لتتفق وتتلاءم وأهدافهم العسكرية، واهتموا بشكل خاص، بجهاز يشبه جهاز الحصان الموجود حاليا ضمن أجهزة الجمباز.

ولما سكنت رياح الحضارة الإغريقية والرومانية، هبطت رياضة الجمباز كغيرها من النشاطات الرياضية إلى مستوى متدن، وظلت في ركود تام حتى عصر النهضة الأوروبية.

وعندما بدأ فجر عصر النهضة الأوروبية بالزوغ، آذن بعصر جديد وحديث للجمباز، فتأصلت أصوله، وانتظمت حركاته، فأصبحت أكثر فنا عما كانت عليه في العصور الغابرة.

ويعتبر (يوهان باسيدو) الألماني (1723 - 1790) صاحب فضل كبير على لعبة الجمباز، التي أدخل تدريباتها ضمن برامج مدرسته سنة 1776 ثم تلاه (جونس موتس) (1759 - 1793) والذي يلقب بجدة الجمباز، فعمل على إدخال هذه الرياضة إلى المدارس البروسية، كما كتب عدة مقالات عن رياضة الجمباز للشباب.

أما فردريك يان (1778 - 1852) فيعتبر الأب الحقيقي لهذه الرياضة، فقد أسس حركة الجمباز الحرة، والتي كانت تحمل في طياتها فكرة ربط التدريب على حركات الجمباز بالأعمال الوطنية، كما قام باختراع عدة أجهزة مثل العقلة والمتوازي وأجهزة التسلق، وكان يسمى هذه الرياضة باسمها اليوناني القديم (جمناستيك) وهي الفكرة الأساسية التي نشأ منها جمباز الأجهزة. عن طريق اكتشاف الحركات والتمرينات والأجهزة شككت الحكومة البروسية في نيات (يان) ودوافع فلسفته، وبعد أن

وضعت الحرب البروسية أوزارها ، ألقى القبض على (يان) بتهمة التخطيط للإطاحة بالحكومة على أثر ذلك ، قام أعضاء حركة الجمباز الحرة بالتدريب داخل أماكن مقفلة خوفاً من الحكومة التي حرمت تدريبات الجمباز. ومن هنا ، جاءت فكرة التدريب في صالات مقفلة.

وكانت تمارينات الجمباز في أيام (يان) تعمل على تنمية القوة والمهارة والترويح بالإضافة إلى خدمتها ، كوسيلة لتربية الشباب الألماني تربية وطنية للدفاع ضد أطماع نابليون ، كما كان (يان) يهدف إلى خلق روح جديدة في الشعب الألماني لمقاومة الأسياد والإقطاعيين.

وعندما أفرج عن (يان) رحل مع تلاميذه إلى مناطق الغابات والحقول ، ثم عاد إلى برلين عام 1811 ، وكون مع تلاميذه أول ساحة للجمباز فيبرلين (هازن هايد) وأعلن شعار فن الجمباز للمجتمع ، وخلال فترة سنتين ، انضمت مجموعات كبيرة من الذين شغفوا برياضة الجمباز إلى (يان) وتلاميذه ، وعمل هؤلاء على تأسيس الجمباز كعلم يقوم على البحث ، فطوروا حركاته على الأجهزة الرئيسية في تلك الفترة ، وهي العقلة والمتوازي والحصان. بالإضافة إلى ذلك قام (فريزن - تسنكر - بيشون) بإنشاء مدرسة لجهاز الحصان.

وظلت الحكومة البروسية تنظر بعين الشكوى والارتياب إلى (يان) وحركة الجمباز الحرة ، وتتحين الفرص للانقضاض عليه ، وسنحت الفرصة عندما اغتيل أحد الأشخاص ، فاعتقلت السلطة (يان) ومجموعته ، وأمرت بإغلاق ساحات الجمباز ومنعت مزاولته.

ولكن هذا الأمر لم يخمد جذوة التقاليد التي غرسها (يان) في نفوس الألمان ، فاستمرت هذه الرياضة تنمو وتتطور ، فأنشئ الاتحاد الألماني للجمباز عام 1868.

ولم تكن رياضة الجمباز حكراً على (يان) وتلاميذه في بروسيا ، فقد كانت هذه اللعبة نشطة في السويد ، وخاصة في مدارسها وذلك على يد المربي (أدولف شيبس) (1810 - 1858). وأوضح (بيرلنج) السويدي القيمة العلاجية للجمباز وبسط تماريناته ، حتى يتمكن الناس من استخدامها وممارستها ، واخترع بعض الأدوات المعروفة حالياً مثل المقعد السويدي ، والصندوق المقسم. وبعد ذلك أنشأ (فرانتس ناخترجال) (1777 - 1847) أول مدرسة لإعداد مدربي الجمباز في كوبنهاغن.

وعن طريق الألمان ، دخلت اللعبة إلى الولايات المتحدة الأميركية ، من

تطورات الجمباز

خلال الأفراد وأعضاء حركة الجمباز الحرة الذين فروا إلى أميركا الشمالية بعد ثورة 1848 في ألمانيا، وكونوا ما يسمى بالاتحاد الاشتراكي للجمباز في الولايات المتحدة الأميركية، ومن خلالهم تم إقامة كلية (نورمل) للجمباز الأميركي في انديانا بوليس سنة 1865.

ويعتبر الدكتور (دودلي سارجنت) الذي أصبح مدرسا للجمباز في كلية (بودويت) ثم في كلية (يال) ثم في (هارفرد) من أوائل الرواد الذين عملوا على نشر هذه الرياضة في الولايات المتحدة فضلا عن قيامه باختراع بعض الأجهزة الرياضية للجمباز.

أما الاتحاد السوفيتي، فلم تعرف رياضة الجمباز الانتشار فيه حتى 14 أيار سنة 1883 حيث تكونت أول منظمة للجمباز في موسكو، وأطلق عليها اسم الهيئة الروسية للجمباز، ولكن المستوى الفني لهذه الرياضة استمر متدينا حتى قيام الثورة الروسية، ثم تصاعد عدد الممارسين لهذه الرياضة، وأصبحت لعبة الجمباز رياضة شعبية.

تألف الاتحاد الدولي لهذه الرياضة عام 1891، وصنفت في المنهاج الأولمبي منذ بداية الألعاب الأولمبية سنة 1896 للرجال، أما جمباز النساء فلم يدخل هذه الألعاب إلا عام 1928 في دورة أمستردام الأولمبية.

2. حركات الجمباز:

تؤدي جميع حركات الجمباز سواء أكانت على الأرض أو بواسطة الأجهزة بطريقتين :

1. الحركات الإجبارية: وهذه الحركات والتمرينات تحدد من جانب اللجنة الدولية التي تشرف على المسابقة، ويمكن أدائها بشكل فردي أو جماعي، بواسطة فريق، وتوضع العلامات من علامة إلى عشر علامات، من قبل أربعة حكام.

2. الحركات الحرة: وهي حركات تؤدي على نحو غير مقرر وبدرجة صعوبة عالية أما على الأرض وأما على الأجهزة.

وفي المباريات الدولية الكبرى ثلاث بطولات هي :

2- البطولة العالمية للفرق

3- البطولة العالمية للأفراد

4- البطولة العالمية لكل جهاز على حدة.



3. تمارينات الجُمباز وطرق ممارستها:

الجُمباز رياضة تساعد على تقوية عضلات الجسم وتنميتها. ومعظم التمارينات الجُمبازية تشتمل على حركات بطيئة متاعمة، ويمكن أدائها دون الحاجة إلى معدات خاصة. تؤدي التمارينات الجُمبازية عادة قبل النشاط الجسدي المضني وبعده للتقليل من خطر التعرض للإصابة ومن ألم العضلات.

والجُمباز رياضة يؤدي فيها كل متنافس تمارين بهلوانية على أنواع مختلفة من معدات الجُمباز. ويتبارى فيها فريقان أو أكثر في منافسة في صالة للألعاب الرياضية. وهناك منافسات منفصلة لكل من فرق الرجال والنساء. يراقب الحكام أداء اللاعب، ويقررون عدد النقاط التي يحصل عليها. وتؤدي رياضة الجُمباز إلى تنمية التوازن والتحمل والمرونة والقوة. وتصل معظم لاعبات الجُمباز إلى أعلى المستويات في هذه الرياضة خلال الأعمار من 13 إلى 19 سنة، أما بالنسبة للرجال فيبلغ متوسط عمر أبطال الجُمباز 21 سنة.

قام الألماني فريدريك جان، وهو مدرس في إحدى مدارس الجُمباز الحديثة، ببناء أول معدات الجُمباز في أوائل القرن التاسع عشر الميلادي. أصبح الجُمباز جزءاً من الألعاب الأولمبية، منذ أن بدأت هذه الألعاب في صورتها الحديثة عام 1896م. وفي سبعينيات القرن العشرين أدت التغطية التلفازية الواسعة للألعاب الأولمبية إلى جعل الجُمباز رياضة تستحق المشاهدة.

5- مسابقات دولية

4. 1 : مسابقات الرجال

تتكون منافسات الجُمباز للرجال من ست مسابقات تتم في ترتيب معين. وهي كالآتي :

- 1- الحركات الأرضية -2 جهاز حصان الحلق -3 جهاز الحلق -4 جهاز حصان القفز -5 جهاز المتوازي -6 جهاز العقلة ويسمى اللاعب الذي يشارك في كل المسابقات الست



تطورات الجمباز

لاعب جمباز عام، أمّا اللاعب الذي يشارك في مسابقة أو مسابقتين فقط فيسمى لاعب جمباز متخصص.

الحركات الأرضية : تؤدي هذه الحركات على بساط مساحته 12م². يقوم اللاعب بأداء سلسلة من الحركات التي تتطلب التوازن والمرونة والقوة، وتتضمن الوقوف على اليدين، والوثبات، والشقلبات في الهواء، والدورانات. ويجب إنهاء الحركات الأرضية في زمن لا يقل عن 50 ثانية ولا يزيد على 70 ثانية.

جهاز حسان الحلق : وهو جهاز يبلغ طوله 163 سم وعرضه 36 سم. ويوجد في أعلاه قبضتان خشبيتان تسميان الحلق يبلغ ارتفاعهما عن الأرض 127 سم. يرتكز اللاعب على القبضتين بيديه اللتين تحملان جسمه، بينما يؤرجح رجليه في حركات دائرية حول جانبي الحسان وأعلاه بدون توقف. ويقوم اللاعب بأداء حركات تدعى المقص، ويبدأ برجل واحدة على كل جانب، ويبدّل موقع رجليه كلما دار من جانب إلى جانب آخر. ويجب عليه في أحيان كثيرة الاستناد على يد واحدة، بينما يرفع الأخرى ليؤرجح رجليه من تحتها.



جهاز الحلق : تجري مسابقة جهاز الحلق على حلقتين تتدليان من ارتفاع 250 سم بواسطة أسلاك. يقفز اللاعب إلى أعلى ويمسك بالحلقتين، ويحاول أن يبقيهما ثابتتين أثناء اللعب. وتتضمن الحركات الارتكاز على اليدين والدوران الكامل. ويدعم اللاعب جسمه في أوضاع قوة متباينة تتطلب قدرة فذة. فعلى سبيل المثال، يقوم اللاعب في إحدى الحركات بتدعيم جسمه في الوضع العمودي مع مدّ ذراعيه للجانبين، وتتضمن هذه الحركة أيضاً البقاء في هذا الوضع بدون أي حركة لمدة ثانيتين.

جهاز حسان القفز : تؤدي مسابقة حسان القفز على جهاز شبيه بجهاز حسان الحلق، ولكنه لا يحتوي على الحلقتين. يقوم اللاعب بالجري عبر

ممر الاقتراب، ويقفز إلى الأعلى والأمام من فوق لوحة الارتقاء. ويقوم بوضع إحدى يديه أو كليهما على الحصان للاستناد، بينما يحاول تجاوزه. ويمكنه الدوران في الهواء وأداء الشقلبة أو تأدية أي حركة من الحركات العديدة. وفي بعض المباريات يقفز اللاعب قفزتين، وتكون النتيجة النهائية هي متوسط نتيجة القفزتين. أما في البطولات العالمية فيقفز اللاعب مرة واحدة.

جهاز المتوازي : تجرى هذه المسابقة على عمودين خشبيين يرتفعان حوالي 165سم، ويبعد كل عمود عن الآخر مسافة تزيد قليلاً على عرض الكتف. يستند اللاعب بيديه على العمودين، ويقوم بالوقوف على اليدين وأداء حركات بهلوانية أخرى. ويجب أن يحافظ على استقراره في كل حركة من الحركات التي تتطلب الثبات لمدة ثانية أو ثانيتين. إضافة إلى أدائه حركات قوة أخرى تتطلب قدرة عالية وتؤدي ببطء.

جهاز العقلة: تجرى هذه المسابقة على عمود فولاذي مرن بعض الشيء، يرتفع 254سم عن الأرض، ويثبت بين دعامتين. يمسك اللاعب بالعمود بإحدى اليدين أو بهما معاً، بينما يقوم بالدوران حوله بشكل متكرر. ويقوم اللاعب بأداء بضع حركات بهلوانية بدون توقف كامل. وخلال ذلك يجب أن يعكس وضع جسمه، وهذا يتضمن تغيير القبض على العمود. كما يتطلب منه أداء بعض المناورات، بحيث يترك القضيب، ثم يعاود الإمساك وهو لا يزال في الهواء. وينتهي بعض اللاعبين هذه المسابقة بترجل رائع. فيدور بسرعة حول القضيب، ويترك القضيب، ويلف حول نفسه أو يقوم بالشقلبة في الهواء قبل الهبوط على الأرض.

المنافسة العامة للرجال : تتكون من ست مسابقات. وفي البطولات الوطنية والدولية يتوجب على اللاعب أداء حركات إجبارية في كل مسابقة، ثم يؤدي اللاعب حركات اختيارية في كل من هذه المسابقات الست بتأدية ما يريد من الحركات. وفي البطولات الدولية تقتصر المشاركة على لاعبي الجمناز العامين.

2-4 مسابقات النساء

مسابقات الجمناز النسوي أربع مسابقات، وهي وفقاً لترتيب أدائها كما يلي : 1- جهاز حصان القفز 2- جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات 3- جهاز عارضة التوازن 4- الحركات الأرضية.

جهاز حصان القفز : تؤدي مسابقات جهاز حصان القفز على الجهاز

تطورات الجمباز

نفسه الذي يستخدم في مسابقات الرجال، إلا أن النساء يقفزن عبر الحصان وليس على طوله. وفي معظم المنافسات تقفز اللاعبة مرتين لكن القفزة ذات النتيجة الأعلى هي التي تسجل.

جهاز المتوازي : مختلف الارتفاعات. تتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من قضيبين خشبيين متوازيين، أحدهما يرتفع 236سم عن الأرض، والآخر يرتفع 157سم. وتدور اللاعبة حول أحد القضيبين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب رشاقة ومرونة عالية. وتنتقل اللاعبة بسرعة من قضيب إلى آخر في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة.

جهاز عارضة التوازن : تجرى هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها 10سم. وتقوم اللاعبة بالقفز والوثب والجري والشقبة فوقها، والاستفادة من الطول الكامل للعارضة. وأفضل اللاعبات هي التي تقوم بالحركات اللولبية والشقلبات إلى الخلف ودوران الجسم. ويجب ألا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان، ولا يزيد على دقيقة وثلاثين ثانية.

الحركات الأرضية : تؤدي الحركات على بساط يشبه البساط المستخدم في مسابقات الرجال، وترافق الحركات موسيقى ؛ حيث تحاول اللاعبة تنسيق حركاتها مع الموسيقى التي اختارتها. على اللاعبة أن تأخذ زمتا لا يقل عن دقيقة وعشر ثوان ولا تزيد على دقيقة وثلاثين ثانية لإظهار مهاراتها في الحركات البهلوانية والرقص والشقبة.

المنافسة العامة للنساء : تتضمن هذه المنافسة كل المسابقات الأربع. وفي المسابقات الوطنية والعالمية تؤدي كل لاعبة حركات إجبارية في كل مسابقة ثم حركات اختيارية. ويسمح لعموم لاعبات الجمباز بالاشتراك في المنافسات العالمية.

الجمباز الإيقاعي : نوع خاص من منافسات الجمباز، تقوم فيه اللاعبة بأداء حركات إيقاعية تتخللها بعض المناورات، مع استخدام أداة تحمل في اليد. وهذه الأداة قد تكون كرة أو سوطا أو طوقا أو شريطا أو حبالا. ويؤدي الجمباز الإيقاعي على بساط شبيه بذلك المستخدم في الحركات الأرضية. ويصاحب أداء اللاعبة موسيقى. وتستغرق الحركات بين 60 و90 ثانية. ويتم تقويم اللاعبات بناءً على رشاقة وصعوبة الحركات التي تقوم بها متضمنة مهارة إطلاق والتقاط الأداة. دخلت مسابقة الجمباز الإيقاعي ضمن الألعاب الأولمبية الصيفية عام 1984م.

5- المنافسات في الجمباز

1-5 : التحكيم في الجمباز

يراقب الحكام الأخطاء بدقة في الحركات الإجبارية مثل السقوط أو الوضع الجسدي الخاطئ أو حذف الحركات أو البطء والتوقيفات خلال الأداء. أما في الحركات الاختيارية فيعطي الحكام النقاط بناء على درجة الصعوبة، والشكل ومجموع الحركات.

وتكون أعلى درجة من عشر درجات لكل مسابقة. وي طرح الحكام نقاطا كاملة أو أعشار النقاط لكل خطأ. أما في الحركات الاختيارية، فقد يمنح الحكام نقاطا للحركات الأصلية والحركات ذات الصعوبة الخاصة.

في مسابقات الرجال يشترك خمسة حكام من بينهم رئيس الحكام في التحكيم. وفي الأغلب لا تستخدم نقاط رئيس الحكام، بل يأخذ رئيس الحكام النقاط التي سجلها الحكام، ويقوم بحذف أعلى وأدنى النقاط.

ويحسب رئيس الحكام الدرجة النهائية بأخذ متوسط النقطتين الوسطيتين؛ فإذا تجاوز الفرق بين النقطتين الوسطيتين حداً معيناً، فإن رئيس الحكام يستخدم نقاطه. وفي البطولات العالمية تؤخذ نقاط أعلى خمسة لاعبين لتجمع وتحسب كنتيجة للفريق.

أما في منافسات النساء، فيكون عدد الحكام ستة من بينهم رئيس الحكام. وتحسب النتيجة بحذف أعلى النقاط وأقل النقاط، ثم يؤخذ متوسط النقاط الأربع الباقية ليكون هو النتيجة النهائية.



2-5 : التغذية الخاصة بلاعبي الجمباز :

لاعب الجمباز يحتاج إلى تناول وجبات صغيرة، فلاعب الجمباز لا بد وأن يحرص على بقاء معدل استهلاكه من الطاقة منخفضاً للحفاظ على قوام جسده الرشيق وعدم زيادة معدل الدهون بالجسم. ومتطلباته من الطاقة تكون منخفضة لأنها صغيرة في الحجم وتدريباته غير مجهدة على الرغم من أنها تتدرب لساعات طويلة يوميا لكن كل ما تحتاج إليه المهارة والقوة والمرونة مع القليل من المجهود. يختار لاعب الجمباز غذائه بعناية من أجل الحصول على أقصى نفع من التغذية وأقل قدر من الطاقة وخاصة بتناول أطعمة قليلة في دهونها.

مثال عن وجبة لاعب الجمباز :

- كمية صغيرة من اللحم المشوى الخالي من الدهون (كل الدهون منزوعة). ثمرة بطاطس متوسطة الحجم مسلوقة.
- كمية متوسطة من ثلاثة أنواع مختلفة من الخضراوات (مثال: الجزر- الفاصوليا- البروكلى).
- 200 جرام من علبه زبادى فاكهة قليلة الدسم.

3-5 : الحوادث في الجمباز :

لمعرفة كيفية اجتناب الحوادث في الجمباز يجب أولاً معرفة أسبابها والعمل على تحاشي هذه الأسباب لتجنب الحوادث لضمان مستقبل رياضي للجمبازي

أسباب الحوادث :

أ - حوادث تنتج عن سوء التنظيم :

عدم توفير مسحوق المانيزيا أو وجود العرق على الجهاز	عدم تثبيت الأجهزة بشكل جيد أو عدم صلاحيتها	سوء توزيع الأجهزة
	عدم توفر فرش الاستقبال (الخاصة بالهبوط) أو وضعه في مكان غير مناسب	

ب- حوادث تنتج عن عدم احترام منهجية التدريب :

استعمال سيء للأجهزة أو استخدامها في غير أوقات التمرين.	عدم إجراء الإحماء الجيد قبل المباشرة في التمرينات الرئيسية.
التمرين العنيف بعد الانقطاع عن التمرين لفترة طويلة	عدم ارتداء الملابس المناسبة (ارتداء خواتم أو ساعة... الخ)
عدم الاحترام لمنهجية التمرين ومبادئ التمرين التربوية	أداء الحركات المعقدة بدون تحضير مسبق لها.
سوء التحضير البدني أو النفسي	سوء الفهم أو التخيل للحركة أو التمرين
سوء عرض تكوين التمرين	غياب المساعدة أو الوقاية أو سوءها

المراجع

- 1- د / عنايات محمد أحمد فرج، التمرينات الإيقاعية، دار الفكر العربي 2004.
- 2- محمد ابراهيم شحاته، تدريب الجمباز المعاصر.
- 3- يسرية ابراهيم موسى، العمليات النفس-حركية في الجمباز الإيقاعي، دار الفكر 2006.
- 4- أحمد الهادي، تكنولوجيا الحركة في الجمباز.
- 5- <http://gombaz.jeeran.com>