



جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة - 2 -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات

مادة الجمباز

موجهة لطلبة السنة الأولى من التعليم القاعدي المشترك

إعداد: د. بوشارب رفاهية

السنة الجامعية: 2021/2020

قائمة المحتويات:

مقدمة: **Erreur ! Signet non défini.**

المحور الأول 3

المحاضرة الأولى: رياضة الجمباز وجذورها التاريخية

المحاضرة الثانية: الجمباز في القرن التاسع عشر **Erreur ! Signet non défini.**

المحاضرة الثالثة: التطور التاريخي لقانون التحكيم في الجمباز الفني **Erreur ! Signet non défini.**

non défini.

المحاضرة الرابعة: ماهية رياضة الجمباز **Erreur ! Signet non défini.**

المحاضرة الخامسة: تنمية القدرات العقلية **Erreur ! Signet non défini.**

المحور الثاني 36

المحاضرة السادسة: الوقاية والأمن في الجمباز **Erreur ! Signet non défini.**

المحور الثالث 43

المحاضرة السابعة: مراحل التعليم في الجمباز 44

المحاضرة الثامنة: أنواع السند في الجمباز 49

المحاضرة التاسعة: مبادئ التعليم في الجمباز 55

- 58المحور الرابع
- 59المحاضرة العاشرة: مواصفات ومقاييس أجهزة الجمناز
- 74المحاضرة الحادية عشر: تنمية الصفات البدنية في الجمناز
- 79المحاضرة الاثنا عشر: الحركات الأرضية

رياضة الجمباز هي رياضة تعتمد على المرونة واللاتزان والقوة، فلاعب الجمباز يجب أن يكون لديه قوة التوازن والرشاقة للأداء الأفضل على أجهزة الجمباز، ونذكر أن الأجهزة التي يلعب عليها الرجال تختلف عن الأجهزة الخاصة بالسيدات، ويقال إن هذه الرياضة عرفها الإنسان قديماً كالفراعنة، والصينيين، ثم الإغريق، وكذلك الرومان الذين طوروا هذه الرياضة.



هناك العديد من أشكاله فمنها الجمباز الفني والإيقاعي والأرضي والبهلواني وقد تم القيام بألعاب الجمباز منذ 4000 سنة من البهلوانات التي كانت تقدم عروض في مصر القديمة حيث كانوا يقدمون حركات عديدة وكانوا يتمتعون بلباقة رياضية كبيرة، وكان ذلك موجود في نقوشهم على جدران المعابد، اهتم الإغريق بجميع رياضات وخاصة الجمباز حيث كانوا يمارسونه في ألعابهم أولمبية.

المحور الأول

المحاضرة الأولى

مراحل التطور التاريخي للجمباز:

رياضة الجمباز وجذورها التاريخية

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

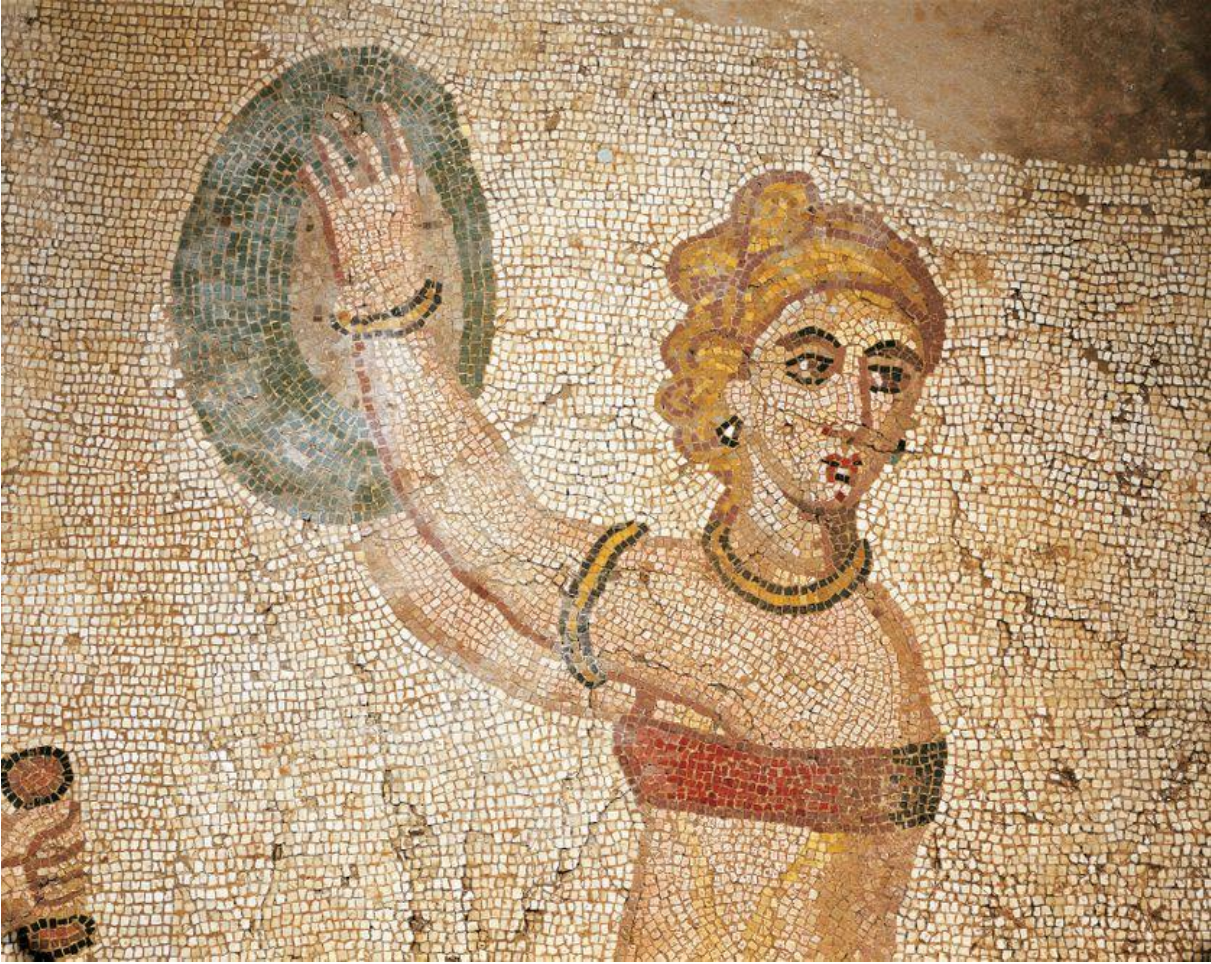
قسم الجذع المشترك

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 تنظر 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 .

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

المحاضرة الثانية:

تطور الجمباز في عصر النهضة:

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 حكرا على (يان) وتلاميذه في بروسيا، فقد كانت هذه اللعبة نشطة في السويد، وخاصة في مدارسها وذلك على يد المربي (أدولف شيبس) (1810 - 1858). وعزز هذا الإهتمام ببيير لنج) السويدي من خلال توضيح القيمة العلاجية للجمباز و طريقة أداء تمارينه، حتى يتمكن الناس من استخدامها وممارستها، واخترع بعض الأدوات المعروفة حاليا مثل المقعد السويدي، والصندوق المقسم. وبعد ذلك أنشأ (فرانتس ناخجال) (1777 - 1847) أول مدرسة الإعداد مدربي الجمباز في كوبنهاجن.

انتشار الجمباز عالمية:

عن طريق الألمان، دخلت اللعبة إلى الولايات المتحدة الأمريكية، من 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 الأمريكية، 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.



Dudley Allen Sargent

أما الاتحاد السوفيتي، فلم يعرف رياضة الجمباز الانتشار فيه حتى 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 في الألعاب الأولمبية سنة 1896 للرجال، أما جمباز النساء فلم يدخل هذه الألعاب الا عام 1928 في دورة أمستردام الأولمبية.



شعار الاتحاد الدولي للجمباز

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

المحاضرة الثالثة:

تعريف الجمباز والأجهزة التي يمارس عليها:

تعد أحد الأنشطة البدنية الفردية حيث يشترك الفرد باللعب بمفرده وبالتالي تعتمد على قدراته المختلفة حيث يختص الجمباز كرياضة بمفهوم خاص، حيث نصب تركيز الرياضي على التوافق والمهارة والقوة والرشاقة. والجمباز لعبة فردية، تطلب من اللاعب التغلب على مخاوفه في تعلم الحركة، وأدائها ثم إجادتها.

تمارس هذه اللعبة بواسطة عدة أجهزة مختلفة منها خمسة للرجال وثلاثة السيدات، إضافة للحركات الأرضية التي يؤديها الرجال والنساء

ويمارس الرجال رياضة الجمباز على ستة أجهزة (بساط الحركات الأرضية، جهاز العقلة، جهاز الحلق، طاولة القفز وحصان الحلق، المتوازيين).

أما السيدات فيمارسن هذه الرياضة بشكل تمارينات حرة على الأجهزة التالية: بساط الحركات الأرضية، طاولة القفز، وعارضة التوازن، والمتوازي مختلف الارتفاعات).

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

الحركات الإجبارية: وهذه الحركات والتمرينات تحدد من جانب اللجنة الدولية التي تشرف على المسابقة، ويمكن أداؤها بشكل فردي أو جماعي، بواسطة فريق.

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

الجمباز للمراحل العمرية المختلفة

* لرياضة الجمباز أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية سواء في المدرسة أو في المؤسسات التربوية مثل الأندية ومراكز الشباب وترجع أهمية رياضة الجمباز أنها تساعد الفرد الممارس لأنشطتها على إشباع حاجاته المباشرة للنشاط كما يسهل للممارسين باختلاف سنهم وجنسهم اختيار ما يلاءم كل مرحلة سنية فتجد جمباز الألعاب لسن الابتدائية وللمبتدئين على حد سواء وجمباز البطولات لمن تفوق في أداء مهارات ذات مستوى عال. ورياضة الجمباز يمكن ممارستها في المراحل السنية الأولية. وبالتالي يستطيع الفرد أن يجد فيها ما يسهم في تنمية أوجه عديدة من الصفات البدنية والنفسية.

جمباز الاطفال

تقاس حضارة الشعوب وتقدمها بمدى حسن استخدام المجتمع للثروة البشرية الكامنة في أفرادها وتوجيه طاقاتهم الوجهة الإنشائية السليمة التي تسهم في تقدم الإنسانية وتعتبر الرياضة وسيلة أساسية من وسائل تقدم الأمم ومرآة صادقة لمستوى حضارتها ونهضتها وتشهد الساحة الدولية تطورات علمية تطبيقية سريعة لكافة الأنشطة الرياضية، وحيث تعتبر رياضة الجمباز من أهم الأنشطة التطبيقية ذات الصلة التربوية والبدنية في جميع المجالات المحلية والدولية وأيضا على صعيد التربية لذا كان الاهتمام بالاتجاهات العلمية لرياضة الجمباز، تأخذ مكانة فريدة من بين الدول المختلفة من حيث التطبيق، حيث أن الجمباز كرياضة أساسية غني بالمواقف الفعالة ذات التأثير المباشر على أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية تمارس رياضة الجمباز في سن مبكرة وتعني بتربية الأطفال وتعهدهم بهم بدنيا وحركيا مؤمنين بأن تعد الطفل وتنشئته تنشئة رياضية قوية هو الطريق الأمثل لدراس بالرياضة في المجتمع وتنمية شخصية الطفل بتكامل وشمولية .



جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

المحاضرة الرابعة:

اهداف ممارسة رياضة الجمباز في مرحلة الطفولة:

الجمباز هو أحد أعمدة الرياضة المدرسية وهو السبيل العلمي بتكوين قاعدة عريضة بين الرياضيين المبتدئين في شتى أنواع الرياضة، وبالتالي تتسع فرص بروز المواهب الرياضية التي هي أمل كل أمة ومصدر فخرها بدلا من الاعتماد على العشوائية والصدفة في ظهور المواهب.

تعتبر رياضة الجمباز المادة الأساسية لبناء أسس صحيحة من الناحية البدنية والفنية لممارسة جميع الرياضات الأخرى.

العمل على توصيل وإكساب مفاهيم وأهداف المكونات الحركية الأساسية والأصالة الحركية وصولا إلى الابتكار الحركي.

اعداد قاعدة عريضة من النشء أو مبتدئين في رياضة الجمباز، الشيء الذي يساعد المدرب على حسن انتقاء العناصر الصالحة للجمباز التنافسي.

- اتاحة فرص الحركة الطبيعية الماهرة الجميلة للأطفال كي ينمو بتوازن

- توفير ظروف تربوية صحيحة ملائمة لممارسة رياضة الجمباز في الصعيد المدرسي لأن ذلك كفيل لمقابلة الكثير من الاحتياجات السلوكية للطفل.

زيادة الثقة بالنفس والجرأة لدى الطفل وزيادة شعوره بقدراته البدنية والعقلية.

- العمل الزوجي أو الجماعي يكسب الأطفال صفات اجتماعية هامة وهي التعاون والقدرة على التعامل مع الآخرين ويجعلهم أكثر تسامحا واستعدادا

المعاونة والمساعدة وتحمل المسؤولية.

جمباز الألعاب يلائم ويناسب أطفال المرحلة السنية من 4-6 سنوات.

يهدف هذا النوع من الجمباز إلى تعويد الطفل على الأجهزة، كما يهدف إلى تطور الطفل من مرحلة الأخرى وذلك عن طريق التدرج في استخدام الأجهزة والأدوات بالإضافة إلى تعويد الأطفال العادات الصحية السليمة التي تساعد في النمو الشامل المتزن، وفي هذا النوع تكون التمرينات المعطاة سهلة غير معقدة، بسيطة غير مركبة، حيث يتم استخدام الأجهزة والأدوات الصغيرة، ويقسم هذا النوع إلى 3 أنواع من حيث طبيعة العمل.

مسابقات دون لمس الأدوات والأجهزة.

مسابقات باستخدام الأجهزة والأدوات.

مسابقات بتصعيب الأداء على الأجهزة.

ستر التعليمي المقترح :

اغراض استخدام الأدوات والأجهزة:

تساهم في تنمية الحركات الأصلية والتي قد بدأت من خلال مادة التربية الحركية والتي يعمل المدرب الرياضي ومدرس التربية الرياضية على تأكيدها للطفل من خلال المسارات الحركية المتباينة.

توسيع مدارك الطفل العقلية من خلال الحركات الهادفة لتنمية مختلف جوانب الشخصية الرياضية من خلال خصائص الشخصية قيد التعليم.

الاهتمام بتنمية خبرات النجاح والسرور حيث يؤدي النجاح إلى النجاح.

يساهم هذا الموضوع في التأكيد على تنمية الجوانب البدنية والحركية والانفعالية من خلال الحركات والجمال الحركية التي تؤدي بالأدوات وعلى الأجهزة.

خامسا: يؤكد هذا الموضوع على الإحساس بالقيم الجمالية من خلال جودة الأداء الحركي للناشئ في الجمباز.

التعامل بالأدوات والأجهزة:

أولا: يمكن التعامل بالأدوات والأجهزة من خلال التدرج في زيادة الارتفاع والانخفاض وتنمية جوانب الشجاعة والإقدام والجرأة لدى الطفل.

ثانيا: تزويد المتعلم بخبرات جديدة وزيادة خلفيته في مختلف الاتجاهات الجسمانية والعقلية والحركية والجمالية و استخدامها في مواقف شبيهة بعد ذلك ولتنمية القدرة على الاستكشاف الحركي لديه .

ثالثا: زيادة المقدرة على التحكم في مختلف أجزاء الجسم من حيث العمل على المحاور الرأسية والأفقية والسهمية من خلال حركات بسيطة وسهلة وميسورة تؤدي على مختلف ألوان المحاور رابعا: زيادة التحكم في شكل الجسم في الهواء من حيث التكور الكامل والانحناء والاستقامة. رابعا: تنمية القدرة على حمل جزء من وزن الجسم أو وزن الجسم كله على الأجهزة حتى درجة الإحساس الحركي.

طبيعة العمل مع الأدوات والأجهزة يمكن العمل من خلاله اولا:

الجري المتعرج حول الأدوات.

الوثب والحمل فوق الأدوات الموضوعة بطريقة تخدم غرضا حركيا محددًا.

حمل الأدوات بالذراعين والوثب والطيران حول أدوات أخرى.

عمل سلسلة مركبة من تنمية الحركات الأصلية.

وضع الأدوات بصورة يحدث فيها التسارع والتباطؤ الحركي.

تنمية القدرة على تغيير شكل الجسم في الهواء.

تنمية القدرة على العمل حول المحاور الأساسية الوهمية.

تنمية القدرة على التعامل مع السطوح المتباينة



جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 5

التطور التاريخي لقانون الجمباز

مارس الإنسان رياضة الجمباز منذ أكثر من ألفى عام، ولكن تطوره كنشاط تنافسي بدأ منذ أكثر من مائة عام، حيث انتشر الجمباز في بعض بلدان أوروبا وأمريكا، واتسم الأداء بالفردية في المهارات ولم يكن هناك قواعد لتقويم هذا الأداء، حيث لم يكن الاتحاد الدولي للجمباز قد أنشئ بعد.

ولقد تم صدور أول قانون لتحكيم الجمباز من الاتحاد الدولي في عام 1949 وذلك بسبب المشكلات التي ظهرت منذ إقامة أول بطولة عالم عام 1903 بمدينة أنتورب ببلجيكا واستمرت حتى صدور أول قانون تحكيم دولي، وقد كان التحكيم قبل صدور هذا القانون يتم وفقاً لبعض القواعد التي تقرها اللجنة الفنية قبل كل بطولة، وكان الحكام يقومون الأداء وفقاً لخبراتهم وممارستهم مما أدى إلى وجود اختلاف كبير فيما بين الحكام في منح الدرجات، وقد كانت بطولات الجمباز في الدورة الأولمبية الرابعة عشر في لندن عام 1948 وما حدث فيها

من اختلاف في وجهات النظر المحكمين ووجود أخطاء في منح الدرجات وتعرض الاتحاد الدولي للجمباز لانتقادات كثيرة، دافعاً قوياً لإصدار أول قانون للتحكيم الدولي يشتمل على أسس دقيقة تساعد على توفير الموضوعات في عملية التقويم وقد ظهر هذا في بطولة العالم التي أقيمت في بازل عام 1950، وقد تكون هذا القانون من (12) صفحة.

وقد ركز أول قانون للتحكيم الدولي على إيجاد عناصر محددة يتم على أساسها منح الدرجة وهذه العناصر هي الصعوبة والتركيب والأداء، وتم تكوين أول لجنة للحكام للتحكيم في البطولات من (4) حكام تحت إشراف حكم الفصل (رئيس الحكام) وذلك على كل جهاز من أجهزة الجمباز، كما تم وضع نظام لحساب الدرجة النهائية للاعب عن طريق حذف الدرجة الكبرى والدرجة الصغرى وحساب متوسط الدرجتين، وقد أستمّر هذا الأسلوب في حساب الدرجة أكثر من (50) عام وحتى صدور قانون التحكيم الدولي الأخير في 2001 والذي وضع نظام مختلف عن ذلك.

وكان لظهور هذه القواعد وحدث هذا التطوير الكبير في موضوعية التقويم أثر كبير أدى إلى توفير ظروف مناسبة لتطور رياضة الجمباز، وقد أستمّر تباعاً تطوير هذه القواعد للمحافظة على هذا التطور، وكان من أبرز التطورات التي مر بها قانون تحكيم الجمباز الدولي بعد ذلك هو تصنيف الحركات إلى مستويات للصعوبة (A, B, C) وذلك قبل دورة ملبورن الأولمبية عام 1956، وقد أدى ذلك إلى تطور عنصر التركييب ووضوحه وظهور الجمل الحركية للاعبين متنوعة الصعوبة ومتسلسلة بشكل أفضل.

وفي عام 1968 تم تصنيف المهارات الحركية لكل جهاز إلى مجموعات حركية يقع تحت كل مجموعة الحركات المتشابهة في الأداء، وذلك بعد أن كانت الحركات تصنف بشكل عشوائي وغير محدد، وظهر هذه المجموعات الحركية لمهارات كل جهاز تحت مستويات الصعوبة (A, B, C) أدى إلى مساعدة المدربين على اختيار مهارات الجمل الحركية للاعبين وتنوعها كما سهلت أيضاً على الحكام استيعاب صعوبات المهارات تحت كل مجموعة.

ومع ظهور طبعة قانون تحكيم الجمباز الدولي عام 1976، حدث تطور في عناصر الدرجة وقيمة كل عنصر بحيث يخصص للصعوبة (3,4) درجة وللتركيب (1,6) وللأداء (4,4) وبذلك تصبح الدرجة الأساسية (9,4) درجة ويخصص (0,6) من الدرجة لعنصر جديد ظهر لأول مرة وهو المحسنات وتقسّم هذه الدرجة إلى (0,2) للمخاطرة، (0,2) للابتكار، (0,2) للإبداع، وظهر عنصر المحسنات كأحد عناصر الدرجة أدى إلى المزيد من الموضوعية وإتاحة الفرصة للتمييز في الأداء.

وفي عام 1984 ومع ظهور طبعة قانون التحكيم الدولي، كان أهم ما جاء في هذا القانون هو ظهور مستوى جديد للصعوبة هو المستوى (D) بعد أن كان قبل ذلك تقتصر على مستويات الصعوبة (A, B, C)، وقد استدعى وجود هذا المستوى الجديد ظهور بعض الحركات الجديدة ذات الصعوبة العالية والتي يصعب تصنيفها تحت المستوى (C)، كما تم زيادة الدرجة المخصصة للصعوبة إلى (4) درجات وخفض قيمة التركيب إلى (1) درجة بينما استمرت درجة الأداء (4,4) والمحسنات (0,6).

وفى القانون الصادر في عام 1989 لم يطرأ عليه تغيرات كبيرة عن الطبعة السابقة وكان أهمها هو تصنيف أخطاء الأداء العامة والتي يمكن تطبيقها على جميع الأجهزة وتصنيف أخطاء الأداء الخاصة والتي تميز الجهاز المعين، وقسمت هذه الأخطاء إلى أخطاء بسيطة وأخطاء متوسطة وأخطاء كبيرة، وهذا التصنيف سهل على الحكام مهامهم وجعلها أكثر دقة، ومن بين التعديلات الخاصة بلجان التحكيم هو تعيين مساعداً لحكم الفصل (رئيس الحكام) لمساعدته في مهامه بالإضافة إلى بعض المهام الأخرى التي تساعد على دقة التحكيم وسرعته.

وقد كان آخر التعديلات الواردة في قانون التحكيم هو ما جاء في الطبعة الصادرة في 2001، وقد كان أهم هذه التعديلات هو تحديد المجموعات الحركية على كل جهاز بخمس مجموعات بعد أن كان يختلف عدد هذه المجموعات من جهاز لآخر وهذا التغيير ارتبط بالتغيير الحادث في منح درجات المتطلبات الخاصة حيث أصبحت هذه المتطلبات عبارة عن ضرورة أداء مهارة من كل مجموعة من المجموعات الخمس بحيث تصبح هذه المتطلبات عبارة عن أداء خمس مهارات بدلاً من ثلاثة في الطبعة السابقة، كما أصبح منح المحسنات يقتصر على المهارات ذات المستوى (E , D) والربط بينهم بعد أن كان القانون السابق يمنح المحسنات على الربط بين المستوى (D, C) أو الربط بين (E, C)، كما حدث تعديل أيضاً في الدرجات المخصصة للخصومات العامة للأداء بحيث قلت درجة الخصومات الكبيرة من

(0,4) درجة إلى (0,3) درجة، كما تم إلغاء تكرار أداء المهارات لرفع صعوبة الجملة الحركية أو الحصول على المحسنات. (موقع الفدرالية الدولية للجمباز)

صدر قوانين التحكيم الدولية في الجمباز وتغيير قواعد التحكيم يتم تبعاً لما يلي:

- الاقتراحات المقدمة من الاتحادات المشاركة في الاتحاد الدولي للجمباز.
- التحليلات الفنية التي يتم بواسطة المراقبين الفنيين خلال الدورات الأولمبية وبطولات العالم.
- الندوات والمؤتمرات الخاصة بالحكام والمدربين والتي ينظمها الاتحاد الدولي للجمباز.
- آراء وخبرات أعضاء اللجنة الفنية لجمباز الرجال والسيدات بالاتحاد الدولي للجمباز.



جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 6

جوهـر الجمباز

تعتبر رياضة الجمباز أحد الأنشطة البدنية الفردية؛ ويشترك الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في إنجاز الواجب الحركي على أجهزة الجمباز (أرضي؛ متوازيين؛ حصان قفز؛ حصان حلق؛ عقلة) للرجال، وأجهزة المتوازيين مختلف الارتفاع؛ العارضة؛ حصان قفز؛ أرضي للآنسات ويكون تقويم النتائج في رياضة الجمباز من خلال المنافسات طبقا للمناهج الموضوعه.

وبالنظر إلى مفهوم الجمباز قديما نجد أنها كانت تعنى (الفن العاري) (Naked Art) وأول من ابتكرها اليونانيون القدماء؛ وكانت تعنى الأرض أو المكان المعد للتكوين البدني، كما كان يطلق كلمة (Gymno) على الشخص الذي يؤدي نشاطا بدنيا وجسمه عار.

ومن هذه الكلمة اشتقوا كلمة (Gymnastic) وكانت تعنى صالة التدريب وكانت عبارة

عن مراكز إغريقية للتنمية البدنية والاجتماعية والعقلية.

وبالرغم من أن أول استخدام لهذه الصالات كان للنشاط البدني إلا أن (أفلاطون) و(أرسطو) قد تكفلا بتشديد صالات مثل (الكينوسارجسي) و(الأكديمي) التي اعتبرت مراكز بارزة للتربية العقلية أيضا.

ومما هو معروف أن الرئيس المسؤول عن البرنامج البدني بالجمنزيوم كان يسمى (Gymnasiarch). ويفهم من كلمة جمباز باللغة الألمانية (Turner) على أنها أنواع الجمباز المعروفة (الألعاب؛ الموانع؛ الأجهزة؛ البطولات) في حين يطلق كلمة (Gerartturmen) بمعنى جمباز الأجهزة فقط. في اللغة الإنجليزية فتسمى (Gymnastics) في أحيان أخرى (Gymnastics Apparatus).

أما في الدول العربية فقد اصطلح على التسمية (الجمباز) لتعني ممارسة الفرد نشاطا بدنيا على أجهزة محددة. لأداء تمرينات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز بما يؤدي إلى تنمية بدنية ونفسية للفرد. (Thomas. L ,1992,p148)

أهمية رياضة الجمباز:

تعد رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية؛ فهي تساهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات على الأجهزة، ورياضة الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة وبمختلف نشاطاتهم الرياضية.

فتمارين الجمباز تنمي لدى الفرد النواحي الجسمية والعقلية والتربوية والتعليمية. فبمساعدة تمارين الجمباز يمكن تنمية 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 الجمباز على الوجه الآتي:

1- تنمية القدرة والمهارات البدنية.

2- تنمية القدرات العقلية.

3- تنمية الواجبات الاجتماعية.

4- الاهتمام بالنواحي الصحية.

5- تنمية الإحساس الحركي.

تنمية القدرة والصفات البدنية:

يمكن من خلال ممارسة رياضة الجمباز تنمية النواحي الجسمية وصفاتها كافة وخصوصا القوة والمرونة والمطاولة والسرعة والرشاقة. فالجمباز يقوى (العضلات؛ والأربطة، والأنسجة) ويقوى كذلك الأجهزة الداخلية ومتطلبات التكيف وخصوصا (الجهاز التنفسي والدورة الدموية والجهاز العصبي). (Thomas. L ,1992,p220)

فمن خلال التدريب تصبح أجهزة الجسم على استعداد للتحمل وخاصة الحالات غير الطبيعية أو الجهد المضاعف المطلوب فزيادة التدريب ستؤدى إلى التكيف وهذا يتطلب التدرج بزيادة وحدات التدريب وإعطاء الحركات بين الشد والارتخاء. فلاعبو الجمباز مقيدون في أداء الحركات الخاصة لكل جهاز أثناء السباقات الاختيارية والإجباري



جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 7

تطوير القدرات العقلية في الجمباز

يلعب الجمباز دورا مهما 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. وعلى سبيل المثال عندما يؤدي اللاعب القفز فتحا على جهاز الحصان يفكر بمجمل الحركة - الركض التقريبي والنهوض والطيران الأول، والارتكاز، والدفع، والطيران الثاني، والهبوط - فإذا ارتكب اللاعب خطأ أثناء التنفيذ تكون الاستجابة مباشرة لتلافي ذلك الخطأ واستبعاد الإصابة.

إن تنمية التصور لدى لاعبي الجمباز تعد ذات أهمية عظيمة، فاللاعب الجيد يجب ان يتصور الجملة الحركية بصورة عامة وحركات الربط بصورة جيدة قبل الأداء فتكون عبارة عن فيلم سينمائي مصور في ذهن اللاعب.

إن أهمية الجمباز تكمن في تطوير وتنمية القدرة على التوازن، فحركات الجمباز مختلفة على كل جهاز، فهناك أجهزة التعلق وهناك أجهزة الارتكاز بالإضافة إلى الحركات الأرضية. وجميع حركات الجمباز تتطلب الموازنة بتغيير وضع الجسم من بين الثني والمد وبين التكور والاستقامة وبين الشد والاسترخاء. ويؤكد البروفيسور (بورمان Barman) إن الجمباز يرفع من القدرة على التركيز وينمي القدرة على التفكير والملاحظة. كما ينمي لدى اللاعبين القدرة على المراقبة من خلال التدريب وعن طريق إصلاح الأخطاء. إذ يرى اللاعب زملاؤه أثناء أدائهم الحركات وعن طريق المراقبة يشخص الأخطاء لديهم، وخاصة الأخطاء الطفيفة أثناء التكنيك التي يصعب على الشخص العادي تشخيصها، لان الجسم يكون في حالة حركة سريعة وهذه القدرة يمكن اكتشافها عن طريق التدريب المستمر والطويل الأمد. كذلك يكسب اللاعب زيادة في معلوماته أثناء مراقبته للاعبين الآخرين. (Monique Bena, 1995, p53)

1) تنمية النواحي الاجتماعية:

يرى الجمباز لدى الشباب الشخصية الاشتراكية وحب العمل الجماعي وعلاقته مع زملائه ومدريه هي علاقة تربوية تعتمد على تقديم المساعدة مثلما يقدمون له من خدمات. فالجمباز ينمي لدى الفرد أهمية العلاقات النفسية وقيمتها عند الجماعة وتأثيرها على سير

التدريب الإيجابي والإسهام مع الآخرين في تطوير مستوياتهم. فالواجب الأول للاعب الجمباز هو الدفاع عن سمعة الوطن أثناء السباقات وعكس روح الصداقة مع الدول الصديقة. فلاعب الجمباز ينبغي عليه إن يكون واقعيًا في تفكيره وعلاقته مع الآخرين ولديه القدرة على إعطاء الرأي واحترام رأي الآخرين.

ومن خلال الجمباز يستطيع الفرد تنمية روح الشجاعة والمغامرة بجوانبها الإيجابية كافة للوصول إلى الهدف المطلوب. فلاعب الجمباز يجب عليه ان يقدم مهارات ذات صعوبة عالية وهذا يتطلب الشجاعة الكافية وروح المغامرة وخاصة الحركات الجديدة أثناء عملية التدريب.

من خلال العمل الجماعي ينمي الجمباز الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية والسيطرة على روح الأنانية ونقاط الضعف لدى الفرد في الحياة اليومية. (Christian,

Lecamus,2000,109)

(2) العناية بالنواحي الصحية:

من المعلوم أن الجمباز كبقية الألعاب الرياضية، يرمى إلى النواحي الصحية وكذلك التأثير على نواحي الحياة اليومية للأشخاص. ومن خلال التدريب اليومي يمكن الحفاظ على الصحة (الجهاز التنفسي، والجهاز الدوري، والجهاز العصبي). ومن ذلك يمكن مقاومة الأمراض التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته، يكون الجسم ذا حصانة لمقاومة الأمراض. ان صحة الأجهزة الداخلية لجسم الإنسان يمكن الحفاظ عليها من خلال تنظيم الحياة اليومية مثال (الآكل؛ والنوم؛ والعمل اليومي) فممارسة الجمباز يساعد على تحسين وتنظيم حياة الفرد

اليومية من خلال استغلال أوقات الفراغ بالتدريب وتنظيم عملية التدريب من خلال الأسبوع. كذلك الشعور بالسعادة بعد التدريب والإسهام في الصحة النفسية عند اللاعبين.

(3) تنمية الإحساس والشخصية:

يتطلب الجمباز الإحساس الجيد لدى اللاعبين. فمن خلال التدريب يجب ان يتعود اللاعب على الأداء الجيد والنظيف وهذا يظهر من خلال ملابس اللاعب أثناء التدريب. ومن الشخصية بالمحافظة على نظافة هندامه وأدوات التدريب وقاعة التدريب.

ان من واجبات لاعب الجمباز أداء الحركات الاختيارية. وهذا يتطلب الحساس الجيد بصفة عامة. فالدقة في الأداء تتطلب الناحية الجمالية لتعطى انطبعا جيدا لدى الحكام والمشاهدين. فالسلوك خارج المدرسة والإبداع أثناء (العمل، والبيت، والمعمل) صفات يمكن تعلمها من خلال ممارسة رياضة الجمباز. فالالتزام بالنظام والحفاظ عليه يعد صفة من صفات الشخصية التي يمكن تنميتها من خلال ممارسة رياضة الجمباز.



المحور الثاني

المحاضرة السادسة:

إجراءات الامن والوقاية في رياضة الجمباز

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 6

إجراءات الامن و الوقاية في رياضة الجمباز

تتميز رياضة الجمباز بأداء مهارات حركية في أوضاع غير طبيعية للجسم {الجسم في وضع مقلوب ا وافقي أو في وضع التكور...} وكذلك أداء مهارات صعبة ومعقدة {دورات هوائية وشقلبات ولفات...} وحركات قوة ومرونة ورشاقة الأمر الذي يعرض اللاعب في الكثير من الحالات إلى الإصابة بمختلف أنواعها وطبيعتها ودرجة خطورتها.

و لتفادي الإصابة أو منع حدوثها في رياضة الجمباز يجب معرفة الأسباب التي تؤدي

إلى الإصابة ثم العمل على اجتنابها وذلك لضمان مستقبل رياضي ناجح للاعب.

تعريف الوقاية

الوقاية هي "محاولة تجنب أو الإقلال من تكرار حدوث مخاطر ومضاعفات الإصابة التي تؤثر على صحة الفرد سلبيا.

أسباب الإصابات في رياضة الجمباز

1. عدم احترام مبادئ التدريب وسوء اختيار الطرق المناسبة للتدريب.
2. سوء التنظيم للمباريات والتدريبات.
3. سوء استعمال الأجهزة.
4. عدم التأكد من صلاحية الأجهزة أو عدم تثبيتها بشكل جيد.
5. حالة الإرهاق والإعياء من جراء التدريبات والمنافسات.
6. سوء التحضير البدني والنفسي.
7. التغيرات في الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم.
8. عدم إجراء الإحماء قبل مباشرة في التدريبات والمباريات.
9. التمرين العنيف بعد الانقطاع الطويل عن التدريب.
10. ارتداء ملابس وأغراض غير مناسبة للتمرين (ارتداء ساعة، خاتم، نظارات).
11. عدم احترام المنهجية في التمرينات (مبادئ التعليم التربوية).
12. أداء الحركات المعقدة والصعبة بدون تحضير مسبق لها.
13. غياب المساعدة أو المساندة. (عدلي حسين بيومي، 1998، ص189)

2. أبرز الإجراءات الوقائية من الإصابات.

1. التأكد من أماكن التدريب والتعليم في حالة جيدة ومتلائمة مع المتطلبات الصحية

السليمة من إضاءة وتهوية ومساحات واسعة بين الأجهزة.

2. التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة والقيام بالصيانة لازمة للحفاظ على

صلاحيته

3. يجب ارتداء الأدوات الشخصية الخاصة بالوقاية وارتداء الملابس المناسبة لرياضة

الجمباز (لفائف الرسغين-واقى كفا اليد من أي احتكاك بالأجهزة وتقليل فرصة

إفلات قبضة يد اللاعب من الجهاز أثناء الأداء)



4. خلع ساعة اليد والدبل والخواتم قبل التدريب.

5. استخدام مسحوق المانيزيا (كربونات ماغنسيوم مخففة) لتجفيف عرق كف اليد

ومنع الانزلاق وخاصة في مهارات التي تؤدي بمرجحات أو التحرر والمسك على

أجهزة العقلة والحلق والمتوازي.



6. يجب الاهتمام بطريقة الهبوط من على الأجهزة (ثني الركبتين حتى يسمح باستقرار

مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز بجانب امتصاص قوة الصدمة وأرجحة

الذراعين أماما عاليا كحركة مساعدة للاحتفاظ بالتوازن)



7. الاعتناء بالإحماء قبل التدريب والمباراة.
8. احترام مبادئ التخطيط للتدريبات والمباريات.
9. احترام قواعد التعلم المهاري الحركي.
10. الوعي الكامل للمدرب بكافة المخاطر ونواحي المجازفة لكل مهارات الجمباز على جميع الأجهزة.
11. عدم تعليم اللاعبين مهارات صعبة تفوق حدود قدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهارية.
12. إتقان طريقة نقل وتعديل وتثبيت الأجهزة والأدوات.
13. عدم السماح للاعب بالعودة إلى التدريب بعد الإصابة إلا بعد إتمام المدة المحددة لشفائه.
14. إجراء الفحص الطبي الدوري قبل وأثناء المنافسات.
15. التزام اللاعب بتعليمات المدربين. (عدلي حسين بيومي، 1998، ص208)

المحور الثالث

المحاضرة السابعة:

مراحل التعليم في الجمباز

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 7

مراحل التعليم في الجمباز

يتم التعلم على ثلاث مراحل هي :

المرحلة الأولى:

- مرحلة تكوين صور ذهنية
- تقديم لفظي
- تقديم المصطلحات
- التعامل مع الأدوات
- عرض التمرين أو المهارة
- شرح بيوميكانيكي - رسومات - صور في هذه المرحلة لا بد أن يشد العرض اهتمام المتعلم.

المرحلة الثانية :

- مرحلة التعلم الأولي (الإحساس بالحركة) من خلال استخدام علامات مرئية أو سمعية وحسية (لمس)
- القضاء على الأخطاء بالتدرج وللعلم أن التغلب على كل الأخطاء في نفس الوقت صعب، المهم هو التغلب على الأخطاء الثانوية أول بأول.

المرحلة الثالثة :

- مرحلة الإتقان من خلال ربط المهارة الجديدة مع المهارة السابقة تغيير أماكن الأدوات.
- التغيير في ارتفاعات الأجهزة.

ب- مبادئ التعليم في الجمباز:

هي قواعد مرتبطة بإدارة المعلم وبمبادئ تربوية ومنها:

- 1/ مبدأ الوعي والمبادرة : من الضروري جداً شد انتباه التلميذ والمحافظة على استمرارية هذا الانتباه (لأن الطفل لا يركز طويلاً) فلا بد أن تعطي فرصة للتلميذ لإدراك واستعراض خبراته الحركية. حتى نتحقق ونقيم مستوي ودرجة وعيه واهتمامه نسأله مثلاً:

- ماذا تعمل (اسم التمرين)
- كيف (طريقة الأداء)
- لماذا (الهدف أو الفائدة من وراء الأداء)

2/ مبدأ الواقعية : من خلال :

- شرح التمرين
- عرض نموذج
- طريقة التنبيه
- الأدوات والمواقف التعليمية
- عرض صور وأفلام

3/ مبدأ الفردية والقابلية: من أهم مبادئ التعلم فاختيار التمارين والصعوبات يكون مبني

على إمكانيات التلاميذ. اختيار تمرينات سهلة قابلة للأداء (يراعي إحساس المتعلم بالنجاح) وتهيأ التلميذ للصعوبة التي تليها والسهولة لا تعني افتقار التمرين لمكوناته الأساسية. توقع المشاكل ووضع حلول لها. مراعاة الفروق الفردية – الأغلبية.

(Christian Lecamus, 2000,162)

4/ مبدأ التواصل والتنظيم: التخطيط للتدريب من خلال وضع مجموعة تمرينات تكون مترابطة

مع بعضها البعض داخل الوحدة كل موقف يهيأ عمل الثاني ويترايط معه في سلسلة متواصلة على شكل وحدات .

5/مبدأ التدرج: مهم جداً في الجمباز وفي التعليم تكون صعوبات التمرين تصاعديّة مما يساعد على تحسن وارتفاع القدرات الوظيفية والحركية وبالتالي يكون الجسم في حالة استعداد للاستجابة لما هو أصعب. تبدأ التمرينات بسيطة ثم مركبة .

طرق التعلم في الجمباز:

1/الطريقة الجزئية: تعتمد هذه الطريقة على تحليل وتجزئة الحركة المركبة إلى عناصر بسيطة.

2/الطريقة الكلية : تعتمد هذه الطريقة على تعلم الحركة بصورة كلية وتصحيح الأخطاء يكون من خلال التكرارات.

(Christian Lecamus, 2000,198)

المحاضرة الثامنة:

أنواع السند في الجمباز

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 8

أنواع السند في الجمباز

إن ممارسة رياضة الجمباز تحتاج دائماً إلي تواجد المدرس او المدرب لأنها رياضة صعبة وفي بعض الأحيان يشعر الطالب بالإحباط والخوف بسبب إمكانية وقوع حوادث أو إصابات عند الممارسة. لذا يجب أن يتواجد المدرب باستمرار مع الطالب فدوره لا يقتصر فقط على التعليم ومساعدة الطالب في أداء أي حركة وحمايته لمنعه من السقوط بل أيضا لتعزيز رباط الثقة بين الاثنين فعامل الثقة التي تتكون بين الطالب ومعلمه تلعب دوراً فعالاً في مدى تقدم هذا الطالب وسرعة تعلمه للحركات ومما لا شك فيه أن الثقة عندما تقوى بين الطالب ومدرسه فإن الطالب يؤدي حركته الجديدة مهما كانت درجة صعوبتها نظراً لكونه مطمأن إلى وجود مدرسه وثقته فيه يرشده ويساعده ويمنعه من السقوط إذا ما أخطأ في الأداء أو في تسلسل أداء الحركة.

أنواع السند في الجمباز: السند نوعان

أ-السند المساعد أو المساعدة البدنية:

وتكون فيه المساعدة فعلية بين المدرس والطالب لإتمام الحركة الجديدة بدفعه أو برفعه، والسند المساعد يكون واضحاً في مرحلة التعليم الأولي.

أنواعه:

1/-السند الوقائي أو المصاحب

يكون احتياطي بوقوف المدرس بجانب الطالب اثناء تأدية الحركات بحيث يتمشى مع سير كل حركة على حده حسب طبيعة صعوبتها حتى يمنع اللاعب من السقوط إذا أخطأ في الأداء أو في عائق طبيعي مثل عرق اليدين أو خلخلة الجهاز وعدم ثباته. وطريقة السند الوقائي تتمثل في تمكين الطالب من اكتساب القدرة على تأدية الجملة الحركية كاملة واكتساب الثقة بالنفس والاعتماد على نفسه. (Loquet, 1996,p230)



ملاحظة: في المسابقات الرسمية السند الوقائي:

- مسموح به في كل الأجهزة ما عدا الجمباز الأرضي والحصان
- يحدد مكان المدرب بجانب منطقة الهبوط في حضان القفز
- عدم الوقوف بين المتوازيين
- يخصم درجات للاعب عند استخدامه للسند.



2/ الدعم :

وهو من أهم وسائل المساعدة فالمدرس يمسك الطالب ويثبتته في وضع معين ويكون ذلك إما في بداية أو في وسط أو في نهاية الحركة وهذه الطريقة أو الأسلوب ضروري عند تعليم حركة ومراحلها.

3/ الدفع:

يعتبر الدفع مساعدة فعلية عند أداء جزء معين من الحركة أو التمرين، وهي تستخدم خاصة عند تعليم المهارات الحركية ذات التسلسل الذي يتسم بدرجة محددة من السرعة في الأداء حيث أن دفع المدرس يعتبر إشارة للطالب حتى يزيد أو ينقص من نسق الأداء أو يخفف مثلاً في دفع الجسم بالرجلين أو باليدين. يستخدم الدفع خلال أداء الطالب للتدرجات أو عند الخروج من الجهاز.

ولكن لهذا النوع من المساعدة الفعلية (البدنية) سلبيات مثل أنها يمكن في بعض الأحيان أن تفقد الطالب الإحساس بالجهد المبذول أو الكافي لأداء مهارة معينة. وبالتالي تفقد التعليم جودته، كما تفقد المتعلمين القدرة على الاعتماد على قوتهم أو مجهودهم الخاص. والمدرّب الماهر وذو الخبرة يمكنه بالعكس أن يخفف من زمن التعلم وينمي لدى الطلاب المؤهلات اللازمة والتي تساعد على التقدم كالشجاعة والإرادة (Loquet, 1996,p260)

ب-المساعدة التربوية والمادية (أدوات):

تعني هنا أن على المدرس أن يضع الطالب في مواجهه مع صعوبات أو مواقف تعليمية تمكن من حسن استخدام الأجهزة. يراعي هنا حسن توظيف الأدوات (أن تكون مناسبة للسند _ الالتزام بعوامل الأمن)

ج-المساعدة النظرية أو المعرفية:

تمكن المعلومات والمعارف التي يتلقاها المتعلم من مدرسه من تثبيت وترسيخ التخطيط والتصوير الذهني للتمرين كما أنها تعرف المتعلم على الأخطاء التي يرتكبها وتبرر له مختلف الأطوار والمراحل التي تؤدي في زمن قصير وهذه الوسيلة فعالة جدا خاصة في المرحلة الأولى من التعليم اللفظي) حيث يراعى تجنب التعليمات الطويلة وإعطاء مفاتيح محددة تبين المطلوب من الأداء.

• من أمثلة المساعدة اللفظية:

- إعطاء علامة أو مؤشر نظري (مثال النظر لليدين في الوقوف على اليدين).
- إعطاء علامة حسية (مثال وضع الذقن على الصدر في الدحرجة).
- إعطاء صور (أتكور كالكرة - أكون صلبا كالخشب). (Loquet, 1996,p275)

المحاضرة التاسعة:

مبادئ التعليم في الجمباز

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 9

مبادئ التعليم في الجمباز

ومن ضمن المساعدة النظرية عبر العرض أو التفسير اللفظي :

- عرض أشرطة سينمائية.

- عرض صور أو مجلات حائط

نصائح هامة للسند والمساعدة بصورة جيدة :

- يجب معرفة المراحل الفنية لأداء المهارات.

- يجب التعرف على الأجزاء الخطرة في الجملة أو الحركة.

- يجب التعرف على نقاط ضعف وقوة كل طالب ومراعاة الفروق الفردية في التدريب.

- يجب على المدرس إجادة السند وطرقه ومصاحبة الطالب بطريقة صحيحة أثناء العرض.
- يجب التركيز باستمرار على أداء الطالب ومصاحبته في كل مراحل الحركة حتى يتسنى له حسن التصرف عند سقوط الطالب غير المنتظر وتوقف الطالب ويسبق الطالب لمكان السقوط أو الهبوط.
- يجب المحافظة على سلامة الطالب بالسند الصحيح وارتداء الطالب الزي الرياضي الملائم.
- يجب على المدرس أن يتفحص الأجهزة والتأكد من صلاحيتها قبل بدء الدرس.
- يجب على المدرس أن يكون ملم بالحركات التي يدرسها ويناقش الطالب في نوعها ودرجة صعوبتها.
- بالنسبة للاعب عدم القيام بأداء حركات ما لم يقدّم بأدائها مسبقاً أو قبل إتقان تعلمها. عدم القيام بحركات مخالفة لطبيعة الجمباز.
- الإحماء الجيد قبل أداء أي مهارة.

(Loquet, 1996,p294)

المحور الرابع

المحاضرة العاشرة:

مواصفات ومقاييس أجهزة الجميز

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 10

مواصفات ومقاييس أجهزة الجمباز

1- مواصفات ومقاييس أجهزة الجمباز للرجال

1/جهاز العقلة:

العارضة من الصلب المستدير وقطرها 28 ملم وطولها 2.40 متر. مثبتة على قائمين

ارتفاعهما عن الأرض 2.50 متر وأبعاد الشدادات الصلب الساندة للقائمين والمثبتة في الأرض

هي على مسافة 4×5.50 متر.



2/جهاز المتوازيين:

العارضتين من الخشب على شكل بيضاوي مدبب خفيف من أسفل وقطره العمودي 51 ملم والأسفل 41 ملم وارتفاع العارضتين 1.70 متر من الأرض وطول كل عارضه 3.50 متر والمسافة بين العارضتين تتراوح ما بين 42-52سم والمسافة بين القائمين الحاملتين لكل عارضة 2.30 متر. هذه القوائم قابلة للارتفاع والانخفاض ارتفاع القاعدة الخشبية أو الحديدية 10سم على الأكثر كما يجب ألا توجد أرضية بين القواعد.



شكل 6 يوضح جهاز المتوازيين

3- جهاز حصان الحلق:

طوله 1.60 متر وعرضه 35 سم وارتفاع سطحه عن الأرض 1.15 متر توجد به حلقتين مثبتتين في جزئه الأوسط والمسافة بينهم من 40-45 سم وارتفاع الحلق من ظهر الحصان 12 سم وطولها 28 سم وقطر القبضة 34 سم ومصنوعة من الخشب الناعم وقمتها تقريباً مستقيمة وبها تقوس خفيف بما يعادل 2 ملم لمسافة 6 ملم.

شكل 7 يوضح جهاز حصان الحلق





يوضح جهاز حصان الحلق

4/جهاز الحلق:

مصنوع من الحديد المسافة بين قائمين 2.80 متر وارتفاعه عن سطح الأرض 5.30 متر تبديلي من الوسط حبلان أو سلكان من الصلب قطرها من 6:5 ملم ومثبت في نهاية كل حبل سلك سير من الجلد طوله 70 سم وعرضه 35 ملم وسمك 4 ملم وفي نهاية كل سلك أو حبل يعلق حلقه من الخشب المصقول قطره من الداخل 18 سم وسمكه 28 ملم والمسافة بين الحلقتين 50 سم وارتفاع الحلقتين عن الأرض 2.50 متر. يعلق الحبلان أو السلكان في وسط بخطاطيف لعدم التوائهما عند الحركة على أن يمكننا ارتفاعهما وانخفاضهما عند الحاجة ويثبت بشدادات من الصلب.



شكل 9 يوضح جهاز الحلق

5/جهاز حصان القفز:

ارتفاع سطح الحصان عن الأرض 1.35 متر وطوله 1.20 متر مقسم أجزاءه كالاتي
 سلم الحصان طوله 120 سم وعرضه 60 سم وارتفاعه من الأمام 12 سم ويثبت على سطحه
 قطعة من المطاط منعا من الزحلقة ويكون ليناً عند الارتفاع.



شكل 10 يوضح جهاز حصان القفز

6.جهاز الحركات الأرضية:

تحدد بمربع مساحته 12×12 متر محدد بوضوح بخطوط ظاهره على أرضية مستوية لا تقل مساحتها عن 14×14 متر مغطاة ببساط من اللباد أو ما يشابهه. إذا أقيمت المسابقة في الهواء الطلق فيجب أن توفر الهيئة المنظمة للاعبين شروط السلامة. يتكون الأداء من حركات أكروباتيكية وحركات قفز مع أو بدون دوران وحركات مرونة وحركات للوقوف على اليدين وللفتيات حركات رقص كل ذلك يؤدي بمصاحبة الموسيقى بما لا يزيد عن دقيقة ونصف للفتيات للرجال بدون موسيقى بما لا يزيد عن 70 ثانية. يؤدي اللاعب م للأمان بدون مصاحبة موسيقى وكذلك حركات مترابطة مثل الشقلبات الهوائية الأمامية والخلفية والجانبية، الوقوف على اليدين، حركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية ويجب أن تنفذ هذه الحركات (الجملة الحركية) على كامل مساحة البساط.



شكل 11 يوضح جهاز الحركات

الأرضية (البساط)

2- مواصفات ومقاييس أجهزة الجمباز عند السيدات:

مسابقات الجمباز 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.

1/جهاز حصان القفز:

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



شكل 12 توضح جهاز حصان القفز

2/جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات:

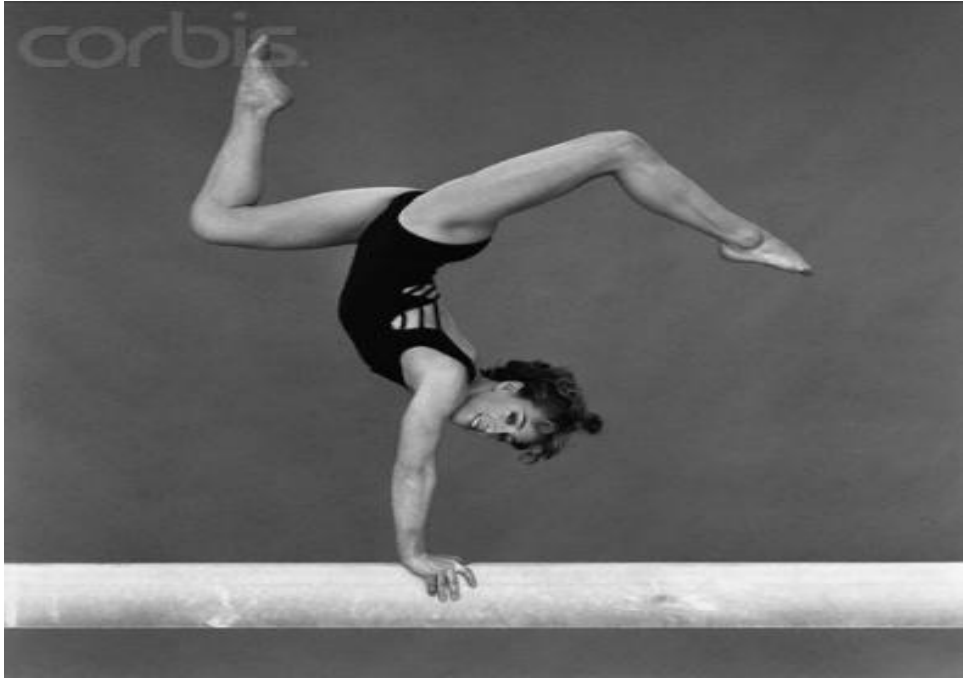
مختلف الارتفاعات. تتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من قضيبين خشبيين متوازيين، أحدهما يرتفع 236سم عن الأرض، والآخر يرتفع 157 سم. وتدور اللاعبات حول أحد القضيبين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب رشاقة ومرونة عالية. وتنتقل اللاعبات بسرعة من قضيب إلى آخر في محاولة للإبقاء على حركة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



شكل 13 يوضح جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات

3/جهاز عارضة التوازن:

تجرى هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها 10 سم. وتقوم اللاعب 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.



شكل 14 يوضح جهاز عارضة التوازن

/الحركات الأرضية:

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

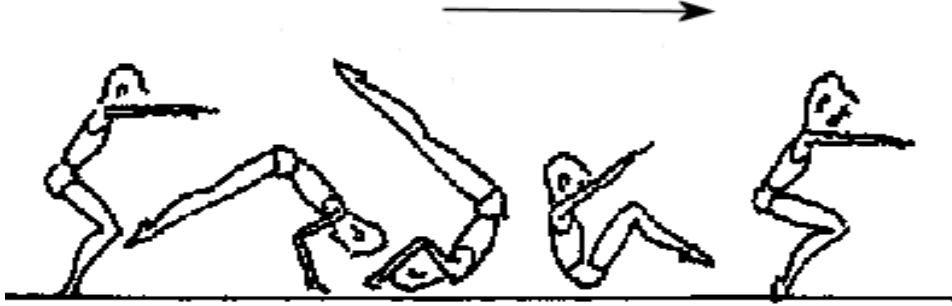
المنافسة العامة للنساء. تتضمن هذه المنافسة كل المسابقات الأربع. وفي المسابقات الوطنية والعالمية تؤدي كل لاعبة حركات إجبارية في كل مسابقة ثم حركات اختيارية. ويسمح لعموم لاعبات الجمباز بالاشتراك في المنافسات العالمية. (عنايات فرج, 2004، 203)



شكل 15 يوضح جهاز الحركات الأرضية

بعض تقنيات الجمباز:

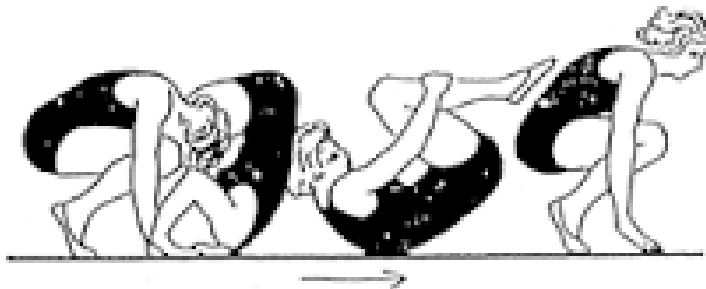
Roulade avant الدحرجة الأمامية المتكورة:



Roulade avant jambes écarté الدحرجة الأمامية فتحاً



Roulade arrière الدحرجة الخلفية المتكورة



الدحرجة الخلفية فتحة Roulade arrière jambes écarté



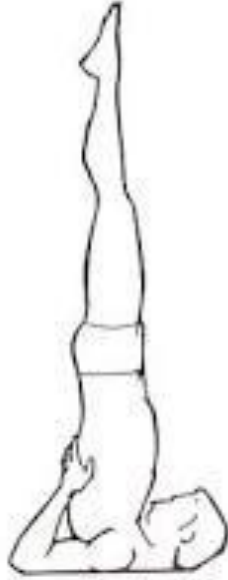
الدحرجة الأمامية بالطيران Roulade élevé



ثلاثي القوائم أو الوقوف على الرأس Trépiéd



الشمعة أو الوقوف على الكتفين Chandelle



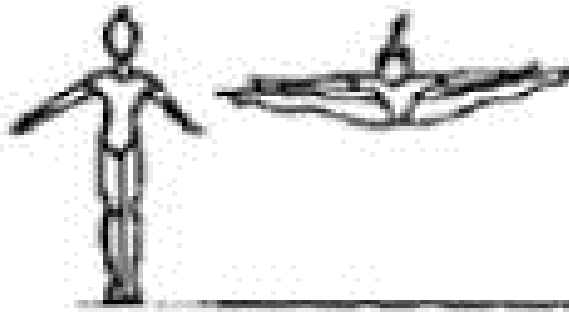
الوقوف على اليدين ATR



العجلة La roue



القفز بفتح الأرجل Saut jambes écarté



المحاضرة الحادية عشر:

تنمية الصفات البدنية في الجمباز

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 11

تنمية الصفات البدنية في الجمباز

قام كوزني تسوف عام 1971 بتقسيم عملية تنمية الصفات البدنية خلال العام التدريبي الكامل إلى ثلاث واجبات وأهداف هي: التنمية -المحافظة -الاستعادة، والهدف من هذا التقسيم هو المحافظة على مستوى الصفات البدنية التي تحققت عادة خلال فترة المسابقات خلال فترة التدريب التحضيري على اعتبار أن مستوى نمو الصفات البدنية ينخفض في الفترة الانتقالية (الاستشفاء). ولتنمية الصفات البدنية أثناء تدريب لاعبي الجمباز من الضروري مراعاة ما يلي:

1. - المتابعة الجادة لمبدأ التدرج في زيادة صعوبة التمرينات سواء من حيث الحجم أو الشدة
2. الاستعمال الفردي لطرق ووسائل الإعداد البدني وفقا لخصائص النمو البدني للاعب.
3. العمل على إجراء بعض القياسات البدنية بغرض التعرف على الإمكانيات الوظيفية للاعبين.
4. إجراء المتابعة الدورية لمستويات الأعداد البدني للاعبين.

5. السعي إلى النمو المتوازن للصفات البدنية المختلفة لدى اللاعب.

أولاً: تنمية القوة:

الجانب البيولوجي في تنمية القوة:

أن النسيج العضلي لديه القدرة على الانقباض تحت تأثير (خارجية-داخلية) , ففي ضوء ما هو متاح بالمراجع العلمية تبين أن قوة العضلات تتوقف على مجموعتين من العوامل (أساسية -ومساعدة) . (Thomas ,1992,p235)

1. العوامل الأساسية:

وتشمل حالة أعضاء الجهاز العصبي المركزي والمسئول عن التوافق الحركي.

2. العوامل المساعدة:

وتشمل الخصائص الخارجية للعضلات من حيث: العدد - السمك -موقع النسيج

العضلي - الدور الوظيفي للعضلة - نشاط ومحتوى المكونات الكيميائية للعضلة.

عنصر القوة وأهميته عند لاعب الجمباز:

تعتبر القوة أهم صفة بدنية للاعب الجمباز ,فلقد أثبتت الدراسات وجود علاقة مباشرة

بين النتائج الرياضية ومستوى نمو القوة العضلية لدى للاعب الجمباز ، ولما كان من المعروف

أن التمرينات وحركات الجمباز تقتضي انتقالات وتحركات مختلفة متنوعة مع المحافظة على

وزن جسم اللاعب (كمقاومة)، الأمر الذي يحتم ضرورة اكتساب اللاعب للقوة النسبية (بالنسبة لوزن الجسم نفسه).

من وسائل تنمية القوة للاعب الجمباز تستخدم تمارين عامة التأثير، حيث تستخدم لتنمية مجموعة كبيرة من العضلات مثل (رفع ثقل من الحديد - استخدام الزميل كمقاومة - الجري والوثب بالثقل)، بينما لتنمية مجموعة عضلات معينة أو أجزاء منفردة من الجسم تستخدم بعض التمارين: كالشد على العقلة _ الوقوف على المشطين والوثق على الأكتاف.

طريقة تنمية المرونة عند لاعبي الجمباز:

أن تنمية المرونة للاعب الجمباز تعتمد على أداء التمارين مع زيادة في مدى حركتها، والمرونة بدورها تنقسم إلى ثلاث أشكال (تمارين مرونة ايجابية - تمارين مرونة سلبية متنوعة). (Thomas ,1992,p239)

تمارين المرونة الايجابية - هي التي تؤدي نتيجة لانقباض العضلات من خلال المفاصل ومن أمثلتها تمارين المرجحات. تمارين المرونة السلبية - هي التي تؤدي نتيجة قوى خارجية كالإثقال أو قوة الزميل أو الوزن الشخصي للاعب، ومن مظاهرها تمارين المطاطية.

تمارين المرونة المتنوعة - هي التي تكون فيها قوة ذاتية، ثم تتغير بعد ذلك إلى قوة سلبية بمساعدة الزميل.

3. تنمية التحمل:

تحمل لاعب الجمباز يقصد به القدرة على مجابهة أو (إيقاف) التعب الذي ينمو ويتزايد نتيجة الأداء المتكرر للتمرينات والحركات على كافة أجهزة الجمباز.
(Thomas ,1992,p242)

المحاضرة الاثنتا عشرة:

الحركات الأرضية

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 12

الحركات الأرضية

تعد الحركات الأرضية أساسا مهما للجمباز الأجهزة اذ يبدأ التدريب عليها بسن مبكرة لسهولة أداء الحركات عليها فضلا عن انها تكسب اللاعب القوة والرشاقة والتوافق اذ ان المهارات الأساسية للحركات الأرضية تعد العمود الفقري الذي تستند عليه بقية المهارات في الأجهزة الأخرى فمن خلال اتقان المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية يحدث نقل تعلم لبقية الأجهزة وذلك لتشابه المهارات الأساسية لمعظم الأجهزة كما تمتاز الحركات الأرضية بكونها متناسقة ومنسجمة من حيث المجموع الحركات التي تتضمنها السلسلة الحركية حيث ان السلسلة تؤدي داخل المساحة المحددة وفي جميع الاتجاهات لإظهار قدرة الأداء الفني ,و من خصائصها ان اللاعب يستطيع ان يؤدي حركته بمساحة كبيرة وان يتحرك باتجاهات مختلفة عكس الأجهزة الأخرى كما ان إمكانية ريك الحركات ببعضها كبير.

ويعد بساط الحركات الأرضية من الأجهزة التي تطورت صناعتها من أجل تحسين مستوى الإنجاز والحفاظ على سلامة اللاعبين إذ أصبح الجهاز أكثر اماناً وأكثر فعالية فقد أعطى الكثير من الاهتمام للتقليل الأمتل من القوى القصوى والخصائص الديناميكية العالية وهذا يقلل من خطورة الإصابات في اثناء التكرار بشكل ملحوظ حيث يتكون الجهاز الحديث من الأجزاء الآتية:

1. قسم فعال بروابط خاصة للمرونة المثلى للسطح وكل قسم مؤلف من طبقتين من

الخشب وبينها الأقراص المرنة.

2. قطع من بساط الحركات الأرضية مغطاة بشريط لتغطية الفواصل

3. حواف امانة من الفوم (نسيج قطني صناعي)

4. شريط ابيض لتحديد مساحة البساط, (Myriam Cassage,2000,p132)

ان المساحة يؤدي اللاعب حركاته على بساط ارضي مساحته 12 م x 12 م دون مصاحبة موسيقية تتصف بالقوة والمرونة والتوازن وكذلك تحتوي على حركات مربوطة مثل القلبات الهوائية الأمامية والخلفية والجانبية، الوقوف على اليدين، حركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية ويجب أن تنفذ هذه الحركات على كامل مساحة البساط بفترة زمنية لا تزيد عن 70 ثانية

متطلبات وخصائص الحركات الأرضية:

- أن تكون الحركات الأرضية متناسقة وإيقاعية على ان يغلب عليها متطلبات المرونة، والقوة، الثبات، التوازن، القفز، الدورات واللفات الهوائية، والشقلبات وتترابط حركات التمرين بطريقة سهلة انسيابية.
- ان يكون التمرين في اتجاهات مختلفة بان يؤدي اللاعب الحركات الأرضية داخل حدود المساحة الأرضية المختلفة بهدف إظهار شخصية
- الأخذ بعين الاعتبار وضع الصعوبات (B.C.D.E.F.A) بطريقة تخدم الربط.
- أن تؤدي التمرينات بحركات الذراعين والجذع والرجلين بطريقة فنية صحيحة وفق طبيعة التمرين
- تجنب الجري لأكثر من ثلاث خطوات قبل أداء الشقلبات والدورات الهوائية يجب أن تكون النهاية متناسب وتتفق مع صعوبة باقي عناصر الجملة.

(Myriam Cassage,2000,p158)



شكل 16 يوضح بساط الحركات الأرضية في الجمباز

تعليم مهارات الجمباز:

تتم عملية تعليم مهارات الجمباز عندما يصل إلى المخ اثارة محددة فيصدر أوامر للعضلات لاستجابة نوعية بانقباض أو استرخاء. وتساهم الحواس في إنجاز عملية التعلم واثقان أداء المهارة، فبواسطة حاسة السمع يستفيد المتعلم من الشرح والبصر عند عرض نموذج المهارة.

الدرجة الأمامية المكورة-المراحل الفنية للحركة:

1. استقبال الذراعين للأرض بعد دفع القدمين لها.
2. بداية الدرجة الأمامية بالارتكاز على المنطقة العنقية.

3. تكور الجسم بالكامل خلال الدرجة مع مسك الركبتين بالذراعين المضمومتين على الصدر.

4. الدرجة الكاملة من الوقوف إلى الوقوف

الخطوات التعليمية:

1. (وقوف الذراعين جانباً) تبادل رفع الركبتين للمس الصدر مع مسكها بالذراعين.
2. (وقوف الذراعين عالياً) ثني الركبتين كاملاً للجلوس على أربع.
3. (وقوف الذراعين عالياً) إقعاء لنصف درجة خلفاً.
4. (وقوف الذراعين عالياً) وضع الكفين على الأرض ثم دخول الرأس بين الذراعين ثم دفع القدمين للأرض ووضع المنطقة العنقية على الأرض وتكور الجسم بالكامل للدرجة الأمامية مع مسك الركبتين بالذراعين لتأكيد وضعهما على الصدر ثم استكمال الدرجة للوقوف. (محمد إبراهيم شحاته، 1992، 202)
5. (وقوف -الركبتان نصفاً -الذراعان أماماً) دفع القدمين للأرض للطيران في الهواء قليلاً ثم استقبال الكفين للأرض ودخول الرأس بين الذراعين لوضع المنطقة العنقية على الركبتين على الصدر ومسكها بالذراعين لأداء الدرجة الأمامية المتكورة ثم الوقوف.
6. تكرار التمرين السابق مع التدرج في الطيران وارتفاع الجسم لأعلى لزيادة نسبة الجراحة وتقليل عنصر القوة.

الدرجة الخلفية المكورة-المراحل الفنية للحركة:

1. دفع الأرض باليدين لسقوط الجسم خلفاً.
2. أثناء أداء نصف الدرجة للخلف تمسك اليدين الساقين لفترة بسيطة جداً.
3. أثناء الدرجة للخلف يأخذ التلميذ رجله مع الحركة عقب دفعها للأرض عند سقوط الجسم للخلف.
4. تغيير وضع اليدين بسرعة حيث توضع الكفان أسفل الكتفين وبجانب الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع للكتفين وبجانب الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع للكتفين والكوعان يكونان للداخل.
5. الدرجة للخلف حتى الوصول إلى الوضع الابتدائي وهو التكور والكتفان على الأرض يكون الجسم فيها متكوراً.
6. ينثني الرأس بقوة على الصدر كما تنثني الركبتان ويتحدب الظهر.
7. نقل وزن الجسم على الذراعين في لحظة وصول الدرجة على اليدين.
8. دفع الأرض باليدين يأتي بعد الذراعين حيث يتحملان ثقل وزن الجسم.
9. مقدار دفع الأرض باليدين يرتبط بإيجاد مكان للرأس وإمكان إنهاء الحركة للوصول إلى الوضع الابتدائي. (محمد إبراهيم شحاته، 1992، 247)

الخطوات التعليمية:

1. (تكور) الدرجة للخلف وللأمام (مثل المركب أو الكرسي الهزاز).
2. (جلوس قرفصاء) عمل التكور ثم نصف درجة للخلف والرجوع.
3. جلوس على أربع-الركبتان بين اليدين) ميل الكتف للأمام وضغط اليدين على الأرض ودفعهما للأرض مما يؤدي رجوع الكتف حيث يعقب ذلك سقوط الجسم. خلفاً لعمل نصف درجة للخلف.
4. (تكور - الكفان على الأرض) دفع الأرض باليدين مع عمل نصف درجة للخلف مع وضع الكفين أسفل الكتفين ومحاولة نصف درجة للخلف.
5. نفس التمرين السابق مع إضافة مد الذراعين عقب وضع الكفين أسفل الكتفين مع بقاء الركبتين منتحيتين.
6. (تكور - الكفان على الأرض) أداء الدرجة الخلفية المكورة على مستوى مائل للعمل على تزايد السرعة ومعرفة الطريق السليم لسير الحركة.
7. (تكور - الكفان على الأرض) أداء الدرجة الخلفية المكورة على المستوى الأفقي.

الوقوف على الرأس-المراحل الفنية للحركة:

1. اليدان باتساع الصدر.
2. الأصابع تشير إلى الأمام.
3. وضع الرأس على الأرض بحيث تعمل مثلثاً متساوي الساقين مع اليدين.

4. استناد الرأس يكون على الجبهة وعلى وجه التحديد نقطة التقاء الرأس بالجبهة (عند منبت الشعر).

5. الجسم يكون مفروداً على استقامته وعمودياً على الأرض.

6. عضلات الجسم أثناء أداء الحركة تكون مشدودة.

الخطوات التعليمية للوقوف:

1. (جلوس على أربع مع وضع الجبهة على الأرض) دفع الأرض بالقدمين للوصول

إلى وضع الوقوف على الرأس والركبتان منثيتان على الصدر (يلاحظ عدم

الثبات). (محمد إبراهيم شحاته، 1992، 265)

2. (جلوس على أربع) الوقوف على الرأس والركبتان منثيتان ثم مدهما فثنيها ثانية

للرجوع (التمرين بالمساعدة من الجانب يد على الظهر والأخرى على عضلات

الفخذ الأمامية).

3. (وقوف على أربع فتحاً-سند الجبهة على الأرض) رفع الرجلين ببطء للوصول

إلى وضع الوقوف على الرأس فتحاً ثم ضم الرجلين والثبات.

4. (جلوس على أربع-الرجل اليمنى خلفاً) مرجحة الرجل خلفاً عالياً تتبعها الرجل

المرتكزة والارتكاز على الأرض بالجبهة للوقوف على الرأس.

5. (جلوس على أربع-الركبتان مضمومتان بين اليدين) الوقوف على الرأس.

6. (جثو) مرجحة الجسم للوقوف على الرأس (بالمساعدة).

أداء الحركة مع تقليل المساعدة تدريجياً إلى أن يمكن أداؤها بدون مساعدة ومن مختلف أوضاع البدايات.

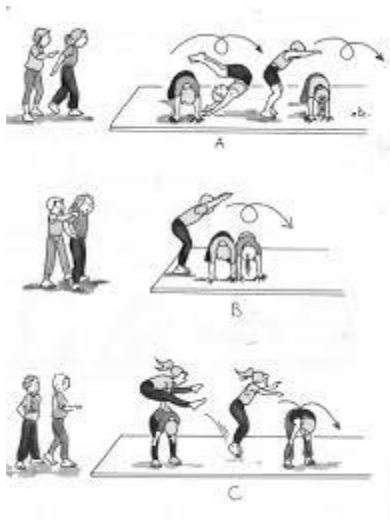
الوقوف على اليدين-الخطوات الفنية للحركة:

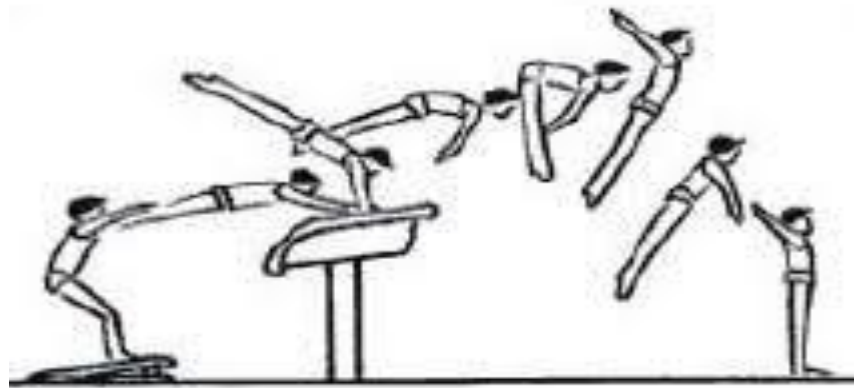
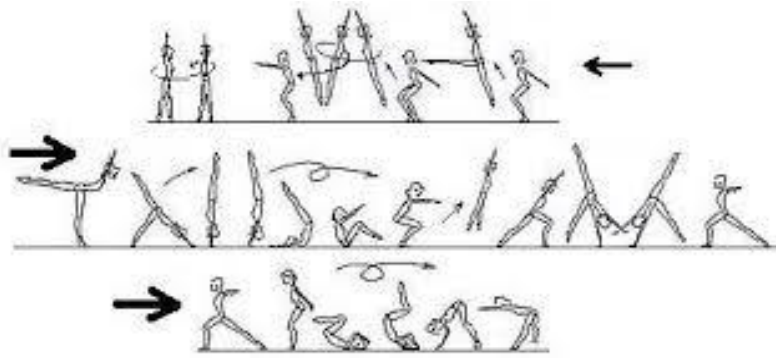
1. وضع الكفين على الأرض يكون باتساع الصدر والأصابع مفتوحة وتشير للأمام.
2. الذراعان مفردتان تماماً.
3. الجسم على استقامة واحدة وعمودي على الأرض.
4. محاولة إطالة جسم التلميذ في حركة الوقوف على اليدين والضغط باليدين على الأرض لأسفل وهذا من شأنه أن يرتفع بالجسم بعيداً إلى أعلى.
5. الاحتفاظ بالتوازن وذلك بواسطة مفصلي اليدين (الرسغ) أو بواسطة دفع أطراف الأصابع للأرض للأمام وللخلف أو بواسطة لف بسيط في الذراعين للداخل أو للخارج قليلاً.
6. التنفس يكون حراً ومنتظماً.
7. الرأس تثني للخلف قليلاً.
8. انقباض جميع عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة للمعدة أثناء حركة الوقوف على اليدين.

الخطوات التعليمية:

1. (انبطاح مائل عميق) التدرج في وضع المشطين إلى أعلى للوقوف على اليدين (استخدام عقل الحائط) إن وُجدت.
2. (جلوس على أربع-الرجل الحرة خلفاً) مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً مع دفع الأرض بقدم الارتقاء والرجوع.
3. (ارتكاز اتزاني على عارضة في مستوى الحوض) ثني الجذع أماماً أسفل لوضع الكفين على الأرض ثم مرجحة الرجلين عالياً خلفاً للوقوف على اليدين بالمساعدة.
4. (جلوس على أربع) الدفع بالمشطين لمحاولة الوقوف على اليدين بالمساعدة.
5. (جلوس على أربع-الرجل الحرة خلفاً) مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً مع الدفع بقدم الارتقاء للوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط ومحاولة الوقوف على اليدين دون سند على الحائط وذلك بأن تدفع أحد القدمين الحائط بخفة وبساطة.
6. (وقوف الذراعين عالياً-زميلان مواجهان) تبادل المرجحة للوقوف على اليدين حيث يستقبل التلميذ زميله بالسند عند مفصل الركبة من الخلف ويدفعه للعودة ثانية للوقوف.
7. نفس التمرين السابق مع محاولة الثبات ولو لوقت قصير.
8. يؤدي التلميذ المرجحة للوقوف على اليدين بدون مساعدة أمام الحائط أو عقل الحائط ويدفع الحائط بالمشطين بخفة بسيطة لمحاولة الثبات في هذا الوضع (يلاحظ أن المسافة بين اليدين والحائط من 4-5. سم تقريباً).

(محمد إبراهيم شحاته، 1992، 278)





قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 13

مفهوم التخطيط للموسم التدريبي في الجمباز:

عرف أبو العلا الموسم التدريبي بأنه دورة الحمل الكبرى وأشار إلى أنها تتكون من مجموعة دورات حمل متوسطة وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طول العام وأشار إلى أنه يتحدد تشكيل وطول دورة الحمل الكبرى تبعاً لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية والاحتياجات الفردية الخاصة بكل رياضي لتحقيق التكيف والمستوى الرياضي وحالته التدريبية منفصل .

إن الموسم التدريبي العام التدريبي هو فترة الاثنا عشر شهراً يستمر فيها اللاعب في التدريب تحت شروط وقواعد التدريب الرياضي.

والموسم التدريبي أوضحه عبد العزيز النمر عندما تعرض لتخطيط الموسم التدريبي لتنمية القوة العضلية وأوضح أن الموسم التدريبي هو فترة تدريبية متعاقبة تتناول عملية إعداد اللاعبين قبل بداية الموسم التنافسي وتكون ما يسمى بدورة تدريب القوة Training Cycle .

فترات الموسم التدريبي في الجمباز :

ومن مضمون ذلك يظهر أن الفترات التدريبية التي تتناول عملية إعداد اللاعبين هي أيضاً موسم إعداد يسبق موسم التنافس طالما أشار عبد العزيز النمر أن تلك الفترات بمثابة إعداد للاعب قبل بداية الموسم التنافسي، ويتفق هذا مع عويس الجبالي في أن مرحلة الإعداد بدورات الحمل الصغيرة فيها هي موسم تدريبي وأن مرحلة المنافسات بدورات الحمل الصغيرة فيها أيضاً موسم بغض النظر عن دورات الحمل الصغيرة في كل منها.

وحدد فلاديمير زاتسيورسكي (Vladimir M. Zatsiorsky) الموسم التدريبي Training season بأنه عام تدريبي (1 Year long) عندما تعرض للتخطيط المتوسط المدى تحت مسمى الدورية أو الفترات (Perioizazion) المرتبط بتقسيم الموسم التدريبي كعام تدريبي إلى فواصل زمنية (intervals) صغيرة كالدورات التدريبية المتوسطة والصغيرة بهدف الوصول لأفضل نتائج الأداء أثناء المنافسة الرئيسية للموسم.

مراحل الخطة السنوية في الجمباز :

وفيما يتعلق بالمكون الأول والمرتبط بتقسيم العام إلى مراحل تدريبية أشار إلى أنه يتم بتجزئة أو تكسير الخطة السنوية إلى مراحل تدريبية أقصر حيث يساهم ذلك في تنظيم عملية التدريب ويسمح للمدرب بالاتصال الجيد بالبرنامج ومتابعته وحدد أنه في معظم الأنشطة الرياضية دورة العام التدريبي لهذا المكون تنقسم لثلاث مراحل تدريب رئيسية :

- المرحلة الإعدادية (ما قبل الموسم)

- مرحلة المنافسة (الموسم)

- المرحلة الإعدادية (توقف الموسم)

وفي ذلك يتفق عويس الجبالي في نفس المراحل مع تيودور بومبا ، وعليه يكون الموسم التدريبي لدى بومبا هو العام الذي يشتمل على ثلاث مواسم مسماة بخصائص وأهداف مراحلها ، وأشار بومبا أيضاً أنه يمكن تكرار نفس المراحل في شكل دورتين على مدار عام تدريبي أيضاً.

تخطيط الموسم التدريبي في الجمباز:

وكما اتفق متخصصي علم التدريب علاوي، عويس الجبالي، أبو العلا عبد الفتاح، السيد عبد المقصود، على البيك ، المفتي ، عبد العزيز النمر ، عصام عبد الخالق على أن مضمون مفهوم التدريب الرياضي هو إجراء تنفيذي لبرامج محددة تهدف بالوصول بالرياضي لأعلى مستوى (القمة . الفورمة الرياضية) في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية تمكنه من التنافس وإحراز البطولات بالاعتماد على أسس ومبادئ علم التدريب.

وتخطيط السنة التدريبية لدى سيد عبد المقصود خطوة من خطوات توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز إذ تهدف كل عملية تدريب إلى الوصول إلى مستوى إنجاز رياضي مركب ويقصد بمصطلح & مركب & أن مستوى الإنجاز عبارة عن تركيبة توليفة & من عدة عناصر يطلق عليها العناصر المحددة للمستوى الذي يتكون من قدرات أسس المستوى قدرات بدنية وقدرات تقنية وقدرات عقلية وتكتيكية وقدرات نفسية فضلاً إلى الإطار العام للإنجاز والظروف الخارجية.

الموسم التدريبي في الجمباز



فاديل شيداك (Fadel Chiduc) عرف تخطيط الموسم التدريبي في الجمناز بأنه موزع في شكل ترتيب دقيق ومحكم لمحتوى الإعداد المهاري المطلوب تنفيذ على مدار وحدات تدريب أسابيع وشهور العام التدريبي يتخلله مجموعات من القياسات البدنية والفسيوولوجية والجسمية التتبعية ومواعيد المنافسات المقررة ومعدلات تطور المستوى وأشار بارت كورنر (Bart Corner) صاحب ميدالية الفردي العام في دورة لوس أنجلوس 1984 أن تخطيط الموسم في رياضة الجمناز قائم على تطوير الجانب البدني والتكتيكي للاعبين ومن واقع دراسة مسبقة لحالة ومستويات اللاعبين وتمايزهم على الأجهزة ، وهو تصور مسبق عن مستوى الأداء المستقبلي في المنافسات. وتخطيط الموسم التدريبي لدى ريك ماكرليس ، كيلي ثومبسون (Rick mccharles, Kelly Thompson) لدى لاعبي المستويات العالية هو تقسيم للعام التدريبي إلى قمتين للتنافس ، وهو نظام تدريبي يجمع بين تعليم مهارات جديدة وإتقانها وربطها داخل مهارات الجمل الحركية للجهاز المعين مباشرة ، وأشار أن هذه الطريقة هي نوع من

أنواع الإعداد المشترك ويتم في المرحلة الإعدادية الثانية من فترة الإعداد وقبل فترة المنافسة وأشار إلى ضرورة الربط الدائم للمهارات السابق تعلمها في فترة الإعداد بصفة دائمة لضمان الاحتفاظ بمستوى لياقة طاقة الأداء المتوالي للحركات على الأجهزة.

الخطة السنوية التدريبية متضمنة دورتين بقميتين

تدريب الجمل الحركية في بعض أسابيع مرحلة الإعداد

أسابيع تجميع الجمل الحركية

وأشار جيرالد س . جورج (GERALD S. GEORGE) أن فريد روثليسبرجر (FRED ROETHLISBERGER) اللاعب الدولي الأمريكي ومدرّب الفريق السابق أكثر من دورة أولمبية وعالمية قد صرح بأن الموسم التدريبي هو تصور مختلف لشكل اللاعب من بطولة لأخرى ، ودليل على حسن برامج الإعداد المهاري والبدني ، وأوضح أن أصعب تخطيط تدريبي هو تخطيط تحصيل مهارات القوة على جهاز الحلق إذ يستلزم أكثر من موسم تدريبي في تحصيل المهارات ذات الصعوبات العالية.

أوضح تيودور بومبا (Tudor D.Bompa) أن الروس اصطلحوا على تسمية خطة العام التدريبي annual plan بالدورة التدريبية الكبرى macrocycle والمرحلة التدريبية من 4 – 8 أسابيع بالدورة التدريبية المتوسطة meso cycle إلا أنه من وجهة نظره فيما يتعلق بالعمل على مدار تخطيط العام التدريبي قد قرر استخدام مصطلح خطة العام annual plan لوصف

برنامج العام التدريبي الصغيرة microcycles ولم يأخذ بمصطلح الدورة التدريبية المتوسطة باعتباره مظهر شكلي واعتبر أن الدورة التدريبية الكبرى macrocycle والبرنامج التدريبي للعام يمثلان التخطيط الطويل المدى وأن الدورة التدريبية الصغرى والوحدة التدريبية يمثلان التخطيط القصير المدى .

مثال للموسم التدريبي فى الجمباز :

إطار خطة إعداد فريق الجمباز تحت () للنادي

أهداف الخطة :

وضعت أهداف خطة العام التدريبي بناء على دراسة مسبقة لحالة لاعبين الفريق البدنية المهارية وعليه كانت اهداف الخطة كما يلي :

- الفوز بالمركز () فى بطولة الفرق العام ()

- احتلال أحد المراكز الثلاث الأولى فى بطولة الفردي العام على جميع الأجهزة .

- احتلال أحد المراكز الثلاث الأولى فى بطولة فردي الأجهزة .

مراحل الخطة فى الجىماز :

اعتمادا على جدول المسابقات المرسل من الاتحاد المصرى للجىماز بمواعيد بطولات لاعبي

أو لاعبات الجىماز والمتمثل كما يلي:

تنظيم بطولة فرق ، فردي عام ، فردي أجهزة من شهر ()

تنظيم بطولة فرق ، فردي عام ، فردي أجهزة من شهر ()

تنظيم بطولة فرق ، فردي عام ، فردي أجهزة من شهر ()

تم تخطيط الموسم التدريبى فى الجىماز على ثلاث مراحل كما يلي :

المرحلة الأولى : - تبدأ من وتنتهى فى

المرحلة الثانية :- تبدأ من وتنتهى فى

المرحلة الثالثة :- تبدأ من وتنتهى فى

وتشير المراحل الثلاث الى أن العام التدريبى قسم لثلاث مراحل اعتمادا على جدول المسابقات

ويمكن تمثيلها كما يلي :-

تقسيم العام التدريبى الى ثلاث دورات تدريبية كبرى .

قسمت الدورة التدريبية الكبرى الواحدة الى أربعة دورات متوسطة .

قسمت الدورة التدريبية المتوسطة الواحدة داخل الدورة التدريبية الكبرى .

أربعة (4) دورات تدريبية صغيرة micro cycle

قسمت الدورة التدريبية الصغيرة الى ستة (6) وحدات تدريبية training units

شملت الوحدة التدريبية الواحدة على / احماء عام وخاص / أعمال بدنية خاصة / تمارينات الجزء الرئيسي (الاعدادي المهاري) / الجزء النهائي مشتملا على تمارينات اللياقة البدنية العامة والخاصة وتمرينات التهيئة .

أهداف المرحلة الأولى :

تتجدد الأهداف في هذه المرحلة إلى أهداف مهارية ويشملها برنامج الأعداد المهاري (التدريب التكتيكي ، وأهداف بدنية يحتويها برنامج الإعداد البدني)

أولاً: برنامج الإعداد المهاري يهدف هذا البرنامج إلى :

أ - إتقان الحصيعة المهارية السابقة لدي اللاعبين .

ب- تعلم وإتقان عناصر مهارية جديدة على أجهزة (التمرينات الأرضية / ح . الحلق / الحلق / المتوازيين) .

ت- تعليم وإتقان مهارة قفز جديد مع تطوير مهارة القفز السابقة في حصيعة كل لاعب .

ث- تطوير النهايات الحركية على جهازي (العقلة / الحلق / المتوازيين) .

ج- تكوين جملة حركية تشمل منظم الحركات السابقة في حيلة اللاعبين المهارية مع إضافة عنصر جديد بداخلها او تطوير صعوبات بعض العناصر .

هذا مع مراعاة الشروط والقواعد الفنية بتكوين الجمل الحركية من عناصر تقسيم الأداء (الصعوبة / الأداء / متطلبات خاصة / محسنات)

المراجع المعتمدة

المراجع المعتمدة

- (1) عدلي حسين بيومي: المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، دار الفكر العربي، 1998.
- (2) عنايات فرج وفاتن البطل: التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي، دار الفكر العربي، 2004.
- (3) محمد إبراهيم شحاتة: تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر، 2003.
- (4) محمد إبراهيم شحاتة، أسس تعليم الجمباز، دار الفكر، 2003.
- 5) Christian Lecamus. (2000). *La gymnastique rythmique sportive et sa valeur éducative*. France.
- 6) Loquet. M. (1996). *EPS au collège et gymnastique, rythmique sportive*. Paris.
- 7) Monique Bena. (1995). *La gymnastique rythmique sportive, la technique, l'entraînement, la compétition*, Paris.
- 8) Myriam Cassage. (2000). *Gymnastique rythmique sportive*. Paris, Edition Amphora.

- 9) THOMAS L. (1992). *Gymnastique sportive, de l'école aux associations*. Paris, Éditions Revue EPS.