

جامعة باتنة - 2 -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

مطبوعة الدعم البيداغوجي في مقياس

مادة الجمباز

موجهة لطلبة السنة الأولى من التعليم القاعدي المشترك

إعداد الدكتورة: بوشارب رفاهية

السنة الجامعية: 2019/2018

فهرس المحتويات:

1	مقدمة:
3	المحور الأول
	المحاضرة الأولى: مراحل التطور التاريخي للجمباز: من العصور القديمة إلى القرن
4	التاسع عشر
7	المحاضرة الثانية: الجمباز في القرن التاسع عشر
10	المحاضرة الثالثة: التطور التاريخي لقانون التحكيم في الجمباز الفني
15	المحاضرة الرابعة: ماهية رياضة الجمباز
19	المحاضرة الخامسة: تنمية القدرات العقلية
23	المحور الثاني
24	المحاضرة السادسة: الوقاية والأمن في الجمباز
28	المحور الثالث
29	المحاضرة السابعة: مراحل التعليم في الجمباز
33	المحاضرة الثامنة: أنواع السند في الجمباز
37	المحاضرة التاسعة: مبادئ التعليم في الجمباز
39	المحور الرابع
40	المحاضرة العاشرة: مواصفات ومقاييس أجهزة الجمباز
49	المحاضرة الحادية عشر: تنمية الصفات البدنية في الجمباز
53	المحاضرة الاثنا عشر: الحركات الأرضية

مقدمة:

تعد لعبة الجمباز إحدى الألعاب الرياضية الفردية التي يشترك فيها اللاعب بمفرده في تنفيذ الواجبات الحركية، وبالنظر إلى مفهوم الجمباز قديماً نجد إنها كانت تعني (الفن العاري) (Naked Art) وأول من ابتكرها اليونانيون القدماء، وكانت تعني الأرض أو المكان المعد للتكوين البدني، وكان يطلق كلمة (Gymno) على الفرد الذي يؤدي نشاطاً بدنياً وجسمه عار ومن هذه الكلمة اشتق كلمة (Gymnastic)، وكانت تعني صالة التدريب وكانت عبارة عن مراكز إغريقية للتنمية البدنية والاجتماعية والعقلية). (محمد إبراهيم شحاته، 2003، ص11)

أما من حيث أهمية لعبة الجمباز فأنها تعد (المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة البدنية، ويضفي تحسناً عاماً في القوام للاعب وتنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والجرأة واتخاذ القرارات الحاسمة بالتغلب على مخاوفه عند تعلم حركة جديدة، وكذلك اتخاذ الثقة بالنفس والمثابرة والنظام، وخلق القدرة على الابتكار وتحقيق الرضا والسعادة عند النجاح في أداء التكوينات وتنفيذ الحركات المكونة لها) (عادل عبد البصير، 1998، ص27)، وبالإضافة إلى ذلك فمن الواضح "أن أغراض ممارسة الجمباز تغيرت على مر التاريخ حتى أصبحت موجهة في عصرنا الحالي نحو التنمية المثلى للإنسان، لا من الوجهة البدنية فحسب بل لقد شملت النواحي النفسية والاجتماعية والعقلية". (محمد إبراهيم شحاته، 1992، 107)

وإلى أهمية لعبة الجمباز وخاصةً للأطفال المبتدئين ونقلًا عن (فانيير وجالاهيو، Fannier & Gallahue) "إلى أن البرنامج الذي يغفل أنشطة الجمباز خاصة للمبتدئين في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، يكون قد فقد فرصة ذهبية في مساعدة الطفل على النمو المتكامل، إذ أن الاستخدام الفعال للعضلات الكبيرة، بالإضافة إلى نمو التوافق الجيد والمرونة والتوازن، والإيقاع، له تأثير على عملية البناء العضلي والوصول به إلى أفضل حالة له، فهذه الأنشطة تكسب الطفل الثقة بالنفس نتيجة التحكم في عضلات جسمه أثناء أدائه للحركات المختلفة" (احمد الهادي يوسف، 1997، ص17) ولأهمية ممارسة الجمباز من قبل الأطفال يشير أحد

المصادر على أن " التمارين الجمناستيكية تؤثر إيجابيا على نشاط الطفل وعلى جميع أجهزته الداخلية وخاصة على العمل الوظيفي للجهاز الدوري والتنفسي " (ريسان خريبط مجيد، 2002، ص78)، ويرى الباحث أن ممارسة لعبة الجمباز يعد الأساس في ممارسة مختلف الألعاب الرياضية الأخرى، لأنها تنمي القدرات الحركية بشكل متكامل ومتناسق لجميع أجزاء الجسم، وكذلك إلى أنها تساعد على الابتكار المستمر في تعلم الحركات الجديدة وهذا ما نلاحظه في عصر تطور هذه اللعبة، بالإضافة إلى أن لعبة الجمباز تعد من الألعاب المسلية وخاصة عند الأطفال من خلال اشباع طاقاتهم الحركية عند تنقله من جهاز لآخر.

المحور الأول

ISTAPS UNIV-BATNA 2

المحاضرة الأولى
مراحل التطور التاريخي للجمباز:
من العصور القديمة إلى القرن التاسع عشر

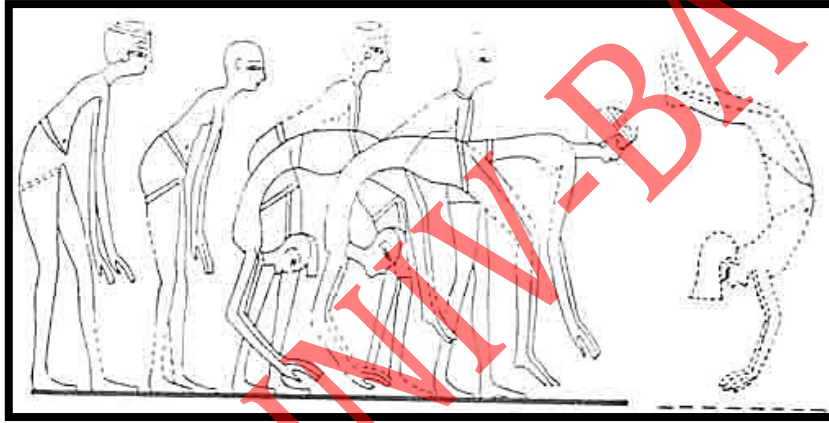
ISTAPS UNIV-BATNA 2

يوضح المؤرخون وجود جهازين رافقا تطور هذه الرياضة منذ القديم:

1. جهاز الحركات الأرضية

2. حصان الحلق

حيث يستعمل الجمباز الأرضي غالبا لأداء رقصات مقدسة عند الشعوب القديمة، وبعدها بقليل ظهرت الحركات البهلوانية التي يتم تأديتها للمتعة حيث أصبحت نشاطا مستقلا عند المهرجين وخصوصا في مصر واليونان وروما، ثم انتشرت تلك الحركات إلى جميع أنحاء العالم الأخرى.

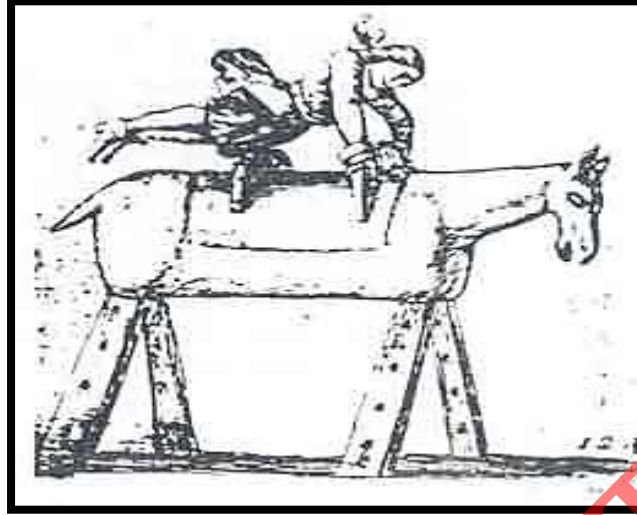


قدمت الحضارات القديمة فنيات في غاية الأهمية لحركات بهلوانية تطورت شيئا فشيئا مع مرور الزمن، لكن تلك الحركات كان يتم تداولها بين المدربين شفويا ولم يتم تدوينها كتابيا إلى أن جاء توكارو سنة 1599 وقام بكتابة أطروحة لأول مرة على مدى التاريخ البشري بعنوان (ثلاثة حوارات لحركات القفز والطيران الهوائي) حيث كانت هذه الأطروحة أول كتاب مدون من نوعه يعطى وصفا كاملا وتفصيليا للحركات التي كانت شائعة في العصور الوسطى.

الجمباز والجيش الروماني:

أبتكر الرومانيون جهاز الحصان المصنوع من الخشب وذلك لتدريب الجنود الجدد الذين يلتحقون بالجيش على الركوب والنزول من على الفرس وهو من أهم الوسائل التي تعتمد عليها

الجيش. (Thierry terret ,2000 ,p120)



ولقد كانت هذه الخطوة هي بداية جماز الأجهزة والتي تطورت وانتشرت بعدها بشكل لافت بواسطة (يان) ومساعديه وتلامذته وذلك في القرن التاسع عشر للميلاد ولقد استمرت الحركات البهلوانية والقفز على حصان الخشب حتى القرن التاسع عشر تمثل جزءا طفيفا من حركات اللياقة البدنية حيث كان يقتصر استعمال الحركات البهلوانية في السيرك بواسطة المهرجين أما القفز مكان يستخدم بواسطة الفرسان والجنود. (Thierry terret ,2000 ,p125)

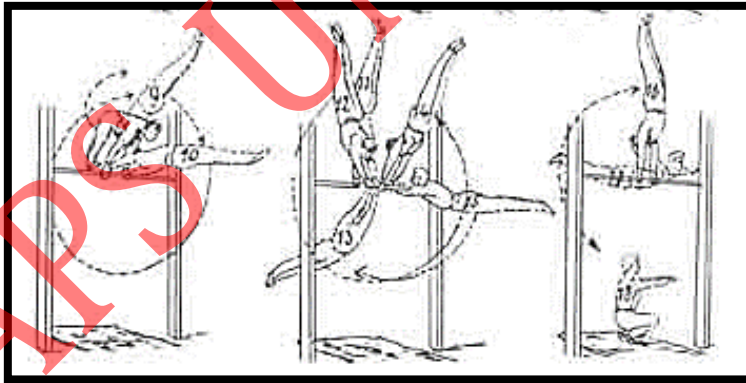


المحاضرة الثانية:
الجمباز في القرن التاسع عشر

ISTAPS UNIV-BATNA 2

ظهر في هذه الفترة المعلم (جوتس موتس) (1759-1839)، وقد ألف أول كتاب باسم (الجمباز والشباب) عام 1793، مما أدى إلى انتشار التمارين الجمناستيكية في البلاد الأوروبية ثم تبع جوتس موتس بعد ذلك (أدولف شبيس) (1810-1858)، حيث جعل ممارسة رياضة الجمباز والتمارين في الصالات المغلقة.

ثم جاء من بعده (فريدريك لودفيج يان) حيث قام يان بجهود عظيمة في مجال الجمباز حيث تم تشييد أول معهد رياضي كان في الهواء الطلق في مدينة برلين الألمانية وكان ذلك سنة 1811 وتتعدى طريقة يان نطاق الجسم البشري حيث تهدف إلى تهيئة رجال قادرين على حماية وطنهم وقد أطلق على هذه الطريقة أسم (تورنير) وهي تحتوى على العديد من الحركات البدنية التي تتكون من مختلف المجالات من عناصر عده هي المشي والجري والوثب والرمي وركوب الخيل وقد تمكن يان من ابتكار حركات على الحصان، وحصان الحلق وقد أخترع كذلك جهاز المتوازيين وقد قام باختراع قضيب من الخشب يعلم الشباب القيام بحركات الشقلبة الخفية وأطلق عليه اسم (ريك) وهو جهاز العقلة. (Thierry terret, 2000, p131)



ولكن من سنة 1820 حتى 1842 أصبحت هذه الرياضة ممنوعة في ألمانيا نظرا لارتباط (يان) بالسياسة مما أدى إلى نزوح العديد من التلاميذ اللاعبين إلى دول أخرى وقد ساهم ذلك في تطور وانتشار لعبة الجمباز في أوروبا والعالم.

تأسس الاتحاد الدولي للجمباز بعد مضي حوالي نصف قرن على تأسيس بعض اتحادات الجمباز الأوروبية، فقد أسس عام 1860 اتحاد الجمباز السويسري، واتحاد الجمباز الألماني

عام 1863، والفرنسي 1870، ثم انضمت مصر عام 1910 وفي المؤتمر الحادي عشر عام 1921 وبحضور 16 ممثل تم تسمية الاتحاد الدولي للجمباز وتتابع انتساب اتحادات الجمباز في العالم لهذا الاتحاد ففي عام 1947 انتسبت إيران وكانت أول دولة آسيوية وفي عام 1948 انتسبت ثلاث دول أمريكية هي كولومبيا والأرجنتين وكوريا وفي عام 1949 أنتسب الاتحاد السوفيتي وعام 1951 انتسبت سوريا كثاني دولة عربية وفي عام 1957 قبلت عضوية ألمانيا الديمقراطية وفي عام 1959 تونس وفي عام 1960 المغرب 1962 لبنان، 1964 الجزائر والكويت، 1968 ليبيا، 1975 العراق، 1981 السعودية والأردن ثم تتابعت بعد ذلك الكثير في دول العالم. (Thomas. L ,1992,p85)

تاريخ رياضة الجمباز في الجزائر:

لقد كانت ممارسة الجمباز في الجزائر قبل الاستقلال حكرا على المستوطنين وقلة من الجزائريين. في 1903 شارك أول فريق للجزائر في بطولة (اردان) بفرنسا وكان الفريق يتكون من أربعة لاعبين تمكنوا من الحصول على لقب البطولة.

في سنة 1928 قام اللاعبان أحمد قرمول وأرزقي بودينة من منح فريق الجزائر المرتبة الثالثة في البطولة الفرنسية من بين تسعة فرق. بعد الاستقلال لم يكن هناك أجهزة مناسبة أو قاعات تدريب ملائمة لتدريب لاعبي الجمباز كما كانت نوادي الجمباز قليلة جدا نذكر منها " وداد بوفاريك " " Bois sacré de Blida "...

لكن كل هذه العراقيل لم تحط من عزيمة مجموعة محبي هذه الرياضة من مدربين ولاعبين فقد كان اللاعب يمانى محمد إلياس لزهارى بطل فرنسا سنة 1961 أول رياضي جزائري يشارك في الألعاب الأولمبية في طوكيو سنة 1964 كما تم تأسيس الاتحادية الجزائرية للجمباز في نفس السنة. (مجلة تاريخ الجزائر، عدد 18.جويلية 1969)

المحاضرة الثالثة:

التطور التاريخي لقانون التحكيم في الجزائر
الفني

ISTAPS UNIV-BATNA 2

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 انتورب 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 بالأداء 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 والتركييب 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 أستمر هذا الأسلوب في حساب الدرجة أكثر من (50) عام وحتى صدور قانون التحكيم الدولي الأخير في 2001 والذي وضع نظام مختلف عن ذلك. (موقع الفدرالية الدولية للجمباز)

وكان لظهور هذه القواعد وحدث هذا التطوير الكبير في موضوعية التقويم أثر كبير أدى إلى توفير ظروف مناسبة لتطور رياضة الجمناب، وقد أستمربتابعاً تطوير هذه القواعد للمحافظة على هذا التطور، وكان من أبرز التطورات التي مر بها قانون تحكيم الجمناب 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 التركيب 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، وظهور 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 الجمناب 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، وظهور 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).

وفي 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 (D , E) 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.

ISTAPS UNIV-BATNA 2

المحاضرة الرابعة:
ماهية رياضة الجمباز

ISTAPS UNIV-BATNA 2

تعتبر رياضة الجمباز أحد الأنشطة البدنية الفردية؛ ويشترك الفرد بمفردة 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 الموضوعية.

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) لتعنى ممارسة الفرد نشاطا بدنيا على أجهزة محددة. لأداء تمارين 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 ستؤدي 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 والإجبارية.

ISTAPS UNIV-BATNA 2

المحاضرة الخامسة:
تنمية القدرات العقلية

ISTAPS UNIV-BATNA 2

يلعب الجمناز 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 اللعب 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 الجمناز 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 الجمناز تكمن في تطوير وتنمية القدرة على التوازن، فحركات الجمناز مختلفة على كل جهاز، فهناك أجهزة التعلق وهناك أجهزة الارتكاز بالإضافة إلى الحركات الأرضية. وجميع حركات الجمناز تتطلب الموازنة بتغيير وضع الجسم من بين الثني والمد وبين التكور والاستقامة وبين الشد والاسترخاء. ويؤكد البروفيسور (بورمان Barman) إن الجمناز 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:

يربى الجميز لدى الشباب الشخصية الاشتراكية وحب العمل الجماعي وعلاقته مع زملائه ومدريه هي علاقة تربية تعتمد على تقديم المساعدة 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. فالواجب الأول للاعب الجميز هو الدفاع عن سمعة الوطن أثناء السباقات وعكس روح الصداقة مع الدول الصديقة. فلاعب الجميز ينبغي عليه أن يكون واقعيًا في تفكيره وعلاقته مع الآخرين ولديه القدرة على إعطاء الرأي واحترام رأي الآخرين.

ومن خلال الجميز يستطيع الفرد تنمية روح الشجاعة والمغامرة بجوانبها الإيجابية كافة للوصول إلى الهدف المطلوب. فلاعب الجميز يجب عليه أن يقدم مهارات ذات صعوبة عالية وهذا يتطلب الشجاعة الكافية وروح المغامرة وخاصة الحركات الجديدة أثناء عملية التدريب. من خلال العمل الجماعي ينمي الجميز 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 الجميز 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. إن صحة الأجهزة الداخلية لجسم الإنسان يمكن الحفاظ عليها من خلال تنظيم الحياة اليومية مثال (الآكل؛ والنوم؛ والعمل اليومي) فممارسة الجميز 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 الجميز 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 الجميز أداء الحركات الاختيارية. وهذا يتطلب الحساس الجيد بصفة عامة. فالدقة في الأداء تتطلب الناحية الجمالية لتعطي انطبعا جيدا لدى الحكام والمشاهدين. فالسلوك خارج المدرسة والإبداع أثناء (العمل، والبيت، والمعمل) صفات يمكن تعلمها من خلال ممارسة رياضة الجميز. فالالتزام بالنظام والحفاظ عليه يعد صفة من صفات الشخصية التي يمكن تنميتها من خلال ممارسة رياضة الجميز.

(Christian Lecamus, 2000,119)

المحور الثاني

ISTAPS UNIV-BATNA 2

المحاضرة السادسة:
الوقاية والأمن في الجميز

ISTAPS UNIV-BATNA 2

مقدمة

تتميز رياضة الجمباز بأداء مهارات حركية في أوضاع غير طبيعية للجسم {الجسم في وضع مقلوب أو وافي 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 الإصابات بمختلف أنواعها وطبيعتها ودرجة خطورتها.

ولتفادي 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 صلاحيتها
3. يجب ارتداء الأدوات الشخصية الخاصة بالوقاية وارتداء الملابس المناسبة لرياضة الجمباز (لفائف الرسغين واقية كفا اليد من أي احتكاك بالأجهزة وتقليل فرصة إفلات قبضة يد اللاعب من الجهاز أثناء الأداء)
4. خلع ساعة اليد والذبل 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

ISTAPS UNIV-BATNA 2

المحاضرة السابعة:
مراحل التعلّيع في الجمباز

ISTAPS UNIV-BATNA 2

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 لابد 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

تكوين صورة واقعية وذهنية دقيقة وتهيئة جيدة للتعليم, الأطفال يستجيبون أكثر وقادرون على أداء الحركات والاستجابة للمواقف الواقعية ويمكن لهذه الاستجابة أن تتخفف أو لا تظهر لظروف معينة: مثال عندما لا يعرف المتعلم المكان المناسب لوضع رأسه: في هذه الحالة يضع علامة بالطباشير

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

على إمكانيات التلاميذ. اختيار تمارين 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 تمارينات 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 تصاعدياً مما يساعد على تحسن وارتفاع القدرات الوظيفية والحركية وبالتالي يكون الجسم في حالة استعداد للاستجابة لما هو أصعب. تبدأ التمارينات 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 الجهمباز

ISTAPS UNIV-BATNA 2

إن ممارسة رياضة الجمباز تحتاج دائماً إلى تواجد المدرس أو 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 أيضاً لتعزيز رباط الثقة بين الاثنتين 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 حصان 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 للسِّن _الالتزام بعوامل الأمن)

ج-المساعدة النظرية أو المعرفية:

تمكن المعلومات والمعارف التي يتلقاها المتعلم من مدربه من تثبيت وترسيخ التخطيط والتصور 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 الدرجة).
- إعطاء صور (أتكور كالكرة - أكون صلبا كالخشب). (Loquet, 1996,p275)

المحاضرة التاسعة:
مبادئ التعليل في الجميز

ISTAPS UNIV-BATNA 2

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 ومصاحبه 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 يقم بأدائها مسبقاً أو قبل إتقان تعلمها.

عدم القيام بحركات مخالفة لطبيعة الجمباز.

- الإحماء الجيد قبل أداء أي مهارة. (Loquet, 1996,p294)

المحور الرابع

ISTAPS UNIV-BATNA 2

المحاضرة العاشرة:
مواصفات ومقاييس أجهزة الجميز

ISTAPS UNIV-BATNA 2

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.

Dimensions :

- Hauteur : 280 cm (dont 20 cm de tapis de réception + 10 cm de tapis obligatoire amovible)
- Longueur : 240 cm
- Diamètre de la barre : 28 mm

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 42-52 سم والمسافة بين القائمين الحاملتين لكل عارضة 2.30 متر. هذه القوائم قابلة للارتفاع والانخفاض ارتفاع القاعدة الخشبية أو الحديدية 10 سم على الأكثر كما يجب ألا توجد أرضية بين القواعد.

Dimensions :

- Hauteur 200 cm (dont 20 cm de tapis de réception)
- Longueur 350 cm
- Distance entre les barres : de 42 cm à 52 cm (réglable)

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.

Dimensions :

- Hauteur : 115 cm (dont 10 cm de tapis de réception)
- Longueur : 160 cm
- Profondeur : 35 cm
- Hauteur des arçons : 12 cm
- Distance entre les arçons : de 40 cm à 45 cm (réglable)

4/جهاز الحلق:

مصنوع من الحديد المسافة بين قائمين 2.80 متر وارتفاعه عن سطح الأرض 5.30 متر تبدلي من الوسط حبلان أو سلكان من الصلب قطرها من 5:6 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.

Dimensions :

- Hauteur : 280 cm (dont 20 cm de tapis de réception)
- Distance entre les anneaux : 50 cm
- Diamètre des anneaux : 18 cm

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. (Monique Bena,1995,p225)

Dimensions :

- Hauteur : 135 cm (dont 20 cm de tapis de réception + 10 cm de tapis obligatoire amovible)
- Longueur : 120 cm
- Profondeur : 95 cm
- Course d'élan : 25 m (maximum).

6. جهاز الحركات الأرضية:

تحدد بمربع مساحته 12×12 متر محده 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 والفتيات 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.

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 (Monique Bena, 1995, p238).

2/جهاز المتوازي:

مختلف الارتفاعات. تتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من قضيبين خشبيين متوازيين، أحدهما يرتفع 236سم عن الأرض، والآخر يرتفع 157 سم. 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.

3/جهاز عارضة التوازن:

تجرى هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها 10 سم. وتقوم اللاعبة بالقفز والوثب والجري والشقلبة 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.

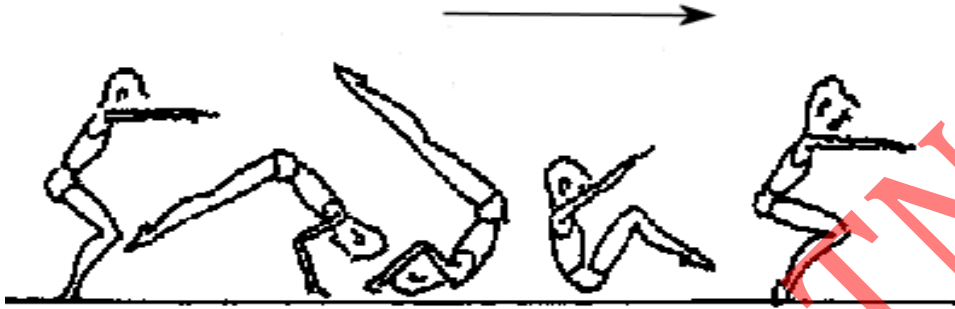
4/الحركات الأرضية:

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 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)

بعض تقنيات الجمباز:

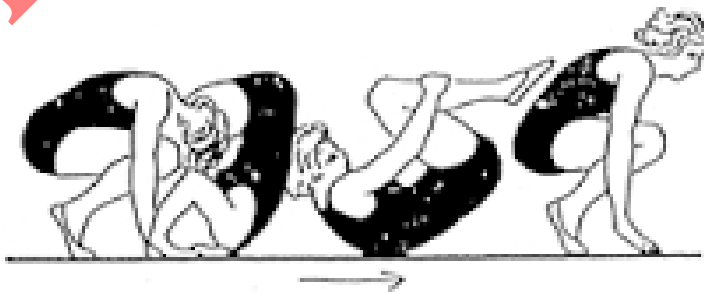
الدحرجة الأمامية المتكورة: Roulade avant



الدحرجة الأمامية فتحةً Roulade avant jambes écarté



الدحرجة الخلفية المتكورة: Roulade arrière



الدرجة الخلفية فتحة Roulade arrière jambes écarté



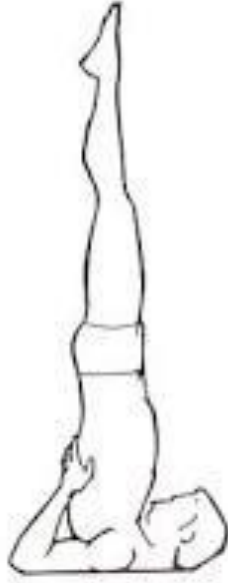
الدرجة الأمامية بالطيران Roulade élevé



ثلاثي القوائم أو الوقوف على الرأس Trépied



الشمعة أو الوقوف على الكتفين Chandelle



الوقوف على اليدين ATR



العجلة La roue



القفز بفتح الأرجل Saut jambes écarté



ISTAPS UNIV-BATNA 2

المحاضرة الحادية عشر:
تنمية الصفات البدنية في الجمباز

ISTAPS UNIV-BATNA 2

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 لاعب 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 تمرينات 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 التمرينات: كالشد على العقلة _ الوقوف على المشطين والثقل على الأكتاف.

• طريقة تنمية المرونة عند لاعبي الجمباز:

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

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

تمريبات 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 للتمريبات والحركات على كافة أجهزة الجمباز. (Thomas, 1992, p242)

ISTAPS UNIV-BATNA 2

المحاضرة الاثنا عشر:
الحركات الأرضية

ISTAPS UNIV-BATNA 2

تعد الحركات الأرضية أساسا مهما للجهاز الأجهزة إذ يبدأ التدريب عليها بسن مبكرة لسهولة أداء الحركات عليها فضلا عن انها تكسب اللاعب القوة والرشاقة والتوافق إذ 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 حركاته 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 اجل تحسين مستوى الإنجاز والحفاظ على سلامة اللاعبين إذ أصبح الجهاز أكثر امانا وأكثر فعالية فقد اعطى الكثير من الاهتمام للتقليل الأمتل من القوى القصى 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)



تعليم مهارات الجمباز:

تتم عملية تعليم مهارات الجمباز عندما يصل إلى المخ اشارة 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 ومسكهما 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. ينتهي الرأس بقوة على الصدر كما تنتهي 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 منثنتين.
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 منثنتان على الصدر (يلاحظ عدم

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

2. (جلوس على أربع) الوقوف على الرأس والركبتان منتثيتان ثم مدهما فثيتها 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).
7. 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 مفرودتان 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 تنثنى للخلف قليلاً.

8. انقباض جميع عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة للمقعدة 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).

المراجع المعتمدة

ISTAPS UNIV-BATNA 2

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.