



كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وتدريب التربية
الرياضية



إعداد

الدكتور

هبة محمد راتب ابو جازية
مدرس بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية_ جامعة أسيوط

الدكتور

حسين احمد الحاج
مدرس بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية_ جامعة أسيوط

٢٠١٩-٢٠٢٠م

تاريخ اللعبة

يعود تاريخ الجمباز إلى أربعة آلاف سنة خلت، ويذكر بعض المؤرخين أنه مستوحى من البهلوانات في مصر القديمة، الذين كانوا يقفزون ويتشقلبون ويقومون بحركات تحتاج للياقة بدنية كبيرة، وقد أوضحت بعض الرسوم والنقوش الموجودة على جدران الأهرامات والمقابر المكتشفة ذلك لذلك تعد مصر القديمة أول من عرفت الجمباز. وقد مارس الرجال والسيدات لدى الإغريق الرياضة على أنواعها ومن بينها الجمباز الذي أصبح جزءاً من ألعابهم الأولمبية ومنحو الاسم الذي يحمله الآن (جمناستك) و تعد الحركات التي مارسها الإنسان لاجتياز الموانع والأجهزة المختلفة بدء الجمباز بالعصور القديمة، حيث كان الإنسان مضطراً للتعيش مع الطبيعة، فكان مضطراً للتسلق والتوازن والجري والوثب والاستعراض أمام الملوك في أثناء حفلات المبارزة.

واستمر الأمر كذلك حتى القرنين الماضيين حين بدأ الإنسان الأوربي يشعر بالحاجة الماسة لممارسة النشاط الرياضي الهادف إلى رفع اللياقة العامة وتنشيط أجهزة الجسم المختلفة. وبرز (كوت موث) الألماني و(لينغ) السويدي و(أموردوز) الفرنسي و(سلياس) السويسري أشهر العاملين في هذا المجال؛ إذ وضعوا أساس الجمباز وافتتحت أول ساحة للجمباز عام ١٨١٣ في برلين بإشراف المربي (يان) الذي أصدر أول كتاب عن الجمباز باسم (فن الجمباز). ووزع يان المشاركين على مجموعات متجانسة عمرياً وعددياً. وانتشرت هذه الساحات بسرعة حتى زاد عددها في ألمانيا على الستين. ومع ازدياد نفوذ قادة هذه الساحات تم اعتقال (يان) عام ١٨١٩، وصدر قرار يمنع الجمباز فتحول منذ ذلك التاريخ إلى الصالات.

الاتحاد الدولي للجمباز:

في عام ١٨٨١م تأسس الاتحاد الدولي للجمباز تحت اسم الاتحاد الأوربي في مدينة بلجيكا، ويقع مقر الاتحاد الدولي للجمباز في لوزان بسويسرا ويصمم خبراء الاتحاد الدولي القوانين المنظمة للمنافسات والفعاليات التي ينظمها ويعطى الصلاحيات للاعبين للمشاركة في الألعاب الأولمبية سواء من الناحية الفنية أو العمرية. وكان سوبروس البلجيكي أول رئيس له. ثم تزايد عدد الاتحادات المنتسبة

له من أوروبا فأصبح اسمه الاتحاد الدولي، ثم تتالى انتساب دول العالم من خارج أوروبا، وكان أولها كندا عام ١٨٩٩. كما بدأت الدول العربية بالانتساب له وكان أولها مصر عام ١٩١٠ وسورية عام ١٩٥٦ وهكذا تتالت بقية الدول العربية. والجمباز هو التمرينات أو المهارات التي تؤدي على الأجهزة التي تطورت من عهد " يان " (أبو الجمباز) حتى أصبحت على صورتها الحالية في عصرنا هذا مع العلم بأن (جد الجمباز) هو " جوتس موتس " حيث عمل على ادخال هذه الرياضة الى المدارس وكتب عدة مقالات عن رياضه الجمباز للشباب.
تعريف رياضة الجمباز:



وتعريف كلمة (جمباز) ترجع أولا إلى عصر اليونان ونستطيع القول بأنها تسمية يونانية وأصلها كلمة "جيمناستيك (Gymnastics) المستخلصة من كلمة "جيمنوز" من اللغة اليونانية القديمة، ومعناها "الفن.العاري". حيث كان التدريب بدون ملابس وظل هذا التعريف موجودا حتى استعمال (جوتس موتس) وغيره (يان) وأسماء (tunnen) وأطلق على جميع التمرينات وظل حتى هذا الوقت يطلق على الجمباز في ألمانيا هذا الاسم ويعرف عندنا بالجمباز (تمرينات على الأجهزة).
هو رياضة تتضمن أداء سلاسل الحركات في الاجهزة المختلفة ففي كل جهاز سلسلة حركية مختلفة

والجمباز رياضة يؤدي فيها كل متنافس تمارين بهلوانية على أنواع مختلفة من معدات الجمباز. ويتبارى فيها فريقان أو أكثر في منافسة في صالة للألعاب الرياضية. وهناك منافسات منفصلة لكل من فرق الرجال والنساء. يراقب الحكام أداء اللاعب، ويقررون عدد النقاط التي يحصل عليها. وتؤدي رياضة الجمباز إلى تنمية التوازن والتحمل والمرونة والقوة. وتصل معظم لاعبات الجمباز إلى أعلى المستويات في هذه الرياضة خلال الأعمار من ١٣ إلى ١٩ سنة، أما بالنسبة للرجال فيبلغ متوسط عمر أبطال الجمباز ٢١ سنة .

قام الألماني فريدريك جان، وهو مدرس في إحدى مدارس الجمباز الحديثة، ببناء أول معدات الجمباز في أوائل القرن التاسع عشر الميلادي. أصبح الجمباز جزءاً من الألعاب الأولمبية، منذ أن بدأت هذه الألعاب في صورتها الحديثة عام ١٨٩٦م. وفي سبعينيات القرن العشرين أدت التغطية التلفازية الواسعة للألعاب الأولمبية إلى جعل الجمباز رياضة تستحق المشاهدة.

الجمباز الفني

يعتبر الجمباز الفني ناحية من نواحي النشاط البدني الذي يتميز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناسق والتكامل، كما انه يساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي ويعمل على تحسن تحكم الفرد في جسمه وحركته.

ويعرف البعض الجمباز بأنه احد أنواع الرياضات التي تستخدم بعض الأجهزة لأداء حركات بدنية معينة عليها، كوسيلة للتربية بغرض الوصول بالإنسان إلى اعلي قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه.

ويعرف الجمباز بأنه:

(ذلك النشاط الذي يمارس على الأجهزة أو على الأرض بصورة فردية طبقاً لقوانين متعارف عليها.)

وقد تطورت رياضة الجمباز في السنوات الأخيرة بخطوات واسعة نتيجة للتطور العلمي والتكنولوجي الذي حدث في الجاهزة والأدوات المساعدة وطرق التعليم. كما تتميز رياضة الجمباز بتعدد أجهزتها واختلاف طبيعة الأداء بها، كما يحتوي الجمباز على العديد من المهارات الحركية التي يتم تعليمها في المراحل الأولى للأطفال ومنها مهارات. (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف على اليدين - العجلة)

* يجمع الجمباز بين القوة، والمرونة، والسرعة، والبراعة. مسابقات الجمباز الفني للرجال تتكون من ٦ أجهزة هي أجهزة الذكور:

Floor Exercises : الحركات الأرضية:

Pommel Horse : حصان المقابض:

Rings : الحلق:

Vault Table : منصة القفز:

Parallel Bars : المتوازي:

Bar Horizontal : العقلة:

يسمى اللاعب الذي يشارك في كل المسابقات الست لاعب جمباز عام، أما اللاعب الذي يشارك في مسابقة أو مسابقتين فقط فيسمى لاعب جمباز متخصص. المنافسة العامة للرجال. تتكون من ست مسابقات. وفي البطولات الوطنية والدولية يتوجب على اللاعب أداء حركات إجبارية في كل مسابقة، ثم يؤدي اللاعب حركات اختيارية في كل من هذه المسابقات الست بتأدية ما يريد من الحركات. وفي البطولات الدولية تقتصر المشاركة على لاعبي الجمباز العامين.

* أما مسابقات السيدات تكون في مجالي الجمباز الفني والإيقاعي.

أجهزة الإناث:

Vault Table : منصة القفز :

Uneven Bars : المتوازي المختلف الارتفاع :

Balance Beam : عارضة التوازن :

Floor Exercises : الحركات الأرضية :

* هذا هو التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه انتقال الفرق واللاعبين واللاعبات

من جهاز إلى جهاز آخر

- أوجه التشابه بين الجمباز الفني للذكور والجمباز الفني للإناث:

أوجه التشابه:

• كلا الجنسين تقوم جملهم الحركية من ٢٠ درجة

• كلا الجنسين يشتركون بنفس البطولات التي هي:

البطولة التأهيلية

بطولة الفردي العام

بطولة نهائي الأجهزة

بطولة نهائي الفرق

* أقصى ما يجمعه كلا الجنسين على الجهاز الواحد ٨٠ درجة حسب القانون

الدولي الجديد

كلا الجنسين لديهم أجهزة بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز

* كلا الجنسين يكون عدد الفريق متكون من ٦/٥/٤ لاعب أي يشارك الفريق

بسته لاعبين ويتنافس خمسة لاعبين وتتخذ أفضل أربعة درجات لتستخرج درجة

الفريق على الجهاز الواحد

* **أوجه الاختلاف:**

عدد أجهزة الذكور ٦ أجهزة والإناث ٤ أجهزة

لا توجد أجهزة حسان المقابض والعلق والمتوازي والعقلة عند الإناث ولا توجد

أجهزة عارضة التوازن و المتوازي المختلف الارتفاع عند الذكور

أقصى ما يجمعه اللاعب من الذكور في بطولة الفردي العام ١٢٠ درجة وأقصى ما تجمعه اللاعب من الإناث ٨٠ درجة وأقصى ما يجمعه الفريق من الذكور في البطولة الفرقية ٤٨٠ درجة وأقصى ما يجمعه الفريق من الإناث ٣٢٠ درجة. ارتفاع منصة القفز عند الذكور ١٣٥ سم وعند الإناث ١٢٥ سم زمن الأداء في الحركات الأرضية عند الذكور لغاية ٧٠ ثانية وعند الإناث لغاية ٩٠ ثانية والذكور لاتصاحب حركاتهم الموسيقي بينما الإناث تصاحب حركاتهم الموسيقي هذا بشكل مختصر أوجه التشابه والاختلاف بين الجمباز الفني للإناث والذكور أما بالنسبة للجمباز الإيقاعي فهو يمارس من قبل الإناث فقط وأجهزته هي:

الكرة، الشريط، الشاخص، الطوق، الحبلوفيه بطولات فردية وفرقيه ويمارس في المنطقة العربية بشكل محدود لايتجاوز دولتين أو أكثر بقليل في الدول العربية أما جمباز الترامبولين فهو يمارس بشكل محدود في بعض الدول العربية ويمارس كجهاز مساعد في تدريبات الفرق العربية لتطوير الحركات الصعبة وبشكل جزئي في كليات التربية الرياضية في الدروس المنهجية واستثماره في العروض الرياضية. أما باقي الأنواع الأخرى من الجمباز فلا يزال انتشارها ضعيف في المنطقة العربية

ماهية الجمباز

أطلق اليونانيون القدماء اصطلاح الجمباز على كثير من التمرينات البدنية التي كانت تؤدي والجسم عار, ومن كلمة (Gymno) ومعناها (عار) اشتقوا كلمة (Gymnastic) أي الفن العاري واستعمل جوتس موتس (Gutsmuths) هذا لمعنى حديثاً في ألمانيا وبعده استعمله يان (Jahn) ولكن أراد أن يستبدله بكلمة ألمانية فاستعمل كلمة (Turnen) التي تعني بالألمانية الجمباز للدلالة على جميع التمرينات الرياضية, وبالرغم من أن مصطلح (Turnen) قد استخدم منذ القرن التاسع عشر الميلادي في اللغة الألمانية القديمة حيث كان ينطق (Turnen) إلا ميوشوروش قال سنة ١٩٤٦م أن كلمة (Turnen) كانت تطلق على لاعب الجمباز وهو شاب يؤدي التدريب على ألعاب الفروسية إلا أن أصلها عن اللاتينية ومعناها ثنى الجسم ودورانه والتي اشتق منها أخيراً المصطلح الألماني (Turnen).

وفي عهد (يان) كان الجمباز يعني جميع التمرينات البدنية: الري، القفز، الوثب، الرمي، التسلق - التي كانت تستعمل بغرض تدريب الجنود الألمان لتحرير ألمانيا من احتلال نابليون لها.

أما مصطلح (Gutsmuths) فيعني جمباز الأجهزة وهو ذلك النوع من الجمباز الذي يؤدي على العقلة، الحلق، وحصان الحلق، وحصان القفز، والمتوازيين، الحركات الأرضية.

وقد بدأ معرفة هذا النوع من المباز منذ استخدامه (فردريك لود فيج يان (Friedrick Loudvig Yahn) كأحد أنشطة الخلاء، وذلك بجعل الشباب يمارسون حركاتهم بطريقة طبيعية غير معقدة، خلال تدريبهم على الأجهزة في الخلاء.

أنواع الجمباز

ينقسم الجمباز من حيث فوائده وأغراضه وملاءمته للمراحل السنوية المختلفة إلى أربعة أنواع تنحصر فيما يلي:

١. جمباز الألعاب ٣. جمباز الأجهزة

٢. جمباز الموانع ٤. جمباز المسابقات

١. جمباز الألعاب:

وهو جمباز الأطفال ويبدأ من سن ٣-٦ سنوات والغرض من ممارسة هذا النوع تأهيل الأطفال للعب على الأجهزة والتطور بالطفل الصغير من مرحلة إلى أخرى عن طريق التدرج في استعمال الأدوات والأجهزة، وبث العادات الصحيحة لديه مع العناية بسمه في مراحل نموه، وفي هذا النوع تكون التمرينات سهلة غير معقدة إلى جانب استعمال الأدوات البسيطة.

وينقسم جمباز الألعاب إلى ثلاثة أقسام هي:

أ. مسابقات دون لمس الأدوات.

ب. مسابقات على الأجهزة كالجري فوقها ثم الوقوف ثم الجري... إلخ.

ت. التقدم بزيادة درجة صعوبة التمرينات وإجراء مسابقات عليها.

٢. جمباز الموانع:

يعتبر جمباز الموانع من أفضل أنواع الجمباز في إعداد الشباب وتدريبهم وهو الطريق الذي يؤدي إلى الجمباز بصورته الفنية الصحيحة خصائص جمباز الموانع:

- أ. ليس قاصراً على الصغار فقط ولكنه متدرج يستعمله الكبار بصورة أقوى وبأجهزة أصعب لتقوية أجسامهم وتحسين حركاتهم.
- ب. يعود اللاعبين الثقة بالنفس والثقة في المدرب والاطمئنان للأجهزة.
- ت. ينمي في الفرد صفات الجرأة والصبر والتصميم والجلد كما ينمي الحواس ويدربها.
- ث. ليس لجمباز الموانع قاعدة ثابتة أو طريقة معينة. ولكنه يعتمد على اللاعب وحسن تفكيره واعتماده على نفسه لكي يكتشف كيف يتغلب على العوائق والصعوبات والموانع التي تقابله.
- ج. يعمل على إنماء الناحية الخلقية ويزيد من تعاون الفرد مع الجماعة ويثبت فيهم الصفات الاجتماعية ويقوي الروابط بينهم.
- ح. يعمل على تحسين الصحة ويقوي عضلات الجسم.
- خ. يعتبر جمباز الموانع أساساً لجمباز الأجهزة.
- د. يوسع المدارك والفهم.

وعلى ذلك فإن جمباز الموانع لا يقتصر على إعداد مراحل السن من ٦-١٢ سنة فقط ولكن يمكن تطبيقه دائماً للإعداد في المراحل السنوية المتقدمة على تقوية الجسم وتحسين أداء الحركات

• نماذج لبعض الأجهزة والأدوات المستخدمة في جمباز الموانع:

- مقعد سويدي - مهر - صندوق مقسم - عارضة
- توازن جهاز عقلة - مراتب - متوازيين - حلق متحرك - حبال
- معلقة - سلالم - كرات طبية - حسان حلق

٣. جـمباز الأجهزة:

يعتبر جـمباز الأجهزة أساساً للإعداد للبطولات أو المدخل للوصول لتحقيق المستوى المتقدم لأداء الحركات على مختلف أجهزة الجـمباز القانونية أداء صحيحاً ومتقناً ومطابقاً للقانون.

ولما كان هذا النوع هو الصورة الحقيقية للجـمباز الفعلي فإن التدريب عليه يجب أن يتمشى مع المبادئ التعليمية السليمة الخاضعة لبرنامج موضوع ومدروس فنياً وزمنياً بشرط ألا تقتصر أية فترة تدريبية على حركات أو مهارات معينة دون النظر إلى الأساسيات والموقومات التي تساعد اللاعب على إتقانها وإخراجها في الصورة المطلوبة. ومن هذه الوسائل ما يلي:

- أ. تعليم الحركات بعد تبسيطها.
- ب. التدرج من السهل إلى الصعب.
- ت. الشرح بطريقة مسلسلة وسهلة.
- ث. التدرج من المعروف إلى المجهول.
- ج. العناية بالنواحي الفنية تحتوي عليها الحركة.
- ح. العناية بالتمرينات التي تعمل على تقوية الجسم.
- خ. التدريب على تنمية التوافق العضلي العصبي.
- د. وضع برنامج للتدريب يضمن الرقي بمستوى اللاعب في جميع النواحي.
- ذ. اختيار المادة المناسبة والملائمة لنوع الدرس.

٤. جـمباز البطولات:

يعتبر جـمباز البطولات أعلى المستويات التي يمكن أن يصل إليها لاعب ولاعبة الجـمباز حيث تؤدي فيه الحركات بطريقة آلية (أوتوماتيكية) وتقام فيه البطولات المحلية والدولية، العالمية، والأولمبية، ويؤدي هذا النوع من أنواع الجـمباز بغرض إظهار ما أمكن الوصول إليه من تمكن وتقدم في أداء الحركات وتكوينها على الأجهزة المختلفة طبقاً للتعليمات والإرشادات التي ينص عليها القانون الدولي للجـمباز.

الفوائد والقيم التربوية لرياضة الجمباز

أثبتت الشواهد العلمية والدراسات التي أجريت على اللياقة البدنية أن الجمباز هو المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة البدنية، ومن ثم يجب أن يكون أحد الأنشطة الرياضية التي تستخدم في التدريب على اللياقة البدنية، وتشتمل الحركات في رياضة الجمباز أساساً على عمل العضلات الكبيرة بالجسم، عضلات الذراعين، الكتفين، الصدر، البطن، الرجلين، الظهر... إلخ، بالإضافة إلى أنه يضيفي تحسناً عاماً على القوام، ويعمل الجمباز أيضاً على تنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والجرأة. ولما كانت رياضة الجمباز فردية فإن اللاعب أو اللاعبة هو وحده الذي يستطيع أن يقوم بنفسه بالتغلب على مخاوفه عند تعلم حركة جديدة، ومن خلال تكراره لأداء تلك الحركات فإنه يكتسب عادات سلوكية تمكنه من اتخاذ القرارات الحاسمة التي لا بد أن تكون صحيحة حتى يؤدي الحركة بنجاح. فمثل هذا السلوك لا بد أن يؤدي إلى إيجاد الثقة بالنفس والمثابرة والنظام كنتيجة حتمية للقيام بأنواع النشاط الخاص بالجمباز، وإذا عمل اللاعب على تحسين التقدم بالمستوى فإنه سرعان ما يتعلم ضرورة تنمية المثابرة إلى أعلى دراجتها كما لا بد له من تطبيق النظام إلى جانب الاشتراك بنفسه في تجربة تكرار أداء الحركة حتى يتم اتقانها في النهاية.

وتتيح رياضة الجمباز فرصة لا حد لها في خلق القدرة على الابتكار وفي تحقيق الرضا والسعادة عند النجاح في أداء التكوينات وتنفيذ الحركات المكونة لها، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والاستمرار والتوافق والالتزان والتوقيت السليم عند اللاعبين، وينمي ذلك أيضاً إدراك مد الحاجة إلى القوة والجلد من أَل إتمام بعض الحركات المبتكرة في الجمباز، كما أن النتيجة التي تضيفي على اللاعبين نتيجة لتعلمهم حركة جديدة كالشقلبة على اليدين Hand spring أو حركة الشقلبة على الرأس Hend spring على الأرض لا يمكن وصفها.

الأهمية التربوية لرياضة الجمباز في المدارس:

تحتل أنشطة رياضة الجمباز مكاناً هاماً في برامج التربية الرياضية على جميع المستويات التعليمية في معظم الدول المتقدمة ونظراً لتضمنها على العديد من

الحركات والمهارات التي يتنافس فيها الفرد مع نفسه، والتي تعمل على تأكيد ذاتيته خلال مراحل عمره

فقد أشار كثير من التخصصيين في هذا المجال إلى أن برنامج التربية الرياضية الذي يغفل أنشطة رياضة الجمباز - يكون قد فقد فرصة ذهبية في مساعدة الطفل على النمو المتكامل، فهي تعمل على نمو الصفات البدنية المختلفة كالتوافق، والمرونة، والقوة، والتوازن، ومما يؤكد الكثير أيضاً أن أطفال المدرسة الابتدائية ينظرون بحماس ولهفة للفترة التي يقضونها في ممارسة أنشطة رياضة الجمباز لما تتضمنه من اختبارات للقدرة الذاتية ومدى شمولها وتأثيرها داخل البرنامج، ومثل ذلك قد لا يكتسب في أي مجال آخر في برنامج التربية الرياضية.

وأنشطة الرياضة الجمباز تتميز بتأثيرها الفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطور المهارات الحركية المركبة، والمهارات الحركية الأساسية كالوثب والقفز والحجل كما أن التلاميذ يستمتعون بممارستها في نموهم بحاجاتهم للعب التخيلي الذي يربطهم بالعالم المحيط بهم، بل وتشجعهم على اكتشاف الحركات المختلفة وعلاوة على تطور حالة الجسم عامة إذا ما أعدت ونظمت بطريقة مناسبة نظراً لشمولها على تمارين مختلفة لبعض أجزاء الجسم مثل تمارين لتنمية العضلات المحيطة بالكفين والتي نادراً ما تدرّب إلا من خلال أنشطة الجمباز وتدريبات للمجموعات العضلية في الذراعين والصدر وعضلات البطن، وعضلات الرجلين من خلال تدريبات حسان القفز والحركات الأرضية ونتيجة ذلك كله يأتي التحسن العام في القوام.

وإضافة لهذه العوامل البدنية فإن الجمباز ينمي كثيراً من الصفات العقلية كاليقظة والجرأة والدقة، كما أن كثير من حركات الجمباز تستدعي التفكير السريع. والجمباز كرياضة فردية يساعد الطفل في التغلب على مخاوفه عند تعلم حركات جديدة وبتكرار هذه الحركات يتعود على اتخاذ قرار واضح ومحدد لإتمام الحركات بنجاح وكثيراً من السمات الشخصية كالثقة والمثابرة وضبط النفس تنمو عند ممارسة أنشطة الجمباز، كما أنها تعطي فرصاً عديدة عند أداء جملة حركية تتضمن مهارات مختلفة، بجانب اكتسابه التناسق في الفهم والاستمرارية والتوافق والتوازن والتوقيت.

ورياضة الجمباز لها تأثير فعال في كفاءة وحيوية أجهزة الجسم ونتيجة لممارستها تحدث تغيرات وظيفية وتكوينية في أعضاء الجسم وأجهزته، ونتيجة زيادة وتحسين النشاط الوظيفي والحيوي لهذه الأجهزة، وخاصة الجهازين الحركي والعصبي، والمقصود بهذا التغيير والتحسين في أجهزة الجسم هو التكيف البيولوجي الذي يحدث نتيجة ممارسة الجمباز وهو بهذه الصورة يشكل عملية متكاملة لتنمية الفرد بدنياً، وعقلياً، واجتماعياً، وانفعالياً.

والى جانب إسهام رياضة الجمباز في تحقيق أغراض التربية الرياضية فإن هناك أغراضاً كثيرة تعمل رياضة الجمباز على تحقيقها ولها اتصال مباشر بتغطية جميع احتياجات التلاميذ البدنية والعقلية والصحية والنفسية وذلك من خلال الأجهزة المتعددة المختلفة في طبيعة العمل عليها، كما أنها تسهم في التدريب على حسن استخدام وقت الفراغ واكتساب السمات الخلقية والعادات الصحية السليمة.

وعلاوة على ذلك فهي تعمل على توفير مواقف وخبرات التعلم المناسبة لتكوين بعض الميول والاتجاهات وتميئتها لدى التلاميذ، فكلما أحب التلاميذ أنشطة رياضة الجمباز كلما استطاعوا أن يفهموها ويمارسوها في وقت فراغهم، ومن الميول والاتجاهات التي تسهم هذه الأنشطة في تميئتها أو تكوينها حب الاستطلاع والعقلية الناقدة ومراعاة دقة المعلومات.

ويمكن أن تلعب رياضة الجمباز دوراً فعالاً في تنمية مهارات التفكير العلمي لدى التلاميذ وذلك بتدريبهم على ممارستها في حل المشكلات الحركية المناسبة.

وقد أمكن عن طريق أبحاث عدة استخلاص بعض الفوائد الخاصة بمجال رياضة الجمباز وهي

- ١- التنمية البدنية
- ٢- التنمية العقلية
- ٣- تنمية النواحي الصحية
- ٤- التنمية الاجتماعية -
- الانفعالية
- ٥- تنمية الإحساس بالجمال

١ - التنمية البدنية:

وتتضمن الآتي:

- تقوية العضلات والأوتار والأربطة.
- اكتساب عادات نمو القوام الجيد.
- زيادة قدرة الوظائف الداخلية "كالتنفس والدورة الدموية والجمباز العصبي.
- تنمية التوافق العضلي والعصبي
- تنمية عناصر اللياقة البدنية والمرونة والرشاقة والتوازن والسرعة
- تنمية القدرة الحركية والمهارية.

٢ - التنمية العقلية: وتتضمن الآتي:

- تنمية القدرة على التفكير والابتكار.
- تحسين القدرة على التركيز وسرعة رد الفعل.
- تنمية حدة الحواس والقدرة على الملاحظة والتفكير.
- زيادة المعارف والمعلومات.
- إدراك الصفات القيمية والثقافية والبدنية والرياضية.

٣ - تنمية النواحي الصحية:

تتضمن الآتي:

- اكتساب معلومات عن القواعد الصحية الضرورية.
- ضمان عادات يومية جيدة كالنظام والنظافة.
- استغلال العوامل الطبيعية كالشمس والهواء لتحسين الصحة.

٤ - التنمية الاجتماعية – الانفعالية:

وتتضمن الآتي:

- تنمية الإحساس بالمسئولية.
- تنمية الاستعداد للمساعدة
- تنمية القدرة على التفكير الاجتماعي
- الإخلاص والتفاني نحو الأداء المرتفع بوسائل التدريب والمنافسة.
- تنمية القدرة على التحكم الذاتي والاعتماد على النفس

- تنمية الإحساس بالمرح والمتعة والابتهاج
- تنمية المثابرة على التحمل والشجاعة والاستعداد للمخاطرة.
- تنمية الإحساس بالرضا عند الأداء الجيد.
- تنمية القيم الاجتماعية والمعنوية كالأمانة والتواضع والاحترام المتبادل.
- تنمية القدرة على التكيف إزاء المواقف المختلفة.
- تنمية القدرة على العمل للوصول إلى نتائج أفضل.
- تنمية القدرة على اتخاذ القرارات.
- ٥- تنمية الإحساس بالجمال:

وتتضمن الآتي:

- تنمية القدرة على التأثير بالسلوك المثالي والنموذج الصحيح للمدرس واللاعب عن طريق وسائل العرض.
- تنمية وزيادة الإحساس بالجمال عند أداء الحركات الجماعية.
- تنمية القدرة على ربط وتركيب الحركات التي تتميز بالناحية الجمالية.
- تنمية الذوق في اختيار الملابس المناسبة.

تصنيف حركات رياضة الجمباز

نتيجة للأبحاث والدراسات العلمية التي تناولت تكتيك حركات الجمباز أمكن التوصل إلى تصنيف حركات الجمباز العديدة إلى عدد صغير من المجموعات بحيث تشمل المجموعة الواحدة الحركات المتشابهة حيث تسمح بالتنظيم النوعي لحركات الجمباز. ومما لا شك فيه أن أوجه التشابه في كل من هذه المجموعات سوف يساعد على المعرفة السريعة السهلة وكذا على الخصائص الفردية ولكل حركة، وفيما يلي تمثيل جدولي لهذا التصنيف.

تتكون حركات الجمباز على الأجهزة والأرض من العناصر التالية:

الارتكاز - التعلق - الجلوس - الوقوف - الوثب - التسلق - المرجحة - التوازن

حركات القوة مميزاتها:		حركات المرجحات مميزاتها:	
١. جهد عضلي كبير سحب الجسم ببطء أو انثناء أوضاع الثبات.	١. قوة مميزة بالسرعة في استخدام العضلات وتوافق وسرعة رد الفعل	٢. استخدام طاقة حركية بسيطة	٢. تبادل العمل العضلي الثابت والمتحرك.
٣. تحمل كبير على الذراعين والحزم الكتفي	٣. استخدام جيد للقوانين الفسيولوجية والتشريحية والميكانيكية	٤. المحافظة على الاتزان.	٤. الاحتفاظ بالاتزان الحركي
٥. صعوبة التنفس	٥. تعادل وتعاون بين القوة الخارجية والقوة الداخلية		
تقسيم حركات القوة		تقسيم حركات المرجحة	
١. أوضاع الثبات	أ. من التعلق	١. حركات الكب	أ. من الثبات
	ب. من الارتكاز		ب. بالمرجحة خلفاً
			ت. بالمرجحة أماماً
٢. حركات الرفع	أ. باستخدام الرجلين للأمام.	٢. حركات دوائر المقعدة	
	ب. في وضع العمودي		
	ت. باستخدام		
٣. حركات الخفض	أ. باستخدام الرجلين للأمام	٣. حركات الرفع	أ. أمامية
	ب. في الوضع العمودي		ب. خلفية
	ث. باستخدام الرجلين للخلف		

٤. حركات العرجات الكبيرة	أ. أمامية	
	ب. خلفية	
٥. حركات الدرجة	أ. أمامية	
	ب. خلفية	
	ت. جانبية	
٦. حركات الشقلبة	أ. أمامية	
	ب. خلفية	
	ث. جانبية	
٧. حركات مرجحة الرجلين	أ. مستقيمة للأمام	
	ب. مستقيمة للخلف	
	ت. أمامية جانبية	
	ث. دائرية	
٨. حركات الففز	أ. أمامي	
	ب. خلفي	
	ت. جانبي	

التدريس: وأبعاد عملية التدريس:

يوجد عدد من المفاهيم المتعلقة بعملية التدريس مازال الكثير من العاملين يخلطون بينها، وفيما يلي سوف نوضح معنى المصطلحات الآتية (تعليم - تعلم - تدريس - تقنيات تربوية - تقنيات تعليمية، أبعاد عملية التدريس)
التعلم Learning:

التعلم نشاط إنساني يثير إلى كل ما تفعله من لحظات الميلاد حتى لحظات قبل الموت فالصغير يتعلم والكبير يتعلم، ويقصد بالتعلم أن نعلم أشياء متنوعة قد تكون مهارات أو قدرات قبل حساب الوقت أو السباحة وهو تغيير في السلوك ودائماً ما نفضله في حياتنا فالصداقة شيء تعلمناه وطالما تعلمناه فهو يعد ناتجاً لعملية التعليم، والتعليم لا يحدث من خلال اكتساب بعض الخبرات والتدريب عليها فقط بل أيضاً من خلال تطبيقها في مواقف جديدة متصلة بهذه الخبرات.

ويشير المهدي محمود إن أهداف المؤسسات هو إحداث التعلم والتعلم نوعين هما:

تعلم مقصود: وهو تعلم جوانب محددة معرفية أو انفعالية أو مهارية.

والتعلم مصاحب: (مقترن) وهو تعلم جوانب غير متطورة يصاحب التعلم السابق، وتهتم به كثيراً البرامج التعليمية التربوية مثل تعلم بعض السلوكيات المرغوبة كالتعاون والتدوق والنظافة واحترام حقوق الغير... إلخ.

والمعلم الواعي: هو ما يخطط لحدوث التعلم المصاحب بجانب التعلم المقصود، وقد يكون من خلال الاعتماد على طرق وأساليب غير تقليدية في التدريس عن طرق إعطاء حرية التفكير والحركة للمتعلم في البحث عن المعرفة واكتساب معارف بعيداً عن الديكتاتورية في التعلم.

وتحلل رمزية الغريب عملية التعلم بعيداً عن المصطلحات العلمية للتعلم إلى العوامل التالية:

أ. وجود مثيرات خارجية في بيئة التعلم، وأخرى داخلية والتي يطلق عليها تولمان Tolman المتغيرات المستقلة يلتقطها الجهاز العصبي عن طريق

أجهزة الاستقبال المتباينة من خلايا عصبية حسية، وتنقلها هذه الأجهزة إلى الجهاز العصبي المركزي.

ب. تنتقل الخلايا الحسية الإشارات الخاصة بالمشيرات أو العوامل المستقلة إلى الجهاز العصبي فيدركها ويرسل الإشارات اللازمة لأجهزة الحركة.

هذه الأحداث الداخلية المتعلقة بوصول التيارات الحسية... الخ. وإدراكها إشارات الاستجابات إلى أجهزة الحركة لتنفيذ الاستجابة هي ما يطلق عليها تولمان (العوامل المتوسطة)، وهي تشمل المتغير الداخلي للتعليم أو الأثر الداخلي للتعلم.

ث. الناحية الثالثة لعملية التعلم هي الناحية الخاصة بالنتيجة أو الاستجابة، وتحدث حين تستقبل الأعضاء وأجهزة الحركة في الكائن إشارات الجهاز العصبي المركزي وتقوم بتنفيذها. ويطلق تولمان الخطوة الأخيرة (استجابة) العوامل التابعة.

ثانياً: التعليم Instruction: انها عملية مقصودة يشترط في التعليم إضافة ثلاثة شروط للتعلم هي:

١. تحديد السلوك الواجب تعليمه (تحديد الأهداف السلوكية)

٢. وصف الظروف التي يتم فيها تحقيق الأهداف

٣. التحكم في هذه الظروف

ومن هنا نرى التداخل بين التعليم والتعلم، فالتعليم ليس إلا تحديد للتعلم وتحكماً في شروطه، لأن التلاميذ لا يمكنهم أن يتعلموا تعلماً ذاتياً أو تلقائياً - وأيضاً فإن التعلم - رغم تحديد شروطه والتحكم فيه قد لا يكون على درجة من الكفاءة إذا لم يكن هناك استعداد أو دافعية أو انتباه من المتعلم (أبو حطب) وخلاصة القول: إن الهدف من التعليم هو تيسير وتسهيل عملية التعلم فالتعليم ليس غاية في ذاته بل هو هدفه تعلم التلاميذ في يسر وسهولة.

التدريس Teaching:

هو الجانب التطبيقي للتكولوجي للتربية، ويتطلب إضافة إلى شروط التعلم وشروط التعليم وجود مرشد لعملية التعليم والتعلم، وقد يكون المرشد معلماً أو آلة تعليمية مثل

التلفزيون أو الحاسوب... الخ، إضافة إلى تفاصيل هذه العملية (عملية التدريس) داخل حجرة الصف وخارجها (أبو حطب).

إن التدريس يشمل العملية التربوية بأكملها بما في ذلك المدارس ووظائفها وإدارتها، والدور الذي يقوم به المدرس في العملية التعليمية، وبناء على ذلك فإن مفهوم التدريس يختلف باختلاف الأهداف التربوية، واختلاف طرق التدريس، فهناك الاتجاه التقليدي في العملية التربوية الذي يرى أن التدريس يقوم على تلقين التلميذ بالمعارف والمعلومات وبذلك يكون التلميذ (مستقبلاً فقط) أم الاتجاه الحديث فيرى أن التدريس عملية توجيه لا تلقين واختلاف دور المعلم هنا بحيث أصبح موجهاً، مرشداً، مهياً لظروف بيئة التعلم.

والتدريس نشاط إنساني فهو يختلف عن التعليم في المعنى، ويتميز بالتفاعل بين طرفين المدرس والمتعلم، ويتضمن إجراءات يقوم بها بعد التخطيط لها مع التلاميذ لإنجاز مهام معينة لتحقيق أهداف سبق تحديدها.

ونستخلص من ذلك أن التدريس نشاط إنساني مقصود بينهما التعلم يكون نشاط إنساني غير مقصود أو مقصود، وطالما أن التدريس نشاط إنساني مقصود فقد يتضمن عناصر وأبعاد محددة وطرق وأساليب ونماذج، ومداخل ومهارات ومواقف يتم من خلالها إعطاء المعلومات، وطرح الأسئلة وتقويم النتائج التعليمية المقصودة. وقد شبه **Smith** عملية التدريس بعملية الصيد باعتباره عملية تحتاج إلى تحديد الأهداف وإعداد الخطة وما تتطلبه من وسائل، ثم تنفيذ العملية وتقويمها بالنهاية.

أبعاد عملية التدريس: هناك أربعة أبعاد رئيسية لعملية التدريس هي:

١. الأهداف التعليمية
٢. المحتوى التعليمي
٣. عمليات وإجراءات التنفيذ.
٤. عمليات التقويم

ويتضمن كل بعد من الأبعاد الأربع السابقة مايلي:

أولاً: الأهداف التعليمية ويتضمن:

- أهداف معرفية - أهداف مهارية - أهداف انفعالية

ثانياً: المحتوى التعليمي ويتضمن:

- محتوى معرفي - محتوى مهاري - محتوى انفعالي

ثالثاً: عمليات وإجراءات التدريس وتتضمن:

- طرق وأساليب تدريسية - مهارات تدريس

- أنشطة ووسائل تعليمية

رابعاً: التقويم: يعتبر التقويم البعد الرابع لأنه يساير جميع الأبعاد الرئيسية الأخرى

من أهداف ومحتوى وعمليات وأدوات وإجراءات تدريس، ويسايرها في جميع مراحلها

عند مرحلة التخطيط قبل التدريس حتى مرحلة الانتهاء منه

تحضير وتخطيط دروس الجباز:

يؤكد خبراء التدريس بأهمية التحضير التي تسبق عملية التدريس، ويضيفوا بأن أي محاولة لتنفيذ الدرس دون تحضير مسبق تعتبر محاولة فاشلة لتحقيق الأهداف التعليمية وإضاعة للوقت والجهد.

ولأهمية التحضير تكلف الإدارات التعليمية لجان تفتيش مفاجئة على المدرسين ويعاقب من لا يقوم بالتحضير ويمنع من المكافآت الأدبية والمادية وتكمن أهمية التحضير في الآتي:

١. زيادة ثقة المدرس في نفسه نتيجة المامه بمحتوى الدرس وتحديد أهدافه وطرائق التدريس والوسائل اللازمة لتنفيذ الدرس وإيجاد الحلول المناسبة والبديلة قبل الشروع في التدريس.

٢. دراسة وتحليل احتياجات التلاميذ الفردية والجماعية ووضع الحلول المناسبة لهم طبقاً للفروق الفردية والجماعية، واختيار الأنشطة المناسبة لهم طبقاً للفروق الفردية لمنع الإصابات، وإثارة رغبة التلاميذ للممارسة الفعلية.

٣. مناقشة المدرس الدرس مع التلاميذ قبل تنفيذه ومشاركتهم الفعالة لتنفيذه يساعدهم على تحقيق الأهداف التعليمية.

٤. إتاحة الفرصة للمدرس للإضافة والتجديد والابتكار كلما حضر درساً جديداً نتيجة معرفته السابقة بمستوى تلاميذه والتقدم بالدروس.

٥. نظراً لصعوبة مادة الجباز ينصح خبراء التدريس وتكنولوجيا التعليم بالتحضير الجيد والإعداد والتصميم والتنظيم وإدارة العملية التعليمية لمنع الإصابات وإثراء التدريس وإضافة المتعة والإثارة للدرس.

أسس تحضير دروس رياضة الجباز:

يتوقف تحقيق الأهداف المنشودة في دروس الجباز على أسس هامة يجب على المدرس مراعاتها هي:

١. فهم الخصائص المميزة للمرحلة السنية، بجانب معرفة مستوى اللياقة البدنية والمهارية للتلاميذ.

٢. عمل مسح للأدوات والأجهزة للاستفادة منها في تخطيط محتوى الدرس.
٣. البعد عن الروتين واختيار الأنشطة المناسبة والتي يشترك فيها أكبر عدد من التلاميذ.
٤. تحليل ودراسة المنهج ومعرفة أهداف وطرق التقويم.
٥. مراعاة الظروف المناخية واختيار الأنشطة التي تناسب الجو.
٦. الابتكار والتجديد وتنوع طرق التدريس.
٧. الاهتمام بكراسة التحضير وكتابة التقرير الفنية.

مصادر عملية التحضير:

في ضوء تحديد الأهداف التعليمية بالمناهج المقررة يستطيع المدرس أو طالب التربية العملية الحصول على محتوى الدرس من المصادر التالية.

١. الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة أو الدراسات التي تناولت موضوعات طرق تدريس الجمباز، والاتجاهات الحديثة في تعليم مهارات الجمباز.
٢. متابعة المجالات العلمية والنشرات التي تنشرها الاتحادات الرياضية المحلية والدولية والنشرات الدورية التي تصدرها الإدارات التعليمية بوزارة التربية والتعليم.
٣. الإطلاع على مرشد دليل طالب التربية العملية ومن خلاله يمكن التعرف على نماذج من التحضير ويمكن في ضوء هذا الدليل يضع المدرس أو طالب التربية العملية تصميم كراسة التحضير المناسبة لهم ويبدعوا فيها حسب استعداداتهم العلمية والفنية والخبرة الميدانية لهم في هذا الميدان التربوي.

درس الجباز من منظور تكنولوجيا التعليم:

أثبتت الدراسات السابقة أنه يمكن استخدام تكنولوجيا التعليم في مجال تدريس الجباز للتغلب على التحديات والمشاكل التي تقابل المدرسين أثناء التدريس. وقد يعتقد بعض العاملين أن استخدام التكنولوجيا معناها استخدام الوسائل التعليمية مثل التلفزيون أو السينما أو استخدام البيرجكتور... أو أي جهاز كهربائي ولكن معنى استخدام تكنولوجيا التعليم في التدريس أكثر من هذا فهي طريقة للتفكير العلمي لحل المشاكل التعليمية أو بمعنى آخر هي طريقة استخدام النظم التعليمية في التدريس وقد يستخدم المدرس الوسائل التعليمية أو الأجهزة المساعدة المسيرة لتحقيق الأهداف التعليمية المنشودة.

يمكن توضيح هدف وشكل ومحتوى درس الجباز من منظور تكنولوجيا التعلم فيما يلي:

- درس الجباز وحدة تعليمية مصغرة من مناهج الجباز له أهداف معرفية وبدنية ومهارية وتربوية. وحتى تتحقق هذه الأهداف بنجاح باستخدام تكنولوجيا التعليم في التدريس يجب على العاملين (المدرسين) إتباع الآتي:
- تقسيم الدرس إلى أجزاء صغيرة في شكل إطارات تعليمية وتقديمها في شكل كتيبات تعليمية مصغرة أو كروت تعليمية بحيث تعمل أجزاء الدرس في منظومة تعليمية واحدة ويكون لكل من المدرس والمتعلم والوسائل التعليمية التكنولوجية دور في هذا النظام.

دور المدرس والمتعلم والوسائل التعليمية في تحقيق الأهداف التعليمية بالدرس:

أولاً : المدرس

يتغير دور المدرس من دور المرسل للمعلومات والملقن إلى دور المرشد والموجه والمبرمج خلال سير العملية التعليمية المناسبة، وتجد الإشارة هنا إلى أنه كلما قل دور المدرس في التدريس وقام المتعلم بتعليم نفسه ذاتياً من خلال الدروس التعليمية الجاهزة (soft war) يعتبر المدرس ناجحاً، ويؤكد خبراء التربية بأن المدرس الذي يقوم بتلقين المتعلم لفترة طويلة وباستمرار بأنه يقوم بأبسط الأدوار التدريسية، ويمكن

للمتعلم تطبيق الدرس ذاتياً من خلال التدريب على الواجبات البدنية في جزء الإعداد الدرس.

ثانياً: دور المتعلم

يعتبر مشاركات مع المدرس في تنفيذ الواجبات التعليمية بالدرس، ويجب عليه التفاعل مع النظام التعليمي المقترح وان يلتزم بالخطة التعليمية، وأن يقوم بتصحيح أخطائه ذاتياً من خلال وسائل التعليمية التي يوفرها النظام التعليمي.

ثالثاً: الوسائل التعليمية التكنولوجية

تستخدم الوسائل التعليمية أثناء تنفيذ دروس الجمباز بهدف تعزيز الأداء من خلال استرجاع أداء التلاميذ وتصحيح أدائهم، ومن هنا يتضح أهمية الوسائل في إمداد التلاميذ بالتغذية المرتدة (المعلومات الفنية) أثناء تنفيذ الدروس التي ينصح باستخدامها قبل وأثناء وبعد كل أداء لتعزيز الأداء.

الأسس التي يبني عليها تحضير دروس الجمباز... من منظور تكنولوجيا التعليم:

يقصد بالأسس التكنولوجية للتحضير النظام الذي يتبعه المدرس لتحضير المادة التعليمية بحيث تكون موصفة طبقاً للاحتياجات الفردية والجماعية، وتقدم للتلاميذ في صورة رسالة تعليمية ميسرة يسهل تنفيذها بمساعدة المدرس وبدونه ذاتياً، من خلال استراتيجيات تعليمية واضحة المعالم باستخدام وسائل تكنولوجيا التعليم، مراعيًا مبادئ ونظريات التعليم المبرمج أو التدريس التكنولوجي المبني على (الاستثارة والاستجابة والتعزيز الفوري) عند تنفيذ الواجبات التعليمية بالدرس. ويمكن إيضاح الأسس التي يبني عليها تحضير دروس الجمباز من منظور تكوينها التعليمي في النقاط التالية:

١. حدد الأهداف التعليمية المراد الوصول إليها.
٢. حلل الواجبات التعليم (المهارة أو المهارات) وجمع معلومات عن تركيبها البنائي.
٣. ناقش وفسر كيف يمكن تحقيق هذه الواجبات وترجم المعلومات التي حصلت عليها من التحليل إلى خطة تعليمية يمكن تنفيذها بسهولة و قسم هذه الواجبات إلى أجزاء صغيرة أو إطارات تعليمية.

٤. صمم وأعد نظام تعليمي يمكن بواسطته تحقيق هذه الأجزاء, واختار التمرينات الخاصة والنوعية المشابهة لطبيعة الأداء.
٥. حدد شدة الأحمال البدنية والمهارية في ضوء النتائج التي حصلت عليها قبل تحضير الدرس.
٦. راعي عند تحضير الدرس الفروق الفردية والخصائص المميزة للتلاميذ, بحيث لا ينتظر التلميذ المتفوق زميله الأقل مستوى.
٧. اختار الوسائل التعليمية التكنولوجية والأجهزة التعليمية المساعدة من أجل إثراء العملية التعليمية وخدمة تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة.
٨. يجب مناقشة تحضير الدرس بوقت كافي مع التلاميذ لمناقشة الاستفسارات الغامضة لهم وإيجاد الحلول المناسبة.
٩. قم بتنفيذ الدرس على مجموعة كاملة للتعرف على فهم محتوى الدرس للتأكد من وضوح الأهداف التعليمية وإستراتيجية تنفيذ الدرس والتأكد من سلامة ومناسبة الوسائل التعليمية والنظام التعليمي المقترح ثم قم بالتعديلات اللازمة وطبق الدرس.

الاختلاف بين درس الجمباز التقليدي والتكنولوجي:

مما سبق يتضح أن هناك اختلافات بين درس الجمباز التقليدي والتكنولوجي يرجح أسبابه إلى ما يلي.

١. درس الجمباز التقليدي يكون المدرس هو المصدر الرئيسي لتوصيل الرسالة التعليمية, ويتم تبادل المعلومات عن الأداء بين المدرس والمتعلم بواسطة تبادل الرسائل التعليمية اللفظية.
- بينما في درس الجمباز التكنولوجي يتم الاتصال التعليمي بين المدرس والمتعلم وبواسطة وسائل الاتصال التكنولوجية (السمع بصرية) Audio Aids-Visual.
٢. في درس الجمباز التقليدي يكون فجوة الاتصال التعليمي كبيرة بين المدرس والمتعلم, بينما في الدرس التكنولوجي تكون فجوة الاتصال التعليمي صغيرة

فيسهل تبادل الرسائل التعليمية مما يساعد على تحقيق الأهداف التعليمية بسرعة.

٣. يتم الاتصال التعليمي في درس الجمباز بين المدرس والمتعلم عن طريقة اتصال خطي من طرف واحد المدرس, بينما يتم الاتصال التعليمي من خطين في درس الجمباز التكنولوجي بين المدرس والمتعلم في شكل نظام تعليمي دائري فيستطيع المتعلم الحصول الإجابة الصحيحة وعلى أي استفسار داخل النظام التعليمي الدائري في أي لحظة ويستطيع التقدم في البرامج التعليمية.

٤. في درس الجمباز التقليدي يجد المدرس صعوبة في السيطرة على التلاميذ بسبب الأعداد الكبيرة, بينما في درس الجمباز التكنولوجي يستطيع المدرس السيطرة على التلاميذ بفضل أنظمة الاتصال السمع بصرية مثل (الميكروفونات, التلفزيون التعليمي.. الخ).

٥. لم يجد المتعلم في درس الجمباز التقليدي الاستثارة والرغبة في التعليم بينما في درس الجمباز التكنولوجي يجد المتعلم البيئة التعليمية الغنية بالمشيرات السمع بصرية ووسائل الأمن والسلامة.

٦. في درس الجمباز التقليدي يكون المتعلم مستقبل لمعلومات المدرس فقط بينما في درس الجمباز التكنولوجي يكون المتعلم مستقبلاً ومرسلاً ومشاركاً في العملية التعليمية مع المدرس.

٧. في درس الجمباز التقليدي لا يجد التلميذ الموهوب البرامج التعليمية الجاهزة soft war بينما في درس الجمباز التكنولوجي يجد التلميذ الموهوب تلك البرامج فيتميز عن أقرانه ويستطيع أن يقود العملية التعليمية بمفرده وبيئته في الأداء.

٨. في درس الجمباز التقليدي تحدث أخطاء كثيرة تتجم عنها كثير من الإصابات, بينما في درس الجمباز التكنولوجي نقل الأخطاء لأن البرامج التعليمية تكون مبرمجة وسبق تجربتها وسبق معرفة صلاحيتها.

٩. في درس الجمباز التقليدي يتم التحضير بواسطة المدرس، بينما يتم تحضير الدرس التكنولوجي يتم بواسطة خبراء في التحليل الحركي والتدريس وأخصائي خدمه في تكنولوجيا التعليم.

١٠. في درس الجمباز التقليدي لا يستطيع المتعلم أن يقود العملية التعليمية، بينما في درس الجمباز التكنولوجي يعتمد المتعلم على نفسه وينمي للفرد الاستقلالية والتفكير في حل المشاكل التعليمية من خلال الاطارات التعليمية ووسائل التعليمية المتعددة لتقويم الأداء وتعزيزه.

١١. في درس الجمباز التقليدي لا يكون المتعلم لديه فكرة مسبقة، بينما في الدرس التكنولوجي يكون المتعلم لديه فكرة مسبقة على كيفية تحقيق الأهداف التعليمية وغالباً ما تقدم للمتعلم في كتيبات أو كروت مبرمجة أو بواسطة البرامج السمع بصرية المزودة بالنقاط والمحددات الفنية المطلوب تنفيذها داخل النظام التعليمي بالدرس.

في درس الجمباز التقليدي يكون مستوى التحصيل المعرفي والبدني والمهاري متواضع، بينما في درس الجمباز التكنولوجي يكون مستوى التحصيل في المتغيرات سابقة الذكر متضاعفة.

١١. يعتبر تدريس الجمباز باستخدام تكنولوجيا التعليم أثناء تنفيذ درس الجمباز التكنولوجي الثورة التعليمية التي يجب أن تسود للقضاء على محو الأمية الرياضية وإمداد المتعلم بالبرامج التعليمية الجاهزة لمن لا يستطيع الحصول على المعرفة من العاملين في التدريس نتيجة زيادة الكثافة العددية في الفصل الواحد ونقص تأهيل المدرسين الجدد.

طبيعة عملية التحضير دروس الجمباز:

لا يختلف تحضير دروس الجمباز عن تحضير دروس مواد التربية الرياضية الأخرى وأن وجد فيوجد اختلاف بسيط يرجع إلى طبيعة مادة الجمباز. وقد يقابل المدرسين الجدد وطلاب التربية العملية صعوبة في تحضير الجمباز يرجع سببها إلى عدم معرفة الأسس التي يبنى عليها عملية التحضير، وعدم الاهتمام بالتحضير وتكون

نتيجة تسرب عدد كبيرة من التلاميذ من ممارسة الجمباز في حصة التربية الرياضية بسبب كثرة الإصابات, أن عملية تحضير دروس الجمباز تشبه الروشته العلاجية التي يكتبها الطبيب إذا جاز التعبير وأي خطأ في تحديد دواء المريض يؤدي إلى مضاعفات لا يحمد عقباها, كذلك أي خطأ في تحضير درس الجمباز يؤدي أيضاً إلى إصابات وعدم تحقيق الأهداف المنشودة من الدرس الأمر الذي يفرض على المدرسين وطلاب التربية العملية الاهتمام بعملية التحضير لتجنب الإصابات والتقدم بدروس الجمباز, وحيث أن عملية التحضير هي عملية تربوية في المقام الأول هدفها الارتقاء بمستوى الفرد بدنياً ومهارياً ومعرفياً فيجب علينا إلقاء الضوء على طبيعة عملية تحضير الجمباز.

تفيد الدراسات التربوية أن شكل العام للتحضير يختلف من مادة إلى أخرى, ولكن طبيعة التحضير تكون واحدة لا تخرج عن نطاق أربعة أسئلة رئيسية يتفرع منها عدد من الأسئلة, هذه الأسئلة الأربع تبدأ بعلامات (لماذا ؟ - وماذا ؟ - وكيف ؟ وهل ؟).

ويقصد لماذا ؟ (الأهداف) , وماذا نعلم ؟ (المحتوى التعليمي), وكيف نعلم ؟ (الطرق التدريسية والوسائل والأنشطة), وهل حدث تعلم ؟ (التقويم). ولم يختلف المربون على هذه الأسئلة حيث أنها تشمل كل العمليات التدريسية ويقصد بهذه الأسئلة الآتي.

١. لماذا نعلم ؟ المقصود بها الأهداف (المعرفية - البدنية - المهارية- التربوية)

التي يجب أن تكون واضحة ومحددة لكل صف دراسي.

٢. ماذا نعلم ؟ المقصود بها المحتوى التعليمي التي تتضمن الجوانب التعليمية التي

سيقوم بها المتعلم (هل هي جوانب معرفية, هل هي جوانب انفعالية, هل هي

جوانب مهارية).

٣. كيف نعلم ؟ المقصود بها ما هي أفضل الطرق والأساليب التدريسية

والأنشطة والوسائل التعليمية المناسبة لنوع النشاط.

٤. هل ؟ ويقصد بها عملية التقويم للتأكد أن عملية التحضير حققت الأهداف أم

لا, كذلك الحكم على مستوى تقدم التلاميذ خلال الدرس.

يتضح مما سبق يجب على كل مدرس قبل أن يشرع في التحضير أن يجيب على هذه الأسئلة حتى يختار المحتوى التعليمي (الرسالة التعليمية) أو الروشة الرياضية إذا جاز التعبير عنها والتي تتفق مع احتياجات وميول ومراعاة الفروق الفردية.

وحيث إن تحضير الجباز له طبيعة خاصة فيجب على المدرس التربوي الاهتمام بالإجابة على جميع الأسئلة السابقة وأن يختار محتوى الدرس الموصف لتحقيق الأهداف المنشودة، من خلال أساليب واتجاهات تدريس حديثة غير تقليدية، واستخدام وسائل التكنولوجيا والأجهزة التعليمية المساعدة.

يتضح مما سبق أن عملية التحضير لها أهمية كبيرة لمن يريد أن يرتقي بالعملية التعليمية الأمر الذي يفرض على العاملين في ميدان تدريس الجباز بالمؤسسات التربوية رسم استراتيجيات تدريسية مختلفة عند التحضير تتفق مع الاتجاهات الحديثة التي تشبه عمل المنظومات التعليمية حيث يمكن القول أن عناصر عملية التحضير الممثلة في الأهداف والمحتوى التعليمي، طرق التدريس والوسائل التعليمية، ووسائل لتقويم هي (المدخلات المؤثرة في التحضير والتي بأثرها تكون (المخرجات) وهي تحقيق الأهداف المنشودة (الأداء الفائق).

تخطيط وتنفيذ دروس الجباز:

يمثل التخطيط أهمية كبيرة في المجال تدريس التربية الرياضية بصفة عامة وتدريس الجباز بصفة خاصة، حيث يمكن في ضوء دراسة محتوى المقررات الدراسية عمل تصور تخطيطي سنوي أو شهري أو اسبوعي أو يومي يتم خلالهما تنفيذ الأهداف التعليمية طبقاً للخطة الموضوعية، ويمثل التخطيط أهمية كبيرة في إنجاز الواجبات في أزماتها المحددة مما يساعد على اتقان الأهداف التعليمية، وينقسم التخطيط إلى ثلاثة أنواع هي:

١. التخطيط السنوي:

ويطلق عليه التخطيط البعيد المدى وهو خاص بعملية التخطيط لفترة زمنية طويلة تبعاً لنظام الإدارات التعليمية المدرسية، ويقصد بالتخطيط السنوي توزيع المقرر لكل صف دراسي على عدة شهور أو أسابيع على أن يتم عملية التوزيع في ضوء وحدات المقرر.

وتكمن أهمية عملية التخطيط السنوي في مجال تدريس الجمباز في الآتي:

١. التعرف على وحدات المقرر والموضوعات المتضمنة فيها.
٢. إعداد الأدوات والأجهزة والملاعب وصلات التدريب منذ بداية العام الدراسي.
٣. البحث والاطلاع على المهارات الصعبة وتحليلها وجمع المعلومات عنها.
٤. التعرف على مواعيد اللقاءات الودية بين المدارس ومواعيد بطولات الجمهورية للمدارس

٥. صياغة الأهداف العامة وكتابتها في كراسة التحضير

٦. تنظيم عملية التحضير اليومي.

٧. تنظيم عمليات تقويم التلاميذ خلال العام الدراسي, وتحضير استمارات تسجيل الاختبارات ومواعيدها.

٢. التخطيط في ضوء الوحدة:

وهو التخطيط قصير المدى, وخاص بكل وحدة دراسية من وحدات المقرر ويهدف إلى الآتي:

١. تحديد أهداف الوحدة العامة التي يمكن تحقيقها في درس واحد

٢. تحديد الأنشطة والوسائل المرتبطة بالوحدة الدراسية.

٣. إعداد عمليات واختبارات التقويم الخاصة بموضوعات الوحدة.

٣. التخطيط في ضوء الدرس:

وهو التخطيط اليومي للدرس وهو أساس التدريس الناجح وله مميزات تساعد على تحقيق الأهداف التعليمية بصورة فعالة.

الشروط الواجب توافرها عند تحضير درس الجمباز:

مما سبق يتضح أهمية التحضير ولكي تتحقق الأهداف التعليمية من الدرس يجب على المدرس التربوي مراعاة الشروط التالية عند التحضير.

أولاً - جزء الإعداد للدرس (الإحماء, والتمرينات):

يحتل جزء الإعداد (الإحماء والتمرينات) مكانه هامة في درس الجمباز حيث يجهز التلاميذ بدنياً وفسولوجياً ونفسياً لتقبل الواجبات المهارية والجهد المبذول في الجزء

الرئيسي من الدرس، وغالباً ما تكون الواجبات البدنية في شكل أنواع المشي بأنواعه المختلفة والحبل والوثب والتسلق بجانب تنمية عناصر اللياقة البدنية *factors of physical* للارتقاء بمستوى اللياقة للتلاميذ، مع الاهتمام بالتمارين النظامية والمحافظة على شكل الجسم (*style*) أثناء الأداء، ولكي تتحقق أهداف هذا الجزء يجب على المدرس اتباع النصائح والشروط التالية عند تحضير الدرس.

١. يختار في كل تحضير لعبة صغيرة أو بعض الواجبات البدنية في شكل جمباز العاب *Games Gymnastics* في مقدمة الدرس لكي تبعث روح المرح والسرور للتلاميذ.

٢. أن تكون تمارين المختارة تخدم الجزء الرئيسي، وتعمل على تهيئة أجزاء الجسم المختلفة (العضلات، المفاصل، الجهاز الدوري التنفسي).

٣. يختار التمارين بأدوات أو على الأجهزة أو بدون أدوات وأفضل الأدوات المستخدمة في درس الجمباز هي جهاز عقل الحائط وجهاز المقد السويدي، والعصا وحالياً يستخدم جهاز الترامبولين، كجهاز للإعداد البدني والمهاري.

٤. اختر التشكيلات المناسبة التي تساعد التلاميذ على أن يؤديوا التمارين بسهولة دون إعاقة لمنع الإصابات.

٥. يحدد (مكونات الحمل التمارين) الشدة، الحجم، والراحة وطريقة التدريب على تمارين الإعداد البدني.

٦. يجب تحديد شدة أعمال التمارين لتبادل الجهد والراحة وتوفير الجهد للجزء الرئيسي من الدرس

٧. عدم كتابة تمارين من مجموعة عضلية واحدة حتى لا يحدث التعب المبكر والتي تؤدي لحدوث الإصابات.

٨. يجب اختيار التمارين المناسبة والتي يمكن أدائها بالموسيقى.

٩. عند التحضير يجب اختيار تمارين المرونة بعد تمارين القوة.

ثانياً، الشروط الواجب توافرها في تحضير الجزء الرئيسي (للنشاط التعليمي والتطبيقي):

بعد تحليل الواجب المهاري وجمع المعلومات عن التركيب البنائي والنواحي المؤثرة في الأداء يجب على المدرس القيام بالتحضير وترجمة نتائج التحليل إلى تحضير قابل للتنفيذ مراعيًا الشروط التالية:

١. يختار التمرينات الخاصة والنوعية المشابهة لطبيعة الأداء.
٢. يختار من الأدوات والأجهزة المساعدة لإنجاز المهارة المراد تعليمها. يختار أفضل طرق التدريس المناسبة لتحقيق الواجب المهاري.
٣. يختار أفضل طرق التدريس المناسبة لتحقيق الواجب المهاري.
٤. يصمم ويعد محتوى الدرس بحيث تكون متدرجة من السهولة للصعوبة.
٥. يختار الوسائل التعليمية Instructional media المناسبة لتحقيق أهداف الدرس.
٦. يجب أن تكون التشكيلات والنظام التعليمي يتناسب مع الموقف التعليمي والإمكانيات المتوفرة بالمدرسة.
٧. إثراء عملية التحضير بالمشيرات (السمع بصرية) لتلافي الأخطاء وتجنب الإصابات.

ثالثاً، الشروط الواجب توافرها في تحضير الجزء الختامي:

يهتم المدرس بالشروط التالية عند التحضير وهي:

١. اختيار التمرينات الإستراتيجية لتهدئة الجسم من المجهود البدني والمهاري المبذول.
٢. يصمم بعض الاختبارات (البدنية والمهارية) لتقويم مستوى التلاميذ وسجلها في مكان الملاحظات بكراسة التحضير
٣. يهتم بتمرينات المرجحات والاهتزاز للعضلات العاملة.

ملاحظة هامة: أثبتت الخبرة الميدانية والملاحظات التربوية عن تدريس الجمباز أهمية تحضير أجزاء الدرس الثلاث بصفة عامة والجزء الختامي بصفة خاصة حيث في هذا الجزء يتم تقييم هذه الأجزاء وفي ضوء هذا التقييم يتم معرفة الإيجابيات الدرس وتطويرها ومعرفة السلبيات وتجنبها والتقدم بدروس الجمباز الأمر الذي يفرض على المدرس الاهتمام بتسجيل نتائج التقويم في كراسة التحضير.

أهداف تدريس الجمباز:

تعتبر الغاية من التدريس هي إحداث تغيير وتطوير في كيان المتعلم، والتدريس إنما يتضمن نشاطاً من المدرس الذي يستثير عملية التعليم عن طريق تنظيم وتوجيه الأفراد ويهيئ المدرس الجو الملائم للتعليم ويوجه نشاط المتعلم في إطار الجو التعليمي.

وترجع أهمية الأهداف التعليمية المحددة إلى كونها أساساً لنشاط الجمباز التعليمي الهادف، فهي مصدر توجيه للعملية التعليمية والتربوية نحو ما نسعى إلى تحقيقه من نتائج للتعليم المرغوب.

ومن جهة ثانية فنتمكن من تحديد المحتوى التعليمي واجتياز خبرات ومواقف التعليم المناسبة، بالإضافة إلى ذلك فإن الأهداف تعتبر أساساً هاماً في تحديد واختيار طرق وأساليب التدريس والأدوات التعليمية. وتنظيم محتويات ونشاط التدريس والتعليم تنظيمًا سليماً.

وعلى ذلك فإن تحديد الأهداف التعليمية في رياضة الجمباز في صورة سلوكية يجب أن تنال الاهتمام الكافي من جانب مدرسي الجمباز.

إن تحديد الأهداف التعليمية في صورة سلوكية ليست دائماً سهلة، فأغلب مدرسي التربية الرياضية ومدربي الجمباز في عالمنا العربي يصادفون صعوبات في تحديد أهدافهم التعليمية في صورة سلوكيات، وبطبيعة الحال فإن مثل هذه الصعوبات تتفاوت في النوع والدرجة باختلاف ما يتوافر لهم من معرفة ومهارات تمكنهم من التحديد السلوكي للأهداف.

خطوات تدريس الجمباز:

لكي تتم عملية التدريس بنجاح يجب أن تتضمن خطوات تدريس الجمباز التسلسل التالي:

- تسمية المهارة وشرحها (الممارس يسمع ويفكر).
- تقديم وعرض النموذج (الممارس يرى ويفكر).
- أداء المهارة بالمساعدة (الممارس يكتسب التصور الحركي).
- التكرار المعزز (الممارس يؤدي بكفاءة).
- تقييم الأداء.

المبادئ الأساسية في تدريس الجمباز

- ١- فهم النواحي الفسيولوجية والإلام بتأثير النشاط البدني في النمو والتطور.
 - ٢- إدراك النواحي الفنية بأسلوب التحليل المهاري.
 - ٣- تعليم مهارات الجمباز طبقاً للأسس النفسية والميكانيكية والتربوية.
 - ٤- استخدام أساليب التدريب الرياضي.
 - ٥- استخدام وسائل التقويم والمتابعة.
- يعتبر الإلام الكافي بطرق وأساليب التدريس الخاصة وذات النوعية لهذا النشاط من أهم الأمور المساعدة على تحقيق الأهداف الخاصة بتطوير واكتساب المهارات.
- والمدرس الواعي هو الذي يتمكن من فهم وتنفيذ عناصر أداء عملية التدريس من كافة نواحيها، وخاصة فيما يتعلق بالأداء الفني والشكلي والإرشادات التعليمية للمهارات بالإضافة إلى طرق وأساليب تدريسها.
- ولذلك يوصي لمن تقع عليه مسئولية تدريس الجمباز خاصة للمبتدئين ما يلي:
- الإلام بالمعارف والمعلومات عن المهارات الأساسية من زاوية الأداء الفني والإرشادات التعليمية وتحديد نوع المجموعات التكنيكية التي تندرج فيها المهارات، بالإضافة إلى العلاقة بين المجموعات بعضها ببعض.
 - الإلام بأساليب السند المساعد والوقائي وعوامل الأمان.
 - الإلام بطرق وأساليب تدريس مهارات الجمباز.

ولا شك أن لكل نشاط رياضي له مهارات مميزة عن غيره؛ وبالتالي له أسلوبه الذي يمكن به تدريس مهاراته.

وتتحدد هذه الطرق والأساليب لتناسب نوع النشاط وتتلاءم مع أعمار الممارسين ومستواهم وقدراتهم، ويعتمد نجاح طرق وأساليب التدريس المختارة لتدريس مهارات الجمباز على ما يلي:

١ - القدرة على فهم المهارة:

ويتطلب لتحقيق هذه العنصر تقديم شرح واف معتمد على المبادئ التالية:

- من السهل إلى الصعب.
- من المعروف إلى غير المعروف.
- من البسيط إلى المركب.
- من المهم إلى الأقل أهمية.
- ٢- الإلمام بالمعارف والمعلومات النظرية والعملية لمحتوى درس الجمباز.
- ٣- القدرة على تحمل المسؤولية.
- ٤- المعرفة بهدف المهارة وبذل الجهد الكافي لتعلمها.
- ٥- القدرة على تطوير قدرات الممارسين.

ويرى الباحث أن الهدف الرئيسي من طريقة التدريس هو تدرج تطوير وتحسين الأداء المهاري بسرعة وسهولة ووسائل التدرج تعتمد على المستوى وعمر الممارس وقابلية توافقه واستعداداته. ولا شك أن خبرة المدرس في استخدام هذه الأساليب كلها أو قسم منها تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة.

عناصر أساسيات تعلم الجمباز:

- اكتساب التصور الحركي الصحيح للمهارة.
 - فهم وملاحظة نموذج المسار الحركي للأداء الفني للمهارة.
 - متابعة الإرشادات الفنية.
 - التمرين والتكرار المعزز.
- بالإضافة إلى تحديد مستوى الممارسين بهدف تحديد المهارات الخاصة بكل مستوى.

الأسس العامة لتدريس الجمباز:

هناك تحديات كثيرة تعوق تدريس الجمباز بالمدارس وكليات التربية الرياضية من بينها صعوبة الأداء على الأجهزة، ونقص الإمكانيات والوسائل التعليمي واستخدام أساليب تكنولوجيا التعليم، والأجهزة التعليمية المساعدة البديلة، وعدم توافر وسائل الأمن والسلامة بجانب عدم رغبة التلاميذ لممارسة الجمباز ورغبتهم في ممارسة رياضة كرة القدم، وقد أثبتت الدراسات أنه يمكن التغلب على هذه المشاكل إذا أخذنا في الاعتبار الأسس العامة في التدريس وهي:

١- اجعل التلميذ يمارس بحرية بعض التمرينات السهلة في مقدمة الدرس بحيث لا ترهقه، واحرص على التدرج في تمرينات الإطالة ويفضل أن تكون الواجبات البدنية في مقدمة الدرس على شكل جمباز ألعاب جمباز الموانع شريطة أن تكون متنوعة لتنمية اللياقة العامة والخاصة للتلاميذ

٢- اجعل التلميذ يقتنع بفائدة رياضة الجمباز، وشجعه لكي يمارسها من أجل الصحة واللياقة.

٣- حقق رغبات التلاميذ، وقدم لهم مجموعة من حصص الجمباز الموانع والألعاب الممتعة بحيث تتفق مع قدراتهم وميولهم الفردية، شريطة أن تتحدى قدراتهم وتجذبهم لممارسة نشاط الجمباز

٤- وفر الجانب النفسي واختار طريقة التدريس الوسطية بأن تجعل التلميذ يمارسون النشاط بحرية تحت رقابة المدرس.

٥- وفر وسائل التعزيز والاستثارة أثناء عرض الدرس بحيث تجذب أكثر عدد من التلاميذ للنشاط.

٦- وفر وسائل الأمن والسلامة أثناء تطبيق الدرس لمنع حدوث إصابات.

٧- اجعل الحصة وقتاً للمتعة بحيث يخرج التلميذ منها وهو سعيد ولا يريد أن يترك مكان التدريب.

٨- لا ترهق التلميذ بأعباء كبيرة ولا تجبرهم بأي نشاط لا يرغبون به واجعلهم يمارسون بحرية يفكرون ويبعدون في الأداء.

٩- اختر من التلاميذ المتميزين قادة معاونين لك أثناء التدريس وشجعهم لإعداد قيادات لتنفيذ الدرس.

١٠- اختيار مجموعة من الواجبات البدنية والمهارية، واطلب من التلاميذ تأديتها بأنفسه تحت ملاحظة المدرس - فقد أثبتت الدراسات والملاحظات التربوية أن هذه الطريقة تنمي الاتجاهات الإيجابية للتعليم الذاتي.

١١- لا تجعل التلميذ مستقل للمعلومات بل اجعله مشاركاً فعالاً في حل الواجبات المكلف بها شرطة أن تراقبه عن بعد، ولا تتدخل إلى وقت الحاجة الضرورية إليك.

١٢- شجع التلميذ على التفكير العلمي وتحليل المواقف التعليمية واجعله يفكر معك في إيجاد واقتراح الخطوات التعليمية المؤدية لتحقيق الأهداف التعليمية. كل هذا سوف يساهم في الارتقاء بالعملية ويؤدي إلى الابتكار والجودة في الأداء وتحقيق الأهداف.

القدرات (المهارات) التدريسية المهنية الضرورية لمعلم الجباز:

يختلف تدريس الجباز عن تدريس المواد العملية الأخرى حيث يمثل صعوبة لدى القائمين بتدريسه وصعوبة لدى المتعلمين المبتدئين في تعلم مهارات الجباز الأمر الذي يفرض على القائمين بتدريس الجباز تنمية قدراتهم التدريسية للتغلب على هذه الصعوبات وإيجاد حلول مناسبة لتحسين العملية التعليمية، وتتقسم القدرات المهنية التدريس إلى قدرات تدريسية عامة وخاصة هي:

أولاً: القدرات التدريسية العامة:

بجانب الاهتمام بأسس تدريس الجباز يجب أن يتمتع مدرس التربية الرياضية (مدرس الجباز) بالقدرات التدريسية المهنية العامة التالية:

١- القدرة على تحديد الأهداف التعليمية وتحليل المواقف التعليمية واختيار المحتوى التعليمي المناسب بالتحضير الجيد من خلال اختيار استراتيجيات التدريس التي تحقق الأهداف التعليمي بنجاح

٢ - القدرة على تحديد الخطوات التعليمية المؤدية لتحقيق الأهداف من خلال التدرج في تجزئة الواجبات المهارية إلى أجزاء وتدرجه يسهل تنفيذها دون إصابات

- ٣- القدرة على إعطاء النماذج المركب للواجبات المهارية شريطة أن يكون النموذج مقترن بالشرح المختصر لأهم النقاط الفنية للأداء.
- ٤- القدرة على السيطرة والقيادة أثناء المواقف التعليمية يساعد على تقليل نسبة الإصابة والحوادث التي تتجم من عدم سيطرة المعلم على الفصل.
- ٥- قدرة المعلم على ضبط النفس والتحكم في انفعالاته والتصرف في الأمور بكياسة مما يساعد التلاميذ على الشعور بالأمن والتقدير لدروس الجمباز.
- ٦- القدرة على اكتشاف الأخطاء وتحديدها وإيجاد الحلول المناسبة لإصلاحها وتجنبها لمنع حدوث إصابات.
- ٧- القدرة على تهيئة البيئة التعليمية المناسبة بأن يهيئ المعلم أماكن التدريس لكي تكون صالحة للاستخدام، وأن يتوفر بها وسائل الأمن والسلامة مثل المراتب الأسفنجية تحت كل جهاز أو الحفر الأسفنجية.
- ٨- القدرة على تنظيم وإخراج الدرس واختيار هذه الواجبات البنية والمهارية بحيث يؤدي التلاميذ هذه الواجبات بحرية دون إعاقة بجانب مشاهدة المعلم جميع التلاميذ وقيامه بدوره التربوي في التدريس.
- ٩- القدرة على معرفة الطرق والأماكن الصحية لسند التلميذ أثناء تأدية المهارات وأثناء هبوطه من على الجهاز.
- ١٠- القدرة على استخدام الأجهزة التعليمية المساعدة وأساليب التعليم ووسائل الإيضاح المصورة...
- ١١- القدرة على تحديد شدة الأحمال البدنية والمهارية لتجنب الإصابات التي تمنع عدداً كبيراً من التلاميذ من الإقبال على درس الجمباز.

ثانياً: القدرات التدريسية التخصصية التكنولوجية لمدرس الجمباز:

يطلق مؤخراً على المدرس الذي يستطيع توظيف وتطوير وتطبيق وسائل التكنولوجيا التعليم في التدريس وإتباع أسلوب تحليل النظم في التدريس بأنه المعلم التربوي التكنولوجي حيث أنه يجمع بين التربية في تعامله مع التلاميذ وبين تطبيق وسائل تكنولوجيا التعليم في التدريس الأمر الذي يفرض على القائمين بتدريس التربية

الرياضية بصفة عامة وتدريب الجمباز بصفة خاصة، التمتع بالقدرات التدريسية التخصصية التكنولوجية التالية:

١- القدرة على إثراء العملية التعليمية باستخدام الوسائل السمعية والبصرية والسمع بصرية (السينما والتلفزيون).. في عرض النماذج الحركية، واستثارة المتعلم للتعلم.

٢- القدرة على الضبط والتفكير في العملية التعليمية من خلال الإعداد المنظم الجيد للمواقف التعليمية بحيث تتسم بوضوح الأهداف والخطوات المؤدية لتحقيقها

٣- القدرة على تحضير البرامج التعليمية الجاهزة من خلال التسجيلات المرئية (شرائط الفيديو) أو عن طريق الكتيب المبرمج أو الكروت المبرمجة أو بواسطة الكمبيوتر

٤- القدرة على استخدام تكنولوجيا التعليمية المتعددة من خلال تطبيق الوسائل التي تتناسب مع الموقف التعليمي وتحقيق الأهداف التعليمي.

٥- القدرة على تحقيق الاتصال التعليمي وتقريب الفجوة التعليمية بين المعلم والمتعلم بحيث يضمن تحقيق الاتصال التعليمي الديناميكي بين المعلم (المرسل) والمتعلم (المستقبل)

٦- القدرة على تحليل المواقف التعليمي باستخدام الوسائل التكنولوجية وجمع المعلومات عن التركيب البنائي للمهارات المراد تعليمها وترجمتها إلى خطوات أو إطارات تعليمية يسهل تنفيذها.

الاتصال التعليمي - والتغذية المرتدة:

يساهم الاتصال التعليمي بدور أساسي لحدوث التغذية المرتدة أثناء تعليم مهارات الجمباز فبواسطة التغذية المرتدة التي يوفرها النظام التعليمي يمكن استرجاع الأداء وتقويم ما تم تعلمه من خبرات حركية - وتعتبر التغذية المرتدة عاملاً من العوامل الهامة لتعليم وتحسين الأداء.

وبواسطة التغذية المرتدة يستطيع المتعلم تقويم أدائه بصورة مستمرة وبطريقة فورية عن طريق موجه خارجي (المعلم) أو بواسطة الوسائل التعليمية السمعية بصرية، ويمكن استرجاع الأداء بتصوير أداء المتعلم بكاميرا الفيديو وإعادة عرض اختلاف يقوم المعلم بتوضيح الاختلاف ويقوم المتعلم بتصحيح الأداء حتى يصل

إلى الأداء النموذجي وإذا ظهر اختلاف يقوم المعلم بتوضيح الاختلاف ويقوم المتعلم بتصحيح الأداء حتى يصل إلى الأداء النموذجي فيما يسمى بالتدريس المصغر. لتحقيق التغذية المرتدة خلال العملية التعليمية يجب أن تكون عملية الاتصال في الموقف التعليمي مستمرة بين المتعلم والمعلم، وأن تكون هناك خطة تعليمية محكمة الضوابط يكون للمتعلم والمعلم دور هام داخل النظام التعليمي وغالباً ما يكون شكل الاتصال التعليمي في شكل دائرة تعليمية تلفزيونية مغلقة، ويمكن الحصول على التغذية المرتدة أثناء الاتصال التعليمي عند تطبيق دروس الجباز عن طريق الآتي:

١. التغذية المرتدة قبل الممارسة:

في بداية العملية التعليمية يحتاج المتعلم إلى معلومات عن الأداء يستمدّها من المعلم باستخدام الشرح اللفظي أو إعطاء النماذج الحركية، ويتم مناقشة حل المشاكل الحركية بين المعلم والمتعلم وخلال المناقشة يتم حدوث التغذية المرتدة feed back وقد أثبتت الدراسات الميدانية أهميتها في تعلم مهارات الجباز ففي كل مرحلة من مراحل تعليم الجباز يجب تقويم الأداء ولابد من تبادل المعلومات بين مادة التحكم (جهاز التحكم المخ) والنسيج العصبي - وعند تكرار المهارة وتصديق على كل مرحلة من مراحل المهارة يتم التصديق على المهارة ككل.

٢. التغذية المرتدة أثناء الأداء:

يحتاج المتعلم أثناء تنفيذ الواجبات مهارية توجيهية وتصحيح أدائه بصورة مستمرة وقد يستخدم المعلم بعض الألفاظ مثل (شد مشطك) أو كلمة (هب) لترك الجهاز في التوقيت المناسب كل هذه الكلمات تعتبر أدوات لفظية هامة لتصحيح الأداء يستمدّها المتعلم من التغذية المرتدة من المعلم الذي يعتبر مصدر التصديق للأداء أثناء الممارسة الفعلية، الأمر الذي يحتم على المعلم أن يكون متنبه دائماً لأداء المتعلم.

٣. التغذية المرتدة ما بعد الأداء:

يستطيع المتعلم أن يقوم أدائه بنفسه بمشاهدة أدائه بواسطة الدائرة التلفزيونية التعليمية المغلقة التي يصممها المدرس أو أخصائي تكنولوجيا

التعليم وبواسطة استرجاع الأداء يمكن للمتعلم تقويم أدائه بصورة مستمرة وفيما يلي توضيح أثر النظام التعليمي لحدوث التغذية المرتدة المطلوبة أثناء تعليم مهارات الجمباز.

أهمية الاتصال التعليمي عند تدريس الجمباز:

وتكمن أهمية الاتصال التعليمي أثناء تدريس الجمباز فيما يلي:

- ١- تساهم وسائل الاتصال التعليمي السمع بصرية على تقريب الفجوة التعليمية بين المعلم والمتعلم وتوفير البيئة التعليمية الآمنة.
- ٢- تساعد وسائل الاتصال التعليمية على إمداد المتعلم بالمعلومات النظرية الفنية للأداء مما يساعد على توضيح الأهداف وتقليل نسبة الإصابة التي تنجم عن نقص فهم الدارسين.
- ٣- تساعد نظم العرض (الدوائر التليفزيونية التعليمية المغلقة) على ديناميكية الاتصال التعليمي مما ساعد المتعلم على الوقوف على النقاط الفنية لتحقيق الأهداف البدنية والمهارية والمعرفية.
- ٤- تساعد عملية الاتصال التعليمي على تحديد الأخطاء واكتشافها بسهولة مما يساعد على سرعة التعلم والاقتصاد في الجهد.
- ٥- تساعد وسائل تكنولوجيا التعليم (الكتيبات المبرمجة أو البرامج التعليمية الجاهزة المسجلة أو الكمبيوتر) على توفير المعلومات وتعزيز أداء التعلم وإثراء العملية التعليمية.
- ٦- تساعد أساليب تكنولوجيا التعليم القائمة على تفريد التعليم على تحقيق تعلم أفضل مثل (أسلوب الوحدات التعليمية الصغيرة من خلال برامج تعليمية كمبيوترية).

ممارسة رياضة الجمباز في المجال المدرسي:

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

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

ثالثاً: العمل على توصيل وإكساب مفاهيم وأهداف المكونات الحركية الأساسية لرياضة الجمباز لأطفال وناشئي الجمباز بهدف إكسابهم الطلاقة الحركية بدءاً من الأصالة الحركية وصولاً إلى الابتكار الحركي.

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

خامساً: إتاحة فرص الحركة الطبيعية الماهرة الجميلة للأطفال كي ينمو بتوازن، فالحركة أساسية للحياة ومطالبها

سادساً: توفير ظروف تربية صحيحة ملائمة للممارسة لرياضة الجمباز في الصعيد المدرسي لأن ذلك كفيل لمقابلة الكثير من احتياجات السلوكية للطفل

سابعاً: الثقة بالنفس والجرأة لدى الطفل وزيادة شعوره بقدراته البدنية والعقلية

ثامناً: العمل الزوجي أو الجماعي يكسب الأطفال صفات اجتماعية هامة وهي التعاون والقدرة على التعامل مع الآخرين ويجعلهم أكثر تسامحاً واستعداداً للمعاونة والمساعدة وتحمل المسؤولية

تاسعاً: نمو الوعي بالحركة ومفاهيم الحركة تساعد على معرفة الكيفية والمقدرة على انتقاء وأداء الحركة الملائمة كاستجابة للموقف التي تتطلب أداء الحركات

عاشراً: تنمية الإدارة الجيدة والتحكم في الجسم

الحادي عشر: التدريب على المهارات المتصلة بالتعامل مع الأجهزة

الثاني عشر: إعطاء الطفل الفرصة ليحرب ويستمتع بحركات الجمباز المتنوعة

الأمن والمساعدة أثناء تنفيذ درس الجمباز:

يقصد باللفظ الأمن والمساعدة جميع الوسائل التي تعمل على تقدم عملية التعلم وتجنب الإصابات، ويفهم من الأمن انه ملاحظة اللاعب من قبل المدرب أو أحد الأفراد المشاركين أثناء أداء الحركة وفي حالة فشله أو اختلاف قبضته يكون على استعداد للتدخل مباشرة لتجنب الإصابات ويفهم المساعدة إنهاء التدخل في المسار الحركي في حالتين هما:

- تدخل المساعد لدعم المسار الديناميكي للحركة حتى يمكن تسهيل الداء لتسيير عملية التعلم وتجنب الخطاء وهذه المساعدة تعد بمثابة مساعدة تعليمية وتساعد في الحصول على التصور الحركي عن طريق أداء الحركة.
- السند لتجنب السقوط.
أنواع المساعدة: والشكل التالي يوضح ذلك.

المساعدة		
المساعدة الفعلية	المساعدة عن طريق	الاستعداد للمساعدة
في بداية الحركة	استعمال الحواس	
خلال الحركة	حاسة النظر	
في نهاية الحركة	حاسة السمع	

شكل رقم (٣)

هناك ثلاثة أنواع من المساعدة في الجمباز:

أ- المساعدة الفعلية.

ب- المساعدة عن طريق استعمال الحواس.

ج- الاستعداد للمساعدة.

أنواع السند: kinds of spotting

للسند أهمية كبيرة في رياضة الجمباز لكونه يقلل من الإصابات المتوقعة وتقي الممارس من الأخطار الناتجة من اللعب على الأجهزة المختلفة، فضلاً على أنها تساعد الممارس في بداية التعلم على أداء المهارات الحركية بسهولة وخفة، ومن هنا كان السند أهمية بالغة ويقسم السند إلى:

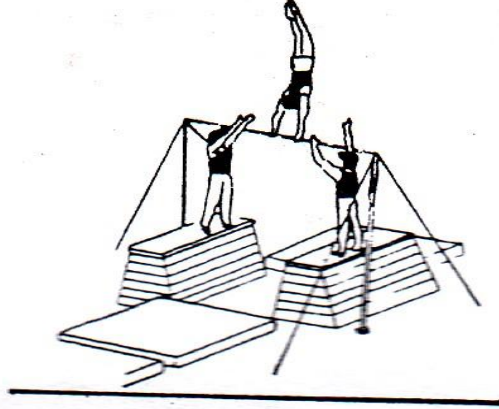
١- السند الوقائي: Protection and preventive spotting

٢- السند المساعد: Hellpingspoting

أولاً: السند الوقائي: Protection and preventive spotting

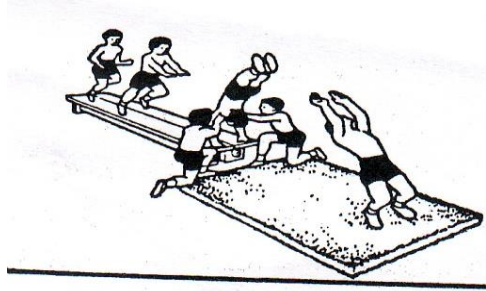
يقصد بالسند الوقائي وقاية الممارس من التعرض للأخطار الناتجة عن ارتطام اللاعب بالجهاز أو الوقوع عنه، وفي هذا النوع يقف الساند تحت الجهاز في الأجهزة المرتفعة أو بجانب الجهاز في الأجهزة المنخفضة لمحاولة إنقاذ الممارس

في حالة عدم تأديته للمهارة، هذا وتختلف عملية السند هذه باختلاف الجهاز والمهارة الحركية، والشكل التالي يوضح ذلك.



ثانياً: السند المساعد: Hellingpotting

يقصد بالسند المساعد مساعدة اللاعب على أداء مهارة معينة فيقوم الساند بمساعدة الممارس لاتمام الحركية المؤداة نظرا لعدم قيامه بأدائها لمفردة لضعف في عضلة معينة ويكون دور الساند مكان العضلة الضعيفة، ونجد أن هذا النوع ضروري ولازم لرياضة الجمباز خاصة مع المبتدئين وذلك لضعف العضلات العاملة في الأداء، كذلك نجد أن السند المساعد يظهر في حالة عدم إحساس الممارس بعضو معين فيكون دور الساند مكان المثير المنبه لهذا العضو، وتختلف طريقة السند المساعد باختلاف الأداء الحركي وطبيعة الجهاز، ولا بد من مراعاة أن تكون عملية السند غير عاقبة ولا تسبب أي اضطراب للفرد المسنود، والشكل التالي يوضح ذلك.



كمية المساعدة

إن الغرض من استعمال المساعدة هو تعلم الحركة بصورة صحيحة وهذا يعني أننا يجب أن نقلل من المساعدة تدريجياً ولا نستعملها أكثر من احتياج الطالب إليها.

فالمساعدة أكثر من اللازم تؤدي إلى عدم الشعور بالتصور الحركي للحركة، وعلى إيقافه، وكذلك على تعويد الطلاب على عدم أداء الحركة إلا بالمساعدة

الشروط التي يجب أن تتوفر في المساعد:

من غير الممكن أن يقوم المدرس بإعطاء المساعدة لجميع الطلاب أثناء الدروس الرياضية، إذ يكون هذا إجهاداً كبيراً له. ولذا يجب على المدرس أن يعطي طريقة المساعدة لكل حركة بجانب شرحها أثناء تعليمها للطلاب.

ولأجل أن يقوم كل طالب بالمساعدة عوضاً عن المدرس يجب أن تتوفر عنده الشروط الآتية:

١- يجب أن المساعد النواحي الفنية للحركة (تكنيك)، وخاصة في أي نقطة تتم المساعدة.

٢- يجب أن تكون لديه القدرة على تصوّر الحركة (معرفة الحركة سابقاً)

٣- يجب أن تكون لديه الجدية في المساعدة وأن يكون منتبهاً دائماً.

٤- يجب أن يعرف نوع المسكة المستعملة في مساعدة الحركة. إذ أن لكل حركة مسكة خاصة بها تقريباً

٥- يجب أن يعرف في أي نقطة تكمن مواطن الخطورة في الحركة.، ولذا يجب أن يتخذ الوضع المناسب والملائم للمساعدة حسب نوع الحركة.

٦- يجب أن تكون لديه التلبية السريعة.

أنواع المسكات المستعملة في المساعدة:

١- المسكة الكلابية:

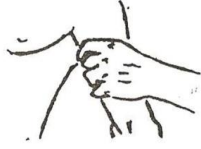
اليدين تمسك العضد قرب مفصل الكتف وقريبة من الجذع، والغرض من هذه المسكة قيادة حركة الكتفين.



المسكة الكلابية

٢- المسكة النصف الكلابية:

يد واحدة تمسك العضد قرب الكتف، وتستعملها عندما يقف المساعد أمام الطالب، وعملها يكون سحب ودفن الجسم.



المسكة نصف الكلابية

٣- مسكة الدوران:

تستعمل هذه المسكة في جميع الحركات التي يكون فيها دوران للجسم وتكون على نوعين:

أ- المسكة الكلابية الأمامية (مسكة دوران للأمام):

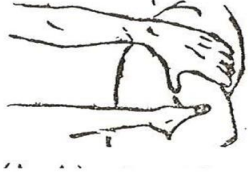
يمسك العضد بعد لف اليدين للخلف نصف لفة عكس دوران الجسم كحركة القلب الهوائية الأمامية على الأرض والمتوازي والعقلة.



المسكة الكلابية الأمامية (مسكة دوران للأمام)

ب- المسكة الكلابية الخلفية (مسكة دوران للخلف):

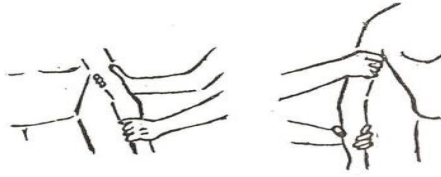
يمسك العضد بعد لف اليدين للأمام نصف لفة عكس دوران الجسم كحركة كحركة القلب الهوائية الخلفية على الأرض والمتوازي والعقلة. وتستعمل هذه المسكة في الحركات الجانبية أيضاً كحركة العجلة البشرية.



المسكة الكلابية الخلفية (مسكة دوران للخلف)

٤- مسكة التثبيت:

يد واحدة تمسك العضد من الأمام والأخرى تمسك الساعد قرب اليد وعملها تعديل المرفق والسحب. كحركة القفز المتكور من فوق العقلة.



مسكة التثبيت

طرق المساعدة:

وتعني كيفية المساعدة في الحركة وتكون على الأشكال الآتية:

أ- المساعدة بالدفع:

وهي دفع الجسم المتأرجح لإعطائه قوة رفع إلى الأعلى، أو لدورانه أو لتصحيح الاتجاه للحركة. مثلاً حركة الكب، الطلوع الأمامي والطلوع بالمرجحة الخلفية.

ب- المساعدة بالسحب:

ويكون سحب الطالب إلى الاتجاه الصحيح أو المسافة الصحيحة للحركة. والمساعدة في جميع هذه الحالات نستعمل المسكة الكلابية أو النصف الكلابية أو مسكة التثبيت، كحركة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين أو الهبوط الجانبي المكتور المواجه مع نصف دورة على المتوازي.

ج- المساعدة للدوران:

نستعمل في هذه المساعدة مسكة الدوران الأمامية أو الخلفية لإعطاء قوة دفع لدوران الجسم، وفي هذه الحالة من الضروري لأن يكون الدفع في نقطة أبعد ما يمكن عن محور الدوران كحركة القلب الهوائية.

وفي الدائرة الخلفية الصغيرة. تكون المساعدة بدفع الكتف للخلف حيث لا يمكن دوران الجسم من مفصل الرسغ، ومسك الرسغ هنا هو للمحافظة فقط على عدم ترك العقلة وليس لدوران الجسم، والشكل التالي يوضح ذلك.



منطقة المساعدة في حركات الدوران

د- المساعدة للتوازن:

وهذه المساعدة تستعمل لتصحيح للجسم أثناء وضعه في حالة التوازن وتستعمل في هذه المساعدة المسكة الكلابية أولاً ثم المسكة الشوكية ثانياً



المسكة الشوكية

سابعاً: المساعدة المركبة:

هي استعمال أكثر من نوع واحد ف المساعدة كسحب ودفع في آن واحد مثل القلبية الهوائية المتكورة الأمامية للهبوط من المتوازي أو دفع ودوران كحركة القلبية الهوائية الأمامية أو سحب ودوران، كحركة الهبوط المكتور المواجه مع نصف دورة على المتوازي. فتكون المساعدة في هذه الحركة سحب الجسم من العضد بيد واحدة ودفع الورك وتدويره باليد الأخرى.

ثامناً: المساعدة باستعمال الأجهزة:

١- السروال:

مسك السروال لأخذ مسكة قوية ومكثبة، وتستعمل في حالات قفزة اليدين الخلفية أو القلبية الهوائية الخلفية

٢- حزام الأمان:

هناك أنواع كثيرة لأحزمة الأمان منها ما يمسك باليدين أو المثبت في العقلة أو السقف وهناك الحزام الدوار (توست).

٣- حزم رسغ اليدين لتثبيتها على العقلة (Safety grip).

- ٤- قطعة قماش سميك (جادر) للقفز (Jumping sheet) وتستعمل لجميع حالات القفز
- ٥- الأجهزة الأخرى: كالصندوق، الحصان، المنضدة، الكرسي لوقوف المساعد عليها

الوقاية من الحوادث (الامان):

يعتبر الاحتفاظ بالصحة والقوة والتمتع بحياة صحية والاستمرار والرغبة في القيام بنشاط رياضي وتتميته من أهم واجبات تدريب جمباز الأجهزة ، لذا يفرض ذلك علينا واجبات في الرعاية والعناية وذلك بمعرفة المدرب لقواعد الحذر في قاعة الجمباز ويراعى القواعد الخاصة للقيام بالمساعدة والأمن وفي كل تمرين لابد من توفر ما يلزم من متطلبات الحماية من الحوادث.

أن نقص تنظيم التدريب وعدم كفاية توجيهات المساعدين واللاعبين في واجباتهم وعدم انتظام التوجيه عند تعلم الحركات الجديدة ، والتوجيه الغير دقيق لمتطلبات الحركة القائم على الفهم والمساعدة غير الكافية وعدم الإحصاء كل هذا يمكن أن يكون سبباً في وقوع الحوادث.

وتتضمن القواعد الصحيحة المعلومات الخاصة بحالة التطور النفسي الافتراضات والتكيف والتوافق عند اللاعبين ، وكذلك تكنيك الداء وطريقته ونظام العمل ، ان الاحتياط عن طريق التنظيم ، والعمل وفقاً لأسس فنية منهجية تربوية هي أفضل وسيلة لمنع وقوع حوادث.

إن المفهوم من الوقاية من الحوادث يشمل المضمون الشامل لجميع الالتزامات الضرورية لتجنب الحوادث وتتضمن الوقاية من الحوادث ما يلي:

أ- الملاحظات اللا محدودة للواجبات الخاصة بالعناية والرعاية والحالة الحقيقية للقاعة.

- ب- ارتداء الملابس المناسبة.
- ت- العناية بالأجهزة وترتيبها.
- ث- الاثر التربوي للمساعدة والسند.

أ - واجبات العناية في درس الجمباز:

يمكن ملاحظة واقعية واجبات العناية في التوجيهات التالية:

- لا يسمح لمجموعات الأطفال والمبتدئين بتاتا التدريب بدون توجيهات.
- الاقتناع قبل بدء التدريب بصلاحية الأجهزة.
- إعطاء ملاحظات واضحة حول الامن والمساعدة قبل البدء في التدريب.
- تفويض خطأ التنظيم لمباشر على المجموعة مع الملاحظة والتوجيه للوقاية من الحوادث.
- توفير الثقة بواجبات العناية والرعاية والوقاية الأمنية.
- توفير جميع وسائل الإسعافات الأولية.

ب _ الملابس:

يعتبر ارتداء الملابس المناسبة خلال أداء حركات الجمباز أحد الأسس الهامة والضرورية لتحقيق الامن وسلامة اللاعبين وتتكون الملابس عادة من قميص وسروال ، وبدلة جمباز وجورب وحذاء ، وفي بعض الحالات يمكن ارتداء بدلة تدريب حتى يمكن المساعدة في المحاولات الأولى حيث يتمكن السائد من الحصول على مسكة جيدة بها ويشترط أن تسمح هذه الملابس بحرية الحركة ، ويعتبر الحزام و ملابس الزينة - حلقة الرسغ ، وربط الذراع وساعد اليد - سلسلة الرقبة وغير ذلك - مصادر خطر سواء للاعب أو للمساعد.

ج - العناية بالأجهزة وترتيبها:

إن العناية والصيانة المستمرة لأجهزة الجمباز تشكل عاملاً أساسياً في المحافظة على قدرتها على العمل لمدة أطول إلى جانب تحقيق عنصر الامن وسلامة اللاعبين ، حيث أن العناية باستخدام عارضة العقلة يمنعها من الصدأ الذي يشكل خطراً على راحة اليد ، والعناية بتثبيت أعمدة العقلة على الأرض جيداً وتأمين شدها يضمن عدم وقوعها خلال استخدامها. كما أن تغطية أجهزة القفز كالصندوق المقسم ، المهر وحصان القفز يحفظها من التلف خاصة حدوث قطع بها - يؤدي القطع في سطح الحصان إلى وقوع الحوادث - مما يشكل خطراً على سلامة وأمن اللاعبين.

كما يجب أن توضع أجهزة القفز بحيث تكون مثبتة لمجال الركضة تقريباً ويجب أن تكون عقل الحائط ثابتة وغير قابلة للكسر أو الشرخ أو غير ملساء. ويجب ألا تكون المراتب ممزقة ، ويجب حملها عند نقلها حتى يمكن تجنب إثارة التربة أو تعرضها للتمزق.

ويجب أن يتم توزيع الأجهزة بحيث تتوفر الأبعاد المناسبة بينها وكذلك بينها وبين الحائط، ولا يجوز تقصير مسافة الركضة التقريبية وأماكن الهبوط وكذلك الطريق من وإلى الأجهزة ، حيث يشكل هذا إعاقة ، ويجب أن يكون موضع الأجهزة وارتفاعها وفقاً لمتطلبات العمل عليها.

د- الأثر التربوي للمساعد والسند:

تزداد الثقة الذاتية التي يريد المدرب إكسابها للاعب عن طريق السند والمساعدة الجيدة ، وأن فقد الثقة والانتباه يحدث عندما لا يتمكن اللاعب من متابعة المدرب. إن الأثر التربوي للمساعدة والسند في العمل مع مجموعة أو أكثر يحتم على المدرب أو المدرس إتباع الإرشادات التالية:

- يجب على المساعد أن يكون ملماً بالتكنيك المثل للحركة المطلوب تطويرها حتى يمكن أن تكون المساعدة والسند جيدة.
- تعمل المساعدة المناسبة على نجاح عملية التعلم سريعاً.
- يتحمل المساعد مسؤولية تجنب الحوادث والمحافظة على صحة وسلامة اللاعب.
- يجب على المساعد أن يكون ملماً بدقائق المسار الحركي ومتطلبات السند للاعب الذي يقوم بسنده حتى يتعلم اللاعب تكنيك الحركة المطلوبة.
- يتحتم على المساعد أن يكون دائماً يقظاً.
- يجب أن يتعلم جميع الطلاب طرق القيام بالسند والمساعدة الجيدة في التمرين.

عوامل الأمن والسلامة في الجمباز

أحد واجبات التعليم والتدريب الهامة هو اتخاذ كافة الإجراءات لتجنب الحوادث والإصابات ويتطلب هذا أن يعرف المدرس والمدرّب قواعد الحيطة في صالة الجمباز جيداً، وأن يهتم بتأمين اللاعب وسنده بطريقة صحيحة. ويسري الأمر على كل وحدة تدريبيّة واتخاذ كافة الإجراءات الضرورية لمنع وقوع الحوادث فيها وتوقع الحوادث للأسباب الآتية:

- التقويم الخاطيء للحركة.
- الخبرة غير المكتملة للمساعدة واللاعب.
- التنظيم غير الوافي للتدريب.
- التتابع غير المتدرج للتمرينات.
- السند غير الصحيح.
- الإحماء غير الكافي.
- الوضع الخاطيء للمراتب وغيرها.
- مفهوم الأمن والسلامة في الجمباز:

يقصد بها توفير جميع الاشتراطات المادية والبشرية قبل وأثناء وبعد الممارسة على أجهزة الجمباز المختلفة سواء في الصالة أو الملعب بهدف التعليم أو التدريب تيسيراً للأداء وتجنباً للأخطاء وتحقيقاً للتصور الحركي الصحيح ودعماً للمسار الديناميكي للحركة حتى يسهل أدائها على أكمل وجه، بهدف تجنب حدوث الإصابة أو الحد من التعرض للخطر في حالة حدوثها.

- دور المدرس أو المدرّب تجاه الأمن والسلامة أثناء ممارسة الجمباز:
- ١- المعلم أو المدرّب لا بد أن يكون على علم بالقواعد والأساليب الحديثة في التدريب التي تدعم الأمان للاعب في أثناء ممارسته لرياضة الجمباز.
- ٢- إعطاء ملاحظة واضحة للاعبين حول الأمن والمساعدة قبل بدء الممارسة.
- ٣- الفهم المطلق للمخاطر لجميع حركات الجمباز على الأجهزة المختلفة.
- ٤- إزالة العوائق واتخاذ الاحتياطات اللازمة للعوائق التي يتعذر إزالتها.

٥- على المدرب أن يحد من الطموح المغالى فيه من جانب اللاعبين لأداء مهارات تفوق حدود قدراتهم.

٦- أن يكون يقظا دائما في أثناء أداء اللاعب للحركات على الجهاز.

٧- أن يقوم بالسند المساعد للاعب وخاصة عند تعلمه حركات جديدة.

٨- أن يختبر الأجهزة وأماكن الهبوط قبل الأداء.

٩- أن ينبه اللاعب إلى أخطائه وإرشاده إلى كيفية إصلاح الأخطاء.

١٠- أن يتأكد من صيانة الأجهزة بصفة دورية.

١١- أن يتأكد من صلاحية ملابس اللاعبين لحماية أنفسهم وزملائهم أثناء أداء الحركات على الأجهزة.

١٢- التدرج في التعلم من الحركات السهلة إلى الحركات الصعبة ومن البسيط إلى المركب.

١٣- الإسعافات الأولية والإمام بطرقها.

١٤- توفير الثقة بواجبات العناية والرعاية أو الوقاية الأمنية. (٥ : ١٨١)
دور اللاعب تجاه الأمن والسلامة أثناء ممارسة الجمباز:

١- عدم التردد في تنفيذ الحركة المطلوب أدائها.

٢- توفير الثقة للاعب أثناء أداء الحركات (في المهارة- في المساعدة).

٣- ارتداء الملابس القانونية.

٤- خلع ساعة اليد والخواتم والسلاسل قبل التمرين.

٥- التأكد من خلو الملابس من أي عوائق كالملايس الضيقة أو الدبابيس.

٦- على اللاعب استخدام الأدوات الخاصة بالوقاية مثل:

أ- واقي اليدين:

وهو عبارة عن قطعة من الجلد الشمواه المرن الناعم يرتديها اللاعب بين الأصبعين الخنصر والبنصر ويربط الطرف الآخر في معصم اليد، وهذه الأداة تحمي من احتكاك كف اليد اللاعب بالجهاز كما أنها تقلل من فرص إفلات يد اللاعب من الجهاز أثناء الأداء.

ب- استعمال المانيزيا:

وترجع أهمية استخدامها إلى تجفيفها عرق اليد أثناء الأداء وخاصة للحركات التي تؤدي بارجحات (مرجحات) على أجهزة العقلة والعلق والموازين، كما أنها تقلل من فرص إفلات قبضة اللاعب من الجهاز.

٧- تعليم اللاعب الطريقة الصحيحة لنقل الأجهزة وتخزينها وصيانتها حتى لا تتغير مواصفاتها (مثل التمزيق - الكسر) - أو إثارة الضوضاء والأثرية.

٨- تعويد اللاعبين التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات وأماكن الهبوط قبل الممارسة.

إجراءات منع مضاعفات الإصابة:

تعني هذه الإجراءات - فيما لو حدثت إصابة للاعب - الإسعافات و العلاج، وإعادة التأهيل وضمان تأمينه وتعويضه. وهناك قاعدتان رئيسيتان لوقاية اللاعب لمنع مضاعفات الإصابة:

أولاهما: عدم السماح لهذا اللاعب بالعودة للعب إذا كان يعرضه لما هو أخطر من إصابة أو خشية تعرضه لإخطار نكسة قد تكون مستديمة.

ثانيتها: لا يجوز إبعاد اللاعب المصاب خارج مجال المشاركة التنافسية مدة أطول مما تحتمه الضرورة.

ومن هاتين القاعدتين يمكن ذكر مسؤوليات اللاعبين فيما يلي:

أ- الطاعة التامة لكل إجراءات قواعد الأمن والسلامة.

ب- استخدام واقي كفا اليد ولفائف الرسغين وواقي الخصيتين.

ج- الالتزام بتعليمات الطبيب والمدرّب في أثناء فترة العلاج والنقاهة.

د- المطالبة بالكشف الطبي وإجراء اختبارات اللياقة البدنية بصورة دورية حتى يستطيع اللاعب أن يقيم قدراته وإمكاناته الأدائية.

هـ- الإبلاغ فوراً عن أي إصابة تقع للاعب.

معايير الأمان والسلامة لأجهزة الجمناز.

عند وصف إجراءات تنمية الشجاعة لدى ممارس الجمناز حينما نهتم فى نفس الوقت بإجراء الأمان والسلامة. فإن الإجراءات الإضافية التالية ينبغي الاهتمام بها وإنجازها قبل أى ممارسة فى رياضة الجمناز وخاصة للمبتدئين، بأن يحاول المدرب تنمية عادة إجراءات الفحص للأجهزة قبل استخدامها، وأن يقوم المدرب بنفسه فى كل وحدة تدريبية بهذا الإجراء.

وتتضمن إجراءات فحص الأجهزة ما يلي:

المتوازن:

- أ- عند استخدام الجهاز يستبعد عجلة نقل الجهاز بعيدا عن مجال الممارسة.
- ب- غلق مجال تثبيت عرض الجهاز.
- ج- غلق مجال ارتفاع قوائم الجهاز.
- د- وضع مراتب الأمان فى مكانها حول وداخل أرضية الجهاز.

العلاقة:

- أ- غلق مجال ارتفاع الجهاز فى الوضع المطلوب.
- ب- سلك الشدادات يكون ذا فاعلية ولا يسبب أية إصابات.
- ج- وضع مراتب الأمان بأسلوب متشابك منعا للزحقة.
- د- مراجعة وضع الأرضية.

حصان حلق:

- أ- استبعاد عربة نقل الجهاز عند استخدام الجهاز.
- ب- تثبيت الحلقتين جيداً.
- ج- وضع المراتب الخاصة بالأمان.

عارضه التوازن:

- أ- أن تكون ثابتة.
- ب- وضع المراتب بطريقة تأمن منع الإصابات.
- ج- التأكيد على ارتفاع الجهاز وثباته.

الحلق:

- أ- مراجعة نهايات التثبيت.
- ب- مراجعة تثبيت الحلق بالجبال.
- ج- مراجعة أسلاك وجنازير الجهاز.
- د- التأكيد على تشكيل وضع المراتب.

حصان القفز:

- أ- استبعاد عربة نقل الجهاز.
- ب- التأكيد على تشكيل وضع المراتب.

إرشادات عامة:

- ينبغي أن يكون المدرب على استعداد لتقديم المساعدة والتسهيلات والإسعافات الأولية خلال التدريب أو المباريات التنافسية.
- كما ينبغي أن يكون المدرب على صلة طيبب عظام جراح ليتمكن من علاج الحالات الجرحية بسرعة.

ويجب ملاحظة الأمور التالية:

- توافر مراتب كافية وآمنة أسفل الأجهزة وعلى الجوانب.
- توافر الثلج - ولهذا الغرض نستعمل ثلاجة يدوية أو مجموعة قطع ثلج (كيماوية).

- توافر اللغات المطاطية الطبية من مختلف الأحجام لأنها مفيدة ونافعة.
- معرفة ما يجب عمله عند حدوث أية إصابة، ولذا يجب اتخاذ الإجراءات التالية إذا حدثت إصابة ما:

- أ- استدعاء الطبيب.
- ب- تنفيذ الإسعافات الأساسية (ثلج الضغط، الرفع).
- ج- استدعاء الطوارئ وإعطاء اسم المصاب، وتفاصيل الإصابة.
- د- تأمين وسيلة انتقال الطالب أو اللاعب المصاب للمستشفى.

الجمباز التربوي

مفهوم الجمباز التربوي:

يعبر مفهوم الجمباز التربوي عن ذلك النوع من الجمباز الذي ينبغي تدريسه للأطفال في المدارس, وبالتحديد في المدرسة الابتدائية.

وهو مبني بشكل أساسي على رياضة الجمباز التقليدية والتي يعبر عنها الجمباز الأولمبي في أرفع مستوياتها, وقديماً كان الجمباز الذي يدرس للأطفال أو ما يطلق عليه جمباز الأطفال هو مزيج من الألعاب الحركية وسباقات الموانع, ولا تثريب عليه فهو مفيد ومثمر بالنسبة للأطفال ' إلا أنه يفتقر إلى فلسفة تربوية وتعميمات نظرية تقوده وتوجهه وتضفي عليه المعنى.

وهي كلها أنواع تتشابه من حيث المحتوى الحركي مع اختلافه مع الجمباز التقليدي من حيث المنهج والطريقة والمرامي التربوية.

ويتضمن تشابه محتوى الجمباز التربوي مع الجمباز التقليدي في الأشكال الأساسية للحركات كالتوازن, الطيران, الهبوط... إلخ. وإتقان ذلك في تتابعات حركية, كما أن التحليل التشريحي, الميكانيكي في كلا النوعين يرجع إلى تشابه حركات جسم الإنسان, كما أن الأداء في الحالتين يضع اعتباراً للبنية المنطقية للتتابع في الحركة ومواصفاتها الفنية والجمالية, أما أهم ما يمكن تحديده بالنسبة للاختلافات بين النوعين فهي أنهما من حيث الممارسة والتطبيق يفترقان في الأهداف والأغراض التعليمية وطرق التدريس واستراتيجياته.

والجمباز الأولمبي رياضة تنافسية بشكل أساسي يتم التحكيم فيها وفق محكات ومعايير محددة والهدف فيها هو الفوز وأغراضها التعليمية والتدريبية تتفق مع هذا الهدف, وتتكون من جمل وتتابعات حركية متسلسلة ومتصلة وهي مصنفة تبعاً لدرجة صعوبتها ودقة أدائها, وطريقة تدريبها تعتمد على التكرارات, وتصميمها أو بناؤها يتطلب التنسيق بين اللاعب والمدرّب, ولذا فإن على اللاعب أن يتمثل لتعليمات المدرّب بشأن فهم واكتساب المهارات مع العمل على الوصول بها أقرب ما يمكن من الكمال في الأداء.

والجمباز التربوي يدرس كأحد الجوانب التكاملية لبرنامج التربية البدني والرياضة بالمدرسة، فإذا كانت التربية الحركية موجهة أساساً إلى مرحلة التعليم لما قبل المدرسة والصفوف الأربع الأولى من التعليم الابتدائي. فان الجمباز التربوي موجهة إلى مرحلة التعليم الابتدائي كلها فهو الخطوة التالية لبرامج التربية الحركية والمكملة لها في توافق وتوازٍ، مثله في ذلك مثل الألعاب التربوي للأطفال، وتربية الأنشطة المائية للأطفال وهي كلها برامج حديثة تتصل بتطوير الرياضة المدرسية في مرحلة التعليم الأساسي، وقد أخذت في الانتشار في مجموعة الدول الأوروبية والأمريكية - والأمل يحدونا - أن تنال اهتمامات المربين الرياضيين في العالم العربي.

وفي نفس الوقت تعد برامج الجمباز التربوي بمثابة خلفية طيبة مهددة للجمباز التقليدي فهي بمكانة الإعداد القبلي الأساسي لجمباز المسابقات، وتتلاءم برامج الجمباز التربوي تماماً مع مراكز إعداد ناشئي الجمباز وغيرها من الهيئات المعنية بإعداد و(تفريخ) ناشئين أو مبتدئين في رياضة الجمباز. كما أنه يساعد المدرب /المدرس على حسن انتقاء العناصر الصالحة للجمباز التنافسي.

والبرامج وطرق التدريس وليدة الفلسفة التربوية السائدة، فهي تعكس المعتقدات في المفاهيم والقيم التربوية، والجمباز التربوي لم يخرج عن هذا المبدأ فقد عرف مؤخراً كنتاج التغييرات التي حدثت في الاتجاهات التربوية التي سرت في المجال التربوي في مجمله، فلقد تشكلت فلسفة جديدة أثمرت لنا مجموعة مغايرة من القيم والأهداف، فقد ركزت أغلب اهتماماتها على تنمية الطفل كفرد، كما تلاشت الأفكار الكلاسيكية في التربية التي كانت ترفع من شأن التربية العقلية، وتحط من شأن التربية البدنية، ولأن تفريد التعليم هدف يصعب تحقيقه من خلال طرق تدريس الجمباز التقليدية، كما أن التركيز على الجوانب البدنية الحركية دون باقي الجوانب السلوكية كالجانب المعرفي والانفعالي من سمات الطرق القديمة للجمباز التقليدي فقد أصبح ضرورياً تنمي طرق تدريس أكثر قابلية لتحقيق الاتجاهات الحديثة وأكثر مرونة في مقابلة احتياجات تفرد التعليم.

ولقد أثارت الصفة (تربوي) للمصطلح (الجمباز التربوي)، موجة ملحوظة من الاستياء أو الاحتجاج من بعض المدرسين والمدرّبين، لأن هذا يعني ضمناً - أن باقي أنواع الجمباز تعتبر - غير تربوية !

وتعتقد جويس آلين: أن اللقب (تربوي) يشير إلى أن الجمباز التربوي جزء متكامل من العملية التربوية الشاملة للمدرسة، وفي واقع الأمر سنجد بتحليل قيم وحصائل الجمباز التربوي أنها جديرة بهذا اللقب، وربما كان ذلك عنواناً مرشداً يساعد المربين على إدراك وانتقاء طرق التدريس الملائمة للجمباز التربوي، هذا وقد أطلق البعض على الجمباز التربوي اسم (الجمباز الحديث)، ربما أسوة بما حدث في الرياضات. عندما أطلق على أنظمتها الجديدة (الرياضات الحديثة) وهو اسم قوبل ببعض المقاومة في أوروبا، لأن جمباز المسابقات الحالي ليس هو نفسه من عشرين سنة فقط فقد كان حديثاً، وأي علم إذا لقب بحديث اليوم فبعد فترة طالت أو قصرت سيصير قديماً.

إن الأمر يتطلب المزيد من المناقشة والبحث وإعادة النظر، لأنه لا ينبغي طرح أو نبذ القديم لمجرد أن هناك جديداً، بل ينبغي أن يتعرض النظام المقترح لتحليل منهجي فلسفي في ضوء القيم والأفكار والأهداف التي يمكن أن يقدمها ومن ثم يوجهه إلى الوجهة التي تتلاءم معه وإلى الأفراد الأكثر استفادة منه.

وفي سياقات الجدل الذي تم حول القضية، اقترح البعض إحلال اسم الجمباز التربوي محل الاسم (التربية الحركية) باعتبارها نظاماً متفقاً إلى حد كبير مع اتجاهات الجمباز التربوي، إلا أن أغلب الآراء قد أجمعت على أن الجمباز التربوي برامج خاصة حديثة للتعليم الابتدائي، بينما التربية الحركية فلسفة ونظام تربوي شمولي لطفل ما قبل المدرس، كما أن الجمباز التربوي يفتقر إلى بعض المواد النشطة التي توفرها التربية الحركية، كالأنشطة الإيقاعية والألعاب، الرقص، الأنشطة الحركية المائية.

إن الجمباز التربوي يعد مدخلاً أو طريقة تحاول تقديم البيئة الحركية الملائمة التي تمكن الطفل من العمل فيها من خلال قدراته الخاصة بأكبر قدر من النجاح في سبيل العمل على تنميته بشمول سلوكي عام، فهية طريقة ليست قاصرة على تنمية مهارات الجمباز، هي تعمل بكل جهدها على تنمية السمات الإرادية المرغوبة

كالاستقلالية والثقة بالنفس، وتنمي القدرات العقلية والمهارات المعرفية بما تثيره من مسائل ومشكلات حركية تنمي الإبداع والابتكار والمعرفة ومن خلال الربط بين الخبرات القديمة والمتعلمة وتوظيفها في المواقف الحركية الجديدة

أهداف الجمباز التربوي:

تؤدي الحركة في الجمباز التربوي من أجل القيم الجوهرية المضمنة والخاصة بها حيث يصير الجسم موضوع الانتباه والأداء في نفس الوقت وفي الأشكال الأخرى للتربية البدنية توجه المهارة البدنية لقيم أخرى خارجية غير قيم الحركة في حد ذاتها، في الألعاب توجه المهارة البدنية إلى خدمة استراتيجيات اللعب للفريق في سبيل الفوز، وفي الرقص يتركز الانتباه نحو الأهداف الاتصالية أو الجمالي، وفي ألعاب القوى ينافس الفرد نفسه (رقمه السابق) أو يتحدى الآخرين وفي الجمباز تنمو المهارة البدنية كهدف غائي في حد ذاته.

فالتركيز يتم في الجمباز على قيم بدنية نفسية واجتماعية كالمرونة والقوة والجمال المتضمن في الحركة، فالأداء هدف في حد ذاته ومحتوى العمل الحركي - إذا كان يحدث أو يهتم به بشكل عرضي في الأشكال الأخرى للتربية البدنية - إلا أنه يشكل ضرورة قصوى في الجمباز وينال أكبر قدر من العناية والتركيز.

لقد أصبح في حكم الأمور المسلمة أن نناقش تأثير وإسهام ممارسة الأطفال للجمباز على الوعي بالجسم ومفهوم الجسم، وهي تعبيرات ترجع إلى تقديرات الفرد ومعلوماته عن جسمه.. وينمي الجمباز التربوي أيضاً الوعي بالحركة ومفاهيم الحركة، ولهذا يفترض أن يتضمن الجمباز التربوي طرائق تساعد الأطفال على أن يعرفوا الكيفية والمقدرة على انتقاء وأداء الحركة الملائمة كاستجابة للمواقف التي تتطلب أداء الحركات.

وتنمو مفاهيم الحركة من خلال عمليات تعلم المهارة، والتي تحدث في تشكل مخطط الحركة المرتبطة بالأنماط المتنوعة للحركة.

وتقيم مفاهيم الحركة وتقاس بالعمل خلال المواقف المتنوعة لحل المشكلات حيث تتشكل ضرورة تقدير الواجب وتقديم الحل الملائم له، أما وقد تقررت الاستجابة فإن

على الطفل حينئذ أن يعمل على الوصول لأعلى مستوى من الأداء، حتى في أبسط الحلول الحركية، ينمو التقدير للامتياز.

ويحدد اندرسون (١٩٧٧) أهداف الجمباز التربوي بالآتي:

- تنمية الإدارة الجيد والتحكم في الجسم.
 - التدريب على مهارات المتصلة بالتعامل مع الأجهزة.
- وتعتقد كل من مولدن ليسون أن أهداف الجمباز التربوي هي:
- تنمية الكفاية والاستخدام الماهر للجسم في المواقف العلمي عند العمل بمفرده أو مع آخرين، على الأرض أو على الأجهزة.
 - استثارة الفهم والتقدير لغرض الحركة المقترن بالقدرة على ابتكار واختيار الأداء الملائم وتحدد أهداف الجمباز التربوي في رأي ألين في الآتي:
 - إعطاء الفرد الفرصة ليحرب ويستمتع بحركات الجمباز المتنوعة.
 - تنمية مهارات حركية خاصة
 - تشجيع روح الإبداع
 - استثارة الاستخدام الواعي للعقل والجسم في معالجة واجبات الجمباز.
 - تربية الفهم لعوامل الحركة الأساسية من خلال القدرة على التأكيد والجمع بين مختلف الجوانب الحركية.
 - إتاحة الفرص للفرد للعمل من خلال قدراته الخاصة ومن ثم إمكانية تنمية خصائصه الحركية وقدراته الأصلية
 - توفير فرص التدريب والإشباع لحب الاستطلاع الطبيعي والاستكشاف.
- ومن منحى سلوكي يمكن أن نقترح إطار الأهداف العامة للجمباز التربوي كما يلي:

- أهداف بدنية حركية
- أهداف معرفي عقلية
- أهداف انفعالية اجتماعية

كما يمكن إيجاز الأهداف الخاصة بالجمباز التربوي كما يلي:

- تنمية الوعي الجسمي ومفهوم الجسم
- تنمية المهارة خلال تعلم المهارات
- تنمي مفاهيم الحركة من خلال الاستفادة من المهارات في مواقف حل المشكلات
- التعهد والتنشئة على التقدير الجمالي للامتياز والتفوق في حركة الجسم
- تنمية السمات الإرادية والنفسية المقبولة اجتماعياً.

استخدام الأدوات والأجهزة في الجمباز التربوي:

يعتبر استخدام الأدوات والأجهزة من أهم جوانب الجمباز التربوي، وذلك بشكل قوي وفعال في تحقيق العديد من أهداف الجمباز التربوي البعيدة وأغراضه القريبة. ومن هذا المنطلق ونظراً لطبيعة هذا الموضوع الفنية والحركية فإنه يستخدم في جميع مراحل تعليم الجمباز التربوي ولكن كل مرحلة وفقاً لأغراضها المحددة حيث أنه يسعى لتحقيق مختلف ألوان الأغراض التربوية والحركية والسيكولوجية.

يعتبر موضوع استخدام الأدوات والأجهزة من الموضوعات الهامة في الهيكل العام للجمباز التربوي، وذلك لأنه يستخدم في المرحلة التمهيديّة والأساسية والنهائية كعنصر فعال يساهم في تحقيق تنمية مختلف جوانب الطفل البدني والحركية والجمالية والعقلية والمهارية بالإضافة إلى إمكانية التأكيد على الحركات الأصلية التي بدأت بها موضوع التربية الحركية وذلك من خلال أنماط محددة سلفاً من المسارات الحركية وأنماط يستكشفها الطفل بقدراته الذاتية والتي تتبع من تفكير الطفل نفسه بعد تكوين خلفية حركية لديه. ويمكن لموضوع استخدام الأدوات والأجهزة أن يحقق العديد من الأهداف والتي منها:

يعمل هذا الموضوع على الإعداد الشامل والمتأمل والمتزن للطفل وناشئ الجمباز وذلك من خلال تنمية الجوانب البدنية والحركية والانفعالية والقيم الجمالية والقدرات والجوانب الاجتماعية.

طرق تدريس الجمباز التربوي:

تؤكد طرق تدريس الجمباز التربوي على تحقيق الأهداف والأغراض الخاصة بالجمباز التربوي كالوعي بالجسم وتنمية المهارات ومفاهيم الحركة والتقدير الجمالي.

وهي تعتمد في التدريس على اعتبارات خاصة كالتركيز على الإحساس والإدراك الحركي، والمعرفة بمواقع وأجزاء جسم الإنسان من خلال المسميات الشائعة، والبعد عن المنافسة بين الأطفال. إنما ينافس الطفل ذاته ويتحدى قدراته، بالإضافة للاعتبارات المعروفة بالنسب للأمان والسلامة والسند الوقائي والمساعد.

وإجمالاً فإن طرق التدريس الخاصة بالجمباز التربوي هي:

١. الطريقة المباشرة

٢. الطريقة غير المباشر

٣. الطريقة المحدودة

١ - الطريقة المباشرة: وهي طريقة يسيطر فيها المدرس تماماً على الفصل، وليس للأفراد فرصة الحرية في اختيار الأجهزة أو انتقاء الأنشطة
مثال لها:

يطلب المدرس من التلاميذ أداء حركة (العجلة) بهدف الممارسة والتدريب على موضوع مع نقل وزن الجسم على الأجزاء المتماثلة ثم غير المتماثلة من الجسم وهي طريقة تتناسب مع يقره الفرد - أحياناً - " من أنه يستطيع عمل ذلك". وقد يرضى بعمل نفس الحركات لأغلب الموضوعات الحركية للفرد كما تزيد التحدي وتنتج تنويعات من المهارات كما أنها تتجنب الاستخدام المتكرر لأي حركة معينة أو نمط من أنماط الحركات.

٢- الطريقة غير المباشرة:

هذه الطريقة تهتم وتعتمد على استخراج الأفكار والحركات من المجموعة أكثر من صب الأفكار والحركات في عقول الأفراد، فهي تشجع الجماعة على اكتشاف الإمكانيات الحركية الكامنة في أي موضوع حركي مختار.
ومثال لها: يطرح المدرس التساؤل التالي:

ما هي الطرق المختلفة التي تستطيع بها أن تربط بين الدرجات والاتجاهات الأصلية؟ وذلك بهدف تحقيق الوعي بالاتجاهات من خلال حركات مختلفة.

٣- الطريقة المحدودة:

وهذه الطريقة هي مزيج من الطريقتين المباشرة وغير المباشرة، حيث يسمح للفرد بالاختيار ولكن من خلال حدود موضوعه من قبل المدرس.

ومثال لها: باستخدام الأرض: انقل وزنك على يديك ودع قدميك تتركبان الأرض، وفي هذه الحالة فإن الاحتمالات الحركية قد تكون: الوقوف على اليدين. شقلبة القطة، حجلة المهر، الشقلبة على اليدين، العجلة... إلخ وبهذه الطريقة يكون الفصل محدوداً باستخدام (الأيدي - على الأرض) لكنهم في نفس الوقت أحرار في اختيارهم المهارة أو الحركة التي تقابل الحدود والمسألة أو الشروط التي يطلبها المدرس في شكل (حل حركي).

مراحل التعلم في الجمباز التربوي:

في الجمباز التربوي يتم التعلم من خلال ثلاث مراحل أساسية هي:

- الاستكشاف
- الإعادة أو التكرار. - الاختيار.

١. الاستكشاف:

يعتبر مصطلح الاستكشاف الحركي عن الحركة في اختيار الاستجابة والتجريب ويعرفه أوزوبل بأنه (ذلك الموقف التعليمي الذي يتطلب من المتعلم أن يكتشف المكون الأساسي لموضوع التعلم قبل أن يستوعبه في بنيته المعرفية. وها يعني أن هذه الطريقة في التعليم ترفض عرض أو تقديم مواد التعلم على الطفل في صورتها النهائية، ففي لك سلبية من الطفل الذي تحول إلى مجرد متلقٍ أو مستقبل للمعلومات، إنما تعتمد طريقة الاستكشاف على تنشيط عقل الطفل وجعله أكثر إيجابية في الوصول إلى أبعدا الموضوع التي تمثل مكونه الأساسي من خلال أعمال العقل والبحث والتفكير واستدعاء المعلومات والمفاهيم السابق تعلمها والعمل على الربط والبحث بينها. وهي طريقة هادفة نشطة ترمي إلى تنمية الابتكار حيث إضافة جديدة للبنية المعرفية للطفل.

٢. الإعادة والتكرار: وهو مصطلح يعبر عن إعادة وتكرار الواجب الحركي المعطى بهدف الإتيان والتجويد والوعي بمكونات الواجب الحركي وإمكانية توظيف أنماطه المختلفة وتطبيقها.

وخلال هذه المرحلة تكتشف مهارات جديدة من قبل الطفل وتبتكر الجمل المتكررة، وعملية التكرارات ذات قيمة كبيرة للاعتبارات التالية:

- أ- تساعد الفرد على تذك المهارات وأنماط الجمل الحركية.
 - ب- تنمية الطلاقة الحركية وتوسيع مفرداتها الحركية.
 - ت- تساعد المدرس / المدرب على ملاحظة المستويات والتقدم به.
 - ث- تساعد المدرس / المدرب على ملاحظة الأخطاء وإصلاحها.
- وتعتبر مرحلة الإعادة أ، التكرار من أفضل المراحل للعمل مع الزميل (العمل الزوجي). (العمل الجماعي) والعمل على الأجهزة والأدوات الصغيرة والمراتب.

٣. الاختيار

وهي المرحلة التي تلي التكرار أو الإعادة وهي محلة تتصف باكتشاف إجابات وحلول المسائل الحركية وابتكار جمل وروابط وعلاقات حركية من خلال أداء وتكرار لحركات وأنماط الموضوع حيث يكتسب الفرد خلالها قدراً كبيراً من المفردات والأنماط الحركية) التي تنمي بالتالي طاقته الحركية، وكلما تقدم من موضوع إلى موضوع تنمو هذه المفردات والأنماط والأفكار، الأمر الذي يمكنه ويجعله قادراً على الاختيار من بين التكرارات والمهارات والأفكار الحركية، الإجابة أو الاستجابة الصحيحة أو الحل اللائم للواجبات الحركية الجديدة.

ولقد لوحظ أن أغلب المدرسين يقضون وقتاً في مرحلة الاستكشاف على أساس أنها مرحلة ذاتية - متصلة بالقدرات المختلفة والفروق الفردية بين التلاميذ، لكنهم يهملون فترة أو مرحلة التكرار والإعادة، وذلك ربما لأن التكرار ممل ولكن يمكن علاج ذلك بإضافة عناصر التشويق في الدرس والتحميس والإشادة بأفكار التلاميذ المتفوقين في الأداء.

صعوبات التدريس في الجمباز التربوي:

- ١- التكرار الثابت لنفس الحركات، وتنمية أنماط جمل بطريقة متكررة دورياً (الحل): هو اقتراح مداخل جديدة - تنوع الواجبات باستخدام الجسم المختلفة استخدام أشكال مغايرة كل مرة أو اتجاهات مغايرة - الاستخدام الجذاب للأجهزة.
- ٢- عدم قابلية الفرد للقبول والاستجابة للتحدي الذاتي الثابت كقوله (هل هذا أقصى ارتفاع أصل إليه؟) أو (لقد كانت يداي ممتدتين).

(الحل): الاعتماد على النداءات الحافزة من قبل المدرس مثل قوله (ارتفع إلى أعلى أكثر) أو (مد رجلك). (قوس ظهرك).

تعديل الجمباز التربوي لأجل المنافسة:

يعتقد بعض المتحمسين للجمباز التربوي أنه قد يفتقر إلى عنصر المنافسة، ولكن في المقابل، هناك من طوع الجمباز التربوي ليصبح منافسة رياضية، ذلك لأنه في المدرسة قد يوجد عدد من التلاميذ ممن يهتمون بالمنافسة والتحدي، وهؤلاء يجب احترام اهتماماتهم، ولا تنسى أنه مسألة تطبيع وتنشئة اجتماعية وكثير من الأفراد قد

يقبلون تحدي المنافسة، إذا كان هناك عنصر الاختيار. وكأي منافسة تحدث في برامج التربية البدنية في المدرسة، كالسباحة أو ألعاب القوى أو الألعاب، يمكن إدراج أنشطة تنافسية للجمباز التربوي ضمن الأنشطة داخل المدرسة. وهذه الأفكار قد تساعد المدرس / المدرب غير المعتاد على تنظيم المنافسات في الجمباز:

١- إطار المنافسة

قد تتضمن المنافسة المسابقات التالي:

- جملة إجبارية أرضية
- جملة اختيارية أرضية
- جملة إجبارية على الحصان الحلق أو الصندوق
- جملة اختيارية على عارضة التوازن
- قفزة اختيارية على الحصان أو الصندوق
- جملة اختيارية على المقعد السويدي

٢- احتساب النقاط والجزاءات:

- تعدي الوقت: خصم نقطة
- تعدي المساحة المحددة: خصم نقطة
- قطع الاسترسال الحركي: خصم نقطة.
- الأوضاع الخاطئة (ثني الأمشاط والركبتين): خصم نقطة.
- هذا ويجري التحكيم بواسطة اثنين أ، ثلاثة محكمين، وكل مسابقة من السابق ذكرها تعطي درجة من (٢٠) وتسجل النتائج المحسوبة لكل لاعب في ورقة تسجيل

- تعطى أربع نقاط كل محك من المحكات التالية:

- ١- الوعي العام بامتدادات الجسم وأوضاعه
- ٢- بناء الجملة والاختيار الجيد للحركات
- ٣- الاستمرارية والاسترسال

٤- تنوع الحركات المستخدمة

٥- درجة صعوبة الحركات المستخدمة

٣-تنظم المنافسة

- يجب الإصرار على ارتداء ملابس الجمناز بالنسبة للمتسابقين
- يجب ترك مساحة ملائمة بين مواقع المنافسة وبين المشاهدين
- إعطاء تعليمات للمتسابقين بعدم بدء العمل قبل سكون الصالة.
- تزويد المحكمين بأوراق تسجيل واضحة وكبيرة بعدد ملائم وأقلام
- تعيين فرد لنقل النتائج من ورق تسجيل الحكام إلى لوحة الإعلانات الكبرى للنتائج.
- ترتيب اللاعبين لدخول المسابقات بالقرعة, والإعلان بوضوح عن الأسماء
- تجهيز جائزة مناسبة للفائزين.

أهمية الحواس في عملية تعلم الجمناز:

إن إحساس الفرد بما يدور حوله لأمر ضروري لإمكان تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها ووسيلته في ذلك الإحساسات الجلدية العامة كاللمس والحرارة والضغط والإحساس بالألم وهذه تأتي عن طريق مباشر بواسطة تنبيه خلايا الإحساس الخاصة الموجودة بالجلد التي عن طريقها تصل الإشارات العصبية إلى المخ أو النخاع الشوكي ولا تقتصر الإحساسات عن طريق الجذ فقط ولكن هناك نوعاً آخر من الإحساسات غير المباشر كالضوء والصوت والتي يحس بها الإنسان عن طريق تحويل الموجات الصوتية والضوئية إلى إشارات عصبية تصنع في المخ إحساساً بالرؤية أو السمع عن طريق أجهزة دقيقة ومعقدة تعرف بأجهزة الإبصار والسمع. وهذه الأجهزة لها فوائدها وأهميتها العظيمة في المحافظة على الحياة وفي عمليات توازن الجسم أثناء الحركة أو السكون, كما أن هناك نوعاً ثالثاً من الإحساسات التي لا ندركها تصل إلى العضلات والأوتار وتعرف بالحس العضلي, كما أنه هناك الإحساس للتذوق عن طريق الخلايا العصبية بالأنف, وهذه الأجهزة الحسية

الخارجية والأعصاب والممرات الحسية الحركية والقشرة المخية، وليس المجال يتسع للحديث عن الجهاز العصبي ككل ولكن ما دمنا قد تعرضنا للحديث عنه فلا بد من ذكر دور الممر العصبي في تعليم الجمباز

• دور الممر الحركي في تعليم حركات الجمباز:

تنمو الممرات العصبية كنتيجة لمؤثر يسير في قوس يبدأ من العضو الحسي إلى العضو العضلي عن طريق مركز عصبي فيدخل المؤثر من خلال ألياف الخلية التي تعرف عامة بالعصب الحسي ثم إلى الموصل ومنه إلى الخلية الحركي، ويستجيب العصب الحسي لمؤثرات معينة في البيئة، وتوجد الأعصاب في العين والأذن والأنف واللسان والجلد والعضلات والمفاصل، ويعتبر النخاع الشوكي مركزاً موصلاً في أبسط أنواع القوس المنعكس علماً بأن المخ مثله مثل النخاع الشوكي، ويستخدم في الأقواس المنعكس المعقدة، لعبور المؤثرات في الأقواس المنعكسة ويصاحب ذلك نشاط عضلي وغددي، أما الأعصاب الحسية فتحمل المؤثرات إلى مراكز الأعصاب ثم تقوم الأعصاب الموصلة بتوصيلها إلى أعضاء الاستجابة.

وتشير نتائج الأبحاث العلمية إلى أن تعليم مهارة الجمباز يمر بمراحل التوافق الأولى لأداء المهارة ثم التوافق الجيد لأدائها ثم تأخذ المهارة شكلها الآلي وهنا لا تتدخل المراكز العليا في المخ في إرسال الإشارات الحركية ولكنها تأتي عن طريق النخاع الشوكي حيث تحملها الأعصاب القريبة من الأجزاء الحركية وتسمى الحركة عند هذه المرحلة بالمرحلة الآلية عن طريق استمرار التدريب عليها يثبت الممر العصبي الموصل بين الموقف والاستجابة ويصبح أكثر وضوحاً وتصل بذلك المهارة إلى مرحلة التثبيت.

• حاسة البصر:

وهي العضو الحسي الخاص بالرؤيا وتحديد مسافات المرئيات وتظهر أهمية حاسة البصر في تعلم مهارات الجمباز وإتقانها وبواسطتها تنمو المقدرة الحركية والفهم الصحيح لتسلسل أداء المهارة وقد أثبتت الشواهد على أن أي

نقص في حاسة البصر يترتب عليه عدم أداء المهارة بكفاية بالإضافة إلى فقدان عنصر الأمان والتوافق الذي يتم مصاحبة لأداء المهارة في جميع مراحلها وبذلك يزداد تعرض اللاعب للمخاطر.

وتكمن أهمية حاسة البصر في الاستفادة من استخدام الوسائل البصرية المعينة على التعليم والتي تنحصر فيما يلي:

- إجراء نموذج للحركة سواء بواسطة المدرب أو بواسطة أخرى كالمدرّب المساعد مثلاً
- التقديم المرئي الثابت - استخدام الصور أو اللوحات....الخ التي توضح مراحل الحركة المختلفة.
- استخدام الكلمة المكتوبة كالكتيبات أو المقالات التي تتناول شرح الحركة أو تحليلها
- عرض الأفلام السينمائية - ذات السرعة العادية والبطيئة، بواسطة جهاز عاكس الصور أو آلة العرض السينمائية مثلاً.
- **التقديم التجريبي مثل:**
 - عرض نماذج مصغرة لأشكال الحركة وأوضاعها والعضلات التي تعمل أثناء الأداء
 - استخدام نماذج طبيعية.
 - العلامات المرسومة على الأرض كالعلامات الضابطة لأخذ الارتقاء في حضان القفز أو العلامات المستخدمة في تعلم العجلة.
- **حاسة السمع وجهاز التوازن:**

قبل التحدث عن حاسة السمع وأثرها في تعليم حركات الجمباز لا بد أن نلفت النظر إلى أن الأذن تقوم بوظيفتين: الأولى هي السمع والتقاط الموجات الصوتية وتوصيلها إلى المخ عن طريق العصب السمعي، وهناك تترجم تلك الموجات إلى معادن ذات مدلولات مفهومة، والوظيفة الثانية لها هي توازن الجسم بواسطة القنوات النصف دائرية الثلاثية التي تشمل على

الشعيرات وسائل اللمف, الذي بواسطة اهتزازه عند أداء حركات الجمباز وتغير وضع الجسم خصوصاً على الأجهزة وفي الهواء يمكن للجسم أن يصح من مكانه ويحقق الاتزان.

وحاسة السمع لا تقل عن أي حاسة أخرى في أهميتها بالنسبة لتعليم حركات الجمباز حيث أن الكلمة المنطوقة المتمثلة في المثير اللفظي تعطي إحساسات ومدارك وتخيلات جديدة للاعب الجمباز ومن تتبعنا لعملية تعليم أي حركة من حركات الجمباز نجد أن المدرب يستغل حاسة السمع من طريقتين هما:

- أثناء شرح الحركة - أثناء تنفيذ الحركة عملياً

ففي الحالة الأولى عن طريق شرح المدرب أو المدرس للحركات وتسلسلها وأهم الاجزاء فيها لتوضيحها بنقل الصوت اللفظي لشرح المدرب ليأخذ طريقه للأذان الصاغية للاعبين حيث يستقبل وتحدث العملية الدقيقة السابق ذكرها بحيث يعطى إحساساً بالحركة للمستمع أما في الحالة الثانية عندما يكون المقصود بالتأثير الصوتي هو التأثير على اللاعب أثناء أداء الحركة عملياً, فإن المدرب يلجأ إلى هذه الطريقة عندما يلاحظ أن اللاعب لم يتمكن من أداء الحركة لاحتياجه في بعض مراحل الحركة إلى إشارة صوته منه, وعند ذلك يلعب التلوين الصوتي دوره الهام حيث يتطلب من المدرب تلون صوته بما يتفق وطبيعة إيقاع الحركة حتى تأتي الإشارة الصوتية في اللحظة المطلوبة بالتأثير المطلوب, فعندما يؤدي اللاعب حركة المرجحة الأمامية المتبوعة بدورة هوائية خلفية مستقيمة كنهاية على جهاز العقلة, لا بد أن تكون النغمة الصوتية التي يصدرها المدرب لتنبه اللاعب بعملية ترك عارضة العقلة فهذه يجب أن تتلون بصيغة الأمر والجدية حتى تعطي الإحساس بالتأثير المطلوب لترك اللاعب عارضة العقلة, ونجد أن المدرب يلجأ لإحداث صوت هادئ على وتيرة واحدة أثناء المرجحة وعندما تحين فرصة ترك عارضة العقلة تعلق طبقة الصوت لمدرّب مع اقترانها بصيغة الأمر والجدية, وقد ذكر فيما سبق أن الحركات

التي كانت في بادئ الأمر إرادية تصبح آلية إذا تكررت وفقاً لتوقيت معين وبخاصة إذا صحبتها إثارة عصبية سمعية فالعد المسموع والنقر على طبلة يوحّد من أداء الحركات الجماعية وتزيد تلك الإثارة السمعية التوقيتية من آلية الحركات كما أنها تقلل في أداء أي عمل يعرض اللاعب للتعّب بشكل ظاهر. وقد أثبتت التجارب أن التوقيت يستخدم كوسيلة للاقتصاد في الطاقة أثناء أداء حركات للجهاز فالحركات المختلفة تتباين في توقيتها ويتوقف توقيت كل حركة على صفاتها الخاصة (تركيبها) فقد يغلب عليه القوة، وإذا أدت هذه الحركات المختلفة بتوقيت متشابه لفقدت صفاتها الخاصة وبعدت عن تحقيق أغراضها، ومن ثم نجد أن التوقيت أمر هام أثناء الأداء الحركي، ولما كانت حاسة السمع هي الوسيلة الوحيدة للتقاط الوسائل المستخدمة في تهذيب وتنسيق التوقيت الحركي يظهر لنا مدى أهمية حاسة السمع، لا في مراحل تعليم الحركات في الجهاز فقط بل أيضاً في جميع مراحل أداء الحركات عموماً.

ولجهاز التوازن (القنوات النصف دائرية) المعقد التركيب الموجودة بالأذن أهمية خاصة حيث تكمن أهميته في كونه المسؤول عن إرسال الإشارات العصبية إلى المخ لإخباره عن حالة الجسم من حيث تغير وضعه واتجاهه وسرعته كما أنه يحس اللاعب بأوضاع جسمه في الهواء وعلى الأرض ومدى مطابقة تلك الأوضاع لتنبه الحركة، وعندما يحس اللاعب بالمكان المحيط به ووضع جسمه خلال ذلك الفراغ واتجاه حركته يصبح من السهل أداء الحركة بكافية تامة.

• الحس العضلي:

يمكن أن يتوفر أثر الإحساس بالاتزان عن طريق الحس العضلي حيث ينقل لنا إرادياً وضع الجسم في الهواء، ولذا يمكن أن يحصل على إيضاح الشكل الخارجي للدرجة المؤداة ومن ذلك يعرف اللاعب عن طريق العمل العضلي

الثابت أو الحركي إيقاع الحركة وثبات الوضع أو تقدم المرجحة بهدف تنظيم الأداء الحركي السليم.

ولا تعتبر العضلات أثناء أداء حركات الجمباز على الأجهزة المختلفة أعضاء حركية فقط بل تعتبر أيضاً أعضاء حسية لتحقيق واجبات أساسية، ويمكن ملاحظة الحالات المختلفة للتوتر العضلي عن طريق المركز العصبي الداخلي في العضلة، والمركز العصبي الوتري وعن طريق الجسيمات الموجودة في كل من العضلات والأوتار.

ويعتبر الحس العضلي هاما جدا بالنسبة للعمل على أجهزة الجمباز المختلفة لإيجاد التصور الحركي لتكوين الشكل العام البدائي والمعدل للحركة، ويحدث غالباً الخطأ عند المبتدئين نتيجة لعدم اكتسابهم الحس العضلي السليم للمسار الحركي المعين، وفي هذه الحالة يجب على المدرب سند اللاعب لتصحيح الخطأ للقيام بالمسار الحركي السليم حتى يشعر بالعلاقة الصحيحة بين القوة الداخلية والخارجية عند أداء الحركة المعينة ثم يكف المدرب بعد ذلك مساعدته بعد حصوله على الإدراك اللازم للنجاح في أداء الحركة.

كما أن الحس العضلي يلعب دوراً هاماً في التوافق اللازم للحركة بين الأريطة والعظام والأوتار والعضلات، وعن طريق تنمية الحس العضلي يمكن للاعب تحديد وتنظيم جرعاته الحركية.

وخلاصة القول أن اللاعب اذا فقد الحس العضلي بالحركة فقد كل شيء فحاسة الحس العضلي لا تقل عن أي حاسة أخرى إن لم تكن أهمها بالنسبة لرياضة الجمباز.

• الإحساس بالألم واللمس:

على الرغم من أن الإحساس بالألم واللمس ليس لهما دور في تطوير الاستعداد الحركي، إلا أن هناك تقدير للإشارة العصبية للضغط ودرجة الحرارة والألم. ففي صالة تدريب الجمباز أو ملعب الجمباز غير المعد إعداداً سليماً ينتقل أثر ذلك على إحساس اللمس وعدم ضبط الإيقاع الحركي، وزيادة الإعاقة تؤثر على التعلم الحركي بصورة سليمة.

لذا يجب على كل مدرب أن يبذل قصارى جهده بأن يجعل ملعب أو قاعة الجمباز خالية من جميع عناصر الإعاقة بقدر الإمكان لتجنب الإصابة وضمان عدم حدوث أي خلل في المسار الحركي لأداء الحركات يرجع سببه إلى إيجاد عوائق في صالة التدريب أو الملعب الخارجي.

خصائص التنفس في حركات الجمباز:

للتنفس أهمية خاصة في تحسين وتطوير الانجاز الحركي للاعب الجمباز, فبجانب مدة الأجهزة الحيوية بالأوكسجين فإن له أثره على مقدار التوتر العضلي وعلى سرعة التوقيت الحركي ومن حيث الميكانيكية التلقائية للمسار العصبي ونجد أن الجهاز التنفسي للاعب المدرب يتكيف وفقاً للمتطلبات الحركية للانجاز الامثل وتتفق خواص التنفس ليس فقط للحاجة بالأوكسجين وإخراج ثاني أكسيد الكربون ولكن أيضاً من أجل ضبط الخصائص الفنية للحركة .

ويجب علينا في الجمباز أن نفرق بين التنفس مع العمل العضلي الثابت والمتحرك حيث ان المسار التوقيتي للعمل العضلي الديناميكي للحركة يمكن به الحصول على تنفس جيد نسبياً ويراعى بجانب ذلك أن يكون الشهيق أطول من الزفير, ونادراً ما يشير إلى ذلك المدرب وغالباً يمكن ملاحظة أن اللاعب يتنفس سطحياً أو بكتف (يوقف) تنفسه في متابعة التوتر والتركيز .

وفي الحركات ذات العمل العضلي الثابت هناك خطورة على الضغط وهذا بصفة خاصة بالنسبة للأطفال والناشئين يجب تجنبه حيث أنه يؤثر في إيجاد حمل إضافي قوى زائد على الدورة الدموية.

ويعتقد بعض اللاعبين أنه لا يمكن تجنب الضغط الطويل في حالة أداء مجموعة متتابعة من الحركات ولكن لا يمكن تأييد هذا الرأي حيث أن الأبحاث الحديثة التي قام بها كوزمي تشير إلى أن مثل هذه الحركات الثابتة (استاتييك) مثل الارتكاز التصالبي على الحق, الارتكاز الأفقي على المتوازيين والميزان بالخلف والميزان الموجه على الحلق يمكن التنفس خلالها هذه

الحركات بإتقان وسيطرة، وأن التنفس في أثناء أداء الحركات الثابتة يرفع من الثقة بالنفس والقدرة على الانجاز ويسهل على اللاعب متابعة أداء الحركات الأخرى، ويقوم اللاعبون المؤهلين بتكم النفس فقط في برهة قصيرة جداً من الزمن.

ويمكن تعليم استخدام التنفس الصحيح عن طريق الجري وعن طريق التنفس الصدري ويقصد به استخدام عضلات الصدر في التنفس والتنفس البطني ويقصد به استخدام عضلات البطن في التنفس.

وقد ثبت علمياً أنه يمكن تحسين الأداء الحركي في الجمباز عن طريق تنظيم عملية التنفس. والملاحظ أنه في حركة المد يكون الشهيق ويكون الزفير في حركة الثني، ولا يؤخذ ذلك بصورة مطلقة وإلا أصبح ذلك عملية معقدة حيث أن التنفس في حركات الجمباز تتميز بالانعكاس الشرطي ويتحدد وفقاً للاتجاه المرغوب فيه، ففي أثناء أداء اللاعب الحركة لا يحدث التنفس على أساس الانعكاس الشرطي اضطرارياً، أي لا يفكر فيه اللاعب أثناء أداء التمرين بصفة خاصة.

ويجب أن يراعى التنفس عند تعلم ربط الحركات وتكوين الجمل الحركية حيث يخضع تعلم التكنيك أيضاً إلى تعلم طريقة التنفس ومن الضروري التنفس بعمق قبل البدء في العمل على الأجهزة.

ويراعى عند أداء مجموعة من الحركات الأرضية المتعددة القيام بالتنفس من الأنف كما يجب أن يراعى التنفس خاصية الحركة، واللاعب الجيد يتنفس بشكل صحيح لا إرادياً، والمساعدة الكبيرة هو التأكيد على الشهيق في الحركة التمهيدية حيث أن الحركات التمهيدية ترتبط حركات المد للجسم ولذلك يسهل أخذ الشهيق، وتعلم أخذ الشهيق والزفير في اللحظة المناسبة من الحركة يعتمد عليه تحسين الاداء كما يعتمد عليه التوقيت الحركي وتنمية الاستعداد الحركي.

اختيار الناشئين

إن الانجاز العالي في جمباز المسابقات - كما هو الحال في الأنشطة الرياضية الأخرى - يمكن تحقيقه بالرياضيين الذين يتمتعون بمواهب خاصة ومع تطور أو تنمية القدرات الخاصة بالمواهب وتحقيق واجبات الترتيب في المراحل المختلفة توجد شروط معينة لبناء الانجاز الفردي العالي يتصدرها هدف وقواعد الاختيار من بين الناشئين القادرين على جمباز المسابقات.

الخصائص الحقيقية عند اختيار الناشئين:

١- مظاهر البناء الجسمي:

ان البناء الجسمي في جمباز المسابقات (الافتراضات القوامية الضرورية) له أهمية خاصة عند اختيار اللاعب ، ومن أهمية بمكان توفر علاقة كافية للقوة - للحمل بالنسبة للبناء البدني.

حتى يتمكن أداء العناصر الحركية الصعبة بسرعة وسهولة ، ومن جانب آخر فإن (المظاهر الخارجية) للاعب تلعب دوراً هاماً حتى يمكن أن يكون للاستعدادات التي تم تعلمها فعالية كاملة ، ولذلك يجب أن توضع هذه الاعتبارات ضمن موضوع اختيار الناشئين في الجمباز.

إن الافتراضات الأفضل بالنسبة للجمباز أن يكون الناشئ من النمط الجسمي النحيل ومتوسط الحجم تقريباً بالنسبة لمرحلته السنوية وإن الطفل الصغير وبالتالي الكبير الحجم مع افتراضه أن يكون نحيلاً يمكن أن يكون مناسباً أو لائقاً فقط عندما يتوفر لديه قدرة بدنية جيدة متميزة موضوعياً حتى يمكن معادلته باللاعب المتوسط الحجم. وأن الأولاد كبار الحجم يجب أن يتمكنوا من تنمية قوتهم الإنجازية جيداً - وخاصة بالنسبة لعضلات الجذع - حتى يمكن وضع أجسامهم تحت السيطرة الدقيقة والناشئون ذوي الحجم الصغير يجب أن تنمى عندهم قوة كبيرة في القفزة. وبعد المدى الحركي.

٢- المظاهر المميزة:

إن الخصائص المميزة للإنسان تدل في مجموعها على الأسلوب الخاص بالشخص ، وإن الافتراضات البدنية الممتازة (القوام ، القوة ، المرونة إلى غير

ذلك) هي القواعد الأساسية للاعب الجمباز ، وإن النتائج المفاجئة التي يمكن الحصول عليها تدل على مدى استعداد اللاعب ، ويصبح من الإمكان استخدام هذه الافتراضات مع مساعدة الخصائص المميزة زيادة قيمتها وإن اختيار هذه الخصائص المميزة صعب نسبياً في قياسها لأنها ليست بسيطة من حيث القياس بالاختبارات الموضوعية وحدها ، وأن درجة ظهور الخصائص المميزة يمكن رؤيتها ومعرفتها ، ومنها يمكن التعرف على تصرف الناشئ في التدريب وكيفية معالجة الصعوبات المعقدة وغير المعروفة وقابلية التحميل ويجب أن تكون الواجبات المطلوبة في مجموعها مختارة من مجال جمباز المسابقات بقدر الإمكان وهذه الواجبات يجب ألا يكون فيها عقبات وصعوبات فنية ويجب امتداد مراقبة اللاعب فترة طويلة من الزمن ويجب أن تكون الواجبات شاملة أو متعددة الاتجاهات ويتطلب ذلك وضع اعتبارات خاصة للنقاط الآتية:

- الدافعية:

لماذا يريد الناشئ ممارسة الجمباز ؟

هل يضر التدريب باستمرار وبانتظام ؟

- دقة الأداء الحركي:

كيف يعنى الناشئ بالواجبات الموضوعية كم وكيفاً ؟

- الجرأة والثقة بالنفس:

هل الناشئ يجتهد من نفسه لحل الواجبات الموضوعية ؟

هل له استعداد للمغامرة ؟

- السيطرة الذاتية والتصميم والمثابرة:

كيف يتصرف الناشئ عند مواجهة الفشل والعقبات والصعوبات غير

المنتظرة ؟

كيف يعنى ببرنامج الواجب المنزلي ؟

- القدرات البدنية:

توجد حالات متعددة في جمباز المنافسات للاستعداد للانجاز للحصول على أعلى درجة فيه ، وان الناشئ الكفاء أو المناسب يجب يمكن تميتها وعندئذ يجب أن يوضع في الاعتبار ضرورة اختيار كل القدرات المختلفة بأي حال وان الانجاز الفردي لأحد القدرات (مثل المرونة) لا يمكن أن يعوض نقص الافتراضات في القدرات الأخرى (مثل السرعة) ويجب في التدريب محاولة رفع مستوى القدرات التي لم يكتمل تميتها (القوة أو المرونة) حتى يمكن تقويم الاستعداد للانجاز بالنسبة للعناصر الحركية التي يتم تعلمها بقدر كبير .

- الاستعداد للحرة في الجمباز:

في جمباز المسابقات توجد متطلبات خاصة للتعلم والسيطرة على الصعوبات المختلفة ، وأن تقدير القدرة على التعلم بالنسبة للاستعداد الحركي في الجمباز يجب تناولها غابا في التدريب والاهتمام فيها وخاصة تلك التي تعتبر أسسا لاكتساب أو الحصول على عناصر أساسية معقدة بالاعتماد على الربط الجيد .

إن تقويم الانجاز يجب أن يتم عن طريق فترة تعليمية مركزة ومتكررة ويجب تسجيل عدد المحاولات حتى يمكن السيطرة على الحركة وتقويم النتائج في مراحل ربع أو نصف سنوية. ومن مجموع الانجاز التعليمي يمكن أن يتم اكتساب السرعة وتوفر الاستعداد الذي يعتبر دالة هامة في قرار الاختبار .

والظروف غير المتوقعة في استخراج هذه الدالة يعتبر مقياس تقويم قائم (بعد مرور عدة سنوات). وفي حالات أخرى يكون تقدم الانجاز وتوقعه ليس جامداً في حسابه حتى لا يصبح خاطئاً .

٣- الأداء التطبيقي والطرق التنظيمية في الاختيار:

أ. النظرة الأولى:

يلزم كقاعدة أساسية بالنسبة للنظرة الأولى إعادة التأكيد عليها باعتبارها من متطلبات الاختيار وأن تكون بقدر الإمكان لجميع الناشئين في مرحلة سنوية أو تنظيمية واحدة في المجموعة التدريبية, ولتحقيق ذلك يتحتم إتباع النظام التالي:

- الاختيار على أساس المعدلات الموضوعية بالنسبة للرياضة خارج المدرسة, ويقيم المدرس أو المدرب جميع التلاميذ وفقاً لمعدل معين بما يتناسب مع قابليته للجمباز يمكن بعد ذلك إعادة الاختيار بالنسبة للناشئين الممتازين في التصنيفات التي تجري في المرحلة أو المجموعة وبذلك يتم وضع المجموعة التدريبية.
- ويمكن إتباع أسلوب الإعلان في اكتساب عناصر جديدة في المجموعة التدريبية.

ب. الاختيار المتقدم:

يبدأ الاختيار في مجموعات الناشئين في التدريب ويتطلب ذلك تخطيط مسار التدريب وفقاً لوجهات نظر متقدمة في البحث والاختيار, ويوجد في بؤرة التدريب بجانب الاستعداد للتقدم والتنمية تدريب أو بناء مظاهر معينة النجازية يتحقق بها جمباز المسابقات, ويجب إعادة تدريب واختيار هذه المظاهر, ويبنى على ذلك وضع مقياس تقويمي محدد حتى يمكن توضيح التقدم والتطور الانجازي بصورة عددية واضحة, كما يجب كتابة هذه المقادير حتى يمكن مقارنة بين أفراد المجموعة التدريبية واستخدام هذه النتائج الخاصة بالاختبارات والمقارنات كانطلاقة لوضع أسلوب جديد للمجموعة التدريبية على ضوء الانجاز.

ويجب على المدرب ملاحظة عند القيام باختيار اللاعبين ما يلي:

- مبدأ الاختيار ليس عملاً غير منطقي، ولكن يتحتم أن يكون بالتطبيق والاختيار ومتغيراً أو متنوعاً، وأن طرق وخبرات الاختيار تحتاج إلى استمرار ثبات استيفائها حتى يكون مجال الخطأ في قرارات الاختيار أقل ما يمكن.
- تكون قرارات الاختيار دائماً تبعاً لوجهة نظر طموحه وليست عن طريق نجاح مؤقت.
- يكون نظام الاختيار عن طريق التحليل والقياس والمقارنة للقدرات وإمكانات التنمية الانجازية

نصائح الطالب المعلم والمدرس المبتدئ لتدريس الجمباز:

نهـدف بالنصائح لارتقاء بتدريس الجمباز وتحسين العملية التعليمية وتحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والتربوية من خلال تنفيذ دروس الجمباز والنشاط الخارجي ولتحقيق هذه الأهداف تقدم هذه النصائح:

أولاً: الطالب المعلم:

عزيزي الطالب المعلم بإمكانك تدريس الجمباز بالمدارس خلال فترة التربية العملية والحصول على الدرجات العالية إذا اتبعت النصائح التالية:

١- الاهتمام بمظهرك واحترامك لمواعيد بداية الدراسة والحصص وعلاقتك الحسنة مع زملائك وإدارة وتلاميذ المدرسة يجبرهم على احترامك وتقديرك.

١- اهتم بكراسة التحضير واجمع فيها بعض الدروس النموذجية - واعلم بأن التحضير الجيد يزيدك الثقة في النفس ويساعدك على تحقيق الأهداف التعليمية بنجاح.

٢- اهتم بالتنظيم وإدارة العملية التعليمية أثناء تنفيذ الدرس بالتنظيم والتشكيل المناسب يساعد التلاميذ على تنفيذ الواجبات البدنية والمهارية دون إعاقة ويسمح لك برؤية جميع التلاميذ والسيطرة والقيادة على الفصل.

- ٣- لا تطل في شرح المهارة فقد أثبتت الخبرة الميدانية أن أفضل طرق تعليم مهارات الشرح المقترن بالنموذج، فاحرص بأن يكون الشرح مختصر وركز على النقاط الفنية للأداء عند عرض النموذج.
- ٤- اهتم بلياقتك البدنية والمهارية أمام تلاميذك لأنك قدوة لهم ونموذج لمعلم المستقبل القادر على تحقيق المستحيل في المجال الرياضي
- ٥- اهتم بتوفير الأمن والسلامة لتجنب الإصابات من خلال توفير المراتب الأسفنجية ذات الكثافة العالية، واستخدام الأجهزة التعليمية المساعدة.
- ٦- أختار طريقة التدريس المناسبة وقد ثبت أن طريقة التدريس الجزئية الكلية هي أفضل طرق التدريس المناسبة لتدريس الجمباز فاحرص على التدرج في تقسيم الواجبات المهارية من السهل للصعب والتدرج بها لتحقيق الأهداف المهارية.
- ٧- أحرص على استخدام وسائل الإيضاح والنماذج الحركية.
- ٨- طبق على نفسك أو على زمرك بعض المواقف التعليمية وقيم نفسك قبل الشروع في التدريس
- ٩- تمكن من اكتساب المهارات المقررة عليك بالكلية (الدرجة الأمامية والخلفية والشقبة الأمامية على الأرض، والشقبة الجانبية، والوقوف على الرأس واليدين، والقفز داخلاً على المهر والحصان) هذه المهارات تساعدك على تقديم النماذج أمام التلاميذ ويجعلهم يرغبون في تعلم هذه المهارات.
- ١٠- لا تتردد أو تخجل في مقابلة مشرف التربية العملية أو مدرس التربية الرياضية بالمدرسة، في حل بعض مشاكل التدريس التي تقف عقبة أمامك في تحقيق الأهداف التعليمية.
- ١١- أعمل بالنصائح والملاحظات التي يعطيها لك مشرف التربية العملية وحاول تجنبها خلال الدروس التالية.

ثانياً: نصائح للمدرس الجباز المبتدئ:

يمكنك عزيزي المعلم المبتدئ تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة بنجاح عند تدريس الجباز إذا علمت بالنصائح التالية:

١. اهتم بأن تكون قدوة ونموذجاً للتلاميذ، حيث مظهرك وإيمانك بمهنة التربية الرياضية واهتمامك بأن تعرف الجديد عن رياضة الجباز، ثم يجبر التلاميذ على احترامك ويجعلهم ينفذوا جميع أوامرك باقتناع.
٢. اهتم بتطوير عملية تحضير دروس الجباز فأحرص على تقديم حصص التربية الرياضية بحيث تكون ذات هدف واضح وللتلاميذ وأن تلبى احتياجاتهم وأن تكون مناسبة لهم.
٣. أحرص بأن تكون لديك مكتبة وتسجيلات مرئية ومكان مخصص لعرض الأفلام الرياضية والتسجيلات الفيديو بالمدرسة.
٤. شارك المتعلم في العملية التعليمية بحيث تكون المرشد والموجه لهم للارتقاء بمستواهم البدني والمهاري.
٥. أحرص على سلامة الأجهزة والأدوات واحفظها من التعرض إلى المؤثرات الجوية (الشمس والرطوبة).
٦. اهتم باستخدام وتطبيق أساليب تكنولوجيا التعليم لتحسين وتيسير العملية التعليمية وإثرائها.
٧. أهتم بعملية التقويم وجمع البيانات عن الحالة البدنية والمهارية، واختيار بعض التلاميذ الممتازين وضمهم إلى فرق المدرسة.
٨. شجع تلاميذك على التعليم الذاتي، وشجعهم على تنمية لياقتهم البدنية الذاتية خارج حصص التربية الرياضية، هذا يساعدك على تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة دون إصابات مع جودة في الأداء.
٩. أحرص على استخدام الطريقة الوسطية عند تدريس حصص الجباز بمعنى لا تعطي التلاميذ الحرية الكاملة للممارسة بل أجعلهم يمارسون تحت

ملاحظتك, ولتحقيق هذه الطريقة وفر وسائل الأمن والسلامة لمنع الإصابات.

١٠. أحرص على الاشتراك في دورات صقل المدرسين للتعرف على الجديد في مجال تدريس الجمباز وزيادة فاعلية التدريس.

١١. اهتم بعلاقتك التربوية مع التلاميذ فكن المعلم داخل المدرسة ومكانة الوالد خارج الدراسة واستمع لهم وحل مشاكلهم العائلية والدراسية, وذلك عن طريق فتح حجرة التربية في جميع الأوقات.

١٢. أحرص بأن يكون بمدرستك مكان مغلق (مخزن) تضع بها أجهزة اللياقة البدنية الجمباز والأدوات الرياضية وصالة صغيرة للإعداد البدني وتنمية اللياقة البدنية للتلاميذ.

١٣. أحرص بأن يكون معك سجل تدون به اختبارات اللياقة البدنية والمهارية ونتائج بطولات الفرق المدرسية - بجانب الاحتفاظ بالبطاقات الصحية الدورية لكل تلميذ بالمدرسة

١٤. أحرص على الاحتفاظ بشنطة إسعاف بمدرستك بها الأربطة والمطرات, وأشرطة اللصق البلاستر.. وغيرها من وسائل الإسعافات.

١٥. أهتم باشتراك فريق المدرسة في بطولات الجمهورية عن طريق اهتمامك بالنشاط الخارجي بالمدرسة.

١٦. كون علاقة قوية مع إدارة المدرسة والإدارة التعليمية التابعة لمدرستك لكي يوفر لك ما تحتاجه من أدوات وأجهزة إذا تطلب الأمر ذلك.

١٧. كن على اتصال باتحاد الجمباز التابع لك والإدارة التعليمية لمعرفة الجديد في مجال الجمباز, واعرض للتلاميذ شرائط الفيديو المسجلة عليها جمل أبطال الدورات والعالم في الجمباز لاستثارتهم على حب ممارسة الجمباز.

التطبيق العملي لمهارات الجمباز

جهاز الحركات الأرضي

تعد التمرينات الأرضية أساساً لجميع الحركات على الأجهزة المختلفة. كما تعد أسهل الأجهزة للوصول إلى مستوى رفيع في وقت قليل بخلاف الأجهزة الأخرى التي تحتاج إلى مجهود كبير ووقت أكثر وذلك للوصول إلى مستوى عالٍ.

تتميز الحركات الأرضية بالرشاقة والمرونة والسرعة والتسلسل والاستمرار والتوافق والقوة. وهي أحب الأجهزة بالنسبة للاعبين لأنها تعطي لياقة بدنية عالية لباقي الأجهزة. كذلك يسهل فيها الوصول للهدف لتوفر عامل الأمانة وسهولة المساعدة فيها كذلك يسهل إيجاد مكان مناسب لادائه ١٨ ويمزج ان تمارس في ملاعب مفتوحة فهي تساعد على انتشار اللعبة. كذلك استعمال موسيقى فيها يساعد على تنمية الإحساس بالحركة. كما أنه يوجد بعض السلسلات التي تستعمل لربط الحركات بعضها ببعض لتكوين حركتين متتاليتين أو سلسلة تتكون من عدة حركات. حيث أن مباريات وبطولات الجمباز تتكون من جمل حركية ذات عدد معين من الحركات المترابطة ترابطاً وثيقاً. وتؤدي هذه السلسلات في زمن معين وتؤدي في ملعب مساحته ١٢ × ١٢ متر. ويترك متران من كل جانب للامان والملعب يغطي ببساطة من اللباد السميك أو الإسفنج. (٧: ١٨٣)

التمرينات الأرضية

يجب أن تكون التمرينات الأرضية متناسقة وإيقاعية متناوبة ما بين حركات التوازن والثبات والقوة والمرونة والقفزات والدروات الهوائية والكبات والوقوف على اليدين.

يجب أن يؤدي التمرين داخل الساحة الأرضية المحددة إلى الاتجاهات كافة مظهراً شخصية اللاعب في أدائه للحركات المختلفة. كما يجب أن تكون جميع حركات الذراعين والجذع والرجلين واليدين والقدمين والرأس مؤداة بطريقة فنية صحيحة وفق مبادئ الأوضاع الجمناستيكية.

إذا جري اللاعب مسافة طويلة قبل الوثبات والقلبات على الذراعين والدورات الهوائية بجسم منه نقاط عقوبة على ذلك ويتوقف مقدار هذا الجسم على صعوبة وخطر الجزء الثاني.

يجب ان ينتمي جزء او احد اجزاء الصعوبة ج من البطولة الاولى واحد اجزاء الصعوبة ج من البطولة الثانية وجزءان من الصعوبة ج من البطولة الثالثة الى مجموعات حركات الارجحة وقد حدد زمن الثبات من التمرينات الارضية بثانيتين اما زمن التمرين من الحركات الارضية فقد حدد بدقة مع زيادة او نقصان ١٠ ثانية ويعطي اللاعب اشارة صوتية عند الحد الادنى للزمن وهو ٥٠ ثانية والحد الاعلى وهو ٧٠ ثانية

ينبغي على اللاعب عدم تجاوز المساحة المحددة التي تبلغ ١٢ م × ١٢ م. يجب ان تتضمن التمرينات الارضية من البطولات الثلاثة ١١ جزءا والا فيكون الجسم من القيمة المخصصة للتركيب وفق المادة ٣٣ فقرة ١٣. (٦: ٧٤)

الميزان الامامي:

النواحي الفنية:

١- القسم التحضيري: من وضع الوقوف او من وضع الوقوف اماما يرفع اللاعب الذراعين مائلا عاليا.

٢- القسم الرئيسي: يميل اللاعب بجسمه للامام مع رفع الراس خلفا ورفع احدي الرجلين بحركة مستمرة خلفا عاليا وتحريك الذراعين جانبا

٣- القسم النهائي: يستمر اللاعب فى الميل الى ان يصل الجسم الى الوضع الافقى ويظهر تقوسا فى الظهر كما فى الشكل



شكل

الخطوات التعليمية:

- ١- يقف اللاعب مواجهها لعقل الحائط والذراعان اماما ممسكا العقلة الاعلي من صدره يميل اللا الامام مع رفع الرجل خلفا عاليا.
- ٢- يؤدي اللاعب الميزان الامامي بمساعدة زميل له ٨
- ٣- اداء الميزان بدون مساعدة

الاطاء الشائعة

- ١- ثني رجل الارتكاز من الركبة
- ٢- عدم رفع الرجل الخلفية بدرجة كافية
- ٣- ثني الجذع للأسفل والنظر للأسفل
- ٤- اتجاه خاطئ لوضع الذراعين

اصلاح الاخطاء:

العودة لاداء الميزان مع الزميل
طرق السند والمساعدة:

يقف السند على احدي جانبي اللاعب واضعا احدي يديه تحت صدره والاخري
اسفل الركبة للرجل المرفوعة خلفا

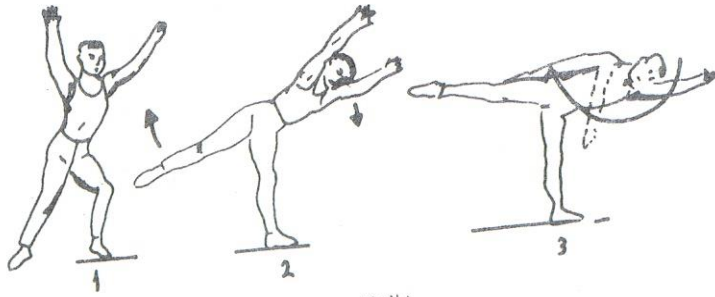
الميزان الجانبي:

النواحي الفنية:

- ١- القسم التحضيري: من وضع الوقوف يرفع اللاعب الذراعين اماما عاليا مع ثني قليل لركبة رجل الوقوف الارتكاز انظر الشكل



شكل



(الشكل ٢٩ ب)

شكل

٢- القسم الرئيس: ينقل اللاعب وزن جسمه على رجل الوقوف مع مد الركبة ويثني مفصل الفخذ لرجل الوقوف بحركة مستمرة مع امتداد مفصل الفخذ للرجل الاخر تماما ويميل الجسم بطيئا للجانب مع خفض الذراع العكسية جانبا اسفل ووضعها على الرجل المرفوعة، على حين تظل الذراع الاخرى ممدودة بجانب الرأس كما في الشكل بحيث يكون هناك خط مستقيم من الرأس والجذع والحوض والرجل المرفوعة ويكون تحريكها جميعا في وقت واحد

٣- القسم النهائي: يستمر الجسم في الميل جانبا مع توجيه قدم رجل الوقوف الى الخارج حتى يصبح متعامدا على الرجل المرتكزة
الخصائص الفنية للاداء:

- ١- يجب ان يكون مستوى القدم المرفوعة جانبا اعلي من مستوى الرأس
- ٢- يجب نقل ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز وعدم ثني مفصلي الركبة

طريقة التعليم:

أ - التمرينات التمهيديّة:

١. (وقوف. الذراعان مائلا عاليا بالمواجهة بالجانب لعقل الحائط) مسك العقلة التاسعة باليد اليمني مع ارجحة الرجل اليسري جانبا عاليا للمس اليد اليسري.

٢. (وقوف. الذراعان مائلا عاليا بالمواجهة بالجانب لعقل الحائط) ميل الجذع جانبا مع رفع الرجل اليسري جانبا بحيث يكون القدم اعلي من مستوى الحوض ومسك الفخذ الايسر من الخلف والثبات ٥ ثوان
ب - خطوات التعليم:

١. (وقوف) رفع الرجل اليسري جانبا مع الارتكاز على الرجل اليمني وميل الجذع جانبا جهة اليمني مع رفع الذراع الايمن عاليا وسند الذراع الايسر على فخذ الرجل اليسري

٢. يثبت الجسم فى هذا الوضع ٥ ثوان.
ملحوظة:

يمكن اداء الميزان الجانبي يرفع الرجل الحرة الى اقصى مدي حتى تصبح الزاوية بين الجذع والفخذين اقل من ٤٥، وفى هذه الحالة يسمى الميزان الجانبي ايضا.
طريقة السند:

يمكن سند الذراع الايمن على عقل الحائط اثناء اداء الحركة او على يد المدرب
الميزان الخلفي
النواحي الفنية

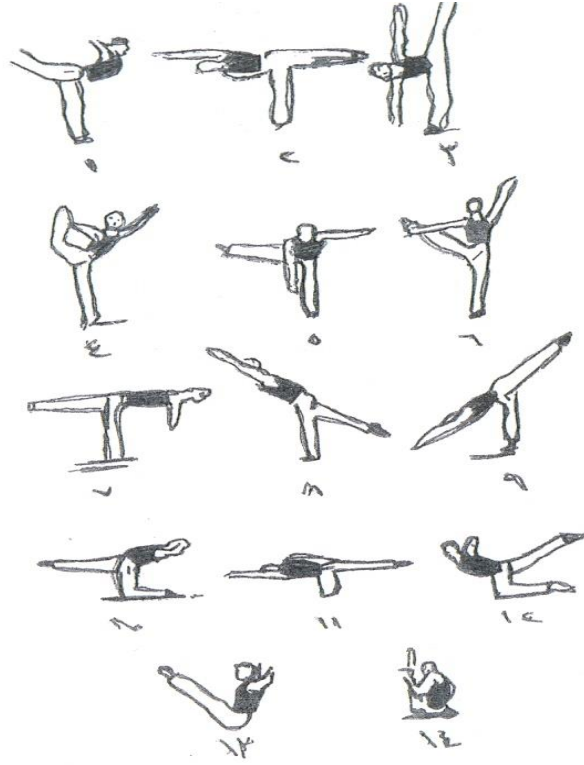
وفيه يميل الجذع للخلف مع رفع الرجل الحرة للامام وتحريك الذراعين للجانب كما فى الشكل مع ملاحظة النواحي الفنية فى الميزان الامامي.
الخطوات التعليمية:

• يقف اللاعب قريبا من سلاّم الحائط ويرفع الرجل الحرة لاسنادها على الجهاز

- يؤدى الميزان بمساعدة زميل يقف خلف اللاعب
- يؤدى الميزان بدون مساعدة

الاطّاء الشائعة

- ثني الجذع للاسفل كثيرا
- ثني رجل الارتكاز
- عدم رفع الرجل الحرة كثيرا عن الارض



شكل

- ثني الرأس
- اتجاه خاطئ للذراع او الذراعين
- مد الرجل المرفوعة بتصلب
- اصلاح الاخطاء
- اداء الحركة بمساعدة الزميل

طريقة السند والمساعدة:

يقف المسند على احد جانبي اللاعب واضعا احدي يديه اسفل الصدر والاخري اسفل الركبة المرفوعة لمساعدة اللاعب على رفعها ومنع ثني الجذع او اندفاعه.

انواع اخري من الموازين

- ميزان برفع الرجل جانبيا وميل الجذع اماما والذراعان جانبا كما في الشكل



شكل

- ميزان برفع الرجل جانبا عاليا وامساكها باليد والذراع الاخري جانبا كما فى الشكل



شكل

- ميزان اماما وذلك برفع احدي الرجلين خلفا عاليا وامساك مفصل القدم باليد وميل الجذع اماما والذراع الاخري عاليا كما فى الشكل



شكل

- ميزان جانبي برفع الرجل اليسري جانبا وثنى الجذع لليمين مع رفع الذراع اليسري عاليا والذراع اليمني خلف الظهر كما فى الشكل



شكل

- ميزان برفع الرجل خلفا عاليا وحتى الجذع اماما اسفل وامساك الرجل مع لمس الركبة بالجبهة كما فى الشكل



الدحرجات

تعرف الدرجة بأنواعها الأمامية، الجانبية، والخلفية، خاصة بالتكور بأنها حركة انتقال الجسم أو جزء منه على سطح مستقيم حيث يدور الجسم فيها حول المحور الطولي أو العرضي أو العميق.

وتتم تنفيذ الدرجة عندما يعود فيها الجسم في نهاية الأداء إلى الوضع الذي بدأ منه، وقد تؤدي نصفاً فتسمى نصف درجة.

وتعتبر الدرجة حركة دورانية حول محور لخطي وقت ملامسة الجسم والمكان الذي يتم عليه الدرجة، ويسبب الدوران كما ذكرنا سابقاً انتقال الجسم موازياً لنقطة الارتكاز (مسطح التدرج) بشكل غير مباشر.

وتتميز الدحرجات من ناحية الأداء الفني في الجزء الرئيسي إلى نقطتين أساسيتين هما:

١. في بداية المهارة ونتيجة للحركة التمهيديّة فإننا نعتد على استغلال قوة الجاذبية الأرضية اللحظية لخدمة بداية الدوران ثم نستخدم أيضاً ما يسمى بالانتقال المكانيّ وها يصبح ممكناً للحظة عندما يكون مركز الثقل عمودياً تقريباً فوق المحور اللحظي للدوران. ومن خلال حركة الانتقال الأفقيّ فإن المحور اللحظي للدوران يسبق مركز الثقل.

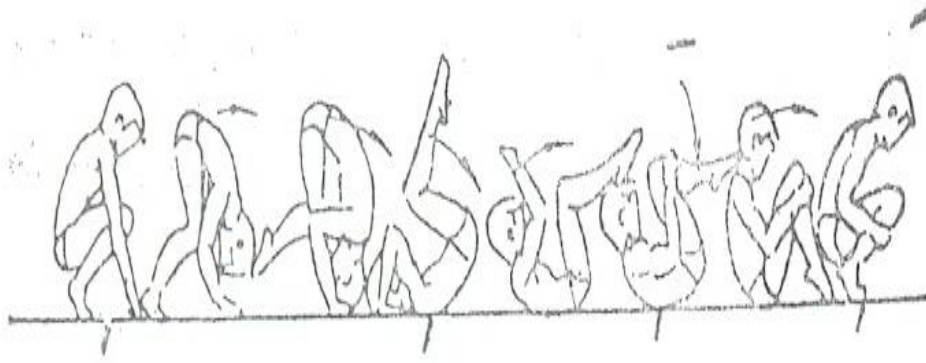
٢. في الجزء الأخير من المهارة وذلك عندما تنتهي مدة الجاذبية اللحظية نتيجة اتجاه مركز ثقل الجسم لأعلى ونتيجة تحرك الجذع ومفصلب الفخذين، وفي بعض الأحيان مفصلي الركبتين بشكل يجعل للتأثير السلبي للجاذبية الأرضية في أقل صورة ممكنة لها.

أنواع الدحرجات:

مما سبق تبين أن هناك أنواع من الدحرجات تختلف فيما بينها من الناحية الشكلية، ويمكننا تمييز ثلاث أنواع من الدحرجات تتشابه في أوضاع البداية والنهاية أحياناً ولكنها تختلف في أحيان أخرى في اتجاه مسارها الحركي سواء الأمامي أو الخلفي أو الجانبي.

اولا: الدرجه الاماميه المكورة

الدرجه الامامية المتكورة:



شكل الدرجه الامامية المكورة

الاداء الشكلي:

الدرجه الامامية عبارة عن درجه الجسم اماما - وهو فى وضع القرفصاء حول المحور العرضي للجسم، وتؤدي باشكال عديدة تبعا لاختلاف اوضاع البداية او النهاية، ولكنها غالبا تنتهي بالوضع المتكور ويتم مسك الكفين الرسغي القدمين فى اثناء اداء المهارة مع فتح الركبتين قليلا حتى تسمح دون اصطدام الراس بهما منعا لحدوث اصابة محتملة.

ومن المهم تكور الجسم فى اثناء التنفيذ بهدف التركيز على اكتساب سرعة دوران واحتفاظ بمركز الثقل مرورا بقاعدة السند وبالتالي المساعدة على اكتساب التوازن الحركي ثم توازن الثبات فى نهاية المهارة الاداء الفني فى الجزء التمهيدي بداية التمرين ينبغي ارتفاع مركز ثقل الجسم قليلا وذلك عند لحظة الاستناد باليدين.

بمجرد اختلال توازن الجسم ينبغي التكور باقصي مدي ممكن بهدف توليد السرعة الحركية المناسبة لاستكمال الدرجه.

فى الجزء التالي لذلك ينبغي مسك الركبتين ورفع الكتفين اماما واعلي من مستوى الركبتين بهدف نقل مركز ثقل الجسم للامام.

من المرغوب فى اثناء تنفيذ الاداء الفني للدرجه الامامية العمل على توليد السرعة الحركية المناسبة وذلك بتبادل الرفع باجزاء معينة من الجسم بواسطة عزم جاذبية كبيرة.

النواحي الفنية

١- القسم التحضيري: يتخذ اللاعب وعض الاقعاء ثم يميل بجسمه للامام مع ثني الذراعين وحتى الراس الى الصدر فيسبب ذلك انحناء كبيرا فى العمود الفقري

٢- القسم الرئيسي: يقوم اللاعب بدفع الارض بالقدمين وعند اندفاع الحوض والجسم للاعلي ولللامام، تقابل الكتفان الارض اولا وتثني الركبتين الى الصد مع امساهما ويتدحرج الجسم بحركة انسيابية للامام مبتدئا من خلف الرقبة فالكتفين فالجذع مع احتفاظ اللاعب بانثناء الركبتين على الصدر

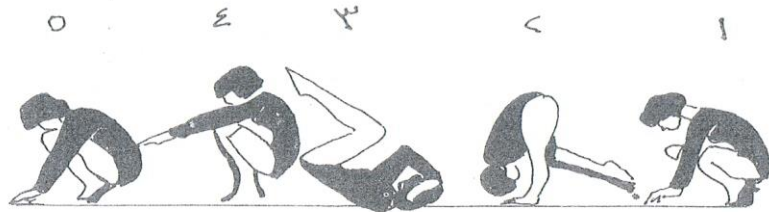
٣- القسم النهائي: يرتكز اللاعب على القدمين ويعود الى وضع الاقعاء انظر الشكل



شكل

طرق تعليم التكنيك:

- تبدأ الحركة بمد الذراعين ودرجة الجسم اماما واصابع اليدين ممدودتان
- سحب الرأس الى الصدر. ثني الذراعين، الدرجة حول الظهر.
- ثني الركبتين.
- سحب الركبتين الى الصدر باليدين.
- اداء الحركة بصورة سريعة بتعقيب تقريب العقبين قرب الورك



الايخطاء الشائعة

- عدم ضم الراس الى الصدر
- عدم امساك الركبتين للتكور

- مد مفصل الجسم اثناء الحركة
- عدم مد الذراعين



شكل

- مد الركبتين



شكل

- ابتعاد الركبتين عن الصدر
- وضع اليدين على الارض
- عدم سحب الرأس الى الصدر ووضع الرأس على البساط
- عدم تقريب مرفقي اليدين الى بعضهما



شكل



شكل

اصلاح الاخطاء

- ١- العودة لاداء الدرجة على جهاز مائل
 - ٢- من وضع الوقوف على الاربع فتحا يثني اللاعب الذراعين وعند الاقتراب من الارض يثني الراس على الصدر بالمساعدة اولا لوضع الكتفين على الارض اداء الحركة مع التكور
- الخطوات التعليمية للدرجة الامامية:

بتحليل الدرجة الامامية نجد انها تتكون من المكونات الاساسية ولعل اهمها التكور وبذلك ننصح بتنفيذ تمرينات خاصة ولالتى تساعد فى المستقبل على اداء المهارة وتطورها وفيما يلي تدريبات مساعدة على التكور .

- ١- تدريبات مساعدة على ايجاد وضع التكور
- ٢- تدريبات مساعدة لوضع التكور والجسم متحرك
- ٣- تدريبات مساعدة على اخذ الاحساس بالحركة

والتدريبات الاولي تشمل الاتي:

- ١- (وقوف) ثني الركبتين ومسك رسغي القدمين
- ٢- (رقود) ثني الركبتين على الصدر
- ٣- (جلوس طويل) ضم الركبتين على الصدر
- ٤- (جلوس طويل ذراعان عاليا) ثني الركبتين على الصدر
- ٥- (جلوس طويل. ذراعان عاليا) ثني الركبتين كاملا ومحاولة احناء الراس بين الركبتين على الصدر

- ٦- (تعلق) ثني الركبتين على الصدر

والتدريبات الثانية تشمل الاتي:

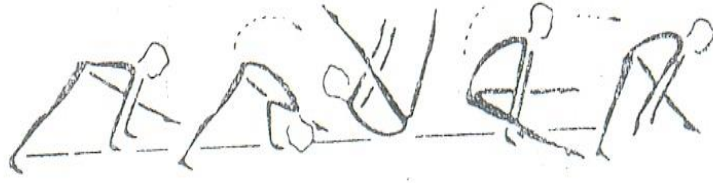
- ١- (جلوس قرفصاء) الدرجة نصف خلفا يمسك الركبتين.
- ٢- (جلوس على اربع) الدرجة نصف خلفا
- ٣- (جلوس قرفصاء) درجة نصف خلفا فاماما والتصفيق امام الجسم
- ٤- (جلوس قرفصاء) درجة نصف خلفا فاماما والتصفيق اسفل الفخذين

والتدريبات الثالثة تشمل على الاتي:

- ١- (جلوس على اربع) محاولة ثني الراس على الصدر مع الميل للامام
- ٢- (وقوف على اربع فتحا) محاولة ثني الراس لى الصدر مع الميل للامام ولمس الكتفين للارض مع ملاحظة عدم ثني الراس بالقرب من خط اليدين

- ٣- (وقوف على الاربع فتحا) ثني الراس ولمس الكتفين للارض والدفع بالقدمين بمهداها والوصول لوضع الرقود او للجلوس الطويل او جلوس القرفصاء و وقوف

على اربع فتحا انظر الشكل



شكل

الخطوات التدريجية في تعليم الحركة:

١- تؤدي الحركة بالكامل من وضع جلوس على اربع لاختذ الاحساس بالمهارة ككل

٢- تؤدي من الوقوف ثم الجلوس على اربع على سطح مائل

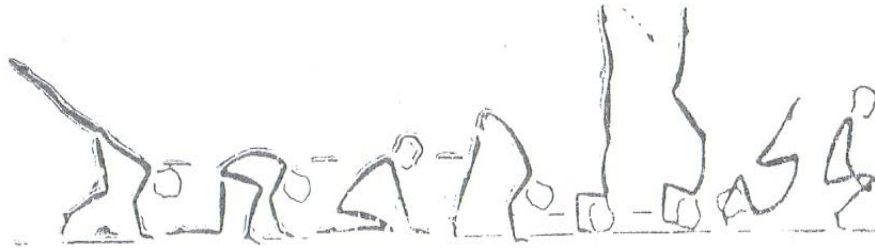
٣- تؤدي الدرجة من الجثو على سطح مائل اولا

٤- انبطاح مائل تؤدي الحركة بسحب الرجلين والارتكاز على اليدين

٥- الدرجة اماما للوقوف على الكتفين ثم اخذ وضع التكور لتكملة الدرجة

٦- اداء الدرجة الامامية من اوضاع مختلفة الطعن اماما نصف جثو، جثو

انقي، وقوف على اربع، وقوف على الرأس. انظر الشكل



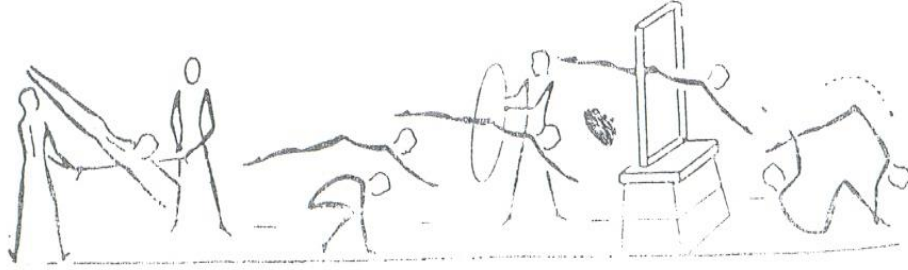
شكل

٧- اداء درجات امامية متعددة على الاقل ثمان مرات بهدف توثيق الاحساس بالتوازن الحركي وبشكل هذا الاحساس وهو الخاص بتحريك الجسم وانتقاله بالنسبة للاتجاهات المكانية - اماما - والناتج من ازدياد السرعة ونقصانها وبذلك فهو يعني ان الاحساس هو دائما الفارق ان الاحساس الحركي في مثل هذه الخطوة عبارة عن عملية معقدة نظرا لاستثارة بعض الاعضاء الحسية المختلفة في وقت واحد وتؤدي استثارة النهايات العصبية في الاوتار عند اداء المهارة اما استثارة الاعضاء الحسية في المفاصل فيؤدي الى الاحساس باتجاه وشكل وسرعة المهارة

ويلعب الاحساس الحركي دورا هاما فى عملية التوافق بالنسبة للمهارات المركبة مثل الدرجات - وهي التى تتطلب التمييز بين اجزائها المختلفة وعلى ذلك فان تغيير طبيعة الاحساس الحركي بالنسبة لمهارات معينة اعتاد عليها اللاعب تؤثر فى درجة التوافق لهذه المهارات الحركية

٨- تنفيذ واداء الدرجة الامامية باشكال متعددة مثل

- الوثب فوق حبل فى ارتفاع الوسط
- الوثب فوق الزميل جلوس على اربع
- الوثب من داخل الطوق
- الوثب من داخل جزء من الصندوق للامام



شكل

٩- الجري ثم تغيير الاتجاه فاداء درجة امامية

١٠- تقاطع الرجلين بعد اداء الدرجة الامامية للوقوف الذراعان عاليا

ملاحظات: تراعى فى الدرجة الامامية:

١- يجب توافر عاملين لاجادة الحركة هما: الارتفاع عاليا - وطول المسافة للامام وتستعمل بعض لاجهزة كعوامل مساعدة للتدريب عليها مثل الصندوق والقفز والمقعد السويدي جهاز وثب عالي يتصل فى بداية التعليم ادائها على سطح مائل

٢- عدم لمس الراس للارض

٣- الكتفين هما اول جزء من الجسم يلمس الارض

٤- يلمس الظهر الارض بالتدريج حتى المقعدة وبراقي عند الدفع بالرجلين ان تكون مفردة خلفا والجسم ياخذ وضع التكور في نهاية الحركة وعند دفع الكتفين للامام

٥- اليدين عامل ارتفاع في بداية الحركة وعامل مساعد في نهايتها

٦- الاحتفاظ بوضع التكور في اثناء الدرجة حتى الوصول للوضع النهائي المختار

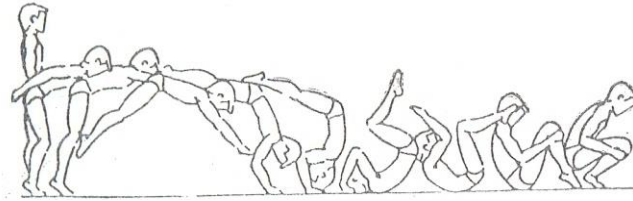
ويشير الكاتب انه يمكن اداء تدريبات مختلفة من الدرجة الامامية بارتباطها بمهارات عديدة مثل:

- الوقوف على الراس ثم اداء الدرجة الامامية
 - وقوف على الذراعين ثم اداء الدرجة الامامية
- وسوف نشير لكل منهما عند تناول مثل هذه المهارات

السند:

يسند اللاعب من خلف الراس لتساعد على الاحساس بثني الرقبة اما اليد الاخرى تحت فخذ اللاعب باعطائه دفعة وخاصة الناشئين وذلك لتكملة حركة الدرجة التقدم بالدرجة الامامية:

- ١- الدرجة اماما مع وضع الذراعين جانبا بدون وضعها على الارض
- ٢- الدرجة اماما مع وضع الذراعين بثبات وسط
- ٣- الدرجة اماما مع وضع الذراعين خلف الراس
- ٤- الدرجة الامامية بالطيران. انظر الشكل



شكل

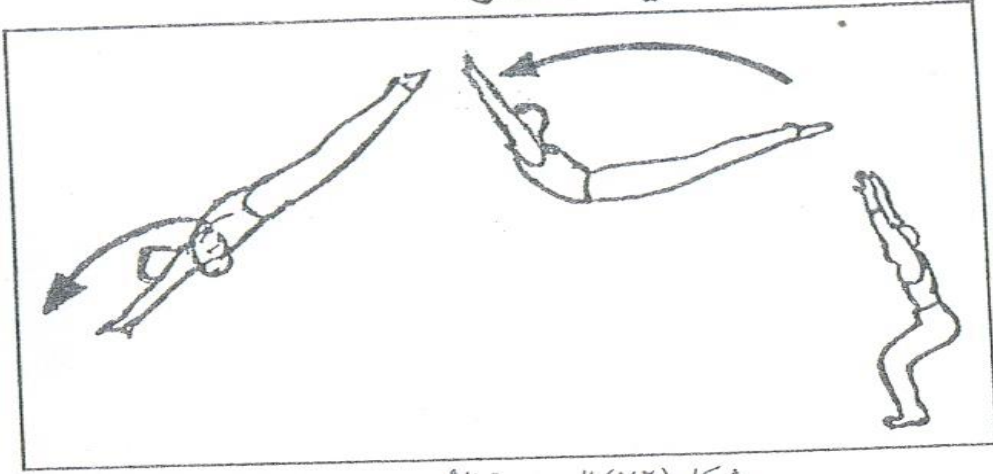
٥- الدرجة الامامية والرجلان ممتدتان فتحا انظر الشكل



ومن المفيد فى بداية التعليم استخدام المستوى المائل للمساعدة عن طريق تاثير الجاذبية الارضية لتزايد السرعة والتعرف على اتجاه سير المهارة والاحساس الحركي لها. (٥ : ٣٢ - ٤٤)

ملاحظة

تؤدي الحركة من الوقوف او من اوضاع مختلفة كالركض مثلا اداء حركة الغطس الدحرجة الامامية الطائرة:



شكل

الدحرجة الامامية الطائرة

الخصائص الفنية للاداء:

- ١- يجب ان يصل الجسم لاقصي ارتفاع ممكن ولا يقل الارتفاع عن مستوى كتفي اللاعب
- ٢- يؤدي الدفع بالقدمين معا بزاوية ميل بين ٨٠ - ٨٥ درجة تقريبا دفعا لا مركزيا
- ٣- يجب ان يكون الجسم ممتدا اثناء فترة الطيران
- ٤- يجب اطالة فترة الطيران
- ٥- يجب الدوران اماما نصف دورة ثم الهبوط بالذراعين على الارض وهما ممدودتين لامتصاص الصدمة ثم تثبيهما لاداء الدحرجة الامامية.

طريقة التعليم:

أ - التمرينات التمهيدية:

١. يقف زميلان على اجانبي اللاعب الذى يدفع الارض بالقدمين مع قذف القدمين خلفا للطيران والجسم ممدود مع رفع الذراعين جانبا وعمل تقوس فى المنطقة القطنية ورفع الراس خلفا ولاعلي قليلا ويقوم الزميلان بسند اللاعب فى المنطقة القطنية والفخذين من الامام لمساعدته على الارتفاع والطيران اثناء دفع الارض.

- يكرر نفس التمرين السابق من الاقتراب م مسافة ٥ م ويقوم الزميلان بالسند
- يوضع امام اللاعب وعلى بع د ٥م حبل على ارتفاع ١٢٥ سم ويقرب اللاعب لاختذ الارتفاع للطيران من فوق الحبل وبدون لمسه ويقوم الزميلان بمساعدته على الهبوط بالرجلين وذلك برفع الصدر وتثبيتته بالطريقة السالفة الذكر
٢. (وقوف الوضع اماما - الذراعان عاليا)

- يميل اللاعب اماما فى اتجاه زاوية ٨٥ درجة تقريبا ثم تمرجح الرجل الحرة خلفا عاليا مع دفع الارض بالقدم الاخرى ومرجحتها خلفا عاليا مع مد الجذع واستقامة الجسم ووضع اليدين على الارض ثم الدرجة الامامية
- يكرر العمل السابق حتى يتقن اللاعب طريقة الهبوط على الارض باليدين وامتصاص الصدمة بالذراعين وباليدين

٣. يؤدي اللاعب الدرجة الامامية

ب- خطوات التعليم:

١- (وقوف) يجري اللاعب من ٤ الى ٦ خطوات ثم يدفع الارض بالقدمين معا مع ميل الجسم للامام قليلا للصعود فى اتجاه زاوية ٨٥ درجة تقريبا مع قذف الرجلين خلفا ورفع الذراعين مائلا عاليا والرأس لاعلي قليلا وتقوس المنطقة القطنية والاستمرار فى طيران الجسم.

٢- عندما يصل الجسم لاقصي ارتفاع يثني اللاعب الجزء العلوي من الجسم مع رفع الذراعين عاليا لوضعها على الارض مع وضع الرأس بين الذراعين وعندما

تصطدم اليدين بالارض يثني مفصلي المرفقين لوضع المنطقة اسفل العنق واعلي اللوحين على الارض وتكمله الدرجة الامامية المتكورة للوصول لوضع الوقوف.
طريقة السند:

١. يقف الزميلان على جانبي اللاعب، يضع كل منهما اليد البعيدة من اللاعب

اعلي المنطقة القطنية من الامام واليد الاخري على المنطقة الامامية من الفخذ

٢. يقوم الزميلان بسند اللاعب اثناء الطيران برفعه بالذراعين ومساعدته على

الطيران والهبوط بطريقة لينة

٣. يمكن استخدام الحزام فى سند اللاعب

طريقة السند بالحزام:

يطوق اللاعب وسطه بالحزام ثم يمسك كل من الزميلين الساندين احدي طرفي

حبل الحزام، وعند اداء اللاعب الحركة يجذب كل من الساندين طرفي الحبل لرفع

اللاعب ومساعدته على اداء الحركة.

الدرجة الامامية من الميزان الامامي لابد للاعبة من تعلم حركة الميزان الامامي

بصورة جيدة طرق تعليم التكنيك

- من الوقوف رفع احدي الرجلين خلفا والذراعين جانبا او خلفا للميزان الامامي.

- حتى الجذع اماما اسفل قدر المستطاع والذراعين خلفا مع سحب الرأس الى

الصدر.

- الدفع برجل الارتكاز وانتشاء مفصل الورك- زاوية الورك- وتكون الرجلين

ممدودتين والذراعان ممدودتان على الارؤض

- ثني الركبتين وضعهما الى الصدر مع مسكهما باليدين وسحبهما الى الصدر



شكل

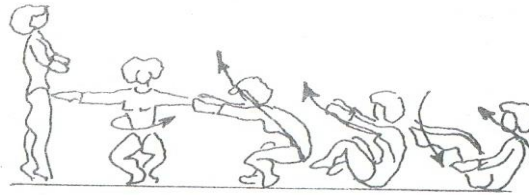
الدرجة الامامية فى الميزان الامامي

الاطباء

- ثني الرجل المرتكزة (ساق الاتكاز)
- اندفاع الجسم اماما
- وضع اليدين على الارض وعدم سحب الرأس الى الصدر
- فتح زاوية الورك - مد مفصل الورك
- وضع الراس على البساط. يؤدي الى اعاقه الحركة
- عدم مسك الركبتين باليدين وسحبهما الى الصدر

المساعدة

- وضع اليدين على الارض - البساط
- تقف المساعدة بجانب اللاعبه وتضع اليد على الرأس. لثني الرأس الى الصدر
- مساعدة اللاعبه بالتدريج اماما



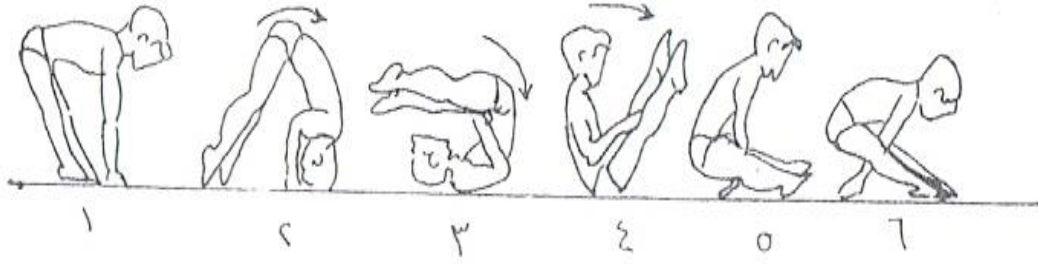
شكل

الدرجة الامامية من تقاطع الساقين لغرض الوقوف

الدرجة الامامية من الوقوف على الاربع فتحا

النواحي الفنية:

- ١- القسم التحضيري: يقف اللاعب والرجلان مفتوحتان اكبر ما يمكن حتى يقترب مركز ثقل الجسم من الارض
- ٢- القسم الرئيس: حتى الجذع اماما اسفل مع وضع اليدين فى نقطة ملتقي خلق الرجلين وبينهما ثم يميل اللاعب اماما ليضع كتفيه على الارض لبدء الدرجة وعند وصول الحوض الى الارض تستمر اليدين فى الارحة للامام الى ان تصل مرة اخري خلف الرجلين.
- ٣- القسم النهائي: يدفع اللاعب الارض باليدين للوصول الى نفس الوضع الابتدائي كما فى الشكل



شكل

الخطوات التعليمية:

- ١- من وضع جلوس طولا فتحا يضع اللاعب اليدين بجانب الجسم لرفعه للاعلي
- ٢- من الوقوف على الكتفين فتحا خفض الرجلين مع نقل اليدين بجانب الجسم للوقوف فتحا

- ٣- اداء الحركة من الوقوف فتحا انحناء
الايخطاء الشائعة:

- ١- عدم فتح الرجلين بدرجة كافية
- ٢- عدم نقل اليدين بجانب الجسم او بين الرجلين بسرعة
- ٣- عدم ميل الجذع للامام بعد وصول الرجلين للارض
اصلاح الاخطاء:

من الوقوف فتحا والذراعان عاليا، يرفع اللاعب عاليا خلف للمس الارض بالمشطين عند الراس ثم ارجحتهما اماما مع نقل الذراعين اماما اسفل لدفع الارض للوقوف فتحا.

طرق المسند والمساعدة:

يجلس المسند في وضع نصف البروك في مكان هبوط اللاعب لدفعه باليد القريبة من الظهر ولاسناده باليد الاخرى من الامام.

الدحرجة الخلفية

هي عبارة عن دوران الجسم الى الخلف حول محوره العرضي وتعد اصعب من الدحرجة الامامية وذلك لسير الحركة للخلف ولوجود الراس كعائق في هذه الدحرجة وتؤدي الحركة اماما والجسم متكور او بالرجلين وهما ممدودتان ومن اوضاع ابتدائية مختلفة.

النواحي الفنية:

- ١- القسم التحضيري: من وضع الجلوس على الاربع يميل اللاعب خلفا ليتدحرج الجسم على الظهر مع جنب الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر
- ٢- الجزء الرئيسي: تتحرك الذراعان بسرعة خلفا وتوضع اليدين بجانب الرأس بحيث يكون اتجاه الاصابع نحو الكتفين والابهامان بجانب الاذنين ثم يدفع اللاعب الارض باليدين للسماح للرأس بالمرور.
- ٣- القسم النهائي: يكمل اللاعب الدورة للخلف للوصول الى وضع الجلوس على الاربع مرة اخري كما في الشكل



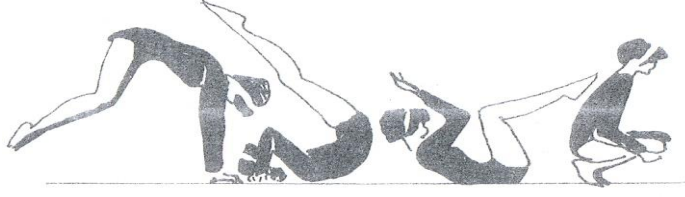
شكل

طرق تعليم التكنيك:

- من وضع الجلوس والقدمان مضمومتان وسحب الرأس الى الصدر والنظر على البساطز
- دفع البساط باليدين وسقوط الورك خلفا وابقاء الركبتين مثنيتين وقريبة الى الصدر
- الظهر يكون محدبا والرأس مسحوبا الى الصدر. وراحتا اليدين قرب الرأس
- بعد مرور السابقين فوق الرأس تدفع اليدين الارض البساط للعودة الى وضع الجلوس

الخصائص الفنية للاداء:

- ١- يجب الاحتفاظ بتكور الجسم أثناء اداء الحركة.
- ٢- يجب مد الذراعين ثم رفع منقطة اسفل الرقبة واعلي اللوحين
- ٣- يجب دفع الارض باليدين بعد الذراعين مباشرة



شكل

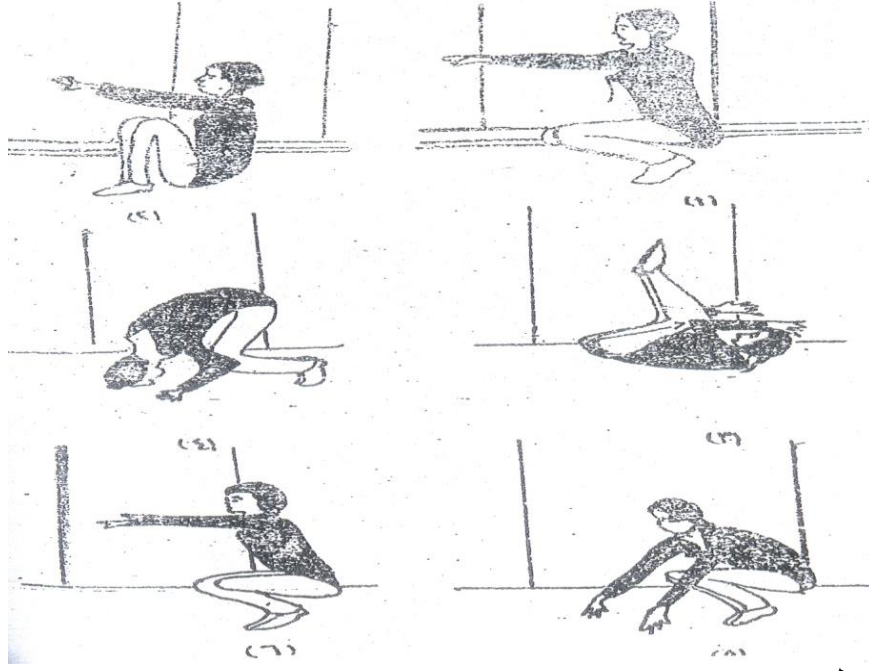
الدرجة الخلفية



شكل

الخطوات التعليمية:

١. تعليم وضع التكور من أوضاع مختلفة (الوقوف - الجلوس الطويل - الرقود).
٢. الجلوس القرفصاء: نصف درجة خلفا مع نقل اليدين بجانب الاذنين
٣. جلوس على الاربع الدرجة خلفا مع المساعدة
٤. جلوس على الاربع الدرجة خلفا بدون مساعدة
٥. من وضع التكور درجة الجسم للخلف للوصول إلى وضع الوقوف على الكتفين وثني مفصل الركبتين ولمس المشطين للمقعدة مع ملاحظة وضع الكفين خلف الكتفين بجوار الأذنين أثناء درجة الجسم للخلف ثم الرجوع للوضع الابتدائي (الكرسي الهزاز).
٦. (الوقوف على سطح منحدر) وعلى الجزء العلوي منه أداء الدرجة الخلفية للوصول إلى وضع التكور.
٧. يكرر العمل السابق مع تقليل انحدار السطح المائل تدريجياً وصولاً إلى المستوى الأفقي.
٨. أداء الدرجة الخلفية على الأرض من وضع التكور وصولاً إلى التكور مرة أخرى.



طريقة التعليم:

١ - التمرينات التمهيدية:

١. يعلم وضع التكور من وضع الرقود
٢. تكور الجسم من وضع الرقود ثم درجة الجسم اماما خلفا (الكرسي الهزاز)
٣. من وضع الجلوس طولا الذراعان عاليا ضغط الجذع اماما ثم تكور الجسم لعمل الكرسي الهزاز
٤. يكرر العمل السابق مع ملاحظة وضع الكفين خلف الكتفين بجوار الاذنين اثناء وجود الجسم خلفا

الايخطاء الشائعة:

- ١- عدم ثني الرأس على الصدر
- ٢- عدم نقل اليدين خلفا بسرعة
- ٣- عدم دفع الارض باليدين
- ٤- عدم الاحتفاظ بتكور الظهر حتى نهاية الحركة
- ٥- سقوط المقعدة على البساط وابتعاد الركبتين عن الصدر
- ٦- رفع الرأس الى الخلف
- ٧- عدم دفع البساط باليدين

٨- عدم وضع اليدين قرب الرأس

٩- مد الركبتين

١٠- عدم وضع اليدين على البساط بصورة صحيحة



شكل



شكل

اصلاح الاخطاء:

اداء الدرجة خلفا على مستوى مائل سلم قفز

طرق السند والمساعدة:

يتخذ الساند وضع البروك نصفا بجانب اللاعب ويضع احدي يديه تحت رقبة

اللاعب والاخري خلف الظهر

التدرج في التعليم:

١- اعادة على الكرسي الهزاز ولكن بوضع اليدين خلفا على الارض مع رفع

المقعدة لاعلي ما يمكن ثم الرجوع للوضع الاصلي.

٢- تؤدي على سطح منحدر انظر الشكل

٣- تؤدي على مرتبة بمساعدة

٤- تؤدي من بدايات مختلفة مثل الجلوس الطويل ثم الوقوف

٥- تؤدي الى نهايات مختلفة مثل نصف الميزان - الطعن العميق والعالي -

الوقوف فتحا مع ميل الجذع اماما - الميزان الكامل - ممكن ربطها ببعض

الحركات الاخري بعد ذلك.



شكا ١٤٧

شكل

الدرجة الخلفية على سطح مائل

ملاحظة

يمكن اداء الحركة من الوقوف او من اوضاع مختلفة

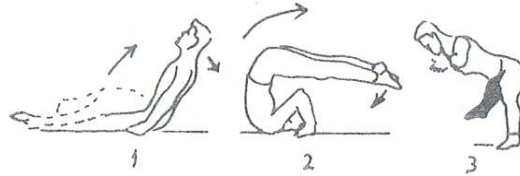
التقدم بالحركة

١- الدرجة خلفا من وضع القرفصاء الى الوقوف على الاربع فتحا

٢- الدرجة خلفا من وضع جلوس طويل الى الوقوف على الاربع.

٣- الدرجة خلفا من وضع الوقوف فالجلوس الطويل الى الجلوس على الاربع او

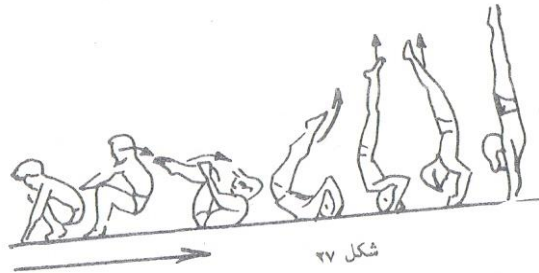
الوقوف انظر الشكل



شكل

٤- الدرجة خلفا من وضع الوقوف الى ميزان ركبة

٥- الدرجة الخلفية من وضع التكور الى الوقوف على اليدين كما في الشكل

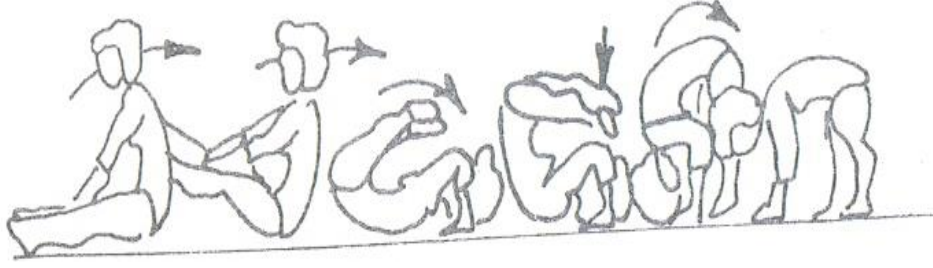


شكل ٢٧

شكل

الدرجة الخلفية والساقان مفتوحتان وممدودتان
هذه الحركة مشتقة من الحركة الاصل الدرجة الخلفية
طرق تعليم التكنيك:

- من وضع الجلوس الطويل، الساقان مفتوحتان وممدودتان واليدين بين الساقين
- دفع البساط باليدين سحب الرأس الى الصدر مع ثني مفصل الورك
- الدرجة الخلفية والظهر متكور وضع راحة اليدين قرب الرأس الحفاظ على
انثناء زاوية الورك والساقان ممدودتان
- عند ملامسة اليدين البساط، يكون الدفاع براحتي اليدين ورفع الرأس عاليا مع
عدم فتح زاوية الورك - مد مفصل الورك



شكل

الدرجة الخلفية والساقان مفتوحتان وممدودتان

الايخطاء

- سحب الرأس الى الخلف اثناء الدرجة خلفاً
- يكون وضع اليدين غير صحيح قرب الرأس والراحتان الى الاعلي
- ثني الركبتين
- مد مفصل الورك

المساعدة:

- تجلس المساعدة بجانب اللاعبة وتضع احدي اليدين على الظهر ودفع اللاعبة
خلفاً

- اداء الحركة كاملة وبدون مساعدة

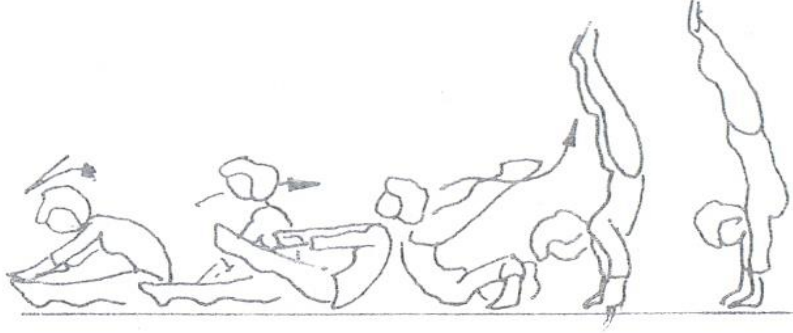
الدرجة الخلفية لغرض الوقوف على اليدين

طرق تعليم التكنيك:

- من الوقوف رفع الذراعين عاليا ورفع العقبين وشد عضلات الجسم كاملة.
- ثني الرأس وسحبه الى الصدر وثني مفصل الورك وجني الجذع اماما
- الركبتان تبقيان ممدودتين اليدين تكونان قرب الركبتين وتصل اليدين البساط قبل وصول المقعدة على البساط
- الدرجة على الظهر ويكون محدبا بعد ترك اليدين البساط ووضعهما قرب الرأس وخفضهما على البساط قرب الرأس.

ملاحظة:

الحركة تحتاج الى توقيت جيد بين مد مفصل الورك والدفع باليدين

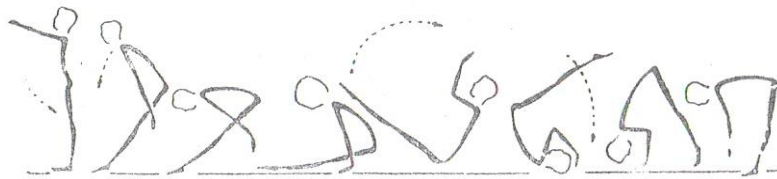


شكل

الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين من وضع الجلوس

الخطوات التعليمية:

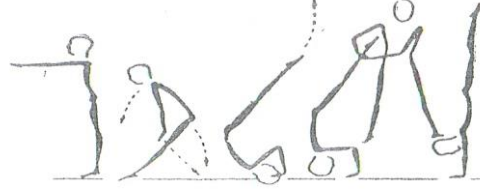
- ١- تنفيذ اداء السقوط خلفا، يمكن ان تتم المساعدة بواسطة المدرس عن طريق الوقوف المواجه مسك يد اللاعب ومحاولة ثني الجذع والميل بالمقعدة خلفا وقبيل عملية السقوط يترك المدرس يد اللاعب
- ٢- تنفيذ اداء الدرجة الخلفية المنحنية للوصول الى وقوف على اربع انظر الشكل



شكل

٣- التدريب على وضع الكعب وتنفيذ مد مفصلي الفخذين مع الدفع بالذراعين بالسند ثم بدون سند

٤- تنفيذ تمرين الدرجة الخلفية للوقوف على الذراعين بواسطة مساعدة الزميل الذي يقف جانبا في موقع اداء الوقوف على الذراعين بانتظار مرحلة توافق مفصلي للفخذين والضغط بالذراعين



شكل

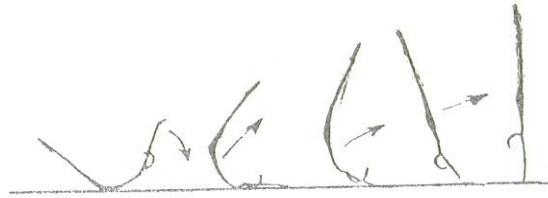
٥- تنفيذ تمرين الدرجة الخلفية المكورة للوقوف على الذراعين



شكل

التقدم بالمهارة:

يمكن تطوير اداء هذه المهارة بتنفيذ مرحلة الدفع بالذراعين وهما مستقيمتان ومن الملاحظ هنا نحتاج الى كمية حركة بسرعة عنها بثني الذراعين ينبغي وضع الذراعان مباشرة خلفا على الارض مما يتطلب مد مفصلي الفخذين مبكرا جدا مع التاكيد وعدم السماح باي تقوس في منطقة الحوض او الصدر ومن الامور الهامة التاكيد على اتجاه مشطي القدمين طوال اداء المهارة وحتى الوصول لوضع الوقوف على الذراعين.



شكل

يمكن مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على الذراعين من بدايات مختلفة مثل: وقوف على اربع فتحا ونهايات مختلفة: للوصول للوقوف على الذراعين الرجلين فتحا كما يمكن ربط تمرينات ارضية بعد اداء التمرين مثل: اداء الشقلبة الخلفية او التدرج على الصدر اماما اسفل او التدرج على الصدر خلفا اسفل هذه المهارات سيرد ذكرها تبعا للمهارات المرتبطة بها في فصول لاحقة.

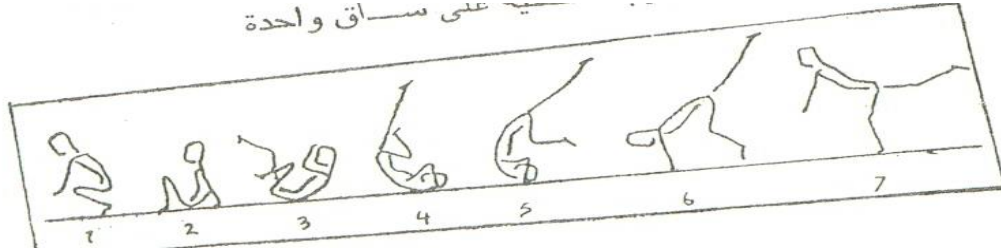
طريقة السند:

يقف الساند على أحد جانبي اللاعب ويبدأ في السند أثناء الجزء الثاني من الدرجة والخاص بدفع الذراعين للأرض تمسك اللاعبه من الوسط بحيث توضع اليد اليسري على جانب اللاعب الأيسر واليمني على الجانب الأيمن وعند دفع الأرض باليدين يقوم الساند برفع اللاعبه لأعلى لمساعدتها على مد الذراعين.

الأدوات المساعدة المستخدمة في تعليم المهارة:

مقاعد سويدية، صناديق مقسمة، سلم الوثب لوضعه كسطح منحدر للتدرج بالمهارة.

الدرجة الخلفية على ساق واحدة:



شكل

النواحي الفنية:

١- ٢- الوصول لوضع التكور (ثني الركبتين) ثم الميل للخلف مع تحريك الذراعان خلفا وهي منتشية انثناء خفيفا.

٣- تعود الذراعان لاعلي، حيث تنثني احدي الرجلين بقوة، وتبدا الرجل الاخري في الامتداد.

٤- توضع اليدين على الارض بجانب الاذنين بحيث تشير الاصابع الى الكتفين، ثم تنثني الرأس على الصدر وتبقي الرجل الممتدة فى حالة انثناء خفيف على الجذع.

٥- تمد الذراعان المنثنية لمرور الرأس بينهما، ثم تمد الرجل الحرة على الجذع كي تهبط الرجل الاخرى تجاه الارض

٦ - يتم الامتداد الكامل للذراعين والرجل الحرة، حتى تدخل القدم فى ملامسة مع الارض

٧ - الدفع بالذراعان ورجل الارتكاز وذلك لاستعادة وضع الاتزان مع الامتداد الكامل للمنطقة الظهرية القطنية
الايخطاء:

نفس الاخطاء السابقة بالاضافة الى القصور فى فتح الزاوية بين الرجلين وترك الرجل الحرة تعاود سقوطها بطريقة السند نفس طريقة السند للدرجة الخلفية البسيطة مع سحب الرجل الحرة فى الاتجاه العلوي

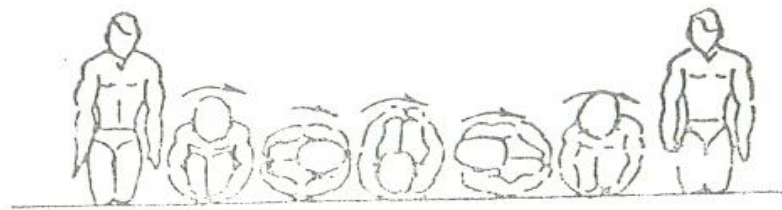
ثالثا: الدرجة الجانبية

الدرجة الجانبية

هذه المهارة تعتبر الشكل الثالث من الدرجات وهي درجة متعددة الاشكال حيث يمكن اداؤها بالتكور او المفرد كما يمكن استخدام بدايات مختلفة خاصة عن اداء الدرجة الجانبية المتكورة اما بالرجلين معا او احدهما مثنية والاخرى مفروده ويتمثل الوضع الابتدائي فيها عن البداية من وضع الجثو وضع رجل جانبا.

ومن الملاحظ أنه يمكن تنفيذ الدرجة الجانبية المكورة باوضاع مشتقة بتحريك الذراعين او الجذع والرجلين.

الدرجة الجانبية المتكورة:



شكل

الاداء الفني:

من وضع الجثو، يبدأ اللاعب يميل الجسم جانبا وعند السقوط وملامسة الارض يقوم اللاعب بتقريب اجزاء الجسم حول مركز ثقل الجسم.(٥ : ٤٧)

الخصائص الفنية للاداء

المرحلة التمهيديّة:

١- يبدأ اللاعب الحركة من وضع يكون فيه الجسم تام التكور حتى تسهل حركة الدرجة حول المحور الطولي للجسم.

المرحلة الاساسيه:

٢- نقل ثقل الجسم جهة اتجاه حركة الدرجة مع استمرار حركة الدرجة جانبا. المرحلة النهائية:

٣- عندما يتم الجسم حركة الدرجة حول المحور الطولي للجسم يعود للوضع الابتدائي حيث تنتهي الحركة.

خطوات التعليم:

مستوى مائل:

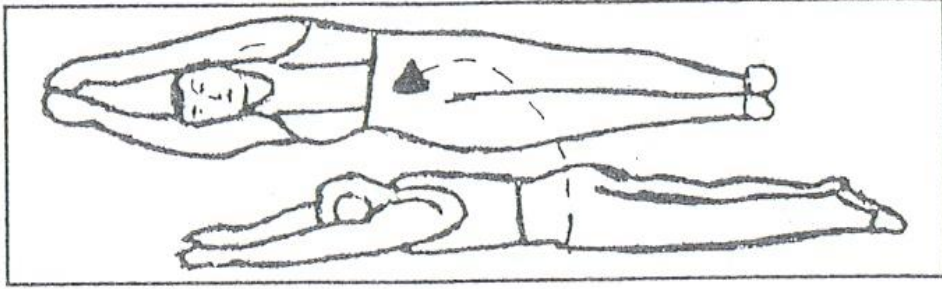
١. ياخذ اللاعب على الجزء المرتفع من المستوى المائل وضع جلوس الجثو انحاء والجذع منثني تماما للامام واليدين مرتكزتين على الارض

٢. يميل اللاعب جهة اليمين او اليسار بدون تغيير وضع الجسم ومع سقوط الجسم تحتضن الذراعان الساقين اسفل الركبتين ويدحرج الجسم فى هذا الوضع حول المحور الطولي للجسم جانبا

٣. عندما يصل الجسم للوضع الابتدائي مرة ثانية يلاحظ اخذ اليدين وضع الارتكاز على الارض مرة اخري قبل الوصول للوضع الابتدائي

٤. تؤدي الخطوات السابقة مع الاقلال من انحدار المستوى المائل بالتدرج حتى يصبح فى مستوى الارض.

الدرجات الجانبية المستقيمة:



شكل

الدرجة الجانبية المستقيمة

الخصائص الفنية للاداء:

- ١- يضغط اللاعب على الارض بالقدم اليسري واليد اليسري مع لف الحوض لاعلي فى اتجاه الدرجة الجانبية لنقل ثقل الجسم على الجانب الايمن ويساعد على ذلك قوة رد فعل ضغط القدم واليد اليسري على الارض.
- ٢- باستمرار حركة اللف حول المحور الطولي للجسم يدرج الجسم الى الرقود على الظهر فى حالة ما اذا كان الوضع الابتدائي للحركة (الانبطاح الذراعان عاليا) اما اذا كان الوضع الابتدائي (الرقود الذراعان عاليا) فيصل الجسم للانبطاح فى نهاية الحركة.

طريقة التعليم:

يكتفي فى هذه الحركة باستعمال المستوى المائل حيث يؤدي اللاعب الحركة على المستوى المائل ثم بعد ذلك على الارض نظرا لسهولتها.
متنوعات ممكنة وأشكال مركبة:

- ١- من جلوس الجثو انحاء، الدرجة جانباً يساراً أو يميناً إلى ميزان ركبة يميناً أو يساراً
- ٢- من الجثو نصفاً على الركبة اليمني والرجل اليسري جانباً، الدرجة جانباً يميناً إلى جثو نصفاً على الركبة اليسري والرجل اليمني جانباً.
- ٣- من جثو نصفاً على الركبة اليمني. الرجل اليسري جانباً قذف الرجل اليسري خلفاً مع النزول إلى جلوس على الركبة اليمني والدرجة جانباً يميناً إلى ميزان ركبة يميناً.

٤- من الوقوف: قذف الرجل اليسري جانباً ومرجحة الذراعين جانباً، سقوط الجسم يميناً مع وضع الرجل اليسري أمام الرجل اليمني (تقاطع الرجلين) ودحرجة جانبية على الكتف الأيمن إلى جثو نصفاً على الركبة اليسري مع وضع الرجل اليمني جانباً.

حركات الاتزان

الحركات الثابتة (الاستاتيكية) القوة:

وهي حركات جمباز ترتبط بالاحتفاظ بالتوازن ويجب الا يقل وقوف اللاعبه فيها عن ثانييتين وتتطلب قوة كبيرة واحتفاظا بالتوازن، وكلما صغرت القاعدة التي يرتكز عليها الشخص كلما كانت الحركة اصعب كما فى الوقوف على اليدين او على يد واحدة.

الوقوف على الرأس

فن الحركة:

من وضع الوقوف ثني الركبتين كاملتين ووضع الكفين على الارض باتساع الكتفين والاصابع متجهة للامام ومفتوحة بدون تصلب وبوضع مفرق الشعر للامام بحيث تصنع اليدين والرأس مثلثا متساوي الاضلاع ثم رفع المقعدة لاعلي حتى يقع مركز الثقل فى منتصف المثلث والارتكاز يكون اكثر على اليدين وليس على الرأس ثم فرد الرجلين لاعلي عمودية بحيث يكون الكعبان والمقعدة خطا واحدا مستقيما

الخصائص الفنية للاداء:

١. يجب توزيع الجسم على الذراعين والجبهة حيث يمتلا قاعدة الارتكاز

٢. يجب ان يكون الجسم على استقامة واحدة

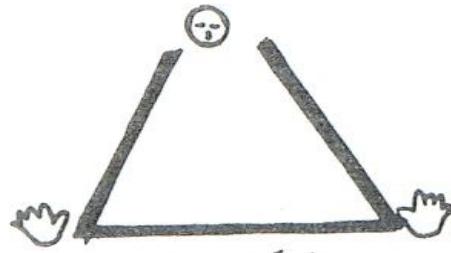
لتثبيت اي شئ على الارض لابد من توافر عنصرين مهمين.

• قاعدة ارتكاز وهي كلما زاد ارتفاع الجسم للاعلي تطلب زيادة مساحة قاعدة الارتكاز، اي كلما كانت قاعدة الارتكاز كبيرة كان الجسم اكثر ثباتا.

• مركز الثقل يجب ان يقع فى داخل قاعدة الارتكاز

لذلك يجب توفر هذين الشرطين فى حركة الوقوف على الرأس
النواحي الفنية:

- القسم التحضيرى: من وضع الاقعاء يضع اللاعب اليدين على الارض باتساع الصدر على ان تتحرف الاصابع قليلا الى الجانبين
- القسم الرئيس: يوضع الرأس عند منبت الشعر - على الارض بحيث تضع الرأس واليدين مثليا متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين كما فى الشكل ثم يرفع اللاعب الارض بالقدمين معا ويرفع الحوض الجذع فوق اليدين ثم يمد الجسم والرسغان عاليا ببطء
- القسم النهائى: بعد مد الرجلين عاليا يصل اللاعب الى وضع الوقوف على الراس مع ملاحظة ان تكون اطراف الاصابع والراس على استقامة واحدة كما فى الشكل

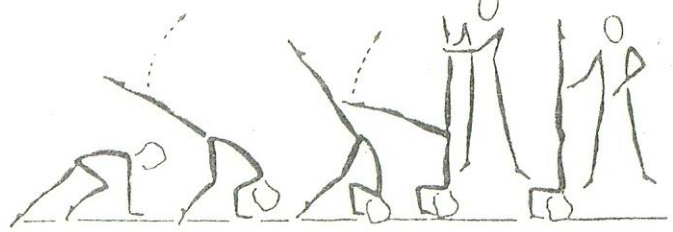


شكل

خطوات التعليم:

- 1- يجثو اللاعب افقيا والساند يجلس امامه على الارض جلوس فتحا الذراعان اماما بحيث تصبح مفصل قدم الساند فى مستوى يدي اللاعب.
- 2- يضع اللاعب جبهته على المرتبة اماما وعلى بعد منها يعادل سعة الصدر. يمد اللاعب ساقيه ويتحرك إلى أبعد مدي ممكن فى اتجاه اليدين السند من وسط اللاعب، او بمسك القدم
- 3- يكرر التمرين السابق ثم يدفع اللاعب الارض بالقدمين معا.
- 4- يكرر التمرين السابق وعلى الساند ترك اللاعب لفترة حتى يختبر قدرته على الاتزان
- 5- يصل اللاعب للوقوف على الرأس قرفصاء ثم يمد احدي ساقيه عموديا بمساعدة الزميل على الساند ترك اللاعب لفترة لاختبار قدرته على الاتزان بمفرده

٦- جلوس على اربع مد رجل خلفا مرجحة اللاعب رجله الخلفية عاليا وهي ممتدة وعند نهاية المرجحة يدفع الارض برجله الامامية ليصل لوضع الوقوف على الرأس واحدي رجله ممتدة والاخري مثنية السند من وسط اللاعب خلفا ويمسك القدم



شكل

الاطءء الشائعة

- وضع اليدين بعيدا عن الجسم
- رفع اليدين من فوق البساط وتغيير مكان اليدين وعدم تشكيل المثلث بين الرأس واليدين، ليكون الارتكاز على الرأس واليدين
- اندفاع الورك الى الخلف
- وضع الرأس على البساط وليس الجبهة مقدمة الرأس
- تقوس الظهر



شكل



شكل



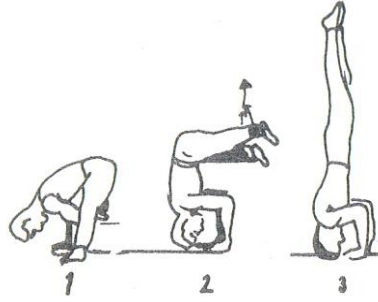
شكل



شكل

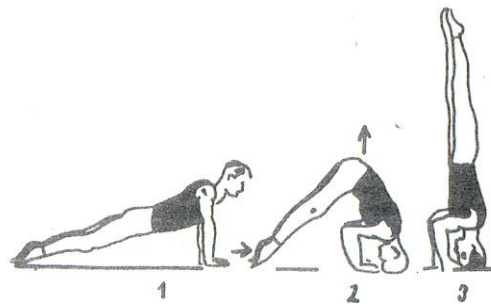
- الوقوف على اعلي الراس
 - تقوس الظهر كثيرا
 - عدم توزيع ثقل الجسم على اليدين الراس بالتساوي
 - الدفع القوي بالرجلين مما يؤدي الى صعوبة في حفظ التوازن
- تصحيح الاخطاء:
- يرسم على الارض مثلث ليضع اللاعب يديه وراسه للارتكاز عليه
- طريقة السند والمساعدة:
- يجلس المسند في وضع البروك نصفا بجانب اللاعب ويضع احدي اليدين على الظهر والاخري على الرجلين من الامام لمنع سقوط اللاعب خلفا او اماما.
- التقدم بالحركة:

- من وضع الوقوف على الاربع فتحا كما في الشكل



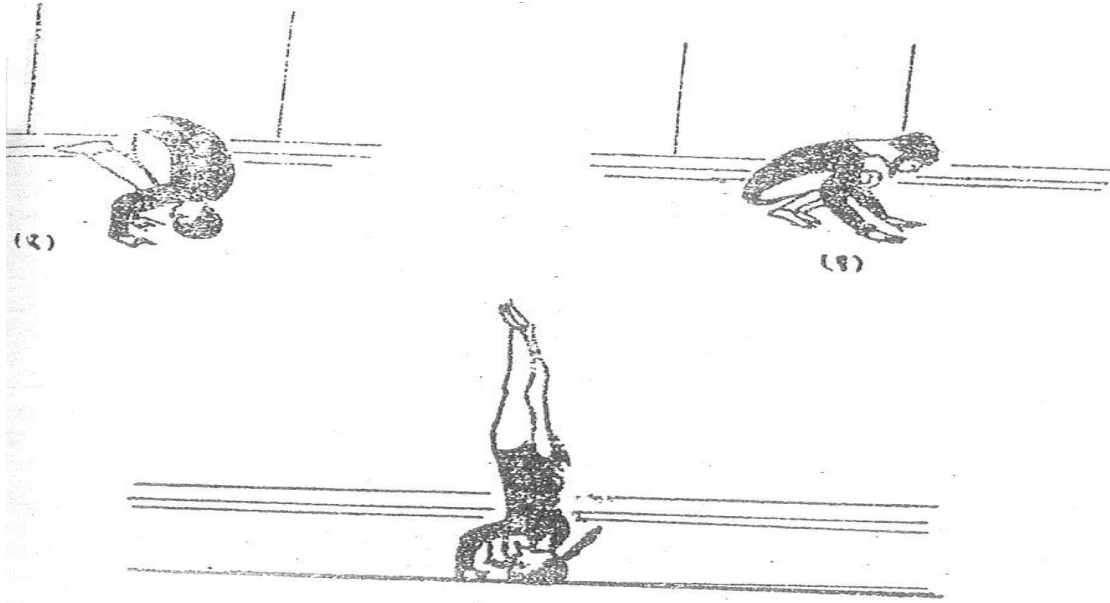
شكل

- من وضع الاستناد الامامي الانبطاح المائل كما في الشكل



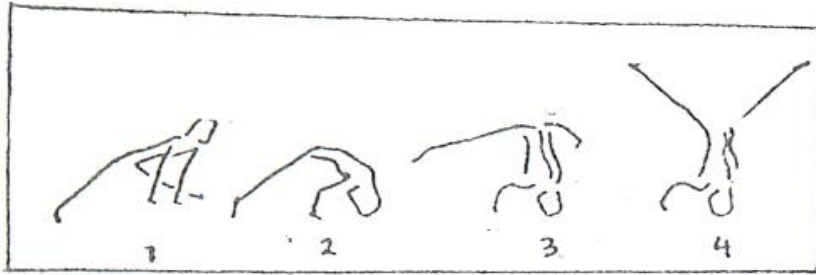
شكل

- الأدوات المساعدة المستخدمة في تعلم المهارة:
- سلالم الحائط للسند عليها.



الوقوف على الرأس

الوقوف على الرأس من الوقوف فتحا على اربع:



شكل

النواحي الفنية:

- ١- من وضع الوقوف على اربع فتحا، ثني الجذع للامام لوضع اليدين على الارض.
- ٢- ثني الذراعان لوضع الراس الجبهة للامام مثل الوضع السابق
- ٣- تساند الذراعان الوضع، ويتم الدفع الخفيف بالمشطين متبوعا بمد الجذع، حيث يمر وزن الجسم على اليدين ثم الرأس وتبقي الرجلان مفتوحة على الجذع
- ٤- مد الرجلين عاليات للوضع المستقيم فتحا

الاطاء:

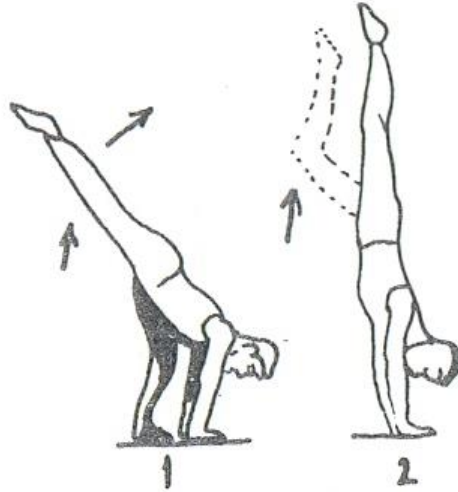
- ترك الركبتان تمتد في رقم ٣
- عدم الانتظار للوصول استقامة الظهر مما يسمح بامتداد الركبتين

الوقوف على اليدين:

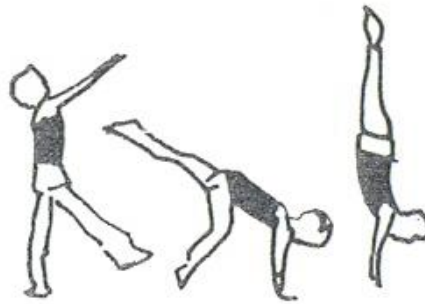
يعد الوقوف على اليدين من الحركات الصعبة وذلك لصغر قاعدة الارتكاز وبعد مركز الثقل عن الارض. وتؤدي الحركة اماما بالنهوض الفردي او الزوجي من النهوض الفردي

النواحي الفنية

- القسم التحضيري: من وضع الاقعاء يضع اللاعب اليدين على الارض باتساع الصدر ثم يمد احد الرجلين للخلف. كما في الشكل
 - القسم الرئيس: يؤرجح اللاعب الرجل الممدودة القائدة الى اعلي مع دفع الارض بالرجل المثنية الناهضة حتى يصل الجذع والرجل القائدة فوق الكتفين مباشرة وفي نفس الوقت تلحق الرجل الناهضة الرجل القائدة وتمد الرجلان معا عاليا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع مع بقاء الراس بين اليدين والنظر الى الامام كما في الشكل
 - القسم النهائي: يصل الجسم الى وضع الوقوف على اليدين ويكون قد قطع زاوية مقدارها ٩٠ درجة وتؤدي رسغا اليدين دورا هاما في تثبيت الجسم ولعضلات البطن والفخذين كذلك اهمية كبيرة في المحافظة على الوضع العمودي له
- ## الخطوات التعليمية
- من وضع الانبطاح المائل الاستناد الامامي ثني اللاعب احدي الرجلين ووضعها اماما ثم يؤرجح الرجل الممدودة عاليا مع الدفع قليلا بالرجل الناهضة المنثية مع بقاء الذراعين ممدودتين
 - يتخذ اللاعب الوضع كما في أ امام الحائط ويؤدي الحركة للوصول الى الوقوف على اليدين كما في الشكل

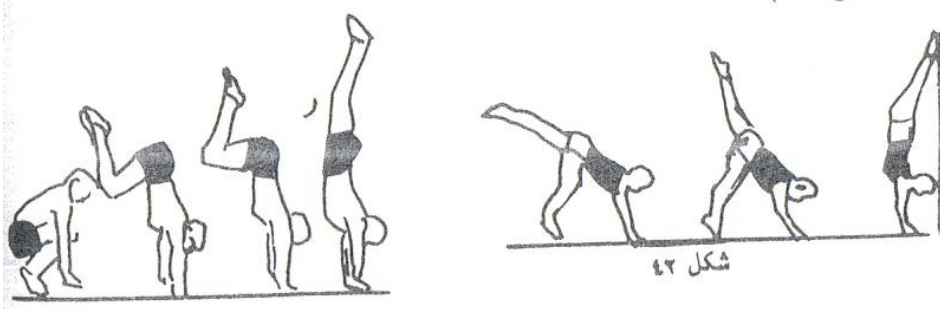


شكل

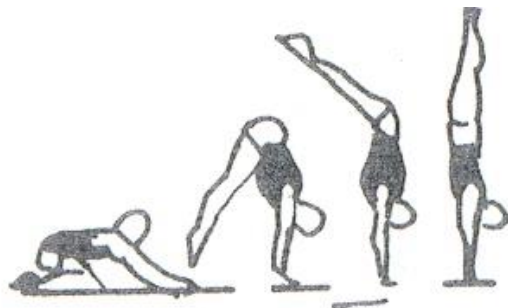


شكل

وتؤدي هذه الحركة اما بالنهوض الفردي كما في الشكل او بالنهوض المزدوج المتكور كما في الشكل والنهوض المزدوج المنحني السجود كما في الشكل



شكل



• لاعبان احدهما يقوم باداء الحركة من الوضع كما فى أ والآخر يقوم بالمساعدة والسند

- الطعن اماما الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل
- وقوف الوضع اماما الوقوف على اليدين (:) بمساعدة الزميل
- وقوف الوقوف على اليدين بالارتقاء الفردي (:) بمساعدة الزميل

الاطعاء الشائعة

- تقوس فى الظهر
- النظر للخلف
- ثني الذراعين
- التقدم بالكتفين للامام
- انثناء فى الرجلين

اصلاح الاخطاء

- العودة الى الخطوات التعليمية طرق السند والمساعدة:

يجلس المسند فى وضع البروك نصفا بجانب اللاعب ويقوم بوضع احدي اليدين تحت كتف اللاعب القريب واليد الاخرى عند الرجلين من الامام او يقف المسند على احد جانبي اللاعب ويمسك به من رسغي القدم وتصلح الاخطاء كما فى الشكل

ملحوظة: عند التعلم تؤدي الحركة اولا بالمساعدة ثم بدونها ثم بعد ذلك يمكن اداء الحركة بالنهوض الزوجي مبتدئا من وضع الجلوس على الاربع ثم الاقعاء فالاقعاء نصفا فالوقوف.

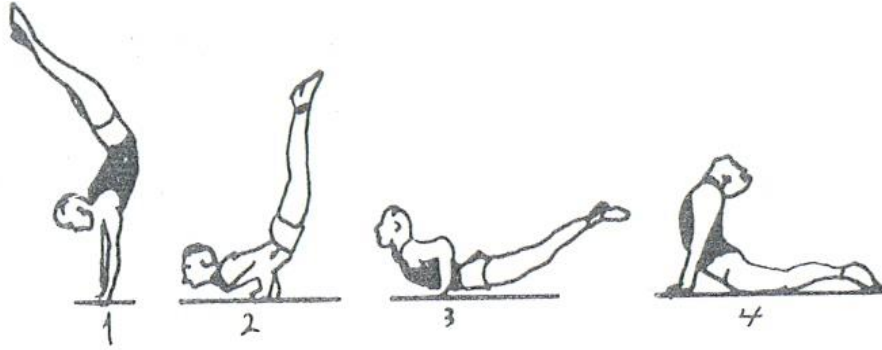


شكل

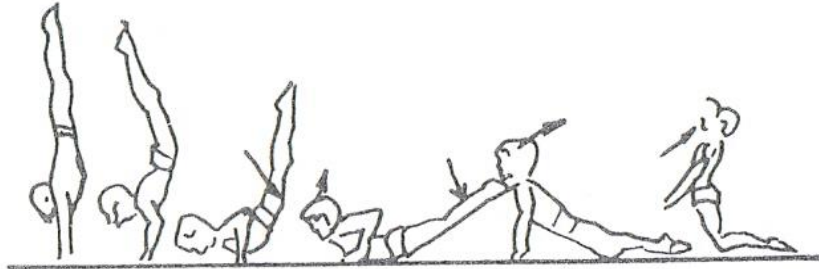
التقدم بالحركة

• وقوف على اليدين والنزول على الصدر والبطن للوصول الى وضع الانبطاح كما في الشكل

• ويمكن الوصول من الوقوف على اليدين الى وضع البروك وذلك عند الوصول الى وضع الانبطاح يمد اللاعب مفصلي الورك ثم يدفع بالذراعين والرأس للأعلى وللخلف مع دفع الرجلين والضغط بهما للأسفل للوصول الى وضع البروك كما في الشكل

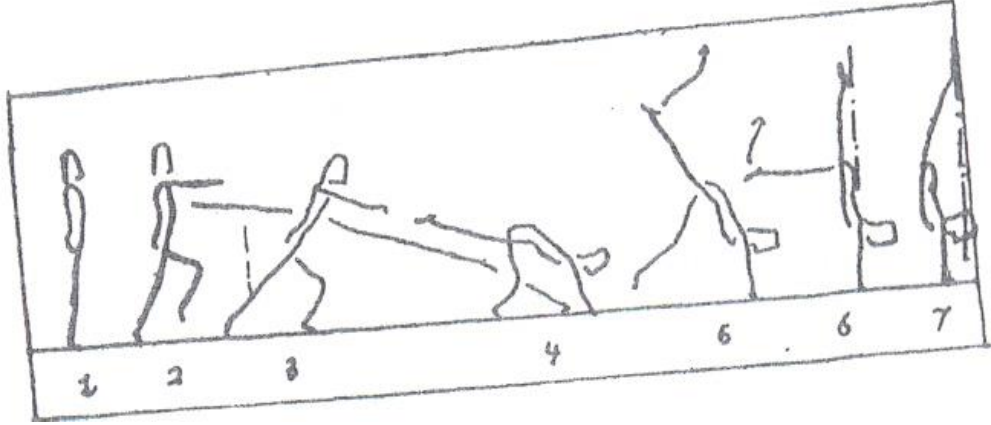


شكل



شكل

الوقوف على اليدين من الجري (الاقتراب)



شكل

النواحي الفنية:

- ١- وضع الوقوف العادي المستقيم، ثم الجري اماما
- ٢- ميل الجسم للامام قليلا، ثم لارتكاز على الرجل اليمني، لكي ترتفع الرجل اليسري منتنية للامام، مع مرجة الذراعان اماما
- ٣- الارتكاز على رجل اليسري اماما، ثم الميل الحاد للذرع للامام بحيث يكون الجذع على امتداد الرجل الخلفية واليدين للامام
- ٤- تتصل اليدين بالارض، وتمتد الذراعان على طول الجذع ثم ترتفع الرجل الخلفية
- ٥- دفع رجل الارتكاز اليسري ثم تتدفع الرجل الحرة اليمني بحركة مقذوفة لاعلي جاذبة معها في اتجاه عمودي الجذع والظهر والرأس حتى يكونوا في حالة امتداد
- ٦- ترفع الرجل الحرة في الحال بدون المرور للوضع العمودي للظهر ويحدث الشد على نقطة القدم حيث تكون الذراعان في حالة امتداد كامل
- ٧- تلحق رجل الارتكاز بالرجل الحرة، ثم عمل تعويض خفيف في المنطقة القطنية تقعر طبيعي مساو لوضع الوقوف العادي المستقيم

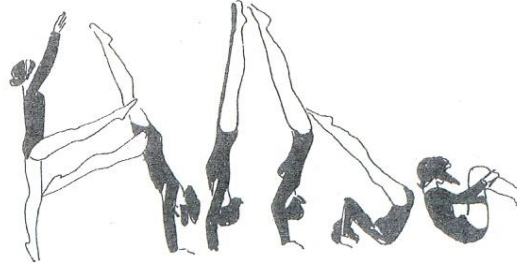
الاطّاء:

- الكتفين للامام كثيرا فى الشكل
- وضع اليدين على الارض بالقرب من قدم الارتكاز
- مرور الكتفان امام الوضع العمودي لليدين حتى الدفع الحادث من الرجل
- ثني راس على الصدر
- الدفع العنيف من الرجل الحرة التى تتخطي الوضع العمودي لتقط الارتكاز
- مسبه دفع زائد للامام
- البطئ فى عودة الارتكاز

الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية:

طرق تعليم التكنيك:

- من وضع الوقوف تقوم اللاعبة برفع الذراعين عاليا مع مرجحة الرجل اماما عاليا
- توضع اليدين على الارض والرأس بين الذراعين مع مرجحة الرجل القائدة ودفع البساط بالقدم الثانية
- الجسم يكون مشدودا واليدين ممدودتان
- بعد الوصول الى وضع الوقوف على اليدين تقوم بثني الذراعين مع سحب الرأس الى الصدر كذلك ثني مفصل الورك
- درجة الجسم اماما مع مسك الركبتين باليدين للحفاظ على تكور الجسم



شكل

الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية

الاطّاء:

- وضع اليدين قرب القدمين
- تقوس بالظهر. رفع الرأس الى الاعلي
- ثني الركبتين او اليدين
- اثناء ثني الذراعين سقوط القدمين خلفا وليس اماما

المساعدة

- تعليم الوقوف على اليدين بالمساعدة او على الحائط
- تمسك المساعدة الساقين لغرض الاتزان



شكل



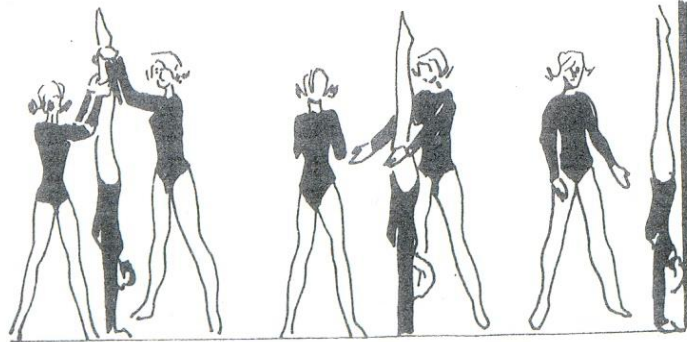
شكل



شكل



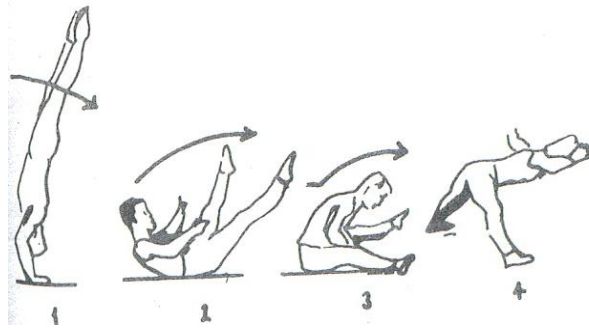
شكل



شكل

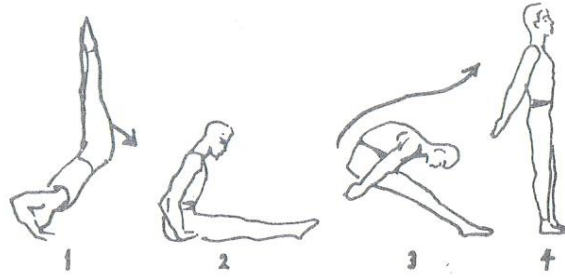
من الوقوف على اليدين - الدرجة الامامية فتحا:
وتحتاج هذه الحركة الى مرونة كبيرة في مفصل الورك وعند ادائها يميل اللاعب
اماما مع ثني الذراعين قليلا يحني اللاعب الجسم اماما مع فتح الرجلين وهما
ممدودتان لوضع يديه بين الرجلين وعند ملامسة الكعبين الارض يميل بالجذع الى

الامام مع دفع الارض باليدين بقوة وذلك ليصل اللاعب الى وضع الوقوف فتحا
ميل مع رفع الذراعين جانبا كما فى الشكل



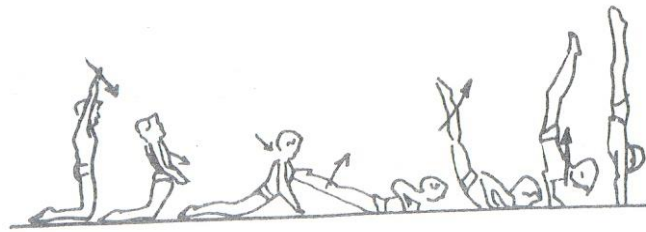
شكل

كما يمكن اداء الدرجة الامامية المنحنية برجلين مستقيمتين ومضمومتين كما فى
الشكل من وضع الوقوف على اليدين



شكل

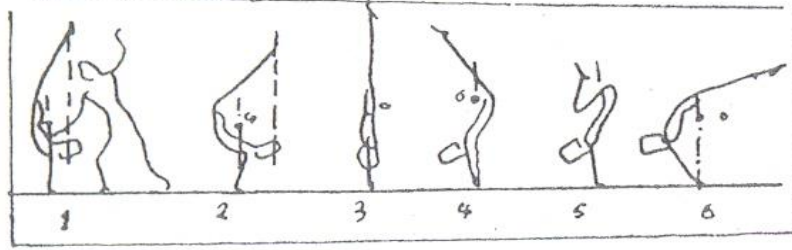
من وضع البروك - الذراعان عاليا النزول على البطن والصدر وذلك بدفع الجذع
للامام مع خفض الذراعين اماما اسفل لاستقبال الارض. فى حينها تؤرجح
الرجلان الى الاعلي والى الامام مع مد مفصل الورك ودفع الارض باليدين
ومدهما كاملتين للوصول الى وضع الوقوف على اليدين كما فى الشكل



شكل

تعريف التوازن المعكوس وضع الوقوف على اليدين

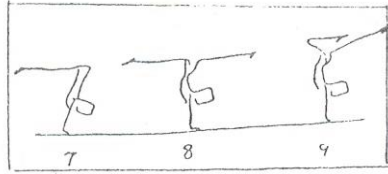
هو عبارة عن وضع الوقوف العادي معكوسا، حيث تؤدي الذراعان دور الرجلان في الوضع المستقيم العادي



شكل

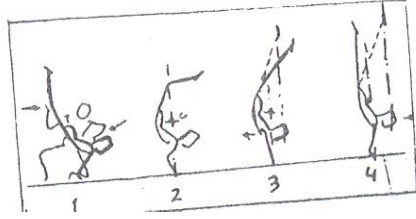
النواحي الفنية:

ويستخدم هذا الوضع كثيرا في رياضة الجمباز لانه يؤدي من اوضاع كثيرة ومختلفة باستخدام اجزاء اخري من الجسم ومثال ذلك الوقوف على المرفقين، ويعتبر هذا الوضع من الالوضاع الاتزانة على اليدين حيث يتخذ فيه اجزاء الجسم الوضع العادي حيث تكون متراسة بطريقة منظمة تضمن اتزان الجسم علي اليدين.



شكل

وتؤدي ايضا حركة الوقوف على اليدين على جميع الاجهزة لذا فمن الالهية الانفراد بتعليمها لكونها حركة اصعب من الوقوف على الكتفين وكذا للوقوف على الرأس حيث ان قاعدة ارتكاز الاولي مستطيلة او مربعة مكونه من الكتفين والكوعين والثانية تاخذ شكل المثلث وتتكون من الرأس واليدين، اما في حركة الوقوف على اليدين فان قاعدة الارتكاز عبارة عن خط المستقيم الواصل بين الكتفين وكذلك بعد مركز الثقل عن الارض.



شكل

ويلاحظ فى هذه الحركة ان يمتد الجسم لاعلى حتى يصل لاقصي ارتفاع يمكن للاعب ان يصل اليه. وعموما فانه يجب التخلص من جميع الزوايا اثناء الامتداد وذلك لاتاحة الفرصة لخط النقل ان يمر بنقطة مركز الثقل وبالتالي ليسقط داخل حدود قاعدة الارتكاز المتكونة من اليدين.

الوقوف على الكتفين:

فن الحركة

وهي حركة رفع الجسم فى شكل عمودي بحيث يستند على الكتفين يجب أن يعلم هذا الوضع كوضع أساسي لكثرة استخدامه فى تعلم الحركات الصعبة ولسهولة الوضع وسرعة تعليمه وغبطة التلميذ أو اللاعب المبتدئ بأداء وضع من الأوضاع المطلوبة

يراعي ما يأتي عند تعليم الوضع المذكور عالية:

- أ. يجب أن يكون الارتكاز على منطقة الرقبة وأعلى عظمتي اللوحين والعضد.
- ب. يجب أن يكون الجذع مستقيماً بتقدير الامكان
- ج. يجب أن يكون المشطان والنظر على استقامة واحدة انظر الشكل
- د. يجب سند الجذع من الخلف باليدين بحيث تشير الأصابع لأعلي.



التدرج فى التعليم:

الرقود ظهرا لسلم الحائط مع مسك السلم ورفع القدمين لاقصي ما يمكن مع رفع الجسم كله حتى تلمس القدمان اعلي سلمة ممكنة اي الوصول للوضع العمودي على قدر الامكان.

تؤدي على الارض من وضع الرقود ومسك الوسط ورفع الجسم علت الكتفين بثني الركبتين اولاً ثم بفردهما مع مساعدة زميلتين تمسكان من اسفل السابقين ثم تؤدي بدون سند ومع ربطها بحركات اخري بعد ذلك

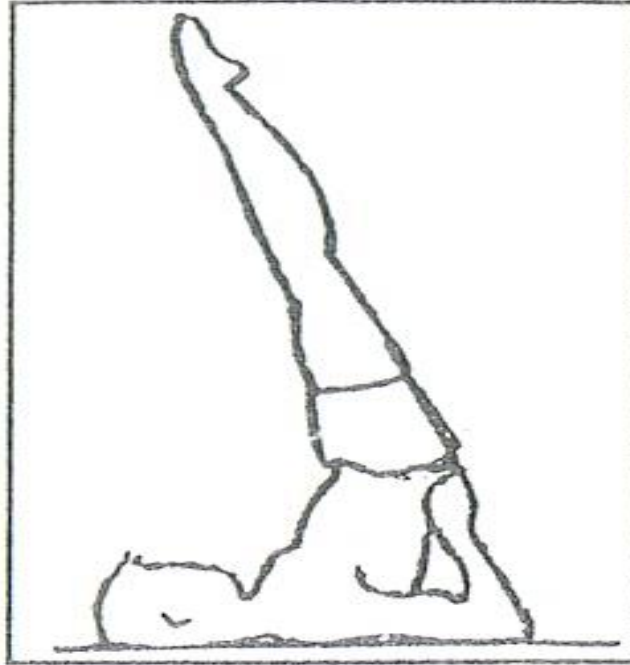
يجب ان يعلم هذا الوضع كوضع اساسي لكثرة استخدامه فى تعلم الحركات الصعبة ولسهولة الوضع وسرعة تعيمه وغبطة التلميذ او اللاعب المتبدئ باداء وضع من الاوضاع المطلوبة. ويراعي ما ياتي عند تعليم الوضع المذكور عالياه.

أ. يجب ان يكون الارتكاز على منطقة الرقبة واعلي عظمتي اللوحين والعضد

ب. يجب ان يكون الجذع مستقيماً بقدر الامكان

ج. يجب ان يكون المشطان والنظر على استقامة واحدة انظر الشكل

د. يجب سند الجذع من الخلف باليدين بحيث تشير الاصابع لاعلي

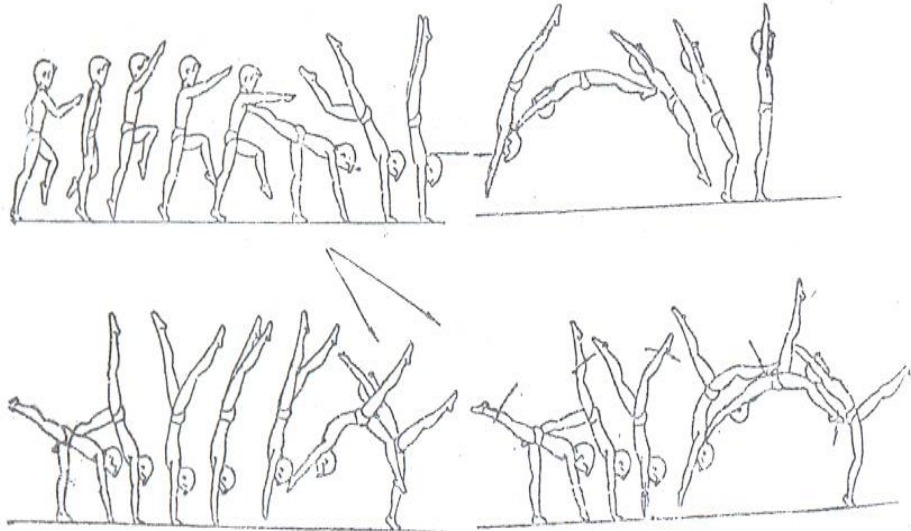


شكل

الشقلبة الامامية

الشقلبة الامامية من الوقوف على اليدين:

وفيها يدور الجسم حول المحور العرض وتبدأ من الوقوف على القدمين او قدم واحدة وتنتهي الى الوقوف على القدمين او بقدم واحدة وقد تؤدي فيها مرحلة طيران واضحة بعد الدفع المنفرد وتسمى شقلبة امامية طائرة وتتنوع الشقلبة الامامية فاما ان تكون على يد واحدة او بالدفاع المزدوج او المنفرد ويظهر ذلك في المرحلة التمهيديّة وقد ينتهي التمرين في المرحلة النهائية بالهبوط على قدم واحدة او القدمين معا قد تنتهي باتخاذ اوضاع مختلفة مثل الوصول الى الجلوس الطويل ضما او فتحا او الانبطاح المائل او الجنو ويؤدي الجنسين هذا التمرين بشكل عام اذ لا يخلو لاي تمرين ارضي من اداء الشقلبة الامامية. وتؤدي البنات الشقلبة الامامية برجل منفردة بصورة بطيئة واحيانا يؤدي هذا الشكل من التمرين بعض اللاعبين الذين يمتازون بصفة المرونة



شكل

الاداء الشكلي:

تبدأ الحركة بارتفاع رجلي الارتقاء عاليا قليلا مع مرجحة الذراعين اسفل اماما عاليا والجسم في هذه الحالة يعتبر في حالة طيران بعد المستوى العمودي.

تثني قدم الارتقاء تقابل اليدين الارض وفي نفس اللحظة تدفع الرجل الحرة لاعلا بقوة للخلف وعاليا ويراعي ان تكون الذراعين والجذع والرجلين على خط مستقيم اثناء وضع الذراعين على الارض

ونتيجة للدفع يصل الجسم للانقلاب الكامل فتحا اماما وخلفا وبعد مستوى الانقلاب الكامل تتقابل الرجلين وهنا يكون الجسم غير متزن وباستمرار الدفع يصل الجسم لنهاية الحركة بالهبوط بالقدمين والجسم اعلا استقامة وهنا ثلاث نقط لهم اهميتهم.

٢- الاقتراب والحجلة والارتقاء مع مرجحة الذراعين.

٣- دفع الرجل للخلف وعاليا وضم قدم الارتقاء لها اثناء المرور بوضع وقوف على الذراعين.

٤- الدفع بالذراعين وهما مفرودتان.

الاداء الفني:

١- يجب الارتقاء على قدم واحده مع رفع الذراعين اماما عاليا ورفع الركبة اليسرى.

٢- بعد اداء الحجلة تقابل الرجل الارض لتتكون قاعدة للدفع (قدم الارتقاء) وتصنع الرجل الحرة في نفس الوقت مع الجذع والذراعين مستقيما مفرودا وتترجع الرجل الحرة لاعلا حاملة معها مركز ثقل الجسم.

٣- الدفع بقدم الارتقاء بقوة المساعدة على ارتفاع مركز الثقل لاعلا وضع ممكن.

٤- تتقابل الرجلان مع بداية الدفع بالذراعين وتنتقل موجه القوة من الكفين الى الكتفين لتنتقل مركز الثقل لاعلا اماما بعيدا عن الارض

٥- يجب ان تكون الراس بين الذراعين والاحتفاظ بزاوية ذراع - جذع اكبر ما يمكن خلال مراحل الحركة وحتى الهبوط

ارشادات فنية:

يتطلب اداء التمرين من اللاعب ان يثب قبل ادائه، هذا الوثب هو همزة الوصل بين الجري والشقلبة الامامية ولكن يجب تقليل او اختصار الجري ما امكن ولذلك يؤدي هذا التمرين غالبا من الجري خطوتين او ثلاث خطوات وذلك للوصول

الوضع مناسب كما يجب الوثب والجسم مفرودا تماما مع مرجحة الذراعين اماما
عاليا بقوة والمحافظة على زاوية مفصل الكتف المفتوحة حتى وضع اليدين على
الارض ويجب ثني رجل الارتقاء مع رفع الركبة لاعلي وضغط المشط لاسفل لان
ذلك يساهم الى حد ما هي رفع مركز ثقل الجسم لاعلي وهو مطلوب كبداية
مناسبة للتمرين هذا الوثب يجب ان يكون بعيد او للامام. يركز اللاعب على قدم
الرجل الحرة ثم رجل الارتقاء ويسقط الجسم اماما لوضع اليدين على الارض
باتساع الصدر والاصابع متجهة للامام مع المحافظة على زاوية مفصل الكتف
مفتوحة. ترفع الرجل الحرة مفرودة خلفا عاليا وتكون الذراعان والجذع والرجل الحرة
خطا مستقيما بينما تنتهي رجل الارتقاء فى مفصل الركبة بتمرّج اللاعب
للقوف على اليدين وتعمل هنا الرجل الحرة وتلحقها رجل الارتقاء فى مرحلة
الوقوف على اليدين. يقوم اللاعب بدفع الارض بالذراعين بقوة ويتوقف نجاح الدفع
على استقامة الذراعين كلية وتكون حركة الدفع من الاكتفا وينتهي الدفع باليدين
عندما يتخذ الجسم طريقه الى اعلا والامام. وفى الهبوط يكون الجسم متقوسا قليلا
والراس للخلف والذراعين عاليا وثني خفيف على الرجلين لامتصاص الصدر او
للاعداد لتمرين اخر مرتبط

يطلق على دفع اليدين للارض بالدفع اللامركزي حيث لا يقابل خط عمل قوة الدفع
مركز ثقل الجسم فى خط مستقيم بل امام مركز ثقل الجسم ولهذا تتواجد فى هذا
التمرين حركة انتقالية وايضا حركة دورانية
الايخطاء الشائعة:

- اقتراب خاطئ مضطرب
- ثني الذراعين
- دفع الكتفين الى الامام وتغيير الزاوية بين الجذع والذراعين
- عدم الوصول الى وضع الوقوف على اليدين
- عدم الدفع الكافي باليدين للهبوط فى وضع الوقوف

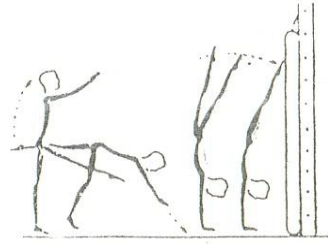
تصحيح الاخطاء

- يقف مسندان على جانبي اللاعب متشابكي الايدي وبعيدين قليلا من مكان النهوض ثم يقوم اللاعب باداء الارجحة للوقوف على اليدين والاستناد على اذع الساندين
- استخدام زميل فى وضع استلقاء القرفصاء ثم يجري اللاعب باداء الحركة يقوم الزميل بدفعة من الكتفين

ملحوظة:

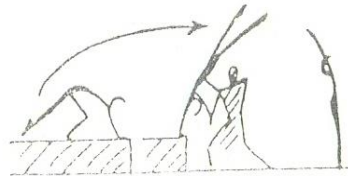
قد يكون الهبوط على القدمين معا او على قدم واحدة وفقا للحركة الاتية
خطوات التعليم للشقلبة الامامية:

- ١- الاقتراب وتنفيذ الحجلة والارتقاء المنفرد مع مرجحة الذراعين تمرين حر فردي
- ٢- اعادة على تنفيذ مهارة الوقوف على الذراعين
- ٣- اداء مهارة الوقوف على الذراعين بمواجهة الحائط (وضع مرتبة فى مكان اصطدام القدمين بالحائط) والتدريب على مرجحة قوية بالرجلين.



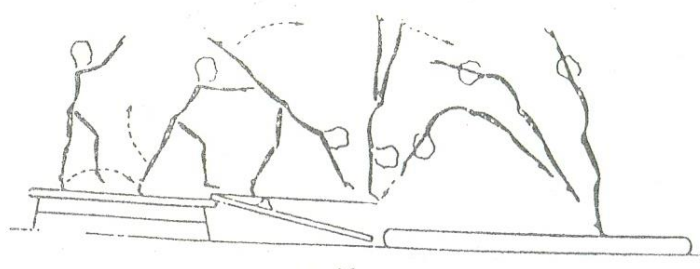
شكل

- ٤- اداء مهارة الشقلبة الامامية من فوق مرتفع (٥٠ سم) ووجود مساعد يقوم بتوجيه اللاعب بسند من الكتفين والظهر. وذلك للاحساس بالدفعة بالذراعين والطيران.



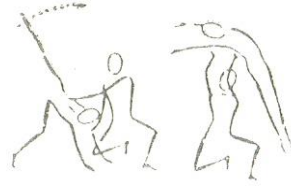
شكل

- ٥- اداء المهارة بواسطة السند بمساعدة زميلين فى منطقة الهبوط مواجهين جانب اللاعب. يقوم كل مساعد بالسند باليد القريبة لجسم اللاعب من الكتف الايمن واليد الاخري حول وسط اللاعب من وجهة الظهر ذلك لتاكيد الدفع بالذراعين ايضا وتوافق تبادل العمل وتتابع الدفع بعد الارتقاء.
- ٦- وقوف على جزء الصندوق واداء شقلبة اماما بواسطة الدفع بالذراعين من فوق سلم القفز.



شكل

- ٧- تنفيذ التمرين بواسطة السند المساعد (يد من كتف ويد من اسفل الظهر)



شكل

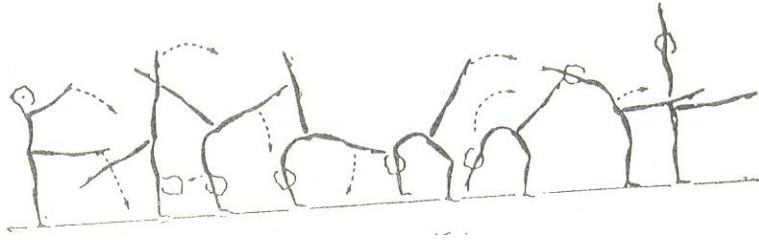
- ٨- تنفيذ التمرين بدون سند

السند

وقوف جانبي للاعب

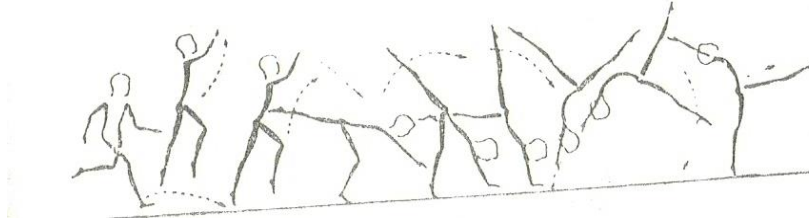
يد من الوسط والاخري من الكتف ويراعي التحرك مع اللاعب عن قرب
التقدم بالتمرين والربط:

- ١- الشقلبة أما بالدفع المنفرد والانتهاؤ المزدوج (بطئى أو سريع).
- ٢- الشقلبة اماما بالدفع المنفرد والانتهاؤ (المنفرد بطئى)



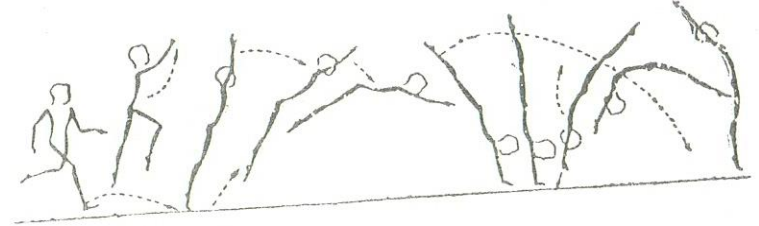
شكل

٣- الشقلبة اماما بالدفع المنفرد والانتهاه المنفرد (سريع).



شكل

٤- الشقلبة اماما بالدفع المزدوج والانتهاه المزدوج.

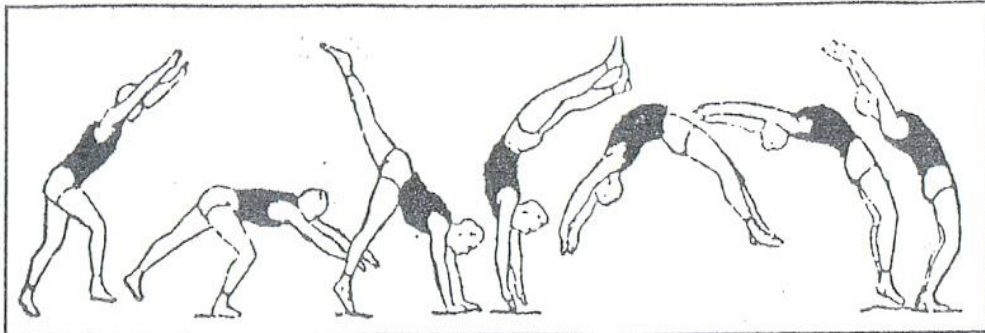


شكل

٥- غالبا ما يتبع التمرين اداء دحرجة امامية او شقلبة رأس، أو دورة هوائية او وثبة طائرة.

٦- يمكن الربط باداء شقلبة جانبا ثم نصف لفة، او دورة هوائية بانتهاه منفرد يتبعها الشقلبة الامامية.

الشقلبة الامامية على اليدين بالارتقاء المنفرد:

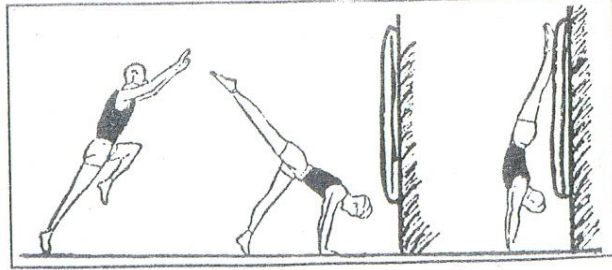


الشقلبة الامامية على اليدين بالارتقاء المنفرد الخصائص الفنية للاداء:

- ١- يجب ضم الرجلين اثناء الشقلبة حول المحور العرضي للجسم اماما
 - ٢- يجب دفع الارض بالذراعين بعد ميل الجسم اماما بمقدار زاوية ٥ عن المستوى العمودي.
 - ٣- يجب ان يكون الارتقاء عند الحجل ارتقاء فرديا
 - ٤- يجب وضع الذراعين على مسافة مناسبة من قدم الارتقاء على الارض
 - ٥- يجب ان يكون هناك فترة طيران الجسم قبل الهبوط على الارض
- طريقة التعليم:

أ - تمرينات تمهيدية:

١. (القبة) دفع الارض باليدين من منطقة حزام الكتف والوقوف - الذراعان عاليا (يقف زميل امام اللاعب ويمسك المنطقة خلف الفخذين باليدين ويجذب اللاعب من هذه المنطقة لمساعدته على الوقوف)
٢. (وقوف. الذراعان عاليا) الوقوف على اليدين ثم الشقلبة اماما للوصول لوضع القبة ثم دفع الارض بالذراعين للوقوف.



شكل

التمرين التمهيدي الثالث

٣. (وقوف) رفع الذراعين عاليا مع رفع الركبة اليسري اماما وميل الجسم للامام للسقوط اماما اسفل لوضع الرجل اليسري على الارض مع ثني مفصلي الفخذين اماما اسفل لوضع الذراعين على الارض على مسافة مناسبة مع مرجحة الرجل اليمني خلفا ولاعلي مع دفع الارض بالرجل اليسري مع مرجحتها خلفا عاليا لتلحق بالرجل اليمني حيث تضم القدمان وتستمر مرجحة الرجلين لسندهما على الحائط يلاحظ وضع مرتبة على الحائط لامتصاص صدمة الرجلين بها كما في الشكل

٤. نفس التمرين رقم ٣ مع استبدال الحائط بزميلين لسند اللاعب
٥. (وقوف) رفع الذراعين عاليا مع رفع الركبة اليسري اماما وميل الجسم اماما
لوضع الرجل اليسري على الارض مع ثني مفصلي الفخذين اماما اسفل لوضع
الذراعين باتساع الصدر على الارض وعلى مسافة مناسبة من الرجل اليسري مع
مرجحة الرجل اليمني خلفا عاليا بشدة ورفع الارض بالرجل اليمني مع مرجحتها
عاليا بقوة للاحاقها بالرجل اليسري وعندما يصل الجسم بعد وضع الارتكاز
العمودي بمقدار زاوية ٥ تدفع الذراعان الارض بقوة ويقوم زميل بملاقة اللاعب
من الخلف ورفعه على كتفه ثم اعادته للارض.

ب - خطوات التعليم:

يوضع المقعد السويدي وفوقه من الطرف مرتبة.

١- يقف اللاعب فوق المقعد السويدي فى وضع (الطعن الامامي. الذراعان
عاليا) ميل الجسم اماما لنقل ثقل الجسم على الرجل الامامية ولتكن اليمني مع
ثني مفصلي الفخذين اماما اسفل لوضع اليدين على الارض مع مرجحة الرجل
اليسري خلفا عاليا بقوة ثم دفع الارض بالرجل اليمني ومرجحتها خلفا عاليا لضمها
بجوار الرجل اليسري قبل وصولها للمستوى العمودي.

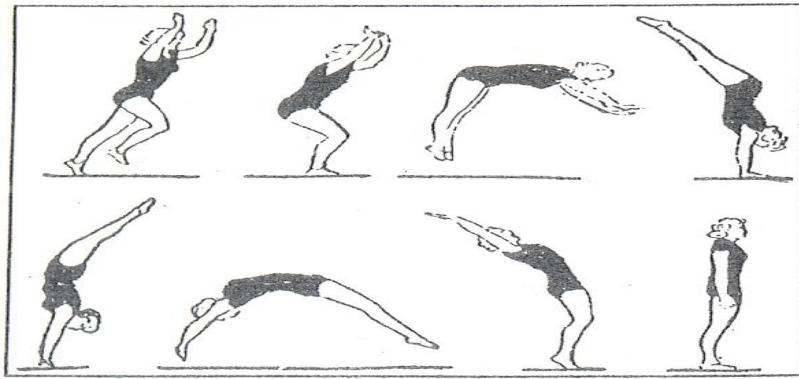
٢- يستمر مرجحة الرجلين خلفا حتى يصل مركز ثقل الجسم بعد المستوى
العمودي بمقدار زاوية ٥ فتدفع الذراعان الارض بقوة من الكتفين مع تقوس
المنطقة القطنية حيث يطير الجسم فى الهواء لاتمام حركة الشقبة الامامية حول
المحور العرضي للجسم

٣- عندما تتم حركة الشقبة يصبح الجسم فى وضع يسمح له بالهبوط على
الارض بالقدمين حيث يهبط لوضع الوقوف. الذراعان عاليا، يكرر العمل السابق
مع ملاحظة رفع المستوى المنخفض بالتدرج حتى يصبح فى مستوى المقعد
السويدي.

طريقة السند

١- يقف على جانبي اللاعب اثناء الحركة زميلان يضع كل منهما يده القريبة من مفصل كتف اللاعب اسفل مفصل الكتف ويده البعيدة على المنطقة القطنية من الخلف.

٢- عند دفع اللاعب الارض باليدين يقوم الساندان برفعه فى الكتفين والمنطقة القطنية لمساعدته على زيادة دفعة الارض وتسهيل حركة الشقلبة الامامية. الشقلبة الامامية على اليدين بالارتقاء المزدوج:



شكل

الشقلبة الامامية على اليدين بالارتقاء المزدوج الخصائص الفنية للاداء:

١- يجب دفع الارض بالقدمين معا عند الارتقاء
٢- يجب ان يكون هناك فترة طيران قبل وضع الذراعين على الارض واخري بعد دفع الارض باليدين مع ملاحظة دفع الارض باليدين عقب مد زاوية مفصلي الفخذين.

٣- يجب مد زاوية مفصلي الفخذين فى اتجاه ميل الجسم فى اتجاه زاوية ٢٠ درجة عن الوضع الرأسى.

طريقة التعليم:

أ - التمرينات التمهيديّة:

١. (وقوف - الذراعان عاليا) وضع الارض بالمشطين للطيران ثم ثني مفصلي الفخذين اماما اسفل لوضع اليدين على الارض مع مد زاوية مفصلي الفخذين للوصول لوضع الوقوف على الذراعين.

٢. يكرر التمرين السابق مع ملاحظة عندما يصل الجسم لوضع الارتكاز العمودي الوقوف على اليدين الشقلبة للامام لوضع التقوس الكامل قبة ثم دفع الارض بالذراعين - الوقوف على الذراعين عاليا
ب - خطوات التعليم:

الصندوق المقسم على ارتفاع ١٢٠ سم او مراتب ثني على نفس الارتفاع.

١- يقف اللاعب على منتصف ظهر الصندوق المقسم ثم يؤدي التمرين التمهيدي رقم ٢ مع ملاحظة دفع الذراعين ظهر الصندوق عقب مد زاوية مفصلي الفخذين

٢- يكرر التمرين ١ السابق مع ملاحظة انخفاض المستوى المرتفع بالتدرج حتى يصل لمستوى الارض حيث يؤدي اللاعب الحركة من عدة خطوات جري بالمساعدة ثم بدون مساعدة
طريقة السند:

نفس طريقة السند المتبعة في الحركة رقم ٢٦

الشقلبة الخلفية

الشقلبة خلفاً:

غالباً ما تعتبر الشقلبة خلفاً احدي الحركات الصعبة بدرجة عاليا جداً بينما هذه الحركة ليست أصعب من الشقلبة أماماً. إذ أن المعرفة المستطردة للنواحي الفنية ليسر الحركات يعتبر أيضاً وجهة النظر بالنسبة لدرجة صعوبة الحركة. كانت الشقلبة خلفاً منذ سنين قليلة لازالت تعتبر كحركة صعبة بعكس اليوم يؤديها فعلاً الكثير من الاطفال.

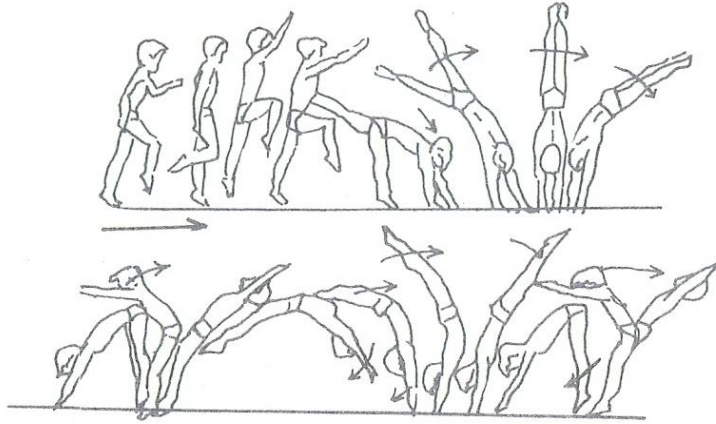
وأهم شئ في تعليم هذه الحركة هي الجرأة لكي تؤدي الحركة الخلفية بدون تردد ويمكن أن تؤدي الشقلبة خلفاً من الوقوف ومن الشقلبة الجانبية مع ربع لفة ويمكن ادائها مرة بل عدة مرات متتالية أيضاً.

من الوقوف يثني اللاعب الركبتين قليلا ويمرّج في نفس الوقت الذراعين اسفل خلفاً. انظر الشكل

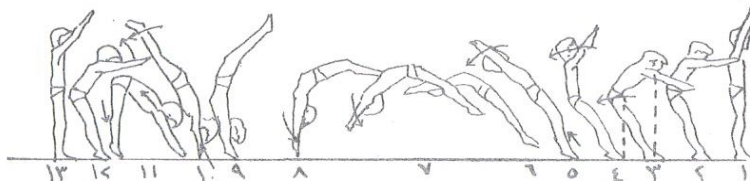
النواحي الفنية:

• القسم التحضيري من وضع الوقوف الذراعان مرفوعتان عاليا. يميل الجذع الى الالخلف لئلا يؤثر رد الفعل مباشرة في مركز ثقل الجسم ويتخذ الجسم وضعا اشبه بالجلوس على منقعد ويلاحظ عدم ميل الجذع الى الخلف بل يبقي معتدلا مع بقاء راحتي القدمين على الارض مع ارجحة الذراعين اماما انظر الشكل

• القسم الرئيس، مع بداية سقوط الجسم الى الخلف، تؤرجح الذراعان بقوة الى الاعلى حتى تصل الى جانب الرأس فتساعد هذه الارجحة توجيه الجسم ودورانه خلفا وفي نفس الوقت يمد مفصلا الفخذين مع ثني الرأس سريعا الى الخلف ودفع الرجلين الارض بالقدمين الى الخلف والى الاعلى بحيث يطير الجسم فى الهواء كما فى الرقم ٤، ٥، ٦، ٧ ومع استمرار سير الحركة توضع اليدين على الارض ويؤرجح الجسم مارا بوضع الوقوف على اليدين مع مد الرجلين كما فى الرقم ٨ و ٩



شكل



شكل

- القسم النهائي، بعد ذلك يثني مفصلا الفخذين بسرعة مع دفع الارض باليدين معا بقوة ليصل اللاعب الى وضع الوقوف. الذراعان ممدودتان عاليا كما فى الرقم ١٠، ١١، ١٢، ١٣
- ملاحظة يلاحظ ان المسافة من نقطة البدء الى وضع اليدين خلفا تكون مساوية للمسافة من اليدين الى الرجلين فى نهاية الحركة تقريبا.

الخصائص الفنية للاداء:

- ١- يجب ان يكون اتجاه الحركة للخلف
- ٢- ان يكون هناك فترة طيران للخلف قصيرة
- ٣- يجب وضع اليدين على الارض اثناء الشقبة خلفا
- ٤- يجب دفع الارض بالقدمين بعد ميل الجسم خلفا بمقدار زاوية ٤٥ تقريبا ومد اوية مفصلي الركبتين ومفصلي الفخذين
- ٥- يجب مرجحة الذراعين بقوة لاعلي وللخلف
- ٦- يجب وضع اليدين على الارض مع مد زاوية ذراع جذع
- ٧- يجب دفع الارض باليدين من منطقة حزام الكتف عقب مرور الجسم على وضع الانقلاب الوقوف على اليدين
- ٨- يجب قذف الرجلين اماما مع ثني مفصلي الفخذين عقب دفع الارض باليدين اثناء الهبوط على الارض بالرجلين.

الايخطاء الشائعة:

- اتخاذ وضع استعداد خاطئ الجذع خلفا الاستناد على المشطين او الكعبين ثمي الركبتين اكثر مما يلزم
- يكون الدفع الى الاعلي
- عند القفزة خلفا يكون وضع اليدين بعيدا جدا عن الرجلين
- ثني الذراعين عند المرور على وضع الوقوف على اليدين
- ضعف الدفع باليدين للوقوف

اصلاح الاخطاء:

- اتخاذ وضع الاستعداد بالجلوس على ركبة المساعد الواقف خلفه
- يقف اللاعب عاليا على جزء من الصندوق مع الاستناد على الحصان يسقط اللاعب مع التقوس خلفا لوضع اليدين على الارض والدفع بهما للوقوف
- يجلس المساعد فى وضع جلوس طولا - فتحا على الارض يقف اللاعب فوق كفي المساعد الذى يدفع رجلي اللاعب الى الاعلي

الخطوات التعليمية:

- ١- نتمرن على السقوط خلفاً (الجلوس) كما شرح فى النواحي الفنية مع ملاحظة الوضع الصحيح للجذع. يقف المساعد خلف اللاعب ويمنع سقوطه بمسكه عند الرقبة.
- ٢- المرجحة للمرور على الوقوف على اليدين. تثنى الجذع مع دفع الارض بقوة باليدين الى الوقوف والذراعان عالياً.
- ٣- بعد التمرين على الحركات التحضيرية عدة مرات يثب اللاعب كما شرح فى النواحي الفنية. يساعد سير الحركة مساعداً بان يمرراً اللاعب فى خط سير الحركة ماسكين أسفل المقعدة والظهر باليدين. يجب على اللاعب ان يحاول ان يمرجح الذراعين خلفاً بعيداً بسرعة جداً بعد الدفع وكأنه يريد ان يلمس كعبيه باليدين. يلاحظ حتى فى المحاولات الأولى أن اللاعب لا يثب للأمام أي أن يثني ركبتيه أكثر من اللازم ويأخذ مفصلي الفخذين للأمام. يمكن تجنب هذا الخطأ بسرعة بوضع كرسي أو جزء من الصندوق المقسم أمامه. ومن المفيد أيضاً أن يساعد اللاعب مساعد ثالث فى المحاولات الأولى عند الدفع. بحيث يجلس فى وضع الجلوس طولاً فتحاً على الأرض ويقف اللاعب فوق كفي المساعد. يدفع المساعد رجل اللاعب لأعلي.
- ٤- مثل تمرين ٣ ولكن تعطي المساعدة من مساعد واحد فقط وسرعان ما نري ان المساعد يسند قليلاً فى النهاية أسفل المقعدة. اذا وجد حزام السند يمكن استخدامه أيضاً.

ملاحظة: يحاول الشخص مع استمرار سير الحركة أن يؤدي شقلبات خلفية متتالية متعددة وفي هذه الحالة يجب الوصول الى سرعة عالية مع زيادة السرعة اثناء الوثب. لذلك يجب ان يحتفظ بمركز الثقل تقريباً على نفس الارتفاع. وان يؤدي دفعا للمشطين خلفا وقذف الذراعين بقوة من المفصل وان يستخدم الحزام عند بداية التمرين على الشقلبات المتعددة المتتالية بسرعة عالية.

طريقة السند:

١- ياخذ الساند وضع جثو على احد جانبي اللاعب وليكن الايسر وعند اداء اللاعب الحركة يضع الساند يده اليسري خلف المنطقة اسفل المقعدة ويده اليميني خلف المنطقة القطنية حيث يقوم بمساعدة اللاعب برفعه للخلف ولاعلي اثناء اداء الحركة مع متابعته حتى نهيا ادائها

٢- يستخدم حزام السند فى سند اللاعب

متنوعات يمكن اداؤها وروابط:

يمكن اداء الشقلبة الخلفية:

كشقلبة خلفية ببطء من الوقوف، وكشقلبة خلفية ببطء من الوقوف الوضع اماماً بوضع اليدين معاً على الأرض والنزول على كتفا أو أحدي الرجلين وكذلك مع تبديل الرجلين فى مرحلة الوقوف على اليدين بل أيضاً مع وضع يد واحدة على الأرض.

يمكن أن تنتهي:

فى الوقوف. فى الوقوف الوضع اماماً. فى الميزان مع نصف درجة على الصد والفخذين الى الانبطاح. وفى الانبطاح المائل، فى ميزان ركبة الى الجثو، مع قذف الرجلين بين اليدين الى البرجل، مع القفز داخلاً المتكور أو المنحني أو القفز فتحا الى جلوس طويلاً أو الرقود.. الخ.

(ولأن هذا النوع من الأداء غير متضمن فى خطة المادة سوف لا نعالج الأداء من النواحي الفنية) كشقلبة بمرجحة كبيرة (كما شرح فى النواحي الفنية) ينطبق هذا

على كل المتنوعات المذكورة عالية كما ينطبق على هذا النوع الاخير ايضا غير ان يتبع هذه الحركة وثبات مع نصف لفة لكي يتبعها مباشرة حركات أخرى

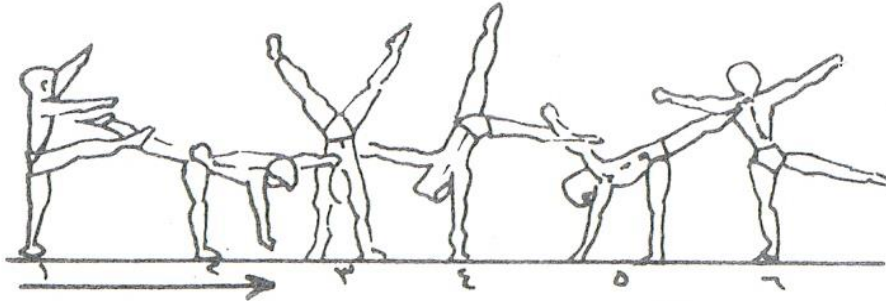
الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة):

وفيها يدور الجسم حول محوره العميق وتقطع الذراعان والرجلان دائرة كاملة ٣٦٠ درجة وذلك من نقطة البدء حتى الهبوط

النواحي الفنية عند تادية الحركة من جهة اليمين:

• القسم التحضيرى: يقف اللاعب بالقدمين متباعدتين فتحا مع رفع الذراعين مائلا عاليا ينقل اللاعب مركز الثقل على القدم اليسرى ويرفع الرجل اليميني عن الارض انظر الشكل

• القسم الرئيس: يضع اللاعب الرجل اليميني على الارض مرة ثانية مع نقل ثقل الجسم عليها عند ارتكازها على الارض يثني اللاعب الجذع يمينا وعلى بعد ٥٠ سم تقريبا من القدم اليميني يضع يده اليميني والذراع ممدودة على الارض بحيث تشير الاصابع الى الخلف وفى نفس الوقت تؤرجح الرجل اليسرى عاليا ثم يدفع اللاعب الارض بالقدم اليميني بقوة مع وضع اليد اليسرى على الارض ليدور الجسم بانسياب والرجلان مفتوحان مارا بوضع الوقوف على اليدين فتحا انظر الشكل ثم ينقل ثقل الجسم على الذراع اليسرى وترفع الذراع اليميني عن الارض بدفعها ليميل الجذع جانب اليسار لحين وصول الرجل اليسرى للارض كما فى الشكل



شكل ٥٠

شكل

• القسم النهائي: يدفع اللاعب الارض باليد اليسري ليعود الى وضع الوقوف

فتحا الذراعان جانبا كما فى الشكل

مرحلة الحركة

• رفع الرجل اليسري مع وضع الذراع اليمني

للوقوف على اليدين فتحا

• رفع الرجل اليمني مع وضع الذراع اليسري

• وضع الرجل اليسري مع رفع الذراع اليمني

للوقوف فتحا - الذراعان جانبا

• وضع الرجل اليمني مع رفع الذراع اليسري

الخطوات التعليمية:

• الوقوف على اليدين ثم فتح الرجلين بالسند

• الوقوف على اليدين فتحا نقل ثقل الجسم على اليدين بالتبادل مع دفع الارض

بالسند

• وقوف على اليدين - فتحا الهبوط جانبا فتحا بالمساعدة بوضع احدي يدي

المساعد تحت الكتف جهة الهبوط والاخري فى الوسط

• يرسم على الارض شكل قدمين ويدين وراس ثم يقوم اللاعب من وضع الوقوف

فتحا - الذراعان جانبا باداء الحركة

• يرسم خطا مستقيما على الارض ثم يقوم اللاعب باداء الحركة عليه بالسند ثم

بدونه

الاطاء الشائعة:

• ثني الذراعين

• حني الجذع للامام عند وضع اليد بدلا من ثنية الى الجانب

• وضع اليد على الارض بعيدا عن القدم

• عدم الوصول الى وضع الوقوف على اليدين فتحا

• عدم مساواة المسافة بين الرجل واليد فى الارتقاء النهوض الى المسافة بينهما

عند الهبوط

• ثني الراس الى الامام او الى الخلف كثيرا

- عدم دفع الارض بدرجة كافية سواء بالقدم القائدة ام الناهضة
- المسافة بين اليدين ليست باتساع الصدر

اصلاح الابخاء

- الوقوف على اليدين فتحا ثم القلبة جانبا وذلك على الجزء العلوي من الصندوق مع المساعدة

- اداء الحركة بوجود حبل مشدود بميل ويضع اللاعب يده قبل الحبل والاخري بعده ويمكن وضع مقعد سويدي مائل على عقل الحائط
- ملاحظات:

١- يلاحظ فى جميع مراحل الحركة لا يلمس الارض اكثر من جزئين من الجسم اما الرجلين او اليدين او رجل ويد

٢- التوقف او الثبات فى مراحل الحركة يؤدي الى فشلها وبذلك فان عامل الاستمرار من اهم عوامل نجاح الحركة

طريقة السند والمساعدة:

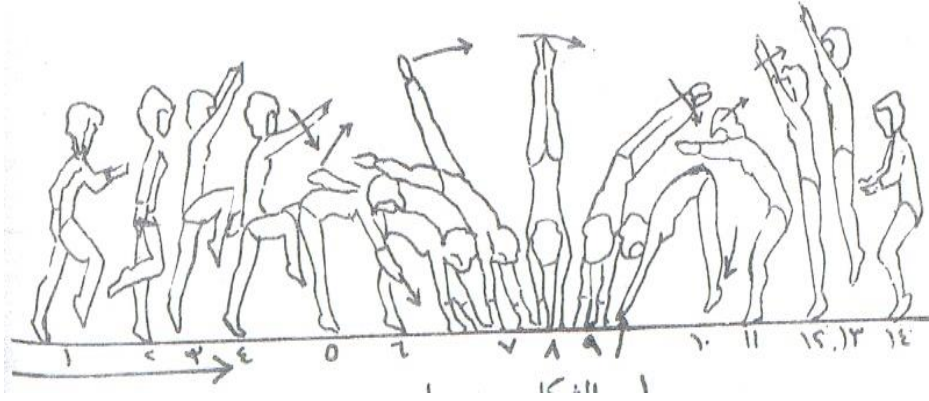
يقف المسند خلف اللاعب، على بعد خطوة منه فى اتجاه نهاية الحركة مع تقاطع الذراعين ويساعد اللاعب بوضع يديه فى وسطه.

الشقلبة الجانبية مع ربع لفة:

النواحي الفنية:

- القسم التحضيرى يجرى اللاعب خطوتين او ثلاثا ثم يحجل على القدم الحرة اليسرى مثلا مع ارجحة الذراعين اماما عاليا انظر الشطل

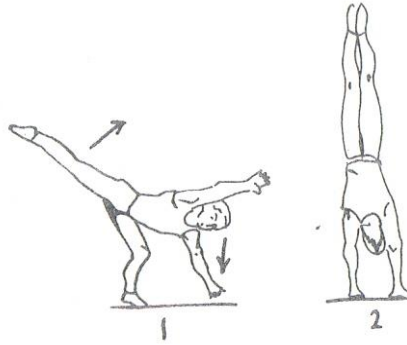
- القسم الرئيسى يضع اللاعب قدم النهوض اليمنى اولا ويثني مفصلي الفخذين بسرعة ثم يضع اليد اليمنى اولا ثم تليها اليد اليسرى التى توضع الى الامام بجانب اليد اليمنى وهى الموضحة فى الشكل بعدها يؤدي اللاعب نصف لفة مع ارجحة الرجل الحرة بقوة للاعلى. وتدفع قدم النهوض الارض لتلحق بالقدم الحرة عند مرور الجسم بوضع الوقوف على اليدين كما فى بعد ذلك يثني مفصلي الفخذين بسرعة ويدفع اليدين الى الارض بقوة ويبقى الرجلين مضمومتين مع لف الجذع



شكل

- القسم النهائي تهبط الرجلان معا وهما مضمومتان على ارض ويصل اللاعب الى وضع الوقوف مواجا للاتجاه الذي بدا منه الجري كما في ٨٥، ١١٧ و ١١ ثم يؤرجح الذراعين اماما عاليا مع وثبة للاعلي كما في ١٢، ١١٧، ١٤ الخطوات التعليمية:

- تعلم الخطوات التقريبية مع الحجل ورفع الذراعين اماما عاليا
- اداء الحجلة مع الجري
- الاراحة للوقوف على اليدين كما في الشكل والهبوط مع نصف لفة
- اداء الحركة من المشي ثم من الجري



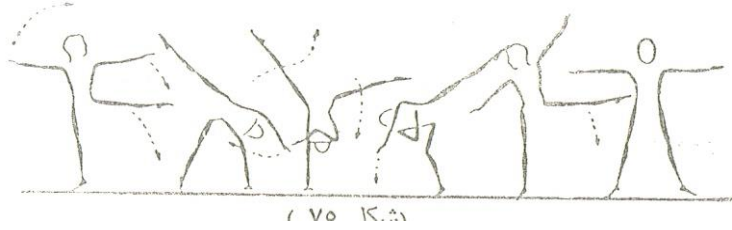
شكل

الاطءاء الشائعة

- عدم اتقان الحجلة مع رفع الذراعين اماما عاليا
- عدم وضع اليد الثانية امام الاولى
- عدم ضم الرجلين عاليا في مرحلة الوقوف على اليدين
- عدم دفع الارض باليدين معا

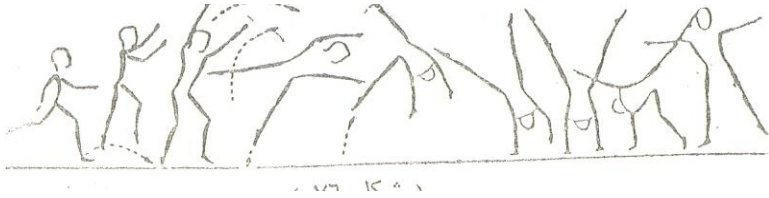
تصحيح الاخطاء:

- رسم خط على الارض لتوضيح وضع اليدين
 - الارحة للوقوف على اليدين والدفع بالدين مع ثني مفصل الفخذين
- التقدم بالشقبة الجانبية والربط
- ١- اداء الشقبة الجانبية بيد واحدة



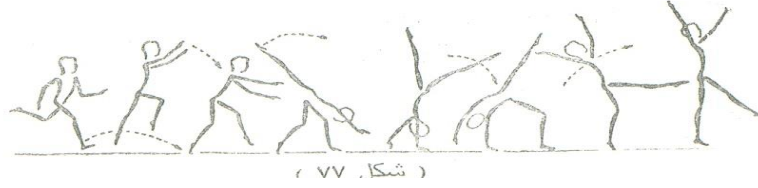
شكل

٢- اداء الشقبة الجانبية بمرحلة طيران



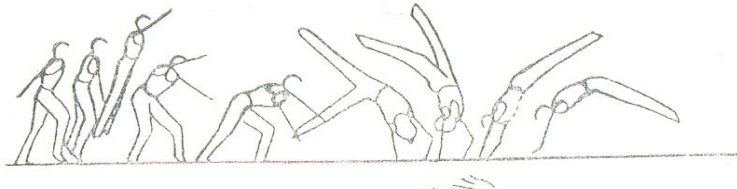
شكل

- ٣- اداء شقبة جانبية في الجزء الاول ثم نصف لفه لاداء شقبة امامية في الجزء الاخير من المهارة



شكل

- ٤- اداء شقبة جانبية مع ربع لفه round - off



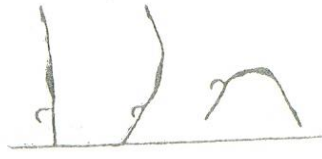
شكل

ان تنفيذ الشقلبة الجانبية مع نصف لفه والتي يطلق عليها القفزة العربية ١ لها اهميتها خاصة عند تعليم الشقلبة الخلفية

وينبغي عند التعليم التاكيد على النقاط التالية:

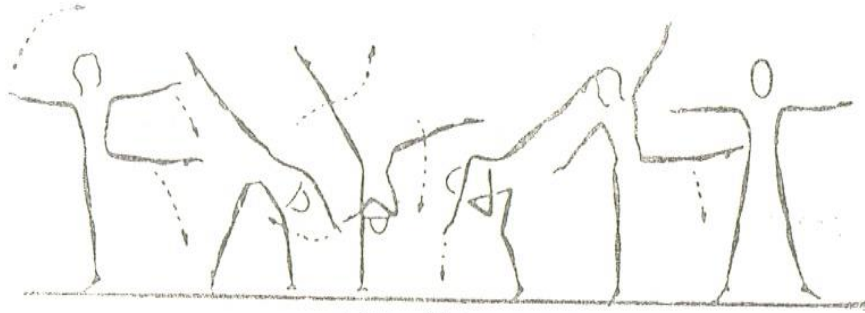
بعد المرور بالوقوف على اليدين ينبغي الدفع بالذراعين بشدة مع ثني مفصلي الفخذين وذلك بعد اداء نصف لفه. ويتم اخذ نصف لفة بواسطة الجزء العلوي من الجسم الجذع والذراعين.

ولذلك ننصح بالتدريب على الجزء الاخير من المهارة.



شكل

الشقلبة الجانبية بيد واحدة:



شكل ١٧٥

فن الحركة:

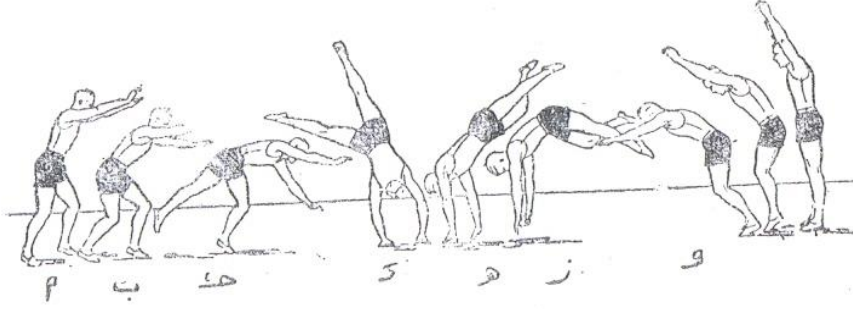
كما في العجلة باليدين ولكن الذراع اليميني لا تسند على الارض (إذا كانت العجلة شمال) تدور دورة كاملة من الكتف اي من الوضع عاليا ثم اماما اسفل خلفا عاليا في اثناء اداء الحركة مع الارتكاز على الذراع اليسري فقط ويجب ان ندفع الذراع المرتكزة بقوة اكثر حتى تستطيع اللاعبة الوقوف.

التدرج في التعليم:

١- اعادة على العجلة باليدين مع التاكيد على الدفع باليدين بالتبادل والوقوف

الثابت في نهاية الحركة

- ٢- عمل الحركة على الارض مع تعليم حركة دوران الذراع الحرة ثم وضعها على الارض وتكملة الحركة
- ٣- اداء الحركة كاملة على الارض بدون وضع الذراع الحركة بعد دورانها بل تسليمها لمساعدة ثم اداء الحركة كاملة بعد ذلك بدون مساعدة

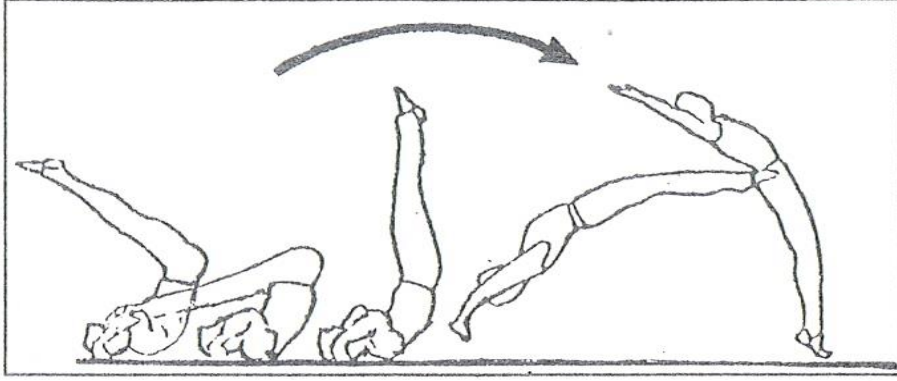


شكل

حركات الكب على الأرض:

بالنسبة لحركات الكب على الأرض يجب أن نذكر أن اصطلاحات حركات الكب بالرأس أو بالرقبة لا يعكس صورة دقيقة لسير الحركة غذا لوحظ أن الخاصية الأساسية للكب هي (الفرملة) المفاجئة للرجلين (اللاعب لا يركز أيضاً في الكب بالرقبة على الرقبة ولكن بالأكثر على لوح الكتفين) وإذا قارنا الكب بالرأس مع الكب على كل جهاز من الاجهزة ولاحظنا بالضبط نري أن هذه الخاصية الأساسية غير موجودة في سير الحركة وبدلاً منها خاصية الشقلبة في الجزء الأساسي للحركة. وفي هذه الحالة يجب ملاحظة أن الجزء الأساسي في سير الحركة يرجع الى الشقلبات إلى حد تؤدي اصطلاحاتنا الحالية للحركات خاصة في هذه الحالة إلى تصور صحيح للحركة يجب أن يبحث وإذا لزم الأمر يجب أن تغير هذه الاصطلاحات للحركات فيما بعد. ويسري علينا في الوقت الحالي اصطلاحات الحركات الحالية التي نبعت في هذه الحالات من أن الشقلبة تؤدي من الوقوف الى الوقوف أي دورة كاملة للجسم حول محوره العرضي بينما المسألة تتلخص في نصف شقلبة في حالة حركات الكب على الأرض.

الشقلبة على الكتفين (الكب على الكتفين):



شكل

الشقلبة على الكتفين الكب على الكتفين

الخصائص الفنية للاداء:

١. يجب مد زاوية مفصلي الفخذين للامام ولاعلي فى اتجاه زاوية محصورة بين ٤٥، ٨٠ تقريبا.

٢. يجب مد مفصلي مرفقي الذراعين مع دفعهما للارض عقب مد مفصلي الفخذين

٣. تقوس المنطقة القطنية للوقوف.

طريقة التعليم:

أ - التمرينات التمهيدية:

١. (وقوف على الكتفين) ثني مفصلي الفخذين حتى يلامس الفخذين الصدر ثم مد زاوية مفصلي الفخذين للامام ولاعلي بمساعدة الزميل

٢. (وقوف على الكتفين) ثني مفصلي الفخذين حتى يلامس الفخذان الصدر ثم مدها للامام ولاعلي فى اتجاه محصور بين زاوية ٤٥، ٨٠ تقريبا مع تقوس المنطقة القطنية للوصول لوضع التقويم الكامل قبة مع الاحتفاظ بوضع اليدين خلف الظهر كما فى وضع الوقوف على الكتفين.

٣. (وقوف على الكتفين) ثني مفصلي الفخذين حتى يلامس الفخذان الصدر مع نقل اليدين خلف الكتفين بجوار الاذنين ثم مد زاوية مفصلي الفخذين للامام ولاعلي، يقذف الرجلين فى اتجاه زاوية محصور بين ٤٥ - ٨٠ تقريبا مع تقوس المنطقة القطنية ومد مفصلي مرفقي الذراعين للوصول لوضع التقوس الكامل قبة

٤. يقف زميلان على جانبي اللاعب ويمسك كل منهما احدي ذراعي اللاعب القريبة منه، ثم ياخذ اللاعب وضع الوقوف على الكتفين ثم يثني مفصلي الفخذين حتى يلامس الفخذين الصدر ثم تمد زاوية مفصلي الفخذين للامام لاعلي بقذف الرجلين فى اتجاه زاوية محصورة بين ٤٥ - ٨٠ تقريبا مع تقوس المنطقة القطنية كاملا وجذب الساندين ذراعي اللاعب لمساعدته على الوقوف.

ب - خطوات التعليم:

الادوات المساعدة - ٠ مراتب او صندوق قفز مقسم

١. بوضع الصندوق المقسم على ارتفاع متر واحد او المراتب على نفس الارتفاع.

٢. ياخذ اللاعب وضع الوقوف على الكتفين على طرف الصندوق

٣. يثني اللاعب مفصلي الفخذين حتى يلامس الفخذان الصدر مع نقل اليدين خلف الكتفين بجوار الاذنين، ثم يمد اللاعب زاوية مفصلي الفخذين بقذف الرجلين للامام ولاعلي فى اتجاه زاوية محصورة بين زاوية ٤٥ - ٨٠ تقريبا مع مد الذراعين عقب مد زاوية الفخذين ودفع الارض بهما بقوة وتقوس المنقة القطنية فيطير الجسم فى الهواء حيث تتم حركة الشقبة للامام والوصول لوضع الوقوف - الذراعان عاليا على الارض

٤. يكرر اداء الحركة كما سبق مع الاقلال من ارتفاع المستوى المرتفع بالتدرج او زيادة ارتفاع المستوى المنخفض بالتدرج حتى يصل فى مستوى المستوى المرتفع انظر الشكل

ويلاحظ مساعدة اللاعب اثناء الحركة فى بادئ الامر

طريقة السند

يقف زميلان على جانبي اللاعب وياخذ كل منهما وضع نصف جثو فى حين ان اللاعب ياخذ وضع الكب من الوقوف على الكتفين حيث يمسك كل من الساندين عضد يد اللاعب القريب منهما بيده القريبة منه ويده الاخرى توضع على المنطقة

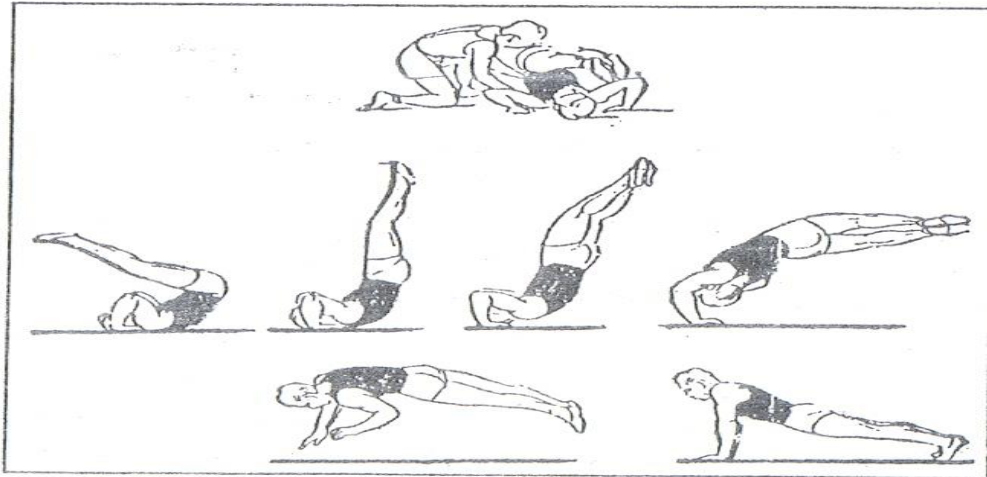
القطنية اعلي المقعدة وعندما يؤدي اللاعب الحركة يقوم الساندان برفعه لمساعدته على اداء الحركة.

يمكن استعمال حزام السند فى سند اللاعب على النحو الاتي:
يطوق اللاعب وسطه بالحزام ثم يمسك زميلان طرفي الحبل يؤدي اللاعب الحركة ويقوم الساندان بشد طرفي الحبل لاعلي لرفع اللاعب اثناء اداء الحركة
يجب ان يكون الساندان على علم بالخصائص الفنية لاداء الحركة حتى يقوموا بسند اللاعب فى الوقت المناسب وبالقدر المطلوب.

الشقلبة على الكتفين مع نصف لفة:

الخصائص الفنية للاداء:

١- يجب مد زاوية مفصلي الفخذين للامام ولاعلي فى اتجاه زاوية محصورة بين ٧٠، ٨٠ تقريباً.



شكل

الشقلبة على الكتفين مع ٢/١ لفة

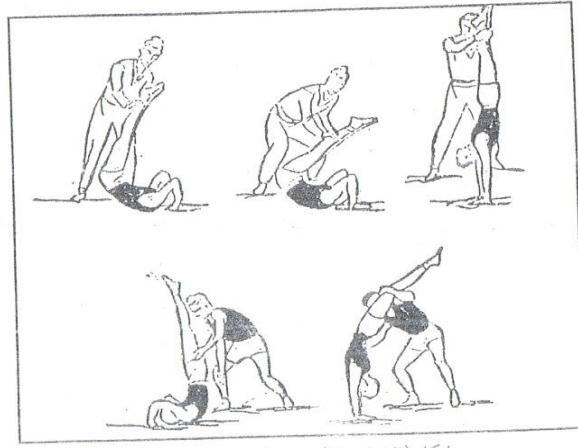
٢- يجب مد مفصلي المرفقين عقب مد زاوية مفصلي الفخذين مع نقل ثقل الجسم على احدي الذراعين واللف نصف لفة جهة ذراع الارتكاز مع ملاحظة دفع الارض بالذراعين بالتوالي.

٣- نتيجة لدفع الذراعين الارض يطير الجسم فى الهواء حيث تتم حركة اللف نصف لفة حول المحور الطولي للجسم مع الشقلبة حول المحور العرضي للجسم

للامام ويصبح الجسم فى وضع يسمح له بالهبوط على الارض بالذراعين ثم
القدمين للوصول لوضع الانبطاح المائل
طريقة التعليم:

أ - التمرينات التمهيدية:

١. (وقوف على الكتفين) ثني مفصلي الفخذين مع نقل الذراعين خلف الكتفين ثم
مد زاوية مفصلي الفخذين مع قذف الرجلين للامام ولاعلي فى اتجاه زاوية ٨٠
تقريبا مع مد الذراعين للوصول لوضع قريب من الارتكاز العمودي، كما فى الشكل



شكل

التمرين التمهيدي

٢. (وقوف سند الظهر على الحائط مع ثني الذراعين لسند الكتفين خلف منطقة
الكتفين على الحائط) مد الذراعين مع الميل جهة اليمين لنقل ثقل الجسم على
الذراع لف الجسم حول المحور الطولي نصف لفة جهة اليمين للداخل بالارتكاز
على الرجلين والوصول لوضع الوقوف.

خطوات التعليم:

الادوات المساعدة - الصندوق المقسم او مراتب، حزام السند

١- يوضع الصندوق المقسم على ارتفاع ١م، ويقف اللاعب على اربع على
ظهر الصندوق بحيث توضع الذراعان على طرف الصندوق.

٢- يثني اللاعب الذراعين لوضع منطقة اسفل العنق على ظهر الصندوق من
طرفه ثم يسحب اللاعب المقعدة للامام مع ثني مفصلي الفخذين حتى تكاد
الفخذان من ملامسة الصدر مع ميل الجسم اماما قليلا

٣- تمد زاوية مفصلي الفخذين مع قذف الرجلين للامام ولاعلي فى اتجاه زاوية ٨٠ تقريبا ثم تمد الذراعان عقب مد زاوية مفصلي الفخذين مع نثل ثقل الجسم على الذراع اليميني ودفع الارض بالذراع اليسري مع لف الرقبة ومنطقة حزام الكتف والمقعدة والرجلين جانبا جهة اليميني مع قذف الذراع الايسر جانبا جهة اللف مع دفع الارض بالذراع الايمن بقوة لاتمام حركة اللف نصف لفة حول المحور الطولي للجسم حيث يطير الجسم فى الهواء لفترة قصيرة لاتمام حركة الشقلبة حول المحور العرضي للجسم اماما حيث يصل الجسم لوضع يسمح لهب الهبوط بالذراعين على ظهر الصندوق مع خفض الرجلين لاسفل للوصول لوضع الارتفاع المائل العالي.

٤- يساعد اللاعب فى بادئ الامر ثم يؤدي الحركة بدون مساعدة

٥- يكرر اداء الحركة مع خفض المستوى المرتفع للصندوق بالتدرج حتى يصبح مساويا لمستوى الارض
طريقة السند:

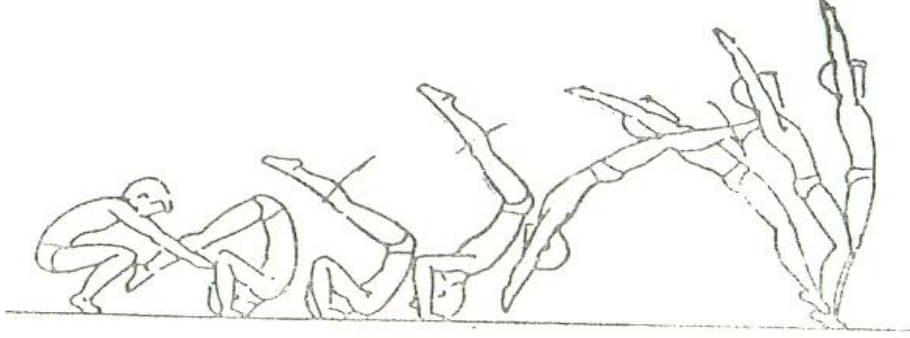
١- يطوق وسط اللاعب بالحزام ثم يمسك زميلان طرفي حبل الحزام ويلف اللاعب حول نفسه نصف لفة جهة اليمين من وضع الوقوف
٢- يؤدي للاعب الحركة ويقوم الساندان بجذب طرفي حبل الحزام مع رفعه لاعلي فيبرم جسم اللاعب حول المحور الطولي للجسم لمساعدة اللاعب على حركة اللف

الشقلبة على الرأس:

تعتبر مهارة الشقلبة على الرأس من مجموعة الشقلبات وفى نفس الوقت يتفق البعض على انتمائها لمجموعة الكب وليس هناك شك فى انها يمكن ان تنتمي لكلا المجموعتين.

وتحتاج هذه المهارة الى مجهود كبير نسبيا نظرا لوجود مركز ثقل جسم اللاعب قريبا من قاعدة الارتكاز ولذلك تعتمد على توقيت مناسب وتناسق محكم بتوزن مد مفصلي الفخذين والدفع بالذراعين

وتؤدي الشقلبة على الراس امامية الثبات اللخطي عندما يبدأ اللاعب ادائها من الوقوف على الرأس. او من الحركة عندما ترتبط بعد اداء الدرجة الامامية مثلا او تنفيذها بعد الشقلبة الامامية.



شكل

الاداء الشكلي:

يبدأ اللاعب هذه المهارة بوضع اليدين باتساع الصدر على الارض امام الجسم وبحيث تشير اصابع اليدين للامام. ويقوم برفع جسم الخصائص الفنية للاداء:

- ١- يجب وضع اليدين والجبهة على الارض فى خط مستقيم تقريبا مع ثني مفصلي الفخذين
- ٢- يجب مد زاوية مفصلي الفخذين للامام ولاعلى بقذف الرجلين فى اتجاه ينحصر بين زاوية ٤٥ ، ٨٠ درجة.
- ٣- يجب مد زاوية مفصل المرفقين عقب الانتهاء من مد زاوية مفصلي الفخذين ودفع الارض بقوة لاندفاع الجسم فى الهواء ولو لفترة قصيرة.
- ٤- يجب الميل اماما بمقدار زاوية ١٠ درجة قبل مد زاوية مفصلي الفخذين

طريقة التعليم:

أ - التمرينات التمهيدية:

١. (وقوف سند الظهر على الحائط مع ثني الذراعين لسند الكتفين على الحائط خلف منطقة الكتفين) مد الذراعين مع دفع الحائط باليدين مع تقوس المنطقة للوقوف - الذراعان عاليا

٢. (رقود - الذراعان اماما تشبيك) ثني الركبتين مع تقوس المنطقة القطنية ورفع الذراعين عاليا للوقوف.

- وقوف، الوضع اماما- الذراعان مائلا اسفل تشبيك مساعدة الزميل على الوقوف

٣. أ (وقوف على الرأس) ثني مفصلي الفخذين بحيث لا تزيد الزاوية بين الفخذين والجذع عن ٩٠ درجة تقريبا

- ميل الجسم للخلف فى اتجاه الحركة بزاوية مقدارها حوالي ١٠ درجة تقريبا عن الوضع العمودي.

- مد زاوية مفصلي الفخذين للامام ولاعلي مع تقوس المنطقة القطنية ومد الذراعين للوصول لوضع القبة
يكرر العمل السابق:

٤. (وقوف على الرأس) ثني مفصل الفخذين بزاوية لا تزيد عن ٩٠ درجة ثم يقف زميل خلف ظهر اللاعب ويمسكه من المنطقة اعلي الحوض

- يمد اللاعب زاوية مفصلي الفخذين للامام ولاعلي فى اتجاه زاوية ٨٠ درجة ثم مد الذراعين ودفع الارض باليدين والظيران فى اتجاه زاوية ٨٠ درجة مع تقوس المنطقة، القطنية فى حين ان الزميل السائد برفع اللاعب لحمله على الكتف القريب منه

ب - خطوات التعليم:

الادوات المساعدة - صندوق مقسم ومراتب

(١) يوضع ثلاث مراتب فوق بعضها البعض ثم يقف اللاعب فى الثلث الاول من المرتبة العليا فى وضع الوقوف- الذراعان اماما ثم تثني الركبتان قليلا مع ميل الجسم للامام ثم يمد الركبتان مع دفع الارض بالرجلين مع وضع اليدين الارض مع ثني الذراعين لوضع الجبهة على الارض على نفس خط الذراعين تقريبا- سحب المقعدة للامام ولاعلي فوق الراس وثنى مفصلي الفخذين بزاوية لا تزيد عن ٩٠ درجة.

٢) ميل الجسم للخلف بمقدار زاوية ١٠ درجة تقريبا عن المستوى العمودي، ثم مد زاوية مفصل الفخذين بقذف الرجلين بقوة للامام ولاعلي فى اتجاه زاوية ٨٠ درجة تقريبا مع مد الذراعين ودفع الارض بهما عقب زاوية مفصلي الفخذين مباشرة مع الطيران وتقوس المنطقة القطنية لاتمام الشقلبة اماما ثم الهبوط على الارض والذراعان عاليا يكرر العمل مع ملاحظة الاقلال من ارتفاع المراتب حتى تصبح فى مستوى الارض. انظر الشكل

طريقة السند:

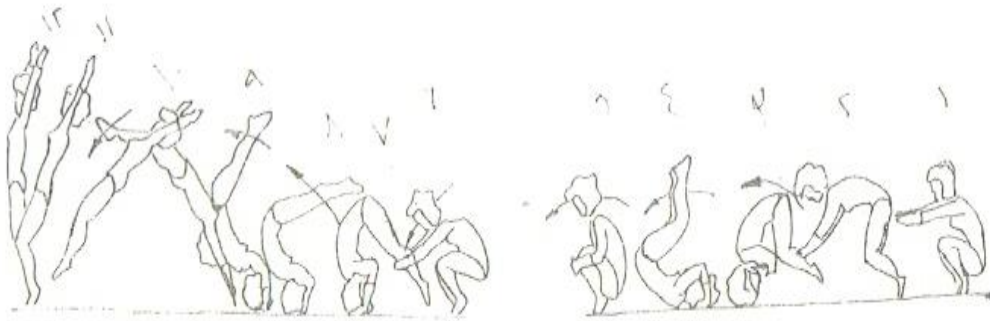
- ١- يقف زميلان على جانبي اللاعب المواجه بالجانب
- ٢- يضع كل من الساندين اليد القريبة من اللاعب على كتفه واليد الاخرى اعلي المقعدة.

٣- عند اداء الحركة يقوم الساندان برفع الزميل لمساعدته على اداء الحركة
طريقة السند باستخدام حزام السند:

- ١- يلبس اللاعب حزام السند فى وسطه
- ٢- يمسك زميلان طرفي حبل الحزام
- ٣- يؤدي اللاعب الحركة ويقوم بالزميلان بجذب الحبل لاعلي لمساعدته على اداء الحركة

قفزة الرأس من الدرجة الامامية:

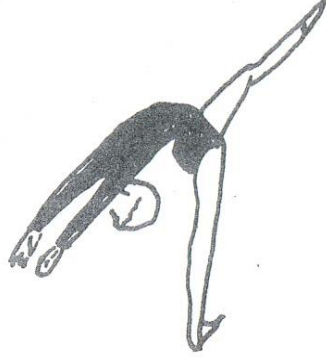
أداء قفزة الرأس يكون غالباً مسبقاً بحركة اخري كالدرجة الامامية او السير او الطيران.



شكل

طرق تعليم التكنيك:

- ان الدرجة الامامية هي حركة تحضيرية لقفزة الرأس ومن الصعوبة تعلم قفزة الرأس ما لم تكن اللاعبة قد اجادت اداء قفزة الرأس
- بعد الدرجة الامامية تقوم بمد الذراعين اماما ووضع الجبهة على البساط
- رسم خط خلف اللاعبة لوضع اليدين عليه



شكل

- تقوم المدربة بوضع اليدين خلف اللاعبة اثناء الاداء الحركي



شكل

- تمارين القوس - القبة شكل ومن وضع الاستلقاء وعلى الظهر او الجلوس

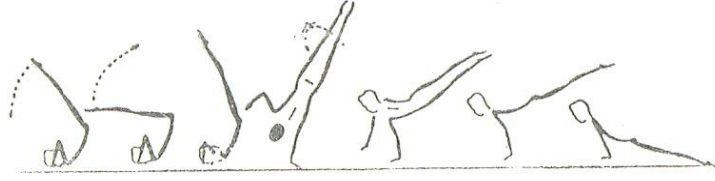


شكل

التقدم بالمهارة:

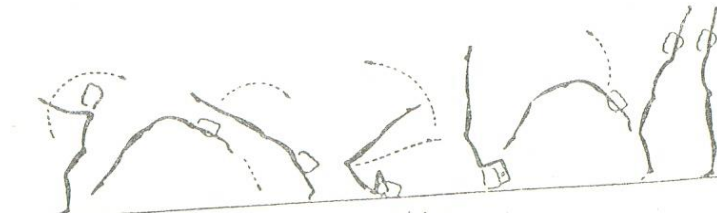
- من الملاحظ ان الشقلبة على الرأس تتشابه كثيرا بالشقلبة على الكتفين لذا لزم التنوية حيث ان ما يمكن لاحدهما قد ينطبق في تنفيذ الاخرى وفيما يلي بعض نماذج لتقدم المهارة

الشقبة على الرأس ثم تنفيذ نصف لفة ١٨٠° للوصول الى وضع الانبطاح المائل ولتنفيذ مثل هذه المهارة ينبغي ان يتم مد مفصلي الفخذين قبل الدفع بالذراعين وعن الدفع بالذراعين يتم فرملة الرجلين وبداية لفة الجزء السفلي من الجسم وهكذا تكون فرصة لتلويح الذراع الحرة وخروج اراس اماما لانجاز مهمة الوصول الى الوضع النهائي المطلوب



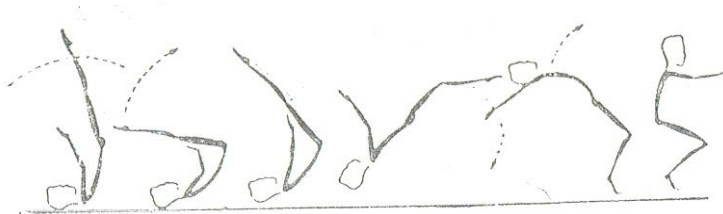
شكل

نصف شقبة خلفا ثم تنفيذ شقبة على الرأس



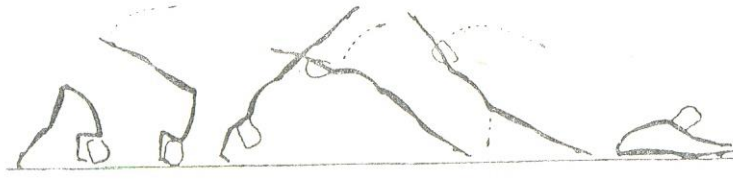
شكل

الشقبة على الرأس على الكتفين بدون استخدام اليدين



شكل

تنفيذ الشقبة على الرأس للوصول الى الجلوس الطويل (ضما او فتحا) ينبغي التاكيد عند استقبال القدمين الثاني السريع لمفصلي الفخذين (ثني الجذع على الرجلين حتى يمكن تقليل وامتصاص صدمة السقوط على المقعد)



شكل

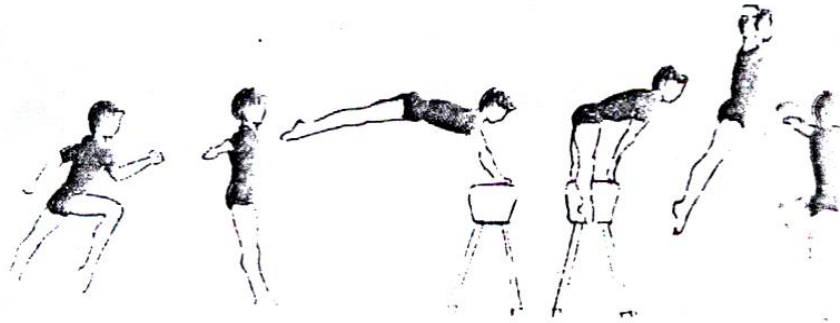
القفز فتحاً على حصان القفز

(١) النواحي الفنية:

أ/ القسم التحضيري يبدأ اللاعب الحركة بالوقوف على بعد لا يزيد عن ٢٠ متراً من لوحة النهوض، ويبدأ الجري على المشطين بخطوات منتظمة متزايدة في السرعة حتى يصل إلى أقصى سرعة في الخطوات الأخيرة التي تسبق النهوض.
ب/ القسم القيادي: عند وصول اللاعب إلى لوحة النهوض يبدأ النهوض والجسم للخلف قليلاً ويكون الدفع انفجارياً (بذل القوة في زمن قصير).
ج/ القسم الرئيسي: يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عالياً إذا كانت زاوية الهبوط على لوحة الهبوط كبيرة وزاوية الدفع صغيرة كما في الشكل ٦٥.

أما إذا كانت زاوية الهبوط على لوحة النهوض صغيرة فزاوية الدفع تكون الطيران

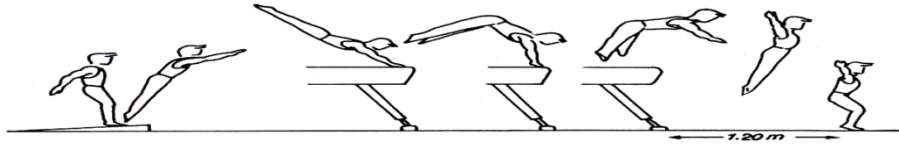
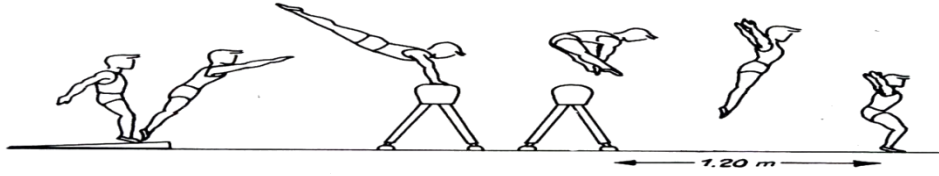
١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠



وفيه تارجح الرجلان خلفاً عالياً وهما مضمومتان وممدودتان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح الحصان وتتحرك الذراعان إلى الأمام للأعلى ويصنع الجسم خطاً مستقيماً مائلاً ويتجه النظر إلى سطح الارتكاز.

توضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان، ثم يدفع اللاعب الجهاز بقوة عندما يصل الحزام الكتفي المستوي العمودي فوق اليدين تفتح الرجلان وترفع الذراعان مائلتين عاليا للوصول الى مرحلة الطيران الثاني.

د/ القسم النهائي: يضم اللاعب الرجلين ويمد الجذع ويهبط على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً ووضع الذراعين جانبا ثم مد الركبتين وخفض الذراعين اسفل للوقوف مقاطعا خلفاً.



(٢) الخطوات التعليمية

- ١- القفز فتحا على المهر.
- ٢- القفز فتحا على المهر بزيادة بعد مسافة القفاز.
- ٣- القفز فتحا من فوق مهرين بالطول.
- ٤- مثل ٣ ولكن بزيادة مسافة القفاز.
- ٥- القفز على الحصان بالطول مع زيادة الارتفاع تدريجياً.

(٣) التدرج في التعليم (طريقة التدريس):

• الوثب على الارض وفتح الرجلين جانبا بالارتداد بين كل وثبة واخرى- ثم بدون ارتداد.

• (الارتكاز المواجه اماماً) فتح الرجلين والدفع باليدين لوضع الوقوف فتحا ثم وضع اليدين على الارض والرجوع للوضع الاصلي.

- كالسابق ولكن مع عدم ترك اليدين للارض وتكون الساقان مفودتين تماما والقدمان على خط واحد مع اليدين.
- اداء القفز فتحا على الصندوق المقسم
- اداء القفز على الحصان مع وضع حبل قبل الحصان على ارتفاع ٢٠سم لمساعدة اللاعبة على الطيران الاول.
- يرسم خط أمام الحصان على الارض - اداء القفز فتحا عن الحصان مع الهبوط على الخط المرسوم لتعليم اتساع مرحلة الطيران الثاني وقوة الدفع من اليدين.

- اداء القفز كاملة بمساعدة ثم بدون مساعدة
- (٤) الأخطاء الشائعة:

- أ- عدم انتظام الركض في الركضة التقريبية وتكون اما بطيئة او سريعة جدا.
 - ب- عدم النهوض في منطقة النهوض بالقفز.
 - ت- سرعة وضع اليدين على الحصان بعد ادفع مباشرة.
 - ث- ثني الذراعين اثناء الارتكاز.
 - ج- فتح الرجلين مبكرا.
 - ح- عدم وصول الجسم في مستوى اعلى من الافقي.
 - خ- الهبوط برجلين مفتوحتين لعدم وجود طيران ثان.
- (٥) اصلاح الأخطاء:

- أ- اصلاح الركضة التقريبية بتقنين الخطوات حتى القفاز.
- ب- جلوس على الاربع على اول الحصان - الدفع بالرجلين مع وضع اليدين اماما وفتح الرجلين ثم ضمهما قبل الهبوط.
- ت- القفز فتحا على الصندوق بالطول مع ابعاد القفز.

(٦) طريقة السند والمساعدة:

يقف السند في مواجهة الحصان مع وضع قد للامام والذراعان اماما لاستقبال اللاعب اثناء الطيران الثاني وامساكه من العضدين ونقل السند رجله الامامية الى الخلف.

- الاجهزة والادوات المساعدة:

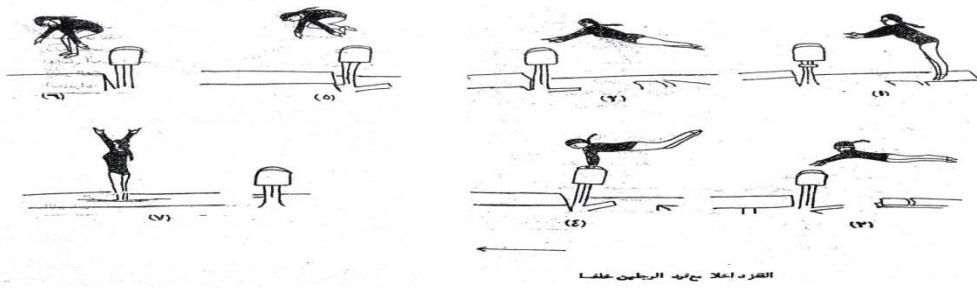
مراتب - صندوق قسم - حصان صغير - حصان قانوني - سلم قفز - حبل

العضلات العاملة عند اداء المهارة:

- مجموعة عضلات البطن والذراعين وقد سبق الاشارة اليها في مهارة الدرجة

الامامية في منتصف العارضة.

٢- القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا:



الخطوات الفنية للحركة:

الاقتراب السريع من خط مستقيم ثم الارتقاء، ثم يندفع الجسم طائراً في الهواء مع الاحتفاظ باستقامة الجسم والذراعين عاليا وعند وصول الكتفين قرب المستوى العمودي دفع القدمين اماما مع ثني الركبتين على الصدر ثم تندفع الذراعان الحصان بقوة للوصول الى الطيران الثاني، ثم مد مفصلي الفخذين والركبتين مع رفع الذراعين عاليا بجانب الراس على الارض.

الخطوات التعليمية:

- ١- التأكد من اتقان مهارة القفز اولا.
- ٢- اعطاء تمارين تقوية الذراعين والدفع.
- ٣- من وضع النبطاح المائل، مرجحة الرجلين عاليا خلفا للوصول بالرجلين للوضع الافقي.
- ٤- ادائها من الطيران من الصندوق للحصان نفس ما سبق مع محاولة الفرد خلفا.

٥- سند مرتبة على الحائط ووضع سلم القفز امامها الجري والارتقاء مع الطيران وفرد الجسم والذراعين تستندان على المرتبة والرجلين في وضع افقي مع السند بواسطة زميلتان.

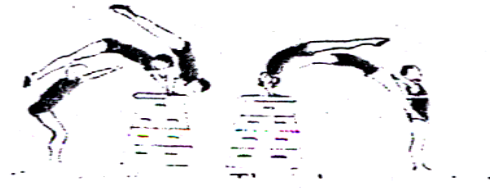
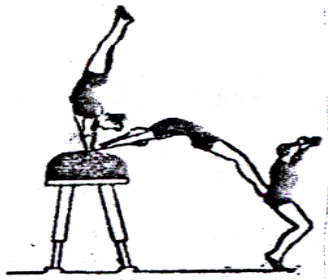
٦- يكرر ما سبق مع محاولة الوصول لوضع القرفصاء فوق الحصان بعد الفرد خلفا.

٧- يكرر ما سبق مع تعديده الحصان.

طريقة السند:

تقف الساندة خلف الحصان وعلى الجانب وتمسك اللاعبة من العضد لمساعدتها على الدفع باليدين.

٣ مهارة الشقلبة الامامية على اليدين على الحصان:



- أهم القدرات الخاصة:

السرعة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - التوازن الثابت - القوة المميزة بالسرعة للكتف - الدقة.

- الاعداد الخاص للمهارة:

- تمينات لتنمية السرعة:

١- الجري لمسافة م باقصى سرعة ويكرر عدة مرات.

٢- الجري في المكان مع تحريك الذراعين باستمرار.

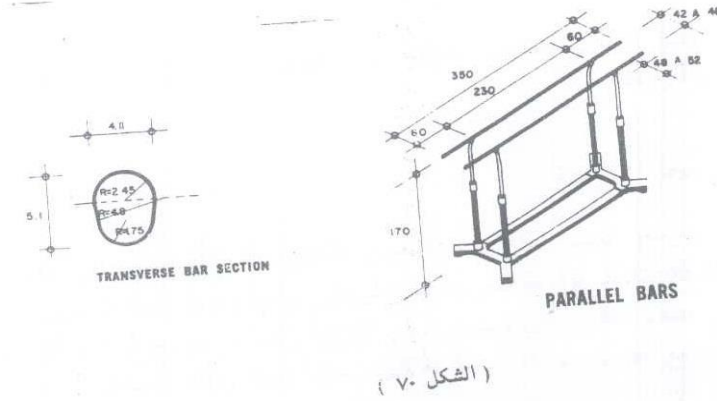
- تمينات لتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

١- الجلوس على اربع ودفع الارض بالرجلين لنقل ثقل الجسم على اليدين والجسم في حالة تكور مقلوب ويكرر.

- ٢- الارتقاء على سلم القفز والارتقاء عاليا والجسم مفرد تماما والنزول على
المرتبة الموضوعة أمام السلم ويكرر.
- **تمارين لتنمية التوازن الثابت:**
- ١- جلوس طويل رفع الرجلين عاليا عن الارض ومسكها باليدين ومحاولة
ضمهما على الصدر يكرر.
- ٢- عمل حركة الوقوف على اليدين على الارض يكرر.
- ٣- الوقوف رفع احدي الرجلين لاعلى وهي مفردة تماما والثبات.

جهاز المتوازي

يعد جهاز المتوازي من الاجهزة المحببة لدى اللاعبين وذلك لسرعة التقدم عليها ويتكون جهاز المتوازي كما فى (الشكل ٧٠) من :-



(الشكل ٧٠)

- ١- بارين من الخشب (العارضتين)
- ٢- ٤ قوام من الحديد كثبته فى القاعدة ومفرغة .
- ٣- حوامل من البارين مدرجة بالتساوى تدخل فى القوائم المتفرغة وذلك لرفع أو خفض البارين
- ٤- قاعدة مستطيلة من الحديد .
- ٥- يوجد داخل العارضة الخشبية قضيب من الحديد المطاوع ذو مرونة خاصة .

أما مقاييس الجهاز فيمكن تلخيصها بما يلى :

- ١- ارتفاع العارضتين عن الارض من ١٦٠سم الى ١٧٠سم.
- ٢- المسافة بين القائم الامامى والخلفى ٢٣٠سم .

٣- امسافة بين البارين (العارضتين) من الداخل من ٤٢سم الى ٤٨سم.

٤- المسافة بين طرفى العمودين الملاصقين للبارين من ٤٨سم الى ٥٠سم .

٥- المسافة بين اسفل البار و القائم المفرغ ٦٥سم .

٦- ارتفاع القاعدة الارضية عن الارض ١٠سم.

٧- طول البار (العارضة) ٣٥٠سم.

٨- للبار البيضاوى المقطع مساحة قدرها ٤١ : ٥١ ملم .

تركيب التمرين على المتوازى : (١)

١- التمرين على جهاز المتوازى يجب ان يتضمن الارجحات اللفات (الطيران مع ترك البارين)والثبات القوة ويجب ان تكون الارجحات واللفات هى السائدة .

٢- فى البطولة الاولى (البطولة الفرقية) يجب ان يؤدى اللاعب احدى الحركات من الصعوبة

(ب ، ج) تحت تحت او فوق العارضتين مع ترك القبضتين معاً والامساك مرة ثانية

٣- أما فى البطولة الثانية (الفردى العام) و البطولة الثالثة (فردى الاجهزة) فعلى اللاعب ان يؤدى حركات من الصعوبة (ب ، ج) تحت او فوق العارضتين مع ترك القبضتين و الامساك مرة ثانية .

٤ - يجب ألا يكون فى التمرين اكثر من ثلاث وقفات .

٥ - فى البطولة الاولى يجب اداء جزء الصعوبة (ج) بالارحة ، وفى
البطولة الثانية كذلك يجب اداء جزء الصعوبة (ج) بالارحة ، اما فى البطولة
الثالثة فيجب اداء جزئى الصعوبة (ب ، ج) بالارحة .

٦-تحدد توقيت أجزاء الثبات (الوقوف على اليدين - الارتكاز الافقى والزوية)
بثانيتين فاذا لم يتم الثبات وفقاً للوقت المطلوب يخصم (٠.٢) من الدرجة

المبحث الاول

الارحة من الارتكاز على اليدين

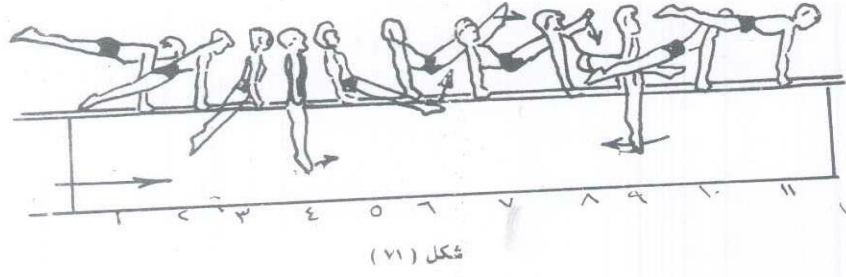
يجب على اللاعب ان يؤرجح الجسم انسيابياً وأن يحتفظ بالتوازن الديناميكي اثناء
الارحة

(لأن نقطة الارتكاز تقع منخفضة عن مركز ثقل الجسم)

فمن وضع الوقوف المتقاطع داخلياً ثب اللاغب على المتواز للارتكاز على اليدين
والارحة :-

(١)- الارحة الامامية

وفيه يتأرجح الحسم بكاملة من مفصل الكتفين الى الامام مع ثنى مفصل الورك
قليلاً للاحتفاظ بزوية منفرجة بين الرجلين والجذع وارحة الرجلين عالياً حتى يصل
مشط القدمين الى مستوى الرأس تقريباً كما هو موضح فى (الشكل ٧١ من ١ - ٦
(مع حدوث حركة نسبية للأكتاف خلفاً قليلاً وذلك للحفاظ على توازن الجسم



(٢)- الأرجحة الخلفية

وفيها يؤرجح الجسم الأسفل مع مد مفصلي الورك وعند الوصول الى الوضع الرأسي (عند النقطة العميقة) الى يكون الجسم ممدودا تماما وبعد ذلك يقود الظهر الحركة مع عدم دفع الرأس الى الخلف وحدث حركة نسبية للاكتاف الى الامام للحفاظ على توازن الجسم

انظر (الشكل ٧١ من ٧ الى ١١)

ويمكن تلخيص الأرجحة بما يأتي :-

أ / يتحرك جميع اجزاء الجسم عند الأرجحة الى الامام او الى الخلف من مفصلي الكتفين حتى القدمين مع تجنب تحريك الجذع تحريكاً مبالغاً فيه الى الامام او الى الخلف .

ب / يتحرك الجذع بحرية بين الذراعين وعدم نقل الكتفين اماماً او خلفاً كثيراً .

ج / تجنب الحركات الضرورية للرأس اذ أن من الصعب مع مثل هذه الحركات تحديد الاتجاه والاحتفاظ بالتوازن .

الخطوات التعليمية للأرجحة

(١)- اتخاذ وضع ارتكاز صحيح

(٢)- امسك نهايتى عارضتين المتوازى المنخفضة والقفز للارتكاز و الارجة الى

الامام وارجحة عالية للخلف والقفز تسفل فى نهايتها

(٣)- مثل (٢) ولكن من الارتكاز منتصف المتوازى

(٤)- تنفيذ الارجة الامامية والخلفية عدة مرات من الارتكاز المتقاطع داخلاً

(٥)- اثنا المرجة الامامية يكون فتح الرجلين فوق مستوى المتوازى

الاطاء الشائعة

(١)-ثنى الذراعين

(٢)- أداء الارجة من مفصلى الورك ولس من الكتف

(٣)- تقود الرجلين الحركة فى الارجة الخلفية وليس الظهر

(٤)- حنى الراس الى الامام

(٥)- سقوط حزام الكتف الى اسفل او الى الجانب

(٦)- عدم اداء الحركة انسيابياً

اصلاح الاخطاء

يقف اللاعب ممسكاً نهايتى البارين يقفز لدخول رجل من فوق احد البارين للارتكاز

ثم أرجحة الرجلين الى الخلفوالى الامام

(٢)- يقف المساعد على جانب المتوازى للمساعدة فى تحريك الكتفين اماماً وخلفاً

طريقة الاسناد والمساعدة

يقف المسند بجانب المتوازي مع امسك ذراع اللاعب بيد عند العضد والآخرى عند

الساعد (الشكل ٧٢)



المبحث الثاني

الارحة من الارتكاز على الذراعين (الابطين)

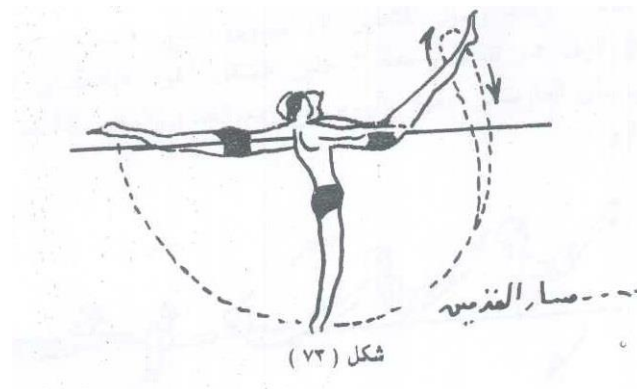
١ - النواحي الفنية

أ / القسم الحضيري

يثب اللاعب للارتكاز على اعلى الذراعين (بالقرب من الابطين) والذراعين شبة
ممدودتين مع الضغط بهما على البارين لمنع سقوط الجسم الى الاسفل ورفع الكتفين
مع بقاء الجسم مرتخياً وممدوداً .

ب / القسم الرئيسي

تورجح الرجلان أماماً وخلفاً كما في الارحة على اليدين لاحظ (الشكل ٧٣)



ج / القسم النهائي

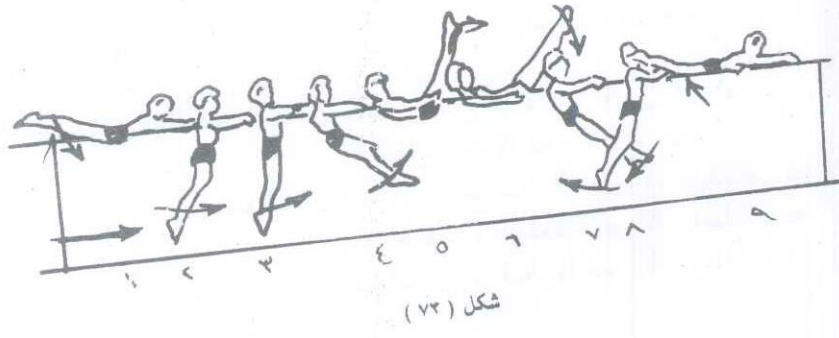
تؤرجح الرجلان أماماً وخلفاً مرة أخرى أو يثب اللاعب الى الخلف للوقوف ويلاحظ في هذه الارحة ما يأتي :-

١- تستخدم قوة الذراعين وعضلات حزام الكتف بفاعلية للأرحة

٢- ان مركز الثقل يكون في مستوى اقل من الذراعين بعكس الارحة على اليدين

٣- مدى الارحة اقل منها في الارحة من الارتكاز على اليدين

٤- قد يحدث تقوس في الظهر اثناء الارحة جلفاً



(٢)- الخطوات التعليمية

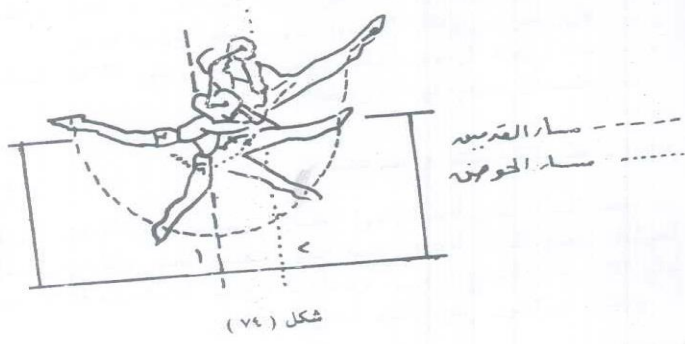
(أ)- اتقان الارحة من الارتكاز على اليدين

ب / اتخاذ وضع التعلق على الذراعين

ج / القفز للارتكاز على العضدين والارحة اماماً و خلفاً ثم القفز الى الاسفل في

نهاية الارحة الخلفية

د / اداء الارجحة عدة مرات من الارتكاز على العضدين مع مد الجسم فى الوضع
الراسى تحت العارضتين وعدم حنى الراس على الصدر



هـ / الارجحة مع الضغط قليلاً بالعضدين على العارضتين فى نهاية الارجحة
الامامية

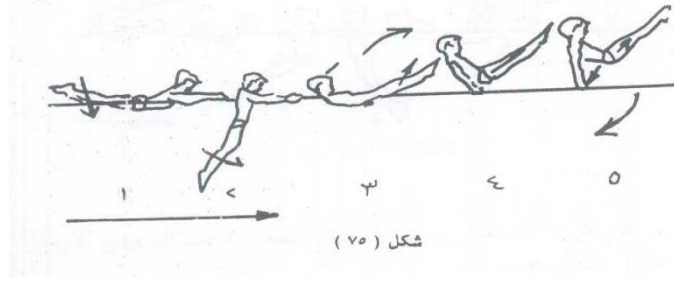
المبحث الثالث

الطلوع من الارجحة الامامية

(١)-النواحي الفنية :-

أ / القسم الحضيرى : من الوقوف المقاطع المواجهة خارجاً يأخذ اللاعب بعض
الخطوات للاقترب . ثم يقفز مع الميل الى الامام الى الارتكاز الجيد على الذراعين مع
بقاء مفصلي الفخذين ممدودتين خلفاً لاحظ (الشكل ٧٤ - ١)

ب / القسم الرئيسى : عند وصول الرجلين الى الوضع الراسى كما فى الرقم ٢ من
الشكل يثنى اللاعب مفصلي الفخذين وبهذا تزداد سرعة مسار الرجلين فتؤرجح اماماً
عالياً وعند وصول المشطين الى المستوى الافقى (مستوى العارضتين تقريبا كما
فى الرقم ٣) ، تقف ارجحة الرجلين فتنقل القوة الدافعة الى الجذع ويضغط اللاعب
على العارضتين بقوة باليدين مع رفع الجذع والدفع بالكتفين عالياً كما فى الرقم ٤-٥



ج / القسم النهائي :يصل اللاعب الى وضع الارتكاز على اليدين . (والشكل ١٨٤

أ) يبين مسار القدمين والحوض في هذه الحركة

(٢)- الخطوات التعليمية :-

أ / اعادة الارجحة من الارتكاز على العضدين مع الضغط قليلاً بالعضدين في نهاية

كل من الارجحة الامامية و الخلفية

ب / الطلوع بالارجحة الامامية للجلوس فتحا على العارضتين

ج / الطلوع بالارجحة الامامية بالمساعدة

د / الطلوع بالارجحة الامامية بدون مساعدة

(٣)الاشياء الشائعة :-

أ / الارجحة الامامية ضعيفة

ب / ايقاف الرجلين قبل انتهاء الارجحة عالياً

ج / عدم الدفع على العارضتين

د / الطلوع بذراعين مثنيتين

(٤)- تصحيح الاشياء :-

أ / يقف اللاعب على جزء من اجزاء الصندوق أو القافز ويقفز اماماً للارتكاز على

الذراعين وذلك للحصول على أرجحة امامية قوية

ب / عند ارجحة الرجلين اماماً يثبت المساعد رجلى اللاعب لتعليمة النقطة التي يجب ان يوقف فيها الارجلة

(٥) - طريقة السند والمساعدة :-

يقف الساند على احد جانبي الجهاز وعندما يبدأ اللاعب الارجلة اماماً لاداء الحركة ، يضع الساند احدى يديه اسفل منطقة الظهر والاخرى اسفل الفخذ وذلك لدفع اللاعب من الجذع لاعلى ، ومساعدة الرجلين للاستمرار فى الارجلة لاعلى ويجب أن تكون يدي المسند اسفل العارضتين

المبحث الرابع

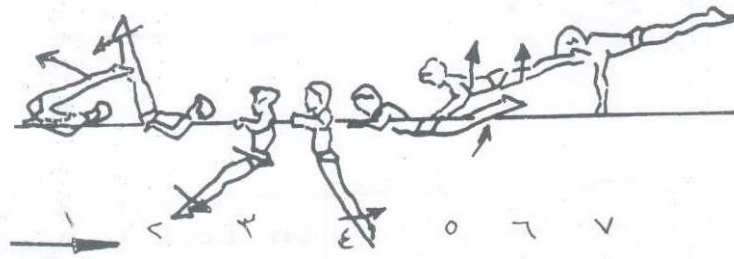
الطلوع بالمرجة الخلفية للارتكاز

(١) - النواحي الفنية

أ / القسم التحضيرى :- يقفز اللاعب لاتخاذ وضع الكب كما هو فى (الشكل ٧٦ رقم ١) ثم يبدأ بمد مفصلى الوركين وارجحة الرجلين اماماً اسفل وسحب الكتفين قريباً من اليدين

(الشكل ٦٧ - ٢ - ٣)

ب / القسم الرئيسى : باستمرار أرجحة الرجلين الى الاسفل و الخلف كمرحلة قيادية ، وعندما تصل الرجلان خلفاً الى مستوى العارضتين تقريباً (الشكل ٧٦ - ٥) ، خلفاً ثم الضغط على العارضتين الى الاسفل و البدء بمد الذراعين (الشكل ٧٦ - ٦)



ج / القسم النهائى : الاستمرار فم مد الذراعين ليصل اللاعب الى وضع الارتكاز خلفاً

(الشكل ٧٦-٧)

(٢)- الخطوات التعليمية

أ / من الارتكاز على العضدين ، الارجحة اماماً لوضع الكعب بثنى من مفصل الوركين وارجحة الرجلين خلفاً وتقريب الحزام الكتفى لليدين

ب / مثل (أ) مع دفع العضدين للعارضتين بقوة من الارجحة الخلفية

ج / أداء الحركة بالمساعدة ثم بدون مساعدة

(٣)- الاخطاء الشائعة

أ / الارجحة الخلفية الضعيفة

ب / عدم تقريب الكتفين لليدين

ج / عدم مد مفصلى الوركين تماماً بعد المرور بالرجلين على المسو الرأسى

د / الارتكاز بذراعين مثنيتين

هـ / ثنى الراس على العضد

(٤)- اصلاح الاخطاء

أ / من الارتكاز يثنى اللاعب الذراعين أثناء الأرجحة بالرجلين خلفاً اماماً ، ثم يقوم اللاعب بمد الذراعين اثناء ارجحة الرجلين الى الخف

ب / من الارتكاز على العضدين وفي نهاية الأرجحة الخلفية يضغط غلى العضدين بقوة على العارضتين ويقفز الى الرض

(٥)- طريقة السند والمساعدة

يقف السند على جانب الجهاز ومساعدة اللاعب بدفعة من الفخذ عند نهاية

الأرجحة الخلفي

المبحث الخامس

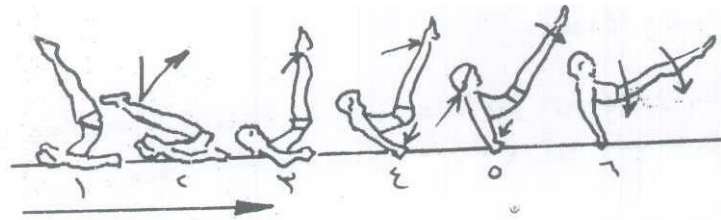
كب العضدين

(١)- النواحي الفنية

أ / القسم التحضيرى : يثب اللاعب للارتكاز على العضدين ، والذراعان نندوتين تقريباً ، ثم يؤرجح الجسم اماماً لأخذ وضع الكب (احداث زاوية بين الرجلين و الجذع) كما فى

(الشكل ٧٧- ٢ او ١) بحيث يكون النظر الى المشطين ويكون مركز الثقل فوق

قاعدة الارتكاز



٧٧

ب / القسم الرئيسى : من وضع الكب تخطف الرجلين الى الامام والاعلى بزواوية قدرها ٤٥° ثم توقف حركتها وذلك لتحويل طاقة الكامنة الى الجذع لرفعه الى الاعلى وخاصة الكتفين بالاشتراك مع دفع العارضتين باليدين كما هو مسلسل فى (الشكل ٧٧-٣ و٤ و٥)

ج / القسم النهائى : يصل الجسم الى وضع الارتكاز على اليدين بالذراعين ممدودتين تماما (الشكل ٧٧-٦)

(٢)- الخطوات التعليمية

- أ / الارتكاز على الذراعين (الابطين) و الارجحة اماما الى وضع الكب
ب / من وضع الكب على الارض يمسك المساعدان يدي اللاعب ومساعدته بسحبة الى الاعلى اثناء اداء حركة الكب للوقوف على القدمين
ج / على متوازى منخفض تؤدى حركة الكب والجلوس فتحاً على العارضتين
د / أداء الحركة على متوازى عالى والعارضتان بمستوى مائل
هـ / أداء الحركة على المتوازى العالى بالمساعدة ثم بدونها

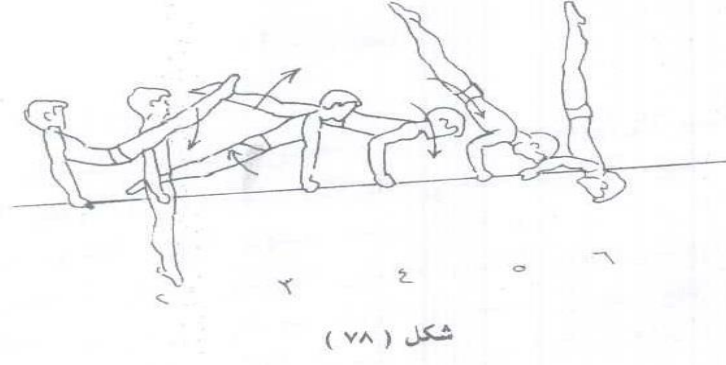
المبحث السادس

الوقوف على الكتفين من المرجحة

(١)- النواحي الفنية

- أ / القسم التحضيرى :من وضع الارتكاز على اليدين يمرجح اللاعب الرجلين اماما فخلفاً (الشكل ٨٧- ١ و٢ و٣ و٤)

ب / القسم الرئيسى : بعد ان تتجاوز الرجلان المستو الافقى خلفاً بقليل يثنى اللاعب مفصلي المرفقين ثم فتحهما للخارج مع وضع العضدين على العارضتين وقريباً جداً من اليدين لتصبح اليدين و الكتفين قاعدة ارتكاز (الشكل ٧٨ - ٦ و ٧ و ٨)



ج / القسم النهائى : يستمر الجسم فى المرجحة حتى يصل الى وضع الوقوف على الكتفين

(الشكل ٧٨ - ٦) مع الضغط على العارضتين المتوازى لاستمرار رفع الكتفين لأعلى والحفاظ على توازن الجسم وعدم سحب الرأس على الصدر

(٢)- الخطوات التعليمية

أ / الارجحة الامامية مع ثنى ومد الذراعين

ب / مثل (أ) ولكن مد الذراعين والقفز اماما للارتكاز

ج / أداء الحركة بعد ذلك بالمساعدة ثم بدونها

(٣)- الاخطاء الشائعة

أ / بدون دوران قبل وصول الرجلين الى مستو اعلى من العارضتين

ب / الدوران قبل مد الذراعين

ج / دع العارضتين باليدين معاً وليس بالواحدة تلو الاخرى

د / عدم مد مفصلي الركبتين عند اللف

(٤)- اصلاح الاخطاء

أ / على المتوازي المنخفض يقوم الساندان برفع حسم اللاعب الى الامام والاعلى مع

مساعدته فى اداء نصف دورة وهذا يساعد اللاعب على توقيت الدوران

(٥)- طريقة السند والمساعدة

يقف المسند على جهاز على جانبي المتوازي (الجهة التى سيتم الدوران

ناحيتها) ويضع احدى يديه اسفل الفخذين والاخرى فى الوسط بعد اداء نصف الدورة

لمساعدة اللاعب على الاحتفاظ باتجاه الرجلين

ملاحظة : بعد ذلك يمكن اللاعب ان يؤدى نصف دورة من الارتكاز الى

الارتكاز

المبحث الثامن

الدرجة الخلفية للارتكاز على العضدين

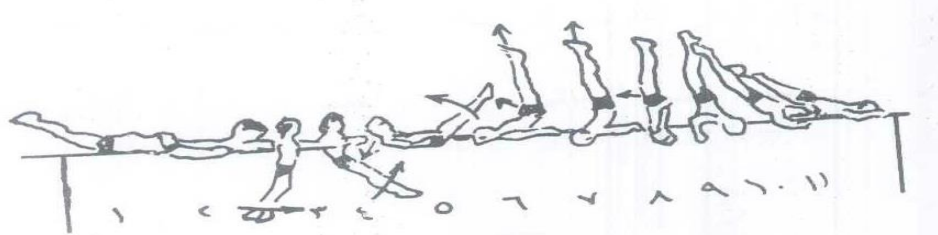
(١)- النواحي الفنية

أ / القسم التحضيرى : من وضع الوقوف على الكتفين يؤرجح اللاعب الرجلين خلفاً

فاسفل مع مد المرفقين ودفع الكتفين الى الخلف وذلك ليبعد مركز ثقله ن محور

الدوران (الشكل ٨٠ - ١ و ٢) ليحصل على ارجحة قوية وسريعة الى الأسفل والأمام

مع بقاء الجسم ممدوداً بقدر الامكان وأن يكون ممسكاً بالعارضة بقوة



شكل (٨٠)

ب / القسم الرئيسي : بعد ان تتخطى القدمان المستوى الرأسى أسفل البارين يثنى اللاعب مفصلى الوركين للوصول الى وضع الكب تقريباً (الشكل ٨٠-٣ و٤ و٥) وبعد وصول الجزء العلوى من الجسم الى مستو العارضتين يمد اللاعب مفصلى الوركين ويدفع الرجلين الى الاعلى وبسرعة مع دفع حوض الجسم الى الامام مع ثنى الرأس الى الخلف (الشكل ٨٠-٦ و٧ و٨ و٩) مع ترك اليدين العارضتين ومدهما جانباً لمساعد الجسم على أداء الدرجة الى الخلف

ج / القسم النهائى :تسبق اليدين الحركة وتمسك العارضتين للوصول الى وضع الوقوف على الكتفين مرة اخرى (الشكل ٨٠-٩ و١٠)

(٢)- الخطوات التعليمية

أ / الارتكاز على العضدين واتخاذ وضع الكب ثم خطف الرجلين الى الاعلى بمد مفصلى الوركين مع استمرار امسك العارضتين

ب / مثل (أ) ولكن باكمال الدرجة الخلفية على المتوازى بالمساعدة مع وضع بساط فوق العارضتين عند نهاية المتوازى

ج / مثل (ب) على أن تسبق اليدين وتمسك العارضتين قبل ان يصل الجسم الى المستوى الافقى على البساط

د / ابعاد البساط واداء الحركة بالمساعدة ثم بدونها

(٣)- الاخطاء الشائعة

أ / مد مفصلى الوركين قبل أن يصل أعلى الجسم الى المستوى الافقى مع العارضتين مما يسبب سقوط الجسم اماماً مرة اخرى

ب / عدم حنى الراس خلفاً

ج / التأخر فى ترك العارضتين باليدين ونقلهما للمسك خلفاً

د / عدم مد الذراعين الى الجانب

(٤) - اصلاح الاخطاء

أ / يؤدي اللاعب الدرجة خلفاً مع وقوف المسند على الصندوق بجانب المتوازي وذلك لامسك رجلى اللاعب وتثبيتته قليلاً في وضع الوقوف على الكتفين

ب / متوازي منخفض يتخذ اللاعب وضع الارتكاز فعمل الكب ثم يخطف الرجلين الى الاعلى مع نقل اليدين بسرعة للامسك خلفاً للوصول الى وضع الوقوف على الكتفين

(٥) - طرق السند والمساعدة

يقف المسند بجوار اللاعب ويسنده من اسفل باحدى اليدين ويضع اليد الاخرى تحت الكتف وذلك لمنع سقوطه الى الامام مرة اخرى

المبحث التاسع

الدرجة الامامية من الجلوس فتحاً الى الجلوس فتحاً

(١) - النواحي الفنية

أ / القسم التحضيرى : من وضع الجلوس فتحاص الى المتوازي (الشكل ٨١-١)

يمسك اللاعب العارضتين باليدين قريباً من امام الفخذين

ب / القسم الرئيسى : يثنى اللاعب الرأس بقوة على الصدر ويحنى الجذع اماماً

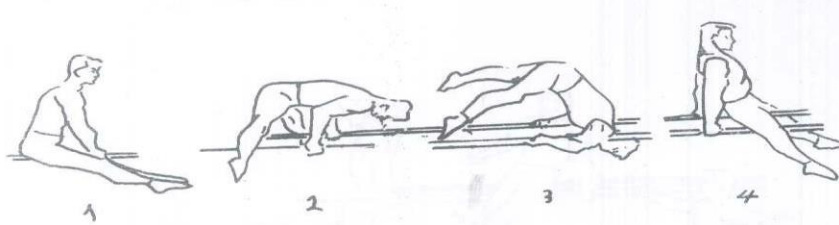
لوضع العضدين على العارضتين وفتح المرفقين للخارج وفي نفس الوقت يرفع

الحوض الى اعلى لاكمال الدرجة الامامية مع بقاء الرجلين مفتوحتين وممدوتين

وترك اليدين العارضتين ثم يمسك العارضة مرة اخرى خلف الفخذين (الشكل ٨١)

ج القسم النهائى : يتدحرج الجسم بانسياب الى الجلوس فتحاً امام اليدين مع مد

الذرعين



(٢) الخطوات التعليمية

أ / اتقان الدرجة الامامية على الارض

ب / المتوازي المنخفض ، الوقوف المتقاطع الخارجى ، الدرجة الامامية للجلوس
فتحا

ج / المتوازي العالى ، مع وضع صندوق اسفل العارضتين وفوقه فراش من مستوى

اقل من العارضتين قليلاً ثم اداء الحركة من الجلوس فتحاً

د/ تقليل ارتفاع الصندوق واداء الحركة

هـ / أداء الحركة دون ملامسة الفراش

(٣) - الاخطاء الشائعة

أ/ عدم حنى الرأس على الصدر

ب / وضع الكتفين بعيداً عن الذراعين

ج / عدم فتح المرفقين للخارج مما قد يؤدي الى سقوط مستوى الجسم بين العارضتين

(٤) - اصلاح الاخطاء

أ / متوازي منخفض ، من الوقوف المقاطع خارجاً ، امسك العارضتين وحنى الجذع

اماماً اسفل مع فتح المرفقين الى الخارج على العارضتين

ب / أداء نفس الحركة من الجلوس فتحا مقاطعاً على المتوازي العالى

(٥) - طريقة السند والمساعدة

يقف المساعد على احدى جانبي اللاعب مع وضع احدى اليدين تحت الظهر

والاخرى للمساعدة فى فتح المرفقين الى الخارج

المبحث العاشر

نهاية الحركات (الهبوط)

(أ) - من الارجحة الامامية

(أ) الهبوط بالتلويح الخلفى الجانبي

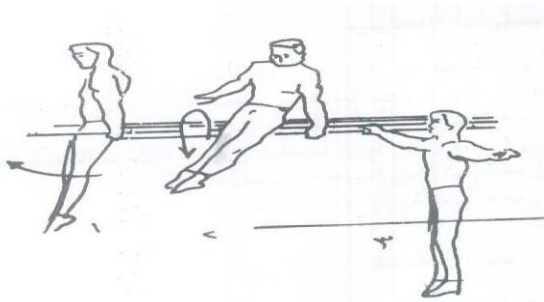
١- النواحي الفنية

أ / القسم التحضيرى : من وضع الارتكاز يورجح اللاعب الرجلين الى الامام حتى يصل المشطان الى مستوى الكتفين تقريبا

ب / القسم الرئيسى : يدفع اللاعب العارضه باليد اليمنى ويرتكز الجسم على اليد اليسرى وينقل اللاعب الرجلين خارج العارضتين مع احلال اليد اليمنى مكان اليد اليسرى كما فى

(الشكل ٨٢-٢)

ج / القسم النهائى : مد مفصلى الوركين للهبوط جانبا مقاطعا جهة اليسار (الشكل ٨٢-٣)



٢- الخطوات التعليمية

أ / الجلوس على احدى العارضتين ، ارجحة الرجلين اماما عاليا للجلوس على العارضه الاخرى

ب / مثل (أ) ولكن للهبوط المقاطع جانب العارضه

ج / تؤدى الحركه من الارجه

٣- الاخطاء الشائعة

أ / عدم الدفع باليد البعيده

ب / عدم ارجحة الرجلين اعلى من مستوى الكتف

ج / عدم نقل ثقل الجسم على يد الارتكاز

د / ثنى زراع الارتكاز

٤- اصلاح الاخطاء

من وضع الارتكاز ارجحة الرجلين اماما عاليا للجلوس جانبا على احدى

العارضتين ونقل اليد البعيده على نفس العارضه

٥- طريقة السند والمساعده :

يقف المسند خلف اتجاه الهبوط على جانب الجهاز ويستقبل ظهر اللاعب لتسبيته مكانه عند الوقوف .

(ب) الأرجحة الامامية للهبوط مع نصف استدارة (لفة)

١- النواحي الفنية

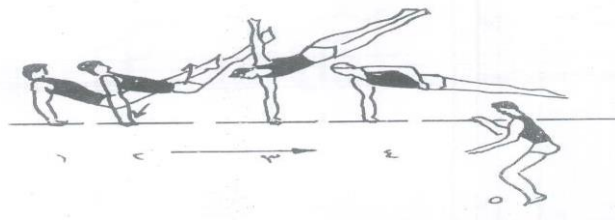
أ / القسم التحضيري :من وضع الارتكاز تؤرجح الرجلان اماماً وبعد مرورها على المستوى الرأسى يثنى اللاعب مفصل الوركين قليلاً مع ارجحة الجسم اماماً عالياً بقوة

(الشكل ٨٣ أوب) ثم ينقل اللاعب ثقل الجسم على الذراع اليمنى

ب / القسم الرئيسى : وقبل وصول الرجلين الى النقطة الميتة (نقطة السكون) اماماً يمد اللاعب مفصلي الوركين مع عمل نصف دورة وفي هذا الوضع يدفع اللاعب العارضة باليد اليسرى ويلف الرأس فى اتجاه الحركة (الشكل ٨٣ جـ)

ج / القسم النهائى : يتحرك الجسم الى الاسفل بعد انتهاء النصف لفة ويهبط

اللاعب للوقوف مقاطعاً مع ثنى الركبتين (الشكل ٨٣ - ٤و٣)



٢- الخطوات التعليمية

أ / ارجحة جيدة من الارتكاز على اليدين

ب / الجلوس على احدى العارضتين القفز الى الاسفل مع ١/٤ استدارة للهبوط

الظهر مواجهة الجهاز

ج / مثل (ب) وكن مع ١/٢ استدارة وبواجهة اللاعب الاتجاه العكسى للكلوس

د/ الارجحة اماماً مع الهبوط ٤/١ استدارة

هـ / الارجحة اماماً مع الهبوط ٢/١ استدارة

٣- الاخطاء الشائعة

أ / عدم رفع الرجلين عالياً الى مستوى الرأس تقريباً

ب / عدم مد مفصلي الوركين عند اللف

ج / الهبوط بعيداً عن يد الارتكاز (سواء اماماً أو خلفاً)

٤- اصلاح الاخطاء

أ / اتقان الارجحة الامامية

ب / أداء الحركة مع ٤/١ لفة

ج / أداء الحركة مع ٢/١ لفة على عارضة توازن أو حسان قفز منخفض

٥- طريقة السند والمساعدة

يقف امسند بجوار الجهاز ويمسك عضد اللاعب باحدى اليدين وباليدي الاخرى عند

الظهر لمساعدة حركة الحسم الى اعلى اثناء الارجحة اماماً واللف

ملاحظه :

(١)- يمكن أداء الحركة واهبوط جهة اليسار

(٢)- يجب على اللاعب التدريب على الهبوط فى الجهة اليمنى والجهة

اليسرى

(٢)- من الارجحة الخلفية

(أ)- الارجحة الخلفية للهبوط : (جهة اليمين)

١- النواحي الفنية

أ / القسم التحضيرى :يؤرج اللاعب الرجلين للخلف عالياً بعد اداء الارجحة اماماً

(الشكل ٨٤ - ١ و ٢)

ب / القسم الرئيسى :وعند وصول الرجلين أعلى من مستو العارضتين وهما فى

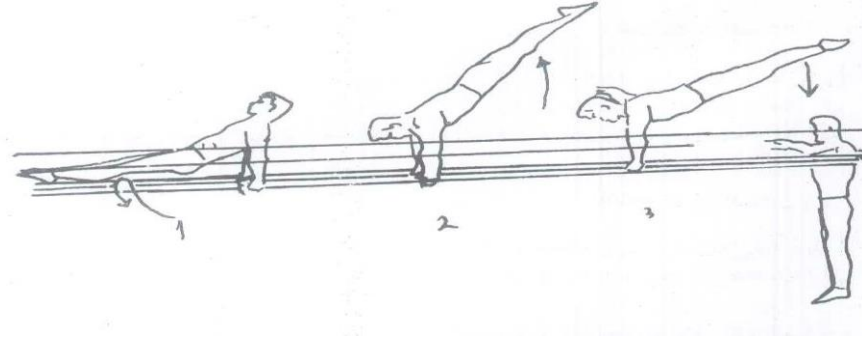
طريقهما الى الاعلى يدفع اللاعب العارضة باليد اليسرى ويمسك بها العارضة

الاخرى امام اليد اليمنى مع نقل ثقل الجسم على اليد اليسرى (الشكل ٨٤ - ٣) ثم

تترك بعد ذلك اليد اليسرى العارضة وترفع الذراع جانباً

ج / القسم النهائى : تؤرجح الرجلان الى الاسفل الى وضع الوقوف المقاطع جانب

اليمين خارجاً (الشكل ٨٤ - ٤)



٢- الخطوات التعليمية

أ / اتقان الارجحة على الارتكاز على اليدين

ب / اداء الحركة على متوازي منخفض

ج / أداء الحركة على المتوازي بالمساعدة يقف المساعد بالجانب ويدفع الجسم خارج المتوازي اثناء الهبوط ثم اداء الحركة بدون مساعدة

٣- الاخطاء الشائعة

أ / عدم رفع الرجلين عالياً خلفاً

ب / عدم نقل الجسم على اليد اليمنى

ج / التأخر فى نقل ايد اليمنى امام اليسرى

٤- اصلاح الاخطاء

أ / أداء الحركة على متوازي منخفض

ب / أدار الحركة على نهاية المتوازي

٥- طريقة السند والمساعدة

يقف المسند على جانب الجهاز مواحها اللاعب ومستعد لأستقباله من الصدر

(ب)- الارجحة الخلفية للهبوط مع نصف دورة (جهة اليمنى)

١- النواحي الفنية

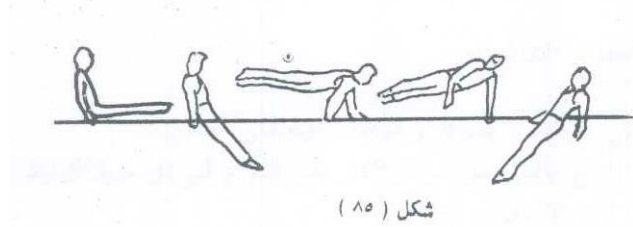
أ / القسم التحضيرى :أرجحة الرجلين خلفا عالياً

ب / القسم الرئيسى : بعد وصول الرجلين الى مستوى العارضتين وفى طريقهما الى

اعلى يدفع اللاعب العارضة باليد اليسرى ويضعها اماما اليد اليمنى مع نقل ثقل

الجسم على اليد اليسرى واستدارة الجسم حول المحور الطولى له يمينا (الشكل ٨٥)

مع ترك اليد اليمنى العارضة مرة اخرى بعد لف الجسم وتترك اليد اليسرى العارضة
ثم امسك البار باليد اليمنى



ج / القسم النهائى : يهبط اللاعب لأخذ وضع الوقوف المقاطع جانب اليمين خارجاً
(الشكل ٨٥)

٢- الخطوات التعليمية

أ / أداء الحركة مع ٤/١ دورة

ب / ثم أداء الحركة مع ٢/١ دورة

٣- الاخطاء الشائعة

أ / الارجحة خلفا غير كافية

ب / البطء فى تغير القبضة والدوران

ج / أداء الدوران و الرجلين فى طريقهما الى الاسفل مما يؤدى الى عدم اكمال اللف

٤- اصلاح الاخطاء

أ / اداء الحركة على متوازي منخفض

ب / اداء الحركة على نهاية المتوازي

٥- طريقة السند والمساعدة

يقف المسند بجانب الجهاز ويقوم باسناد اللاعب من الظهر بعد اداء نصف استدارة

(ج)- الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة جهة اليسار

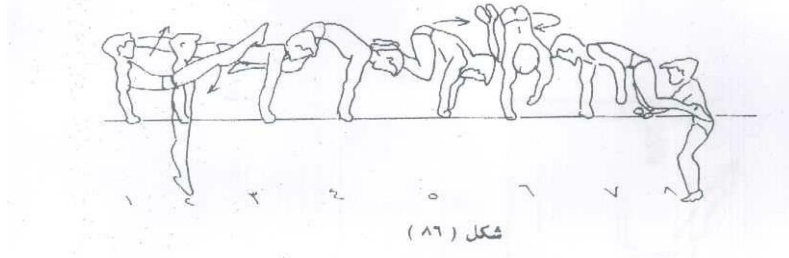
١- النواحي الفنية

أ / القسم التحضيرى: من الارتكاز على اليدين يؤرجح اللاعب الرجلين اماما ثم خلفا

عالياً (الشكل ٨٦ - ١ و ٢ و ٣)

ب/ القسم الرئيسى : يثنى اللاعب الركبتين على الصدر مع رفع الحوض خلفاً عالياً وفى نفس الوقت يدفع باليد اليمنى العارضة ، يلف الداس ، فى اتحتة الحركة يساراً مع

٢/١ استدارة



ج/ القسم النهائى :

بعد المرور على العارضتين يمد اللاعب الركبتين مفصلى الوركين لينتهى الى وضع

الوقوف المقاطع جانب اليسار والركبتان مثنيتان (الشكل ٨٧ - ٨٧ و ٨٧)

٢- الخطوات التعليمية

أ / (الانبطاح المائل) التلويح بالرجلين جانباً للوصول للوصول الى وضع الجلوس الطويل

ب / من الارتكاز المقاطع على نهاية المتوازي الارجحة خلفاً وتمرير الرجلين فوق احدى العارضتين

ج / مثل (ب) للمرور فوق العارضتين والهبوط خارجاً

د / يربط حبل فى نهاية العارضتين وتؤدى نفس الحركة

هـ / تؤدى الحركة من وسط المتوازي بامساعدة ثم بدونها

٣- الاخطاء الشائعة

أ / عدم ثنى الركبتين بسرعة وبدرجة كافية على الصدر

ب / عدم الدفع باليد لنقل مركز الثقل على الذراع التى فى جهة الهبوط

ج / ثنى ذراع الارتكاز

٤- اصلاح الاخطاء

أ / أداء لفة على الارض من الانبطاح المائل الى الانبطاح المائل المقلوب

ب / من الارتكاز الارجحة خلفاً ثم ثنى الركبتين على الصدر

ج / مثل (ب) ولكن بتمرير الرجلين فوق احدى العارضتين والعودة الى وضع الارتكاز

٥- طريقة السند والمساعدة :

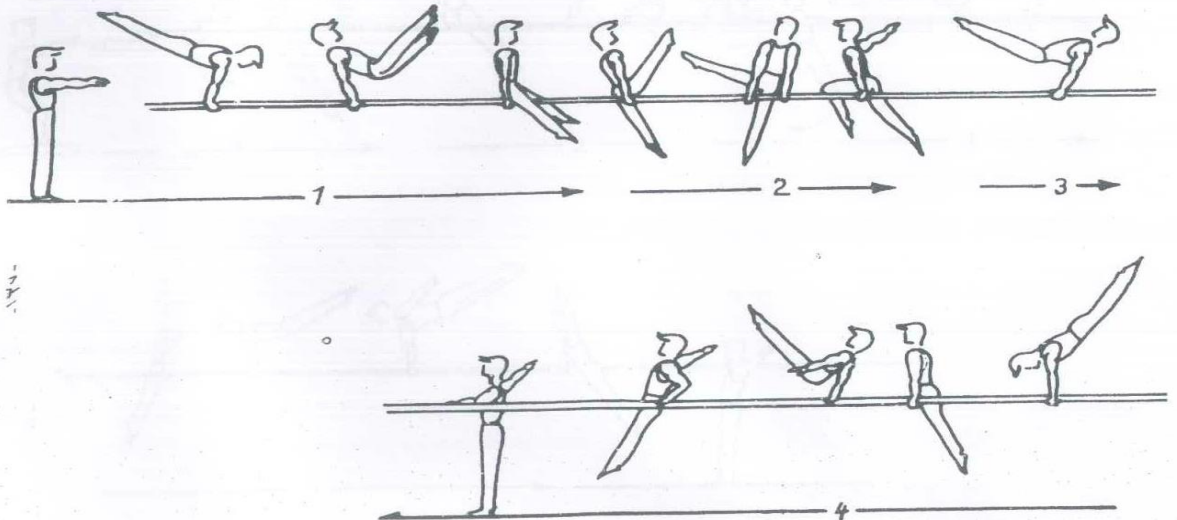
يقف المسند خلف اللاعب وعلى جانب الجهاز ممسكاً باحدى يديه رسغ اللاعب ويساعد باليد الاخرى فى سير الحركة بحيث تتم المساعدة من الورك لاعطاء دفعة تسعد على الدوران واتفادى اصطدام القدمين بالعارضتين

المبحث الحادى عشر

بعض نماذج من السلاسل على جهاز المتوازى

السلسلة الاولى (الشكل ٨٧)

- ١- وقوف مقاطع مواجه الذراعين اماماً القفز للارتكاز الافقى الممدود على البارين ، ارجحة امامية ثم فتح الرجلين لأخذ وضع الجلوس فتحاً امام اليدين
- ٢- رفع الرجل اليمنى اماماً عالياً مع نصف استدارة لاخذ وضع الجلوس المقاطع خارجاً يساراً
- ٣- الارجحة الامامية
- ٤- الارجحة الخلفية ثم الارجحة الامامية مع الهبوط للوقوف المقاطع خارج اليسار



شكل (٨٧)

السلسلة الثانية (الشكل ٨٨)

١-وقوف ثنى الركبتين نصفاً ، الذرلعين اماماً (لوحة نهوض) القفز للارتكاز
العضدى المقاطع ٢- الارجحة الامامية ، الارتكاز المقاطع داخلاً ، الوقوف على
الكتفين

٣- الدحرجة الامامية ، الارتكاز العضدى ، الارجحة خلفاً للارتكاز الاقوى الممدود
، الارجحة خلفاً عالياً

٤- الارجحة الامامية ثم عمل نصف استدارة جهة اليمين ، فالهبوط للوقوف المقاطع
خارجاً جانب اليمين

السلسلة الثالثة (الشكل ٨٩)

١-القفز اماماً للارتكاز على العضدين ثم الارجحة اماماً للارتفاع والارتكاز على
اليدين

٢- الارجحة خلفاً ثم اماماً مع ثنى الذراعين ومدهما

٣- الوقوف على الكتفين مع ارجحة خلفية

٤- ثنى مفصلى الوركين لوضع الكب ، ثم عمل كب للجلوس الجانبى المقاطع

٥-تلويح جانبى للهبوط الموازى خلفاً

السلسلة الرابعة (الشكل ٩٠)

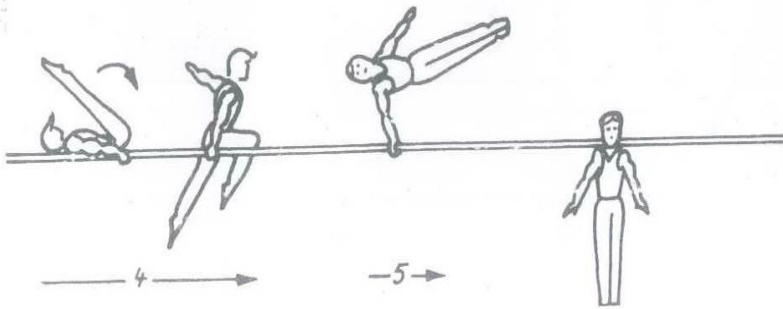
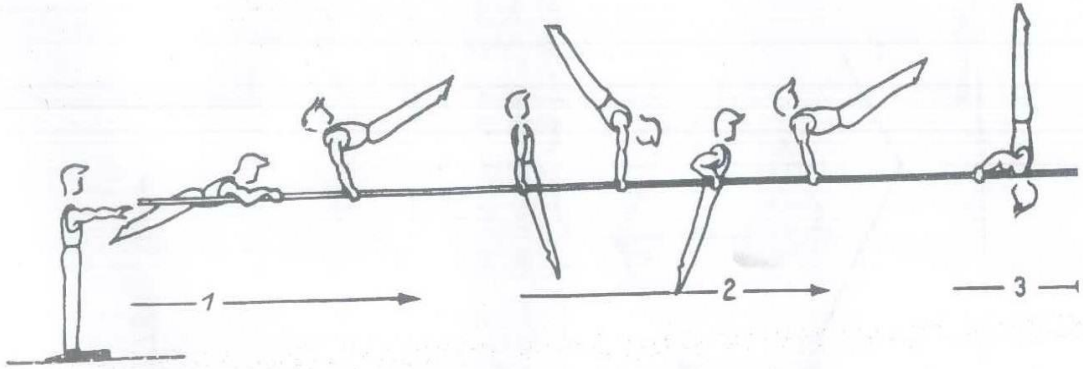
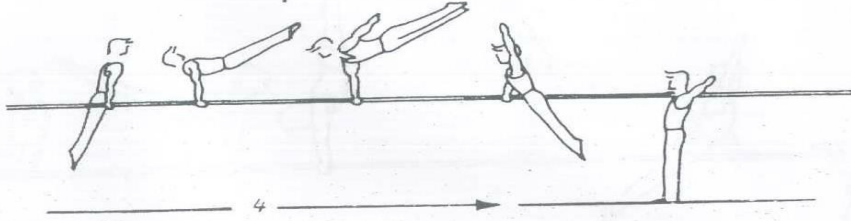
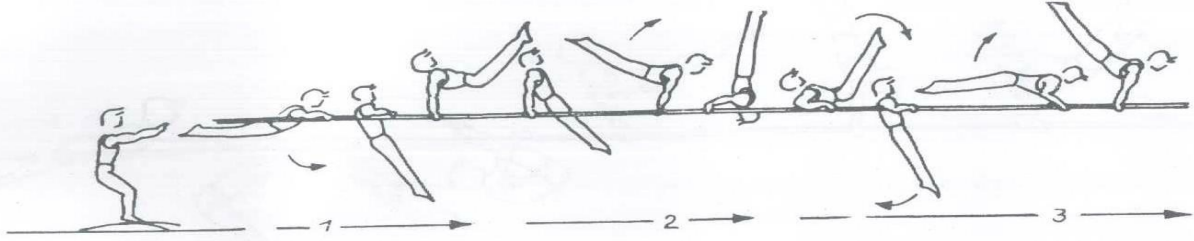
١-القفز لأداء الكب فى منتصف المتوازى والطلوع لوضع الارتكاز على اليدين .

الارجحة خلفاً للوقوف على اليدين

٢- الارجحة الامامية مع تقاطع الرجلين للجلوس فتحاً مع تغير الاتجاه ٩٠ درجة

٣- ضرب البارين بالرجلين فأرجحتهما أماماً ثم خلفاً للوقوف على اليدين

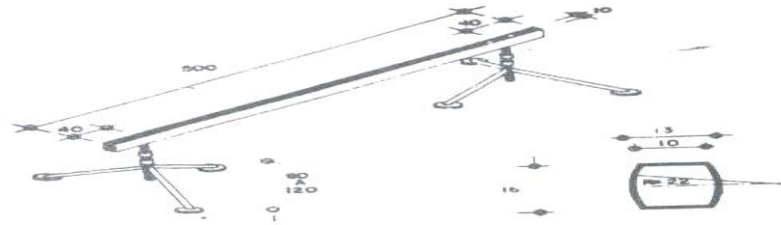
٤- التلويح الامامى مع ٢/١ استدارة لاخذ وضع الوقوف متقاطع خارجاً يساراً



عارضة التوازن

مقاييس الجهاز

- ١- طول العارضة ٥ امتار
- ٢- ارتفاع العارضة ١١٠ سم
- ٣- المسافة بين كل من الحاملين ونهاية العارضة ٤٠ سم
- ٤- عرض العارضة من الاعلى او الاسفل ١٠ سم ومن الوسط ١٣ سم
- ٥- تصنع عارضة التوازن من الخشب بطريقة الكبس (الضغط) طولاً و عرضاً وبشكل ذى استقامة من أعلى و أسفل وبيضاوى من كلا الجانبين.



شكل (١٥٧)

قبل البدء بتعليم الحركات على عارضة التوازن, يجب تأديتها على المقعد السويدي (المسطبة) وان تكون فوق الجهة العريضة ثم فوق الجهة الرفيعة ثم فوق عارضة التوازن ارتفاع ٨٠سم و ١٠٠ سم ثم ١٢٠ سم, كما تضاف الى التمرين استخدام الادوات الصغيرة, مما يساعد اعلى ايجاد الثقة و التوازن والتحكم وحرية الحركة. والحركة التي تؤدى على عارضة التوازن تتكون من:

- ١- حركات بالادوات الصغيرة, كاستعمال الكرات اوالعصى أو الصولجان أو الاطواق..الخ. أو على شكل العاب يستعمل فيها الجهاز بمثابة مانع.
- ٢- المشى والركض والوثب الواطى والعالى, والدورانات والموازين.
- ٣- حركات مرور الرجلين من فوق الجهاز.
- ٤- أنواع مختلفة من البدايات.
- ٥- نهايات مختلفة.
- ٦- دحرجات وقلبات.
- ٧- حركات قوة مثل الوقوف على اليدين و الرأس.

والحركات على جهاز عارضة التوازن كثير وسنذكر بعض الحركات الاساس التي
تؤدى من بداية الجهاز ومن الوسط ومن نهاية الجهاز

البدايات (الجزء الاول)

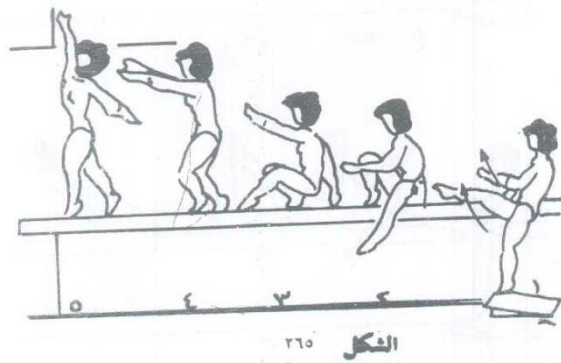
القفز بالتلويح الخلفى من النهوض الفردى لأخذ وضع التكور ثم الوقوف
(١) - النواحي الفنية:

أ / القسم التحضيرى:

باستعمال قفاز بزاوية ٤٥ من العارضة تقف اللاعبة وقوفا مائلا بالنسبة
للعارضة, ثم تقترب اقترابا قصيرا للنهوض الفردى (بقدم واحدة - القدم البعيدة عن
الجهاز). (الشكل ١٥٨-١)

ب / القسم الرئيسى:

تضع اللاعبة اليد القريبة على العارضة للارتكاز عليها، كما ترفع الرجل القريبة
من العارضة اماما عاليا ثم تثنى الركبة لوضع المشط على العارضة مع نقل مركز
الثقل الى الامام على المشط، ثم رفع الرجل الاخرى البعيدة عن العارضة مائلة
عالية تثنيها ووضع المشط على العارضة امام القدم الاخرى، (الشكل ١٥٨ - ٢،
٣). ثم مد الركبتين من ارجحة الذراعين الخلفية اماما عاليا (ذراع الارتكاز).



ج / القسم النهائى:

مد الركبتين للوقوف مع راحة اليدين على:

(٢) - الخطوات التعليمية:

- أ - القفز بالتلويح الخلفى بالنهوض الفردى لأخذ وضع الجلوس الطويل.
- ب - القفز بالتلويح الخلفى بالنهوض الفردى للقفصاء على قدم واحدة.
- ج - القفز بالتلويح الخلفى بالنهوض الفردى لأخذ وضع الجلوس على اربع.

- د - القفز بالتلويح الخلفى بالنهوض الفردى لأخذ التكور على حضان القفز.
و - ثم اداء الحركة على عارضة توازن منخفضة ثم مرتفعة.

(٣) - الاخطاء الشائعة:

- أ - عدم ثنى الرجل القريبة من العارضة بسرعة.
ب - عدم دفع العارضة باليد الخلفية لنقل مركز الثقل على القدم الامامية.

(٤) - اصلاح الاخطاء:

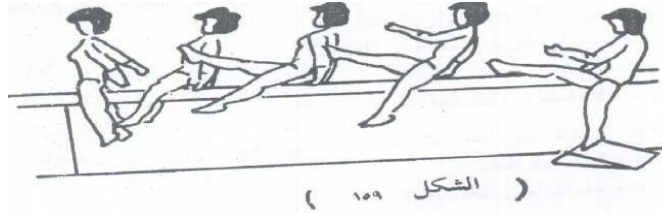
العودة لاداء الحركة على حضان القفز ثم المقعد السويدي.

(٥) - طريقة السند والمساعدة:

تقف المسندة علة الجهة الاخرى من العارضة وذلك باسنادها باحدى اليدين من الكتف والاخرى من الظهر لمنعها من السقوط ومساعدتها على نقل ثقل الجسم الى الامام.

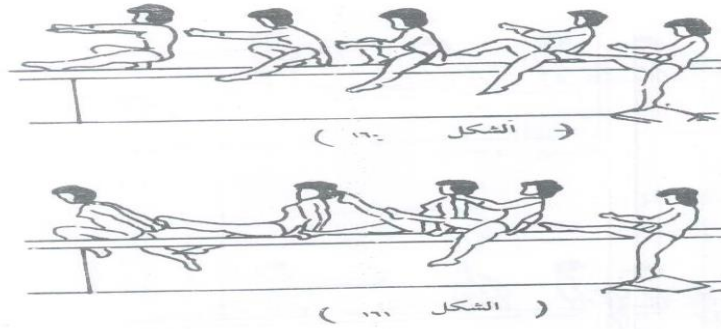
ويمكن اداء اعداد من الحركات من النهوض الفردى لاخذ الاوضاع الاتية:

(١) وضع الجلوس السرجى المقاطع كما فى (الشكل ١٥٩)



(٢) وضع الجلوس المقاطع على قدم واحدة مع مد الركبة كما فى (الشكل ١٦٠)

(٣) وضع الجلوس المقاطع الجانبى مع ثنى الركبة كما فى (الشكل ١٦١)



القفز بالنهود

(١) النواجى الفنية

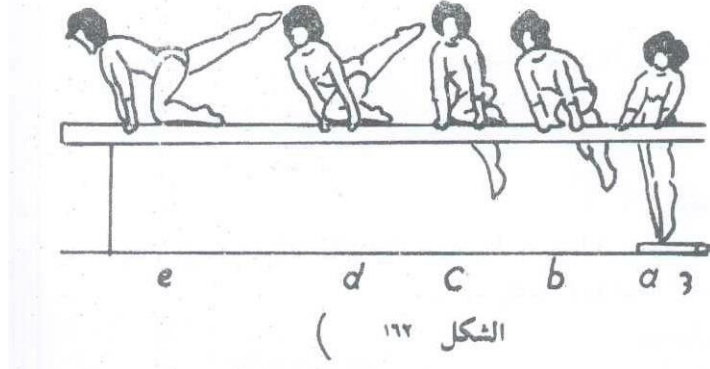
أ / القسم التحضيري:

يوضع القفاز بزاوية ٤٥ من العارضة، كما في (الشكل ١٦٢) بعد

الاقتراب القصير تقفز اللاعبة على القفاز بالرجلين معا (نهوض زوجي)

ب / القسم الرئيسي:

تضع اليدين معا على العارضة مع ثني احدى الركبتين لوضعها على العارضة، مع ملاحظة تدوير الجذع من محاذاة العارضة (مقاطعا للعارضة) ورفع الرجل الاخرى عاليا كما في (الشكل ١٦٢)



ج / القسم النهائي:

الوصول الى وضع ميزان الركبة المقاطع (الشكل ١٦٢)

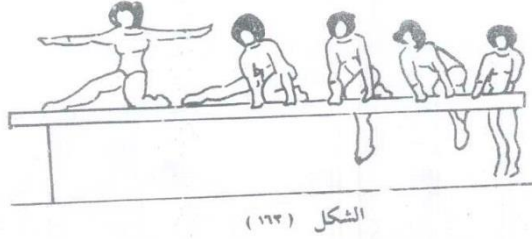
(٢) - الاخطاء الشائعة:

- أ- اداء ميزان الركبة على الارض.
- ب- القفز بالنهوض الزوجي لاخذ وضع البروك الافقى (مقاطعا للعارضة)
- ج- القفز بالنهوض الزوجي لوضع الركبة على العارضة والاخرى ممدودة خلفا.
- د- اداء ميزان الركبة موازيا للعارضة.
- و - اداء ميزان الركبة مقاطا للعارضة.

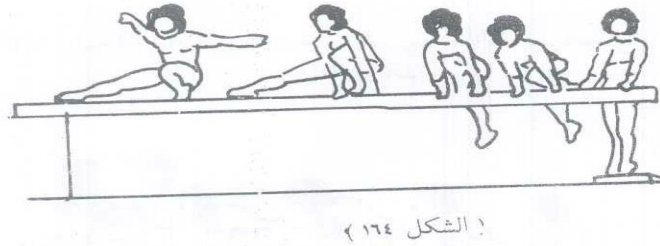
(٣) - الاخطاء الشائعة:

- أ - وضع الركبة على العارضة اما قريبة من اليدين او بعيدة عنهما.
- ب- عدم استقرار الظهر.

- ج- عدم مد الرجل الخلفية.
 وهناك عددمن الحركات تؤدي من النهوض الزوجي لآخذ اوضاع مختلفة
 على العارضة بذكر منها:-
 (١)- الجلوس الموازي على الركبة مع مد الرجل الاخرى جانبا - الذراعين جانبا
 كما فى (الشكل ١٦٣).



- (٢)- الجلوس الموازي على قدم ومد الرجل الاخرى جانبا - الذراعين جانبا كما فى
 (الشكل ١٦٤).



- (٤)- اصلاح الاخطاء:-
 أداء الحركة على حسان القفز.
 (٥)- طريقة السند و المساعدة:-
 تقف المسنده من الجهة الاخرى للعارضة وامام يدي اللاعبة تقوم باسنادها من
 الكتفين لمنعها من السقوط

القفز بالنهوض الزوجي للتكور

(١) النواحي الفنية:-

أ / القسم التحضيري.

الجرى عدة خطوات فالنهوض الزوجي باستعمال قفاز موضوع بالقرب من

العارضة بزاوية ٤٥. كما في (الشكل ١٦٥ - a)

ب / القسم الرئيسي.

ترتكز اللاعبة باليدين على العارضة مع ثنى الركبتين على الصدر لوضع مشطى

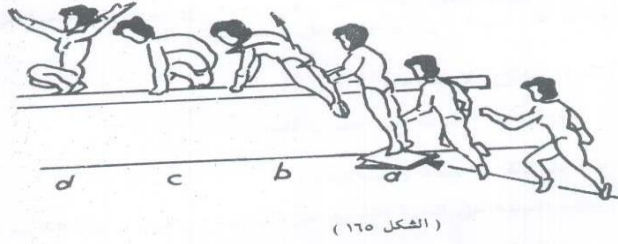
القدم على العارضة، مع ملاحظة تدوير الجسم للوضع المقاطع كما في

(الشكل ١٦٥ - b, c)

ج / القسم النهائى.

رفع الذراعين جانبا للوصول الى وضع الوقوف المتكور الزراعين جانبا كما في

(الشكل ١٦٥ - d).



(الشكل ١٦٥)

(٢) الخطوات التعليمية:-

أ. (الانبطاح المائل) قذف الرجلين أماما بين اليدين.

ب. الجرى للقفز لوضع التكور على حسان القفز.

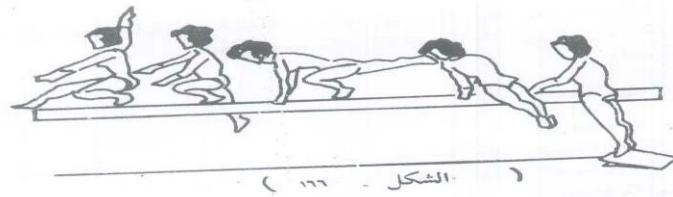
ج. القفز بالنهوض الزوجي لوضع رجل مثنية على العارضة و الاخرى ممدودة

خلفا (وضع الطعن).

نذكر منها على سبيل المثال:-

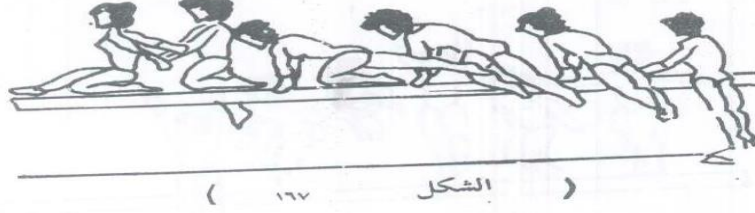
(١)-وضع الجلوس المقاطع على قدم ومد الرجل الاخرى اماما كما في (الشكل

(١٦٦

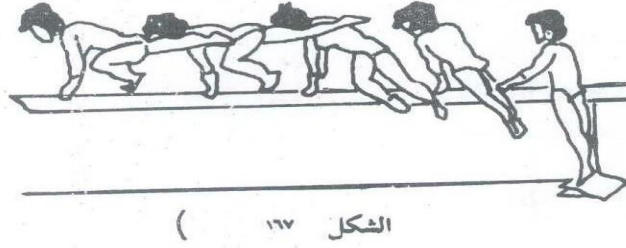


(الشكل ١٦٦)

(٢)- وضع الجلوس المقاطع على ساق واحدة ومد الرجل الاخرى اماما كما فى
(الشكل ١٦٧)



(٣)- وضع الجلوس المقاطع على قدم ومد الرجل الاخرى خلفا كما فى
(الشكل ١٦٧)



د. اداء الحركات بالوضع الموازى للعارضة.

و. اداء الحركات المقاطع.

(٣)- الخطاء الشائعة:-

أ - النهوض يكون ضعيفا مما يصعب فيه رفع الرجلين لوضعها على العارضة.

ب - عدم سرعة ثنى الركبتين على الصدر لوضع التكور.

(٤)- اصلاح الاخطاء:-

العودة لأداء الحركة على حسان القفز.

(٥)- طريقة السند والمساعدة:-

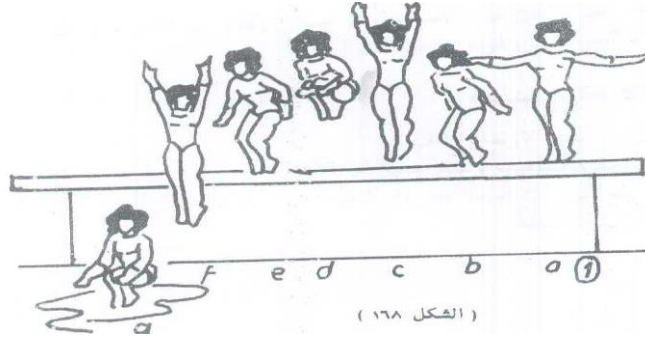
تقف المسندة على الجهة الاخرى للعارضة وتقوم باسناد اللاعبة من كتفها وهناك كثير من الحركات تؤدى من النهوض الزوجى لأخذ أوضاع مختلفة.

النهايات: (الجزء الثاني)

وهى عبارة عن حركات تنتهى بها اللاعبة لسلسلتها الحركية لتتهبط بواسطتها من فوق العارضة على الارض بشكل جميل ورشيق ومن هذه الحركات:-
(القفز عاليا مع ثنى الركبتين على الصدر للهبوط)
(١)- النواحي الفنية
أ / القسم التحضيرى:

تقف اللاعبة عند نهاية العارضة على المشطين مع ثنى الركبتين نصفاً وميل الجذع قليلاً الى الامام وارجحة الذراع خلف (الشكل ١٦٨-١ - a,b)
ب / القسم الرئيسى:

تثب اللاعبة اماماً عالياً بجسم مستقيم فى الهواء مع رفع الذراعين اماماً عالياً؛
وفى اثناء مرحلة الطيران تثنى اللاعبة الركبتين على الصدر بسرعة ثم مدهما بسرعة ايضا اثناء الهبوط وقبل الوصول الى الارض.



ج / القسم النهائى:-

الهبوط على الارض على المشطين مع ثنى الركبتين قليلاً مع رفع الذراعين جانباً ثم مد الركبتين وضغط الذراعين للوقوف.
(٢)-الخطوات التعليمية
أ / اداء الحركة على الارض.
ب / اداء الحركة من فوق الصندوق او حسان القفز مع التدرج فى الارتفاع.
ج / اداء الحركة على العارضة.

(٣)- الاخطاء الشائعة

أ / عدم طيران الجسم الى ارتفاع كاف

ب / عدم ثنى الركبتين على الصدر بدرجة كافية

ج / عدم الهبوط على المشطين وثنى الركبتين قليلا لامتناس الصدمة

(٤)- اصلاح الاخطاء

أداء الحركة على حصان القفز متدرجا فى الارتفاع

(٥) طريقة السند والمساعدة

تقف المسندة امام اللاعبة وللجانب للمساكها من تحت الكتفين او بوضع يد امام

الصدر لمنعها من السقوط اماما.

ب- (القفزة المنحنية ضمماً مع لمس المشطين باليدين)

(١)- النواحي الفنية

أ / القسم التحضيرى

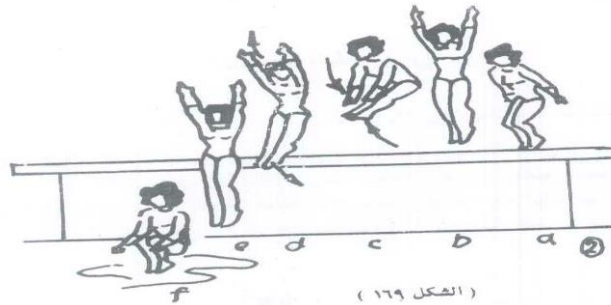
كالحركة السابقة انظر (الشكل ١٩٦ -٢- a,b)

ب / القسم الرئيسى

فى اثنا الطيران ترفع اللاعبة الرجلين مضمومتين الى الامام مع حنى الجذع

اماماً للمس المشطين باليدين ثم مدالجذع ومفصل الوركين قبل الوصول الارض

معرفة الذراعين عالياً (الشكل ١٦٩ - c,d,e)



ج / القسم النهائى

الهبوط على المشطين مع ثنى الركبتين قليلاً كما فى الحركة السابقة (الشكل

.(e,d,c)١٦٩

(٢)- الخطوات التعليمية

أ / اداء الحركات على الارض.

ب / اداء الحركة من فوق الصندوق أو حصان القفز مع التدرج فى الارتفاع.

ج / اداء الحركة من فوق عارضة التوازن.

(٣) - الاخطاء الشائعة

أ / عدم الوثب عاليا ارتفاع كاف.

ب / بقاء الجذع مستقيما وعدم حنيه الى الامام.

ج / عدم رفع الرجلين اماماً بدرجة كافية.

د / ثنى الركبتين اماماً.

(٤) - اصلاح الاخطاء

(جلوس طويل) رفع الرجلين عن الارض معحنى الجذع اماماً اسفل للمس

المشطين باليدين مع وجود مساعدة بجانب اللاعبة لمساعدتها فى اداء الحركة

بوضع يدخلف الظهر والاخرى اسفل الفخذين.

العودة لاداء الحركة على حصان القفز.

(٥) - طريقة السند و المساعدة

تقف المسندة فى مواجهة اللاعبة وبالجانب بوضع احدا اليدين خلف الظهر

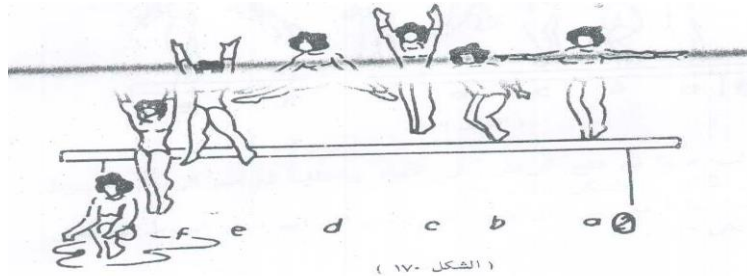
والاخرى امام الصدر.

(القفزة المنحنية فتحاً مع لمس المشطين باليدين)

وهى تشبه الحركات السابقة غير أن اللاعبة ترفع الرجلين الى المستوى الافقى

تكونان مفتوحتين كما فى (الشكل a,b,c,d) وعند الهبوط ترفع الجذع عاليا مع

رفع الذراعين عالىين وضم الرجلين استعداداً للهبوط كما فى (الشكل e,f).

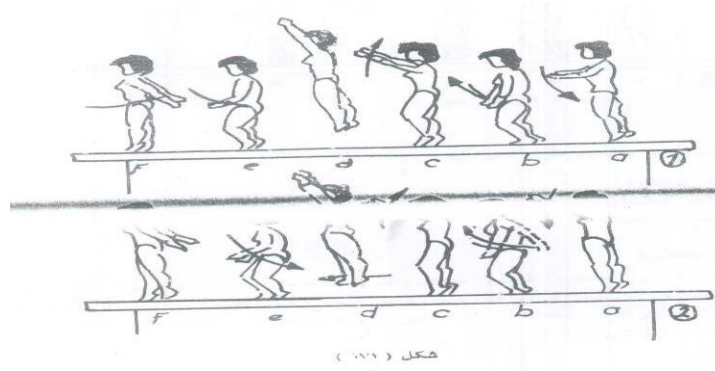


الجزء الثالث (فى وسط العارضة)

(١)- الوثبات (بالنهوض الزوجى)

أ / الوثب عاليان بالقدمين معاً مع أرجحة الذراعين اماماً عاليان والهبوط بهما فى نفس المكان مع أرجحة الذراعين اماماً اسفل (الشكل ١٧١-١).

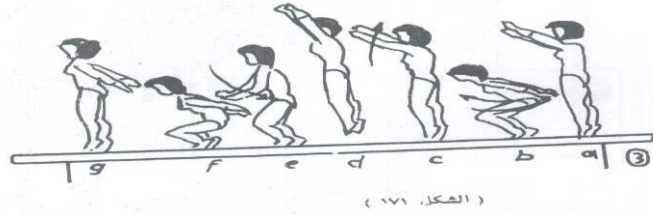
ب / الوثب غالباً مع تبادل القدمين اماماً خلفاً عندكل وثبة و الهبوط فى نفس المكان مع أرجحة الذراعين (الشكل ١٧١-٢)



ج / الوثب عالياً مع رفع الذراعين اماماً عالياً و الهبوط فى نفس المكان مع

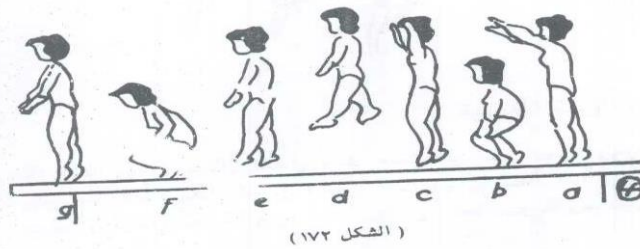
ثنى الركبتين

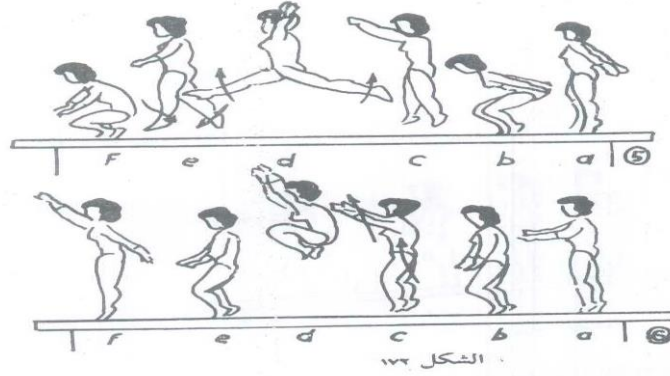
كاملاً وأرجحة الذراعين اماماً اسفل (الشكل ١٧١-٣)



د / الوثب عالياً مع فتح الرجلين جانباً الهبوط فى نفس المكان أما الى وضع

الوقوف أو ثنى الركبتين كاملاً (الشكل ١٩٤-٤).

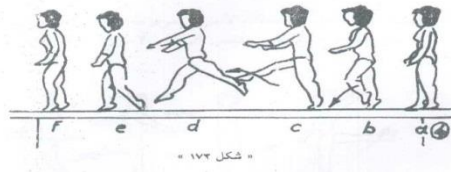




- هـ / الوثب عالياً مع فتح الرجلين الى الامام و الخلف ثم ضم الرجلين للهبوط بهما
 فى نفس المكان (الشكل ١٧٢-٥)
 (٢) الوثبات (بالنهوض الفردى)
 أ/ وثبة الخطوة.
 ب/ وثبة الحصان.
 ج/ الوثبة المقصية.

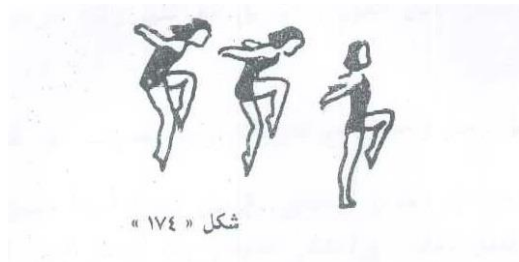
أ - وثبة الخطوة

وهى عبارة خطوة طائرة تؤدى بالارتقاء بقدمه احدى و الهبوط على القدم
 الاخرى مع مراعات ان تكون الساقان ممدودتين اثنا فترة الطيران ويمكن أداء هذه
 الوثبة مع اداء حركات مختلفة بالذراعين سواء اماماً أو جانباً أو واحدة اماماً
 والاخرى جانباً (الشكل ١٧٣)



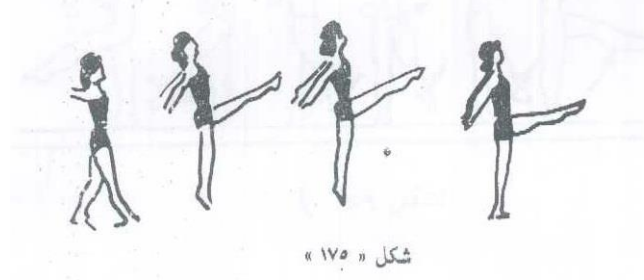
ب/ وثبة الحصان

وهى تؤدى بالارتقاء بقدم والهبوط على القدم الاخرى مع ثنى الركبة اماماً
 (الشكل ١٧٤)



ج / الوثبة المقصية

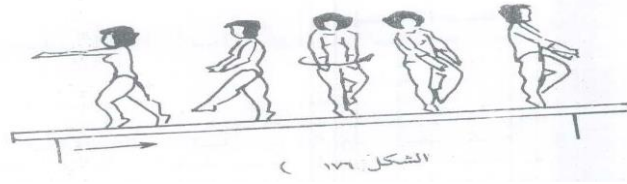
وهي تؤدي أيضاً بالارتقاء بقدم واحدة والهبوط على القدم الاخرى مع الرجلين أثناء الطيران ويراعى أرجحة الرجل الحرة أولاً ثم رجل الارتقاء والهبوط مع الرجل الحرة وتؤدي أيضاً برفع الزراعين عالياً أو جانباً الشكل (١٧٥)



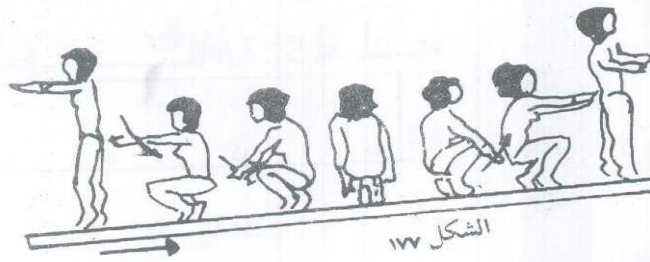
٣- الدوران

الدوران على رجل واحدة

أ - من الوقوف الوضع اماما ترفع العقبان للدوران على المشطين نصف دوره (جهه الرجل الخلفيه) مع رفع الرجل الاماميه قليلا (الشكل ١٧٦)

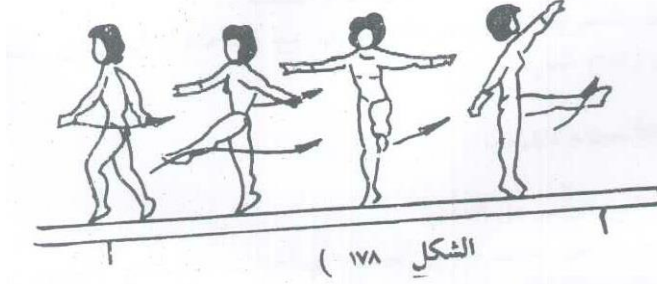


تؤدي حركة الدوران مع حركات مختلفة للذراعين اثناء الدوران من وضع الاقعاء اماما الدوران نصف دورة على المشطين من جهه الرجل الخلفيه تكون الكتفان والراس عموديه على الحوض مع ارجحة الذراعين اسفل ثم على المشطين مع رفع الذراعين اماما (الشكل ١٧٧)



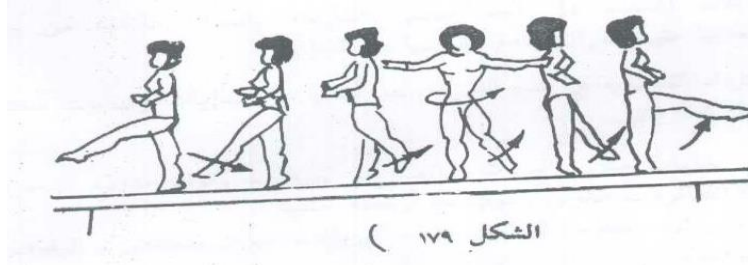
الدوران على رجل واحدة (بدون تحريك الرجل الحرة)

أ- الوقوف على رجل واحدة والاخرى مرفوعة اماما بعمل نصف دوره على الرجل التي على العارضه مع عدم خفض الرجل الاخرى المرفوعة وارجحه الذراعين جانبا (الشكل ١٧٨)



ب- ويمكن عمل الدوران السابق مع ثنى ركبه الرجل التي يؤدي عليها الدوران الدوران على رجل واحدة (مع تحريك الرجل الحرة سواء فتحا او متقاطعا)
أ- الوقوف على احدى الرجلين والرجل الحرة اماما ممدوده, ارجحة الرجل الحرة خلفا لعمل نصف دوره بقتل الحوض جهه الرجل الحرة ثم ارجحتها اماما مع رفع الذراعين جانبا (الشكل ١٧٩)

ب- الوقوف على احدى الرجلين والاخرى خلفا مرفوعه, ارجحتها اماما ثم الدوران مع التقاطع نصف دوره



٤- الدرجه الاماميه

لا تختلف حركة الدرجه الاماميه على عارضه التوازن عن الدرجه اماميه عن الارض كثيرا بل هي نفس الحركة ميكانيكيا الا ان الاختلاف هنا في وضع اليدين.

١ - النواحي الفنية

أ- القسم التحضيري

A من وضع البروك المتوازي وامسك العارضة باليدين بالامسك المواجه (الشكل ١٨٠)

ب- القسم الرئيسي

دفع العارضة بالرجلين مع ثنى الذراعين والركبتين للداخل بين الذراعين ووضع اللوحين على عارضة التوازي عندئذ تتغير وضع اليدين بحيث تمسك العارضة من اسفل ويضغط بالمرفقين على جانبي الرأس ويظل الجسم متماسكاً ثم تدور اللاعبة حول محورها العرضي حتى تصل الى وضع التكور ثم (dcb الى وضع الجلوس على القدمين (الشكل ١٨٠)

ج - القسم النهائي

تدفع اللاعبة الجذع للامام مع مد الذراعين اماما للتوازن (الشكل ١٨٠)



(٢) الخطوات التعليمية

أ - تؤدى الدرجة على الارض

ب- تؤدى الدرجة فوق صندوقين بالطول

ج- تؤدى الدرجة فوق المقعد السويدي (المسطبه)

د - تؤدى الدرجة فوق عارضة التوازن مع المساعدة ثم بدون مساعدة مع التدرج

في ارتفاع العارضه

(٣) الاخطاء الشائعه

أ- عدم ثنى الرأس على الصدر

ب- الدرجة على احدى جانبي الجسم, أى اختلاف قوه الدفع باليدين

ج- عدم تغيير المسكه

د- المرفقان بعيدان عن الرأس وغير ملاصقين للاذنين

(٤) اصلاح الاخطاء

أ- أداء الحركة على المقعد السويدي

ب- أداء الحركة على عارضة التوازن بمساعدة لاعبين تقفان على جانبي

العارضة وتمسكان اللاعبة من الفخذين

(٥) طرق الاسناد والمساعدة

تقف المسندة على احدى جانبيين العارضه وتمسك اللاعبة من وسطها لمساعدتها

على الدوران وعدم سقوطها من الجانبيين

وتزداد الصعوبة في هذه الحركة عند ادائها من بدايات ونهايات مختلفه ومنتوعه

كما ياتي:

من بدايات مثل: البروك - الطعن - الميزان - وقوف مقاطع الدرجة الاماميه

الطائرة - جلوس ركوب مع ارجحة خلفيه.

وتنتهى الى: جلو الركوب نصف البروك - ميزان منخفض -الوقوف - نصف

قرفصاء.

أنواع الأجهزة المساعدة في تعليم الجمباز واستخدامها:

١- أجهزة الجمباز القانونية (منخفض):

- يستغل إمكانية خفض ارتفاع أجهزة الجمباز القانونية عند تعليم مهارات جديدة أو صعبة.

- يساعد خفض أجهزة الجمباز القانونية في شعور المتعلم بالثقة والأمان نتيجة اقترابه من خط عمل الجاذبية الأرضية.

ب- أجهزة الجمباز المعدلة:

يتم تعديل أجهزة الجمباز وتصنيعها لتلائم الأغراض التعليمية لبعض

المهارات ومن أهم الأجهزة المعدلة ما يلي:

١- الصندوق المقسم: ويستخدم بغرض تبسيط وتدرج خطوات تعليم بعض

القفزات أو المهارات على أجهزة الجمباز المختلفة، كما يستخدم في جمباز الموانع.

٢- المهر: ويستخدم بغرض التدرج في تعليم بعض القفزات، كما يستخدم في

جمباز الموانع، وهو الأكثر شيوعاً في المدارس.

أنواع الأدوات المساعدة في تعليم الجمباز واستخداماتها:

تتعدد الأدوات المساعدة في تعليم الجمباز منها:

- ١- حبال تسلق: (عمودية وأفقية ومائلة) تستخدم بغرض تنمية تحمل قوة الذراعين والحزام الكتفي.
- ٢- المقاعد السويدية: تستخدم بغرض المساعدة في أداء بعض المهارات وأيضاً بغرض تنمية الرجلين كما يمكن استغلالها في جمباز الموانع.
- ٣- الكرة الطبية: تستخدم بغرض تنمية القوة كما يمكن استغلالها كمانع أو هدف يجتازه اللاعب أثناء أداءه لبعض القفزات.
- ٤- الترامبولين: يستخدم بغرض إعطاء الإحساس الحركي للاعب في أثناء أدائه لمهارات الهواء.
- ٥- عقل الحائط مقاييس القسم الواحد.
- ٦- جهاز وثب عال: (جهاز العقلة) يستخدم بغرض تنمية القدرة والمساعدة في أداء بعض المهارات.
- ٧- عصي: تستخدم بغرض تنمية المرونة خاصة مفصلي الكتفين وتستغل في أداء بعض المهارات على الأجهزة كمؤشر للارتقاء الذي ينبغي أن يصل اللاعب إليه.
- ٨- حبال مطاط: تستخدم بغرض تنمية القوة والمرونة والمساعدة في التدريب على أداء بعض المهارات وخاصة على جهاز الحلق مثل التعلق الصليبي وينبغي أن يكون التدريب بحبال المطاط هو الاستمرار في وضع الانقباض الايزوتوني لمدة من الزمن.
- ٩- المراتب والحفر: (رمل أو أسفنج) تستخدم المراتب أو الحفر بغرض توفير فرصة الأمن والسلامة للاعبين خاصة في أثناء الهبوط من أجهزة الجمباز المرتفعة (عقلة- حلق- متوازيين- حسان قفز) ينبغي أن تكون الحفر بعمق مناسب، وتستخدم الحفر الرملية في الملاعب المفتوحة أما الحفر المملوءة بالأسفنج فتستخدم بالملاعب المغلقة (صالات التدريب).
- ١٠- أثقال بأحجام مختلفة: تستخدم بغرض تنمية القوة كما تستغل في التدريب على أداء بعض المهارات وذلك بربط الثقل بالقدمين.

١١- حزام الأمان اليدوي: يستخدم بغرض التدريب على بعض المهارات الصعبة أو الجديدة.

مواصفات ومقاييس أجهزة للجمباز للبنين

١- العقلة:

العارضة من الصلب المعقول المستدير وقطرها ٢٨ مم وطولها ٢.٤٠ متر. مثبتة على قائمين ارتفاعهما عن الأرض ٢.٥٠ متر وإبعاد الشدادات الصلب الساندة للقائمين والمثبتة في الأرض هي على مسافة ٤ × ٥.٥٠ متر.

٢- المتوازيين:

العارضتين من الخشب على شكل بيضاوي مدبب خفيف من أسفل وقطره العمودي ٥١ مم والأسفل ٤١ مم وارتفاع العارضتين ١.٧٠ متر من الأرض وطول كل عارضه ٣.٣٠ متر والمسافة بين العارضتين تتراوح ما بين ٤٢ : ٤٨ سم والمسافة بين القائمين الحاملتين لكل عارضة ٢.٣٠ متر. هذه القوائم قابلة للارتفاع والانخفاض. ارتفاع القاعدة الخشبية أو الحديدية ١٠ سم على الأكثر كما يجب أن لا توجد أرضية بين القواعد.

٣- حسان الحلق:

طوله ١.٦٠ متر وعرضه ٣٥ سم وارتفاع سطحه عن الأرض ١.١٠ متر توجد به حلقتين مثبتتين في جزئه الأوسط والمسافة بينهم من ٤٠ - ٤٥ سم وارتفاع الحلق من ظهر الحصان ١٢ سم وطولها ٢٨ سم وقطر القبضة ٣٤ سم ومصنوعة من الخشب الناعم وقمتها تقريباً مستقيمة وبها تقوس خفيف بما يعادل ٢ مم لمسافة ٦ مم.

٤- الحلق:

كوبري من الحديد المسافة بين قائمين ٢.٨٠ متر وارتفاعه عن سطح الأرض ٥.٣٠ متر تبديلي من الوسط حبلان أو سلكان من الصلب قطرها من ٦:٥ مم ومثبت في نهاية كل حبل سلك سير من الجلد طوله ٧٠ سم وعرضه ٣٥ مم وسمك ٤ مم وفي نهاية كل سلك أو حبل يعلق حلقه من الخشب المصقول قطره من

الداخل ١٨ سم وسمكه ٢٨ مم والمسافة بين الحلقتين ٥٠ سم وارتفاع الحلقتين عن الأرض ٢.٥٠ متر.

يعلق الحبلان أو السلكان في وسط الكوبري بخطاطيف (رلمان بلى) لعدم التوائهما عند الحركة على أن يمكننا ارتفاعهما وانخفاضهما عند الحاجة ويثبت الكوبري بشدادات من الصلب.
٥- حصان القفز:

ارتفاع سطح الحصان عن الأرض ١.٣٥ متر وطوله ١.٦٠ متر مقسم أجزاءه كالاتي:

سلم الحصان طوله ١٢٠ سم وعرضه ٦٠ سم وارتفاعه من الأمام ٢٠ سم ويثبت على سطحه قطعة من الكاوتشوك منعا من الزحقة ويكون ليناً عند الارتقاء.

٦- الحركات الأرضية:

تحدد بمربع مساحته ١٢×١٢ متر محدد بوضوح بخطوط ظاهره على أرضية مستوية لا تقل مساحتها بأي حال عن ١٤×١٤ متر مغطاة ببساط من اللباد أو ما يشابهه. إذا أقيمت المسابقة في الهواء الطلق فيجب أن توفر الهيئة المنظمة للاعبين الأمن والسلامة.

والآن سوف نستعرض أجهزة الجمباز الفني للرجال مع الترتيب للعناصر البدنية المشتركة في المهارات... وأيضا بعض المهارات التي يقوم بها اللاعب على الجهاز.

يؤدي اللاعب حركته على بساط ارضي مساحته ١٢ م X ١٢ م محاط ب مربع ٢ X ٢ م للأمان بدون مصاحبة موسيقى وكذلك تحتوي على حركات مربوطة 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 بفترة زمنية لا تزيد عن ٧٠ ثانية

مواصفات صالات الجمباز الحديثة:

تحدد صلاحية استدام صالة التدريب الحديثة لرياضة جمباز الأجهزة من خلال

العوامل الآتية:

* التدفئة - التهوية:

- درجة الحرارة المضبوطة آليا (٢٢) حتى (٢٤).

- يكون الهواء المسحوب خال من الغبار والروائح.

- تسخين أرضية الصالة للاحتفاظ بدفء الأقدام.

* الإضاءة:

- إضاءة غير مبهرة للبصر.

- وتزود النوافذ الجنوبية "بتجهيزات حجب الشمس".

- وتشغل الإضاءة الصناعية تدريجياً، كإضاءة إضافية لضوء النهار.

* الأرض المرنة:

- يجب أن "تهتز" الأرض المرنة في كل نقطة بالقدر نفسه، إلا أن الأرض لا

تصل إلى حد المطاطية.

* مكان الأجهزة:

- تبلغ مساحة الأجهزة (٥%) من مساحة الصالة.

* غرفة خلع الملابس.

- يجب تزويد الصالة بغرفتين لخلع الملابس على الأقل.

- تتخذ الإجراءات المناسبة لمنع اتساخ الصالة بأتربة الشارع.

- تخصيص دواليب للأفراد بحيث تكون آمنة ومجهزة لتسمح بالتهوية.

- يجب تهوية ملابس التدريب بتعليقها وتأمينها ضد اللصوص.

* الأماكن الصحية:

- يحتاج الأمر إلى غرفتين للتنظيف والاستحمام على الأقل.

نماذج ألعاب تمهيدية لتعليم مهارات الجمباز

اسم اللعبة: ماراثون الجمباز

هدف اللعبة: اداء بعض الحركات فى الجمباز

اللاعبون: ١٦ لاعب

الادوات: مراتب - حصان قفز - عقل حائط - مقعد سويدي

مساحة الملعب: ٤٠ × ٤٠

وصف اللعبة: توضع ادوات الجمباز بترتيب معين ويشترك فريقان متساويان فى العدد يقوم الفريق الاول بعد اشارة المدرس باجتياز الحواجز منفذا الواجبات التالية:

- اداء شقلبة جانبية (عجلة)
 - المروب من تحت الحصان
 - المشي على مقعد سويدي
 - الوثب من على حصان القفز
 - تسلق عقل الحائط والوصول الى العقلة الاخيرة والقفز على مرتبه
 - الشقلبة الامامية مرتين
- ينطلق كل لاعب تالي الى جهاز الجمباز الاول عندما يكون اللاعب الذي سبقه قد انتقل الى الجهاز الثاني، يتباري الفريقان بالتناوب

القواعد:

- تحتسب ثانيتان من الوقت لقاء كل خطأ عند تأدية التمرين
- يقوم الفريق الخاسر برفع الاجهزة من الملعب

احتساب النتيجة:

يسجل وقت كل فريق من انطلاق اول لاعب ويفوز الفريق الذي سجل اقل زمن

اسم اللعبة: سباق التتابع مع القفز

هدف اللعبة: تعليم القفز على الحصان

اللاعبون: ٢٠ لاعب

مساحة الملعب: ٢٠ × ٤٠

وصف اللعبة:

يقسم اللاعبون الى فريقين يقف اللاعب الاول من كل فريق على بعد ١٠ م عن فريقه ياخذ وضع ميل الجذع اماما واليدين مستنديين على الركبتين، وبإشارة المدرس يقفز عليه اللاعب الثاني فى الفريق مع فرد الرجلين وفتحهما والاستناد بيديه على ظهر اللاعب الاول ثم يشغل مكانه فى القاطرة اما اللاعب الاول فيجري الى اخر القاطرة، ويجري اللعب اي ان كل لاعب يقوم بالتناوب بالقفز ثم يقوم بدور الحصان

القواعد:

• يجب ان يقف اللاعب الذى قفز مسافة ٤ متر عن اللاعب الذى تم القفز من فوقه

• اذا مر اللاعب بدور قفز يعتبر خطأ

احتساب النتيجة:

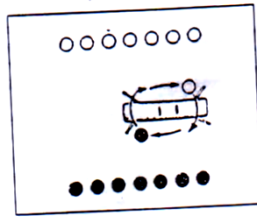
يفوز الفريق الذى انهي السباق اولاً ولم يرتكب اي خطأ

اسم اللعبة: المطاردة مع الوثب على حصان القفز

هدف اللعبة: تعليم القفز على الحصان

اللاعبون: ١٦ لاعب

الادوات: حصان قفز



مساحة الملعب: ١٠ × ١٠ متر

وصف اللعبة:

يقسم اللاعبون الى فريقين ويجلس الفريقين على يمين ويسار حصان القفز يقف لاعبان من الفريقين احدهما بمواجهة اليمين والاخر بمواجهة اليسار لحصان القفز

مع اشارة المدرس بقفز اللاعبان علناالحصان بعد ثني الارجل وهما يلاحقان بعضهما البعض ويواصلان القفز الى ان يلمس احدهما الاخر ثم يدوي التمرين الزوج الثاني من اللاعبين

القواعد:

يجب الا تلمس القدمان اثناء الوثب حصان القفز

احتساب النتيجة: يفوز الفريق الذي جمع اكبر عدد من النقاط

اسم اللعبة: ابتكر بنفسك

هدف اللعبة: اداء مهارات الجمباز

اللاعبون: ١٤ لاعبين

الادوات: بساط للجمباز او مراتب

مساحة الملعب: ١٠ × ١٠ متر

الزمن: ٥ : ٦ دقائق

وصف اللعبة:

يقسم اللاعبون الي فريقين ويصطف اللاعبون في منتصف الملعب على جهتين مختلفتين ويحدد لكل لاعب رقم، ينادي المدرس على اي رقم وعلي اللاعب الذى ينادي على رقمه ان يذهب بسرعة الى وسط الملعب وان يقوم بثلاث حركات مختلفة ثم يستدعي لاعب من الفريق الاخر ويؤدي ٣ حركات جديدة لا تشبه السابقة

القواعد:

على اللاعبين فى كل فريق عدم تكرار نفس الحركات واذا حدث ذلك تحسب مخالفة على الفريق

احتساب النتيجة: يفوز الفريق الذى حصل على اقل عدد من المخالفات

اسم اللعبة: التسلق المتتابع

هدف اللعبة: اتمهيد لتعليم التسلق فى الجمباز

اللاعبون: ٢٠ تلميذ مقسمين الى ٤ فرق متساوية فى العدد واللياقة البدنية لزيادة

التنافس

المكان: الصالة

الادوات: ٤ عقل حائط - ٤ مراتب - عارضة توازن ارتفاعها متر توضع على

بعد ١٠ م من العقل

وصف اللعبة:

يقف كل فريق واحدا وراء الاخر والفاصل بين القاطرات خطوتين ويرسم امام

اللاعبين خط البداية وتوضع المراتب اسفل عقل الحائط

عند سماع اشارة البدء يجري اللاعبون الاوائل فى فرقهم الى عارضة التوازن

ويعبرونها ويجرون الى عقل الحائط ويتسلقونها ويلمسون بايديهم العقلة العليا

وينزلون بلا قفز ويعبرون عارضة التوازن ويجرون نحو فرقهم ويلمسون بايدهم

الزملاء التاليين لهم ويقف اللاعب العائد فى اخر طاوره ويستمر اللعب الى ان

ياتي دور اللاعبين الذين بدأوه ويتقدم الطابور كله نصف خطوة الى الامام لكي

يقف اللاعب التالي عند خط البداية ويفوز الفريق الذى ينهي اللعب قبل الفرق

الاخري.

القواعد:

• يلمس اللاعب العائد بيده اليمنى اليد اليسرى الممدودة للاعب التالي ويمر

بالطابور عن يساره ويقف فى اخره

• عند تسلق عقل الحائط لمس العقلة العليا باليد والا تحسب مخالفة

• يجب عبور عارضة التوازن وعدم الجري من حولها والا تسجل مخالفة

• تؤخذ المخالفات بعين الاعتبار عند استخلاص النتائج ويخسر الفريق الذى

انهي اللعب قبل الفرق الاخري ولكن سجلت ضده مخالفات اكثر

احتساب النتيجة: يفوز الفريق الذى ينهي اللعب قبل الفريق الاخري

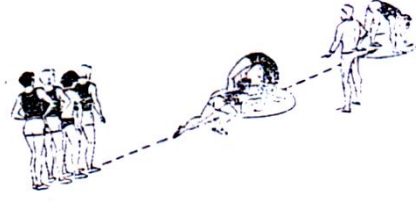
اسم اللعبة: الكوبري والنفق

هدف اللعبة: التمهيد لتعليم الكوبري فى الجمباز

اللاعبون: ٢٠ تلميذ مقسمين الى فريقين متساويين

المكان: الملعب

الادوات: ترسم دائرتان على الارض على بعد ٥، ١٠ م قطر كل منهما ١.٥ م
من خط البداية



وصف اللعبة: يقف لاعبو الفريقين عند خط البداية على شكل طابورين يجري اللاعبون الاولين فى كل فريق بعد الاشارة الى الامام وبعد ان يصلوا الى الدائرة الاولى يعملان كوبري بالنفوس ثم ينطلق اللاعبان التاليين ويجران زحفا من تحت الكوبري ويجريان الى الدائرة الثانية حيث يقفان فى وضع وقوف على اربع وبعد ذلك يجري اللاعبان الاولين الى الدائرة البعيدة ويجران زحفا من تحت النفق ثم يجري كلا الزوجين بعد ان يمسك اللاعبون ايدي بعضهم بعضا الى فريقهما وعندما يعبر الزوج خط البداية ينطلق الى الامام اللاعب الثالث فى الفريق فالرابع اما العائدون فيقفون فى اخر الطابور

القواعد: عندما يصبح الزوج الذي بدا اللعب فى المقدمة من جديد يتبادل اللاعبون الادوار (الكوبري - النفق) ينبغي اللعب عندما يصبح الثنائي الذى بدا اللعب فى المقدمة من جديد

قانون الجمباز (للبنين)

القانون:-

يهدف لإيجاد مجموعة من القواعد الموضوعية الموحدة لتمرينات الجمباز والى تنمية فهم وقدرات الحكام وكذلك حذف اللاعبين والمدربين ونمو وتطور لعبة الجمباز يجب على الحكام الالتزام بهذه القواعد أي انحراف أو ارتداد تستخدم هذه القواعد في البطولات الدولية والمباريات القومية للاتحادات هيئة التحكيم:-

تتكون هيئة التحكيم لأي مسابقة من خمسة حكام رئيس وأربعة حكام وظيفه هيئة التحكيم

أولاً – رئيس الحكام:

١- مسئول مسؤولية تامة عن تنظيم عمل مجموعة الحكام التي تعمل معه

٢- تقييم كل تمرين وفقاً للقانون بالإشراف على الحكام الأربعة

٣- يقوم بمطالبة الاختلاف في الدرجة وفقاً للقانون

٤- مسئول عن حسن سير ونظام اللعب

٥- إعطاء إشارة بدء الحركة على الجهاز

ثانياً – الحكام:

١- مطلوب الوعي الكافي بدقائق القانون والتعليمات الموضوعية

٢- لهم صف الاشتراك في دورات الحكام الاجتماعات المقرر عقدها

٣- قراءة القانون قبل التحكيم

قواعد التحكيم

١- الدرجة المعطاة من ١٠ درجات والدرجة النهائية هي متوسط الدرجتين المتوسطين للحكام الأربعة

٢- الخلاف في النقاط بين الدرجتين المتوسطتين يجب ألا يكون أكثر ٠,١ بالنسبة للدرجة من ٩,٦ إلى ١٠

٧ ٠,٢ بالنسبة للدرجة من ٩,٠ إلى ٩,٥٥

٧ ٠,٣ بالنسبة للدرجة من ٨ إلى ٨,٩٥

٧ ٠,٥ بالنسبة للدرجة من ٦,٥ إلى ٧,٩٥

٧ ٠,٨ بالنسبة للدرجة من ٤ إلى ٦,٤٥

ملابس المتسابقين:

١- يرتدي المتسابق بالنسبة للأجهزة:

(الحلق - الحصان - الحلق - المتوازين - الحلق) الآتي:-

بنطلون طويل مزود بجيوب أو جورب وحذاء جمباز أو جورب فقط

٢- يرتدي المتسابق بالنسبة للأجهزة (الأرضي - حصان القفز) الآتي:-

بنطلون طويل وحذاء جمباز وشراب أو شراب فقط بدون حذاء أو بنطلون قصير وحذاء أو بدون بنطلون طويل أو قصير وهذا متروك للفريق بل يجب أن يكون موحد وإذا ظهر الفريق بغير ذلك متغير سلوكا غير رياضي وينظر الفريق ويخصم ٠,٣ من النقطة من كل لاعب

مساعدة اللاعب:-

*مسموح بمساعدة واحدة بالتواجد مع اللاعب في الأجهزة الآتي:-

العلق- المتوازين- الحلق- حصان القفز .

علما بأن المساعدة التي تساهم في نجاح جزء من التمرين يترتب عليها البسيط درجه.

أما بالنسبة لحصان الحلق والحركات الأرضية فإن غير مسموح بالمساعدة وإلا خصم من اللاعب ٠.٣ من الدرجة

ممنوع التحدث مع اللاعب أثناء تأدية الحركة إلا خصم منه مابين (٠,١ _ ٠,٣)

مسموح بمساعدة اللاعب بالتعلق على جهازي العلق والحلق

تحكيم الحركات أو التمرين:-

هناك تمرينات إجبارية أخرى اختيارية طبقا للمستوى الذي يلعب فيه المتسابق والمستويات كالآتي:-

١- الناشئين تحت ١٢ سنة وهنا إجباري فقط على الآتي

(أرضي- حصان القفز- حلق- التعلق- متوازيان)

٢- الدرجة الثالثة تحت ١٥ سنة وهنا إجباري على الأجهزة وأختياري على جهاز العلق الأرضي

٣- الدرجة الثانية تحت ١٨ سنة وهنا إجباري اختياري على الأجهزة الستة

٤- الدرجة الأولى تحت ٢١ سنة وهنا إجباري واختياري على الأجهزة الستة

٥- الفريق الدولي وهنا اختياري على الأجهزة الستة

(بطولة العالم)

قسم الإتحاد الدولي حركات الجمباز على الأجهزة كلها إلى ثلاث مستويات حسب درجة صعوبة كل من

قفز المستوى الدولي(ج) والمتوسط (ب) والأولى (ا)

مثلا اللاعب الدولي والدرجة الأولى مطلوب من في الحركات الاختيارية الآتية

٦- مستوى (ا) ٢٤ مستوى (ب) ١٢ مستوى (ج)

وتقل درجة اللاعب طبقا للنقص السابق

تقييم الحركات الاختيارية:-

يقوم على ثلاث أسس:-

١-الصعوبة: وهي درجات الصعوبة للحركات بالنسبة للمستويات المطالب بها اللاعب

٢-الرابط: تكوين التمرينات وطريقة تركيبها

٣:الأداء: تنفيذ التمرينات وأدائها

هذا بالنسبة للأجهزة الآتية

(المتوازيين -الأرضي _الحلق_ حضان الحلق-العلق)

١ الربط قيمة الكلية ١,٦٠

٣-الأداء قيمة الكلية ٥,٠٠

القفز على الحصان:-

١-يوضع الحصان بالطول والمسافة بين الحصان والسلم متروكة للاعب

٢-يجب أن تؤدي القفزات كلها بالارتكاز على يد واحدة أو الاثنتين

٣- يجب ألا تزيد مسافة الاقتراب عن ٣٠ متر فيها السلم

٤-اللاعب له الحق في أداء القفزة مرتين متتاليتين وتحسب الدرجة الأحسن

٥-يجب ألا تؤدي القفزة الإجبارية على أنها قفزة اختيارية

تقييم قفزات الحصان

تنقسم إلى أربعة عوامل مستقلة كما يلي

١ -صعوبة القفزة الاختيارية أو أداء القفزة الإجبارية

٢- الارتكاز على يد أو الاثنتين

٣- أوضاع الجسم من وجهة النظر الفنية قبل الطيران

٤- الشكل من أداء القفزة

أحكام عامة في تقييم القفزات على حضان القفز

للأسباب عملية فإن القفزة التالية كل الخصومات فيها عدا الصعوبة مراحل القفز ارتكاز يد أو كليها فإن للقواعد من ٠ إلى ١ درجة في الانحناء الأمامي أو الخلف بدرجة كبيرة في القفزة الطائرة أو التقليد على اليدين بخصم ٠,١ إلى ٠,٥ درجة

- ٣- إذا نزل اللاعب على الأرض ولم تخذ المحور الطولي للحصان فيخصم من ٠,١ إلى ٠,٥ درجة
- ٤- لمس المنطقة الثانية من الخلف أو الأمام فيخصم ٠,١ درجة
ولمس المنطقة المتوسطة فيخصم ٠,٢ درجة
- ٥- لمس ظهر الحصان بأي جزء من أجزاء الجسم فيخصم من ٠,٢ - ٠,٥ وفي حالات الجلوس أو الرقود
فيخصم من ٠,٦ إلى درجة
- ٧- إنشاء الذراعان في أو على اليدين فيخصم من ٠,١ إلى ١ درجة
- ٨- الساقط المحنيان في القفزة الطائرة فيخصم من ٠,١ إلى درجة
- ٩- أخطاء الوقوف بعد القفز تحكم بنفس الطريق التي تحكم بها الحركة على الجهاز

المادة ٢٦

وصف التمارين الأرضية

يتكون التمرين الأرضي من حركات بهلوانية مصحوبة بتمارين جمبازية أخرى مثل حركات القوة و التوازن و المرونة و الوقوف على اليدين و حركات جمالية مصاحبة و كل ذلك بصورة إيقاعية و انسيابية باستغلال مساحة البساط بالكامل

المادة ٢٧

معلومات حول طريقة عرض التمرين

- يجب بدء الجمبازي للأداء داخل البساط من الوقوف الثابت و الرجلين مغلقتين و يبدأ التقييم من أول حركة لقدم الجمبازي.
- الجمبازي يجب أن يضمن فقط الحركات التي يسيطر عليها و يؤديها بإتقان و بدرجة عالية من التحكم و الجمال.
- متطلبات التنفيذ و محتوى الروتين الأرضي:
أجب أن يؤدي الروتين داخل مساحة البساط المحددة ، الحركات المؤداه بالكامل خارج منطقة الأداء سوف تقيم بالطريقة العادية بواسطة لجنة B و لكن لن يتم الاعتراف بها من لجنة A.
- مساحة الأداء المحددة بخطوط واضحة و هذه الخطوط تعتبر من ضمن المساحة المحددة للأداء ، و يستطيع الجمبازي الأداء فوقها و لكن لا يستطيع تجاوزها.

. الخطو خارج المنطقة سوف يقيم بواسطة حكمان يواجهان بعضهما البعض شاقولياً بجانب البساط ، و كل حكم سوف يراقب الخطين القريبان منه و عندما يحدث خطأ تجاوز و خروج عن يجب أن يقدم الحكم المختص بالخط الخطأ مكتوباً إلى رئيس لجنة الجهاز و الذي يحسم قيمة الخطأ من الدرجة النهائية و بحسب التالي:

•اللمس بيد واحدة أو رجل واحدة خارج منطقة الأداء ٠.٠.١٠.

•اللمس باليدين أو الرجلين أو يد و رجل أو أي جزء آخر من الجسم

لخارج المنطقة ٠.٠.٣٠.

•الهبوط مباشرة خارج المنطقة ٠.٠.٥٠.

•الحركات المبدوءة خارج المنطقة ليس لها قيمة.

- إذا خرج الجمبازي من البساط فان الخطوات التي يستعملها للعودة لا يتم تقييمها.

ب - مدة التمرين في البساط الأرضي حتى ٧٠ ثانية و التي تقاس بواسطة ميقاتي ، و لا يوجد حد أدنى ، و الميقاتي سوف يعطي إشارة صوتية عند ٦٠ ثانية و أخرى عند ٧٠ ث ، و الوقت يقاس من أول حركة لقدم الجمبازي و حتى الهبوط و الذي يجب أن يتم بوضع الوقوف و الرجلين مضمومتين و إذا لم يتم الروتين في الوقت المحدد سوف يقوم الميقاتي بإشعار رئيس اللجنة و الذي سوف يتخذ الحسم اللازم من الدرجة النهائية.

ج - يجب أن يؤدي الروتين في البساط بالكامل ومع وجوب استخدام قطري المربع (أ ج - دب) و كذلك زوايا المربع و يجب أن يمر مرة واحدة

في كل من زوايا المربع.

د - التوقف ثانيتين أو أكثر قبل مجموعة الحركات الهوائية أو أي حركة أمر لا يسمح به.

هـ - كل القلبات الهوائية أو مجموعتها يجب أن تنتهي بهبوط ملاحظ فيه التحكم قبل الانتقال للحركات الغير هوائية و لا يسمح بأداء حركات وسيطة تضيع رؤية الهبوط الملاحظ.

و - القلبات الهوائية المحتوية على الدرجات (مثال حرة أمامية و نصف للنزول درجة) و حركات الغطس يجب أن يلاحظ فيها لحظة استناد باليدين و لا يمكن تنفيذها بدون استناد أو فقط بلمس ظهرا الكف للبساط.
ز - الصعود للوقوف على اليدين يجب الثبات فيه للحصول فقط إذا أريد تنفيذه للحصول على الصعوبة أو متطلب المجموعة الأولي و يجب على الجمبازي إيضاح ذلك.

ح - التمرين يجب أن ينتهي بهبوط و الذي يجب أن يكون حركة هوائية و على القدمين معا (حركات الدرجة ليست ضمن مجموعة الهبوط.)

- للقائمة الكاملة لنوع الأخطاء مع الحسومات (أنظر أالفصل السادس و

خلاصة الحسومات أنظر المادة. (٢٤)

المادة ٢٨

معلومات حول درجة البداية

١- المجموعات الحركية هي

-الحركات الغير أكروباتيكية.

-القلبات و الشقلبات الأمامية.

- الالقلبات و الشقلبات الخلفية.

١- القلبات الجانبية ، القفز خلفا مع نصف لفة للقلبات الأمامية ، و القفز

للأمام مع نصف لفة للقلبات الخلفية.

٢- الهبوط لا يكون من المجموعة الأولى.

٣- معلومات حول الصعوبة

أ- الحركات الاوكروباتيكية من الممكن أن تربط و لكن تحتفظ كل حركة

بقيمتها المستقلة.

ب- في البساط الأرضي، الحركة تستوفي متطلب واحد فقط من متطلبات

المجموعات الحركية و هذا يعني أن الحركة المنفذة كهبوط (من المجموعة

الثانية أو الثالثة أو الرابعة) فإنها تستوفي فقط مجموعة الهبوط و لذلك

يجب على الجمبازي أن يضمن في تمرينه حركة أخرى من نفس المجموعة

الحركية للحصول على متطلب تلك المجموعة.

٤- معلومات حول الربط

كل ربط لقلبتين هوائية سوف تحصل على قيمة للربط كالتالي

A+E أو A+F أو العكس ٠.١٠

B+D أو B+E أو العكس ٠.١٠

C+C أو C+D أو العكس ٠.١٠

C+E أو C+F أو العكس ٠.٢٠

D+D أو D+E أو D+F أو العكس ٠.٢٠

ملاحظة: للحصول على قيم الربط ليس من الضروري أن تكون الحركتان من ضمن أفضل ١٠ الحركات المعدودة.

١ - معلومات و قواعد إضافية

أالقلبات ٣/٢ و من ثم الاستقبال باليدين و معاودة القفز باليدين غير مسموحة.

بيحق للجمبازي الاستخدام كحد أقصى مرتين للحركات المحتوية على الدرجات أو الوصول إلى وضع الاستناد الأمامي.

ج - كل الحركات المحتوية على الدرجات و كذلك الهبوط في وضعية الاستناد الأمامي المائل مدونة في القانون و لأجل السلامة لا يسمح بأي حركات جديدة مشابهة.

د - و كما هو مبين في القانون الفلنكات و التوماس لها نفس القيمة و الرمز في الجدول، الفلنكات الروسية بفتح الرجلين غير مسموحة.

هـ - حركات القوة بفتح الرجلين الغير مسجلة في القانون غير مسموحة. لزيادة المعلومات فيما يخص عدم الاعتراف بالحركات و الاعتبارات الأخرى نحو درجة A ، أنظر الفصل الخامس و خلاصة الحسومات في

المادة ١٧.

المادة ٢٩

جدول الحسومات الأخطاء الخاصة بالبساط الأرضي

الخطأ صغير

٠.٠.١

متوسط

٠.٣٠

كبير

٠.٠.٥

الارتفاع غير الكافي للقلبات الهوائية + +

فقدان المرونة خلال الأداء أو حركات الثبات + +

عدم استخدام كامل مساحة البساط أقل من ٤ زوايا

القلبات المحتوية على الغطس بدون مرحلة استناد على اليدين على ظهر

الكف بدون استناد

التوقف أطول من ٢ ثانية قبل حركات القلبات الهوائية +

لحظة غير متحكم بها في الهبوط أو الانتقال + + سقوط ٠.٨

خطوات بسيطة أو انتقال للوصول إلى الزاوية +

كل مرة

لجنة A

الخطأ صغير

٠.٠.١

متوسط

٠.٣٠

كبير

٠.٠.٥

الروتين أطول من ٧٠ ث أقل من ٢ ث ٢-٥ ث أطول من ٥ ث
الهبوط غير الشرعي أو من مجموعه غير أكروباتيكية الحركة غير معترف
بها من لجنة A

أكثر من مرتين من القلبات المحتوية على الدرجات أو الغطس الحركة
غير معترف بها من لجنة A

لمس خارج البساط بيد أو رجل واحدة +

لمس خارج البساط بالقدمين أو اليدين أو رجل و يد أو أي جزء آخر من

الجسم +

الهبوط مباشرة خارج منطقة اللعب +

الحركات المبدوءة خارج البساط بدون قيمة

حصان الحلق

الارتفاع ١٠٥ من السطح العلوي للبساط

المادة ٣٠

وصف التمرين في حصان الحلق

الروتين العصري يتكون من مرجحات بندوليه و مرجحات دائرية بفتح و ضم الرجلين بمختلف أوضاع الارتكاز على كل أجزاء الحصان ، مرجحات خلال الوقوف على اليدين ، مع أو بدون دوران - أمر مسموح به - كل الحركات يجب أن تؤدي بمرجحة و بدون توقف طفيف ، حركات القوة و الأوضاع الثابتة لا يسمح بها.

المادة ٣١:

معلومات حول عرض التمرين

١- يجب أن يبدأ الجمبازي الأداء برجلين مغلقتين ، أداء نطة إقترابيه أمر مسموح به ، و التقييم يبدأ بمجرد وضع الجمبازي لأحدى يديه أو كلتاهما على الحصان.

٢- يجب أن يؤدي الجمبازي الحركات التي يسيطر عليها بإتقان و بأمان و درجة عالية من التحكم التقني و الجمال الحركي.

٣-التنفيذ الإضافي و البناء المتوقع يجب أن يكون:

أمرجات متواصلة بدون توقف أو انقطاع ملاحظ و استعمال ظاهر للقوة.

بالأوضاع المائلة و المنحرفة خلال المقصات و الفلنكات أمر لا يسمح

به ، و كل المقصات و الفلنكات يجب أن تنفذ إما بالارتكاز الطولي

(طولياً) أو بالارتكاز العرضي (جانبياً) و زيادة عن هذا حركات الدوران

يجب أن تبدأ و تنتهي أما بالارتكاز الطولي أو الارتكاز العرضي.

ج- الدوران و المقصات يجب أن تؤدي بالامتداد الكامل ، فقدان الامتداد

بصفة عامة سوف يحسم عنه كحسم عام في نهاية الروتين.

د- المرجحات الروسية يجب أن تؤدي مع غلق الرجلين و تنفيذها بفتح

الرجلين سوف يعتبر تنفيذاً شاذاً و يحسم عنه.

هـ - خلال المقصات و مرجحات الرجل الواحدة يجب ظهور الارتفاع

المميز لمنطقة ورك الجمبازي و كذلك ظهور الانفراج الواسع للرجلين.

و- حركات الوقوف على اليدين يجب أن تؤدي مع الامتداد التام للذراعين

و بدون انقطاع في المرجحة أو أي استعمال ظاهر للقوة.

ز- حركات الهبوط يجب أن تعبر جسد الحصان و الجمبازي يجب أن

يهبط طولاً(يجب أن يهبط و نظره موازي للمحور الطولي للحصان) و

يجب أن يكون موقع الهبوط مع امتداد اليد الأخيرة في الاستناد.

ح - الهبوط المنفذ بالمرور على الوقوف على اليدين يجب أن يعبر جسد

الحصان أو يتضمن الدوران ٢٧٠ درجة إذا بدأ من الارتكاز الجانبي و

٣٦٠ درجة إذا بدأ من الارتكاز الطولي.

- للقائمة الكاملة من حسومات لجنة (B) أنظر الفصل السادس و
خلاصة الحسومات في المادة ٢٤.

المادة ٣٢:

معلومات حول درجة البداية

.المجموعات الحركية

.امرجات الرجل الواحدة.

. الفلنكات و مقصات توماس مع أو بدون اللف المغزلي (سبندل) أو
الوقوف على اليدين .

. الانتقالات الطولية و العرضية(بالارتكاز الطولي أو الجانبي).

. مرجحات الكيره و المرجات الروسية و حركات الفلوب و الحركات
المترابطة.

. مجموعة الهبوط.

. معلومات و قواعد إضافية

أما لم يشر في القانون إلى غير ذلك ، كل الفلنكات تبدأ و تنتهي
بالاستناد الطولي الامامي للجسم.

بما لم يشر في القانون إلى غير ذلك ، قيمة و أرقام الحركات المنفذة
بفلنكات أو مقصات توماس محددة في القانون و مثل هذه الحركات مصورة

إما في الفلنكات أو مقصات التوماس و موجودة في جدول الصعوبات.
تأقصى عدد للمرجحات الروسية خلال التمرين هو ٢ فقط متضمن
الهبوط ربط المرجحات الروسية خلال الفلوب على حلقة واحدة أو الانتقال
خلال المرجحة الروسية مثل ووجنيان أو روث لا يندرجان ضمن هذه
القاعدة

ج- ما لم يشير في القانون إلى غير ذلك، الحركات فوق الجلد لها نفس
قيمة الحركات المنفذة على الحلقتين.

د- ما لم يشير في القانون إلى غير ذلك ، كل الحركات مع نصف لفة
(ستوتوزكهير - الشتوكليات - الشتوكليات العكسية - دبل سويس) لها
نفس القيم.

هـ - ما لم يشير في القانون إلى غير ذلك ، الوقوف على اليدين (سواءً
أثناء الروتين أو للخروج) له نفس القيمة سواءً نفذ من الفلنكات أو
مقصات التوماس و الصعوبة ترتقي حرفاً واحداً للأعلى إذا
• نفذ من شتوكلي أمامي أو عكسي أو سبندل.
• إذا أحتوى دوران على الأقل ٣٦٠ درجة.

• إذا تم الانتقال ٣/٣ خلال اليد و على الأقل استناد يد واحدة تستند في
كل في نهاية.

• إذا استمر الجمبازي في تنفيذ الفلنكات أو مقصات التوماس بعد الوقوف
على اليدين.

و- أقصى عدد من للانتقالات الطولية (٣/٣) سواءً للإمام أو للخلف هو

إنتقالين فقط خلال الروتين.

ز - أقصى عدد للمرجحات الروسية خلال التمرين هو الأداء مرتين متضمناً ذلك الهبوط، المرجحات الروسية المترابطة داخل الفلوب أو انتقال ووجنيان أو روث لا تتدرج ضمن هذا النوع.

ح- من الممكن تنفيذ الربط لعدد من الحركات على حلقة واحدة، و يوجد نوعين من هذا الربط من ضمن المجموعة الرابعة:

. ارتباط الفلوب: و هو الربط المتكون من الفلنكات + الشتوكليات (أ) أو شتوكليات (ب) ، و من الممكن أن يحتوي على حركتين من نوع واحد بنتابع مباشر ، هذا النوع من تتابع الفلوب من الممكن أن يكون ذو قيمة D أو قيمة E مثال (٣ أو ٤ حركات) و كإستثناء للفلوب صعوبة D منفذ بمقص توماس يصبح صعوبة E و الفلوب صعوبة E منفذ بمقص توماس يصبح صعوبة F و هذا النوع من ترابط للفلوب يسمح مرة واحدة خلال التمرين للحصول على قيمة.

II. الترابط بين الفلنكات أو الشتوكليات بنوعيتها مع المرجحات الروسية:

الفلنكة أو الشتوكلي من الممكن أن يسبق أو يلي المرجحة الروسية و إذا كان هناك مثل هاتين الحركتين فيجب أن يظهرهما معاً مثلاً فلنكتين ، شتوكليين (ب) لفة + شتوكلي ، و يسمح بهذا الترابط مرة واحدة خلال الروتين.

I. إذا أراد الجمبازي أن يستخدم النوعين السابقين من الربط بنتابع مباشر

فليس من المسموح له أن يأتي بنفس الحركة ٣ مرات متتالية.

II. الانتقال الطولي من نهاية الحصان إلى الحلقة القريبة مع نصف لفة من الممكن أن يعتبر شتوكلي (ب) و من الممكن أن يعد كأول حركة من حركات الفلوب.

III. شتوكلي (ب) يعتبر منتهياً في الاستناد العرضي الأمامي على حلقة واحدة.

ح- من غير الممكن بعد ذلك السماح بإعطاء القيمة العالية للحركة المضاعفة (المكررة) مثال فلنكتين أو شتوكليين في أي وضع تحصل الفلنكة الأولى أو الشتوكلي الأول على القيمة و لا اعتراف بالحركة الثانية. ط - ما لم يشر في القانون إلى غير ذلك ، كل حركة تعرف ببناء واحد و تنتهي عندما يبدأ بناء جديد كالتالي:

(باستثناء الترابط المذكور أعلاه)

- i. حركات النط تعتبر منتهية بانتهاء النط أو انتهاء سلسلة النط.
- ii. حركات الفلنكة أو التوماس تعتبر منتهية عندما تتغير إلى أخرى.
- iii. حركات السبندل تنتهي بانتهاء أحداث السبندل
- iv. حركات الاستناد الأمامي (المرجحة الروسية) تنتهي بانتهاء أحداث المرجحة الروسية.

- v. حركات الانتقال الأمامي تنتهي عندما ينتهي الانتقال أو ينتهي وضع الاستناد الأمامي أو تنقطع بفلنكة أو بحركات أخرى أو تنتهي بطريقة ما.
- vi. للاعتراف بصعوبة الحركات، حركات الانتقال سوف تعتبر منتهية في الوقت الذي يكتمل فيها الانتقال (كلتا اليدين) على الجزء المطلوب الانتقال

إليه) و كنتيجة لذلك الحركة الأخيرة. لهذا النوع من الحركات من الممكن أن تعتبر كجزء أول من الحركات التالية.

C. للمساعدة في تعريف اللف و تحديد نوعية الارتكاز سواءاً طولياً أو

عرضياً أجزاء الحصان سوف تعرف بالنسبة إلى الشكل التالي:

d. للانتقال بطول الحصان تحديد لـ ٣/١ و ٣/٢ و ٣/٣ محددة دوماً في

جدول الصعوبات:

أبالارتكاز الجانبي ٣/٢ النقل يساوي وضع ١/١ و ٢/١ و ٣/١ و أيضاً

٤/٤ و ٥/٤ انتقال ٣/٣ يساوي لـ ١/١ و ٢/١ والى ٥/٤ أو ٥/٥

الانتقالات الأقل تعتبر مثل النقل ٣/١.

ب -بالارتكاز الطولي النقل ٣/٢ يساوي النقل ١ إلى ٤ أو إلى ٥ ، و

النقل ٣/٣ يساوي ٥/١ ، الانتقالات الأقل تساوي ٣/١.

-٥ كل السبندلات في الارتكاز الطولي أو العرضي بفلنكات أو بمقصات

التوماس و نفذت كأقصى عدد خلال فلنكتين تعتبر قيمة D.

-١ للقواعد الإضافية الخاصة بالاعتراف بالحركات و للاعتبارات الأخرى

نحو درجة A راجع الفصل الخامس و خلاصة الحسومات في المادة ١٧.

- كل أنواع الهبوط التي لا تحتوى على الوقوف على اليدين يجب أن

يرتفع الجسم فوق الزاوية ٤٥ من المستوى الافقى قبل الهبوط و لأسفل من

ذلك سوف يتم تطبيق الحسومات حول ذلك كما في الجدول.

المادة ٣٣

جدول الحسومات و الأخطاء الخاصة بحصان الحلق

الخطأ صغير

٠٠.١

متوسط

٠.٣٠

كبير

٠٠.٥

فقدان الامتداد في المقصات و مرجحات الرجل الواحدة + +

الوقوف على اليدين بقوة ملحوظة أو بيدين مثنية + + +

التوقف اللحظي أو التوقف في الوقوف على اليدين + + +

الافتقار إلي الامتداد للرجل في حركة المقصات و دوائر الرجلين الواحدة +

+ +

ثني الرجلين أو فتحهما خلال الحركات + +

الانحراف عن المحور الطولي للحصان أثناء الفلنكات أو الانتقالات ١٦-

٣٠ ٣٠-٤٥ أكبر من ٤٥ درجة

الهبوط المنحرف أو غير المواجه لمحور الحصان +

انحراف +

٩٠ خطأ

عدم استخدام أجزاء الحصان الثلاثة +

الهبوط بزاوية أقل من ٤٥ في الهبوط بغير الوقوف على اليدين +

جهاز الحلق

المادة ٣٤

وصف الأداء في جهاز الحلق

التمرين في جهاز الحلق يتكون من حركات مرجحة و حركات قوة و حركات ثبات بتوزيع متساوي من حيث النسبة بينهما ، و هذه الحركات تنفذ بالتبادل و التصاحب لوضع التعلق و المرور خلال الوقوف على اليدين ، و الأداء مع استقامة الذراعين هو السائد ، الجمباز الحديث يتميز فيه الروتين بالتبادل و الانتقال من حركات المرجحة إلى حركات القوة و العكس ، المرجحة للكابلاتن و تقاطعها أمر لا يسمح به.

المادة ٣٥:

معلومات حول عرض التمرين

- من الوقوف الثابت الجمبازي يقوم بالقفز أو تتم مساعدته لوضع التعلق بواسطة المساعد ، الرجلان مضمومتين و بهيئة جيدة و التقييم يبدأ من أول لحظة لمغادرة القدمين للأرض ، و ليس من المسموح للمدرب أن

يعطى الجمبازي أي بدء للمرجحة.

- يجب أن يؤدي الجمبازي الحركات التي يسيطر عليها بإتقان و بأمان و درجة عالية من التحكم التقني و الجمال الحركي.
- ³ يجب أن يتوزع التمرين بالتساوي بين حركات المرجحة و حركات القوة و الثبات.

- المرجحات الخلفية في الارتكاز و التي لا تؤدي على الأقل إلى جزء ذا قيمة و لكن فقط تؤدي إلى انعكاس بسيط للاتجاه و مرجحة للخلف أو إلى الأسفل أو إلى وضع تعلق سهل منخفض غير مسموح بها و سوف يحسم عنها حكم لجنة: B. حركة المرجحة الفارغة في جهاز الحلق من كب للارتكاز المرجحة الخلفية إلى الصعود الأمامي.

- متطلبات إضافية لتقبل و بناء التمرين:

أ_ وضع الثبات يجب أن يصل إليه الجمبازي مباشرة بيدين مستقيمة وبدون الحاجة إلى أي أوضاع تصحيحية منه.

ب- جميع حركات الثبات يجب الثبات فيها ثانيتين على الأقل.

ج - المرجحات الصاعدة يجب أن تؤدي إلي أو تمر بالوقوف على اليدين ، أو مباشرة إلى حركة ثبات القوة متى ما كانت طبيعة الحركة تسمح بذلك.

د- خلال كل حركات المرجحة للثبات في وضع قوة الكتفين يجب أن لا ترتفع عن مستوى الثبات في الوضع النهائي و أي انحراف سوف يتسبب في حسم بواسطة لجنة B بحسب طبيعة الحركة و من الممكن أن يؤدي ذلك إلى عدم الاعتراف بالحركة أو الاعتراف بها كحركتين من قبل لجنة

A.

هـ - القبضة الزائفة في ثبات القوة ليست مسموحة.

و - استقامة الذراعين يجب أن تستعمل في كل حركة تسمح طبيعتها بذلك.

ز- للحصول على القائمة الكاملة للحسومات حول عرض التمرين أنظر الفصل السادس و جملة الحسومات في المادة ٢٤.

المادة ٣٦ :

معلومات حول درجة البداية

-المجموعات الحركية هي:

. حركات الكب و حركات المرجحة (متضمنة ارتكاز. L)

. المرجحة للوقوف على اليدين و الثبات (٢ ث.)

. المرجحة إلى ثبات القوة (ليس إلى ارتكاز. L)

. حركات القوة وحركات الثبات (٢ ث.)

. مجموعة الهبوط.

- لا تكرر للحركات المرقمة بنفس الرقم و في نفس المربع في الجدول و

إذ تم ذلك فإن ذلك لا يؤدي إلى رفع درجة A ، في جهاز الحلق هذه

القاعدة تمتد إلى أن تتضمن الوضع النهائي لثبات القوة و الذي من الممكن

أن يرى مرتين فقط على الأكثر بالنظر إلى كيفية الوصول إلى الوضع النهائي، و لهذا مثلا وضع سوالو ووضع الصليب المقلوب من الممكن أن

يشاهدا مرتين فقط خلال الروتين للمساهمة في درجة البداية.

- نقاط المحسنات تمنح فقط للربط المباشر لحركات القوة المعترف بها و

التي لها صعوبة كافية و التي تتفد عن طريق الصعود فقط مثلا حركة

سوالو إذا كانت ٢ (E ث) إلى حركة ناكاياما (٢ ث D و E و لا

يوجد قيمة للربط ، من سوالو إذا كانت ٢ (E ث) الصعود بالضغط إلى

الصليب المقلوب ٢ (E ث) سوف تعتبر E+E توجد محسنات للربط

لان الربط جاء عن طريق الصعود و ليس الهبوط.

D+D أو D+E أو D+F أو العكس = ٠.١٠

E+E أو E+F أو العكس = ٠.٢٠

- قواعد عامة إضافية

أحركات الثبات دائما ثانيتين و لا يعترف بأي حركة ثبات من ناحية

الصعوبة أو المجموعة الحركية إذا كان الثبات أقل من ثانية.

بحركة الضغط بالقوة و الرفع يجب أن تتم دوما بعد ثبات ثانيتين في

وضع ما و كذلك تنتهي بالثبات ثانيتين و إذا لم يتم الاعتراف بالثبات

السابق لهذه الحركة لأي سبب فلا يعترف أيضا بهذا الرفع (الضغط) و

كذلك إذا لم يتم الثبات على الأقل ثانية واحدة في الوضع النهائي.

ج - الحركات مع تقاطع الكابلات غير مسموحة و يحسم عن ذلك.
- للمزيد من التفاصيل بطرق عدم الاعتراف بالحركة و الاعتبارات
الأخرى لدرجة A أنظر الفصل الخامس و خلاصة الحسومات في المادة
.٢٧

المادة ٣٦

جدول الحسومات و الأخطاء الخاصة بجهاز الحلق

الخطأ صغير

٠ . ٠ . ١

متوسط

٠ . ٣ . ٠

كبير

٠ . ٠ . ٥

مرجحة لبداية التمرين (مرجحة سابقة +)

دفع المدرب للجمازي لبدء مرجحة +

حركة لا يا ويس فارغة في التمرجج للخلف +

عدم التوزيع المتساوي بين حركات القوة و حركات المرجحة و حركات

الثبات +

- تقاطع الكابلات خلال أي حركة +
- انفراج الرجلين أو وضعية سيئة عند الرفع لوضعية التعلق +
- قبضة زائفة خلال وضع القوة الثابتة (كل مرة +)
- ثني اليدين خلال المرجحة لثبات القوة أو لحركة صعود لوضع ثابت + +
- +
- لمس الكابل أو الجلد أو الارتكاز عليها باليدين ، القدمين أو أي جزء آخر
- +
- الاستناد على الكابل بالرجلين أو التوازن عليه+
- عدم الاعتراف
- السقوط من الوقوف على اليدين +
- عدم الاعتراف
- مرجحة الكابلات خلال حركة خلال عدة حركات خلال أغلب التمرين

طاولة القفز

المادة ٣٨ :

وصف التمرين في طاولة القفز

يجب أن يؤدي الجمبازي قفزة واحدة ما عدى في نهائيات الأجهزة حيث يجب أن يؤدي قفرتين مختلفتين من مجموعتين حركية مختلفة مع اختلاف مرحلة الطيران الثاني، كل قفزة تبدأ من الركض و الإقلاع من الوقوف مع ضم الرجلين مع أو بدون الرندف فوق القفاز، و برجلين مضمومتين مع أداء مرحلتي ارتكاز فعلية باليدين أو بيد واحدة على الطاولة ، من الممكن أن تحتوي القفزة على لفة أو لف مضاعف حول محاور الجسم (محوري دوران)، بعد القفزة الأولى يجب أن يعود الجمبازي فوراً إلى وضع البداية (الوقوف) و مع إشارة حكم) A1 رئيس لجنة الجهاز يقوم بتنفيذ قفزته الثانية.

المادة ٣٩

معلومات حول عرض التمرين

١- يبدأ الجمبازي من وضع الوقوف مع ضم الرجلين على مسافة لا تزيد عن ٢٥ متراً تقاس من طرف الطاولة من الجهة القريبة للجمبازي ، القفزة تبدأ من أول خطوة أو وثبة يؤديها الجمبازي و لكن التقييم يبدأ من لحظة لمس القدم على لوحة القفاز ، مسافة الركض الاقترابية يجب أن تقاس و تعلم حدود الـ ٢٥ متراً و توضع خشبة الاقتراب ، من الممكن قطع الركض ثم الاستئناف و لكن لا تسمح العودة للخلف لتكراره.

٢- القفزة تنتهي بهبوط خلف الحصان بوضع الوقوف بقدمين مضمومتين سواءً مواجه للحصان أو أن تكون الطاولة خلف الجمبازي (أمامي أو

خلفي). (

٣- يجب أن يقدم الجمبازي القفزة التي يسيطر عليها بأمان و بشكل تام و بدرجة عالية من التحكم التقني و الجمال الحركي و يجب تقديم رمز و رقم الحركة التي سوف يؤديها.

٤- الجمبازي سيقلع للأمام أو للخلف فوق لوحة القفاز بالرجلين معاً، الحركة الوحيدة المسموحة قبل القفاز هي الرندف فقط و في مثل هذه الحالات يجب استخدام بساط الأمان قبل القفاز و تأمين هذا البساط مسؤولية اللجنة المنظمة للبطولة.

٥- القلبات الهوائية أو الحركات مع فتح الرجلين في الطيران الأول غير مسموح بها و غير مدونة في جدول الصعوبات.

٦- الجمبازي يجب أن يظهر بوضوح وضعية الجسم (تكور ، انحناء - إستقامة) الوضعية السيئة للجسم تقيم من لجنة B و من الممكن أن تؤدي إلى عدم الاعتراف بها من لجنة A أو الاعتراف بها كقفزة بقيمة أقل.

٧- عوامل تقييم لجنة B للأداء تعتمد على:

أ- الطيران الأول (المرحلة من قبل الطيران و حتى وضع اليدين على الطاولة أو يد واحدة).

ب- الطيران الثاني و يتضمن مرحلة الدفع باليدين للطاولة و حتى الهبوط بوضع الثبات ، الجمبازي يجب أن يظهر الارتفاع الملحوظ لجسمه فوق الطاولة بعد الدفع.

ج- وضعية الجسم خلال لحظة الاستناد باليدين على الطاولة.

ه-التنفيذ التقني للقفزة.

د-الحسومات بالنظر إلى الانحراف من الامتداد للخط الوهمي لمحور

الطاولة.

و-الهبوط.

٨-قواعد الهبوط:

أ- يجب أن يتم الهبوط بقدمين مغلقتين داخل المساحة ٥٠ سم المعلمة

لليمين و اليسار من مركز وسط الطاولة و بحسب الرسم التالي:

هذه الخطوط يجب أن تكون معلمة فوق منطقة الهبوط و بوضوح، الخطوط

فوق هذه الخطوط ممكن و لكن تجاوزها ممنوع.

الخطوط المعلمة فوق البساط يجب أن تكون مثبتة بأحكام حتى لا تنزلق

مع قدم الجمبازي أثناء المنافسة.

ب- الدوران يجب أن ينتهي قبل الهبوط و الدوران غير المكتمل سوف

ينتج عنه حسم خاص. و إذا كان غير مكتمل بأقل من ٩٠° أو أكثر فإن

ذلك يؤدي إلى عدم الاعتراف بالحركة من قبل لجنة A و سيتم الاعتراف

بها كقفزة أقل قيمة.

٩. يجب أن يظهر الجمبازي الارتقاء الواضح لمركز ثقل جسمه بعد الدفع

باليدين في مرحلة الطيران الثاني.

١٠. القلبات المتكورة و المنحنية يجب أن يلاحظ الإعداد و الفتح للجسم

قبل الهبوط ، و الهبوط الغير مُعد سوف يحسم عنه كخطأ تقني و أيضاً

خطأ هبوط.

١٠. المزيد من رؤية القائمة الكاملة بالأخطاء نحو طريقة عرض التمرين
أنظر الفصل السادس و خلاصة الحسومات في المادة ٢ .

المادة ٤٠ :

معلومات حول درجة (A)

١- الجمبازي يجب أن يؤدي قفزة واحدة في التصفيات التمهيدية، مسابقات
نهائيات الفرق، و في نهائيات بطولة المجموع العام ، وفي التصفيات
الخاصة بنهائيات طاولة القفز و في نهائيات حسان القفز يجب أن يؤدي
حركتين من مجموعتين مختلفة و يجب أن يكون فيهما اختلاف واضح
في مرحلة الطيران الثاني.

المجموعات الحركية هي:

المجموعة الأولى: القفزات المباشرة

المجموعة الثانية : القفزات مع لفة في الطيران الأول.

المجموعة الثالثة : طابع الشقلبات الأمامية و الياماشيتا

المجموعة الرابعة : القفزات مع ربع لفة في ما قبل الطيران (حركات

التسوكاهارا و الكازاماتسو)

المجموعة الخامسة : قفزات الدخول بالرندف

٢. كل قفزة أعطيت قيمة معينة و رقم خاص بها داخل مجموعتها: طبقت

المبادئ التالية:

أ- قفزات الكيرفو لها نفس القيمة كشبهاتها من الحركات ذات طابع

الشقلبة الأمامية و الياماشيتا مع اللف.

ب- قفزات الكازاماتسو لها نفس القيم مع شبيهاتها من قفزات التسوكاهارا.

ج - قفزات اليورشنكو لها نفس القيم مع مثيلاتها من قفزات التسوكاهارا.

د- و من ما لم يذكر في القانون ، قفزات دخول الرندف مع ٢/١ من اللف

بالنسبة للطاولة لها قيمة ٠.١٠ زيادة عن القفزات المشابهة لها من القفزات

الأمامية.

هـ - ما لم يذكر في القانون خلاف ذلك ، فان قفزات الدخول بالرندف مع

لفة كاملة بالنسبة للطاولة لها قيمة ٠.٢٠ أعلى من قفزات التسوكاهارا

المشابهة.

و - القفزات المنفذة بيد واحدة تم اعتبارها مثل الحركات المشابهة لها

المنفذة باليدين معاً.

٣. كل قفزة أعطيت قيمة معينة بالنسبة إلى صعوبتها.

٤. كل قفزة سوف يتم تنفيذها يجب أن يتم إشهار رقمها داخل جدول

الصعوبات (في القانون) من قبل الجمبازي أو مساعد له قبل تنفيذها و لا

يحسم في حالة الخطأ.

و مثال لذلك : #٣١٩ الرمز #٣ يعني رقم المجموعة و الرقم ١٩ هو رقم

الحركة اخل المجموعة الحركية الخاصة بها.

٥. يجب على الجمبازي أظهار الوضع المرغوب للجسم (تكور - انحناء -

استقامة) بطريقة مميزة وواضحة ، وضع الجسم الغير واضح من الممكن

أن يؤدي الى عدم الاعتراف بالحركة أو الاعتراف بها كحركة ذات صعوبة

أقل (أنظر الفصل ١٣.١) الخاص بتحديد وضعيات الجسم ، الجمبازي يجب أن يشهر الحركة التي يستطيع تنفيذها لا الحركة التي يأمل أن يؤديها (و هذا التحذير وُضع خصيصاً للاعتراف بالوضع المستقيم و المنحني. -قاعدة لوضعية اليدين فوق الطاولة في قفزات الشقلبة الأمامية و قفزات الياماشيتا (المجموعة الثالثة):)

خلال الاستناد باليدين على الطاولة يجب أن تكون اليدين على خط واحد (أنظر الشكل) ، الإخلال بهذه القاعدة سوف يضم داخل جدول الحسومات الخاصة في المادة ٤١ من حسومات لجنة ب

٦. الحركة تحصل على ٠.٠٠٠ (صفر) من لجنة (A) و لجنة (B)
عندما:

أ- يؤدي الجمبازي للركض و لكنه يمر من جانب أو يلمس القفاز فقط أو الطاولة بدون أداء حركة.

ب- قطع الركض و العودة لمحاولة أخرى.

ج - أداء الحركة بضعف شديد بحيث لا يكمن تمييزها أو دفع الجمبازي للطاولة بقدمه.

د - لمس الجمبازي لطاولة القفز مرتين مثال الاستناد مرتين بيد واحدة أو بالاثنتين.

هـ - تأدية الحركة بدون مرحلة استناد بدون لمس اليدين للطاولة على الأقل يد واحدة.

و - الجمبازي لا يصل على قدميه أولاً، و هذا يعني على الأقل قدم واحدة

- تلمس البساط قبل أي جزء آخر من الجسم.
- ز - هبوط الجمبازي بالوقوف الجانبي متعمداً.
- ح - تنفيذ الجمبازي لقفزة غير مرغوبة (برجلين متفارجة - بقلبة هوائية قبل القفاز - قفزات غير مرغوبة قبل القفاز).
- ط - تكرار الحركة الأولى كحركة ثانية في بطولة التأهل لنهائيات القفز أو في النهائيات الخاصة بطاولة القفز.
- ي - عدم استخدام الجمبازي لبساط الحماية الخاص بحركات دخول الرندف (الطوق).

٧. للمزيد من القواعد الخاصة بعدم الاعتراف بالحركة أنظر الفصل الخامس و خلاصة الحسومات في المادة ١٧.

-

المادة ٤١

جدول الأخطاء الخاصة بالقفز

حسومات لجنة A

الخطأ صغير متوسط كبير

لمس بيد واحدة أو قدم واحدة خارج منطقة الهبوط ٠.١٠ من الدرجة

النهائية

اللمس بالقدمين، اليدين، قدم و يد، أو أي جزء آخر من الجسم خارج

منطقة الهبوط ٠.٣٠ من الدرجة النهائية

الهبوط مباشرة خارج منطقة الهبوط ٠.٥٠ من الدرجة النهائية
أكثر من ٢٥ متر في الركض ٠.٥٠ من الدرجة النهائية
قفزة غير مقبولة أو غير شرعية الدرجة ٠.٠٠ من قبل لجنتي التحكيم
الفشل في استخدام طوق القفاز لحركات الدخول بالرندف الدرجة ٠.٠٠ من
قبل لجنتي التحكيم

تكرار نفس الحركة المؤداة في البطولة التأهيلية و النهائية لطاولة القفز
الدرجة ٠.٠٠ من قبل لجنتي التحكيم
تكرار نفس مجموعة الحركة المؤداة في البطولة التأهيلية و النهائية لطاولة
القفز حسم ١.٠٠ من الدرجة النهائية للقفزة الثانية
الطيران الثاني المتشابه بين القفزين في بطولتي التأهل و النهائي لطاولة
القفز حسم ١.٠٠ من الدرجة النهائية للقفزة الثانية

حسومات لجنة B

الخطأ صغير متوسط كبير
خطأ تنفيذي في الطيران الأول + + +
خطأ تقني في الطيران الأول + + +
المرور في وضع الوقوف على اليدين خارج الخط العمودي + + +
اليدين ليستا على خط واحد في قفزات المجموعة الثالثة + +
و تتحول الحركة إلى المجموعة الرابعة
خطأ تنفيذي في الطيران الثاني + + +
خطأ تقني في الطيران الثاني + + +

عدم الارتفاع الكافي للجسم + + +
الافتقار للامتداد أثناء الإعداد الهبوط + + +

المتوازي

المادة ٤٢ :

وصف الأداء

الأداء المعاصر للتمارين على جهاز المتوازي يتكون من حركات متحكم بها ، من حركات المرجحة و الطيران تختار من الحركات الصالحة من مختلف المجموعات و تؤدي بالانتقالات المستمرة خلال مختلف أوضاع التعلق و الارتكاز مع أفضل طريقة للاستفادة من طاقة رد فعل الجهاز.

المادة ٤٣ :

معلومات حول عرض التمرين:

١- الجمبازي يستطيع الصعود على المتوازي بواسطة الركض من الوقوف الثابت و الرجلين مضمومتين ، و التمرين يبدأ بمجرد لمس الجمبازي بيد أو باليدين للجهاز و التقويم يبدأ من لحظة مغادرة الرجلين للأرضية (البساط) ، المرجحة برجل واحدة أو الخطو أمر غير مسموح به و القدمين يجب أن تغادرا الأرض معاً.

٢- من الممكن وضع القفاز للصعود بارتفاع بساط الهبوط.

٣- الحركات السابقة غير مسموحة ، و هذا يعني أن أي حركة دورانية أكبر من ١٨٠ ° حول أي محور من محاور الجسم لن تحتسب قبل القبض باليدين على بار أو البارين معاً.

٤- الجمبازي يجب أن يؤدي فقط الحركات التي يسيطر عليها بأمان و بدرجة عالية من الجمال و التحكم بالتقنية.

٥- التنفيذ الإضافي المتقبل للتمرين:

أ- التمرين من الممكن أن يحتوي على الأكثر ٣ توقفات و لا يسمح بظهور أي لحظة توقف أكثر من أو تساوي ثانية واحدة بعد ذلك.
ب- لكل لحظة توقف يجب أن تؤدي لمدة ثانيتين على الأقل.

ج - أي مرجحة خلفية لا تؤدي إلى جزء ذي قيمة و لكن تغير بسيط في الاتجاه أو مرجحة سفلية إلى أو في تعلق أدني أو ارتكاز بسيط أمر غير مسموح و يحسم عنها كالتالي:

للمرجحات الخلفية الفارغة:

- من المرجحة الخلفية بالتعلق الأبطي ثم مرجحة خلفية إلى كب انزلاقي.
- من المرجحة الخلفية في الارتكاز إلى المرجحة الخلفية للتعلق.
- من المرجحة الخلفية في الارتكاز لاياويس (مرجحة فارغة للصعود الطائر الأمامي).
- كب انزلاقي إلى التعلق الأبطي أو إلى أي لحظة ارتكاز ثم الهبوط إلى التعلق الأبطي.

- من الوقوف على اليدين الهبوط على الكتفين للتدريج الأمامي .
- د - لا يسمح بأي لحظة ارتكاز إضافية خلال الحركات مع الدوران على ذراع واحدة: الحركات مثل الدورة العظمى مع اللف، الصعود الطائر الخلفي مع اللف، الصعود الطائر الأمامي مع لفة كاملة، فلجة مع اللف.
- هـ - الحركات التالية أو مجموعة الحركات التالية غير مسموحة:
 - حركات القوة التي ليست مدونة في جداول الصعوبات.
 - القلبات و الهبوط من التعلق الجانبي في بار واحد.
- القائمة الكاملة للأخطاء و حسومات لجنة (B) انظر الفصل السادس و خلاصة الحسومات في المادة ٢٤.

المادة ٤٤

معلومات حول درجة: A

- المجموعات الحركية:

i. الحركات من أو على الارتكاز على كلا البارين.

ii. الحركات التي تبدأ من التعلق الأبطي.

iii. المرجحة الطويلة من التعلق، مواجه على بار أو كلا البارين.

iv. المرجحات السفلية

v. الهبوط.

- ٢ معلومات الصعوبة:

أ- للحركات المحتوية على الدوران ، لن يتم الاعتراف بالدوران كجزء من الحركة إذا تم الدوران بعد الوقوف على اليدين ، مثال حركة باسكيت مع

الملخ و النط للوقوف على اليدين مع الدوران أو المرجحة العميقة مع نصف لفة مع النط للوقوف ثم تلي ذلك لدوران.

ب- فيما لم يشر إليه ، الحركات المنفذة مع إعادة القبض في وضع الاستناد بثني الذراعين سوف تعتبر بنفس الرقم و القيمة مع الحركات بإعادة القبض في وضع الارتكاز من التعلق الأبطي ، و كيفما أتفق فإن الحركات المنفذة من وضع الاستناد بثني الذراعين سوف تعتبر بنفس القيمة و التحديد للحركات من خلال الاستناد.

ج - فيما لم يشر إليه في جدول الصعوبات، الحركات المنفذة بالقبضة أو إلي وضع قبضة غير عادي أو قبض مقلوبة (بطح أو كب)لها نفس القيمة و الرمز الرقمي للحركات بوضع القبضة المعتادة.

٣-معلومات إضافية و قواعد:

أالعديد من حركات المرجحة و التي تؤدي إلى الوقوف على اليدين على بار أو البارين ، الوقوف على اليدين لا يجب الثبات فيه بل يجب أن يظهر الجمبازي القدرة على الوقوف على اليدين إذا أراد ذلك.

بمعلومات تقنية حول حركة ويلز يجب أن تؤدي دورة ويلز مع ملخ الكتفين خلال الدوران ما لم سوف تحتسب تنويع لدورة الجاينت العادية و تكرر معها و الجمبازي مطالب بالمرور على الاقل في الوضع الافقي خلال المرجحة الصاعدة للوقوف على اليدين بكتفين مملوخين.

٤- للمزيد من القواعد الخاصة بعدم الاعتراف للحركات و الاعتبارات الأخرى لدرجة البداية (أنظر الفصل الخامس و خلاصة الحسومات في

المادة ١٧.)

المادة ٤٥

جدول الأخطاء و الحسومات الخاصة بجهاز المتوازي

الخطأ صغير

٠.٠.١

متوسط

٠.٣٠

كبير

٠.٠.٥

خطوة واحدة أو مرجحة للصعود +

مرجحة خلفية فارغة في المرجحة للخلف +

ظهور لحظة وقوف على اليدين على بار واحد أو البارين غير متحكم بها

+

أكثر من ٣ توقفات أكبر من أو تساوى ثانية واحدة+

كل مرة

حركات قبلية + A

الخطو أو إعادة تصحيح في الوقوف على اليدين +

كل مرة

الافتقار للامتداد للقلبات الهوائية قبل المسك + +

إعادة القبض بغير تحكم أو ضرب الجهاز بعد القلبات الهوائية + +

عدم احترام زمن الإحماء الرئيسي (٥٠ ثانية) ٠.٣٠ من الدرجة النهائية

بواسطة مسئول لجنة الجهاز

جهاز العقلة:

المادة ٤٦ :

وصف الأداء:

يجب أن يحتوي على حيوية العرض و التي يجب أن تكون محتوية على الربط لحركات المرجحة و الدوران و حركات الطيران بالقرب أو البعد عن البار بمختلف أنواع القبضات مع عرض أفضل بطريقة الاستفادة من طاقة الجهاز الكامنة.

المادة ٤٧ :

معلومات حول تقديم التمرين

١- يبدأ الجمبازي للأداء من القفز أو بالرفع من مساعد للتعلق في العقلة تعلقاً ثابتاً أو مع مرجحة بسيطة و يتم ذلك من الثبات (بالوقوف مع ضم الرجلين) أو من ركضه تقريبية قصيرة و لكن دوماً بهيئة جيدة ، التقييم يبدأ من لحظة مغادرة قدما الجمبازي للبساط.

٢- الجمبازي يجب أن يقتصر أداءه على الحركات المسيطر عليها بإتقان تام و بأمان كامل و بدرجة عالية من التحكم و الجمال و الأمان.

٣- الاعتبارات الأخرى لتنفيذ و بناء التمرين:

أالحركات تؤدي بتواصل المرجحة و عدم التوقف.

بالحركات المحتوية على اللف الانحراف عن المحور الموصوف للحركة ووضعية الجسم خلال لحظة إعادة المسك سوف تطبق الحسومات بحسب

الرسم التالي:

ج - حركات الطيران يجب أن يظهر فيها الارتقاء الملحوظ للجسم أعلى البارين.

د- المرجحة الخلفية من الارتكاز (مرجحات كاست) و التي لا تؤدي على الأقل لجزء ذي قيمة ، و لكن فقط تعمل على تغيير الاتجاه بشكل مبسط أو مرجحة خلفية سفلى في أو إلى التعلق المنخفض لا يسمح بها و دوما يتم الحسم عنها ٠.٣٠ . أمثلة خاصة لمثل هذه المرجحات الفارغة:

* بعد الكب كاست و مرجحة فارغة لمرجحة عميقة.

* بعد كب، كاست من قبضة زائدة فتح في وإلى فتح للرجلين.

- *بعد كب، كاست في قبضة زائدة لدورة حوض حرة.
- *بعد مرجحتين خلفية القفز للقبضة الزائدة للمرجحة الأمامية.
- ٤- للمزيد من معرفة قائمة بالأخطاء نحو تقييم التمرين أنظر الفصل السادس و خلاصة الحسومات في المادة ٢٤.

المادة ٤٨ :

معلومات حول درجة البداية

- ١- المجموعات الحركية هي :-
١. احركات المرجحات التعليقية مع أو بدون الدوران.
٢. احركات الطيران.
٣. احركات بالقرب من البار.
٧. احركات بالقبضة المعكوسة من التعلق الخلفي و الحركات المؤداة خلف البار.
٧. الهبوط.

معلومات حول الربط:

الربط يمنح فقط في الحالات التالية
في البار + طيران المحسنات

هـ - حركات الطيران المبدوءة أو التي يتم فيها إعادة المسك من القبضة العكسية بقبضة واحدة أو بقبضة خاطئة ستعتبر بنفس القيمة و الرمز كما لو أديت بالقبضتين معاً.

و- الحركات التي مع اللف يجب أن يظهر اللف كحركة كاملة في الحركة المنفذة و أثناء لحظة الصعود في الحركة (باستثناء حركات الإندو Endo)، الشرح فيما يخص اللف يجب أن يؤخذ في الاعتبار لتفسير الحركات المحتوية على اللف ، كل الحركات المحتوية على اللف يجب أن ينتهي اللف في مدى ١٥ درجة من وضع الوقوف على اليدين.

ز- الحركات المحتوية على النط للوصول إلى الوقوف على اليدين و المتضمنة على اللف، يجب أن يستهل اللف أثناء النط و يجب أن يتم إعادة المسك بالقبضة الثانية بعد إكمال الدوران ، العودة للمسك من الممكن أن تتم في لحظة القبض باليد الأولى و المسك بالقبضة الثانية بعد إكمال الدوران و حركات النط تعتبر منتهية لحظة قبض البار بالقبضتين.

ح - الحركات بالقبضة المقلوبة سوف تعتبر من المجموعات التي بها الحركة عادةً كالتالي:-

- حركات الطيران من القبضة المقلوبة سوف تعتبر من المجموعة الثانية.
- الهبوط بالقبضة المقلوبة سوف يعتبر من حركات الهبوط.
- حركات الإندو من القبضة المقلوبة سوف تعتبر من المجموعة الرابعة.

توقعات لحركات ريبالكو: (Rybalko)

- الشروط المتطلبة للحركة هي القبض بالقبضة المقلوبة في نهاية الوضع.

• نط ملاحظ و انسيابية اللف و ليس اللف بالاستناد بالذراع.

ط - حركات الدوران بالاستناد بذراع واحدة ستعتبر منتهية لحظة إعادة مسك الجمبازي للبار باليد الأخرى.

ي- كل تغييرات القبضات البسيطة و التي تأتي من القبضة العكسية أو من القبضة الزائدة أو من الدوران العميق مع أو بدون نصف لفة أو مع أو بدون نط ستعتبر صعوبة A. و هذا لا يؤدي إلى الرفع درجة الحركات السابقة أو اللاحقة. إذا جاء تغيير القبضة هذا من القبضة الملتفة بالقبضتين سوف يعتبرون صعوبة B فقط إذا أكمل الجمبازي تغيير القبضة بإعادة القبض بالقبضتين معاً، كل تغيير للقبضات من القبضة الملتفة ينتهي في الاستناد والقبض بقبضة واحدة ، كل تغيير و إعادة قبض بالقبضة الملتفة بقبضة واحدة سوف تعتبر أجزاء ذو صعوبة A. أمثلة:

-من الصعود الخلفي أو من الدوران العميق للأمام تغيير القبضة و أيضا مع نصف لفة أو نطة A.=

-من القبضة المعكوسة أو من الملتفة اندو للتغيير إلى قبض بقبضة واحدة تحت أو فوق القبضة A.=.

-من القبضة الملتفة بقبضة واحدة تغيير القبضة و أيضا مع نصف لفة إلى قبضة معكوسة بذراع أو بذراعين A.=.

-من القبضة الملتفة بالذراعين تغيير الدوران و أيضا مع نصف لفة إلى المعكوسة بقبضة أو قبضتين B.=

من الصعود الخلفي

ك- فيما لم يشر إليه في القانون: حركات المجموعات الأولى و الثالثة و

الرابعة سوف يتم فيها الاعتماد على المبادئ التالية لتحديد الصعوبة:

أ- الحركات وفق صعوبات محددة سوف يتم التحديد كالتالي:

• دوران نصف لفة لا يؤدي إلى رفع الصعوبة.

• دوران لفة كاملة يؤدي إلى رفع الصعوبة حرف واحد.

• لفة أو أكثر للقبضة المقلوبة ستؤدي إلى رفع الصعوبة حرفين.

• النط لا يؤدي إلى رفع الصعوبة.

• إعادة المسك بالقبضة المقلوبة بالقبضتين معاً يؤدي إلى رفع الصعوبة

حرف واحداً.

ب- الحركات لها نفس القيمة سواءً عبرت البار أو لم تعبر طالما و

شروط الامتداد لها قد تحقق.

٥- حركات الطيران من القبضة المقلوبة أو الهبوط من القبضة المقلوبة أو

القبضة المعكوسة أو من التعلق الخلفي لها نفس الرمز و كأنها أديت من

القبضة العادية و باستثناء الهبوط و الذي حددت له رموز و أرقام أخرى.

٦- كحد أقصى يسمح بمرورين تحت الخط العمودي للبار بالتعلق بذراع

واحدة، و المرور الثالث سوف لن يتم الاعتراف به من حكام لجنة A.

١- لا يمكن أن يحتوى التمرين على أكثر من تنويع للقبضة لنفس الحركة

، الثانية بحسب الترتيب الزمني سوف تعتبر تكرار أمثلة

• ريبالكو بقبضة مقلوبة فيما بعد ريبالكو بالقبضة المختلطة الثانية غير

مسموحه.

•أندو مع لفة للقبضة المختلطة ثم فيما بعد اندو مع لفة للقبضة المقلوبة

الثانية تكرار.

•شئالدر مع نصف لفة للقبضة المقلوبة ثم فيما بعد شئالدر مع نصف لفة

للقبضة المقلوبة الثانية تكرار.

٨-مزيد من المعلومات حول شروط الاعتراف بالحركات و الاعتبارات

الأخرى نحو درجة البداية (درجة A) يرجى الرجوع إلى الفصل الخامس

و خلاصة الحسومات في المادة السابعة عشرة .

المادة ٤٩

جدول الحسومات الخاصة بجهاز العقلة

الخطأ صغير

٠ .٠.١

متوسط

٠.٣٠

كبير

٠ .٠.٥

توقف أو فقدان المرجحة أثناء المرور في الوقوف على اليدين أو في أي

مكان آخر + +

الافتقار للامتداد أثناء حركات الطيران + +

الانحراف عن محور الحركة أقل من أو تساوي ١٥ درجة أكثر من ١٥
درجة

+ مرجحة لاياويس في التمرجح الخلفي +

+ حركة شاذة من أو بالرجلين على البار +

المرور بالتعلق بذراع واحدة تحت البار أكثر من مرتين عدم الاعتراف

بالحركة من لجنة A

+

+ + ثني الذراع للمسك بعد حركات الطيران + +

+ ركلة مثنية خلال أحداث المرجحة +

كل مرة

تنظيم لجان الأجهزة

المادة ٨ :

تكوين لجنة الجهاز

١- في كل بطولات الاتحاد الدولي (في بطولات العالم - بطولات كأس العالم - الألعاب
الاولمبية) سوف تتكون لجنة الجهاز من :

أ- لجنة A تتكون من حكمين ، و يجب أن يكون مسئول اللجنة (A١) معيناً من الاتحاد
الدولي للجمباز و ذلك بحسب القواعد الفنية للاتحاد الدولي.

ب- لجنة B و تتكون من ٦ حكام.

ج - قضاة مساعدين و حكام إضافيين كالتالي:

- قضاة خطوط للتمارين الأرضية.
 - قاضي لطاولة القفز.
 - ميقاتي في التمارين الأرضية أو لتوقيت الإجماء.
 - عدد متنوع من المساعدين، المحاسبين، السكرتارية، عامل كمبيوتر، راكضين (من يقومون بتسليم الأوراق من الحكام إلى رئيس اللجنة) و بما تتطلب البطولة.
- ٢- العدد المطلوب في لجان الأجهزة هو نفسه في كافة أدوار البطولة (التأهل، نهائيات الفرق، نهائيات المجموع العام، نهائيات الأجهزة).
- ٣- بحسب المادة ٨.١ من الممكن إحداث التغيير للبطولات الدولية الأخرى و البطولات القارية و الإقليمية و الوطنية و المحلية.
- ٤- قواعد الفروق المقبولة للعلامات الأربع الوسطية أو في بطولة لأربعة حكام أو أقل من لجنة B الفرق بين علامتي الوسط أو الأربع الوسطية سوف تكون محسوبة، و الفرق يجب أن لا يزيد عن:

الفرق المسموح به	الدرجة	الحسومات النهائية
٠.١٠	بين ١٠.٠٠ و ٩.٦٠	< صفر - ٠.٤٠
٠.٢٠	بين ٩.٦٠ و ٩.٤٠	< ٠.٦٠ - ٠.٤٠
٠.٣٠	بين ٩.٤٠ و ٩.٠٠	< ١.٠٠ - ٠.٦٠
٠.٤٠	بين ٩.٠٠ و ٨.٥٠	< ١.٥٠ - ١.٠٠
٠.٥٠	بين ٨.٥٠ و ٨.٠٠	< ٢.٠٠ - ١.٥٠
٠.٦٠	بين ٨.٠٠ و ٧.٥٠	< ٢.٥٠ - ٢.٠٠
٠.٧٠	أقل من ٧.٥٠	أكبر من ٢.٥٠

٥- الانتقاء و التعيين للقضاة أو إجراء قرعة لاختيارهم لكل لجنة سوف يتم بحسب القواعد الفنية المعمول بها في تلك البطولة نحو القضاة.

٦- تأهيل القضاة لكل لجنة و أعطائهم وظائفهم الإضافية سوف يتم بحسب القواعد المعمول بها في تلك البطولة.

المادة ٩ :

ترتيب الجلوس و طريقة عمل القضاة

١- كل قاض سوف يأخذ موقعاً مناسباً و مسافة مناسبة من الجهاز ليتسنى له من الرؤية الكلية للأداء كاملاً ليتمكن من إتقان تقييم الأداء.

٢- في بطولات الاتحاد الرسمية لجنة A يأخذون أماكنهم على خط واحد و بينهما مسافة بسيطة.

B٢

B٣

B٤

B٥

موقع الجهاز

B١

A٢

A١

B٦

٣- في بطولات الاتحاد الرسمية ، طريقة جلوس لجنة ب تكون على شكل حلقة حول الجهاز و يبدأ الترتيب من يسار رؤساء اللجان و للقفز يتم الجلوس حول منطقة

الهبوط ، من الممكن تغيير أماكن جلوس الحكام بحسب ما تسمح به حالة و مكان المنافسة.

أ- قاضيا الخط للتمارين الأرضية سوف يجلسون متقابلين (متواجهين) في زاويتين مواجهتين و كل حكم سوف يراقب الخطين القريبان منه.

ب- الميقاتي سوف يجلس بالقرب من طاولة لجنة A

٤- في بطولات الاتحاد الرسمية كل درجات القضاة سوف تدخل عبر لوحة المفاتيح الخاصة بجهاز الكمبيوتر ، و لذلك كل قاض سوف يساعد بشخص يسجل له الدرجة في الجهاز.

٥- في البطولات التي لا توجد بها أجهزة كمبيوتر (إدخال مباشر) قاضي A١ يكتب درجة البداية و قضاة لجنة ب سوف تتم كتابة درجاتهم و تسلم إلى شخص مكلف بجمعها و الذي بدوره سوف يعطيها لمسئول اللجنة.

المادة ١٠ :

وظائف لجان الأجهزة خلال البطولة

١- مسئول لجنة الجهاز يقوم بالوظائف التالية:

- التنسيق و مراقبة العمل لكل أعضاء لجنة الجهاز.

أ - العمل كهمزة وصل بين لجنة الجهاز ورئيس اللجنة العليا من خلال مراقب الجهاز في اللجنة العليا.

ب - التأكد و المراقبة للعمل الذي يجري في اللجنة و يتضمن ذلك - مراقبة وقت الإحماء..... الخ. و أيضا:

• أعطاء الجمبازي الضوء الأخضر أو أي إشارة لإعلامه لبدء التمرين خلال ٣٠ ثانية.

• تحديد و تعريف نهاية التمرين للجمبازي.

د - ضبط الدرجة النهائية لتمرين الجمبازي.

هـ - تطبيق الحسومات و العقوبات الإضافية (الخط - .. الخ)، بحسب ما هو منصوص عليه في القانون.

• الحسومات الإضافية في نهاية التمرين من الدرجة النهائية عن سوء السلوك قبل إشهارها للجمهور .

- الحسم المضاف لتجاوز الوقت للتمرين و الخروج عن الخط يتم قبل إعلان الدرجة النهائية للجمهور.

١- مهام قضاة لجنة A من بين المهام المناطة بهم يضاف التالي:

أ- قاض رقم ١ مسئول اللجنة يعين أو يقترح أو يتم اختياره بالقرعة من قبل الاتحاد الدولي (اللجنة الفنية) و يكلف بالمهام التالية:

- منسق و عضو للجنة في نفس الوقت.
- تسجيل أي مخالفات نحو درجة البداية درجة A
- يبلغ عضو اللجنة العليا عن عدم الاتفاق على درجة البداية من لجنة A
- يقدم في نهاية البطولة تقرير فني لرئيس اللجنة العليا عن المشاكل و المخالفات أو حالات الغموض مع كتابة أسماء الجمازيين المعنيين.
- كتابة محتوى التمرينات التي نفذت في البطولة بلغة من لغات الاتحاد الدولي المعتمدة خلال مدة أقصاها شهرين من تاريخ انتهاء البطولة إلى رئيس اللجنة الفنية.

ب - قاضي A١ و قاضي A٢ لهما الوظائف التالية:

١- تقييم محتوى التمرين و هذا العامل يحتوي :

- تحديد قيمة الحركات و الربط.
- حساب قيم الصعوبات الإضافية لأفضل ٩ حركات (كأقصى حد ٤ حركات من كل مجموعة) زائداً قيمة الهبوط.
- حساب قيم الربط بحسب قواعد الجهاز.
- حساب عدد و قيم متطلبات المجموعات.
- حساب قيمة درجة A بجمع هذه العوامل.

٢- تقييم كل الاعترافات لدرجة البداية بحسب القواعد المشار إليها في الفصل الثالث.

٢- كل حكم من لجنة A سوف يقيم محتوى التمارين باستقلالية و لكن يسمح التشاور بينهما.

٣- تسجيل كامل محتوى التمارين و ذلك للتمكن من القيام بمهامهما على أكمل وجه.

٤- القيام بالمهام المشار إليها في المادة ٦.

٣- مهام حكام لجنة B من بين المهام المناطة بهم ، الوظائف التالية بحسب المهام الخاصة بهم:

أ- كل قاض من لجنة B سوف يقيم التمرين من ناحية التكنيك و الوضعية باستقلالية عن الآخر و لا يسمح التشاور بين حكام لجنة B .

ب - كل قاض من لجنة B يجب أن يقوم بكتابة جملة الحسومات خلال ١٠ ثوان من إكمال الجمباز لتمرينه.

ج - سوف يقيم الحكم من لجنة B التمرين بحسب القواعد المذكورة من الفصل السادس و حتى الثاني عشر.

د - تحمل المسئوليات المشار إليها في المادة ٦ .

٤- حكام الخطوط يبلغون رئيس لجنة الجهاز بأي خروج و الحسم المحتسب لذلك كتابياً.

٥- الميقاتي في التمارين الأرضية: يجب أن يعطي إشارة عند مرور ٦٠ ثانية و أخرى عند ٧٠ ثانية و هذه الإشارة تكون مسموعة للجمبازي و لحكام لجنتي A و B ، و يجب أن يكتب أي زيادة (بالثواني) عن الـ ٧٠ ث و يسلمها إلى رئيس لجنة الجهاز ، في حالة عدم وجود جهاز إدخال مباشر (جهاز كمبيوتر أو غيره).

حقوق و واجبات القضاة

١- من بين كل الأشياء: كل عضو في لجنة الجهاز يجب أن يتحمل المسئوليات التالية:

أ- الإتقان التام لدليل التحكيم و القواعد التقنية للأداء و أن يكون ملماً بالمعلومات الفنية التي تتعلق بأداء مهامه خلال البطولة.

ب - أن يكون حائزاً على شارة تحكيمية دولية أو محلية صالحة للمشاركة في البطولات الدولية للاتحاد و أن تكون درجته تسمح بذلك.

ج - أن يكون خبيراً و ملماً بكافة قواعد التحكيم و أن يفهم المواضيع الخاصة و أن يكون متخصصاً في الجمباز (التقنية و الحس الجمبازي).

د- تقييم التمارين بفاعلية و فورية و سرعة و في حالة الشك يعطي الشك لصالح الجمبازي.

هـ - أن يحضر كل اجتماعات الحكام و يحضر التدريبات على منصة البطولة أثناء المسابقات الرسمية للاتحاد.

و- الانخراط في جمعيات القضاة في حالة الاعتراف بها من السلطة المحلية.

ز- الظهور بالمظهر اللائق خلال البطولة و يكون مستعداً و مرتاحاً و متيقظ ، اللباس الرسمي (جاكيت أزرق غامق) و بنطلون كحلي ، شميز بلون فاتح مع ربطة عنق ، و أن يكون جاهزاً على الأقل بساعة قبل المنافسة حتى يعرف المستجندات قبل البطولة.

ح - أن يكون راضياً و مقتنعاً بوضعه في لجنة A أو في لجنة B و أن يكون مستعداً لذلك في أي وقت و بدون أي اعتراض.

ط - أن يكون مستعداً لتقديم أي مساعدة و التي تتضمن

- تعبئة استمارة الدرجات بطريقة صحيحة.

- استخدام الكمبيوتر أو أي آلة أخرى.

- الاتصال الفعال بالمشاركين و المساعدة في إنجاز العمل.

ي - أن يجلس في مكانة المخصص و يتجنب الكلام مع الجمبازيين و المدربين أو الحكام الآخرين أثناء المنافسات.

ك - أن يتصرف دوماً كمحترف و أن يسعى لتطوير الجمباز.

ل - أن يقوم بالمهام المناطة به في المادة العاشرة الفقرة الأولى (مسؤلية لجنة الجهاز) و المادة العاشرة الفقرة الثانية (لجنة A) و الفقرة الثالثة (لجنة B).

٢- الجزاءات و العقوبات على القاضي سوف تطبق بموجب الطبعة الخاصة بالقواعد الفنية و القواعد الفنية المطبقة في تلك البطولة.

٣- القاضي له حق كتابة اعتراض إلى رئيس اللجنة العليا للبطولة في حالة صدور حكم ضده و يراه جائراً من قبل أعضاء اللجنة العليا أو لجنة النداء في حالة عدم اشتراك رئيس اللجنة العليا في الحكم.

حقوق و واجبات اللجنة الفنية و وظائف اللجنة العليا و مراقبين الأجهزة .

في المسابقات الرسمية للاتحاد الدولي و الألعاب الاولمبية أعضاء اللجنة الفنية يشكلون اللجنة العليا و يقومون بدور مراقبي الأجهزة في مختلف الأجهزة.

أ- رئيس اللجنة الفنية أو ممثلة يمك منصب رئيس اللجنة العليا للبطولة و مهامه و مهام أعضاء اللجنة تتمثل في التالي:

١- تنظيم البطولة و حل المشاكل بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.

٢- يدعو و يرأس كل اجتماعات القضاة و اجتماعات التعليمات.

- ٣- تطبيق شروط القضاة بحسب القواعد الفنية المنظمة لتلك البطولة.
- ٤- يقرر صعوبات الحركات الجديدة و رفع جهاز العقلة و الحلق و له الحق في السماح بمغادرة منطقة البطولة و البت في المواضيع الأخرى التي قد تحصل و القرارات طبيعياً تكون من قبل اللجنة الفنية.
- ٥- التأكد من أن الجدول الزمني المنشور في خطة العمل يسير على ما يرام.
- ٦- تحمل المسئوليات الأخرى الإضافية من قبل اللجنة المنظمة لتلك البطولة.
- ٧- مراقبة عمل مراقبين الأجهزة و التدخل في حال الحاجة إلى ذلك. مهما يكن إذا تم مراجعة الدرجة من قبل مراقبوا الأجهزة و موافقتهم عليها فلا يسمح بتعديلها بعد ذلك.
- ٨- في حالة عدم الاتفاق بين مراقب الجهاز و القضاة A يجب عليهم تقرير الدرجة مع الأعضاء المتوفرين من اللجنة العليا.
- ٩- في حالة عدم الاتفاق بين مراقب الجهاز و بين قاض من قضاة لجنة B أو عدد منهم يقومون بتعديل الدرجة.
- ١٠- التعامل مع ما هو مدون في المادة ٢٥.
- ١١- بالتنسيق مع اللجنة العليا لتحذير ولاستبدال قاض من القضاة ثبت عدم قدرته أو اعتبار عدم أهليته لذلك أو في حالة عدم التزامه بالقسم.
- ١٢- في الأيام التالية للبطولة يقومون بمراجعة الفيديو بتحليل عام بين أعضاء اللجنة الفنية و في حالة الحكم المخطئ سوف يتم معاقبته.
- ١٣- لتأسيس تقرير للجنة الاتحاد الفنية بأسرع ما يمكن بما لا يزيد عن ٣٠ يوماً بعد الفعالية و الذي يحتوى التالي:
- أ- تقرير عام بملاحظاتهم حول البطولة و خلاصتهم و توصياتهم للمستقبل.
- ب- تقرير مفصل حول القضاة بمقترحات حول التشجيع للحكام الجيدين و معاقبة السيئين.
- ج - تقرير مفصل حول الاحتجاجات (تغيير الدرجة قبل الإشهار و بعده)
- د - تحليل فني حول رؤساء لجان الأجهزة.
- ب - أعضاء اللجنة الفنية أو من يمثلونهم سوف يعينون كأعضاء في اللجنة العليا للبطولة و مراقبون للأجهزة عليهم المسئوليات التالية:
- ١- المشاركة في إدارة اجتماعات القضاة و اجتماعات التعليمات المختلفة و إرشاد القضاة للخروج بتقييم صحيح في الجهاز المعني.

٢- تطبيق قواعد القضاة بنزاهة و بالتنسيق فيما بينها و بين القواعد المنظمة لتلك البطولة.

٣- تسجيل محتوى التمارين بطريقة الرموز.

- حساب درجة A.

- حساب حسومات لجنة B .

- تدوين كل محتوى درجة A و درجة B لتقييم اللجنتين.

٤- مراقبة التقييم الكلي و الدرجة النهائية لكل تمرين.

٥- التأكد من أن الجمبازي استحق درجته الحقيقية بالتعامل مع الحدث و كما مدون في الفقرة ٧ و ٨.

٦- إطلاق الدرجة (إعلان صلاحيتها) إذا لم يكن هناك اعتراض أو احتجاج بحسب الفقرة ٧ و ٨ .

٧ - درجة B

مراقب الجهاز يجب أن يتدخل قبل إشهار الدرجة.

- في حالة أن الدرجة المعطاة من قاض أو المتوسط لدرجة B غير معقول.

- إذا كان الفرق بين حسومات الدرجات المسموح بها مخالف لما هو مدون في القانون في المادة ٤.٨.

نظام الاتحاد الدولي (لونجيس) إذا لم يكن متوفراً المراجعة عن طريق الفيديو من الممكن أن يؤخذ به. لكل هذه الحالات إذا كان الاحتجاج ضرورياً مراقب الجهاز من الممكن أن يقوم بتعديل إحدى درجات B بعد التشاور مع القاضي المختص و إذا تم الاتفاق من الممكن أن يقوم مراقب الجهاز بإطلاق الدرجة.

و إذا لم يتفق احد القضاة من لجنة ب مع مراقب الجهاز يجب أن تحال الحالة إلى اللجنة العليا لتقوم بتعديل احد الدرجات من لجنة B و تصحيح درجة B و مراقب الجهاز يجب عليه إخطار القاضي المعني بالقرار و إطلاق الدرجة بعد ذلك.

٨- درجة A

يجب على مراقب الجهاز التدخل قبل إشهار الدرجة.

- في حالة عدم الاتفاق بين رئيس اللجنة و القاضي الثاني من لجنة A أو بين لجنة A و بين مراقب اللجنة يجب أن تقوم اللجنة العليا بتعديل درجة أ بالتشاور و الاتفاق فيما

بينها و بين القاضيين في لجنة A و في تلك الحالة يتم إطلاق الدرجة عن طريق مراقب الجهاز.

-في نظام لوجينيس من الممكن استعراضه للحالات التالية:

- في حالة عدم اتفاق لجنة A و مراقب الجهاز على في تلك الحالة تحال الحالة إلى اللجنة العليا لتحديد درجة A.

و مراقب الجهاز يجب عليه إعلام القضاة المعنيين و من ثم إطلاق الدرجة.

٩- ماعدا الحالة المحققة في المادة ٢٥ لا يمكن تعديل أي درجة تم إطلاقها عن طريق مراقب الجهاز.

١٠ - مراقب الجهاز يجب عليه تدوين كل الاعتراضات على الدرجات لعمل تقرير مفصل (و عرض اسم الجمبازي و التعديل) في نفس اليوم إلى رئيس اللجنة العليا.

١١- رفع تقرير مفصل حول كل ما تم في البطولة إلى الرئيس.

بنك الأسئلة

السؤال ١ :-

إقرأ الأسئلة الآتية بصورة جيدة ثم قم باختيار الإجابة الصحيحة لما يأتي:-

١	يعود تاريخ الجمباز الى..... سنة.	٢٠٠٠ -A	٣٠٠٠ -B	٤٠٠٠ -C	٥٠٠٠ -D
٢	تأسس الاتحاد الدولي للجمباز عام.....	١٨٨١م -A	١٨٨٢م -B	١٨٨٣م -C	١٨٨٦م -D
٣	بدأت الدول العربية بالانتساب للاتحاد ادولي للجمباز وكانت اولها مصر عام	١٩١١م -A	١٩١٠م -B	١٩١٦م -C	١٩٠٦م -D
٤	يجمع الجمباز بين القوة ، المرونة،والسرعة.....	A- الجمال	B- البراعة	C- التوافق	D- الرشاقة
٥	قام الماني "فريدريك جان" ببناء أول معدات للجمباز في أوئل القرن	A- التاسع عشر	B- الثامن عشر	C- الحادي عشر	D- السابع عشر
٦	أصبح الجمباز جزء من العاب الاولمبية عام.....	١٨٩١م -A	١٨٩٣م -B	١٨٨٧م -C	١٨٩٦م -D
٧	من أنواع الجمباز من حيث الفوائد والاعراض وملائمته للمراحل السنية المختلفة	A- جمباز المسابقات	B- الحركات الارضية	C-الجمباز التريوي	D-الجمباز الفني
٨	من الفوائد الخاصة برياضة الجمباز كل ذلك ما عدا.....	A- التنمية البدنية	B- تنمية النواحي الصحية والانفعالية	C- تنمية الاحساس بالجمال	D- تنمية الخبرات المعرفية
٩	تتكون الحركات الجمباز على الاجهزة المختلفة من العناصر التالية ما عدا.....	A- الارتكاز	B- التعلق	C- الجلوس	D- الدحرجات

١٠	للحصول على التغذية المرتدة أثناء الاتصال التعليمي عند تطبيق دروس الجمباز عن طريق.....
	A- التغذية المرتدة قبل الممارسة B- التغذية المرتدة أثناء الاداء C- التغذية المرتدة مابعد الاداء D- (A,B,C معا)
١١	تساهم وسائل الاتصال السمع بصرية على الفجوة بين المعلم والمتعلم.
	A- تقليل B- تقريب C- ملائمة D- توضيح
١٢	المساعدة تعد بمثابة مساعدة وتساعد في الحصول على التصور الحركي عن طريق أداء الحركة.
	A- تربية B- تعليمية C- مهارية D- كل ما سبق صحيح
١٣	من أنواع المساعدة "الاستعداد للمساعدة".....
	A- في بداية الحركة B- خلال الحركة C- في نهاية الحركة D- كل ما سبق غير صحيح
١٤	من طرق المساعدة
	A- استعمال الحواس B- الاستعداد للمساعدة C- المساعدة في نهاية الحركة D- المساعدة للتوازن
١٥	على اللاعب استخدام الادوات الخاصة بالوقاية مثل :.....
	A- ارتداء الملابس القانونية B- واقي اليدين C- استعمال المانيزيا D- (B,C معا)
١٦	يتشابه الجمباز التربوي مع الجمباز التقليدي في الاشكال الاساسية للحركات مثل.....
	A- التوازن B- الطيران C- الهبوط D- كل ما سبق صحيح
١٧	الجمباز التربوي يدرس كأحد الجوانب لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.
	A- الحركية B- التعليمية C- التكاملية D- الترفيهية
١٨	الجمباز التربوي جزء من العملية التربوية الشاملة للمدرسة .
	A- مهم B- متكامل C- ضروري D- بنائي
١٩	الجمباز التربوي يعد مدخلا أو طريقة تحاول تقديم البيئة الملائمة التي تمكن الطفل العمل فيها.
	A- البدنية B- الصحية C- الحركية D- التعليمية
٢٠	من مراحل التعلم في الجمباز التربوي
	A- الاختيار B- الاستكشاف C- الاعادة أو التكرار D- كل ما سبق صحيح

٢١	من الاهداف الخاصة بالجمباز التربيوي مايلي
	A- بدنية حركية B- معرفية عقلية C- انفعالية واجتماعية D- تنمية السمات الارادية والنفسية
٢٢	من طرق تدريس الجمباز التربيوي الطريقة المحدودة
	A- عبارة صحيحة B- عبارة خاطئة C- الجزئية الكلية D- كل ما سبق غير صحيح
٢٣	يتم خصم للخطأ "تعدي الوقت" أثناء أداء الجملة الحركية.....
	A- نقطة B- نقطتين C- ٣ نقاط D- ٤ نقاط
٢٤	يتم خصم للخطأ "الايضاح الخاطئة" أثناء أداء الجملة الحركية
	A- نقطة B- نقطتين C- ٣ نقاط D- ٤ نقاط
٢٥	من الاخطاء الشائعة لمهارة الدرجة الامامية المكورة كل ذلك ما عدا
	A- عدم ضم الرأس الى الصدر B- عدم امساك الركبتين C- مد مفصل الجسم أثناء الحركة D- ثني الركبتين
٢٦	من الخصائص الفنية لاداء مهارة الدرجة الامامية الطائرة يؤدي الدفع بالقدمين معا بزاوية
	A- ٨٠ الى ٨٥ درجة B- ٨٥ الى ٩٠ درجة C- ٩٠ الى ٩٥ درجة D- ٧٥ الى ٨٠ درجة
٢٧	من الخطوات التعليمية لمهارة الدرجة الخلفية هو تعلم وضع التكور من اوضاع مختلفة.....
	A- الوقوف B- الجلوس الطويل C- الرقود D- كل ما سبق صحيح
٢٨	من الخصائص الفنية لاداء مهارة الوقوف على الرأس توزيع الجسم على
	A- الذراعين B- الجبهة C- الذراعين والجبهة D- الكفين والرأس
٢٩	من التمرينات التمهيدية لمهارة الشقلبة الامامية بالارتقاء المنفرد
	A- القبة B- الوقوف على اليدين ثم الشقلبة اماما C- مرجحة الرجلين لسندهما على الحائط D- كل ماسبق صحيح
٣٠	طول حصان الحلق.....
	A- ١.٦٥ م B- ١.٥٥ م C- ١.٦٠ م D- كل ماسبق غير صحيح

السؤال ٢ :-

إقراء الأسئلة الآتية بصورة جيدة ثم قم بوضع علامة (√) أو علامة (x) أمام ما يناسب

كل عبارة :-

١	يعتبر "بان" هو أبو الجباز حيث عمل على ادخال رياضة الجباز الى المدارس.
٢	من الدول العربية التي انتسبت الى الاتحاد الدولي للجباز سوريا عام ١٩٥٦م.
٣	أصبح الجباز جزء من الالعاب الاولمبية عام ١٨٩٦م
٤	من انواع الجباز من حيث الفوائد والاعراض جباز الموانع.
٥	يتم تقييم الجملة الحركية" من ٢٠ درجة" للذكور فقط.
٦	أنشطة الجباز تمتاز بتاثيرها الفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطور المهارات الحركية البسيطة.
٧	الجباز كرياضة فردية يساعد الطفل في التغلب على مخاوفه عند تعلم حركات جديدة .
٨	من أسس تحضير درس الجباز الابتكار والتجديد وتنوع طرق التدريس.
٩	تعتبر الاهداف أساسا هاما في تحديد واختيار طرق وأساليب التدريس والادوات الخاصة.
١٠	يراعي عند تحضير درس الجباز الفروق الفردية والخصائص المميزة للتلاميذ بحيث لا ينتظر التلميذ المتفوق زميله الاكثر مستوى.
١١	في درس الجباز التقليدي يجد المدرس صعوبة في السيطرة على التلاميذ بسبب الاعداد القليلة.
١٢	يمثل التخطيط أهمية كبيرة في مجال تدريس التربية الرياضية بصفة خاصة وتدريس الجباز بصفة عامة.
١٣	من احدى خطوات تدريس الجباز التكرار المعزز(الممارس يؤدي بكفاءة).
١٤	تعليم مهارات الجباز طبقا للاس النفسية والميكانيكية والتربوية من خطوات تدريس الجباز .
١٥	يعتمد نجاح طرق واساليب تدريس مهارات الجباز على استخدام وسائل التقويم والمتابعة.
١٦	من خطوات تدريس الجباز تسمية المهارة وشرحها (الممارس يرى ويفكر).
١٧	ضرورة الامام باساليب السند المساعد الوقائي وعوامل الامن والسلامة أثناء تدريس الجباز وخاصة للمتقدمين .
١٨	من عناصر اساسيات تعليم الجباز التمرين والتكرار المعزز .
١٩	من القدرات التدريسية الخاصة القدرة على تنظيم واخراج الدرس واختيار الواجبات المهارية والبدنية.

٢٠	من القدرات التدريسية التخصصية التكنولوجية قدرة المعلم تهيئة البيئة التعليمية المناسبة.
٢١	من مسؤوليات اللاعبين الطاعة التامة لكل اجراءات قواعد الامن والسلامة.
٢٢	العمل الزوجي او الجماعي يكسب الاطفال صفات مهارية هامة .
٢٣	يقصد باللفظ "الامن والمساعدة" جميع الوسائل التي تعمل على تقدم عملية التعلم لتجنب الخطأ.
٢٤	يقصد بالسند الوقائي هو مساعدة اللاعب على أداء مهارة معينة.
٢٥	تختلف طريقة السند المساعد باختلاف الاداء الحركي وضيق الجهاز .
٢٦	المساعدة بالدفع من انواع المساعدة .
٢٧	يختار المعلم من التلاميذ المقربين قادة معاونين له أثناء تدريس الجمباز .
٢٨	ان العناية والصيانة المستمرة لاجهزة الجمباز تشكل عاملا اساسيا في المحافظة على قدرتها على العمل بشكل افضل.
٢٩	ان المفهوم من الوقاية من الحوادث يمثل المضمون الشامل لجميع الالتزامات الضرورية لتجنب السقوط.
٣٠	يجب على المساعد ان يكون ملماً بالمعلومات والمعارف اللازمة للمهارة.
٣١	يتحتم على المساعد ان يكون دائما يقظاً.
٣٢	يعد دور المدرس تجاه الامن والسلامة أثناء ممارسة الجمباز أن يختبر الاجهزة واماكن الهبوط قبل الاداء.
٣٣	يعد دور المتعلم الامام بالاسعافات الاولية والامام بطرقها .
٣٤	ينبغي على المدرب الاستعداد لتقديم المساعدة والتسهيلات والاسعافات الاولية خلال التدريب أو المبارات التنافسية.
٣٥	جمباز الاطفال الذي يدرس للاطفال هو مزيج من الالعاب التمهيدية وسابقات الموانع.
٣٦	الجمباز الاولمبي رياضة تنافسية بشكل اساسي يتم التحكيم فيها وفق محكات ومعايير محددة.
٣٧	الجمباز يركز على القيم بدنية نفسية واجتماعية كالمرونة والقوة والجمال المتضمن في الحركة.
٣٨	الجمباز التربوي يعمل على تنمية الصفات الارادية المرغوبة كالابداع والابتكار والمعرفة .
٣٩	من الخطوات التعليمية لمهارة الميزان الامامي أن يودي اللاعب الميزان الامامي بمساعده زميله .
٤٠	من الاخطاء الشائعة لمهارة الدرجة الخلفية عدم الاحتفاظ بتكور الظهر حتى نهاية الحركة .
٤١	من الخطوات التعليمية لمهارة القفز فتحا " القفز على المهر " .

٤٢	من الخطوات التعليمية لمهارة القفز داخلا "اعطاء تمرينات تقوية الذراعين والدفع" .
٤٣	ارتفاع عارضتي المتوازيين عن الارض ١.٧٥ م .
٤٤	سلم الحصان طوله ٢٠سم وعرضه ٦٥سم .
٤٥	يتم خصم نقطتين للخطأ "الايضاع الخاطئة" أثناء اداء الجملة الحركية .

السؤال ٣:

عدد أجهزة الجباز الفني (للرجال _ السيدات) مع تسمية المصطلحات باللغة الانكليزية ؟

.....

.....

.....

.....

السؤال ٤:

تحدث عن ماهية وانواع رياضة الجباز؟

.....

.....

.....

.....

السؤال ٥:

تحدث عن الاهمية التربوية لرياضة الجباز في المدارس ؟

.....

.....

.....

.....

السؤال ٦:

ماهي الفوائد والقيم التربوية لرياضة الجمباز ؟

.....

.....

.....

.....

السؤال ٧:

تنوعت حركات رياضة الجمباز وضح ذلك ؟

.....

.....

.....

.....

السؤال ٨:

ماهي اسس تحضير دروس الجمباز ؟

.....

.....

.....

.....

السؤال ٩:

تحدث عن المبادئ الاساسية في تدريس الجمباز ؟

.....

.....

.....

.....

السؤال ١٠ :

ماهي القدرات (المهارات) التدريسية المهنية المهيئة لمعلم

الجمباز؟.....

.....

.....

.....

السؤال ١١ :

تحدث عن اهمية الاتصال التعليمي عند تدريس الجمباز ؟

.....

.....

.....

.....

السؤال ١٢ :

تحدث عن الامن والمساعدة أثناء تنفيذ درس الجمباز ؟

.....

.....

.....

.....

السؤال ١٣ :

وضح كيفية أداء مهارة الدرجة الامامية المكورة من حيث (الشكل، الخطوات التعليمية، أصلح الاخطاء) ؟

.....

.....

.....

.....

السؤال ١٤ :

وضح كيفية أداء مهارة القفز بالنهوض الزوجي لآخذ ميزان الركبة من حيث (الخطوات الفنية، الخطوات التعليمية، الاخطاء الشائعة) ؟

.....

.....

.....

.....

المراجع

- ١- عادل عبد البصير و فوزي يعقوب- النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز - دار الكتاب الحديث ١٩٨٥ م
- ٢- انتقاء الناشئين في رياضة الجمباز - وزارة الشباب والرياضة- ٢٠٠٢ م
- ٣- مسعد على محمود - المدخل إلى اللياقة البدنية- - مطبعة ٦ أكتوبر- ٢٠٠٦ ٤- الاجباريات الفنية للجمباز الفني للرجال - الاتحاد المصري للجمباز - ٢٠٠٦ : ٢٠٠٨ م
- ٥- محمد شحاتة - فن الحركات الأرضية للجمباز الفني رجال - دار الكتاب الحديث - ١٩٩٢ م
- ٤- أمين الخولي وعدلي بيومي: الجمباز التربوي للأطفال والناشئين.
- ٥- أبو العلا احمد، احمد الدروبي. انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتب، ١٩٨٦.
- ٦- أثير صبري احمد وقاسم حسن حسين. دراسة تحليلية حول عملية اكتشاف الموهوبين وظواهر التطور الحركي وتحقيق المستوى الانجازي العالية بصورة مبكرة في فعاليات العاب القوى، بغداد: بحث غير منشور، ١٩٨٣.
- ٧- الكسندر روسكا. الإبداع العام والخاص، ترجمة غسان عبد الحي، سلسلة شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت: ١٩٨٩
- ٨- بيان علي عبد علي. المحددات الأساسية لاختيار الناشئين في رياضة المبارزة، أطروحة دكتوراه غير منشورة مقدمة الى كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، ١٩٩٧.
- ٩- حسين عمر السمري. محددات انتقاء الناشئين في رياضة السباحة، رسالة دكتوراه مقدمة إلى جامعة حلوان، ١٩٨٩.
- ١٠- ريسان خريبط. التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، البصرة، ١٩٨٨.
- ١١- ريسان خريبط، إبراهيم رحمه. طرق اختيار الموهوبين، جامعة البصرة، ١٩٨٨.

- ١٢- ريسان خريبط وآخرون. الاختبار في كرة السلة، جامعة البصرة، ١٩٨٩
- ١٣- عاصم خليل أبو عيشه. سلسلة في التدريب الرياضي، جامعة الأردن، ١٩٩٥
- ١٤- عبد الوهاب النجار. التقويم والقياس في المجال الرياضي، مطابع دار الهلال
للاوفسيت، ١٩٨٨
- ١٥- عبد المحسن جمال الدين. دراسة لتحديد بعض المواصفات الجسمية للاعبين
كرة الطائرة، أطروحة ماجستير مقدمة الى كلية التربية الرياضية - جامعة
حلوان، ١٩٧٧
- ١٦- عزت محمود الكاشف. الانتقاء في رياضة الجمباز، النهضة العربية المصرية،
القاهرة. ١٩٨٧
- ١٧- عزت الكاشف. الانتقاء الرياضي، النهضة العربية المصرية، ١٩٨٧
- ١٨- قاسم المندلاوي، محمود الشاطي. التدريب الرياضي والأرقام القياسية، بغداد.
١٩٨٧
- ١٩- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية
وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ١٩٧٩
- ٢٠- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية
في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٨٧
- ٢١- ميخائيل معوض. قدرات سمات الموهوبين، دار الفكر الجامعي، القاهرة.
١٩٦٤
- ٢٢- نوري إبراهيم الشوك. بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئي الكرة
الطائرة في العراق بأعمار (١٤-١٦) سنة، أطروحة دكتوراه غير منشورة
مقدمة إلى كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، ١٩٩٦
- ٢٣- هاره. أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة بغداد، ١٩٧٥
- ٢٤- يوسف ميخائيل اسعد. تربية الموهوب والمتخلف، مكتبة الانجلو المصرية،
القاهرة. ١٩٧٤.
- ٢٥- النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز - عادل عبد البصير و فوزي
يعقوب - دار الكتاب الحديث ١٩٨٥

- ٢٦- انتقاء الناشئين في رياضة الجمباز - وزارة الشباب والرياضة- ٢٠٠٢ م
- ٢٧- المدخل إلى اللياقة البدنية- مسعد على محمود- مطبعة ٦ أكتوبر-٢٠٠٦ م
- ٤-الاجباريات الفنية للجمباز الفني للرجال - الاتحاد المصري للجمباز -
٢٠٠٦:٢٠٠٨ م
- فن الحركات الأرضية للجمباز الفني رجال - محمد شحاتة - دار الكتاب
الحديث - ١٩٩٢ م
- ٢٨- أمين الخولي وعدلي بيومي:الجمباز التربوي للأطفال والناشئين.
- ٢٩- أحمد إبراهيم شحاته، أحمد فؤاد الشاذلي: فن الحركات الأرضية للجمباز،
الطبعة الثانية، دار المعارف بمصر، ١٩٨٦م.
- ٣٠- عادل عبد البصير على: النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث
الجزء الأول، أجهزة التمرينات الأرضية- الحلق- حسان الحلق، دار الفكر
العربي، ١٤١٨هـ، ١٩٩٨م.
- ٣١- عزيزة محمود سالم، عزيزة عبد الرحمن، هديات أحمد حسنين: رياضة
الجمباز بين النظرية والتطبيق
- ٣٢- فوزي يعقوب، محمود سليمان: الجمباز التعليمي للرجال، فرسان الكلمة للنشر
والتوزيع.
- ٣٣- محمد ابراهيم شحاته: دليل الجمباز الأرضى وجهاز حسان القفز، الفنية،
١٩٧٨م.
- ٣٤- معيوف ذنون حنتوش، إبراهيم خليل مراد، ضياء حسن بلال: المبادئ الفنية
والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية.
- ٣٥- معيوف ذنون حنتوش، عامر محمد سعودي: جمباز الاجهزة للبنات كتاب
منهجي لطالبات كلية التربية الرياضية، ١٩٨٥م
- ٣٦- نبيلة خليفة، ليل زهران، نبيلة صبحي: الأسس العلمية والفنية للجمباز
والتمرينات، مراجعة وتقديم، نفيسة الغمراوي، دار الفكر العربي.
- ٣٧- أديل سعد شنودة، سامية فرغلى منصور: الجمباز الفنى، مفاهيم، تطبيقات،
ملتقى دار الفكر، ط١، الإسكندرية، ١٩٩٩م

- ٣٨- محمد فؤاد محمود حبيب: الخصائص الديناميكية لبعض مهارات التحرر
- ٣٩- وإعادة القبض علي جهاز العقلة في رياضة الجمباز، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٠م
- ٤٠- عادل عبد البصير: الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م
- ٤١- حسين أحمد الحاج حمود: برنامج تعليمي باستخدام مهارات التدريس الإبداعي للطالب المعلم بكلية التربية الرياضية وأثره على مستوى اللياقة الحركية وبعض مهارات الجمباز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٤م
- ٤٢- حسين أحمد الحاج حمود: "تصور مقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه تدريس مقرر الجمباز بالمعاهد المتوسطة للتربية الرياضية في الجمهورية العربية السورية" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٠م
- ٤٣- Peter M McGinnis (١٩٩٩): Biomechanics Of Sport and Exercise, Human Kinetics
- ٤٤- Prassas (٢٠٠٢): Valuting mechanics, xx international symposium on biomechanics in sports – gymnastics, university of extremadura, spain.
- ٤٥- Wm Sands (٢٠٠٠): Vault Run Speeds, journal of techniqwe, U.S.A gymnastics, vol. ٢٠/ no.٤.