الأسس النظرية والتطبيقية

لرياضة الجمباز

إعداد

الدكتور

وليد صالح عبدالجواد

مدرس بيوميكانيكا الجمباز

كلية التربية الرياضية

جامعة اسيوط

الدكتورة

ناهد محمد عبداللطيف

مدرس بيوميكانيكا الجمباز

كلية التربية الرياضية

جامعة اسيوط

الإهـــداء

إهداء إلى كل تلك الأرواح التي ساقهم القدر في طريقنا ...

إهداء إلى كل من سيقرأ هذه الحروف والكلمات لعله يجد شئ منها...

إهداء إلى جميع طلابنا وأصدقائنا وزملائنا الأوفياء الذين نعتبرهم مصدراً مستمراً للتحدي العلمي ...

إهداء إلى كل من بذل جهداً ومشورة في سبيل إخراج هذا المؤلف ...

الدكتور ولبد صالح عبدالجواد عبـد

الدكتور ناهد محمد عبداللطيف أحمد

بسم الله الرحمن الرحيم
وَقُلِ ٱعۡمَلُواْ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمۡ
وَرَسُولُهُۥ وَٱلۡمُؤۡمِنُونَۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَٰلِمِ ٱلۡغَيۡبِ وَٱلشَّهَٰدَةِ
فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمۡ تَعۡمَلُونَ ١٠٥
صدق الله العظيم
(سورة التوبة)

تقديم

يعتبر الجمباز أحد الأنشطة الرياضية التي تستخدم بعض الأجهزة لأداء حركات بدنية عليها كوسيلة تربوية تهدف الوصول بالفرد إلى أقصى ما تؤهله قدراته واستعدادته البدنية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية حتى يكون عضواً نافعاً في المجتمع الذي يعيش فيه، وقد أشار الكثير من المتخصصين 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، الرشاقة، المرونة، القوة، والتوازن.

يخاطب هذا الكتاب طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية والخريجين من الجنسين الذين يعملون بالتربية والتعليم أو المؤسسات المشابهة. كما يلقى الضوء على العديد من الموضوعات المرتبطة برياضة الجمباز لتسهيل وتوظيف تعليم هذه الرياضة لأبنائنا الناشئين بمدارسنا المصرية والعربية، إن هذا الكتاب يهم كل العاملين فى مجال تدريب الجمباز وأأمل أن يكون شاملا لتحقيق الإستفادة المرجوة.

والقارئ لهذا الاصدار يتمكن من الأسس والمبادئ الأساسية لتعليم وتدريب الجمباز من خلال مجموعة من الأهداف والقواعد الفنية المبنية على أهداف التمرين والإقتصادية في الجهد أثناء التعليم والأصالة في التمرين الفني، ومحاولات الاستفادة من ذلك عند تقويم العمليات للمهارات الحركية الاساسية للجمباز.

لذا نرجو منك عزيزى القارئ ان تكون ناقدا موضوعياً لما قد تقرأه فى هذا الكتاب راجين ان يكون احد المحاولات الجادة لاضافة احد مصادر المعرفة المتعلقة بتعليم وتدريب الجمباز فى المكتبة العربية والذى يمكن ان يقدم قدرا يسيرا من المساعدة للارتقاء بنشئنا.

المؤلفان ،،،

الموضوعات

الفصل الأول: تاريـخ الجمبـاز

الفصل الثانى : ماهية الجمباز وأهمية

الفصل الثالث: أنواع الجمباز

الفصل الرابع: المواصفات والمقاييس القانونية للجمباز الفنى رجال – آنسات

الفصل الخامس : الوسائل التدريبية فى رياضة الجمباز

الفصل السادس : إنتقاء الموهوبين فى رياضة الجمباز

الفصل السابع: خطوات إعداد لاعبى الجمباز

الفصل الثامن: المساعدة والامان فى الجمباز

الفصل التاسع: جهاز الحركات الارضية

الفصل العاشر: جهاز طاولة القفز

قاموس توضيحى لبعض المهارات الرياضية في مجال الجمباز

المراجع

الفصل الأول

تـــــاريخ الجمبـــــــاز

الفصل الأول

تاريخ الجمبـــــــــاز

المقدمة :

إن الاهتمام بمعرفة التطور التاريخى لرياضة الجمباز له دور بارز فى تفهم مشاكل الرياضة فى الوقت الحاضر، وكذا استيعاب اتجاهات تطور رياضة الجمباز فى المستقبل بطريقة صحيحة، والتمكن من السيطرة على الواجبات المنوط بها فى هذا النوع من الرياضة بطريقة شاملة، حيث أن الماضى والحاضر والمستقبل كل متصل يؤثر ويتأثر بعضه بالبعض الآخر.

إن المعرفة العلمية بالتفاصيل الدقيقة لتاريخ الجمباز، ومراحل الكفاح لتطوير هذا النوع من النشاط الرياضى، وتكوين الاجيال السابقة فى هذا المجال، والتقويم الناقد لعمية التطور التى مر بها هذا المجال – تثرى معرفتنا وتجنبا الوقوع فى أخطاء الماضى، وتمكننا من التحليل الناجح للواجبات التربوية الملقاة على عاتقنا فى الوقت الراهن، والتخطيط الجيد لما سيكون عليه المستقبل.

ولقد مارس الانسان النشاط الحركى منذ القدم فى صور شتى وألوان متعددة دعته إليها الظروف البيئية حيث كانت تتطلب الحياة الجهد المتواصل معتمداً فى ذلك على لياقته البدنية وكفايته الحركية فكانت الحركات اليومية من مشى وجرى ووثب وتسلق الأزمة لحياة الانسان فى هذه الحقبة من الزمان القديم.

فلقد كانت هذه الأنشطة جزاءاً من نظام حياته اليومية، فكان البحث عن الطعام لإشباع الجوع والرغبة فى الحماية من الاعداء والدوافع الفكرية للتزاوج وحفظ النوع، فالاجهزة العضوية السليمة والاجسام القوية كانت هى القاعدة لكى يعيش فى مثل هذه الظروف من البيئة.

ومن هنا نجد أن طبيعة الحياة كانت تنمى دون قصد فيما يطلق عليه اليوم بجمباز الموانع كاسلوب لحياته بل لا نزايد إذا قلنا أن حياته كانت جمباز سواء شاء أو لم يشأ.

وتشير الدلائل القوية على أن الإنسان البدائى كان يحافظ على أبنائه ويعلمهم شئون الحياة من خلال الممارسة اليومية والصبر فنراه لا يقذف بأولادة مرة واحدة إلى البيئة الصعبة بل كان يعودهم على اجتياز بعض الصعاب أخذاً فى اعتباره ضعف الآباء وضعف الابناء وقسوة الطبيعة فكانت خطوات التدريب لهم تتم باستخدام ما يشبه المداعبة والألعاب فيبسط لهم المواقف ويساعدهم على اجتياز العقبات تحت إشرافة وفى حمايته وهو ما نطلق عليه اليوم جمباز الألعاب.

مما سبق يتضح أن ممارسة الإنسان البدائية للجمباز دون قصد كانت تختلف كاسلوب وطريقة عما يمارسة العامة والخاصة هذه الايام والتى وصلت فيها التكنولوجيا إلى المدى الذى حول الشعوب إلى جالسين مرضى بالمشاهدة.

الجمباز فى العصور القديمة :-

يقصد بالعصور القديمة هى الحقبة ما قبل ميلاد السيد المسيح (عليه السلام)، وهذه المدة من الزمن موغلة في القدم، ولم يتفق أكثر المؤرخين على تاريخ بدايتها، والذي يعني تاريخ بدء الحياة البشرية، أما بالنسبة لتاريخ رياضة الجمباز لهذه الحقبة الزمنية، فيربطه بعضهم بتاريخ وجود الإنسان تقريبا، إذ أن هناك من يذكر بأن الجمباز قد بدأ في الظهور مع وجود الانسان على وجه البسيطة، حيث كانت حياته الأولى تتطلب التغلب على الصعاب التى يقابلها، كما كانت تتطلب منه السعي وراء الغذاء، فكان علية أن يجرى هرباً من الحيوان أو سعياً وراء فريسة، وان يتسلق الأشجار ليستطيع النوم آمنا مطمئناً، أو يحصل على ما يسد به رمقه، وكان عليه أن يثبت ليحاول عبور القنوات، ومن هنا بدأ الجمباز وسيلة للإعداد البدني، لتوفير تلك المتطلبات والخصائص الضرورية للبقاء والكفاح.

ويشير المؤرخون والكتاب إلى أن: "نشاط الجمباز كونه رياضة، ظهر في آثار الحضارات القديمة في مصر الفرعونية، والصين، واليونان، والرومان".

الجمباز عند القدماء المصريين :-

وقد عرفها أجدادنا القدماء منذ ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد وهذا ما أظهرته النقوش الموجودة في مقبرة (ميراروكا) في سقارة ومقبرة (بني حسن) ومقبرة (بتاح

حتب) حيث النقوش لحركات بهلوانية فردية وجماعية وتمرينات مشتركة بين النساء والرجال تمثل أدق الحركات مثل الوقوف على الرأس والدحرجة ونماذج من التشكيلات الهرمية والحركات الأكروباتية التي تمارس الآن في الجمباز حيث يدل ذلك على أن القدماء المصريين هم أول من مارس رياضة الجمباز.

الجمباز عند القدماء الصينيين :-

أما حضارة الصينيون، وإن تكن مزاولتهم لهذه الرياضة تأخرت قروناً عن نظرائهم من القدماء المصريين، فقد عرفوا ومارسوا بعض المهارات القريبة الشبه برياضة الجمباز منذ ٢٦٠٠ سنه قبل الميلاد تقريباً، ولقد أدى الصينيون بعض حركات الجمباز، وكان اشهر التمرينات التى يؤدونها للعلاج هى (كونج فو سنه ٢٦٩٨ق.م) والتى تعمل على حفظ الجسم لائقاً، إذ كان هناك إعتقاد راسخ بأن اداء الشخص لبعض تمرينات الركوع والانثناء والرقود والوقوف وبعض تمرينات التنفس، يمكن أن تحسن من حالة المرضى، ورغم أن تضاريس الصين كانت تحول بينهم وبين الاخرين وكذلك بنائهم للصور العظيم أيضاً إلا انهم وان كانوا يعيشون فى عزلة كاملة كان الجمباز يؤدى بانتظام ضمن انشطة التدريب بين الطبقات العليا.

الجمباز عند القدماء الهنود :-

وكانت الهند تشبه الصين فى كثير من النواحى، فكان النشاط البدنى لا يحتل الا مكانه ضئيلة، ورغم تعاليم "بوذا" التى كانت تنادى بالامتناع عن ممارسة الالعاب الى انها لم تمنعهم من ممارسة الرشاقة وتمرينات القوام وكان هناك برنامج يشمل ٨٤ وضعاً مختلفة للقوام.

الجمباز عند القدماء اليونان :-

حاول اليونانيون بلوغ الكمال الجسمانى فكانت التمرينات والموسيقى من الدعم الاساسية لبناء اجسام اطفالهم، وكانت هناك نظم محكمه ووثيقة التنفيذ للتدريب العام والإجبارى والذى كان يتمثل فى المصارعة والوثب والجرى، وكثير من الانشطة

التى تؤدى بمصاحبة الموسيقى وكانت للمهرجانات الوطنية احداث ذات اهمية فى حياتهم، وكان النشاط فيها يتميز بالجرئة البدنية والبسالة وكذلك استخدموا التمرينات كعلاج لذوى العاهات والمرضى، واستخدمت كعامل مساعد للطب فى عهد " هيرودوت" واعترف افلاطون بأهمية التربية البدنية للرجال والنساء وربط بين التمرينات والموسيقة كأساس للتربية.

الجمباز عند القدماء الرومان :-

بعد غذو الرومان لليونان شاهدوا ضروب النشاط الرياضى واهتموا كثيراً بتعديل نوعية التدريبات البدنية للإهتمام بالصحة والأغراض العسكرية، وفى كثير من الاحيان وصلت التدريبات البدنية لدرجة عالية والمنافسات حتى الموت، ومع ذلك فإنهم أول من استخدم جمباز الأجهزة حيث استخدموا حصان خشبى بنفس حجم الحصان العادى وكانوا يدرسون الفرسان عليه فى القفز والركوب دون الأسلحة.

الجمباز في العصور الوسطى " العصور المظلمة" :-

كان لسقراط الأمبراطورية الرومانية إيذاناً ببدء العصور المظلمة، وبالرغم من هذه التسمية إلا أن هذه الفترة يمكن أن توصف بأى شيئ الا بالظلام، وفيما يتعلق بتجديد الشباب فى الناحية البدنية التى احياناً تغلب التوتونيين البرابرة على الإمبراطورية الرومانية، حيث كانوا اقوياء جسمانياً، إذ إنهم قبائل رحالة تعيش فى الخلاء، وكانوا يهتمون بالصيد وممارسة التدريبات العنيفة وفنون الحرب فى الخلاء، وبالرغم من الفتوح التوتونية التى تمت فى العصور الوسطى كانت سندا للنشاط الجسمانى، فلقد قامت حركتان ضد انتشار النشاط البدنى، وهما حركة التقشف وقهر الجسد وحركة الفلسفة اللاهوائية أو الكلامية، ولقد أبطل الإمبراطور المسيحى "تيودوسيوس" الألعاب الأولمبية عام ٣٩٤ رغم سوء صحته ومن هنا نجد أن رياضة الجمباز لم يكن لها دور بارز فى هذه الفترة إلى جانب ألوان النشاط البدنى الاخرى.

الجمباز في عهد الإقطاع:

كان من سمات هذه الفترة أن النبلاء إما أن يكونوا رجال كهنوت، أو أن يصبحوا فرساناً، وكان التدريب شاق وطويل يغلب عليه الطابع البدنى ويتمثل فى الملاكمة والجرى والسلاح والقفز والسباحة ثم الصيد وتسلق الأسوار والجرى وركوب الخيل.

الجمباز في العصر الاسلامى:

إهتم المجتمع الاسلامى بالرياضة والنشاط البدنى وكان يرى أن المسلم القوى هو من يستطيع تحمل مشاق الجهاد، وقال رسول الله (ﷺ):

"المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"

وكان الاسلام يحث على ممارسة النشاط البدنى، واهتم بممارسة العدو وركوب الخيل والرماية والمصارعة والقفز، كما اهتم بتعليم الفضيلة وتقوية الروح حتى تقوى الامة الإسلامية.

مما سبق للعرض التاريخى نجد أن السمات الأساسية كانت تنصب على ممارسة التمرينات التى تتخذ فى أدائها شكل جمباز الموانع وبعض الأوضاع الثابتة لتشكيلات بسيطة على الأرض وكان الهدف العام هو الذى يحدد طبيعة الممارسة البدنية، فإعداد الفرسان يتطلب استخدام حصان خشبى للقفز على سبيل المثال.

عصر النهضة:

وببزوغ عصر النهضة وهي "المرحلة التي انتهت معها القرون الوسطى، وبداية العصر الحديث"، فقد اجتاحت موجه كبيرة من الشغف بالنشاط البدني المنظم جميع الدول الأوربية، وأصبحت حركات الجمباز أكثر فنا، وزاد الإهتمام بالقفز على الجمل والحصان، وتسلق الحبال والأعمدة والاسلاك والاسوار، إلى جانب التوازن على الحبال والأشجار.

كما كان لعصر النهضة الأثر فى التربية البدنية العامة إذ ذاع بأن عملية التعلم تصبح أرقى إذا كان البدن صحيحاً معافى، وأن تنمية الجسم وتقويته أمران

ضروريان للأغراض الصحية والأستعداد للقتال، ورغم أن هناك قادة بارزين فى عهد النهضة يعزي إليهم انتشار المعتقدات الخاصة بالتربية البدنية أمثال "دافلترا، توماس لوثر، جون لوك، كومينيوس، جان جاك رسو" وبالرغم من ذلك فلقد احس المجتمع فى هذه الحقبة من التاريخ فى الاعتراف بأهمية الخدمات التى يمكن للتربية البدنية أن تقدمها فى المجالات الاجتماعية والمعنوية والجمالية من حياة المجتمع.

رياضة الجمباز فى العصر الحديث وحتى بدء الدورات الاولمبية الحديثة ١٨٩٦م:

يقصد بالعصر الحديث "المدة من منتصف القرن الثامن عشر، وحتى منتصف القرن العشرين في بعض الدول الأوربية والأمريكية"، وقد شهدت هذه الحقبة من الزمن عودة الإهتمام بالأنشطة الرياضية، والتشجيع على ممارستها بعد مدة عصيبة، عنت فيها ممارسة التمارين البدنية والترويحية ذنبا يجب التوبة منه، ولعل السبب الرئيسى فى ذلك يعود إلى ظهور فلاسفة ومربين، أثبتت نظرياتهم الأثر الفعال للأنشطة الرياضية والتمارين البدنية في الفرد والمجتمع، وقد ذهب بعض منهم إلى أكثر من ذلك، عندما قاموا بإدخال برامج وأنشطة التربية البدنية والرياضية، من ضمن المناهج الدراسية في المدارس.

وهنا سوف نتعرض بالدراسة لتاريخ الرحلات ومختلف الدول بقدر إسهامهم فى هذا الميدان العام والجمباز بصفة خاصة.

١- ألمانيا:

ترتبط التربية البدنية فى ألمانيا خلال العصر الأوروبى الحديث بكل من بيرار، جينسن موشس، يان، سبيس.

أ- يوهان برنهارد بيرار (١٧٣٣ - ١٧٩٠):

عقد العزم على إصلاح وتعليم طرق التربية، وأنش مدرسة نموذجية لعبت فيها التربية دوراً أساسياً وأدخل التمرينات والجمباز كجزء عملى فى مدرسته، وكانت أول مدرسة فى أوروبا الحديثة تقدم برنامجاً شاملاً للتربية البدنية.

ب- جينس موشس (١٧٥٩- ١٨٣٩)

عمل معلماً للتربية البدنية لمدة خمسين عاماً وقام بتسجيل نظرياتة ومعتقداتة وخبراتة الميدانية فى عدة كتب من بينها (تمرينات للشباب) (الالعاب) وتعطى هذه الكتب معلومات توضيحية لمختلف التمرينات والجهزه.

وكانت تمريناتة تجلب المرح والسرور للفرد وتمارس بدون قواعد وتعتمد على قدرة الفرد على القفز والتسلق والشد والدفع ويعتبر من الرواد الاوائل وأول من شيد ملعباً فى الهواء الطلق استخدم فيه كثير من الأدوات والأجهزة التى تستهوى الشباب لعمل عليها وهى حبال التسلق والتعلق وأجهزة للقفز وغيرها.

ت- فريدريك لوردويج يان (١٧٧٨-١٨٥٢)

من الواجب أن نترف بجهده الكبير فى ميدان التربية البدنية، فى المانيا وفى جميع دول العالم فقد غرس يان حب الجمباز فى نفوس الشعب الأمانى واشتهرت طريقتة للجمباز وتكونت جمعيات للاعبى الجمباز فى مدن كثيرة ، واسم يان مرتبط بـــ (تيرنفيرين) وهى جمعية للاعبى الجمباز ولقد عمل مدرساً فى مدرسة بلامن للبنين وعمل على انتظام الصبيان فى مختلف أوجه النشاط فى الخلاء واقام مكاناً للتدريب خارج المدينة سمى (هاسن هايد) واقام عدة قطاعات من الأجهزة وتتضمن أدوات للوثب والقفز والتوازن والتسلق والجرى وقد نما برنامجة، وذاع صيته وتدفق عليه المئات من الصبيان لزيادة مكان التدريب بانتظام، وقام بإضافة أجهزة اخرى مثل حصان القفز، حبال التسلق، عقل من فروع الأشجار، وعوارض للتوازن وقد وضع معلوماته فى كتاب اسماه (داى دوتش ويرنكونس) ولقد زادت جمعيات الجمباز فوصل عددها الى ١٠٠٠ عام ١٩٢٠م.

ث- اودلف سيبس (١٨١٠-١٨٥٨)

مؤسس مدرسة التمرينات الالمانية وهو أكثر من اى شخص فى التاريخ الالمانى حيث جعل التربية البدنية جزءاً من الحياة المدرسية وكان هو نفسة بارعاً فى النشاط البدنى مم بنظريات مؤسسيها من أمثال (جينسن موشس، ويان)

وكان اتجاهه ينصب على الاهتمام بالتنمية الشاملة للطفل وتخصيص ساعة على الاقل يومياً للنشاط البدنى فى المدارس الابتدائية وتزداد بعد ذلك وأوصى بالتدرج فى أداء التمرينات ثم التقدم نحو الاكثر صعوبة وتعقيداً، ويجب أن ينال البنين والبنات نفس العناية لأنهم فى حاجة الى برامج ملائمة للنشاط البدنى والتمرينات بالموسيقى تمنح الفرد الفرصة للتعبير عن نفسة بحرية أكثر، كما أن ممارسة الجمباز تنمى الجسم عند البنين والبنات بالإضافة الى الناحية الاجتماعية والخلقية، وجعل مزاولة الجمباز فى الصالات المغلقة وليس فى الهواء الطلق وقسم حركات الجمباز الى أجزاء مما جعلهاتعتمد على القوة.

٢- السويد

يعتبر (بير هنريك لنج) رمزاً لرقى التربية البدنية فى السويد (١٧٧٦-١٨٣٩) وكان جهوده وفيرة فى جعل التربية البدنية علماً واشتهر بتشييده المعهد الملكى للجمباز فى اتكهولم حيث يتم اعداد مدرسى التربية البدنية فى إحدى النواحى الثلاثة التالية:

١- التمرينات التربوية.

٢- التمرينات العسكرية.

٣- التمرينات العلاجية.

وآمن (لنج) بأهمية التمرينات للضعاف كأهميتها للأقوياء، ويجب أن يوضع التدريب على اساس الاختلافات الفردية، ولها يجب على مدرس التربية البدنية أن يلم بالمعلومات الأساسية لأثار التدريب.

ونتيجة لتعاليمة صدر قانون عام ١٨٢٠م يلزم بدراسة التربية البدنية فى المرحلة الثانوية، ويرجع الفضل الاكبر فى تنظيم التمرينات الربوية فى السويد الى (هاك مارفريدرك لنج) (١٨٢٠-١٨٨٦) الذى جعل التربية البدنية مادة اساسية فى مدارس البنين والبنات وكذلك على المستوى المعاهد جميعاً، وتلتزم غالبية المدارس فى السويد بإعطاء درس يومى للتربية البدنية يخصص للألعاب والتمرينات السويدية.

٣- الدنمارك:

تعتبر الدنمارك من الدول الأوروبية السالفة فى ترقية التربية البدنية وكان "فراتز ناطتيجال" (١٧٧٧-١٨٤٧) من أكبر العاملين فى نشر الاهتمام بالتربية البدنية فى المدارس العمة واعداد المدرسين وكان مهتماً بأوجه متعددة من النشاط بلغ الى درجة من المهارة فى القفز، وقام بتدريس التمرينات فى صالات تدريب خاصة فى الخلاء وكانت الأولى من نوعها، وفى عام ١٨٠٤ أصبح أول مدير لمدرسة تدريب مدرسي التمرينات فى الجيش ثم عين بعد فترة مديراً للتمرينات فى كل انحاء الدنمارك وبعد وفاته نظمت أندية وجمعيات للجمباز وقدمت طريقة (لنج) للتمرينات.

٤- بريطانيا:

عرفت بريطانبا بأنها موضع ألعاب الخلاء واسهمت فى هذا الميدان إسهاماً ذو أثر ايجابى فى التربية البدنية فى العالم أجمع، وفى الوقت الذى استخدمت فيه الدول الاوروبية طريقة (لنج) للتمرينات واستخدام الأجهزة واستخدمت انجلترا برنامجاً للألعاب والرياضات المنظمة، والرياضة البدنية صفة مميزة للحياء الانجليزى، ولقد عرفوا الجمباز عن طريق (أرشيبالد ماثلارن) (١٨٢٠-١٨٨٦)، وكان هدفه جعل التربية البدنة علماً، وفى عام ١٨٥٨م افتتح صالة للتدريب لإجراء تجاربه، قد أسند إليه تدبير طريقة لتدريب الجيش البرياطانى سنه ١٨٨٦م، والف كتب منها (طريقة عسكرية لتمرينات الجمباز لاعمال المعلمين) (الطريقة الاهلية لتمرينات الجسم)، واوضح من خلال كتبه ان التمرينات يجب ان تكون تقدمية، وملائمة للياقة الفرد.

ومن الملاحظ أن كلاً من المانيا والسويد والدنمارك وبريطانيا قاموا بقيادة التربية البدنية الى أوروبا، إلا أن هناك العديد من الدول الأوروبية أدخلت طرق (يان- جينسن- لنج) الى بلادها وهناك العديد من الاشخاص الذين اسهموا فى الارتقاء بالتربية البدنية عامة والجمباز خاصة.

٥- سويسرا:-

فمن سويسرا نجد (بستالوزى) ونظرياتة التربوية فى التمرينات واستخدامة للطريقة الحرة للتمرينات ومن فرنسا بدأ (كولونيل أموروس) طريقة التمرينات البدنية وقام البارون "بييردى كوباتان" بإحياء الالعاب الاولمبية عام ١٨٩٦ م فى اثينا وكانت رياضة الجمباز ضمن أنشطة هذه الدورة.

٦- الاتحاد السوفيتى:-

ولقد ظهر الجمباز فى الاتحاد السوفيتى بصورة منظمة، وكانت نتيجة لذلك قيام أول بطولة بموسكو عام ١٨٨٥م ثم بطولة روسيا عام ١٩٠٣م واتسعت رقعة الملاعب وأنشئت الصالات المغلقة وصنعت الأجهزة وافتتحت معاهد متخصصة لإعداد مدرسى التربية البدنية.

البداية الحقيقة لرياضة الجمباز وتأسيس الاتحاد الدولى للجمباز:

تأسس الاتحاد الدولي للجمباز بعد مضى حوالي نصف قرن على تأسيس بعض اتحادات الجمباز الأوربية عام ١٨٩١م، وصنفت فى المنهاج الاولمبى منذ بداية الالعاب الاولمبية عام ١٨٩٦م للرجال، أما جمباز الآنسات فلم يدخل الالعاب الأولمبية إلا عام ١٩٢٨م فى دورة امستردام الاولمبية.

تم إدراج الجمباز كرياضة رسمية عام ١٩٧٢م وكان ذلك فى إطار الالعاب العالمية الصيفية الخاصة، ولقد تسابق ١١ لاعباً فى حركات التمبولين والحركات الحرة، وبحلول أولمبياد الالعاب العالمية الصيفية الخاصة عام ١٩٩٩م بلغ عدد المتسابقين ٢٨٨ لاعباً مثلو ٤٣ برنامج أولمبياد خاص حول العالم.

وفى الدورة الاولمبية الثانية عام ١٩٠٠م بباريس بدأ اللعب على الأجهزة ذات المقاييس المحددة والتى كانت تصنع من خشب البلوط ثم أخذت فى التغيير لمواصفاتها إلى أن وصلت إلى ماهى عليه اليوم، ثم توالت الدورات الأولمبية.

تاريخ مصر فى رياضة الجمباز:

أنشئ فى عام ١٩١٨م مراقبة للإشراف على رياضة الجمباز بالمدارس الأنوية التى تتبع وزارة المعارف العمومية وعليه بدأ الجمباز ينتشر فى الجامعات عام ١٩٢٠م واشتركت مصر فى أول دورة أولمبية وهى الدورة السابقة بأنفيرس بفريق للجمباز وفى عام ١٩٢٨م اشتركت مصر فى الدورة التاسعة بأمستردام باللاعب عبدالمنعم مختار ولقد تكون أول اتحاد للجمباز فى ١٩٣٤/٧/٢٩، وتم إيفاد بعثة إلى برلين للإستعداد للدورة الأولمبية بها عام ١٩٣٦م إلا أن مصر لم تشترك فى هذه الدورة ثم اعيد تشكيل الاتحاد عام ١٩٣٧م، وفى بداية عام ١٩٤٠م تعطل اتحاد الجمباز نهائياً ثم تكون مرة ثالثة عام ١٩٤٢م، واشترك الاتحاد المصرى للجمباز فى الاتحاد الدولى عام ١٩٤٦م والذى يضم ٦٢ دولة، واشتركت مصر فى الدورة الأولمبية الرابعة عشر فى لندن عام ١٩٤٨م، وفى عام ١٩٤٩م أنشئت مدرسة للمدربين تحت إشراف أساتذة المعهد العالى للتربية الرياضية، وقد تخرج من هذه المدرسة كل من محمد عثمان، عبدالقادر حموده، عبدالمنعم مختار، سمير رزق الله، توفيق فوده، عزالدين نجيب.

وكان من أبرز المدرسين الاجانب الذين ساهموا بإنشاء وتطوير الجمباز فى مصر (هانز تشودى) المدرب السويدى و (بوخمان) المدرب الالمانى، ثم جاء المدربان الروسيان (فلاديمير- ياولو) وبعد ذلك لجأت مصر إلى الصين الشعبية حيث تم التعاقد مع (ووشو) ثم (ون) وانتهى التعاقد معهما عام ١٩٧٦م، ولقد قام الاتحاد المصرى بإنشاء مراكز لاختيار وتدريب الناشئين على مستوى المحافظات تنشيطاً للجمباز وتكوين براعم تحمل اسم مصر عالياً خفاقاً بين الدول.

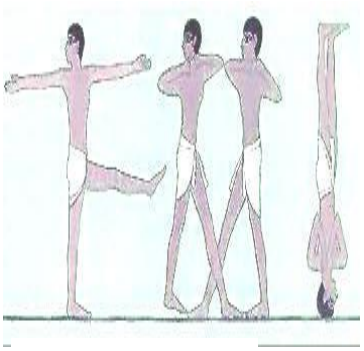
تاريخ الأجهزة فى رياضة الجمباز

تطورت أجهزة الجماز وأصبحت السمة المميزة لتطور أجهزة الجمباز – هى مرونة الجهاز الذى يستجيب لضغط اللاعب عليه كعارضتى المتوازيين، وعارضة العقلة، وسلالم القفز وغيرها.

وتحددت مقاييس الأجهزة للرجال والسيدات مع السماح برفع الأجهزة، أو توسيع المسافة بين العوارض فى حدود معينة.

وأستحدثت كذلك أجهزة وأدوات جانبية مساعدة مثل الترامبولين، والذراع الدائر فى حصان الحلق، وأجهزة الشد والسحب واللونجة، والحفر الاسفنجية وغيرها.

١- الحركات الأرضية:



تدل الآثار الموجودة فى معابد بنى حسن ومعبد الكرنك أن المصريين القدماء كانوا لايمارسون حركات الجمباز على شكل حركات مثل الوقوف على الرأس والدحرجات، كما تدل تلك الأثار على ممارستهم للحركات الأكروباتية ذات المستزى العالى من الأداء، إلا أنه فى عام ١٩٣٠م وما بعدها حدث تطور كبير فى الحركات الأرضية، حيث أدخلت فيها الحركات الأكروباتية، واندمج فيها بعض حركات البالية حتى وصلت إلى حد الإعجاز فى الأداء.

٢- حصان القفز:

ظهر حصان القفز كأول جهاز إبتكرة الرومان وكان مصنوعاً من الخشب ويستخدم فى تدريبات الفروسية، وكانوا يؤدون عليه بعض القفزات بالاستناد عليه وبدون إستناد، وذلك

بغرض تدريب المبتدئين وتشجيعهم على التخلص منه فى ظروف المعارك.

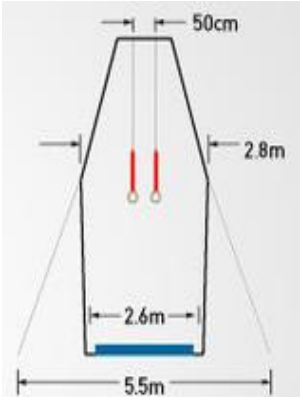
٣- حصان الحلق:

من المؤكد أنه استعمل من قبل الرومان أيضاً وقبل حصان القفز قبل الميلاد ب٤٠٠ سنه وكان مصنوعاً منن الخشب وفى حجم الحصان الحقيقى، وله رقبة وذيل وبدون رأس، وكان يستخدم فى تدريب فرسان الجيش، وكانت تستخدم عليه حركات القفز بالسلاح، وبدونه، والجلوس عليه، ثم الهبوط من فوقة. وفى سنه ١٩١٤م استخدمت حركات المرجحة عليه، وتطور الأداء حتى وصل إلى ما هو عليه من الجمال والفن.

٤- المتوازيين:

تشير الدلائل على أن أول من قام بتصميم المتوازى هو "يان" عام ١٨١٢م وذلك لاستخدامه فى تقوية الشباب الألمانى.

وكانت الحركات التى تؤدى عليه قليلة جداُ ويغلب عليها القوة، ثم استخدم كجهاز تدريب لحصان الحلق وكان يصنع من الخشب ومثبت فى الأرضعلى قوائم أربعة وذو ارتفاع ثابت، ثم استعملت حركات المرجحة بجانب القوة ويرى البعض أن الجهاز الثانى بعد حصان الحلق فى الاكتساب.



٥- الحلق:

لم يستدل على تصميم جهاز الحلق قبل عام ١٨٤٢م إذ قام الايطاليون بتصنيعة وكانت الحلقتان على شكل مثلثين مثبتين فى كوبرى من الخشب بدون إرتفاع محدد وكانت تؤدى عليه حركات المرجحة.

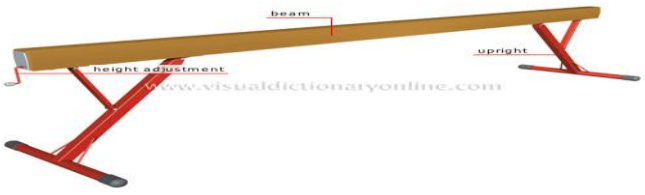
٦- العقلة :

عرفت العقلة عند البريطانيين فكانت عبارة عن سلك حديدى يربط بين جزعى شجرتين ثم تم الاستغناء عن الشجرتين بقائمين من الخشب، وكانت تؤدى عليها حركات التعلق وثنى الذراعين وتحريك أحد الرجلين فى الأتجاهات المختلفة، وفى عام ١٨١٢م قام "يان" باستخدام اغصان الاشجار كعقل وقام بتطويرها، وكان الغرض من استخدام العقلة هو اكتساب القوة، وبعد فترة استخدمت المرجحة بجانب القوة وفى عام ١٨٥٠م تم استبدال السلك الحديدى واغصان الشجر بالعارضة الحديدية وقام لاعب يسمى "كونتسة" بأداء أول حركة كب على جهاز العقلة.

٧- عارضة التوازن :

قام "بازدد" عام ١٧٧٤م بتصميم عوارض توازن من جذوع الأشجار، وتستخدم فى حركات التوازن.

ومن المؤكد أن الأجهزة كانت تختلف فى مواصفاتها الى حد ما بين الدول التى عرفت الجمباز، إلا أن من المسلم به أن الدورات الأولمبية الحديثة كان لها الأثر فى توحيد مواصفات الأجهزة وشجعت على التنافس فى تهذيب وإتقان مواصفات الاجهزة طبقا للمنافسات ومستوى الاداء المتطور من دورة أولمبية إلى أخرى إلا أن الفضل يرجع الى كل من المانيا والاتحاد السوفيتى فيما وصلت إليه أجهزة الجمباز على ما هى عليه الآن من خلال التقدم العلمى وإستخدام المقياس الأنثروبومترية لتتناسب مع تكوين الجسم البشرى وطبيعة الأداء.



التطور التاريخي لقانون التحكيم الدولي للجمباز الفني

مارس الإنسان رياضة الجمباز منذ أكثر من ألفى عام ، ولكن تطوره كنشاط تنافسي بدأ منذ أكثر من مائة عام ، حيث انتشر الجمباز في بعض بلدان أوروبا وأمريكا، واتسم الأداء بالفردية في المهارات ولم يكن هناك قواعد لتقويم هذا الأداء، حيث لم يكن الاتحاد الدولي للجمباز قد أنشئ بعد، والذي أنشئ بعد ذلك في عام (١٨٩١م).

ولقد تم صدور أول قانون لتحكيم الجمباز من الاتحاد الدولي في عام ١٩٤٩م وذلك لتلافى المشكلات التي ظهرت منذ إقامة أول بطولة عالم عام (١٩٠٣) بمدينة انتورب ببلجيكا واستمرت حتى صدور أول قانون تحكيم دولي، وقد كان التحكيم قبل صدور هذا القانون يتم وفقاً لبعض القواعد التي تقررها اللجنة الفنية قبل كل بطولة، وكان الحكام يقيمون الأداء وفقاً لخبراتهم وممارستهم مما أدى إلى وجود اختلاف كبير فيما بين الحكام في منح الدرجات، وقد كانت بطولات الجمباز في الدورة الأولمبية الرابعة عشر في لندن عام (١٩٤٨م) وما حدث فيها من اختلاف في وجهات نظر المحكمين ووجود أخطاء في منح الدرجات وتعرض الاتحاد الدولي للجمباز لانتقادات كثيرة، دافعاً قوياً لإصدار أول قانون للتحكيم الدولي يشتمل على أسس وعموميات تحكيمية دقيقة تساعد على توفير الموضوعات في عملية التقويم وقد ظهر هذا في بطولة العالم التي أقيمت في بازل عام (١٩٥٠م) ، وقد تكون هذا القانون من (١٢) صفحة .

وقد ركز أول قانون للتحكيم الدولي على إيجاد عناصر محددة يتم على أساسها منح الدرجة وهذه العناصر هي الصعوبة والتركيب والأداء، وتم تكوين أول لجنة للحكام للتحكيم في البطولات من (٤) حكام تحت إشراف حكم الفصل (رئيس الحكام) وذلك على كل جهاز من أجهزة الجمباز ، كما تم وضع نظام لحساب الدرجة النهائية للاعب عن طريق حذف الدرجة الكبرى والدرجة الصغرى وحساب متوسط الدرجتين ، وقد أستمر هذا الأسلوب في حساب الدرجة أكثر من (٥٠)

عام وحتى صدور قانون التحكيم الدولي في يناير (٢٠٠١م) والذي وضع نظام مختلف عن ذلك .

وكان لظهور هذه القواعد وحدوث هذا التطوير الكبير في موضوعية التقويم أثر كبير أدى إلى توفير ظروف مناسبة لتطور رياضة الجمباز، وقد أستمر تباعاً تطوير هذه القواعد للمحافظة على هذا التطور، وكان من أبرز التطورات التي مر بها قانون تحكيم الجمباز الدولي بعد ذلك هو تصنيف الحركات إلى مستويات للصعوبة (A , B , C) وذلك قبل دورة ملبورن الأوليمبية عام (١٩٥٦م)، وقد أدى ذلك إلى تطور عنصر التركيب ووضوحه وظهور الجمل الحركية للاعبين متنوعة الصعوبة ومتسلسلة بشكل أفضل.

وفى عام (١٩٦٨م) تم تصنيف المهارات الحركية لكل جهاز إلى مجموعات حركية يقع تحت كل مجموعة الحركات المتشابهة في الأداء، وذلك بعد أن كانت الحركات تصنف بشكل عشوائي وغير محدد، وظهور هذه المجموعات الحركية لمهارات كل جهاز تحت مستويات الصعوبة (A , B , C) أدى إلى مساعدة المدربين على اختيار مهارات الجمل الحركية للاعبيهم وتنوعها كما سهلت أيضاً على الحكام استيعاب صعوبات المهارات تحت كل مجموعة .

ومع ظهور طبعة قانون تحكيم الجمباز الدولي عام (١٩٧٦م)، حدث تطور في عناصر الدرجة وقيمة كل عنصر بحيث يخصص للصعوبة (٣,٤) درجة وللتركيب (١,٦) وللأداء (٤,٤) وبذلك تصبح الدرجة الأساسية (٩,٤) درجة ويخصص (٠,٦) من الدرجة لعنصر جديد ظهر لأول مرة وهو المحسنات وتقسم هذه الدرجة إلى (٠,٢) للمخاطرة، (٠,٢) للابتكار، (٠,٢) للإبداع ،وظهور عنصر المحسنات كأحد عناصر الدرجة أدى إلى المزيد من الموضوعية وإتاحة الفرصة للتميز في الأداء .

وفى عام (١٩٨٤م) ومع ظهور طبعة قانون التحكيم الدولي، كان أهم ما جاء في هذا القانون هو ظهور مستوى جديد للصعوبة هو المستوى (D) بعد أن كان قبل ذلك تقتصر على مستويات الصعوبة (A , B , C)، وقد استدعى وجود هذا

المستوى الجديد ظهور بعض الحركات الجديدة ذات الصعوبة العالية والتي يصعب تصنيفها تحت المستوى (C)، كما تم زيادة الدرجة المخصصة للصعوبة إلى (٤) درجات وخفض قيمة التركيب إلى (١) درجة بينما استمرت درجة الأداء (٤,٤) والمحسنات (٠,٦) .

وفى القانون الصادر في عام (١٩٨٩م) لم يطرأ عليه تغيرات كبيرة عن الطبعة السابقة وكان أهمها هو تصنيف أخطاء الأداء العامة والتي يمكن تطبيقها على جميع الأجهزة وتصنيف أخطاء الأداء الخاصة والتي تميز الجهاز المعين، وقسمت هذه الأخطاء إلى أخطاء بسيطة وأخطاء متوسطة وأخطاء كبيرة، وهذا التصنيف سهل على الحكام مهامهم وجهلها أكثر دقة، ومن بين التعديلات الخاصة بلجان التحكيم هو تعيين مساعداً لحكم الفصل (رئيس الحكام) لمساعدته في مهامه بالإضافة إلى بعض المهام الأخرى التي تساعد على دقة التحكيم وسرعته .

وفى عام (١٩٩٣م) ومع ظهور طبعة قانون التحكيم الدولي الجديدة ظهرت بعد التعديلات الهامة عن القانون السابق، وكان أهمها تعديل اتجاه منح المحسنات حيث تم إلغاء مجال الابتكار والمخاطرة والإبداع لمنح المحسنات لكونها افتقدت القدرة على التمييز بين اللاعبين، وتوجيه منح المحسنات لأداء المهارات ذات الصعوبة العالية والأداء الفائق لها، كما تم زيادة عدد الحكام إلى ستة حكام على كل جهاز مع تحديد مسئولية كل منهم لمزيد من الموضوعية، كما كان من أهم ما جاء في هذا القانون ظهور مستوى جديد للصعوبة هو المستوى (E) بعد أن كان سابقاً (A , B , C , D) وذلك لاستيعاب تطور المهارات التي ظهرت ولمزيد من تطوير مستوى الأداء في رياضة الجمباز، بالإضافة إلى اختصار المتطلبات الخاصة على كل جهاز (ما عدا حصان القفز) لتصبح ثلاثة متطلبات فقط ولتكون أكثر تحديداً ووضوحاً .

وفى عام (١٩٩٧م) ومع استمرار تطور قانون التحكيم الدولي ليتمشى مع التطور الحادث في رياضة الجمباز، ظهرت بعد التعديلات كان أهمها إلغاء البطولة الإجبارية والاقتصار على البطولة الاختيارية والتي تتيح للمشاهد تحقيق الإثارة

والمتعة بشكل أكبر وتتمشى مع ميول اللاعبين في حرية اختيار جملهم الحركية، كما أن الاقتصار على البطولة الاختيارية فقط سوف يعطى مزيد من التركيز في التدريب على الحركات الاختيارية ذات الصعوبة العالية وتطور مستوى أداء اللاعبين، ومن بين التعديلات الهامة أيضاً تقسيم لجنة الحكام على كل جهاز إلى لجنتين (D)(E) ولكل لجنة مهامها الخاصة التي تكمل كل منها الأخرى بحيث تصبح اللجنة (E) مسئولة عن خصومات الأداء الشكلية والفنية واللجنة (D) مسئولة عن تقويم الصعوبة والمتطلبات والمحسنات، بينما فى ٢٠٠٩م و٢٠١٣م تم اضافة اللجنة (R) إلى قائمة اللجان التحكيمية المختصة وهى مسؤلة عن الخطوط وبهذا الشكل يكون هناك سهولة أكثر في حساب الدرجة.

وقد كان من التعديلات الواردة في قانون التحكيم هو ما جاء في الطبعة الصادرة في يناير (٢٠٠١م)، وقد كان أهم هذه التعديلات هو تحديد المجموعات الحركية على كل جهاز بخمس مجموعات بعد أن كان يختلف عدد هذه المجموعات من جهاز لأخر وهذا التغيير ارتبط بالتغيير الحادث في منح درجات المتطلبات الخاصة حيث أصبحت هذه المتطلبات عبارة عن ضرورة أداء مهارة من كل مجموعة من المجموعات الخمس بحيث تصبح هذه المتطلبات عبارة عن أداء خمس مهارات بدلاً من ثلاثة في الطبعة السابقة، كما أصبح منح المحسنات يقتصر على المهارات ذات المستوى (D , E) والربط بينهم بعد أن كان القانون السابق يمنح المحسنات على الربط بين المستوى (C , D) أو الربط بين (C , E)، كما حدث تعديل أيضاً في الدرجات المخصصة للخصومات العامة للأداء بحيث قلت درجة الخصومات الكبيرة من(٠,٤) درجة إلى (٠,٣) درجة ، كما تم إلغاء تكرار أداء المهارات لرفع صعوبة الجملة الحركية أو الحصول على المحسنات .

وظل قانون الجمباز يشمله التعديلات والتطور فى كافة جوانبه، ومن أبرز الجوانب التى تناولها التطور والتعديل المستمر فى قانون الجمباز الفنى الصعوبات الفنية للجمل الحركية إلى أن وصلت فى أخر اصدار للقانون الدولى ٢٠١٧_٢٠٢٠م (٨) ثمانية صعوبات (A, B, C, D, E, F, G, H) ، بينما تنوعت

المتطلبات الفنية على العديد من الاجهزة الفنية ما بين ثلاثة إلى خمسة متطلبات حركية على الأجهزة الفنية، كما حدث تعديل أيضاً في الدرجات المخصصة للخصومات العامة للأداء بحيث أصبحت درجة السقوط (١) درجة كاملة، والخصومات الكبيرة (٠,٥) درجة، والخطأ المتوسط (٠,٣) درجة ، والخطأ الصغير (٠،١) درجة، كما تم إلغاء تكرار أداء المهارات لرفع صعوبة الجملة الحركية أو الحصول على المحسنات .

ومن خلال استعراضنا لتطور قانون التحكيم الدولي منذ بدء صدوره وحتى الآن فإنه **يتضح ما يلي:**

أ – حدوث تغير مستمر لقواعد التحكيم نظراً لديناميكية رياضة الجمباز وسرعة تطورها بشكل كبير .

ب– هذا التغير في القواعد من الممكن أن يكون بإضافة قواعد جديدة أو حذف قواعد معينة أو التغيير في مفهوم بعض القواعد وذلك لتحقيق أهداف جديدة من هذه القواعد تحقق رفع مستوى الأداء.

ج – يلاحظ وجود تدرج منطقي في عملية تعديل قواعد تحكيم الجمباز، نظراً لما لها من علاقة بتخطيط التدريب في رياضة الجمباز.

د – صدور قوانين التحكيم الدولية في الجمباز وتغيير قواعد التحكيم **يتم تبعاً لما يلي:**

ـ الاقتراحات المقدمة من الاتحادات المشاركة في الاتحاد الدولى للجمباز.

ـ التحليلات الفنية التي يتم بواسطة المراقبين الفنيين خلال الدورات الأوليمبية وبطولات العالم .

ـ الندوات والمؤتمرات الخاصة بالحكام والمدربين والتي ينظمها الاتحاد الدولي للجمباز .

ـ أراء وخبرات أعضاء اللجنة الفنية لجمباز الرجال بالاتحاد الدولي للجمباز .

بطولات الجمباز الدولية :-

هناك ثلاث بطولات فى المباريات الدولية الكبرى هى:

- البطولة العامة للفرق.
- البطولة العامة للأفراد.
- البطولة العامة لكل جهاز على حدة.

الفصل الثانى
ماهية الجمباز وأهميته

الفصل الثانى

ماهية الجمباز وأهمية

الجمباز هو ذلك النوع من النشاط الرياضي التربوي التخصصي والمبني علي مجموعة من الأسس العلمية البيولوجية والسيكولوجية الفنية والمعرفية والبيوميكانيكية والذي يعمل علي تنمية وتطوير وارتقاء القدرات البدنية والعقلية والنفسية والفنية من اجل الوصول إلي أقصى تنمية لهذه القدرات المتباينة بشرط أن يمارس تحت قيادة تربوية متخصصة.

ويعرف الجمباز بأنه احد انواع 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.

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الهامة فى إعداد كافة الرياضات، فنجد أن أجهزة الجمباز يتباين عليها الأداء من حركات تؤدى بالإعتماد الأكبر على الذراعين وعلى جهاز آخر يتم الإعتماد الأكبر على الرجلين، هذا إلى جانب إنها كرياضة شاملة تتطلب وقتا طويلا فى التدريب حيث يتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة ما بين ٢: ٣ ساعات للمبتدئين قابلة للزيادة كلما تقدم مستوى اللاعب وعمرهم التدريبي لذا فإن لها جانب إجتماعي هام حيث تساعد هذه الرياضة اللاعب على حسن تنظيم الحياة الإجتماعية من الإنتظام فى مواعيد الدراسة والتدريب وكافة نواحي الحياة الإجتماعية.

ورياضة الجمباز لها تأثير فعال فى كفاءة وحيوية أجهذه الجسم ونتيجة لممارستها تحدث تغيرات وظيفية وتكوينية فى أعضاء الجسم وأجهزته خاصة الجهازين الحركي والعصبي والمقصود بهذا التغير والتحسن فى أجهذه الجسم هو التكيف البيولوجي الذي يحدث نتيجة لممارسة الجمباز، وللجمباز أهمية خاصة كرياضة فهو يعتمد على التوافق والمهارة وينمى الكثير من الصفات العقلية كاليقظة والجرأة والدقة، كما أن كثير من حركات ومهارات الجمباز تستدعى التفكير السريع

وحسن التصرف، وهو بهذه الصورة يشكل عملية متكاملة لتنمية الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً.

ماهية الجمباز :

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

ومن هذه الكلمة اشتقوا كلمة (Gymnastic) وكانت تعنى صالة التدريب وكانت عبارة عن مراكز إغريقية للتنمية البدنية والاجتماعية والعقلية.

وبالرغم من ان أول استخدام لهذه الصالات كان للنشاط البدني إلا ان (أفلاطون) و (أرسطو) قد تكفلا بتشييد صالات مثل الكينوسارجسى) و (الأكديمى) التي اعتبرت مراكز بارزة للتربية العقلية أيضا .

ومما هو معروف ان الرئيس المسئول عن البرنامج البدني بالجمنزيوم كان يسمى (Gymnasiarch).

ويفهم من كلمة جمباز باللغة الألمانية (Turner) على أنها أنواع الجمباز المعروفة (الألعاب؛ الموانع؛ الأجهزة ؛ البطولات) في حين يطلق كلمة (Gerartturmen) بمعنى جمباز الأجهزة فقط .

أما في اللغة الإنجليزية فتسمى (Gymnastics) في أحيان أخرى (Gymnastics Apparatus)أو (Apparatus Stunts) .

أما في مصر و الدول العربية فقد اصطلح على التسمية (الجمباز) لتعنى ممارسة الفرد نشاطا بدنيا على أجهزة محددة . لأداء تمرينات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز بما يؤدى إلى تنمية بدنية ونفسية للفرد .

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات التى تتصف بالكم الهائل من المهارات والتى يجب أن يتدرب عليها اللاعب لإمكانية تركيب الجمل الحركية علي الأجهزة وفقا للمعايير المطلوبة، وعند تعلم هذه المهارات يحتاج اللاعب الى كم كبير من التكرارات بالإضافة الى توافر قدرات بدنية ونفسية مناسبة لهذه المهارات .

وأنها تتيح فرصة لا حد لها في خلق القدرة علي الابتكار وفي تحقيق الرضا والسعادة عند النجاح في أداء التكوينات وتنفيذ الحركات المكونة لها.

إن متطلبات تمرين الجمباز قد تطورت الى ماهي علية الأن نتيجة القناعة عند واضعي القوانين بالأسباب التى تجعل من هذه الرياضة شيأ ذا مغذى لإجراء التجارب التى يقوم بها الانسان، وعلى الرغم من أن معظم القوانين التى نتبعها غير مكتوبة، إلا أنها متبعة فى تدريب رياضة الجمباز.

أهمية الجمباز :

لرياضة الجمباز أهمية كبيرة فى برامج التربية الرياضية، ذلك أنها تساعد على إشباع حاجات الفرد المباشرة، فعن طريق ممارسة برامج أنشطة الجمباز يمكن تنمية :

١- القدرات البدنية الاساسية " القوة – المرونة – السرعة – التحمل".

٢- التوافق العضلى العصبى.

٣- الرشاقة .

٤- تحسين التوازن الثابت والحركي والادراك الحس حركي.

٥- الثقة بالنفس والشجاعة وبعض السمات الارادية الاخري.

٦- النواحي الاجتماعية المنشودة .

٧- النواحي العقلية من التزكر والادراك لمعظم عناصر الحواس والاحساسات الحركية.

رياضة الجمباز لها أهمية كبيرة لإشباع حاجات الشباب المباشرة للنشاط كما يسهل اختيار ما يتلائم مع المراحل السنية حيث يعمل علي تنمية الحس الجمالي بالأداء الحركي والتوافقي .

وأنها دون باقى الانشطة الرياضية تضم كمية لا نهاية لها من المهارات والابتكارات الحركية وأن اغلبية مهارات الجمباز متماثلة ومتناسقة في شكلها وبسيطة في طبيعتها، وأن ميكانيكية أداء مهارة معينة حتي اكثر هذه المهارات الأولية تكون متشابهة مع مثيلاتها التي تستخدم لأداء المهارات المتقدمة .

وأن رياضة جمباز الأجهزة رياضة أساسية لأن لها تمريناتها الخاصة بها وحدها ولا يمكن إحلال رياضة أخرى محلها، وتثبت محتوياتها تعدد أشكال المنافسات فيها، وتمريناتها كثيرة جداً وذات صعوبات مختلفة بحيث يمكن التفكير وتقديمها متدرجة في درجات الصعوبة، ومجالات تطبيقها كرياضة أساسية واسعة ولها جزء ثابت في البرنامج ومستقبل ممتاز، الصفة المميزة للجمباز هي تنوع تركيب الحركات للتمرينات البدنية فيه، إنها تسمح بتنمية المجموعات العضلية الأكثر تفصيلاً للجسم الإنساني، وتزداد هذه الأهمية أكثر بقدرة المرء على تنويع صفات وشدة ومدة دوام الحركات تبعاً للواجبات التربوية المطروحة وكذلك أيضا تبعاً لخصائص سن وجنس الممارسين، وهناك تشابه بين مهارات الجمباز على الأجهزة المختلفة ولكن مع اعتبار أن لكل جهاز إحساس خاص به وطبيعة أداء منفردة، فمثلا الدحرجة الامامية تؤدى على الارض وجهاز المتوازى ولكنها على جهاز العقلة تختلف طريقة أدائها عنها فى المتوازى أو الارضى.

أهداف الجمباز :

١- المدخل الأساسي لتحقيق اللياقة البدنية :

حيث يساهم فى تنمية وتطوير وتحسين عناصر القدرات البدنية العامة والخاصة للاعب الجمباز (المرونة – القوة – الجلد – القدرة – السرعة – الرشاقة).

٢- تحقيق الأهداف المهارية

يتواجد داخل كل مرحله سنية أيضا عدد من الأجهزة المناسبة لتلك المرحلة السنية ويتضمن ايضا كل جهاز من هذه الأجهزة مجموعة من المهارات الحركية تتناسب مع الجمباز وقدرات لاعب هذه المرحلة.

٣- الأهداف النفسية :

تنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والجرأة والقدرة على الكفاح لا تتزايد هذه السمات النفسية عمقا واتساعا إلا عندما تطور قدرات اللاعب وبذلك ينتقل اللاعب من مرحلة الى مرحلة اخرى.

٤- تنمية الأهداف الخلقية والسلوكية :

تنمية الأهداف الخلقية والسلوكية لناشئ الجمباز من خلال عمليات التنمية والرقي للسلوكيات والجوانب الخلقية وتظل عمليات التنمية لفترات طويلة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البطولة وبالتالي تصبح سمة من سمات اللاعب وايضا تعمل على اكتساب عادات سلوكية تمكن الممارس من اتخاذ قرارات حاسمة والتى لابد أن تكون صحيحة حتى يستطيع أداء الحركة بنجاح.

٥- تنمية وتطوير القدرات المعرفية :

ويتم من خلال الاتي :

- الفهم الكامل للمهارة .
- الاستيعاب الكامل للمهارة.
- التركيز الكامل للمهارة .
- القدرة على استعادة التركيز .
- الالمام الكامل للابعاد الفنية والتعليمية للمهارة الحركية.

القيم والفوائد التربوية لرياضة الجمباز:

١- من احد الانشطة الرياضية الهامة التى تستخدم فى التدريب على اللياقة البدنيـــة وتشمل الحركات فى رياضة الجمباز على عمل العضلات الكبيرة بالجسم مثل (عضلات الذراعين، الكتفين، الصد، البطن، الرجلين، الظهر)

٢- يعطي تحسينات عامة للقوام وتنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والجراة

٣- لان الجمباز رياضة فردية فان اللاعب او اللاعبة هو وحدة الذي يقوم بنفسه بالتغلب على مخاوفه عند القيام بالحركة

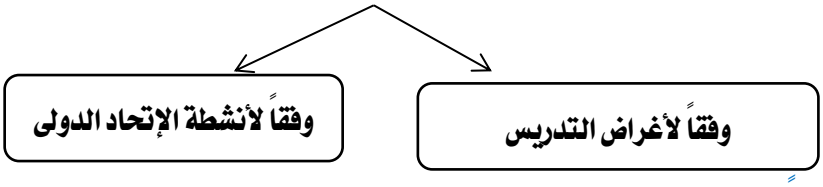
٤- تتيح الفرصة فى الابتكار وتحقيق الرضا والسعادة والثقة بالنفس.

الفصل الثالث

أنـــــــــــــواع الجمباز

الفصل الثالث

أنـــــــــــواع الجمبـــاز



اولاً : وفقاً لأغراض التدريس

١- جمباز الألعاب :

يعرف هذا النوع من الجمباز برياضة السن المبكر تبدأ من الثلاثة وحتى السادسة أى مرحلة ما قبل المدرسة وفى وقتنا هذا تعرف بالمرحلة التمهيدية للمدرسة حيث يعد فيها الطفل بدنيا وعقليا لاستقبال مهارات تؤهله للدخول فى حياة اجتماعية داخل المدرسة والمنزل.

يهدف الى تأهيل الاطفال للتعرف على بعض الاجهزة والادوات المساعدة فى بناء جسمة بدنيا والممارسة عليها لاكتساب العديد من المهارات الاساسية وذلك عن طريق التدرج معهم على كيفية استخدامها من خلال اداء تمرينات بسيطة متنوعة حسب نوع الاداة والجهاز المستخدم التى اهتم دول العالم المتقدم بوضع التصميمات الخاصة لهذة الادوات والاجهزة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى جمباز الألعاب :

(اشكال المراتب التى تساعد فى سهولة الاداء الحركى عليها من خلال المسار الهندسى الذى يتحرك نسبة الاطفال (اسطوانية – مثلثه الشكل ..... الخ)

وكذلك احبال التسلق وعارضات توازن ومقاعد سويدية وصناديق مقسمة وبعض اجهزة الجمباز المساعدة كعش الغراب وعقلة صغير وحلق يتحرك ومتوازى ارضى وعقل حائط، أطواقومراتب أحجام مختلفة ... الخ.

يتضمن جمباز الالعاب ثلاث اقسام وهما

١- مسابقات بدون لمس الادوات.

٢- مسابقات على الاجهزة.

٣- زيادة صعوبة الاداء الحركى مع اجراء مسابقات عليها .

فوائد جمباز الالعاب

١- تنمية بعض المكونات البدنية للاطفال

٢- الاحتفاظ بالقوام السليم

٣- تنمية روح الجماعة

٤- تنمية السمات النفسية والقدرات العقلية

٥- اساس للانتقال للمرحلة التالية (جمباز الموانع)

نماذج لاجهزة جمباز الالعاب

١- أجهزة التسلق :

يستطيع الطفل من خلال هذه الأجهزة أن ينمى بعض الصفات النفسية مثل الجرءة والثقة بالنفس كما أنها تعمل على تنمية النواحى البدنية مثل القوة العضلية للرجلين والزراعين.

٢- أجهزة التعلق والمرجحة :

وفيها يتعلق الطفل على الجهاز سواء بالرجلين أو باليدين وفى الغالب يكون شكل أجهزة التعلق والمرجحة مقارب الى حد كبير الأجهزة القانونية وهى تؤهل الاطفال للعب على الاجهزة القانونية.

٣- أجهزة المشى والقفز والوثب والحجل: (المراتب الاسفنجية)

مجموعة من الاشكال والانواع المختلفة ومنها ما يتشابه بشكل كبير مع الاجهزة القانونية يؤدى عليها الطفل حركات الدحرجات والشقلبات وهى تعمل على منع الاصابة لدى الاطفال.

٢-جمباز الموانع:

يتميز جمباز الموانع بانة لا يناسب الاطفال من سن ٦ سنوات فحسب بل يمارسة الكبار بأشكال مختلفة من حيث الاداء وارتفاع الاجهزة بهدف رفع مستوى المكونات البدنية كما ياعب دورا هاما فى تعلم تنمية المهارات الحركية .

جمباز الموانع هو أداء تدريبات خاصة للتغلب على عدة موانع متعاقبة ويقصد بالتدريبات الخاصة أن جمباز الموانع يمكن أن يدخل فى جميع المجالات ولجميع الاعمار السنية فيمكن ان يمارسه الأطفال والكبار والشباب من البنين والبنات كل على حسب طبيعة النشاط الذى سئؤدى من أجله جمباز الموانع.

بدأت معرفة هذا النوع من الجمباز منذ أن استخدمة (فردرك لو فيج يان) كنشاط فى الخلاء حيث جعل الشباب يمارسون حركاتهم بطريقة غير مقيدة ويلعبون على الاجهزة، وهو الطريق الصحيح للعب على الاجهزة القانونية للجمباز الفنى.

تشكيل جمباز الموانع:

١- من الاجهزة المنخفضة الى الاجهزة المرتفعة فى حالة القفز والتسلق والتوازن.

٢- من الاجهزة المرتفعة الى الاجهزة المنخفضة فى حالة الزحف داخل او تحت الجهاز.

٣- من استعمال جهاز واحد الى عدة اجهزة.

٤- زيادة السرعة فى الاداء.

٥- من مسافات قصيرة إلى مسافات طويلة.

٦- من أداء بطئ إلى آخر سريع.

٧- تغير اشكال التمرينات والحركات (وثب- زحف- تسلق).

٨- تحسين شكل الأداء.

٩- تغيير أماكن الارتقاء والبدأ.

١٠-تصعيب التمرينات والتدرج بها وتغير مواضع الأجهزة.

مميزات جمباز الموانع:

١- ليس قاصرا على الصغار فقط بل يستخدمة الكبار فى صورة مختلفة من حيث الاداء والاجهزة .

٢- يكسب وينمى العديد من السمات النفسية الارادية مثل الثقة – الجرأة – الصبر – التحدي .

٣- لا يعتمد على شكل ثابت ولكنة يتباين وتتنوع من خلال قدرة المدرس والمدرب على الابتكار.

٤- لا يستطيع اللاعب او اللاعبة ممارسة الجمباز الفنى مالم يمارس جمباز الموانع فترة طويلة ومتصلة.

نماذج للاجهزة والادوات المستخدمة لجمباز الموانع

١- مقعد سويدي

٢- صندوق مقسم.

٣- حبال للتسلق

٤- سلالم قفز

٥- مهر

٦- مراتب اسفنج

٧- كرات طبية
٨- عش غراب
٩- مينى ترامبولين
١٠-عقل حائط مختلفة الاشكال
١١-عارضة توازن (بيم)
١٢-جهاز عقلة منخفضة
١٣-جهاز حلق متحرك
١٤-متوازى ارضي
١٥-عصى واطواق
١٦-حبال مطاطية

٣- جمباز الاجهزة:

يتمثل جمباز الاجهزة فى الاداء الحركي العضلي على اجهزة جمباز الرجال الست حيث يكون مدخلا اساسيا لاعداد البطولات والوصول الى المستوى المتقدم لاداء الحركات على اجهزة قانونية اداءا صحيحا يحدد طبقا لقانون رياضة الجمباز.

حيث ان هذا النوع يعتبر الاساسى لرياضة الجمباز يتمثلا فى اساسيات هذة الرياضة على الاجهزة المختلفة فى بداية التدريب عليها ويجب ان يتميز شكل التدريب الاسلوب العلمي من حيث الاختيار للناشيئين ووضع البرامج لاعداد اللاعب التى تتصف بالعناية بالنواحى البدنية والفنية والنفسية.

٤-جمباز البطولات (المسابقات)

يعتبر هذا الجمباز هو لنشاط التنافسى الذى يظهر فية اللعب افضل مشتوي فنى وصل اليو فى الكم الهائل من المهارات المختلفة على كل جهاز من اجهزة الجمباز الستة ومتطلبات كل جهاز حسب ما حدد القانون الدولى للجمباز خلال بطولاتة العالمية او الاوليمبية سواء فى التمرينات الاختيارية التى تكون من تصميم المدرب واللاعب حسب ما يراة كل منهم ولكنة تحت ما يتطلبة القانون الدولى خلال تقسيمبطولاتة (الفرق – الفردى العام – فردى الاجهزة) والاجهزة هي:

١-	جهاز الحركات الارضية.	رجالى ونساء
٢-	حصان الحلق.	رجالى فقط
٣-	الحلق.	رجالى فقط
٤-	حصان القفز.	رجالى ونساء
٥-	المتوازيين.	رجالة فقط
٦-	العقلة.	رجالى فقط

أنواع البطولات فى الجمباز

تحتوى المسابقات فى الجمبازعلى ثلاثة بطولات هى:

أ- بطولة رقم (١) بطولة الفرق:

يتكون الفريق من ٦ لاعبين وكانت هذه البطولات قبل تعديل القانون عام ١٩٩٧م تقام على اساس أن يؤدى كل لاعب فى الفريق جملتين على كل جهاز أحدهما جملة اجبارية من قبل الاتحاد الدولىللجمباز والاخرى إختيارية من إختيار اللاعبومدربه، وبعد تعديلات القانون اصبح التقييم فى هذه البطولات وباقى بطولات الجمباز تكون بالنسبة للجمل الاختيارية للاعبين ومدربيهم مع ضرورة مراعاة المتطلبات الخاصة لكل جهاز من حيث محتوى الجملة الحركية ومستوى الصعوبة بما يتناسب مع كل جهاز وتحتسب احسن ثلاث فرق.

ب- بطولة رقم (٢) بطولة الفردى العام:

وفى هذه البطولة يتم آداء اللاعب للجملة الاختيارية على كل جهاز من الأجهزة الستة ثم تجمع درجات هذا اللاعب فى البطولة رقم (١) + درجاته فى البطولة رقم (٢) ويمكن تحديد أعلى درجات على الاجهزة بالنسبة للاعبين ليكون ترتيب اللاعبين حسب المجموع العام فى البطولتين لكل لاعب.

ت- بطولة رقم (٣) بطولة فردى الاجهزة:

يجب ألا يزيد عدد المشتركين فى كل دولة عن لاعبين إثنين فقط ويتم تحديد نتائج اللاعبين فى هذه البطولة بتقييم الجمل الإختيارية المؤداة لكل لاعب على

الجهاز الواحد فى هذه البطولة درجات نفس اللاعب على نفس الجهاز فى البطولة رقم (١) ليتحدد أعلى درجة على الجهاز وترتيب الأول والثانى والثالث على كل جهاز.

ثانياً: وفقاً لأنشطة الاتحاد الدولى:

١- الجمباز العام:-

هو عبارة عن أداء الأفراد طبقاً لقدراتهم مجموعة من المهارات بآداة أو بدون أداة فى صورة عرض جماعى مع المصاحبة الموسيقية أو الايقاعية أو مع غناء مقطوعة فنية وتتكون المجموعة من إناث أو ذكور أو الاثنين معاً ولأى مرحلة سنية، وهو عبارة عن أداء عروض مختلفة بعيدة عن جمباز المسابقات وبهذا المعنى لا يتطلب الاداء الفائق الذى يؤدى فى بطولات الجمباز الفنى ولكن طبقاً لقدرات المشتركين من مختلف الجنسين، ويقام الجمباز العام كمسابقة رسمية كل اربع سنوات فى احدى البلاد التابعة للاتحاد الدولى للعبة وتؤدى العروض فى مساحة كبيرة ٦٠متر فى ٩٠متر أو فى صالات مصغرة ٢٠م فى ٢٠م أو ١٥م فى ٣٠م.

- **ويهدف الجمباز العام الى:**
  - زيادة كفائة عمل الأجهزة الحيويه لجسم اللاعب.
  - ممارسة الجميع أنشطة الجمباز.
  - الترويح والحماس والسرور.
  - اظهار وتشجيع الابتكار الحركى.
  - تجميع اللاعبين من الجنسين من جميع دول العالم للمشاركة.

٢- الجمباز الفنى (رجال- انسات) :

ويؤدى فيه اللاعبون مهارات محددة بقواعد واضحة طبقاً لما حددة القانون الدولى للجمباز وحسب نوع البطولة وتحت شروط تنافسية لتحديد قدرات اللاعبين على أجهزة الجمباز:

اجهزة الجمباز الفنى للرجال:

- جهاز الحركات الأرضية.
- جهاز حصان الحلق.
- جهاز الحلق.
- جهاز طاولة القفز.
- جهاز العقلة.
- جهاز المتوازيين.

اجهزة الجمباز الفنى للانسات:

- جهاز الحركات الأرضية.
- جهاز عارضة التوازن (البيم).
- جهاز العارضتين مختلفتا الإرتفاع.
- جهاز طاولة القفز.

٣- الجمباز الإيقاعى (آنسات).

يتضمن الجمباز الايقاعى أداء اللاعبات مهارات محددة بأدوات مثل الكرة والصولجان والحبل والطوق والشريط ويمكن كذلك أداء هذه المهارات فردية أو جماعية.

وتتطلب أداء هذه المهارات المنافسة على صعوبات متنوعة مع استخدام الموسيقى بجانب الأداء الفائق والجمباز الايقاعى خاص بالفتيات فقط.

ولقد حدد الاتحاد الدولى للجمباز مواصفات ومقاييس خاصة بكل آداة مع تحديد بعض المراحل السنية التى عليها أت تلتزم بهذه المقاييس، كما راعى الاتحاد الدولى للجمباز مناسبة صعوبة المهاراتوالمراحل السنية حتى تصل اللاعبات الى مستوى البطولة بالتدريج، وتتضمن برامج البطولات بطولة(الفردى: التمرينات الجرة بدون أدوات، وتمرينات باستخدام الأداة)،(بطولة الفرق) طبقاً لقواعد الاتحاد الدولى للجمباز.

٤- جمباز الأكروبات.

يتضمن جمباز الاكروبات أداء مهارات الجمباز الأرضى وخاصة حركات الشقلبات والدورانات واللفات سواء المتكورة أو المنحنية أو المستقيمة، ويشير تاريخ الجمباز إلى أنرياضة جمباز الأكروبات بدأت فى بداية القرن العشرين وتم إنجاز بطولات خاصة بها، ولقد تطور جمباز الأكروبات بسرعة جدا وتم نشر مجلات متخصصة وحاليا يقام لهذا النوع من الجمباز بطولات عالمية بصفة مستمرة.

٥- جمباز الترامبولين.

انتشرت بطولات الترامبولين فى العصر الحديث ولاقت إهتماما كبيراً من دول العالم بإعتباره رياضة ذات إثارة وتشويق سواء للممارس أو المشاهد.

وتختلف بطولات هذه الرياضة حيث يمكن التنافس فيها فردياً أو زوجياً، رجالاً وآنسات، وتتميز مهارات الترامبولين بتطوير الإحساس بالمكان واكتساب الايقاع الحركى والتوازن الحركى

والتوافق لأجزاء الجسم بجانب تطوير السمات الإرادية وخاصة الثقة بالذات والإعتماد على النفس.

٦- جمباز الايروبكس.

يتضمن المهارات التى تؤدى بشكل متتابع لمدة دقيقة وخمس وخمسين ثانية بفترة سماح عشرة ثوانى زيادة أو نقصان وذلك بإستخدام مهارات توازن وقوة ورشاقة وتوافق، مع المصاحبة الموسيقية وتؤدى الجملة على ملعب مساحتة ٧م فى ٧م ويرتفع عن ارضية الصالة من ١م الى ١,٠٥م، ويشمل على أربع بطولات على النحو التالى:

- **فردى آنسات** متسابق واحد.
- **فردى رجال** متسابق واحد.
- **زوجى مختلط** متسابق + متسابقة.
- **ثلاثى** ثلاث متسابقين لكل جنس.

ويجب ألا يقل عمر المتسابق عن ١٨ سنة.

٧- الجمباز الزوجى والجماعى.

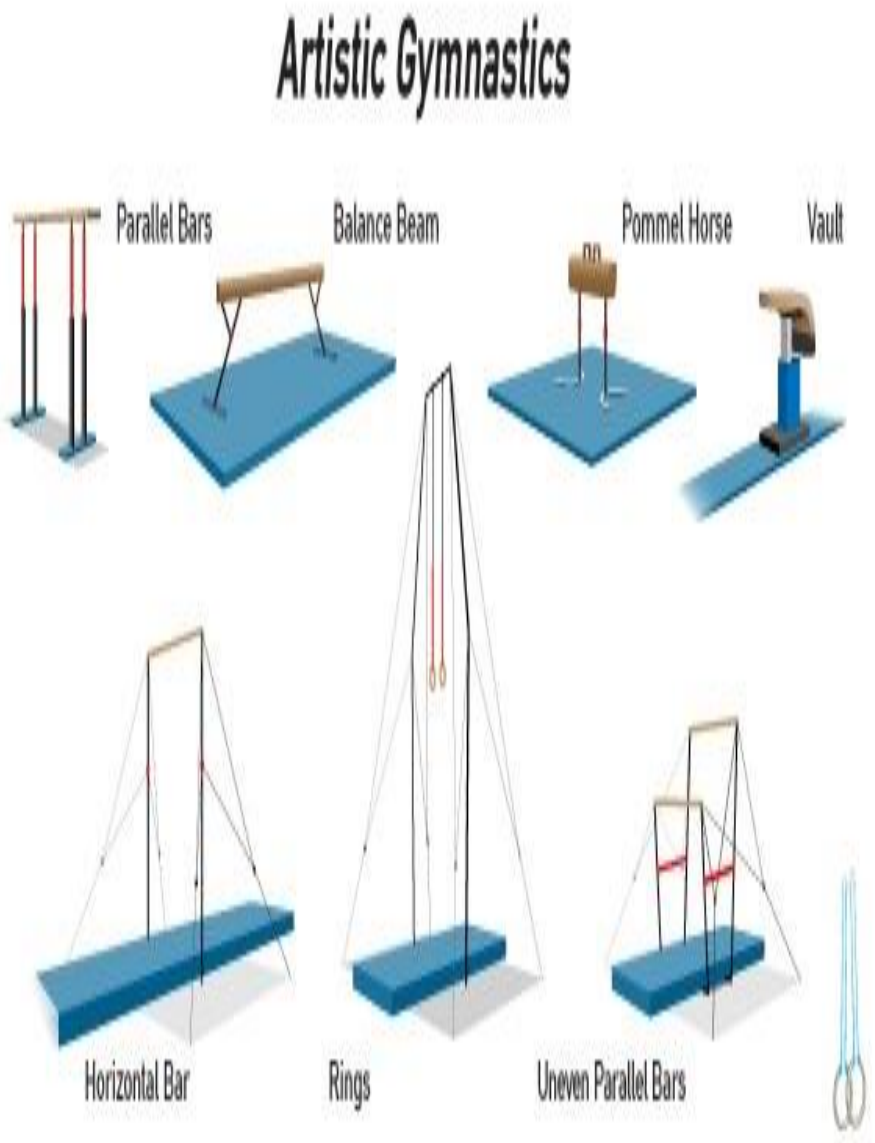
يعتبر من أكثر أنواع الجمباز إثارة ومتعة من بين فروع رياضة الجمباز المتعارف عليها حتى الان، ومتطلبات أداء هذا النوع من الجمباز يعتمد على التوازن والقوة العضلية والرشاقة والتوافق، ويشترك فى برامجها المتنوعة كلا الجنسين حسب مستوى قدراتهم ودرجة تدريبيهم وتتضمن بطولات الجمباز الزوجى والجماعى ما يلى:

- زوجى رجال.
- زوجى آنسات.
- زوجى مختلط.
- ثلاثى لكل جنس على حدة أو مختلط.
- رباعى لكل جنس على حدة أو مختلط.

الفصل الرابع

المواصفات والمقاييس القانونية للجمباز الفنى

(رجال – آنسات)



الفصل الرابع

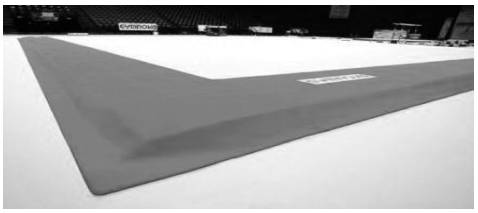
المواصفات والمقاييس القانونية للجمباز الفنى (رجال – آنسات)

١- جهاز الحركات الأرضي Floor Exercises (رجال – آنسات) :-

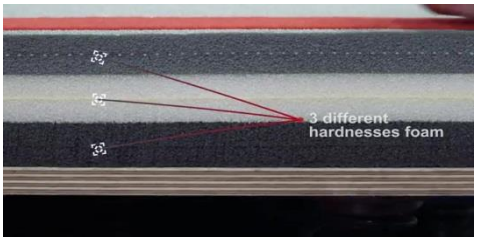
تم تعديل (تعديلات ٢٠١٧م) بعض المواصفات على جهاز الحركات الأرضية بما يتناسب مع التطور الهائل فى مهارات الجمباز ونتيجة للبحث العلمى الحديث مما يوفر تصميم مناسب للمراحل المختلفة للممارسين.

وتتحدد المساحة الكلية للجهاز ب (١٤م× ١٤م) ويسمح للاعب بالأداء على مساحة (١٢م×١٢م) ويتم تحديد تلك المنطقة بخط عرضة ٥ سم وعلى اللاعب عدم أداء اى مهاره خارج هذا الخط، ويتبقى مساحة ٢م وهى أمان للاعب فى حال سقوطة خارج منطقة اللعب.

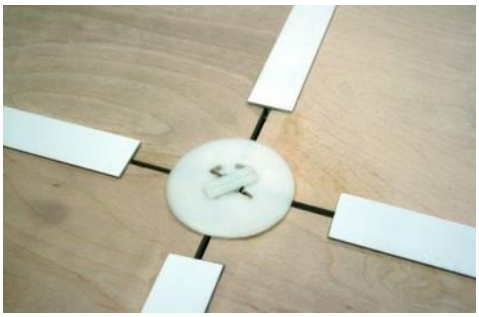
سمك الجهاز ٢٠سم ويتكون من عدة طبقات:



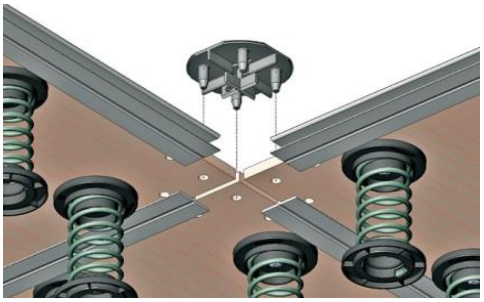
الطبقة الأولى: عبارة عن بساط من السجاد غير قابل للتزحلق بألوان مختلفة.



الطبقة الثانية: عبارة عن طبقة من الفوم عالى الكثافة بسمك ٥٦مم مغلفة تضم ٣ أنواع مختلفة من الصلابة بما فى ذلك طبقة فائقة النعومة بسمك١٦ مم لتوفير هبوط مريح.



الطبقة الثالثة: عبارة عن ألواح خشبية ترتبط معاً باستخدام مقاطع للربط (أقفال الربط) لتحقيق تماسك وترابط أفضل بين الأجزاء المختلفة.



الطبقة الرابعة: عبارة عن سوست من المعدن بدلاً من مكعبات الفوم وذلك لأداء مهارات ذات صعوبات عالية ويشمل على ٢٧٠٩ سوستة.

طبيعة الأداء:

تمثل الحركات الأرضية أساساً هاماً لجمباز الأجهزة فى ميدان الجمباز اليوم وهى عنصر اساسى له نفس الأهمية كباقى اجهزة الجمباز، فإذا نظرنا إلى الحركات الأرضية من ناحية الأشكال الخارجية لسير الحركات ومن ناحية استخدام عضلات وأعصاب اللاعب فقط فإنه يمكننا أن نقرر علاقتها بحركات كثيرة على الأجهزة، وطبقا للقانون الدولى للجمباز فإن التمرينات الأرضية فى البطولات بصفة عامة توضع دائما فى بداية المسابقة حيث تعطي للاعبين فرصة لإحماء جيد وتأهيلة للإستمرار فى الأداء على بقية الأجهزة التالية .

وتعتبر المهارات الأكروباتية (الدحرجات – الشقلبات – الدورات الهوائية) هى المكون الرئيسى للجمباز الأرضى ويتم ربط الجملة الحركية بين أضلاع الجهاز عن طريق حركات الجمباز مثل الوثبات – اللفات – الطعن – الانبطاح المائل – الجلوس الطويل، ويتشكل الأداء على بعض مهارات المرونة مثل الجلوس مع فتح الرجلين وحركات الأتزان (المتوازيين – الوقوف على اليدين – الوقوف على الرأس) وكذلك حركات القوة ومنها الزاوية فتح أو رفع بالقوة من ارتكاز الزاوية للوقوف على اليدين، ويتم الأداء على الجهاز فى زمن من ٥٠ إلى ٧٠ث.

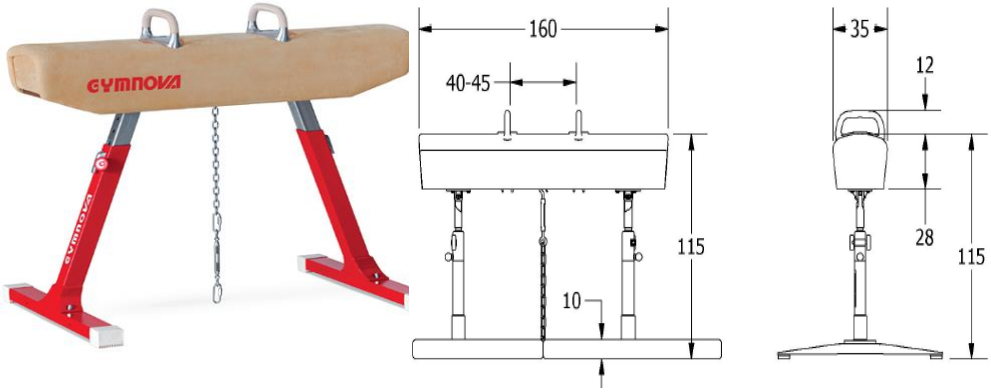
المجموعات الحركية:

١- الحركات الغير أكروباتية.

٢- والدورانات والشقلبات الأمامية والدحرجات الأمامية (غير محتوية على الدورانات الهوائية مع الدحرجات).

٣- الدورانات والشقلبات الخلفية والدورانات العربية.

٢- جهاز حصان الحلق (رجال) :.



١- إرتفاع الجهاز من البساط ١٠٥سم وارتفاعة من الأرض ١١٥سم.

٢- طول سطح الجهاز ١٦٠سم.

٣- عرض سطح الجهاز ٣٥ سم.

٤- سمك سطح الجهاز ٢٨سم.

٥- ارتفاع الحلقتين من سطح الجهاز ١٢سم.

٦- المسافة بين الحلقتين من ٣٨ : ٤٧ سم.

٧- ارتفاع المرتبة ١٠سم.

طبيعة الأداء:

يتميز تمرين حصان الحلق الحديث بمرجحات بندولية وأنواع مختلفة من المرجحات الدائرية مع تباعد الرجلين عن بعضهما أو مضمومتان فى أوضاع مختلفة مع الارتكاز على جميع أجذاء الحصان وكذلك مرجحات أو مقصات ويسمح بالمرجحات من وضع الوقوف على اليدين مع أو دون دوران، ويجب أن تؤدى جميع الحركات مع المرجحة ومن دون أى إنقطاع ولو بشكل خفيف، ولا يسمح بحركات القوة والثبات.

المجموعات الحركية :

١- مرجحات الرجل الواحدة.

٢- الفلنكات ومقصات تومـــاس مع أو بدون اللف المغزلي (سبندل) والوقوف على اليدين، مرجحات الكيره والمرجحات الروسية وحركات الفلوب والحركات المترابطة.

٣- الحركات ذات الطابع الانتقالي وتشمل حركات كرول، تونج فاي، ووجنيان وحركة روث والسبندل مع الانتقال.

٤- مجموعة الهبوط.

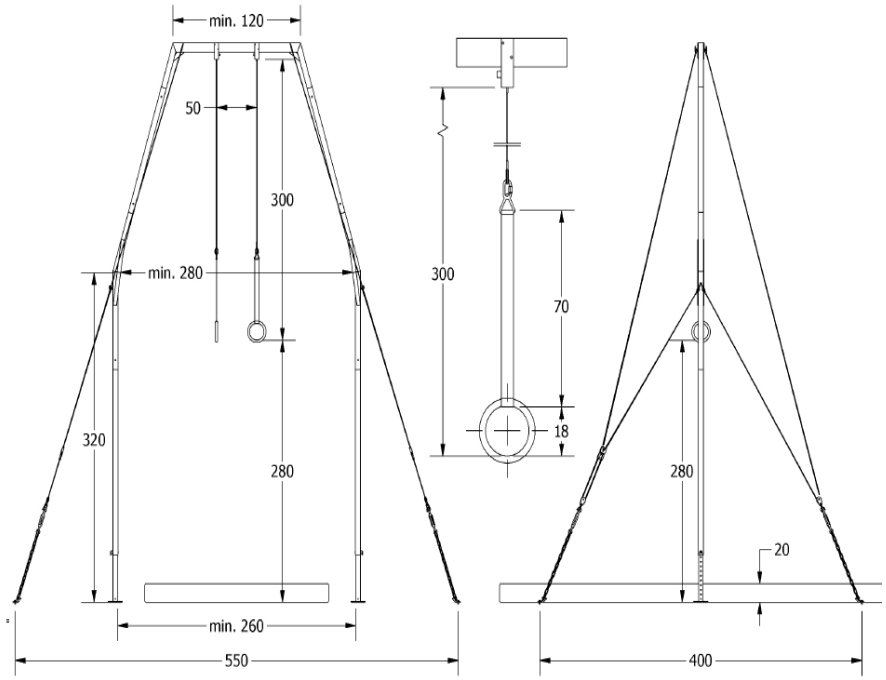
٣- جهاز الحلق (رجال) :

١- المسافة بين قائمي الكوبري اسفل الجهاز ٢٦٠ سم.

٢- المسافة بين القائمين منتصف الجهاز ٢٨٠سم.

٣- المسافة بين القائمين اعلى الجهاز ١٢٠سم.

٤- ارتفاع الكوبري عن الأرض ٥٩٠ سم.



٥- سير الجلد المتصل بالحبال طوله ٧٠سم، وعرض ٣٥سم، وسمك ٤مم.

٦- طول السير من القمة حتى نهاية الحلقتين ٣٠٠سم.

٧- قطر الحلقة من الداخل ١٨سم، سمك ٢٨مم .

٨- المسافة بين الحلقتين ٥٠ سم.

٩- ارتفاع الحلقتين عن السطح العلوي للمراتب ٢٨٠ سم.

١٠- المسافة بين الشدادات بعرض الجهاز (من الامام) ٥٥٠سم.

١١- المسافة بين الشدادات بطول الجهاز (من الجانب) ٤٠٠سم.

١٢- إرتفاع المرتبة ٢٠سم.

طبيعة الأداء:

يتكون تمرين الحلق من المرجحات، القوة وأجزاء الثبات المتساوية الأجزاء تقريباً، وتؤدى هذه الأجزاء مع الدمج من وضع التعلق إلى أو خلال وضع الإرتكاز، أو إلى أو خلال وضع الوقوف على اليدين، وتؤدى الحركات مع إستقامة الزراعين التى عليها أن تكون هى السائدة، وتتميز تمارين الجمباز الحديثة بالانتقال بين الحركات والمرجحات والقوة أو الوضعيات المعكوسة، ولا يسمح بمرجحة الحبال أو تقاطعها.

المجموعات الحركية:

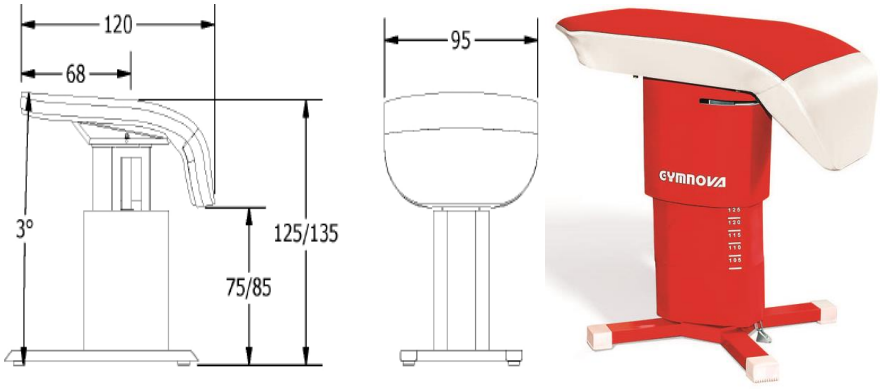
١- حركات الكب وحركات المرجحة وحركات المرجحة للوقوف على اليدين (متضمنة ارتكازL).

٢- حركات القوة وحركات الثبات (٢ ثانية).

٣- المرجحة إلى ثبات القوة (٢ ثانية).

٤- الهبوط..

٤- حصان القفز(رجال – آنسات).



يتكون سطح الجهاز من مسطح مساحته ٩٥سم ×١٢٠سم به ميل كما هو موضح بالشك، والمسطح مصنوع من مادة غير قابلة للتزحلق ومكون من طبقتين يهما تجويف داخلي (فراغ) به مادة رغوية يسمح برد فعل عالي وأيضا متزن وفعال في جميع أماكن المسطح .

١- يمكن ضبطه والتحكم في ارتفاعه عن سطح الأرض مسافة تتراوح ما بين ١١٠سم إلى ١٤٠سم .

٢- الميل الأمامي مصنوع من مواد قابلة لامتصاص الصدمات .سطح الجهاز مائل قليلا في مواجهة اللاعب .

٣- جهاز حصان القفز الجديد يتناسب للرجال والسيدات مع اختلاف الارتفاع (١٢٥) للسيدات و(١٣٥) للرجال .

٤- ارتفاع المرتبة ٢٠سم، وطولها ٦ متر، وعرضها ٢,٥ متر.

طبيعة الأداء:

يجب على اللاعب أداء قفزة واحدة فى بطولة الفرق وقفزتين من مجموعتى قفز مختلفتين وطيران ثانى مختلف فى بطولة الفردى العام وفردى الجهاز(أن يكون الاتجاه أمامى وخلفى ووضع الجسم مكور أو منحنى ولحركات السالتو البسيطة أو كحد أدنى ٢/١ لفة والاختلاف يكون فى السالتو باللف وحركة الطيران البسيطة)،

تبدأ كل قفزة بالجرى والإرتقاء بكلتا القدمين (عجلة مع ربع لفة) على السلم والرجلان مضمومتان والارتكاز القصير على الحصان بيد واحدة أو بكلتا اليدين، وقد تحتوى القفزة على لفة واحدة أو عدة لفات حول محاور الجسم، وبعد القفزة الأولى، يجب على اللاعب الرجوع من دون تأخر إلى نقطة البداية وعلى اللاعب أن يبدأ القفزة الثانية عند إشارة حكم D1، ويجب على اللاعب إظهار الهدف من وضع الجسم (مكور- منحنى – أو مستقيم) بشكل واضح وبطريقة خالية من الاخطاء حيث أن لجنة الحكام E سوف تخصم لأوضاع الجسم غير الواضحة ويمكن للجنة حكام Dأن تخفض من قيمة القفزة

المجموعات الحركية :

١- الشقلبات الأمامية.

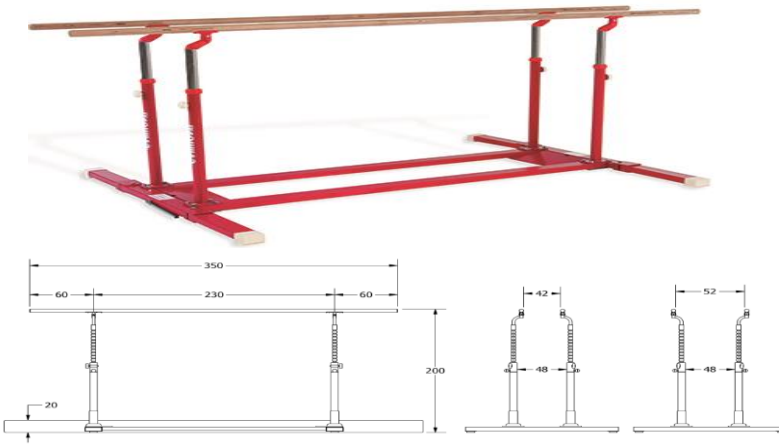
٢- ¼أو ½ في الطيران الأول.

٣- الدخول بقفزات الرندف.

٤- الدخول بقفزات الرندف مع (½) في الطيران الأول.

٥- قفزات تشيربو.

٥- جهاز المتوازي (رجال) :



١- الارتفاع عن المرتبة ١٨٠سم و٢٠٠ سم من سطح الأرض.

٢- المسافة بين العمودين بطول المتوازيين ٢٣٠ سم .

٣- المسافة بين العارضتين من الداخل من أعلى العمودين من ٤٢ : ٥٢ سم.

٤- المسافة بين العمودين أسفل البارين ٤٨ سم.

٥- ارتفاع المرتبة ٢٠سم.

٦- المسافة بين القاعدة الأرضية للمتوازي ١٠ سم.

٧- طول العارضة ٣٥٠ سم

٨- قطاع العارضة بيضاوي من جزئيين متعاشقين أو بأقسام وأجزاء لوضع كلا منهما بجانب الأخرى مساحة ٤١ مم × ٥١ مم.

طبيعة الأداء:

يحتوى تمرين المتوازي الحديث بشكل اساسى من حركات المرجحة والطيران المختارة من جميع حركات المجموعات الموجودة وتؤدى مع إستمرارية التنقل من التعلق المختلف ووضع الارتكاز ليعكس الإمكانية الكاملة للجهاز ويسمح بأداء مهارات الثبات والقوة والمهارات على عارضة واحدة.

المجموعات الحركية:

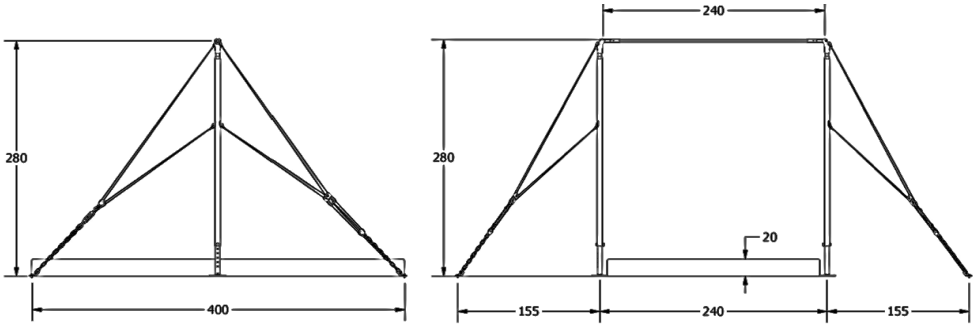
١- حركات بالارتكاز أو خلال الارتكاز على البارين.

٢- الحركات التي تبدأ من التعلق الأبطي.

٣- المرجحة الطويلة من التعلق في بار أو كلا البارين، والمرجحات السفلية.

٤- الهبوط.

٦- جهاز العقلة (رجال):



١- ارتفاع العقلة سطح الأرض ٢٨٠ سم.

٢- المسافة بين القائمين (عرض الجهاز) ٢٤٠ سم .

٣- قطر البار ١,٥ سم .

٤- المسافة بين الشدادات بعرض البار ٤٠٠سم .

٥- المسافة بين الشدادات بطول البار ٤٠٠ سم.

٦- عمودي العقلة مصنوعة من مواسير ٢ بوصة.

٧- إرتفاع المرتبة ٢٠ سم.

طبيعة الأداء:

يجب أداء تمرين جهاز العقلة الحديث بشكل ديناميكى ويحتوى هذا التمرين بكامله على حركات مترابطة من المرجحات واللف والطيران تؤدى بقرب أو بعيدة عن البار فى قبضات اليد المختلفة ليعرض الإمكانات الكاملة للجهاز

المجموعات الحركية:

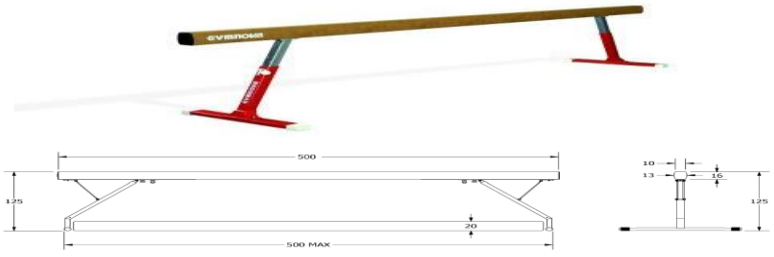
١-حركات المرجحات الطويلة مع أو بدون الدوران.

٢-حركات الطيران.

٣-الحركات بالقرب من البار وحركات إدلر.

٤-الهبوط.

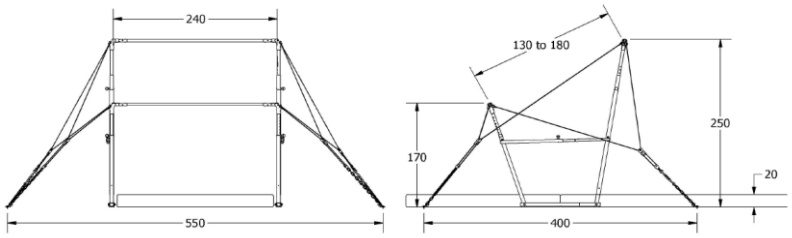
٧- جهاز عارضة التوازن(آنسات):



جهاز عارضة التوازن يتكون من عارضة مصنوعة من الخشب عالى الجودة وسطح العارضة مغطى بطبقة مزدوجة من اللباد، طولها ٥ متر وعرضها من أعلى ١٠سم ومن الوسط ١٣ سم وارتفاع سمك العارضة ١٦ سم، مسطحها مستقيم

من أعلى وبيضاوى من كلا الجانبين وأرجل العارضة مصنوعة من مادة الألمنيوم الغير قابل للالتواء أو الانزلاق والارتفاع من ٩٠ إلى ١٢٥ سم.

٨- جهاز العارضتين مختلفتا الارتفاع (آنسات):



وهذا الجهاز عبارة عن عارضتين من الخشب طولها ٢٤٠سم موضوعتين على ارتفاعين مختلفين، ارتفاع العارضة الأولى ما بين ٢٤٥: ٢٧٥ سم وارتفاع العارضة السفلي ١٦٠: ١٩٠سم المسافة بين عمودى المتوازيين من النهايتين ١٣٠: ١٨٠سم، المسافة بين الشدادات بعرض الجهاز ٥٥٠سم، وبطول الجهاز ٤٠٠سم.

الفصل الخامس

الوسائل التدريبية فى رياضة الجمباز

الفصل الخامس

الوسائل التدريبية فى رياضة الجمباز

المقدمة :-

تعد رياضة الجمباز أحد المجالات الرياضية التي وصلت إلى مستوى عال من الدقة والإتقان معتمدة في ذلك على الأساليب العلمية الحديثة والذي أدى إلى ظهور مهارات مبتكرة وجديدة مع زيادة الصعوبة على الأجهزة المختلفة .

وتتميز رياضة الجمباز عن باقي الرياضات بتعدد أجهزتها ولذا الوصول إلى مرحلة البطولة بها يستغرق الكثير من الوقت مما يدفع الكثير من اللاعبين إلى الانصراف عنها ، هذا بالإضافة إلى أن اللاعب عندما يتعامل مع أجهزة الجمباز قد يتعرض لكثير من الإصابات وتكون نتيجة ذلك إصابته بالإحباط فيحجم عن هذه الرياضة ، ويمكن التغلب على بعض المشاكل السابقة عن طريق استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة حيث أن الجهاز المساعد يولد الألفة بين اللاعب وأجهزة الجمباز المختلفة .

ويرجع سبب تطور رياضة الجمباز في الآونة الأخيرة إلي أسباب كثيرة من بينها تطويع استخدام الأجهزة والوسائل التدريبية المساعدة في تعليم وتدريب الجمباز، ويرجع سبب استخدام القائمين بالتدريب بالأجهزة والادوات المساعدة إلي معرفة تأثيرها في سرعة وتحسين الأداء وتجنب الإصابات، وقد أطلق عليها خبراء التعليم والتدريب بأنها الثورة التكنولوجية التي طورت مستوى الاعداد البدني والمهاري للاعبي الجمباز بجانب توفير الوقت والجهد لكل من المدرب واللاعب.

وعندما نتحدث عن الأجهزة والأدوات المساعدة في رياضة الجمباز يجب علينا أن نتذكر فضل خبراء صناعة الأجهزة بروسيا علي رأسهم **(سيرجيه بيتر فيتش)** الذي ابتكر العديد من الأجهزة والادوات المساعدة والتي تسمي بالتيرناجور، وقد يرجع تفوق سيرجيه في ابتكار الأجهزة المساعدة التي تمكنه من وسائل التحليل

الحركي لمهارات الجمباز ومن أشهر أجهزته أجهزة الحلق وحصان الحلق التعليمية.

ونظراً للتأثير السحري للأجهزة التعليمية في تحقيق الواجبات المهارية أثناء التعليم أو التدريب إذ جاز التعبير عنها فقد تسابقت الدول المتقدمة في تصميم أجهزة تعليمية وقانونية تتفق مع متطلبات الأداء العالمي ومن أبرز الدول التي اهتمت بصناعة هذه الأجهزة بعد روسيا ألمانيا التي اشتهرت بصناعة أجهزة ماركة spieth وفرنسا التي اشتهرت بأجهزة ماركة Gymnova وهولندا التي اشتهرت بأجهزة ماركة Janssen & Fritsen .

الأجهزة والأدوات المساعدة وأهميتها في تعليم مهارات الجمباز:

يعد استخدام الأجهزة والأدوات من الموضوعات الهامة في الهيكل العام للجمباز وذلك لأنه يستخدم في المرحلة التمهيدية والأساسية والنهائية كعنصر فعال يساهم في تحقيق وتنمية مختلف جوانب اللاعب (بدنية – حركية – جمالية – عقلية – مهارية).

بالإضافة إلي إمكانية التأكيد علي الحركات الأصلية، وذلك من خلال أنماط محددة سلفاً من المسارات الحركية وأنماط يستكشفها الطالب بقدراته الذاتية والتي تنبع من تفكير الطالب نفسه بعد تكوين خفيه حركية لديه.

أهمية الأجهزة والأدوات المساعدة:

أولاً: تحسين تكنيك أداء المهارات:

١- تساعد الأجهزة والادوات المساعدة في توجيه المتعلم في الوضع الصحيح (كما في جهاز تعليم مهارة الوقوف علي اليدين باستخدام جهاز المتوازي الأرضي المعدل باستخدام سائد الساعدين).

٢- تساعد الأجهزة والادوات المساعدة في تحديد منحني الخصائص للمسار الحركي السليم للمتعلم أثناء تأديته المهارات علي الأجهزة.

٣- تساعد الأجهزة والادوات المساعدة علي تحديد القوة والمسافة المطلوبة أثناء تأدية المهارات طبقاً للتركيب البنائي.

ثانياً: تيسير عملية التعلم:

٤- تساعد الأجهزة والادوات المساعدة علي تعليم المهارات بسرعة كبيرة وبجودة عالية في الأداء.

٥- وفرت الأجهزة والادوات المساعدة جهد المدرب في السند بفضل التصميم الجيد لهذه الأجهزة مما ساعده علي الإشراف وتوجيه الممارسين لتحقيق الأهداف التعليمية بسرعة.

٦- تساعد الأجهزة والادوات المساعدة علي التعلم الذاتي لما توفره هذه الأجهزة من وسائل الأمان.

٧- تساعد الأجهزة والادوات المساعدة سيطرة المدرب وإدارته للعملية التعليمية للأعداد الكبيرة من الممارسين، بفضل توافر الأمان بهذه الأجهزة.

٨- تساعد هذه الأجهزة علي تقليل مقاومة الجاذبية الأرضية كما في جهاز تعليم الارتكاز الصليبي علي جهاز الحلق، كما تساعد هذه الأجهزة التعليمية علي زيادة قاعدة الارتكاز علي جهاز حصان الحلق مما جعل المتعلم يحتفظ باتزانه فوق الجهاز.

ثالثاً: توفير البيئة التعليمية والتدريبية الآمنة:

٩- حققت الأجهزة والادوات المساعدة المساعدة الأهداف التعليمية المنشودة وطموح المدربين والممارسين في المشروع تعليم المهارات دون مخاطرة.

١٠-أصبح تعليم المهارات الصعبة لا تمثل مشكلة للممارسين، وتلاشت الإصابات وتحسن الأداء.

١١-نتيجة توافر البيئة التعليمية الآمنة تغلب الممارسون علي الخوف وزاد إقبالهم علي تعليم مهارات الجمباز.

وتتلخص أهمية الأجهزة والأدوات المساعدة:

١- توسيع فكر المدرب الرياضى للابتكار

٢- تخفف العب على المدرب في عملية السند.

٣-افضل الطرق لتنمية العضلات العاملة والخاصة بالاداء المهارى.

اغراض استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة:

١- تحسين المسار الحركي للمهارة الأصلية حيث تعمل الأجهزة المساعدة على تقليل العبء الواقع على الجهاز العضلي مما يساعد على أداء المهارة بالشكل المثالي بأقل جهود .

٢- من العناصر المشوقة داخل التدريب كما يساعد على تنمية خبرات النجاح والسرور .

٣- تعمل على تنمية بعض الجوانب النفسية مثل الجرأة و الشجاعة و الثقة بالنفس.

٤- تسهيل عملية التدريب من حيث (الوقت – الجهد) وخاصة عند تعليم المهارات الجديدة .

٥- توفير الكثير من عوامل الأمن و السلامة داخل صالات الجمباز مما يقلل من وقوع إصابات للاعبين.

٦- تنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهاري بحيث يكون المسار الحركي للتمرين البدني باستخدام الجهاز المساعد مشابهة إلى حد كبير المسار الحركي للمهارة الأصلية.

٧- تساعد اللاعبين على السيطرة و التحكم في الحركات التي تؤدى في الهواء وبخاصة حركات النهايات على مختلف الأجهزة.

٨- تنمية الأساس العضلي وإمكانية تنفيذ المهارات الحركية الصعبة كخطوة مرحلية نحو الانتقال باللاعب إلي الأداء تحت الظروف الطبيعية للمنافسة وذلك عن طريق تنبيه المستقبلات الحسية في العضلات وبالتالي تنمية الأساس الحركي والإدراك الحسي الحركي .

٩- تساعد الأجهزة المساعدة المدرب في اكتشاف طرق جديدة لتعليم بعض المهارات كما يمكن من خلالها جعل المواقف التعليمية اكثر فاعلية وحيوية بالإضافة إلي الأداء بطريقة ممتعة.

قواعد استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة:

تحقق الأجهزة المساعدة الكثير من الأهداف أهمها تعليم مهارة المسار الحركي والمنحنى الخصائصي المثالي وكذلك تنمية عناصر اللياقة البدنية وعلى رأسها القوة العضلية الخاصة بالأداء المهاري وتنمية المجموعات العضلية العاملة على المهارة دون غيرها.....

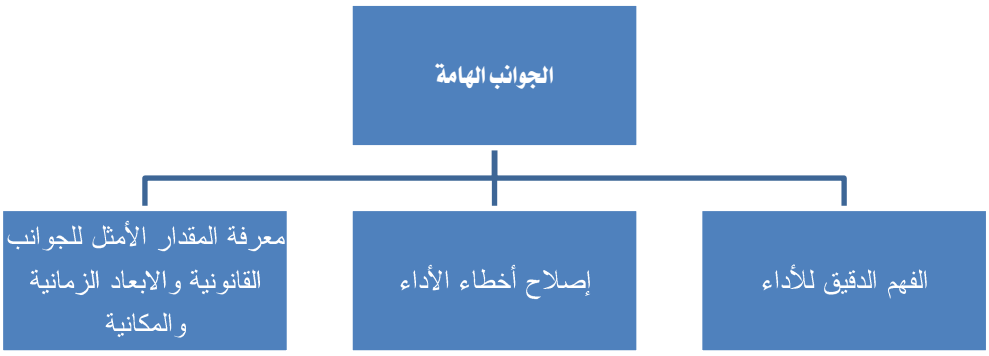
بعض الجوانب الهامة التي يجب مراعاتها عند استخدام الاجهزة والادوات:

١- الفهم الدقيق والكامل لشكل الأداء للمهارة المراد تعليمها .

٢- سرعة إصلاح أخطاء الأداء .

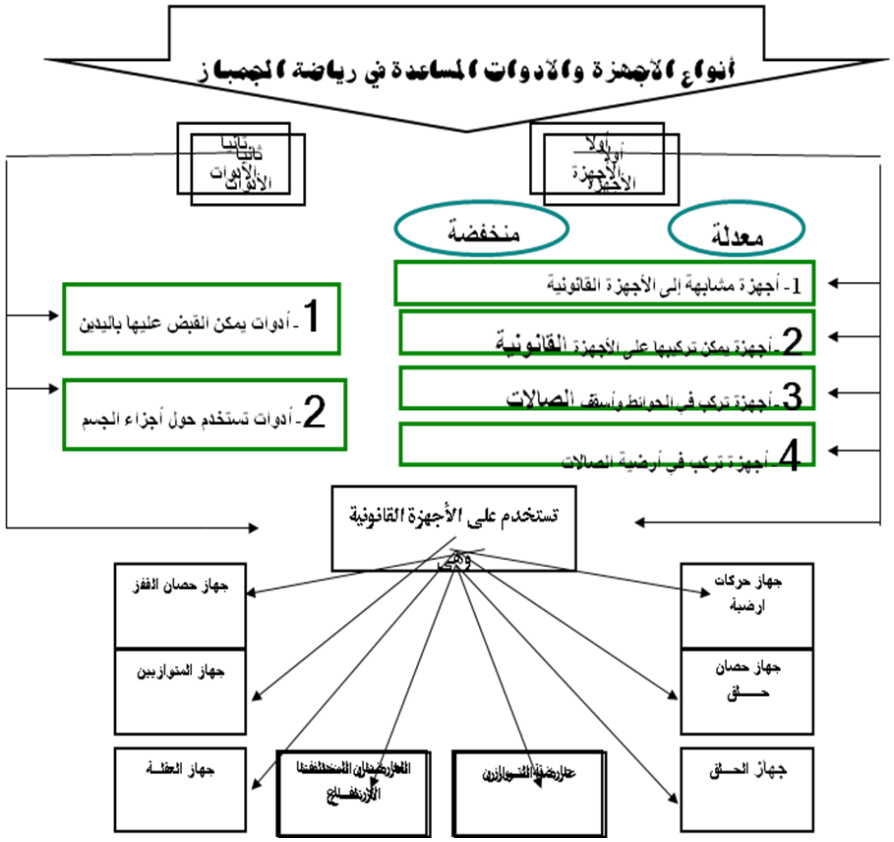
٣- أن يلم المدرب بالتركيب المكاني الزماني لكل مهارة (الحركة الوحيدة – الحركة المتكررة – الحركة المركبة) وتحديد نوع الجهاز المساعد الذي يمكن استخدامه في كل حركة

٤- معرفة المقدار الأمثل من القوة المستخدمة عند الأداء في مراحل المهارة المختلفة (الإعدادية – الرئيسية – النهائية) مع تحديد توقيت استخدام متى يبدأ وينتهي من استخدام كل جهاز مساعد لكل مرحلة وفق ما يصل إلية المتعلم من أداء .



طبيعة الأداء علي الأجهزة التعليمية المساعدة:

يختلف طبيعة الأداء علي الأجهزة التعليمية طبقاً للخصائص الفنية للأداء ومنحني المسارات الحركية للمهارات، بهدف تسهيل الأداء وتوفير الأمن والسلامة، وقد روعي في تصميم هذه الأجهزة التركيب البنائي للمهارات طبقا للتحليل المهاري للمهارات المراد تعليمها ولهذا الغرض انتشرت هذه الأجهزة وسمى الجهاز باسم المهارة التي تؤدي عليه وقد صممت هذه الأجهزة من خامات مصنوعة من الألومنيوم أو الخشب أو البلاستيك أو الفوم المضغوط وغالبا تغطي هذه الأجهزة بالاسفنج لحماية المتعلم من السقوط المفاجئ وقد روعي في تصميم هذه الأجهزة مناسبتها لصعوبة المهارة بالإضافة إلي مناسبتها للأداء عليها للمراحل السنية المختلفة.



جهاز الحركات الأرضية:

تودي أغلب مهارات جهاز الحركات الأرضية في الهواء سواء كانت دورانات حول المحور العرضي أو باللف حول المحور الطولي أو الاثنين معا ، وهى تودي في سلسلة اكروباتية أمامية أو خلفية أو جانبية ، ولتعليم المهارات التي في الهواء استلزم ابتكار بعض الأجهزة التي تحقق كمية كبيرة من الدفوع لاداء هذه المهارات ومنها بساط الترامبولين والبساط الهوائي .

أولا : أجهزة مشابه إلى الأجهزة القانونية :

١- أجهزة معدلة :

***بساط الترامبولين :**

تم تصميم بساط الترامبولين (مشاية واحدة بطول ١٥ متر وعرض ٢ متر) وهى توفر كمية مناسبة من الدفوع سواء باليدين أو الرجلين لإنجاز الواجب الحركي

المطلوب لبعض المهارات التي تحتاج قوة مناسبة للدورانات في الهواء سواء الأمامية أو الخلفية أو الجانبية. (بساط الترامبولين)

*** البساط الهوائي :**

كما تم تصميم البساط الهوائـــي وهو يحقق نفس الهدف من الترامبوليـــن ولكـــن مع اختلاف كميـــة رد الفعـــل من الجهـــاز حيـــث أنة مضغوط بالهـــواء.

*** مشاية أكروبات:**

وهى عبارة عن بساط حركات أرضية مزود ببعض السوست و الفلين والذى يوفر كمية مناسب من الدفوع و الخاصة بالحركات الهوائية.

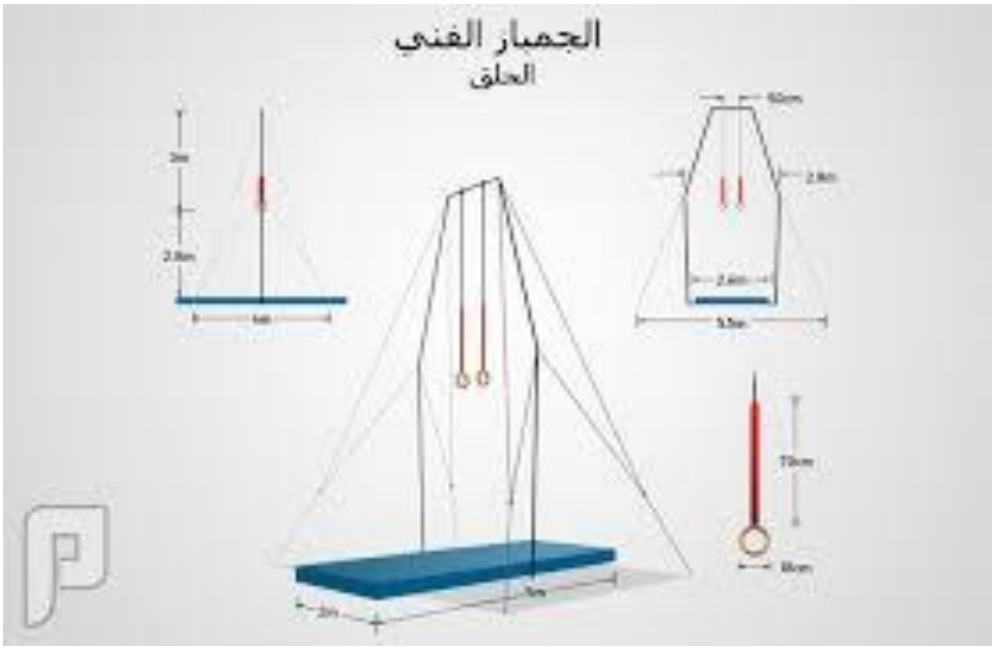
٢ـ أجهزة تركيب في أرضية الصالات :

وهى عبارة عن حفرة في أرضية الصالات مصممة بقدر مساحة جهاز الترامبولين والذي يوضع داخلها كما تمتلا باقي الحفرة بالكتل الإسفنجية ذات الكثافة التي تناسب كتلة لاعب الجمباز للهبوط داخلها، وذلك لزيادة عوامل الامن والسلامة لدى اللاعب.

جهاز الحلق :

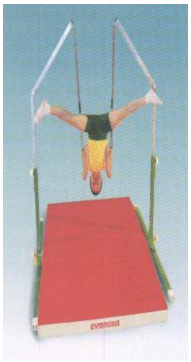
يعتبر جهاز الحلق الجهاز الوحيد الذي تودي علية المهارات وقاعدة ارتكاز اللاعب (الحلقتين) غير ثابتة مما يصعب من أداء المهارة حيث يحاول اللاعب التحكم في جسمه ثم التحكم في ارتكازه على الجهاز ، ويتكون تمرين الحلق من المرجحات ومهارات القوة وهى تودي من وضع.

التعلق أو وضع الارتكاز مما يساعد على ابتكارالعديد من الأجهزة و الأدوات المساعدة التي تعين اللاعب في إتقان المهارات ذات الصعوبة وبخاصة مهارات القوة .



أولا : أجهزة مشابهة إلى الأجهزة القانونية :

١- أجهزة منخفضة للناشئين :



ويمكن عن طريق هذه الأجهزة تعليم بعض المهـــارات الأولية مثل الارتـــكاز الزاوي، وحركـــات المرجحات، التعلـــق المقلوب، والوقوف على اليدين .

ثانيا : أجهزة يمكن تركيبها على الأجهزة القانونية :

تتعدد الاجهزة التى يمكن تركيبها على جهاز الحلق ما يركب في الساعد والهدف الرئيسي منة هو تقليل ذراع المقاومة وبالتالي يخفف العبء الواقع على الجهاز العضلي وبذلك يمكن التدرج في أداء بعض المهارات التي تحتاج إلى القوة العضلية بشكل كبير كما في مهارة الارتكاز الصليبي .

ثالثا : أجهزة تركيب في الحوائط أسقف صالات الجمباز:

١- أجهزة تركب في الأسقف العلوية :

نظرا للمساحة الكبيرة لجهاز الحلق سواء في ارتفاعه الذي يبلغ (٥٥٠ سم) وكذلك مساحة التثبيت التي تبلغ (٥٥٠ سم × ٤٠٠ سم) فقد تم تصميم الجزء العلوي منة فقط لكي يثبت في أسقف الصالات وهو بذلك يحقق الكثير من الأغراض ومنها توفير المكان و التحكم فى الارتفاع و الأنخفاض.

٢- أجهزة تركب في الحوائط :

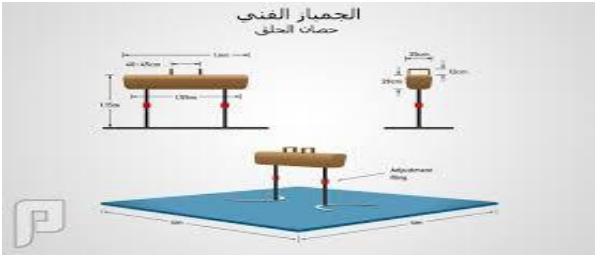
وهى أجهزة معدلة تركب فى عقل الحائط أو فى الحائط مباشؤة، وهو يشكل مع عقل الحائط مثلث قائم الزاوية ، ويركب في الجزء العلوي الخارجي له الجلد والحلقتين الخاصتين بجهاز الحلق كما يمكن تركيب اساتيك مطاطة في الجزء العلوي لإستخدامها فى التدريبات البدنية.

رابعا : أجهزة تركيب أو توضع على أرضية الصالات :

وهى أجهزة صغيرة وتستخدم في الغالب لتعليم اللاعب كيفية الثبات في وضع الارتكاز على اليدين وخاصة في وضع الوقوف على اليدين على جهاز الحلق ، لذلك تتعدد الأجهزة باختلاف تغيير قاعدة الارتكاز لكل منها على حدة وهى متدرجة الصعوبة .

جهاز حصان الحلق :

نظرا لصعوبة أداء المهارات على جهاز حصان الحلق القانونى بالنسبة للناشئين، وكذلك ارتفاعة تم تصميم العديد من الأجهزة والأدوات المساعدة لجهاز والتي تتناسب وقدرات الناشئين.



أولا : أجهزة مشابهة إلى الأجهزة القانونية

١- أجهزة منخفضة :

وهى أجهزة حصان حلق تعليمية ، وهناك أحجام متعددة منة تبدأ بارتفاعات ١١٠ سم ، ٩٠س٧٠ سم ، ثم جسم الجهاز حصان الحلق موضوع على الأرض .

٢- أجهزة معدلة :

وأهم هذه الأجهزة المعدلة جهاز (عش الغراب) وقد تعددت أشكاله بحيث تناسب كل مرحلة سنية كما تتناسب مع تطور الأداء المهاري وخاصة عند تعليم مهارات (الفلنكات) وهذه الأجهزة هي :

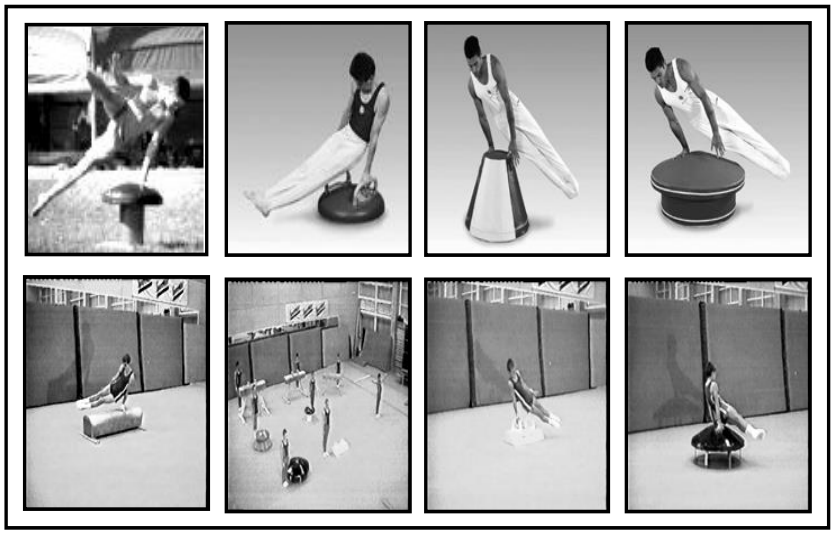
✓ ١) عش غراب (قطر ٤٠ سم لجسم الجهاز العلوى).

✓ ٢) عش غراب (قطر ٨٠ سم لحسم الجهاز العلوي).

✓ ٣) عش غراب المزود بحلقة واحدة .

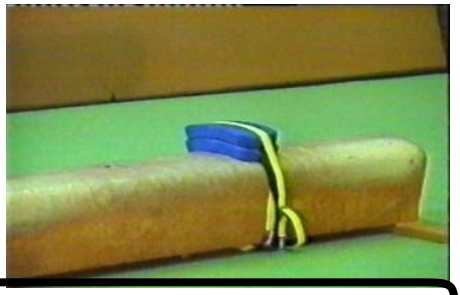
✓ ٤) عش غراب المزود بحلقتين .

✓ ٥) عش غراب المزود بمحور دورانات .



ثانيا : أجهزة يمكن تركيبها على الأجهزة القانونية :

يتميز الأداء على جهاز حصان الحلق بالصعوبة عند الانتقال من جسم الحصان إلى الأداء على الحلقتين ولذلك تم تصميم (أكياس أثقال) يمكن تركيبها بأشرطة على جسم حصان الحلق تساعد اللاعب في المراحل الأولى للأداء المهاري بالانتقال الجيد أو الأداء على حلقة واحدة وهذا ما يوضحه الشكل التالي .



ثالثا : أجهزة يمكن تركيبها في الحوائط وأسقف الصالات :

ومن هذه الأجهزة التى يمكن استخدامها (الجردل) المثبت عن طريق حبل في أسقف الصالة بحيث يكون الحبل عمودي على جهاز عش الغراب ، ويثبت الحبل بالجردل عن طريق تثبيته بثلاثة محاور.

جهاز طاولة القفز :-

هو الجهاز الذي يؤدى فيه اللاعب مهارة واحدة فقط وليس جملة حركية ، مما يوقع عبئ على اللاعب في أدائه لهذه المهارة حيث ان الدرجة الكلية لاداء اللاعب كلها على مهارة واحدة على عكس باقي الأجهزة ، كما يتميز الجهاز بالدفوع سواء للرجلين أو لليدين ومن هنا كان التركيز على ابتكار الأجهزة المساعدة التي تحقق كمية مناسبة من الدفوع لاداء هذه المهارات سواء التي تؤدى باللف أو بالدوران أو بالاثنين معا .

أولا : أجهزة مشابهة للأجهزة القانونية :

١-أجهزة منخفضة للناشئين : (طاولة القفز التعليمى)

يشبه هذا الجهاز طاولة القفز القانونية غير أنه قابل للفك والتركيب ويستفاد الناشئ من هذه الأجهزة في الشعور بالآمن في عدم السقوط أو التعرض للإصابات حيث أنه مصنوع من مادة الفلين المضغوط، كما تساعد في تعلم بعض المهارات البسيطة مثل الشقلبة الأمامية على اليدين وإتقان بعض المراحل الحاسمة في الأداء مثل الارتقاء والطيران الأول ومرحلة الدفوع ومثال لهذا الأجهزة المنخفضة الشكل التالي.

٢-أجهزة منخفضة للناشئين : (جسم طاولة القفز التعليمى)

نظراً لارتفاع الجهاز القانونى يمكن استخدام الجسم العلوى فقط من الطاولة والذى يوضع على الارض خلف جهاز الترامبولين لأداء العديد من المهارات وتعليم مرحلة الطيران الاول.

٣-أجهزة معدلة :

-الصندوق المقسم :

له أغراض متعددة سواء في تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثل المرونة ، القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة أو في بعض المراحل التعليمية لبعض المهارات على جهاز حصان القفز.

-المهر :

ويستخدم في الجمباز الفنى لتعليم المهارات الاولية للأطفال ويستخدم بشكل واسع فى جمباز الموانع وجمباز الألعاب وفى تعليم بعض القفزات البسيطة.

وظيفه الجهاز

جهاز الميني ترامبولين :

يعد جهاز المينى ترامبولين من الأجهزة التي تتدخل في تعليم مهارات كثيرة في رياضة الجمباز وكذلك إدخال إحدى أنواع التشويق للأطفال وكذلك يستعان بالترامبولين

بصفة عامة (صغير – كبير) في أشكال الإحماء المختلفة فيشعر الأطفال بالوثب على الترامبولين والطيران فترة زمنية في الهواء بنوع من أنواع السعادة وعليه فان استخدام الترامبولين في الجمباز الحديث يساعد بشكل فعال في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية وكذلك النفسية .

ثانيا : أجهزة يمكن تركيبها على الأجهزة القانونية :

هناك العديد من الأفكار التي تدور حول مساعدة اللاعبين في الشعور بالأمان ومن هذا المنطق انشغل المهتمون في رياضة الجمباز الحديث بمحاولة وضع أجهزة تساعد على إكساب اللاعبين (صغار – كبار) اكبر قدر من عوامل الأمن والسلامة ومنها ما يلي :

- تركيب كميات كبيرة من المراتب خلف حصان القفز
- تركيب مرتبة على شكل حرف (U) من أمام سلم القفز .
- وضع صندوق مقسم بجوار حصان القفز حتى يتسنى للمدربين المساعدة.

ثالثاً : أجهزة تركب في أرضية الصالات :

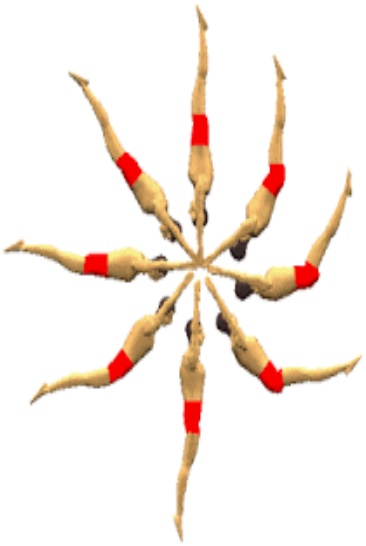
ومن اكثر الأجهزة التي يتم تركيبها في صالات الجمباز وتبعث في اللاعبين نوع من أنواع الثقة هي :

*الحفر الإسفنجية :

- تلعب الحفر الإسفنجية دور فعال في الإحماء.
- تعلم نهايات مختلفة على مختلف الأجهزة.
- تعلم مهارات ذات دورانات ولفات هوائية على جهاز الحركات الأرضية.
- تعلم قفزات مختلفة على جهاز حصان القفز.

جهاز العقلة :

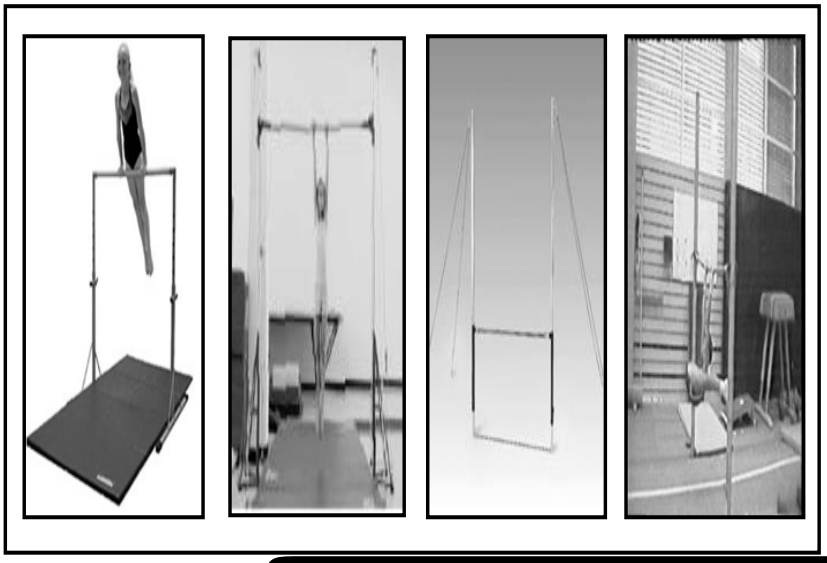
يعتبر الأداء على جهاز العقلة من اكثر الأجهزة إثارة وتشويق ويتميز بالجمال الحركي وخاصة بعد تطور الكثير من المهارات التي تؤدى عليه وبخاصة حركات الطيران ومهارات التحرر وإعادة القبض.



أولا : أجهزة مشابهة للأجهزة القانونية

-أجهزة منخفضة :

في المراحل الأولى للتعليم يحتاج ناشئ الجمباز الى ارتفاعات منخفضة حتى يتسنى له الصعود إلى الجهاز وكذلك فان الارتفاعات الأقل تبعث نوع من الطمأنينة لدى المبتدئين ففي المراحل الأولى من ممارسة المبتدئين على جهاز العقلة يحتاج المبتدئين إلى تعلم أنواع القبضات وكذلك بعض المرجحات وعمل تدريبات إحماء على جهاز العقلة منخفضة الارتفاع .

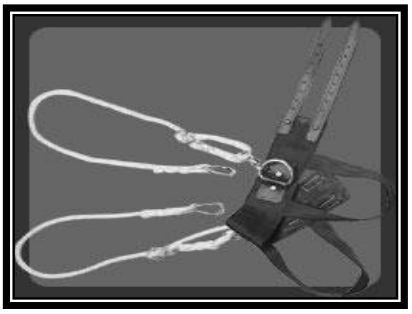


ثانيا : أجهزة يمكن تركيبها على الأجهزة القانونية :

من أهم المهارات على العقلة مهارات الدورانات الكبر سواء الأمامية أو الخلفية والتي يجب ان يتقنها اللاعب بشكل جيد لما تمثله من أهمية في الانتقال لمهارات أخرى ، وعند أداء اللاعب لمهارات الدوران حول المحور العرضي مما يعرضه للسقوط الأمر الذي أدى إلى ابتكار وسيلة مساعدة تمنع سقوط اللاعب من الجهاز أو تمنع اصطدام جسم اللاعب عند أداء بعض مهارات الطيران بالجهاز وهذه الأجهزة المساعدة هي :

حزام الأمان (لونجا) :

وهى تلف حول الكتفين والصدر وترتبط بنهايتي بار جهاز العقلة من أعلى بمسمار ، ولا يعوق ارتباط حزام الآمان أداء اللاعب بل يساعد على أداء المهارات بأمان حول محور الدوران .

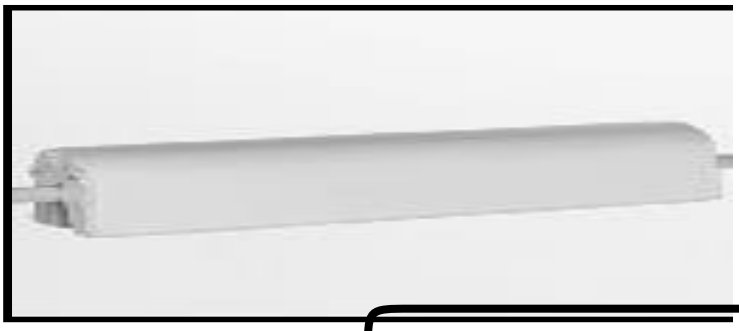


الخية – واقي اليدين

وتصنع الخية من أحزمة من القماش بحيث تلف حول بار العقلة ويد اللاعب وتصنع كل خية حسب مقاس يد كل لاعب حتى لا تضغط على يد اللاعب أثناء الأداء ، كما يمكن صناعة واقي اليدين وهو يلف حول البار ثم يد اللاعب ، وكل من الخية وواقي اليدين يمنعان سقوط اللاعب من الجهاز .

الغطاء الإسفنجي للبار :

وهو غطاء إسفنجي يغطى جزء من بار العقلة وهو منزلق على بار العقلة ويمكن تحريكه ويستخدم بكثرة عند تعليم مجموع مهارات الطيران (التحرر وإعادة القبض) مثل مهارات " التكاتشف " و " الجينجر " و " الكوفكس " ، كما تستخدم عند تعلم مجموعة مهارات النهايات وهذا الغطاء الإسفنجي يؤمن اللاعب من الارتطام بالبار ويمنع حدوث إصابات .



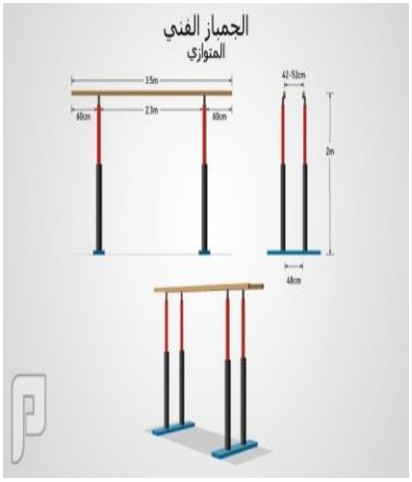
ثالثاً : أجهزة تركب في أرضية صالات الجمباز

يتميز جهاز العقلة بأداء مجموعة مهارات الطيران (مهارات التحرر وإعادة القبض) كما تؤدى كذلك مجموعة النهايات الحركية، وذلك لتأمين اللاعب عند أداء هذه المهارات الصعبة تم تصميم حفرة اسفل الجهاز بعمق (٢م) وتملأ هذه الحفرة بكتل إسفنجية ذو كثافة محددة بحيث تمتص هبوط اللاعب بأي جزء من جسمه .

تم تصميم حفرة يوضع داخلها جهاز العقلة بحيث يوضع على جانبي جهاز العقلة من الداخل مكعب إسفنجي حتى يصل ارتفاعه بمستوى سطح ارض الصالة مع وجود جزء يسمح بمرجحة اللاعب وأداء المهارات عليه

جهاز المتوازيين :

يتميز جهاز المتوازيين بتعدد المهارات التى تؤدى علية من الاوضاع المختلفة سواء من الارتكاز اوالتعلق وغيرها....



أولا : أجهزة مشابهة إلى الأجهزة القانونية :

١- أجهزة منخفضة للناشئين :

ويستفاد الناشئ من هذه الأجهزة في الشعور بالآمن في عدم السقوط أو التعرض للإصابات ، كما تساعد في تعلم بعض المهارات البسيطة مثل الأرتكاز و المرجحات و الاوضاع الأساسية الخاصة بالجهاز ،كما يمكن تغيير شكلها اتصبح أكثر أثارة للأطفال.

٢-أجهزة معدلة :

هناك العديد من الاجهزة التى تأخذ شكل بار المتوازيين والتى لا يتعدى أرتفاعها من الأرض (١٠ : ٤٠) سم و بذلك تعطى الأمان للناشئيين و تجنبهم

خطر السقوط وخاصة فى المراحل الاولى التى يتعلم فيها الناشى مهارة الوقوف على اليدين، ومن هذه الاجهزة المينى متوازيين ويتعلم من خلاله اللاعبين أوضاع الأرتكازات والثباتات و الزاوية (V).

٣-أجهزة يمكن تركيبها على الاجهزة القانونية :

من أهم الاجهزة المساعدة التى يمكن تركيبها على الاجهزة القانونية الغطاء الاسفنجى الذى يتم تركيبه على بار المتوازيين.

ثالثاً : أجهزة تركب في أرضية صالات الجمباز :

ومن أهمها جهاز الترامبولين الموضوع داخل أرضية الصالات و يستخدم غالبا فى التدريب على مجموعة حركات النهايات.

جهاز عارضة التوازن :

تعتبر عارضة التوازن من الاجهزة التى يتميز الاداء عليها بالصعوبة العالية نظراً لصغر قاعدة الارتكاز بعرض (١٠ سم) لذلك يجب استخدام أجهزة مساعدة فى تعلم المهارات المختلفة على الجهاز ومن هذه الاجهزة:

أولا : أجهزة مشابهة إلى الأجهزة القانونية :

١- أجهزة منخفضة للناشئين :

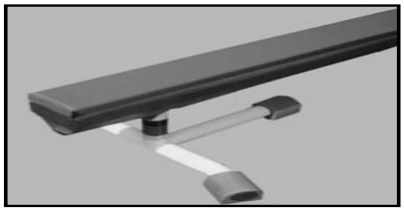
وهى أشكال كثيرة فمنها ما هو على شكل بساط و به خط بسمك و مساحة جهاز عارضة التوازن، كما يوجد جهاز عارضة التوازن فقط بدون أرجل و توضع فوق المراتب مباشرة.

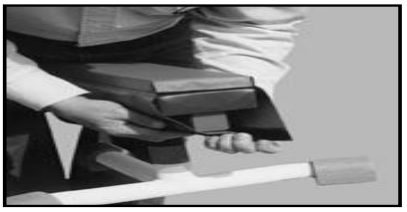
١ـ أجهزة معدلة :

وهى عبارة عن اجهزة مقاربة من حيث الشكل للأجهزة القانونية ويتم تعليم عليها مهارات الاتزان ومن امثلتها المقاعد السويدية:

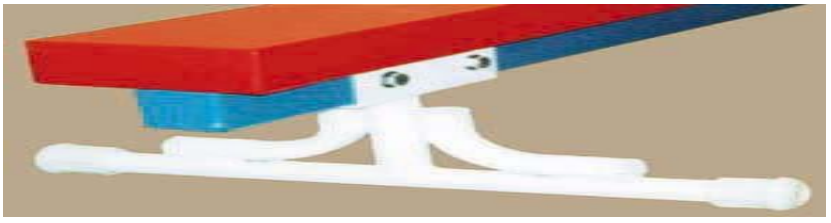
ثانياً : أجهزة يمكن تركيبها على الأجهزة القانونية :

ومنها الغطاء الواقى الذى يركب فوق الجهاز القانونى و هو يقى من الاصطدام بالجهاز او الوقوع على أطرافه.





كما يمكن تركيب عارضة ذات مساحة أكبر من العارضة القانونية و يتراوح عرضها من ٣٠سم الى ٤٠ سم.



جهاز العارضتين مختلفتا الارتفاع:

يتشابه جهاز العارضتا مختلفتا الارتفاع فى اداء مهاراته مع جهاز العقلة بالنسبة للرجال لذلك هو من اصعب الاجهزة بالنسبة للأنسات ويمكن استخدام مجموعة من الاجهزة المساعدة:

أجهزة مشابهه للأجهزة القانونية :-

اجهزة منخفضة الارتفاع :

هناك العديد من الاجهزة منخفضة الارتفاع والمشابهه للاجهزة القانونية والتى يمكن تعليم المهارات الاولية عليها.

أجهزة يمكن تركيبها فى ارضية الصالات :

هناك العديد من الاجهزة التى يمكن تركيبها فى ارضية الصلات ومن امثلتها الحفر الاسفنجية.

أجهزة يمكن تركيبها على الاجهزة القانونية :

وهى تساعد على سند اللاعب خلال الاداء وتوفر العبء والجهد البدنى للمدرب.

أجهزة وأدوات تستخدم على العديد من الأجهزة القانونية فى رياضة الجمباز

لونجا :

وهى متعددة الأشكال والاستخدامات فمنها الحزام حول الوسط المرتبط بحبال في جهاز العقلة ويستخدم لتعليم مهارات الدورانات المصاحبة باللف حول المحور الطولي ، وهناك أيضا لونجا مرتبطة باساتيك مطاطية والتي يمكن أداء بعض المهارات الهوائية مثل الثلاث دورانات هوائية الخلفية والأمامية .

عقل الحائط :

تستخدم عقل الحائط في أداء كثير من التمارين الخاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية مثل القوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة، والقوة القصوى ، والمرونة كما ان مجال الابتكار لاداء تمارين جديدة على هذا الجهاز مفتوح ويتيح الفرصة للمدرب لوضع التمارين التي تناسب المرحلة السنية ومستوى اللاعب .

المقاعد السويدية

تستخدم بكثرة في التمارين الخاصة بتقوية عضلات الرجلين وبالخصوص تدريبات البليومترك حيث تعمل على تنمية القوة المميزة بالسرعة وكذلك الدفوع لعضلات الرجلين .

أدوات القبض باليدين لتنمية عضلات الساعدين

يتميز الأداء على أربعة أجهزة من جمباز الرجال بالقبض باليدين على الجهاز سواء (حلق ، المتوازيين ، العقلة ، حصان حلق) ومن هنا كانت أهمية تنمية عضلات القبض بالأصابع واليدين على الجهاز ومن أمثلة هذه الأدوات والأجهزة (كرة التنس ، البكرة المثبتة في الحائط بثقل ، دمبلز ، بار حديد صغير طول ٥٠سم وبأثقال متفاوتة) .

واقي اليدين

وهو يستخدم على جهاز العقلة و جهاز الحلق للرجال، و يستخدم لجهاز المتوزيين المختلف الارتفاع للآنسات.

اساتيك مطاطة :

و هى تستخدم لتنمية جميع أنواع القوة العضلية كما تعتبر العنصر الرئيسى فى جميع التمرينات الغرضية و الايزوكاينتك المشابهة للاداء.

أثقال رملية :

وهى تلف حول المعصم أو القدم و يوجد منها أحجام مختلفة و هى تستخدم فى تمرينات الرشاقة و الباليهات و أوضاع الثبات .

الفصل السادس ١٩/١١/٢٠١٩

انتقاء الموهوبين فى رياضة الجمباز

الفصل السادس

امتحان الاسبوع القادم للفصل السادس

انتقاء الموهوبين فى رياضة الجمباز

مقدمة :

يعتبر اختيار الخامة المناسبة لممارسة نشاط رياضى معين هى أول خطوات التفوق على سلم البطولة لهذا النشاط، ولذلك اتجهت الدراسات والتجارب إلى البحث فى تلك المحددات التى تساعد على اكتشاف ومطابقة استعداد الفرد وتوجيهه مبكراً إلى نوع النشاط الرياضى المناسب الذى يتلائم مع استعداداته وقدراته المختلفة.

مفهوم الإنتقاء :

هو اختيار أفضل العناصر لممارسة نشاط رياضى معين، والتنبؤ بالوصول إلى تحقيق أعلى مستويات الأداء فى هذا النشاط.

النشاط الرياضي
١.التوجه الرياضى
٢.الانتقاء الرياضى

أهداف الانتقاء فى المجال الرياضى :

١- الاكتشاف المبكر للموهوبين فى مختلف الأنشطة الرياضية.

٢- توجيه الراغبين فى ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم بهدف الترويح والاستفادة من وقت الفراغ.

٣- تحديد الصفات النموذجية والبدنية، والنفسية، والمهارية، والخططية التى تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة.

٤- تحديد الوقت والجهد والتكاليف فى تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات.

٥- توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للاعب فى ضوء ما ينبغي تحقيقه.

٦- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم.

٧- التوصل إلى أفضل الناشئين والناشئات الموهوبين الواعدين فى الرياضة مبكراً بما يمكن من التخطيط لهم بمدى زمنى أطول يمكن من الوصول إلى المستويات العالية مبكراً والبقاء فيها أطول فترة ممكنة.

٨- توجيه اللاعبين منذ الصغر إلى أكثر أنواع الرياضة تنافساً مع قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.

٩- تركيز الجهود والميزانيات على أفضل اللاعبين الواعدين.

١٠-تطوير مستوى الرياضة من خلال تحسين مستويات الأداء لأفضل اللاعبين مما ينعكس إيجابياً على الرغبة فى الممارسة وزيادة متعة المشاهدة.

أنواع الانتقاء فى المجال الرياضى:

يمكن تقسيم أنواع الانتقاء إلى ما يلى:

١- الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد؟

٢- الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة، وفى هذا النوع للدراسة النفسية لأعضاء الفريق أهمية كبرى.

٣- الانتقاء للمنتخبات القومية من بين اللاعبين ذوى المستويات العليا.

مصادر محددات الانتقاء:

يوجد خمس مفرادات١.نفسيه ٢.وبدنيه ٣.فسيولوجيه٤.عقليه ٥.جسميه

محددات الانتقاء لها مصدرين أساسيين هما:

١- تحليل مفردات ومتطلبات الأداء فى النشاط الرياضى.

٢- التعرف على مواصفات الأبطال البارزين فى اللعبة حيث تفوقهم فى النشاط الرياضى التخصصى يعنى أنهم يمتلكون مواصفات ومتطلبات هذا التفوق.

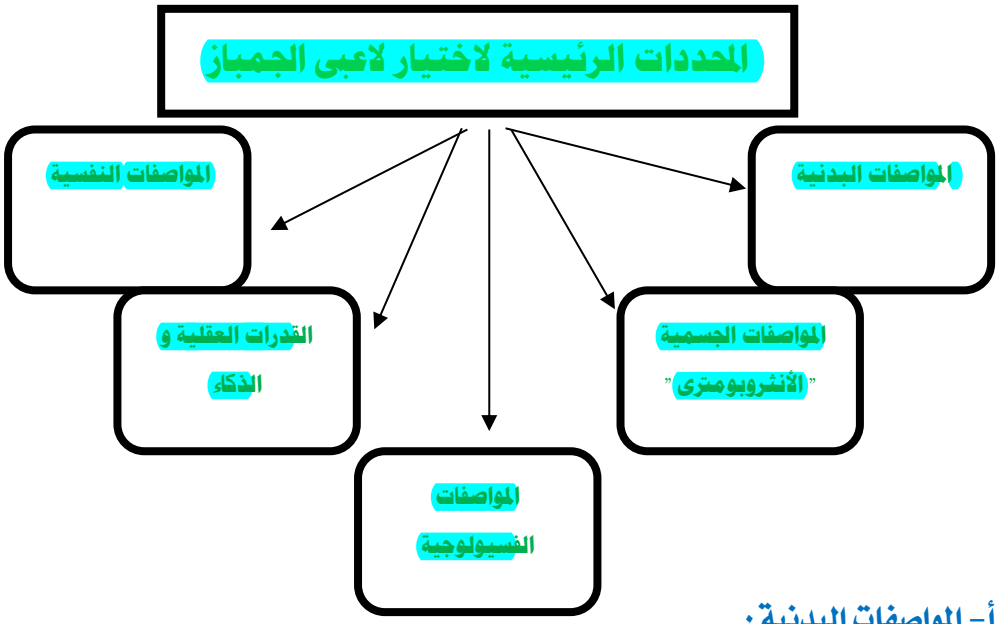
أولاً: تحليل متطلبات رياضة الجمباز:

ثانياً: التعرف على مواصفات الأبطال فى الجمباز:

التعرف على مواصفات لاعب الجمباز المثالي تعتبر أحد العوامل المساعدة فى توجية عملية الانتقاء فى رياضة الجمباز، حيث أن الانتقاء الصحيح للناشئ يبدأ من أعلى لأسفل بمعنى التعرف على المواصفات الخاصة بلاعب الجمباز المثالي ثم إختيار الناشئين الذين سيكون لهم نفس المواصفات الخاصة بلاعب الجمباز المثالي ثم اختيار الناشئين الذين سيكون لهم نفس المواصفات فى المستقبل، ويتم تحديد تلك

المواصفات المثالية للاعب الجمباز بعد تحليل ودراسة أبطال رياضة الجمباز على المستوى العالمي والأوليمبي.

وتتمثل مواصفات لاعب الجمباز المثالي فى المواصفات التالية:



أ- المواصفات البدنية :

القوة العضلية فى منطقة حزام الكتف والذراعين والبطن والظهر والتى تمكنه من أداء حركات القوة سواء كانت رفع الجسم أو خفضه أو تثبيته وأيضاً حركات المرجحات على الأجهزة المختلفة، كما أن القوة العضلية للطرف السفلي أهمية كبيرة فى أداء مهارات التمرينات الأرضية وحصان القفز.

ويجدر الإشارة أن القوة المطلوبة للاعب الجمباز هى القوة النسبية وليست المطلقة حتى يتسنى للاعب التغلب على تأثير الجاذبية الأرضية على جسمه أثناء أداء الحركات المختلفة.

المرونة وذلك فى جميع مناطق الجسم حيث يمثل عنصر المرونة من أهم العناصر للاعب الجمباز حيث تظهر مدى مرونة مفاصل جسم لاعب الجمباز على الأجهزة، وتأثيرها المباشر على الكفاءة الحركية على الأجهزة.

السرعة فى الأداء والتى تظهر فى حركات الدفع باليدين أو الرجلين أو فى الحركات المركبة على الأجهزة المختلفة.

التوافق العضلى العصبى والرشاقة والتى تمثل أهمية كبيرة فى تغير أوضاع الجسم سواء فى الهواء أو على الأجهزة.

ب- المواصفات الجسمية:

يتصف لاعب الجمباز ببعض المواصفات الجسمية ومنها الطول الذى يتراوح من (١٤٦- ١٧٢ سم) وذلك فى البنين، أما البنات فيتراوح الطول المثالي من (١٥٠: ١٦٠سم) أما الوزن فى البنين (٥٦: ٦٨) كجم أما البنات فيتراوح الوزن من (٣٨: ٥٠ كجم) ويتميز شكل جسم لاعب الجمباز بعرض الكتفين النسبي والذراعين بينما لاعبة الجمباز فهي تتميز بالأكتاف العريضة ونحافة الوسط.

والنمط الجسمي المثالي الذى أشار إليه الخبراء هو النمط النحيف العضلى وهو النمط الذى يتميز بالنحافة ولكن مع الكثافة العضلية.

ج- المواصفات الفسيولوجية:

تتميز طبيعة الأداء فى رياضة الجمباز بإرتفاع شدة حمل التدريب لوقت قصير مما يج٠عل اللاعب يعتمد على التنفس اللاهوائي، وتظهر قدرة اللاعب اللاهوائية فى إنجاز الجملة الحركية علي الأجهزة وأداء النهايات بنجاح دون ظهور التعب.

وتعتبر نبضات القلب أحد المواصفات الفسيولوجية للاعب الجمباز، حيث يتميز لاعب الجمباز بقلة نبضه عن المعدل الطبيعى من ١٠: ١٥ نبضة، ويكون نبض اللاعب أثناء التدريب من ١٤٠: ١٧٠ ويمكن أيضاً أن يصل إلى ٢٠٠ نبضة فى الدقيقة ولكنه لثوانى معدودة.

د- المواصفات النفسية:

يجب أن يتصف لاعب الجمباز المثالي ببعض السمات النفسية التى تمكنة من الأداء الجيد سواء فى التدريب أو فى البطولة ومن هذه الصفات هى كما أثبتت الدراسات وهى الشجاعة والتصميم والقدرة على إتخاذ القرار والإتزان الإنفعالي.

ونظراً لطبيعة الأداء فى الجمباز على ستة أجهزة بالنسبة للرجال وأربعة بالنسبة للآنسات ومع تعدد الحركات على الأجهزة والبدايات والنهايات لكل حركة يقع لا عب الجمباز أو لاعبة الجمباز تحت عبا نفسى كبير...

فإذا لم يكن اللاعب متميز بكفاءة عالية فى الصفات النفسية السابق ذكرها، فإنه من المستحيل تحقيق التفوق فى رياضة الجمباز.

خطوات انتقاء لاعب الجمباز:

إن الانتقاء الرياضى لممارسة لعبة الجمباز يجب أن يتم فى عمر الأطفال (بالحضانات)، حيث يجب التنبؤ الطبيعي بمدي نموهم وتطورهم ولذلك فإن الانتقاء الصحيح للناشئ فى هذه اللعبة يبدا من أعلى لأسفل، بمعنى التعرف على الصفات الخاصة بلاعبى الجمباز ذوى المستوى العالى (النموذج أو الموديل)، وفى هذا الصدد يجب أن نشير إلى حقيقة مرادها أن تحقيق النجاح فى رياضة الجمباز مرتبط بعدد كبير من العوامل، والتى بدورها تتحدد فى إرتباط بخطوات إعداد اللاعبين والأهداف المقترحة لهم للتنفيذ.

للانتقاء الرياضى أشكال ثلاثة هى:

أولاً: الانتقاء الأولى:

ويتم عند جذب الأطفال فى سن ٤ –٦ سنوات للانضمام للأندية والهيئات الخاصة بتدريب الجمباز بهدف اكتساب المهارات الأساسية وينقسم إلى مرحلتين: تحضيرى (تمهيدي)، (أساسي).

أ- الانتقاء التحضيرى (التمهيدي):

وهو يهدف إلى التنبؤ (التوقع) بالصلاحية لممارسة رياضة الجمباز بمعنى أن هذا الانتقاء يتنبأ بالصفات الخاصة الضرورية والهامة، وكذا بالمهارات اللازمة لنجاح ممارسة تلك الرياضة.

ب- الانتقاء الأساسي:

وفى هذا الانتقاء تتم عملية التنبؤ بقصد التعرف على لاعبى (ناشئاً) الجمباز الموهوبين والبارزين، والتوجيه الدقيق لهم للوصول لمرحلة الأعداد التخصصى الدقيق، وفى هذا المجال يتم (بالتحديد) التنبؤ بالمواهب المرتبطة وبالقدرات والخصائص المميزة للتفوق فى رياضة الجمباز وما يرتبط بذلك من دراسات طبية وبيولوجية وتربوية متعمقة.

ويجب أن نؤكد أن الانتقاء الأولى يمتد لمدة عامين:

ثانياً: الانتقاء الثاني:

وهو مرتبط بالتنبؤ باللاعبين الموهوبين الأكفاء، وصولاً بهم للإعداد المتخصص وفيه يتم فصل الأطفال الموهوبين والذين يظهر مستوى تقدمهم فى المهارات الأساسية أعلى من المتوسط، وبالتالي نضعهم فى مجموعة تدريب خاصة بهم.

ثالثاً: الانتقاء الثالث:

وهو أكثر أنواع الانتقاء انتشاراً، وهو مرتبط بالفرق القومية المتميزة للاشتراك فى المسابقات الهامة، ويتم هذا النوع من الانتقاء فى ضوء معلومات مستفيضة عن درجة استعداد اللاعبين (بدنياً- نفسياً- فنياً)، ثم التنبؤ بنتائجهم فى المنافسات التى سيشتركون فيها.

نماذج برامج انتقاء الناشئين:

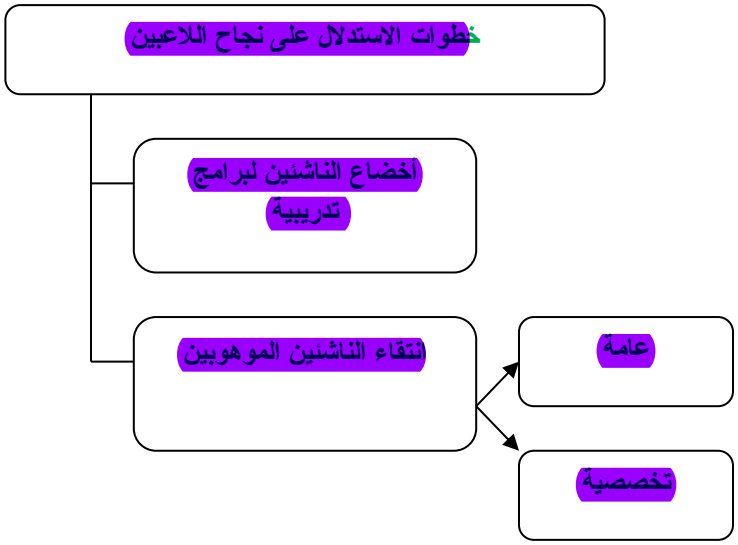
تعددت وجهات النظر فى وضع برامج انتقاء الناشئين الموهوبين إذ لا يوجد برنامج محدد للانتقاء يمكن تطبيقه فى كافة الرياضات.

ويقصد بالبرنامج المراحل التنفيذية المتسلسلة التى تستخدم فى إنجاز عملية الانتقاء بشكل عام فى أى رياضة بغض النظر عن نوعها.

وفيما يلى سوف نعرض نموذج يتضمن الخطوط العريضة الرئيسية لبرامج الانتقاء بشكل عام:

١- نموذج هارا لانتقاء الموهوبين:

يعتقد هارا وهو باحث ألمانى بإمكانية الاستدلال على ما إذا كان الناشئون يمكنهم النجاح والتفوق فى المجال الرياضى من خلال عدد من الخطوات التى تضمن استمرارهم فى التدريب والوصول إلى المستويات العليا وهى كما يلى:



أولاً: إخضاع الناشئين لبرامج تدريبية:

فى هذه الخطوة يتم إخضاع الناشئين المطلوب انتقاء المواهب منهم لبرامج تدريبية تهدف إلى رفع مستوياتهم الرياضية بشكل عام، وخلال هذه البرامج يجرى لهم تحليل مكثف لمواهبهم واستعداداتهم مع مراعاة ما يلى:

- إعداد البيئة التدريبية السليمة المتكاملة.
- إعداد البيئة الاجتماعية فى المجال الرياضى والمجال المجتمعى بشكل عام، ويعتبر هارا عنصر البيئة الاجتماعية عنصراً مهماً وله تأثير كبير فى نمو وتطور الرياضى حيث اعتمد فى ذلك على دراسات بلوم ١٩٨٥م.

ثانياً: انتقاء الناشئين الموهوبين:

يتم خلال هذه المرحلة انتقاء الناشئين الموهوبين على مرحلتين كما يلى:

أ- **مرحلة عامة**: ويتم خلالها اختيار كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام.

ب- مرحلة تخصصية: ويتم خلالها اختيار القدرات التخصصية.

وضع هارا بعض النقاط التى يجب وضعها فى الاعتبار عند انتقاء الناشئين الموهوبين فى المراحل المختلفة، وهى كما يلى:

1 - أن تتم عملية الانتقاء طبقاً لمؤشرات محددة تعتبر فيصلاً فى موهبة الأداء الرياضى التخصصى فى المستويات العالية، ويجب وضع عامل الوراثة فى الاعتبار عند اختيار هذه المؤشرات.

2- يجب تقيم خصائص الناشئين وقدراتهم من خلال علاقة هذه الخصائص بمستوى التطور البيولوجي لهم. البيولوجى 1.زمنى 2.عقلى 3.التدريبى

3- إلا يتم الانتقاء من خلال القدرات البدنية الظاهرة الواضحة فقط، بل ينبغي مراعاة أن يتم أيضاً من خلال القدرات النفسية والمتغيرات الاجتماعية والتى يكون لها تأثير كبير على إمكانية تفوقهم، ومن أمثلتها الاتجاهات نحو الرياضة فى المدرسة ومدى الممارسة الرياضية والمساهمة والمشاركة فى الأنشطة الرياضية خارج درس التربية الرياضية وتطور الشخصية.

ويقترح "هارا" تطبيق أسلوبه من خلال مرحلتين كما يلى:

المرحلة الأولى فرد لفرد فى الرياضات: مرحلة الانتقاء العام:

وتجرى خلالها اختبارات القدرات الرئيسية للأداء فى الرياضة بشكل عام، وتتمثل فى الطول وسرعة العدو والتحمل والتوافق والمقدرة على التفاعل فى المواقف التنافسيةن ومن المهم قياس مدى التفاعل فى موقف، ويضاف إلى ذلك كله التقارير الخاصة بالملاحظات التى توضع حول الناشئ فى المنافسات المدرسية.

المرحلة الثانية: مرحلة الانتقاء الخاص:

ويقترح هارا استخدام المؤشرات الأربعة التالية:

- قياس مستوى الأداء الذى وصل إليه الناشئون بعد خضوعهم للبرنامج.
- قياس معدل تتطور مستوى الأداء.
- قياس مدى ثبات الأداء خلال الظروف المتغيرة.
- قياس استجابات الناشئين لمتطلبات التدريب.

تقاس المؤشرات الأربعة خلال مشاركة الناشئين فى البرامج التدريبية للرياضة التخصصية، وفى نهاية البرنامج التدريبي يجري تنبؤ بمدي فرصته فى تحقيق التفوق فى الأداء خلال المستويات الرياضية العليا.

النقاط التى يجب مراعاتها عند انتقاء لاعبو الجمباز الناشئين:

١- عند مقارنة لاعبى ولاعبات الجمباز بأقرانهم من ممارسى الرياضة فى جميع الأعمار السنية، يلاحظ أن لاعبى الجمباز أقل من أقرانهم فى طول ووزن الجسم.

٢- تتغير بدرجة غير محسوسة نسب أجزاء جسم لاعب الجمباز وعلاقتها بعضها ببعض مثل: طول الرقبة- الذراعان – القدمان – الجذع.

٣- شكل ذراع ويد اللاعب لا يتغير، وإنما التغيير فى درجة مرونة مفصل الركبة والمرفق من حيث الثنى أو المد الزائد، وهذا ويجب أن نلاحظ أن بعض اللاعبين الغير متميزين بمرونة زائدة فى هذا المفصل أو ذاك قد يصابون عند محاولاتهم مد الذراع أو القدم أو القدم بشكل زائد.

٤- يوجد لدى الأطفال عند إنتقائهم لممارسة رياضة الجمباز بعض العيوب الملحوظ فى القوام مثل (بعض الانحناءات والتقوسات) نتيجة ممارسة تلك الرياضة، فهذه العيوب كالعادة تثبت.

٥- قد يحدث لدى الأطفال نتيجة ممارسة رياضة الجمباز بعض الآثار السلبية من حيث وجود تقوس فى الظهر.

٦- ناشئ الجمباز يتميز ببعض المقاييس الجسمية، ولذلك فإن الانتقاء الصحيح المبكر يسمح بالتخطيط طويل المدي.

عوامل نجاح لاعب الجمباز في تحقيق الإنجازات الرياضية:

توجد مجموعة من العوامل تؤثر بدرجة أو بأخرى على نجاح اللاعب في تحقيق الإنجازات الرياضية العليا، وهذه العوامل تنقسم إلى ثلاث مجموعات:

أولاً : مجموعة العوامل المرتبطة بالرياضي (باللاعب نفسه) .

ثانياً : مجموعة العوامل المرتبطة بالمدرب .

ثالثاً : مجموعة العوامل الخارجية التي يعيش فيها اللاعب والمدرب و تشمل الأمكانات التدريبية.

وسنتناول بالشرح والتفصيل كل مجموعة من هذه العوامل على حدة .

أولاً : مجموعة العوامل المرتبطة بالرياضي

وتشمل هذه المجموعة كافة المعالم والخصائص الفردية المتصلة باللاعب وهى : الصحة – النمو البدني – خصائص قوام اللاعب – الإعداد البدني العام والخاص – الخصائص النفسية والفسيولوجية (النفس فسيولوجية – الإعداد الفني و المهاري – الخصائص الفردية للسلوك) .

وسنتناول كل جانب من تلك الجوانب كما يلي :

١- الصحة :

وتتضمن نظام عمل القلب والأوعية الدموية – حالة الجهاز التنفسي والجهاز الساند المحرك ، ويقصد به (الجهاز العظمى العضلي) – حالة جهاز السمع – درجة مقاومة الأمراض المعدية ونزلات البرد – الإصابات الرياضية – فترة النقاهة بعد الإصابة .

وتقييم الحالة الصحية يكون بمدى قدرة اللاعب في المحافظة على مستوى عالي من الكفاءة والقدرة على العمل والأداء بمستوى طيب في مختلف الظروف .

٢- النمو البدني وخصائص قوام اللاعب :

وتشمل ما يلي : طول الجسم – الوزن – محيط عرض الصدر – شكل أجزاء الجسم وتناسقها – العمر الزمني والبيولوجي .

٣- الإعداد البدني العام والخاص :

وتشمل ما يلي : نمو القوة العضلية – التحمل العام والخاص – المرونة – السرعة – القدرة – إتقان مهارات رياضية أخرى .

٤- الخصائص النفسية الفسيولوجية :

وتشمل : حالة الجهاز العصبي المركزي (العمليات العصبية العليا) – كفاءة الجهاز العضلي – الحالة النفسية العامة .

٥- الإعداد الفني و المهاري :

ويشمل : درجة إتقان اللاعب لمهارات وحركات الجمباز – درجة إتقان البرنامج الإجباري المصنف إلى أجزاء – إتقان البرنامج الاختياري – القدرة على أداء عدد من العناصر والجمل الحركية ذات مستوى صعوبة كبير – الإعداد الأكروباتى – الإعداد الإيقاعي (الرقص) – ثبات مستوى أداء اللاعب في البطولات – الإنجاز الرياضي (ويقصد به نتائج اللاعب في المسابقات) .

٦- خصائص السلوك الفردي :

وتشمل : قدرة اللاعب على التوفيق بين الدراسة وممارسة الجمباز – القدرة على التمييز وإبراز الحقائق – مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء ما يكلف به – الانضباط – الثبات النفسي والإصرار على تحقيق الهدف – القدرة على التدريب المنفرد – الشجاعة والحسم – القدرة على تحمل التعب والألم وحالات عدم التوفيق في إنجاز الحركات الصعبة والحمل – الرغبة في التنافس .... إلى غيره من الخصائص الشخصية المميزة للاعب .

ثانياً : مجموعة العوامل المرتبطة بالمدرب :

وتشمل هذه المجموعة ما يلي : العمر – درجة الخبرة والكفاءة في العمل – حالة المدرب الصحية – قدرة المدرب على نقل وتعليم المهارة للاعب – درجة إتقانه للطرق الأساسية في التعليم والتدريب – علاقة المدرب بولي أمر وأهل اللاعب وكذا علاقة المدرب بالمدرسة أو الكلية التي يدرس بها اللاعب .

ثالثاً : مجموعة العوامل الخارجية التي يعيش فيها اللاعب والمدرب

العوامل التي تندرج تحت هذه المجموعة ، ليست وثيقة الصلة بشكل مباشر باللاعب أو المدرب ، ولكنها من ناحية أخرى وثيقة الصلة بمجموعة العوامل

الاجتماعية والاقتصادية التي تحيط بعملية التدريب وهى على سبيل المثال ما يلي : الموقع الجغرافي للنادي من موقع المدرسة أو الكلية التي يتعلم فيها اللاعب – مكان إقامة اللاعب وبعده أو قربه من النادي – علاقة الأهل وموقفهم من ممارسة ابنهم (اللاعب) لرياضة الجمباز – الحالة المالية للأسرة – العلاقة بين المدرسة العامة التي يتعلم فيها اللاعب مع الاتحاد المختص (مركز التدريب أو النادي الذي يتدرب فيه اللاعب) – حالة النادي (مركز التدريب الرياضي وحالته المادية من حيث مدى توافر إمكانات التدريب – خطة الدولة بالنسبة لإعداد اللاعبين – تصنيف برامج التدريب الرياضي – نظام المسابقات – طرق التدريب والتعليم) .

دليل اختيار لاعبي الجمباز

يتضمن هذا الدليل المرور بثلاث مراحل :

المرحلة الأولى : -

جذب الأطفال في سن ٥ – ٧ سنوات للانضمام للأندية والهيئات الخاصة بتدريب الجمباز بهدف اكتساب المهارات الأساسية

المرحلة الثانية : -

فصل الأطفال الموهوبين والذين يظهر مستوى تقدمهم في المهارات الأساسية أعلى من المتوسط – ولنضع مستوى (٨) درجات لكل مهارة ومن يصل إلى تحقيق ذلك يعتبر موهوباً وبالتالي نضعهم في مجموعة تدريب خاصة بهم .

المرحلة الثالثة : -

الاختبار النهائي فمن يحقق أداءاً مميزاً معتمدين على المظاهر التالية :-

أ- الصفات الإرادية والتى تتمثل فى الجرأة ، الشجاعة ، العزيمة ، الحماس والاتزان النفسى .

ب- القدرات الفسيولوجية الخاصة برياضة الجمباز وتظهر هذه المقدرات في بعض الاختبارات الفسيولوجية وبمقارنة ذلك بلاعبي المستويات العالية .

ج- سرعة تطوير الأداء واكتساب المهارات الجديدة بدقة وفى زمن أقل عن أقرانهم .

نتناول مشكلة الاستعداد لممارسة الجمباز وكيفية التوصل إلى الأسلوب الذي يمكن استخدامه للتعرف على نجاح الناشئ في رياضة الجمباز وبحيث يتمكن الممارس من أن يؤدى تدريب المستوى العالي بنجاح أيضاً .

يتطلب الأمر في البداية تحليل لاستعداد الطفل الممارس في المراحل المتعددة التي يهدف التدريب إلى تطويرها ، كما أن الوصول إلى درجة إمكانية انسجام جيدة للاعب الجمباز المبتدئ تتطلب تحليل لقابليته البدنية والنفسية .

الخطوات العلمية لمشروع للانتقاء :

تعتبر الخطوات التالية هى الخطوات التى يتم خلالها اختيار أفضل العناصر لممارسة رياضة الجمباز وهى تتم على مرحلتين الأولى تسجيل بيانات الأطفال والتعرف على المبدئى من خلال الشكل الخارجي لمكونات ومقاييس الجسم، وثانياً الاختبارات العلمية المقننة لاختيار الأفضل من بينهم.

أولاً : استمارات التسجيل المبدئية :

استمارة بيانات الطفل

اليوم : ..... التاريخ : .....

اسم المدرسة : ..... اسم مدرس التربية الرياضية : .....

	اسم الطالب	المرحلة	الفصل	السن	العنوان	رقم التليفون	مهنة ولى الأمر

مدرس التربية الرياضية ..... المشرف ..... مدير المشروع .....

استمارة الاختيار المبدئية

اسم الطالب: ..... مناسب: [ ] غير مناسب: [ ]

م	المحتوى	المطلوب	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
١	نمط الجسم	نحيف عضلى			
٢	الطول	أقصر من أقرانة من نفس سنه			
٣	الوزن	مناسب للطول			
٤	الرأس	تكون بالحجم والشكل الطبيعي اللامناسب للجسم			
٥	الكتفين	أعرض من الحوض وتظهر القوة عليها			
٦	الذراعين	أطول من الجذع أو على الأقل نفس الطول			
٧	المرفقين	وضع طبيعى لا يوجد مد زائد فى مفصل المرفقين			
٨	الكفين	تكون الأصابع طويلا نسبياً مقارنة بحجم الكف			
٩	الفخذين	لا يوجد تلاصق فى الفخذين وتكون قوية			
١٠	الركبتين	لا يوجد مد زائد فى مفصل الركبة أو تلاصق			
١١	الساقين	لا يوجد تقوس فى الساقين			
١٢	القدمين	لا يوجد فلات فوت واضح			

المختبرين **المشرف** **مدير المشروع**

....

القياسات المورفلوجية

بعض المقاســـات الجسميـــــة

عمر اللاعب	مقاييس النمو البدني	درجة مستوى النمو		
		أقل من المتوسط	متوسط	أعلى من المتوسط
٧ سنوات	طول الجسم/ سم	١١٦-١١٨	١١٩-١٢٣	١٢٣-١٣٠
	وزن الجسم/ كجم	١٨-١٩,٥	٢٠-٢٣	٢٣,٥- ٢٦,٥
	محيط الصدر/سم	٥٢-٥٤,٥	٥٥-٥٨,٥	٥٩-٥٢
٨ سنوات	طول الجسم/ سم	١١٨- ١٢٠	١٣١-١٢٥	١٢٦-١٣١
	وزن الجسم/ كجم	١٨,٥-٢١	٢١,٥-٢٤	٢٤,٥-٢٧
	محيط الصدر/سم	٥٤-٥٧	٥٧,٥-٥٩	٥٩,٥-٦٢,٥
٩سنوات	طول الجسم/ سم	١١٩-١١٢	١٢٤-١٢٩	١٣٠-١٣٤
	وزن الجسم/ كجم	٢٠-٢٢,٥	٢٣-٢٦,٥	٢٧-٣٠
	محيط الصدر/سم	٥٥,٥-٥٩	٥٩,٥-٦٢,٥	٦٣-٦٦٥

اختبارات انتقاء لاعبي الجمباز الناشئين

قياسات وزن الجسم وسمك الدهن والطبقة الدهنية

م	الاســـم	وزن الجسم	سمك الطبقة الدهنية					
			العضد اماما	العضد خلفا	البطن	الظهر	الفخذ اماما	الفخذ خلفا
١								
٢								
٣								
٤								
٥								

القياسات الطولية " سم "

م	الاســـــم	طول الجسم	طول الجذع	طول الفخذ	طول الساق	طول القدم	امتداد الزراعين جانبا	الفرق بين طول الجسم وطول الزراعين جانبا

القياسات محيط العضد " سم " انقباض وانبساط " سم "

م	الاســـــــم	محيط العضد الأيمن		فرق الانقباض والانبساط للعضد الأيمن	محيط العضد الأيسر		فرق الانقباض والانبساط للعضد الأيسر
		انقباض	انبساط		انقباض	انبساط	

القياسات العرضية (سم)

	الاســـــــم	عرض الكتفين	اتساع الصدر اماما	عمق الصدر اماما	اتساع الحوض	عرض وجة القدم	الفرق بين عرض الكتفين والحوض

القياسات البدنية قياسات قوة القبضة..... الظهر ..... الرجلين

م	الاســـم	قوة القبضة ١٠٠ ٪		قوة القبضة ٥٠ ٪		الظهر		الرجلين	
		اليمنى	اليسرى	اليمنى	اليسرى	١٠٠٪	٥٠٪	١٠٠٪	٥٠ ٪

القياسات البدنية (السرعة الرشاقة القدرة)

	الاســـــــــــم	رشاقة	سرعة	قدرة	قدرة
		جرى ارتدادي ١٥ م	جرى ٢٠ م	الوثب الطويل من الثبات	تسلق حبل ٤ م

القياسات البدنية (القوة)

	الاسم	انبطاح القى		ثنى الركبتين على الصدر اماما أسفل	ثنى الجذع خلفا المد عاليا الضغط اماما أسفل لمس الركبتين للمرفقين
		العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	العضلة ذات الراسية العضدية	البطن	البطن

القياسات البدنية (المرونة)

	الاسم	مرونة العمود الفقرى		مرونة الحوض						مرونة الكتف
		العمود الفقرى ثنى	العمود الفقرى مد	الرجل اليمنى			الرجل اليسرى			
				اماما	جانبا	خلفا	اماما	جانبا	خلفا	

١- الأدوات المطلوبة لتنفيذ الاختبار :

أ- ساعة إيقاف .

ب- متر قياس .

ج- عقلة .

د- حصان .

ه- عقل حائط .

٢- الإجراءات العامة :

- تؤدى الاختبارات حسب ترتيب كتابتها .
- تؤدى الاختبارات متصلة في يوم واحد .
- تشرح الاختبارات للناشئين .
- يؤدى نموذج أمام الناشئين في بداية كل اختبار .

٣- نظام الدرجات والتقدير :

كل اختبار من خمسة درجات موزعة كالآتي :

٥ = ممتاز

٤ = جيد

٣ = متوسط

٢ = ضعيف

١ = ضعيف جداً

- تحتسب درجات كل اختبار على حده
- تحتسب درجات كل مجموعة من مجموعات الاختبار على حده .
- النتيجة العامة للاختبار هو مجموع ما يحصل عليه الناشئ في كل الاختبارات.
- ٦٠ % هو المستوى المتوسط لكل اختبار وكل مجموعة والمجموع العام .

المجموعة الأولى : المرونة

الاختبار الأول : (جلوس طولا) ثنى الجذع أماماً أسفل .

الأداء	لدرجة	التقدير
إذا لمس الصدر الفخذين مع استقامة الرجلين	٥	ممتاز
إذا لمست الرأس الركبة مع استقامة الفخذين	٤	جيد
إذا لمست أصابع اليدين أصابع القدمين	٣	متوسط
إذا لمست أصابع القدمين عند مفصل القدم	٢	ضعيف
إذا لمست أصابع اليدين بداية الساق	١	ضعيف جداُ

الاختبار الثاني : رقود قرفصاء وعمل كوبري (قبة)

الأداء	الدرجة	التقدير
إذا كان الذراعان عموديان على الأرض والرجلين مفرودتين	٥	ممتاز
إذا كان الذراعان عموديان على الأرض والرجلين مثنيتين قليلاً	٤	جيد
إذا كان الذراعان مائلين والرجلين مفرودتين	٣	متوسط
إذا كان الذراعان مائلين والرجلين مثنيتين قليلاً	٢	ضعيف
إذا كان الذارعان مائلين ومثنيتين قليلاً وكذلك الرجلين	١	ضعيف جداُ

الاختبار الثالث : (وقوف – الجانب مواجه – الذارعان جانباً) رفع الرجل أماماً عاليا ثم خفضها ورفعها جانبا عاليا فخفضها ثم رفعها خلفا (عقل حائط) .

الأداء	الدرجة	التقدير
إذا كانت الرجل في مستوى أعلى من مستوى الحوض	٥	ممتاز
إذا كانت الرجل أفقية في مستوى الحوض	٤	جيد
إذا كانت الرجل في مستوى بين الحوض والركبة	٣	متوسط
إذا كانت الرجل في مستوى الركبة أو أعلى قليلاً	٢	ضعيف
إذا كانت الرجل في مستوى أقل من الركبة قليلاً	١	ضعيف جداُ

الاختبار الرابع : (وقوف ومسك العصا أفقية) عمل دائرة حول الكتفين . تحتسب الدرجة من نتائج قسمة المسافة بين الكتفين في وضع الذارعين جانباً على المسافة بين القبضتين .

الأداء (النسبة)	الدرجة	التقدير
من ١,٩ إلى ٢	١	ضعيف جدا
من ١,٧ إلى ١,٨	٢	ضعيف
من ١,٥ إلى ١,٦	٣	متوسط
من ١,٣ إلى ١,٤	٤	جيد
من ١,١ إلى ١,٢	٥	ممتاز

المجموعة الثانية : القوة

الاختبار الأول : (انبطاح عال) ثنى الذارعين (عقل حائط – مقعد سويدي)

الأداء	الدرجة	التقدير
من ١٦ إلى ١٧	٥	ممتاز
من ١٣ إلى ١٥	٤	جيد
من ١٠ إلى ١٢	٣	متوسط
من ٧ إلى ٩	٢	ضعيف
من ٤ إلى ٦	١	ضعيف جداُ

الاختبار الثانى : (تعلق بالمسك من أعلى) الشد لأعلى (عقلة)

عدد المرات	الدرجة	التقدير
من ٩ إلى ١٠	٥	ممتاز
من ٧ إلى ٨	٤	جيد
من ٥ إلى ٦	٣	متوسط
من ٣ إلى ٤	٢	ضعيف
من ١ إلى ٢	١	ضعيف جداُ

الاختبار الثالث : (تعلق بالمسك من أعلى والظهر مواجه) ثنى الركبتين على الصدر ثم مدهما أماماً فخفضها أسفل (عقل حائط) .

عدد المرات	الدرجة	التقدير
من ٨ – ٩	٥	ممتاز
من ٦ – ٧	٤	جيد
من ٤ – ٥	٣	متوسط
من ٢ – ٣	٢	ضعيف
مرة واحدة	١	ضعيف جداً

الاختبار الرابع : (جلوس طولا فتحا – بالمسك أماماً) التسلق عاليا لمسافة أربعة أمتار بمساعدة الرجلين (حبل رأسي) .

الزمن بالثانية	الدرجة	التقدير
من ٩ إلى ١٠	٥	ممتاز
من ١١ إلى ١٣	٤	جيد
من ١٤ إلى ١٥	٣	متوسط
من ١٦ إلى ١٧	٢	ضعيف
من ١٨ إلى ١٩	١	ضعيف جداً

SPEED — Sprint 20m

#	Points	Time/ sec
1	10.0	3.35
2	9.5	3.4
3	9.0	3.5
4	8.5	3.6
5	8.0	3.7
6	7.5	3.8
7	7.0	3.9
8	6.0	4.0
9	5.0	4.1
10	4.0	4.2
11	3.0	4.3
12	2.0	4.4
13	1.0	4.5

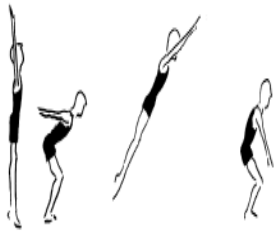
Description

Norms:

The gymnast will start with toes of front foot on line.

Timing stops when the gymnast crosses the finish line.

Broad Jump from Stand



#	Points	cm
1	10.0	200
2	9.5	198
3	9.0	196
4	8.5	194
5	8.0	192
6	7.5	190
7	7.0	185
8	6.5	180
9	6.0	175
10	5.0	170
11	4.0	165
12	3.0	160
13	2.0	155

Description

Jump as far forward as possible.

Distance is measured to the closest heel mark from the start line

Start with toes on line at zero mark.
Be sure to chalk heels

Two attempts are allowed with the greater distance counting.

Physical Test Program - 10 Year Olds

STATIC — L - Sit (Parallel Bars)

#	Points	Time/sec
1	10.0	40
2	9.5	38
3	9.0	36
4	8.5	34
5	8.0	32
6	7.5	30
7	7.0	25
8	6.0	20
9	5.0	15
10	4.0	10
11	3.0	8
12	2.0	6
13	1.0	4

Description

The evaluation begins when the gymnast reaches a static position.

Technical deductions:

Execution errors such as bending the arms or legs will be deducted as follows:

Slight bending - 1 point
Large bending - terminates the exercise

Zero points will be awarded if the gymnast's feet are apart.

L-sit below bars - zero point
L-sit above 60° - zero point

DYNAMIC — Chin – UPS

#	Points	Reps
1	10.0	20
2	9.5	19
3	9.0	18
4	8.5	17
5	8.0	16
6	7.5	15
7	7.0	14
8	6.5	13
9	6.0	12
10	5.0	10
11	4.0	8
12	3.0	6
13	2.0	5

Description

The gymnast begins in a vertical hang on the horizontal bar.
The gymnast must perform the entire exercise in over grip.

The gymnast's chin must be above the bar at the top and his arms must be completely straight at the bottom of each repetition. The gymnast must perform continuous repetitions.

The gymnast's body and legs must remain straight with his feet together and toes pointed.

Technical deductions:

1. Strong pike or arch in the body terminates the repetition.
2. Bent legs or feet apart terminates the repetitions
3. Any excessive pause terminates performance

Physical Test Program - 10 Year Olds

Leg Raises (wall bars)

#	Points	Reps
1	10.0	25
2	9.5	24
3	9.0	23
4	8.5	22
5	8.0	21
6	7.5	20
7	7.0	19
8	6.5	18
9	6.0	16
10	5.0	14
11	4.0	12
12	3.0	10
13	2.0	8

Description

The gymnast starts from a vertical hang, toes cannot touch the floor and hands must be in Over Grip.

The gymnast must touch his feet to top bar or pass below the bar.

The gymnast must perform the exercise with straight legs and toes pointed.

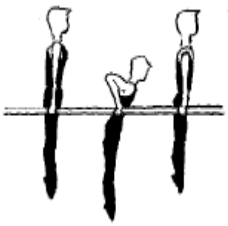
The gymnast must perform continuous repetitions.

Technical deductions:

Bent legs, feet apart or flexed terminates the repetition.

Any excessive pause terminates performance.

Dips Parallel Bars



#	Points	Reps
1	10.0	25
2	9.5	23
3	9.0	21
4	8.5	19
5	8.0	17
6	7.5	15
7	7.0	14
8	6.0	13
9	5.0	12
10	4.0	11
11	3.0	10

Description

The gymnast starts in a support position on the parallel bars

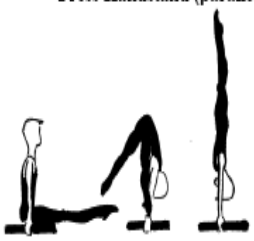
The gymnast must lower his shoulders within 10 cm of the bars and completely straighten his elbows at the top of each repetition.
The gymnast's body and legs must remain straight with his feet together and toes pointed.
The gymnast must perform continuous repetitions.

Technical deductions:

Strong pike or arch in the body terminates the repetition.
Bent legs or feet apart terminate the repetition.
Any excessive pause terminates performance

Physical Test Program - 10 Year Olds

Press Handstand (parallettes)



#	Points	Reps
1	10.0	8
2	9.0	7
3	8.0	6
4	7.0	5
5	5.0	4
6	4.0	3
7	2.0	2
8	1.0	1

Description

Gymnast starts in an L-sit position.

Swinging into press or out of the handstand terminates performance.

A momentary hold must be shown in both the L-sit and handstand.

Technical deductions

Execution errors such as bending the arms or legs will be deducted as follows:

Slight bending - 1 point
Strong bending - 2 points

ENDURANCE Double Leg Circle (mushroom)

#	Points	Reps
1	10.0	35
2	9.5	32
3	9.0	30
4	8.5	28
5	8.0	26
6	7.5	24
7	7.0	22
8	6.5	20
9	5.0	18
10	3.0	16
11	1.0	14

Description

The exercise must be performed on a Spieth mushroom at floor height.

The gymnast must perform consecutive circles to a maximum of 35 repetitions. No penalty will be assessed for the gymnast's feet brushing the floor.

Technical deductions:

Deviation from a straight body line will be deducted as follows.

The deduction will occur at the conclusion based on overall impression of the entire turn and not on a per circle basis.

Slight pike in body - 1 point
Strong pike in body - 2 points

Execution errors such as bending of the legs will be deducted as follows:

Slight bending - 1 point
Strong bending- 2 points
Extreme bending - 4 points

Physical Test Program - 11- 12 Year Olds

SPEED **Sprint 20m**

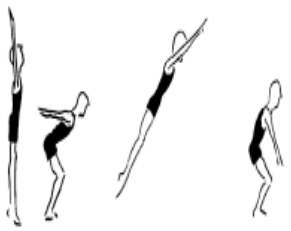
#	Points	time/sec
1	10.0	3.20
2	9.5	3.22
3	9.0	3.24
4	8.5	3.26
5	8.0	3.28
6	7.5	3.30
7	7.0	3.32
8	6.5	3.34
9	6.0	3.36
10	5.5	3.38
11	5.0	3.40
12	4.0	3.42
13	3.0	3.44
14	2.0	3.46
15	1.0	3.48

Description

The gymnast will start with toes of front foot in line.

Timing stops when the gymnast crosses the finish line

Broad jump from stand



#	Points	cm
1	10.0	220
2	9.5	218
3	9.0	216
4	8.5	214
5	8.0	212
6	7.5	210
7	7.0	205
8	6.5	200
9	6.0	195
10	5.5	190
11	5.0	185
12	4.5	180
13	4.0	175
14	3.5	170
15	3.0	165

Description

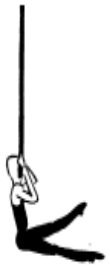
Jump as far forward as possible. Distance is measured to the closest heel mark

Start with toes on line at zero mark. Be sure to chalk heels

Two attempts are allowed with the greater distance counting.

Physical Test Program - 11- 12 Year Olds

Rope climb.



#	Points	time/sec
1	10.0	6.30
2	9.5	6.40
3	9.0	6.50
4	8.5	7.00
5	8.0	7.20
6	7.5	7.40
7	7.0	7.60
8	6.5	7.80
9	6.0	8.00
10	5.5	8.20
11	5.0	8.30
12	4.0	8.40
13	3.0	8.50
14	2.0	8.60
15	1.0	8.70

Description

4m from floor to top measurement

The gymnast begins sitting with straddle legs

The legs may be in any position during climb.

Timing begins when the gymnast starts to climb.

STATIC V - sit/manna (parallel bars)

#	Points	time
1	10.0	8.0
2	9.0	7.5
3	8.0	7.0
4	7.0	6.5
5	6.0	5.0
6	5.0	4.5
7	4.0	4.0
8	3.0	3.5
9	2.0	3.0
10	1.0	2.5

Description

The exercise may be performed on parallel bars or parallettes.

The evaluation begins when the gymnast reaches a static position.

Technical deductions:

Execution errors such as legs position will be as follows:

Legs at horizontal to 175° - no deduction
Legs at 174°-160° - 1 point
Legs at 159°-145° - 2 points
Legs at 144°-130° - 3 points

Execution errors such as legs position will be as follows:

Slight bending - 1 point
Strong bending - 2 points
Extreme bending - 4 points

Physical Test Program - 11- 12 Year Olds

Press handstand. (Straddle legs)

(Small bars or Parallel bars)

#	Points	Reps
1	10.0	10
2	9.0	9
3	8.0	8
4	7.0	7
5	6.0	6
6	5.0	5
7	4.0	4
8	3.0	3
9	2.0	2
10	1.0	1

Description

Gymnast starts in a L-sit position
Swinging into press or out of the handstand terminates performance.

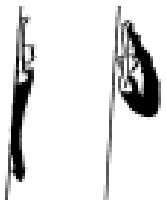
A momentary hold must be shown in both the L-sit and handstand

Technical deductions

Execution errors such as bending the arms or legs will be deducted as follows:

Slight bending - 1 point.
Strong bending - 2 points

Leg raises (wall bars)



#	Points	Reps
1	10.0	30
2	9.5	29
3	9.0	28
4	8.5	27
5	8.0	26
6	7.5	25
7	7.0	24
8	6.5	23
9	6.0	22
10	5.5	20

Description

The gymnast starts from a vertical hang, toes cannot touch the floor and hands must be in over grip.

The gymnast must touch his feet to the top bar or pass below the bar.

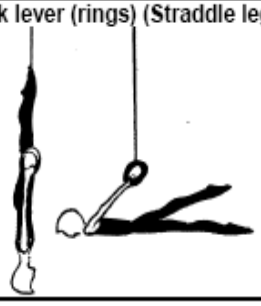
The gymnast must perform the exercise with straight legs and toes pointed.

The gymnast must perform continuous repetitions.

Technical deductions
Bent legs, feet apart or flexed feet terminate the repetition.
Any excessive pause terminates performance

Physical Test Program - 11- 12 Year Olds

Back lever (rings) (Straddle legs)



#	Points	time/sec
1	10.0	8.0
2	9.5	7.5
3	9.0	7.0
4	8.5	6.5
5	8.0	6.0
6	7.5	5.5
7	7.0	5.0
8	6.5	4.5
9	6.0	4.0
10	5.5	3.5
11	5.0	3.0
12	4.0	2.5
13	3.0	2.0
14	2.0	1.5
15	1.0	1.0

Description

The gymnast begins the exercise inverted hang.

The evaluation begins when the gymnast stoops his decent to horizontal

The maximum time in a static position will be evaluated.

Technical deductions:

Deviations from a straight body line will be deducted as follows:

Slight pike or arch in body - 1 point
Strong pike or arch in body - 2 points

Deviation from the horizontal position will be deducted as follows:
up to 15° - 1 point
16° to 30°- 2 points
31° to 45°- 4 points
over 45° - 5 points

DYNAMIC Muscle - up (rings)

#	Points	Reps
1	10.0	10
2	9.0	9
3	8.0	8
4	7.0	7
5	6.0	6
6	5.0	5
7	4.0	4
8	3.0	3
9	2.0	2
10	1.0	1

Description

The gymnast begins from a vertical hang on the rings.

The gymnast must show straight arms and the rings turned out at the top.

The gymnast must lower his shoulders below his elbows at the bottom.

Technical deductions:

Legs bent or apart in a muscle-up terminates the repetition.

Not showing straight arms at the top of a muscle-up terminates the repetition.

Physical Test Program - 11- 12 Year Olds

Press handstand (bent arms and pike body).

#	Points	Reps
1	10.0	8
2	9.0	7
3	8.0	6
4	7.0	5
5	6.0	4
6	4.0	3
7	2.0	2
8	1.0	1

Description

The exercise must be performed on Parallel bars.

Gymnast starts in L-sit position.

Swing into press or out of the handstand terminates performance.

A momentary hold must be shown in both L-sit and handstand.

Technical deductions:

Press handstand with straight arms - exercise doesn't count.

Slight bending of legs - 1 point deduction

Strong bending of legs - 2 points deduction.

ENDURANCE (mushroom). Double leg circle

#	Points	Reps
1	10.0	40
2	9.0	38
3	8.0	36
4	7.0	34
5	6.0	30
6	5.0	28
7	4.5	26
8	4.0	24
9	3.5	22
10	3.0	20
11	2.5	18
12	2.0	16
13	1.5	14
14	1.0	12

Description

The exercise must be performed on a Spieth mushroom at floor height.

Technical deductions.

Deviations from a straight body line will be deducted as follows:

The deduction will occur at the conclusion based on the overall impression of the entire turn and not on a per circle basis.

Slight pike in body - 1 point
Strong pike in body - 2 points

Execution errors such as bending of the legs will be deducted as follows:

Slight bending - 1 point
Strong bending - 2 points
Extreme bending - 4 points

Physical Test Program - 13 - 14 Year Olds

SPEED — Sprint 20m

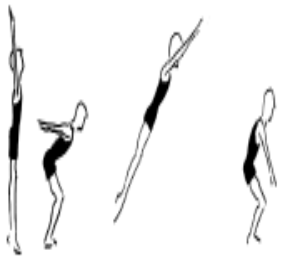
#	Points	time/ sec
1	10.0	3.10
2	9.5	3.20
3	9.0	3.30
4	8.5	3.40
5	8.0	3.50
6	7.5	3.60
7	7.0	3.70
8	6.5	3.80
9	6.0	3.90
10	5.5	4.00
11	5.0	4.20
12	4.5	4.30
13	4.0	4.40
14	3.5	4.50
15	3.0	4.60
16	2.5	4.70
17	2.0	4.80
18	1.5	4.90
19	1.0	5.00

Description

The gymnast will start with toes of front foot on the line.

Timing stops when the gymnast crosses the finish line.

Broad Jump from Stand



#	points	cm
1	10.0	230
2	9.5	228
3	9.0	226
4	8.5	224
5	8.0	222
6	7.5	220
7	7.0	218
8	6.5	216
9	6.0	214
10	5.5	212
11	5.0	210
12	4.5	208
13	4.0	206
14	3.5	-
15	3.0	204
16	2.5	
17	2.0	202
18	1.5	
19	1.0	200-

Description

Jump as far forward as possible.

Distance is measured to the closest heel mark.

Start with toes on line at zero mark.
Be sure to chalk heels.

Two attempts are allowed with the greater distance counting.

Physical Test Program - 13 - 14 Year Olds

V - sit Manna

#	Points	time/ sec
1	10.0	10.0
2	9.0	9.0
3	8.0	8.0
4	7.0	7.0
5	6.0	6.0
6	5.0	5.0
7	4.0	4.0
8	3.0	3.0
9	2.0	2.0
10	1.0	1.0

Description

The exercise may be performed on Parallel bars or small bars.

The evaluation begins when the gymnast reaches a static position.

Technical deductions:

Execution errors such as legs position will be as follows:

Legs at horizontal - 175° - no deduction
Legs at 174°-160° - 1 point
Legs at 159°-145° - 2 points
Legs at 144°-130° - 3 points

Execution errors such as legs position will be as follows:

Slight bending - 1 point
Strong bending - 2 points
Extreme bending-4 points
over 45° - 6 points

DYNAMIC Press handstand (legs together)
Small bars or Parallel bars

#	Points	Reps
1	10.0	10.0
2	9.0	9.0
3	8.0	8.0
4	7.0	7.0
5	6.0	6.0
6	5.0	5.0
7	4.0	4.0
8	3.0	3.0
9	2.0	2.0
10	1.0	1.0

Description

The exercise may be performed on Parallel bars or small bars.

The evaluation begins when the gymnast reaches a static position.

Technical deductions:

Execution errors such as legs position will be as follows:

Legs at horizontal - 175° - no deduction
Legs at 174°-160° - 1 point
Legs at 159°-145° - 2 points
Legs at 144°-130° - 3 points

Execution errors such as legs position will be as follows:

Slight bending - 1 point
Strong bending - 2 points
Extreme bending - 4 points
over 45° - 6 points

Physical Test Program - 13 - 14 Year Olds

Rope Climb

#	Points	time/ sec
1	10.0	5.30
2	9.5	5.40
3	9.0	5.50
4	8.5	5.60
5	8.0	5.70
6	7.5	5.80
7	7.0	5.90
8	6.5	6.00
9	6.0	6.10
10	5.5	6.20
11	5.0	6.30
12	4.5	6.40
13	4.0	6.50
14	3.5	6.60
15	3.0	6.80
16	2.5	7.00
17	2.0	7.20
18	1.5	7.40
19	1.0	7.60

Description

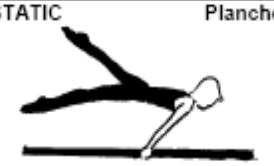
4.0m from floor to top measurement.

The gymnast begins sitting with straddled legs

The legs may be in any position during climb

Timing begins when the gymnast starts to climb.

STATIC — Planche (Straddle)



#	Points	time /sec
1	10.0	8.0
2	9.0	7.0
3	8.0	6.0
4	7.0	5.0
5	6.0	4.0
6	5.0	3.0
7	4.0	2.0
8	3.0	1.0

Description

The exercise may be performed on parallel bars or parallettes.

The evaluation begins when the gymnast reaches a static position.

Technical deductions:

Deviations from a straight body line will be deducted as follows:

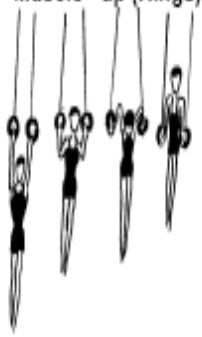
Slight pike or arch in body - 1 point
Strong pike or arch in body - 2 points
Extreme pike or arch in body-4 points

Deviation from the horizontal position will be deducted as follows:

up to 15° - 1 point
16° to 30°- 2 points
31° to 45°- 4 points
over 45° - 5 points

Physical Test Program - 13 - 14 Year Olds

Muscle - up (Rings)



#	Points	Reps
1	10.0	12
2	9.0	11
3	8.0	10
4	7.0	9
5	6.0	8
6	5.0	7
7	4.0	6
8	3.0	5
9	2.0	4
10	1.0	3

Description

The gymnast begins from a vertical hang on the Rings.

The gymnast must show straight arms and the Rings turned out at the top.

The gymnast must lower to straight arms hang.

Technical deductions:

Legs bent or apart in a muscle-up terminates the repetition.

Not showing straight arms at the top of a muscle-up terminates the repetition.

Press handstand (bent arms and pike body).

#	Points	Reps
1	10.0	10
2	9.0	9.0
3	8.0	8.0
4	7.0	7.0
5	6.0	6.0
6	5.0	5.0
7	4.0	4.0
8	3.0	3.0
9	2.0	2.0
10	1.0	1.0

Description

The exercise must be performed on Parallel bars.

Gymnast starts in L-sit position.

Swing into press or out of the handstand terminates performance.

A momentary hold must be shown in both L-sit and handstand.

Technical deductions:

Press handstand with straight arms - exercise doesn't count.

Slight bending of the legs - 1 point deduction

Strong bending of the legs - 2 points deduction.

Physical Test Program - 13 - 14 Year Olds

Leg raises (wall bars)

#	Points	Reps
1	10.0	35
2	9.5	34
3	9.0	33
4	8.5	32
5	8.0	31
6	7.5	30
7	7.0	29
8	6.5	28
9	6.0	27
10	5.5	26
11	5.0	24
12	4.5	22
13	4.0	20
14	3.5	18
15	3.0	16
16	2.5	14
17	2.0	12
18	1.5	10
19	1.0	8

Description

The gymnast starts from a vertical hang. Toes cannot touch the floor and hands must be in over grip.

The gymnast must touch his feet to top bar or pass below the bar.

The gymnast must perform the exercise with straight legs and toes pointed.

The gymnast must perform continuous repetitions.

Technical deductions:

Bent legs, feet apart of flexed feet - terminates the repetition. Any excessive pause terminates the performance.

ENDURANCE Double leg Circle

#	Points	Reps
1	10.0	40
2	9.9	39
3	9.8	38
4	9.7	37
5	9.6	36
6	9.5	35
7	9.4	34
8	9.3	33
9	9.2	32
10	9.1	30
11	9.0	29
12	8.5	28
13	8.0	27
14	7.5	26
15	7.0	25
16	6.5	24
17	6.0	23
18	5.5	22
19	5.0	21
20	4.5	20
21	4.0	19
22	3.5	18
23	3.0	17
24	2.5	16
25	2.0	15

Description

The exercise must be performed on a Horse (without pommels) in first position (loop).

Technical deductions:

Deviations from a straight body line will be deducted as follows:

The deduction will occur at the conclusion based on the overall impression of the entire turn and not on a per circle basis.

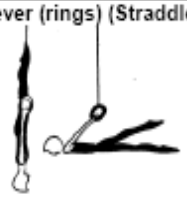
Slight pike in body - 1 point
Strong pike in body - 2 points

Execution errors such as bending of the legs will be deducted as follows:

Slight bending - 1 point
Strong bending- 2 points
Extreme bending - 4 points

Physical Test Program - 13 - 14 Year Olds

Back lever (rings) (Straddle legs)



#	Points	time/ sec
1	10.0	10.0
2	9.5	9.5
3	9.0	8.5
4	8.5	8.0
5	8.0	7.5
6	7.5	7.0
7	7.0	6.5
8	6.5	6.0
9	6.0	5.5
10	5.5	5.0
11	5.0	4.5
12	4.5	4.0
13	4.0	3.5
14	3.5	3.0
15	3.0	2.5
16	2.0	2.0
17	1.0	1.0

Description

The gymnast begins the exercise from an inverted hang.

The evaluation begins when the gymnast stops his descent at horizontal.

The maximum time in a static position will be evaluated.

Technical deductions:

Deviations from a straight body line will be deducted as follows:

Slight pike or arch in body - 1 point
Strong pike or arch in body - 2 points

Deviation from the horizontal position will be deducted as follows:

up to 15° - 1 point
16° to 30°- 2 points
31° to 45°- 4 points
over 45° - 5 points

Front lever (rings) (Straddle)

#	Points	time/sec
1	10.0	7.0
2	9.0	6.5
3	8.0	6.0
4	7.0	5.5
5	6.0	5.0
6	5.0	4.5
7	4.0	4.0
8	3.0	3.5
9	2.0	3.0
10	1.0	2.0

Description

The gymnast begins the exercise from an inverted hang.

The evaluation begins when the gymnast stops his descent at horizontal.

Technical deductions:

Deviations from a straight body line will be deducted as follows:

Slight pike or arch in body - 1 point
Strong pike or arch in body - 2 points
Extreme pike or arch in body - 4 points

Deviation from the horizontal position will be deducted as follows:

up to 15° - 1 point
16° to 30°- 2 points
31° to 45°- 4 points
over 45° - 5 points

Physical Test Program - 15-16 Year Olds

SPEED — Sprint 20m

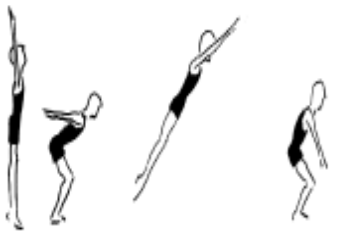
#	Points	time/sec
1	10.0	3.0
2	9.5	3.1
3	9.0	3.2
4	8.5	3.3
5	8.0	3.4
6	7.5	3.5
7	7.0	3.6
8	6.5	3.7
9	6.0	3.8
10	5.5	3.9
11	5.0	4.0
12	4.5	4.1
13	4.0	4.2
14	3.5	4.3
15	3.0	4.4
16	2.5	4.5
17	2.0	4.6
18	1.5	4.7
19	1.0	4.8

Description

The gymnast will start with front foot toes on line.

Timing stops when the gymnast crosses the finish line.

Broad Jump from Stand



#	Points	cm
1	10.0	250
2	9.5	248
3	9.0	246
4	8.5	244
5	8.0	242
6	7.5	240
7	7.0	238
8	6.5	236
9	6.0	234
10	5.5	232
11	5.0	230
12	4.5	225
13	4.0	220
14	3.5	215
15	3.0	210
16	2.5	200
17	2.0	190
18	1.5	180
19	1.0	170

Description

Jump as far forward as possible.

Distance is measured to the closest heel mark.

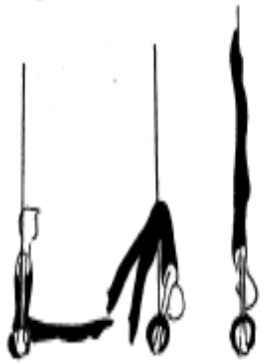
Start with toes on line at zero mark.

Be sure to chalk heels.

Two attempts are allowed with the greater distance counting.

Physical Test Program - 15-16 Year Olds

DYNAMIC Press handstand (Rings).
(straight-arms and straddled legs).



#	Points	Reps
1	10.0	8
2	9.0	7
3	8.0	6
4	7.0	5
5	6.0	4
6	5.0	3
7	3.0	2
8	1.0	1

Description

The exercise must be performed on Rings.

Gymnast starts in an L-sit position.

Swing into press or out of the handstand terminates performance.
A momentary hold must be shown in both the L-sit and handstand.

Technical deductions:

Press handstand with bent arms - exercise doesn't count.

Touching the cables with feet or parts of the body will be deducted as follows:

Small error - 02 (each press)
Medium error - 03 (each press)
Large error - 05 (each press)

(NEW)!

On P/B bent arm swing to handstand.
(Instead of push up to handstand).

#	Points	Reps
1	10.0	10
2	9.0	9
3	8.0	8
4	7.0	7
5	6.0	6
6	5.0	5
7	4.0	4
8	3.0	3
9	2.0	2
10	1.0	1

Description

The exercise must be performed on Parallel bars.

The gymnast must perform continuous repetitions.

Technical deductions:

Strong pike or arch in body terminates the repetition.

Bent legs or feet apart terminates the repetition.

Any excessive pause terminates performance.

Physical Test Program - 15-16 Year Olds

Back Lever (Rings) legs together

#	Points	Time/ sec
1	10.0	10.0
2	9.5	9.5
3	9.0	9.0
4	8.5	8.5
5	8.0	8.0
6	7.5	7.5
7	7.0	7.0
8	6.5	6.5
9	6.0	6.0
10	5.5	5.5
11	5.0	5.0
12	4.5	4.5
13	4.0	4.0
14	3.5	3.5
15	3.0	3.0
16	2.5	2.5
17	2.0	2.0
18	1.5	1.5
19	1.0	1.0

Description

The gymnast begins the exercise from an inverted hang.

The evaluation begins when the gymnast stops his descent at horizontal.

The maximum time in the static position will be evaluated.

Technical deductions:

Deviations from a straight body line will be deducted as follows:

Slight pike or arch in body - 1 point
Strong pike or arch in body- 2 points

Deviation from the horizontal position will be deducted as follows:

Up to 15° - 1 point
16° to 30° - 2 points
31° to 45° - 4 points
over 45° - 5 points

Front lever (Rings) straddled

#	Points	Time (sec)
1	10.0	10.0
2	9.5	9.5
3	9.0	9.0
4	8.5	8.5
5	8.0	8.0
6	7.5	7.5
7	7.0	7.0
8	6.5	6.5
9	6.0	6.0
10	5.5	5.5
11	5.0	5.0
12	4.5	4.5
13	4.0	4.0
14	3.5	3.5
15	3.0	3.0
16	2.5	2.5
17	2.0	2.0
18	1.5	1.0

Description

The gymnast begins the exercise from an inverted hang.

The evaluation begins when the gymnast stops his descent at horizontal.

Technical deductions:

Deviations from a straight body line will be deducted as follows:

Slight pike or arch in body - 1 point
Strong pike or arch in body - 2 points
Extreme pike or arch in body - 4 points

Deviation from the horizontal position will be deducted as follows:

up to 15° - 1 point
16° to 30° - 2 points
31° to 45° - 4 points
over 45° - 5 points

Physical Test Program - 15-16 Year Olds

Rope climb

#	Points	Time (sec)
1	10.0	4.0
2	9.5	4.1
3	9.0	4.2
4	8.5	4.3
5	8.0	4.4
6	7.5	4.5
7	7.0	4.6
8	6.5	4.7
9	6.0	4.8
10	5.5	4.9
11	5.0	5.0
12	4.0	5.2
13	3.0	5.4
14	2.0	5.6
15	1.0	5.8

Description

4.0m from floor to top measurement.

The gymnast begins sitting with straddled legs

The legs may be in any position during climb

Timing begins when the gymnast starts to climb.

STATIC Planche (Legs together)

#	Points	time/ sec
1	10.0	5.0
2	9.0	4.5
3	8.0	4.0
4	7.0	3.5
5	6.0	3.0
6	5.0	2.5
7	4.0	2.0
8	2.0	1.5
9	1.0	1.0

Description

The exercise may be performed on parallel bars or small bars.

The evaluation begins when the gymnast reaches a static position.

Technical deductions:

Deviations from a straight body line will be deducted as follows:

Slight pike or arch in body - 1 point
Strong pike or arch in body - 2 points
Extreme pike or arch in body-4 points

Deviation from the horizontal position will be deducted as follows:

up to 15° - 1 point
16° to 30°- 2 points
31° to 45°- 4 points
over 45° - 5 points

Physical Test Program - 15-16 Year Olds

V - Sit Manna

#	Points	time /sec
1	10.0	10.0
2	9.5	9.5
3	9.0	9.0
4	8.5	8.5
5	8.0	8.0
6	7.5	7.5
7	7.0	7.0
8	6.5	6.5
9	6.0	6.0
10	5.5	5.5
11	5.0	5.0
12	4.5	4.5
13	4.0	4.0
14	3.5	3.5
15	3.0	3.0
16	2.5	2.5
17	2.0	2.0
18	1.5	1.5
19	1.0	1.0

Description

The exercise may be performed on Parallel bars or small bars.

The evaluation begins when the gymnast reaches a static position.

Technical deductions:

Execution errors such as legs position will be as follows:

Legs at horizontal - 175° - no deduction
Legs at 174°-160° - 1 point
Legs at 159°-145° - 2 points
Legs at 144°-130° - 3 points

Execution errors such as leg position will be as follows:

Slight bending - 1 point
Strong bending - 2 points
Extreme bending - 4 points

Cross

#	Points	Time (sec)
1	10.0	5.0
2	9.0	4.5
3	8.0	4.0
4	7.0	3.5
5	6.0	3.0
6	5.0	2.5
7	4.0	2.0
8	3.0	1.5
9	2.0	1.0

Description

The gymnast begins in cross support on the Rings and lowers to desired position.

The evaluation begins when the gymnast reaches a static position.

Technical deductions:

Deviations from horizontal in the Cross will be deducted as follows:

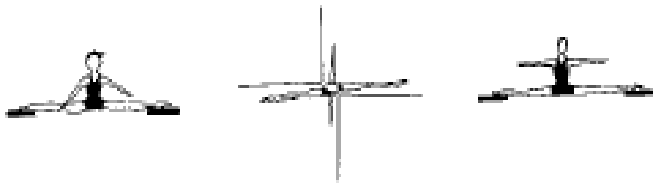
Up to 15° - 1 point
16° - 30° - 2 points
31° - 45° - 4 points

Bending of the arms in the Cross, will be deducted as follows:

Slight bending - 1 point
Strong bending - 2 points
Extreme bending - 4 points

Physical Test Program - Flexibility Tests

Side Split.



Norms:
Shoulders must remain square and in a vertical line over top of the gymnast's hips throughout the exercise.
Legs must remain straight with both knees vertical throughout the exercise.
Toes must be pointed. Maximum position must be held for 10 sec.

Evaluation:

10. As per diagram - heels raised 10 cm.
9. As per diagram - with slight pike in hips/heels raised 10 cm.
8. As per diagram.
7. As per diagram - with slight pike in hips.
6. As per diagram - with slight pike in hips, knees rolled forward.
5. With hands on floor - with pronounced pike in hips, knees rolled forward.
4. With hands on floor - with pronounced pike in hips, knees rolled forward.
3. With hands on floor - groin 5 cm off the ground.
2. With hands on floor - groin 10 cm off the ground.
1. With hands on floor - groin 15 cm off the ground.

Right and Left Split.
Norms.
Front and back foot raised 10 cm high.
Shoulders must remain square and over top of the gymnast's hips throughout exercise.
Top of back thigh must be flat on the ground.
Legs must remain straight throughout the exercise.
Hands may only be placed on the floor behind the gymnast's hips.
Maximum position must be held for 10 sec.

Evaluation:

10. As per diagram front and back heels raised 10 cm.
9 As per diagram - hips within 60° of square - front and back heels raised 10 cm.
8. As per diagram - front heel raised 10 cm.
7. As per diagram - hips within 60° square - front heel raised 10 cm.
6. As per diagram (without heels raised).
5. As per diagram - hips within 60° of square.
4. As per diagram - hips within 45° of square.
3. As per diagram - hips within 45° of square (01 deduction in knees).
2. As per diagram - groin 10 cm off ground.
1. As per diagram with groin 10 cm off ground (0.2 deduction in knees).

Physical Test Program - 15-16 Year Olds

ENDURANCE Double leg Circle

#	Points	Reps
1	10.0	35
2	9.9	34
3	9.8	33
4	9.7	32
5	9.6	31
6	9.5	30
7	9.4	29
8	9.3	28
9	9.2	27
10	9.1	26
11	9.0	25
12	8.5	24
13	8.0	23
14	7.5	22
15	7.0	20
16	6.5	19
17	6.0	18
18	5.5	17
19	5.0	16
20	4.0	15
21	3.0	14
22	2.0	13
23	1.0	12

Description

The exercise must be performed on the regular Pommel horse in an up-hill loop position

Technical deductions:

Deviations from a straight body line will be deducted as follows:

Slight pike in body - 1 point
Strong pike in body - 2 points

The deduction will occur at the conclusion based on the overall impression of the entire turn and not on a per circle basis.

Execution errors such as bending of the legs will be deducted as follows:

Slight bending - 1 point
Strong bending - 2 points
Extreme bending - 4 points

Physical Test Program - Flexibility Tests

Bridge.

Norms:

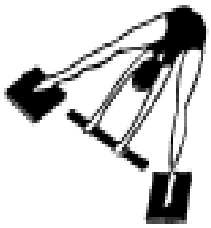
Hands may not be wider than 10 cm of shoulder width.
Feet must be placed together.
Bridge position must be held for 5 sec.

Evaluation:

10. Shoulders past 90°. Arms and legs straight.
9. Shoulders at 90°. Arms and legs straight.
8. Shoulders past 70°. Arms and legs straight.
7. Shoulders at 70°. Arms and legs straight.
6. Shoulders at 60°. Arms and legs straight.
5. Shoulders at 70°. Arms and legs slight bend.
4. Shoulders at 60°. Arms and legs slight bend.
3. Shoulders at 60°. Arms slight bend. Legs slight bend and slight straddle.
2. Shoulders at 45°.
1. Shoulders at 40°.

Physical Test Program - Flexibility Tests

Forward Stalder Position



The gymnast starts sitting with his legs straddled 90° apart.
A dowel is held forward off the floor with hands at shoulder width.
Knees must remain vertical throughout the exercise.
Toes must be pointed.
Maximum position must be held for 10 sec.

Evaluation:

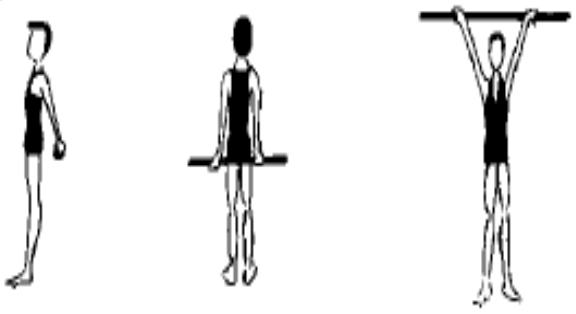
10. Chin, Chest and stomach flat on the floor - heels raised 10 cm.
9. Chin and chest flat on the floor - heels raised 10 cm.
8. Chin and chest and stomach flat on the floor.
7. Chin and chest flat on the floor.
6. Chin on floor.
5. Chin, chest and stomach on the floor - using arms to pull into position.
4. Chin, chest and stomach on the floor - using arms to hold position.
3. Chin and chest on the floor - using arms to hold position.
2. Chin on floor - using arms to hold position.
1. Forehead on floor - using arms to hold position.

Technical deductions:

Slight bend in the knees terminates the performance.
Legs turned in terminate the performance.

Physical Test Program - Flexibility Tests

Dislocate/Inlocate.



Norms

The gymnast starts holding onto the dowel in reverse grip with his arms behind his back.
Shoulder width is measured from the outside of both hands while both are vertical.
One arm moves outward in 5 cm increments until the gymnast can perform the exercise.
The gymnast's trunk must remain vertical at all times.
Both shoulders must Dislocate and Inlocate simultaneously.
A smooth and continuous movement must be shown throughout the exercise.

Evaluation:

10. Shoulder width
9. 5 cm past shoulder width
8. 10 cm past shoulder width
7. 15 cm past shoulder width
6. 20 cm past shoulder width
5. 25 cm past shoulder width
4. 30 cm past shoulder width
3. 35 cm past shoulder width
2. 40 cm past shoulder width
1. 45 cm past shoulder width

Physical Test Program - Flexibility Tests

Forward Pike.

Norms:

The gymnast begins with his feet together and his toes at the edge of the platform.
Knees must remain straight throughout the exercise.
Maximum reach must be held for 10 sec.

Evaluation:

10. 20 cm reach
9. 18 cm reach
8. 16 cm reach
7. 14 cm reach
6. 12 cm reach
5. 10 cm reach
4. 7 cm reach
3. 5 cm reach
2. 2 cm reach
1. 1 cm reach

Technical deductions:

Slight bend in the knees terminates the performance.
Feet apart terminate the performance.

الفصـــل السابع

خطوات إعـــــــداد لاعبى الجمباز

الفصـل السابع

خطوات إعـــداد لاعبى الجمباز

1.الانتقاء العلمى 2.مرحله استكشاف التدريب الاولى

مقدمة:

تعد رياضة الجمباز إحدى الأنشطة الرياضية المختلفة التى نالت نصيباً كبيراً من الإهتمام حيث تتميز بتأثيرها الشامل على أجهزة الجسم وأعضائة المختلفة مما يضمن له التناسق والتكامل، وكذلك تساعد على مطاطية العضلات ومرونة المفاصل اللازمة للحركة وتنمية التوافق العضلى العصبى وتحكم اللاعبين فى أجسامهم وحركاتهم.

ولقد حققت رياضة الجمباز فى الآونة الأخيرة طفرات فى الأداء تمثلت فى مقدرة لاعبيها على أداء تمرينات تتميز بالصعوبة و فى ذات الوقت بالشكل الجمالي السليم ، وهذا بطبيعة الحال يفرض على لاعب الجمباز ضرورة أن يتمتع ببعض الصفات البدنية و القدرات المهارية و النفسية ، الأمر الذي يحتم على اللاعب قضاء فترة زمنية كبيرة فى التدريب من أجل تنمية تلك الصفات ، هذا التطور فى أداء المهارات تبعة بالضرورة تطور فى برامج الإعداد المختلفة بالنسبة للاعبين و ارتباطها بالأساليب العلمية الحديثة و هذه الخطوات هي:

مرحلة الاستكشاف التدريبى الأولى:

وفى هذه المرحلة يتم إعداد لاعبى الجمباز إعدادا يتفق مع المتطلبات البدنية و المهارية الخاصة برياضة الجمباز، وهى تستمر من (٣ : ٦) شهور وخلال هذه الفترة توضع بعض المعايير التى يمكن من خلالها التنبؤ باللاعب اللائق لتحقيق إنجازات عالية فى مجال الجمباز و منها:

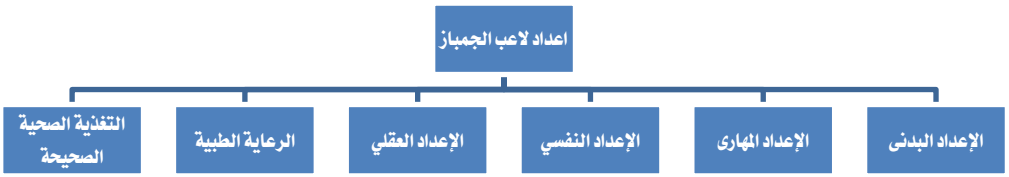
- الحالة الصحية للناشئ.
- توافق المقاييس الخارجية للجسم مع عناصر الإعداد البدنى.
- الإعداد الخاص (بدنى ــ مهارى ــ نفسى ــ عقلى).

– السمات الشخصية و تشمل قدرة الناشئ على التصميم و الرغبة فى تحقيق الهدف و الرغبة فى الفوز.

– عمل خطط فردية لكل ناشئ.

فترة الأعداد المتخصصة :

و يتم فى هذه الفترة إعداد لاعب الجمباز إعدادا شاملا وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



أولا الإعداد البدنى :

يعتبر الإعداد البدني من المتطلبات الأساسية لأي رياضة ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويؤديها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية التي بدونها لا يستطيع اللاعب أن يتقدم بالأداء المهاري المطلوب منه وفقا لمتطلبات الجمباز .

ويرى البعض أن الإعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الفرد الرياضي.

أقسام الإعداد البدنى :

ينقسم الإعداد البدنى طبقاً لعملية تأثيرة على مستوى الفرد الرياضى إلى:

– الإعداد البدنى العام. – الإعداد البدنى الخاص.

الأعداد البدني العام :

هو مجموعه من التدريبات التى تهدف إلى اكساب اللاعب الصفات البدنيه الأساسية بصورة شاملة ومتزنه.

أهداف الإعداد البدنى العام :

يرى بعض العلماء والخبراء فى مجال التربية الرياضية أن أهداف الإعداد البدنى العام هى:

١- اكساب الفرد أو اللاعب الرياضى العناصر والصفات البدنية الأساسية.

٢- تنمية وتطوير الصفات والعناصر البدنية الأساسية.

مكونات أو عناصر الإعداد البدنى العام :

١- القوة العضلية ٢- التحمل ٣- الرشاقة.

٤- السرعة. ٥- المرونة. ٦- التوازن.

خصائص الإعداد البدنى العام :

- شمولية الللياقة البدنية وعناصرها فى الإعداد العام.
- مكونات التمرينات المستخدمة فى الإعداد العام تختلف من رياضة إلى أخرى.
- أن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد البدنى العام تختلف من رياضة لأخرى.
- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- الاختلاف فى الازمنة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية.
- التمرينات المستخدمة غير تخصصية.

الإعداد البدني الخاص

وهو عبارة مجموعة التدريبات البدنية التي تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد التي تتطلب مهارة معينة داخل النشاط الرياضي .

أهداف الإعداد البدنى الخاص :

١- اكساب لاعب الجمباز صفات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجمباز.

٢- تنمية وتطوير هذه العناصر من خلال الانشطة والتمرينات الخاصة.

٣- تنمية المجموعات العضلية المشتركة فى الأداء.

مكونات الإعداد البدنى الخاص:

لقد وجدت هناك آراء حول اهم الصفات البدنية الخاصة بلاعب الجمباز، ولقد اتفق علماء التدريب الرياضي على مبادئ عملية الإعداد البدنى هى:

- التوقيت الصحيح لتكرار الحمل.
- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل.
- الإستمرار فى التدريب.
- التدرج فى التنمية.
- التكامل فى تنمية الصفات البدنية المرتبطة بالنشاط..

وتهدف عملية الإعداد البدني الخاص في رياضة الجمباز إلى تنمية المجموعات العضلية المشتركة في الأداء المهاري وفى ضوء ذلك تتنوع طرق تنمية الصفات البدنية الخاصة وشدة وفترة ودوام التمرينات تبعا للواجبات التربوية المطلوبة وأيضاً تبعا لخصائص وعمر وجنس الممارسين.

حيث يذكر " محمد إبراهيم شحاتة " (١٩٩٢م) أن الإعداد البدني الخاص يتطلب أداء تمرينات لها اتصال وثيق بالتمرين المراد تنفيذه في الجملة الحركية والتي تحتوى على جزء أو اكثر من الأداء الفني للتمرين.

ويشير كل من "محمد إبراهيم شحاتة " و " محمد محمود عبد السلام " (١٩٩٢م) إلى أن التمرينات الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الجمباز وتحتوى هذه التدريبات الخاصة على نوعية متشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين ومن شروطها ما يلي :

١- ان تحتوى على تركيب الجزء الأساسي في التمرين.

٢- إذا أعطيت تسهيلات للتنفيذ فلا يجب أن تكون على حساب الجزء الرئيسي من التمرين.

٣- ان تكون أسهل من التمرين ذاته مع مرونة تقنين تصعيبها للتمرين.

٤- يتوقف عدد تكرار التدريب على قدرة الممارس.

إن عملية الإعداد البدني في رياضة الجمباز تعتمد على عدة أسس هادفة تقود المدرب إلى الأسلوب الأمثل في تدريب المهارة ومنها :

١- الفهم الدقيق للمهارة من خلال التعرف على مراحلها وأهمية المرحلة التمهيدية في إنجاز الواجب الحركي الخاصة بالمرحلة الرئيسية ثم الوصول لوضع النهاية.

٢- محاولة الربط بين الحركات المتشابهة في التعليم لتوفير الوقت ومثال ذلك (مجموعة حركات الكب) فقد يتشابه الأداء الحركي لاداء المهارات مع اختلاف الجهاز لذا فمن الواجب فهم المجموعات الحركية وما تحتويه من مهارات متشابه حتى يسهل عملية التعليم او التدريب اعتمادا على مبدأ انتقال اثر التدريب.

٣- الخبرة التدريبية وذلك من اجل ابتكار مجموعة بعض التمارين المتنوعة والتي تتشابه في المسار الحركي مع الأداء المهاري للحركة التي يتم تعلمها.

٤- استغلال الأدوات والأجهزة المتاحة في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة (حبال- أكياس رمل- عقل حائط ــ ترامبولين).

٥- ومن الهام جدا الاطلاع على ما هو جديد دائما في مجال التدريب الرياضي وخاصة البحوث التي تهتم بالإعداد البدني والتي تحتوى على مقارنات بين طرق التدريب للتوصل إلى أي الطرق افضل وأسرع في تنمية عناصر اللياقة البدنية .

و ينصح لسجافت بأن التنمية الشاملة المتزنة لمختلف أعضاء جسم الفرد هي الوسيلة التى تمكن اللاعب من أداء العمل الشاق مع بذل أقل جهد ممكن.

ويذكر "محمد إبراهيم شحاتة" (١٩٩٢م) انه عند وضع برنامج الإعداد البدني الخاص يجب التركيز على طبيعة الإعداد وكيفيتها حيث انه من المهم ان يكون لاعب الجمباز (قويا ومرنا) في نفس الوقت حتى يتمكن من ممارسة الجمباز لذا

يجب ان تكون طريقة الإعداد والتنمية محددة أهدافها مسبقا وبناء على ذلك فان أساسيات الإعداد البدني للاعبي الجمباز هي (الــقوة و المرونة).

القوة العضلية:

يتفق كل من " شتللر" "Stiehler" (١٩٧٣م) و" ماتفيف " "Matveev" (١٩٦٤م) في تعريف القوة العضلية على أنها (قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة)

بينما يذكر " شاركي " "Sharkey" (١٩٧٣م) تعريف القوة العضلية بأنها (أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد)

وقد اتفق علماء المدرستين الشرقية والغربية على تقسيم القوة العضلية إلى ثلاث أنواع هي:

١- **القوة القصوى.**

٢- **القوة المميزة بالسرعة.**

٣- **تحمل القوة.**

قد اتفق بعض العلماء على عدة خطوات عند وضع برنامج تدريب وتنمية القوة العضلية هي:

١- تحديد الهدف من تنمية شكل القوة العضلية.

٢- تحديد المجموعات العضلية التي تحتاج إلى التدريب.

٣- تحديد نوع الانقباض العضلي المستخدم.

٤- تحديد طرق وأساليب التدريب الخاص بكل شكل من أشكال القوة.

٥- تحديد المستوى البدني والعمر التدريبي للاعبين الممارسين

٦- اختيار نوعية التمرينات وترتيبها.

٧- تقنين الحمل المناسب في كل وحدة تدريبية.

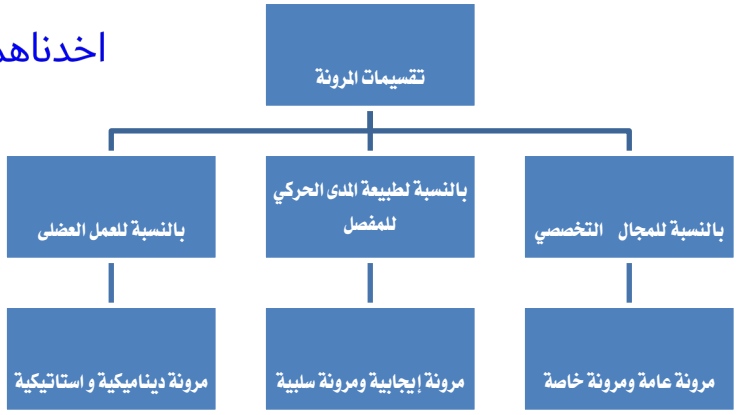
٧- أخذ الموسم التدريبي في الاعتبار عند وضع البرنامج.

المرونة:

يستخدم مصطلح المرونة في مجال التدريب الرياضي بمعنى (مدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل) ومرادفها في اللغة الإنجليزية (Flexibility) وتعتبر المرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي تؤثر بصورة كبيرة في مواصفات الأداء الحركي بينما الإطالة يعرفها " عادل عبد البصير" (١٩٨٩م) بأنها قدرة عضلية على الامتطاط أو الاستطالة للمدى الذي تسمح به الخاصية الفسيولوجية للألياف العضلية .

و مهما تعددت أنواع المرونة المختلفة إلا أنها لا تتعدى ما هو مبين بالشكل التالي:

اخذناهم



علاقة المرونة بالقوة العضلية بالنسبة للاعبي الجمباز:

ترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى و أهمها القوة العضلية هذا فضلا عن ارتباطها و أهميتها بالنسبة للأداء الحركي بصفة عامة و يمكن أن تكون المرونة ذات أهمية كبيرة لمفصل معين أو عدة مفاصل تشترك فى أداء حركي ذو شكل خاص ، من خلال ذلك نجد الارتباط الكبير بين المرونة و القوة العضلية و الذي يؤدى إلى الاقتصاد فى الجهد المبذول عند الأداء الحركي فى الجمباز و على ذلك ينصح بتنمية العضلات العاملة و إطالة العضلات المقابلة على المفاصل ذات العلاقة بالعمل الحركي و هذا ما يحتاجه لاعبى الجمباز ، حيث أنهم يحتاجون إلى جانب تنمية القوة إطالة العضلات حتى يتحسن مدى الحركة المناسب مع الإنجاز

المهارى و هذا ما يؤكده فيت (١٩٧٢م) بأن المدى الحركي المحدود على المفصل يعمل على إعاقة الحركة.

ويذكر طلحة حسام الدين (١٩٩٣م) أن هناك بعض الملاحظات المهمة التى يجب مراعاتها فى تدريبات المرونة وهى أن تكون أهداف التمرينات محددة تحديدا واضحا و أن تتبع تخطيطا يمر بالمراحل التالية:

- تحديد المفاصل ذات المدى المحدود فى المهارة المعينة.
- تحديد أوضاع المفاصل فى اللحظات التى يظهر فيها نقص فى المدى الحركي.
- ملاحظة أوضاع المفاصل المحيطة و التى يمكن أن تؤثر على المدى الحركي للمفصل المعين.
- تحديد المجموعات العضلية التى تحتاج الى إطالة.
- اختيار الطريقة المتبعة فى التدريب.
- وضع خطة العمل فى ضوء الهدف المطلوب.

ثانيا الإعداد المهارى:

لكي تتم عملية الإعداد المهارى بالصورة المطلوبة يجب على المدرب أن يكون ملما بجميع النواحي و الأداء الشكلي للمهارات المراد تعلمها لذا يجب على لاعب الجمباز إن يتقن عدد كبير من الحركات التى تحسن من مستوى أداؤه، ووسيلة إعداد اللاعب مهاريا عن طريق تعليمه للمهارات الحركية على كل جهاز و إتقانها من خلال البرامج المعدة لذلك.

أهداف عملية الاعداد المهارى:

١ ــ إتقان عدد كبير من المهارات الحركية على كل جهاز.

٢ ــ تثبيت و تطوير المهارات الحركية وفقا لبرامج الإعداد.

و لتعليم المهارات الحركية فى رياضة الجمباز لابد أن يمر المتعلم على مراحل أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها فى الأخرى و تتأثر

بها عملية الفصل هنا لا يقصد بها سوى التجزئة بغرض سهولة الإيضاح، **والأسس الثلاثة هي:**

١ ــ مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية.

٢ ــ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

٣ ــ مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية.

ويتوقف تقسيم مراحل تعلم الحركة على طبيعة العمليات العصبية كما يراها العالم (بافلوف)أي على تأثير الجهاز العصبي على تعلما لحركة حيث يؤثر الجهاز العصبي على عملية التعلم طبقا للمراحل الثلاث الآتية:

١ ــ مرحلة انتشار (إشعاع) العمليات العصبية.

٢ ــ مرحلة تركيز العمليات العصبية من خلال عمليات الكف.

٣ ــ مرحلة الثبات و الآلية.

شروط إتقان المهارات الحركية الأساسية :

إتقان الأوضاع الأساسية على كل جهاز.

- مراعاة الشكل الجمالي للجسم و خاصة الأرجل و الإقدام.
- السيطرة على الجسم.
- أداء الحركات بانسيابية.

ثالثا الإعداد النفسي

أصبح علم النفس وثيق الصلة بالكثير من المجالات التربوية و التعليمية ومن بينها مجال الرياضة و تدريب الرياضيين و أعدادهم للمسابقات بغرض إبراز قدراتهم وصولا للمستويات العليا .

وتتأسس البرامج النفسية لرياضة الجمباز فى ضوء الخصائص التى تتميز بها تلك الرياضة و أولها خاصية الصعوبة الفنية ، الأمر الذي يتطلب توافر امكانات توافقية عالية للاعب ، و الخاصية الثانية التى تتميز بها برامج تلك الرياضية هي الارتباط الوثيق بظروف المسابقات التى تجرى برامجها على مدى عدة أيام هذا

بالإضافة إلى أن اللاعب يقوم بالأداء مرة واحدة و لفترة زمنية قصيرة ، الأمر الذي يتطلب تعبئة اللاعب لقدراته النفسية و على ضوء ذلك يتضح أن البرامج النفسية المتخصصة فى رياضة الجمباز يجب أن تكون ذات صبغة معينة أساسا فى حل موضوعان الأعداد النفسي للاعبي الجمباز وصولا بهم لمرحلة الارتقاء الرياضي.

ويعتبر الجمباز ضمن مجموعة الأنشطة التى تتميز بخصائص نفسية تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى بصفة خاصة.

فنشاط الجمباز لا يوجد فيه التفاعل المتبادل المباشر للاعب و اللاعب الآخر ، و يمكن أن يقوم أنجاز اللاعب المضاد وفقا لدرجة مميزة للثبات الأنفعالى و الثقة بالنفس ، و تؤثر بطريقة مباشرة على الأداء الأنجازى للاعب ،و بالمثل يمكن الحكم على الإنجاز الخاص عن طريق تطبيق قاعدة المنافسات على الأداء.

برامج التدريب النفسي فى الجمباز:

إن تعلم و إتقان المهارات الحركية يعتمد على مقاومة الصعوبات النفسية التى تواجه اللاعب نتيجة عدم نمو قدراتة التوافقية بالشكل الذي يسمح بأداء المهارات الحركية المدرجة فى البرنامج الأجبارى و الأختيارى ، و الصعوبات النفسية ترتبط (عدم القدرة على الأداء) و الخوف و التوتر النفسي.

و يقصد التخفيف من تلك التوترات النفسية بفضل استعمال التمرينات التحضيرية التمهيدية و الأجهزة المساعدة المتخصصة، وهذا بدوره يساهم فى اكتساب اللاعب للتصور الحركي الصحيح المهارة.

خطوات الإعداد:

التدريب و الممارسة:

تعطى الفرصة للاعب لتطبيق مئات المحاولات للوصول للمستويات النهائية بحيث يكون قادر على اختيار المواقف غير المتوقعة.

تقدير الاستعداد:

يجب على المدرب معرفة درجة الاستعداد التى وصل إليها اللاعب لكي يقوم بتدريبات صعبة و جديدة أو لكي يكون قادرا على تنفيذ مهارات لأول مرة بدون أي خوف و بهذا نكون قد وصلنا إلى القسم الرئيسي فى فهم التعليم و فهم الرياضي نفسه.

الثقة بالنفس:

يجب على المدرب أن يزرع الأيمان فى نفوس لاعبى الجمباز و شعاره هو (كل شئ موجه لبناء الثقة فى نفوسهم).

السيطرة على النشاط:

وهو يتعلق بدرجة النشاط أو درجة الاستعداد جسميا و نفسيا لحدث ما لكي يتمكن الرياضي أن يلعب أحسن يجب أن يصل إلى أعلى مستوى من الاستعداد.

رابعا الإعداد العقلي

و تصمم من خلاله برامج التخيل العقلي وسوف فى فصل مستقل.

خامسا الرعاية الطبية و الصحية

و تشمل الرعاية الطبية مل يلى :

١ ــ سلامة الجهاز الدورى و عضلة القلب.

٢ ــ سلامة الجهاز التنفسى وأجهزتة(الأنف ، الحنجرة ، القصبة الهوائية ، الرئتين).

٣ ــ سلامة الجهاز الهضمى و أجهزتة(الفم و الأسنان ، المرئ ، المعدة ، الأمعاء و القولون) و كفاءة عملية الهضم.

٤ ــ سلامة الجهاز الحركي و يشمل:

- سلامة العظام و المفاصل و الأربطة.
- سلامة العضلات و الأوتار.

٥ ــ سلامة التأثيرات البيوكيمائية و تشمل:

- زيادة مخزون العضلة من مصادر الطاقة الكيمائية (ATP , PC).
- زيادة مخزون الجليكوجين.
- زيادة نشاط الإنزيمات.
- استجابة الهرمونات و خاصة هرمون النمو.

٦ ــ سلامة الجهاز العصبي.

و تشمل الرعاية الصحية ما يلى:

- ضبط المواعيد الخاصة بالتدريب و الراحة.
- تنظيم المواعيد الخاصة بالنوم (عدد الساعات الكافية).
- تنظيم أوقات تناول الوجبات الغذائية الثلاثة.
- النظافة الشخصية قبل و بعد كل وحدة تدريبية.
- استعمال الملابس الرياضية الصحية السليمة.

سادسا : التغذية الصحية الصحيحة

هناك ستة تقسيمات عامة للتغذية التى تعتبر أساسا لتغذية الإنسان و هي الكربوهيدرات ــ الدهون ــ البروتين ــ الفيتامينات ــ المعادن ــ الماء، لذا يجب أن يكون هناك تنوع فى الوجبة الغذائية حتى تفي بمتطلبات الجسم و احتياجات الناتجة عن الوحدات التدريبية.

طريقة العمل خلال مرحلة الانتقاء والاعداد الأولي (التمهيدى)

أهداف العمل الأساسية :

تتحدد الاهداف العمل الاساسية خلال مرحلة الانتقاء والاعداد الاولي فيما يلى :

١- دراسة مواهب وقدرات الاطفال (الناشئين) وعلاقة ذلك بمدي صلاحيتهم لممارسة رياضة الجمباز.

٢- الاعداد المتعدد الجوانب لناشئ الجمباز، كاساس لإتقان الحركات الصعبة فى الجمباز.

٣- تعليم الحركات الفنية الاساسية على مختلف اجهزة الجمباز.

٤- تربية الحب والاهتمام الثابت بممارسة رياضة الجمباز

وعند القيام بالتخطيط لممارسة الجمباز لدى الناشئين توجد بعض الاهداف مثل :

١- الارتفاع بمستوى الاعداد البدني العام والخاص

٢- تطوير القدرات التوافقية، والقدرة على تقييم الحركة فى الفراغ من حيث الوقت والقوة.

٣- القدرة على حفظ اتزان اللاعب اثناء وبعد اداء الحركات

٤- تعليم الناشئ الاساسي الفني لجمباز المسابقات على الست اجهزة للبنين والاربعة اجهزة للبنات.

٥- تربية الصفات الإرادية مثل: الاصرار والعزيمة- الشجاعة.

٦- تعويد الناشئين على المهارات والعادات الصحية.

أ – الاعداد البدني :

اساليب تنمية هذه الصفات البدنية :

١ – تنمية القوة :

ان الناشئ فى مرحلة (٦–٩) سنوات يفضل تنمية القوة بالنسبة للمجموعات العضلية المختلفة، واستخدام تمرينات لا تعتمد على الجاذبية مثل تمرينات الشد من وضع التعلق على العقلة، والضغط من وضع الارتكاز على المتوازى، التسلق على عقل الحائط او على الحبال، اداء بعض التمرينات على عقل الحائط بداخل الصالة، الانتقال من وضع التعلق من مكان لاخرى مع تغيير اتجاهات الجسم.

٢ – تنمية المرونة :

يوصي لتنمية المرونة فى هذه المرحلة العمرية استخدام تمرينات بدون ادوات مع مرجحة القدمين، وتمرينات من بعض الاوضاع كالجلوس فتحا والضغط اماما مع سند احد القدمين على عقل الحائط او على مقعد سويدى، وتمرينات باستخدام الادوات كالعصي– الزجاجات الخشبية – الحبال– الاثقال واكياس الرمل والتى تؤدى بشكل منفرد او بواسطة زميل، مع مراعاة ان تكون تمرينات المرونة غالبا فى الجزء التحضيرى من عملية التدريب.

٣ – تنمية السرعة :

الوسيلة الاساسية لتنمية السرعة تتحدد فى التكرار الدائم لاداء تمرينات مع سرعة محددة، مثل جري مسافات قصيرة (٢٠ –٣٠ مترا) باقصي سرعة او الجري فى المكان لمدة ١٠ –١٥ ث مع حساب عدد الخطوات، والتتابعات تعتبر وسيلة هامة لتنمية السرعة، كماان اداء بعض الالعاب التى تعتمد على المفاجاة، تلعب دورا بارزا فى تنمية السرعة.

٤ – تنمية القدرة:

تستخدم وثبات مختلفة من الحركة والثبات، بالقدمين معا او بقدم واحدة مع تبديلها، والوثبات تكون كالوثب من على مانع (كعقل الحائط)، الوثب على حصان القفز، الوثب فى حفرة اسفنج مع الدوران ١٨٠ ° ، ٣٦٠ ° .

ويجب ملاحظة انه يمكن تنمية التحمل الخاص وذلك عن طريق التغيير فى زمن اداء التمرينات التى تهدف الى تنمية الصفات البدنية

ب – الاعداد الفني:

عندما يكون الناشئ فى عمر ٥ –٧ سنوات وعند لحظة التحاقة لمركز تدريب الناشئين فان عليه اتقان عدد (حجم) معين من العناصر الواجب ان يتقنها الناشئ فى رياضة الجمباز خلال اول مرحلتين من مراحل الاعداد طويل الاجل (مرحلة الانتقاء والاعداد الاولي ثم مرحلة الاعداد المتخصص)

وبانتهاء مرحلة الانتقاء والاعداد الاولي، ينبغي ان يكون اداء ناشئ الجمباز متميزا بما يلى:

١– القدرة على المحافظة على اوضاع الجسم اثناء اداء تمرينات الاعداد البدني واثناء اداء التمرينات التى تؤدى من الحركة. مثل تمرينات رمي اداة واللف مع الدوران حول المحور العمودي

٢– القدرة على اداء بعض الاوضاع الاساسية والمهارات مثل: اداء الاوضاع الاساسية ، المرجحات، القدرة على اداء بعض الشقلبات والدحرجات واخيرات القدرة على اداء بعض الوثبات

ويجب ملاحظة ان العام التدريبي الاول بمركز تدريب الناشئين يراعي فيه الاتزان بين جوانب الاعدغاد البدني بنوعية العام والخاص وكذا الاعداد الفني، اما خلال العام التدريبي الثاني يجب ان يزيد الاعداد الفنس حتى يصل الى ٦٠% من حجم الحمل العام.

الشكل الذي يكون عليه التدريب خلال مرحلة الانتقاء والاعداد الاولي وخلال العام التدريبي الاول يجب مراعاة ما يلي:

١- تجنب الشرح الطويل مع تركيز الاهتمام على النقاط الهامة فقط وانتقاء التعبيرات السهلة

٢- اثناء عملية الاداء او التعليم يجب القيام بالشرح المختصر لجوانب الخطا واسبابها وطرق تلافيها

٣- الاستخدام وبشكل واسع للكلمات والتعبيرات المشجعة

٤- السعب دائما فى ربط اولياء الامور بالمدرب وابتكار بعض الاساليب لتدعيم هذه الصلة.

٥- يراعي اثناء تنفيذ عملية التدريب ان يكون بالشكل التالي: يجلس ٨ -١٠ ناشئين على المقعد بجوار الجهاز ثم يقف احد الناشئين للاداء وبجواره المدرب الذى عليه مراعاة عوامل الامن والسلامة وذلك بتوفير الادوات والاجهزة المساعدة.

٦- يراعي ان يكون اسلوب التدريب على شكل العاب وبصفة خاصة اثناء الجزء التحضيرى.

٧- من افضل الوسائل لتنمية الصفات البدنية استخدام طريقة التتابعات والتدريب الدائرى.

٨- تعويد الناشئ على تكوين الجمل الحركية كل قدر جهده وبما لا يخرج عن البرنامج المتفق عليه

٩- لقد اثبتت خبرة العمل بمراكز التدريب ان الاسلوب الجماعي فى العمل افضل ما يكون

طريقة العمل مع الناشئين فى مرحلة التخصص الاولي :-

الخصائص الجسمية المميزة للناشئ :

يلاحظ ان جسم الناشئ فى تلك المرحلة مميزا بالاتي:

ضيق الحوض (غير عريض)- تكون البطن عائرة نوعا ما – الاذرع والاقدام اطول بالمقارنة بالجذع – وجود زيادة متدرجة الاجزاء اثناء عملية النمو

الشكل الذي يكون عليه التدريب خلال مرحلة الاعداد (التخصص الاول)

يهدف العمل فى مرحلة الاعداد التخصصي الاولي مع الناشئين فى رياضة الجمباز الى مايلى :

١- الاعداد البدني المتعدد الجوانب (عام – خاص).

٢- تعليم الاساس الفني لحركات الجمباز ولتعليم الحركات الصعبة ووصلات الربط.

٣- تربية الصفات الارادية مثل: الشجاعة – الحسم – القدرة على العمل باستقلالية – القدرة على التنافس.

اهداف تلك المرحلة بنوع من الشرح والتفصيل

الاعداد البدني المتعدد الجوانب (اعداد بدني عام – اعداد بدني خاص)

الوقت المستغرق فى الاعداد البدني العام والخاص مقارنا بالاعداد الفني لتلك المرحلة يمثل حوالى (١: ٣) بمعني ان الاعداد الفني يعادل ثلاثة امثال الوقت المستغرق فى الاعداد البدني العام والخاص.

طريقة العمل مع الناشئين فى مرحلة الاعداد التخصصي العميق

الخصائص الجسمية لناشئ الجمباز فى مرحلة العمر :

وفقا لاغلب المصادر العلمية فان المرحلة تعتبر هامة بالنسبة للاعبي الجمباز، وفى هذا يتفق كل من ايجودنسكي ١٩٥٢م، وجانديلسمان وسميرنوف

١٩٦٠،وجالبيرين ١٩٦٥ ،وخاري ١٩٧١ وفولكف ١٩٧١ ، وفامين وفيلين ١٩٧٢ وغيرهم، حيث يعتبرون هذا السن فترة النمو البطئ والنسبي لوظائف واجهزة الجسم، وفى نفس الوقت فترة لنمو درجة اتقان المهارة فى رياضة الجمباز، ففي سن الخامسة عشرة وقبله بقليل تكون الناشئات قادرات على الوصول لدرجة المهارة، بينما الناشئون قادرون على تنفيذ برنامج اللاعب المرشح للوصول لمستوى (أ)، ومع مراعاة أن جسم الناشئين فى هذه المرحلة لم يكتمل تشكيله بعد، فان الناشئون حتى هذا السن يعتبروا متخلفين ع ن اللاعبين الناضجين.

فى مرحلة الاعداد التخصصي العميق يجب على الناشئ ان يكون قادر على تطوير الجمل الاختيارية ويعمل على اتقان عدد كبير من الحركات بحيث يستطيع ان يؤدى عدة تركيبات حركية، فمثلا عند تعلمالمرجحة للامام على المتوازى والعقلة يجب ايضا ان يتعلم الناشئ المرجحة للخلف من الارتكاز ومن التعلق، وعند تعلمه المرجحات الهوائية الكبيرة يجب ان يتعلم المرجحات الصغيرة، وفى هذه المرحلة يستطيع المدرب توجيه كل لاعب الى بعض الاجهزة للتركيز عليها هذا مع مراعاة عدم اخلال الاهتمام بباقي الاجهزة، الى جانب ضرورة ان يتعلم اللاعب الحركات الاساسية ووصلات الربط على جميع الاجهزة.

طريقة العمل مع لاعبي الجمباز فى مرحلة تحقيق الانجازات الرياضية العليا :

ان مرحلة تحقيق اللاعب فى رياضة الجمباز لمستوى فني عالي مرتبط بمواصفات خاصة من حيث الظروف البيولوجية والاجتماعية للاعب، وكذا مرتبط بامتلاك اللاعب لقدرات محددة (بدنية – ومهارية – وفنية)

الفصل الثامن

المساعدة والأمان فى الجمباز

الفصل الثامن

المساعدة والأمان فى الجمباز

خطوات الأمن والوقاية من الحوادث

أولا : رعاية واختبار أماكن التمرين وأجهزته :

إن إتباع خطوات الأمن ضرورية لتجنب الحوادث في الجمباز لذلك يجب إن يسال كل مدرس نفسه قبل وإثناء الدرس دائماً : هل عملت كل شي وراعيت كل خطوات الاحتياط لتجنب الحوادث ؟ وإذا اكمن الإجابة على هذا السؤال في كل موقف بضمير حي بالإيجاب تكون كل متطلبات الأمن قد تحققت.

فيجب مثلا مراعاة :

إن تكون أماكن التمرين (صالات الجمباز أو ملاعب الجمباز) في حالة لا غبار عليها وملائمة مع المتطلبات الصحية .

تحتوى الصالات على كل معدات الاحتياط الضرورية لاستعاد منابع الإخطار من بادئ الأمر ويجب إن تكون مهيئة بكل دقة وان تحقق مرتبطة مع الإشكال النظامية للجمباز الشروط الضرورية للوقاية من الحوادث .

إن يلتزم جميع المدرسين والمدربين باختبار كل الأجهزة والمراتب بضمير لنامن الحوادث دائماً .

الإجراءات الوقائية والعلاجية

المقصود بالوقاية هو " جميع الإجراءات الوقائية والعلاجية المتبعة لمنع حدوث اصابة اللاعب وللحصول على شفاء فى فترة زمنية قصيرة " وينبغى كقاعدة عامة اتباع قةاعد الامن والسلامة لكونها ضرورية للتجنب من حدوث الاصابات او مضاعفات لها . فاغلب اللاعبيين معرضون للاطابة بالرغم من تقدم فنون الامان عند استخدام الاجهزة .

ومن الواضح ان توقعات احتمال اصابات للاعبيين فى اثناء ممارستهم النشاط يتهب بحتمية وضع قواعد للامن والسلامة .

وهناك مؤشران يعنيان مدى الحاجة القصوى اهذة الاجراءات الوقائية فى مجال رياضة الجمباز ونذكر منها ما يلى :-

١- ازدياد عدد المشتركين حالياً.

٢- مواقف المخاطرة (RTSK) المتوقعة من لاعبى الجمباز .

٣- زبالنسبة لازدياد عدد المشتركيين نرى ان مئـــات مـــن اللاعبيـــين يمارسون نشاط الجمباز باعينار ان الممارسة سبيلهم الى اكتساب الصحة وهم بينة مؤكدة ان المشاركة فى الممارسة يلازمها اخطار محققة .

ومع ذلك فان هذا العنصر الكامن وراء المخاطرة قد يكون هو الدافع المحرض لهم او الذى يثيرهم لاقتحام الخطر ورغم هذا فان اجراءات الوقاية الصحيحة يمكن ان تجزأ لتقلل من احتمال حدوث اصابة ما للاعب ليصبح هناك حداً اعلى للاستمتاع من ممارسة رياضة الجمباز .

المستويات الثلاث الأتية

١- يجب التاكد من وجود مكان هبوط جيد فى محاولات القفز من الاجهزة بمـــا يتفق ومدى ارتفاع الهبوط وبحيث لا توجد اى معوقات فى طريق اللاعب .

٢- ويجب ارتداء الادوات الخاصة بالوقاية وارتداء الملابس القانونية .

٣- يجب رفض مزاولة اللعبة فيما لو كانت صالحة

وسائل الامان والوقاية الشخصية للاعب فى اثناء الممارسة

واقى اليد :

وهو عبارة عن اداء مصنوعة من الجلد الشمواه المرن ويرتديها اللعب بين الاصابعين الخنصر والبنصر ويربط الطرف الاخر فى معصم اليد وهذه الاداة تحمى احتكاك كف يد اللاعب بالجهاز كما ان لها غرضا اخر وهو تقليل فرصة افلات يد اللعب من الجهاز فى اثناء الاداء .

استعمال المانيزيا :

ترجع اهمية استخدام الماينزيا الى تجيفيها لعرق كف يد اللاعب فى اثناء الاداء وخاصة للمهارات التى تؤدى بمرجحات على اجهزة العقلة والحلق والمتوازيين كما تساعد ايضاً من تقليلفرصة الافلات لقبضة اللاعب .

المدرب ودروة في إجراءات الأمن والسلامة فى إثناء الممارسة

المدرب الكفء لابد وان يكون لديه الوعى الكافى بالقواعد التى تدعم الامان للاعب فى اثناء ممارسته لرياضة الحمباز ويفضل ان يكون وعى المدرب شاملاً للمبادئ التالية :

١- الفهم المطلق لكافة المخاطر ونواحى المجازفة لكل تمرينات الجمباز على جميع الاجخزة .

٢- ازالة المعوقات غير الضرورية . فوجود معوقات تعترض. مزاولة النشاط لا يجب ان تصبح مشكلة يترتب عليها منع التدريب او ابطاله بل يجب ان يكون حافزا على ازاخته

٣- التعويض عن المعوقات التى يتعذر ازالتها.

ويمكن هذا المبداء فى الجمباز بمراعاة الانتباة ليحد من الطموح المتغالى فيه من جانب اللاعبين لاداء المهارات تفوق حدود قدراتهم

البيئة ودور الإجراءات الوقائية فى اثناء الممارسة

تعنى البيئة كل ما يحيط بالانسان وما يهمنا فى هذا المجال هو البيئة فى اثناء ممارسة اللاعب لنشاط الجمباز وتشمل البيئة عوامل عديدة ونخص بالذكر فى هذا المجال صالة التدريب ملابس اللاعبين الاجهزة الجمهور

صالة التدريب :

من الواضح ان توقعات احتمال حدوث اصابات للاعبين نتيجة ممارسة النشاط بصالة التدريب تهيب بحتمية وضع قواعد للامن والسلامة . **وبذلك يمكن وضع شروط لمواصفات صالة التدريب نذكر منها فيما يلى :**

١- استيفائها للمواصفات القانونية والهندسية .
٢- مراعاة عاملى الامن والسلامة والصيانة المستمرة
٣- تامين بعد الاعمدة والاسوار عن أرض الملعب .
٤- مراعاة نوع النشاط وخاصة الملعب
٥- توافر العوامل الصحية من ناحية الاضاءة والتهوية والرطوبة .
٦- مراعاة وتخصيص اماكن الجمهور بطريقة تمنع من تواجـــدهم فـــى أرض الملعب .

على المدرب ان يراعى صلاحية صالة التدريب ويتحقق ذلك عن طريق

١- نظافة الطالة .
٢- التهوية الجيدة .
٣- المساحات الكافية .
٤- الاضاءة الجيدة
٥- درجة حرارة مناسبة مع قدرة التحكم فيها بقدر المستطاع

ملابس اللاعبين :

من الضرورى ان تتوافر فى ملابس اللاعب النواحى الجمالية والصحيحة بالاضافة الى مناسبتها لنواحى الامن والسلامة وان تشكل وحدة متناسقة بقدر الامكان وتتكون ملابس الجمباز من فانلة وبنطلون او بدلة وجوارب وحذاء حمباز.

وتوفر هذه الملابس للاعب حرية الحركة الضرورية وامنها وعليه لا يجوز استعمال الاحزمة والملابس الملتصقة بالجسم وادوات الزينة (الخواتم وساعات اليد، سلاسل العنق) بل يجب رفضها فى اثنا التدريب اما حيث انها تشكل خطورة على اللاعب وكذلك المساعد

ومن الممنوع بصفة خاصة التدريب بحذاء الخروج ليس فقط لانه ينقل اقذار الشارع الى صالة التدريب ، بل لخطورته على اللاعب ، كما انه يمكن ان يتلف ارضية الصالة واجهزتها بحيث بدورها مصادر خطوره على اللاعب.

الاجهزة :

تتضمن اجهزة الجمباز بجابن مواصفتها القانونية الملاحظات التالية :

مراعاة عاملي السن والجنس :

فمن ناحية السن نجد ان اجهزة الناشئين تختلف عن اجهزة الكبار حيث يوصى لهم باستخدام اجهزة معدلة كاستخدام جهاز الحلق المنخفض وجهاز المتوازي المنخفض كما يفضل استخدام المهر بدلا من جهاز حصان القفز بجانب التمرينات الارضية . اما بالنسبة المناشئات فيوصى باستخدام جهاز العارضة المنخفض والمهر بدلا من حصان القفز بجانب المهارات الارضية ذات المستوى الناسب ومن ذلك نجد ان هناك بعض الاجهزة لا يستخدمها الناشئين حرصا على وقايتهم وتلافيا لخطر الاصابة.

اما جهاز المتوازى للذكور فيتم الاداء عليه والعرضتان متوازيتان وبالنسبة للاناث فان العارضتان تكون مختلفتا الارتفاع .

١- مراعاة عامل الامن والسلامة فى استخدام الاجهزة .

٢- متابعة صيانة الاجهزة بصفة دورية واصلاحها فورا .

٣- اتقان طريقة نقل وتحريك وتثبيت الاجهزة .

إن أجهزة الجمباز هي ملك للجميع ، وعلى هذا الأساس يجب التعامل معها بحذر كما يجب الاعتناء به تمكن كل من المدرب واللاعب من المساهمة في فعل الكثير الذي من شأنه إطالة عمر الأجهزة . فالنسبة للمتوازي المصنوع من الحديد ، فانه يجب الانتباه لعدم صدا الصمامات المنزلقة والذي يؤدى عندئذ إلى عدم إمكانية تحريك العارضتين بسهولة . كما يجب تجهيز المتوازي الثقيل بعربة أو بعجلات نقل ولا يجوز السماح برفع المتوازي الحديدي الثقيل أو دفعه من العارضتين

ويتحدد ارتفاع الأجهزة واتساعها بشكل عام بطول الجسم ومستوى انجاز اللاعب . فمسافة عارضتي المتوازي عن بعضها أو ما يسمى أتساعها . يجب إن

يتناسب مع المسافة بين كتفي اللاعبين صغار السن وكذلك عرض الحوض بالنسبة للبنات وتبلغ المسافة تبعا للخبرة للأعمار المختلفة كما يلي :

- من ٨- ١٠ سنوات ٣٥ سم
- من ١٠ -١٢ سنة ٣٧ سم
- من ١٢ – ١٤ سنة ٣٩ سم
- من ١٤ – ١٧ سنة ٤١ سم
- من ١٧ – ٢٠ سنة ٤٣ سم

ولما كان بين اللاعبين من المرحلة العمرية الواحدة والقصير والبدين والنحيف، فانه من المتحسن تقسيم مجموعات المبتدئين تبعا لطول الجسم ثم تحديد الاتساع للمجوعات كلها عن طريق لاعب متوسط الطول .

يدخل اللاعب المذكور بين العارضتين في الوضع المقاطع ، ويضع مستويا وبزاوية قائمة على تحدى العارضتين فتكون المسافة من المرفق حتى طرف الاصبح الوسطى لليد المفرودة تساوى اتساع المتوازى للمجموعة بكاملها ، وحيث تتوازى عارضتا المتوازى فان اللاعب يثبت هذه المسافة فى نهايتى المتوازي ، ويراجع فى النهاية مرة اخرى الوضع الصحيح للمتوازى .

ومما يجب ذكره ان ارتفاع واتساع المتوازي لا يحدده فقط طول اللاعب ولكن ايضا التمرينات المراد تنفيذها على المتوازي .

توصيات ضمان عامل الامن فى استخدام الاجهزة :

١- التخطيط السليم لمساحات الملعب بتصحيح معالمها او بمعالجة أرضتيها .

٢- صيانة الاجهزة مع اجادة الاضاءة .

٣- ان تكون منطقة التمرينات الارضية ذات نوع جيد من المسطحات (النجيل) وعدم وجود اى معوقات بها .

٤- العناية بأماكن الهبوط .

٥- فحص الاجهزة قبل وبعد الممارسة .

٦- ملاحظة المدرب للملابس القانونية للاعبين وخلوها من أي معوقات .

٧- بعد اللملعب عن بقية الملاعب الاخرى .

٨- مراعاة الناحية الجمالية والتكامل.

٩- المرونة فى استخدام الاجهزة أى يمكن نقلها من مكان لاخر.

١٠- ان تكون الملاعب بعيدة عن كل ما يسبب الخطورة للاعبين.

اجراءات منع مضاعفات الاصابة :

تعنى هذه الاجراءات – فيما لوحدثت اصابة اللاعب – الاسعافات الاولية ، واعادة التاهيل وضمان تأمينه وتعوضه . وهناك قاعدتين رئيسيتان لوقاية اللاعب لمنع مضاعفات الاصابة :-

أولاهما:عدم السماح لهذا اللاعب بالعودة للعب اذا كان يعرضه لما هو أخطر من أصابة أو خشية تعرضه لاخطار نكسه تكون مستديمة

ثانيهما: لا **يجوز** إبعاد اللاعب المصاب خارج مجال المشاركة التنافسية مـــدة أطول مما تحتمه الضرورة

ومن هاتين القاعدتين يكمن ذكر مسئوليات اللاعبين فيما يلى :-

١- الطاقة التامة لكل اجراءات قواعد الامن والسلامة .

٢- استخدام واقى كفا اليد ولفائف الرسغان وواقى الخصيتين .

٣- الالتزام بتعليمات الطبيب والمدرب فى اثناء فترة العلاج والنقاهه

٤- المطالبة بالكشف الطبى وإجراء اختبارات اللياقة البدنية بصورة دورية حتـــى يستطيع اللاعب أن يقيم قدراته وإمكانيته الادائية

٥- الابلاغ فوراً عن أى أصابة تقع للاعب .

ثانياً : المساعدة والسند الوقائي :

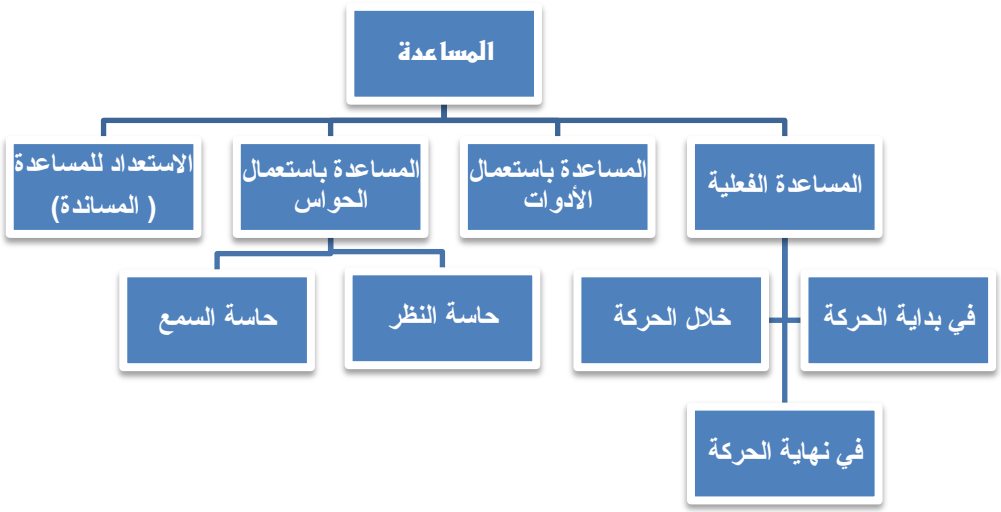
التعريـــــف :

المساعدة و المساندة هي إمكانات ووسائل تربوية و تعليمية تهدف إلى تجنب رد الفعل السلبي تجاه التمرين، إعطاء اللاعب الإحساسات الحركية الحقيقية عند أداء التمرين فيما يخص الإيقاع و الانفراج و توقيت الحركة.

أولا- أنواع المساعدة :

هناك ثلاثة أنواع من المساعدة المستخدمة في رياضة الجمباز و هي :

- المساعدة الفعلية (المساعدة العضلية).
- المساعدة عن طريق استعمال الحواس .
- المساعدة عن طريق استعمال الأدوات و الأجهزة .



- الاستعداد للمساعدة.

تستخدم المساعدة لتحقيق الأهداف التالية :

- تعليم الحركة بسهولة و بأسرع وقت.

- تطبيق النواحي الفنية للحركة بعد إدراكها من قبل الطالب.
- لإبعاد و تجنب حدوث الإصابات .
- تشجيع الطالب نفسيا و إعطائه الثقة في أداء الحركات و خاصة المبتدئين منهم.

أ) - المساعدة الفعلية :

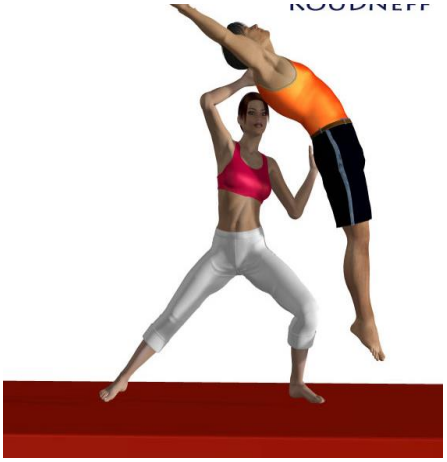
وتعني أن المساعد يشترك فعليا في عملية الاداء و ذلك لتسهيل الحركة أو وضع الجسم في الوضع الصحيح أو قيادة الجسم و توجيهه إلى المجال الصحيح للحركة.

و تتم هذه المساعدة باستعمال القوة العضلية عن طريق الدفع أو السحب أو الدوران أو كليهما في بداية أو خلال أو نهاية الحركة.

١-المساعدة في بداية الحركة :

وذلك لمساعدة الطالب على زيادة القوة الدافعة أو المحركة أو لرفع مركز ثقل الجسم إلى أعلى ما يمكن أو لتوجيه الجسم إلى الوضع الصحيح للحركة .

٢- المساعدة خلال الحركة :



و ذلك لمساعدة الجسم و قيادته إلى المجال الصحيح أو لزيادة الدوران أو لرفع (رفع مركز ثقل الجسم) أو لزيادة التعجيل (الرجلين) أو لتثبيت الجسم في الوضع الصحيح و المحافظة على هذا الشكل واتزانه في حركات الثبات كالوقوف على اليدين أو الرأس أو الموازين.

٣- المساعدة في نهاية الحركة :

و ذلك لمساعدة الطالب على اخذ الوضع الصحيح لنهاية الحركة و المحافظة على اتزانه و تقليل سرعة سقوطه.

ب) - المساعدة عن طريق الحواس :

تنحصر أهمية استعمال حاسة البصر و السمع في المساعدة على تعلم الحركة (الشرح و الرؤيا)، و على قيادة المجال و الزمن الصحيح للحركة.

و تكون على نوعين و هما :

١-حاسة البصر :

و تظهر أهمة حاسة البصر في تعليم الحركات و إتقانها على نمو القدرة الحركية على الفهم الصحيح لتسلسل أداء الحركة.

و لهذا النوع من المساعدة فائدتان في التعلم الصحيح للحركة و ذلك عن طريق مشاهدة الحركة المعروضة من قبل المدرس أو النموذج أو عن طريق مشاهدة الصور أو الرسوم أو الأفلام . ففهم و التصور الصحيح للحركة يعتبر نوع من المساعدة في التعلم.

و كذلك في توجيه قيادة الجسم إلى المجال الصحيح للحركة و ذلك عن طريق استعمال العلامات المرئية، كوضع العلامات المرسومة على الأرض في حركة العجلة البشرية ، أو الوقوف على الرأس أو وضع علامات داخل القاعة لتثبيت نظر الطالب إليها أثناء أداء الحركة و خاصة في القسم (الرئيس) كحركة الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين.

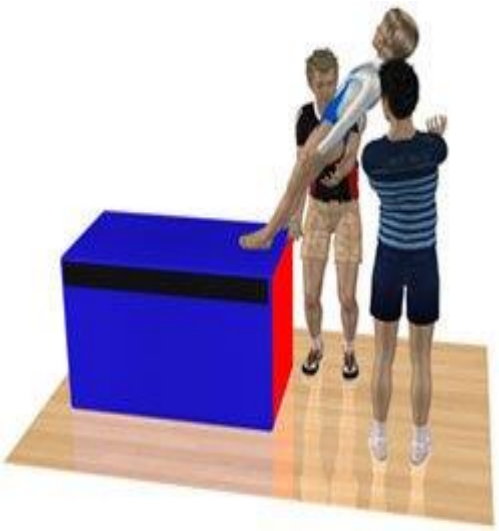
٢-حاسة السمع :

إن الكلمة المنطوقة المتمثلة في المثير اللفظي تعطي إحساسات و مدركات و تخيلات جديدة للطالب المتعلم. و يمكن استعمال حاسة السمع في طريقتين :

أ-أثناء شرح الحركة :

فان شرح المدرس للحركة و تسلسل أجزائها و ما تحتويه من النواحي الفنية تنتقل إلى الأذن الصاغية للطالب فتتم عملية التصوير الصحيح للحركة و التي تساعد التعلم الحركي.

ب- أثناء أداء الحركة عمليا :



فالمقصود بها هو إعطاء الزمن الحركي الصحيح للحركة و ذلك عن طريق استعمال مثير لفظي ينبه الطالب إلى الزمن الصحيح (خاصة في القسم الرئيس) كدفع اليدين في حركة الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين.و المثير اللفظي أما أن يكون باستعمال إشارة صوتية (كالتصفيق) أو استعمال كلمة مثل (هوب) .

ج- المساعدة باستعمال الأدوات و الأجهزة:

تستخدم الأجهزة و الأدوات المساعدة في عملية تعليم الحركات انطلاقا من الأدوات البسيطة وصولا إلى الأدوات الأقرب من حيث الشكل إلى الجهاز القانوني، مثل الصندوق المقسم و المقعد السويدي و المتوازي الصغيرة المتنقلة و حزام الأمان وحزام رسغ اليدين لتثبيتها على العقلة...

ثانيا- المساعدة غرض من أغراض التربية:

إن المساعدة تعتبر غرض من أغراض التربية العامة فاستعمالها في تعلم الحركات تربي عند الطالب:

- الرغبة في مساعدة الغير.
- الجدية في المساعدة تربي بدورها الجدية في الأعمال الأخرى.
- الشعور بالمسؤولية و خاصة اتجاه الطلاب الضعفاء.

ثالثا : الشروط التي يجب أن تتوفر في المساعد:

١- يجب أن يعرف المساعد النواحي الفنية للحركة، و خاصة في أي نقطة تتم المساعدة.

٢- يجب أن تكون لديه القدرة على تصور الحركة (معرفة الحركة سابقا).

٣- يجب أن تكون لديه الجدية في المساعدة و أن يكون منتبها دائما.

٤- يجب أن يعرف المسكة المستعملة في مساعدة الحركة.

يجب أن يعرف في أي نقطة تكمن مواطن الخطورة في الحركة. و لذا يجب أن يتخذ الوضع المناسب و الملائم للمساعدة حسب نوع الحركة.

رابعا : طرق المساعدة:

و تعني كيفية المساعدة في الحركة و تكون على الأشكال الآتية:

أ- المساعدة الكلية (المساعدة بالمرافقة) :

- المرافقة من بداية التمرين إلى نهايته و الهدف منها إعطاء إحساسا حقيقي بمراحل الحركة التي سوف تؤدى في التمرين.
- إعطاء اللاعب التوقيت السليم لسرعة الحركة أو توقفها أو اتجاهها أو شد الجسم.

ب- المساعدة الجزئية :

وهي إعانة في وقت معين من التمرين للإعطاء إحساس لوضعية وعينة مع السماح للاعب بإكمال التمرين بدون مجهود بدني كبير.

١- المساعدة بالدفع:

وهي دفع الجسم لإكمال الحركة بإعطائه قوة رفع إلى الأعلى، أو لدورانه أو لتصحيح الاتجاه للحركة (مثلا حركة الطلوع الخلفي على العقلة)، و تستعمل عندما يقوم اللاعب بأداء الحركة مع إخفاق قليل في النهاية و تكون المساعدة خفيفة و بحسب ما تتطلبه الحركة.

٢-المساعدة بالسحب:

ويكون سحب الطالب إلى الاتجاه الصحيح أو إلى المسافة الصحيحة للحركة (مثلا حركة الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين).

٣- المساعدة للدوران:

نستعمل هذه المساعدة لإعطاء قوة دفع لدوران الجسم (مثلا الدحرجة الخلفية و حركة الدائرة الخلفية الصغيرة على العقلة و تكون المساعدة بدفع الكتف للخلف).

٤- المساعدة للتوازن:

وهذه المساعدة تستعمل لتصحيح الجسم أثناء وضعه في حالة التوازن (مثلا حركة الوقوف على اليدين أو الرأس).

المساعدة وسيلة ضرورية و أساسية لتعليم حركات الجمباز و خاصة الحركات الجديدة و الصعبة، و هي في نفس الوقت وسيلة للوقاية من الإصابات، ولكن يجب مراعاة عدم استخدامها باستمرار و بصفة متواصلة في المساعدة أكثر من اللازم لأن زيادتها لا تسمح بتكوين الإحساس الحقيقي الحركي لدى اللاعب و الاعتماد على نفسه لأداء المهارة.

المســـــاندة (الوقاية) :

المساندة هي الاستعداد للتدخل لحماية اللاعب من وقوع محتمل أو إصابة متوقعة أي أن المساندة تساهم في المرتبة الأولى في الوقاية من الإصابات ولا تدخل مباشر في سير الحركة كتعلم حركي، و يجب أن تكون المساندة وسيلة لزرع الثقة في اللاعب عند أداء الحركة حتى لا يفكر سوى في أداء التمرين و تنفيذ توجيهات المدرب بدون تردد أو خوف من الإصابة، وترتبط الوقاية بنوع الجهاز و نوع الحركة و مستوى اللاعب البدني و المهاري و النفسي.

أساسيات و مبادئ المساندة :

١- معرفة الأداء الفني للمهارة بصورة جيدة.

٢- الملاحظة المسبقة و الحقيقية لأخطاء التمرين المتوقعة.

٣- معرفة موقع الخطأ حتى نستطيع اللحاق باللاعبة عند إخفاقـــه فـــي التمرين.

٤- عدم التدخل سوى في وقت الضرورة مع متابعة اللاعب أثناء تأدية التمرين.

٥- التركيز مع اللاعب من البداية و حتى النهاية.

٦- عند عدم القدرة لأداء المساندة يجب اســـتخدام و ســـائل الحمايـــة الأخرى مع تعليم اللاعب كيفية التصرف عند الإخفاق.

٧- يجب معرفة الوقت الصحيح لإيقاف العب عن أداء الحركـــة فـــي حالة معرفتنا لعدم قدرته على الداء.

٨- يجب تعويد العب على رد الفعـــل الايجـــابي و تجنيبـــه ود الفعـــل السلبي، تطوير المدرب لقدرات اللاعب البدنية و النفسية و الـــنفس حركية.

الفصل التاسع

جهـــــــاز الحركات الارضية

الفصل التاسع

جهاز الحركات الأرضية Floor Exercises (رجال – آنسات)

مقدمة :

جهاز الحركات الأرضية من الأجهزة المميزة والتي يترك عند المتفرج كثير من الإثارة والإعجاب، لما تتضمنه الجمل الحركية من مهارات أكروباتية أمامية أو خلفية وأيضا حركات القوة والثبات وما إلى ذالك من المهارات المكونة للجملة الحركية والتي يؤديها اللاعب في فترة زمنية أقصاها (٧٠) ثانية مستغلا المساحة الكلية لجهاز التمرينات الأرضية والتي تبلغ (١٢م × ١٢م) .

ويتطلب الأداء على جهاز الحركات الأرضية أن يؤدي اللاعب حركة أكروباتية أو سلسلة من الحركات الاكروباتية ويجب أن ينتهي بهبوط محكم دون أي تحركات وإلا يتعرض للخصم الذي أقره القانون الدولي للجمباز .

تمثل الحركات الأرضية بشكلها الحالي– والتى نشأت عن الحركات الحرة والتى كانت تمارس قديماً على شكل بطولات– أساساً هاماً لجمباز الأجهزة فى ميدان الجمباز اليوم وهى عنصر اساسى له نفس الأهمية كباقى اجهزة الجمباز، فإذا نظرنا إلى الحركات الأرضية من ناحية الأشكال الخارجية لسير الحركات ومن ناحية استخدام عضلات وأعصاب اللاعب فقط فإنه يمكننا أن نقرر علاقتها بحركات كثيرة على الأجهزة، وطبقا للقانون الدولى للجمباز فإن التمرينات

الأرضية فى البطولات بصفة عامة توضع دائما فى بداية المسابقة حيث تعطي للاعبين فرصة لإحماء جيد وتأهيلة للإستمرار فى الأداء على بقية الأجهزة التالية.

وتعتبر المهارات الأكروباتية (الدحرجات – الشقلبات – الدورات الهوائية) هى المكون الرئيسى للجمباز الأرضى، وتؤدى حركات هذا الجهاز فى شكل سلسلة متتالية مع استغلال معظم مساحة هذا الجهاز ويتم ربط الجملة الحركية بين أضلاع الجهاز عن طريق حركات الجمباز مثل الوثبات – اللفات – الطعن – الانبطاح المائل – الجلوس الطويل، ويتشكل الأداء على بعض مهارات المرونة مثل الجلوس مع فتح الرجلين وحركات الأتزان (المتوازيين – الوقوف على اليدين – الوقوف على الرأس) وكذلك حركات القوة ومنها الزاوية فتح أو رفع بالقوة من ارتكاز الزاوية للوقوف على اليدين، ويتم الأداء على الجهاز فى زمن من ٥٠ إلى ٧٠ث، ويحدد قانون التحكيم الدولى للجمباز المجموعات الحركية على هذا الجهاز بالتفصيل وهى:

المجموعات المهارية الخاصة بجهاز الحركات الأرضية:

يتضح من الجدول (١) ان القانون الدولى للجمباز الفنى رجال يقسم مهارات جهاز الحركات الأرضية إلى أربع مجموعات رئيسية هى:

١- الحركات الغير أكروباتية وعددها 67 مهارة.
٢- الحركات الأكروباتية الأمامية وعددها ٢٨ مهارة.
٣- الحركات الأكروباتية الخلفية وعددها 31 مهارة.

جدول

المجموعات المهارية على جهاز الأرضى فى الجمباز الفنى رجال وفقاً لقانون التحكيم الدولى

الصعوبات / المجموعات المهارية	A	B	C	D	E	F	G	h	المجموع
الحركات الغير اكروباتية	30	22	10	5	0	0	0	0	67
الحركات الأكروباتية الأمامية	10	7	4	4	3	3	0	0	31
الحركات الأكروباتية الخلفية	7	7	4	5	6	5	2	2	38
المجموع	47	36	18	14	9	8	2	2	136

يوضح الجدول (١) مهارات جهاز الحركات الأرضية وفقاً للقانون الدولى للجمباز الفنى رجال وهى مقسمة إلى ثلاث مجموعات مهارية تشتمل على (١٣٦) مهارة.

وصف تمرين الحركات الأرضية :

تتكون الحركات الأرضية من حركات أكروباتية مرتبطة بحركات أخرى مثل القوة وأجزاء التوازن وحركات المرونة والوقوف على اليدين والوثبات – الحركات – الجمبازية وتؤدى جميعها بشكل من التكامل والإنسجام وباستغلال المساحة الكاملة لجهاز الحركات الأرضية.

أهمية جهاز الحركات الارضية :

١- تعتبر الحركات الأرضية هى المدخل التعليمى التربوى لجمباز الأجهزة وجمباز البطولات، لأنها (الحركات الأرضية) تشكل حجر الزاوية فى تعليم جمباز الأجهزة .

٢- تحتوى الحركات الأرضية على عدد كبير من المجموعات الفنية التى تتشلبه مع المجموعات الفنية المتواجدة فى أجهزة الجمباز الأخرى. فهناك مجموعة الدحرجات والدورات الهوائية واللفات وغيرها التى تتواجد فى كلا من الحركات الأرضية ومختلف أجهزة الجمباز.

٣- تساهم الحركات الأرضية من خلال تعلمها فى تنمية السمات الأدارية والتى تعتبر أساسا هاما فى الأعداد النفسى الطويل المدى للاعبى المستويات الرياضية العالية.

٤- تنمي الحركات الأرضية القدرة على أستخدام أجزاء الجسم سواء على الأرض أو فى الفراغ، وهذه القدرات تساهم بشكل فعال فى أرتقاء مستوى اللاعب فى باقى أجهزة الجمباز.

٥- يستخدم لاعبى الحركات الأرضية مهارات الأرتقاء بقدم واحدة أو بالأثنين معا أو بذراع واحدة أو بالأثنين معا، وهذا الأستخدام وارد فى معظم أجهزة الجمباز الأخرى.

٦- يساهم الأداء المهارى المتباين من خلال تعليم مختلف مجموعات الجمباز فى الحركات الأرضية على تنمية العديد من السمات السيكولوجية مثل(الشجاعة،

الثقة بالنفس، القوة الأرادية، الأستقلالية، الجرأة) وهذه السمات تعتبر من السمات النفسية الهامة فى مختلف أجهزة الجمباز.

٧- تعمل الحركات الأرضية على الأرتقاء بمستوى اللياقة البدنية الخاصة بالجمباز والتى تساهم بشكل فعال فى سهولة أداء المهارات على الأجهزة المختلفة.

٨- تحقيقا لمبدأ انتقال أثر التعلم فأن الحركات الأرضية تعتبر أرضا خصبة لتعلم العديد منم المهارات المتشابهة على باقى أجهزة الجمباز الأخرى.

٩- يمكن تنمية سمة الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس من خلال التدرج التربوى الصحيح من خلال تعليم مجموعات الدحرجات حيث المبدأ تعليم الدحرجات الأمامية ثم الخلفية ثم الجانبية ، ويعطى ذلك للناشئ الأحساس بأتجاه حركة الجسم.

القانون الدولى

الفصل العاشر

الحركات الأرضية

مساحة جهاز الحركات الارضية (12x12 م)

المادة 10.1 وصف تمرين الحركات الأرضية

تتكون الحركات الأرضية بشكل سائد من حركات اكروباتية مرتبطة بحركات أخرى مثل القوة و أجزاء الـــتوازن و حركات المرونة و الوقوف على اليدين و حركات الرقص المتكاملة المتحدة على صورة تمارين الإيقاع و التوازن و باستغلال المساحة الكاملة لجهاز الحركات الأرضية. (12م x 12 م)

المادة 10.2 معلومات عن محتوى و تركيب التمرين

المادة 10.2.1 معلومات عن تقديم التمرين

1. يجب على لاعب الجمباز أن يبدأ تمرين الحركات الأرضية في منطقة الأرضي من الوقوف الثابت و الرجلان مضمومتان. و يبدأ التمرين و التقييم من أول حركة قدم تصدر عن اللاعب .

2. يجب على اللاعب أن يؤدي الحركات التي يستطيع القيام بها فقط ، مع الأمان الكامـل و بدرجة عالية من الإتقان الجمالي و الفني.

3. الأداء الإضافي وتوقعات تركيب التمرين هي:

a) يجب أن يؤدى اللاعب التمرين داخل منطقة الأرضي بأكملها. و الحركات التي تؤدى خارج منطقة الأرضي تقيم بالطريقة الاعتيادية من حكام لجنة – E ولكن لجنة حكام - D لا تعترف بها .

i. المكان المتاح للحركات الأرضية محدد بخطوط أو بألوان فاصلة. و الخطوط تعتبر جزءا من منطقة الحركات الأرضية. ويمكن للاعب أن يلامس الخط ولكن يجب ألا يخرج عنه.

ii. الخطو خارج منطقة الأرضي المحددة تكون تحت مراقبة حكمي الخطوط اللذان يجلسان متقابلان على منطقة الحركات الأرضية. و يلاحظ كل حكم حدود الخطين القريبين عليه. و عندما يحدث تجاوز ، يجب على حكم الخط إخطار مسؤول لجنة الجهاز كتابة . و حكم D1 يحتسب الخصومات المناسبة من الدرجة النهائية. مستخدما التعليمات التالية

	الخصم
* اللمس بيد واحدة أو رجل واحدة خارج منطقة الأرضي.	0.1
* اللمس بالرجلين و باليدين ، باليد و الرجل أو مع أي جزء من أجزاء الجسم خارج منطقة الأرضي.	0.3
* الهبوط مباشرة خارج منطقة الأرضي .	0.3
* الحركات التي تبدأ من خارج منطقة الأرضي.	لا قيمة لها

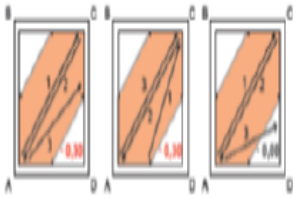
سوف يخصم حكم D1 من الدرجة النهائية

iii. إذا خرج اللاعب من منطقة الأرضي، فلا يخصم على خطوات رجوعه إلى داخل منطقة الارضي.

b- المدة القصوى لتمرين الحركات الأرضية هي 70 ثانية و الميقاتي يحسب الوقت. و ليس هناك حد أدنى للوقت، و يعطي حكم الوقت إشارة تحذيرية صوتيه عند 60 ثانية و أخرى عند 70 ثانية ليشير إلى انتهاء الوقت.

و يحسب الوقت من بداية الحركة الأولى لرجل اللاعب إلى النهاية التي يجب على اللاعب أن ينهيها بوضع الوقوف على كلتا القدمين. و يعطي الميقاتي إشارة للحكم D1 الذي يحسب خصومات مماثلة من الدرجة النهائية عندما يتجاوز اللاعب وقت التمرين المحدد.

c) يجب أن تستخدم منطقة الأرضي بكاملها مما يعني وجوب استعمال الخط القطري لزوايا C, B, A و D وجوانب المربع بطريقة تحتم على اللاعب أن يظهر على الاقل مرة واحدة عند كل زاوية C, B, A و D و من الممكن استخدام الخط 2 مرة فقط



على سبيل المثال خط A C - C A وسوف يحتسب خطأ في التركيب اذا استخدم اللاعب الخط مرة ثالثة سواء أدى اللاعب حركات وسيطة أم لم يؤديها بين التوقفات و يتم خصم 0.3 من حكام لجنة E . سوف تكون هناك خطوط على الجوانب الأربعة لتساعد الحكام على التقييم.

d) لا يسمح بالتوقف لمدة 2 ثانية أو أكثر قبل سلسلة أكروباتية أو حركات.

e) يجب أن تنتهي كل حركة أكروباتية أو سلسلة بهبوط محكم واضح قبل الاستمرار بأداء حركة غير أكروباتية. و الهبوط اللحظي غير المتحكم به أثناء الانتقال غير مسموح به .

f) الحركات التي تنتهي بتدحرج و السالتو المتبوعة بالتدحرج الأمامي 2/3 يجب عند أدائهما ظهور الارتكاز اللحظي على كلتا اليدين و لا يسمح بأدائهما من دون الارتكاز على اليدين أو الهبوط على ظهر اليدين. (باستثناء الحركة التي تنتهي بتدحرج بسيط) فهذه النوعية من الحركات التي تنتهي بتدحرج ممنوعة على فئة الشباب مثل ما تم اعطاء ملاحظة لها في جدول الصعوبات.

g) يجب أن ينتهي التمرين بحركة أكروباتية و يكون الهبوط بها على القدمين معا. (الحركة التي تنتهي بتدحرج غير مسموح بها لحركة النهاية) .

4- لقائمة الأخطاء الكاملة والقوانين التي تتحكم بالخصومات أثناء أداء التمرين انظر الى الفصل 8 و ملخص الخصومات في المادة 9.4.

المادة 10.2.2 معلومات عن درجات حكام لجنة (D)

1- المجموعات الحركية هي:

i- الحركات الغير اكروباتية.

ii- الحركات الأكروباتية الأمامية.

iii- الحركات الأكروباتية الخلفية.

iv- الحركات الأكروباتية الجانبية و الخلفية مع ½ لفة لعمل سالتو أمامي و القف الامامية مع 1/2 لفة لعمل سالتو خلفي .

و حركات مرجحات الوندي مع فتح الرجلين غير مسموح بها.
e) حركات الثبات بالقوة مع فتح الرجلين الغير مدرجة في الجدول غير مسموح بها.
f) لمعرفة قائمة القوانين التي تحكم عدم الاعتراف بالحركات و جوانب اخرى من تحديد درجة D انظر الفصل الخامس و ملخص الخصومات في الفصل 17.
g) أداء 2 حركة قوة كحد أقصى (من ضمنهم حركة الوقوف على اليدين بالقوة) و 2 دائرة (فلنكة) ، فلير أو أي جزء من قيمة رسّان (الروسية) و التي تؤدى في التمرين للحصول على قيمة على أساس الترتيب.
h) جميع الدوائر/الفلير تبدأ و تنتهي بالارتكاز الأمامي.

المادة 10.3 الخصومات المحددة على جهاز الأرضي

الخطأ	الصغير 0.10	المتوسط 0.30	الكبير 0.50
ارتفاع غير كاف للحركات الأكروباتية	+	+	
نقص في المرونة أثناء اللعب و حركات الثبات	+	+	
عدم استغلال منطقة الأرضي بكاملها		أقل من 4 زوايا	
الحركات الاكروباتية التي تنتهي بدحرجة من دون الارتكاز على اليدين (للكبار)		على ظهر اليد	من دون ارتكاز
الانتظار لمدة 2 ثانية أو أكثر قبل البدء بحركات أكروباتية	+		
عدم التحكم اللحظي عند الهبوط و كذلك في النقلة	+	+	+ السقوط = 1.0
خطوات بسيطة أو نقلات للوصول للزوايا في مربع الارضي	+		
حركات السالتو تتبعها مباشرة حركة تنتهي بتدحرج (على سبيل المثال تمبو و بعدها مباشرةً توماس)			+
أداء سلسلة حركات على نفس الخط لأكثر من 2 مرة مع أو من دون الحركات الوسيطة بين التوقفات		+	
أداء أكثر من 2 حركة من الحركات التي تنتهي بحركة تدحرج أو حركة تنتهي بوضعية الارتكاز		+	

لجنة D

الخطأ	الصغير 0.10	المتوسط 0.30	الكبير 0.50
التمرين أكثر من 70 ثانية	أقل أو يساوي 2 ثانية	أكثر من 2 ثانية – 5 ثانية	أكثر من 5 ثانية
عدم أداء نهاية اكروباتية أو أداء حركة نهاية غير مسموح بها (التدحرج)	الحركة غير معترف بها من لجنة حكام D		
أداء أكثر من ٢ حركة منتهية بتدحرج أو حركات بالارتكاز الامامي / أكثر من حركة سالتو منتهية بتدحرج	الحركة غير معترف بها من لجنة حكام D		
الهبوط أو لمس يد واحدة أو قدم واحد خارج منطقة الارضي	+		
اللمس بالقدمين أو باليدين (بالقدم و اليد) أو أي جزء من الجسم خارج منطقة الارضي		+	
الهبوط مباشرة خارج منطقة الارضي		+	
حركة التدحرج المربوطة بحركة سالتو أو العكس	لا يعترف بحركة السالتو بالتدحرج		
بدء الحركة خارج منطقة الارضي	لا قيمة لها		

تطبيقات المهارات الاساسية على جهاز الحركات الارضية

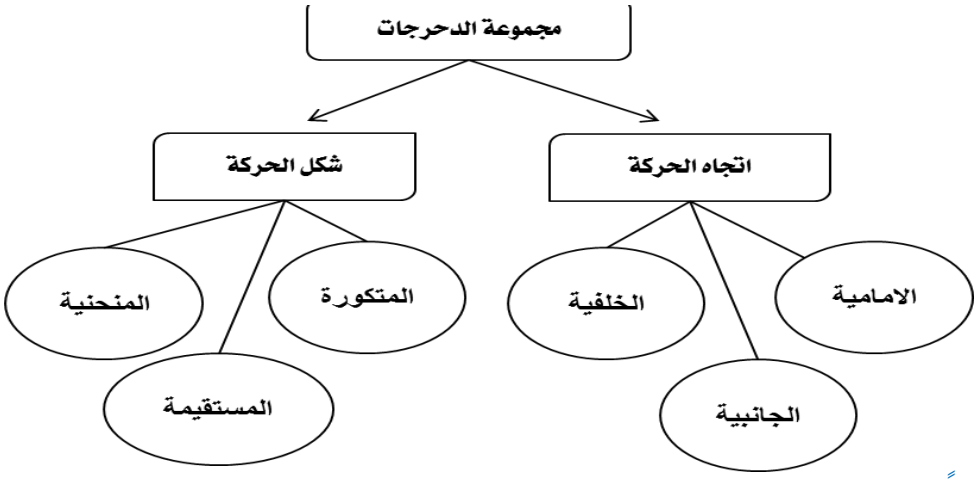
أولاً مجموعة الدحرجات:

يحدث خلالها إنحناءات فى شكل الجسم ويلامس ظهر اللاعب سطح الارض وتبدأ من الوقوف وتنتهى إلى الوقوف وتتنوع فيها فترات الطيران.

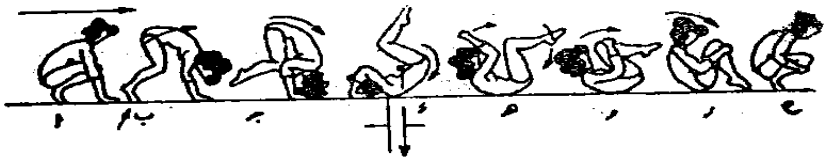
وتعتبر مجموعة الدحرجات هى الخطوة الأولى فى تعليم الحركات الأرضية نظراً لسهولتها ومناسبتها لقدرات اللاعب المبتدأ، كما انها تناسب المراحل السنية المختلفة حيث تختلف فى درجة صعوبتها وهى ايضاً من مهارات الربط بين المهارات الارضية.

وتتميز بإتجاهاتها المختلفة (الامامية- الخلفية- الجانبية)، وكذلك بأشكالها (المتكورة- المنحنية – المستقيمة)، والاختلاف فى فترات الطيران لذلك فهى تعمل على تنمية الشجاعة والثقة بالنفس وتقلل من عوامل الخوف لدى الناشئ.

تقسيم مجموعة الدحرجات:



أولاً: الدحرجات الأمامية Front Roll:



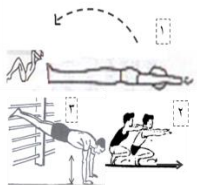
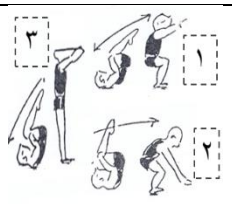
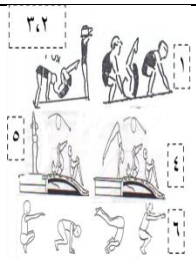
الإرشادات الفنية :

- يراعى مسك الركبتين عند تنفيذ الدحرجة الأمامية.
- تجنب وضع اليدين على الأرض مرة أخرى عند التعليم.
- يتولد التدحرج – إلى جانب الدفع بأجزاء معينة من الجسم– بوساطة عزم جاذبية كبيرة.

أولاً : الدحرجة الأمامية المكورة Front Roll Tuck

الخطوات الفنية		
	المرحلة التمهيدية : ١- من وضع الجلوس على أربع. ٢- الذراعين باتساع الصدر. ٣- الميل للامام ورفع المقعدة لاعلى.	
	المرحلة الرئيسية : ١- فرد الركبتين حتى تقابل الرأس الارض. ٢- ثنى الرأس على الصدر. ٣- الدفع والدوران لمقابلة الأرض بالكتفين ثم الظهر . ٤- مسك الساقين بكف اليدين والارتكاز على المقعدة والكعبين.	
	المرحلة النهائية : ١- متابعة الدوران للارتكاز على القدمين فقط. ٢- مد الركبتين ورفع الذراعين أماماً عالياً للوقوف.	

أولاً: الدحرجة الأمامية المكورة Front Roll Tuck

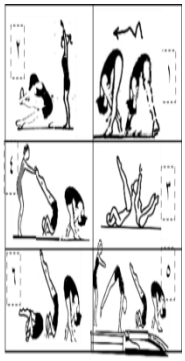
الخطوات التعليمية	**تدريبات بدنية:** ١- رقود ضم الركبتين على الصدر والعودة باستمرار. ٢- إقعاء مواجه الظهر سند الذراعين على كتفى الزميل المشى على امشاط القدمين. ٣- انبطاح مائل عميق ثنى الذراعين ومدهما مع دفع الأرض باذراعين.	
	تدريبات وضع التكور من الثبات: ١- وقوف – تكور. ٢- رقود – تكور. ٣- جلوس طويل – تكور.	
الخطوات التعليمية	**تدريبات وضع التكور من الحركة:** ١- جلوس قرفصاء. الدحرجة نصف خلفا ومسك الركبتين ثم الرجوع للوضع الأساسى. ٢- الجلوس على أربع. الدحرجة نصف خلفاً والرجوع للتصفيق أماماً. ٣- وقوف الدحرجة نصف خلفاً والرجوع للوقوف.	
	تدريبات الاحساس بالدوران: ١- جلوس على أربع. آخذ وضع التكور ثم الدوران للأمام. ٢- نفس التمرين السابق من وضع الوقوف على أربع فتحاً. ٣- نفس التمرين السابق مع ضم الرجلين. ٤- التمرين (٢-٣) من على مستوى مائل، ثم على الأرض. ٥- التمرين (٢-٣-٤) من وضع الوقوف. ٦- أداء المهارة كاملة على الأرض.	

أولاً: الدحرجة الأمامية المكورة Front Roll Tuck

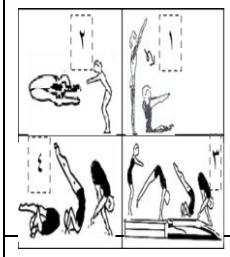
التقدم بالمهارة:	١- تدريبات التقدم بالمهارة: ٢- أداء المهارة من وضع الذراعين (جانباً- ثبات الوسط- خلف الرأس). ٣- أداء المهارة مع الزميل. ٤- أداء المهارة بشكل ثلاثى.
الأخطاء الشائعة	٥- عدم الارتكاز بالكتفين على الارض فى بداية الحركة. ٦- لمس الرأس للأرض عند الدحرجة. ٧- عدم دفع الأرض بالقدمين. ٨- البطئ فى الدوران. ٩- النذول على الظهر مفرود وعدم الوصول لوضع التكور. ١٠-السند بالذراعين أثناء الوقوف من الدحرجة. ١١-عدم مسك الذراعين للساقين فى نهاية الدحرجة.
طريقة السند	يأخذ الساند شكل جثو نصفاً مواجه لجانب اللاعب ويضع يدة البعيدة (القريبة من رجل اللاعب) على إحدى ساقى اللاعب ويده الأخرى القريبة من ظهر اللاعب فى منتصف المسافة بين عظمتى اللوحين أو أسفل العنق بعد أداء اللاعب لنصف الدحرجة للمحافظة على وضع التكور.

ثانياً: الدحرجة الأمامية فتحاً

الخطوات الفنية	**المرحلة التمهيدية:** ١- وقوف القدمين متلاصقتين مع إنثناء خفيف فى الركبتين. ٢-الذراعان أماماً باتساع الصدر. ٣- الميل للأمام والنظر مكان الهبوط.
	المرحلة الرئيسية: ١- الدفع بالقدمين معاً للوصول لوضع الطيران. ٢- الرجلين مفرودة وموازية للأرض. ٣- استقبال الأرض بالكفين والاصابع منتشرة. ٤- النزول على الحزام الكتفى والزقن ملامس للصدر. ٥- تسلسل النزول على الفقرات الظهرية ثم القطنية. ٦- يتم فتح الرجلين قبل الارتكاز على المقعدة. ٧- الذراعان فى منتصف الفخذين والاصابع تشير للخلف.
	المرحلة النهائية: ١- رفع الجذع عالياً والذراعان جانباً. ٢- الوقوف ضم الرجلين والذراعان عالياً.

الخطوات التعليمية	١- الوقوف على أربع التحرك للأمام بالذراعين أولاً ثم الرجلين مفرودتين. ٢- الوقوف النزول دحرجة أمامية للوصول الى وضع الجلوس الطويل فتحاً. ٣- الجلوس الطويل فتحاً الميل للخلف مع ضم الرجلين ثم العودة مع وضع الذراعين بين الفخذين. ٤- نفس التمرين السابق مع الساند للمساعدة على دفع الرجلين والوصول للارتكاز على الذراعين. ٥- نفس التمرين السابق بدون زميل على مستوى مائل من وضع الوقوف. ٦- رقود رفع الرجلين لملامسة الرأس ثم العودة وفتح الرجلين للوصول للارتكاز على الذراعين والرجلين.	
	ثانياً: الدحرجة الأمامية فتحاً 	
	التقدم بالمهارة: ١- أداء الدحرجة الامامية المتكورة ثم الأمامية فتحاً. ٢- الوقوف على اليدين والنزول للوصول الى الدحرجة فتحاً. ٣- الوقوف على الرأس ثم النزول للدحرجة فتحاً.	
الأخطاء الشائعة	١- عدم ثنى الذراعين أثناء الدحرجة. ٢- دفع الأرض برجل واحدة. ٣- فتح الرجلين قبل النزول على الفقرات القطنية أو بعد الارتكاز على المقعدة. ٤- عدم وضع الذراعين بين الفخذين. ٥- السند بالذراعين جانبا أثناء اداء الدحرجة.	

ثالثاً : الدحرجة الأمامية المنحنية

الخطوات الفنية	المرحلة التمهيدية: ١-وقوف القدمين متلاصقتين مع إنثناء خفيف فى الركبتين. ٢-الذراعان أماماً باتساع الصدر. ٣-الميل للأمام والنظر مكان الهبوط.	
	المرحلة الرئيسية: ١- الدفع بالقدمين معاً للوصول لوضع الطيران. ٢- الرجلين مفرودة طول أداء المهارة. ٣- استقبال الأرض بالكفين والاصابع منتشرة. ٤- النزول على الحزام الكتفى والزقن ملامس للصدر. ٥- تسلسل النزول على الفقرات الظهرية ثم القطنية. ٦- ثنى الجذع على الفخذين فى لحظة المرور بوضع الجلوس الطويل لابعد مدى. ٧- الإرتكاز على الكعبين للصعود من الجلوس الطويل. ٨- دفع الكفين للأرض لدفع الجسم للامام باستقامة الرجلين.	
	المرحلة النهائية: ١- الوقوف ضم الرجلين والذراعان عالياً.	
الخطوات التعليمية	١- الوقوف النزول دحرجة أمامية للوصول الى وضع الجلوس الطويل. ٢- الجلوس الطويل محاولة الوقوف بمساعدة الزميل بدون ثنى الركبتين. ٣- نفس التمرين السابق بدون زميل على مستوى مائل من وضع الوقوف بالدحرجة. ٤- رقود رفع الرجلين لملامسة الرأس ثم العودة للوصول للارتكاز على الذراعين والرجلين ومحاولة الوقوف.	
	التقدم بالمهارة: ١- أداء الدحرجة الامامية المتكورة ثم الأمامية المنحنية. ٢- الوقوف على اليدين والنزول للوصول الى الدحرجة المنحنية. ٣- الوقوف على الرأس ثم النزول للدحرجة المنحنية.	
الأخطاء الشائعة	١- عدم ثنى الذراعين أثناء الدحرجة. ٢- دفع الأرض برجل واحدة. ٣- ثنى الركبتين. ٤- عدم الدفع بالذراعين. ٥- عدم ثنى الجذع على الرجلين.	

ثانياً : الدحرجات الخلفية :

الإرشادات الفنية :

- تثنى الرجلان بعد مرجحة خلفية قوية للجذع.
- توضيح اليدان على الارض، ومن خلال الضغط بهما تسهل عملية التدحرج.
- حركة الدحرجة السريعة بين المرحلتين وتسهل اجتياز المرحلة الصعبة.

أولاً : الدحرجة الخلفية المتكورة

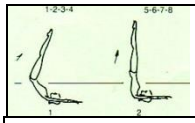
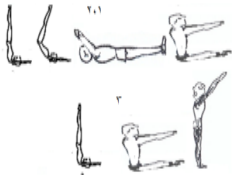
الخطوات الفنية	المرحلة التمهيدية: ١-إقعاء الذراعان على الأرض. ٢-الرأس فىالوضع الطبيعى.	
	المرحلة الرئيسية: ١- دفع الأرض بالكفين عندما يكون الجسم متكور فوق الكتفين والرأس ومسك الساقين للمساعدة فى التكور. ٢- تكور الجسم وابعاد مركز الثقل عن محور الدوران. ٣- تسلسل النزول على الفقرات القطنية ثم الظهرية. ٤- الارتكاز على الكفين خلف الرأس ثم الدفع بهما	
	المرحلة النهائية: ١- النزول على القدمين للوقوف.	
الخطوات التعليمية	تؤدى تدريبات الاحساس بوضع التكور من الثبات ومن الحركة كما فى الدحرجة الأمامية المتكورة. **الإحساس بوضع اليدين والارتكاز:** ١- وقوف ثنى الذراعين ومدهما خلف الرأس بالاستناد على الحائط. ٢- إقعاء الدحرجة خلفاً نصفاً لوضع اليدين على الأرض خلف الرأس. ٣- نفس التمرين السابق من الجلوس الطويل. ٤- وقوف دحرجة خلفاً نصفاً والارتكاز على الكفين. ٥- أداء التمرين رقم (٢-٤) من مستوى مائل.	

	٦- جلوس طويل الذراعين عالياً أثناء ومقاومة الزميل. ٧- وقوف على أربع أداء الدحرجة خلفاً. ٨- نفس التمرين من على مستوى مائل. ٩- أداء تمرين رقم(٧-٨) من الوقوف.	
	التقدم بالمهارة: ١-أداء مجموعة من الدحرجات الخلفية ٣ على الاقل.	

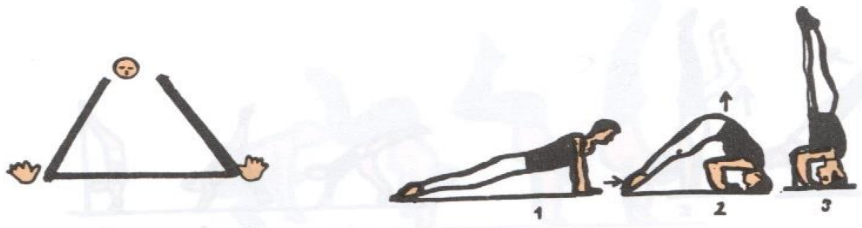
أولاً: الدحرجة الخلفية المتكورة

الأخطاء الشائعة	١- عدم الاستناد بالكـ إرتطام الجسم بالأرض. ٢- عدم ثنى مفصلى الفخذين لتقريب مركز ثقل الجسم والمقعدة على الأرض. ٣- عدم لمس الرأس للصدر مما يؤدى إلى وضع الرأس على الأرض ويعيق أداء الدحرجة. ٤- عدم الدفع بالكفين معاً. ٥- عدم تكور الجسم أثناء الدحرجة. ٦- مد مفاصل الجسم قبل إتمام الدحرجة.	
طريقة السند	يجلس الساند جثو نصفا بجانب اللاعب وعندما يصل اللاعب للجزء الرئيسى يمسك الساند اللاعب من الوسط وعند مرحلة الدفع يعمل الساند على رفع اللاعب لمساعدته على مد الذراعين.	

ثانياً : مهارات القوة والثبات

	أولاً : الوقوف على الكتفين	
الخطوات الفنية	المرحلة التمهيدية: ١- من وضع الرقود والذراعين أسفل.	
	المرحلة الرئيسية: ١- رفع الرجلين عالياً. ٢- دفع الجزع لاعلى والامام. ٣- الجسم عمودى على الارض. ٤- الارتكاز على الكتفين. ٥- سند الكفين خلف الظهر.	
	المرحلة النهائية: ١- النزول للوضع الاساسى.	
الخطوات التعليمية	١- جلوس طويل ثم رقود مع رفع الرجلين عالياً. ٢- نفس التمرين السابق مع الدفع بالجزع. ٣- وقوف جلوس طويل أداء المهارة.	
	التقدم بالمهارة: ١- دحرجة خلفية ثم الوقوف على الكتفين. ٢- انبطاح ثم رقود وأداء المهارة.	
الأخطاء الشائعة	١- ثنى الركبتين. ٢- عدم الدفع بالحوض للامام. ٣- فتح الرجلين. ٤- عدم السند بالكفين. ٥- عدم استقامة الجسم.	
طريقة السند	يقف الساند خلف اللعب بعد رفع الرجلين لاعلى ويتم السند بالركبة اسفل ظهر اللاعب والزراعين على رجلين اللاعب.	

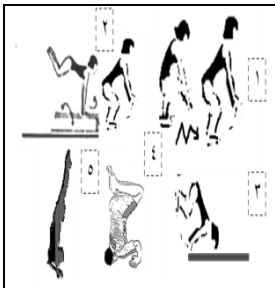
الوقوف على الرأس :



الإرشادات الفنية :

- يراعى عمل مثلث (يد– راس– يد).
- ترفع الرجلان بانسيابية مع تحريك الحوض.
- الاهتمام بالوضع الصحيح للرأس.

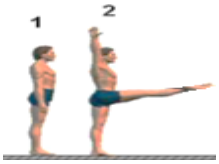
	ثانياً : الوقوف على الرأس	
الخطوات الفنية	المرحلة التمهيدية: ١- إقعاء مع وضع الكفين على الأرض باتساع الصدر. ٢- الرأس فى وضعها الطبيعى.	
	المرحلة الرئيسية: ١- الارتكاز على الكفين وحمل الجسم على الزراعين. ٢- المرفقين فى التجويف بين الساق والفخذ. ٣- رفع الحوض لاعلى والارتكاز على الجبهة عند نقطة منبت الشعر. ٤- الجبهه والكفين مثلث متساوى الاضلاع وتوزيع ثقل الجسم على الجبهه والكفين. ٥- الوصول الى وضع التكور. ٦- رفع الجزع عمودى على الارض والفخذين موازيه للارض. ٧- مد الجسم على استقامتة والثبات ٣ ثوانى.	
	المرحلة النهائية: ١-الميل للامام مع الدوران على الرأس. ٢-النزول على الحزام الكتفى ثم النزول دحرجة.	

الخطوات التعليمية	١- جلوس الجثو مع الارتكاز على الكفين الوثب للامام. ٢- جلوس الجثو دفع القدمين لاعلى ثم الهبوط مرة أخرى. ٣- الاحساس بوضع الجبهه على الارض. ٤- الوصول بالجزع عمودى على الارض والرجلين موازية والتكرار. ٥- فرد الجسم عمودى والعودة ثم التكرار.	
	التقدم بالمهارة: ١-دحرجة امامية فتحاً ثم الوقوف على الرأس. انبطاح مائل أداء الوقوف على الرأس.	
الأخطاء الشائعة	١-الكفين والرأ س على إستقامة واحدة. ٢-المسافة بين الكفين أكبر أو أقل من إتساع الصدر. ٣-الرأس لا تشكل مثلث مع الكفين. ٤-الجس ليس على استقامة واحدة	
طريقة المسند	١-اللاعبان متواجهان يقوم اللاعب باداء المهارة والثانى يقوم بالسند بمسك الزميل من الرجلين.	

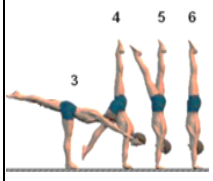
أولاً: الوقوف على اليدين

الخطوات الفنية

المرحلة التمهيدية:
١-من وضع الوقوف الذراعان عالياً.
٢-قدم الارتقاء اماماً.

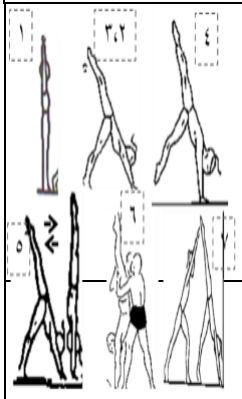
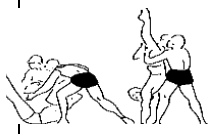


المرحلة الرئيسية:
١-ثنى الجزع للأمام ولأسفل.
٢-مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً.
٣-الارتكاز على اليدين مفرودتين باتساع الصدر.
٤-دفع الأرض بقدم الإرتقاء.
٥-ضم الرجلين للوصول باستقامة الجسم.
الرأس على استقامه الجسم والنظر للأمام ولأسفل.

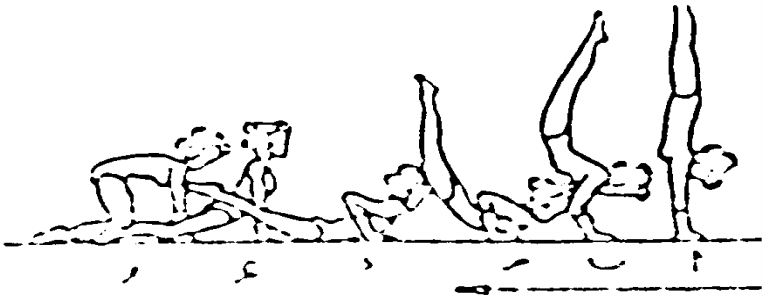


المرحلة النهائية:
١-الميل للمام وثنى الذراعين.

أولاً: الوقوف على اليدين

الخطوات التعليمية	١- وقوف الاحساس برفع الذراعين عالياًوالدفع من الكتفين. ٢- وقوف الاحساس بوضع الكفين على الارض. ٣- وقوف وضع اليدين على الارض ومرجحة الرجل الحرة. ٤- من الوضع السابق الدفع بقدم الارتقاء باستمرار. ٥- الدفع للوصول للوقوف على اليدين والنزول باستمرار. ٦- الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل. ٧- الوقوف على اليدين بمساعدة الحائط.	
	التقدم بالمهارة: ١- دحرجة امامية ثم الوقوف على اليدين. ٢- وقوف على الرأس ثم الوقوف على اليدين.	
الأخطاء الشائعة	١- الذراعين غير مفرودتين أو ليست باتساع الصدر. ٢- عدم مرجحة الرجل الحرة مفرودة. ٣- عدم الدفع بقدم الإرتقاء. ٤- الجسم ليس على استقامة واحدة. ٥- انثناء الرأس على الصدر.	
طريقة السند	٢- اللاعبان متواجهان يقوم اللاعب باداء المهارة والثانى يقوم بالسند بمسك الزميل خلف الفخذين. ٣- تكرار الاداء السابق مع السند من الجانب.	

التدحرج الخلفى لأسفل من الوقوف على اليدين :



إرشادات فنية.....

- تثنى الذراعان، ويدفع الكتفان للأمام.
- يوضح الصدر بين اليدين.
- يحتفظ بتقوس الجسم جيداً حتى المرحلة التى يتدحرج فيها الجسم لأسفل.
- من الخطأ ثنى مفصلى الفخذين بين المرحلتين.

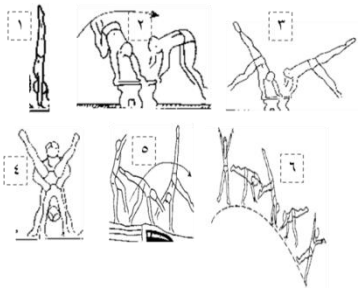
خطوات تعليمية :

١- من الوقوف اللحظى على اليدين، تثنى الذراعين، ويوضح الصدر على الارض والتدحرج الخلفى لأسفل للوصول إلى وضع جلوس الجثو بالمساعدة وبدونها.

٢- محاولة تنفيذ التمرين للوصول إلى وضع الجثو.

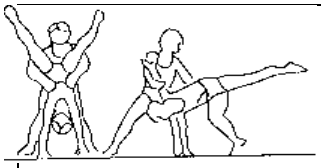
ثالثاً: الشقلبات

أولاً: الشقلبة الجانبية على اليدين

الخطوات الفنية	١-من وضع الوقوف الذراعان عالياً. ٢-قدم الارتقاء اماماً.	
	المرحلة الرئيسية: ١-ميل الجذع للأمام مع رفع الرجل الحرة حلفاًعالياً. ٢-سند الكفين على الارض باتساع الصدر الاصابع تشير جانباً. ٣-يمر اللاعب بالوقوف على اليدين بفتح الرجلين. ٤-الذراعين والقمين على خط واحد.	
	المرحلة النهائية: ١-النزول على القدمين فتحاً. ٢-الوقوف الذراعين عالياً.	
الخطوات التعليمية	١-الوقوف على اليدين. ٢-اخذ الاحساس بالدفع بالقدمين بتبادل القذف على جانبى المقعد. ٣-نفس التمرين السابق بفتح الرجلين. ٤-الوقوف على اليدين بفتح الرجلين بمساعدة الزميل. ٥-أداء الوقوف على اليدين على مستوى مائل. ٦-رسم خط منحنى على الارض واداء الشقلبة علية.	

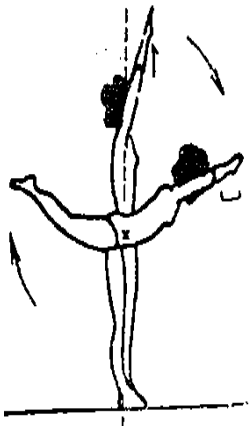
أولاً: الشقلبة الجانبية على اليدين

	١-أداء المهارة من الجرى. ٢-أداء مجموعة من الشقلبات الجانبية.	
الأخطاء الشائعة	١-عدم المرور بالوقوف على اليدين. ٢-عدم وضع اليدين والقدمين على خط مستقيم. ٣-ثنى مفاصل الجسم وليس مستقيماً. ٤-زيادة المسافة بين الذراعين. ٥-الرأس ليس فى وضعها الطبيعى.	

طريقة السند	يقف الساند خلف اللاعب ممسكاً بوسطة من الجانبين أعلى منطقة الحوض والذراعان متقاطعتان بحيث يكون الذراع اليسرى أعلى من اليمين إذا كان الأداء للجانب الأيسر والعكس والتحرك مع اللاعب.	

رابعاً : حركات التوازن

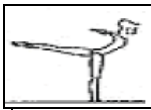
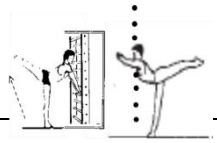
الميزان الامامى :



يندرج الميزان الأمامى تحت التمرينات التى تؤدى بالقوة بإبقاء الجسم فى وضع ثابت، ويعرف "ارنولد" اجزاء الثبات بأنها التمرينات التى يتم فيها الحفاظ على الجسم بدون حركة لفترة زمنية محددة، وتتساوى فيها القوى الخارجية مع القوى الداخلية، ويعرف "بوخمان" تمرينات القوة بإبقاء الجسم فى وضع ثابت بأنهابقاء الجسم فى ثبات نسبى تحت شرط تواجد عزم للقصور الذاتى وارتكاز مركز الثقل ارتكازاً غير مباشر.

إرشادات فنية.....

- تحريك الحوض للخلف مع خفض الجذع.
- مراعاة التنفيذ الانسيابى.

	أولاً : الميزان الامامى	
الخطوات الفنية	المرحلة التمهيدية: ١-وقوف الذراعين عالياً.	
	المرحلة الرئيسية: ١-الارتكاز على قدم الارتقاء ومشط القدم يشير للامام. ٢-الميل للأمام مع رفع الرجل الحرة خلفاً عالياً. ٣-الرجل الحرة اعلى من مستوى الرأس مفرودة. ٤-الرأس خلفاً والنظر للامام ولاعلى . ٥-الظهر مقوس من المنطقة القطنية بحيث تكون الرأس والرجلين اعلى من مستوى الجزع. ٦-تحريك الذراعين جانباً.	
	المرحلة النهائية: ١-نزول الرجل الحرة مع رفع الجزع عالياً.	
الخطوات التعليمية	١-وقوف مواجه عقل الحائط تكرار مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً. ٢-نفس التمرين السابق ببطئ. ٣-نفس التمرين السابق مع الثبات ٣ ثوانى. ٤-وقوف مواجه عقل الحائط بالجانب أداء مرجحة الرجل الحرة وميل الجزع مع التكرار.	

	٥-نفس التمرين السابق مع الثبات. ٦-اداء المهارة كاملة مع السند من الزميل.	
	التقدم بالمهارة: ١- اداء المهارة فوق المقعد السويدى. ٢- اداء المهارة على عارضة التوازن.	
الأخطاء الشائعة	١-انثناء قدم الارتقاء عند الركبة. ٢-الرجل الحرة اقل من مستوى الرأس ومثنية. ٣-ميل الجزع اكثر من اللازم. ٤-عدم تقوس الظهر فى المنطقة القطنية. ٥-سقوط الرأس وعدم النظر للامام ولاعلى. ٦-انخفاض مستوى الذراعين.	
طريقة السند	يقف الساند مواجه جانب اللاعب ويقوم بوضع يدة القريبة اسفل الصدر واليد الاخرى يسند بها الفخذ الايمن للاعب.	

أولاً : ميزان الركبة

الخطوات الفنية	المرحلة التمهيدية: ١-من وضع الجثو الافقى. ٢-الذراعين مفرودتين على الارض بشكل عمودى باتساع الصدر والاصابع تشير للامام.	
	المرحلة الرئيسية: ١-رفع الرجل الحرة خلفاً عالياً. ٢-تقوس الجزع من المنطقة القطنية. ٣-الرأس خلفاً والنظر للامام ولاعلى .	
	المرحلة النهائية: ١-العودة للوضع الابتدائى.	
الخطوات التعليمية	١-جثو مواجه مقعد تكرار مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً. ٢-نفس التمرين السابق ببطئ. ٣-نفس التمرين السابق مع الثبات ٣ ثوانى. ٤-جلوس على اربع مسك الرجل ومدها خلفا مع ثنى الركبة.	
	التقدم بالمهارة: ١-اداء المهارة بالسند بيد واحدة. ٢-اداء المهارة بدون سند.	
الأخطاء الشائعة	١-ثنى الركبة فى الرجل الحرة. ٢-عدم تقوس الجزع. ٣-انثناء فى المرفقين. ٤-سقوط الرأس وعدم النظر للامام ولاعلى.	
طريقة السند	يقف الساند مواجه جانب اللاعب ويقوم بوضع يدة القريبة اسفل الصدر واليد الاخرى يسند بها الفخذ الايمن للاعب.	

الفصل العاشر

طاولة القفز Voul

الفصل العاشر

طاولة القفز Voul

مقدمة:

يجب على اللاعب أداء قفزة واحدة فى بطولة الفرق وقفزتين من مجموعتى قفز مختلفتين وطيران ثانى مختلف فى بطولة الفردى العام وفردى الجهاز (أن يكون الاتجاه أمامى وخلفى ووضع الجسم مكور أو منحنى ولحركات السالتو البسيطة أو كحد أدنى ٢/١ لفة والاختلاف يكون فى السالتو باللف وحركة الطيران البسيطة)، تبدأ كل قفزة بالجرى والإرتقاء بكلتا القدمين (عجلة مع ربع لفة) على السلم والرجلان مضمومتان والإرتكاز القصير على الحصان بيد واحدة أو بكلتا اليدين، وقد تحتوى القفزة على لفة واحدة أو عدة لفات حول محاور الجسم، وبعد القفزة الأولى، يجب على اللاعب الرجوع من دون تأخر إلى نقطة البداية وعلى اللاعب أن يبدأ القفزة الثانية عند إشارة حكم D1، ويجب على اللاعب إظهار الهدف من وضع الجسم (مكور– منحنى – أو مستقيم) بشكل واضح وبطريقة خالية من الأخطاء حيث أن لجنة الحكام E سوف تخضم لأوضاع الجسم غير الواضحة ويمكن للجنة حكام D أن تخفض من قيمة القفزة، ويحدد قانون التحكيم الدولى للجمباز ٢٠١٠ المجموعات الحركية على جهاز حصان القفز بالتفصيل وهى:

المجموعة الأولى: قفزات مباشرة. /:DIRECT VAULTS.

المجموعة الثانية: قفزات مع لفة كاملة فى مرحلة الطيران الأولى. //:VAULTS WITH FULL TUMS IN PREFLIGHT

المجموعة الثالثة: قفزات الشقلبة الأمامية على اليدين والياماشيتا. ///:FRONT HANDSPRING AND YAMASHITA STYLE VAULTS

المجموعة الرابعة: قفزات مع ربع لفة فى مرحلة الطيران الأولى (سوكوارا وكازاماتسوا). /V: VAULTS WITH 1/4 TURN IN PRE-FLIGHT (TSUKAHARA & KASAMATSU)

المجموعة الخامسة: قفزات الدخول من العجلة مع ربع لفة. V: ROUND-OFF ENTRY VAULTS

جدول

يوضح عدد المهارات داخل المجموعات الحركية على جهاز حصان القفز

الصعوبات المجموعة	A	B	C	D	E	F	G	مجموع مهارات
الأولى	٢	٢	١	١	١	–	–	٧
الثانية	٣	٢	١	–	–	–	–	٦
الثالثة	٧	٧	٦	٦	٥	١	–	٣٢
الخامسة	١٦	١٠	٩	٨	٧	–	–	٥٠
مجموع المهارات	٣٦	٢٥	٢١	١٨	١٦	٢	–	١١٨ مهارة

يوضح الجدول السابق عدد المهارات على جهاز حصان القفز.

الإعداد البدنى الخاص لجهاز حصان القفز:

يتضمن الإعداد البدنى الخاص على تمرينات مؤهلة ولها اتصال وثيق بمتطلبات الجهاز المراد تنفيذ الأداء عليه، كما ينبغى أن تحتوى تلك التمرينات على تركيب الجزء الرئيسي للتمرين المراد تنفيذه كما ينبغى تحيق تتابع مثل هذه التمرينات الخاصة بواسطة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب.

١- خطوات أداء المهارة والخطوات الفنية والتعليمية:
٢- الاقتراب (الجرى بسرعة انتقالية).
٣- الخطوة الأخيرة.
٤- الإرتقاء.
٥- الطيران الأول.
٦- الدفع بالمنكبين (الدفع بالذراعين).
٧- الطيران الثانى.
٨- الهبوط.

١- مرحلة الاقتراب:

أن الاقتراب يعتبر مؤثر للسرعة الانتقالية والذى يتميز بصيغة السرعة الأفقية التى لها تأثير كبير على إنجاز وتنفيذ القفزة حيث تمنح للاعب زيادة قوة الدفع من سلم القفز.

وتبلغ السرعة الأفقية عند اللاعبين من المستوى الدولى ما بين ٧,٦ – ٨,٣ متر/ ث ومن المعروف أن هذه السرعة تختلف من قفزة لأخرى وبالتالي لا تعتبر السرعة القصوى للاعبين، وتعتبر زيادة السرعة الانتقالية تكون بشكل مناسب وبحيث تصل إلى أقصاها قبل الخطوة الأخيرة للوصول إلى سلم القفز بهدف تجمع القوى لأخذ الدفع المناسب والإرتقاء من السلم.

وينبغى أن يكون الجرى خلال مرحلة الاقتراب على مقدمة القدمين مما يؤدى إلى زيادة السرعة الانتقالية عن طريق الاستخدام الأمثل لميكانيكية عمل المفاصل والعضلات المشتركة فى الجرى بجانب التوافق للنقل باشتراك ثنى الذراعين.

أن سرعة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة يعنى محاولة التغلب على مسافة معينة فى أقصر فرصة ممكنة.

وتتضمن التدريبات الخاصة بالاقتراب ما يلى:

الجرى لمسافات قصيرة ١٥م- ٢٥م، ويراعى تقين الخطوات للوصول إلى الخطوة الأخيرة وننصح باستخدام العد الفردى ٣٠٠ ... الخ.

عدد ٣٠ م فى حالة منافسات.

التدريب بشدة حول أقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع العلم يتسم العدد بالتوقيت الصحيح والانسيابية أما بالنسبة لحجم الحمل فيراعى ألا يؤدى التدريب إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة التعب ولذلك ذكرنا سابقاً أن تكون المسافة من ١٥م – ٢٥م.

بالنسبة لتكرر التمرين الواحد فتصبح أن يكون من ١٥- ١٠ مرات مع استخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى، وعلينا ألا تغفل تشكيل

فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للعودة باستعادة الشفاء وتتراوح غالباً ما بين ٣- ٥ دقائق.

يراعى فى النقطة السابقة مبدأ الارتفاع التدريجي بالسرعة حتى تصل إلى السرعة القصوى بالنسبة للخطة السنوية للتدريب مع مراعاة العناية بالإحماء مثل تدريبات السرعة لتلاقى حدوث إصابة للعضلات والأوتار والأربطة.

إعطاء تدريبات لقوة عضلات الرجلين لما لها من إرتباط فى زيادة تنمية سرعة الانتقال.

٢- مرحلة الخطوة الأخيرة:

تعطى الخطوة الأخيرة إمكانية التركيز على أخذ الدفع بالقدمين معاً من سلم القفز بصورة مثالية، وينبغي معرفة أن هذه الخطوة تأخذ مسافة أطول من خطوات الاقتراب.

وتبدأ هذه الخطوة عندما يأخذ اللاعب الدفع بقدم واحدة مع أرجحة الذراعين أسفل أماماً لتجميع القدمين معاً فى الهواء قبل الوصول إلى سلم القفز بثنى مفصلي الفخذين من (٥- ٢٥ درجة).

ويتضمن التدريبات الخاصة للخطوة الأخيرة ما يلى:

- إعطاء التمرين من الوقوف ثم المشى ثلاثة خطوات وأداء الخطوة الأخيرة.
- تنفيذ التمرين السابق من تخطى مقعد أو صندوق.
- تنفيذ التمرين بعد الجرى مسافة ٥م إلى ١٠ م ثم من ٣٠م – ٣٥م.
- من المهم التأكيد على توافق عمل اليدين والرجلين فى أثناء تنفيذ الخطوة الأخيرة لما لها من أهمية فى جميع القوى وتسهيل عملية الإرتقاء فيما بعد، وقد يستفاد من هذه التدريبات أيضاً فى بعض التمرينات الأرضية خاصة الشقلبة أماماً وأداء الشقلبة جانباً مع نصف لفة.

٣- مرحلة الإرتقاء:

فى لحظة الوصول بالقدمين مما فى نهاية الخطوة الأخيرة إلى الثلث الأخير من سلم القفز تكون الذراعين فى وضع أسفل وبذلك يكون هناك فرصة لتجميع

القوى بمد مفصلى الركبتين والقد مين مع إكمال مرجحة الذراعين لأعلى وبـــذلك يصل الجسم إلى وضع مناسب لإكتساب مسافة أكبر.

فمن المعروف أن أى عملية لمد الجسم يعرضه اكتساب سرعة عالية كما فـــى مرحلة الإرتقاء ينبغي التمهيد لها بعملية ثنى على شكل مرجحة.

وتتواجد قوة موجة لعملية التسارع عند بداية المد عن طريق فرملـــة حركـــة الثنى الإنسيابية وتتمثل فى وضع الوصول إلى سلم القفز وبذلك يصبح دفع العجلة أكبر بصيغة عامة وبالتالى ينبغي أن تبذل القوى القصوى للعضلات طبقاً للخواص الميكانيكية لجهاز الأولى وحسب الظروف البيولوجية للانقبـــاض العضـــلى فـــى النصف الثانى من مسافة العجلة بالنسبة لحركة المتر.

لذا ينبغي عند وضع برنامج تدريبي خاص للإرتقاء ألا تكون حركـــة الثنـــى (الحركة التمهيدية) أقوى من اللازم.

وعلينا التنبيه إلى أن زاوية الهبوط إلى سلم القفز يكون الجسم فيها (الجـــذع) خلفا بهدف تحويل السرعة الأفقية إلى سرعة عمودية خلال عملية الإرتقاء ذاتهـــا مما يترتب عليه إنجاز جيد لمرحلة الطيران الأولى وتشغلنا أحيانـــا مشـــكلة ثنـــى الركبتين ولمناقشة هذا الأمر من الناحية الميكانيكية نجد أن حركة ثنـــى الـــركبتين كاملاً بمعنى هبوط مركز ثقل الجسم أكثر كلما كانت مسافة العجلة أطول، ولكن من ناحية أخرى سوف يترتب على زيادة هبوط الجسم إلى أسفل وعمق حركة الثنى فى مفصلى الركبتين زيادة حدة الزوايا فى المفاصل لكل من الركبتين والقـــدمين ممـــا يترتب عليه أيضاً ابتعاد محاور الدوران لهذه المفاصل عن خط عمل قوة الجاذبيـــة فيزداد بذلك عزم قوة الجاذبية على العضلات المادة التى تعمل على العزم متنوعة هذا العزم والتغلب عليه.

أما من الناحية الفسيولوجية فأننا نرى أن الإنثناء الشديد فى مفاصل الـــركبتين والقدمين سوف تنسب فى تمدد العضلات الشديد وكذلك وصول عزم القوى الجاذبية إلى أقصى قيمة ممكنة لها مما يؤثر بالتالي عكسياً على استغلال مســـافة العجلـــة الطويلة التى تحاول استخدامها وخاصة إذا ما صاحبت حركة الثنى مرجحة إضافية

بالذراعين فأن ذلك سوف يزيد من الخطورة فى تخطى حدود التمدد العضلى، أن الإشارة السابقة لكل من الناحيتين الميكانيكية والفسيولوجية تدفعنا إلى أن تكون حركة الثنى فى مفصلى ركبتين وقدمين غير مبالغ فيها.

وبذلك يكمن القول أن اللاعب عند استقلاله الإرتقاء من خطوات اقتراب مناسبة يستطيع أن يكتسب قوة دفع عند إشراكه مرجحة الذراعين وعلى هذا تساعد حركة الأطراف السفلى ويتم ذلك على أكمل وجه إذا كان امتداد مفاصل القدمين والركبتين والفخذين التى ينتهى به تأثير القوى قد صاحبة فى نفس الوقت وصول سرعة مركز ثقل الذراعين فى حركة الصعود العمودية لأعلى إلى أقصى درجة بمعنى أن تصل قوى العضلات التى تعمل على تحريك باقى الجسم بعجلة عن طريق هذه المفاصل إلى أعلى – إلى الصغر أيضاً.

مما سبق يتضح أن فى حالة الإرتقاء فأن الغرض هو اكتساب مركز نقل الجسم نفسه حركة كبيرة ينبغي أن تصل سرعات أجزاء الجسم المشتركة والناتجة عن العجلة التى نهايتها القصوى، جميعاً فى نفس اللحظة لذلك من الضرورى حدوث توافق تأثير جميع قوى العضلات المشتركة من أجل خدمة العجلة بحيث ينتهى تأثيرها جميعاً فى لحظة واحدة كما ينبغى توجيه سرعات مراكز ثقل جميع أجزاء الجسم المشتركة فى الحركة بقدر الإمكان إلى الاتجاه المنشود عن وصولها إلى السرعة القصوى لها.

ويشير الكاتب أنه يحدث فى أثناء الإرتقاء عند بداية وصول القدمين لسلم القفز حركة الدوران عكسية للجذع على المحور الطولى للجسم بجانب حدوث رد فعل فى لحظة الإرتقاء.

أن هذا يشير إلى قانون نيوتن الثالث للحركة والذى ينص على أن لكل فعل رد فعل مساوى له فى المقدار مضاد له فى الاتجاه.

وفى أثناء الإرتقاء يحدث فعل ورد فعل بين جسم اللاعب وسطح سلم القفز، وينتقل الجزء العلوى من الجسم قوى الفعل إلى سطح سلم القفز ثم يحدث العكس حيث من الجسم وبالطبع فإن الفعل ورد الفعل ينتقل طبقاً للخواص الميكانيكية

لجهاز الجسم البشرى كسلسلة ميكانيكية لها درجات كثيرة من حرية الحركة بالنسبة لأطرافها مما يجعل بالإمكان حدوث تأثير القوى بين أجزاء هـذه السـلة بعضـها البعض من ناحية ومن ناحية أخرى حدوث تأثير لقوى الجسم كله عن سطح القفز حسب قانون رد الفعل.

مما سبق يتضح أهمية أعضاء تدريبات خاصة لمرحلة الإرتقاء يمكن الإشارة إليها فيما يلى :

- (وقوف) الوثب فى المكان.
- (وقوف) الوثب مرتفع متدرجة الإرتقاء.
- تنفيذ الخطوة الأخيرة والإرتقاء من سلم القفز.
- تحديد سرعة اقتراب كم ١٥م – ٢٥م ثم الإرتقاء من علامة محدودة على سلم القفز.
- مراعاة قواعد التدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة وهى الخاصـة بمرحلـة الإرتقاء.

فبالنسبة لشدة الحمل استخدام مقاومات تتراوح ما بين ٤٠ –٦٠ من أقصى ما يستطيع الفرد عمله أما حجم الحمل فلا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد ٣٠ مرة وتكرار التمرين الواحد من ٤–٦ مجموعات مع استخدام أقصى سرعة ممكنة، بجانب الاهتمام بأن تكرر مجموعة التمرينات التالية مناسبة بحيث يستطيع الفـرد تكرارها دون هبوط ملحوظ فى درجة السرعة أما بالنسـبة فتـرة الراحـة بـين المجموعات فينبغي أن ت كون حتى استعادة الشفاء الكاملة وتتراوح ما بـين ٣–٤ دقائق.

على جهاز حصان القفز حتى يمكنه أن من يزيد أو يقلل من حركته وبمجـرد الإرتقاء أو الدفع فإن محاولة تحسين الأداء لابد أن يتم بواسطة سـرعة وارتفـاع مركز ثقل الجسم لحظة الإرتقاء أو الدفع وكلاهما يتم فيها ترك الجسم لسلم القفز أو سطح حصان القفز وبالتالى يتم فيها حركة دوران الجسم فى الهواء وهى تحـدث نتيجة لقوى الدفع، التى لا تمر بمركز ثقل جسم اللاعب لحظة الإرتقاء أو الـدفع، وكل ما يستطيع اللاعب عمله بعد أن يصبح جسمه حراً فى الهواء تحـت تـأثير

الجاذبية الأرضية فقط هو أن يزيد أو يقلل من سرعة دوران الجسم عن طريقة تقليل القصور الذاتي لجسم بمد أطرافه إلى أبعد ما يمكن عند الدوران لأن تلك يتسبب فى زيادة السرعة الزائدة للجسم.

وعليه فإن العامل الأكثر أهمية لتحقيق هدف الحركة ليس هو ما يفعله اللاعب عندما يكون جسمه فى الهواء ولكن ما فعله فى أثناء الإرتقاء أو فى أثناء الدفع جسمه متصلاً بسلم القفز، ذلك أن الإرتقاء أو الدفع هو الذى يحدد مقدار عزم الدوران الذى سوف يتم فى أثناء الطيران ومنه يتوقف أو استمرار هذا العزم.

ولتحقيق إعداد خاص لمرحلة الطيران سواء الأول وهى التى يظهر فيها الجزء العلوى من الجسم قائداً لإتجاه الحركة أو الطيران الثانى وفيها يظهر الجزء السفلى من الجسم قائده لإتجاه الحركة فإننا **ننصح بالتدريبات التالية:**

- الاقتراب ثم الإرتقاء وأداء طيران أول من فوق حبل بإرتفاع الصدر.
- الإرتقاء وأداء لفة حول المحور الطولى أو ثنى الركبتين أو ثنى مفصل الفخذين ضماً أو فتحاً.
- الإرتقاء وأداء طيران عال، يقوم الساند بالسند بالمواجهة لوسط اللاعب الذى يسند على كتفى الساند.

٤- مرحلة الطيران الأول + ٦- مرحلة الطيران الثانى:

تصل قوة العضلات بعد الإرتقاء فى حالة مرحلة الطيران الأول وبعد الدفع بالذراعين فى حالة مرحلة الطيران الثانى إلى قيمة مطلقة لفترة قصيرة جداً ولا يثبت عندها.

وكما ذكرنا سابقاً فإن الفرملة الشديدة فى أثناء الإرتقاء أو الدفع ثم الانتقال الانسيابى بعدها سوف تجعل قوى العضلات تصل إلى الحد الأقصى لها فعلاً عند بداية حركة المد (حالة الطيران) وعند نهاية عملية الفرملة ستكون جميع الياف العضلات المساعدة قد تخطت عملية الإثارة بمعنى أن جميع الإلياف العضلية تجهد نفسها لكي تقتصر، ولسوف تجد على التمدد بسبب حركة الإرتقاء والدفع التى تعتبر حملاً خارجياً على إيقاف ذلك بالقوة المطلقة لها، وعليه سوف تتواجد القوى القصوى عند بداية العجلة.

وعند بداية الطيران أى عند بداية العجلة فهناك تأثير على الحركة مما يسمى ضياع جزء من الطاقة الميكانيكية وتسخيره لإيقاف عملية الفرملة الشديدة.

وبما أن مقدار الطاقة الكيميائية التى تتحول فى العضلات بسرعة إلى طاقة ميكانيكية هو مقدار محدد، لذلك يجب علينا استغلاله كأساس فى أحداث العجلة التسارعيه، أما إذا استخدم اللاعب هذه الطاقة كلها أو حتى جزء منها فى إيقاف الفرملة فإن ذلك سوف يؤذى على عجلة التزايد لذا يجب أن تبذل العضلات كل قوتها بإنهائها عملية المد بعد الإرتقاء بالقدمين وبعد الدفع بالذراعين.

ومسافة العجلة فى حركة الإرتقاء وفى حركة الدفع يحددها الفرق بين موضع مركز ثقل الجسم عند نقطة هبوط لأسفل بسبب ثنى الركبتين فى الحالة الأولى وحالة الضغط بالذراعين فى الحالة الثانية ثم نقطة الامتداد الكامل للمفاصل لحظة إنتهاء الإرتقاء ولحظة إنتهاء الدفع وترك سطح حصان القفز.

ولقد دلت دراسات عديدة أن هناك علاقة مستقيمة بين السرعة التى وصل إليها اللاعب (سرعة مركز ثقل الجسم لحظة الطيران) ومن مسافة العجلة.

وما دامت نسبة دفع الفرملة فى الحركة إلى دفع العجلة الكبيرة فى حدود المسموح به، فإن زيادة مسافة العجلة يقابلها دائماً زيادة فى السرعة رغم العوامل الأخرى المؤثرة.

أما فى حالة ضعف قوة البداية أو شدتها ثنى فى المفاصل غير المرغوب فيها فترى أن المنحنى سوف يهبط بها ولا شك أن مراعاة هذه العوامل سيكون له تأثير فعال خاصة من اللاعبين ذوى المستوى العالى.

وعلينا توضيح أن أحياناً ما تتم حركات دورانية فى أثناء مرحلة الطيران الأول أو فى أثناء مرحلة الطيران الثاني، نجد من تركيب جسم الإنسان أن يتميز بخواص ميكانيكية من حيث كونه سلسلة كنماتيكية لها أطراف متعددة يمكنها أن تتحرك بالنسبة لبعضها فما يسمح بإمكان تغير شكل الجسم وبالتالى عزم القصور الذاتى له فى أثناء أداء الحركة الدائرية فى مرحلة الطيران سواء الأول أو الثاني.

وعلى اللاعب أن يستغل هذا المبدأ (تغير عزم القصور الذاتي) فى كثير من التمرينات.

الإرتقاء وأداء طيران عالى، يقوم الساند بالسند بالمواجهة لصدر اللاعب ثم أداء مرجحة أمامه فوق المراتب.

الإرتقاء والطيران فوق حبل مستوى الوسط ثم أداء دحرجة أمامية.

وينبغي علينا أن نوجه النظر إلى أن هناك تدريبات خاصة تنتمى إلى حالة الطيران الثانى والتى يمكن اكتسابها فى أثناء التدريب على الدفع بالذراعين وأيضاً فى مرحلة الهبوط، لذا من المهم إنجاز مثل هذه التمرينات ذات أغراض تعليمية متعددة، ويمكن أخذ تصور لبعض هذه التمرينات بمراجعة مرحلة الدفع بالذراعين ومرحلة الهبوط.

٤- مرحلة الدفع بالمنكبين (الدفع بالذراعين) :

تتحقق مرحلة الدفع بالذراعين عند أداء دفع جيد بواسطة المنكبين ومن المهم على اللاعب أداء الدفع بالمنكبين بسرعة دون الإبطاء فى عملية الدفع حيث أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة حاسمة فى أجاده وإنجاز القفزة ومن أجل ذلك توجد تدريبات خاصة لتطوير عملية الدفع منها ما يلى:

- (انبطاح مائل) الدفع بالذراعين.
- _(انبطاح مائل) الدفع بالذراعين.
- (وقوف ذراعان أماماً، مواجه حائط) الميل أماماً ثم دفع الذراعين.
- (وقوف على الذراعين، عال الدفع بالذراعين للهبوط).
- (وقوف الذراعان أماماً، الطعن أماماً) وقوف على الذراعين ثم الدفع بالذراعين.
- (وقوف الذراعين كاملاً عالياً) وقوف على الذراعين بالإرتقاء المزدوج ثم الدفع بالذراعين.
- (جلوس على أربع، عال) الدفع بالذراعين للقفز فتحاً.

أن التدريبات السابقة بالإضافة إلى ابتكار العديد من التمرينات الخاصة بالدفع بالذراعين والتى تتمثل فى تمرينات القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالعضلات المشتركة فى الأداء يستطيع اللاعب إنجاز هذه المرحلة بنجاح ومن خبراتنا ننصح بأن يتم التدريب بالدفع بالذراعين على نهاية حصان القفز (الجزء البعيد) بحيث

يكون هذا الجزء إرتفاعاً بحوالى ١٠ –٢٠ سم حتى تسنح الفرصة للتركيز على عملية الدفع بالمنكبين.

٧- مرحلة الهبوط:

هنا مرحلة الهبوط تتمثل أيضاً كما ذكرنا سابقاً فى مرحلة الإرتقاء استخدام قانون نيوتن الثالث بعرض تحقيق أهداف الحركة على أكمل وجه ممكن على أساس أن جسم الإنسان كسلسلة كتماتيكية لها درجات كثيرة من حرية الحركة – لكل طرف من أطرافها مما يجعله يمتاز بخواص ميكانيكية معينة.

وفى مرحلة الهبوط نصل عن طريقة حركات أجزاء الجسم (أطراف السلسلة الكتماتيكية) بالنسبة لبعضها إلى الأوضاع المثالية لجسم الإنسان إلى الأرض والثبات فى الوضع الذى نصل إليه.

ويمكن الإشارة إلى أن أغلب تدريبات الهبوط ينبغي أن تؤدى من مكان عالى نسبياً مع التدرج فى الإرتفاع حتى نصل إلى مستوى إرتفاع جهاز حصان القفز القانونى.

وتتضمن التدريبات الخاصة لمرحلة الهبوط ما يلى:

- أداء هبوط من ارتفاع بسيط من أخذ فترة ثبات فى الوضع النهائي من ٥ –١٠ ثوانى مع التأكيد على تماسك عضلات الجسم فى هذا الوضع.
- أداء الخطوة السابقة من الوثب فوق عدة موانع مع مراعاة مد الرجلين مباشرة بعد عملية الهبوط لامتصاص صدمه السقوط والأخذ فى الاعتبار تواجد الذراعين مائلاً عالياً.
- (وقوف عال) الوثب لأعلى للهبوط، يلاحظ أنه ممكن أداء أشكال مختلفة خلال تواجد الجسم فى الهواء مثل ثنى الركبتين ثنى مفصلي الفخذين ضماً أو فتحاً.

كما يمكن أداء لفة حول المحور الطولى للجسم أو أداء دوران حول المحور العرضى للجسم مثل أداء دورة أمامية أو خلفية.

وطبقاً لنوعية المهارات المختلفة على جهاز حصان القفز ننصح بإعطاء تدريبات مشابهة لما سبق فى الاتجاه الجانبي وأيضاً الاتجاه الخلفى، هذه النوعيات مرتبطة بسن ومستوى اللاعبين.

ومع تقدم مستوى اللاعبين فى المهارات يمكن الإشارة إلى تدريبات خاصة بالهبوط لإتقان عملية الإحساس بالجسم فى الهواء سواء أمامها أو خلفاً أو جانباً.

تدريبات الهبوط من فوق أجهزة الجمباز:

ونشير إلى أن مثل هذه التدريبات قد تغير فى عملية التدريبات لمراحل أخرى مثل الطيران الثاني وأيضاً الدفع بالذراعين وفى الشكل التالى نموذج للإحساس بالجسم فى الهواء الأمام ومن الجانب فى نفس تدريبات الهبوط.

ولا شك أن هبوط تدريبات فرعية أخرى للمهارات الأكثر صعوبة وخاصة تلك التى يدخل فيها أداء لفات أو دورانات أو المزج بينهما.

فعلى سبيل المثال مهارة الشقلبة أماماً المتبوعة بدورة هوائية وأيضاً أداء مهارة سيكوعارا سواء المتكورة أو المنحنية أو المستقيمة فأننا نشير إلى استخدام مراتب فى مستوى جهاز حصان القفز عند منطقة الهبوط حتى يمكن التقليل من أثر سقوط الجسم والعم على توفير أكبر إمكانية لأمن وسلامة اللاعبين خاصة فى بداية تعليم وتدريب وتطوير مثل هذه المهاراتن ومن ناحية أخرى يمكن استخدام سطح مائل من المراتب فى منطقة الهبوط.

وذلك موضع صندوق مقسم خلف جهاز حصان القفز أقل من مستوى هذا إرتفاعه يبثوه صندوق بقسم أقل من مستوى هذا الإرتفاع ثم توضع المراتب فوقهاز

وعموماً فعلى المدرب أن يكيف الأجهزة المتاحة عند تعليم مختلفة المراحل للقفز على حصان القفز تبعاً لسن ومستوى لاعبيه.

٣- القفز داخلاً:

يتضمن القفز داخلاً ثلاث أشكال رئيسية لهذا النوع من القفزات تشمل القفزة المتكررة، القفزة المتكورة تسبقها أو تتبعها من الركبتين القفزة المنحنية كما يمكن إضافة أجزاء من اللف فى أثناء مرحلة الطيران الثاني، ويعتبر القفزة داخلاً من أصعب القفزات خاصة للمبتدئين كما تشكل عاملاً هاماً لتأدية القفزات الأخرى.

القفزة المتكورة: يتم فيها تكور الجسم أى تقترب مفاصل الجزء السفلي من الجسم فى أثناء الرفع باليدين إلى الجزء العلوى منها.

القفزة المتكورة: متبوعة بمد الركبتين فإنها تقتم فى أثناء مرحلة الطيران الأول وفى مرحلة الطيران الثانية فى الحالة الثانية ثنى ومد قوى سريع فى مفصلي الفخذين.

القفزة المنحنية: يتم إنجاز ثنى مفصلي الفخذين تسقط قبل وفى أثناء بالذراعين.

الأداء الشكلي للقفزة داخلاً التكور:

بعد مرحلة الإرتقاء يصل الجسم استقامة فوقه جهاز حصان القفز فى المستوى الأفقي للجهاز وعند بداية الرفع بالذراعين يتم ثنى مفصلي الركبتين (تقريب الجزء السفلي للجسم لمركز ثقل الجسم) ويتبع ذلك من الجسم قبل مرحلة الهبوط.

الأداء الفني للقفزة داخلاً متكور:

فى مرحلة الإرتقاء يميل الجسم قليلاً عن الخطة ترك السلم والقفز بالقدمين مما يؤدى إلى طيران أول عالياً ويسبب ذلك تحويل مركز ثقل الجسم فوق المستوى الأفقي.

فى مرحلة الرفع باليدين يتم فى البداية ثنى مفاصل الجزء السفلي من الإرتكاز (الدفاع بالذراعين) ويلاحظ أهمية الدفع بالذراعين بقوة مع التأكيد على فرملة حركة الجزء السفلي بين الجسم حتى تكون مرحلة الطيران الثاني يتم فرد الجسم فى هذه اللحظة أعلى ما يمكن مما يؤدى إلى تخطى الجهاز فى مرحلة الطيران الثانى يتم فرد الجسم استعداداً لمرحلة الهبوط.

فى مرحلة الهبوط يتم الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم فوق قاعدة الإرتكاز وذلك باشتراك العضلات العامة بجانب توجيه الذراعين مما يؤدى إلى حفظ توازن الجسم والثبات فى الوضع للتمرين.

نص قانون تحكيم جهاز حصان القفز:

الفصل ١٣: طاولة القفز:

الارتفاع: ١٣٥ سم يقاس من الأرض، العرض ٩٥ سم، طول الحصان ١٢٠سم، مسافة الجرى ليس أكثر من ٢٥ متر، ارتفاع المرتبة ٢٠ سم.

المادة ١٣,١ وصف تمرين حصان القفز:

يجب على اللاعب أداء قفزة واحدة فيما عدا التأهل لنهائيات حصان القفز ونهائيات القفز فيجب عليه أداء قفزتين ومن مجموعات حركية مختلفة وطيران ثانى مختلف (أن يكون الاتجاه مختلف أمامى وخلفي، ووضع مختلف الجسم مكور أو منحنى ولحركات السائر البسيطة أو كحد أدنى ١/٢ لفة والاختلاف يكون فى السالتو باللف وحركة الطيران البسيطة). تبدأ كل قفزة بالجري والارتقاء بكلتا القدمين (مع أو من دون الراندوف) على السلم والرجلان مضمومتان والإرتكاز القصير على الحصان بيد واحدة أو بكلتا اليدين، وقد تحتوى القفزة على لفة واحدة أو عدة لفات حول محاور الجسم وبعد القفزة الأولى، يجب على اللاعب الرجوع من دون تأخر إلى نقطة البداية وعلى اللاعب أن يبدأ القفزة الثانية عند إشارة حكم D1.

المادة ١٣,٢ معلومات حول أداء التمرين:

١- يجب على اللاعب أن يبدا كل قفزة من الوقوف الثابت والرجلان مضمومتان عند مسافة لا تتجاوز ٢٥ متراً من حافة الحصان القريب منه، وتبدأ القفزة مع الخطوة الأولى أو وثبة اللاعب ولكن التقييم يبدأ لحظة ملامسة رجل اللاعب للسلم. ويجب أن يحدد طول مسافة الجرى أو على جوانب خط الاقتراب، ويجب أن تثبت بخشبة العرض عند نهاية خط الاقتراب. ويمكن أن يكون الجري متقطعاً ومن ثم يكمله ولكن لا يمكن إعادته.

٢- تنتهى القفزة بالهبوط خلف الحصان في وضعية الوقوف والرجلان مضمومتان مواجهاً للحصان أو معطياً ظهره لجهة الحصان (للأمام أو الخلف).

٣- يجب على اللاعب أن يؤدى فقط القفزة التى يستطيع أداءها مع الأمان الكامل وبدرجة عالية من الإتقان الفنى والجمالى. ويطلب منه أن يحدد رقم القفزة التى ينوى أداءها قبل القفزة.

٤- يمكن للاعب أن يقفز فقط للأمام أو الخلف والرجلان مضمومتان، الحركة الوحيدة التى يمكن أن تؤدى قبل سلم القفز هى الراندوف، ويجب على اللاعب استخدام طوق الأمان للسلم لهذه النوعية من القفزات، ومنظمو البطولة يجب عليهم توفير طرق الأمان.

٥- لا يسمح بالقفزات مع الدورات الهوائية أثناء مرحلة الطيران الأولى والرجلان مفتوحتان والتى هى غير مدرجة فى الجدول.

٦- يجب على اللاعب إظهار الهدف من وضع الجسم (مكور، منحنى، أو مستقيم)، بشكل واضح وبطريقة خالية من الأخطاء، ولجنة الحكام – E سوف تخصم لأوضاع الجسم غير الواضحة ويمكن للجنة حكام -D أن تخفض من قيمة القفزة.

٧- أسس تقييم لجنة حكام – E:

a) مرحلة الطيران الأولى وهى قبل الطيران إلى الإرتكاز على يد واحدة أو كلتا اليدين.

b) مرحلة الطيران الثانية تشمل الدفع من الطاولة لأعلى والهبوط بوضعية الوقوف على الرجلين ويجب على اللاعب أداء الحركة بإرتفاع واضح لجسمه بعد دفع الحصان.

c) وضع الجسم أثناء الإرتكاز اللحظى على الحصان.

d) الخصومات بالنسبة إلى الانحراف عن امتداد المحور الطولى للحصان.

e) الأداء الفني أثناء القفزة كاملة.

f) الهبوط.

٨- قواعد الهبوط:

a) يجب على اللاعب الهبوط بالرجلين معاص داخل منطقة محددة على يسار أو يمين خط مركز الإمتداد للحصان كما هو موضح بالرسمة التالية:

ويجب أن تكون هذه الخطوط واضحة على مرتبطة الهبوط، ويسمح بملامسة الخط ولكن ليس خارج خط المرتبة التى تتضمن علامات منطقة الهبوط، ويجب أن تثبت بأمان كى لا تتحرك أثناء البطولة.

b) يجب أن تكتمل اللفة أثناء القفزة قبل الهبوط، واللفة غير المتكملة ينتج عنها خصومات مناسبة، وإذا كانت ناقصة بـــ ٩٠ درجة أو أكثر ينتج عن ذلك عدم اعتراف لجنة الحكام – D بها وفى حالة الاعتراف بها سوف تخفض قيمة صعوبتها.

٩- يجب على اللاعب فى مرحلة الطيران الثاني إظهار ارتفاع واضح لمركـــز ثقل جسمه فوق الحصان لحظة الدفاع باليدين.

١٠- يجب أن تظهر القفزات الهوائية المكورة والمنحنية فتح الجسم بشكل واضـــح استعداداً لمرحلة الهبوط، والهبوط المفتقر إلى الاستعداد علامة على وجـــود خطأ فنى ينتج عنها عادة خصم للأداء الفني وخصومات الهبوط.

١١- للإطلاع على قائمة الأخطاء والخصومات الكاملة التى تحكم تقديم التمـــرين انظر فصل ٩ ملخص الخصومات فى المادة ٩,٤.

معلومات عن درجة D:

١- يجب على اللاعب أداء قفزة واحدة فى التصفيات التمهيدية، وبطولة الفرق والفردي العام، ويجب على اللاعب أداء قفزتين من مجموعتين مختلفتين وأن يكون الطيران الثانى لكلتا الحركتين مختلفتين وذلك للبطولة التأهيلية لحصان القفز ونهائيات حصان القفز.

المجموعة الأولى: قفزات الشقلبة الأمامية على اليدان والياماشيتا.

المجموعة الثانية: قفزات مع ٤/١ أو ٢/١ لفة فى مرحلة الطيران الأولى (سوكوهارا وكازاماتسوا).

المجموعة الثالثة: قفزات الدخول من حركة الراندوف مع اللفة الخلفية فى النصف الثاني.

المجموعة الرابعة: قفزات الدخول الراندوف مع ٢/١ لفة فى النصف الأول من الحركة وأمامية فى المرحلة الثانية من الطيران.

المجموعة الخامسة: قفزات الدخول من حركة الواندوف مع ٤/٣ أو ١/١ فى المرحلة الأولى وخلفية فى المرحلة الثانية من الطيران.

٢- تطبق على كل قفزة مدرجة، ولها رقم، وأعطيت لها قيمة فى جدول الصعوبات حسب القواعد التالية:

a) قفزات كيرفوا لها نفس قيمة القفزات المشابهة للشقلبة على اليدين مع الدوران.

b) قفزات كازاماتسوا لها القيمة نفسها للقفزات المساوية بالسوكوهارا.

c) قفزات يورشينكو لها القيمة نفسها للقفزات الشبيهة بالسوكوهارا أو قفوات الكازاماتسوا.

d) إذا لم يتم الإشارة إليه تعطى قيمة ٠,٢ زيادة لحركة الزاندوف مع نصف لفة قبل وضع اليدين على الحصان عن الحركة المماثلة.

e) إذا لم يتم الإشارة إليه، تعطى قيمة ٠,٤ زيادة لحركة راندوف مع لفة كاملة ١/١ قبل وضع اليدين على الحصان عن حركة سوكوهارا المماثلة.

f) القيمة والرقم التعريفى للقفزة التى تؤدى بالإرتكاز على يد واحدة مطابقة للقفزات التى تؤدى بالإرتكاز على كلتا اليدين.

٣- أعطيت لكل قفزة قيمة صعوبة خاصة بها على أساس صعوبتها.

٤- قبل أداء كل قفزة يجب أن يظهر رقم القفزة المشار إليه فى القانون لحكام لجنة -D، وهذه الوظيفة يقوم بها اللاعب أو مساعد له بواسطة لوحة ضوئية ولا يتم معاقبته فى حالة الخطأ، وعلى سبيل المثال 319#- يشير رقم ٣ إلى مجموعة القفزة، والرقم ١٩ يشير إلى رقم القفزة داخل مجموعة القفزة.

٥- يجب على اللاعب إظهار الهدف من وضع جسمه (مكور، منحنى، أو مستقيم) بوضوح ومن دون أخطاء، ويكن أن ينتج عن عدم وضوح وضع الجسم عدم الاعتراف بالقفزة من حكام لجنة -D أو الاعتراف بها مع تخفيض قيمة الصعوبة. (انظر تحديد وضع الجسم فى الفصل ١٣,١)، ويجب على اللاعب إظهار رقم القفزة للقفزة التى يستطيع أداءها، وليست الحركات التى يتمنى أن يؤديها، ويطبق هذا التحذير خاصة للاعتراف فى أوضاع القفزات المنحنية والمستقيمة.

٦- القفزة غير صحيحة (الدرجة صفر من لجنتى الحكام):

b) عندما يقترب اللاعب ويخطوا على السلم و/أو يلامس الحصان دون أداء قفزة.

c) عندما يؤدى القفزة بشكل سيئ بحيث لا يمكن التعرف عليها، أو يدفع اللاعب الحصان برجله.

d) عندما تؤدى القفزة من دون مرحلة إرتكاز، عدم ملامسة اليدين للحصان.

e) عندما لا يهبط اللاعب على رجليه أولاً. وهذا يعنى بأن رجل واحدة على الأقل تلامس المرتبة قبل أى جزء من أجزاء الجسم.

f) عندما يهبط اللاعب متعمداً للوقوف جانباً.

g) عندما يؤدى اللاعب قفزة ممنوعة (فتح الرجلين، الدورة الهوائية بمرحلة الطيران الأولى، حركة ممنوعة قبل الوصول إلى المنط، الخ).

h) عندما يكرر اللاعب القفزة الأولى ويؤديها كقفزة ثانية فى بطولة التأهل لنهائي الأجهزة ونهائي الأجهزة.

i) عندما لا يستخدم اللاعب طوق الأمان للمنط لأداء الراندوف لعمل القفزات (مجموعة القفزات الخامسة).

عندما يؤدى القفزة بشكل سيئ بحيث لا يمكن التعرف عليها، أو يدفع اللاعب الحصان برجله.

٧- للتأهل لبطولة التالة وفى (بطولة الأجهزة) درجات القفزتان سوف تجمع على النحو التالى:

- سوف تضاف درجة الـ D وتقسم على ٢ (معدل الدرجة) والدرجة سوف تظهر بمعدل الدرجة.
- سوف تضاف درجة الـ E للقفزة الأولى والثانية والمجموع سوف يخصم من ١٠ درجات، والنتيجة سوف تظهر فى النتيجة النهائية للأداء (درجة لجنة E).
- الدرجة النهائية فى البطولة التأهيلية وفى بطولة نهائيات الجهاز سوف تضاف على درجة الـ D ودرجة E بعد الخصم لكلتا القفزتان تحت الصيغة التالية:

$$\frac{\text{الصعوبة ١ + الصعوبة ٢}}{٢} + (١٠ - (\text{خصم ١ + خصم ٢}))$$

٨- الاقتراب للجهاز بالجرى مسموح فيه مع خصم ١ درجة للجرى الخالى (لم يؤدى اللاعب قفزة).

- عندما تكون ١ قفزة مطلوبة فالارتقار الثانى مسموح به، ولا يسمح بالاقتراب الثالث.
- عندما تكون ٢ قفزة مطلوبتان فالاقتراب الثالث مسموح به مع الخصم، ولا يسمح بالاقتراب الرابع.

٩- للإطلاع على قائمة القوانين التى تحكم القفزات غير المعترف بها، انظر الفصل الخامس أو ملخص الخصومات فى المادة ٧,٦ .

المادة ١٣,٣ جدول الأخطاء المحددة والخصومات للقفز:

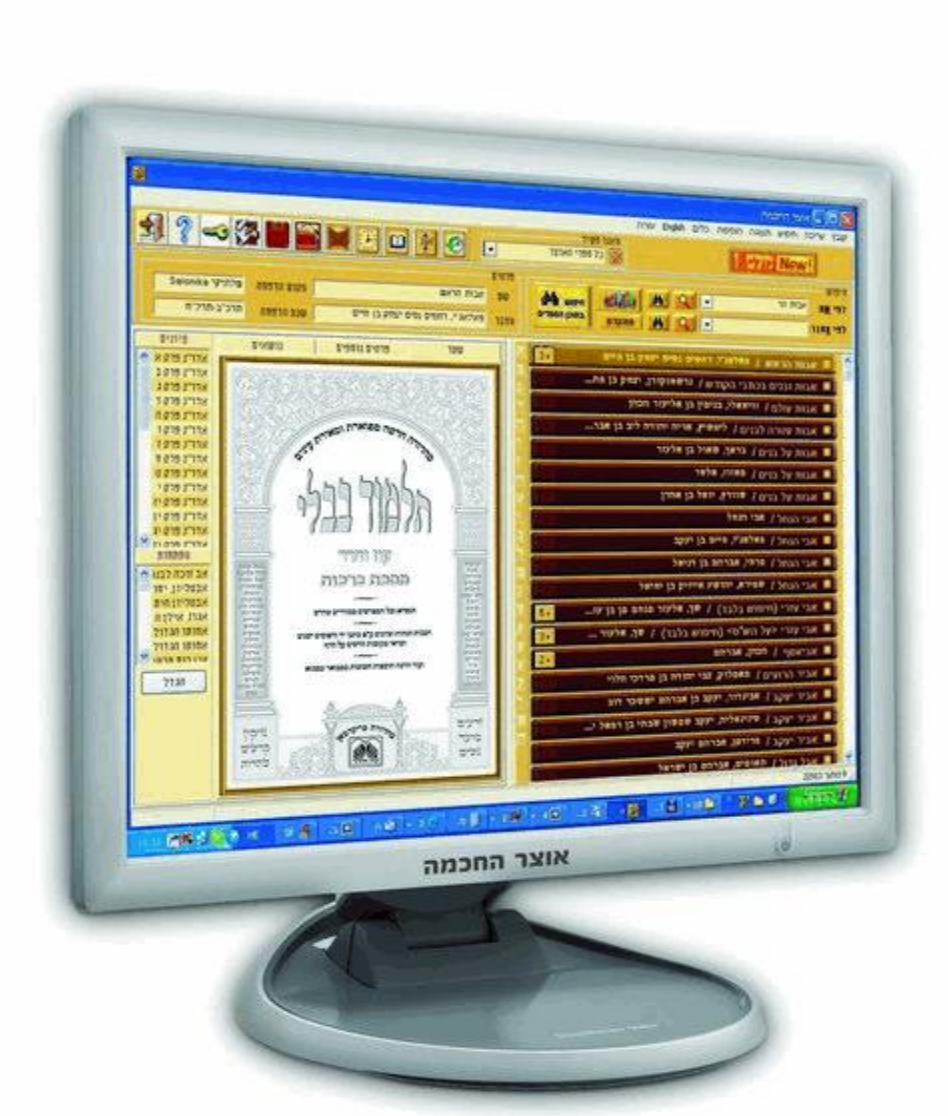
لجنة D:

الخطأ	صفر ٠,١٠	متوسط ٠،٣٠	كبير ٠,٠٥
الهبوط أو اللمس برجل واحدة أو يد واحدة خارج منطقة الهبوط	٠,١٠ من الدرجة النهائية		
الهبوط أو اللمس بالرجلين أو باليدين أو برجل واحدة ويد واحدة، أو أى جزء من الجسم خارج منطقة الهبوط.	٠,٣٠ من الدرجة النهائية		
الهبوط مباشرة خارج منطقة الهبوط.	٠,٣٠ من الدرجة النهائية		
تتجاوز مسافة ٢٥ متر للجري استعداد لأداء القفزة	٠,٥٠ من الدرجة النهائية		
قفزات غير قانونية أو غير صحيحة	الدرجة صفر من كلتا اللجنتين D و E		
عدم استعمال طرق أمان السلم (المشط) للأداء حركة الراندوف فى بداية الحركة	الدرجة صفر من كلتا اللجنتين D و E		
تكرار القفزة الأولى فى البطولة التمهيدية. أو نهائيات الجهاز	الدرجة صفر من كلتا اللجنتين D و E		
تكرار مجموعة القفزة الأولى فى البطولة التمهيدية أو نهائيات الجهاز	٢,٠ خصم للقفزة الثانية من الدرجة النهائية.		
التطابق فى الطيران الثاني للقفزتين فى البطولة التمهيدية وبطولة نهائيات الجهاز.	٢,٠ خصم للقفزة من الدرجة النهائية للقفزة.		

خصومات لجنة E:

الخطأ	صفر ٠,١٠	متوسط ٠,٣٠	كبير ٠,٠٥
الخطأ فى التنفيذ فى الطيران الأولى	+	+	+
خطأ فى الأداء الفنى فى الطيران الأولى	+	+	+
المرور بوضعية الوقوف على اليدين، من غير الوصول للوضع العامودى.	+	+	+
الخطأ فى التنفيذ فى الطيران الثاني.	+	+	+
خطأ فى الأداء الفني فى الطيران الثاني.	+	+	+
الإرتفاع الغير كافئ أو عدم وضوح ارتفاع الجسم.	+	+	+
قصور فى التمدد للإستعداد للهبوط.	+	+	+
الجري الإضافى للإقتراب	خصم ١ درجة		

قاموس توضيحى لبعض المصطلحات الرياضية فى مجال تدريب الجمباز



قاموس توضيحى لبعض المصطلحات الرياضية
فى مجال تدريب الجمباز

A	
Acrobatics	اكروبات
Aerial mount	ركوب الهواء، ارتقاء السلم الهوائي
All around competition in	بطولة فردي عام فى ثمان مسابقات اجهزة البنات
Apparatus work	تمرينت الاجهزة
Arms sideways	وضع الذراعين جانبا
Apparatus work	تمرينات الاجهزة على الاجهزة
Arabain somersault	دورة هوائية
Arm bending & stretching in support	لطلوع بالارتكاز
A stride jump	وثبة البرجل
Acrobatic skills	مهارات الاكروبات
All around competition	بطول عامة فى كل الاجهزة
All around competition in twelve events	بطولة فردي عام فى اثنتا عشر مسابقة اجهزة رجال
Arabian cartwheel	عجلة على الحصان
Amabesque	ميزان فوق المتوازيين
Arabian cartwheel	الشقلبة الجانبية على اليدين / عجلة على الحصان
Arab spring round off	شقلبة جانبية مع ربع لفة عجلة العرب
Artistic gymnastics	جمباز فني

B	
Back extension roll	دحرجة خلفية مفرودة
Back hang	التعرق بالخلف
Back horizontal balance on one leg	الوقوف افقيا – ميزان خلفى
Back scissors	حركة مقصية خلفية
Back somersault	دورة خلفية
Back somersault with 1- 2 - 3 twist	دحرجة دورة خلفية مع لفة، لفتين وثلاثة لفات
Back turn in rear support	دائرة كب صغيرة بالخلف
Back up start	تغير الوضع من التعلق الى السند والظهر مواجهة على العقلة
Back up to supprt	الطلوع الامامى بالدوران الخلفى عقلة
Back uprise & straddle forward	المرجحة بالخلف ثم فتح الرجلين جانبا اماما
Back uprise form upper arm	الطلوع بالمرجحة الخلفية متوازي
Back ward roll	دحرجة خلفية ارضي
Backward somersault with 1-2-3 twists	شقلبة خلفية مع لفة او لفتين او ثلاثة جانبية طاحونة – ارضى
Balance	توازن

Balance on one knee	الوقوف ميزان ركبة
Balance stand sideways	الوقوف ميزان جانبي
Basic score	النقاط الاساسية
Belly bump bounce	الارتداد بالبطن

B	
Bent hang inverted	تعلق انثناء معكوس
Bent support	سند من الانثناء
Broad jump	القفز فتحا
Back handspring dismount	النزول من على الجهاز بالشقلبة الخلفية لليدين
Back hip circle	دورة حوض خلفية
Back leaning rest	انبطاح خلفى
Back seat circle facing out	دورة مقعد خلفية مواجهة الخارج
Back somersault dismount	النزول بدوره خلفية
Back support hip up	الطلوع بالكب الداخلى للخلف
Back up to support hand stand	الطلوع بالخطف الداشري للارتكاز بالوقوف على اليدين (متوازى)
Back up start kip	الكب الخلفى
Back uprise	الطلوع بالمرجحة الخلفية عقلة، حلق
Back uprise and straddle under hands to L support	الطلوع بالمرجحة الخلفية والقفز فتحا للارتكاز زاوية متوازي
Back uprise to hand stand	الطلوع بالمرجحة الخلفية للوقوف على اليدين حلق
Backward somersault out of support to support or to stand position	من الارتكاز – دورة هوائية مستقيمة خلفية من المرجحة الامامية للارتكاز متوازى
Backward to hand stand	دحرجة خلفية للوقوف على لايدين ارضى

B	
Balance beam	عارضة توازن للسيدات
Balance on one leg	الوقوف ميزان على رجل واحدة
Barallel bars	المتوازيان
Beginning vaulting	حصان القفز
Bend arm support	ارتكاز ثني الذراعين
Bent leg squat	ثني الرجلين قرفصاء
Bird nest backfoot leaning hand	التعلق الخلفي باليدين والقدمين عقله
Body circle forward backward	دورة كتف امامية / خلفية حلق
C	
Cart wheel	عجلة ارضى- حصان القفز
Chest roll	نصف دحرجة مواجه خلفا ارضى
Code of points	نظام او طريقة احتسبا النقاط اسس تقدير الدرجة

Compulsory exercises	تمرينات اجبارية
Connectors	الروابط من الجمل الحركية
Cross position	الوضع المتقاطع
Croup	طرف الحصان الاخير مكان الهبوط
Cart wheel with one arm too with flight after tack off	عجلة بشرية على ذراع واحد ارضي
Case to a handstand	ينطرح ارضا بالوقوف على اليدين
Combination	حركات مركبة
Connecting movements	حركات ربط انتقالية تؤدي لربط الحركات ببعضها

C	
Croos grip	مسك متقاطع
Cross stand	وقوف متقاطع
Crucifix	تقاطع جانبي حلق
D	
DIAMIDOV TURN	دوران كامل حول ذراع واحد للوقوف على لايدين متوازي
Dislocation	تلويح جانب دائري
Dismount round off dismount	ترك الجهاز عجلة مع نصف لفة
Double flank somersault	دورتين للجسم على حصان الحلق
Double leg circles	دورة كاملة بالقدمين حصان الحلق
Double leg with travel out	تلويح جانبي دائري انتقالي
Double rear dismount	قفزة خلفية للهبوط عقله
Double rear vault to support	قفزة خلفية مزدوجة للارتكاز الخلفي متوازي
Dream score	اعلى درجة
Difficulty	درجة الصعوبة
Dismount	ترك الجهاز بعد الانتهاء من الاداء باي طريقة
Duble backward somersault	دورتان هوائيتان خلفيتين متكورتين
Double forward somersault	دورتان هوائيان اماميتين متكورتان من التحلق حلق
Double leg circles on the end of the horse	تلويح جانبي دائري مقاطع على نهاية حصان الحلق
D	
Double rear vault	قفزة خلفية مزدوجة ارضي
Double rear to support	قفزة خلفية للارتكاز متوازي
Double somersault	دورتين هوائيتين
E	
Ends	طرفى حصان الحلق
Execution	اداء
F	
Face vault with half turn	قفزة امامية مع نصف دورة من الوقوف على اليدين متوازي

Final jump	وثبة اخيرة – نهائية
Flank vault	قفزة مع دوران الجسم فوق حصان الحلق
Flic- flac	شقلبة خلفية على اليدين
Floor exercise	حركات او تمرينات ارضية
Forearm stand	الوقوف على الساعدين
Forward end pommel	الطرف الامامي لحصان الحلق
Forward roll	دحرجة امامية ارضى
Forward swing and fly away backward leg closed or straddle	دورة هوائية خلفية مستقيمة على جهاز الحلق
Free hip circle	دورة كاملة للامام او للخلف والمقعدة ملاصقة للعقلة وبدون مسك اليدين
Free support rear ways	مسك الظهر بدون اليدين
From fount rest position	مرجحة دخول الرجل
Front horizontal balance on one knee	ميزان امامي افقي على ركبة واحدة

D	
Front somersault dismount	هبوط بالدورة الهوائية الامامية
Front uprise from upper arm	الطلوع بالمرجحة الامامية للاتكاز متوازى
Front vault	قفزة امامية
Front vertical support	ارتكاز راسي امامي
Fault	غلطة خطا
Flank	دوران الجسم فوق حصان الحلق
Flank vault dismount	هبوط بدورة جانبية متوازى
Floor board	سلم الارتقاء او الوثب
Flying roll	الوثبة الطائرة
Forearm support	ارتكاز على الساعدين
Forward glant in back hang	دائرة امامية كبيرة مقلوبة
Forward somersault from hang tucked	دورة هوائية امامية متكورة على جهاز الحلق
Forward swing and fly away backward straight body	دورة بالكب خلفا على جهاز الحلق
Free hip circle rear ways back wards	دائرة الكب الخلفية الصغيرة للخلف
From back rest position	مرجحة خروج الرجل
Front handspring	شقلبة امامية على اليدين
Front horizontal balance on one leg	ميزان افقي امامي على ساق واحدة
Front support	سند امامي
Front uprise whith 1/2 turn in tuck position	الطلوع من ١/٢ دورة جانبية متكررة متوازى
Front vertical level crucifix cross hang	الارتكاز الصليب على جهاز الحلق
Full pirovitte	دورة كاملة على رجل واحدة

G	
Glant eircle backward great circle	دائرة كبيرة خلفية
Giant circle with reversed	مرجحة خلفية كاملة بالجسم على العقلة

Giant swing backward	مرجحة امامية كبيرة معكوسة
Glide kip	انزلاق كسمكة السلامون
Glide mill up	الانزلاق كالطاحونة
Gymnastic apparatus	اجهزة الجمباز
Glant circle forward great circle	دائرة امامية كبيرة
Giant swing	مرجحة كبيرة بالجسم على العقلة
Grip change	تغيير القبضة
Glide kip catch	التعلق ثم الانزلاق كالسمكة
Gymnasium	صالة التدريب
Gymnastic mat	مرتبة الجمباز
H	
Half knee circle backward up ward	طلوع الركبة
Hand spring	شقلبة على اليدين
Hand spring vault followed by somersulat forward tucked	شقلبة على اليدين ثم دورة امامية متكورة القفز الطائرة هشت
Hand up strat swing kip	الطلوع بالكب
Hand stand mount	الصعود بالوقوف على اليدين
Hang	التعلق
Hanging lying	تعلق بالجلوس
Head spring	شقلبة على الراس

H	
HEACHT	حصان القفز
Hecht vault	القفزة الطائرة هشت
Hight hollow back jumb	الوثبة المضمومة المقوسة
Hip between the bars	الوثب بين قصبى البارين، الارتكاز والحوض بين البارين
Hip circle backward	دوران الحوض خلفا
Hold position	يثبت فى الوضع
Hook hang	التعلق بعمل خطاف
Horizontal bar	العلقة
Horse	حصان
Half knee circle forward up ward	دائرة الركبة الخلفية ركبة واحدة
Hand spring side ways with 1/4 turn to stand round off hands spring	قفزة جانبية مع ١/٤ لفة للوقوف على المتوازى
Hand stand	وقوف علىاليدين
Hand stand forward roll	دحرجة امامية من الوقوف على اليدين
Hand stand wheel out	الوقوف على اليدين من العجلة
Hang support	تعليق الارتكاز
Hanging scale	ميزان من التعلق
Head stand	وقوف على الرأس
Hecht dismount	الهبوط بالقفزة الطائرة
Heel touching with up ward spring	وثبة لمس للعقبين
Hight ship step	وثبة الفرس الخطو بالوثب لاعلى

H	
Hip circle	دورة حوض
Hip circle forward	دوران الحوض اماما
Hook back hang	التعلق الخطافي بالركبتين
Horizontal backward hang	التعلق الافقي الخلفي على جهاز الحلق
Horizontal lever forward hang	العلق الأفقي الامامي على جهاز الحلق
Horse vaultine	حصان القفز
I	
I G F	الاتحاد الدولى للجمباز
Inlocate forward with body hand straight	دائرة كتف امامية والجسم منحنى / مستقيم على جهاز الحلق
Inverted crucifix	عكس وضع التقاطع الجانبي على جهاز الحلق
In opposite direction	فى اتجاه عكسي
Inverted cross hang vertical level	الارتكاز الصليبي المقلوب على جهاز الحلق
Inverted hang	التعلق المقلوب
J	
Judging leniency in respect of very difficult moves	عدم توخي الدقة فى تحكيم حركات غاية في الصعوبة
Jump rope rhythms Jump with 1/2 turn to ovder sideways Holland er	ايقاعات وثب الحل
Jumping step	خطوة الوثب
Jump into handstand with backward swing of arms	الوثب للوقوف على اليدين من الشقلبة بمرجحة الذراعين خلفا
Jumping ball	قفز الحاجز
K	
Kip	الانكباب مصطلح مستعمل فى كل اللغات
Knee scale	ميزان ركبة
Knee bending	ثني الركبتين
Kneeling position	وضع الجثو
L	
L cross l	الذراعين جانبا والرجلين حرف L
Leap	وثبة بفتح الرجين
Leg swing	مرجحة الرجل
Lever high top lever	ارتكاز افقي
Long horse	حصان طويل للقفز
Lower	ينزل – يغطس لاسفل
Lung nosition	الوقوف طعنا
L support	وضع السند
Leg beat action	حركة الرجل
Lengthwise	بالطول
Lever horizontal lever	تعلق افقي
Long under swing up start	تغير الوضع من التعلق بالمرجحة ثم السند اعلى العلقة
Lung face down	رقود على البطن

المـــــراجـــــع

المراجع

١- **أحمد إبراهيم شحاته، أحمد فؤاد الشاذلي:** فن الحركات الأرضية للجمباز، الطبعة الثانية، دار المعارف بمصر، ١٩٨٦م.

٢- **أحمد الهادى يوسف، ومحمد محمود عبدالسلام:** أساسيات فى تعليم وتدريب الجمباز، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ٢٠٠٣م.

٣- **عادل عبد البصير على:** النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث الجزء الأول، أجهزة التمرينات الأرضية- الحلق- حصان الحلق، دار الفكر العربي، ١٤١٨هـ، ١٩٩٨م.

٤- **عز الدين أحمد نجيب وسمير رزق الله:** مصطلحات الجمباز، دار الهنا للطباعة ، القاهرة، ١٩٦٩م.

٥- **عزيزة محمود سالم، عزيزة عبد الرحمن، هديات أحمد حسنين:** رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق.

٦- **فوزي يعقوب، محمود سليمان:** الجمباز التعليمي للرجال، فرسان الكلمة للنشر والتوزيع.

٧- **محمد محمود عبدالسلام:** الجمباز للمبتدئين، دار المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٠٢م.

٨- **محمد محمود عبدالسلام:** نظريات الجمباز وتطبيقاته العلمية، ١٩٩٨م.

٩- **محمود محمد عباس وأحمد عبدالهادى يوسف:** الأسس العلمية فى تعليم وتدريب الجمباز، ١٩٩٩م.

١٠- **موسى فهمى ابراهيم:** موسوعة الجمباز للرجال، الجزء الأول، دار الكتب الجامعية، الطبعة الأولى، ١٩٦٩م.

١١- **محمد ابراهيم شحاته:** دليل الجمباز الأرضى وجهاز حصان القفز، الفنية، ١٩٧٨م.

١٢- **معيوف ذنون حنتوش، إبراهيم خليل مراد، ضياء حسن بلال:** المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية.

١٣- **معيوف ذنون حنتوش، عامر محمد سعودي:** جمباز الاجهزة للبنات كتاب منهجي لطالبات كلية التربية الرياضية، ١٩٨٥م

١٤- **نبيلة خليفة، ليل زهران، نبيلة صبحي:** الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات، مراجعة وتقديم، نفيسة الغمراوي، دار الفكر العربي.