



الكلية الجامعية بالقنفذة  
قسم التربية البدنية

المملكة العربية السعودية  
جامعة أم القرى

## الأسس العلمية والعملية لرياضة الجمباز



المستوى:  
الخامس و السادس

إعداد: دكتور/ خميس محمد أباحني

## الجزء النظري

# التعلم الحركي في رياضة الجمباز

## أ – أسس التعلم في الجمباز

### المراقبة

بعد كل محاولة يؤديها التلميذ لا بد أن يتعرف على نتائجه ( هل كانت المحاولة صحيحة ام خاطئة وهو ما يعبر عنه بالتغذية الراجعة) لان معرفة التلميذ لنتائجه تمكنه من :

- تصحيح الحركات الخاطئة
- تكرار الحركات الصحيحة الناجحة
- تكوين شخصية واعية طوال المرحلة

### الدافعية

عندما يكون التلميذ عنده الاستعداد والميول ومهتم بعمله فإن العملية التعليمية تكون نافعة وذات جدوى  
-عندما يكتسب ويتقن المتعلم حركة جديدة لا بد وأن يكون لدى المتعلم دافع داخلي ورغبة كبيرة لاكتساب مهارة أخرى

### الاستمرارية

فالتعليم هو عملية تربوية ذات مدي طويل تتربط عناصرها وتبني الواحدة على اساس السابقة فكل تقدم يضاف إلي المكتسبات السابقة مع مراعاة التغيرات  
ومن هنا جاءت فكرة الوحدات التدريبية cycle.

## ب- مراحل التعليم في الجمباز

يتم التعلم على ثلاث مراحل هي:-

### • المرحلة الأولى: مرحلة تكوين صور ذهنية

- تقديم لفظي
- تقديم المصطلحات

- التعامل مع الأدوات
- عرض التمرين أو المهارة
- شرح بيوميكانيكي – رسومات – صور في هذه المرحلة لا بد أن يشد العرض اهتمام المتعلم

• **المرحلة الثانية : مرحلة التعلم الأولي ( الإحساس بالحركة ) من خلال**

- استخدام علامات مرئية أو سمعية وحسية (لمس)
- القضاء على الأخطاء بالتدريج و للعلم أن التغلب على كل الأخطاء في نفس الوقت صعب ، المهم هو التغلب على الأخطاء الثانوية أول بأول .

• **المرحلة الثالثة : مرحلة الإتقان**

- في هذه المرحلة يصبح أداء الحركة آلي حيث يمكن ربط المهارة الجديدة مع المهارة السابقة
- تغيير أماكن الأدوات.
- التغيير في ارتفاعات الأجهزة.

• **ج - مبادئ التعليم في الجمباز**

هي قواعد مرتبطة بإدارة المعلم وبمبادئ تربوية ومنها:

**1 - مبدأ الوعي والمبادرة**

من الضروري جداً شد انتباه التلميذ و المحافظة على استمرارية هذا الانتباه ( لان الطفل لا يركز طويلاً) فلا بد أن تعطي فرصة للتلميذ في إدراك واستعراض خبراته الحركية. حتى نتحقق ونقيم مستوي ودرجة وعيه واهتمامه نسأله مثلاً :

ماذا تعمل (اسم التمرين)

كيف ( طريقة الأداء)

لماذا (الهدف أو الفائدة من وراء الأداء)

## 2 - مبدأ الواقعية

من خلال :

شرح التمرين

عرض نموذج

طريقة التنبيه

الأدوات و المواقف التعليمية

عرض صور وأفلام

تكوين صورة واقعية وذهنية دقيقة وتهيئة جيدة للتعليم

الأطفال يستجيبون أكثر وقادرون على أداء الحركات والاستجابة للمواقف الواقعية ويمكن لهذه

الاستجابة أن تنخفض أو لا تظهر ظروف معينة: مثال عندما لا يعرف المتعلم المكان المناسب لوضع

رأسه: في هذه الحالة يضع له المعلم علامة بالطباشير.

## 3- مبدأ الفردية والقابلية

من أهم مبادئ التعلم في اختيار التمارين والصعوبات يكون مبني على إمكانيات التلاميذ .اختيار

تمارين سهلة قابلة للأداء ( يراعي إحساس المتعلم بالنجاح ) وتهيأ التلميذ للصعوبة التي تليها

والسهولة لا تعني افتقار التمرين لمكوناته الأساسية.

توقع المشاكل ووضع حلول لها.

مراعاة الفروق الفردية – الأغلبية

## 4- مبدأ التواصل والتنظيم

التخطيط للتدريب من خلال وضع مجموعة تمرينات تكون مترابطة مع بعضها البعض داخل الوحدة

كل موقف يهيأ عمل الثاني ويترابط معه في سلسلة متواصلة على شكل وحدات

## 5- مبدأ التدرج

مهم جداً في الجمناز وفي التعليم

تكون صعوبات التمرين تصاعدية مما يساعد على تحسن وارتفاع القدرات الوظيفية والحركية وبالتالي

يكون الجسم في حالة استعداد للاستجابة لما هو أصعب. تبدأ التمرينات بسيطة ثم مركبة.

مثال: الدحرجات تبدأ بمستوي مائل ثم عالي ثم على الأرض المنبسطة.

## د - طرق التعلم في الجمباز

### 1- الطريقة الجزئية:

تعتمد هذه الطريقة على تحليل وتجزئة الحركة المركبة إلى عناصر بسيطة  
مثال: خلال تعلم القفزة المكورة على الحصان لا بد أن يمر التعلم بالتمارين التالية :

- الدفع بالرجلين خلف الحائط

- الطيران

- دفع الذراعين

- الهبوط

### 2 - الطريقة الكلية :

تعتمد هذه الطريقة على تعلم الحركة بصورة كلية وتصحيح الأخطاء يكون من خلال التكرارات. فإذا كانت المهارة سهلة وغير معقدة ومستوى الطلبة يسمح باستيعاب كل المعطيات الفنية لمهارة مثل مهارة الدرجة الأمامية فيستحب ربح الوقت وأداء المهارة كليا دون تجزئها.

## المكونات البدنية لرياضة الجمباز وطرق تطويرها

القدرة علي الأداء الجيد ووصولاً إلي المستويات العالمية في رياضة الجمباز يتطلب تحضيراً بدنياً متكاملاً. و نستعرض في ما يلي أهم المكونات البدنية التي تساهم بشكل أساسي في الأداء الصحيح

للحركات الجمبازية.

### القوة العضلية Strength :

تشير القوة العضلية إلى " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية عالية لمرة

واحدة أو مرات قليلة" و تحتاج رياضة الجمباز إلى درجة معينة من القوة العضلية على حسب الجهاز

الممارس عليه وأيضاً نوع المهارات من حيث حركات قوة ( ثبات - شد - دفع ) أو حركات مرجحات -

تقسيم أوكران 1938م - وأيضاً الجملة الحركية و الزمن وقد ذكر د/ عادل عبد البصير إن الجمباز

يحتاج إلى ما يسمى بالقوة النسبية و ذكر هنا متغيرات الأداء من حيث السن و العضلات العاملة و الحركة و الزمن و التركيب الحركي.

و يمكن تقسيم القوة العضلية في الجمار إلى:

### **القوة القصوى : Maximum strength**

و تشير إلى " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على أعلى مقاومة خارجية ممكنة لمرة واحدة "

و تنقسم القوة القصوى إلى قسمين:

1. القوة القصوى المركبة

2. القوة القصوى الثابتة

### **القوة المميزة بالسرعة : Explosive Strength**

ويعرف أيضا هذا النوع من القوة بـ " القوة الانفجارية " وتشير إلى قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على المقاومة الخارجية بأقصى سرعة ممكنة

### **تحمل القوة : Strength Endurances**

ويشير إلى " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على العمل أو الانقباض ضد مقاومة خارجية خفيفة أو متوسطة لأكثر عدد من المرات "

#### **❖ طرق تدريب القوة العضلية:**

- تمارين العمل العضلي الثابت
- تمارين العمل العضلي الحركي
- تمارين العمل العضلي ( الثابت الحركي )

## ○ التحمل العضلي Muscular Endurance :

يشير التحمل العضلي إلى " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على أداء انقباضات عضلية

متكررة وهي تعمل ضد مقاومة خفيفة أو متوسطة "

ويمكن تقسيم التحمل العضلي إلى :

\*تحمل عضلي حركي Dynamic Muscular Endurance

\*تحمل عضلي ثابت Static Muscular Endurance

وللتحمل العضلي أهمية كبيرة في رياضة الجمباز لان أداء المهارات يتصف بطابع الاستمرارية

بدون توقف و التحمل العضلي يعتبر من أهم مكونات اللياقة البدنية المرتبطة برياضة الجمباز

## المرونة Flexibility :

وتشير المرونة إلى " قدرة المفصل أو مجموعة المفاصل بالجسم على العمل خلال المدى

الكامل للحركة"

- وتتوقف المرونة و مدى تحسنها عند لاعب الجمباز على كل مما يلي:

1- النسيج المفصلي

2- العضلات العاملة

3- الأربطة والأوتار المحيطة بالمفصل

و تسهم المرونة بشكل ايجابي في تعلم تكنيك حركات و مهارات الجمباز ؛ كما تساعد على

الوقاية من الإصابات التي تنتج من عدم وجود مرونة و العمل على المدى الحركي للمفصل

دون الاستعداد لذلك.

و تتحسن المرونة بشكل بطيء نسبيا كباقي مكونات اللياقة البدنية الأخرى .

ونستطيع تقسيم المرونة من حيث طبيعة الحركة إلى:

أ – المرونة الايجابية .

ب - المرونة السلبية.

ج - المرونة الحركية

ما يجب مراعاته عند عمل تمارين المرونة ؟

\* أداء إحماء جيد و كاف قبل تطبيق تمارين المرونة.

\* يمكن تنمية المرونة من خلال أداء تمارين الإطالة الايجابية ؛ و السلبية و الحركية وتكنيك الانقباض و الاسترخاء .

\*تؤدي تمارين المرونة الايجابية و السلبية ببطء خلال المدى الكامل للمفصل

\*يجب التزام الحذر الشديد عند أداء المرونة السلبية

\*تطبيق مبدأ الخصوصية ( العمل على مفصل معين )

\*يؤدي التمرين من 5 إلى 10 تكرارات

\*يجب الثبات في الوضع النهائي و الصحيح من 5 إلى 10 ثواني

\*عدد أيام التمرين في الأسبوع ( يوميا و لا تقل عن 5 أيام)

### الرشاقة Agility :

تشير الرشاقة إلى " قدرة الفرد على تغيير أوضاع و مستويات الجسم سواء على الأرض أو في

الهواء برشاقة و توقيت سليم "

وتحتل الرشاقة أهمية قصوى في الجمباز حيث يعتبرها كثير من المتخصصين أنها أهم عناصر اللياقة

البدنية في رياضة الجمباز لما يحتاجه اللاعب من نسب عالية منها وذلك لبداية و إنهاء الحركة بسرعة و بشكل صحيح.

### الاتزان Balance :

يعرف " هوكي Hockey " الاتزان بأنه " البقاء في حالة اتزان " و المسئول في جسم الإنسان

على الاتزان ما يسمى السائل الدهليزي و الموجود داخل الأذن ( الجهاز الدهليزي ) و هذا السائل عند



تحركه بسرعة وبشكل غير منتظم يسبب عدم اتزان للاعب ويشبه أيضا في حياتنا بما يسمى بدوار البحر .

### أنواع الاتزان :

#### الاتزان الحركي ( الديناميكي ) Dynamic Balance

القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي علي عارضة مرتفعة .

#### الاتزان الثابت ( الاستاتيكي ) Static Balance

يعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.

### \*\*الاتزان الحركي في الجمباز:-

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة علي صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس كما أن التوازن يمثل عامل هام في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وتعني كلمة توازن أن يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية الاتزان تمكنه من الاستجابة السريعة .

### \*\*تعريف التوازن

يعني التوازن القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف علي قدم واحد) أو عند أداء حركات المشي علي عارضة مرتفعة

### \*\*أهمية التوازن:-

- 1/ يعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- 2/ تمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجيمباز .
- 3/ لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة .
- 4/ تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .

5/تسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه .

6/ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة

### **\*العوامل المؤثرة على التوازن:-**

1/الوراثة .

2/القوة العضلية .

3/القدرات العقلية .

4/الإدراك الحسي حركي .

5/مركز الثقل وقاعدة الارتكاز .

### **التوافق Co-Ordination :**

يمكن تعريف التوافق بأنه " دمج القدرات المنفصلة معا لأداء واجب حركي مركب يتسم بالانسيابية

والاقتصاد في الجهد " ويدخل التوافق ضمن مكونات القدرة الحركية العامة و نحتاج إليه في الجمباز

حيث تمتاز رياضة الجمباز بدرجة عالية في المهارة . وزيادة مستوى التوافق سيؤدي إلى تحسين مستوى

وفاعلية الأداء المهارى.

### **السرعة Speed :**

تشير السرعة إلى " القدرة على تحريك أطراف الجسم أو الجسم ككل بأقصى سرعة ممكنة"

وتتوقف تنمية السرعة على عدة عوامل :

-قدرة الجهاز العصبي على التنبيه .

-مطاطية العضلات.

-الكيمياء الحيوية للجسم Biochemistry

-قدرة العضلة على الاسترخاء Muscular Relax ability

-قوة الإرادة ( العوامل النفسية)

ويمكن تقسيم السرعة إلى ثلاثة أنواع:

• السرعة الانتقالية

• السرعة الحركية

• سرعة رد الفعل

## انتقاء الموهوبين في رياضة الجمباز

يمثل الأفراد الموهوبين في المجال الرياضي ثروة بشرية هامة يجب اكتشافها وتنميتها ورعايتها والحفاظ عليها ، و قد ظلت عملية اكتشاف الموهوبين تخضع للأساليب غير العلمية طوال العديد من السنوات، حيث اعتمدت عملية اكتشاف الموهوبين على الصدفة، و الملاحظة العابرة، و الخبرة الشخصية و غيرها من الأساليب غير المقننة و المضبوطة علميا.

و مع التطور الحضاري للإنسان، واتساع مجالات النشاط الإنساني و تقدم العلوم و الفنون و التكنولوجيا ، أصبحت الأساليب الغير العلمية محدودة الأثر و الاستعمال في عملية انتقاء الموهوبين و توجيههم إلى الرياضات التي تتناسب مع قدراتهم و حلت مكانها الأساليب العلمية المدروسة و التي تستند إلى الأسس النظرية و المناهج العلمية.

و مع التطور الهائل الذي شاهده مجال الرياضة خلال السنوات الأخيرة و الذي يعكس سرعة تحطيم الأرقام القياسية وارتفاع مستويات الأداء الرياضي في الدورات الأولمبية و العالمية، أصبحت عملية اكتشاف و انتقاء الناشئين الموهوبين من أولويات المشرفين و المسؤولين على الرياضة و التربية البدنية في جميع أنحاء العالم.

و تهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي إلى اختيار أفضل الناشئين لممارسة نشاط رياضي معين، و الوصول إلى تحقيق أعلى مستويات الأداء في هذا النشاط.

و يعتمد الخبراء و المدربين في عملية اختيار اللاعبين على خصائص لاعب الجمنز النموذجي و التي يحددها الخبراء من خلال تحليل انجاز نتائج اللاعبين في المسابقات العالمية الكبيرة (بطولات العالم و الألعاب الأولمبية ...).

و يتم تحديد اللاعب النموذجي من بين أفضل لاعبي الجمنز في العالم، و ذلك بالتعرف على حركاتهم و تمريناتهم و تركيباتهم الحركية هذا بالإضافة إلى معدلات النمو البدني و الفني و الحالة الوظيفية لمختلف أعضاء هذا النموذج و أخيرا درجة و طريقة الإعداد النفسي للنموذج، بمعنى أكثر بساطة يتم اقتراح نموذج للأعب الجمنز على ضوء البيانات و المعلومات و المعدلات المتوافرة عن النموذج الأصلي للأحسن لاعبي الجمنز في العالم.

و ترتبط عملية انتقاء الناشئين ارتباطا وثيقا بظاهرة الفروق الفردية و يميز الخبراء بين مظهرين رئيسيين للفروق الفردية:

#### أ- الفروق داخل الفرد (الفروق في النوع):

فالفرد الواحد لا تتساوى فيه جميع الصفات و القدرات، فلو قمنا بقياس الصفات البدنية مثلا لدى الفرد لما وجدناها على درجة واحدة أو مستوى واحد، فقد يكون مستوى القوة العضلية عنده مرتفعا بينما يكون متوسطا في المرونة، و ضعيفا في الرشاقة.

#### ب- الفروق بين الأفراد ( الفرق في الدرجة):

وهي تلك الفروق التي نلاحظها بين الأفراد في مختلف الصفات البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية، وهي فروق في الدرجة لا في النوع. و هذه الخصائص للفروق الفردية لها أهميتها في عملية الانتقاء و يجب على القائم بهذه العملية أن يكون على وعي و معرفة بها في جميع مراحل الانتقاء.

فاختلاف الأفراد في استعداداتهم و قدراتهم البدنية و العقلية و ميولهم واتجاهاتهم يتطلب بالتالي نوعا و حجما من الأنشطة الرياضية يختلف عن الآخر و يتمشى مع ما يمتلكه الفرد من قدرات و استعدادات، و لما كان من المتعذر أن يكون لكل فرد على حدة برنامج خاص

يتناسب مع استعداداته و قدراته، فقد لجأ الخبراء إلى التصنيف بهدف تجميع الأفراد من أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات تنظم لها البرامج الخاصة بهم.

اجتهد الخبراء في التعرف على الأساليب و الطرق و المعايير الأمثل للتصنيف، وظهر نتيجة لذلك عديد من المعايير المستخدمة مثل : نمط الجسم، و الطول و الوزن، العمر الزمني و العمر البيولوجي، و الميول و الاتجاهات و القدرات العقلية، و المهارات الحركية.

## 1- مفهوم الانتقاء في المجال الرياضي :

يعرف الانتقاء في المجال الرياضي بأنه : عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة، و بناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة".

و من واجبات الانتقاء تحديد إمكانيات الناشئ التي تمكننا من التنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يحققه، و إمكانية استمراره في ممارسة اللعبة بمستوى ممتاز من الكفاءة.

ويتأسس الانتقاء على الدراسة العميقة لجميع جوانب شخصية الناشئ واكتشاف خصائصه النفسية و تقويم صفاته البدنية.

## 2- أهداف الانتقاء في المجال الرياضي :

- الاكتشاف المبكر للموهوبين .
- توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم و اتجاهاتهم و استعداداتهم بهدف الترويج و الاستفادة من وقت الفراغ.
- تحديد الصفات النموذجية ( البدنية، النفسية، المهارية، الخططية)، التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، أي تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في اللاعب حتى يحقق التفوق في نوع معين من النشاط الرياضي.
- تكريس الوقت و الجهد و التكاليف في تعليم و تدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل.
- توجيه عمليات التدريب لتنمية و تطوير الصفات و الخصائص البدنية و النفسية للاعب في ضوء ما ينبغي تحقيقه.
- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية و التنظيم.

### 3- أنواع الانتقاء في المجال الرياضي :

- الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد.
- الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة، و في هذا النوع يكون للدراسة النفسية لأعضاء الفريق أهمية كبرى.

### 4- مراحل الانتقاء :

#### أ – المرحلة الأولى :الانتقاء المبدئي

و هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين، و تستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ من خلال الفحوص الطبية، كما تستهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية، و الخصائص المورفولوجية، و الوظيفية، و سمات الشخصية لدى الناشئ و مدى قربها أو بعدها عن المعايير و المتطلبات الضرورية لممارسة النشاط الرياضي المتوقع أن يوجه الناشئ لممارسته.

و تتم عملية التعرف المبدئي على الموهوبين من خلال الإجراءات التالية :

#### 1- إجراءات تمهيدية :

و تتضمن هذه الإجراءات الملاحظة العابرة خلال النشاط الرياضي لانتقاء من يتوسم فيهم الموهبة الرياضية، و يعتمد في هذا الخبرة الشخصية للقائم بالانتقاء، كما تتضمن أيضا الملاحظة المنظمة التي تعتمد على جمع بيانات رسمية أو غير رسمية عن الناشئ و دراسة السجلات الرياضية للاعبين الناشئين.

#### 2- الإجراء الرئيسي :

- **الفحوص الطبية** لتحديد الحالة الصحية العامة للطفل، و الكشف عن أي ومعوقات وظيفية كأمراض القلب و الكلي و الجهاز العصبي و التنفسي أو تشوهات قوامية مثل التجوف القطني و انحناء في العمود الفقري و اصطكاك الركبتين و تفلطح القدم أو القدم المخلبية...

## ● تحديد العمر البيولوجي و قياس مدى انحرافه من العمر الزمني.

تعتمد دراسات الأنثروبولوجي الرياضية على بعض الطرق من أهمها طرق القياسات المعروفة بالأنثروبومتري، و هذه الطريقة لقياس الجسم تعتمد أساسا على احتساب مقادير المواصفات المورفولوجية الخارجية للجسم كما تعطي مؤشرات أيضا عن كفاءة عمل بعض الأجهزة و الأعضاء الداخلية.

## ● القياسات الجسمية :

- الطول
- الوزن
- محيط الصدر
- عرض الحوض
- عرض الكتفين

## ● دراسة نسب المقاييس الجسمية :

- نسبة الوزن إلى الطول لتحديد سمنة أو نحافة الجسم.
- نسبة محيط الصدر إلى الطول لتحديد سعة الصدر أو ضيقه.
- نسبة طول الجذع إلى الطول لتحديد طول أو قصر الجذع.
- نسبة طول الذراعين إلى الطول لتحديد طول الذراعين بالنسبة لطول الجسم.
- نسبة عرض الكتفين إلى عرض الحوض لتحديد نمط الجسم.

## ● قياس مستوى نمو الصفات البدنية الأساسية (الاختبارات):

### 1- صفة القوة :

- ❖ الشد الأعلى: و يؤدي الاختبار على العقلة من وضع التعلق و المسك من أعلى باليدين ثم الشد لأطول فترة زمنية ممكنة.
- ❖ من وضع التعلق على العقلة أو السلم الحائطي رفع الرجلين لعمل زاوية قائمة و الاحتفاظ بهذا الوضع لأطول فترة زمنية ممكنة.

❖ ثني و مد الذراعين من وضع الارتكاز على المتوازي أو الأرض ويحسب عدد التكرارات.

❖ اختبار القوة عن طريق الدينامومترية (باستخدام الدينامومتر)  
❖ الوثب الطويل من الثبات (سم)

2- **صفة السرعة :** العدو لمسافة من 20 إلى 40 متر.

و يؤدي اللاعب الاختبار من وضع البدء العالي، و يؤديه مرتين تحتسب أفضلهم.

3- **صفة المرونة :**

**تقيم المفاصل الآتية من سيئ إلى ممتاز:**

- الرسغ
- المرفق
- الكتفين
- الظهر
- مفصل الورك (جانباً)

4- **صفة التوازن :**

الوقوف على رجل واحدة على عارضة طولها ( 60 سم ) و عرضها (4 سم) و ارتفاعها (5 سم) لأطول وقت ممكن، و في حالة لمس الأرض من طرف اللاعب ينتهي الاختبار و يحتسب الوقت الذي سجله اللاعب فوق العارضة.

### **ب - المرحلة الثانية ( الانتقاء الخاص )**

و تستهدف انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم مع إمكانياتهم، و تتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبياً قد تستغرق ما بين عام و أربعة أعوام طبقاً لنوع النشاط الرياضي.



## ت - المرحلة الثالثة ( الانتقاء التأهيلي)

و تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ و قدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب، و انتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية.

### القياسات المرفولوجية و خصائص القوام المثالية للاعب الجمباز

م	القياسات	التقدير
1	الطول	متوسط
2	وزن الجسم	متوسط
3	شكل العمود الفقري (الظهر)	مستقيم
4	طول الرجلين	طويلة
5	طول الذراعين	طويلة
6	الجذع	قصير
7	عرض الحوض	ضيق
8	عرض الكتفين	عريضتان (أعرض من عرض الحوض)
9	تسطح القدمين	القوس سليم

## مراحل إعداد لاعب الجمناز

المراحل	نوع الإعداد	العمر	محتوى المرحلة
الأولى	الانتقاء	4 – 6	الهدف الأساسي: انتقاء أفضل الأطفال لممارسة الجمناز.
الثانية	الإعداد العام	6 – 7	الهدف الأساسي: إعداد عام باستخدام أنشطة رياضية مختلفة و متنوعة (ألعاب صغيرة، ألعاب جماعية، جري، قفز...).
	الإعداد الخاص	7 – 8	الهدف الأساسي: إعداد خاص لتنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة الجمناز باستخدام الأنشطة و الأجهزة الخاصة بالجمناز.
الثالثة	بداية التخصص	9 – 12	الهدف الأساسي: تعلم و إتقان الأوضاع و المهارات الأساسية على مختلف الأجهزة الخاصة
الرابعة	التخصص	13 – 16	الهدف الأساسي: تعلم و إتقان أداء المهارات الصعبة و المركبة على مختلف الأجهزة و بداية التدريب على أداء التمرين .
الخامسة	تحقيق أفضل النتائج	16 فما فوق	الهدف الأساسي: المشاركة في البطولات.

## دور ومهارات المدرب

وصف دور المدرب سابقاً في إعطاء الرياضي القدرة لانجاز أهداف من الأداء على درجة عالية من الإتقان الذي كان الرياضي لن يصل إليه بمفرده ، و لكن ديزن في عام 1979 في أكاديمية اللجنة الاولمبية الدولية وسع الأفق ليكون ( المدرب الحكيم يطور ليس فقط الطاقة البدنية بكامل صورها و لكنه يطور أيضا تلك القدرات و العادات الذهنية التي ستخدم و تثري سنوات الرياضي التالية).

دور المدرب أصبح على شأن كبير منذ التعريف الثاني و الذي ألقى مسئوليات أخرى على المدرب، خصوصاً حين يكون التدريب ما زال في طور عدم الاحتراف.

دور المدرب هو خلق الظروف الصحيحة للتعليم، أن يعمل على إيجاد و تنمية دوافع الرياضي نحو التدريب ، أغلب رياضيو المستوى العالي تكون دوافعهم للتدريب قوية و دور المدرب هو المحافظة على المستوى العالي لديهم من الدوافع الايجابية للتمرين، و كذلك زيادة الحماس لدي الرياضي.

المدرب له أدوار متعددة و ستجد الكثير من المهام و الوظائف في نفس المرحلة التدريبية و سوف تكون كالتالي: بناء – مخزن – صديق – محفز – مسهل للأمور – قائد – عارض – ناصح – مؤيد – مساعد – باحث – مستشار – منظم – مخطط و منبع كل المعرفة.

### طرق التدريب

طرق التدريب تنقسم إلى 3 مراحل

### التخطيط و القيادة و التقييم

### مهارات التدريب

كمدرب سوف تجد أنك بحاجة إلى تطوير العديد من المهارات و يتضمن ذلك

• معرفة كيفية التواصل الفعال مع الرياضيين و ذويهم.

• فهم الطرق التدريبية و المبادئ العلمية للتدريب.

• فهم و تطبيق مناهج التعليم الخاصة.

• فهم أنواع أساليب المدربين.

- فهم قدرات نمو الأطفال.
- نصح الرياضيين نحو سلامة مسارهم الرياضي
- فهم الأسباب و التعرف على مظاهر زيادة الحمل التدريبي (over training)
- إعداد البرامج التدريبية للاحتياجات الخاصة بكل رياضي على حدة.
- مساعدة الرياضيين لتعليم مهارات جديدة.
- استعمال الاختبارات التقييمية لسير البرنامج و مراقبة الأداء.
- نصح الرياضيين نحو التغذية التي يحتاجونها.
- فهم كيفية تطوير جهاز الطاقة لدي الرياضي.
- القدرة على التوجيه للرياضي بالاسترخاء و التحضير الذهني للمهارات.
- النصح و التوجيه للرياضي نحو الطريقة الشرعية لاستعمال الأدوية و المواد الإضافية.
- تقييم مستوى الأداء في المنافسة.
- تقييم مستوى التدريب للرياضي و مستوى المدرب.

## **مهارات التدريب الأولية:**

سوف تحتاج في البداية كمدرّب إلى تطوير :

القدرة على التوجيه و التوضيح و العرض و الملاحظة و التحليل و الاستفادة من التغذية الراجعة.

### **أعطاء التوجيهات**

يجب أن تخطط لما تنوي قوله لكسب انتباه الرياضي و قول المعلومات ببساطة و للمكان الذي تريد و تتأكد من فهم الرياضي لك.

### **للعرض:**

يجب التأكد من أنك في المكان الذي يشاهدك الجميع فيه ركز على نقطة أو نقطتين كرر الاستعراض مرتين إلى 3 مرات من جميع الجوانب ، اسأل إذا ما كان لديهم أسئلة ثم دعهم يطبقون المهارة .

## التحليل و الملاحظة:

قسم الشيء إلى أكثر من مرحلة ركز على مرحلة من المراحل خلال زمن معين لاحظ الأحداث أكثر من مرة من زوايا متعددة و قارن بينها و بين الموديل للأداء المأمول و في حالة الخطأ أعرف الطريقة الصحيحة لتصحيحه.

## الاستفادة من التغذية الراجعة

شجع الرياضي على التحليل الذاتي عن طريق الأسئلة الخاصة تزويد الرياضي ببعض النصائح البسيطة حدد النصيحة على نقطة أو نقطتين و حول كل تلك العوامل إلى خبرة ايجابية للرياضي.

## أدوار المدرب

**ناصح :** نصح الرياضي كيفية كون التدريب و طريقته و ما هي الأدوات المناسبة

**مخمن :** يستطيع تقييم الأداء في التدريب و في المنافسة.

**سائق:** نقل الرياضيين إذا لم تكن لديهم القدرة على الحضور بأنفسهم أو لا تستطيع الأسرة ذلك.

**مستشار:** يحل المشاكل العاطفية بالطرق التي تبعد القلق و التوتر و تؤدي إلى التهدئة و الاسترخاء.

**عارض للحركات :** استعراض الحركات التي ترغب أن يؤديها الرياضيين أمامهم و لهذا يجب أن يحتفظ المدرب بلياقته.

**صديق:** من خلال السنوات التدريبية تنشأ علاقة بين المدرب و الرياضي حيث تدعم و تقوى هذه العلاقة و يصبح المدرب فرداً ما يعتمد عليه الرياضي كصديق و الذي من الممكن أن يناقش معه الرياضي مشاكله أو تقاسمون النجاح معه و من المهم المحافظة على الثقة الشخصية بين الطرفين لان ضياع هذه الثقة ستؤدي إلى ضياع صفة الصديق بين المدرب و الرياضي.

**مسهل للأمور التدريبية :** تحديد بعض المنافسات المناسبة لهم للتنافس لمساعدتهم لانجاز المهام و الأهداف السنوية.

**باحث للمعلومات التدريبية:** جالب للمعلومات للنتائج الوطنية و الدولية و الاحتفاظ بالتطور التقني و الزمني للتدريب و يعني ذلك متابعة الجديد في التكنولوجيا و الأمور الأخرى.

**مصدر هائل للمعرفة:** من الممكن أن يكون هذا جزء من النصح و الإرشاد سوف يوجه الرياضيين إليك بالعدد من الأسئلة حول مختلف الأحداث الرياضية، أحداث شاهدوها في التلفزيون ، الحمية، الإصابات الرياضية ، و أشياء ليس لها علاقة برياضتهم.

**مدرب:** يأمر الرياضيين بالتدريب على مهاراتهم الرياضية المطلوبة.

**مطمئن :** عندما ينخرط الرياضيين لديك في الحصة التدريبية أنت المسئول لدى ذويهم ليطمئنوا بسلامة أطفالهم، و يجب أن تطمئنهم على صحتهم و سلامتهم و تشجيع الآباء و الأمهات في حالة تعرض أطفالهم للإصابة.

**محفز:** تثبيت الدوافع للرياضي طوال العام.

**منظم و مخطط:** تهيئة المناخ المحيط للتدريب لكل رياضي و التخطيط للاجتماعات و العيادات الطبية .

**مشجع:** المنافسة من الممكن أن تكون بها تأثيرات سلبية كثيرة محبطة لبعض الرياضيين و يجب الرياضيين وجودك لتشجيعهم ضد الضغط دور الصديق و المستشار من الممكن أن يحلا هنا أيضاً.

## **دور المدرب و الرياضي:**

دور المدرب و الرياضي في تحديد المهام و المتطلبات التدريبية سوف يتغير مع السنوات التدريبية لكل منهما.

● عندما يأتي الرياضي لممارسة الرياضة في البداية يكون دور المدرب هو توجيه الرياضي في كل شي (الطريقة الديكتاتورية)

● عندما يتطور مستوى الرياضي و يبدو منه الفهم الجيد للتقنية و الأحداث الرياضية يتطور دور المدرب إلى حيث يتناقش المدرب و الرياضي معاً حول عوامل التدريب (طريقة ديمقراطية).

● عندما ينضج الرياضي و يصبح يفهم المبادئ التدريبية هنا يقود الرياضي نفسه في تحديد المتطلبات التدريبية، يصبح دور المدرب هو النصح و الإرشاد و إسداء النصيحة حين يتطلب ذلك.

## هل التدريب علم أم فن؟

### علم

يساعد المدرب حيث وجود ثروة معلوماتية مؤسسة على البحث العلمي و الذي أجري على الرياضيين. المعلومات متوفرة لمساندة المدرب و الرياضي في كل المناحي التدريبية متضمنة التغذية و البيوميكانيك علم النفس علم الفسيولوجيا و الطب ، و توجد العديد من الطرق و المناهج لتحليل الأداء للرياضي مثلا الكمبيوتر يساهم في تحليل الطاقة التنفسية القصوى للأكسجين ، مستوى حمض اللاكتيك ، تقنيات الركض .. الخ.

### فن

يكون التدريب فنا عندما يقوم المدرب بالتحليل العلمي للبيانات و يحول ذلك إلى برنامج تدريبي يساعد الرياضي على الانجاز، طرق هذا التحليل تعتمد بشدة على خبرة المدرب و معلوماته حول الفعالية الرياضية التي يدرّبها و الرياضي المعني.

من خلال فهم العلم و الذي هو أساس التدريب تصميم البرنامج التدريبي الجيد و الذي من الممكن أن يساهم برفع المستوى للرياضي للوصول إلى أقصى طاقاته و إمكانياته ، حيث يكون الفن من خلال فهم العلم و تطبيقه.

## الرياضيين الناجحين

### الصفات التالية جزء من الصفات للرياضيين الناجحين:

- العدوانية • قدرة المدرب • الوعي و التركيز • التصميم • وجود الدافعية • التحكم العاطفي
- أهلية القيادة • صلابة العقل • الثقة بالنفس • التركيز • الاجتماعية

### المسئوليات الأخلاقية و القانونية:

يجب أن يعمل المدرب على تربية سلوك الرياضيين وفق المبادئ و الثوابت الوطنية.

**تذكر:**

● لتكون مدرباً جيداً ليس ذلك فقط بامتلاك المعارف القوية في مجال رياضتك التخصصية.

● يجب أن تسأل نفسك هل خططت جيداً للإلتقان حول مختلف الفعاليات؟

**المدرب في دور القائد:**

● أطلب الإلتقان : لا تتوقع الكمال.

● أفهم الرياضيين لديك قبل أن تتوقع التأثير عليهم.

● اخلق الاحترام و الثقة المتبادلة و الاحترام للأوامر.

● حفز الرياضيين و أعطهم الأمل.

**التواصل مع رياضيك:**

● احتفظ بالفكرة صغيرة و دقيقة و واضحة المعلومات.

● تأكد من كون رياضيك استقبلوا رسالتك كما ترغب أن توصلها لهم.

● تذكر نبرة صوتك و لغة الجسد، 10% ، مما نتذكر تأتي فقط من الكلمات.

● أعرف أي نوع من الاستيعاب يفضله رياضيوك ، مرئي ، مسموع ، الخ.

● حاول أن توصل المعلومات على شكل قصة.

● فكر بالطريقة التي يرغب بها رياضيك أن تدربهم بها.

● حاول أن تعرف:

- ماذا يفكر فيه رياضيك من الأهداف؟



- ما هي العوامل التي تعيقهم لتحقيق أهدافهم؟

- ماذا تفعل لمساعدتهم؟

- فكر في عدد المرات التي عرفت فيها التغذية الراجعة من رياضيك حول طريقتك التدريبية.

**حاول فهم الطريقة التي يرغب بها رياضيك أن يتعلموا:**

● أنظر إلى أسلوبك التدريبي و قارنه مع الرياضيين المنخرطين مع مدربين يستخدمون أساليب أخرى.

● إذا شعرت بعدم قدرتك على التأثير على الرياضيين ، تذكر بأن من الممكن أن تكون الوسيلة التي تستخدمها هي الخاطئة و ليس الرسالة التي ترغب بإيصالها.

**استعمال أجهزة الإعلام:**

● تذكر أن الصحفيين يبحثون عن قصص للبيع.

● أعرف ما تريد أن تصدره لهم و اصنعه على شكل قصة.

● تعرف على الاحتياجات لمختلف جوانب الوسائط المعلوماتية و صمم رسالتك لتناسب ذلك.

● فكر قبل استعمال هذه الوسائل لتتجنب معارضيك و التغلب عليهم.

## التحكيم في الجمباز

### مسابقات الجمباز

#### المنافسات في الجمباز :-

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

وتكون أعلى درجة من عشر درجات لكل مسابقة. وي طرح الحكام نقاطاً كاملة أو أعشار النقاط لكل خطأ. أما في الحركات الاختيارية، فقد يمنح الحكام نقاطاً للحركات الأصلية والحركات ذات الصعوبة الخاصة. في مسابقات الرجال يشترك خمسة حكام من بينهم رئيس الحكام في التحكيم. وفي الأغلب لا تستخدم نقاط رئيس الحكام، بل يأخذ رئيس الحكام النقاط التي سجلها الحكام، ويقوم بحذف أعلى وأدنى النقاط. ويحسب رئيس الحكام الدرجة النهائية بأخذ متوسط النقطتين الوُسْطيين؛ فإذا تجاوز الفرق بين النقطتين الوُسْطَيَيْن حدًا معيَّنًا، فإن رئيس الحكام يستخدم نقاطه. وفي البطولات العالمية تؤخذ نقاط أعلى خمسة لاعبين لتجمع وتحسب كنتيجة للفريق.

تتضمن البطولات الرسمية للاتحاد الدولي أربع بطولات متتالية هي:

-البطولة الأولى:- (بطولة التأهيل) يشارك فيها جميع المشاركين فرقاً وأفراداً، وعلى نتائجها

يتم تأهيل المشاركين للبطولات الثلاث التالية.

-البطولة الثانية :- (بطولة الفردي العام) يشارك فيها أفضل 36 متسابقاً من البطولة

الأولى ويتوج بنهايتها الفائزون ببطولة مجموع الأجهزة الستة.

-البطولة الثالثة :- (بطولة فردي الأجهزة) يشارك فيها ثمانية متسابقين على كل جهاز

من البطولة الأولى. ويتوج بنهايتها الفائزون على كل جهاز من الأجهزة الستة.

## **-البطولة الرابعة :- (بطولة الفرق) يشارك فيها أفضل 18 فريقاً من البطولة الأولى وتتوج**

بنهايتها الفرق الفائزة.

**الهيئة المنظمة تسمى هيئة إدارة المباراة وتتكون من :**

- |                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 1-المدير الفني                      | 5-الحكام   |
| 2-رئيس الحكام العام                 | 6-المذيع   |
| 3-المحاسبين القائمين بعمليات الحساب | 7-الطبيب   |
| 4-الحكم الأول                       | 8-المنظمون |

### **1-المدير الفني :**

مسئول عن المباراة من حيث:

- 1-التحضير لها 2- جدول التوقيت 3- تحضير وترتيب مكان المباراة 4- التفتيش على الأجهزة ومستلزماتها 5- تنظيم دورة اللعب على الأجهزة 6- علية تعتمد القيادة وتنفيذ المباريات ويعمل معه رئيس

الحكام العام

### **2-رئيس الحكام العام**

يرأس هيئة التحكيم ويقوم:

- أ- تنظيم المباراة ومسؤول عن كل ما يتعلق بالتحكيم.
- ب-الاجتماع بهيئة التحكيم قبل المباراة للمناقشة في نظام المباراة وتوزيع الحكام
- ج-التصرف بمفرده في حالات الاحتجاجات وعدم كفاءة الحكام
- د-الحق في أبعاد اللاعبين والحكام في حالة مخالفتهم لقوانين المباراة أو عدم كفاءتهم.

### 3-القائمون بعملية الحساب :

مسئوليتهم تحدد في سرعة انجاز نتائج المباراة الفردية أو الجماعية وعند انتهاء المباراة يجب على رئيسهم تسليم الأوراق المطلوبة لهيئة إدارة المباراة

### 4-الحكم الأول :

يقوم بإدارة التحكيم في حدود قوانين المباريات وتحت إشراف رئيس الحكام

### 5-الحكام

يتلقون إرشاداتهم من الحكم الأول في اجتماعاتهم ويقومون بتقديراتهم على أساس القوانين الموحدة

### 6-المذيع :

إذاعة المباراة والنتائج للمشاهدين ويجب عدم إذاعة أي أخبار الأبعد موافقة رئيس هيئة المباراة أو رئيس الحكام

7- الطبيب : مسؤول عن النواحي الطبية والإسعافات .

8. المنظمون : تنظيم انتقال المتسابقين من جهاز لآخر .

## احتساب درجات لاعبي الجمناز فى المسابقات

سنحاول شرح كيفية احتساب الدرجة النهائية للاعب الجمناز حسب ما جاء في القانون الدولي للجمناز

لتحكيم بطولات الجمناز على الأجهزة الستة (جهاز الأرضي ،حصان الحلق ، الحلق ، منصة القفز ، المتوازي ،العقلة)

تنقسم لجنة التحكيم على كل جهاز إلى لجنتين :-

1- لجنة الصعوبة (Difficulties) وتسمى D

وتتكون من رئيس اللجنة د1 (D1) ويساعده حكم د2 (D2) بالإضافة إلى سكرتير اللجنة.

وتكون مسئوليتها تقييم محتوى التمرين (من الصعوبات – المتطلبات الخاصة – محسنات الربط)

## - الصعوبة

حيث إن في قانون الجمناستيك أعطي كل حركة قيمة حسب صعوبتها كما يلي:-

صعوبة A = 0.1

صعوبة B = 0.2

صعوبة C = 0.3

صعوبة D = 0.4

صعوبة E = 0.5

صعوبة F = 0.6

صعوبة G = 0.7

تحتسب لكل جمبازي الصعوبات لأفضل 10 حركات للمتقدمين - 8 للشباب (أفضل 9 حركات + النهاية للمتقدمين - 7 حركات + النهاية للشباب)

## - المتطلبات

أما المتطلبات أو المجموعات الحركية الخاصة لكل جهاز، فهناك خمس مجموعات حركية يجب على اللاعب أداء حركة واحدة على الأقل من كل مجموع كمتطلب ويعطى اللاعب 0.5 أعشار لكل متطلب و بالتالي يتحصل الجمبازي علي مجموع 2.5

## - ملاحظة بالنسبة لمتطلب الهبوط (أي المتطلب الخامس)

يتحصل الجمبازي علي القيمة الكاملة لمتطلب الهبوط إذا كانت الحركة قيمتها علي الأقل C أما إذا كان الهبوط ذي صعوبة أقل من C يكون التقييم كالاتي :

للمتقدمين:- هبوط A أو B لا يمنح قيمة للهبوط (0)

- C القيمة 0.3

- D، E، F القيمة 0.5

للشباب :- هبوط A لا يمنح متطلب

- هبوط B متطلب جزئي 0.3

- بوط C أو أكثر متطلب كامل 0.5

لكل جهاز هناك خمس متطلبات حسب نوعية الجهاز والحركات التي تؤدي على ذلك الجهاز، نعطي مثال على جهاز بساط الحركات الأرضية:-  
المجموعات الحركية هي:-

- I- الحركات الغير أكروباتيكية.
- II- القلبات و الشقلبات الأمامية.
- III - القلبات و الشقلبات الخلفية.
- IV- القلبات الجانبية ، القفز خلفا مع نصف لفة للقلبات الأمامية ، و القفز للأمام مع نصف لفة للقلبات الخلفية.
- V - الهبوط لا يكون من المجموعة الأولى.

ماعدا منصة القفز فمطلوب من اللاعب أداء قفزة واحد وفي نهائي الحصان يؤدي قفزتين من مجموعتين مختلفتين.

### محسّنات الربط

- أما محسّنات الربط: تمنح نقاط الربط فقط للحركات ذات القيمة العالية والتي تؤدي من دون أخطاء وهذه النقاط تخدم الأداء الأفضل الذي يحتوي على ربط خاص بين الحركات ( عندما يربط اللاعب حركتين عاليتين الصعوبة مع بعضهما) حيث إنها تعطى فقط على جهازي ألقهه والحركات الارضيه ولا تكون إلا باتجاه واحد وشرطها أن تكون ربط مابين حركتين أحدهما صعوبة (D) على الأقل والأخرى D أو أعلى أو أقل منها وعادة قيمة الربط بالعشر (0.1 او 0.2)
- مثال: D + D أو D + E أو E + D أو E + F ... إلخ = 0.2
- D + C أو D + B ... إلخ = 0.1
- C + C أو C + B أو B + B إلخ = 0.0
- وفي جهاز الأرضي هناك حكمين تكون للخطوط وميقاتي وفي طاولة القفز يكون هناك حكم خط فقط وتكون مهمتهم إبلاغ حكم D1 في حال تجاوز اللاعب الخط او الوقت وقيمة الخصم.

### 2 - لجنة الأداء (Execution) وتسمى E فقط:

وتتكون من ستةحكام. ومسؤوليتها الحسم عند وجود الأخطاء على سبيل المثال كالثني في الذراعين او فتح الرجلين في مواضع يجب ان تكون مضمومتين .... وهكذا

أي مسئولة عن تقييم الجمال و التنفيذ الفني في أداء التمرين و المتوافق مع بناء التمرين على الجهاز المعني و في كل الأحوال تطلب لجنة E أن يؤدي التمرين بإتقان و بوضعية جيدة.

- أنواع الأخطاء:

- الأخطاء الصغيرة: قيمتها 0.1
- الأخطاء المتوسطة قيمتها 0.3
- الأخطاء الكبيرة قيمتها 0.5
- خطأ السقوط قيمته 1.0

وفي حال ان اللاعب لم يؤدي 10 حركات فيجب ان لا تحسب درجة من 10 درجات ولهذا السبب وضعت هذه المادة في القانون 2009:

7 حركات أو أكثر ← 10 درجات

6 حركات ← 6 درجات

5 حركات ← 5 درجات

من 1 إلى 4 حركات ← 2 درجة

ليس هناك حركات صفر الدرجة

يقوم حكم D1 بالتنسيق مع حكام لجنة وإصدار درجة D ومن ثم جمعها مع درجة لجنة E بعد خصم الأخطاء منها وإصدار الدرجة النهائية.

علما بان هذا النظام يطبق على بطولات الاتحاد الدولي للجمايز في جميع دول العالم ضمن قانون التحكيم 2009.

### مثال تطبيقي:

- أدى جمبازي الحركات التالية على جهاز الأرضي :

D ، A ، B ، C + C ، D ، B + D ، A ، F

- كما أدى كل المتطلبات

- وأدى الأخطاء التالية: 4 أخطاء صغيرة، 3 أخطاء متوسطة و 1 خطأ كبير

### احتساب درجة هذا الجمبازي:

D ، A ، B ، C + C ، D ، B + D ، A ، F

0.4 0.1 0.2 0.3 0.3 0.4 0.2 0.4 0.1 0.6

الحكم D :

الصعوبة: المجموع = 3.0

محسّنات الربط: 0.0 + 0.1 = 0.1

المتطلبات: 0.5 \* 5 = 2.5

المجموع = 5.7

الحكم E :

0.1 \* 4 = 0.4

0.3 \* 3 = 0.9

0.5 \* 1 = 0.5

مجموع الأخطاء = 1.8 تخصم من 10 <== 10 - 1.8 = 8.2

الدرجة النهائية: 5.6 + 8.2 = 13.8



## الجزء العملي




الهدف الأساسي لهذا الجزء العملي في هذا المستوى هو أن يطلع الطالب و يستوعب المراحل التعليمية والتطبيقية لكل المهارات التي سبق درسها في المستويات السابقة حيث كان تركيز الطالب في المستويات السابقة على عملية تعلم المهارات وإتقانها أما في هذه المرحلة يركز الطالب على الخطوات التي يجب اتخاذها لتعليم المهارات الجمبازية وبذلك يستعد الطالب لمهنته المستقبلية كمعلم.


المراحل التعليمية المقترحة في هذا الجزء ليست إلا مثالا من العديد من المراحل والطرق الممكن اتخاذها. فعلى الطالب أن يبادر بالبحث على الطرق والوسائل المناسبة حسب الإمكانيات والظروف المتاحة له في مقر عمله.

## جهاز الأرضي

### الوقوف على الذراعين

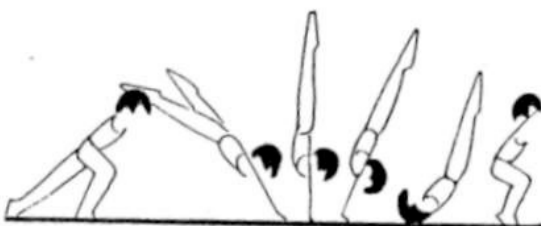
#### المراحل التعليمية :

	<p><b>الوصف الفني :</b> من وضع الارتكاز على البطن فوق الحصان أو الصندوق، النزول ببطء نحو الأرض ثم الارتكاز على الدين لبضع ثواني</p> <p><b>الهدف:</b> التعود بالوضع المقلوب الغير عادي للجسم</p>
	<p><b>الوصف الفني:</b> القيام بدورة كاملة بالصندوق ، اليدين مرتكزة على الأرض مفرودتان، القدمين على الصندوق و الجسم مشدود. أثناء الحركة يحاول المتعلم فتح الزاوية بين الجذع والذراعين حيث يقترب الجذع والذراعين إلى الخط العمودي.</p> <p><b>الهدف:</b> الاحساس بالارتكاز على اليدين في وضع الجسم مقلوبا.</p>
	<p><b>الوصف الفني :</b> اليدين على الأرض، الرجلين على صندوق، وضع الجذع مستويا مع الذراعين عموديا. الثبات في هذا الوضع مدة 20 ث.</p> <p><b>الهدف :</b> الإحساس بالتوافق العمودي بين الجذع والذراعين</p>

	<p><b>الوصف الفني:</b> من وضع الطعن أماما، الدفع بالرجل السفلى ومرجحة الرجل الخلفية إلى الخلف عاليا مع وضع اليدين أماما على الصندوق و محاولة لمس المرتبة بالقدمين والنزول مباشرة</p> <p><b>الهدف:</b> تعلم طريقة مرجحة الرجل خلفا للوقوف على الذراعين</p>
	<p><b>الوصف الفني:</b> بطريقة ديناميكية يحاول المتعلم الوقوف على الذراعين متجاوزا عقبة أمامه (صندوق صغير، مرتبة... إلخ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- بالمساعدة</li> <li>- بدون مساعدة</li> </ul> <p><b>الهدف:</b> التأكد من وضع اليدين أبعد ما يمكن من رجل الارتكاز الأمامية.</p>
	<p><b>الوصف الفني:</b> محاولة أداء مهارة الوقوف على الذراعين كاملة على الأرض</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- بالمساعدة</li> <li>- بدون مساعدة</li> </ul> <p><b>الهدف:</b> التحكم في المهارة كاملة.</p>

## الوقوف على الذراعين مع دحرجة أمامية

	<p><b>الوصف الفني:</b> محاولة أداء مهارة الوقوف على الذراعين متكنا على مرتبة عمودية ثم ثني الذراعين والنزول تدريجيا نحو الأرض ثم ثني الرأس للداخل و دحرجة أمامية.</p> <p><b>الهدف:</b> فهم عملية النزول تدريجيا و ثني الرأس <b>للداخل</b> في اللحظة الأخيرة قبل لمس الأرض.</p>
	<p><b>الوصف الفني:</b> نفس الحركة لكن هذه المرة يدفع المتعلم برجل واحدة على المرتبة و الثانية إلى الخلف للوقوف على الذراعين ثم يواصل الدحرجة مثل التمرين السابق.</p> <p><b>الهدف:</b> التحكم في الحركة دون <b>التوكل</b> على الحائط</p>

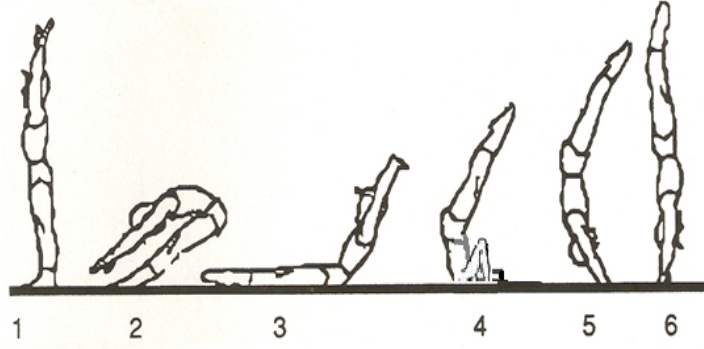
	<p><b>الوصف الفني:</b>  محاولة أداء مهارة الوقوف على الذراعين مع دحرجة كاملة على الأرض</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- بالمساعدة</li> <li>- بدون مساعدة</li> </ul> <p><b>الهدف:</b>  التحكم في المهارة كاملة.</p>
---	--

## الدحرجة الخلفية

### المراحل التعليمية :

	<p><b>الوصف الفني:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التدرج إلى الخلف علي مستوى مائل، الوصول علي الركبتين.</li> <li>- التدرج إلى الخلف مع وضع اليدين على الأرض بجانب الأذنين</li> <li>- الدحرجة في المحور الأمامي دون ميلان الجسم أو الرأس جانباً.</li> </ul> <p><b>الهدف:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استعمال المستوى المائل يساعد علي التدرج <u>بدون</u> استعمال القوة التي تؤدي إلى الميلان جانباً.</li> </ul>
	<p><b>الوصف الفني:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء للدحرجة الخلفية فوق مستوى مرتفع (صندوق) الوصول على القدمين فوق الأرض مضمومتان</li> <li>- التدرج إلى الخلف والدفع باليدين عند لمس اطراف الصندوق</li> </ul> <p><b>الهدف:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تسهيل عملية الوصول على القدمين حيث يركز اللاعب على عملية الدفع باليدين التي تمثل أهم نقطة فنية في هذه المهارة</li> </ul>
	<p><b>الوصف الفني:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء للدحرجة الخلفية فوق الأرض والوصول على الركبتين على مستوى عال (مرتبة ذي ارتفاع ب30 سم)</li> </ul> <p><b>الهدف:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحسين أداء الدفع باليدين</li> </ul>
	<p><b>الوصف الفني:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تكرار أداء مهارة الدحرجة الخلفية كاملة على الأرض</li> </ul> <p><b>الهدف:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- إتقان الدحرجة الخلفية</li> </ul>

## الدرجة الخلفية للوقوف على الذراعين

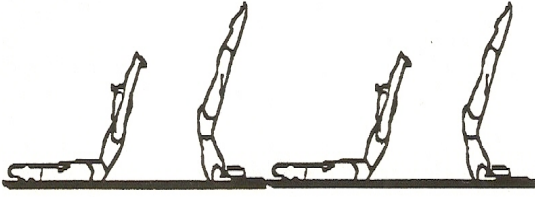


### الوصف الفني:

- من وضع الجلوس الطويل، التدرج إلى الخلف مع جلب الرجلين إلى الوجه ثم فتح الجسم بسرعة للوصول على الكتفين الرجلين عاليا

### الهدف:

- معرفة حركة فتح الجسم في الوقت المناسب

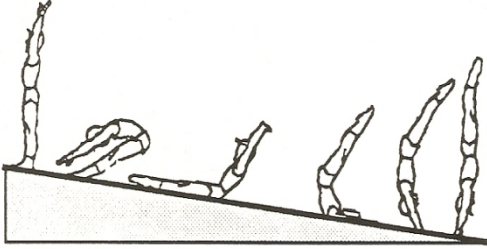


### الوصف الفني:

- محاولة أداء الدرجة الخلفية للوقوف على الذراعين على مستوى مائل

### الهدف:

- التركيز على حركة فتح الجسم والدفع باليدين (في نفس الوقت)

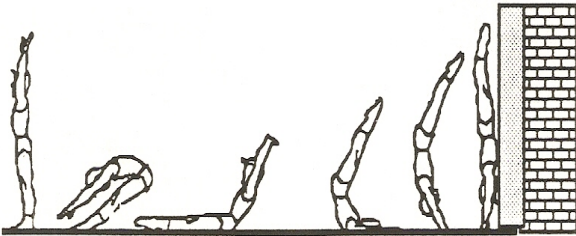


### الوصف الفني:

- محاولة أداء الدرجة الخلفية للوقوف على الذراعين على الأرض والوصول ضد الجدار

### الهدف:

- إجبار الطالب على فتح الجسم والدفع باليدين قبل الخط العمودي

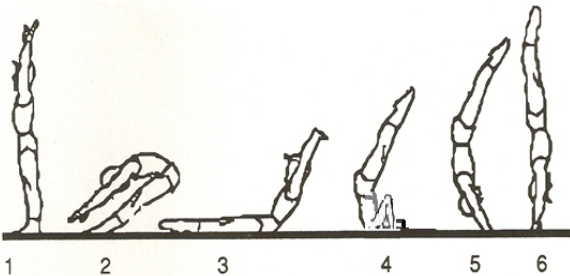


### الوصف الفني:

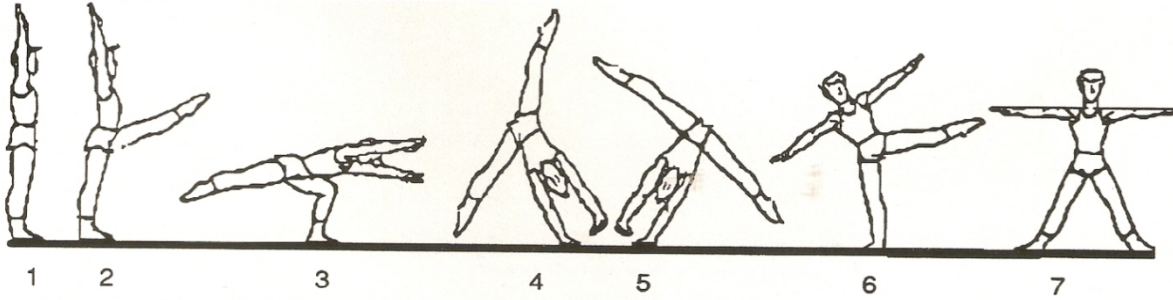
- محاولة أداء مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على الذراعين كاملة على الأرض
- بالمساعدة
- بدون مساعدة

### الهدف:

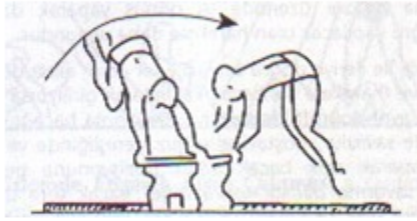
- التحكم في المهارة كاملة.



# العجلة



## المراحل التعليمية :

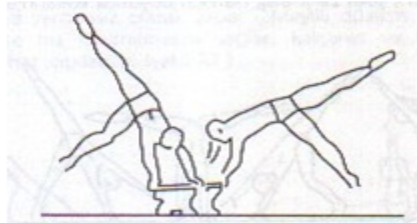


### الوصف الفني:

- اجتياز صندوق مقسم من الطرف إلى الطرف جانباً برجلين مثنية مغلقة ثم برجلين مفتوحة.

### الهدف:

- تعلم وضع اليدين متتالية (الواحدة بعد الأخرى وليس في نفس الوقت)

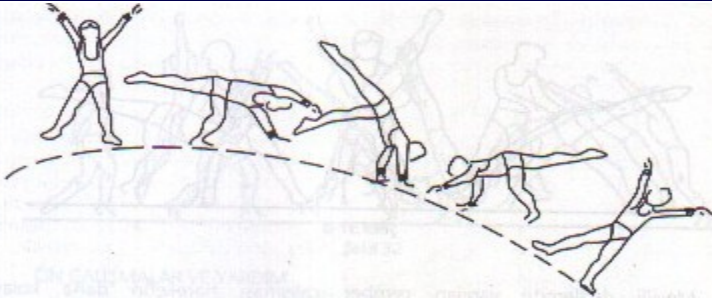


### الوصف الفني:

- اجتياز مقعد أو صندوق مقسم من الطرف إلى الطرف جانباً مع محاولة فتح الزاوية بين الجذع و الرجلين.
- الرجلين مفتوحتان ومفرودتان ، الوصول على الأرض بالرجلين متتاليتين

### الهدف:

- التركيز على حركة الدفع باليدين والرجلين

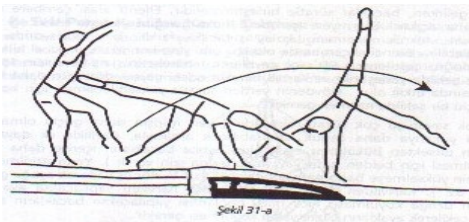


### الوصف الفني:

- رسم دائرة كبيرة على الأرض. يحاول الطالب أداء العجلة محاولاً وضع يديه ورجليه بطريقة متتالية محاذياً خط الدائرة من الخارج

### الهدف:

- الإرتقاء بالجسم (الجذع و الرجلين) إلى المستوى العمودي محترماً المحور الشبه دائري المرسوم على الأرض

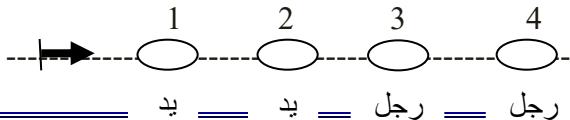


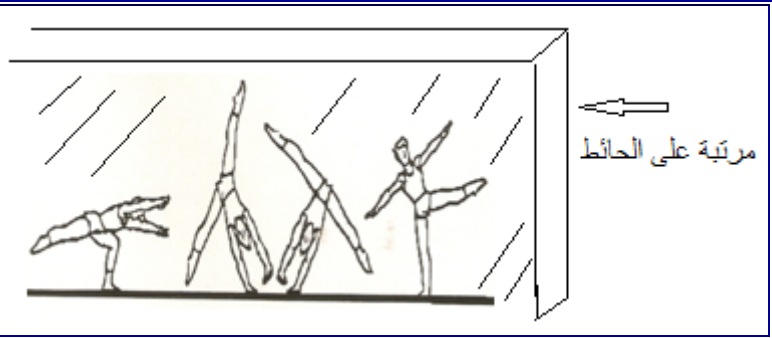
### الوصف الفني:

- أداء العجلة علي مستوى مائل فوق خط مستقيم ترسم عليه مكان وضع اليدين والرجلين. يحاول الطالب وضع يديه ورجليه في الأماكن المخصصة لها.
- ثم أداء نفس الحركة على الأرض فوق الخط المستقيم متقيداً بالعلامات على الأرض (بدون المستوى المائل)

### الهدف:

- احترام محور الأداء المستقيم خلال وضع اليدين والرجلين على الأرض



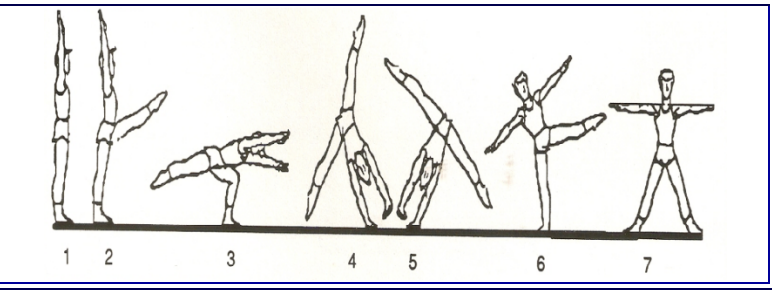


**الوصف الفني:**

- وضع مرتبة على الحائط عموديا
- يقف الطالب محاذيا المرتبة ويؤدي العجلة الظهر للمرتبة
- محاولة لمس المرتبة بالقدمين

**الهدف:**

- فتح الزاوية بين الجذع والرجلين قصد استقامة الجسم



**الوصف الفني:**

- تكرار أداء مهارة العجلة كاملة على الأرض
- بالمساعدة
- بدون مساعدة

**الهدف:**

- إتقان العجلة



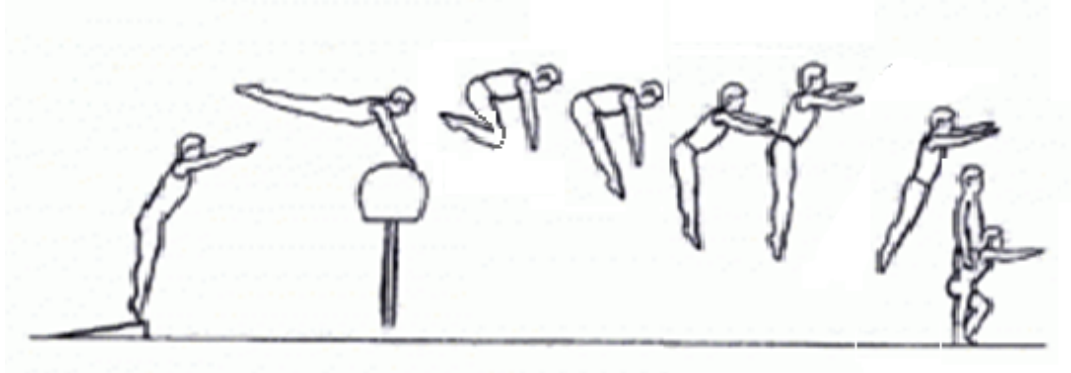
## القفز على الحصان

مراحل القفز على الحصان:

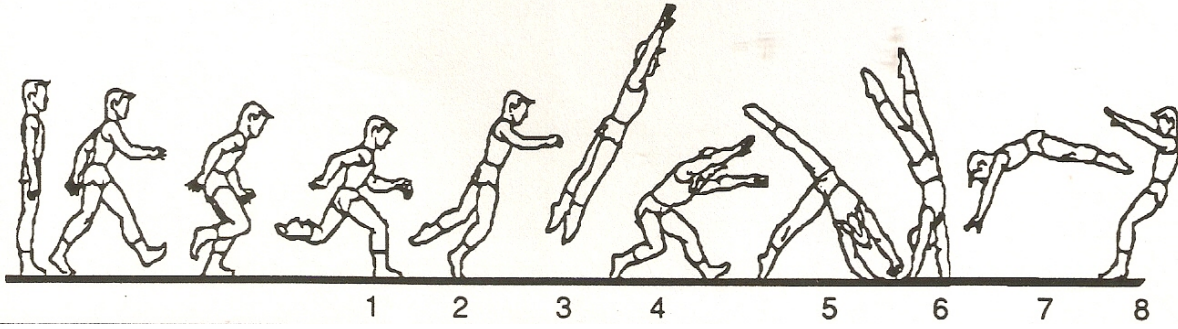
مراحل القفز سبعة وهي:

- ❖ 1 - الجري
- ❖ 2 - الاقتراب أو مرحلة ما قبل الدفع بالرجلين
- ❖ 3 - الارتقاء و الدفع بالرجلين على سلم القفز
- ❖ 4 - الطيران الأول
- ❖ 5 - الارتكاز و الدفع باليدين
- ❖ 6 - الطيران الثاني
- ❖ 7 - الهبوط

## القفز المتكور فوق الحصان عرضا



## الروندف (Round Off) (العجلة مع ربع لفة)



### المراحل التعليمية :

#### الوصف الفني:

- أداء الروندف علي مستوى عالي (مقعد سويدي).
- يبدأ الطالب النصف الأول من الروندف والذي هو نفس بداية العجلة ولكن عند وصول الرجلين إلى المستوى العمودي أو قبل ذلك بقليل، يقوم الطالب بربع لفة يضم خلالها رجليه ثم ينزل على الأرض النظر أماما نحو نقطة البداية و الذراعين عاليا.

**الهدف:** - تعلم عملية اللف أو دوران الجذع والحزام والنزول على الرجلين مضمومتان

#### الوصف الفني:

- وضع مرتبة على الحائط عموديا
- يقف الطالب مقابل المرتبة ويؤدي العجلة واضعا يده أقرب ما يمكن إلى المرتبة ثم يحاول دوران الجذع والرجلين  $\frac{1}{4}$  لفة قبل المستوى العمودي الوصول كامل الجسد ملتصقا بالمرتبة

#### الهدف:

- أداء عملية دوران الجسم قبل المستوى العمودي

#### الوصف الفني:

- أداء النصف الثاني من الروندف
- يؤدي الطالب وقوفا على الذراعين علي حافة المقعد أو الصندوق ثم يقوس جسمه ليدفع بعد ذلك بقوة على الذراعين مغلقا جسمه قليلا بحيث يرتفع كامل الجسم في الفضاء ليصل وقوفا على الرجلين.

#### الهدف:

- تعلم عملية تقويس الجسم والدفع باليدين وكامل الجسم

#### الوصف الفني:

- تكرار أداء مهارة الروندف كاملة بالجري وبدفع اليدين على الأرض عند الوصول إلى المستوى العمودي

#### الهدف:

- إتقان مهارة الروندف كاملة



## المراجع العلمية

- 1- أمين أنور الخولي: "الجمباز التربوي للأطفال و الناشئين". دار الفكر العربي. القاهرة 1411هـ.
- 2- أحمد إبراهيم شحاتة : " فن الحركات الأرضية للجمباز ". دار المعارف الإسكندرية 1983هـ.
- 3- محمد الشادلي- محمود الحرز: " الأسس التطبيقية لتعليم و تدريس الجمباز "- الجزء الأول و الجزء الثاني. منشورات ذات السلاسل. الكويت 2000هـ.
- 4- أسامة الصباغ : " كل شيء عن فنون رياضة الجمباز للرجال ". مكتبة العبيكان للطباعة و النشر. الرياض 2001هـ.
- 5- اللائحة الفنية للاتحاد الدولي للجمباز لسنة 2008.
- 6 - Memento de l'entraîneur الجمباز الفني للذكور  
الجامعة الفرنسية للجمباز 1996