

المحاضرة الثالثة

المحور الثاني : القوانين والقواعد المتعلقة بالجمباز

د. عقابي مسعود

أنواع الجمباز

أولا جمباز الألعاب

عبارة عن ألعاب صغيرة مشوقة ومحبة إلى النفس ،
ويستخدم فيها العديد من الأدوات والأجهزة الصغيرة التي
تناسب الأطفال مثل سلاالم التسلق مختلفة الارتفاع ، حبال
التسلق ، عقل الحائط ، العقل المتداخلة ، المهر الصغير ،
عوارض التوازن أدوات صغيرة ، حفر اسفنجية ، صناديق
مقسمة مراتب كور طبية إلخ ، ويعطى في صورة
ألعاب ومسابقات على شكل ألعاب

ثانيا جـمباز الموانع

تعتبر من اهم النشطة في إعداد الفرد لممارسة الجمباز الفني وهو ليس قاصرا على الأطفال بل يمارسه أيضا الشباب بصورة أقوى، وباستخدام أجهزة تتحدى قدراتهم لتقوية أجسامهم وتحسين حركاتهم دون التقييد بقواعد ثابتة، أو بطريقة معينة بل يعتمد على تصرف وتفكير الألعاب في التغلب على الصعوبات والمعوقات التي تقابله

ثانياً جمباز الموانع

يعند الأداء يجب مراعاة التدرج السليم سواء في الحركة أو الجهاز وذلك كالآتي

استخدام الأجهزة المنخفضة إلى الأجهزة المرتفعة ، كما في حالات القفز ، والتسلق ، وتعلق والتوازن

استخدام الأجهزة المرتفعة إلى الأجهزة المنخفضة كما في حالات الزحف تحت أو داخل الجهاز والتحكم في الجسم ، والتوازن

استخدام جهاز واحد إلى مجموعة أجهزة

ثانياً جمباز الموانع

التدرج في زيادة صعوبة التمرين وتغيير الوضع للأجهزة

التدرج في زيادة صعوبة التمرينات مع جعلها في صورة مسابقات

وهناك بعض الأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها في جمباز الموانع كالآتي :

مقعد سويدي ، مهر ، صندوق مقسم ، أجزاء من الصندوق المقسم بالطول والعرض على الأرض عارضة التوازن ، جهاز عقلة ، مراتب ، متوازي ، جهاز عقلة بعارضتين ، كور طبية ، حبال معلقة ، سلام ، حلق متحرك .

ثالثا جمباز الأجهزة

يعتبر مدخل للوصول إلى المستوى المتقدم ويتمثل في أداء الحركات على مختلف أجهزة الجمباز القانونية طبقا للأداء الفني الصحيح وهو الصورة الحقيقية للجمباز لذا يجب أن يكون متماشيا مع المبادئ التعليمية السليمة .

ويعتبر جمباز الأجهزة النوع الأساسي من أنواع الجمباز التي تظهر فيه الأجهزة بصورتها الحقيقية بالإضافة إلى الأجهزة المساعدة

ثالثا جـمباز الأجهزة

ويضع جـمباز الأجهزة متطلبات أعلى على القدرة الأداية البدنية ،
ونوعيات الصفات الإرادية للرياضي منه للجـمباز العام
ويهدف إلى التنمية المنتظمة المتدرجة، والعمل على إعداد اللاعبين
بتنمية مستوياتهم التنافسية في كل الدرجات والمراحل السنية

رابعاً جمباز البطولات

يقع على جمباز البطولات (جمباز الأجهزة
للمستويات العالية) واجب إعداد وإكساب
اللاعبين فن الحركة وأدائها بطريقة أوتوماتيكية (أي
بطريقة آلية) وذلك . للوصول لأعلى المستويات،
ويؤدي بغرض:

رابعاً جمباز البطولات

إظهار ما أمكن الوصول إليه من تمكن وتقدم في أداء الحركات وتكوينها على الأجهزة المختلفة

خوض غمار المنافسات العالية والتنافسية على الميداليات والنقط في الألعاب الأولمبية ، وبطولات العالم وبطولات أوروبا وما مستواها والعامل الحاسم عند إعداد هؤلاء – هو التمرينات الإجبارية الدولية المكتوبة، وكذلك المتطلبات الواقعية على اللاعبين من صعوبة وتركيب التمرينات الاختيارية .
إذ يتم تعديل قانون الجمباز الدولي الصادر من الاتحاد الدولي للجمباز، بعد كل دورة أولمبية أي كل (4) أربع سنوات، ويتم نشره على جميع الاتحادات المعنية

أشكال الجمباز

أشكال الجمباز التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمباز

الجمباز الفني artistic gymnastic

الجمباز الإيقاعي Rhythmic gymnastics

جمباز الترامبولين Trompoline gymnastics

الجمباز الأكروباتيكي Acrobatic gymnastics

الجمباز العام General gymnastics

جمباز الأيروبيكس Aerobic gymnastics

أولا الجمباز الفني artistic gymnastic

الجمباز الفني هو أحد أشكال أنشطة الجمباز الستة التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمباز ، ويمارس في المنطقة العربية ، ولها مشاركات رسمية في المنافسات العربية والقارية والدولية ويدرس الجمباز الفني للذكور والإناث في المدارس والجامعات حيث هناك ستة أجهزة للذكور وأربعة أجهزة للسيدات .

أولا الجمباز الفني artistic gymnastic

هو أحد الأنشطة الرياضية الفردية التنافسية التي تتميز عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى ، ويظهر ذلك في التصميم الهندسي لأجهزة الجمباز المختلفة والمتباينة، التي تؤدي عليها جمل حركية ذات محددات معينه أقرها القانون الدولي لتحكيم حركات الجمباز في المنافسات الدولية والإقليمية والعالمية بمفاهيم ذات صلة (الصعوبة – الربط – أداء) . وكذا محسنات الأداء متمثلة في الشجاعة والابتكار ، والإبداع .

أجهزة الذكور

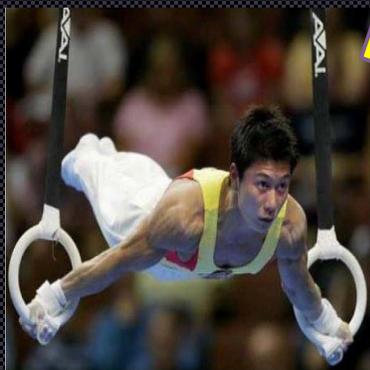
الحركات الأرضية



حصان الحلق



الحلق



طاولة القفز (حصان)



المتوازيان



عقلة



الحركات
الأرضية



عارضة التوازن



طاولة (حصان) القفز



المتوازيان مختلف
الارتفاعات



أجهزة
الآلات

أوجه التشابه بين أجهزة الذكور وأجهزة الإناث

كلا الجنسين تقوم جملهم الحركية على درجة صعوبة أساسية (حسب الجملة التي يقوم بها اللاعب)

أقصى ما يجمعه كلا الجنسين على الجهاز الواحد 80 درجة حسب القانون الدولي الجديد

كلا الجنسين لديهم أجهزة بساط الحركات الأرضية ومنصة (طأولة القفز)

كلا الجنسين يكون عدد الفريق متكون من 6/5/4 لاعب أي يشارك الفريق بستة لاعبين و يتنافس خمسة لاعبين وتؤخذ أفضل أربعة درجات لتستخرج درجة الفريق على الجهاز الواحد

كلا الجنسين يشتركون بنفس البطولات التأهيلية هي

البطولة
التأهيلية

بطولة الفردي
العام

بطولة نهائي
الأجهزة

بطولة نهائي
الفرق

أوجه الاختلاف بين أجهزة الذكور وأجهزة الإناث

عدد أجهزة الذكور 6 أجهزة والإناث 4 أجهزة

لا توجد أجهزة حصان الحلق والمتوازي والعقلة عند الإناث ولا
توجد أجهزة عارضة التوازن والمتوازي المختلف الارتفاعات عند الذكور

أقصى ما يجمعه اللاعب من الذكور في بطولة الفردي العام 120 درجة
وأقصى ما يجمعه اللاعب من الإناث 80 درجة.

أقصى ما يجمعه الفرق من الذكور في بطولة الفرق 480 درجة وأقصى ما يجمعه الفرق
من الإناث 320 درجة.

ارتفاع منصة القفز في طاولة عند الذكور 135 سم وعند الإناث 125

زمن الأداء في الحركات الأرضية عند الذكور لغاية 70 ثانية وعند الإناث لغاية 90 ثانية
والذكور لا تصاحب حركاتهم الموسيقى بينما الإناث تصاحب حركاتهم الموسيقى.

Rhythmic gymnastics الجمباز الإيقاعي

هو نوع خاص من منافسات الجمباز مخصص للسيدات فقط، تقوم فيه اللاعبه بأداء حركات إيقاعية بشكل جمالي رشيق على أنغام الموسيقى وهي تحمل أداة في يدها، وقد تكون هذه كرة أو صولجان أو طوق أو شريط أو حبل

تتم الحركات تحت أنظار الحكام الذين يقيمون أداء اللاعبه و يقررون النقاط التي تحصل عليها، ويتم تقييم اللاعبات بناء على رشاقة وصعوبة الحركات التي تقوم بها متضمنة مهارة إطلاق والتقاط الأداة، وتناغمها مع الموسيقى المختارة

الجهاز الإيقاعي Rhythmic gymnastics

يؤدي الجهاز الإيقاعي على بساط شبيه بذلك المستخدم في الحركات الأرضية مساحته 12 م 2

يصاحب أداء اللاعبة قطعة موسيقية وتستغرق الحركات بين 60 و90 ثانية

تم اعتماد نظام جديد لاحتساب النقاط ابتداء من العام 2001، بعدما كان بالطريقة نفسها التي يعمل بها الجهاز الفني، أي أن العلامة الكاملة كانت عشر نقاط وأصبحت بعد التعديل عشرين نقطة

يتكون كل فريق خلال بطولات الجهاز الإيقاعي من خمس لاعبات . تقوم كل لاعبة باختيار ثلاث أدوات من أصل أربعة (الحبل، الكرة، الشريط) كحد أدنى على أن تكون مجموع التمارين لدى كل فريق 12 تمريناً.

Rhythmic gymnastics الجمباز الإيقاعي

يتم اختيار أفضل 24 لاعبة تعد تصنيفتهم بحسب عدد النقاط التي سيحصلن عليها ، على أن لا يتعدى عدد اللاعبات المتأهلات من كل فريق لاعبتين ثم يتم في المرحلة التالية اختيار

اللاعبة الفائزة

جهاز الترامبولين Trompoline gymnastics

هو رياضة يؤدي المتسابق فيها حركات أكروباتية أثناء القفز المتتابع لمسافات مرتفعة في الهواء على جهاز يسمى بجهاز القفز الارتدادي أو الترامبولين. ويقوم المتسابق بتأدية حركات أكروباتية مختلفة أثناء هذه القفزات، ليتم تقييمه ومنحه درجات على إجادته للحركات المقررة، كما يتم منحه درجات إضافية حسب صعوبة الحركات التي يقوم بابتكارها

الجهاز الأكروباتيكي Acrobatic gymnastics

وقد أطلق عليه سابقا الأكروبات الرياضي (هو رياضة تنافسية تلعب ضمن مجموعات (شركاء)؛ وهي تجمع بين القوة والمرونة والمهارات التقنية للاعب، تتطلب هذه الرياضة مرونة ودقة فنية وتوازنا في الأداء بين الرقص والموسيقى المصاحبة، إضافة إلى التناغم والثقة والصدقة بين الشركاء في المجموعة، يتنافس فيها المشاركون ذوو القدرات العالية

جهاز الأيروبيكس Aerobic gymnastics

هو نوع من الجمباز يتضمن أداء التمارين بقوة طبيعية وخفة حركة وتنسيق، حيث يتحرك الجسم بكل مرونة وخفة، ويقوم اللاعب بأداء هذه الحركات ببطء مع التركيز.

والمقصود به القدرة على تكوين حركة خفيفة مستمرة مع الموسيقى ، بحيث يتمتع اللاعب بإبداع كامل ومثالي للتعبير عن الموسيقى بالحركات التي تعمل أو تنفذ خلال فترة زمنية واحدة ، على سبيل المثال إلغاء حركة اليدين مع لف الجسم بحركة واحدة أو بقفزة واحدة، ومن المفترض أن يتحرك الجسم بأكمله مع الموسيقى وتتناسب حركة السيقان والجسم معها ، ويحتاج اللاعب لهذا النوع من الجمباز إلى حركة منسقة وجيدة، ومرونة عالية جدا للجسم .

Aerobic gymnastics جـمباز الأيروبيكس

تكون منطقة الأداء 7×7م، ويتضمن الأداء العناصر التالية:
القوة الديناميكية، القوة الساكنة للقفزات، قفزات ديناميكية، ميزان ومرونة

ويجب أن يؤدي التمرين مع الموسيقى، وهناك تمارين إلزامية مثل:
ركلة الساق العالية والمتتالية

الجيمباز العام General gymnastics

ويطلق عليه اسم الجمنسترا دا و هو أكبر عرض دولي للجيمباز ويقام كل أربع سنوات مثل الدورات الأولمبية ويعتني بتطوير الصحة و الحالة النفسية و يشارك في الأداء الكبار والصغار و الرياضيين وغير الرياضيين بهدف نقل الفولكلور الشعبي للبلدان المختلفة وإسعاد الجمهور و يتم الأداء في أماكن مفتوحة وأماكن مغلقة بأدوات أو بدون أدوات بمجموعات كبيرة أو صغيرة.

انتهت المحاضرة
تمنياتي لكم بالتوفيق

