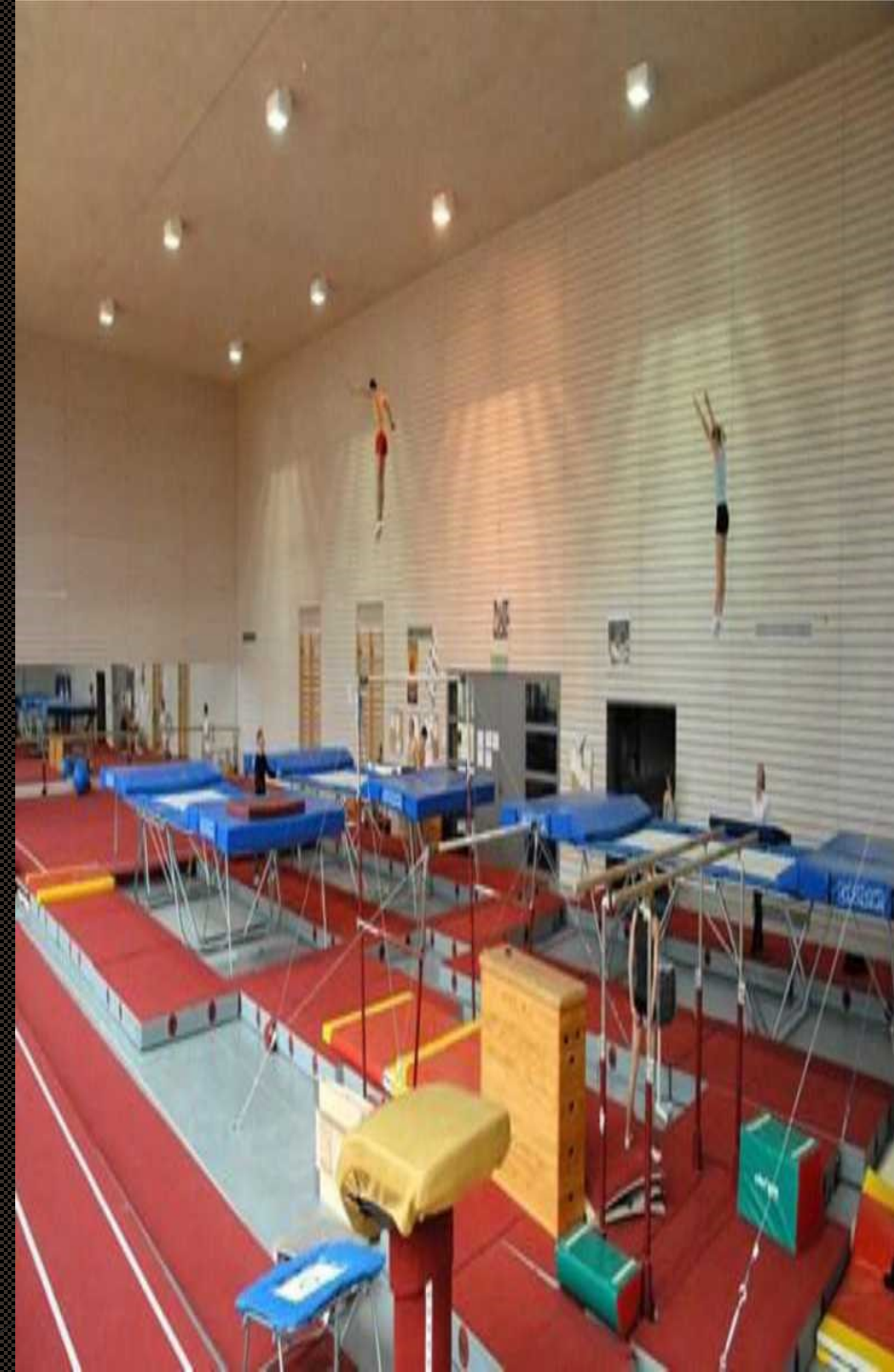


المحاضرة الخامسة

المحور الثالث: أشكال التحضير والإعداد الرياضي في الجمباز

د. عقابي مسعود



أولاً: الوسائل التدريبية
في رياضة الجمباز

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 .

تتميز 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

أسباب تطور الجمباز

يرجع سبب تطور الجمباز في الآونة الأخيرة إلى
أسباب كثيرة

تطويع استخدام الأجهزة والوسائل التدريبية
المساعدة في تعليم وتدريب الجمباز

معرفة وإدراك القائمين بالتدريب بالأجهزة
والأدوات المساعدة مدى تأثيرها في سرعة
وتحسين الأداء وتجنب الإصابات

وقد أطلق عليها خبراء التعليم والتدريب بأنها الثورة التكنولوجية التي
طورت مستوى الإعداد البدني والمهاري للاعبين الجمباز بجانب توفير
الوقت والجهد لكل من المدرب واللاعب

عندما نتحدث عن الأجهزة والأدوات المساعدة في
رياضة الجمباز يجب علينا أن نتذكر فضل خبراء
صناعة الأجهزة بروسيا على رأسهم (سيرجيه بيتر
فيتش) الذي ابتكر العديد من الأجهزة والأدوات
المساعدة والتي تسمى بالتيرناجور

نظرا للتأثير السحري للأجهزة التعليمية في تحقيق الواجبات مهارية أثناء التعليم أو التدريب

تسابت 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



أجهزة ماركة Spieth



Gymnova فرنسا التي اشتهرت بأجهزة ماركة

GYMNOVA

«MONTREAL» PEDESTAL BASE VAULTING TABLE
FIG APPROVED
Ref. 3404



Vaulting table featuring a two-tone dynamic body with a soft front section for shock absorption and a non-slip top covering the hand placement area.

With a body using springs and a dynamic foam complex, this new vaulting table gives gymnasts a fast, dynamic response.

It is very comfortable to use and reduces gymnasts' fear thanks to its reassuring shape and the comfort layer positioned over the whole hand placement area to soften impacts.

The new adjustment system makes it easy to adjust height with one operation without bending down. User safety is ensured by the pre-formed foam guard covering the whole vertical column (3-part protection).

www.gymnova.com



www.gymnova.com



GYMNOVA
NEW TRAMPOLINE LINE

COMPLETE LARGE TRAMPOLINES

FIG Approved

With large safety pads (non foldable with the frame) and mats of 300 x 240 x 20 cm (Description identical to ref. 5250 on page 2 of the GYMNOVA Acrobatics Sports brochure)

Trampoline

- Ref. 5270: With 5x4 bed
- Ref. 5280: « RT CAN » with "canadian" bed and springs
- Ref. 5290: « T CAN » with "canadian" bed

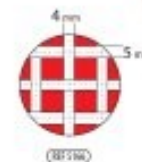
LARGE TRAMPOLINES ONLY

Safety platform and mats not included

- Ref. 5276: Large trampoline with 5x4 bed
- Ref. 5286: Large trampoline « RT CAN » with "canadian" bed and springs
- Ref. 5296: Large trampoline « T CAN » with "canadian" bed

BEDS

- Réf. 5166: 5x4 bed
- Réf. 5167: "canadian" bed



Gymnova will be the Official Supplier to the 2012 Olympic Games



ADDITIONAL MAT FOR VAULTING TABLE - Ref. 3410

- ✔ A real complement of comfort
- ✔ **An effective solution for the cleaning and disinfecting of your vaulting table**
- ✔ Reduce the risk of injury as well as microtrauma to the wrists

En savoir plus

[More details](#)



وهولندا التي اشتهرت بأجهزة ماركة

Janssen & Fritsen



أجهزة ماركة Janssen & Fritsen

**Let kids discover their limits
for themselves!**

Kids Clamber Course



أجهزة ماركة Janssen & Fritsen



أجهزة التعلق والمرجحة



أجهزة التسلق



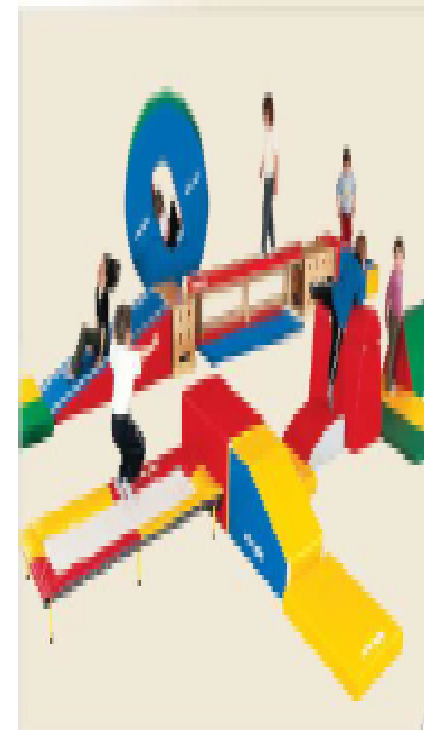
أجهزة المشي، القفز، الحجل والوثب



نماذج للاجهزة والادوات المستخدمة

لجهاز التوازن

- ١- مقعد سويدي
- ٢- صندوق مقسم
- ٣- حبال للتسلق
- ٤- سلالم قفز
- ٥- مهر
- ٦- مراتب اسفنج



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



ثانياً: 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 -مهارة).

بالإضافة إلى إمكانية التأكيد على الحركات الأصلية، وذلك
من خلال أنماط محددة سلفا 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 تكتيك

أداء المهارات

تساعد الأجهزة والأدوات المساعدة في توجيه المتعلم في الوضع الصحيح

تساعد الأجهزة والأدوات المساعدة في تحديد منحى الخصائص للمسار
الحركي السليم للمتعلم أثناء تأديته المهارات على الأجهزة

تساعد الأجهزة والأدوات المساعدة على تحديد القوة والمسافة المطلوبة
أثناء تأدية المهارات طبقاً للتركيب البنائي.

ثانيا: تيسير عملية التعبير

تساعد الأجهزة والأدوات المساعدة على تعليم المهارات
بسرعة كبيرة وبجودة عالية في الأداء

توفر الأجهزة والأدوات المساعدة جهد المدرب في السند بفضل
التصميم الجيد لهذه الأجهزة مما يساعده على الإشراف وتوجيه
الممارسين لتحقيق الأهداف التعليمية بسرعة

تساعد الأجهزة والأدوات المساعدة على التعلم الذاتي لما توفره
هذه الأجهزة من وسائل الأمان.

ثانيا: تيسير عملية التعبير

تساعد الأجهزة والأدوات المساعدة المدرب في سيطرته وإدارته للعملية التعليمية لأعداد الكبيرة من الممارسين، بفضل توافر الأمان بهذه الأجهزة

تساعد هذه الأجهزة على تقليل مقاومة الجاذبية الأرضية كما في جهاز تعليم الارتكاز الصليبي على جهاز الحلق، كما تساعد هذه الأجهزة التعليمية على زيادة قاعدة الارتكاز على جهاز حصان الحلق مما يجعل المتعلم يحتفظ بالتزانة فوق الجهاز

ثالثاً: توفير البيئة

التعليمية والتدريبية الآمنة

حققت الأجهزة والأدوات المساعدة الأهداف التعليمية

المنشودة وطموح المدربين والممارسين في المشروع

– تعليم المهارات دون مخاطرة –

أصبح تعليم المهارات الصعبة لا تمثل مشكلة للممارسين،

وتلاشت الإصابات وتحسن الأداء.

نتيجة توافر البيئة التعليمية الآمنة تغلب الممارسون

على الخوف وزاد إقبالهم علي تعليم مهارات الجمباز.

بعض الجوانب الهامة التي يجب مراعاتها عند استخدام
الأجهزة والأدوات المساعدة

الفهم الدقيق والكامل لشكل الأداء للمهارة المراد تعليمها

سرعة إصلاح أخطاء الأداء

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

بعض الجوانب الهامة التي يجب مراعاتها عند استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة

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 إليه المتعلم من أداء .

الجوانب الهامة

الفهم الدقيق للأداء

إصلاح الأخطاء

معرفة المقدار الأمثل للجوانب
القانونية والأبعاد الزمانية
والمكانية

طبيعة الأداء على الأجهزة التعليمية المساعدة

تختلف طبيعة الأداء على 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 طبقاً لتحليل المهاري للمهارات المراد تعليمها

طبيعة الأداء على الأجهزة التعليمية المساعدة

ولهذا الغرض انتشرت هذه الأجهزة ويسمى الجهاز باسم المهارة التي تؤدي عليه وقد صممت هذه الأجهزة من خامات مصنوعة من الألومنيوم أو الخشب أو البلاستيك أو الفوم المضغوط وغالبا تغطي الأجهزة بالاسفنج لحماية المتعلم من السقوط المفاجئ وقد روعي في تصميم هذه الأجهزة مناسبة لصعوبة المهارة بالإضافة إلى مناسبة للأداء عليها لمختلف المراحل السنية.

أنواع الأجهزة والأدوات المساعدة

ثانياً الأدوات

1- أدوات يمكن القبض عليها باليدين

2- أدوات تستخدم حول أجزاء الجسم

أولاً الأجهزة

1- أجهزة مشابهة إلى الأجهزة القانونية

2- أجهزة يمكن تركيبها على الأجهزة القانونية

3- أجهزة تتركب على الحائط أو أسقف الصالات

4- أجهزة تتركب على أرضية الصالات

انتهت المحاضرة
تمنياتي لكم بالتوفيق

