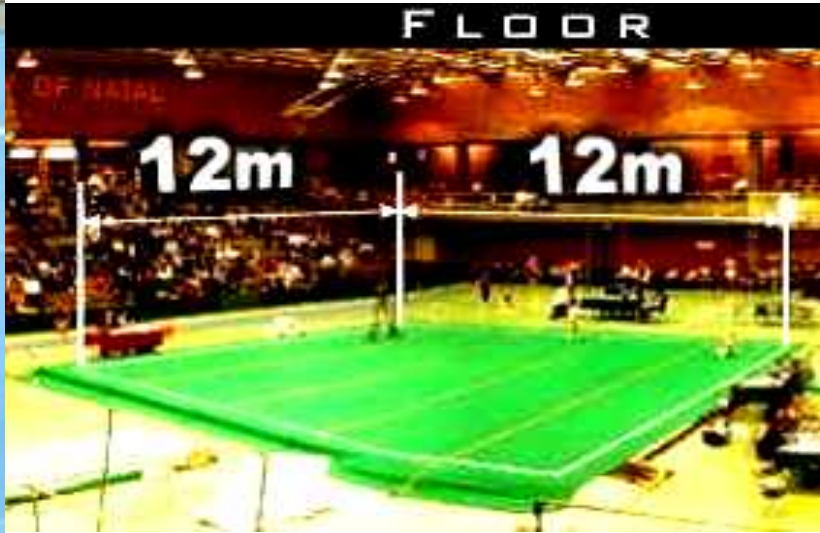


الجمباز الأرضي للمرحلة الثانوية (الجزء النظري)



الجهباز الأرضي للمرحلة الثانوية (الجزء النظري)

إعداد

مريم ميرزا عبد الحسين

اختصاصية المناهج

بإدارة التربية الرياضية والكشافية والمرشدات سابقا

سهام محمد رفيع

معلمة أولى تربية رياضية

بمدرسة الرفاع الغربي الإعدادية للبنات

سعيد موسى عمران

معلم أول تربية رياضية

بمدرسة مدينة عيسى الثانوية للبنين

إيمان محسن الخضر

معلمة أولى تربية رياضية

بمدرسة مدينة عيسى الثانوية للبنات

محمد جواد عباس

اختصاصي مسابقات منتخب

بإدارة التربية الرياضية والكشافية والمرشدات

مايسة هاتم عبدالمنعم

معلمة أولى التربية الرياضية

بمدرسة الحورة الثانوية التجارية للبنات سابقا

صافيناز فتحي فليفل

معلمة أولى تربية رياضية

بمدرسة خولة الثانوية للبنات

حنان إبراهيم سرور

معلمة التربية الرياضية

بمدرسة سار الثانوية للبنات

الطبعة الأولى

٢٠٠٩م - ١٤٣٠هـ



حَضْرَةُ صَاحِبِ الْجَلَالِ الْمَلِكِ حَمِيدِ بْنِ عَبْدِ الْعَزِيزِ الْخَلِيفَةِ
مَلِكِ مَمْلُوكَاتِنَا الْبَحْرَيْنِ الْمِفْدِيِّ

الفهرس

الصفحة	المحتوى
١	محطّات تاريخية في رياضة الجمباز
٣	عوامل الأمان والسّلامة في رياضة الجمباز
٤	أنواع الجمباز
٨	الدّرجة الأمامية المتكورة
٩	الدّرجة الأمامية المنحنية
١٠	الدّرجة الخلفية المتكورة
١١	الدّرجة الخلفية المنحنية
١٢	الدّرجة الأمامية الطائرة
١٣	الوقوف على الرأس
١٤	الوقوف على اليدين
١٥	الشّقلبة الجانبية على اليدين
١٦	الشّقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفّة
١٧	الشّقلبة الأمامية البطيئة على اليدين
١٨	الشّقلبة الأمامية على اليدين
١٩	قانون تحكيم الجمباز وقواعده
٢٤	المراجع

المقدمة:

أبناءنا الأعزاء طلاب وطالبات المرحلة الثانوية

لقد أكدّ نظام توحيد المسارات بالتعليم الثانوي العام على أهمية تنوع مصادر المعرفة لمساعدة الطلاب على اتخاذ قراراتهم المستقبلية الأكاديمية والمهنية وفقا لقدراتهم وميولهم.

و انطلاقا من تلك القاعدة سعينا لنضع بين أيديكم المذكرة النظرية لمقررّ الجمباز الأرضي، متطلعين معكم إلى تحقيق عدة أهداف أهمها:

- تعزيز دور المعرفة العلمية في تحسين الأداء المهاريّ وصقله.
- إكساب الطلاب المعارف والمعلومات الخاصة بالجمباز ، وأنواعه ، وأهدافه ، وعوامل السلامة في ممارسته.
- إكساب الطلاب بعض المعلومات الخاصة بأنواع المهارات الأرضية ، وطرق أدائها ، وطرق السند المناسبة لها .
- إكساب الطلاب معرفة بعض القوانين الخاصة بالجمباز ، وقواعد تحكيمه .

كما يسعى فريق إعداد هذه المذكرة إلى إيجاد التكامل بين عمليّات التّدريب والتّطبيق المهاريّ من جهة ، واكتساب المعرفة العلميّة الخاصّة من جهة أخرى أثناء تعلّم الطلاب.

ولا يفوتنا أن نقدّم جزيل شكرنا إلى كلّ من ساهم في سبيل توفير هذه المادّة العلميّة بين يدي طلابنا الأعزاء ، داعين المولى عز وجل أن يوفقنا وإياكم لما يحبه ويرضاه ، انه سميع مجيب الدعاء .

فريق إعداد المساق

محطات تاريخية في رياضة الجمباز

- منذ ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد وجدت نقوش لحركات بهلوانية فردية وجماعية وتمارين مشتركة بين النساء والرجال في مصر القديمة.
- في سنة ٢٥٠٠ قبل الميلاد قام الصينيون بتطوير بعض الأنشطة التي تشبه الجمباز وخاصة التي تتصل بالشكل العلاجي الطبي واستخدموها لهذا الغرض.
- أعطى الإغريق اهتماماً كبيراً للجمباز وسموه (جمناستك) وشملت الحركات الأكروبات والرقص والجري والوثب وتسلق الجبال والتوازن.
- في العصور الوسطى تدنى مستوى جميع الرياضات بما في ذلك مجال الجمباز.
- في عصر النهضة زادت مواجهة الشغف بالنشاط البدني، وزاد الاهتمام بالجمباز كفن ويرجع الكثيرون الفضل إلى الألماني يوهان باسيديو (Yhann Basdow 1709 - 1623) الذي أضاف تمارين الجمباز إلى برامج مدرسته.
- جاء (Gtus Muts جوتس موتس ١٧٥٩ - ١٨٩٣) ولقب بجدة الجمباز العظيم وأدخل الجمباز إلى المدارس الروسية وكتب عدة أعمال عن رياضة الجمباز للشباب ويعد ذلك أول ما كتب عن تلك الرياضة.
- يعتبر الألماني فريدريك يان Friedrich Yahn ١٧٧٨ - ١٨٥٢ الأب الحقيقي لرياضة الجمباز، وأسس ما يسمى بحركة الجمباز الحرة واخترع عدة أجهزة مثل العقلة والمتوازي وأجهزة التسلق.
- ليعتبر السويدي بييرلج Pehrluug ١٧٧٦ - ١٨٣٩ أول من أوضح القيمة الجمباز العلاجية ، كما اخترع بعض الأدوات المعروفة حالياً مثل المقعد السويدي والصندوق المقسم.

- تأسست كلية نورمل للجمباز الأمريكي في انديانا عام ١٨٦٥م وخرجت العديد من الرواد المدربين في الجمباز.
- في ٤ مايو ١٨٨٣م تكونت أول منظمة للجمباز في روسيا بموسكو وسميت (الهيئة الروسية للجمباز) وأقيمت أول بطولة عام ١٨٨٥ واشترك فيها أحد عشر لاعبًا فقط.
- بعد الحرب العالمية الثانية وبفضل الاتحاد السوفيتي واليابان دخل علم التشريح و الفسيولوجيا وعلم النفس في علم الجمباز وبدأ عهد ما يسمى بالجمباز الحديث.

الجمباز

تتمتع رياضة الجمباز بمكانة مرموقة منذ إدراجها كلعبة في الدورات الأولمبية سنة ١٨٩٦، ولقد كان لهذه الدورات دور هام في نشر رياضة الجمباز في جميع بلدان العالم.

وتبرز أهمية رياضة الجمباز لتأثيرها الإيجابي في الصحة العامة للفرد حيث تساعد على تحسين عمل الجهاز التنفسي ، والجهاز العصبي وجهاز الدوران ، كما تساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والمرونة والتوافق وغيرها من خلال التدريب المستمر ، ويؤكد **بورمان Borrmann** على أن الجمباز ينمي القدرة على التركيز والتفكير والملاحظة ، كما يسهم الجمباز في تنمية الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية والشجاعة .

أجهزة جمباز البنين:

الحركات الأرضية - حضان القفز - المتوازي - العقلة - حضان الحلق - الحلق.

أجهزة جمباز الفتيات:

الحركات الأرضية - حضان القفز - عارضة التوازن - المتوازي مختلف الارتفاع.

عوامل الأمان والسلامة التي يجب مراعاتها في رياضة الجمباز:

- ١) اختيار الأدوات والأجهزة جيدة الصنع وصيانتها باستمرار.
- ٢) الإحماء العام والخاص للاعبين لتجنب الإصابات الرياضية، ولزيادة فاعلية الأداء.
- ٣) التدريج في تعليم المهارات.
- ٤) التأكد من الكفاءة البدنية للاعبين بإجراء الكشف الطبي واختبارات اللياقة والمهارات الحركية .
- ٥) استخدام الوسائل المعينة لتعليم الجمباز كالأفلام والرسوم التوضيحية ووسائل التكنولوجيا الحديثة .
- ٦) استخدام السند مع اللاعبين وخاصة المبتدئين.
- ٧) الإشراف الجيد على اللاعبين أثناء الأداء وتقديم التوجيه و المساعدة لهم عند الحاجة.

أنواع الجمباز



١. جمباز الألعاب

Games Gymnastics

تبدأ برامج جمباز الألعاب من ٣ - ٦ سنوات، وتستخدم فيها أجهزة مصممة بشكل خاص مثل سلاالم للتسلق، وعقل

مركبة وحبال ونوافذ متصلة وغيرها مما يساعد على تنمية العادات الحركية الأساسية لدى الطفل.

كما تستخدم أجهزة متدرجة الارتفاعات كاملة وغير كاملة تستخدم كمرات، وأنفاق وجسور (مثل عارضة توازن، كرات طبية، مقاعد سويدية و الصندوق المقسم).

٢. جمباز الموانع: Hurdles Gymnastics

استخدم الإنسان قديماً الموانع ليدافع عن نفسه في سبيل البقاء، أما الآن فإن أسلوب الحياة المعاصرة قد قلل من استخدام الإنسان لجهازه الحركي مما أضعف مستوى كفاءة أجهزته الحيوية الداخلية.

إن الطالب عندما يتعلم كيف يتغلب على المانع فإنه يكتسب الشجاعة والتصميم اللذين يساعده على تعلم حركات الجمباز وخاصة جمباز الأجهزة.

وعند تنفيذ جمباز الموانع يجب أن يراعى القواعد السليمة في استخدام الجهاز دون التعرض للصعوبة في استخدامه، كما يجب توفير الحد الأقصى من عوامل السلامة أثناء اللعب مع ضرورة وجود متابعة مستمرة.

مميزات جمباز الموانع:

١. إعداد الطفل بدنياً ونفسياً لتقبل رياضة الجمباز.
٢. تعويد الطفل على أجهزة الجمباز.
٣. إكساب الطفل مناعة معتدلة وجسم سليم.
٤. إكساب الطفل عادات اجتماعية سليمة.
٥. إضفاء جو من السرور والبهجة والتشويق على الطفل الممارس.
٦. تعزيز روح المنافسة الشريفة.
٧. تعزيز الشجاعة واكتشاف القدرات الذاتية.
٨. توسيع مدارك الطفل لطبيعة اللعب على أجهزة الجمباز.
٩. من العوامل التي تساعد على النجاح في الانتقال لمرحلة جمباز الأجهزة والمراحل الموالية.

عند تنفيذ جمباز الموانع على المعلم مراعاة ما يأتي:

١. التدرج من الأجهزة المنخفضة إلى الأجهزة المرتفعة خاصة في حالات القفز والتوازن والتسلق والزحف على الجهاز.
٢. تكرار التدريب على الحركة.
٣. يتم الأداء بتخطي جهاز واحد ثم إلى تخطي مجموعة من الأجهزة.
٤. التدرج من البطء إلى السرعة في أداء التمرين.
٥. التدرج من المسافات القصيرة إلى المسافات الطويلة.

ويمكن تطوير قدرات الطلاب من خلال:

١. زيادة ارتفاع الأجهزة.
٢. تنفيذ التمرين على هيئة منافسات صغيرة.
٣. زيادة السرعة في الأداء.
٤. إبعاد السلم عن الجهاز.
٥. زيادة أو تقليل المسافات بين الأجهزة.
٦. تغيير مواصفات الجهاز.
٧. تصعيب التمرين.

٣. جهاز الأجهزة : Apparatuses Gymnastics

يشمل جهاز الأجهزة العقلة، الحلق، حسان الحلق، حسان القفز، المتوازيين، المتوازي، مختلف الارتفاع، عارضة التوازن، جهاز الحركات الأرضية.

كما يمكن ممارسة المهارات على أجهزة وأدوات مساعدة مثل المهر، الصندوق المقسم والمقاعد السويدية. و يعتبر جهاز الأجهزة أساس الإعداد لجهاز البطولات.

مميزات جهاز الأجهزة:

- (١) التقوية العامة للجسم .
- (٢) تثبيت الأوضاع الجيدة.
- (٣) اكتساب الإحساس الحركي بالعمل على الأجهزة وكذلك الإحساس بالتوقيت .
- (٤) تطوير الشكل الجمالي للحركة .
- (٥) تحسين القدرة على التحمل وتنمية السمات الإرادية .
- (٦) اكتساب صحة الجسم وجمال تكوينه.
- (٧) رفع قدرة أداء الأعضاء الداخلية (الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي) .
- (٨) التدريب على الاشتراك في المنافسات .



٤. جهاز البطولات : Competitions Gymnastic

يعبر جهاز البطولات عن آخر درجة يصل بها المدرب مع اللاعبين في تعلمهم فن الحركة السليم وتؤدي الحركات أوتوماتيكيا وبطريقة مشوقة وجميلة ، وعلى اللاعب في هذا النوع من الجمناز أن يقوم بأداء التمارين بمستوى عال للاشتراك والفوز بالبطولات ، كما يجب أن تكون حركاته مطابقة للقوانين الدولية .

الهدف من جىماز البطولات:

- ١) الارتقاء الأمثل للوصول إلى المستويات العالية في الأداء.
- ٢) إتاحة فرص تبادل خبرات محلية ودولية.
- ٣) نشر وتطويرها قواعد المسابقات والتقويم وفقا لقوانين الاتحاد الدولي للجىماز.
- ٤) إظهار ما أمكن الوصول إليه من تقدم وتمكن في أداء المهارات.
- ٥) التنافس على كل جهاز تنافسا له قيمته وخصوصيته.

بعض الأجهزة و الادوات المستخدمة في أنواع الجىماز



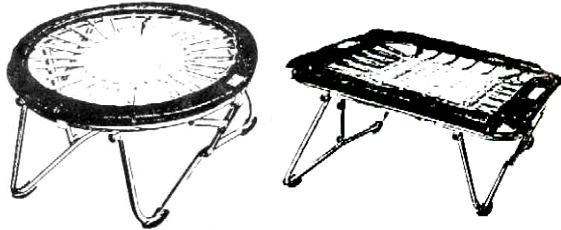
المراتب المائية



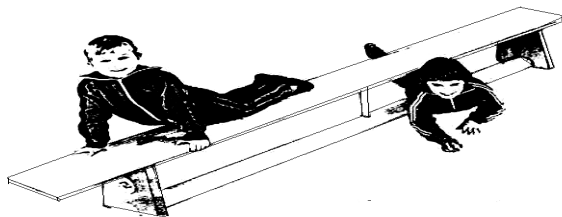
الصندوق المقسم



سلم القفز



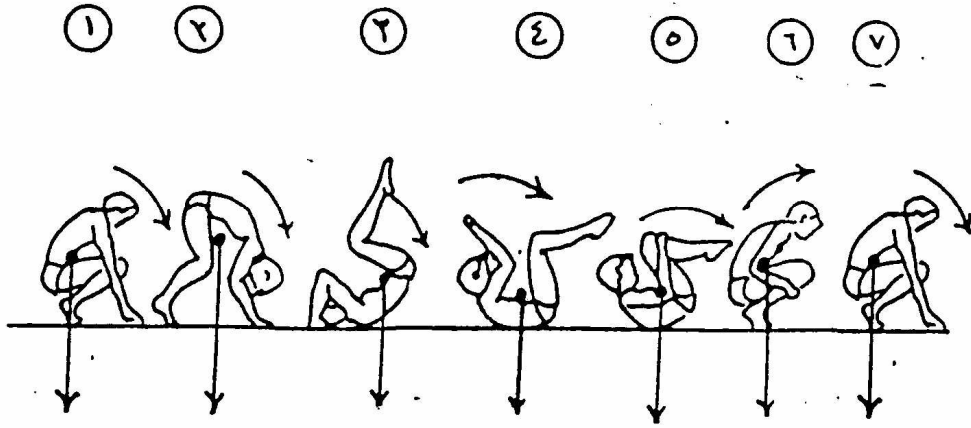
الترمبولين



المقعد السويدي

الحركات الأرضية FLOOR MOVEMENT

١- الدحرجة الأمامية المتكورة Forward Roll Squat



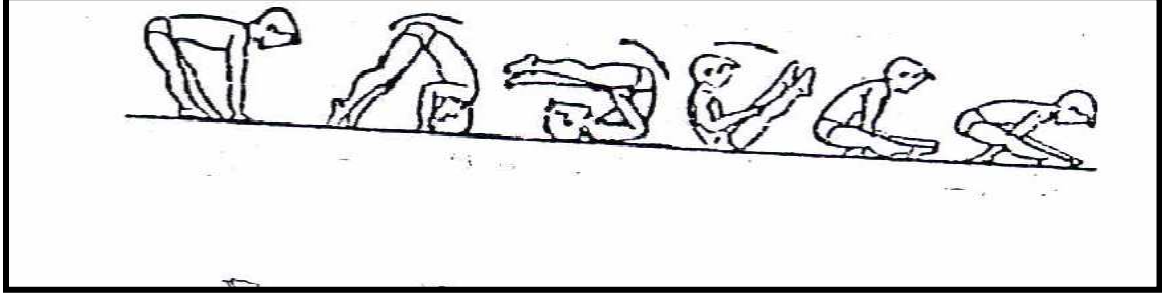
طريقة الأداء:

- ١) من (الجلوس على أربع) تثنى الذراعين وضم الرأس على الصدر .
- ٢) دفع الأرض بالمشطين وأداء الدحرجة للأمام في خط مستقيم .
- ٣) النزول على الكتفين وتكملة حركة دوران الجسم للأمام للوصول إلى الوضع الابتدائي.

النواحي الفنية

- ١) ارتكاز اليدين باتساع الصدر والأصابع تشير للأمام.
- ٢) دفع الأرض بالرجلين.
- ٣) الجسم متكور وكلما اتخذ الجسم شكلا كرويا كلما زادت سرعة الدوران.
- ٤) لمس الكتفين الأرض عند بداية الدوران.

٢- الدرجة الأمامية المنحنية (فتحا) Forward roll straddle



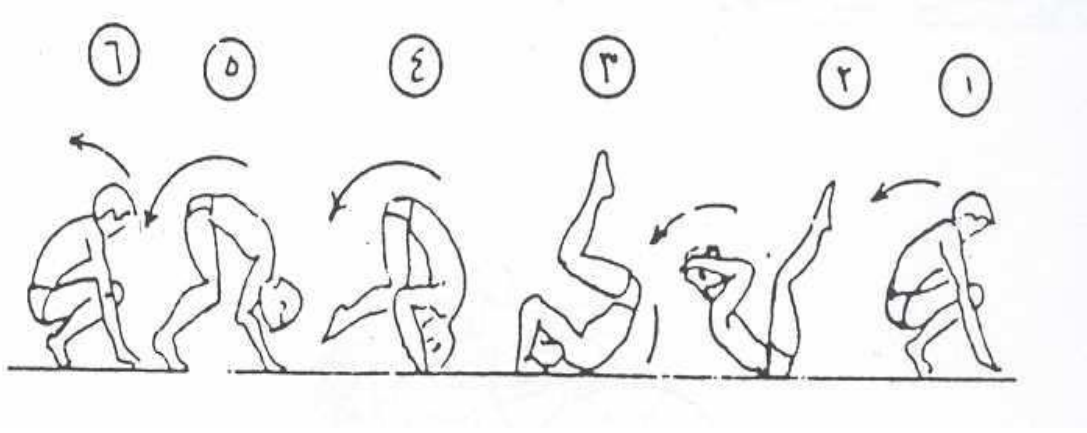
طريقة الأداء:

من وضع الوقوف فتحا ، الذراعان مفرودتان عالياً ، ميل الجذع أماماً أسفل مع وضع الكفين كاملين على الأرض وضم الرأس على الصدر لدرجة الجسم أماماً بحيث يكون الكتفان أول جزء يلمس الأرض ثم دفع الأرض بالقدمين معاً دون ثني الركبتين والميل بالصدر أماماً لإتمام الدرجة فتحا .

النواحي الفنية:-

- ١) فتح الرجلين أكثر قليلاً من اتساع الكتفين والميل بالصدر أماماً لوقاية الجسم من السقوط خلفاً.
- ٢) الكتفان بكاملهما على الأرض - الكتفان أول جزء يلمس الأرض بعد الكفين مع ضم الرأس على الصدر.
- ٣) دفع الأرض بالقدمين معاً والركبتين مفرودتين.

٣- الدرجة الخلفية المتكورة Backward Roll



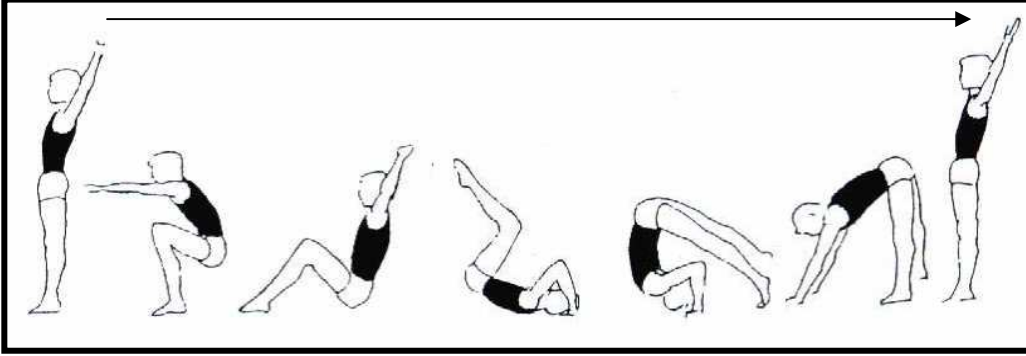
طريقة الأداء:

- ١) من (الجلوس على أربع) دفع الأرض باليدين للسقوط خلفاً.
- ٢) وضع الكفين بسرعة أسفل الكتفين وبجانب الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع في اتجاه الكتفين والكوعين للداخل.
- ٣) سحب الركبتين في اتجاه الحركة لحظة سقوط الجسم للخلف.
- ٤) نقل وزن الجسم على الذراعين لحظة لمس الأرض بالكفين مع استمرار الدرجة للعودة إلى وضع الجلوس على أربع.

النواحي الفنية:

- ١) دفع الأرض بفرد الذراعين بقوة وذلك للتقليل من إعاقة الرأس للحركة .
- ٢) المحافظة على تكور الجسم حتى نهاية الحركة .
- ٣) نقل ثقل الجسم على الذراعين.

٤ - الدحرجة الخلفية المنحنية (فتحا) Backward roll straddle :



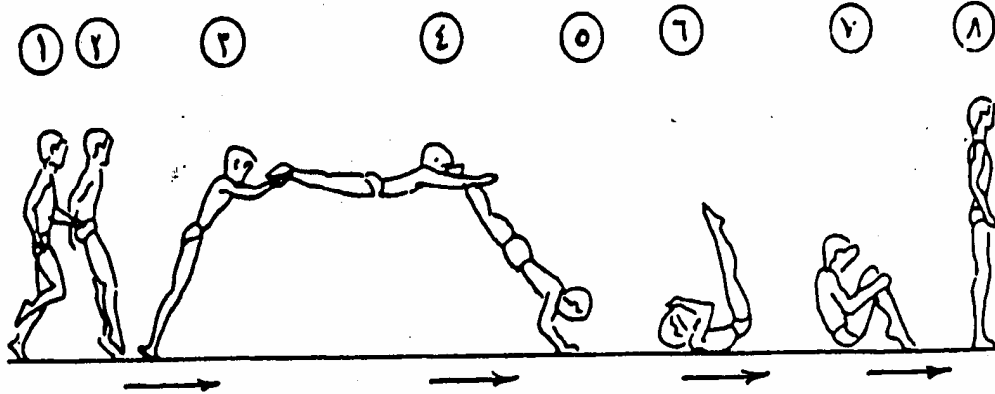
وصف المهارة:

من الوقوف فتحا ، الذراعان مفردتان أماما عاليا ، ثني مفصلي الفخذين لإتمام مرحلة السقوط على الأرض ، ثم مرجحة الرجلين خلفا مع ضم الرأس على الصدر ودفن الأرض بالكفين لإتمام الدحرجة خلفا للوصول إلى وضع الوقوف فتحا.

النواحي الفنية:

- ١) فتح الرجلين أثناء الدحرجة للخلف وقبل الدفع للأرض.
- ٢) ثني مفصلي الفخذين لتقريب مركز ثقل الجسم من الأرض لتخفيف ارتطام الجسم بالأرض.
- ٣) دفع الأرض بالكفين.
- ٤) وضع الكفين على الأرض كأول جزء من الجسم يلمس الأرض و الاستناد عليها.
- ٥) الاستفادة من سرعة السقوط بمرجحة الرجلين لإتمام الحركة .

٥ - الدحرجة الأمامية الطائرة Swan dive



طريقة الأداء:

- (١) الجري للاقتراب ثم الارتقاء بقوة بالقدمين معاً .
- (٢) طيران الجسم مفروداً في الهواء مع وجود تقوس في الظهر والرأس في وضعه الطبيعي.
- (٣) مرحة الذراعين للأمام مع اتجاه الكفين للأرض.
- (٤) أثناء الهبوط ارتكاز الكفين على الأرض والأصابع تتجه إلى الأمام وفرد الجسم.
- (٥) ضم الرأس على الصدر مع ثني مفصلي الكوعين قليلاً لأداء الدحرجة الأمامية المتكورة والانتهاه بوضع الوقوف.

النواحي الفنية:

- (١) الارتقاء يكون بالقدمين معاً إلى أعلى وإلى الأمام.
- (٢) الجسم مفروود طيلة مرحلة الطيران في الهواء مع وجود تقوس في الظهر.
- (٣) الرأس في وضعه الطبيعي و الذراعان مفرودتان.
- (٤) اليدين أول جزء في الجسم يلمس الأرض.
- (٥) ضم الرأس على الصدر أثناء الهبوط و ثني بسيط في مفصلي الفخذين.

٦- الوقوف على الرأس : Head Stand



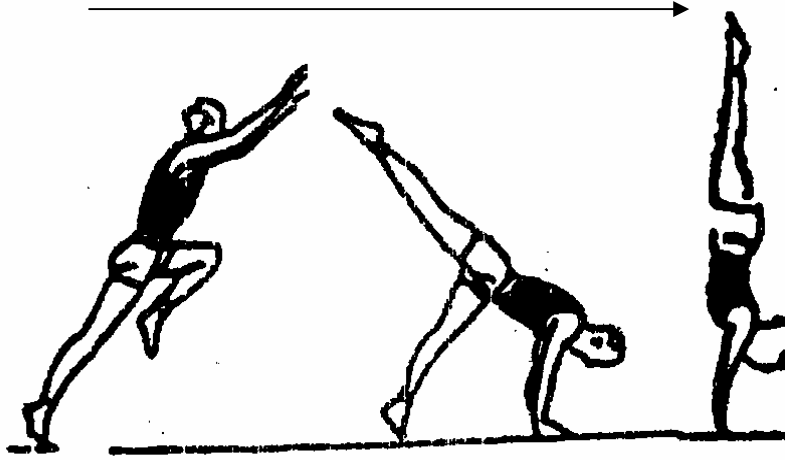
طريقة الأداء :

- ١) الجلوس على أربع - وضع الكفين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تتجه إلى الأمام ثم وضع الجبهة بحيث تكون مع اليدين مثلثا متساوي الساقين.
- ٢) دفع الأرض بالرجلين ثم رفع الحوض إلى أعلى على للوقوف على الرأس مع مد الجسم وضم الرجلين.
- ٣) يقع مركز ثقل الجسم في المنتصف وعلى استقامة الرأس والرجلين ،الثبات لمدة ثانيتين على الأقل.

النواحي الفنية:

- ١) الكفان بالكامل على الأرض والأصابع متجهة إلى الأمام .
- ٢) الارتكاز على الجبهة (مقدمة الرأس).
- ٣) استقامة الجسم وثباته.

٧- الوقوف على اليدين : Hand Stand



طريقة أداء الوقوف على اليدين :

- (١) من وضع الطعن أماما - الذراعان عاليا، ميل الجذع أماما، وضع الكفين على الأرض ، مرجحة الرجل الخلفية لأعلى مع دفع الأرض بالرجل الأمامية لتلحق بالرجل الخلفية مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين .
- (٢) تثبيت الجسم والمحافظة على وضعه العمودي لمدة ثانيتين على الأقل.

النواحي الفنية:

- (١) فرد الذراعين والمسافة بينهما باتساع الصدر.
- (٢) أصابع اليدين متجهة إلى الأمام.
- (٣) الرأس بين الذراعين.

٨- الشقلبة الجانبية على اليدين : Cartwheel



طريقة الأداء:

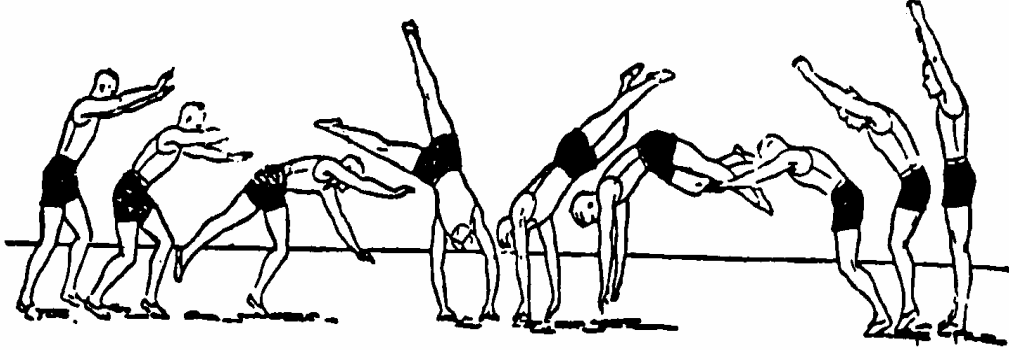
- (١) تؤدى المهارة من الوقوف ، أو الاقتراب من ٢-٣ خطوات.
- (٢) رفع رجل الارتقاء ثم وضعها على الأرض وثني الجذع جانبا في نفس الاتجاه.
- (٣) وضع اليد القريبة من قدم الارتقاء على الأرض والذراع ممدودة مع مرجحة الرجل الحرة جانبا عاليا والدفع بقدم الارتقاء في نفس الاتجاه .
- (٤) وضع اليد البعيدة والذراع ممدودة للمرور بوضع الوقوف على اليدين فتحا مع استمرار الدفع باليد القريبة للوصول إلى وضع الوقوف فتحا .

ملاحظة: يجب مراعاة أن تكون كلتا اليدين والقدمان على خط واحد بالتتابع عند ملامسة الأرض.

النواحي الفنية:

- (١) الجسم مفرد في جميع مراحل أداء المهارة .
- (٢) مراعاة مرور الجسم بوضع الوقوف علي اليدين فتحا.
- (٣) تؤدى المهارة في خط مستقيم من البداية حتى النهاية.
- (٤) الرأس في وضعه الطبيعي (المعكوس) .
- (٥) مراعاة المرجحة القوية للرجل الحرة ، والدفع بقوة باليد التي تترك الأرض أخيرا.

٩- الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة : Round Off



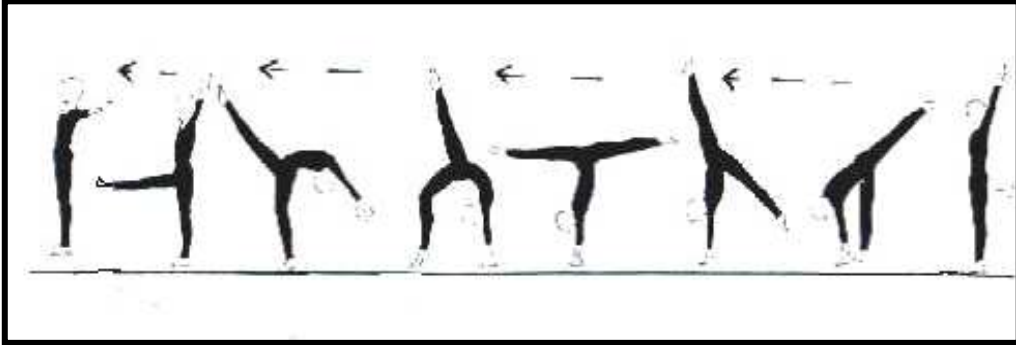
طريقة الأداء:

- (١) الحجل على الرجل الحرة مع مرجحة الذراعين أماما عاليا .
- (٢) وضع قدم الارتقاء على الأرض ثم اليد القريبة تليها اليد الأخرى متجهة للداخل قليلا مع مرجحة الرجل الحرة جانبا ولأعلى مرورا بوضع الوقوف على اليدين .
- (٣) ضم الرجلين مع عمل ربع لفة للداخل حول المحور الطولي للجسم .
- (٤) دفع الأرض باليدين مع الثني السريع لمفصلي الفخذين والهبوط بالقدمين معا .

النواحي الفنية:

- (١) مراعاة ضم القدمين معا عند الوقوف على اليدين .
- (٢) اللف ربع لفة عند الوقوف على اليدين استعدادا للهبوط .
- (٣) الثني السريع في مفصلي الفخذين مع الدفع القوي باليدين للهبوط .
- (٤) الهبوط بالرجلين معا (الهبوط المزدوج) .
- (٥) المسافة بين اليدين ومكان الهبوط بالقدمين مناسبة .

١٠- الشقلبة الأمامية البطيئة (رجل وراء رجل)



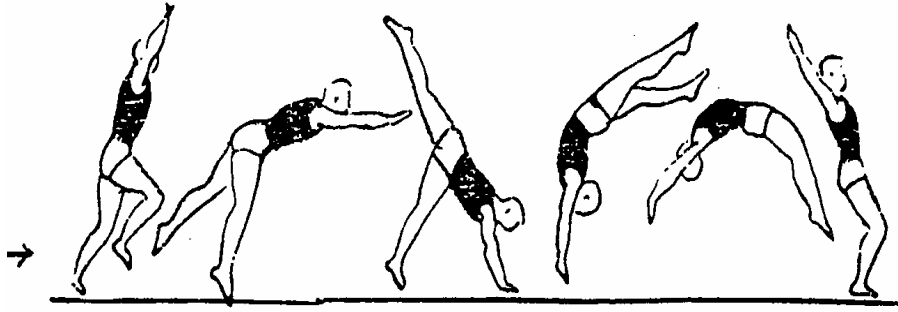
طريقة الأداء:

الوقوف على قدم واحدة، دوران الجسم حول المحور العرضي بارتفاع رجل الارتفاع عالياً قليلاً مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً، ثم قدم الارتفاع لتقابل اليدين الأرض وفي نفس اللحظة يتم دفع الرجل الحرة ببطء خلفاً عالياً، ونتيجة لهذا الدفع يصل الجسم لوضع الانقلاب الكامل مروراً بوضع الوقوف على اليدين مع انفراج الرجلين ، وباستمرار الدفع من اليدين والكتفين وتقوس الرقبة والجسم، الهبوط برجل تتبعها الأخرى.

النواحي الفنية:

- ١) الذراعان مفرودتان ومفتوحتان والأصابع متجهة إلى الأمام والرأس في وضعه الطبيعي (المعكوس).
- ٢) اقتراب مكان الهبوط من مكان ارتكاز اليدين.
- ٣) لإنهاء المهارة قوة الدفع تكون من اليدين والكتفين.

١١ - الشقلبة الأمامية على اليدين : Forward Handspring :



المراحل الفنية للأداء :

١- الاقتراب:

الجري من ٢- ٣ خطوات حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام ومرجحة الذراعين أماماً عالياً.

٢- الارتقاء:

الارتكاز باليدين على الأرض والذراعين مفرودتين، مرجحة الرجل الخلفية الحرة مع دفع الأرض بقدم الارتقاء.

٣- الدفع والمرجحة:

مرورا بوضع الوقوف على اليدين يتم الدفع بالذراعين عالياً والكتفين معا بقوة ومرجحة الرجلين خلفاً عالياً .

٤- الطيران:

تقوس الجسم في الهواء تقوساً بسيطاً (شكل نصف دائرة) حتى يهبط الجسم على الرجلين.

٥- الهبوط:

الهبوط على الأرض بالقدمين معا، الأمشاط أولاً ثم الكعبين مع ثني الركبتين قليلاً.

قانون تحكيم الجمباز وقواعده

ظهرت قواعد تحكيم الجمباز لأول مرة عام ١٩٤٩ وقد قسمت هذه القواعد استنادا إلى ثلاثة عوامل هي : **الصعوبة والتركيب والأداء** ، ثم تكون أول تنظيم بحيث أصبح يحكم كل جهاز أربعة حكام تحت إشراف رئيس للحكام ، وكانت تحتسب الدرجة النهائية من متوسط الدرجتين المتوسطتين ، وقد استمرت هذه الطريقة حتى يومنا هذا .

أولا : المواصفات القانونية لبعض أجهزة الجمباز :

١- الحركات الأرضية **Floor Exercises** للبنين والبنات :

- تحدد منطقة الحركات الأرضية بمربع مساحته ١٢×١٢ متر مربع .
- تغطي المنطقة ببساط من اللباد ثم بقماش مشمع مساحته ١٤×١٤ متر مربع وتحدد عليه منطقة اللعب بخطوط واضحة سمكها ٥ سم.

٢- حصان القفز للبنين والبنات : (تم تعديله إلى جهاز يسمى طاولة القفز بمواصفات

جديدة)

١. طول الحصان ١٦٠ سم .
٢. ارتفاع سطح الحصان عن الأرض ٣٥ سم للبنين ، و ١٠ سم للبنات .
٣. عرض الحصان من أعلى ٣٥ سم ويغطي سطحه بالجلد.

٣- **Balance Beam** عارضة التوازن للبنات :

- (١) طول العارضة ٥ متر وتصنع من الخشب .
- (٢) ارتفاع العارضة عن الأرض ١٢٠ سم .
- (٣) مساحة العارضة: العرض ١٠ سم ، العرض من الوسط ١٣ سم ، الارتفاع ١٦ سم.

٤ - المتوازي مختلف الارتفاع للبنات : Uneven Baralled Bars

- (١) ارتفاع العارضة العليا عن الأرض ٢٣٠ سم .
- (٢) ارتفاع العارضة السفلى عن الأرض ١٥٠ سم .
- (٣) طول العارضة ٣٥٠ سم
- (٤) المسافة بين العارضتين ٤٨ - ٥٠ سم .

٥ - المتوازي للبنين : Baralled Bars

- (١) ارتفاع العارضتين عن سطح الأرض ١٦٠-١٧٠ سم .
- (٢) طول العارضة ٣٥٠ سم والعارضتان مصنوعتان من الخشب .
- (٣) المسافة بين العارضتين من أعلى العمودين ٤٢-٤٨ سم .
- (٤) المسافة بين العارضتين من أسفل العمودين من ٤٨ - ٥٠ سم .
- (٥) المسافة من طرفي العارضة حتى القائم ٦٥ سم.

يتكون كل فريق في مسابقات الجمباز من ٦ لاعبين أساسيين ، تحتسب الدرجة الكلية للفريق على جميع الأجهزة ويكون مجموعها ٣٦٠ درجة للبنين موزعة على ٦ أجهزه و ٢٤٠ درجة للبنات موزعة على ٤ أجهزة (١٠ درجات لكل لاعب على كل جهاز).

أجهزة جمباز البنين (وهي الأجهزة المستخدمة في البطولات وتخضع للمواصفات القانونية) (الحركات الأرضية، حضان القفز وقد عدل اسمه إلى طاولة القفز وكذلك مقاساته وحضان الحلق، والحلق، والمتوازي والعقلة).

أجهزة جمباز البنات: الحركات الأرضية، حضان القفز، عارضة التوازن، العارضتان المختلفتا الارتفاع.

الأجهزة المساعدة:

تستخدم كأجهزة مساعدة في عمليات التعليم في الجمباز ومنها: الصندوق المقسم، المهر، القفز، عارضة توازن للتدريب (منخفضة)، المقاعد السويدية وغيرها.

ثانياً : سلوك اللاعبين:

- ١) الدراسة الكاملة لمحتوى قانون التحكيم ومعرفة كافة القواعد التي تساعد على ضمان البطولة.
- ٢) يجب على أعضاء الفريق الواحد ارتداء زي موحد ومناسب لرياضة الجمباز.
- ٣) أن يعرف اللاعب بنفسه وأداء التحية قبل وبعدها الانتهاء من الجملة.
- ٤) يسمح للاعب باستخدام الرباط الضاغط وربطات الجلد بحيث تكون جيدة ومتينة بأمان.
- ٥) لا يسمح لأعضاء الفريق بالتحدث مع اللاعب أثناء الأداء.

ثالثاً : سلوك المدربين:

١. الدراية الكاملة بقانون التحكيم.
٢. لا يسمح للمدربين بالتحدث مع اللاعب أثناء التمرين، وليس لهم الحق في الدخول في مناقشات مع الحكم والفنيين.
٣. إذا تدخل المدرب في مساعدة اللاعب يتم خصم جزء من الدرجة المعطاة للاعب.

رابعاً : تقييم تمارينات البطولة

قواعد عامة:

- ١) تقوم جميع التمارينات من ١٠ درجات، ويتم الخصم للأخطاء بأعشار الدرجة.
- ٢) تحتسب الدرجة من خلال متوسط درجات الحكام الأربعة.
- ٣) إذا تجاوز الفرق بين الدرجتين والفرق المسموح بها يجب على حكم الفصل تصحيح الدرجة وتقريب الفرق المنصوص عليها في ضوء قواعد درجة الأساس.

الجملة الإجبارية:

يتم تقويم الجملة الإجبارية للنص المكتوب وفقاً للعوامل الثلاثة الآتية:

- (١) مطابقة التمرين للنص المكتوب.
- (٢) الأداء يتماشى مع المتطلبات .
- (٣) درجة محسنات الإبداع في الأداء.

تؤدي الجملة الاختيارية: على جميع الأجهزة ماعدا حسان القفز.

يتم تقويم الجملة الاختيارية وفقاً للعوامل الأربعة الآتية:

- (١) الصعوبة ويحتسب بها أربع درجات (تقويم محتوى الجمل).
- (٢) التركيب ويحتسب لها درجة واحدة (بناء الجملة ومتطلباتها).
- (٣) الأداء ويحتسب لها ٤،٤ درجات (الأداء الفني وشكل الجمل).
- (٤) المحسنات ويحتسب لها ٦ و من الدرجة (المخاطرة والابتكار والإبداع).

تقويم حسان القفز:

تعطي محاولتان لكل لاعب وتحتسب أفضلهما.

بعض عقوبات الخصم في التمرينات الأرضية:

الرقم	النوع	نسبة الخصم
١	الوقوف على الأرض	خمس درجات
٢	الارتكاز بيد واحدة أو باليدين	خمس درجات
٣	الخروج عن الخطوط برجل أو اثنتين أو أي جزء من الجسم في كل مرة	درجة واحدة
٤	إعادة عنصر لم يؤد	خمس درجات
٥	خطأ في الإيقاع في كل تمرين	خمس درجات
٦	مصاحبة الموسيقي غير قانونية	درجة واحدة
٧	عدم انتهاء التمرين مع الموسيقي	ثلاث درجات
٨	تمرين بدون موسيقي	درجة واحدة
٩	تمرين طويل (درجته أكثر ١٠،١٠ من الدرجة)	ثلاث درجات
١٠	تمرين قصير جداً (له أقل من درجة)	خمس من كل ثانية
١١	وجود المدرب على البساط	خمس درجات
١٢	إشارة المدرب للاعبة	ثلاث درجات
١٣	بدء التمرين دون موسيقي	درجتان

زمن التمرين على الأرض (الجملة) من دقيقة إلى دقيقة ونصف.

المراجع

- ١- شنودة ، أديل سعد وفرغلي ، سامية، (١٩٩٩) الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات.
- ٢- عبد المنعم ، سوسن وآخرون ، (١٩٧٤) الجمباز وطرق تدريسه ،الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ٣- حسن ، عادل علي وآخرون ، (١٩٩٢) الجمباز للمرحلة الثانوية ، المؤسسة العربية للطباعة والنشر.
- ٤- برهم ، عبد المنعم سليمان ، (١٩٩٥)موسوعة الجمباز العصرية ، جامعة مؤتة.
- ٥- سري ، فضيلة حسين ، جمباز البنات
- ٦- شحاته، محمد إبراهيم ، (١٩٨٧) دليل الجمباز الأرضي وجهاز حسان القفز، الفنية للطباعة والنشر والتوزيع
- ٧- شحاته ، محمد إبراهيم ،(١٩٩١) أسس جمباز الأجهزة ، مطبعة التوني.
- ٨- 8. Thani , Lokish , **Gymnastics Skills and Tactics , Sport Publication , 1999.**