

الجمباز

البداية الحقيقية لرياضة الجمباز

تألف الاتحاد الدولي لهذه الرياضة عام ١٨٩١ وصنفت في المنهاج الأولمبي منذ بداية الالعاب الأولمبية ١٨٩٦ للرجال ، اما الجمباز الخاص للنساء فلم يدخل هذه الالعاب إلا عام ١٩٢٨ في دورة امستردام الاولمبية .

تم ادراج الجمباز للمرة الاولى كرياضة رسمية ١٩٧٢ ، وكان ذلك في إطار اولمبياد الالعاب العالمية الصيفية الخاصة ولقد تسابق ١١ لاعبا في حركات المتبولين والتمارين الحرة . وبحلول اولمبياد الالعاب العالمية الصيفية الخاصة عام ١٩٩٩ بلغ عدد المتسابقين في هذه الرياضة ٢٨٠ لاعبا مثلو ٤٣ برنامج اولمبياد خاص حول العالم .

تاريخ اجهزة الجمباز

١. الحركات الأرضية :

تدل الاثار الموجودة غي معابد بني حسن ومعبد الكرنك ان المصريين القدماء طانوا يمارسون حركات الجمباز على شكل حركات مثل الوقوف على الراس والدحرجات كما تدل تلك الاثار على ممارستهم للحركات الاكروباتية ذات المستوى العالي من الأداء الا انه في عام ١٩٣٠ وما بعدها حدث تطور كبير في الحركات الارضية حيث ادخلت فيها الحركات الاكروباتية وانمج فيها بعض حركات الباليه حتى وصلت الى حد الاعجاز في الأداء .

٢. حسان القفز

ظهر حسان القفز كأول جهاز ابتكره الرومان وكان مصنوعا من الخشب ويستخدم في تدريبات الفروسية ، وكانوا يؤدون عليه بعض القفزات بالاستناد عليه وبدون استناد وذلك بغرض تدريب المبتدئين وتشجيعهم على التخلص منه في ظروف المعارك .

٣. حسان الحلق :

من المؤكد انه استعمل من قبل الرومان ايضا وقبل حسان القفز قبل الميلاد ب ٤٠٠ سنة وكان مصنوعا من الخشب وفي حجم الحسان الحقيقي ، وله وقبه وذيل وبدون رأس ، وكان يستخدم في تدريب فرسان الجيش ، وكانت تستخدم عليه حركات القفز بالسلاح وبدونه والجلوس عليه ثم الهبوط من فوقه وفي عام ١٩١٤م استخدمت حركات المرجحة عليه وتطور الأداء حتى وصل الى ما هو عليه من الجمال والفن

٤. المتوازيين :

تشير الدلائل على ان أول من قام بتصميم المتوازيين هو ((يان)) عام ١٨١٢م وذلك لاستخدامه في تقوية الشباب الالمانى ، وكانت الحركات التي تؤدي عليه قليلة جدا ويغلب عليها القوة ، ثم استخدم كجهاز

تدريب لحصان الحلق وكان يصنع من الخشب ومثبت في الأرض على قوائم اربع وذو ارتفاع ثابت ثم استعملت حركات المرجحة بجانب القوة ويرى البعض ان الجهاز الثاني الذي اكتسب بعد حصان الحلق .

٥. الحلق :

لم يستدل على تصميم جهاز الحلق قبل عام ١٨٤٢م إذ قام الايطاليون بتصنيعه وكانت الحلقتان على شكل مثلثين مثبتين في كوبري من الخشب بدون ارتفاع محدد وكانت تؤدي عليه الحركات المرجحة .

٦. العقلة :

عرفت العقلة عند البيزنطيين فكانت عبارة عن سلك حديدي يربط بين جذعي شجرتين ، ثم استعوض عن الشجرتين بقائمين من الخشب وكانت تؤدي عليها حركات التعلق وثني الذراعين وتحريك احد الرجلين في الاتجاهات المختلفة ، وفي عام ١٨١٢م قام ((يان)) باستخدام أغصان الاشجار كعقل وقام بتطويرها ، وكان الغرض من استخدام العقلة هو اكتساب القوة وبعد فترة استخدم المرجحة بجانب القوة ، وفي عام ١٨٥٠م تم استبدال السلك الحديدي وأغصان الاشجار بالعارضة الحديدية ، وقام لاعب يسمى ((كونتسة)) بأداء اول حركة على جهاز العقلة .

٧. عارضة التوازن :

قام ((بازدد)) عام ١٧٧٤م بتصميم عوارض توازن من جذوع الأشجار ، وتستخدم في حركات التوازن وكانت اطوالها مختلفة وتستخدم من قبل الرجال والنساء بغرض التوازن في المشي والجري .

ومن المؤكد ان الاجهزة كانت تختلف من واصفاتها الى حد ما ، وبين الدول التي عرفت الجمباز ، الا ان من المسلم به ان الدورات الأولمبية الحديثة كان لها الأثر في توحيد مواصفات الأجهزة وشجعت على التنافس في تهذيب اتقان مواصفات الأجهزة طبقا للمنافسات ومستوى الأداء المتطور من دورة اولمبية الى الأخرى إلا ان الفضل يرجع الى كل من ألمانيا ، الاتحاد السوفييتي فيما وصلت اليه اجهزة الجمباز على ما علي الان من خلال التقدم العلمي واستخدام المقاييس الأنثروبومترية لتتناسب مع تكوين الجسم البشري وطبيعة الأداء .

بطولات الجمباز الدولية :

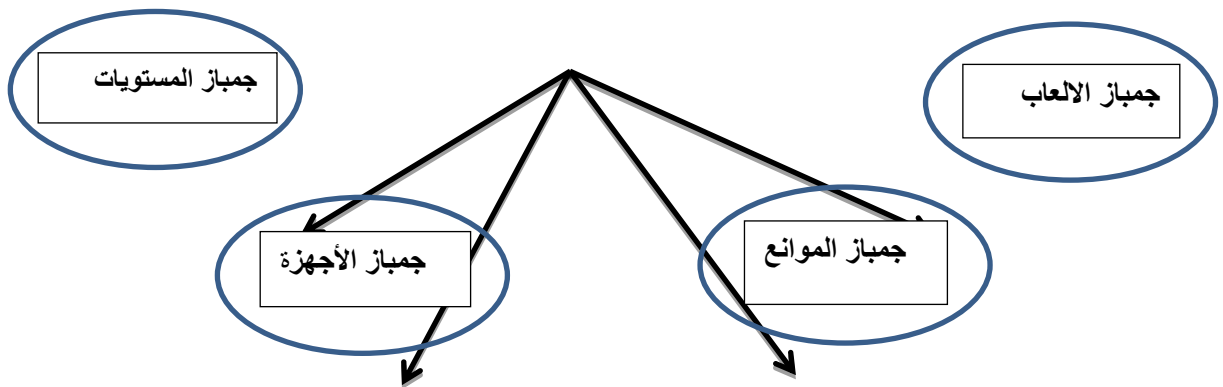
هناك ثلاثة بطولات في المباريات الدولية الكبرى هي :

١. البطولة العامة للفرق .
٢. البطولة العامة للأفراد
٣. البطولة العامة لكل جهاز على حدة .

انواع الجمباز

تعني كلمة جمباز بألمانيا سابقا ، على أنها انزاع الجمباز الاربعة التالية :

انواع الجميز



العالية - البطولات

اولا جميز الالعب :

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

- مسابقات على شكل ألعاب باستخدام الأدوات .
- مسابقات على شكل ألعاب بدون استخدام الأدوات.
- مسابقات على شكل ألعاب باستخدام الأجهزة الجري فوقها وحولها والزحف تحتها... إلخ

ويمكن استخدام هذه الاجهزة عن طريق التحكم فيها مع مراعاة عوامل الامن والسامة، واجراء بعض المسابقات على شكل العاب باستخدام الاسطوانات الاسفنجية والتي تكون على شكل دائري كل قطعة مكونه من نصف دائرة تتركب وترتبط معا باستخدام شريط لاصق ، وهي مصنوعة من الفوم والمطاط المضغوط للهواء ، وينتج بمقاييس واحدة تناسب الجميع ، وتستخدم في تدريب وتعليم مهارات الشقلبات الامامية والخلفية على اليدين ، والشقلبة الجانبية مع ربع لفة ويمكن تفكيك أجزائها لتعليم الاطفال المهارات الاساسية مثل القفز والرحف او في شكل تدريب دائري مصغر ، باستخدام الاجهزة مثل الجري فوقها حولها والرحف من تحتها الخ

ويمكن استخدام هذه الاجهزة عم طريق التحكم فيها ، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

ويتميز جمباز الالعاب بالخصائص التالية :

- إعداد الاطفال من الناحية البدنية والنفسية قبيل ممارستهم لرياضة الجمباز.
- إكساب الاطفال القيم التربوية والاجتماعية .
- إكساب الاطفال حب الرياضة والسرور من خلال اندماجهم سويا لممارسة الالعاب والانشطة الترويحية .
- إكساب الاطفال الثقة بالنفس والتوازن الانفعالي .
- تنمية الجرأة والشجاعة والأقدام ، وازالة عامل الخوف .
- تنمية روح المنافسة عند الأطفال
- تنمية الاحساس وادراك النواحي الحركية المختلفة
- إعداد الاطفال إعدادا جيدا لبقية الانواع الاخرى للجمباز .
- تعمل على تحقيق ذاتية الطفل من خلال ممارسته للعديد من الحركات والمهارات التي يتنافس فيها مع نفسه .

ثانيا جمباز الموانع :

تعتبر من اهم الأنشطة في اعداد الفرد لممارسة الجمباز الفني ،وهو ليس قاصرا على الأطفال بل يمارسه ايضا الشباب بصورة اقوى ، وباستخدام اجهزة تتحدى قدراتهم لتقوية اجسامهم وتحسين حركاتهم دون التقيد بقواعد ثابتة ، او بطريقة معينة بل يعتمد على تصرف وتفكير اللاعب في التغلب على الصعوبات والمعوقات التي تقابله .

وقد استخدم ((فريدريك لودفنج يان)) جمباز الموانع كنشاط في الخلاء فقد كان يمارس بطريقة طبيعية وغير مقيدة حيث اللعب على الاجهزة ويساهم جمباز الموانع كوسيلة فعالة في تكوين وتقوية الجسم وتشكيله ورفع كفاءة الاجهزة الحيوية الداخلية ، وتحسين الحركات البدنية والمقدرة على اداء نشاط محدد لوقت طويل دون الاقلال من ايجابية الطفل للأداء . ويتعود الناشئين على استخدام الاجهزة عن طريق هذا النوع من الجمباز ،حيث ينمي لديهم المهارة البدنية والاداء الجيد ، والفهم ، واعطاء الفرصة للتفكير والابتكار . ولجمباز الموانع اهمية كبرى في عملية التعلم ، فالأطفال يتعلمون كيف يتغلبون على الموانع فيكسبون الثقة

بالنفس ويقوي فيهم الشجاعة والصبر والارادة والتصميم والجلد بهذه الصفات سوف يكونون مستعدين لمواجهة الحياة والنجاح في المهنة مستقبلا .

ويمتاز جمباز الموانع بتنمية وتدريب اجهزة الحواس وتقويتها كما يعمل على تحسين صحة اللاعب وانماء النواحي الخلقية عن الممارسة العملية مع الجماعة والتعاون معها

ان التمرينات الهادفة لتكوين وتشكيل الجسم وتحمي وتصون الاطفال - قبل كل شيء من التأثيرات الضارة التي يسببها الجلوس لفترات طويلة بدون حركة ومن المؤثرات الاخرى ذات التأثير السلبي على القوام ، وتعلم التلاميذ اكساب قوام جميل والمحافظة عليه ولتمرينات العامة التي يجب تطبيقها هي تلك التي تعمل على تقوية عضلات الجذع والاعضاء الداخلية ومنها الاشكال المختلفة للحركة والوثب والتسلق .

كما ان جمباز الموانع مفيد لتحسين الحركات اليومية فعن طريق الزحف ، المشي ، الجري ،الوثب ،التسلق ، يتعلم التلاميذ كيف يركون بطريقة صحيحة وغالبا كل تمرينات الموانع حتى اسهلها تعني بتصحيح الحركة .

وبذلك تكون الأغراض الرئيسية الاربعة لجمباز الموانع هي تكوين وتشكيل الجسم وتطوير الاجهزة الداخلية والتدريب الحركي وتنمية صفة التحمل ويجب الان نجزم بالقول ان تمرينا معيننا يخدم غرضا معيننا بل ان التمرين الواحد نفسه ويخدم ويحقق الاغراض الاخرى ايضا مجتمعه .

ولا يقتصر جمباز الموانع على الأطفال فقط في سن معينه بل يمكن للكبار ايضا ممارسته بصورة اقوى بتشكيل الاجهزة بطرق اخرى كثيرة والاستفادة منه بتمريناته العديدة متدرجة في درجات الصعوبة . ويجب مراعاة التدرج السليم سواء في الحركة او الجهاز واللك كالاتي :

- ١ . استخدام الاجهزة المنخفضة الى الاجهزة المرتفعة ، كما في حالات القفز ، والتسلق ، وتعلق ، والتوازن .
- ٢ . استخدام الاجهزة المرتفعة الى الاجهزة المنخفضة كما في حالات الزحف تحت او داخل الجهاز والتحكم في الجسم ، والتوازن .
- ٣ . استخدام جهاز واحد الى مجموعة اجهزة .
- ٤ . توسيع المسافات بين الاجهزة وزيادة السرعة في الاداء .
- ٥ . التدرج في تصعيب التمرين وتغيير الوضع الاجهزة .
- ٦ . التدرج في تصعيب التمرينات مع جعلها في صورة مسابقات .

وهناك بعض الادوات والاجهزة التي يمكن استخدامها في جمباز الموانع كالاتي :

- 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 ، سلاالم ، حلق متحرك .

ثالثا : جمباز الاجهزة :

يعتبر مدخل للوصول الى المستوى المتقدم أداء الحركات على مختلف اجهزة الجمباز القانونية طبقا للأداء الفني الصحيح و وهو الصورة الحقيقية للجمباز لذا يجب ان يكون متمشيا مع مبادئ التعليمية السليمة . ويعتبر جمباز الاجهزة النوع الاساسي من انواع الجمباز التي تظهر فيه الاجهزة بصورتها الحقيقية بالإضافة الى الاجهزة المساعدة .

ويضع جمباز الاجهزة متطلبات اعلى على القدرة الادائية البدنية ، ونوعيات الصفات الارادية للرياضي منه للجمباز العام ويهدف الى التنمية المنتظمة المتدرجة ، والعمل على إعداد اللاعبين بتنمية مستوياتهم التنافسية في كل الدرجات والمراحل السنية .

وفي وجود مثل هذه المتطلبات العالية يقع على اللاعب واجبات يجب ان يحققها وهي :

- ان يؤدي التمرينات بعقلانية كبيرة دون اخطاء فنية بقدر الامكان .
- يركز جمباز الاجهزة على المستويات العليا على اساس عريض يحتاج الى ارسائه مع الفرد منذ ان كان مبتدأ قبل المدرسة حتى وصوله الى القطاع البطولة للنواحي الفنية والتعليمية .
- يجب تبسيط الحركات قبل تعلمها مع التدرج من السهل الى الصعب ممن البسيط الى المركب ومن المعروف الى المجهول ،
- أن تكون عملية الشرح سهلة وسلسلة ، مع الاهتمام بالنقاط الفنية التي تحتوي عليها الحركة ، والنموذج الصحيح .

وقد اثبتت الابحاث وكذا الخبرات انه بمساعدة اجهزة الجمباز – توجد امكانيات جيدة لتحقيق نمو الشخصية ، على ألا ينظر لهذه الفوائد نظرة جزئية ، بل في تأثيراتها المتبادلة

رابعا : جمباز البطولات (جمباز الاجهزة للمستويات العالية)

يقع على جمباز البطولات (جمباز الأجهزة للمستويات العالية) واجب إعداد وإكساب اللاعبين فن الحركة وادائها بطريقة أوتوماتيكية (اي بطريقة الية) وذلك -

- للوصول لأعلى المستويات . ويؤدي بغرض : إظهار ما امكن الوصول اليه من تمكن وتقدم في أداء الحركات وتكوينها على الأجهزة المختلفة .
- خوض غمار المنافسات العالية والتنافسية على الميداليات والرقط في الألعاب الأولمبية ، وبطولات العالم ، وبطولات اوروبا 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 اي كل (٤) أربع سنوات ، ويتم نشره على جميع الاتحادات المعينة

برياضة الجمباز والتي تقع تحت مظلة الاتحاد الدولي حيث يساعد هذا التعديل على المزيد من الابتكارات للمهارات من قبل المدربين ولللاعبين وكذلك المساعدة في ايجاد فروق واضحة في درجة مستوى الاداء بين اللاعبين تسمح بالا يكون هناك تكرار في المراكز (اي لا يوجد أول وأول كرر) وكان من اهم التعديلات التي صدرت بعد الدورة العاب الأولمبية ٢٠١٢م الآتي :

١. تعديل متطلبات التكوين للجمل على كل جهاز والتي يقوم بتقييمها لجنة المحكمين (D) ودرجتها ٢٠٥ درجة .

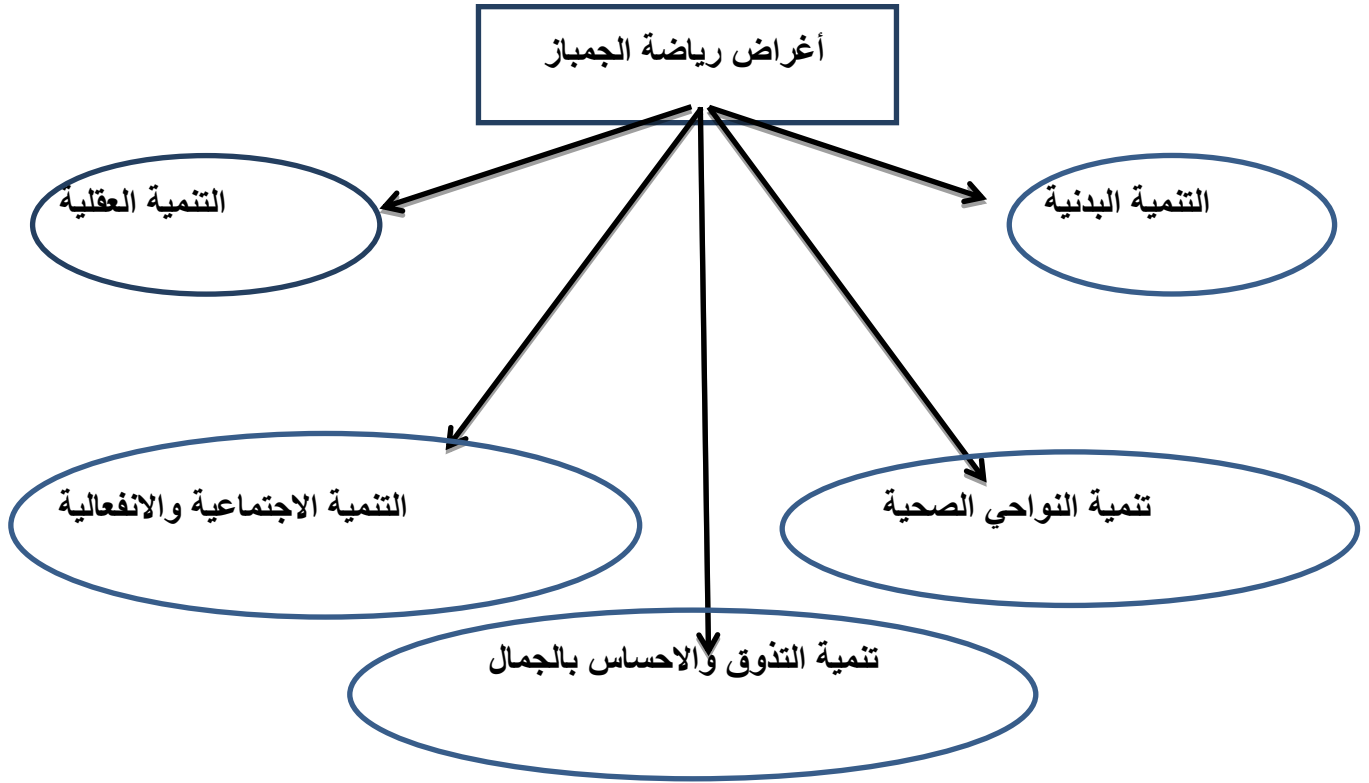
٢. فتح درجة الجملة أي لا يوجد حد نهائي فقد كانت من قبل ١٥.٢٠ درجة بينما في التعديل الجديد اصبحت تتوقف الدرجة على عدد الصعوبات التي يقوم اللاعب او اللاعبة بأدائها داخل الجملة ، وقد تصل الى (٨) صعوبات او اكثر ، وتندرج الصعوبات من درجة صعوبة (A) وقيمتها (٠.١) الى درجة صعوبة (H) وقيمتها تساوي (٠.٨)

ويجب ان يتغلب لاعب الجمباز ذو المستوى العالي على درجات الصعوبة العالية جدا ، إذ عليه ان يؤدي كل تمرين مركب (التمرين المركب هو عدد من التمرينات المرتبطة المتسلسلة) تبعا لخطة ثابتة موضوعة وبشكل خاص محدد باستغلال افضل الطرق الممكنة لصالحه (مثل قوانين العلوم الطبيعية امكانية التدريب المتوفرة ، ارشادات المدربين الزملاء ، اهتمام الدولة بالرياضيين ، خصائص الاجهزة الخ)

وكثيرا ما تشترط القواعد والتصميمات التي يضعها الاتحاد الدولي للجمباز للهواة التنفيذ المتصاعد الصعوبة للحركات بأكثر من متطلبات التمرين ليتحقق الغرض المطلوب منه ، بحيث يتطلب الامر من اللاعب بذل اقصى قوة ممكنة فمثلا رفع الجسم للوقوف على المتوازيين والذراعين مفرودتان ومد مفصلي الفخذين اصعب كثيرا مما لو ادى بأذرع منثنية ومفصل فخذ منثني ولو ان كلاهما يحقق الهدف نفسه وهم الوقوف على اليدين وينطبق القول نفسه على الدورات الهوائية المستقيمة او المنحنية او المتكورة

اغراض رياضية الجمباز

لقد امكن عن طريق الأبحاث عدة - استخلاص بعض اغراض خاصة بمجال رياضة الجمباز ، والتي تتضمن العناصر الاسية والفرعية التالية



اولا : التنمية البدنية

- تقوية العضلات والاورتار والاربطة ، حيث التغيير الهادف بين انقباض العضلات وانبساطها والاستخدام الفعال لعضلات مفصلي الفخذين ، وعضلات حزام الكتف والانتقال من حركات تؤدي بمدى واسع ،الى حركات تؤدي بمدى ضيق، وبالعكس وكذا الانتقال من الثني ،والممد التلويح ،الدوران، فتح الرجلين، وتكور الجسم،
- اكتساب عادات نحو القوام الجيد .
- زيادة القدرة نحو الوظائف الداخلية كالتنفس والدورة الدموية والجهاز العصبي .
- تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة ، حيث يتغلب اللاعب في رياضة جمباز الأجهزة على وزنه ، وتمنح الجسم مع القوة المظهر الانيق الذي يسر المشاهدين .
- تنمية المرونة والرشاقة والتوازن والسرعة حيث تلعب المرونة والتوافق العضلي العصبي دورا في تسهيل الأداء باستخدام الجسم كله ، مرتبطة بتوافق حركات دقيقة مثل (حركة تغيير وضع اليدين على الجهاز) . وتمنح الجسم مع قوة المظهر الأنيق الذي يبر المشاهدين .

- تنمية القدرة الحركية والمهارية ، من حيث التغيير الصحيح من حركات تؤدي بالمرجحة الى الأوضاع الثابتة.
- الكفاءة البدنية الحركية ، والقدرات الروحية العالية للاعب ، هي متطلبات لإجادة حركات جمباز الأجهزة .

ثانيا : التنمية العقلية ، وتتضمن :

- تنمية القدرة على التفكير وخلق والابتكار ، حيث تتضح محتويات الجمباز – قبل كل شيء – في العملية التربوية المتمثلة في التفكير لإخراج الحركات من جانب المدرب ، وفي المنافسات التي تهدف الى تحقيق اعلى النتائج ، يتم اختبار نتائج هذه العمليات التربوية.
- تحسين القدرة على التركيز وسرعة رد الفعل من خلال أداء حركات متتابعة وغالبا غير متشابهة تراعي فيها القواعد التي وضعها الاتحاد الدولي للجمباز للهواه ، ويتطلب تنفيذها تركيزا عصبيا وسلوكا نوعيا من اللاعب على الجهاز .
- تنمية حدو الحواس والقدرة على الملاحظة والتفكير .
- زيادة المعارف والمعلومات . إدراك الصفات القيمة للثقافة البدنية والرياضة .

ثالثا : تنمية النواحي الصحية ، وتتضمن :

- إكساب معلومات عن القواعد الصحية الضرورية .
- ضمان عادات يومية جيدة كالنظام والنظافة .
- استغلال العوامل الطبيعية كالشمس والهواة لتحسين الصحة .

رابعا : التنمية الاجتماعية – والانفعالية ، وتتضمن :

- تنمية الاحساس بالمسؤولية .
- تنمية الاستعداد للمساعدة .
- تنمية القدرة على التفكير الجماعي
- الإخلاص والتفاني بحو الأداء المرتفع بوسائل التدريب والمنافسة
- تنمية القدرة على التحكم الذاتي والاعتماد على النفس .
- تنمية الاحساس بالرضاء عند الاداء الجيد .
- تنمية القيم الاجتماعية والمعنوية كالأمانة والتواضع والاحترام المتبادل
- تنمية القدرة على التكيف إزاء المواقف المختلفة .
- تنمية القدرة على العمل للوصول الى نتائج افضل .

خامسا : تنمية التذوق والاحساس بالجمال ، وتتضمن :

- تنمية القدرة على التأثر بالسلوك المثالي والنموذج الصحيح للمدرب واللاعب عن طريق وسائل العرض من خلال أداء تمرينات حركية صعبة ذات معنى وتتصف بالجمال، مؤثرة وبمرجات بعيدة وتوقفات مضبوطة .
- تنمية وزيادة الإحساس بالجمال عند الأداء الحركات الجماعية.
- تنمية القدرة على ربط وتركيب الحركات التي تتميز بالناحية الجمالية .
- تنمية الذوق في اختيار الملابس المناسبة.

يعنى جمباز الاجهزة للرجال والسيدات : ذلك النوع الذي يؤدي على الاجهزة التالية :

اولا : اجهزة الرجال :

- ١ . الحركات الارضية
- ٢ . حسان الحلق
- ٣ . الحلق
- ٤ . طاولة القفز
- ٥ . المتوازيين
- ٦ . العقلة

ثانيا : اجهزة السيدات :

- ١ . طاولة القفز
- ٢ . المتوازي المختلف الارتفاع
- ٣ . عارضة التوازن
- ٤ . الحركات الارضية

وهذا التسلسل القانوني هو الذي يتم بموجبه انتقال الفرق واللاعبين واللاعبات من جهاز إلى جهاز بشكل دائري بمن يبدأ بجهاز عارضة التوازن ينتقل الى جهاز الحركات الارضية وهكذا .

معظم هذه الاجهزة – تتضمن أداء سلاسل حركية على الاجهزة المختلفة ، وكل جهاز يختص بأداء سلسلة حركية بالغة التعقيد .وتتنوع حركات الجمباز ما بين عناصر القوة ، والمرونة ، والسرعة طبقا لاختلاف طبيعة الاداء على كل جهاز والمتطلبات العامة والخاصة به والتي يمكن تحقيقها من خلال هذه الاجهزة .

وتمرين الجمباز عبارة عن مجموعة من الحركات ذات اشكال مختلفة وبدايات ونهايات متنوعة تابعة لصعوبة كل حركة في نقاط المجموعة والتركيب الفردي الاساسي لها ، ولكن الغرض منها واحد وفي نقاط ما تسمح به المجموعة والتركيب الفردي الاساسي لها ،ولكن الغرض منها واحد ، وفي نقاط ما تسمح به القواعد والتصميمات التي تصدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجمباز ، ولهذه القواعد والتصميمات تحدد شكل الحركة وطريقة ادائها ودرجة صعوبتها وارتباط وتنسيق الحركات بعضها البعض .

وعنصر الجمباز عبارة عن جزء من تمرين ، يمتلك الغرض الخاص بالحركة ،

أي يحقق غرضة في حد ذاته وفي وقت محدد ، وله حدود مكانية ثابتة ، ويبني التمرين التمرين على مجموعة محددة من الحركات ذات بداية ونهاية ، تتضمن سلسلة من العناصر الحركية للمتتالية المتلاحقة والتمرين المنظم يصل ذروته بنجاح الجزئيات المكونة له ، حيث ان كل حركة تعتبر جزئية منفردة من وحدات هذه المجموعة ، وتقنين هذه الجزئيات بالإضافة الى قيمتها الحقيقية- تحتوي على وضع الحركة وطريقة الاداء المطلوبة وطريقة الترفيه وكل عنصر من عناصر الوحدة له تنظيمه الصحيح ((التركيب الفني الديناميكي)) وشكله الخاص.

اشكال أنشطة الجمباز :

منذ نشأة الاتحاد الدولي للجمباز FIG وتكوين اللجنة الفنية ، وهي تقوم على نشر رياضة الجمباز وتطويرها ، ومتابعة الاتحادات الاهلية من خلال ارسال النشرات الدورية ، كما تقوم اللجنة بتعديل قانون التحكيم بعد كل دورة أولمبية بأدراج مهارات جديدة ذات صعوبات متباينة وتعديل البعض الاخر داخل جدول الصعوبات ، مما يؤدي الى توجيه عملية التدريب وفق المستجدات التي تطرأ على قانون التحكيم الدولي ، كما انها تحدد انواع وتوقيتات المنافسات المختلفة التي ينظمها ويشرف عليها الاتحاد .

وهناك (٦) ستة اشكال لأنشطة الجمباز معتمدة من قبل الاتحاد الدولي للجمباز كما يلي :

- ١ . الجمباز الفردي
- ٢ . الجمباز الإيقاعي (سيدات فقط)
- ٣ . الجمباز الاكروباتيك
- ٤ . الجمباز الايروبيك
- ٥ . الجمباز العام
- ٦ . الجمباز الترامولين

وجميع هذه الاشكال تمارس من كلا الجنسين الذكور والإناث ماعدا الجمباز الإيقاعي حيث يمارس من قبل الإناث فقط

أولا : الجمباز الفني (الرجال – سيدات)

هو احد الانشطة الرياضية الفردية التنافسية التي تتميز عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى ، ويظهر ذلك في التصميم الهندسي لجهازه الجمباز المختلفة والمتباينة ، التي تؤدي عليها جمل حركية ذات محددات معينه اقرها القانون الدولي لتحكيم حركات لجمباز في المنافسات الدولية والاقليمية والعالمية بمفاهيم ذات صلة (الصعوبة – الربط – أداء) . وكذا محسنات الاداء متمثلة في الشجاعة والابتكار ، والإبداع . والجمباز الفني هو احد اشكال أنشطة الجمباز المتكون من ستة اشكال والتي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمباز ، ويمارس في المنطقة العربية ، ولها مشاركات رسمية في المنافسات العربية والقارية والدولية

ويدرس الجمباز الفني للذكور والاناث في المدارس والجامعات حيث هناك ستة اجهزة للذكور واربعة اجهزة للسيدات .

اولا مسابقات الرجال :

المنافسة العامة للرجال :

تتكون منافسات الجمباز الفني للرجال من ستة مسابقات . وفي البطولات المحلية والدولية يجب على اللاعب أداء حركات إجبارية في كل مسابقة ثم يؤدي اللاعب حركات اختيارية في كل من هذه المسابقات الستة وذلك بتأدية ما يختار من حركات . وفي البطولات الدولية تقتصر المشاركة على لاعبي الجمباز العامين .

ويسمى اللاعب الذي يشارك في كل المسابقات الستة لاعب الجمباز عام ، اما اللاعب الذي يشارك في مسابقة او مسابقتين فقط فيسمى لاعب جمباز متخصص .

ويعني الجمباز سواء للرجال او السيدات – تلك الجمل الحركية التي تؤدي على الاجهزة بمواصفات فنية خاصة وفقا لمواد القانون الدولي.

الجمباز الفني للرجال

تنم مسابقة الجمباز الفني للرجال على الاجهزة في ترتيب معين وهي كالآتي :

١ . جهاز الحركات الارضية . Artistic Men's gymnastics.

٢ . جهاز حصان الحلق . Pommel Horse

٣ . جهاز الحلق .. RINGS.

٤ . جهاز حصان القفز . Vault Table.

٥ . جهاز المتوازي .. Parallel Bars.

٦ . جهاز العقلة . Horizontal bar.

١- جهاز الحركات الارضية : Artistic Men's gymnastics

وصف تمرين الحركات الارضية :

تتكون الحركات الارضية بشكل سائد من حركات إكروباتية مرتبطة بحركات اخرى مثل القوة واجراء التوازن الايقاع والتوازن وتستمر بين (٦٠-٩٠) ثانية على بساط مربع الشكل . ومغطى ببساط مصنوع من الاسفنج الفليني سمكه ٥٤ ملم تقريبا باستغلال المساحة الكاملة لجهاز الحركات الارضية (١٢م-١٢م) – وكذلك تحتوي على حركات مربوطة مثل الشقلبات والدورات الهوائية الامامية والخلفية والجانبية حركات الدوران (اللف) حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية ويجب ان تنفذ هذه الحركات على كامل مساحة البساط

معلومات عن تقديم التمرين :

١. يجب على لاعب الجمباز ان يبدأ تمرين الحركات الارضية في منطقة الارضي من الوقوف الثابت والرجلان مضمومتان
٢. يبدأ التمرين والتقييم من اول قدم تصدر من اللاعب
٣. يجب على اللاعب ان يؤدي الحركات التي يستطيع القيام بها فقط، مع الأمان الكامل وبدرجة عالية من الإتقان الجمالي والفني .

٢- جهاز حصان الحلق : Pommel Horse

يتألف هذا الجهاز من عارضة وحلقتين طولة ١.٦٠ م ويرتفع عن الارض (الارتفاع ١٠٥ سنتم من سطح المرتبة و ١١٥ سم من الارض) . وعرضه من الجهة العلوية ٣٥ سنتم . ويغطي الجهاز بالجلد ويوضع في منتصفه حلقتان ارتفاع الواحد منهما ١٢ سنتم والمسافتين بين الحلقة والاخرى ٤٠ سم - ٤٥ سم وتصنعان من الخشب المصقول.

وصف جهاز حصان الحلق :

يتميز تمرين حصان الحلق الحديث بمرجحات بدولية وبأنواع مختلفة من المرجحات الدائرية مع تباعد الرجلين عن بعضهما او مضمومتان في اوضاع مختلفة مع الارتكاز على جميع اجزاء الحصان وكذلك مرجحات او / مقصات ويسمح بالمرجحات من وضع الوقوف على اليدين او دون دوران ويجب ان تؤدي جميع الحركات مع المرجحة وبدون اي انقطاع . ولا يسمح بحركات القوة والثبات.

معلومات عن تقديم التمرين:

١. يجب على اللاعب ان يبدأ تمرينه من وضع الوقوف . ويسمخ بخطوة الاقتراب او الوثب . ويبدأ التقييم من لحظة وضع اللاعب يده او كلتا يديه على الحصان
٢. يجب ان يحتوي تمرين اللاعب على الحركات التي يستطيع اداؤها مع الأمان الكامل بدرجة عالية من الجمال والاتقان الفني .

٣- جهاز الحلق: RINGS

ويتألف عن عارضة ، حلقتين وحبلين ارتفاع الحلق عن الارض ٥.٥٠ م ، وتنع الحلقتان من الخشب المصقول ، سمك قبضتها ٢٨ ملم ، وقطرها الداخلي ١٨ سنتم ، اما المسافة من الأرض الى الحلقتين تتراوح من ٢.٦٠ الى ٢.٨٠ م وتبلغ المسافة بين حبلتي الحلقتين ٥٠ سم وارتفاع المرتبة ٢٠ سم قياس المرتبة حسب الاتحاد الدولي (٢.٤ م ٤.٧ م ٢٠ سم) .

وصف لتمارين الحلق

يتكون تمرين الحلق من المرجحات ، القوة ، واجزاء الثبات المتساوية الاجزاء تقريبا ، وتؤدي هذه الاجزاء مع الدمج من وضع التعلق الى او خلال وضع الارتكاز ، او خلال وضع الوقوف على اليدين ، وتؤدي الحركات مع استقامة الذراعين التي عليها ان تكون هي السائدة وتتميز تمارين الجمباز الحديثة بالانتقال بين الحركات والمرجحات والقوة او الوضعيات المعكوسة . ولا يسمح بمرجحة الحبال او تقاطعها .

معلومات عن تقديم التمرين :

١. من وضع الوقوف ، يجب على اللاعب الوثب او مساعدته على التعلق الثابت على الحلق مع ضم رجليه بشكل جيد ويبدأ التقييم من أول تحرك او لحظة ترك اللاعب الأرض ولا يسمح للمدرب بدفع اللاعب لبدء المرجحة .
٢. يجب أن يحتوي تمرين اللاعب على الحركات التي يستطيع ان يؤديها بأمان كامل وبدرجة عالية من الجمال والإتقان الفني .
٣. من المفروض ان يحتوي التمرين على توزيع متساو تقريبا للمرجحات ، والثبات وحركات القوة ولهذا السبب فالتمرين لا يمكن ان يحتوي على اكثر من ٤ حركات من المجموع الثلاثة / او الرابعة في سلسلة مباشرة

٤- جهاز حسان القفز . Vault Table

وهو جهاز مصنوع من الخشب ومغطى بالجلد طولة ١.٢٠ م وارتفاعه عن الأرض ١.٣٥ - ١.٤٠ م العرض ٩٥ سم مسافة الجري ليس اكثر من ٢٥ متر ، ارتفاع المرتبة ٢٠ سم

وصف التمرين طاولة القفز :

يجب على اللاعب أداء قفزة واحدة فيما عدا التأهل لنهائيات منضدة القفز ونهائيات طاولة القفز ، فيجب عليه أداء قفزتين من مجموعة حركية مختلفة وطيران ثاني مختلف (ان يكون التجاه مختلف إمامي وخلفي ، ووضع مختلف للجسم (متكورا او منحنيا)

معلومات حول أداء التمرين :

١. يجب على اللاعب ان يبدأ كل قفزة من الوقوف الثابت والرجلين مضمومتين عن مسافة لا تتجاوز ٢٥ مترا من حافة الحصان القريب منه . وتبدأ القفزة مع الخطوة الاولى او وثبة اللاعب ولكم التقييم لحظة ملامسة رجل اللاعب للسلم ويجب ان يحدد طول مسافة الجري او على جوانب خط الاقتراب . ويجب ان تثبت بخشبة بالعرض عند نهاية الاقتراب ، ويمكن ان يكون الجري متقطعا ومن يكمله ولكن لا يمكن إعادته .
٢. تنتهي القفزة بالهبوط خلف طاولة في وضع الوقوف والرجلين مضمومتين مواجه طاولة او الظهر مواجه الطاولة

٣. يجب على اللاعب ان يؤدي فقط القفزة التي يستطيع أدائها مع الأمان الكامل ودرجة عالية من الإتقان الفني والجمالي .

٤. يمكن اللاعب ان يقفز فقط للأمام او الخلف والرجلين مضمومتين . الحركة الوحيدة التي يمكن ان يؤدي قبل سلم اقفز هي الشقلبة الجانبية مع ربع لفة (Round of)

ويجب على اللاعب استخدام طوق الأمان للسلم لهذه النوعية من القفزات ، ويجب على منظمي البطولة توفير طوق الأمان . و لا يسمح بالقفزات مع الدورات الهوائية أثناء مرحلة الطيران الأولى والرجلين مفتوحتين ، حيث أنها غير مدرجة في الجدول

٥- جهاز المتوازي . Parallel Bars

هو جهاز من عارضين متوازيين مصنوعين من الخشب المتين . الارتفاع ١٨٠سم – ٢٠٠ سم من سطح الأرض ، طول العارضة ٣٥٠ سم ، ارتفاع المرتبة ٢٠سم -المسافة بين العارضتين من ٤٢ – ٥٢ سم وترتفع العارضتان عن الأرض مسافة تتراوح بين ١.٥٠ م – و ١.٧٥ م قياس المراتب حسب الاتحاد الدولي (٦ م * ٦م * ٢٠سم) .

وصف التمرين المتوازيين :

يحتوي تمرين المتوازيين الحديث بشكل أساسي من حركات المرجحة والطيران المختارة من جميع حركات المجموعات الموجودة . وتؤدي مع استمرارية التنقل من التعلق المختلف ووضع الارتكاز ليعكس الإمكانية الكاملة للجهاز .

معلومات عن تقديم التمرين :

يجب على اللاعب الصعود على الجهاز المتوازيين او الجري من الوقوف الثابت مع ضم الرجلين ، ويبدأ التمرين من اللحظة التي تصل يد اللاعب ام كلتا يديه الى الجهاز ولكن التقييم يبدأ لحظة ابتعاد قدم اللاعب عن الأرض . ولا يسمح بالمرجحة مع رجل واحدة او اخذ خطوة لبدء النقيين (يجب الابتعاد الرجلين عن الأرض في نفس الوقت) .

١. لبدأ التمرين يسمح بوضع سلم القفز على المرتبة على الارتفاع المشروط لمرتبة الهبوط .
٢. لا يسمح بالحركات المبكرة . هذا يعني ان أي حركة لف أكثر من ١٨٠ درجة عن محور من الجسم لا يمكن أداؤها قبل إمساك اليد بالعارضة او العارضين .
٣. يجب ان يحتوي تمرين اللاعب على الحركات التي يمكن ان يؤديها مع الأمان الكامل وبدرجة من الجمال والإتقان الفني .

٦- جهاز العقلة . horizontal bar :

يتألف هذه الجهاز عن عارضة من الصلب المصقول قطرها ٢٨ ملم – وارتفاعها عن سطح الارض ٢.٦٠ م - ٢.٨٠ م وطولها ٢.٤٠ م مثبتة على القائمين متينين ارتفاع المرتبة حسب الاتحاد الدولي (٢.٤ م - ٤.٧ م - ٢٠ سم)

وصف تمرين جهاز العقلة :

يجب أداء تمرين جهاز العقلة الحديث بشكل ديناميكي ويحتوي هذا التمرين بكاملة على حركات مترابطة من المرجحات واللف والطيران بقرب او بعيدة عن البار في قبضات اليد المختلفة ليعرض الإمكانيات الكاملة للجهاز.

معلومات عن أداء التمرين :

١. يجب على اللاعب الوصول الى حالة الثبات او التعلق ، بالقفز او بمساعدة المدرب وتكون مصحوبة بمرحلة على جهاز العقلة من الوقوف الثابت مع ضم الرجلين او الجري القصير ولكن بشكل جيد . ويبدأ التقييم من لحظة ابتعاد قدم اللاعب عن الأرض .
٢. يجب على اللاعب ان يؤدي فقط الحركات التي يمكن ان يؤديها مع أمان كامل وبدرجة عالية من الجمال والاتقان الفني.
٣. التوقعات الاخرى لتكوين التمرين والأداء . يجب ان يحتوي التمرين بكامله على مرجحات بدون توقف او وقات لحظية.

ثانيا : مسابقات السيدات :

المنافسة العامة لسيدات :

تتضمن هذه المنافسة كل المسابقات الاربعة . وفي المسابقات الوطنية والعالمية تؤدي كل لاعبة حركات اجبارية في كل مسابقة ثم حركات اختيارية . ويسمح لعموم لاعبات الجمناز بالاشتراك في المنافسات العالمية .

الجمناز الفني للسيدات : Women's Artistic gymnastics :

وتتكون مسابقات الجمناز الفني للسيدات من لربع مسابقات ، وهي وفقا لترتيب ادائها كل كما يلي :

١. جهاز طاولة القفز .
٢. جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات .
٣. جهاز عارضة التوازن .
٤. الحركات الارضية .

جهاز طاولة القفز : Vaulting Table

تؤدي مسابقات جهاز طاولة القفز على الجهاز نفسه الذي يستخدمه في مسابقات الرجال .

١. جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات : Uneven Bars

يتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من قضيبين خشنيين متوازيين احدهما يرتفع ٢.٣٦ م عن الارض . والآخر يرتفع ١.٥٩ م عن الأرض . وتدور اللاعبة حول احد القضيبين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب رشاقة ومرونة عالية وتنتقل اللاعبة بسرعة من القضيب إلى آخر في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة .

٢. جهاز عارضة التوازن : Balance Beam

تجري هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها ١٠ سم ، وتقوم اللاعبة بالقفوف والوثب والجري والشقلبة فوقها و الاستفاد من الطول الكامل للعارضة ز وفضل اللاعبات هي التي تقوم بالحركات اللولبية والشقلبات الى الخلف ودوران الجسم . والجسم ويجب الا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان ، ولا يزيد على دقيقة وثلاثين ثانية.

٣. الحركات الارضية : Floor Exercises

تؤدي الحركات على بساط يشبه المستخدم في مسابقات الرجال ، وترافق الحركات موسيقى ، حيث تحاول اللاعبة تنسيق حركاتها مع الموسيقى التي اختارتها . على اللاعبة أن تأخذ زمنا لا يقل عن دقيقة وعشر ثوان ولا يزيد عن دقيقه وثلاثين ثانية للإظهار مهارتها في الحركات البهلوانية والرقص والشقلبة.

التحكيم والمنافسات في الجباز :

يراقب الحكام الأخطاء بدقة في الحركات الاجبارية مثل السقوط ا والوضع الجسدي الخاطيء او حذف الحركات او بطء والتوقيفات خلال الأداء اما في الحركات الاختيارية فيعطى الحكام النقاط بناء على درجة الصعوبة ، والشكل ومجموع الحركات . وتكون اعلى درجة من عشر درجات لكل مسابقة . وي طرح الحكام نقاطا كاملة او اعشار النقاط لكل خطأ. اما في الحركات الاختيارية فقد يمنح الحكام نقاط للحركات الاصلية والحركات ذات الصعوبة الخاصة .

وفي مسابقات الرجال يشترك عدد خمسة حكام من بينهم رئيس الحكام في التحكيم وفي الاغلب لا تستخدم نقاط رئيس الحكام ، بل يأخذ رئيس الحكام النقاط التي سجلها الحكام ويقوم بحذف اعلى وادنى النقاط . ويحسب رئيس الحكام الدرجة النهائية بأخذ متوسط النقطتين الوسطتين ، بان تجاوز الفرق بين النقطتين الوسطتين حدا معيناً ، فإن رئيس الحكام يستخدم نقاطه وفي البطولات العالمية تؤخذ نقاط أعلى خمسة لاعبين لتجمع متحسب كنتيجة للفريق .

اما في منافسات السيدات فيكون عدد الحكم ستة من بينهم رئيس الحكام . وتحسب النتيجة بحذف أعلى النقاط واقل النقاط ، ثم يؤخذ متوسط النقاط الاربع الباقية ليمون هو النتيجة النهائية .

أوجه التشابه والاختلاف بين جمباز الفنى للإناث والذكور :

١ / أوجه التشابه :

- ١ . كلا الجنسين تقوم جملهم الحركية على درجة صعوبة أساسية (حسب الجملة التي يقوم بها اللاعب) .
(. يضاف إليها المستوى من ١٠ درجات .
- ٢ . كلا الجنسين يشتركون بنس البطولات هي :
 - البطولات التأهيلية
 - بطولة الفردي العام
 - بطولة نهائي الأجهزة
 - بطولة نهائي الفرق
- ١ . اقصى ما يجمعه كلا الجنسين على الجهاز الواحد ٨٠ درجة حسب القانون الدولي الجديد .
- ٢ . كلا الجنسين لديهم أجهزة بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز .
- ٣ . كلا الجنسين يكون عدد الفريق متكون كم ٦/٥/٤ لاعب اي يشارك الفريق بستة لاعبين ويتنافس خمسة وتؤخذ أفضل درجات لتستخرج درجة الفريق على الجهاز الواحد والتعديل الأخير أصبح ٥/٤/٣ تعديلات ٢٠١٣

٢ / أوجه الخلاف :

- ١ - عدد اجهزة الرجال ٦ اجهزة ، والسيدات ٤ اجهزة
- ٢ - لا توجد اجهزة حسان المقابض والحلق والمتوازي والعقلة عن الاناث ولا توجد اجهزة عارضة التوازي المختلف الارتفاع عند الذكور.
- ٣ - اقصى ما يجمعه اللاعب من الذكور في بطولة الفردي العام ١٢٠ و اقصى ما يجمعه اللاعب من الإناث ٨٠ درجة .
- ٤ - اقصى ما يجمعه الفريق من الذكور في البطولة ٤٨٠ درجة واقصى ما يجمعه الفريق من الإناث ٣٢٠ درجة .
- ٥ - ارتفاع منصة القفز عند الذكور ١٣٥ سم وعند الإناث ١٢٥ .
- ٦ - زمن الاداء في الحركات الارضية عند الرجال ٧٠ ثانية وعند الإناث ٩٠ ثانية .والذكور لا تصاحب حركاتهم الموسيقى بينما الاناث تصاحب حركاتهم الموسيقى

ثانيا : التمرينات الايقاعية (الجمباز الايقاعي) سيدات فقط :

هي مجموعة من الاوضاع والحركات والتمرينات تؤدي حرة او بأدوات مختلفة بمصاحبة إيقاع الموسيقى التي تعمل على رقي الاحساس الفني والجمالي طبقا لأسس ومبادئ معينة ، ولقد تم تطويرها وتعديلها وتقويمها .

وتعد التمرينات الايقاعية (الجمناز الايقاعي) احد انواع الجمناز ،فهى رىاضة تنافسىة ىتم التحكىم فىها وفق قانون التحكىم الدولى الصادر من الاتحاد الدولى للجمناز الايقاعى وىتم تصنىف مهارات الجمناز الايقاعى تبعاً لدرجة صعوبة ودقة وتكوىن أداء تلك المهارات .

وىتضمن قانون تحكىم الجمناز الايقاعى على تقنىن عناصر وحركات الجسم وقواعد المقومات الخاصة بالأداء الفنى لتلك العناصر والحركات فى جمى حركىة حرة او بأدوات (كرة - طوق - شرىط ثعبانى - صولجان) فردى جماعى (٥) خمسة لاعبات بمصاحبة الموسيقى .

والجمناز الايقاعى هو نوع خاص من منافسات الجمناز ىمارس من قبل الإناث فقط وتقوم فىه اللاعبة بأداء حركات إىقاعىة تتخللها بعض المناورات مع استخدام أداء تحمل فى الىد وهذه الأداة قد تكون كرة او صولجان ، او طوق او شرىطاً ثعبانىاً او حبلاً وىؤدى الجمناز الايقاعى إما فردى أو جماعى على سىراط شبىه بذلك المستخدم فى الحركات الارضىة . وىصاحب أداء اللاعبة موسىقى . وتستغرق الحركات بىن ٦٠ - ٩٠ ثانىة وىتم تقوىم اللاعبات بناء على رشاقعة وصعوبة الحركات التى تقوم بها متضمنة مهارة إطلاق والتقاط الأداة . وقد دخلت مسابقة الجمناز الايقاعى ضمن الالعب الاولمبىة الصىفىة عام ١٩٨٤ م .

وفىه تؤدى بطولات فردى وفرق ، وىمارسفى المنطقة العربىة بشكل محدود لاىتجاوز دولتىن ام أكثر بقلىل فى الدول العربىة ، وانه مازالت دون الطموح فى التنافس العالمى حىث شاركة مصر لأول مرة فى الدورة الاولمبىة بلندن ٢٠١٢ وقد تاهلت (ىاسمىن رستم) فى هذه البطولة ولم تحقق اى مركز ، وهذا ىدل على مدى الفجوة بىن المستوى المحلى والعالمى .

لذلك تحتاج لاعبة الجمناز الايقاعى الى تنمية القدرة على التصور والابداع ،والقدرة على التحكم فى سرعة تلبىة الجهاز العضىل . وبذلك تظهر قوة الارادة التى تساعد اللاعب فى انجاز المهارات ذات الصعوبات المتنوعة

□ الجمباز □

□

□

□ ، المستخلصة من كلمة (Gymnastics) هي الترجمة العربية لكلمة "جيمناستيكس"
(من اللغة اليونانية القديمة ، ومعناها الفن العاري. "Gymnos جيمنوز"
الجمباز هو رياضة يؤدي فيها كل متنافس سلاسل حركات مختلفة على أنواع مختلفة من
□ أجهزة الجمباز.

□ ويتبارى فيها فريقان أو أكثر في منافسة في صالة للألعاب الرياضية.

□

□ هناك منافسات منفصلة لكل من فرق الرجال والنساء.

□ يراقب الحكام أداء اللاعب ، ويقررون عدد النقاط التي يحصل عليها.

□

تاريخ رياضة الجمباز

□

الجمباز فن من الفنون الرياضية الخالدة ، التي مارسها الإنسان في مسار ارتقائه الطويل بأساليب متعددة ، وطرق متنوعة .
يعود تاريخ الجمباز إلى أربعة آلاف سنة خلت ، ويذكر بعض المؤرخين أنه مستوحى من البهلوانات في مصر القديمة ، الذين كانوا يقفزون ويقومون بحركات تحتاج للياقة بدنية كبيرة ، وقد أوضحت بعض الرسوم والنقوش الموجودة على جدران الأهرامات والمقابر الفرعونية القديمة ذلك .

□

□

□

□

□

□

تألف الاتحاد الدولي لهذه الرياضة عام ١٨٩١ م ، وصنفت في المنهاج الأولي منذ بداية الألعاب الأولمبية سنمًا ١٨٩٦

م للرجال ، أما جمباز النساء فلم يدخل هذه الألعاب إلا عام ١٩٢٨م في دورة أمستردام الأولمبية.

تم إدراج الجمباز للمرة الأولى كرياضة رسمية عام ١٩٧٢م وكان ذلك في إطار ألعاب الأولمبياد الخاص العالمية الصيفية. □

□ تسابق آنذاك ١١ لاعبا في حركات الترامبولين والتمارين الحرة.

□



أجهزة الجمباز



رجال سيدات

١- جهاز الحركات الارضية. ١- جهاز الحركات الارضية.

٢- حصان الحلق. ٢- عارضة التوازن (البيم).

٣- الحلق. ٣- طاولة القفز.

٤- طاولة القفز. ٤- العقلية.

٥- المتوازي. ٦- العقلية.



أنواع الجمباز وفوائده وخصائصه وملائمته للمراحل السنوية المختلفة



أولا : جمباز الالعاب ..

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

يهدف إلى تأهيل الأطفال للتعرف على بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في بناء جسمه بدنياً والممارسة عليها لاكتساب العديد من المهارات الأساسية وذلك عن طريق التدرج معهم على كيفية استخدامها من خلال أداء تمارين بسيطة متنوعة حسب نوع الاداة والجهاز المستخدم التي اهتم دول العالم

المتقدم بوضع التصميمات الخاصة لهذه الأدوات والأجهزة مثل : (أشكال المراتب التي تساعد في سهولة الأداء الحركي عليها من خلال المسار الهندسي الذي يتحرك نسبة الاطفال) اسطوانية – مثلثة الشكل ... الخ)

وكذلك أحبال التسلق وعارضات توازن ومقاعد سويدية وصناديق مقسمة وبعض أجهزة الجمباز المساعدة كعش الغراب وعقلة صغيرة وحلق يتحرك ومتوازي أرضى الخ .

فوائد جمباز الألعاب :-

١- تنمية بعض المكونات البدنية للأطفال .

٢- الاحتفاظ بالقوام السليم .

٣- تنمية روح الجماعة .

٤- تنمية السمات النفسية والقدرات العقلية .

٥- أساس للانتقال للمرحلة التالية (جمباز الموانع) .

ثانيا : جمباز الموانع ..

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

□ خصائص جمباز الموانع :-

□ ١- ليس قاصرا على الصغار فقط بل يستخدمه الكبار في صورة مختلفة من حيث الاداء والأجهزة.

□ ٢- يكسب وينمي العديد من السمات النفسية الارادية مثل الثقة- الجرأة- الصبر- التحدي .

□ ٣- لا يعتمد على شكل ثابت ولكنه يتباين ويتنوع من خلال قدرة المدرس والمدرّب على الابتكار .

□ ٤- لا يستطيع اللاعب أو اللاعبّة ممارسة الجمباز الفني ما لم يمارس جمباز الموانع فترة طويلة ومتصلة.

□ نماذج للأجهزة والأدوات المستخدمة لجمباز الموانع :-

□ مقعد سويدي- صندوق مقسم- عقل حائط مختلفة الاشكال- عارضة توازن (بيم)- جهاز عقلية

□ منخفضة- جهاز حلق متحرك- حبال للتسلق- سلالم قفز- مهر- مراتب اسفنج- متوازي ارضي-

□ كرات طيبة- ميني ترامبولين- عصي واطواق- حبال مطاطي- عش غراب

□

ثالثا : جمباز الأجهزة ..

□ يتمثل جمباز الأجهزة في الأداء الحركي العضلي على أجهزة جمباز الرجال الست حيث يكون

□ مدخلا أساسيا لإعداد البطولات والوصول إلى المستوى المتقدم لأداء الحركات على أجهزة قانونية

□ أداءا صحيحا يحدد طبقا لقانون رياضة الجمباز.

□ رابعا : جمباز البطولات (المسابقات) ..

□ يعتبر هذا الجمباز هو النشاط التنافسي الذي يظهر فيه اللاعب أفضل مستوى فني وصل إليه في

□ الكم الهائل من المهارات المختلفة على كل جهاز من أجهزة الجمباز الستة ومتطلبات كل جهاز

□ حسب ما حدد القانون الدولي للجمباز خلال بطولاته العالمية أو الأولمبية في التمرينات

□ الاختيارية والتي تكون من تصميم المدرّب واللاعب حسب ما يراه كل منهم ولكنه تحت ما

□ يتطلبه القانون الدولي خلال تقسيم بطولاته (الفرق- الفردي العام- فردي الاجهزة).

تدريب الجمباز الفني

مرحلة تكوين الجمبازي الصغير

وهي مرحلة الاكتشاف والتأسيس وتكون من (٧-٩) سنوات..

وفيها يتم تكوين فريق من الأطفال الراغبين في ممارسة الجمباز يبدأ الاختيار من الأطفال في الصف الثاني والثالث الابتدائي ، ، أثناء عملية الاختيار يجب التركيز على ما يلي:-

١- خلال حصّة الجمباز في المدرسة و ملاحظة تصرفهم اتجاه رياضة الجمباز والاخ تيار يكون لمن لديه التحمس للجمباز أثناء حصص التربية البدنية.

٢- لكل تلميذ وضعية الجسم (البدنية ، البدنية العضلية) تناسب الأطراف (طول الأطراف أو قصرها) الجذع و الأطراف - تناسب الجسم.

٣- فهم التمارين بسرعة و أدائها أثناء الحصص الجمبازية (الذكاء الحركي و الذاكرة الحركية).

٤- تعرف بواسطة الاختبارات البدنية و الاختبارات النفس حركية.

الإحماء

وهو ضروري جدا قبل أداء أو بذل أي جهد أو أي رياضة وذلك لتهيئة الجسم لأداء هذا المجهود ويكون إنما بالجري أو القفز أو ممارسة لعبة قفز الحبل أو أي نشاط خفيف يؤدي إلى تحرك الدورة الدموية في الجسم بصورة سريعة ويستمر إلى مدة تتراوح بين ١٠ - ٢٠ دقيقة أو إلى أن يبدأ الجسم يفرز العرق .

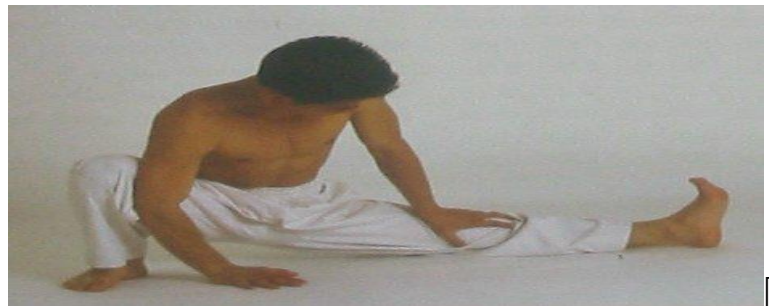
 وهناك نوع معين من القفز يجب على المتدرب التدريب عليه وممارسته وهو أن يقفز عاليا أعلى مسافة يستطيع أن يصل إليها وبعد القفز مباشرة عليك أن تثني رجليك حتى تلامس ركبتيك الجزء الأعلى من صدرك وعندما تهبط إلى الأرض عليك أن تنزل على مشط القدم وأن تنزل بكل هدوء وأن تمتص الارتطام بالأرض وبمجرد أن تلامس قدميك الأرض عليك أن تقفز مرة أخرى مباشرة ونمارس هذا التمرين من ٢٠ - ٣٠ مرة بدون توقف . ملاحظة : عليك التركيز على ملامسة ركبتيك الجزء الأعلى من صدرك مع كل قفزة

الليونة والمرونة :-

وهي مهمة في أداء حركات الجمباز وتشمل تمارين ليونة ومرونة الرقبة والذراعين والكتفين
والخصر والفخذين.



تمارين الاطالة.. والتمديد..





الحركات الأرضية



□ الدحرجة الأمامية المكورة

الخطوات الفنية :-

اليدان باتساع الصدر وأصابع الكف تشير للأمام.

دوران الجسم يكون حول المحور العرضي.

يجب تكور الجسم تماما عند أداء الحركة.

يجب عدم لمس الرأس للأرض أثناء أداء الحركة.

يجب أن يكون هناك فترة طيران أثناء أداء الدحرجة قبل وضع اليدين على الأرض.

يجب دفع الأرض باليدين عقب وضع أسفل العنق وأعلى الوجه على الأرض مع استمرا الدحرجة أماما .

يجب أن توضع المنطقة أسفل العنق واليدين على خط مستقيم واحد .



□ الدحرجة الخلفية المكورة



الخطوات الفنية :-

دفع الأرض باليدين لسقوط الجسم خلفا .

تغيير وضع اليدين بسرعة حيث توضع الكفان أسفل الكتفين ، وبجانب الرأس والكوعان يكونان للداخل .

الاحتفاظ بتكور الجسم أثناء أداء الحركة .

مد الذراعين مع رفع منطقة الرقبة وأعلى اللوحين .

□ دفع الأرض باليدين بمد الذراعين مباشرة



□ الوقوف على اليدين



الخطوات الفنية :-

تمثل الذراعان والكتفان محور ارتكاز الجسم وحمل ثقله وتكون الحركة لاتخاذ هذا الوضع من مفصلي الكتفين ، وبعد أن يرتكز المتعلم بذراعيه على الأرض يمرج الرجلين على التوالي لأعلى حتى يصل الجذع والحوض فوق الكتفين مباشرة ، وعلى استقامتها ، في الوقت الذي تتجه فيه الرجلان خلفا عاليا أيضا لتستقر على استقامة الحوض والجذع . والذراعان مفرودتان دون تصلب والرأس بينهما والنظر للأمام مع ملاحظة فرد المشطين ،

ويقطع الجسم حتى الوقوف على اليدين نصف دائرة بزاوية مقدارها 180 حتى يصل إلى نقطة السكون ليصبح عموديا على الأرض لوضع الوقوف على اليدين .



العجلة



الخطوات الفنية :-

يمكن أداء الحركة من وضع الوقوف أو الاقتراب .

أداء الحركة في خط مستقيم والجسم مفرد في مراحلها .

المرور على وضع الارتكاز العمودي فتحا ، والرأس في وضعه الطبيعي .

وضع اليدين على الأرض بالتتابع مع إتمام حركة الشقلبة الجانبية على اليدين فتحا والدفع باليد يكون قويا للوصول إلى وضع الوقوف فتحا .



الراندوف

الخطوات الفنية :-

الحجل على الرجل الحرة مع مرجحة الذراعين امام عاليا مع وضع قدم الارتقاء على الأرض .

وضع اليد القريبة تتبعها اليد الأخرى ومتجه للداخل .

أن يمر الجسم بوضع الارتكاز العمودي .

أداء الحركة في خط مستقيم .

ثني مفصل الفخذين والهبوط بالقدمين معا .

المسافة ما بين اليدين والقدمين تكون بمسافة مناسبة .



مميزان عالي



الخطوات الفنية :-

رفع إحدى الرجلين خلفا عاليا مع ميل الجذع أماما والذراعان على الجانبين ورفع الرأس أماما عاليا والنظر للأمام والثبات على إحدى القدمين وفرد الركبة .



برجل (جراند كار)





القفز فتحا على المهر

ارتفاع ١ متر



الخطوات الفنية :-

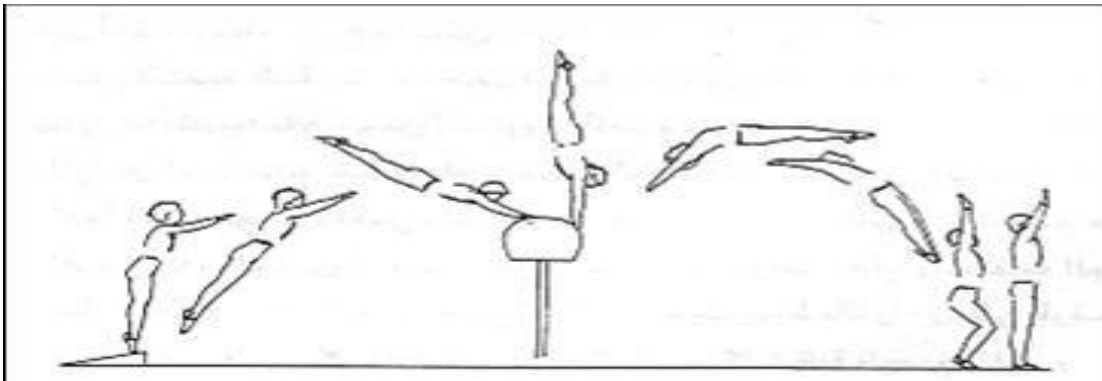
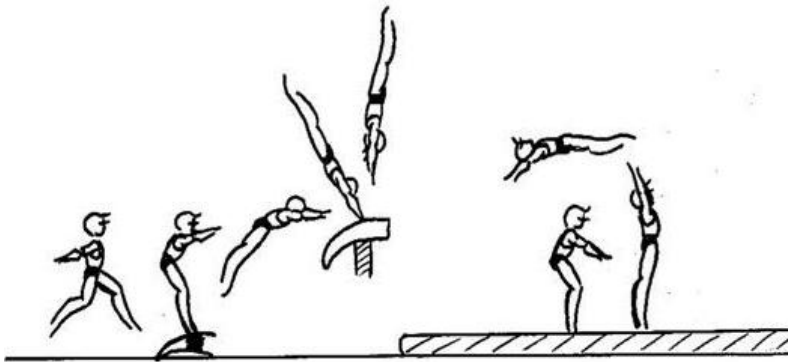


بعد الارتقاء بالقدمين يأتي الطيران ثم وضع اليدين على المهر ،
والذراعان مفرودتان وبعد ذلك يأتي ثني الحوض وارتفاعه مع فتح الرجلين مفرودتين .
ودفع الجهاز باليدين بشدة يكون عند وصول الأكتاف عمودية على اليدين مباشرة ليتحرك
الجسم للأمام وأعلى للطيران الثاني وتتحرك الرجلان للأمام استعدادا لضمهما للهبوط.



صندوق مقسم





-
-
-
-

نصائح هامة للسند والمساعدة بصورة جيدة

١- يجب معرفة المراحل الفنية لأداء المهارات.

٢- التعرف على الأجزاء الخطرة في الجملة أو الحركة.

٣- يجب التعرف على نقاط ضعف وقوة كل طالب ومراعاة الفروق الفردية في التدريب.

٤- يجب على المدرس إجادة السند وطرقه ومصاحبة الطالب بطريقة صحيحة أثناء العرض.

٥- يجب التركيز باستمرار على أداء الطالب ومصاحبه في كل مراحل الحركة حتى يتسنى له

حسن التصرف عند سقوط.

٦- يجب المحافظة على سلامة الطالب بالسند الصحيح وارتداء الطالب الزي الرياضي.

٧- يجب على المدرس أن يتفحص الأجهزة والتأكد من صلاحيتها قبل بدء الدرس.

٨- يجب على المدرس أن يكون ملم بالحركات التي يدرسها ويناقش الطالب في نوعها ودرجتها

صعوبتها.

٩- بالنسبة للاعب عدم القيام بأداء حركات ما لم يقم بأدائها مسبقا أو قبل إتقان تعليمها.

١٠- عدم القيام بحركات مخالفة لطبيعتها الجمباز.

١١- الإحماء الجيد قبل أداء أي مهارة.

-
-
-
-
-
-
-
-

تحكيم جمباز فني - رجال

h

مراحل إعداد لاعب الجمباز			
المراحل	نوع الإعداد	العمر	محتوى المرحلة
الأولى	الانتقاء	4 - 6	الهدف الأساسي / انتقاء أفضل الأطفال لممارسة الجمباز
الثانية	الإعداد العام و الإعداد الخاص	6 - 7	الهدف الأساسي / إعداد عام باستخدام أنشطة رياضية مختلفة ومتنوعة (ألعاب صغيرة - ألعاب جماعية - جري - قفز..)
		7 - 8	الهدف الأساسي / إعداد خاص لتنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة الجمباز باستخدام الأنشطة والأجهزة الخاصة بالجمباز
الثالثة	بداية التخصص	9 - 12	الهدف الأساسي / تعلم وإتقان الأوضاع والمهارات الأساسية على مختلف الأجهزة الخاصة
الرابعة	التخصص	13 - 16	الهدف الأساسي / تعلم وإتقان أداء المهارات الصعبة والمركبة على مختلف الأجهزة وبداية التدريب على أداء التمرين
الخامسة	تحقيق أفضل النتائج	16 فما فوق	الهدف الأساسي / المشاركة في البطولات

القياسات المرفولوجية وخصائص القوام المثالي للاعب الجمباز

م	القياسات	التقدير
١	الطول	متوسط
٢	وزن الجسم	متوسط
٣	شكل العمود الفقري (الظهر)	مستقيم
٤	طول الرجلين	طويلة
٥	طول الذراعين	طويلة
٦	الجزع	قصير
٧	عرض الحوض	ضيق
٨	عرض الكتفين	عريضين (أ عرض من الحوض)
٩	تسطيح القدمين	القوس السليم

الغرض الرئيسي من قانون التحكم

١- تقديم وسائل موضوعية لتقييم تمارين لاعبي الجمباز لجميع المستويات

الوطنية والإقليمية والبطولات الدولية.

٢- وضع معيار واحد لتحكيم المراحل الأربعة للمنافسات الرسمية تحت مظلة

الاتحاد الدولي للجمباز. (البطولة التأهيلية- بطولة الفرق- بطولة الفردي

العام- بطولة نهائيات الأجهزة)

٣- ضمان تحديد أفضل لاعب جمباز في أي بطولة .

□ ٤. لإرشاد المدربين واللاعبين على تركيب تمارين البطولة.

□ ٥. لتزويد الحكام والمدربين واللاعبين بالمصادر الفنية الأخرى والتي

□ يحتاجوا إليها بشكل دائم في البطولات.

□ حقوق وواجبات المدرب

□

أولاً : للمدرب الحق في :-

□ ١- مساعدة لاعبه أو فريقه في تقديم طلبات في رفع الأجهزة وفي تحديد صعوبة الحركة الجديدة.

□ ٢- مساعدة لاعبه أو فريقه أثناء فترة الإحماء.

□ ٣- مساعدة لاعبه أو فريقه في إعداد الأجهزة للبطولة.

□ ٤- الوقوف لجانب الجهاز أثناء التمرين لسلامة اللاعب.

□ ٥- مساعدة أو إرشاد لاعبه في (٢٠) ثانية المتاحة للاعب بعد سقوطه وكذلك بين القفزين على جهاز طاولة القفز.

□ ٦- الطلب من لجنة الحكام العليا تقييم التمرين للاعب.

□ ٧- الطلب من لجنة الحكام العليا مراجعته خصومات الوقت والخطوط.

□ ثانياً : واجبات المدرب :-

□ ١- عليه معرفة القانون ليرشد نفسه حسب القانون.

□ ٢- عليه تقديم ترتيب أعضاء الفريق على الجهاز.

□ ٣- عدم تغيير ارتفاع أي جهاز أو إعادة ترتيب أو حذف سبرنك من المنط.

□ ٤- عدم تأخير البطولة أو إعاقة الحكام من مشاهدة التمرين أو انتهاك حقوق الآخرين.

□ ٥- عدم التحدث مع اللاعب أثناء التمرين وتقديم أي مساعدة مثل (إعطاء إشارة أو الصراخ وما شابه ذلك) .

□ ٦- عدم مناقشة الحكام العاملين .

٧- التحلي بالأخلاق الرياضية في جميع الأوقات أثناء سير البطولة.

مسئوليات وحقوق الحكام

كل حكم مسئول عن درجته كل عضو في لجنة حكام الجهاز لديه المعرفة التالية في :

- القوانين الفنية للاتحاد الدولي - القانون الدولي للتحكيم - قوانين الحكام للاتحاد الدولي - أي معلومات فنية ضرورية للقيام في عمل التحكيم أثناء البطولة.
- حيازة شهادة تحكيم صالحة للحلقة الحالية مع تواجد الكتيب الخاص بالحكم (في الحالات الغير اعتيادية تقرر اللجنة الفنية بما تراه مناسباً) .
- لديه التصنيف الضروري لمستوى البطولة التي يحكم فيها .
- أن تكون له معرفة كاملة في الجمباز الحديث ويفهم المعنى والغرض ، ويفسر ويطبق كل قانون .
- أن يحضر جميع الدورات التعليمية واجتماعات الحكام حسب الجدول ، ويحضر الى صالة التدريب في البطولات الرسمية للاتحاد الدولي للجمباز .
- الالتزام بالتنظيمات الخاصة أو التحكيمية المتعلقة بالتعليمات المعطاة من المفوضين بإدارة البطولة .
- يجب على جميع الحكام المشاركة في التوجيهات والارشادات والتمرينات .
- أن يكون مستعداً للتحكيم على جميع الأجهزة بشكل تام .
- أن يكون متمكناً من أداء الواجبات الضرورية المختلفة والتي تتضمن :-
 - ١- أن يكمل ورقة الدرجات بشكل صحيح .
 - ٢- استخدام الكمبيوتر أو جهاز آلي .
 - ٣- يسهل سريان البطولة بشكل فعال .

- ٤. يتواصل بشكل فعال مع بقية المشاركين.
- أن يكون مستعداً ومرتاحاً ويقضاً وحاضراً قبل البطولة على الأقل بساعة أو حسب تعليمات خطة العمل.
- إرتداء ملابس مناسبة (جاكيت أزرق داكن ، بنطال رمادي ، قميص بلون فاتح مع رباط عنق).

أثناء البطولة يجب على الحكم :-

- ١. التصرف بسلوك محترف وأخلاقي .
- ٢. أن يقيم كل أداء بموضوعية ودقة وعدالة وبسرعة وفي حالة الشك تعطي الفائزة للاعب.
- ٣. الحفاظ على سجله الشخصي بدرجات اللاعبين.
- البقاء في المقعد المخصص له إلا في حالة موافقة رئيس الجهاز. ٤.
- ٥. الامتناع عن التحدث و مناقشة اللاعبين والمدربين ورؤساء الوفود أو حكام آخرين.
- الحكام :-

E 6. D1 + D2

- حكام الخطوط والوقت :-
- ٢. حكام خط للحركات الأرضية.
- ١. حكم خط لجهاز طاولة القفز .
- ١. حكم وقت لاحتساب الوقت على جهاز الحركات الأرضية.
- ١. حكم وقت لاحتساب وقت الإحماء على جهاز المتوازي.
- من الممكن تعديل عدد الحكام في البطولات الدولية الأخرى والوطنية والمحلية.

□ ترتيب جلوس الحكام

- يجلس الحكام في مكان وعلى مسافة تسمح لهم بالقيام بواجبات التقييم من دون اعاقتهم لمشاهدة اللاعب.

□. يجب عليهم الجلوس على نسق واحد من منتصف الجهاز D. لجنة حكام

□. يجلس الميقاتي عند حكام الجهاز على أي جانب.

- يجلس حكما الخطين لجهاز الحركات الأرضية عند الزاويتين متقابلين ويلاحظ كل حكم الخطين القريبين عليه.

□. على حكم الخط على جهاز طاولة القفز الجلوس عند الخط البعيد لمنطقة هبوط اللاعب.

□. D. باتجاه عقارب الساعة حول الجهاز، يبدأ من يسار حكام E. يجلس حكام لجنة الحكام

□

□

□

□

□

مسئوليات اللاعب

معرفة قانون التحكيم ليرشد نفسه حسب القانون
أن يسلم اللاعب أو مدربه طلبا خطيا إلى رئيس لجنة الحكام العليا لتقييم
حركة جديدة يؤديها اللاعب و ذلك قبل 24 أن ي ساعة من بدء البطولة.
أن يسلم اللاعب أو مدربه طلبا خطيا إلى رئيس لجنة الحكام برفع جهاز
العقلة أو جهاز الحلق قبل 24 على الأقل من بدء البطولة ليتناسب مع
طوله أو حسب التعليمات الفنية التي تدار بها البطولة .

واجبات اللاعب

- 1- أن يقدم نفسه بشكل لائق (يرفع يدا واحدة عاليا) ليبلغ حكم D1 باستعداده لبدء التمرين و يفعل الشيء ذاته عند نهاية التمرين .
- 2- يبدأ تمرينه خلال 30 ثانية بعد ظهور الضوء أو اشارة من D1 .
- 3- يبدأ التمرين بعد السقوط خلال 30 ثانية (الوقت يبدأ عندما يقف اللاعب على رجليه من بعد السقوط) و أثناء فترة ما بعد السقوط فاللاعب من الممكن أن يتشافي و يضع البودرة و يتحدث مع مدربه للاستعداد لتكملة التمرين .
- 4- أن يترك المنصة بعد الانتهاء من التمرين .
- 5- ألا يغير ارتفاع أي جهاز إلا بعد أخذ الإذن .
- 6- عدم التحدث مع الحكام المنشغلين في التحكيم أثناء البطولة .
- 7- عدم تأخير البطولة و عدم البقاء لفترة طويلة على المنصة و الصعود على المنصة بعد الانتهاء من التمرين و انتهاك حقوقه أو التعدي على حقوق المشاركين الآخرين .
- 8- أن يمتنع عن أي سلوك همجي أو تصرف سيئ . أو تخطيط سجاد الحركات الأرضية بالمغنسيوم (البودرة) أو إلحاق الضرر بأي سطح من الأجهزة أو أجزائها أثناء الاعداد لتمرين اللاعب أو نزع سبرنك (زنبرك) من المنط . و هذه الانتهاكات سوف يتعامل معها بالخصم كخطأ كبير و هو 0.5
- 9- إبلاغ الحكم العام اذا دعت الضرورة لترك قاعة الصالة والبطولة لن تتأخر أثناء غياب اللاعب .
- 10- ترك المرتبة الاضافية للهبوط في موقعها أثناء التمرين بأكمله .
- 11- أن يشارك في احتفالات التتويج مرتديا زي البطولة حسب نظام اللجنة الفنية .

□ ملابس البطولة

□

□

يجب عليه لبس سروال جمباز طويل و جوارب على أجهزة حسان الحلق ، و الحلق، و المتوازي و العقلة . ولا يسمح بلبس البنطلون ، الجوارب ، حذاء الجمباز الأزرق أو الأخضر الداكن .

له حرية اختيار لبس الشورت مع أو من دون الجوارب أو بنطلون (سروال) طويل مع الجوارب على جهاز الحركات الأرضية و حسان القفز .
يجب عليه لبس الفانيلة (الخاصة بلعبة الجمباز) على جميع الأجهزة .
للاعب الحق في اختيار ارتداء الحذاء الخفيف الخاص بلعبة الجمباز .
عليهم وضع الرقم المقدم من اللجنة المنظمة.

يجب عليه ارتداء ما يحدد هوية الدولة أو وضع شعار على الفانيله حسب تعليمات الاتحاد الدولي الحديثة .

ملابس الفريق عليها أن تكون متشابهة في البطولة التأهيلية و بطولة الفرق أما بالنسبة للاعب الفردي من غير فريق في البطولة التأهيلية من الممكن ارتدائهم لملابس غير متشابهة من غير فريق في بطولة التمهيدية .

□

□

□

حدود الأداء الفني وأخطاء أوضاع الجسم

□

١- تحدد كل حركة بوضع نهائي كامل أو يتم الأداء بكامل .

٢- ييطلب ٢- تعتبر كافة الانحرافات عن الأداء الصحيح أخطاء في الأداء، ويجب أن تحكم وفقا لذلك من الحكام . و تحدد مجموع الخصم للأخطاء الصغيرة ، متوسطة أو كبيرة من درجة الانحراف عن وضع الأداء الصحيح . والخصم نفسه يطبق كل مرة لشدة الانحناء نفسها ، سواء كان في الذراع أو الرجلين أو الجسم .

ق الخصم التالي لكل انحراف جمالي أو فني عن الأداء الكامل المتوقع و تحتسب هذه الخصومات بغض النظر عن صعوبة الحركة أو التمرين .

0.1 نقطة خطأ صغير

0.2 نقطة خطأ متوسط

0.3 نقطة خطأ كبير

1.0 نقطة سقوط

٤. لن يتم الخصم على اللاعب عند عدم أدائه حركة نهائية ونزل من الجهاز قاصدا الهبوط على قدميه.

٥. بعد السقوط على أو من الجهاز، يمكن للاعب أن يكمل التمرين خلال ٣٠ ثانية ويستطيع أن يستخدم عددا من الحركات أو الصعوبات للرجوع إلى وضع البداية، ولكن هذه الحركات والصعوبات كلها يجب عليها أن تؤدي بتنفيذ كامل. ويسمح للاعب بتكرار الحركة المفقودة لاحتسابها، ما عدا السقوط أثناء النهاية أو طاولتا القفز.

٦. أخطاء الأداء مثل ثني الركبتين، ثني الذراعين، وقفّة سيئة أو وضع الجسم، الإيقاع السيئة، والسعة السيئة وفقا لدرجة الخطأ أو الانحراف من الحركة التي تعتبر أدائها الكامل ويخصم للأخطاء المدرجة في المواد :-

٧. أخطاء الأداء مثل ثني الذراعين والساقين أو الجسم وهي مصنفة كما يلي-

خطأ صغير: ثني خفيف خطأ متوسط: ثني قوي خطأ كبير: ثني بالغ الشدة

٨ للثبات بالقوة أو وضع ثبات بسيط على الجهاز، يحدد مقدار الخطأ الفني والمتطابق مع الخصم الفني
□ للانحراف الواضح عن وضع الثبات الكامل

خطأ صغير	خطأ متوسط	خطأ كبير	عدم الاعتراف بها
إلى 15	16 - 30	30 <	45 <

-
-
-

٩- جميع حركات الثبات يجب أن تثبت (٢) ثانية على الأقل وتحسب من لحظة وضع الوقوف
الكامل. والحركات التي ليس بها ثبات تعاقب بخصم كبير ولا يعترف بها من قبل لجنة الحكام
D. □

-
-
-

□ الحركات الأرضية في رياضة جمباز الرجال

-

- وصف تمرين الحركات الأرضية: تتكون بشكل سائد من حركات أوكروياتية مرتبطة
بحركات الجمباز الأخرى القوة وأجزاء التوازن وحركات المرونة والوقوف على اليدين وحركات
الرقص المتكاملة المقدمة على صورة تمارين الايقاع والتوازن وباستغلال المساحة الكاملة بجهاز
(م). 12x 12 الحركات الأرضية)

- تقديم التمرين : يبدأ تمرين الحركات الأرضية في منطقة الأرضي من الوقوف الثابت والرجلان
مضمومتان ويبدأ التقييم من أول حركة قدم تصدر عن اللاعب وأن يؤدي الحركات التي يستطيع
□ القيام بها فقط مع الأمان الكامل وبدرجة عالية من الاتقان الجمالي والفني.

- الأداء الإضافي وتوقعات تركيب التمرين : يجب ان يؤدي لاعب الجمباز التمرين داخل كامل
وتعتبر الخطوط المحدد بها E منطقة الأرضي ويتم التقييم بالطريقة العادية من حكام لجنة

منطقة الحركات الأرضية جزءاً منها ويمكن للاعب ان يلامس الخط ولكن يجب ألا يخرج عنه لأن منطقة الخطوط تكون تحت مراقبة حكمي الخطوط وعند حدوث تجاوز يجب على حكم الخط احتساب الخصومات المناسبة من الدرجة النهائية: مثلاً: اللمس بيد واحدة او رجل منطقة الهبوط مباشرة 0.3 اللمس بالرجلين وباليدين خارج منطقة الارضي الخصم 0.1 الارضي الخصم 0.3 خارج منطقة الارضي الخصم

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

- الحركات التي تبدأ من خارج منطقة الارضي لا قيمة لها . وعلى لاعب الجمباز ان يؤدي حركاته ثانية تؤكد من قبل الميقاتي ويعطي حكم الوقت اشارة تحذيرية صوتية 70 الارضية خلال ثانية ليشير إلى انتهاء الوقت والذي يبدأ من أول حركة لرجل 70 ثانية و اخرى عند 60 عند اللاعب إلى النهاية والتي يجب أن تكون بوضع الوقوف وعلى كلتا القدمين. لا يسمح للاعب ثانية أو أكثر قبل سلسلة أكروباتية أو حركات ويجب أن تنتهي بهبوط 2 الجمباز بالتوقف لمدة محكم واضح قبل الاستمرار بأداء حركة أكروباتية و الهبوط اللحظي غير المتحكم به اثناء الانتقال غير المسموح به . ويجب على لاعب الجمباز أن يظهر الثبات وبشكل واضح عند أداء حركات الوقوف على اليدين أو مطلوبة لصعوبة أو متطلب في اداء الحركات وأن ينهي التمرين بحركات أكروباتية ويكون الهبوط بها على القدمين معا وأن لا تكون حركات تنتهي بتدحرج غير مسوح به لحركة نهائية.

- يجب أن تستخدم منطقة الأرضي بكاملها مما يعني وجوب استعمال الخط القطري لزوايا A,B,C,D بطريقتا تحتم على اللاعب أن يظهر على الاقل مرة واحدة عند كل زاوية A,B,C,D الممكن استخدام الخط مرتين فقط.

طاولة القفز

متر ، 25 سم ، مسافة الجري ليس أكثر من 120 سم يقاس من الأرض ، طول الحصان 135 الارتفاع سم. 20 ارتفاع المرتبة

يجب على اللاعب أداء قفزة واحدة فيما عدا التأهل لنهائيات حضان القفز ونهائيات القفز فيجب عليه أداء قفزتين ومن مجموعات حركية مختلفة وطيران ثاني مختلف أن يكون الاتجاه

مختلف أمامي وخلفي، ووضع مختلف الجسم مكور أو منحني ولحركات السالتو البسيطة أو كحد أدنى 1/2 لفة والاختلاف يكون في السالتو باللف وحركة الطيران البسيطة. □

تبدأ كل قفزة بالجري والارتقاء بكلتا القدمين (مع أو من دون الراندوف) على السلم والرجلان مضمومتان والارتكاز القصير على الحصان بيد واحدة أو بكلتا اليدين. وقد تحتوي القفزة على لفة واحدة أو عدة لفات حول محاور الجسم. وبعد القفزة الأولى، يجب على اللاعب الرجوع من دون D1. □ تأخر إلى نقطة البداية وعلى اللاعب أن يبدأ القفزة الثانية عند إشارة حكم □

معلومات حول أداء التمرين □

1- يجب على اللاعب أن يبدأ كل قفزة من الوقوف الثابت والرجلان مضمومتان عند مسافة لا مترا من حافة الحصان القريب منه. وتبدأ القفزة مع الخطوة الأولى أو وثبة اللاعب 25 تتجاوز ولكن التقويم يبدأ لحظة ملامسة رجل اللاعب للسلم. ويجب أن يحدد طول مسافة الجري أو على جوانب خط الاقتراب. ويجب أن تثبت بخشبة بالعرض عند نهاية خط الاقتراب. ويمكن أن يكون الجري متقطعا ومن ثم يكمله ولكن لا يمكن إعادته. □

2- تنتهي القفزة بالهبوط خلف الحصان في وضعية الوقوف والرجلان مضمومتان مواجهها للحصان أو معطيا ظهره لجهة 2 الحصان (للأمام أو الخلف). □

3- يجب على اللاعب أن يؤدي فقط القفزة التي يستطيع أداءها مع الأمان الكامل وبدرجة عالية من الإتقان الفني والجمالي ويطلب منه أن يحدد رقم القفزة التي ينوي أداءها قبل القفزة. □

4- يمكن للاعب أن يقفز فقط للأمام أو الخلف والرجلان مضمومتان. الحركة الوحيدة التي يمكن أن تؤدي قبل سلم القفز هي الراندوف. ويجب على اللاعب استخدام طوق الأمان للسلم لهذه النوعية من القفزات ومنظمو البطولة يجب عليهم توفير طوق الأمان. □

5- لا يسمح بالقفزات مع الدورات الهوائية أثناء مرحلة الطيران الأولى والرجلان مفتوحتان والتي هي غير مدرجة في الجدول 5. □

٦- يجب على اللاعب إظهار الهدف من وضع الجسم (مكور، منحني، أو مستقيم) بشكل واضح
سوف تخصص لأوضاع الجسم غير الواضحة ويمكن E وبطريقة خالية من الأخطاء ولجنة حكام
أن تخفض من قيمة القفزة. D.لجنة حكام

E أسس تقييم لجنة الحكام

١- مرحلة الطيران الأولى وهي قبل الطيران إلى الارتكاز على يد واحدة

أو كلتا اليدين.

مرحلة الطيران الثاني تشمل الدفع من الطاولة للأعلى والهبوط بوضعية الوقوف

على الرجلين. ويجب على اللاعب أداء الحركة بارتفاع واضح لجسمه بعد دفع

الحصان.

٣- وضع الجسم أثناء الارتكاز اللحظي على الحصان

٤- الخصومات بالنسبة إلى الانحراف عن امتداد المحور الطولي للحصان

٥- الأداء الفني أثناء القفزة كاملة

٦- الهبوط.

قواعد الهبوط

١- يجب على اللاعب الهبوط بالرجلين معا داخل منطقة محددة على يسار أو يمين خط مركز الامتداد للحصان ويجب أن تكون هذه الخطوط واضحة على مرتبة الهبوط. ويسمح بملامسة الخط ولكن ليس خارج خط المرتبة التي تتضمن علامات منطقة الهبوط ويجب أن تثبت بأمان كي لا تتحرك أثناء البطولة.

٢- يجب أن تكتمل اللفة أثناء القفزة قبل الهبوط. واللفة غير المكتملة ينتج عنها خصومات بها وفي D مناسبة، وإذا كانت ناقصة بـ ٩٠ درجة أو أكثر ينتج عن ذلك عدم اعتراف لجنة حكام حالة الاعتراف بها سوف تخفض قيمة صعوبتها.

٣- يجب على اللاعب في مرحلة الطيران الثاني إظهار ارتفاع واضح لمركز ثقل جسمه فوق الحصان لحظة الدفع باليدين.

٤- يجب أن تظهر القفزات الهوائية المكورة والمنحنية فتح الجسم بشكل واضح استعدادا لمرحلة الهبوط. والهبوط المفتقر إلى الاستعداد علامة على وجود خطأ فني ينتج عنها عادة خصم للأداء الفني وخصومات الهبوط.

(E - D) القفزة الغير صحيحة (الدرجة صفر من لجنيتي الحكام

١- عندما يقترب اللاعب ويخطوا على السلم و/ أو يلامس الحصان دون أداء قفزة.

٢- عندما يؤدي القفزة بشكل سيئ بحيث لا يمكن التعرف عليها، أو يدفع اللاعب الحصان برجله.

٣- عندما تؤدي القفزة من دون مرحلة ارتكاز، عدم ملامسة اليدين للحصان.

٤- عندما لا يهبط اللاعب على رجليه أولا. وهذا يعني بأن رجل واحدة على الأقل تلامس المرتبة قبل أي جزء من أجزاء الجسم.

٥- عندما يهبط اللاعب متعمدا للوقوف جانبا.

عندما يؤدي اللاعب قفزة ممنوعة (فتح الرجلين ، الدورة الهوائية بمرحلة الطيران الأولى ، ٦-
حركة ممنوعة قبل الوصول إلى المنط ، الخ) .

٧- عندما يكرر اللاعب القفزة الأولى ويؤديها كقفزة ثانية في بطولة التأهل لنهائي الأجهزة
ونهايي الاجهزة .

عندما لا يستخدم اللاعب طوق الأمان للمنط لأداء الراندوف لعمل القفزات (مجموعة القفزات ٨
الخامسة) .

٩- عندما يؤدي القفزة بشكل سيئ بحيث لا يمكن التعرف عليها ، أو يدفع اللاعب الحصان
برجله .

إجباري الحركات الأرضية

الخط أ _____ ب «خط واحد»

وقوف - جري ثلاث خطوات - شقلبة أمامية هاند سبرنج - دحرجة أمامية - طعن أمامي مع ربع
لفتة .

الخط ب _____ أ

خطوة للأمام - عجلة جانبية ثم ضم الرجلين مع ربع لفتة للداخل - دحرجة خلفية مكورة
متبوعة بوثبة مع نص لفتة - الذراعين عاليا والنزول أماما لعمل انبطاح مائل - مرجحة إحدى
الرجلين عاليا لعمل البرجل جراند كار - مرجحة الرجل الأمامية جانبا خلفا للانبطاح المائل -
الجلوس على الأربع - دحرجة أمامية والوثب نصف لفتة لتغيير الاتجاه إلى الخط الثاني

ثانية - الجري ثلاث خطوات - عجلة مع نصف لفتة (ران 2 خطوة - ميزان أمامي والثبات

□ احتساب النقاط

□

القيمة

الصعوبات

2.5

2.5 شقلبة أمامية (هاند سبرنج) - دحرجة أمامية - طعن أمامي .

1.5

1.5 عجلة جانبية ثم ضم الرجلين مع ربع لفة للداخل .

1.0

1.0 دحرجة خلفية مكورة متبوعة بوثبة مع نص لفة - انبطاح مائل .

1.0

□ 1.0 جراند كار .

1.5

1.5 دحرجة أمامية .

1.0

1.0 ميزان أمامي والثبات ٢ ثانية .

1.3

1.0 راندوف .

9.8

9.8 درجة الاجباري .

0.2

0.2 محسنات .

10.0

10.0 الدرجة النهائية للاجباري

□