

تعريف الجمباز :- هو حد أنواع الرياضات التي تستخدم بعض الأجهزة لأداء حركات بدنية معينة عليه . كوسيلة للتربية بغرض الوصول بالإنسان إلى اعلي قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه .

أنواع الجمباز

1- جمباز الألعاب (الأطفال)

2- جمباز الموانع

3- جمباز الأجهزة

4- جمباز البطولات

الدرجة الخلفية المكورة

الخطوات التعليمية :

- 1- رقود على الظهر - لمس الأرض بالقدمين خلف الرأس .
- 2- وقوف - ثني مفصلي الفخذين لمحاولة الجلوس على الأرض دون ثني الركبتين .
- 3- نفس لتمرين مع زيادة الثني حتى تتقدم المقعدة الجسم والاستناد بالكفين على الأرض أولا .
- 4- جلوس طويل - الذراعان على الأرض بجانب الجسم - الوصول إلى وضع الرقود ووضع كفي اليدين بجانب الرأس ومحاولة لمس الأرض خاف الرأس بمشطي القدمين .
- 5- نفس التمرين السابق مع ضم الرأس على الصدر ودفح الأرض باليدين للوصول إلى جلوس على أربع في وضع المنكور .
- 6- أداء المهارة مترابطة .

النواحي الفنية

- 1- ضم الرأس على الصدر ودفح الأرض بكفي اليدين .
- 2- الكفان أول جزء يلمس الأرض .
- 3- الجسم مكور ومحصور بين اليدين .
- 4- فرد الركبتين قبل الدفع باليدين .
- 5- زيادة الثني في مفصلي الفخذين واستناد على الكفين لعدم ارتطام المقعدة بالأرض .

الأخطاء الشائعة

- 1- عدم الاستناد بالكفين على الأرض والنزول بالمقعدة مما يتسبب عنه ارتطام الجسم بالأرض .
- 2- عدم ثني مفصلي الفخذين لتقريب مركز ثقل الجسم والمقعدة من الأرض .
- 3- عدم ضم الرأس على الصدر مما يسبب أعاقا أثناء الدرجة والدوران حول المحور العرضي للجسم .

- 4- عدم الدفع الكافي للأرض بالكفين مما ينتج عنه عدم أتمام الدرجة .
- 5- الوضع النهائي غير مكور وعدم ضم الركبتين على الصدر ومسك الساقين باليدين .

الوقوف على اليدين

الخطوات التعليمية

- 1- انبطاح مائل عميق على عقل لحائط - التدرج في نقل مشطي القدمين على عقل الحائط للوصول لوضع الوقوف على اليدين .
- 2- جلوس على أربع - الرجل الحرة خلفا - مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا .
- 3- جلوس أربع أمام الحائط - مرجحة الرجل الحرة خافا عاليا للوصول إلى الوضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط .
- 4- وقوف الذراعين أماما - مواجه الحائط - مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط .
- 5- وقوف الذراعان أماما - مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين بمساعدة زميل من الجانب .
- 6- من الوقوف - مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين والسند بواسطة زميل .
- 7- أداء المهارة من وضع الوقوف أمام حائط والثبات بعد الاستناد على الحائط .
- 8- أداء المهارة بدون سند ومساعدة .

النواحي الفنية

- 1- الذراعين باتساع الصدر وأصابع الكفين مفتوحة.
- 2- الذراعين مفرودة تماما .
- 3- الجسم عمودي على الأرض وعلى استقامة واحدة .
- 4- فرد الجسم أثناء أداء المهارة يكون بالضغط على الأرض لأسفل مما يؤدي إلى رفع الجسم عن الأرض وفرده .
- 5- الاحتفاظ بالتوازن يكون عن طريق مفصلي الرسغ ، أو عن طريق دفع أطراف الأصابع للارض للأمام والخلف أو عن طريق لف الذراعين قليلا للداخل أو الخارج.
- 6- ثني الرأس قليلا للخلف مع مراعاة أن تكون عملية التنفس حرة ومنتظمة أثناء الأداء .

7- انقباض معظم عضلات الجسم خاصة عضلات المقعدة الكبيرة أثناء مهارة الوقوف على اليدين .

الأخطاء الشائعة

- 1- الذراعين ليست باتساع الصدر والأصابع غير مفتوحة ولا تشير للأمام .
- 2- الذراعين مثنية .
- 3- الجسم غير عمودي على الأرض وليس على استقامة واحدة .
- 4- انثناء الرأس للخلف يكون كبيرا .
- 5- عدم عمل جميع العضلات خصوصا المشتركة في الأداء والتي تعمل على حفظ توازن الجسم .
- 6- عدم انتظام التنفس وحريرته وكتمه أثناء الأداء .

العجلة البشرية

الخطوات التعليمية

- 1- وقوف على الرأس - فتح الرجلين وضمها .
- 2- وقوف على اليدين مع فتح الرجلين .
- 3- وقوف فتحا - الذراعان جانبا - مرجحة الجسم على الجانبين بالتبادل مع رفع الرجلين جانبا بالتبادل .
- 4- وقوف فتحا - الذراعان جانبا - مرجحة الجسم جهة احد الجانبين لأخذ الاستعداد للحركة وعند الرجوع الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين .
- 5- وقوف - الطعن أماما - ذراع عليا والأخرى أماما - وضع اليد القريبة من القدم الارتقاء على الأرض وعلى خط واحد مع القدمين .
- 6- عمل مرجحة بالرجل الحرة للوصول لوضع الوقوف فتحا .
- 7- الدفع بكف اليد القريبة من قدم الارتقاء للنزول فتحا .
- 8- أداء المهارة بالشكل النهائي .
- 9- أداء المهارة مقابل حائط والتكرار بأدائها على خط مستقيم .

النواحي الفنية

- 1- الجسم مفرد في جميع مراحل المهارة (الذراعين - الجذع - الرجلين) لا

- 2- مرور الجسم بوضع الوقوف على اليدين فتحا .
- 3- الراس في وضعها الطبيعي (معكوس) .
- 4- تؤدي المهارة في خط مستقيم بدءا من البداية وحتى النهاية .
- 5- مرجحة الرجل الحرة بشدة والدفع باليد التي تترك الأرض اخبرا يكون أقوى .

الأخطاء الشائعة

- 1- عدم فرد الجسم ووجود بعض الزوايا فيه .
- 2- وضع اليد لا يكون على خط مستقيم مع القدمين .
- 3- المسافة بين اليدين كبيرة .
- 4- الرأس مثنية وليست في وضعها الطبيعي (معكوس) .

تمارين التوازن الثابت على عارضة التوازن

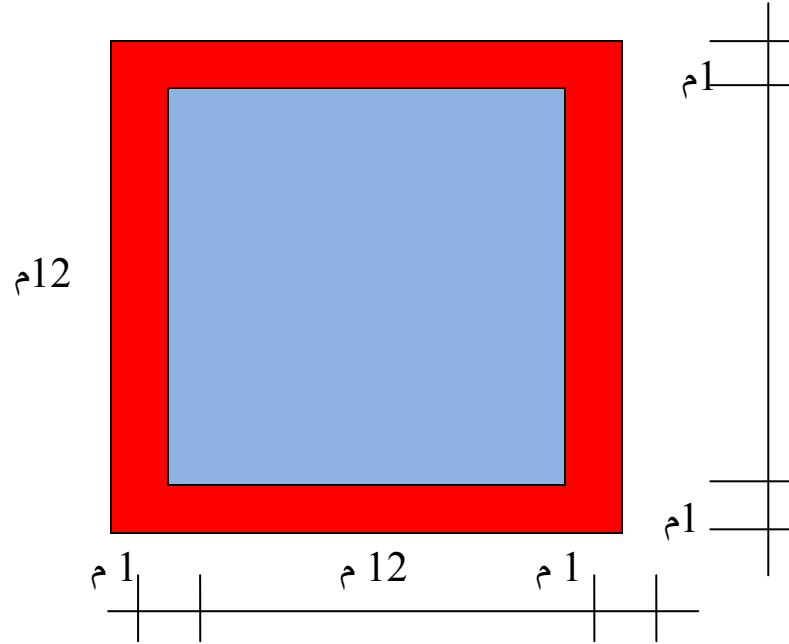
- 1- الوقوف على قدم واحدة ورفع الأخرى زاوية قائمة على العارضة المنخفضة ويكرر بالقدم الأخرى .
- 2- عمل ميزان عالي والثبات في الوضع 4 مرات ويكرر بالقدم الأخرى .
- 3- الرقوف على اليدين تأرجح اللاعبة رجل بعد اخرى وتضع يدها على الارض بأتساع الكفين لكي تصل الى وضع الوقوف على اليدين ويكرر .
- 4- جلوس طويل رفع الرجلين عاليا عن الارض ومسكها باليدين ومحاولة ضمها الى الصدر ويكرر .
- 5- ميزان نصف قرفصاء ، وذلك بثني احدى الرجلين كاملا ومد الاخرى اماما والذراعين اماما ويكرر بالقدم الاخرى .
- 6- جلوس توازن الرجلين عاليا بالاستناد خلف المقعد على عارضة التوازن .
- 7- جلوس طويل الذراعين عاليا ثني الركبتين مع رفع المشطين على الارض .

ميزان الركبة على عارضة التوازن

- الجلوس على الركبة واليدان على العارضة والرجل الاخرى مرفوعة خلفا عاليا .
- ميزان على ركبة وذراع الرجل الثانية خلفا والذراع الثانية اماما .
- الوقوف على قدم واحدة ورفع الرجل الاخرى اماما زاوية قائمة والذراع تكون اماما عكس الرجل والذراع الاخرى تكون عاليا مع الوقوف على اطراف الاصابع

1- مقاسات بساط الحركات الأرضية :

- ❖ بساط اللعب في شكل مربع أبعاده تساوي 12×12 م
- ❖ مساحة أمان تحيط بالبساط عرضها (1 متر) من الجهات الأربع.



ميزان الركبة

الخطوات التعليمية

- 1- الانبطاح على البطن - رفع الرجلين خلفا عاليا بالتبادل .
- 2- انبطاح على البطن - رفع الرجلين خلفا عاليا بالتبادل مع سند الذراعين أسفل الصدر .
- 3- انبطاح مائل - رفع الرجلين خلفا عاليا بالتبادل مع ثني ومد الذراعين .
- 4- جنو أفقي - تبادل رفع الرجلين بالمرجحة خلفا عاليا .
- 5- جنو أفقي - تبادل رفع الرجلين بالمرجحة خلفا عاليا والثبات في أقصى مدى للمرجحة مع مراعاة أن يكون الظهر مقوس .

النواحي الفنية

- 1- الكفان باتساع الصدر والكتفين فوق الكفان بشكل عمودي .
- 2- أصابع الكفان تشير إلى الإمام .
- 3- الذراعان مفرودتان .

- 4- النظر للأمام ولأعلى مع ثني بسيط للخلف في الرقبة .
- 5- يكون فخذ رجل الارتكاز مع الساعدين بشكل متوازي .
- 6- مشط قدم الارتكاز مواجه وملامس للأرض .
- 7- الرجل الحرة مرفوعة خلفا عاليا وفخذ ملفوف للخارج وكذلك مشط القدم .
- 8- الظهر في وضع تقوس .

الأخطاء الشائعة

- 1- وضع الكفان أوسع أو أضيق من الصدر .
- 2- أصابع الكفان تشيران للداخل أو الخارج .
- 3- الذراعان مثنيتان .
- 4- لكتفان ليسا في وضع عمودي على الكتفين .
- 5- النظر للأسفل وعدم ثني الرقبة للخلف .
- 6- لا تشكل فخذ رجل الارتكاز مع الساعدين خطين متوازيين .
- 7- مشط قدم الارتكاز غير مواجه وملامسة للأرض .
- 8- انثناء في الرجل الحرة المرفوعة خلفا وفخذ ومشط القدم يتجه للأمام والداخل .
- 9- عدم وجود تقوس بالظهر .

الميزان الجانبي

الخطوات التعليمية

- 1- وقوف مواجه بالجانب لعقل الحائط - مسك العقل - تبادل مرجحة الرجلين جانبا عاليا .
- 2- وقوف مواجه بالجانب لعقل الحائط - مسك العقل - تبادل رفع الرجلين جانبا عاليا والثبات في أقصى ارتفاع ممكن .
- 3- وقوف مواجه بالجانب لعقل الحائط - مسك العقل - رفع الرجل الحرة جانبا ووضعها على أعلى عقلة ممكنة .
- 4- نفس الوضع السابق مع ترك اليد القريبة للراجل لتأتي بجانب الرأس مع ميل الجذع بعكس اتجاه الرجل المرفوعة ، ليصبح الجسم مرتكز يقدم واحدة مع الرجل المرفوعة .
- 5- من وضع الوقوف رفع الرجل لحره جانبا عاليا مع ميل الجذع في عكس اتجاه الرجل الحرة مع رفع الذراع بمحاذاة الرأس لتصبح على استقامة واحدة مع الرجل المرفوعة .
- 6- أداء مهارة الميزان الجانبي بالسند والمساعدة .
- 7- أداء المهارة بدون سند ومساعدة .

النواحي الفنية

- 1- مشط قدم الارتكاز يشير للخارج للمساعدة في حفظ الاتزان .
- 2- رجل الارتكاز مفرودة .
- 3- رفع الرجل الحرة جانبا عاليا يقود الجسم إلى أقصى ارتفاع ممكن .
- 4- رفع الرجل الحرة جانبا عاليا يقود جسم للاعب لأداء الميزان .
- 5- ميل الجسم للجانب يكون ببطئ وفي عكس اتجاه الرجل الحرة .
- 6- عند ميل الجسم تتحرك الذراع العلوية بحركة متواصلة لعمل نصف دائرة لتستقر بجانب الجسم .
- 7- الذراع الأخرى مفرودة بجانب الرأس في المستوى مشط القدم الحرة المرفوعة عاليا .
- 8- عند الثبات في الميزان يكون هناك تقوس بسيط في الجسم .

الأخطاء الشائعة

- 1- مشط القدم الارتكاز يشير للداخل حيث يقلل من فرصة التوازن .
- 2- انثناء في رجل الارتكاز .
- 3- الرجل الحرة منخفضة ولا تصل إلى أقصى مدى ممكن .
- 4- ميل الجسم جانبا يسبق رفع الرجل الحرة جانبا عاليا .
- 5- الزاوية بين الذراع الممدة بجانب الرأس والرأس الكبيرة (عدم إسناد الرأس عليها) .
- 6- عدم وجود تقوس بالجسم .
- 7- عدم ثبات رجل الارتكاز .

الميزان الأمامي

الخطوات التعليمية

- 1- انبطاح على البطن - رفع الرجلين خلفا عاليا بالتبادل مع سند الذراعين .
- 2- انبطاح مائل - ثني الذراعين مع تبادل رفع الرجلين خلفا عاليا .
- 3- وقوف مواجه الحائط (لعقل الحائط) - مسك العقل - مرجحة الرجلين خلفا عاليا بالتبادل .
- 4- وقوف مواجه لعقل الحائط - مسك العقل - رفع الرجل الحرة خلفا عاليا ببطئ .
- 5- وقوف مواجه بالجانب لعقل الحائط - مسك العقل - مسك العقل بالذراع الداخلية في مستوى الوسط - الذراع الخارجية عاليا - رفع الرجل الحرة خلفا عاليا مع تقوس الجسم والثبات .
- 6- عمل الميزان الأمامي على الأرض بالسند والمساعدة .

7- أداء مهارة الميزان الأمامي على الأرض بدون سند ومساعدة .

النواحي الفنية

- 1- رجل الارتكاز مفرودة ويشير مشط القدم الارتكاز للأمام .
- 2- الرجل الحرة مرفوعة خلفا عاليا إلى أقصى مدى ممكن ويشير مشطها للخارج .
- 3- نتيجة لرفع الرجل الحرة خلفا عاليا يميل الجذع للأمام .
- 4- يكون وضع الجسم النهائي أفقيا وعموديا على رجل الارتكاز الظهر مقوس .
- 5- وضع الذراعين أماما عاليا أو أماما جانبا .
- 6- النظر أماما عاليا مع انثناء خفيف للخلف في الرقبة .
- 7- مستوى الرأس ومشط قدم الرجل الحرة على مستوى وارتفاع واحد .

الأخطاء الشائعة

- 1- رجل الارتكاز مثنية .
- 2- الرجل الحرة لا تصل إلى أقصى ارتفاع ممكن وتأخذ وضعاً منخفضاً .
- 3- ميل الجذع للأمام يسبق رفع الرجل الحرة خلفا عاليا .
- 4- مشط الرجل الحرة يشير للأمام أو للداخل .
- 5- وضع الجسم النهائي ليس أفقيا وعدم تقوس الظهر .
- 6- وضع الجسم ليس عموديا على قدم الارتكاز .
- 7- عدم النظر أماما عاليا مع سقوط الرأس لأسفل .
- 8- مستوى الرأس ومشط قدم الرجل الحرة ليس على مستوى واحد .
- 9- وضع الذراعان أماما أسفل أو جانبا أسفل .