

جامعة العربي بن مهدي – أم البواقي-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بجامعة أم البواقي

مقياس الجمباز (إعداد الأستاذ فارس عبد الغاني)

1- ماهية الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز من النشاطات البدنية حيث يعتمد الفرد على قدراته في إنجاز المهمة الحركية. وفي القديم كانت تطلق كلمة "gymno" على الشخص يؤدي نشاطا بدنيا وجسمه عاري، ومن هذه الكلمة استقت كلمة "gymnastic" وكانت تعبر عن نشاطات التنمية البدنية والاجتماعية الثقافية التي تمارس داخل مراكز تدعى "gymnasium". (إبراهيم شحاتة، أسس تعليم الجمباز 2002، ص11)

والجمباز الفني التنافسي عبارة عن مجموعة من التمارين البدنية المتنوعة، غالبيتها تؤدي على أجهزة خاصة وبصفة فردية.

2- نظرة في تاريخ الجمباز:

لم يكن الإنسان البدائي في حاجة إلى النشاطات البدنية، فقد كانت هذه النشاطات جزءا من نظام حياته اليومي، فهي وسيلته لبحثه عن الطعام وسعيه إلى الحماية من الأعداء. ففي بادئ الأمر سادت طبيعة البيئة على نشاطات الإنسان البدائي كالتسلق والتعلق، الوثب، الجري واستخدام جسمه (عضلاته)، ومن هنا نجد أن طبيعة الحياة تفرض ما يطلق عليه اليوم الجمباز. ونشير إلى أن ممارسة الإنسان البدائي للجمباز دون قصد، كانت تختلف عن أسلوب وطريقة ما يمارسه العامة والخاصة اليوم. ونستطيع أن نقول إذا أن الجمباز قديما كان يمثل أسلوب حياة الإنسان البدائي. (هشام صبحي حسن، مبادئ الجمباز الحديث، ص8)

ومنذ قديم الزمان يمكن ملاحظة ظهور جهازين: الحركات الأرضية، والحصان. ورغم شبههما بما هو موجود حاليا، إلا أن روح الممارسة مختلفة:

- الجمباز الأرضي: رقصات مقدسة، وحركات بهلوانية.
- الحصان الخشبي: ممارسات لأسباب حربية، ولتعلم الفروسية.

ويمكن القول أن الجمباز جذوره عميقة في التاريخ، فاللياقة البدنية كانت مطلوبة في كل العصور وفي كل أنحاء العالم، على اختلاف متطلباتها. (إبراهيم شحاتة، أسس تعليم الجمباز 2002، ص27)

وفي العصر الأوربي الحديث، وكانت الاستعدادات للحرب تملأ النفوس، مما انعكس على اتجاهات القادة والمربين. وسنحاول عرض بعض من تاريخ رياضة الجمباز :

تعتبر ألمانيا مهد رياضة الجمباز الفني المعاصر. و أول من اهتم بالتمرينات البدنية المنظمة في ألمانيا، "يوهان برنهارد بيرار" (1733-1790) وقد أدخل تمرينات جمبازية كجزء عملي في مدرسته. أما "جينسن موشس" فقد عمل معلما للتربية البدنية لمدة خمسين عاما (1759-1839) وقام بتسجيل معتقداته ونظرياته وخبراته

الميدانية في عدة كتب من بينها: تمرينات الشباب "gymnastic for young" وكتاب الألعاب "games"، وقدمت هذه الكتب معلومات توضيحية لمختلف التمارين والأجهزة.

يعتبر "فريدريك لودفيج يان" (1852-1778) الأب الروحي للجهاز الحديث، وقد غرس حب الجباز في نفوس الشعب الألماني، واشتهرت طريقته للجباز، ونشأت جمعيات للاعبين الجباز في مدن كثيرة. وقد قام "يان" بجهود عظيمة في مجال الجباز حيث تم تشييد أول معهد رياضي كان في الهواء الطلق في مدينة برلين الألمانية وكان ذلك سنة 1811، وتتعدى طريقة "يان" نطاق الجسم البشري بل تهدف إلى تهيئة رجال قادرين على حماية وطنهم، وأطلق على هذه الطريقة اسم "تورنير" وهي تحتوي على الكثير من الحركات البدنية التي تتكون من عدة عناصر منها: المشي، الجري، الوثب... وقد تمكن "يان" من ابتكار حركات على الحصان، وحصان الحلق، وقد اخترع أيضا جهاز العمودين المتوازيين وقام باختراع عمود ثابت من الخشب يعلم الشباب القيام بحركات الشقلبة وأطلق عليه اسم "ريك". (هشام صبحي حسن، مبادئ الجباز الحديث، ص14)

ارتبط اسم "يان" بـ "تيرنفرن" وهي جمعية للاعبين الجباز، وقد عمل كمدرس في مدرسة "بلامن" للبنين. لكن من سنة 1820 وحتى 1842 أصبحت هذه الرياضة ممنوعة في ألمانيا نظرا لارتباط اسم "يان" بالسياسة مما أدى إلى نزوح العديد من تلاميذه إلى الدول المجاورة وقد ساهم ذلك في انتشار وتطور هذه الرياضة.

3- تاريخ الجباز في الجزائر:

إن تاريخ رياضة الجباز عامة، ورياضة الجباز الفني خاصة، في الجزائر مرتبط ارتباطا وثيقا بالفترة الاستعمارية (أو الدولة الفرنسية). فقد كانت ممارسة الجباز في الجزائر قبل استقلالها حكرا على الفرنسيين، والقلّة من الجزائريين الذين مارسوا هذا النشاط كانوا تحت مراقبة الدولة الفرنسية. في سنة 1885 أسست أول جمعية للجباز في الجزائر سميت "Avant-garde Vie au Grand Alger" من طرف "شيخ عمار بن محمود علي راييس" وهو عضو في النخبة الفرنسية. وفي سنة 1903 التحق بالفريق الجزائري الذي شارك في دورة "Ardenne" (France)، وتكون الفريق من 04 مناصر كلهم حاصلين على لقب بطل فرنسا. وفي سنة 1928 أعاد كل من "أحمد غرمول" و"أرزقي بودينة" ما حققه سابقه في نفس الدورة، وتحصلت الجزائر على المرتبة الرابعة من بين 09 فرق مشاركة.

في بداية الاستقلال لم يكن هناك عدد كبير من الجبازيين، والقاعات الموجودة لم تكن مجهزة بما يكفي ويمكن ذكر النوادي التالية:

- Ralliement de Mustapha
- Patriote d'Alger
- Bois Sacré de Blida
- Widad Boufarik

هذا النقص في الإمكانيات والعدد لم يثني هؤلاء السباقين عن مواصلة مسيرتهم لتطوير هذه الرياضة. يجدر الإشارة أن البطل "يماني محمد" المدعو "الزهاري" بطل فرنسا سنة 1961، كان أول جزائري شارك في الألعاب الأولمبية (طوكيو 1964) (MEZIL Hamid, Douichine fouad, analyse et interpretation) (des resultats des jeux Africains Gymnastique, D.E.S INFS/STS Delybrahim, p4)

جامعة العربي بن مهدي – أم البواقي-

بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بجامعة أم البواقي

مقياس الجمباز (إعداد الأستاذ فارس عبد الغاني)

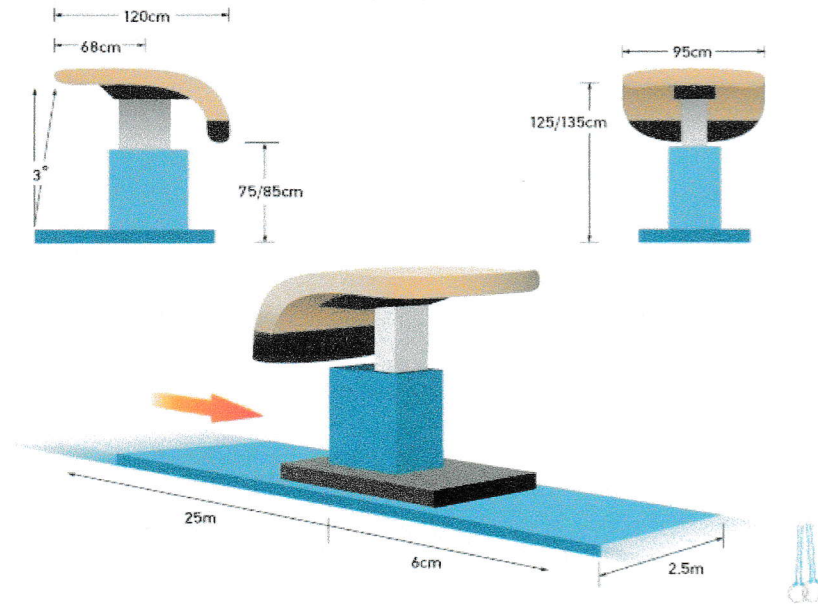
أجهزة الجمباز الفني:

أ- مسابقات الجمباز الفني "إناث": مسابقات الجمباز الفني إناث أربع مسابقات وفقا لترتيب أدائها: حصان القفز، العمودين الغير متماثلين، عارضة التوازن، الحركات الأرضية. (إبراهيم شحاتة، أسس تعليم الجمباز، ص131)

أولاً: حصان القفز:

في الأداء على هذا الجهاز نراقب تركيب الحركة من ناحية القفز، الطيران، الاستقبال والهيئة. يجب على الفتيات الارتكاز لفترة قصيرة جداً، وباليدين معاً، على طاولة القفز بعد الجري على مسافة 25 متر على الأكثر. في تمرين القفز على طاولة القفز، البالغ ارتفاعها 1,25 متر عند الإناث، يمكن انجاز صورة أكروباتية واحدة. الاستقبال يكون في المحور وعلى بعد أكثر من 2,5 متر.

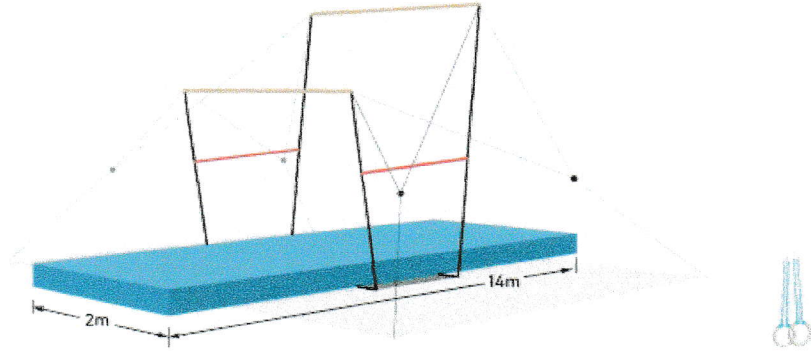
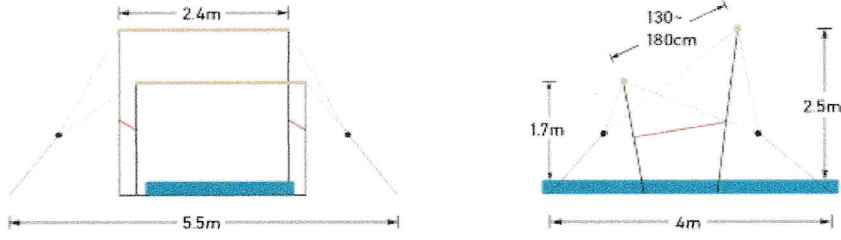
Artistic Gymnastics Vault



ثانياً العمودين الغير متماثلين: الأداء على هذا الجهاز هو مجموعة من القوة، الدقة، التركيز، والشجاعة، حيث تقوم اللاعبة بالتناوب بين عناصر ارتكاز، تعلق، القفزات وتغيير الجهات وذلك دون انقطاع. الخروج قد يكون مزج بين الدوران الأمامي، الخلفي والأفقي. لا يمكن تسلسل أكثر من أربع عناصر حركة على العمود نفسه. يحتوي البرنامج على ثمانية عناصر تعلق، ارتكاز واندفاع، على الأقل.

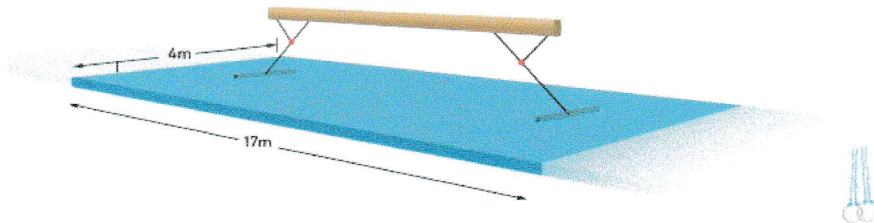
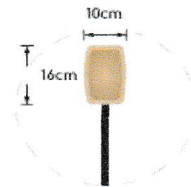
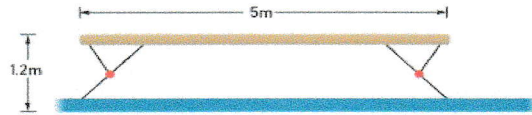
العمودين الغير متماثلين مصنوعين من الخشب + أعمدة ارتكاز من المعدن، على علو 2,40 متر و1,60 متر على التوالي. البعد يمكن تعديله حسب طول اللاعب.

Artistic Gymnastics Uneven Bars



ثالثا عارضة التوازن: يجري العرض على عارضة طولها 5 متر وبعرض 10 سنتمتر، العرض يدوم من سبعين ثانية إلى دقيقة وثلاثين ثانية، ويجمع عناصر أكروباتية، عناصر مرونة وتوازن وإيقاع وأيضا قفز على ارتفاع يقارب 1,20 متر.

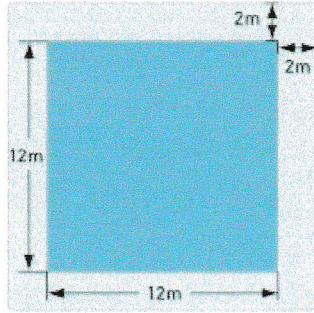
Artistic Gymnastics Balance Beam



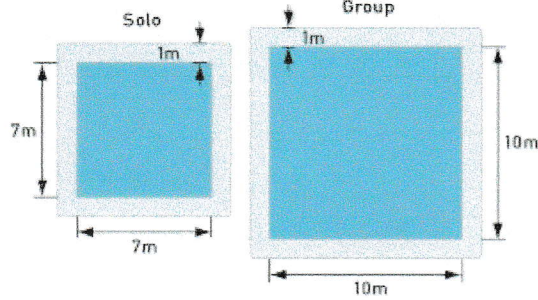
رابعاً الحركات الأرضية: تؤدي الفتيات عناصر قفز، رقص، دوران وحركات أروباية في مدة بين سبعين وتسعين ثانية، وكل ذلك على بساط بمساحة 12x12 متر، مرفقة بموسيقى.

Gymnastics Floors

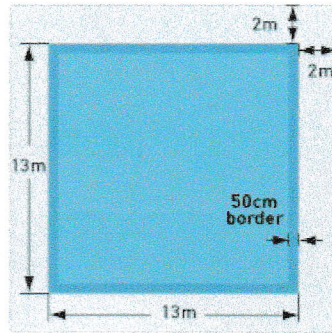
Artistic & Acrobatic Gymnastics Men's and Women's



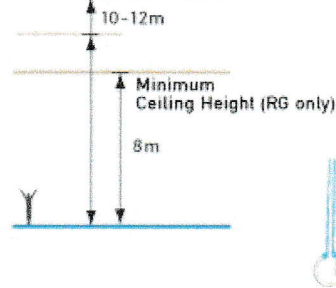
Aerobic Gymnastics



Rhythmic Gymnastics



Recommended Ceiling Height (RG only)



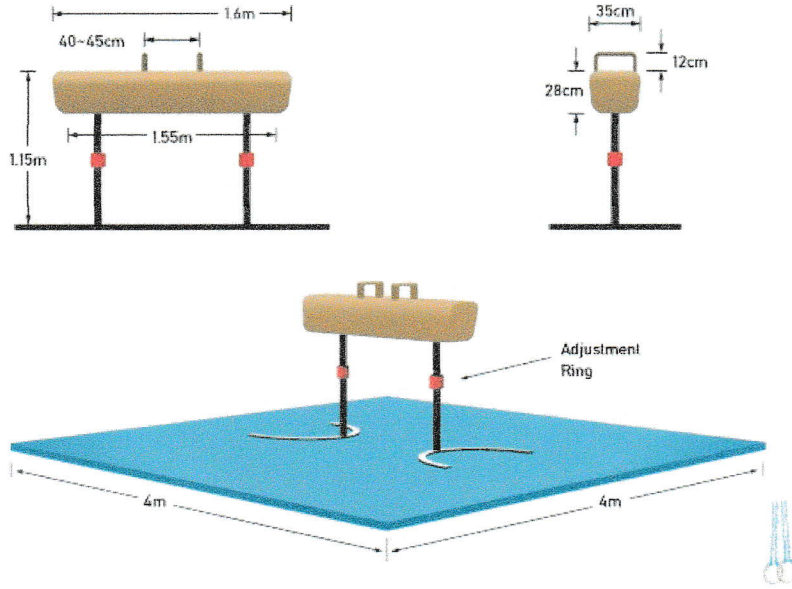
ب- مسابقات الجيمباز الفني "ذكور": تتكون منافسات الجيمباز ذكور من ست مسابقات كالاتي: الحركات الأرضية، الحلقين، حسان الحلق، العمودين المتوازيين، جهاز العمود الثابت، وحصان القفز، ويسمى اللاعب الذي يشارك في كل المسابقات لاعب جيمباز عام، أما اللاعب الذي يشارك في مسابقة واحدة أو اثنين لاعب جيمباز متخصص. (هشام صبحي حسن، مبادئ الجيمباز الحديث، ص62)

أولاً: البساط الأرضي (أو الحركات الأرضية): هذا الجهاز مشترك مع بساط المخصص للإناث وله نفس الخصائص. العرض يتكون أساساً من القفزات الأروباية تتخللها مراحل قوة وتوازن + مرونة + لمدة من خمسين إلى سبعين ثانية على مساحة كل البساط.

ثانياً: حسان الحلق: إنجاز العرض يكون بالارتكاز على اليدين دون انقطاع مع الانتقال على كل الحصان. التسلسل مكون من عناصر دائرية وأرجحات، الحركات الدائرية برجلين مضمومتين يجب أن تكون الغالبة. حركات القوة الثابتة غير مسموح بها على هذا الجهاز.

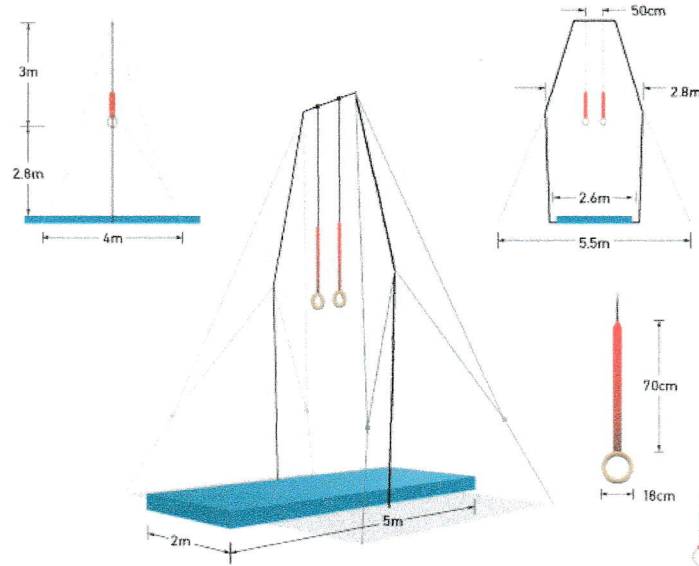
ارتفاع الجهاز حوالي 1,05 سنتيمتر وطوله 1,60 متر.

Artistic Gymnastics Pommel Horse



ثالثاً: الحلقّتين: يتكون العرض من عناصر اندفاع + قوة تثبيت، العرض يتم في الغالب بالذراعين ممدودتين. تأرجح الحبال غير مسموح به. كل ذلك على ارتفاع 2,55 متر، البعد بين الحلقّتين 50 سنتيمتر.

Artistic Gymnastics Rings



رابعاً: حصان القفز: هذا الجهاز له نفس صفات الجهاز المخصص للإناث، عدى أنه يرتفع ب 5 إلى 10 سنتيمتر عنه لدى الإناث. يقوم اللاعب بالجري على مسافة لا تتجاوز خمسة وعشرون متر ثم الارتكاز بالرجلين معا

على لوح الارتقاء، ثم ارتكاز قصير باليدين معا على طاولة القفز، ثم أداء عرض أكروباتي أثناء الطيران وأخيرا الاستقبال بثبات وفي المحور.

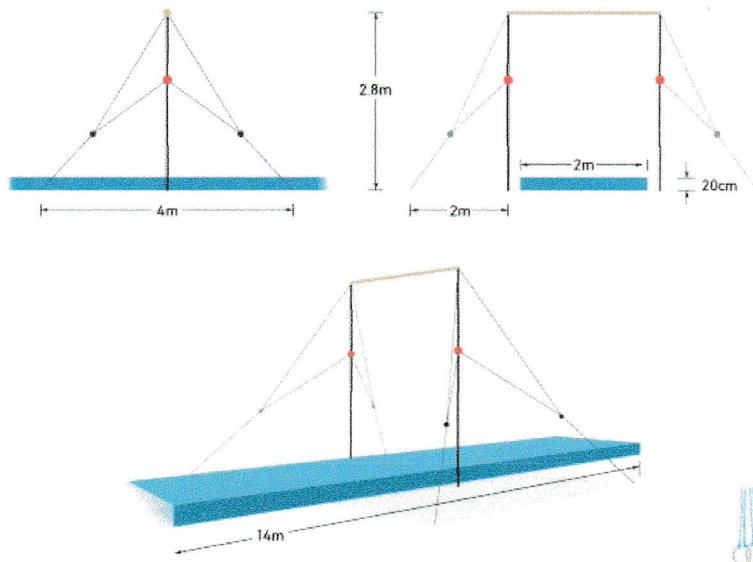
خامسا: العمودين المتوازيين: يتكون العرض من عناصر اندفاع من أشكال مختلفة تتخللها عناصر ارتكاز وتعلق، على علو حوالي 1,75 متر ، والعمودين بطول 3,50 متر.

Artistic Gymnastics Parallel Bars



سادسا: العمود الثابت: تجري المسابقة على عمود معدني من طوله 2,40 متر على ارتفاع 2,55 متر، ويتكون العرض من عناصر اندفاع والدوران دون انقطاع وبعض مراحل طيران (انفصال عن العمود الثابت) بمسكات مختلفة.

Artistic Gymnastics Horizontal Bar



جامعة العربي بن مهدي – أم البواقي-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بجامعة أم البواقي

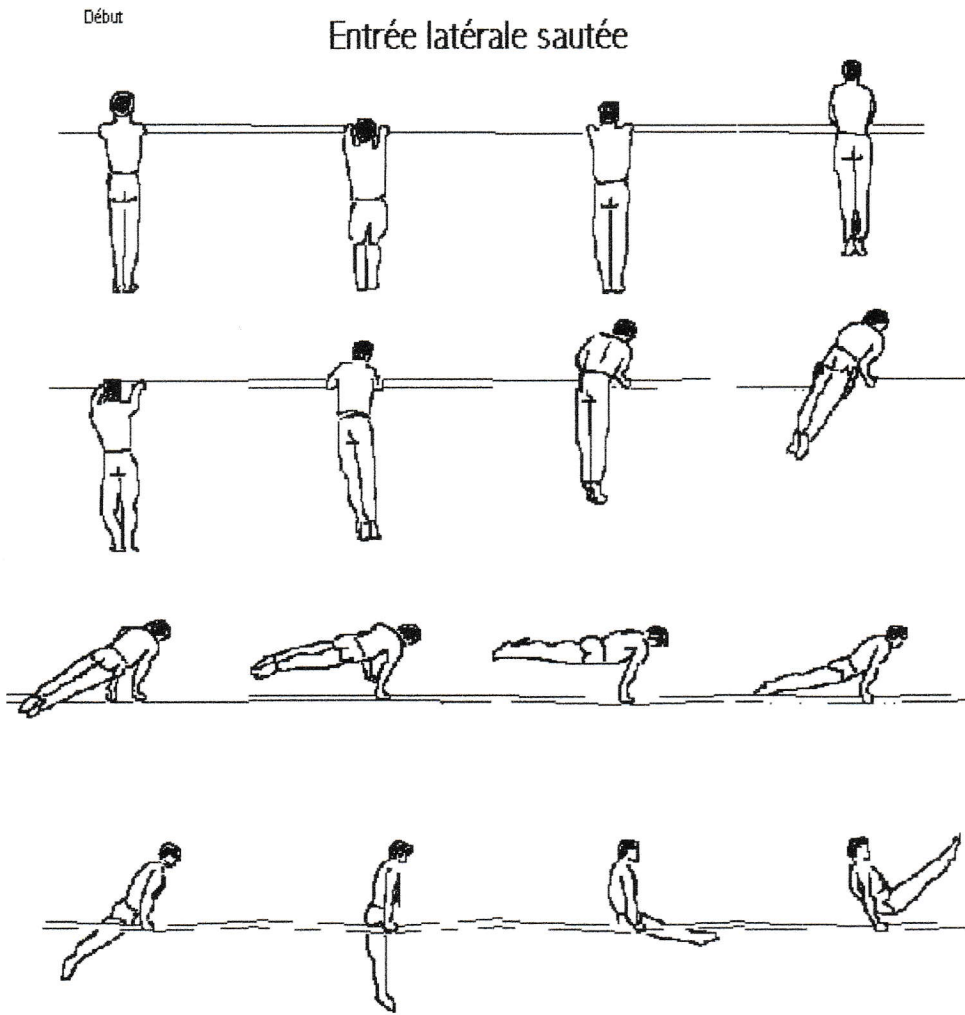
مقياس الجمباز (إعداد الأستاذ فارس عبد الغاني)

دراسة بعض تقنيات الجمباز:

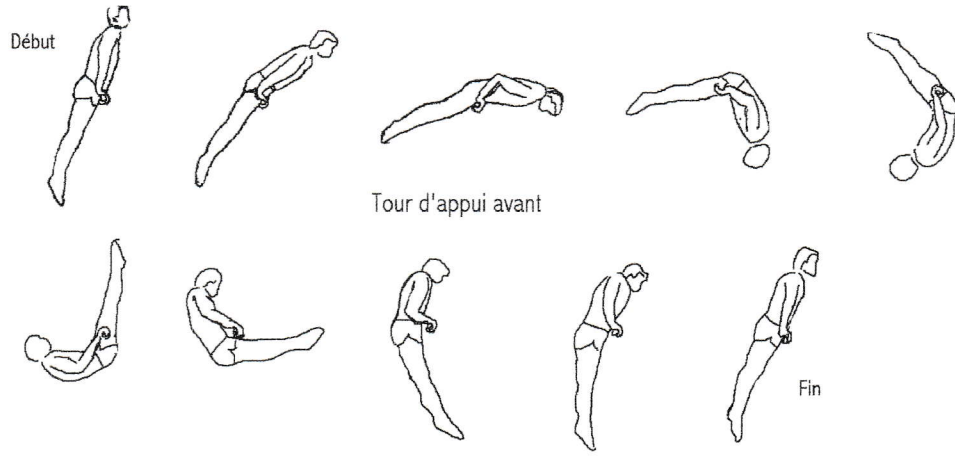
يعتبر الجمباز من أكثر الرياضات ثراء بالتقنيات، وهو يستثمر كل قدرات اللاعب الحركية لأبعد الحدود، فهو مناسب تماما لتطوير الجانب المهاري والحركي وأيضا البدني لأي لاعب. فيما يلي بعض الأمثلة البسيطة عن تقنيات الجمباز الفني على بعض الأجهزة الخاصة:

1- الجمباز الفني (ذكور):

أ- جهاز العمودين المتوازيين: دخول جانبي على الجهاز.

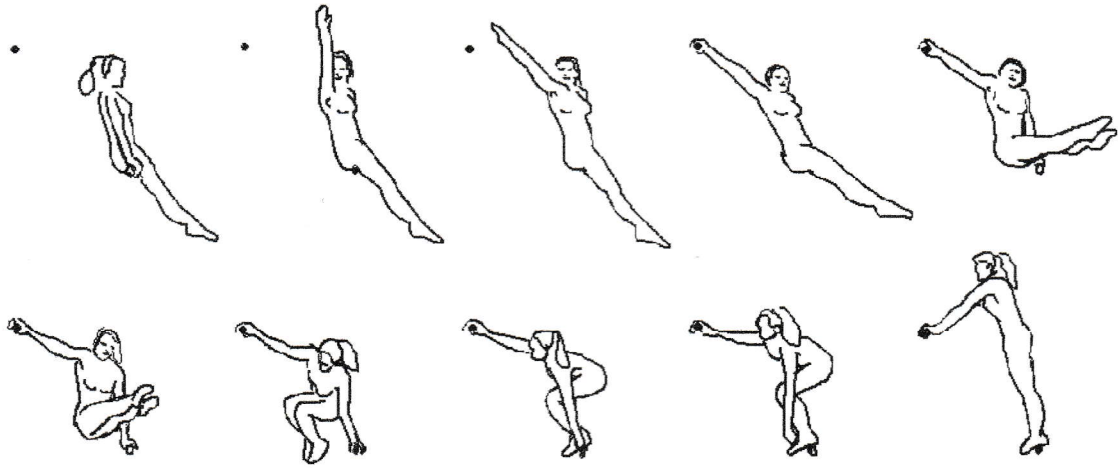


ب- العمود الثابت: دوران بالارتكاز إلى الإمام (هشام صبحي حسن، مبادئ الجمباز الحديث، ص111)



2- الجمباز الفني (إناث):

أ- العمودين الغير متماثلين: تغيير التوجه والانتقال إلى العمود الثاني.



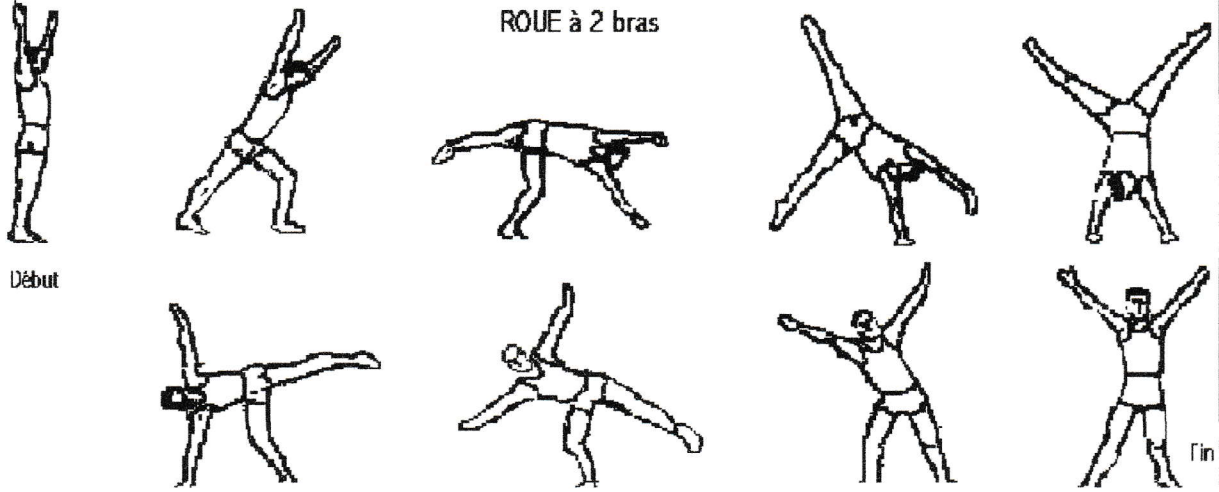
ب- جهاز عارضة التوازن: مهارة توازن على العارضة.



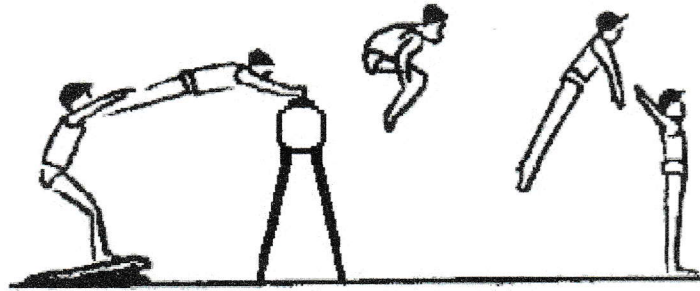
BL

3- أجهزة الجمباز الفني المشتركة:

أ- الحركات الأرضية: مهارة العجلة بالذراعين. (عدلي حسين بيومي، المجموعات الفنية في الحركات الأرضية 1998، ص 46)



ب- جهاز حصان القفز: القفز مع جمع الساقين



4- تقديم بيداغوجي لبعض تمارين الجمباز:

التمرين	خطوات التدريس	الأخطاء الشائعة
الدرجة الأمامية	-الجلوس في وضعية القرفصاء مع دحرجات متكررة. -الارتكاز على اليدين دون وضع الرأس على الأرضية.	1- الارتكاز على الرأس. 2- فتح الجسم أثناء الدرجة. 3- الخروج من المحور الطولي للحركة.
الدرجة الخلفية	-جلوس القرفصاء مع التآرجح في وضعية مكورة. -زيادة التآرجح إلى أن يصل الكتفين إلى الأرض. -وضع اليدين عند الكتفين للارتكاز. - إنجاز الدرجة الخلفية (يمكن للمدرب سند اللاعب بدفعه من الظهر).	1- فتح الجسم قبل انتهاء الدرجة. 2- نهاية الحركة بالنزول على الركبتين. 3- الخروج من المحور الطولي للحركة.
الارتكاز الثلاثي أو الوقوف على الرأس.	-يجلس اللاعب على ركبتيه ويضع يديه أمامه بعرض كتفيه. -يشكل مثلثا وهميا على الأرض حيث يكون رأسه موضع رأسه وقاعدته اليدين. -يحاول جعل الحوض على استقامة فوق رأسه. -يحاول مد ساقيه واعتدال جسمه.	1- تقوس زائد للظهر. 2- اليدين والرأس على استقامة واحدة. 3- فتح الساقين أو ثني الركبتين.
الوقوف على اليدين (ATR : Appuis Tendus) (Renversé)	-يمكن استعمال جدار لسند اللاعب من الأمام أو من الخلف. -يمكن تعلم الوقوف على اليدين بمحاولة الوقوف على اليدين من وضعية الحبو.	1- تقوس الظهر. 2- وجود زوايا في الجسم. 3- نقص مرونة الكتفين.

<p>1-عدم تعامد الجسم مع الأرضية. 2-ثني الساقين. 3-الخروج من المحور الطولي للحركة.</p>	<p>-تعلم الوقوف على اليدين مع فتح الساقين. -الارتكاز على مقعد طويل باليدين ثم نقل الرجلين من جهة إلى أخرى (المقعد في وضعية طولية) -نفس التمرين السابق مع الحفاظ على الساقين منبسطين. -نفس التمرين السابق مع المقعد في وضعية عرضية. انجاز العجلة كاملة.</p>	<p>العجلة</p>
<p>1-إقتراب غير متزن. 2-انثناء اليدين عند الارتكاز على الحصان. 3-إرتقاء غير كافي.</p>	<p>مراحل الحركة: -الإقتراب يكون بخطوات متساوية وفي خط مستقيم. -الارتقاء بالدفع بالرجلين معا على لوح الارتقاء باستعمال المشط. -الطيران الأول عن طريق ارتقاء واكتساب علو مناسب. -الارتكاز باليدين على الحصان، والذراعين منبسطين، والدفع إلى الأعلى وقليلًا إلى الأمام. -الطيران الثاني، وفيه لا بد من السيطرة على الجسم. الهبوط أو الاستقبال على الأرض حيث يكون الجسم في النهاية عموديا على الأرض.</p>	<p>القفز على الحصان</p>

جامعة العربي بن مهدي – أم البواقي-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بجامعة أم البواقي

مقياس الجمباز (إعداد الأستاذ فارس عبد الغاني)

تدريس الجمباز:

إن تعليم الجمباز يتطلب إعداد مخطط منهجي يراعى فيه الانتقال المنسجم من مرحلة إلى أخرى، وبالتالي التدرج إلى مستوى أعلى.

1- أهداف درس الجمباز: صياغة الهدف تعني التعبير عنه بعبارات توضح أنواع النتائج التعليمية المتوقعة، وكي تكون هذه الصياغة ايجابية و واقعية ينصح بالتركيز على السلوك المتوقع ظهوره نتيجة لخبرة التعلم. (إبراهيم شحاتة، أسس تعليم الجمباز 2002، ص185)

2- خطوات تدريس الجمباز: يمر تدريس مهارة أو عنصر جمبازي بالمراحل التالية:

- تسمية المهارة (اللاعب يسمع)
- تقديم وعرض نموذج (اللاعب يرى)
- أداء المهارة بالممارسة والمساعدة (اكتساب الخبرة الحركية)
- التكرار المعزز (إتقان واكتساب الكفاءة) (إبراهيم شحاتة، أسس تعليم الجمباز 2002، ص188)

3- خصائص الوحدة التعليمية: يجب إن تتمتع الوحدة التعليمية بمجموعة من الخصائص تجعلها أكثر فعالية وقابلة للتكيف مع مختلف الظروف وبالتالي الاقتراب من تحقيق الأهداف المسطرة بأكبر قدر ممكن.

- أ- فردية التعليم: يجب أن يكون المدرب قادرا على تكييف الحصة حسب احتياجات وقدرات وخصائص أفراد المجموعة التدريبية.
- ب- المرونة: لا بد من إعداد كل البدائل لإنجاز حصة ناجحة ومناسبة لمواقف وبيئة التدريب.
- ت- الحرية: أن يوجه المدرب النشاط في الحصة إلى تعلم الفرد أفضل من أن يوجهه إلى نشاط المدرب التعليمي، لكن ذلك دون الابتعاد عن أهداف الحصة التعليمية.
- ث- المشاركة ايجابية: تعتبر المشاركة النشطة هامة للوصول إلى الأهداف في الوقت المحدد، حيث يتم استبدال الشرح المباشر بتوصل الفرد لإيجاد الحلول بنفسه. (إبراهيم شحاتة، أسس تعليم الجمباز 2002، ص209)

4- تنظيم درس الجمباز: تنظيم التدريس هو إيجاد تشكيل للمجموعة محل التعليم لتسهيل إيصال المعلومة، وذاك قد يكون بتقسيم المجموعة حسب معايير مختلفة (العمر، المستوى، السمات المرفولوجية...)

أ- تنظيم النشاط شكل مجموعات: تقسيم المجموعة الكلية للأفراد المتعلمين إلى مجموعات فرعية مكونة من 6 إلى 8 أفراد.

ب- تنظيم النشاط في شكل محطات: قد تكون هذه المحطات إما في شكل دائري، أو في شكل ورشات.

5- بعض الإرشادات التعليمية لتدريس الجمباز:

- أ- الاجتهاد لتكوين تصور صحيح للحركة.
 - ب- توفير جميع إجراءات الأمن والسلامة، عن طريق اختيار تمارين تتناسب مع قدرات الممارسين، واستعمال وسائل الأمن والسلامة المختلفة (وسائد، ماص للصدمات ...)
 - ت- سند اللاعب: السند هو مساعدة اللاعب إيجابيا عن طريق نوع من قيادة الحركة. وسند المبتدئين هدفه مساعدة وتدعيم مسار الحركة، أما للمتقدمين في مستوى التعلم فهدفه منع الحوادث، ويجب إن تكون ذراع المدرب الساند حرة ولا تكون محشورة بين اللاعب والجهاز، ويكون السند بالقرب من مركز الثقل.
- كما يجب توفير بعض المساعدة والسند النفسي عن طريق بعض المدح والتشجيع، عدم تعريض اللاعبين لمواقف الإحباط، ولا يتسنى ذلك إلا بواسطة التوجيه والإرشاد طويل المدى.

تعريف القوة العضلية

تعرف القوة العضلية بأنها " المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها" (مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث 2001، ص 167)

أنواع القوة العضلية

- 1- القوة العضلية العظمى (القصوى): أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي إنتاجها في حالة انقباض إرادي، و تعد القوة القصوى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومات الكبيرة كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال ورياضة الجمباز ورياضة المصارعة
 - 2- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):
- القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي الحركي على رفع مقاومات مع أكبر سرعة ممكنة للتقلص العضلي
- 3- تحمل القوة (القوة المستمرة):

و هي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة

المراجع:

- إبراهيم شحاتة، أسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002
- عدلي حسين بيومي، المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، 1998
- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- هشام صبحي حسن، مبادئ الجمباز الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998

MEZIL Hamid, Douichine Fouad, analyse et interprétation des résultats des jeux Africains
Gymnastique, D.E.S INFS/STS Delybrahim, 2008