



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم المدرس به : قسم التكوين القاعدي

القسم الأصلي : الإدارة والتسيير الرياضي

## مطبوعة مقياس الجمباز

موجهة لطلبة السنة أولى تكوين قاعدي

من اعداد الأستاذ قروش النواري

السنة الجامعية 2021-2022







## فهرس المحتويات

### المحور الأول : تاريخ وفلسفة النشاط

- 1 ..... المحاضرة رقم واحد : ماهية الجمباز وتاريخ الجمباز وتطوره
- 4 ..... المحاضرة رقم اثنان : أهمية الجمباز والقيم التربوية.
- 6 ..... المحاضرة رقم ثلاثة : تطور مهارات الجمباز.....
- 7..... المحاضرة رقم أربعة : تطور طريقة الأداء والأجهزة
- 9..... المحاضرة رقم خمسة: تطور أنواع الجمباز

### المحور الثانى : القوانين والتحكيم

- 15 ..... المحاضرة رقم ستنة : قوانين ومتطلبات الأداء الجمباز الفنى رجال
- 21.. المحاضرة رقم سبعة : قوانين التحكيم ومتطلبات الأداء فى الجمباز الفنى إناث.
31. المحاضرة رقم ثمانية : تشكيل لجان التحكيم فى البطولات الرسمية سيدات
- 34..... المحاضرة رقم تسعة : قوانين التحكيم عند الإجماء إناث

### المحور الثالث : أشكال التحضير والإعداد الرياضى

- (البدنى الفيزيولوجى، الوظيفى، النفسى، العقلى، التقنى والمهارى، الخططى الاستراتيجى)
- 36..... المحاضرة رقم عشرة الإعداد البدنى فى رياضة الجمباز . الإعداد المهارى
- 40..... المحاضرة رقم احدى عشر الإعداد النفسى

### محاضرات السداسى الثانى

### المحور الثالث : أشكال التحضير والإعداد الرياضى

- (البدنى الفيزيولوجى، الوظيفى، النفسى، العقلى، التقنى والمهارى، الخططى الاستراتيجى)
- المحاضرة رقم واحد الإعداد البدنى فى رياضة الجمباز .
- المحاضرة رقم ثنان الإعداد المهارى والخططى والنفسى 43.....

المحور الرابع : أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.

المحاضرة رقم ثلاثة أهمية وأهداف الانتقاء -مراحل الانتقاء .....47

المحاضرة رقم أربعة المحددات البولوجية للانتقاء .....51

المحاضرة رقم خمسة الخصائص الوظيفية.....56

المحاضرة رقم ستة المحددات السيكلوجية لعملية الانتقاء -الاستعدادات الخاصة.....59

المحور الخامس : تقييم وتقويم الصفات البدنية

المحاضرة رقم سبعة : تنمية الصفات البدنية.....63

المحور السادس : التخطيط والبرمجة

المحاضرة رقم ثمانية خطط البرامج التدريبية في الجمباز .....68

المحاضرة رقم تسعة مراحل العطة السنوية في الجمباز.....71

المحاضرة رقم عشرة تابع مراحل العطة السنوية في الجمباز .....74

المحور السابع : مبادئ وقواعد اللعبة

المحاضرة رقم احدى عشر: المساعدة و المساندة في رياضة .....83

المحاضرة رقم إثني عشر: المساندة (الوقاية) .....91

المحاضرة رقم ثلاثة عشر: الوقاية من الإصابات في رياضة الجمباز.....92

عنوان الوحدة : وحدة التعليم الأساسية

المادة: الجمباز

أهداف التعليم:

- القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص الجمباز.

- الرفع من المستوى البدني والتقني وللطالب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة :

-

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.
- الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

#### محتوى المادة:

- 1/ تاريخ وفلسفة النشاط
- 2/ القوانين والتحكم
- 3/ أشكال التحضير والإعداد الرياضي  
(البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)
- 4/ أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.
- 5/ تقييم وتقويم الصفات البدنية
- 6/ التخطيط والبرمجة
- 7/ مبادئ وقواعد اللعبة

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات.

المراجع باللغة العربية:

- عنايات فرج وفاتن البطل: التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي، دار الفكر العربي، 2004.
  - عدلي حسين بيومي: المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، دار الفكر العربي، 1998.
  - محمد إبراهيم شحاتة: تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر، 2003.
- نفس المؤلف السابق، أسس تعليم الجمباز، 2003

المحور الأول : تاريخ وفلسفة النشاط

المحاضرة رقم واحد : ماهية الجمباز وتاريخه وتطوره

المحاضرة رقم اثنان : أهمية الجمباز والقيم التربوية

المحاضرة رقم ثلاثة : تطور مهارات الجمباز

المحاضرة رقم أربعة : تطور طريقة الأداء والأجهزة

المحاضرة رقم خمسة : تطور أنواع الجمباز



محاضرات السداسى الأول :

محور تاريخ وفلسفة النشاط

المحاضرة رقم واحد:

ماهية الجمباز وتاريخ الجمباز وتطوره

1-تعريف الجمباز : يعتبر الجمباز من النشاطات الرياضية وهو مجموعة من الحركات التي تمارس على

بساط أرضى وكذلك على أجهزة ،وتؤدى هذه الحركات لتنمية قدرات الأفراد سواء البدنية أو النفسية أو

الخلقية أو المهارية وفي مختلف المراحل السنية من أجل الوصول بها إلى مرتبة المواطن الصالح وهناك

أنواع :

- جمباز الألعاب

- جمباز الموانع

- جمباز الأجهزة

- جمباز البطولات

2-محطات تاريخية في الجمباز :

-منذ 3000 سنة قبل الميلاد وجدت نقوش لحركات بهلوانية فردية وجماعية وتمارين مشتركة بين

النساء والرجال في مصر القديمة.

-في سنة 2500 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 فى ذلك مجال الجمباز.

فى عصر النهضة زادت مواجهة الشغف بالنشاط البدنى، وزاد الاهتمام بالجمباز كفن

ويرجع الكثيرون الفضل إلى الألماني يوهان باسيدو Yhann Basdow 1709 -

1623 الذى أضاف تمارينات الجمباز إلى برامج مدرسته.

-جاء Gtus Muts ( جوتس موتس 1759 – 1893) ولقب بجد 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 1778 – 1852 Friedrich Yahn الأب الحقيقى لرياضة الجمباز، وأسس ما

يسمى بحركة الجمباز الحرة واخترع عدة أجهزة مثل العقلة والمتوازي وأجهزة التسلق.

- يعتبر السويدي بييرلج 1776 – 1839 Pehrlug أول من أوضح القيمة الجمباز

العلاجية ، كما اخترع بعض الأدوات المعروفة حالياً مثل المقعد السويدي والصندوق

المقسم

-تأسست كلية نورمل للجمباز الأمريكي فى انديانا عام 1865م وخرجت العديد من الرواد المدربين فى

الجمباز.

-فى 4مايو 1883م تكونت أول منظمة للجمباز فى روسيا بموسكو وسميت الهيئة الروسية للجمباز

وأقيمت أول بطولة عام 1885 وإشترك فيها أحد عشر لاعبا فقط.

-بعد الحرب العالمية الثانية وبفضل الاتحاد السوفيتى واليابان دخل علم التشريح والفسىولوجيا

وعلم النفس فى علم الجمباز وبدأ عهد ما يسمى بالجمباز الحديث.

3 تاريخ رياضة الجمباز فى الجزائر:

لقد كانت ممارسة الجمباز فى الجزائر قبل الاستقلال حكرا على المستوطنين وقلّة من الجزائريين، فى سنة

ألف وتسعمائة وثلاثة شارك أول فريق للجزائر في بطولة (اردان) بفرنسا وكان الفريق يتكون من أربعة لاعبين تمكنوا من الحصول على لقب البطولة، في سنة ألف وتسعمائة وثمانية وعشرون قام اللاعبان أحمد قرمول وأرزقي بودينة من منح فريق الجزائر المرتبة الثالثة في البطولة الفرنسية من بين تسعة فرق، بعد الإستقلال لم يكن هناك أجهزة مناسبة أو قاعات تدريب ملائمة لتدريب لاعبي الجمباز كما كانت

نوادي الجمباز قليلة.. نذكر منها وداد بوفاريك "Bois sacré de Blida"

لكن كل هذه العراقيل لم تحط من عزيمة مجموعة محبي هذه الرياضة من مدربين ولاعبين فقد كان اللاعب يماني محمد إلياس لزاهري بطل فرنسا سنة ألف وتسعمائة وواحد وستون أول رياضي جزائري يشارك في الألعاب الأولمبية في طوكيو سنة ألف وتسعمائة وأربعة وستون كما تم تأسيس الاتحادية الجزائرية في نفس السنة.

#### 4-الاتحاد الدولي للجمباز:

تأسس الاتحاد الدولي للجمباز بعد مضي حوالي نصف قرن على تأسيس بعض اتحادات الجمباز الأوروبية عام فقد أسست عام 1832، أما اتحاد الجمباز السويسري فقد تأسس عام 1860 واتحاد الجمباز الألماني عام 1863 واتحاد الجمباز ألسلافي (جزء من يوغسلافيا) عام 1865 والبلجيكي عام 1867 واتحاد الجمباز البولوني ثم الهولندي عام 1868 ثم الفرنسي عام 1870

بعد عام 1881 تأسست على التوالي اتحادات الجمباز في كل من المجر عام 1885 وإيطاليا عام 1887 وبريطانيا عام 1888 وتشيكوسلوفاكيا عام 1889 وبلغاريا عام 1897 والنرويج عام 1898 ولوكسمبورغ والد نمارك عام 1899

وبعد فترة بدأت اتحادات الجمباز بالدول الأوروبية تنظم الى الاتحاد الأوروبي ففى عام 1897 انضمت تشيكوسلوفاكيا وفي عام 1898 انضمت المجر وكندا انضمت من خارج الدول الأوروبية عام 1899، ثم انضمت لوكسمبورغ عام 1900، وانضمت كل من رومانيا ويوغسلافيا عام 1907 ثم انضمت مصر

عام 1910 ، وكانت أول دولة عربية وإفريقية وآسيوية ، وفي المؤتمر الحادي عشر عام 1921 وبحضور 16 عضو أصبح اسم الإتحاد الأوروبى للجمباز بالإتحاد الدولى للجمباز ثم انضمت إيران وهى أول دولة آسيوية وفي عام 1948 انضمت كل من كولومبيا ، الأرجنتين ، كوبا ، وفي عام 1956 انضمت سوريا وفي عام 1959 انضمت تونس وفي عام 1960 انضمت المغرب وفي عام 1963 انضمت لبنان والجزائر والكويت ، وفي سنة 1968 انضمت ليبيا ، وفي عام 1975 انضمت العراق ، وفي عام 1981 انضمت السعودية والأردن .

### محور تاريخ وفلسفة النشاط

#### المحاضرة رقم إثنان :

#### أهمية الجمباز والقيم التربوية

#### 1-أهمية الجمباز:

للعبة الجمباز أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية ، ذلك أنها تلعب دورا هاما على إشباع حاجات الفرد المباشرة ، كما يسهل اختيار ما يتلائم مع المراحل السنية مثل جمباز الألعاب لرياض الأطفال ، وجمباز الموانع لجميع الأعمار ، وجمباز الأجهزة طبقا لمستويات الممارسين ، وجمباز البطولات لمن تبغ في أداء مهارا ت ذات مستوى عال ، كما أن هناك اختبارات بالنسبة للجنس مثل: أنشطة الجمباز الإيقاعى والفنى للإناث ، وأنشطة الجمباز الفنى ، الزوجى والجماعى ، والأكروباتيك الأرضي للرجال ، بالإضافة إلى أنشطة الجمباز التي يشترك فيها الجنسان وتزود أنشطة الجمباز الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل للمحافظة على الصحة وتطوير قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية

فمن خلال ممارسة برامج أنشطة الجمباز يمكن تنمية :

القدرات البدنية الأساسية ( القوة ، المرونة ، السرعة ، التحمل ) (محمد إبراهيم شحاتة، 2003)

#### 2-القيم التربوية للجمباز :

2-1 النمو البدني : يلعب الجمباز دورا هاما في تنمية مختلف المجموعات العضلية تنمية متكاملة وكذلك

يعمل على ترقية الجهاز العضلي العصبي في مهمته أي تنمية الصفات البدنية مثل القوة المرنة الرشاقة

إلخ

2-2 النمو الخلقى : فهو يعطي الفرصة للقائد في غرس الصفات الخلقية الحميدة في نفوس الناشئ وللکبار

وبذلك يساهم في بناء الشخصية المتزنة الواعية فالممارس لأنشطة الجمباز وللأنشطة الأخرى بصفة

عامة تغرس لدى الفرد الأخلاق الحميدة

2-3 النمو العقلي : حيث يفكر التلميذ في الحركات قبل أدائها ويساعد ذلك على النمو العقلي خصوصا وأن

النشاط العقلي يسبق غالبا النشاط الحركي في الجمباز

مثال : فالمدرّب عندما يعلم الممارسين حركة الوقوف على اليدين يعطى الخطوات والأداء الفنى نظريا

وبالتالى يبدأ الممارسين بتصوير الحركة والخطوات هذه المعلومات والتصوير ينمي عقل الممارسين

2-4 النمو النفسى : تكوين شخصية الطفل ويحاول الفرد إثبات ذاته وتأكيدّها من خلال محاولاته النجاح

في تعليم مختلف المهارات في الجمباز حيث النجاح يؤدي إلى نجاح وبذلك يدفع اللاعب إلى مزيد من تطوير

إمكاناته النفسية للقدرة على الكفاح ( هدى محمد النيلي، 1995)

مثال : لاعب الجمباز عندما يؤدي القفز على منصة القفز وينجح يتولد لديه النجاح كل هذا يعود على

الناحية النفسية بالإيجاب

وكذلك نجد للجمباز عدة فوائد وأغراض نذكر منها

-التنمية الصحية : وتتضمن مايلي:

- المساعدة على الحصول على معلومات عن القواعد الصحية الضرورية .

-تعلم النظام والنظافة إكساب عادات يومية كالنظام والنظافة .

التنمية الاجتماعية: وتتمثل فيما يلي :

-تنمية الإحساس بالمسؤولية خاصة أثناء أداء المهارات الصعبة كالشقلبة الخلفية أو الطيران أثناء القفز على الأجهزة

-تنمية القدرة على التفكير الجماعي .وهذا ماينشأ من ممارسة الرياضة بصفة عامة والجمباز بصفة خاصة

-تنمية القدرة على التحكم الذاتي والاعتماد على النفس فالممارس للرياضة الجمباز والرياضة بصفة عامة تتولد لديه القدرة على التحكم الذاتي والإعتماد على النفس خاصة أثناء أداء المهارات ذات الصعوبة

-تنمية الإحساس بالرضا عند الأداء الجيد. فنجد الممارس لرياضة الجمباز عندما يؤدي حركة صعبة مثل القفز على اليدين أو القفز على منصة القفز بشكل جيد يتولد لديه الإحساس بالرضا

-تنمية القدرة على اتخاذ القرارات خاصة أثناء أداء المهارات والحركات ذات الصعوبة

-تنمية الإحساس بالجمال :وذلك من خلال :

-تنمية القدرة على التأثر بالسلوك المثالي والنموذج الصحيح للمدرس واللاعب .

-تنمية وزيادة الإحساس بالجمال عند أداء الحركات الجماعية .مثال في الجمباز الإيقاعي سيدات أو الجماعي والزوجي

-تنمية القدرة على ربط وتركيب الحركات التي تتميز بالناحية الجمالية .

-تنمية الذوق في اختيار الملابس المناسبة .

محور تاريخ وفلسفة النشاط

المحاضرة رقم ثلاثة :

تطور مهارات الجمباز

تبين هذه المراحل القاعدة التى يسير عليها التطور فى تكوين مهارات جديدة أو أداء مهارات بأسلوب مبتكر

ويتم تحديدها عن طريق الملاحظة والمقارنة لكثير من عمليات تدريب المهارات فى رياضة الجمباز

وتوضح هذه المراحل أيضا التسلسل والتطور غير المتباين ويرتبط أداؤها وإنجازها الصحيح ببناء نظام

ديناميكي من الإتصالات فى المخ وبالتغذية المرتدة الإيجابية

وينبغى فى أثناء تطور أداء المهارات فى الجمباز فى مراحلها المتدرجة توصيفها من النواحي الشكلية

والميكانيكية بالإضافة إلى النواحي النفسية فى ضوء الخبرات القائمة بقدر الإمكان

وعلى ذلك ينبغى استخدام الوسائل المعينة التى تسهم بقدر كبير فى تحقيق هدف تدريب واكتساب

رياضة الجمباز وتتضمن هذه الوسائل ما يلى :

- تسمية المهارة ثم شرح أهم النقاط الفنية

- تقديم نموذج للمهارة الحركية بوساطة المدرب أو لاعب ماهر أو باستخدام الأفلام السينمائية أو

باستخدام الصور أو أى وسائل متاحة أخرى لنفس الغرض

-الممارسة العملية للمهارة

ومن الأمور التى لها أهميتها فى خلال المراحل الأولية لتدريب مهارات الجمباز تقديم التدعيم اللفظى

والتوجيه اليدوى والاستعانة بالنماذج البصرية

ويعتبر تقديم نموذج للمهارة من أهم الوسائل المستخدمة وترجع أهمية ذلك لانطباقها مع الحاجة

الطبيعية الأولية التى يشاهدها ، ويعتبر تقديم النموذج للمشاهد دافع للتصور الحركى ، إن عرض المهارة

أمام اللاعبين إنما يطابق فى الواقع حاجتهم الطبيعية الأولية ولسوف يعلمون عن طريقة كيفية تحقيق

غرض المهارة أولا ومدى إمكانية تحقيقه ، كذلك سوف يعلمون شكل المهارة المقصود تعلمها وكيفية

تكوينها ، وعلى ذلك فالتدريب مرتبط بصورة المهارة الحقيقية كما أن أسلوب التدريب مرتبط أيضا

بالنموذج الحى للمهارة وعادة يدرك اللاعب أداء المهارة بشكل عام وهو بذلك يحصل على على تصور أولى لمظهرها الخارجى

، وتلعب الممارسة المعززة فى تكوين الحس حركى للمهارة ، وقد يكون هذا غير واضح ومتقطع فى بداية

التدريب ولن نستطيع أن نصل إلى قيمة الأداء إلا باستمرار الممارسة التدريب

إن اللاعب عندما يرى نهارة جديدة لأول مرة لا يحصل إلا على فكرة بصرية لها ويتكون لديه نتيجة هذا

الإدراك البصرى معرفة أولية عن المهارة ولكنها ليست تصورا حركيا ، ولذلك ينبغى ألا نخلط بين مجرد

المعرفة وبين ممارسة المهارة ، كما ينبغى أن بين التصور البصرى والتصور الحسى ، فالتصور الحركى لا

ينشأ إلا إذا قام الفرد بنفسه بممارسة المهارة أولا لاكتساب الإحساس بأداء المهارة وفقا لمسارها الزمانى

والمكانى

محور تاريخ وفلسفة النشاط

المحاضرة رقم أربعة :

تطور طريقة الأداء والأجهزة

1- تطور طريقة الأداء :

أوجد (يان) وتلاميذه وخاصة (إيرل) طريقة أداء على بعض أجهزة الجمباز بغرض تنمية القوة ، وكانت

من أهم الصفات البدنية المرغوب تطويرها لمساعدة الشباب على مواجهة المعتدى

وكان لاكتشاف ومحاولة وجود مهارات جديدة أثره البالغ فى تغيير الأداء تغييرا مبالغا فيه مما جعله

أحيانا ذا انعكاس خاطئ على جسم اللاعب

ولقد تميز الأداء فى هذا الوقت على تنفيذ معظم المهارات بقوة ، كما سميت هذه الطريقة باسم (هاكى بيتر

) ونظرياتها الميطنانككية التى تعتمد على تحريك أجزاء الجسم ، والذى يكون فى حالة توتر دائم فى أثناء أداء

المهارات

ولقد تغيرت طريقة الأداء على الأجهزة ، إذ دلت الممارسة الأواى للاعبين على الأجهزة باستخدام الطريقة الجزئية ، وتبين ذلك عندما كان يؤدي اللاعب مهارته على جهاز حصان القفز فلقد كان يجرى ثم يضع رجله اليسرى على طرف الجهاز ثم يتبعها بوضع الرجل اليمنى على الطرف الآخر ثم يؤدي الدفع بالذراعين للهبوط

كما أنه لم يكن هناك اهتمام بالأداء الفنى ولا بالأداء الشكلى نظرا لعدم وجود قواعد يتبعها اللاعبو فى أثناء ممارستهم لرياضة الجمباز

وبمرور الوقت واتساع انتشار فرص الإشتراك فى منافسات بين الدول بدأ الاهتمام بدراسة أساليب أفضل مع الاستفادة من الميكانيكا الحيوية للاقتصاد فى الجهد والارتفاع بمستوى الأداء وواكب هذا التطور وضع قواعد للتحكيم لرياضة الجمباز ووجود صعوبات متنوعة وابتكار لمهارات جديدة ، كما بدأ الاهتمام بتنفيذ الأداء الفنى والشكلى بطريقة أفضل ، كما ارتفع مستوى حركات الربط بين المهارات

## 2-تطور الأجهزة :

لقد ثبت أن القدماء المصريين هم أول من مارس الحركات الأرضية بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بحركات ثابتة أو حركية

أما بالنسبة للأجهزة ، فلقد ظهر أن أول جهاز كان ابتكار الرومان حصان القفز بصورته الأولية ثم تطور بعد ذلك إلى أن أصبح بمقاييسه وشكله الجديد ليلائم طريقة الأداء عليه أما باقى الأجهزة فلقد كانت خلال عهد (يان) حيث ابتكر العقلة والمتوازيين مستخدما جذوع وسيقان الأشجار ثم طور هذان الجهازان عند بداية البطولات التى تمت بين الدول المختلفة .

قام الإيطاليون بابتكار جهاز الحلق حيث كان عبارة عن مثلث وتؤدي عليه مهارات بأرجحة الحلق ، ولقد تطور هذا الجهاز وأصبح ذا حلقات مستديرة كما تؤدي عليه المهارات وهو ثابت نسبيا والحصان

الخشبى فى بداية استخدامه كانت له حلقتان تساعدان اللاعب أثناء الدفع ، كما أن استخدامه فى بداية اكتشافه يشير إلى أن اللاعب كان يؤدي مهارات ثابتة عليه مثل القفز للوقوف على الذراعين ، وبديهي أنه مع التطور الحادث للأجهزة الأخرى بجانب التعديل فى طريقة الأداء قد حدث لهذا الجهاز تطور حتى لأفضل استغلال ممكن لإمكانيات اللعب عليه ، ثم تم تطوير هذا الجهاز لأداء مهارات محددة عليه وتم تعريفه تحت اسم جهاز حصان الحلق وواكب مثل التعديلات ابتكار أجهزة خاصة للأنث ومع تقدم الزمن واهتمام الدول برياضة الجمباز والاشتراك فى الدورات الأولمبية وخاصة أول دورة تشترك فيها فرق الجمباز أئينا باليونان بدأت الدول وخاصة ألمانيا 1887 تستعين بأسس ومقاييس عملية لتطوير أجهزة الجمباز لتتناسب مع تكوين الجسم البشرى مما أوجد صناعة أجهزة لها مواصفات محددة سهلة الحركة وتكيف لتناسب الأعمار والأحجام المختلفة .

#### محور تاريخ وفلسفة النشاط

#### المحاضرة رقم خمسة :

#### تطور أنواع الجمباز

#### أنواع الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات التي يمكن لأي شخص ممارستها مهما كان سنّه وقدرته وميوله وحجمه ، فباختلاف الفروقات الفردية بين الأفراد ، تختلف أنواع الجمباز وعلى العموم هناك أربعة أنواع هي:

#### 1-جمباز الألعاب :

تبدأ برامج جمباز الألعاب فى سن الطفولة ، ويتلائم ذلك مع مرحلة رياض الأطفال ولقد اهتمت كثير من الدول بوضع وتصميم أجهزة خاصة مناسبة للطفل تشمل على سلالم للتسلق وعقل مركبة واحبال ونوافذ متصلة لتعويد وتنمية الطفل على العادات الحركية الأساسية وتبعاً لطبيعة نمو الطفل نجد برنامج جمباز الألعاب يتضمن أنشطة حركية مثل انتقال الطفل من جهاز لآخر ومجرد أن يسيطر على

حركة ينتقل لأخرى ويجب على المدرب أن يكون ملما بالجمباز حتى نتيح للطفل أن يستفيد منها مايشاء

كما نوجهه نحو القواعد السلينة دون التعرض لصعوبة الجهاز ويهدف هذا النوع من الجمباز إلى:

-تعويد الأطفال على مختلف الأجهزة وذلك بصفة تدريجية .

-تعويد الطفل على العناية بجسمه وأوضاعه .

مميزات جمباز الألعاب :

-إعداد الطفل بدنيا ونفسيا لتقبّل رياضة الجمباز .

-تعويد الطفل على استخدام الأدوات والأجهزة المرتبطة برياضة الجمباز .

-إكساب الطفل قامة معتدلة وجسما سليما وعادات سليمة .

-بث روح المنافسة الشريفة .

-التغلب على عامل الخوف وبث روح الشجاعة .

-توسيع مدارك الطفل لطبيعة اللعب على أجهزة الجمباز .

ومن أنواع جمباز الألعاب : مسابقات دون ان يلمس الطفل الأول، و مسابقات على الأجهزة و تصعب

التمرينات وإجراء مسابقات عليها

الأجهزة المقترحة :

حبال تسلق -عارضة توازن -كرات طبية (المرور من بينها بوصفها على مسافات مختلفة -مقاعد

سويدية -الصندوق المقسم

2-جمباز الموانع:

استخدم الإنسان قديما الموانع ليدافع عن نفسه في سبيل البقاء

ومساهمة جمباز الموانع له دور كبير في المحافظة على سبلمة الجسم وتحسن مستوى صحة الفرد كما

يرفع من كفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية

### أهمية جمباز الموانع:

-تعليم وتنمية المهارات الحركية وإكساب السمات الإرادية فاللاعب عندما يتغلب على المانع يكسب الشجاعة والتصميم وبالتالي يصبح قادرا على صعوبة الأجهزة مستقبلا والحركات ذات الصعوبة التي سيمارسها

إن التمارين التي تطبق في هذا النوع من الجمباز تعمل على تقوية عضلات الجسم والأعضاء الداخلية وتتضمن

أهم الأنشطة التي تمارس في جمباز الموانع ( المهارات الأساسية الطبيعية مثل الجري والوثب والتسلق والزحف والتوازن )

نماذج من الأجهزة والأدوات التي تستخدم في جمباز الموانع :

متوازيين ذكور واناث -عقلة مترجة الارتفاع -حلق -حصان قفز -سلم قفز -حبال و ثب -جهاز و ثب عال -مقعد سويدي -مهر -صندوق مقسم -كرة طبية

ومن مميزات جمباز الموانع :

-تنمية الإحساس الحركي للناشئ .

-إكساب الناشئ الثقة و الاعتماد على النفس .

-تنمية الجرأة وقوة الإرادة والعزيمة والتصميم .

-التنمية البدنية الشاملة للناشئ .

-اكتشاف كل ناشئ الطريقة التي تصلح له وبهذا يتعود على التفكير الذاتي والرغبة في اللعب .

### 3-جمباز الأجهزة :

يعتبر جمباز الأجهزة أساس الجمباز للإعداد للبطولات ، ولهذا يتطلب من لاعبي الجمباز الممارسين تنفيذ المهارات الصحيحة والمطابقة لقانون الجمباز ولا بد للمدرب أن يلم بالمرحلتين السابقتين وهما جمباز

الألعاب وجمباز الموانع وكيفية تنظيم تماريناته في قالب مشوق حتى يشعر اللاعب بأنه اكتسب مهارة جديدة وأنه قام بتمرين ناجح ، ويلاحظ أنه يمكن استخدام أجهزة الجمباز بتعديل مقاييسها القانونية كاستعمال جهاز العقلة بارتفاع كتف اللاعب ، كما يمكن استعمال المهر بدلا من حصان القفز ، بهذا يستطيع اللاعب التدريب بوسائل هادفة تؤدي إلى أداء المهارات دون أن يتعرض لأدنى خطر

#### مميزات جمباز الأجهزة :

1. التعود على ممارسة التمارين المختلفة .

2. العمل على تطوير وتنمية النواحي البدنية والعقلية .

3. تكوين الإحساس الحركي بالعمل على الأجهزة .

4. تنمية الصفات النفسية كالشجاعة وغيرها.

5. تنمية الإحساس بالتوازن .

6. اكتساب الثقة والاعتماد على النفس .

#### 4- جمباز البطولات :

يسمى هذا النوع من الجمباز بجمباز الأجهزة للمستويات العالية ، بحيث يهدف إلى اعداد لاعبي الجمباز للمستويات العالية والتنافس على الحصول على الميداليات والألقاب

#### 5- الجمباز الإيقاعي اناث :

يتضمن أداء مهارات محددة بأدوات مثل الكرة والحبل والطوق إما فرديا أو جماعيا ، وتتطلب المنافسة إنجاز المهارات ذات صعوبات متنوعة بجانب الأداء الفائق حتى لا تتعرض اللاعب للخصومات طبقا لبنود قانون الجمباز الإيقاعي

يعتبر هذا النوع من الجمباز احد التمارين الحديثة والخاصة بالإناث

#### 6- الجمباز العام :

هو أداء الأفراد طبقا لقدراتهم مجموعة من مهارات بأداة أو بدون أداة في صور عرض جماعي وتتكون المجموعة من ذكور أو إناث أو الاثنين معا ولاي مرحلة سنية

والجمباز العام لايستلزم الأداء الفائق الذي يؤدي في بطولات الجمباز الفني ولكن طبقا لقدراتهم من حيث السن والمقدرة الحركية

وتستمد عروضه من الجمباز الإيقاعي والجمباز الفني وكذلك من الجمباز الزوجي والجماعي وأحيانا الترامبولين

#### 7- الجمباز الزوجي والجماعي :

يعتبر من أكثر أنواع الجمباز إثارة ومتعة من بين فروع رياضة الجمباز ، ويعتمد على التوازن والقوة العضلية والمرونة والرشاقة والتوافق حتى يمكن إنجاز المهارات بفاعلية ودقة ، ويشترك في برامجها كلا الجنسين

وتتضمن بطولات الجمباز الزوجي والجماعي مايلي :

-زوجي رجال -زوجي إناث -زوجي مختلط ثلاثي لكل جنس على حدة أو مختلطة -رباعي لكل جنس على حدو أو مختلط

وتؤدي في البداية مهارات التوازن تتضمن مهارات ثبات لمدم محددة من الزمن أما في المرحلة الثانية فهي مهارات الجمباز التوقيعي والتي تدل على أداء المهارات بسرعة حركية طبيعية

#### 8- الجمباز بالعمل الهوائي :

يتضمن المهارات التي تؤدي بشكل متتابع لمدة دقيقة وخمس وخمسين ثانية بفترة سماح عشر ثوان زيادة أو نقصانا وذلك باستخدام مهارات توازن وقوة ورشاقة وتوافق وتشتمل البطولة على أربع بطولات على النحو التالي :

-فردى إناث                      متسابق واحد

-فردى رجال متسابق واحد

-زوجى مختلط متسابق ومتسابقة

ثلاثى ثلاثة متسابقين لكل جنس

ويجب ألا يقل عمر المتسابق عن 18 سنة

المحور الثانى : القوانين والتحكيم

المحاضرة رقم ستة : قوانين ومتطلبات الأداء الجمباز الفنى رجال

المحاضرة رقم سبعة : قوانين التحكيم ومتطلبات الأداء فى الجمباز الفنى إناث

المحاضرة رقم ثمانية : تشكيل لجان التحكيم فى البطولات الرسمية سيدات

المحاضرة رقم تسعة : قوانين التحكيم عند الإحماء إناث



محور القوانين والتحكيم

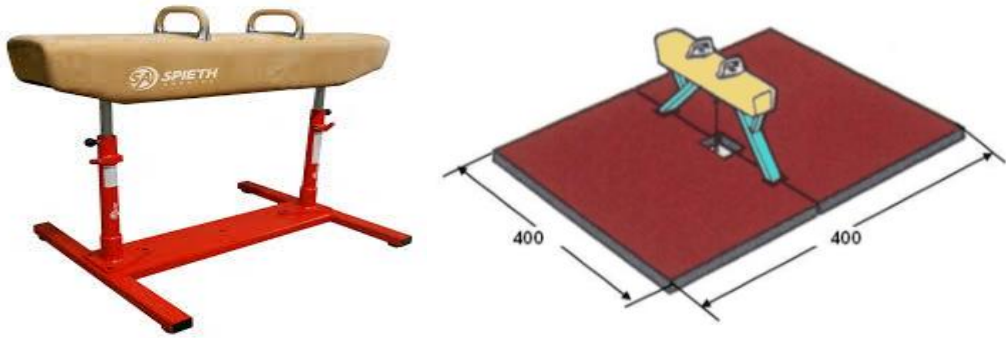
المحاضرة رقم ستة :

قوانين ومتطلبات الأداء الجمباز الفنى رجال وسيدات

أولا : قوانين ومتطلبات الأداء الجمباز الفنى رجال

1- طبيعة الأداء على جهاز حصان الحلق :

تتضمن مهارات حصان الحلق على مهارات من المرجحات الدائرية مرورا بأوضاع مختلفة من الارتكاز على جميع أجزاء حصان الحلق ، ومسموح بأداء المرجحة على اليدين باللف أو من غير اللف ويجب أداء الجملة من مختلف المجموعات الحركية مع استمرار التمرين دون توقف



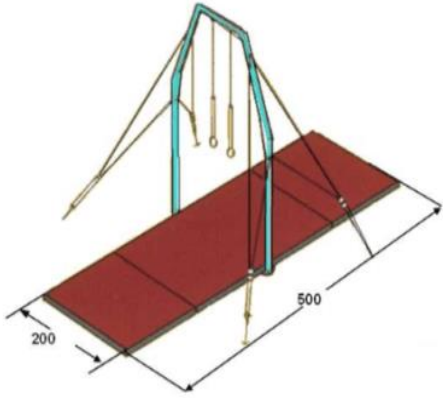
طبيعة الأداء على جهاز الحلق :

يتكون التمرين جهاز الحلق على مهارات المرجحة والقوة والثبات وهذه المهارات يمكن ربطها من خلال

الأداء من وضع التعلق أو الارتكاز أو الوقوف على اليدين بحيث يكون أداء المهارات بالذراعين مفردتين

أثناء أداء أجزاء الثبات من الأخطاء التي يعاقب عليها بالخصم

أخطاء في أداء التمرين



## 2- طبيعة الأداء على جهاز حصان القفز:

يبدأ الاقتراب على جهاز حصان القفز ثم الإرتقاء بالقدمين والرجلين مضمومتين والدفع على الحصان إما أن يكون باليدين أو بيد واحدة ولمدة قصيرة ويمكن أن يتضمن القفز لفات بسيطة أو مركبة حول محاور الجسم وغير مسموح بقفزات مع فتح الرجلين

يبدأ التقييم بالإقتراب والذي لا يخل ضمن التقييم وينتهى بالهبوط فى وضع الوقوف ويسمح بمحاولة

واحدة فى جميع البطولات

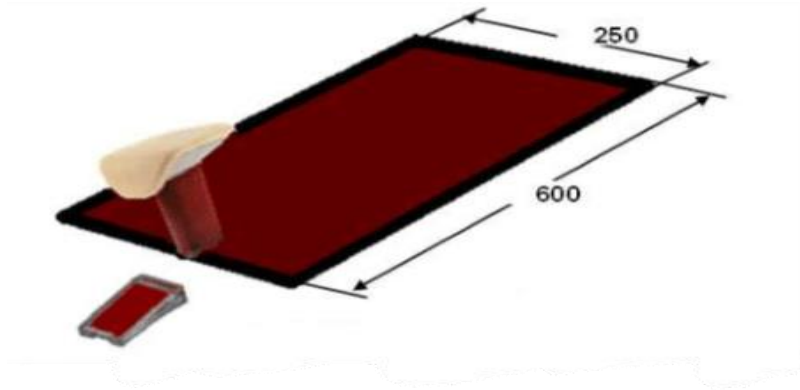
-مسافة الإقتراب تثبت لوحة

أساسيات التقييم :

- مرحلة ما قبل الطيران وحتى ارتكاز اليدين أو يد واحدة مرحلة الطيران الأول
- مرحلة الطيران الثانى ويحتوى الدفع على الحصان وحتى الهبوط فى وضع الوقوف يجب على اللاعب أن يظهر ارتفاع الجسم الواضح بعد الدفع باليدين

- أوضاع الجسم خلال القفزة
  - خصومات تتعلق بمسافة الهبوط
  - خصومات تتعلق بانحراف محور الامتداد على الحصان
  - الهبوط
  - قاعدة الهبوط
- المتطلبات الخاصة :
- قفزة واحدة في البطولة الأولى والثانية
- قفزتان مختلفتان من مجموعات القفز في البطولة الثالثة والأداء بشكل متتال





### 3- طبيعة الأداء على جهاز المتوازي :

-تكون غالبية التمرين من مهارات المرجحة والطيران ويتم اختبارها من المجموعات المختلفة لهذا الجهاز ، وتؤدي هذه المهارات بالانتقال المستمر من أوضاع التعلق والإرتكاز بطريقة تعبر عن الإمكانية الكاملة لهذا الجهاز

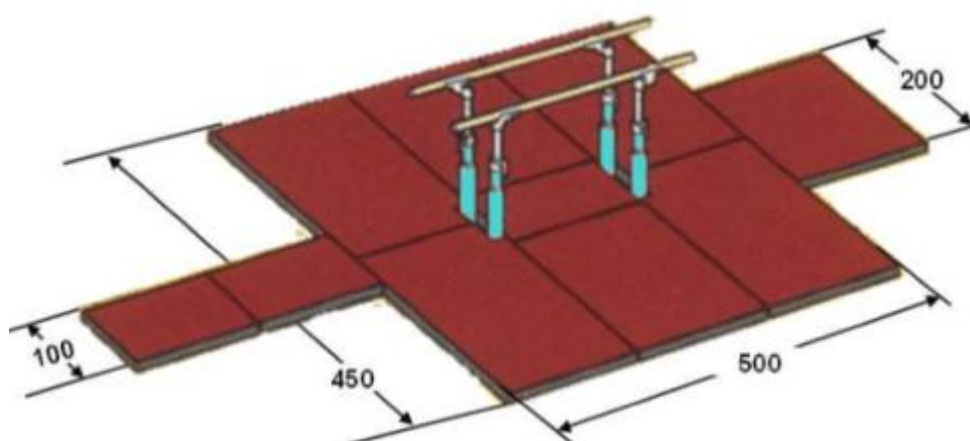
-يجب على اللاعب أن يبدأ التمرين بوقف الإستعداد مع ضم الرجلين أو من الجرى ، وبداية المهارة تكون لحظة لمس الجهاز بيد أو باليدين ولكن التقييم يبدأ من لحظة ترك اللاعب القدمين الأرض ، مرجحة رجل واحدة أو الخطو لأداء البداية غير مسموح به بحيث يجب ترك القدمين معا

-في بداية المهارة يسمح بوضع سلم القفز على مرتبة الهبوط العادية

-لا يسمح بأداء مهارات قبل بداية التمرين على الجهاز

- التمرين يحتوى عادة على ثلاث مهارات ثبات ويعتبر إضافة مهارات ثبات أكثر من ثانية واحدة

غير مسموح بها



4- طبعة الأداء على جهاز العقلة :

يتكون التمرين من مهارات المرجحة بدون توقف ، يجب أداؤها بدون إعاقة ومن أوضاع مختلفة من القبضات ويتضمن التمرين مرجحات كبيرة ، وحركات مع اللف حول المحور الطولي للجسم ويحتوى التمرين على مهارات الطيران كما يسمح بمرجحتين بذراع واحدة من خلال الوضع الأسفل الرأسى

أخطاء التمرين بالأداء :

-التوقف أثناء أداء التمرين

-الاختيار من جانب واحد من المجموعات الحركية

-فتح الرجلين عندما لاتطلب المهارة هذا الأمر

المتطلبات الخاصة :

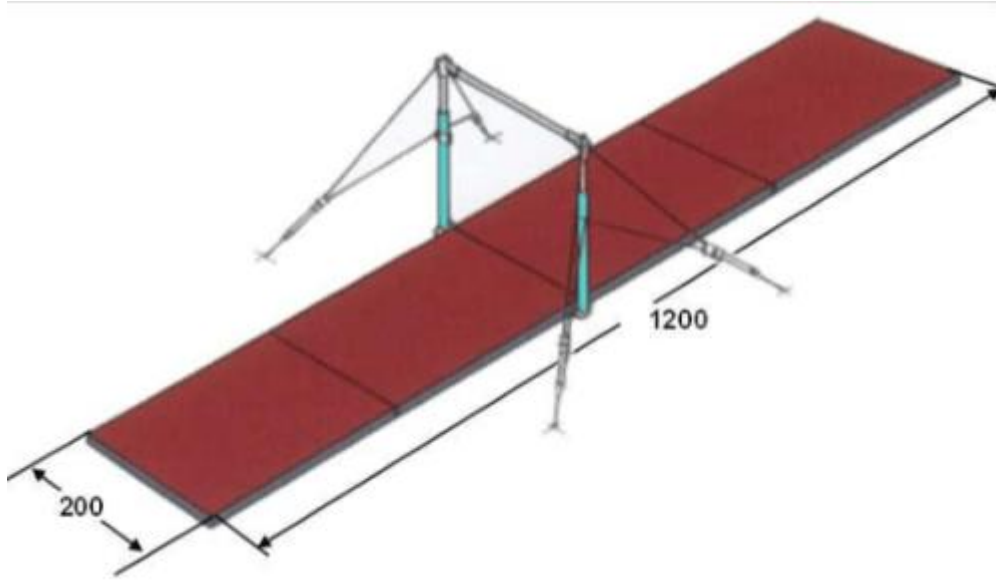
- يجب أن لا يحتوى التمرين على كل جهاز ماعدا جهاز حصان ليقفز على الأقل من مهارة من كل

مجموعة من المجموعات الخمس حيث لاتقل قيمة الصعوبة عن B

-كل تمرين ماعدا الحركات الأرضية وحصان القفز يجب أن ينتهى بمهارة نهاية للهبوط ذات

الصعوبة C على الأقل





محور القوائين والتحكيم

المحاضرة رقم سبعة :

ثانيا : قوانين التحكيم ومتطلبات الأداء في الجمباز الفنى إناث

1منضدة القفز:

يجب أن تؤدي اللاعبه قفزة واحدة في البطولة الأولى (التأهيلة ) ، الثانية (فردى مجموع الأجهزة )، الرابعة (نهائيات الفرق)،ولكن في حالة ما اذا كانت اللاعبه تهدف للتأهيل للاشتراك في البطولة الثالثة (نهائيات فردى الأجهزة)على منضدة القفز ،فيجب أن تؤدي قفزتين في البطولة الأولى -أحدهما بالدفع الأمامى على الجهاز والأخرى بالدفع الخلفى -وتحسب القفزة الأولى للفريق ومجموع اللاعبه في البطولة الأولى ، ويحسب متوسط القفزتين لاحتساب الدرجة النهائية والتي قد تؤهلها للاشتراك في نهائيات منضدة القفز

عموميات :

- يسمح بمسافة خمسة وعشرون متر للاقترب كحد أقصى وللاعبه حرية تحديد المسافة التي ترغبها في

هذه الحدود

-تؤدى اللاعبه القفزة الأولى بعد اضاءة الضوء الأخضر أو اشارة من المحكمة ،ثم تعود لنهاية ممر الاقتراب وتعلن رقم قفزتها التالية وبعد اعلان الدرجة النهائية للقفزة الأولى ،تأهب فى الحال لبدء أداء القفزة الثانية دون انتظار اشارة البدء .

- يجب أن تؤدى جميع القفزات بدفع اليدين معا لظهر منضدة القفز .

- يسمح للاعبة بأداء اقتراب ثان فى حالة عدم لمس الجهاز أو سلم القفز فى المحاولة الأولى وغير مسموح باقتراب ثالث ،سواء أدت اللاعبه قفزة واحدة أو قفزتين .

- يجب استخدام مرتبة الأمان حول سلم القفز فى القفزات التى تؤدى من الشقلبة الجانبية برىع لفة فى نهاية الاقتراب .

- لتوضيح خصومات الاتجاه يحدد ممر على مرتبة الهبوط عرضه واحد متر فى منتصف الحصان خمسون سنتيمتر لكل جانب بحيث يكون على امتداد ممر الاقتراب ،يتعين على اللاعبه الانتهاء والهبوط فى وضع ثابت داخل هذه المنطقة .

### الغاء القفزة :

تعتبر القفزة ملغاة وتحصل على (صفر درجة) فى الحالات الأتية :

-الإقتراب ثم لمس القفز أو الجهاز دون أداء القفزة

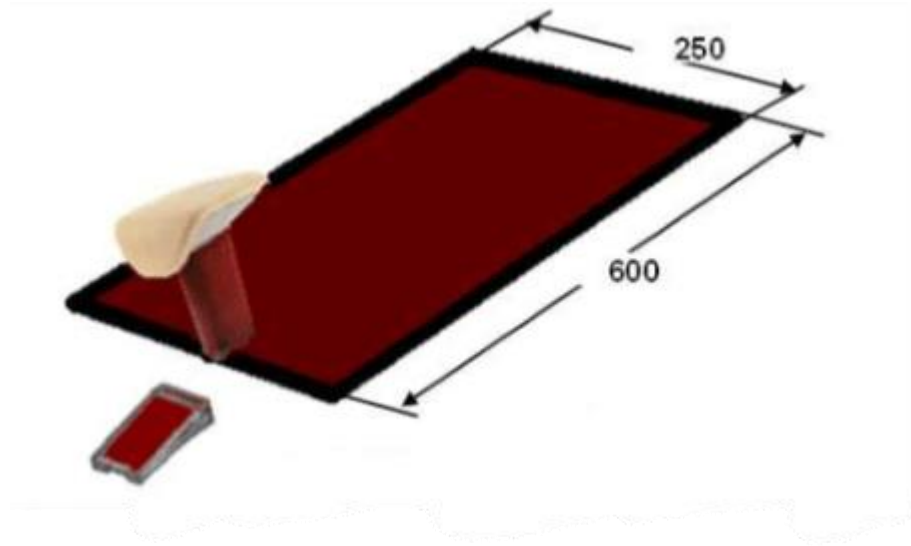
-أداء قفزة بدون دفع منضدة القفز باليدين (عدم لمس الجهاز)

-السند أثناء الأداء

- عدم استخدام مرتبة الأمان حول سلم القفز فى القفزات التى تؤدى من الشقلبة الجانبية برىع لفة فى نهاية الإقتراب

-الإخفاق فى الهبوط على القدمين أولاً

تقرر لجنة تحكيم الصعوبة مع مراقبة الجهاز بعد الرجوع للفيديو اذا كانت اللاعب قد هبطت أولا على القدمين أم لا قبل اعطائها صفر درجة



2 العارضتان مختلفتي الارتفاع :



- يبدأ تقييم التمرين مع الارتقاء على سلم القفز ، أو المرتبة ، غير مسموح بأى دعامات تحت سلم القفز
- يسمح باقتراب ثان لبداية التمرين ، اذا كانت اللاعبة قد توقفت في محاولتها الأولى قبل لمس سلم القفز أو التعديه من تحت الجهاز ، وفي هذه الحالة لا توقع أى جزاءات أو خصومات
- بعد المحاولة الثانية الغير ناجحة يجب على اللاعبة بدء التمرين بدون بداية ، غير مسموح بمحاولة ثالثة
- يسمح في حالة الوقوع من الجهاز بفترة انقطاع زمنها ثلاثون ثانية -يبدأ احتساب زمن الوقوع من لحظة ملامسة قدمى اللاعبة للأرض وحتى الطلوع على الجهاز وبدء مواصلة الأداء
- يظهر الزمن المنقضى أثناء الوقوع بالثواني على لوحة اعلان الدرجات وتعطى اشارة انذار عند
- عشر ثوان                      -عشرون ثانية                      ثلاثون ثانية
- اذا لم تصعد اللاعبة على الجهاز في حدود الثلاثون ثانية ، يعتبر التمرين قد انتهى
- متطلبات التكوين :

1- أداء مهارة بالطيران من العارضة العليا للسفلى ، ومن السفلى للعليا .

2- أداء مهارة بالطيران والقفبض على نفس العارضة .

3- مهارة تؤدي بالف ثلاثمائة وستون درجة فوق العارضة .

4- تغيير نوع القبضة مرتين على الأقل

-تمنح اللاعب نصف درجة عن كل متطلب من المتطلبات السابقة ، علاوة على النهاية والتي تعامل

سبق شرحها

-أداء تمرين بدون نهاية أو بنهاية درجة صعوبتها أ أو ب تمنح صفر درجة

-أداء نهاية درجة صعوبتها ج تمنح 30، 0 درجة

-أداء نهاية درجة صعوبتها د تمنح 50، 0 درجة

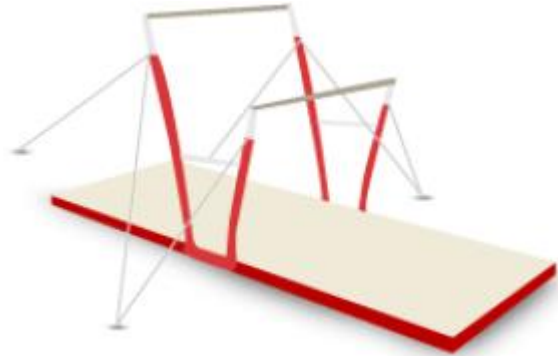
قيمة الربط :

يجب أن يكون الربط على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع ربط مباشر ، تمنح عليه اللاعب

درجات اضافية في حالة أدائها لمهارات متتالية بلا توقف أو مرجحات بينية تكون درجة صعوبة هذه

المهارات لاتقل عن ج أو د

صورجهاز المتوازي المختلف الارتفاع



### -3 عارضة التوازن :

صورة لجهاز عارضة التوازن



يبدأ تقييم التمرين بالارتقاء على سلم القفز أو المتبة ، لايسمح بأى دعامات اضافية تحت السلم

-يسمح بارتقاء ثان ، اذا لم تلمس اللاعبة سلم القفز أو الجهاز في محاولتها الأولى

--اذا لم تنجح اللاعبة في اتمام الارتقاء بنجاح والطلوع على الجهاز ، يجب عليها الصعود وبدء

التمرين بدون نهاية -غير مسموح بمحاولة ثالثة ، ولايتم أى خصم عن المحاولة الثانية طالما أن

اللاعبة لم تلمس سلم القفز أو الجهاز

--في حالة طلوع اللاعبة على الجهاز بعد الاخفاق الثانى يطبق الخصم الخاص بمواصفات البداية

على عارضة التوازن

-زمن أداء التمرين على عارضة التوازن لايزيد عن 30، 1(90 ثانية )

تسجيل الزمن :

-تبدأ مساعدة الزمن ، التسجيل بدءا من ارتقاء اللاعبة على مسلم القفز أو المرتبة ، وتتوقف

عندما تلامس قدمى اللاعبة المتبة بعد اكتمال التمرين وأداء النهاية

- تعطى اشارة بعد انتهاء الزمن المدد بعشر ثوان ، ثم اشارة ثانية عند انتهاء 30 ، 1 دقيقة

للاشارة أن الزمن قد انتهى

- اذا ادت اللاعبة النهاية مع الاشارة الثانية ، لا يتم خصم

- أما اذا أدت النهاية بعد الاشارة الثانية ، فانه يخصم 10 ، 0 درجة عن تجاوز الزمن المحدد ،

على أن تقوم لجنتى التحكيم (الصعوبة والأداء) على الجهاز بتقييم جميع أجزاء التمرين بما

فيها النهاية

- يحزر عن مخالفات الزمن تقرير كتابي بمعرفة مساعدة تسجيل الزمن ويرسل للجنة تحكيم

الصعوبة ، حيث تقوم بالخصم من الدرجة النهائية للاعبة

احتساب زمن السقوط :

- عدد سقوط اللاعبة عن الجهاز أثناء الأداء فى البطولة ، يسمح بزمن قدره عشر ثوان – يبدأ

احتسابها عندما تلمس اللاعبة الأرض بأحد أجزاء جسمها بعد السقوط -ويقدر زمن السقوط

مستقلا ، أى لا يحتسب ضمن الزمن الاجمالي للتمرين

-ينتهى زمن السقوط عند صعود اللاعبة على العارضة

-يبدأ استئناف احتساب زمن التمرين مع أول حركة تؤديها اللاعبة فوق الجهاز لاستكمال التمرين

-يعرض الزمن المنقضى أثناء الوقوع بالثوانى على أوجه الدجات وتعطى اشارة عند انتهاء العشر

ثوان المسموح بها

- اذا لم تصعد اللاعبة على الجهاز خلال الزمن المحدد ، يعتبر التمرين منتهى

-محتوى وتركيب التمرين :

-تحسب لجنة تحكيم الصعوبة قيمة أعلى ثمان مهارات شاملة النهاية يجد أقصى:

-خمس مهارات أكروباتية كحد أقصى

-ثلاث مهارات عناصر راقصة كحد أدنى

-يجب تنوع المهارات بحيث تؤخذ من المجموعات الحركية المختلفة للجهاز

-متطلبات عناصر التكوين :

ويخصص لها 2،50 درجة وتقوم لجنة تحكيم الصعوبة باحتسابها

1-سلسلة من عنصرى حركات راقصة على الأقل مختلفتين ، احدهما ليب ، وشبه بفتح

الرجلين 180 درجة- فى الوضع المقاطع -يجب أن يكون من جداول المهارات المدرجة بالجدول

بالقانون الدولى للجمباز الفنى للسيدات

-2الف

3- سلسلة من عنصرى أكروبات بالطيران ، أحدهما دورة هوائية كحد أدنى ( يمكن تكرار

نفس المهارة مرتين بالربط المباشر )

4- أداء مهارات أكروبات فى اتجاهات مختلفة ( أمامية ، جانبية ، خلفية ) تحصل اللاعبة على

50 ، 0 درجة عند أدائها لكل متطلب من المتطلبات السابقة ، يبقى نصف درجة مخصص لأداء

النهاية والتي تعامل بنفس الطريقة التى ذكرت فى العارضتين مختلفتى الارتفاع

قيمة الربط :

تحصل اللاعبة على درجات اضافية تحددها لجنة تحكيم الصعوبة عند أداء مهارتين أو أكثر

فى تتالى وربط مباشر ، وفقا للمعايير التى تم ذكرها سابقا كشروط للاعتراف بالربط

4-تحكيم الحركات الأرضية عند السيدات ;

يبدأ تقييم التمرين مع أول حركة للاعبة ، زمن الأداء المسموح به ، 30 ، 1(90 ثانية )

احتساب الزمن :

تبدأ المساعدة احتساب الزمن مع أول حركة للاعبة ، وتتوقف عندما تنهى اللاعبة تمرينها

يخصم 10 ، 0 درجة عن الزمن الزائد عن المسموح به ، ولكن يجب أن تقوم لجنتي التحكيم (الأداء

والصعوبة) بتقييم التمرين الكامل الذي أدته اللاعب

علامات الحدود :

في حالة تجاوز اللاعب لخطوط منطقة الحركات الأرضية بلمس الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم خارج

علامات الحدود يتم الخصم وفقا لما هو موضح بجداول الخصومات بقانون التحكيم

يحرر تقرير كتابي عن جميع مخالفات الزمن والخطوط بمعرفة المساعدات ويقدم إلى لجنة تحكيم

الصعوبة ، التي تقوم بدورها بالخصم من الدرجة النهائية للاعبة

محتويات التمرين : يتم احتساب أعلى ثمان مهارات شاملة كحد أقصى مصنفة كمايلي :

-خمس مهارات أكروبات كحد أقصى

الحد الأقصى لعدد خطوط الأكروبات التي تؤديها اللاعب اربعة خطوط ، أي خطوط أكروبات لاحقة

لاحتسب قيمتها

-سلسلة تحتوى على مهارتين مختلفتين على الأقل ، أحدهما على الأقل تؤدى بفتح الرجلين 180 درجة في

وضع مقاطع

-سلسلة أكروباتية بها دورتين هوائيتين أمامية ، خلفية ، جانبية

-دورة هوائية بالدوران المزدوج حول المحور العرضي للجسم مصحوبة باللف حول المحور الطولى للجسم

تحصل اللاعب على 50 ، 0 درجة عن كل متطلب من المتطلبات السابقة تقوم باحتسابها لجنة الصعوبة

،بالاضافة لدرجة النهاية والتي يطبق عليها ماذكر على جهازي العارضتين مختلفى الارتفاع وعارضة التوازن

-لاتمنح اللاعب قيمة النهاية إذا تم أداء أقل من 2 دورة هوائية بها

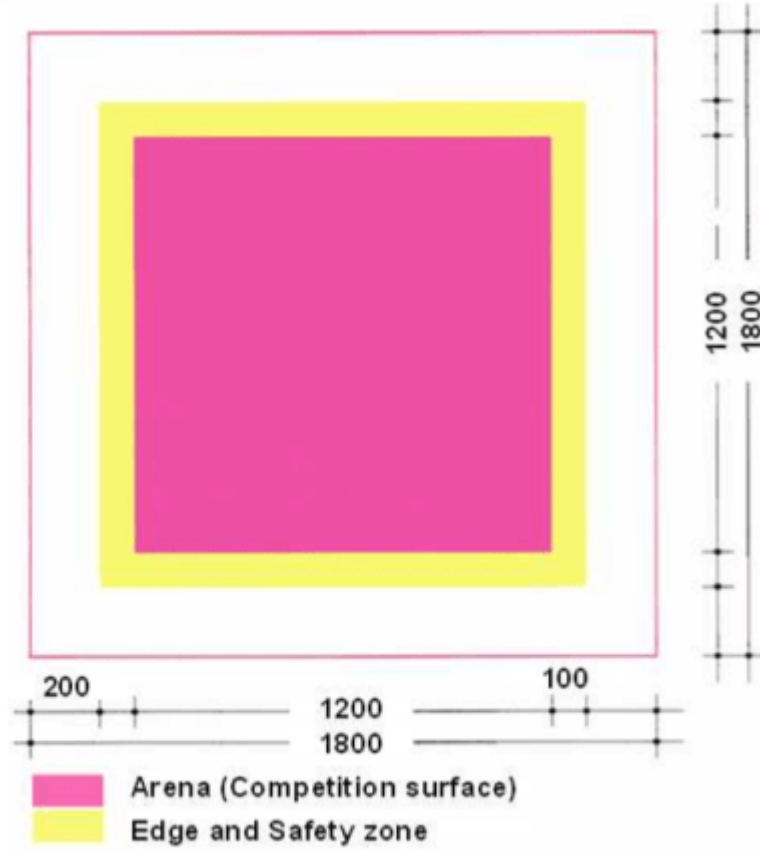
-يسمح بسلسلة مختلطة بحد أقصى مهارة أكروبات واحدة بعد سلسلة النهاية

قيمة الربط :

تقوم لجنة تحكيم الصعوبة باحتساب الربط المباشر والغير مباشر كما هو منصوص عليه بالقانون

الدولى للجمباز الفنى سيدات





محور القوانين والتحكيم

المحاضرة رقم ثمانية :

تشكيل لجان التحكيم في البطولات الرسمية سيدات:

تعمل رئيسة اللجنة الفنية للسيدات كرئيسة لهيئة التحكيم العليا للبطولة في البطولات الرسمية وتشكل

عضوات اللجنة الفنية الهيئة العليا للتحكيم ، كما يعملن كمراقبات على لجان التحكيم على الأجهزة

1 وضايف اللجنة الفنية للسيدات :

واجبات رئيسة اللجنة :

-تقوم بالادارة الفنية للبطولة

- التأكد من أن المواصفات ومقاييس الأجهزة مطابقة للمعايير الموضوعية من قبل الاتحاد الدولي للجمباز

- التأكد من تطبيق التعليمات والمتطلبات الخاصة بالمحكمات المختارات للتحكيم

- التعامل مع الطلبات الكتابية المقدمة من الاتحادات
- التأكد من احترام الجدول الزمني المعلن عنه وفقا لخطة العمل
- الاشراف على ومتابعة عمل ومراقبات الأجهزة
- تقوم بتحديد درجة لجنة التحكيم ( D) في حالة اختلاف الأراء فيما بين مراقبة الجهاز ولجنة التحكيم (

(D)

- تقرر تعديل النتيجة في حالة الخلاف بين مراقبة الجهاز وواحدة أو أكثر من محكمات لجنة التحكيم E
- تقوم باعداد تقرير بعد البطولة مع اللجنة الفنية بناء على قيامهن بتحليل شامل عن طريق

الفيديو للوقوف على أخطاء التحكيم

- يسلم تقرير البطولة للجنة التنفيذية بالاتحاد الدولي للجمباز في أسرع وقت ممكن وخلال ثلاثون يوما

من انتهاء البطولة

واجبات أعضاء اللجنة الفنية للسيدات :

- يعملن أثناء مراحل البطولات كعضوات في اللجنة العليا للتحكيم ومراقبات الأجهزة
- فحص الأجهزة المستخدمة في صالات التدريب ، الاحماء والبطولة والتأكد من مطابقتها للمواصفات

والمعايير الدولية

- احتساب قيمة محتويات التمرين من حيث الصعوبة والربط المتطلبات الخاصة وتركيب التمرين
- ضبط التقييم الشامل والدرجة النهائية لكل تمرين

2 تشكيل لجنة التحكيم على كل جهاز:

- تشكل لجنة التحكيم على كل جهاز في البطولات الرسمية ( الأولمبياد ، بطولات العالم ، البطولات

الاقليمية والقارية ) من ثمان محكمات كمايلي :

محكمة لهيئة تحكيم احتساب الصعوبة ويرمز لها بالرمز ( D ) وتنقسم الى بالرمز (D1 و D2).

-محكمات لتقييم الأداء ويرمز لها بالرمز E

وضائف لجنة التحكيم D (D1 و D2):

أولا : أثناء البطولة :

-من أهم مسؤولياتها تقدير قيمة الحد الأقصى لمحتويات التمرين من : قيمة عناصر الصعوبة التي أدتها

اللاعب وقيمة الربط وقيمة مآدته اللاعبه من متطلبات التكوين على كل جهاز والمخصص لها درجتان

ونصف على أجهزة العارضتين مختلفى الارتفاع ،عارضه التوازن والحركات الأرضية

- في سبيل تحقيق ماسبق يجب عليهما تسجيل المحتويات الكاملة لكل تمرين لكل لاعبة بالرموز ، وتجهيزها

لتقييم في حالة التشاور اذا حدثت اعتراضات

- تقوم المحكمة D2. بادخال الدرجه للكمبيوتر

- في حالة الاتفاق بينهما يرجع لمراقبة الجهاز للمناقشة والتي يتم الرجوع اليها عن طريق محكمة D1

-تقوم المحكمة D1 بمراقبة الساعات

- على المحكمة D1 التأكد من اجراء الخصومات لمخالفات الزمن والخروج من الخطوط وتركيب التمرين

من الدرجه النهائية للاعبة قبل اعلانها

- تقرر محكمتي لجنة التحكيم ( D ) ما اذا كانت اللاعبه لم تقم بتقديم نفسها للجنة التحكيم على الجهاز

قبل وبعد التمرين

- كما تقرر ان ما اذا كانت القفزة التي أدتها اللاعبه لاغية وتستحق صفر درجة أم لا

- تقومان بالخصم من الدرجه النهائية عند سند اللاعبه على منضدة القفز أو الأداء على الجهاز أو

النهايات

- تقديم تقدير عن السلوك الغير رياضى للمدرب الى مراقبة الجهاز

ثانيا :بعد البطولة :

- كتابة تقرير عن القرارات الصادرة عن رئيسة اللجنة الفنية الخاصة بقوائم المخالفات والاعتراضات

موثقة بأرقام وأسماء اللاعبين اللائي تمت الخالفة بحقهن

- تسليم هذا التقرير بأسرع ما يمكن بعد البطولة الى رئيسة اللجنة الفنية

-علمهن تقديم تسجيل تمارين اللاعبين المكتوبة بالرموز قبل نهاية البطولة

واجبات لجنة التحكيم E:

من أهم واجباتها تقييم وتسجيل قيمة الأخطاء العامة ، أخطاء الأداء على الجهاز (الأخطاء الفنية

(وأخطاء جمال الأداء

-يتعين عليهن ملاحظة التمارين بانتباه وتقييم الأخطاء وخصوماتها وفقا لما وارد بالقانون الدولي للجمباز

الفنى للسيدات ، باستقلال وحياد وبدون تحيز

-يجب أن يكن قادرات على تسجيل التمارين مكتوبة بالرموز وأن يكن مستعدات للرد عن أى تساؤلات عن

تقييمين

-اذا كان التسجيل يدويا ، يتعين عليهن التأكد من تسليم درجاتهن بسرعة للعداءات وفي الحال

- في حالة التقييم اليدوى يجب أن يتم اعلان درجات المحكمات الست في وقت واحد

وظائف المساعدات :

محكمات الخطوط :

على جهازى منضد القفز والحركات الارضية لتحديد تخطى العلامات الخارجية للحدود القانونية والاعلان

عن الخطأ برفع العلم

محكمات مر اقبة الومن :

- احتساب زمن أداء التمرين على جهازى عارضة التوازن (ويخصص لها محكمة واحدة) والحركات الأرضية

(ويخص لها محكمتين )

- احتساب زمن الوقوع على جهازى العارضتين مختلفتى الارتفاع وعارضة التوازن

- مراقبة بدء اللاعب للتمرين خلال ثلاثون ثانية بعد اضاءة الضوء الأخضر أو اعطاء اشارة البدء باللعب

- التأكد من التزام اللاعبات بالزمن المسموح به للاحماء وفي حالة عدم الالتزام يتم اخطار هيئة التحكيم D

كتابة

المحاضرة رقم تسعة

قوانين التحكيم عند الإحماء إناث

يحق لكل لاعبة من المشتركات في البطولة الأولى ( التأهيلة ) ، الثانية (نهائيات مجموع الأجهزة) ، والرابعة

(نهائيات بطولة الفرق) الاحماء قبل البطولة مباشرة على المنصة الرئيسية للبطولة ، أما بالنسبة للبطولة

الثالثة ( نهائيات فردى الأجهزة فيتم الإحماء في صالة التدريب وليس على المنصة الرئيسية للبطولة )

1-منضدة القفز:

يحق لكل لاعبة خمسون ثانية فترة احماء على منضدة القفز في جميع البطولات

2-العارضتان مختلفتى الارتفاع :

من حق كل لاعبة خمسون ثانية للاحماء على جهاز العارضتين مختلفتى الارتفاع ، شاملة تجهيز الجهاز

وضبطه

3-عارضة التوازن :

يسمح لكل لاعبة بثلاثون ثانية احماء على جهاز عارضة التوازن

4-الحركات الأرضية :

يسمح بفترة احماء لمدة ثلاث دقائق لكل فريق حتى لو مثل الاتحاد بلاعبة واحدة

ملاحظات :

في البطولة الأولى والرابعة ، يحسب زمن الاحماء للفريق ككل وفقا لعدد الالعاب ( يخصص لكل لاعبة ثلاثون ثانية على عارضة التوازن والحركات الأرضية ، خمسون ثانية على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع )

لذا يتعين على المدرب توزيع زمن الاحماء للفريق جيدا بحيث يتسنى لآخر لاعبة أخذ نصيبها من الاحماء قواعد البطولة الخاصة باللاعبة :

-لايمكن تغيير ارتفاع أى جهاز باستثناء العارضتان مختلفتا الارتفاع كما سبق وأشرنا

-يجب أن تقدم اللاعبة نفسها للحنة تحكيم الصعوبة ( D1،D2 ) قبل بداية الأداء وبعده بأسلوب مناسب ، وذلك برفع يد واحدة أو اليدين

-يجب أن تتأكد من أن الضوء الأخضر مضاء أو أن محكمة D1 أعطت اشارة واضحة لبدء اللعب

- على اللاعبة بدء التمرين خلال ثلاثين ثانية من اعطائها اشارة البدء سواء بالضوء الأخضر أو بأمر من المحكمة D1 على جميع الأجهزة

-للاعبة الحق في استئناف اللعب بعد الوقوع من العارضتين مختلفتي الارتفاع خلال ثلاثين ثانية وفي حالة

الوقوع من جهاز التوازن فيجا إستئناف اللعب خلال عشر ثواني -يبدأ احتساب الزمن من لحظة ملامسة

قدميها للأرض أو أي جزء من جسمها حتى يبدء التحرك على الجهاز لاستئناف اللعب -يمكنها أثناء استعادة

حالتها والتشاور مع المدرب قبل الصعود على الجهاز

- يجب مغادرة منصة البطولة فور انتهاء الأداء

-على اللاعبة الالتزام بالسلوك المنضبط وعدم الإساءة لأحد أو التعدى على حقوق أي لاعبة أخرى

-يجب على اللاعبة ابلاغ الهيئة العليا للتكريم في حالة اضطرارها لمغادرة صالة البطولة ، حتى لاتعيق

سيرها أثناء تغييها

- الغياب بدون عذر عن صالة البطولة يعرض اللاعبة للاستبعاد وسحب الجوائز والميداليات

-يجب على اللاعب تجنب التحدث مع المحكمات العاملات بزي البطولة وفقا لتعليمات الاتحاد الدولي

للجمباز

-يجب الالتزام بالتعليمات الفنية الخاصة بالاتحاد الدولي للجمباز كلاعبة احتياطية في البطولة الثانية

والثالثة

المحور الثالث : أشكال التحضير والإعداد الرياضي

(البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)

المحاضرة رقم تسعة الإعداد البدني في رياضة الجمباز .

المحاضرة رقم عشرة الإعداد النفسي



مجور أشكال التحضير والإعداد الرياضي

(البدني الفيزيولوجي ، ، النفسي ، ، التقني والمهاري ، الخططي الاستراتيجي)

المحاضرة رقم 10

1 الإعداد البدني في رياضة الجمباز :

تحدد الصفات البدنية المختلفة من خلال الإمكانيات الوظيفية للإنسان ، وبصفة خاصة من خلال قدرات الجهاز العصبي المركزي ، وترتبط الصفات البدنية الأساسية ارتباطا وثيقا بالصفات الإرادية للفرد فلاعب الجمباز لا يستطيع القيام بالمجهود البدني الذي يتصف بالقوة أو السرعة دون الاستعانة بقوة الإرادة والعزيمة والمثابرة والتحكم في الذات

وعلى ذلك ففي أثناء التدريب يجب النظر إلى تنمية الصفات البدنية والصفات النفسية وكذلك تنمية وترقية المهارات الحركية باعتبارها جزأين لعملية واحدة ، والطابع المميز لمهارات الجمباز هو الذي يحدد بدجة كبيرة خصائص التنمية والتطوير بالنسبة للصفات المطلوبة ، وعلى ذلك فعلى كل مدرب جمباز أن يضع في اعتباره مراعاة الارتباط الوثيق بين عمليات التدريب على تنمية عناصر اللياقة البدنية وبين عمليات التدريب على الأداء المهاري

ولمحاولة الوصول إلى أعلى درجات التنمية للصفات البدنية والنفسية علينا مراعاة عامل التنمية الشاملة لجميع تلك الصفات المختلفة نظرا لما لذلك من أهمية قصوى لإتقان مختلف أنواع المهارات في رياضة

الجمباز

- 1 الإعداد البدني:

تعتمد جملة الجمباز على العديد من المهارات الحركية ذات الصعوبات المختلفة مما يؤدي بنا إلى وضع برامج للإعداد البدني الخاص بها بهدف تنمية المجموعات العضلية المشتركة في الأداء

وتكمن أهمية هذه البرامج بقدرتها على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة ، وشدة وحدة

دوام التدريبات تبعا للواجبات التربوية المطلوبة وأيضا تبعا لخصائص و سن وجنس الممارسين

ولكون المهارات في رياضة الجمباز من النوع الذي يتصف بالأداء الفني به ولا يستدعي احتكاك اللاعب المباشر مع الخصم ، بل يتطلب إنجازا فرديا ، وفي نفس الوقت يمكن مقارنة ها الإنجاز مع المنافس مما يؤثر على سلوك اللاعب في أثناء المنافسة طبقا لدرجة عمق الثبات الانفعالي وثقة اللاعب بنفسه وتضع متطلبات الأداء والمتطلبات الخاصة بكل جهاز في رياضة الجمباز تحديات أمام قدرة اللاعب على التعلم والقصور الحركي للمهارة ، وتميز المسار المكاني للمهارة ، على نقاء الحس حركي ة القدرة على تحديد الاتجاه والإيقاع الحركي وزمن الأداء المناسب بالإضافة إلى تركيز الإنتباه وحدته بوجه خاص ونظرا لارتفاع وتطور صعوبة المهارات فإن برامج الإعداد البدني الخاص له مناسبة ويكتسب أهمية متزايدة

ونصح بأداء برامج إعداد بدني خاص لتدريب نوعي بصفة دائمة من خلال الوقت المخصص للتدريب وهناك شروط أساسية لعملية الإعداد حتى يتمكن الدارس من الإحتفاظ بها بنظرة شاملة للاستفادة منها بعد ذلك في عملية التدريب ولخوض اللاعبين ذوى المستويات العالية غمار المنافسات ، وفي رأينا فإن الإعداد البدني الخاص يتطلب أداء تمارين لها اتصال وثيق بالمهارة المراد تنفيذها في الجملة والتي تحتوى على جزء أو أكثر من الأداء الفني للمهارة ونشير إلى أن التدريبات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الجمباز ، وتحتوي هذه التدريبات النوعية على نمط مشابه للأداء الفني الأساسي للتمرين ومن شروطها مايلي :

- تحتوى على تركيب الجزء الأساسي في المهارة

- أن لاتكون أسهل من المهارة ذاتها مع مرونة تقنين تصعيبها للمهارة

- يتوقف عدد تكرار التدريب على قدرة الممارس

وتتفق أغلب المراجع على أساس على أن وسائل الإعداد البدني الخاص التدريبات النوعية في رياضة

الجمباز هو تكرار أداء من نفس نمط المهارة ولكن مع وضع التسهيلات اللازمة

مثال : عند تنفيذ مهارة من مكان عال للهبوط إلى مكان منخفض عن مكان الإرتقاء ، ومحاولة تقليل

الوزن النسبي للجسم عن طريق التدريب بواسطة حزام الأمان

وعلى اللاعبين التأكد من مبدأ زيادة الجهد في التدريب ، ويتحقق هذا المبدأ عن طريق الزيادة

التدرجية المقننة لزمن وشدة وحدات التدريب ، كما يمكن الإستفادة من تصعيب وتطوير المهارة حتى

يتسنى التقدم بالأداء

إن طريقة الإعداد والتنمية إذا لم تكن محددة أهدافها مسبقا فإننا لا نستطيع إعداد لاعب جمباز

مميز ولذلك يجب اختيار من هم على استعداد ، ومن يملكون القوة والمقدرة على القيام بالمهارات بمعنى

إعداد اللاعبين بحيث يمتلكون القدرة على أداء أفضل للمهارات

إن أساسيات إعداد لاعبي الجمباز هي القوة والقدرة والمرونة

ومن الأفضل أن تكون مدة الإعداد ما بين عشرين – ثلاثين دقيقة وهذا ليس مقدارا كبيرا بحيث إنه

يمكن تهيئته في معظم برامج التدريب ونحن بهذا نوفر للاعب الجمباز فرصة الأداء الجيد بدون أي

تعقيدات ومن أجل تحقيق الفائدة الأكبر للاعب الجمباز يجب أن تكون عملية الإعداد البدني فعالة

وسرعة ويراعى فيها مسألة الوقت المناسب لحجم وكثافة التمارين بهدف نجاح برنامج التدريب

1-2 الإعداد البدني للقوة والقدرة :

الأساليب الأتية مفيدة للاعب الجمباز حيث أنها مصممة لكي تلي حاجة لاعب الجمباز لزيادة عنصري

القوة والقدرة

شرائح المطاط:

إن استخدام شرائح المطاط لتدريب اللاعبين تؤدي إلى تطوير الأداء تطويرا هائلا وبالتحكم في الشائح يتم اكتساب القوة وتطوير المرونة والهدم من استخدام الشرائح هو الحفاظ وتأمين سلامة لاعب الجمباز أثناء الأداء ، وهذا يساعد في تحقيق القوة والمهارة بطريقة أفضل من استعمال الأثقال التي قد تعيق المسار الحركي للمهارة

ولاشك أن وضع الشرائح على المفاصل أو على الأكتاف حسب التمرين المعطى يعتبر أسهل من حمل أي وزن عليها وهي مفيدة وبنفس الوقت قليلة التكاليف ويجب مراعاة التنبيهات التالية :

-لاتجعل الشرائح طويلة بحيث تسبب عرقلة لاعب الجمباز

أنواع القوة :

القوة العضلية :

القوة القصوى :هي أكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي

وقد تكون القوة القصوى حركية أو ثابتة ، ونشير هنا إلى أن هناك علاقة بين القوة ووزن الجسم تلعب دورا هاما لأداء مهارات الجمباز حيث يتحرك لاعب الجمباز بجسمه على الجهاز لذا تكون القوة التي يتطلبها الأداء لها علاقة بوزن الجسم ويؤدي لاعب الجمباز مهارات القوة والثبات عندما تكون قوته النسبية مطابقة لوزن جسمه تقريبا أو أفضل منها

-القوة المبذولة بسرعة :هي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات بسرعة انقباضات عالية

إن مهارات الجمباز تتضمن مسارات حركية وحيدة كمهارة دوران الحوض والقفزات على جهاز حصان القفز

بمعنى أنه كلما زادت قوة سرعة أداء هذه المهارات زاد مقدار تأثير إتمام نقل القوة الدافعة من أحد أجزاء الجسم إلى الجزء الأخر مع زيادة القوة الانفجارية للرجلين عند الإرتقاء

- تحمل القوة العضلية : قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلي عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة

مثال إعادة وتكرار مهارة الدرجة الأمامية المتكورة أو الشقلبة الأمامية أكثر من مرة مما ينتج عن ذلك من تحمل عضلي محلي وظيفي لعدد من العضلات العاملة

الإعداد البدني للمرونة :

تتيح المرونة للاعب الجمباز أن يكون في أفضل وضع بهدف إنجاز المهارة بفاعلية ، ويتميز لاعب الجمباز المنصف بالمرونة بقابليته في إنجاز المهارات وتجنب الإصابات

بعض الدراسات في المرونة أوضحت أن اللاعب عليه الثبات بضعة ثوان في كل وضع

لذلك على لاعب الجمباز تنفيذ برنامج تدريبي في عملية الإعداد وأن يؤدي أوضاع المرونة مثل : ثني الجذع

من الجلوس الطويل وإطالة عضلات الكتفين

وتؤدي تمارين المرونة في نهاية الإحماء أكثر من بدايتها ، عندما يكون اللاعب مسترخيا ومرتاحا نفسيا

فعلى لاعب الجهاز أن يتدرب على مرونة المفاصل حتى يصل إلى حدود الألم البسيط عندما يتخذ وضع المد

المكاني للمفصل

أنواع المرونة :

المرونة الإيجابية :

هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل ينفذه اللاعب مستقلا وبدون مساعدة خارجية من خلال مجهوده

العضلي

المرونة السلبية :

هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل يمكن أن يصل إليه اللاعب بمساعدة خارجية في حدود المدى

التشريحي لهذا المفصل

نماذج لتدريبات المرونة الإيجابية والسلبية :

رفع الرجل أماما : لاعبة جمباز مواجهة لعارضة التوازن وضع اليدين جانبا ترفع ساقها إلى الأمام حتى تصل إلى الوضع الأفقى بينما تقوم لاعبة أخرى بحمل ساقها أفقيا وذلك بالإمساك بها من الكعب تقوم اللاعبة الممارسة بالضغط لأسفل ضد زميلتها الماسكة بساقها لمدة ست ثوان

رفع الرجل جانبا : نفس التمرين السابق تتبع على كلا الساقين

رفع الرجل خلفا : تقف لاعبة الجمباز بمواجهة عارضة التوازن ترفع إحدى ساقها إلى الخلف محتفظة بالرجل الأخرى لأسفل لترتكز عليها

تضع بعد ذلك الزميلة كنفسها تحت فخذ اللاعبة مع المسك باليدين ثم يتم تحريك فخذ اللاعبة للأعلى مع ضغط اللاعبة الممارسة إلى أسفل ضد كتف الزميلة ثم الثبات ست ثوان

تمرينات الميزان : تتحرك لاعبة الجمباز بعيدا عن عارضة التوازن وتقف بقدمها على الأرض ثم ثني الجذع أماما تسعين درجة مع مساعدة الزميلة في رفع رجليها للوصول إلى أقصى مدى مرونة اللاعبة

مجور أشكال التحضير والإعداد الرياضي

(البدني الفيزيولوجي ، ، النفسي ، ، التقني والمهاري ، الخططي الاستراتيجي)

المحاضرة رقم عشرة :

2-الإعداد النفسي :

يتميز الإعداد النفسي في رياضة الجمباز فهو يساعد لاعب الجمباز بشكل دائم ومستمر لإنجاز المهارات في

المنافسة بالشكل الجيد

1-2تدريب المهارات : تتكون الجملة من مهارات وعلى اللاعب أن يكون قادرا على اكتساب المهارات وعادة

نبدأ في محاولة تعريف لاعب الجمباز بمتطلبات الأداء من قدرات حتى يتقن المهارة بشكل نهائي بمعنى رؤية

هذه المهارات عن طريق جهاز الفيديو أو الأفلام السينمائية أو عن طريق الرسومات أو النموذج

وبعد التعلم الأولى للمهارات على المدرب ملاحظة المحاولات التى يقوم بها اللاعب ثم يتم تسجيل الأمور التالية :

السرعة والبطاء والإرتفاع والاتجاه اليمين واليسار وشدة الانحناء وزيادة التقوس وذلك بهدف تكرار الأداء بوعي ، هذه العملية تتم طيلة فترة التدريب إلى أن يصل اللاعب إلى النتيجة المرغوبة بواسطة تزويده بالتشجيع الشفوى والنقد الإيجابي

## 2-2 تقدير الذات :

يجب أن يتخذ اللاعب والمدرب عدة قرارات بعين الاعتبار تجاه درجة التأهب التى وصل إليها اللاعب ، وينبغي معرفة درجة الاستعداد التى وصل إليها اللاعب لكي يحقق المهارات الصعبة والجديدة مثال عند أداء لاعب جمباز أداء مهارة على جهاز ما وأخفق فيها مما يجعله يتوقف على تحسين مستواه بشكل أفضل

أداء الشقلبة الخلفية وأخفق فيجب عليه التكرار حتى يصل إلى تحسينها وهذا لاياتى إلا بمساعدة المدرب بحيث يجب أن تكون قابلية اللاعبين لمتابعة الأداء كبيرة بحيث إنه مهما كان الخطأ الذى وقع به كبيرا فهو قادر على متابعة الأداء بسهولة وهذا بمساعدة المدرب ستنجح فى المحاولة الثانية

## 3-2 الثقة بالنفس :

يشعر المدرب بأن أهم وظيفة له هو أن يبنى الثقة فى نفوس اللاعبين فعند التدريبات يوضح لهم بأنهم من الممكن أن يصبحوا جيدين ، وأن يصبحوا أبطالاً إذا قرروا أن يقوموا ببعض الأعمال مثال : ستفوز ، الخصم سيمزم كل هذه العبارات تلعب دورا هاما فى زيادة الثقة بالنفس

## 4-2 الاستعداد والسيطرة الذاتية :

مجال آخر مهم للمدربين ولاعبى الجمباز يتعلق بدرجة النشاط أو درجة الاستعداد جسميا ونفسيا لحدث ما ، فلكى يؤدي اللاعب المهارات بكفاءة فعلية الوصول إلى أعلى مستوى من الإستعداد فإذا أصبح نشطا جدا فإن أداءه سوف ينخفض وهذا يحدث عندما لا يكون لديه دوافع لكي ينافس تؤدي المنافسة الجمهور زيادة مستوى نشاط اللاعب وأحيانا لسوء الحظ يكون أداءه أقل من الحد الأدنى ، فاللاعب الذى يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب فإنه نادرا ما يكون جيدا في البطولة والسبب يكون غالبا أنه استعد أكثر من اللازم للتنافس وكان قريبا من الحد الأعلى للتدريب أيضا إذا كان مستوى اللاعب في التدريب غير جيد فإنه في البطولة وعلى الأغلب يكون غير مستعد ، فالمدرب له تأثير على استعداد لاعبي الجمباز

#### تطبيقات الإعداد النفسي :

يلعب الإعداد النفسي جزءا كبيرا من المنافسة وبذلك يمكن إعتباره جزءا أساسيا في التدريب ، وهناك عدة فوائد لهذا الإعداد أهمها منح اللاعبين الثقة بالنفس ، القدرة على مواجهة مختلف الظروف ، وكسر الروتين المتبع عند الحاجة ، هذه الاستعدادات تجعل الرياضى على مستوى الضغوط المتوقعة يجب على لاعب الجمباز أداء جملته ست مرات خلال مرحلة قبل المنافسة وأن يؤديها بدون أخطاء فادحة ، فإذا كان عليه أداء ست تكرارات ولكنه سقط عند تكرار إحدى الجمل فيتم زيادة عدد التكرارات المطلوبة إلى ثمانية تكرارات

من أجل تحقيق الظروف المشابهة لظروف البطولات فإنه يجب إخضاع اللاعب إلى ظروف مشابهة وذلك بأن يؤدي التمرين والتكرار مع وجود تحكيم من قبل المدرب ومشاهدو بقية اللاعبين فنجد المدربين ينشطو منافسة تشبه المنافسة الرسمية في نفس التوقيت وفي نفس الظروف إن استخدام الحوافز المعنوية والمادية للاعبين أثناء التدريب له أهمية كبيرة في تطور مستوى اللاعبين واللاعبات

بالإضافة إلى ماسبق من الإعداد النفسى فإنه لابد من تحديد مسبق لكافة المهارات واستعراضها بالترتيب وتطبيقها بدقة أثناء التمرين لكي يكون التمرين صورة طبق الأصل من المنافسة الحقيقية ، وعلى سبيل المثال فإن لاعب الجمباز عادة يبدأ أداء الجملة من مكان محدد حتى فى أثناء التدريب ، ويجب أن يتقن إعطاء إشارات البدء المتعارف عليها للحكام وكذلك إشارة النهاية ، أى أنه أتم الجملة ، وهناك بعض الملاحظات المهمة التى يجب على لاعب الجمباز المحافظة عليها وهى المحافظة على التركيز و الانتباه عند أداء الجملة سواء فى التدريب أو البطولة

### الخوف وفعالية الأداء :

يعد الخوف من العوامل التى تؤثر على الأداء فهذه الظاهرة النفسية تعد من العوامل المكلفة فى التدريب وربما جاز لنا القول بأن الخوف يعد من العوامل التى تقف فى وجه التقدم وتطور الأداء المهارى فالخوف يمكن أن يعبر عنه بعدة طرق :

- الطغل يخاف من الوقوف على رأسه ، فقدان التوازن ، اختلال التوازن ، لبفشل ، المنافسة ،

الطفل يخاف من المرور على المانع

الخوف : شعور غير طبيعى نتيجة إدراك حسى لوجود تهديد ما

-إن أعظم نوع من الخوف هو الخوف من السقوط

-الخوف من الأصوات العالية

مثال : نجد عامل الخوف فى رياضة الجمباز لوجود الإصابات خاصة مع الممارسة على الأجهزة مثلا القفز

على منصة القفز والمتوازي

محاضرات السداسي الثاني:

مجور أشكال التحضير والإعداد الرياضى

(البدنى الفيزيولوجى ، ، النفسى ، ، التقنى والمهارى ، الخططى الاستراتيجى)

## المحاضرة رقم واحد الإعداد المهاري

1-الإعداد المهاري :

التدريبات النوعية :

تستخدم التدريبات النوعية لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية في الجمباز

ومن شروطها مايلي :

- تحتوى على تركيب الجزء الأساسي في المهارة

-أن تكون أسهل من المهارة ذاتها

-يتوقف عدد تكرار التدريب على قدة الممارس

مثال : الوقوف على اليدين بمسك الجهاز

جهاز المتوازيين المنخفض مسك العارضتين الوقوف على اليدين- الظهر مواجه -رجوع الكتفين فوق قاعدة

الإرتكاز -ترك الرجلين للحائط للوقوف على اليدين

مثال:وقوف على اليدين -الصدر مواحه للحائط -ثني الذراعين

مجور أشكال التحضير والإعداد الرياضي

(البدني الفيزيولوجي ، ، النفسي ، ، التقني والمهاري ، الخططي الاستراتيجي)

المحاضرة رقم 2

1-الإعداد الخططي :

الإعداد الخططي هو الإعداد الإستراتيجي للجمباز والإستراتيجية لاتظهر في المناقشات التدريبية ،

ذلك لأنها جزء من الإعداد الذي ينال اهتماما أقل من الإهتمام بالأداء الفني في الجمباز

ويتضمن التخطيط في الجمباز اختيار المهارات ومواعيد وأزمنة الوحدة التدريبية ، ومن جهة أخرى

تتضمن أيضا اختيار المنافسات المناسبة لتنمية وتحسين المستوى وهناك إستراتيجية في المنافسات التي

تتبعها الفرق لتنمية ورفع درجات الفريق واللاعب الفردى والإستراتيجية فى الجمباز عبارة عن أن كل فرد من الفريق يحصل على بطاقة معينة ، ثم يجب على المدرب واللاعبين أن يستخدموا هذه الأوراق بأفضل الطرق الممكنة لإحراز أفضل النتائج ، وقد تكون هذه النتائج مرضية أو غير مرضية ولكن استخدام كل ورقة فى زمن معين وبتسلسل معين قد يؤدى إلى تحقيق الفريق واللاعب إلى الهدف المنشود

### 1-1 اختيار المهارة :

المجال التخطيطى لاختيار المهارة يتضمن بعض الأمور مثل

- التخطيط لتعليم المهارة

- التخطيط لتعليم المهارة فى الجملة

- التخطيط لتوزيع المهارات فى الحملة

مثال : اللاعب الذى يعتاد على أداء مهارة معينة مثل شقلبة خلفا من الثبات بأسلوب معين ويريد أن يتعلم مهارة جديدة مثل الشقلبة خلفا من الحركة ، عليه أن يعرف كيفية أداء الشقلبة السابقة بسهولة ، حيث يستطيع أن يدمج المهارتين معا ليخرج بمهارة جديدة مندمجة بالرغم من اختلاف المهارتين ، والمهارة الجديدة عادة ما لا تؤدى إلى ابتكار مهارات أخرى أصعب

وهكذا يستطيع اللاعب أن يستغل الوقت والمساحة المخصصة له على أحسن وجه وهذا المثال عن الإعداد الخططى لاختيار المهارة التى يمكن أن تؤدى إلى المهارة المركبة بالإضافة إلى زيادة مقدرة اللاعب وهناك بعض المهارات الأساسية فى الجمباز تؤدى بشكل شائع يجب على اللاعب أدائها لى يحصل على درجات عالية تصل إلى حد الكمال مما يؤدى إلى تنية غير متوازنة فى جسم اللاعب من حيث تقوية عضلات الجذع والذراعين على حساب بقية العضلات الأخرى بالجسم

فإذا حدث أن قام اللاعب بأداء عشر مهارات فيجب عليه أن يقوم بتوزيع هذه المهارات على عدم

مهارات من جسمه ، لتجنب تقوية جانب على حساب جانب آخر

كما أن اختيار التوزيعات هام ليس فقط من وجهة نظر تعليم الجمباز بل من ناحية إقناع الحكام

بالجملة التي قام بأدائها طبقا لقانون الجمباز

1-2 اختيار التخطيط المناسب للمهارة :

على كل لاعب الإجابة على التساؤلات التالية :

- هل كل مهارة تتكامل مع المهارات الأخرى ؟ أم تتعارض معها ؟

- هل الأسلوب المتبع يؤدي إلى تحسين التعليم لمهارات أكثر صعوبة ؟

- هل سيقدر الحكام صعوبة المهارة ؟

- هل يحتاج اللاعب إلى استرجاع مهارات سابقة ؟ أم لا ؟

- هل المهارة ضرورية إذا كانت فوق طاقة اللاعب ؟

- وهل من الممكن استبدالها بمهارة أخرى توصل إلى نفس النتائج ؟

- هل ستناسب المهارة تركيب الجملة الخاصة باللاعب ؟

- هل يستطيع اللاعب أن يؤدي المهارة بسهولة ؟

- هل المهارة جذابة ، إذا نظرنا إليها من كل الاتجاهات ؟

- هل هناك اعتبار لاحتمال الإصابة أثناء أداء المهارات المختارة ؟

محاضرات مقياس الجمباز قسم التكوين القاعدي الأستاذ قروش النواري

المحور الثالث : أشكال التحضير والإعداد الرياضي

(البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)

المحاضرة رقم 1 الإعداد المهاري

المحاضرة رقم 2 الإعداد الخططي

## محاضرات السداسى الثانى

المحور الرابع : أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.

المحاضرة رقم 3 أهمية وأهداف الانتقاء -مراحل الانتقاء

المحاضرة رقم أربعة المحددات البولوجية للانتقاء

المحاضرة رقم خمسة 1-1 الخصائص الوظيفية

المحاضرة رقم ستة المحددات السيكلوجية لعملية الانتقاء -الاستعدادات الخاصة



محورأساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.

المحاضرة رقم 3

1-الانتقاء :

تواصل مشكلة الانتقاء وإعداد اللاعبين الناشئين صدارتها للمشاكل الرئيسية التى يتصدى لها البحث

العلمى فى المجال الرياضي

ويرجع الاهتمام الكبير بهذه المشكلة إلى الارتفاع المذهل فى المستويات الرياضية لدرجة يصعب معها محاولة التخطى لهذه المستويات أو حتى مجرد الحفاظ عليها ومن هنا برزت أهمية الاكتشاف المبكر للناشئين من الأطفال الذين لديهم الاستعدادات اللازمة للتفوق فى المجال الرياضي وتهدف عملية الانتقاء أساساً إلى الكشف المبكر عن الاستعدادات والسمات المميزة للفرد وتحديد ما يتمتع به من إمكانيات تتناسب وطبيعة هذه الرياضة التي يتم اختياره لها أو بمعنى آخر التنبؤ بمدى صلاحيته لهذه اللعبة

### 1-1 الانتقاء فى المجال الرياضى :

اتجهت الجهود فى هذا المضمار إلى الاهتمام باكتشاف الأفراد من ذوى الاستعدادات والقدرة المناسبة لنشاط معين ، وتوجيههم إلى النشاط المناسب لاستعداداتهم وقدراتهم ، وفى هذا الاتجاه برزت مشكلة الموهوبين رياضياً ، وكيفية انتقائهم ومعايير هذا الانتقاء ، وإمكانية التنبؤ وبما يمكن أن يحققوه من نتائج فى المستقبل فى ضوء هذه المعايير .

وقد ظل الانتقاء لسنوات طويلة – وحتى الآن فى دول كثيرة – يعتمد على الخبرة الشخصية للمدرب دون الاستناد إلى مقاييس أو معايير موضوعية ، ثم اتجهت الجهود إلى بحث الأسس العلمية وإيجاد الأساليب والوسائل العلمية التي يجب أن تتم على أساسها عملية الانتقاء ، واستهدفت البحوث والدراسات فى هذا المجال رفع كفاءة عملية الانتقاء ، وتجنب إمكانية الخطأ بقدر الإمكان .

### 2-1 مفهوم الانتقاء فى المجال الرياضى :

الانتقاء والتوجيه فى المجال الرياضى وجهان لعملة واحدة ، ومن ثم فإن عملية الانتقاء تتضمن الاستكشاف وتتميز بالديناميكية المستمرة وتهدف إلى اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثية أو مكتسبة تمثل العوامل الافتراضية للنجاح فى النشاط الرياضى التخصصى ، لذلك

يتضمن الانتقال الصقل والتقنية والتثبيت والتوجيه عبر مراحل متتالية بصقل التدريب المقنن وصولاً

لبناء بطل ذى مستوى عال من النشاط الرياضى المعين

1- أهمية وأهداف الانتقال فى المجال الرياضى :

1-1 أهمية الانتقال :

تستهدف عملية الانتقال selection فى المجال الرياضى بصفة عامة اختيار أفضل الناشئين للممارسة نشاط رياضى معين ، والوصول إلى مستويات عالية فى النشاط ، وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف الناشئين فى استعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية ، وقد أصبح من المسلم به أن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات العليا فى المجال الرياضى تصبح أفضل إذا أمكن من البداية انتقال الناشئ وتوجيهه إلى نوع النشاط الرياضى الذى يتلاءم مع استعداداته وقدراته المختلفة والتنبؤ بدقة بمدى تأثير عمليات التدريب على نمو وتطوير تلك الاستعدادات والقدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر

12-1 لأهداف الأساسية للانتقال فى المجال الرياضى :

تهدف عملية الانتقال فى المجال الرياضى بصفة عامة إلى اختيار أفضل الناشئين للممارسة نشاط معين والوصول إلى مستويات عالية فى هذا النشاط ونتيجة اختلاف الناشئين فى استعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية فىجب من البداية انتقال الناشئين وتوجيههم إلى نوع النشاط الذى يتلائم معهم والتنبؤ بمدى تأثير عمليات التدريب على النمو وتطوير استعداداتهم بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر فى النشاط الرياضى

3-1 ومن أهم هذه الأهداف :

1 - الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية ، وهم الناشئون من ذوى الاستعدادات العالية التى تمكنهم من الوصول إلى المستويات العالية من الأداء فى مجال نشاطهم والتنبؤ بما ستؤول إليه هذه الإستعدادات فى المستقبل .

2 - توجيه الراغبين فى ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم بهدف الترويج والاستفادة من وقت الفراغ ، ويمثل الوصول إلى مستويات عالية من الأداء هدفا ثانويا بالنسبة لهؤلاء .

3 -تحديد الصفات النموذجية (البدنية والنفسية والمهارية والخططية ) التى تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة ، أى تحديد المتطلبات الدقيقة التى يجب توافرها فى اللاعب حتى يحقق التفوق فى نوع معين من النشاط الرياضي ،وقد أمكن فى السنوات الأخيرة وضع نماذج لأفضل الرياضيين من خلال دراسة وتحليل حالات اللاعبين الموهوبين .

4 -تكريس الوقت والجهد والتكاليف فى تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية فى المستقبل

5-توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للاعب فى ضوء ما ينبغى تحقيقه .

6 -تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم .

#### 1-مراحل الانتقاء فى المجال الرياضى :

يعتبر الانقاء عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضى للناشئ ،وما يمكن أن يحقق من نتائج ،وفيما يختص بمراحل الانتقاء هناك اتجاهان رئيسيان :

#### 1-1المرحلة الأولى : ( الانتقاء المبدئي)

وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئ من خلال الفحوص الطبية ، واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة ، كما تستهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية ، والخصائص المورفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية لدى الناشئ ومدى قربها أو بعدها عن المعايير والمتطلبات الضرورية لممارسة النشاط الرياضي المتوقع أن يوجه الناشئ لممارسته .

إن المرحلة الأولى من الانتقاء يصعب الكشف من خلالها عن نوعية التخصص الرياضي المناسب للناشئ وأن مواهبه تظهر بعد ذلك خلال ممارسة النشاط ، كما أنه لا يجب المبالغة في وضع متطلبات عالية من خلال مرحلة الانتقاء الأولى ، وبناء على ذلك يمكن قبول ناشئين ذوي خصائص واستعدادات في مستوى متوسط .

### 1-2 المرحلة الثانية : ( الانتقاء الخاص )

وتستهدف انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى ، وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم مع إمكانياتهم وتتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام وأربعة أعوام طبقا لنوع النشاط الرياضي ، وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة ، والاختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية ، وسرعة تطور الصفات البدنية والنفسية ، ومدى إتقان الناشئ للمهارات ومستوى تقدمه في النشاط ، وتدل المستويات العالية في هذه الجوانب على موهبة الناشئ وإمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية .

### 1-3 المرحلة الثالثة : ( الانتقاء التأهيلي )

وتستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب ، وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ، ويتركز الاهتمام في هذه المرحلة على قياس مستوى نمو الخصائص المورفولوجية -الوظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العالية ، ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي ، وسرعة ونوعية عمليات استعادة الاستشفاء بعد

المجهود ، كما يؤخذ في الاعتبار قياس الاتجاهات والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرار إلى غير ذلك من السمات التي يتطلبها نشاط معين .

ومن هذا الغرض لمراحل الانتقاء يمكن أن يستخلص بوجه عام أنه من الأفضل أن تتم عملية الانتقاء على مراحل ثلاث رئيسية ، حيث تمثل المرحلة اختبارات القبول المبدئي للناشئين ، بينما تكون المرحلة الثانية أكثر عمقا في التعرف على استعدادات وقدرات الناشئ بعد مرحلة من التدريب وفي المرحلة الثالثة يتم انتقاء أفضل الناشئين لتأهيلهم للمستويات الرياضية العالية .

وفي جميع هذه المراحل تعد سرعة تقدم النتائج الرياضية للناشئ ، وزيادة حجم التدريب مؤشرات جيدة للتنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يحققه الناشئ ، هذا بالإضافة إلى أن كل مرحلة من المراحل الثلاث تعتمد عملية الانتقاء فيها على عدة مؤشرات وفكرة الاعتماد على مؤشر واحد في الانتقاء تؤدي إلى كثير من الأخطاء .

ولذا تتعدد العوامل التي تتأسس عليها عمليات الانتقاء في المراحل المختلفة والتي تمثل المحددات الأساسية للانتقاء .

محورأساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.

#### المحاضرة رقم 4

##### 1-محددات الانتقاء في المجال الرياضي

تحدد إمكانيات وصول الناشئ الرياضي إلى المستويات الرياضية العالية بعدة عوامل يجب توافرها ، وبعض هذه العوامل يؤثر على المستوى الرياضي للناشئ بطريقة مباشرة ، والبعض الآخر يؤثر بطريقة غير مباشرة .

فالتغذية السليمة والنوم الكافي وحسن استخدام وقت الفراغ وتجنب تعاطي المخدرات والمنومات والمشروبات الكحولية والتدخين والظروف البيئية النفسية والاجتماعية السليمة من حيث المسكن

الصحي، والاستقرار الأسرى وحسن اختيار الأصدقاء، والمستقبل الواضح فى العمل والرضا عنه، وتوافر خبرات النجاح، والعلاقة المتوازنة بين مجهود العمل ومجهود التدريب، كل هذه العوامل لها أثرها على إمكانيات الناشئ الرياضى لتحقيق نتائج رياضية عالية.

كذلك يجب توافر برنامج التدريب الجيد القائم على أسس علمية حديثة، وأماكن التدريب الجيد، والأجهزة والأدوات الرياضية اللازمة، وتوافر علاقة الثقة المتبادلة بين الناشئ والمدرب، والنشاط والمثابرة وبذل الجهد وهى كلها عوامل أساسية لتطوير إمكانيات الناشئ والوصول به إلى أعلى المستويات التى يمكنه بلوغها فى النشاط الذى يمارسه.

والعوامل السابقة بالرغم من أهميتها القصوى فى إمكانية الوصول بالناشئ إلى المستويات الرياضية العالية فى نشاط رياضى معين، إلا أنها لاتعد كافية لتحقيق ذلك إذا كانت إمكانيات الناشئ لا تؤهله لتحقيق نتائج عالية المستوى، فهناك عديد من العوامل الأخرى البدنية وال نفسية التى إذا ماتوافرت فى الناشئ بدرجات معينة أمكن التنبؤ بما يمكن أن يحققه من نجاح فى نشاط رياضى معين، وهذه العوامل تعد محددات أساسية فى عمليات الانتقاء ومراحله المختلفة وفى ضوء هذه العوامل يمكن تقسيم محددات عملية الانتقاء من الناحية النظرية إلى ثلاثة أنواع رئيسية هى:

1- المحددات البيولوجية

2- المحددات السيكولوجية

3- الاستعدادات الخاصة

1-1 أولاً المحددات البيولوجية للانتقاء:

للعوامل البيولوجية أهمية قصوى فى ممارسة الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها فالتدريب

الرياضى

، والمنافسة الرياضية من الوجهة البيولوجية ما هما إلا تعريض أجهزة الجسم لأداء أنواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية (وظيفية) ومورفولوجية (بنائية) ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي، كما أن نوعية النشاط الرياضي نفسه تؤدي إلى تأثيرات بيولوجية مختلفة على وظائف وبناء أجهزة الجسم، فنلاحظ أن بيولوجية لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة تختلف عنها بالنسبة للاعبين الأنشطة التي تتميز بالتحمل .

ونظرا لما للعوامل البيولوجية من أهمية في المجال الرياضي فقد اتجه العلماء والباحثون لدراسة هذه العوامل في ارتباطها بالنشاط الرياضي وظهر علم بيولوجية الرياضة كفرع متخصص من فروع الدراسات في المجال الرياضي والتربية الرياضية، ويختص هذا العلم بدراسة العديد من العوامل البيولوجية والتأثير المتبادل بينها وبين ممارسة النشاط الرياضي

لذا تعد العوامل البيولوجية ركيزة أساسية في عملية انتقاء الناشئين وتوجيههم إلى أنواع الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع إمكانياتهم وخصائصهم البيولوجية وهي بمثابة محددات أساسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحلها المختلفة، ومن أهم هذه المحددات: الصفات الوراثية للناشئ، الفترات الحاسمة للنمو، العمر الزمني والعمر البيولوجي، الصفات المورفولوجية، الصفات البدنية، الخصائص الوظيفية، الصفات الوراثية:

تعتبر الصفات الوراثية من العوامل الهامة في عملية الانتقاء وخاصة في المراحل الأولى، فتحقق النتائج الرياضية هو خلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة، وتوضيح البحوث والدراسات التي أجريت لدراسة أثر الوراثة على الممارسة ومستوى الأداء الرياضي أن للوراثة أثرها الواضح على:

-الصفات المورفولوجية للجسم

-القدرات الحركية والوظيفية

فإذا كان من الثابت الآن أن الصفات المورفولوجية للفرد الرياضى الناشئ تعد عاملا مساعدا أو معوقا

في نشاط رياضى معين ، حيث تحدد صفات مثل الطول والوزن ونسب أعضاء الجسم إلى حد كبير

المستوى الذى يمكن أن يحققه الرياضى ، فإن كثيرا من الصفات المورفولوجية تعتبر صفات وراثية

وقد أجريت بعض الدراسات عن دور العوامل الوراثية في تحقيق نمو وتشكيل الجسم ، وتمت هذه

الدراسات على التوائم ، وعلى الوالدين والأبناء ، وقد تبين أن هناك علاقة ارتباط تصل إلى 50 ، 0 بين

أطوال الأبناء وأطول الوالدين كما تبين أن للطول علاقة كبيرة بالوراثة بالمقارنة بالوزن

محورأساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضى.

المحاضرة رقم 5

1-محددات الانتقاء الرياضى

1-1العمر الزمنى ةالعمر البيولوجى :

تحديد العمر المناسب للبدء في ممارسة نشاط رياضى معين من المحددات الرئيسية في عملية الانتقاء ،

حيث إن البداية المبكرة أو المتأخرة تقلل إلى حد كبير من تأثير عمليات التدريب ، وبالتالي من تحقيق

الناشئ لنتائج عالية في النشاط الرياضى الذى يمارسه .

وتشير نتائج الدراسات بصفة عامة إلى أن هناك أنشطة رياضية تتطلب طبيعتها البداية المبكرة

كالأنشطة الرياضية التى تتطلب التوافق ، والحركات الفنية مثل الجمباز والغطس والسباحة ، بينما تشير

دراسات أخرى إلى أهمية البداية المتأخرة نسبيا في الأنشطة الرياضية التى تتطلب التحمل كالمارثون وجرى

المسافات الطويلة ، والمشى الرياضى ، وأيضا الأنشطة التى تتطلب الدقة كالسلاح والرماية والفروسية

كما تشير نتائج الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة تبدأ في معظم الأنشطة الرياضية فى الأعمار 10-

14 سنة ولا يتحقق الوصول إلى المستويات العليا إلا في الفترة 18-25 سنة أى بعد ما يقرب من 8-10 سنوات من التدريب ، وتحديد المناسب لبدء التعليم والتدريب في الأنشطة الرياضية المختلفة يساعد بالشك المدرب على انتقاء الناشئين ، كما يوفر على المدرب خطأ البدء المبكر مما يقلل من أثر عمليات التوجيه والتدريب ، ويتطلب ذلك دراسة خصائص النمو في مراحل العمر المختلفة ، والمراحل التي تصل فيها الصفات البدنية الأساسية إلى حدها الأقصى من النمو ، والمرحلة التي تصل فيها إمكانيات الفرد في نشاط رياضي معين إلى حدها الأقصى والعمر البيولوجي الذي تظهر فيه أفضل النتائج في كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية

## 1-2 الصفات المورفولوجية :

تعتبر المقاييس الجسمية من الخصائص الفردية التي ترتبط بدجة كبيرة بتحقيق المستويات الرياضية العالية ، ذلك أن كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية خاصة متميزة عن غيره من الأنشطة الأخرى وتنعكس هذه المتطلبات على الصفات الواجب توافرها فيمن يمارس نشاط رياضي معين مثلا طول القامة ، كبر مقاييس القدم واليد للسباحة ، ولاشك أن توافر هذه الصفات لدى الممارسين يمكن أن يعطى فرصة أكثر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها ، وأصبح من الأهمية بمكان توافر الأجسام المناسبة كأحد الدعامات الواجب توافرها للوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية الممكنة .

وقد أدت الحاجة إلى دراسة المقاييس الجسمية وارتباطها بتحقيق المستويات الرياضية العالية إلى ظهور علم الأنثروبولوجيا الرياضية والذي تتضمن دراساته ثلاثة موضوعات أساسية :

-الانتقاء المبدئي للأطفال لممارسة نوع معين من النشاط الرياضي

- تحديد المواصفات البدنية لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من مرحلة المبتدئين إلى مرحلة المستويات

العليا

- الإعداد الفردي للرياضيين بناء على دراسة خصائصهم البدنية

وتعتمد دراسات الأنثروبولوجيا الرياضية على بعض الطرق من أهمها طريقة القياسات المعروفة بالأنثروبومتري وهذه الطريقة لقياس الجسم تعتمد أساسا على حساب مقادير المواصفات المورفولوجية الخارجية للجسم إلا أن بعض القياسات الأنثروبومترية ( الإسيروميتر ، الديناموميتر ) تعطى مؤشرات أيضا على كفاءة بعض الأجهزة والأعضاء الداخلية

وتستخدم المقاييس الجسمية الأنثروبومترية في مجال الانتقاء نظرا لاختلاف المقاييس الجسمية ونسب أجزاء الجسم التي تتطلبها ممارسة نشاط رياضي معين عن نشاط رياضي آخر

وهكذا يختص نشاط رياضي بالمقاييس الجسمية الملائمة لهذا النشاط بل أظهرت الدراسات الأنثروبولوجية أن المقاييس الأنثروبومترية تختلف باختلاف البيئات الجغرافية حيث تؤثر عوامل البيئة المختلفة بأنواع النشاط الرياضي التي تناسب المقاييس الجسمية لسكانها

واستخدام المقاييس الجسمية الأنثروبومترية في مجال الانتقاء للأسباب السابق ذكرها يعد ذا أهمية كبيرة حيث تحدد دراسة المقاييس الكلية للجسم كالطول والوزن والكتلة والحجم ونسب أجزاء الجسم ومدى مناسبة جسم الناشئ لممارسة نشاط رياضي معين

وتعتبر المقاييس الكلية للجسم عن نوعية الجسم في شكل عام وتنقسم إلى مقاييس طولية ومقاييس وزنية ويعتبر الجسم من المقاييس الطولية وكتلة الجسم من المقاييس الوزنية

وفي مجال الانتقاء تأخذ بعض القياسات الجسمية أهمية خاصة لدلالاتها الكبيرة في التنبؤ بما يمكن أن يحققه الناشئ من نتائج ، وأهم هذه القياسات طول الجسم والوزن والسعة الحيوية وأطوال الأطراف ومحيطات الجسم والأطراف

#### 1-محددات الانتقاء في المجال الرياضي

##### 1-1الخصائص الوظيفية :

إذا كان الإنتقاء يستهدف التنبؤ بإمكانيات الرياضى الناشئ فى المستقبل فقد اتجه كثير من الباحثين إلى التنبؤ فى مجال الانتقاء على أساس الإمكانيات الوظيفية للناشئ ولانزال هناك صعوبة فى تحديد نموذج معين للخصائص الوظيفية ترجع إلى كثرة العوامل الفسيولوجية ، وتعدد الطرق الفسيولوجية التى يمكن التوصل من خلالها إلى نتائج معينة تتصل بالإمكانيات الوظيفية للناشئ ، مع الأخذ فى الاعتبار تفاعل الوظائف الفسيولوجية فيما بين أثناء عمليات التدريب ومن مرحلة لأخرى سواء فى حالة الراحة العضلية ، أو خلال عمليات التكيف أو عند أداء حمل معين يتطلب تغيرات معينة ، وهناك عوامل كثيرة لها أهميتها كمؤشرات وظيفية يجب أخذها فى الإعتبار عند إجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء الناشئ ومن أهم هذه العوامل مايلى :

#### 2-1 الحالة الصحية العامة :

حيث يحدد الكشف الطبى المعوقات الوظيفية كالأمرض المتوطنة ، والمعدية والأمراض الخاصة بالتمثيل الغذائى ، والقلب والكلى ، والأمعاء والجهاز العصبى وإصابات الجهاز الحركى

#### 3-1 التغيرات المرفولوجية-وظيفية :

وهي التغيرات المرتبطة بالتكيف بالنسبة للجهاز الدورى والتنفسى ودرجة ونوعية تضخم عصلة القلب ، وسمك جدران وأحجام فراغات البطينين ، وحجم القلب ، والتغيرات المرتبطة بتكليف الشرايين الطرفية التى تساعد على انتشار تبار الدم ومقدار حجم الدفع القلبي ، وحجم الدم فى الضربة الواحدة

#### 4-1 الإمكانيات الوظيفية للجهاز التنفسى :

وتتمثل فى الإمكانيات الهوائية لمواجهة متطلبات أنشطة التحمل الهوائى والإمكانيات اللاهوائية لمواجهة متطلبات الأنشطة التى تعتمد على التحمل اللاهوائى

#### 5-1 الاقتصاد الوظيفى :

وهو ضرورة للعمليات الوظيفية اللاإرادية، والاقتصاد فى إنتاج الطاقة ، أو نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم ، والنبض الأوكسجيني ، وثبات ميكانيكية التنظيمات العصبية عند أداء عمل عضلى قوى

#### 6-1 خصائص استعادة الاستشفاء :

وتتمثل فى سرعة استعادة الاستشفاء بعد المنافسة ، وبعد أداء حمل بدنى أقصى أو أقل من الأقصى

#### 7-1 الكفاءة البدنية العامة والخاصة :

حيث ترتبط الكفاءة البدنية بكمية العمل الذى يمكن للاعب أدائه بأقصى شدة ، ومع تحسن الحالة الوظيفية يستطيع اللاعب أداء عمل أكبر مع الاقتصاد فى الطاقة المبذولة

وترجع أهمية العوامل الوظيفية المذكورة فى مجال الانتقاء إلى العلاقة الوثيقة بين الإمكانيات المختلفة ، ومتطلبات الأداء بالنسبة للأنشطة الرياضية المتنوعة حيث تختلف الأنشطة الرياضية فى متطلباتها الوظيفية منها على سبيل المثال أن سباقات العدو والوثب والرمى تحتاج إنتاج كمية كبيرة من الطاقة فى فترة زمنية قصيرة جدا ، بينما تحتاج سباقات المسافات الطويلة لإنتاج طاقة أقل لفترة زمنية طويلة

محورأساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.



## المحاضرة رقم 6

### 1-ثانيا المحددات السيكولوجية لعملية الانتقاء

إذا كانت ممارسة الأنشطة الرياضية تحتاج إلى كثير من المتطلبات والأعباء البدنية فإن الوفاء بهذه المتطلبات والأعباء وضرورة توافرها في اللاعب الناشئ لا يعد كافية لوصوله للمستويات العليا في ممارسة النشاط الرياضي فهناك أيضا العوامل النفسية التي ثبت أن لها دورا هاما في تحقيق الفوز والتفوق في المجال الرياضي .

لذا اتجه العلماء والخبراء إلى الاهتمام بالعوامل النفسية المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية ، مما أدى في النهاية إلى ظهور علم النفس الرياضي وهو العلم الذي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته ، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي ، يهدف تطوير هذا النشاط الإنساني ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية

### 1-2العوامل النفسية في المجال الرياضي :

ومن وجهة النظر السيكولوجية فإن ممارسة الأنشطة الرياضية تحتاج إلى جانب المتطلبات البدنية كثيرا من المتطلبات النفسية حتى يتمكن اللاعب من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي ، وحتى يكون في استطاعته بجانب ثقل كاهله بالأعباء البدنية القيام بعمليات التفكير وحسن التصرف ، وتكييف نفسه لملائمة المواقف المتغيرة أثناء الممارسة مع ارتباط ذلك ببذل الجهد البدني ، وهذه القدرة على المجتمع بين كل من العبء، البدني والنفسى هي التي تحدد مستوى فاعلية اللاعب سواء في التدريب أو المنافسة ، كما تميز النشاط الرياضي عن النشاط اليومي العادي للإنسان من ناحية المتطلبات والأعباء البدنية والنفسية

كذلك يحمل النشاط الرياضى فى طياته طابع المنافسة الشديدة وخاصة فى المستويات العالية ، ولا يوجد أى نوع من أنواع النشاط الإنسانى أثرا واضحا للفوز والهزيمة ، أو النجاح والفشل ، وما يرتبط بكل منها من نواح سلوكية معينة ، وبصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضى سواء كان فرديا أو جماعيا ، ونادرا ما يكون فى حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الثناء والتشجيع ، والتعاطف والحماس والمشاركة الوجدانية مثل النجاح والفوز فى الأنشطة الرياضية .

كما تتم المنافسة الرياضية فى حضور جمهور كثير من المشاهدين ويؤثر ذلك على الفرد الرياضى بدجات مختلفة ، فتارة يساعد على رفع مستواه ، وتارة يكون سلبا فى عدم إجادته ويتعلق ذلك بالخصائص والسمات النفسية المميزة للفرد .

كذلك تبدو أهمية الجانب النفسى فى ممارسة الأنشطة الرياضية فى أن أى نشاط رياضى يقوم به الفرد ماهو إلا تعبير عن مستوى الفرد كوحدة كلية أى تعبير عن شخصيته ككل بجوانبها المختلفة ، لذا فإن النظرة إلى الرياضة على أنها ليست سوى تعبير عن الجوانب البدنية للفرد فقط هى نظرة خاطئة ومثل هذه النظرة أدت إلى عدم الاعتداد لفترة طويلة بالعوامل النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى ، ولم تحظ بالاهتمام الكافى سواء من العلماء أو المدربين إلا منذ وقت قريب ، ولا يزال هناك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بالشخصية الرياضية والنشاط الرياضى فى حاجة ماسة إلى أن يتناولها العلماء والباحثون بالدراسة ، وفى حاجة لمزيد من الاهتمام

### 1-3 العوامل النفسية وعملية الانتقاء :

وفى مجال الانتقاء تأخذ العوامل النفسية أهمية وخاصة فى المراحل المختلفة للانتقاء ، حيث تعد هذه العوامل بمثابة مؤشرات هامة يمكن من خلالها التنبؤ بإمكانيات اللاعب الناشئ فى المستقبل باعتبارها إمكانيات إيجابية لتحقيق النتائج والتفوق فى المنافسات الرياضية .

وهذا يؤكد أن عملية الانتقاء يجب أن تعالج بطريقة مركبة تشمل تقويم الجوانب البدنية والجوانب

النفسية معا، وأن تحقيق الناشئ لمستويات رياضية عالية يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار السمات

والاتجاهات النفسية للناشئ، والمتطلبات النفسية الضرورية لممارسة نشاط رياضى معين ،

ويؤدى التشخيص النفسى للناشئين دورا هاما خلال جميع مراحل الانتقاء بهدف تقويم الخصائص

النفسية لممارسة النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه اللاعب ، فقد أدى تنوع وتعدد الأنشطة الرياضية

إلى أن أصبح لكل نشاط رياضى متطلباته النفسية التى ينفرد بها ويتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية

الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات النشاط ، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو

القدرات الخطئية المطلوبة لتنفيذه ، أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية ، أو بالنسبة لما

ينبغى أن يتميز به اللاعب به اللاعب من سمات نفسية معينة ،

كما وجد أن التفوق فى النشاط الرياضى يرتبط بخصائص الجهاز العصبى ويرى أيزنك أن خصائص

الجهاز العصبى للرياضيين يجب أن تؤخذ دائما فى الاعتبار والتى تظهر فى شكل القلق والانفعال ، كما وجد

أن نجاح اللاعب فى التدريب الرياضى يرتبط إلى درجة كبيرة بقوة العمليات العصبية الأساسية والتى

تتحدد بكفاءة الاستمرار فى أداء مجهود شديد، وسرعة الاستجابة للمتغيرات الداخلية والخارجية ،

وبسرعة تغيير عملية عصبية أخرى ، وتوازن العمليات فى سلوك الناشئين خلال المنافسات حيث تنخفض

قدرة الناشئ على تعبئة جهده فى اللحظة المناسبة ، ويرتكب كثيرا من الأخطاء ، كما يظهر بمستوى أقل

بكثير من مستواه أثناء التدريب .

ونتيجة الجهود حاليا فى مجال الانتقاء إلى دراسة العوامل النفسية المختلفة ، وقد حققت هذه الجهود

تقدما كبيرا فيما ينخفض بالسمات النفسية التى تتطلبها أنشطة رياضية معينة ، وأمكن التوصل إلى بعض

نماذج لتصنيف الأنشطة الرياضية إلى مجموعات طبقا للسمات النفسية التى تتطلبها ممارسة النشاط ،

ولهذه السمات أهميتها فى المراحل المختلفة للانتقاء خاصة المراحل الأولى ، فسمات مثل : الذكاء والمثابرة

والإصرار على تحقيق الهدف والتغلب على التعب والثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار وسرعة اتخاذه وضبط النفس والشجاعة والجرأة وغير ذلك ثبت ارتباطها بالتفوق في كثير من الأنشطة المتعددة في المجال الرياضي، كما ثبت أهمية الميول والاتجاهات نحو النشاط الرياضي بوجه عام، أو نحو نشاط رياضي معين، والتعرف على مثل هذه السمات والاتجاهات لدى الناشئين خلال مراحل الانتقاء يعد مؤشرا جيدا للتنبؤ بمستوى الناشئ في نوع معين النشاط الرياضي.

ومن خلال المراحل المختلفة لعملية الانتقاء تستخدم البيانات النفسية عن اللاعبين لتحقيق عدة أهداف من أهمها:

- التنبؤ بمعدل سرعة التقدم في أداء المهارات الحركية مستقبلا حيث يشير المستوى العالي لنمو عمليات التنظيم النفسية إلى سرعة إتقان هذه المهارات، بينما يشير المستوى المنخفض إلى تأخر إتقانها.
- توجيه عمليات الإعداد للناشئ، ورفع مستوى نمو وظائف الجهاز العصبي، وتنمية السمات النفسية المطلوبة لنوع معين من النشاط الرياضي.
- زيادة فاعلية استخدام الاختبارلت النفسية وعمليات التشخيص النفسى خلال مراحل الانتقاء حيث يستفاد من البيانات المجمعة من مراحل معينة في مرحلة أخرى تالية.

#### 4-1 سمات الشخصية الرياضية :

وتحدد هذه السمات من خلال الراسة العميقة لشخصية اللاعب الناشئ، عبر مراحل الانتقاء المختلفة، على أساس أن لكل ناشئ شخصيته الفريدة والمتميزة عن غيره من الناشئين على الرغم من تشابهه معهم في بعض الجوانب، إلا أننا لو تناولنا الكلية لسمات وخصائص شخصيته نجده مختلفا عنهم فالشخصية تمثل البنية الكلية الفريدة للسمات التي تميز الشخص عن غيره من الأفراد وهي نظام متكامل من السمات وتحدد أساليب نشاطه وتفاعله مع البيئة الخارجية المادية والاجتماعية، والسمة

كما يعرفها قاموس English / English هي (خاصية دائمة وثابتة نسبيا لدى الفرد والتي بها يمكن تمييزه عن غيره من الأفراد)

ويميز علماء النفس بين أنواع السمات حيث يصنفها جلفورد إلى سمات سلوكية ، وسمات فسيولوجية وسمات مورفولوجية ويركز في مجال الشخصية على السمات السلوكية بينما يرى كاتل بين ثلاثة أنواع أساسية من السمات هي :

-السمات المعرفية: أو القدرات وتعتبر عن كفاءة الشخصية في السلوك لمواجهة نحو حل المشكلات المعرفية .

-السمات الدينامية: وتتصل بإصدار الأفعال السلوكية وهي التي تختص بالاتجاهات العقلية أو بالدافعية والميول

-السمات المزاجية: وتختص بالإيقاع والشكل والمثابرة .

ثالثا الاستعدادات الخاصة :

تمثل الاستعدادات الخاصة للنجاح في نشاط رياضي معين ركنا أساسيا في عملية الانتقاء وخاصة المرحلة الثانية والثالثة على وجه التحديد وهذه الاستعدادات قد تكون بيولوجية أو سيكولوجية ، ويمكن من خلال قياس الاستعدادات تحديد مستوى نموها والتعرف على الفروق الفردية فيها ، وبالتالي يمكن توجيه الناشئ طبقا لاستعداداته الفروق الفردية فيها ، وبالتالي يمكن توجيه الناشئ طبقا لاستعداداته الخاصة لممارسة نشاط رياضي معين أو وضعه في مكان معين في طريق اللعب ، ولتحقيق ذلك يمكن استخدام عدو وسائل وطرق أهمها تقويم المدرب المبني على الخبرة والمعرفة الدقيقة برياضته واستخدام الاختبارات والقياسات المختلفة .

المحور الخامس : تقييم وتقويم الصفات البدنية

المحاضرة رقم سبعة

تنمية الصفات البدنية

محور تقييم وتقويم الصفات البدنية

المحاضرة رقم 7 تنمية الصفات البدنية للتمرينات



تنمية الصفات البدنية للتمرينات

طرق تنمية الصفات البدنية :

غالبا ما يستعمل اصطلاح -طريقة- في درس التمرينات ليعبر عن الهدف والمحتوى ويتضمن تنمية الجسم وتربية الأجيال الناشئة في خطة مدروسة ومحددة ومتدرجة وطريقة التدريس عبارة عن الطريق الذي ستبعه المدرسة حتى تصل عملية التعليم إلى الهدف الذي وضع وخطط من أجله وبصورة متدرجة بالنسبة لتنمية جميع الصفات البدنية للطلّاب .

يعتبر التمرين هو الشكل الأساسى فى نشاط الطالبة فى الدرس والطريقة الرئيسة لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية .

ويجب أن يشمل الدرس أداء الحركات فنيا وكذلك تنمية الصفات البدنية ، كما يجب تنظيم طرق التدريب بالنسبة للمستويات العالية التى تتطلب قدرات بدنية عامة وخاصة ، ولكن يختلف تدريس درس التمرينات عن تدريب المستويات والاختلاف لا يكون فقط عن طريق الإعداد البدنى (تنمية الصفات البدنية ) ولا فى تنمية المهارات الحركية بل هناك نقطة هامة فى درس التمرينات يجب أن تؤخذ فى الاعتبار وهو أن تتعلم الطالبة فى كل سنة دراسية مهارات حركية جديدة وتتعلمها وتعمل على تثبيتها وفى نفس الوقت تنمو صفاتها البدنية لهذا السبب يتطلب إشراك تنمية المهارات الحركية والصفات البدنية فى عملية واحدة أثناء التمرين وعلى سبيل المثال إذا تعلمت الطالبة انسيابية الحركة الصحيحة فى القفزات المختلفة مثلا يمكن بعد ذلك اعتبار هذه القفزات كوسيلة لتنمية قوة القفز وتنمية صفة الرشاقة فى البداية عند تعلم الحركة تركز الطالبات على الناحية الفنية للحركة ، وبعد إتقانها يمكن استخدام أكبر قوة عضلية عندهن ومن خلال التكرار المستمر لتلك الحركات يصلن إلى الارتقاء هنا يمكن أن نفرق بين الطرق الأساسية الآتية :

-تكرار الأداء غير المتغير .

-تكرار الأداء المتغير .

هذه الطرق الأساسية تخدم تدريباً موحداً للمستويات العالية التى تتطلب المهارات الحركية والصفات البدنية ، حيث لا يكون تأثير التمرينات فقط عن طريق الحمل الخارجى ، بل ترتبط بنوع وكيفية فترة الراحة بين تكرار التمرينات وهى :

-فترات الراحة الكاملة .

-فترات الراحة غير الكاملة .

وتوجد احتمالات كثيرة لربط أنواع مختلفة ومتغيرة من الحمل والراحة ويمكن إعطاء حمل بدون فترات راحة وتسمى طريقة الحمل المستمر ، وكذلك تعتبر المنافسات طريقة من طرق هذا الحمل .

عند تدريب الصفات البدنية يجب مراعاة أهداف وواجبات درس التمرينات .

وتعتبر الصفات البدنية أساسا لجميع الأنشطة الرياضية وتوجد خمس صفات أساسية وهي القوة

العظلية-التحمل-السرعة-المرونة-الرشاقة ، كما تنقسم بعضها إلى صفات بدنية أخرى

وصفتا المرونة والرشاقة ليس لهما صفات فرعية ، أما صفة القوة فتتنقسم إلى : القوة العظمية-القوة

المميزة بالسرعة-تحمل القوة .

وصفة السرعة تنقسم إلى : السرعة الانتقالية-السرعة الحركية-سرعة رد الفعل .

من هذا المنطلق نستطيع أن نعتبر أن الصفات البدنية هي أساس القدرات البدنية للطالبات وتنمو وترقى

في عملية التدريب ، ولها علاقة وثيقة بالأنشطة الرياضية المختلفة ، ويمكن التمييز بين مصطلح التدريب

ومصطلح التنمية والارتقاء ، فمصطلح تدريب الصفات البدنية يفهم منه التأثير التربوي على نمو الصفات

البدنية للطالبات في اتجاه مطابق وملائم ومناسب لأهداف الخطة التعليمية .

أما مصطلح تنمية وارتقاء الصفات البدنية فيعني المرور من مستوى معين للصفات البدنية إلى مستوى

مختلف وأعلى .

**تنمية الصفات البدنية للتمرينات**

**الحمل والراحة لرفع المستوى البدني :**

إن قدرات الطالبة البدنية لرفع مستواها تتحدد بنسبة كبيرة من مستوى صفاتها البدنية وتعتبر القوة

العظلية-السرعة-السرعة-الجلد-المهارة-المرونة أساس النشاط الحركي الرياضي الناجح ، ويظهر هذا

عن طريق الإمكانيات الوظيفية للجسم وخاصة الجهاز العصبي المركزي بناء على القدرات القسيولوجية .

ويمكن تنمية الصفات البدنية بطريقة هادفة فى دروس التمرينات إذا لاحظ التربويون القوانين الطبيعية التى تعمل على رفع المستوى البدنى لجسم الإنسان ، ويمكن تطبيق هذه القوانين بطريقة علمية فى عملية التدريس عن طريق الإستفادة بنتائج البحوث العلمية لمعرفة تأثير المجهود البدنى على القدرات البدنية بهدف تحسين المستوى .

وتسبب كثرة تكرار أداء التمرينات فى فقد الطاقة للعمل ويؤدى ذلك إلى التعب وإلى هبوط مستمر فى مستوى القدرات البدنية بدرجة الجهد وطول مدة التمرين .

إن ظهور التعب يؤثر كذلك فى عملية استعادة الشفاء ويزيد من إمكانيات الجسم الوظيفية ولكن تحت شروط معينة كأن يكون التدريب البدنى مندرجا باعشا على البهجة عند تخطيط المدرس عليه أن يراعى تبادل التأثير بين الحمل البدنى والراحة الذى يعتبر ضروريا لرفع المستوى .

بناء على الأداء الذى يستدعى تغييرا فى حالة الجسم بسبب نشاط حركى مجهود فإنه يجب التوصل إلى النتائج التالية فى درس التمرينات إذا أردنا تحسين مستوى الطالبات :

-يجب على مدرسات التمرينات أن يخططن للواجبات التربوية والفسولوجية التى تعمل على تحسين المستوى بطريقة علمية ومتدرجة وأن تكون وحدة متبادلة ، وأن يخطط كذلك للواجبات التربوية والتعليمية التى تتناسب مع التمرينات البدنية التى تؤدها الطالبات على شكل ألعاب وأنشطة ومسابقات ، كما يجب عليها أن تراعى أن يكون تبادل مراحل الحمل والراحة بطريقة تدريجية مخططة ، وبهذا يمكن أن ننهى القدرات البدنية بهدف الوصول لمستويات أحسن وبطريقة تقدمية .

-يجب على المدرسة عند تنمية الصفات البدنية ألا تركز على تنمية صفة واحدة بحمل مجهود بل أن يكون التمرين ذا تأثير كبير بقدر الإمكان فى أجزاء مختلفة من الدرس ، إن تأثير الحمل الذى يؤدى إلى رفع مستوى اللاعبين لا يتحدد فقط من دوام المثير ودرجة شدة الحمل بل كذلك من فترة الراحة للجسم ، عدم الاهتمام بتقنين الحمل والراحة يجعل التدريب غير فعال بل يؤدى إلى نتيجة سلبية ، لا يجب تقييم

فترات الراحة الضرورية بين تكرارات التمرينات على أنها وقت ضائع في الدرس ولكنها أكثر من ذلك إذ إنها عامل وطريقة تربوية لرفع المستوى الجسماني .

-يجب على المدرسة أن تقنن الحمل البدني وفترات الراحة أثناء الدرس على أنها شروط ومتطلبات (خارجية) تؤثر في تنمية الصفات البدنية حيث لا نستطيع أثناء الدرس أن نتوصل إلى حدوث تغيرات (داخلية) فسيولوجية وكيميائية عضوية للطالبة بطريقة مباشرة  
حجم الحمل وشدته :

يفهم من الحمل أنه مقياس معين للتأثير على جسم اللاعب عند أداء مجهود بدني.

#### الحمل الخارجي :

يقاس الحمل الخارجي في عملية التدريس عن طريق زمن التمرين ، وعدد التكرارات ، المسافات المؤداة (المشي -الجرى) أو عن طريق كمية النقل المحمول .  
-أما شدة الحمل فتقاس عن طريق : درجة القوة اللازمة سواء القصى -أقل من القصى -متوسطة -  
أقل من المتوسطة )

-زمن أداء التمرين : (عدد التكرارات في وحدة زمنية) أو في الحركة المتشابهة المكررة وسرعتها .

#### الحمل الداخلي :

يقاس مدى التغيرات الفسيولوجية والكيميائية العضوية والتي تظهر في الجسم بناء على المجهود البدني ، ولا يجب أن نشبه أبدا الحمل الخارجي بالحمل الداخلي الذي يميز عن طريق حجم الحمل وشدته ، وتستطيع كل طالبة أداؤه ويؤدي إلى تأثيرا فسيولوجية عن طريق حجم الحمل وشدته وتستطيع كل طالبة أداؤه ويؤدي إلى تأثيرات فسيولوجية مختلفة بناء على قدرتها لرفع مستواها وهو مايسمى بالحمل الداخلي ويقع بين الجسم وشدته الحمل علاقة نسبية متبادلة :

فمثلا يمكن أداء تمرين لمدة طويلة ولكن شدته قليلة (المشي -الجرى لمسافات )

ومن جهة أخرى يمكن أداء تمرين بأقصى قوة (جرى مسافات قصيرة -رفع أثقال ثقيلة) هذا النوع يؤدي بعد فترة زمنية قصيرة إلى ظهور التعب ويجبر الشخص على أخذ فترة راحة .

## محور التخطيط والبرمجة

### المحاضرة رقم 8

#### 1-تخطيط البرامج التدريبية فى الجمباز:

إن تدريب أنشطة الجمباز هو عملية هادفة منظمة ذات خطة طويلة المدى تبدأ من مرحلة الطفولة وتمتد إلى الشباب والبلوغ مع استمرار الالتزام المعرفى العام والخاص والإمكانيات الفردية للوصول إلى الإنجاز العالى

ويهدف تدريب أنشطة الجمباز تحقيق ما يلى :

-تنمية الصفات البدنية والحركية مثل القوة العقلية بأنواعها والسرعة الحركية والمرونة والتوازن والرشاقة والحس عضلى حركى والتحمل الدورى والتنفسى .

-اكساب وتطوير الأداء الفنى وتثبيت وإتقان عناصره والربط وتركيب المتطلبات اللازمة للأداء على الأجهزة المختلفة وإقامة البناء اللازم طبقا للمتطلبات الخاصة بكل نشاط حسب قواعد التحكيم الدولية اللازمة للتقدم

#### 1-1 إمكانيات تخطيط وضبط التدريب :

يمكن أن تكون خطط التدريب مختلفة وفى كل الحالات يكون من الأهمية بمكان أن يراقب المدرب مدى تقدم الإنجاز ،وكلما كان التدريب متخصصا ومستوفيا لمتطلبات الإنجاز وجب أن يكون شاملا وتفصيليا ،وهكذا يجب أن يكون أساس عمل المدرب وفى الأمثلة الأتية تعطى فكرة عن نظام الخطة وتحليل العمل المنجز ،ويمكن للمدرب وضع الخطة بما يتناسب مع نكاح التدريب والظروف التى تحيطه مع محاولة إيجاد

أفكار خاصة للتقدم

ولايجوز أن تكون الخطة دون فكر متطور ولكن يجب أن تكون ديناميكية متحركة حتى يمكنه استمرار التقدم ، كما يجب أن تكون مقتصرة على العناصر الأكثر أهمية .

#### بطاقة التطور:

يفضل بالنسبة للتدريب أن تكون هناك وثيقة أساسية يسجل فيها ما يمكن تحقيقه من تطور ولهذا يجب أن تكون بطاقة لكل لاعب يسجل فيها ما وصل إليه ، ويجب أن تشمل البطاقة البيانات الآتية :  
-السيرة الذاتية .

-الإنجاز والتعامل مع الزملاء في التدريب والموقف الكلى للاعب .

-التقدم البدنى والحالة الصحية (الوزن والطول وملاحظات الطبيب).

-التقدم الحركى (المتطلبات البدنية ونتائج المنافسات واستيفاء تحقيق المستوى) .

-تطور الشخصية (الاستعداد الداتى وقوة الإرادة والاستعداد للمساعدة) .

ملاحظات خاصة عن مدى التقدم .

وتعتبر بطاقة التقدم ذات أهمية كبيرة للمدرب ولمراحل التدريب

#### السجل :

يستخدم كثير من المدربين سجلا يعتبرونه من الوسائل الهامة التى تساعد فى التقويم الخاص بالتدريب

،ويمكن اعتباره صورة متطورة للبطاقة الأولى التى تحتوى أيضا على المشاكل الفردية للتطور وكذلك

ملاحظات عن التدريب ، بالإضافة إلى التقويم الرياضى والأخلاقى حيث يمكن الاسترشاد إلى الجانب

الإيجابى والسلبى للتطور ، وتعتبر مؤشرا ومقياسا للتقدم البدنى

مثال : اللاعب سن 11 سنة

السلوك : هادئ جدا متعاون مطيع متجاوب عند تعلم المهارات الجديدة ، قلق ، إحساس حركى جيد على

العقله والمتوازى وهكذا على كل الأجهزة الأخرى ويضع المدرب وفقا للمقاييس الآتية :

مثال : متعاون ، مطيع ، مجتهد ، سلى ، خائف ، هادئ ، ودود ، إيجابى ، غير واثق من نفسه ، خجول

، قيادى ، محبوب .

وبصفة عامة وفى مثل هذه التقديرات يلزم مراعاة الموضوعات الآتية :

-كيف يمكن للاعب الصغير أن يستعد لمواجهة واجبات التدريب .

-ماهى الطموحات المستقبلية التى يقودنا إليها التدريب .

-ماهى الارتباطات التى تحدث بين التنمية الكلية والتدريب والإنجاز فى المنافسات

-كيف يمكن تقدير تحمل أداء الجملة وقدرة التعلم الحركى

سجل تدريب اللاعب :

يساعد سجل التدريب فى زيادة الوعى الذاتى والإحساس بالمسؤولية ، ويلزم أن يشمل الأمور الآتية :

-الواجبات التدريبية ودرجة استيفائها .

-فهم نواحى التدريب والنظام اليومى (النوم والأكل والظروف العامة )

-خبرة المنافسة ، تقدير المنافسين ،

-التقييم المرحلى .

-تسجيل المهارات وتكرارها .

-استمرار البناء والتقدم .

-استيفاء الخطة فى كل مرحلة على حدة (الحمل ، الحجم ، الراحة البينية )

ويعتبر سجل التدريب بالنسبة للاعب من وسائل التدقيق الهامة ويساعد المدرب على التسجيل الشامل

لمكونات التدريب ولكل وحدو تدريبية ، ويمكن أن تعتبر بمثابة خطة سنوية أو لعدة سنوات .

المحور السادس : التخطيط والبرمجة

المحاضرة رقم ثمانية    تخطيط البرامج التدريبية في الجمباز

المحاضرة رقم تسعة    خطط البرامج التدريبية

المحاضرة رقم عشرة    الخطة السنوية

المحاضرة احدى عشر    مراحل الاعداد في الجمباز السنوية



## محور التخطيط والبرمجة

### المحاضرة رقم 9

#### 1- خطط البرامج التدريبية

##### 1-1 مراحل التدريب :

تعتبر تنمية الأداء المهارى هى نقطة البداية والأساس فى مرحلة التدريب ويمكن تنمية الأداء فى ثلاث

فترات :

--فترة بناء الأداء الشكلى -فترة التثبيت النسبى للأداء الفنى

-فترة الحصول على الإنجاز المطلوب وتحسين الأداء الشكلى

ويستمد التمرين فى هذه المراحل الثلاث على تقدير أعلى درجات البطولة ، وعلى تأثير النظام المرحلى فى التدريب .

وتتناسب المرحلة الأولى مع المرحلة الإعدادية ، والمرحلة الثانية مع مرحلة المنافسات ، والمرحلة الثالثة مع المرحلة الانتقالية ،وتساعد هذه المراحل الثلاثة فى تدريب الحمل والتقدم بها إلى درجة الإعداد للبطولة ،والارتفاع بتنمية شحصية اللاعب إلى أعلى مستوى ،ويجب أن يتبع ذلك التخطيط تحقيق الهدف ، ووضع الواجبات وتحديد أساليب وطرق التدريب ، ودرجة الحمل بحيث يصل اللاعب إلى مستوى المنافسات عند المباريات الأساسية للحصول على إنجاز وتحقيق أفضل النتائج الفردية فى البطولة .

وبالنسبة لتدريب الناشئين وعلى سبيل المثال بالنسبة إلى التوافق مع التوقيت السنوى يمكن أن تعتبر

المراحل الآتية مناسبة

توقيت مراحل التدريب

	السنة التدريبية
الدورة الثانية (ثمانية أشهر)	المرحلة الأولى (أربعة أشهر)
المرحلة الإعدادية الفترة الأولى	المرحلة الإعدادية الفترة الأولى
أربعة أسابيع	ثلاث أسابيع
الفترة الثانية ثمانية عشر أسبوع	الفترة الثانية ثمانية أسابيع
مرحلة المنافسات سبعة أسابيع	مرحلة المنافسات خمسة أسابيع
المرحلة الإنتقالية خمسة أسابيع	المرحلة الإنتقالية أسبوعين
أربعة وثلاثون أسبوع	ثمانية عشر أسبوع
	المجموع الكلى للسنة التدريبية واحد وخمسون أسبوعا

2-1 خطط البرامج التدريبية :

3-1 خطط التدريب لسنوات :

تعتبر الخطة طويلة الأجل من القواعد الهامة لانتظام تطور لاعب الجمباز على مدى سنوات محددة وهي تضم المدرب واللاعب وكذلك الواجبات وطرق العمل اللازمة لتحقيق الأهداف الموضوعية .

ماذا يجب أن تشمل الخطة طويلة الأجل ؟

-مميزات شخصية اللاعب ( الشاملة للنواحي الأخلاقية والوظيفية والاجتهاد في التدريب ، والانتظام في المجموعة ، والنمط العصبي ، والخواص المميزة لمواطن الضعف والقوة )

- تنظيم وتوزيع الواجبات في السنوات كل على حدة مع تقدير للقيمة المطلوب الوصول إليها في التدريب مع تسجيل البيانات العامة والخاصة للخبرات البناءة ، وضع مستوى الأداء الفنى والبدنى لكل فترة تدريبية كل على حدة (الاختبارات ، ضبط الإنجاز ، البطولات التنافسية )
- تثبيت الواجبات الخاصة بالبحث العلمى والملاحظة المستمرة .
- إجراء تقدير وتخطيط التقدم بالعمل الوظيفى مع تسجيل فردى لذلك .
- تقدير دقيق للتقدم كأساس لتسجيل التدريب الفردى .
- البيانات عن قمة المنافسات المطلوب الوصول إليها .
- التخطيط لعلاج الصعوبات التى يواجهها اللاعب على كل جهاز وبالتالى تنمية عناصر جديدة .
- وضع مستوى لكل درجة لما يمكن الوصول إليه بالنسبة لقيمة الحجم والكثافة والكيفية فى التدريب (عدد العناصر والحمل وشدة التدريب وكيفية الأداء )
- ويمكن بالنسبة للتدريب طويل الأجل وضع محددات أساسية للخطة الفردية أو الجماعية .

### محورالتخطيط والبرمجة

المحاضرة رقم 10

1-الخطة السنوية :

تعتبر الخطة السنوية المحور الأساسى لعمل المدرب ، وعلى هذا الأساس يكون تقسيم البرامج التدريبية إلى دوائر ومراحل ، وقد ثبت إيجابيا سلامة التخطيط للتدريب الجماعى حتى يمكن توافر روح التنافس بهدف الإنجاز والحصول على متطلبات الخطة ويلزم مراعاة ماأتى عند وضع الخطة السنوية :

-وضع هدف للمنافسات المركبة ولكل جهاز على حدة .

-تحديد زمن إتقان الحمل على كل جهاز والحصول على أحسن تقدير للأداء الشكلى .

-وضع الواجبات فى الدوائر التدريبية ومراحل السنة التدريبية .

-وضع الوسائل والوسائل الخاصة بالعمل .

-وضع الواجبات الخاصة لتنمية أو تقدم القدرة والاستعدادات الحركية (على سبيل المثال بناء الجوانب الفردية وتجنب الأخطاء الفنية .

-وضع أساس ديناميكى للجمل فى الدوائر التدريبية الصغيرة والكبيرة على أساس مايرجى الوصول إليه فى

الإنجاز وفى حالة التقدم اللازمة للاعب (الشدة ، الحجم ، القيمة ، الكيفية للأداء )

-وضع الخطة وتوزيع زمنها على المعسكرات التدريبية والمنافسات ،

-الفعالية النفسية للمدرب (تنمية الأخلاقيات ، خطة التدريب والربط الجماعى ) تنمية قوة الإرادة، وشكل الأداء ، ونظام التدريب .

إن الخطة السنوية للتدريب يجب أن تشمل جميع الحقائق التى لها أهمية خاصة فى التدريب ويبنى على

أساسها مشتقات الدوائر التدريبية ، والسجل الخاص بالمدرّب وسجل التدريب الخاص بالمدرّب وخطة

تدريب المجموعة وخطة التحسن الخاصة بالمراحل ، والأسابيع والأيام وخطة الساعة التدريبية يساوى

الوحدة التدريبية ، التخطيط القبلى لمشكلات طرق التدريب ، نتائج الاختبارات المرحلية

-الحمل ( الزمن الكلى بالساعة بين البناء البدنى ، على سبيل المثال 65،35 أسبوعا ، النسبة المئوية لتقييم

البناء الفنى ، يحتوى الجدول التالى تقديرات عمل خطة تدريبية جماعية ، وتشمل الخطة المتطلبات

الأساسية التي يجب على جميع أفراد الجماعة استيفاؤها ونها نستخرج مدى البناء والتقدم لكل فرد في الجماعة

### 1-2 الخطة الأسبوعية :

يعتبر ديناميكية الحجم في الخطة الأسبوعية بقمطين أيام (الأربعاء والجمعة) ويلزم فيها الوصول إلى قمة الحمل بمنتصفها ويجب تجنب (العمل على وتيرة واحدة) حتى يمكن تحقيق الواجبات الخاصة بالدوائر التدريبية مثل :

-تغيير تكوين الحمل .

-اختلاف درجات إلترام اللاعب .

-أداء الوحدات مع اختلافات في الواجبات الأساسية .

-السماح للاعب بالأداء في حدود قدراته الإنجازية .

-ملاحظة العلاقات المتبادلة بين الحمل والراحة .

### حجم الخطة الأسبوعية

اليوم	البناء العام	البدني الخاص	العقلة	المتوازي	حصان القفز	حصان	الحلق	الحركات الأرضية	المجموع
الأثنين	90								90
الثلاثاء		40	30	30					130
الأربعاء		40			30	30	30	30	130

80							40	40	الخميس
140	20	20	20	20	20	20	40		الجمعة
									السبت
560	50	50	50	50	50	50	140	130	المجموع

د تساوى دقيقة

### محور التخطيط والبرمجة

#### 1-مراحل الخطة السنوية :

توضع خطة مراكز التدريب فى إطار أهداف الخطة العامة للتدريب حتى لا تتعارض مع التخطيط العام

للاتحاد ، وتنقسم الخطة السنوية إلى أربع فترات كالأتى :

-مرحلة الإعداد .

-مرحلة الأساسيات .

-مرحلة المنافسات .

-المرحلة الانتقالية .

#### 1-1مرحلة الإعداد ( ثلاثة أشهر) :

يتضمن التدريب فى هذه الفترة على عموميات مثل تقوية اللاعب وتدريبه على تحمل القوة حتى يكون

اللاعب لائقا لأداء وتكرار المهارات ، وتختلف هذه الفترة من لاعب لأخر ، كما يجب عدم إرهاق اللاعب بل

يجب التدرج من السهل إلى الصعب حتى لا تكون سببا فى توقفه عن التدريب ، ويجب البدء بتعليم المهارات

الأساسية على الأجهزة وتكرار المهارات التى سبق التمرين عليها ، وفى نهاية هذه الفترة يبدأ المدرب بتعليم

المهارات الأساسية ، كما يبدأ فى تدريبه على الأداء المهارى ، وكلما نجحت فترة الإعداد أدى إلى نجاح الفترة الرئيسية .

#### 2-1 مرحلة الأساسيات (خمس أشهر) :

وهذه الفترة مهمة جدا وتسمى فترة التدريب وخلالها يتم تدريب اللاعب على المهارات المناسبة لقدرات ومستوى اللاعب ، وهذه الفترة تلى فترة الإعداد ، ويعمل المدرب على النهوض بالمتطلبات إلى المستوى المطلوب ، ويبدأ المدرب كذلك فى هذه الفترة على تدريب اللاعب لاكتساب أداء المهارات الاختيارية وإتقانها حتى ولو كانت غير مطلوبة فى البطولة المزمع الاشتراك فيها فى نهاية فترة معينة ، لذلك يجب أن تتقن المهارات خلال هذه الفترة الدقيقة من ناحية طريقة أدائها للوصول إلى المستوى العالى ، كما أن على المدرب فى تلك الفترة أن يبذل مجهودا خاصا لى يرفع من معنويات اللاعب .

#### 3-1 مرحلة المنافسات (ثلاثة أشهر) :

يقوم المدرب فى هذه الفترة بالتدريب على المهارات المقررة المتطلبات الأساسية فى البطولة والتي قام بتدريب اللاعبين عليها فى الفترة الأساسية مع رفع مستوى الأداء الفنى الفائق للمهارات .

#### 4-1 المرحلة الانتقالية ( شهر) :

ويمكن أن تسمى بفترة الانتقال بعد انتهاء فترتى الأساسيات والبطولة ، كما يمكن أن تسمى بفترة الراحة ، وفى هذه الفترة يهتم المدرب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرينات التى تؤدى إلى تحسين مستوى لياقته ، كما يجب أن يقوم بممارسة بعض الأنشطة الأخرى التى تؤدى إلى تنشيط الجسم ، كذلك يقوم المدرب بإرشاد اللاعب لعناصر اللياقة الخاصة وأهمها تمرينات المرونة والقوة .

#### مرحلة الإعداد :

تعمل مرحلة الإعداد على تحقيق الالتزامات الخاصة للأداء الشكلى ، ولها بالنسبة للسنوات السابقة أهمية خاصة ، فإذا تم التدريب فى المرحلة الإعدادية السابقة على العناصر الأساسية للمهارة ، يكون على

اللاعب تكوين الجمل الحركية في الأسابيع الأخيرة من الإعدادية ، وتتميز هذه المرحلة بذلك ، وفي نهاية المرحلة الإعدادية يجب أن يتم تكوين الأداء الشكلي ، ويتم تقسيم المرحلة الإعدادية من حيث الهدف والواجبات إلى فترتين .

المرحلة الإعدادية	
الفترة الأولى	الفترة الثانية
حجم الحمل الأساسى وفترة الإعداد العم وتثبيت التنمية البدنية اللازمة لأسس تقدير الإنجاز	فترة الإعداد الخاص تحقيق الالتزامات البدنية والفنية والخططية والنفسية للبناء المباشر لشكل المهارة

#### واجبات الفترة الأولى :

-استكمال الاستعداد الحركي عن طريق أنشطة أخرى رياضية .

-استمرار تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة ( القوة ، الرشاقة ، المرونة المتعددة الجوانب ) الإعداد وفقا لواجبات الالتزامات الأساسية لعملية التدريب .

-زيادة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الحيوية (تصعيد اللياقة العامة ، تطوير الكفاءة الأخلاقية والإرادية ، ارتباط اللاعب بالخططة التدريبية) تحسين الاستعداد مع اكتساب المهارات الجديدة ،مراجعة الجمل الحركية .

#### الأساليب والوسائل :

-التنمية العامة للاستعداد الحركي ، عناصر خاصة وتنافسية ، تطوير الإطالة ، وتحمل القوة ، تصعيد الحجم والشدة بحث يكون حجم الحمل أعلى من الشدة ، تنمية الاحتفاظ بمظاهر التكيف الثابت ، ضبط التكيف الخاص بالاستعداد الحركي المكتسب وحالة البناء البدني من خلال الاختبارات .

### واجبات الفترة الثانية :

-إعداد بدنى عام وخاص ، اكتساب قدرات واستعدادات خاصة ونوعية ، تربية قوة الإرادة عن طريق الارتفاع بمتطلبات التدريب ، رفع القدرة على مواجهة الحمل نفسيا ، وزيادة تحسن نتائج البرنامج الإيجابى والاختيارى المتوقعة ، والمهارات الصعبة ، الجدية والربط وتعلم أسلوب التصرف الخططى وبناء الإنجاز فى المباريات وتصعيد الحمل النوعى الخاص بالمنافسة وتقدم الأداء الديناميكي للمنافسة .

### الأساليب والوسائل :

-زيادة الشدة ، خفض التنمية العامة للقدرة الحركية ، والتدريب باستخدام حمل بمعدل كفاءة مسبق ، السيطرة على أداء الجمل الحركية فى شكل جيد ، التدريب المتكرر للجمل مع الحمل النوعى للمنافسة .  
-متابعة تحقيق برنامج الخصائص الحركية ، تعلم الثبات فى الأداء المهارى ، وتحسين التوقيت الحركى ، رفع قوة الإرادة للثقة بالنفس وسلوكيات التدريب ، تطبيق طرق الاختبارات لاستخلاص مركبات ضبط الإنجاز بالحالة التدريبية ، فى نهاية المرحلة الإعدادية بحيث يكون الناشئون قد تقدموا بحيث يحصلون على نتائج جيدة عما كان فى فترة المسابقات السابقة وبجانب ذلك يجب التأكد من إمكان التقدم أكثر فى مرحلة المنافسات .

ولتوجيه اللاعب يمكن وضع بعض الاتجاهات التى يجب وضعها على ضوء المبادئ السابق ذكرها ويمكن أن تستخدم بمرونة وفقا لنوعية الموقف .

--البناء البدنى العام من 5 إلى 20بالنسبة لزمن التدريب .

- البناء البدنى الخاص من 15 إلى 25بالنسبة لزمن التدريب .

- البناء الفنى من 55 إلى 80بالنسبة لزمن التدريب .

ومع ملاحظة الواجبات الخاصة بالمرحلة الإعدادية ووضعها فى الاعتبار يمكن إدراك أنه ليس فى الإمكان تخطى أو إغفال المرحلة الإعدادية فى عملية التدريب حيث إنها ضرورية حتى يمكن الحصول على درجة

متقدمة فى الجمباز وتحقيق المتطلبات التى يجب استيفاؤها والخاصة بالإنجاز المهارى ، إن المرحلة الإعدادية هى أطول المراحل ولذلك فإن اختصارها وعدم شمولها على التصعيد الكافى لحجم التدريب يؤدى فى كل الحالات إلى تأخر ونقص الإنجاز فى مرحلة المنافسات والتقدم الضعيف فى الإنجاز ويقلل من التثبيت للمهارة يتبعه الهبوط المبكر للقدره على الإنجاز .

### محور التخطيط والبرمجة

#### المحاضرة رقم 11

#### 1-مرحلة المنافسات :

#### الهدف :

تثبيت الأداء الفنى الشكلى ، والاحتفاظ به إلى مابعد المباريات الرئيسية والتقدم بالاستعداد للإنجاز

الأمثل .

#### 1-1 الواجبات :

التقدم بالحالة التدريبية وتحسين المهارات وتحسين الناحية الفنية واستيفاء الدفاع لقوة الإرادة إلى

الوضع الأمثل لكل القوى فى المنافسات الأساسية .

#### 1-2 الأساليب والوسائل :

إن التطوير العام للاستعداد الحركى يجب الاهتمام به فى رياضة الجمباز ، وتنمية القوة حيث إنها غالبا

ماتساعد فى فترة الراحة النشطة ، وفى الثلث الأول لمرحلة المنافسات ترتفع الشدة أكثر حتى تصل إلى أعلى

نقطة مع خفض الحجم ، وبالتالى الاحتفاظ بالمستوى لكى يمكن أن يصل اللاعب أولا إلى أعلى درجة

للحمل فى فترة المنافسات ، وفى الثلث الثانى يحقق الوضع الجديد فإنه يلزم زيادة الحجم وكذلك الشدة

إلى المستوى المطلوب الوصول إليه ، وفى نهاية الثلث الأخير لمرحلة المنافسات والتى هى مرحلة الاستعداد

الخاصة للمنافسات حيث يصل فيها اللاعب إلى أعلى درجات القدرة على الإنجاز ، وهنا يرجى أن يكون اللاعب أن يكون اللاعب قد حقق القدرات الآتية :

-وضع جيد من الناحية النفسية للاشتراك فى المنافسة مرتبط بانفعال مماثل مع الاطمئنان على مستوى التدريب .

-يكون التدريب أقرب ما يكون إلى المنافسة (يكون الأداء على الأجهزة مع تقييم الإنجاز)

-تصعيد الحجم مع زيادة أيام التدريب الأساسى ، إطالة زمن الإحماء ، زيادة عدد عناصر الأداء مع الربط فى تكوين الحمل ، وتصعيد وحدات التدريب الأسبوعية .

تصعيد الشدة ، تقييم الأداء مع فترات راحة قصيرة نسبيا والتنافس بأداء المهارات النوعية .

-تقسيم درجات الصعوبات للبناء الكامل تكون بنسبة من 5 إلى 9 بالمائة والبناء البدنى الخاص تكون من 10 إلى 11 بالمائة وللبناء الفنى للأداء وتكون من 80 إلى 85 بالمائة ، وتخضع عدد مرات تكرار المنافسات على الحالة البدنية والإنجازية للاعب .

-يجب أن يوضع الإحماء بحيث يعد اللاعب للعمل على الأجهزة على الوجه الأمثل حيث ينشط عملية

الاختراق التى تدعو لإثارة رد الفعل الشرطى المرتبط به لأهميته لأداء العناصر الحركية والترابط بينها فى

الجملة فى الجزء الأساسى للساعة التدريبية

وقبل التدريب على الأجهزة يجب أن يقوم اللاعب بتنفيذ إحماء خاص وبعض تدريبات الضبط الحركى ،

وينتقل إلى الجهاز للقيام بمرجحات بندولية بسيطة ، وتجربة فترة القبض على الجهاز ، ثم يقوم بعد ذلك

من مرة إلى مرتين بأداء المهارات بصورة جيدة مع السيطرة على الترابط الحركى ويهدف بذلك إلى ماأتى :

-التكيف أو التعود على الجهاز مع تنمية الثقة ويعتمد فى ذلك على تحقيق الترابط لردود الأفعال

الشرطية التى يتطلبها الإعداد للتوافق الحركى المتتابع على الجهاز .

-أن يحقق الإحساس الخاض بتأكيد والتمكن من التغلب أو السيطرة على المتطلبات اللازمة للأداء .

-التوجيه الزمانى والمكانى لتحقيق المرجحات الأساسية والعناصر الحركية .

-أن تكون الفترة بين الإحماء الخاص لمتطلبات الجهاز والمهارات الاختيارية .

-لا تزيد عن نصف دقيقة إلى ثلاث دقائق .

## 2-المرحلة الانتقالية:

تستمر المرحلة الانتقالية من أسبوعين إلى أربعة أسابيع وهى آخر خطوات الدائرة التدريبية وتهدف إلى راحة اللاعبين وإزالة حالة التوتر التى يكون عليها اللاعب ، وكذلك تساعد إعادة الهدوء البدنى والنفسى والتهيؤ الكافى للمرحلة الإعدادية التالية ، إن الإحتفاظ بمكتسبات الاستعداد للإنجاز تعتبر من أكبر واجبات المرحلة الانتقالية (الشفاء وتطوير قدرة الإنجاز والانتهاى الكامل من حالة التوتر)والاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية الأخرى التى تساعد فى تحقيق هذه الواجبات (فى الصيف تكون ممارسة ألعاب القوى والسباحة وألعاب الميدان والتجذيف وفى الشتاء تكون ممارسة التجوال وحياة الخلاء ) من أهم الأنشطة التى تتسم دائما بالمرح فى ممارستها ، وعلى المدرب أن يقرر ما إذا كان اللاعب قد أخذ قسطا كافيا من البرامج الخاصة فى المرحلة الانتقالية ، وبجانب الراحة النشطة يلزم تأكيد الإحتفاظ بالحالة التدريبية فى مستوى عال بقدر الإمكان .

فى المرحلة الانتقالية توجد بالنسبة إلى أساليب بعض الملاحظات التى يلزم مراعاتها :

-نقص حمل وحجم التدريب .

-دخول اللاعب إلى فترة الراحة النشطة

-الإحتفاظ بالمرونة والقوة .

-التهيؤ للمرحلة الإعدادية الجديدة مع اعتبار لما تم فى التدريب السابق

الخطة السنوية

متوسط أقل من	القصي	متوسط أقل من	القصي	متوسط أقل من	القصي
٣١	٣٣	٢	٣٤	٣	٣٩

المحور السابع : مبادئ وقواعد اللعبة

المحاضرة رقم 12 المساعدة والمساندة في رياضة

المحاضرة رقم 13 المساعدة (الوقاية)

المحاضرة رقم 14 الوقاية من الإصابات في رياضة الجمباز



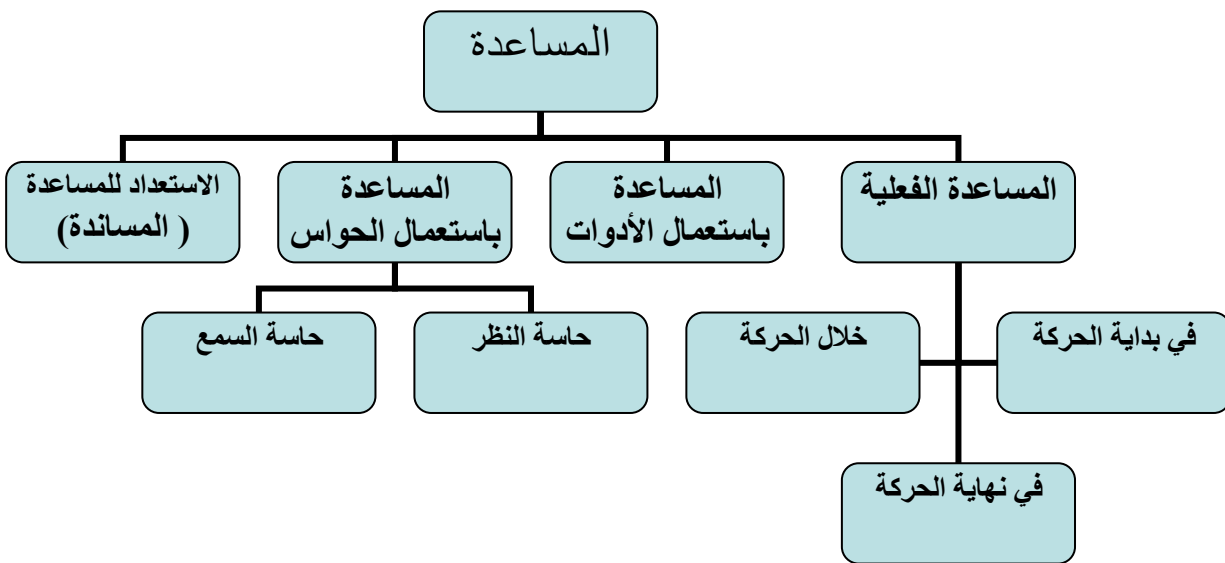
## المحاضرة رقم 12: المساعدة والمساندة في رياضة

**التعريف:** المساعدة و المساندة هي إمكانات ووسائل تربوية و تعليمية تهدف إلى تجنب رد الفعل السلبي تجاه التمرين، إعطاء اللاعب الإحساسات الحركية الحقيقية عند أداء التمرين فيما يخص الإيقاع و الانفراج و توقيت الحركة.

### أولاً- أنواع المساعدة:

هناك ثلاثة أنواع من المساعدة المستخدمة في رياضة الجمباز و هي :

- (أ) - المساعدة الفعلية ( المساعدة العضلية).
- (ب) - المساعدة عن طريق استعمال الحواس .
- (ج) - المساعدة عن طريق استعمال الأدوات و الأجهزة .
- (د) - الاستعداد للمساعدة.



تستخدم المساعدة لتحقيق الأهداف التالية :

- تعليم الحركة بسهولة و بأسرع وقت.
- تطبيق النواحي الفنية للحركة بعد إدراكها من قبل الطالب.
- لإبعاد و تجنب حدوث الإصابات .
- تشجيع الطالب نفسيا و إعطائه الثقة في أداء الحركات و خاصة المبتدئين منهم.

أ) - المساعدة الفعلية:

و تعنى أن المساعد يشترك فعليا في عملية الداء و ذلك لتسهيل الحركة أو وضع الجسم في الوضع الصحيح أو قيادة الجسم و توجيهه إلى المجال الصحيح للحركة.  
و تتم هذه المساعدة باستعمال القوة العضلية عن طريق الدفع أو السحب أو الدوران أو كليهما في بداية أو خلال أو نهاية الحركة.

1- المساعدة في بداية الحركة:

و ذلك لمساعدة الطالب على زيادة القوة الدافعة أو المحركة أو لرفع مركز ثقل الجسم إلى أعلى ما يمكن أو لتوجيه الجسم إلى الوضع الصحيح للحركة .

2- المساعدة خلال الحركة:

و ذلك لمساعدة الجسم و قيادته إلى المجال الصحيح أو لزيادة الدوران أو لرفع (رفع مركز ثقل الجسم) أو لزيادة التعجيل (الرجلين) أو لتثبيت الجسم في الوضع الصحيح و المحافظة على هذا الشكل و اتزانه في حركات الثبات كالوقوف على اليدين أو الرأس أو الموازين.

3- المساعدة في نهاية الحركة:

و ذلك لمساعدة الطالب على اخذ الوضع الصحيح لنهاية الحركة و المحافظة على اتزانه و تقليل سرعة سقوطه.

ب) - المساعدة عن طريق الحواس:

تنحصر أهمية استعمال حاسة البصر و السمع في المساعدة على تعلم الحركة (الشرح و الرؤيا)، و على قيادة المجال و الزمن الصحيح للحركة.

و تكون على نوعين و هما:

1- حاسة البصر:

و تظهر أهمية حاسة البصر في تعليم الحركات و إتقانها على نمو القدرة الحركية على الفهم الصحيح لتسلسل أداء الحركة.

و لهذا النوع من المساعدة فائدتان في التعلم الصحيح للحركة و ذلك عن طريق مشاهدة الحركة المعروضة من قبل المدرس أو النموذج أو عن طريق مشاهدة الصور أو الرسوم أو الأفلام . ففهم و التصور الصحيح للحركة يعتبر نوع من المساعدة في التعلم.

و كذلك في توجيه قيادة الجسم إلى المجال الصحيح للحركة و ذلك عن طريق استعمال العلامات المرئية، كوضع العلامات المرسومة على الأرض في حركة العجلة البشرية ، أو الوقوف على الرأس أو وضع علامات داخل القاعة لتثبيت نظر الطالب إليها أثناء أداء الحركة و خاصة في القسم (الرئيس) كحركة الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين.

2- حاسة السمع: إن الكلمة المنطوقة المتمثلة في المثير اللفظي تعطي إحساسات و مدركات و تخيلات جديدة للطالب المتعلم. و يمكن استعمال حاسة السمع في طريقتين:

أ- أثناء شرح الحركة:

فان شرح المدرس للحركة و تسلسل أجزائها و ما تحتويه من النواحي الفنية تنتقل إلى الأذن الصاغية للطالب فتتم عملية التصوير الصحيح للحركة و التي تساعد التعلم الحركي.

ب- أثناء أداء الحركة عمليا:

فالمقصود بها هو إعطاء الزمن الحركي الصحيح للحركة و ذلك عن طريق استعمال مثير لفظي ينبه الطالب إلى الزمن الصحيح (خاصة في القسم الرئيس) كدفع اليدين في حركة الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين.و المثير اللفظي أما أن يكون باستعمال إشارة صوتية (كالتصفيق) أو استعمال كلمة مثل (هوب).

ج- المساعدة باستعمال الأدوات و الأجهزة:

تستخدم الأجهزة و الأدوات المساعدة في عملية تعليم الحركات انطلاقا من الأدوات البسيطة وصولا إلى الأدوات الأقرب من حيث الشكل إلى الجهاز القانوني، مثل الصندوق المقسم و المقعد السويدي و المتوازي الصغيرة المتنقلة و حزام الأمان و حزام رسغ اليدين لتثبيتها على العقلة...

ثانيا- المساعدة غرض من أغراض التربية:

إن المساعدة تعتبر غرض من أغراض التربية العامة فاستعمالها في تعلم الحركات تربي عند

الطالب:

- الرغبة في مساعدة الغير.
- الجدية في المساعدة تربي بدورها الجدية في الأعمال الأخرى.
- الشعور بالمسؤولية و خاصة اتجاه الطلاب الضعفاء.

ثالثا : الشروط التي يجب أن تتوفر في المساعد:

- 1- يجب أن يعرف المساعد النواحي الفنية للحركة، و خاصة في أي نقطة تتم المساعدة.
  - 2- يجب أن تكون لديه القدرة على تصور الحركة (معرفة الحركة سابقا).
  - 3- يجب أن تكون لديه الجدية في المساعدة و أن يكون منتبها دائما.
  - 4- يجب أن يعرف المسكة المستعملة في مساعدة الحركة.
- يجب أن يعرف في أي نقطة تكمن مواطن الخطورة في الحركة. و لذا يجب أن يتخذ الوضع المناسب و الملائم للمساعدة حسب نوع الحركة.

رابعا: طرق المساعدة:

و تعني كيفية المساعدة في الحركة و تكون على الأشكال الآتية:

أ- المساعدة الكلية ( المساعدة بالمرافقة):

✚ المرافقة من بداية التمرين إلى نهايته و الهدف منها إعطاء إحساسا حقيقى بمراحل الحركة التي سوف تؤدى في التمرين.

✚ إعطاء اللاعب التوقيت السليم لسرعة الحركة أو توقفها أو اتجاهها أو شد الجسم.

#### ب- المساعدة الجزئية :

وهي إعانة في وقت معين من التمرين للإعطاء إحساس لوضعية وعينه مع السماح للاعب بإكمال التمرين بدون مجهود بدني كبير.

#### 1- المساعدة بالدفع:

وهي دفع الجسم لإكمال الحركة بإعطائه قوة رفع إلى الأعلى، أو لدورانه أو لتصحيح الاتجاه للحركة (مثلا حركة الطلوع الخلفي على العقلة)، و تستعمل عندما يقوم اللاعب بأداء الحركة مع إخفاق قليل في النهاية و تكون المساعدة خفيفة و بحسب ما تتطلبه الحركة.

#### 2- المساعدة بالسحب:

و يكون سحب الطالب إلى الاتجاه الصحيح أو إلى المسافة الصحيحة للحركة (مثلا حركة الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين).

#### 3- المساعدة للدوران:

نستعمل هذه المساعدة لإعطاء قوة دفع لدوران الجسم (مثلا حركة الدائرة الخلفية الصغيرة على العقلة و تكون المساعدة بدفع الكتف للخلف).

#### 4- المساعدة للتوازن:

وهذه المساعدة تستعمل لتصحيح الجسم أثناء وضعه في حالة التوازن (مثلا حركة الوقوف على اليدين أو الرأس).

المساعدة وسيلة ضرورية و أساسية لتعليم حركات الجمباز و خاصة الحركات الجديدة و الصعبة، و هي في نفس الوقت وسيلة للوقاية من الإصابات. و لكن يجب مراعاة عدم استخدامها باستمرار و بصفة متواصلة في المساعدة أكثر من اللازم لأن زيادتها لا تسمح بتكوين الإحساس الحقيقى الحركى لدى اللاعب و الاعتماد على نفسه لأداء المهلة



### المحاضرة رقم 13 المساندة (الوقاية)

المساندة هي الاستعداد للتدخل لحماية اللاعب من وقوع محتمل أو إصابة متوقعة أي أن المساندة تساهم في المرتبة الأولى في الوقاية من الإصابات ولا تدخل مباشر في سير الحركة كتعلم حركي، و يجب أن تكون المساندة وسيلة لزرع الثقة في اللاعب عند أداء الحركة حتى لا يفكر سوى في أداء التمرين و تنفيذ توجيهات المدرب بدون تردد أو خوف من الإصابة. و ترتبط الوقاية بنوع الجهاز و نوع الحركة و مستوى اللاعب البدني و المهاري و النفسي.

#### أساسيات ومبادئ المساندة

1. معرفة الأداء الفني للمهارة بصورة جيدة.
2. الملاحظة المسبقة و الحقيقية لأخطاء التمرين المتوقعة.
3. معرفة موقع الخطأ حتى نستطيع اللحاق باللاعب عند إخفاقه في التمرين.
4. عدم التدخل سوى في وقت الضرورة مع متابعة اللاعب أثناء تأدية التمرين.
5. التركيز مع اللاعب من البداية و حتى النهاية.
6. عند عدم القدرة لأداء المساندة يجب استخدام وسائل الحماية الأخرى مع تعليم اللاعب كيفية التصرف عند الإخفاق.
7. يجب معرفة الوقت الصحيح لإيقاف العب عن أداء الحركة في حالة معرفتنا لعدم قدرته على الداء.
8. يجب تعويد العب على رد الفعل الايجابي و تجنبه ود الفعل السلبي.
9. تطوير المدرب لقدرات اللاعب البدنية و النفسية و النفس حركية.

المحاضرة رقم 14: الوقاية من الإصابات في رياضة الجمباز

تتميز رياضة الجمباز بأداء مهارات حركية في أوضاع غير طبيعية للجسم ( الجسم في وضع مقلوب أو أفقي أو في وضع التكور...) وكذلك أداء مهارات صعبة ومعقدة ( دورات هوائية و شقلبات و لفات ... ) و حركات قوة و مرونة و رشاقة الأمر الذي يعرض اللاعب في الكثير من الحالات إلى الإصابة بمختلف أنواعها و طبيعتها و درجة خطورتها.

ولتفادي الإصابة أو منع حدوثها في رياضة الجمباز يجب معرفة الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة ثم العمل على اجتنابها و ذلك لضمان مستقبل رياضي ناجح للاعب.

#### أسباب الإصابات في رياضة الجمباز:

1. عدم احترام مبادئ التدريب و سوء اختيار الطرق المناسبة للتدريب.
2. سوء التنظيم للمباريات و التدريبات.
3. سوء استعمال الأجهزة.
4. عدم التأكد من صلاحية الأجهزة أو عدم تثبيتها بشكل جيد.
5. عدم توفر مراتب الاستقبال أو وضعها في مكان غير مناسب أو متباعدة الواحدة عن الأخرى.
6. حالة الإرهاق و الإعياء من جراء التدريبات و المنافسات.
7. سوء التحضير البدني و النفسي.
8. التغيرات في الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم.
9. عدم إجراء الإحماء الجيد قبل المباشرة في التدريبات و المباريات.
10. التمرين العنيف بعد الانقطاع الطويل عن التدريب.
11. ارتداء ملابس و أغراض غير مناسبة للتمرين ( ارتداء ساعة ، خاتم ، نظارات).
12. عدم احترام المنهجية في التمرينات ( مبادئ التعليم التربوية).

13. أداء الحركات المعقدة و الصعبة بدون تحضير مسبق لها.

14. غياب المساعدة أو المساندة.

### تعريف الوقاية:

الوقاية هي " محاولة تجنب أو الإقلال من تكرار حدوث مخاطر و مضاعفات الإصابة التي تؤثر على

صحة الفرد سلبيا "

### الإجراءات الوقائية للإصابات :

و أهم العوامل التي يجب مراعاتها لتجنب الإصابة و تحقيق غاية الأمان و السلامة للاعب تتمثل في

الآتي :

1. التأكد من أماكن التدريب و التعليم في حالة جيدة و متلائمة مع المتطلبات الصحية السليمة من

إضاءة و تهوية و مساحات واسعة بين الأجهزة.

2. التأكد من سلامة الأجهزة و الأدوات المستخدمة و القيام بالصيانة اللازمة للحفاظ على صلاحيتها.

3. يجب ارتداء الأدوات الشخصية الخاصة بالوقاية وارتداء الملابس المناسبة لرياضة الجمباز ( لفائف

الرسغين – واطي كفا اليد من أي احتكاك بالأجهزة و تقليل فرصة إفلات قبضة يد اللاعب من

الجهاز أثناء الأداء).

4. خلع ساعة اليد و الدبل و الخواتم قبل التدريب.

5. استخدام مسحوق المانيزيا (كربونات ماغنيسيوم مخففة) لتجفيف عرق كف اليد و منع الانزلاق و

خاصة في المهارات التي تؤدي بمرجحات أو التحرر و المسك على أجهزة العقلة و الحلق و المتوازي.

6. يجب الاهتمام بطر الهبوط من على الأجهزة (ثني الركبتين حتى يسمح باستقرار مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز بجانب امتصاص قوة الصدمة وأرجحة الذراعين أمام عاليا كحركة مساعدة للاحتفاظ بالتوازن).
7. الاعتناء بالإحماء قبل التدريب و المباراة.
8. احترام مبادئ التخطيط للتدريبات و المباريات.
9. احترام قواعد التعلم المهاري الحركي.
10. الوعي الكامل للمدرب بكافة الخاطر و نواحي المجازفة لكل مهارات الجمباز على جميع الأجهزة.
11. الفهم الكامل للمدرب بطرق المساعدة و المساندة و القواعد التي تدعم الأمان و السلامة للاعب في أثناء ممارسة لرياضة الجمباز.
12. عدم تعليم اللاعبين مهارات صعبة تفوق حدود قدراتهم و إمكانياتهم الدنية و المهارية.
13. إتقان طريقة نقل و تعديل و تثبيت الأجهزة و الأدوات.
14. عدم السماح للاعب بالعودة إلى التدريب بعد الإصابة إلا بعد إتمام المدة المحددة لشفائه.
15. إجراء الفحص الطبي الدوري قبل و أثناء الموسم الرياضي.
16. عدم الاشتراك اللاعبين المصابين في المنافسات.
17. التزام اللاعبين باحترام تعليمات المدربين في أداء المهارات.
18. الاهتمام بالياقة البدنية العامة و الخاصة.



المراجع المستخدمة :



- 1- محمد إبراهيم شحاتة: تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مصر، 2003.
- 2- محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مصر، 2003.
- 3- عائشة عبد المولى السيد: الاصدارات الفنية والادارية للاتحاد الدولى للجمباز، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الاسكندرية، مصر، 2011.
- 4- مريم ميرزا عبد الحسين و الجمباز الأرضي للمرحلة الثانوية، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر، 2009 -
- 5- عنايات فرح، فاتن البطل: التمرينات الإيقاعية،، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر، 2003.
- 5- هدى محمد النيلي: تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء الحركات الأرضية للاعبات الجمباز مذكرة لنيل درجة الماجستير 10 سنوات، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس، 1995.

6-برياش حسان ، بوصلاح لخضر، رداوي رضوان : دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز ، مذكرة تخرج نيل شهادة الليسانس تربية بدنية ورياضية ، قسم الإدارة والتسيير الرياضي ، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية، جامعة محمد بوضياف المسيلة 2007.

7-بوشارب رفاهية : مطبوعة الجمباز ، قسم التدرّب الرياضي ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية 2018 والرياضية ، جامعة باتنة ،

8-عمر الدراوي : الجمباز المستوى السادس المملكة العربية السعودية ، جامعة الملك سعود كلية التربية البدنية و الرياضية 1428/1429 هـ

