



جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة - 2 -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات

# مقياس الجمباز

موجهة لطلبة السنة الأولى من التعليم القاعدي المشترك

إعداد:

د. بوشارب

السنة الجامعية: 2022/2021

## المحاضرة الأولى:

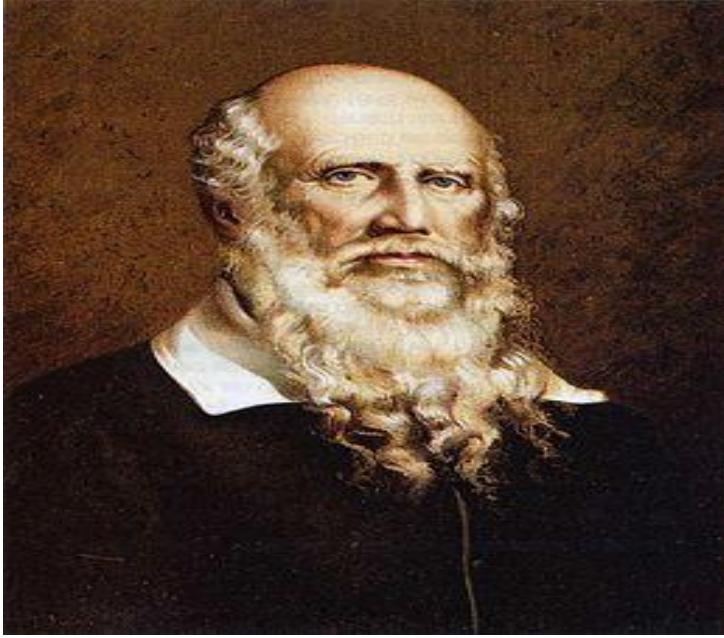
## رياضة الجمباز وجذورها التاريخية:

الجمباز وهي الترجمة العربية لكلمة "جيمناستيक्स (Gymnastics)"، حصة من كلمة "جيمنوز" من اللغة اليونانية القديمة، ومعناها "الفن العاري تتضمن أداء سلاسل الحركات في الأجهزة المختلفة ففي كل جهاز سلسلة مختلفة. يجمع الجمبازيين القوة، والمرونة، والسرعة، والبراعة. وتتكون تمت الجمباز الفني للرجال من 6 أجهزة هي البساط الأرضي، حسان الحلق، طاولة القفز، المتوازي وجهاز العقلة، أما مسابقات السيدات تتكون من أربعة أجهزة: بساط الحركات الأرضية، طاولة القفز، المتوازي مختلف الارتفاعات، عارضة التوازن.



الجمباز فن من الفنون الرياضية الخالدة، التي مارسها الإنسان في مسار الطويل بأساليب متعددة، وطرائق متنوعة وتشير الأدلة التاريخية والقرائن.

فردريك يان (1778-1852) يعتبر الأب الحقيقي لهذه الرياضة، فقد أسس حركة الجمباز الحرة، والتي كانت تحمل في طياتها فكرة ربط التدريب على الجمباز بالأعمال الوطنية، كما قام باختراع عدة أجهزة مثل العقلة - واجهزة التسلق، وكان يسمى هذه الرياضة باسمها اليوناني القديم وهي الفكرة الأساسية التي نشأ منها جمباز الأجهزة. عن طريق الحركات والتمرينات والأجهزة. شككت الحكومة البروسية في نيات (يان) وبعد أن وضعت الحرب البروسية أوزارها، ألقى القبض على (يان) بتهمة التخطيط للإطاحة بالحكومة على أثر ذلك، قام أعضاء حركة الجمباز بالتدريب داخل أماكن مغلقة خوفاً من الحكومة التي حرمت تدريباتهم ومن هنا جاءت فكرة التدريب في صالات مغلقة. وكانت تمرينات الجمباز في أيام (يان) تعمل على تنمية القوة والمهارة والترويح في استخدامها كوسيلة لتربية الشباب الألماني تربية وطنية .



**Friedrich Ludwig Jahn**

وعندما أفرج عن (يان) رحل مع تلاميذه إلى مناطق الغابات والحقول، ثم عاد إلى برلين عام 1811، وكون مع تلاميذه أول ساحة للجمباز برلين (هازن هايد) شعاره فن الجمباز للمجتمع، وخلال فترة سنتين، انضمت مجموعات كبيرة إلى (يان) وتلاميذه، وظلت الحكومة البروسية تنتظر بعين الشك والارتياب إلى (يان) وحركة اجتياز الحرة، وتتحين الفرص للانقضاض عليه، وسنحت الفرصة عندما اغتيل احد الأشخاص، فاعتقلت السلطة (يان) ومجموعته، وأمرت بإغلاق ساحات الجمباز .

## المحاضرة الثانية:

## تطور الجمباز في عصر النهضة:

لم يخمد جذوة التقاليد التي غرسها (يان) في نفوس الألمان، فاستمرت هذه الرياضة تنمو وتتطور، فأنشئ الاتحاد الألماني للجمباز عام 1868 ولم تكن رياضة الجمباز حكرا على (يان) وتلاميذه في بروسيا، فقد كانت هذه اللعبة نشطة في السويد، وخاصة في مدارسها وذلك على يد المري (أدولف شيبس) (1810 - 1858). وعزز هذا الإهتمام بير لنج) السويدي من خلال توضيح القيمة العلاجية للجمباز و طريقة أداء تمريناته، حتى يتمكن الناس من استخدامها وممارستها، واخترع بعض الأدوات المعروفة حاليا مثل المقعد السويدي، والصندوق المقسم. وبعد ذلك أنشأ (فرانتس ناختجال) (1777 - 1847) أول مدرسة الإعداد مدربي الجمباز في كوبنهاجن.

## انتشار الجمباز عالمية:

عن طريق الألمان، دخلت اللعبة إلى الولايات المتحدة الأمريكية، من خلال الأفراد وأعضاء حركة الجمباز الحرة الذين فروا إلى أميركا الشمالية بعد ثورة 1848 في ألمانيا، وكونوا ما يسمى بالاتحاد الاشتراكي للجمباز في الولايات المتحدة الأمريكية، ومن خلالهم تم إقامة كلية (نورمل) للجمباز الأميركي في انديانا بوليس سنة 1865 ويعتبر الدكتور (دودلي سارجنت) الذي أصبح مدرسا للجمباز في كلية (بودويت) ثم في كلية (يال) ثم في (هارفرد) من أوائل الرواد الذين عملوا على نشر هذه الرياضة في الولايات المتحدة فضلا عن قيامه باختراع بعض الأجهزة الرياضية للجمباز.



**Dudley Allen Sargent**

أما الاتحاد السوفيتي، فلم يعرف رياضة الجمباز الانتشار فيه حتى سنة 1883 حيث تكونت أول منظمة للجمباز في موسكو، وأطلق عليها اسم الهيئة الروسية للجمباز، ولكن المستوى الفني لهذه الرياضة استمر متدينا حتى قيام الثورة الروسية، ثم تصاعد عدد الممارسين لهذه الرياضة، وأصبحت لعبة الجمباز رياضة شعبية.

تألف الاتحاد الدولي لهذه الرياضة عام 1891، وصنفت في المنهاج الأولمبي في الألعاب الأولمبية سنة 1896 للرجال، أما جمباز النساء فلم يدخل هذه الألعاب الا عام 1928 في دورة أمستردام الأولمبية.



شعار الاتحاد الدولي للجمباز

## المحاضرة الثالثة:

## تعريف الجمباز والأجهزة التي يمارس عليها :

تعد أحد الأنشطة البدنية الفردية حيث يشترك الفرد باللعب بمفرده وبالتالي تعتمد على قدراته المختلفة حيث يختص الجمباز كرياضة بمفهوم خاص، حيث نصب تركيز الرياضي على التوافق والمهارة والقوة والرشاقة. والجمباز لعبة فردية، تطلب من اللاعب التغلب على مخاوفه في تعلم الحركة، وأدائها ثم إجادتها.

تمارس هذه اللعبة بواسطة عدة أجهزة مختلفة منها خمسة للرجال وثلاثة السيدات، إضافة للحركات الأرضية التي يؤديها الرجال والنساء

ويعلم الرجال رياضة الجمباز على ستة أجهزة (بساط الحركات الأرضية، جهاز العقلة، جهاز الحلق، طاولة القفز وحصان الحلق، المتوازيين).

أما السيدات فيمارسن هذه الرياضة بشكل تمارينات حرة على الأجهزة التالية: بساط الحركات الأرضية، طاولة القفز، وعارضة التوازن، والمتوازي مختلف الارتفاعات).

تؤدي جميع حركات الجمباز سواء أكانت على الأرض و بواسطة الأجهزة بطريقتين: .

الحركات الإجبارية: وهذه الحركات والتمرينات تحدد من جانب اللجنة الدولية التي تشرف على المسابقة، ويمكن أداؤها بشكل فردي أو جماعي، بواسطة فريق.

- الحركات الحرة: وهي حركات تؤدي على نحو غير مقرر وبدرجة صعوبة عالية أما على الأرض وأما على الأجهزة.



### الجمباز للمراحل العمرية المختلفة

\* لرياضة الجمباز أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية سواء في المدرسة أو في المؤسسات التربوية مثل الأندية ومراكز الشباب وترجع أهمية رياضة الجمباز أنها تساعد الفرد الممارس لأنشطتها على إشباع حاجاته المباشرة للنشاط كما يسهل للممارسين باختلاف سنهم وجنسهم اختيار ما يلاءم كل مرحلة سنية فتجد جمباز الألعاب لسن الابتدائية وللمبتدئين على حد سواء وجمباز البطولات لمن تفوق في أداء مهارات ذات مستوى عال. ورياضة الجمباز يمكن ممارستها في المراحل السنية الأولية. وبالتالي يستطيع الفرد أن يجد فيها ما يسهم في تنمية أوجه عديدة من الصفات البدنية والنفسية.

### جمباز الاطفال

تقاس حضارة الشعوب وتقدمها بمدى حسن استخدام المجتمع للثروة البشرية الكامنة في أفرادها وتوجيه طاقاتهم الوجهة الإنشائية السليمة التي تسهم في تقدم الإنسانية وتعتبر الرياضة وسيلة أساسية من وسائل تقدم الأمم ومرآة صادقة لمستوى حضارتها ونهضتها وتشهد الساحة الدولية تطورات علمية تطبيقية سريعة لكافة الأنشطة الرياضية، وحيث تعتبر رياضة الجمباز من أهم الأنشطة التطبيقية ذات الصلة التربوية والبدنية في جميع المجالات المحلية والدولية وأيضاً على صعيد التربية لذا كان الاهتمام بالاتجاهات العلمية لرياضة الجمباز، تأخذ مكانة فريدة من بين الدول المختلفة من حيث التطبيق، حيث أن الجمباز كرياضة أساسية غني بالمواقف الفعالة ذات التأثير المباشر على أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية تمارس رياضة الجمباز في سن مبكرة وتعني بتربية الأطفال وتعهد بهم بدنياً وحركياً مؤمنين بأن تعد الطفل وتنشئته تنشئة رياضية قوية هو الطريق الأمثل لدراس بالرياضة في المجتمع وتنمية شخصية الطفل بتكامل وشمولية .



### المحاضرة الرابعة :

#### اهداف ممارسة رياضة الجمباز في مرحلة الطفولة:

الجمباز هو أحد أعمدة الرياضة المدرسية وهو السبيل العلمي بتكوين قاعدة عريضة بين الرياضيين المبتدئين في شتى أنواع الرياضة، وبالتالي تتسع فرص بروز المواهب الرياضية التي هي أمل كل أمة ومصدر فخرها بدلا من الاعتماد على العشوائية والصدفة في ظهور المواهب.

تعتبر رياضة الجمباز المادة الأساسية لبناء أسس صحيحة من الناحية البدنية والفنية لممارسة جميع الرياضات الأخرى.

العمل على توصيل وإكساب مفاهيم وأهداف المكونات الحركية الأساسية والأصالة الحركية وصولاً إلى الابتكار الحركي.

اعداد قاعدة عريضة من النشء أو مبتدئين في رياضة الجمباز، الشيء الذي يساعد المدرب على حسن انتقاء العناصر الصالحة للجمباز التنافسي.

- إتاحة فرص الحركة الطبيعية الماهرة الجميلة للأطفال كي ينمو بتوازن

- توفير ظروف تربية صحيحة ملائمة لممارسة رياضة الجمباز في الصعيد المدرسي لأن ذلك كفيل لمقابلة الكثير من الاحتياجات السلوكية للطفل.

زيادة الثقة بالنفس والجرأة لدى الطفل وزيادة شعوره بقدراته البدنية والعقلية.

- العمل الزوجي أو الجماعي يكسب الأطفال صفات اجتماعية هامة وهي التعاون والقدرة على التعامل مع الآخرين ويجعلهم أكثر تسامحا واستعدادا

المعاونة والمساعدة وتحمل المسؤولية.

**جمباز الألعاب يلائم ويناسب أطفال المرحلة السنية من 4-6 سنوات.**

يهدف هذا النوع من الجمباز إلى تعويد الطفل على الأجهزة، كما يهدف إلى تطور الطفل من مرحلة الأخرى وذلك عن طريق التدرج في استخدام الأجهزة والأدوات بالإضافة إلى تعويد الأطفال العادات الصحية السليمة التي تساعد في النمو الشامل المتزن، وفي هذا النوع تكون التمرينات المعطاة سهلة غير معقدة، بسيطة غير مركبة، حيث يتم استخدام الأجهزة والأدوات الصغيرة، ويقسم هذا النوع إلى 3 أنواع من حيث طبيعة العمل.

مسابقات دون لمس الأدوات والأجهزة.

مسابقات باستخدام الأجهزة والأدوات.

مسابقات بتصعيب الأداء على الأجهزة.

ستر التعليمي المقترح :

**اغراض استخدام الأدوات والأجهزة:**

تساهم في تنمية الحركات الأصلية والتي قد بدأت من خلال مادة التربية الحركية والتي يعمل المدرب الرياضي ومدرس التربية الرياضية على تأكيدها للطفل من خلال المسارات الحركية المتباينة.

توسيع مدارك الطفل العقلية من خلال الحركات الهادفة لتنمية مختلف جوانب

الشخصية الرياضية من خلال خصائص الشخصية قيد التعليم.

الاهتمام بتنمية خبرات النجاح والسرور حيث يؤدي النجاح إلى النجاح.

يساهم هذا الموضوع في التأكيد على تنمية الجوانب البدنية والحركية والانفعالية من خلال

الحركات والجمال الحركية التي تؤدي بالأدوات وعلى الأجهزة.

خامسا: يؤكد هذا الموضوع على الإحساس بالقيم الجمالية من خلال جودة الأداء الحركي

للناشئ في الجمباز.

### التعامل بالأدوات والأجهزة:

أولاً: يمكن التعامل بالأدوات والأجهزة من خلال التدرج في زيادة الارتفاع والانخفاض وتنمية جوانب الشجاعة والإقدام والجرأة لدى الطفل.

ثانياً: تزويد المتعلم بخبرات جديدة وزيادة خلفيته في مختلف الاتجاهات الجسمانية والعقلية والحركية والجمالية و استخدامها في مواقف شبيهة بعد ذلك ولتنمية القدرة على الاستكشاف الحركي لديه .

ثالثاً: زيادة المقدرة على التحكم في مختلف أجزاء الجسم من حيث العمل على المحاور الرأسية والأفقية والسهمية من خلال حركات بسيطة وسهلة وميسورة تؤدي على مختلف ألوان المحاور رابعاً: زيادة التحكم في شكل الجسم في الهواء من حيث التكور الكامل والانحناء والاستقامة.

رابعاً: تنمية القدرة على حمل جزء من وزن الجسم أو وزن الجسم كله على الأجهزة حتى درجة الإحساس الحركي.

### طبيعة العمل مع الأدوات والأجهزة يمكن العمل من خلاله اولاً:

الجري المتعرج حول الأدوات.

الوثب والحمل فوق الأدوات الموضوعه بطريقة تخدم غرضاً حركياً محدداً.

حمل الأدوات بالذراعين والوثب والطيران حول أدوات أخرى.

عمل سلسلة مركبة من تنمية الحركات الأصلية.

وضع الأدوات بصورة يحدث فيها التسارع والتباطؤ الحركي.

تنمية القدرة على تغيير شكل الجسم في الهواء.

تنمية القدرة على العمل حول المحاور الأساسية الوهمية.

تنمية القدرة على التعامل مع السطوح المتباينة