جائزة الحسن للشباب

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية



الجمباز

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية

ألعاب فردية - الجمباز

تقديم

تعد رياضة الجمباز من الرياضات التي تعتمد في التقويم العملي على الجمال الشكلي ودرجة الصعوبة المميزة لأداء التمرين، ومن المعروف إن أجهزة الجمباز الفني تنقسم إلى قسمين :

١- أجهزة الذكور وعددها (٦) أجهزة وهي جهاز الحركات الأرضية، جهاز حصان المقابض، جهاز الحلق، جهاز طاولة القفز، جهاز المتوازي وجهاز العقلة.

٢- أجهزة الإناث وعددها (٤) أجهزة وهي جهاز طاولة القفز، جهاز عارضة التوازن، جهاز المتوازي المختلف الإرتفاعات وجهاز الحركات الأرضية.

الأجهزة التي تدخل ضمن هذا البرنامج

لقد لقد تم تحديد جهازين للجنسين فقط للمشاركة في هذا البرنامج وهما جهاز الحركات الأرضية وجهاز طاولة القفز وذلك لسهولة وامكانية توفرهما والتدريب عليهما .

المتطلبات

مدة ممارسة لعبة الجمباز لإنهاء هذا المتطلب من النشاط الرياضي يتكون من جزئين: أولهما الحضور والرغبة في التدريب، وثانيهما الحضور وتحقيق مستويات التقدم من خلال التدريب للفترات التالية كحد أدنى :

- الجائزة البرونزية : ثلاثة أشهر .
- الجائزة الفضيــة : ستة أشهر .
- الجائزة الذهبيــة : اثني عشر شهراً .

ويمكن إضافة ثلاثة أشهر للبرونزية وستة أشهر للفضية وستة أشهر للذهبية بناء على الرغبة .

يقسم الجزء الثاني لرياضة الجمباز إلى ثلاثة موضوعات رئيسة لتقييم التقدم المهاري والمعرفي والثقافي للمشترك، نسبة لمستوى المشترك الأولي.

- الموضوعات الرئيسية
  - المهارات .
  - مهارات الحركات الأرضية .
  - مهارة طاولة القفز .
  - النواحي القانونية .
  - النواحي المعرفية .

المهــارات

يشمل موضوع المهارات لجميع مستويات الجائزة البرونزية والفضية والذهبية على النواحي التالية :

البرونزية

أ- الحركات الأرضية وتشتمل على الجملة الحركية التالية:

١- **الخط الأول**: عجلة، الوقوف على اليدين لمدة (٢) ثانية، الدحرجة الأمامية المكورة، الوثب للأعلى مع لفة محورية كاملة بإتجاه اليمين، الدحرجة الأمامية المكورة، الوثب للأعلى مع لفة محورية كاملة بإتجاه اليسار.

٢- **الخط الثاني**: عجلة بإتجاه اليد اليمين، نصف لفة وعجلة بإتجاه اليسار، عربية، دحرجة خلفية مكورة.

٣- **الخط الثالث**: ميزان أمامي والثبات (٢ ثانية)، شقلبة أمامية.

ب- طاولة القفز والمطلوب قفزة العجلة أو العربية (٢ مرة) بحيث تعتمد القفزة الأفضل (إرتفاع الجهاز عن فرشة الهبوط ١٠٠ سم).

الفضية

أ- الحركات الأرضية وتشتمل على الجملة الحركية التالية:

١- **الخط الأول**: عجلة، الوقوف على اليدين لمدة (٢ثانية)، الدحرجة الأمامية النصف مكورة، الوثب للأعلى مع لفة محورية كاملة بإتجاه اليمين، الدحرجة الأمامية المكورة، الوثب للأعلى مع لفة محورية كاملة بإتجاه اليسار.

٢- **الخط الثاني**: شقلبة على اليدين، عجلة بإتجاه اليد اليمين، نصف لفة وعجلة بإتجاه اليسار، عربية، دحرجة خلفية منحنية.

٣- **الخط الثالث**: ميزان جانبي والثبات (٢ثانية)، شقلبة هوائية أمامية.

ب- طاولة القفز والمطلوب قفزة الشقلبة على اليدين (٢مرة) بحيث تعتمد القفزة الأفضل (إرتفاع الجهاز عن فرشة الهبوط ١١٠سم).

الذهبية

أ- الحركات الأرضية وتشتمل على الجملة الحركية التالية:

١- **الخط الأول**: عجلة، الوقوف على اليدين لمدة (٢ثانية)، الدحرجة الأمامية المستقيمة ، الوثب للأعلى مع لفة محورية كاملة بإتجاه اليمين، الدحرجة الأمامية المستقيمة، الوثب للأعلى مع لفة محورية كاملة بإتجاه اليسار.

٢- **الخط الثاني**: عربية ،خلفية، دحرجة خلفية مروراً بالوقوف على اليدين.

٣- **الخط الثالث**: شقلبة على اليدين، دحرجة شقلبة على الرأس.

٤- **الخط الرابع**: ميزان **Y** هوائية أمامية.

ب- طاولة القفز والمطلوب قفزة الشقلبة على اليدين (٢مرة) بحيث تعتمد القفزة الأفضل (إرتفاع الجهاز عن فرشة الهبوط ١٢٠ سم).

النواحي القانونية

أولاً: الحركات الأرضية:

- المجموعات الحركية على جهاز الحركات الأرضية (المتطلبات) وعددها خمسة:

١- مجموعة القوة والثبات والدورانات.

٢- مجموعة حركات الشقلبة الأمامية.

٣- مجموعة حركات الشقلبة الخلفية.

٤- مجموعة حركات الشقلبة الجانبية.

٥- مجموعة حركات النهاية والتي تختم بها الجملة الحركية وتكون عادة من المجموعة الثانية أو الثالثة أو الرابعة.

كل مجموعة يؤديها اللاعب يكتسب عليها ٠,٥ درجة فيكون مجموع ما إكتسبه اللاعب ٢,٥ درجة في حال إكتمال المتطلبات.

- يقوم لاعب الجمباز بأداء (١٠حركات) على جهاز الأرضي وقياسه ١٢م **X** ١٢ م .
- تصنف الحركات على النحو التالي:

الصعوبة	A	B	C	D	E	F
مقدارها	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6

مثال: إحتوت جملة اللاعب على (٩صعوبات) مع إفتراض إكتمال المتطلبات:

الصعوبة	D	C	B	D	B	C	B	A	A
مقدارها	0.4	0.3	0.2	0.4	0.2	0.3	0.2	0.1	0.1

فيكون المجموع:

٤,٠+٣,٠+٢,٠+٤,٠+٢,٠+٣,٠+٢,٠+١,٠+١,٠+ ٠ = ٢,٢٠ درجة..

ثم يضاف عليها ٢,٥ مجموع المتطلبات فتكون علامة البداية هي:

٢,٢ + ٢,٥ = ٤,٧ درجة.

وبنفس الوقت يتم الخصم على الأخطاء أثناء أداء اللاعب من (١٠ نقاط) بحيث يخصم على الخطأ الصغير ٠,١ والخطأ المتوسط ٠,٣ والخطأ الكبير ٠,٥ أما السقوط فيخصم عليه ١,٠

فإذا كان مجموع الأخطاء = ٢,٥ يتم خصمه من ١٠,٠٠ فيكن الناتج = ٧,٥ درجة.

يجمع عليها علامة البدء ٧,٤+٧,٥ = ١٢,٢٠ وهي العلامة النهائية.

ثانيا: طاولة القفز وإرتفاعها عن فرشة الهبوط (١٣٠سم) فكل قفزة لها بالقانون درجة حسب صعوبتها ويتم جمعها على ما تبقى للاعب من ١٠,٠٠ بعد خصم الأخطاء للوصول للعلامة النهائية.

النواحي المعرفية

تـاريخ اللعـبة

تشير الأدلة التاريخية والقرائن الأثرية إلى مصر القديمة كأول مدينة عرفت الجمباز، ومارسته كرياضة، ومانقوش الموجودة على جدران المقابر الفرعونية القديمة إلا دليل ساطع على ذلك. أماالصينيون، وإن تكن مزاولتهم لهذه الرياضة قد تأخرت عن المصريين عدة قرون، إلا أنهم قاموا بتطوير بعض الأنشطة التي تشبه الجمباز، وخاصة تلك التي تتصل بالشكل العلاجي الطبي واستخدموها لهذا الغرض.

وعندما انتقل هذا الفن إلى بلاد الإغريق،انتقل نقلة جديدة في طريق النمو والتطور فأعطاه الإغريق اهتماما كبيرا ومنحوه الاسم الذي يحمله حتى الآن (جمناستيك) وشغف به الإسبرطيون، وأخضعوا شبابهم، وحتى بناتهم لتدريباته، وكانت حركاته الشائعة حينئذ تشتمل على بعض حركات الأكروبات والرقص وتسلق الحبال والتوازن.

وعندما جاء عصر الرومان، قلد الرومانيين برامج التدريب الإغريقية التي أجروا عليها بعض التعديلات لتتفق وتتلاءم وأهدافهم العسكرية،واهتموا بشكل خاص، بجهاز يشبه جهاز الحصان الموجود حاليا ضمن أجهزة الجمباز.

ولما سكنت رياح الحضارة الإغريقية والرومانية، هبطت رياضة الجمباز كغيرها من النشاطات الرياضية إلى مستوى متدن، وظلت في ركود تام حتى عصر النهضة الأوروبية.

وعندما بدأ فجر عصر النهضة الأوروبية بالبزوغ، آذن بعصر جديد وحديث للجمباز،فتأصلت أصوله، وانتظمت حركاته، فأصبحت أكثر فنا عما كانت عليه في العصور الغابرة.

ويعتبر (يوهان باسيدو) الألماني (١٧٢٣ - ١٧٩٠) صاحب فضل كبير

على لعبة الجمباز،التي أدخل تدريباتها ضمن برامج مدرسته سنة ١٧٧٦ ثم تلاه (جونس موتس) (١٧٥٩ - ١٧٩٣) والذي يلقب بجد الجمباز، فعمل على إدخال هذه الرياضة إلى المدارس البروسية.
أما فردريك يان (١٧٧٨ - ١٨٥٢) فيعتبرالأب الحقيقي لهذه الرياضة، فقد أسس حركة الجمباز الحرة، والتي كانت تحمل في طياتها فكرة ربط التدريب على حركات الجمباز بالأعمال الوطنية، كما قام باختراع عدة أجهزة مثل العقلة والمتوازي وأجهزة التسلق، وكان يسمي هذه الرياضة باسمها اليوناني القديم (جمناستيك) وهي الفكرة الأساسية التي نشأ منها جمباز الأجهزة. عن طريق اكتشاف الحركات والتمرينات والأجهزة شككت الحكومة البروسية في نيات (يان) ودوافع فلسفته،وبعد أن وضعت الحرب البروسية أوزارها، ألقي القبض على (يان) بتهمة التخطيط للإطاحة بالحكومة على أثر ذلك، قام أعضاء حركة الجمباز الحرة بالتدريب داخل أماكن مقفلة خوفا من الحكومة التي حرمت تدريبات الجمباز. ومن هنا، جاءت فكرة التدريب في صالات مقفلة.
وكانت تمرينات الجمباز في أيام (يان) تعمل على تنمية القوة والمهارة والترويح بالإضافة إلى خدمتها، كوسيلة لتربية الشباب الألماني تربية وطنية للدفاع ضد أطماع نابليون، كما كان (يان) يهدف إلى خلق روح جديدة في الشعب الألماني لمقاومة الأسياد والإقطاعيين.
وعندما أفرج عن (يان) رحل مع تلاميذه إلى مناطق الغابات والحقول، ثم عاد إلى برلين عام ١٨١١، وكون مع تلاميذه أول ساحة للجمباز في برلين (هازن هايد) وأعلن شعار فن الجمباز للمجتمع، وخلال فترة سنتين، انضمت مجموعات كبيرة من الذين شغفوا برياضة الجمباز إلى (يان) وتلاميذه، وعمل هؤلاء على تأسيس الجمباز كعلم يقوم

على البحث، فطوروا حركاته على الأجهزة الرئيسية في تلك الفترة، وهي العقلة والمتوازي والحصان. بالإضافة إلى ذلك قام (فريزن – تسنكر – بيشون) بإنشاء مدرسة لجهاز الحصان.

وظلت الحكومة البروسية تنظر بعين الشك والارتياب إلى (يان) وحركة الجمباز الحرة، وتتحين الفرص للانقضاض عليه، وسنحت الفرصة عندما اغتيل أحد الأشخاص، فاعتقلت السلطة (يان) ومجموعته، وأمرت بإغلاق ساحات الجمباز ومنعت مزاولته.

ولكن هذا الأمر لم يخمد جذوة التقاليد التي غرسها (يان) في نفوس الألمان، فاستمرت هذه الرياضة تنمو وتتطور، فأنشئ الاتحاد الألماني للجمباز عام ١٨٦٨.

ولم تكن رياضة الجمباز حكرا على (يان) وتلاميذه في بروسيا، فقد كانت هذه اللعبة نشطة في السويد، وخاصة في مدارسها وذلك على يد المدرب (أدولف شييس) (١٨١٠-١٨٥٨) وأوضح (بير لنج) السويدي القيمة العلاجية للجمباز وبسط تمريناته، حتى يتمكن الناس من استخدامها وممارستها، واخترع بعض الأدوات المعروفة حاليا مثل المقعد السويدي، والصندوق المقسم. وبعد ذلك أنشأ (فرانتس ناختجال) (١٧٧٧ - ١٨٤٧) أول مدرسة لإعداد مدربي الجمباز في كوبنهاجن.

وعن طريق الألمان، دخلت اللعبة إلى الولايات المتحدة الأميركية، من خلال الأفراد وأعضاء حركة الجمباز الحرة الذين فروا إلى أميركا الشمالية بعد ثورة ١٨٤٨في ألمانيا، وكونوا ما يسمى بالاتحاد الاشتراكي للجمباز في الولايات المتحدة الأميركية، ومن خلالهم تم إقامة كلية (نورمل) للجمباز الأميركي في انديانا بوليس ١٨٦٥.

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 لرياضة الجمباز.
أما الاتحاد السوفيتي، فلم تعرف رياضة الجمباز الانتشار فيه حتى ١٤ أيارسنة ١٨٨٣ حيث تكونت أول منظمة للجمباز في موسكو، وأطلق عليها اسم الهيئة الروسيةللجمباز، ولكن المستوى الفني لهذه الرياضة استمر متدنيا حتى قيام الثورة الروسية ،ثم تصاعد عدد الممارسين لهذه الرياضة، وأصبحت لعبة الجمباز رياضة شعبية.
تألف الاتحاد الدولي لهذه الرياضة عام ١٨٩١، وصنفت في المنهاج الأولمبي منذ بداية الألعاب الأولمبية سنة ١٨٩٦ للرجال، أما جمباز النساء فلم يدخل هذه الألعاب إلا عام ١٩٢٨ في دورة أمستردام الأولمبية.

أنواع الجمباز

الجمباز الفني ذكور وإناث (معتمد أولمبياً).
الجمباز الإيقاعي للإناث فقط (معتمد أولمبياً).
جمباز الترامبولين ذكور وإناث (معتمد أولمبياً).
الجمباز العام ذكور وإناث.
جمباز الأيروبيك ذكور وإناث.
جمباز الأكروباتيك ذكور وإناث.

أنواع الجمباز في الأردن

الجمباز الفني ذكور وإناث.
الجمباز الإيقاعي إناث فقط.

النشاط الرياضي (البرونزية ٣-٦ شهور)

نوع الرياضة: الجمباز - مجموعة ثانية

تاريخ البدء: ٢٠٠٩/١١/١ **تاريخ الانتهاء:** ٢٠١٠/٥/٢

تقرير المساعد المستشار (معلم الرياضة المباشر) حيث يشمل عدد فترات الحضور وساعات التدريب، المباريات، مستوى الأداء العام، الإلتزام، والتقدم.

صنفت ديما مبتدئة في الجمباز وقررت ممارستها لمدة ٦ أشهر والتزمت بالتدريب مرة اسبوعيا بواقع ساعة على الاقل، وبعد تدريبي لها ابدت تقدما في مهارات اللعبة وتحسنا في لياقتها البدنية ومعرفتها في الخطط والقانون وتاريخ اللعبة موثقة اياها في دفتر انجازاتها الشخصي .

تثبت هذه الشهادة إن المشترك قد أبدى تحسنا في التطبيق، المهارة، النظام، اللياقة البدنية، المعرفة بالقوانين، وتوثيقها بالاضافة الى تقدير الحوادث الممكن وقوعها والمعرفة بالاحتياطات الامنية بها.

اسم المعلم: ..... **التوقيع:** .....

الوظيفة: مشرفة رياضة **التاريخ:** ٢٠١٠/٥/٢

● **مكتب الجائزة الوطني:** جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا - الجبيهة عمان هاتف: 065356687
المقسم: 065356695 فاكس: 065356693 موبايل: 0799647964
ص.ب : 840908 الرمز البريدي 11181 عمان - الأردن
E-mail:bach-sch@nic.net.jo Website:www.hyaward.org.jo

● **فرع الشمال:** مدينة الحسن الرياضية - في إربد تلفاكس:027252276
المقسم:027279212 (فرعي 623) ص.ب: 449 إربد
E-mail: awardh@yu.edu.jo

● **مركز الجائزة المفتوح:** المركز الرياضي في المدينة السكنية لشركة البوتاس العربية في الأغوار الجنوبية تلفاكس: 032305121 (فرعي 3731) موبايل: 0776482877

● **فرع العقبة :** موبايل: 0777323374-0799647964

E-mail:award.aqaba@yahoo.com

جائزة الحسن للشباب

البرنامج الأكثر تميُّزاً للشباب الأردني

توفر الفرصة والتحدي والإنجاز

تحقق الإنماء والإنتماء

©2009