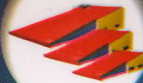


G
Y
M
N
A
S
T
I
C
S
A
R
T
I
S
T
I
C
S

الجمباز الفني

مفاهيم - تطبيقات

CONCEPTS &
APPLICATIONS



أ.د / صباح السيد فاروز

أ.د / أديل سعد شنودة

أ.د / سامية فرغلي منصور



٠٠٢٠١٠١٢٩٣٣٣

قسم المناهج وطرق التدريس

كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية



الصفحة

المحتويات

مقدمة

الفصل الأول

نبذة مختصرة عن التطور التاريخي للجهاز

- أولا - تطور الجهاز في العالم ١٩
- ثانيا - تطور الجهاز في مصر ٢١
- ثالثا - تاريخ جهاز البنات عموما ٢٤
- رابعا - تاريخ جهاز البنات في مصر ٢٥
- خامسا - التاريخ الأولي لجهاز البنات ٢٥
- سادسا - تاريخ الدورات الرياضية العربية والجهاز ٢٦

الفصل الثاني

مصطلحات الجهاز

Gymnastic Terms

- مفهوم المصطلحات الفنية ٣١
- أولا - اتجاه الحركة ٣١
- ثانيا - وضع الجسم بالنسبة للجهاز ٣٢
- ثالثا - المحاور التي يدور عليها الجسم ٣٥
- رابعا - أنواع الارتكاز ٣٥
- خامسا - أنواع المسكات أو القبضات ٣٦
- سادسا - أنواع التعلق ٣٧
- سابعا - مصطلحات أخرى ٣٨
- ثامنا - المجموعات التكنيكية للجهاز ٣٩
- تاسعا - بعض مصطلحات الجهاز باللغة الإنجليزية ٤١

الفصل الثالث

أنواع الجباز

١- جباز الألعاب : ٥١-٤٩

..... ٤٩ - برامج جباز الألعاب

..... ٥٠ - أقسام جباز الألعاب

..... ٥٠ - مميزات جباز الألعاب

٢- جباز الموانع : ٥٤-٥٢

..... ٥٢ - برامج جباز الموانع

..... ٥٢ - مميزات جباز الموانع

٣- جباز الأجهزة : ٥٦-٥٤

..... ٥٥ - برامج جباز الأجهزة

..... ٥٥ - مميزات جباز الأجهزة

٤- جباز البطولات : ٥٨-٥٦

..... ٥٦ - متطلبات جباز البطولات

..... ٥٧ - الهدف من جباز البطولات

..... ٥٨ - مميزات جباز البطولات

الفصل الرابع

طبيعة الأداء على الأجهزة المستخدمة في جباز البنات

وخصائصها ومواصفاتها

..... ٧٦ - مقدمة

أولاً - جهاز الحركات الأرضية : ٦٦-٦٢

..... ٦٢ - أهمية جهاز الحركات الأرضية

..... ٦٣ - مميزات طبيعة العمل على جهاز الحركات الأرضية وخصائصه

..... ٦٦ - مواصفات جهاز الحركات الأرضية

الصفحة

٦٦-٦٩	ثاني - جهاز عارضة التوازن :
٦٦	- أهمية جهاز عارضة التوازن
٦٨	- مميزات وطبيعة العمل على جهاز عارضة التوازن وخصائصه
٦٩	- مواصفات جهاز عارضة التوازن
٧٥-١٠	ثالثا - جهاز حصان القفز :
٧٠	- أهمية جهاز حصان القفز
٧٢	- مميزات طبيعة العمل على جهاز حصان القفز وخصائصه
٧٤	- مواصفات ومقاييس حصان القفز
٨٠-٧٥	رابعا - جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع :
٧٥	- أهمية جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع
٧٦	- مميزات وطبيعة العمل على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع وخصائصه
٨٠	- مواصفات جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع
٨١	خامسا - طريقة تسجيل وحساب الدرجة (تقييم التمرين) على أجهزة جيباز البنات

الفصل الخامس

الإعداد البدني في الجمباز

٨٥-٩٤	أولا - الإعداد البدني وأنواعه :
٨٥	أ - الإعداد البدني العام :
٨٥	١ - مفهوم الإعداد البدني العام
٨٦	٢ - أهمية الإعداد البدني العام
٨٦	٣ - مكونات الإعداد البدني العام
٨٧	٤ - التمرينات البنائية العامة والإعداد البدني العام
٨٧	٥ - أهمية التمرينات البنائية العامة كوسيلة للإعداد البدني العام

الصفحة

الصفحة

- ٦- التأثير المتبادل بين الإعداد البدني العام ومستوى الأداء ٨٧
- ٧- كيفية قياس الإعداد البدني العام ٨٨
- ب- الإعداد البدني الخاص : ٨٩
- ١- مفهوم الإعداد البدني الخاص ٨٩
- ٢- أهمية التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسة كوسيلة ٩٠
- للإعداد البدني الخاص ٩١
- ٣- اعتبارات يجب مراعاتها عند الإعداد البدني الخاص ٩٢
- ٤- العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء في ٩٣
- الجمباز ٩٤
- أ- متطلبات أجهزة جمباز البنات من المجموعات التكنيكية ٩٥
- المختلفة ٩٦
- ب- متطلبات أجهزة جمباز البنات من القدرات الحركية الخاصة ٩٧
- ج- نماذج قدرات حركية خاصة بنهارات مختلفة على أجهزة ٩٨
- جمباز البنات وقياسها ٩٩
- ثانيا - اللياقة البدنية والإعداد البدني للجمباز ١٠٠
- ١- اللياقة Fitness ١٠١
- ٢- اللياقة العامة Physical Fitness ١٠٢
- ٣- وسائل اكتساب اللياقة البدنية ١٠٣
- ٤- شرح موجز لصفتين هامتين في الإعداد البدني للجمباز ١٠٤
- ١- القوة العضلية Muscular Strength ١٠٥
- ٢- كيفية الاستفادة من العلاقة بين القوى الداخلية والخارجية ١٠٦
- في الجمباز ١٠٧
- ٣- أهم العوامل المؤثرة على مستوى القوة العضلية المكتسبة ١٠٨

الصفحة

- ١.١ - القوة المثلى للاداء الحركي ١١٢
- ١.٢ - قياس القوة العضلية ١٢٧
- ١.٢ - حركات القوة في الجيمباز ١٢٨
- ١.٣ - شروط تدريب القوة للناشئين ١٢٧
- ١.٣ - نماذج لتعريبات القوة العضلية للناشئين في الجيمباز ١٢٨
- ١.٤ - الرشاقة Agility : ١٢٨
- ١.٥ - العلاقات المميزة للرشاقة (مكونات الرشاقة) ١٢٨
- ١.٥ - العوامل التي تؤثر على مستوى الرشاقة ١٢٩
- ١.٦ - كيفية تنمية الرشاقة ١٢٩
- ١.٦ - نموذج تمرينات لتنمية الرشاقة ١٢٩
- ١.٦ - اختبارات قياس الرشاقة ١٢٩
- ١.٧ - الإعداد البدني والمهاري والتعلم الحركي في درس الجيمباز ١٢٩
- ١.٧ - أولا - تنمية الصفات البدنية ١٢٩
- ١.٨ - ثانيا - تنمية المهارات الحركية ١٢٩
- ١.٨ - أ - عملية التعلم الحركي ١٢٩
- ١.٩ - ب - مراحل التعلم الحركي في الجيمباز ١٢٩
- ١.٩ - ج - الاشكال الرئيسية لطرق تعلم المهارات الحركية في الجيمباز ١٢٩
- ١١١ - وتنميتها ١٢٩

الفصل السادس

درس الجيمباز (تخطيط - تنظيم - تنفيذ)

- ١١٧ - صفات درس الجيمباز الناجح ١٢٥
- ١١٨ - درس الجيمباز في المرحلة الثانوية ١٢٥

الصفحة	
١١٩ - ١٣٠	أ - الإجراءات التخطيطة :
١١٩	١ - الإمكانيات :
١١٩	أولا - مواصفات أماكن التدريب في الجباز :
١١٩	١ - أماكن تدريب مفتوحة
١٢٠	٢ - أماكن تدريب مغلقة
١٢١	ثانيا - مقاييس صالة الجباز
	ثالثا - الأجهزة المستخدمة في نشاط الجباز (القانونية -
١٢١	المساعدة - الأدوات المساعدة)
	رابعا - الاشتراطات اللازمة للمحافظة على الأجهزة والأدوات
١٢٢	الخاصة بالجباز
١٢٤	خامسا - الأمن والسلامة في درس الجباز
١٢٦	٢ - خصائص المرحلة العمرية من ١٥ - ١٨ سنة
١٢٧	٢ - تحديد أنواع الأنشطة في منهاج الجباز للمرحلة الثانوية
١٢٨	٤ - الزمن المخصص للدرس
١٢٩	٥ - تخطيط درس الجباز
١٣٠	٦ - نموذج لدرس جباز للمرحلة الثانوية
١٢١ - ١٣٦	ب - الإجراءات التنظيمية :
١٣٢	١ - النظام في الفصل
١٣٢	٢ - إدارة الفصل
١٣٣	٢ - التكوينات والتشكيلات
١٣٤	٤ - الأشكال التنظيمية
١٣٦	٥ - تقسيم التلاميذ
١٢٧ - ١٧٦	ج - الإجراءات التنفيذية :
١٣٧	١ - طريقة التدريس في الجباز

الصفحة

١٤١	٢- أساليب التدريس
١٤٢	٣- خطة التدريس في الجباز
١٤٧	٤- دور المدرس والطالب تجاه التعلم الحركي للجباز :
١٤٨-١٤٧	أولا - دور المدرس :
١٤٧	أ - دور المدرس تجاه تعليم المهارات المختلفة
١٤٨	ب - دور المدرس تجاه تعليم إصلاح الأخطاء
١٤٩-١٤٨	ثانيا - دور الطالب :
١٤٨	أ - دور الطالب تجاه تعليم المهارات المختلفة
١٤٩	ب - دور الطالب تجاه تصحيح الأخطاء
١٥٨-١٤٩	٥ - المساعدة وطرقها :
١٤٩	أولا - أنواع المساعدة :
١٥٢	ثانيا - الشروط الواجب توافرها في المساعدة
١٥٢	ثالثا - طرق المساعدة
١٥٤	رابعا - الأغراض التربوية للمساعدة :
١٥٨-١٥٤	خامسا - الأجهزة والألوات المساعدة في تعليم الجباز - أغراض استخدامها - كيفية الاستفادة منها - أنواعها واستخداماتها
١٥٨	٦ - الممارسة وأهميتها في تعلم الجباز :
١٥٩	- العوامل التي تؤثر في الممارسة
١٦١	٧ - الوسائل المعينة واستخدامها في الجباز :
١٦١	- تقسيمات وأنواع الوسائل المعينة
١٦٣	- أهمية الوسائل التعليمية والأسباب التي أدت إلى ضرورة استخدامها
١٦٤	- شروط الوسيلة التعليمية الناجحة
١٦٥	- بعض الاعتبارات عند استخدام الوسائل التعليمية بالدرس

الصفحة

١٦٨-١٦٦ ٨- فاعلية درس الجميز :

١٦٦ - مفهوم الفاعلية

١٦٦ - كيفية زيادة فاعلية درس الجميز

١٦٧ - نماذج تطبيقية لزيادة فاعلية الدرس عن طريق الواجبات

١٦٧ - الإضافية على أجهزة الجميز المختلفة

١٧٦-١٦٩ ٩- التقييم :

١٦٩ - الإتجاه الحديث فى التقييم

١٦٩ - وسائل التقييم الحديث :

١٦٩ أولا - وسائل قياس التحصيل الدراسي

١٧٠ ثانيا - وسائل قياس التحصيل العقلي

١٧١ - تقويم المعلم للتلاميذ - أهدافه ووسائله

١٧١ - تسجيل درجات التلاميذ

١٧٢ - أهمية المتابعة والتقييم فى درس الجميز

١٧٣ - اشتراك التلميذ فى المتابعة والتقييم

١٧٤ - نموذج مقترح لتقييم درس الجميز

١٧٥ - نموذج لكيفية قياس تعلم التلاميذ لتقويم أوجه التعلم فى درس

١٧٥ التربية الرياضية (فى صورة أنماط سلوكية)

الفصل السابع

الامن والسلامة للوقاية من الإصابات فى الجميز

١٧٩ - مفهوم الأمن والسلامة فى الجميز

١٨٠ - أسباب حدوث الإصابة فى الجميز

١٨٠ - دور المدرس أو المدرب تجاه الأمن والسلامة أثناء ممارسة الجميز

١٨١ - دور اللاعب تجاه الأمن والسلامة أثناء ممارسة الجميز

١٨٢ - دور البيئة المحيطة بلاعب الجميز تجاه الأمن والسلامة

الصفحة

١٨٤ - الاحتياطات اللازمة لتقليل الإصابة في الجباز

١٨٥ - الإجراءات الوقائية لمنع مضاعفات الإصابة في الجباز

الفصل الثامن

تدريس وتعليم المواحي الفنية والتقنيية لمهارات الجباز

على الأجهزة الأربعة

١ - الحركات الأرضية

١٨٩ - ٢٣٧

١ - مهارة الدرجة الأمامية المكور

٢ - مهارة الدرجة الخلفية المكور

٣ - مهارة الدرجة الخلفية على الصدر والبطن من الوقوف على

اليدين

٤ - مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

٥ - مهارة الدرجة الخلفية على الكتف

٦ - مهارة الشقيلة الجانبية على اليدين

٧ - مهارة الشقيلة الجانبية على اليدين من الجرى

٨ - مهارة الشقيلة الجانبية على اليدين مع ربع لفة

٩ - مهارة الشقيلة الخلفية البطيئة برجل وداة الأخرى

١٠ - مهارة الوقوف على اليدين

١١ - مهارة الوقوف على الكتف

١٢ - مهارة الوقوف على الر

١٣ - مهارة الوقوف على اليدين بدرجة أمامية

٢ - عارضة التوازن :

حركات النحرجات

١ - الدرجة الأمامية كبدية على إحدى نهايتى العارضة

٢ - الدرجة الأمامية فى منتصف العارضة

الصفحة

- ٢٤٩ ٢ - الدرجحة الخلفية على الكتف
- ٢٥٤ - حركات الشقلبات
- ٢٥٤ - الشقلبة الجانبية لوضع الوقوف على اليدين الموازى والهبوط
- ٢٦٠ موازى العارضة
- ٢٦٢ - وثبة البرجل (بايك) كنهاية
- ٢٦٤ - طلوع القرفصاء
- ٢٦٥ - طلوع الركوب
- ٢٦٥ - الوقوف نصف دورة (أو دورة كاملة)
- ٢٦٦ - الدوران على رجل واحدة والآخرى فى وضع ثابت
- ٢٦٦ - الوثبات على عارضة التوازن
- ٢٦٧ - حركات التوازن على عارضة التوازن
- ٢٨٢ - ٢٦٨ ٣ - حصان القفز :
- ٢٦٨ ١ - مراحل القفز على حصان القفزة
- ٢٧٣ ٢ - مهارة القفز داخلا (السريعة)
- ٢٧٧ ٣ - مهارة القفز فتحا على حصان القفز
- ٢٧٩ ٤ - مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على الحصان
- ٣٢٠ - ٢٨٤ ٤ - العارضتان المختلفتا الارتفاع :
- ٢٨٤ - مقدمة
- ٢٨٥ ١ - طلوع البطن على البار السفلى بمرجحة رجل ثم الثانية
- ٢٨٨ ٢ - طلوع البطن على البار العلوى
- ٢٩١ ٣ - دورة خلفية من وضع الإترانى (مرجحة دائرية صغيرة خلفية)
- ٢٩٤ ٤ - من الإترانى على البار العلوى المرجحة خلفا لعمل دورة خلفية على البار السفلى
- ٢٩٨ ٥ - دورة خلفية على الركبة
- ٣٠١ ٦ - دورة أمامية من وضع الركوب

الصفحة

٣٠٤

٧ - البعثة الامامية من وضع الركوب وتبديل المسك إلى العارضة العليا

٣٠٥

٨ - الطلوع الإتزاني على البار العلوي بدفع الرجلين للبار السفلي

٣١٧-٣٠٨

- النهايات :

٣٠٨

٩ - حرجة أمامية (هبوط) على البار العلوي

٣١٠

١٠ - تعدية البار العلوي بالقرفصاء مع ٤/١ لفة للهبوط (الأرنب)

١١ - تلويحة بالمواجهة من الوقوف المقاطع على اليدين والهبوط

٣١٢

بجانب البار السفلي

٣١٥

- الشقبة الجانبية من الوقوف المقاطع على اليدين عجلة

٣٢٠-٣١٨

- الطلوعات (من وضع التعلق) :

١ - طلوع تعلق على البار العلوي بالمرجحة للارتكاز الخلفي على البار

٣١٨

السفلي والركبتين مفردتين

٢ - طلوع تعلق على البار العلوي بالمرجحة للارتكاز الخلفي على البار

٣١٨

السفلي بضم الرجلين

٣١٩

- الطلوعات (على البار السفلي وحركات الربط) :

٣١٩

١ - الطلوع الإتزاني

٣١٩

٢ - من الإتزاني إلى الركوب بتعدية الرجل من الجانب

٣١٩

٣ - من الإتزاني إلى الركوب بتعدية الرجل بين اليدين

٣٢٨-٣٢٣

- المراجع

١ -

٢ -

٣ -

٤ -

٥ -

٦ -

٧ -