



الجمهورية العربية السورية

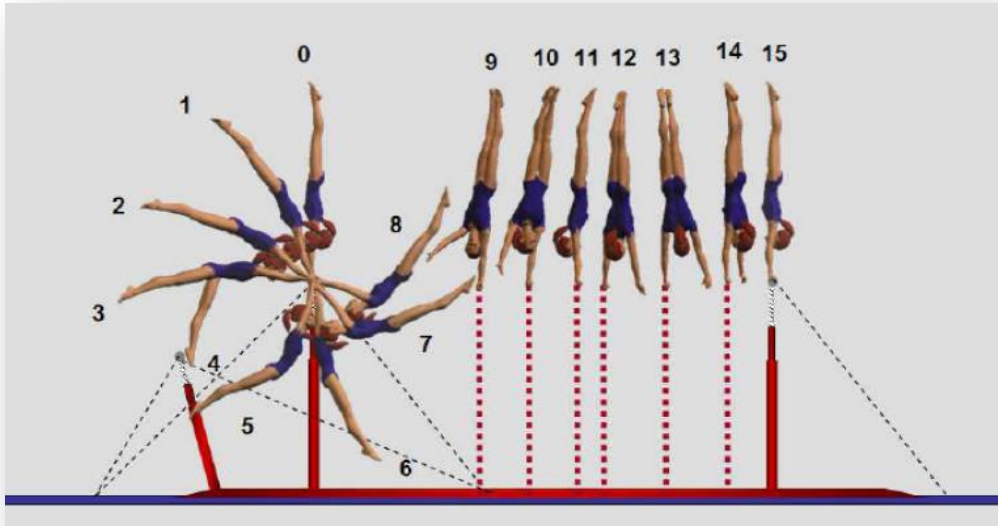
وزارة التعليم العالي

جامعة حماه

كلية التربية الرياضية

مقرر

الحمّاز الفني



لطلّابات كلية التربية الرياضية

إعداد: أ. غزل وردة

الفصل الثاني

السنة الثانية

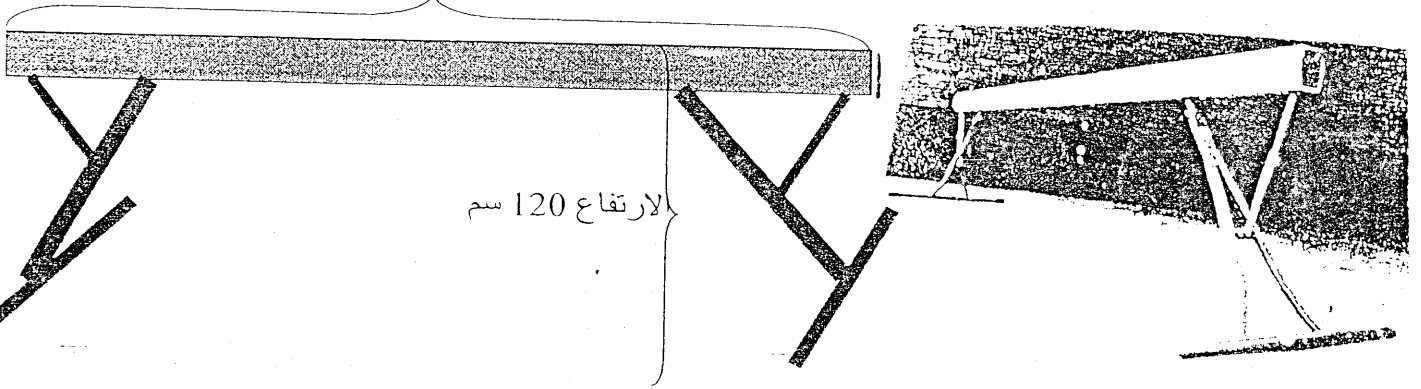
للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩

مطلوب من هنا إلى هنا

جهاز عارضة التوازن (Balance Beam)

طول العارضة 5 م

ارتفاع 120 سم



- تقدمت الحركات وتطورت كثيراً في السنوات الأخيرة على هذا الجهاز .
- تعمل الحركات التي تؤدي على هذا الجهاز على تنمية جهاز التوازن والإحساس المكاني ، إلى جانب تنمية الشجاعة والثقة بالنفس وقوة العزيمة والصبر والتحدى مع الذات
- على اللاعب أن توزع حركاتها على طول العارضة وبكافة الاتجاهات
- إن أغلب الحركات التي تؤدي على العارضة تشبه إلى حد بعيد الحركات المؤداة على البساط الأرضي

تنقسم الحركات على العارضة إلى :

1. - حركات أكروباتية مع أو بدون ارتكاز اليدين .
 - أ . - مجموعة الدحرجات
 - ب . - مجموعة الشقلبات
 - ج . - مجموعة الدورات الهوائية
 - د . - مجموعة اللف حول المحور الطولي للجسم المرافقة للمجموعات الثلاثة السابقة .
 2. - حركات إيقاعية راقصة مثل :
 - أ . - الوثبات الفنية
 - ب . - اللفات .
 - ج . - حركات التمدد بالذراع والذراعين
 - د . التوازنات (من وضع الوقوف ، الجلوس ، الرقود)
- بالإضافة لحركات البداية والنهاية المختارة من الحركات السابقة

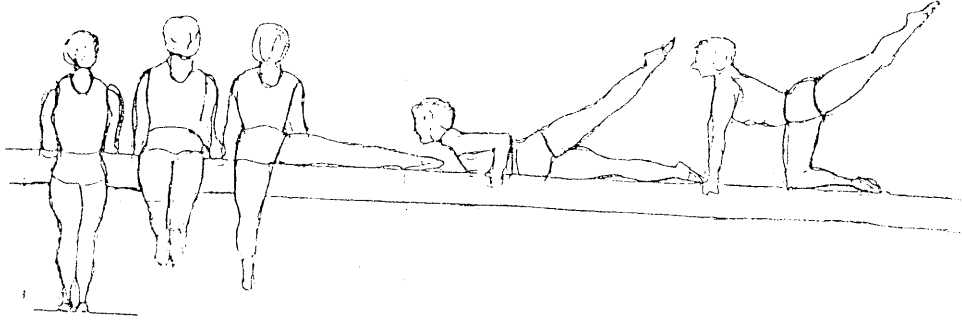
الأجهزة المساعدة لعارضة التوازن :

1. - صندوق القفز المقسم
2. - مقاعد سويدية .
3. - عارضة توازن منخفضة .
4. - عدد من المراتب
5. - ترامبولين صغير ومنطاط
6. - جهاز المهر .
7. - خطوط مرسومة على المراتب .
8. - عوارض مثبتة إلى الجدار مع مرايا .

حركات مختلفة للبدائيات :

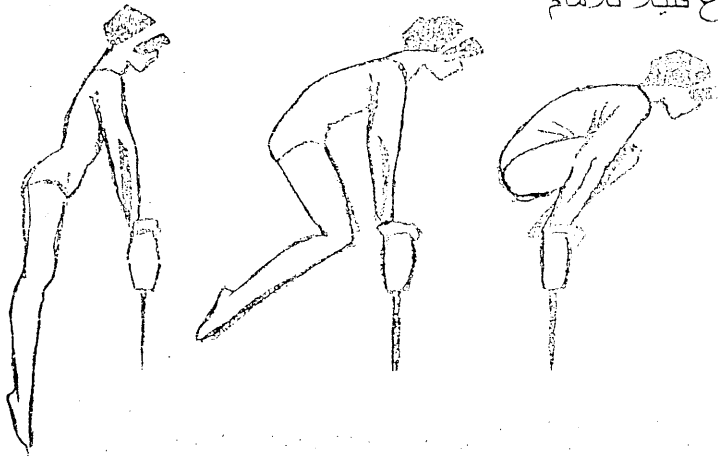
1. - من الوضع المقاطع للعارضة : أو الاقتراب المواجه لجانب الجهاز :

- أ. - الجري والدفع على المنط . أخذ وضع الارتكاز الأمامي .
- ب. - وضع إحدى الرجلين الممدودة على العارضة ، واللف ربع لفة .
- ج. - أخذ وضع الانبطاح على العارضة مع بقاء الرجل الأخرى ممدودة لوضع الميزان على الركبة .



2. - القفز بالارتقاء الزوجي لوقوف التكور :

- أ. - الدفع بالقدمين معا على المنط .
- ب. - ارتكاز اليدين على العارضة بعد ثني الركبتين إلى الصدر .
- ج. - وضع القدمين واليدين على العارضة يجب أن يكونوا على خط واحد .
- د. - الذراعان ممدودتان مع ثني الجذع قليلا للأمام .

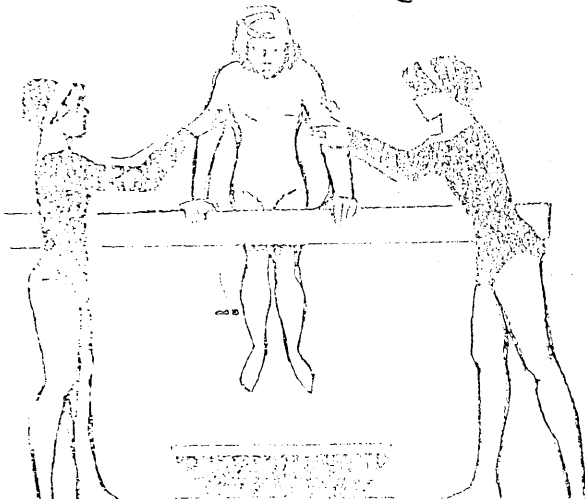


طريقة المساعدة (أو السند)

1. - تقف المساعدتان جانب الجهاز ، وتمسك اللاعب من العضدين لمنع سقوط اللاعب إلى الجهة الثانية

2. - التخفيف من المساعدة بالتدريج أو وقوف الاحتياط

3. - أداء الحركة بدون مساعدة .



3. - القفز بالارتقاء الزوجي الوضع الميزان على الركبة :

أ. - الدفع بالقدمين معاً على المنط للحصول على ارتفاع أكبر يسمح بسحب إحدى الركبتين ووضعها فوق العارضة .

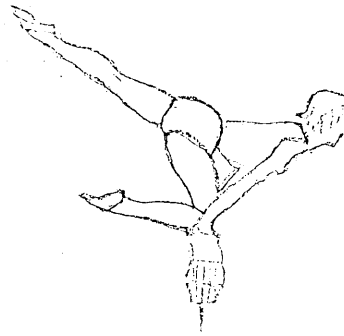
ب. - بقاء مركز ثقل الجسم فوق العارضة لمنع سقوط اللاعب .
ج. - بقاء الرجل الخلفية ممدودة خلفاً عالياً . الرأس مرفوع والنظر للأمام

طريقة المساعدة (أو السند) :

1. - تقف المساعدة جانب اللاعب وتمسكها من العضدين .

2. - التخفيف من المساعدة .

3. - أداء الحركة بدون مساعدة .



4. - الصعود على العارضة بإحدى الرجلين منتشية بين اليدين والأخرى ممدودة

جانباً ومرتكزة على العارضة :

1. - الوثب على المنط بالقدمين لتصبح اللاعب فوق العارضة .

2. - ثني إحدى الرجلين . ومد الأخرى جانباً مرتكزة على العارضة .

3. - يجب أن تأخذ الرجلان وضعيهما بنفس الوقت وليس بالتتابع .

4. - ارتكاز اليدين بعرض الكتفين وتكون الرجل المنتشية بين الذراعين والنظر للأمام .

5. - الصعود على العارضة بإحدى الرجلين منتشية بين اليدين والأخرى ممدودة جانباً

ومرفوعة عن العارضة :

- هي نفس الحركة السابقة باستثناء :

1. - الرجل الممتدة جانباً تكون أفقية وغير مرتكزة على العارضة .

2. - تلف اللاعب وهي مرتكزة على الرجل المنتشية مع ربع لفة أو نصف لفة مع بقاء الرجل الممدودة مرتفعة عن العارضة

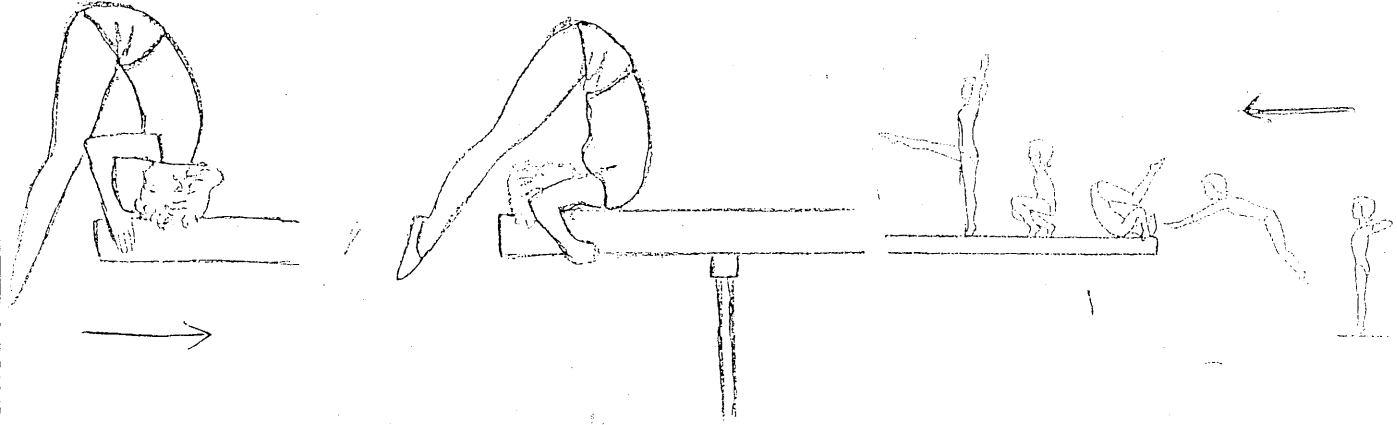
6. - القفز فتحاً - مع ارتكاز اليدين والرجلين على العارضة -

اللف ربع لفة 90 درجة للفتح المقاطع الكامل

7. - الدحرجة الأمامية المكورة على إحدى طرفي العارضة :

أ. - النواحي الفنية :

1. - الوقوف أمام إحدى نهايتي العارضة { اقتراب قصير (ثلاث خطوات) والارتقاء بالقدمين معا على المنط .
2. - يجب أن تكون قوة الارتقاء مناسبة لتساعد على رفع المقعدة إلى مستوى أعلى من مستوى العارضة .
3. - ثني الرأس للداخل على الصدر ، مع وضع اليدين والكتفين على العارضة أو لا
4. - ضم المرفقين للداخل .
5. - إتمام الدحرجة لتصل اللاعبة على الكتفين وتنتهي الحركة بالأوضاع التالية :
الوقوف ، جلوس الركوب ، جلوس التوازن .



ب. - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) .

1. - من متطلبات هذه الحركة إتقانها على الأرض بشكل جيد
2. - تنفيذ الحركة على الطبقة الأولى من الصندوق .
3. - تنفيذ الحركة على مقعد سويدي .
4. - على عارضة توازن منخفضة بوضع طبقة رقيقة من الإسفنج للحماية .

ج. - طريقة المساعدة (أو السند) .

1. - مساعدتان تقفان على جانبي العارضة .
2. - مسك اللاعبة بإحدى اليدين أسفل البطن ، واليد الأخرى من المقعدة رفع مركز ثقلها بسرعة فوق قاعدة ارتكازها
3. - التخفيف من المساعدة (مع إمكانية وضع مرتبتين إلى جانبي العارضة لتأمين السقوط)
4. - إداء الحركة بدون مساعدة

8. - صعود الفجوة (اللب) لأداء ميزان أمامي أو الوقوف على رجل واحدة على إحدى

طرفي العارضة :

1. - الدفع بإحدى الرجلين على المسط ومرجحة الرجل الأخرى أماما عاليا للارتكاز على العارضة .
2. - رفع الرجل الدافعة في أي وضع من الأوضاع (خلفا ، أو أماما ، أو جانبا)

3 . - أداء أوضاع مختلفة بالذراعين حسب نوع الحركة .

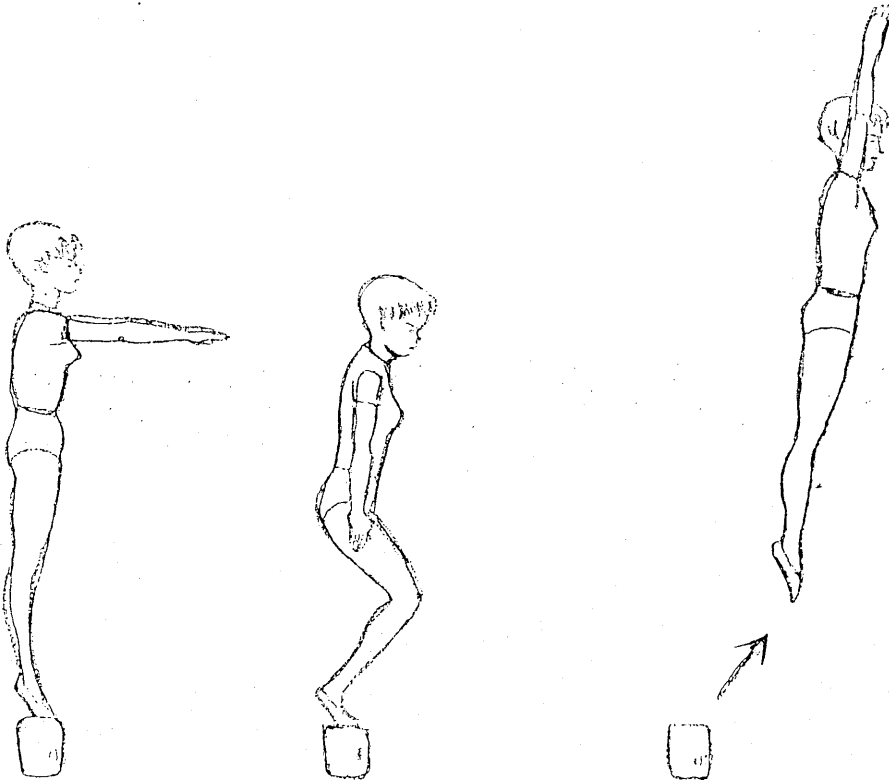


حركات مختلفة للنهايات :



1 . - الوثبة الممدودة : النواحي الفنية :

- 1 . - من الوقوف الموازي على العارضة . العقبان مرفوعتان ، الذراعان أماما
 - 2 . - ثني الركبتين قليلا ثم الوثب أماما عاليا مع مرجة الذراعين عاليا ثم جانبا لمساعدة الحركة الرأس بين الذراعين .
 - 3 . - الهبوط على المشطين بعيدا عن الجهاز على الأقل 50 سم مع ثني الركبتين قليلا إلى وضع الوقوف المواجه بالظهر .
- يمكن تصعيب وتطوير الحركة باللف حول المحور الطولي نصف لفة أو لفة كاملة أو أكثر

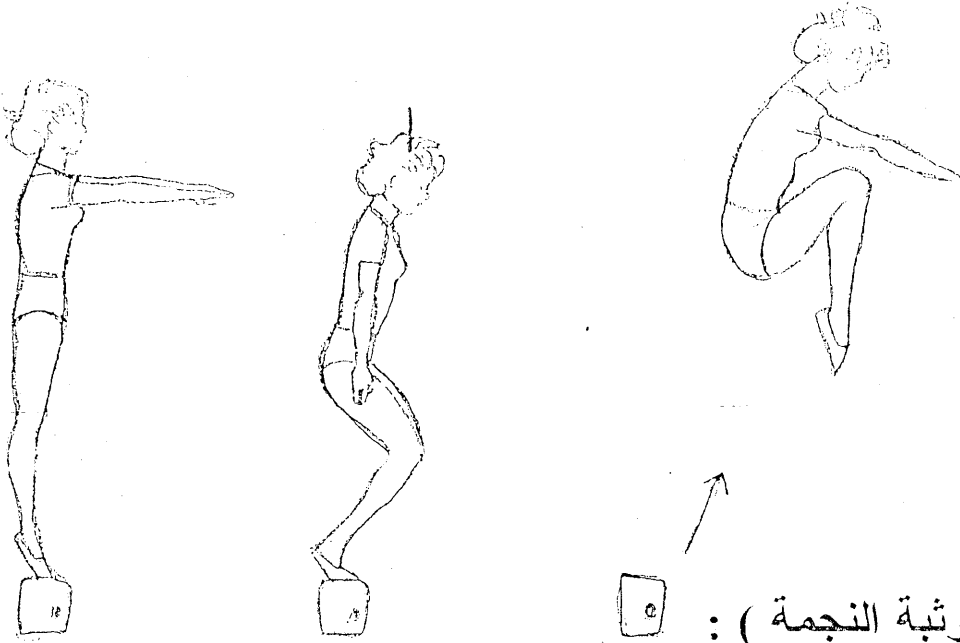


2 . - وثبة التكور :

النواحي الفنية :

- 1 . - الوقوف الموازي على العارضة ، العقبان مرفوعتان ، الذراعان جانبا
- 2 . - دفع الجهاز بالقدمين مع مرجة الذراعين أسفل أماما عاليا ثم ثني الركبتين إلى الصدر بسرعة
- 3 . - يجب أن يكون طيران وارتفاع الجسم عن العارضة كاف حتى نستطيع اللاعبة ثني الركبتين ومدهما قبل الهبوط

1 - يمكن تصعيب وتطوير الحركة باللف حول المحور الطولي نصفاً أو لفة كاملة أو أكثر

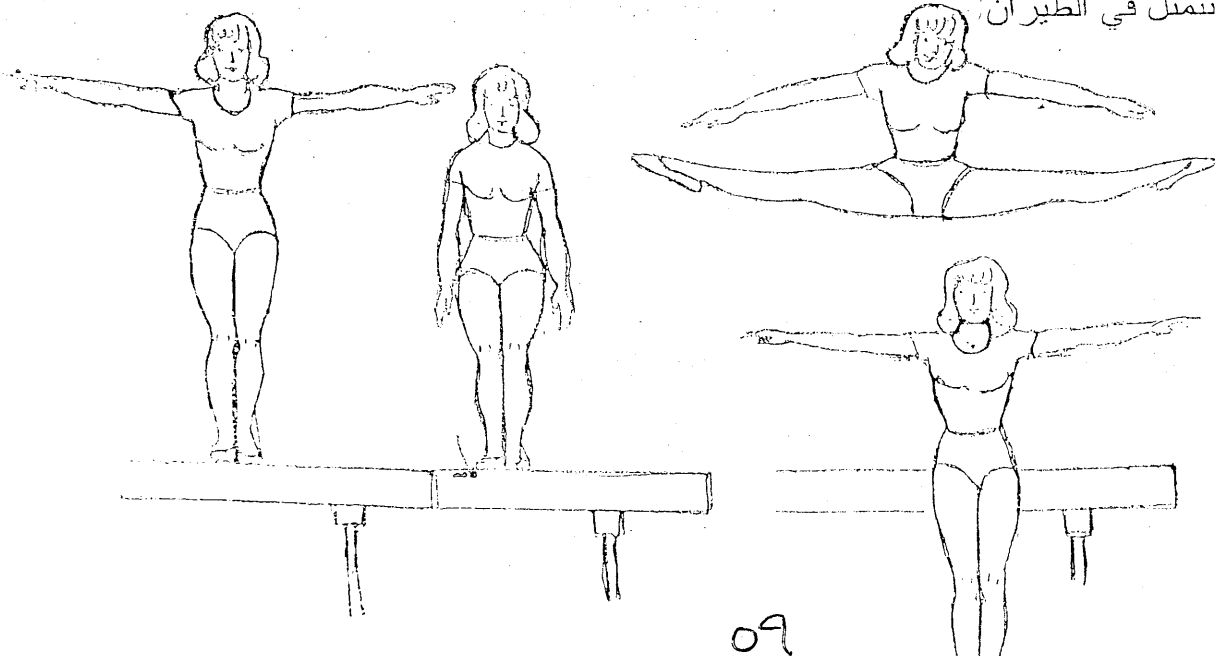


3. - الوثب فتحاً (وثبة النجمة) :

- النواحي الفنية : أ. - الوقوف الموازي على العارضة ، العقبان مرفوعتان ، الذراعان جانبياً
 ب. - دفع الجهاز بالقدمين مع مرجحة الذراعين أسفل أماماً عالياً ، وثني الركبتين قليلاً .
 ج. - فتح الرجلان إلى أقصى ما يمكن والذراعان جانبياً .
 د. - الهبوط بثني الركبتين قليلاً ، والرجلان مضمومتان .

4. - الوثبة المنحنية مع لمس القدمين باليدين (فتحاً أو ضمّاً) :

- أ. - النواحي الفنية : أ. - من متطلبات هذه الحركة أن يكون عند اللاعب القدرة على الدفع بالقدمين على العارضة بشكل جيد (قوة دفع للأعلى للحصول على ارتفاع كبير) .
 2. - لا بد أن تصل الرجلان في فتحهما إلى المستوى الأفقي ، مع ميل الجذع قليلاً للأمام .
 3. - يضاف إلى قوة الارتقاء ، امتداد عضلات خلف الفخذ ، وانقباض العضلات الأمامية .
 4. - يجب أن يكون عند اللاعب مرونة كافية في مفصل الفخذين .
 5. - خفض الذراعين أماماً للمس مشطي القدمين في المرحلة الأساسية والرئيسية للحركة والتي تتمثل في الطيران



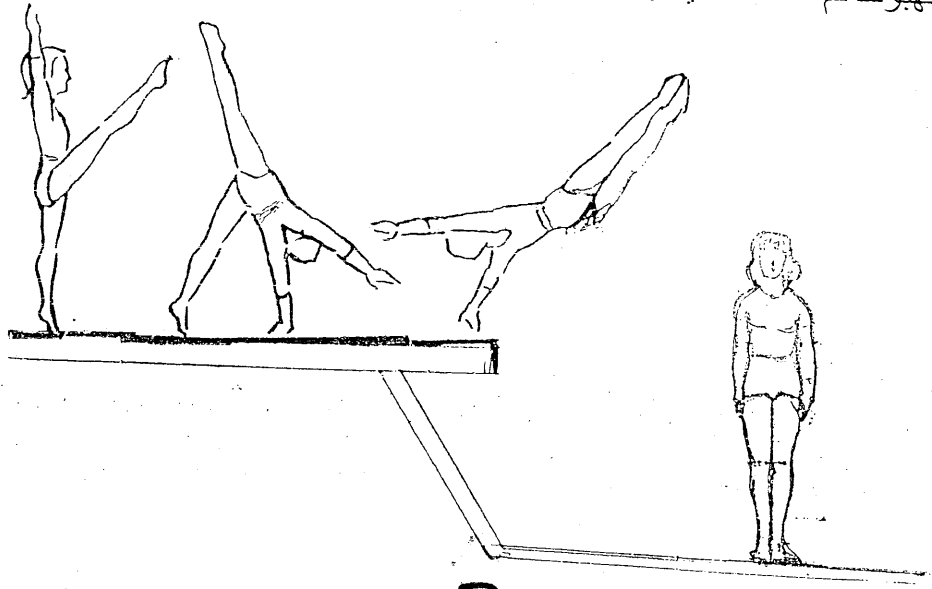
ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

- أ . - التدريب على ترامبولين كبير أو صغير .
 - ب . - التدريب على طبقة عليا من الصندوق الخشبي .
 - ج . - التدريب على المنط الخشبي .
 - د . - التدريب على مقعد سويدي .
- و بالتدرج ممكن أن ترتقي بالوسائل التعليمية حتى تصل لارتفاع العارضة القانوني .

5 . - الشقلبة الجانبية على اليدين (دولاب جانبي) :

أ . - النواحي الفنية :

- 1 . - مرجحة إحدى الرجلين أماما عاليا الذراعين عاليا
- 2 . - خفض الرجل الحرة أسفل لدفع العارضة ، خفض الجذع للأسفل أماما (طعن أمامي) للارتكاز على اليدين - بالتتابع - مع مد الذراعين .
- 3 . - مرجحة الرجلين للمرور بوضع الوقوف على اليدين والرجلان مفتوحتان .
- 4 . - ضم الرجل الخلفية إلى رجل المرجحة بعد المرور بوضع الوقوف على اليدين . ودفع العارضة باليدين - بالتتابع - لأداء الشقلبة الجانبية على اليدين .
- 5 . - هبوط اللاعب بعيداً عن نهاية العارضة لوضع الوقوف جانب العارضة مع ثني الركبتين لامتصاص الهبوط ثم مدهما ثانية .



درة

ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

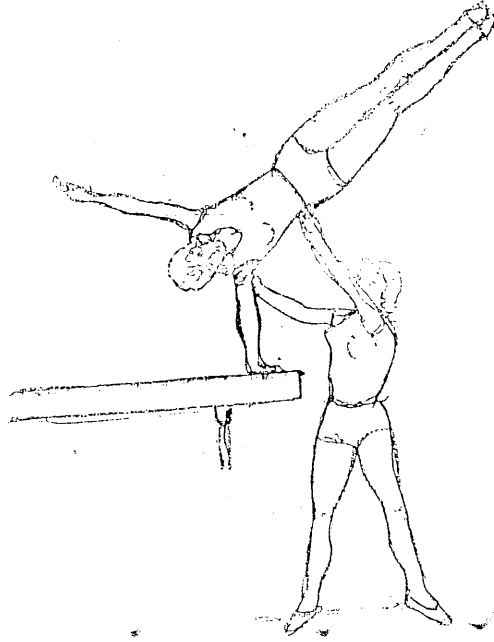
- التأكد قبل البدء من تعليم وتنفيذ هذه المهارة على العارضة مما يلي :
- 1 . - إتقان اللاعب حركة الوقوف على اليدين على الأرض .
 - 2 . - إتقان اللاعب حركة الشقلبة الجانبية على اليدين على الأرض .
 - 3 . - إتقان اللاعب حركة الشقلبة الجانبية على اليدين والوصول منها لوضع الوقوف على اليدين على الأرض .
 - 4 . - تدريب اللاعب على تنفيذ الحركة على أجزاء صندوق خشبي مقسم .
 - 5 . - تدريب اللاعب على عارضة توازن منخفضة ، ثم التدرج بالارتفاع .
 - 6 . - أداء الحركة مع المساعدة .

7. - أداء الحركة بدون مساعدة .

ج. - طريقة المساعدة (أو السند) :

1. - تقف اللاعبة جانب الجهاز جهة ظهر اللاعبة

2. - تمسك المدربة اللاعبة باليد القريبة من العضد ، واليد البعيدة من وسط اللاعبة ، بمستوى الحوض

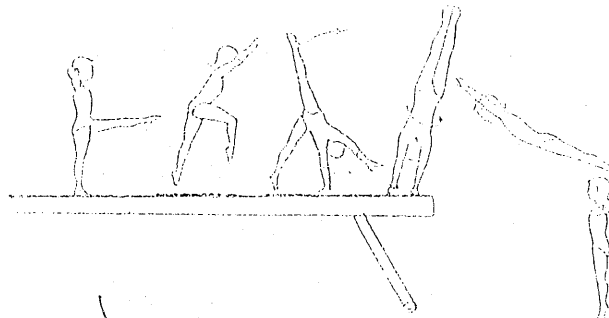


دورة

6. - الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (دولاب ضم) :

أ. - النواحي الفنية :

1. - [من الوقوف المقاطع] مرجحة إحدى الرجلين أماماً عالياً مع رفع الذراعين جانباً عالياً
2. - خفض الرجل المرفوعة أماماً أسفل (رجل الارتكاز) على العارضة مع ثنيها قليلاً وميل الجذع أماماً لوضع اليدين بالتتابع ~ يد بعد الأخرى ~ بعرض الكتفين
3. - مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً ودفع العارضة برجل الارتكاز ، ليمر الجسم بوضع الوقوف على اليدين.
4. - الدفع باليدين بالتتابع لعمل ربع لفة في مرحلة الطيران مع ضم الرجلين
5. - هبوط اللاعبة في نهاية العارضة للوقوف المواجه للعارضة .



ب. - الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

1. - تدريب اللاعبة على أجزاء صندوق مقسم ويمكن التدرج بارتفاعه .

2. - تدريب اللاعب على عارضة منخفضة والتدرج بالارتفاع .

3. - أداء الحركة مع المساعدة .

4. - أداء الحركة بدون مساعدة

ج. - طريقة المساعدة (أو السند) .

- تقف المساعدة على الجانب الذي ستهبط فيه اللاعب ومن جهة الظهر . وتمسك اللاعب من ذراع الارتكاز بإحدى اليدين ، ومن وسط اللاعب وبمستوى الحوض باليد الأخرى .

بعض الحركات على عارضة التوازن:

1. - الدحرجة الأمامية المكورة :

- إن هذه الحركة تتطلب توازناً كبيراً فأداء هذه الحركة على الأرض سهلاً . لكن أدائها على عارضة التوازن هو أصعب بسبب تنفيذ الحركة على سطح ضيق ومرتفع .

- لذا يجب إتقان النواحي الفنية لها على الأرض قبل أدائها على العارضة .

أ. - النواحي الفنية : (للمعاهد والمدارس)

1. - من وضع الإقواء ، القدمين إحداهما أمام الأخرى . مع وضع اليدين بحيث تمسك العارضة من الأعلى والجانب وبعيدة عن القدمين قليلاً .

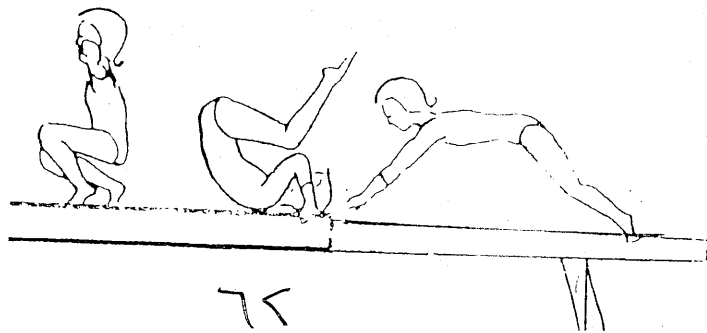
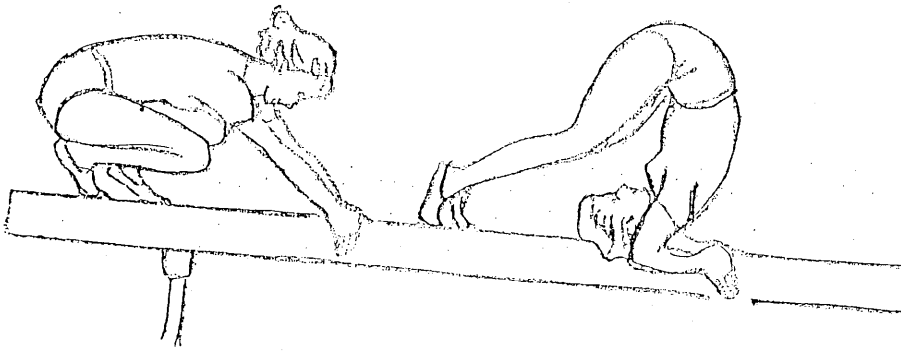
2. - دفع العارضة بالقدمين مع ميل الجسم للأمام وثني الذراعين وضم الرأس إلى الصدر بين الذراعين

3. - وضع الكتفين على العارضة مع تغيير وضع اليدين بحيث تمسك العارضة من الأسفل . ويضغط

المرفقان على جانبي الرأس ~ على الأذنين ~

4. - مد الرجلين وشدهما للسيطرة على الجسم .

5. أداء الدحرجة على الظهر بحيث تلامس نقاط الظهر (العمود الفقري) تدريجياً مع استمرار الدحرجة أماماً .



ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) : ١

- ١ . - إتقان الحركة على الأرض
- ٢ . - إتقان الحركة على مقعد سويدي مع مرتبة رقيقة
- ٣ . - أداء الحركة على عارضة التوازن المنخفضة
- ٤ . - يزداد ارتفاع العارضة تدريجياً تبعاً لإتقان اللاعب للحركة

الأخطاء الشائعة :

- ١ . - عدم ضم الرأس إلى الصدر
- ٢ . - عدم دفع العارضة بالقدمين لنقل مركز ثقل الجسم أماماً
- ٣ . - عدم التكرار الكامل للجذع وخاصة قبل نهاية الحركة

د . - طرق تصحيح الأخطاء :

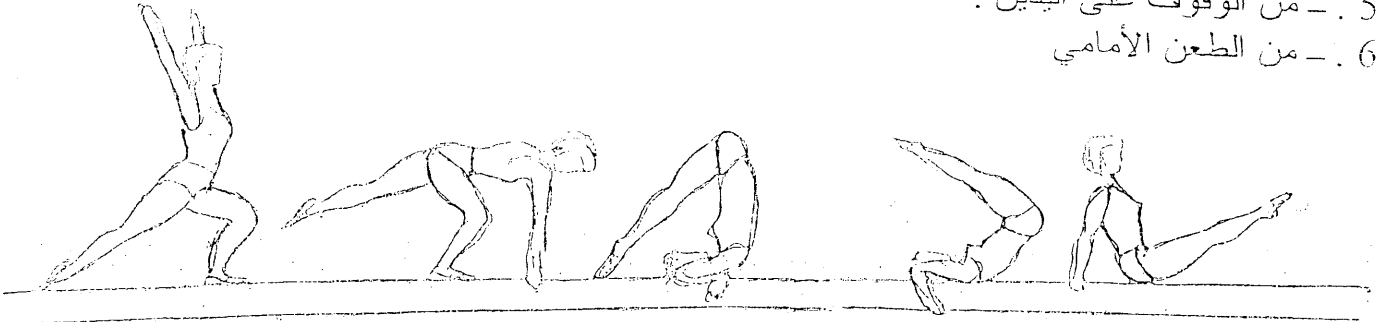
- إعادة للنواحي الفنية للحركة وللخطوات التعليمية أو عن طريق المساعدة .

هـ . - طريقة المساعدة (أو السند)

- تقف لاعتقان جانبي العارضة وتساعدان اللاعب على الضغط بالمرفقين على الرأس لزيادة الإحساس بالحركة ، والثانية تحت الحوض لرفع مركز الثقل ليساعد اللاعب على الدوران .
- تزداد صعوبة هذه الحركة عند أدائها من بدايات ، ومع نهايات مختلفة ومتنوعة كما يلي :

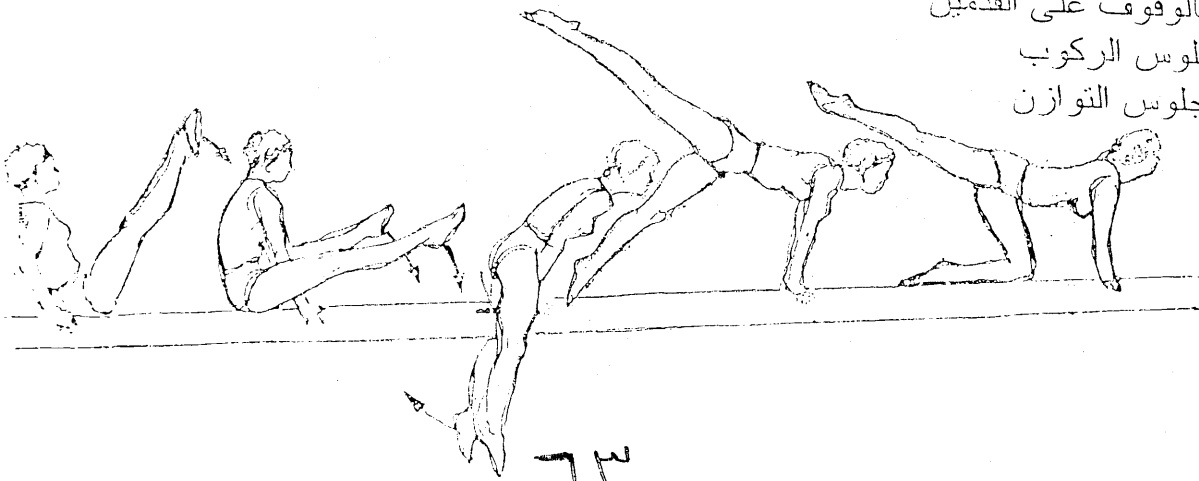
بدايات مختلفة للدرجة :

- ١ . - من الطيران (الدرجة الأمامية الطائرة)
- ٢ . - من الوقوف .
- ٣ . - من الميزان الأمامي
- ٤ . - من الوقوف على الرأس
- ٥ . - من الوقوف على اليدين .
- ٦ . - من الطعن الأمامي



نهايات مختلفة للدرجة :

- ١ . - بالوقوف على القدمين
- ٢ . - جلوس الركوب
- ٣ . - جلوس التوازن

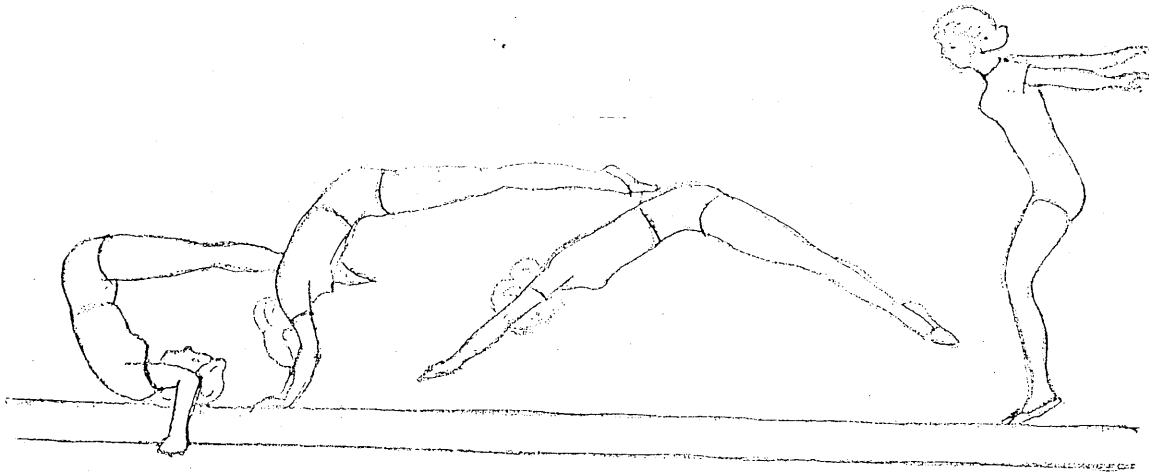




2. - الأهرجة الأمامية الطائرة :

أ النواحي الفنية :

1. - وقوف مقاطع على العارضة ، ثني الرجلين قليلاً مع توجيه الذراعين خلفاً ، ميل الجسم للأمام .
2. - تثبل اللاعبة على العارضة للأمام ، مع مرجة الذراعين أماماً عالياً .
3. - الارتكاز باليدين على العارضة وثني الذراعين مع وضع الكتفين على العارضة أولاً .
4. - تغيير وضع اليدين لمسك العارضة من الأسفل ، وتتم كالأهرجة الأمامية المكورة .



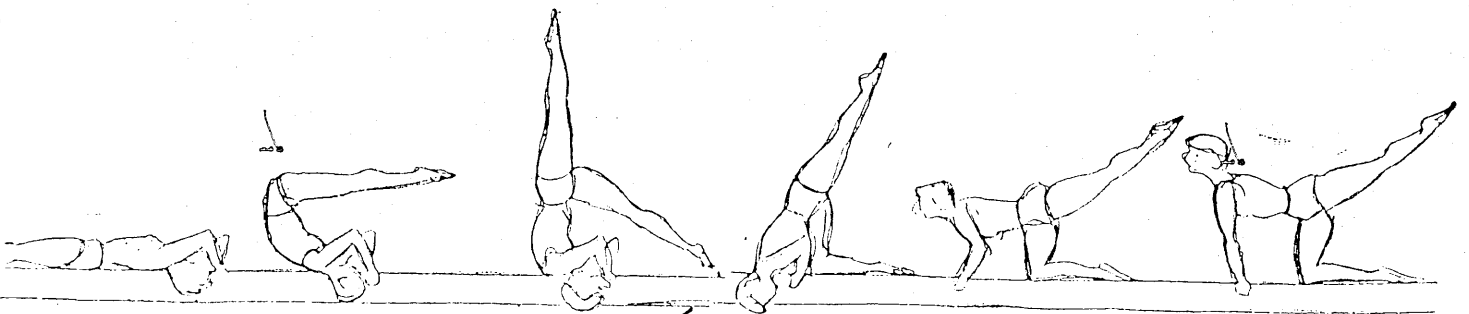
ب . - الخطوات التعليمية : (طرق التدرج) :

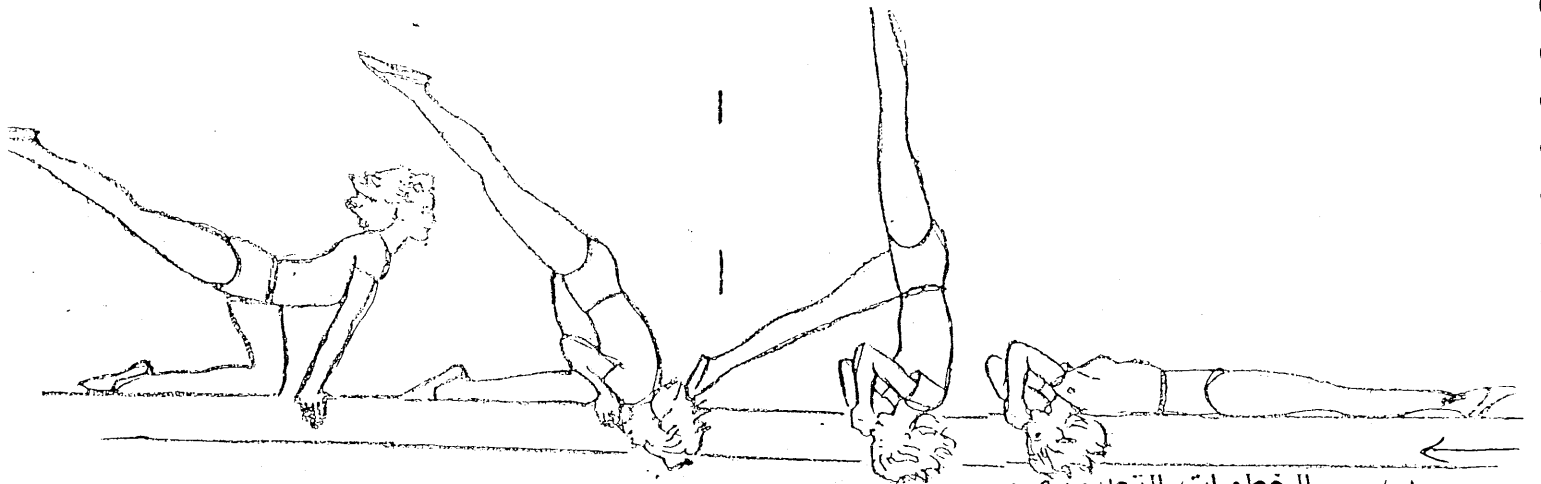
1. - يجب على اللاعبة إتقان مرحلة الطيران الواقعة ما بين جزء الارتقاء بالقدمين وجزء الارتكاز على اليدين .
2. - أداء الحركة على الأرض . ثم على عارضة منخفضة ، ويزداد الارتفاع تدريجياً .

3. - الأهرجة الخلفية على الكتفين .

أ . - النواحي الفنية : (مدرسياً)

1. - [من وضع الرقود] وضع اليدين على العارضة من أسفل ، والرأس خارج العارضة من أحد الجانبين .
2. - النظر للخلف ومركزاً على العارضة في مكان وضع الركبة .
3. - رفع اليدين لتمسك أعلى العارضة ، ثم توضع ركبة على العارضة ، وترفع الرجل الأخرى عالياً في وضع نصف الميزان ميزان على الركبة .
4. - المرفقان يكونان ملتصقان بالأذنين وبعد وضع الركبة على العارضة .
5. - مد المرفقين مع رفع الجزء العلوي من الجسم ، ورفع المقعدة لأعلى ما يمكن ، والرجل ممدودة خلفاً عالياً .





ب . - الخطوات التعليمية :

- 1 . - تؤدي اللاعب الحركة على الجزء العلوي من الصندوق الخشبي المقسم .
- 2 . - تؤدي اللاعب الحركة على عارضة منخفضة .
- 3 . - تؤدي اللاعب الحركة مع مساعدة .
- 4 . - يزداد الارتفاع للعارضة تدريجيا مع تخفيف المساعدة .

ج . - طريقة المساعدة (أو السند) :

- تقف مساعدتان جانبي العارضة ، وتمسكا اللاعب من منطقة الحوض بمجرد ترك رجليها للعارضة .
- ملاحظة : - ممكن أداء بقية الحركات الأكروباتية على عارضة التوازن ولكن للمستويات المتقدمة فنيا ، أي المنتخب الوطنية ،
- مثال لبعض الحركات

- 1 . - الشقلبات بأنواعها السريعة والبطيئة (الجانبية والأمامية والخلفية) مع أو دون مرحلة طيران .
- 2 . - الدوران الهوائية بأنواعها (الأمامية والخلفية والجانبية)
- 3 . - اللفات حول المحور الطولي للجسم .

2 . - الحركات الإيقاعية الراقصة على عارضة التوازن

وهي الحركات الإيقاعية الراقصة التي تؤدي على عارضة التوازن والمستقامة من الحركات الأرضية ومنها :

- 1 . - وثبات فنية
- 2 . - اللفات
- 3 . - حركات التمدد بالذراع والذراعين
- 4 . - ثبات التوازن . (من وضع الوقوف ، الجلوس ، أو الرقود)

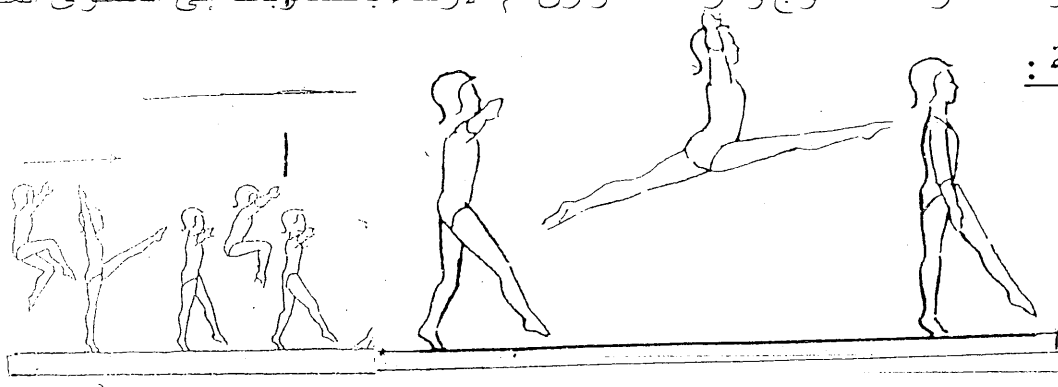
الخطوات التعليمية :

- 1 . - يجب إتقان الحركات الإيقاعية الراقصة بالحركات الأرضية ، بشكل جيد ، نظراً لسهولة أداءها
- 2 . - التدريب على مقعد سويدي ثم عارضة توازن منخفضة
- 3 . - التدرج برفع العارضة مع التطور في الأداء
- 4 . - الأداء على الارتفاع القانوني للعارضة
- 5 . - يجب تدريب اللاعب على استخدام العضلات الضرورية للحركة وتنمية جهاز التوازن عند اللاعب مع استمرار القسم العلوي للجسم عالياً فوق العارضة لمنع انحراف مركز النقر عن المستوى العمودي على العارضة .
- يجب الأخذ بعين الاعتبار ضيق مساحة قاعدة الارتكاز وارتفاعها عن سطح الأرض مما يعرضها للسقوط

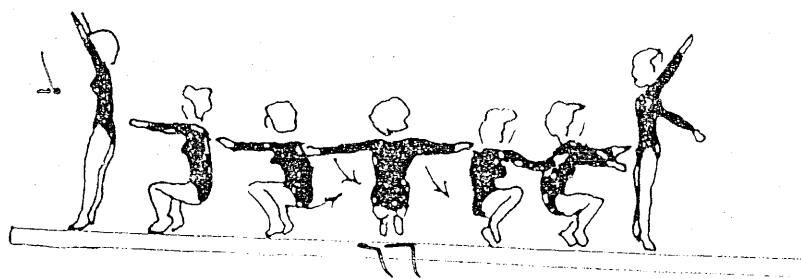
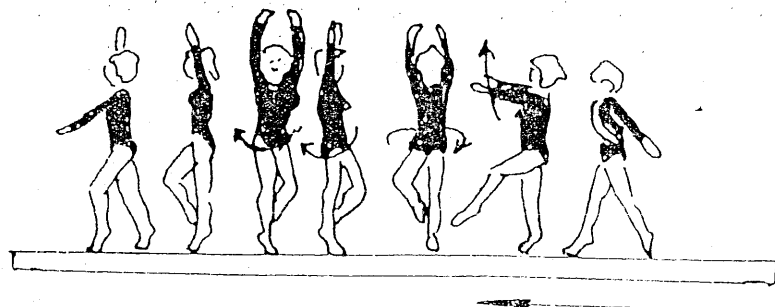
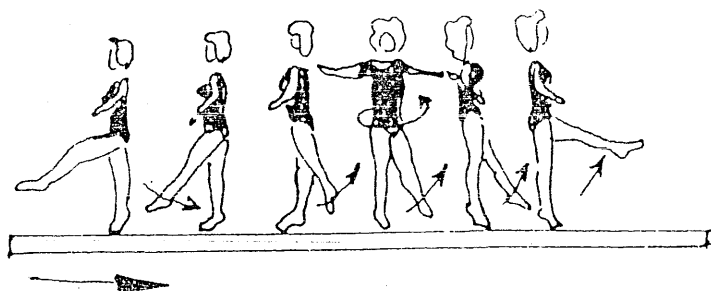
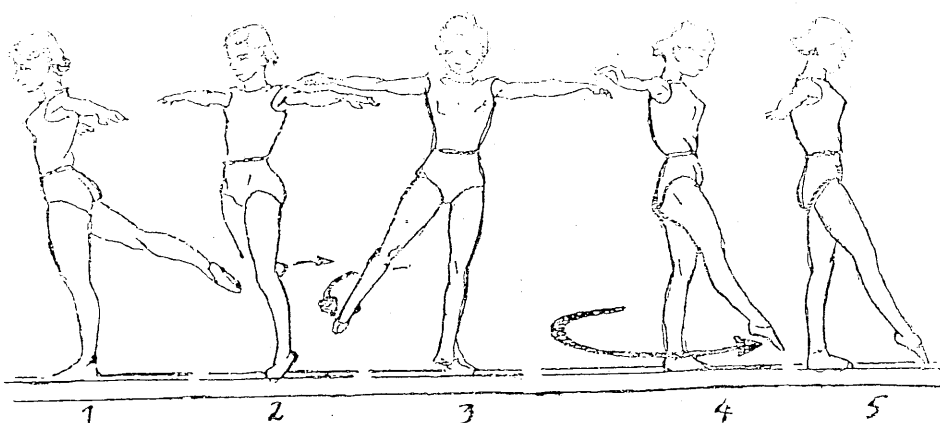
- يجب على المدربة أن تكون على علم ودراسة كاملة بمستوى اللاعبات ، و التدرج بالتدريب .
- مثلاً : الوثبة الممدودة ، فوثة الكماة ، ثم وثبة التكور ، والوثب مع تبادل القدمين ومن ثم إضافة اللفات

إلى الوثبات وكذلك حركات التموج وحركات التوازن ثم الارتقاء بالصعوبات إلى المستوى المتقدم.

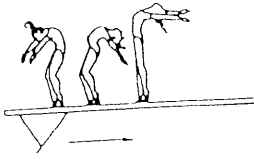
1. - وثبات فنية :



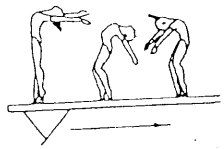
2. - اللفات :



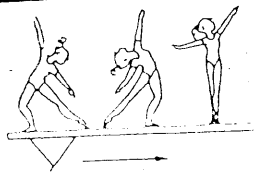
3. - التمرينات بالجذع فقط : أمامي خلفي جانبي



١ - تموج الجسم الأمامي بوضع الوقوف على المشطين .

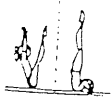
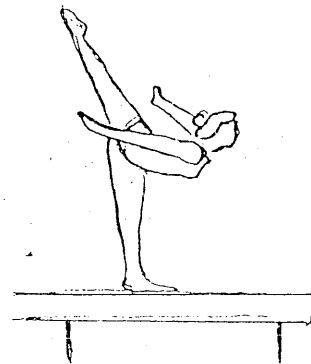
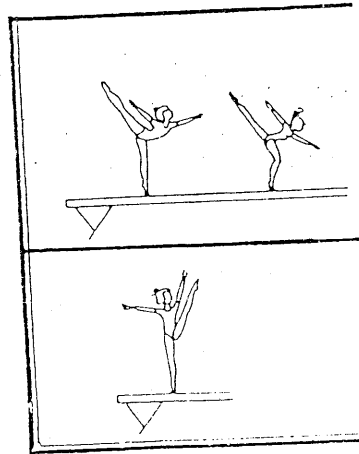
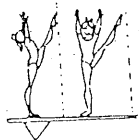
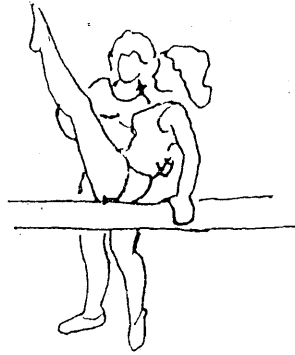
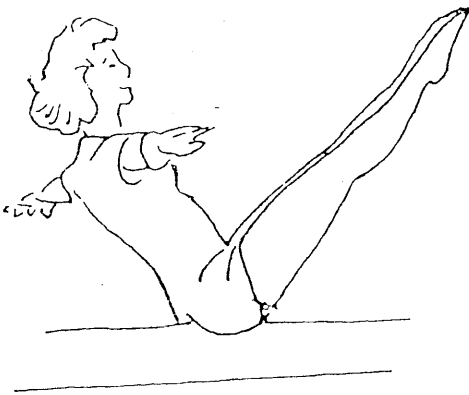


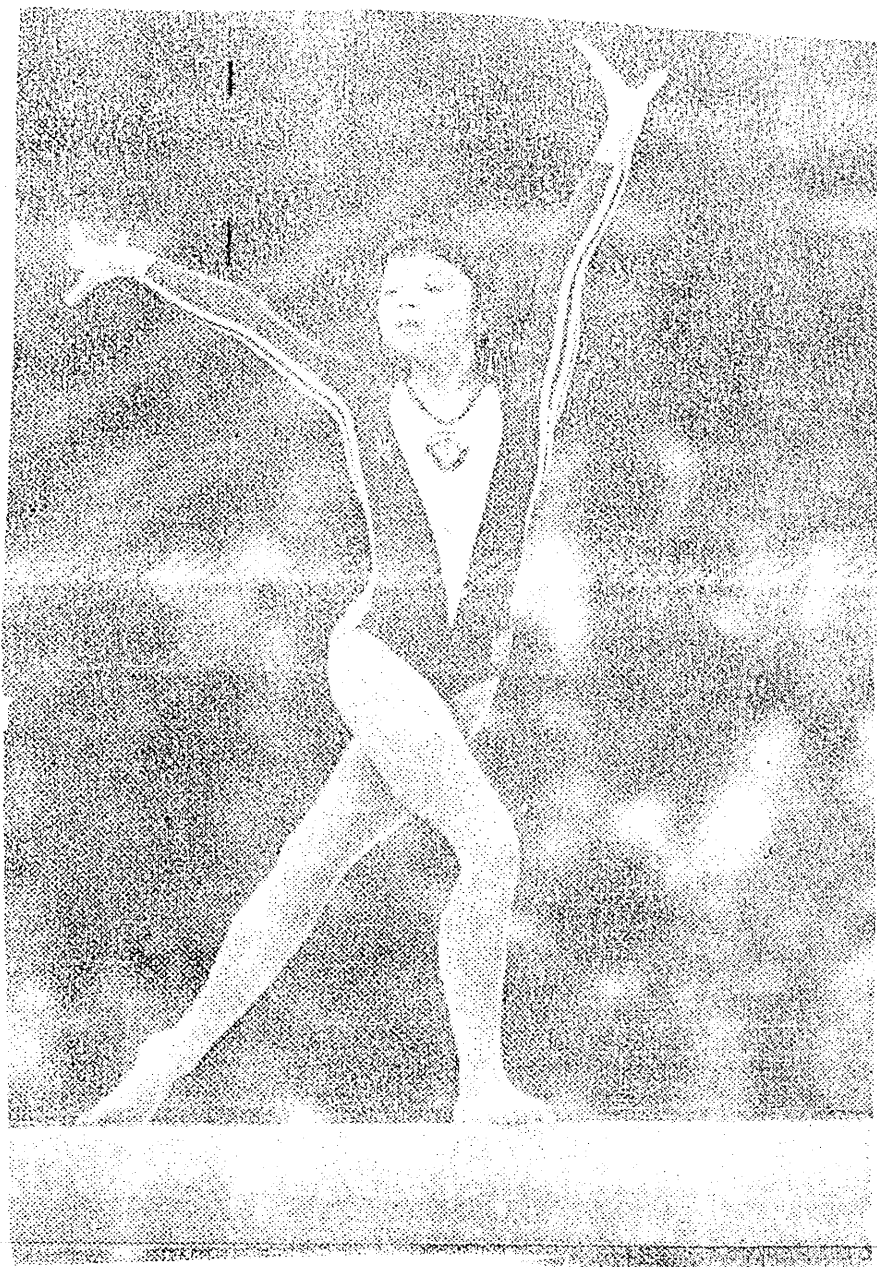
٢ - تموج الجسم الخلفي بوضع الوقوف على المشطين .

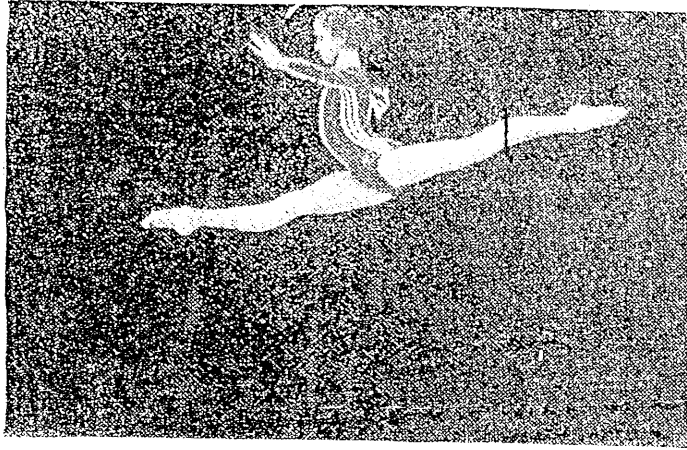


٣ - تموج الجسم الجانبي بوضع الوقوف على المشطين .

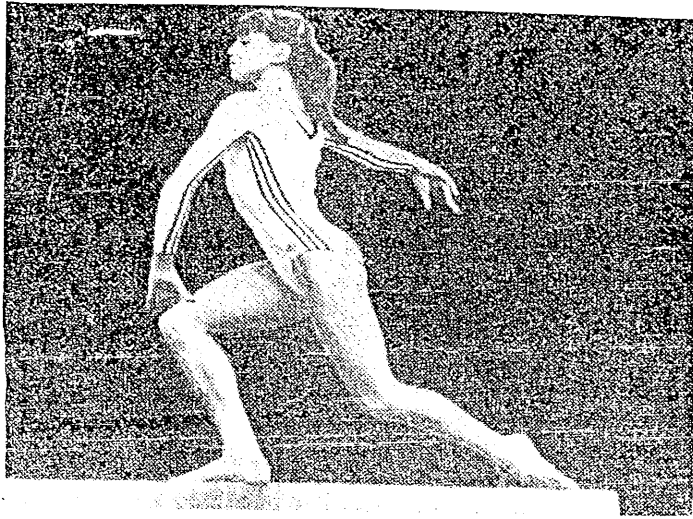
4. - ثبات التوازن :







الصورة العليا ناتاليا ايليونكا



الصورة السفلى - ناتاليا يورجينكا



الاتحاد الدولي للجيمباز

لمحة تاريخية

يعتبر الاتحاد الدولي للجيمباز من أعرق الاتحادات الدولية ، لما له من أنظمة خاصة ومتطورة تظهر من خلال البطولات الدولية التي يشرف عليها . ويرجع تاريخ الاتحاد الدولي إلى قرن وربع . بعد حوالي نصف قرن من تشكيل بعض الاتحادات الأوروبية مثل (سويسرا والمانيا وسلافيا وبلجيكا وهولندا وفرنسا) . وقد عقد مؤتمره التأسيسي في ٢٣ / ٧ / ١٨٨١ في مدين ليغا ببلجيكا . وأطلق عليه اسم (الاتحاد الأوروبي للجيمباز) وكان برئاسة سوبروس رئيس الاتحاد البلجيكي للجيمباز . وإيماناً من الاتحاد الدولي بأهمية رياضة الجيمباز بتأثيره على الصحة والقوة والرشاقة والجمال تتالى انضمام الاتحادات فبدأ بكندا عام ١٨٩٩ وكانت مصر من أوائل الدول العربية عام ١٩١٠ تلتها سورية عام ١٩٥٦ وفيما يلي جدول بانتساب الدول العربية

اسم الدولة	مصر	لبنان	البحرين	السعودية	العراق	اليمن	البحرين	لبنان	السعودية	الأردن	فلسطين
عام	١٩١٠	١٩٥٦	١٩٥٩	١٩٦٠	١٩٦٢	١٩٦٤	١٩٦٨	١٩٧٥	١٩٧٩	١٩٨١	١٩٨٤

وكان الاتحاد الدولي يعقد مؤتمراته سنوياً دون انقطاع منذ الحرب العالمية الثانية . ثم تقرر أن تكون مرة كل سنتين .

وقد بلغ عدد المؤتمرات ٧٣ مؤتمراً حتى عام ٢٠٠٠ م يشرف الاتحاد الدولي من خلال لجانه على بطولات العالم والبطولات القارية والأولمبية التالية

الجيمباز الفني للرجال	الجيمباز الفني للسيدات	الجيمباز الإيقاعي للسيدات	الجيمباز الاستعراضى الجمسترادا	الجيمباز الأيروبيك	الجيمباز الترامبولين	الجيمباز الأكروبات
-----------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------------	--------------------	----------------------	--------------------

يُنتخب أعضاء الاتحاد الدولي من قبل الاتحادات الأعضاء كل أربع سنوات عقب كل دورة أولمبية مع أعضاء اللجان الفنية التالية

- ١ - اللجنة الفنية لجيمباز الرجال .
- ٢ - اللجنة الفنية لجيمباز السيدات
- ٣ - اللجنة الفنية للجيمباز الإيقاعي للسيدات فقط
- ٤ - اللجنة الفنية لجيمباز الأيروبيك
- ٥ - اللجنة الفنية لجيمباز الترامبولين
- ٦ - اللجنة الفنية لجيمباز الأكروبات
- ٧ - اللجنة الفنية للجيمباز الجماهيري (الجمسترادا)

٨. - اللجنة الطبية

يقوم الاتحاد الدولي بالمهام الهامة التالية :

١. الإشراف الفني والتنظيمي على بطولات العالم وكأس العالم
٢. الإشراف الفني على البطولات الإقليمية والدولية ودورات الصداقة ونشاطات الجمنسترادا
٣. متابعة القوانين بكل نوع من أنواع الجمنباز وإجراء التعديل المناسب كل أربع سنوات بشكل يتماشى مع التطور الفني لكل مجال من مجالات الجمنباز .
٤. وضع الأنظمة واللوائح المختلفة بعد إقرارها في المؤتمرات
٥. الإشراف على تخريج الحكام الدوليين وتسميتهم لقيادة الدورات الهامة
٦. متابعة الأمور الفنية مع كل دولة ترغب رفع المستوى الفني لها

الاتحاد العربي السوري للجمنباز

لمحة تاريخية :

يعود الفضل في تأسيس رياضة الجمنباز في سوريا إلى الأستاذين الفاضلين المرحوم محمود البحرة والمرحوم الدكتور زهير الشرجي حيث حضر الأول الدورة الأولمبية / ١٩٣٦ / ببرلين وأحضر معه على نفقته جهاز ثابت ومفاهيم عن منافسات الجمنباز .
ساهم بتأسيس وتدريب أول منتخب للجمنباز شارك بالدورة العربية الأولى عام / ١٩٥٣ / . ثم انضم إليه تلميذه د. زهير الشرجي بعد أن أنهى دراسة الدكتوراه في السويد قام بتدريب منتخب سوريا للجمنباز وعمل بترجمة العديد من الكتب والقوانين التي تخدم الجمنباز .
- تأسست اللجنة العليا لاتحاد الجمنباز للهواة في ٢٠ / ١ / ١٩٥٦ برئاسة المرحوم محمود البحرة و د . زهير شرجي أميناً للسر وكان الاتحاد العاشر في سوريا بعد كرة القدم والسلة بقرار من وزارة المعارف المشرفة على الرياضة في ذلك الوقت وساهمت مدرسة الرياضة العسكرية برعاية منتخبات الجمنباز في ذلك الوقت وتمت المشاركة بالدورة العربية ١٩٥٧ حيث - حقق المنتخب الوطني نتائج طيبة إلى فترة قيام الوحدة مع مصر حيث تطور المستوى الفني وتأسس منتخب بحلب وأصبحت بطولات الجمنباز سنوية كما بدأ الجمنباز الأنثوي ببداياته عام ١٩٦٦ بدمشق ثم بحلب وبقي تحت رعاية وزارة التربية بالتعاون مع الاتحاد الرياضي العام - ومع صدور المرسوم / ٣٨ / عام ١٩٧٠ الناظم لمنظمة الاتحاد الرياضي العام أخذ الجمنباز يتطور أفقياً وعمودياً ، فانتشر في أغلب المحافظات وبمستويات متفاوتة
- وقد حققت منتخبات سوريا للجمنباز على المستوى المدرسي والأهلي نتائج طيبة كان أبرزها في دورة المتوسط عام ١٩٨٧ (حيث تم استيراد أكبر كمية أدوات وزعت على المراكز الرياضية)

- وبالدورة العربية عام ١٩٩٢

- أما على مستوى الجمنباز الإيقاعي فقد قطع شوطاً جيداً في تطوره بالرغم من حداثة وتفرع عن الاتحاد لجان فنية رئيسية تخصصية وهي :

١. لجنة المنتخبات الوطنية لأجهزة الرجال

٢. لجنة المنتخبات الوطنية لأجهزة السيدات

٣. لجنة تدريب الرجال أجهزة

٤. لجنة تدريب السيدات أجهزة

٥. لجنة المنتخبات تحكيم رجال أجهزة

٦. لجنة المنتخبات تحكيم سيدات أجهزة

٧. لجنة الجمنباز الإيقاعي

تمثل الاتحاد العربي السوري للجمنباز بالاتحاد الدولي للجمنباز ١٩٨٠-١٩٨٤

الاتحاد العربي السوري للجمباز هو عضواً فاعلاً في الاتحاد العربي وممثلاً بكافة لجانه كما هو عضواً في الاتحاد الآسيوي للجمباز قام الاتحاد العربي السوري بترجمة وطباعة قوانين الجمباز منذ عام ١٩٧٥ وحتى الآن واعتمدت القوانين السورية عربياً . وتم تداولها في أغلب البلدان العربية

نبذة عن قانون التحكيم الدولي لجمباز السيدات

هدف وغرض القانون الدولي :

- ١ . توحيد مفاهيم التحكيم لرياضة الجمباز على المستوى الدولي
- ٢ . رفع مستوى الحكام باستمرار لمواكبة التطور الفني للجمباز
- ٣ . تنوير المدربين واللاعبات لتحضير فنيات الحركات استعداداً للبطولات بتعميم القوانين على الاتحادات الوطنية لاستخدامها في البطولات الوطنية واللقاءات الدولية .
- ٤ . تجري التعديلات على القوانين لتواكب التطور العلمي والفني (وقد صدر أول قانون مبسط عام ١٩٢٤ وتواتت التعديلات عليه حتى يومنا هذا وآخر تعديل ٢٠٠٧)
- ٥ . توصي اللجنة الفنية لجمباز السيدات كافة الاتحادات الدولية بضرورة تطبيق القانون الدولي للسيدات في كافة البطولات المحلية واللقاءات الدولية
- وتتقبل اللجنة الدولية كافة الملاحظات الواردة من الاتحادات بغية التواصل وإجراء التعديلات المقترحة على القانون وتعممها على الاتحادات
- ومن التعديلات الهامة التي طرأت على القانون مؤخراً سمح بفتح سقف العلامة أي أن إجمالي القيمة مفتوح بعد أن كانت محددة بعشر علامات

تقييم التمرين في البطولة :

يتم تحضير الحكام من خلال دورات دورية تقيمها الاتحادات الوطنية للخبرات الفنية ويتم ترقيعهم من خلال امتحانات من الدرجة الثالثة إلى الثانية فالأولى وترشح لنيل شارة دولية تمنحها اللجنة الدولية من خلال دورة مكثفة وامتحان .

تصبح مؤهلة للتحكيم في الدورات الدولية والقارية

تتكون لجان التحكيم (في البطولات الأولمبية وبطولات العالم) على كل جهاز من لجنيتين

— لجنة التحكيم (A) تتكون من حكمتين (رئيسية ومساعدتها) بالإضافة لمساعدات حسب الحاجة

— لجنة التحكيم (B) تتكون من (٦) قاضيات

وحكمات تجاوز الخطوط على البساط الأرضي وميقاتيات للحركات الأرضية وعارضة التوازن

مع أمانة السر لكل لجنة

وتشرف على اللجنتين عضوة من الاتحاد الدولي

مهام لجنة التحكيم (A) :

- ١ . - تقييم محتوى التمرين بكامله
 - ٢ . - تحديد قيمة صعوبة الحركات والربط بينها
 - ٣ . - تثبت قيمة الربط بين الحركات بناءً على القيم الواردة في كل جهاز .
- تمنح الصعوبات قيماً بحسب الجدول التالي :

الصعوبة	A	B	C	D	E	F	G
القيمة	٠,١	٠,٢	٠,٣	٠,٤	٠,٥	٠,٦	٠,٧

مهام لجنة التحكيم (B) :

تقيم كل قاضية من اللجنة (B) التمرين وتحدد مجموع حسوماتها الفنية والشكلية حرصاً على تحقيق أعلى درجة من العدالة تهمل العلامة الدنيا والعلامة العليا ويؤخذ متوسط حسومات القاضيات الأربع وتطرح من ١٠ لتكون علامة اللجنة (B)

والتقييم بحسم الأخطاء من أعشار الدرجة وتكون الحسومات على الشكل التالي :

الخطأ	صغير	متوسط	كبير	سقوط
الحسم من الدرجة	٠,١	٠,٣	٠,٥	٠,٨

العلامة النهائية للتمرين بجمع قيمة التمرين { علامة اللجنة (A) + متوسط العلامة من اللجنة (B) }
مثال

اللاعب	علامة اللجنة A	ق ١	ق ٢	ق ٣	ق ٤	ق ٥	ق ٦	متوسط الحسم	علامة اللجنة B	العلامة النهائية
س	٣,٥	١,٦	١,٨	١,٥	١,٧	١,٦	١,٨	١,٦٧٥	٨,٣٢٥	٨,٣٢٥ + ٣,٥ = ١١,٨٢٥

↑ = ١,٦٧٥ - ١,٠
صافي الأداء

↑ حسومات اللجنة B

١. - الحركات الأرضية :

- مساحة البساط الأرضي مربع ١٢×١٢ محدد بإطار هي المساحة القانونية التي يجب على اللاعب أداء تمرينها فيه يحيط به ١ متر للأمان
- مدة التمرين لا تتجاوز ٩٠ ثانية وعند تجاوز الزمن يتم الحسم عن الزمن الزائد
- يجب مصاحبة موسيقى للتمرين بدون غناء وتكون منسجمة مع الأداء من خلال بيانو أو أية آلة إيقاعية أو موسيقى مسجلة
- يحتوي التمرين على :
 ١. - حركات أكروباتية
 ٢. - حركات إيقاعية راقصة
- على اللاعب توزيع تمرينها على جميع أركان المربع مستخدمة اتجاهات متعددة

٢. - عارضة التوازن :

- طول العارضة : ٥ متر عرضها من الأعلى ١٠ سم ارتفاعها عن مراتب الهبوط ١,٠٥ م
- مدة التمرين من مغادرة اللاعب الأرض وحتى هبوطها ٩٠ ثانية
- يجب على اللاعب العودة لمتابعة التمرين على العارضة خلال ١٠ ثوان من سقوطها وإلا اعتبر التمرين منتهياً ويقم ما تم تنفيذه من التمرين
- يتم حسم ٠,٨ من العلامة عن كل سقوط
- على اللاعب توزيع جملتها على طول العارضة وبالاتجاهات المختلفة
- طبيعة الحركات على العارضة أكروباتية وحركات راقصة وتموجات وأوضاع تعبيرية
- تنفيذ اللاعب حركات قريبة من العارضة وحركات عالية
- للتمرين على العارضة بداية ونهاية ذات قيمة

المتوازي مختلف الارتفاع :

- يتكون الجهاز من عارضتين أفقيتين محمولتين على أعمدة مثبتة بشكل متوازي ومرنة لتساعد اللاعب في أدائها
- يتكون التمرين على المتوازي من عدة فواصل حركية مختلفة وبالاتجاهات المختلفة منها :
 ١. - حركات دوران كبيرة (محاور أمامية وخلفية)
 ٢. - حركات دوران صغيرة حرة
 ٣. - مرجحات من الارتكاز الأمامي أو الخلفي

- ٤ . - دورانات متفارقة أو مضمومة أمامية أو خلفية (شتالدر)
- ٥ . - مرجحات سفلية قريبة من العارضة
- ٦ . - حركات طيران بترك العارضة والعودة لمسكها أو الانتقال إلى العارضة الأخرى
- ٧ . - يجب أن تكون حركة النهاية ذات قيمة
- على اللاعب العودة لمتابعة التمرين خلال ٣٠ ثانية من السقوط يسمح لها بوضع المانيزا
- يوجد ميقاتية لتعيير فترة السقوط وفي حال تجاوز الزمن ٣٠ ثانية اعتبر التمرين منتهياً يقيم ما نفذ منه فقط
- الحسم عن كل سقوط ٠,٨ علامة
- يسمح بوجود مدرب جانب الجهاز للأمان

٤ . - طاولة القفز

- تغيير شكل القفز من حصان للقفز إلى شكل طاولة للقفز عام ٢٠٠١ وعلى نفس الارتفاع ١,٢٥ متر وذلك لمنح اللاعب إمكانية تطوير القفزات بأمان أكبر
- تقوم اللاعب بأداء قفزة واحدة فقط خلال البطولة التأهيلية
- على اللاعبات اللواتي يتأهلن للدور النهائي فردي الجهاز أن يقمن بأداء قفزتين باتجاهين مختلفين (في الطيران الثاني) مختلفة الفصيصة الحركية
- مجرى القفز المسموح به ٢٥ م على الأكثر .
- الارتقاء بالقدمين معاً على المنط فطيران أول يليه دفع باليدين لتحقيق الطيران الثاني فالهبوط في الجهة الثانية من الطاولة
- تستطيع تنفيذ اللاعبات الدورانات واللفات في الطيران الأول أو الثاني

القفزات الغير مقبولة (الفاشلة)

- ١ . - لمس المنط أو الجهاز بدون أداء القفزة صفر
 - ٢ . - الطيران من فوق الجهاز دون لمسه مهما كانت صعوبة الحركة صفر
 - ٣ . - أي مساعدة تقدم للاعبة أثناء أداءها القفزة صفر
 - ٤ . - عدم الهبوط على القدمين أولاً صفر
 - ٥ . - أداء أية حركة غير معرفة بالقانون ولم تصرح اللاعب عنها قبل البطولة صفر
- تعطى علامة الصفر من اللجنتين (A+B)

أنواع البطولات في الجُمباز الفني للسيدات :

- | | |
|-------------------|--|
| Qualifications | ١ . - البطولة الأولى : تمهيدية |
| AllJ Around Final | ٢ . - البطولة الثانية : بطولة نهائي الأجهزة (فردي عام) |
| Apparantus Final | ٣ . - البطولة الثالثة : بطولة نهائي الأجهزة |
| Team Final | ٤ . - البطولة الرابعة : بطولة نهائي الفرق |

