



جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة ليسانس

تخصص : التربية وعلوم الحركة

عنوان المذكرة :  
واقع ممارسة رياضة الجمباز بولايتي الأغواط والجلفة

إشراف الدكتور :

حرز الله حوداشي

إعداد الطالب :

❖ حساني عبد العالي

السنة الدراسية : 2020-2021

## إهداء:

إلى من نزلت في حقهما الآية الكريمة: "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه  
وبالوالدين إحسانا" سورة الإسراء الآية (23-25) أتقدم بهذا العمل  
المتواضع إلى من رعاني وسهر الليالي من أجلي، وكانا سببا في نجاحي.  
الذان زينا لي درب العلم بزهور الدعم والعطاء.  
إهداء إلى أمي أطال الله في عمرها، إلى أبي أطال الله في عمره.  
إلى كل من إخوتي و أخواتي و إلى أزواجهم ,  
و إلى جميع الأصدقاء في الدراسة و في غير الدراسة و إلى الدكتور  
المشرف حرز الله حوداشي و جميع الدكاترة الذين كانوا قائمين علينا في هاته  
السنين .

## شكر و عرفان

نشكر الله تعالى لي أن وفقنا في هذا العمل المتواضع فلك الحمد حمدا يوافي نعمه و يكافئ مزيد عطاياه .

و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين و على آله و صحبه أجمعين الى يوم الدين و من منطلق قول رسول الله صلى الله عليه و سلم : "من لا يشكر الناس لا يشكر الله "

نتقدم بالشكر و التقدير لأستاذنا المحترم : حرز الله حوداشي الذي اشرف على هذا العمل و كان موجهها و مقوما فله جزيل الشكر و إلى جميع الأساتذة و إلى جميع عمال المعهد .

## الفهرس

- إهداء

- شكر و عرفان

- مقدمة

## الفصل التمهيدي

- الإشكالية

- الفرضيات

- أهداف البحث

- أهمية البحث

- تحديد المفاهيم و المصطلحات

## الفصل النظري

- الفصل الأول: الاطار النظري

- 1/ تمهيد

-1 تعريف الجمباز

-2 أهمية رياضة الجمباز

-3 تنمية القدرات و الصفات البدنية في الجمباز

-4 تنمية القدرات العقلية في رياضة الجمباز

- 5- مراحل التعليم في رياضة الجمباز
- 6- مبادئ التعلم في رياضة الجمباز
- 7- طرق التعلم في رياضة الجمباز
- 8- الأجهزة المستخدمة في رياضة الجمباز

- الأمن و الوقاية في الجمباز

- 1- تعريف الوقاية
- 2- أسباب الإصابة في رياضة الجمباز
- 3- أبرز الإجراءات الوقائية من الإصابات

2/المبحث الثاني : الدراسات المرتبطة

الدراسة الاولى

التعقيب على الدراسة

الدراسة الثانية

التعقيب على الدراسة

## الفصل التطبيقي

- مقدمة

- الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- مجتمع الدراسة

4- عينة الدراسة

5- أداة الدراسة

6- متغيرات الدراسة

7- مجالات الدراسة

- خاتمة

- قائمة المراجع

- الملاحق

مقدمة

## مقدمة :

تعد لعبة الجمباز إحدى الألعاب الرياضية الفردية التي يشترك فيها اللاعب بمفرده في تنفيذ الواجبات الحركية, وبالنظر إلى مفهوم الجمباز قديماً نجد إنها كانت تعني (الفن العار) (Naked Art) ، وأول من ابتكرها اليونانيون القدماء, وكانت تعني الأرض أو المكان المعد للتكوين البدني وكان يطلق كلمة ((Gymno)) على الفرد الذي يؤدي نشاطاً بدنياً وجسمه عار ومن هذه الكلمة اشتق كلمة (Gymnasti) , وكانت تعني صالة التدريب وكانت عبارة عن مراكز إغريقية للتنمية البدنية والاجتماعية والعقلية).

أما من حيث أهمية لعبة الجمباز فأنها تعد (المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة البدنية ويضفي تحسناً عاماً في القوام للاعب وتنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والجرأة ، واتخاذ القرارات الحاسمة بالتغلب على مخاوفه عند تعلم حركة جديدة وكذلك اتخاذ الثقة بالنفس والمثابرة والنظام , وخلق القدرة على الابتكار وتحقيق الرضا والسعادة عند النجاح في أداء التكوينات وتنفيذ الحركات المكونة لها)، وبالإضافة إلى ذلك فمن الواضح "أن أغراض ممارسة الجمباز تغيرت على مر التاريخ حتى أصبحت موجهة في عصرنا لا من الوجهة البدنية فحسب بل لقد شملت النواحي النفسية والاجتماعية والعقلية".

و إلى أهمية لعبة الجمباز وخاصة للأطفال المبتدئين ونقلنا عن (فانيير وجالاھيو & Fannier Gallahue) ، إلى أن البرنامج الذي يغفل أنشطة الجمباز خاصة للمبتدئين في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة , يكون قد فقد فرصة ذهبية في مساعدة الطفل على النمو المتكامل , إذ أن الاستخدام الفعال للعضلات الكبيرة , بالإضافة إلى نمو التوافق الجيد والمرونة والتوازن , والإيقاع , له تأثير على عملية البناء العضلي والوصول به إلى أفضل حالة له, فهذه الأنشطة تكسب الطفل الثقة بالنفس نتيجة التحكم في عضلات جسمه أثناء أدائه للحركات المختلفة . ولأهمية ممارسة الجمباز من قبل الأطفال يشير أحد المصادر على أن " التمارين الجمناسيكية تؤثر إيجابياً على نشاط الطفل وعلى جميع أجهزته الداخلية وخاصة على العمل الوظيفي للجهاز الدوري والتنفسي" ويرى الباحث أن ممارسة لعبة الجمباز يعد الأساس في ممارسة مختلف الألعاب الرياضية الأخرى , لأنها تنمي القدرات الحركية بشكل متكامل ومتناسق لجميع أجزاء الجسم, و كذلك إلى أنها تساعد على الابتكار المستمر في تعلم الحركات الجديدة وهذا ما

نلاحظه في عصر تطور هذه اللعبة , بالإضافة إلى أن لعبة الجمباز تعد من الألعاب المسلية وخاصة عند الأطفال من خلال إشباع طاقاتهم الحركية عند تنقله من جهاز لآخر.

# الفصل التمهيدي

إشكالية البحث:

لم تعد التربية البدنية والرياضة عبارة عن نشاط رياضي، يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم بصورة متكررة وفي أوقات متنوعة بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة أو أنها عبارة عن حركات يؤديها الشخص لتعمل على تنشيط الدورة الدموية ليجري الدم في عروق البدن فيكسب بذلك الجسد من التربية العامة التي لا يمكن نشاطه ويدفع بها كسله، بل صارت التربية البدنية والرياضة جزءا الاستغناء عنها وهي المحاولة العملية والإيجابية التي يتربى بها الفرد تربية كاملة عن طريق إجراء نشاط متكامل وسيلته الأولى حركة الجسم، كما وتعتبر التربية البدنية و الرياضة عملية تستهدف تحقيق النمو الأمثل للإنسان من جميع النواحي بما يكفل تكوين شخصيته المتكاملة والمتزنة.

حيث تشتمل المهارات الحركية البشرية على الجري والمشي والوثب ورياضة الجمباز عبارة عن جري ووثب وبالتالي فهي تتناسب مع الطبيعة الحركية للفرد حيث تحتل رياضة الجمباز بصفة عامة مكانا متقدما بالنسبة للعديد من الأنشطة الرياضية الأخرى حيث دلت الدراسات على أن رياضة الجمباز تستخدم في تدريب اللياقة البدنية وتعتبر كذلك من الأنشطة المحببة إلى النفس والتي تشد انتباه المشاهد من خلال مهاراتها المتميزة إلا أن مهارات الجمباز تتميز بالدقة والتركيب أثناء التعليم والأداء، كما أن اللاعب لا يستطيع أن يصل إلى المستوى العالمي في الجمباز إلا بعد التدريب الجيد والأداء المتميز للحركات ارتباطا مع الصفات البدنية للاعب حيث أن التدريب هو الركيزة الأساسية في أي رياضة كانت، ولهذا فقد تنوعت طرق التدريب المستعملة في تنمية

وتطوير المهارات الحركية للرياضي مما صعب في اختيار الطريقة التدريبية المناسبة أثناء تعليم المهارات الحركية.

ومنه نطرح التساؤل التالي:

ما واقع ممارسة رياضة الجمباز في ولايتي الجلفة والأغواط؟

ومنه نطرح التساؤلات التالية:

- هل يوجد اهتمام برياضة الجمباز بولاية الأغواط والجلفة ؟
- هل نقص الإمكانيات وقاعات ممارسة الرياضة وراء عدم الاهتمام؟
- هل نقص مدربي التدريب لرياضة الجمباز وراء عدم الاهتمام؟

فرضيات الدراسة:

- لا نتوقع وجود اهتمام بممارسة رياضة الجمباز بولاية الأغواط والجلفة
- نقص الإمكانيات وقاعات ممارسة الرياضة وراء عدم الاهتمام بممارسة رياضة الجمباز بولاية الأغواط والجلفة
- نقص مدربي رياضة الجمباز وراء عدم الاهتمام بممارسة رياضة الجمباز بولاية الأغواط والجلفة.

أهداف الدراسة:

- التعرف على واقع ممارسة رياضة الجمباز بولاية الأغواط والجلفة
- التعرف على واقع الاهتمام بممارسة رياضة الجمباز بولاية الأغواط والجلفة

- التعرف على الإمكانيات وقاعات ممارسة الرياضة وراء عدم الاهتمام بممارسة رياضة

الجمباز بولاية الأغواط والجلفة

- التعرف على اهم نقائص مدربي لرياضة الجمباز وراء عدم الاهتمام بممارسة رياضة

الجمباز بولايتي الأغواط والجلفة.

### أهمية الدراسة:

- دور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية في تعليم وتدريب مهارات الجمباز.
- دور وأهمية الصفات البدنية للاعب الجمباز في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي.
- الارتقاء بمستوى رياضة الجمباز.
- التعريف برياضة الجمباز و جذب الجمهور نحو ممارستها.
- اكتساب معارف ومعلومات عن رياضة الجمباز.

### تحديد المفاهيم والمصطلحات:

**الجمباز:** يعني ممارسة الفرد نوعا من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها

النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتحت متصلة القانون الدولي للجمباز بهدف التنمية

الشاملة للفرد<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، ط1 - القاهرة. 2003. ص12

# الفصل النظري

## الفصل الأول :

ماهية الجباز :

تمهيد :

تعتبر الرياضة أحد الأنشطة البدنية القديمة ، حيث أطلق عليها اليونانيون القدماء اسم الفن العاري (NaKed Art) والذين أطلقوا كلمة (Gymno) على الشخص الذي يؤدي نشاطاً بدنياً وجسمه عار، ومن هذه الكلمة اشتقت فيما بعد كلمة (Gymnastic) أي الجباز، حيث أصبحت رياضة الجباز في عصرنا الحالي من الرياضات الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها عند اللاعبين، وبمختلف نشاطاتهم الرياضية، فهي تسهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات على الأجهزة. وتمارين الجباز تنمي لدى الفرد النواحي الجسمية والعقلية والتربوية والتعليمية، كما تساعد تمارين الجباز على الارتقاء في مستوى أداء الأجهزة الحيوية عند ممارستها، وكذلك إظهار الخصائص والسمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات وحب العمل الجماعي والتعاون (برهم 199) ويشير المومني (1995) إلى أن ممارسة رياضة الجباز تنمي النواحي الجسمية وصفاتها كافة وخصوصاً القوة والمرونة والإطالة والسرعة والرشاقة ، فمن خلال التدريب تصبح أجهزة الجسم قادرة على تحمل الجهد المضاعف المطلوب، فارتفاع مستويات التدريب ستؤدي بالضرورة إلى إحداث العديد من التغيرات على أجهزة الجسم، وهو ما يطلق عليه التكيف أو التأقلم) وهذا يتطلب التدرج بزيادة وحدات التدريب. كما يلعب الجباز دوراً مهماً في تنمية الجهاز العصبي والتوافق العضلي العصبي، إذ يتطلب من اللاعب التركيز الجيد أثناء الأداء الحركي وقلبه، بالإضافة إلى تنمية القدرات والمهارات العقلية، من خلال ممارسة التدريب العقلي في تعلم مهارات الجباز، كاستخدام التخيل والتصوير العقلي. فاللاعب يفكر ويتصور كيف يستطيع أداء الحركة، كذلك يفكر في وضع الجسم على الجهاز قبل القيام بالأداء، وأثناء الأخطاء في الأداء يفكر في كيفية معالجة الخطأ. ومما لا شك فيه أن تنمية التصور العقلي لدى لاعبي الجباز تعد ذات أهمية كبيرة. يؤكد بارمان (Barman) نقلاً عن عبد الحق (1999) أن الجباز يرفع من قدرة الفرد على التركيز وينمي القدرة لديه على التفكير والملاحظة، وينمي لدى اللاعبين القدرة على المراقبة من خلال التدريب وعن طريق إصلاح الأخطاء، إذ يرى اللاعب زملاءه أثناء أدائهم الحركات وعن طريق المراقبة

يشخص الأخطاء لديهم، وخاصة الأخطاء الطفيفة أثناء التكنيك التي يصعب على الشخص العادي تشخيصها، لأن الجسم يكون في حالة حركة سريعة وهذه القدرة يمكن اكتشافها عن طريق التدريب المستمر. ونظراً لأهمية رياضة الجمباز، باعتبارها أحد الأنشطة الرئيسية التي تعطى للطلاب في المدارس، فإن خطة تدريس التربية الرياضية في جامعة القدس تشمل على مساقات لتدريس الجمباز، وتعتبر هذه المساقات من متطلبات التخصص الإجبارية للحصول على درجة البكالوريوس في التربية الرياضية، ويختار الطالب متطلبات هذه المساقات عن طريق التدريس النظري والتدريب العملي، حيث يحتوي كل مساق على ساعتين معتمدتين، وتهدف هذه المساقات إلى تعريف الطلبة بأهمية مهارات الجمباز وأنواعها، وكيفية ممارستها، واكتساب الطلبة مهارات استخدام أجهزة الجمباز المختلفة.

### 1. تعريف الجمباز :

عرفه كل من ( علي , وآخرون) بأنه " وسيلة فعالة من وسائل التربية والتنشئة كما أنه من أهم عوامل الاحتفاظ بالصحة فضلاً عما له من أثر فعال في تنمية الروح الوطنية ويربي في الإنسان الصفات والخواص الآتية " العزيمة والشجاعة والنظام و الصداقة و المقدرة و الرشاقة و وقوة التحمل والذكاء ومساعدة الغير و كما يدرس الإحساس بالجمال واحترام الغير " وهذه هي الصفات التي يتطلبها مجتمع سليم, ولاعب الجمباز يستطيع اللعب في شبابه وفي مقدمة العمر. " <sup>1</sup>

وتعرفه ( الموسوعة الرياضية )بأنه " فن من فنون الرياضة الخالدة, فقد مارسها الإنسان منذ القديم بأساليب متعددة, وطرائق متنوعة و تعني هذه الكلمة عند الإغريق التمارين الرياضية العارية أو " الفن العاري" و كانت تمارس في الهواء الطلق والجسم عار من الملابس, و الجمباز رياضة تربوية بشكل أساسي. وهو رياضة اللياقة البدنية الكاملة بعناصرها كافة من سرعة وقوة ومرونة ورشاقة. فهو من أجمل الألعاب الحركية على الإطلاق"<sup>2</sup>.

و يعرفه كل ( يونس و الإبراهيمي )بأنه : " لعبة رياضية, يقوم فيها اللاعب بأداء حركات استعراضية منتظمة ,تمتاز بالمهارة العالية والدقة والمرونة كالقفز وثني الجسم كما و تمتاز بعض حركاتها بالخطورة البالغة, نتيجة الوثب والقفز عالياً, وبالذات على الأجهزة المرتفعة عن مستوى الأرض ونحو ذلك, منافسا في ذلك مجموعة أخرى من اللاعبين و تؤدي الكثير من حركات

<sup>1</sup> علي وآخرون, أسس ونظريات الجمباز الحديث , الطبعة الأولى, الإسكندرية , المكتبة المصرية , 2004 ,ص.5.

<sup>2</sup> الموسوعة الرياضية , الجمباز و رفع الأثقال , الطبعة الأولى. لبنان , دار الشمال , 1996 , ص 3.

الجمباز على أجهزة مختلفة و كلمة (جمباز) مشتقة من الكلمة اليونانية (Gymnaas) وتسمى أيضا ( بالجمناستيك Gymnastics) وتعني بالعربية ( الفن العاري) وذلك يعود إلى أن اليونانيين القدماء كانوا يمارسون هذه الرياضة وهم عراة!<sup>1</sup>

ويعرفه شحاتة أنه يعني " ممارسة الفرد نوعا من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتحت مظلة القانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد.<sup>2</sup>

ويعرفه ( يوسف ) تمرين الجمباز أنه " عبارة عن مجموعة من الحركات ذات أشكال مختلفة و بدايات ونهايات متنوعة تبعا لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة و التركيب الفني الأساسي لها, و لكن الغرض منها و احد, و في حدود ما تسمح به القواعد و التصميمات التي تصدر عن اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجمباز, وهذه القواعد و التصميمات تحدد شكل الحركة و طريقة أدائها و درجة صعوبتها و ارتباطها و تنسيق الحركات ببعضها البعض"<sup>3</sup>

أما ( أبو نعيم ) فيعرف الجمباز بأنه : " رياضة تعتبر من الرياضات الشاقة على الجسم وهي تحتوي على تدريبات أكروباتية باستخدام أدوات مختلفة.

ويعرفه ( حسين ) بأنه:" فن الأداء الحركي المركب في انجاز الألعاب الرياضية باعتبارها تمارين تعويضية يستخدم فيها أدوات يدوية, إن رفع الأداة باليد وتصنيف عناصر تركيبها وبناء الخطط وعناصر تنظيمية خاصة تدل على مفهوم الجمباز . فانتخاب الوسائل والطرق في لعبة الجمباز تستخدم في بناء الانجاز في الألعاب والفعاليات الرياضية الأخرى, ويحصل الرياضي أثناء انجاز الجمباز على مراكز متباينة , أما الندوات الرياضية التي تستعمل في لعبة الجمباز فهي الكرات والأشرطة والأطواق وأدوات أخرى .وسمى اليونانيون في قديم الزمان كثيرا من التمارين بالجمباز و"معناها التمارين التي تؤدي بدون ملابس.<sup>4</sup>

ويعرفه الباحث بأنه فن العظاء و أهل العقل و الذوق الرفيع و هو رياضة الخصوص بل أخص الخصوص من الرياضيين الذين يمتلكون جميع عناصر اللياقة البدنية بمستوى عال, بالإضافة إلى ميزة الجراءة و الإبداع وتحدي المستحيل من الجنسين الرجال و النساء, وهو الرياضة التي

<sup>1</sup> يونس, علي, المناهج المعاصرة في التربية الرياضية, ط الأولى, عمان, دار النفائس, 2003, ص 185.

<sup>2</sup> شحاته, محمد, "أسس تعليم الجمباز" كلية التربية الرياضية, جامعة الإسكندرية, الطبعة الأولى, القاهرة: دار الفكر العربي, ص 11, 2003.

<sup>3</sup> يوسف, أحمد: "أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي", الطبعة الأولى, القاهرة: دار الفكر العربي, 2010, ص 10.

<sup>4</sup> حسين احمد الحاج, تصور مقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه تدريس مقرر الجمباز للمعاهد المتوسطة للتربية الرياضية في الجمهورية العربية السورية, اتحاد مكنتبات الجامعات العربية, رسالة ماجستير منشورة, تصنيف: مصر, 2010.

جاوزت وتحدد معيار العمر و الزمن فلم تكن ولم تعد تقتصر على سن معين, وهو الفن الرياضي الذي يستطيع أن يقلد من يتقنه باقي الفنون الرياضية الأخرى , إلا أنه لا يمكن أن يقترب منه إلا من يعشقه و يصبر على متطلباته ويهواه.

## 2. أهمية رياضة الجمباز :

تعد رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية؛ فهي تساهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات على الأجهزة، ورياضة الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة وبمختلف نشاطاتهم الرياضية. فتمارين الجمباز تنمى لدى الفرد النواحي الجسمية والعقلية والتربوية والتعليمية. فبمساعدة تمارين الجمباز يمكن تنمية عضلات الجسم والجهاز التنفسي والجهاز العصبي والدورة الدموية وكذلك إظهار الخصائص والسمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات وحب العمل الجماعي والتعاون.

ومما تقدم يمكن تحديد أهمية الجمباز على الوجه الآتي:

1. تنمية القدرة والمهارات البدنية

2. تنمية القدرات العقلية

3. تنمية الواجبات الاجتماعية

4. الاهتمام بالنواحي الصحية

5. تنمية الإحساس الحركي

## 3. تنمية القدرة والصفات البدنية في رياضة الجمباز:

تنمية القدرة والصفات البدنية: يمكن من خلال ممارسة رياضة الجمباز تنمية النواحي الجسمية وصفاتها كافة وخصوصا القوة والمرونة والمطاولة والسرعة والرشاقة. فالجمباز يقوى (العضلات؛ والأربطة، والأنسجة) ويقوى كذلك الأجهزة الداخلية ومتطلبات التكيف وخصوصا (الجهاز التنفسي والدورة الدموية والجهاز العصبي).

فمن خلال التدريب تصبح أجهزة الجسم على استعداد للتحمل وخاصة الحالات غير الطبيعية أو الجهد المضاعف المطلوب فزيادة التدريب ستؤدي إلى التكيف وهذا يتطلب التدرج عطاء

الحركات بين الشد ا بزيادة وحدات التدريب و والارتخاء. فلاعبوا الجمباز مقيدون في أداء الحركات الخاصة لكل جهاز أثناء السباقات الاختيارية والإجبارية.<sup>1</sup>

#### 4. تنمية القدرات العقلية في رياضة الجمباز:

يلعب الجمباز دوار مهما في تنمية الجهاز العصبي إذ يتطلب من اللاعب التركيز الجيد أثناء الأداء الحركي وقبله. فاللاعب يفكر قبل الأداء ويتصور كيف يستطيع أداء الحركة كذلك يفكر في وضع الجسم على الجهاز؛ وأثناء الأخطاء في الأداء وكيفية معالجة الخطر بتغيير وضع الجسم لتفادي السقوط والإصابة. ومن هذا يمكن تطور رد الفعل البسيط والمعقد لدى اللاعبين. وعلى سبيل المثال عندما يؤدي اللعب القفز فتحا على جهاز الحصان يفكر بمجمل الركض التقريبي والنهوض والطيران الأول، والارتكاز، والدفع، والطيران الثاني، -الحركة فإذا ارتكب اللاعب خطأ أثناء التنفيذ تكون الاستجابة مباشرة لتلافي ذلك الخطأ -والهبوط واستبعاد الإصابة.

إن تنمية التصور لدى لاعبي الجمباز تعد ذات أهمية عظيمة، فاللاعب الجيد يجب ان يتصور الجملة الحركية بصورة عامة وحركات الربط بصورة جيدة قبل الأداء فتكون عبارة عن فيلم سينمائي مصور في ذهن اللاعب. إن أهمية الجمباز تكمن في تطوير وتنمية القدرة على التوازن، فحركات الجمباز مختلفة على كل جهاز، فهناك أجهزة التعلق وهناك أجهزة الارتكاز بالإضافة إلى الحركات الأرضية. وجميع حركات الجمباز تتطلب الموازنة بتغيير وضع الجسم من بين الثني والمد وبين التكور ) إن الجمباز يرفع من Barman والاستقامة وبين الشد والاسترخاء. ويؤكد البروفيسور (برومان) القدرة على التركيز وينمى القدرة على التفكير والملاحظة، كما ينمى لدى اللاعبين القدرة على المراقبة من خلال التدريب وعن طريق إصلاح الأخطاء، إذ يرى اللاعب زملاؤه أثناء أدائهم الحركات وعن طريق المراقبة يشخص الأخطاء لديهم، وخاصة الأخطاء الطفيفة أثناء التكنيك التي يصعب على الشخص العادي تشخيصها، لان الجسم يكون في حالة حركة سريعة وهذه القدرة يمكن اكتشافها عن طريق التدريب المستمر والطويل الأمد , كذلك يكسب اللاعب زيادة في معلوماته أثناء مراقبته للاعبين الآخرين.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> THOMAS L. (1992). Gymnastique sportive, de l'école aux associations. Paris, Éditions Revue EPS.p220  
<sup>2</sup> Monique Bena. (1995). La gymnastique rythmique sportive, la technique, l'entraînement, la compétition, Paris .p53

## 5. مراحل التعليم في رياضة الجمباز :

يتم التعلم على ثلاث مراحل هي:

المرحلة الأولى:

- مرحلة تكوين صور ذهنية

- تقديم لفظي

- تقديم المصطلحات

- التعامل مع الأدوات

- عرض التمرين أو المهارة

- شرح بيوميكانيكي- رسومات - صور في هذه المرحلة لا بد أن يشد العرض اهتمام المتعلم.

المرحلة الثانية:

- مرحلة التعلم الأولي (الإحساس بالحركة) من خلال استخدام علامات مرئية أو سمعية وحسية

(لمس)

- القضاء على الأخطاء بالتدرج وللعلم أن التغلب على كل الأخطاء في نفس الوقت صعب، المهم

هو التغلب على الأخطاء الثانوية أول بأول.

المرحلة الثالثة:

- مرحلة الإتقان من خلال ربط المهارة الجديدة مع المهارة السابقة تغيير أماكن الأدوات.

- التغيير في ارتفاعات الأجهزة.

## 6. مبادئ التعليم في الجمباز:

هي قواعد مرتبطة بإدارة المعلم وبمبادئ تربوية ومنها:

### 1.6 مبدأ الوعي والمبادرة:

من الضروري جدا شد انتباه التلميذ والمحافظة على استمرارية هذا الانتباه (لان الطفل لا يركز

طويلا ) فلا بد أن تعطي فرصة للتلميذ لإدراك واستعراض خبراته الحركية . حتى نتحقق ونقيم

مستوي ودرجة وعيه واهتمامه نسأله مثلا:

- ماذا تعمل (اسم التمرين)

- كيف (طريقة الأداء)

- لماذا (الهدف أو الفائدة من وراء الأداء)

**2.6 مبدأ الواقعية: من خلال :**

- شرح التمرين

- عرض نموذج

- طريقة التنبيه

- الأدوات والمواقف التعليمية

- عرض صور وأفلام

تكوين صورة واقعية وذهنية دقيقة وتهيئة جيدة للتعليم ,الأطفال يستجيبون أكثر وقادرون على أداء الحركات والاستجابة للمواقف الواقعية ويمكن لهذه الاستجابة أن تتخفف أو لا تظهر لظروف معينة: مثال عندما لا يعرف المتعلم المكان المناسب لوضع أرسه: في هذه الحالة يضع علامة بالطباشير.

**3.6 مبدأ الفردية والقابلية:**

من أهم مبادئ التعلم فاختيار التمارين والصعوبات يكون مبني على إمكانيات التلاميذ. اختيار تمارين سهلة قابلة للأداء (يراعي إحساس المتعلم بالنجاح) وتهيأ التلميذ للصعوبة التي تليها والسهولة لا تعني افتقار التمرين لمكوناته الأساسية. توقع المشاكل ووضع حلول لها. مراعاة الفروق الفردية – الأغلبية.<sup>1</sup>

**4.6 مبدأ التواصل والتنظيم:**

التخطيط للتدريب من خلال وضع مجموعة تمارين تكون مترابطة مع بعضها البعض داخل الوحدة كل موقف يهيأ عمل الثاني ويترابط معه في سلسلة متواصلة على شكل وحدات.

**5.6 مبدأ التدرج:**

مهم جدا تكون صعوبات التمرين تصاعدية مما يساعد على تحسن وارتفاع القدرات الوظيفية والحركية وبالتالي يكون الجسم في حالة استعداد للاستجابة لما هو أصعب. تبدأ التمارين بسيطة ثم مركبة.

Christian Lecamus. (2000). La gymnastique rythmique sportive et sa valeur educati Lecamus Christian ve. p162<sup>1</sup>.France

**7. طرق التعلم في الجمباز:****1.7 الطريقة الجزئية:**

تعتمد هذه الطريقة على تحليل وتجزئة الحركة المركبة إلى عناصر بسيطة.

**2.7 الطريقة الكلية :**

تعتمد هذه الطريقة على تعلم الحركة بصورة كلية وتصحيح الأخطاء يكون من خلال التكرارات<sup>1</sup>

**8. الأجهزة المستخدمة في ممارسة الجمباز :****1.8- عند الرجال:****1.1.8- جهاز العقلة :**

العارضة من الصلب المستدير وقطرها 28 ملم وطولها 2.40 متر . مثبتة على قائمين ارتفاعهما على الأرض 2.50 متر وأبعاد الشدادات الصلب الساندة للقائمين والمثبتة في الأرض هي على مسافة 4 \* 5.50 متر .

**2.1.8-جهاز المتوازيين :**

العارضتين من الخشب على شكل بيضاوي مدبب خفيف من أسفل وقطره العمودي 51 ملم والأسفل 41 ملم وارتفاع العارضتين 1.70 متر من الأرض وطول كل عارضه 3.50 متر والمسافة بين العارضتين تتراوح ما بين 42 - 52 سم والمسافة بين القائمين الحاملتين لكل عارضة 2.30 متر. هذه القوائم قابلة للارتفاع والانخفاض ارتفاع القاعدة الخشبية أو الحديدية 10سم كثر كما يجب ألا توجد أرضية بين القواعد.

**3.1.8-جهاز حصان الحلق :**

طوله 1.60 متر و عرضه 35سم و ارتفاع سطحه عن الأرض 1.15 متر توجد به حلقتين مثبتتين في جزئه الأوسط و المسافة بينهم من 40-50 سم و ارتفاع الحلق من ظهر الحصان 12 سم و طولها 28 سم و قطر القبضة 34 سم و مصنوعة من الخشب الناعم و قمتها تقريبا مستقيمة و بها تقوس خفيف بما يعادل 2 ملم لمسافة 6 ملم.

**4.1.8- جهاز الحلق :**

مصنوع من الحديد المسافة بين القائمين 2.80 متر و ارتفاعه عن سطح الأرض 5.30 متر تبديلي من الوسط حبلان أو سلكان من الصلب قطرها من 5 إلى 6.

<sup>1</sup>. Lecamus Christian ,Référéncé precedente.. p 198.

**5.1.8-جهاز حصان القفز :**

ظهر حصان القفز كأول جهاز ابتكره الرومان وكان مصنوعا من الخشب و يستخدم في تدريبات الفروسية , وكانوا يؤدون عليه بعض القفزات بالاستناد عليه وبدون استناد وذلك بغرض تدريب المبتدئين وتشجيعهم على التخلص منه في ظروف المعارك.

**6.1.8-جهاز الحركات الأرضية :**

تدل الآثار الموجودة في معابد بني حسن ومعبد الكرنك إن المصريين القدماء كانوا يمارسون حركات الجمباز على شكل حركات مثل الوقوف على الرأس والدحرجات كما تدل تلك الآثار على ممارستهم للحركات الأكروباتية ذات المستوى العالي من الأداء الا انه فَّ عام 1930 وما بعدها حدث تطور كبير في الحركات الأرضية حيث أدخلت فيها الحركات الأكروباتية واندمج فيها بعض حركات الباليه حتى وصلت إلى حد الإعجاز في الأداء.

**2.8-عند النساء :**

مسابقات الجمباز النسوي أربع مسابقات، وهي وفقاً لترتيب أدائها كما يلي:

1. جهاز حصان القفز

2. جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات

3. جهاز عارضة التوازن

4. الحركات الأرضية

**1.2.8- جهاز حصان القفز:**

تؤدي مسابقات جهاز حصان القفز على الجهاز نفسه الذي يستخدم في مسابقات الرجال، إلا أن النساء يقفزن عبر الحصان وليس على طوله. وفي معظم المنافسات تقفز اللاعبة مرتين لكن القفزة ذات النتيجة الأعلى هي التي تسجل.<sup>1</sup>

**2.2.8- جهاز المتوازي:**

مختلف الارتفاعات. تتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من قضيبين خشبيين متوازيين أحدهما يرتفع 236سم عن الأرض، والآخر يرتفع 157 سم. وتدور اللاعبة حول أحد القضيبين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب رشاقة ومرونة عالية. وتنتقل اللاعبة بسرعة من قضيب إلى آخر في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة.

<sup>1</sup> P238. Monique Bena. Référence precedente.

**3.2.8- جهاز عارضة التوازن:**

تجرى هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها بالقفز 10 سم وتقوم اللاعب بالقفز والوثب والجري والشقبة فوقها، والاستفادة من الطول الكامل للعارضة. وأفضل اللاعبات هي التي تقوم بالحركات اللولبية والشقلبات إلى الخلف ودوران الجسم. ويجب ألا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان، ولا يزيد على دقيقة وثلاثين ثانية.

**4.2.8- الحركات الأرضية :**

تؤدي الحركات على بساط يشبه البساط المستخدم في مسابقات الرجال، وتارفق الحركات موسيقى؛ حيث تحاول اللاعب تنسيق حركاتها مع الموسيقى التي اختارتها. على اللاعب أن تأخذَ زمنًا لا يقل عن دقيقة وعشر ثوان ولا تزيد على دقيقة وثلاثين ثانية لإظهار مهارتها في الحركات البهلوانية والرقص والشقبة.

المنافسة العامة للنساء. تتضمن هذه المنافسة كل المسابقات الأربع. وفي المسابقات الوطنية والعالمية تؤدي كل لاعبة حركات إجبارية في كل مسابقة ثم حركات اختيارية. ويسمح لعموم لاعبات الجمناز بالاشتراك في المنافسات العالمية.<sup>1</sup>

**الأمن والوقاية في الجمناز :****1. تعريف الوقاية:**

الوقاية هي "محاولة تجنب أو الإقلال من تكرار حدوث مخاطر ومضاعفات الإصابة التي تؤثر على صحة الفرد سلبيًا.

**2. أسباب الإصابات في رياضة الجمناز :**

- عدم احترام مبادئ التدريب وسوء اختيار الطرق المناسبة للتدريب
- سوء التنظيم للمباريات والتدريبات.

<sup>1</sup> عنايات فرج وفاتن البطل: التمرينات الإيقاعية والجمناز الإيقاعي، دار الفكر العربي، 2004، ص 203.

- سوء استعمال الأجهزة
- عدم التأكد من صلاحية الأجهزة أو عدم تثبيتها بشكل جيد.
- حالة الإرهاق والإعياء من جراء التدريبات والمنافسات.
- سوء التحضير البدني والنفسي.
- التغيرات في الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم.
- غياب المساعدة أو المساندة<sup>1</sup>

### وسائل الأمن و الوقاية في الجمباز:

أ) وسائل الأمن الشخصية للاعب و هي :

#### 1-واقى اليد:

وهو عبارة عن أداة مصنوعة من الجلد المرن و يرتديها اللاعب بين الإصبعين الخنصر والبنصر ويربط الطرف الآخر بمعصم اليد وهذه تحمي يد اللاعب من الاحتكاك بالجهاز وخاصة ا العلقة والحلق كما و إنها تقلل من فرص إفلات قبضة يد اللاعب من الجهاز .

#### 2-استعمال المانيزيا :

وهذه المادة تعمل على تخفيف العرق من كف اليد أثناء الأداء وخاصة تلك التي تؤدي المرجمات على العلقة والحلق والمتوازي كما وأنها تقلل أيضا من مخاطر الإفلات من الأجهزة.

#### ب) الملاعب و الأجهزة :

<sup>1</sup> عدلي حسين بيومي: المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، دار الفكر العربي، 1998، ص189 .

**أولاً-الصالة أو الملعب :**

ويراعي فيه ما يلي :

- 1- استيفائه للمواصفات القانونية والهندسية من حيث الجانب الصحي كالإضاءة والتهوية.
- 2- استمرار الصيانة والنظافة والتأكد من خلو المكان من أية عوائق قد تسبب إصابة اللاعبين .

3- تخصيص أماكن الجمهور بعيدا عن المساحات المخصصة للعب .

4-أن تكون أماكن التمرين صالات أو ملاعب الجمناز في حالة لا غبار عليها وملائمة مع المتطلبات الصحية.

5-أن تحتوي الصالات على كل معدات الاحتياط الضرورية لاستبعاد منابع الأخطاء من بادئ الأمر ويجب أن تكون مهيأة بكل دقة وان تحقق مرتبطة مع الأشكال النظامية للجمناز الشروط الضرورية للوقاية من الحوادث .

**ثانيا - الأجهزة :**

1- مراعاة عاملي السن والجنس :

فأجهزة الناشئين تختلف عن أجهزة الكبار حيث هناك توصيات عديدة باستخدام أجهزة معدلة كاستخدام الحلق المنخفض والمتوازي المنخفض, كما يفضل استخدام المهر للناشئين بدلا من حصان القفز وهكذا, ولهذا كان من الأهمية عند وضع برامج الجمناز تتناسب مع مراحل النمو المختلفة حرصا وتلافيا لخطر حدوث الإصابات .

2 - مراعاة استمرار التأكد من سلامة الأجهزة وصيانتها بشكل دوري وعدم الإهمال في هذا الشأن على الإطلاق.

(ج) -توصيات عامة لضمان عوامل الأمن والسلامة عند استخدام الأجهزة :

- 1 - التخطيط السليم لمساحات الملعب .
- 2 - أن تغطي منطقة الحركات الأرضية بنوع جيد وقانوني من المسطحات وعدم وجود أية معوقات بها.
- 3- فحص الأجهزة قبل وبعد التمرين .
- 4- ابتعاد الأجهزة عن أية عوامل قد تسبب الإصابة .
- 5- مراعاة النظام في التدريب وعدم وقوف اللاعبين دون داع لذلك بجوار أحد الأجهزة وخاصة أثناء قيام زميل بالأداء الحركي.

**ابرز الإجراءات الوقائية من الإصابات :**

- 1-التأكد من أماكن التدريب والتعليم في حالة جيدة ومتلائمة مع المتطلبات الصحية السليمة من إضاءة وتهوية ومساحات واسعة بين الأجهزة.
- 2-التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة والقيام بالصيانة لازمة للحفاظ على صلاحيته
- 3-يجب ارتداء الأدوات الشخصية الخاصة بالوقاية وارتداء الملابس المناسبة لرياضة الجمباز (لفائف الرسغين-واقى كفا اليد من أي احتكاك بالأجهزة وتقليل فرصة إفلات قبضة يد اللاعب من الجهاز أثناء الأداء) .
- 4-خلع ساعة اليد والذبل والخواتم قبل التدريب.

5-استخدام مسحوق المانيزيا (كربونات ماغنسيوم مخففة) لتجفيف عرق كف اليد ومنع الانزلاق وخاصة في مهارات التي تؤدي بمرجحات أو التحرر والمسك على أجهزة العقلة والحلق والمتوازي.

6-يجب الاهتمام بطريقة الهبوط من على الأجهزة (ثني الركبتين حتى يسمح باستقرار مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز بجانب امتصاص قوة الصدمة وأرجحة الذارعين أماما عاليا كحركة مساعدة للاحتفاظ بالتوازن) .

7-الاعتناء بالإحماء قبل التدريب والمباراة.

8-احترام مبادئ التخطيط للتدريبات والمباريات.

9-احترام قواعد التعلم المهاري الحركي.

10. الوعي الكامل للمدرب بكافة المخاطر ونواحي المجازفة لكل مهارات الجمباز على جميع الأجهزة.

11 التزام اللاعب بتعليمات المدربين.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> عدلي حسين بيومي , مرجع سابق , ص 208.

## الدراسة الأولى :

دراسة حمودة 2010 : هدفت الدراسة إلى وضع تصور مقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه تدريس مقرر وتمثلت أدوات الدراسة ، الجباز بالمعاهد المتوسطة للتربية الرياضية في الجمهورية العربية السورية ببناء ثلاث استبيانات تضمنت كل منها ست مجالات تبين تلك الصعوبات، حيث كانت كالتالي : ( صعوبات تتعلق بأهداف تدريس مقرر الجباز، و صعوبات تتعلق بالمحتوى مقرر الجباز، و صعوبات تتعلق بطرق تدريس المقرر الجباز، و صعوبات تتعلق بالإمكانات المتاحة لمقرر الجباز، و صعوبات تتعلق بعوامل الأمن والسلامة وعلاقتها بحدوث الإصابات، و صعوبات تتعلق بأساليب تقييم المقرر الجباز)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه، وتكون مجتمع الدراسة من ثلاث فئات كانت على النحو التالي : الفئة الأولى: تم اختيارها بالطريقة العمدية بالحصر الشامل من القائمين بتدريس مقرر الجباز بالمعاهد المتوسطة للتربية الرياضية في الجمهورية العربية السورية وكان عددهم ( 15 ) الفئة الثانية: تم اختيارها كعينة عشوائية من طلاب المعاهد المتوسطة للتربية الرياضية في الجمهورية العربية السورية وكان عددهم ( 435 ) الفئة الثالثة: وتم اختيارها بالطريقة العشوائية العمدية وهي عبارة عن بعض خريجي المعاهد المتوسطة للتربية الرياضية (حديثي التخرج)، وكان قوامهم (127) وخلص الباحث للتوصيات التالية نذكر أهمها : ضرورة تطبيق التصور المقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه تدريس مقرر الجباز ،إقامة مؤتمر خاص بمقرر الجباز بالمعاهد والجامعات ، وضع منهاج موحد من قبل لجنة متخصصة في مجال رياضة الجباز ،مراعاة

توفير عدد ساعات كافية داخل خطة الدراسة لتطبيق المقرر لتدريس الجباز ,ينبغي توزيع محتوى مقرر الجباز على أربعة فصول دراسية بدلا من فصلين دراسيين لاستمرارية عملية التعليم, ضرورة التوسع في استخدام الوسائل التعليمية في تدريس مقرر الجباز مثل الأفلام التعليمية والصور الثابتة والمتحركة وسائل إيضاح سمعية وبصرية تساعد على تدريس الجانب النظري لمقرر الجباز ,ضرورة توافر الصالات المجهزة بالأجهزة الحديثة والقانونية وكذلك الأجهزة والأدوات المساعدة البديلة في معاهد التربية الرياضية ,ضرورة العمل على زيادة عدد أعضاء هيئة التدريس المتخصصين ل في رياضة الجباز والحاصل على درجة ا أكاديمية دكتوراه في تدريس مقرر الجباز, ضرورة وجود أخصائي علاج إصابات في الصالة أثناء عملية التدريس المحاضرة التطبيقية , الاهتمام بالمكتبة الخاصة بالمعهد وضرورة توفير الكتب العلمية المتنوعة في تدريس وتدريب الجباز والمراجع العلمية الأخرى و شبكة الاتصال الدولية للمعلومات ( إنترنت ) داخل كل معهد, إتاحة الفرصة للخريجين من المعاهد المتوسطة للتربية الرياضية لمتابعة دراستهم في كليات التربية الرياضية في نظام التعليم الموازي الخاص بالجامعات العربية السورية، وذلك لإفساح المجال أمام الخريجين لمتابعة دراستهم والالتحاق بالدراسات العليا وبالتالي تطوير عملية البحث العلمي في مجال العلوم التربية الرياضية.

#### التعقيب على الدراسة :

من خلال بحثنا اعتمدنا على هاته الدراسة التي تمحورت حول تدريس الجباز في المدرسة

#### الدراسة الثانية :

دراسة الموسوي 2008 :

هدفت الدراسة إلى تقييم عوامل الأمان في الجمباز الفني للرجال و أثرها على معدل الإصابات للاعبين بدولة الكويت, وتمثلت أداة الدراسة في إعداد استبياننا إحداهما للاعبي الجمباز و الأخرى للمدربين, ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة دارسته, وتكونت عينة الدراسة من مجموعة تم اختيارها عمديا من لاعبي الجمباز الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة منتظمة كانوا موزعين على النحو التالي ( 82 ) لاعب , ( 16 ) مدرب , 21 لاعب أصيبوا خلال الموسم وقت إجراء الدراسة 4 مشرفي صالات وتوصلت الدراسة الى نتائج من أهمها : أن أكثر جهاز يتعرض عليه اللاعبين للإصابة هو جهاز الحركات الأرضية, و أنه لا توجد صالة جمباز مخصصة لكل نادي بدولة الكويت , ولا يمكن الوثوق بالزميل في عملية السند لأنه لا يمتلك الخبرة, و عدم تبديل التالف من الأجهزة, و أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالمنشآت الخاصة برياضة الجمباز, الاهتمام بالغرف الخاصة بالإسعافات الأولية و ضرورة جعلها داخل الصالة , الحرص على استخدام كل ما هو جديد في مجال أجهزة الجمباز و صيانتها من قبل متخصصين و استبدال التالف.

### التعقيب على الدراسة :

دراسة اهتمت بتقييم لاعبي الجمباز وكذا معدل الاصابات التي ساهمت في اثراء بحثنا

# الفصل الثاني التطبيقي

**مقدمة:**

تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات . وعليه سنتطرق في هذا الفصل التطبيقي إلى فصلين و المتمثلين في :

-الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية و يشمل النقاط التالية :

-الدراسة الاستطلاعية - منهج الدراسة - مجتمع الدراسة - عينة الدراسة - أداة الدراسة - متغيرات الدراسة - مجالات الدراسة .

-الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

**الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية**

**1-الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الخطوة الأولى في أي دراسة ميدانية بقصد الإلمام بموضوع البحث، وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها بالتوجه إلى مجموعة من الصالات الرياضية بالأغواط و صالة الجمباز بدار الشيوخ بولاية الجلفة من أجل معرفة واقع ممارسة رياضة الجمباز بالولايتين و معرفة مستواهم .

**2-منهج الدراسة :**

إن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحثان اختيار المنهج المناسب لبحثه, استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي : " و هو المنهج الذي يقوم فيه الباحث بوصف الظاهرة التي يريد دراستها وجمع أوصاف و بيانات دقيقة عنها, و يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع و يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً و يعبر عنها تعبيراً كمياً و كيفية دون تحيز من الباحث.

ففي دراستنا هذه نقوم بوصف واقع رياضة الجمباز و معرفة مدى أهميتها بولايتي الأغواط و الجلفة .

### 3-مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من مجموعة الرياضيين الممارسين لرياضة الجمباز بولايتي الأغواط و الجلفة .

### 4-عينة الدراسة:

نقوم باختيار عينة عشوائية يتراوح عددهم من (5 إلى 10) رياضيين ممارسين للجمباز من كل ولاية بولايتي الاغواط و الجلفة .

تكونت عينة الدراسة من مجموعة الطلبة الممارسين لرياضة الجمباز بولايتي الاغواط و الجلفة .

### 5-أداة الدراسة:

يعتمد المنهج البحثي أيا كان نوعه على أدوات و وسائل لجمع البيانات و المعلومات التي يستعين بها الباحث و يستخدمها في الإجابة على ما أثاره من تساؤلات , و التحقق من الفروض المصاغة وصولا إلى النتائج المتعلقة بمشكلة الدراسة , و تحقيقا لهذا الغرض سنستخدم في دراستنا هاته الاستبانة كونها الأداة التي تتناسب مع المنهج الوصفي التحليلي المتبع في هذه الدراسة .

### 6-متغيرات الدراسة:

في دراستنا هذه لدينا متغير واحد و هو الجمباز.

### 7-مجالات الدراسة :

#### 1.7.المجال البشري :

و يتمثل في الرياضيين الممارسين لرياضة الجمباز بالقاعات في ولايتي الاغواط و الجلفة .

#### 2.7.المجال المكاني:

قاعات رياضة الجمباز إن وجدت و إن لم توجد و ان لم توجد نقوم بتوزيع استبانتنا على قاعات رياضات أخرى كالكراتي و الجيدو و ما شابه ذلك و ذلك بولايتي الاغواط و الجلفة طبعاً.

#### 3.7.المجال الزمني :

القيام بدراسة استطلاعية و جمع البيانات و المعلومات و ذلك من شهر ديسمبر إلى شهر ماي من عام إجراء الدراسة

خاتمة

من خلال البحث النظري ، والدراسة الميدانية التي قمنا بها وجدنا ان واقع ممارسة رياضة الجمباز في ولايتي الاغواط والجلفة و للأسف الشديد انه لم تعطى أهمية ومكانة لهته الرياضة رغم النتائج المتحصل عليها، وهذا راجع إلى غياب المختصين و نقص من جانب التدريب العقلي لهذه الرياضة وهذا ما يعود بالسلب على الرياضيين من الجانب أداء المهارة.

إن رياضة الجمباز تتطلب جهد بدني بالإضافة الى جهد عقلي تصوري كبير للمهارات . لتميزها بالطابع الجمالي و الشكلي و انسيابية الحركات.

و من هذا المنطلق نرجو من المختصين في المجال الرياضي بشتى تخصصاتهم وضع برامج تدريبية حسب متطلبات كل رياضة ووضعها في مناهج تدريبية مكملة للتدريب البدني من خلال تخصيص حصص التدريب من اجل النهوض بهاته الرياضة.

برغم من أن نتائج الدراسات باقية في حدود العينة المدروسة ، إلا أنها ستكون مؤشرا لدراسات مستقبلية، كما كانت الدراسات السابق في هذا المجال الذي يبقى مفتوحا لتوسيع الدراسات حيث أن البحوث حول واقع ممارسة رياضة الجمباز في بلادنا ، و هذا بسبب الاهتمام المائل الرياضات الاخرى فربما علينا اهتمام أكثر بهذا المجال في بلادنا حتى نصل لتطبيقها في المجال الاقتصادي والاجتماعي ، وإنجاز بحوث علمية ودراسات ميدانية لتطبيقها ميدانياً .

قائمة المصادر

والمراجع

## قائمة المراجع :

- 1-محمد إبراهيم شحاتة :أسس تعليم الجمباز ،ط1 – القاهرة .2003.ص12
- 2-علي وآخرون, أسس ونظريات الجمباز الحديث , الطبعة الأولى ,الإسكندرية , المكتبة المصرية , 2004 , ص5.
- 3-الموسوعة الرياضية , الجمباز و رفع الأثقال ,الطبعة الأولى. لبنان , دار الشمال 1996 , ص 3.
- 4-يونس, علي, المناهج المعاصرة في التربية الرياضية, ط الأولى, عمان , دار النفائس , 2003 , ص 185.
- 5- شحاته , محمد , "أسس تعليم الجمباز " كلية التربية الرياضية , جامعة الإسكندرية, الطبعة الأولى , القاهرة : دار الفكر العربي. , ص 11, 2003.
- 6- يوسف , أحمد : " أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي , الطبعة الأولى , القاهرة : دار الفكر العربي , 2010, ص 10 .
- 8- حسين احمد الحاج , تصور مقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه تدريس مقرر الجمباز للمعاهد المتوسطة للتربية الرياضية في الجمهورية العربية السورية , اتحاد مكنتبات الجامعات العربية , رسالة ماجيستر منشورة , تصنيف : مصر , 2010.
- 8-THOMAS L. (1992). Gymnastique sportive, de l'école aux associations. Paris, Éditions Revue EPS p280
- 9-Monique Bena. (1995). La gymnastique rythmique sportive, la technique, l'entrainement, la compétition, Paris .p53
- 10-Christian Lecamus. (2000). La gymnastique rythmique sportive et sa valeur .educative. France.p162.
- 11- Lecamus Christian. Référence precedente.. p 198
- 12- .Monique Bena .Référence precedente.p238
- 13- عنايات فرج وفاتن البطل: التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي, دار الفكر العربي, 2004 , ص 203.
- 14-عدلي حسين بيومي: المجموعات الفنية في الحركات الأرضية, دار الفكر العربي, 1998 , ص 189 .
- 15-عدلي حسين بيومي , مرجع سابق , ص 208.

ملاحق



جامعة عمار ثليجي - الأغواط -  
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية  
والتربية الرياضية  
قسم التربية وعلوم الحركة

استمارة استبيان لممارسي رياضة الجمباز في إطار انجاز بحثنا العلمي :

## واقع ممارسة رياضة الجمباز في ولائي الأغواط والجللفة

إخواني اللاعبين نوجه لكم الاستمارة ونطلب منكم الاجابة على هذه الاسئلة بكل موضوعية من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا، إن مساهمتكم هاته ستحظى بطابع الامانة والسرية التامة.

شكرا على مساهمتكم ومساعدتكم

ملاحظة: توضع علامة ( X ) في الخانة المناسبة.

## أولا البيانات الشخصية :

الاسم اللقب:

الجنس : ذكر  أنثى

السن : .....

المحور الاول

1- هل يتوفر لديكم صالات جمباز؟ نعم  لا

2- إذا كانت الاجابة بنعم فمن يقوم بالإشراف عليها؟  
مدرّب رياضي خاص  مدرّب رياضي عادي

3- ما الجنس الذي يمارس رياضة الجمباز؟ ذكر  أنثى

4- هل هناك مشاكل كالتقص في الوسائل و المعدات الرياضية ؟ نعم  لا

5- هل يقوم المدرّب بتوعيتكم و الإشراف عليكم بشكل جيد؟ نعم  لا

-المحور الثاني :

1- هل يوجد مدرّبين لرياضة الجمباز؟ نعم  لا

2- إذا كانت الاجابة بنعم فهل لهم دور في تعليم رياضة الجمباز بالصالات و النوادي؟ نعم  لا

3- هل لهم اهتمام بتعليم رياضة الجمباز؟ نعم  لا

4- هل هناك تجاوب من الممارسين لممارسة رياضة الجمباز؟ نعم  لا

5- هل يوجد تفاعل و تجاوب بين المدرّب و الممارسين؟ نعم  لا

-المحور الثالث :

1- هل يوجد اهتمام برياضة الجمباز في الاغواط و الجلفة؟ نعم  لا

2- إذا كانت الاجابة بنعم فهل هناك اهتمام من جانب الممارسين لممارسة الجمباز؟ نعم  لا

3- هل يوجد اهتمام بإنشاء صالات و نوادي جمباز بولايتي الاغواط و الجلفة؟ نعم  لا

4- هل يوجد اهتمام من ناحية المدرّبين؟ نعم  لا