

نموذج اجابة

مادة تخصص رياضات القسم

الفرقة الرابعة

٢٠١٣/١/٢١ م

استاذ المادة

ابراهيم سعد ز غول محمود



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية

نموذج اجابة مادة: تخصص رياضات القسم
الفرقة: (الرابعة)

الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣ م
تاريخ الامتحان ٢٠١٣/١/٢٢ م
(الزمن ساعتان)
الدرجة (٤٥)

السؤال الأول / (١٥ درجة)

تكلم عن كلا من :

- الاعداد المهاري في رياضة الجمباز؟
- الاجابة:
- تختلف باختف الطالب.

- الإعداد الخططي في رياضة الجمباز؟

- الإجابة:

الإعداد الخططي في الجمباز.

- (١) لا يعنى بالتخطيط فى الجمباز أن هناك خطط محددة يمكن تعلمها أو التدريب عليها كما يحدث فى الأنشطة الرياضية الجماعية مثلا و إنما يقصد بالتخطيط هنا كيفية الأداء فى المنافسة و هذا يسبقه تدريب أيضا و لكن مع معرفة المدرب (المخطط) لامكانات كل لاعب لديه على كل جهاز ، معرفة مستويات الصعوبة للمهارات المطلوبة من الاتجاه على كل جهاز و من خلال دراسة المدرب بالقانون الدولي للجمباز و معرفته للمهارات و صعوبتها يمكن للمدرب أن يحدد المهارات التي تتناسب مع إمكانيات كل لاعب بما يتحقق للمتطلبات المهارية المطلوبة من الاتحاد الدولي للجمباز و بالتالي إعداد اللاعب للمنافسة و الأداء فيها بأعلى مستوى ممكن .
- (٢) كما أن المدرب يستطيع أن يخطط للفريق ككل و أداء الفريق على كل جهاز فمثلا قد يختلف دور كل لاعب فى تسلسل الأداء على الجهاز باختلاف الجهاز و اللاعب الذي يبدأ الأول على جهاز الحركات الأرضية قد يكون الثالث على جهاز حسان القفز و قد يكون الأول على جهاز العقلة و الرابع على المتوازيين و هذا الترتيب فى أداء كل لاعبة داخل الفريق يحدده المدرب من خلال درايته بمستوى كل لاعبة على كل جهاز و أيضا بمعرفته لسيكولوجية كل لاعبة لديه .
- (٣) و يرى "عادل عبد البصير" أن الخطة فى الجمباز تعنى " علم الأداء فى المنافسات " .
- (٤) أن الهدف من الخطة هو الرغبة فى تحقيق اكبر إنجاز ممكن و أفضل نتائج ممكنة على جميع الأجهزة للحصول على اكبر عدد ممكن من النقاط و لتحقيق هذا الهدف يجب مراعاة ما يلي :
- (٥) الإعداد الاساسى الدقيق فى الإحماء العام والخاص.
- (٦) تأكيد ثبات البيئة الخارجية و العمل على توفر الإحساس الجيد على أجهزة البطولة .
- (٧) إتباع الخطة العامة لفكرة الفريق بالنسبة للاجبارى أو الاختياري .
- (٨) أن القدرة على التطوير تكون بالتمكن من التغلب على الفشل بالسيطرة على الأعصاب .
- (٩) كما أن الاتجاه العام لسلوك أو تصرف الفريق أثناء البطولة يجب مراعاة النقاط الهامة التالية :
- (١٠) إعطاء الإنجاز الأمثل بما يتناسب مع الهدف الموضوع .
- (١١) عدم وجود أى خطأ فى نهايات الجمل الحركية سواء بالاهتزاز أو خطأ فى الأوضاع .

- (١٢) تصعيد النتائج فى الاختياري .
- (١٣) أداء الجملة دون تشنجات داخلية .
- (١٤) الاقتصاد فى القوة عن طريق التوقيت الحركي فى الأداء .
- (١٥) كل لاعب عليه أن يتنافس على كل جهاز تنافسا له قيمة .
- (١٦) أن أهمية الجملة الحركية للاعب الأخير لها نفس أهمية الجملة الحركية للاعب الأول .
- (١٧) عدم التأثر بالجو المتوتر الذي يسود البيئة الخارجية بالقاعة و الاحتفاظ بالهدوء و التركيز و عدم التأثير السلبي بسبب الخطأ الشخصي فى الإنجاز .
- (١٨) الاحتفاظ بأعلى درجة من التركيز خلال الجملة الحركية و بدون تشنج .
- (١٩) أن الاهتمام الإرادى بالربط له أهمية خاصة و يجوز أن تكون اللاعبة إليه فى أدائها بل يجب أن تكون إراديا لكي تتمكن من الحصول على أعلى درجة للفريق .
- و لتحقيق اعلى مستوى من النقاط لابد من الإعداد الخططي العلمي للمنافسة التي يمكن بها تحقيق الأداء مع السيطرة على الناحية الفنية الجمالية الأصلية و الحقيقية.

- الاعداد النفسى لرياضة الجمباز؟

الاجابة:

الاعداد النفسى فى الجمباز

يعتبر الاعداد النفسى احد النواحي الاساسية و الهامة التى يجب الاهتمام بها للرياضى عموماً وخاصة رياضة الجمباز اذ تعتبر الناحية النفسية للاعبى الجمباز من النواحي المكونة له حيث تتطلب هذه الرياضة صفات نفسية خاصة حتى يتمكن لاعبيها من اقتحامها و النجاح فيها .

و يهدف الاعداد النفسى فى هذه الرياضة الى اعداد اللاعب للاشتراك فى المنافسة دون ادنى توتر بذلك بل و بثقة عالية فى النفس بهدف انجاز افضل النتائج و تسجيل اكبر قدر ممكن من الدرجات و بالتالى الميداليات .

و يبدأ الاعداد النفسى منذ بداية مراحل الانتقاء الاولى و حتى اعتزال اللاعب للمنافسات و يجب على المدرب ان يكون ملماً بالنواحي النفسية لافراد فرقة كل على حدا ، حتى يتمكن من معاملته كل فرد فى الفريق بالطريقة التى تتناسب مع سماته الشخصية و على المدرب ان يستغل هذه المعرفة بالسمات النفسية للاعبيه فى اثناء التدريب و المنافسات فمثلاً ...يستطيع المدرب من خلال عدد من البطولات التجريبيه ان يحدد لاعبيه الذين يتميزون فى البطولات عن التدريب العادى اى اللاعبون الذى يطلق عليهم لاعبي البطولات و هؤلاء هم الذين يجب الاهتمام بهم كذلك يستطيع المدرب من خلال دراسته للاعبيه تحديد اللاعبة التى تحتاج الى الشحن النفسى قبل البطولة و اللاعبة التى تحتاج الى تهدئة و على المدرب ان يكون على قدر عالى من التحكم فى الحالة الانفعالية للاعبيه اثناء التدريب وقبل المنافسة و اثناء المنافسة و بعد المنافسة .

ولقد ثبت علمياً ان العلاقة الجيدة بين اللاعب و المدرب اجتماعياً تعطى قوة دافعه لدى اللاعب .ولكى يكون المدرب ناجحاً فى هذه الواجبات يجب ان يتميز بما يلى :

- الثبات الفكرى و الانفعالى .
- القدرة على توجيه اللاعبين .
- توافر قدر كبير من المعلومات التخصصية و العامة لديه .
- ان يكون مقدرأ لاهمية شخصية لاعبيه .

و لى يمكن تنمية شخصية لاعب الجمباز من الناحية النفسية يجب تحديد السمات النفسية للاعب و هى:

- الثبات الانفعالى و الثقة بالنفس.
- الدافع نحو الانجاز .
- التركيز و الانتباه.
- الجرأة و الاستعداد للمغامرة .
- الطموح و الشجاعة .

- الانتقاء في رياضة الجمباز؟

#الانتقاء في رياضة الجمباز:

يظن البعض أن الانتقاء هو عملية اختيار بعض الصغار لممارسه رياضه الجمباز ولكن فى الحقيقة هي عملية اشمل و اعم من ذلك فهي عملية تستمر منذ الاختبار الأول و حتى الوصول إلى المستوى الدولي .

و فى خلال هذه الفترة من العمر التدريبي للاعب يمر بعده مراحل للانتقاء حدده العلماء و خبراء التدريب إلى ثلاث مراحل :-

المرحلة الأولى :- (٤-٥ سنه) أو (٦-٧ سنه)

هي أول مراحل الانتقاء و التي تهدف لاختيار مجموعه من الناشئين للبدء فى ممارسه الجمباز و يتم اختبار هذه المجموعة طبقاً لمجموعه من الاختبارات البدنية و الجسمية و النفسية و التي بموجبها يمكننا التنبؤ بمدى ما يمكن أن يصل إليه اللاعب من مستوى دولي و فى هذه المرحلة يجب مراعاة بعض النقاط الهامة حتى تتوفر لدينا فرص استمرار اللاعبين فى تدريبهم و هي :-

اختيار الوقت المناسب للاختبار و يفضل أن يكون فى نهاية العام الدراسي .

أن يتم اختيار من المدارس المجاورة أو مراكز التدريب القريبة أو من داخل النادي نفسه .

المرحلة الثانية :- من (١٢-١٥)

هي مرحلة انتقاء على المرحلة الأولى و يتم الانتقاء منها بين المجموعة التي تم اختيارهم سابقا فى المرحلة الأولى و يتم الانتقاء منها بين المجموعة التي تم اختيارهم سابقا فى المرحلة الأولى بعد أن يكون تم اعدادهم إعداد خاص بهدف الوصول إلى اعلى مستوى ممكن فى رياضه الجمباز و فى هذه المرحلة يجب مراعاة بعض النقاط الهامة منها :-

لتعرف على المستوى البدني للناشئ و خاصة فى القوه العضلية و المرونة و القدرة و التحمل الخاص .

التعرف على المستوى المهاري للناشئ كإتقانه لبعض المهارات التي تنبئ باحتمالات الوصول لمستوى عالي .

التعرف على حاله الناشئ الصحية .

التعرف على الناشئ من الناحية النفسية من حيث شجاعته و إقدامه و رغبته فى الفوز و التقدم.

التعرف على نتائج الناشئ السابقة لإجراء هذه الاختبارات .

المرحلة الثالثة :- (فوق ١٥ سنه)

تختص هذه المرحلة بانتقاء أكثر الناشئين الذين تم انتقائهم فى المرحلة الثانية لضمهم للفرق القومية للدولة و يتم الانتقاء من خلال مستواهم الفني و البدني و النفسي و كذلك مستوى تحصيلهم من المرحلتين السابقتين .

و هناك بعض النقاط التي يجب مراعاتها فى هذه المرحلة و هي :-

التعرف على مدى تنفيذ اللاعب للخطة التدريبية الموضوعه له .

التعرف على نتائج البطولات الأخيره و السابقة لإجراء اختبارات الانتقاء .
التعرف على مستواه المهاري و دراسة امكانياته الفنية من عناصر صعوبة و محسنات و إبداع و ابتكار .

التعرف على الحالة الصحية و النفسية للاعب في المراحل السابقة .
و من خلال المراحل الثلاثة السابقة يمكننا تحديد أنواع الانتقاء في ثلاث أنواع أيضا و هي :-

١- الانتقاء بغرض التوجيه لنوع الرياضة المناسب للفرد .
٢- الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة .
٣- الانتقاء للفرق القومية من بين اللاعبين المتقدمين في رياضه ما .
و يمكننا تحديد مجموعة من الأهداف الهامة و التي توضح أهميه عملية الانتقاء و هي :-

اكتشاف الموهوبين في سن مبكرة .
توجيه كل فرد للرياضة التي تتناسب مع ميوله و اتجاهاته .
توفير الوقت و الجهد و التكاليف و توجيهها إلى من يتنبأ لهم بالتقدم في نوع رياضي معين .
تحديد المتطلبات البدنية و النفسية و مهارية و الخططية اللازمة لكل نشاط رياضي

ولكي يمكننا الانتقاء السليم للاعبات الجمباز اللاتي يتنبأ لهن بوصولهن لمستويات عالية في هذه الرياضة قام الدارسين و الباحثين و الخبراء بالعديد من الدراسات و الأبحاث اللازمة لاستخلاص المواصفات المثالية للاعبات الجمباز و حدودها في النقاط التالية :-

أولا المواصفات البدنية :- تتصف لاعبة الجمباز المثالية بالقوة العضلية لمنطقه حزام الكتف و الذراعين و البطن و الظهر و الرجلين و التي تمكنها من أداء مهاراتها بقوة سواء كانت هذه المهارات من الحركة أو الثبات و تتضح أهمية قوة الجزء العلوي في أداء مهارات المرجحات على بعض الأجهزة (المتوازيين مختلفا الارتفاع) . كما تتضح أهميه قوه الجزء السفلي للجسم في أداء المهارات الأكروباتية على جهاز الحركات الأرضية و قد تتضح أهمية قوة الجسم ككل في الأداء على جهاز حسان القفز .

كما يجب أن تتصف لاعبة الجمباز المثالية بالسرعة أيضا إلى جانب القوة اي تتميز و تتصف بتوافر عنصر القدرة العضلية حيث يغلب استخدامها في معظم مهارات الجمباز .

كما تتصف لاعبة الجمباز بتوافر قدر عالي من التوافق العصبي العضلي و الرشاقة و هما من أهم عناصر اللياقة البدنية اللتان تمكنا اللاعبات من القدرة على تغير أوضاع أجسامهم على مختلف أجهزة الجمباز في جميع الاتجاهات .
و تتضح صفة المرونة في أداء لاعبات الجمباز في جميع المهارات التي تتطلب مستوى عالي من المدى الحركي .

ثانياً التوصيف الجسمي:- حدد الخبراء أفضل الأنماط الجسمية الذي يتناسب مع رياضه الجمباز و هو النمط النحيف العضلي . ولقد حددت الأبحاث انه يجب أن تتصف لاعبات الجمباز بطول الذراعين و عرض الكتفين و نحافة الوسط و الأرداف و يجب أن يكون الجسم متناسق مع بعضه . كما يرى الخبراء انه يجب أن يتوافر في لاعبه الجمباز بعض المواصفات الخاصة لأطوال أجزاء الجسم بحيث لا تكون قصيرة و يرى الخبراء أيضا انه يجب الوضع في الاعتبار شكل اللاعبة الجمالي حيث انه يؤثر نفسيا على المحكمات . و لقد حدد الدارسين أن أطوال اللاعبات المثاليات على المستوى العالي يتراوح بين ١٥٠-١٦٠سم .

ثالثاً التوصيف النفسي:- أثبتت الدراسات و الأبحاث أن لاعبه الجمباز يجب أن تتصف بالشجاعة و الإقدام و العزيمة القادرة على اتخاذ القرار و الرغبة فى التقدم . كما يجب أن تتصف لاعبات الجمباز بالاتزان النفسي الانفعالي . مما يؤهب اللاعبة و يمكنها من الأداء الجيد في التدريب و فى البطولات على مختلف المستويات .

رابعاً التوصيف الفسيولوجي:- تتصف لاعبه الجمباز المثالية بقدرتها على التحمل اللاهوائى اى أداء الجملة الحركية و الاعتماد على الانقباضات العضلية مع غياب الأكسجين طول فترات أداء الجملة الحركية على اى جهاز . و قدرتها على تحمل الأداء اى عدم التعب بعد الانتهاء من الجملة الحركية على كل جهاز .

الاختبارات اللازمة لعملية الانتقاء :-

نظراً لتعدد جوانب الإنسان فقد تعددت جوانب الانتقاء حيث يتطلب انتقاء الأفراد لأى نشاط رياضي إجراء العديد من الاختبارات البدنية و المورفولوجية و النفسية و فيما يلي بعض هذه الاختبارات ..

***الاختبارات البدنية :-**

- # الوثب العريض .
- # الوثب العمودي .
- # الجري ٢٠متر .
- # اختبار قياس قوة القبضة .
- # اختبار قوة عضلات الظهر .
- # اختبار مرونة العمود الفقري و الكتفين و الحوض .
- # اختبارات التوازن .
- # اختبار قياس السعة الحيوية .
- *الاختبارات المورفولوجية:-**
- # قياس طول الجسم .
- # قياس طول الطرف السفلى (فخذ - ساق - قدم) .
- # قياس طول الأصابع (طول الكتف) .
- # قياس عرض الكتفين .
- # قياس محيط الصدر .
- # قياس عرض الحوض .

و هناك بعض القياسات المورفولوجية التي تؤخذ في الاعتبار مثل عرض الجبهة للاعبة .

*الاختبارات النفسية:-

لم يتحدد بعد اختبارات نفسية محددة لانتقاء ناشئات الجمباز لصعوبة وجود اختبار نفسي للسن الصغير الذي يبدأ منه انتقاء ناشئات الجمباز و الذي يبدأ من ٤ سنوات و لكن من خلال خبرتنا للملعب يمكننا إدراج إحدى الاختبارات النفسية التي أجريتها بصورة شخصية و أمكننا تحديد مستوى الخوف عند انتقاء ناشئات الجمباز و يتمثل هذا الاختبار في القفز أو (الوثب من مستوى عالي) على حفرة إسفنجية أو مراتب مرتفعه عن الأرض.

و سوف تلاحظ المدربة العديد من السلوكيات الناتجة عن هذا الاختبار فمثلا سوف تقفز إحدى الناشئات لمستوى أعلى من المستوى الواقعة عليه للهبوط على الحفر الإسفنجية و هذا و إن نم إنما ينم على قدر عالي من الجراءة ، و أخرى تقفز لأسفل دون خوف و هذا يظهر على ملامح وجهها و ثالثة ترفض القفز نهائياً . و مما سبق يتضح لنا وجود ثلاث مستويات من الجرائه و التي تعبر عن الخوف من عدمه .

و النموذج السابق يمكن استخدامه في المرحلة الأولى من الانتقاء و على المدربة أن تتفهم كل لاعبة من خلال تعاملها معهم و تسجيل ملاحظاتها أثناء عملية التدريب حتى تسهل لنفسها و للقائمين على المرحلة الثانية للانتقاء .

فمثلا يمكن للمدرب من خلال التعامل مع فريقه تحديد اللاعبة التي تتميز بأدائها في التدريب واللعبة التي تتميز بأدائها في البطولات . فهناك ما يسمى بلاعبة البطولات و هي التي تظهر بمستوى أفضل في البطولة عن مستواها في التدريب بينما توجد لاعبة تتميز في التدريب و يظهر مستواها بشكل سيئ في البطولات و بالتالي بفضل استمرار لاعبة البطولات و عدم استمرار لاعبة التدريب التي قد تسبب في خسارة الفريق في بطوله ما .

السؤال الثاني / (١٥ درجة)

اختر احدي مهارات السيب و المسك علي جهاز العقلة ثم اشرح الاداء الفني لها
والخطوات التعليمية موضحا كيف يمكن الاستفادة من الادوات المساعدة في
التدريب في رياضة الجمباز؟

- الاجابة:

تختلف الاجابة باختلاف الطالب.

السؤال الثالث / (١٥ درجة)

اكتب ما تعرفه عن :

- العروض الرياضية؟

- الإجابة:

- الجميز للجميع؟

الجميز العام :-

هو نوع مختلف عن باقي أنواع الجميز وهو مسابقة غير رسمية من مسابقات الإتحاد الدولي للجميز وتقام كل أربعة سنوات بشكل مستمر من جميع دول العالم ولكن ليست في نطاق المنافسة وكأنها عيد من اعياد الجميز الدولية ويحق لكل دولة أن تقيم هذا العيد بصفة سنوية لديها وتدعو مختلف دول العالم لذلك .

وتقام أعياد الجميز وفق رنامج محدد سلفاً، وهو يؤدي في شكل عروض رياضية لها أشكال منها :

- أ- عروض في صالات مغلقة .
- ب- عروض في ملاعب مفتوحة .
- ج- عروض في الشوارع و الميادين .

والجميز العام لو انه ليس للمنافسة الدولية ولكنه يهدف إلي تعاريف جميع شعوب العالم رياضياً ويدعو إلي السلام بين الدول ، كما أنه فرصة طية لإظهار القيم الجمالية وكذلك الإبداع والإبتكار في كيفية تقديم عروض وتمارين مصاحبة للجميز والموسيقي والأجهزة والدورات في صورة على أعلى مستوي من الإبداع والإبتكار والجمال ، كما أن أحد مميزات الجميز العام أيضاً أنه يناسب جمع المراحل السنية من ٦ - ٦٠ سنة وكلا الجنسين وهذا ما يجعل الجميز العام مفتوح لكل الناس.

أهداف الجميز العام:-

- ١- يعمل الجميز العام على تنمية الجوانب البدنية العامة و الخاصة لجميع المراحل السنية و كلا الجنسين فهو بذلك حافظ على الصحة العامة والصحة الشخصية .

- ٢- يساهم الجمباز العام بتنمية الجوانب النفسية لأنه يقدم بصورة تساهم في تحقيق الذات وتأكيداتها لأنه به كثر من ألوان الجمباز الفني .
 - ٣- يعم الجمباز على تنمية الجوانب الترويحية لجميع المشاركين حيث تستطيع جميع المراحل السنوية الإشتراك في هذا النوع وبصورة يستطيع معها الفرد قضاء وقت فراغ جيد والإستمتاع به .
 - ٤- يساعد الجمباز العام على تنمية بعض القدرات الفنية و المهارية لأن عروضه تستخدم في كثير من الأحيان بعض أجهزة الجمباز و مهاراته.
 - ٥- يعطي الفرصة لمن لم تساعدهم إمكانياتهم في دخول المنافسات العالمية أن يجد لنفسه لون من النشاط الرياضي التخصصي مناسباً لقدراته .
 - ٦- يتم تقديم أحدث ما أمكن الوصول إليه من إبتكار في العروض الرياضية وكذلك الأدوات والأجهزة المستخدمة .
 - ٧- من خلال رياضة الجمباز العام يمكن التعبير عن أحداث تاريخية وأحداث سياسية وإجتماعية محلية أو عالمية وبذلك يمكن نقل المفاهيم والأفكار من دول العالم .
 - ٨- يساهم الجمباز العام في تنمية العلاقات الإجتماعية بين اللاعبين وكذلك دولياً .
- يوجد في رياضة الجمباز العام مناسباً لرياضة متحدي الإعاقة .

جمنسترادا العالم بين الماضي و الحاضر و المستقبل؟

- الإجابة:

جمنسترادا العالم بين الماضي و الحاضر و المستقبل
"The world Gymnaestrada, past, present and future"

المقدمة :-

تعتبر رياضة الجمنباز من الرياضات التي نالها نصيب كبير من التطور العلمي في شتي متطلباتها ، يعتبر من الأدلة الدامغة علي حدوث هذا التطور وجود سبعة أنواع للجمنباز مسجلة بالاتحاد الدولي للجمنباز ولكل منهم قوانينه الخاصة ، وأدواته ،ومهاراته ،ومتطلباته ، هذا فضلاً عن محكميه و مدربيه و لاعبيه، بالإضافة إلى وجود لجنة فنية خاصة لكل نوع .

ويعتبر الجمنباز العام أحد هذه الأنواع السبعة وهو رابعهم من حيث ترتيب دخوله الاتحاد الدولي للجمنباز و هو أيضاً رابع أنواع الجمنباز المسجلة بالاتحاد المصري للجمنباز (حيث يشترك الاتحاد المصري في أربع أنواع فقط من السبعة أنواع) و الأنواع السبعة هم:

(MAG) (Men's Artistic Gymnastics)	*الجمنباز الفني للرجال
(WAG) (women's Artistic Gymnastics)	*الجمنباز الفني آنسات
(RG) (Rhythmic Gymnastics)	*الجمنباز الإيقاعي
(GG) (General Gymnastic)	*الجمنباز العام
(SA) (Sport Aerobics)	*جمنباز الأيروبيك
(TS) (Trampoline Sports)	*جمنباز الترامبولين
(SA) (Sports Acrobatics)	*جمنباز الأكروبات

وهو نشاط رياضي موجه بقوانين من داخل ال (IOC) (الأكاديمية الأولمبية الدولية) وأنشطة الرياضة للجميع (Sports for all) ، الجمنباز العام (GG) هو أساس للنشاط الرياضي وتأتي أفكار السباقات من الرياضة للجميع وهي تهدف للتوسع والانتشار ، في مواسم عروض الجمنباز الجديدة حيث يمكن أن تكتسب الانتشار .

والجمنباز العام (General Gymnastic) هو نوع من أنواع الجمنباز الذي يضم جميع أنواع الأنشطة الرياضية والفنية الغير مرتبطة بمستوي الأداء العالي في الجمنباز أو لاعبي المستويات العالية في (الدورات الأولمبية ، البطولات العالمية أو الأوربية وغيرها) والتي ترتبط بجمنباز الأجهزة أو التمرينات الإيقاعية التنافسية.

الجمباز العام هو رياضة لكل شخص صغير في السن وكبير ، وهو يعطي الفرصة للفرد ليتحدى نفسه فيزيائياً ، بالإضافة لاستكشاف أشكال متعددة من الحركة في نشاط ، وهو أيضاً واحد من الأنشطة التي تساهم في تنمية الجمال لدي الأطفال والبالغين ، كما يعمل على تنمية الأساس للاشتراك في أي نشاط رياضي آخر مما يؤهله في هذا النشاط .

كما يعرف ديف موسكوفيتش (Dave Moskovitz) الجمباز العام بكونه معيار للحركة البشرية الجمبازية ، وأنه لكل الأفراد وأنها تحتوي على عدد كبير من الحركات المتنوعة والأنشطة الرياضية المختلفة . كما يعرفه الاتحاد الكندي بكونه "هو الفرع الغير تنافسي من الجمباز" - ويعرفه أيضا : بأنه "الجمباز الترويحي" حيث يعتبره شريان حياة جماعة الجمباز إذ يشترك فيه حوالي ٩٠% من الأعضاء المشتركين في برامج الجمباز على المستوى الترويحي .

أما جمنسترادا العالم (World Gymnaestrada) يعرفها (الاتحاد الدولي للجمباز) (FIG) بأنها "مهرجانات العروض والمناسبات حيث يستطيع كل فرد أن يشارك بنشاط دون الوضع في الاعتبار المراحل السنوية أو الجنس أو الإعاقة".

وكلمة جمنسترادا (Gymnaestrada) تشتق من شقين الأول (Gymna) وهي مشتقة من الكلمة الإنجليزية (Gymnastics)، الشق الثاني (Strada) تأتي من (Street) (الشارع) وهذه الكلمة بعيدة عن الهدف من الجمنسترادا وتحقيق التطور المرجو من الجمباز العام ولكن يبدو أنها جاءت من كونها كانت تؤدي في البداية في الشوارع والبيادين .

وتعد الجمنسترادا (Gymnaestrada) نوع مختلف عن باقي أنواع الجمباز العام وهي لقاء رسمي من لقاءات الاتحاد الدولي للجمباز وتقام كل أربعة سنوات بشكل مستمر من جميع دول العالم المسجلة بالاتحاد الدولي للجمباز (FIG) ولكن ليست في نطاق المنافسة وكأنها عيد من أعياد الجمباز الدولية .

وللجمنسترادا أهداف عديدة (objectives Of the world Gymnaestrada) حددها الاتحاد الدولي فيما يلي :

- *زيادة الاهتمام بالأنشطة الحركية.
- *التعرف على أحدث ابتكارات وتطور العروض الرياضية والفنية .
- *توضيح المفاهيم وتبادل وجهات النظر .

*إظهار قيمة الجمستردا وتشجيع انتشارها على مستوى العالم .
*تجميع اللاعبين والأفراد المشاركين من جميع أنحاء العالم من الجنسين وتقاربهم .

و يعتبر الجميز العام أعم وأشمل أنواع الجميز إذ يحتوي في عروضه على جميع أنواع الجميز بجميع مهاراتهم و لكن بمستوي استعراضي لا يصل إلى مستوى التنافس الذي يصل إليه كل نوع ، هذا بالإضافة إلى أنه يحتوي أيضاً على العديد من التمرينات المبتكرة باستخدام الأدوات المتعارف عليها و الأدوات الأخرى المستحدثة في هذا المجال .

ولكي يمكننا مواكبة هذا المستوى العالمي لا بد من إجراء تشخيص لماهية الجميز العام المتمثل في الجمستردا العالمية من خلال الماضي و الحاضر و المستقبل فمن خلال دراسة الماضي يمكننا تطوير الحاضر و التنبؤ بالمستقبل ، ولذا فقد قمنا بتقسيم مراحل تطور عروض جمستردا العالم إلى ثلاث مراحل هي :

أولاً : جمستردا العالم في الماضي

(الفترة من عام ١٩٥٣م وحتى عام ١٩٩٩م)

ثانياً : جمستردا العالم في الحاضر

(الفترة من بعد عام ١٩٩٩م وحتى عام ٢٠٠٣م)

ثالثاً : جمستردا العالم في المستقبل

(الفترة من بعد عام ٢٠٠٣م وحتى عام ٢٠٠٧م وما بعدها)

جمنستراڊا العالم في الماضي:

(الفترة ما بين عام ١٩٥٣ و حتى عام ١٩٩٩ م).

سنتناول الجزء الخاص بماضي الجمنستراڊا العالمية منذ أن بدأت فكرة هذه العروض وحتى ما قبل

اللقاء الأخير :

لقد انطلقت فكرة عروض الجمنستراڊا أول مرة عام ١٩٣٩ م بحضور (١٢) دولة وكان هذا اللقاء بالسويد وازداد عدد الدول المشتركة ليصبح (١٤) دولة في اللقاء الثاني والذي أقيم بالسويد أيضاً تحت رعاية الاتحاد السويدي للجماز العام وتوالت اللقاءات الخاصة بالجمنستراڊا اعتباراً من ١٩٥٣ م بروترڊام وحتى آخر لقاء تم إقامته بجو تبرج عام ١٩٩٩ م ، وكان تسلسل اللقاءات بالاتحادات الدولية للجماز بالمدن التالية بمعدل كل أربع سنوات تقريباً كما يلي:

جدول (١)

المدن التي أقيمت بها لقاءات الجمنستراڊا العالمية

م	المدينة	السنة
١-	روترڊام	عام ١٩٥٣ م
٢-	زغرب	عام ١٩٥٧ م
٣-	شتوتجارت	عام ١٩٦١ م
٤-	فيينا	عام ١٩٦٥ م
٥-	باس	عام ١٩٦٩ م
٦-	برلين	عام ١٩٧٥ م
٧-	زيورخ	عام ١٩٨٢ م
٨-	هيرنج	عام ١٩٨٧ م
٩-	أمستردام	عام ١٩٩١ م
١٠-	برلين	عام ١٩٩٥ م
١١-	جو تبرج	عام ١٩٩٩ م
١٢-	لشبونة	عام ٢٠٠٣ م

ثم كان اللقاء الحادي عشر للجمنسترادا العالمي والذي أقيم تحت رعاية الاتحاد الدولي مشتركاً مع الاتحاد السويدي للجمباز العام في جوتبرج في الفترة من ٤ - ١٠ يوليو ١٩٩٩م وقد كان لمصر أيضاً شرف الاشتراك في المحفل الرياضي الفني العالمي للجمنسترادا عام ١٩٩٩م.

نشأة وتاريخ الجمنسترادا (Origin and history)

نشأت الجمنسترادا كمهرجان عالمي للجمباز ، حيث كان لها تأثير سابق لمهرجانات الجمباز الدولية ، هذه المهرجانات كانت موجودة بالطبع منذ النصف الثاني للقرن التاسع عشر في كل من السويد (Sweden) ونورواي (Norway) وأستراليا (Austria) وهو لقاء مشابه لمهرجان السوكول (Sokol) الذي يقام هذه الأيام في تشيكوسلوفاكيا (Czechoslovakia) وهذه المهرجانات بدأت على نحو اللقاءات الدولية الأخيرة للقاءات النزلاء الأجانب التي كانت سابقاً .

فكرة مهرجان الجمباز الدولي بدأت في عام (١٩٣٩) باشتراك (١٢) دولة وفي اللقاء الثاني أشارك (١٤) دولة بعدد (١١٠) مجموعة وكل من اللقاءات الأولى والثاني لمهرجانات الجمباز الدولية كان تحت إشراف اتحاد الجمباز السويدي (Swedish gymnastics association) .

وفي الاجتماع العام للاتحاد الدولي للجمباز (Fig) عام (١٩٤٩م) أعتزم الـ (J.H.F.sommer) من هولندا (Netherland) نقل تنظيم مهرجان الجمباز الدولي إلي الاتحاد الدولي للجمباز ، وفي عام (١٩٥٠م) قررت الجمعية العمومية الشرعية للاتحاد الدولي للجمباز ضم المهرجان الدولي للجمباز ضمن برامج السباقات الخاصة بالاتحاد تحت مسمى الجمنسترادا وكانت أول جمنسترادا في عام (١٩٥٣م) بروتروم ثم كانت في العديد من المدن العالمية .

ثم بدأت تأخذ مسمى جمنسترادا العالم (World Gymnaestrada) في اللقاء التالي في أمستردام (Amsterdam) ١٩٩١م ثم برلين (Berlin) ١٩٩٥م جوتبرج (Gotheburg) ١٩٩٩م وأخيراً لشبونة ٢٠٠٣م .

يشير ديف موسكوفيتش (٢٠٠٢م) (Dave Moskovitz) أن الاتحاد الأمريكي للجمباز قد حدد (سبع نقاط أساسية لفلسفة الاتحاد الدولي للجمباز من الجمنسترادا العالمية وهي :

- ١) لرفع حجم وتنوع لاعبي الجمباز من الجمهور .
- ٢) لزيادة عدد المشتركين بغض النظر عن السن أو الجنس أو القدرة .
- ٣) وضع حوافز ودوافع من الجمباز الترويحي .
- ٤) خلق لاعبين جمباز ذوي مواهب يمكنهم عرض مواهبهم .
- ٥) وضع فرص لزيادة المعلومات ، الأفكار ، والتطور الحديث .
- ٦) المساعدة على طريقة التربية عموماً للمدربين والمشاركين .
- ٧) لتجميع لاعبي الجمباز من جميع أنحاء العالم للاحتكاك والتفاهم والتعارف .

جمنسترا دا العالم ١٩٩٥م برلين - ألمانيا :

اللقاء العاشر لجمنسترا دا العالم الذي أقيم في برلين بألمانيا في الفترة من ٩-١٥/٧/١٩٩٥م كان رائعاً ، وكانت أول مرة تشترك الولايات المتحدة الأمريكية في لقاءات الجمباز العام وتكون الوفد الأمريكي من نوادي الجمباز من كاليفورنيا (California) وإنديانا (Indiana) وتكساس (Texas) وماسا خوستيس (Massachusetts) وغرب فرجينيا (Westvirginia) وويسكونسين (Wisconsin) .

وكان المشتركون من عرقيات مختلفة من جميع أنحاء العالم حيث إشتراك حوالي ٢٠.٠٠٠ مشارك من

٣٥ دولة هم :-

جدول رقم (٢)
الدول المشتركة في جمنستردا العالم (١٩٩٥م)

(Canada)	كندا	١٩	(Australia)	استراليا	١
(Latvia)	لاتفيا	٢٠	(Austria)	النمسا	٢
(Lithuania)	ليثيانيا	٢١	(Egypt)	مصر	٣
(Luxembourg)	لكسمبورج	٢٢	(Belgium)	بلجيكا	٤
(Namibia)	ناميبيا	٢٣	(Brazil)	البرازيل	٥
(Netherlands)	هولندا	٢٤	(China)	الصين	٦
(New Zealand)	نيوزيلندا	٢٥	(Germany)	ألمانيا	٧
(Norway)	النرويج	٢٦	(Denmark)	الدانمارك	٨
(Portugal)	البرتغال	٢٧	(Estonia)	أستونيا	٩
(Russia)	روسيا	٢٨	(Finland)	فنلندا	١٠
(Sweden)	السويد	٢٩	(France)	فرنسا	١١
(Switzerland)	سويسرا	٣٠	(Greece)	اليونان	١٢
(Slovakia)	سلوفاكيا	٣١	(United Kingdom)	المملكة المتحدة	١٣
(Slovenia)	سلوفانيا	٣٢	(Ireland)	أيرلندا	١٤
(Spain)	أسبانيا	٣٣	(Iceland)	أيسلندا	١٥
(South Africa)	جنوب أفريقيا	٣٤	(Israel)	إسرائيل	١٦
(The United States)	الولايات المتحدة الأمريكية	٣٥	(Italy)	إيطاليا	١٧
			(Japan)	اليابان	١٨

بدأت مراسم الإفتتاح التاريخية فى برلين بلعب إستاد أولمبيا (Olympia Stadium) حيث شارك حوالي ٣٠٠ مندوب من المشتركين الأمريكان فى الدخول الرسمي

بقية الإسبوع كان لعمل بروفات الأداء ، أدوات المجموعة ، بالإضافة لحضور العروض المسائية الوطنية للبلاد العديدة الأخرى .

ويشير جنيفير غالاهويلي إلي أن تشيريل جونسون (Cheryl Johnson) مدرب مدرسة مكينون (Mckeon) للجماز والرقص قالت لا يمكنك تحديد مدي كبر هذا الحدث إلا إذا حضرته بنفسك .

جمنسترادا العالم (جوتبرج) عام ١٩٩٩ م :

رحب الاتحاد السويدي للجماز بجميع أعضاء الاتحادات المشتركين في الاتحاد الدولي للجماز (FIG) في اللقاء الحادي عشر للجمنسترادا العالمية في الفترة من ١٩٩٩/٧/٤ م وحتى ١٩٩٩/٧/١٠ م ، أخذت الجمنسترادا مكانة خاصة بجوتبرج مدينة السباقات بالساحل الغربي بالسويد ووقعت على عاتق الاتحاد السويدي للجماز مسئولية تنظيم الجمنسترادا مما أعطي اتحاد الجماز بجوتبرج العديد من الخبرات في التنظيم للسباقات الدولية فهم لديهم طموح بدعوة لاعبي الجماز على مستوى العالم لاكتساب العديد من الخبرات في المدينة العريقة وكانت إجراءات التسجيل وفقاً لقائمة الجماز العام بالاتحاد الدولي للجماز وفقاً للخطوات والتواريخ التالية :

* يناير ١٩٩٧ م : يقوم الاتحاد الدولي للجماز (FIG) واللجنة الأولمبية

(Organizing committee) بدعوة المشتركين من

الاتحادات (المسجلة) والأعضاء بالاتحاد الدولي للجماز *

يوليو ١٩٩٧ م: المشتركين بالاتحادات الأعضاء بالاتحاد الدولي للجماز

يقومون بإعلام اللجنة المنظمة والاتحاد الدولي عن عدد

المشاركين بأسمائهم .

* يوليو ١٩٩٨ م : تقديم سجل للسكترارية العامة بالاتحاد الدولي يحتوي:

العدد الإجمالي لفقرات الأداء

- النشاط

- وحدات عن مجموعات الأداء

- عدد مجموعة الأداء للعرض الكبير

- عروض الجميز الدولي

- عدد المدرسين (المعلمين) المشتركين في اجتماع مناقشة
المدرسين .

* نوفمبر ١٩٩٨ م : إعلان الاتحادات الدولية الأعضاء عن الزمن المسموح به
في الجمنسترادا العالمية .

* يناير ١٩٩٩ م : إدخال العدد النهائي للاتحادات الأعضاء ودفء ٥٠% من
الرسوم المسجلة المقررة للتسجيل .

* مايو ١٩٩٩ م : سوف يرسل لهم البرنامج والجدول التوزيعي .

طبيعة الأداء في عروض الجمنسترادا :

تتضمن الجمنسترادا العروض التالية :

* مراسم الافتتاح .

* عروض في الملاعب المفتوحة .

* عروض في الصالات المغلقة .

* عروض الاتحادات الأعضاء (الأمسيات الوطنية) .

* العروض الصباحية .

* مراسم الختام .

* مراسم الافتتاح للجمنسترادا :

تقام مراسم الافتتاح في مساء اليوم الأول للجمنسترادا ، ومن المفضل أن يكون ذلك
في إستاذ رياضي لا يقل سعته عن ثلاثون ألف (٣٠.٠٠٠) متفرج ويجب أن يتم حجز مقاعد
للمشاركين في أماكن المتفرجين .

وتتكون مراسم الافتتاح من :

١- الافتتاحية أو المقدمة الموسيقية .

٢- طابور عرض للدول المشاركة بأعلامهم الوطنية وشعارات اتحاداتهم مرتبة في ترتيب أبجدي وفقاً (للغة الفرنسية) . الأعلام الوطنية واسم الدولة من مقاس محدد يتم بواسطة اللجنة المنظمة ويمنع قطعياً على الدول حمل رايات صغيرة أو شعارات أو أي مادة إعلامية ، يخضع تكوين طابور العرض العام لتوجيه المنظمين ولهذا يجب أن ينظر إلي الظروف المحلية للدولة المنظمة في ضوء راحة المشتركين .

٣- رفع الأعلام الوطنية (من المقاس المحدد) مع المصاحبة الموسيقية .

٤- حديث رئيس الاتحاد الدولي للجمباز (الحد الأقصى ٦ دقائق) تشمل الترجمة.

٥- افتتاح الجمنسترادا من ممثل الحكومة في الدولة المنظمة .

٦- رفع علم الاتحاد الدولي للجمباز ، وشعار الجمنسترادا مع مصاحبة الأنشودة و-أو المقدمة الموسيقية الموضوعية بواسطة اللجنة المنظمة .

٧- يعزف النشيد الوطني للدولة المنظمة .

٨- طابور انصراف البعثات الوطنية بنفس ترتيب الدخول .

٩- العروض المرتبة من قبل الدولة المنظمة (الحد الأقصى ٦٠ دقيقة) وفي حالة رداءة الطقس ، يجب حجز صالة كبيرة بصورة احتياطية لأداء المراسم ، وتبعاً لذلك سوف يقل عدد البعثات المشتركة ويجب التصديق على البرنامج من قبل الاتحاد الدولي للجمباز فقط .

*العروض في الملاعب المفتوحة :

تقام العروض في الملاعب المفتوحة على سطح النجيل الأخضر بحد أدنى (٦٠ ×

٩٠ م) .

*العروض في الصالات المغلقة :

تقام هذه العروض في صالات مغلقة ذات أرضية خشبية ، مساحتها في حدود ٤٠٠ م

تقريباً (فعلي سبيل المثال ٢٠ × ٢٠ م / ١٥ × ٣٠ م ... هكذا) .

*العروض من الاتحادات الأعضاء (الأمسيات الوطنية) :

تعطي الدول المشاركة الفرصة لتقديم إبداعاتها في مجال الجمباز العام وذلك في عرض

مسائي والذي قد يتضمن الرقص الشعبي والطابع الوطني ، وقد تشارك في هذه الأمسية الوطنية

الهيئات الإقليمية أو مجموعات من دول مختلفة .

*العروض الصباحية :

ينتقي من العروض المقدمة في الصالات لكي تؤدي في صباح اليوم النهائي (اليوم

الخامس) وبحيث يكون محتواها يدعم وجود أفكار جديدة ومفاهيم تساهم في انتشار اتجاهات

جديدة ويحق للدول الاشتراك بمجموعتين على الأكثر موضحة موضوع ومحتوي هذه العروض ،
وتحديد محتوى البرنامج من خلال اللجنة الفنية للجماز العام بالاتحاد الدولي للجماز بالتشاور
مع اللجنة المنظمة .

*مراسم الختام :

تقام مراسم الختام فى عصر اليوم الخامس للجمنسترا دا ومن المفضل فى إستاذ رياضى
يتسع لثلاثون ألف (٣٠.٠٠٠) متفرج ويتم حجز أماكن للدول المشاركة مع مقاعد المتفرجين

تم المراسم وفقاً للترتيب التالى ويجب ألا تتعدى ساعتين .

١- العروض النهائية والتي تم اختيارها من بين العروض التي قدمت على الملاعب المفتوحة
(الحد الأقصى ثمانية دقائق لكل دولة) .

الاختيار النهائي للبرنامج يحدد من قبل اللجنة الفنية للجماز العام بالتعاون
مع اللجنة المنظمة .

٢- طاوور العرض الختامي للبعثات الوطنية يتكون من عشرين شخصاً على الأكثر لكل بعثة ،
يتقدمهم العلم الوطني وشعار اتحاداتهم وبنفس ترتيب الافتتاح، الأعلام الوطنية وأسم الدولة
من مقاس محدد يتم بواسطة اللجنة المنظمة ، ويمنع قطعياً على الدول حمل أعلام صغيرة
أو شعارات أو أية مواد إعلامية طاوور العرض العام وتشكيلة يتم وفقاً لتوجيهات المنظمين .

٣- الحديث الختامي لرئيس اللجنة المنظمة .(الحد الأقصى ستة دقائق بما فى ذلك الترجمة) .

٤- تقدم الهدايا إلى رؤساء البعثات .

٥- الحديث الختامي لرئيس الاتحاد الدولي للجماز (الحد الأقصى ستة دقائق بما فى ذلك
الترجمة) .

٦- إنزال العلم الوطني مع المصاحبة الموسيقية .

٧- إنزال علم الاتحاد الدولي للجماز مع المصاحبة الموسيقية .

٨- نشيد الجمنسترا دا .

٩- انصراف طاوور العرض العام فى نفس ترتيب الدخول فى حالة رداءة الطقس يجب حجز
صالة كبيرة تغطي هذا العرض وفى مثل هذه الحالة يجب تعديل البرنامج وفقاً لهذه الظروف

فى مساء الأحد ٤ يوليو المشتركون من جميع أنحاء العالم ساروا فى مجموعات داخل الإستاد الرياضى بعد إلقاء كلمات الترحيب متبعين نظام للسير ثم بدأت كل مجموعة بالغناء والرقص الخاص ببلدهم .

كانت هناك قائمة مجموعات صغيرة ومجموعات كبيرة ، تكونت المجموعات الصغيرة من ١٠-١٥ لاعب جمباز .

وفى نهاية الافتتاحية أعلن رئيس الاتحاد الدولى للجمباز عن اللقاء الثانى عشر للجنستردا العالمية ٢٠٠٣م فى لشبونة بالبرتغال

جدول (٣)

(الدول المشتركة فى جنستردا العالم ١٩٩٩م وعدد اللاعبين)

م	الدولة	عدد المشتركين	م	الدولة	عدد المشتركين	م	الدولة	عدد المشتركين
١	استراليا	٢٩٧	١٥	ألمانيا	١٨٠٣	٢٩	هولندا	١٦٢٠
٢	النمسا	٣١٩	١٦	اليونان	٤٩٦	٣٠	النرويج	١٢٩٠
٣	بنجلاديش	١٦	١٧	هنجري	٤٠	٣١	نيوزيلاندا	١٢
٤	بيلجىوم	٦٩٠	١٨	أيرلندا	١٤٠	٣٢	البرتغال	١٦٦٥
٥	البرازيل	٤٠٤	١٩	أثلاند	١١٥	٣٣	جنوب أريقتيا	٤١٩
٦	كندا	٣٣٢	٢٠	إسرائيل	١٥٠	٣٤	سلفينيا	٤٧
٧	كادنيش ريب	٥٧١	٢١	إيطاليا	٦١١	٣٥	سويسرا	٤٣٦٢
٨	الدانمارك	٤٠٠	٢٢	اليابان	٧٥٩	٣٦	سلوفاكيا	٧٠
٩	مصر	١٥	٢٣	لاتيفيا	٥٠	٣٧	السويد	١٢٧٠

٢٣	ترنادو وتوباجو	٣٨	١١٩	لتشتستن	٢٤	١٠٩	١٠ أسبانيا
٤١٣	أمريكا	٣٩	٣	لوكسمبورج	٢٥	٦٩	١١ أستونيا
الإجمالي ٢١.٠٤٥		٨٠	٢٦	مالينديا	١٤٢٤		١٢ فنلندا
		٧٠	٢٧	مكسيكو	١٠٩		١٣ فرنسا
		٥٤	٢٨	ناميبيا	٥٩٧		١٤ بريطانيا

- عدد الدول المشتركة ٣٩ دولة .
- عدد الأفراد المشتركين ٢١.٠٤ ألف .
- الإستاد الرياضي بجوتبرج يسع عدد (٤٥.٠٠٠) خمس وأربعون ألف مشاهد .

ويري كل من دين كابيلوتي وستيف ويتلوك (Dean Capeloti and Steve Whitlock) أن جزء من الخبرات المكتسبة من جنسترادا العالم يكتسب من إقامة المشتركين حيث يرون أنه في اللقاء العاشر لجنسترادا العالم في برلين ١٩٩٥م عندما أعطي للمجموعات حق الإختيار لمكان الإقامة ما بين المدارس أو الفنادق قامت مجموعتهم بإختيار الإقامة بالمدرسة وكان لهذا القرار أسباب عديدة جيدة هي :

- إكتساب خبرات مع البيئة المشابهة لبيئة المدارس الخاصة بنفس المجموعات ببرلين .
- إكتساب صداقات جديدة .
- تعلم أساسيات الحياة .
- إكتساب معاملات جديدة مع بيئات مختلفة .
- السياحة في دولة أخرى (برلين) .
- النظام في النوم .
- نظام الطعام .

التغيرات في جنسترادا العالم : (Changes for the World Gymnastrada)

التغيرات فى جمنسترد العالم ١٩٩٩م عن جمنسترد العالم ١٩٩٥م تمثلت فى النقاط التالية :-

- يعتبر أهم تغير حدث هو ما حدث بالنسبة للمجموعات الكبيرة (Large Groups) حيث تم تقسيمها إلى مجموعتان هما أ ، ب (A and B) ، المجموعة (أ) لا يقل عن ٣٠٠ لاعب ، بينما المجموعة (ب) تتراوح بين ١٥٠ - ٣٠٠ مشترك . ويشير ديف موسكوفيتش (Dave Moskowitz) إلى أن هذا التعديل تم نظراً لأن أمريكا تمتلك مجموعة (أ)(A) ، مجموعة (ب)(B) ، وأصبح الآن لكل دولة مجموعتان (أ) ، (ب) .
- تم إستخدام أعلام مصغرة للدول المشتركة فى طابور العرض للمشاركين فى بداية المهرجان .
- حجم الإستاد الذي سيقام عليه إفتتاح وختام المهرجان (The Opening and Closing Ceremonies) لا يقل سعته عن (٣٠٠٠٠٠) ثلاثون ألف مشاهد .
- بالنسبة لمشاركين سوف يشترك مرحلة سنوية من ١٢-١٨ سنة ولكل دولة الإشتراك بـ ١٢ لاعب جميز عام و ٢ مدربين لذلك .

أنواع الجمباز العام :

تختلف أشكال المنافسة فى الجمباز بإختلاف أنواع الحركات ومستوى الأداء والأجهزة الخاصة بكل نوع ومن ثم تعددت أنواع الجمباز العام حيث تم تقسيمها إلى أربعة أنواع هي :

*جمباز بدون أجهزة (الأرضي ، الأكروبات ، الرقص بأنواعه).

*جمباز بإستخدام أجهزة كبيرة (أجهزة الجمباز الفني للرجال والآنسات)(جماعية أو فردية)(جديدة أو قديمة أو أجهزة معدلة).

*جمباز بإستخدام أدوات يدوية (أجهزة الجمباز الإيقاعي المعروفة مثل الحبل ، الكرة ، الصولجان ... الخ) (جديدة أو قديمة أو معدلة) .

*جمباز داخل قصة حركية (أنشطة حركية أو مهارات مبتكرة أو أجهزة مبتكرة).

وتعتمد برامج الجمباز العام على إمكانات وحاجات المشتركين حيث توجد فرص لتكوين العديد من الفرق بأحجام مختلفة سواء كانت فردية أو بالإشتراك مع مجموعات أو بالإشتراك مع الآباء أو مع مسابقات فى النادي أو الولاية أو على المستوى الدولي ، حيث يمكن من خلال كل ما سبق الدخول فى نظام المسابقة .

تاريخ الجمباز العام فى الولايات المتحدة الأمريكية :

سوف نقوم بعرض تاريخ الجمباز العام فى الولايات المتحدة كمثل يمكن أن يحتذى به فى حالة الرغبة فى التطوير على المستوى المصري والإستفادة من خبرات الآخرين حتى يمكننا البدء من حيث ما إنتهى الآخريين وليس من حيث بدأو .

فى عام ١٩٩١م بدأ ستيف ويتلوك (Steve Withlock) الذي كان يعمل فى هذا الوقت مديراً للاتحاد الأمريكى للجمباز (USA.G) بالذهاب إلى لقاء جمسترادا العالم إلى

أقيم بمدينة أمستردام عام ١٩٩١م ، ومن خلال ما رأي وما أكتسب من خبرة في هذا المجال ومن خلال تكوينه لمجموعة أصبحت مسئولة عن الجباز العام المتمثل في عروض الجمنسترا استطلاع أن ينشئ نوعان من اللقاءات القومية على المستوى الأمريكي والدولي أحدهم اختياري (غير تنافسي) تحت مسمى الجيم فست القومي (National Gymfest) والآخر تنافسي في شكل بطولة لها تعليماتها وقوانينها ومحكميها وجوائزها تحت مسمى ال تيم جيمن (Team Gymn) .

وكان أول لقاء للجيم فست الأمريكية عام ١٩٩٣م بمدينة إنديانا بوليس (Indiana Police) وكان اللقاء ناجح جداً ومن ثم أصبح يقام سنوياً وكان اللقاء الثاني للجيم فست عام ١٩٩٤م في مدينة بالم سبر نج بولاية كاليفورنيا بهدف الإعداد لجمنسترا العالم عام ١٩٩٥م الذي أقيم في مدينة برلين في الفترة من ٨-١٠/٧/١٩٩٥م وكان أول لقاء للجمنسترا العالم تشترك فيه الولايات المتحدة الأمريكية هو لقاء برلين حيث أرسلت الولايات المتحدة الأمريكية بعثة مكونة من ٣٢٧ لاعب ، ثم ازداد العدد ليصبح ٤٣٠ لاعب في جمنسترا العالم الحادي عشر الذي أقيم في مدينة جوتبرج بألمانيا عام ١٩٩٩م ، ثم تم الاشتراك في اللقاء الثاني عشر لجمنسترا العالم في البرتغال في مدينة لشبونة عام ٢٠٠٣م .

كجزء من الاستعداد لجمنسترا العالم ١٩٩٩م تم إرسال بعثة مكونة من وايتلوك ، موسكوفيتس ، وكابيلوتي (Whitlock , Moskovitz and capelotti) إلي السويد حيث كانوا مكلفين ببطولات ال تيم جيمن القومية (Team Gymn National Champions) حيث يعتبر سباق عظيم ونشاط حركي جيد ويعد هذه الزيارة قررت اللجنة مراجعة برامج كل من السويد والدانمارك وبريطانيا وأستراليا ... الخ ، وخطه التطور والبرنامج حتى يمكن الاستفادة منهم .

جيم فست القومي الأمريكي ١٩٩٤م :

يشير الإتحاد الأسترالي للجباز من خلال الدراسة التي قام بها عن الجيم فست الذي أقيم في مدينة تاري (Taree) عام ١٩٩٤م بالولايات المتحدة الأمريكية أنه أقيم في الفترة من ١-٤ سبتمبر عام ١٩٩٤م ، تضمنت العروض مراسم الإفتتاح والختام والأداء

بمجموعات شملت حركات أكروباتية وعروض لبعض الأندية الرياضية والمدارس الثانوية الرياضية حيث ظهرت بعض المهارات مثل الوقوف على اليدين ، العجلة ، الدورانات الهوائية ، الشقلبة الخلفية على اليدين ، فتحات البرجل ، الوثبات ، عروض الجمباز عموماً .

ومن خلال قيامنا بمحاولة حصر للدراسات السابقة في مجال الجمنسترادا العالمية لاحظ افتقار الدراسات العربية لمثل هذه الدراسات باستثناء بعض الدراسات في مجال العروض الرياضية عموماً مثل :

١- دراسة سعيد خليل الشاهد (١٩٦٩م) **تحت عنوان** (تمينات العروض الرياضية كشكل فني للأداء الرياضي الجماعي)

٢- دراسة على عبد المنعم البنا (١٩٩٢م) **تحت عنوان** (دراسة تحليلية للعرض الفرعوني بالدورة الأفريقية الخامسة للألعاب (١٩٩١م) .

٣- دراسة صبحي نور (١٩٩٨م) **تحت عنوان** (استخلاص البناء الفني للعروض الرياضية للدورات الأولمبية - دراسة تحليلية) .

٤- دراسة قام بها كل من ياسمين حسن على البحار ، نعمة السيد محمد (١٩٩٩م) **تحت عنوان** "دراسة تاريخية تحليلية لنتائج البطولات العالمية في الجمباز إيقاعي من عام ١٩٦٣م وحتى عام ١٩٩٨م" .

٥- دراسة قام بها محمد مرسل حمد عام (١٩٩٩م) **تحت عنوان** " العلاقة بين البناء الاجتماعي والمناخ النفسي ومستوي أداء عروض التمرينات الجماعية لطلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية "

بينما كانت هناك العديد من الدراسات الأجنبية في مجال عروض جمنسترادا العالم مثل :

٦- دراسة جاروفي (G - Garufi) (١٩٨٨م) **تحت عنوان** (دراسة تحليلية للجمنسترادا الثامنة بهيزنبرج).

٧- دراسة دين كابيوتي (Dean Capelotti) (١٩٩٦م) **تحت عنوان** (جمنسترادا اللاعبين وإدراك المدربين) .

٨- دراسة ديف موسكوفيتش (Dave Moskovitze) (١٩٩٦م) **تحت عنوان** (عوامل الأمان في الجمباز العام) .

٩- دراسة لي - جيه - جي (Lee, - J. - G) عام (١٩٩٥م) تحت عنوان "جمنسترادا الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٩٤م " الوضع القائم لعروض الجميز العالمية "

١٠- دراسة كهيمارك (Kihmark) عام (١٩٩٠م) تحت عنوان "مساهمة الجمنسترادا "

١١- دراسة ويتلوك .اس (S - Whitlock) عام (١٩٩٣م) تحت عنوان "الجميز العام : جمنسترادا العالم "

جدول (٤)

(الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمنسترادا العالم ٢٠٠٣م - لشبونة - البرتغال)

م	الأدوات والأجهزة	صالة من ١-٨	صالة ٩
١	مقاعد سويدية	٢	
٢	عش غراب	١ فقط متوفر في ٢ صالة	
٣	صناديق	١	
٤	مراتب هبوط (٣م×٢م×٠.٣م)	٣	
٥	مراتب هبوط من اتحاد الدولي للجميز (٣م × ٢م × ٠.٢م)	١	
٦	مراتب طويلة (شيت) (١٢م × ٠.٢م)	١	
٧	مراتب فوق مراتب الهبوط (٣م × ٣.٧٥م × ٠.٠٥م)	١	
٨	ترامبولين صغير	٢	
٩	مراتب صغيرة (٢م × ١م × ٠.٦م)	٨	
١٠	سلم وثب	١	
١١	ترامبولين	١ فقط متوفر في ٢ صالة	
١٢	شيت مراتب طويل (٤م × ٢م)	٧	
١٣	صناديق القفز / الفريق الأوروبي (١.٦٥م × ٦٥.م × ١.٢م - ١.٩م)	١ فقط متوفر في ٢ صالة	

جمنسترا دا العالم فى الحاضر

حدد الباحث الحاضر لجمنسترا دا العالم فى اللقاء الثاني عشر عام ٢٠٠٣م فى الفترة من ٢٠-٢٦/٧/٢٠٠٣م حيث أن العالم ما زال يحيا فى توابع هذا المهرجان وما أثاره من ضجة رياضية وفنية وجمبازية ولذا فقد رأى الباحث أهمية إدراك كل شئ عن هذا المهرجان حتى يمكن الإستفادة منه فى الإشتراك فى أو تنظيم مهرجانات رياضية .

خطاب الإفتتاح (Opening Speech)

أشار **برونو جراندى (Bruno Grandi)** رئيس الإتحاد الدولي للجمباز وعضو اللجنة الأولمبية الدولية فى خطاب إفتتاح المهرجان (Opening Speech) إلى أهمية هذا المونديال الدولي والى لحظة الإفتتاح بكونها لحظة تاريخية ، كما أشار بأهمية تضامن ومشاركة ودعم اللجنة والأولمبية الدولية (The International Olympic Committee) ومنظمة الأمم المتحدة (United Nations Organization) إلى هذه المهرجانات الدولية .

كما أكد على ان الوقت والتقويم والحاجة للرجل الحديث مرة أخرى يؤكدان على أن الإتحاد الدولي للجمباز قد حدد اتجاهات صائبة نحو تطوير التدريب الرياضي وأكد على أن الهدف الرئيسي للجمباز العام هو أن الجمباز للجميع (Gymnastics For All) .

قام الإتحاد البلغاري للجمباز بإرسال بعثة فنية للجمباز العام إلى جوتبرج (١٩٩٩م) حتى يمكن تسجيل الملاحظات الهامة حول كيفية تنظيم مهرجان كبير كهذا المهرجان حيث أمكن الإستفادة من هذه الخبرات فى تنظيم المهرجان الثاني عشر لجمنسترا دا العالم (٢٠٠٣م) بمدينة لشبونة بالبرتغال حيث قاموا بوضع برنامج عام لتنظيم هذا المهرجان وفيما يلي الجدول التوزيعي الزمني لجمنسترا دا العالم (٢٠٠٣م) يوم بيوم .

البرنامج التوزيعي الزمني لجنسترادا العالم ٢٠٠٣ م

جدول رقم (٥)

برنامج جنسترادا العالم بلشبونة ٢٠٠٣ م

اليوم	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦
الساعة	يوليو	يوليو	يوليو	يوليو	يوليو	يوليو	يوليو
من الساعة ٩ص إلى ٢٠.٣٠م		المجموعات الداخلية والكبيرة	المجموعات الداخلية		المجموعات الداخلية والكبيرة	المجموعات الداخلية	
من الساعة ٦م إلى ٧.٣٠م		العروض المسائية الوطنية ألمانيا ، اليابان	العروض المسائية فرنسا	عروض مسائية جول إسكندنافيا ، إيطاليا	عروض مسائية ، الدول الناطقة بالإنجليزية	العرض الأول لعروض الإتحاد الدولي للجمباز	
من الساعة ٩م إلى ١٠.٣٠م	مراسم إفتتاح المهرجان من الساعة ٨م - ١٠.٣٠م	اليابان	أسبانيا ، سويسرا	ابرتغال	بلاد البلطيق و البرازيل	العرض الثاني لعروض الإتحاد الدولي للجمباز FIG	ختام مراسم المهرجان من الساعة ٧م وحتى ٩م

كما قامت اللجنة الفنية للإتحاد البرتغالي بالتعاون مع الإتحاد الدولي للجمباز بوضع جدول توزيعي زمني لفقرات المهرجان ، ووضع بعض الإرشادات لنظام وسير المهرجان كما يلي

:-

* الساعة ٨ صباحاً ← تسجيل الفرق المشتركة

* الساعة ٨.٣٠ صباحاً ←

* الساعة ١١ صباحاً ← عرض تسجيل الفرق المشتركة

* الساعة ١١.٤٥ صباحاً ← تقديم العرض

* الساعة ٦ مساءً ← عرض جدول العروض

*معلومات عامة :

- المكان الإستاد الرياضي لمدينة جوسفورد (Gosford)
- طريق (دوفي) (Duffy)
- الإنظار الإستاد الرياضي لمدينة جوسفورد (السيارات بمواقف مجاورة بينما الأتوبيسات على الطريق)

-أجور دخول المشاهدين :

- ١٠ دولار للبالغين .
- ٥ دولار المدارس المتميزة .
- ٥ دولار سن الأطفال .
- أسعار الدخول تؤهل المشاهدين لمشاهدة كل العروض في المهرجان .
- *المشاركون (Participants) في مهرجان ٢٠٠٣م
- الأندية والمدارس المشاركون في مهرجان الجميز العام

*الحكام (Adjudicators)

*برنامج المراحل السنوية :-

- الساعة ٨.٣٠ صباحاً بداية وقت العرض من ٦-تحت ٨ سنوات

(Under 6 and under8)

- الساعة ٩.١٠ صباحاً تحت ١٠ سنوات (Under 10).
- الساعة ٩.٥٠ صباحاً تحت ١٢ سنة (Under 12) .
- الساعة ١٠.٢٠ صباحاً تحت ١٥ سنة (Under 15) .
- الساعة ١٠.٥٥ صباحاً مفتوح (Open).
- الساعة ١١.١٥ صباحاً البالغين (Mature) .
- الساعة ١١.٤٥ صباحاً تقديم عرض الدائرة .

*برنامج العرض (Display Program)

يبدأ عرض البرنامج الساعة ١٢ ظهراً ، الفقرة التالية ١٢.٠٧ ظهراً ، ثم ١٢.١٤ ، ١٢.٢١ ، ١٢.٢٨ وهكذا أي بمعدل سبعة دقائق لكل نادي أو مدرسة على أن تنتهي هذه الفترة الساعة ٥.٠٠ ويكون قد تم عرض ٤٦ عرض مختلف من المدارس والأندية المشتركة .

*الجوائز المقترحة :

- يتم فيها التحكيم لتحديد الحاصلين على الجوائز التالية :-
- جائزة أفضل مدرسة ابتدائي .

- جائزة إلي أفضل مدرسة ثانوي .
- جائزة إلي أفضل فريق .
- جائزة إلي أفضل موسيقي تعبيرية .
- جائزة إلي الأداء ، الحركات ، الخطوات ، الأنشطة ، الأداء مع المصاحبة الموسيقية مع التوحيد (لكل الفرق التي توحد الأداء تحصل على جائزة) .
- جائزة إلي أفضل سن .
- جائزة إلي أفضل زي مناسب لا يعوق الأداء .
- جائزة إلي الأنشطة لجميع الفرق المستحقة لذلك .
- جائزة إلي العرض الذي يضيف المرح أفضل من الآخرين .
- جائزة إلي العرض الذي يحتوي على السخرية وتشجيع الجمهور .
- جائزة إلي عروض الكوميديا ومدى مناسبتها للعمر الزمني .
- جائزة إلي أكثر حركي مُسلي .
- جائزة إلي الفريق الذي يشترك لأول مرة تشجيعاً له .
- جائزة إلي الفريق الذي يدمج مهارات إيقاعية في عرضهم .
- جائزة إلي الفريق الذي يدمج سلسلات أكروباتية وجمبازية .

اليوم الأول للقاء الثاني عشر لجمنسترا دا العالم الذي أقيم في الفترة من ٢٠-٢٦ يوليو عام ٢٠٠٣م .

يشير فيليب سيلاكس (Philippe Silacci) وفيرا أتكينسون (Vera Atkinson) المرسلون الصحفيون للاتحاد الأمريكي للجمباز إلي أن اليوم الأول لمهرجان لشبونة ٢٠٠٣م كان كما يلي :-

- اليوم الأول الموافق ٢٠/٧/٢٠٠٣م كان البداية حيث كان الجو حار مثل الطقس البرتغالي الهادي ، إتخذ الـ ٢٥.٠٠٠ ألف المشتركون من ٤ دولة أماكنهم على طول نهر تاج (Tage River) في منظر لم يشهد له مثيل من قبل من الخمس قارات الذين حضروا إلي لشبونة .
- بدء الوفد البرازيلي بنشاط عرضي في أماكن الإنتظار بدعوة جميع الرياضيين إلي عمل رقصة السامبا .
- اللجنة المنظمة كانت تقوم بالمتابعة لأهم النقاط الدقيقة في كيفية سير المهرجان ولقد أفاد الدكتور / فيلبي كارفالهو (The DR Filipe Carvalho) عضو

- اللجنة المنظمة للمهرجان عن تعاقد اللجنة مع أفراد العناية الطبية ، ومعدي الطعام حيث قام ١٨٠ متطوع من وزارة الزراعة والصحة بالإشراف على توزيع ٢٥.٠٠٠ ألف إفطار لعدد (٥٧) مدرسة (٦) أندية ، (٢٥) فندق .
- هذا فضلاً عن ١٠ سيارات إسعاف ، طائرة مروحية واحدة .
 - ضمن الوفد النمساوي كان هناك من يأخذ ملاحظات هامة قد تقيده بعد أربع سنوات حيث سيقام اللقاء القادم في النمسا بمدينة دورنبرن عام ٢٠٠٧م .
 - **براين سنوكس (Brian Stocks)** رئيس وفد بريطانيا العظمى ، وهو الرئيس الحقيقي للاتحاد وعام ١٩٧٥م في لقاء جمسترادا ببرلين .
 - والوفد البريطاني مكون من ٨٦٧ لاعب منتخبين من ١٨ نادي على مستوى بريطانيا العظمى .
 - **كريستيان الزاوس (Christine Althaus)** رئيس وفد الإتحاد السويسري يوضح أنه فخور بأنه يشترك للمرة الثانية بأكبر عدد حيث يشترك هذا اللقاء بعد حوالي ٣٦٠٠ لاعب حيث يتمتع شعبه بحب كبير لرياضة الجمباز حيث يقام لديهم مهرجان رياضي على مستوى سويسرا تحت مسمى (تيرنفيست) (Turn Fest) حيث كان آخر لقاء لهم عام ٢٠٠٢م حيث تضمن حوالي ٦٠.٠٠٠ ألف مشترك من جميع أنواع الجمباز .
 - **أندري لاجوتن (Andrei Lagutin)** رئيس نادي تريفيم (Trivim) الروسي يوضح أن هناك تغيرات حدثت في روسيا منذ الإشتراك الأخير لهم في جمسترادا العالم في أمستردام عام ١٩٩١م وحتى الآن حيث تم تدعيم كلي للرياضيين ، أن فريقه سعيد لمشاركتهم في هذا المهرجان بعد ١٢ سنة ، حيث يشترك حوالي ٢٧ لاعب من جامعة موسكو حيث قاموا بعمل معسكر لمدة شهران من أجل توحيد أدائهم تحت عنوان الجناح الروسي (Russian Suite) .
 - **جانس تاب (Janet Tap)** رئيس الوفد الناميبي .
- يشير إلي أن هذه المرة الثالثة لإشتراك ناميبيا في جمسترادا العالم حيث تكون الوفد من ٩٢ مشترك وهو يعتقد أن أداء لاعبيه سيقابل إهتمام عظيم أثناء العرض
- **مارجريت سكنس (Margaret Sikkens)** رئيس لجنة الجمباز العام بالاتحاد الدولي للجمباز يؤكد على أن المنظمون البرتغاليون ممتازون .
 - **اليوم الثاني للقاء الثاني عشر لجمسترادا العالم :**

اليوم ٢١ يوليو ٢٠٠٣م أول عرض قومي مسائي كان ألمانيا حيث قام مشترك ألماني بعمل العروض الخاصة بألمانيا . العرض القومي المسائي الثاني كان لليابان حيث كان العرض الياباني يمثل برنامج كامل للتدرب الياباني من حيث الإيقاع والإنسجام والإستخدام الرائع للموسيقي والألوان الذي ترك إنطباع مؤثر على المشاهدين.

اليوم الثالث للقاء الثاني عشر لجنسترادا العالم :

اليوم ٢٢ يوليو ٢٠٠٣م حيث قدم الإتحاد الفرنسي عروضه فى رحلة رياضية خلال التاريخ الفرنسي بكثير من الرموز الرقيقة ثم كان العرض المسائي القومي السويسري .

اليوم الرابع للقاء الثاني عشر لجنسترادا العالم :

اليوم ٢٣ يوليو ٢٠٠٣م حيث قدم الإتحاد البرتغالي للجماز عروضه المختلفة وسط حماس رياضي رائع ثم كان العرض الاسكندنافي فكانت عروض أيسلندا والسويد والدانمارك والنرويج وفنلندا .

اليوم الخامس للقاء الثاني عشر لجنسترادا العالم :

اليوم ٢٤ يوليو ٢٠٠٣م حيث كان العرض أستراليا وكندا وبريطانيا العظمي ونيوزلاندا وترنيداواند وتوباكو والولايات المتحدة الأمريكية حيث قاموا بتقديم أشكال مبدعة من العروض فى القاعة الأطلسية يوم الخميس ٢٤ يوليو .

- جملة عرض مكونة من ستة عشر تمرين علي الاقل ؟

اكتب جملة عرض رياضي مكون من ثماني تمرينات حرة او بالادوات؟
الاجابة:-

جملة تمرينات (حرة)

التمرين	العدادات	الأوضاع والحركات المؤداه
الأول	١	الوثب عالياً مع ثني الذراعين للوصول لوضع الانتشاء .
	٢	الوثب مع وضع الرجل اليمني جانباً مع مد الذراعين جانباً .
	٣	الوثب عالياً مع ثني الذراعين للوصول لوضع الإنتشاء .
	٤	الوثب مع وضع الرجل اليسري جانباً مع الذراعين جانباً
	٥	
	٦	الوثب عالياً مع ثني الذراعين للوصول لوضع الانتشاء .
	٧	الوثب مع وضع الرجل اليمني جانباً مع مد الذراعين
	٨	جانباً .
الثاني	٢-١	الوثب عالياً مع رفع الذراعين مائلاً جانباً عالياً .
	٤-٣	الوثب مع ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين جانباً أسفل للوصول لوضع التكور .
	٦-٥	الوثب عالياً مع رفع الذراعين مائلاً جانباً عالياً .
	٨-٧	الوثب مع ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين جانباً أسفل للوصول لوضع التكور .

التمرين	العدادات	الأوضاع والحركات المؤداه
الثالث	١	الوثب فتحاً مع دفع الذراعين اليميني جانباً .
	٢	الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراع اليميني أسفل .
	٣	الوثب فتحاً مع رفع الذراع اليسري جانباً واليميني أسفل .
	٤	الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراعين أسفل .
	٥	الوثب فتحاً مع رفع الذراع اليسري جانباً .
	٦	الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراع اليسري أسفل .
	٧	الوثب مع رفع الذراع اليسري أماماً واليميني جانباً .
	٨	الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراعين أسفل .
الرابع	١	الوثب فتحاً مع رفع الذراع اليميني جانباً .
	٢	الوثب مع ضم القدمين مع رفع الذراع اليسري جانباً .
	٣	الوثب فتحاً مع ثني ساعد الذراع اليميني علي العضد .
	٤	الوثب مع ضم القدمين مع ثني ساعد الذراع اليسري علي العضد .
	٥	الوثب فتحاً مع مد الذراع اليسري جانباً .
	٦	الوثب مع ضم القدمين مع مد الذراع اليسري جانباً .
	٧	الوثب فتحاً مع رفع الذراع عالياً لعمل سقفة بالذراعين .
	٨	الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراعين أسفل .

التمرين	العدادات	الأوضاع والحركات المؤداه
الخامس	١،٢	ثني الركبتين للوصول لوضع الجثو
	٣،٤	وضع القدم اليمنى جانباً مع رفع الذراعين المعاكسة جانباً والأخرى أمام الصدر
	٥،٦	وضع القدم اليمنى بجانب اليسرى مع خفض الذراعين أسفل للوصول لوضع الجثو .
	٧،٨	وضع القدم اليسرى جانباً مع دفع الذراع المعاكسة جانباً والأخرى أمام الصدر .
السادس	١،٢	وضع القدم اليسرى بجانب اليمنى مع خفض الذراعين أسفل للوصول لوضع الجثو .
	٣،٤	وضع الذراعين علي الأرض مع قذف الرجلين جانباً للوصول لوضع الجلوس الطويل مواجه الجانب .
	٥،٦	دفع الرجلين لعمل جلوس توازن مع رفع الذراعين جانباً .
	٧	مع فتح القدمين ووضع الذراعين أماماً لعمل صقفة أمام الجسم .
٨	مع ضم القدمين دفع الذراعين جانباً .	
السابع	١	مع فتح القدمين ووضع الذراعين أماماً لعمل صقفة أمام الجسم .
	٢	مع ضم القدمين رفع الذراعين جانباً .

التمرين	العدادات	الأوضاع والحركات المؤداة
الس رفع	٣	ثني الركبتين على الصدر مع خفض الذراعين لعمل دوائر أمام الركبتين للوصول لوضع الارتكاز .
	٤	مد الركبتين أماماً مع دفع الذراعين جانباً للوصول لوضع التوازن.
	٥	ثني الركبتين على الصدر مع خفض الذراعين لعمل دائرة أمام الركبتين للوصول لوضع التكور .
	٦	مد الركبتين أماماً مع وضع الذراعين على الأرض للوصول لوضع الجلوس الطويل مواجه الجانب .
	٧ ، ٨	عمل فلنكات للوصول لوضع الجلوس الطويل مواجه الجانب .
	١	دفع القدم اليمنى مائلاً أماماً عالياً مع دفع المقعدة عن الأرض .
	٢	خفض القدم اليسرى مع خفض المقعدة على الأرض.
الث اليمين	٣	رفع القدم اليسرى مائلاً أماماً عالياً مع رفع المقعدة عن الأرض
	٤	خفض القدم اليسرى مع خفض المقعدة على الأرض .
	٥	دفع القدم اليمنى مائلاً أماماً عالياً مع رفع المقعدة عن الأرض .
	٦	خفض القدم اليمنى مع خفض المقعدة على الأرض .
	٧	رفع القدم اليسرى مائلاً أماماً عالياً مع رفع المقعدة عن الأرض .
	٨	خفض القدم اليسرى مع خفض المقعدة على الأرض .

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق،

أ.د/ ابراهيم سعد زغلول محمود