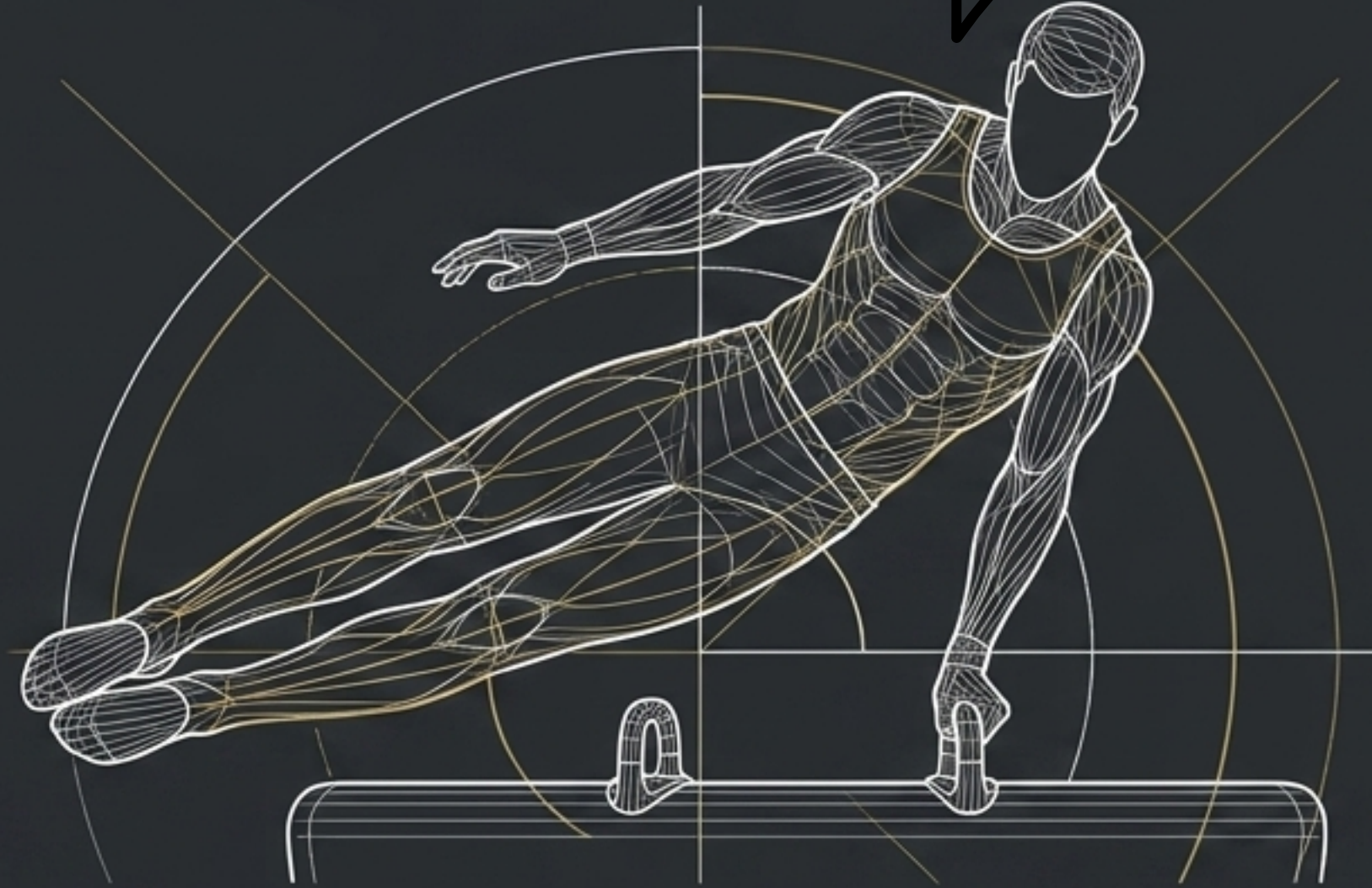


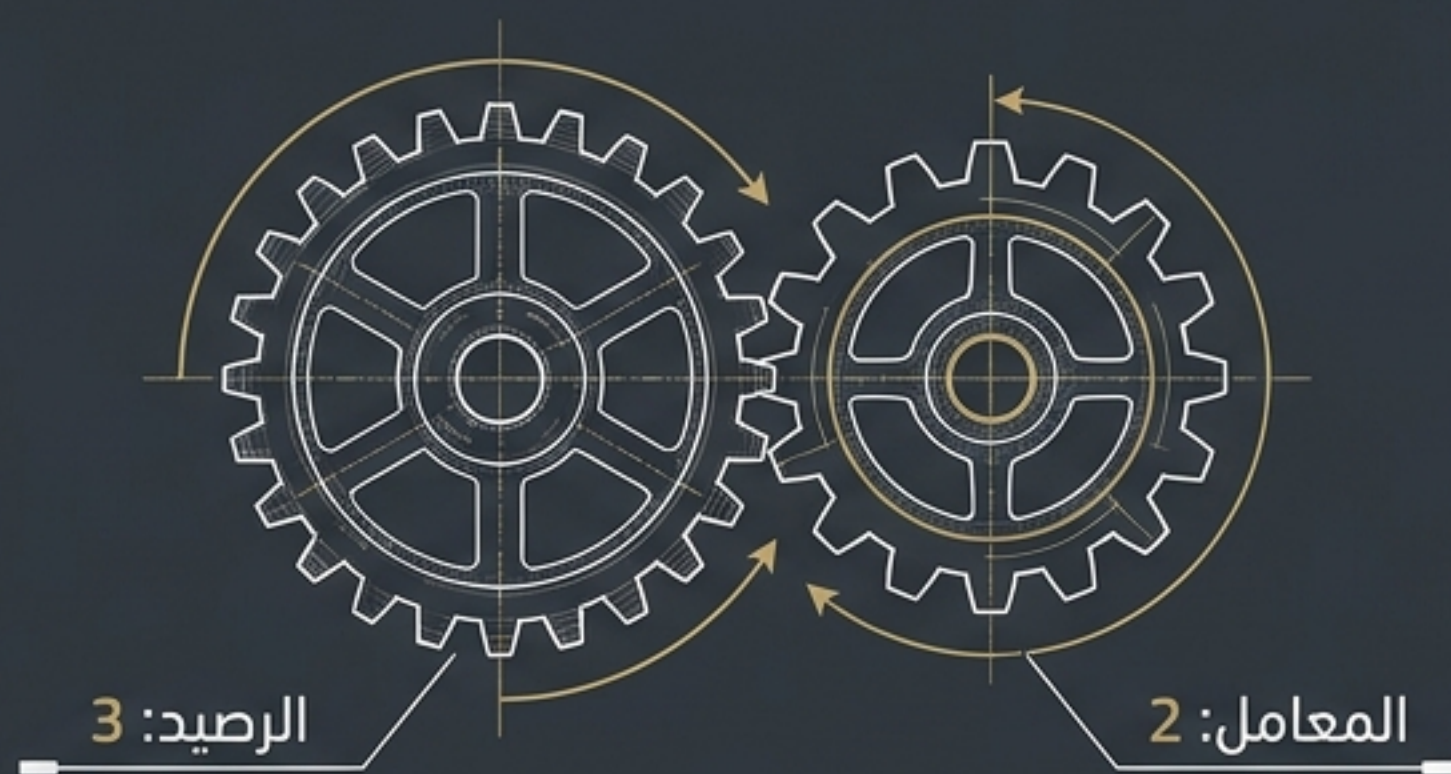
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
معهد التربية البدنية والرياضية - ~~جامعة الجزائر~~



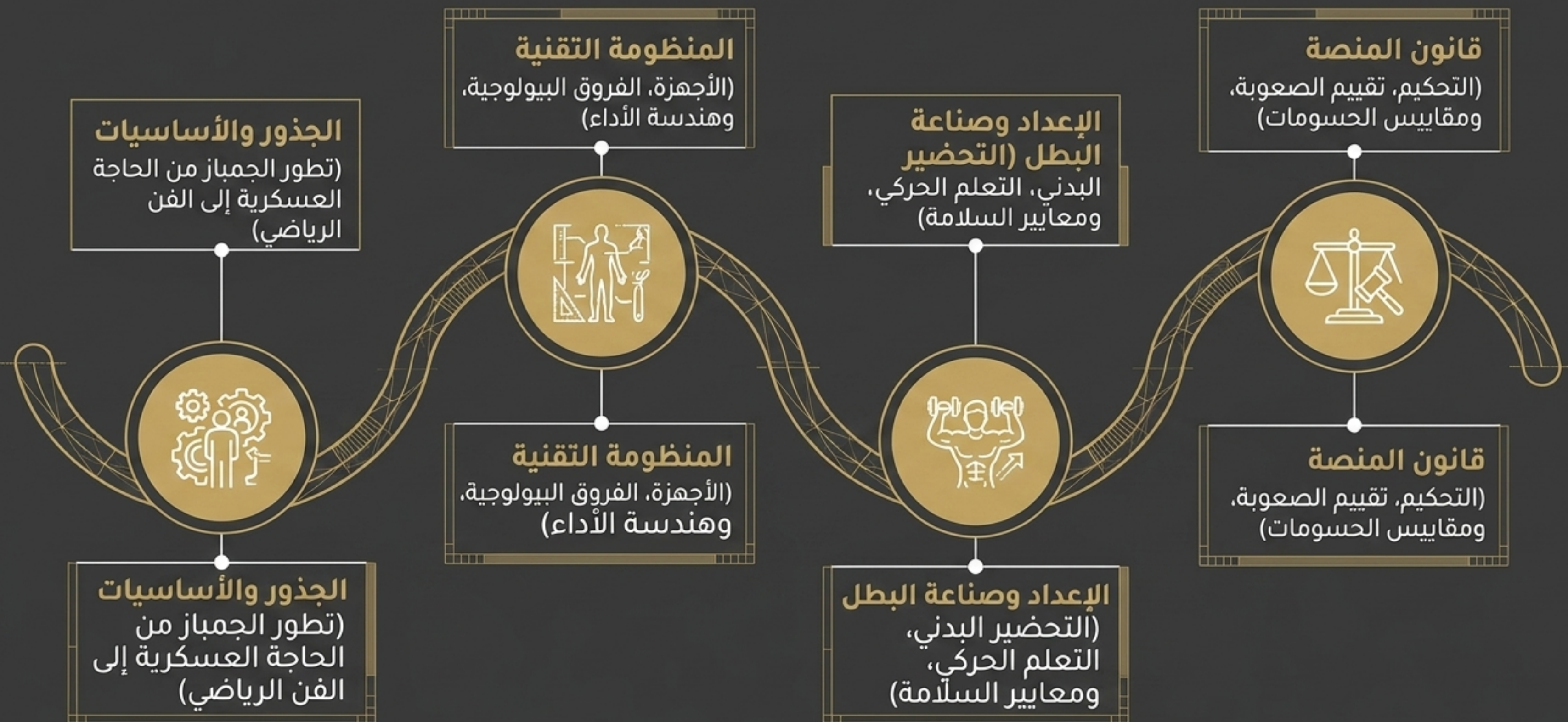
# العرض الشامل لمقاييس رياضة الجمباز المفاهيم النظرية، الأسس التدريبية، وقواعد التحكيم

السنة الأولى ليسانس جذع مشترك | إعداد: الأستاذ بن يحي أسامة



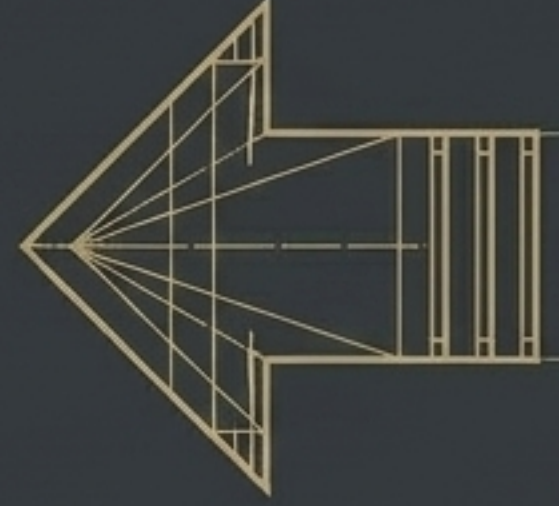








# الفن الرياضي



# طريق المحارب



**الهدف:** البحث عن الأناقة،  
التوازن المثالي، والكمال  
والكمال التقني بدلاً من  
مجرد اجتياز المسافة

تحويل القفز والوثب إلى  
فن تحكم الجاذبية

**الهدف:** الانتقال من  
النقطة أ إلى النقطة ب  
بأكبر قدر من السرعة

تدريب عسكري فرنسي  
للنجاة وتخطي العقبات  
(Parkour)



## تحدي الجاذبية

الانطلاق والارتفاع في الفضاء  
باستخدام القوة الجسدية الخالصة

## الأداء الفني المثالي

## الكمال التقني

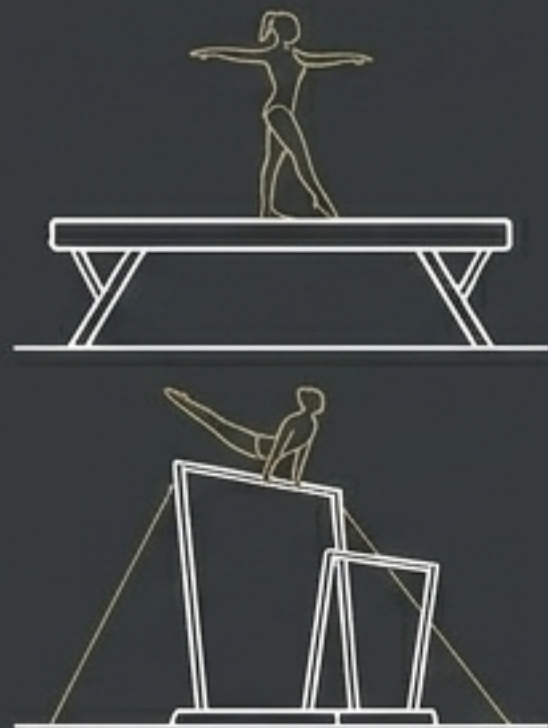
الوصول إلى مستوى  
الأتمتة (Automation)  
لتنفيذ حركات معقدة  
برود فعل آلية  
مستقرة

## الأناقة والتحكم

الانسيابية العالية  
واستغلال كامل  
مساحة الأجهزة  
بمرونة ودقة



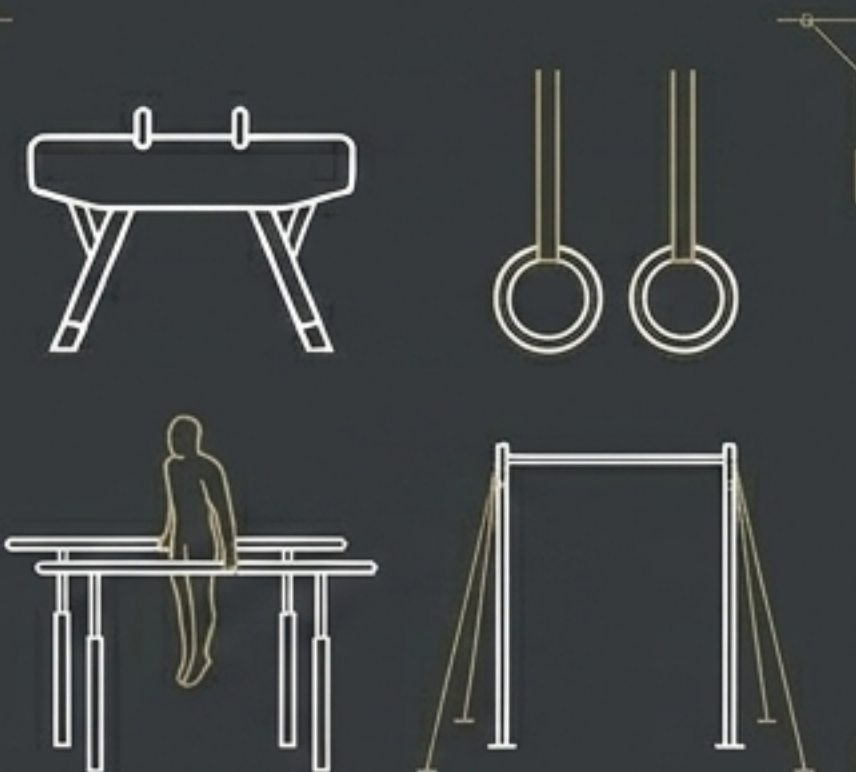
## أجهزة الإناث حصراً



عارضة التوازن، المتوازيان  
المختلفي الارتفاع

تعتمد على المرونة الفائقة  
والتوافق البيوميكانيكي مع الحوض  
العريض

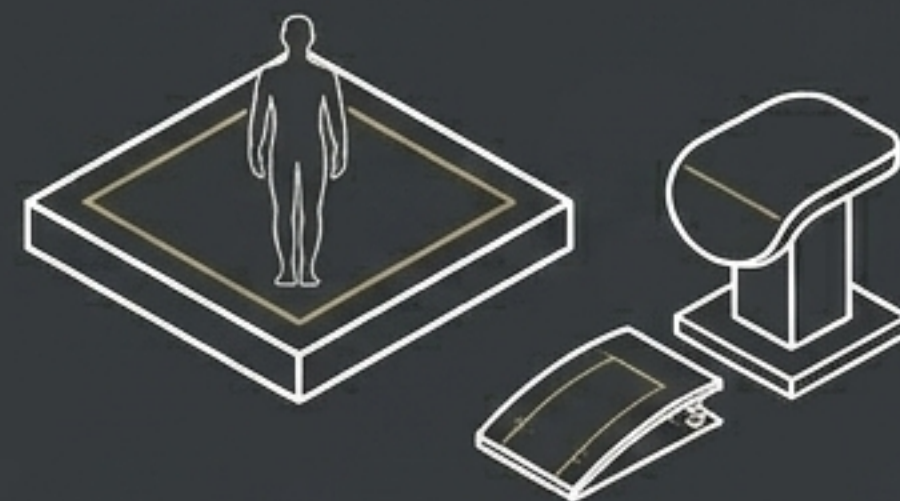
## أجهزة الذكور حصراً



حصان الحلق، الحلق، المتوازيان، العقلة

تتطلب قوة كتفين هائلة  
وانفجارية عضلية علوية

## أجهزة مشتركة



الحركات الأرضية، منصة القفز

القاعدة الفيزيولوجية: التكوين البيولوجي لكل جنس يحدد طبيعة الأجهزة لتعظيم الأداء الجمالي وتجنب الإصابات الحتمية



### الإعداد النفسي

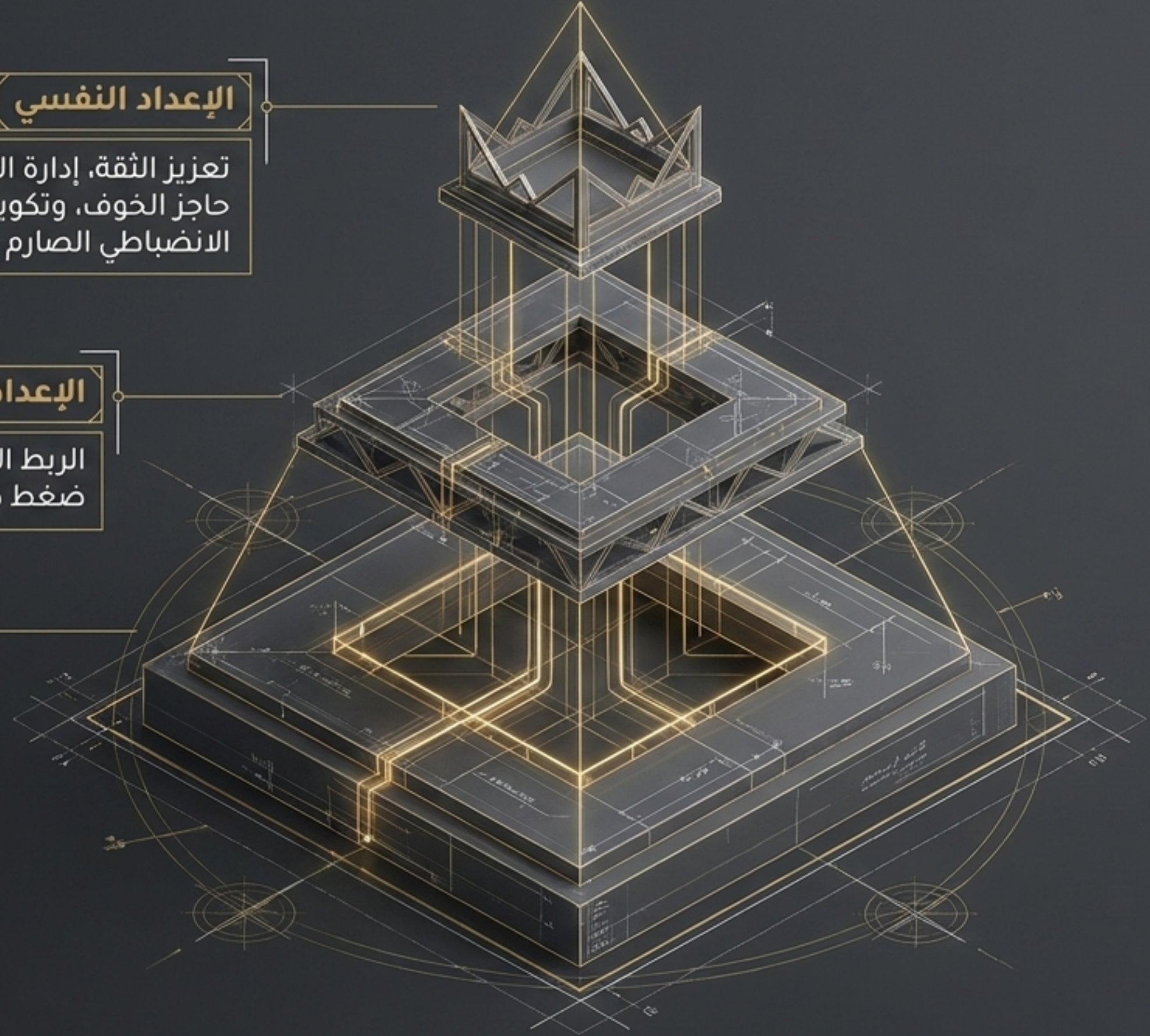
تعزيز الثقة، إدارة الإحباط، كسر  
حاجز الخوف، وتكوين الطابع  
الانضباطي الصارم

### الإعداد التقني والتكتيكي

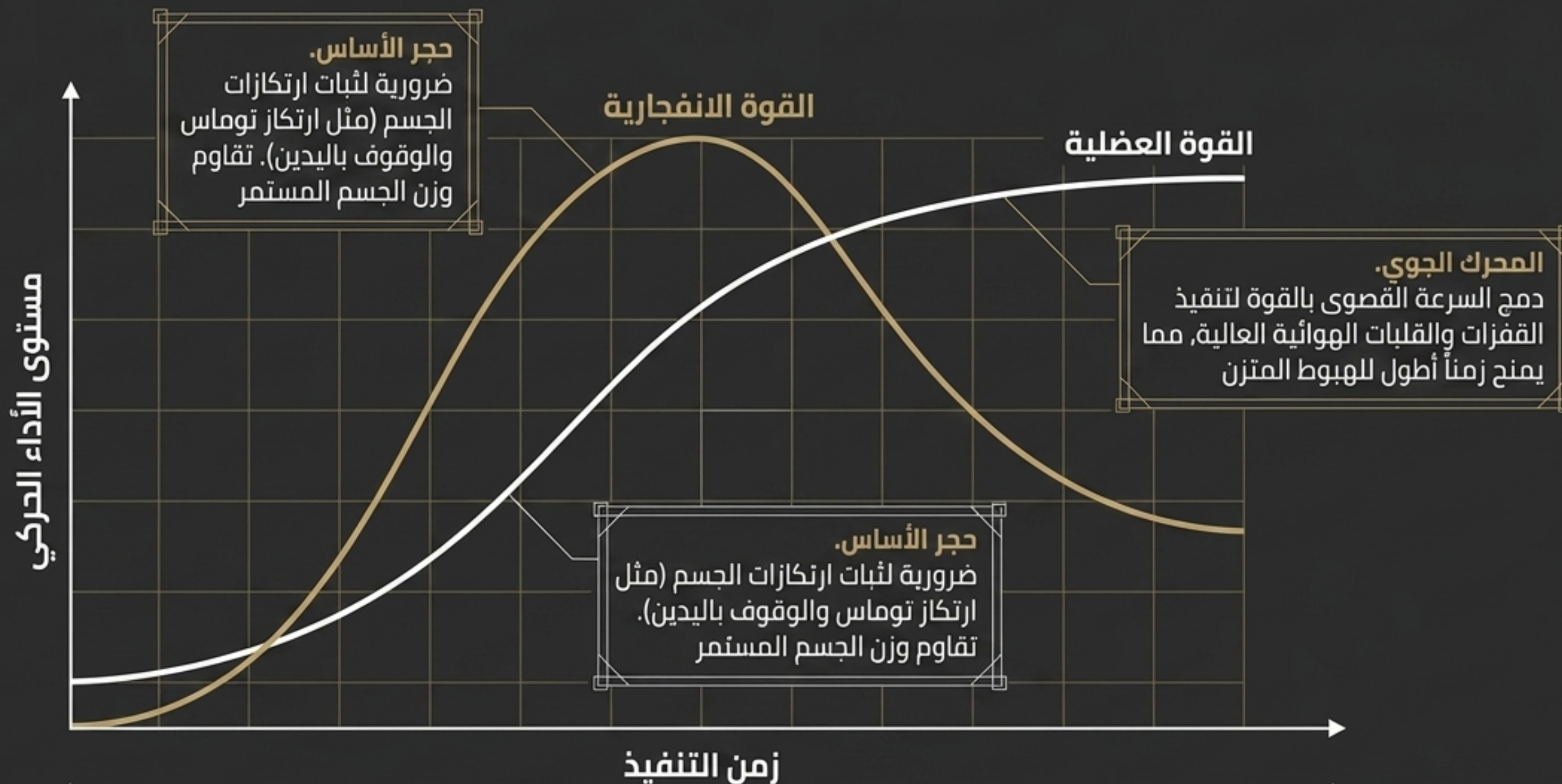
الربط الانسيابي بين المهارات تحت  
ضغط ظروف المنافسة الحقيقية

### الإعداد البدني

تطوير الخصائص الأساسية:  
القوة، السرعة، التحمل، والمرونة  
(تطوير موجه بدقة)







### ملاحظة تدريبية

التدريب الموجه يجب أن يوازن بينهما؛ فالقوة البطيئة تعيق الارتفاع، والسرعة دون قوة تمنع الثبات





**الكمال التقني:**  
الأداء الانسيابي المتطابق  
تماماً مع النماذج البيوميكانيكية  
المثالية بجهد ذهني أقل

**التكرار والأتمتة:**  
بناء الاستجابة العصبية من خلال  
التكرار المكثف حتى يصبح رد  
الفعل الحركي آلياً بالكامل

**التجربة الأولية:**  
التنفيذ المبدئي بوجود المدرب  
والسند، مع تقليل الأخطاء  
وتعديل الوضعيات

**الإدراك والتصور:**  
فهم الواجب الحركي  
وتصور شكل ومسار الجسم  
في الفضاء



## العواقب والوقاية

### الأثر

ضياع الجهد، هدر الوقت المالي،  
وفقدان فرص التنويع

### الوقاية

التحضير البدني الشامل لرفع  
قدرة تحمل المفاصل والأوتار



## المسببات الرئيسية

الإرهاق البدني الفسيولوجي

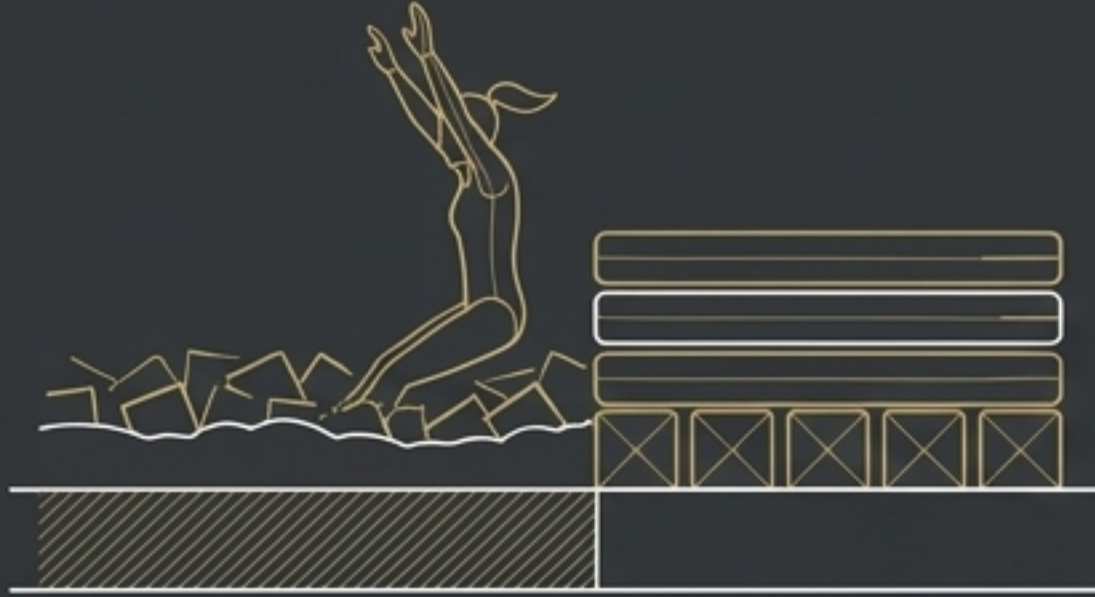
ضغط المنافسات العالي

تعدد الدورانات في الهواء  
وسوء تقدير مسافات الهبوط



# معايير الأمن والسند: هندسة الثقة في الجمباز

## السند المادي



استخدام حفر الإسفنج والبسط الواقية

## السند البشري



التواجد الفعلي للمدرب للتدخل في لحظات فقدان التوازن

**الهدف:** ليس إتمام الحركة نيابة عن اللاعب، بل تقليل الخوف، منع الإصابة الكارثية، ومساعدة الجمبازي على الشعور الميكانيكي بمسار الحركة ليتخلى عن المساعدة لاحقاً



## لجنة D (محتوى التمرين)

التركيز:

درجة الصعوبة الرياضية

الآلية:

تُحتسب من أفضل 8  
إلى 10 حركات (حسب  
الفئة)

الهدف:

تشجيع الابتكار وتحدي  
الجازبية بمهارات  
أعلى قيمة



النظام الدولي للتحكيم (FIG Code of Points)

## لجنة E (التنفيذ والأناقة)

التركيز:

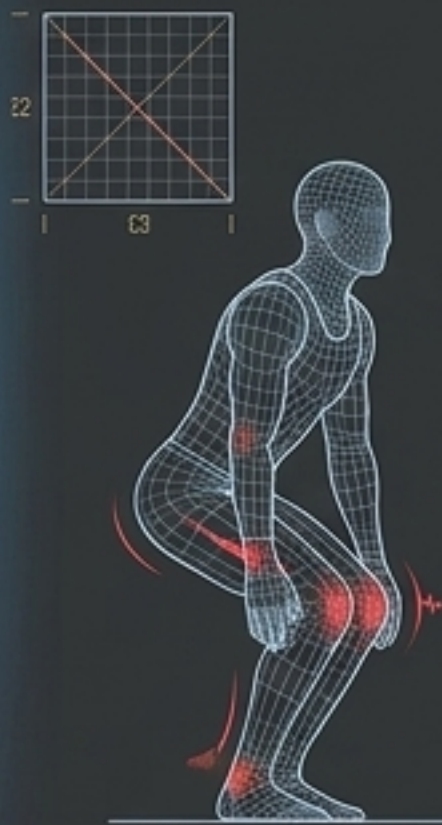
الجودة التقنية والجمالية

الآلية:

تبدأ الدرجة من 10 نقاط كاملة  
ويتم الخصم منها مع كل  
خطأ يرتكبه اللاعب

الهدف:

معاينة القصور  
البيوميكانيكي وانعدام  
الثبات





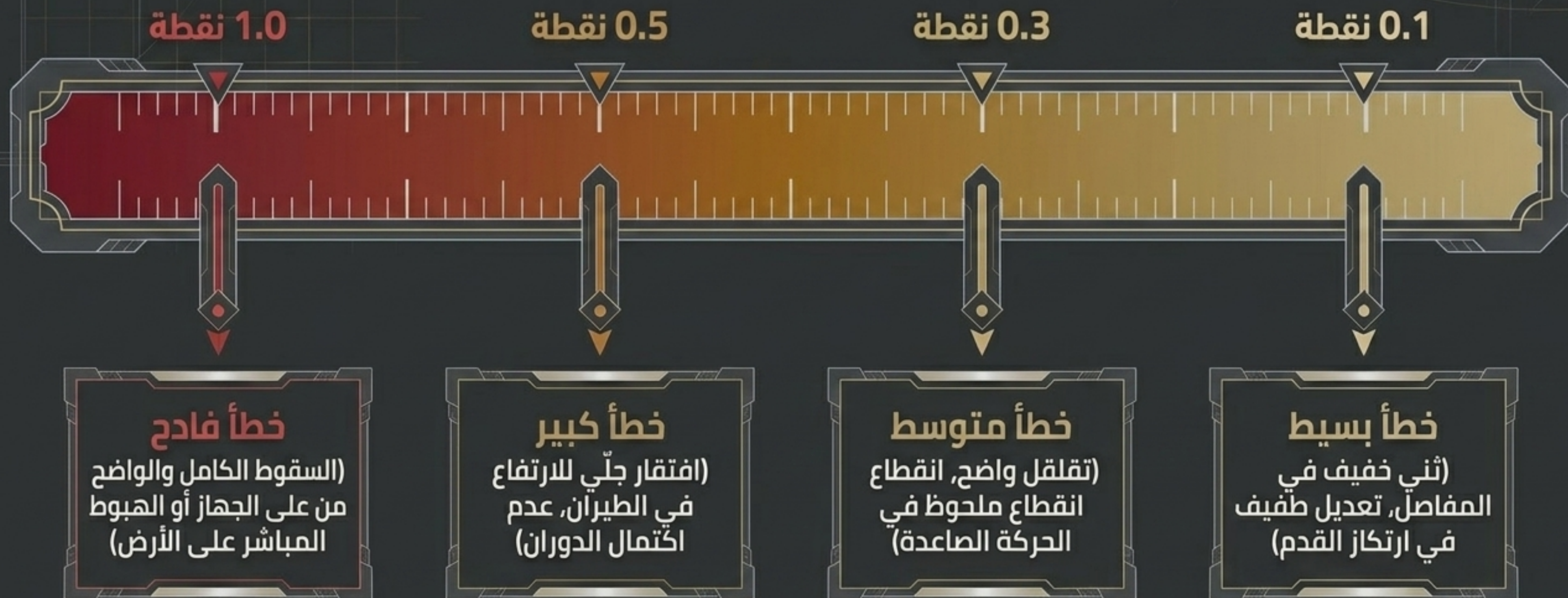
$$\begin{aligned} & \boxed{\begin{aligned} & \text{[ الدرجة النهائية ]} \\ & \text{(Final Score)} \end{aligned}} \quad [=] \quad \boxed{\begin{aligned} & \text{[ E-Score ]} \\ & \text{(مجموع 10.00 ناقص مجموع} \\ & \text{الأخطاء الجمالية والتقنية)} \end{aligned}} \quad [+]\quad \boxed{\begin{aligned} & \text{[ D-Score ]} \\ & \text{(مجموع أصعب الحركات} \\ & \text{+ المتطلبات الإجبارية)} \end{aligned}} \end{aligned}$$

**قاعدة جوهرية:** يجب أن يحتوي التمرين على حركات محددة سلفاً (متطلبات المجموعات الحركية، والهبوط الصحيح) لتجنب التعرض لعقوبات قاسية وحسومات مباشرة من الدرجة النهائية.



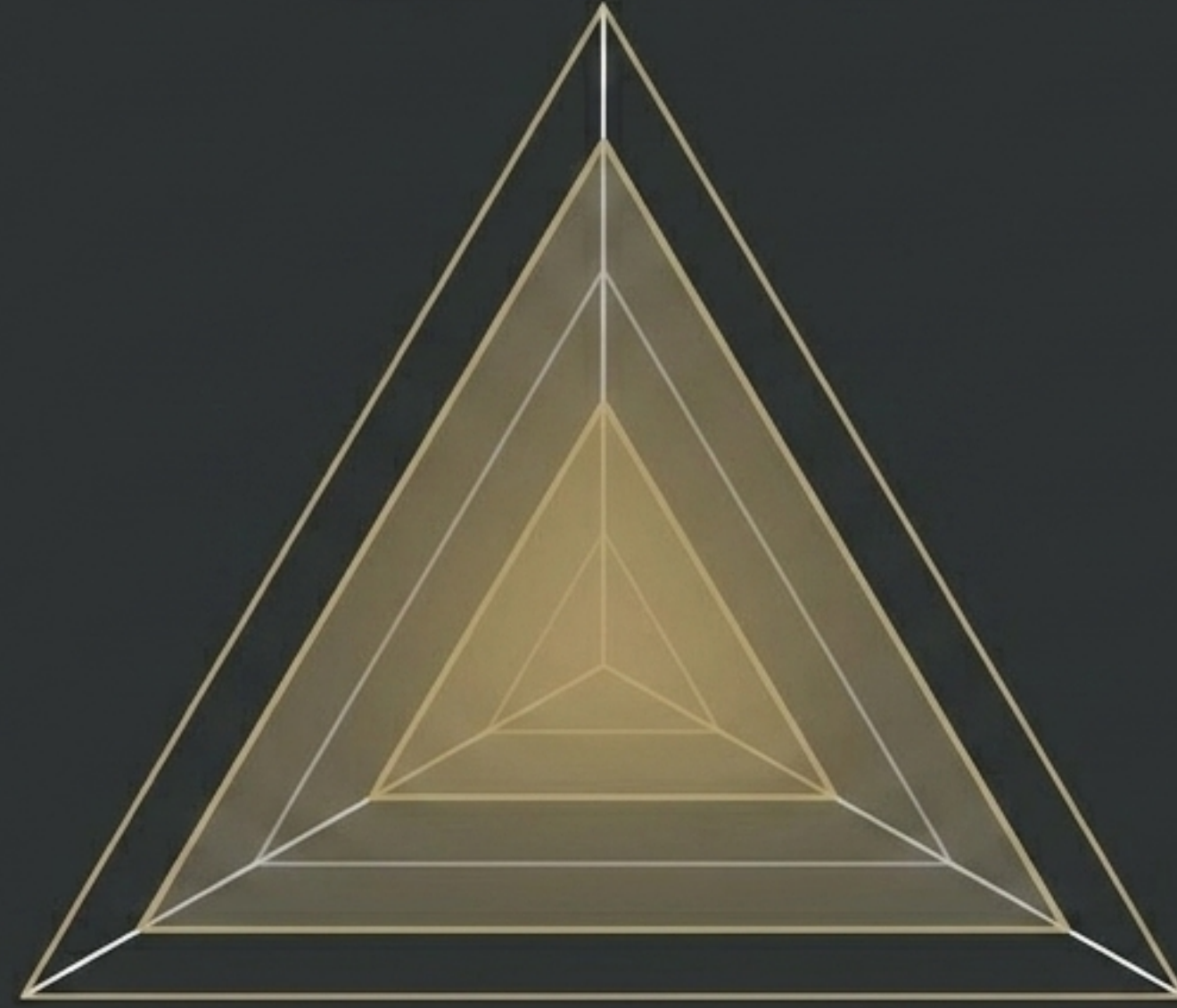


# جدول الخصومات والعقوبات (Deduction Scale)





القدرة البدنية المطلقة



الصرامة الانضباطية  
والتكتيكية

الأتمتة العصبية  
والتقنية

صناعة بطل الجُمباز الفني ليست مجرد بناء للعضلات، بل هي هندسة دقيقة لتشكيل رياضي يتحدى  
الجاذبية بوعي كامل، ويخضع أداؤه للقوانين التحكيمية بآلية لا تخطئ.