



زي لاعبي الجمباز

كتاب للأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هو زي لاعبي الجمباز؟

زي لاعبي الجمباز هو الزي الذي يرتديه اللاعبون أثناء ممارسة رياضة الجمباز، وهي رياضة تعتمد على القوة والمرونة والتوازن والرشاقة والدقة في أداء الحركات. صُمم هذا الزي ليمنح اللاعب حرية كاملة في الحركة، حتى يتمكن من أداء القفزات والدورات والحركات المختلفة بسهولة وأمان.

يرتدي لاعبو الجمباز ملابس خفيفة ومريحة تلتصق بالجسم حتى لا تعيق الحركة أو تتشابك مع الأجهزة الرياضية. ترتدي اللاعبات عادةً لباساً رياضياً من قطعة واحدة يسمى بدلة الجمباز، وقد يرتدين معه شورتاً أو بنطالاً رياضياً في أثناء التدريبات. أما اللاعبون فيرتدون قميصاً رياضياً مع شورت أو بنطال مرن حسب نوع المنافسة أو التدريب.

تُصنع ملابس الجُمباز من أقمشة ناعمة ومرنة تسمح للجسم
بالتحرك في جميع الاتجاهات بسهولة، كما تساعد على
امتصاص العرق والمحافظة على راحة اللاعب أثناء التدريب
والمنافسات.

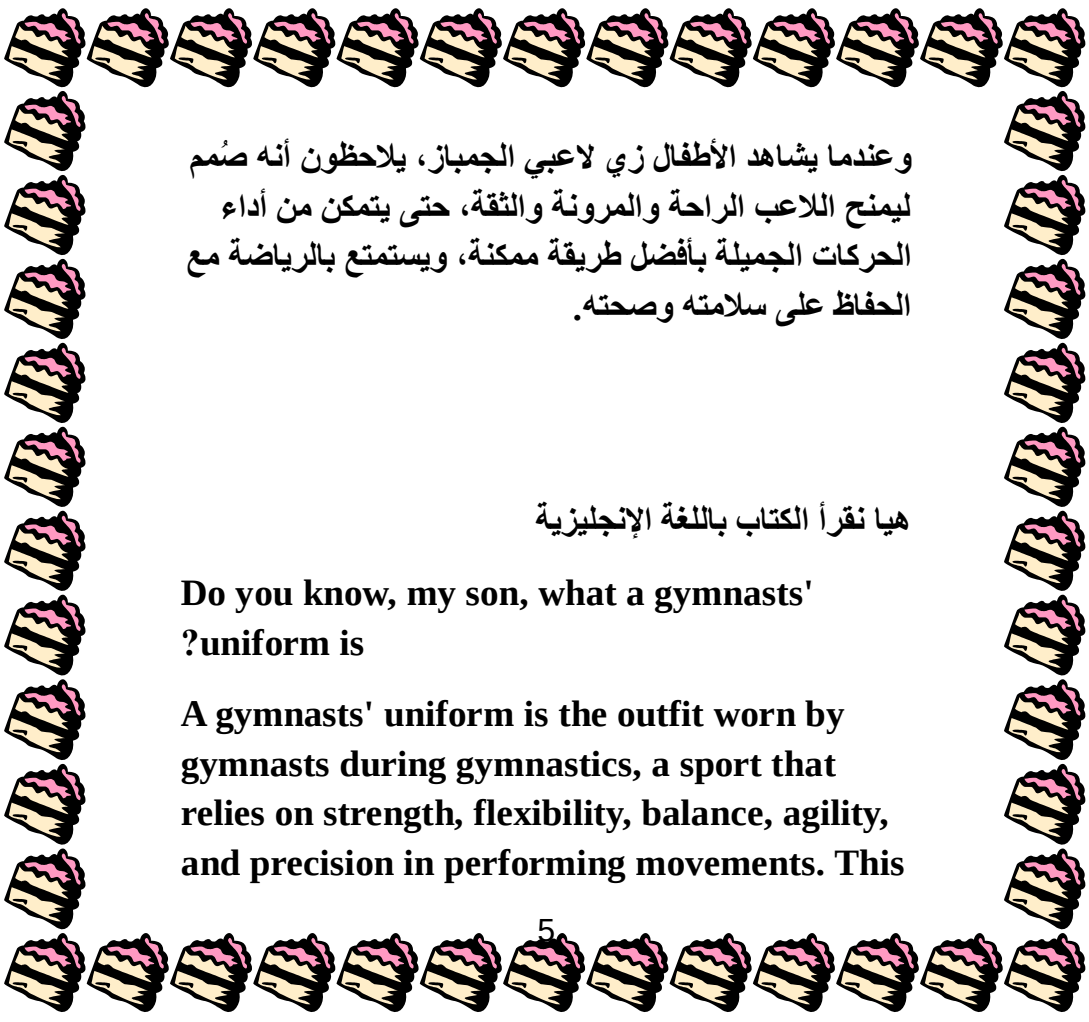
في كثير من العروض والبطولات، تكون أزياء الجُمباز مزينة
بألوان جميلة ورسومات لامعة تعكس جمال الأداء، بينما تكون
ملابس التدريب أبسط وأكثر عملية. وترتدي بعض اللاعبات
رباطاً للشعر ليبقى مرتباً ولا يعيق الرؤية أثناء أداء الحركات.

لا يرتدي معظم لاعبي الجُمباز أحذية، بل يؤدون حركاتهم
بأقدام حافية أو بجوارب أو أحذية خفيفة جداً خاصة بالجُمباز،
لأن ذلك يساعدهم على الإحساس بالأرض أو بالأجهزة
الرياضية وتحقيق توازن أفضل.

وقد يستخدم اللاعبون واقيات للرسغين أو أربطة داعمة
للكاحلين عند الحاجة، خاصة أثناء التدريبات، للمساعدة في
حماية المفاصل. كما يستعملون مسحوقاً خاصاً يسمى طباشير
الجباز، يوضع على اليدين لتقليل التعرق وتحسين القبضة
عند استخدام الأجهزة مثل العقلة والمتوازي.

يحمل زي لاعبي الجباز ألوان الفريق أو النادي أو المنتخب
الذي يمثلونه، ويكون نظيفاً ومرتباً ليعكس الانضباط والاهتمام
بالمظهر الرياضي.

يعلما زي لاعبي الجباز أن الملابس الرياضية المناسبة
تساعد على الحركة بحرية وأداء التمارين بأمان، كما يعلمنا
أهمية الاهتمام بالنظافة، والالتزام بالتدريب، والمحافظة على
الأدوات الرياضية، واحترام المدربين والزملاء، وعدم
الاستسلام عند مواجهة الصعوبات.

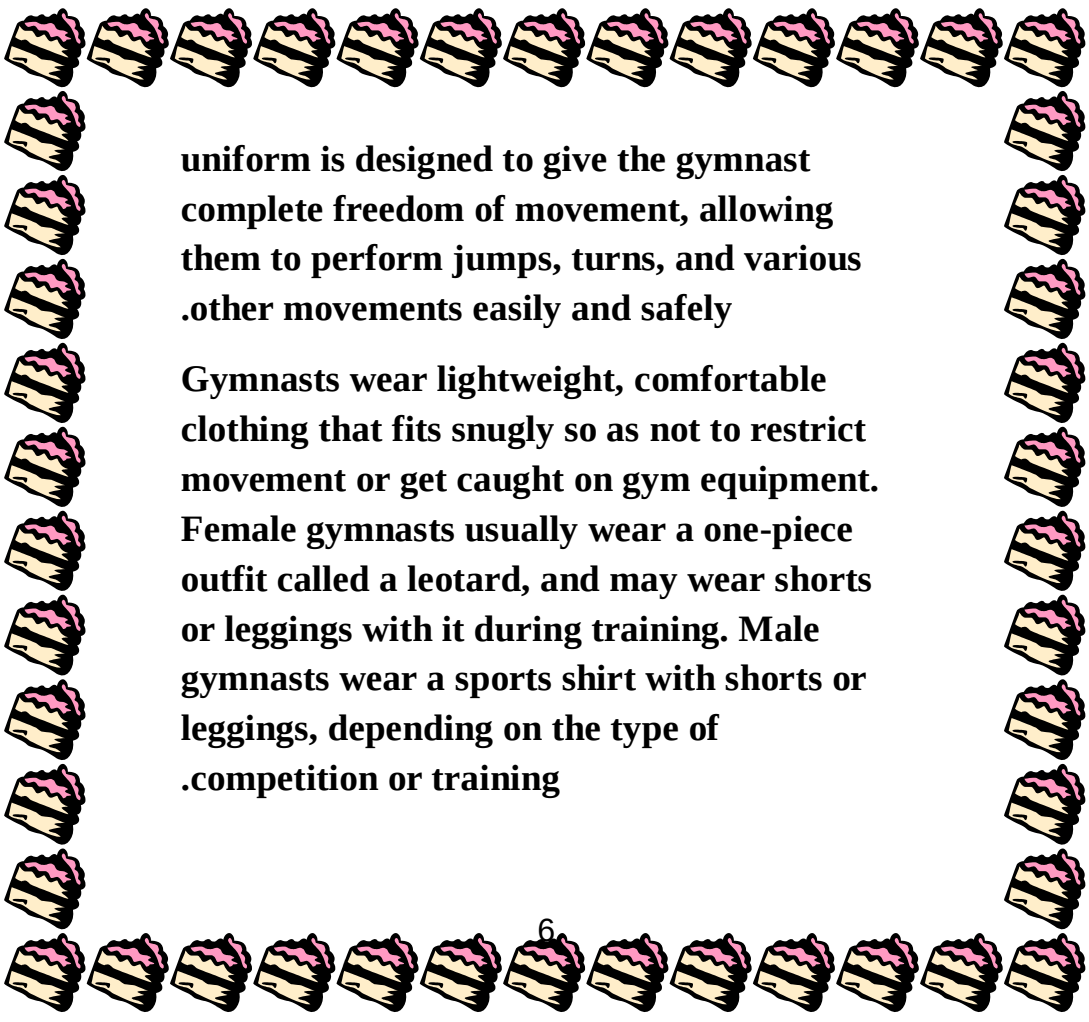


وعندما يشاهد الأطفال زي لاعبي الجمباز، يلاحظون أنه صُمم
ليمنح اللاعب الراحة والمرونة والثقة، حتى يتمكن من أداء
الحركات الجميلة بأفضل طريقة ممكنة، ويستمتع بالرياضة مع
الحفاظ على سلامته وصحته.

هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

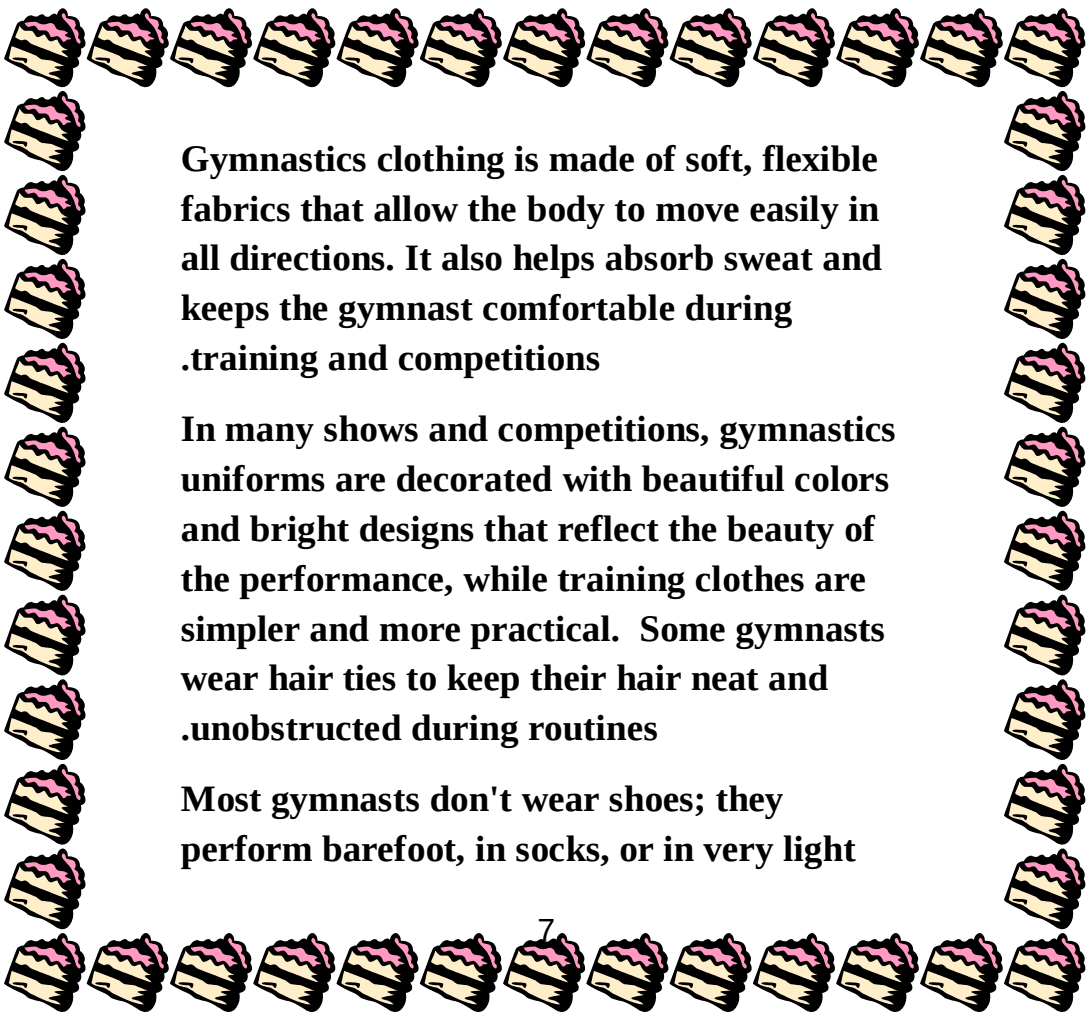
**Do you know, my son, what a gymnasts'
uniform is**

**A gymnasts' uniform is the outfit worn by
gymnasts during gymnastics, a sport that
relies on strength, flexibility, balance, agility,
and precision in performing movements. This**



uniform is designed to give the gymnast complete freedom of movement, allowing them to perform jumps, turns, and various other movements easily and safely

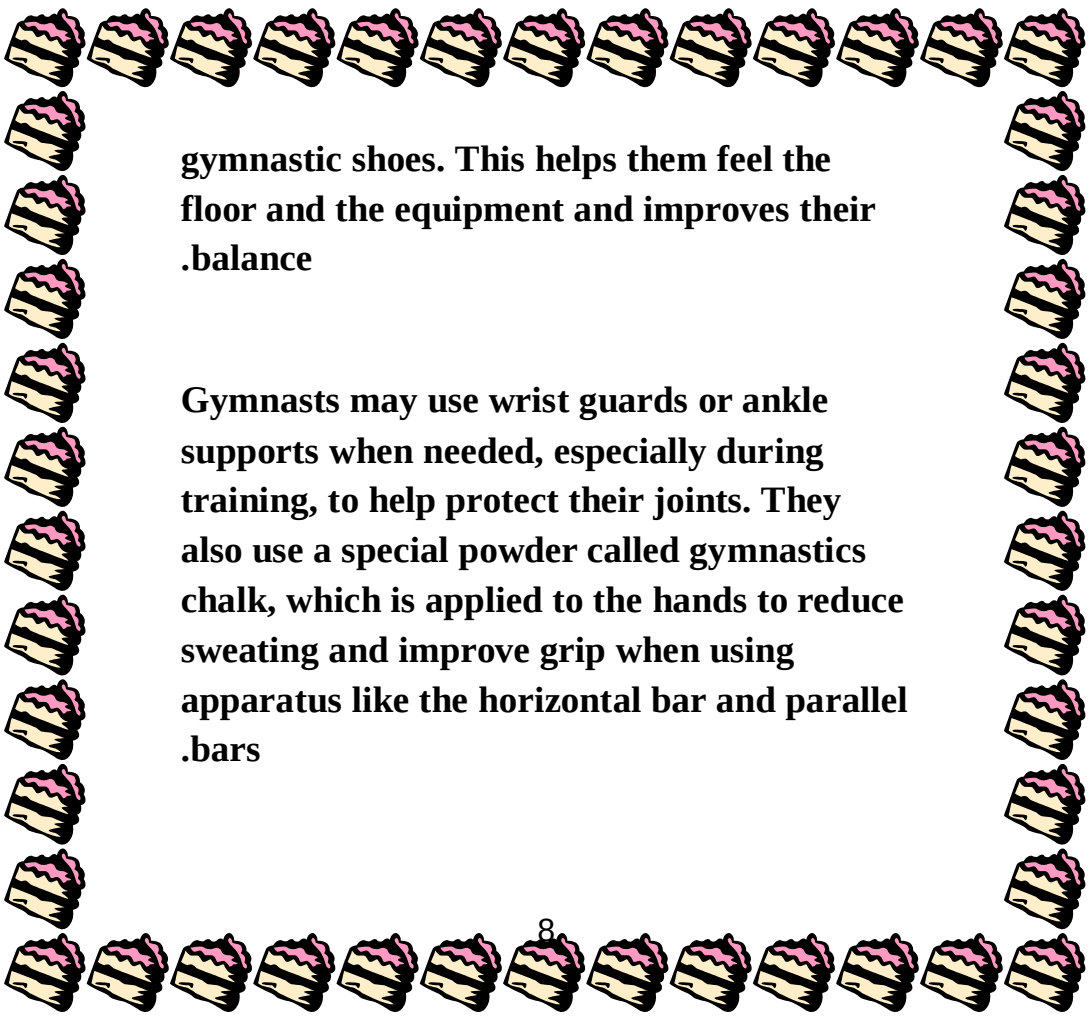
Gymnasts wear lightweight, comfortable clothing that fits snugly so as not to restrict movement or get caught on gym equipment. Female gymnasts usually wear a one-piece outfit called a leotard, and may wear shorts or leggings with it during training. Male gymnasts wear a sports shirt with shorts or leggings, depending on the type of competition or training



Gymnastics clothing is made of soft, flexible fabrics that allow the body to move easily in all directions. It also helps absorb sweat and keeps the gymnast comfortable during training and competitions

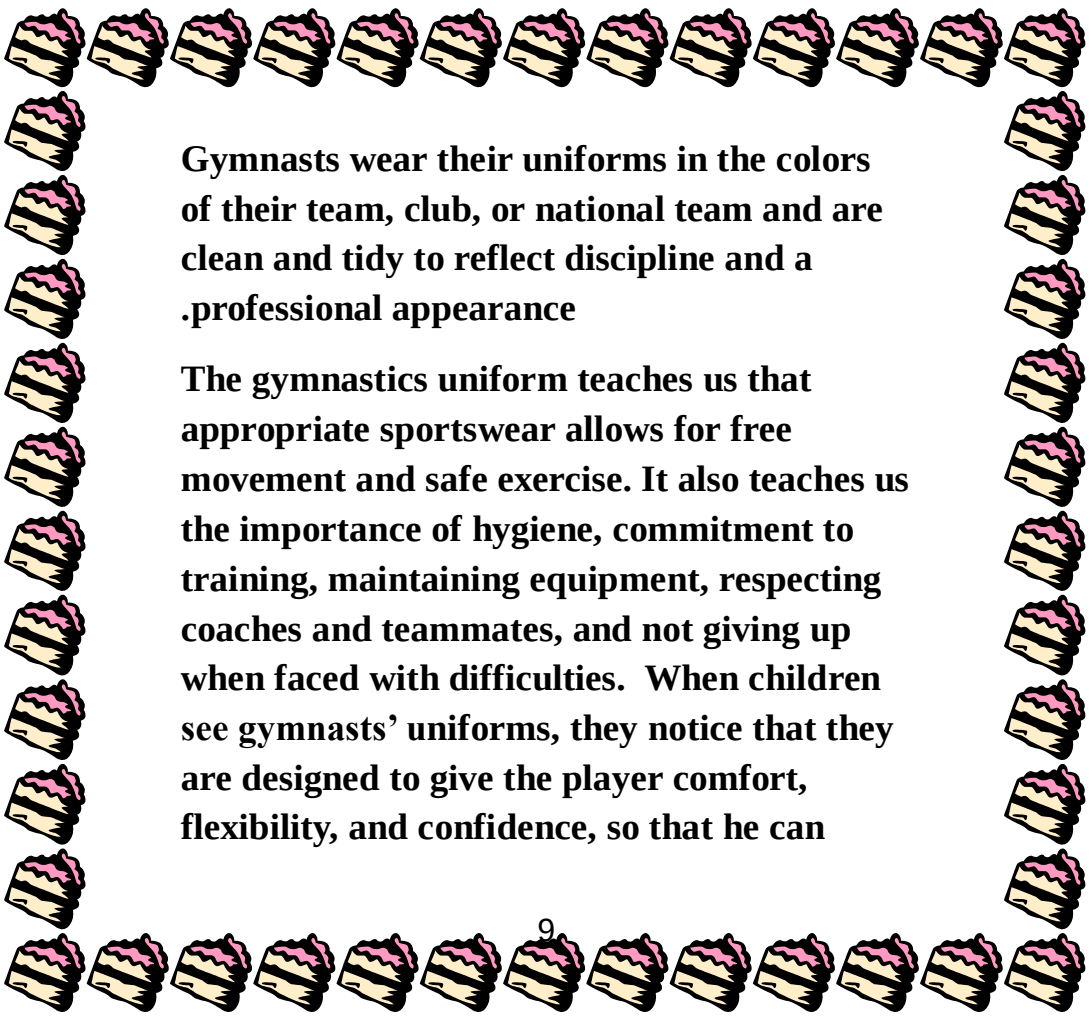
In many shows and competitions, gymnastics uniforms are decorated with beautiful colors and bright designs that reflect the beauty of the performance, while training clothes are simpler and more practical. Some gymnasts wear hair ties to keep their hair neat and unobstructed during routines

Most gymnasts don't wear shoes; they perform barefoot, in socks, or in very light



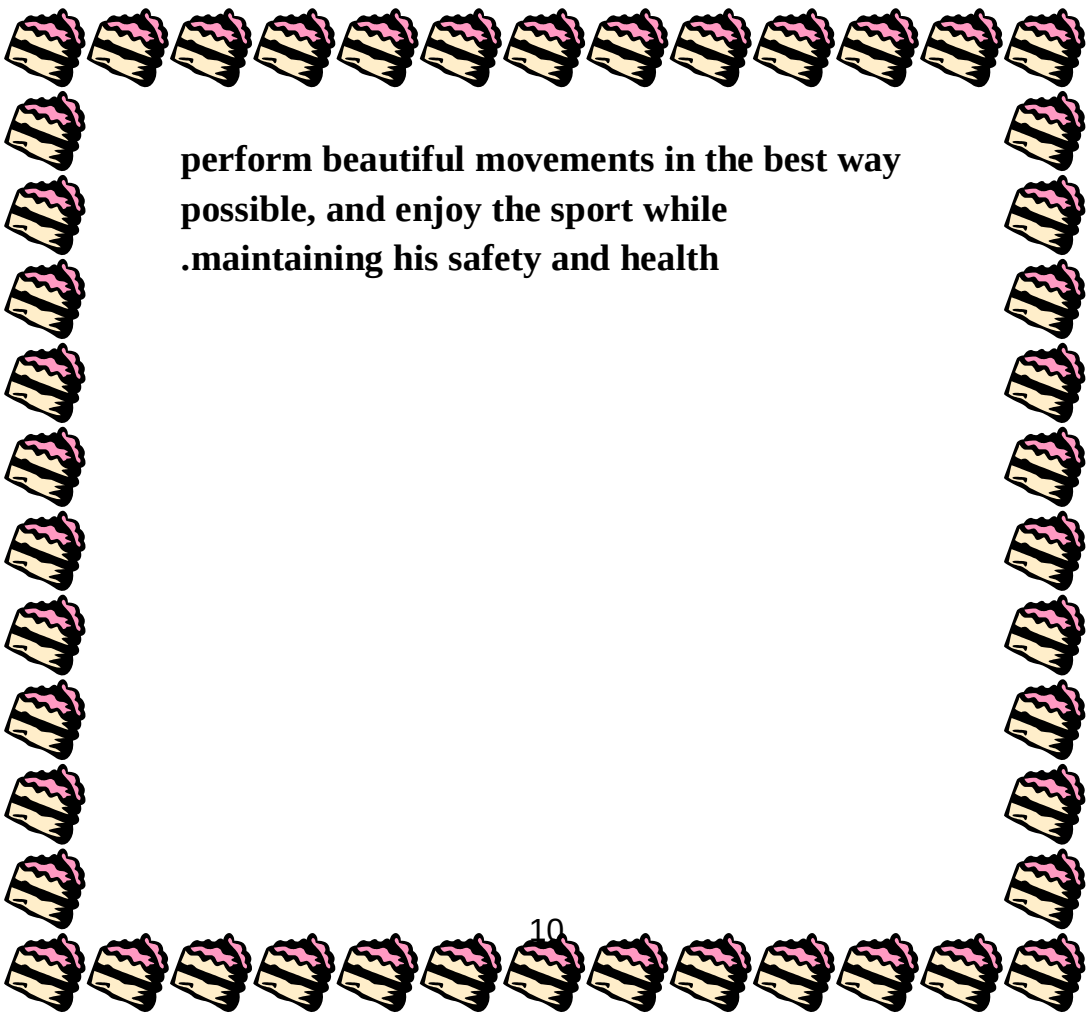
gymnastic shoes. This helps them feel the floor and the equipment and improves their .balance

Gymnasts may use wrist guards or ankle supports when needed, especially during training, to help protect their joints. They also use a special powder called gymnastics chalk, which is applied to the hands to reduce sweating and improve grip when using apparatus like the horizontal bar and parallel .bars



Gymnasts wear their uniforms in the colors of their team, club, or national team and are clean and tidy to reflect discipline and a professional appearance

The gymnastics uniform teaches us that appropriate sportswear allows for free movement and safe exercise. It also teaches us the importance of hygiene, commitment to training, maintaining equipment, respecting coaches and teammates, and not giving up when faced with difficulties. When children see gymnasts' uniforms, they notice that they are designed to give the player comfort, flexibility, and confidence, so that he can



perform beautiful movements in the best way
possible, and enjoy the sport while
.maintaining his safety and health