

مادة الجمناستك الفني

المحاضرة الاولى

المرحلة الثانية

- تعريف جمناستك الاجهزة :

الاستعداد الحركي للقيام باداء الحركات الرياضية على الاجهزة الاولمبية الستة للرجال وهي (العقلة ، المتوازي ، الحلق ، حسان المقابض ، طاولة القفز ، بساط الحركات الارضية) وبالنسبة لاجهزة النساء فهي (عارضة التوازن ، متوازي مختلف الارتفاع ، طاولة القفز ، بساط الحركات الارضية) .

- ماهي اهمية رياضة الجمناستك :

يمكن تحديد اهمية الجمناستك بالنقاط الآتية :

- ١- تنمية وتطوير الصحة العامة.
- ٢- تنمية وتطوير اللياقة البدنية.
- ٣- تنمية النواحي الفكرية.
- ٤- التربية الشخصية.

- فوائد ممارسة رياضة الجمناستك :

- ١- تنمية القدرات البدنية الاساسية (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة)
- ٢- تنمية التوافق العصبي العضلي .
- ٣- تحسين التوازن الثابت والمتحرك .
- ٤- تنمية الثقة بالنفس والشجاعة وبعض السمات الارادية الاخرى .

- مواصفات لاعب الجمناستك :

تتمثل مواصفات لاعب الجمناستك المثالي في المواصفات التالية :

١- المواصفات البدنية :

القوة العضلية في منطقة حزام الكتف والذراعين والبطن والظهر و التي تمكنه من أداء حركات القوة سواء كانت رفع الجسم أو خفضه أو تثبيته و أيضا حركات المرجحات على الأجهزة المختلفة ، كما أن القوة العضلية للطرف السفلى أهمية كبيرة في أداء مهارات التمرينات الأرضية و حضان القفز حيث ان القوة المطلوبة للاعب الجمناستك هي القوة النسبية و ليست المطلقة حتى يتسنى للاعب التغلب على تأثير الجاذبية الأرضية على جسمه أثناء أداء الحركات المختلفة

المرونة و ذلك في جميع مناطق الجسم حيث يمثل عنصر المرونة من أهم العناصر للاعب الجمناستك حيث تظهر مدى مرونة مفاصل جسم لاعب الجمناستك على الأجهزة و تأثيرها المباشر على الكفاءة الحركية على الأجهزة السرعة في الأداء و التي تظهر في حركات الدفع باليدين او الرجلين او في الحركات المركبة على الأجهزة المختلفة التوافق العضلي العصبي والرشاقة والتي تمثل أهمية كبيرة في تغير أوضاع الجسم . سواء في الهواء أو على الأجهزة

٢- المواصفات الجسمية :

يتصف لاعب الجمناستك المثالي ببعض المواصفات الجسمية وهي كما اثبتت الدراسات ان طول لاعب الجمناستك المثالي يتراوح ما بين (١٦٤ — ١٧٥سم) والوزن المثالي ما بين (٥٦ — ٦٨كغم) ، اما لاعبات الجمناستك فيتراوح الطول المثالي ما بين (١٥٠ — ١٦٠سم) والوزن المثالي ما بين (٣٨ — ٥٠كغم) ويجب ان يتميز شكل الجسم بالانكشاف العريضة ونحافة الوسط ويكون هناك تناسب بين اجزاء الجسم . و النمط الجسمي المثالي الذي أشار إليه الخبراء هو النمط النحيف العضلي . و هو النمط الذي يتميز بالنحافة ولكن مع الكثافة العضلية .

٣- المواصفات الفسيولوجية :

تتميز طبيعة الأداء في رياضة الجمناستك بارتفاع شدة حمل التدريب لوقت قصير مما يجعل اللاعب يعتمد على التنفس اللاهوائي ، و تظهر قدرة اللاعب اللاهوائية في إنجاز الجملة الحركية على الأجهزة و أداء النهايات بنجاح دون ظهور التعب .

وتعتبر نبضات القلب أحد المواصفات الفسيولوجية للاعب الجمناستك ، حيث يتميز لاعب الجمناستك بقلّة نبضه عن المعدل الطبيعي من ١٠ : ١٥ نبضة ، و يكون نبض اللاعب أثناء التدريب من ١٧٠:١٤٠ و يمكن أيضا ان يصل إلى ٢٠٠ نبضة في الدقيقة ولكنة لثواني معدودة .

٤- المواصفات النفسية :

يجب ان يتصف لاعب الجمناستك المثالي ببعض السمات النفسية التي تمكنه من الأداء الجيد سواء في التدريب أو في البطولة و من هذه الصفات هي الشجاعة و التصميم و القدرة على اتخاذ القرار و الاتزان الانفعالي .
ونظرا لطبيعة الأداء في الجمناستك على ستة أجهزة بالنسبة للرجال و أربعة بالنسبة للنساء و مع تعدد الحركات على الأجهزة و البدايات و النهايات لكل حركة يقع لاعب الجمناستك أو لاعبة الجمناستك تحت عبا نفسى كبير
فإذا لم يكن اللاعب متميز بكفاءة عالية في الصفات النفسية السابق ذكرها ، فإنه من المستحيل تحقيق التفوق في رياضة الجمناستك

- ماهي النواحي الفنية والاختفاء الشائعة وطرق المساعدة لحركة

الميزان الامامي ؟

يعتبر وقوف الميزان الامامي من أسهل الموازين الموجودة في الجمناستك ولا يخلو أي تمرين أرضي منه ويكون الجسم في هذه الحركة متزن على رجل واحدة ويحتاج الميزان الامامي الى عضلات مشدودة وتوافق عضلي عصبي لصغر قاعدة الارتكاز (القدم) .

- النواحي الفنية للاداء :

- ١ - من وضع الوقوف يرفع اللاعب الذراعين أماما - مائلا عاليا.
- ٢- يبدأ اللاعب أو اللاعبة بميل الجذع للأمام وعضلات جسمه مشدودة يأخذ الرأس وضع خلفيا ويرفع رجله اليمنى أو اليسرى بحركة مستمرة الى الخلف عاليا
- ٣- مع ميل الجذع للأمام تتحرك الذراعان للجانب وتكون ممدودتين والاصابع متلاصقة حتى يصل الجسم الى الوضع الافقي ويظهر تقوسا.

٤- ويفضل أن يوجه مشط قدم الارتكاز الى الامام للمساعدة فـي الثبات وتكون ركبة قدم الارتكاز ممدودة وغير مثنيـة بأستقامة واحدة وعمل ميزان بحيث يكون الرأس والجذع والذراعان بمستوى واحد

- الاخطاء الشائعة :

- ١- ثني ركبة رجل الارتكاز.
- ٢- رفع الجذع للامام.
- ٣- رفع لرأس أعلى من الذراعين.
- ٤- ثني مفصل فخذ الرجل المرفوعة

- طرق المساعدة :

توجد طريقتان:-

- ١- من الامام والسند أو المساعدة تكون بمسك كفى اللاعب أو اللاعبه.
- ٢- من الجانب اليد الخارجية على الصدر والاخرى على عضلة الفخذ الامامية للرجل المرفوعة كما يمكن أن يضع السائد مشط رجله على مشط رجل اللاعب

مادة الجمناستك الفني

المحاضرة الثانية

المرحلة الثانية

– متطلبات رياضة جمناستك الاجهزة :

- ١- تتطلب من الرياضي مهارات عالية واعداد بدني ومهاري ونفسي .
- ٢- تتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالاضافة الى الجراءة والشجاعة والتصميم .

٣- من اجل الوصول بالاعبين الى اعلى المستويات على المدربين الاخذ بعين الاعتبار المواهب والاستعدادات الضرورية لرياضة الجمناستك .

٤- رياضة الجمناستك تمتاز بالنواحي الفنية حيث يعتمد فيها اللاعب على قدراته في انجاز المهارات الحركية على اجهزة الجمناستك المختلفة .

- المبادئ الفنية للمهارات الاساسية لاجهزة الجمناستك :

يعد جمناستك الاجهزة اساس الاعداد للبطولات والمنافسات ، لذلك على المدرب او المدرس عند تعليم المهارات الاساسية مراعاة ما يلي :

- ١- تعليم المهارات على الاجهزة بعد تبسيطها .
- ٢- مراعاة التدرج في التعلم من السهل الى الصعب .
- ٣- مراعاة عنصري التسلسل والسهولة اثناء التعلم .
- ٤- العناية بالنواحي الفنية والخطوات التعليمية للمهارات التي يشتمل عليها الجهاز .
- ٥- مراعاة الاداء السليم للنموذج امام المبتدا .
- ٦- التاكيد على تحقيق شروط الامان والسلامة سيما في الاعمار الصغيرة ولدى المبتدئين .

- ماهي اوجه التشابه بين الجمناستك الفني للذكور والجمناستك الفني للاناث ؟

- ١- تقوم الجمل الحركية لكلا الجنسين من ٢٠ درجة .
- ٢- يشترك كلا الجنسين بنفس البطولات .
- ٣- اقصى ما يجمعه كلا الجنسين على الجهاز الواحد ٨٠ درجة حسب القانون .

- ٤- لدى كلا الجنسين اجهزة بساط الحركات الارضية ومنصة القفز .
- ٥- يكون عدد الفريق في كلا الجنسين ٦/٥/٤ لاعب اي يشارك الفريق بستة لاعبين ويتنافس خمسة لاعبين ويؤخذ افضل اربعة درجات لتستخرج درجة الفريق على الجهاز الواحد .
- ٦- يكون عدد المشاركين في الفردي العام لكلا الجنسين ٢٤ لاعبا او لاعبة .
- ٧- يكون عدد المشاركين لكلا الجنسين في بطولة فردي الاجهزة ٨ لاعبين او لاعبات .

- ماهي اوجه الاختلاف بين الجمناستك الفني للذكور والجمناستك الفني للاناث ؟

- ١- عدد اجهزة الذكور ٦ اجهزة والاناث ٤ اجهزة .
- ٢- لا توجد اجهزة حسان المقابض والحلق والمتوازي والعقلة عند الاناث ولا توجد اجهزة عارضة التوازن والمتوازي مختلف الارتفاع عند الذكور .
- ٣- اقصى ما يجمعه اللاعب من الذكور في بطولة الفردي العام ١٢٠ درجة واقصى ما يجمعه اللاعبة من الاناث ٨٠ درجة .
- ٤- اقصى ما يجمعه الفريق من الذكور في البطولة الفرقية ٤٨٠ درجة واقصى ما يجمعه الفريق من الاناث ٣٢٠ درجة .
- ٥- ارتفاع منصة القفز عند الذكور ١٣٥سم وعند الاناث ١٢٥سم .
- ٦- زمن الاداء في الحركات الارضية عند الذكور لغاية ٧٠ ثانية وعند الاناث لغاية ٩٠ ثانية .
- ٧- لا تصاحب حركات الذكور الموسيقى بينما الاناث تصاحب حركاتهم الموسيقى

- ماهي اهم اسباب اختيار عمر التدريب للاعب الجمناستك من (٥ - ٦ سنوات)

- ١- ان الاطفال يتعلمون بسرعة حركات الجمناستك .
- ٢- لدى الاطفال الشجاعة الكافية لاداء الحركات الجمناستيكية المختلفة .
- ٣- تعمل على تطوير القوة لدى الاطفال مبكرا .

٤- اكساب المطاطية لدى الاطفال وذلك كون المرونة تكون في هذا العمر جيدة ويمكن تطويرها الى الاحسن خلال التمرين .

٥- ان الوصول الى مرحلة البطولة تتطلب مدة طويلة من التدريب المتواصل يتراوح من (١٢ - ١٥) سنة وان احسن عمر للحصول على البطولة هو في عمر (١٨ - ٢٢) سنة بالنسبة للرجال (١٦ - ٢٠) سنة بالنسبة للنساء .

- ماهي المراحل الفنية والاختفاء الشائعة وطرق المساعدة لحركة الدرجة الامامية المتكورة ؟

- المراحل الفنية :

١- تعتمد هذه المهارة على مبدا تحقيق التكور والدوران حول المحور العرضي للجسم .

٢- الراس يكون الى الامام مع ضم الذقن على الراس .

٣- يجب ان يكون الصدر مضموما على الجسم ويتم ذلك من خلال ثني مفصل الورك .

٤- الركبتان متجهان الى الامام وان يكون الدفع بكلتا القدمين معا .

٥- تتم الدرجة من خلال مس منطقة خلف الراس وليس مقدمة الراس للبساط .

- الاخطاء الشائعة :

١- ضعف التكور اي عدم ثني الركبتين والرأس وتقريبهما الى مركز ثقل الجسم .

٢- البدء بالدرجة من قمة الراس .

٣- الفتح المبكر للجسم .

- طرق المساعدة :

يقف اللاعب أو اللاعب (المساعد او المساعدة) بجوار اللاعب يضع يده البعيدة على أحد ساقي اللاعب ويده القريبة بين عظمي اللوحين لمساعدة اللاعب للاحتفاظ بتكور الجسم حتى نهاية الدحرجة.

مادة الجمناستك الفني

المحاضرة الثالث

المرحلة الثانية

- ماهي انواع الجمناستك التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمناستك

١- الجمناستك الفني للرجال .

٢- الجمناستك الفني للسيدات .

٣- الجمناستك الايقاعي .

٣- الجمناستك الاكروبايكي .

٤- الجمناستك الايروبك .

٥- الجمناستك العام العروض .

٦- جمناستك الترامبولين .

جميع هذه الأنواع تمارس من كلا الجنسين الإناث والذكور عدا الجمناستك الإيقاعي حيث يمارس من قبل الإناث فقط . وأكثر نوع يمارس في المنطقة العربية ولهم فيها مشاركات رسمية في المنافسات العربية والقارية والدولية ويدرس في المدارس والجامعات هو الجمناستك الفني للذكور والإناث حيث هناك ستة أجهزة للذكور وأربعة أجهزة للإناث .

- ماهي انواع الجمناستك الفني تبعا للمراحل السنية ؟

١- جمناستك الالعب .

٢- جمناستك الموانع .

٣- جمناستك الاجهزة .

٤- جمناستك البطولات .

١- جمناستك الالعب :

- خصائص جمناستك الالعب ؟

١- يبدأ مع الطفل من سن الثالثة حتى السادسة وهي مرحلة رياض الاطفال .

٢- يعمل على تاهيل الاطفال للعب على الاجهزة والتطور بالطفل من مرحلة الى اخرى .

٣- التدرج في استعمال الاجهزة والادوات .

٤- تعليم الطفل العادات الصحيحة كالعناية بجسمه في مراحل نموه .

٥- تكون التمرينات سهلة غير معقدة الى جانب استعمال الادوات البسيطة .

٢- جمناستك الموانع :

- خصائص جمناستك الموانع :

- ١- ليس قاصرا على الصغار فقط ولكنه متدرج يستعمله الكبار .
- ٢- يعود اللاعبين على الثقة بالنفس والثقة بالمدرّب والاطمئنان للاجهزة .
- ٣- يعمل على تحسن الصحة ويقوي عضلات الجسم .
- ٤- يوسع المدارك والفهم .
- ٥- يعتبر جمناستك الموانع اساسا لجمناستك الاجهزة .

٣- جمناستك الاجهزة :

- خصائص جمناستك الاجهزة :

- ١- يعتبر جمناستك الاجهزة اساسا للاعداد للبطولات .
- ٢- الارتقاء بمستوى اللاعب في جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية .
- ٣- العناية بالتمرينات التي تعمل على تقوية الجسم .
- ٤- التدريب على تنمية التوافق العضلي العصبي .
- ٥- العناية بالنواحي الفنية التي تحتوي عليها الحركة .

٤- جمناستك البطولات :

- خصائص جمناستك البطولات :

- ١- هي اخر مرحلة تدريبيه يجب ان يصل اليها كل لاعب جمباز قبل الدخول والمشاركة في البطولات المحلية والدولية والعالمية .
- ٢- تمكن وتقدم اللاعب في اداء الحركات وتكوينها على الاجهزة المختلفة .
- ٣- تؤدى فيه الحركات بمستوى عالي طبقا للقوانين الموضوعه من الاتحاد الدولي .

- ماهي المراحل الفنية والاختاء الشائعة وطرق المساعدة لحركة الدرجة الخلفية المتكورة ؟

- المراحل الفنية :

- ١- الجلوس المتكور يميل جسم اللاعب الى الخلف مع ضم الركبتين الى الصدر والراس الى الصدر .
- ٢- يقوم اللاعب بدفع الارض باليدين عند وصول الورك فوق الراس لغرض التخلص من الاعاقة التي يسببها وجود الراس اثناء الدوران .

- الاختاء الشائعة :

- ١- ضعف التكور اي عدم ثني الركبتين والراس وتقريبهما الى مركز ثقل الجسم .
- ٢- فتح الجسم عند دفع الارض باليدين .
- ٣- عدم وجود دفع الارض باليدين لتحرير الراس من البساط .

- طرق المساعدة :

يأخذ المساعد وضع البروك النصفي بجانب للاعب وفي أثناء تأديه اللاعب الحركة يضع يده القريبة تحت الرقبة والاخرى خلف الظهر.

مادة الجمناستك الفني

المحاضرة الرابع

المرحلة الثانية

- ماهي اجهزة الجمناستك الفني للذكور والاناث ؟

- اجهزة الذكور :

١- الحركات الارضية .

٢- حصان المقابض .

٣- جهاز الحلق .

٤- منصة القفز .

٥- جهاز المتوازي .

٦- جهاز العقلة .

- اجهزة الاناث :

١- منصة القفز .

٢- المتوازي مختلف الارتفاع .

٣- عارضة التوازن .

٤- الحركات الارضية .

وهو التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه انتقال الفرق واللاعبين واللاعبات من جهاز إلى جهاز بشكل دائري، فمن يبدأ بعارضة التوازن يذهب إلى الحركات الأرضية وهكذا.

١- الحركات الارضية :

أحد أجهزة وألعاب الجمباز الفني ، يؤدي اللاعب حركته على بساط ارضي مساحته ١٢*١٢ متر مغطي بالسجاد و من تحته قطع لباد و من الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز و لامتصاص الهبوط بدون مصاحبة موسيقية.

تتصف الحركات بالقوة والمرونة والتوازن وكذلك تحتوي على حركات مربوطة مثل القلبات الهوائية الأمامية والخلفية والجانبية ، الوقوف على اليدين ، حركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية ويجب أن تنفذ هذه الحركات على كامل مساحة البساط بفترة زمنية لا تقل عن ٥٠ ثانية ولا تزيد عن ٧٠ ثانية.

٢- حصان المقابض :

ارتفاعه ١١٥ سم وفيه مقبضين ارتفاعها عن سطح الحصان ١٢ سم متصلة بجسم الحصان والمسافة بينها ٤٠ - ٤٥ سم ويجب أداء الجملة الحركية على جميع أجزاء الحصان متضمنة مرجحات الرجلين الدائرية المضمومة والمفتوحة والمقصات وحركات الوقوف على اليدين كما ويجب أن تنتهي الجملة الحركية بحركة هبوط

٣- جهاز الحلق :

جهاز جمباز يتكون من حلقتين دائرية معلقة بأسلاك مرتبطة بهيكل الجهاز من الأعلى ارتفاعه الكلي ٥٧٥ سم وبعد الحلقات عن الأرض ٢٧٥ سم وأي جملة حركية على الحلق تتكون من حركات مرجحة وحركات قوة وثبات بشكل متساوي تقريبا هذه الحركات وحركات الربط تؤدي بوضع التعلق إلى وضع الارتكاز أو المرور به أو إلى وضع الوقوف على اليدين أو المرور به والأداء يتم بمد الذراعين والذي يجب أن يكون هو الغالب . والتمارين المعاصرة للجمناستك تشخص بواسطة الانتقال ما بين حركات المرجحة والقوة أو بالعكس وغير مسموح بمرجحة الأسلاك

٤- طاولة القفز :

من الاجهزة الاساسية في رياضة الجمناستك لكل من الذكور والاناث ، ويتكون الجهاز من ثلاثة أجزاء هي مجال الركض ومحدد بمسافة ٢٥ م حسب القانون الدولي للجمباز ولوحة القفز التي طولها ١٢٠ سم وعرضها ٦٠ سم وارتفاعها ٢٠ سم ومنصة القفز التي طولها ١٢٠ سم وعرضها ٩٥ سم وارتفاعها ١٣٥ سم ويجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة في البطولات كافة عدا بطولة نهائي الأجهزة حيث يجب أن يعرض قفرتين من مجموعتين مختلفتين من المجاميع الحركية لمنصة القفز. وعلى اللاعب أن يبدأ كل قفزة من الوقوف الثابت وبرجلين مضمومتين ومواجه لمنصة القفز.

٥- جهاز المتوازي :

جهاز جمباز يتكون من عارضتين متساويتين بالطول ومتوازيتين وبارتفاع واحد طوله ٣٥٠ سم وارتفاعه ١٩٥ سم والمسافة بين العارضتين (٤٢ - ٥٢ سم) مرتكزة على جزأين جزء ثابت وجزء متحرك جميعها تستند على هيكل حديدي ويتم التحكم بعرض العارضتين . تتكون تمارين المتوازي من حركات مرجحة ، طيران ، قوة تؤدي بانتقالات مستمرة بأوضاع تعلق وارتكاز مختلفة.

٦- جهاز العقلة :

أحد أجهزة الجمباز ، يتكون الجهاز من عارضة مثبتة على عمودين من الأعلى بشكل أفقي محاطة بأسلاك مرتبطة بجهتي العارضة من الأعلى وفي الأرض بحيث تثبت بإحكام على الأرض وعلى الأعمدة ولا يوجد فيها أي ارتخاء يؤثر على أداء اللاعب وتتميز تمارين العقلة بالاستمرارية والربط بين حركات المرجحة ، اللفات ، الطيران والتناوب بين الحركات المنجزة قرب العارضة بقبضات يدين متنوعة تثبت سيطرة اللاعب الكاملة على الجهاز الذي يكون فيه طول العارضة ٢٤٠ سم وارتفاعها عن الأرض ٢٧٥ سم.

٧- جهاز المتوازي مختلف الارتفاع :

تتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من عارضتين، أحدهما يرتفع ٢٣٦ سم عن الأرض، والآخر يرتفع ١٥٧ سم. وتدور اللاعبات حول إحدى العارضتين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب رشاقة ومرونة عالية. وتنتقل اللاعبات بسرعة من عارضة إلى أخرى في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة.

٨- جهاز عارضة التوازن :

تجرى هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها ١٠ سم. وتقوم اللاعبات بالقفز والوثب والجري والشقبة فوقها، والاستفادة من الطول الكامل للعارضة. وأفضل اللاعبات هي التي تقوم بالحركات اللولبية والشقلابات إلى الخلف ودوران الجسم. ويجب ألا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان، ولا يزيد على دقيقة وثلاثين ثانية

ماهي البطولات التي يشترك بها الذكور والاناث في المنافسات ؟

١- البطولة التأهيلية .

٢- بطولة الفردي العام .

٣- بطولة نهائي الاجهزة .

٤- بطولة نهائي الفرق .