

المحاضرة السادسة

اولا: انواع الجمناستك.

ينقسم الجمناستك من حيث فوائده واغراضه وملائمته للمراحل السنوية المختلفة الى اربعة انواع تتحصر فيما يأتي:

1. **جمناستك الالعب:** هو جمناستك الاطفال ويبدأ من سن 3-6 سنوات الغرض من ممارسة هذا النوع هو تأهيل الاطفال للعب على الاجهزة والتطور بمستوى الطفل والانتقال من مرحلة الى اخرى عن طريق التدرج في استعمال الاجهزة والادوات، وينقسم جمناستك الالعب الى ثلاث اقسام هي:

أ. مسابقات دون لمس الادوات.

ب. مسابقات على الاجهزة كالجري فوقها ثم الوقوف ثم الجري...الخ.

ت. التقدم بزيادة درجة صعوبة التمرينات واجراء مسابقات عليها.

2. **جمناستك الموانع:** يعد جمناستك الموانع من افضل انواع الجمناستك في اعداد الشباب وتدريبهم وهو الطريق الذي يؤدي الى الجمناستك بصورته الفنية الصحيحة.

خصائص جمناستك الموانع:

أ. ليس قاصرا على الصغار فقط ولكنه متدرج يستعمله الكبار بصورة اقوى وبأجهزة اصعب لتقوية اجسامهم وتحسين حركاتهم.

ب. يعود اللاعبين الثقة بالنفس والثقة بالمدرّب والاطمئنان للأجهزة.

ت. ينمي في الفرد صفات الجرأة والصبر والتصميم والجلد كما ينمي الحواس ويدربها.

ث. ليس لجمناستك الموانع قاعدة ثابتة او طريقة معينة ولكنه يعتمد على اللاعب وحسن تفكيره واعتماده على نفسه لكي يكشف كيف يتغلب على العوائق والصعوبات والموانع التي تقابله.

ج. يعمل على تحسين الصحة ويقوي عضلات الجسم.

ح. يعمل على انماء الناحية الخلقية ويزيد من تعاون الفرد مع الجماعة ويثبت فيهم الصفات الاجتماعية ويقوي الروابط بينهم.

خ. يعد جمناستك الموانع اساسا لجمناستك الاجهزة.

3. **جمناستك الاجهزة:** يعد جمناستك الاجهزة اساسا للأعداد للبطولات او المخل للوصول لتحقيق المستوى

المتقدم لأداء الحركات على مختلف اجهزة الجمناستك القانونية اداء صحيحا وتقنا وطابعا للقانون.

ولما كان هذا النوع هو الصورة الحقيقية للجمناستك الفعلي فإن التدريب عليه يجب ان يتماشى مع المبادئ

التعليمية السليمة الخاضعة لبرنامج موضوع ومدرس فنيا وزمنا بشرط الا تقتصر اية مدة تدريبية على

حركات او مهارات معينة من دون النظر الى الاساسيات والمقومات التي تساعد اللاعب على اتقانها واخراجها في الصورة المطلوبة، ومن هذه الوسائل:

- أ. تعليم الحركان بعد تبسيطها.
- ب. التدرج من السهل الى الصعب.
- ت. الشرح بطريقة مسلسلة وسهلة.
- ث. التدرج من المعروف الى المجهول.
- ج. العناية بالنواحي الفنية التي تحتوي عليها الحركة.
- ح. العناية بالتمرينات التي تعمل على تقوية الجسم.
- خ. التدريب على تنمية التوافق العضلي العصبي.
- د. وضع برنامج للتدريب يضمن الارتقاء بمستوى اللاعب في جميع النواحي.
- ذ. اختيار المادة المناسبة والملائمة لنوع الدرس.

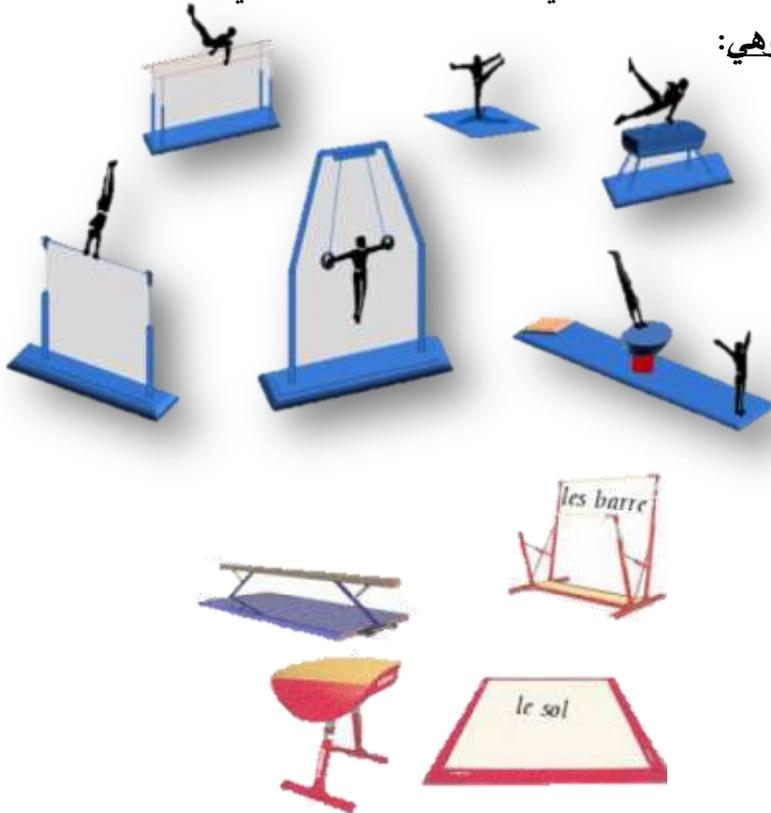
4. **جمناستك المسابقات:** يعد جمناستك البطولات اعلى المستويات التي يمكن ان يصل اليها لاعب ولاعبة الجمناستك اذ تؤدي فيه الحركات بطريقة الية وتقام البطولات المحلية والدولية والعالمية والاولمبية، ويؤدي هذا النوع من الجمناستك بغرض إظهار ما امكن الوصول اليه من تقدم في اداء الحركات وتكوينها على الاجهزة المختلفة طبقا للتعليمات والارشادات التي ينص عليها القانون الدولي للجمناستك

يتكون جمناستك الفتى للرجال من ستة اجهزة وهي:

- اولا: جهاز بساط الحركات الارضية.
- ثانيا: جهاز حصان ذو المقابض.
- ثالثا: جهاز الحلق.
- رابعا: جهاز منصة القفز.
- خامسا: جهاز المتوازي.
- سادسا: جهاز العقلة.

اما الاجهزة المخصصة للنساء هي:

1. جهاز بساط الارضية.
2. جهاز المتوازي.
3. حصان القفز.
4. عارضة التوازن.



الحركات الارضية:

وتعني الحركات الاكروبياتيكية والحركات الجمناستيكية والربط بينهما. وكذلك الحركات الراقصة بمصاحبة الموسيقى وخاصة بالنسبة للبنات وان امكانية ربط الحركات مع بعضها كبيرة في الحركات الارضية التي تعطى في الفترة التحضيرية للاعب.

الخصائص الحركات الارضية في الجمناستك:

ان لعبة الجمناستك تشكل الحجر الاساسي لكل انواع الرياضة. واهميتها تأتي لأنها تعمل على بناء الجسم بأكمله واعداده الاعداد الصحيح لممارسة كل انواع الرياضة. ومن خلال التدريب على فعاليات الجمناستك يمكننا تنمية الصفات البدنية القوة العضلية و التوافق العضلي العصبي والمرونة والاتزان والرشاقة وخفة الحركة اضافة الى تحسين القوام، ويمكن كذلك استخدام الكثير من الحركات والتمارين الجمناستيكية لهذا الغرض.

ومن خصائص الحركات الارضية ان لاعب الجمناستك يستطيع ان يؤدي حركاته الارضية بمساحة كبيرة وان يتحرك باتجاهات مختلفة على العكس من الاجهزة الاخرى.

خصائص النواحي الفنية (التكنيك) للحركات الارضية:

1. باستطاعة اللاعب ملامسة جميع اجزاء جسمه لبطاط الحركات الارضية.
2. باستطاعة اللاعب التحرك بجميع الاتجاهات (الامام والخلف والجانب) مع الدوران حول المحاور الثلاثة (الطولي والعرضي والافقي) او بدونهم.
3. ان للحركات الارضية امكانيات كبيرة لحركات القفز فيها من الناحية الاتجاهات والارتفاعات والمسافات والاختلاف بينهما كما يمكن ان يكون رد الفعل مركزيا او لا مركزيا في حركات القفز.
4. ان الارتفاعات والمسافات في حركات القفز تختلف من حركة الى اخرى بحسب ما تتطلبه الحركات من ناحية الشكل والتكتيك والاداء والنهوض الفردي والزوجي فارتفاع القلبة الهوائية المتكورة او المستقيمة بالاتجاه الامامي او الخلفي مثلا يختلف عن ارتفاع قفزة الالدين الامامية او الخلفية وهكذا.

5. وبالنظر لتعدد الحركات الارضية من نواحيها الشكلية والتكتيكية واتجاهاتها جعل لحركة الذراعين فيها اهمية خاصة من النواحي التوافقية (حركة الذراعين مع شكل الحركة الذي يخدم غرضها) تختلف عن حركات الاجهزة الاخرى بالإضافة الى ذلك انها تساعد اللاعب في حركات القفز والدوران والمجال الحركي.

6. ومن خصائصها ايضا ان اللاعب يستطيع ان يؤدي الحركات الارضية بأشكالها المتعددة بصورة متقنة وبمجالاتها ومداها الكامل.

أهمية تعلم الحركات الارضية:

1. ان لوجود بعض الحركات البسيطة والتي لا يتطلب الاعداد الكبير لها جعل امكانية ادائها ممكنا من الاعداد وبأعداد كبيرة كما انها لا تحتاج الى اجهزة كثيرة مما جعل مزاولتها ممكنا في القاعات الداخلية والخارجية.

2. اداء الحركات الارضية بمصاحبة الموسيقى تساعد على تحسين التوازن الحركي للحركات وان استعمال الادوات الاخرى كالحبال والهزولات والاشرطة تساعد على تحسين الوزن الحركي اضافة الى تحسين المرجحة.

3. تنمية وتطور الاعداد البدني الاساسي للقابلية والمرونة والتوازن والقوة والمطاولة والثقة بالنفس.

4. تعد اساسا مهما في تعلم الحركات على الاجهزة الاخرى فالوقوف على اليدين على الارض يساعد ويسهل تعلم الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي والحلق وكذلك يساعد في اداء قفزة اليدين الامامية والخلفية وقفزة اليدين على حسان القفز والقلبة الهوائية الخلفية والامامية المتكررة وتسهل عملية تعلمها على جهاز العقلة والمتوازي والحلق وحصان القفز.

5. ممكن اجراء الحركات الارضية في العروض الاستعراضية.

المظهر العام للاعب الجمناستك:

المظهر مهم جدا خلال المسابقات، ومن اهم صفات المظهر الجيد هو الاحتفاظ بقصر الشعر والاذافر، واذا كان الشعر طويلا يربط خلف الرأس وللأعلى (اذا كان ذلك يعد من دواعي الامان).

ملابس وادوات لاعب الجمناستك:

الملابس يجب ان تكون مريحة وخفيفة الوزن، وتسمح للحركة في جميع الاتجاهات بمدى واسع، ولكن اللبس الفضفاض لدرجة قد يعيق اللاعب في الاداء على الاجهزة. ولنفس السبب مرفوض وغير مسموح ارتداء السلاسل والخواتم والساعات والاجهزة وحتى النظارة الطبية يفضل تركها عند الاداء واذا استوجب ارتدائها فيفضل تثبيتها حول الرأس برباط ضاغط او باند والعدسة البلاستيك اكثر امانا من العدسة الزجاجية. وتتكون مجموعة الملابس من فانلة من القطن او الجيريسه وبنطلون طويلا ملاصق للجسم ويسمح بالتحرك في جميع الاتجاهات بالرجلين وغالبا من قماش الجيريسه ويسمح بجميع الالوان على ان يكون اللون موحدا بالنسبة للفريق الواحد لكي لا يتعرض الفريق الى عقوبات الخصم. يفضل ارتداء حذاء خفيف (سليبير جمناستك) ويسمح بارتداء الشورت على حسان القفز وفي الحركات الارضية.

اما النساء فيسمح بارتداء المايوه قطعة واحدة ويسمح بجميع الالوان على ان يكون اللون موحدا بالنسبة للفريق كله، وان يكون المايوه بكم طويل او نصف كم او بدون كم.

عند الاداء بعض الاجهزة قد يحتاج اللاعب او اللاعبة الى قبضة جيدة اذ يستخدم لاعبي الجمناستك مادة تسمى كربونات الماغنيسيوم لمساعدة تثبيت القبضة على الجهاز ومنع انزلاق اليدين كما يستطيع اللاعب ارتداء واقيا لليدين. اما الملابس المتحركة فوق ملابس لاعبي الجمناستك فيسمح بها بالأوقات الآتية:

1. عند الاحماء.

2. عند اخذ فترات راحة بين النشاطات.

3. خلال انتظار التنافس.

م. الالعاب احمد سكران

م.م. ايمان شلاكه عوض