

الجمناستك الفني  
للمرحلة الثانية

## الجمناستك الفني

أن مفهوم كلمة الجمناستك قديماً اشتقت من كلمة (جمنوس) ومعناها التمرين متعرياً أو شبة متعري إذ كان المتسابقون يؤدون تمارينهم وسباقاتهم وهم عراة أو شبة عراة، لذا كان محرماً على النساء دخول صالات العرض والتمرين أو الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية للجمناستك.

وتعد رياضة الجمناستك من الرياضات القديمة الذي زاولها الإنسان فمذ القدم عرف باسم الجمباز وتم ممارسته من قبل الرومان في التدريبات العسكرية وكذلك زاوله الصينيون والمصريين القدامى وبمرور الزمن وفي السنوات الأخيرة حصلت تطورات كثيرة في أجهزة الجمناستك بشكل خاص وظهرت أنواع عدة في الجمناستك عموماً.

إما الجمناستك حديثاً هو اللبنة الأساسية لكل أنواع الجمناستك التي ظهرت في الألعاب الاولمبية الحديثة ومنها الجمناستك الفني و الجمناستك الإيقاعي و الجمناستك الترامبولين و الجمناستك الايرويك و الجمناستك الاكروبايكي و الجمناستك العام ومنها (الجمناستك المهرجاني و الجمناستك الثنائي و الجمناستك الجماعي أو (المختلط)) و الجمناستك الفني من الرياضات التي شهدت تطوراً كبيراً خلال الدورات الاولمبية والقارية والعالمية، إذ وصل فيها مستوى الأداء إلى حد الإبداع والابتكار. وهذا مما جعل الجمناستك الفني متميز عن باقي الألعاب الأخرى لذا سميت بسيدة الألعاب وهذا يؤكد تميزها، كما يأتي هذا التميز من خلال ما تقوم به اللاعبة أو الفريق من حركات تصل إلى حد الإعجاز،

وهناك الكثير من اللاعبات تميزن بالمستوى العالي للأداء ولقطن أنظار الكثير في مجال رياضة الجمناستك فقد ظهرت اللاعبة (نادية كومنشى) الرومانية وأبهرت الجميع بسرعة أداءها وإتقانها للمهارات في الدورة الاولمبية لعام 1976 وهي الرابعة عشر من عمرها وذلك لحصولها على الدرجة الكاملة إذ إن الوصول إلى هذا المستوى العالي في الجمناستك يتطلب التدريب المبكر وقد يستمر أكثر من ثمانية سنوات لذلك لا بد من

وضع مناهج التدريب الطويلة الأمد الذي يتم خلالها إعداد لاعبة الجمناستك إعداد بدني وظهارها من اجل الوصول به إلى المستويات المتقدمة, ومع مرور الزمن تم استخدام أجهزة مساعد بغض النظر على مساعده المدرب بمجال التعليم أو التدريب إضافة إلى التمارين التطويرية أثناء التدريب على الأجهزة من اجل نمو اللاعبة من الناحية الجسمية والعقلية والتربوية, وتم اقتران الموسيقى في مجال الجمناستك الفني والإيقاعي الايروبك والعام للسيدات رغم أن الموسيقى أصبحت شائعة بين بقية الألعاب الرياضية لان الموسيقى مع الإيقاع له طابع مميز وهو أساس الإيقاع الحركي إذ أكد العالم (Emil j Dalcroze) أن الجمناستك رياضة لا تعتمد على الحركات فقط إنما تعتمد الحركة بالإيقاع على التعبير الذاتي الذي يعطي فرصة للاعبة على التمثيل الحركي الصادر من الإحساس.

لذا تتطلب تمارين الإيقاع الحركي استجابة كاملة من اللاعبة للإيقاع إضافة لقدرة العالية ملائمة حركاتها وفقا للتغيرات التي يملها عليها الإيقاع لذلك تتطلب من لاعبة الجمناستك اليقظة والانتباه المستمر كي تصدر عنها استجابة كاملة للجسم والأعضاء أثناء أداء التمارين المطلوبة. كما أكد على أهمية المراكز الحسية الأربعة وهي السمع والبصر والحس والحركة وان كل من السمع والبصر يمثلان الإدراك إما الحس والحركة فأنهما يمثلان الأداء, أن الانسجام بين الحواس يعكس الانسجام والتوافق بين المخ والجهاز العصبي والعضلي وهي عملية مترابطة ومتفاعلة ومحركة لأجهزة جسم الإنسان الذي يكسبه أثناء تفاعله الايجابي مع المحيط.

وهناك ستة أنواع من الجمناستك التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمناستك وهي:

- 1- الجمناستك الفني: Artistic Gymnastic
- 2- الجمناستك الإيقاعي: Rhythmic Gymnastics
- 3- الجمناستك الترامبولين: Trampoline Gymnastics
- 4- الجمناستك الايروبك: Aerobic Gymnastics
- 5- الجمناستك الاكروبايكي: Acrobatic Gymnastics

## 6- الجمناستك العام: General Gymnastic

وجميع هذه الأنواع تمارس من قبل الإناث والذكور عدا الجمناستك الإيقاعي حيث تختص به الإناث فقط لاستخدامها أدوات خاصة بهذه الرياضة باستثناء اليابان يمارس من قبل الذكور.

ويوجد ستة أجهزة للذكور وأربعة أجهزة للإناث وعلى الشكل التالي:

### \* أجهزة الإناث:

1- منصة القفز: Vault Jump

2- المتوازي مختلف الارتفاع: Uneven Bars

3- عارضة التوازن: Balance Beam

4- بساط الحركات الأرضية: Floor Exercises

### \* أجهزة الذكور:

1- بساط الحركات الأرضية: Floor Exercises

2- حصان المقابض: Pommel Horse

3- الحلق: Ring

4- منصة القفز: Vault Jump

5- المتوازي: Parallel Bars

6- العقلة: Bar Horizontal

أن هذا التسلسل قانوني يتم بموجبها انتقال الفرق واللاعبين واللاعبات من جهاز إلى جهاز آخر ويشكل دائري.

### \* أوجه التشابه:

أولاً: تعتمد لجمال الحركية لكلا الجنسين على درجة صعوبة أساسية ( حسب الجمل التي تقوم بها اللاعب) ويضاف إليها درجة مستوى الأداء (10) درجات.

ثانياً: يشترك كلا الجنسين بنفس البطولات الموضحة أدناه:

- البطولة التأهيلية: Qualifying Competition

- بطولة فردي العام: All around Competition

- بطولة فردي الأجهزة: Apparatus Final Competition

- بطولة الفريقية: Team Competition

ثالثاً كلا الجنسين لديهم أجهزة بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز.

رابعاً: كلا الجنسين يكون عدد الفريق مكون من 3-4-5 لاعب ويحق التبديل بين اللاعبين عند تغير الجهاز.

\* أوجه الاختلاف:

- لا توجد أجهزة الحلق وحصان المقابض والمتوازي والعقلة عند الإناث ولا توجد أجهزة عارضة التوازن وجهاز متوازي مختلف الارتفاع عند الذكور.  
- تحتسب أعلى ثمانية صعوبات متضمنة النهاية (عارضة - أرضية - متوازي مختلف الارتفاع) للاعبات, بينما اللاعبين (قيمة الصعوبات أحسن عشرة حركات), والمتطلبات الخاصة (2.5 درجة) وقيمة الربط (0.2 , 0.1) حسب الصعوبة.

- ارتفاع جهاز منصة القفز عند الذكور (135 سم) وعند الإناث (125 سم).

- زمن الأداء على بساط الحركات الأرضية للذكور لغاية (70) ثانية وبدون موسيقى إما عند الإناث من (70 - 90) ثانية ومصحوبة مع الموسيقى.

ومما ذكر أعلاه مختصر نوضح بها أوجه التشابه والاختلاف في الجمناستك الفني بين الذكور والإناث, إما بالنسبة للجمناستك الإيقاعي تمارس من قبل الإناث فقط وتنفذ الجمل الحركية مع الأدوات والموسيقى, (الكرة, الشاخص, الطوق, الشريط, الحبل).

