

## المحاضرة الثانية الجمناستك الفني



## **الجمناستك الفني للبنات :**

تعد مادة الجمناستك جزءا من مناهج التربية الرياضية التي تدرس في مختلف المراحل الدراسية ، تتميز مهاراتها بالتنوع والجمالية والتعدد ، وهذه الميزات وغيرها تساعد الطالبة على تعلم واتقان هذه المهارات وتتمى لديها القدرة على التعبير عن الانفعالات والاحاسيس وإظهار قوة الشخصية والارادة والتخيل ، اذ ترغب الطالبة في التعرف على الاجهزة والادوات الخاصة بدرس الجمناستك ومعرفة كيفية استخدامها واداء المهارات المتنوعة عليها مما يتطلب فهم واستيعاب مقومات البدنية والمهارية والعقلية للوصول الى الاداء التناسق والمتكامل

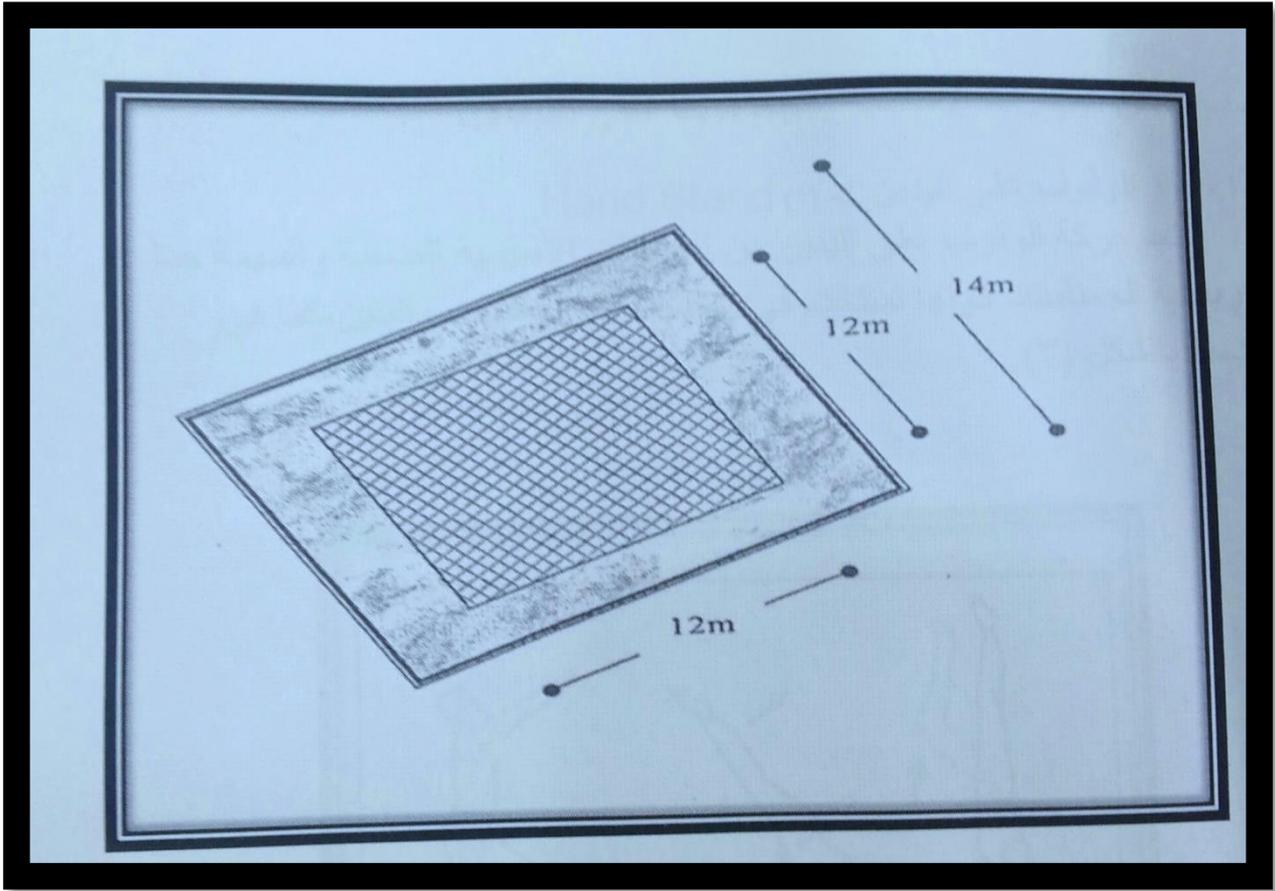
وقد اشارت (عزيزة واخرون ) الى ان الجمناستك الفني : " هو الذي يؤدي على الاجهزة القانونية ويعطي بناء خطة دراسية والتي تتناسب مع مراحل السن المختلفة ويعد هذا النوع الاساسي لأعداد البطولات او المدخل لتحقيق المستوى المتقدم لتأدية الحركات المختلفة على اجهزة الجباز الاربعة للبنات "

يحتوي بساط الحركات الارضية على مجموعة من المهارات الاكروبايكية مثل العجلة البشرية وقفزات اليدين الامامية والخلفية فضلا عن القلبات الهوائية الخلفية مع الدورانات على محاور الجسم المختلفة وتتضمن ايضا حركات القوة والتوازن وكل مجموعة من هذه المهارات تشكل مستو من الصعوبة والتي يتعلمها لاعب الجمناستيك بالتدريج لكي يصل الى مستويات البطولة .

لقد تطورت الحركات الارضية خلال السنوات الاخيرة مما ادى الى تعقيد المهارات مما يتطلب ان تتغير وتتاسب طرائق التدريب مع هذا التطور حيث اصبح لسرعة الاداء الحركي اثرا فاعلا وعاملا مهما في تحقيق الاداء الفني الناجح

#### ٢-١-٦-٢ مواصفات بساط الحركات الارضية :

"هو عبارة عن مساحة ارضية مربعة الشكل ابعادها (١٢\*١٢)م ويسمح للاعب او المتعلم اداء السلسلة الحركية داخل هذه المساحة ،وتكون هنالك مسافة امان مقدارها (١)م محيطة بالبساط ومصنوعة من اللباد ،ثم تغطي ببساط ويحدد عليه المسافة القانونية بخطوط بيضاء سمكها (٥)سم كما موضح بالشكل .



الشكل (١)  
(مواصفات بساط الحركات الارضية)