

## ٥\_ تنمية الإحساس والشخصية :

يتطلب الجمباز الإحساس الجيد لدى اللاعبين. فمن خلال التدريب يجب ان يتعود اللاعب على الأداء الجيد والنظيف وهذا يظهر من خلال ملابس اللاعب أثناء التدريب ، ومن الشخصية بالمحافظة على نظافة هندامه وأدوات التدريب وقاعة التدريب ، ان من واجبات لاعب الجمباز أداء الحركات الاختيارية ، وهذا يتطلب الحساس الجيد بصفة عامة ، فالدقة في الأداء تتطلب الناحية الجمالية لتعطى انطبعا جيدا لدى الحكام والمشاهدين فالسلوك خارج المدرسة والإبداع أثناء ( العمل ، والبيت ، والمعمل ) صفات يمكن تعلمها من خلال ممارسة رياضة الجمباز فالالتزام بالنظام والحفاظ عليه يعد صفة من صفات الشخصية التي يمكن تنميتها من خلال ممارسة رياضة الجمباز.

## ماهي اوجه الاختلاف بين الجمناستك الفني للذكور والجمناستك الفني

للإناث ؟

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

## المبادئ الفنية للمهارات الأساسية لأجهزة الجمناستيك :

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

١. تعليم المهارات على الأجهزة 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 المبتدأ .
٦. التاكيد على تحقيق شروط الامان والسلامة سيما في الاعداد الصغيرة ولدى المبتدئين .

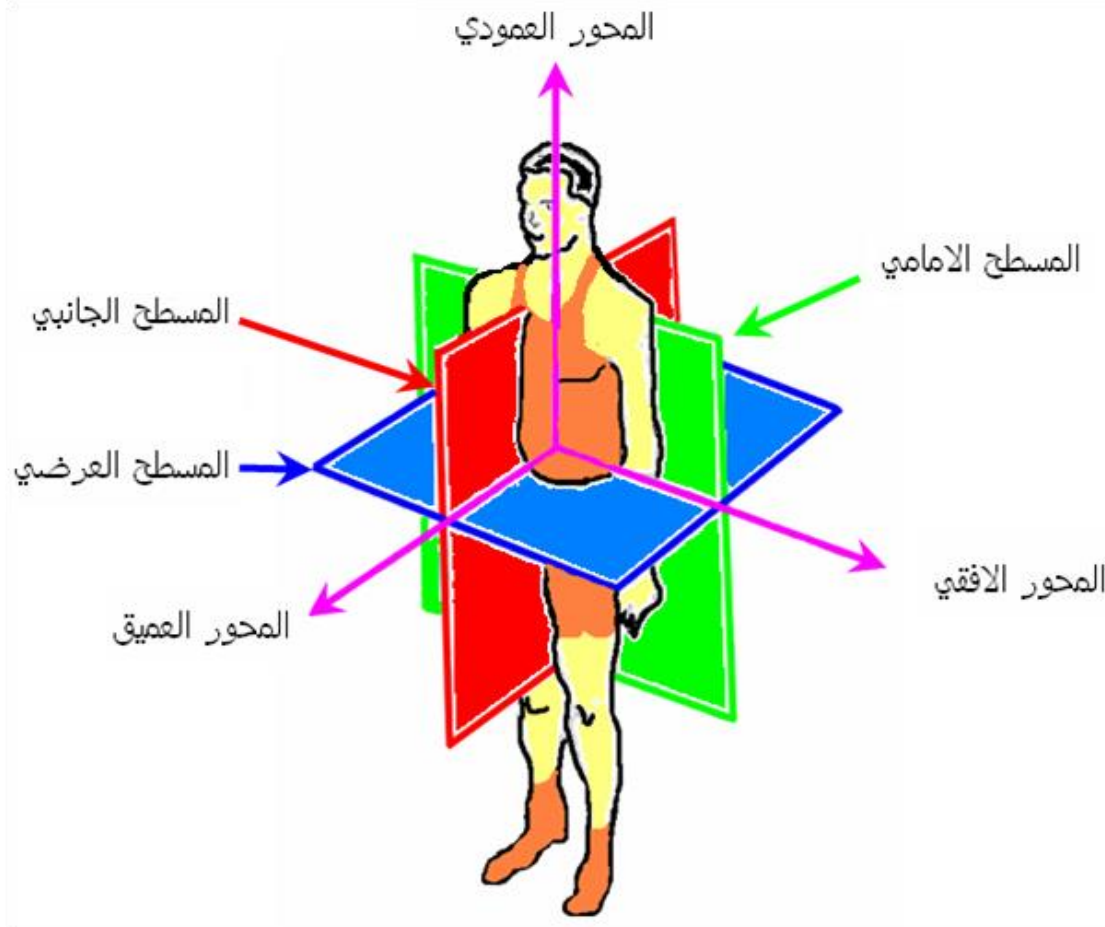
## المحاور التي يدور عليها الجسم :

هناك ثلاثة محاور يتم دوران الجسم فيها وبدون هذه المحاور لا يمكن أداء الحركات الصعبة والمركبة في السلاسل الإيجابية والاختيارية والتي تتطلب دوران حول المحور الطولي والعرضي والعميق لذا يجب التأكيد عليها لئلاها من أهمية بالغة في فهم الحركات وتعلمها وهي :-

١. **المحور الطولي** : وهو الخط الوهمي الذي يمر بالرأس والرقبة والجذع ومركز ثقل الجسم والحوض إلى منتصف القدمين من الداخل ومن خلال هذا المحور تؤدي الحركات التي يدور الجسم فيها حول نفسه مثل حركات اللف الطولي المختلفة الصعوبة .

**٢. المحور العرضي:** هو الخط الوهمي الذي يمر بصورة مستقيمة من الكتف إلى الكتف ويمكن أداء الحركات هنا بالاتجاهين الأمامي والخلفي كحركات القلبة الهوائية الأمامية والخلفية ، والدرجة الأمامية والخلفية .

**٣. المحور العميق:** هو الخط الوهمي الواصل من منتصف الصدر إلى منتصف الظهر بين لوح الكتف يعني من الأمام إلى الخلف والحركات التي تؤدي على هذا المحور هي العجلة البشرية والقلبة الهوائية الجانبية.



شكل (١) يوضح محاور الجسم

### انواع رياضة الجمناستك (مراحل الممارسة والتعلم)

لكي يتم وضع المناهج التدريبية الطويلة الأمد ولغرض الوصول باللاعب إلى المستويات العليا لابد من المرور بالأنواع والمراحل الجمناستكية الآتية :

## ١. جمناستك على شكل العاب (جمناستك الألعاب)

ويعطى هذا النوع من الجمناستك للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من (٣-٦) سنوات بدافع تدريبهم وتنمية ميولهم نحو ممارسة لعبة الجمناستك من خلال مزاولة الألعاب والمباريات المسابقات ذات الطابع الجمناستيكي) والهدف الأهم هو إكسابهم الصحة العامة ، القوام المعتدل ، تنمية روح المنافسة ، الإعداد لمرحلة الموانع .

## ٢. جمناستك على شكل موانع

ويشمل هذا النوع تمرينات تؤدي على بعض الأدوات البسيطة وهي الأساس في البناء الأولي للحركات ولها الأهمية الكبرى في رفع المستوى البدني والصحي للاعبين المبتدئين ومن خلالها يتم تجاوز حاجز التردد والخوف واكتساب صفات الشجاعة والإرادة ، ومن تمارينها التسلق والقفز والزحف والسقوط الحر .

## ٣. جمناستك الأجهزة

في هذا النوع من الجمناستك يتم إعداد اللاعب لدخول البطولات ، وهنا يتم ممارسة التمارين التي تعلم وتصل وتتمى الأداء الحركي للكثير من المهارات والصفات التي تلازم اللاعب في مراحل التطور الحركي على الأجهزة .

## ٤. جمناستك البطولات

وهذا يتم أداء الحركات (التمرينات على أجهزة الجمناستك الأساسية ضمن قواعد القانون الدولي وبطريقة تضمن تقليل الأخطاء المرافقة للأداء في البطولات وهي)البطولة التأهيلية ونهائي، الفرق والفردى العام، ونهائي الأجهزة .