

- 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