

مادة الجمناستك الفني

المحاضرة الثانية

المرحلة الثانية

– متطلبات رياضة جمناستك الاجهزة :

- ١- تتطلب من الرياضي مهارات عالية واعداد بدني ومهاري ونفسي .
- ٢- تتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالاضافة الى الجراءة والشجاعة والتصميم .

٣- من اجل الوصول بالاعبين الى اعلى المستويات على المدربين الاخذ بعين الاعتبار المواهب والاستعدادات الضرورية لرياضة الجمناستك .

٤- رياضة الجمناستك تمتاز بالنواحي الفنية حيث يعتمد فيها اللاعب على قدراته في انجاز المهارات الحركية على اجهزة الجمناستك المختلفة .

- المبادئ الفنية للمهارات الاساسية لاجهزة الجمناستك :

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

- ١- تعليم المهارات على الاجهزة 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 المبتدا .
- ٦- التاكيد على تحقيق شروط الامان والسلامة سيما في الاعمار الصغيرة ولدى المبتدئين .

- ماهي اوجه التشابه بين الجمناستك الفني للذكور والجمناستك الفني للاناث ؟

- ١- تقوم الجمل الحركية لكلا الجنسين من ٢٠ درجة .
- ٢- يشترك كلا الجنسين بنفس البطولات .
- ٣- اقصى ما يجمعه كلا الجنسين على الجهاز الواحد ٨٠ درجة حسب القانون .

٤- لدى كلا الجنسين اجهزة بساط الحركات الارضية ومنصة القفز .

٥- يكون عدد الفريق في كلا الجنسين ٦/٥/٤ لاعب اي يشارك الفريق بستة لاعبين ويتنافس خمسة لاعبين ويؤخذ افضل اربعة درجات لتستخرج درجة الفريق على الجهاز الواحد .

٦- يكون عدد المشاركين في الفردي العام لكلا الجنسين ٢٤ لاعبا او لاعبة .

٧- يكون عدد المشاركين لكلا الجنسين في بطولة فردي الاجهزة ٨ لاعبين او لاعبات .

- ماهي اوجه الاختلاف بين الجمناستك الفني للذكور والجمناستك الفني للاناث ؟

١- عدد اجهزة الذكور ٦ اجهزة والاناث ٤ اجهزة .

٢- لا توجد اجهزة حسان المقابض والحلق والمتوازي والعقلة عند الاناث ولا توجد اجهزة عارضة التوازن والمتوازي مختلف الارتفاع عند الذكور .

٣- اقصى ما يجمعه اللاعب من الذكور في بطولة الفردي العام ١٢٠ درجة واقصى ما يجمعه اللاعبة من الاناث ٨٠ درجة .

٤- اقصى ما يجمعه الفريق من الذكور في البطولة الفرقية ٤٨٠ درجة واقصى ما يجمعه الفريق من الاناث ٣٢٠ درجة .

٥- ارتفاع منصة القفز عند الذكور ١٣٥سم وعند الاناث ١٢٥سم .

٦- زمن الاداء في الحركات الارضية عند الذكور لغاية ٧٠ ثانية وعند الاناث لغاية ٩٠ ثانية .

٧- لا تصاحب حركات الذكور الموسيقى بينما الاناث تصاحب حركاتهم الموسيقى

- ماهي اهم اسباب اختيار عمر التدريب للاعب الجمناستك من (٥ - ٦ سنوات)

١- ان الاطفال يتعلمون بسرعة حركات الجمناستك .

٢- لدى الاطفال الشجاعة الكافية لاداء الحركات الجمناستيكية المختلفة .

٣- تعمل على تطوير القوة لدى الاطفال مبكرا .

٤- اكساب المطاطية لدى الاطفال وذلك كون المرونة تكون في هذا العمر جيدة ويمكن تطويرها الى الاحسن خلال التمرين .

٥- ان الوصول الى مرحلة البطولة تتطلب مدة طويلة من التدريب المتواصل يتراوح من (١٢ - ١٥) سنة وان احسن عمر للحصول على البطولة هو في عمر (١٨ - ٢٢) سنة بالنسبة للرجال (١٦ - ٢٠) سنة بالنسبة للنساء .

- ماهي المراحل الفنية والاختفاء الشائعة وطرق المساعدة لحركة الدرجة الامامية المتكورة ؟

- المراحل الفنية :

١- تعتمد هذه المهارة على مبدا تحقيق التكور والدوران حول المحور العرضي للجسم .

٢- الراس يكون الى الامام مع ضم الذقن على الراس .

٣- يجب ان يكون الصدر مضموما على الجسم ويتم ذلك من خلال ثني مفصل الورك .

٤- الركبتان متجهان الى الامام وان يكون الدفع بكلتا القدمين معا .

٥- تتم الدرجة من خلال مس منطقة خلف الراس وليس مقدمة الراس للبساط .

- الاخطاء الشائعة :

١- ضعف التكور اي عدم ثني الركبتين والرأس وتقريبهما الى مركز ثقل الجسم .

٢- البدء بالدرجة من قمة الراس .

٣- الفتح المبكر للجسم .

- طرق المساعدة :

يقف اللاعب أو اللاعب (المساعد او المساعدة) بجوار اللاعب يضع يده البعيدة على أحد ساقي اللاعب ويده القريبة بين عظمي اللوحين لمساعدة اللاعب للاحتفاظ بتكور الجسم حتى نهاية الدحرجة.