

مادة الجمناستك الفني

المحاضرة الثالث

المرحلة الثانية

- ماهي انواع الجمناستك التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمناستك

١- الجمناستك الفني للرجال .

٢- الجمناستك الفني للسيدات .

٣- الجمناستك الايقاعي .

٣- الجمناستك الاكروبايكي .

٤- الجمناستك الايروبك .

٥- الجمناستك العام العروض .

٦- جمناستك الترامبولين .

جميع هذه الأنواع تمارس من كلا الجنسين الإناث والذكور عدا الجمناستك الإيقاعي حيث يمارس من قبل الإناث فقط . وأكثر نوع يمارس في المنطقة العربية ولهم فيها مشاركات رسمية في المنافسات العربية والقارية والدولية ويدرس في المدارس والجامعات هو الجمناستك الفني للذكور والإناث حيث هناك ستة أجهزة للذكور وأربعة أجهزة للإناث .

- ماهي انواع الجمناستك الفني تبعا للمراحل السنية ؟

١- جمناستك الالعب .

٢- جمناستك الموانع .

٣- جمناستك الاجهزة .

٤- جمناستك البطولات .

١- جمناستك الالعب :

- خصائص جمناستك الالعب ؟

١- يبدأ مع الطفل من سن الثالثة حتى السادسة وهي مرحلة رياض الاطفال .

٢- يعمل على تاهيل الاطفال للعب على الاجهزة والتطور بالطفل من مرحلة الى اخرى .

٣- التدرج في استعمال الاجهزة والادوات .

٤- تعليم الطفل العادات الصحيحة كالعناية بجسمه في مراحل نموه .

٥- تكون التمرينات سهلة غير معقدة الى جانب استعمال الادوات البسيطة .

٢- جمناستك الموانع :

- خصائص جمناستك الموانع :

- ١- ليس قاصرا على الصغار فقط ولكنه متدرج يستعمله الكبار .
- ٢- يعود اللاعبين على الثقة بالنفس والثقة بالمدرّب والاطمئنان للاجهزة .
- ٣- يعمل على تحسن الصحة ويقوي عضلات الجسم .
- ٤- يوسع المدارك والفهم .
- ٥- يعتبر جمناستك الموانع اساسا لجمناستك الاجهزة .

٣- جمناستك الاجهزة :

- خصائص جمناستك الاجهزة :

- ١- يعتبر جمناستك الاجهزة اساسا للاعداد للبطولات .
- ٢- الارتقاء بمستوى اللاعب في جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية .
- ٣- العناية بالتمرينات التي تعمل على تقوية الجسم .
- ٤- التدريب على تنمية التوافق العضلي العصبي .
- ٥- العناية بالنواحي الفنية التي تحتوي عليها الحركة .

٤- جمناستك البطولات :

- خصائص جمناستك البطولات :

- ١- هي اخر مرحلة تدريبيه يجب ان يصل اليها كل لاعب جمباز قبل الدخول والمشاركة في البطولات المحلية والدولية والعالمية .
- ٢- تمكن وتقدم اللاعب في اداء الحركات وتكوينها على الاجهزة المختلفه .
- ٣- تؤدى فيه الحركات بمستوى عالي طبقا للقوانين الموضوعه من الاتحاد الدولي .

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

- المراحل الفنية :

- ١- الجلوس المتكور يميل جسم اللاعب الى الخلف مع ضم الركبتين الى الصدر والراس الى الصدر .
- ٢- يقوم اللاعب بدفع الارض باليدين عند وصول الورك فوق الراس لغرض التخلص من الاعاقة التي يسببها وجود الراس اثناء الدوران .

- الاختفاء الشائعة :

- ١- ضعف التكور اي عدم ثني الركبتين والراس وتقريبهما الى مركز ثقل الجسم .
- ٢- فتح الجسم عند دفع الارض باليدين .
- ٣- عدم وجود دفع الارض باليدين لتحرير الراس من البساط .

- طرق المساعدة :

يأخذ المساعد وضع البروك النصفي بجانب للاعب وفي أثناء تأديه اللاعب الحركة يضع يده القريبة تحت الرقبة والاخرى خلف الظهر.