



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



جمناستك أجهزة

المرحلة الثالثة

م.م لينا محي

م.م زيد أمير

٢٠٢٤ م

فالاتزام بالنظام والحفاظ عليه يعد صفة من صفات الشخصية التي يمكن تنميتها من خلال ممارسة رياضة الجمباز.

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 المبتدأ .
- ٦ . التاكيد على تحقيق شروط الامان والسلامة سيما في الاعداد الصغيرة ولدى المبتدئين .

هناك ستة أنواع من الجمناستك التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمناستك هي:

١ الجمناستك الفني Artistic gymnastics

٢ الجمناستك الإيقاعي Rhythmic gymnastics

٣ . الجمناستك الاكروباتيكي Acrobatic gymnastics

٤ . الجمناستك الأيروبيك Aerobic gymnastics

٥ الجمناستك العام General gymnastics

٦ جمناستك الترامبولين Trampoline gymnastics

انواع رياضة الجمناستك (مراحل الممارسة والتعلم)

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

١. جمناستك على شكل ألعاب (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 وتصلق وتنمي 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).