



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



جمناستك أجهزة

المرحلة الثالثة

م.م لينا محي

م.م زيد أمير

٢٠٢٤ م

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).