

كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
محاضرات الجمناستك الفني

مسابقات رياضة الجمناز

هناك العديد من المسابقات التي يتم إجراؤها ومشاركتها في الألعاب الأولمبية أيضًا،  
تتضمّن مسابقات النساء والرجال والأطفال :

مسابقات للنساء

تشارك النساء في مسابقات تضمّ أشكال الجمناز المختلفة، على سبيل المثال الجمناز  
الفني، ويتنافسن عادةً على ٤ قطع من أجهزة الجمناز، وهي القبو، القضبان غير  
المستوية والعارضة والجمناز على الأرضية، كما تشارك النساء بالجمناز الإيقاعي  
بشكلٍ كبير، والذي يتم فيه استخدام الحلقات والكرات والشرائط.

مسابقات للرجال

تقام العديد من مسابقات الجمناز التي تتضمّن الرجال فقط، وفيها يتنافس الرجال  
على ٦ قطع من الأجهزة، وهي الجمناز على الأرض، وحصان المقبض، الحلقات،  
القبو، القضبان المتوازية والقضيب الأفقي، ويتكوّن الفريق الواحد بشكلٍ عام من ٣  
لاعبين على الأقل، و٥ لاعبين كحدّ أقصى، ويتنافس ٤ لاعبين كحدّ أقصى على كل  
قطعة، وتحسب النقاط بعد الرجوع إلى لجنة التحكيم.

مسابقات للأطفال

يجب وقبل أي شيء التأكد من جاهزية الطفل للدخول إلى عالم الجمناز، ومن  
الأفضل أن يكون مشاركًا في رياضات أخرى قبل الجمناز ككرة القدم دروس

الرقص وغيرها، والتي من شأنها تطوير المهارات الحركية لدى الطفل والتمهيد  
لرياضة أكثر صعوبةً مثل الجمباز، وعادةً ما يتم تدريب الأطفال في عمر ٤-٦  
سنوات، ويجب التأني قبل الدخول في أي مسابقات لأنّ ذلك يتطلّب التزامًا كبيرًا،  
ويجب تعليم الطفل جميع قواعد المسابقات التنافسية وكيفية الاستمتاع أثناء أداء  
الجمباز لأنّ ذلك سيؤثّر على حياته بشكلٍ كبير