

كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
محاضرات الجمناستك الفني

انواع الجمباز ( مراحل الممارسة والتعلم:)

لغرض الوصول باللاعب الى المستويات لابد المرور بالانواع والمراحل  
الجمناستيكية

الاتية:

جمباز الالعاب

جمباز الموانع

جمباز الاجهزة

جمباز البطولات

1. جمباز الالعاب:

هذه المرحلة مرحلة مدارس رياض الاطفال وهذا النوع من الجمباز يبدأ مع الطفل من سن 3 - 6 (سنوات تقريبا) الغرض من هذا النوع هو تعويد الاطفال على الاجهزة والتطور بالطفل الصغير من مرحلة الى اخرى وخاصة التدرج في استعمال الادوات والاجهزة وتعليم الطفل مبادئ الرياضة عن طريق الحركات البسيطة والطفل ليس لديه القدرة على التركيز لكن بمجرد الاحساس بالحركة مع العناية بجسمه عند النمو لتتلافى اصابته بالنشوهات ويمكن ان يؤدي هذه التمرينات بالارض باستعمال الاجهزة والادوات التي يجب توافرها في مدارس الحضانة والحدائق ( مثل ابراج التسلق السلالم الصغيرة سلالم النوافذ اجهزة التاراج انفاق وممرات حبال اجهزة ترحلق مقاعد صغيرة اطواق عصا وغيرها )

## 2. جمباز على شكل موانع:

يجب ان يشتمل على عناصر لتقوية العضلات للجسم المختلفة والتحمل والتعود على التفكير الذاتي والاكتشاف وتنمية الاحساس الحركي والتدرج من الاجهزة المنخفضة الى المرتفعة والعكس ومن تخطي جهاز واحد الى تخطي مجموعة من الاجهزة ومن البطء الى السرعة وزيادة وتقليل المسافات بين الاجهزة تغيير الاجهزة ومواصفاتها- تغيير وتصعب التمرين وهو غير مقيد بقوانين او قواعد حتى يعطي الفرصة- للاعبات للتفكير والابتكار ويستخدم هذا النوع لجميع مراحل السن المختلفة لتقوية الجسم وتحسين الحركات ووالاجهزة والادوات التي تستخدم في جمباز الموانع ( المقعد السويدي المهر الصندوق المقسم عارضة التوازن جهاز العقلة المتوازي السلام الكرات الطبية الحبال المعلقة )

## 3. جمباز الاجهزة:

يعتبر جمباز الاجهزة اساس الاعداد للبطولات والمنافسات لتحقيق اعلى المستويات على مختلف الاجهزة وطبقا لقواعد اللعبة على المدرب مراعاة ما يلي:

- 1- تعليم المهارات على الاجهزة بعد تبسيطها
- 2- مراعاة التدرج في التعلم من السهل الى الصعب
- 3- مراعاة عنصر التسلسل والسهولة اثناء التعلم
- 4- العناية بالنواحي الفنية والخطوات التعليمية للمهارات التي يشتمل عليها الجهاز
- 5- مراعاة الاداء السليم للنموذج اما المبتدئ.

يجب على المدرس مراعاة المبادئ السابقة اثناء تعلم المهارات الحركية باستخدام الوسائل التالية:

- 1- العناية بالتمارين البدنية التي تكسب اللاعب القوة العضلية اثناء الاداء
- 2- العناية بالتمارين البدنية التي تعمل على تنمية التوفيق العضلي العصبي للاعبة
- 3- تدريب اللاعب على الاحساس بالحركة المؤداة
- 4- الاهتمام بالتمارين البدنية التي تكسب اللاعب عنصر التوازن
- 5- الاهتمام بالنواحي النفسية والصحية للاعبة للوصول الى المستويات العليا في

للجمناستك.

4. جمباز البطولات

يعتبر الجمباز البطولات من ارقى انواع الجمباز السابقة وحتى تصل اللاعب الى هذا النوع لابد من ممارستها الانواع السابقة حيث نلاحظ ان اللاعب تؤدي الحركات بطريقة الية بغرض الوصول الى المستويات العالية وفق قوانين محددة تحكم سير العمل على كل جهاز.

تنقسم الاجهزة في هذا النوع الى قسمين:

أ الاجهزة الاساسية:وهي المستخدمة في البطولات والتي تخضع للمواصفات القانونية وتشمل على اجهزة الرجال ( الحركات الارضية حصان القفز حصان الحلق – المتوازي العقلة الحلق ) اجهزة السيدات ( الحركات الارضية حصان القفز — عارضة التوازن متوازي مختلف الارتفاع )

ب الاجهزة المساعدة : تستخدم كاجهزة مساعدة في عمليات التعليم وتستخدم في-

عمليات التعلم للمبتدئين ولا يمكن اقامة البطولات عليها ولا تخضع للمواصفات

القانونية كما في الاجهزة الاساسية ومن امثلتها ( الصندوق المقسم المهر-

السلام عارضة التوازن الارضية عقلة منخفضة الخ .)