



الجمناستك الفني

المرحلة الأولى

إعداد

م.م حنان محمد م.م ولاء غازي

جمناستك الفني

إن مفهوم كلمة الجمناستك قديماً أُشتق من كلمة (جمنوس) ومعناها التمرين متعرياً أو شبه متعري إذ كان المتسابقون يؤدون تمارينهم وسباقاتهم وهم عراة أو شبه عراة، لذا كان محرماً على النساء دخول صالات العرض والتمرين أو الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية للجمناستك. إما مفهوم الجمناستك حديثاً فهو اللبنة الأساسية لكل أنواع الجمناستك التي ظهرت في الألعاب الاولمبية الحديثة من الرياضات التي شهدت تطوراً كبيراً خلال الدورات الاولمبية والقارية والعالمية الأخيرة، إذ وصل فيها مستوى الأداء إلى حد الإبداع والابتكار. وهذا مما جعل الجمناستك الفني متميز عن باقي الألعاب الأخرى لذا سميت بسيدة الألعاب وهذا يؤكد تميزها، كما ويأتي هذا التميز من خلال ما تقوم به اللاعبات أو الفريق من حركات تصل إلى حد الأعجاز، وتعد رياضة الجمناستك من الرياضات القديمة الذي زاولها الإنسان، فمنذ القدم عرف باسم الجمناز وتم ممارسته من قبل الرومان في التدريبات العسكرية وكذلك زاولها الصين والمصريون القدامى وبمرور الزمن وفي السنوات الأخيرة حصلت تطورات كثيرة في أجهزة بشكل خاص وظهرت أنواع عدة في الجمناستك عموماً. ويوجد الكثير من اللاعبات والأسماء ستبقى في الذاكرة لما قدموه من مستوى متميز ساهم في لفت انظار الكثير من المختصين في المجال الرياض فظهر اللاعبات اولجا كوربوت من الاتحاد السوفيتي سابقاً في بطولة الدورة الاولمبية لعام (1972) أذ اشتهرت بسرعة الأداء العالية جداً وفي عام (1976) ظهرت اللاعبات الرومانية ناديا كومنشي اذ برزت بإتقانها التي تميز بالابتكار وبالأبداع وهي في الرابعة عشر من عمرها؛ وفي بطولة العالم لعام (1978) التي أقيمت في ستراسبورج في فرنسا لمعت الكثير من النجوم الرياضية من الدول الأوروبية وكذلك من أمريكا، أن ظهور مثل تلك القدرات الذي أبهرت العالم الرياضي سببت في إعادة النظر في الكثير من أساليب التدريب ونظرياته الحديثة الخاصة بالجمناستك الفني أذ أن الوصول إلى المستوى العالي في الجمناستك يتطلب التدريب المبكر وقد يستمر التدريب أكثر من ثماني سنوات لذلك لابد من وضع مناهج التدريب الطويلة الأمد الذي يتم خلالها اعداد لاعبي الجمناستك أعداد بدني ومهاري من أجل الوصول به إلى المستويات المتقدمة، كما وقد أعتمد الكثير من مدربي |

الرياضية الأخرى على أجهزة الجمناستيك باعتبارها أجهزة مساعدة فهي تعمل على إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين على الأجهزة كما أنها تنمي لدى اللاعب النواحي الجسمية والعقلية والتربوية؛ ويمكن تحديد أهمية الألعاب.

جمناستيك الفني

هو الاستعداد الحركي للقيام بأداء الحركات الرياضية على الأجهزة الاولمبية الستة للرجال وهي (العقلة، المتوازي الحلق ، حصان المقابض ، طاولة القفز ، بساط الحركات الأرضية) وبالنسبة لأجهزة النساء فهي (عارضة التوازن ، متوازي مختلف الارتفاع ، طاولة القفز ، بساط الحركات الأرضية).

أهمية رياضة الجمناستيك :

يمكن تحديد أهمية الجمناستيك بالنقاط الآتية :

1- تنمية وتطوير الصحة العامة.

2- تنمية وتطوير اللياقة البدنية.

3- تنمية النواحي الفكرية.

4- التربية الشخصية.

فوائد ممارسة رياضة الجمناستيك :

1- تنمية القدرات البدنية الأساسية (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة).

- 2- تنمية التوافق العصبي العضلي .
- 3- تحسين التوازن الثابت والمتحرك .
- 4- تنمية الثقة بالنفس والشجاعة وبعض السمات الارادية الأخرى.

انواع الجمناستك التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمناستك:

- 1- الجمناستك الفني للرجال.
- 2- الجمناستك الفني للسيدات .
- 3- الجمناستك الايقاعي .
- 4- الجمناستك الاكروباتك .
- 5- الجمناستك الايروبك.
- 6- الجمناستك العام (العروض) .
- 7- 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 للبنات .

اجهزة الجمناستيك الفني للذكور والاناث

اجهزة الذكور :

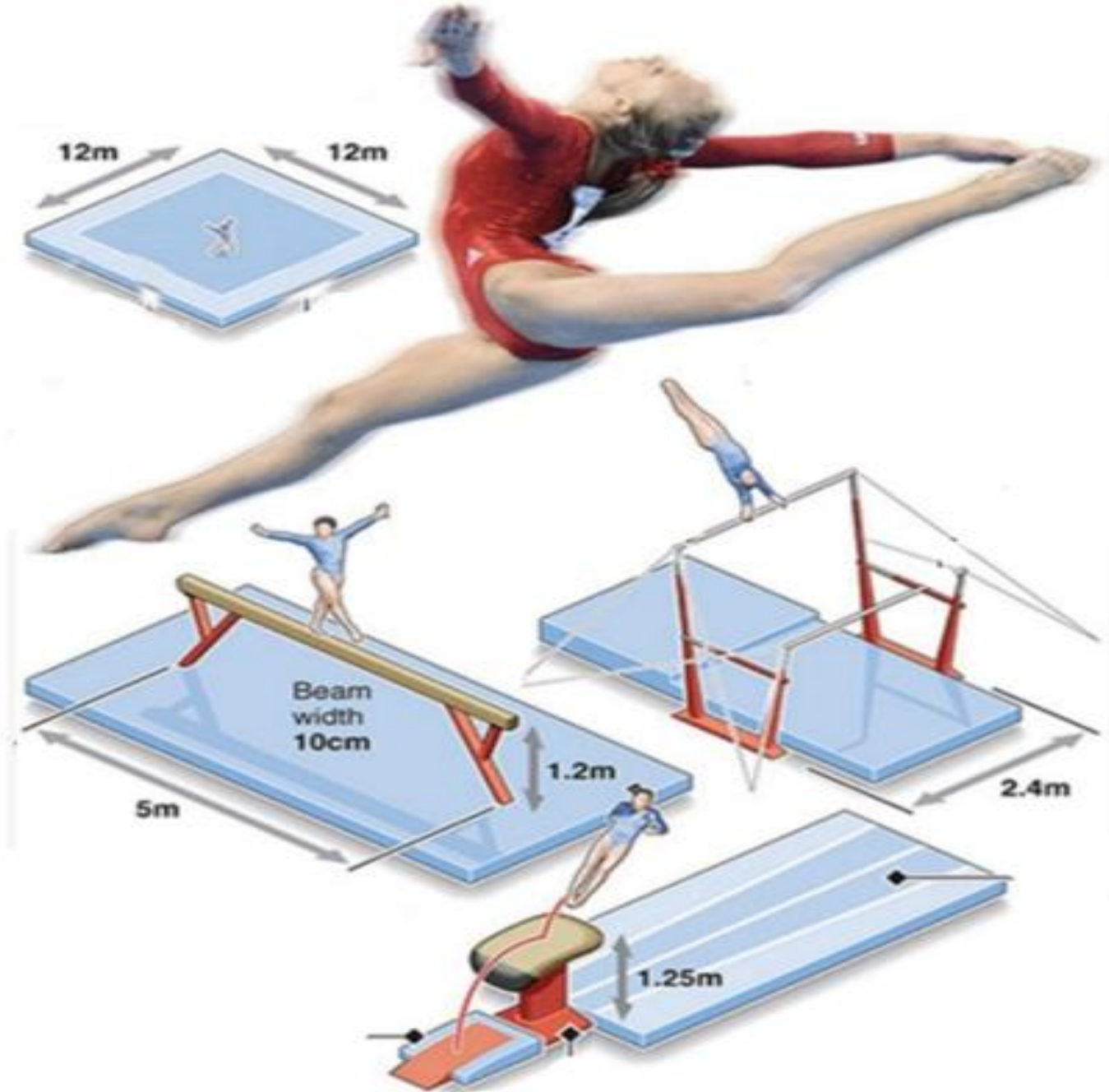
- 1- بساط الحركات الارضية .
- 2- حصان المقابض .
- 3- جهاز الحلق .
- 4- منصة القفز .
- 5- جهاز المتوازي .
- 6- جهاز العقلة .



صورة(1) توضح اجهزة الجمناستيك الفني للذكور

اجهزة الاناث :

- 1- منصة القفز
- 2- المتوازي مختلف الارتفاع .
- 3- عارضة التوازن .
- 4- بساط الحركات الارضية .



صورة(2) توضح اجهزة الجمناستك الفني للاناث

المستلزمات الاساسية بالنسبة للاعب الجمناستك والتي تخص الملابس والتدريب:

1. البدلة الرياضية: التي تحافظ على اللاعب او اللاعبة من برودة الجو قبل وبعد التمرين

للقاية من الاصابة.

2. خف الجمناستك(حذاء خاص بالجمناستك): يحمي القدم من الاصابة والجوارب تحافظ

على حرارة القدمين وخاصة في فصل الشتاء.

3. واقيات الكفين: للمحافضة على كف اللاعب او اللاعبة من التمزق والتشقق نتيجة

الاحتكاك المستمر بالجهاز وبالاخص جهاز المتوازي للاناث والعقلة والحلق والمتوازي

للذكور وبعض واقيات الرسغ والكاحل تستخدم لغرض الوقاية من الاصابات الرياضية

المحتملة.

جهاز بساط الحركات الأرضية:.

أن بساط الحركات الأرضية أحد الأجهزة التي تتضمنها رياضة الجمناستك والتي يلتزم فيها

اللاعب واللاعبة بأداء جملة حركية ذات عدد معين من الحركات الإجبارية والأختيارية معتمدا في

بنائها الشروط الخاصه بفعالية الحركات الأرضية التي يحددها القانون الدولي يتبين من خلاله

قابلية اللاعب على أداء مجموعة كبيرة من الحركات وهذه القابلية تقدر على أساس جمع النقاط

التي يحرزها كل لاعب في جميع هذه الحركات، ويعد بساط الحركات الأرضية قاعدة التدريب

الأولى لكثير من المهارات التي تنفذ على الأجهزة اذ تؤدي عليه مجاميع حركية مختلفة وبزمن

يتراوح بين (90 - 70) ثانية لذلك فإن البساط الأرضي أهم أجهزة الجمناستك كونه الأساس في

تطوير قدرة لاعب الجمناستك في بناء المهارات الأساسية وإساسة لكثير من الحركات على أجهزة الجمناستك الأخرى كما ويعمل على تنمية وتطوير المرونة ، التوازن ، التوقيت والتوافق ، أن أداء الحركات بمصاحبة الموسيقى تساعد على تحسين الوزن الحركي وكذلك تحسين المرجحة .تتباين الحركات التي تكون الجملة الحركية في كونها حركات أكروباتيكية وحركات جمناستيكية لذا وفي ضوء هذا التباين الحاصل في الحركات فضلا عن تعددها واعتمادا على فكرة التماثل البنائي شملت الجملة الحركية على حركات قفز مع الدوران أو بدونه و حركات رقص، حركات رشاقة ، توازن ومهارات أرضية عديدة ومختلفة ،وتؤدي النساء فقط التمارين الحركية بمصاحبة الموسيقى ولمدة لا تزيد عن (90) ثا.النواحي الفنية للحركات الأرضية يستطيع اللاعب ملامسة بساط الحركات الأرضية بجميع أجزاء جسمه.التحرك بجميع الاتجاهات.القفز بمسافات وأرتفاعات مختلفة تعتمد على متطلبات التكنيك في كل حركة تعطي اللاعب امكانية أداء الحركات بصورة متقنة ومداها الكامل.

مواصفات الجهاز وخصائصه .:

أ- الاستعمال - يستعمل جهاز الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء والرجال وكذلك في الجمناستك الإيقاعي .

ب- الشكل - يكون السطح مستويا ،وغير قابل للتكسر، ولا يزيد ارتفاعه عن (12) سنتيمتراً عن سطح الأرض، ويكون على شكل مربع .

ج- المحيط - يجب إن يكون محيط الجهاز مستوياً أيضاً، وموضوعاً بشكل أفقي غير قابل للتكسر، ولا يقل عرضه عن (2) متر .

د- القياسات - مربع الشكل (12×12) متر مع ترك (2) متر من كل جانب.

هـ- متطلبات الغطاء - السطح الخارجي يجب إن يكون مغلفاً بمادة مرنة لينة غير قابلة للتيبس أو التحجر وغير قابلة للاشتعال عند الاحتكاك وغير محدثة أي صوت عند أداء التمارين عليها .

ح- أرضية البساط- تتكون من مصطبة خشبية تغطي ببساط من اللباد الى بساط يتكون من طبقات الأولى من الأسفل عبارة عن سطحين من الخشب تتوسطهم أقراص مطاطية بارتفاع (7) سنتيمتر تعمل بشكل نوابض أما الطبقة الثانية فهي عبارة عن أسفنج مضغوط تغطي بطبقة ثالثة من الكاربت.



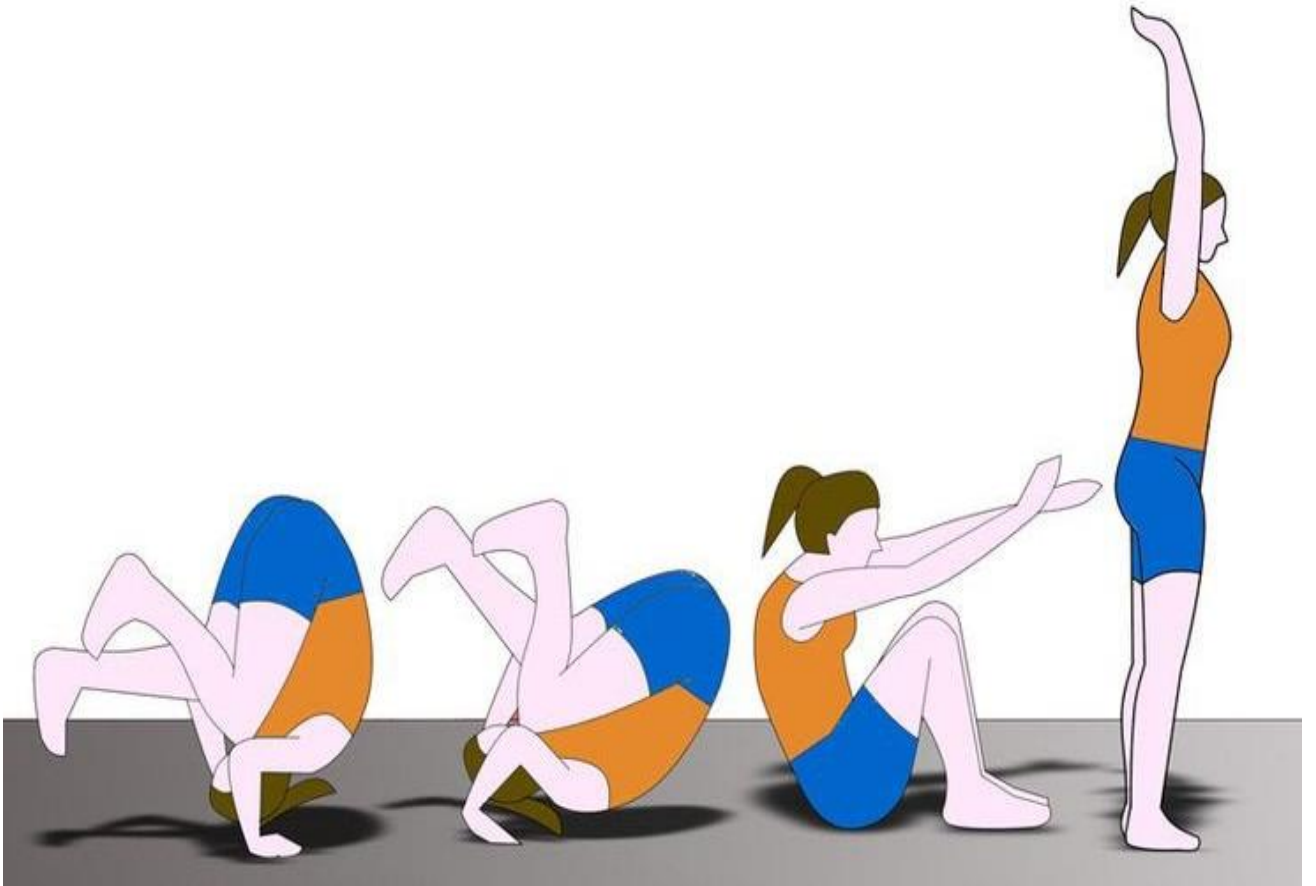
صورة (3) توضح جهاز بسات الحركات الأرضية

المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية

أولاً -الدحرجات :تعد مجموعة الدحرجات من أسهل الحركات التي تؤدي على الأرض وتشارك مع المرجحه في كونها أساسا للربط بين الحركات.وتقسم الدحرجات الى :

الدحرجة الأمامية المكورة:.

تعتمد هذه المهارة على مبدأ تحقيق التكور والدوران حول المحور العرضي للجسم يجب إن يكون الرأس إلى الإمام مع ضم الذقن على الرأس وإن يكون الصدر مضموما على الجسم ويتم ذلك من خلال ثني مفصل الورك وسحب الركبتان نحو الصدر والدفع بالقدمين نحو الإمام معا وتتم الدحرجة من خلال مس منطقة خلف الرأس وليس مقدمة الرأس.



صورة(4) توضح الدحرجة الامامية المكورة

النواحي الفنية لأداء المهارة

- 1) اليدين باتساع الصدر وأصابع الكف تشير للإمام .
- 2) الرجلين مفرودة إثناء مرحلة الطيران في الهواء وبعد الدفع (الارتقاء) .
- 3) الرأس للداخل مضموم والركبتين مثنية على الصدر.
- 4) دفع الأرض بالرجلين.
- 5) ميل الصدر قليلا لإتمام ومساعدة اللاعب على إتمام الدرجة.
- 6) الدوران يكون حول المحور العرضي للجسم .
- 7) عقب انتهاء الدوران يعود مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز (القدمين).

الأخطاء الشائعة :-

- 1) عدم وضع الكفين على الأرض.
- 2) عدم ثني الذراعين عند أداء الدرجة .
- 3) عدم ثني الرأس وضمه إلى الصدر.
- 4) عدم دفع الأرض بالقدمين.
- 5) البطء في الدوران .
- 6) عدم تكور الجسم.
- 7) عدم إلى وضع التكور وعدم الارتكاز فوق قاعدة الارتكاز (القدمين) بعد إتمام الدرجة.
- 8) عدم مسك الساقين باليدين مما يقلل من فرصة تكور الجسم.

الدرجة الخلفية المكورة:

ان جميع انواع الدرجات الخلفية التي تؤدي على بساط الحركات الارضية تكون مشابهة لتكنيك الدرجات الامامية مع الفرق بالاتجاه ,ومن انواعها الدرجة الخلفية المكورة .



صورة(5) توضح الدرجة الخلفية المكورة

المراحل الفنية :

1- الجلوس المتكور يميل جسم اللاعب الى الخلف مع ضم الركبتين الى الصدر والراس الى الصدر.

2- يقوم اللاعب بدفع الارض باليدين عند وصول الورك فوق الراس لغرض التخلص من الاعاقة التي يسببها وجود الراس اثناء الدوران .

الاطاء الشائعة :

1- ضعف التكور اي عدم ثني الركبتين والراس وتقريبهما الى مركز ثقل الجسم .

2- فتح الجسم عند دفع الارض باليدين .

3- عدم وجود دفع الارض باليدين لتحرير الراس من البساط .