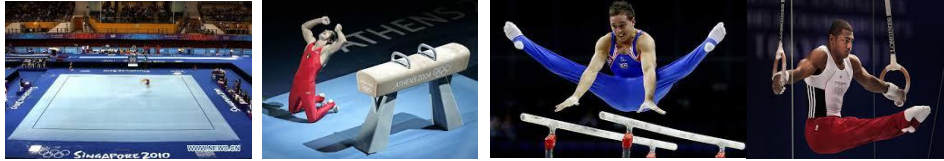


## الجمناستك الفني Artistic Gymnastic

يعد الجمناستك الفني ناحية من نواحي النشاط البدني الذي يتميز بتأثيره الكبير على اجهزة واعضاء جسم الانسان بما يحقق نمو وتطور وتناسق وبناء متزن للجسم ، كما انه يحقق تنمية التوافق الحركي والتحكم بحركات الجسم . يساعد الجمناستك الفني على زيادة التحمل والتعود على التفكير الذاتي وتنمية الاحساس الحركي .

يعرف الجمناستك الفني على انه ((ذلك النشاط الذي يستخدم فيه اجهزة خاصة ومحددة وهو احدى وسائل التربية الهادفة لوصول الانسان الى اعلى قدراته البدنية والعقلية والنفسية كي يكون عضوا نافعا في المجتمع )) . تطور الجمناستك الفني من مجرد حركات بسيطة الى المستوى الذي نراه من اباع وابتكار ومخاطرات في الاداء في البطولات العالمية ، وان هذا التطور الهائل هو نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي في اجهزة التدريب والادوات المساعدة ووسائل التعلم والتدريب التي اخضعت للبحث العلمي . الجمناستك الفني يحتوي على ( ٦ ) ستة اجهزة للرجال وعلى ( ٤ ) اربعة اجهزة للنساء اثنين منها مشتركة للرجال والنساء كما موضح في ادناه



- |                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| 1- جهاز الحلق        | Rings Gymnastic              |
| 2- جهاز المتوازي     | Parallel bars                |
| 3- جهاز حصان المقابض | Pommel horse                 |
| 4- جهاز الارضي       | Floor gymnastic (جهاز مشترك) |
| 5- منصة القفز        | Vault gymnastic (جهاز مشترك) |
| 6- جهاز العقلة       | Horizontal bar               |

واجهزة النساء هي اربعة كما في ادناه

- |                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| 1- جهاز الحركات الارضية      | Floor gymnastic |
| 2- عارضة التوازن             | Balance beam    |
| 3- المتوازي مختلف الارتفاعات | Uneven bars     |
| 4- منصة القفز                | Vault gymnastic |

يعد الجمناستك الفني اساس الاعداد للبطولات والمنافسات وكذلك يعتبر المدخل لتحقيق اعلى المستويات في رياضة الجمناستك وعلى مختلف الاجهزة وطبقا لقواعد اللعبة .

وعلى ضوء ما تقدم نود ان نوضح للمعنيين بشؤون رياضة الجمناستك من مدربين وتدرسيين او غيرهم ولغرض تحقيق افضل المستويات يجب مراعاة ما ياتي :-

- ١- مراعاة التدرج في التعلم من السهل الى الاصعب
  - ٢- عند تعلم المهارات والحركات ضرورة تبسيطها
  - ٣- الاهتمام بالنواحي الفنية والخطوات التعليمية للمهارات
  - ٤- توفير وسائل المساعدة والامان
  - ٥- الاعتناء بالاعداد البدني الجيد
  - ٦- الاهتمام بشكل كبير بالاحماء للاعبين
  - ٧- الاعتناء والاهتمام بالتمارين التي تنمي وتطور التوافق الحركي
  - ٨- الاهتمام بالاعداد النفسي والارادي للاعب
  - ٩- استخدام وسائل الايضاح المتطورة وعرض الصور لتنمية التصور الصحيح للتكنيك والاداء الجيد للمهارات
  - ١٠- التاكيد على سلامة الاجهزة وصلاحياتها
  - ١١- الاتفاق مع معايير السلامة في الملابس والادوات الشخصية للاعب
- وهناك كثير من الامور الاخرى التي يتوخى المعنيين بالتعامل معها بدقة متناهية لاجل تحقي افضل الانجازات على كافة الصعد

العلوم الطبيعية وعلاقتها بالجمناستك  
مهارات الجمناستك من المهارات الصعبة قياسا بكثير من مهارات الالعاب الاخرى كونها حركات معقدة ذات مسارات حركية مختلفة ومتنوعة وبجميع الاتجاهات وتشمل حركات بتماس مع الارض او الاجهزة وكثير منها تؤدي بالفضاء الخارجي فهي اذا ستخضع لكل القوانين الطبيعية كالجاذبية الارضية والاحتكاك والارتدادات وعلى ضوء ذلك بدأ استخدام اجهزة وانظمة التحليل الحركي في التدريب والاعداد لذا اصبح على المدرب ان يدرك ويفهم ويهتم بعلم الحركة والميكانيكا الحيوية وغيرها وكذلك العلوم التي تهتم بالانسان كالتشريح وعلم الفسيولوجيا والفيزياء وغيرها . وحتى اللاعب اصبح من الضروري جدا ان يعرف القواعد والقوانين الميكانيكية كي يتعامل معها او يوظفها لصالح الاداء الحركي لتحقيق الهدف باقل جهد ممكن .

#### خصوصية اجهزة الجمناستك

ان ما يميز رياضة الجمناستك عن بقية انواع الراضات ، هو على اللاعب ان يشارك ويؤدي السلاسل الحركية على جميع الاجهزة في التدريب وفي السباقات .

وطبيعة جهاز عن جهاز اخر يختلف من شكلة وتركيبه والمتطلبات الخاصة وكما شاهدنا في بداية المحاضرة للاجهزة الستة للرجال والاربعة الخاصة بالسيدات .  
ويعد جهاز الحركات الارضية من اهم الاجهزة بالجمناستك الفني لكونه يمثل الاساس لجميع الاجهزة الاخرى. هذا الجهاز ينمي ويطور لدا اللاعب اللياقة الحركية والبدنية والتوافق الحركي والمرونة والرشاقة وبقية العناصر البدنية ، لهذا الجهاز مساحة مقدارها ( ١٤٤ م<sup>٢</sup> ) . حيث على اللاعب ان يؤدي حركاته في جميع انحاء هذه المساحة وبكافة الاتجاهات وبمختلف التمرينات الخاصة بالتماس مع الارض والتمرينات التي تؤدي بالفضاء



**جهاز الحركات الارضية ذات المواصفات الدولية**  
وهناك تمارين متنوعة من حيث المسارات الحركية للجسم وهذه المجاميع هي اربعة رئيسية وفي مصادر يمكن نجد اكثر وهي  
١- مجموعة حركات القلبات  
٢- مجموعة حركات المرجحات  
٣- مجموعة حركات العجلات  
٤- مجموعة حركات التوازن  
واهم هذه المجاميع هي حركات القلبات بمختلف انواعها واتجاهاتها وهي التي تعطي للاطفال والناشئين لاجل اكسابهم اللياقة البدنية والحركية والتوافقات وغيرها من الصفات والقدرات البدنية  
وسنتحدث عن الحركات الارضية على جهاز البساط الارضي وناخذ على سبيل المثال مجموعة القلبات \*

---

\*القلبات : هذه التسمية جات من ان الجسم ينقلب اماما او خلفا اي يدور حول محوره العرضي مقدار ٣٦٠ درجة

## مجموعة القلبات

### حركات الدرجات

الدرجات من الحركات الاساسية في الجمناستك الفني وهي أولى المهارات التي يتعلمها الاطفال والناشئين لاجل تنمية وتطوير اللياقة الحركية واللياقة البدنية . الدرجات هي من الحركات الدائرية التي يدور الجسم فيه حول محوره العرضي وعلى ضوء التصنيف اي تجمع بين الحركات الانتقالية الخطية والحركات الدائرية ، والدرجات انواع متعددة

### الدرجة الامامية المتكورة

تؤدي هذه المهارة من وضع الجلوس (القرصاء ) او من وضع الوقوف ، النقطة الاساسية في الاداء الفني لها هو تقارب اجزاء الجسم نحو مركز الثقل فيتكور الجسم بالكامل كي تسهل عملية درجة الجسم ودورانه حول محوره العرضي .

### الوصف الشكلي للمهارة

- ١- التكور هو الطابع العام لشكل الجسم خلال الاداء
- ٢- الركبتان مثنيتان وملتصقتان بالصدر
- ٣- ثني الراس للأسفل مع مس الحنك للصدر
- ٤- القدمان قريبتان جدا من الورك

### تفاصيل شرح المهارة

#### القسـم التحضيري

تتأثر الحركة في هذا القسم ببعض المفاهيم الميكانيكية فوضع الجسم يحتاج الى طاقة حركية كبيرة وقانون الطاقة الحركية هو  $(\frac{1}{2}mv^2)$  فللحصول على الطاقة الكافية لابد من بداية سريعة ولزيادة السرعة هو المحافظة على التكوير الكامل للجسم اي تقليل انصاف اقطار الجسم ، ويحصل ذلك من خلال دفع الارض بالقدمين ويكون مسار الحركة باتجاه الجاذبية الارضية مما يسهم في زيادة تعجيل العزم الدائري وهكذا يستمر هذا التأثير لحين يكون مركز ثقل الجسم عموديا فوق نقطة الارتكاز. هناك بدايات متنوعة لاداء المهارة وابسطها هو من الجلوس المتكور مع وضع الكفين على البساط اماما ثم رفع الورك بمد الركبتين مع ثني الذراعين وفي نفس الوقت ثني الراس نحو الصدر حتى يلامس الظهر البساط مع الاحتفاظ بالتكور حتى يدور الجسم ٣٦٠ درجة .

#### ثانيا : القسـم الرئيسي

بعد الانتهاء من القسم التحضيري يتم دفع الارض بمشطي القدمين واتمام تكور الجسم بثني الركبتين وسحبهما نحو الصدر ومسكها باليدين فيتدحرج الجسم على الظهر المتحدب نتيجة التكور . يكون لقانون السرعة الزاوية وعزم القصور الذاتي والجاذبية الارضية والاحتكاك تاثيرات على اداء الحركة في لحظة اجتياز النقطة العميقة يكون تاثير الجاذبية الارضية سلبيا على الحركة لان المسار الحركي عكس مسار الجاذبية

الارضية ، ويعتبر الاساس عامل معيق للحركة من خلال احتكاك الجسم بالبساط وزيادة تكوير الجسم يقلل من هذا التأثير السلبي للاحتكاك وذلك من خلال ازدياد السرعة الدورانية حسب قانون عزم القصور الذاتي (ك×نق<sup>2</sup>) والذي يتناسب عكسيا مع السرعة الدائرية .

### ثالثا : القسم النهائي

لحصول على نهاية صحيحة ومريحة ومنتزعة يجب تقليل السرعة الدورانية من خلا ابعاد اجزاء الجسم عن مركز الثقل من خلال فتح زاوية الورك ومد الرجلين واعادة الراس الى وضعه الطبيعي ز

### الخطوات التعليمية

هذه المهارة من الحركات البسيطة فهي لاتحتاج الى طرق ووسائل معقدة بل يمكن تلخيص ما نقوم به هو

- 1- الجلوس المتكور والتدرج الى الامام والخلف (الكرسي الهزاز)
- 2- الوقوف المتكور التدرج الى الامام والخلف
- 3- الوقوف المتكور الدحرجة على سطح مائل

### الايخطاء المتوقعة

- 1- ضعف التكور
- 2- بدء الدحرجة من قمة الراس بسبب عدم ثني الرقبة نحو الصدر
- 3- الفتح المبكر للجسم اي قبل انتهاء الاداء

### طريقة المساعدة

كما نوهنا ان الحركة بسيطة وسهلة الاداء لاتحتاج الى مساعدة الا في حالات نادرة ومن خلال ضهور بعض الاخطاء عند الاداء ساعتها يجلس المدرب او المدرس بوضع البروك (بركبة ونصف) واضعين اليد البعيدة على مؤخرة الراس لدفعه نحو الصدر واليد الاخرى على الساقين لدفع الركبتين الى الصدر ومساعدتها على انسيابية الحركة والمحافظة على تكور الجسم الى نهاية القسم الرئيسي .

## المصادر

- ١- اثير صبري احمد وقاسم حسن حسين . دراسة تحليلية حول عملية اكتشاف الموهوبين وظواهر التطور الحركي تحقيق المستوى الانجازي العالية بصورة مبكرة في فعاليات العاب القوى، بغداد: بحث غير منشور، ١٩٨٣
- ٢- عادل عبد البصير وفوزي يعقوب - النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز - دار الكتاب الحديث، ١٩٨٥م
- ٣- عبد الستار جاسم وعايده علي حسين ، الجمباز المعاصر للبنات : بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١م
- ٤- عايده علي حسين و(اخرين) الاسس الفنية والميكانيكية للجمناستك الفنى للسيدات، بغداد ٢٠١٠م
- ٥- عاصم خليل ابو عيشه، سلسلة في التدريب الرياضي، جامعة الاردن، ١٩٩٥م

## محاضرة نوعية متخصصة في مجال الجمناستك الفني

اعداد

الاستاذ المساعد الدكتورة رنا عبد الستار جاسم محمد

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ديالى - ٢٠١٧م