



جامعة صلاح الدين / أربيل

كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

فرع الالعاب الفردية

# الجمناستك الفني (جمناستك الاجهزة)

المنهاج النظري لمادة الجمناستك لطلاب المرحلة الثانية

في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

مدرسي المادة

ا.م.د. هيام صادق أحمد

م.د. فريد فؤاد رشيد

م.د. خالد محمد احمد

م.م. دةرياز خورشيد

2024-2023

موبايل فريد. 07504521236

## \* نبذة مختصرة عن تاريخ الجمناستك

من المحتمل ان الصين هم أوائل من زاولوا الفعاليات الرياضية المشابهة للجمناستك، كما ان المصريين القدماء تركوا لنا أدلة واضحة على شكل رسوم لحركات وأهرامات رياضية مختلفة.

اما الإغريقين القدماء أيضاً إهتموا بالتمارين البدنية والفعاليات الجمناستكية إهتماماً كبيراً للحصول على جسم القوي وجميل .

فكلمة الجمناستك مشتقة من كلمة يونانية ( جمنوس ) معناها (الفن العاري) أو التمرين متعرياً أو الشبه المتعري. لان اداء التمرينات الجمناستك كانت تمارس بشكل عارى أو شبه عاري في الصالات خاصة ، لذا كان محرماً على النساء من دخول صالات التمرين أو الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية ، لقد اطلق الاغريق كلمة الجمناستك على جميع الفعاليات الرياضية التي كانت تزاوّل آنذاك وضلت متسعملة الى اواسط القرن التاسع عشر ، الى ان اخذ طابع أو نوع واحد من الرياضة المتمثلة بالجمناستك الحالي.

## \* تطور لعبة الجمناستك

يعود الفضل في تقدم الجمناستك في أوروبا وخاصة في ألمانيا والسويد والدانمارك الى بعض مرببين الذين عملوا بالاخلاص على تطور وإختراع اجهزة المختلفة وإستعمالها في هذه اللعبة ومن هؤلاء العلماء :

1- (كوتس موتس وفريدريك لودفيج يان ) ساهموا في فتح طريق لممارسة لعبة الجمناستك وهم من .....ألمانيا.

2- هنريك لنك من .....السويد.

3- فرانز نختكال من..... الدانمارك.

## إختلاف الجمناستك عن بقية الألعاب الرياضية الأخرى:

يختلف الجمناستك عن بقية الألعاب الرياضية الأخرى في الامور التالية :

1- يعتبر الجمناستك أسلوب الحياة والتعامل مع الغير ، وليست حركات قفز ورشاقة فقط. فشعار لاعب الجمناستك هو – المحبة ، التعاون ، الشجاعة ، الجرأة، الصدق ، الإخلاص.

2-الاختلاف الثانى هو تقييم وتثمين الحركة عند الأداء من بدايتها الى نهايتها يختلف مع بقية الالعاب الاخرى فالتقييم تكون على كل اجزاء الجسم حسب اهمية الحركة ، اما بقية الالعاب التقييم ليس على اجزاء الجسم بل على ابعاد مسافة أو على تسجيل النقاط .... الخ

3- الجمناستك يحتوي على (6) أجهزة للرجال : ( بساط الحركات الأرضية وجهاز القفز وجهاز العقلة وجهاز الحلق وجهاز المتوازي وجهاز حصان ذو المقابض) (4) أجهزة النساء ( بساط الحركات الأرضية و جهاز القفز وجهاز عارضة التوازن وجهاز متوازي مختلف الإرتفاع) ، إضافة الى أجهزة مساعدة ثانوية مثل الترامبولين والصندوق الخشبي وجهاز المهر وجهاز الفطر. اما العاب لاتحتوي على الاجهزة المذكورة .

### أهمية الناحية النظرية في الجمناستك

لقد شمل التطور جميع الفعاليات الرياضية ومن ضمنها لعبة الجمناستك، وإن هذا التطور لم يكن صدفة، وإنما جاء بعد دراسة العلوم الأخرى كالتشريح والفلسفة وعلم الحركة والبايوميكانيك وعلم النفس وتطبيق هذه العلوم على النواحي العملية.

فالناحية النظرية مكتملة للناحية العملية لأنها يقرب صورة للحركة ونواحيها الفنية وكيفية أداءها الى ذهن اللاعب أو الطالب مما يسهل فهم الانسيابية الحركية وقابلية الترابط الحركى ، لذلك على المدرس أن يكون ملماً بمعرفة الناحية النظرية للفعاليات التي يقوم بتدريسها للطلبة، لو لا الناحية النظرية لما تقدم الجمناستك واصبح على ماهو عليه الان من الصعوبة في الاداء التطور الفني في الشكل .

## إتجاهات الحركة

عند شرح وعرض اي حركة للجمناستك فان من الالهمية الضرورية بيان وتحديد إتجاه الحركة مثل :

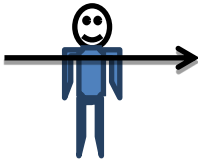
- 1- أماماً / يعني أن الجهة الأمامية تقود الحركة، كالسير للأمام والقلبة الهوائية الأمامية.
- 2- خلفاً / يعني أن الجهة الخلفية تقود الحركة، كالسير للخلف والقلبة الهوائية الخلفية.
- 3- جانباً / يعني أن الجانب الأيمن والأيسر هو الذي يقود الحركة كالعجلة البشرية.
- 4- عالياً / هذا يعني بعد الحركة يرتفع مركز ثقل الجسم عن وضعه الطبيعي، مثل : التسلق على الحبال، من الوقوف على الرأس الى الوقوف على اليدين.
- 5- أسفل / هذا يعني بعد الحركة ينخفض مركز ثقل الجسم عن وضعه الطبيعي، مثل : من الوقوف على اليدين الى الوقوف على الرأس.
- 6- للجانبين معاً / ويعني دوران الجسم حول محوره الطولي يساراً أو يميناً، مثل : القلبة الهوائية الأمامية مع لف الجسم حول محوره الطولي.

## محااور الجسم

هناك ثلاث محااور وهمية تمر في الجسم والتي تدور حولها جميع حركات الفتل والدوران سواء كانت على الأرض أو على الأجهزة – والمحااور الثلاثة هي :



- 1- المحور الطولي / هو خط المستقيم الواصل من منتصف الرأس الى منتصف القدمين من الداخل، وتؤدي حوله جميع حركات الفتل حول المحور، مثل / القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة.



- 2- المحور العرضي / هو الخط العرضي المار من الكتف للكتف، تؤدي حوله جميع أشكال التكور الخلفي والأمامي والمنحنية والمستقيمة، مثل / الدرجة الأمامية والخلفية المكورة.



- 3- المحور الأفقي ( العميق ) / هو الخط الواصل خلال الكتفين ماراً من الظهر الى الصدر، وتؤدي حوله جميع الحركات ذات الإتجاه الجانبي، مثل / القلبة الهوائية الجانبية والعجلة البشرية.

عند شرح أو التكلم عن أى مهارة يجب التطرق الى الامور الاتية :

اولا // الناحية الفنية : وتنقسم الى :

أ - القسم التحضيري (إعدادي) / هو القسم الذي يسبق القسم الرئيسي ويحضر له، ونجاح الحركة وبقية الأقسام تعتمد على هذا القسم.

ب - القسم الرئيسي / هو القسم الذي يقع عليه الواجب الحركي.

ج - القسم النهائي (ختامي) / هو القسم الذي ينتهي به الحركة ويكون في بعض الأحيان القسم التحضيري لحركة أخرى من الحركات المتسلسلة .

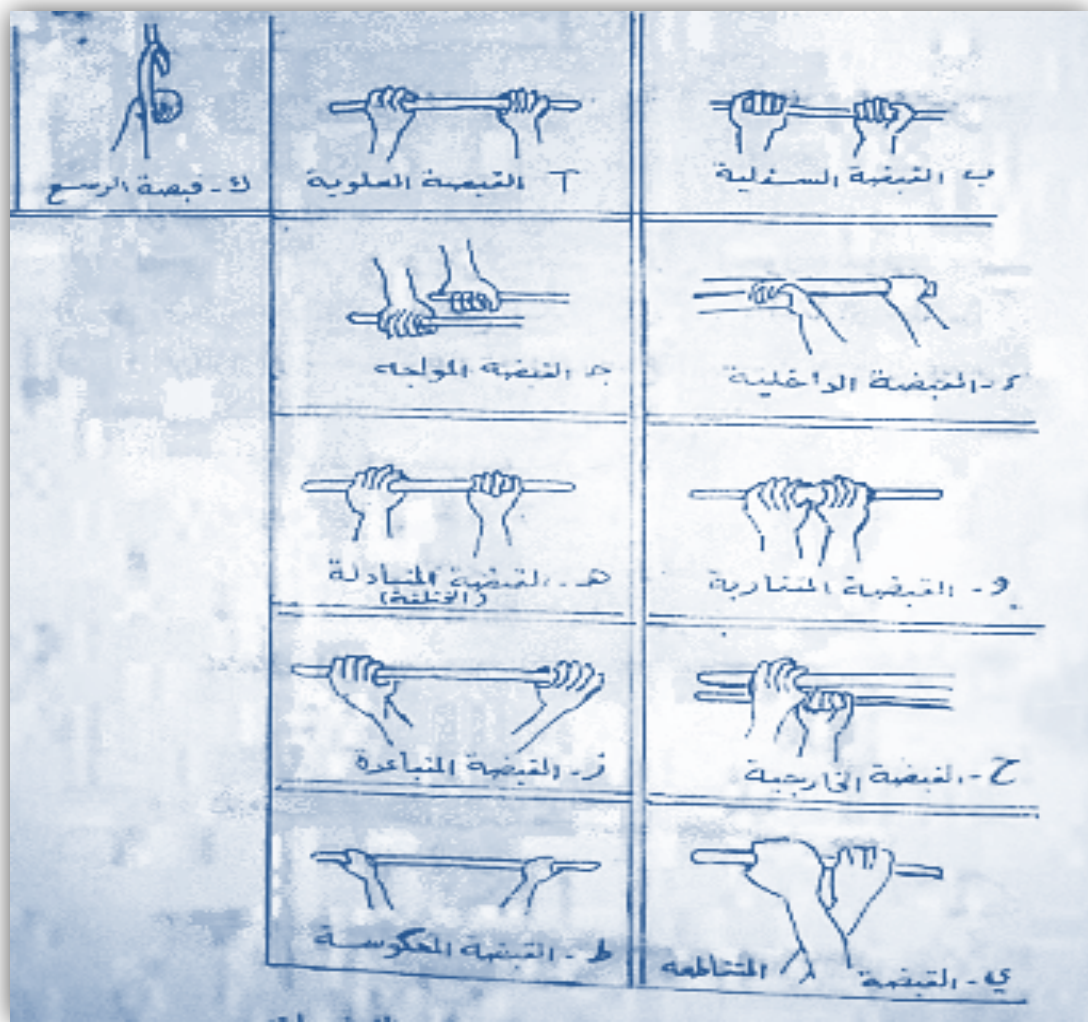
ثانيا // الأخطاء الشائعة: فيها يتم ذكر النقاط الضعف أو اشكاليات التي تعيق اداء الناحية الفنية للحركة .

ثالثا // الخطوات التعليمية: يتم فيها ذكر بعض الخطوات التي تؤدي الى تسهيل عملية التعلم والتدرج من السهل الى الصعب للنواحي الفنية .

رابعا // طرق المساعدة. فيها تتم تعليم وذكر اهم الطرق الملازمة لمسك ومساعدة الطالب أو اللاعب حسب متطلبات المهارة و محتوى الفني للمهارة .

## أنواع القبضات

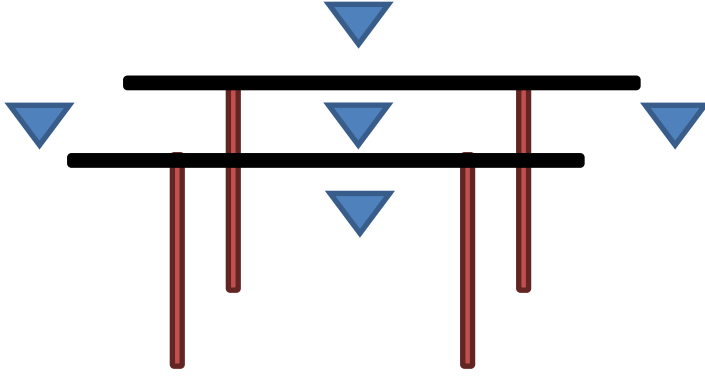
- 1- القبضة العلوية :  
فيها يكون ضمها اليدين تشيران للخلف في حالة رفع الذراعين عالياً ويشيران الى الأعلى في حالة الذراعين أماماً والى الأمام في حالة الذراعين الى الأسفل.
- 2- القبضة السفلية :  
وفيها تكون راحتا اليدين تشيران للخلف في حالة رفع الذراعين عالياً وتشيران الى الأعلى في حالة رفع الذراعين أماماً والى الأمام في حالة الذراعين الى الأسفل.
- 3- القبضة المواجهة :  
وفيها يشير الأبهامان والقسم الوحشي من الساعدين للخلف في حالة رفع الذراعين عالياً والى الأعلى في حالة رفع الذراعين أماماً والى الأمام في حالة الذراعين للأسفل.
- 4- القبضة الداخلية الملفوفة للخارج :  
وفيها يكون ظهرا اليدين متقابلان مع بعضهما من الداخل.
- 5- القبضة المتبادلة ( المختلفة ) :  
وفيها تكون قبضة إحدى اليدين مخالفة للأخرى مع تحديد نوع قبضة كل يد.
- 6- القبضة المتقاربة :  
وفيها يكون الكفان متقاربين مع بعضهما.
- 7- القبضة المتباعدة :  
وفيها يكون الكفان متباعدين عن بعضهما .
- 8- القبضة المتقاطعة :  
وفيها يكون الذراعين متقاطعين مع تحديد نوع القبضة لليد.
- 9- القبضة الرسغ :  
وفيها يكون ثقل الجسم محمولاً على مؤخرة باطن اليدين.



الشكل يبين أنواع القبضات

## أوضاع الجسم بالنسبة للأجهزة

أولاً / الوضع الموازي :



1- الوقوف الموازي أماماً.

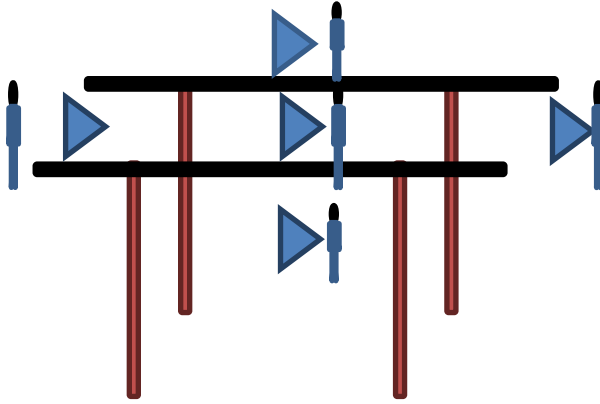
2- الوقوف الموازي خلفاً.

3- الوقوف الموازي لجانب اليمين.

4- الوقوف الموازي لجانب اليسار.

5- الوقوف الموازي داخلاً.

ثانياً / الوضع المقاطع :



1- الوضع المقاطع اماماً.

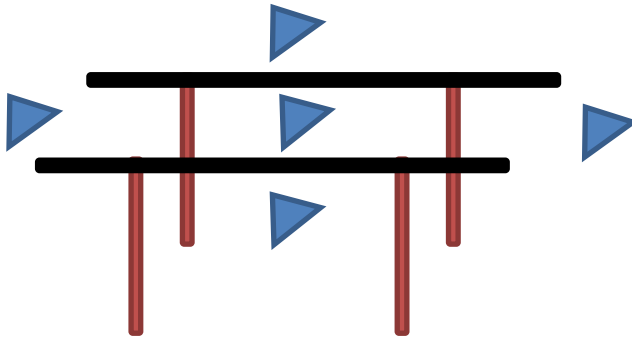
2- الوقوف المقاطع خلفاً.

3- الوقوف المقاطع لجانب اليمين.

4- الوقوف المقاطع لجانب اليسار.

5- الوقوف المقاطع داخلاً.

ثالثاً / الوضع المائل



1- الوقوف المائل أماماً.

2- الوقوف المائل خلفاً.

3- الوقوف المائل لجانب اليمين.

4- الوقوف المائل لجانب اليسار.

5- الوقوف المائل داخلاً.



## المساعدة وأنواعها

هناك نوعان من المساعدة في الجمناستك النوع الأول هو المساعدة الفعلية، والنوع الثاني هو الإستعداد للمساعد. وفيما يلي شرح للنوعين :

**أولاً / المساعدة الفعلية :** يستطيع المدرس أو أحد الطلاب إعطاء المساعدة الفعلية للطالب أثناء تعلمه الحركات عن طريق إستعمال القوة، والمساعدة ضرورية جداً للطالب لأنها تساعد على :

- 1- تعليم الحركة بسهولة وبأسرع ما يمكن.
- 2- تطبيق النواحي الفنية للحركة بعد إدراكها.
- 3- لإبعاد حدوث الإصابات.
- 4- تشجيع المبتدأ وإعطائه الثقة في أداء الحركة.

**ثانياً / الإستعداد للمساعدة:** هو وقوف المساعد بجانب أو خلف الجهاز أثناء أداء الحركة من قبل الطالب ولا يتدخل في الحركة، وإنما وقوفه يكون لغرض المساعدة عند الحاجة اليها فقط، كالسقوط من الجهاز، وإن الوقوف بجانب الجهاز يكون عاملاً نفسياً للطالب الذي يقوم بالحركة حيث تعطيه الثقة والتصميم في الأداء.

## سلبيات المساعدة

- 1- تعويد الطالب على المساعدة أثناء الأداء.

## الشروط الواجب توافرها في المساعد

- 1- معرفة النواحي الفنية للحركة وخاصة في أي نقطة تكون المساعدة.
- 2- القدرة على تصور الحركة.
- 3- الجدية في المساعدة.
- 4- يجب أن يعرف نوع المسكة.
- 5- يجب أن يعرف في أية نقطة تكون مواطن الخطورة في الحركة.
- 6- يجب أن تكون لديه التلبية السريعة.

## أنواع المسكات في الجمناستك

- 1- المسكة الكلابية.
- 2- المسكة النصف كلابية.
- 3- مسكة الدوران: وهي على نوعين :
  - أ- ( مسكة دوران للأمام ).
  - ب- ( مسكة الدوران للخلف ).
- 4- مسكة التثبيت.



- 1- المساعدة بالدفع.
- 2- المساعدة بالسحب.
- 3- المساعدة بالدوران.
- 4- المساعدة للتوازن.
- 5- المساعدة المركبة.
- 6- المساعدة باستعمال الأجهزة.