

محاضرات مادة الجمناستك الفني للرجال (المرحلة الثانية)

إعداد

2023-2024

نبذة مختصرة عن الجمناستك الفني:

يعود تاريخ الجمناستك الفني إلى أربعة آلاف سنة خلت، ويذكر بعض المؤرخين أنه مستوحى من البهلوانات في مصر القديمة، الذين كانوا يقفزون ويتشقلبون ويقومون بحركات تحتاج للياقة بدنية كبيرة، وقد أوضحت بعض الرسوم والنقوش الموجودة على جدران الأهرامات

والمقابر المكتشفة ذلك. وقد مارس الرجال والسيدات لدى الإغريق الرياضة على أنواعها ومن بينها الجمناستك الفني الذي أصبح جزء من ألعابهم الأولمبية.

فريدريك جان

قام الألماني فريدريك جان، وهو مدرس في إحدى مدارس الجمناستك الحديثة، ببناء أول معدات للجمناستك الفني في أوائل القرن التاسع عشر الميلادي. ثم أصبح الجمناستك الفني جزء من الألعاب الأولمبية، منذ أن بدأت هذه الألعاب في صورتها الحديثة عام 1896م. وفي سبعينيات القرن العشرين أدت التغطية التلفازية الواسعة للألعاب الأولمبية إلى جعل الجمناستك الفني رياضة تستحق المشاهدة.

في عام 1973 تأسس أول اتحاد للجمناستك الفني في العراق واخذ يقيم البطولات والدورات التدريبية والتحكيمية ومتابعة شؤون اللاعبين، وقد انضم العراق الى الاتحاد الدولي للجمناستك الفني سنة 1975 ، وشارك في أول مؤتمر دولي 1977 في بورما وفي سنة 1980 اصبح العراق عضوا في اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي بانتخاب الدكتور صائب العبيدي ممثلا للعراق في دورة الألعاب الاولمبية في موسكو.

تعتمد رياضة الجمناستك الفني على مجموعة من العلوم الطبيعية والإنسانية فالجمناست ك الفن ي يعد علما مركبا يستند على أسس وحقائق، ويبنى على مبادئ علمية يستمدّها من علوم التشريح وميكانيكية الحركة وعلم النفس وعلم الاجتماع وطرائق التدريس وغيرها من العلوم الأخرى.

الجمناستك الفني يشكل الحجر الأساس لكل أنواع الرياضة وأهميته تكمن في أنه يعمل على بناء الجسم بأكمله وإعداده بالشكل الصحيح، فبمساعدة تمارين الجمناستك الفني يمكن تنمية عضلات الجسم والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي والدورة الدموية وكذلك إظهار السمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات وحب العمل الجماعي والتعاون.

وتبرز أهمية رياضة الجمناستك الفني في تأثيرها الإيجابي على الصحة العامة للفرد حيث تساعد على تحسين عمل الجهاز التنفسي، والجهاز العصبي وجهاز الدوران، كما تساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة والمرونة والتوافق والسرعة وغيرها من خلال التدريب المستمر والمتواصل، ويعمل على تنمية القدرة على التركيز والتفكير والملاحظة، كما يسهم في تنمية الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية والشجاعة.

ويمكن تحديد أهمية الجمناستك الفني للرجال بالآتي :

1. تنمية القدرات والمهارات البدنية .
2. تنمية القدرات العقلية.
3. تنمية الواجبات التربوية.
4. الاهتمام بالنواحي الصحية.
5. تنمية الإحساس.

أنواع الجمناستك:

1. الجمناستك الفني (رجال – سيدات)
2. الجمناستك الإيقاعي
3. الجمناستك الاكروبايكي
4. جمناستك الأيروبيك
5. الجمناستك العام
6. جمناستك الترامبولين
7. جمناستك الباركور

جميع هذه الأنواع تمارس من كلا الجنسين الذكور والإناث عدا الجمناستك الإيقاعي حيث يمارس من قبل الإناث فقط وادواته هي: الكر، الشريط، الشاخ ص، الطوق وفيه بطولات فردية وفرقية ويمارس في المنطقة العربية بشكل محدود لا يتجاوز دولتين أو أكثر بقليل في الدول العربية.

أما بالنسبة لجمناستك الترامبولين فهو يمارس بشكل محدود في بعض الدول العربية ويمارس كجهاز مساعد في تدريبات الفرق العربية لتطوير الحركات الصعبة، وأكثر نوع يمارس في المنطقة العربية هو الجمناستك الفني للذكور والإناث ولهم فيه مشاركات رسمية في المنافسات العربية والقارية والدولية ويدرس في المدارس والجامعات ، حيث هناك ستة أجهزة للذكور وأربعة أجهزة للإناث وهي على الشكل الآتي:

ت	اجهزة الرجال	ت	اجهزة النساء
1	الحركات الأرضية	1	منصة القفز

2	حصان المقابض	2	المتوازي المختلف الارتفاع
3	الحلق	3	عارضة التوازن
4	منصة القفز	4	الحركات الأرضية
5	المتوازي		
6	العقلة		

هذا هو التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه انتقال الفرق واللاعبين واللاعبات من جهاز الى جهاز اخر.

