

ثانياً: المدرب

هناك العديد من الواجبات التي يجب على المدرب الالتزام بها لتحقيق الامن والسلامة للاعبين، ومنها:

1. أن يكون المدرب لديه وعي وفهم كامل لكافة المخاطر ونواحي المجازفة، لكل تمرينات الجمناستك الفني على الأجهزة المختلفة، حتى يضمن سلامة اللاعب وعدم تعرضه للخطر والاصابة بأي حال من الأحوال.
2. اختبار الاجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب قبل الشروع في تدريب اللاعب عليها، كما يتوجب عليه الابلاغ عن أي خطأ أو خلل في الأجهزة المستخدمة حتى يتم اصلاحه.
3. المعرفة الكافية لقدرات اللاعب وتدريبه مهارات تتماشى مع قدراته البدنية حتى لا يشكل خطورة عليه.
4. الالتزام بإجراء عملية الاحماء العام والاحماء الخاص قبل التدريب بشكل صحيح، لضمان سلامة المتدربين.
5. تدريب اللاعبين على المهارات التي تتناسب معهم مع مراعاة اختلاف الفئات العمرية لأن هناك مهارات تتناسب مع سن الشباب ولا تتناسب مع الأطفال.
6. التدريب النظري يجب أن يأتي قبل التدريب العملي، فيجب على المدرب لرياضة الجمناستك الفني أن يتأكد من وصول المعلومات الكافية الى اللاعب قبل الشروع في الممارسة العملية.
7. يجب أن يكون مدرب الجمناستك الفني على دراية كافية بأساليب التدريب الصحيحة وفق أصول علمية معتمدة وواضحة، واتباع الشروط العلمية للتدريب بالطريقة الآمنة التي تضمن سلامة لاعبيه.

ثالثاً: صالة التدريب والأدوات والأجهزة القانونية والمساعدة

هناك بعض الصفات والخصائص التي يجب وان تتوفر في صالة التدريب، كما ان هناك العديد من الأجهزة والأدوات الواجب توافرها، نذكر منها:

1. يجب أن تكون مساحة صالة التدريب (20 x 30) متر وارتفاعها 6 متر.

2. التأكد من ان جميع الاجهزة في القاعة مجهزة بشكل جيد ومربوطة وثابتة.
3. التأكد من ان تكون المساعدة اثناء الاداء بشكل محترف ومتناسب مع المهارة.
4. يجب ان تكون صالة التدريب ذات منافذ تهوية جيدة ويجب مراعاة نظافتها بشكل مستمر.
5. ان عنصر الاضاءة من أهم العناصر التي يجب أن تراعى داخل صالة التدريب، و لا يجوز أن تكون ألوان الحائط من الألوان العاكسة للضوء، وذلك لضمان سلامة اللاعبين وعدم حدوث اضرار واصابات اثناء التدريب أو المنافسات.
6. يجب أن تكون الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل صالة التدريب صالحة للاستخدام، مع مراعاة نظافتها بشكل مستمر قبل وبعد التدريب.
7. يجب توافر كافة الأجهزة القانونية والمساعدة داخل صالة التدريب واختبار الاجهزة بصفة دورية واصلاحها أول بأول، كما يجب توافر مراتب الأمان لكل جهاز بما يؤمن سلامة اللاعبين بشكل كبير.
8. الترتيب الصحيح للأدوات والأجهزة المستخدمة داخل صالة التدريب ومراعاة المسافات التي تفصل بين كل جهاز بما لا يعرض اللاعبين لأي خطر أو حدوث اصابات.

النقاط الواجب مراعاتها عند تنمية الصفات البدنية للاعبين الجمناستك الفني؟

1. المتابعة الجادة لمبدأ التدرج في زيادة الصعوبة للتمرينات من حيث الحجم أو الشدة.
2. الاستعمال الفردي لطرق ووسائل الاعداد البدني وفق الخصائص النمو البدني للاعب.
3. العمل على اجراء بعض القياسات البدنية لغرض التعرف على الامكانيات الوظيفية للاعبين.
4. اجراء المتابعة الدورية لمستويات الاعداد البدني للاعبين.
5. السعي الى النمو المتوازن للصفات البدنية المختلفة لدى اللاعب.

اجهزة الجمناستك بساط

الحركات الأرضية

تتكون الحركات الارضية بشكل عام من حركات أوكروباتيكية وحركات غير أوكروباتيكية
 ة ويجب استغلال المساحة الكاملة لجهاز الحركات الارضية (12 م X 12م).

معلومات حول اداء التمرين:

1. يجب على اللاعب ان يبدأ تمرين الحركات الارضية في منطقة البساط الارضي من الوقوف الثابت والرجلان مضمومتان، ويبدأ التمرين والتقييم من اول حركة قدم تصدر عن اللاعب.
 2. يجب على اللاعب ان يؤدي الحركات التي يستطيع القيام بها فقط، مع الامان الكامل وبدرجة عالية من الاتقان الجمالي والفني.
 3. يجب ان يؤدي اللاعب التمرين داخل منطقة الارضي بأكملها.
 4. المكان المتاح للحركات الارضية محدد بخطوط، وهذه الخطوط تعتبر جزء من منطقة الحركات الارضية، ويمكن للاعب ان يلامس الخط ولكن لا يخرج عنه.
 5. الخطوط خارج منطقة الارضي المحددة تكون تحت مراقبة حكمي الخطوط الذين يجلسان متقابلين على منطقة الحركات الارضية ويلاحظ كل حكم حدود الخططين القريبين عليه، وعندما يحدث تجاوز يجب على حكم الخط اخطار مسؤول لجنة الجهاز وبدوره يحتسب الخصومات المناسبة من الدرجة النهائية.
 6. المدة القصوى لتمرين الحركات الارضية 70 ثانية تؤكد من قبل الميقاتي وليس هناك حد ادنى للوقت، ويعطي حكم الوقت اشارة تحذيرية صوتية عند 60 ثانية واخرى عند 70 ثانية ليشير الى انتهاء الوقت.
 7. يجب ان تستخدم منطقة الارضي بأكملها مما يعني وجوب استعمال الخط القطري (A-C) (B-D) وجوانب المربع بطريقة تحتم على اللاعب ان يظهر على الاقل مرة واحدة عند كل زاوية (A,B,C,D).
- القياسات القانونية لبساط الحركات الارضية**
- مربع الشكل) 12م×12م (أي مساحة) 144م² (ومحدد بخط بعرض) 5سم (ويكونضمن مساحة البساط ويترك) 2م (منطقة امان زيادة على كل ضلع من الأضلاع الأربعة.
 - يتكون البساط من) 8 (قطع من الخشب ذي الجودة العالية ومساحة كل قطعة 200سم×150سم).
 - تربط هذه القطع الثمان بأسلاك معدنية من الجوانب الأربعة وبأقراص مستديرة الشكل من مادة (بولي ميد boy mid) وهي مادة عازلة شديدة المقاومة للحرارة.
 - تتركز هذه القطع الخشبية على مكعبات مصنوعة من الأسلاك العالي الكثافة (الفوم) وبسمك) 4سم (وموزعة بالتساوي تحت القطع بحيث لا تعطي أي إنثناء أو ميل.