

وهنا نحاول ان نعطي فكرة عن أوجه التشابه والاختلاف بين الجمناستك الفني للذكور والجمناستك الفني للإناث:
أوجه التشابه:

1. كلا الجنسين تقوم جملهم الحركية على درجة صعوبة أساسية (حسب الجملة التي يقوم بها اللاعب) يضاف اليها مستوى الأداء من 10 درجات.
2. يشترك كلا الجنسين بنفس البطولات التي هي :
 - البطولة التأهيلية
 - بطولة الفردي العام
 - بطولة نهائي الأجهزة
 - بطولة نهائي الفرق
3. اقصى ما يجمعه كلا الجنسين على الجهاز الواحد 80 درجة حسب القانون الدولي.
4. لدى كلا الجنسين أجهزة بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز.
5. يكون عدد لاعبي الفريق في كلا الجنسين من 3\4\5 لاعب أي يشارك الفريق بخمسة لاعبين ويتنافس بأربعة لاعبين وتتخذ افضل ثلاث درجات لتستخرج درجة الفريق على الجهاز الواحد.
6. يكون عدد المشاركين لكلا الجنسين في بطولة فردي الأجهزة 8 لاعبين أو لاعبات.

أوجه الاختلاف :

1. عدد أجهزة الذكور 6 أجهزة والإناث 4 أجهزة.
2. لا توجد أجهزة حصان المقابض والحلق والمتوازي والعقلة عند الإناث ولا توجد أجهزة عارضة التوازن والمتوازي المختلف الارتفاع عند الذكور.
3. اقصى ما يجمعه اللاعب من الذكور في بطولة الفردي العام 120 درجة واقصى ما يجمعه اللاعب من الإناث 80 درجة.
4. اقصى ما يجمعه الفريق من الذكور في البطولة الفرقية 480 درجة واقصى ما يجمعه الفريق من الإناث 320 درجة.
5. ارتفاع منصة القفز عند الذكور 135 سم وعند الإناث 125 سم.
6. زمن الأداء في الحركات الأرضية عند الذكور لغاية 75 ثانية وعند الإناث لغاية 90 ثانية.

7. لا تصاحب حركات الذكور الموسيقى بينما تصاحب حركات الإناث الموسيقى.

انواع الجمناستك الفني تبعاً للمراحل العمرية للاعب:

1. جمناستك الالعاب.
2. جمناستك الموانع.
3. جمناستك الاجهزة.
4. جمناستك البطولات.

مراحل اعداد لاعب الجمناستك			
المرحلة	نوع الاعداد	العمر	محتوى المرحلة
الاولى	الانتقاء	5-4	الهدف الاساس/انتقاء افضل الاطفال لممارسة الجمناستك
الثانية	الاعداد العام	7-6	الهدف الاساس/اعداد عام باستخدام أنشطة رياضية مختلفة ومتنوعة (العاب صغيرة-العاب جماعية-جري-قفز-تعلق).....
	الاعداد الخاص	9-8	الهدف الاساس/اعداد خاص لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالرياضة الجمناستك باستخدام الأنشطة والاجهزة الخاصة بالجمناستك
الثالثة	بداية التخصص	12-10	الهدف الاساس/تعلم واتقان الاوضاع والمهارات الاساسية على مختلف اجهزة الجمناستك
الرابعة	التخصص	16-13	الهدف الاساس/تعلم واتقان المهارات الصعبة والمركبة على مختلف الاجهزة والتدريب على اداء الجمل الحركية
الخامسة	تحقيق افضل النتائج	16 فما فوق	الهدف الاساس/المشاركة في البطولات

اهم اسباب اختيار عمر التدريب للاعب الجمناستك من 4_5)

1. ان الاطفال يتعلمون حركات الجمناستك الفني بسرعة.
2. لدى الاطفال الشجاعة الكافية لإداء الحركات الجمناستيكية المختلفة.
3. تعمل على تطوير القوة لدى الاطفال مبكرا .

4. اكساب المطاطية لدى الاطفال وذلك كون المرونة تكون في هذا العمر جيدة ويمكن تطويرها الى الاحسن خلال التمرين.

5. ان الوصول الى مرحلة البطولة تتطلب مدة طويلة من التدريب المتواصل يتراوح من 12_15 (سنة وان احسن عمر للوصول الى البطولة هو في عمر 18_22) سنة بالنسبة للرجال، وعمر 16_20 (سنة بالنسبة للنساء).

البطولات التي يشترك فيها الرجال والسيدات في المنافسات

1. البطولة التأهيلية.
2. بطولة الفردي العام.
3. بطولة نهائي الاجهزة.
4. بطولة نهائي الفرق.

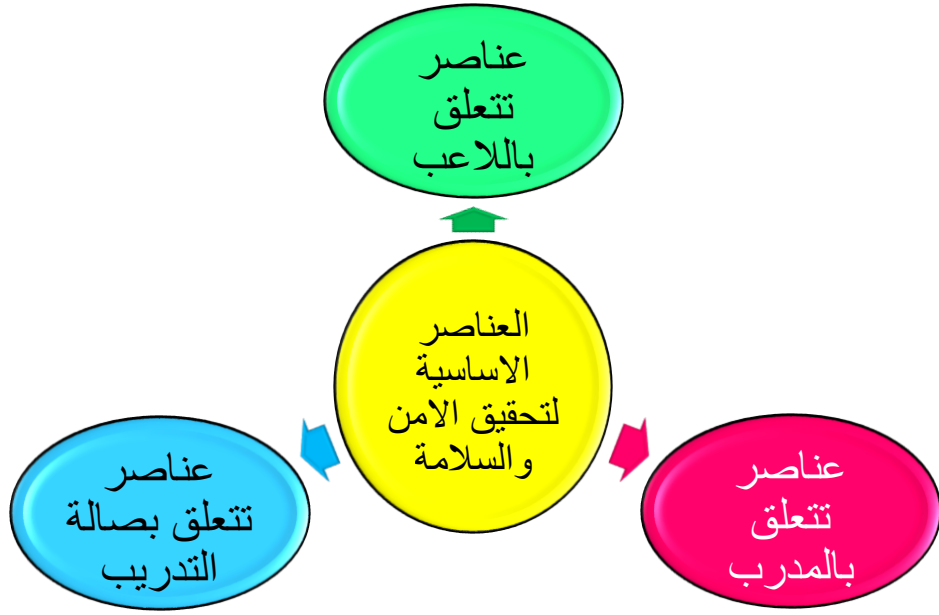
عوامل الأمن والسلامة في رياضة الجمناسك الفني للرجال

ان مفهوم الأمن والسلامة بشكل عام يعني تجنب الظروف والمخاطر التي تواجه اللاعب ون وتحقيق الأمن والسلامة لهم عن طريق توفير جو آمن يضمن لهم ممارسة آمنة، حيث يكون اللاعب لديه شعور بالأمن وأنه في حماية كاملة من المخاطر، لذا يتوجب على المعنيين بالأمن والسلامة توفير أحدث الأجهزة والأنظمة المختلفة لتحقيق الأمن والسلامة للاعبين، وتعرف

عوامل الأمن والسلامة في رياضة الجمناسك الفني بأنها: "توفير أقصى درجة من الأمن والسلامة والوقية من حدوث الأضرار وتجنب الأخطار التي تؤدي إلى حدوث اصابات سواء بالنسبة للاعب الذي يتدرب رياضة الجمناسك أو المدرب الذي يقوم بتدريب تلك الرياضة، وذلك عن طريق اتخاذ الاجراءات الوقائية التي تتم قبل وأثناء وبعد التدريب".

العناصر الأساسية التي تسهم في تحقيق الأمن والسلامة في الجمناسك الفني للرجال

هناك مجموعة من العناصر الأساسية التي تسهم في توفير الحماية والأمان للاعبين، منها ما يتعلق باللاعب نفسه ومنها يتعلق بالمدرّب او صالة التدريب كذلك الأجهزة والأدوات التي يتدرب عليها اللاعب، وغيرها الكثير لكن هنا نذكر ابرزها:



أولاً: اللاعب

هناك بعض الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر في لاعب الجمناستيك الفني للرجال والتي تكمن في بعض المعلومات التي يجب أن يكون اللاعب على دراية كاملة بها، ومنها:

1. أن يكون اللاعب على دراية كافية بالملابس التي لابد أن يرتديها لتجنب الإصابات المحتملة، كما لا يجوز للاعب الجمناستيك الفني ارتداء الأحزمة وأدوات الزينة مثل الخواتم والساعات والسلاسل وغيرها من الأدوات التي تشكل خطورة أثناء الأداء.
2. يجب أن يلتزم اللاعب بالتعليمات والترتيب الصحيح لتعلم المهارات ولا يجوز له التسرع في تعلم مهارة معينة لم يحين أوانها، لأن ذلك يشكل خطورة كبيرة عليهم خاصة المهارات التي تتصف بالصعوبة.
3. يجب على لاعب الجمناستيك أن يهتم بالإحماء ويفهم جيداً طريقة أدائه وفوائده.
4. يجب أن يكون لدى اللاعب ثقة عالية بالنفس، وذلك عن طريق اكتساب الشجاعة الذاتية التي تساعد بشكل كبير في تنفيذ المهارات الصعبة، لأن الخوف يمكن أن يتسبب بالكثير من الإصابات.
5. اتباع التعليمات الصادرة من المدرب وعدم مخالفتها، لأن الاتيان بما يتعارض معها يؤدي إلى حدوث إصابات.
6. الالتزام بعدم تنفيذ مهارة معينة أو استخدام جهاز معين إلا بإذن من المدرب.