

الفوائد الخاصة بجمال رياضة الجمناستيك

التنمية البدنية :-

- التقوية العضلات والآثار ولأربطة .
- سميت الكثير من الصفات العضلية كاليقظة والجرأة والدقة .
- اكتساب عادات نمو القوام الجيد .
- تنمية التوافق العضلي العصبي :-
- تنمية عناصر اللياقة البدنية (المرونة ، الرشاقة ، التوازن ، السرعة ،)
- تنمية القدرات الحركية والمهارية .
- تنمية قدرة الوظائف الداخلية (التنفس والدورة الدموية والجهاز العصبي وتتضمن الاتي):
- تنمية الاحساس بالمرح والمتعة والابتهاج
- تنمية المثابرة على التحمل والشجاعة والاستعداد للمخاطرة
- تنمية الاحساس بالرشاء عند الاداء الجيد .
- تنمية القيم الاجتماعية كالأمانة ، والتواضع ، والاحترام المتبادل .
- تنمية القدرة على العمل للوصول الى نتائج أفضل .
- تنمية القدرة على اتخاذ القرارات .

التنمية العضلية :-

- تنمية القدرة على التفكير والابتكار - تحسين على القدرة على التركيز وسرعة رد
لفعل .
- تنمية حده الحواس والقدرة على الملاحظة والتفكير - زيادة المعارف والمعلومات .-
ادراك الصفات القيمة والثقافية والبدنية ولرياضية .
- التنمية الصحية :-
- اكتساب معلومات عن القواعد الصحية الفردية
- ضمان عادات يومية جيدة كالنظام والنظافة .
- استقلال العوامل الطبيعية (الشمس ، الهواء لتحسين الصحة)
- سمية الاساس بالجمال :-
- تنمية القدرة على التأثير بالسلوك المثالي ولنموذج الصحيح للمدرس ولللاعب عن
طريقة وسائل العرض .
- تنمية وزيادة الاحساس بالجمال عند اداء الحركات الجماعية
- تنمية القدرة على ربط وتركيب الحركات التي تميز بالناحية الجمالية
- تنمية الذوق في اختيار الملابس المناسبة .

القيم التربويه للجمناستك

- ١ . الجمناستك من الانشطة التي تعطي للفرد فرصه للتعلم والتحكم و السيطرة على
مختلف اجهزه جسمه المختلفة اثناء الطيران .
- ٢ . الثقة بالنفس اثناء الطيران .
- ٣ . زيادة نسبة الاتزان والسيطرة والتحكم الجسم في الهواء .
- ٤ . ازالة عامل الخوف عند ترك القدمين للأرض اثناء الطيران في الهواء .
- ٥ . يسهم الجمناستك اسهاما فعالا في خلق الاحساس بالجمال لدى ممارسيه وذلك من
حيث

-- ١ تعلم حركات جميلة ومتناسقة ٢-تناسق وانسيابية الجسم اللاعب ٣-توافق الموسيقى مع الحركات الانسيابية اثناء الاداء الحركي ٤-تعتبر المقدر على الابتكار فرصة غير محدود في رياضة الجمناستك ٥- يعمل على تحسين كفاءة جميع اجهزة الجسم الحيوية والعضلية ٦- تنمية وتطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية بصفة خاصة كالسرعة والتوافق والمرونة ٧- سمي الجمناستك القدرة على التفكير حيث انه هناك علاقة بالعمل العضلي ولجسماني ٨- يساهم الجمناستك في تحسين القوام حيث تناسب مع مختلف مراحل السنية ٩-يساعد الجمناستك على تنمية بعض الصفات الخلقية كالشجاعة والعزيمة والنظام .

الامور التي يجب مراعاتها عند تدريب الجمناستك

١ الاستعداد النفسي والجسمي ٢-الاحماء الجيد ٣ تدرج في شرح المهارة من لسهل الى صعب ٤-يجب ان يكون جو القاعة التي يؤديها في الفعالية مناسبة ٥-عدم الياقة في تدريب على حساب القوة ٦-عدم التدريب اثناء المرض ٧-لا تعطي المهارة بعد التدريب مباشرة

يمكن تقسيم الاسس التدريبية في الجمناستك

١- اسس تتكلم في اداء حركات الجمناستك

٢-واجبات ومسؤوليات المدرب في رياضة الجمناستك

٣-اسس ومبادئ اتقان الاداء في رياضة الجمناستك

اولا الاسس التي تتحكم في الاداء حركات الجمناستك

١-القواعد والتعليمات الخاصة بقوانين الجمناستك

المقصود هي تلك التعليمات والقواعد التي تقدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجمناستك وهذه لقواعد والتعليمات تكون خاصة وطريقة ادائها ودرجة صعوبتها وكيفية التمرين وكيفية حساب الدرجة وأنواع لدرجات في الجمناستك وهذه القواعد والتعليمات صيغت على هيئة قانون دولي عرف باسم القانون الدولي للجمناستك

٢-الاقتصاد في الجهد المقصود به هو لوصول اللاعب الى اداء الحركة بطريقة انسيابية سلسلة وبرشاقة وتزان ومقدرة وتوقيت مضبوط وباقل جهد عقلي اي اداء الحركة بكفاية ودقة

٣-القوانين الطبيعية المقصود بها تسهيل اداء الحركة من جهة لوصول الى طريقة فنية وقاعدة ثابتة الاداء حركة واختبار طريق التعليم المناسبة لها في حدود قانون الجمناستك من جهة ومن امثلة القوانين الطبيعية المستخدمة قوانين نيوتن للحركة

٤-الربط بين الحركات باعتبارها الجزء النهائي بداية حركة اخرى :المقصود بها ان الوضع النهائي للحركة يعتبر تواضع ابتدائي الحركة تليها هذا عدد انسجام ربط الحركات في جملة

حركية ويعمل على دائها بالتوقيت المطلوب ،أذا كان من الأهمية عند عرض الموضوع اسس التدريب في الجمناستك ان تتناول تلك الاسس من الناحية العلمية لذا نجد ان كل الحركات الجمناستك يتم تعليمها والتدريب عليها وفق الشكل المحدد بقانون التحكم كما ان مبدأ الاقتصاد بالجهد مبدأ هام حتى يتم انجاز الجمناستك جميع الحركات المطلوبة في شكل جملة حركية مع عدم الوصول الى مرحلة التعب .

٥- اتقان أساسيات المهارية على اجهزة الجمناستك في ضوء النشاطات الفنية الاستحواذ على قيم المتطلبات الخاصة على كل جهاز يستضح من واقع الجداول الصعوبة في قانون التحكم ضرورة توجه برامج الاعداد المهاري الى الاساسيات المهارية ذات الصعوبة A محاول مستوى للصعوبة في المجموعات الخمسة على جميع الاجهزة مستهدفة من ذلك التأسيس المهاري اي اتقان تلك الاساسيات والاتقاء بها المستوى الصعوبة التي تحتمل ان يصل الها اللاعب وقيما ستعلق بالأساسيات المهارية في عملية التدريب يجب اتقان الاساسيات التي تمثل مستويات الصعوبة الاقل ضمنا للاكتساب مستويات الصعوبة على جميع الاجهزة كما اتفقوا على عدم التسرع والانتقال المهارات اعلى الابدع استخدام كافة المؤشرات الانتقال المدربين

اهمية التربوية للجمناستك

تحتل أنشطة رياضية الجمناستك مكانا هاما في برامج التربية الرياضية على جميع المستويات التعليمية في معظم الدول المتقدمة ونظرا لتجمعها للعديد من المهارات والحركات يتنافس فيها الفرد مع نفسه والتي تعمل على تأكيد ذاته من خلال مراحل عمره المختلفة ، فقد اشار الكثير من المختصين في هذا المجال الى ان برنامج التربية الرياضية الذي يغفل أنشطة رياضة الجمناستك قد يكون قد فقد فرصة ذهبية في مساعدة الطفل على النمو المتكامل فهي تعمل على نمو الصفات البدنية المختلفة كالتوافق والمرونة والقوة والتوازن ، مما يؤكد الكثير ان اطفال المدارس الابتدائي ينظرون بحماس ولهفة للفترة التي يقضونها في ممارسة أنشطة رياضية الجمناستك لما تتضمنه من اختبارات للقدرة الذاتية ومدى نموها وتأثيرها داخل البرنامج .ومثل ذلك قد يتناسب في اي مجال اخر في برامج التربية الرياضية وأنشطة رياضة الجمناستك يتميز بتأثيرها الفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطور المهارات الحركية والمهارات الحركية الاساسية كالوثب ولقفز ولجمال كما ان التلاميذ سيتمتعون بممارستها في نموهم بحاجاتهم للعب التمثيلي الذي يربطهم بالعالم المحيط بهم بل وتستخدم على اكتشاف الحركات المختلفة وعلو على تطور حالة الجسم عامة اذا ما اعدت ونظمت بطريقة مناسبة بنظر النمو لها على التمرينات مختلفة لبعض اجزاء الجسم مثل تمرينات لتنمية العضلات المحيطة بالكتفين والتي نادر ما تدرج الامن خلال أنشطة الجمناستك والتدريبات للمجموعات العضلية في الذراعين والصدر وعضلات البطن وعضلات الرجلين من خلال تدريبات القفز والحركات الارضية وتنمية ذلك كله بأي التحسين العام في القوام .