**رياضة الجمناستك الفني:**

تعتبر رياضة الجمناستك من أنواع الرياضة الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مها رات عالية واعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها ، وتتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الجر أ ة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة ، ومن أجل الوصول باللاعبين إلى مستوى الإتقان المهاري العالي يقع على عاتق المدربين الأخذ بعين الاعتبار المواهب والاستعدادات الضر ورية لرياضة الجمناستك ،والتركيز على الصفات البدنية مثل القوة العضلية ، والسرعة ، والرشاقة ، ويعتمد فيها اللاعب على قدراته في إنجاز المهارة الحركية على أجهزة الجمناستك المختلفة )بساط الحركات الأرضية ، والعقلة ، والمتوازيين ، والحلق ، وحصان الحلق ، وحصان القفز ( .

**أهمية رياضة الجمناستك:**

لرياضة الجمناستك أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية ذلك لانها تساعد على إشباع حاجات الشباب المباشرة للنشاط كما يسهل اختيار ما يتلاءم مع الم ا رحل السنية مثل جمناستك الألعاب لرياض الأطفال وجمناستك الموانع لأطفال المرحلة الابتدائية وجمناستك الأجهزة وجمناستك البطولات لمن نبغ في أداء مها رات ذات مستوى عال.بالإضافة إلى ذلك فان رياضة الجمناستك مثل أي نشاط فردي اخر تزود الفرد بالمها رات التي تستمر معه ليمارسها بالمستقبل، ويستطيع المربي البدني ان يجد في نشاط الجمناستك ما يساهم في تنمية أوجه معينة وعديدة للياقة البدنية، والتي تفضل عن أنواع أخرى من الأنشطة على تنميتها، فعن طريق ممارسة نشاط الجمناستك يمكن تنمية :

.1 القدرات البدنية الأساسية )القوة، المرونة، السرعة، التحمل( .

.2 التوافق العضلي العصبي.

.3 الرشاقة.

.4 تحسين التوازن الثابت والمتحرك.

.5 الثقة بالنفس والشجاعة

**تتكون حركات الجمناستك على الأجهزة والأرض من :**

**.1 حركات القوة** : وهي الحركات التي تؤدى عن طريق استعمال المجاميع العضلية للجسم كالذراعين وحزام الكتفين والبطن للتغلب على المقاومة الخارجية كالجاذبية الأرضية والتحكم في أوضاع الجسم والمحافظة على وضع الثبات وشكل الجسم أثناء أداء الحركات ، ومن الملاحظ ان حركات القوة تكون حركات بطيئة ، وقد قسمت حركات القوة إلى ثلاث مجاميع :

أ. حركات قوة ثابتة : تتطلب حركات القوة الثابتة المحافظة على شكل الجسم وتثبيته في الوضع العمودي او الأفقي كالوقوف على اليدين او الرأس او الساعدين والموازين بأنواعها والأوضاع الأساسية كالوقوف والتعلق والارتكاز والجلوس والاستلقاء والاستناد الأمامي والخلفي ، ويصل اللاعب إلى هذه الأوضاع اما بالمرجحة او بالدفع او بالخفض ، والاتزان في أوضاع الثبات والمحافظة عليه لابد وان يكون هناك توافق وتعادل بين المجموعات العضلية العاملة أي التوافق بين العضلات العاملة والعضلات المضادة لها .

ب . حركات رفع : وهي عمل عضلي للتغلب على مقاومة الجاذبية الأرضية مثل حركة الوقوف على اليدين من وضع الوقوف على الرأس او تسلق الحبال .

ت . حركات خفض : وهي عمل عضلي استلامي مثل حركة الوقوف على الرأس من وضع الوقوف على اليدين

**مميزات حركات القوة :**

**.1** بذل جهد عضلي كبير في أثناء سحب او رفع الجسم ببطء او عند الثبات والمحافظة على التوازن في الحركات الثابتة ) المستقيمة ( كالوقوف على اليدين والرأس والموازين .

**.2** استخدام قليل في الطاقة الحركية .

**.3** عبء كبير على الذ ا رعين وحزام الكتفين .

**.4** صعوبة التنفس نتيجة للشد العضلي للمجاميع العضلية في الجسم وزيادة الضغط الداخلي للجسم ولذلك لا تعطى للأطفال بكثرة وخاصة اذا كان التدريب غير كافي .

**.2 حركات المرجحة** : معظم الحركات الجمناستيكية على الأجهزة والأرض تؤدى من مرجحة الجسم او جزء من الجسم ، حيث تعتبر حركات المرجحة من الحركات المهمة في الجمناستك ، وتتم جميع حركات المرجحة بمسارات دائرية او شبه دائرية وبهذا ينطبق عليها قوانين الدوران ، والعلاقة الموجودة بين مرجحة كل الجسم ومرجحة جزء منه علاقة قوية ومتينة لا يمكن الفصل بينهما والمثال على ذلك حركة الطلوع بالكب على جهاز العقلة فنلاحظ :

أ. تغير حركة الجسم عبر الجهاز .

ب . تغير حركة جزء من الجسم إلى جزء اخر .

ت . تغير حركة الجسم كله تبعا لتغير جزءا منه .

**مميزات حركات المرجحة :**

**.1** قوة مميزة بالسرعة في استخدام العضلات وتوافق وسرعة رد الفعل .

**.2** تبادل العمل العضلي الثابت والمتحرك ) ايزومترك والايزوتونك ( .

**.3** استخدام جيد في تطبيق القوانين الطبيعية والميكانيكية والتشريحية والفسيولوجية .

**.4** الاحتفاظ بالاتزان الحركي .

**.5** تعادل عمل القوة وتعاونه بين القوة الخارجية والداخلية