



**جامعة المستقبل**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**



**جمناسك أجهزة**

**المرحلة الثالثة**

**م.م محمود سعيد**

**م.م زيد أمير**

**م.م لينا محي**

**٢٠٢٣ م**



**جمناسك أجهزة**

**الماضرة الثالثة**

## أنواع السند في الجمناستك

يعد وجود الأشخاص الذين يقومون بإعانة اللاعبين ومساعدتهم وخاصة ممن يتمتعون بالمهارة وخبرة تعليمية وتدريبية هو من أهم عوامل السلامة والارتقاء بمستوى الأداء المهاري ، وعليه نجد أن من الضروري توافر عمليات السند في الجمناستك وهي :

### ✚ السند الوقائي :

✚ ويقصد به وقاية اللاعب أو الممارس من التعرض للأخطار الناجمة من الارتطام بالجهاز أو السقوط غير المتزن ، ونرى هنا أن الشخص السائد يقف تحت الأجهزة المرتفعة ( الحلق والعقلة ) وبجانب الأجهزة المنخفضة ( المقابض والمتوازي ) .

### ✚ السند المساعد :

✚ ويقصد به إبداء المساعدة للاعب عند قيامه بأداء مهارة معينة أو جزء من المهارة نظرا لعدم قدرته على أداءها بمفرده والسبب غالبا ما يكون نتيجة لضعف في مجموعة عضلية معينة ويكون دور الشخص السائد هنا هو دعم وتقوية العمل العضلي الضعيف وتختلف طرائق السند باختلاف المهارات الحركية ونوع الجهاز فقد تحتاج إلى شخص واحد أو شخصين ، مع مراعاة أن تكون عملية المساعدة غير عائقة ولا تسبب اضطراب للفرد المسنود .

## جهاز بساط الحركات الأرضية

الذي تعد الحركات الأرضية أساسا مهما لجمناستك الأجهزة لأنها العمود الفقري الذي تستند إليه بقية مهارات الأجهزة وتعد الحركات الأرضية المدخل التعليمي لجمناستك الأجهزة لأن الحركات الأرضية تشكل الحجر الأساس في تعلم باقي المهارات ويشترط في لاعب الجمناستك أن تتوافر فيه الرشاقة والمرونة في أثناء تأدية الحركات.

## مواصفات جهاز بساط الحركات الأرضية

يستخدم بساط الحركات الأرضية من قبل الذكور والإناث في أداء الحركات نفسها. كانت الحركات الأرضية قديما تزاوّل على مساحة من الأرض المغطاة بالرمال أو الثيل وكانت تزاوّل أيضا على رمال السواحل .

يكون بساط الحركات الأرضية مربع الشكل مساحته ١٤٤م<sup>٢</sup> أي (١٢\*١٢) م مغطى بالسجاد ومن تحته قطع لباد ومن الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز ولامتصاص الهبوط يتكون الأداء من حركات أكروباتيكية وحركات رقص ومرونة وحركات للوقوف على اليدين تؤدي النساء التمارين الحركية بمصاحبة الموسيقى من (٧٠ نا) – (٩٠ نا) لايزيد ولا يقل عن هذا الوقت أما الرجال بدون موسيقى بما لايزيد عن ٧٠ ثانية .



شكل (١) يوضح بساط الحركات الأرضية