



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 الثانية

ماهي اوجه الاختلاف بين الجمناستك الفني للذكور والجمناستك الفني للاناث ؟

- لا توجد اجهزة حصان المقابض والطق والمتوازي والعقلة عند الاناث ولا توجد اجهزة عارضة التوازن والمتوازي مختلف الارتفاع عند الذكور.
- عدد اجهزة الذكور ٦ اجهزة والاناث ٤ اجهزة .
- اقصى ما يجمعه اللاعب من الذكور في بطولة الفردي العام ١٢٠ درجة واقصى ما تجمعه اللاعبه من الاناث ٨٠ درجة .
- اقصى ما يجمعه الفريق من الذكور في البطولة الفرقية ٤٨٠ درجة واقصى ما يجمعه الفريق من الاناث ٣٢٠ درجة .
- ارتفاع منصة القفز عند الذكور ١٣٥سم وعند الاناث ١٢٥سم .
- زمن الأداء في الحركات الأرضية عند الذكور لغاية ٧٠ ثانية وعند الاناث لغاية ٩٠ ثانية .
- لا تصاحب حركات الذكور الموسيقى بينما الاناث تصاحب حركاتهم الموسيقى.

المبادئ الفنية للمهارات الاساسية لاجهزة الجمناستك :

- يعد جمناستك الاجهزة اساس الاعداد للبطولات والمنافسات ، لذلك على المدرب او المدرس عند تعليم المهارات الاساسية مراعاة ما يلي :
- ١.تعليم المهارات على الاجهزة بعد تبسيطها .
 - ٢.مراعاة التدرج في التعلم من السهل الى الصعب .
 - ٣.مراعاة عنصري التسلسل والسهولة اثناء التعلم .
 - ٤.العناية بالنواحي الفنية والخطوات التعليمية للمهارات التي يشتمل عليها الجهاز .
 - ٥.مراعاة الاداء السليم للنموذج امام المبتدأ.
 - ٦.التاكيد على تحقيق شروط الامان والسلامة سيما في الاعداد الصغيرة ولدى المبتدئين.

انواع رياضة الجمناستك (مراحل الممارسة والتعلم)

لكي يتم وضع المناهج التدريبية الطويلة الأمد ولغرض الوصول للاعب إلى المستويات العليا لابد من المرور بالأنواع والمراحل الجمناستيكية الآتية :

١. جمناستك على شكل العاب (جمناستك الألعاب)

ويعطى هذا النوع من الجمناستك للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من (٣- ٦) سنوات بدافع تدريبهم وتنمية ميولهم نحو ممارسة لعبة الجمناستك من خلال مزاوله الألعاب والمباريات المسابقات ذات الطابع الجمناستيكي) والهدف الأهم هو إكسابهم الصحة العامة ، القوام المعتدل ، تنمية روح المنافسة ، الإعداد لمرحلة الموانع .

٢. جمناستك على شكل موانع

ويشمل هذا النوع تمرينات تؤدي على بعض الأدوات البسيطة وهي الأساس في البناء الأولي للحركات ولها الأهمية الكبرى في رفع المستوى البدني والصحي للاعبين المبتدئين ومن خلالها يتم تجاوز حاجز التردد والخوف واكتساب صفات الشجاعة والإرادة ، ومن تمارينها التسلق والقفز والزحف والسقوط الحر .

٣. جمناستك الأجهزة

في هذا النوع من الجمناستك يتم إعداد اللاعب لدخول البطولات ، وهنا يتم ممارسة التمارين التي تعلم وتصل وتؤدي وتنمي الأداء الحركي للكثير من المهارات والصفات التي تلازم اللاعب في مراحل التطور الحركي على الأجهزة .

٤. جمناستك البطولات

وهذا يتم أداء الحركات (التمرينات على أجهزة الجمناستك الأساسية ضمن قواعد القانون الدولي وبطريقة تضمن تقليل الأخطاء المرافقة لأداء في البطولات وهي)البطولة التأهيلية ونهائي، الفرق والفردي العام، ونهائي الأجهزة .

الأنواع العامة للأجهزة في الجمناستك

تقسم الأجهزة بشكل عام ومن حيث الاستعمال في الجمناستك إلى قسمين هما :

. الأجهزة الأساسية :

وهي الأجهزة الرئيسية التي تستخدم في البطولات الرسمية وتخضع في مكوناتها إلى المواصفات القانونية، وتشمل أجهزة الجمناستك الخاصة بالرجال وعددها (٦) أجهزة ، والخاصة بالنساء وعددها (٤) أجهزة .

. الأجهزة المساعدة :

ويقصد بها تلك الأجهزة التي تساهم بشكل أو بآخر في التسهيل والإسراع بعمليات التعلم وخاصة فيما يتعلق بتعليم المبتدئين ، ويمكن إقامة المسابقات الشكلية عليها دون التقيد بالمواصفات القانونية كما هو موجود في الأجهزة الرئيسية والغرض التعرف على جو البطولات وزيادة عوامل الثقة بالنفس لدى اللاعبين المبتدئين **ومن أمثلة الأجهزة المساعدة (الصندوق الخشبي) المقسم إلى طوابق ، المهر ، المتوازي الأرضي ، عارضة التوازن الأرضية ، عقلة منخفضة الارتفاع. حبال القفز. جهاز الفطر. الترامبولين .**

عوامل الأمان والسلامة التي يجب مراعاتها في رياضة الجمناستك :-

- ❖ اختيار الأدوات والأجهزة جيدة الصنع وصيانتها باستمرار.
- ❖ الإحماء العام والخاص للاعبين لتجنب الإصابات الرياضية، ولزيادة فاعلية الأداء، التدريب في تعليم المهارات.
- ❖ التأكد من الكفاءة البدنية للاعبين بإجراء الكشف الطبي واختبارات اللياقة والمهارات الحركية .
- ❖ استخدام الوسائل المعينة لتعليم الجمناز كأفلام والرسوم التوضيحية ووسائل التكنولوجيا الحديثة .
- ❖ استخدام السند مع اللاعبين وخاصة المبتدئين.
- ❖ الإشراف الجيد على اللاعبين أثناء الأداء وتقديم التوجيه والمساعدة لهم عند الحاجة.