

الأنواع العامة للأجهزة في الجمناستيك

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

. الأجهزة الأساسية :

وهي الأجهزة الرئيسية التي تستخدم في البطولات الرسمية وتخضع في مكوناتها إلى المواصفات القانونية، وتشمل أجهزة الجمناستيك 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 التقييد 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 ، عقله منخفضة الارتفاع.

أنواع السند في الجمناستيك

يعد وجود الأشخاص الذين يقومون بإعانة اللاعبين ومساعدتهم وخاصة ممن يتمتع بالمام وخبرة تعليمية وتدريبية هو من أهم عوامل السلامة والارتقاء بمستوى الأداء المهاري ، وعليه نجد أن من الضروري توافر عمليات السند في الجمناستيك 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 عاقبة ولا تسبب اضطراب للفرد المسنود .

الجمباز

تتمتع رياضة الجمباز بمكانة مرموقة منذ إدراجها كلعبة في الدورات الأولمبية سنة ١٨٩٦ ، ولقد كان لهذه الدورات دور هام في نشر رياضة الجمباز في جميع بلدان العالم .

وتبرز أهمية رياضة الجمباز لتأثيرها الإيجابي في الصحة العامة للفرد حيث تساعد على تحسين عمل الجهاز التنفسي ، والجهاز العصبي وجهاز الدوران ، كما تساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والمرونة والتوافق وغيرها من خلال التدريب المستمر ، ويؤكد بورمان Borrmann على أن الجمباز ينمي القدرة على التركيز والتفكير والملاحظة ، كما يسهم الجمباز في تنمية الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية والشجاعة

أجهزة الرجال

الحركات الأرضية – حضان القفز – المتوازي – العقلة – حضان الطلق – الطلق. أجهزة

جهاز الإناث

الحركات الأرضية – حضان القفز – عارضة التوازن – المتوازي مختلف الارتفاع.

عوامل الأمان والسلامة التي يجب مراعاتها في رياضة الجمباز :

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

الدرجة الأمامية المتكورة Forward Roll Squat

طريقة الأداء:

١. من (الجلوس على أربع) ثني الذراعين وضم الرأس على الصدر.
٢. دفع الأرض بالمشطين وأداء التحرجة للأمام في خط مستقيم .

٣. النزول على الكتفين وتكملة حركة دوران الجسم للأمام للوصول إلى الوضع الابتدائي.

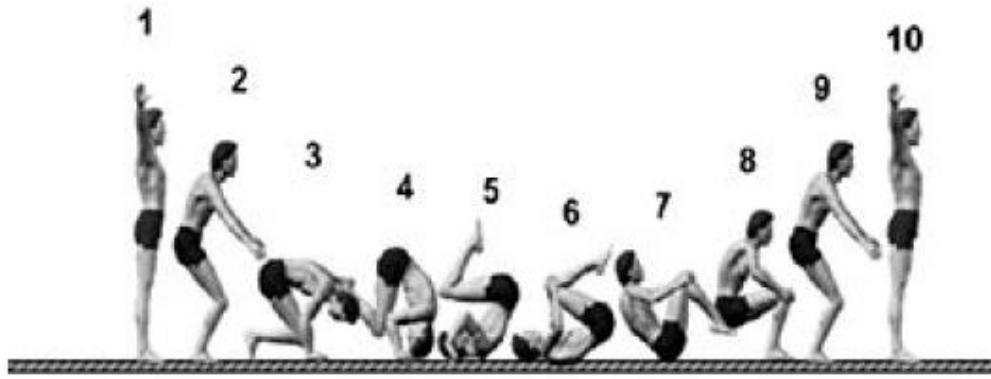
النواحي الفنية

١. ارتكاز اليدين باتساع الصدر والأصابع تشير للأمام.

٢. دفع الأرض بالرجلين.

٣. الجسم متكور وكلما اتخذ الجسم شكلا كرويا كلما زادت سرعة الدوران.

٤. لمس الكتفين الأرض عند بداية الدوران.



شكل (٢) يوضح مهارة الدرجة الامامية المكورة

الدرجة الامامية المنحنية (فتحا) Forward roll straddle

طريقة الأداء:

من وضع الوقوف فتحا ، الذراعان مفرودتان عاليا ، ميل الجذع أماما أسفل مع وضع الكتفين كاملين على الأرض وضم الرأس على الصدر لدرجة الجسم أماما بحيث يكون الكتفان أول جزء يلمس الأرض ثم دفع الأرض بالقدمين معا دون ثني الركبتين والميل بالصدر أماما لإتمام الدرجة فتحا.