

مادة الجمناستك الفني

المحاضرة الرابع

المرحلة الثانية

- ماهي اجهزة الجمناستك الفني للذكور والاناث ؟

- اجهزة الذكور :

١- الحركات الارضية .

٢- حصان المقابض .

٣- جهاز الحلق .

٤- منصة القفز .

٥- جهاز المتوازي .

٦- جهاز العقلة .

- اجهزة الاناث :

١- منصة القفز .

٢- المتوازي مختلف الارتفاع .

٣- عارضة التوازن .

٤- الحركات الارضية .

وهو التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه انتقال الفرق واللاعبين واللاعبات من جهاز إلى جهاز بشكل دائري، فمن يبدأ بعارضة التوازن يذهب إلى الحركات الأرضية وهكذا.

١- الحركات الارضية :

أحد أجهزة وألعاب الجمباز الفني ، يؤدي اللاعب حركاته على بساط ارضي مساحته ١٢*١٢ متر مغطي بالسجاد و من تحته قطع لباد و من الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز و لامتصاص الهبوط بدون مصاحبة موسيقية.

تتصف الحركات بالقوة والمرونة والتوازن وكذلك تحتوي على حركات مربوطة مثل القلبات الهوائية الأمامية والخلفية والجانبية ، الوقوف على اليدين ، حركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية ويجب أن تنفذ هذه الحركات على كامل مساحة البساط بفترة زمنية لا تقل عن ٥٠ ثانية ولا تزيد عن ٧٠ ثانية.

٢- حصان المقابض :

ارتفاعه ١١٥ سم وفيه مقبضين ارتفاعها عن سطح الحصان ١٢ سم متصلة بجسم الحصان والمسافة بينها ٤٠ - ٤٥ سم ويجب أداء الجملة الحركية على جميع أجزاء الحصان متضمنة مرجحات الرجلين الدائرية المضمومة والمفتوحة والمقصات وحركات الوقوف على اليدين كما ويجب أن تنتهي الجملة الحركية بحركة هبوط

٣- جهاز الحلق :

جهاز جمباز يتكون من حلقتين دائرية معلقة بأسلاك مرتبطة بهيكل الجهاز من الأعلى ارتفاعه الكلي ٥٧٥ سم وبعد الحلقات عن الأرض ٢٧٥ سم وأي جملة حركية على الحلق تتكون من حركات مرجحة وحركات قوة وثبات بشكل متساوي تقريبا هذه الحركات وحركات الربط تؤدي بوضع التعلق إلى وضع الارتكاز أو المرور به أو إلى وضع الوقوف على اليدين أو المرور به والأداء يتم بمد الذراعين والذي يجب أن يكون هو الغالب . والتمارين المعاصرة للجمناستك تشخص بواسطة الانتقال ما بين حركات المرجحة والقوة أو بالعكس وغير مسموح بمرجحة الأسلاك

٤- طاولة القفز :

من الاجهزة الاساسية في رياضة الجمناستك لكل من الذكور والاناث ، ويتكون الجهاز من ثلاثة أجزاء هي مجال الركض ومحدد بمسافة ٢٥ م حسب القانون الدولي للجمباز ولوحة القفز التي طولها ١٢٠ سم وعرضها ٦٠ سم وارتفاعها ٢٠ سم ومنصة القفز التي طولها ١٢٠ سم وعرضها ٩٥ سم وارتفاعها ١٣٥ سم ويجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة في البطولات كافة عدا بطولة نهائي الأجهزة حيث يجب أن يعرض قفرتين من مجموعتين مختلفتين من المجاميع الحركية لمنصة القفز. وعلى اللاعب أن يبدأ كل قفزة من الوقوف الثابت وبرجلين مضمومتين ومواجه لمنصة القفز.

٥- جهاز المتوازي :

جهاز جمباز يتكون من عارضتين متساويتين بالطول ومتوازيتين وبارتفاع واحد طوله ٣٥٠ سم وارتفاعه ١٩٥ سم والمسافة بين العارضتين (٤٢ - ٥٢ سم) مرتكزة على جزأين جزء ثابت وجزء متحرك جميعها تستند على هيكل حديدي ويتم التحكم بعرض العارضتين . تتكون تمارين المتوازي من حركات مرجحة ، طيران ، قوة تؤدي بانتقالات مستمرة بأوضاع تعلق وارتكاز مختلفة.

٦- جهاز العقلة :

أحد أجهزة الجمباز ، يتكون الجهاز من عارضة مثبتة على عمودين من الأعلى بشكل أفقي محاطة بأسلاك مرتبطة بجهتي العارضة من الأعلى وفي الأرض بحيث تثبت بإحكام على الأرض وعلى الأعمدة ولا يوجد فيها أي ارتخاء يؤثر على أداء اللاعب وتتميز تمارين العقلة بالاستمرارية والربط بين حركات المرجحة ، اللفات ، الطيران والتناوب بين الحركات المنجزة قرب العارضة بقبضات يدين متنوعة تثبت سيطرة اللاعب الكاملة على الجهاز الذي يكون فيه طول العارضة ٢٤٠ سم وارتفاعها عن الأرض ٢٧٥ سم.

٧- جهاز المتوازي مختلف الارتفاع :

تتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من عارضتين، أحدهما يرتفع ٢٣٦ سم عن الأرض، والآخر يرتفع ١٥٧ سم. وتدور اللاعبات حول إحدى العارضتين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب رشاقة ومرونة عالية. وتنتقل اللاعبات بسرعة من عارضة إلى أخرى في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة.

٨- جهاز عارضة التوازن :

تجرى هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها ١٠ سم. وتقوم اللاعبات بالقفز والوثب والجري والشقبة فوقها، والاستفادة من الطول الكامل للعارضة. وأفضل اللاعبات هي التي تقوم بالحركات اللولبية والشقلابات إلى الخلف ودوران الجسم. ويجب ألا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان، ولا يزيد على دقيقة وثلاثين ثانية

ماهي البطولات التي يشترك بها الذكور والاناث في المنافسات ؟

١- البطولة التأهيلية .

٢- بطولة الفردي العام .

٣- بطولة نهائي الاجهزة .

٤- بطولة نهائي الفرق .