



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 السابعة

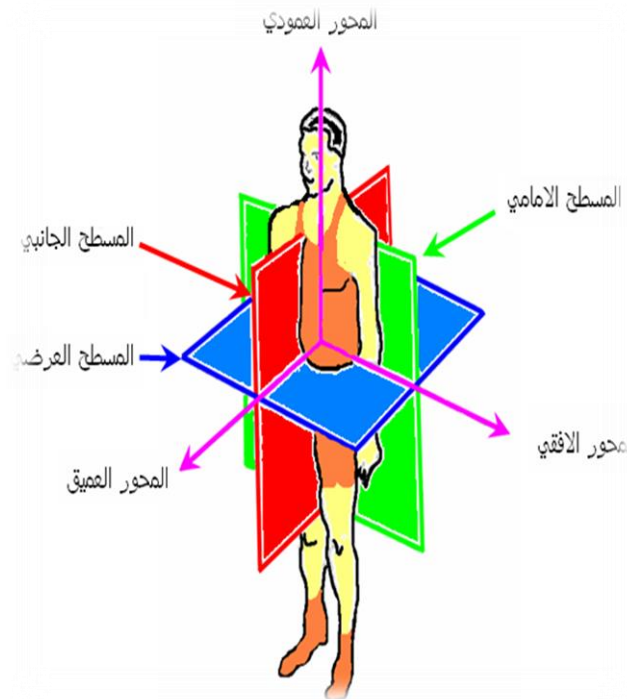
المحاور التي يدور عليها الجسم :

هناك ثلاثة محاور يتم دوران الجسم فيها وبدون هذه المحاور لا يمكن أداء الحركات الصعبة والمركبة في السلاسل الإجبارية والاختيارية والتي تتطلب دوران حول المحور الطولي والعرضي والعميق لذا يجب التأكيد عليها لما لها من أهمية بالغة في فهم الحركات وتعلمها وهي:-

١. **المحور الطولي** : وهو الخط الوهمي الذي يمر بالرأس والرقبة والجذع ومركز ثقل الجسم والحوض إلى منتصف القدمين من الداخل ومن خلال هذا المحور تؤدي الحركات التي يدور الجسم فيها حول نفسه مثل حركات اللف الطولي المختلفة الصعوبة.

٢. **المحور العرضي** : هو الخط الوهمي الذي يمر بصورة مستقيمة من الكتف إلى الكتف ويمكن أداء الحركات هنا بالاتجاهين الأمامي والخلفي كحركات القلب الهوائية الأمامية والخلفية ، والدحرجة الأمامية والخلفية .

٣. **المحور العميق** : هو الخط الوهمي الواصل من منتصف الصدر إلى منتصف الظهر بين لوهي الكتف يعني من الأمام إلى الخلف والحركات التي تؤدي على هذا المحور هي العجلة البشرية والقلبة الهوائية الجانبية.



شكل (١٠) يوضح محاور الجسم

أجهزة جمناستك الرجال (وهي الأجهزة المستخدمة في البطولات وتضع للمواصفات القانونية) (الحركات الأرضية، حصان القفز وقد عدل اسمه إلى طاولة القفز وكذلك

مقاساته وحصان الحلق والحلق، والمتوازي والعقلة).

أجهزة جمناستك النساء بساط الحركات الأرضية حصان القفز عارضة التوازن متوازي مختلف الارتفاعات.

الأجهزة المساعدة :

تستخدم كأجهزة مساعدة في عمليات التعليم في الجمباز ومنها (الصندوق الخشبي) المقسم إلى طوابق ، المهر ، المتوازي الأرضي ، عارضة التوازن الأرضية ، عقله منخفضة الارتفاع. حبال القفز. جهاز الفطر. الترامبولين)

حصان المقابض أو حصان الحلق: Pommel Horse

ارتفاعه ١١٥ سم وفيه مقبضين ارتفاعهما 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.

قياسات جهاز حصان المقابض :

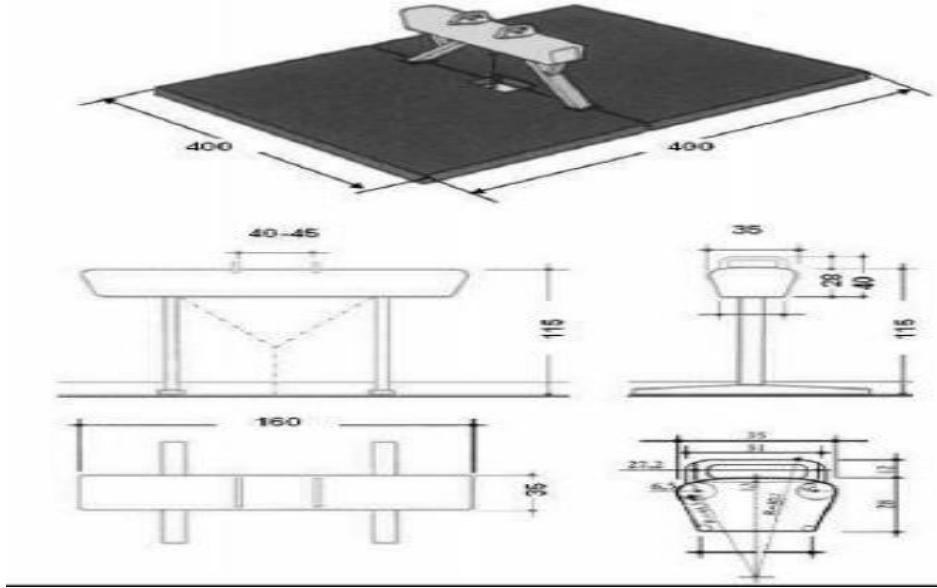
- 1- طول جهاز حصان المقابض (١٦٠) سم
- 2- ارتفاع جهاز حصان المقابض (١١٠) سم
- 3- عرض جهاز حصان المقابض من الأعلى (٣٥) سم ، ومن الجانب (٣٤) سم ، ومن الأسفل (٢٩) سم.
- 4- المسافة بين المقبضين (٤٠ - ٤٥) سم
- 5- ارتفاع المقبضين عن سطح الحصان (١٢) سم
- 6- طول المقبض (٢٨) سم ، وسمكه (٣٤) ملم.

الخصائص الفنية المميزة للأداء على جهاز حصان المقابض : ان الطابع المميز لحركات

حصان المقابض نوعان وهما :

1- الحركات ذات الشكل الدائري (فلنكات) .

2- الحركات ذات الشكل البندولي - مقصات بجميع انواعها.



شكل (١١) جهاز حصان المقابض

الحلق : : Rings

جهاز جمباز يتكون من حلقين 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.

قياسات جهاز الحلق.

يتكون من حلقين دائرية معلقه بأسك مرتبطة بهيكل الجهاز من

الابعاد الخارجية ٢,٨سم – الابعاد الداخلية ١٨ سم

طول الاسلاك ٣٠٠ سم

بعد الحلقات عن الارض ٢٧٥

المسافة بين السلكين ٥٠ سم

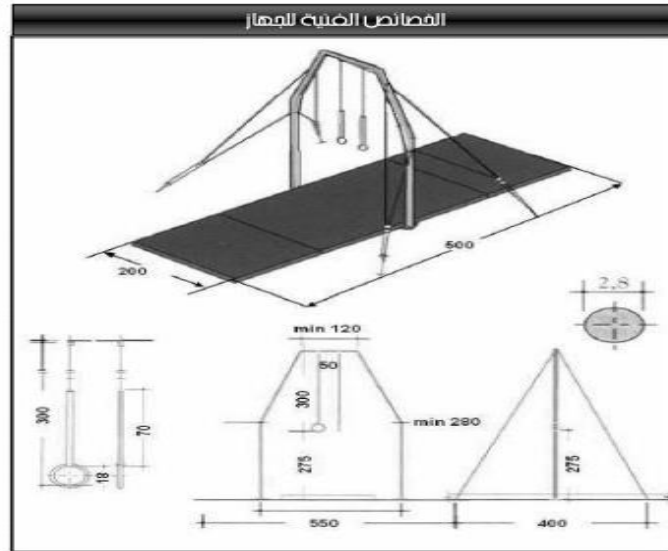
طول الجلد٧٠سم

عرض الجلد ٤٠ سم

الهيكل

ارتفاعه الكلي ٥٧٥سم – مسافة الارتكاز للأرض ٢٨٠ سم

طول العارضة العليا ١٢٠ سم – المسافة بين اسلاك الشد ٤٠٠-٥٥٠ سم



شكل (١٢) يوضح جهاز الحلق