



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



جمناستك أجهزة

المرحلة الثالثة

م.م لينا محي

م.م زيد أمير

٢٠٢٤ م

عدد لجان الجهاز خلال البطولة :

لجنة D : هي اللجنة التي ترأس الجهاز وتتكون من حكيمين و لها مهمة تدوين صعوبة التمرين و سيتم مناقشة العوامل الثلاثة التي تقوم بها.

لجنة E : تتكون من عدد معين من الحكام (٥) أو ٤ أو ٣) و مهمتها تدوين أخطاء الأداء التي يقوم بها الجمنبازي أثناء تنفيذ التمرين.

المجموعات الحركية :-

في كل جهاز من أجهزة الجمنباز سواء للرجال أو السيدات تم تقسيم نوعية الحركات في كل جهاز إلى خمس مجموعات تم تقسيم هذه المجموعات بحسب نوعية و توجه الحركة طريقة تشابه العمل العضلي ، كذلك في الأجهزة كيفية وضع قبضة اليدين أو شكل الجسم بالنسبة للجهاز سميت المجموعات بالمجموعات الحركية و يجب على لاعب الجمنباز أن يضمن التمرين الحركة على الأقل من كل مجموعة حتى يكون هناك تنوع في الأداء وتم منح ٠,٥٠ من الدرجة عن كل مجموعة متواجدة في التمرين فيكون مجموع ما يتحصل عليه اللاعب من خلال وجود حركات المجموعات هو ٢,٥٠ و تسمى درجة المجموعات الحركية كما لا يجب أن يزيد عدد الحركات من مجموعة واحدة أكثر من ٤ حركات داخل التمرين ، حيث الحركات الزائدة عن ٤ من كل مجموعة لن تحتسب بحسب الترتيب الزمني للأداء.

صعوبة الحركات :-

داخل كل مجموعة حركية توجد العديد من الحركات و هذه الحركات تم توزيعها داخل جداول و أعطيت كل حركة رقم داخل المجموعة ، ونظراً لأن حركات الجمنباز تختلف في صعوبة كل منها عن الأخرى فقد تم تقسيم الحركات إلى صعوبات و يعتمد التقسيم على عدة عوامل منها صعوبة الحركة من ناحية التحكم و التنسيق العضلي و كذلك من ناحية الجهد العضلي ، الوقت التدريبي الذي تتطلبه الحركة ، صعوبة ربطها بحركات أخرى سواءً سابقة أو لاحقة أو صعوبة الاحتفاظ بالتوازن أو الثبات خلال الحركة أو بعده.