



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



جمناستك أجهزة

المرحلة الثالثة

م.م لينا محي

م.م زيد أمير

٢٠٢٤ م

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 ، عقله 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، 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.