



**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 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 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 الجمناستيك :-

- ❖ 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.