





كلية التربية الرياضية – جامعة بنها

قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية

الجمباز الفني للرجال – الفرقة الثانية

الفصل الدراسي الثاني – العام الدراسي 2019/2020

الجمباز الفني

Artistic Gymnastics

م.د / أحمد مصطفى إمام

الفرقة الثانية – الفصل الدراسي الثاني

2020



المحاضرة الثانية

الأجهزة والأدوات المساعدة فى الجمنار الفنئ

ولقد تعددت الأجهزة المساعدة ، وإختلفت أشكالها وتصميماتها حسب متطلبات وطبيعته الأداء على مختلف الأجهزة ، حتى يمكن

الوصول بالمتعلم إلى المستوى العالى ، وتتمثل الأجهزة المساعدة والمرتبطة بكل جهاز من أجهزة الجمنار فيما يلى :

جهاز الحركات الأرضيه :

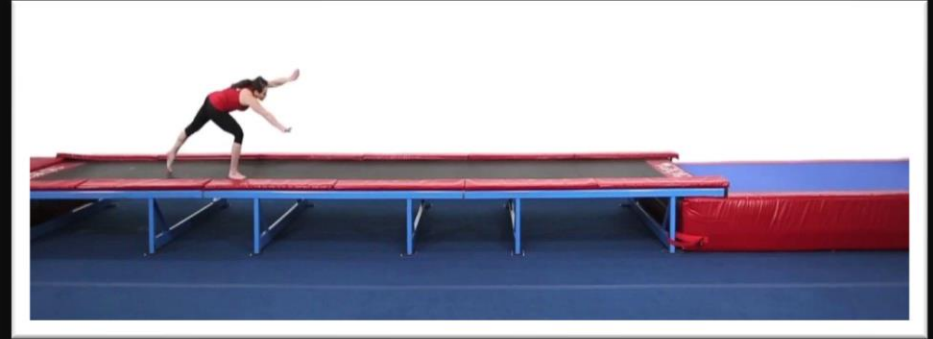
هناك العديد من الأجهزة والأدوات المساعده فى تعليم المهارات على جهاز الحركات الأرضيه مثل :

جهاز مسار الشقلبات أو **Tumbling Track** - والذي يعتبر نوع من أنواع جمباز الترامبوين ، يتم إستخدامه كجهاز مساعد فى التدريب على حركات ومهارات جهاز الحركات الأرضيه وذلك لقوه إرتداده مقارنة بجهاز الحركات الأرضيه والذي يمنح اللاعب سهوله أكبر فى أداء حركات الشقلبات المختلفه .

ويوجد أيضاً جهاز الحركات الأرضيه الهوائي المتحرك **Trampoline Air** والذي يملأ بالهواء ويمكن التحكم فى درجه ضغط الهواء داخله للوصول للمقاومه المطلوبه ، ويتميز هذا الجهاز بخفه وزنه وسهولة نقله ويستخدم للتدريب على كافة المهارات .

• المراتب الهوائية **Air Floor Pro**

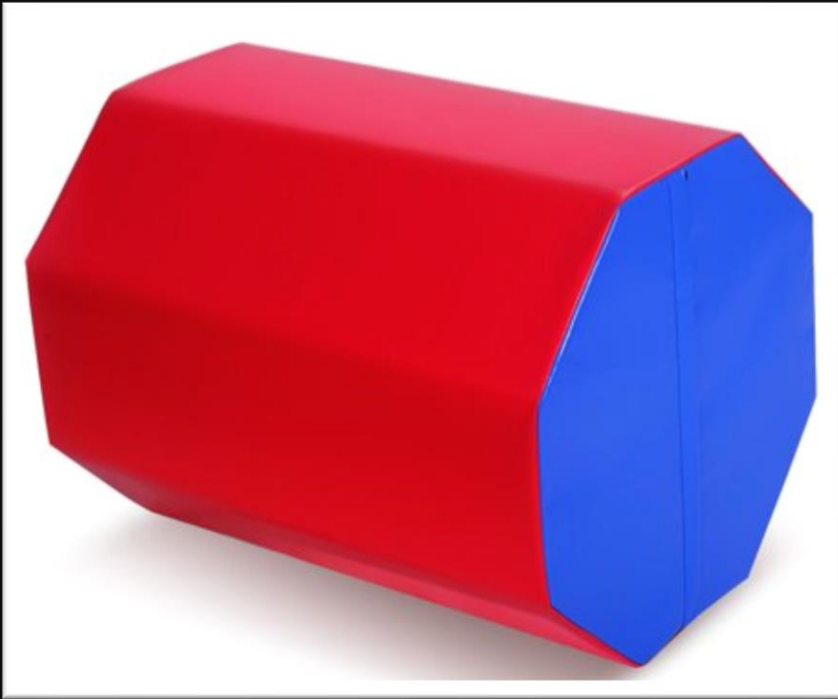
وتعمل على توفير عوامل الأمان والسلامه فى مجالى التدريس والتدريب للجمباز ، حيث أنها سهله النقل بين الأجهزة ويمكن تثبيت مرتبه أو اكثر معاً لزياده مساحتهم ويمكن إستخدامها لعمليه الهبوط عند تعلم المهارات الجديده .



• نماذج الإسفنج المضغوط :

هناك أشكال وأحجام مختلفه من الإسفنج المضغوط والتي تساعد على تعليم وتدريب المبتدئين والناشئين أساسيات تحديد موقع الجسم فى الشقلبات الخلفينه والاماميه والمهارات الحركيه البسيطة وتكون على شكل إسطوانات مستديره أو شبه مستديره أو سداسيه لها أحجام متعدده لتناسب جميع الأطوال والمستويات . كما تساعد اللاعبين على تعلم المسار الحركى السليم للمهارات المتعدده وأداء المهارات ببطء وبشكل آمن دون التعرض للإصابه .

كما أن هناك أشكال من الأسطح الاسفنجيه المائلة القابلة للتعديل وهى تناسب الأطفال فى السن الصغير ، حيث يعتمد على نفسه دون سند ، ويحقق ذاته فى تعليم المهارات الأساسية ، مثل أداء الدرجات الأماميه والخلفيه والوقوف على اليدين مع دحرجه أماميه ، وكذلك الدرجه الخلفيه للوقوف على اليدين .





● أحزمه السند المعلقة – اللونجا :

○ حزام السند المثبت باليد .

○ حزام السند بنقط تثبيت مرنه .

○ حزام السند المحمول على بكره مرنه .

○ حزام السند المحمول على بارات مرنه .



ويتم تركيب هذا الجهاز بحيث يتدلى من السقف وهو مزود بحزام أمان لمساعدته اللاعب في التدريب على مهارات الطيران الصعبه وخاصه التي تتم على أكثر من محور دون تعرض اللاعب لأى مشاكل حركيه أثناء الأداء علاوة على توافر عوامل الأمان فى تنفيذ تلك المهارات.

نُهايتُة الامحاضرة

المادة العلمية تحت مسؤولية أستاذ المقرر
ودون أدنى مسؤولية على الكلية أو الجامعة

أستاذ المقرر