**أنواع القبضات :**

 القبضة العلوية : وفيها يكون ظهرا اليدين يشيران للخلف في حالة رفع الذ ا رعين عاليا ويشيران إلى الأعلى في حالة رفع الذ ا رعين أماما والى الأمام في حالة الذ ا رعين إلى الأسفل

 القبضة السفلية : وفيها تكون راحتا اليدين تشيران للخلف في حالة رفع الذ ا رعين عاليا وتشيران إلى الأعلى في حالة رفع الذراعين أماما ، والى الأمام في حالة الذراعين إلى الأسفل .

 القبضة المواجهة : وفيها يشير الإبهامان والقسم الوحشي من الساعدين للخلف في حالة رفع الذراعين عاليا والى الأعلى في حالة رفع الذراعين أماما والى الأمام في حالة الذراعين للأسفل .

 القبضة الداخلية الملفوفة للخارج : وفيها يكون ظهرا اليدين متقابلان مع بعضهما من الداخل .

 القبضة المتبادلة ) المختلفة ( : وفيها تكون قبضة أحدى اليدين مخالفة للأخرى مع تحديد نوع قبضة كل يد .

 القبضة المتقاربة : وفيها يكون الكفان متقاربين مع بعضهما .

 القبضة المتباعدة : وفيها يكون الكفان متباعدين عن بعضهما .

 القبضة الخارجية : وفيها يكون باطن اليدين متقابلان من الداخل .

 القبضة المعكوسة : وفيها تكون اليد مفتولة إلى الخارج .

 القبضة المتقاطعة : وفيها يكون الذراعان متقاطعين مع تحديد نوع القبضة لليد .

 قبضة الرسغ : وقيها يكون ثقل الجسم محمولا على مؤخر باطن اليد.



**أنواع المساعدة وطرقها**

.1 أنواع المساعدة : هناك ثلاث أنواع من المساعدة المستعملة في الجمناستك وهي :

أ.المساعدة الفعلية .

ب . المساعدة عن طريق استعمال الحواس .

ت . الاستعداد للمساعدة .

وهذه المساعدات الثلاث لا يمكن الاستغناء عنها في جميع مراحل التعلم الحركي ، اذ ان المساعدة تساعد على :

* تعلم الحركة بسهولة وبأسرع وقت .
* تطبيق النواحي الفنية للحركة بعد ادراكها من قبل الطالب .
* لإبعاد حدوث الإصابات الخطرة وخاصة في الحركات التي فيها عنصر الخطورة
* تشجيع الطالب نفسيا وتعطيه الثقة في اداء الحركات وخاصة المبتدئين منهم

ت . الاستعداد للمساعدة : وهو وقوف المساعد بجانب او خلف الجهاز أثناء أداء الحركة من قبل الطالب ولا يتدخل في الحركة ، وانما وقوفه يكون لغرض المساعدة عند الحاجة اليها فقط ، كالسقوط من الجهاز ، وان وقوف المساعد بجانب الجهاز يكون عاملا نفسيا للطالب الذي يقوم بالحركة ، حيث تعطيه الثقة والتصميم في الأداء ، ويمكن استعمال هذه المساعدة في جميع الحركات وان قانون التحكيم الدولي للجمناستك سمح باستعمالها في أربعة أجهزة ) العقلة والمتوازي وحصان القفز والحلق ( .

**الأجهزة والأدوات المساعدة :**

إن لعبة الجمناستك تتطلب أجهزة وأدوات مساعدة لتبسيط عملية التعلّم ، وتسهيل الحركات بغية الإسراع بعملية التعلّم ، لذا لجأ المختصون في هذا المجال إلى ظروف تعليمية سهلة ومتنوعة ، بالاستعانة بالأجهزة والأدوات المساعدة ، والتي تمّ تصنيفها إلى ثلاثة مجاميع حسب اقترابها من شكل الجهاز القانوني :

**.1 أجهزة الجمناستك القانونية المنخفضة :**

إن الغرض من خفض أجهزة الجمناستك هو تسهيل تعليم مهارات حركية جديدة أو صعبة على تلك الأجهزة ، كما يوفر هذا الانخفاض الأمن والشعور بالثقة نتيجة الاقتراب من سطح الأرض .

**.2 أجهزة الجمناستك المعدلة** :

وهي أجهزة الجمناستك التي تمّ تصنيعها مع اجراء التعديلات عليها ، لتلائم أغراض تعليمية محددة لبعض مهارات الجمناستك ، وهذه يمكن تقسيمها إلى نوعين :

**.3 أدوات وأجهزة مساعدة إضافية :**

وهي الأشياء التي يستعين بها مد رس الجمناستك أو المدرب للمساعدة في التعليم والتدريب لمهارات الجمناستك ، وهذه يقسمها إلى ثلاثة أنواع ، حسب نوع المساعدة أو الغرض منها وهي :

.1 **أدوات وأجهزة لزيادة الأمان وسلامة اللاعب** ، مثل : الأبسطة والحفر الأسفنجية ، حزام الأمان اليدوي ، جهاز الأمان المعلق ) لونجا ( ، حزام رسغ اليدين لتثبيتها على العقلة ، كاربونات المغنيسيوم ) نوع من المسحوق يستخدم لزيادة معامل الاحتكاك عند استعمال بعض الأجهزة ومنها العقلة ( ، جهاز الدولاب الدوار .

**.2 أدوات وأجهزة مساعدة في رفع مركز ثقل الجسم ،** مثل : القفاز ) لوحة النهوض ( ، طاولة السند للعقلة ، طاولة السند للمتوازي ، المسند الخطاف : وهو جهاز يساعد على رفع ثقل الجسم أثناء أداء مهارة الطلوع بالمرجحة الأمامية على جهاز المتوازي ، المنصة النابضية ، جهاز الرافعة للتدريب على المرجحات الدائرية على جهاز حصان المقابض .

**.3 أدوات وأجهزة مساعدة في التدريب المهاري وبعض الصفات البدنية الخاصة** ، مثل : حبال التسلق ، الكرات الطبية ، السلالم ) عقل الحائط ( ، العصي ، أوزان بأثقال مختلفة ، المرآة تعد وسيلة جيدة في التدريب لضبط شكل الأداء والثبات في بعض الحركات