



جامعة حماه كلية التربية الرياضية

لسماع السيدات ١٩٨٠ - ١٩٩٠

عدد صفحات المقرر
٦٠ (٦٠) اثبات

مادة الجمباز (١)

شهادة
كبر الاله

لطلاب السنة الأولى
(بنات)

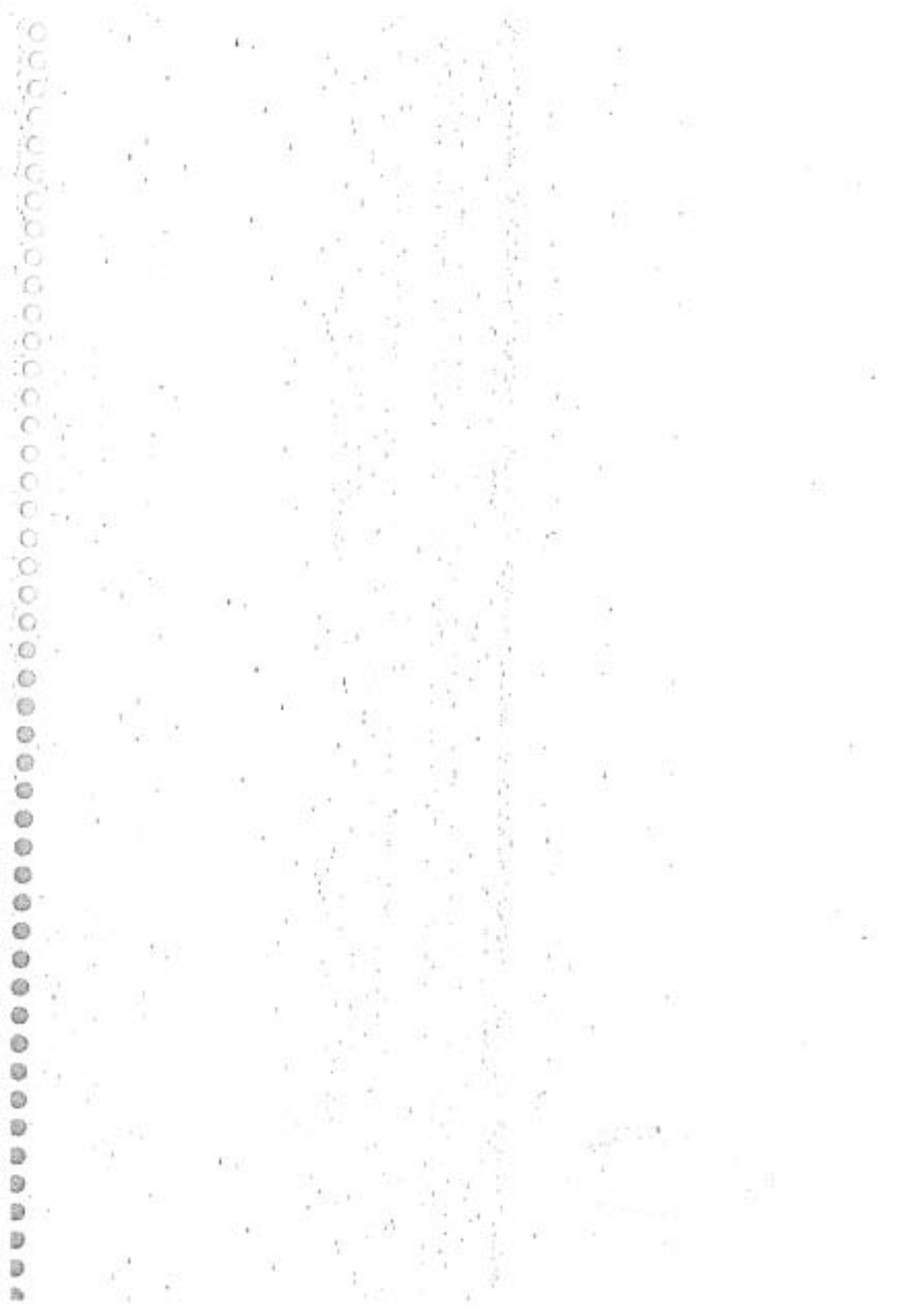


إعداد

أ. رحاب ديوب

أ. أريج وسوف







الفصل الأول

١) التطور التاريخي للجهاز

٢) التطور التاريخي لقانون تحكم الجهاز

٣) ماهية رياضة الجهاز

٤) أهمية رياضة الجهاز



١- التطور التاريخي للجمباز

أولاً من العصور القديمة إلى القرن التاسع عشر

إذا رجعنا للماضي البعيد يظهر جلياً وجود امتداد تاريخي لجمبازين من العصور الحديثة كان يستعملان في تلك العصور هما

١- جهاز الحركات الأرضية

٢- حصان الخلق

حيث يستعمل الجمباز الأرضي غالباً لأداء رقصات مقدسة عند الشعوب القديمة ، وبعد ما يقل طهرت الحركات البهلوانية التي يستم تأديتها للمتعة حدث أصبحت نشاطاً مستقلاً عند المهرجين و خاسا في مصر و اليونان و روما ، ثم انتشرت تلك الحركات إلى جميع أنحاء العالم الأخرى الأوروبية و الآسيوية .



ووفقاً للتصنيف التاريخي فإن العصور القديمة تنتهي سنة ٤٧٦ للميلاد أي بعد انتهاء الإمبراطورية الرومانية ، وتتلوها مباشرة العصور الوسطى والتي تمتد لغاية عام ١٤٥٣م ، توفقت الحضارات القديمة فبات في غاية الأهمية لحركات بهلوانية تطورت شيئاً فشيئاً مع مرور الزمن ، لكن تلك الحركات كان يتم تدريسها بين التدرين شعبياً و لم يتم تدريسها كتنظيم إلى أن



جاء توكلو سنة ١٥٩٩ وقام بكتابة لطروحة لأول مرة على مدى التاريخ
البشري بعنوان (ثلاثة حوارات لحركات القفز و الطيران الهوائي) حيث
كانت هذه الأطروحة أول كتاب من نوعه يعطي وصفا كاملا و تفصيليا
للحركات التي كان شائعة في العصور الوسطى.

الجمباز وقصة مع الجيش الروماني:

ابتكر الرومانيون جهاز الحصان المصنوع من الخشب و ذلك لتدريب
الجنود الجدد الذين يلتحقون بالجيش لتدريبهم على التروكوب و النزول من على
الفرس و التي من أهم الوسائل التي تعتمد عليها الجيوش في تلك الزمان
القديم.



و لقد كانت هذه هي بداية جمباز الأجهزة و التي تطورت و انتشرت
بعدها بشكل لافت بواسطة (يسان) و مساعدية و تلامذته وذلك في القرن
التاسع عشر للميلاد و لقد استمرت الحركات البهلوانية و القفز على حصان
الخشب حتى القرن التاسع تمثل جزءا طفيفا من حركات اللياقة البدنية حيث

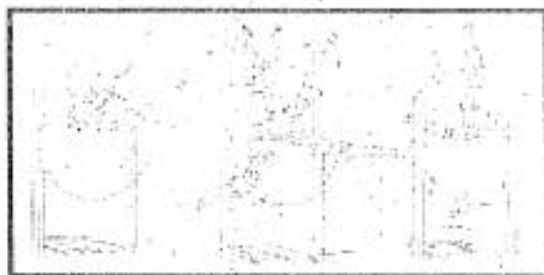
كان يقتصر استعمال الحركات البيهولانية في السبرك بواسطة المهرجين أما
أقهر مكان يستخدم بواسطة الفرسان و الجنود.



ثانيا الجيمناز في القرن التاسع عشر:

ظهر في هذه الفترة المعلم القدير (جوشن موشن) ١٧٤٩م - ١٨٣٩م
الذي يدع جد الجمدل ، وقد ألف أول كتاب باسم (الخصار و الشياص) عام
٢٧٩٣ ، مما أدى إلى انتشار التمارين الجمناسيكية في البلاد الأوروبية ثم
تبع جوشن موشن بعد ذلك (أولف شيبس) ١٨١٠م - ١٨٥٨م بحيث جعل
ممارسة رياضة الجيمناز و التمارين في الصالات المغلقة
ثم جاء من بعده (فريدريك لوففيج يان) حيث قام يان بجهود عظيمة
في مجال الجيمناز حيث تم تشييد أول معهد رياضي كان في الهواء الطلق في
مدينة برلين الألمانية و كان ذلك سنة ١٨١٩م وتتعدى طريقة يان نطاق الجسم
البشري حيث تهدف على تهيئة رجال قادرين على حماية وطنهم و قد أطلق
على هذه الطريقة اسم (تورنير) وهي تنمى على العديد من الحركات البدنية
التي تتكون من مختلف المجالات من عناصر غدة هسي الشمس و الجري
والوثب و الرمي و ركوب الخيل و قد تمكن يان من ابتكار حركات على

الخصان هو خصان الحلق وقد اخترع كذلك جهاز المشوازين وقد قام باختراع قضيب من الخشب يعلم للشباب القيام بحركات التقلية الخلفية ولطلق عليه اسم (ريك) و هو جهاز العقلة.



ولكن من سنة ١٨٢٠م حتى ١٨٤٢م أصبحت هذه الرياضة متنوعة في ألمانيا نظراً لارتباط (يان) بالسياسة مما أدى إلى نزوح العديد من التلاميذ فلاحين إلى بول أخرى وقد ساهم ذلك في تطور و انتشار لعبة الجمباز في أوروبا والعالم.

تبع ذلك ظهور الجمباز في الاتحاد السوفيتي والمعسكر الأستراكي كجزء هام لخدمة وحدة النظام الاجتماعي و يرجع الفضل في تطور الجمباز إلى العربي ليحيى ١٨٣٧م - ١٩٠٩م

تأسس الاتحاد الدولي للجمباز بعد مضي حوالي نصف قرن على تأسيس بعض اتحادات الجمباز الأوربية ، فقد أسس عام ١٨٦٠م اتحاد الجمباز السويسري ، واتحاد الجمباز الألماني عام ١٨٦٣م ، واتحاد الجمباز السلافي (جزء من يوغوسلافيا) عام ١٨٨٥م ، واتحاد الجمباز البلجيكي عام ١٨٦٧م ، واتحاد الجمباز البولوني ثم البولندي ١٨٦٨م ، والفرنسي ١٨٧٠م وبعد عام ١٨٨١م أسست على التوالي اتحاديات الجمباز



كل من المجر ١٨٨٥، إيطاليا ١٨٨٧، بريطانيا ١٨٨٨، تشيكوسلوفاكيا ١٨٨٩، بلغاريا ١٨٨٧، البروج ١٨٩٨، لوكسمبورغ - ليدنمرك ١٨٩٩، وبعد فترة بدأت اتحادات الجيمناز الأوربية تنضم إلى الاتحاد الأوروبي ثم انضمت مصر عام ١٩١٠م وكانت أول دولة عربية وأفريقية وأسيوية وفي المؤتمر الحادي عشر عام ١٩٢١م وتحضور ١٦ ممثل أصبح لهم الاتحاد الدولي للجيمناز الاتحاد الدولي للجيمناز واتبع لتساب اتحادات الجيمناز في العالم لهذا الاتحاد ففي عام ١٩٤٧م انضمت إيران وكانت أول دولة أسيوية وفي عام ١٩٤٨م انضمت ثلاث دول أمريكية هي كولومبيا والأرجنتين وكوريا وفي عام ١٩٤٩م انضمت الاتحاد السوفيتي وعام ١٩٥١م اليابان وألمانيا الغربية وفي عام ١٩٥٦م انضمت سوريا وكانت دولة عربية وفي عام ١٩٥٧م قبلت عضوية ألمانيا الديمقراطية وفي عام ١٩٥٩م تونس وفي عام ١٩٦٠ المغرب ١٩٦٢ لبنان ١٩٦٤ الجزائر وكويت ١٩٦٨ ليبيا ١٩٧٥ العراق ١٩٨١م السعودية والأردن ثم تلتبع بعد ذلك الكثير في دول العالم

تاريخ مصر في رياضة الجيمناز :

تأسس الاتحاد المصري للجيمناز عام ١٩٣٦م وكان أول لشركه امصر في بطولات العالم وذلك في البطولة الثانية عشر بسويسرا عام ١٩٥٠م ، كما حصلت مصر على المركز السادس في هذه البطولة :

٢- المتطور التاريخي لقانون التحكيم الدولي للجيمناز الفني :



مارس الإنسان رياضة الجيمناز منذ أكثر من ألفي عام ، ولكن تطوره كشغل تنافسي بدأ منذ أكثر من مائة عام . حيث انتشر الجيمناز في بعض بلدان أوروبا وأمريكا ، ولتقسم الأداء بالقرندية في المهارات ولم يكن هناك قواعد لتقويم هذا الأداء ، حيث لم يكن الاتحاد الدولي للجيمناز قد أنشئ بعد ، والذي أنشئ بعد ذلك في عام (١٨٨١م) .

ولقد تم صدور أول قانون لتحكيم الجيمناز من الاتحاد الدولي في عام ١٩٤٩م وذلك لتلافي المشكلات التي ظهرت منذ إقامة أول بطولة عالم عام (١٩٠٣) بمدينة أنتورب ببلجيكا واستمرت حتى صدور أول قانون تحكيم دولي ، وقد كان التحكيم قبل صدور هذا القانون يتم وفقاً لبعض القواعد التي تقررها اللجنة الفنية قبل كل بطولة ، وكان الحكام يقومون الأداء وفقاً لخبراتهم وممارستهم مما أدى إلى وجود اختلاف كبير فيما بين الحكام في منح الدرجات ، وقد كانت بطولات الجيمناز في الثورة الأولمبية الرابعة عشر في لندن عام (١٩٤٨م) وما حدث فيها من اختلاف في وجهات النظر المحكمين ووجود أخطاء في منح الدرجات وتعرض الاتحاد الدولي للجيمناز لانتقادات كثيرة ، دافعا قويا لإصدار أول قانون لتحكيم الدولي يشتمل على أسس وعلوميات تحكيمية دقيقة تساعد على توفير الموضوعات في عملية التقويم وقد ظهر هذا في بطولة العالم التي أقيمت في بارل عام (١٩٥٠م) ، وقد تكون هذا القانون من (١٢) صفحة .

وقد ركز أول قانون لتحكيم الدولي على إيجاد عناصر محددة يستم على أساسها منح الدرجة وهذه العناصر هي الصعوبة والتركيب والأداء ، وتم تكوين أول لجنة للحكام لتحكيم في البطولات من (٤) حكماً تحت إشراف حكم الفصل (رئيس الحكام) وذلك على كل جهاز من أجهزة الجيمناز ، كما تم وضع نظام لاصف لدرجة أهلية اللاعب عن طريق حذف درجة كبرى والدرجة لصغرى وحصل متوسط لدرجة ، وقد انتشر هذا الأسلوب في حسب درجة أكثر من (٥٠) علم وحتى



صور قانون التحكم الدولي الأخير في يناير (٢٠٠٦م) والتي وضع نظام مختلف عن تلك

وكان للظهور هذه القواعد وحدث هذا التطوير الكبير في موضوعية
التطوير أثر كبير أدى إلى توفير ظروف مناسبة لتطوير رياضة الجمباز . وقد
أشهر شياً عن تطوير هذه القواعد للمحافظة على هذا التطور ، وكان من أبرز
التطورات التي مر بها قانون تحكم الجمباز الدولي بعد ذلك هو تصنيف
الحركات إلى مستويات للصعوبة (A , B , C) . وذلك قبل دورة مليون
الأولمبية عام (١٩٥٦م) ، وقد أدى ذلك إلى تطور عنصر التركيب ووضوحه
وظهور الجمل الحركية للاعبين متنوعة للصعوبة ومتسلسلة بشكل أفضل .

وفي عام (١٩٦٨م) تم تصنيف المهارات الحركية لكل جهاز إلى
مجموعات حركية تقع تحت كل مجموعة الحركات المتشابهة في الأداء ، وذلك
بعد أن كانت الحركات تصنف بشكل عشوائي وغير محدد ، وظهور هذه
المجموعات الحركية لمهارات كل جهاز تحت مستويات للصعوبة (A , B ,
C) أدى إلى مساعدة القدرين على اختيار مهارات الجمل الحركية للاعبين
وتوحيها كما سهلت أيضاً على الحكام استماب صعوبات المهارات تحت كل
مجموعة .

✧ ومع ظهور طبيعة قانون تحكم الجمباز الدولي عام
(١٩٧٦م) ، حدث تطور في عناصر الدرجة وقيمة كل عنصر بحيث
يخصص للصعوبة (٣,٤) درجة وللتركيب (١,٦) وللأداء (٤,٤) وبذلك
تصبح الدرجة الأساسية (٩,٤) درجة ويخصص (٠,٦) من الدرجة لعنصر
جديد ظهر لأول مرة وهو المصنفات وتقسّم هذه الدرجة إلى (٠,٢)
للمخاطرة ، (٠,٢) للابتكار ، (٠,٢) للإبداع ، وظهور عنصر المصنفات
تأخذ عناصر الدرجة أدى إلى المزيد من الموضوعية وبثابة الفرصة للتميز
في الأداء .



وفي عام (١٩٨٤م) ومع ظهور طبعة قانون التحكم الدولي ، كان أهم ما جاء في هذا القانون هو ظهور مستوى جديد للصعوبة هو المستوى (D) بعد أن كان قبل ذلك يقتصر على مستويات الصعوبة (A , B , C) ، وقد استدعى وجود هذا المستوى الجديد ظهور بعض الحركات الجديدة ذات الصعوبة العالية والتي يصعب تنفيذها تحت المستوى (C) ، كما تم زيادة الدرجة المخصصة للصعوبة إلى (٤) درجات وخفض قيمة التركيب إلى (١) درجة بينما استمرت درجة الأداء (٤,٤) والمصنات (٠,٦) .

وفي القانون الصادر في عام (١٩٨٩م) لم يطرأ عليه تغيرات كبيرة عن الطبعة السابقة وكان أهمها هو تصنيف أخطاء الأداء العامة والتي يمكن تطبيقها على جميع الأجهزة وتصنيف أخطاء الأداء الخاصة والتي تميز الجهاز المعين ، وأصبحت هذه الأخطاء إلى أخطاء بسيطة وأخطاء متوسطة وأخطاء كبيرة ، وهذا التصنيف سهل على الحكام مهامهم وجعلها أكثر دقة ، ومن بين التعديلات الخاصة بلجان التحكم هو تعيين مساعد لكل الفصل (رئيس الحكام) لمساعدته في مهامه بالإضافة إلى بعض المهام الأخرى التي تساعد على دقة التحكم وسرعته .

وفي عام (١٩٩٣م) ومع ظهور طبعة قانون التحكم الدولي الجديدة ظهرت بعد التعديلات الهامة عن القانون السابق ، وكان أهمها تعديل اتجاه منح المصنات حيث تم إلغاء مجال الابتكار والمخاطرة والإبداع لمنح المصنات لكونها لفتت القدرة على التمييز بين اللاعبين ، وتوجيه منح المصنات لأداء المهارات ذات الصعوبة العالية والأداء الفائق لها ، كما تم زيادة عدد الحكام إلى ستة حكام على كل جهاز مع تحديد مسؤولية كل منهم لمزيد من الموضوعية ، كما كان من أهم ما جاء في هذا القانون ظهور مستوى جديد للصعوبة هو المستوى (E) بعد أن كان سابقاً (A , B , C , D) وذلك لاستيعاب تطور المهارات التي ظهرت والمزيد من تطوير

مستوى الأداء في رياضة الجمباز ، بالإضافة إلى اختصار المتطلبات الخاصة على كل جهاز (ما عدا حضان القفز) لتصبح ثلاثة متطلبات فقط ولنكون أكثر تحديداً ووضوحاً .

وفي عام (١٩٩٧ م) ومع استمرار تطور قانون التحكم الدولي ليمتشي مع التطور الحادث في رياضة الجمباز ظهرت بعد التعديلات كل أهمها إلغاء البطولة الإلزامية والاختصار على البطولة الاختيارية والتي تتبع المشاهد تحقيق الإثارة والمتعة بشكل أكبر وتمشي مع ميول اللاعبين في حرية اختيار جملة الحركات ، كما أن الاختصار على البطولة الاختيارية فقط سوف يعطى مزيد من التركيز في التدريب على الحركات الاختيارية ذات الصعوبة العالية وتطور مستوى أداء اللاعبين ، ومن بين التعديلات الهامة أيضاً تقسيم لجنة الحكام على كل جهاز إلى لجنين (أ) ، (ب) ولكل لجنة مهامها الخاصة التي تكمل كل منها الأخرى بحيث تصبح اللجنة (أ) مسئولة عن مجموعات الأداء للشكلية والفنية واللجنة (ب) مسئولة عن تقييم الصعوبة والمتطلبات والمصنات ، وبهذا الشكل يكون هناك سهولة أكثر في حساب الدرجة .

وقد كان آخر التعديلات الواردة في قانون التحكم هو ما جاء في الطبعة الصادرة في يناير (٢٠٠١ م) ، وقد كان أهم هذه التعديلات هو تحديد المجموعات الحركية على كل جهاز بخمس مجموعات بعد أن كان يختلف عدد هذه المجموعات من جهاز لأخر وهذا التغيير ارتبط بالتغيير الحادث في منح درجات المتطلبات الخاصة حيث أصبحت هذه المتطلبات عبارة عن ضرورة أداء مهارة من كل مجموعة من المجموعات الخمس بحيث تصبح هذه المتطلبات عبارة عن أداء خمس مهارات بدلاً من ثلاثة في الطبعة السابقة ، كما أصبح منح المحضنات يقتصر على المهارات ذات المستوى (E ، D) والربط بينهم بعد أن كان القانون السابق يسمح المحضنات على الربط



بين المستوى (D, C) أو الربط بين (E, C) ، كما حدث تعديل أيضاً في التوجلات المنصصة للقصومات لعلمة لأشياء بحيث تمت درجة الخصومات لكثرة من (١,٤) درجة إلى (١,٣) درجة ، كما تم إلغاء تكرار أداء المهارات لرفع صعوبة لجلسة لحرية أو للحصول على المصنّفات .

ومن خلال استعراضنا لتطور قانون التحكم الدولي منذ بدء صدوره وحتى الآن فإنه يتضح ما يلي :

أ - حدوث تغيير مستمر لقواعد التحكم نظراً للتدريبات في رياضة الجمباز وسرعة تطورها بشكل كبير .

ب - هذا للتغير في القواعد من الممكن أن يكون بإضافة قواعد جديدة أو حذف قواعد معينة أو التغيير في مفهوم بعض القواعد وذلك لتحقيق أهداف جديدة من هذه القواعد تحقيق رفع مستوى الأداء .

ج - بلاخط وجود تدويع منطقي في عملية تعديل قواعد تحكم الجمباز ، نظراً لما لها من علاقة بتخطيط التدريب في رياضة الجمباز .

د - صدور قوانين التحكم الدولية في الجمباز وتغيير قواعد التحكم يتم تبعاً لما يلي :

- الاقتراحات المقدمة من الاتحادات المشاركة في الاتحاد الدولي للجمباز .

- التحليلات الفنية التي يتم بواسطة المراقبين الفنيين خلال الدورات الأولمبية وبطولات العالم .

- الندوات والمؤتمرات الخاصة بالحكام والمدربين والتي ينظمها الاتحاد الدولي للجمباز .

- آراء وخبرات أعضاء اللجنة الفنية لجمعية الرجال بالاتحاد الدولي للجمعية .

٢- ماهية رياضة الجمباز

تعتبر رياضة الجمباز أحد الأنشطة البدنية الفردية أو يشترك الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على فنانه في إنجاز أوضاعه الحركية على أجهزة الجمباز (أرضي - متوازين - حصان قفز - حصان حلق - عجلة - حلق) للرجال وأجهزة المتوازيين مختلف الارتفاع + العارضة + حصان قفز - أرضي للنساء ويكون تقويم النتائج في رياضة الجمباز من خلال المعايير طبقاً للمناهج الموضوعية .

وبالنظر إلى مفهوم جمباز قديماً نجد أنها كانت تعنى (الفن العري) (Naked Art) ولول من ابتكرها اليونانيون القدماء : وكانت تعنى الأرض أو المكان المجد للتكوين البدني ، كما كان يطلق كلمة (Gymno) على الشخص الذي يؤدي نشاطاً بدنياً وحده عارٍ .

ومن هذه الكلمة اشتقوا كلمة (Gymnastic) وكانت تعنى صالة التدريب وكانت عبارة عن مراكز إغريقية للتنمية البدنية والاجتماعية والعقلية .

وبالرغم من أن أول استخدام لهذه الصالات كان للنشاط البدني إلا أن (أفلاطون) و (أرسطو) قد تكفلاً بتشجيع صالات مثل (الكينوسارجسى) و (الأكيمي) التي اعتبرت مراكز بارزة للتربية العقلية أيضاً .

ومما هو معروف أن الرئيس المسئول عن البرنامج البدني بالجنزيم كان يسمى (Gymnasiarch) .



ويعلم من كلمة جيمبال باللغة الألمانية (Turner) على أنها أنواع الجيمبال المعروفة (الألعاب؛ التوابع؛ الأجهزة؛ البطولات) فهي حين يطلق كلمة (Gerartturmen) بمعنى جيمبال الأجهزة فقط.

أما في لغة الإنجليزية فتسمى (Gymnastics) في أحيان أخرى (Gymnastics Apparatus) أو (Apparatus Stunts).

أما في مصر و الدول العربية فقد اصطلح على التسمية (الجيمبال) لتعني ممارسة الفرد نشاطا بدنيا على أجهزة محددة، لأداء تمارين ذات طبيعة خاصة لكل جهاز بما يؤدي إلى تنمية بدنية وتنمية للفرد.

4. أهمية رياضة الجيمبال

تعد رياضة الجيمبال من الرياضات الأساسية، فهي تسهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستويات من خلال التمارين والحركات على الأجهزة، ورياضة الجيمبال لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة ومختلف نشاطاتهم الرياضية.

فتمارين الجيمبال تسمى لدى الفرد التوابع الجسمية والعقلية والفزيوية والتنظيمية، فمساعدة تمارين الجيمبال يمكن تنمية عضلات الجسم والجهاز التنفسي والجهاز العصبي والدورة الدموية وكذلك إظهار الخصائص والسمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات وحب العمل الجماعي والتعاون. ومما تقدم يمكن تحديد أهمية الجيمبال على الوجه الآتي:

١- تنمية القدرة والمهارات البدنية.

٢- تنمية القدرات العقلية.

٣- تنمية الواجبات الاجتماعية.

٤- الاهتمام بالنواحي الصحية.

٥- تنمية الإحساس.



١) تنمية القدرة والصفات البدنية :

يمكن من خلال ممارسة رياضة الجمباز تنمية النواحي الجسمية وصفاتها كافة وخصوصاً القوة والبرونة والمطاولة والمرونة والرشاقة. فالجمباز يقوى (العضلات، والأربطة، والأنسجة) ويقوى كذلك الأجهزة الداخلية ومتطلبات التكيف وخصوصاً (الجهاز التنفسي والدورة الدموية والجهاز العصبي) .

فمن خلال التدريب تصبح أجهزة الجسم على استعداد للتحميل وخاصة الحالات غير الطبيعية أو الجهد المضاعف المطلوب لزيادة التدريب سواء إلى التكيف وهذا يتطلب التدرج بزيادة وحدات التدريب وإعطاء الحركات بين شد والارتخاء : فلاعبو الجمباز مقيّدون في أداء الحركات الخاصة لكل جهاز أثناء مسابقات الاختيارية والإجبارية .

٢) تنمية القدرات العقلية :

يلعب الجمباز دوراً مهماً في تنمية الجهاز العصبي إذ يتطلب من اللاعب التركيز الجيد أثناء الأداء الحركي وإليه . فاللاعب يفكر قبل الأداء ويتصور كيف يستطيع أداء الحركة كذلك يفكر في وضع الجسم على الجهاز أثناء الأخطاء في الأداء وكيفية معالجة الخطأ بتغير وضع الجسم لتتأدى لمفرطة والإصابة . ومن هذا يمكن تطور رد الفعل البشيط والمعدل لدى اللاعبين . وعلى سبيل المثال عندما يؤدي اللاعب القفز فتحاً على جهاز الحصان يفكر بمعدل الحركة - الركضة القريبية والهبوط والطيران الأول ، والأرتكاز ، والدفع ، والطيران الثاني ، و الهبوط - فإذا ارتكب اللاعب خطأ أثناء تنفيذ تكون الاستجابة مباشرة لتلافي ذلك الخطأ واستعداد الإصابة . إن تنمية التصور لدى لاعبي الجمباز تعد ذات أهمية عظيمة ، فاللاعب الجيد يجب أن يتصور الجملة الحركية بصورة عامة وحركات



الربط بصورة جيدة قبل الأداء لتكون عبارة عن فيلم سلطاني مصور في ذهن اللاعب .

إن أهمية الجيمناز تكمن في تطوير وتنمية القدرة على التوازن ،
حركات الجيمناز مختلفة على كل جهاز ، فهناك أجهزة تتعلق وهناك أجهزة
الارتكاز بالإمالة إلى الحركات الأرضية . وجميع حركات الجيمناز تتطلب
الموازنة بتغيير وضع الجسم من بين التثني والمد وبين التثني والامتدالة وبين
الشد والاسرخاء . ويؤكد لبروفيسور (بورمان Barman) أن الجيمناز
يرفع من القدرة على التركيز وينمي القدرة على التفكير والملاحظة . كما
ينمي لدى اللاعبين القدرة على المراقبة من خلال التشريب وعن طريق
إصلاح الأخطاء . إذ يرى اللاعب زملائه أثناء أداءهم الحركات وعن طريق
المراقبة يخصص الأخطاء لديهم ، وخاصة الأخطاء الملقطة أثناء التكنيك التي
يصعب على الشخص العادي تشخيصها . لأن الجسم يكون في حالة حركة
سريعة وهذه القدرة يمكن اكتشافها عن طريق التدريب المستمر والطول الأمد .
كذلك يكسب اللاعب زيادة في معلوماته أثناء مراقبته للاعبين الآخرين .

٣) تنمية التواهي الاجتماعية:

يرى الجيمناز لدى الشباب الشخصية الاشتراكية وحس العمل الجماعي
وعلاقته مع زملائه ومنزليه في علاقة تربية تعتمد على تقديم المساعدة مثلما
يعتد له من خدمات . فالجيمناز ينمي لدى الفرد أهمية العلاقات الانسانية وقيمتها
عند الجماعة وتأثيرها على سير التشريب الإيجابي والإسهام مع الآخرين في
تطوير مستوياتهم . فالواجب الأول للاعب الجيمناز هو الدفاع عن سمعة الوطن
أثناء المسابقات وعكس روح الصداقة مع الدول الصديقة ولوقوف بحزم ضد
الدول المعادية في المحافل الدولية . فاللاعب الجيمناز ينبغي عليه أن يكون واعياً
في تفكيره وعلاقته مع الآخرين ولديه القدرة على إعطاء الرأي واحترام رأي
الآخرين .



ومن خلال الجيمناز يستطيع الفرد تنمية روح الشجاعة والمغامرة بجوانبها الإيجابية كافة للوصول إلى الهدف المطلوب . فلا يجب الجيمناز يجب عليه أن يقدم مهارات ذات صعوبة عالية وهذا يتطلب الشجاعة الكافية وروح المغامرة وخاصة الحركات الجديدة أثناء عملية التدريب .
من خلال العمل الجماعي ينمي الجيمناز الثقة بالنفس ويعمق الفهم الذاتية في السيطرة على روح الأتنية ونقاط الضعف لدى الفرد في الحياة اليومية .

٤) العناية بالنواحي الصحية :

من المعلوم أن الجيمناز كبقية الألعاب الرياضية ، يرمى إلى النواحي الصحية وكذلك للتأثير على نواحي الحياة اليومية للأشخاص . ومن خلال التدريب اليومي يمكن الحفاظ على الصحة (الجهاز التنفسي ، والجهاز الدوري ، والجهاز العصبي) . ومن ذلك يمكن مقاومة الأمراض التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته ، يكون الجسم ذا حصانة لمقاومة الأمراض . أن صحة الأجهزة الداخلية لجسم الإنسان يمكن الحفاظ عليها من خلال تنظيم الحياة اليومية مثال (الأكل ، والنوم ، والعمل اليومي) ممارسة الجيمناز يساعد على تحيين وتنظيم حياة الفرد اليومية من خلال الاستغلال أوقات الفراغ بالتدريب وتنظيم عملية التدريب من خلال الأسبوع . كذلك الشعور بالسعادة بعد التدريب والإسهام في الصحة النفسية عند اللاعبين .

٥) تنمية الإحساس والشخصية :

يتطلب الجيمناز الإحساس الجيد لدى اللاعبين . فمن خلال التدريب يجب أن يتعود اللاعب على الأداء الجيد والنظيف وهذا يظهر من خلال ملابس اللاعب أثناء التدريب . ومن الشخصية بالمحافظة على نظافة هذله وأوقات التدريب وقاعة التدريب .



إن من واجبات لاعب الجمباز أداء الحركات الاختيارية ، وهذا يتطلب الحساس الجيد بصفة عامة ، فالثقة في الأداء تتطلب الناحية الجمالية لتعطي انطباعاً جيداً لدى الحكام والمشاهدين . فالسلوك خارج المدرسة والإندفاع أثناء (العمل ، والبيت ، والمعمل) صفات يمكن تعلمها من خلال ممارسة رياضة الجمباز ، فالانزاح بالنظام والحفاظ عليه بعد صفة من صفات الشخصية التي يمكن تنميتها من خلال ممارسة رياضة الجمباز .



الفصل الثاني

١- مراحل الإعداد البدني للاعب

الجمباز

٢- الوسائل المساعدة في مادة الجمباز

٣- الحركات الأرضية ومتطلباتها



٤- التمرينات الإيقاعية والوثبات

٢-٢ مراحل إعداد لاعب الجيميز
بين الجدول (١-١) مراحل إعداد لاعب الجيميز

المراحل	نوع الإعداد	العمر	محتوي المرحلة
الأولي	الانتقاء	٤ - ٦	الهدف الأساسي: انتقاء أفضل الأطفال لممارسة الجيميز.
الثانية	الإعداد العام	٦ - ٧	الهدف الأساسي: إعداد عام باستخدام أنشطة رياضية مختلفة و متنوعة (العب صغيرة، ألعاب جماعية، جري، قفز ...).
	الإعداد الخاص	٧ - ٩	الهدف الأساسي: إعداد خاص لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالرياضة الجيميز باستخدام الأنشطة والأجهزة الخاصة بالجيميز.
الثالثة	بداية التخصص	٩ - ١٢	الهدف الأساسي: تعلم وإتقان الأوضاع و المهارات الأساسية على مختلف الأجهزة الخاصة.
الرابعة	التخصص	١٢ - ١٦	الهدف الأساسي: تعلم وإتقان أداء المهارات الصعبة و المركبة على مختلف الأجهزة و بداية التدريب على أداء التمرين.

الجدول (١-١) مراحل إعداد لاعب الجيميز

٣-٢ المساعدة و المساعدة في رياضة الجمباز

١-٣-٢ التعريف

المساعدة و المساعدة هي إمكانات و وسائل بترولية و تعليمية تهدف إلى تجنب رد الفعل السلبي تجاه التمرين، إعطاء اللاعب الإحساسات الحركية الحقيقية عند أداء التمرين، فيما يخص الإيقاع و الانطراح و توقيت الحركة.

٢-٣-٢ أنواع المساعدة:

هناك ثلاثة أنواع من المساعدة المستخدمة في رياضة الجمباز و هي :

- (أ) - المساعدة الفعلية (المساعدة العضلية).
- (ب) - المساعدة عن طريق استعمال الحواس.
- (ج) - المساعدة عن طريق استعمال الأدوات و الأجهزة.
- (د) - الاستعداد للمساعدة.



الشكل (٣-١) أنواع المساعدة

تستخدم المساعدة لتحقيق الأهداف التالية :

- تعلم الحركة بسهولة و بأسرع وقت.
- تطبيق التواحي الفنية للحركة بعد إدراكها من قبل الطالب.
- لإبعاد و تجنب حدوث الإصابات.
- تشجيع الطالب نفسياً و إعطائه الثقة في أداء الحركات و خاصة المبتدئين منهم.

(أ) - المساعدة الفعلية:

و تعني أن المساعد يشترك فعلياً في عملية الأداء و ذلك، لتسهيل الحركة أو وضع الجسم في الوضع الصحيح أو قيادة الجسم و توجيهه إلى المجال الصحيح للحركة.
و تشتم هذه المساعدة باستعمال القوة المصلية عن طريق الدفع أو السحب أو الثقل أو كليهما في بداية أو خلال أو نهاية الحركة.

١- المساعدة في بداية الحركة:

و ذلك لمساعدة الطالب على زيادة القوة الدافعة أو المحركة أو لرفع مركز ثقل الجسم إلى أعلى ما يمكن أو لتوجيه الجسم إلى الوضع الصحيح للحركة.

٢- المساعدة خلال الحركة:

ذلك لمساعدة الجسم و قيادته إلى المجال الصحيح أو لزيادة الدوران أو لرفع (رفع مركز ثقل الجسم) أو لزيادة التميل (الرجلين) أو لتثبيت الجسم في الوضع الصحيح و المحافظة على هذا الشكل و إزالته في حركات الثبات كالوقوف على اليدين أو الرأس أو الموازين.

٣- المساعدة في نهاية الحركة:

ذلك لمساعدة الطالب على أخذ الوضع الصحيح لنهاية الحركة و المحافظة على إزالته و تقليل سرعة سقوطه.

(ب) - المساعدة عن طريق الجواس:

تتخصر أهمية استعمال حاسة البصر و السمع في المساعدة على تعلم الحركة (الشرح و الرؤيا)، و على قيادة المجال و الزمن الصحيح للحركة.
و تكون على نوعين وهما:

١- حاسة البصر:

و تظهر أهمية حاسة البصر في تعليم الحركات و إقالتها على نمو القدرة الحركية على الفهم الصحيح لتسلسل أداء الحركة.

و لهذا النوع من المساعدة فالتدرب في التعلم الصحيح للحركة و ذلك عن طريق مشاهدة الحركة الصورية من قبل المدرس أو النموذج أو عن طريق مشاهدة الصور أو الرسوم أو الأفلام.
فهو ي التصور الصحيح للحركة يثير نوع من المساعدة في التعلم.

و كذلك في توجيه قيادة الجسم إلى المجال الصحيح للحركة و ذلك عن طريق استعمال
العلامات المرئية، كوضع العلامات المرسومة على الأرض في حركة العجلة البشرية ، أو الوقوف
على الرأس أو وضع علامات دال على القاعدة لتثبيت نظر
الطلاب إليها أثناء أداء الحركة و خاصة في القسم (الرئيس) كحركة النجدة الخلفية للوقوف
على اليدين.

٢- حاسة السمع:

إن الكلمة المنطوقة المتمثلة في التأثير اللفظي تعطي إحساسات ومدرجات وتخيالات جديدة
للطالب المتعلم. و يمكن استعمال حاسة السمع في طريقتين :

١- أثناء شرح الحركة :

فإن شرح المدرس للحركة و تامل أجزائها و ما تحتويه من النواحي الفنية تنقل إلى الأذن
الصاغية للطلاب ويتم عملية التصوير الصحيح للحركة و التي تساعد التعلم الحركي.

٢- أثناء أداء الحركة عمليا:

فالمقصود بها هو إعطاء الزمن الحركي الصحيح للحركة و ذلك عن طريق استعمال مشير
لفظي يبين الطالب إلى الزمن الصحيح (خاصة في القسم الرئيس) كتدفع اليدين في حركة
النجدة الخلفية للوقوف على اليدين. و المشير اللفظي أما أن يكون باستعمال إشارة صوتية
(كالصفير) أو استعمال كلمة مثل (هوب) ..

٣- المساعدة باستعمال الأدوات والأجهزة:

تستخدم الأجهزة و الأدوات المساعدة في عملية تعليم الحركات انطلاقا من الأدوات
البسيطة وصولا إلى الأدوات الأكثر من حيث الشكل إلى الجهاز القانوني، مثل الصناديق
المقسمة و المشدود السويدي و المتوازي الصغيرة المنقلة و حزام الأسان و حزام رسغ اليدين
لتثبيتها على العنق...

٢-٣-٣ المساعدة غرض من أغراض التربية:

إن المساعدة تعتبر غرض من أغراض التربية العامة فاستعمالها في تعلم الحركات تربوي
عند الطالب:

- الرغبة في مساعدة الغير.
- الجدية في المساعدة تربوي بدورها الجدية في الأعمال الأخرى.
- الشعور بالمسؤولية و خاصة اتجاه الطلاب الضعفاء.

٢-٣-٤ الشروط التي يجب أن تتوفر في المساعدة:

- ١- يجب أن يعرف المساعد النواحي الفنية للحركة، وخاصة في أي نقطة تتم المساعدة.
 - ٢- يجب أن تكون لديه القدرة علي تصور الحركة (معرفة الحركة سابقا).
 - ٣- يجب أن تكون لديه الجدية في المساعدة و أن يكون منتبها دائما.
 - ٤- يجب أن يعرف المعقدة المستعملة في مساعدة الحركة.
- يجب أن يعرف في أي نقطة تكمن سواكن الخطورة في الحركة. ولذا يجب أن يتخذ الوضع المناسب و الملائم للمساعدة حسب نوع الحركة.
- ٢-٣-٥ طرق المساعدة:

و تعني كيفية المساعدة في الحركة و تكون علي الأشكال الآتية:

أ- المساعدة الكلية (المساعدة بالمرافقة) :

١- المرافقة من بداية التمرين إلى نهايته و الهدف منها إعطاء إحساسا حقيقي بمراحل الحركة التي سوف يؤدي في التمرين.

٢- إعطاء اللاعب التوقيت السليم لمرعة الحركة أو توقفها أو اتجاهها أو شد الجسم.

ب- المساعدة الجزئية :

وهي إلمانة في وقت معين من التمرين للإعطاء إحساسا لوضعية معينة مع السماح للاعب بإكمال التمرين بدون مجهود بدني كبير.

١- المساعدة بالدفع :

و هي دفع للجسم لإكمال الحركة بإعطائه قوة دفع إلى الأعلى، أو لدورانه أو لتصحيح الاتجاه للحركة (مثلا حركة الطلوع الخلفي علي العقلة)، و تستعمل عندما يقوم اللاعب بأداء الحركة مع إغفاق قليل في النهاية و تكون المساعدة خفيفة و بحسب ما تتطلبه الحركة.

٢- المساعدة بالسحب :

و يكون سحب الطالب إلى الاتجاه الصحيح أو إلى المسافة الصحيحة للحركة (مثلا حركة الدرجة الخلفية للوقوف علي البنين).

٣- المساعدة للدوران :

تستعمل هذه المساعدة لإعطاء قوة دفع لدوران الجسم (مثلا حركة الدائرة الخلفية الصغيرة علي العقلة و تكون المساعدة بدفع الكتف للثقل).

٤- المساعدة للتوازن :

و هذه المساعدة فتشعمل لتصحح الجسم أثناء وضعه في حالة الشوارب (مثلا حركة
الولوف علي البدن أو الرأس).

المساعدة وسيلة ضرورية و أساسية لتعليم حركات الجمباز و خاصة الحركات الجديدة و
الصعبة و هي في نفس الوقت وسيلة الوقاية من الإصابات. و لكن يجب مراعاة عدم استغلالها
باستمرار و بسفلة متواصلة في المساعدة أكثر من اللازم لأن زيادتها لا تسمح بتكوين الإصابات
الحقيقية الحركية لدي اللاعب و الاعتماد علي نفسه لأداء المهارة.

٢-٣-٦ المساعدة (الوقائية)

المساعدة هي الاستعداد للتدخل لحماية اللاعب من وقوع مختل أو إصابة متوقعة أي أن
المساعدة تساهم في المرتبة الأولى في الوقاية من الإصابات و لا تدخل مباشرة في سير الحركة
كتعلم حركي. و يجب أن تكون المساعدة وسيلة لزرع الثقة في اللاعب عند أداء الحركة حتي لا
يفكر سوي في أداء التمرين و تنفيذ توجيهات المدرب بدون تردد أو خوف من الإصابة. و ترتبط
الوقاية بنوع التجهيز و نوع الحركة و مستوى اللاعب البدني و الذهني و النفسي.

أساسيات و مبادئ المساعدة

١. معرفة الأداء الفني للمهارة بصورة جيدة.
٢. الملاحظة المسبقة و الحقيقية لأخطاء التمرين المتولدة.
٣. معرفة موقع الخطأ حتي يستطيع الخاطي بالإلاجية عند إخفاقه في التمرين.
٤. عدم التدخل سوي في وقت الضرورة مع متابعة اللاعب أثناء تأدية التمرين.
٥. التركيز مع اللاعب من البداية و حتي النهاية.
٦. عند عدم القدرة لأداء المساعدة يجب استخدام سائل الحماية الأخرى مع تنظيم
اللاعب كيفية التصرف عند الإخفاق.
٧. يجب معرفة الوقت الصحيح لإيقاف اللعب عن أداء الحركة في حالة معرفتنا لعدم
قدرته علي الأداء.
٨. يجب تعويد اللاعب علي رد الفعل الإيجابي و تجنبه رد الفعل السلبي.
٩. تطوير المدرب لقررات اللاعب البدنية و النفسية و النفس حركية.

٢-١ الحركات الأرضية

تعد الحركات الأرضية أساساً لجميع حركات جسيمات الأجهزة، حيث يشترط في لاعب الجسيم أن تتوالى فيه الرشاقة و المرونة و الاستبالية و الجمال الحركي في أثناء تأدية الحركات.

٣-١-١ متطلبات و خصائص الحركات الرضية:

- أن تكون الحركات الأرضية متناسبة و إيقاعية على أن يغلب عليها متطلبات المرونة، القوة، الثبات، التوازن، الكبر، التفرد، الدوران و الثبات للهوائية، و الثقلبات، و أن تتوافق حركات التمرين بطريقة سهلة لتسيبانية.

- أن يكون التمرين في اتجاهات مختلفة بل يؤدي اللاعب الحركات الأرضية داخل حدود المساحة الأرضية المختلفة بهدف إظهار شخصيته.

- الأخذ بعين الاعتبار وضع الصعوبات (A-B-C-D-E-F) بطريقة تخدم الربط.

- أن يؤدي التمرينات بحركات من الزلاعين و الجدد و الرجليين بطريقة فنية صحيحة وفق طبيعة التمرين.

- تجنب الجري لأكثر من ثلاث خطوات قبل أداء الثقلبات و الدوران الهوائية.

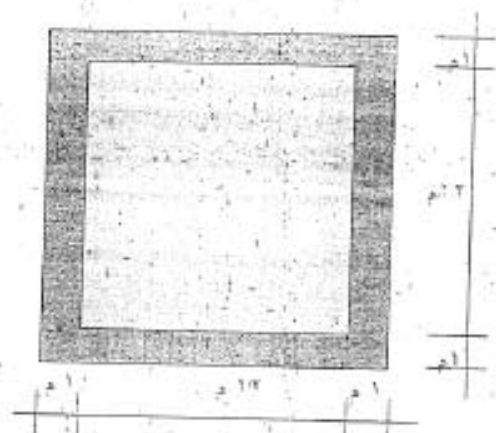
- يجب أن تكون النهاية تناسب و تتفق مع صعوبة باقي عناصر الجملة.

٣-١-٢ مقاسات بمساح الحركات الأرضية :

❖ بمساحة اللعب في شكل مربع أبعاده تساوي ١٢ م × ١٢ م

❖ مساحة أماكن تحيط بالمساحة عرضها (١ متر) من الجهات الأربع.

وبين الشكل (١-٣) مقاسات بمساح الحركات الأرضية



الشكل (1-2) مقاييس مساحات الحركات الأرضية.

٣-١-٣ تعليم الحركات الأرضية

١-٣-١-٣ التحرجة الأمامية المكورة (Forward Roll)

٣-١-٣-١-٣ للتواحي الفنية

١. استقبال التراجعين للأرض بعد دفع القسمين لها.
 ٢. بداية التحرجة الأمامية بالارتكاز على المنطقة العنقية.
 ٣. تدوير الجسم بالكامل خلال التحرجة مع مسك الركبتين بالتراجعين المضمومتين على الصدر.
 ٤. التحرجة الكاملة من الوقوف إلى الوقوف.
- ٣-١-٣-٢ الخطوات التعليمية:

١. (وقوف التراجعين جانباً) تبادل رفع الركبتين لمس الصدر مع مسكها بالتراجعين.
٢. (وقوف التراجعين عالياً) شي الركبتين كاملاً للجلوس على أربع.
٣. (وقوف التراجعين عالياً) وضع الكفين على الأرض ثم دخول الرأس بين التراجعين ثم دفع القسمين للأرض ووضع المنطقة العنقية على الأرض وتكبير الجسم بالكامل للتحرجة الأمامية مع مسك الركبتين بالتراجعين لتأخير وضعهما على الصدر ثم استكمال التحرجة للوقوف.
٤. (وقوف التراجعين نصفاً) التراجعان أماماً دفع القسمين للأرض للطيران في الهواء قليلاً ثم استقبال الكفين للأرض ودخول الرأس بين التراجعين لوضع المنطقة العنقية على الركبتين على الصدر ومسكهما بالتراجعين لأداء التحرجة الأمامية المكورة ثم الوقوف.
٥. تكرر التمرين السابق مع التخرج في الطيران وارتفاع الجسم لأعلى لزيادة نسبة الجلاء وتقليل قوة السقوط.

وبين الشكل (٢-١) التحرجة الأمامية المكورة



الشكل (٢-١) التحرجة الأمامية المكورة

١-٣-١-٣ الأخطاء الشائعة

- (١) عدم ثني الرأس علي الصدر.
- (٢) ملائمة الرأس للأرض أثناء الدرجة.
- (٣) عدم الاحتفاظ بتكور الجسم أثناء الحركة.
- (٤) فقدان التوازن أثناء الدوران.
- (٥) السد باليدين علي الأرض في نهاية الحركة.

١-٣-١-٣ طريقة السند

يقف المساعد علي إحدى جانبي اللاعب ويضع يده البعيدة علي أحد مفاقي العقب والأخرى في منتصف المسافة بين عظامتي الوركين ومساعدة اللاعب للاحتفاظ بتكور الجسم حتي نهاية الحركة تؤدي لمرآة متعالية ويمكن كل اثنين مع بعض - ثلاثي من بدايات مختلفة مثل الوقوف ومن جلوس الجلو ومن التوازن وتربط بحركات أخرى

١-٣-٢-٢ لدرجة الخلفية المكورة

١-٣-٢-٢-١-٢ النواحي الفنية

- ١ دفع الأرض باليدين لسقوط الجسم خلفاً.
- ٢ أثناء أداء نصف الدرجة للخلف تنسك اليدين الساقين لفترة بسيطة جداً.
- ٣ أثناء الدرجة للخلف يأخذ التلميذ رجله مع الحركة عقب تنفعها للأرض عند سقوط الجسم للخلف.
- ٤ تغيير وضع اليدين بسرعة حيث توسع الكتان أسفل الكتفين ويجانب الرأس علي أن تتجه أطراف الأصابع للكتفين ويجانب الرأس والكتومان يكونان للداخل.
- ٥ الدرجة للخلف حتي الوصول إلي الوضع الابتدائي وهو التكور والكتفان علي الأرض يكون الجسم فيها منكوراً.

- ٦ ينثني الرأس بقوة علي الصدر كما تنثني الركبتان ويتحجب الظهر.
- ٧ تقل وزن الجسم علي الذراعين في لحظة وصول الدرجة علي اليدين.
- ٨ دفع الأرض باليدين يأتي بعد الذراعين حيث يتحملان ثقل وزن الجسم.

٩ مقدار دفع الأرض باليدين يرتبط بإيجاد مكان للرأس وإمكان إلهاء الحركة للوصول إلى الوضع الابتدائي.

٣-١-٢-٢ الخطوات التعليمية

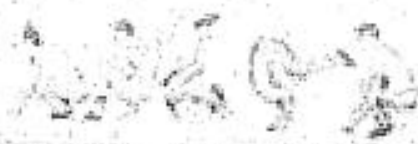
- ١ (تكور) للدرجة للخط ولأمام (مثل المركب أو الكرسي الهزاز)
- ٢ (جلوس فرامساء) حمل التكور ثم نصف درجة للخط والرجوع.
- ٣ (جلوس علي أربع - الركبتان بين اليدين) ميل الكتف للأمام وضغط اليدين علي الأرض وتلمعها للأرض مما يؤدي رجوع الكتف حيث يقف ذلك سقوط الجسم خلفاً لعمل نصف درجة للخط.
- ٤ (تكور - الكتان علي الأرض) دفع الأرض باليدين مع حمل نصف درجة للخط مع وضع الكتفين أسفل الكتفين ومحاولة نصف درجة للخط.
- ٥ نفس التمرين السابق مع إضافة مد الفارسين عقب وضع الكتفين أسفل للكتفين مع بقاء الركبتين مثبتيين.
- ٦ (تكور - الكتان علي الأرض) أداء الدرجة الخلفية المكونة علي مستوي مثال للعمل علي تزايد السرعة ومعرفة الطريق السليم لسير الحركة.
- ٧ (تكور - الكتان علي الأرض) أداء الدرجة الخلفية المكونة علي المستوي الأقصى.

٣-١-٢-٣ طريقة المسد

١. بأخذ السناد وضع جثو إحدى جانبي اللاعب وقرب منه.
٢. عندما يحمل اللاعب للجزء الرئيسي وهو مد الفارسين يحسك السناد اللاعب من الوسط بحيث تكون يده القريبة ولكن اليسرى قابضة علي جانب اللاعب الأيسر ويده الأخرى علي الجانب الأيمن للاعب وعند مد الفارسين يقوم السناد برفع اللاعب لمساعدته علي مد الفارسين

٣-١-٢-٤ الأخطاء الشائعة

- ١- عدم دفع الأرض باليدين للمساعدة علي إكمال الحركة
- ٢- عدم التكور للظهر والاحتفاظ به حتي نهاية المهارة
- ٣- عدم اختيار التوقيت السليم لوضع اليدين علي الأرض
- ٤- عدم ثني الرأس علي الصدر
- ٥- الاستناد علي الكوعين بدلاً من وضع الكتفين بخاب الرأس



الشكل (٣-٢) لتحركة الخلفية المكورة

٣-١-٣ الوقوف علي اليدين

٣-١-٣-١ المراحل الفنية

(١) - من وضع للوقوف والذراعين علياً يضع اللاعب اليدين علي الأرض باتساع الصدر ثم بعد إحدى الرجلين خلفاً .

٢ - يوزج اللاعب الرجل الحرة خلفاً عالياً مع دفع الأرض بالرجل المشية حتي يصل الذراع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة وفي نفس الوقت تلحق الرجل المشية بالرجل الممدودة ويد الرجلان معاً عالياً حتي يستقام علي استقامة واحدة مع الحوض والذراع مع بقاء الرأس بين اليدين والنظر إلي الأمام.

٣-١-٣-٢ الخطوات التعليمية

(١) انبطاح مائل عميق علي الحائط (أو حقل الحائط) ، التدرج في نقل مشطبي القدمين إلي أعلي علي الحائط للوصول لوضع الوقوف علي يدين

(٢) (الجلوس علي أربع - الرجل الحرة خلفاً) مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً مع دفع الأرض بقدم الارتفاع والرجوع.

(٣) نفس التمرين ولكن يتخذ اللاعب الوضع أمام الحائط ويؤدي المهاره للوصول إلي الوقوف علي يدين بالاستناد علي الحائط.

(٤) (الوقوف في وضع الطعن) وضع اليدين علي الأرض أمام الرجل الأمامية باتساع الصدر ، مرجحة الرجل الخلفية مفردة للأعلي ودفع الأرض بالرجل

الأمامية المشية حتي الوصول للوقوف علي اليدين

(٥) أداء المرجحة للوقوف علي اليدين بمساعدة الزميل وذلك بثبيتها

(٦) أداء المرجحة للوقوف علي اليدين أمام حائط علي بعد خطوه منه (٥٠-٤٠ .

(سم ثم يقوم بدفع بسيط والثبات بعد عنه

(٧) عمل الخطوة المباشرة ولكن مع محاولة التثبيت قبل الوصول للحائط حتى

تنفيذ الحركة بدون مساعدة .

٣-١-٣-٣ الأخطاء الشائعة

- (١) وضع اليدين قريبين من الرجل الأمامية.
- (٢) تقوس الجسم في وضع الولوف.
- (٣) ثني الرأس على الصدر.
- (٤) وضع اليدين متباعدتين أكثر من تساع الكتفين.
- (٥) عدم انقباض عضلات مفصل الكتف و الظهر و البطن.
- (٦) ثني الركبتين في وضع الولوف.

٣-١-٣-٤ طريقة المسند

يقف المساعد بجانب الرجل الحرة، و عند مرحة اللاعب الرجل الحرة للخلف و دفع الأرض بالرجل الأخرى، يمتلك المساعد اللاعب من الفخذين لمساعدته علي التثبيت و منعه من السقوط خلفاً أو أماماً.



وقوف على اليدين

الشكل (٣-٤) الوقوف على اليدين

٣-١-٣-٤ الميزان الامامي

٣-١-٣-٤-١ الخطوات الفنية

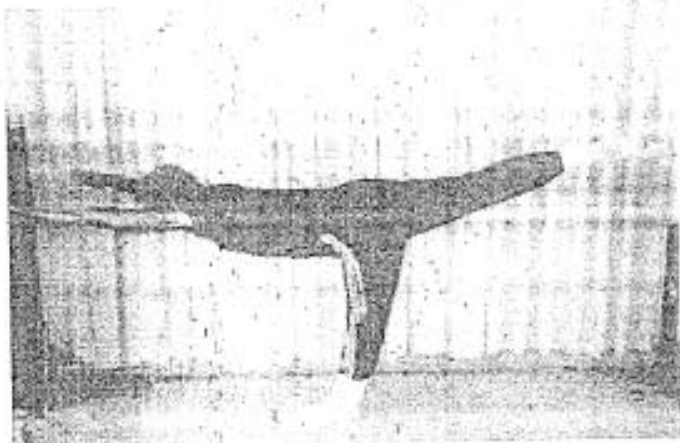
- ١- من وضع الوقوف أو من وضع الوقوف اماماً يرفع الطالب الذراعين مائلاً عالياً .
- ٢- يميل الطالب بجسمه للأمام مع رفع الرأس خلفاً ودفع إحدى الرجلين بحركة مستمرة خلفاً عالياً وتحريكه للزاوية جانباً .
- ٣- يستمر الطالب في الميل إلى أن يصل الجسم إلى الوضع الأفقي ويظهر تقوساً في الظهر .

٣-١-٣-٤-٢ الخطوات التطبيقية

- ١- يقف الطالب مواجهاً لخط الحائط والذراعان اماماً ممسكاً العقدة الأعلى من صدره يميل إلى الأمام مع دفع إحدى الرجلين خلفاً عالياً .
- ٢- يؤدي الطالب الميزان بمساعدة زميله .
- ٣- أداء الميزان دون مساعدة .

٣-١-٣-٤-٣ الأخطاء الشائعة

- (١) ثني الرجل الخلفية (الحرّة) .
 - (٢) عدم تقوس الظهر في الوضع النهائي .
 - (٣) عدم رفع الرجل الخلفية بدرجة كافية .
 - (٤) التنظر لأسفل أثناء أداء الحركة .
- ميل الجذع للأسفل يسبق رفع الرجل الخثرة خلفاً عالياً .
- ٣-١-٣-٤-٤ طريقة السند
- يقف المساعد بجانب الرجل الخلفية للاعتماد ويضع يد أسفل الصدر و الأخرى على عضلة الفخذ للرجل المرفوعة خلفاً عالياً .



١-٣-٥- الحرجة الجانبية والجسم متكور

١-٣-٥- الخطوات الفنية

١- تؤدى من وضع للجث نصفاً أو من وضع جلوس الجث انحناء (السجود)

٢- يلاحظ عند أداء هذه الحركة ملاصقة الركبتين للصدر وإسالة الرجلين باليدين

٣- يقوم الطالب بالدوران حول المحور الطولي للجسم

٤- باستمرار سير الحركة يدحرج الجسم إلى الوضع الابتدائي

١-٣-٥- الخطوات التطبيقية

١- أداء الحرجة الجانبية في الذكور دورة واحدة لجهة اليمين

٢- التمرين السابق لجهة اليسار

٣- أداء الحرجة الجانبية حول المحور الطولي عدة مرات

٤- يجب مراعاة عدم فتح الرجلين أثناء الحرجة ودفع الرجلين والذراعين عن الأرض

٣-١-٢-٦-التشقلية الجانبية (العجلة)

٣-١-٢-٦-١-الخطوات التعليمية

- ١- التركضة القريبية تكون سريعة مع ارتقاء قوي على الفشار للطيران الأول .
- ٢- أثناء الطيران يغير الطالب وضع جسمه بأداء ربع لفة حتى يصبح الاتجاه جانبياً ويرتكز اليدين بالتوالي على الجهاز فتوضع اليد الأولى في منتصف الحصان والثانية في نهايته وبذلك يصل الجسم إلى وضع الوقوف على اليدين المتوازئ ، يدفع للطالب الجهاز بسرعة باليدين على التوالي ليحقق مرحلة الطيران الثانية التي يبقى الجسم فيها ممدوداً والذراعان مائلتين عالياً .
- يستمر الجسم في الدوران إلى وضع الوقوف .

٣-١-٢-٦-٢-الخطوات التطبيقية

- ١- أداء العجلة البشيرة على الأرض بالمواجهة الأمامية للهبوط بالمواجهة الجانبية .
- ٢- (وقوف عال) على صندوق بالطول ثم أداء العجلة للهبوط .
- ٣- أداء الحركة على صندوق منخفض ومن سلم متحرك .
- ٤- نفس الحركة السابقة مع زيادة ارتفاع الصندوق باستعمال القفز المتحرك ثم التثبيت .
- ٥- أداء الحركة على الحصان بالطول من الفشار الثابت .



٣-١-٢-٨-الخلفية المكورة

٣-١-٢-٨-١-الخطوات التعليمية:

١. (تكور) الدرجة للخلف وللأمام (مثل المركب أو الكرسي المتحرك) .
٢. (جلوس قرفصاء) على التكور ثم نصف درجة للخلف والرجوع .
٣. (جلوس على أربع - الركبتان بين اليدين) ميل الكتف للأمام وضغط اليدين على الأرض ويقعها للأرض مما يؤدي رجوع الكتف حيث يعقب ذلك سقوط الجسم . خلفاً لعمل نصف درجة للخلف .
٤. (تكور - الكتان على الأرض) دفع الأرض باليدين مع عمل نصف درجة الخلف مع وضع الكتفين أسفل الكتفين ومحاولة نصف درجة للخلف .

٥. نفس التمرين السابق مع إضافة مد الذراعين عقب وضع الكتفين أسفل الكتفين مع بقاء الركبتين ملتصقتين.

٦. (تكور - الكتان على الأرض) أداء الدرجة الخلفية المكورة على مستوى مائل للعمل على تزايد المرونة ومعرفه الطريق السليم لمسير الحركة.

٧. (تكور - الكتان على الأرض) أداء الدرجة الخلفية المكورة على المستوى الأفقي.



درجة واحدة للتمرين

٣-١-٩ الدرجة الأمامية المطاطة -

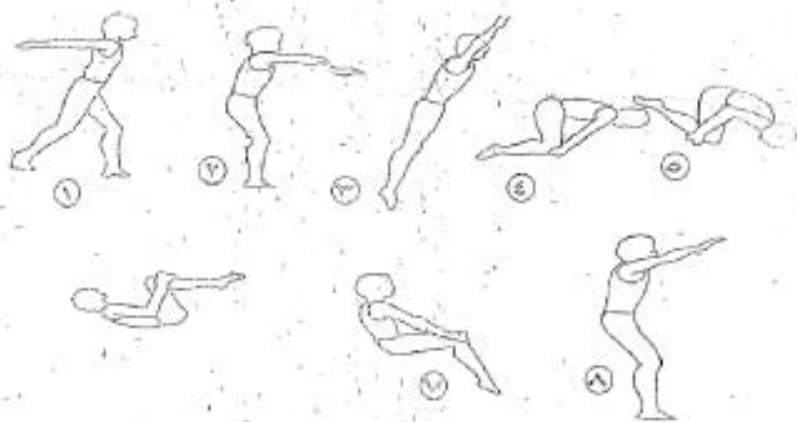
للخطوات التالية :

١. الجري والارتفاع يكون بكلا الرجلين لتضع الأرض للطيور لأعلى وإلى الأمام.
٢. مرحلة طيّران الجسم ولها يكون الجسم نأ تماماً وإعالياً والذراعان في وضع مائل عالياً والرأس أعلى.
٣. أثناء الطيّران في الهواء يكون الجسم مقوساً بسيطاً.
٤. عند بدء الهبوط تمرّج الذراعان من مائل عالياً إلى أماماً والكتان يتجهان إلى الأرض.
٥. الهبوط يكون بوضع اليدين على الأرض والأصابع تتجه إلى الأمام والجسم مفرد لمحاولة المرور بوضع الوقوف على اليدين.
٦. بعد المرور على وضع الوقوف على اليدين يتنى الرأس والركبتان على الصدر وينتهي العمود الفقري لأداء الدرجة الأمامية المكورة.
٧. تمتد الرجلان طوب الانتهاء التحركة وبعد التمدد نفسه الوصول إلى الوقوف.

الخطوات التعليمية:

١. أداء الدرجة الأمامية المكورة.
٢. أداء الدرجة الأمامية المكورة من الجري بالارتفاع.
٣. الجري والارتفاع للوقوف مع عمل درجة أمامية لتعدية بعض من أجزاء الصندوق العليا.
٤. نفس التمرين السابق مع زيادة الارتفاع تدريجياً مع اليدين بعيداً إلى الأمام.

٥. نفس التمرين السابق مع زيادة مد الجسم



حصان القفز

مقدمة: INTRODUCTION

تختلف أشكال وأحجام وأوضاع أجهزة القفز باختلاف المرحلة السنية وبمختلف الخطوات التعليمية والتدرج في الانتقال أثناء تعليم أي مهارة من المهارات وتلعب القفزة الحركية للمتعلم دوراً فعالاً في الجهاز الذي يتم القفز من خلاله، وهناك بعض الأجهزة المستخدمة في القفز وهي (الصندوق المقسم - المهر - حصان القفز).
وعند التحدث عن حصان القفز باعتباره من الأجهزة الأساسية في الحمار لا بد من التحدث عن القفزات التي تؤدي عليه بالإضافة إلى وضع الجهاز بالطول أو بالعرض، ولعل البدء في التحدث عن المهارات الحركية يجب الإشارة إلى مراحل الحركة على أجهزة القفز حيث تشترك جميع أجهزة القفز في هذه المراحل وبعد أن جميع المهارات الحركية تستعمل على هذه المراحل مهما كانت مرحلة ممارستها ومكان أدائها من على سطح الجهاز.

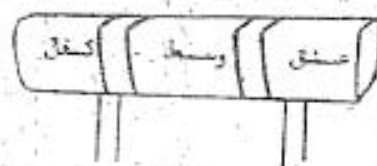
مراحل الحركة على حصان القفز MOVEMENT STAGES

إنقاذ وإتمام أية مهارة من المهارات الحركية على جهاز حصان القفز، يتوجب على اللاعب إتمام المراحل الخمسة حتى تنتهي المهارة على أكمل وجه، وترتبط هذه المراحل ببعضها البعض الآسر لحظة الاستعداد لأداء مهارة وحتى الانتهاء منها، وإذا ما أحقق اللاعب وفشل في إحدى هذه المراحل فتكون النتيجة الأداء الخاطئ ومجهود زائد، لهذا كان لزاماً علينا تقسيم هذه المراحل وربطها، وأن التقسيم هذا من أجل التسهيل في الدراسة، وبمر الأداء على حصان القفز بالمراحل التالية:

- (1) الاقتراب.
- (2) الارتقاء.
- (3) الطول الأول.
- (4) الدفع أو الارتكاز.

(5) البطران الثاني.

(6) الشبوط.



مناطق الارتكاز على الحصان

I = الاقتراب -

المسافة التي يقطعها اللاعب بالركض من نقطة البداية حتى سبلم الارتفاع وتسمى (الركبة القوية).

← النواحي الفنية للأداء:

- 1- يجب أن يكون الاقتراب في خط مستقيم.
- 2- يجب أن تكون سرعة الاقتراب سرعة متزايدة.
- 3- يجب أن تكون سرعة الجسم في الخطوات النهائية للاقتراب ناقصة ما يمكن حيث أن السرعة في هذا الجزء يستفاد منها في توليد قوة كبيرة حين يتمكن من أخذ الارتفاع المناسب والسليم لأداء المهارة.
- 4- أن يكون الحركي خلال مرحلة الاقتراب على أمشاط القدمين وليس على القدم بكاملها.
- 5- يراعى تحريك اليدين خفية ويكون تصلب أثناء مراحل خري مسافة الاقتراب.
- 6- أن يكون حركي مسافة الاقتراب خطوات ثابتة دون اضطراب في أي من الخطوات.
- 7- قبل وصول اللاعب إلى لوحة القفوس تسع خطوات بعض الاستراح تعرض لخصص مركز نقل الجسم تمهيداً لرمقه أثناء القف.
- 8- يجب قياس مسافة الاقتراب وتقنياتها والتدريب عليها جيداً وفي الأفضل مرتين أسبوعياً، وتعتمد درجة صعوبة الارتفاع على سرعة الركبة القوية. والمسافة للركبة القوية هي 25 متراً.

9- برسم خط مستقيم على الأرض ثم يبدأ اللاعب بالجري على هذا الخط ما ملاحظة
تفيد الأوضاع السابقة الذكر.

II الارتقاء: TAKE-OFF

مرحلة الارتقاء هي ثاني مراحل الحركة على حصان القفز، وتمثل هذه المرحلة بالارتقاء
من علم سلم الارتقاء Spring Board ويؤكد على الارتقاء سلامة أداء الحركة حسن أن
اللاعب إذا أخفق في طريقة ارتقائه على لوحة النهوض أخفق بعد ذلك في تأدية الحركة حيث
أن الطولان سيكون رديفاً أو يكاد لا يوجد ومن بعد يترتب عليه سوء أداء الهبوط على الخمار
ورداءة الحركة.

← النواحي الفنية:

1- مكان الارتقاء من على السلم هو الثلث الأخير منه، نظراً لأنه أكثر إحراز السلم
حساسية ومروية، كما أنه يعطي اللاعب القوة اللازمة للارتقاء من رد الفعل الناتج
عن مرونة هذا الجزء.

2- يجب أن يكون الارتقاء فردوياً.

3- يجب أن يكون الارتقاء سريعاً لكي لا يظل مرتكز نقل الجسم فترة كبيرة على لوحة
النهوض.

4- يجب أن لا يلمس اللاعب لوحة النهوض سوى مرة واحدة بالمشطتين.

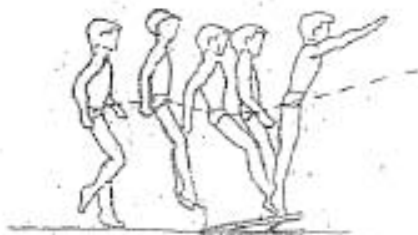
5- أن وضع الجسم في أثناء أخذ الدفع التالي على لوحة النهوض يكون كما يأتي:

أ - الارتكاز يكون على المشطتين.

ب - الركبتان متباعدتان حيثما توازي 160 درجة تقريباً.

ج - الجفخ والرأس على استقامة واحدة والجسم مائل حوالي 10 درجة - 15
درجة.

د - الذراعان متوازيان الركبتين.



III الطيران الأول:

مرحلة الطيران الأول هي الفترة الزمنية التي يستغرقها الجسم بعد دفع لوحة القوس وقبل وصول اليدين للارتكاز على الحصان.

وتعتمد مرحلة الطيران على الركبة الثابتة الجيدة، ويعني أنه لا تكون قسرة الطيران الأولى منخفضة لكي لا يفقد اللاعب البعد والدوران حول المحور العرضي للجسم كذلك إذا كانت مرحلة الطيران الأولى عالية فسوف تؤدي إلى قلة فترة الارتكاز ولا يمكن الحصول على الدفع المطلوب لمرحلة الطيران الثاني وفي الاتجاه العمودي، أي سرف لا يمكن الحصول على الدفع اللازم لرفع الجسم عاليًا لمرحلة الطيران الثانية.



← النواحي الفنية للأداء:

- 1- يجب أن يكون الجسم على استقامة واحدة.
- 2- يجب عدم ثني مفصلي الركبتين وعدم تقوس الخدع أو ثنيه.
- 3- يجب دفع الذراعين أمامًا.

IV الدفع: STRIKE OR PUSHING

من المراحل المبالغ الأهمية على حصول القفز نظرًا لأن كثير من اللاعبين يظنون أن قضاء اليدين على السطح العلوي للجهاز يعطيهم الفرصة لإتمام الدفع، ويعتبر هذا في ذاته أنهم خاطئون لأن عملية الدفع ما هي إلا مجرد ضغط على سطح الجهاز باليدين دون بقائها ثابتة لأن التباطؤ

في دفع اليدين على سطح الجهاز بعرض سب. الحركة والتهارة وتمنح من قوة الطوان فلا تستم الحركة بالشكل المطلوب، هذا وتختلف نقطة الدفع من على سطح الحصان باختلاف المهارة التي تؤدي ومكان أدائها كما يلي:

- (1) نقطة الدفع الأمامية تكون في مقدمة سطح الجهاز (العنق).
- (2) نقطة الدفع الخلفية تكون في مؤخرة سطح الجهاز (الكامل).



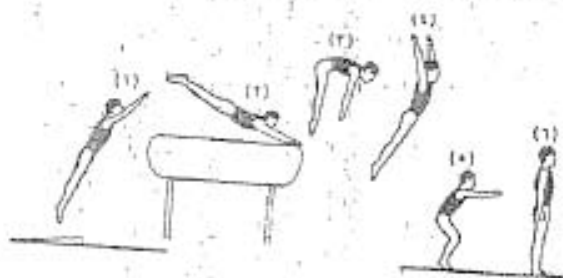
← الواجب الفنية للأداء:

- 1- عدم دفع الكتف إلى الأمام عند لمس اليدين للجهاز.
- 2- عدم ثني المرفقين.
- 3- الدفع يكون من مفصل الكتف.
- 4- عدم ثني مفصل الورك.
- 5- الدفع يكون بكلا اليدين عند الارتكاز.
- 6- أن يكون الدفع للأعلى وليس للأمام.
- 7- يبدأ الدفع بعد وصول رجلي اللاعب إلى مستوى أعلى من مستوى الأفقي للجسم.

V- الطوان الثاني:

هي مرحلة بقاء الجسم في الهواء لفترة قصيرة بعد عملية الدفع وقبل الهبوط على الأرض، ويضي أن تؤدي بعيداً وعالياً بفرض الإمكان عن الجهاز. وطبقاً للمادة 54 من القانون السبدي للجمناستك يجب أن يرتفع الجسم تحت برفع الورك تحفظاً من مستوى سطح الحصان وأن يكون الهبوط على بعد مترين من ناحية جهاز حصان القفز. وفي هذه المرحلة يتغير وضع الجسم والدوران حول المحور العرضي أو الطولي حسب ما تتطلبه الحركة.

ومرحلة الطيران الثاني مرحلة عامة جداً حيث أنما تعمل على تحليق الجسم من قوة الدفع الموجودة به نتيجة الدفع باليدين حتى إذا ما تم الهبوط فلا يوجد بالجسم أية قوة دافعة تدفعه للأمام وهذا ما يؤدي غالباً إلى هبوط غير مستقر ومترب.



VI الهبوط:

هي المرحلة الأخيرة من الحركات القفز والتي تنصب إلى الحركة جهلاً إذا ما أدت بشكل سليم. ويجب أن يكون الهبوط على منطقة القدمين المضمومتين بصفة انثناء في مفصل الركبتين والورك لغرض امتصاص قوة الهبوط، بعد ذلك عند التلاعب القزائين أماماً جانباً مع مد مفصل الركبتين والورك وترجيح الذراعين أسفل المعرض للهبوط.

VII القفز فتحاً على عقب الحصان:

← النواحي الفنية:

- 2- الركضة القريبة خطوات منتظمة وبسرعة متزايدة فصل أقدامها في الخطوات الأخيرة التي تسبق لوحة القفوز.
- 3- القفز إلى القفاز بالتهووس القزوي ودفع الجسم للجبل للتحليق بعيد القفزة الانفجارية.
- 4- يجب أن تكون زاوية الارتقاء كبيرة لكي تصبح زاوية الصعود صغيرة فتعطي منحني طيران عال.
- 5- الطيران الأول مع ترجيح الرجلين إلى الخلف والأعلى وهما مضمومتان وممدودتان مع مد الذراعين إلى الأمام والأعلى حيث يكون الجسم مستقيماً وممدوداً في الهواء.

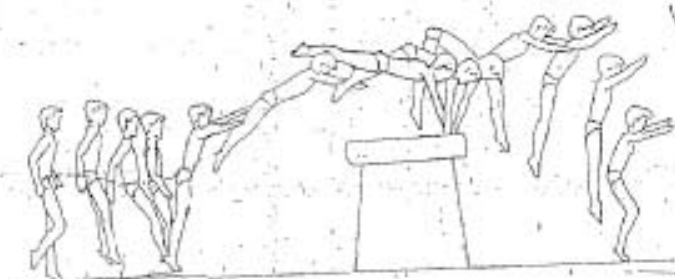
6- بعد الطوف عند النزاع تعرض المبووط على الريح الآخر مع حسان القفد قرب المستوى الأفقي.

7- فتح الرجلين في لحظة وضع اليدين على الحصان بقوة في لحظة وصول القديين وهما مفتوحان قرب الدراعين.

8- رفع الدراعين مائلاً عالياً وذلك للوصول إلى مرحلة الطيران الثاني.

9- عندما يصل الجسم إلى أعلى ارتفاع تروى حركة الرجلين وتمد زوايا مفصلي الفخذين، يساعد على ذلك انتقال السرعة من الرجلين إلى الطسوف العلوي للجسم.

10- في نهاية الحركة تنضم الرجلين مع نبي مفصلي الركبتين والسورك لامتصاص حركة المبووط مع رفع الدراعين أماماً عالياً.



الأخطاء الشائعة:

- 1- عدم انظام الركبة القرية.
- 2- الارتقاء الفردي فوق لوحة القفص.
- 3- زاوية الارتقاء صغيرة جداً.
- 4- عدم الدفع القوي للجهاز باليدين.
- 5- عدم توجيه الرجلين إلى الخلف في أثناء الطوف الأول.
- 6- نبي الدراعين في أثناء الارتكار على الجهاز.
- 7- عدم وصول الجسم فوق المستوى الأفقي للحصان.



- 8- عدم وجود طياران ثان.
- 9- عدم تحويل السرعة الأفقية من الانحراف إلى سرعة رأسية (عمودية) أمامية من الارتفاع لمرحلة الرحلين خلفا غالبا والوصول لها إلى مستوى أعلى من المستوى الأفقي لسطح الجدار.
- 10- عدم وضع اليدين على عقب الخصر.
- 11- فتح الرحلين أثناء مرحلة الطوارئ الأولى وانشاور الركبتين والجسم ليس على استقامة واحدة.
- 12- الدفع باليدين قبل الوصول بالكففين إلى وضع عمودي فوق الكفوف وعدم تبني مفصلي القدمين.
- 13- تقبيل والركبتين متباعدة عن بعضها وعدم جمعها إلى بعضها أثناء القبول.

وفي الدراسة التي أجرتها شهيرة بشير بعنوان "النظرة الحديثة لعنصر المرونة كأحد أسس التعليم في التمرينات الإيقاعية (الجباز الإيقاعي)" قدمت بعض الأمثلة لمتطلبات المرونة لعنصر الوثبات والفجوات على النحو التالي:

متطلبات المرونة	المجموعة الأولى الفجوة Split Leap
مرونة في مفاصل الحوض - في مفصل الركبة - في مفصل راس القدم - في العمود الفقري - في مفاصل الكتف. مرونة في مفاصل الحوض - مرونة عالية في مفاصل العمود الفقري قليلًا وخاصة مرونة منطقة الفترات التنظية والظهرية ومتصلة الكتف. مرونة العمود الفقري قليلًا مع مرونة مفصلي الفخذ والركبة.	مع حمل حلقة With Ring  مع ثني الخدع قليلًا The back bend  حلقة مع ثني الخدع قليلًا Ring & Back bend 
متطلبات المرونة	المجموعة الثانية القفزة Step Leap
مرونة مفصلي الفخذ قليلًا مع مرونة العمود الفقري والركبة. مرونة العمود الفقري قليلًا مع مرونة زائدة في مفصلي الفخذ ومفصلي الإبط.	مع حمل حلقة With Ring  مع ثني الخدع قليلًا The back bend 



شکل (۱۵۶)



شکل (۱۵۸)



شکل (۱۵۹)



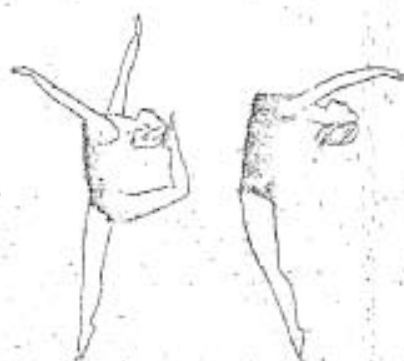
شکل (۱۶۰)

لوضع الجسم أثناء مرحلة الطيران في الهواء . بالإضافة إلى دقة أداء حركة الارتفاع وحركة الهبوط المرنة مما يعمل على زيادة تقدير درجة الأداء .

ومن أنواع الوثبات الأساسية في التمرينات الإيقاعية ما يلي:

١- الوثبة المقصودة:

وهي وثبة عالية تؤدي بالارتفاع بالقدوس وفرد الجسم، ويراعى في هذه الوثبة محاولة الوصول لأعلى مدى مع الاحتفاظ بالوضع العمودي للجسم، وتؤدي الوثبة المفردة إما مع ضم الرجلين كما في الشكل (٤٠) أو مع رفع رجل خلفاً جالياً للصدر الرأس، كما في شكل (٤١)، ويمكن أداء هذه الوثبة إما في المكان أو بالوثب أماماً.



شكل (٤١)

شكل (٤٠)

٢- الوثبة المتعددة:

هنا الوثبة السابقة ولكن مع تقوس الجسم قليلاً، وتؤدي إما من المكان أو مع خطوات اقترابية، ويمكن أداء هذه الوثبة مع مريحة الفراخين أماماً جالياً كما في الشكل (٤٢)، أو مريحة الفراخين أماماً جالياً مع مريحة الرجل خلفاً كما في شكل (٤٣) مع عمل على زيادة تقوس الجسم قليلاً.



شكل (٤٢)

شكل (٤٣)

٢- تمرينات لعناصر خاصة

تهدف هذه التمرينات أساساً إلى اكتساب فن الأداء لبعض الحركات الخاصة في التمرينات الإيقاعية وهي عبارة عن تمرينات تحمل طابع حركات الرقص إلى حد كبير وتتأسس على التمرينات البنائية العامة السابقة، ويرى البعض أنه يمكن اعتبار هذه المجموعة من تمرينات القسم الأساسي.

وتمرينات العناصر الخاصة تشتمل على ما يلي:

(أ) حركات الارتداد (السوستة أو الباي).

(ب) المروجات.

(ج) حركات التموج.

(١) الارتداد (السوستة أو الباي)

تعمل تمرينات الارتداد (السوستة أو الباي) على اكتساب انسيابية وخفة ومرونة الحركات التي تتميز بها التمرينات الحديثة، وحركات الارتداد عبارة عن اتباع ثني أو فرد المفاصل مع الاحتفاظ بالذي الكامل لدرجة الحركة، وتؤدي سواء بالجسم كله أو ببعضه، منه كالشرايين أو الرجلين أو الجذع.

١- الارتداد بالجسم كله.

من أمثلة حركات الارتداد بالجسم كله

(باي الجسم كله) ما يلي:

- الوقوف، على أطراف الأصابع.

رفع المفاصل، طالباً بزيادة مرونة

الكفان الأمام وفرد جميع مفاصل

الجسم كاملاً، يثنى، ثني

مفاصل الجسم مع ثني الركبتين، كما في الشكل (٢٦).



شكل (٢٦)

شكل (٢٦)

التدريج على التمرينات الإيقاعية

تنقسم التمرينات الخاصة بالتمرينات الإيقاعية إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

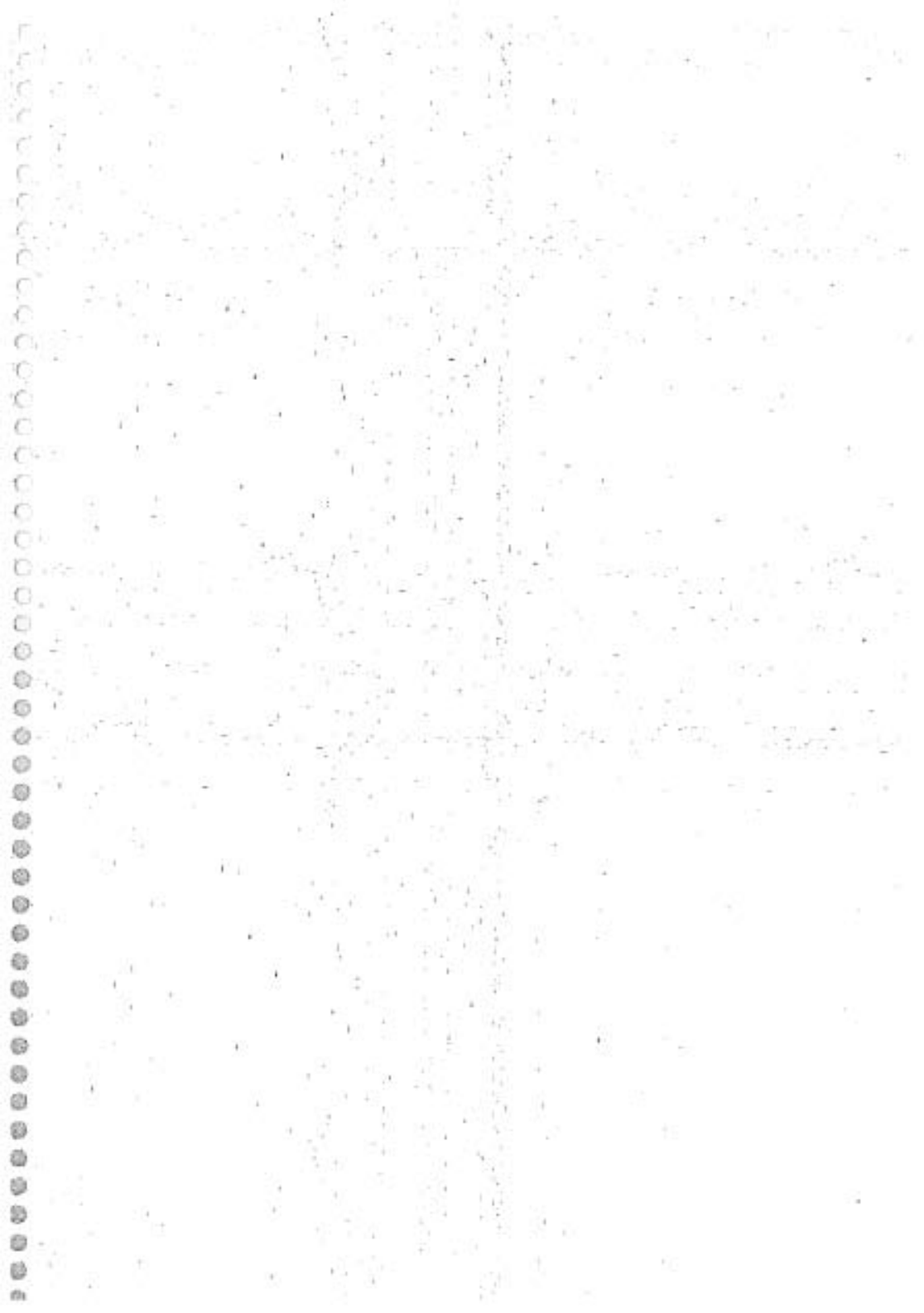
أولاً - القسم الإعدادي (التحضيرى).

ثانياً - القسم الأساسى.

ثالثاً - القسم الخاص.

ولكل من هذه الأقسام الرئيسية الثلاثة تمرينات وأعدادها الخاصة مع مراعاة أن هذه الأقسام ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها على الأخرى وتتأثر بها. ويمكن تلميح التمرينات الخاصة بكل قسم من هذه الأقسام الثلاثة كما يلى:

القسم الخاص	القسم الأساسى	القسم الإعدادى
١- تمرينات خاصة لاكتساب التحكم فى مختلف الحركات.	١- تمرينات المشى.	١- تمرينات بنائية عامة.
٢- تمرينات مركبة ذات مسرى عال.	٢- تمرينات الجرى.	١.١ تمرينات القرام.
٣- تمرينات أو حيل فردية أو جماعية سواء بأدوات أو بدون أدوات.	٣- تمرينات الرثب.	١.٢ تمرينات التفرقة والبرونة.
٤- تمرينات لمختلف طليقات المرقص والريثبات.	٤- تمرينات التوازن.	١.٣ تمرينات الارتقاء.
٥- تمرينات المصاحبة (وتؤدى التمرينات المصاحبة مع المصاحبة الموسيقية).	٥- تمرينات الدورانات.	٢- تمرينات لعناصر خاصة:
	٦- تمرينات بالأدوات اليدوية.	٢.١ الارتقاء (المرتقا).
		٢.٢ المرححات.
		٢.٣ الصنوج (المرجحة).
		٣- الحركات الإكزيمائية.
		٤- الحركات الأساسية.
		المشى والجرى والرثب... الخ.



تكرار التمرين السابق، مع زيادة أو مع تبادل التوقيت مثل: البطين ثم المد السريع، وبالعكس.

- تكرار التمرين السابق، مع ربطه بتمارين أخرى، مثل: أداء ياي الجسم كله ثم التصريح أو الدوران اللولبي الكامل... إلخ.

٢- الارتداد بالرجلين:

وقد يكون برجل واحدة أو بالرجلين مثل الوقوف مع ثني الركبتين نصفاً ثم رفع الجسم للوقوف على أطراف الأصابع والتكرار.

كما يمكن أداء التمرين السابق بالشاول على الرجل اليمنى ثم اليسرى، أو من وضع الوقوف فتحاً أو مع تقاطع الساقين... إلخ.

٣- الارتداد بالذراعين:

مثل: (الوقوف، الذراعان جانباً) ثم الشرايين مداً في جميع المفاصل (مفاصل الأصابع أيضاً) وذلك بتقريب المرفقين للمضغ مع مواجهة ظفر اليدين للجسم ثم العودة للوضع الابتدائي مع انحناء اليدين لأعلى، كما في الشكل (٢٧). ويمكن الأداء ببطء أو بسرعة أو مع تبادل السرعة والبطء، كما يمكن الأداء مع رفع الذراعين أماماً أو عاليًا.

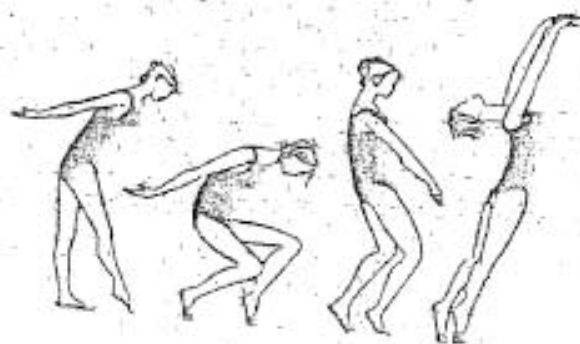


شكل (٢٧)

(ب) المرجحات

تنقسم المرجحات إلى مرجحة الجسم كله لأعلى والمرجحة بجزء من أجزاء الجسم كالجذع أو الساقين مثلاً.

وفي مرجحة الجسم كله تبدأ الحركة دائماً من أسفل لأعلى مع مراعاة انثناء الجذع لاتجاه المرجحة والذراعان في الاتجاه المضاد للترجحة وتبدأ الحركة من مفصل الركبة ثم تنتقل لفصل الفخذ ثم العمود الفقري ثم الفقرات الصدرية ثم الرقبة كما في شكل (٢٨).



شكل (٢٨)

ومن أمثلة تمرينات المرجحة لأعلى ما يلي:

- (وقوف. الوضع أماماً. الذراعان عالياً: انحناء) ثني الركبتين قليلاً ثم مد الجسم عالياً مع مرجحة الذراعين لأعلى. ويمكن أداء التمرين السابق مع الوثب لأعلى كما في شكل (٢٩).

- التمرين السابق ولكن مع ثني الجذع خلفاً ومرجحة الذراعين أماماً، عالياً. شكل (٣٠).



شكل (٣٠)

شكل (٣١)

(جند التمرين) (الموجة)

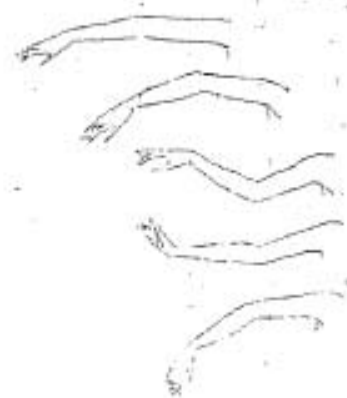
تعتبر تمرينات التسوج من بين الحركات التي تتميز بطاقتها الجمالية التي تناسب مع التمرينات الإيقاعية، كما تتميز من الحركات التفسيرية التي يمكن ربطها بمختلف الحركات الأخرى سواء باستخدام أداة أو بدون استخدام أداة.

وحركة التسوج عبارة عن تسلسل الشفي والمذ في مفاصل الجذع والذراعين والرجلين، وتعمل على تنمية صفات المرونة والرشاقة والتوازن والإحساس العضلي، ويمكن أداء حركات التسوج (الموجة) سواء بالذراع أو بالجسم كله.

١- موج الذراع:

وفيها تبدأ الحركة من مفصل الرباط الكتفي وتنتقل إلى المرفق ثم مفاصل اليد والأصابع، كما في الشكل (٣١)، مع مراعاة حرية حركة الذراع دون توقف.

ويحسن اليد بتعليم الأداء بالذراع واحدة ثم بالذراعين معاً ثم مع تبادل



شكل (٣١)

تموج الذراعين - أى ذراع وراء الأخرى - ويجب بقاء الكتف في موضعه الطبيعي وعدم تحريكه للأمام أو الخلف أو لأعلى مع مراعاة تناسق حركة الذراع بما يتناسب مع الحركات الأخرى التى تزدى في نفس الوقت.

٢- تموج الجسم:

تنقسم حركات التموج بالجسم إلى ما يلى:

(أ) التموج أماماً (الموجة الأمامية).

(ب) التموج خلفاً (الموجة الخلفية).

(ج) التموج جانباً (الموجة الجانبية).

(١) التموج أماماً (الموجة الأمامية):

تبدأ هذه الحركة دائماً من وضع الانثناء البسيط في الساقين وميل الجزء العلوي من الجسم أماماً بحيث يكون الظهر مستديراً والذراعان أماماً. ومن هذا الوضع ينتقل ثقل الجسم أماماً على أطراف الأصابع ثم تتسلسل الحركة من الركبة للفخذ للحوض والقفص الصدري والكتفين وأخيراً الرأس مع رفع الذراعين عالياً ليصبح الجسم مفروداً بأكمله على أطراف الأصابع، كما في الشكل (٣٢).



شكل (٣٢)

ويكون التحريك لتدعيم التمرج أماماً (الموجة الأمامية) بالتمرين التالي:

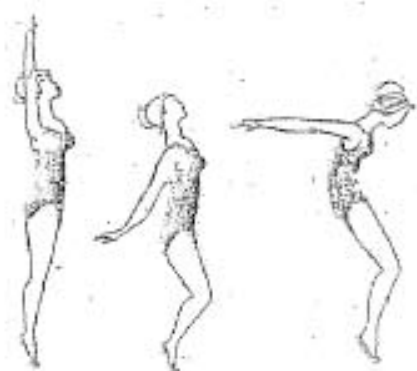
- من وضع جلوس الركوع على الكعبين وتثبيت الذراعين خلف الظهر مع ميل الجذع قليلاً للأمام وتؤدي حركة رفع الجسم من على الكعبين مع تحريك الرقبة أماماً ثم يلي ذلك حركة الكتفين والرأس مع اتساع الانقباض الصدري كما في الشكل (٣٣).
ويجب مراعاة أن الحركة الرجعية تبدأ بالرقبة ثم يتبناها انقباض الصدري والرأس.



شكل (٣٣)

(ب) التمرج خلفاً (الموجة الخلفية)

تتابع حركة التمرج خلفاً (الموجة الخلفية) يسير عكس حركة التمرج أماماً (الموجة الأمامية) وتبدأ من الرقبة على المشطون كما في الشكل (٣٤) والوضع النهائي يماثل الوضع الابتدائي لحركة التمرج أماماً.



شكل (٣٤)

ولتعليم التمرج خلفاً (الموجة الخلفية) يمكن أداء بعض التمرينات التمهيديّة من وضع جلوس الركوع على الكعبين أو الجلوس طويلاً أو الجلوس (جلوس ترميع).

(ج) التموج جانبيًا (الموجة الجانبية) :

تشبه النوعين السابقين ولكن في الاتجاه الجانبي وتزدى إما من الوقوف كما في شكل (٣٥)، أو من الوقوف فتيحًا أو مع وضع الرجل جانبيًا (استنادًا للمشط) كما في الشكل (٣٦).



شكل (٣٥)



شكل (٣٦)

٩- الوثبة المتعددة

وهي وثبة عالية مع رفع الرجلين عاليًا وإنشاء الركبة وميل الجزء العلوي من الجسم والرأس والذراعين أمامًا، شكل (٥٢)، ويمكن أداء هذه الوثبة من الارتقاء بقدم واحدة أو بالتقدمين وصواء من اللشبات أو من الحركة.

شكل (٥٠)



شكل (٥١)



١٠- الوثبة المتعددة بالقدمين

وهي وثبة عالية ونزدي بالارتقاء بالتقدمين أو بقدم واحدة مع مريحة الرجل عاليًا خلفًا وميل الجزء العلوي من الجسم خلفًا مع رفع الذراعين مائلًا عاليًا، شكل (٥٢).

١١- وثبة الحلقة

وهي وثبة عالية تزدى مع الارتقاء بالتقدمين، وليبيا يتنقوس المذرع خلفًا ورفع الذراعين عاليًا خلفًا مع ثني الساقين خلفًا لكي تلمس القدمين الرأس، شكل (٥٣).

شكل (٥٢)



شكل (٥٣)



٦- الوثبة الطائرة مع ثني الركبة الأمامية:

وهي تشبه الوثبة الطائرة (الفجوة) ولكن مع ثني الركبة الأمامية نصفًا، شكل (٤٧)، أو كاملاً شكل (٤٨)، مع مراعاة تقوس الجزء العلوي من الجسم، ويمكن رفع الذراعين مائلًا عاليًا أو جانبيًا.



شكل (٤٧)



شكل (٤٨)

٧- الوثبة الطائرة مع دفع الركبة الخلفية بالقدم الأمامية بعد ثنيها:

وتشبه الوثبة الطائرة ولكن مع ثني ساق الرجل الأمامية لدفع ركبة الرجل الخلفية بالقدم مع ثنيها، شكل (٤٩)، ويمكن أداء هذه الوثبة مع رفع الذراعين أمامًا أو جانبيًا أو ذراع أمامًا.



شكل (٤٩)

٨- الوثبة مع تبديل الرجلين:

وهي عبارة عن الوثب من قدم لأخرى مع مرجحة الرجل أمامًا أو خلفًا شكل (٥٠)، ويراعى مرجحة الرجل الخلفية أولاً ثم رجل الارتفاع، ثانيًا يرفع الذراعين عاليًا أو جانبيًا، وهذه الوثبة عبارة عن وثبة «مقصية» خلفية.



شكل (٥٦)



شكل (٥٧)

٥- الدورانات

الدورانات عبارة عن حركات توازن معقدة من نوع خاص وتتطلب القدرة على تحسين استخدام قاعدية الصدر الخاضع، كما تفضل على تدريب جهاز حفظ التوازن (الموتة في الآن - على).

وهناك أنواع عديدة من الدورانات في التمرينات الإيقاعية مثل الدوران مع (الرجل المساق أو الساق أو ثنائي القدم المتماثلة أو الدوران على القدم مع أداء مسافات الأرض مع بالرد أو السرعة أو الدوران مع ميل الجذع جانباً... إلخ والأكمل (٥٨)، (٥٩)، (٦٠)، (٦١) نوع من حركات الدورانات التي يمكن استحداثها في الأجناس الثلاثة.

٤- تمارينات التوازن

تهدف تمارينات التوازن إلى اكتساب القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع والتي تعتبر من العوامل المهمة في التمارينات الحديثة.

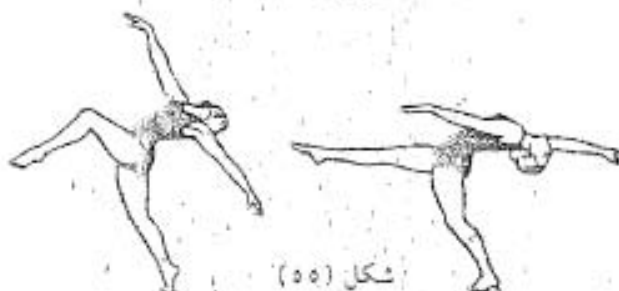
ويمكن أداء تمارينات التوازن سواء في المكان (التوازن الثابت) مثل الوقوف على قدم واحدة (في البداية يكون الوقوف على القدم ثم على مشط القدم وأخيراً على أصابع القدم)، ويمكن أداء مختلف الأوضاع والحركات سواء بالذراعين أو الجذع.

كما يمكن أداء تمارينات التوازن من الحركة (التوازن الحركي) مثل المشي أو الجري ثم الوقوف على المشطين أو أطراف الأصابع ومع أداء بعض الحركات أو الأوضاع بالذراعين أو بالرجل الحرة أو بالجذع ويمكن ربط هذا النوع من التوازن مع خطوات الرقص المختلفة.

والأشكال (٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧) توضح بعض أنواع تمارينات التوازن التي يمكن استخدامها في التمارينات الإيقاعية.

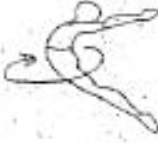


شكل (٥٤)



شكل (٥٥)

مرونة مفصلى الفخذ خلفاً وحائياً مع الجذع خلفاً.	 مع كل ما سبق + الدوران With Turn
متطلبات المرونة	المجموعة السادسة المقصات Scissors
مرونة مفصلى الفخذ أماماً.	 المقصات مع الدوران 180° Turn 180° + Scissors
متطلبات المرونة	المجموعة الثامنة قفزة الـ Bike & Straddle
مرونة مفصلى الفخذ أماماً والعمود الفقري أماماً.	 مع الارتقاء بالقدمين Take off from 2 feet
مرونة مفصلى الفخذ جانباً مع مرونة العمود الفقري أماماً.	 قفزة Straddle جانبية
مرونة مفصلى الفخذ جانباً أماماً مع مرونة العمود الفقري أماماً.	 مع كل ما سبق + الدوران With turn

متطلبات المرونة	المجموعة التاسعة القفزة المقوسة Arch J.
مرونة للعمود الفقري خلفاً قليلاً	 مع عمل نصف لفة (180) 1/2 Turn
مرونة للعمود الفقري خلفاً وعرونة الأكتاف.	 مع عمل لفة كاملة 360 with one Turn
متطلبات المرونة	المجموعة العاشرة القفز العمودي Vertical J.
مرونة بمفاصل الفخذين	 Butterfly

مرونة الصدر النقرى خلفاً مع
مرونة زائدة في مفصلي الفخذ.



حلقه مع شئ الجذع خلفاً
With Ring & Back bend

مرونة الصدر النقرى خلفاً مع
مرونة الكتف والفخذ.



مع الارتفاع بالتدعيم معاً
With Take off form
2 feet

متطلبات المرونة

بعض صغريات المجهزة الثالثة
4 Cossack Jump قفزة القزاق

مرونة مفصل الفخذ أماماً ومرونة
مفصل الركبة.



مع رفع إحدى الرجلين
للأعلى بالمساعدة
Leg ingh up with help

مرونة مفصل الفخذ أماماً ومرونة
مفصلي الأكتاف.



مع رفع إحدى الرجلين
لأعلى بدون مساعدة
With out help

متطلبات المرونة	بعض صعوبات المجموعة الرابعة فقرة الحلقة Ring Jump
-----------------	--

مرونة مفصلي الفخذ خلفاً ومرونة
العنق الفقري.



بالرجلين منفصلين
With Legs Separated

مرونة العنق الفقري ومفصلي
الفخذ خلفاً.



والرجلين معاً + الارتفاع.
بالقدمين
With Ring with both legs
+ both feet

مرونة زائدة عن الحدود الطبيعية
للعمود الفقري ومفصلي الفخذ
خلفاً.



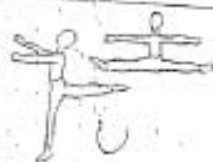
بالرجلين معاً مع ثني الظهر
خلفاً + الارتفاع. بالقدمين
Together + back bend
with 2 feet

متطلبات المرونة

المجموعة الخامسة
Jete



مرونة مفصلي الفخذ جانباً.



مع الدوران
With Turn

مرونة مفصلي الفخذ جانباً وخلفاً
مع الجذع خلفاً.



مع عمل حلقة
With Ring