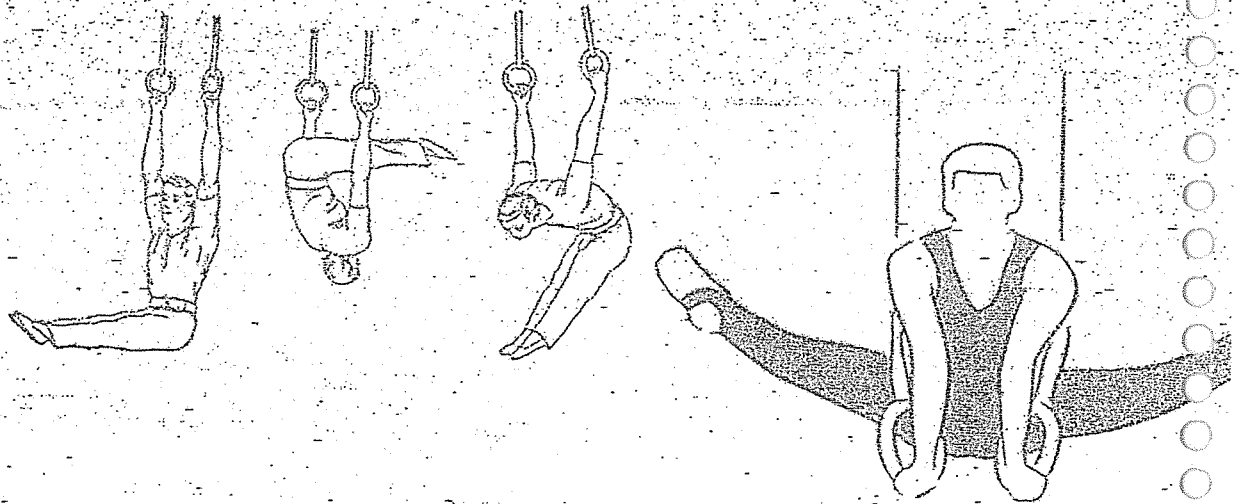
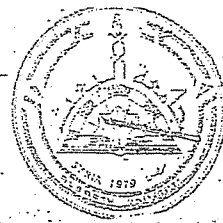
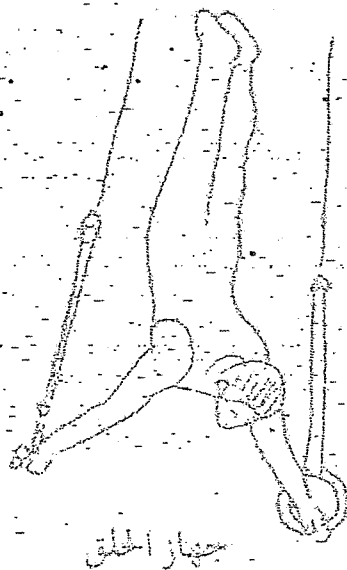


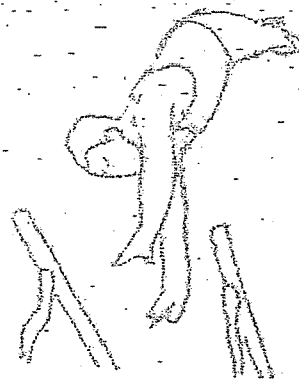


فقیر جمیل
تخلص

سنة راحة



مستطاب الملق



جهاز التبريد



المقالة



الأستاذ: فقال له:

المدرسة العامة

с. 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 84

2.17/2.10/

الفصل الأول

201-1-3

~~CONFIDENTIAL~~

21A-1112

محمد بن محمد بن محمد

هل التدريب علم أم فن؟

هو علم يساعد المدرب حيث وجود ثروة معلوماتية مؤسسية على البحث العلمي و الذي أجري على الرياضيين . المعلومات متوفرة لمساندة المدرب و الرياضي في كل المناحي التدريبية متضمنة التغذية و البيوميكانيك علم النفس علم الفسيولوجيا و الطب ، و توجد العديد من الطرق و الناهج لتحليل الأداء للرياضي مثلا الكمبيوتر يساهم في تحليل الطاقة التنفسية القصوى للأكسجين ، مستوى حمض اللاكتيك ، تقنيات الركض .. كما هو في يكون التدريب فنا عندما يقوم المدرب بالتحليل العلمي للبيانات و يحول ذلك إلى برنامج تدريبي يساعد الرياضي على الإنجاز، طرق هذا التحليل تعتمد بشدة على خبرة المدرب و معلوماته حول الفعالية الرياضية التي يدرّبها و الرياضي المعنى.

من خلال فهم العلم و الذي هو أساس التدريب تصميم البرنامج التدريبي الجيد و الذي من الممكن أن يساهم برفع المستوى للرياضي للوصول إلى أقصى طاقاته و إمكانياته، حيث يكون الفن من خلال فهم العلم وتطبيقه.

تتكون منافسات الجمباز للرجال من
ست مسابقات - وهي كالآتي:

- 1- الحركات الأرضية
 - 2- جهاز حصان الحلق
 - 3- جهاز الحلق
 - 4- جهاز طاولة القفز
 - 5- جهاز المتوازي
 - 6- جهاز العقلة
- ويسمى اللاعب الذي يشارك في كل المسابقات الست لاعب جمباز عام، أما اللاعب الذي يشارك في مسابقة أو مسابقتين فقط فيسمى لاعب جمباز متخصص.

الحركات الأرضية:-

تؤدي هذه الحركات على بساط مساحته 12 م². يقوم اللاعب بأداء سلسلة من الحركات التي تتطلب التوازن والمرونة والقوة، وتتضمن الوقوف على اليدين، والوثبات، والشفليات في الهواء، والدورات. ويجب إنهاء الحركات الأرضية في زمن لا يقل عن 50 ثانية ولا يزيد على 70 ثانية.

جهاز حصان الحلق:-

هو جهاز يبلغ طوله 163 سم وعرضه 36 سم . ويوجد في أعلاه قبضتان خشبيتان تسميان الخلق يبلغ ارتفاعهما عن الأرض 127 سم . يتركز اللاعب على القبضتين بيديه اللتين تحملان جسمه، بينما يؤرجح رجله في حركات دائرية حول جانبي الحصان وأعلى بدون توقف . ويقوم اللاعب بأداء حركات تدعى المقص، ويبدأ برجل واحدة على كل جانب، ويبدل موقع رجله كلما دار من جانب إلى جانب آخر . ويجب عليه في أحيان كثيرة الاستناد على يد واحدة، بينما يرفع الأخرى ليؤرجح رجله من تحتها .

تنقسم الأجهزة في هذا النوع إلى قسمين:-

أ - أجهزة أساسية:

وهي المستخدمة في البطولات والتي تخضع للمواصفات القانونية وتشتمل على:

- أجهزة الرجال (الحركات الأرضية - حصان القفز - حصان الحلق - المتوازي - العقلة - الحلق)

- أجهزة السيدات (الحركات الأرضية - حصان القفز - عارضة التوازن - العارضتين مختلفتا الارتفاع)

ب - الأجهزة المساعدة:

تستخدم كأجهزة مساعدة في عمليات التعليم ، وتستخدم في عمليات التعلم

للمبتدئين ، ويمكن إقامة البطولات عليها لكنها لا تخضع للمواصفات

القانونية كما في الأجهزة الأساسية ومن أمثلتها (الصندوق المقسم -

المهر - عارضة توازن أرضية - عقلة منخفضة ... الخ

المبادئ التعليمية السليمة لتعليم جمباز الأجهزة:

- 1- تعليم الحركات بعد تبسيطها .
 - 2- التدرج من السهل إلى الصعب .
 - 3- الشرح بطريقة سلسلة وسهلة .
 - 4- العناية بالنواحي والخطوات التعليمية .
 - 5- الأداء السليم أمام المبتدئين كنموذج .
 - 6- التدرج من المعروف إلى غير المعروف .
 - 7- استخدام وسائل إيضاح مثل الصور والسينما وخلافه للمساعدة في فهم الحركات وكيفية الأداء وطريقة السند الصحيحة .
- وعلى المدرس ملاحظة استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة التي ذكرت في جمباز الموانع للاستعانة بها في تبسيط وتعليم الحركات المختلفة وعلى سبيل المثال:
- استخدام المهر والصندوق المتسم قبل استخدام حصان القفز في حركات القفز استخدام العقلة المنخفضة وكذلك المتوازيات في بداية التعليم.

كيفية تعامل المعلم بالأدوات والأجهزة:-

أولاً: يمكن التعامل بالأدوات والأجهزة من خلال التدرج في زيادة الارتفاع والانخفاض لتنمية جوانب الشجاعة والإقدام والجرأة لدى الطفل.

ثانياً: تزويد المتعلم بخبرات جديدة وزيادة خلفيته في مختلف الاتجاهات الجسمانية والعقلية والحركية والجمالية لاستخدامها في مواقف شبيهة بعد ذلك لتنمية القدرة على الاستكشاف الحركي لديه.

ثالثاً: زيادة المقدرة على التحكم في مختلف أجزاء الجسم من حيث العمل على المحاور الرأسية والأفقية والسهمية من خلال حركات بسيطة وسهلة وميسورة تؤدي على مختلف ألوان المحاور

رابعاً: زيادة التحكم في شكل الجسم في الهواء من حيث التكور الكامل والانحناء والاستقامة

خامساً: تنمية القدرة على حمل جزء من وزن الجسم أو وزن الجسم كله على الأجهزة حتى درجة الإحساس الحركي

سادساً: يزود موضوع التعامل بالأدوات والأجهزة كل من الناشئ والطفل بخلفية كبيرة ومتنوعة من الخبرات الحركية والعقلية والجسمانية والمهارية للعمل عليها

سابعاً: تعزيز الطفل على تمرينات النظام والضبط.

دورة الحواس في تعليم الجمباز الحواس وأهميتها في تعلم الحركات:

- حاسة البصر .
- حاسة السمع .
- الحس .

أ - حاسة البصر:

الملاحظة والمشاهدة هما من العوامل الهامة التي تساعد اللاعب على سرعة فهم الحركة ومعرفة دقائقها لو كان اللاعب مبتدئا أما لو كان لاعبا متقدما ما فيمكنه عن طريق مشاهدة غيره من اللاعبين أن يلاحظ الأخطاء ويفهم الأداء السليم بدون مجهود زائد لا داعي له - كذلك عندما يلاحظ المبتدئ مدربه وهو يؤدي أمامه النموذج الصحيح يستطيع أن يوفر على نفسه مجهودا ووقتا في أداء حركة لم يسبق له أن رآها .

ب - حاسة السمع:

إن حاسة السمع لا تقل أهميتها عن البصر فالاستماع يلعب دورا كبيرا في الفهم ، فالمدرّب يعطي تعليماته وشرح الحركة ودقائقها واللاعبون يستمعون إلى شرحه فيفهمون المطلوب منهم عمله لتأدية حركة ما - فالشرح يعطي اللاعب الفرصة الكافية لكي يفهم كل النواحي الفنية للحركة وكلما كان الشرح واضحا كلما وصل مباشرة إلى الأذن التي تنقلها بدورها إلى المخ فيفهم اللاعب. ولا شك أن التأثير الصوتي عموما مهما جدا عند متابعة اللاعب أثناء تأدية التمرين المطلوب فهو عندما يؤدي تمرينا معينا فلا بد لمدرّسه أن يتابع بالتأثير الصوتي ليعرفه أين يفرد جسمه بالضبط أو متى ينبغي ذراعية وهكذا حتى يأخذ اللاعب الإحساس الكافي بالحركة المطلوبة فيؤديها بعد ذلك تأدية صحيحة سليمة.

ج- الحس:

قصد به إحساس العضلات بالحركة ولا يمكن لعضلات الجسم أن تأخذ الإحساس الحركي لتمرين ما إلا بالتدريب الكافي لهذه العضلات حتى يؤدي هذا التمرين أداء سليماً. والإحساس بالحركة يختلف باختلاف التمرين فمثلاً لو ضربنا مثلاً بالسباح وهو قوي العضلات سليم الجسم نجد أننا لو جعلناه يزاوئ نوع آخر من الرياضة لوجد صعوبات كثيرة فإنه مثلاً لا يستطيع تادية تمرين على جهاز المتوازي ولكنه يمكنه ذلك لو قام بالتمرين المتواصل على هذا التمرين - فعضلاته عندما تعمل بقوة أثناء السباحة فهي تعمل وهي في أحسن حالاتها فتستطيع أن تكون مرنة قوية وتعمل بطريقة منتظمة وسليمة توفيقته وذلك لأنها أحسبت تماماً بالحركات المطلوبة للسباحة عن طريق تدريبها تدريباً منتظماً ومتواصلاً، أما معاجاتها بحركة مخالفة تحتاج لعمل من نوع آخر فإنها لا بد أن تحس بهذه الحركات لكي توزع العمل على نفسها توزيعاً يخدم هذه الحركة ولا يمكن أن نصل إلى ذلك إلا لو تكون للعضلات الإحساس الكافي بهذا التمرين عن طريق التدريب المستمر المتواصل ويجب أن نهتم بإعطاء العضلات الراحة الكافي حتى لا ترهق وتعجز عن العمل فتسبب للاعب الإحساس بالتعب..

د - السند الوقائي:

- ومن اسمه يتضح أن وقاية وليست مساعدة فعلية
- لأن المساعد يقف بمراقبة اللاعب وحمايته من
- السقوط أثناء أداء الحركة ويجب الانتقال تدريجيا من
- المساعدة الفعلية إلى سند وقائي حتى يحس
- اللاعب باطمئنان وتأثير وسائل أخرى أيضا كالمراتب
- وكحزام السند أو بساط الاستقبال من ناحية
- النفسية بطريقة غير مباشرة في تحسين الحركة.
- ومن واجب المساعد في السند الوقائي ما يلي:
- . يجب أن يتابع حركة خطورة الحوادث الناتجة عن
- الحركة التي يساعد فيها.
- . يجب أن يعرف متى يساعد اللاعب بالأمر مثل (
- هب)
- . يجب أن يعرف متى يساعد اللاعب بانتباه
- الاستعداد لعملية السند.
- . يجب أن يعرف كيف يسند ويكون على علم بطرق
- السند المختلفة إذا احتاج الأمر وهي كما يلي:
- . السند العضدية.
- . سند التثبيت.
- . السند في الدوران الأمامي.
- . السند في الدوران الخلفي.
- . يجب أن يختار الساند المكان المناسب للسند.
- . يجب أن يكون الساند متمرن على المساعدة
- حتى يحصل على ثقة اللاعب.
- . عند تعلم حركات جديدة حيث لا يكفي لاعب واحد
- للسند الوقائي فيستدعي لذلك عددا حتى إذا
- لم يحتاج إليهم فقد عملت الخبرة إنه حتى
- المتمكن يمكن أن يغفل أو أن تفوقه لحظه
- المسك الصحيح مرة ويقع من على الجهاز.

مراحل إعداد لاعب الجمناز

المراحل	نوع الإعداد	العمر	محتوى المرحلة
الأولى	الانتقاء	4 - 6	الهدف الأساسي : انتقاء أفضل الأطفال لممارسة الجمناز.
الثانية	الإعداد العام	6 - 7	الهدف الأساسي : إعداد عام باستخدام أنشطة رياضية مختلفة و متنوعة (ألعاب صغيرة، ألعاب جماعية، جري، قفز، ...)
	الإعداد الخاص	7 - 8	الهدف الأساسي : إعداد خاص لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالرياضة الجمناز باستخدام الأنشطة والأجهزة الخاصة بالجمناز.
الثالثة	بداية التخصص	9 - 12	الهدف الأساسي : تعلم و إتقان الأوضاع و المهارات الأساسية على مختلف الأجهزة الخاصة.
الرابعة	التخصص	13 - 16	الهدف الأساسي : تعلم و إتقان أداء المهارات الصعبة و المركبة على مختلف الأجهزة و بداية التدريب على أداء التمرين.
الخامسة	تحقيق أفضل النتائج	16 فما فوق	الهدف الأساسي : المشاركة في البطولات.

وضع الميزان.

****الاتزان الحركي في الجمباز:-**

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة علي صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس كما أن التوازن يمثل عامل هام في الرياضات التي تميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وتعني كلمة توازن أن يستطيع لفرد الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية الاتزان تمكنه من الاستجابة لسريعة .

****تعريف:-**

يعني التوازن هو القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف علي قدم واحدة) أو عند أداء حركات المشي علي عارضة مرتفعة

****أهمية التوازن:-**

- 1/ تعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- 2/ تمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجهاز .
- 3/ لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة .
- 4/ تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .
- 5/ تساهم في تحسين وترقية مستوى أدائه .
- 6/ ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .

****العوامل المؤثرة علي التوازن:-**

- 1/ الوراثة .
- 2/ القوة العضلية .
- 3/ القدرات العقلية .
- 4/ الإدراك الحسي حركي .
- 5/ مركز الثقل وقاعدة الارتكاز .

أهم المكونات البدنية لرياضة الجمباز

وسوف نستعرض الآن أهم المكونات البدنية التي تساهم بشكل أساسي في وصول اللاعب إلى المستويات العالمية أو ما يسمى (الفورمة الرياضية).

القوة العضلية Strength :

تشير القوة العضلية إلى " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية عالية لمرة واحدة أو مرات قليلة " و تحتاج رياضة الجمباز إلى درجة معينة من القوة العضلية على حسب الجهاز الممارس عليه وأيضا نوع المهارات من حيث حركات قوة (ثبات - شد - دفع) أو حركات مرجمات - تقسيم أوكراان 1938 م - وأيضا الجملة الحركية و الزمن وقد ذكر د / عادل عبد البصير إن الجمباز يحتاج إلى ما يسمى بالقوة النسبية و ذكر هنا متغيرات الأداء من حيث السن و العضلات العاملة و الحركة و الزمن و التركيب الحركي.

و يمكن تقسيم القوة العضلية في الجمباز إلى :

القوة القصوى Maximum strength :

و تشير إلى " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على أعلى مقاومة خارجية ممكنة لمرة واحدة "

و تنقسم القوة القصوى إلى قسمين :

1- القوة القصوى المركبة .

2- القوة القصوى الثابتة .

القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength :

ويعرف أيضا هذا النوع من القوة بـ " القوة الانفجارية " وتشير إلى قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على المقاومة الخارجية بأقصى سرعة ممكنة

التوافق Co-Ordination :

يمكن تعريف التوافق بأنه " دمج القدرات المنفصلة معا لأداء واجب حركي مركب يتسم بالانسيابية والاقتصاد في الجهد " ويدخل التوافق ضمن مكونات القدرة الحركية العامة و نحتاج إليه في الجمار حيث تمتاز رياضة الجمار بدرجة عالية في المهارة . وزيادة مستوى التوافق سيؤدي إلى تحسين مستوى وفاعلية الأداء المهارى.

السرعة Speed :

تشير السرعة إلى " القدرة على تحريك أطراف الجسم أو الجسم ككل بأقصى سرعة ممكنة " وتتوقف تنمية السرعة على عدة عوامل :

- قدرة الجهاز العصبي على التنبيه .
- مطاطية العضلات .

-الكيمياء الحيوية للجسم Biochemistry

-قدرة العضلة على الاسترخاء Muscular Relaxability

-قوة الإرادة (العوامل النفسية).

ويمكن تقسيم السرعة الى ثلاثة أنواع:

- السرعة الانتقالية .
- السرعة الحركية .
- سرعة رد الفعل .

معين).

* يؤدي التمرين من 10 : 5 تكرارات .
* يجب الثبات في الوضع النهائي و الصحيح من 5 : 10 ثواني .

* عدد أيام التمرين في الأسبوع (يوميا و لا تقل عن 5 أيام).

الرشاقة Agility :

تشير الرشاقة إلى " قدرة الفرد على تغيير أوضاع و مستويات الجسم سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة و توقيت سليم "
وتحتل الرشاقة أهمية قصوى في الجمباز حيث يعتبرها كثير من المتخصصين أنها أهم عناصر اللياقة البدنية في رياضة الجمباز لما يحتاجه اللاعب من نسب عالية منها وذلك لبداية و إنهاء الحركة بسرعة و بشكل صحيح.

الاتزان Balance :

يعرف " هوكي Hockey " الاتزان بأنه " البقاء في حالة اتزان " و المسئول في جسم الإنسان على الاتزان ما يسمى السائل الدهليزي و الموجود داخل الأذن (الجهاز الدهليزي) و هذا السائل عند تحركه بسرعة و بشكل غير منتظم يسبب عدم اتزان اللاعب ويشبه أيضا في حياتنا بما يسمى بدوار البحر.

أنواع الاتزان :

الاتزان الحركي (الديناميكي Dynamic Balance)
القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازل الفردية كما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة .

الاتزان الثابت (الاستاتيكي Static Balance)

ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ

المرونة Flexibility :

وتشير المرونة إلى " قدرة المفصل أو مجموعة المفاصل بالجسم على العمل خلال المدى الكامل للحركة وتتوقف المرونة و مدى تحسينها عند لاعب الجمار على كل مما يلي :

1-النسيج المفصلي .

2-العضلات العاملة .

3-الأربطة والأوتار المحيطة بالمفصل .

و تسهم المرونة بشكل ايجابي في تعلم تكنيك حركات و مهارات الجمار ؛ كما تساعد على الوقاية من الإصابات التي تنتج من عدم وجود مرونة و العمل على المدى الحركي للمفصل دون الاستعداد لذلك .

و لتحسين المرونة بشكل بطيء نسبيا كباقي مكونات اللياقة البدنية الأخرى .

ونستطيع تقسيم المرونة من حيث طبيعة الحركة

إلى:

أ - المرونة الايجابية .

ب - المرونة السلبية .

ج - المرونة الحركية .

ما يجب مراعاته عند عمل تمارين المرونة ؟

* أداء إحماء جيد و كاف قبل تطبيق تمارين

المرونة .

* يمكن تنمية المرونة من خلال أداء تمارين

الإطالة الايجابية ؛ و السلبية و الحركية

وتكنيك الانقباض و الاسترخاء .

* تؤدي تمارين المرونة الايجابية و السلبية ببطء

خلال المدى الكامل للمفصل .

* يجب التزام الحذر الشديد عند أداء المرونة

السلبية .

* تطبيق مبدأ الخصوصية (العمل على مفصل

تحمل القوة Strength Endurances :

ويشير إلى " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على العمل أو الانقباض ضد مقاومة خارجية خفيفة أو متوسطة لأكثر عدد من المرات " طرق تدريب القوة العضلية :

* تمارين العمل العضلي الثابت

* تمارين العمل العضلي الحركي

* تمارين العمل العضلي (الثابت الحركي)

التحمل العضلي Muscular Endurance :

يشير التحمل العضلي إلى " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على أداء انقباضات عضلية متكررة وهي تعمل ضد مقاومة خفيفة أو متوسطة "

ويمكن تقسيم التحمل العضلي إلى :

* تحمل عضلي حركي Dynamic Muscular Endurance

* تحمل عضلي ثابت Static Muscular Endurance

Endurance

وللتحمل العضلي أهمية كبيرة في رياضة

الجمباز لأن أداء المهارات يتصف بطابع الاستمرارية

بدون توقف و التحمل العضلي يعتبر من أهم

مكونات اللياقة البدنية المرتبطة برياضة الجمباز.

تقسيم حركات الجمباز

نظراً لتعدد حركات الجمباز على الأجهزة المختلفة من جهة وتشابه بعض الحركات على الأجهزة وتقارب طريقة أدائها الفني من جهة أخرى فقد تم تقسيم حركات الجمباز من حيث المواصفات وخصائص الحركات على الأجهزة المختلفة إلى قسمين هما حركات القوة وحركات المروحة. ويشتمل كل قسم على الحركات التي تتشابه مواصفاتها مع مواصفات كل قسم.

تتكون حركات الجمباز على الأجهزة والحركات الأرضية من العناصر التالية:

الارتكاز - التعلق - الجلوس - الوقوف - الوثب - المروحة - التوازن

وتنقسم إلى قسمين:

- حركات المروحة

- حركات القوة

مميزاتها

مميزاتها

- 1- قوة سرعة في استخدام العضلات وآلة وسرعة رد الفعل
- 2- تبادل العمل العضلي الثابت والمتحرك
- 3- استخدام جيد للقوانين الأربعة
- 4- الاحتفاظ بالاتزان الحركي
- 5- تعادل العمل وتعاون بين القوة الخارطة والداخلية

1- جهد عضلي كبير

- 2- استخدام طاقة حركية بسيطة
- 3- تحمل كبير على الذراعين والحزام الخلفي
- 4- المحافظة على التوازن
- 5- صعوبة في التنفس

تنقسم حركات المروحة إلى:

تنقسم حركات القوة إلى:

مرجحات كبيرة : للأمام وللخلف

أوضاع ثابتة : تعلق - ارتكاز

حركات الكب : من الثبات أماماً خلفاً

حركات الرفع : باستخدام الرجلين للأمام

حركات دائرية بارتكاز الرجلين/للإمام وللخلف

في الوضع العمودي

مرجحات الرجلين من الارتكاز/أمام - خلف

باستخدام الرجلين للخلف

مرجحات الرجلين بأنواعها/من الوقوف/

حركات خفض : باستخدام الرجلين للخلف

في الوضع العمودي باستخدام الرجلين للأمام

حركات القوة :

ويتطلب العمل في هذا النوع من الحركات ضرورة تغلب اللاعب على مقاومة خارجية أو تحكمه في أوضاع جسمه مع ملاحظة أداء الحركات ببطء إذ أن هناك عضلات كبيرة تقوم بالعمل فيها . ويؤدي البطء إلى الاقتصاد في كمية الطاقة المبذولة .

ويلاحظ عند أداء حركات القوة يقع عادة العبء الأكبر على الذراعين وحزام الكتف وتنقسم

حركات القوة إلى

حركات الخفض-

الأوضاع الثابتة-

حركات الرفع-

حركات الخفض: تتمثل في الهبوط ببطء من وضع الوقوف على اليدين إلى الوقوف على العضدين على المتوازي ، وفي الهبوط من وضع الارتكاز إلى وضع التعلق الأفقي الخلفي على الخلف ونلاحظ عند خفض الجسم لأسفل تعمل الجاذبية الأرضية على زيادة سرعة نزوله وفي هذه الحالة يتطلب البطء في الأداء جهداً عضلياً "إضافياً" لمقاومة قوة الجاذبية .

أما بالنسبة لأوضاع الثبات: فيطلب هذا النوع من الحركات تثبيت الجسم إما في وضع عمودي أو وضع أفقي . مثل الوقوف على اليدين - الميزان - الارتكاز الصليبي - ويضلل اللاعب لتلك الأوضاع من حركات المرححة أو الدفع أو الخفض .

ولكي يتحقق الاتزان في تلك الأوضاع لا بد وأن يحدث التوافق والتعادل في الانقباض في ما بين المجموعات الحركية العضلية . (المجموعات العضلية المحركة الأولية والمضادة) .

وفي معظم الحالات تنقسم هذه الأوضاع بالانقباض العضلي الثابت حيث يصعب فيها التنفس و لذلك يجب ألا تعطى مثل هذه الحركات للصغار ، نظراً لزيادة الضغط الداخلي للجسم عند أدائها .

حركات المراجعة:

تعتبر حركات المراجعة من أهم حركات الجنباز وهي تحتتم على اللاحظ اظهار وتحديد اخراج قوة السرعة بكفاءة ، والمرونة الجيدة تؤدي الى الجودة في التوافق وسرعة رد الفعل في حركات المراجعة.

وحركات المراجعة تتكون من : المراجعة التمهيدية - المرحلة الأساسية - المرحلة النهائية.

ومعظم هذه الحركات تتم في مسارات دائرية ينطبق عليها ما ينطبق على الحركات الدائرية .

ولذلك يجب علينا عند تعليم مثل هذه الحركات أن نراعي النقاط التالية :

تغيير حركة الجسم عبر الجهاز.

تغيير حركة جزء من الجسم الى جزء آخر .

تغيير حركة الجسم كله تبعاً لتغيير جزء" منه .

وهناك تنوع كبير في هذا الفرع حيث توجد تمارين لا حصر لها وذلك للتغيير الذي يمكن أن يحدث لأوضاع الجسم المختلفة بالنسبة لأجزائه وكذلك بالنسبة لتغيير وضع الجسم كله بالنسبة للجهاز وهذا التغيير الحادث يجعل الحركات بالمراجعة لها طرق أداء مختلفة ، بمعنى اختلاف توزيع القوة بالنسبة للزمن والمكان ، وقد تم تقسيم حركات المراجعة الى مجموعات متشابهة حسب تقارب القاعدة الغنوية للأداء لكل مجموعة .

١- حركات المراجعة الكبرى : المراجعة الأمامية - المراجعة الخلفية .

٢- حركات اللب : من وضع الثبات - من المراجعة خلفاً - من المراجعة أماماً .

٣- مراحات دائرية صغيرة من الارتكاز (مجموعة دوائر المقعدة) .

٤- مراجعة دائرة باضافة ارتكاز الرجلين .

٥- مرحلة الرجلين .

٦- الشقلبة من الثبات .

١- أما خصائص حركات المراجعة الكبيرة للأمام

وفيها تفقد واجهة الجسم الأمامية اتجاه الحركة كما أن الجزء السفلي للجسم يتقدم الحركة

وأمثلة هذا النوع :

١- الطلوع من المراجعة الأمامية على جهازي المتوازي والخلق .

٢- الدائرة الأمامية الكبرى على جهازي الثبات والخلق .

٣- المراجعة الأمامية لعمل نصف لغة على جهازي المتوازي والخلق .

٢- خصائص الحركات بمرجحات خلفية :

وفيها يقود الظهر (وجهة الجسم الخلفية) اتجاه المرجحة ويتقدم الجزء السفلي للجسم الحركة ومن أمثلة هذا النوع من الحركات :

- ١- الطلوع من المرجحة الخلفية على جهاز العقلة والخلق .
- ٢- الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة ودائرة كتف أمامية على جهاز الحلق .
- ٣- المرجحة الخلفية متبوعة بدورة هوائية منحنية على جهازي المتوازي والعقلة .

٢- حركات الكب :

تعتبر حركات الكب النواة في حركات الجمباز بالإضافة الى أنها الاسلوب التقليدي في حركات المرجحة وهذا النوع من الحركات يؤدي من وضع التعلق والارتكاز الى جانب أنه اسلوب فعال في ترابط وتسلسل الحركات في نسق منسجم وتنقسم حركات الكب الى الأشكال الآتية :

- ١- حركات كب من الأوضاع الثابتة .
- ٢- حركات كب من المرجحة الأمامية .
- ٣- حركات كب من المرجحة الخلفية .

ومن أمثلة هذا النوع :

- ١- الطلوع بالكب من الارتكاز على العضدين على جهاز المتوازي ، ومن التعلق المقلوب على جهاز الحلق .
 - ٢- الطلوع بالكب من المرجحة الأمامية على جهاز العقلة .
- ويتطلب هذا النوع من الحركات قوة مميزة بالسرعة ومرونة عضلات الظهر ، والبطن وخلف الرجلين .

٣- حركات دائرية خلفية صغيرة من الارتكاز :

في هذه المجموعة من الحركات يدور الجسم دورة كاملة صغيرة حول المحور الأفقي (العرضي) وتؤدي حركات هذه المجموعة من وضع الوقوف المواجه أو الارتكاز المواجه ومثال ذلك :

- ١- المرجحة السفلية على جهاز المتوازي .
- ٢- دائرة المقعدة الأمامية من الارتكاز الأمامي على جهاز الحلق .
- ٣- دائرة المقعدة الأمامية من الارتكاز الأمامي للوقوف على اليدين على جهاز الثبات .

تعاريف

- (a) - **الحركة** : هي الوحدة الحركية الصغرى في رياضة الجمباز والتي تنفذ باستقلالية تامة متبعين تحديد يقين للبدء والنهاية .
- (a) - **الارتباطات** : هو تعاقب عدة حركات ، وإذا رافق هذا التعاقب التحام بالمراحل الحركية (تعاقب مباشر) يمكن لدرجة الصعوبة أن ترقى بالشكل المناسب .
- (a) - **التصنيفات** : هو العرض الإجمالي الانسيابي للاعب على الجهاز ويتألف من حركات وارتباطات مختلفة وفق المتطلبات الواردة بقواعد التفويض .
- (a) - **التمرينات الإيجازية** : هي التمرينات التي يؤديها جميع الجمبازيين وفق التمسيل المنصوص عليه للحركات والارتباطات بعد وضعها وتركيبها من قبل اللجنة الفنية .
- (a) - **التمرينات الاختيائية** : وهي يركبها الجبازي بما يتناسب مع قدراته وميوله الفردية ومنح المتطلبات الثابتة والخاصة لكل جهاز .
- (a) - **حركات الترسية** : هي التي تؤدي بشكل حركي مع سعة كبيرة بالمرحبة دون انقطاع ودون بذل قوة خارجية واضحة .
- (a) - **حركات القوة** : وهي الحركات المؤداة والتي تتغلب بها ببطء على تأثير قوة الجاذبية أو تخلق بها حالة من التوازن وتعمل أشكال السحب والخفض وثباتات القوة .
- (a) - **أجزاء التثبيتات** : ويتم خلالها تثبيت الجسم لفترة ثابتتين بوضع محدد يميز الجزء المتصل .
- (a) - **حركات الأكوبيات** : وهي حركات الدورات الهوائية والشكيلات الأرضية والمؤداة من الوقوف أو التقدم أو بالتحام الحركات مع دورة أو عدة دورات هوائية لتشكل خط آخر وباتس .
- (a) - **الحركات الفنية** : وهي تلك الأشكال مثل تموجات الجسم وتفرج الرجلين والمترجات أو التثبيتات ذات الطابع الجمالي المؤثر ويمكن أن تكون مستقلة أو مترابطة مع غيرها .
- (a) - **حركات الترسية** : وهي الحركات المؤداة مع سعة كبيرة في مجال مفصل أو عدة مفصلات مثل اكتفين أو المرفقين أو السعد الفقري .
- (a) - **حركات التوسيع** : وهي التي يرافقتها ترك القبضة أو القبضتين ثم متحك الجهاز ثابته ويتصوي على مرحلة طيران واضحة ومؤثرة وتؤدي مع أو دون الدوران حول محاور الجسم .
- (a) - **الصعوبة** : وهي تصنيف الحركات والارتباطات للدرجات
- A - B - C - D - E - ES
- ويتم التصنيف على المتطلبات التوافقية والقدسية وشروط القوة الإجمالية

(a) - التدريب : وهو طريقة وشكل ترتيب الحركات للارتباطات مع مراعاة المتطلبات الفنية لتكوين التمرين الكلي .

(a) - الإبداع : وهو طريقة وشكل إنجاز الحركات والارتباطات مع مراعاة المتطلبات الفنية الرياضية .

(a) - الخصائص : وهي تلك العوامل الخاصة التي يفتح بها لاتباع المستويات الجيمنازية الخاصة نقاطا ، للخطورة والابتكار والإبداع . وتشكل هذه العوامل الثلاثة على أساس تكامل المستوى الجيمنازي .

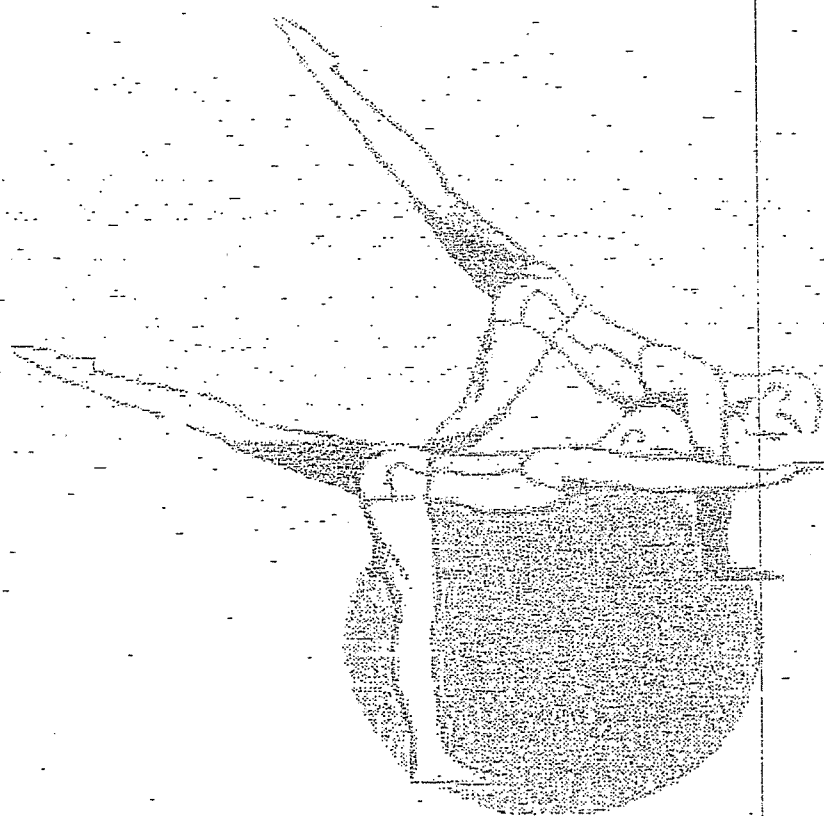
(a) - الخطورة : وهي التفتت إلى الجراحة المسبوبة للبطولات الجيمنازية بأعلى المستويات

(a) - الابتكار : وهو الوصول إلى تحقيق ما هو جديد وفادر وغير مألوف إضافة إلى الخروج عما هو تقليدي . وهذا يشمل أجزاء التمرين الجديدة والنادرة والارتباطات غير المألوفة أو كامل التمرين وكذلك الأسلوب الشخصي لفرعية الأداء المطلوب .

(a) - الإبداع : وهو ما ينطبق على الجوانب الفردية والارتباطات وكذلك التمرين الكلي من أجل البطولات الجيمنازية ذات المستوى الأعلى .

(a) - التجديد : وهو جزء من الابتكار ينشأ عنه حركات جديدة سواء أكانت مجموعة جديدة بالكامل أو استمرارية بالتطور لحركات معروفة مثل (الدورات الإضافية تحول محور الجسم الطولية والصلبية) .

الحركات الارضية



مجموعة لمبعض الحركات الثابتة

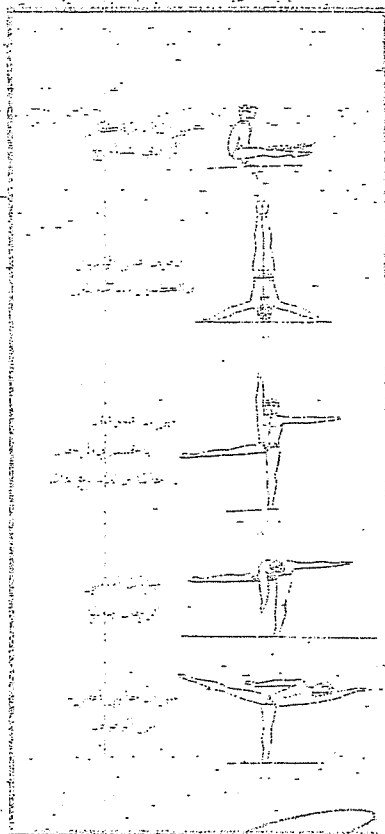
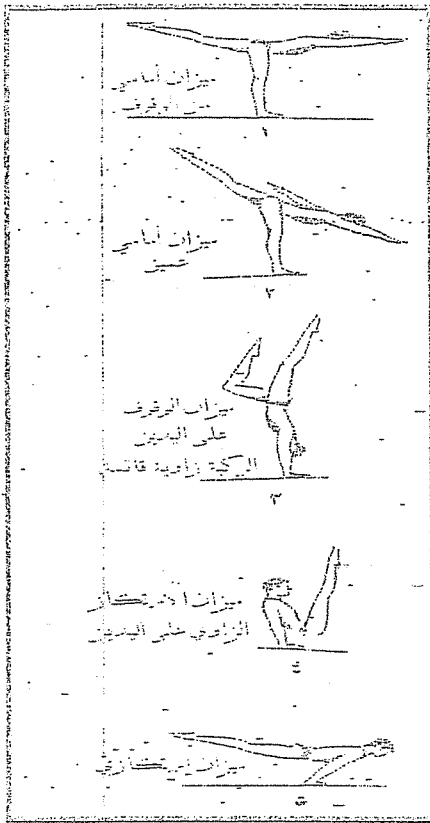
إن العرض من اتخاذ هذه الأوضاع هو ثبات الجسم واتزانها بالارتكاز على أحد الرجلين ورفع الأخرى عن الأرض بدرجات مختلفة وفي اتجاهات متعددة سواء كان الميزان من الوقوف أو الجثو أو الجلوس ، وتتطلب هذه الأوضاع توافقاً كبيراً بين الجهازين العضلي والعصبي وذلك لتسنر حجم قاعدة الارتكاز بالنسبة للقدم التي يستند عليها الجسم لأنه كلما صغرت هذه القاعدة زادت صعوبة الاتزان كما أن الأيدي تتخذ أشكالاً كثيرة تحافظ بها على اتزان الجزء العلوي من الجسم من الرجل المرتكزة والحررة المرفوعة .

وعند أداء التوازنين يجب أن تكون الحركة من البذع والحوض خلال رفع الرجل المرفوعة إلى أعلى أو إلى الجانب بحيث يتون هناك خطاً مستقيماً من الرأس والبذع والحوض والرجل المرفوعة .

أما نظراً لقاعدة الارتكاز (الحوض) أما التوازنين من الجنو فهي صعبة وخاصة أن الارتكاز على الركبة كقاعدة ضعيفة وغير ثابتة .

أنشطة الثباتية في التوازنين

- ١ - ثني البذع لأسفل كثيراً .
- ٢ - ثني رجل الارتكاز في موارين الوقوف .
- ٣ - عدم رفع الرجل المرفوعة كثيراً عن الأرض .
- ٤ - النظر لأسفل .
- ٥ - الاتجاه خاطيء للذراعين أو أحدهما .



التدريبية للتعليم

- ١- يقف اللاعب مواجهاً حقل الخصم وعلى بُعد مناسب يقوم بميل الجذع أماماً مع رفع الرجل الخلفية الخرة عالياً لمسك العقلة المقابلة للصدر واليدين والكتفين في الوضع .
- ٢- كل زميلين يؤديان نفس التمرين بالتبادل بالاستناد على الذراعين من وضع ثبات الوسيط .
- ٣- يؤدي اللاعب الميزان مع وقوف الساند على أحد الجانبين .
- ٤- يحاول اللاعب حمل الميزان بدون مساعدة .

هذه التدريبات الأولية بالنسبة للميزان الأمامي كنموذج ويمكن بالتدرج في الموازين الأخرى بحسب اتجاه كل منها .

طريقة التمرين والمساعدة

يقف الساند على أحد جانبي اللاعب واضعاً إحدى يديه تحت صدره والأخرى أسفل الركبة للرجل المرفوعة خلفاً حتى يساعد اللاعب على رفعها ومنع ثقب الجذع أو الدفاعه للأمام .

الملاحظات من أداء الموازين

- ١- وضاع ثباته جميلة تستخدم في عروض الجمباز .
- ٢- تؤدي بها تشكيلات كثيرة لمجموعة من التلاميذ .
- ٣- قد يكون الميزان نهاية تمريرة أو بداية لتمريرة ثانية .
- ٤- تستخدم كأساس في حركات الجمباز الأرضية .
- ٥- من الأوضاع الثابتة التي يعتمد عليها اللاعب في أوقات من الراحة .
- ٦- تُرقي من التوافق العضلي العصبي للاعب .

الدخيرة الأساسية المكونة

الخطوات الأساسية للقيام

(2)

- 1 - يجب تكوير الجسم تماماً أثناء أداء الحركة .
- 2 - يجب عدم لمس الرأس للأرض أثناء أداء الحركة .
- 3 - يجب أن يكون هناك فترة طيران أثناء الأداء للدخيرة قبل وضع اليدين على الأرض .
- 4 - يجب دفع الأرض باليدين عقب وضع المنطقة أسفل العنق وأعلى اللوحين على الأرض .
- 5 - يجب أن توضع المنطقة أسفل العنق واليدين على خط مستقيم واحد .

طريقة التمارين

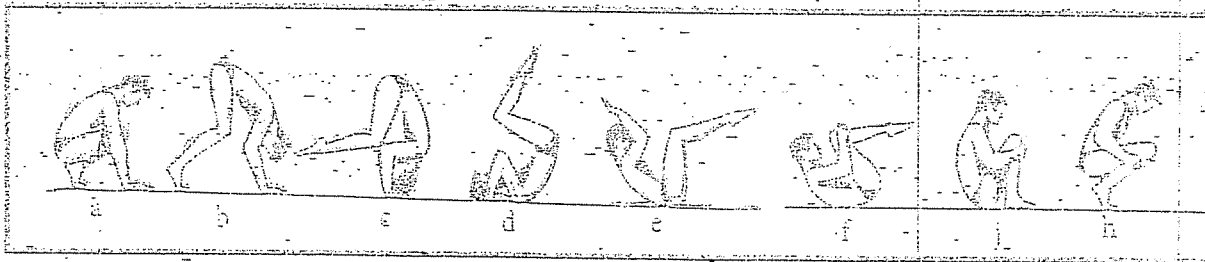
(3)

التعريفات التمهيدية :

- 1 - يتم وضع التكور من الرقود .
- 2 - دخيرة الجسم أماماً وخلفاً (التكرسي الهزان) من الرقود .
- 3 - دخيرة الجسم أماماً وخلفاً ثم أماماً لوضع الجلوس على أربع .
- 4 - من وضع الجلوس على أربع دخيرة خلفاً ثم أماماً للوصول لوضع الجلوس على أربع .
- 5 - من وضع الوقوف على الكفين أخذ وضع التكور والدخيرة أماماً للوصول لوضع الجلوس على أربع .
- 6 - يمكن تكرار الخطوات السابقة على مسقوى مائل .

طريقة التمرين

(4)



يتم التمرين مع زوايا الارتفاع على إحدى جانبيه أثناء أداء الحركة ويضع يده البعيدة على الأرض على أحد ساقين الارتفاع واليد الأخرى في منتصف المسافة بين عضلي اللوحين .

الخطوات الأساسية

(5)

فتح الرجلين وتباعد الركبتين - وضع الرأس - فرد الجسم - الكفين قريبين من بعضهما .

المخرجة الفنية المكونة

① - النقاط الفنية للأداء

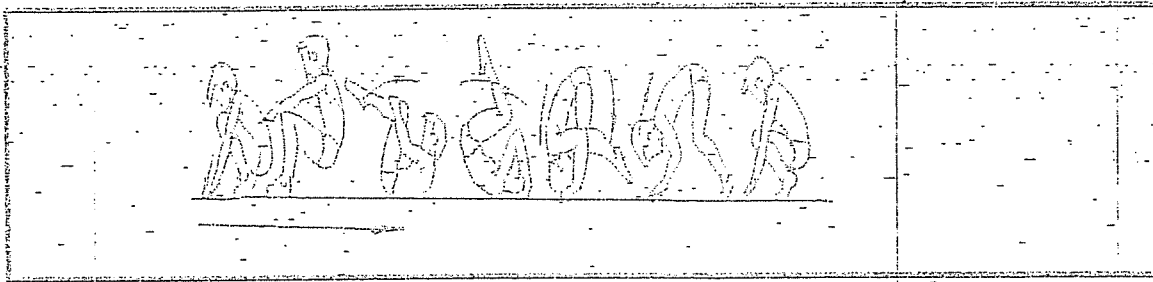
- ١ - يجب الاحتفاظ بتكور الجسم أثناء أداء الحركة .
- ٢ - يجب مد الذراعين ثم رفع منطقة أسفل الرقبة وأعلى اللوحين .
- ٣ - يجب دفع الأرض باليدين بعد مد الذراعين مباشرة .

② - طريقة التحكيم

- ١ - يحكم وضع التكور من وضع الرقود .
- ٢ - تكور الجسم من وضع الرقود ثم مخرجة الجسم أماماً خلفاً (الكرسي الهزاز) .
- ٣ - يكرر العمل السابق مع ملاحظة وضع الكفين خلف الكتفين بجوار الأذنين أثناء وجود الجسم خلفاً .

③ - خطوات التحكيم

- ١ - يستخدم المستوى المائل .
- ٢ - يأخذ اللاعب وضع الجلوس على الجزء المرتفع من المستوى المائل ثم يرفع الذراعين مع ضغط الجذع أماماً ثم المخرجة خلفاً مع وضع اليدين خلف الكتفين ويجوار الأذنين وثني الركبتين على الصدر مع الاستمرار في المخرجة خلفاً مع مد الذراعين ، ورفع الرقبة ومنطقة أعلى اللوحين والوصول للوضع الجلوس على أربع .



④ - طريقة التحكيم

- ١ - يأخذ السائد وضع نصف الجلوس على إحدى جانبي اللاعب ، وقريب منه .
- ٢ - عندما يصل اللاعب للجزء الرئيسي من الحركة الخاص بمد الذراعين يحسك السائد اللاعب من الوسط بحيث تكون يده القريبة قابعة على جانب اللاعب ، ويقوم السائد برفع اللاعب لمساعدته على مد الذراعين .

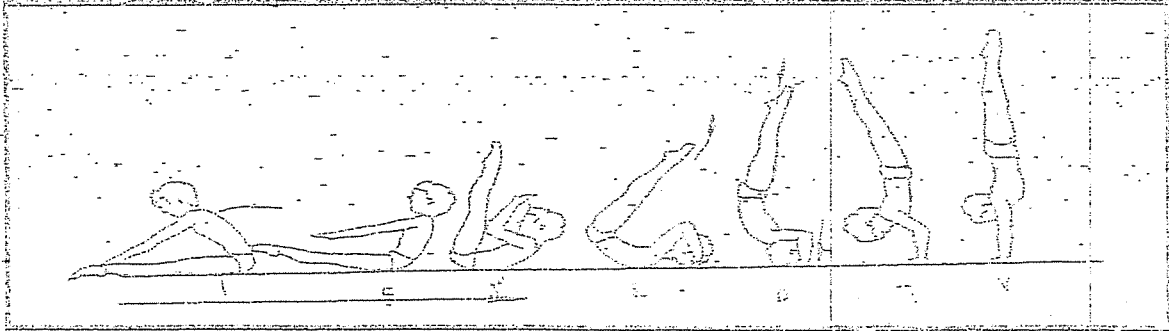
الدرجة الخلفية المستقيمة المعروف بوضع الوقوف على اليدين

١- الأداء الفني للحركة

إن أهم نقطة في أداء هذه الدرجة هي كيفية نقل مركز ثقل الجسم (الحوض) والوصول به من نقطة ارتكازه على الأرض عند بدء الدرجة ليكون في منتصف الجسم وتحلى استقامة السرايس والرجلين والذراعين أي للوقوف على اليدين .

وتبدأ هذه الحركة إما من وضع ثابت كالجلوس الطويل أو من الحركة بالسقوط خلفاً مع عمل زاوية بين الجذع والرجلين وتتجه الذراعان لأسفل للارتكاز على الأرض قبل وصول الحوض لامتنعاص بقوة اندفاع الجسم خلفاً .

وبمجرد وصول الجسم لوضع الجنوس الطويل يقوم اللاعب بمرجحة الجسم بقوة اندفاعه خلفاً مع اتجاه الذراعين للخلف للارتكاز على الأرض مع الاحتفاظ بالزاوية حتى الوصول تقريباً إلى وضع الوقوف على الكتفين ويظل ظهر اللاعب على المشطين ثم يقوم اللاعب بفرد الحوض (زاوية الحوض) للأعلى مع دفع الذراعين للأرض وبذلك يصبح الجسم مستقيماً في وضع الوقوف على اليدين



إن الأداء الصحيح لفرد الزاوية يتضح تماماً عندما يتجه مركز الثقل في مستوى عمودي فوق الرأس عند مرجحة الرجلين لأعلى في نفس المستوى وحتى يتمكن اللاعب من الوصول للوقوف على اليدين بدون مجهود .

@ - خطوات التعليم :

- ١ - جلوس طويل : الدرجة خلفاً نصفاً للوصول لوضع الوقوف على الكتفين مع وضع الذراعين خلف الرأس ومراعاة النظر إلى المشطين .
- ٢ - رفود : مسك حافة المرتبة باليدين خلف الرأس ثم مرجحة الرجلين لأعلى ولأسفل باستمرار .
- ٣ - نفس التمرين مع دفع الأرض باليدين وفرد الرجلين قليلاً مع الاحتفاظ بالزاوية وملاحظة استمرار النظر على المشطين .
- ٤ - يؤدي اللاعب الدرجة للوقوف على اليدين بمساعدة سند المدرب الذي يقف على الجانب .
- ٥ - يؤدي اللاعب الحركة بدون سند على مرتبة أو على الأرض .

@ - الأخطاء الشائعة :

- ١ - الوصول بالذراعين للارتكاز متأخرتين .
 - ٢ - دفع الرأس كثيراً للأمام مما يشيب تقوساً للجسم .
 - ٣ - اتجاه المرجحة بالرجلين للأمام أو الخلف وليس في الاتجاه العمودي .
 - ٤ - المرجحة بالرجلين مع عدم فرد الزاوية .
 - ٥ - عدم الدفع بالذراعين وتثنيهما .
- إن الغرض من هذه الدرجة قد يكون الثبات لمدة قصيرة جداً في الوقوف على اليدين وهو المستقيم الأضلاع ، كما يمكن أيضاً استغلال هذا الوضع مباشرة دون ثبات لأداء أوضاع أو حركات أخرى تالية .

ونذكر بعض الحركات التي يمكن أدائها وربطها بالدرجة الخلفية المستقيمة :

- ١ - الدرجة الخلفية المستقيمة ثم الميزان الأمامي .
- ٢ - الدرجة الخلفية المستقيمة ثم ربع لفة للدولاب الجانبي .
- ٣ - الدرجة الخلفية المستقيمة ثم الانبطاح المائل .
- ٤ - الدرجة الخلفية المستقيمة ثم الشقلبة الخلفية على اليدين .

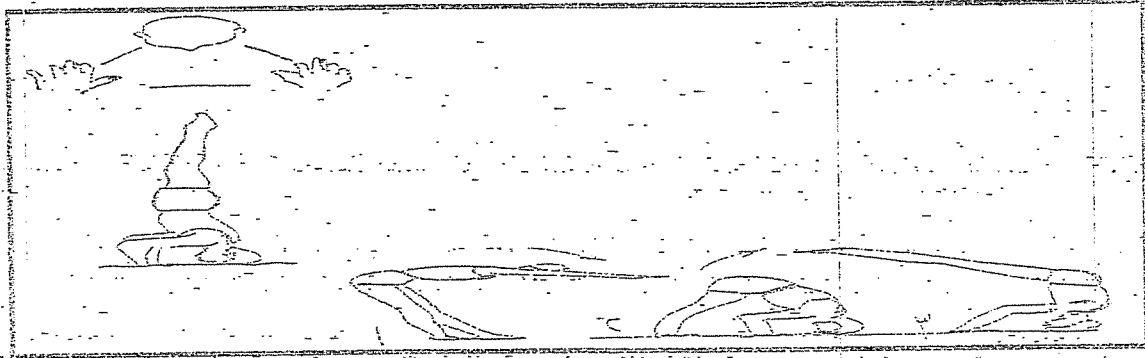
الموقف على اليدين والرأس

@ - النقاط الفنية للأداء :

- ١ - يجب توزيع ثقل الجسم على الذراعين حيث يمثل قاعدة الارتكاز .
- ٢ - يجب أن يكون الجسم على استقامة واحدة .

@ - خطوات التحكيم :

- ١ - يرسم مثلث متساوي الساقين ويرسم علامة على قاعدته وعلامة رأس المثلث . (وقوف - الذراعان عالياً) ثني مفصل ركبة الرجل الأمامية .
- ٢ - ميل الجذع أماماً لوضع اليدين على قاعدة المثلث والوجهة على رأسه .
- ٣ - يدفع الأرض بالرجل الأمامية مع مريحة الرجل الحرة خلفاً عالياً .
- ٤ - ضم الرجلين قبل وصول المقعدة فوق الرأس واليدين بمساعدة الزميل . ويمكن استخدام الحائط بدلاً من الزميل .



@ - الطريقة المثلى :

- ١ - يقف السائد على جانب اللاعب جهة الرجل الحرة .
- ٢ - توضع اليد القريبة من قبة الرجل الحرة للاعب ، وتوضع اليد الأخرى خلف وفوق المقعدة .
- ٣ - عند أداء اللاعب الحركة يقف السائد بمساعدته من الشنق المثلث لتوضع الوقوف على الرأس وباليدين الأخرى على الشبات .

وقوف على اليدين

النقاط الفنية للأداء

- ١ - يجب أن تكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر والأصابع تشير للأمام .
- ٢ - يجب أن يكون الجسم على استقامة واحدة وبدون توتر .
- ٣ - يجب توزيع ثقل الجسم على اليدين بالتساوي .

طريقة التحطم :

تمارين تمهيدية :

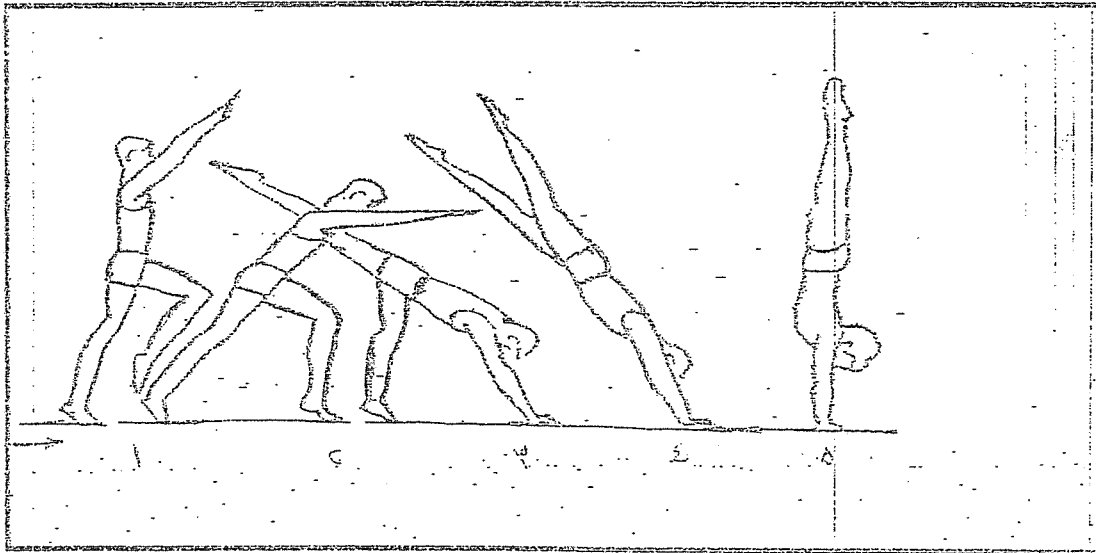
- ١ - مرجحة الرجل الحرة (الخلفية) عالياً مع ميل الجذع أماماً لوضع اليدين على الأرض والدفع بالرجل الأمامية لرفع المقعدة فوق الرأس ثم الرجوع .
- ٢ - يكرر التمرين عدة مرات .

خطوات التحطم :

- ١ - (وقوف الذراعان عالياً) :
نقل ثقل الجسم على الرجل الأمامية ثم ثني مفصلي الفخذين لوضع اليدين على الأرض .
- ٢ - مرجحة الرجل الخلفية مع دفع الأرض بالرجل الأمامية ومرجحتها خلفاً .
تضم الرجلين قبل الوصول للوضع العمودي .
- ٣ - عندما يصل المشطان فوق قاعدة الارتكاز يثبت الجسم بفعل الشد العضلي المتوازن مع وضع الارتكاز العمودي .

طريقة السند :

يقف السائد بالمواجهة بالجانب الرجل الحرة وعند مرجحة اللاعب الرجل الحرة للخلف ودفع الأرض بالرجل يمسك السائد اللاعب من الفخذين لمحاولة مساعدته على الثبات ومنعه من السقوط خلفاً أو أماماً .



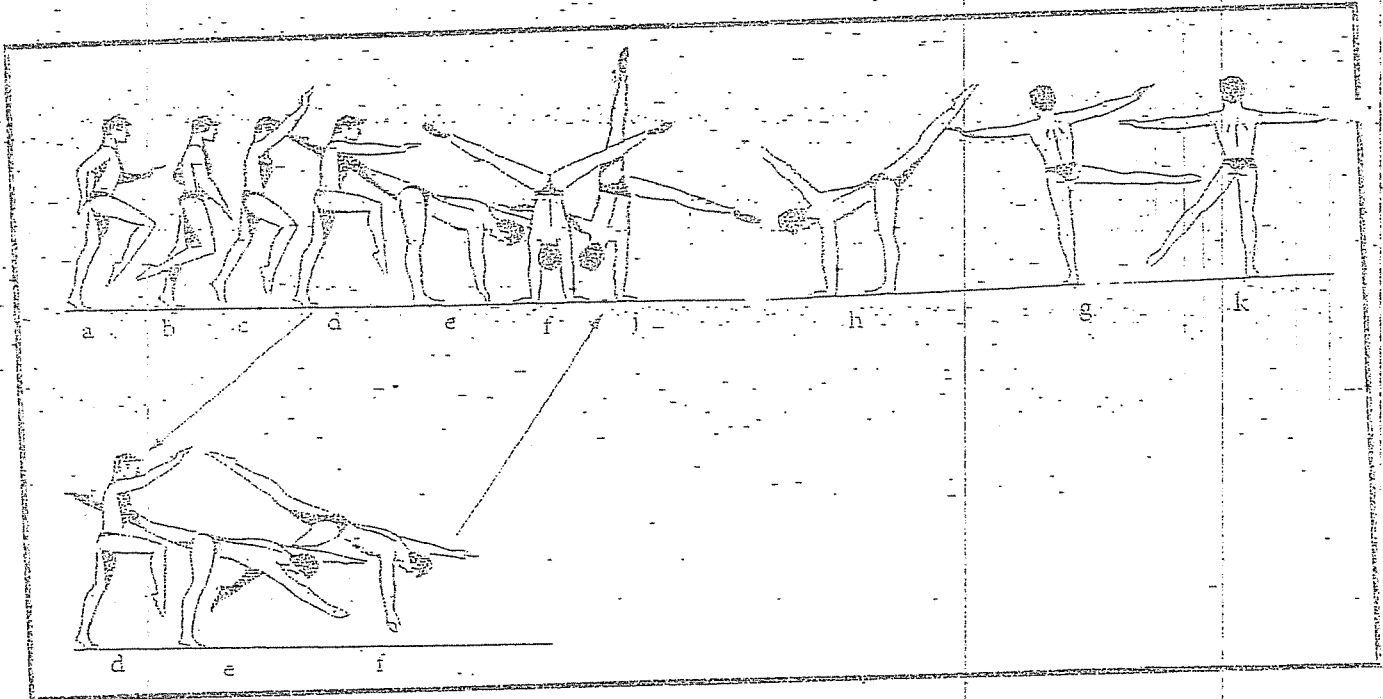
الشقلبية الجانبية على اليدين (الشوالب الجانبية) :

@ - النقاط الفنية للأداء :

- ١ - يجب المرور بوضع الارتكاز العمودي فتحاً .
- ٢ - يجب أداء الحركة في خط مستقيم .
- ٣ - يجب وضع اليدين على الأرض بالتتابع مع إتمام حركة الشقلبية .

@ - طريقة التحكيم :

- ١ - يوضع طرف المقعدة السويدي على ارتفاع معين والطرف الآخر على الأرض .
- ٢ - يقف اللاعب على أحد جانبي المقعد ومواجه الطرف العلوي له ثم يدفع الأرض بالرجلين ثم يرفع المقعدة لتخطي المقعد والهبوط في الجهة الأخرى .



@ - خطوات التعليم :

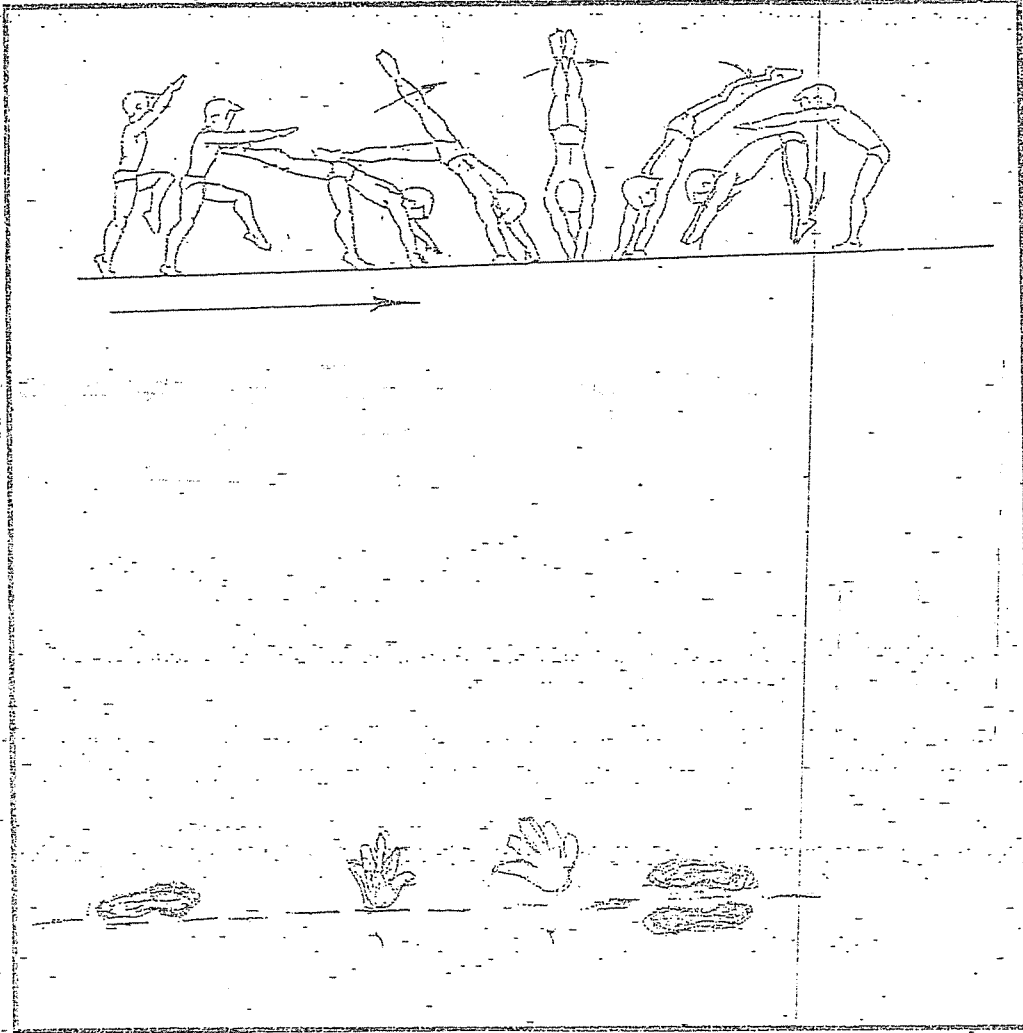
- ١ - يرسم قوس على الأرض وبمنتصفه يوضع علامة اليدين وعلى طرفيه علامتين لكل من القدمين .
- ٢ - يضع اللاعب الرجل اليمنى على علامتها في القوس مع رفع الرجل اليسرى أماماً استعداداً لوضعها على علامتها .
- ٣ - يخفض اللاعب الرجل اليسرى لوضعها على علامتها ثم يمرجج الرجل اليمنى عالياً مع ثني مفصل الفخذين .

@ - طريقة التنفيذ :

- ١ - يقف المدرب خلف اللاعب ثم يضع الذراعين متقاطعتين بحيث تكون الذراع الأيسر أعلى الذراع الأيمن أو بالعكس حسب اتجاه اللاعب .
- ٢ - عند أداء اللاعب الحركة يتحرك المدرب في اتجاه الحركة جانبياً مع رفعه لمساعدته على الشغل جانبياً ومتابعة حتى نهاية الحركة .



الدولاب الجانبي مع نصف لفة (الحيلة الجانبية مع نصف لفة)
يبدأ اللاعب في تعلم هذه الحركة بعد الانتهاء من تعلم حركة الدولاب الجانبي



@ - الخطوات الفنية :

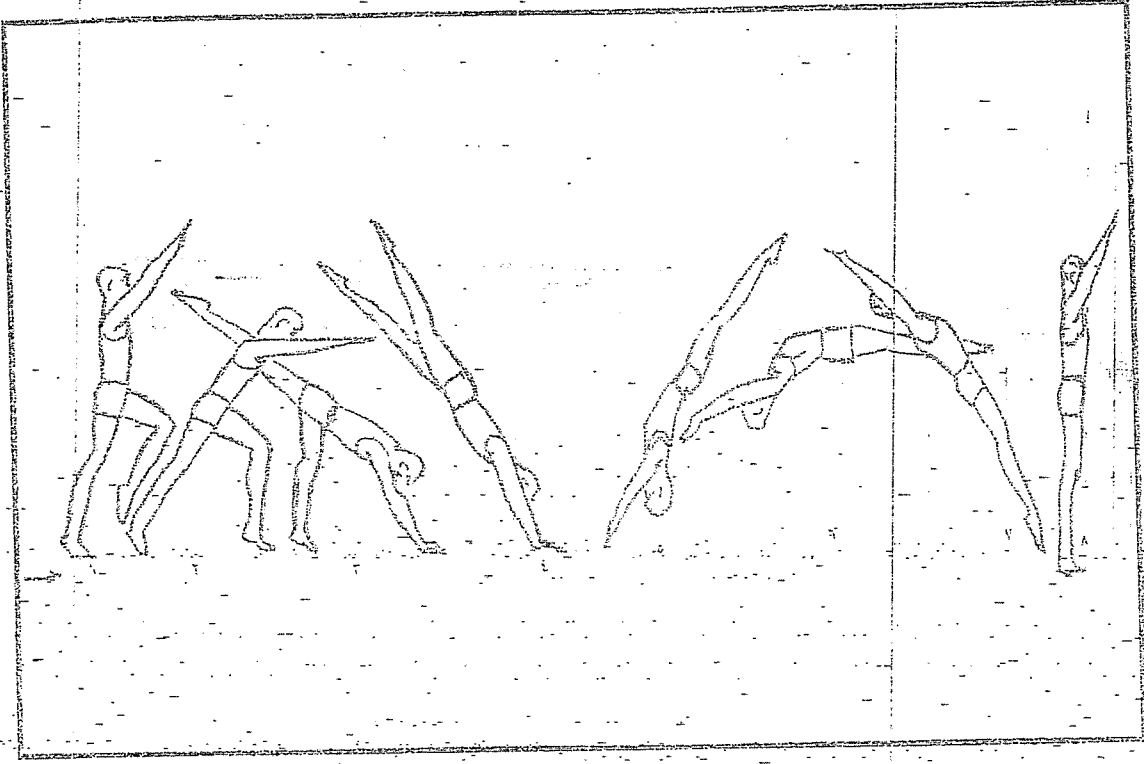
تبدأ الحركة بحيلة صحيحة ثم يتبعها وثبة خفيفة وذلك للمساعدة في توليد قوة مرجحة كبيرة
عندما تتجه الذراعان للارتكاز على الأرض مع ثني الجذع أماماً أسفل ولف الجسم ربع لفة ليضطلع
اللاعب اليد القريبة من الأرض للارتكاز أمام رجل الارتكاز بمسافة معقولة . ثم مرجحة الرجل الحرة
خلفاً والدفع برجل الارتكاز . وتتركز اليد الأخرى إلى الخارج قليلاً عن اليد الأخرى .
وتلك المساعدة في لف الجذع والحوض والرجلين والوقوف على اليدين . وقبيل الهبوط تسوي
مرجحة كإيجابية قوية بالرجلين والدفع بالذراعين وإتمام نصف اللفة مع رفع الجذع من الأرض .
ونلاحظ في الرسم أن اليد المرتكزة الأولى توضع على الأرض بعد لف المصمم حتى تشير الأصابع
للخارج أما الثانية فإن وضعها يؤثر بربع لفة . ونلاحظ أن القدمين يصلان إلى الأرض مع بعض
وعضو متين .

٢- خطوات التعقيم الثانية :

- ١- التدريب على الاقتراب بجري اللاعب ثم أخذ المرجحة بالذراعين مع الوثب بالرجلين .
 - ٢- من الوقوف على خط مرسوم يقوم اللاعب بوضع الذراعين مع المرجحة الخفيفة بالرجلين للوصول لوضع الوقوف على اليدين وأداء نصف اللفة .
 - ٣- نفس التمرين السابق ولكن من الاقتراب بالمشي ثم بالجري .
 - ٤- يؤدي العجلة من الجري بالسرعة المطلوبة .
 - ٥- يقف المدرب في اتجاه اقتراب اللاعب الذي يؤدي الشقبة قبل أن يصل إلى مكان المدرب بالقدر الذي يسمح للحركة أن تتم بسهولة .
- حتى إذا أتم مرحلة الهبوط أخذ دفعا قويا من الأرض بالرجلين مع مرجحة الذراعين أماما عاليا والاتجاه بالجسم مفرودا إلى الخلف قليلا حتى يستقبله الساند الذي يرفع يديه أماما عاليا ليضعهما أسفل الكتفين لحمايته من الوقوع .
- يجب ملاحظة أن مكان الساند هذا قد يتغير بالنسبة لاختلاف طرق اقتراب اللاعب .

@ الشقلبية الأمامية على اليدين بالارتقاء الفردي :

وهي من الشقلبات التي يبتعد فيها مركز ثقل الجسم بعيداً إلى حد ما عن الأرض وذلك لأن الجسم يصل في أحد مراحلها لوضع الوقوف على اليدين . (حرور)



الطريقة الخلفية :

١ - تبدأ هذه الحركة عادة من الاقتراب ، ويجري اللاعب بسرعة وبخطوات منتظمة حتى يصل إلى مكان الارتقاء .

يبدأ بوثبة خفيفة والرجل الأمامية مفرودة ليرتكز على أحد الرجلين مع رفع الرجل الأخرى في الوقت الذي يميل الجذع قليلاً للأمام مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً .

٢ - الارتكاز والارتقاء :

يتجه اللاعب بالذراعين مفرودتين ليرتكز بهما على الأرض مع ملاحظة أن تكون الكتفان والجذع والرجل الحرة على استقامة واحدة ، ثم تبدأ المرجحة بالرجل الخلفية الحرة ، مع دفع الأرض بالرجل الأخرى (المرتكزة) .

٣ - الدفع والمرجحة :

تتجه الرجلان لأعلى بقوة الإندفاع الناتجة من المرجحة حتى يصل مركز ثقل الجسم فوق الرأس والذراعين مفرودتان ماراً من فوقهما بعد الوقوف على اليدين حتى إذا ما خرج عن نقطة المنتصف واتجه إلى الأمام بضبط اللاعب على الأرض باليدين ليمر هذا الدفع خلال الكتفين والجذع والرجلين للطيران .

٤ - الطيران :

وهي الفترة القصيرة التي يمكنها الجسم في الهواء طائراً ومتخذاً نصف دائرة ، ويتوقف نجاح هذا الوضع على إتقان مرور الجسم في وضع الوقوف على اليدين مفروداً قبل الدفع .

٥ - الهبوط :

يصل الجسم مرتكزاً على الأرض بالرجلين معاً ويكون الهبوط على المشطين أولاً قبل الوقوف على القدمين وذلك حتى تمتص قوة اصطدام الجسم بالأرض .

٦ - طريقة السند :

يجلس الساند على أحد جانبي اتجاه اللاعب ليضع يده القريبة من الأرض متاسكة عضد اللاعب بباطن اليد والأخرى أسفل الكتف القريب لدفع اللاعب لأعلى وإلى الأمام .

٧ - أخطاء الشائعة :

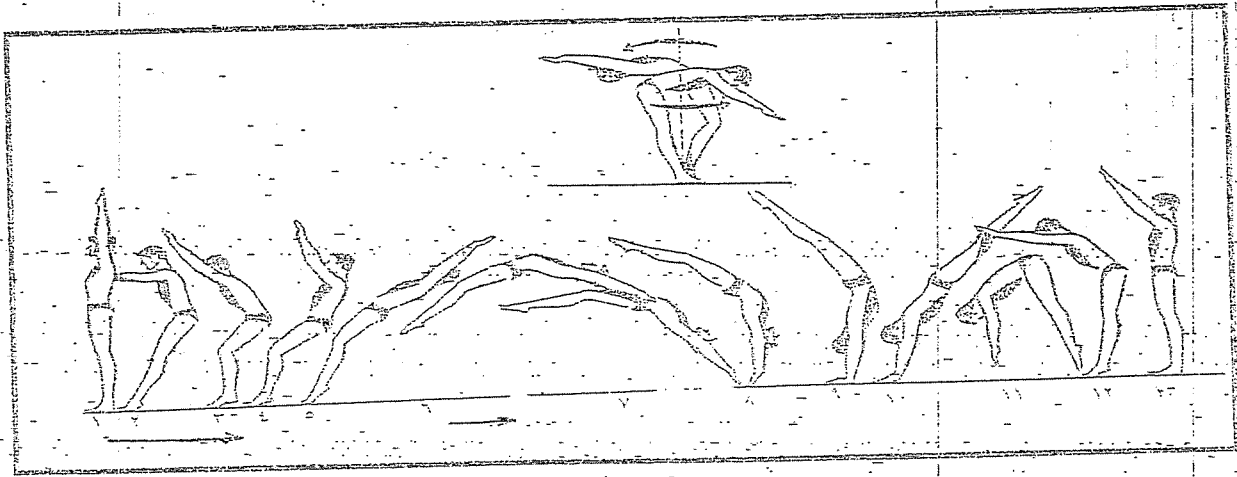
- ١ - الإقتراب الخاطئ والمضطرب .
- ٢ - ثني الذراعين عند الارتقاء .
- ٣ - ثني الركبتين أثناء المراجعة .
- ٤ - عدم الوصول للوقوف على اليدين .
- ٥ - المرجحة للأمام كثيراً وليس لأعلى .
- ٦ - اتجاه الذراعين من الجانب بعد الدفع .
- ٧ - الهبوط على الكعبين .

@ - الشقلبية الخلفية على اليدين :

- ١ - تعتبر هذه الحركة من أصعب الشقلبات وذلك للأسباب الآتية :
- ٢ - لأن أداؤها يتطلب ارتفاعاً مزدوجاً من الثبات عند بداية التعلیم .
- ٣ - لأن الاتجاه الخلفی لا يرى اللاعب فيه النقطة التي تحدد مكان ارتكاز الذراعين .
- ٤ - يرتبط أداؤها من الحركة بارتفاع من حركة سابقة لها .
- ٥ - تحتاج لسرعة كبيرة في الأداء .

يمر الجسم خلال هذه الشقلبية بالمراحل التالية :

- ١ - وضع الاستعداد
- ٢ - الطيران الأول
- ٣ - مرحلة الرجلين والطيران الثاني
- ٤ - الارتقاء
- ٥ - الارتكاز والدفع
- ٦ - الهبوط



الخطوات الفنية لتعليم :

- ١ - تبدأ هذه الحركة عادة من الوقوف مع ثني الركبتين قليلاً مع مرحلة الذراعين .
- ٢ - دفع مركز ثقل الجسم للخلف قليلاً ثم تأتي مرحلة الارتقاء .
- ٣ - يبدأ الدفع من الأرض بكننا القدمين ، مع استمرار التلويح بالذراعين للأعلى والخلف .
- ٤ - وصول الجسم إلى مرحلة طيران الخلف ، دون التحناؤ .
- ٥ - ثم وصول الذراعين للارتكاز على الأرض .
- ٦ - مرحلة الهبوط هي نتيجة حتمية لمرور مركز ثقل الجسم قرب انتهاء الشقلبية من مكانه إلى الخلف لتعمل الجاذبية على إسقاطه تجاه الأرض .

ولكني تتم الشقلبية الخلفية بنجاح يجب معرفة النقاط التالية :

- ١ - مكان الارتقاء .
- ٢ - مكان الارتكاز (الذراعين) .
- ٣ - مكان الهبوط (رجلين) .

الدورة الهوائية الأساسية المكونة

وهي من أسهل الدورات الهوائية وأكثرها انتشاراً . وتؤدي هذه الحركة من : الثبات والجري وتغير في المراحل التالية .

١ - الاقتراب - ٢ - الارتفاع - ٣ - انطيران الأول والدوران - ٤ - الطيران الثاني والهبوط .

١ - **الاقتراب** : يكون الجري بخطوات منتظمة تزداد السرعة كلما اقترب من مكان الارتفاع ثم يأخذ خطوة مع مرجحة الذراعين ثم يهبط الجسم على المشطين مع ثني الركبتين قليلاً .

٢ - **الارتفاع** : يأخذ اللاعب الدفع من الأرض للارتفاع بالمشطين مع فرد الركبتين بقوة لينتج الجسم لأعلى وللأمام قليلاً .

٣ - **الطيران الأول والدوران** : عند وصول اللاعب إلى النقطة المناسبة في الارتفاع تكون الرجلان بقوة المرجحة في طريقتيهما للارتفاع على الصدر وكذلك الجذع والرأس . وهنا يكون قد حركت الرجلين والحوض مع الجذع . ويعتمد نجاح دوران الجسم على سرعة

٤ - **الطيران الثاني والهبوط** : عند لحظة انتهاء الدوران ويبدأ اتجاه الجسم والرجلين للأمام وللأعلى وللأمام وللأسفل ويستدير الجذع والحوض والذراعان والرأس في متابعة الارتفاع أماماً حتى إذا ما وصل اللاعب إلى الأرض استقر الجسم تماماً .

الخطوات التعليمية لهذه الحركة

١ - **التدريب على التكور** : يقوم اللاعب بمسك أحد ركبتيه وضعها على الصدر ثم يثني جذعه للأمام وللأسفل ويدفع بها إلى الخلف مع ملاحظة ثني الرأس على الركبة .

٢ - **(وقوف - الذراعان عالياً)** : مرجحة الذراعين أماماً أسفل مع سرعة ثني الجذع والركبتين كاملاً لمسك الرجلين والضغط عليهما بالذراعين مع ملاحظة ثني الرأس على الركبتين .

٣ - **نفس التمرين السابق ولكن من الوثب للأعلى في الهواء مع ثني الركبتين على الصدر** .

التدريب على الارتفاع

(وقوف - الذراعان عالياً) يثني اللاعب الركبتين قليلاً مع ثني الذراعين خلف الرأس ثم مرجحتهما مع مد الركبتين يدفع اللاعب الأرض بالمشطين .

الخطوات التدريبية للتعليم :

- ١ - من الوقوف المواجه بالظهر أمام حائط يقوم اللاعب بشي الركبتين قليلاً مع مرجحة الذراعين خلفاً ومحاولة دفع الحوض قليلاً للخلف والاستناد بهما على الحائط ثم الدفع للوقوف .
- ٢ - يمكن تنفيذ التمرين السابق بمساعدة الزميل .
- ٣ - وقوف الساند خلف اللاعب المواجه بالظهر مع تشبيك الذراعين عالياً .
- ٤ - وقوف ساندان بأيدي متشابكة على جانبي اللاعب وخلفه بقليل ويقومان بمساعدة اللاعب لأداء الحركة .
- ٥ - يقف الساند على أحد جانبي اللاعب وخلفه بقليل واضعاً ذراعه البعيدة على كتف اللاعب المقابل للجهة الأخرى ثم يقوم اللاعب بأداء الشقلبية مع استمرار بقاء ذراع الساند على الكتف ووضع الذراع الأخرى حول وسطه لرفعه عن الأرض والوصول به لموضع الطيران .

معلومات ومتطلبات الشركات الأرضية (بنين) :

- يجب على اللاعب بدء تمرينه الأرضي ضمن المساحة الأرضية المخصصة من وضع التوقف

ضمن القديمين .

- يجب إتمام كامل التمرين الأرضي ضمن حدود المساحة الأرضية ، حيث لا يعترف بأي حركة تؤدي خارج البساط الأرضي .

- يبلغ الزمن الأعظمي للتمرين الأرضي ٧٠ / ثا .

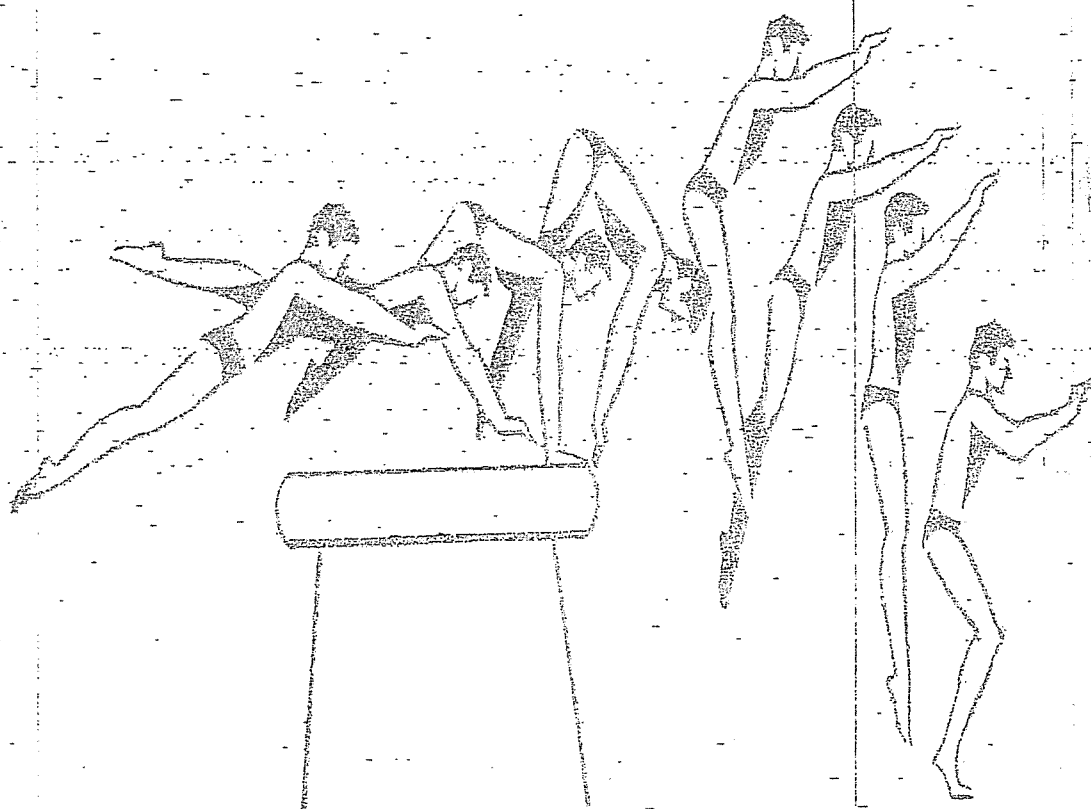
- ينبغي استغلال كامل المساحة الأرضية وقد أوجبت النص على اللاعب استعمال القطرين والحروف الجانبية للمساحة الأرضية .

- لا يسمح بفترات الراحة لمدة ٢ / ثا أو أكثر قبل خطوط الأكروبات .

- يجب انتهاء كل جزء أكر وياتي أو خط أكر وياتي بهبوط واضح ومتميز قبل المتابعة بجزء أكر وياتي تالي .

- يجب انتهاء التمرين الأرضي بجزء أكر وياتي مع الهبوط على القديمين المضمومتين .

حصان القفر



القفز على الحصان:-

- 1- يوضع الحصان بالطول والمسافة بين الحصان والسلم متركبة للاعب
- 2- يجب أن تؤدي القفزات كلها بالارتكاز على يد واحدة أو اثنتين
- 3- يجب ألا تزيد مسافة الاقتراب عن 30 متر فيها السلم
- 4- اللاعب له الحق في أداء القفزة مرتين متتاليتين وتحسب الدرجة الأحسن

5- يجب ألا تؤدي القفزة الإجبارية على أنها قفزة اختيارية

تقيم قفزات الحصان

تنقسم إلى أربعة عوامل مستقلة كما يلي

1- صعوبة القفزة الاختيارية أو أداء القفزة الإجبارية

2- الارتكاز على يد أو اثنتين

3- أوضاع الجسم من وجهة النظر الفنية قبل الطيران

4- الشكل من أداء القفزة

أحكام عامة في تقييم القفزات على حصان القفز

لأسباب عملية فإن القفزة التالية كل الخصومات فيها عدا الصعوبة

مراحل القفز ارتكاز يد أو كليهما فإن للقواعد من 0 إلى 1 درجة في

الانحناء الأمامي أو الخلف بدرجة كبيرة في القفزة الطائرة أو التقليد على

اليدين بخصم 0,1 إلى 0,5 درجة

3- إذا نزل اللاعب على الأرض ولم تخذ المحور الطولي للحصان فيخصم

من 0,1 إلى 0,5 درجة

4- لمس المنطقة الثانية من الخلف أو الأمام فيخصم 1,0 درجة

ولمس المنطقة المتوسطة فيخصم 2,0 درجة

5- لمس ظهر الحصان بأي جزء من أجزاء الجسم فيخصم من 0,5 - 0,2

وفي حالات الجلوس أو الرقود

فيخصم من 0,6 إلى درجة

7- إنشاء الذراعان في أو على اليدين فيخصم من 0,1 إلى 1 درجة

8- الساقط المحنيان في القفزة الطائرة فيخصم من 0,1 إلى درجة

9- أخطاء الوقوف بعد القفز تحكم بنفس الطريق التي تحكم بها الحركة

على الجهاز

8-8 تفوييم حركات طاولة القفز :

يجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة، ما عدى في نهايات الأجهزة حيث يجب أن يؤدي قفرتين مختلفتين من مجموعتين حركية مختلفة مع اختلاف مرحلة الطيران الثاني، كل قفزة تبدأ من الركض و الإقلاع من الوقوف مع ضم الرجلين، مع أداء مرحلتي ارتكاز فعلية باليدين أو بيد واحدة على الطاولة، من الممكن أن تحتوي القفزة على لفة أو لف مضاعف حول محاور الجسم (محوري دوران)، بعد القفزة الأولى يجب أن يعود اللاعب فوراً إلى وضع البداية (الوقوف) و مع إشارة حكم A1 (رئيس لجنة الجهاز يقوم بتنفيذ قفزته الثانية).

- يبدأ اللاعب من وضع الوقوف مع ضم الرجلين على مسافة لا تزيد عن (25) متراً تقاس من طرف الطاولة من الجهة القريبة للاعب، وتبدأ القفزة من أول خطوة أو وثبة يؤديها اللاعب، و لكن التقييم يبدأ من لحظة لمس القدم على لوحة القفز.

مسافة الركض الاقتراعية يجب أن تقاس و تعلم حدود مسافة (25) متراً، و توضع خشبة الاقتراب، و من الممكن قطع الركض ثم الاستئناف و لكن لا تسمح العودة للخلف لتكراره.

- تنتهي القفزة بهبوط خليف الطاولة بوضع الوقوف بقدمين مضمومتين سواء مواجه للطاولة أو أن تكون الطاولة خلف اللاعب (أمامي أو خلفي).

- يجب أن يقدم اللاعب القفزة التي يسيطر عليها بأمان و بشكل تام و بدرجة عالية من التحكم التقني، و الجمال الحركي، و يجب تقديم رمز و رقم الحركة التي سوف يؤديها.

- يتحرك اللاعب للأمام أو للخلف فوق لوحة القفز بالرجلين معاً، و يجب استخدام مناطق

الأمان قبل القفز و تأمين هذا البساط مسؤولية اللجنة المنظمة للطاولة.

- الشكليات الهوائية أو الحركات مع فتح الرجلين في الطيران الأول غير مسموح بها و غير مدونة في جدول الصعوبات.

- يجب أن يظهر اللاعب بوضوح وضعية الجسم (تكور، انحناء - استقامة)،

والوضعية السيئة للجسم تقيم من لجنة B و من الممكن أن تؤدي إلى عدم الاعتراف

بها من لجنة A أو الاعتراف بها كقفزة بقيمة أقل.

- عوامل تقييم لجنة B للأداء تعتمد على:

أ- الطيران الأول (المرحلة من قبل الطيران و حتى وضع اليدين على الطاولة أو يد واحدة).

ب- الطيران الثاني و يتضمن مرحلة الدفع باليدين للطاولة، و حتى الهبوط بوضع الثبات،

و يجب أن يظهر اللاعب الارتفاع الملحوظ لجسمه فوق الطاولة بعد الدفع.

ج- وضعية الجسم خلال لحظة الاستناد باليدين على الطاولة.

د- التنفيذ التقني للقفزة.

هـ- الحسومات بالنظر إلى الانحراف من الامتداد للخط الوهمي لمعور الطاولة.

و- الهبوط.

حصان القفز :

المراحل الفنية التي يمر بها اللاعب أثناء أداء حركات القفز على الحصان :

- ١ - الاقتراب :
- يجب أن يكون الاقتراب في خط مستقيم .
- يجب أن تكون سرعة الاقتراب سرعة متزايدة .
- يجب أن تكون سرعة الجسم في الخطوات النهائية للاقتراب أقصى ما يمكن .
- يجب أن يكون الجري على المشطين أثناء الاقتراب .

٢ - الارتقاء :

هو الخطوة الفنية التالية بعد الاقتراب ويتوقف على الارتقاء سلامة أداء الحركة حتى أن اللاعب إذا أخفق في طريقة ارتقاؤه على السهم أخفق بعد ذلك في تأدية الحركة ، حيث أن الطيران سيكون رديئاً أو يكاد لا يوجد وبالتالي يترتب عليه سوء أداء الهبوط على الجهاز وبالتالي دفع الجهاز ورداءة الحركة وبالتالي الهبوط على الأرض . ومن هنا يجب أن نعرف الأهمية الكبيرة للارتقاء .

النواحي الفنية :

- يجب أن يكون الارتقاء مزدوجاً .
- يجب أن تكون زاوية الارتقاء كبيرة تؤدي إلى زاوية صعود صغيرة وبالتالي إلى زاوية طيران كبيرة ثم خط سير طيران مرتفع .
- يجب أن يكون الارتقاء سريعاً لكي لا يظل مركز الثقل فترة طويلة على سلم القفز .
- يجب ألا يلمس اللاعب سلم القفز سوى مرة واحدة .

٣ - فترة الطيران الأول :

النواحي الفنية :

- يجب أن يكون الجسم على استقامة واحدة .
- يجب عدم ثني مفاصلي الركبتين وعدم تقوس أو ثني الجذع .
- يجب دفع الذراعين أماماً .

٤ - الارتكاز والدفع :

إن وضع اليدين عند الوصول بالجسم على سطح الجهاز له أهمية كبيرة في تحديد الحركة التي يؤديها من الناحية القانونية .

أما النواحي الفنية :

- ١ - يبدأ الدفع بالذراعين بعد وصول جسم اللاعب إلى مستوى أعلى من الأفقي .
- ٢ - أن يكون الدفع بالذراعين المتفردين معاً .
- ٣ - أن يكون الدفع للأعلى وإلى الأمام قليلاً .

كيف يتم توصيف تمرين القفزة :

@ - يجب أن يؤدي الجمبازي قفزة واحدة للتأهيل للنهائي وفي النهائي يجب أن يؤدي قفرتين من مجموعتين مختلفتين وباتجاهين مختلفين للطيران بمواجهة الطاولة .

@ - تبدأ كل قفزة من التقدم بالجري والدفع على المقفز والرجلين مضمومتين ، والدفع على الطاولة بيد واحدة أو بكلتا اليدين .

ويمكن للقفزة أن تحتوي على دورانات حول محوري الجسم ويجب أن يعود الجمبازي بعد القفزة الأولى إلى نقطة البدء وبإشارة من مسئول الجهاز ينفذ القفزة الثانية .

@ - ينبغي على اللاعب بدء كل قفزة من وضع الوقوف مع ضم الرجلين بمسافة / ٢٥ / م كحد أعظمي من احرف الحصان القريب له ، وتبدأ قفزة اللاعب مع الخطوة الأولى أو مع الوثبة في حين يبدأ التقويم لحظة ارتكاز القدمين على المنط ، ويمكن التوقف أثناء التقدم ثم المتابعة دون السماح بالإعادة .

@ - تنتهي القفزة بالوقوف المواجه أو الظهر مواجه الجهاز مع ضم الرجلين خلف الجهاز .

@ - ينبغي على اللاعب إظهار فقط القفزات التي يؤديها بثقة كاملة وبمستوى عالي من السيطرة الجسدية والفنية .

@ - ينبغي على الجمبازي أن يرتقي من المنط فقط بوضع أمامي أو خلفي يمكن أداء الدولاب الخلف مع حركة وحيدة قبل أداء القفز .

@ - لا يسمح بأداء الدورات الهوائية في مرحلة الطيران الأول كذلك القفزات مع نفا رج الرجلين .

@ - يجب أن يظهر اللاعب أوضاع جسمه (مكورة - منحنية - مستقيمة) بوضوح دون اختلاط وفي حال عدم الوضوح بالجسم يمكن تخفيض من قيمة القفزة .

@ - تعتبر النقاط التالية أساسيات تقويم القفزة :

١ - مرحلة الطيران

٢ - وضع الجسم أثناء لحظة الاستناد على طاولة القفز

٣ - مرحلة الطيران الثاني

٤ - الهبوط

الحالات التي تعتبر القفزة فيها غير مقبولة وينال اللاعب علامة الصفر :

@ - أداء التقدم وتخطي المنط أو الحصان أو الأثقال معاً أو لمس الطاولة دون تنفيذ القفزة .

@ - قلع اللاعب لتقدمه والعودة للجري من جديد من أجل أداء القفزة بمسألة ثانية .

@ - أداء القفزة بشكل سيء بحيث لا يمكننا تمييز القفزة المرتقبة .

@ - أداء القفزة مع الارتكاز المزدوج وهذا يعني الارتكاز مرتين باليدين أو بيد واحدة .

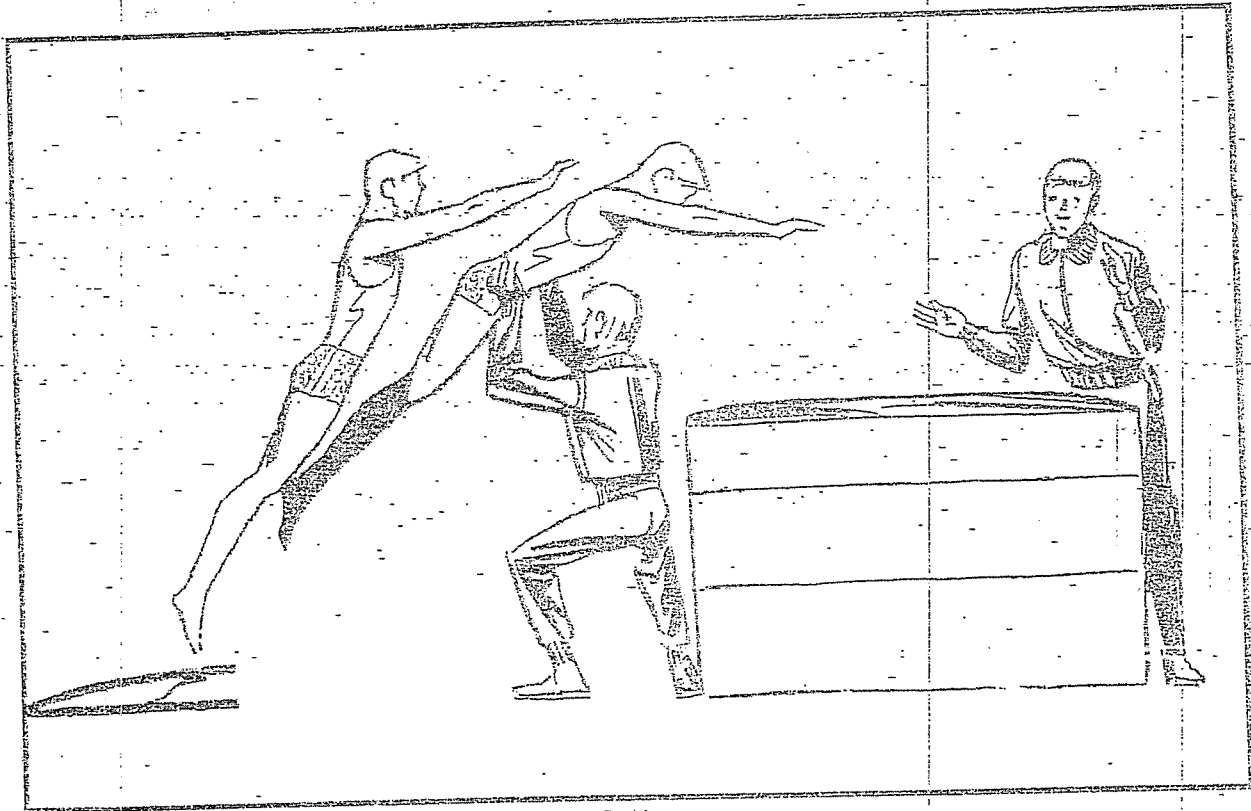
@ - عند أداء القفزة دون لمس الحصان باليدين .

@ - عدم هبوط اللاعب على قدميه بالنهاية وهذا يعني أنه على الأقل يجب أن تلمس رجل واحدة مرتبة الهبوط قبل أي جزء آخر من الجسم .

@ - هبوط اللاعب عن قصد بوضع جانبي .

@ - أداء اللاعب لقفزة غير مسموح بها (نفا رج الرجلين - دورات هوائية بالطيران الأول ...)

- ٤ - عموميات ومتطلبات حصان القفز .
- * ينبغي على اللاعب بدء كل قفزة من وضع الوقوف مع ضم الرجلين .
- * يبدأ تقييم القفزة لحظة ارتكاز القدمين على المنط .
- * تنتهي القفزة بالوقوف المواجه أو الظهر مواجه الجهاز مع ضم الرجلين .
- * ينبغي على اللاعب إظهار القفزات التي يؤديها بثقة كاملة وبمعيار عالي من السيطرة الجمالية والفنية .
- * لا يسمح بأداء الدورات الهوائية في مرحلة الطيران الأول وكذلك القفزات مع تفارج الرجلين .
- * يجب إظهار أوضاع الجسم (مكور - منحني - مستقيم) بوضوح دون اختلاط .
- * يجب على اللاعب الهبوط بالقدمين وضمن مسافة لاتزيد عن ٥٠ سم يمين ويسار الخط الأوسط للحصان .
- * ينبغي أن يرتفع مركز ثقل الجسم بمرحلة الطيران الثاني فوق الوضع الذي كان عليه لحظة دفع اليندين .



٥ - الطيران الثاني :

وهو مرحلة وصول الجسم في الهواء فترة قصيرة بعد عملية الدفع وقبل الهبوط على الأرض ويتوقف نجاح الحركة على شكل الجسم في هذه المرحلة .
إنها تعمل على الحد من قوة اندفاع الجسم بعد الدفع ، وفي كل الحالات فإن الجسم يأخذ طريقه في نهاية هذه المرحلة نحو الهبوط . وأياً كان نوع الحركة فإن في النهاية يجب وصول الجسم مغزولاً قبل لمس المرتبة .

٦ - الهبوط :

هو المرحلة الأخيرة ويختتم كل المراحل السابقة .
وهو من مراحل الحركة المهمة عند احتساب الدرجة ويتم عملية الهبوط عند وصول جسم اللاعب عمودياً تقريباً على الأرض والذراعين في وضع يساعده على التوازن والوقوف والنزول على المشطين ويجب أن يستقر الجسم بعد عملية الهبوط .

حصان القفز :

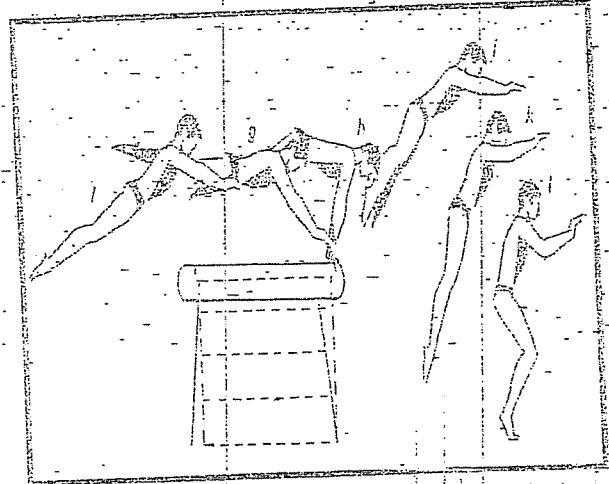
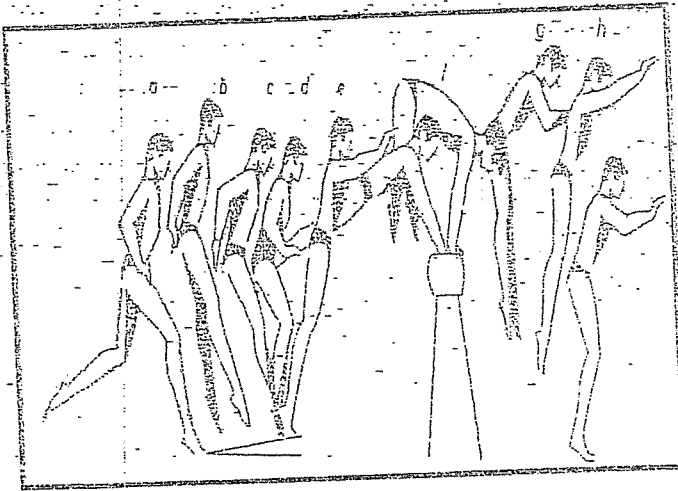
١ - القفز فتحاً :

هي من القفزات التي يمكن أداؤها على مختلف أجهزة القفز بالعرض وبالطول وعادة ما يبدأ بها الناشئون حركاتهم على هذا الجهاز وذلك لسهولة سندها وقلة احتمال السقوط منها .
ويبدأ اللاعب الحركة بالوقوف على بعد مناسب من الجهاز استعداداً للجري والاقتراب ثم عند وصوله قريباً منه وأخذة الارتقاء من السنم .

٤ - يبدأ الجسم في الطيران للوصول إلى ارتفاع فوق المستوى الأفقي لسطح الجهاز .
٤ - ويلاحظ أن تكون الذراعان عند الارتكاز على الجهاز وقبل نهايته بقليل مفردتين ومتقدمتين قليلاً عن الكتفين والرجلان مضمومتان تماماً والنظر للأمام .

٤ - يجب مراعاة أن تكون حركة الرجلين من مفصل الحوض مستقيمتين بحيث يصبح شكل الجسم مستقيماً تماماً والرجلين من مفصل الحوض مفتوحتين ومستقيمتين ويمكن تلخيص النقاط الفنية بما يلي :

- ١ - الوصول بالرجلين مفردتين قبل البدء بالدفع بالذراعين أو فتح الرجلين .
- ٢ - أن يكون فتح الرجلين من مفصل الحوض وللخارج وليس للأمام .
- ٣ - دفع الجذع لأعلى بعد الدفع بالذراعين .
- ٤ - فرد الذراعين طوال مراحل الحركة ومرجعتهما أيضاً لأعلى .



خطوات التعليم :

- ١ - الوقوف [الوثب لأعلى مع فتح الرجلين ومحاولة لمس المشطتين باليدين .
- ٢ - انبطاح مائل [قفز الرجلين أماماً مع فتحهما للوصول لوضع الوقوف على أربع .

بإستخدام المهر :

- ٤ - على بعد خطوات يمشي اللاعب للارتقاء وأداء القفز فتحاً مع وقوف الساند .
- ٤ - نفس التمرين ولكن بالجزى بدلاً من المشي .
- ٤ - بزيادة المسافة بين مكان الارتقاء والجهاز يؤدي اللاعب القفزة .
- ٤ - يضع المدرب سلم الوثب على مسافة أكبر من المسافة في المرحلتين السابقتين .
- ٤ - ثم يتقدم اللاعب بالقفزة ومع تبديل المهر بحصان القفز .

ويجب ملاحظة :

عدم الانتقال إلى جهاز حصان القفز إلا بعد التأكد تماماً من إتقان اللاعب لكل مراحل الحركة على الأجهزة السابقة . وفي جميع التدريبات السابقة يفضل البدء دائماً بسلم الوثب الهزاز أولاً ثم يتم استبداله بالسلم الثابت .
طريقة السند والمساخنة :

يقف الساند في مواجهة الحصان وقريباً منه مع وضع إحدى رجليه أماماً والأخرى خلفاً وذراعان ممتدتان أماماً استناداً لاستقبال اللاعب . وفي حال نجاح الحركة فإن الساند ينقل رجله الأمامية لتخلف ويراقب عملية الهبوط وذلك يمكن قد وفر عامل الأمن والسلامة .

٢ - القفز داخلًا :

٤ - القفز داخلًا والجسم متكور :

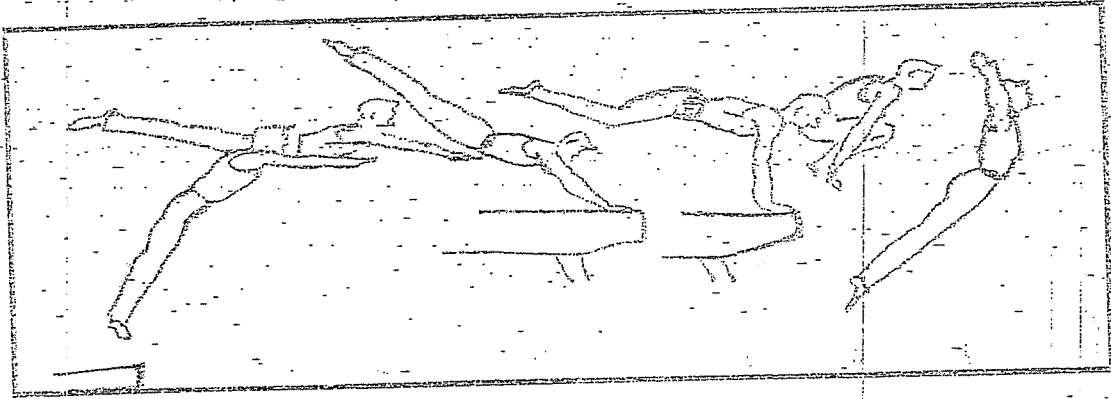
تعتبر هذه الحركة أصعب من القفز فتحاً من حيث اتخاذ الرجلين الشكل المذكور عند مرورهما من بين اليدين كما أن المسافة التي تضر منها بين الذراعين ضيقة بحيث تصبح الرجلان قريباً من سطح الجهاز الذي يتطلب سرعة كبيرة في الحركة من مفصلي الحوض والرجلين وتتفق هذه الحركة مع القفز فتحاً في كل نقاطها الفنية من حيث الاقتراب والارتقاء والطيران الأول والارتكاز حيث الجسم مفروداً والرجلان أعلى من المستوى الأفقي والذراعان مفرودتان وتشيران إلى مكان الارتكاز والدفع وعند الدفع بالذراعين يبدأ اللاعب في جذب الركبتين وتثبيتهما على الصدر والتصاقهما به ، وبذلك يكون الكعبان ملاصقان للحوض تقريباً والرأس لأعلى . وفي هذه الحركة يظهر واضحاً أثر مرحلة الطيران الأول حيث يصل الجسم إلى وضع يسمح للركبتين بالمرور من بين الذراعين دون لمس سطح الجهاز .

٤ - خطوات التعليم :

١ - الانبساط مائل [قذف الرجلين أماماً وتثبيتهما بين الذراعين .

٢ - باستخدام السلم والجري الخفيف يأخذ اللاعب الارتقاء ثم يثني الركبتين على الصدر ويضع القدمين على سطح المهر .

٣ - نفس الممرين السابق ولكن للمرور بالرجلين من بين الذراعين بمساعدة المدرب الذي يقف على جانب الجهاز .

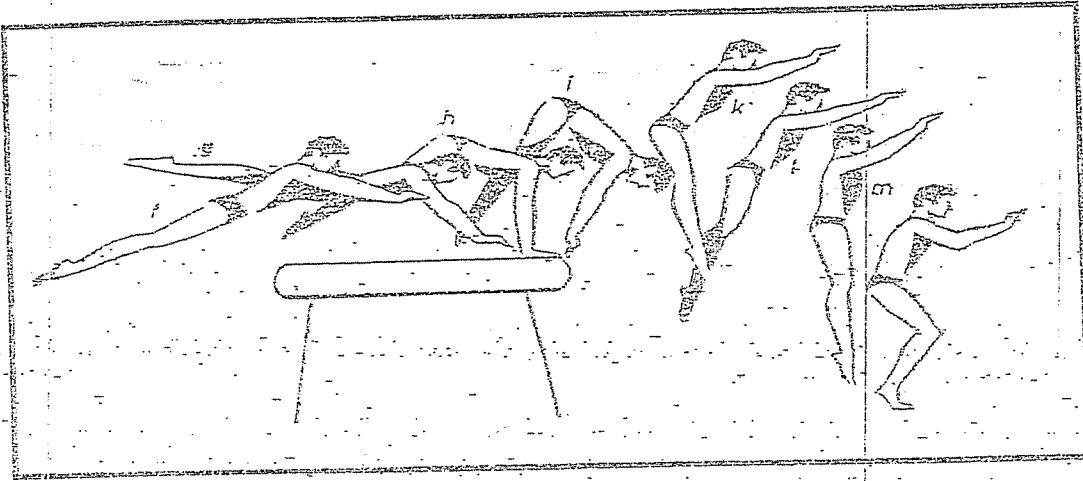


٤ - طريقة السند :

يقف الساند على أحد جانبي الجهاز وعلى بعد مناسب حتى يمكنه من سند اللاعب من صدره عند الهبوط أو من ظهره عند سقوطه الخلف ، ويمكن السند من عضد اللاعب .

② - القفز داخلاً براوية :

تعتبر هذه الحركة أصعب من سابقتها ومقدمة عنها ، وهي تشبه الحركة السابقة من حيث المرور من بين الذراعين ولكن بشكل مختلف من ناحية الرجلين وهو المرور بالوضع المنحني (الرجلين مفرونتين) أي بزاوية بين الرجلين والجذع .
وتتم هذه الحركة (الانحناء) بحركة ثني خاطفة من مفصل الحوض عند وصول الجسم أعلى المستوى الأفقي . في الوقت الذي تدفع فيه الشراخان الجهاز لرفع الجسم لأعلى في نفس اللحظة التي تمر فيها الرجلان بشكلاهما المنحني من بين الذراعين .



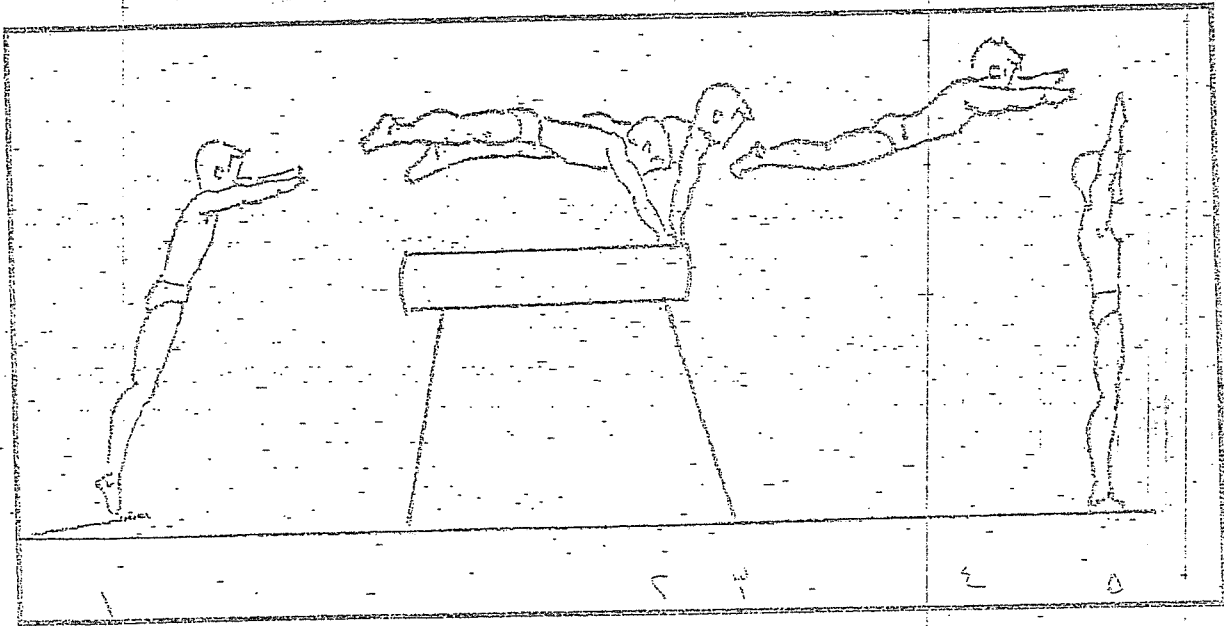
خصائص التعليم

- هي نفس التدريبات للقفز داخلاً من الشكل المكرر ولكن بدلاً من ثني الركبتين على الصدر يقوم اللاعب بعمل انحناء براوية بين الجذع والرجلين .
- من وضع الجلوس على أربع مد الركبتين للوقوف على أربع .
- من وضع الاتبطاح المائل قذف الرجلين أماماً (مفرونتين) للوقوف على أربع .
- القفز بانساقين على الهر .
- القفز على الحصان بالمساعدة . ثم بلا مساعدة .
- طريقة السند والمساعدة .
- يقف المساعد على جانب الجهاز ومسك اللاعب من الصدر والساعد .

② - القفزة الطائرة المستقيمة :

وهي من القفزات الصعبة المتقدمة التي تعتمد على اللاعب المرور بجسمه مستقيماً بالكامل بعد الطيران الأول حتى الهبوط ، ويتطلب أداءها بطريقة سليمة ملاحظة النقاط الفنية الآتية :

- ١ - وصول الجسم عند الطيران الأول إلى المستوى فوق الأفقي .
- ٢ - الدفع بالذراعين على عنق الحصان بقوة مع دفع الكتفين للأمام ولأعلى .
- ٣ - رفع الجذع لأعلى مستقيماً مع الرجلين والحوض ويتم ذلك بمرجحة الذراعين اللتين دفعنا الحصان ليتجهما مع الكتفين والجذع لأعلى ، وهناك من يضمهما بجانب الجسم بعد الدفع .
- ٤ - يتم مرور الرجلين بوضعهما المستقيم في نفس الوقت الذي يدفع فيه اللاعب الجهاز بالذراعين ويلاحظ أن المستوى الأفقي الذي وصل إليه اللاعب يحطيه الفرصة للمرور بالرجلين مستقيمتين دون انثناء .
- ٥ - يتطلب نجاح هذه القفزة : توفر السرعة في الأداء - دفع الذراعين للجهاز - الحركة الكرابجية في الجذع والرجلين .



٤ - خطوات التطعيم :

- ١ - تنفيذ الحركة على المهر الصغير .
 - ٢ - يتم الانتقال بالتنفيذ على الصندوق (التارج بالارتفاع)
 - ٣ - التنفيذ على الصندوق الكامل الارتفاع (بالوضع العرضي) .
 - ٤ - التنفيذ على الحصان بالعرض -
- طريقة السند والمساعدة : يقف الساند مواجهاً للجهاز وبعيداً بقدر يسمح للاعب بالهبوط السليم . يسند اللاعب من العضدين أو الكتفين .

٥ - الأخطاء الشائعة :

- ١ - تشي الذراعين عند الارتكان .
- ٢ - الطيران في المستوى الأفقي مع الجهاز .
- ٣ - تشي الرجلين عند المرور فوق الجهاز .
- ٤ - دفع الجذع للأمام .

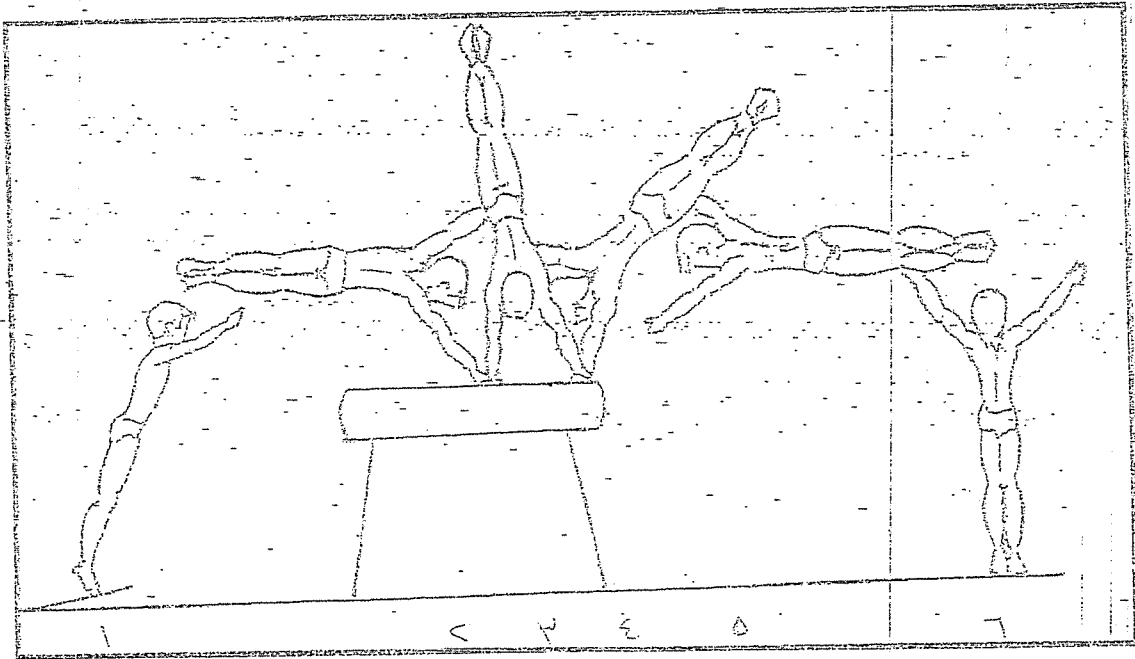
٢٠ - شتاتية جانبية على اليدين (العجلة) :

هذه الحركة من الحركات المتقدمة ، حيث يغير اللاعب من اتجاه جسمه عند المرور في الهواء فوق الحصان أثناء تأديتهما من الاتجاه المواجه أثناء الاقتراب والارتقاء إلى اتجاه جانبي أثناء الطيران والارتكاز والدفع حتى الهبوط .

تبدأ الحركة بأن يأخذ اللاعب الارتقاء من سلم القفز لأداء الطيران الأول . حيث يغير فيه اللاعب شكل جسمه بأداء ربع لفة ، حتى يصبح الاتجاه جانبياً ، ويتم هذا من المشططين والحوض حتى الكتفين . وقبل وصول الرجلين إلى الوضع العمودي فوق الحصان بقليل . يضع اللاعب ذراعه القريبة من الحصان وهي مفردة على الجهز . تستمر الرجلان في اتجاه العجلة بعد وصول الذراع الثانية ويصبح الجسم في وضع الوقوف على اليدين ويجب ملاحظة عدم وضع الذراعين متاً عند الارتكاز .

بعد مرحلة الارتكاز :

يبدأ الدفع ويتم بأن يضغط اللاعب على الحصان بالذراع التي ارتكزت أولاً وعندما يبدأ الجسم في الخروج من الخط العمودي يدفع اللاعب بالذراع الأخرى ليصل الجسم في وضع الطيران الثاني .



٢١ - خطوات التطعيم :

- ١ - تؤدى العجلة على الأرض أولاً .
- ٢ - تؤدى العجلة على القسم الأول من الصندوق .
- ٣ - تؤدى العجلة على الصندوق العالي (بالتدرج) .
- ٤ - تؤدى على الحصان بمساعدة المدرب وتوفير عوامل الأمن والسلامة .

٢٢ - طريقة السند :

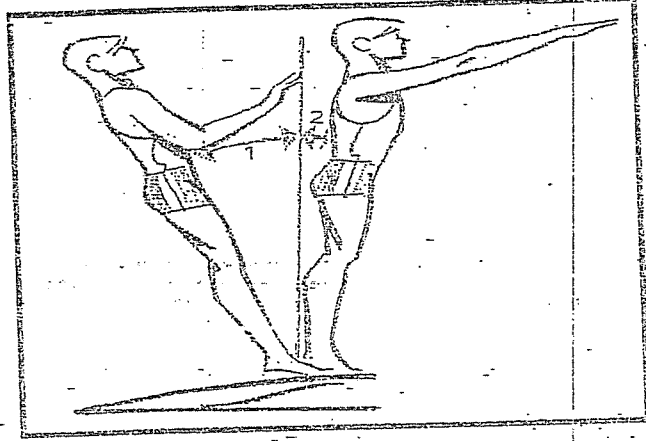
يقف الساند عند نهاية الحصان وعلى جانبه يقوم بمسك راس اللاعب الموضوعه أخيراً ويده الأخرى في وسط اللاعب ويساعد على الهبوط .

© - الشقلبية الأساسية تلي البيتين :

النواحي الفنية للأداء :

المرحلة التمهيدية : الاقتراب :

يجب أن يكون في خط مستقيم ومن مسافة على بعد مناسب من سلم القفز ، وأن تكون سرعة اللاعب متزايدة حتى تبلغ أقصاها في الخطوات الأخيرة .



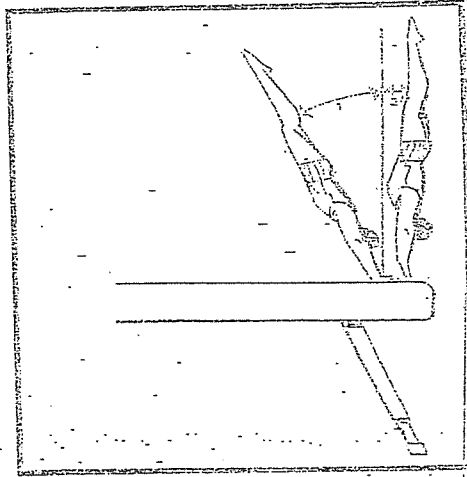
المرحلة الرئيسية : الارتفاع :

يجب أن تكون زاوية الارتفاع كبيرة حتى تصبح زاوية الصعود كبيرة فتسقط منحنى طيران مرتفع .

عندما يصل الجسم لأقصى ارتفاع وقبل وصوله لنقطة السكون في وضع يسمح له بالنزول على طرف الحصان بالذراعين للوصول لوضع الارتكاز العمودي .

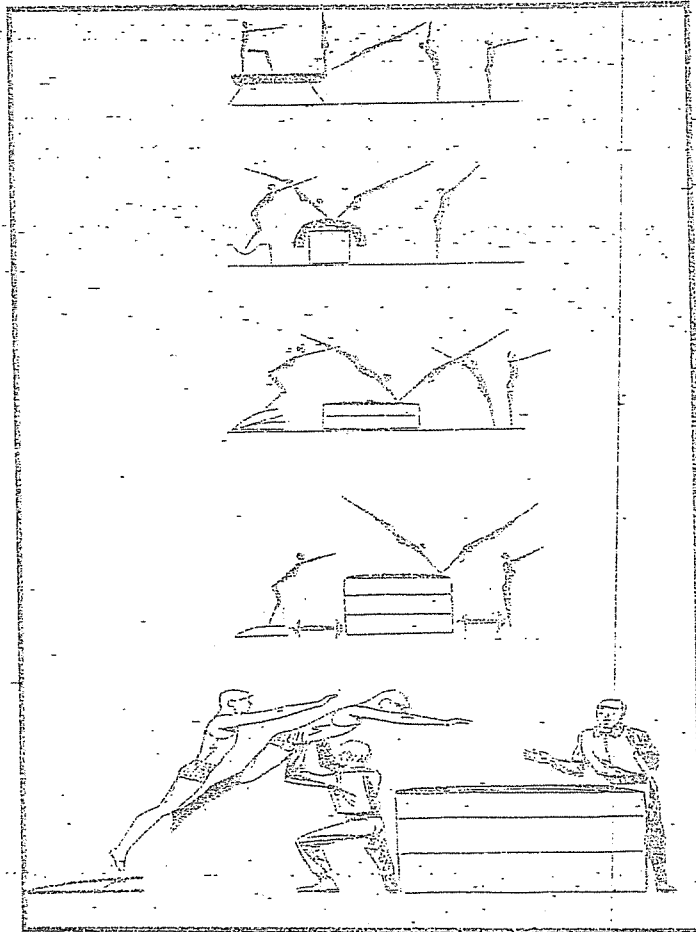
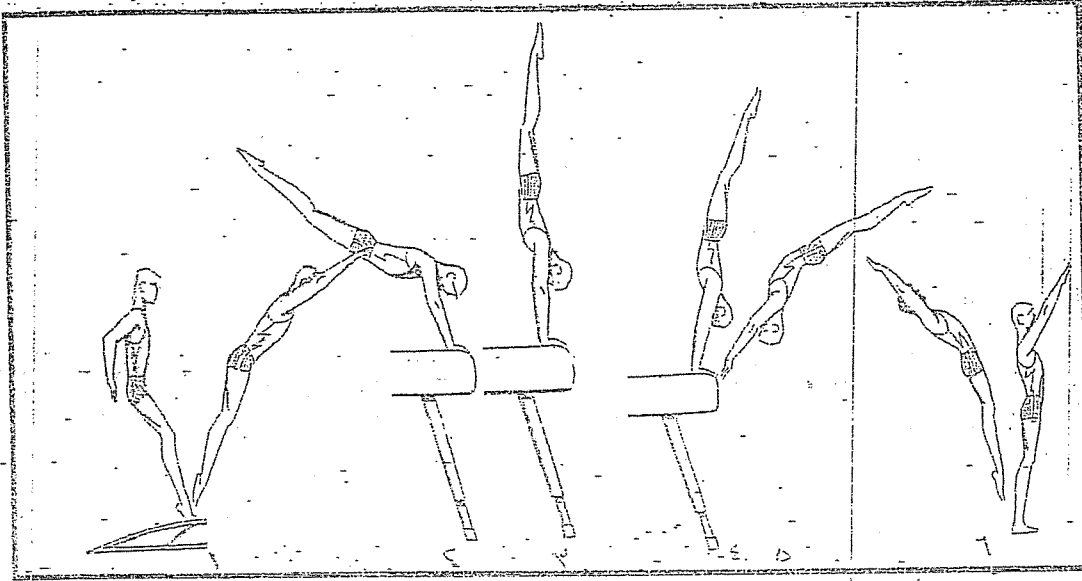
عندما تصل الكتفان بعيداً عن المستوي العمودي بمقدار ١٠ درجات تقريباً تدفع الذراعان الحصان بقوة فيندفع الجسم للأمام ولأعلى لإتمام الشقلبية .

عندما يصل الجسم لأقصى ارتفاع وقبل وصوله نقطة السكون يحتفظ بوضع الذراعين عالياً .



المرحلة النهائية

تتم حركة الشقلبة الأمامية حول المحور العرضي للجسم ويصبح في وضع يسمح له بالهبوط تحت تأثير الجاذبية الأرضية للوقوف الموازي المواجه خلف الذراعان عالياً .



خطوات التعليم :

- ١ - على الصندوق المقسم بالعرض وبارتفاع منخفض يؤدي اللاعب الشقلبية مع ملاحظة وقوف الساندين على الجانبين ليتأكدوا من الوضع المستقيم تماماً .
 - ٢ - نفس التمرين السابق ولكن مع زيادة ارتفاع الصندوق وبنفس طريقة السند .
 - ٣ - بوقوف زميلين يمسكان حبلأ أمام الصندوق بالعرض وعلى بعد مناسب يقوم اللاعب بالطيران وذلك لتعدية الحبل والوصول إلى الجهاز .
 - ٤ - نفس التمرين السابق ولكن بوقوف ساند على جانب السلم ليدفع اللاعب من الرجلين لأعلى وآخر على الجانب أمام الجهاز لسنده عند الهبوط .
 - ٥ - نفس التمرين ولكن مع وقوف الساند الذي السلم أمام الجهاز بينه وبين السلم مواجهاً اللاعب وذلك لرفع رجله عند الارتقاء والطيران .
- تؤدي جميع هذه المراحل عند البنات إنما بعرض الحصان .

ج - الأخطاء الشائعة :

- ١ - نشي الذراعين عند الارتكاز .
- ٢ - المبالغة في الاحتفاظ بزاوية الطيران الأولى حتى بدء الهبوط .
- ٣ - نشي الرجلين أو فتحهما .
- ٤ - عدم دفع الجهاز عند الطيران الثاني .
- ٥ - وضع الذراعين خلف الخفق بكثير .

بعض الحركات التي يمكن أن نشعر من حركة السُّقْلَة الأمامية على طاولته

- ١- السُّقْلَة الأمامية على البيرين :
- ٢- ياما سُنْيًا - سُّقْلَة مع شيء ومزج الحزج خلال الطيران البشري -
- ٣- ياما سُنْيًا - مع لفقة طويلة
- ٤- ياما سُنْيًا - مع لفقة ونصف طويلة
- ٥- ياما سُنْيًا - مع لفقتين طويلتين
- ٦- سُّقْلَة مع نصف لفقة
- ٧- سُّقْلَة مع لفقة طويلة
- ٨- سُّقْلَة مع لفقة ونصف طويلة (خلال الطيران البشري)
- ٩- سُّقْلَة مع لفقتين طويلتين (خلال الطيران البشري)
- ١٠- سُّقْلَة متسوّقة كجوانبة أمامية متحركة
- ١١- سُّقْلَة مع نصف لفقة متسوّقة كجوانبة خلفية متحركة (سِرْطو)
- ١٢- سُّقْلَة متسوّقة كجوانبة أمامية متحركة
- ١٣- سُّقْلَة متسوّقة كجوانبة أمامية دوّرتين (أرويشه)
- ١٤- سُّقْلَة جانبية مع ربع لفقة متسوّقة كجوانبة خلفية متحركة (سوكا هدا)

عناصر زينة القفزة

- ينبغي على اللاعب البدء بكل قفزة عن وضع الوقوف مع ضم الرجلين
- يبدأ بتقييم القفزة لحظة ارتكاز القدمين على المنط
- تستمر القفزة بالوقوف المواجه أو الظهر مواجه الجدار مع ضم الرجلين
- ينبغي على اللاعب اظهار القفزات التي يؤديها بدقة كاملة وبمبارعالي

من السيطرة الجمالية والفنية

- لا يسمح بأداء الدورات الهوائية في مرحلة الطيران الأول وكذلك القفزات مع تقارب الرجلين
- يجب اظهار اوضاع الجسم (مكور - منحني - مستقيم) بوضوح في دورة اختلاط
- يجب على اللاعب الهبوط بالقدمين وضمن مسافة للتردد عن ٥ سم بحسبه وسيا
- الخط الأوسط للخصاف
- ينبغي ان يرتفع مركز ثقل الجسم بمحطة طيران الثاني فوق الارض الذي كان عليه لحظة وضع القدمين

(2) - حصان الحلق :

تأخذ حركات حصان الحلق مكاناً خاصاً لأن كل الحركات على هذا الجهاز مقيدة بالوضع المميز لحصان الحلق - بالارتكاز - ولا يوجد علاقات وثيقة بينه وبين الأجهزة الأخرى. وهذا يتضح أيضاً عندما ينظر إلى تقسيم حركات الجمباز حسب تكوينها . ولذلك يجب أن نعلم أن عملية التعليم على حصان الحلق يجب أن تستغرق وقتاً أطول لأنه لا ينتظر من الأجهزة الأخرى أن تخدم عملية التعليم عليه ولهذا يجب تنمية اللياقة البدنية بشكل كبير لدى اللاعب .

ج - طبيعة الحركات على حصان الحلق :

- ١ - حركات مستمرة بدون توقف أو تذبذب .
- ٢ - دوائر أو لفات كاملة ومقصات أمامية وخلفية .
- ٣ - الأداء يكون على كلا الجانبين .
- ٤ - يستعمل جميع أجزاء الحصان .
- ٥ - تجنب الرجوع بالهواء دون أداء حركة . (مرجحة زائدة) .
- ج - الأوضاع الأساسية على حصان الحلق :

١ - الارتكاز الأمامي :

وهذا هو الوضع الأساسي الأول حيث يكون فيه الجذع أعلى مستوى الجهاز ومواجهاً له والجسم مستقيماً ، ويتم بالقبض على الحلقة من الأعلى والذراعان مفردتان على أن يكون مفصل الكتفين عمودياً على الحلقة .

٢ - الارتكاز الخلفي :

إن الاهتمام بهذا الوضع له أهمية كبيرة حيث يمر به الجسم كثيراً ، وهو عكس الوضع السابق . وإذا ما حدث أن ثنى اللاعب الكوعين في هذا الوضع فسيؤدي ذلك إلى سقوط اللاعب والجلوس على الحصان كما يقرب مركز الثقل من منتصف الحلقة مما يعيق ويحرف حركة الحوض الدائرية حول الجهاز وتضعف مرجحة الرجلين .

٣ - الارتكاز المتفارج :

تكون في هذا الوضع إحدى الرجلين أماماً والأخرى خلفاً والحوض بين الحلقة والجذع مستقيماً وعمودياً على الحصان مع ملاحظة فتح الرجلين بمسافة مناسبة تسمح للحوض بالارتفاع عن جسم الحصان مع فرد الذراعين تماماً . ويراعى عدم تقوس الظهر أو ثني مفصل الحوض .

٤ - الارتكاز الموازي بالرجلين فتحاً على حلقة :

وفيه تكون الرجلين فوق مستوى جسم الحصان والحلقتين بحيث تكونا مفتوحتان ويمران بين أحد اليدين المرتكزة على الحلقة مع ملاحظة ضمهما أماماً ويكون جذع اللاعب عمودياً على الجهاز وفوق الحلقة .

٥ - الإعداد البدني للاعب :

يتطلب العمل على هذا الجهاز المرحلات المستمرة سواء برجل واحدة أو بالرجلين معاً مما يستلزم مرونة كبيرة في الجذع ومفصلي الفخذين مع العمل على ثبات حزام الكتف وذلك للحصول على مرجحات عالية في كلا الجانبين وكذلك دوائر واسعة حول جسم الحصان ، وحتى يتم هذا يجب اختيار تلك التمرينات التي تقوي وتطيل العضلات المقربة والمبعدة نظراً للتبادل المستمر بين هذين التدرجين من العمل العضلي أثناء أداء الحركات على هذا الجهاز .

الفصل الثاني في وضع الجسم على الأرض

هناك أوضاع أساسية كثيرة على هذا الجهاز تبدأ الحركات من بعضها ولا بد من أن يكون لها أثر كبير على الجسم والعضلات وقد تبدأ من الحركات التالية ليصور إلى اليد اليمنى أو اليسرى حركات أخرى.

ولذلك فإن وضع الجسم هنا سيبين أنه طريقة الحركات على هذا الجهاز بها تمرينات قوية وثبات وهذه الأوضاع هي :

- ١- التقلويد - ٢- التقلويد المقلوب المستقيم - ٣- التقلويد المقلوب المنحني (تقلويد اليد اليمنى)
- ٤- التقلويد المنحني الجانبي - ٥- التقلويد المنحني المنحني - ٦- الارتكاز
- ٧- الارتكاز زاوية - ٨- الوقوف على السدين - ٩- الارتكاز الصليبي

مجموعات الحركات على جهاز التقلويد

هناك كثير من الحركات التي تشابه من حيث الشكل والارتفاع . رابعاً مختلف

في الوضع التمريني لكل منها وكذلك الخطابة التي يصل إليها التمرين

وهذه بعض الحركات بسهولة يجب تصحيح الحركات المتشابهة تحت مجموعات

متشعبة مع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب . ويمكن للتمرين والتدريب أيضاً

الحصول على ما يرمي إليه من ذلك بسهولة على التمرين أعداد الحصص التدريبية .

ويمكن تلخيص مجموعات الحركات المتشابهة على التقلويد على النحو التالي :

١- مجموعة التقلويد بالمرحطة (الأمامية - الخلفية) للارتكاز

٢- مجموعة حركات الكعب (الأمامية - الخلفية) .

٣- دوائر التقلويد (الداخلية)

٤- مجموعة الدوائر العكسية (الدوائر الكبرى)

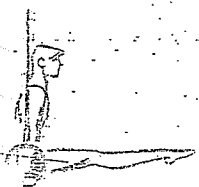
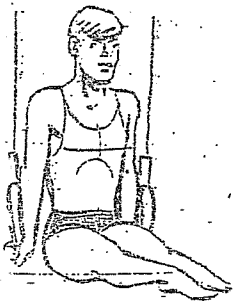
٥- حركات القوة والنبات (الوقوف على اليدين) من الارتكاز

٦- حركات القوة والنبات (الارتكاز) من التقلويد

٧- التقلويد المنحني - الارتكاز المنحني

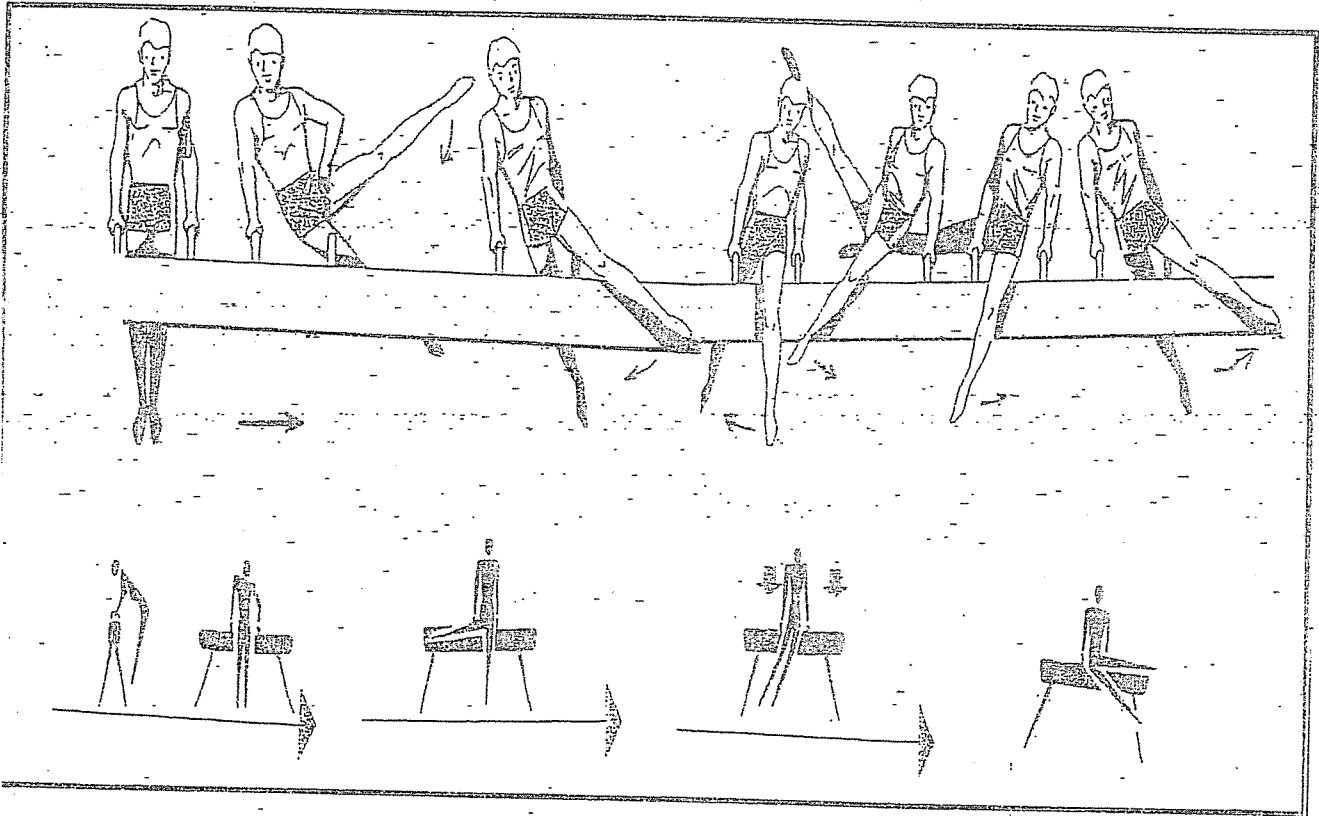
٨- الارتكازات الصليبية

٩- الخطابات (رسم أوضاع كثيرة) وأوضاع متشعبة (أوضاع متشعبة)



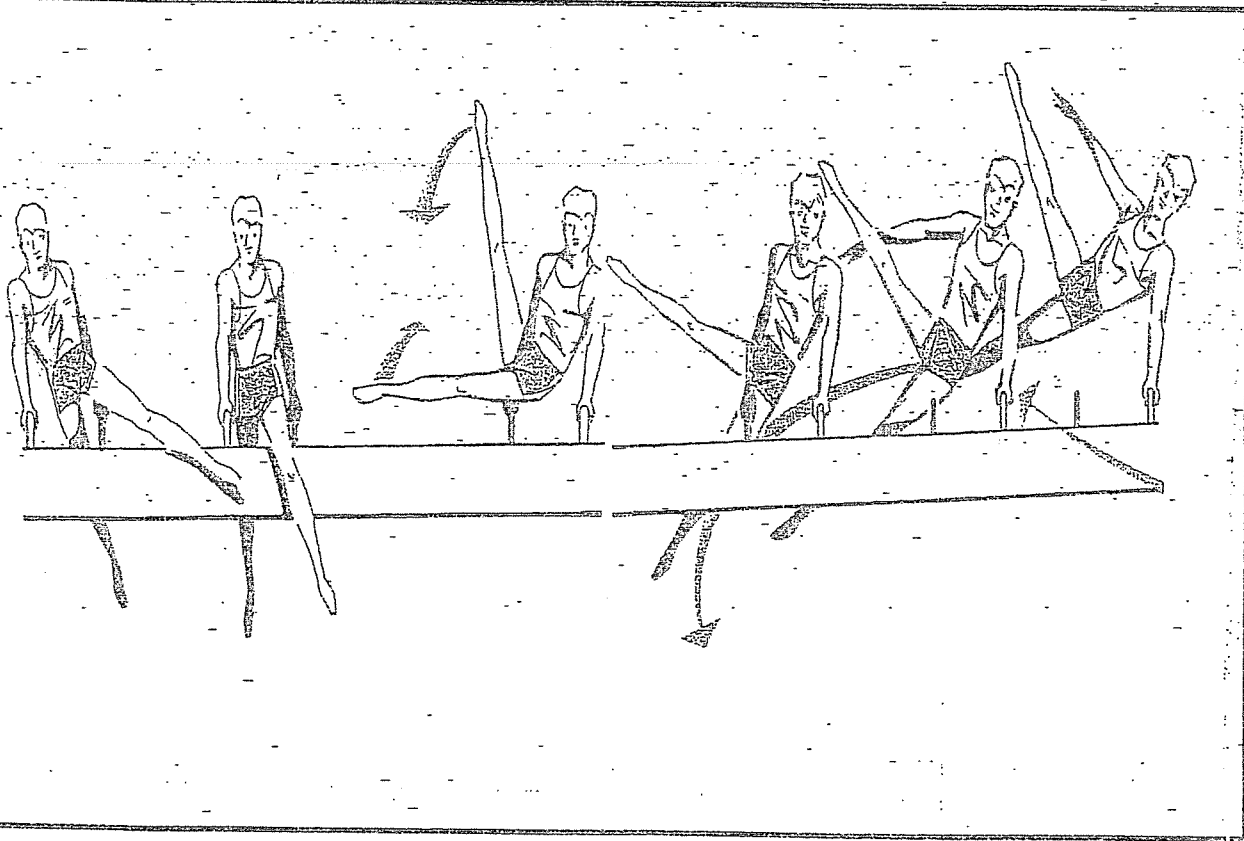
@ - جهاز حصان الخلق (مرجحة لدخول الرجل اليسرى يميناً) :

كثيراً ما تسمى هذه الحركة مرجحة رجل سفلية لأن إحدى الرجلين يمر بمرجحة أسفل الرجل الأخرى . يمرجح اللاعب كلا الرجلين يميناً من الارتكاز المواجه . عند القفز إلى الارتكاز من الوقوف الموازي المواجه يدفع الحلقة باليد اليمنى بقوة في الجزء النهائي للمرجحة الموازية ويمرجح الرجل اليسرى أماماً . في هذه الحالة يسمح أن يلف اللاعب مفصلي الفخذين إلى اليمين قليلاً ولكن لا يصح أن تبقى الرجل اليمنى أسفل بسبب حركة النصف عندما تكون الرجل اليسرى لا تزال فوق الحلقة تكون اليد اليسرى قد أمسكت الحلقة وبذلك فقط يمكن بداية مرجحة موازية فعالة لليسر ويتجنب الجلوس المعهود مع المبتدئين في هذه المرجحة . وعندما تضاف هذه المرجحة للدخول في تمرين تكون قبل مرجحة مقصية خلفية .



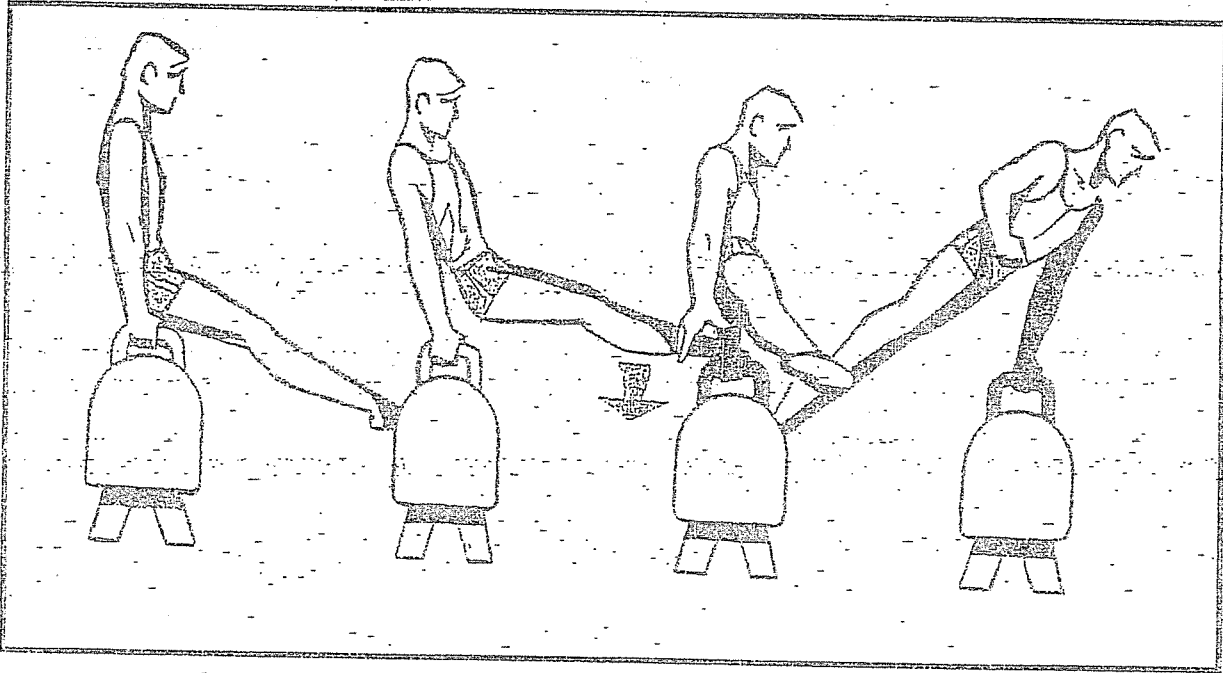
(2) - جهاز حسان الحلق (الدوائر القصيرة الكاملة برجل واحدة) :

وتؤدي هذه الدوائر من وضع الارتكاز برجل (رجل أماماً والأخرى خلفاً) وتبدأ هذه الدائرة حيث يقوم اللاعب بمرجحة الرجلين (من وضع الارتكاز فتحة) جانباً عاليًا ويقوم بنقل وزن الجسم على اليد المرتكزة ورفع الرجلين في الاتجاه المذكور مع التفاف وثني بسيط في مفصل الحوض والنظر إلى المشطين . مع الضغط على الحلقة الثانية (المقابلة لاتجاه الرجلين) وترك اليد لها حتى يسمح للرجل الأمامية بالمرور تحتها ومرجحتها خلفاً لتلتقي مع الرجل الأخرى ثم يبدأ الجسم والرجلان معاً في المرجحة لأسفل ، وهنا تكون القبضة الحرة قد عادت لمسك الحلقة وعند بدء مرجحة الرجلين معاً في الاتجاه الآخر يقوم اللاعب بنقل ثقل الجسم على القبضة المخالفة لاتجاه الرجلين مع فصل نفس الرجل التي بدأ بها الدائرة ، وتمريرها تحت الذراع المقابلة لها والتي تركت القبضة وأصبحت حرة لتكملة الدائرة أماماً والرجوع للوضع الذي بدأت منه الحركة .



② - جهاز حصان الحلق : التلويحات (التلويح الجانبي بالرجلين معاً) :

وتبدأ هذه الحركة من وضع الارتكاز الأمامي . ومن الارتكاز الخلفي . وهي عبارة عن مرور الرجلين معاً من فوق الحلقة التي تكون المرجحة في اتجاهها ويقوم اللاعب من الارتكاز الأمامي بمرجحة الرجلين والجسم قليلاً للجانب العكسي للحركة كتجهيد للحركة وعند رجوع الجسم وبدء مرجحته في اتجاه الحركة يعمد اللاعب إلى الضغط على الحلقة المقابلة لاتجاه الرجلين مع نقل وزن الجسم على الحلقة المخالفة في الوقت الذي تكون الرجلان قد وصلتتا إلى الارتفاع جانباً عالياً بالقدر الذي يسمح بمرور وهما أسفل اليد المقابلة والتي تركت الحلقة وأصبحت حرة مع لف الحوض والجذع قليلاً وبعث مرور الرجلين جانباً أماماً وبدء المرجحة لأسفل في الاتجاه العمودي للحصان يقوم اللاعب بالقبض على الحلقة باليد الحرة مع الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم في المنتصف ووصول الجسم إلى الارتكاز الخلفي .

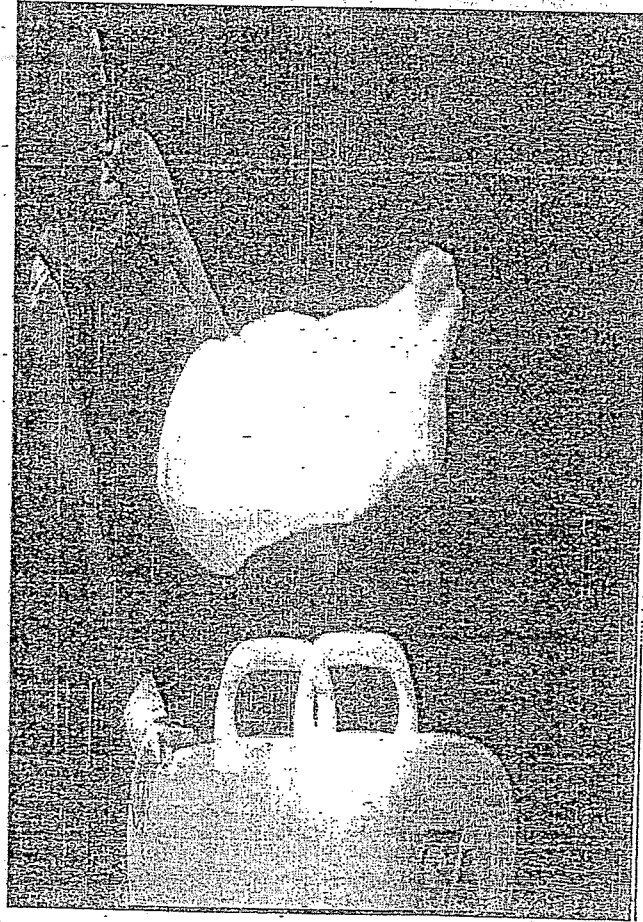
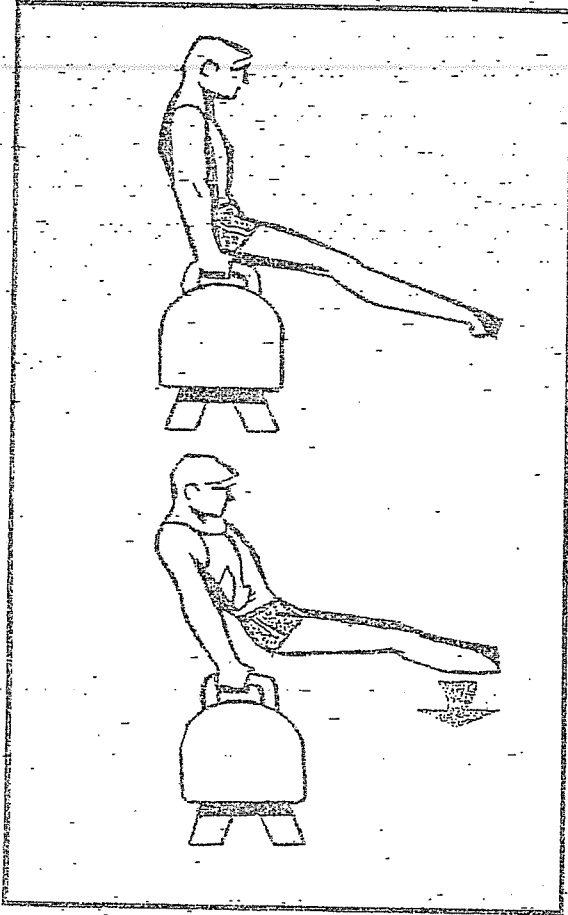


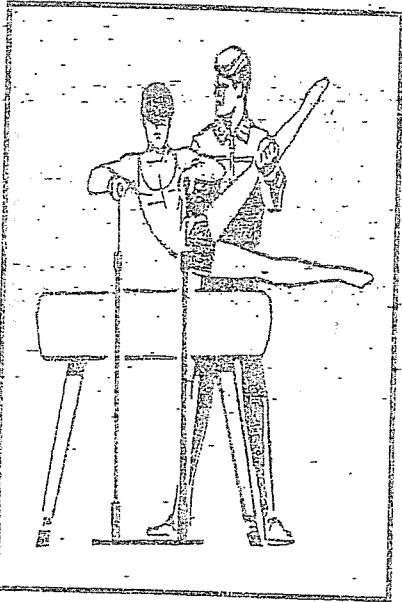
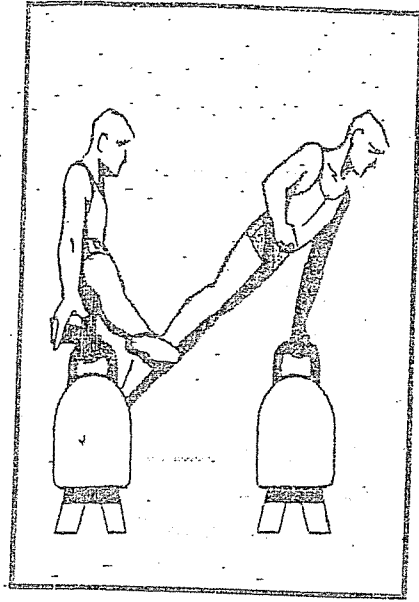
٤ - خطوات التعليم :

- ١ - (وقوف مواجه الجهاز - مسك حلقة) الوثب جانباً عالياً لوضع السرجلين على جسم الحصان واليد المقابلة حرة جانباً .
- ٢ - من الوضع السابق ولكن بالوثب لتحرير الرجلين والارتكاز الخلفي على حلقة وعلى الجذع (بمساعدة ساند) .
- ٣ - نفس التمرين السابق بمسك الحلقة (بمساعدة ساند) .
- ٤ - تؤدي الحركة من الارتكاز الأمامي بالمرجحة بمساعدة الساند الذي يقف خلف اللاعب ويضع كلاً يديه في وسطه .

@ - جهاز حصان الحلق (التلويحة الجانبية الدائرية [الأمامية]) :

وتعد هذه الحركة عصب حركات حصان الحلق بل وتعتبر الأساس الأول لكافة الحركات التلويحية أو ذات الالتفاف أو الانتقالية من الحلقتين لجسم الحصان أو العكس ، وتؤدي هذه التلويحة من وضع الارتكاز الأمامي حيث يقطع الجسم دائرة كاملة بالرجلين والجذع فوق مستوى الحلقتين وجسم الحصان . وتبدو عملية التبادل في نقل وزن الجسم من حنقة إلى أخرى وكذلك تبادل ترك الذراعين للحلقتين واضحة للغاية . وتبدأ هذه التلويحة الجانبية الدائرية الأمامية من وضع الارتكاز الأمامي حيث تكون الرجلان في طريق مرجحتهما للجانب الذي سيتبدأ ناحية الحركة . فيقوم اللاعب عندئذ بنقل مركز ثقل الجسم على ذراع لفة الارتكاز المخالفة لاتجاه الرجلين مع إحداث زاوية بين الرجلين والجذع . وبعد مرور الرجلان والجذع من الخط العمودي متجهين للجهة الأخرى يقوم اللاعب بالضغط على الحلقة المخالفة لاتجاه الرجلين ونقل مركز ثقل الجسم عليها مع إحداث زاوية بسيطة وترك الحلقة لتمر الرجلان أسفل الذراع الحرة في الاتجاه خلفاً . وعند بدء مرجحة الجسم أسفل يقوم اللاعب بالقبض على الحلقة الحرة ليصبح الجسم في وضع الارتكاز الأمامي ماراً بالخط العمودي ومستمراً في الاتجاه الأول مرة أخرى لأداء تلويحة دائرية ثانية وثالثة ..

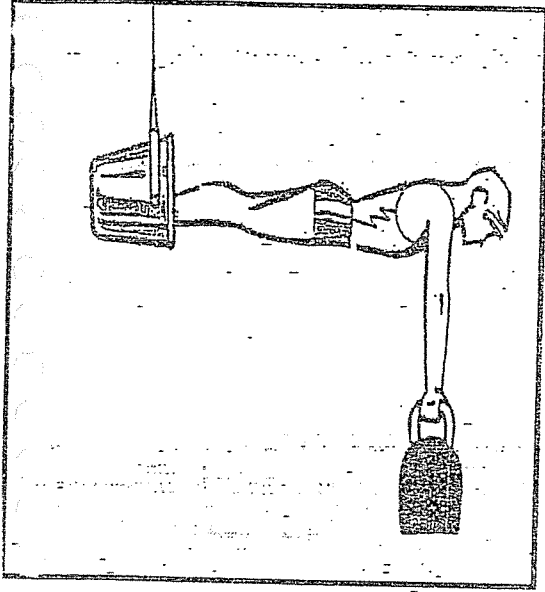




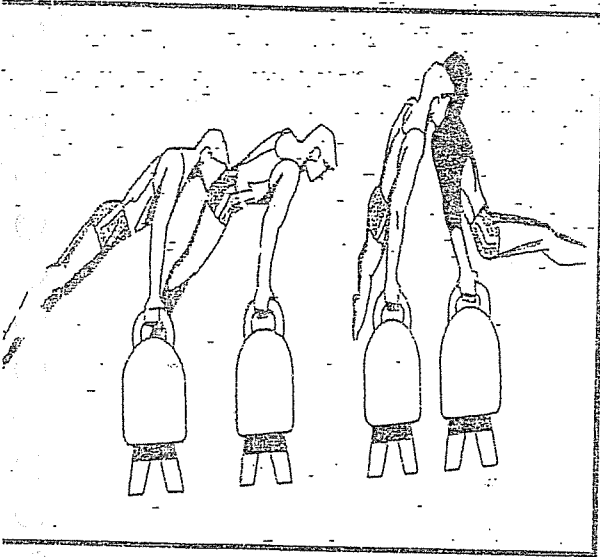
- ٤ - أهم النقاط الفنية لتنظيم الحركة :
- ١ - إحداث زاوية بسيطة عند بدء الحركة من الارتكاز الأمامي والاتجاه جانبياً مع الميل قليلاً جداً بالكشفتين للأمام ويلاحظ مسك الخلفيتين من قمتهما الأمامية تقريباً .
- ٢ - فرد هذه الزاوية بقدر معقول عند المرور بالرجلين من تحت الذراع الأولى والوصول للارتكاز الخلفي .
- ٣ - فرد هذه الزاوية بقدر معقول عند مرور بالرجلين من تحت الذراع الأولى والوصول للارتكاز الخلفي .
- ٤ - إحداث زاوية مناسبة عند بدء تكملة التلويحة للخلف والاحتفاظ بها حتى مرجحتها للجانب مرة أخرى .
- ٥ - النظر للأمام والرأس في وضعها الطبيعي .
- ٦ - عدم الابتعاد بالذراعين عن الخلفيتين عند التلويح جانباً مع الارتكاز بهما عند القمة .
- ٧ - التفاف الحوض والجذع قليلاً للجانب عند التلويح حتى يسمح ذلك بحرية الحركة ، كذلك الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم قريباً من القبضتين .
- ٨ - خطوات التعليم :

- ١ - على المتقاضي المقاطع للحصان من التعلق الأبطى يقوم اللاعب بأداء التلويحة عدة مرات
- ٢ - على المهر بالعرض من الارتكاز الأمامي يقوم اللاعب بأداء الحركة مع سند من وسطه من الخلف .
- ٣ - نفس التمرين السابق ولكن من الوقوف المقاطع لطرف الحصان .
- ٤ - على حصان التعلق - ارتكاز أمامي - يقوم اللاعب بأداء التلويحة .
- ٥ - تؤدي الحركة باستخدام حزام السند المعلق .
- ٦ - تؤدي الحركة بدون سند .
- ٧ - الأخطاء الشائعة :
- ١ - ثني الذراعين أو الرجلين .
- ٢ - فتح الرجلين أثناء التلويح .
- ٣ - ميل الجذع خلفاً أو أماماً أثناء عمل التلويحة .
- ٤ - المغالاة في عمل الزاوية بين الرجلين والجذع .
- ٥ - ثني الرأس خلفاً أو أماماً .
- ٦ - رفع الذراع الحرة كثيراً وبعيداً عن الحلقة أو القبض بها متأخراً .
- ٧ - الاقتراب بالرجلين كثيراً من جسم الحصان .

8 - عموميات ومتطلبات حصان الخلق :



- - يتميز التمرين على حصان الخلق بالمرجحات النواسية (العمودية) والأشكال المختلفة لمرجحات الرجلين الدائرية مع تفارح أو ضم الرجلين بأوضاع ارتكاز مختلفة وعلى جميع أجزاء حصان الخلق .
- - يسمح بالمرجحات مع المرور أو الانتهاء بوضع الوقوف على اليدين سواء مع اللف الطولي أو دونه ، ينبغي أداء جميع الأجزاء بالمرجحة الكاملة ودون أي توقف للتمرين ولا يسمح بأداء أجزاء قوة أو ثبات .
- - ينبغي على اللاعب أن يبدأ تمرينه مع ضم الرجلين ويسمح له بأخذ خطوة ويبدأ التقييم من لحظة وضع إحدى اليدين أو كليهما على الحصان .
- - يجب أن يحتوي التمرين فقط على مرجحات دون أي استراحة أو بذل أي قوة واضحة .
- - يحظر أداء المرجحات الدائرية مع تفارح أو ضم الرجلين بوضع مائل حيث لا يسمح بأدائها إلا بوضع الارتكاز المقاطع أو الجانبي علاوة على ذلك ينبغي أن تبدأ أو تنتهي جميع الأجزاء الدورانية بالارتكاز المقاطع أو الجانبي
- - يجب أداء المقصات والمرجحات النواسية برجل واحدة يجب أن يكون ارتفاع الحوض متميزاً وتفارح الرجلين كبيراً .
- - يجب أداء حركات الوقوف على اليدين مع الامتداد المطلق للفراعين ودون أي انقطاع للمرجحة إضافة لعدم بذل أي قوة واضحة .
- - يجب تنفيذ النهاية بحيث يكون جسم الحصان عمودياً على محور الكتفين والهبوط جانب وضع يد الارتكاز الأخيرة .
- - يجب أن يكون وضع الجسم مقاطعاً لجسم الحصان عند أداء النهايات مع المرور بوضع الوقوف على اليدين .



٢٧ - جهاز الثابت (الثابتة) :

يعتبر هذا الجهاز من أجمل أجهزة الجيمار للبين ويقدمون عليه أروع حركاتهم ويستعرضون مهاراتهم ، وتختلف حركات هذا الجهاز بالمرجحات من التعلق أو الارتكاز ونحسي ذات مرونة وانسيابية واضحة ، كما أنها مستمرة منذ بدئها حتى ترك الجهاز فليس خلال عملية التلاعب أي فترات اسكون ، وهذا تمكن صعوبة هذا الجهاز عن باقي الأجهزة الأخرى التي يهسا بعض الأضباع الثابتة والتي تعتبر فترات راحة بالنسبة للاعب .

١ - أنواع القبضات على جهاز الثابت :

١ - القبض بالمسك من أعلى :

في هذه المسكة يكون ظهر اليد مواجه للاعب وباطن اليد مواجه لتيار وهي مناسبة جداً وطبيعية بالنسبة للمبتدئين وتستخدم دائماً للمرجحات الأمامية تحت مستوى البار والمرجحات الخلفية فوق مستوى

٢ - القبض بالمسك من أسفل :

وهو عكس المسكة السابقة وتستخدم عند حمل مرجحات خلفية تحت مستوى البار ومرجحات أمامية فوق مستوى

٣ - القبض بالمسك الجانبي :

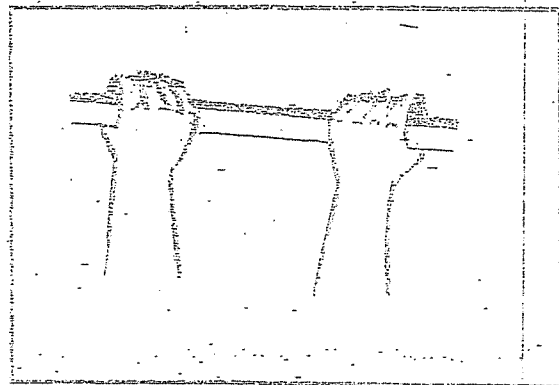
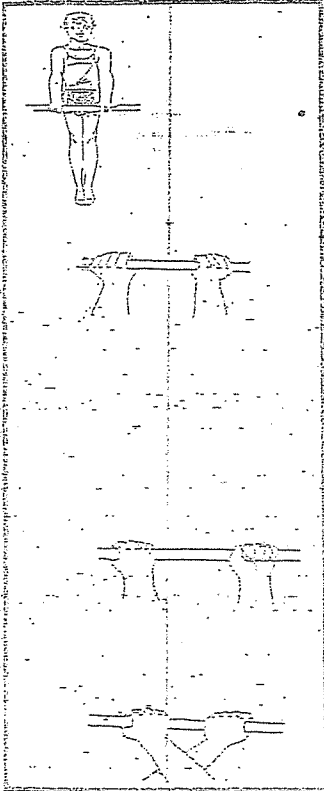
يتم القبض بإحدى اليدين من الأسفل والأخرى من أعلى وتستخدم عند أداء الحركات التي تدور فيها الجسم حول محور الطولي بخص

٤ - القبض بالمسك المتقاطع :

وفيها يكون الساعدان متقاطعان وإحدى اليدين بالنسبة من أعلى والأخرى من أسفل وتستخدم هذه المسكة أو القبض عند أداء حركات مقرونة بدوران الجسم حول محور الطولي

٥ - القبض بالمسك المنعكس :

وفيها يكون القبض على أبار بالمسك من أعلى يذ الذراع ومقبض الرسي للشارج ، وهي أشد تقدماً عما سبقها من مسكات وتستخدم في حركات من صلاتها خلفية تحت مستوى البار وأمامية فوق مستوى



جهاز الحلق

وصف الأداء في جهاز الحلق

التمرين في جهاز الحلق يتكون من حركات مرجحة و حركات قوة و حركات ثبات بتوزيع متساوي من حيث النسبة بينهما ، و هذه الحركات تنفذ بالتبادل و التصاحب لوضع التعلق و المرور خلال الوقوف على اليدين ، و الأداء مع استقامة الذراعين هو السائد ، الجميز الحديث يتميز فيه الروتين بالتبادل و الانتقال من حركات المرجحة إلى حركات القوة و العكس ، المرجحة للكابلان و تقاطعها أمر لا يسمح به.

معلومات حول عرض التمرين

١- من الوقوف الثابت الجميزي يقوم بالقفز أو تتم مساعدته لوضع التعلق بواسطة المساعد ؛ الرجلان مضمومتين و بهيئة جيدة و التقويم يبدأ من أول لحظة لمفادرة القدمين للأرض ، و ليس من المسموح للمدرب أن يعطى الجميزي أي بدء للمرجحة.

٢- يجب أن يؤدي الجميزي الحركات التي يسيطر عليها باتقان و بأمان و درجة عالية من التحكم التقني و الجمال الحركي.

٣- يجب أن يتوزع التمرين بالتساوي بين حركات المرجحة و حركات القوة و الثبات.

٤- المرجحات الخلفية في الارتكاز و التي لا تؤدي على الأقل إلى جزء ذاتيعة و لكن فقط تؤدي إلى انعكاس بسيط للاتجاه و مرجحة للخلف أو إلى الأسفل أو إلى وضع تعلق سهل منخفض غير مسموح بها و سوف يحسم عنها حكم لجنة B. حركة المرجحة القارعة في جهاز الحلق من كيب للارتكاز المرجحة الخلفية إلى الضعوف الأمامي.

٥- متطلبات إضافية لتقبل و بناء التمرين:

أ- وضع الثبات يجب أن يصل إليه الجميزي مباشرة يدين مستقيمة وبدون الحاجة إلى أي أوضاع تصحيحية منه.

ب- جميع حركات الثبات يجب الثبات فيها ثابيتين على الأقل.

ج - المرجحات الصاعدة يجب أن تؤدي إلى أو تمر بالوقوف على اليدين ، أو مباشرة إلى حركة ثبات القوة متى ما كانت طبيعة الحركة تسمح بذلك.

د- خلال كل حركات المرجحة للثبات في وضع قوة الكتفين يجب أن لا ترتفع عن مستوى الثبات في الوضع النهائي و أي انحراف سوف يتسبب في حسم بواسطة لجنة B بحسب طبيعة الحركة و من الممكن أن يؤدي ذلك إلى عدم الاعتراف بالحركة أو الاعتراف بها كحركتين من قبل لجنة A.

هـ - القبض الزائفة في ثبات القوة ليست مسموحة.

و - استقامة الذراعين يجب أن تستعمل في كل حركة تسمح طبيعتها بذلك.

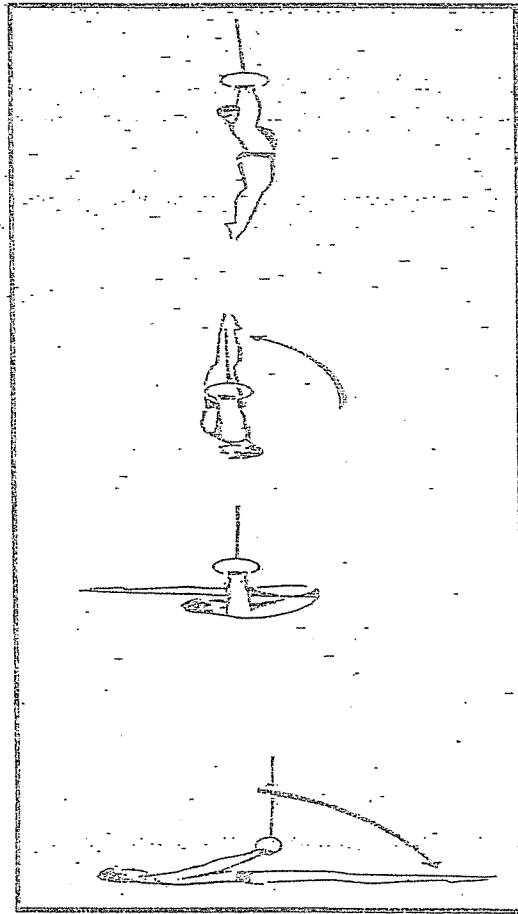
ز- للحصول على القائمة الكاملة للحسومات حول عرض التمرين أنظر الفصل السادس و

جملة الحسومات في المادة ٢٤.

② - جهاز الحلق :

٤ - الأوضاع الأساسية على الحلق :

- ١ - التعلق : وهو الوضع الأساسي لكل الحركات التي تؤدي أسفل مستوى الحلقين ، وقد تبدأ منه الحركات أو يمر به الجسم إذا كان في طريقه لأداء وضع آخر . وفيه يكون :
- الجسم مشدود - الذراعان مفرودتان - النظر إلى الأمام - عدم انحناء الجسم .
- ٢ - التعلق المقلوب : وهو عكس الوضع السابق حيث الرأس لأسفل والرجلان لأعلى وتبدأ من هذا الوضع كثير من الحركات التي ينتقل فيها الجسم من أسفل مستوى الحلقين إلى أعلاه وفي الوقت نفسه فهو وضع أساسي تبدأ منه كثيراً من الحركات التي يمر فيها الجسم بوضع التعلق العادي .
- ٣ - التعلق المقلوب بزاوية (تعلق الكب) :
وفيه يشكل الجذع مع الرجلان زاوية حادة . حيث الظهر أفقياً تقريباً مع الأرض والرجلان لأعلى والنظر على المشطين ، الذراعان مفرودتان . وتبدأ من هذا الوضع بعض الحركات للمبتدئين .
- ٤ - التعلق الأفقي المواجه :
من الأوضاع الأساسية حيث لا يقوى اللاعب على الاحتفاظ به مدة كبيرة نظراً للجهد العضلي المبذول وفيه يكون الجسم مستقيماً من المشطين حتى الرأس وأفقياً مع الأرض والظهر مواجه للأرض والذراعان مفرودتان .



٦٩

٥ - التعلق الأفقي الخلفي :

وهو كالوضع السابق تماماً من حيث المواصفات إلا أن الجسم يكون أفقياً مع الأرض . حيث الصدر مواجه للأرض والنظر للأمام والذراعان مفردتان .

٦ - الارتكاز :

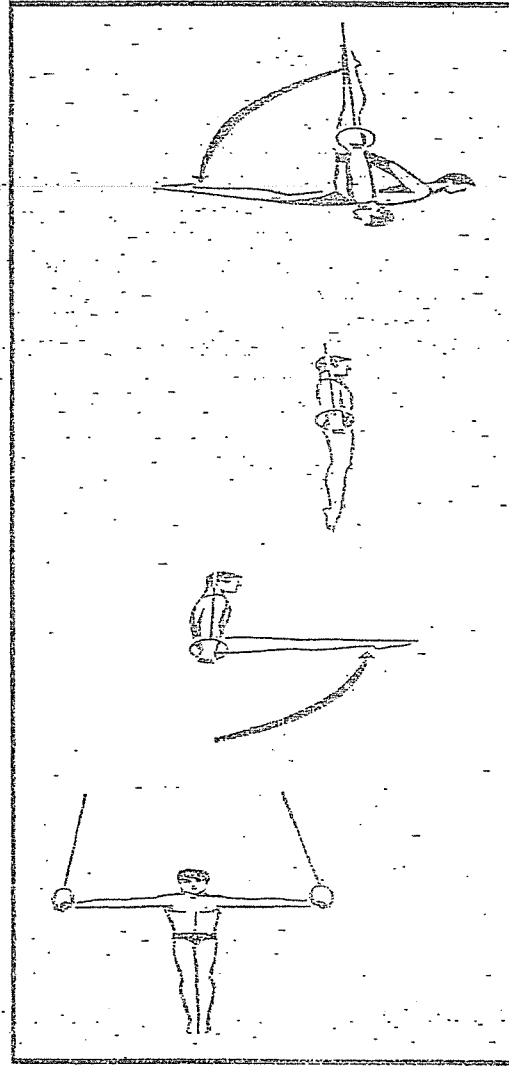
وهو من الأوضاع الأساسية الهامة في الجهاز حيث يمر عليه الجسم مرات كثيرة . وفيه يكون الجذع فوق مستوى البارين بين الحبلين والذراعين مفردتين والنظر للأمام .

٧ - الارتكاز بزاوية :

وهو كالوضع السابق ويتوقف اتخاذ هذا الوضع على قوة عضلات البطن التي ترفع الرجلين وتحافظ على ثباتهما وغالباً يبدأ به اللاعب للحركات التي تعتمد على القوة غالباً .

٨ - الارتكاز الصليبي :

وهو من أصعب الأوضاع التي يمكن للاعب الاحتفاظ به حيث يبذل اللاعب للمحافظة عليه مجهوداً عضلياً كبيراً من الكتفين والذراعين . للتغلب على شد الجاذبية الأرضية ويكون الجسم على استقامة واحدة . والنظر للأمام ، الذراعان مفردتان .



- ٦ -

٤

٢٠ - جهاز الحلق (الكب الامامي من التعلق للارتكاز) :

تؤدي هذه الحركة من وضع التعلق المقلوب حيث الجسم أسفل مستوى الحلقين للصعود به أعلاهما والوصول لوضع الارتكاز وتتم هذه الحركة على ثلاث مراحل هي :

١ - اتخاذ وضع الكب من التعلق المقلوب .

٢ - حركة الكب نفسها .

٣ - الارتكاز المستقر فوق مستوى الحلقين .

تؤدي هذه الحركة بأن يقوم اللاعب بعمل زاوية من وضع التعلق المقلوب وذلك بأن يثنى مفصل الحوض بحيث يكون النظر على المشطين والرأس في وضعها الطبيعي مع ملاحظة فرد الذراعين تماماً والحوض أعلى من المستوى الأفقي للأرض وذلك حتى يكون مركز ثقل الجسم قريباً من محور الدوران على أن يتبع هذا الثني حركة الكب مباشرة . وبذلك تفقد حركة الرجلين حركة الجذع لأعلى . وهناك عاملين هامين يجب ملاحظتهما جيداً وهما :

١ - أن تظل الذراعان مفرودتان من بدء الحركة حتى نهايتها

٢ - أن تظل الرأس في وضعها الطبيعي مع النظر إلى

المشطين أثناء حركة الثني وعند الكب لأعلى .

٣ - خطوات التعليم :

١ - على الأرض : من وضع الوقوف على الكتفين يقوم

اللاعب بعمل وضع الكب والذراعان خلف الكتفين .

٢ - على المتوازي : من التعلق المقلوب يمسك البارين

ويقوم اللاعب بعمل وضع الكب .

٣ - على الحلق المنخفض : نفس التمرين بمساعدة المدرب

لتصحيح الأخطاء .

٤ - على الحلق المنخفض : يقوم اللاعب بأداء الحركة

كاملة من وضع التعلق المقلوب وذلك بمساعدة المدرب الذي

يقف على جانب الجهاز ويفضل أن يكون بساتدين .

٥ - تؤدي الحركة بالمرجحة من التعلق والوصول لوضع

التعلق المقلوب ثم أداء الزاوية للكب

٦ - طريقة السند :

يقف الساند على جانب الجهاز واضعاً إحدى يديه أسفل ظهر اللاعب واليد الأخرى خلف

الفخذين لمساعدة اللاعب ونقل وزن جسمه لأعلى .

٧ - الأخطاء الشائعة :

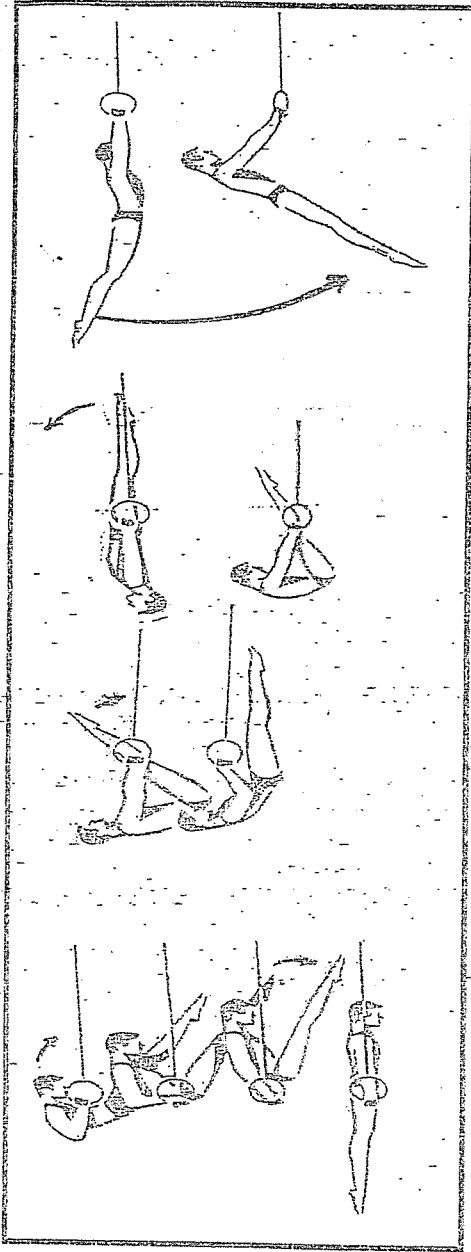
١ - فتح الزاوية بين الجذع والرجلين كثيراً .

٢ - قذف الرأس خلفاً .

٣ - ثني الرجلين أثناء الكب وكذلك ثني الذراعين .

٤ - الوصول بالحوض أسفل المستوى الأفقي .

٥ - مرجحة الرجلين في الاتجاه الأفقي أو أسفله أو الاتجاه العمودي



@ - حلق (الكب الأمامي من التعلق المقلوب إلى الارتكاز) :

تؤدي هذه الحركة من وضع التعلق المقلوب حيث الجسم أسفل مستوى الحلقين للصعود به
أعلاه والوصول لوضع الارتكاز وتمر هذه الحركة على المراحل الثلاثة التالية :

١ - اتخاذ وضع الكب من التعلق المقلوب .

٢ - حركة الكب .

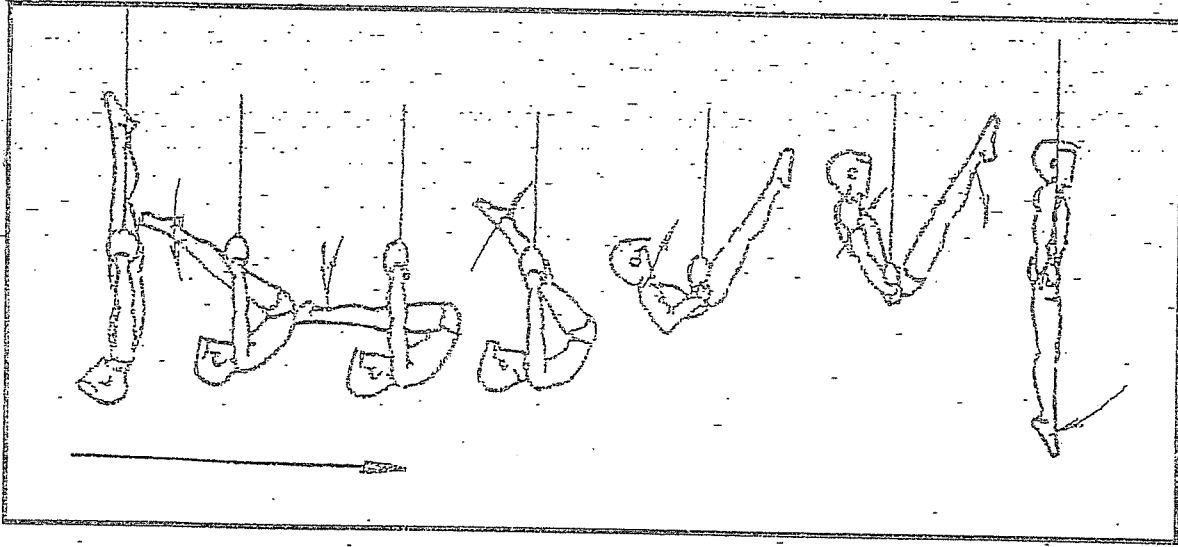
٣ - الارتكاز فوق مستوى الحلقين .

يقوم اللاعب بعمل الزاوية في الحوض من وضع التعلق المقلوب . وذلك بثنى مفصل
الحوض ، والنظر على المشطين ، وملاحظة فرد الذراعين تماماً . ثم يتم فرد الذراعين
والحوض معاً على أن يكون مركز ثقل الجسم قريباً من محور الدوران .
إن الوصول لهذا الوضع ليس معناه الثبات ولكن يجب أن يتبع هذا الثني حركة الكب مباشرة
التي تعتمد على :

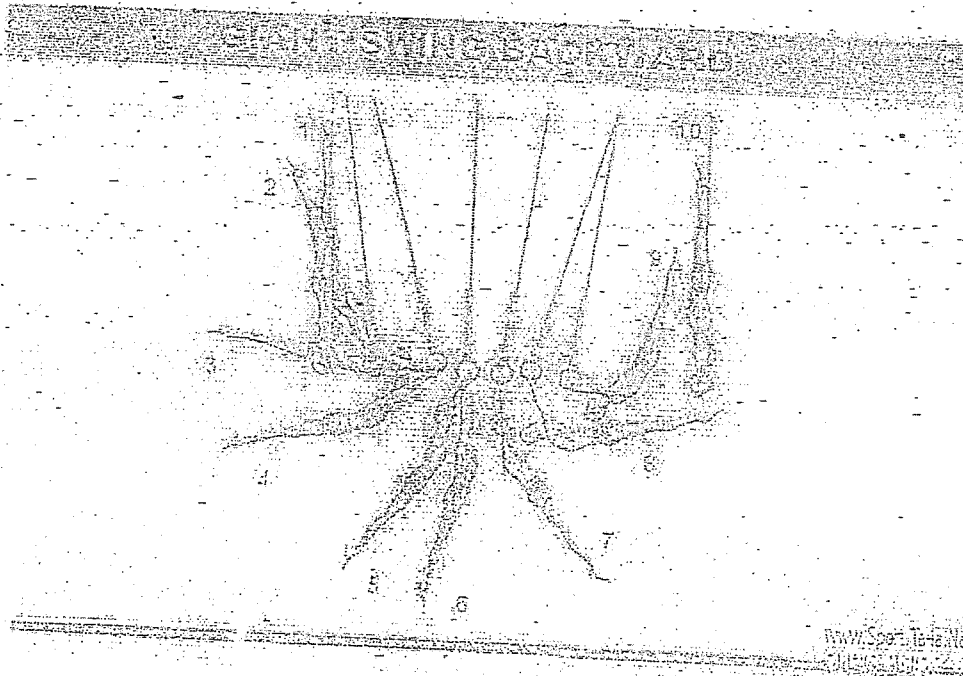
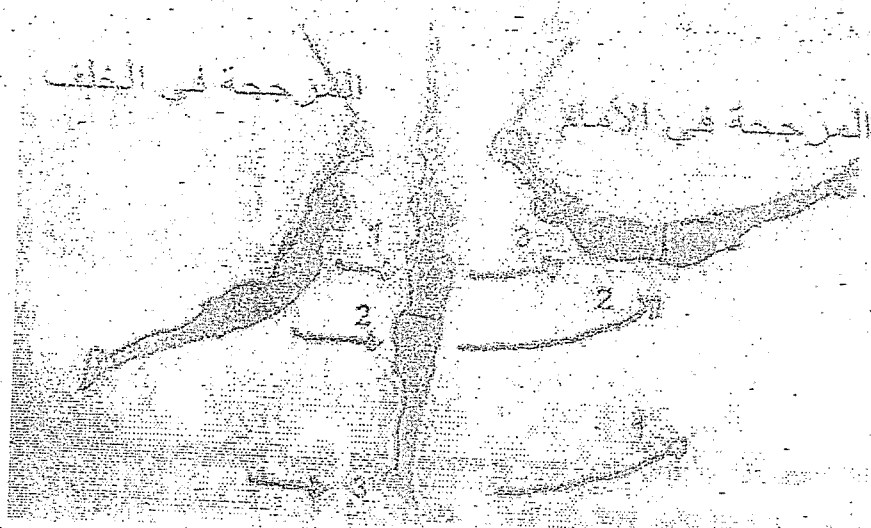
مرجحة الرجلين في الاتجاه الأمامي وللأعلى في الوقت الذي يقوم فيه بالضغط على الحلقين
لأسفل مع فتحهما قليلاً للخارج ويجب ملاحظة :

١ - أن تظل الذراعان مفرودتان .

٢ - أن يظل الرأس في وضعه الطبيعي مع النظر إلى المشطين .



الوضع العيني



V/w

٤ - خطوات التعلم :
١ - على الأرض : من وضع الوقوف على الكتفين يقوم اللاعب بعمل وضع الكب والذراعان خلف الكتفين .

٢ - على المتوازي : من التعلق المقلوب بمسك البارين يقوم اللاعب بعمل وضع الكب .
٣ - على الحلق : ينفذ التمرين السابق على الحلق المنخفض . وبهذه المرحلة يمكن التركيز على تصحيح الأخطاء .

٤ - على الحلق العالي : يمكن تنفيذ الحركة بالمساعدة .

٥ - طريقة السند والمساعدة :
يقف الساند على جانب الجهاز واضعاً إحدى اليدين أسفل الظهر واليد الأخرى خلف الفخذين لمساعدة اللاعب ونقل وزن جسمه لأعلى .

٥ - الأخطاء الشائعة :

١ - فتح الزاوية بين الجذع والرجلين كثيراً .

٢ - قذف الرأس خلفاً .

٣ - ثني الرجلين أثناء الكب وكذلك ثني الذراعين .

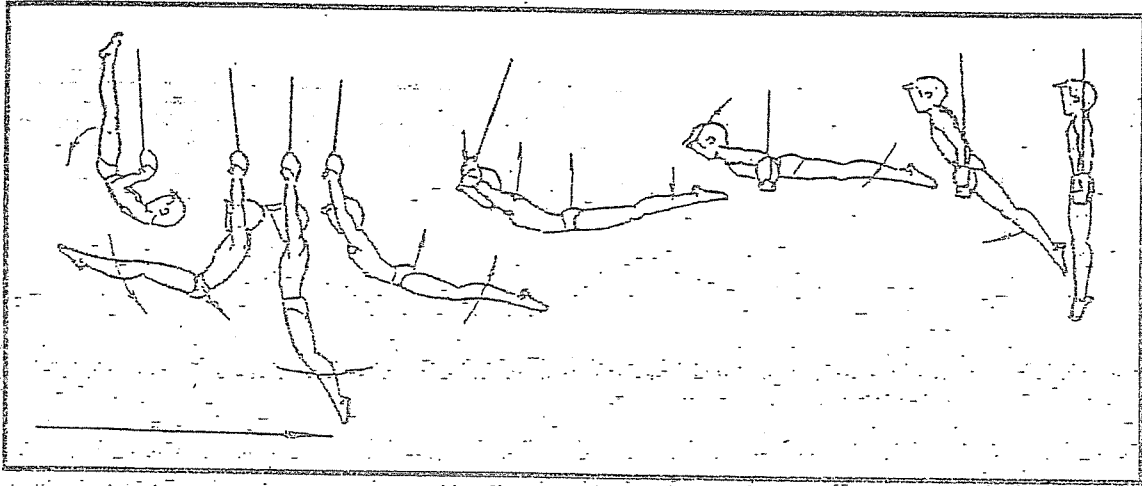
٤ - الوصول بالحوض أسفل المستوى الأفقي .

٥ - مرجحة الرجلين في الاتجاه الأفقي أو أسفله أو الاتجاه العمودي .

٧٤

٥ - (الصعود الخلفي من التعلق للارتكاز - طائرة خلفية) :

تتم هذه الحركة من المرجحة من التعلق أسفل الحلقتين وذلك بأن يقوم اللاعب عند وصول الجسم خلفاً مستقيماً إلى نقطة عالية عن المستوى الأفقي بقليل .
يضغط اللاعب على الحلقتين للأسفل مع فتحهما للخارج ودفعهما قليلاً للأمام حتى يدخل الجسم بين الحلقتين .
بعد ذلك يقوم اللاعب بضم الحلقتين إلى جانب الجسم .



٥ - خطوات التعليم :

- ١ - على المتوازي : يقوم اللاعب بالمرجحة من التعلق الأبطى وعند وصول الجسم خلفاً يضغط على البارين للطلوع إلى وضع الارتكاز .
- ٢ - على جهاز التعلق : يقوم اللاعب بمرجحة الجسم وعند وصول الجسم خلفاً مستقيماً إلى مستوى الأفقي تقريباً يقوم السائد بمساعدة اللاعب من الوسط والفخذين لأداء الحركة بطريقة السند والمساعدة :
- ٣ - الأخطاء الشائعة :
 - ١ - إحداء انحناء أو تقوس واضح بالجسم .
 - ٢ - سقوط الرجلين لأسفل عند المرجحة خلفاً .
 - ٣ - ثني الرأس عالياً أو أسفل .
 - ٤ - الابتعاد كثيراً عن الحلقتين عند المرجحة خلفاً .
 - ٥ - عدم فتح الحلقتين عند الطلوع .

@ - الحلق (دائرة كتف خلفية - مائلة خلفية) :

تؤدي هذه الحركة في الاتجاه الخلفي حيث يقطع الجسم دائرة حول محوره العرضي ويمر الجسم بالمرادل الآتية :

١ - المرحلة التحضيرية (الاستعداد) :

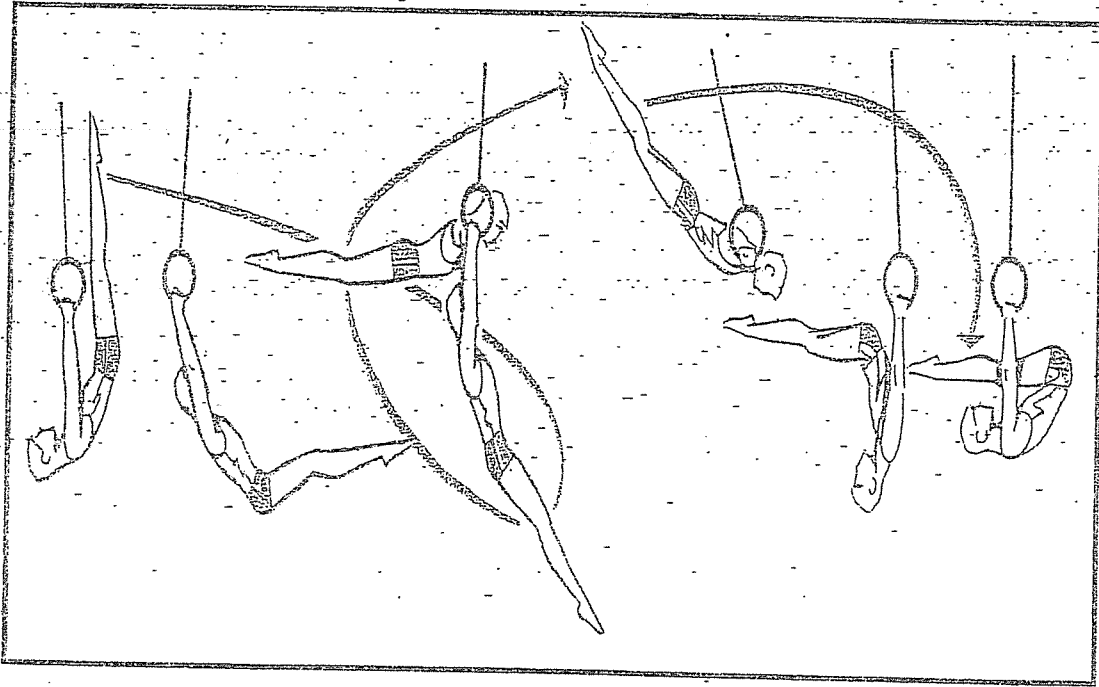
١ - تؤدي هذه الحركة من وضع التعلق المقلوب :

٢ - يقوم اللاعب بأداء زاوية بين الرجلين والجذع من مفصلي الحوض مع مزاعة النظر على المشطين .

٣ - يحتفظ اللاعب بارتفاع مركز ثقل جسمه فوق مستوى الحوض .

* - المرحلة الأساسية :

من وضع الزاوية حيث تكون عضلات الرجلين (خلف الفخذين) وعضلات الظهر في حالة أقصى طول لها حيث يحصل اللاعب بفردتها على قوة مرجحة كبيرة ويقوم اللاعب بفردتها بمرجحة الرجلين خلفاً عالياً مع دفع الرأس للأمام وفتح الحلقتين للخارج بعيداً حتى يسمح للحلقتين بحرية الحركة والدوران حولهما ، ويراعي اللاعب لف الرسغين للخارج والضغط بهما على الحلقتين .



٧٦

٤ - خطوات التعليم :

للإحساس بفرد الرجلين خلفاً عالياً .

- من وضع الوقوف على الكتفين بين صندوقين والذراعين جانباً . يقوم اللاعب بفرد الزاوية .

- ينفذ التمرين السابق على المتوازي بين البارين .

- على الحلق المنخفض : يقوم اللاعب بأداء التدريب السابق مع فتح الحلقتين ولف الرسغين

(يقوم الساند باستقبال رجلي اللاعب مفردتين في الوضع الأفقي أو أعلى منه بقليل لتثبيت

اللاعب في هذا الوضع) . السند يكون بيد أسفل الصدر والأخرى أسفل الفخذين .

- يؤدي اللاعب الملحة الخلفية وبمجرد لمس يدي الساند يتركه لتكمل الحركة والمرجحة .

- تؤدي الحركة بعد ذلك بدون سند مساعد ولكن بسند وقائي .

٤ - الأخطاء الشائعة :

١ - ثني الذراعين أو الرجلين .

٢ - عدم فتح الحلقتين للخارج .

٣ - عدم لف الرسغين للخارج .

٤ - فرد الزاوية في اتجاه أفقي أو أسفل .

٥ - دفع الرأس كثيراً للأمام مما يسبب تقوساً بالظهر .

✓✓

@ - الحلق (دائرة خلفية قصيرة ومنحنية للهبوط - نهاية) :

تؤدي هذه الحركة بالمرجحة من التعلق حيث يقوم اللاعب بمرجحة الجسم أماماً خلفاً وعند بدء وصول الجسم أماماً يقوم اللاعب بعمل زاوية بالحوض (ثني مفصل الحوض) . بين الجذع والرجلين مع الضغط باليدين على الحلقتين لأسفل لرفع الحوض والجذع لأعلى قريباً من محور الدوران وفوق الرأس تقريباً مع ملاحظة النظر على المشطين . وعندما يبدأ اللاعب الشد بالذراعين ورفع الجذع والحوض لأعلى ثني الذراعين لرفع الجسم إلى نقطة أعلى من مستوى الحلقتين ليزيد سرعة دوران الجسم ويحصل على ارتفاع مناسب يمكن به تحقيق الطيران والهبوط بصورة صحيحة .

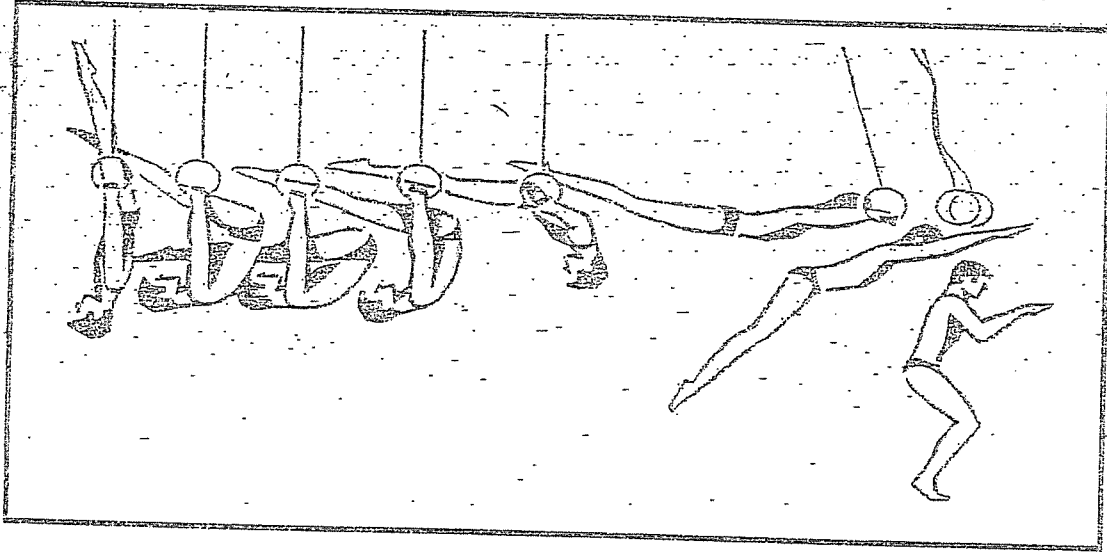
ج - خطوات التعليم :

١ - على الحلق المنخفض : من وضع تعلق الكب يقوم اللاعب بخفض جسمه خلفاً ببطء ثم يترك الحلقين للهبوط (يمكن أداء هذه الحركة والتدريب عليها على العقلة والمتوازي العالي قبل الحلق) .

٢ - يقوم اللاعب بأداء الحركة بالمرجحة من التعلق مع قيام الساند بالمساعدة .

٣ - تؤدي الحركة من تعلق الكب الثابت بدون سند .

٤ - تؤدي الحركة بالمرجحة بدون سند .



ج - طريقة السند :

يقف المدرب على جانب الجهاز ماسكاً بعضد اللاعب الأقرب والأخرى أسفل الكتف حتى يمكن إيقاف وفوق الجسم خلفاً وكذلك مساعدته على الدوران بدفعه من الكتف ويمكن البدء بساندين واحد .

ج - الأخطاء الشائعة :

١ - ترك الحلقين مبكراً أو متأخراً .

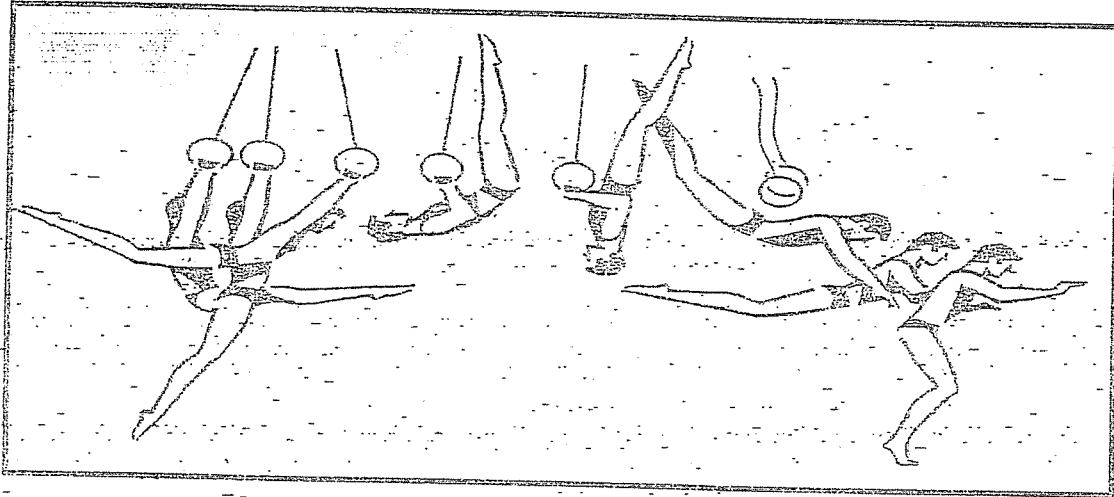
٢ - عدم قذف الرأس أماماً .

٣ - فتح الرجلين .

@ - الحلق (دائرة خلفية قصيرة مستقيمة للهبوط - نهائية) :

يقطع فيها الجسم دائرة كاملة مفروداً دون أي انحناءات أو تقوسات ظاهرة وهي لا تختلف عن الحركة السابقة من حيث النقاط الفنية وتختلف عنها بما يلي :

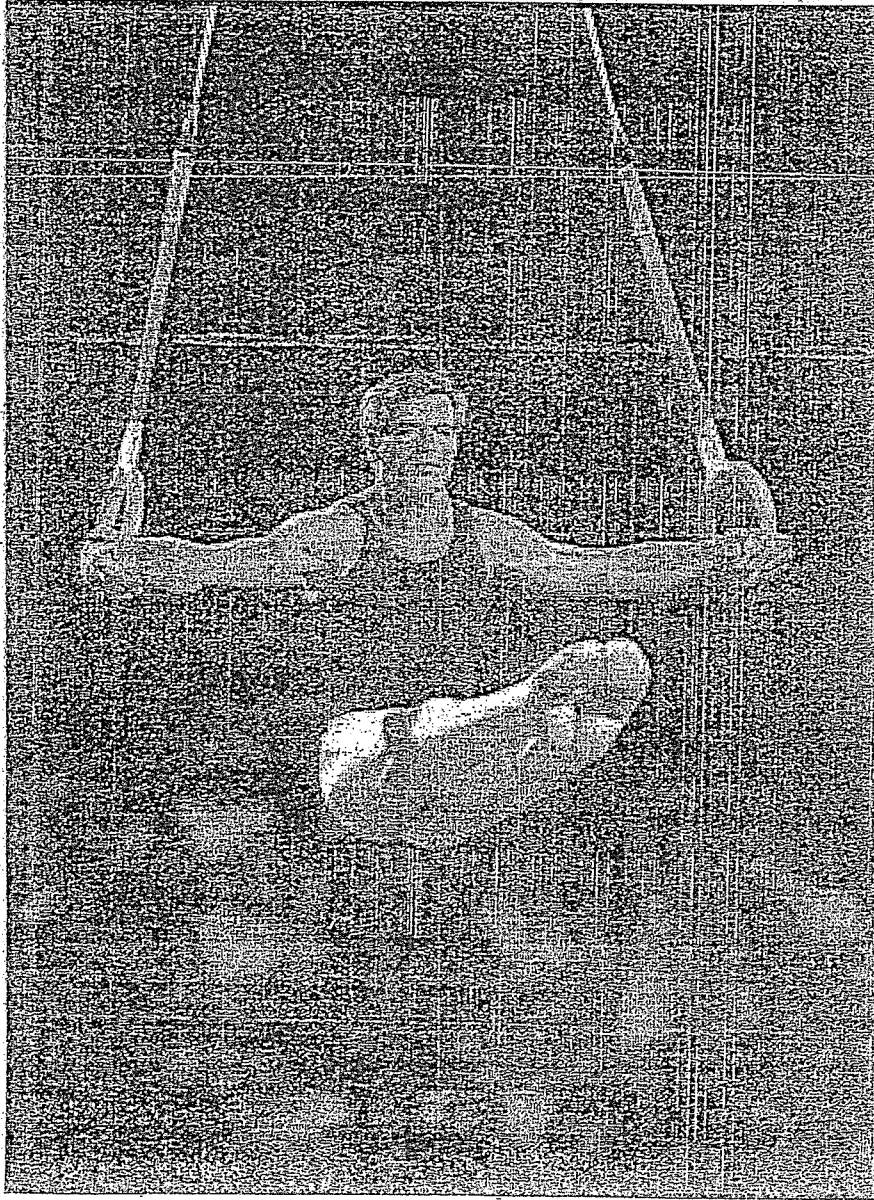
- ١ - يظل الجسم مفروداً من بدء الحركة حتى نهايتها .
- ٢ - يتطلب نجاح هذه الحركة الحصول على كمية كبيرة مع سرعة زائدة نظراً لاستقامة الجسم والزاوية وكذلك المحيط الذي يدور فيه الجسم .
- ٣ - إن الاحتفاظ بالجسم مفروداً يتطلب من اللاعب شداً قوياً باليدين على الحلقين لأسفل حتى يمكنه رفع مركز ثقله لأعلى ليمر بين اليدين في الاتجاه خلفاً ..
- ٤ - لكي يحصل اللاعب على الطيزان العالي يجب عليه أن يثني ذراعيه لأعلى عند بدء الشد باليدين على الحلقين ، وبذلك يمكنه التقلب على كبر المحيط الذي يقطعه الجسم في الهواء برفع ثقل الجسم عالياً .



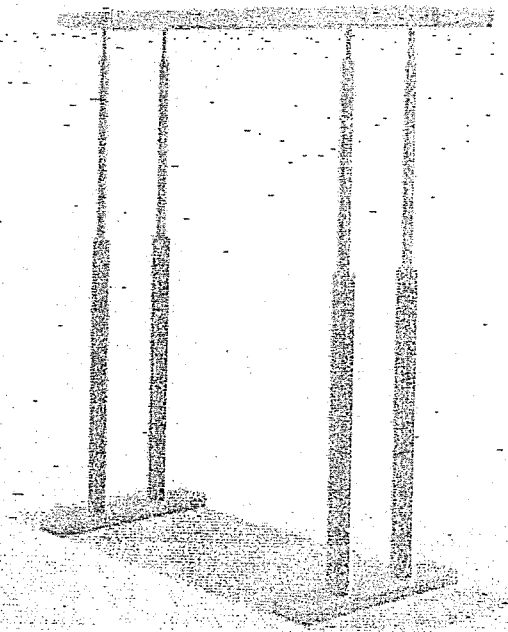
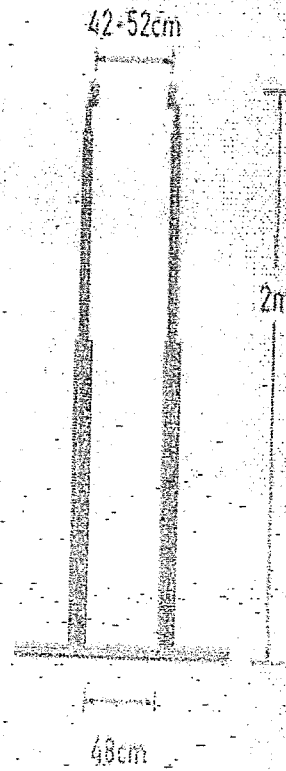
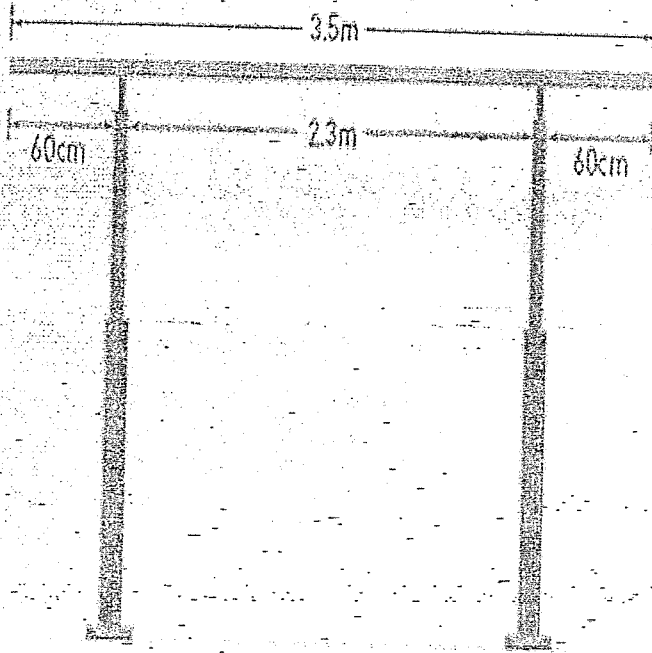
- ٥ - خطوات التنظيم :
- ١ - على العقلة العالية : تعلق مقنوب - خفض الجسم خلفاً ببطء ثم ترك البار .
- ٢ - نفس التمرين السابق على جهاز الحلق التالي .
- ٣ - من التعلق على الحلق : يقوم اللاعب بأداء المرجحة الأساسية عند وصول الجسم أماماً يصل به اللاعب مفروداً حتى التعلق المستقيم .
- ٤ - يؤدي اللاعب الحركة كاملة من المرجحة بمساعدة المدرب .
- ٥ - طريقة السند والمساعدة : كالحركة السابقة
- ٦ - الأخطاء الشائعة :
- ١ - حدوث انحناءات أو تقوسات في الجسم .
- ٢ - فتح الرجلين .
- ٣ - المقلابة في قذف الرأس أماماً .

عموميات ومتطلبات جهاز الحلق :

- ٤ - يتألف التمرين من أجزاء مرجحة وقوة وثبات بشكل متساوي تقريباً .
[[ولا يسمح بمرجحة أو تصالب الحبال]]
- ٥ - يبدأ الجمبازي التمرين من وضع التعلق المستقر لهذا يقفز إلى الحلق مع أو دون مساعد يبدأ التقييم مع الحركة الأولى في اللحظة التي يؤديها بثقة كاملة ويمتاز عالي من السيطرة الجمالية والفنية .
- ٦ - يتألف التمرين من أجزاء متساوية تقريباً من أجزاء المرجحة والثبات والقوة .
- ٧ - يجب الوصول لوضع الثبات مباشرة مع امتداد الذراعين .
- ٨ - يجب الثبات ٢ / ثا على الأقل عند أداء أجزاء الثبات .
- ٩ - يجب انتهاء المرجحات الصاعدة بوضع الوقوف على اليدين أو المرور به أو بجزء قوة مباشرة طالما تسمح إمكانياته بذلك .



الجميل الفني المتوازي



② - المتوازي :

يعتبر جهاز المتوازي من أحب الأجهزة لدى اللاعبين الذين يقبلون عليه بشغف وهو من الأجهزة التي يمكن للاعب التقدم عليه بسرعة لسهولة ميادئه الأساسية وتتسم حركاته بطابع الارتكاز مع القوة إلا أن المرجحة أيضاً هي همزة الوصل بين الجملة المرتبطة . كما يمكن أن يؤدي اللاعب حركاته أعلى مستوى البارين وأسفلهما أيضاً ولا بد له من التنقل من على بار لآخر أو إضافة اللف لتغيير المواجهة ولطبيعة قرب الجهاز من الأرض يستطيع اللاعب أن يبدأ حركته من وضع الوقوف مما يساعده كثيراً على أخذ ارتفاع ودفع قوي وقد يختلف هذا البدء بوقوف اللاعب من المنتصف بين البارين أو من نهايتهما بالمواجهة الداخلية أو الخارجية أو على الجانب . وتأخذ نهاية الحركات على الجهاز أو خارجه أماكن متعددة أيضاً يمكن للاعب التصرف في اختيار المكان المناسب للهبوط .

ومن العوامل المساعدة للتدريب على هذا الجهاز وجود المتوازيين المنخفض أو القريب من الأرض الذي يمكن استغلاله لتدريب اللاعب على معظم الحركات البسيطة والصعبة قبل الانتقال على الجهاز العالي . ويتمشى هذا مع أسلوب التدريب الحديث بالتدرج من السهل إلى الصعب ، كما يساعد على تفهم الحركات من الناحية الفنية والميكانيكية وتسهيل مهمة السيّد أيضاً .

ويقدم جهاز المتوازي لكل من الناشئين والمتقدمين جدياً هائلاً من الحركات تدخل كل مجموعة منها تحت اصطلاح معروف بمجموعة متشابهة تحير أساساً في الواقع تشق هذه الكثير من الحركات عملية الربط بين حركات المجموعة نفسها أو الربط مع مجموعة أخرى .

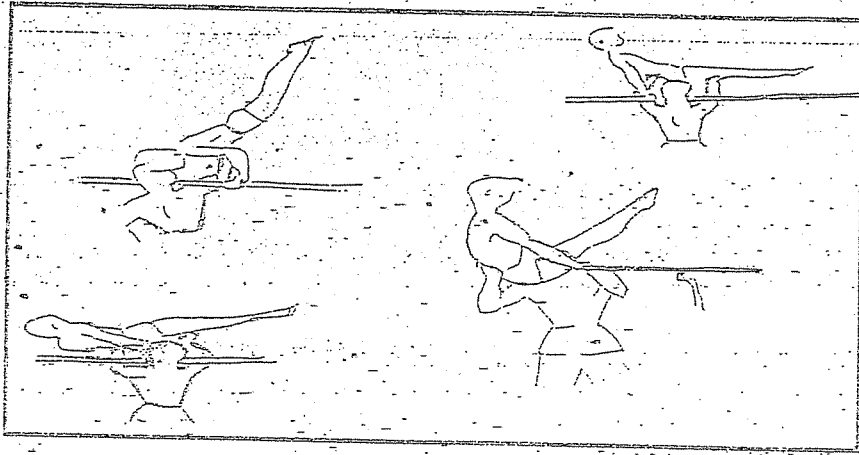
تصنيف مجموعة الحركات :

- ١ - المرجحات الأمامية من التطبيق الإبطي .
- ٢ - المرجحات الخلفية من التطبيق الإبطي .
- ٣ - المرجحات الأمامية من الاستناد .
- ٤ - المرجحات الخلفية من الاستناد .
- ٥ - المرجحات الأمامية من التطبيق .
- ٦ - المرجحات الخلفية من التطبيق .
- ٧ - المرجحات المساعدة مع ثني الجسم من التطبيق الإبطي .
- ٨ - الحركات الجانبية على بار واحد .
- ٩ - مرجحات الرجلين (فلتكات) .
- ١٠ - حركات القوة والثبات .
- ١١ - النهايات .

② - بعض الأوضاع الأساسية للمساعدة والعند :

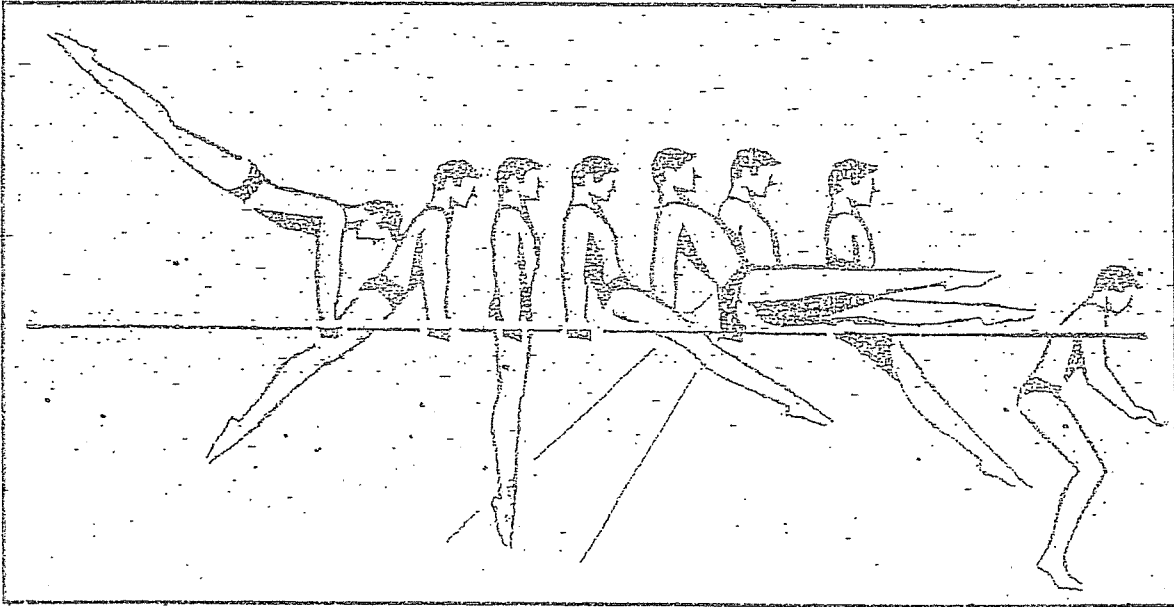
- يقف السائد على أحد جانبي الجهاز وعندما يبدأ اللاعب المرححة للأمام في طريق أداء الحركة يضع يده القريبة من اللاعب أسفل منطقة الظهر واليد الأخرى أسفل خلف الفخذين وذلك لكي يدفع اللاعب من الجذع لأعلى ويساعد الرجلين للاستمرار في طريق المرححة لأعلى .

- يقف السائد على أحد جانبي الجهاز واضعاً يده القريبة من اللاعب على الصدر لدفعه لأعلى في اتجاه الحركة مع ملاحظة أن تكون اليد من أسفل مستوى البارين . ويمكن وضع اليد الأخرى أمام الكتف .



- يقف السائد في الجانب واضعاً إحدى يديه أسفل منطقة الظهر وأعلى الحوض واليد الأخرى أعلى الفخذين من الخلف ولا توضع اليد الأخيرة إلا بعد أن يدني اللاعب جسمه لوضع الزاوية لنتم عملية الدفع . والوصول لوضع الارتكاز .

٢ - [مرجحة أمامية في الارتكاز (الظهر مواجه) والنهاية جانباً مع جسم البار :
 يبدأ اللاعب المرجحة البسيطة من الارتكاز وعند وصول الجسم أماماً يقوم اللاعب بالضغط
 على البار المخالف لبار الهبوط باليد القابضة عليه لينقل ثقل جسمه في اتجاه الهبوط وتصبح
 هذه اليد حرة لمدة قصيرة جداً ثم يستمر جسمه في اتجاه الهبوط .
 مع ملاحظة الاحتفاظ بارتفاع الرجلين والزوايا بينهما وبين الجذع حتى يمر الجسم ومركز الثقل
 أعلى البار .
 عندئذ تحل اليد التي تركت البار الأول محل اليد القابضة التي تدفع بدورها بار الهبوط مع
 ملاحظة فرد الذراعين طوال مرحلة الحركة ومرجحة الرجلين لفرد الزاوية إلى أسفل ومسك البار
 بذراع والأخرى حرة جانباً .
 أما الهبوط فيكون على المشطين والركبتين مشيتين قليلاً والنظر للأمام مع استقامة الجذع .



8 - خطوات التعليم :

١ - [جلوس جانبي على بار] مرجحة الرجلين والجسم للمرور فوق البار الآخر مع تغيير
 القبضتين للهبوط .

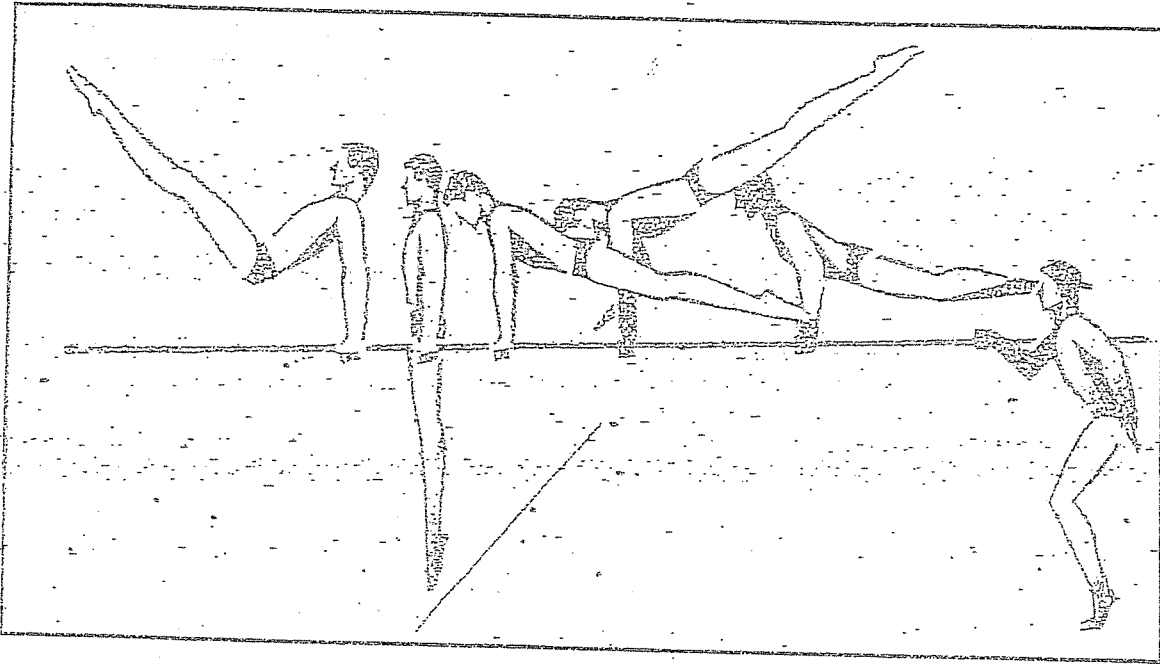
٢ - يؤدي الحركة بعد ذلك من التعلق الأبطي والمرجحة لحركة الطائرة والهبوط على جانب
 الجهاز .

٣ - طريقة السند والمساعدة :

يقف الساند خلف اتجاه هبوط اللاعب على جانب الجهاز ليستقبل ظهر اللاعب عند الهبوط
 لتثبيت اللاعب وحمايته من الوقوع خلفاً .

٢٢ - متوازي : نهايات بسيطة :

- ١ - [- مرجحة خلفية من الارتكاز (الصدر مواجه) والنهاية جانباً مع فخذ البار :
وهي من النهايات السهلة ذات الاتجاه الخلفي ويمكن أن يؤديها اللاعب بسهولة إذا اتقن
المرجحة البسيطة وهناك طريقتين لشكل الجسم فإما أن يستمر مفرداً من بداية المرجحة حتى
الهبوط أو يعتمد اللاعب إلى أداء زاوية بين الجذع والرجلين يفردهما اللاعب بعد الخروج من البار
في اتجاه الهبوط وتبدأ الحركة بأن يمرجح اللاعب جسده وعند وصوله خلفاً أعلى مستوى
البارين يقوم بالضغط على البار المخالف لاتجاه الهبوط وينقل ثقل الجسم كله ناحية البار الآخر .
وهنا تضغط اليد القابضة على بار الهبوط لأسفل في اتجاه عمودي لتحل محل الذراع الأخرى .
ويلاحظ أن تكون الذراعان مفردتين .



٢ - خطوات التعليم :

- ١ - يؤدي اللاعب المرجحة البسيطة ويتقنها أولاً .
- ٢ - تؤدي الحركة بالسند من رفع اليد القابضة ثم بدون سند .
- ٣ - تعظم هذه الحركة من الارتكاز أولاً ثم من التعلق الابطي .

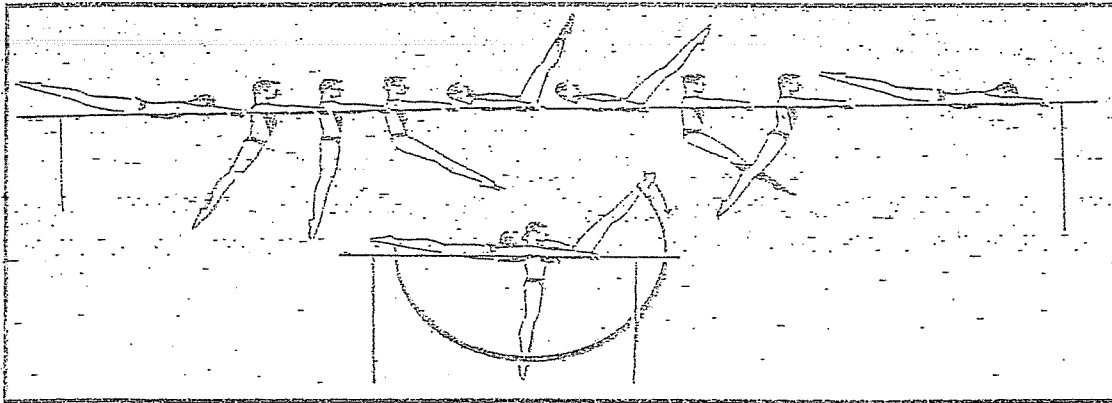
@ - المرجحة البسيطة (التمهيدية) على الإبطين :

إن هذه المرجحة عبارة عن المسافة التي يقطعها الجسم للوصول أماماً أو خلفاً أعلى البارين أو أسفلهما لمساعدة اللاعب على أداء الحركات البسيطة أو المركبة بسهولة وتؤدي بطريقتين :

أ - من التعليق :

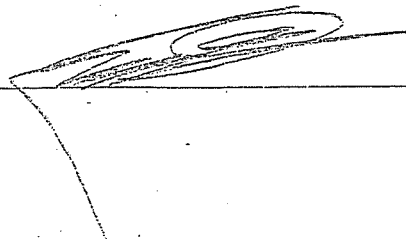
ويستند خلالها اللاعب على أعلى الذراعين قريباً من الإبط مع انثناء بسيط والضغط بهما لأسفل على البارين لرفع الكتفين ، وتقوم الذراعان والكتفان هنا بدور نقطة ارتكاز الجسم ومحور ثابت وعندما يأخذ الجسم طريقه بالمرجحة أماماً يتحرك الجسم كله من المشطين حتى الكتفين مع ملاحظة النظر على المشطين وعدم قذف الرأس للخلف .

ولكي نعمل على التقدم بالمرجحة البسيطة من التعليق (أو الاستناد الإبطي) يجب أن ننشئ مفصل الفخذين أثناء المرجحة لأعلى سواء أكانت للأمام أو للخلف وهذا يعمل على تقصير قطر الدوران ويعمل كذلك على اقتراب مركز الدوران من نقطة الارتكاز وعند إحساس اللاعب بتقدمه في أداء المرجحة يمكنه عند المرجحة خلفاً أن يضغط على البارين ليرفع الجسم فترة بسيطة بعيداً عنهما ثم يعود إليهما ليستكمل المرجحة أماماً .



إن أهم نقطة يجب مراعاتها هي :

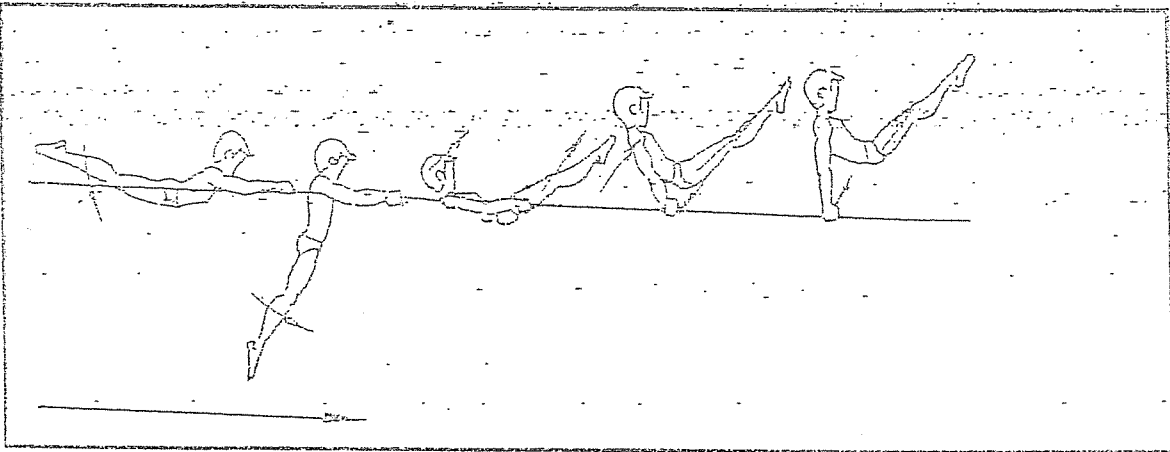
أن يظل القبض باليدين والانثناء البسيط في الذراعين ثابتين حتى لا يتحرك الجسم من مكانه وكذلك النظر إلى المشطين عند المرجحة أماماً .



٢٠ - متوازي - يمين (حركة الكعب على المتوازي)

إن كل الحركات التي بها انحناء وزوايا بين الجذع والرجلين يقوم اللاعب بفردتها للوصول إلى أوضاع مختلفة مستقيمة أو منحنية .
وتؤدي حركات الكعب أماماً والجسم فوق مستوى البارين أو أسفلها أو بالسقوط من أعلى البارين لأسفلهما ثم الرجوع إما للارتكاز أو للتعلق باتجاه المرجحة بالرجلين للأمام ولأعلى .
٢ - حركة الكعب من الارتكاز المضدي إلى الارتكاز على اليدين :
تؤدي هذه الحركة من وضع الارتكاز بالتحمل على العضدين أعلى البارين مع أحداث زاوية بين الجذع والرجلين .
٢ - النواحي الفنية :

- ١ - وضع الجسم :
- يستند الجسم على العضدين مع ملاحظة فرد الذراعين قليلاً .
- يكون مركز ثقل الجسم أعلى من مستوى البارين وذلك عند وصول الرجلين للأعلى .
- يكون النظر على المشطتين المشدودتين .
- ٢ - اتجاه الحركة :
- يبدأ اللاعب في أداء مرجحة تمهيدية بالرجلين حتى يصل المشطتين إلى مستوى الرأس تقريباً .
- عند بدء المرجحة بالرجلين لنقل مركز الثقل لأعلى يقوم اللاعب بالضغط بالذراعين على البارين لأسفل وذلك لرفع الجذع عالياً مع ملاحظة أن يكون اتجاه المرجحة بالرجلين لأعلى وللأمام حتى يصل الجسم لوضع الارتكاز على الذراعين المفردتين تماماً ، ثم يواصل المرجحة للخلف .



٢ - خطوات التدريب :

تحتاج هذه الحركة إلى تدريب كبير للاجتناس بوضع الارتكاز التحملي على المضدين ، وكذلك المرجحة القهيدية ودفع البارين ، واتجاه الرجلين والجذع . ويمكن الاستعانة ببعض الأجهزة المساعدة للتدريب كما موضح بالشكل :

١ - على جزئين من الصندوق المقسم بأخذ اللاعب وضع الاستعداد للحركة ثم يمرجح بالرجلين مع الدفع باليدين للارتكاز ثم الهبوط على مرتبة .

١' - نفس التمرين السابق مع وقوف سائدين على جانبي اللاعب . لسنده من الكتفين والفخذين

٢ - على جهاز المتوازي المنخفض من الارتكاز العضدي (الإيطالي) -

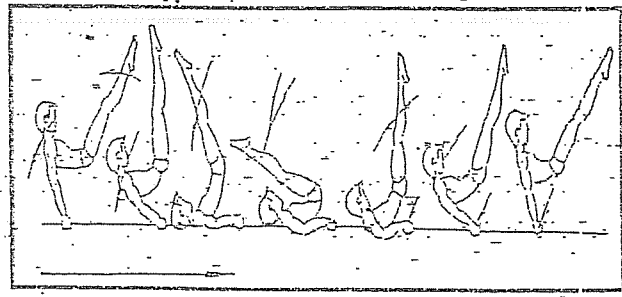
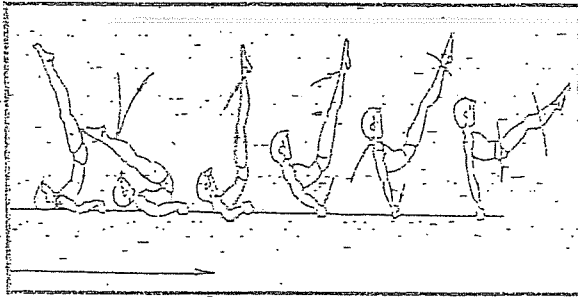
٣ - من الارتكاز المرجحة البسيطة وعند وصول الجسم أماماً أعلى من مستوى البارين يسقط اللاعب بجذعه للخلف مع الاستناد على المضدين .

٤ - من التعلق المرجحة البسيطة ثم أخذ وضع الاستعداد لأداء الحركة والوصول إلى الجلوس العالي بفتح الرجلين .

٥ - جميع هذه التدريبات تؤدي بالسند أولاً ثم بدون سند .

٣ - طريقة السند :

يقف السائد على إحدى جانبي الجهاز واليد القريبة تحت كتف اللاعب ويدفعه لأعلى عند المرجحة والدفع باليد الأخرى من أسفل منطقة الحوض . حتى يستقبل الرجلان للمحافظة على



اتجاههما عند الارتكاز .

٤ - الأخطاء الشائعة :

١ - مرجحة الرجلين كثيراً خلف الرأس .

٢ - ثني الرأس خلفاً وعدم النظر على المشطين .

٣ - المرجحة بالرجلين في مستوى أفقي مع الأرض .

٤ - السقوط بمركز الثقل عند عمل الزاوية أسفل مستوى البارين .

٥ - ثني الذراعين عند المرجحة بالرجلين والدفع .

ويمكن التقدم بهذه الحركة بحيث يمكن تنفيذها من :

١ - التعلق المنحني للارتكاز .

٢ - الكعب الطويل من التعلق للارتكاز .

٣ - يتبع حركة الكعب حركات كثيرة : حركة لف حول المحور الطولي للجسم .

حركة الوقوف على اليدين .

دورة خلفية مستقيمة .

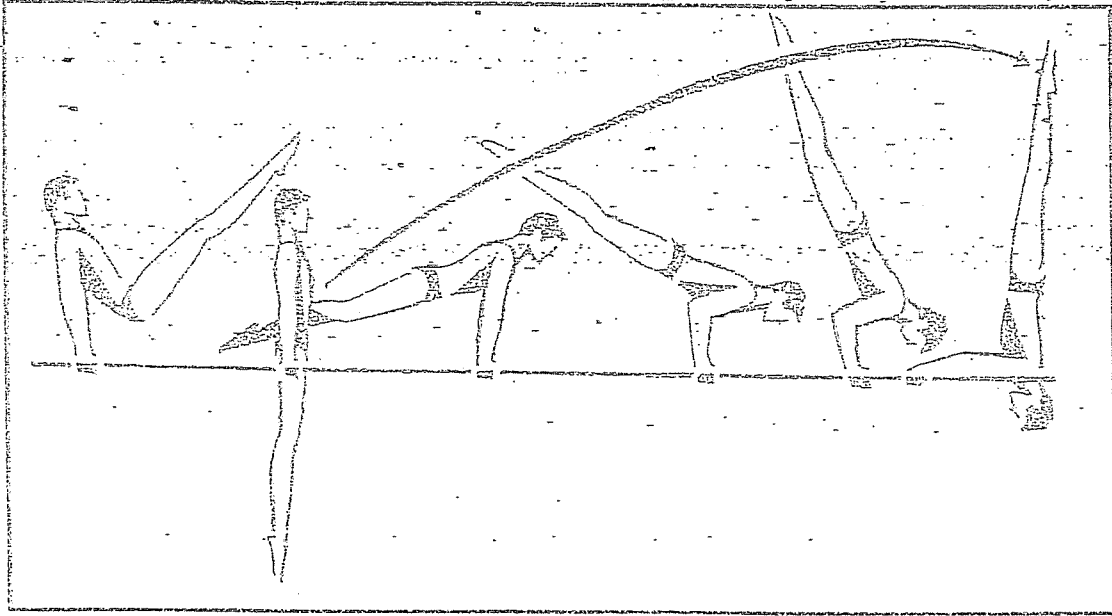
حركة ترك البارين .

@ - متوازي (الوقوف على الكتفين)

هذه الحركة من الأوضاع الثابتة باستقامة الجذع ولكن بالارتكاز على الجزء العلوي من العضد مع الاحتفاظ بالكتفين أعلى مستوى البارين ويمكن الوصول إليه من الثبات أو من الحركة أهم ما يجب ملاحظته هو أن تكون الذراعين مع الكتفين قاعدة ارتكاز تعمل على تثبيت الجسم لمنع سقوطه للأمام أو للخلف وذلك بتحكم القبضتين والضغط بهما على البارين لرفع الكتفين لأعلى . وأن الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم في المنتصف تماماً على مستوى الكتفين والعضود والمشطين يوصلنا إلى الوضع المستقيم المطلوب .

خطوات التعليم :

- ١ - على المتوازي الصغير قريب من الأرض .
- ٢ - من وضع الجلوس فتحاً على البارين .
- ٣ - بضم الرجلين والوقوف على المتوازي .
- ٤ - بوضع المهر تحت البارين .
- ٥ - من المرجحة البسيطة بوضع الارتكاز .
- ٦ - تؤدي من المرجحة .

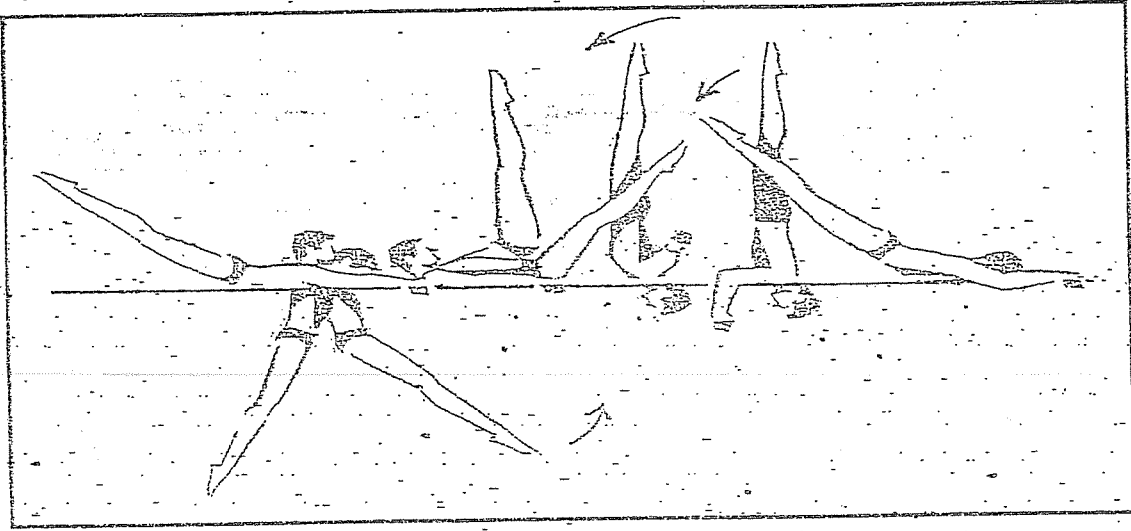


ج - طريقة السند :

يقف الساند على أحد جانبي الجهاز واضعاً يده القريبة من اللاعب على الصدر لدفعه لأعلى في اتجاه الحركة مع ملاحظة أن تكون اليد من أسفل مستوى البارين ومن الداخل ويمكن وضع اليد الأخرى أمام الكتف .

② - مشوازي (الدرجة الخلفية المستقيمة)

- وهي عبارة عن دورة كاملة بالجسم (٣٦٠) درجة حول الكتفين والذراعين المستندين على البارين في وضع التعلق الإبطي ، وهي من الحركات البسيطة بالنسبة للمبتدئين ويمر الجسم بها على المراحل التالية :
- ١ - وصول الجسم لوضع الوقوف على الكتفين .
 - ٢ - مرحلة فرد الزاوية ولف الكتفين والذراعين مع قذف الرأس للأمام مع ملاحظة دفع البارين لأسفل .
 - ٣ - السقوط للمرجحة خلفاً بعد الدرجة مع ممسك البارين لاستمرار المرجحة أماماً .



٤ - خطوات التحليم :-

- ١ - من التعلق الإبطي : المرجحة البسيطة للوصول إلى أعلى نقطة أماماً عالياً والوقوف على الكتفين .
- ٢ - التدريب على فرد الزاوية للوضع المستقيم .
- ٣ - توضع مرتبة على البارين لسقوط اللاعب عليها .
- ٤ - تؤدي الدرجة بعد ذلك بمساعدة المدرب أو الساند وللتدريب على إتقان ممسك البارين يقوم اللاعب بأداء وضع الارتكاز التحمل على الكتفين ثم المرجحة بالرجلين والجذع لأعلى وإلى الخلف قليلاً مع لف الكتفين والذراعين للارتكاز بالوقوف على الكتفين أولاً ثم بعد ذلك تؤدي الحركة نفسها للارتكاز العادي بعد الذراعين .

٢٠ - الدحرجة أماماً من الجلوس فتحاً إلى الجلوس فتحاً :

الفواحي الفنية :

الدحرجة أماماً من الجلوس فتحاً إلى الجلوس فتحاً هي أسهل شكل للدحرجة الأمامية على المتوازي .

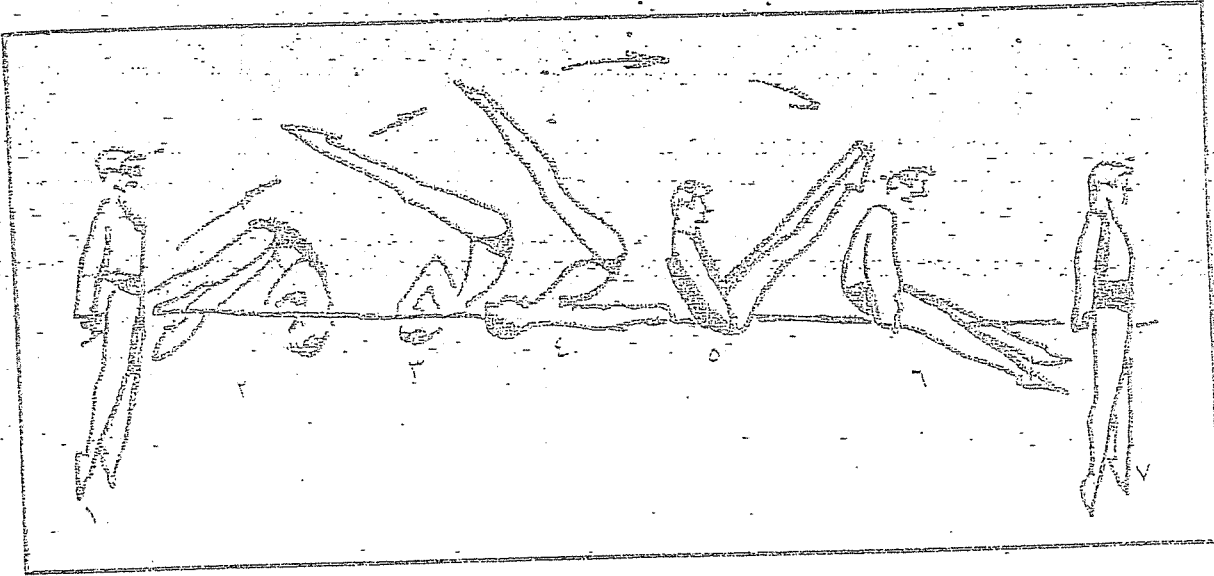
١ - من الجلوس فتحاً تمسك العارضتين باليدين أمام الجسم قريباً جداً من الفخذين ومن هذا الوضع الابتدائي تنتهي الرأس على الصدر .

٢ - تحرك المضدين جانباً بدون ترك اليدين . تنتهي الجذع أماماً أسفل ونضع المضدين على العارضتين من الناحية الوحشية ويرفع في ذلك الوقت الحوض إلى أعلى بحيث يقع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز أي فوق المضدين واليدين .

٣ - تبقى الرجلان في ذلك الوقت مفتوحتين ومفردتين وباستمرار سير الحركة يبدأ الجسم في التدرج وفي هذه اللحظة أي في بداية الدحرجة تترك القبضة بدون تغيير وضع المضدين جانباً في ذلك الوقت .

تحاول مسك العارضتين مرة ثانية باليدين اللتين تسبقان الحركة بحيث يتدرج الجسم بالتساوي إلى الجلوس فتحاً أمام اليدين .

ملاحظة : مد الذراعين يساعد على سير الحركة .

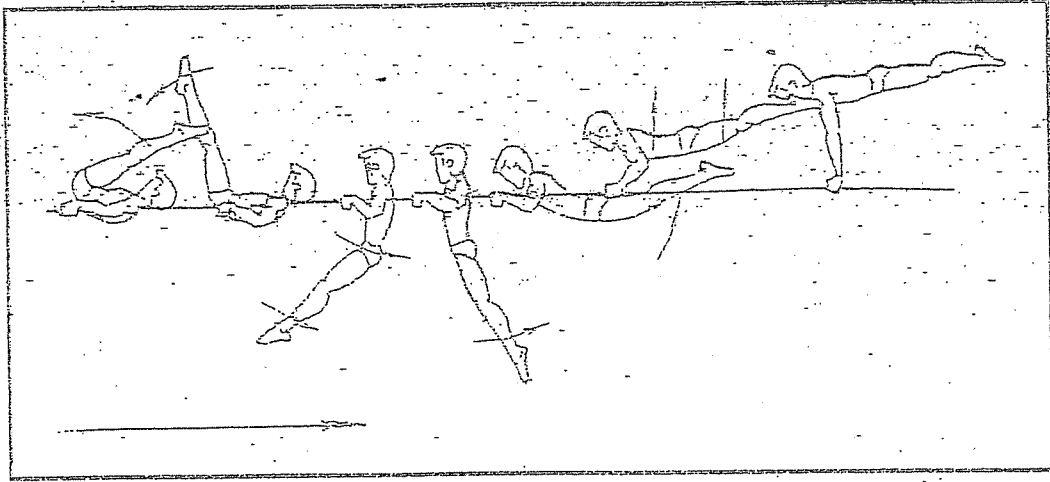


@ - الصعود من المرجحة الخلفية للارتكاز :

تبدأ هذه الحركة من وضع الارتكاز الحضدي برأوية لينداً منها اللاعب مرجحة أمامية. تمهيدية الذراعين مثنيتين مع التقدم بالكفتين حتى يصلا قريبين من الرسغين ، ثم تأخذ الرجلان والجذع طريقهما للمرجحة خلفاً من التعلق الإباضي حتى الوصول به إلى مستوى البارين أو أعلى قليلاً ثم يضغط اللاعب على البارين بالذراعين لأسفل وفي اتجاه عمودي لرفع الجذع وفرد السدراعين تماماً للارتكاز واستمرار المرجحة بالرجلين خلفاً عالياً . كما يجب ملاحظة الوصول بالكفتين أعلى القبضتين وفي مستواهما حتى يمكن الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم قريباً منهما .

8 - النقاط الفنية للأداء :

- ١ - أن يكون هناك انثناء كامل بالذراعين عند بدء المرجحة من التعلق وذلك بدفع الكتفين للإمام .
- ٢ - تكون المرجحة بالرجلين بقوة من الكتفين والجسم في الإمام والخلف .
- ٣ - الضغط على البارين للأسفل بالذراعين عمودياً .
- ٤ - أن يعمل اللاعب على اقتراب مركز ثقل الجسم من القبضتين حتى يمكن رفع الجذع وفرد الذراعين للارتكاز .
- ٥ - يجب أن يصل الجسم مستقيماً تماماً عند الارتكاز .
- ٦ - النظر يكون للإمام .

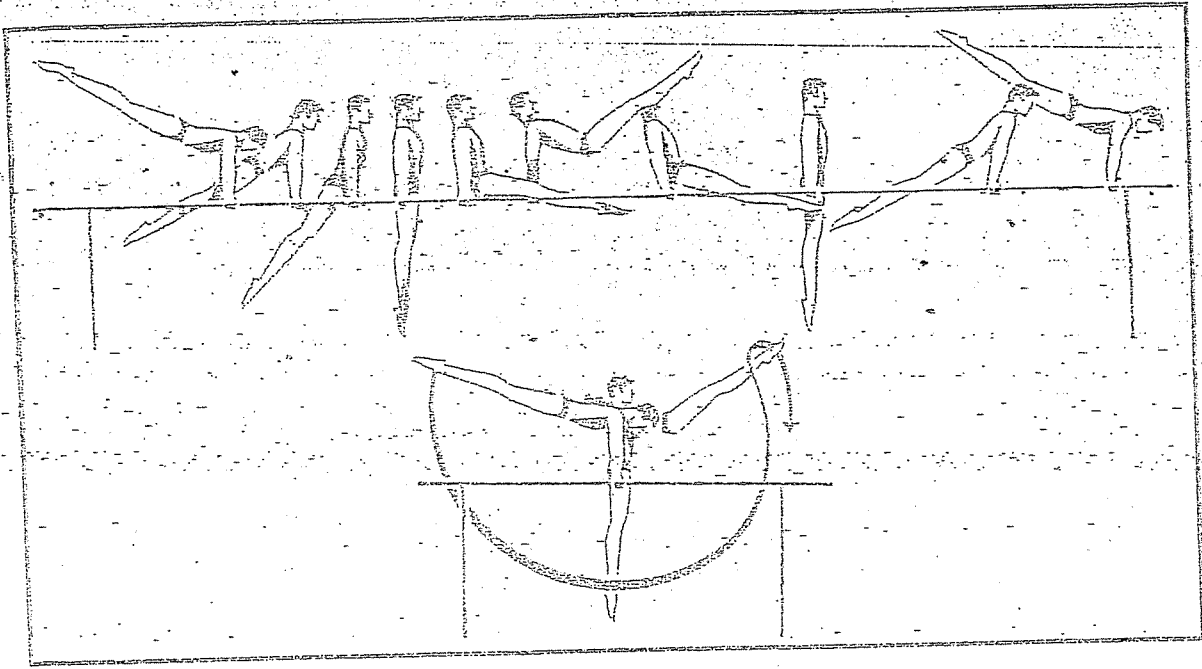


8 - خطوات التطعيم :

- ١ - من التعلق المرجحة خلفاً للارتكاز على البارين .
- ٢ - من الوقوف على الكتفين المخرجة أماماً ثم المرجحة خلفاً للارتكاز .

ب - من الارتكاز :

وفيها يكون الجسم مستقيماً والجدع أعلى مستويي اليارين والذراعان مفروقتان تماماً ويمكن أن تؤدي هذه المرجحة في كلا الاتجاهين . وفي أثناء المرجحة لأعلى وللأمام يصير نصف قطر الدوران بواسطة تقليل زاوية مفصل الكتف (ثني ضعيف) . وللوصول إلى إتقان هذه المرجحة من الارتكاز يدفع اللاعب جسمه لأعلى وللخلف بواسطة زيادة كمية الحركة للوصول لوضع الوقوف على شديدين العنن وأثناء المرجحة لأسفل يمتد الجسم على نهايته بواسطة حدوث كبح في عظامتي اللوح للحصول على القوى الكاملة للجاذبية الأرضية وللحصول على السرعة القصوى الممكن الحصول عليها للإعداد صرّة أخرى للمرجحة لأعلى التالية .



ويمكن تلخيص النقاط الفنية في المرجحة البسيطة من الارتكاز :

- ١ - تكون مرجحة الجسم من مفصل الكتفين .
- ٢ - الذراعان مفروقتان .
- ٣ - انثناء خفيف في مفصل الكتف .
- ٤ - النظر للأمام على المشطتين عند المرجحة أماماً .

٩٣

٩٤

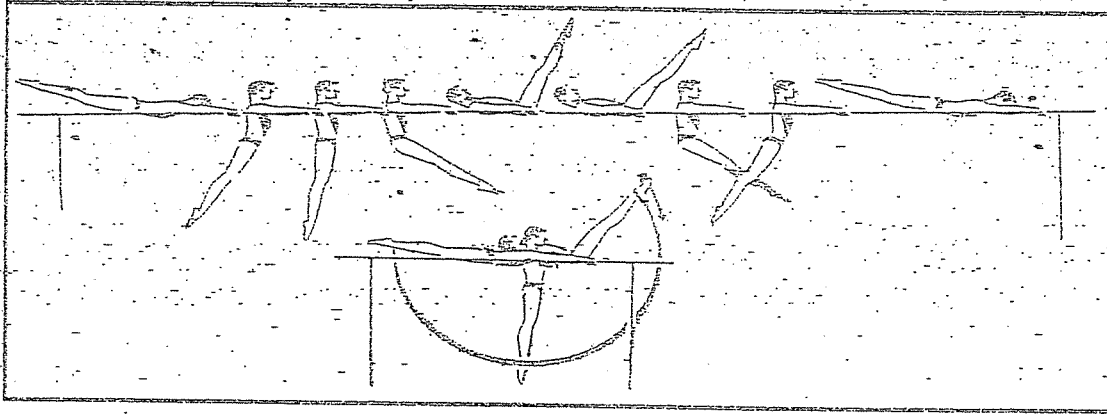
٢٠ - المرجحة البسيطة (التمهيدية) على الإبطين :

إن هذه المرجحة عبارة عن المسافة التي يقطعها الجسم للوصول أماماً أو خلفاً أعلى البارين أو أسفلهما لمساعدة اللاعب على أداء الحركات البسيطة أو المركبة بسهولة وتؤدي بطريقتين :

أ - من الخلف :

ويستند خلالها اللاعب على أعلى الذراعين قريباً من الإبط مع انثناء بسيط والضغط بهما لأسفل على البارين لرفع الكتفين ، وتقوم الذراعان والكتفان هنا بدور نقطة ارتكاز الجسم ومحور ثابت وعندما يأخذ الجسم طريقه بالمرجحة أماماً يتحرك الجسم كله من المشطين حتى الكتفين مع ملاحظة النظر على المشطين وعدم قذف الرأس للخلف .

ولكي نعمل على التقدم بالمرجحة البسيطة من التعلق (أو الاستناد الإبطي) يجب أن ننشئ مفصل الفخذين أثناء المرجحة لأعلى سواء أكانت للأمام أو للخلف وهذا يعمل على تقصير قطر الدوران ويعمل كذلك على اقتراب مركز الدوران من نقطة الارتكاز وعند إحساس اللاعب بتقدمه في أداء المرجحة يمكنه عند المرجحة خلفاً أن يضغط على البارين ليرتفع بالجسم فترة بسيطة بعيداً عنهما ثم يعود إليهما ليستكمل المرجحة أماماً .



إن أهم نقطة يجب مراعاتها هي :
أن يظل القبض باليدين والانتشاء البسيط في الذراعين الثابتين حتى لا يتحرك الجسم من مكانه وكذلك النظر إلى المشطين عند المرجحة أماماً .

بعض الحركات التي يمكن أن تؤدي بعد الوقوف على السدين على الموازي

- من وضع الوقوف على السدين :

- رتولفة وشوكة برمع لفة
- هوائية أمامية للارتكاز الفدي
- هوائية أمامية للارتكاز على السدين
- هوائية أمامية للوقوف على السدين
- هوائية خلفية للوقوف على السدين
- لفة خلفية للوقوف على السدين
- دورة هوائية خلفية معية كبيرة
- الوقوف على السدين (مخوّر)

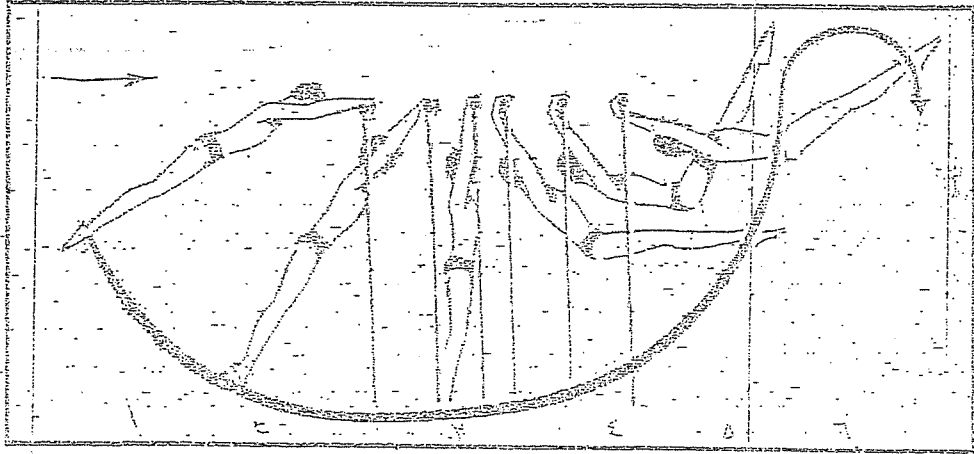
- نهايات

٢٠

٢١

المرحلة من التعلق (المرحلة الأساسية)

ويقصد بها حالة الجسم وهو في حركته أمام الباز أو خلفه حيث يقال مرحلة أمامية أو خلفية وتبدأ غالباً من وضع التعلق .
وهذه المرحلة لها نصيب كبير في أداء الحركات البسيطة منها والمعقدة ، وهي لا تحتاج إلى قوة إلا بقدر بسيط . وعند تعليم لاعب مبتدئ المرحلة على العقدة يراعى أن تكون التسلية وحرة واليدان نقطتي التعلق ويتحرك الجسم كله كجزء واحد من الرمشين حتى المشطين . وتتم هذه المرحلة من وضع التعلق بالمسك من أعلى . ويكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر .



تبدأ الحركة بتسلي الذراعين قليلاً . وإحداث زاوية في الخوص . (الشدع) .

يقوم اللاعب بقدم الزاوية وفرد الذراعين .

يكون التعلق إلى المشطين .

عند مرور الجسم مروراً تحت مستوى الباز في اتجاهه الخلف يضغط اللاعب بحقيقاً

بالذراعين على الباز . وعند وصول الجسم خلفاً يكون ارتفاعه تقريباً في مستوى الباز مع

حداث زاوية بسيطة عند وصول المرحلة خلفاً إلى مداها الكامل

⑦ - **مفاهيم ومتطلبات المتوازي (بنين) :**

8. - يتألف تمرين المتوازي بشكل أساسي من أجزاء المرجحة والطيران ومن جميع

المجموعات الحركية من ارتكاز ، التطوق ، قوة .

8. - يجب أداء البداية من وضع الوقوف مع ضم القدمين .

8. - يبدأ التقييم مع ملامسة إحدى اليدين أو كليهما للجهاز .

8. - يسمح مع أداء البداية استعمال منط .

8. - لا يسمح قبل تنفيذ البداية أداء حركات تحضيرية .

8. - ينبغي على اللاعب تركيب تمرينه فقط من تلك الأجزاء التي يؤديها بثقة كاملة وبمصرار

عالي من الثقة والفنية

8. - ينبغي ألا يحتوي التمرين على أكثر من 3 / ثباتات .

8. - يجب ألا تقل مدة الثبات عن 2 / ثا .

الثابت (العقلة) :

يعتبر أن هذا الجهاز هو عروس أجهزة الجيواز حيث يقدم عليه تلاميذ أجمل وأروع حركاتهم ويستعرضون مهاراتهم بتحكم وتوقيت بديعين ولذلك يوضع دائما في نهاية الأجهزة خلال البطولات كخاتمة لها .
وكل الحركات على هذا الجهاز لها طرق أداء مبنية على القواعد والأسس العلمية والميكانيكية للجسم .

وعندما يحتفظ اللاعب بالخوض مفرودا أو بالضغط على البار في نقطة معينة أو بعمل زاوية بالجسم أو بمرور الجسم أسفل البار . وباعتبار أن حركات هذا الجهاز يتصف بالمرجحات من التعلق والارتكاز واللف والتوران . ومستمرة بلا توقف لذلك لا بد من وجود مسكات (قبضات) البار خاصة بكل حركة من حركاته .

أنواع المسكات الأساسية للبار :

١- القبض بالمسك من أعلى .

٢- القبض من أسفل .

٣- القبض بالمسك المركب .

٤- القبض بالمسك المتقاطع .

٥- القبض بالمسك المعكوس .

شروط المسكة (القبضة) الصحيحة :

١- القبضة مائتة بأكملها حول البار وتثبت الأصابع فقط .

٢- ينحصر البار بين تخفيف راحتي اليدين والأصابع منشفية .

٣- يلف الإبهام حول البار في عكس اتجاه الأصابع .

مجموعات الحركات المتشابهة على جهاز العقلة :

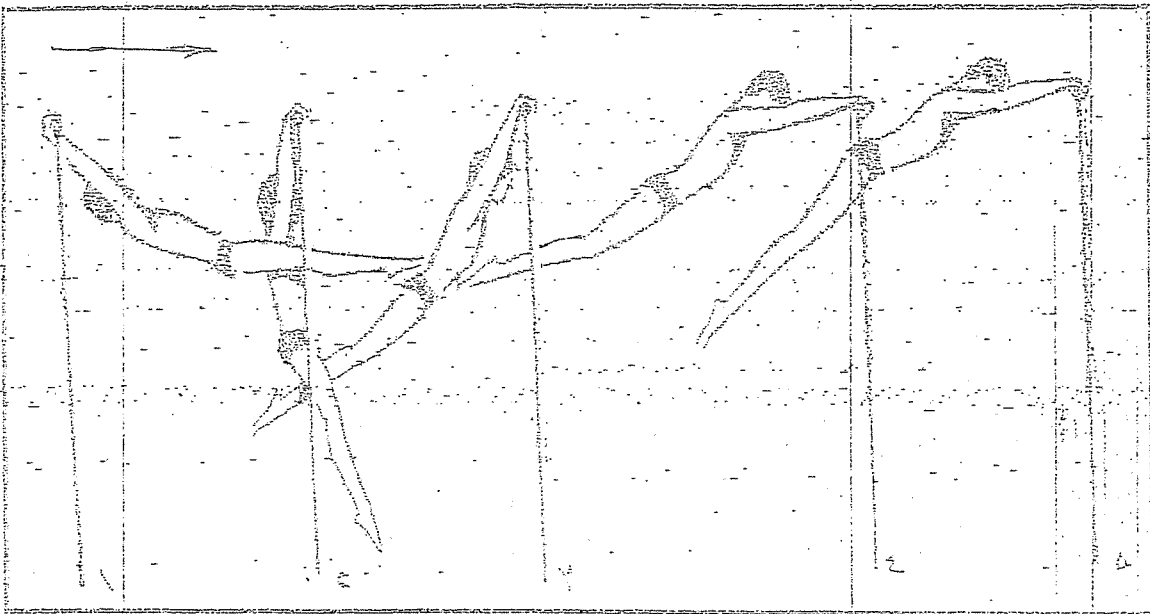
يمكن حصر حركات العقلة تحت اسم المجموعات التالية :

١- مجموعة حركات الدوائر القصيرة . ٢- مجموعة حركات الكب .

٣- مجموعة حركات الدوائر الكبرى . ٤- مجموعة الدورات شوائية .

٥- مجموعة الحركات ذات اللف . ٦- نهيات .

- ويمكن تلخيص النقاط الفنية بما يلي :
- ١ - يحتفظ اللاعب بما كامل في الكتفين والذراعين مفردتين طول الوقت وشخصه في حالة غريب المرجحة .
 - ٢ - الرجلان متلاصقتان ومفردتان .
 - ٣ - الارتفاع إلى مستوي قريب من النار أماماً وخلفاً .
 - ٤ - ينظر إلى المشتطين .



①

٢ - دائرة أقدامية عن الارتكاز :

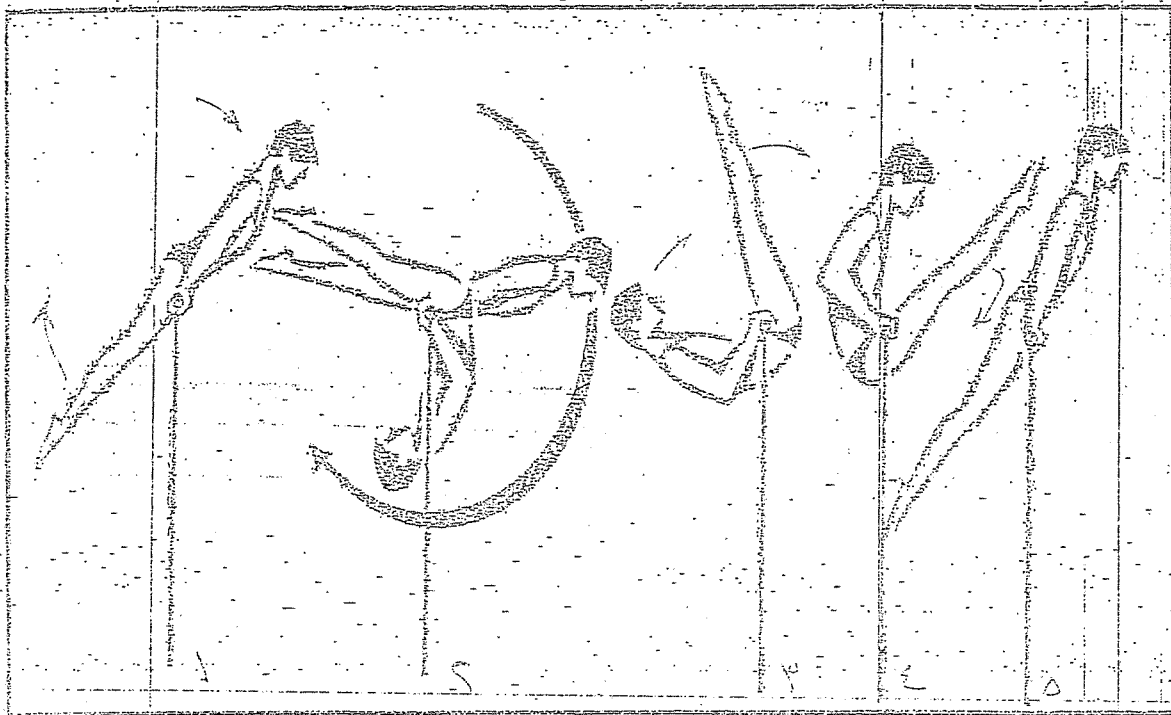
تبدأ الحركة باستقرار اليار عند الجزء العلوي من الفخذين مع فرد الذراعين تماماً والجذع مشدود ، ثم ينزل اللاعب بجسمه كله كالمسقط أماماً مع النظر للأمام والجذع مفرداً وبذلك الذراعان حتى الممشوي الأفقي مع الأرض تقريباً . والحركة كلها عبارة عن دوران الجسم دفعة واحدة من حركة الحوض ودوران اليدين على اليار إلى ثني الرجلين ومرجحتها أسفل خلفاً ، ويجب ملاحظة أن يكون الجسم ملاصقاً لليار عند خط الوسط تقريباً من بدء الحركة حتى نهايتها حيث أنها في اتجاه عكس القبضة وتستطيع اليدين أن تتابع حركتها بسهولة على اليار حتى تكون مستعدة لمنع اندفاع الكففين إلى الأمام ، ويلاحظ أيضاً أن يفرد اللاعب الرجلين بمجرد الوصول لوضع الارتكاز إلى الخلف أو بمرجحة خفيفة يمكن استخدامها لأداء حركة أخرى .

٣ - النشاط الفنية

- ١ - وضع الارتكاز الأمامي الصحيح حيث الذراعان مفردتان والراس لأعني والكتفان لخطاف والجذع مفرداً .
- ٢ - وصول الجسم لتوضع الأفقي تقريباً والراس والصدر لأعلى .
- ٣ - يلاحظ اللاعب سرعة إثناء مفصل الحوض مع استقرار ملاصقة الفخذين لليار .
- ٤ - تصفيق القبض على اليار باليدين وسرعة الدوران وكان الذراعان لا تصل أي ثقل .
- ٥ - دفع الكففين قليلاً للأمام بعد الدوران استعداداً للمرجحة خلفاً والابتعاد عن اليار لأداء حركة أخرى .

٤ - خطوات التقييم

- ١ - يقوم التباد بمسك رجل اللاعب من الخلف ويجعله يسقط بالتدريج أماماً حتى يصل لتوضع الأفقي تقريباً .
- ٢ - نفس التمرين السابق وعند الوصول لتوضع الأفقي ينثني اللاعب الجذع لأسفل (منع استقرار مستر رجلية) .
- ٣ - يقيم هذه الحركة أولاً حتى العقلة المنخفضة حتى يكون من السهل على السند أن يجعل اللاعب ملاصقاً لليار أثناء الدوران .
- ٤ - يطمئنا من إتقانها على المنخفضة ينتقل اللاعب لأدائها على العقلة الثانية .



الانحناء الشائعة

للمنحنيات بعد الدورات

انحناء الجسم يرفع الحوض كثيراً لأعلى عند بدء الحركة

عدم ثبات الرسغين

ثني الرجلين أثناء الدوران

② - جهاز الشايت (الحقبة) :

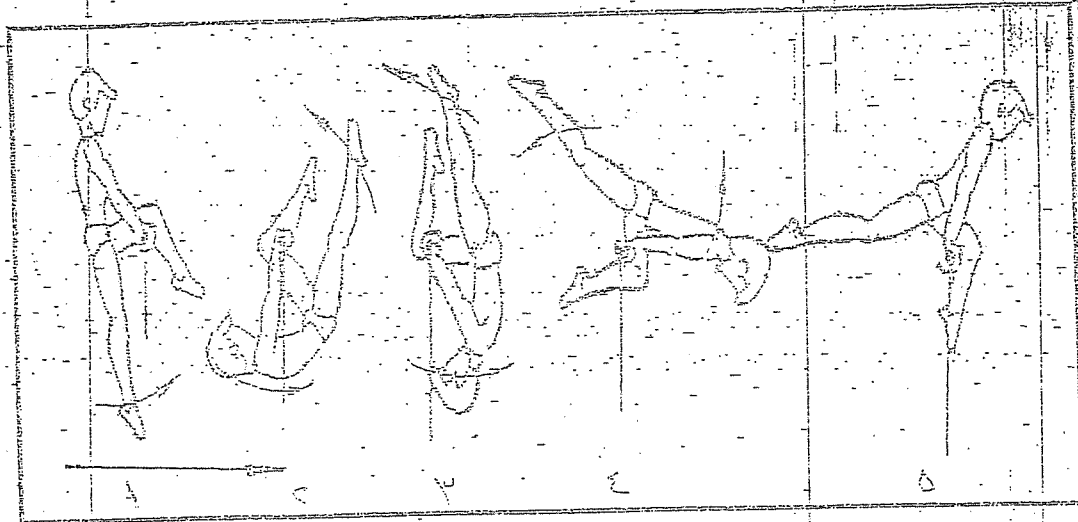
ج - دائرة خلفية من ارتكاز يرجلي (دائرة الظاهرية الخلفية) :

هذه الحركة شبيهة بالدائرة الأمامية بالارتكاز حيث أنها تتم للخلف ، وكذلك فإن تماسك يكون من أعلى مع الاحتفاظ بالذراعين مفردتين والرجلان بينهما والنظر للأمام .
ويلاحظ هنا أيضاً أن يرفع اللاعب جسمه بعيداً قليلاً عن البار مع فتح الرجلين وتحريك الرجلين الخلفية بحركة كروية لتفرد الجذع للسقوط خلفاً مفرداً مع قذف السراس للخلف والاحتفاظ بقرب الحوض من البار .

وفي هذه الحركة تقوم رجل واحدة بكل العمل ويحتفظ اللاعب بالرجل الأخرى مستقيمة ومفردة وكذلك يحتفظ بالبار في أعلى جزء من الفخذين .

ج - خطوات التعليم :

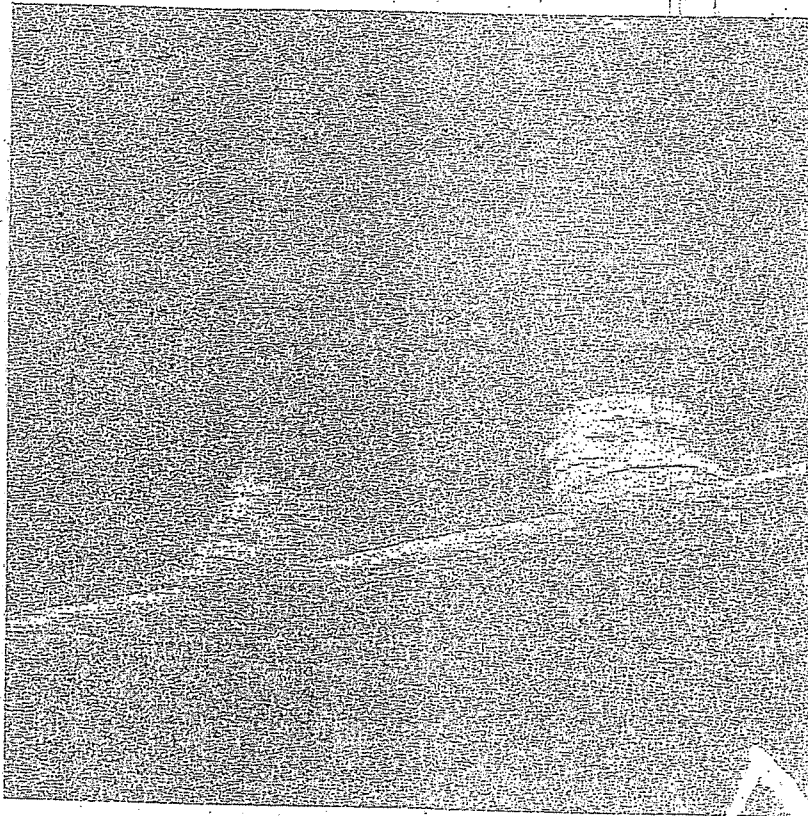
نفس خطوات تطبيق الدائرة الأمامية .



ج - طريقة السند والمساعدة :

يقف الساند على جانب الجهاز قريباً من اللاعب ليقوم برفع جذع اللاعب بعد مسرده تحت البار وفي طريقة للأمام والأعلى وذلك بدفع كتف اللاعب القريب منه وباليدين الأخرى خلف الظهر ليمنحه من السقوط خلفاً عنه الوصول لموضع الارتكاز بعد النوران .

- ٤ - خطوات التعليم :
 - ١ - على العقلة (البار) المتخفية بحيث يوقف السائد قريباً من جسم اللاعب يقوم الأخير بعمل السقوط بالجذع أماماً حيث يمسك السائد رجله الخلفية ويوقفها عند وصول الجذع في المستوى الأفقي مع الأرض .
 - ٢ - نفس التمرين السابق ولكن يترك السائد الرجل الممسوكة يؤدي اللاعب السائرة بشبي الجذع والخوض وأيضاً الراسين مع ملاحظة سنده .
 - ٣ - يقوم اللاعب بأداء الدائرة جميعها دون توقف بمساعدة السائد .
 - ٤ - ينتقل لإدائها على العقلة العالية بدون سند .
 - ٥ - طريقة السند والمساعدة :
- يقف السائد على جانب الجهاز ويقوم بوضع يده القريبة خلف كتف اللاعب ليدفعه إلى أسفل وإلى الخلف لزيادة سرعة الدوران والذراع الأخرى للحد من الدفاع الرجل للأمام يتواصل للأمام .
- ٥ - الأنظمة الشائعة :
 - ١ - شبي الفراجين
 - ٢ - ضيق الراوية بين الرجلين
 - ٣ - حذوكة الشام بالجبين في وضع الاستعداد
 - ٤ - التأخر في لقب القمصين
 - ٥ - الاعتماد عن اليان وسقوط الحوض لأسفل



١.٣

@ - جهاز الثابت (العقلة) :

ج - دائرة خلفية صغيرة حرة (من الارتكاز إلى الارتكاز) :

تبدأ الدائرة الخلفية الصغيرة الحرة من الارتكاز وتنتهي في التعليق أو الارتكاز أو الوقوف على اليدين .

ج - الفواحي الفنية :

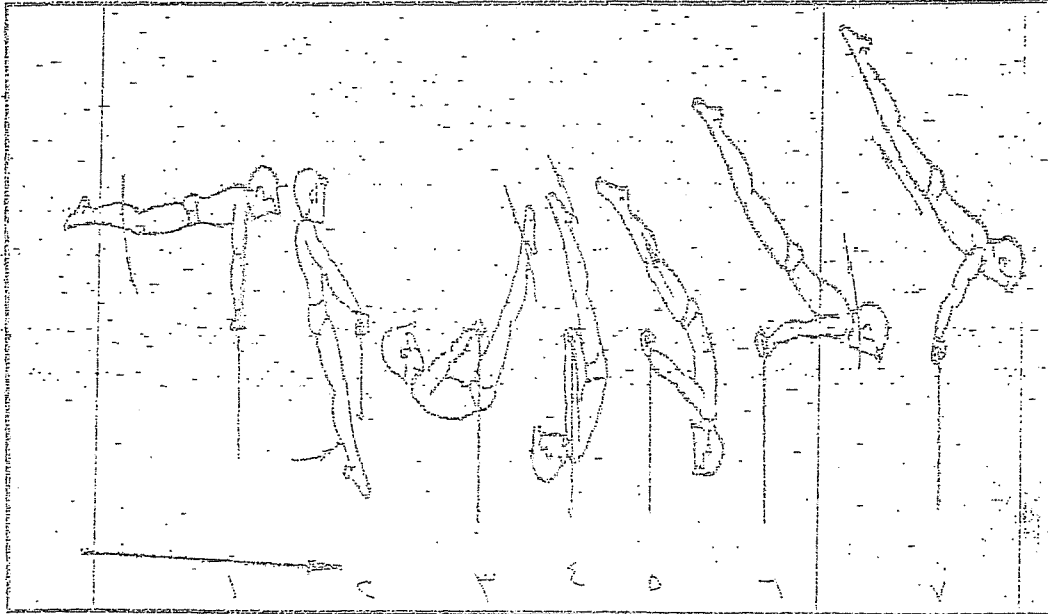
مرحلة خلفية عالية بالرجلين للحصول على وضع ابتدائي مناسب ومع حركة النزول تبدأ الحركة الأساسية .

ج - الخطوات التعليمية : (على الثابت المنخفض)

١ - عادة حركة الطلوع بالمرحلة الدائرة الخلفية الحرة .

٢ - دائرة صغيرة خلفية من الارتكاز إلى الوقوف الموازي المواجه بمساحة التدريب .

٣ - دائرة صغيرة خلفية حرة إلى الوقوف على عقلة مرتفعة أكثر من الأولى .



ج - طريقة السند والمساعدة :

يخف الساند على جانبي الجهاز . وقريب من اللاعب يقوم بدفع اللاعب من خلف الشخذ

واليد الأخرى على كتف اللاعب لمساعدته على الدوران .

٢٠ - جهاز الياض (الدائرة الهامشية من الارتكاز المتفارج) :

تتميز هذه الحركة على أنها دائرة الظاهريّة وتؤدي لأقسام بالمسك من الأسفل وهذه الحركة بسيطة جداً حيث أنها أساسية للمبتدئين .

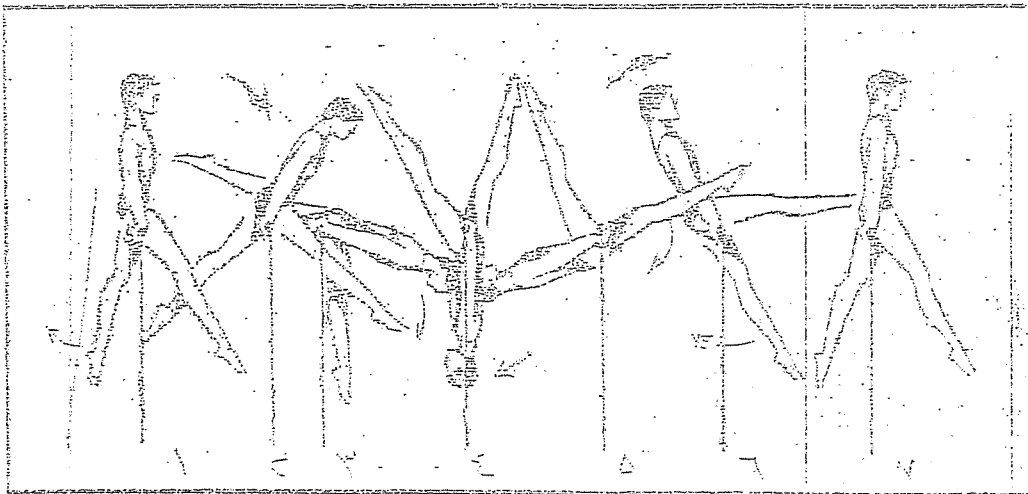
وتبدأ هذه الدائرة من وضع الارتكاز رجل أمام البار والأخرى خلفاً فوق البار وبين اليدين وتمثل هذه الحركة بالمرحلة الآتية :

- ١ - سقوط الجذع أماماً .
- ٢ - ثني الجذع أسفل مستوى البار .
- ٣ - دوران الجذع والرجلين .

يقوم اللاعب قبل البدء في أداء الحركة برفع الرجل المتقدمة قليلاً إلى أعلى وإلى الأمام مع فردها تماماً لتأخذ بها المرجحة المساعدة حيث تتحرك الكتفان للأمام وتكون الرجلان مثنويتان والخصر مفرد وليس بالجسم أي انثناء أو تقوس وظل الجذع في السقوط لأسفل حتى يصل إلى المستوى الأفقي مع الأرض ، وهنا تكون الرجل المتقدمة عمودية أسفل البار وفي طريقها للقفز والأخرى فوق مستوى البار أو أمامه بقليل ، ومع قوة اندفاع الجذع لأسفل يبقى اللاعب الجسم من الخصر بحركة كروية تنهضها الرجل الخلفية فسي طريقها للدوران مع فتح الجذع والسقوط .

ويجب على اللاعب أن يحتفظ بزاوية مفرونتين عند بداية الحركة ، وينتصبا تظهر الكتفان المثنويتان الموضوعة تحت البار يكون هناك احتمال لسقوط الخصر بعيداً عنه ممسكاً بكتفينا في التقاط الرجل المتقدمة خارج البار ، ولهذا يجب على اللاعب أن يمنع ذلك ويحتفظ بالتصاقه بالبار وقربه منه ويمكن تحقيق أهم النقاط الآتية :

- ١ - الدوران مفرونتين طوال مراحل الحركة .
- ٢ - الخصر قريب من البار أثناء الدوران .
- ٣ - ثني الجذع والرجلين تماماً في وضع الارتكاز المتفارج .
- ٤ - ثني الجذع والخصر بعد وصول الجسم للمستوى الأفقي مع الأرض تماماً .
- ٥ - ثني الرسغين وتشكيل الخبطتين لمساعدة في سرعة الدوران والطلع فوق البار .

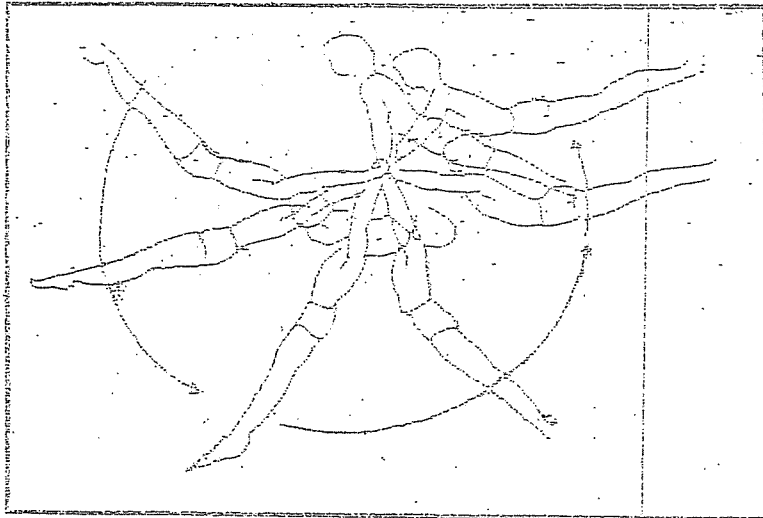


⑤ - جهاز الشاطئ (الصندوق الفني للارتكاز)

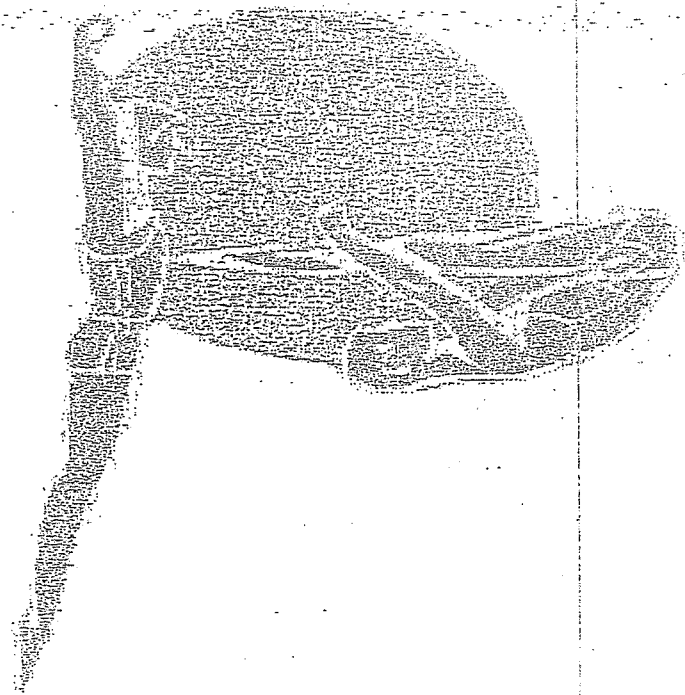
الحركة بشكلها البسيط في الحركة التي ينتقل فيها الجسم من المرجحة خلفاً من التعلق إلى وضع الارتكاز الأمامي العر.
و غالباً ما يتبعها اللاعب بحركات أخرى تالية استمراراً لمرجحة الجسم من هذا الوضع يبدأ اللاعب بعمل مرجحة كبيرة من التعلق بالمسك من أعلى وأثناء المرجحة خلفاً والجسم تحت البار يضبط اللاعب بذراعه على البار مع جذب له من قوة مرجحة الجسم خلفاً . وعندئذ يرتفع الجسم لأعلى حتى يصبح في وضع الارتكاز الأمامي العر .
وأثناء الانتقال من المرجحة خلفاً إلى الصعود عمودياً لأعلى تتحرك الذراعان لأعلى مفردتين دون تصلب بينما تحتفظ اليدين بالقبض القوي على البار ، إن لف مفصلي اليدين سبب انتقال الذراعين والكتفين إلى وضع الارتكاز ، وفي الواقع لا يكون هناك حركة حقيقية من اليدين حول البار أثناء الضغط بالذراعين ولذلك إذا لم يكن مفصلي اليدين فوق البار فعلاً قبل البدء بالضغط بالذراعين فإن ذلك يعوق حركة الكتفين عندما تكون الذراعان في المستوى الأفقي وبذلك يصعب الصعود فوق البار من المرجحة خلفاً .
ويجب على اللاعب ألا ينهي هذه الحركة بوضع الارتكاز الأمامي حتى لا يتسبب بقتله بالبار .
ولكن يفضل الوصول لارتكاز الأمامي العر حيث يتجه اللاعب بالذراعين خلفاً في صورة أو للمرجحة أسفل البار .

الخطا الفنية تلخيص فيما يلي :

- ١ - على اللاعب أن يضبط بشدة بأذرعيه مفردتين وهذا ضروري وشام .
- ٢ - على اللاعب ألا يسمح لمرجحتيه بالمرجحة خلفاً بعيداً جداً وكذلك لا يسمح للظهر بالنفوس .
- ٣ - يجب أن يحرك اللاعب جسمه عمودياً لأعلى بواسطة الضغط بالذراعين على البار .
- ٤ - على اللاعب أن ينقل قبضتيه اليدين فوق البار للحصول على مسكة جيدة وتمتلك الجسم المرجحة خلفاً قبل الضغط بالذراعين .



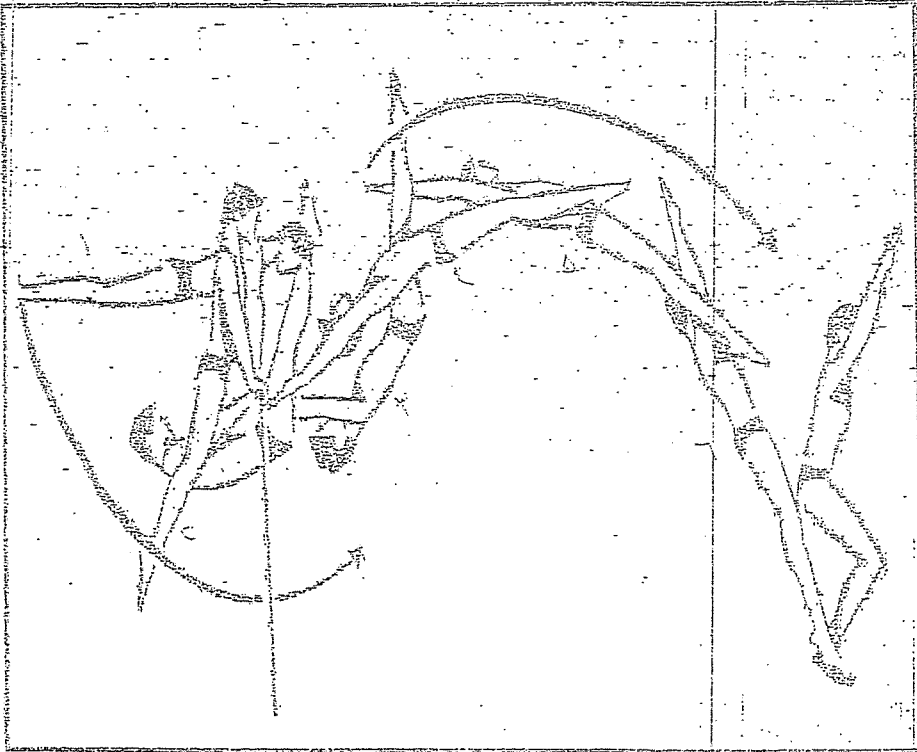
- ٤ - عمليات التعليم :
- ١ - يقوم اللاعب بالتدريب على المرجحة التمهيدية من التعلق مع الاهتمام بالحصول على مرجحة خلفية قوية والشركيز على تغيير القبضتين .
 - ٢ - يبط التمسك من وصول اللاعب إلى ارتفاع في الخلف يمكنه من الصعود يقوم بضبط على البار بالذراعين للصعود والارتكاز ، وهنا يقوم السائد الذي يقف على جهاز بمساعدة بدفعه من الخلف أو من الجانبين .
 - ٣ - تؤدي الحركة من التعلق بدون سند .
 - ٤ - تؤدي بعد ذلك من المرجحة أسفل البار للصعود مرة أخرى والارتكاز وبالتالي أو لا تسم بدون سند .
 - ٥ - يربط اللاعب أداء الصعود الخلفي للارتكاز بالحركة الدائرية الخلفية القصيرة مباشرة أو المرجحة أسفل البار للمرجحة الخلفية وأدائها مرة أخرى ويمكن أداء حركات أخرى كثيرة وبأشكال مختلفة إذا وصل اللاعب على ارتفاع فوق المستوى الخلفي للبار .
 - ٦ - طريقة السند والمساعدة :
- يقف السائد على أحد الأجهزة على جانب الجهاز قريباً من اللاعب ليقيم بسنده من الصعود مع دفعة للأمام تسمى البار لمساعدة على الارتكاز . أو أن يستقبل رجلي اللاعب مع دفعهما لأعلى حتى يصل الجسم فوق البار .
- ٢ - الأخطاء الشائعة :
 - ١ - تقوس الخلف كثير .
 - ٢ - تسمي الذراعين عند الضبط على البار لأسفل .
 - ٣ - عدم لف الجسم حول اليدين عند وصول الجسم خلفاً قبل جذب البار .

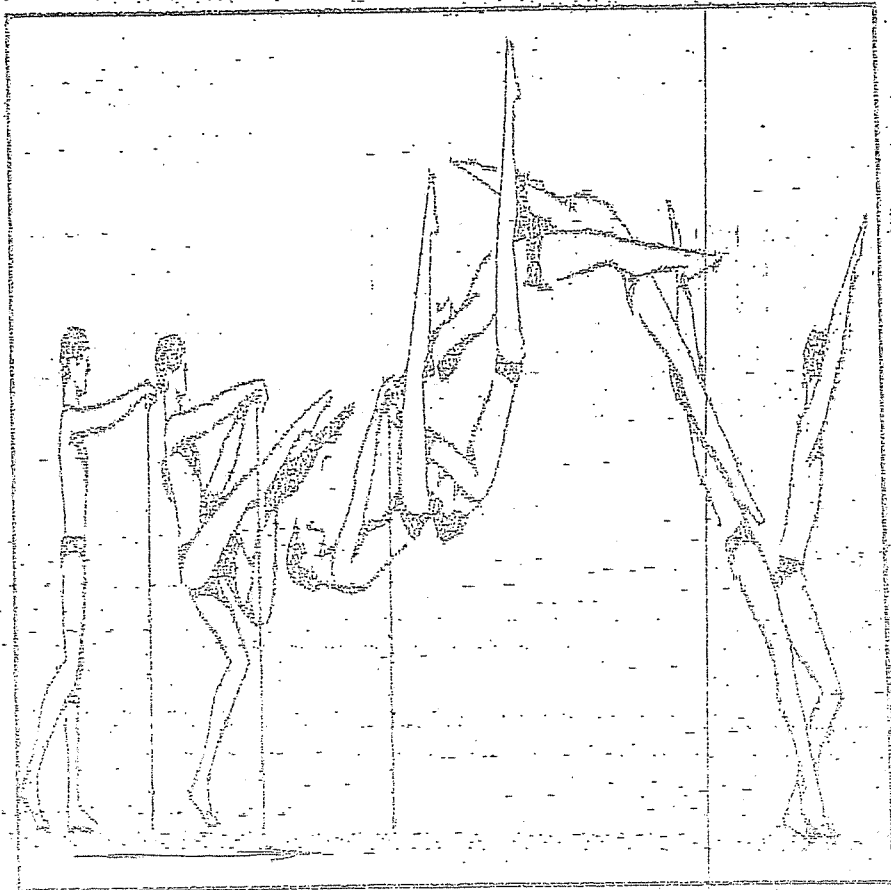


② جهاز الشايفت (مرجحة خلفية للهبوط) :

هذه الحركة ليست أكثر من مرجحة بسيطة أسفل البار تم الهبوط أماناً ويمكن أن تؤدي على الحافة المنخفضة والعالية ، ولاستعمالها كنهاية للتغريق فإن اللاعب يترك البساز عند نهاية المرجحة مع استمرار تحريك الكتفين للأمام ولأعلى فيكون جسم اللاعب على هيئة قوس في الهواء ثم يهبط على الأرض أمام البار ، ويحتفظ اللاعب بجذعه مقروداً وكذلك الذراعين فيسوق رأبيه عند الضغط بهما على البار وتزكهما له حتى يتم الهبوط .

ويتم تعلم هذه الحركة بأن يكون اللاعب قد تعلم المرجحة أسفل البار للتعلق جيداً بمعنى : أنه أنقذ الزاوية أسفل البار والتي لها أهمية كبيرة في نجاح الحركة . ثم يقوم بعد ذلك بإداء فرد هذه الزاوية بأن تتجه الرجلان لأعلى وللأمام مع دفع البار بالذراعين وفرد الجذع عائلياً للهبوط على الأرض .





- ٤ - طريقة السبك والمساعدة :
- ٥ - يتم بأن يضع اللاعب إحدى يديه تحت تحت اللاعب واليد الأخرى على أسفل الظهر حتى يتمكن من منعه في حالة سقوطه لمختلفة .
- ٦ - الإختباء المشاهدة :
- ٧ - السقوط العمودي أسفل الكرة .
- ٨ - عدم دفع الكرة باليدين عند السقوط .
- ٩ - في الشراطين أختيار المرجعية يمكن إضافة نصف كرة أو نقطة كإضافة .

٢٤ - محركات ومعدات الثابت (بعض) :

٢٥ - يمكن تمرين الثابت من انبساطات ، دوريات انقباضية وأجزاء مرجحة وطيران مع القبول
ما بين الحركات القريبة والبعيدة عن محور الثابت مع أشكال القنطرة المختلفة لإظهار الإمكانيات
المختلفة للجهاز .

٢٦ - يجب القفز إلى الجهاز من وضع الوقوف مع ضم الرجلين مع أو دون مساعدة .

٢٧ - يبدأ التمرين بالحضبة التي تغادر بها قدمي اللاعب للأرض .

٢٨ - ينبغي على اللاعب تركيب تمرينه فقط من تلك الأجزاء التي يؤديها بثقة كاملة .

٢٩ - تتألف التمرين بشكل قطعي من حركات مرجحة فوق أي ترفعه أو استراحة .

٣٠ - يجب أن تتميز حركات الطيران بالارتفاع الواضح فوق محور الثابت .

وفيما يلي عرض لبعض الأمثلة توضح
الارتقاء بالحركة من صعوبة إلى الصعوبة التي تليها

٤ - - ترميمات وعشطلبات الثابت (بنين)

- يمتاز تمرين الثابت من ارتباطات دورانات اتسيابية وأجزاء مرجحة وطيران مع التبدل ما بين الحركات القريبة والبعدة عن محور الثابت مع أشكال القبض المختلفة لإظهار الإمكانيات المختلفة للجهاز.

- يجب القفز إلى الجهاز من وضع الوقوف مع ضم الرجلين مع أو دون مساعدة.

- يبدأ التقويم باللحظة التي تغادر بها قدمي اللاعب للأرض.

- ينبغي على اللاعب تركيب تمرينه فقط من تلك الأجزاء التي يؤديها بثقة كاملة.

- يتألف التمرين بشكل قطعي من حركات مرجحة دون أي توقف أو استراحة.

- يجب أن تتميز حركات الطيران بالارتفاع الواضح فوق محور الثابت.

الفصل الثامن

8-1 قواعد التحكيم في الجُمباز

8-2 حقوق وواجبات اللاعب :

8-2-1 حقوق اللاعب :

- 1- أن يقيم أداءه بدقة من قبل القضاة، وبحسب القانون الدولي للجُمباز.
- 2- أن ينافس على الأجهزة القانونية المعترف بها من الاتحاد الدولي.
- 3- أن يتم مساعدته لتعلق في جهازي العقلة، و المتوازي إما بواسطة المدرب أو لاعب آخر.
- 4- أن يكون له مساعد واحد غني كل من جهاز السلق و القفز و المتوازي و العقلة.
- 5- في حالة سقوطه فله الحق في الراحة لمعاودة الأداء بما لا يزيد عن (30) ثانية.
- 6- استعمال مسحوق الماغنيزيا (البودرة) ، استعمال أدواته الخاصة به و التحديث مع مدربة خلال الثلاثين ثانية، و بين لفترتين الأولى و الثانية في القفز.
- 7- لبس الضمادات و واقيات اليدين، و الملابس الوقائية الطبيعية.
- 8- الحصول على (30) ثانية كإحماء في كل جهاز فوزاً قبل الأداء في البطولة (أخذ أعلى 3 ثانية لكل لاعب) ، و يكون ذلك بحسب القواعد المنظمة للبطولة.
- 9- رؤية إشارة ضوئية أو زماع إشارة صوتية من قبل رئيس لجنة الجهاز في المسابقات الرسمية للاتحاد، وعليه الأداء بعدها بما لا يزيد عن (30) ثانية.
- 10- استلام كتابياً لمعدل الصعوبة في حالة الحركات الجديدة في وقت معقول بعد تقديمها له.
- 11- أن يقوم بإعادة التمرين في حالة انقطاع أداءه لأسباب خارجة عن إرادته و مسؤوليته.
- 12- أن يعدل له جهازي السلق و العقلة للتوافق مع طوله، و الذي يتوقع عدم منع ذلك في حال الأسباب المعقولة.
- 13- أن يحصل على موافقة رئيس اللجنة العليا لمفادرة صالة البطولة لأسباب شخصية ضرورية.
- 14- أن يحصل على إظهار درجته فوراً بعد أداءه، أو بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.

2-2-8 واجبات اللاعب

1- معرفة دليل التحكيم ليتصرفت بحسبه.

2- إذا كان لديه حركة جديدة فعلية أو مدربه, أن يقوم بكتابتها و تسليمها إلى رئيس اللجنة العليا قبل (24) ساعة من بدء التمرين في منصة البطولة.

3- في حالة رغبة اللاعب تغيير ارتفاعات الخلق أو العقلة, عليه أو على مدربه إخبار رئيس اللجنة العليا قبل (24) ساعة من بدء التمرين في منصة البطولة.

4- يجب أن يلتزم باللباس بحسب الآتي:

- ليس نفس الملابس (الطراز و اللون) خلال المسابقة الفرقية (للفريق كاملاً).
- ارتداء البنطلون الطويل و الجوارب في أجهزة حصان الحلق - المتوازي - الحلق والعقلة (الأسود أو البني الغامق ألوان غير مسموح بارتدائها كبنطلونات).
- لبس شورت قصير مع أو بدون شراب, أو بنطلون طويل مع شراب في الأرضي و القفز.
- أن يلبس الفانيلة الجيمنازية في كل الأجهزة.

- له الخيار في لبس الحذاء الجيمنازي في كل الأجهزة.

- يجب عليه تثبيت الرقم الجيمنازي المغطى له من قبل المنظمين في البطولة بشكل صحيح على الظهر.

- أن يلبس الرمز الخاص ببلده على الفانيلة الجيمنازية بما لا يتعارض مع قواعد الاتحاد.

- أن يلبس الشعارات و الإعلانات للمزودين له المحترف بهم وفق قواعد الاتحاد الدولي.

5- أن يقدم نفسه عند النداء باسمه بالطريقة المعروفة برفع يد واحدة عالياً, و يرفع يده كدلالة على بدء التمرين, و كذلك عند نهايته لرئيس لجنة الجهاز.

6- أن يتأكد من صلاحية رباطات وواقيات الكفين و الملابس, بحيث لا تعيقه أثناء الأداء أو تشوه جمال التمرين.

7- تجنب الحديث مع القضاة الفعليين خلال البطولة.

8- تجنب تغيير ارتفاعات الأجهزة.

9- تجنب التأخر عن المسابقة, و تجنب التأخير عند مغادرة الجهاز بعد الأداء, و يجب أن لا يعمل الأشياء التي قد تحرمه من حقوقه أو تزعج الآخرين.

10- تجنب أي سلوكيات أخرى مزعجة و غير مؤدبة.

11- المشاركة في حفلة الختام و أي فعاليات خلالها.

8-3 حقوق وواجبات المدرب :

8-3-1 حقوق المدرب :

- 1- أن يساعد اللاعب أو الفريق، و أن يقوم بالكتابة للمختصين لتغيير ارتفاعات الأجهزة أو للحصول على تقييم لحركة جديدة.
- 2- مساعدة اللاعب أو الفريق خلال الإحماء، و يكون الإحماء تحت رعايته.
- 3- مساعده اللاعب في إعداد الأجهزة للمسابقات.
- 4- رفع اللاعب إلى جهاز العقلة، و الحلق لإيصاله إلى وضع التعلق.
- 5- أن يكون حاضراً لحركة القفز في حركات العقلة و الحلق و المتوازي، أثناء أداء اللاعب لحمايته.
- 6- التحدث مع اللاعب أو مساعدته خلال (30) ثانية بعد السقوط قبل العودة للجهاز، و كذلك بين القفزين في حركات القفز.
- 7- أن يحصل على إظهار درجة جمبازية فوراً بعد انتهاء اللاعب من الأداء، و بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.

8-3-2 واجبات المدرب :

- 1- معرفة القانون الدولي ليتصرف بحسبه.
- 2- كتابة ترتيب مرور أعضاء الفريق، و المعلومات الأخرى المطلوبة بالتنسيق مع لجنة تنظيم البطولة، و بحسب القواعد المنظمة لتلك البطولة.
- 3- عدم تغيير ارتفاعات الأجهزة.
- 4- تحاشي أي تصرفات قد تؤخر المسابقة أو أي تصرف آخر قد يحرمه من حقوقه تفادي التصرفات المزعجة للآخرين.
- 5- عدم التحدث مع اللاعب أثناء الأداء أو مساعدته.
- 6- تفادي الكلام مع القضاة القطبيين أثناء البطولة.
- 7- تحاشي السلوكيات غير الرياضية أو السلوكيات المزعجة.
- 8- المشاركة في الحفلات الختامية.

8-4 حقوق وواجبات القضاة :

- كل عضو في لجنة الجهاز يجب أن يتحمل المسؤوليات الآتية :
- أ- الإتيان التام لأدليل التحكيم و القواعد التقنية للأداء, و أن يكون ملماً بالمعلومات الفنية التي تتعلق بأداء مهامه خلال البطولة.
 - ب - أن يكون حائزاً على شهادة تحكيمية بولية أو محلية, صالحة للمشاركة في البطولات الدولية للاتحاد, و أن تكون درجته تسمح بذلك.
 - ج - أن يكون خبيراً و ملماً بكافة قواعد التحكيم, و أن يفهم المواضيع الخاصة, و أن يكون متخصصاً في الجمباز (التقنية و الخس الجمبازي).
 - د- تقييم التمارين بفاعلية و فورية و سرعة, و في حالة الشك يعطي الشك لصالح اللاعب.
 - هـ - أن يحضر كل اجتماعات الحكام, و يحضر التدريبات على منصة البطولة أثناء المسابقات الرسمية للاتحاد.
 - و- الانخراط في جميعيات القضاة في حالة الاعتراف بها من السلطة المحلية.
 - ز- الظهور بالمظهر اللائق خلال البطولة, و يكون مستعداً و مرتاحاً و متيقظ.
 - ح- اللباس الرسمي (جاكيت أزرق غامق) و ينظفون كعطي, و يتميز بلون فاتح مع رابطة عنق, و أن يكون جاهزاً على الأقل بساعة قبل المنافسة حتى يعرف المستجذات قبل البطولة.
 - ح - أن يكون راضياً و مقتنعاً بوضعه في لجنة A أو في لجنة B. أن يكون مستعداً لذلك في أي وقت و بدون أي اعتراض.
 - ط - أن يكون مستعداً لتقديم أي مساعدة و التي تتضمن :
 - تعبئة استمارة الدرجات بطريقة صحيحة.
 - استخدام الكمبيوتر أو أي آلة أخرى.
 - الاتصال الفعال بالمشاركين, و المساعدة في إنجاز العمل.
 - ي - أن يجلس في مكانة المخصص, و يتجنب الكلام مع اللاعبين و المدربين أو الحكام الآخرين أثناء المنافسات.
 - ك - أن يتصرف دوماً كمحترف و أن يسعى لتطوير الجمباز.
 - ل - أن يقوم بالمهام المناطة به في المادة العاشرة الفقرة الأولى (مسؤولية لجنة الجهاز) و المادة العاشرة الفقرة الثانية (لجنة A) و الفقرة الثالثة (لجنة B).
- 2- الجزاءات و العقوبات على القاضي سوف تطبق بموجب الطبعة الخاصة بالقواعد الفنية, و القواعد الفنية المطبقة في تلك البطولة.
- 3- القاضي له حق كتابة اعتراض إلى رئيس اللجنة العليا للبطولة, في حالة صدور حكم ضده و يراه جائزاً من قبل أعضاء اللجنة العليا أو لجنة النداء في حالة عدم اشتراك رئيس اللجنة العليا في الحكم.

5- تقويم الحركات الأرضية :

يتكون التمرين الأرضي من حركات بهلوانية مصحوبة بتمارين جمبازية أخرى، مثل حركات القوة و التوازن و المرونة ، و حركات جمالية مصاحبة و كل ذلك بصورة إيقاعية و انسيابية، باستغلال مساحة البساط بالكامل.

4-5-1 قواعد عرض التمرين :

يجب بدء اللاعب للأداء داخل البساط من الوقوف الثابت و الرجلين مغلفتين، و يبدأ التقييم من أول حركة لأقدام اللاعب.

يجب أن يضمن اللاعب فقط الحركات التي يسيطر عليها، و يؤديها بآفاق و بدرجة عالية من التحكم و الجمال.

متطلبات التنفيذ و محتوى التمرين الأرضي :

يجب أن يؤدي التمرين داخل مساحة البساط المحددة ، الحركات المنفذة بالكامل خارج منطقة الأداء، سوف تقيم بالطريقة العادية بواسطة لجنة B و لكن لن يتم الاعتراف بها من لجنة A.

مساحة الأداء المحددة بخطوط واضحة و هذه الخطوط تعتبر من ضمن المساحة المحددة للأداء ، و يستطيع الجُمبازي الأداء فوقها و لكن لا يستطيع تجاوزها.

و الخطوط خارج المنطقة سوف تقيم بواسطة حكماء يراجعان بعضهما البعض شاقولياً و الخطوط البساط ، و كل حكم سوف يراقب الخططين القريبين منه و عندما يحدث خطأ

تجاوز و خروج عن البساط، فيجب أن يقدم الحكم المختص بالخط ورقة مكتوبة إلى رئيس لجنة الجهاز، و الذي يحسم قيمة الخطأ من الدرجة النهائية و بحسب التالي:

رئيس لجنة الجهاز و الذي يحسم قيمة الخطأ من الدرجة النهائية و بحسب التالي:

0.10 - اللمس بيد واحدة أو رجل أو رجل و أحد خارج منطقة الأداء

0.30 - اللمس باليدين أو الرجلين أو يد و رجل أو أي جزء آخر من الجسم لخارج المنطقة

0.50 - الهبوط مباشرة خارج المنطقة

- الحركات المبدوءة خارج المنطقة ليس لها قيمة.

- إذا خرج اللاعب من البساط، فإن الخطوات التي يستعملها للعودة لا يتم تقييمها.

ب - مدة التمرين في البساط الأرضي حتى 70 ثانية و التي تقاس بواسطة ميقاتي ، و لا يوجد حد أدنى ، و الميقاتي سوف يعطي إشارة صوتية عند 60 ثانية و أخرى عند 70 ث

، و الوقت يقاس من أول حركة لأقدام اللاعب و حتى الهبوط ، و الذي يجب أن يتم بوضع

الوقوف و الرجلين مضمومتين، و إذا لم يتم التمرين في الوقت المحدد سوف يقوم الميقاتي

بإشعار رئيس اللجنة، و الذي سوف يتخذ الحسم اللازم من الدرجة النهائية.

ج - يجب أن يؤدي التمرين على البساط بالكامل و كذلك زوايا المربع و يجب أن يمر مرة

واحدة في كل من زوايا المربع.

د - التوقف ثانيتين أو أكثر قبل مجموعة الحركات الهوائية، أو أي حركة أمر لا يسمح به.

هـ - كل الشقلبات الهوائية أو مجموعتها ؛ يجب أن تنتهي بهبوط ملاحظ فيه التحكم قبل الانتقال للحركات الغير هوائية ، و لا يسمح بإداء حركات بسيطة تصبح رؤية الهبوط الملاحظ.

و - الشقلبات الهوائية المحتوية على الدحرجات (- مثال حرة أمامية و نصف للنزول بدحرجة) و حركات القطس ، يجب أن يلاحظ فيها لحظة استناد باليدين ، و لا يمكن تنفيذها بدون استناد أو فقط بلمس ظهرا الكف للبساط.

ز - الصعود للوقوف على اليدين يجب الثبات فيه ، للحصول فقط إذا أريد تنفيذه للحصول على الصعوبة أو متطلب المجموعة الأولى و يجب على اللاعب إيضاح ذلك.

ح - التمرين يجب أن ينتهي بهبوط و الذي يجب أن يكون حركة هوائية و على القدمين معا (حركات الدحرجة ليست ضمن مجموعة الهبوط).

8-6 تقويم حركات جهاز المتوازي :

يستطيع اللاعب الصعود على المتوازي بواسطة الركض من الوقوف الثابت و الرجلين مضمومتين ، و التمرين يبدأ بمجرد لمس الجسم المتوازي بيد أو باليدين للجهاز و التقييم يبدأ من لحظة مغادرة الرجلين للأرضية (البساط) ، المرجحة برجل واحدة أو الخطو أمر غير مسموح به و القدمين يجب أن تغادرا الأرض معا.

- يجب على اللاعب أن يؤدي فقط الحركات التي يسيطر عليها بأمان و بدرجة عالية من الجمال و التحكم بالتقنية.

- التنفيذ الإضافي المقبول للتمرين:

أ - من الممكن أن يحتوي التمرين على الأكثر 3 توقفات ، و لا يسمح بظهور أي لحظة توقف أكثر من أو تساوي ثانية واحدة بعد ذلك.

ب - كل لحظة توقف يجب أن تؤدي لمدة ثانيتين على الأقل.

ج - أي مرجحة خلفية لا تؤدي إلى جزء ذي قيمة و لكن تغير بسيط في الاتجاه أو مرجحة سفلية إلى أو في تعلق أدنى أو ارتكاز بسيط، أمر غير مسموح به.

د - لا يسمح بأي لحظة ارتكاز إضافية خلال الحركات مع الدوران على ذراع واحدة ،

الحركات مثل الدورة العظمى مع اللف، الصعود الطائر الخلفي مع اللف، الصعود الطائر الأمامي مع لفة كاملة، فلجة مع اللف.

هـ - الحركات التالية أو مجموعة الحركات التالية غير مسموح بها :

- حركات القوة التي ليست مدونة في جداول الصعوبات.

- الشقلبات و الهبوط من التعلق الجانبي في بار واحد.

٩- تقويم حركات حصان الحلق
يجب أن يبدأ اللاعب الأداء برجلين معلقتين ، وأداء قفزة إقترابيه أمير مسموح به ، و
التقييم يبدأ بمجرد وضع اللاعب لأحدى يديه أو كلاهما على الحصان.
يجب أن يؤدي اللاعب الحركات التي يسيطر عليها بإتقان و بأمان و درجة عالية من التحكم
التقني و الجمال الحركي.

- التنفيذ الإضافي و البناء المتوقع يجب أن يكون:
- أ- مرجحات متواصلة بدون توقف أو انقطاع ملاحظ، و استعمال ظاهر للقوة.
 - ب- الأوضاع المائلة و المنحرفة خلال المقصات و الفلنكات أمر لا يسمح به ، و
كل المقصات و الفلنكات يجب أن تنفذ إما بالارتكاز الطولي (طولياً) أو
بالارتكاز العرضي (جانبياً)، و زيادة عن هذا حركات الدوران يجب أن
تبدأ و تنتهي إما بالارتكاز الطولي، أو الارتكاز العرضي.
 - ج- الدوران و المقصات يجب أن تؤدي بالامتداد الكامل ، فقدان الامتداد بضفة عامة
سوف يحسم عنه كخسب عام في نهاية التمرين.
 - د- المرجحات يجب أن تؤدي مع غلق الرجلين، و تنفيذها بفتح الرجلين سوف يعتبر
تنفيذاً شاذاً و يحسم عنه.
 - هـ- خلال المقصات و مرجحات الرجل الواحدة يجب ظهور الارتفاع المميز لمنطقة
ورك اللاعب و كذلك ظهور الانفرج الواسع للرجلين.
 - و- حركات الوقوف على اليدين يجب أن تؤدي مع الامتداد التام للذراعين، و بدون
انقطاع في المرجحة أو أي استعمال ظاهر للقوة.
 - ز- حركات الهبوط يجب أن تعبر جسد الحصان و اللاعب يجب أن يهبط طولاً (يجب
أن يهبط و نظره موازي للمحور الطولي للحصان) ، و يجب أن يكون موقع
الهبوط مع امتداد اليد الأخيرة في الاستناد.
 - ح - الهبوط المنفذ بالمزور على الوقوف على اليدين، يجب أن يعبر جسد الحصان أو
يتضمن الدوران 270 درجة إذا بدأ من الارتكاز الجانبي و 360 درجة إذا
بدأ من الارتكاز الطولي.

معلومات لجنة A

خطأ	صغير	متوسط	كبير
الهبوط	لمس يدا واحدة أو قدم واحدة خارج منطقة	0.10 من الدرجة النهائية	
آخر من الجسم خارج منطقة الهبوط	اللمس بالقدمين، اليدين، قدم و يد، أو أي جزء	0.30 من الدرجة النهائية	
الهبوط مباشرة خارج منطقة الهبوط		0.50 من الدرجة النهائية	
أكثر من 25 متر في الركض		0.50 من الدرجة النهائية	
قفزة غير مقبولة أو غير شرعية		الدرجة 0.00 من قبل لجنتي التحكيم	
تكرار نفس الحركة المؤداة في البطولة التأهيلية و النهائية لطاولة القفز		الدرجة 0.00 من قبل لجنتي التحكيم	
تكرار نفس مجموعة الحركة المؤداة في البطولة التأهيلية و النهائية لطاولة القفز		حسم 1.00 من الدرجة النهائية للقفزة الثانية	
الطيران الثاني المتشابه بين القفزين في بطولتي التأهل و النهائي لطاولة القفز		حسم 1.00 من الدرجة النهائية للقفزة الثانية	

معلومات لجنة B

خطأ	صغير	متوسط	كبير
خطأ تنفيذي في الطيران الأول	+	+	+
خطأ تقني في الطيران الأول	+	+	+
المرور في وضع الوقوف على اليدين خارج الخط العمودي	+	+	+
اليدين ليستا على خط واحد في قفزات المجموعة الثالثة		+	و تتحول الحركة إلى المجموعة الرابعة
خطأ تنفيذي في الطيران الثاني	+	+	+
خطأ تقني في الطيران الثاني	+	+	+
عدم الارتفاع الكافي للجسم	+	+	+

محتويات حول درجة البداية

- ١- المجموعات الحركية هي:
 - I. حركات الكب و حركات المرجحة (متضمنة ارتكاز L).
 - II. المرجحة للوقوف على اليدين و الثبات (٢ ث).
 - III. المرجحة إلى ثبات القوة (ليس إلى ارتكاز L).
 - IV. حركات القوة و حركات الثبات (٢ ث).
 - V. مجموعة الهبوط.
- ٢- لا تكرر للحركات المرقمة بنفس الرقم و في نفس المربع في الجدول و إذ تم ذلك فإن ذلك لا يؤدي إلى رفع درجة A، في جهاز الحلق هذه القاعدة تمتد إلى أن تتضمن الوضع النهائي لثبات القوة و الذي من الممكن أن يرى مرتين فقط على الأكثر بالنظر إلى كيفية الوصول إلى الوضع النهائي، و لهذا مثلا وضع سوالو و وضع الصليب المقلوب من الممكن أن يشاهدا مرتين فقط خلال الروتين للمساهمة في درجة البداية.
- ٣- نقاط المحسنات تمنح فقط للربط المباشر لحركات القوة المعترف بها و التي لها صعوبة كافية و التي تنفذ عن طريق الصعود فقط مثلا حركة سوالو إذا كانت E (٢ ث) إلى حركة نيكاياما (٢- ث) D و E و لا يوجد قيمة للربط ، من سوالو إذا كانت E (٢ ث) الصعود بالضبط إلى الصليب المقلوب E (٣ ث) سوف تعتبر E+E توجد محسنات للربط لأن الربط جاء عن طريق الصعود و ليس الهبوط.

D+F أو D+E أو D+D	أو العكس = ٠.١
E+F أو E+E	أو العكس = ٠.٢

٤- قواعد عامة إضافية

- أ- حركات الثبات دائما ثانيتين و لا يعترف بأي حركة ثبات من فاحية الصعوبة أو المجموعة الحركية إذا كان الثبات أقل من ثانية.
- ب- حركة الضغط بالقوة و الرفع يجب أن تتم دوما بعد ثبات ثانيتين في وضع مما و كذلك تنتهي بالثبات ثانيتين و إذا لم يتم الاعتراف بالثبات السابق لهذه الحركة لأي سبب فلا يعترف أيضا بهذا الرفع (الضغط) و كذلك إذا لم يتم الثبات على الأقل ثانية واحدة في الوضع النهائي.

- ج - الحركات مع تقاطح الكابلان غير مسموحة و يحسم عن ذلك.
- د - للمزيد من التفاصيل بطرق عدم الاعتراف بالحركة و الاعتبارات الأخرى لدرجة A أنظر الفصل الخامس و خلاصة الحسومات في المادة ٢٧.

الخطأ	مستوى الخطأ %	مستوى الخطأ %	مستوى الخطأ %	مستوى الخطأ %
فتح الزحزين أو خطأ آخر حسيب في الأوضاع مع الرفع إلى الخلق	+	+	+	+
المرحلة قبل بدء التمرين	+	+	+	+
المسك بالقبضة العلوية بثبات القوة	+	+	+	+
ثني الذراعين مع المرحلة لجزء ثبات قوة أو عند الوصول لوضع ثبات	+	+	+	+
لمس الحبال أو القبض بالذراعين بالقدمين أو أي جزء آخر من الجسم	+	+	+	+
الارتكاز أو إضاءة التوازن بالقدمين أو الرجلين على الحبال	+	+	+	+
الانتقال للتعليق مع المرحلة الخلفية	+	+	+	+
المسوط من الوقوف على اليدين	+	+	+	+
المرحلة الواضحة للحبال	+	+	+	+
أداء أجزاء مع تصالب الحبال أو حر كات متنوعة أخرى	+	+	+	+

جدول الأخطاء والخصومات على حصان الخلق

الخطأ	الخطأ	الخطأ	الخطأ	الخطأ
فقد الرجلين مع بدء التمرين	+	0.20	0.30	0.40
توزيع الحركات بعيداً عن العدالة على الحصان	+	+	+	+
نقص السعة مع المقصات والمزججات برجل واحدة	+	+	+	+
الإجتراف: الزاوي بوضع الإرتكاز للقاطع (بالدراجات) مع أداء المزججات الدائرية أو	+	0.30	0.45	0.60
التقلبات	+	+	+	+
الزور بوضع الوقوف على اليدين مع وضوح استعمال القوة أو مع ثني الدراعين	+	+	+	+
استراحة أو ثبات بوضع الوقوف على اليدين	+	+	+	+
الخطوط المائل، عدم التوافق مع محور الحصان الطولي	+	+	+	+
نقص السعة مع أداء المزججات الدائرية مع ضم أو تقارب الرجلين خلال كامل	+	+	+	+

مجلد الاحكام والحقوق مايتعلق بالسياسة الفقهاء الفقهاء

فأدح 0.30	متوسط 0.20	بمتوسط 0.10	الخطأ
+	+	+	أخطاء أداء أو فنية أو الانشاد معاً في مرحلة الطيران الأولى
+	+	+	أخطاء أداء أو فنية أو الانشاد معاً في مرحلة الطيران الثانية
+	+	+	فتح الرحلين مع أداء الدورات الهوائية
+	+	+	الارتفاع غير الكافي، عدم الصعود الواضح لمركز ثقل الجسم
+	+	+	عدم الاعتماد الكافي خلال التحضير للهبوط
	التجاوز بقدّمين	التجاوز بقدّم واحدة	التجاوز الهبوط عن المحور الطولي للخصان
		الدرجة صفر من لجنة التحكيم (A) و (B) لهذه القفزة.	تكرار القفزة الأولى بالبطولة رقم (III) كفاً في الجهاز
		الدرجة صفر من لجنة التحكيم (A) و (B) لهذه القفزة.	أداء قفزات غير مسموح بها أو غير مقبولة
		حجم 0.30 من الدرجة النهائية لكل قفزة مؤداة.	القدم أكثر من 25 م
		الدرجة صفر من لجنة التحكيم (A) و (B) لهذه القفزة.	عدم استعمال سوار الأمان بالقفزات المسبوقة بدولاب ضم

جدول الأخطاء والخصومات المتعلقة بالتميز

0.30 مع	0.20 مع	0.10 مع	أخطاء
	+		أداء البداية مع الدفع بقديم واحدة أو من مرجحة إحدى الرخطين.
	+		الرجحة الخلفية بدون حركة ذات قيمة.
		+	عدم السيطرة على وضع الوقوف على اليدين على إحدى العارضتين أو كليهما.
	كل مرة		التيارات لمدة تزيد عن نصف ثانية أكثر من 3 مرات.
	+ لجنة التحكيم (A)		أداء أجزاء نموذجية
+			أداء حرركات قبل البداية
		0.30 من الدرجة النهائية	وضع الخط نموذج غير مسموح به

سجل دول الأخطاء والخصومات المسجلة بالثابت

0.30 شاذ	0.20 متوسط	0.10 بسيط	الخطأ
	+		تباعد الرجلين أو أوضاع سيئة عند البداية (عند الوثب من الأرض أو الحقل)
		+	التوقف بوضع الوقوف عالي البدن أو بأي موضع آخر.
	+	+	ارتفاع الطيران محدود
	$< 15^\circ$	حتى 15°	الانحراف عن مستوى الحركة
	+		الانتقال أو وضع منخفض مع المرحلة الخلفية
	الخطأ التحكيم (A)		أداء حر كات غير مسموح بها مع ملازمة القدمين لحدوث الجهاز.
	عدم الاعتراف من قبل لجنة التحكيم (A)		
	(2) مرة.		

محدولي الاختلاء والمحسومات المشقة بالخر كرات الأرضية

شاحح 4.30	مسطح 0.20	بسيط 10.00	المخطط
	+	+	الإرتفاع غير الكافي للمحركات الأكتروانية
	+	+	المرونة غير الكافية مع أداء الأجزاء الإبتاعية أو أجزاء الثبات
	+		نقص في استغلال كامل المساحة الأرضية
		+	الاستراحة أكثر من 2 ثا قبل محركات الإكترويات
+	+	+	عدم السيطرة على الميوط أثناء الإنتقال من حركة لأخرى.
50.0 =	0.20 من قبل لجنة التحكيم A		أداء ثباتات قوة مع تفارج الرجليين دون أن يكون ذلك واردة بالحدود أو أي أجزاء مخطورة أخرى
		+	تجاوز حدود المساحة الأرضية (كل مرة)
أكثر من 5 ثوان	2 - 5 ثوان المحسم من الدرجة النهائية	ثانيون أو أقل من	تجاوز الزمن المحدود (70) ثانية
		عدم الاعتراف بالجزء من قبل لجنة التحكيم (A) المحسم 0.30 لعدم وقت	النهائية ليست بخركة اكروبات أو نهاية غير مسموح بها (دمر حجة)
		فأية	
		عدم الاعتراف بالجزء من قبل لجنة التحكيم (A)	بدء أو أداء جزء ما خارج المساحة الأرضية

مطابق فصل 14/1

الفصل الخامس

قواعد حساب الصعوبة والدرجة A

المادة (12)

الصعوبة

١ - في كافة البطولات تحسب قيمة الصعوبات التالية للأجهزة (الحركات الأرضية - حصان الخلق - الخنازير - المتوازي - الشاطئ - على الشكل

التالي :

أجزاء القيمة	A	B	C	D	E	FSE
القيمة	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6

٢ - أوردنا الحركات الفردية وفق المجالات الممكنة ضمن جداول الصعوبات ولكل حركة قيمة صعوبة خاصة ورقم يمثل بقواعد التقييم غير قابلة

للتنغير

٣ - ينبغي رفع تقرير بالحركات غير الواردة بجداول الصعوبات في بطولات الاتحاد الدولي الرسمية قبل 24 ساعة من تدريب النخبة الرسمي إلى رئيس

لجان تحكيم البطولة من أجل تصنيفها. يمكن تصنيف هذه الصعوبات بشكل مؤقت من قبل الفئتين في البطولات الدولية والوطنية والإقليمية

٤ - يمكن تكرار حركة معينة أو حركة مع نفس الرقم المائل وهذا التكرار يمكن أن لا يؤثر في زيادة الدرجة للوحة A وقد ورد بالفصل 9,8 قواعد

إضافية لتحديد التكرار على كل من جهاز (حصان الخلق والخلق) :

٥ - لا يسمح بأداء حركات غير واضحة بشكل جيد ولا تحسب صعوبتها من قبل اللوحة A

د - تحاشي إبطاء سير البطولة والإبتعاد عن كل استعمال سبيء للحقوق أو القيود السليبي على حقوق المشاركين الآخرين.

هـ - عدم التحديث مع اللاعبين، أثناء أداء التمرين أو دعمه بأشكال أخرى

و - عدم إجراء أي حديث مع القضاة المكلفين بهام التحكيم

ز - عدم التصرف السبيء أو غير النظامي

هـ - المشاركة في جميع مراسم التوزيع المعني بها

المادة (4):

العقوبات المترتبة على السلوك والتصرفات السيئة للاعبين والمدربين

١ - مخالفة القواعد الواردة في الفصل (٢ - ٣) تستحق حسم طبعني متوسط (0.3) لمخالفة السلوك وحسم كية (0.5) للمخالفة المتأخرة

بالأجهزة ويحسمها رئيس لجنة تحكيم الجهاز من العلامة النهائية للاعب

٢ - الحسمات لبعض المخالفات المحتملة الأخرى الموجودة في الفصل (٤ - ٥)

٣ - يطبق الحسم دوماً من قبل رئيس لجنة الجهاز من العلامة النهائية للتمارين ما لم يرد نص غير ذلك

٤ - يمكن في حالات اضافية معاقبة اللاعب أو المدرب بطرده خارج صالة البطولة بعقوبة مذكورة بالتفصيل :

هـ - الخروقات والحسمات الخاصة بها مينة في الجداول التالية :

المادة (13) :

المجموعات الحركية ومتطلبات النهاية

١ - يوفق القاضي ضمن هذا الدامل بالمهارات الحركية الخاصة، والتي تختم على اللاعب اضاعه الى رغبته الخاصة وقدراته الفنيه أن يأخذها بين الاعتبار من خلال الارتفاع بالتربيع الحركي عند تركيب تربيته

٢ - تم اعتماد أربع مجموعات حركية على كل جهاز رميز I، II، III، IV. عدد الحركات الارضية فان بمجموعة النهايات هي الخامسة (٧)

٣ - يجب أن يتضمن تمرين الجلياز على كل جهاز حركة واحدة من هذه المجموعات، على الأقل يمكن قبول مطلب المجموعة الحركية فقط عندما يكون واردا ضمن جدارل المجموعات

٤ - يمكن قبول مطلب المجموعة الحركية (جزءا من الحركات المشتركة المجموعة) يقوم من قبل اللحنة A بـ 0.5 نقطة

٥ - كل مطلب يؤدي من المجموعات الحركية (جزءا من الحركات المشتركة المجموعة) انظر الفصل (7-10) المتعلقين بالفراعد الخاصة

٦ - يجب أن ينتهي كل تمرين عدا طارلة الفعر بنهائية معتمدة من قائمة جدارل مجموعة النهايات

بالحركات الأرضية وطارلة الفعر

تتضمن النهايات غير المقبولة مايلي :

أ - الدفع بالقدمين من الجهاز باستثناء الحركات الأرضية

ب - انتهاء التمرين بدون نهاية

ج - انتهاء التمرين بنهائية أدت جزئيا أو غير كاملة

د - النهايات التي لا يهيض بها اللاعب على القدمين (بما في ذلك المبرط بالذمرجات بالحركات الأرضية)

النهايات التي تنتهي عمداً جانباً : D

مثال : مثل هذه الحركة تعود دائماً إلى عدم تعرف اللوحة A على الحركة ويعبئونها بالحركة

تعلق الشاعدة التالية بتطلبات بحسوبة حركات النهايات المحددة

لأنني بالمتطلب وتأخذ 0.00 علامة

تؤدي جزئياً المتطلب وتأخذ 0.3 علامة

متطلب كامل وتأخذ 0.5 علامة

النهاية صموية D أو أكثر

المادة (14) :

تجسّسات الارتباطات

D

تحديد الارتباطات الخاصة يمكن للوحة A من تقسيم هذا المسار ويتباط الارتباطات تخدم في التمييز بين أفضل التمارين التي تخزني ضمن كارتها

ارتباطات خاصة كما رصفت حسب خواص كل جهاز

يمكن منح نقاط محسّسات الارتباطات المباشرة بين الحركات المعروفة ذات قيمة عالية والرداء بدون أخطاء كبيرة

1/1

