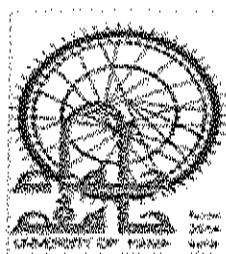


Syrian Arab Republic
Hama University
Physical Education Faculty



الجمهورية العربية السورية
جامعة حماه
كلية التربية الرياضية

مقرر الجميز للطلاب السنة الأولى

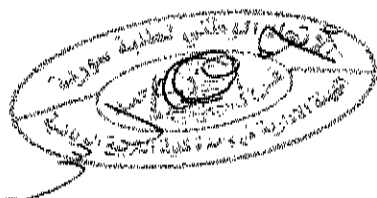
جميز (1)

الفصل الأول

٢٠١٧ - ٢٠١٨

المدرس

محمد ديب مصري



مقدمة:

معنى الجيمناز :

وهي في الترجمة : العري والمرونة، جيمنا ستيك (Gymnastics) المستخلصة من كلمة "جيمنوز" من اللغة اليونانية القديمة ومعناها "الفن العاري".

ويعود تاريخ الجيمناز إلى أربعة آلاف سنة خلت، ويذكر بعض المؤرخين أنه مستوحى من البهلوانات في مصر القديمة، الذين كانوا يفتقرون وينشغلون ويقومون بحركات تحتاج للياقة بدنية كبيرة، وقد أوضحت بعض الرسوم والنقوش الموجودة على جدران الأهرامات والمقابر المكتشفة في ذلك.. وقد مارس الرجال والسيدات لدى الإغريق الرياضة على أنواعها ومن بينها الجيمناز الذي أصبح جزءا من ألعابهم الأولمبية ورياضة الجيمناز تتضمن أداء سلاسل من الحركات على الأجهزة المختلفة ففي كل جهاز سلسلة حركية مختلفة، يجمع الجيمناز بين القوة، والمرونة، والسرعة، والبراعة... أجهزة الجيمناز الفني للرجال تتكون من:

أجهزة الجيمناز الفني للذكور والإناث :

أ- أجهزة الذكور :

(١) الحركات الأرضية Floor Exercises

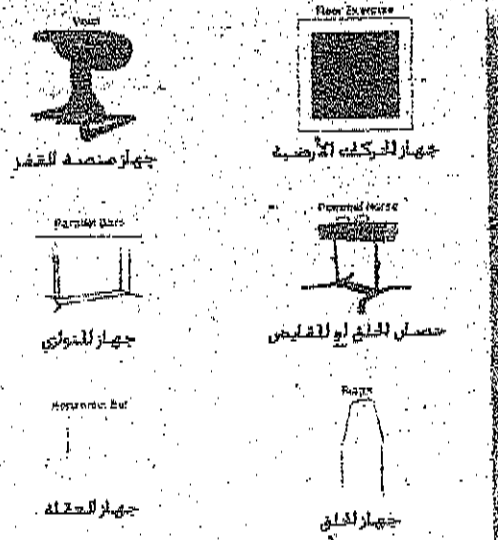
(٢) حصان المقابض Pommel Horse

(٣) الحلق Rings

(٤) منصة القفز Vault Table

(٥) المتوازي Parallel Bars

(٦) العقلة Bar Horizontal



صناعة لاعب الجمناز:

لا شك أن صناعة لاعب الجمناز الآن مكلفة جدا و تحتاج لمجهود عالي و خبرات و سنوات طويلة من الاستمرار في بناء و صناعة لاعب الجمناز و لذلك تطورت البرامج التدريبية و الأحمال البدنية و اهتمام المنتخبات الدولية بالإعداد البدني خاصة الإعداد النفسي الذي استخدمته المنتخبات الدولية و المدارس الغربية للجمناز خاصة المدرسة الروسية و الصينية مع لاعبيها و لذلك تقدمت الصين و روسيا عن مدارسنا الشرقية في الجمناز و لذلك كانت مراحل الانتقاء الرياضي للاعبين الجمناز من أهم المراحل التي تساعد المدرب و المنظومة التدريبية لتحقيق المستوى العالي في الجمناز ، و الانتقاء الرياضي في الجمناز يتوقف على عدة معايير و مواصفات

١- المواصفات البدنية.

٢- المواصفات الجسمية (الأنثروبومترية)

٣- المواصفات الفسيولوجية

٤- المواصفات السيكولوجية (النفسية) .

ب- أجهزة الإناث :

- (١) منصة القفز Vault Table
- (٢) المتوازي المختلف الارتفاع Uneven Bars
- (٣) عارضة التوازن Balance Beam
- (٤) الحركات الأرضية Floor Exercises

: أهمية الجمباز :

رياضة أساسية غنية بالمواقف الفعالة ذات التأثير المباشر على أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية وتتعاظم رياضة الجمباز في سن مبكرة وتعنى بتربية الأطفال وتعهدهم بدنياً وحركياً مؤتمنين بأن تعهد الطفل وتنشئته تنشئة رياضية قيّمة هي الطريق الأمثل للمضي بالرياضة في المجتمع وتنمية شخصية الطفل بتكامل وشمولية من خلال :

- (١) تنمية وتطوير الصحة العامة .
- (٢) تنمية وتطوير اللياقة البدنية .
- (٣) تنمية النواحي الفكرية .
- (٤) التربية الشخصية .
- (٥) تعتبر رياضة الجمباز المادة الأساسية لبناء أسس صحيحة من الناحية البدنية والفنية لممارسة جميع الرياضات الأخرى .
- (٦) الثقة بالنفس والجرأة لدى الطفل وزيادة شعوره بقدراته البدنية والعقلية
- (٧) تشجيع روح الإبداع .
- (٨) تنمية الشجاعة والجرأة والإقدام وتنمية بعض السمات النفسية الإرادية والبدنية الخاصة .

ج - الموصفات الفسيولوجية :

تتميز طبيعة الأداء في رياضة الجمباز بارتفاع شدة حمل التدريب لوقت قصير مما يجعل اللاعب يعتمد على التنفس اللاهوائي ، و تظهر قدرة اللاعب اللاهوائية في إنجاز الجملة الحركية على الأجهزة و أداء النهايات بنجاح دون ظهور التعب .
وتعتبر نبضات القلب أحد الموصفات الفسيولوجية للاعب الجمباز ، حيث يتميز لاعب الجمباز بقلّة نبضه عن المعدل الطبيعي من ١٠ : ١٥ نبضة ، و يكون نبض اللاعب أثناء التدريب من ١٧٠ : ١٤٠ و يمكن أيضا ان يصل إلى ٢٠٠ نبضة في الدقيقة ولكنة لتواني معدودة.

د - الموصفات النفسية :

يجب أن يتصف لاعب الجمباز المثالي ببعض السمات النفسية التي تمكنه من الأداء الجيد سواء في التدريب أو في البطولة و من هذه الصفات هي كما أثبتت الدراسات و هي الشجاعة و التصميم و القدرة على اتخاذ القرار و الاتزان الانفعالي .
ونظرا لطبيعة الأداء في الجمباز على ستة أجهزة بالنسبة للرجال و أربعة بالنسبة للنساء و مع تعدد الحركات على الأجهزة و البدايات و النهايات لكل حركة يقع لاعب الجمباز أو لاعبة الجمباز تحت عبأ نفسي كبير .



أ - المواصفات البدنية :

القوة العضلية في منطقة حزام الكتف والذراعين والبطن و الظهر والتي تمكنه من أداء حركات القوة سواء كانت رفع الجسم أو خفضه أو تثبيته و أيضا حركات المرححات على الأجهزة المختلفة ، كما أن القوة العضلية للطرف السفلي أهمية كبيرة في أداء مهارات التمرينات الأرضية و حصان القفز .

و يجدر الإشارة إن القوة المطلوبة للاعب الجمناز هي القوة النسبية و ليست المطلقة حتى يتسنى للاعب التغلب على تأثير الجاذبية الأرضية على جسمه أثناء أداء الحركات المختلفة

المرونة - و ذلك في جميع مناطق الجسم حيث يمثل عنصر المرونة من أهم العناصر للاعب الجمناز حيث تظهر مدى مرونة مفاصل جسم لاعب الجمناز على الأجهزة و تأثيرها المباشر على الكفاءة الحركية على الأجهزة السرعة في الأداء و التي تظهر في حركات الدفع باليدين أو الرجلين أو في الحركات المركبة على الأجهزة المختلفة والتوافق العضلي العصبي والرشاقة والتي تمثل أهمية كبيرة في تغير أوضاع الجسم سواء في الهواء أو على الأجهزة .

ب - المواصفات الجسمية :

يتصف لاعب الجمناز ببعض المواصفات الجسمية و منها الطول الذي يتراوح من (١٦٤ : ١٧٢) وذلك في البنين ، أما البنات فيتراوح الطول المثالي من (١٥٠ : ١٦٠) أما الوزن في البنين (٥٦ : ٦٨) كجم اما البنات فيتراوح الوزن من (٣٨ : ٥٠) كجم و يتميز شكل جسم لاعب الجمناز بعرض الكتفين النسبي و الذراعين بينما لاعبة الجمناز فهي تتميز بالأكتاف العريضة و نحافة الوسط .

و النمط الجسمي المثالي الذي أشار إليه الخبراء هو النمط النحيف العضلي و هو النمط الذي يتميز بالنحافة ولكن مع الكثافة العضلية .

الأسس التي تتحكم في أداء حركات الجمباز

إن رياضة الجمباز كأي لعبة من الألعاب الرياضية الأخرى تخضع لقانون ولأسس تحدد للاعب إطاره الذي يجب أن يتحرك فيه دون الحيد عنه عند أداء أي حركة من حركات الجمباز على أي جهاز حسب طبيعة هذا الجهاز، ولتحديد معالم هذا الإطار وضعت هذه الأسس الأربعه والتي تعرف بأسس التحكم في أداء حركات الجمباز.

- ١- القواعد والقوانين والتعليمات الخاصة بالجمباز.
- ٢- الاقتصاد بالجهد.
- ٣- القوانين الطبيعية.
- ٤- الربط بين الحركات باعتبار الجزء النهائي بدايه لحركة أخرى.

- ما المقصود بالقواعد والتعليمات الخاصة بقوانين الجمباز :

المقصود بها هي تلك التعليمات والقواعد التي تصدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجمباز وهذه القواعد والقوانين والتعليمات تكون خاصه بشكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعبتها وهذه القواعد والتعليمات صيغت على هيئة قانون عرف بالقانون الدولي للجمباز .

- ما المقصود بالاقتصاد في الجهد :

المقصود بذلك هو وصول اللاعب الى أداء الحركة بطريقة انسيابية سليمة وبرشاقة وإتزان ومقدرة وثقل مضبوط وبأقل جهد عضلي .

- ما المقصود باستخدام قوانين الطبيعة :

هو تسهيل أداء الحركة من جهة والوصول لطريقة فنية وقاعدة ثابتة لأداء الحركة واختيار طرق التعليم المناسبة لها في حدود القوانين من جهة والقوانين الطبيعية من جهة أخرى (الجاذبية - الاحتكاك - القوة ...)

- أما المقصود باستخدام الوضع النهائي للحركة كوضع ابتدائي لحركة تليها :

معنى ذلك هو اعتبار الوضع النهائي الذي تصل اليه الحركة في نهاية أدائها كوضع بدائي للحركة التي تليها وهذا يحدد انسجام ربط الحركات في الجمل المركبة .

ومما سبق نجد ان عند أداء حركة من حركات الجمل لا بد من وأن نضع في الاعتبار الأسس الأربعة السابقة الذكر :

والتي مثالا تطبق فيه استخدام الأسس الأربعة المتحركة في أداء حركات الجمل :

- الحركة المختارة : (دائرة أمامية بالمقدمة من وضع الارتكاز الأمامي) على جهاز الثابت
- المرحلة التمهيديّة :

يحاول اللاعب ابعاد مركز ثقل الجسم أبعد ما يمكن عن محور الارتكاز (الثابت)، وذلك يقذف المشطين خلف وضع الارتكاز الأفقي ،حتى يستفيد من زيادة طاقة الوضع (قوانين الطبيعة) .

٢-سوفي الجزء الرئيسي :

يثني اللاعب مفصلي الفخذين حتي تصل المشطان تحت المعارضة مع الاقلال من الزاوية بين الكتفين والجذع وذلك لتقريب مركز ثقل الجسم من الثابت (محور الدوران) فيقل بذلك عزم القصور الذاتي وترداد سرعة الزاوية . وذلك التغلب على قوة الاحتكاك والجاذبية ،اللذين يعملان على اعاقة سرعة الجسم .

٣-المرحلة النهائية :

يتم مد جميع زوايا الجسم بمد عملية الدوران .

لابعاد مركز ثقل الجسم عن محور الدوران ،تمهيدا لثبات الجسم في وضع الارتكاز الزاوي .

ومن يتبع الخطوات الفنية لأداء الحركة السابقة نجد ان الأسس الأربعة قد استخدمت .

- القوانين الطبيعية : بالقصور الذاتي وطاقة الوضع وتحويلها لطاقة حركة .

- قانون الجمل : استعمل القوة العضلية واحتفظ بمد الرجلين والذراعين والمشطين .

- وفي الجزء النهائي : نجد ان اللاعب بعد نجاسة في الجزء الرئيسي في استخدام القوانين الطبيعية والاقتصاد في الجهد في حدود قانون اللعبة فقد أنبى الحركة بشكل سليم وصحيح يمكن أن يستخدم كوضع ابتدائي لأداء حركة جديدة .

وبهذا نجد ان العلاقة بين الأسس الأربعة علاقة وثيقة ، وتستخدم بالإنشاء .

مفهوم الإعداد البدني من منظور علم التدريب الحديث:

يتحدث كثيرا من المدربين عن اللياقة البدنية للاعبين اما في علم التدريب الحديث فأننا نذكر دائما الإعداد البدني والحالة البدنية.

الإعداد البدني: هو كل الاجراءات والتمارين التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدها ورمز ادائها وفقا للبرامج التي يضعها والتي سيقوم بتنفيذها يوميا واسبوعيا وفتريا ومن هذا المنطق يكون الإعداد البدني له شقان.

١- الشق الاول : هو الشق النظري والذي يدون في السجلات من حيث اختيار التمرينات المرتبطة بالصفات البدنية المختلفة وطرق واساليب التدريب التي تطور هذه الصفات.

٢- الشق الثاني: فهو التطبيق العملي في الملعب، أما الحالة البدنية: فهي تعبر عن مقدار التطور الذي حدث في الصفات البدنية للاعب وهذه الحالة البدنية يمكن قياسها عن طريق الاختبارات والاحجهزة العلمية .

- ويمكن تقسيم الحالة البدنية الى :

١- الحالة البدنية الممتازة.

٢- الحالة البدنية العالية.

٣- الحالة البدنية المتوسطة.

ومن المؤكد ان الإعداد البدني الجيد يهدف الى الوصول الي الحالة البدنية الممتازة للاعب.

وقد ثبت ان الحالة البدنية هي القاعدة الاساسية التي تبني عليها الحالة المهارية و الخططية للاعبين وهي تؤثر فيها تأثيرا قويا ومباشرا . ومنها يجب ان ندرك جيدا ان طرق التدريب لها اهميتها القصوي في تطوير وتنمية وتحسين الصفات البدنية بجانب رفع مستوى الاداء المهاري للاعب وتلعب التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسات دورا هاما في تنمية وتطوير الصفات البدنية ، وفي نفس الوقت تعمل على رفع مستوى دقة واتقان الاداء المهاري .

أهمية الإعداد البدني :

تحتاج كل حركة من حركات الانسان سواء كانت من خلال ممارسته حياته الطبيعية او كانت خلال ادائه نشاط رياضي إلى تحريك جزء او أكثر من اجزاء جسمه . ويتطلب اداء الحركة عملا عضليا بقوة معينة وان تؤدي الحركة بسرعة معينة وان تحمل الانسان اداء حركة جسمية لفترة زمنية محددة يحتاج إلى الصفات البدنية .

والصفات البدنية الأساسية التي تتطلبها رياضة الجيجال :

- ١ - القوة : وترتبط بالجهاز العضلي.
- ٢ - السرعة : وترتبط بالجهاز العصبي.
- ٣ - التحمل : وترتبط بالجهاز الدوري التنفسي.
- ٤ - المرونة : وترتبط بالمفاصل والاربطة.
- ٥ - التوازن : وترتبط بجهاز التوازن خلف الإذن.

هناك صفات بدنية مركبة مكونة من هذه الصفات هي :

- (١) الرشاقة : وهي مركبة من صفات السرعة والقوة والتوازن والمرونة .
- (٢) القوة المميزة بالسرعة (القدرة) : وهي مكونة من صفتي السرعة والقوة بنسب مختلفة
- (٣) تحمل السرعة : وهي مكونة من صفتي السرعة والتحمل.
- (٤) تحمل القوة : وهي مكونة من صفتي القوة والتحمل.
- (٥) تحمل الاداء : وهي صفة مكونة من الصفات البدنية مع الاداء المهاري او الخططي.
- (٦) التوافق : وهي صفة مكونة من الرشاقة واتقان اداء المهارات الأساسية للعبة.

عناصر فسيولوجية يجب مراعاتها عند التدريب على تنمية الصفات البدنية :

- ١ - العضلة كبيرة الحجم تنصف بالقوة .
- ٢ - يمكن بالتدريب الخاص على مدركة تحويل الألياف العضلية الحمراء إلى الألياف عضلية بيضاء في العضلة ويتطلب ذلك مراحل طويلة من الزمن .
- ٣ - العضلة الأقل حجماً وأكثر احمراراً تنصف بالجلد .
- ٤ - زيادة حجم العضلة ممكن عندما تعمل بأقصى قوة لها .
- ٥ - في حالة التدريب باستعمال أقصى قوة يجب إعطاء فترة راحة من ٤ - ٥ دقيقة .
- ٦ - يمكن تنمية قوة السرعة بواسطة قوة متوسطة مع اقترانها بالسرعة القصوى من ٤٠ % إلى ٦٠ % من القوة العظمى التي يمكن أن يصل إليها اللاعب مع سرعة الأداء مع تكرارها من مرة إلى ١٠ مرات على الأقل قدرته على خفض السرعة في الأداء .
- ٧ - يمكن تنمية القوى العظمى بإعطاء مثير يتراوح قوة تأثيره (٧٥ % إلى ١٠٠ %) من الحد الأقصى لغزة اللاعب مع الإبطاء في الأداء ومراعاة إعطاء من ٤٠ % إلى ٦٠ % بالنسبة للتأشئين .
- ٨ - جميع عناصر اللياقة البدنية تتحسن وتطور وتتمو إذا ما وصلت المثيرات بنسبة ٥٠ % إلى ٦٠ % من الحد الأقصى لقوة اللاعب .
- ٩ - يمكن تنمية تحميل السرعة وتعمل القوة بإعطاء قوة مثير بنسبة ٦٠ % من الحد الأقصى لقوة اللاعب ويجب أن تكون فترة الراحة من ٤٥ ثانية إلى ١٢٠ ثانية .
- ١٠ - يمكن تنمية التحمل العام بإعطاء قوة مثير تتراوح بين ٤٠ % إلى ٦٠ % من الحد الأقصى لقوة اللاعب ويجب أن تكون فترة الراحة مثير كافية بين كل مثير وآخر .
- ١١ - تشمل العضلة بكفاءة عالية عندما تتعادم عظام المفصل أو المفاصل التي تعمل عليها العضلات .
- ١٢ - يمكن زيادة مرونة الألياف العضلية بواسطة التمرينات .

هذا وقد اثبتت التجارب على أن رياضة الجمباز تتطلب درجات معينة لمستوى الصفات البدنية المتألفة الذكر فبالرغم من ضرورة إعداد هذه الصفات بدرجة جيدة ، إلا أن الأهم التركيز على تنمية صفة المرونة وقوة السرعة وقوة التحمل بصفة خاصة لما تتطلبه حركات الجمباز من ضرورة هذه الصفات بدرجة عالية حتى يتمكن اللاعب من أداء الحركات بسهولة وسلاسة وإيقاع وجعل .

تعلم المهارات الحركية :

إن عملية الإعداد البدني للاعب الجعبار ترتكز على مدى تنمية الصفات البدنية إلى جانب الإتقان التام للمهارات الحركية (حركات الجعبار) .

ولكي يصل اللاعب لإتقان المهارات الحركية التي تتمثل في حركات الجعبار على مختلف الأجهزة ولكي يصل اللاعب لذلك لابد وأن يمر على مراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منهم في الأخرى وتتأثر بها ، وتختصر الأسس الثلاثة فيما يلي :

- ١ - مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة .
 - ٢ - مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية .
 - ٣ - مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية .
- ومن أهم ما يساعد اللاعب خلال مراحل التعلم السابقة استخدام المدرب للوسائل المعينة التي تساهم بدرجة كبيرة في اكتساب اللاعب للأداء الفائق للحركة وتثبيتها .
وتتلخص أهم هذه الوسائل المعينة على نظم الحركة فيما يأتي :

- ١ - الوسائل السمعية .
 - ٢ - الوسائل البصرية .
 - ٣ - الوسائل الملموسة .
- @ - بالنسبة للوسائل السمعية :

- ١ - يجب أن يتسم التقديم اللفظي والشرح بالتوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم اللاعبين حتى يستطيعون استيعابه . الأمر الذي يضمن قدرتهم على التطور المسمى بالصحيح للحركة .
- ٢ - يجب استخدام المصطلحات المصغرة المتداولة حيث إن ذلك يساعد على سرعة الفهم والتصور والتمييز .
- ٣ - يحسن ارتباط الشرح والوصف بالطابع الانفعالي المصحب إلى النفس .
- ٤ - يجب التأكد من أن في مقدور جميع اللاعبين الاستماع للشرح .
- ٥ - يجب أن تبدأ عملية التعلم بالتقديم اللفظي الذي يتناول هدف الحركة والوصف الإجمالي لها بصورة مختصرة .

٦ - عند استيعاب اللاعب للحركة يمكن زيادة التعقيد في الشرح وتوجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة .

- @ - بالنسبة للوسائل البصرية (المرئية) :
- يجب تقديم نموذج في هذه المرحلة من أهم الوسائل المستخدمة خاصة في حركات الجعبار ويجب أن يراعى أن يكون النموذج صحيحاً نظراً لأن النموذج الخاطئ سوف ينتج في مشيئة اللاعبين الأمر الذي يترتب عليه جعل اللاعبين عند التعلم على أداء الحركة كما أن النموذج الخاطئ يهبط من حماس وميل اللاعب للتقليد كما يجب على المدرب عند أداء النموذج أن يكون في وضع يتيح الفرصة لجميع اللاعبين بالرؤية الواضحة .

- @ - بالنسبة للوسائل العقلية :

عن أهم الوسائل التي تمكن اللاعب من اكتساب تعلم الحركة هو التطبيق العملي التجريبي لأداء الحركة ، عن طريق محاولة اللاعب لأداء الحركة محسّ ولو كان هذا لأول مرة وأن اتصفب الأداء بالإنجاز أو امتزج بالأخطاء فإن اللاعب بالرغم من كل هذا يستطيع أن يمس لأول مرة بالإحساس بالحركة ومتطلباتها بالرغم من عدم توقيفه في بادئ الأمر بالتنسيق بين هذه المتطلبات حتى تؤدي الحركة بإتقان ودقة ومن ثم نجد أن الاشتراك الفعلي للاعب في محاولة أداء الحركة يكسبه بعض التفكير للعمل الحركي الحقيقي يستلزم الإحساس بالعضل العضلي والإحساس بتوتر العضلات والاحتساس بالسيطرة على الجسم في أوضاعه المختلفة أثناء الأداء .

المراحل السنوية المختلفة وتقسيمها بالنسبة لرياضة الجمباز المناسب لها :

أثبتت التجارب العلمية في ميدان التربية الرياضية وميدان رياضة الجمباز بشكل خاص .
أن رياضة الجمباز من الرياضات التي يمكن ممارستها في أي مرحلة عمرية كما ثبت ضرورة ممارسة الجمباز في سن الطفولة المبكر لمن يعدون إعداداً خاصاً للاشتراك في البطولات ، ويتطلب ذلك من المدربين الذين يساهمون بالاشتراك في إعداد هؤلاء الأطفال في المراحل المختلفة بالإلمام بمميزات وخصائص هذه المراحل العمرية حتى يتقنوا لهم التعامل معهم على أسس تربوية سليمة بالإضافة إلى توفيقهم لاختيار التمرينات والحركات المناسبة لهم من رياضة الجمباز وهذا هو السبب الذي دفعنا إلى ذكر خصائص ومميزات مراحل السن المختلفة وتقسيمها حسب مستويات النشاط الحركي المناسب لكل منها .

المساعدة والسند الوقائي :

تعطى كلمة مساعدة في رياضة الجمباز مساعدة اللاعب الفعلية لإنجاح سير الحركة أي أن المساعدة يتدخل مباشرة في سير الحركة ، بأن يعطي المساعدة اللازمة لإنجاح الحركة ، سيطرة للغرض وفي اللحظة الحاسمة للحركة . وهذا يتطلب أن يكون عند المساعد معلومات واضحة عن سير الحركة للتمرين المطلوب .

وينبغي أن يكون للسند أثر ظاهر في الحركة بحيث يساعد في التعليم بل وبقي من الحوادث ويجب أن تراعى الاختلافات الفردية لأنه يجب الحصول على الأساس الحركي الصحيح والخبرة بالنجاح بأقل مساعدة وهذا يعني أن يسمح بالمساعدة فقط بالقدر الضروري لأداء الحركات .

ونخلص فيما يلي أهم القواعد للحماية من الحوادث والسند الوقائي :

- ١ - يجب اختبار الأجهزة وملاحيتها قبل كل تمرين والتأكد من سلامتها وثباتها .
- ٢ - راع السكون والنظام عند أداء الحركة . إذ أن الكلام والضوضاء تشتت تفكير اللاعب .
- ٣ - يجب على المساعد معرفة خطورة الحوادث التي قد تنجم من المساعدة الخاطئة .
- ٤ - على السند متابعة حركة اللاعب بانتباه شديد ، وأن يكون مستعداً للسند الوقائي في أي لحظة من سير الحركة أو التمرين .
- ٥ - يفضل أكثر من مساعد واحد أو ساند على جهاز الثابت والخطي وعصان القفز .

مقدمة الإعداد البدني

الإعداد الرياضي المنظم هو حجر الزاوية والأساس الذي تعتمد عليه كل بطولة رياضية والإعداد بمعناه الشامل الكامل هو عبارة عن نمو وتطوير الأجهزة الداخلية في جميع مراحل التدريب للوصول إلى أعلى المستويات وبالتالي للحصول على النتائج الرياضية المطلوبة . وهذا يتطلب من المدرب خلال الإعداد الرياضي أن يراعي الفروق البيولوجية والسيكولوجية لكل فرد .

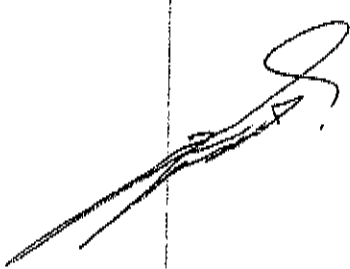
إن مفهوم مصطلح الإعداد البدني للفرد الرياضي هو اكتساب الرياضي اللياقة البدنية . ولقد تعددت الآراء بالنسبة لمصطلح الإعداد البدني إذ تستطيع أن نضع وأن نعطي التعريف لهذا المصطلح : تنمية الصفات البدنية التي تعتبر الأساس في عملية البناء لدى الفرد الرياضي لذلك تكون عملية الإعداد البدني ضرورية شاملة بالنسبة للرياضيين .

ونستطيع تقسيم مرحلة الإعداد البدني إلى قسمين :

① - الإعداد البدني العام : إن الغرض من هذا الإعداد هو تنمية الصفات البدنية الرئيسية التي تعتبر الأساس في جميع الفعاليات والأنشطة .

إن كل رياضي يحتاج إلى هذه الصفات البدنية ولها الدور المهم في مرحلة البناء والإعداد .

② - الإعداد البدني الخاص : إن مرحلة الإعداد الخاص متعلقة بنوع النشاط الذي يمارسه الفرد الرياضي إذ تكون عملية الإعداد والتطوير من أجل الوصول إلى أعلى المستويات .
وإن تنمية الصفات البدنية يختلف دورها في كل لعبة من الألعاب الرياضية .



تعاريف

- ① - **الحركة** : هي الوحدة الحركية الصغرى في رياضة الجمباز والتي تنفذ باستقلالية تامة مسع تحديداً بين البدء والنهاية .
- ② - **الارتباطات** : هو تعاقب عدة حركات ، وإذا رافق هذا التعاقب التحام بالمراحل الحركية (تعاقب مباشر) يمكن لدرجة الصعوبة أن ترتقي بالشكل المناسب .
- ③ - **التمرينات** : هو العرض الإجمالي الانسيابي للاعب على الجهاز ويتألف من حركات وارتباطات مختلفة وفق المتطلبات الواردة بقواعد التقويم . .
- ④ - **التمرينات الإجمالية** : هي التمرينات التي يؤديها جميع الجمبازيين وفق التسلسل المنصوص عليه للحركات والارتباطات بعد وضعها وترتيبها من قبل اللجنة الفنية .
- ⑤ - **التمرينات الاختيائية** : وهي يركبها الجمبازي بما يتناسب مع قدراته وميوله الفردية ومع المتطلبات الثابتة والخاصة لكل جهاز .
- ⑥ - **حركات إضوئية** : هي التي تؤدي بشكل حركي مع سعة كبيرة بالمرجحة دون انقطاع ودون بذل قوة خارجية واضحة .
- ⑦ - **حركات القوة** : وهي الحركات المؤداة والتي تتغلب بها ببطء على تأثير قوة الجاذبية أو تعيق بها حالة من التوازن ونتميز أشكال السحب والخفض وثباتات القوة .
- ⑧ - **أجزاء التثبيتات** : ويتم خلالها تثبيت الجسم لفترة ثابته بوضع متعدد يميز الجزء المثبت .
- ⑨ - **حركات التكرارية** : وهي حركات الدورات الهوائية والشدائيات الأرضية والمسؤدة مسن الوقوف أو التقدم أو بالتحام الحركات مع دورة أو عدة دورات هوائية لتشكل خطاً أكثر وباتي .
- ⑩ - **الحركات الفنية** : وهي تلك الأشكال مثل تموجات الجسم وتفارج الرجلين والدمجيات أو الوضعات ذات الطابع الجمالي المؤثر ويمكن أن تكون مستقلة أو مترابطة مع غيرها .
- ⑪ - **حركات اللفوفية** : وهي الحركات المؤداة مع سعة كبيرة في مجال مفصل أو عدة مفصلات مثل الكتفين أو الدوخ أو العمود الفقري .
- ⑫ - **حركات الطيران** : وهي التي يرافقها ترك القبضة أو القبضتين ثم مسك الجسم ثانياً وتحتوي على مرحلة طيران واضحة ومؤثرة وتؤدي مع أو دون الدوران حول محور الجسم .
- ⑬ - **التصنيفات** : وهي تصنيف الحركات والارتباطات للدرجات A - B - C - D - E - ES

ويتم التصنيف على المتطلبات التوافقية والتفسيرية وشروط القوة الإجمالية .

① - **التكوين** : وهو طريقة وشكل ترتيب الحركات للارتباطات مع مراعاة المتطلبات الفنية لتكوين التمرين الكلي .

② - **البناء** : وهو طريقة وشكل إنجاز الحركات والارتباطات مع مراعاة المتطلبات الفنية الرياضية .

③ - **الخصائص** : وهي تلك العوامل الخاصة التي يمنح بها لاعبو المستويات الجمبازية الخاصة نقاطا ، للمخاطرة والابتكار والإبداع . وتشكل هذه العوامل الثلاثة على أساس تكامل المستوى الجمبازي .

④ - **المخاطرة** : وهي النفاذ إلى الجراة المحسوبة للبطولات الجمبازية بأعلى المستويات .

⑤ - **الابتكار** : وهو الوصول إلى تحقيق ما هو جديد ونادر وغير مألوف إضافة إلى الخروج عما هو تقليدي . وهذا يشمل أجزاء التمرين الجديدة والنادرة والارتباطات غير المألوفة أو كامل التمرين ، وكذلك الأسلوب الشخصي لنوعية الأداء المتطور .

⑥ - **الإبداع** : وهو ما ينطبق على الحركات الفردية والارتباطات وكذلك التمرين الكلي من أجل البطولات الجمبازية ذات المستوى الأعلى .

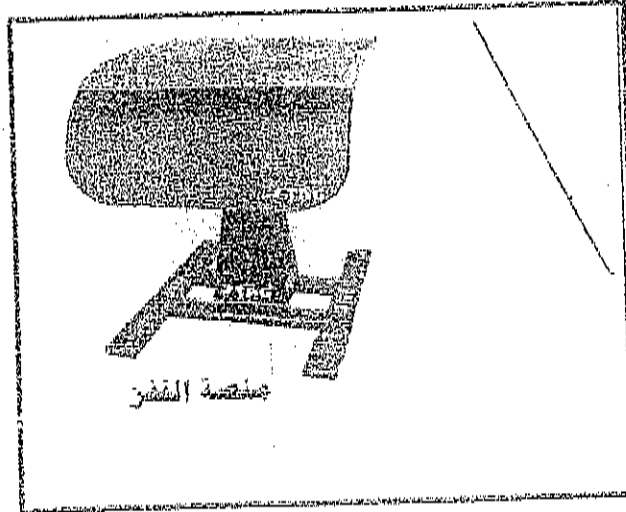
⑦ - **التميز** : وهو جزء من الابتكار ينشأ عنه حركات جديدة سواء أكانت مجموعة جديدة بالكامل أو استمرارية بالتطور لحركات معروفة مثل (الدورات الإضافية حول محاور الجسم الطولية والعرضية)

@ - جهاز المتوازي

- ١ - طول العارضة ٣,٥ م .
- ٢ - المسافة بين العارضتين من ٤٢ - ٤٨ سم .
- ٣ - البعد بين القائمين ٢,٣٠ م .
- ٤ - ارتفاع القاعدة عن الأرض ١٠ سم .
- ٥ - ارتفاع العارضتين من الأرض ١٦٠ - ١٧٠ سم .
- ٦ - المسافة بين التسويدين أسفل النيارين ٤٨ - ٥٠ سم .
- ٧ - العارضة مقطوعها على شكل بيضاوي أبعاده ٤١ × ٥١ مم .

@ - حصان القفز

- ١ - طول الحصان ١٦٠ سم .
- ٢ - ارتفاع الحصان ١٣٥ سم للرجال .
- ٣ - ارتفاع الحصان ١٣٥ سم للسيدات .
- ٤ - عرض الحصان ٣٥ سم .



المواصفات الفنية للأجهزة

@ - الحركات الأرضية

تجري المباريات على ملعب مربع الشكل طوله (١٢ × ١٢) م . وهناك مساحة جانبية للملعب تقدر بـ ٢ م على جوانب الملعب . وملعب الحركات الأرضية عبارة عن بساط من اللباد أو الإسفلت الصناعي قابل للارتداد بشكل قليل جداً .

@ - جهاز الخلق

هو عبارة عن قوس من الحديد على شكل مواسير مستديرة وحلقتين من الخشب الزان .

- ١ - المسافة بين قائمي القوس ٢,٨٠ م .
- ٢ - ارتفاع القوس عن الأرض ٥,٣٠ م .
- ٣ - قطر الحلقتين أو السلكين من ٥ - ٦ سم .
- ٤ - سير الجلد المتصل بالسبيل ٧٠ سم والعرض ٣,٥ سم ويسمى ٤ سم .
- ٥ - قطر الحلقة من الداخل ١٨ سم وسمكها ٢٨ مم .
- ٦ - المسافة بين الحلقتين ٥٠ سم .
- ٧ - ارتفاع الحلقتين عن الأرض ٢,٥ م .
- ٨ - البعد بين شطافي التثبيت من الأمام ٨ م ومن الجانب ٥ م .

@ - جهاز الحصان الخلق

- ١ - طول الحصان ١٦٠ سم .
- ٢ - العرض ٣٥ سم .
- ٣ - ارتفاع الحصان عن الأرض ١١٠ سم .
- ٤ - المسافة بين الحلقتين من ٤٠ إلى ٤٥ سم .
- ٥ - ارتفاع الحلقتين عن سطح الحصان ١٢ سم .
- ٦ - طول الحلقة (القبضة) ٣,٤ سم .

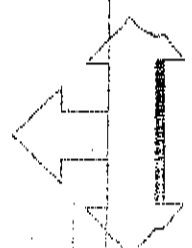
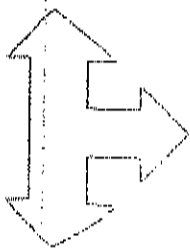
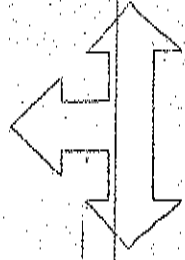
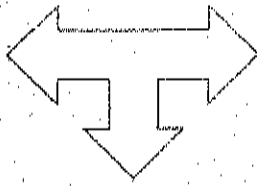
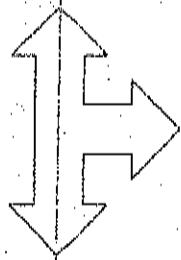
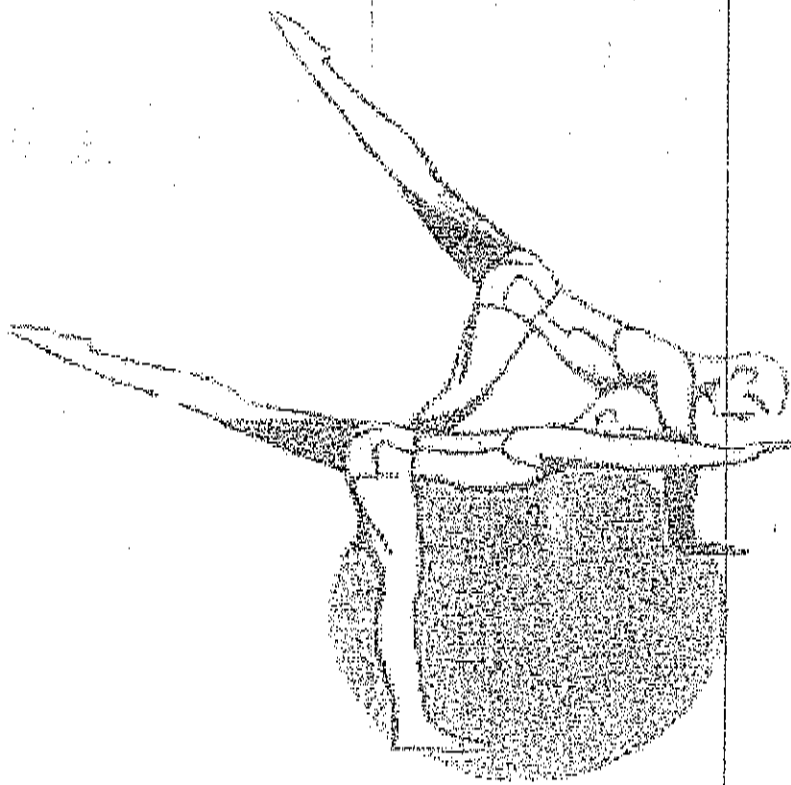
@ - جهاز التثبيت (الحلقة)

البار : مصنع من المعدن الصلب المرين والكروم طبقاً لمواصفات معينة ومقاييس دولية .

مقدار البار : ٢,٨ مم

- ١ - ارتفاع الحلقة عن سطح الأرض ٢٤٠ سم يسمح بزيادة ١٠ سم
- ٢ - المسافة بين القائمين (عرض الجهاز) ٢٤٠ سم .
- ٣ - المسافة بين المشدات بعرض البار ٥,٥ مم بطول البار ٤ م .
- ٤ - المسافة بين الخط الواسل بين المشدات والقائم ١٥٥ سم .

الحركات الأرضية



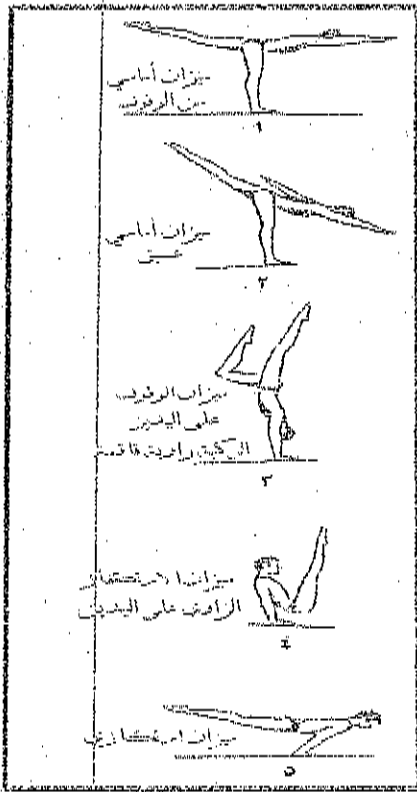
معمومات ومتطلبات الحركات الأرضية (بنين) :

- يجب على اللاعب بدء تمرينه الأرضي ضمن المساحة الأرضية المخصصة من وضع الوقوف ضم القدمين .
- 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 النصوص 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 القدمين المضمومتين .

مجموعة لبعض الحركات الثابتة

إن الغرض من اتخاذ هذه الأوضاع هو ثبات الجسم واتزان به 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 لصغر 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 والجزء المرفوعة .

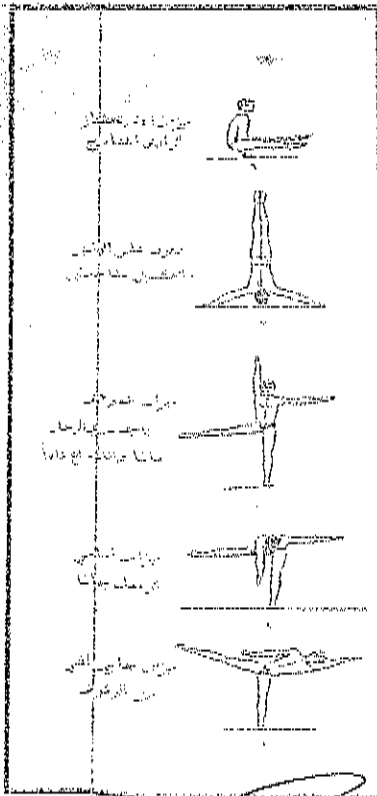
وعند أداء الموازين يجب أن تكون الحركة من الجذع والخصوض شغل رفع الرجل المرفوعة إلى أعلى أو إلى الجانب بحيث يكون



هناك خطأ مستقيماً من الرأس والجذع والخصوض والرجل المرفوعة . أما الموازين من الجلوس فهي أسهل نظراً لكبر قاعدة الارتكاز (الخصوض) . أما الموازين من الجثو فهي صعبة وخاصة أن الارتكاز على الركبة كقاعدة صغيرة وغير ثابتة .

الأوضاع الثابتة في الموازين

- 1 - ثني الجذع لأسفل كثيراً .
- 2 - ثني رجل الارتكاز في موازين الوقوف .
- 3 - عدم رفع الرجل الخرة كثيراً عن الأرض .
- 4 - النظر لأسفل .
- 5 - اتجاه شاطئ للذراعين أو أحدهما .



الخطوات التدريجية للتعليم

- ١ - يقف اللاعب مواجهاً عقل الحائط وعلى بُعد مناسب يقوم بميل الجذع أماماً مع رفع الرجل الخلفية الحرة عالياً لمسك العقلة المقابلة للصدر واليدين والثبات في الوضع .
 - ٢ - كل زميلين يؤديان نفس التمرين بالتبادل بالاستناد على الذراعين من وضع ثبات الوسط .
 - ٣ - يؤدي اللاعب الميزان مع وقوف الساند على أحد الجانبين .
 - ٤ - يحاول اللاعب حمل الميزان بدون مساعدة .
- هذه التدريبات الأولية بالنسبة للميزان الاسامي كنموذج ويمكن بالتدرج في الموازين الأخرى حسب اتجاه كل منها .

طريقة السند والمساعدة

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

التمارين من أداء الموازين

- ١ - وضاع ثابتة جميلة تستخدم في عروض الجمباز .
- ٢ - تؤدي بها تشكيلات كثيرة لمجموعة من التلاميذ .
- ٣ - قد يكون الميزان نهائية لحركة أو بداية لحركة ثانية .
- ٤ - تستخدم كأساس في حركات الجمباز الأرضية .
- ٥ - من الأوضاع الثابتة التي يعتمد عليها اللاعب في أخذ وقت من الراحة .
- ٦ - ترقى من التوافق العضلي العصبي للاعب .

الدرجة الأساسية المذكورة

النقاط الفنية للأداء :

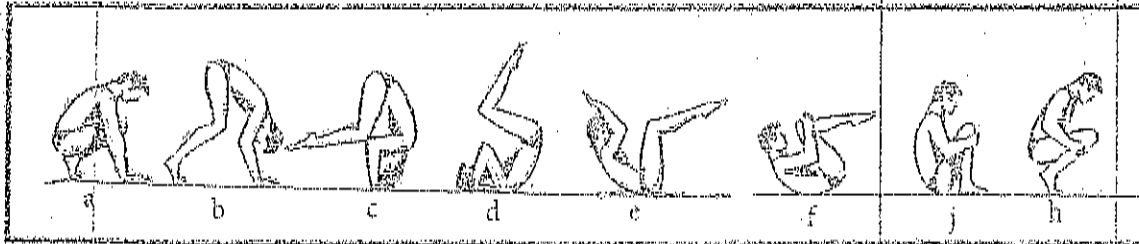
- ١ - يجب تكرار الجسم تماماً أثناء أداء الحركة .
- ٢ - يجب عدم لمس الرأس للأرض أثناء أداء الحركة .
- ٣ - يجب أن يكون هناك فترة طيران أثناء الأداء للدرجة قبل وضع اليدين على الأرض .
- ٤ - يجب دفع الأرض باليدين عقب وضع المنطقة أسفل العنق وأعلى اللوحين على الأرض .
- ٥ - يجب أن توضع المنطقة أسفل العنق واليدين على خط مستقيم واحد .

طريقة التحضير :

التمرينات التمهيدية :

- ١ - يعلم وضع التكرار من الرقود .
- ٢ - درجة الجسم أماماً وخلفاً (الترسى الهزاز) من الرقود .
- ٣ - درجة الجسم أماماً وخلفاً ثم أماماً لوضع الجلوس على أربع .
- ٤ - من وضع الجلوس على أربع درجة خلفاً ثم أماماً للوصول لوضع الجلوس على أربع .
- ٥ - من وضع الوقوف على الكتفين أخذ وضع التكرار والدرجة أماماً للوصول لوضع الجلوس على أربع .
- ٦ - يمكن تكرار الخطوات السابقة على مستوى مائل .

طريقة التنفيذ :



يأخذ المساعد بجزء اللاعب على إحدى يديه أثناء أداء الحركة ويضع يده البعيدة على اللاعب على أحد شاقبي اللاعب واليد الأخرى في منتصفها المسافة بين عظامتي اللوحين .

الأنشطة الشعاعية :

فتح الرجلين وبعاد الركبتين - وضع الرأس - فرد الجسم - الكتفين قريبين من بعضهما .

الشعيرة الخلفية المذكورة :

@ - النقاط الفنية للأداء :

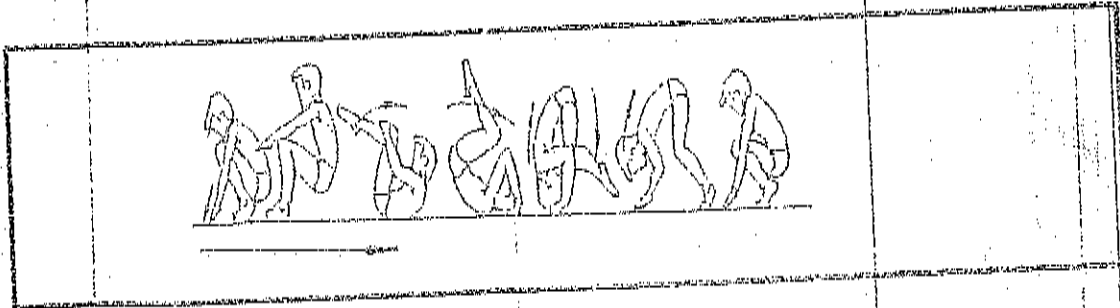
- ١ - يجب الاحتفاظ بذكور الجسم أثناء أداء الحركة .
- ٢ - يجب مد الذراعين ثم رفع منطقة أسفل الرقبة وأعلى اللوحين .
- ٣ - يجب دفع الأرض باليدين بعد مد الذراعين مباشرة .

@ - طريقة التحضير :

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

@ - خطوات التحضير :

- ١ - يستخدم المستوى السائل .
- ٢ - يأخذ اللاعب وضع الجلوس طويلاً على التمرز المرتفع من المستوى السائل ثم يرفع الذراعين مع ضغط الجذع أولاً ثم الدرجة خلفاً مع وضع اليدين خلف الكتفين وبجوار الأذنين وثني الركبتين على الصدر مع الاستمرار في الدرجة خلفاً مع مد الذراعين ، ثم رفع الرقبة ومنطقة أعلى اللوحين والوصول لوضع الجلوس على أربع .



@ - طريقة التثبيت :

- ١ - يأخذ السائد وضع نصف الجثو على إحدى جانبي اللاعب ، وقريب منه .
- ٢ - عندما يصل اللاعب للجزء الرئيسي من الحركة الشاغل بمد الذراعين يمسك السائد اللاعب من الوسط بحيث تكون يده القريبة قابضة على جانبي اللاعب ، ويقوم السائد برفع اللاعب لمساعدته على مد الذراعين .

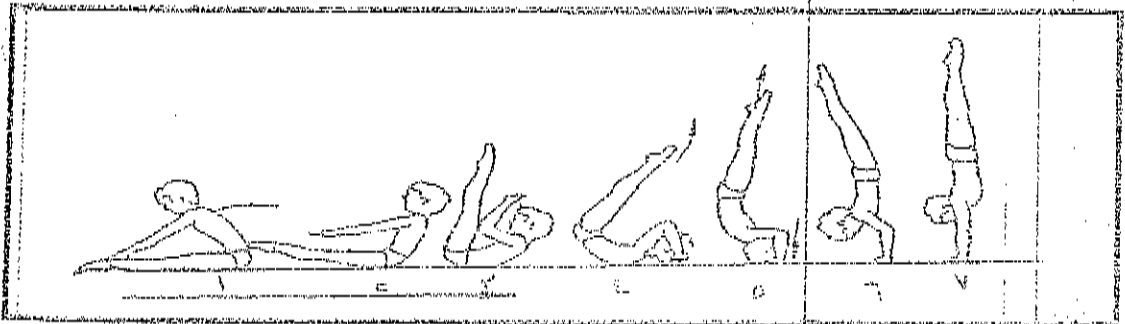
الدرجة الخلفية المستقيمة للحرور بوضع الوقوف على اليدين

① - 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 وعلى استقامة الرأس والرجلين والذراعين أي للوقوف على اليدين .

وتبدأ هذه الحركة إما من وضع ثابت كالجلوس الطويل أو من الحركة بالسقوط خلفاً مع عمل زاوية بين الخذع والرجلين وتوجه الذراعان لأسفل للارتكاز على الأرض قبل وصول الحوض لامتصاص قوة اندفاع الجسم خلفاً .

وبمجرد وصول الجسم لوضع الجلوس 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 تظفر 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 مرحلة الرجلين لأعلى في نفس المستوى وحتى يتمكن اللاعب من الوصول للوقوف على اليدين دون مجهود .

@ - خطوات التحليم :

- ١ - جلوس طويل : الدحرجة خلفاً نصفاً للوصول لوضع الوقوف على الكتفين مع وضع الذراعين خلف الرأس ومراعاة النظر إلى المشطين .
- ٢ - رقود : 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 الدحرجة 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 يسبب تقوساً تنحسماً .
- 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 الدحرجة قد يكون الثبات لمدة قصيرة جداً في الوقوف على اليدين وهو أصعب الأوضاع ، كما يمكن أيضاً استغلال هذا الوضع مباشرة دون ثبات لأداء أوضاع أو حركات أخرى تالية .

ونذكر بعض الحركات التي يمكن أدائها وربطها بالدحرجة الخلفية المستقيمة :

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

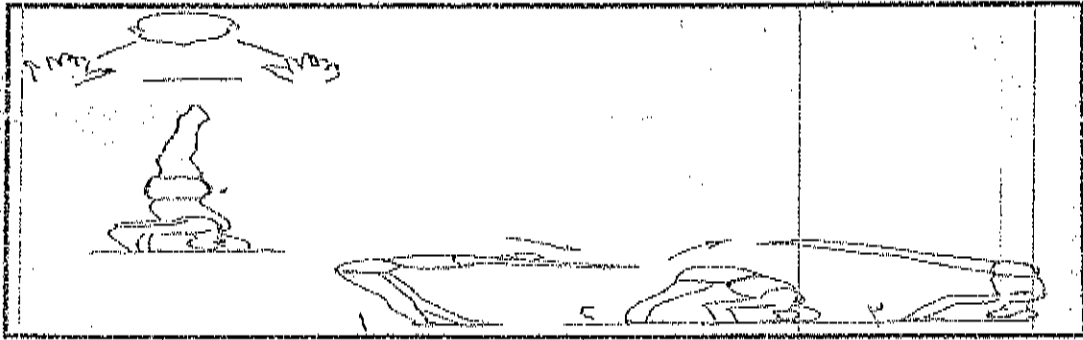
الوقوف على اليدين والرأس

@ - النقاط الفنية الأداء :

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

@ - خطوات التعليم :

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



@ - طريقة التثبيت :

- ١ - يقف السائد على جانب اللاعب جهة الرجل الحرة .
- ٢ - توضع اليد القريبة من فخذ الرجل الحرة للاعب ، وتوضع اليد الأخرى خلف وفوق المقعدة .
- ٣ - عند أداء اللاعب الحركة يقف السائد بمساعدته من الفخذ للطلوع لوضع الوقوف على الرأس وباليدين الأخرى على الثبات .

[Handwritten signature]

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 التعليم :

تصريفات تمهيدية :

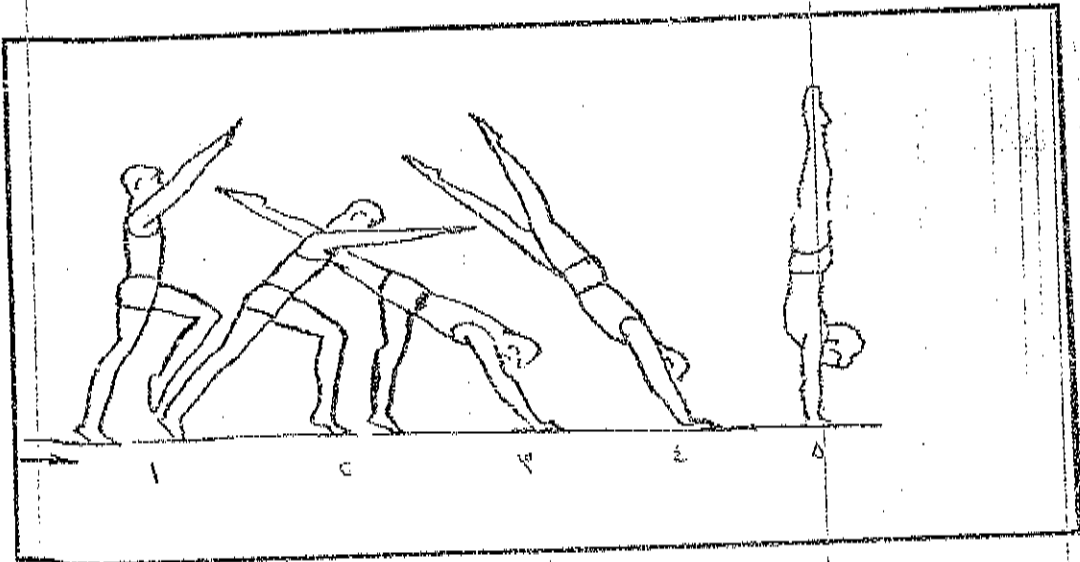
- ١ - مرجحة الرجل الحرة (الخلفية) عالياً مع ميل الجذع أماماً لوضع اليدين على الأرض والدفع بالرجل الأمامية لرفع المقعدة فوق الرأس ثم الرجوع .
- ٢ - يكرر التمرين عدة مرات .

خطوات التعليم :

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

طريقة السند :

يقف الساند بالمواجهة بالجنب الرجل الحرة وعند مرجحة اللاعب الرجل الحرة للخلف ودفع الأرض بالرجل يمسك الساند اللاعب من القخذين لمحاولة مساعدته على الثبات ومنعه من السقوط خلفاً أو أماماً .



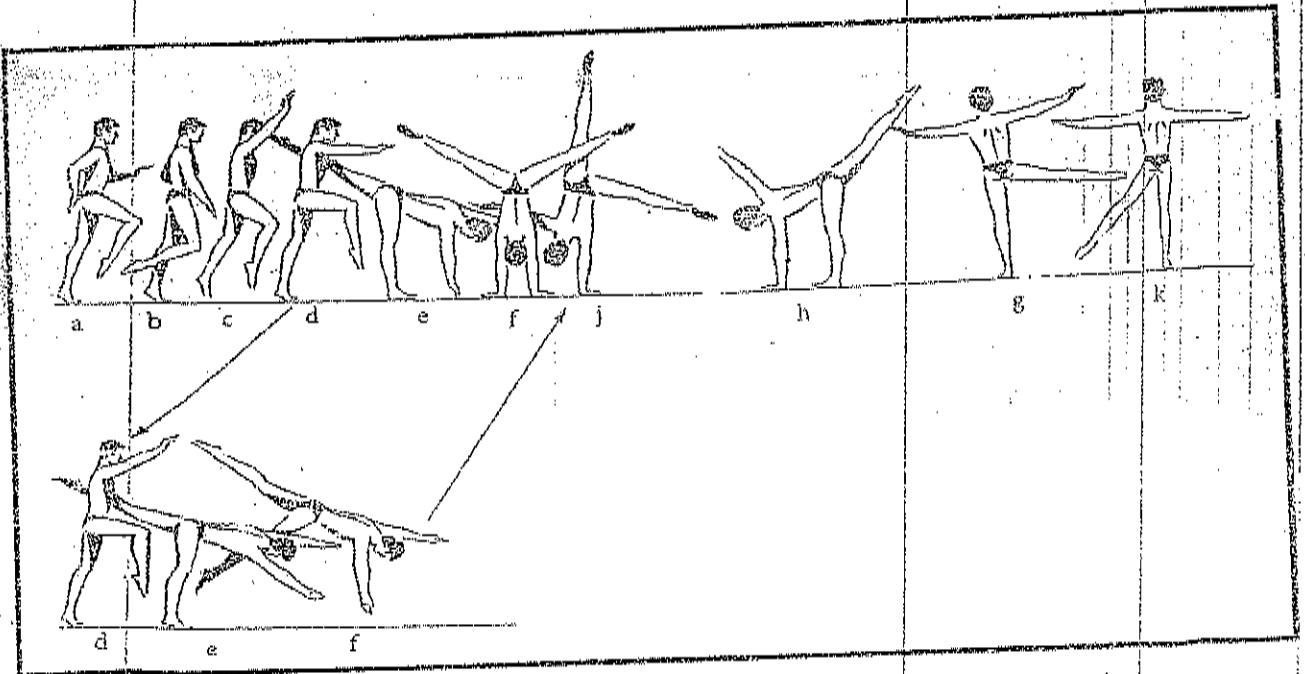
الشقلبية الجانبية على اليدين (الدولاب الجانبي) :

@ - النقاط الفنية للأداء :

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

@ - طريقة التحليم :

- ١ - يوضع طرف المقعد 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 وانهبوط في الجهة الأخرى .

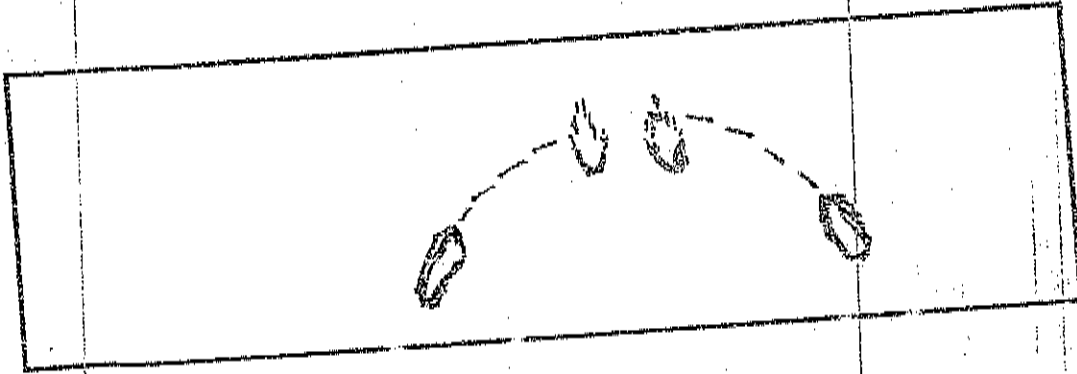


@ - خطوات التعليم :

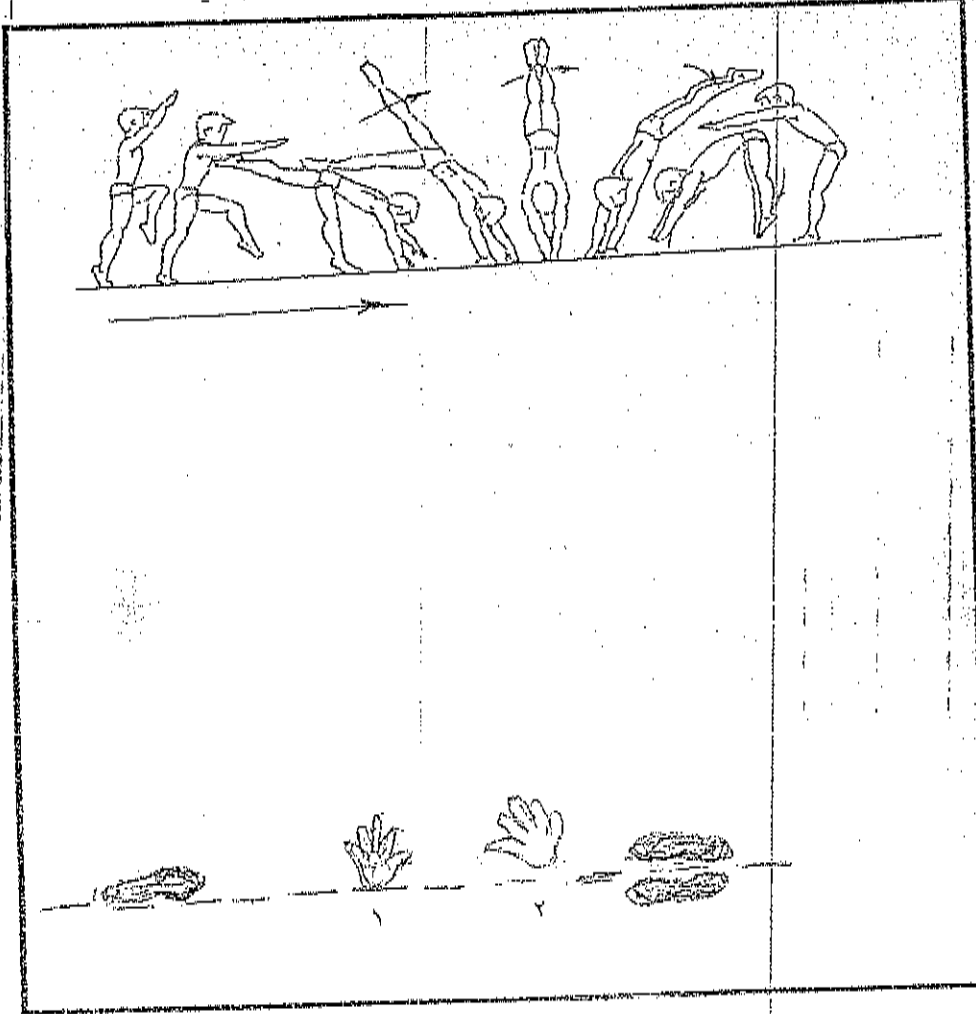
- ١ - يرسم قوس على الأرض وبمنتصفه يوضع علامة اليدين وعلى طرفيه علامتين لكل من القدمين .
- ٢ - يضع اللاعب الرجل اليمنى على علامتها في القوس مع رفع الرجل اليسرى أماماً استعداداً لوضعها على علامتها .
- ٣ - يخفض اللاعب الرجل اليسرى لوضعها على علامتها ثم يمرجج الرجل اليمنى عالياً مع ثني مفصل الفخذين .

@ - طريقة السند :

- 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 جانباً مع رفعه لمساعدته على التشفية جانبياً ومتابعة حتى نهاية الحركة .

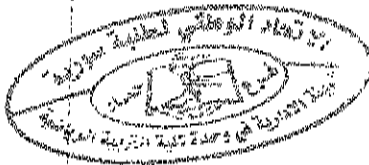


الدولاب الجانبي مع نصف لفة (العجلة الجانبية مع نصف لفة)
يبدأ اللاعب في تعلم هذه الحركة بعد الانتهاء من تعلم حركة الدولاب الجانبي



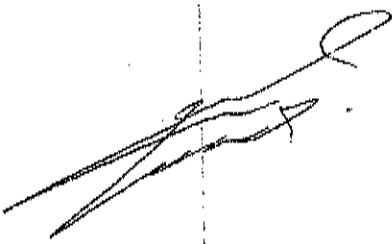
@ - الخطوات الفنية :

تبدأ الحركة بحيلة صحيحة ثم يتبعها وثبة خفيفة وذلك للمساعدة في توليد قوة مرجحة كبسرة عندما تتجه الذراعان للارتكاز على الأرض مع ثني الجذع أماماً أسفل ولف الجسم ربع لفة ليضع اللاعب اليد القريبة من الأرض للارتكاز أمام رجل الارتكاز بمسافة معقولة . ثم مرجحة الرجل الحرة خلفاً والدفع برجل الارتكاز . وترتكز اليد الأخرى إلى الخارج قليلاً عن اليد الأخرى .
ولذلك للمساعدة في لف الجذع والحوض والرجلين والوقوف على اليدين . وقبل الهبوط تؤدي مرجحة كرياضية قوية بالرجلين والدفع بالذراعين وإتمام نصف اللفة مع رفع الجذع من الأرض ونلاحظ في الرسم أن اليد المرتكزة الأولى توضع على الأرض بعد لف المعصم حتى تشير الأصابع للخارج أما الثانية فإن وضعها يتأثر بربع لفة . ونلاحظ أن القدمين يصلان إلى الأرض مع بعض ومضمومتين .



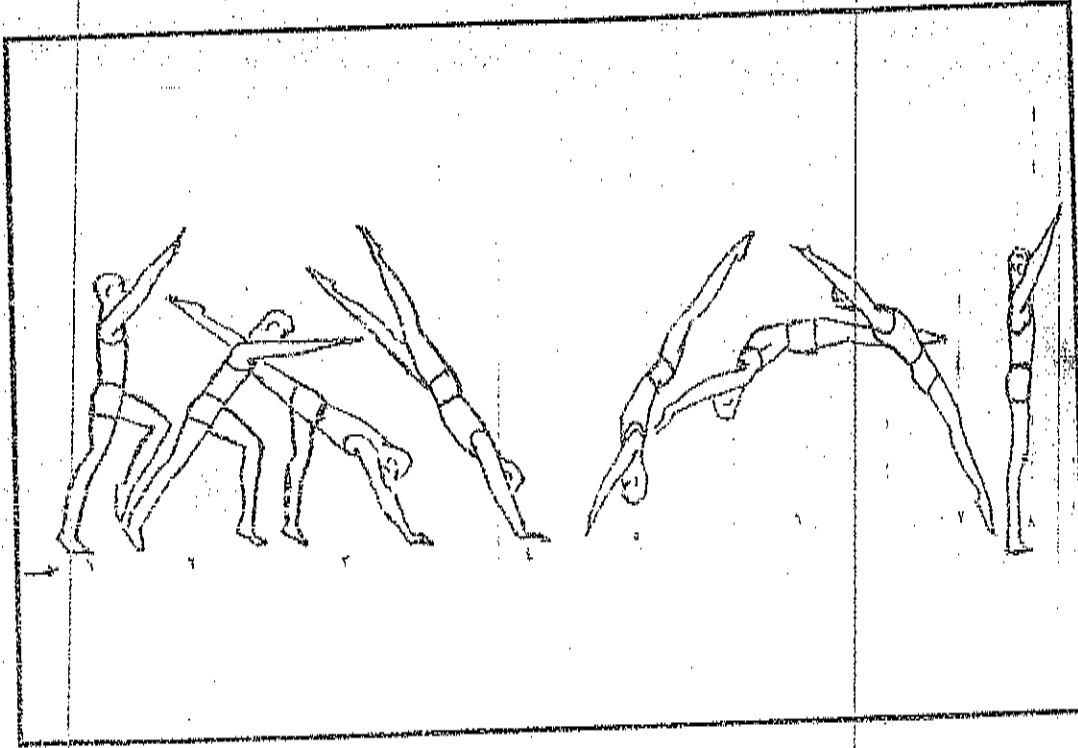
خطوات التعليم الفنية :

- 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 الثقة .
 - ٣ - نفس التمرين السابق ولكن من الاقتراب بالمشي ثم بالجري .
 - ٤ - تؤدي العجلة من الجري بالسرعة المطلوبة .
 - ٥ - يقف المدرب في اتجاه اقتراب اللاعب الذي يؤدي الشقلبة قبل أن يصل إلى مكان المدرب بالتقدير 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 السائد الذي يرفع يديه أماما عاليا ليضعهما أسفل الكتفين لحمايته من الوقوع .
- يجب ملاحظة أن مكان السائد هذا قد يتغير بالنسبة لاختلاف طرق اقتراب اللاعب .



@ - الشقلبية الأمامية على اليدين بالارتقاء الفردي :

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



النواحي الفنية :

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

يبدأ بموضبة 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 :

ينحني 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 الاندفاع 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 يضغط اللاعب على الأرض باليدين ليمر هذا الدفع خلال الكتفين والجذع والرجلين للطيران .

٤ - الطيران :

وهي الفترة القصيرة التي يمكنها الجسم في الهواء طائراً ومنحذاً 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 ماسكة عضد اللاعب بباطن اليد والأخرى أسفل الكتف القريب ليدفع اللاعب لأعلى وإلى الأمام .

٧ - الأخطاء الشائعة :

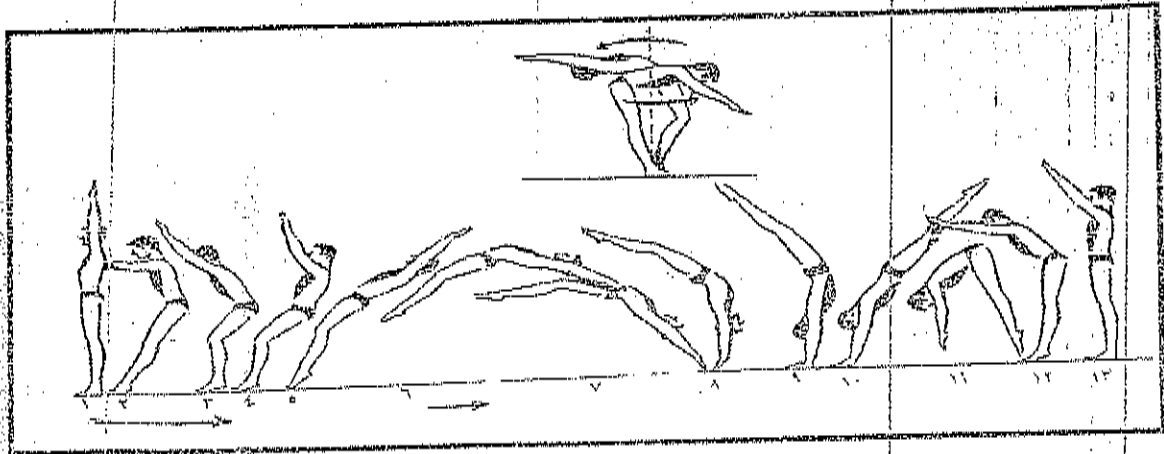
- ١ - الاقتراب الخاطئ المضطرب .
- ٢ - ثني الذراعين عند الارتقاء .
- ٣ - ثني الركبتين أثناء المرجحة .
- ٤ - عدم الوصول للوقوف على اليدين .
- ٥ - المرجحة للأمام كثيراً وليس لأعلى .
- ٦ - اتجاه الذراعين من الجانب بعد الدفع .
- ٧ - الهبوط على الكسعين .

@ - الشقلبة الخلفية على اليدين :

- تعتبر هذه الحركة من أصعب الشقلبات وذلك للأسباب الآتية :
- لأن أداؤها يتطلب ارتفاع مزدوجاً من الشبات عند بداية التطعيم .
- لأن الاتجاه الخلفي لا يرى اللاعب فيه النقطة التي تحدد مكان ارتكاز الذراعين .
- يرتبط أداؤها من الحركة بارتفاع من حركة سابقة لها .
- تحتاج لسرعة كبيرة في الأداء .

يمر الجسم خلال هذه الشقلبة بالمراحل التالية :

- | | |
|------------------------------------|---------------------|
| ١ - وضع الاستعداد | ٢ - الارتفاع |
| ٣ - الطيران الأول | ٤ - الارتكاز والدفع |
| ٥ - مراجعة الرجلين والطيران الثاني | ٦ - الهبوط |



الخطوات الفنية للتعليم :

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

والكي تتم الشقلبة الخلفية بنجاح يجب معرفة النقاط التالية :

- ١ - مكان الارتفاع .
- 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 وتتم في المراحل التالية :

١ - الاقتراب - ٢ - الارتفاع - ٣ - الطيران 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 ليتجه الجسم لأعلى وللأمام قليلاً .

٣ - **الطيران الأول والدوران** : عند وصول اللاعب إلى النقطة المناسبة في الارتفاع تكون الرجلان بقوة المرجحة في طريقهما للانشاء على الصدر وذلك الجذع والرأس . وهنا يكون قد جرت حركة الرجلين والحوض مع الجذع . ويعتمد نجاح دوران الجسم على سرعة

٤ - **الطيران الثاني والهبوط** : عند لحظة انتهاء الدوران وبدأ اتجاه الجسم والرجلين للأرض يفرد اللاعب رجله للأمام ولأسفل ويستدير الجذع والحوض والذراعان والرأس في متابعة الارتفاع أماماً حتى إذا ما وصل اللاعب إلى الأرض استقر الجسم تماماً .

الخطوات التعليمية لهذه الحركة

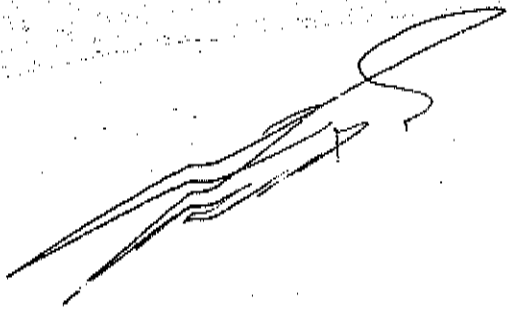
١ - **التدريب على التكرار** : يقوم اللاعب بمسك أحد ركبتيه وضغطها إلى الصدر ثم يثني جذعه للأمام ولأسفل ويدفع بها إلى الخلف مع ملاحظة ثني الرأس على الركبة .

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** .

الخطوات التعليمية على الارتفاع

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

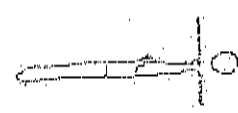
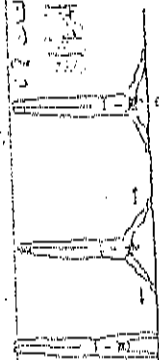
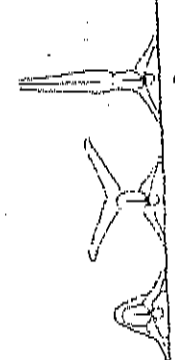
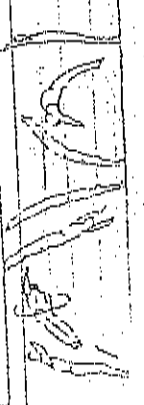


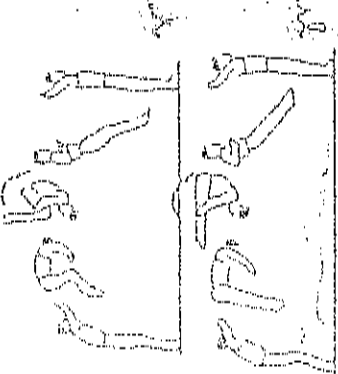
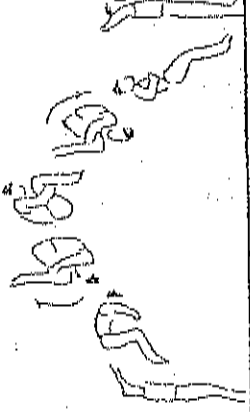
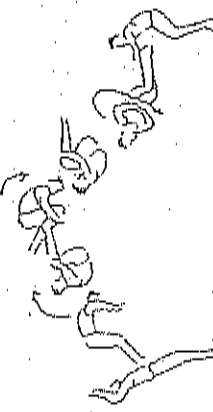
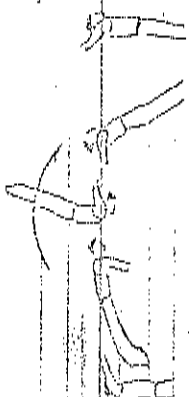
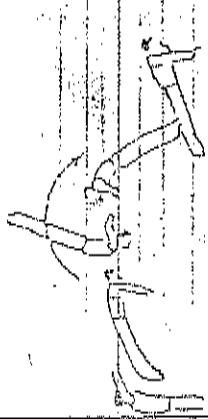
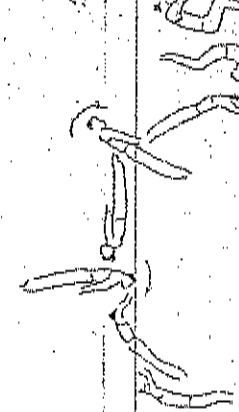
الخطوات التدريبية للتعليم :

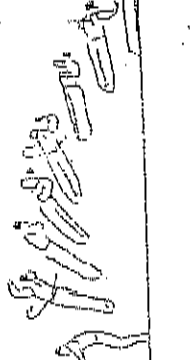
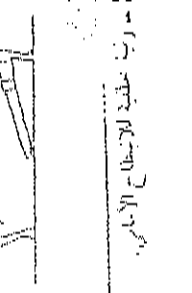
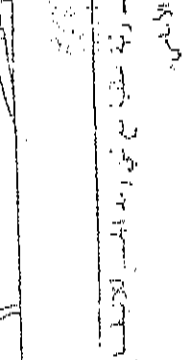
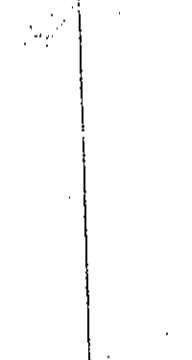
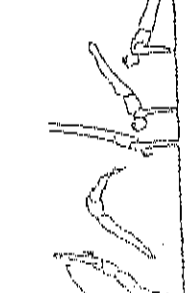
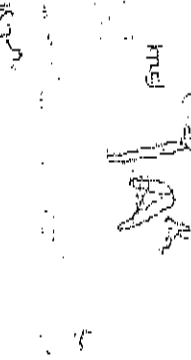
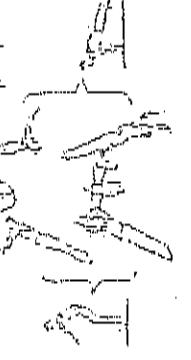
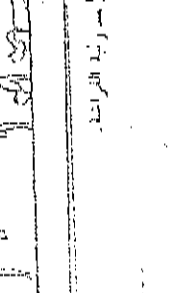
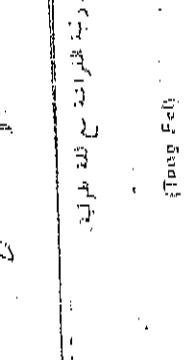
- ١ - من الوقوف المواجه بالظهر أمام حائط يقوم اللاعب بثني الركبتين قليلاً مع مرجحة الذراعين خلفاً ومحاولة دفع الحوض قليلاً للخلف والاستناد بهما على الحائط ثم الدفع للوقوف .
- ٢ - يمكن تنفيذ التمرين السابق بمساعدة الزميل .
- ٣ - وقوف الساند خلف اللاعب المواجه بالظهر مع تشبيك الذراعين عالياً .
- ٤ - وقوف ساندان بإيدي 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 الشقلبة مع استمرار بقاء ذراع الساند على الكتف ووضع الذراع الأخرى حول وسطه لرفعه عن الأرض والوصول به لوضع الطيران .

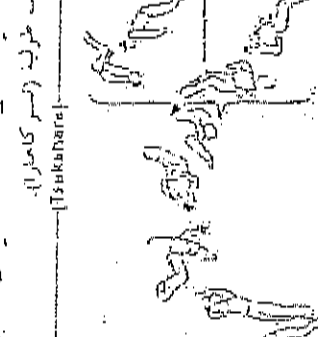
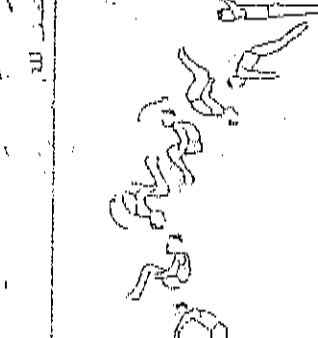
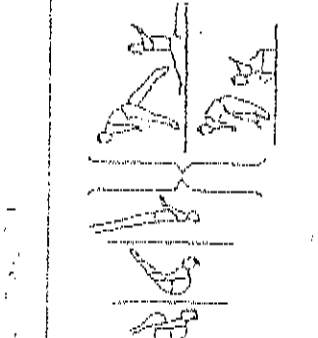
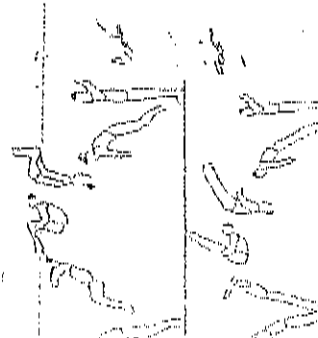
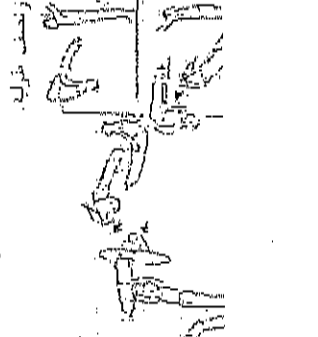
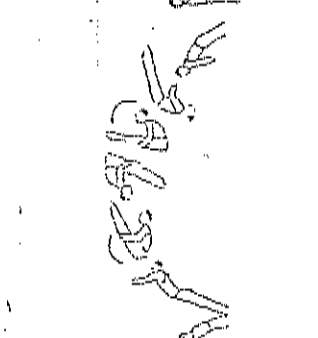
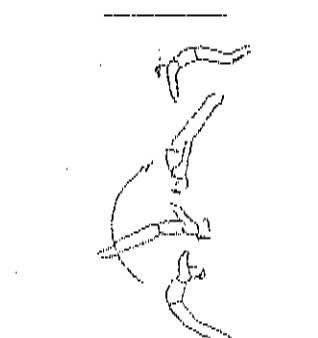
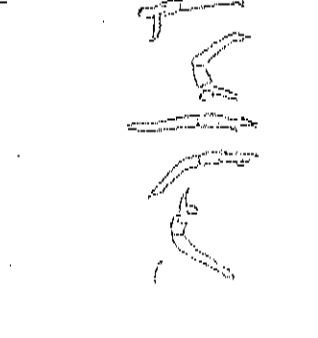
وفيما يلي عرض لبعض الأمثلة توضح
الارتقاء بالحركة من صعوبة إلى الصعوبة التي تليها

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40
الصفحة من الوثيقة الأولى للدراسة الوثيقة الأولى للدراسة	الدراسة الأولى للدراسة الدراسة الأولى للدراسة	الدراسة الأولى للدراسة الدراسة الأولى للدراسة	الدراسة الأولى للدراسة الدراسة الأولى للدراسة
الدراسة الأولى للدراسة الدراسة الأولى للدراسة	الدراسة الأولى للدراسة الدراسة الأولى للدراسة	الدراسة الأولى للدراسة الدراسة الأولى للدراسة	الدراسة الأولى للدراسة الدراسة الأولى للدراسة
الدراسة الأولى للدراسة الدراسة الأولى للدراسة	الدراسة الأولى للدراسة الدراسة الأولى للدراسة	الدراسة الأولى للدراسة الدراسة الأولى للدراسة	الدراسة الأولى للدراسة الدراسة الأولى للدراسة

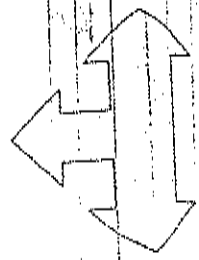
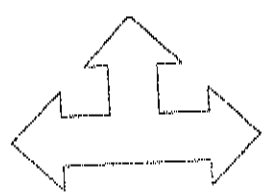
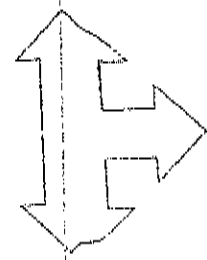
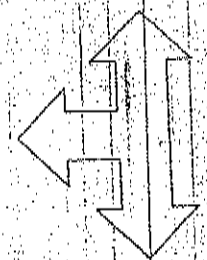
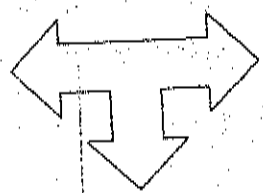
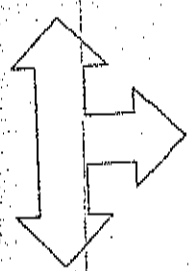
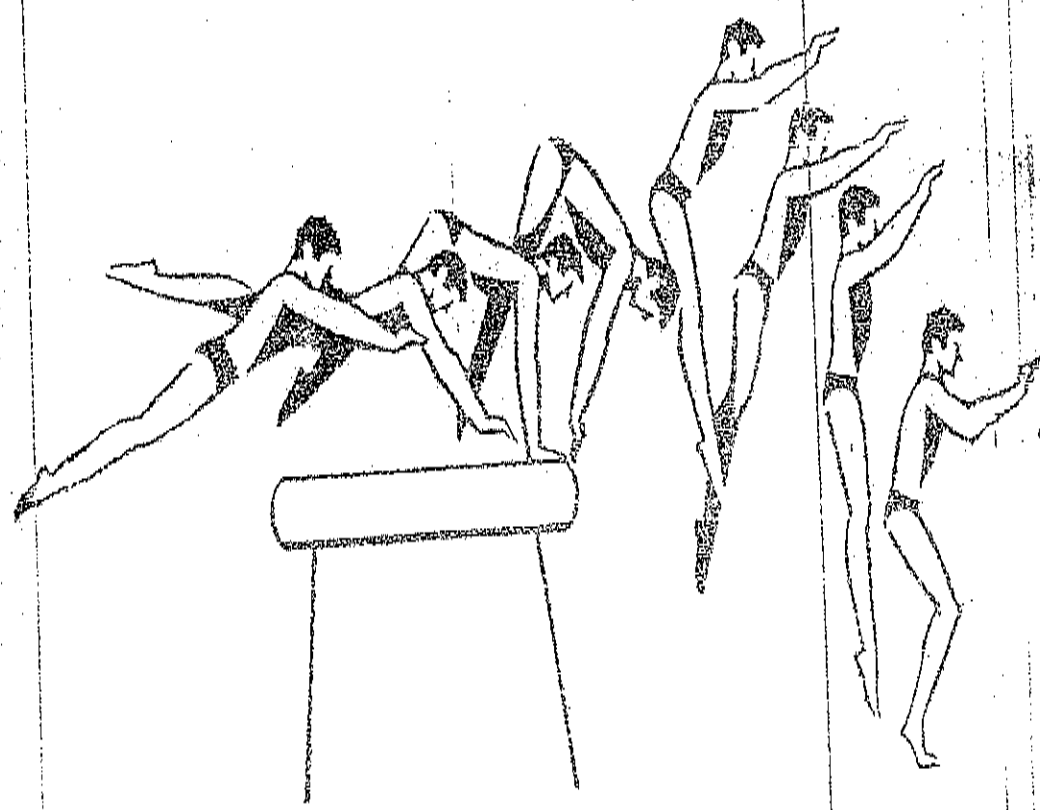
$A = 0,10$ 13 - مرفوف على جسر رابعت 2 د.	$B = 0,20$ 20 - انقشر من مرفوفات على جسر رابعت 2 د.	$C = 0,30$ 21 - قصب للزرافة تتغذى على غشبي الجبلين والنبات 2 د.	$D = 0,40$
			15 - مرفوف شجرة.
3 - قنطرة الأمانية مع قنطرة المقصود في المرفوف.  	 	 	
19 - مرفوف على أمانية مع قنطرة المقصود. 	 		

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40
25 - دورة مراب آداب مكررة، ار حسب 		26 - مراب آداب مكررة، ار حسب دورة وصف للدرجة الأولى 	28 - مراب آداب مكررة، دورة 
31 - دورة مراب آداب مكررة 			34 - مراب آداب مكررة، دورة مع وصف طرية 
	38 - دورة مراب آداب مكررة 	39 - دورة مراب آداب مكررة، دورة مع وصف الأساس 	40 - دورة مراب آداب مكررة، دورة مع وصف الأساس 

$A = 0,10$	$B = 0,20$	$C = 0,30$	$D = 0,40$
89 - رتبة حلقية مع نصف قبة للاحتطاح للملح الأميني. 	88 - رتبة حلقية مع قبة عريضة ونصف للاحتطاح للملح الأميني. 	81 - رتبة حلقية مع النهر ونصف للاحتطاح للملح الأميني. 	
85 - رتبة حلقية للاحتطاح الأميني. 	86 - رتبة حلقية مع نهر وبدون للاحتطاح للملح الأميني. 		
91 - رتبة الفراشة. 	92 - رتبة الفراشة مع لغة طرية. (Tong Fei) 	93 - رتبة الفراشة مع لنتين طريتين. 	
			
			
			
			
			

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40
8 - جميع الدورات القارية الخلفية للكتل الكارستية 	8 - جميع الدورات القارية الخلفية للكتل الكارستية 	8 - جميع الدورات القارية الخلفية للكتل الكارستية 	8 - جميع الدورات القارية الخلفية للكتل الكارستية 
20 - جوانب طبقات مرمية (تشمس) 	20 - جوانب طبقات مرمية (تشمس) 	20 - جوانب طبقات مرمية (تشمس) 	20 - جوانب طبقات مرمية (تشمس) 

حصان القفز



٤ - عموميات ومتطلبات حضان القفر :

ينبغي على اللاعب بدء كل قفزة من وضع الوقوف مع ضم الرجلين .

يبدأ تقييم الفقرة لحظة ارتكاز القدامين على المنط.

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

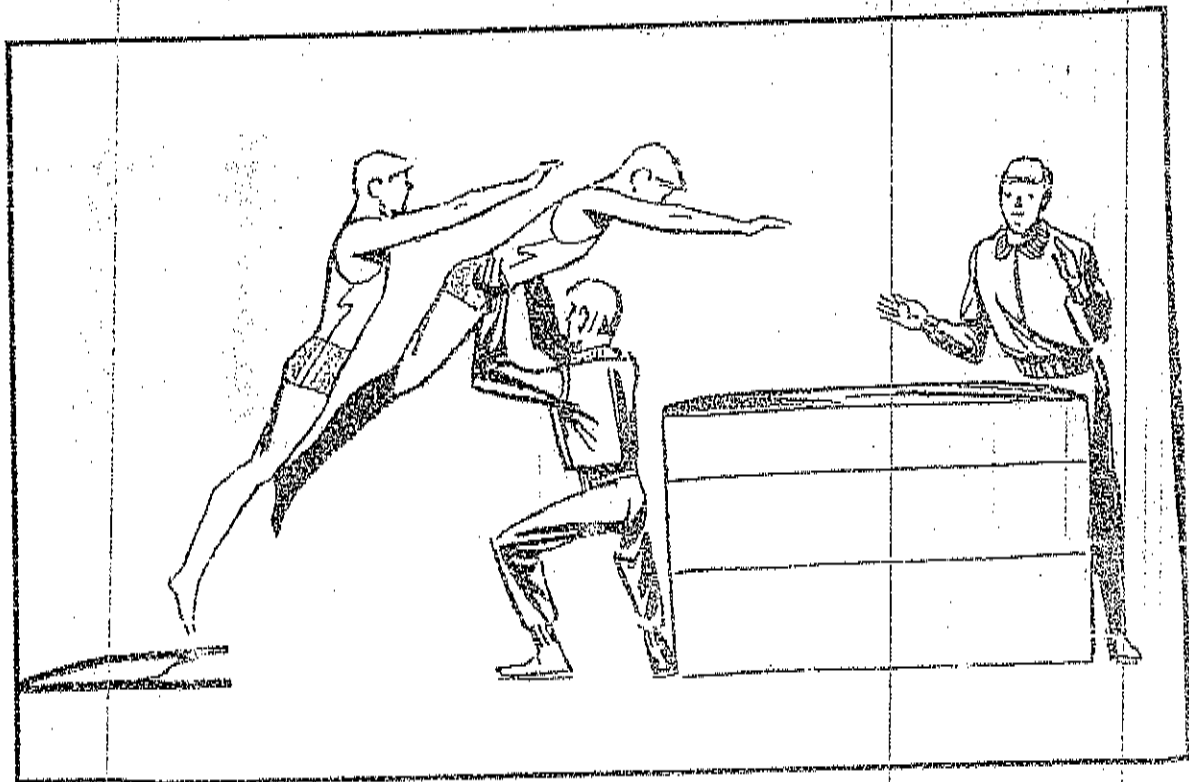
ينبغي على اللاعب إظهار القفزات التي يؤديها بنقطة كاملة وبمعيان عالي من السيطرة الجمالية والفنية.

* لا يسمح بإداء الدورات الهوائية في مرحلة الطيران الأول وكذلك القفزات مع تفارج الرجلين.

يجب اظهار أوضاع الجسم (مكور - منحنى - 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 اليردين .



كيف يتم توصيف تمرين القفز :

- @ - 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 مضومتين ، 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 أقصى من أحرف 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 وبمعيار عالي من السيطرة الجمالية والفنية .
- @ - ينبغي على الجمبازي أن يرتقي من المنط فقط بوضع أمامي أو خلفي يمكن أداء الدوالات الضم كحركة وحيدة قبل أداء القفز .
- @ - لا يسمح بأداء الدورات الهوائية في مرحلة الطيران الأول كذلك القفزات مع تفارج 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 :
 - ٨ - مرحلة الطيران .
 - ٨ - وضع الجسم أثناء لحظة الاستناد على طاولة القفز .
 - ٨ - مرحلة الطيران الثاني .
 - ٨ - الهبوط .

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

- @ - أداء التقدم وتخطي المنط أو الحصان أو الاثنان معاً أو لمس الطاولة دون تنفيذ القفزة .
- @ - قطع اللاعب لتقدمه والعودة للجري من جديد من أجل أداء القفزة بمحاولة 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 بالنهائية وإذا 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 (تفارج الرجلين - دورات هوائية بالطيران الأول ...)

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 السلم 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 لتؤدي 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 يودونها من الناحية القانونية .

النواحي الفنية :

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

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 .
إذ أنها 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 مفروداً قبل لمس المرتبة .

٦ - الهبوط :

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

حضان القفز :

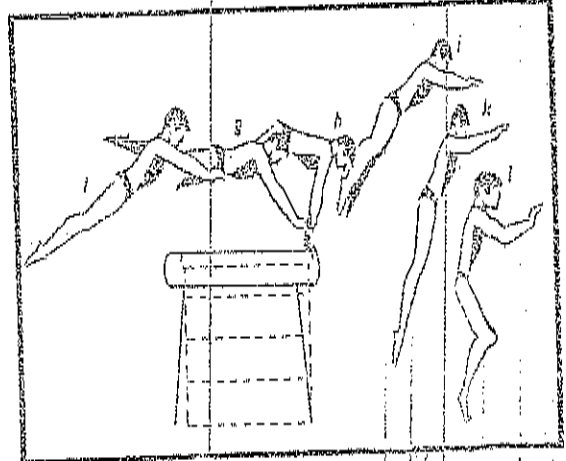
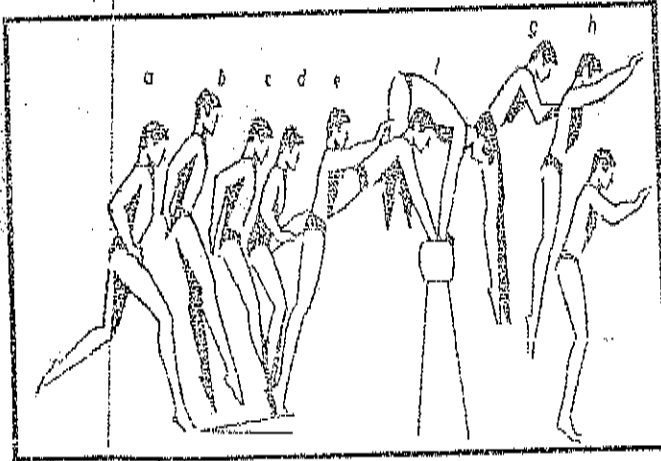
١ - القفز قفصاً :

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 السلم .

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

٨ - 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 مفرودتين 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 ومرجعتها أيضاً لأعلى .



خطوات التعليم :

- ١ - [وقوف] الوثب لأعلى مع فتح الرجلين ومحاولة لمس المشطتين باليدين .
- ٢ - [انبطاح مائل] قذف 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 بالجري 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 والمساعدة :

يقف الساند في مواجهة الحصان وقريباً منه مع وضع إحدى رجليه أماماً والأخرى خلفاً وذراعان ممكنتان أماماً استعداداً لاستقبال اللاعب . وفي حال نجاح الحركة فإن الساند ينقل رجله الأمامية للخلف ويراقب عملية التهيؤ وبذلك يكون قد وفر عامل الأمن والسلامة .

٢ - القفز داخلًا :

٤ - القفز داخلًا والجسم متكور :

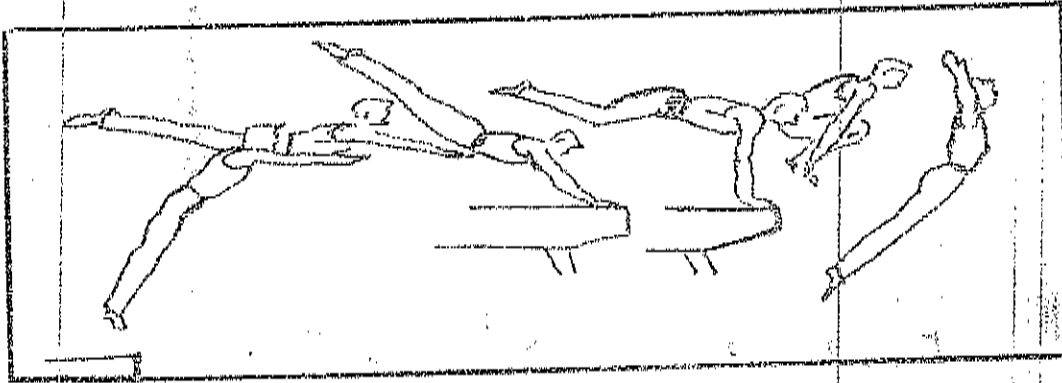
تعتبر هذه الحركة أصعب من القفز فتحاً من حيث اتخاذ الرجلين الشكل المكور عند مرورهما من بين اليدين كما أن المسافة التي تمر منها بين الذراعين ضيقة بحيث تصبح الرجلان قريبة من سطح الجهاز الأمر الذي يتطلب سرعة كبيرة في الحركة من مفصلي الحوض والرجلين وتتفق هذه الحركة مع القفز فتحاً في كل نقاطها الفنية من حيث الاقتراب والارتفاع 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 وتثنيهما 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 - [انبطاح مائل] قذف الرجلين أماماً وتثنيهما بين الذراعين .

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

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



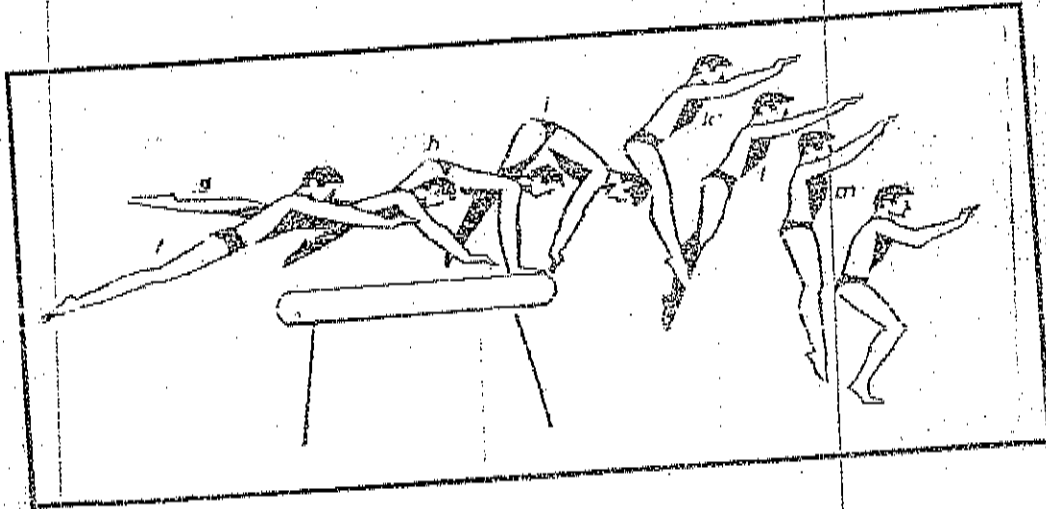
٤ - طريقة السند :

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

[Handwritten signature]

@ - القفز داخل بزاوية :

تعتبر هذه الحركة أصعب من سابقتها ومتقدمة عنها ، وهي تشبه الحركة السابقة من حيث المرور من بين الذراعين ولكن بشكل مختلف من ناحية الرجلين وهو المرور بالوضع المنحني (الرجلين مفرودتين) 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 الذراعان الجهاز لرفع الجسم لأعلى في نفس اللحظة التي تمر فيها الرجلان بشكتهما المنحني من بين الذراعين .

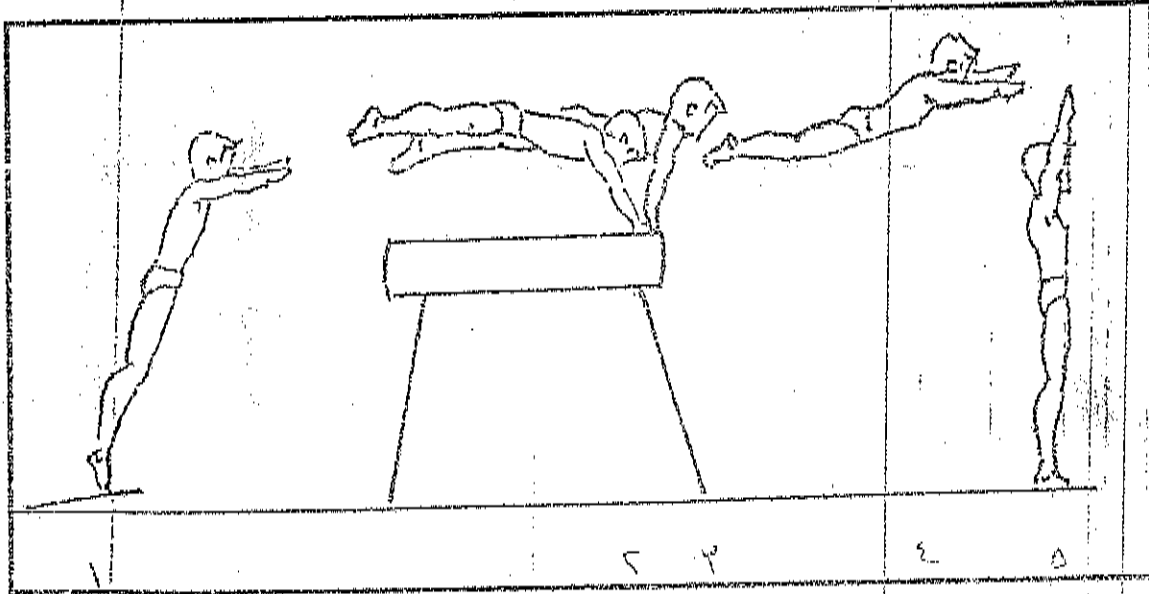


خطوات التعليم :

- هي نفس التدريبات للقفز داخل من الشكل المكور ولكن بدلاً من ثني الركبتين على الصدر يقوم اللاعب بعمل انحناء بزاوية بين الجذع والرجلين .
- من وضع الجلوس على أربع مد الركبتين للوقوف على أربع .
- من وضع الانبطاح المائل قذف الرجلين أماماً (مفرودتين) للوقوف على أربع .
- القفز بالنسائين على الهر .
- القفز على الحصان بالمساعدة . ثم بلا مساعدة .
- طريقة السند والمساعدة .
- يقف المساعد على جانب الجهاز ومساك اللاعب من العضد والساعد .

@ - القفزة الطائفة المستقيمة :

- وهي من القفزات الصعبة المتقدمة التي تحتم 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 دفعتا 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 يعطيه الفرصة للمرور بالرجلين مستقيمتين دون انثناء .
 - ٥ - يتطلب نجاح هذه القفزة : توفر السرعة في الأداء - دفع الذراعين للجهاز - الحركة الكرباجية في الجذع والرجلين .



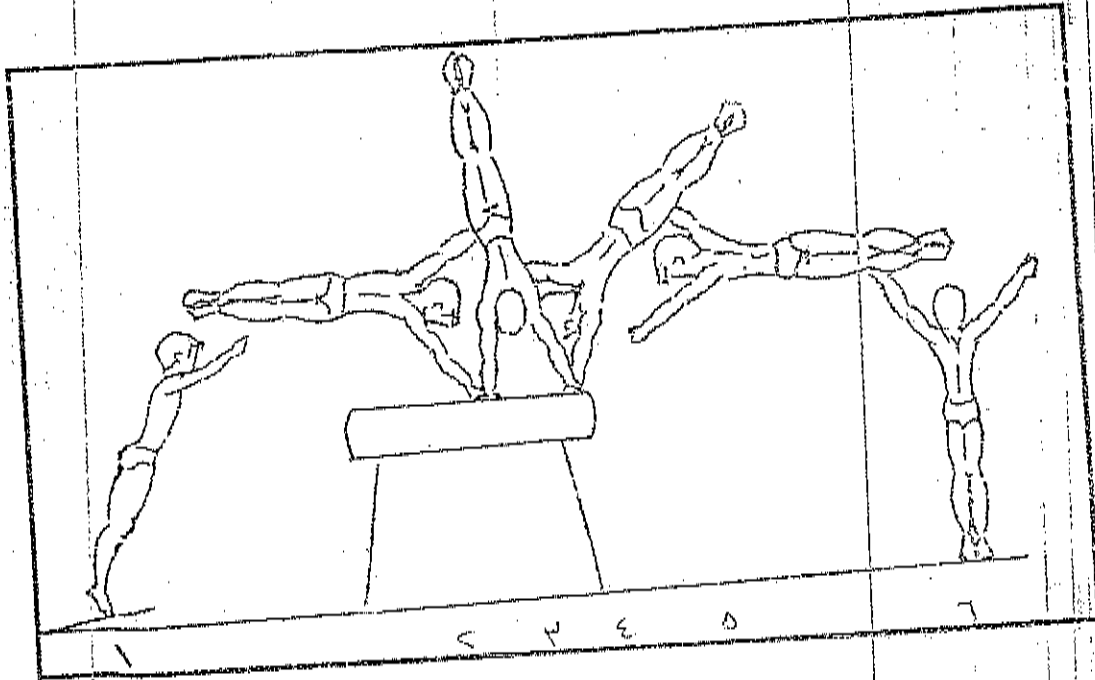
- ٤ - خطوات التثليم :
 - ١ - تنفذ الحركة على المهر الصغير .
 - ٢ - يتم الانتقال بالتنفيذ على الصندوق (التدرج بالارتفاع)
 - ٣ - التنفيذ على الصندوق الكامل الارتفاع (بالوضع العرقي) .
 - ٤ - التنفيذ على الحصان بالعرض .
- طريقة السند والمساعدة : يقف الساند مواجهاً للجهاز وبعيداً بقدر يسمح للاعب بالهبوط السليم . يسند اللاعب من العضدين أو الكتفين .
- ٥ - الأخطاء الشائعة :
 - ١ - ثني الذراعين عند الارتكاز .
 - ٢ - الطيران في المستوى الأفقي مع الجهاز .
 - ٣ - ثني الرجلين عند المرور فوق الجهاز .
 - ٤ - دفع الجذع للأمام .

١٢ - شعبة هافلية على اليدين (العجلة) :

هذه الحركة من الحركات المتقدمة ، حيث يغير اللاعب من اتجاه جسمه عند المرور في الهواء فوق الحصان أثناء تاديتهما 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 المشطين والحوض حتى الكتفين . وقبل وصول الرجلين إلى الوضع العمودي فوق الحصان بقليل . يضع اللاعب ذراعه القريبة من الحصان وهي مفرودة على الجهاز . تستمر الرجلان في اتجاه العجلة بعد وصول الذراع الثانية ويصبح الجسم في وضع الوقوف على اليدين ويجب ملاحظة عدم وضع الذراعين معاً 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 .



خطوات التعليم :

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

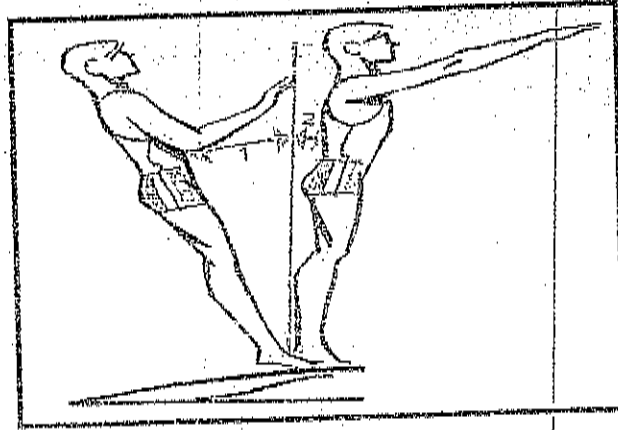
يقف الساند عند نهاية الحصان وعلى جانبه يقوم بمسك راس اللاعب الموضوعة أخيراً ويده الأخرى في وسط اللاعب ويساعده على الهبوط .

② - الشقلبية الأساسية على اليدين :

التوازي 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 .



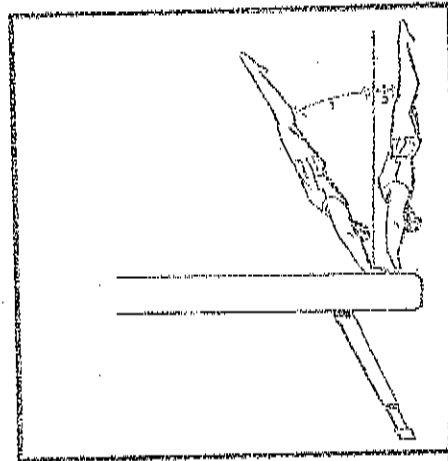
- المرحلة الرئيسية : الارتفاع :

يجب أن تكون زاوية الارتفاع كبيرة حتى تصبح زاوية الصعود كبيرة فتعطي منحني طيران مرتفع .

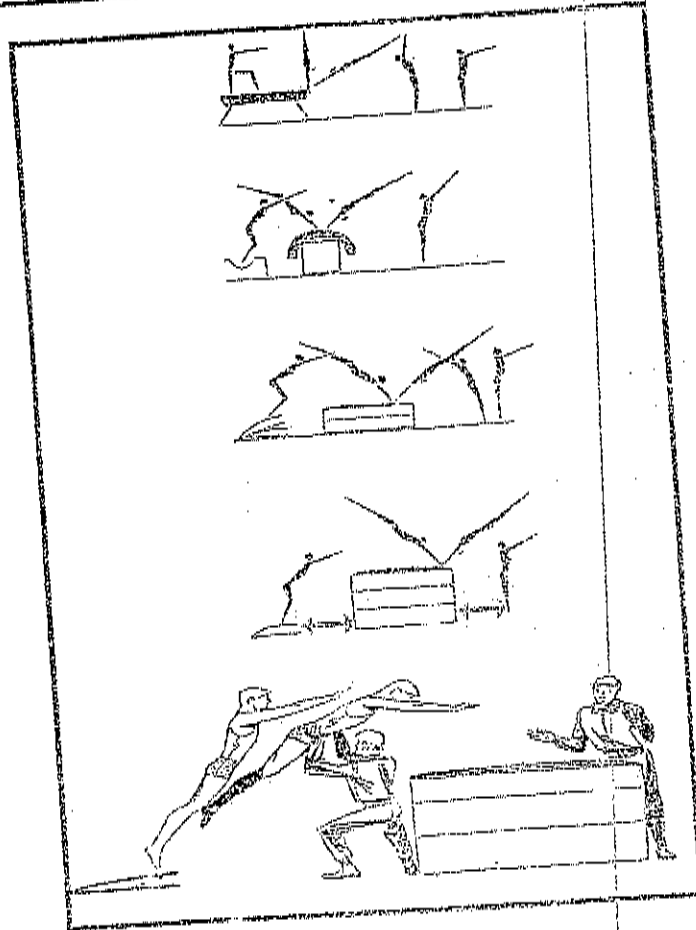
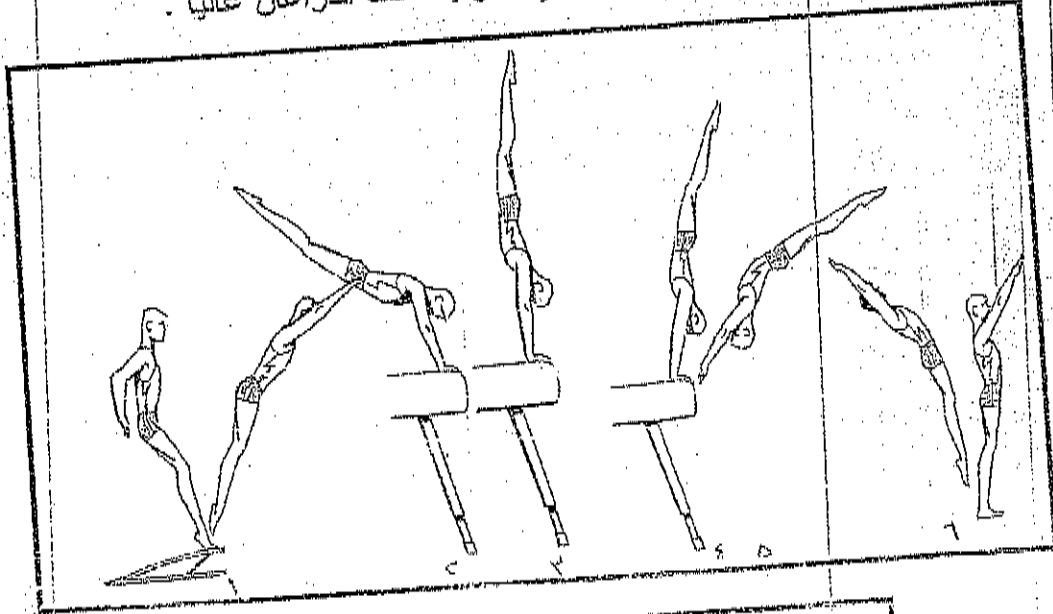
عندما يصل الجسم لأقصى ارتفاع وقبل وصوله لنقطة السكون في وضع يسمح له بالنزول على طرف الحصان بالذراعين للوصول لموضع الارتكاز العمودي .

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

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



- المرحلة النهائية :
تتم حركة الشقلبية 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 السائدين على الجانبين ليتأكدوا من الوضع المستقيم تماماً .
 - ٢ - نفس التمرين السابق ولكن مع زيادة ارتفاع الصندوق وبنفس طريقة السند .
 - ٣ - بوقوف زميلين يمسكان حبلاً أمام الصندوق بالعرض وعلى بعد مناسب يقوم اللاعب بالطيران وذلك لتعدية الحبل والوصول إلى الجهاز .
 - ٤ - نفس التمرين السابق ولكن بوقوف سائد على جانب السلم ليدفع اللاعب من الرجلين لأعلى وآخر على الجانب أمام الجهاز لسنده عند الهبوط .
 - ٥ - نفس التمرين ولكن مع وقوف السائد الذي السلم أمام الجهاز بينه وبين السلم مواجهاً اللاعب وذلك لرفع رجله عند الارتقاء والطيران .
- تؤدي جميع هذه المراحل عند البنات إنما يعرض الحصان .

٤ - الأخطاء الشائعة :

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

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

المواصفات الفنية للأجهزة

@ - الممرات الأرضية

تجري المباريات على ملعب مربع الشكل طوله (١٢ × ١٢) م . وهناك مساحة جانبية للملعب تقدر بـ ٢ م على جوانب الملعب . وملعب الممرات الأرضية عبارة عن بساط من اللباد أو الإسفنج الصناعي قابل للارتداد بشكل قليل جداً .

@ - جدار الحلق

هو عبارة عن قوس من الحديد على شكل مواشير مستديرة وحلقتين من الخشب الزان .

- ١ - المسافة بين قائمي القوس ٢,٨٠ م .
- ٢ - ارتفاع القوس عن الأرض ٥,٣٠ م .
- ٣ - قطر الحلقتين أو الملاكين من ٥ - ٦ مم .
- ٤ - سير الجلد المتصل بالخيال ٧٠ سم والعرض ٣,٥ سم وبمساحة ٤ مم .
- ٥ - قطر الحلقة من الداخل ١٨ سم وسعها ٢٨ مم .
- ٦ - المسافة بين الحلقتين عن الأرض ٥٠ سم .
- ٧ - ارتفاع الحلقتين عن الأرض ٢,٥ م .
- ٨ - البعد بين خطافي التثبيت من الأمام ٨ م ومن الجانب ٥ م .

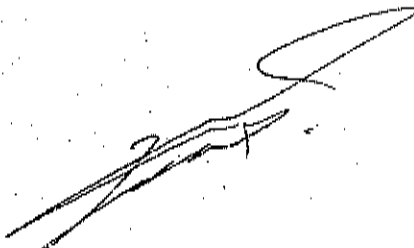
@ - جدار الحصان

- ١ - طول الحصان ١٦٠ سم .
- ٢ - العرض ٣٥ سم .
- ٣ - ارتفاع الحصان عن الأرض ١١٠ سم .
- ٤ - المسافة بين الحلقتين من ٤٠ إلى ٤٥ سم .
- ٥ - ارتفاع الحلقتين عن سطح الحصان ١٢ سم .
- ٦ - طول الحلقة (القبضة) ٣,٤ سم .

@ - جهاز الشايت (العقلة)

البار : يصنع من المعدن الصلب النمرن والكروم طبقاً لمواصفات معينة ومقاييس دولية .

- قطر البار : ٢,٨ مم
- ارتفاع العقلة عن سطح الأرض ٢٤٠ سم ويسمى بزيادة ١٠ سم
- المسافة بين القائمين (عرض الجهاز) ٣٤٠ سم .
- المسافة بين المشدات بعرض البار ٥,٥ م بطول البار ٤ م .
- المسافة بين الخط الواصل بين المشدات والقائم ١٥٥ سم .

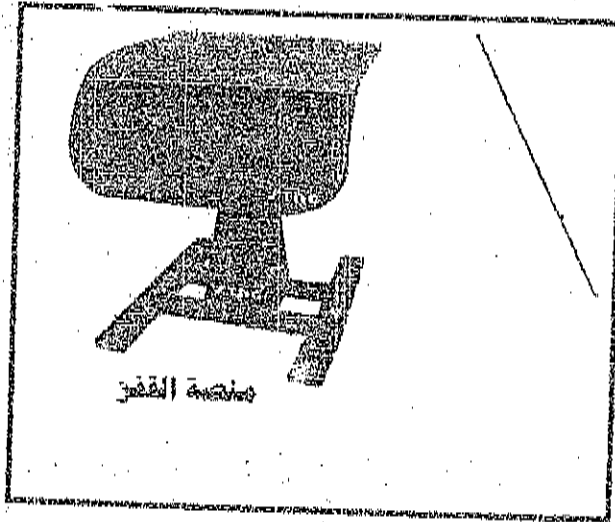


د) - جهاز المتوازي :

- ١ - طول العارضة ٣,٥ م .
- ٢ - المسافة بين العارضتين من ٤٢ - ٤٨ سم .
- ٣ - البعد بين القائمين ٢,٣٠ م .
- ٤ - ارتفاع القاعدة عن الأرض ١٠ سم .
- ٥ - ارتفاع العارضتين من الأرض ١٦٠ - ١٧٠ سم .
- ٦ - المسافة بين العمودين أسفل البارين ٤٨ - ٥٠ سم .
- ٧ - العارضة مقطوعها على شكل بيضاوي أبعاده ٤١ × ٥١ سم .

هـ) - حصان القفز :

- ١ - طول الحصان ١٦٠ سم .
- ٢ - ارتفاع الحصان ١٣٥ سم للرجال .
- ٣ - ارتفاع الحصان ١١٠ سم للسيدات .
- ٤ - عرض الحصان ٣٥ سم .



منصة القفز

