

الجمهورية العربية السورية

السنة الثانية

جامعة حماة

الفصل الثاني

كلية التربية الرياضية

القسم النظري

## الجمباز (٢)



**المدرس : علي هجيج**

العام الدراسي : ٢٠١٨ - ٢٠١٩



## تعاريف

① - **الحمولة** : هي الوحدة الحركية الصغرى في رياضة الجمباز والتي تبدأ باستقلالية تامة مع تحديد دقيق للبداية والنهاية .

② - **الارتباطات** : هو تعاقب عدة حركات ، وإذا رافق هذا التعاقب التحام بالمرحل الحركية ( تعاقب مباشر ) يمكن لدرجة الصعوبة أن ترتقي بالشكل المناسب .

③ - **التمرين** : هو العرض الإجمالي الاستيعابي للاعب على الجهاز ويتألف من حركات وارتباطات مختلفة وفق المتطلبات الواردة بقواعد التقويم .

④ - **التمرينات الإجبارية** : هي التمرينات التي يؤديها جميع الجمنازيين وفق التسلسل المنصوص عليه للحركات والارتباطات بعد وضعها وتركيبها من قبل اللجنة الفنية .

⑤ - **التمرينات الاختيارية** : وهي يركبها الجمنازي بما يتناسب مع قدراته وميوله الفردية ومع المتطلبات الثابتة والخاصة لكل جهاز .

⑥ - **حركات المرحجة** : هي التي تؤدي بشكل حركي مع سعة كبيرة بالمرجحة دون انقطاع ودون بذل قوة خارجية واضحة .

⑦ - **حركات القوة** : وهي الحركات المؤداة والتي تتطلب بها ببطء على تأثير قوة الجاذبية أو تحقيق بها حالة من التوازن وتميز أشكال السحب والخفض وثباتات القوة .

⑧ - **أجزاء الثباتات** : ويتم خلالها تثبيت الجسم لفترة ثابتين بوضع محدد يميز الجزء المعني .

⑨ - **حركات الأكروبات** : وهي حركات الدورات الهوائية والشمطيات الأرضية والمؤداة من الوقوف أو التقدم أو بالتحام الحركات مع دورة أو عدة دورات هوائية لتشكيل خط آخر وباتي .

⑩ - **الحركات الفنية** : وهي تلك الأشكال مثل تموجات الجسم وتفارج الرجلين والدمرجات أو التثبيت ذات الطابع الجمالي المؤثر ويمكن أن تكون مستقلة أو متراصة مع غيرها .

⑪ - **حركات المرونة** : وهي الحركات المؤداة مع سعة كبيرة في مجال مفصل أو عدة مفصلات مثل الكتفين أو الحوض أو العمود الفقري .

⑫ - **حركات الطيران** : وهي التي يرافقها ترك القبضة أو القبضتين ثم مسك الجهاز ثانية وتحتوي على مرحلة طيران واضحة ومؤثرة وتؤدي مع أو دون الدوران حول محاور الجسم .

⑬ - **الصعوبة** : وهي تصنيف الحركات والارتباطات للدرجات

A - B - C - D - E - ES

ويعتمد التصنيف على المتطلبات التوافقية والنفسية وشروط القوة الإجمالية .

L

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

@ - **الأداء** : وهو طريقة وشكل إنجاز الحركات والارتباطات مع مراعاة المتطلبات الفنية الرياضية.

@ - **المستويات** : وهي تلك العوامل الخاصة التي يمنح بها لاعبو المستويات الجبازية الخاصة نقاداً ، للمخاطرة والابتكار والإبداع . وتشكل هذه العوامل الثلاثة على أساس تكامل المستوى الجبازي .

@ - **الخطورة** : وهي النفاذ إلى الجراة المحسوبة للبطولات الجبازية بأعلى المستويات .

@ - **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 لتوعية الأداء المتطور .

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

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

+

C

## 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 الحلق :

- هو عبارة عن قوس من الحديد على شكل مواعير مستديرة وحلقتين من الخشب الزان .
- ١ - المسافة بين قائمي القوس ٢,٨٠ م .
- ٢ - ارتفاع القوس عن الأرض ٥,٣٠ م .
- ٣ - قطر الحلين أو السلكين من ٥ - ٦ سم .
- ٤ - سبيل الجاد المتصل بالحبال ٧٠ سم والمقروض ٣,٥ سم وبمساحة ٤ سم .
- ٥ - قطر الحلقة من الداخل ١٨ سم ومساحتها ٢٨ سم .
- ٦ - المسافة بين الحلقتين عن الأرض ٥٠ سم .
- ٧ - ارتفاع الحلقتين عن الأرض ٢,٥ م .
- ٨ - البعد بين خطفي التثبيت من الأمام ٨ م ومن الجانب ٥ م .

### @ - حصان الحلق :

- 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 ( القبض ) ٣,٤ سم .

### @ - جهاز الثابت ( العقلة ) :

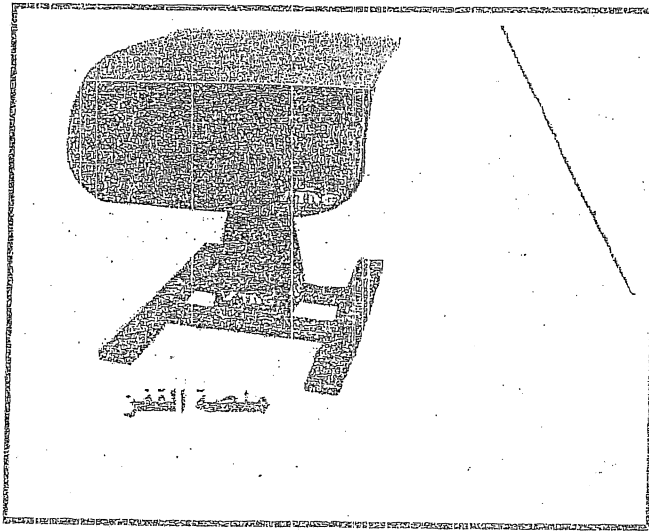
- البار : يُصنع من المعدن الصلب المرن والكروم طبقاً لمواصفات معينة ومقاييس دولية .
- قطر البار : ٨,٨ مم
- ارتفاع العقلة عن سطح الأرض ٢٤٠ سم وبمساحة بزيادة ١٠ سم
- المسافة بين القائمين ( عرض الجهاز ) ٣٤٠ سم .
- المسافة بين المشدات بعرض البار ٥,٥ م بطول البار ٤ م .
- المسافة بين الخط الواصل بين المشدات والقائم ١٥٥ سم .

✓ @ - جهاز المتوازي :

- ١ - طول العارضة ٣,٥ م .
- ٢ - المسافة بين العارضتين من ٤٢ - ٤٨ سم .
- ٣ - البعد بين القائمين ٢,٣ 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 مم .

@ - حصان القفز :

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



## تعلم المهارات الحركية :

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

ولكي يصل اللاعب لإتقان المهارات الحركية التي تتمثل في حركات الجميز 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 ، وتنحصر 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 .  
وتتضمن أهم هذه الوسائل المعينة على تعلم الحركة فيما يأتي :

- ١ - الوسائل السمعية .
- ٢ - الوسائل البصرية .
- ٣ - الوسائل العملية .

@ - بالنسبة للوسائل السمعية :

١ - يجب أن يتسم التقديم اللفظي والشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم اللاعبين حتى يستطيعون استيعابه . الأمر الذي يضمن قدرتهم على التطور السمعي الصحيح للحركة .  
٢ - يجب استخدام المصطلحات الصحيحة المتداولة حيث إن ذلك يساعد على سرعة الفهم والتصور والتمييز .

٣ - يحسن ارتباط الشرح والوصف بالطابع الانفعالي المحبب 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 التعمق في الشرح وتوجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة .

@ - بالنسبة للوسائل البصرية ( المرئية ) :

يعتبر تقديم نموذج في هذه المرحلة من أهم الوسائل المستخدمة خاصة في حركات الجميز ويجب أن يراعى أن يكون النموذج صحيحاً نظراً لأن النموذج الخاطئ سوف ينطبع في مخيلة اللاعبين الأمر الذي يترتب عليه تعثر 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 العملية :

من أهم الوسائل التي تمكن اللاعب من اكتساب تعلم الحركة هو التطبيق العملي التجريبي لأداء الحركة ، عن طريق محاولة اللاعب لأداء الحركة حتى ولو كان هذا لأول مرة وأن اتصف الأداء بالركاكة أو امتزج بالأخطاء فإن اللاعب بالرغم من كل هذا يستطيع أن يحس 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 الخبرة للعمل الحركي الحقيقي بمعنى الإحساس بالعمل العضلي والإحساس بتوتر العضلات والإحساس بالسيطرة على الجسم في أوضاعه المختلفة أثناء الأداء .

## المراحل السنية المختلفة وتقسيمها بالنسبة لنشاط الجمباز المناسب لها :

أثبتت التجارب العلمية في ميدان التربية الرياضية وميدان رياضة الجمباز بشكل خاص .  
إن رياضة الجمباز من الرياضات التي يمكن ممارستها في أي مرحلة عمرية كما ثبتت 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 بميزات وخصائص هذه المراحل العمرية حتى يتثنى 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 :

تعني كلمة مساعدة في رياضة الجمباز مساعدة اللاعب الفعلية لإنجاح سير الحركة أي أن المساعد يتدخل مباشرة في سير الحركة ، بأن يعطي المساعدة اللازمة لنجاح الحركة ، مطابقة 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 ويبقى من الحوادث ويجب أن تراعي الاختلافات الفردية لأنه يجب الحصول على الإحساس الحركي الصحيح والخبرة بالنجاح بأقل مساعدة وهذا يعني أن يسمح بالمساعدة فقط بالقدر الضروري لأداء الحركات .  
ونلخص فيما يلي أهم القواعد للوقاية من الحوادث والسند الوقائي :

- ١ - يجب اختبار الأجهزة وصلاحياتها 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 الساند 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 والخلق وحضان القفز .

# 11 فترة الإحماء قبل التمرين

عند مشاركتنا في فعاليات فيزيائية تحتاج للقوة فإننا نستخدم النظام العصبي العضلي (وهو ذلك النظام المتكون من اتحاد العضلات والأعصاب المنبهة لها) وذلك للتحكم بحركة الجسم. وإن عملية إحماء العضلات هي الركيزة الأساسية لإنتاج طاقتها.

تكون الطاقة تكون مخزنة بشكل أساسي بالدم على شكل سكر الغلوكوز "glucose" والذي يتحول إلى غليكوجين "glycogen" ويخزن في العضلات ويتحرر الغليكوجين على شكل طاقة

11 : The Pre-session warm-up

عندما تكون العضلات في حالة راحة فإن الأوكسجين "oxygen" في الدم يتفاعل مع حمض اللبن ويشكل ثاني أكسيد الكربون "carbon dioxide" والماء ويقوم بتزويد العضلات بالطاقة مرة ثانية على شكل غليكوجين "glycogen" مخزن في العضلات.

لذلك فإنه بعد التمارين الفيزيائية القاسية يجب علينا التنفس بشكل عميق لتزويد العضلات بالأوكسجين بشكل أكبر عن طريق الدم لإعادة ربح القدرة المخزنة بالعضلات.

منع التفكير بالمعلومات السابقة قد أصبح واضحاً بأن عمل النظام التنفسي والدورة الدموية يجب أن يكون كافياً ليستطيع الجسم تحمل أي شكل من التمارين الفيزيائية. وحيث أن حرارة الجسم سوف تؤثر على سرعة الدورة الدموية لذلك فإن الكفاءة العملية للعضلات تعتمد بشكل مباشر على حرارة الجسم وبالتالي كلما كانت حرارة العضلات قليلة كلما كانت كفاءة عمل العضلات أقل.

إن الأنسجة العضلية أيضاً تكون غير مرنة عندما تكون باردة وإن ارتفاع درجة الحرارة سوف يعطي المرونة والسرعة لحركة العضلات. والآن أصبح واضحاً أن أداء الإحماء للجسم قبل أداء أي تمرين نشيط له صفة إلزامية بشكل عام للتزويد بالفعالية العضلية الكافية وتقليل احتمالات الإصابة.

## 1-11 المنافع الفيزيائية لفترة الإحماء

من الضروري أن يكون هناك فترة إحماء تسبق أي تمرين أو بطولة أو أي فعالية جماعية ويجب أن يكون الإحماء مبنياً على أسس صحيحة. لأن هذا الإحماء سيؤدي إلى تحيئة عقلية وفيزيائية وتنبه ضروري للعمل القادم. وإذا قمنا بتمعن وتفكير بالقاعدة التي استنتاجناها بالفقرة السابقة فإنه يمكن معرفة مدى الفائدة النفسية لعملية الإحماء قبل الفعاليات الجماعية وهي:

1. ارتفاع درجة حرارة الجسم والعضلات، مما يجعل العضلات ذات مرونة وفعالية أكبر حيث أن تزويد العضلات بالدم يعمل بشكل فعال وكاف.

2. إن ارتفاع معدل التنفس يؤدي إلى سرعة الدورة الدموية عن طريق زيادة سرعة ضربات القلب وبالتالي زيادة تزويد العضلات بالأوكسجين اللازم.

3. ارتفاع درجة حرارة الجسم سوف يقابل هذا الحمل التدريبي الكبير وهذا الحمل الملقى على الدورة الدموية وزيادة عملية تفكيك سكر الغليكوز إلى غليكوجين لتزويد العضلات بالطاقة.

4. زيادة سرعة...

5. إن عملية الإحماء تؤدي إلى زيادة طول النسيج العضلي وزيادة مرونته وبالتالي تزويد الأوتار والأربطة بمرونة أكبر، ومعها ازدياد مدى وسرعة الحركة.
6. بما أن العضلة في حالة إحماء ودرجة حرارة جيدة فإنها بذلك تقلل من احتمال الإصابة العضلية أو أي إصابة أخرى.

## 2-11 المنافع النفسية والسيكولوجية للإحماء

إذا كان الإحماء منظم ومخطط بشكل جيد فإنه سوف يؤمن وسائل نفسية خاصة للاعب الجمار في عملية التحضير للبطولة أو التمرين. وإن المنافع التالية مصنفة تحت الفوائد النفسية لعملية الإحماء:

1. إن الإحساس بالتوتر والتلق سيكون أكبر عند لاعب الجمار إذا لم يكن واثقاً أنه حصل على إحماء جيد لجسمه وعضلاته.
2. يقوم اللاعب عادةً في فترة الإحماء بالتأكيد على تلك المهارات الأساسية المتعلقة بأمور السلاسل الحركية على الأجهزة والحركات الصعبة للإحماء عليها.
3. عند أداء اللاعب للحركات الأساسية والمهارات بنجاح خلال فترة الإحماء فإنها ستعطيه دفعاً أكبر لاحتفال نجاح الحركات المتعلقة بما بشكل أكبر في البطولة مما يعطيه الثقة والإيمان بنفسه ويقلل من انفعاله وتعبه.

## 3-11 البنية الهيكلية الصحيحة لفترة الإحماء

يجب أن يتصدر البناء الصحيح للإحماء ومكوناته جميع التمارين أو البطولات. وإن الأمور التالية ستعطي بعض الخطوط العريضة للإرشاد إلى الإحماء الأساسي:

### ❖ إرشادات الإحماء

- ① يجب أن لا يكون هناك فترة تكرر أو انفصال بين فترة الإحماء والتمرين أو البطولة.
- ② يجب أن يتضمن الإحماء تمارين تساعد على إحماء كامل الجسم والتأكيد على الرفع الضروري لدرجة حرارة الجسم ثم أداء مرونة ومط للعضلات والمفاصل والنسج المتصلة كالأربطة والأوتار ... الخ.

3. يجب أن تكون القاعة مدفئة حتى درجة حرارة 21° مئوية على الأقل ويجب على اللاعب أن يرتدي ملابس رياضية تحافظ على درجة حرارة جسمه. وإذا لم تتوفر هذه الأمور، سيؤدي ذلك إلى إطالة فترة الإحماء ويمكن أن يؤدي إلى إحماء غير مجد.

4. يجب أداء بعض التمارين الفيزيائية (القوة) خلال الإحماء ولكن بشرط أن لا تسبب التعب.

5. يجب أن يتضمن الإحماء تمارين خاصة يحتاجها اللاعب الفردي حسب طبيعة جسمه وعملية تحضيره.

6. يجب أن يتضمن الإحماء تمارين تحضير عامة (مكيفة) خاصة باللاعب لتغطية أماكن الضعف لديه ويجب أن يتضمن الإحماء تمارين تتعلق بتلك الحركات التي ينوي أداءها في التمرين أو البطولة.

7. يجب العمل على تنويع وسائل الإحماء وتمرينه وذلك لتجنب الملل والضجر. كما أن استعمال الموسيقى في فترة الإحماء من الوسائل الجيدة للتنويع وتطوير الإحساس بالتوافق (rhythm) والإيقاع.

8. يجب تشجيع اللاعب على أداء تمارين الإحماء بشكل نظامي وصحيح وبأوضاع صحيحة مع استقامة الجسم.

هذه الإرشادات سوف تؤدي إلى نشوء جسم جميل للاعب (style) وتؤدي إلى استيعاب التكنيك الحركي الصحيح مثال: التأكيد على استقامة اليدين أو الساقين ووضع الرأس ومشط القدمين ... الخ.

## ❖ الأجزاء الثلاثة لفترة الإحماء

يجب أن يقسم الإحماء إلى ثلاثة أجزاء:

### ● الإحماء الإعدادي (التحضير):

إن الهدف من هذا الجزء هو رفع حرارة الجسم بشكل عام ولطيف لمط العضلات. وأداء تمارين شاملة لمجموعات عضلية كبيرة ويجب أن يطبق ذلك على كامل الجسم بشكل تدريجي خطوة بخطوة إلى أن نصل إلى تمارين صعبة يمكن أن تكون التوجه لتطوير القوة والتحمل العام. إن نوع الفاعليات المكونة لهذا الجزء هي: الجري أو اللعب بكرة اليد أو الكرة الطائرة أو أشكال متنوعة أخرى مشابهة. ثم يجب أن تتبع هذه المرحلة بأداء تمارين تشمل مجموعات عضلية كبيرة ومتنوعة من الجسم.

**مثال:** تدوير الذراعين والقدمين، لف الجذع، الدوران أو تطبيق الجسم للأمام، تدوير الرأس، تدوير المعصمين، مرونة للكعبين ومرونة عامة للقدمين والساقين ومفاصل الكتفين وأداء الجسر لمرونة الظهر وكل ما يتعلق بتمارين المط والمرونة ...

إن الإحماء الجيد هو البداية من الرأس تحركاً بشكل منتظم خلال كل أجزاء وأعضاء الجسم وصولاً إلى القدمين وإن تنوع التمارين تجنب الملل حتى النهاية. كما أن تمارين السبالت جيدة جداً لتوظيفها في عملية إحماء الساقين والكعبين وأوضاع استقامة اليدين ورفع الرأس ... الخ.

### • فترة المرونة (المط):

بعد وصول الجسم إلى إحماء كامل، يمكن أداء مرونة ومط بشكل آمن للعضلات والأنسجة الواسلة وذلك لتأمين الفعالية الميكانيكية نحو أداء كامل المدى للمفصل.

إن أداء المرونة من خلال حركات المرجحة هي ذات قيمة قليلة جداً لتطوير المرونة.

**مثال:** مرجحة القدمين لأداء المرونة (شوطات). وإنما الوسيلة العلمية لاكتساب المرونة حالياً هي التثبيت بأوضاع المرونة وهناك تمارين يمكن أدائها لضمان المرونة الفعالة وذلك عندما يقوم اللاعب بنفسه واستخدام قوته لمط عضلاته وتزويدها بالمرونة. وهناك المرونة المفعولة (المطبقة) والتي تكون من خلال شخص آخر يطبق القوة المتحكم بها لمط العضلات. ويجب أن تكون كل مجموعة العضلات قد تمرنت بشكل جيد ليكون اللاعب جاهزاً لأداء التمرين التالي أو البطولة وتقليل احتمال الإصابة. يرجى الإطلاع على الفصل (1-12) من أجل تفاصيل أكثر والتي تسرد أنواع خاصة لتمارين المرونة.

### • فترة الإحماء الفردي:

في هذه الفترة يجب أن يترك لاعب الجيمباز للإحماء بحريته من أجل إكمال مرونة المساحات التي يراها ضرورية من جسمه مثل بعض المفاصل ذات الحركة المقيدة المدى ذات إصابة سابقة. ويجب أن يحتوي هذا الجزء على تمارين ومهارات لازمة وضرورية ويمكن أن تكون متضمنة: الهبوطات، تقويم اللف واستقامة العمود الفقري، الوقوف على اليدين والثبات، وتمارين على الأرض متصلة بالأجهزة الأخرى كالوقوف على اليدين والدورانات أو الاستنادات على اليدين لتحضير جهازك حصان الحلق أو المتوازي، الوثب على القدمين أو على اليدين لتحضير الأجهزة الأخرى.

### 3-1 قاعة التدريب

إن التأكد من سلامة القاعة بشكل أساسي هي مسؤولية المالك أو الموظف المسؤول عن ذلك ولكن على المدرب الفحص الدوري ورفع تقرير عن أي عطل أو خلل في الأماكن التالية:

(حالة البناء - مدخل البناء - التأكد من تثبيت الأجهزة بشكل جيد - الإضاءة - التدفئة - سطح الأرض - مشالح اللاعبين ومكان الحمام - وأن المستودع آمن ومرتب).

### 3-2 الأجهزة

وهي من مسؤولية المدربين بشكل كامل، فهم الذين يقررون جاهزيتها للتدريب ولا يسمحون بالتدريب عليها إلا في حالة الجاهزية الكاملة.

و يجب أن تشمل الصيانة المتواصلة والفحص الأمور التالية:

المساحة الأرضية - القيود للأجهزة - تثبيت أجهزة المساعدة - سلاسل الأجهزة - المقافز - فحص القصلة الخشبية للتأكد من عدم وجود كسور - التأكد من سلامة المرتبات عدم التفافها على وجهها.

### 3-3 حقيبة وأدوات الإسعافات الأولية

يجب أن تكون أدوات الإسعاف الأولية كافية وملائمة ومزودة بكافة الاحتياطات (انظر الفصل 5 في بحث الإسعافات الأولية).

## 4 الحماية العامة في رياضة الجمباز

### 4-1 تهيئة اللاعب

يجب التأكد بشكل إلزامي قبل البدء بأداء الحركات الجمبازية بأن اللاعب جاهز فيزيائياً وعقلياً بشكل كامل لأداء تمارينه، ولذلك يجب أن تطبق الملاحظات التالية بشكل إلزامي:

- أ- يجب أن يتناسب الإعداد البدني للاعب مع نوعية التمارين التي يعتزم القيام بها من قوة مناسبة، مرونة مناسبة وحماية جيدة للجسم.
- ب- بشكل واعٍ وذكي يجب اختيار حركات معينة ذات صلة بالحركة الكاملة التي يعتزم القيام بها بشكل جزئي. ويجب أن يكون المدرب واثقاً بأن اللاعب قد يتخطى بشكل ناجح كافة الجزئيات المكونة للحركة الكاملة قبل البدء بها.
- ت- السعي إلى استخدام وسائل مرئية لتثبيت الإحساس الحركي في مخيلة اللاعب وتكون إما بأداء هذه الحركة من لاعب متقن لها أو عن طريق الفيديو أو الصور.
- ث- إن استعمال الوسائل المرئية تساعد اللاعب ذهنياً على رؤية الحركة وتزيد من ثقته بنفسه وتكون دافعاً جيداً له للسعي إلى تعلم الحركة وتجربتها.
- ج- التأكد من أن اللاعب لديه الدافع لأداء الحركة وأنه ليس لديه أي انفعال أو خوف قد يؤدي إلى عدة محاولات فاشلة.
- د- يجب أن يكون اللاعب والمدرّب (المساعد) مطلعين بشكل كامل على ميكانيكية الحركة ومتفقين على طريقة المساعدة التي سوف يقدمها المدرّب.

## 2 - 4 كفاءة المساعد (المدرّب)

- المساعدة بشكل أساسي هي تأمين التعلم الآمن للحركات الجملية الجديدة وتعتمد على تقنية ومهارة امتصاص الصدمات وردة الفعل والمساعدة لتأكيد الأداء الآمن للحركة.
- المساعدة الجيدة هي التي ترشد وتقوم مظهر الحركة وتقوي الإحساس بالتوقيت وتقلص احتمال السقوط أو حدوث الخطأ.
- يجب أن يكون اللاعب على ثقة كاملة وإيمان بالمدرّب أو المساعدة لكي يصل لأداء الحركة دون قلق وهذه الثقة سوف تزداد بتأمين ما يلي:
- أ- يجب أن يكون المساعد ملمّاً بمظهر وتقنية الحركة. بما يشير إلى فهم كامل وتام ومعرفة بميكانيكية الحركة وطرق تطويرها.
- ب- يجب أن يكون المساعد متبهاً تماماً لأي خطأ أو توتر في أداء الحركة من بل اللاعب.
- ت- المساعد يجب أن يعطي معلومات وتعليمات واضحة ودقيقة لكي يضمن أن اللاعب قد فهم المعلومات بشكل كامل.

ث- يجب أن يكون المساعد ذو خبرة مناسبة وكافية في طريقة المساعدة وردة الفعل المناسبة أمام الأداء الخاطئ الغير متوقع.

ج- إن تقنية وطريقة المساعدة يجب أن تؤمن حماية اللاعب بشكل أساسي.

### 4-3 البنية الأساسية لتقنية المساعدة

هنالك أربع طرق شائعة معتمد عليها في المساعدة: المساعدة باليدين، المساعدة بربطات الأمان باليد، المساعدة بحزام الأمان فوق الجهاز، المساعدة من فوق الجهاز، المساعدة من فوق الجهاز بحزام الأمان وسكة للانتقال.

إن اختيار الطريقة المناسبة يعتمد بشكل أساسي على نوعية الحركة وحاجة الانتقال ومسافة الانتقال ودرجة الطيران وما إذا كان هناك لف طولي twist الخ..

وهناك طرق أكثر للمساعدة مختارة وذلك وفقاً لخاصية بعض الحركات وطرق تدريبها.

في كل الأحوال عند تصميم أي طريقة للمساعدة يجب أن تسعى لتأمين النقاط التالية:

أ- تصميم أجهزة للمساعدة قابلة للتغير في الطول والارتفاع والعرض لتناسب كل اللاعبين بشكل إفرادي وتأمين حشوات إسفنجية لتأمين حماية متناسبة وتعطي الثقة للاعب ضد السقوط والإصابة.

ب- على المساعد السعي لدراسة الحركة وانتقاء طريقة للمساعدة تتوافق مع شكل الحركة ولا تعوق أداء اللاعب.

ث- يجب أن يكون المساعد قريباً بشكل كاف من اللاعب ليقوم بإرشاد أو مسك اللاعب في حال السقوط المفاجئ خلال أداء الحركة.

ث- على المساعد معرفة نقاط الخطر في أداء الحركة والتي من خلالها يكون احتمال إخفاق اللاعب وسقوطه. لذلك على المساعد تصميم تقنية المساعدة ووسيلتها ليؤمن المساعدة في هذه النقاط.

ج- على المساعد تأمين مدخل فوري لوصول سريع ومسك اللاعب في حالة السقوط المفاجئ خلال أداء الحركة.

ح- عند استخدام حزام المساعدة أو حزام مع سكة الانتقال فوق الجهاز يجب التأكد من أنه ليس هناك أي عقدة أو اشتباك بين الحزام، الحبال، الجهاز وأن هناك لفات

مناسبة للجبال مع أداء الحركة. هذه الأمور هامة جداً خصوصاً عندما يتضمن أداء الحركة لفات طويلة "twist" أو حركات بعد أداء محاور على الجهاز.

خ- بقدر ما تكون ثقة اللاعب بنفسه قوية بقدر ما تكون الحاجة إلى المساعدة أقل ولكن هذا لا يعني أن نستغني بتاتا عن المساعدة. يجب تأمين المساعدة والحماية في كل الأحوال خوفاً من الفشل المفاجئ في أداء الحركة وأن أي تغيير في طريقة المساعدة لا يجب أن تؤدي إلى قلق اللاعب وحدوث عدم الثقة.

د- إن درجة النجاح في الأداء تعتمد بشكل كبير على المظهر الأساسي للحركة. وغالباً ما يحدث أنه عند أداء اللاعب للحركة قد يرتكب خطأ في التوقيت أو البنية الأساسية في بداية الحركة مما يؤدي إلى تخفيف أو تشويه في أداء بقية الحركة وتخفيف فاعليتها.

وهنا يجب أن يكون المساعد يقطعاً وحريصاً من هذه النقطة لتأمين مساعدة جيدة لضبط المظهر الأساسي للحركة بمخافيرها.

## 4 - 4 التدريب على طرق التغطية والهبوط في حالات السقوط

تقنية الهبوط الصحيح وقابلية التغطية من السقوط هي من المهارات الأساسية لتأمين حماية اللاعب وهي تدرج تحت المهارات الأساسية في لعبة الجمباز والتي يجب أن تدرس خلال مرحلة التحضير الأساسية الابتدائية للاعبين الصغار. وسوف نتعامل مع تطوير هذه المهارات في الفصل (2-13). ويجب على اللاعب والمدرّب أن يكونا حريصين على أهمية هذه المهارات.

## 4-5 الاختراس من الإصابة وفقاً للحمل التدريبي الزائد

لتقوية الإحساس بالحركة وضمائما يجب أن تتكرر عدة مرات. ولكن لتكرار أي حركة تحتاج إلى درجة من التحمل، ويجب أن يكون المدرّب على علم بأن ذلك سوف يؤدي إلى التعب خلال التمرين. وذلك عملياً عند اللاعبين المبتدئين وأن هجوم التعب يؤدي إلى فقدان السيطرة واحتمال الفشل والسقوط بشكل أكبر. لذلك على المدرّب أن يفهم هذا الموضوع ويقوم بإيقاف التمرين على الحركة وفقاً لذلك.

إن هبذا النقص في التحمل الناتج عن التعب هو المسبب غالباً في الفشل والسقوط عند أداء التمرينات على الجهاز. ولذلك على المدرب أن يكون واثقاً من أداء الحركة بشكل كامل ومناسب بشكل فردي ثم تكررهما بشكل دائم لضمائهما ثم استخدام هذه الحركة وتنفيذها مع حركات متعددة من تمرينات البطولة على الجهاز (تجربتها مع حركات برنامج اللاعب للبطولة).

إن كل لاعبي الجمباز معرضين لإصابات الحمل الزائد مثل إصابات وترية والتهابات مفصليّة وتقلصات عضليّة الخ... هذه الإصابات بشكل شائع ناتجة عن الحمل التدريبي الكبير من خلال التكرارات القاسية أو أوضاع خاطئة لأداء حركات تكنيك خاطئ (وخاصةً عند الهبوط) أو أجهزة غير مناسبة للتدريب. لذلك يجب العناية بالعمل على تنوع شكل المهارات ونوعيتها والعمل على تجنب الفترات التدريبية الطويلة على أجزاء معينة من الجهاز واختيار برنامج يضمن أداءً متساوياً وعادلاً على الأجهزة لتقليل احتمال مرجح للإصابة من الحمل التدريبي الزائد.

#### 4 - 6 لباس وأدوات لاعب الجمباز الخاصة

إن حالة الصحة العامة للاعب الجمباز هي مسؤولية مشتركة بين المدرب واللاعب نفسه. لذلك من المهم العمل على الفحص الثابت والمستمر للباس اللاعب وأدواته الخاصة مع التأكيد على البنود التالية:

##### ❖ اللباس

من الضروري ارتداء ملابس تمكن اللاعب من الاحتفاظ بدرجة جسمه خلال فترة الإحماء، ويجب على اللاعب بشكل أساسي وفي كل الأوقات ارتداء لباس مريح ومن قياس الجسم وثابت بشكل جيد حتى لا يكون مؤهلاً لحدوث ارتباك أو حجب النظر عند عدم تثبيت الملابس بشكل جيد. فمن الصعب على المدرب مساعدة اللاعب أو مسكه إذا كان مرتدياً ألبسة قابلة للانزلاق أو من قياس كبير لذلك يجب التأكيد على اللباس خلال التمرين وليس فقط في فترة الإحماء. ويجب التأكيد على عدم ارتداء أحزمة ذات إبريم خلال التمرين خوفاً من احتكاكها بالجسم.

##### ❖ المجوهرات

لا يمكن أبداً السماح بارتداء المجوهرات (مثل السلاسل والخواتم) خلال التمرين، فقد تؤدي إلى عدم كفاية الرؤية للاعب أو تؤدي إلى الاحتكاك بجسمه. فمثلاً الخواتم تؤدي إلى قشط الإصبع ويمكن أن تؤدي إلى ضرر بالجهاز نفسه.

وكمساعدة في لعبة الجمباز يجب أن تكون الأجهزة دائماً مصقولة وفي حالة جيدة ويجب على اللاعبين الاهتمام بأجهزتهم والاعتناء بها بالقدر الذي يحترمون لعبتهم ويحبونها.

يجب تجنب طول الشعر في لعبة الجمباز أو على الأقل ربطه بشكل محكم للخلف لتجنب حجب الرؤية أو إلهاء اللاعب عن التركيز، كما أن الشعر الطويل أيضاً لا يمنح القدرة الجيدة على المساعدة والتي تضع اللاعب في حالة الخطر. كما يؤدي طول الأظافر إلى احتكاك وأذى للجلد وأيضاً بالنسبة للمدرب الذي يمكن أن يؤدي اللاعب في حالة طول أظافره. لذلك يجب قصر الأظافر بشكل جيد وصلها لتكون شرطاً من شروط الأمان.

### ❖ تغطية القدمين

أغلب لاعبي الجمباز يفضلون التدريب والقدمين عاريتين وهناك البعض يفضل التدريب بارتداء جرابات أو حفايات خفيفة خاصة بالجمباز. مهما يكن الاختيار يجب على اللاعب أن يكون حريصاً من الأمور التالية:

عدم ارتداء جوارب في الأرض المطلية ذات السطح المتزلق للقفز أو الجري حيث يكون احتمال الانزلاق كبير وذا خطر. أما عند ارتداء حفايات الجمباز يجب التأكد من أنها ذات وضعية جيدة ومثبتة بشكل جيد وأن النعل غير قابل للانزلاق.

### ❖ واقيات الكفين الجلدية

يرتدي اللاعب واقيات الكفين أو المقبضين من أجل عزل جلد اليدين عن الجهاز، وتجنب قشط أو لدغ اليدين.

وهذه الواقيات مصنوعة من مواد مختلفة مخيطة ومتينة جلدية وأن المادة الجلدية هي الأكثر قابلية لحفظ مادة الطيشور (الماغنيزيا). لذلك تستعمل بشكل شائع وهي مرنة ومريحة للارتداء. ويجب أن يكون الجلد من نوعية جيدة ونخال من الشقوق وقوي كفاية لتحمل العبء والحمل المطلوب أدائه.

إن الطرف الخشن من الجلد يجب أن يكون بعيداً عن راحة اليد وعلى تماس بالجهاز لإمكانية حفظ الماغنيزيا عليه وتعزيز قبضة اليد على الجهاز. إن الشكل الحديث لواقيات اليدين قد تطور بتشكيل ثنية في الجلد لتطوير أمان القبضة وذلك على متوازي البنات وجهاز العقلة. إن ذلك التطور كان بالعمل على ارتداء واقيات جلدية أطول قليلاً حيث يكون حول أصابع اليد والثنية على مساحة الأصابع فوق راحة اليد. وتند صغير يوضع بعض الوقت داخل الثنية وذلك للاعبي الجمباز المستطورين الذين يؤديون حركات ذات صعوبات عالية خاصة على جهاز العقلة عند أداء محاور قبضة واحدة مثلاً.

وظيفة هذه الواقيات إعطاء ثقة أكبر بالقبضة ونقل حمل كبير من اليد إلى القبضة لتقليل احتراق الجلد وبذلك تؤدي إلى إمكانية أطول للتمرين.

## 7-1 البناء الصحيح لتمرين الجمباز (الدرس)

إن خطة التمرين تعتمد بشكل أساسي على مستوى اللاعبين أنفسهم وعلى الوقت المتاح للتمرين وعلى عدد المرات المتاحة للتمرين أسبوعياً، وعلى عدة أمور بارزة سوف نناقشها في هذا الفصل لاحقاً. وعلى كل فإن القواعد المرشدة التالية يجب أن تكون أساس التنظيم العام لإدارة النادي أو المدرسة الجمبازية أو حتى لدروس هواة لعبة الجمباز:

1. انصب وافحص كل الأجهزة التي سوف تستعمل خلال الدرس. وتأكد من أن ارتفاع أو عرض الأجهزة مناسب لعمر ومستوى الطلاب في الصف.

2. يجب أن تقرر الهدف من كل تمرين بشكل واضح ومفصل حتى يتعرف اللاعبون على ما يجب تأديته في الدرس والهدف منه.

3. التأكيد على الإحماء وضرورته ويجب أن لا تقل فترة الإحماء عن (10 %) من فترة التمرين أو على الأقل 10 دقائق إذا كانت فترة الدرس محدودة. انظر الفصل 11 من أجل التوصيات المتعلقة ببناء وأهمية فترة الإحماء.

4. فترة التحضير والتوجيه: يقوم الطلاب في هذه الفترة بالتدريب على المهارات المتعلقة بالحركات التي سوف يؤديونها خلال فترة التمرين الأساسية هذه المهارات تتضمن المرونة للمفاصل والعضلات لإمكانية الحركة "STRETCH". وتتضمن أيضاً طرق المسوط والتدريب على شبه حركات والتي تكون غالباً عبارة عن أجزاء من الحركات الكاملة التي سوف تؤدي لاحقاً. وتتضمن هذه الفترة أيضاً طرق الاحتراس والحيلة في حالة السقوط من على الأجهزة.

إن هذه الأمور سوف تقلل من ارتباك اللاعب وتؤكد على التحضير الذهني الفيزيائي للاعب لاستيعاب الحركة وتعلمها لاحقاً أثناء الفترة الأساسية للتمرين. إن طول هذه الفترة يتراوح ما بين (15 - 20 %) من فترة التمرين الكلية.

5. فترة الهدف الأساسي للتمرين: هذه الفترة مكرسة فقط لتعلم الحركات الجمبازية وكيفية وصل الحركات مع بعضها بشكل متتابع والتي سوف تكون الفترة الأساسية للتمرين وهدفه الأساسي.

6. فترة الإعداد البدني والتكييف التحضيري: ونعني بالملاءمة والتكييف التحضيري هي تلك العملية التي من خلالها يقوم المدرب بتحضير اللاعب ليكون ملائماً لأداء الحركات الجمبازية ووفقاً لاختلاف اللاعبين وإمكاناتهم تكون هذه العملية بشكل فردي. ويفضل معظم المدربين الناجحين أداء هذه العملية بتمرين خاص منفصل.

أما إذا لم تتوفر الإمكانية لذلك فإن هذه الفترة يجب أن تتبع فترة التمرين الأساسية والتي يجب أن تصمم لتلائم الإمكانات الفردية لكل لاعب مع الأخذ بعين الاعتبار موضوع العمر وتعلقه بقوة اللاعب وإمكاناته الفيزيائية. إن حركات الملاكمة والتكيف وبرامجها مشروحة بشكل أكثر تفصيلاً في الفقرات (12 - 5) و (12 - 6).

**7. فترة التبريد:** كما قمنا بعملية الإحماء في بداية التمرين من المهم جداً أداء عملية التبريد في نهاية التمرين والتي لاحظت من خلال خبرتي الشخصية بأن معظم اللاعبين يجهلون أهمية هذه الفترة. فمن أجل تقليل كمية حمض اللبن المتركة في العضلات ومن أجل إعادة عمل الجهاز التنفسي والدورة الدموية إلى مستواها الطبيعي فإن فترة من الوقت متضمنة لتمرينات خفيفة ومرونة عامة منصوص بأدائها بعد الحمل التدريبي الثقيل السابق.

**8. إعادة الأجهزة المساعدة إلى مكانها وتفكيك الأجهزة الغير ضرورية والتي يجب أن تؤدي بتعليمات من المدرب خلال فك وتخزين الأجهزة في المستودع.**

ويجب اتباع الحكمة التالية: ((عند مغادرتك لقاعة الجيم يجب أن تكون بالحالة التي يتمنى أن يشاهدها كل مدرب معتن ومنظم)).



**9. تقييم التمرين:** إن تدريب اللاعب والمدرب معاً تقييم ما تم إنجازه خلال فترة التمرين ودرجة النجاح المحققة وتشجيع النقاط الجيدة ومحاولة استبعاد النقاط السيئة والضعيفة وتجاوزها، وسيلة ممتازة لتحريض لاعبي الجيم للسعي إلى تحقيق أهدافهم في التمارين المستقبلية.

## 7 - 2 قواعد التدريب المرشدة للمدرب

اعتاد كل مدرب على إبراز وتطوير أسلوبه الفني والتقني في التدريب انطلاقاً من شخصيته وقناعته. ولكن يجب عليه مراعاة الأمور التالية كقواعد عامة مرشدة لأسلوب التدريب الجيد:

### ❖ المراقبة

المراقبة هي إحدى وسائل الانتقاد لنشر البيئة التدريبية الآمنة والسليمة. والمراقبة يمكن أن تكون عامة أو خاصة وذلك من حيث طبيعتها:

• **المراقبة العامة:** تُعتمد على طرح الاتجاهات العامة للتدريبات على مدى كل فترة التمرين وتتبع هذه الطريقة عند وجود عدد كبير من الطلاب أو اللاعبين في التمرين. لذلك من الواجب اختيار المحتوى المناسب للتمرينات حيث أن إمكانية المساعدة الفردية أو التوجيه غير ممكنة.

• **المراقبة الخاصة:** تعتمد عند وجود عدد قليل من اللاعبين حيث يمكن توجيه التدريب بشكل مباشر وفردى خلال المجموعة. وحيث أن المساعدة الفردية ممكنة مع إمكانية تعليم مهارات متقدمة أكثر.

### القواعد العامة المرشدة :

1. على المدرب أن يكون له حضوره الشخصي وتقبله الفوري لكل الأمور وحسن التعامل معها في كل الأوقات خلال سريان التمرين.
2. على المدرب أن يكون يقظاً دائماً لحل المشاكل وإيقافها فوراً قبل تطورها.
3. على المدرب أن يتأكد من أن كل المديرين المساعدين ملمين بشكل كامل وكاف بالعمل الموزع عليهم وقدرتهم على أدائه.
4. على المدرب الانتباه دائماً إلى الأوضاع الغير محكمة وغير نظامية والعمل على إيقافها وتعديلها فوراً.
5. على المدرب المحافظة على أشكال النظام والأدب خلال التمرين للتحكم بشكل أفضل بفاعليته.
6. على المدرب أن يكون حريصاً على عدم سريان التعب أو الضجر والملل في نفوس اللاعبين خوفاً من إمكانية حدوث الإصابات لاحقاً.

## 2 التحكم بالصف (الفريق)

التحكم بالصف وذلك بدون أوامر عسكرية سوف يقلل من عدد الحوادث ويكون مكتملاً لعامل التحريض في الدرس أو التمرين.

- تأكد من إمكانيةك على استيعاب كامل الدرس خلال كل الوقت.
- وللحصول على الانتباه خلال الدرس يمكنك الصراخ (توقف) أو (هدوء) أو أي عبارة مشاهمة. وتأكد بأن كل الشعب قد توقف وأن الانتباه قد انتقل إليك من خلال الجميع.

- تأكد من أن كل التعليمات مفهومة بشكل واضح عند بداية أداء الحركة وذلك بعبارة تشجيعية مثل : تماما ابدأ - برافو ابدأ مرة ثانية - حافظ على هذا الأداء.
- يجب أن تقدم تعليمات وأنظمة السلوك داخل الصف للطلاب أو اللاعبين وتكون واضحة يمكن تطبيقها من خلال الجميع.

### 3 الاتصال والمحاورة

1. رتب الصف بوسيلة يمكن بها سماع التفاصيل والتعليمات التي تقدمها لهم بشكل واضح. وتأكد أيضا أن هناك مساحة مناسبة وكافية بين مجموعات اللاعبين المحاورة على الأجهزة الأخرى.
2. استعمل وسيلة مرئية عند تقديم مهارة أو حركة جديدة للشرح وإذا كنت قادراً على أداء الحركة فإن ذلك من مميزات المدرب الكامل الذي يحقق القاعدة: (الأداء أو الأفعال تتكلم أكثر من الكلمات) وإن إمكانية عرض مباشر من أحد اللاعبين يمكن أن يؤدي إلى تحريض اللاعبين وتشجيعهم لأداء الحركة.
3. أعط تعليمات دقيقة وغير معقدة مع الانتقال إلى الاختلاف بالعصر واختلاف درجة التعليم والاستيعاب بين الطلاب أو اللاعبين.
4. تأكد من أن كل الطلاب قد فهموا كل التعليمات المعطاة لهم قبل الشروع بالأداء.
5. قم بالثناء على اللاعبين عند الأداء الجيد وانتقد بشكل ودي ولطيف وإيجابي لزيادة حث وتحريض اللاعب أو مساعد المدرب.
6. استخدم كل التقنيات لتطوير الإحساس والتوقيت الزمني والتناسق العضلي العصبي عند التدريب على حركات جديدة.
7. لخص بشكل نظري ما قام اللاعب بأدائه واطلب منه إعادة تذكر التكنيك الحركي بشكل ذهني وذلك لتثبيت التعليمات المشروحة وأدق التفاصيل المعطاة قبل الأداء الحركي الفعلي.

### 4 المهارات المتطورة

1. يجب انتقاء الحركات الجديدة المتطورة لكل لاعب وفقاً لإمكانياته الفيزيائية (العضلية) والذهنية، وذلك لضمان الحماية والتعلم الناجح للحركات الحسابية. واطلب دائماً النصيحة من مدرب ذو خبرة أكبر بمجال التدريب.

2. يجب أن يؤدي اللاعب بشكل ناجح كل المهارات التي تمرّن عليها في السابق وذلك قبل السماح له بالتقدم أو التطور لأداء حركات أخرى أكثر صعوبة.

ان: اي انقطاع في مرحلة تعلم الحركة يعني انه يوحد نقص وعجز في فهم وتعلم هذه الحركة بشكل كامل والتي ستكون عائقا لتعلم حركات أكثر تقدما في المستقبل.

تذكر

3. على المدرب التحكم بمستوى الحركة وفقاً للإدراك الواقعي للاعب أو قوته أو شجاعته.

4. تأكد دائماً من أن الحركة الجديدة هي مناسبة لعمر اللاعب وحجمه وإمكانياته.

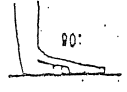
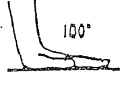
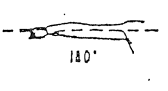
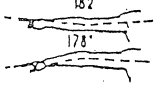
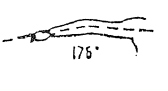
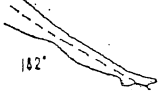
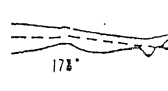
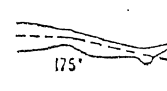
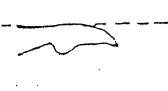
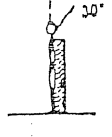
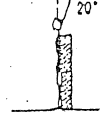
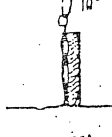
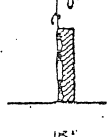
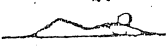
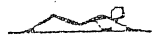
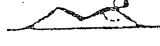
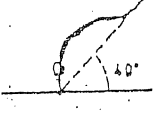
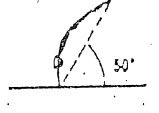
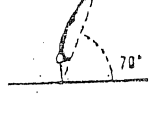
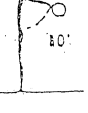
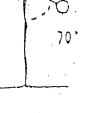
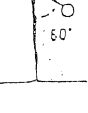
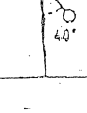
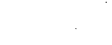
5. حاول بشكل دائم تنويع أسلوب الإعطاء والتدريب للحركة بشكل طفيف وليس بشكل مختلف تماماً بحيث يبقى الأسلوب متعلقاً بالهدف الأساسي لأداء الحركة. هذه الطريقة تحافظ على الحماس لدى اللاعبين وتبعد الملل من نفوسهم.

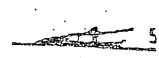
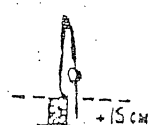
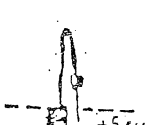
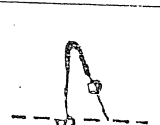
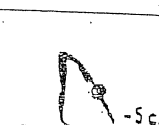
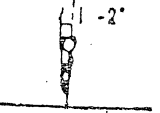
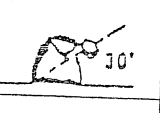
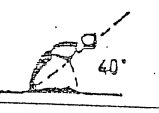
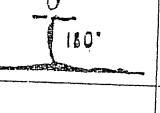
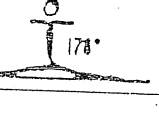
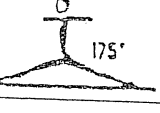
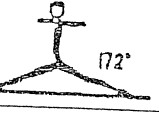
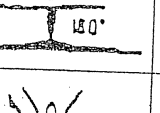
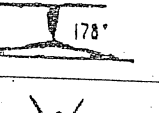
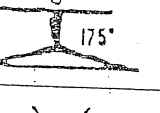
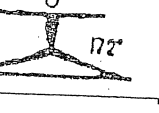
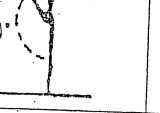
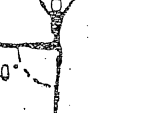
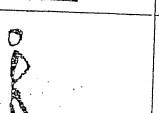
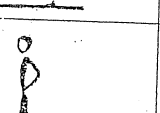
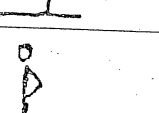
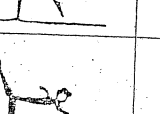
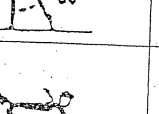
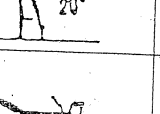
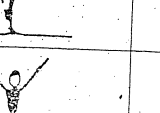
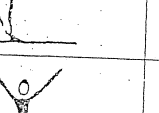
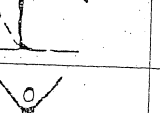
6. يجب أن يكون هناك حدود معينة لتدريبات القوة والإعداد البدني الفيزيائي حيث يجب أن يوجه اللاعب إلى تطويرات فيزيائية وإعدادات خاصة للجمباز. حيث أنه ليست كل تمارين القوة والإعداد البدني متعلقة أو مهمة لرياضة الجمباز ، فهناك بعض تمارين القوة التي تسبب عائقاً لتطور لاعب الجمباز.

7. وهناك إرشادات أكثر بعداً لعملية اختيار الحركات المتقدمة للاعب الجمباز والتي سنجدها في فصول لاحقة.

## جدول تقييم المدى الحركي مع النماذج المعيارية:

تعتبر هذه الجداول بمثابة دليل للمدرب توفر له المعايير النظامية التي يجب أن تتوفر في جسم لاعب الجيمباز ومواصفاته الخاصة من المرونة لتأمين مدى حركي جيد أثناء الأداء وتساعد هذه الجداول في انتقاء اللاعبين الجدد والذين تكون مواصفات أجسامهم الطبيعية ملائمة لرياضة الجيمباز. يجب أن تكون هذه الجداول مادة للفحص الدوري الذي يقوم به المدرب للتأكد من تحسن أداء المرونة أو تراجعها ومنه يركز المدرب على نقاط الضعف لتحسينها.

| الوصف                              | ممتاز                                                                               | جيد                                                                                 | مقبول                                                                                | ضعيف                                                                                  |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| مرونة المعصم                       |    |    |    |    |
| استقامة اليد                       |   |   |   |   |
| استقامة الركبة                     |  |  |  |  |
| استقامة الكعب                      |  |  |  |  |
| مدى انفراج الكتفين وقوفاً          |  |  |  |  |
| مدى انفراج الكتفين مستلقياً        |  |  |  |  |
| مرونة الكتفين من الوقوف على اليدين |  |  |  |  |
| فحص الجسر                          |  |  |  |  |
| فحص الكتفين التعلق بالقبضة الملتفة |  |  |  |  |
| فحص الكتفين التعلق العكسي          |  |  |  |  |
| ارتفاع اليدين للخلف                |  |  |  |  |
| فحص الكتفين                        |  |  |  |  |

| الوصف                  | ممتاز                                                                               | جيد                                                                                 | مقبول                                                                                | ضعيف                                                                                  |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| التطبيق فتحاً          |    |    |    |    |
| انحناء الجسم من الوقوف |    |    |    |    |
| الثبات بالوضع الزاوي   |    |    |    |    |
| الاستناد فتحاً         |    |    |    |    |
| فحص مرونة الحوض        |   |   |   |   |
| الفتح الأمامي          |  |  |  |  |
| الفتح الجانبي          |  |  |  |  |
| تثبيت الرجل جانبا      |  |  |  |  |
| تثبيت الرجل أمام       |  |  |  |  |
| تثبيت الرجل خلف        |  |  |  |  |
| ميزان                  |  |  |  |  |
| الوثب فتحاً            |  |  |  |  |

## (II) - المتوازي :

يعتبر جهاز المتوازي من أحب الأجهزة لدى اللاعبين الذين يقبلون عليه بشغف وهو من الأجهزة التي يمكن للاعب التقدم عليه بسرعة لسهولة مبادئه 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 حركاته 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 لهبوطه .

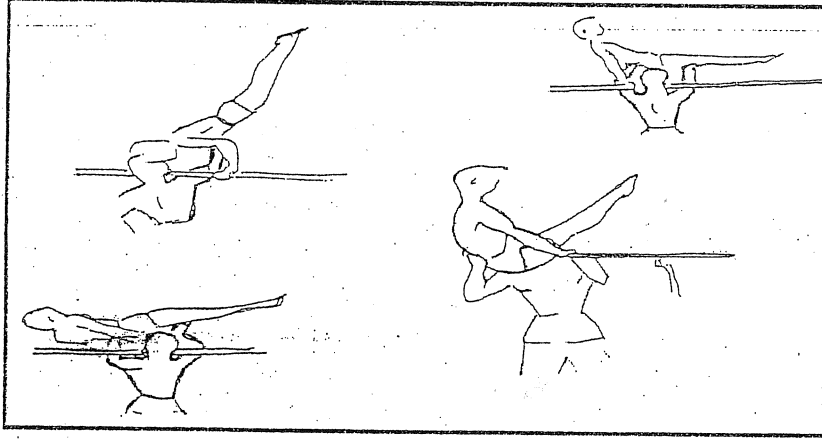
ومن العوامل المساعدة للتدريب على هذا الجهاز وجود المتوازيين المنخفض أو القريب من الأرض الذي يمكن استغلاله لتدريب اللاعب على معظم الحركات البسيطة والصعبة قبل الانتقال على الجهاز العالي . ويتمشى هذا مع أسلوب التدريب الحديث بالتدرج من السهل إلى الصعب ، كما يساعد على تفهم الحركات من الناحية الفنية والميكانيكية وتسهيل مهمة الساند أيضاً . ويقدم جهاز المتوازي لكل من الناشئين والمتقدمين عدداً هائلاً من الحركات تدخل كل مجموعة منها تحت اصطلاح معروف بمجموعة متشابهة تعتبر أساساً في الواقع نشق منه الكثير من الحركات عملية الربط بين حركات المجموعة نفسها أو الربط مع مجموعة أخرى .

### تصنيف مجموعة الحركات :

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

@ - بعض الأوضاع الأساسية للمساعدة والسند :

- يقف الساند على أحد جانبي الجهاز وعندما يبدأ اللاعب المرحجة 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 المرحجة لأعلى .
- 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 . ويمكن وضع اليد الأخرى أمام الكتف .



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

٢٥

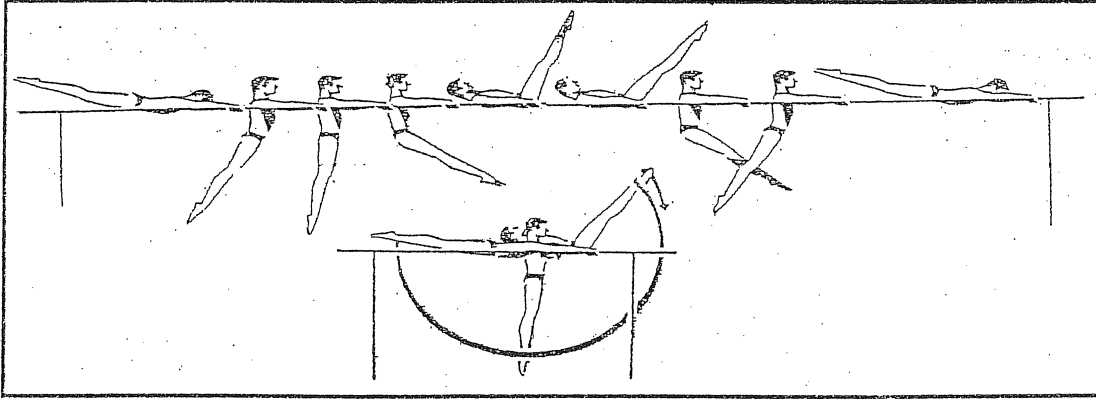
@ - المرجحة البسيطة ( التمهيدية ) على الإبطين :

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 وممحور 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 ننثني 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 .



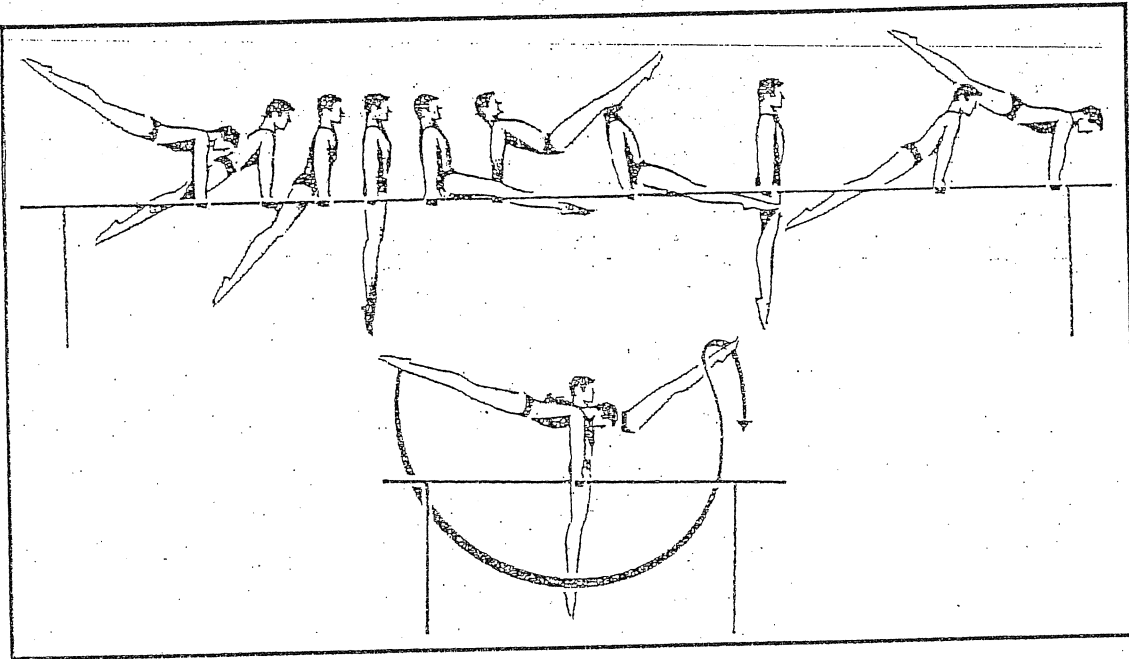
إن أهم نقطة يجب مراعاتها هي :

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

أكتبكم

## ب - من الارتكاز :

وفيها يكون الجسم مستقيماً والجذع أعلى مستوى البارين والذراعان مفرودتان تماماً ويمكن أن تؤدي هذه المرجحة في كلا الاتجاهين .  
وفي أثناء المرجحة لأعلى وللأمام يصير نصف قطر الدوران بواسطة تقليل زاوية مفصل الحوض (ثني ضعيف) . وللوصول إلى إتقان هذه المرجحة من الارتكاز يدفع اللاعب جسمه لأعلى وللخلف بواسطة زيادة كمية الحركة للوصول لوضع الوقوف على اليدين المتزن وأثناء المرجحة لأسفل يمتد الجسم على نهايته بواسطة حدوث كب في عظمتي اللوح للحصول على القوى الكاملة للجاذبية الأرضية وللحصول على السرعة القصوى الممكن الحصول عليها للإعداد مرة أخرى للمرجحة لأعلى التالية .



ويمكن تلخيص النقاط الفنية في المرجحة البسيطة من الارتكاز : ١ - ٢ - ٣ - ٤

- ١ - تكون مرجحة الجسم من مفصل الكتفين .
- ٢ - الذراعان مفرودتان .
- ٣ - انثناء خفيف في مفصل الحوض .
- ٤ - النظر للأمام على المشطين عند المرجحة أماماً .

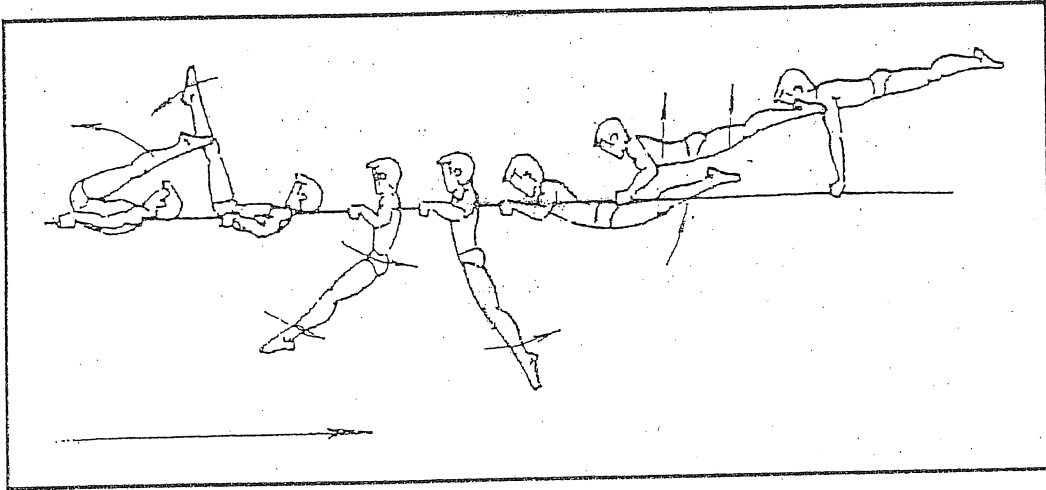
## @ - الصعود من المرجحة الخلفية للارتكاز :

تبدأ هذه الحركة من وضع الارتكاز العضدي بزاوية ليبدأ منها اللاعب مرجحة أمامية تمهيدية والذراعين مثنيتين مع التقدم بالكتفين حتى يصلا قريبين من الرسغين ، ثم تأخذ الرجلان والجذع طريقهما للمرجحة خلفاً من التعلق الإبطي حتى الوصول به إلى مستوى البارين أو أعلى قليلاً ثم يضغط اللاعب على البارين بالذراعين لأسفل وفي اتجاه عمودي لرفع الجذع وفرد الذراعين تماماً للارتكاز واستمرار المرجحة بالرجلين خلفاً عالياً .

كما يجب ملاحظة الوصول بالكتفين 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 للأمام .
- ٢ - تكون المرجحة بالرجلين بقوة من الكتفين والجسم في الأمام 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 للأمام .



## 8 - خطوات التعليم :

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

## @ - الدرجة أماماً من الجلوس فتحاً إلى الجلوس فتحاً : ٢٤

النواحي الفنية :

الدرجة أماماً من الجلوس فتحاً إلى الجلوس فتحاً هي أسهل شكل للدرجة الأمامية على المتوازي .

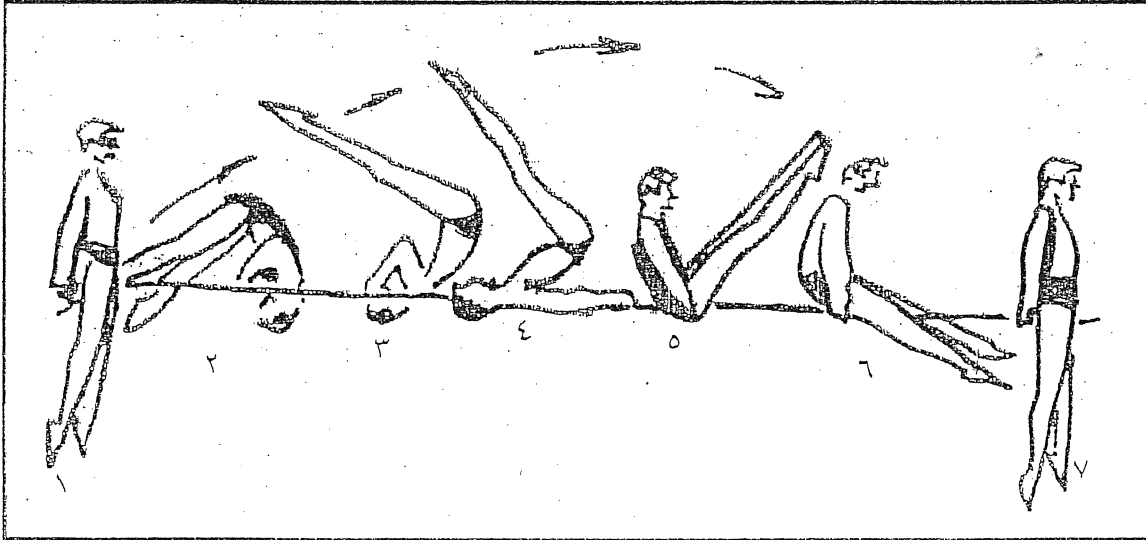
١ - من الجلوس فتحاً تمسك العارضتين باليدين أمام الجسم قريباً جداً من الفخذين ومن هذا الوضع الابتدائي تنتهي الرأس على الصدر .

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

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

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

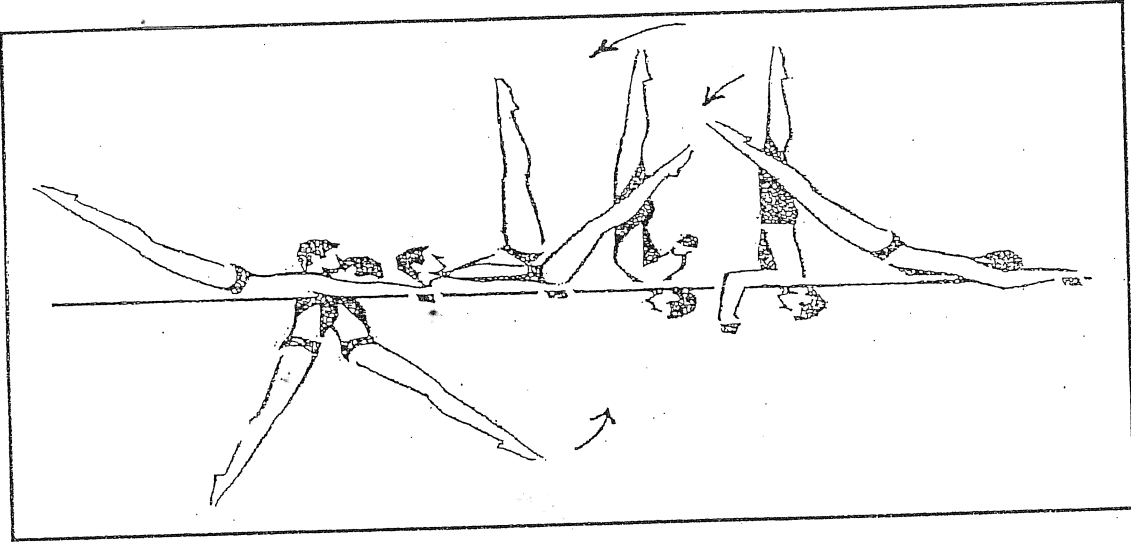
ملاحظة : مد الذراعين يساعد على سير الحركة .



2 @ - متوازي ( 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 مسك البارين لاستمرار المرجحة أماماً .



8 - خطوات التعليم :

- 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 مسك 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 بمد الذراعين .

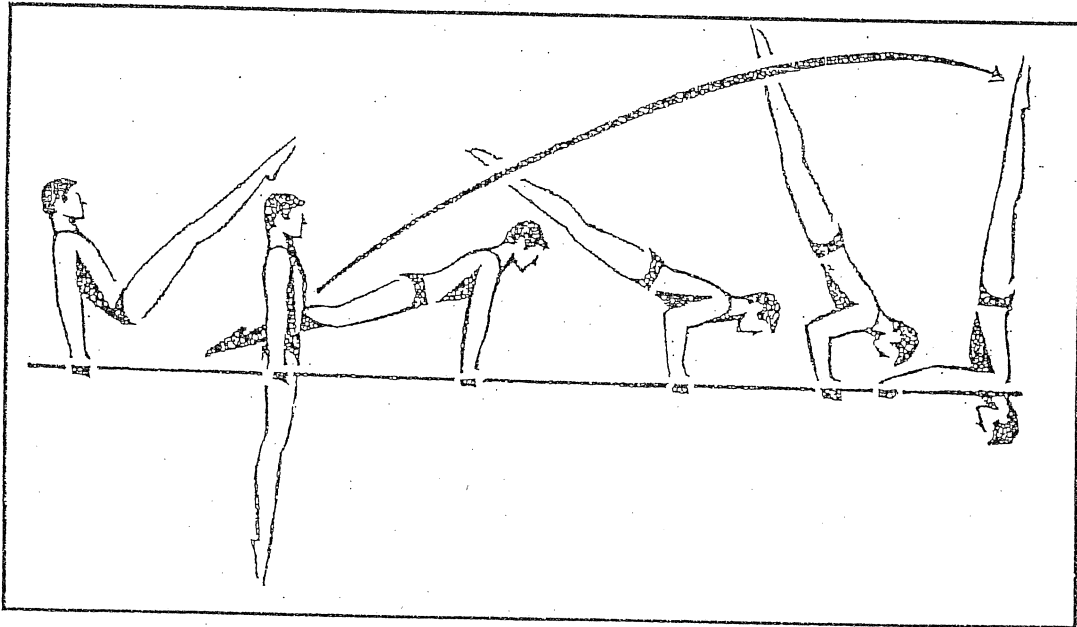
٢٩

## @ - 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 والحوض 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 .



& - 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 .

٢٨٥

@ - متوازي - يمين ( حركة الكعب على المتوازي ) :

إن كل الحركات التي بها انحناء وزوايا بين الجذع والرجلين يقوم اللاعب بفردهما للوصول إلى أوضاع مختلفة مستقيمة أو منحنية .

وتؤدي حركات الكعب أماماً والجسم فوق مستوى البارين أو أسفلها أو بالسقوط من أعلى البارين لأسفلها ثم الرجوع إما للارتكاز أو للتعليق باتجاه المرجحة بالرجلين للأمام ولأعلى .

٨ - حركة الكعب من الارتكاز العضدي إلى الارتكاز على اليدين :

تؤدي هذه الحركة من وضع الارتكاز بالتحميل على العضدين أعلى البارين مع أحداث زاوية بين الجذع والرجلين .

٨ - النواحي الفنية : هام

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 .

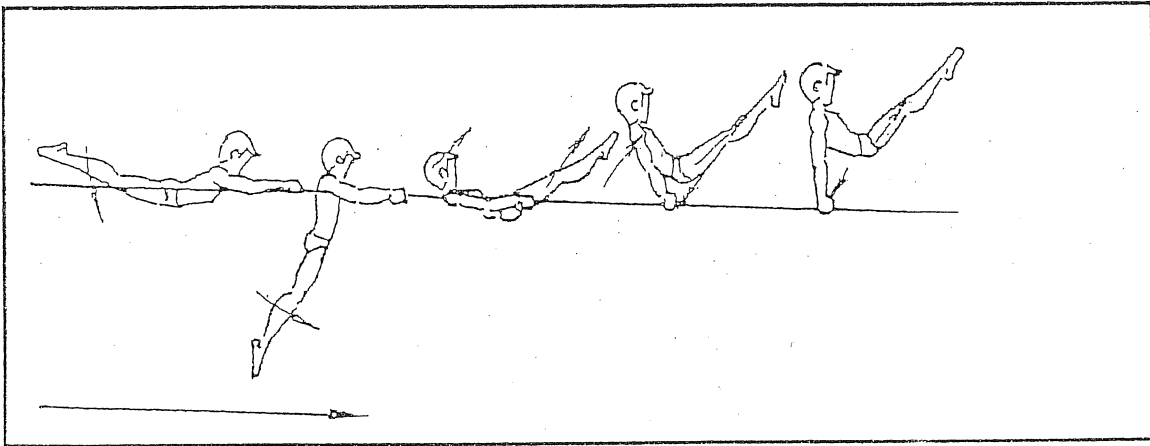
٢ - اتجاه الحركة :

- يبدأ اللاعب في أداء مرجحة تمهيدية بالرجلين حتى يصل المشطتين إلى مستوى الرأس تقريباً

- عند بدء المرححة بالرجلين لنقل مركز الثقل لأعلى يقوم اللاعب بالضغط بالذراعين على

البارين لأسفل وذلك لرفع الجذع عالياً مع ملاحظة أن يكون اتجاه المرححة بالرجلين لأعلى

وللأمام حتى يصل الجسم لوضع الارتكاز على الذراعين المفردتين تماماً ، ثم يواصل المرححة للخلف .



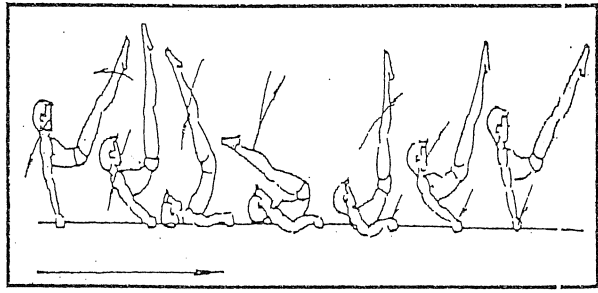
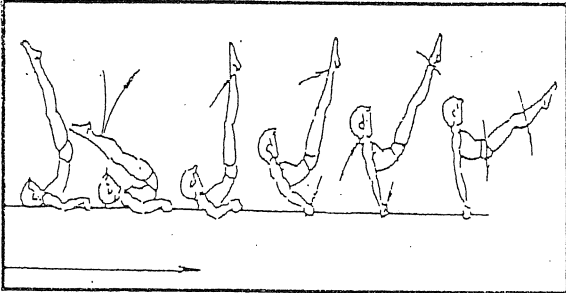
### ٣ - خطوات التعليم :

تحتاج هذه الحركة إلى تدريب كبير للإحساس بوضع الارتكاز التحملي على العضدين ، وكذلك المرجحة التمهيدية 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 يمرج بالرجلين مع الدفع باليدين للارتكاز ثم الهبوط على مرتبة .
- ٢ - نفس التمرين السابق مع وقوف سائدين على جانبي اللاعب . لسنده من الكتفين والخصرين
- ٣ - على جهاز المتوازي المنخفض من الارتكاز العضدي ( الإبطي ) .
- ٤ - من الارتكاز المرجحة البسيطة وعند وصول الجسم أماماً أعلى من مستوى البارين يسقط اللاعب بجذعه للخلف مع الاستناد على العضدين .
- ٥ - من التعلق المرجحة البسيطة ثم أخذ وضع الاستعداد لأداء الحركة والوصول إلى الجلوس العالي بفتح الرجلين .
- ٦ - جميع هذه التدريبات تؤدي بالسند أولاً ثم بدون سند .

### ٤ - طريقة السند :

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



اتجاههما عند الارتكاز .

### ٥ - 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 .

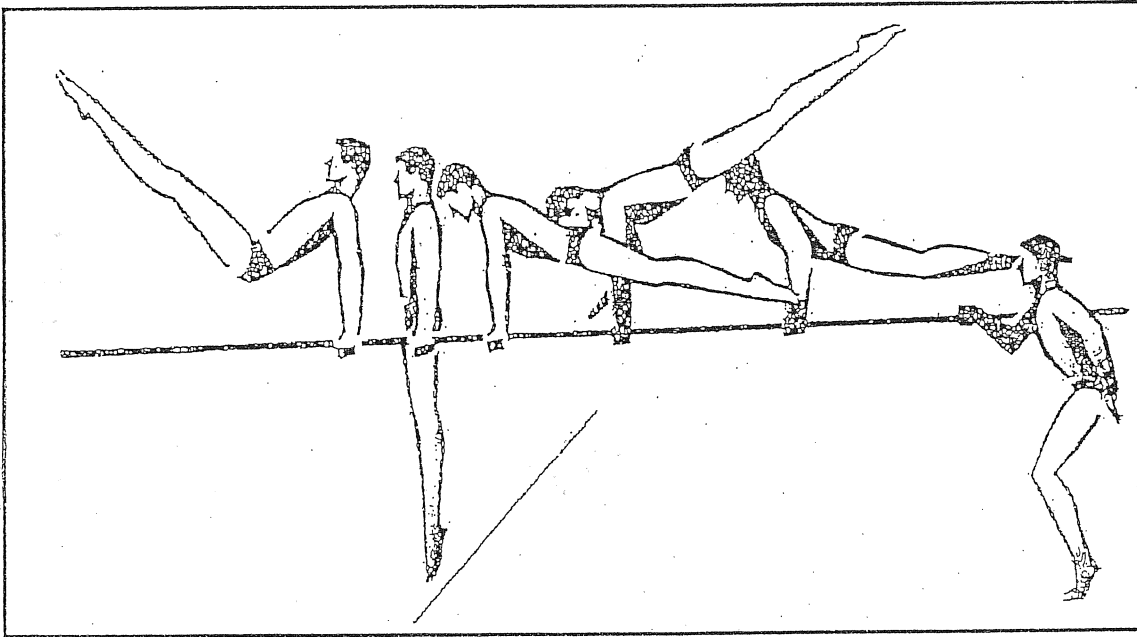
٢٠٠٥

٢٠٠٥

٢٠٠٥

١ - [ ١ - مرجحة خلفية من الارتكاز ( الصدر مواجه ) والنهاية جانباً مع مسك البار :

وهي من النهايات السهلة ذات الاتجاه الخلفي ويمكن أن يؤديها اللاعب بسهولة إذا أتقن المرجحة البسيطة وهناك طريقتين لشكل الجسم فإما أن يستمر مفرداً من بداية المرجحة حتى الهبوط أو يعتمد اللاعب إلى أداء زاوية بين الجذع والرجلين يفردا اللاعب بعد الخروج من البار في اتجاه الهبوط وتبدأ الحركة بأن يمرجح اللاعب جسمه 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 .



٨ - خطوات التعليم :

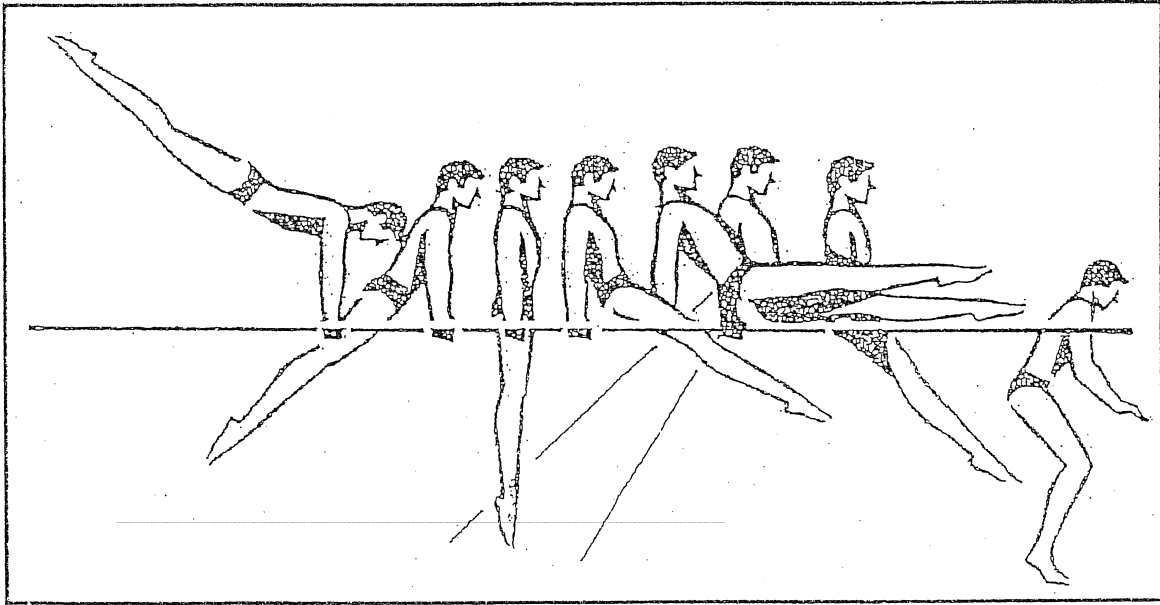
- ١ - يؤدي اللاعب المرجحة البسيطة ويتقنها أولاً .
- ٢ - تؤدي الحركة بالسند من رسغ اليد القابضة ثم بدون سند .
- ٣ - تعلم هذه الحركة من الارتكاز أولاً ثم من التعلق الابطي .

١٢٣٤

٢ - [ مرجحة أمامية من الارتكاز ( الظهر مواجه ) والنهاية جانباً مع مسك 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 والزاوية 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 مثنيتين قليلاً والنظر للأمام مع استقامة الجذع .



٨ - 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 .

٨ - طريقة السند والمساعدة :

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

100 100 100 100

٤ - يتألف تمرين المستوياتي بشكل أساسي من أجزاء المرحلية والتكرار وسنجد جديس

المجموعات الحركية من ارتكاز ، التعلق ، قوة .

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

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

& - يسمح مع أداء البداية استعمال منط .

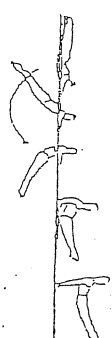
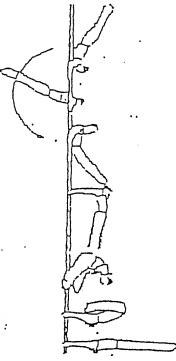
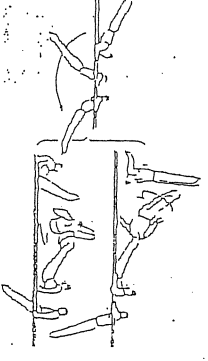
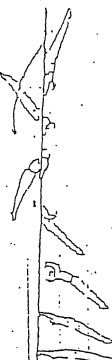
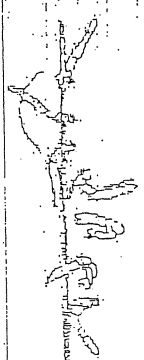
٤ - لا يسمح قبل تنفيذ البداية أداء حركات تحضيرية .

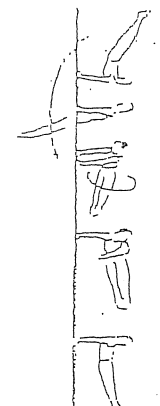
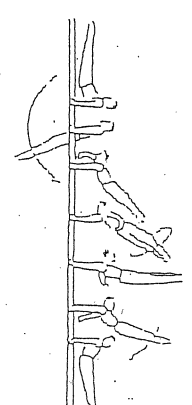
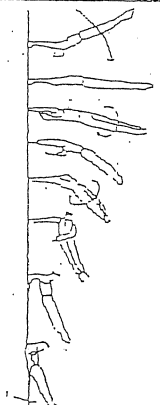
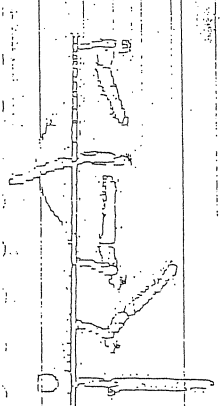
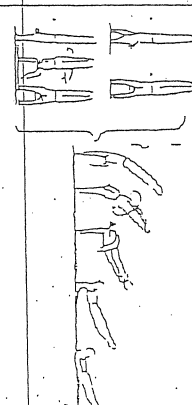
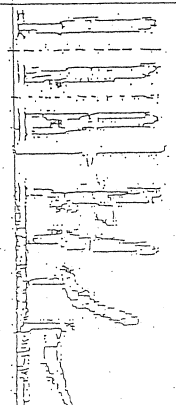
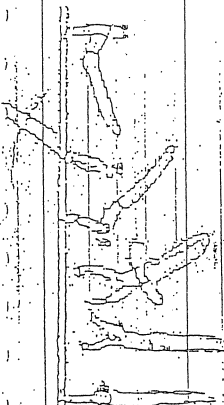
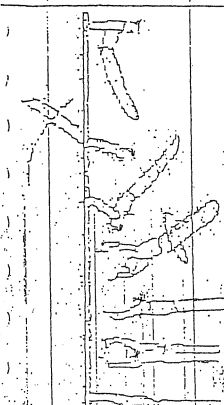
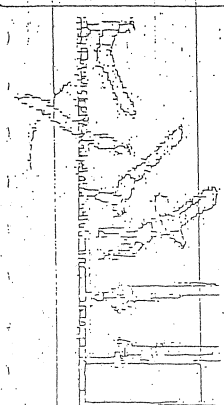
8- ينبغي على اللاعب تركيب تمرينه فقط من تلك الأجزاء التي يؤديها بثقة كاملة وبمعيار

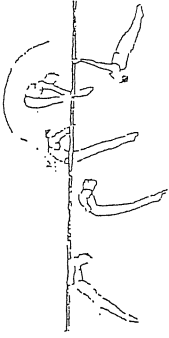
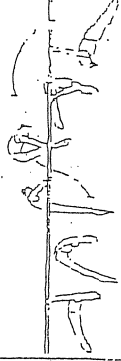
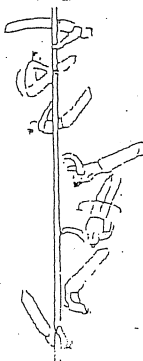
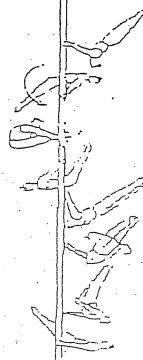
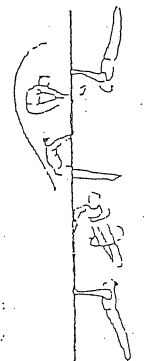
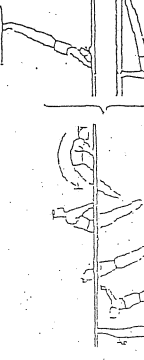
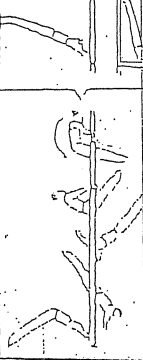
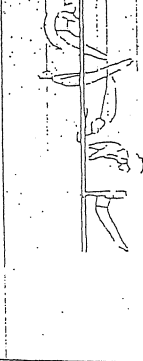
عالي من الثقة والفنية .

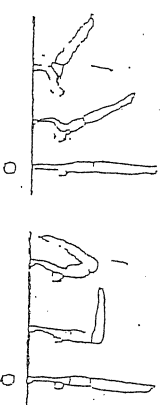
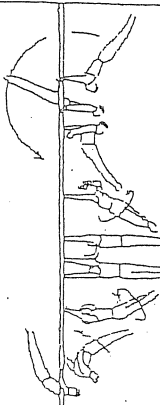
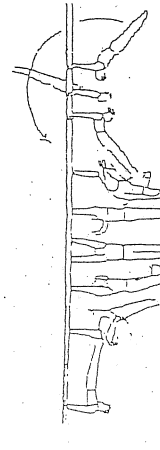
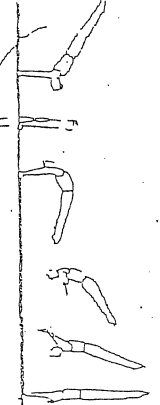
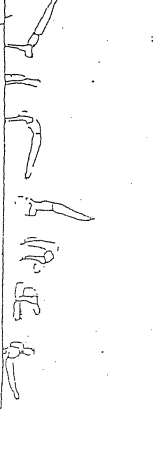
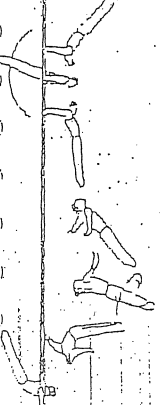
٤ - ينبغي ألا يحتوي التمرين على أكثر من ٣ / ثباتات .

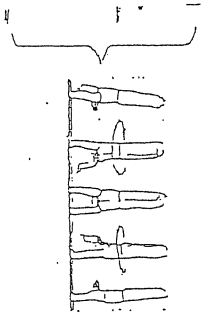
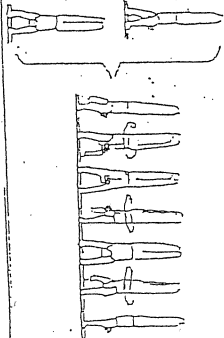
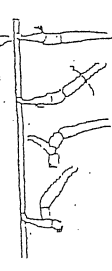
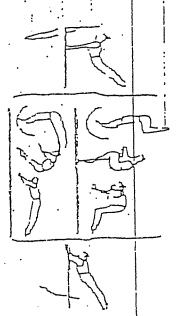
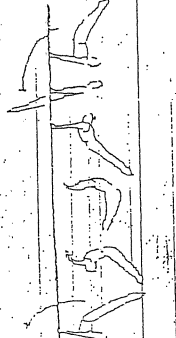
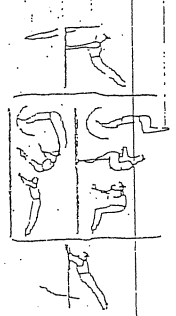
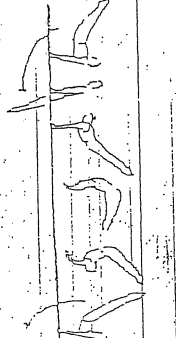
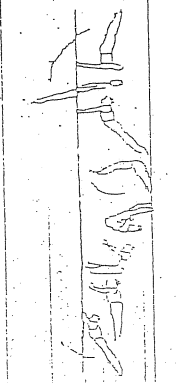
٤ - يجب ألا تقل مدة الثبات عن ٢ / ثا .

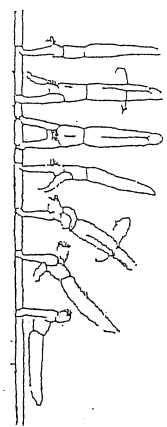
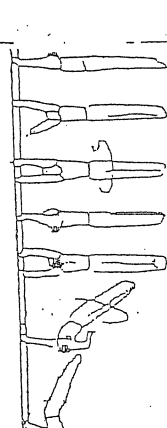
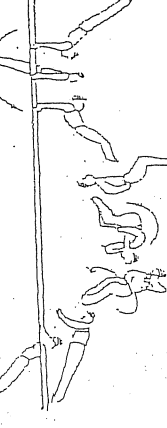
| A = 0,10                                                                                                                                   | B = 0,20                                                                                                                                                                                          | C = 0,30                                                                                                                      | D = 0,40                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>سورة طه لاني ابرهكان</p>                              | <p>2- سورة طه التي تترجمه بنحو التالي:<br/>الزلزال قبل الصلوة</p>                                              |                                                                                                                               |                                                                                    |
| <p>أ- سورة طه لاني مع ربح لك الخصال على عارضا واحدة.</p>  | <p>ب- سورة طه مع نصف لك الاركان على المصعد (التي) أو سورة طه لاني مع قسرة: كثر الاركان.</p> <p>[Variation]</p>  |                                                                                                                               |                                                                                    |
|                                                                                                                                            | <p>ج- سورة طه لاني على الزلزال على المصعد</p>                                                                   | <p>2- سورة طه على سطح المصعد الاركان.</p>  |                                                                                    |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                               |  |

| <p><math>A = 0,10</math></p> <p>5 - تحت سطح الرصيف المثلي<br/>الزكري</p>  | <p><math>B = 0,20</math></p>                                                                                                                         | <p><math>C = 0,30</math></p> <p>6 - تحت سطح الرصيف المثلي مع الكرور<br/>بالزكري على الجدار (البريكوف)<br/>(Novbury)</p>  | <p><math>D = 0,40</math></p>                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                             | <p>62 - ملي الإرتكاز السفلي.</p>                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                             | <p>67 - من سطح الرصيف المثلي مع الكرور<br/>والت (2)</p>              | <p>63 - من الرصيف على متن على عارضة راسية<br/>ملي للطن السفلي.</p>                                                        | <p>64 - ملي الإرتكاز من الرصيف على البحر أو<br/>على عارضة راسية.</p>        |
|                                                                                                                                                             | <p>68 - تحت سطح الرصيف المثلي مع الكرور<br/>والرصيف على البحر.</p>  | <p>69 - من سطح الرصيف المثلي مع الكرور<br/>أرجع اللد الرصيف على البحر على عارضة<br/>الطن.</p>                              | <p>70 - من سطح الرصيف المثلي مع الكرور<br/>والرصيف على البحر.<br/>كاسون</p>  |

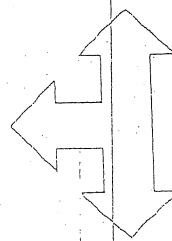
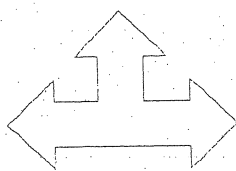
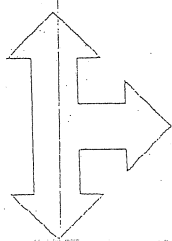
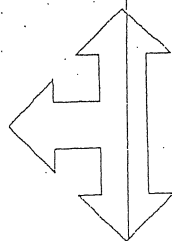
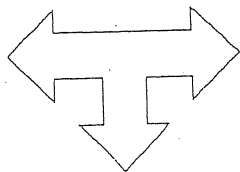
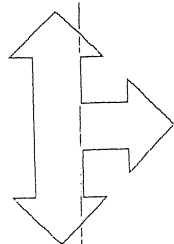
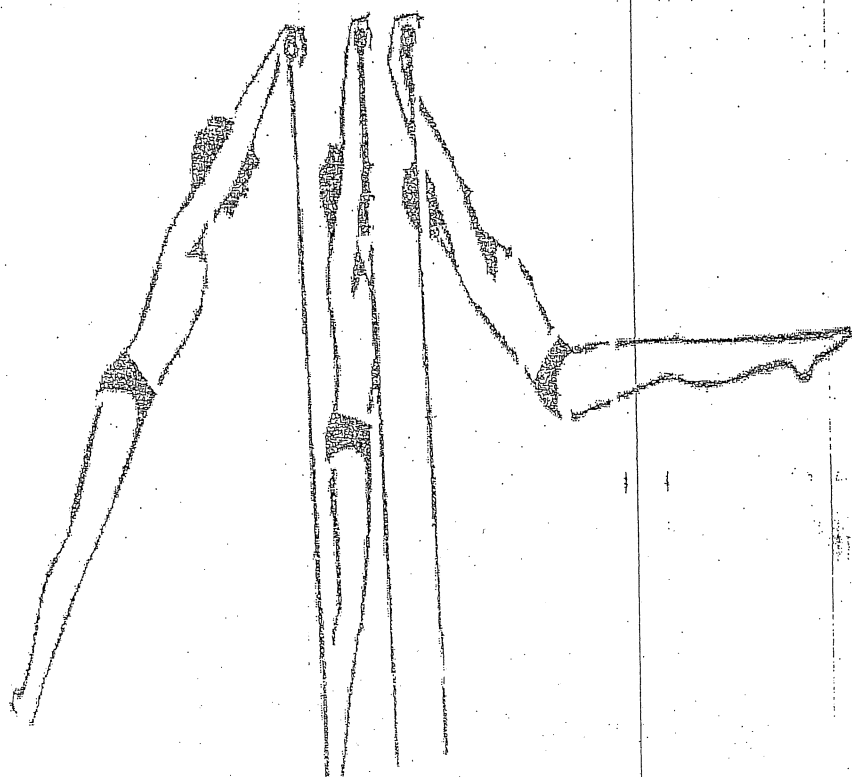
| A = 0,10                                                                                                              | B = 0,20                                                                                                                                          | C = 0,30                                                                                                                        | D = 0,40                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 - رسم خلقه البركان الطيرى</p>  | <p>2 - رسم خلق البركان او رسم البركان على البركان المسمى.</p>  | <p>3 - رسم البركان على البركان المسمى.</p>  | <p>4 - رسم البركان على البركان المسمى.</p>  |
| <p>7</p>                            | <p>8 - رسم خلقه البركان المسمى.</p>                            | <p>9 - رسم البركان على البركان المسمى.</p>   | <p>10 - رسم البركان على البركان المسمى.</p>  |
|                                                                                                                       | <p>11 - رسم البركان على البركان المسمى.</p>                     | <p>12 - رسم البركان على البركان المسمى.</p>  |                                                                                                                                 |
|                                                                                                                       |                                                                                                                                                   | <p>13 - رسم البركان على البركان المسمى.</p>   |                                                                                                                                 |

|            |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| $A = 0,10$ | $B = 0,20$                                                                                                                                                                          | $C = 0,30$                                                                                                                                              | $D = 0,40$                                                                                                                                                           |
|            | <p>السنخ منقوشة الزمان واستاد الخوض<br/>أو اعتقاد الزمان منقوشة الخوض<br/>البدن واليات 2 ن.</p>  |                                                                     |                                                                                  |
|            | <p>32 - رصحة أكاديمية للزلف على البدن<br/>بالبدن للزركاز.<br/>(Garnauy)</p>                       | <p>33 - مرابطة على الزلف على البدن.</p>                              | <p>34 - مرابطة على البدن مع تخرج الزمان لسان<br/>الزركاز (أول الزركاز رصحة).</p>  |
|            |                                                                                                                                                                                     | <p>35 - مرابطة على البدن مع تخرج الزمان<br/>المعدي (أول الزمان).</p>  | <p>36 - مرابطة على البدن مع تخرج الزمان<br/>المعدي (أول الزمان).</p>               |
|            |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |

| A = 0,10 | B = 0,20                                                                                                                                                                                                 | C = 0,30                                                                                                                                                                                                  | D = 0,40                                                                                                                                                         |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>الف - من الألف على اليسار ملحق على طرفه<br/>         راسمة نصف أو ثلث أربع خلفه<br/>         الألف على اليمين</p>  | <p>الف - من الألف على اليسار ملحق على طرفه<br/>         راسمة ثلث أو ثلث أربع خلفه<br/>         الألف على اليمين</p>  |                                                                                                                                                                  |
|          |                                                                                                                                                                                                          | <p>الف - من الألف على اليمين ملحق على طرفه<br/>         الألف على اليمين</p>                                           |                                                                                                                                                                  |
|          | <p>الف - من الألف على اليمين ملحق على طرفه<br/>         الألف على اليمين</p>                                           | <p>الف - من الألف على اليمين ملحق على طرفه<br/>         الألف على اليمين</p>                                           |                                                                                                                                                                  |
|          | <p>الف - من الألف على اليمين ملحق على طرفه<br/>         الألف على اليمين</p>                                           | <p>الف - من الألف على اليمين ملحق على طرفه<br/>         الألف على اليمين</p>                                           | <p>الف - من الألف على اليمين ملحق على طرفه<br/>         الألف على اليمين</p>  |

|          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A = 0,10 | B = 0,20                                                                                                                                                             | C = 0,30                                                                                                                                                                                                    | D = 0,40                                                                                                                                                                  |
|          | <p>٦٤ - من الزراف على البين ربع للـ شيرط ربع<br/>لله للـ محمد الخليله ١٢ وكان.</p>  | <p>٦٥ - من الزراف على البين ثلاث ارباع اللقد<br/>شيرط ربع للـ محمد الخليله ١٢ وكان.<br/>(Bridalton)<br/>(مره ستردي)</p>  | <p>٦٦ - مرابا خليله مره رنصف ربع نصف للـ<br/>الزرافه المظدي (سراشرا)<br/>(Sueraz)</p>  |
|          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |
|          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |
|          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |
|          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |
|          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |

الثالث



## الثابت (العقلة) :

باعتبار أن هذا الجهاز هو عروس أجهزة الجمناز حيث يقدم عليه اللاعبون أجمل وأروع حركاتهم ويستعرضون مهاراتهم بتحكم وتوقيت بديعين ولذلك يوضع دائما في نهاية الأجهزة خلال البطولات كختام 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 والدوران . ومستمرة بلا توقف لذلك لا بد من وجود مسكات (قبضات) للبار 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 ملتفة بكاملها حول البار وليست الأصابع فقط .
- ٢- ينحصر البار بين تجويف راحتي اليدين والأصابع منتشية .
- 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 الهوائية .
- ٥- مجموعة الحركات ذات اللف . ٦- نهايات .

١٨ ٢٥

## ١٧ - جهاز الثابت (العقبة) :

يعتبر هذا الجهاز من أجمل أجهزة الجيمار للبنين ويقدمون عليه أروع حركاتهم ويستعرضون مهاراتهم . وتتصف حركات هذا الجهاز بالمرجحات من التعلق أو الارتكاز وهي ذات مرونة وانسيابية واضحة ، كما أنها مستمرة منذ بدئها حتى ترك الجهاز فليس خلال جملة اللاعب أي فترات إسكون ، وهنا تكمن صعوبة هذا الجهاز عن باقي الأجهزة الأخرى التي يهسا بعض الأوضاع الثابتة والتي تعتبر فترات راحة بالنسبة للاعب .

٨ - أنواع القبضات على جهاز الثابت :

١ - القبض بالمسك من أعلى :

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

٢ - القبض بالمسك من أسفل :

وهو عكس المسكة السابقة وتستعمل عند عمل مرجحات خلفية تحت مستوى البار ومرجحات أمامية فوق مستواه .

٣ - القبض بالمسك المركب :

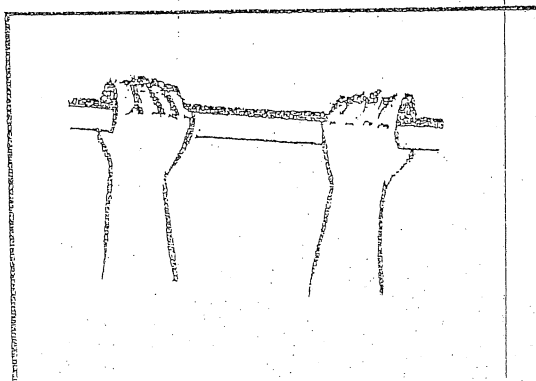
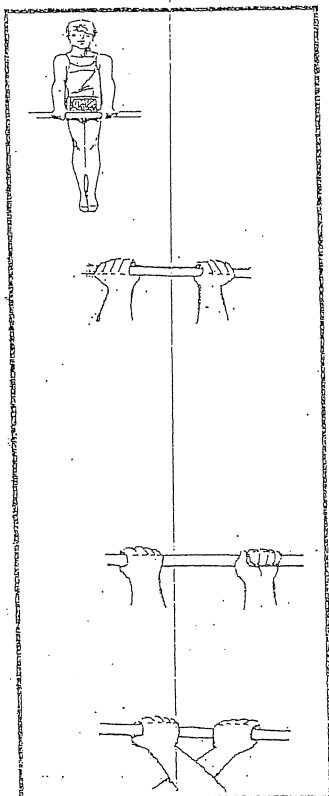
يتم القبض بإحدى اليدين من الأسفل والأخرى من أعلى وتستعمل عند أداء الحركات التي يدور فيها الجسم حول محوره الطولي بقصد تغيير الاتجاه .

٤ - القبض بالمسك المتقاطع :

وفيها يكون الساعدان متقاطعان وإحدى اليدين بالمسك من أعلى والأخرى من الأسفل وتستعمل هذه المسكة أو القبض عند أداء حركات مقرونة بدوران الجسم حول محوره الطولي .

٥ - القبض بالمسك المعكوس :

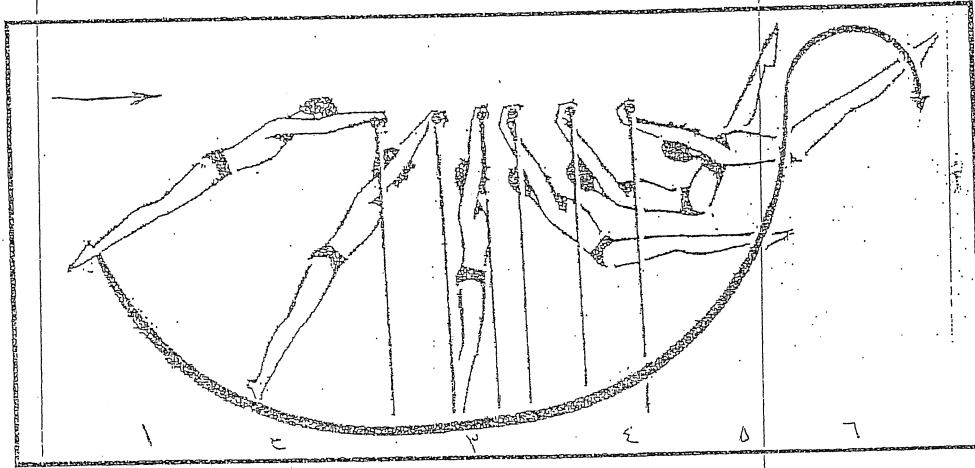
وفيها يكون القبض على البار بالمسك من أعلى بعد لف الذراع ومفصل الرسغ للخارج ، وهي أكثر تقدماً عما سبقها من مسكات وتستعمل في حركات مرجحاتها خلفية تحت مستوى البار وأمامية فوق مستواه .



## ٤. المرجحة من التعلق ( المرجحة الأساسية ) :

ويقصد بها حالة الجسم وهو في حركته أمام البار أو خلفه حيث يقال مرجحة أمامية أو خلفية وتؤدي غالباً من وضع التعلق .

وهذه المرجحة لها نصيب كبير في أداء الحركات البسيطة منها والمعقدة ، وهي لا تحتاج إلى قوة إلا بقدر بسيط . وعند تعليم لاعب مبتدئ المرجحة على العقلة يراعى أن تكون التسيابية وحرية اليدين نقطتي التعلق ويتحرك الجسم كله كجزء واحد من الرسغين حتى المشطين . وتتم هذه المرجحة من وضع التعلق بالمسك من أعلى . وتكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر .

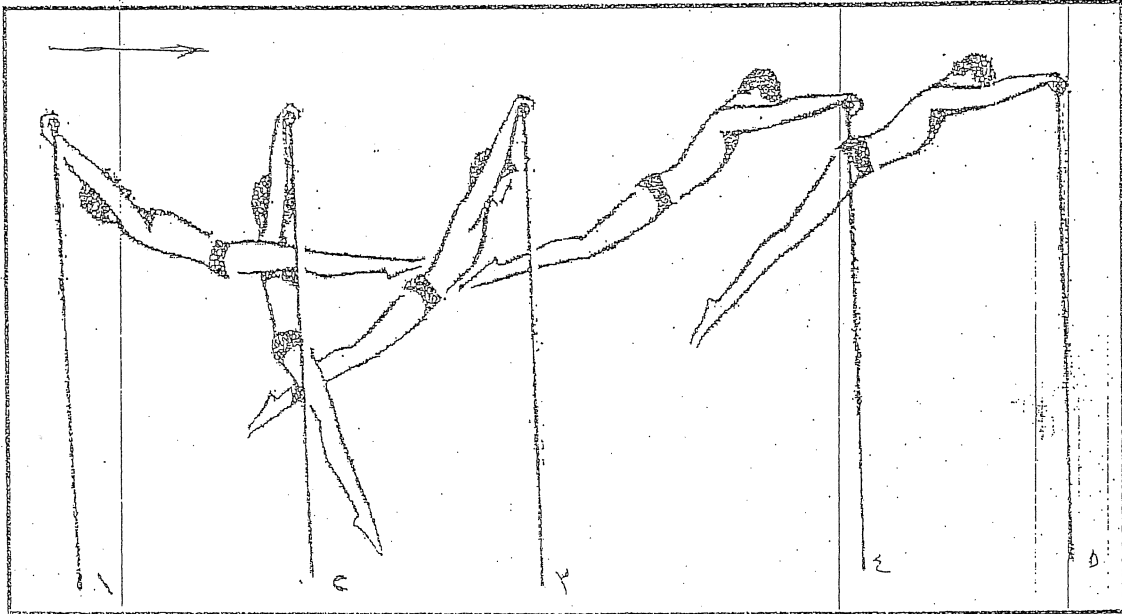


تبدأ الحركة بثني الذراعين قليلاً . وإحداث زاوية في الحوض ( الجذع ) . يقوم اللاعب بفرد الزاوية وفرد الذراعين . يكون النظر إلى المشطين .

عند مرور الجسم مفروداً تحت مستوى البار في اتجاهه للخلف يضغط اللاعب خفيفاً بالذراعين على البار . وعند وصول الجسم خلفاً يكون ارتفاعه تقريباً في مستوى البار مع حدوث زاوية بسيطة عند وصول المرجحة خلفاً إلى مداها الكامل

٢٤٥

- ويمكن تلخيص النقاط الفنية بما يلي :
- ١ - يحتفظ اللاعب بمد كامل في الكتفين والذراعين مفرودتين طول الوقت والجسم في حالة فرد أثناء المراجعة .
  - ٢ - الرجلان متلاصقتان ومفرودتان .
  - ٣ - الارتفاع إلى مستوى قريب من البار أماماً وخلفاً .
  - ٤ - النظر إلى المشطين .



@ - ثابت :

٤ - دائرة أمامية من الارتكاز :

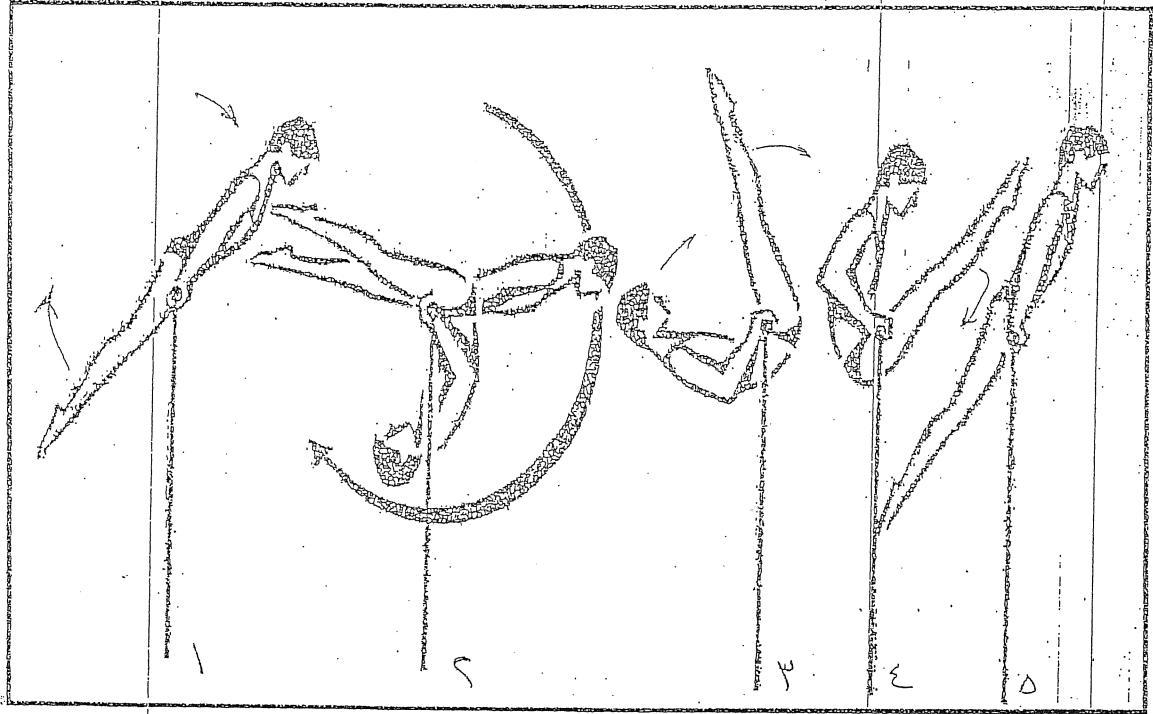
تبدأ الحركة باستقرار البار عند الجزء العلوي من الفخذين مع فرد الذراعين تماماً والجذع مشدود ، ثم يميل اللاعب بجسمه كله للسقوط أماماً مع النظر للأمام والجذع مفروداً وكذلك الذراعان حتى المستوى الأفقي مع الأرض تقريباً . والحركة كلها عبارة عن دوران الجسم دفعة واحدة من حركة الحوض ودوران اليدين على البار إلى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

٤ - النقاط الفنية :

- ١ - وضع الارتكاز الأمامي الصحيح حيث الذراعان مفرودتان والرأس لأعلى والكتفان للخلف والجذع مفروداً .
- ٢ - وصول الجسم للوضع الأفقي تقريباً والرأس والصدر لأعلى .
- ٣ - يلاحظ اللاعب سرعة انثناء مفصل الحوض مع استمرار ملاصقة الفخذين للبار .
- ٤ - تخفيف القبض على البار باليدين وسرعة الدوران وكان الذراعان لا تحمل أي ثقل .
- ٥ - دفع الكتفين قليلاً للأمام بعد الدوران استعداداً للمرجحة خلفاً والابتعاد عن البار لأداء حركة أخرى .

٤ - خطوات التعليم :

- ١ - يقوم السائد بمسك رجل اللاعب من الخلف ويجعله يسقط بالجذع أماماً حتى يصل للوضع الأفقي تقريباً .
- ٢ - نفس التمرين السابق وعند الوصول للوضع الأفقي يثني اللاعب الجذع لأسفل ( مع استمرار مسك رجلية ) .
- ٣ - تعلم هذه الحركة أولاً على العقلة المنخفضة حتى يكون من السهل على السائد أن يجعل اللاعب ملاصقاً للبار أثناء الدوران .
- ٤ - بعد التأكد من إتقانها على المنخفضة ينتقل اللاعب لأدائها على العقلة العالية .



ملاحظات

- ٤ - الأخطاء الشائعة :
- ١ - الإسقوط بعيداً عن البار عند الدوران .
- ٢ - انحناء الجسم برفع الحوض كثيراً لأعلى عند بدء الحركة .
- ٣ - عدم لف الرسغين .
- ٤ - ثني الرجلين أثناء الدوران .

@ - جهاز الثابت ( العقلة ) :

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

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

& - النواحي الفنية :

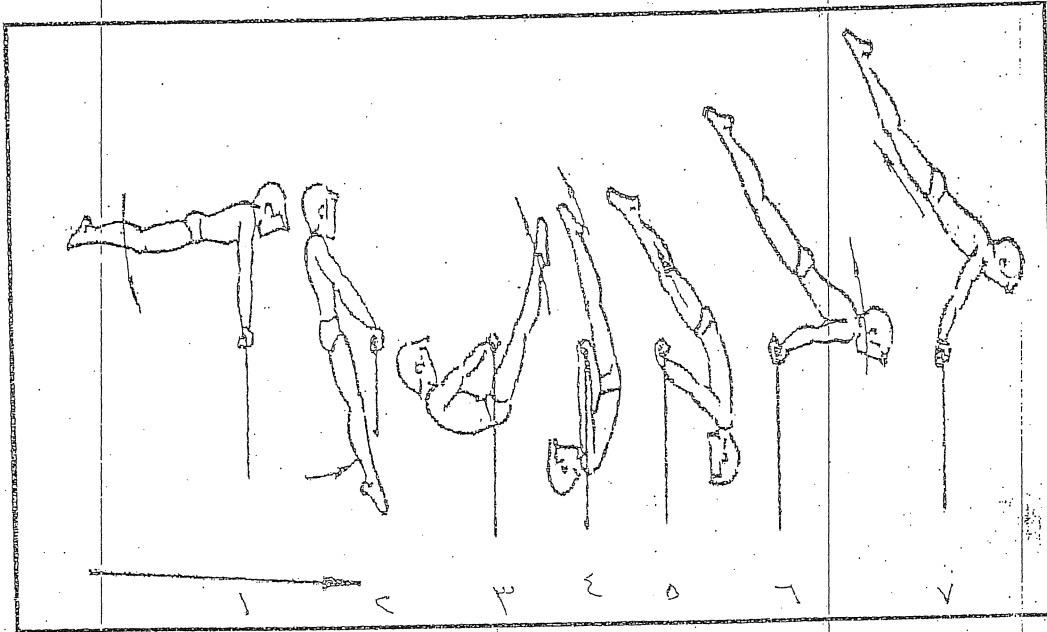
مرحلة خلفية عالية بالرجلين للحصول على وضع ابتدائي مناسب ومع حركة النزول تبدأ الحركة الأساسية .

& - الخطوات التعليمية : ( على الثابت المنخفض )

١ - إعادة حركة الطلوع بالمرحلة الدائرة الخلفية الحرة .

٢ - دائرة صغيرة خلفية من الارتكاز إلى الوقوف الموازي المواجه بمساعدة المدرب .

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



& - طريقة السند والمساعدة :

يقف الساند على جانب الجهاز . وقريب من اللاعب ويقوم بدفع اللاعب من خلف الفخذ .  
واليد الأخرى على كتف اللاعب لمساعدته على الدوران .

١٥٣٤٧

١٥٣٤٧

@ - جهاز الشاي ( دائرة أمامية من الارتكاز المتفارج ) :  
تعرف هذه الحركة على أنها دائرة الطاحونة وتؤدي للامام بالمسك من الأسفل وهذه الحركة سهلة نسبياً حيث أنها مناسبة للمبتدئين .

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

١٥٣٤٧

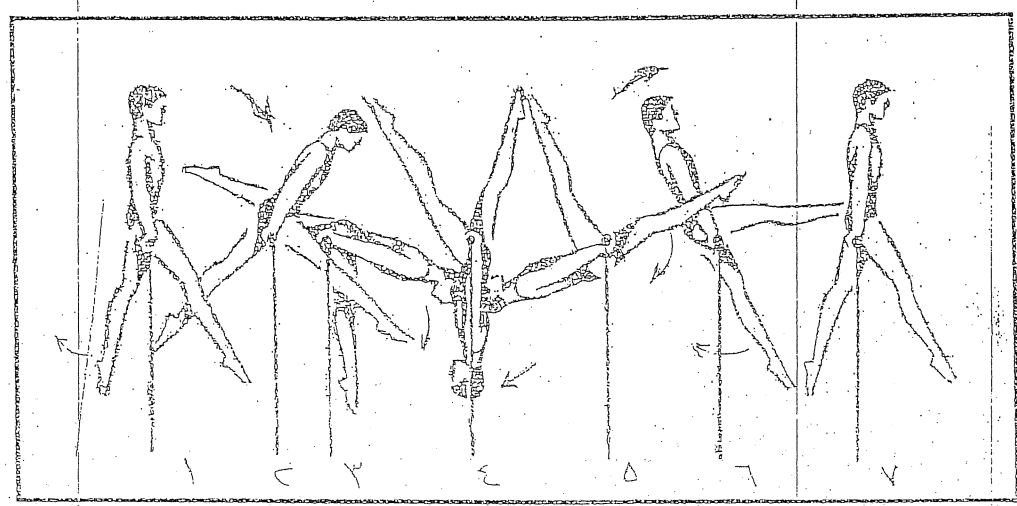
- ١ - سقوط الجذع أماماً .
- ٢ - ثني الجذع أسفل مستوى البار .
- ٣ - دوران الجذع والرجلين .

يقوم اللاعب قبل البدء في أداء الحركة برفع الرجل المتقدمة قليلاً إلى أعلى وإلى الأمام مع فردها تماماً لتأخذ بها المرحضة المساعدة حيث تتحرك الكتفان للأمام وتكون الرجلان مشدودتان والجووض مفرد وليس بالجسم أي انثناء أو تقوس ويظل الجذع في السقوط لأسفل حتى يصل إلى المستوى الأفقي مع الأرض ، وهنا تكون الرجل المتقدمة عمودية أسفل البار وفي طريقهما للخلف والأخرى فوق مستوى البار أو أمامه بقليل ، ومع قوة اندفاع الجذع لأسفل يثني اللاعب الجسم من الجووض بحركة كارباجية تتبعها الرجل الخلفية في طريقهما للدوران مع الجذع والجووض .

ويجب على اللاعب أن يحتفظ بذراعيه مفردتين منذ بداية الحركة ، وبينما تعبر الكتفان المستوى العمودي تحت البار يكون هناك احتمال لسقوط الجووض بعيداً عنه مما يتسبب في التعلق الرجل المتقدمة حول البار . ولهذا يجب على اللاعب أن يمنع ذلك ويحتفظ بالتصاقه بالباز وقربه منه ويمكن تلخيص أهم النقاط الفنية :

١٥٣٤٧

- ١ - الذراعان مفردتان طوال مراحل الحركة .
- ٢ - الجووض قريب من الباز أثناء الدوران .
- ٣ - فرد الجذع والرجلين تماماً في وضع ارتكاز المتفارج .
- ٤ - ثني الجذع والجووض بعد وصول الجسم للمستوى الأفقي مع الأرض تماماً .
- ٥ - لف الرسغين وتغيير القبضتين للمساعدة في سرعة الدوران والطلوع فوق الباز .

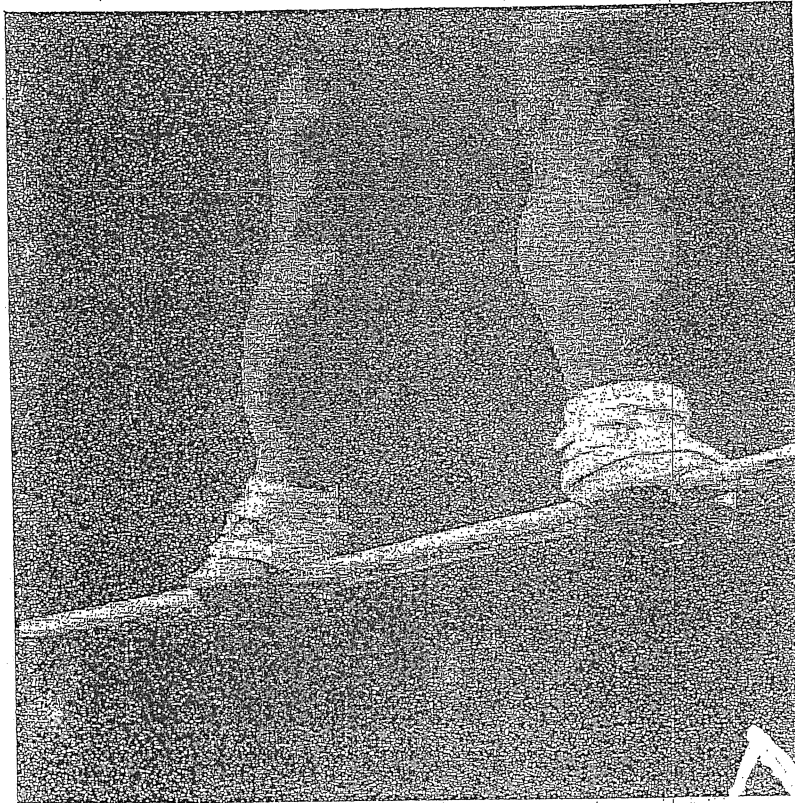


٢٠٠٠

- ٤ - خطوات التعليم :
- ١ - على العقلة ( البار ) المنخفضة حيث يقف الساند قريباً من جسم اللاعب يقوم الأخير بعمل السقوط بالجذع أماماً حيث يمسك الساند رجله الخلفية ويوقفها عند وصول الجذع في المستوى الأفقي مع الأرض .
- ٢ - نفس التمرين السابق ولكن يترك الساند الرجل الممسوكة ليؤدي اللاعب الدائرة بثني الجذع والحوض ولف الرأس مع ملاحظة سنده .
- ٣ - يقوم اللاعب بأداء الدائرة جميعها دون توقف بمساعدة الساند .
- ٤ - ينتقل لأدائها على العقلة العالية بدون سند .
- ٥ - طريقة السند والمساعدة :

يقف الساند على جانب الجهاز ويقوم بوضع يده القريبة خلف كتف اللاعب ليدفعه إلى أسفل وإلى الخلف لزيادة سرعة الدوران والذراع الأخرى للحد من اندفاع الرجل للأمام بعد الوصول للارتكاز .

- ٤ - الأخطاء الشائعة :
- ١ - ثني الذراعين
- ٢ - ضيق الزاوية بين الرجلين .
- ٣ - حدوث انثناء بالجسم في وضع الاستعداد .
- ٤ - التأخر في لف القبضتين .
- ٥ - الابتعاد عن البار وسقوط الحوض لأسفل .



## ② - جهاز الثابت ( العقلة ) :

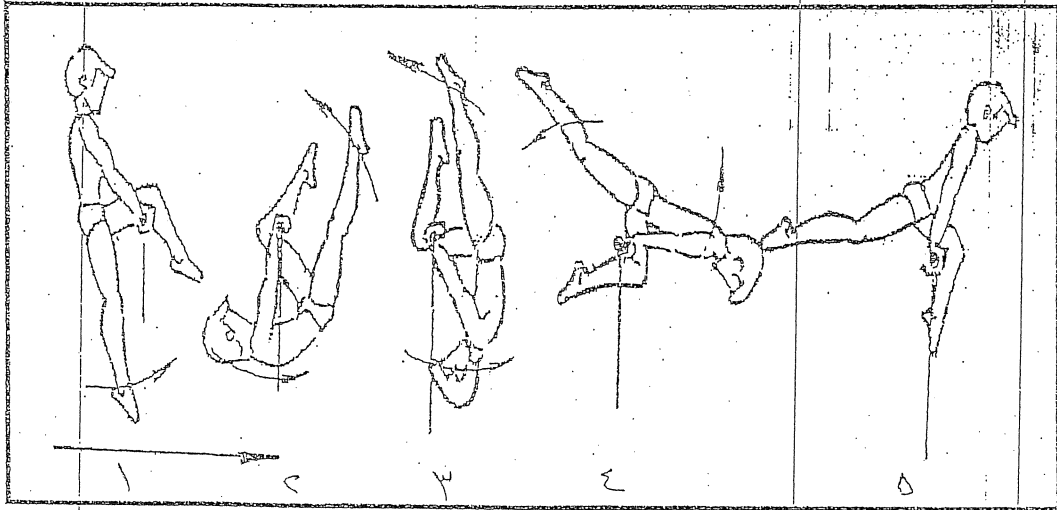
### ٤ - دائرة خلفية من ارتكاز برجلي ( دائرة الظاهونية الخلفية ) :

هذه الحركة شبيهة بالدائرة الأمامية بالارتكاز حيث أنها تتم للخلف ، وكذلك فإن المسك 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 وتتحرك الرجل الخلفية بحركة كرابجية لتفود الجذع للسقوط خلفاً مفرداً مع قذف الرأس 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 .

### ٥ - خطوات التعليم :

نفس خطوات تعليم الدائرة الأمامية .



### ٥ - طريقة السند والمساعدة :

يقف الساند على جانب الجهاز قريباً من اللاعب ليقوم برفع جذع اللاعب بعد مسوره تحت البار وفي طريقه للأمام ولأعلى وذلك بدفع كتف اللاعب القريب منه وباليدين الأخرى خلف الظهر ليمنحه من السقوط خلفاً عند الوصول لوضع الارتكاز بعد الدوران .

## ٤ - جهاز الشايك (الصعود الخلفي للارتكاز) :

الحركة بشكلها البسيط هي الحركة التي ينتقل فيها الجسم من المرجحة خلفاً من التعلق إلى وضع الارتكاز الأمامي الحر .

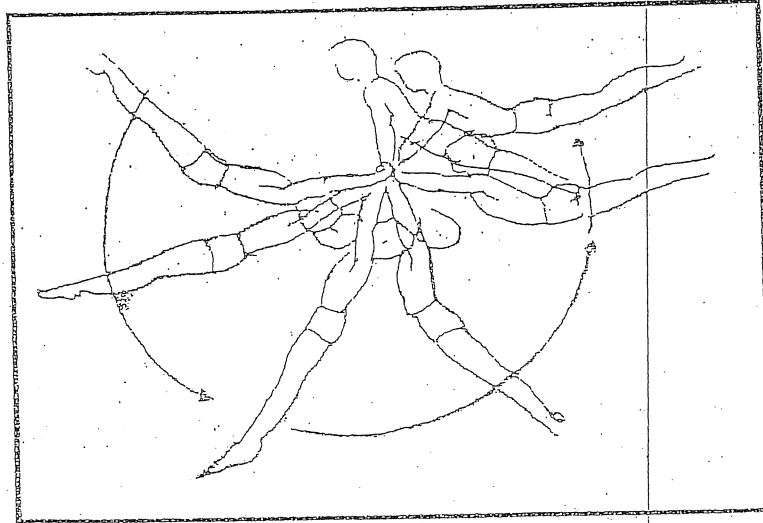
وغالباً ما يتبعها اللاعب بحركات أخرى تالية استمراراً لمرجحة الجسم من هذا الوضع . يبدأ اللاعب بعمل مرجحة كبيرة من التعلق بالمسك من أعلى وأثناء المرجحة خلفاً والجسم تحت البار يضغط اللاعب بذراعه على البار مع جذبه لأسفل للحد من قوة مرجحة الجسم خلفاً . وعندئذ يرتفع الجسم لأعلى حتى يصبح في وضع الارتكاز الأمامي الحر .

وأثناء الانتقال من المرجحة خلفاً إلى الصعود عمودياً لأعلى تتحرك الذراعان لأعلى مفرودتين فوق تصلب بينما تحتفظ اليدين بالقبض القوي على البار ، إن لف معصمي اليدين سيؤثر على الكتفين إلى وضع الارتكاز ، وفي الواقع لا يكون هناك حركة حقيقية من اليدين حول البار أثناء الضغط بالذراعين ولذلك إذا لم يكن معصمي 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 .

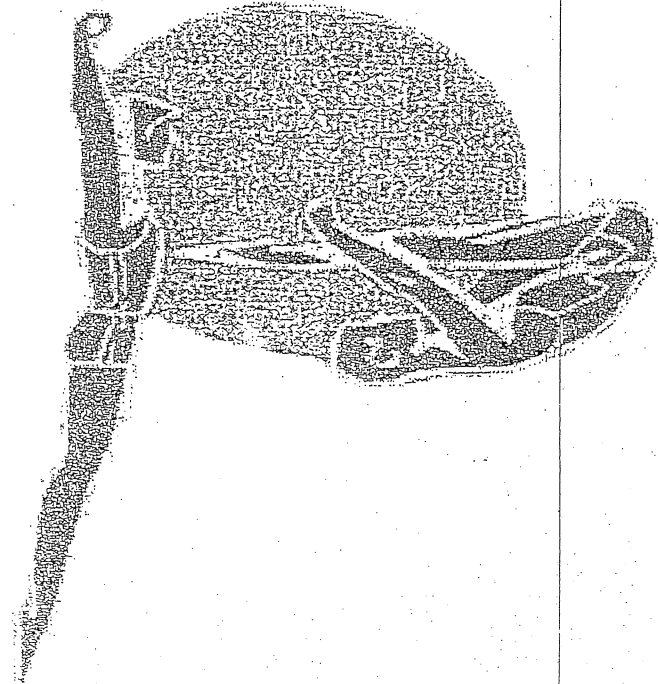
ويجب على اللاعب ألا يلهي هذه الحركة بوضع الارتكاز الأمامي حتى لا تصطدم بطنه بالبار ولكن يفضل الوصول للارتكاز الأمامي الحر حيث يتبعه اللاعب بدائرة خلفية قصيرة أو للمرجحة أسفل البار .

## ٥ - النقاط الفنية لتتلخص فيما يلي :

- ١ - على اللاعب أن يضغط بشدة بذراعيه مفرودتين وهذا ضروري وهام .
- ٢ - على اللاعب ألا يسمح للرجلين بالمرجحة خلفاً بعيداً جداً وكذلك لا يسمح للظهر بالتقوس
- ٣ - يجب أن يحرك اللاعب جسمه عمودياً لأعلى بواسطة الضغط بالذراعين على البار .
- ٤ - على اللاعب أن ينقل قبضتي اليدين فوق البار للحصول على مسكة جيدة وذلك أثناء المرجحة خلفاً قبل الضغط بالذراعين .



- ٤ - خطوات التعليم :
- ١ - يقوم اللاعب بالتدريب على المراجعة التمهيدية من التعلق مع الاهتمام بالحصول على مرجحة خلفية قوية والتركيز على تغيير القبضتين .
- ٢ - بعد التأكد من وصول اللاعب إلى ارتفاع في الخلف يمكنه من الصعود يقوم بالضغط على البار بالذراعين للصعود والارتكاز ، وهنا يقوم الساند الذي يقف على جهاز بمساعدته بدفعه من الجذع أو من الرجلين .
- ٣ - تؤدي الحركة من التعلق بدون سند .
- ٤ - تؤدي بعد ذلك من المراجعة أسفل البار للصعود مرة أخرى والارتكاز وبالسند أولاً ثم بدون سند .
- ٥ - يربط اللاعب أداء الصعود الخلفي للارتكاز الحر بحركة الدائرة الخلفية القصيرة مباشرة أو المراجعة أسفل البار للمراجعة الخلفية وأدائها مرة أخرى ويمكن أداء حركات أخرى كثيرة وبأشكال مختلفة إذا وصل اللاعب على ارتفاع فوق المستوى الأفقي للبار .
- ٤ - طريقة السند والمساعدة :
- يقف الساند على أحد الأجهزة على جانب الجهاز قريباً من اللاعب ليقوم بسنده من الصدر مع دفعه للأمام نحو البار لمساعدته على الارتكاز . أو أن يستقبل رجلي اللاعب مع دفعهما لأعلى حتى يصل الجسم فوق البار .
- ٤ - الأخطاء الشائعة :
- ١ - تقوس الجذع كثيراً .
- ٢ - ثني الذراعين عند الضغط على البار لأسفل .
- ٣ - عدم لف معصمي اليدين عند وصول الجسم خلفاً قبل جذب البار .

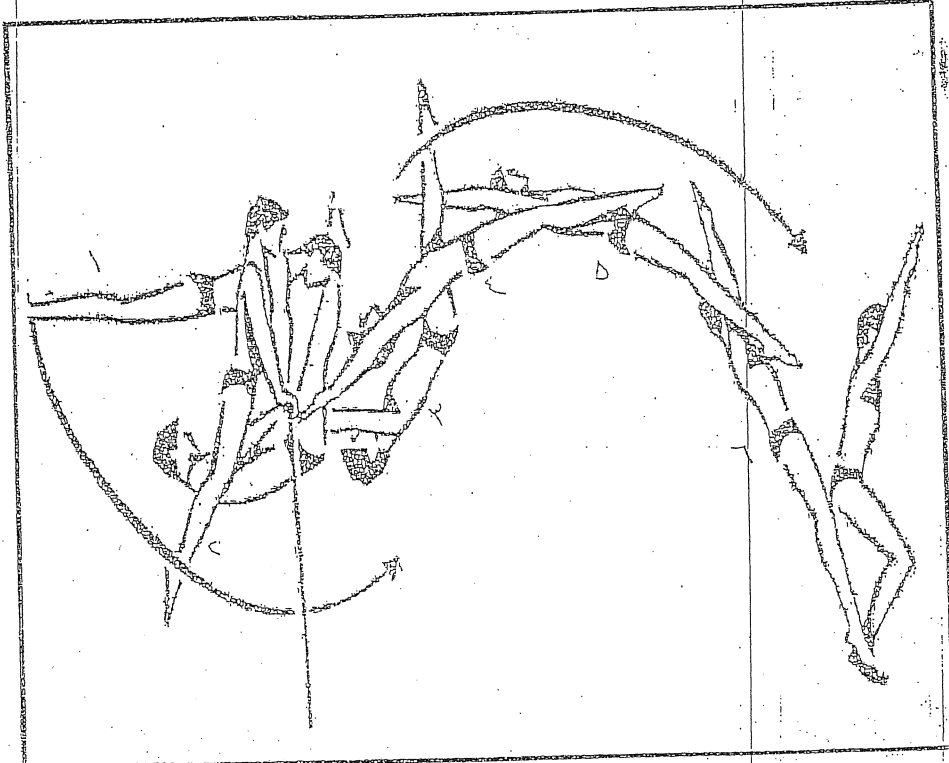


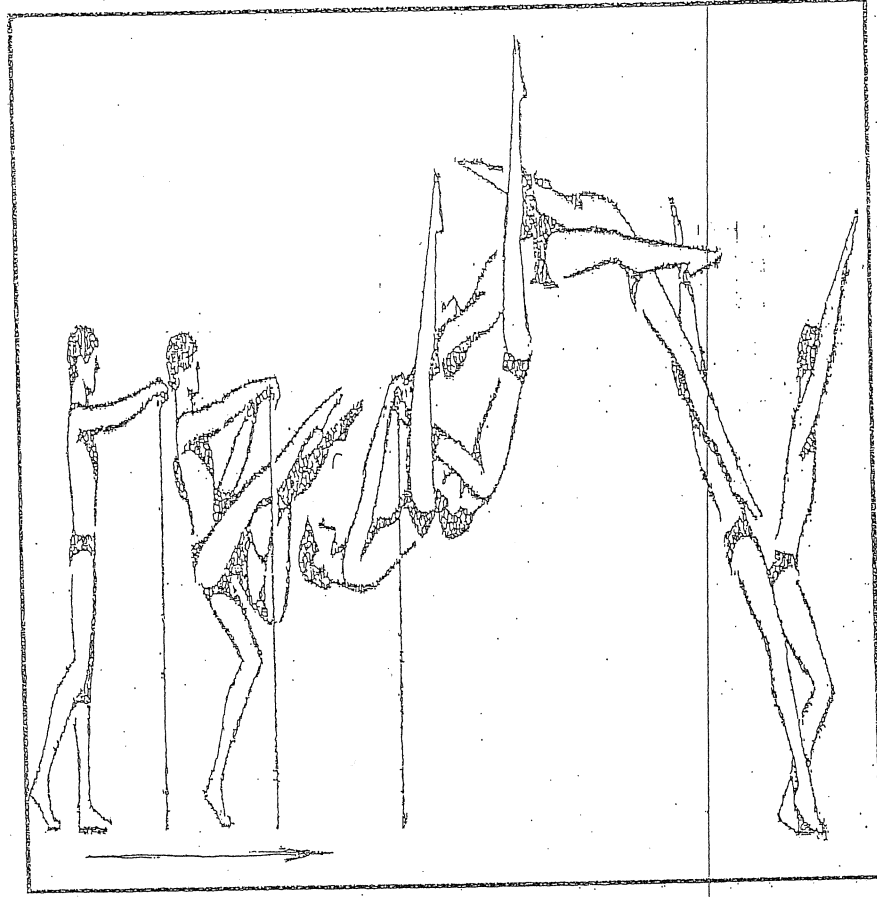
ص ٥٦

## ② جهاز الشايبة ( مرجحة خلفية للهبوط ) :

هذه الحركة ليست أكثر من مرجحة بسيطة أسفل البار ثم الهبوط أماماً ويمكن أن تؤدي على العقلة المنخفضة والعالية ، ولاستعمالها كنهاية للتمرين فإن اللاعب يترك البار 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 بجذعة مفرودا وكذلك الذراعين فوق رأسه عند الضغط بهما على البار وتركهما له حتى يتم الهبوط .

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



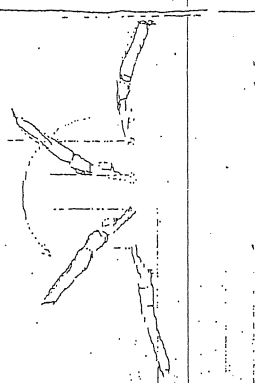
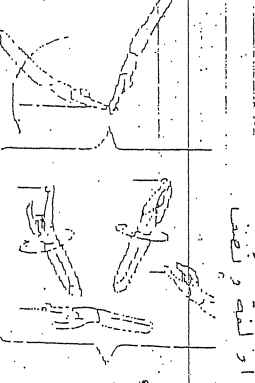
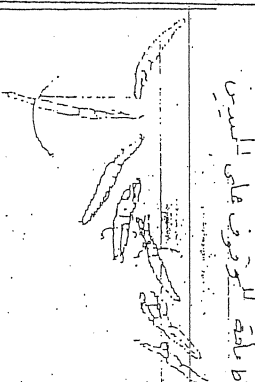
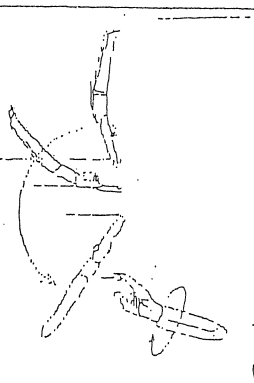
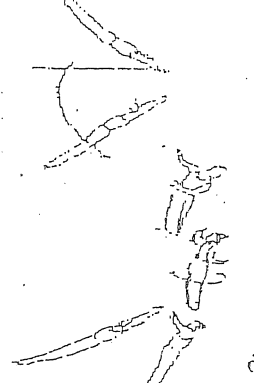
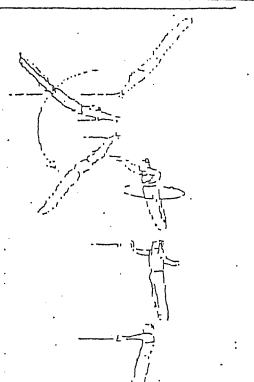
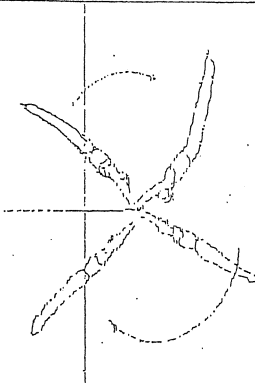
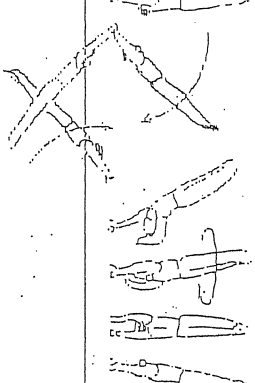
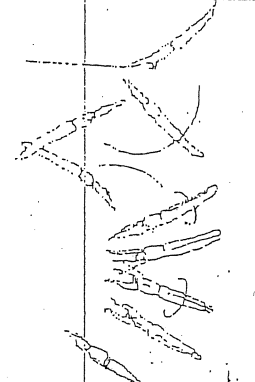


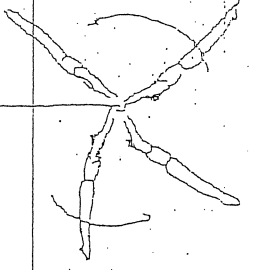
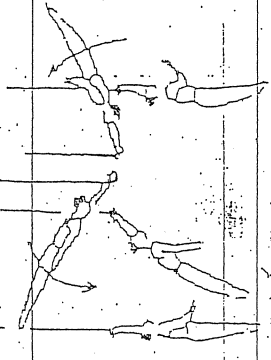
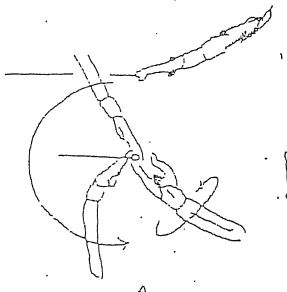
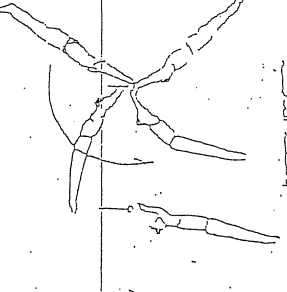
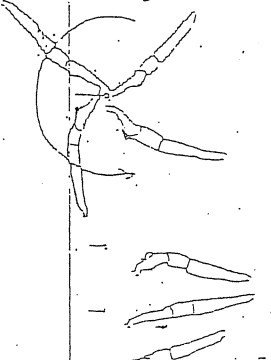
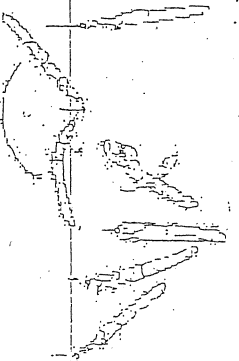
- ٤ - طريقة السند والمساعدة :
- تتم بأن يضع الساند إحدى يديه تحت كتف اللاعب واليد الأخرى على أسفل الظهر حتى يتمكن من منعه في حالة سقوطه للخلف .
- ٤ - الأخطاء الشائعة :
- ١ - السقوط العمودي أسفل البار .
- ٢ - عدم دفع البار باليدين عند الهبوط .
- ٣ - ثني الذراعين أثناء المرجحة يمكن إضافة نصف لفة أو لفة كاملة .

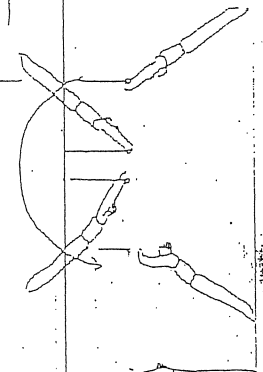
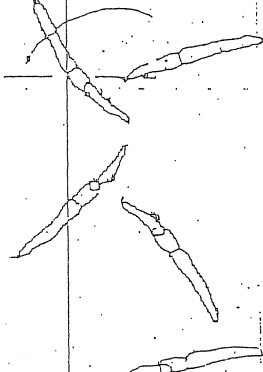
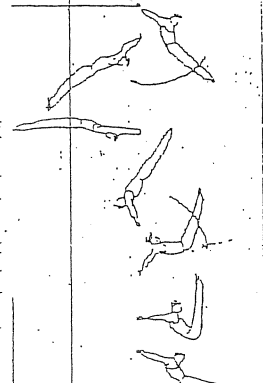
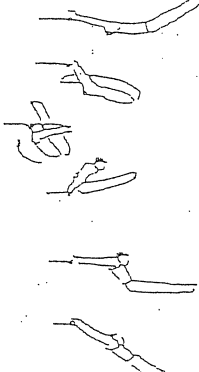
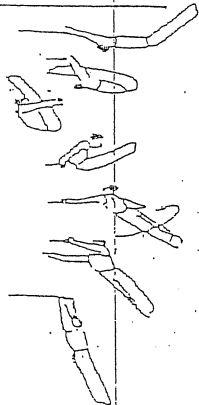
محرر  
محرر

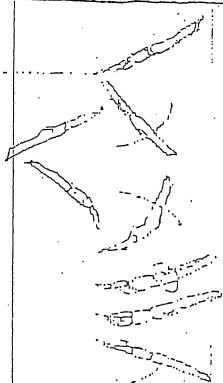
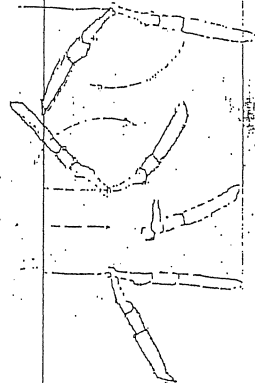
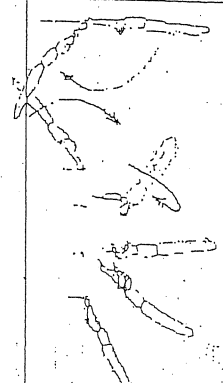
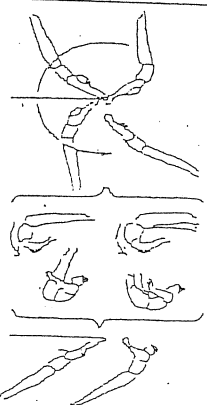
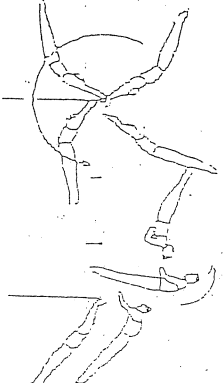
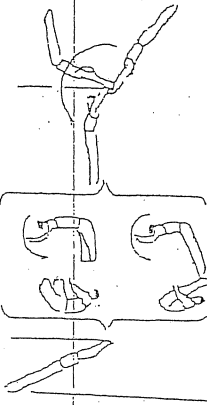
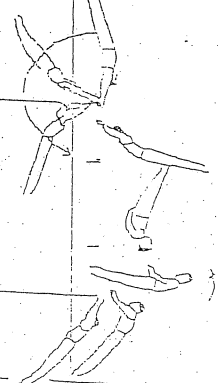
- ٤ - **مفاهيم ومتطلبات الثابت (بطين) :**
- ١ - # يمتاز تمرين الثابت من ارتباطات ، دورانات انسيابية وأجزاء مرجحة وطيران مع التبديل مابين الحركات القريبة والبعيدة عن محور الثابت مع أشكال القبضة المختلفة لإظهار الإمكانيات المختلفة للجهاز .
- ٢ - # يجب القفز إلى الجهاز من وضع الوقوف مع ضم الرجلين مع أو دون مساعدة .
- ٣ - # يبدأ التقويم باللمحة التي تقادر بها قدمي اللاعب للأرض .
- ٤ - # ينبغي على اللاعب تركيب تمرينه فقط من تلك الأجزاء التي يؤديها بثقة كاملة .
- ٥ - # يتألف التمرين بشكل قطعي من حركات مرجحة دون أي توقف أو استراحة .
- ٦ - # يجب أن تتميز حركات الطيران بالارتفاع الواضح فوق محور الثابت .

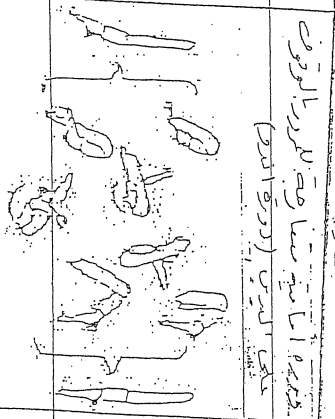
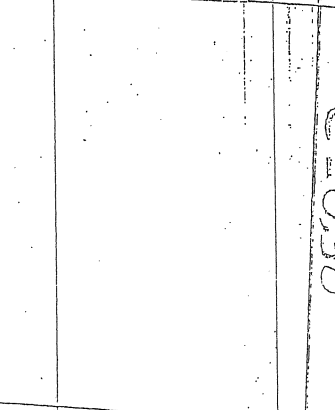
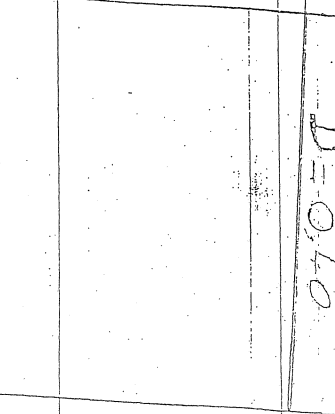
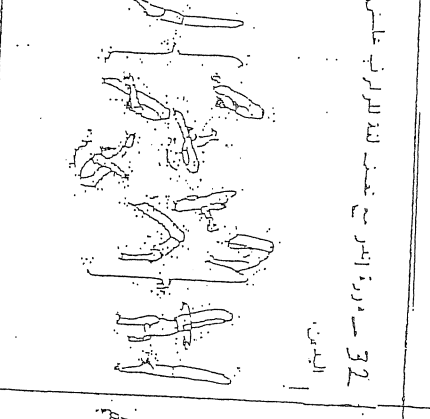
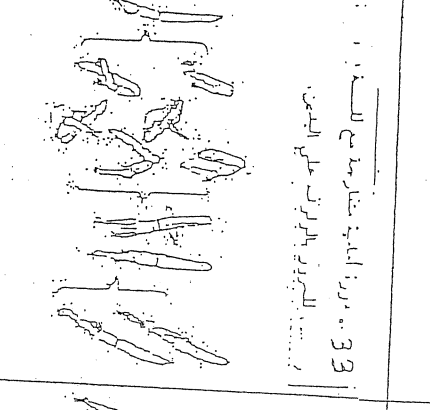
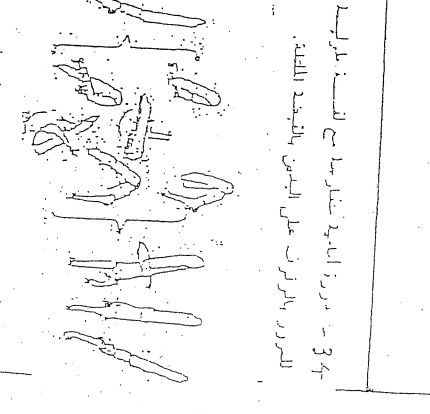
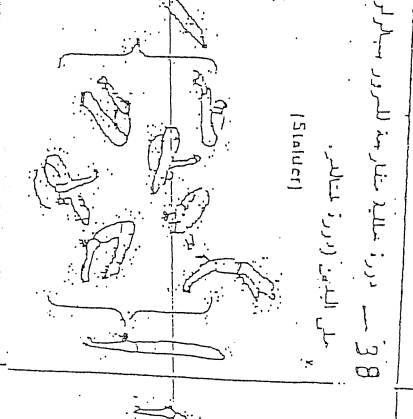
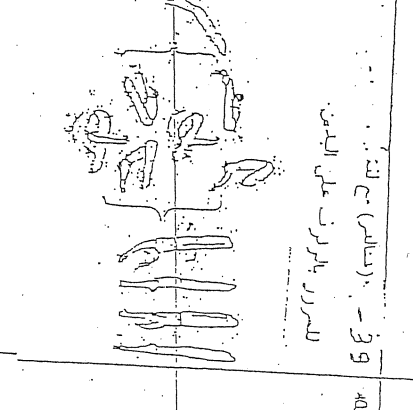
وفيما يلي عرض لبعض الأمثلة توضح  
الارتقاء بالحركة من صعوبة إلى الصعوبة التي تليها

| A - 10                                                                                                                                     | B - 10                                                                                                                                           | C - 10                                                                                                                                                      | D - 10 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <p>مصدر قاطع حقيقي للزئبق على البرق</p>  <p>نصف لفة</p> | <p>مصدر قاطع حقيقي للزئبق على البرق</p>  <p>اد لفة و نصف</p> | <p>مصدر قاطع حقيقي للزئبق على البرق</p>  <p>كاملة للزئبق على البرق</p> |        |
| <p>مصدر قاطع حقيقي للزئبق على البرق</p>  <p>نصف لفة</p>  | <p>مصدر قاطع حقيقي للزئبق على البرق</p>  <p>نصف لفة</p>       | <p>مصدر قاطع حقيقي للزئبق على البرق</p>  <p>نصف لفة</p>                 |        |
| <p>مصدر قاطع حقيقي للزئبق على البرق</p>  <p>نصف لفة</p>   | <p>مصدر قاطع حقيقي للزئبق على البرق</p>  <p>نصف لفة</p>        | <p>مصدر قاطع حقيقي للزئبق على البرق</p>  <p>نصف لفة</p>                  |        |

| A=0,10                                                                                                                                      | B=0,20                                                                                                                        | C=0,30                                                                                                                                             | D=0,40                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>دوره علقه كبره</p>                                    | <p>دوره علقه كبره مع لقمه زامره</p>       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                    |
| <p>دوره علقه كبره مع نصف لقمه طرليه<br/>بالقمه الكليه</p>  |                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                    |
| <p>3-4- دوره ابدية كبره مع الفتره<br/>التيه الكليه</p>     | <p>4- دوره علقه كبره مع الفتره الطويله</p>  | <p>5- دوره علقه كبره مع الفتره مع<br/>كامل اللقمه (كرواست)</p>  | <p>6- دوره علقه كبره مع الفتره مع<br/>لحمه</p>  |

| $A = 0,10$<br>3- في صورة عائل جلي، البنية المتغايرة للبروتينات على اليمين           | $B = 0,20$<br>4- دورة عمود، البنية المتغايرة                                                                                                                       | $C = 0,30$<br>5- دورة ثانية عمود، البنية المتغايرة<br>دورة عمود                                                                                                               | $D = 0,40$ |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  |  <p>2- دورة لسيدة الإزكتر اعطني رالد براريت<br/> 4- على الأول. (دورة أدري)</p> |  <p>مر كات بالبعاء المتطاف والتمل اعطلي<br/> 3- دورة (أدري) للبرود بالبرك على البدر.</p> |            |
|                                                                                     |  <p>8- مرحمة خلية علية الإزكتر اعطلي<br/> لنن طرقة والمسم اعطي على الأول.</p>    |                                                                                             |            |

| A = 0,10                                                                                                                                             | B = 0,20                                                                             | C = 0,30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | D = 0,40                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>الزئبق على اللقمة</p> <p>1 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p>  |  | <p>2 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>3 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>4 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |
|                                                                                                                                                      |                                                                                      | <p>5 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>6 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>7 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>8 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>9 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>10 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p>                                                                                                                                                                           |  |
|                                                                                                                                                      |                                                                                      | <p>11 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>12 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>13 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>14 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>15 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>16 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>17 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>18 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>19 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p> <p>20 - دورة ثانية كبر في قطر اللقمة</p>  |  |

| $A = 0,10$ | $B = 0,20$<br>أداة أساسية متاحة للزراعة الآلية<br>على البنية (الدورات)                                                            | $C = 0,30$                                                                                                                     | $D = 0,40$                                                                                                                     |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p>32 - دورة اندرج نصف للزراعة الآلية</p>     | <p>33 - دورة أساسية متقدمة مع البنية</p>  | <p>34 - دورة أساسية متقدمة مع البنية</p>  |
|            | <p>38 - دورة متقدمة متقدمة للزراعة الآلية</p>  | <p>39 - (متقدمة) مع البنية</p>             | <p>40</p>                                  |
|            | <p>38 - دورة متقدمة متقدمة للزراعة الآلية</p>   | <p>39 - (متقدمة) مع البنية</p>              |                                                                                                                                |

| $A = 0,10$ | $B = 0,20$ | $C = 0,30$                                                                                    | $D = 0,40$                                                                                    |
|------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |            | <p>33 - مزایای خلیج مکرر: از نتیجه دور شدن</p> <p>34 - مزایای خلیج مکرر: از نتیجه دور شدن</p> | <p>33 - مزایای خلیج مکرر: از نتیجه دور شدن</p> <p>34 - مزایای خلیج مکرر: از نتیجه دور شدن</p> |
|            |            | <p>33 - مزایای خلیج مکرر: از نتیجه دور شدن</p> <p>34 - مزایای خلیج مکرر: از نتیجه دور شدن</p> | <p>33 - مزایای خلیج مکرر: از نتیجه دور شدن</p> <p>34 - مزایای خلیج مکرر: از نتیجه دور شدن</p> |
|            |            | <p>33 - مزایای خلیج مکرر: از نتیجه دور شدن</p> <p>34 - مزایای خلیج مکرر: از نتیجه دور شدن</p> | <p>33 - مزایای خلیج مکرر: از نتیجه دور شدن</p> <p>34 - مزایای خلیج مکرر: از نتیجه دور شدن</p> |
|            |            |                                                                                               |                                                                                               |
|            |            |                                                                                               |                                                                                               |