



الجمهورية العربية السورية

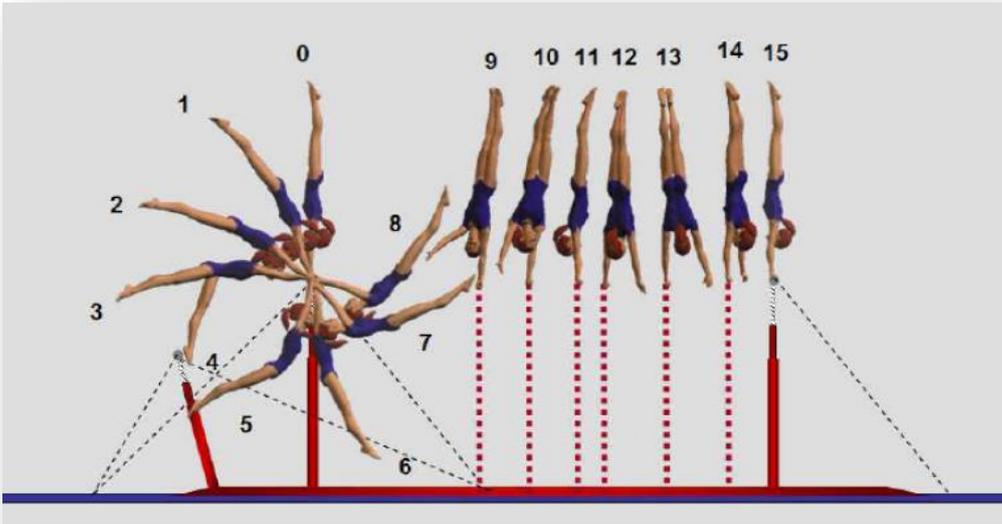
وزارة التعليم العالي

جامعة حماه

كلية التربية الرياضية

مقرر

الجمباز الفني



لطلّبات كلية التربية الرياضية

إعداد: أ. غزل وردة

الفصل الثاني

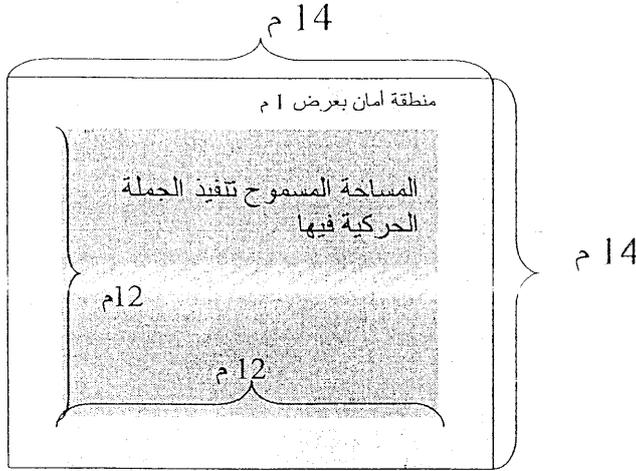
السنة الرابعة

للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩

الحركات الأرضية (Floor Exercises)

وطبيعة الأداء عليها

– من خصائص الحركات الأرضية أن لاعبة الجمباز تؤدي حركاتها الأرضية ضمن مساحة مربعة (12 م × 12 م) محاط بإطار احتياطي بعرض 1 م كما في الشكل (1)



ينبغي على اللاعبة تنفيذ جملتها الحركية على كامل المساحة الأرضية وبكافة الاتجاهات وتحتوي الحركات الأرضية على :

- أ - الحركات الأكروباتية .
- ب - الحركات الإيقاعية .

– والربط بينهما من خلال الحركات الراقصة

– يجب تنفيذ تمرين الحركات الأرضية بمصاحبة الموسيقى ، التي تبرز وتعبّر عن شخصية اللاعبة أثناء أداءها وتساعد على تحسين الوزن الحركي للحركات

أ - الحركات الأكروباتية وتشمل :

1 - الدرجات بأنواعها (مكورة ، منحنية ، مستقيمة) وبالالاتجاهات الثلاث (أمامية ، خلفية ، جانبية ،)

2 - وقوف على اليدين

3 - حركات انتقال مع الدوران حول المحور العرضي للجسم بارتكاز اليدين مع أو بدون مرحلة طيران (مثل الشقلبات) ~ الجانبية ، الأمامية ، الخلفية ~

4 - دورات هوائية (جانبية ، أمامية ، خلفية) وبأنواعها الثلاث { مكورة ، منحنية ، مستقيمة }

5 - اللفات حول المحور الطولي للجسم (تويست Twist) مع حركات الأنواع الأربع السابقة

ب - الحركات الإيقاعية الراقصة وتشمل :

1 - وثبات فنية بأنواعها .

2 - دورانات (لفات)

أ - من وضع الارتنكاز على قدم واحدة

ب - من وضع القرفصاء

ج - من وضع الرقود

– ومما لا شك فيه فإن للحركات الأرضية أهمية كبيرة في تحضير وتعليم الحركات على باقي الأجهزة

يعتبر شكل الجسم أثناء الأداء بالمجاين الحركي والتوقيتية ، إضافة لتنمية جهاز التوازن عند أداء الحركات الأرضية مرحلة تحضيرية هامة للاعبة وبشكل آلي على الأجهزة الأخرى ، وخاصة عارضة التوازن

والأمثلة كثيرة : ومنها الوقوف على اليدين على الأرض هي تحضير لعارضة التوازن وطاولة القفز لتنفيذ الشقلبات بالإضافة للدورات الكبيرة على المتوازي مختلف الارتفاعات .

وتعتبر من الأنشطة غير المكلفة لإمكانية ممارستها في الصالات أو الساحات أو في الحدائق وعلى رمال الشاطئ

ومن خصائصها سهولة بعض الحركات التي لا تحتاج إلى قوة كبيرة. وسهلة المساعدة وتنمي الجرأة والشجاعة مما يجعل لها أهمية خاصة في التركيز عليها خلال مراحل التدريب وخاصة في المراحل العمرية الصغيرة من (6 - 8 سنوات)

النواحي الفنية للحركات الأرضية (تكنيك) :

من مميزات النواحي الفنية للحركات الأرضية ما يلي:

1. - استطاعة اللاعبة تنفيذ حركات تلامس أي جزء من الجسم بالمساحة القانونية للأرض بحسب المتطلبات الفنية للحركات
2. - استطاعة اللاعبة تنفيذ الحركات بكافة الاتجاهات (للأمام ، للخلف وللجانب) ومع تغيير الاتجاه واللف حول محاور الجسم (الطولي ، والعرضي ، والجانب) أو بدونها
3. - إمكانية تطبيق العلوم الرياضية على كافة الحركات من حيث التوازن أو تأثير ردود الفعل المنعكس من القوى المركزية واللامركزية (المباشرة والغير مباشرة)
4. - تباين الارتفاعات في الحركات الأرضية بين الدورات الهوائية والشقلبات بحسب ما تتطلبه الحركات من الناحية الفنية والشكلية مما يضيف على التمرين الأرضي الحيوية والديناميكية مع تحقيق الإثارة والجمالية
5. - الأهمية الكبيرة لوضع الذراعين والرأس إذا تم توظيفهم بالشكل الأمثل لتحقيق التوافق الفني الجمالي مع الاستفادة منهم في الارتفاع بصعوبة الحركات وتأمين التوازن في نهاية كل حركة

6. - إمكانية أداء الحركات المتباينة والمتنوعة بصورة متقنة وبأوسع مدى
- ### الحركات الأرضية (وطبيعة الحركات عليها)

وتنقسم الحركات الأرضية إلى :

1. - حركات أكروباتية

2. - حركات إيقاعية راقصة

1. - الحركات الأكروباتية :

1. - مجموعة الحركات الثابتة :

أ. - الموازين بأنواعها

ب. - الارتكازات المستقيمة

2. - مجموعة الدحرجات

3. - مجموعة الشقلبات

4. - مجموعة الدورات الهوائية

5. - مجموعة الحركات الأكروباتية السابقة مع اللف حول المحور الطولي للجسم

1. - مجموعة الحركات الثابتة :

أ. - الموازين

BALANCE

STANDS

ROLLS

SPRINGS

SUMMERSULTS

TWISTS

١٩٠
نقل
عصبي

- ب . - الوقوف على الكتفين
ج . - الوقوف على الرأس
د . - الوقوف على اليدين
هـ . - جلوس الارتكاز المستقيم الأفقي

أ الموازين :

- إن شروط تنفيذ هذه الأوضاع هو ثبات الجسم واتزان به بالارتكاز على أحد القدمين ورفع الأخرى عن الأرض بدرجات مختلفة ، وفي اتجاهات متعددة ، سواء كان الميزان (من الوقوف ، أو الجثو ، أو الجلوس) ،
- وتتطلب هذه الأوضاع توافقاً كبيراً بين الجهازين العضلي والعصبي وذلك لصغر حجم قاعدة الارتكاز بالنسبة للقدم التي يستند عليها الجسم ، لأنه كلما صغرت هذه القاعدة زادت صعوبة الإتران والثبات .
- كما أن الذراعين تتخذ أشكالاً كثيرة تحافظ بها على اتزان الجزء العلوي من الجسم مع رجل الارتكاز والرجل الحرة المرفوعة .

الميزان الأمامي : يعتبر مثلاً لمجموعة الموازين

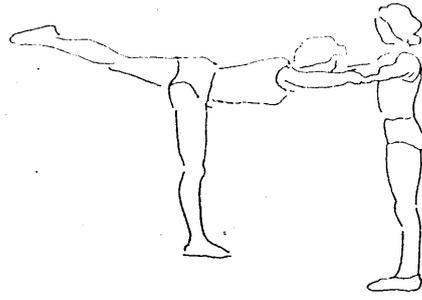
النواحي الفنية :

- 1 . - يعتبر الميزان الأمامي من الوقوف من أسهل الموازين الموجودة في الجمباز ولا يخلو أي تمرين أرضي منه .
 - 2 . - يكون الجسم في هذه الحركة متزاناً على قدم واحدة وهي ممدودة أو منثنية والرجل الثانية إلى الخلف والأعلى ، إلى أن تصل إلى أعلى من مستوى الرأس الذي يكون مرفوعاً للأعلى
 - 3 . - يميل الجذع للأمام تدريجياً بعض الشيء بعضلات مشدودة مع تقوس في الظهر . وأثناء ميل الجذع للأمام ورفع الرجل للخلف تتحرك الذراعان للجانبين وبانحراف وهما ممدودتان للمحافظة على توازن القسم العلوي من الجسم .
 - 4 . - يجب أن لا يلف الحوض إلى الجانب أثناء رفع الرجل للخلف .
 - 5 . - يحتاج الميزان الأمامي إلى عضلات مشدودة وتوافق عضلي عصبي لصغر قاعدة الارتكاز (القدم) .
- يتوقف الثبات والاحتفاظ بالتوازن على المحافظة على ثبات مركز ثقل الجسم في منتصف القسم العلوي من الجسم عمودياً على قدم الارتكاز . ويعتبر الارتكاز على كامل القدم الشكل الأسهل من الارتكاز على مشط القدم .

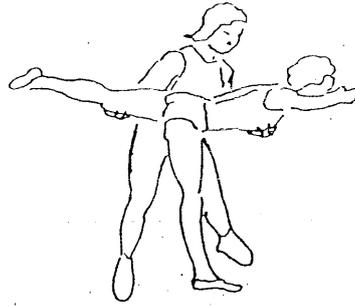


ب . خطوات التعليمية : (طرق التدرج)

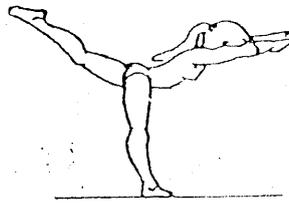
- 1 . - تمارين خاصة لتمديد عضلات مفصل الحوض والجذع والرجلين
- 2 . - وقوف مواجه للعقل الحائطية بمسافة مناسبة (مقدار طول الذراعين) . ومساك العقل الحائطية بمستوى الصدر ثم ميل الجذع للأمام قليلا مع رفع الرجل للخلف والأعلى بصورة تدريجية
- 3 . - وقوف اللاعبتان وجها لوجه ترفع إحدى اللاعبتين ذراعيها أماما عاليا بانحراف . وتضع اللاعب الثانية يديها على راحتي اللاعب الأولى ثم تقوم برفع إحدى الرجلين للأعلى مع ميل الجذع للأمام للمحافظة على هذا الوضع مع التأكيد على عدم خفض الجذع للأسفل كثيرا .



- 4 . - عمل الميزان بالمساعدة ، بحيث تقوم المساعدة برفع الرجل الحرة خلفا والجذع للأمام مع التقوس بأن واحد .



- 5 . - عمل الميزان الأمامي بدون مساعدة ، مع محاولة رفع الرجل الحرة للخلف والأعلى قدر الإمكان والحفاظ على الجذع أماما مع التقوس والتوازن .



ج . - الأخطاء الشائعة :

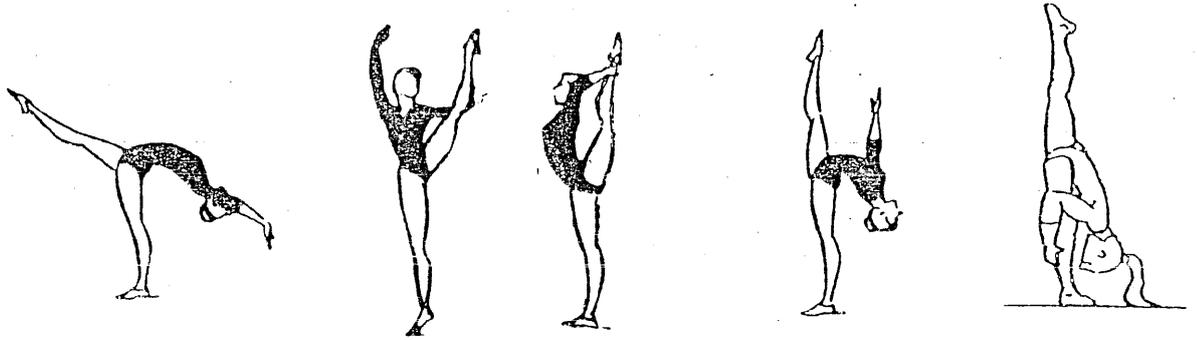
- 1 . - ثني ركبة الرجل المرفوعة خلفا .
- 2 . - لف الحوض للجانب
- 3 . - انحناء الظهر (تحنّب الظهر) وعدم تقوسه (عدم شد عضلات الظهر)
- 4 . - المبالغة بخفض الجذع للأسفل .
- 5 . - النظر للأسفل
- 6 . - عدم رفع الرجل الحرة للخلف ولأعلى ولمستوى الكتفين

د . - طرق تصحيح الأخطاء

إعادة لبعض حركات خطوات التدرج بالتعليم . أو أداء الحركة بالمساعدة .

هـ . - طريقة السند والمساعدة :

- ① - تقف المساعدة أمام اللاعبة ماسكة يديها للمحافظة على توازنها أو
- ② - تقف للجانب وإحدى يديها تحت الصدر والأخرى تحت فخذ الرجل المرفوعة مع محاولة رفع جذعها ورجلها في آن واحد وهذه بعض الأشكال المختلفة لأنواع الموازين:



حركات وأوضاع يمكن أن تؤدي من الموازين

- 1 . - ميزان أمامي ثم الوقوف على اليدين
- 2 . - ميزان أمامي ثم الدحرجة الأمامية
- 3 . - ميزان أمامي ثم شقلبة أمامية على اليدين بالارتقاء الفردي

مجموعة حركات الارتكاز المستقيمة (أوضاع ثابتة)

ويمكن ملاحظة الفرق في صعوبة أداء هذه المهارات من

- 1 . - قرب مركز ثقل الجسم من الأرض
- 2 . - مساحة قاعدة الارتكاز

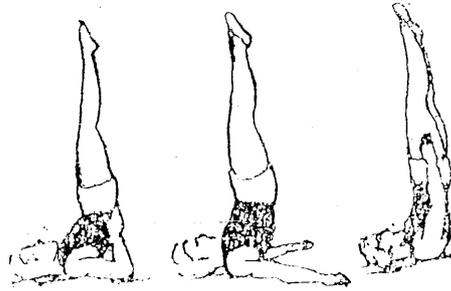
فتتسلسل الصعوبة حسب ما يلي :

- 1 . - جلوس الارتكاز المستقيم
- 2 . - الوقوف على الكتفين
- 3 . - الوقوف على الرأس
- 4 . - الوقوف على اليدين

الوقوف على الكتفين

1 . - الوقوف على الكتفين

- تكون الكتفان في هذا الوضع هي قاعدة الارتكاز التي يستند عليها الجسم .
- تسند اليدين الوسط وترتكزان على المرفقين (الشكل الأيسر) أو ممدودتان على الأرض (الشكل الأوسط) أو ممدودتان بجانبه (الشكل الأيمن)



أ . - النواحي الفنية :

يكون الجسم مرفوعاً تماماً عن الأرض لأعلى مبتدئاً من الجذع حتى المشطين مع مراعاة النظر إليهما والجسم على استقامة واحدة . ويتطلب الثبات التحكم في تثبيت مركز الثقل عمودياً على الكتفين بدون أي انحناء أو تقوس بالجسم

ب . الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

- 1 . - من الوقوف مقابل الجدار أو العقل الحائطية الرقود ورفع الرجلين على العقل ومد الجسم
- 2 . - من الرقود على المرتبة الذراعان خلف الرأس تمسكان حرف المرتبة ثم رفع الرجلين والجذع لاتخاذ الوضع المناسب
- 3 . - من الرقود رفع الرجلين للوقوف على الكتفين استناد اليدين في الوسط .
- 4 . - من الجلوس الطويل ثني الجذع أماماً ثم التدرج للخلف مع رفع الرجلين للأعلى .
- 5 . - نفس التمرين من جلوس القرفصاء

أوضاع وحركات تؤدي من الوقوف على الكتفين :

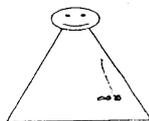
- 1 . - وقوف على الكتفين مرجحة الرجلين للدرجة الخلفية المكورة
- 2 . - وقوف على الكتفين ثني ومد مفصل الحوض (الكعب) للوقوف على اليدين)

2 . - الوقوف على الرأس

أ النواحي الفنية :

- يعتبر الوقوف على الرأس من الحركات البسيطة والجميلة والتي يميل لأدائها الأطفال الصغار .

- يرتكز الجسم على قاعدة بشكل مثلث متساوي الساقين
- قمته رأس اللاعبة وتضع اللاعبة اليدين على طرفي القاعدة
- + يجب أن يرتكز الرأس على الجبهة أول منبت شعر الرأس
- يمتد الجسم عمودياً ويكون مركز الثقل في منتصف المثلث

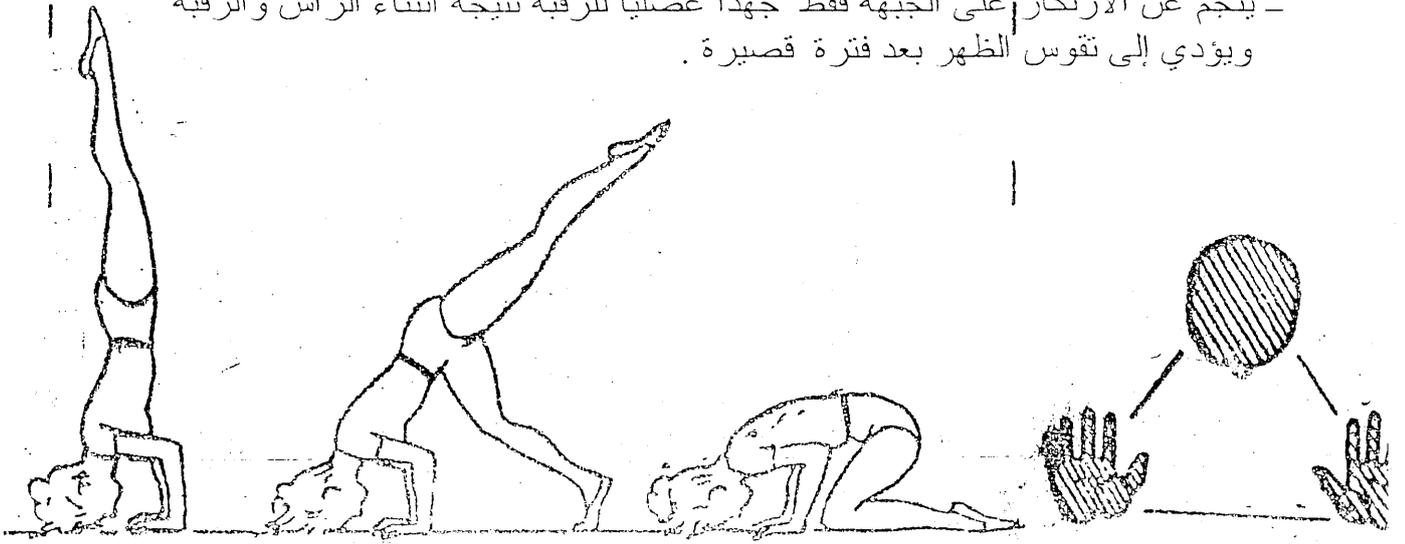


كف

كف

- يعتبر الارتكاز على قمة الرأس خطراً لوجود الأعصاب وسهولة انزلاق الرأس .

- ينجم عن الارتكاز على الجبهة فقط جهداً عضلياً للرقبة نتيجة انثناء الرأس والرقبة ويؤدي إلى تقوس الظهر بعد فترة قصيرة .



ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

1. - يرسم مثلث متساوي الساقين على البساط تقوم اللاعبه بوضع الجبهة واليدين على رؤوس المثلث وذلك للإحساس والشعور بالوضع الصحيح لقاعدة الارتكاز .
2. - تؤدي حركة الوقوف على الرأس بالارتقاء الفردي وبمساعدة زميله .
3. - تحرك الرجلين بعد الوقوف على الرأس لزيادة السيطرة على توازن الجسم (فتح وضم الرجلين جانباً وأماماً ، ثني ومد الركبتين ، خفض ورفع الرجلين)
4. - تؤدي حركة الوقوف على الرأس بالارتقاء الزوجي ثم من الضغط بدون مرجحة الرجلين .

الأخطاء الشائعة :

- 1 . - عدم تشكيل قاعدة الارتكاز مثلث متساوي الساقين . أي الرأس والكفين على استقامة واحدة (قاعدة الارتكاز صغيرة)
- 2 . - وضع الرأس بشكل خاطئ (على الوجه أو على قمة الرأس)
- 3 . - تقوس بالظهر أو انحناء بالجسم .
- 4 . - رفع الجسم بسرعة مما يسبب فقدان التوازن والسيطرة على الجسم .

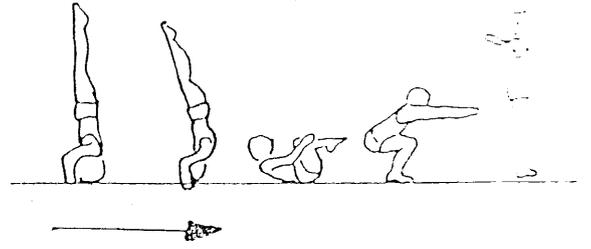
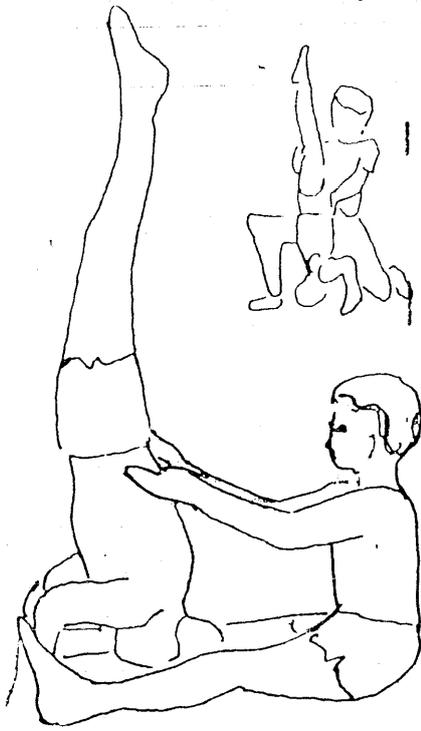
طرق تصحيح الأخطاء :

- 1 . - رسم مثلث على البساط مشيراً إلى وضع الرأس والكفين والتدريب على ذلك للإحساس بالوضع الصحيح لقاعدة الارتكاز
 - 2 . - إعادة بعض الحركات للخطوات التعليمية الضرورية (تقوية عضلات الوسط)
 - 3 . - رفع الجسم للوقوف على الرأس ببطء وعن طريق العد لإعطائه الوقت لرفعه تدريجياً .
- طريقة المساعدة (أو السند) : (كل وضع من المساعدة الوارد يتناسب مع مستوى أداء اللاعبه)

- تجلس المساعدة على إحدى ركبتيها وتثني الأخرى نصفاً وبجانب اللاعبه واضعة يدها القريبه على الصدر والأخرى خلف الرجلين لتثبيت الجسم في الوضع المستقيم ولمنع سقوطه للأمام أو الخلف

- تجلس مساعدتان على جانبي اللاعبه لمساعدتها ،

- تقف أو تجلس المساعدة خلف اللاعبه ماسكة حوضها أو قدميها للمساعدة على الثبات .



حركات يمكن أدائها من الوقوف على الرأس

1. - الدحرجة الأمامية بأنواعها

2. - التدرج على الصدر باستقامة الجسم مع النفوس

3. - فتح وضم الرجلين

3. - الوقوف على اليدين :

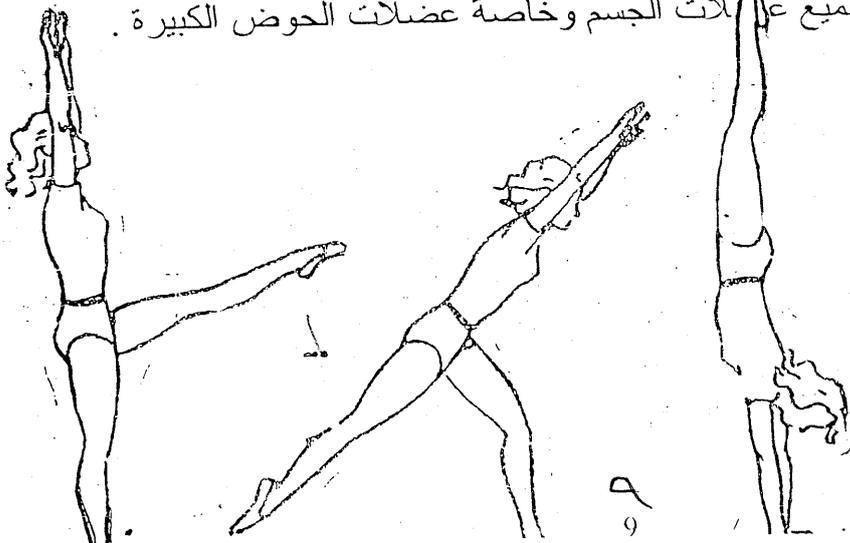
أ. - النواحي الفنية :

1. - يعتبر الوقوف على اليدين أصعب من الوقوف على الكتفين أو الوقوف على الرأس لسببين رئيسيين
 - أ. - صغر قاعدة الارتكاز (اليدان)
 - ب. - ارتفاع مركز الجسم ثقل الجسم عن الأرض مع الأخذ بعين الاعتبار قوة الذراعين
2. - يكون شكل الجسم في الوقوف على اليدين مستقيماً وعمودياً على اليدين من المشطين مروراً بالجذع ومفصل الكتفين والذراعين
3. - تكون المسافة بين الكفين بعرض الكتفين واتجاه أصابع اليدين للأمام مع انحراف قليل للخارج.
4. - يقطع الجسم أثناء المرور للوقوف على اليدين نصف دائرة أي 180 درجة لأن الذراعين والكتفين تشكلان محور ارتكاز الجسم وحامل ثقله.
5. - تلعب القوة الخارجية (الجاذبية الأرضية) دوراً في التأثير على ثبات الجسم في الحالات التالية:

- عند صعوده لأخذ وضع الوقوف على اليدين

- عند خروج مركز الثقل عن المحور العمودي للوقوف على اليدين فتعمل على جذبته نحو الأرض

- يتم الثبات بوضع الوقوف على اليدين عندما يكون مركز ثقل الجسم عمودياً فزق مركز قاعدة الارتكاز مع شد جميع عضلات الجسم وخاصة عضلات الحوض الكبيرة .



ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

- 1 - تقوية عضلات الذراعين والبطن والظهر لتستطيع اللاعبة من حمل وزنها على الذراعين .
- 2 - من وقوف لاعبتان متقابلتان تساعدان بعضهما محاولة الوقوف على اليدين بالدفع الفردي ومرجحة الرجل الحرة للخلف ولأعلى و (بدون فترة ثبات) ثم محاولة الثبات .
- 3 - الوقوف على اليدين بالاستناد على الجدار من الدفع الفردي .
- 4 - الوقوف على اليدين مع الثبات بمساعدة الزميلة .
- 5 - محاولة الوقوف على اليدين بدون مساعدة .

ج . - الأخطاء الشائعة :

- 1 - المسافة بين اليدين كبيرة (أ عرض من الكتفين)
- 2 - ثني الذراعين
- 3 - تقوس الظهر
- 4 - ثني الركبتين .
- 5 - وضع الكتفين أمام قاعدة الارتكاز .
- 6 - رفع الرأس كثيرا للخلف أو مثني للأمام على الصدر
- 7 - ثني الجسم أثناء المرجحة

طرق تصحيح الأخطاء :

- تقوية العضلات الضعيفة التي تؤثر على الخطأ (عضلات الذراعين ، عضلات الظهر و البطن والجانبين)
- تكرار حركة الوقوف على اليدين باتجاه الجدار

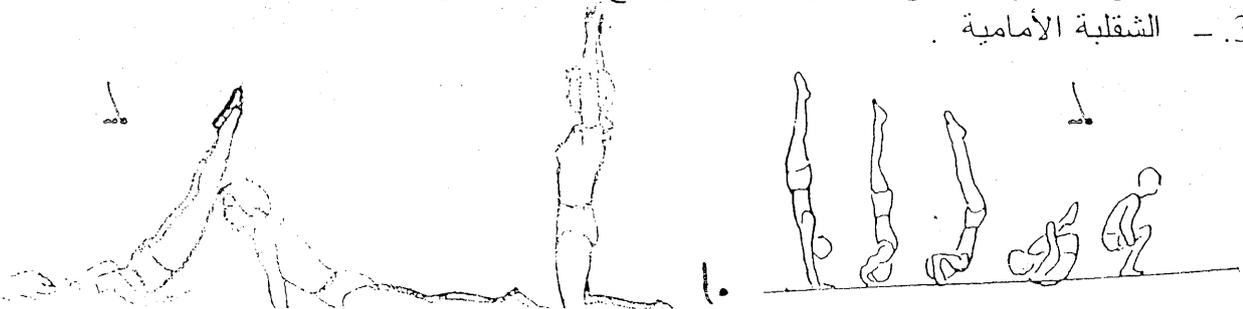
طريقة المساعدة (أو السند) :

تقف المساعدة للأمام قليلا بجانب اللاعبة التي تقوم بأداء الحركة جهة الرجل الحرة وتمسك رسغي القدمين عند الوقوف على اليدين وتثبتهما في الوضع الصحيح مع التوازن .

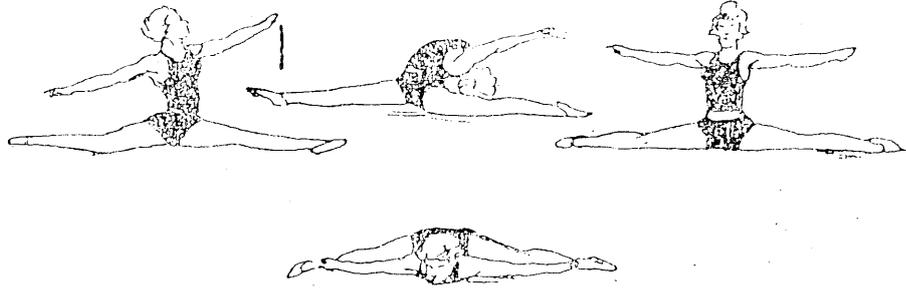


حركات وأوضاع يمكن أن تؤدي من الوقوف على اليدين :

- 1 - دحرجة أمامية (مكورة أو منحنية أو فتح) .
- 2 - الهبوط بدحرجة على الصدر فالبطن لوضع الوقوف على الركب
- 3 - الشقلبة الأمامية .



1 - تزداد مع ميزان أمامي .
2 - جسم الارتكاز المستقيم .



أول
صحن
سفر
ماف

2. - مجموعة حركات الدحرجات

تؤدي الدحرجات بثلاثة أشكال وهي :

1. - الجسم مكور

2. - الجسم منحني

3. - الجسم مستقيم

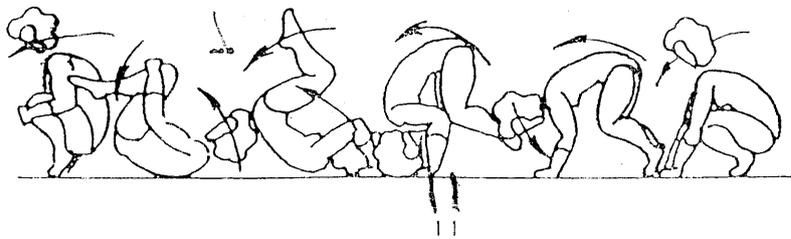
وتنتهي عادةً إلى نفس الأوضاع أو يتخذ الجسم أشكالاً وأوضاعاً أخرى وتؤدي هذه الدحرجات في ثلاثة اتجاهات هي للأمام ~ للخلف ~ للجانب ~

تؤدي مجموعة الدحرجات بارتكاز الجسم حول محاور كثيرة (عرضية بالدحرجات الأمامية والخلفية وأمامية خلفية بالدحرجات الجانبية) متقلبة منذ بدء الدرجة حتى النهاية .

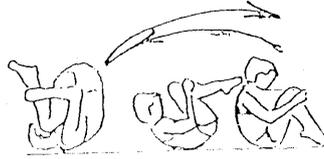
1. - الدحرجة الأمامية المكورة :

أ. - النواحي الفنية :

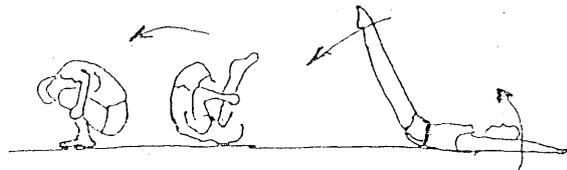
1. - تبدأ الحركة من وضع الجلوس على أربع (أسهل وضع لبدء الحركة) وتضع اللاعبة اليدين على الأرض تحت الركبتين .
2. - تمد اللاعبة الرجلين ليميل الجسم إلى الأمام مع ثني الذراعين لأداء التدرج على محور عرضي وهمي للجسم .
3. - يُسحب الرأس نحو الصدر . ليسبب انحناءً كبيراً في العمود الفقري بالاشتراك مع سحب وثني الركبتين على الصدر .
4. - تحافظ اللاعبة على القدمين قرب الحوض أثناء سير الحركة وباستمرار سير الحركة ودوران الجسم حول محوره العرضي الوهمي .
5. - تأخذ أجزاء الجسم بملامسة الأرض تباعاً وبحركة انسيابية مبتدئة من خلف الرقبة والكتفين والظهر والحوض إلى أن تعود للوضع الابتدائي .
6. - يصل مركز ثقل الجسم مرة ثانية على القدمين .
7. - تصبح اللاعبة في وضع يسمح لها بالوقوف على القدمين أو أداء حركة أخرى .



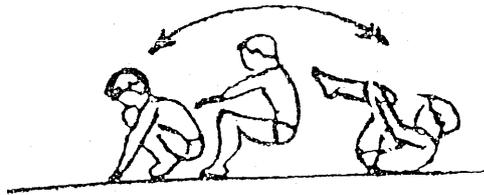
ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج)
1 . - (جلوس التكور مع مسك الساقين باليدين) التدرج على الظهر أماما وخلفا (الكرسي الهزاز) .



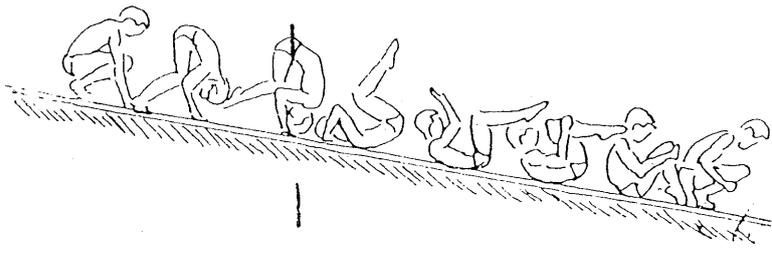
2 . - (الرقود المنحني) التدرج على الظهر إلى الأمام مع ثني الركبتين على الصدر ومسكها باليدين



3 . - (الجلوس المكور) ميل الجسم للخلف للتدرج نصفاً والعودة للوضع الابتدائي .



4 . - الدحرجة الأمامية على سطح مائل للأسفل من وضع الجلوس على أربع



5. - الدحرجة الأمامية من وضع الجلوس على أربع والانتهاؤ بنفس الوضع.

6. - الدحرجة الأمامية من وضع الجلوس على أربع والانتهاؤ إلى وضع الوقوف.

ملاحظة: يمكن رفع صعوبة الحركة بأخذ أوضاع مختلفة للبداية والنهاية.

أوضاع بداية الحركة: ومنها

أ. - الجلوس على أربع

ب. - الوقوف

ج. - الوقوف على الرأس

د. - الوقوف على اليدين

أوضاع نهاية الحركة: ومنها:

أ. - الجلوس طولا

ب. - الجلوس على الركبتين وعمل نصف ميزان (ميزان على الركبة)

ج. - أداء الحركة عدة مرات متتالية

د. - دحرجة أمامية متبوعة بالوقوف على الرأس

هـ. - دحرجة أمامية متبوعة بالوقوف على اليدين

و. - دحرجة أمامية لأداء ميزان أمامي

ز. - دحرجة أمامية لأداء دولاب جانبي

ح. - دحرجة أمامية لأداء شقلبية أمامية بالارتقاء الفردي

ملاحظة: يمكن أداء الحركة بالطيران في مرحلة متقدمة كما سيأتي لاحقا

ج. - الأخطاء الشائعة:

1. - وضع اليدين على الأرض بعيدة جدا عن وضع القدمين

2. - عدم ثني الرأس إلى الصدر

3. - عدم التكور الكامل للجسم، أو فتح التكور مبكرا قبل انتهاء الحركة

د. - طرق تصحيح الأخطاء:

1. - تنبيه اللاعب لوضع الرأس (بوضع الذقن إلى الصدر)

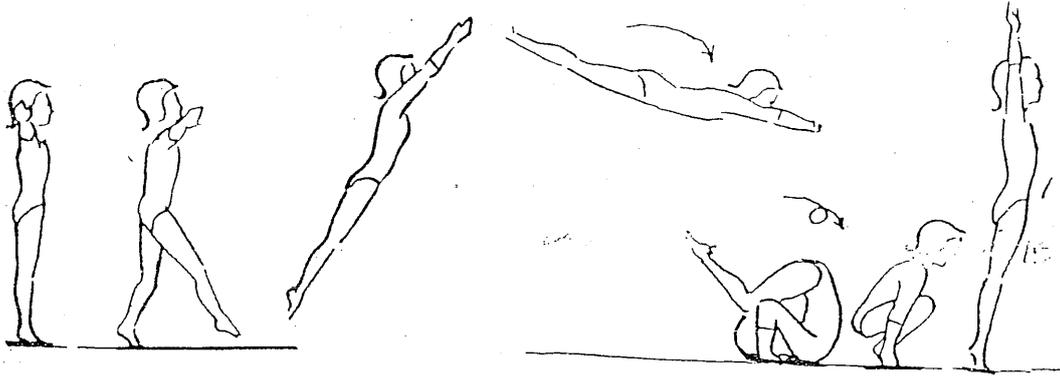
2. - إعادة تمارينات التدرج الأولى في حال شمول الخطأ كل الحركة

هـ. - طريقة المساعدة (أو السند):

تضع المساعدة يدها القريبة على الرقبة خلف الرأس لدفعه نحو الصدر واليد الثانية على البطن للمساعدة بدوران الجسم العرضي.

12. - الدحرجة الأمامية مع مرحلة الطيران :

1. - تؤدي الحركة من الارتقاء الزوجي من الجري .
2. - طيران الجسم بشكل ممدود في الهواء أو مع تقوس الجسم وفي كلا الحالتين يجب أن تكون الرجلان ممدودتان ومستقيمتان والذراعان مرفوعتان إلى الأمام والأعلى وممدودتان
3. - يكون الرأس مرفوعا وبعد أن يصل الجسم إلى أعلى نقطة في طيرانه يبدأ بهبوط القسم العلوي من الجسم إلى الأمام والأسفل
4. - تثنى الرأس على الصدر عندما تركز اليدين على الأرض والبدء بتكور الجسم وتثنى الركبتين وسحبهما إلى الصدر . ويكون تثنى المرفقين انسيابيا لامتناسص مرحلة الهبوط والتدحرج أماما



ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

1. - من المتطلبات الرئيسية لهذه الحركة هو قدرة اللاعب لأداء حركة الدحرجة الأمامية المكورة (من الوقوف أو المشي أو الجري)
2. - الدحرجة الأمامية من فوق قطع صندوق خشبي منخفض .
3. - أداء الحركة بوضع مثني قليلا في مفصل الحوض أثناء الطيران
4. - الجري والارتقاء المزدوج للوقوف على اليدين على مرتبة مرتفعة قليلا لأداء الدحرجة الأمامية
5. - أداء الحركة مع امتداد الجسم أثناء الطيران .

يمكن تطوير وتحسين الأداء الفني للحركة من خلال :

- أ . - رسم خطين على المرتبة وأداء الحركة فوقهما أو من فوق زميلة بالجلوس على أربع ثم زميلتين متجاورتين فتلات زميلات أو فوق الصندوق الخشبي

- ب . - أداء الحركة بمستوى أعلى باستخدام سلم الارتقاء والوثب فوق عارضة الوثب العالي بوضع منخفض أو من خلال أطواق ، أو من فوق الزميلة بوضع الوقوف على الرأس فتحا

ج . - الأخطاء الشائعة

1. - الارتقاء بقدم واحدة (الارتقاء الفردي)
2. - عدم مد الجسم أثناء الطيران (في الذروة)
3. - عدم تثنى الرأس إلى الصدر بعد الهبوط
4. - عدم تثنى الذراعين تدريجيا أثناء الهبوط وتأوها ممدودة

د . . طرق تصحيح الأخطاء

1. - مساعدة اللاعب على ثني الرأس إلى الصدر من قبل المساعدة .
2. - إعادة أداء الحركة من فوق الصندوق الخشبي المنخفض لتصحيح وضع اليدين

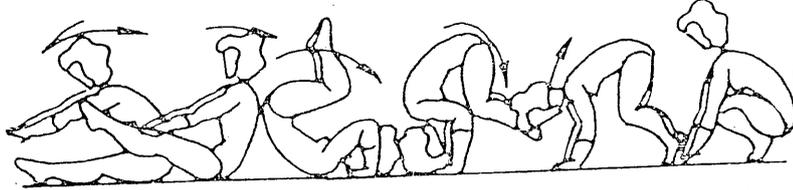
د . - طريقة المساعدة (أو السند)

الجلوس المساعدة بجانب البساط الأرضي وتقوم بتسلم القسم الخلفي من الرأس لمساعدة اللاعب على ثني الرأس إلى الصدر لإبعاد منطقة الخطر عنها .

3 . - الدرجة الخلفية المكورة :

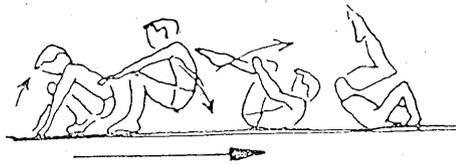
أ . - النواحي الفنية الدرجة الخلفية أصعب من الدرجة الأمامية للأسباب التالية :

1. - توجه الحركة خلفاً
 2. - الرأس عائقاً للحركة
 3. - نقل الجسم أثناء سير الحركة على اليدين
- وللتغلب على هذه الصعوبة يتم شد الرأس إلى الصدر ، ووضع اليدين على البساط الأرضي قرب الأذنين ، واتجاه المرفقين والأصابع للأمام وعند سير الحركة تدفع الأرض باليدين لتحرير الرأس ولدرجة الجسم إلى الخلف .

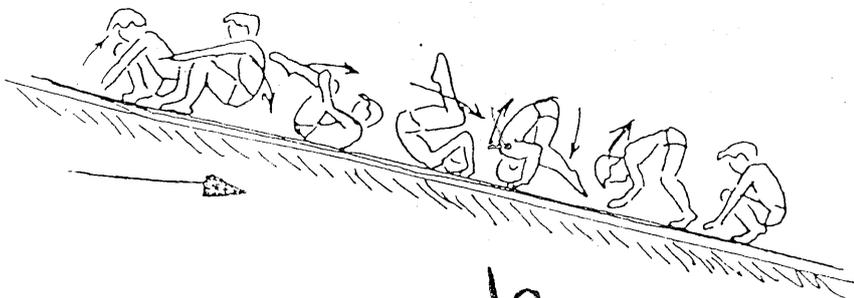


ب . - الخطوات التعليمية : (طرق التدرج)

1. - ارتكاز اليدين على الأرض جانب الأذنين من الرقود على الظهر .
2. - { الجلوس المكور } التدرج للخلف وللأمام مع مسك الساقين باليدين (أسفل الركبتين) والغاية من هذا التمرين الإحساس والشعور بالتكور ومساعدة عضلات البطن لنقل مركز النقل خلف الرأس .
3. - { الجلوس على أربع } التدرج للخلف لوضع اليدين بالشكل الصحيح قرب الأذنين وفي الوقت المناسب



4. - { الدرجة الخلفية على سطح مائل للأسفل } مما يسهل نقل مركز النقل خلفاً



ج . - الأخطاء الشائعة :

- 1 . - عدم التكور بصورة جيدة
- 2 . - وضع اليدين خاطئ على المرتبة أثناء الدحرجة
- 3 . - عدم استخدام اليدين لتحرير الرأس من الأرض
- 4 . - أداء الحركة بوهن وبلا فاعلية (بسبب عدم التركيز على التدحرج أثناء الإعداد) .
- 5 . - بقاء مركز الثقل أمام مستوى اليدين .

د . - طرق تصحيح الأخطاء :

يتم تصحيح الأخطاء السابقة الذكر عن طريق إعادة بعض الحركات للخطوات التعليمية وطرق التدرج الضرورية وخاصة الدحرجة على سطح مائل ، أو استعمال المساعدة أثناء سير الحركة

هـ . - طرق المساعدة (أو السند) :

تجلس المساعدة إلى جانب اللاعب بركبة ونصف وتضع يدها على ساقى اللاعب (أسفل الركبتين) أثناء الدحرجة ، واليد الأخرى فوق الكتفين لمساعدة اليدين يمكن تصعيب الحركة بأخذ أوضاع مختلفة للبداية والنهاية :

- وضع البدء :

- 1 . - من وضع الجلوس على أربع .
- 2 . - من وضع الوقوف .

- وضع النهاية :

- 1 . - الوقوف على القدمين
- 2 . - الجلوس على ركبة واحدة وعمل ميزان
- 3 . - للوقوف فتحاً أو ضمناً الرجلين ممدودتين

4 . - الدحرجة الخلفية المنحنية

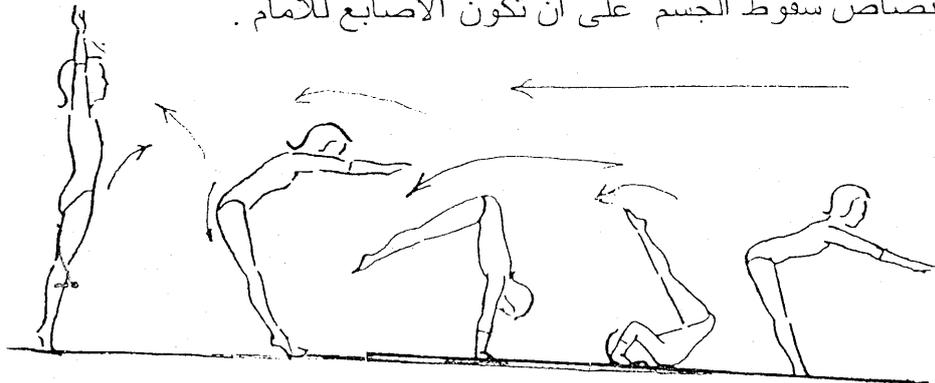
أ النواحي الفنية :

- 1 . - هي أصعب من الدحرجة الخلفية المكورة للأسباب التالية :
أ . - بعد مركز الثقل عن الأرض واتساع المحيط الذي يقطعه الجسم حول محوره العرضي

ب . - من الصعب الاحتفاظ بالزاوية الموجودة بين الجذع والرجلين ، لذا تحتاج اللاعب

لبذل مجهود كبير بعضلات البطن والذراعين لدفع الأرض بقوة لرفع الجسم لممرور الرجلين والحوض فوق الرأس لوضع الوقوف والركبتين ممدودتين .

- 2 . - من وضع الوقوف الانحناء أماماً مع ميل الجسم خلفاً مع مد الرجلين
- 3 . - لكي لا يصطدم الحوض بالأرض بقوة تضع اللاعب الكفين بسرعة على الأرض لامتصاص سقوط الجسم على أن تكون الأصابع للأمام .



الزود

الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

- 1 . - إتقان الدحرجة الخلفية المكورة بشكل جيد
- 2 . - التركيز على وضع اليدين جانبي الرأس
- 3 . - جلوس طويل ثني الجذع أماماً ثم الدحرجة خلفاً للارتكاز على اليدين خلف الرأس

الأخطاء الشائعة :

- 1 . - عدم بقاء الرجلين ممدودتين ، (ثني الركبتين)
- 2 . - عدم الاحتفاظ بزاوية الرجلين مع الجذع .
- 3 . - انحراف الجسم لأحد الجانبين
- 4 . - سقوط الرجلين خلف الرأس قبل ارتكاز اليدين

طريقة المساعدة (أو السند) :

تقف مساعدة جانب اللاعبة وتضع إحدى يديها خلف الحوض لرفع مركز الثقل واليد الأخرى على الساقين لسحب الرجلين للخلف

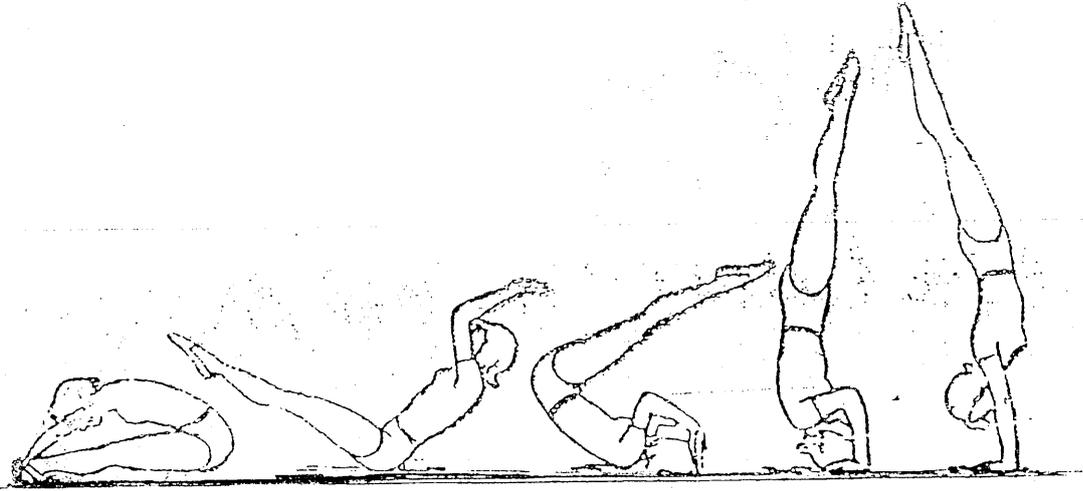
- أوضاع بداية الحركة

- 1 . - من الجلوس طويلاً
- 2 . - من الوقوف

- أوضاع النهايات

- 1 . - لوضع الوقوف على القدمين
- 2 . - لوضع الوقوف على اليدين
- 3 . - أداء نصف لفة لوضع الشقلبية الجانبية على اليدين

5 . - الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين :

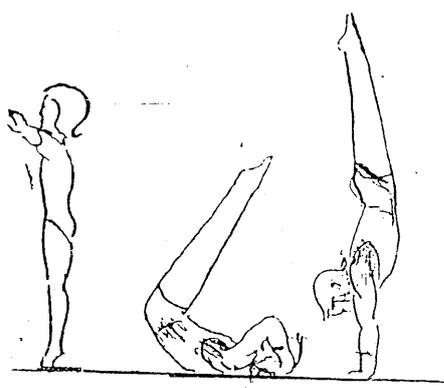


1 . - النواحي الفنية :

- 1 . - من الوقوف أو الجلوس طويلاً تتدرج اللاعبة إلى الخلف مع ثني الجسم في مفصل الحوض وامتداد الرجلين .
- 2 . - وضع اليدين سريعاً قرب الأذنين
- 3 . - وخلال الدحرجة يجري (الكب) مد زاوية الرجلين مع الجسم بشكل سريع مع مد الذراعين ورفع الرأس للوقوف على اليدين

ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

- 1 . - من متطلبات هذه الحركة اتقان اللاعبة للدرجة الخلفية
- 2 . - أداء الحركة من وضع الكعب على البساط الأرضي وبمساعدة زميلتين
- 3 . - التدرج من الجلوس طويلاً ببطء لأخذ وضع الكعب وأداء الحركة بالمساعدة .
- 4 . - أداء الحركة من الجلوس طويلاً بالسرعة الاعتيادية وبدون مساعدة .
- 5 . - أداء الحركة من الوقوف .



الخطأ الشائعة :

- 1 . - وضع اليدين غير صحيح أو متأخر
- 2 . - عدم امتداد الذراعين وبقاءهما منثنيان
- 3 . - عدم توجيه الرجلين للأعلى
- 4 . - ضعف مد زاوية الحوض .
- 5 . - رفع الرأس كثيراً للخطف مما يسبب تقوساً بالجسم

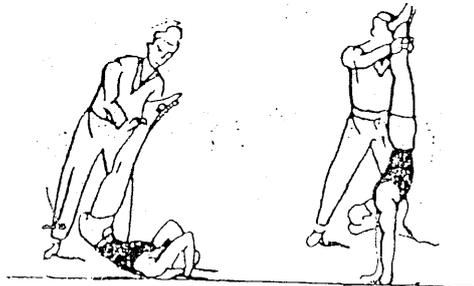
د . - تصحيح الأخطاء :

1 . - يتم تصحيح الأخطاء في جميع الحالات بأداء الحركة من وضع الكعب على البساط الأرضي مع المساعدة ،

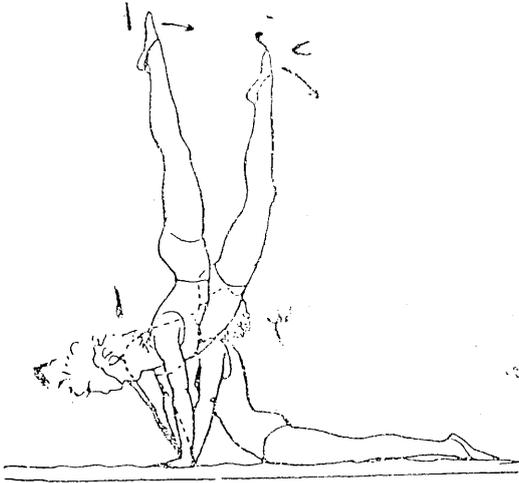
2 . - تقوية عضلات الظهر والذراعين لتحسين أداء الكعب

هـ . - طريقة المساعدة (أو السند) :

- 1 . - تقف مساعدة واحدة أو مساعدتان بجانب اللاعبة وبالقرب من موضع ارتكاز اليدين وتكون المساعدة بمسك مفصل القدمين ، وسحب اللاعبة إلى أعلى للوقوف على اليدين .
- 2 . - تقف المساعدتان على جانبي اللاعبة ويمسكانهما من الفخذين
- 3 . - ومع تطور الأداء تقوم مساعدة واحدة بالمسك والمساعدة الخفيفة حسب حاجة الحركة



ملاحظة : لرفع مستوى الحركة تغيير أوضاع البداية والنهاية



– وضع البداية :

أ. – من الجلوس طويلاً

ب. – من الوقوف

– وضع النهاية :

أ. – الانتهاء بالميزان الأمامي .

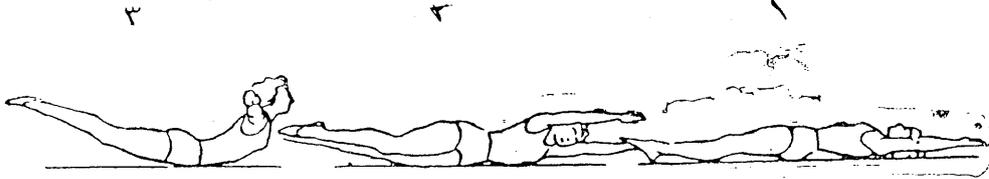
ب. – الهبوط بدرجة على الصدر والبطن للإبطاح .

ج. – ربع أو نصف لفة لأداء دولاب جانبي .

د. – نصف لفة لأداء درجة أمامية مكورة .

6. – الدرجة الجانبية : / الممدودة والمكورة / : داخل

1. – الدرجة الجانبية الممدودة :



أ. – النواحي الفنية :

1. – يتم أداء الدرجة الجانبية الممدودة من وضع الرقود على الظهر . أو الانبطاح على البطن

2. – يبقى الجسم ممدوداً مع رفع الرأس والصدر ، والذراعان والرجلان وهما مضمومتان .

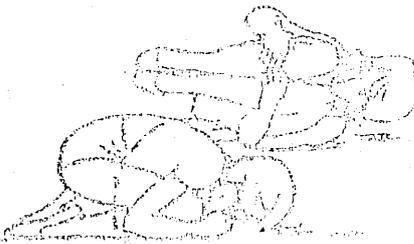
3. – تؤدي الحركة من الكتفين والحوض والرجلين أثناء درجة الجسم جانباً

4. – التحكم بشد العضلات للمحافظة على امتداد الجسم .

2. – الدرجة الجانبية المكورة :

1. – يتم أداءها من وضع التكور أو الجثو .

2. – يظل الجسم محتفظاً بوضع التكور حتى تنتهي الدرجة كاملة والوصول بالجسم إلى نفس الوضع الذي يزداد تنفيذه .



- تتم حركة الدرجة الجانبية بنوعيتها حول محور الجسم الأمامي الخلفي الوهمي
- يمكن استخدام الدرجات الجانبية كحركات ربط أثناء أداء جملة حركات أرضية
- يمكن عن طريقها الوصول إلى الأوضاع الثابتة ، وكذلك في تغيير اتجاه الحركات .

ب . - الخطوات التعليمية : (طرق التدرج) :

- 1 . - تدريب اللاعبات على شد الجسم بوضع الرقود أو الانبطاح بالدرجة الجانبية الممدودة .
- 2 . - أخذ وضع الرقود المكور أو وضع الجنو في تعليم الدرجة الجانبية المكور .
- 3 . - أداء الحركة على سطح مائل لتسهيل عملية أداءها .
- 4 . - أداء الحركة بشكل سليم وصحيح .

ج . - الأخطاء الشائعة :

- 1 . - عدم الاحتفاظ بشد عضلات الجسم في الدرجة الجانبية الممدودة .
- 2 . - عدم الاحتفاظ بتكور الجسم أثناء أداء الدرجة الجانبية المكور .
- 3 . - رفع الصدر والرجلين عن الأرض كثيرا (قوس كبير بالظهر) أثناء أداء الدرجة الجانبية الممدودة .
- 4 . - لف الجزء العلوي من الجسم قبل الجزء السفلي (أو العكس) .

د . - تصحيح الأخطاء :

- 1 . - إعادة تمرين الإحساس بوضع الجسم الصحيح من الخطوات التعليمية .
- 2 . - إعادة الدرجة على سطح مائل .
- 3 . - استعمال المساعدة للحركة .

هـ . - طرق المساعدة أو (السند) :

هذه الحركة لا تحتاج لمساعدة كبيرة ويمكن إعطاءها دفع بسيط لمساعدتها للتدرج إلى الجانب

3 . - مجموعة حركات الشقلبات

مقدمة :

- تبدأ الحركات في هذه المجموعة بالصعوبة للاعتبارات التالية :
- 1 . - تؤدي الشقلبات بحيث يمر الجسم في الهواء بوضع الطيران مما يجعلها تحتاج لمرجحة قوية بالرجلين ودفع باليدين . بالشقلبات السريعة ، وبالرجلين فقط بالشقلبات البطيئة .
 - 2 . - يتطلب أداءها التحكم في نقل مركز ثقل الجسم حيث يقطع المسافة اللازمة من نقطة الارتكاز حتى نقطة الهبوط .
 - 3 . - تزداد صعوبة الشقلبة كلما اقترب مركز ثقل الجسم من الأرض حيث تحتاج اللاعب إلى قوة كبيرة للمرجحة بالرجلين و الدفع باليدين لينتقل ثقل الجسم كله في الهواء متخذاً شكل نصف دائرة تقريبا . ول يصل لوضعه النهائي في المنتصف عند اتخاذ وضع الهبوط بشكله النهائي
 - 4 . - تختلف الشقلبات عن الدرجات بأنها تؤدي بمد الجسم بعكس الدرجات التي تنفذ مع الانحناء أو التكور
- يمكن استخدام بعض أجزاء الجسم في بعض الحركات تناسب الناحية الفنية مثل (الكتفين أو الرأس أو اليدين)
- وللشقلبات ثلاث اتجاهات هي :
- للجانب - للأمام - للخلف
- ويمكن تنفيذ الشقلبة بالارتقاء الفردي (رجل واحدة تتبعها الرجل الثانية) أو بالارتقاء المزدوج (بالرجلين معا في وقت واحد)

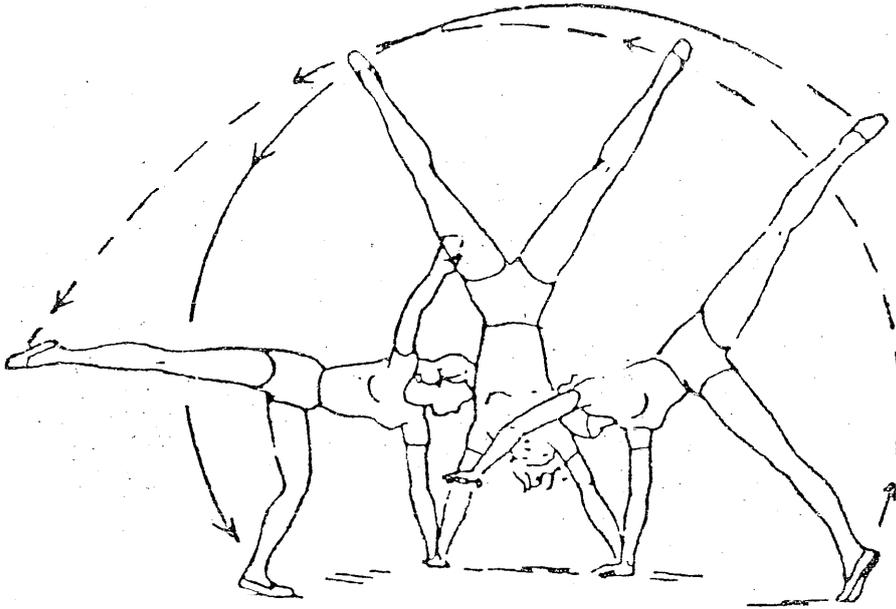
1. الشقلبة الجانبية على اليدين

دولاب جانبي فتح :

وهو عنصر هام في الحركات الأرضية ويؤدي من الوقوف أو الجري وعلى يد واحدة أو على يدين (بالتتابع)

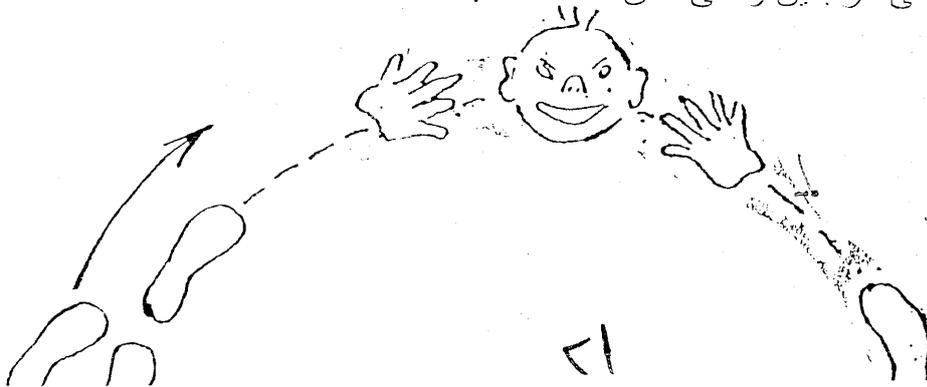
أ. - النواحي الفنية :

1. - يجب المرور بوضع الارتكاز العمودي المتفارج (الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين)
2. - أداء الحركة في خط مستقيم
3. - وضع اليدين على الأرض بالتتابع مع لف أصابع اليد الثانية باتجاه اليد الأولى، مع إتمام حركة الشقلبة على المحور الجانبي للجسم



ب. - الخطوات التعليمية : (طرق التدرج)

1. - تتطلب هذه الحركة أداء اللاعبة مهارة الوقوف على اليدين بشكل جيد ومتقن
2. - تقف اللاعبة والذراعان عالياً مع رفع إحدى الرجلين أماماً
3. - تأخذ اللاعبة خطوة بالرجل المرفوعة للأمام (ويمكن تنيها في مفصل الركبة) .
4. - تمرجح اللاعبة بالرجل الخلفية للخلف وبقوة وتدفع بقدم رجل الارتكاز (الأمامية)
5. - تضع اللاعبة اليد الموافقة لقدم الارتكاز أماماً وعلى بعد خطوة عادية من قدم الدفع .
6. - ترتكز اللاعبة باليد الثانية أماماً وعلى بعد نفس المسافة مع لف اليد لتتجه الأصابع باتجاه اليد الأولى
7. - تتابع اللاعبة سير الحركة مع المحافظة على استمرار التفارج والدفع المتعاقب باليدين للهبوط المتعاقب على الرجلين وعلى نفس الاستقامة .



ج . - الأخطاء الشائعة :

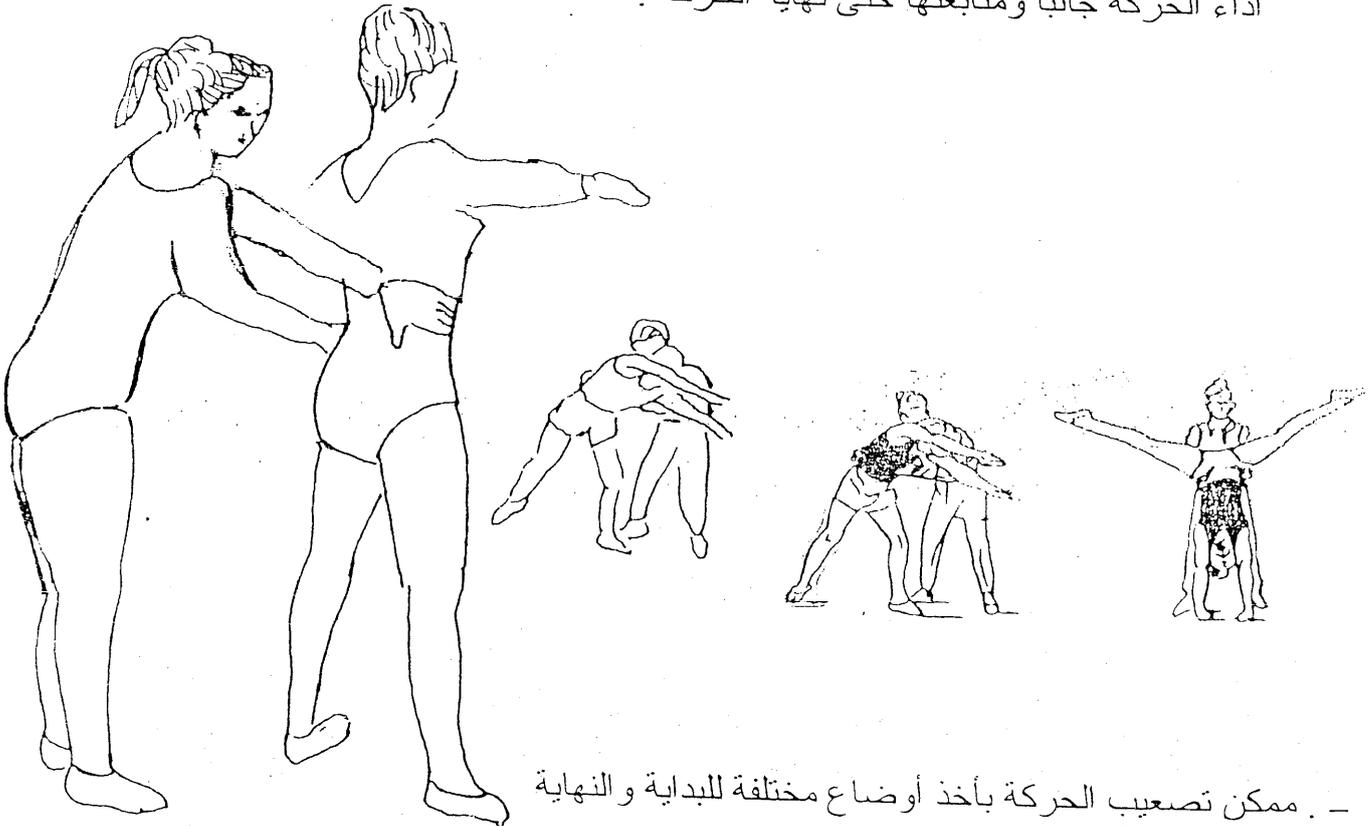
- 1 . - ثني الرجلين والذراعين أثناء أداء الحركة .
- 2 . - عدم فتح الرجلين جيداً
- 3 . - ثني مفصل الكتفين والحوض
- 4 . - عدم مرور مركز ثقل الجسم فوق اليدين
- 5 . - وضع اليدين على الأرض في آن واحد
- 6 . - عدم مرجحة الرجل الخلفية بقوة للخلف والأعلى ومن فوق الرأس
- 7 . - عدم الدفع الجيد بقدم الارتكاز أو اليد من أجل استمرارية الأداء الجيد .
- 8 . - لف الجذع قبل وضع اليدين على الأرض بخط مستقيم في اتجاه الحركة .

طرق تصحيح الأخطاء :

- 1 . - إعادة حركة الشقلبة الجانبية على اليدين بمساعدة فعلية إيجابية تقوم بتصحيح وضع الجسم .
- 2 . - إعادة لبعض الخطوات التعليمية الضرورية وتحسين أداء الوقوف على اليدين

طريقة المساعدة (أو السند) :

- 1 . - تقف المساعدة خلف اللاعبة . ثم تضع الذراعين متقاطعتين خلف الحوض لمساعدتها على الدوران بحيث تكون الذراع اليسرى أعلى الذراع اليمنى أو العكس (حسب اتجاه حركة اللاعبة)
- 2 . - عند أداء اللاعبة الحركة تتحرك المساعدة في نفس الاتجاه جانباً مع رفعها لمساعدتها على أداء الحركة جانباً ومتابعتها حتى نهاية الحركة .



- ممكن تصعيب الحركة بأخذ أوضاع مختلفة للبداية والنهاية

- وضع البداية :

- أ . - من الوقوف أو الجري باللف وبدونه في اتجاه الحركة
- ب . - من الاقتراب البسيط باللف وبدونه في اتجاه الحركة
- ج . - من الاقتراب والوثب تؤدي الحركة بارتكاز إحدى اليدين ، ولتصعيبيها أكثر تؤدي مع ارتكاز يد واحدة .

1 - وضع النهاية :

أ - أداء دحرجة أمامية .

ب - أداء الوقوف على اليدين

ج - أداء الميزان الأمامي

د - أداء الشقلبية الأمامية أو الخلفية على اليدين .

هـ - أداء وثبات فنية أو لفات (نصف لفة أو لفة كاملة)

2 . - الشقلبية الجانبية على اليدين مع ربع لفة (للهبوط المزدوج) (دولاب ضم) :

أ النواحي الفنية :

- تعتبر حركة (دولاب ضم) من الحركات الأساسية في الجمباز ، وأهميتها ترجع إلى كونها

حركة ربط لكثير من الحركات

وأيضاً كحركة تحضيرية قبل العديد من الحركات الأكثر صعوبة مثل : (الشقلبية الخلفية

السريعة) (باك دايف)

(والدورات الهوائية الخلفية بأنواعها - المكورة والمنحنية والممدودة)

- يمكن أن يؤدي بعدها الدورات الأمامية بأنواعها (المكورة، والمنحنية، والممدودة) .

ولكن بعد نصف لفة

- لذا يتم تعليمها باتقان بعد تعليم الشقلبية الجانبية على اليدين .

- وحركة الدولاب ضم ما هي إلا حركة دولاب جانبي مع ربع لفة . والاختلاف بينهما في وضع

اليدين على الأرض وضم الرجلين في نهاية الحركة ويراعى التركيز على وضع اليدين لتكون

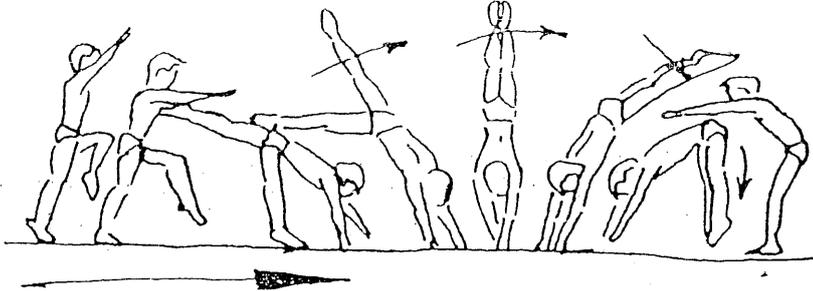
الأصابع في نهاية الحركة متجهة للأمام

- يتناسب بعد وقرب هبوط القدمين من اليدين حسب الحركة التي تليها إن كانت

(باك دايف) فيجب أن تكون قريبة من اليدين وإن كانت تليها دورة هوائية فيجب أن يكون

هبوط القدمين بعيداً عن اليدين . وذلك ليكون مركز ثقل الجسم فوق القدمين مما يسهل ارتفاع

الجسم للأعلى أثناء الأداء



ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

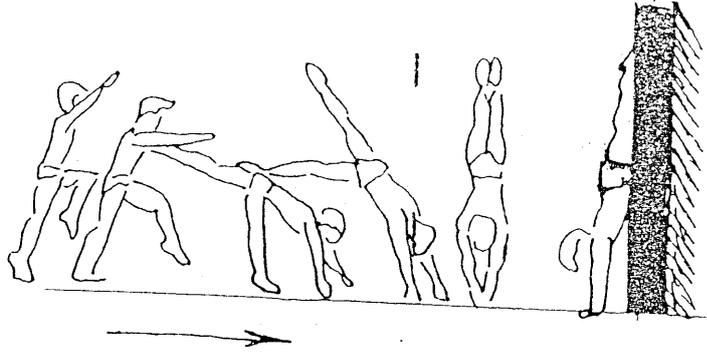
1 . - من متطلبات هذه الحركة أن تتقن اللاعبة حركة الدولاب الجانبية .

2 . - الوقوف على اليدين بالمساعدة ثم أداء ربع لفة ومرجحة الرجلين بسرعة للأسفل .

3 . - أداء نفس التمرين (2) ولكن مع ربع لفة مباشرة بعد المرور بالوقوف على اليدين بالمساعدة .

4 . - أداء الوقوف على اليدين مع ربع لفة أثناء المرور على المرتبة الموضوعة على الجدار ،

و القسم الأمامي من الجسم يركز على المرتبة



5 . - الوقوف على اليدين على بداية المرتبة ثم مرجحة الرجلين للأسفل بسرعة والدفع باليدين (الغرض من هذا التمرين لتوقيت خفض الرجلين للأسفل ودفع الأرض باليدين في آن واحد)

6 . - أداء الحركة بالمساعدة .

7 . - أداء الحركة بدون مساعدة .

ج . - الأخطاء الشائعة :

1 . - ثني الذراعين والرجلين

2 . - عدم وضع اليدين بالصورة الصحيحة .

3 . - مرجحة الرجل الحرة للجانب .

4 . - عدم ضم الرجلين بسرعة قبل الهبوط بقليل ، وبقاؤهما مفتوحتين لحين وصولهما للأرض .

5 . - لف الجذع قبل وضع اليدين على الأرض ومرور الجسم بالوقوف على اليدين .

6 . - عدم هبوط الرجلين للأسفل مع دفع الأرض باليدين في آن واحد .

7 . - وضع اليدين قريبة جداً من رجل الارتكاز وفي آن واحد .

د . - طرق تصحيح الأخطاء :

1 . - إعادة للدولاب الجانبي وإتقانه بصورة صحيحة .

2 . - إعادة الوقوف على اليدين مع نصف لفة بالمساعدة .

3 . - التدريب على هبوط الرجلين ودفع الأرض باليدين في آن واحد (التوقيت بينهما ويكون بالوقوف على اليدين بالقرب من حافة مرتبة أو الجزء العلوي من الصندوق المقسم أو على مقعد سويدي .

4 . - تعليم اللاعب المرحة الكراباجية بالرجلين معاً عند الهبوط للارتقاء والوثب في الهواء من وضع الوقوف على اليدين (وهو أحد مراحل الحركة)

5 . - تصحيح وضع اليدين بصورة صحيحة بحيث يرسم على المرتبة علامتين لتكون مكان ارتكاز اليدين عليهما وأداء الحركة بصورة بطيئة .

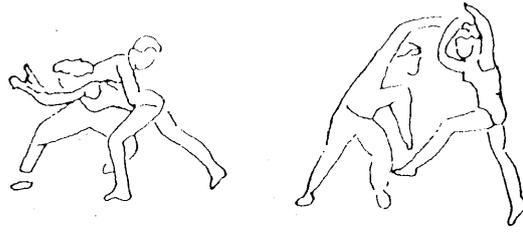
6 . - تصحيح خطأ عدم ضم الرجلين بسرعة ، ومرجحتهما من فوق الرأس . ويكون بإعادة تمرين الوقوف على اليدين مع ربع لفة على المرتبة المستندة على الجدار .

7 . - لتصحيح وضع اليدين بالتتابع يتم بأداء الحركة وكأنها تؤدي بارتكاز يد واحدة (الذراع الأخرى بجانب الجسم) ثم توضع اليد الثانية على الأرض بعد أن يمر مركز ثقل الجسم على الذراع الأولى .

هـ . - طريقة المساعدة (أو السند) :

- تقف المساعدة على الجهة الموافقة لرجل الارتكاز، وتمسك وسط اللاعب من الجانبين فوق الحوض لمساعدتها على دوران الجسم (مسكة دوران أمامية)

- تضع المدربة اليدين تحت البطن وفوق الظهر لمساعدتها على مرجحة الرجلين للأسفل والدفع باليدين



- ممكن أداء حركات وأوضاع مختلفة للبداية والنهاية

- وضع البداية :

أ . - من الثبات .

ب . من الجري .

- وضع النهاية :

أ . - أداء حركة (درجة خلفية منحنية أو درجة خلفية للوقوف على اليدين) .

ب . - أداء حركة شقلبية خلفية سريعة (باك دايف)

ج . - أداء حركة (الدوران الهوائية الخلفية بأنواعها المكورة والمنحنية والمستقيمة) .

د . - أداء حركة (الدوران الهوائية الأمامية بأنواعها بعد نصف لفة (المكورة والمنحنية والمستقيمة)

3 . - الشقلبية الأمامية السريعة على اليدين

أ . - النواحي الفنية :

1 . - يدور الجسم في هذه الحركة دورة كاملة (360) درجة حول المحور العرضي للجسم

وبشكل عمودي على الأرض ويمر الجسم بمرحلة الوقوف اللحظي على اليدين

2 . - تمرجح اللاعبة الرجل الخلفية مع الدفع بالرجل الأمامية للمرور بالوقوف على اليدين .

من وضع الطعن الأمامي والذراعان عاليا

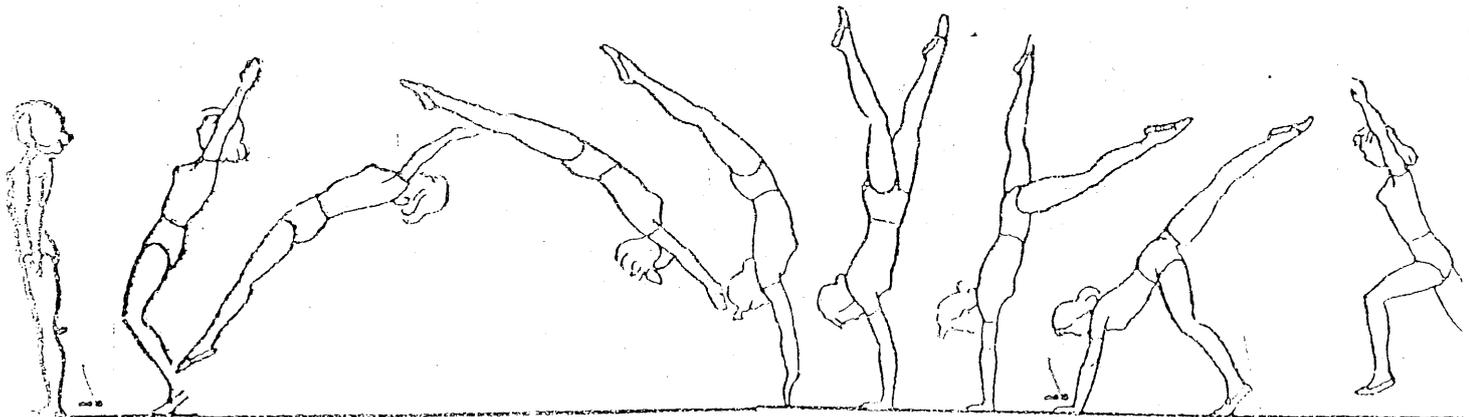
3 . - يتم الدفع باليدين مع المحافظة على الذراعين ممدودتين والرأس للأمام وتقدم مركز النقل

للأمام مما يؤدي للطيران والدوران للأمام 180 درجة للهبوط على القدمين

4 . - يكون الجسم ممدوداً مع شد عضلات الظهر وأحياناً مع التقوس بالظهر والرأس مرفوع بين

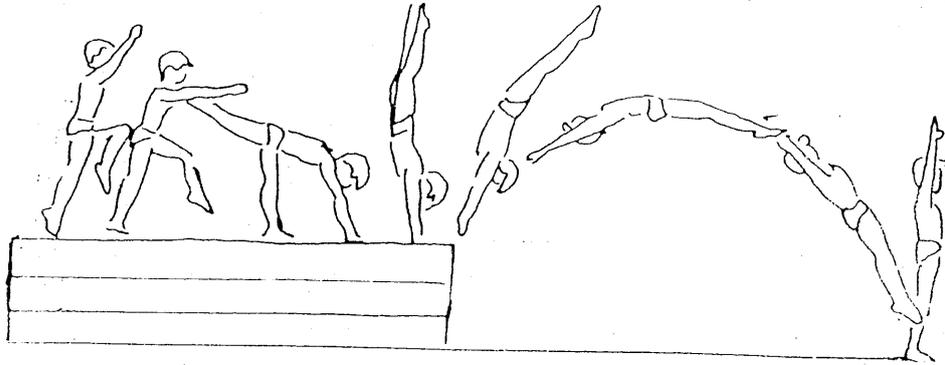
الذراعين ز المتواجدين عالياً (على امتداد الجذع) .

- . يمكن أن يتم الهبوط على قدمين أو على قدم واحدة .



ب . - الخطوات التعليمية : (طرق التدرج) .

- تحضر اللاعبة بتمرينات المرونة للظهر من خلال القوس للخلف باتجاه مرتبة سميكة والسعة بين الرجلين ومرجحة الرجل للخلف ومرونة الكتفين من خلال (الجسر) ومن ثم :
- 1 . - التدرّب على الوقوف على اليدين السريع باتجاه مرتبة موضوعة على الجدار
 - 2 . - تكرار التمرين 1 مع الهبوط الممدود على الظهر على مرتبة .
 - 3 . - أداء الحركة من فوق صندوق خشبي (ثلاث طبقات) مع المساعدة



- 4 . - مع التقدم في الأداء خفض الصندوق إلى أن تؤدي اللاعبة الحركة على المرتبة
- 5 . - تنفيذ الحركة بالمساعدة من المدربة



- 6 . - لتحسين أداء الدفع باليدين يمكن إعطاء اللاعبة تمرين الوقوف على اليدين والمدربة تمسكها من الرسغ والعضد وتعطي إحساس الدفع باليدين .
- 7 . - تنفيذ الحركة مع تخفيف المساعدة بالتدرّج

ج . - الأخطاء الشائعة :

- 1 . - تقدم الكتفين للأمام أثناء الوقوف على اليدين (زاوية في مفصل الكتفين والجذع) .
- 2 . - ثني الذراعين
- 3 . - ثني الركبتين أثناء المرجحة .
- 4 . - ضعف المرجحة بالرجل الخلفية الحرة مع ضعف الدفع بالرجل الأمامية .
- 5 . - عدم الدفع باليدين أثناء المرور بالوقوف على اليدين .
- 6 . - ثني الحوض ، والركبتين أثناء الهبوط .

د . - تصحيح الأخطاء :

- 1 . - إعادة وتكرار حركة الوقوف على اليدين أمام الجدار وبمساعدة زميلة حتى درجة الإتقان
- 2 . - المساعدة القوية والصحيحة في دفع اليدين ليمد الكتفين للخلف
- 3 . - إعادة بعض الخطوات التعليمية الضرورية لتصحيح بعض الأخطاء ، أو استعمال المساعدة الإيجابية والفعالية لتصحيح وتطبيق النواحي الفنية للحركة .
- 4 . - يجب على المدربة أن تعرف أين يكمن الخطأ لكل لاعبة على حده نظراً للفروق الفردية بين

اللاعبات وإصحيح هذا الخطأ .

هـ . - طرق المساعدة (أو السند) : - للحركة عدة طرق للمساعدة :

- 1 . - يمكن للمساعدة أن تضع يديها على جانبي وسط اللاعب أثناء أداءها للحركة ومساعدتها على رفع مركز ثقل جسمها ودورانها (شكل أ)
- 2 . - يمكن وضع اليد القريبة على البطن واليد البعيدة خلف الظهر . (شكل ب)
- 3 . - أو تجلس المساعدة على أحد جانبي الطالبة وتمسك عضدها باليد القريبة بالمسكة الكلايية الأمامية واليد الأخرى أسفل الكتفين على الظهر ودفعه للأعلى . (شكل ج)

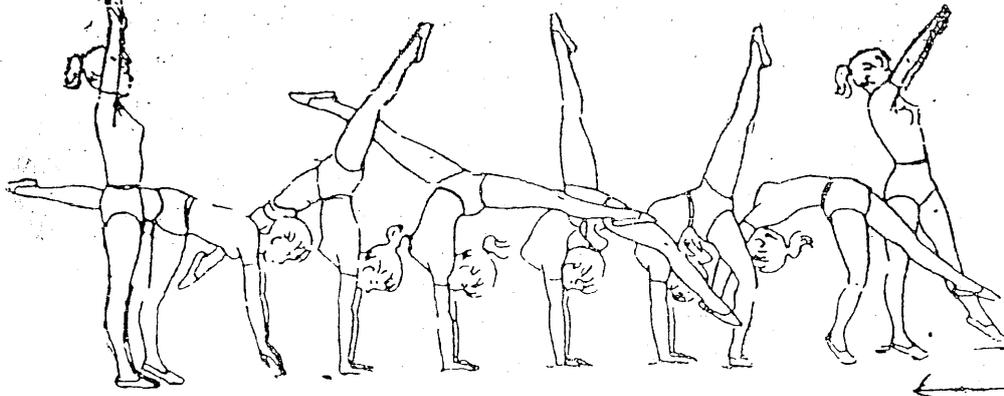


- أوضاع وحركات يمكن ربطها بالشقلبة الأمامية :

- 1 . - شقلبة أمامية على اليدين { درجة أمامية . }
 - 2 . - شقلبة أمامية على اليدين { ميزان أمامي . }
 - 3 . - شقلبة أمامية على اليدين { دولاب جانبي . }
 - 4 . - شقلبة أمامية على اليدين { دورة هوائية أمامية مكورة أو منحنية أو ممدودة }
- 4 . - الشقلبة الخلفية على اليدين : 1 . - الشقلبة الخلفية البطينية :

أ . - النواحي الفنية :

- 1 . - من وضع الوقوف : الارتكاز على رجل ورفع الثانية أماماً والذراعين عالياً، التقوس للخلف مع بقاء وزن اللاعب على قدم الارتكاز .
- 2 . - الهبوط بالجذع للأسفل ، ومرجحة الرجل الحرة عالياً مع ارتكاز اليدين على الأرض
- 3 . - دفع رجل الارتكاز مع سحب الكتفين للخلف مروراً بالوقوف على اليدين مع تفارج الرجلين
- 4 . - الدفع باليدين مع هبوط القدمين بالتتابع قريباً من اليدين لوضع الوقوف (ذراعان عالياً)



ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

- 1 . - تحضير كتفي اللاعب ومرونة الجذع
- 2 . - وضع الوقوف على اليدين سند القدمين على مرتبة عالية وسحب الكتفين خلفاً
- 3 . - تحسين أداء مهارة الجسر (من الرقود ثم من الوقوف)

- 4 . أداء الشقلبة الخلفية بالمساعدة .
- 5 . تخفيف المساعدة مع التقدم بالتدريب على الشقلبة
- 6 . تنفيذ الشقلبة (بسند وقائي)

ج . - الأخطاء الشائعة :

- 1 . - ثني الذراعين
- 2 . - وجود زاوية بالكتفين وعدم ارتكاز الجسم على الذراعين عموديا
- 3 . - ضعف الدفع برجل الارتكاز وضعف المرجحة بالرجل الحرة
- 4 . - هبوط الرجل الحرة بعيداً عن الجسم يصعب معه الدفع باليدين للوقوف
- 5 . - بقاء الجذع بحالة انثناء عند الهبوط
- 6 . - الهبوط على العقبين .

د . - تصحيح الأخطاء :

- 1 . - إعادة لبعض الخطوات التعليمية للحركة وكل لاعبة على حدة بحسب نوع الخطأ
- 2 . - التركيز على تمرينات إطالة العضلات وتمديد ومرونة المفاصل الخاصة بالحركة .
- 3 . - تقديم السند اللازم أثناء التعلم منعاً من تكرير بعض الأخطاء ومن ثم تخفيف المساعدة

هـ . - طريقة المساعدة (أو السند) :

يكون السند يوضع يد أسفل لوح الكتف والأخرى أسفل رجل المرجحة

2 . - الشقلبة الخلفية السريعة (باك دايف BACK DIVE)

تتميز هذه الشقلبة بما يلي:

- 1 . - الارتقاء المزدوج ومن الثبات في بداية التعلم
- 2 . - نقل مركز النقل للخلف قبل الارتقاء وضع اليدين على الأرض بعد الطيران للخلف
- 3 . - الحاجة لتوافق مجموعة حركات (الرجلين ، الذراعين ، الجذع) وبسرعة عالية والشقلبة الخلفية هي من الحركات المحببة للاعبات بعد إتقانها واللاعبات المتميزات تستخدمها في جملتها الأرضية لربط الحركات وانطلاقاً لحركات عالية المستوى (كالدورات الهوائية بأنواعها) .

أ . - النواحي الفنية :

يمر الجسم خلال الشقلبة بالمراحل التالية :

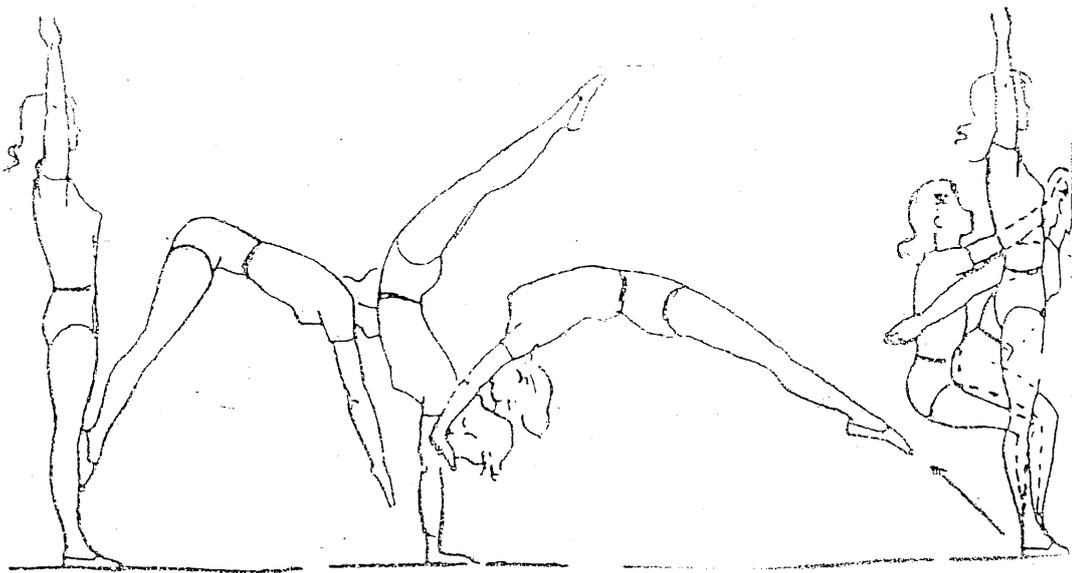
- 1 . - وضع الاستعداد
- 2 . - ميل الجسم للخلف لنقل مركز الثقل للخلف و الارتقاء بالقدمين معا
- 3 . - الطيران الأول
- 4 . - المرور بالوقوف على اليدين من ثم الدفع باليدين الطيران الثاني ومرجحة الرجلين باتجاه الأرض .
- 5 . - مرحلة الوقوف .

التوصيف الفني للحركة

- 1 . - من الوقوف ذراعان عاليا ، توجيه مركز ثقل الجسم للخلف وخفض الذراعين مع الرأس أماماً مع انحناء الجسم ليشكل الجسم شكل القوس ليصبح الجسم تحت قوة اندفاع للخلف
- 2 . - مرجحة الذراعين والجذع للخلف مع الدفع بالرجلين بقوة ليحقق طيران للخلف

حرف

- 3 - الطيران الأول ويجب أن يحقق الارتفاع مع مد الجسم للخلف ارتفاع يحقق المرور بالوقوف على اليدين مع التقوس بالذراع مع اندفاع بمركز الثقل للخلف
- 4 - يتم الدفع باليدين مباشرة مع الاندفاع نحو الخلف ومد التقوس الخلفي ليصبح انحناء قليل وتحقق الطيران الثاني .
- 5 - مرحلة الهبوط : هبوط الرجلين من خلال التحول من التقوس إلى الانحناء وبعامل الجاذبية الأرضية المؤثرة على الجسم يتم هبوط القدمين لتمتص الحركة بالمشطين أولاً والوقوف على القدمين والذراعين عالياً استعداداً للحركة التي تليها .



ولكي تتم الشقبة الخلفية بنجاح ، يجب معرفة ثلاث نقاط هي :

- 1 - لحظة البدء بالحركة (موقع الرجلين)
- 2 - مكان ارتكاز اليدين واتجاههما (اليدين)
- 3 - مكان الهبوط (القدمين)

ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

- 1 - تحضير الجسم بإعطاء تمرينات تمهيدية للمرونة قوة الارتفاع للرجلين و الدفع باليدين بقوة
- 2 - التدريب على الدفع للخلف والهبوط للرقود على الظهر . كما هو مبين في الخطوات التعليمية .
- 3 - من الوقوف على اليدين خفض الرجلين مع دفع اليدين لوضع الوقوف الذراعان عالياً
- 4 - أداء الحركة مع مساعدين . ثم تخفيف المساعدة إلى واحدة فقط ثم بالسند الوقائي
- 5 - يمكن استخدام الترامبولين الصغير أو الكبير
- 6 - بعد التمكن من أداء الحركة يمكن تكرارها بشكل متواصل أو ربطها بالدولاب ضم .

ج . - الأخطاء الشائعة :

- 1 - ضعف دفع القدمين .
- 2 - ثني الركبتين أثناء سير الحركة .
- 3 - عدم مرجحة الذراعين الممدودتين عالياً خلفاً
- 4 - ثني الذراعين أثناء الارتكاز على الأرض .

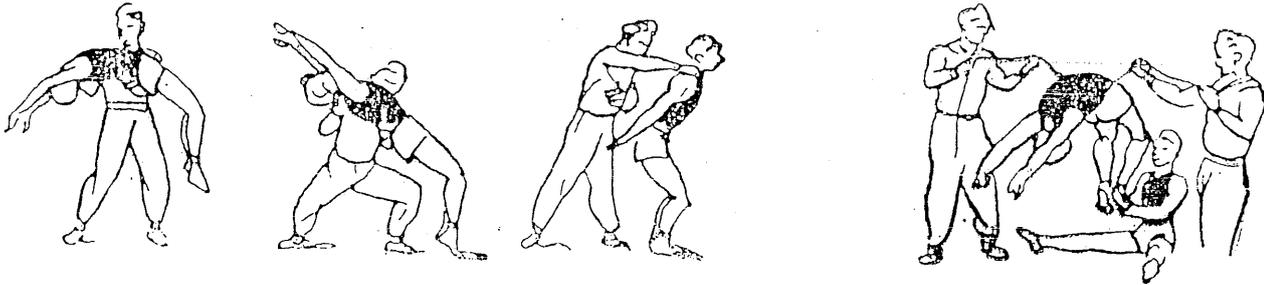
5. - عدم الدفع باليدين بعد الارتكاز
6. - المبالغة بالارتقاء أثناء الوثب للخلف.
7. - الهبوط قريب من موقع الارتكاز .
8. - بُعد ارتكاز اليدين من مكان الارتقاء مسافة الطيران الأول كبيرة (الارتكاز ضعيف) .

د. - تصحيح الأخطاء :

1. - يجب على المدربة عدم التسرع في الخطوات التعليمية ولا تنتقل لمرحلة أعلى قبل أن تتقن اللاعبة الإعدادات السابقة .
2. - هذه الحركة من الحركات الصعبة على اللاعبات المبتدئات . لذا يجب تكرار المهارة بالمساعدة بشكل كافٍ
3. - التركيز والإصرار على التمكن من أداء التمرينات التمهيدية تجنباً من حدوث إصابات

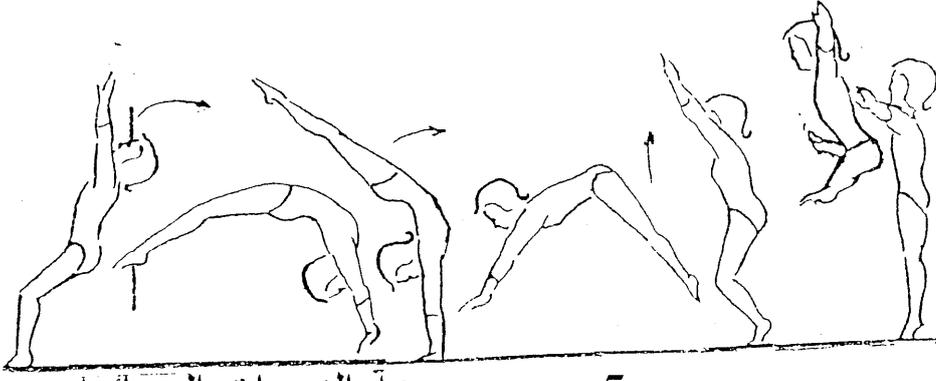
هـ. - طريقة المساعدة (السند) :

1. - يمكن ربط اللاعبة بحزام على وسطها يمكن مسكه من المساعدة
2. - في البداية . تقف المساعدتان جانب وخلف اللاعبة ممسكة بالحزام باليد الثانية خلف الظهر تساعدان اللاعبة على الطيران وتوجيهها خلفاً توقفها برهة بالوقوف على اليدين والهبوط بوضع الوقوف
3. - الترامبولين أفضل أداة في البداية لمساعدة اللاعبة للوثب والطيران للخلف .



حركات وأوضاع يمكن ربطها بالشقبة الخلفية (باك دايف) :

1. - من الوثب عالياً مع نصف لفة أداء شقبة خلفية مرة أو مرتين
2. - من الدرجة الأمامية الوثب عالياً مع نصف لفة شقبة خلفية
3. - من الدوLAB الضم شقبة خلفية
4. - من الوقوف على اليدين الهبوط الكراباجي على القدمين فشقبة خلفية
5. - من الوثب فتح بزواية متبوعة بشقبة خلفية
6. - شقبة خلفية فدورة هوائية خلفية (مكورة أو منحنية أو مستقيمة) .
7. - من الشقبة الخلفية بالمرور بالوقوف على اليدين النزول تدريجاً على الصدر
8. - من الشقبة الخلفية الثبات بالوقوف على اليدين
9. - من الشقبة الخلفية بالمرور بالوقوف على اليدين فالنزول للوقوف على الرأس
10. - من الشقبة الخلفية مع نصف لفة فدورة هوائية أمامية بأحد أوضاعها الثلاث
11. - من الشقبة الخلفية مع نصف لفة فالوثب المنفرد لأداء شقبة أمامية



5 . - مجموعة الدورات الهوائية

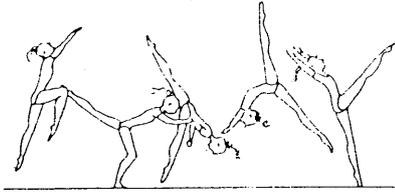
تدور اللاعبة مع أداء حركات هذه المجموعة دورة كاملة (360) درجة على الأقل حول المحور العرضي للجسم (دورات هوائية أمامية أو خلفية) أو حول المحور الأمامي الخلفي (دوران هوائية جانبية)

وسنورد هنا سرداً لهذه الحركات مع شرح ثلاثة حركات سهلة نسبياً وبالاتجاهات الثلاث الأمامية والخلفية والجانبية بينما نترك التعمق بحركات هذه المجموعة للراغبات في الاستزادة من مراجع أخرى نظراً لكونها أعلى من مستوى طالبات كلية التربية الرياضية

1 . - الدورات الهوائية الأمامية :

- شقلبية أمامية دون ارتكاز اليدين :

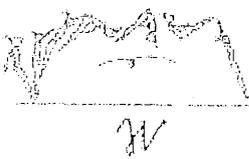
تعتمد هذه الحركة على الدفع بقوة بالأقدام الأمامية مع ميل الجذع للأمام ومرجحة الرجل الخلفية وبقوة لعمل تقوس في الهواء أثناء الدوران للهبوط على قدم المرجحة يتلوها القدم الأخرى تمرجح اليدين للأمام والأسفل والخلف مع حركة الجذع



ومن الدورات الهوائية الأمامية كأمثلة لا الحصر

- دورة هوائية أمامية مكورة 360 :

وتعتمد على الارتقاء بالقدمين من التقدم والتكور السريع والدوران أماماً للهبوط على القدمين .
ملاحظة : يلعب الترامبولين مع استخدام مراتب إسفنجية مناسبة كأداة مساعدة لتعليم الحركة



هوائية أمامية مكورة أو زاوية



- مكورة ونصف هوائية أمامية مكورة 540 للدرجة الأمامية (أي بدون للهبوط على القدمين)
- دورتين هوائية أمامية مكورة 720
- دورة هوائية أمامية منحنية 360 الرجلان مضمومتان ويشكلان مع الجذع زاوية حادة

- دورة ونصف هوائية أمامية مكورة 540 للدرجة الأمامية (أي بدون الهبوط على القدمين)
- دورتين هوائية أمامية مكورة 720
- دورة هوائية أمامية منحنية 360 الرجلان مضمومتان ويشكلان مع الجذع زاوية حادة
- دورة ونصف هوائية أمامية منحنية 540 للدرجة الأمامية
- دورتين هوائية أمامية منحنية
- دورة هوائية أمامية مستقيمة
- دورة ونصف هوائية أمامية مستقيمة للدرجة الأمامية
- دورتين هوائية أمامية مستقيمة
- يمكن إضافة لفات طويلة لهذه الحركات مما يضفي عليها الجمالية وترداد صعوبة الحركة.

2. - الدورات الهوائية الخلفية :

- شقلبة خلفية دون ارتكاز اليدين (تنبو سالتو Tempo Salto)
وتعتمد الحركة على الاندفاع الحاصل من الدولاب ضم ليتم الدفع بالقدمين مع مد زاوية الجذع بقوة للخلف فيتم الدوران في الهواء دون لمس الأرض باليدين بعكس الشقلبة الخلفية السريعة

شقلبة خلفية سريعة بدون يدين
(تمبو)



Ar

ومن الدورات الهوائية الخلفية لا الحصر
- دورة هوائية خلفية مكورة

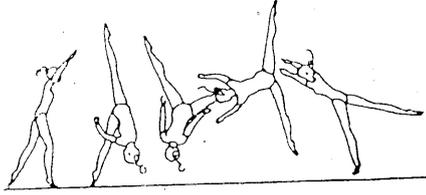
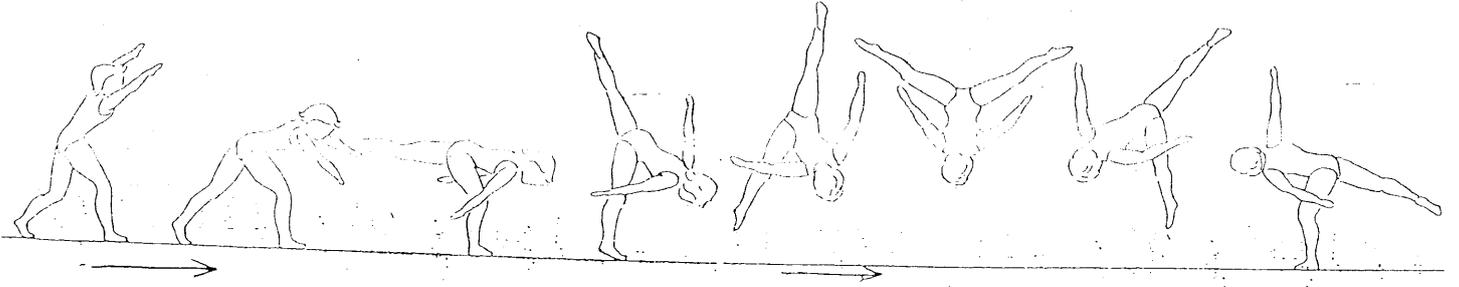
هوائية خلفية مكورة او زاوية او مستقيمة مع فتح الرجلين



- دورتين هوائية خلفية مكورة
- ثلاث دورات هوائية خلفية مكورة
- دورة هوائية خلفية منحنية
- دورتين هوائية خلفية منحنية
- دورة هوائية خلفية مستقيمة
- دورتين هوائية خلفية مستقيمة
- وجميعها يمكن إضافة لفات طويلة مما يضفي عليها الجمالية وترداد صعوبة الحركة.

٣ . - الدورات الهوائية الجانبية :

- شقلبة هوائية جانبية (دولاب هوائي) دون ارتكاز اليدين
وهي من الدورات الهوائية الجميلة والبسيطة بالمقارنة بباقي الدورات الهوائية .
فهي بحاجة لمرونة الرجلين مع قوة الدفع برجل الارتقاء
تبدأ الحركة مثل الدولاب الجانبي من الوقوف المتفارج ذراعين عالياً ،
مع مرجة الذراعين أماماً أسفل باتجاه رجل الارتكاز التي تدفع الأرض ، فمرجة الرجل
الخلفية بقوة لتهبط قريبة من مكان الارتقاء
ويمكن نهاية الحركة بأي اتجاه ترغب به اللاعبة

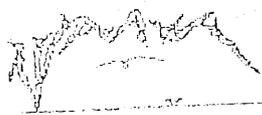


ومن الدورات الهوائية الجانبية كأمتلة لا الحصر
- دورة هوائية جانبية مكورة
- دورة هوائية جانبية متفارجة
- دورة هوائية جانبية ممدودة
- دورة ونصف هوائية جانبية مكورة
- دورة ونصف هوائية جانبية منحنية
- دورة ونصف هوائية جانبية مستقيمة

٥ . - مجموعة الحركات الأكروباتية مع اللف الطولي :

- نظراً لصعوبة حركات هذه المجموعة نكتفي بأن نذكر بأن جميع الحركات السابقة يمكن أن يدمج
معها لف طولي بمقدر (٦٨٠ - ٣٦٠ - ٥٤٠ - ٧٢٠ - ٩٠٠ - ١٠٨٠) درجة يعطي للحركة
جمالاً وصعوبة من حيث التقييم الفني أثناء البطولات .

هوائية أمامية مكورة أو زاوية مع
نصف لفة 180°



الحركات الإيقاعية الراقصة بالحركات الأرضية :

مقدمة :

- إن الإعداد الإيقاعي الراقص أصبح الآن جزءاً هاماً من العملية التعليمية والتدريبية والتي يجب
أن تكون مرتبطة بالحركات الأكروباتية لإعداد لاعبة الجمباز

– إن العجز والتقصير في الاهتمام بإعداد لاعبات الجمباز للحركات الإيقاعية سببه التطور الكبير الذي طرأ على الحركات الأكروباتية والتركيز على تدريب اللاعبة عليها
– لذا فإن التطور الكبير والمذهل الذي تحقق في السنوات الأخيرة للجمباز بشكل عام وللحركات الأكروباتية بشكل خاص – بالنسبة للسيدات – أصبح لزاماً على اللاعبة أن تعتمد على الحركات الإيقاعية الراقصة لعدة أسباب :

1. – إن اللاعبة ومن خلال الحركات الراقصة تعبر عن أنوثتها وشخصيتها
 2. – إن ربط الحركات الأكروباتية بالحركات الإيقاعية الراقصة يضيفي على التمرين جمالاً ورونقاً ورشاقة وسلاسة وانسيابية في الجمل الحركية على جهازي الأرضي وعارضة التوازن
 3. – إن مرافقة الموسيقى للحركات الأرضية حصراً بما تضيفه من جمالية وتأثير انفعالي مباشر على اللاعبة وعلى الجمهور المشاهد .
 4. – إن التناغم الحاصل بين الحركات الإيقاعية والأكروباتية وتوافقها مع الموسيقى يقتضي على اللاعبة بذل مجهود مضاعف من التدريب لتأمين التوقيت والديناميكية المنسجمة مع الموسيقى
- تشمل الحركات الإيقاعية الراقصة بالحركات الأرضية مايلي :

1. – وثبات فنية
2. – لفات حول المحور الطولي للجسم
3. – حركات التوازن
4. – حركات التموج

مطلوب

أولاً : الوثبات الفنية :

تعتبر الوثبات الفنية من الأساسيات الهامة في محتوى وتركيب الجملة الحركية الأرضية وعارضة التوازن للسيدات . وتختلف الوثبات في أمرين :

- أ . – شكل الارتقاء والهبوط (بداية ونهاية الحركة)
- ب . – شكل الجسم أثناء سير الحركة (أثناء الطيران)

وتشتمل حركة الوثب على ثلاث مراحل : ~ الارتقاء ~ الطيران ~ الهبوط ~
– ففي مرحلة الارتقاء : يتم استخدام مجموعة قوى يتم توظيفها لتحقيق رفع الجسم لتنفيذ المرحلة التالية

– مرحلة الطيران : يتخذ الجسم الوضع الصحيح والمناسب لنوع الوثبة وبصورة يغلب عليها الطابع الجمالي للحركة وتؤدي لنجاح الوضع التالي .
– مرحلة الهبوط : التي تتم تحت تأثير الجاذبية الأرضية لتهدئ اللاعبة على الأرض بمرونة مستخدمة مفاصل الجسم بعيداً عن التشنج أو التصلب بالكتفين والذراعين . والانتهاء بوضع يتناسب مع الحركة التالية

هناك عدة تقسيمات لأنواع الوثبات المختلفة إذ يرى البعض أنه يمكن تقسيم الوثبات كما يلي :

- أ . – وثبات من الثبات (في المكان) سواءً بالقدمين معا أو بقدم واحدة
- ب . – وثبات من الحركة (مع الاقتراب) وهي الوثبات التي تؤدي بالارتقاء من الحركة : الجري أو أية حركة أكروباتية

ويرى البعض الآخر أنه يمكن تقسيم الوثبات كما يلي :

- أ . – وثبات مع ضم القدمين : وهي الوثبات بالقدمين معا (الارتقاء والهبوط بالقدمين) وتؤدي غالباً في المكان ونادراً ما تؤدي من الحركة أي بأداء خطوات اقتراب .
- ب . – وثبات مع فتح الرجلين : وتؤدي من الجري (أي بأداء خطوات اقتراب) ويمكن الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على القدم الأخرى أو على القدمين

د. علة

وتؤدي غالباً في المكان ونادراً ما تؤدي من الحركة أي بأداء خطوات اقتراب .
٦ - وثبات مع فتح الرجلين : وتؤدي من الجري (أي بأداء خطوات اقتراب) ويمكن الارتقاء
بقدم واحدة والهبوط على القدم الأخرى أو على القدمين
بالنسبة لشكل الارتقاء والهبوط فيقسم الوثب إلى أنواع :

- ١ - الارتقاء بالقدمين والهبوط على القدمين
 - ٢ - الارتقاء بالقدمين والهبوط على قدم واحدة
 - ٣ - الارتقاء بقدم والهبوط على نفس القدم
 - ٤ - الارتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى
 - ٥ - الارتقاء بقدم والهبوط على القدمين
 - ٦ - الارتقاء بالقدمين والهبوط على اليدين لوضع الانبطاح (وثبة شوشونوفا) أو الارتكاز فتح
- ١ - الارتقاء بالقدمين والهبوط على القدمين : ~ بعض نماذج لهذا النوع من الوثبات ~

- ١ - الوثبة الممدودة : عبارة عن وثبة عالية مع الارتقاء بالقدمين ومد الجسم بصورة مستقيمة ،
ويمكن أداء هذه الوثبة في المكان أو الوثب أماماً
- ٢ - وثبة القوس : وهي وثبة عالية من الارتقاء بالقدمين مع تقوس الجسم خلفاً مع مد الذراعين
عالياً وإرجاع الرأس للخلف . ويمكن أداءها من الثبات أو من الحركة .
- ٣ - وثبة التكور : عبارة عن وثبة عالية مع رفع الركبتين عالياً إلى الصدر .
- ٤ - وثبة النجمة : عبارة عن وثبة عالية مع رفع الرجلين والذراعين فتحاً جانبياً .
- ٥ - الوثبة المنحنية : أو وثبة الزاوية (فتحاً وضماً)

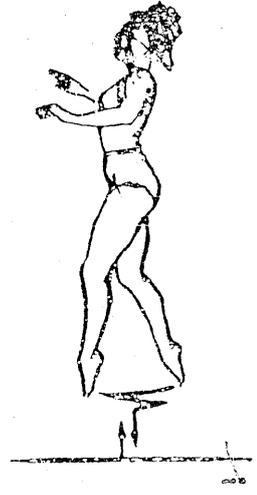
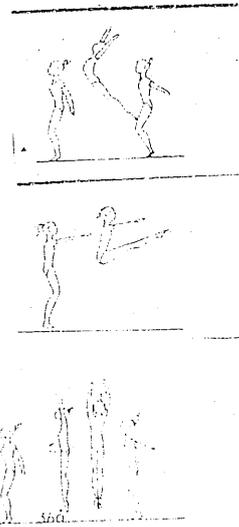
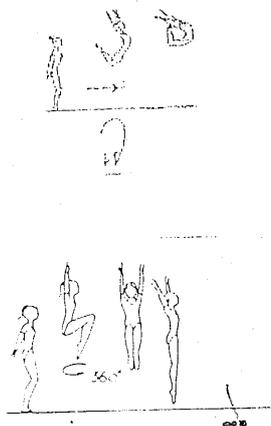
هذه الحركة تتطلب الوثب والارتقاء الجيد للأعلى مع مرونة لتأمين علو مع ميل الجذع أماماً
للمس القدمين باليدين

٦ - الوثبة مع تبديل وضع القدمين (تقاطع القدمين)

- ويراعى في هذه الوثبة أن يكون مدى التقاطع قصيراً وسريعاً
- ٧ - وثبة الخروف : عبارة عن الوثب عالياً مع تقوس الجذع خلفاً ، ورفع الذراعين عالياً خلفاً
وإرجاع الرأس للخلف مع ثني الرجلين للمس القدمين بالرأس
- ملاحظة : يمكن تطوير وتصعيب الوثبات باللف نصف لفة 180 درجة أو لفة كاملة 360 أو أكثر
حول المحور الطولي للجسم .

وثبة الخروف (القدمين بارتفاع الرأس و
الرأس للخلف)

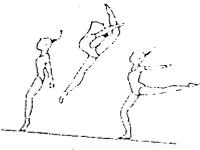
الوثب الزاوي فتحاً أو مع نصف
لفة 180



صطلون

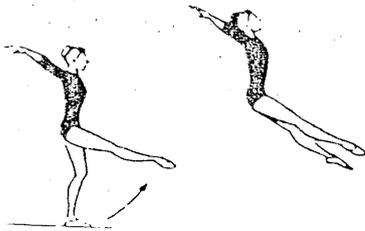
2 . - الارتقاء بالقدمين والهبوط على قدم واحدة :

- 1 . - وثبة الحلقة :
الارتقاء بالقدمين أو بقدم واحدة ، رفع إحدى الرجلين خلفا وعاليا للمس الرأس .
- 2 . - الارتقاء بالقدمين مع رفع إحدى الرجلين : جانبا أو أماما أو خلفا .



3 . - الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على نفس القدم .

- 1 . - وثبة الذئب (كوجاك) :
- 2 . - وثبة لمس الكعب (كالك) : وتكون أماما أو جانبا أو خلفا .



4 . - الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على القدم الأخرى .

- 1 . - وثبة الفجوة (الليب) :
أي الوثب على شكل خطوة للأمام في الهواء مع مراعاة فتح الرجلين عرضا أثناء مرحلة الطيران .

ملاحظة

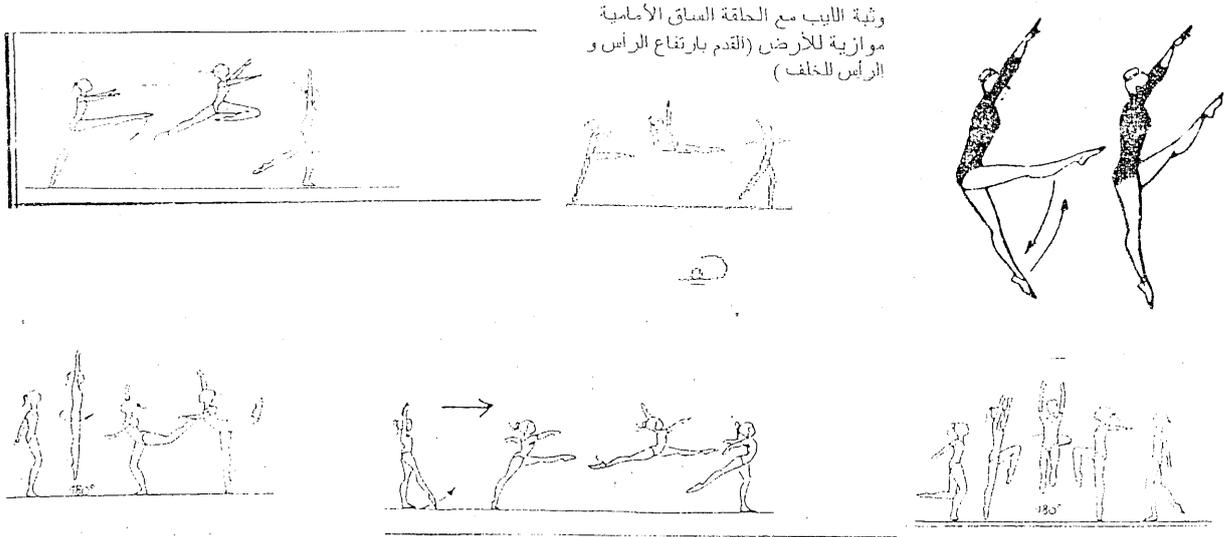
ويمكن أن يكون الارتقاء بقدم واحدة أو بالقدمين .
2 . وثبة الليب الحلقة :

3 . وثبة الغزال : بمد إحدى الرجلين أماما عاليا وتثي الرجل الأخرى خلفا عاليا للمس الرأس المرفوع خلفا

تثبه وثبة الليب ، ولكن مع تثي الركبة الأمامية كاملا ثم مدها أو تثي الرجلين معا للخلف
4 . وثبة الحصان الأمامية (الكمأة) :

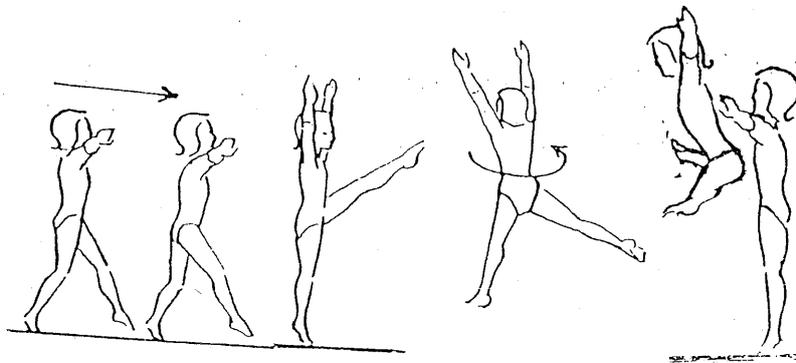
أي تبادل تثي الركبتين عاليا أماما

5 . وثبة المقص : وهي تؤدي أماما أو خلفا برجلين ممدودتين .



5 . - الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على القدمين :

- 1 . - رفع إحدى الرجلين أماما ، ثم الوثب عاليا والهبوط على القدمين .
- 2 . - رفع إحدى الرجلين جانبا ، ثم الوثب مع تثي الجذع جانبا جهة الرجل المرفوعة .



ملاحظة :

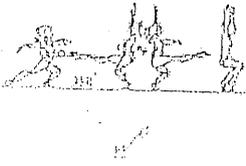
- 1 . - يمكن أداء جميع الوثبات السابقة بأوضاع وحركات مختلفة بالذراعين سواء بالمد أماما أو جانبا أو خلفا أو عاليا والذراع أماما والأخرى جانبا بما يتناسب مع الوضع الفني للحركة .
- 2 . - يمكن تطوير الارتقاء ببعض الوثبات بإضافة اللف حول المحور الطولي للجسم نصف لفة 180 درجة أو لفة كاملة 360 درجة أو أكثر

حزن

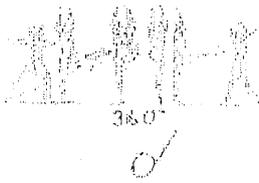
ثانياً: اللفات حول المحور الطولي للجسم

- اللف عبارة عن حركات تؤدي بتوازن و آلية من نوع خاص ويتحكم بها جهاز حفظ التوازن (الموجود بالأذن الوسطى) .
- أ . - واللف يمكن أداءه على الرجلين معا أو على رجل واحدة اعتباراً من نصف لفة 180 أو 360 أو أكثر
- ب . - ومن شروط اللف أن ينفذ على مشط (القدم أو القدمين)
- ج . - واللف ممكن أن يكون من الوقوف أو بثني الركبتين نصفاً أو كاملاً .
- د . - أداء الثني برجل الارتكاز لا يغير من قيمة صعوبة الحركة
- هـ . - أوضاع الذراعين والرأس يجب أن تخدم الشكل الفني للحركة بما يتناسب مع نوع اللف
- و . - يعتبر اللف منتهياً عندما تستقر اللاعبة بلا اهتزاز وتعود لكامل القدم .

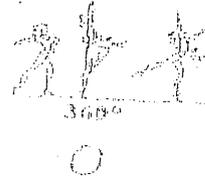
لغة طولية 360° على قدم واحدة
بوضع التكور (الرجل الحرة اختياري)



لغة طولية 360° على قدم واحدة
الرجل الحرة على المستوى الأفقي
أثناء الدوران



لغة طولية 360° على قدم واحدة
وضع الرجل الحرة اختياري



مطلوب

ثالثاً: حركات التوازن:

- التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات واستقرار الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع
- التوازن الثابت: يمكن أداء حركات التوازن من الثبات في المكان مثل الوقوف على رجل واحدة . والارتقاء بالصعوبة (من الوقوف على كامل القدم ثم على المشط ثم على أصابع القدم
- التوازن الحركي: وينفذ من المشي أو الجري أو بعد أداء اللف ثم الوقوف على رجل واحدة أو على الرجلين أو على مشطي القدمين أو مشط واحد
- يجب على اللاعبة استغلال وتوظيف الرأس والذراعين والجذع والرجل الحرة بما يضيفي على الحركة الجمالية ضمن الشروط الفنية للحركة .

- شروط تحقيق التوازن:

- 1 - السيطرة على الأجزاء المتحركة من الجسم ، أو تغيير مساحة القاعدة التي يرتكز عليها الجسم .
- 2 - بعد مركز ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز .
- 3 - يتم تطوير التوازن من خلال:
- أ . - تغيير وضع القدمين
- ب . - رفع العقبين
- (وقوف ضم الرجلين)
(الوقوف على المشطين)

مطلوب

ج . - رفع رجل عن الأرض
د . - تصغير قاعدة الارتكاز
هـ . - إذا تحركت قاعدة الارتكاز (الثبات على سطح غير ثابت) .
ويعيق تطور التوازن من خلال :

- + أ . - اضطراب في جهاز الأفعال المنعكسة نتيجة المرض
- + ب . - التعب والإرهاق
- + ج . - قلة التدريب
- + د . - ظهور بعض العوامل السيكولوجية (كالخوف) مثلاً .



رابعاً . - حركات التموج :

- 1 . - تتميز هذه الحركات بالجمال والسلاسة والانسيابية في الحركات وبطابعها الجمالي الذي يتناسب مع أداء الجمل الحركية الأرضية أو عارضة التوازن .
 - 2 . - تعتبر من الحركات التعبيرية التي يمكن ربطها بمختلف الحركات الأخرى .
 - 3 . - سميت بالتموج لقرب الشبه مع موج البحر من انسيابية
 - 4 . - ونأتي حركات التموج من استمرار الانسيابية وتعاقب الثني ومد المفاصل بأنوثه بعيدة عن التشنج أو التصلب كتلوي (الأفعى)
- ويمكن أداء حركات التموج .

أ . - بذراع واحد أو بالذراعين معاً

ب . - تموجات الجذع في اتجاهات مختلفة إما أماماً أو خلفاً أو جانبياً

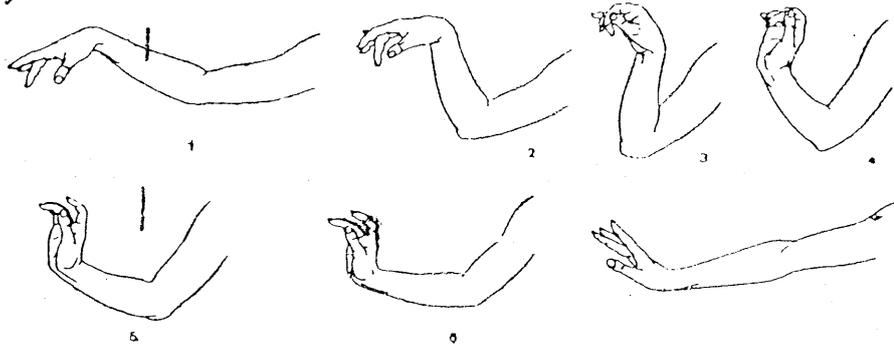
أ . - تموج الذراعين : وهو تعاقب ثني الذراعين ومدهما . في مفاصل الكتف والمرفق والرسغ والأصابع

وفيه تبدأ الحركة من مفصل الرباط الكتفي وتنتقل إلى المرفق ثم مفاصل الرسغ والأصابع مع مراعاة حرية حركة الذراعين دون توتر .

- يفضل البدء بالتعليم بذراع واحدة ثم بالذراعين معاً مع تبادل تموج الذراعين أو تعاقبهما (أي ذراع بعد الأخرى) .

بقاء الكتف في وضعه الطبيعي وعم تحريكه للأمام أو للخلف أو للأعلى .

مقدمة



ب . - تموج الجذع :

إن حركات تموج الجذع تضيف الجمال والسلاسة والانسيابية بجانب ما تتطلبه من عمق واتساع في مدى الحركة .

حركات التموج بالجذع تبدأ من مفصل الركبتين متصاعداً إلى مفصل الحوض ثم الفقرات بالتوالي

وتؤدي في الاتجاهات التالية :

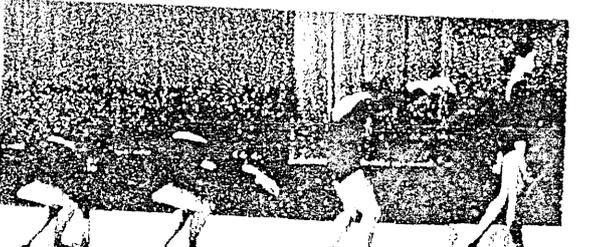
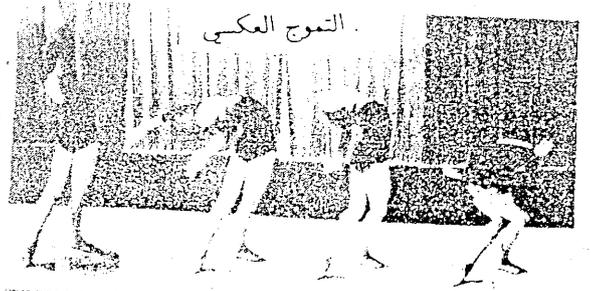
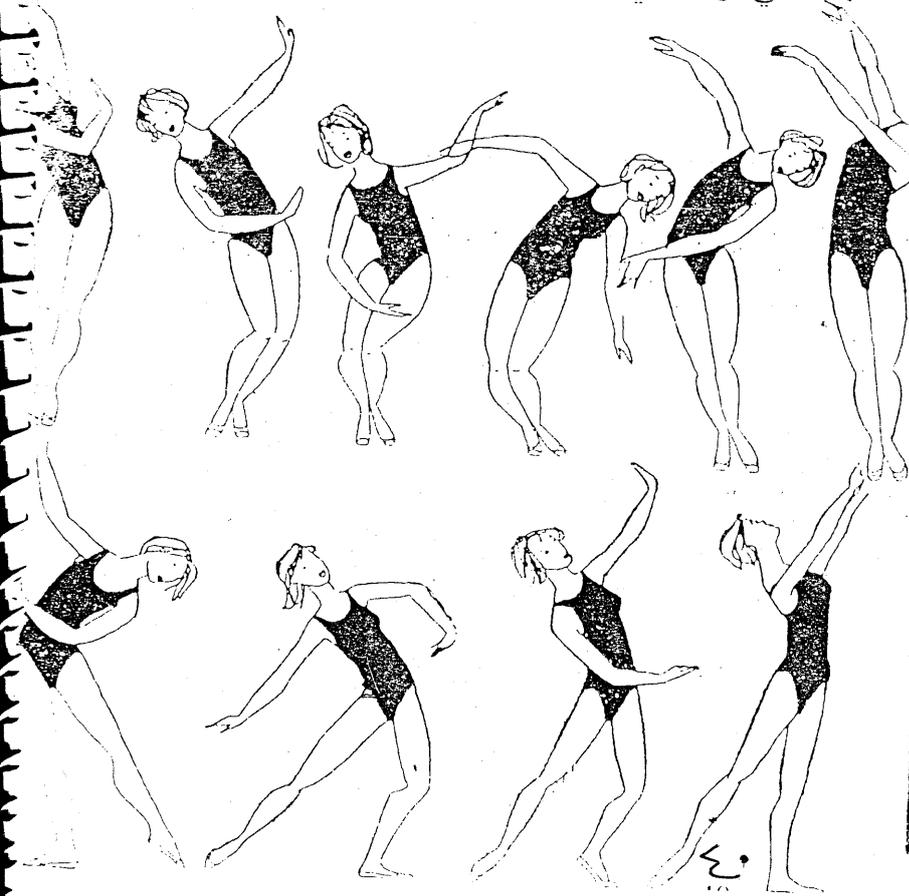
أ . - التموج الأمامي

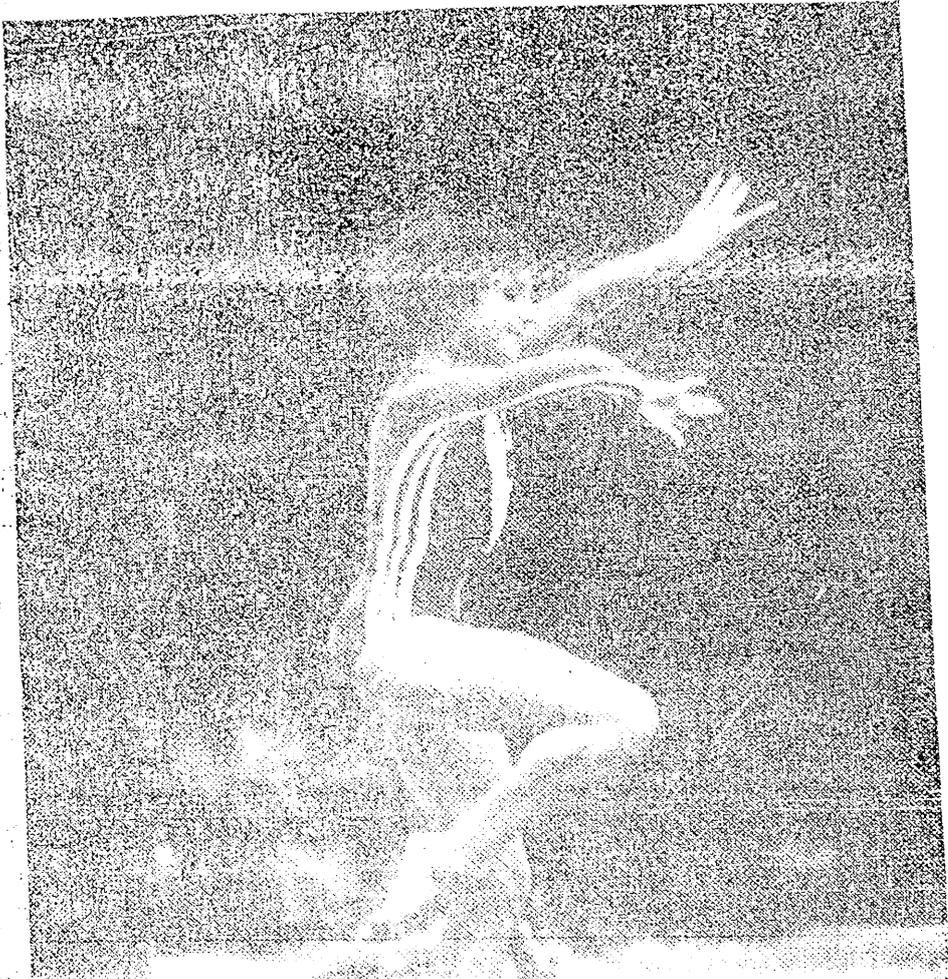
ب . - التموج الخلفي

ج . - التموج الجانبي

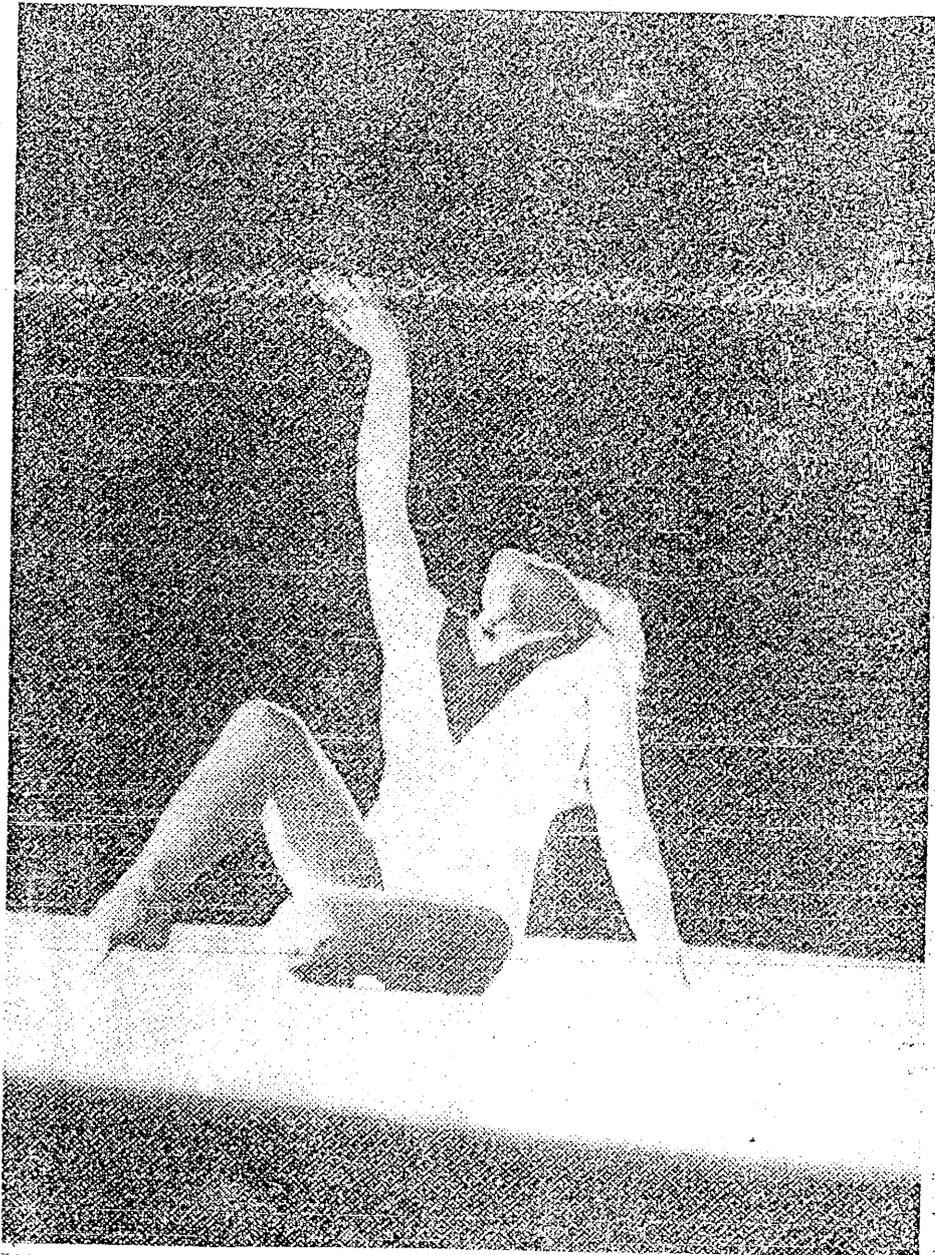
ج . - التموج بكامل الجسم :

تكون حركات التموج هذه أكثر جمالية نظراً للسعة الكبيرة للتموج ومداهما الواسع حيث يمكن أن يبدأ التموج من الأعلى متجهاً للأسفل أو بالعكس مبتدئاً بأصابع اليدين فرسغ اليد فالمرفق فالكتف ثم الجذع فالحوض فالركبتين فمفصل القدمين ثم مفاصل أصابع القدمين أو بالعكس ويمكن أن يكون التموج باتجاه واحد أمامي خلفي أو جانبي أو بشكل مدموج أثناء انسيابية حركة التموج.





MRK 3/11/11

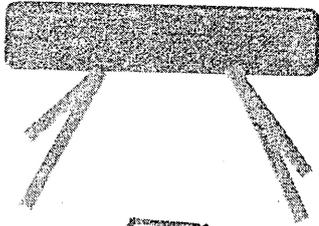


35

صغيرة

طاولة القفز (Vaulting Table) (حصان القفز سابقاً)

ملاحظة: تم تطوير الجهاز عام 2001 م حيث تغير من شكل حصان للقفز شكل 1 إلى شكل طاولة للقفز شكل 2 لإعطاء اللاعبين الأمان وإمكان تنفيذ حركات جديدة ذات صعوبات عالية



شكل (1)



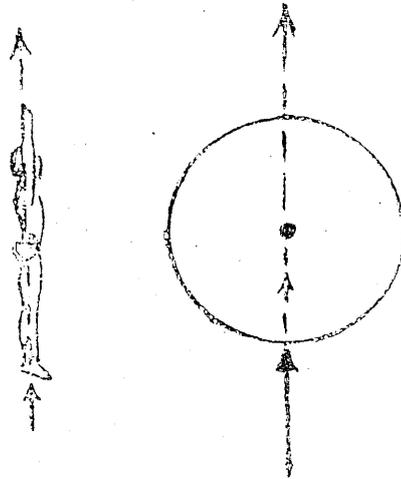
شكل (2)

القفز:

تعني كلمة (القفز) في الجمباز - ما يؤدي من طيران مع الدوران حول المحور الطولي أو العرضي.

- فالقفز الذي نستعمله في الجمباز هو الارتفاع الناتج من الارتفاع الغير المباشر (لا مركزي) الذي يختلف عن:

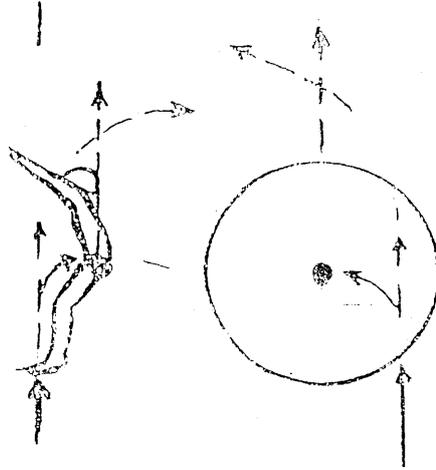
① - الارتفاع المباشر (المركزي): هو القوة الناتجة عن الدفع باتجاه مركز الثقل، فيرتفع الجسم عالياً في اتجاه القوة المؤثرة عليه وبدون دوران (مثل الوثب للأعلى) شكل 3



شكل 3

② - الارتفاع الغير مباشر (لا مركزي): هو القوة الناتجة عن الدفع باتجاه منحرف عن مركز الثقل فيتحرك الجسم باتجاه خط توجيه القوة المؤثرة ليساعد على عمل الدوران حول محور ثابت أو متنقل مثل (أي قفزة على طاولة القفز) ومنها الشقلبات بأنواعها (الأمامية والخلفية والجانبية)

والدفع الغير مباشر (اللا مركزي) : يكون بحسب نوع الحركة المراد تنفيذها ويتحقق من انحراف مركز النقل عن الوضع العامودي لنقطة الارتقاء على المنط أو الطاولة شكل 4



شكل (4)

مراحل الحركة في القفز على الطاولة

تؤثر مراحل القفز على طاولة القفز على بعضها البعض من البداية وحتى النهاية فنجاح وارتباط المراحل ببعضها يؤدي لنجاح المهارة المطلوبة بصورة جيدة وإن فشل أي مرحلة يؤثر على ما بعده وعلى المهارة ككل مع بذل مجهود إضافي المراحل الفنية التي تمر بها اللاعب لأداء حركة القفز هي:

1. - الاقتراب : (أو الجري)
2. - الارتقاء على المنط (أو سلم الارتقاء)
3. - مرحلة الطيران الأول .
4. - الدفع باليدين .
5. - مرحلة الطيران الثاني .
6. - الهبوط والثبات .

1. - الاقتراب (أو الجري) : يتم على مجرى حده الأعظمي 25 م

النواحي الفنية للأداء :

1. - أن يكون الاقتراب بخط مستقيم وبخطوات منتظمة ومنتزعة .
2. - أن يكون الجري على المشطين وتتحرك اليدين بحرية دون تصلب .
3. - تزايد سرعة الجري كلما اقتربت اللاعب من المنط .
4. - وتتناسب سرعة اللاعب عند الاقتراب من المنط بحسب الحركة التي ستؤديها اللاعب .

2. - الارتقاء على المنط (أو سلم الارتقاء) :

1. - يتم الارتقاء بالمشطين معاً في الثلث الأخير لسلم الارتقاء .
2. - يتم جمع المشطين على المنط مع امتداد الرجلين .
3. - تستفيد اللاعب من سرعة الوصول ووزنها على رجلين مشدودتين بانحناء المنط لتوجيه الجسم بحسب نوع الحركة المطلوب تنفيذها .
4. - يجب على اللاعب أن لا تلمس المنط سوى مرة واحدة .
5. - تتم مرحة الذراعين باتجاه مسار الحركة بحسب نوع الحركة المطلوب تنفيذها .

3. - مرحلة الطيران الأول : 1

1. - وهي المرحلة بين المنط ووصول اليدين إلى طاوله القفز .
2. - يختلف شكل الجسم بحسب نوع الحركة المؤداة .

النواحي الفنية للأداء : طاوله

1. - الجسم مشدود وممدود .
 2. - عدم فتح الرجلين وعدم ثني الركبتين
 3. - عدم ثني مفصل الحوض .
 4. - مرجحة الرجلين للأعلى باتجاه يخدم المهارة المؤداة
- ملاحظة :** اتجاه الطيران ناتج عن سرعة الاقتراب وهي (السرعة الأفقية) . وقوة الارتقاء على المنط مع مرجحة الذراعين (السرعة العمودية)

4. - الدفع باليدين :

- إن شكل وضع اليدين على طاوله القفز له أهمية كبيرة في نجاح الحركة التي تؤديها اللاعبه بحسب القانون الدولي للتحكيم

النواحي الفنية للأداء بالدفع باليدين

1. - الدفع باليدين والذراعين ممدودتين .
2. - يبدأ الدفع باليدين لحظة وصول الجسم فوق طاوله القفز
3. - اتجاه الدفع بحسب نوع الحركة المؤداة
4. - الدفع باليدين للأعلى يحدد مدى نجاح الحركة بالشكل المثالي

5. - مرحلة الطيران الثاني :

- هي مرحلة تنفيذ مهارات بالجسم في الهواء يتحدد من خلالها نوع وصعوبة الحركة حتى الوصول إلى المنطقة المحددة للهبوط

النواحي الفنية : مرحلة الطيران الثانية

1. - أن يكون الجسم مطابقاً للشروط الفنية للحركة
2. - عدم فتح الرجلين ، أو ثني الركبتين إلا إذا تطلبت القفزة ذلك
3. - ارتفاع الجسم عن المستوى الأفقي للطاوله بشكل كافٍ لتحقيق المهارة
4. - مد الجسم قبل الهبوط على مرتبة الهبوط .

6. - الهبوط والثبات :

- وهي المرحلة الأخيرة من مراحل القفز

النواحي الفنية للأداء بالهبوط والثبات

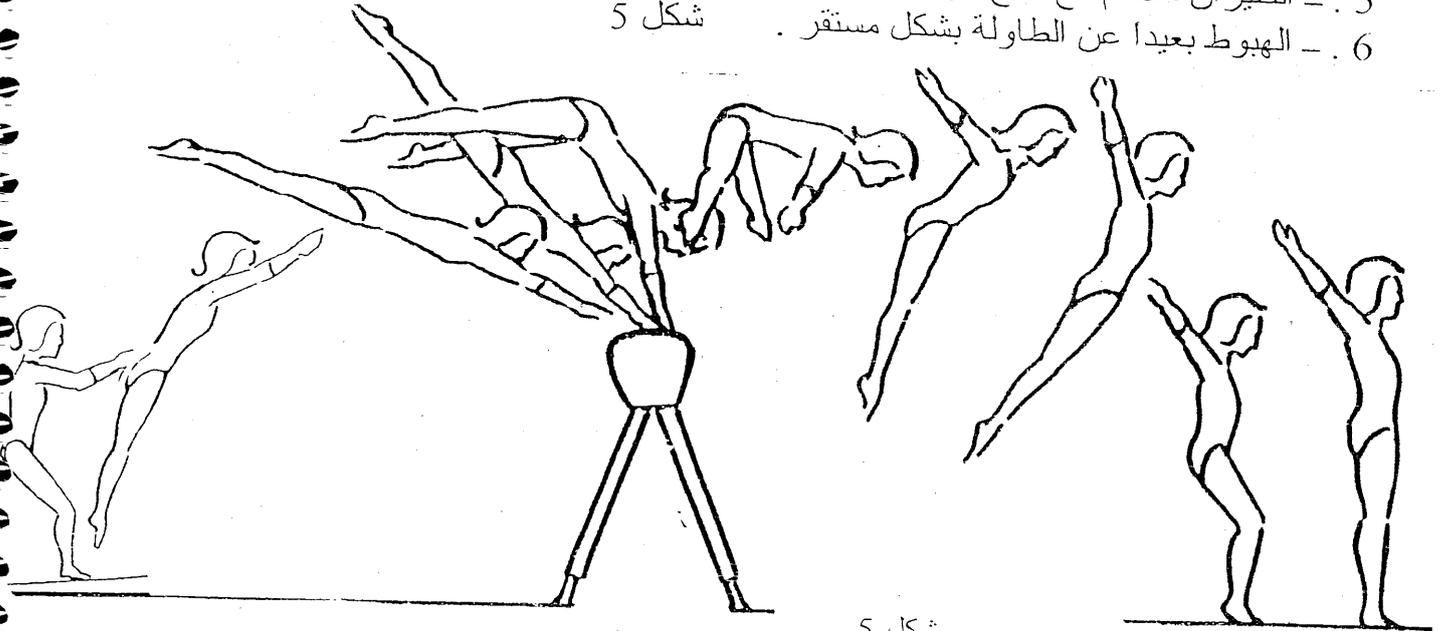
1. - يتم الهبوط على المنطقة المحددة للهبوط على المرتبة
2. - الرجلان مضمومتان وأول ما تلامسا الأرض في الهبوط . يليهما انثناء بسيط بالمشطين والركبتين والحوض لامتصاص قوة الهبوط
3. - الجسم عامودياً على الأرض .
4. - الذراعان مرفوعان جانباً وتساعداهما على حفظ التوازن .
5. - يكون الهبوط بعيداً عن الطاوله بحسب نوع الحركة ولا يقل عن 125 سم .
6. - الثبات المستقر للاعبه يلي الهبوط على المرتبة بلا خطوات للأمام أو الخلف أو الجانب يليها التحية للحكمات .

مطلوب

القفز فتحاً :

أ. النواحي الفنية :

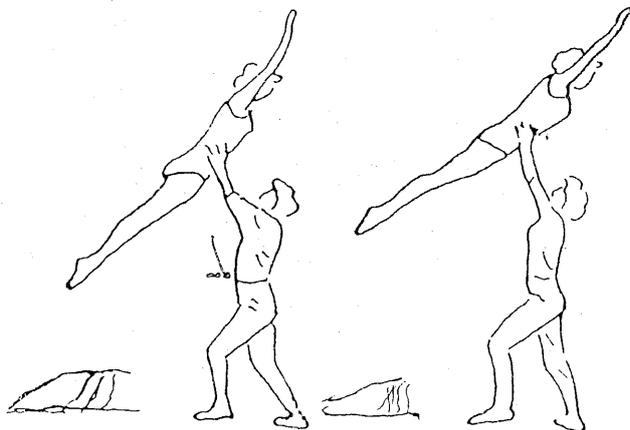
1. - الإقتراب الصحيح والسليم وبالسرعة المناسبة للحركة .
2. - الارتقاء بالقدمين معا على المنط (سلم الارتقاء) .
3. - الطيران الأول بجسم ممدود ومفرد مع مرجحة الرجلان للخلف والأعلى وتحرك الذراعين إلى الأمام ليصبح الجسم بزاوية 45 درجة مع الطاولة
4. - الدفع باليدين
5. - الطيران للأمام مع فتح الرجلين وضمهما مع مد الجسم (الطيران الثاني)
6. - الهبوط بعيداً عن الطاولة بشكل مستقر . شكل 5



شكل 5

ب. الخطوات التعليمية : (طرق التدرج) :

1. - من متطلبات هذه الحركة الإقتراب الجيد والارتقاء الزوجي بالقدمين القويتين
2. - القفز فتحاً فوق ظهر زميلة
3. - القفز فتحاً فوق زميلتين متتاليتين
4. - القفز فتحاً فوق مهر منخفض
5. - القفز فتحاً فوق أجزاء من صندوق خشبي
6. - تحسين الارتقاء ، الإقتراب ، والوثب على المنط ، باتجاه زميلة تساعد اللاعبة من الوسط
7. - القفز فتحاً مع التدرج بارتفاع الجهاز .



شكل 6

خطا

ملاحظة :

- 1 - يمكن وضع منطين فوق بعضهما للمساعدة في الدفع وتحسين الارتفاع
- 2 - يتم إبعاد المنط عن الجهاز بالتدرج مع تحسين القفز لتحسين مرحلة الطيران الأول .

ج . - الأخطاء الشائعة :

- 1 - الإقتراب (أو الجري) بطيء وغير كافٍ وغير منتظم
- 2 - الارتقاء على قدم واحدة أو في بداية المنط
- 3 - الجسم غير ممدود أو ثني الركبتين أو فتح الرجلين في الطيران الأول
- 4 - ثني الذراعين أثناء الدفع باليدين على الطاولة
- 5 - دفع اليدين غير كافٍ و بطيء للحصول على الطيران الثاني
- 6 - تقدم الكتفين للأمام أثناء الدفع باليدين
- 7 - الهبوط قريب من طاولة القفز
- 8 - الهبوط غير مستقر وغير ثابت (عدم التوازن)

د . - تصحيح الأخطاء :

- من الصعب تصحيح كافة الأخطاء دفعة واحدة بل يتم تصحيح الأخطاء الرئيسية بحسب الأهمية

- فيتم إعادة المراحل التحضيرية حسب نوع الخطأ .

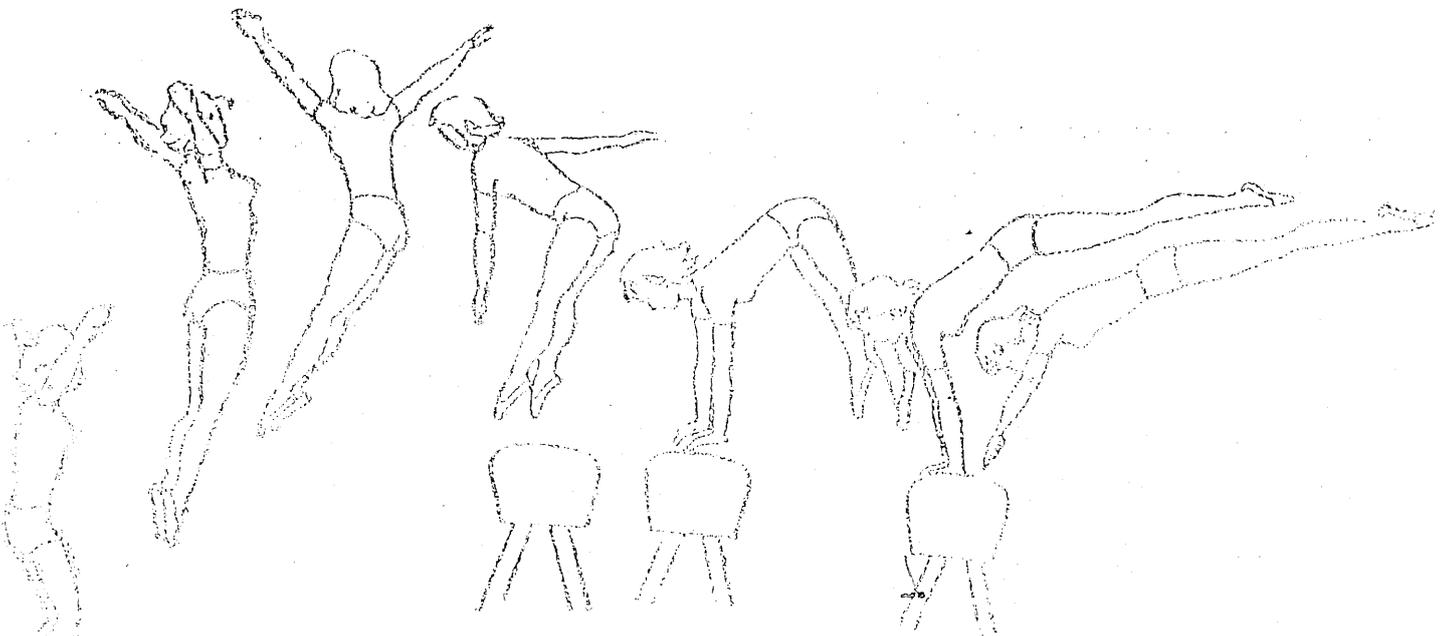
هـ . - طريقة المساعدة (السند) :

- تقف مساعدة واحدة على بعد مناسب أمام الجهاز وقريبة منه مع وضع رجل أمام والثانية خلف والذراعان أماما ممدودتان . استعدادا لاستقبال اللاعبة (فتمسكها من العضدين
- تتراجع المساعدة للخلف مع اللاعبة مع سير الحركة لتأمين سلامة اللاعبة

ملاحظات : يمكن تطوير الحركة كما يلي :

- 1 - القفز فتحا مع التدرج في بُعد المسافة بين الجهاز وسلم الارتقاء للحصول على أفضل طيران أول

- 2 - القفز فتحا مع نصف لفة في الطيران الثاني أو لفة كاملة أو أكثر (شكل 7)

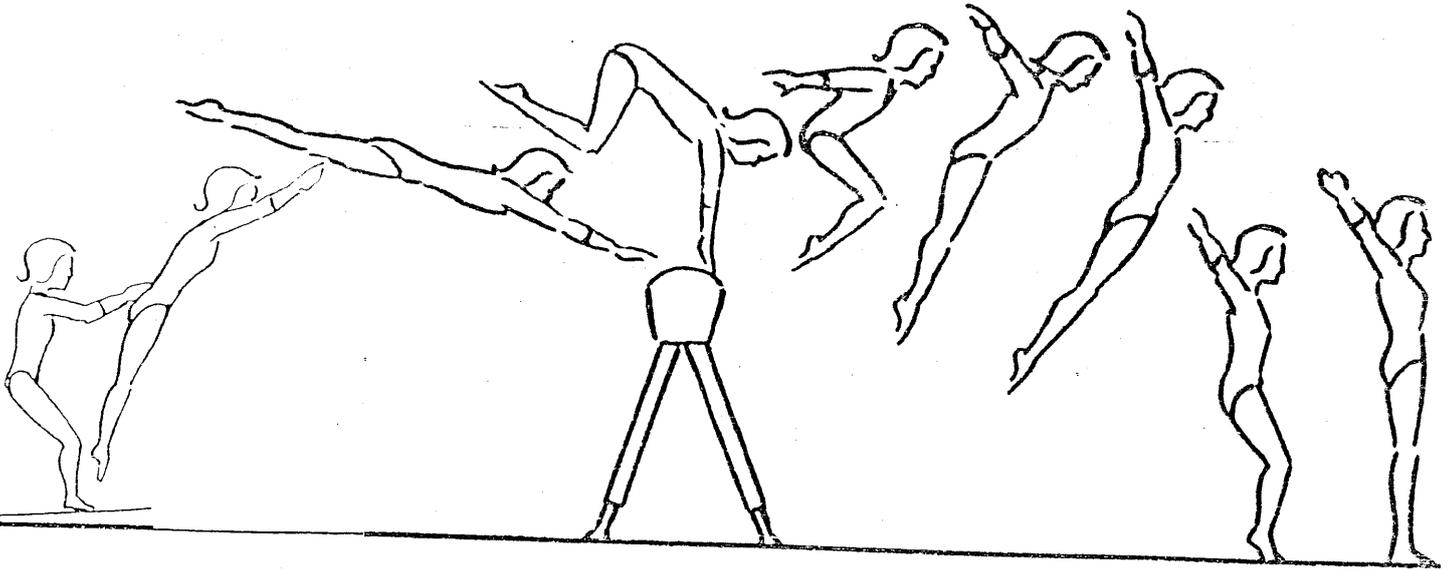


شكل 7

2. - القفز داخلاً (أو القفز مكور)

أ. - النواحي الفنية :

لا تختلف هذه القفزة عن القفز فتحة إلا في حركة الرجلين بالطيران الثاني . فنواحيها الفنية من بداية الاقتراب إلى مرحلة الهبوط متشابهة مع النواحي الفنية للقفز فتحة ولكن الاختلاف هو : ينثني الركبتين إلى الصدر بدلاً من فتحهما بعد لحظة دفع اليدين فوق الجهاز ومدهما عند الهبوط (شكل 8)



شكل 8

ب : الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

1. - تتطلب هذه الحركة التكور السريع للركبتين إلى الصدر
2. - الوثب للأعلى مع التكور والمد للإحساس بالتكور والمد في الهواء
3. - الانبطاح المائل خفض الصدر ومع رفعه الدفع باليدين والتصفيق والعودة للانبطاح المائل
4. - حركة قفزة الملاك فوق المهر من الاقتراب .
5. - القفز داخلاً فوق مهر منخفض الارتفاع .
6. - القفز داخلاً فوق صندوق خشبي
7. - أداء الحركة بزيادة المسافة بين سلم الارتفاع وجهاز القفز تدريجياً وكذلك زيادة ارتفاعه .

ج. - الأخطاء الشائعة :

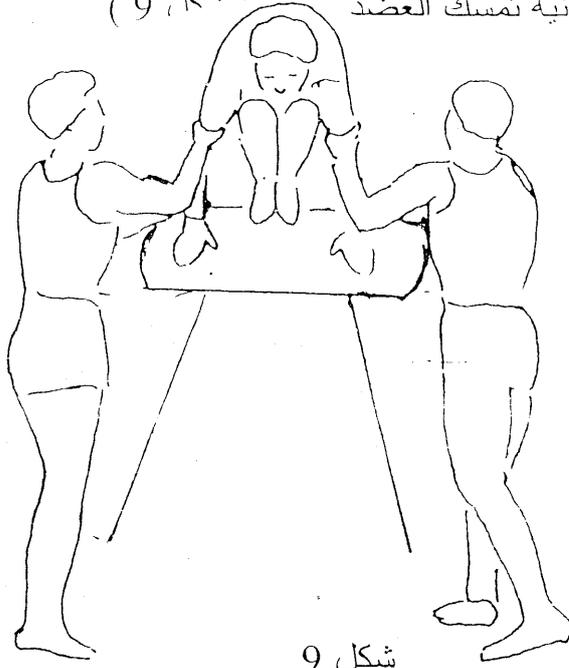
1. - الاقتراب غير صحيح
2. - فتح الرجلين وثني الركبتين في الطيران الأول .
3. - ضعف الدفع باليدين .
4. - الهبوط قريب من جهاز القفز

د. - تصحيح الأخطاء :

1. - إعادة بعض الخطوات التعليمية الضرورية
2. - التدريب على تقوية الدفع على المنط من الثبات أو يمين الاقتراب باتجاه المنط والدفع للوقوف على ثلاث طبقات صندوق
3. - استعمال أكثر من منط أو استعمال ترامبولين صغير لتحسين الطيران الأول .

هـ . - طريقة المساعدة (أو السند) :

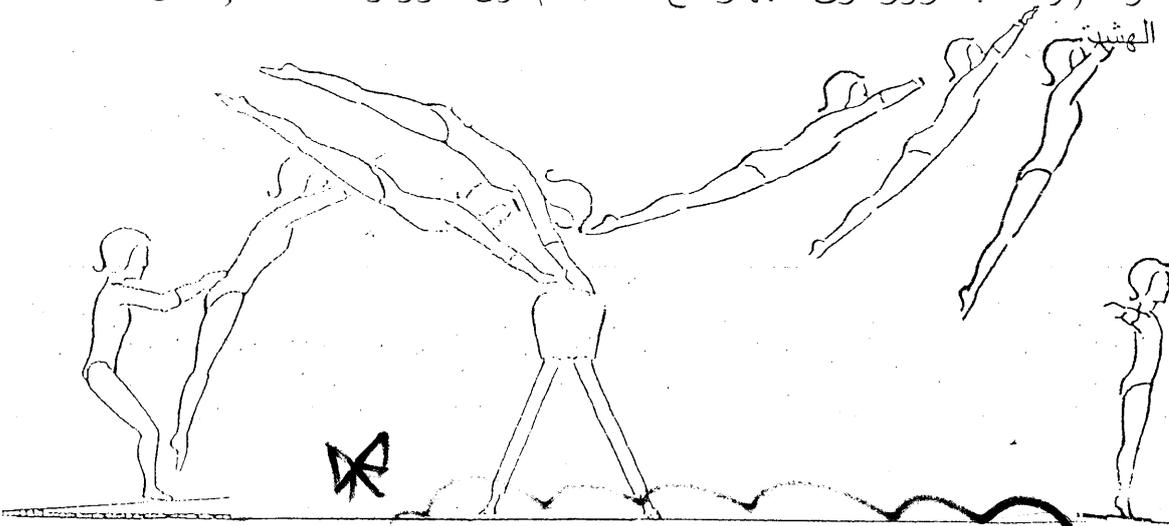
تقف مساعدتان على جانبي جهاز القفز أو مساعدة واحدة ويساعدان لمسك اللاعب بمسكة التثبيت أي يد تمسك راسغ اليد واليد الثانية تمسك العضد (9 ، 10)



شكل 9

- وللحركة أنواع كثيرة يمكن للاعبة تطويرها ومنها

- 1 . - القفزة المنحنية (القفز داخلاً مد الرجلين وثني مفصل الفخذين)
- 2 . - القفزة الممدودة (وذلك بالمرور فوق الجهاز مع مد الجسم دون تكور ولا انحناء) القفزة الطائرة (الهشبة)



3 . - الشقلبة الأمامية على اليدين

الاقتراب : النواحي الفنية :

الارتقاء :

1 - يكون بخط مستقيم ، و السرعة متزايدة لتبلغ أقصاها في الخطوات الأخيرة التي تسبق الارتقاء .

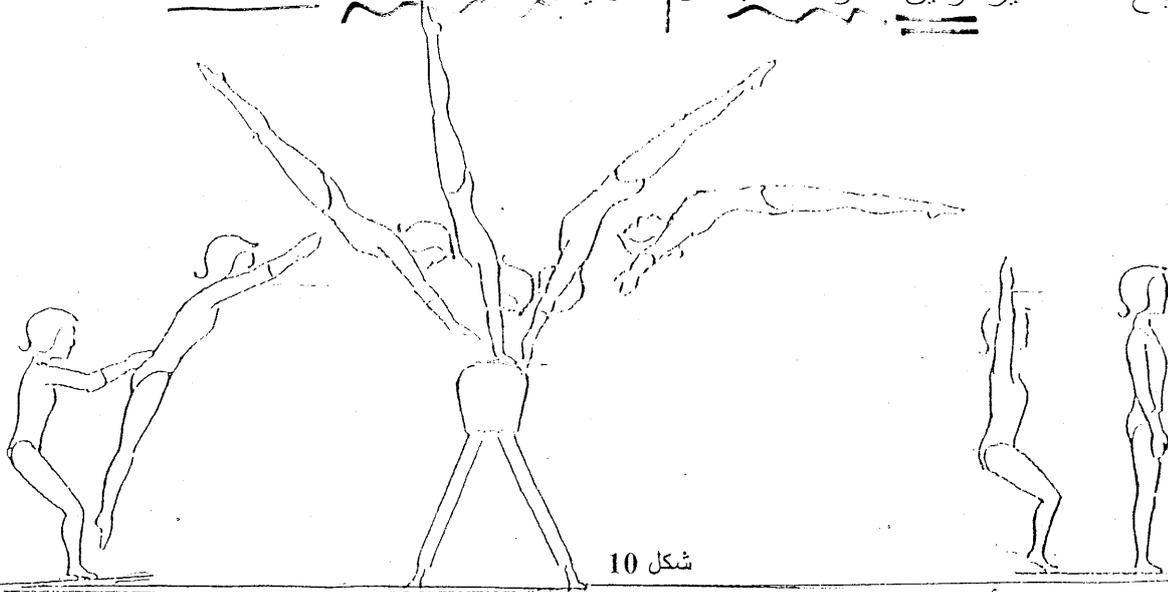
2 - الجري على المشطين .

الارتقاء :

1 - إن سلامة وحسن أداء الحركة (في الطيران الأول والثاني) يعتمد على ربط الارتقاء بالجري الجيد وإلا سيكون طيران يؤدي لفشل مقومات الحركة .

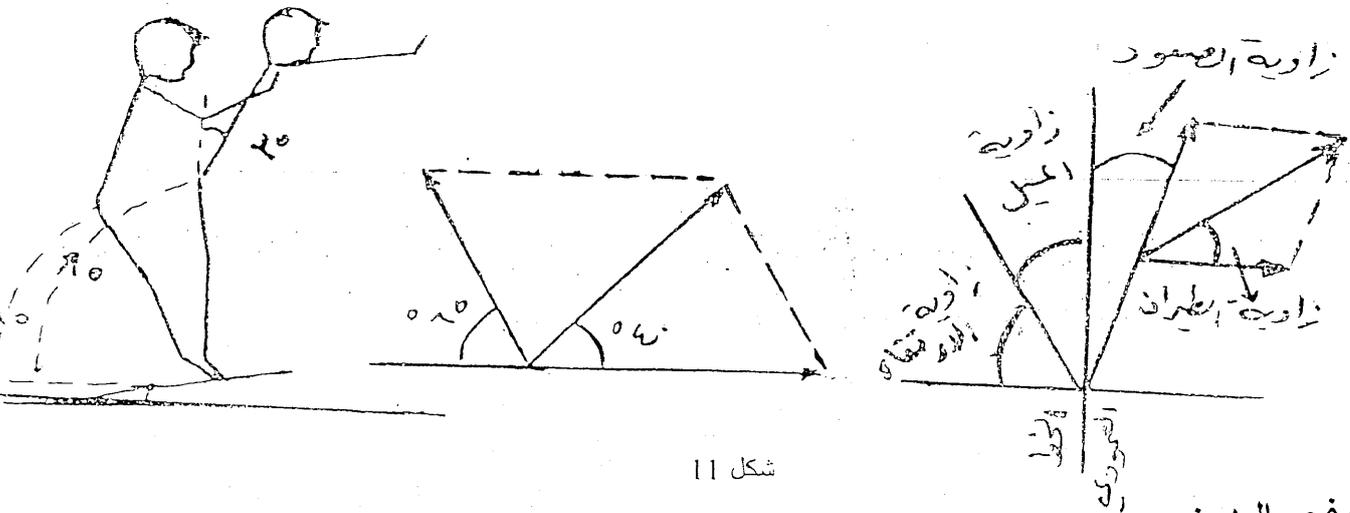
مطلوبه

2. - إن السرعة الناتجة عن التقدم يحدد زاوية الجسم مع المنط (80 - 85 درجة) ليتم الارتقاء بقوة كبيرة
3. - و عليه ستتحدد الزاوية المثالية للجسم مع المنط قبل مغادرة المنط ب (100 - 105 درجات) الذي يقع تحت تأثير قوتين السرعة أفقية من الجري والسرعة العمودية من الارتقاء على المنط



مرحلة الطيران الأول :

1. - القوة الكامنة في الجسم عند مغادرة المنط يحدد الطيران الأول
2. - مرجحة الجسم للخلف بعد الارتقاء الجيد يؤدي لنجاح الحركة .
3. - يجب أن تكون القوة الكامنة والدافعة للجسم أثناء الطيران كافية لنقل الجسم لتمريره لوضع الوقوف على اليدين على الطاولة (شكل 11)

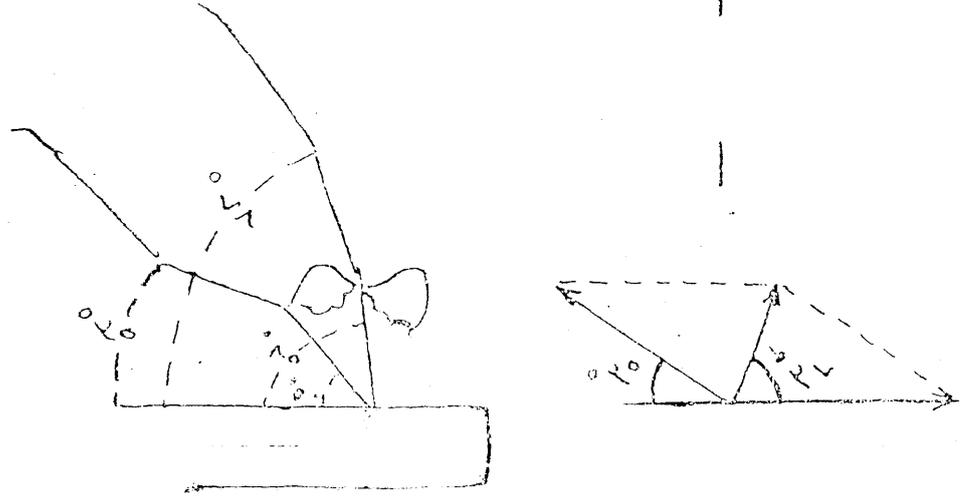


الدفع باليدين :

1. - التقدم والارتقاء الجيد يؤدي لطيران أول جيد يصل الجسم للمرور بالوقوف على اليدين
2. - الدفع باليدين أثناء المرور بالوقوف على اليدين يؤدي إلى المرحلة التالية.

مرحلة الطيران الثاني :

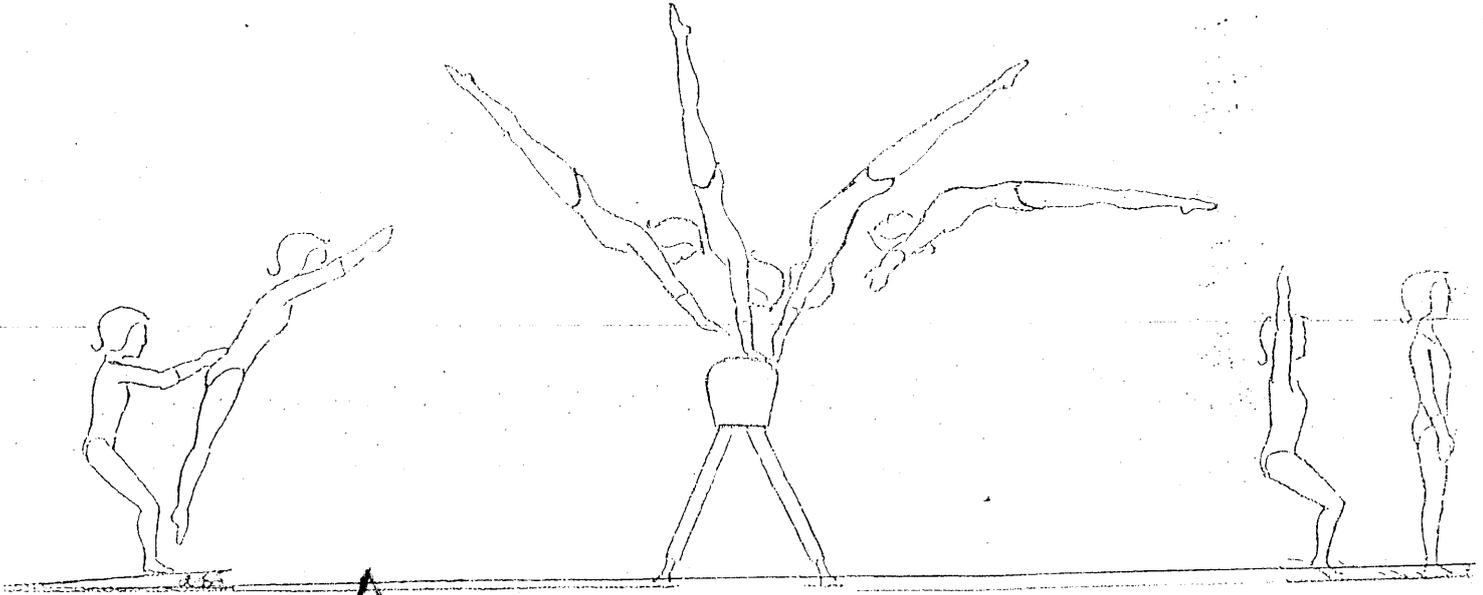
1. - مرجحة الجسم أثناء المرور بالوقوف على اليدين والدفع الجيد باليدين يؤدي إلى ارتفاع الجسم وانتقاله للأمام
2. - يجب أن يكون الجسم ممدودا أثناء الطيران الثاني (شكل 12)



شكل 12

الهبوط والثبات :

1. - يبدأ الجسم بالهبوط تحت تأثير الجاذبية الأرضية بعد بلوغه ذروة الارتفاع بالطيران الثاني
2. - يتم الثبات بعد الهبوط مثل باقي حركات القفز السابقة بضم القدمين وثني الركبتين قليلا لامتصاص صدمة الهبوط
3. - مد الرجلين للوقوف شكل 13

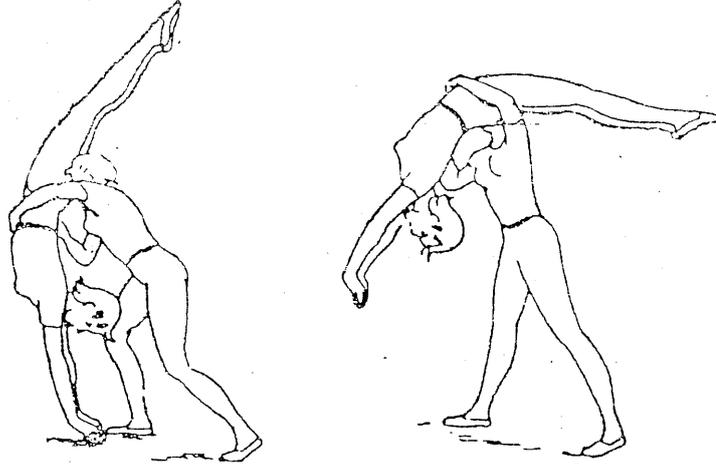


شكل 13

ب. - الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

1. - إعداد الجسم بشكل جيد وخاصة عضلات (الظهر والبطن والكتفين) لتمكين اللاعب من الوقوف على اليدين بشكل جيد .
2. - تدريب اللاعبات على الوقوف على اليدين على الأرض أو المراتب المنخفضة أو طبقات منخفضة من صندوق خشبي
3. - إتقان اللاعب الشقلبية الأمامية على الحركات الأرضية ومن ثم على أجهزة منخفضة (أجزاء من صندوق أو مهر)
4. - البدء بتعليم الحركة بالمساعدة ومن ثم تخفيف المساعدة حتى تتمكن اللاعب من تنفيذها

5. - تمسك المساعدة اللاعبة من وسطها - أثناء الوقوف على اليدين على الأرض - تدفع اللاعبة الأرض بذراعيها وجسم ممدود ، وترفع المساعدة اللاعبة من كتفها . لإعطاء اللاعبة إحساس الدفع باليدين والظفران الثاني | شكل 14



شكل 14

١٩٧

ج . - الأخطاء الشائعة :

- 1 . - عدم انتظام الخطوات أثناء الاقتراب
- 2 . - عدم الارتقاء على المشطين
- 3 . - انثناء الجسم أثناء الدفع
- 4 . - عدم مرجحة الجسم للأعلى وللخلف أثناء الطيران الأول
- 5 . - عدم الدفع باليدين الممدودتين على طاولة القفز
- 6 . - الطيران الثاني غير كاف
- 7 . - الهبوط قريب من الطاولة وغير متوازن وغير مستقر

د . - تصحيح الأخطاء :

- 1 . - يجب تصحيح الأخطاء الهامة والضرورية لإنجاح الحركة ثم نصح الأخطاء الأقل أهمية
- 2 . - العودة إلى الخطوات التعليمية بحسب حاجة اللاعبة لها

هـ . - طريقة المساعدة (أو السند) :

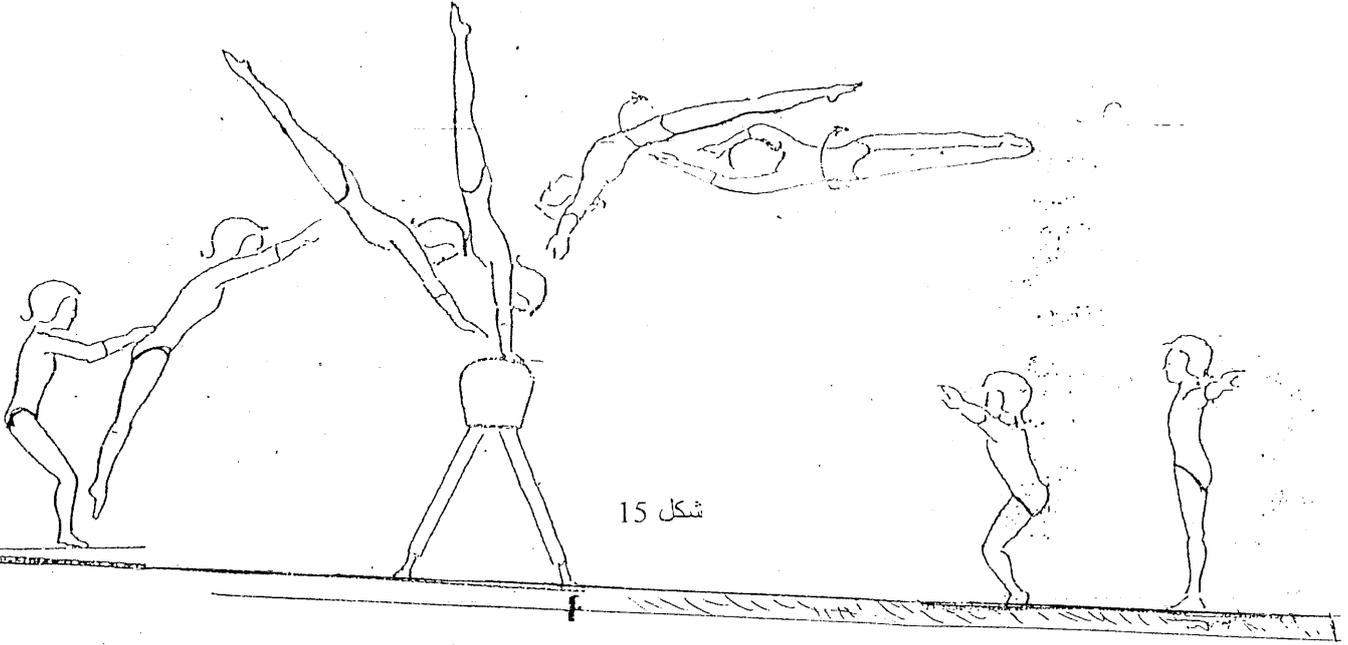
- 1 . - إن الأدوات المساعدة من ترامبولين صغير ووجود مراتب كبيرة وبشكل كافٍ يساعد على تعلم الحركة وبتقنة .
- 2 . - تقف مساعدة بين المنط و الطاولة مواجهة للاعبة وتساعد اللاعبة من أعلى الفخذين لإيصالها للوقوف على اليدين على الطاولة والمساعدة الثانية جانب الطاولة تمسك اللاعبة

من

العضد واليد الثانية خلف الكتفين

مطلوبه

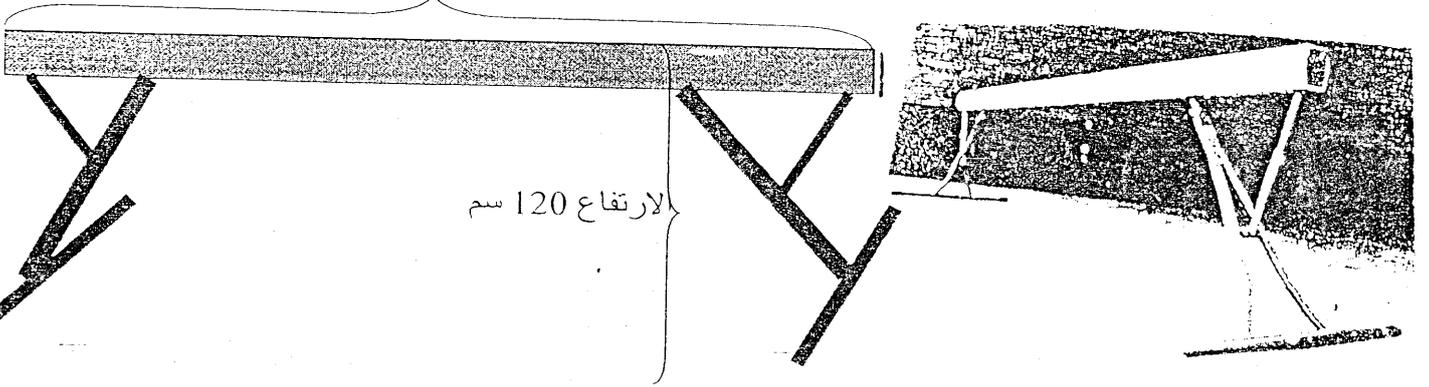
- 3 - تخفيف المساعدة إلى واحدة جانب الطاولة
 - 4 - عند تطور الحركة وقوف المساعدة للسند الوقائي للأمان
- ملاحظة : يمكن تطوير الحركة كما يلي :
- 1 - الشقلبة الأمامية مع التدرج في بُعد المسافة بين المنط والجهاز للحصول على أفضل طيران أول
 - 2 - الشقلبة الأمامية مع نصف لفة في الطيران الثاني كما في الشكل 15 أو لفة كاملة أو أكثر .



مطلوب من هنا إلى هنا

جهاز عارضة التوازن (Balance Beam)

طول العارضة 5 م



- تقدمت الحركات وتطورت كثيراً في السنوات الأخيرة على هذا الجهاز .
- تعمل الحركات التي تؤدي على هذا الجهاز على تنمية جهاز التوازن والإحساس المكاني ، إلى جانب تنمية الشجاعة والثقة بالنفس وقوة العزيمة والصبر والتحدي مع الذات
- على اللاعب أن توزع حركاتها على طول العارضة وبكافة الاتجاهات
- إن أغلب الحركات التي تؤدي على العارضة تشبه إلى حد بعيد الحركات المؤداة على البساط الأرضي

تنقسم الحركات على العارضة إلى : دورة

1. - حركات أكروباتية مع أو بدون ارتكاز اليدين .
 - أ . - مجموعة الدحرجات
 - ب . - مجموعة الشقلبات
 - ج . - مجموعة الدورات الهوائية
 - د . - مجموعة اللف حول المحور الطولي للجسم المرافقة للمجموعات الثلاثة السابقة
 2. - حركات إيقاعية راقصة مثل :
 - أ . - الوثبات الفنية
 - ب . - اللفات
 - ج . - حركات التموج بالجذع والذراعين
 - د . التوازنات (من وضع الوقوف ، الجلوس ، الرقود)
- بالإضافة لحركات البداية والنهاية المختارة من الحركات السابقة

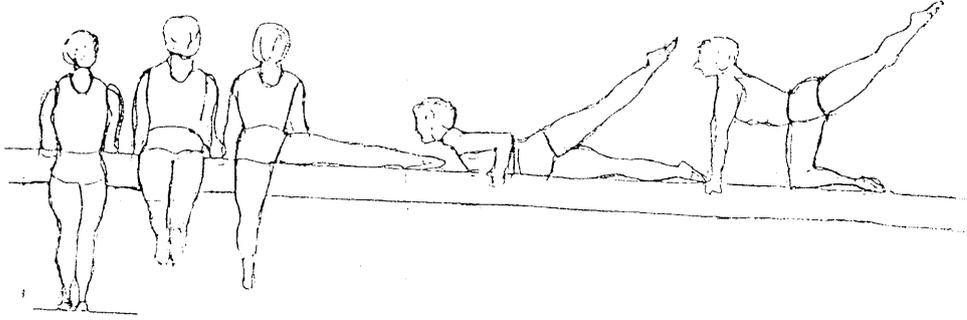
الأجهزة المساعدة لعارضة التوازن : دورة

1. - صندوق القفز المقسم
2. - مقاعد سويدية
3. - عارضة توازن منخفضة
4. - عدد من المراتب
5. - ترامبولين صغير ومنطات
6. - جهاز المهر
7. - خطوط مرسومة على المراتب
8. - عوارض مثبتة إلى الجدار مع مرايا

حركات مختلفة للبدائيات :

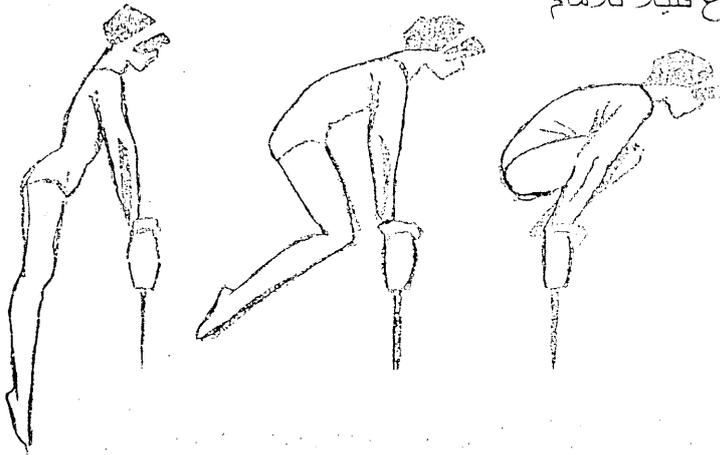
1. - من الوضع المقاطع للعارضة : أو الاقتراب المواجه لجانب الجهاز :

- أ. - الجري والدفع على المنط . أخذ وضع الارتكاز الأمامي .
- ب. - وضع إحدى الرجلين الممدودة على العارضة ، واللف ربع لفة .
- ج. - أخذ وضع الانبطاح على العارضة مع بقاء الرجل الأخرى ممدودة لوضع التوازن على الركبة .



2. - القفز بالارتقاء الزوجي لوقوف التكور :

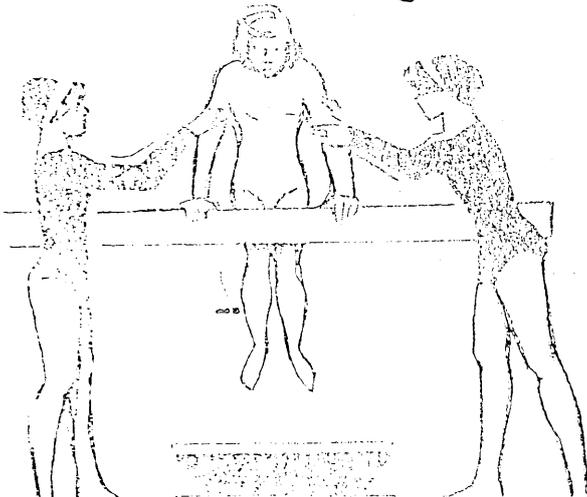
- أ. - الدفع بالقدمين معا على المنط .
- ب. - ارتكاز اليدين على العارضة بعد ثني الركبتين إلى الصدر .
- ج. - وضع القدمين واليدين على العارضة يجب أن يكونوا على خط واحد .
- د. - الذراعان ممدودتان مع ثني الجذع قليلا للأمام .



طريقة المساعدة (أو السند)

1. - تقف المساعدتان جانب الجهاز ، وتمسك اللاعب من العضدين لمنع سقوط اللاعب إلى الجهة الثانية

2. - التخفيف من المساعدة بالتدرج أو وقوف الاحتياط
3. - أداء الحركة بدون مساعدة .



3. - القفز بالارتقاء الزوجي اوضع الميزان على الركبة :

أ. - الدفع بالقدمين معا على المنط للحصول على ارتفاع أكبر يسمح بسحب إحدى الركبتين ووضعها فوق العارضة .

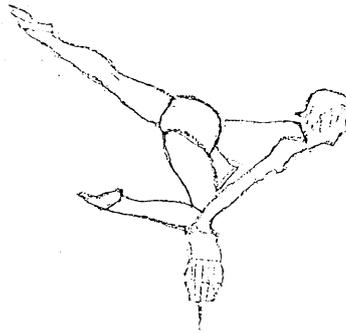
ب. - بقاء مركز ثقل الجسم فوق العارضة لمنع سقوط اللاعب .
ج. - بقاء الرجل الخلفية ممدودة خلفا عاليا . الرأس مرفوع والنظر للأمام

طريقة المساعدة (أو السند) :

1. - تقف المساعدة جانب اللاعب وتمسكها من العضدين .

2. - التخفيف من المساعدة .

3. - أداء الحركة بدون مساعدة .



4. - الصعود على العارضة بإحدى الرجلين منتشية بين اليدين والأخرى ممدودة

جانبا ومرتكزة على العارضة :

1. - الوثب على المنط بالقدمين لتصبح اللاعب فوق العارضة .

2. - ثني إحدى الرجلين . ومد الأخرى جانبا مرتكزة على العارضة .

3. - يجب أن تأخذ الرجلان وضعيهما بنفس الوقت وليس بالتتابع .

4. - ارتكاز اليدين بعرض الكتفين وتكون الرجل المنتشية بين الذراعين والنظر للأمام .

5. - الصعود على العارضة بإحدى الرجلين منتشية بين اليدين والأخرى ممدودة جانبا

ومرفوعة عن العارضة :

- هي نفس الحركة السابقة باستثناء :

1. - الرجل الممتدة جانبا تكون أفقية وغير مرتكزة على العارضة .

2. - تلف اللاعب وهي مرتكزة على الرجل المنتشية مع ربع لفة أو نصف لفة مع بقاء الرجل الممدودة مرتفعة عن العارضة

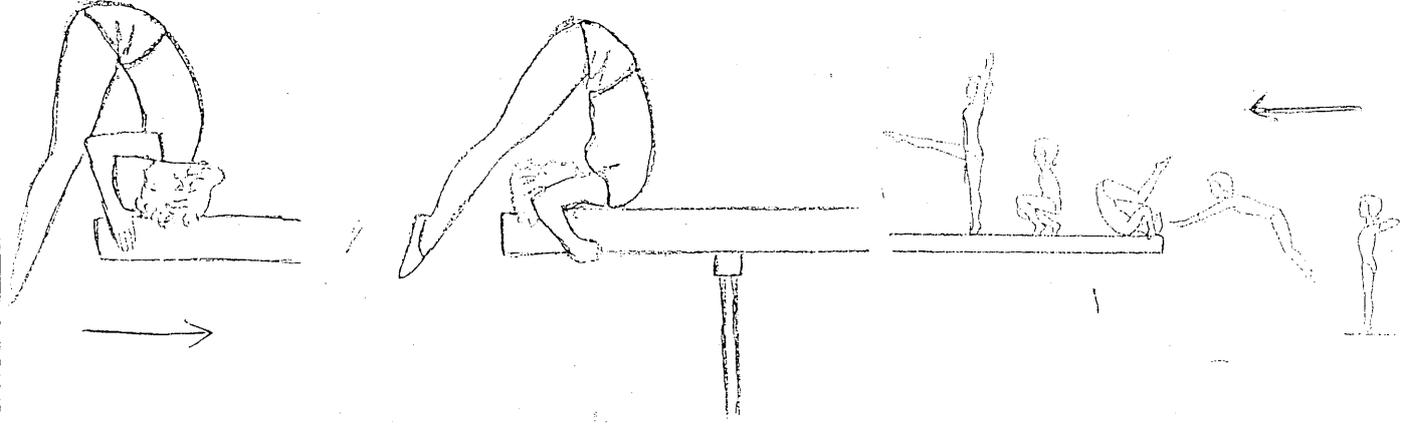
6. - القفز فتحا - مع ارتكاز اليدين والرجلين على العارضة -

اللف ربع لفة 90 درجة للفتح المقاطع الكامل

7. - الدحرجة الأمامية المكورة على إحدى طرفي العارضة :

أ. - النواحي الفنية :

1. - الوقوف أمام إحدى نهايتي العارضة { اقتراب قصير (ثلاث خطوات) والارتقاء بالقدمين معا على المنط .
2. - يجب أن تكون قوة الارتقاء مناسبة لتساعد على رفع المقعدة إلى مستوى أعلى من مستوى العارضة .
3. - ثني الرأس للداخل على الصدر ، مع وضع اليدين والكتفين على العارضة أو لا
4. - ضم المرفقين للداخل .
5. - إتمام الدحرجة لتصل اللاعبة على الكتفين وتنتهي الحركة بالأوضاع التالية :
الوقوف ، جلوس الركوب ، جلوس التوازن .



ب. - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) .

1. - من متطلبات هذه الحركة إتقانها على الأرض بشكل جيد
2. - تنفيذ الحركة على الطبقة الأولى من الصندوق .
3. - تنفيذ الحركة على مقعد سويدي .
4. - على عارضة توازن منخفضة بوضع طبقة رقيقة من الإسفنج للحماية .

ج. - طريقة المساعدة (أو السند) .

1. - مساعدتان تقفان على جانبي العارضة .
2. - مسك اللاعبة بإحدى اليدين أسفل البطن ، واليد الأخرى من المقعدة رفع مركز ثقلها بسرعة فوق قاعدة ارتكازها
3. - التخفيف من المساعدة (مع إمكانية وضع مرتبتين إلى جانبي العارضة لتأمين السقوط)
4. - أداء الحركة بدون مساعدة

د. - صعود الفجوة (الليب) لأداء ميزان أمامي أو الوقوف على رجل واحدة على إحدى

طرفي العارضة :

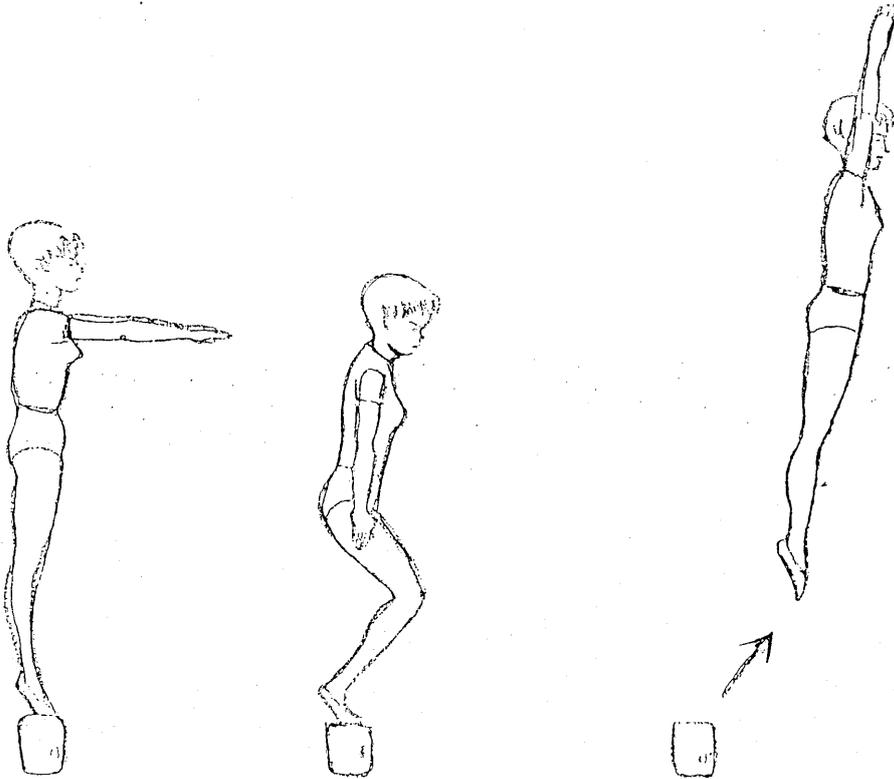
1. - الدفع بإحدى الرجلين على المسط ومرجحة الرجل الأخرى أماما عاليا للارتكاز على العارضة .
2. - رفع الرجل الدافعة في أي وضع من الأوضاع (خلفا ، أو أماما ، أو جانبا)

3 - أداء أوضاع مختلفة بالذراعين حسب نوع الحركة .



حركات مختلفة للنهايات :

- 1 - الوثبة الممدودة : النواحي الفنية :
 - 1 - من الوقوف الموازي على العارضة . العقبان مرفوعتان ، الذراعان أماما
 - 2 - ثني الركبتين قليلا ثم الوثب أماما عاليا مع مرجحة الذراعين عاليا ثم جانبا لمساعدة الحركة الرأس بين الذراعين .
 - 3 - الهبوط على المشطين بعيدا عن الجهاز على الأقل 50 سم مع ثني الركبتين قليلا إلى وضع الوقوف المواجه بالظهر .
- يمكن تصعيب وتطوير الحركة باللف حول المحور الطولي نصف لفة أو لفة كاملة أو أكثر

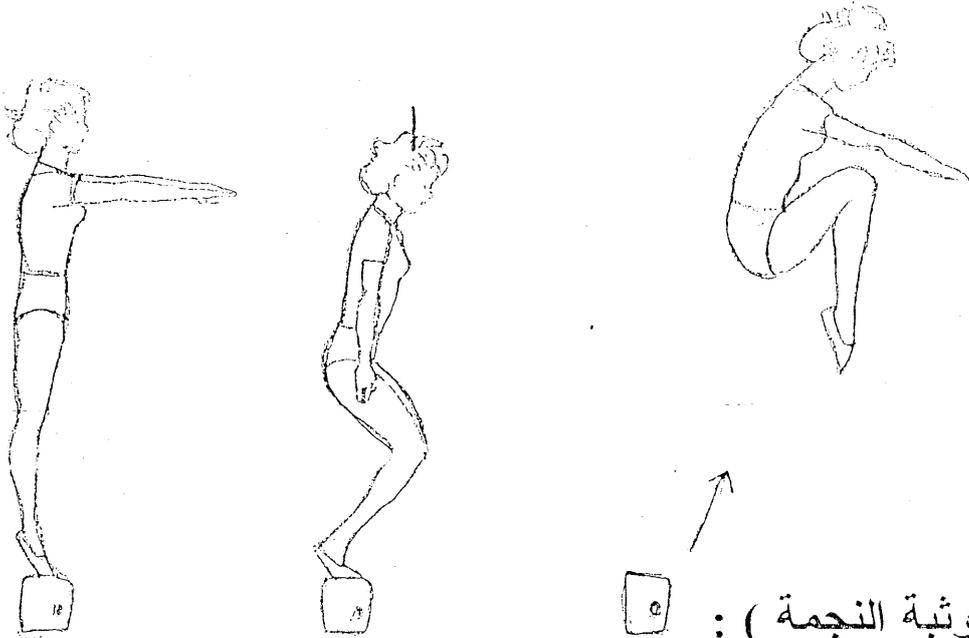


2 - وثبة التكور :

النواحي الفنية :

- 1 - الوقوف الموازي على العارضة ، العقبان مرفوعتان ، الذراعان جانبا
- 2 - دفع الجهاز بالقدمين مع مرجحة الذراعين أسفل أماما عاليا ثم ثني الركبتين إلى الصدر بسرعة
- 3 - يجب أن يكون طيران وارتفاع الجسم عن العارضة كاف حتى نستطيع اللاعبة ثني الركبتين ومدهما قبل الهبوط

يمكن تصعيب وتطوير الحركة باللف حول المحور الطولي نصفاً أو لفة كاملة أو أكثر

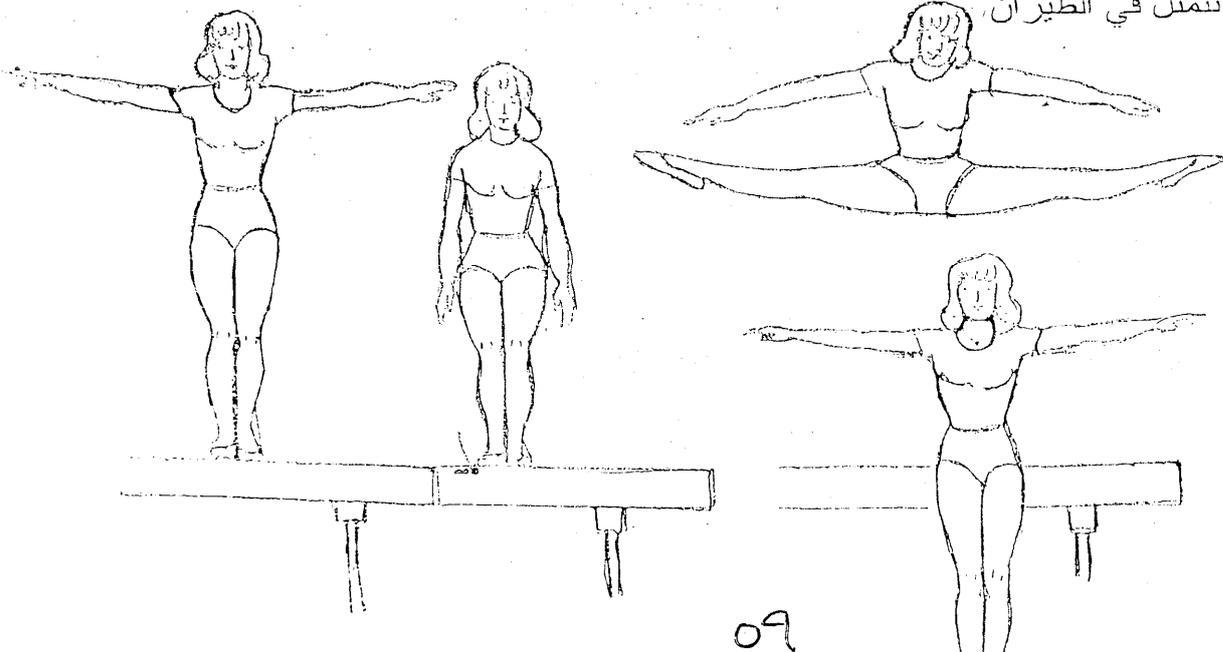


3. - الوثب فتحاً (وثبة النجمة) :

- النواحي الفنية : أ. - الوقوف الموازي على العارضة ، العقبان مرفوعتان ، الذراعان جانبا
 ب. - دفع الجهاز بالقدمين مع مرجحة الذراعين أسفل أماماً عالياً ، وثني الركبتين قليلاً .
 ج. - فتح الرجلان إلى أقصى ما يمكن والذراعان جانباً .
 د. - الهبوط بثني الركبتين قليلاً ، والرجلان مضمومتان .

4. - الوثبة المنحنية مع لمس القدمين باليدين (فتحاً أو ضمناً) :

- أ. - النواحي الفنية : أ. - من متطلبات هذه الحركة أن يكون عند اللاعبة القدرة على الدفع بالقدمين على العارضة بشكل جيد (قوة دفع للأعلى للحصول على ارتفاع كبير) .
 2. - لا بد أن تصل الرجلان في فتحهما إلى المستوى الأفقي ، مع ميل الجذع قليلاً للأمام .
 3. - يضاف إلى قوة الارتقاء ، امتداد عضلات خلف الفخذ ، وانقباض العضلات الأمامية .
 4. - يجب أن يكون عند اللاعبة مرونة كافية في مفصل الفخذين .
 5. - خفض الذراعين أماماً للمس مشطي القدمين في المرحلة الأساسية والرئيسية للحركة والتي تتمثل في الطيران



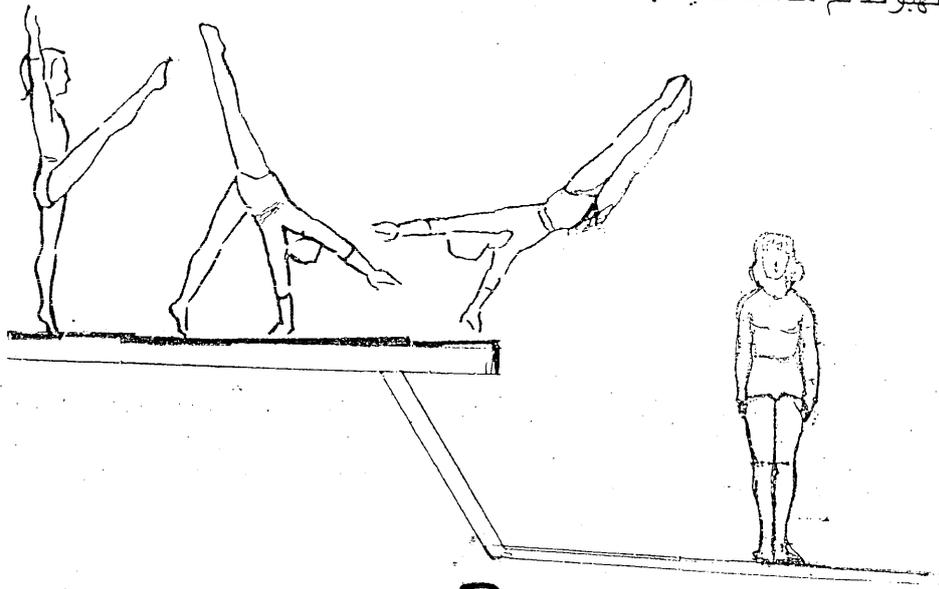
ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

- أ . - التدريب على إترامبولين كبير أو صغير .
 - ب . - التدريب على طبقة عليا من الصندوق الخشبي .
 - ج . - التدريب على المنط الخشبي .
 - د . - التدريب على مقعد سويدي .
- وبالتدرج ممكن أن ترتقي بالوسائل التعليمية حتى تصل لارتفاع العارضة القانوني .

5 - الشقلبة الجانبية على اليدين (دولاب جانبي) :

أ . - النواحي الفنية :

- 1 . - مرجحة إحدى الرجلين أماما عليا الذراعين عليا
- 2 . - خفض الرجل الحرة أسفل لدفع العارضة ، خفض الجذع للأسفل أماما (طعن أمامي) للارتكاز على اليدين - بالتتابع - مع مد الذراعين .
- 3 . - مرجحة الرجلين للمرور بوضع الوقوف على اليدين والرجلان مفتوحتان .
- 4 . - ضم الرجل الخلفية إلى رجل المرجحة بعد المرور بوضع الوقوف على اليدين . ودفع العارضة باليدين - بالتتابع - لأداء الشقلبة الجانبية على اليدين .
- 5 . - هبوط اللاعبة بعيداً عن نهاية العارضة لوضع الوقوف جانب العارضة مع ثني الركبتين لامتصاص الهبوط ثم مدهما ثانية .



ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

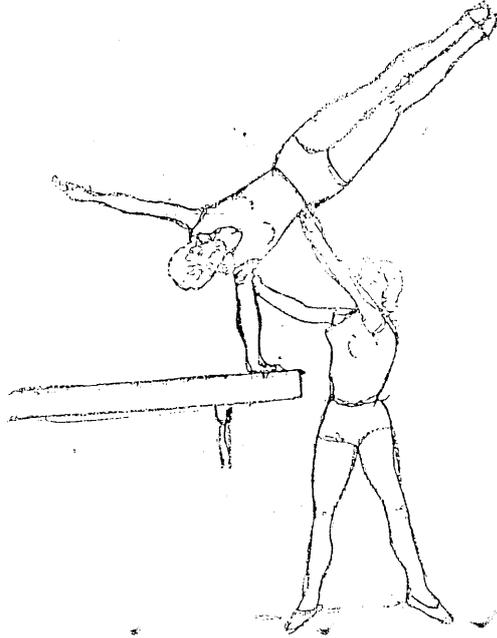
- التأكد قبل البدء من تعليم وتنفيذ هذه المهارة على العارضة مما يلي :
- 1 . - إتقان اللاعبة حركة الوقوف على اليدين على الأرض .
 - 2 . - إتقان اللاعبة حركة الشقلبة الجانبية على اليدين على الأرض .
 - 3 . - إتقان اللاعبة حركة الشقلبة الجانبية على اليدين والوصول منها لوضع الوقوف على اليدين على الأرض .
 - 4 . - تدريب اللاعبة على تنفيذ الحركة على أجزاء صندوق خشبي مقسم .
 - 5 . - تدريب اللاعبة على عارضة توازن منخفضة ، ثم التدرج بالارتفاع .
 - 6 . - أداء الحركة مع المساعدة .

7 - أداء الحركة بدون مساعدة .

ج . - طريقة المساعدة (أو السند) :

1 - تقف اللاعبة جانب الجهاز جهة ظهر اللاعبة

2 - تمسك المدربة اللاعبة باليد القريبة من العضد ، واليد البعيدة من وسط اللاعبة ، بمستوى الحوض

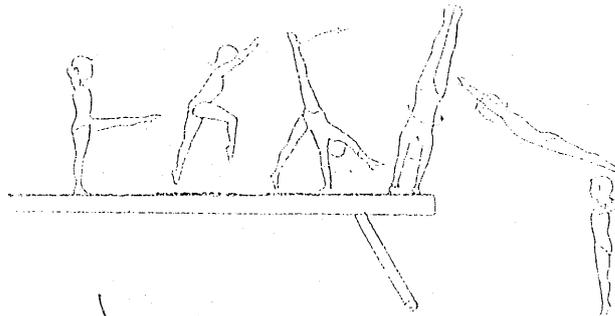


دورة

6 - الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (دولاب ضم) :

أ - النواحي الفنية :

- 1 - [من الوقوف المقاطع] مرجحة إحدى الرجلين أماماً عالياً مع رفع الذراعين جانباً عالياً
- 2 - خفض الرجل المرفوعة أماماً أسفل (رجل الارتكاز) على العارضة مع ثنيها قليلاً وميل الجذع أماماً لوضع اليدين بالتتابع ~ يد بعد الأخرى ~ بعرض الكتفين
- 3 - مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً ودفع العارضة برجل الارتكاز ، ليمر الجسم بوضع الوقوف على اليدين .
- 4 - الدفع باليدين بالتتابع لعمل ربع لفة في مرحلة الطيران مع ضم الرجلين
- 5 - هبوط اللاعبة في نهاية العارضة للوقوف المواجه للعارضة .



ب - الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

1 - تدريب اللاعبة على أجزاء صندوق مقسم ويمكن التدرج بارتفاعه .

2 - تدريب اللاعب على عارضة منخفضة والتدرج بالارتفاع .

3 - أداء الحركة مع المساعدة .

4 - أداء الحركة بدون مساعدة

ج - طريقة المساعدة (أو السند) .

- تقف المساعدة على الجانب الذي ستهبط فيه اللاعب ومن جهة الظهر . وتمسك اللاعب من ذراع الارتكاز بإحدى اليدين ، ومن وسط اللاعب وبمستوى الحوض باليد الأخرى .

بعض الحركات على عارضة التوازن:

1 - الدرجات الأمامية المكورة :

- إن هذه الحركة تتطلب توازناً كبيراً فأداء هذه الحركة على الأرض سهلاً . لكن أداءها على عارضة التوازن هو أصعب بسبب تنفيذ الحركة على سطح ضيق ومرتفع .

- لذا يجب إتقان النواحي الفنية لها على الأرض قبل أداءها على العارضة .

أ - النواحي الفنية : (للمعاهد والمدارس)

1 - من وضع الإقعاء ، القدمين إحداهما أمام الأخرى . مع وضع اليدين بحيث تمسك العارضة من الأعلى والجانب وبعيدة عن القدمين قليلاً .

2 - دفع العارضة بالقدمين مع ميل الجسم للأمام وثني الذراعين وضم الرأس إلى الصدر بين الذراعين

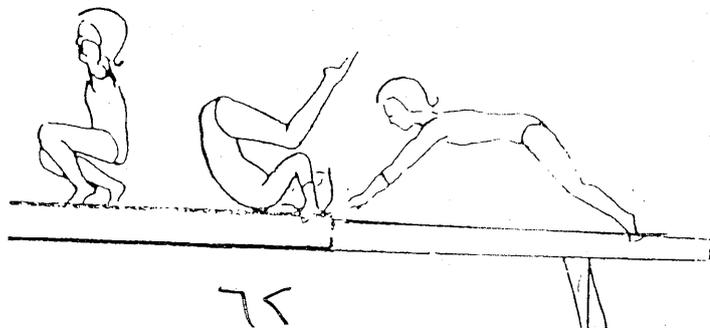
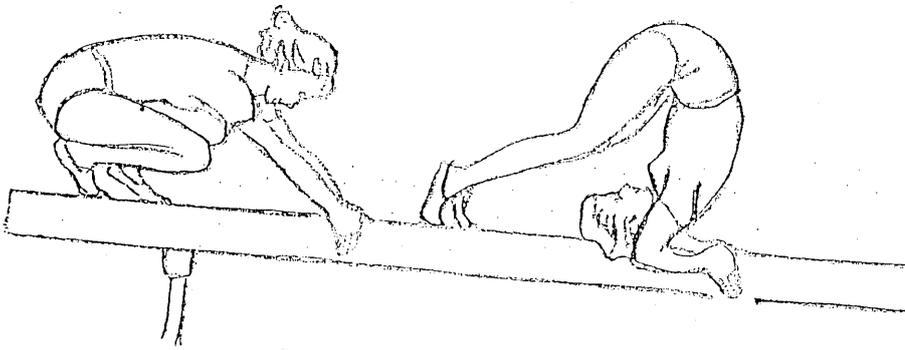
3 - وضع الكتفين على العارضة مع تغيير وضع اليدين بحيث تمسك العارضة من الأسفل . ويضغط

المرفقان على جانبي الرأس ~ على الأذنين ~

4 - مد الرجلين وشدهما للسيطرة على الجسم .

5 - أداء الدرجات على الظهر بحيث تلامس نقاط الظهر (العمود الفقري) تدريجياً مع استمرار

الدرجات أماماً .



ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) : ١

- ١ . - إتقان الحركة على الأرض
- ٢ . - إتقان الحركة على مقعد سويدي مع مرتبة رقيقة
- ٣ . - أداء الحركة على عارضة التوازن المنخفضة
- ٤ . - يزداد ارتفاع العارضة تدريجياً تبعاً لإتقان اللاعب للحركة

الأخطاء الشائعة :

- ١ . - عدم ضم الرأس إلى الصدر
- ٢ . - عدم دفع العارضة بالقدمين لنقل مركز ثقل الجسم أماماً
- ٣ . - عدم التكور الكامل للجذع وخاصة قبل نهاية الحركة

د . - طرق تصحيح الأخطاء :

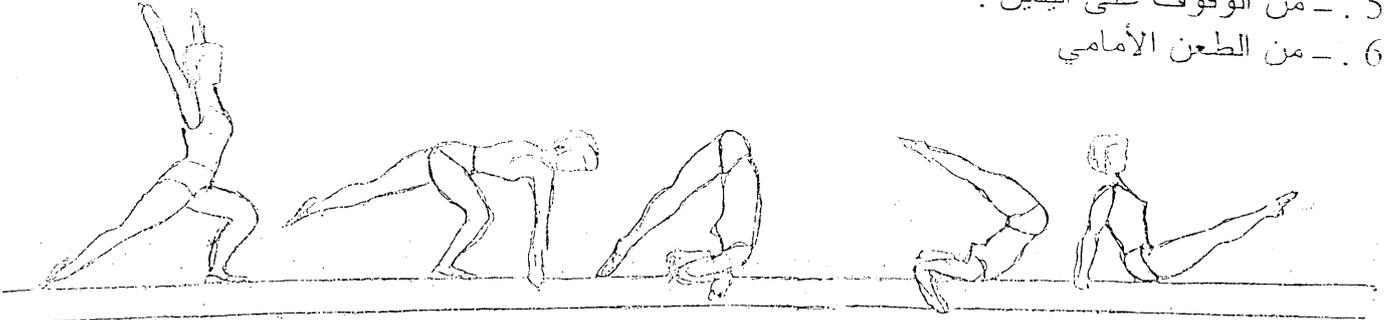
- إعادة لتفويحي الفنية للحركة وللخطوات التعليمية أو عن طريق المساعدة .

هـ . - طريقة المساعدة (أو السند)

- تقف لأعبتان جانبي العارضة وتساعدان اللاعب على الضغط بالمرفقين على الرأس لزيادة الإحساس بالحركة ، والثانية تحت الحوض لرفع مركز الثقل ليساعد اللاعب على الدوران .
- تزداد صعوبة هذه الحركة عند أدائها من بدايات ، ومع نهايات مختلفة ومتنوعة كما يلي :

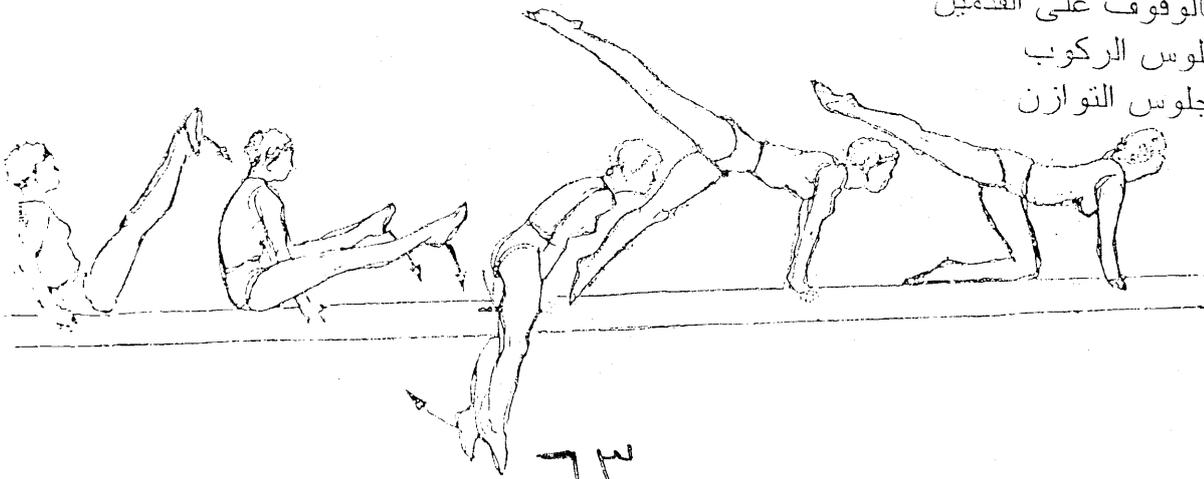
بدايات مختلفة للدرجة :

- ١ . - من الطيران (الدرجة الأمامية الطائرة)
- ٢ . - من الوقوف .
- ٣ . - من الميزان الأمامي
- ٤ . - من الوقوف على الرأس
- ٥ . - من الوقوف على اليدين .
- ٦ . - من الطعن الأمامي



نهايات مختلفة للدرجة :

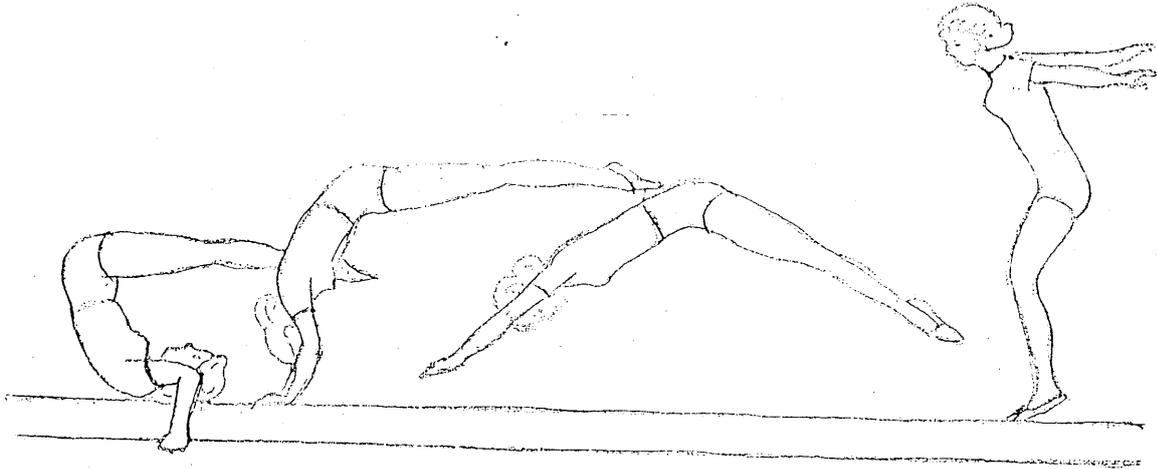
- ١ . - بالوقوف على القدمين
- ٢ . - جلوس الركوب
- ٣ . - جلوس التوازن



2. - الأهرجة الأمامية الطائرة :

أ النواحي الفنية :

1. - وقوف مقاطع على العارضة ، ثني الرجلين قليلا مع توجيه الذراعين خلفا ، ميل الجسم للأمام .
2. - تثبل اللاعبة على العارضة للأمام ، مع مرجة الذراعين أماما عاليا .
3. - الارتكاز باليدين على العارضة وثني الذراعين مع وضع الكتفين على العارضة أولا .
4. - تغيير وضع اليدين لمسك العارضة من الأسفل ، وتتم كالأهرجة الأمامية المكورة .



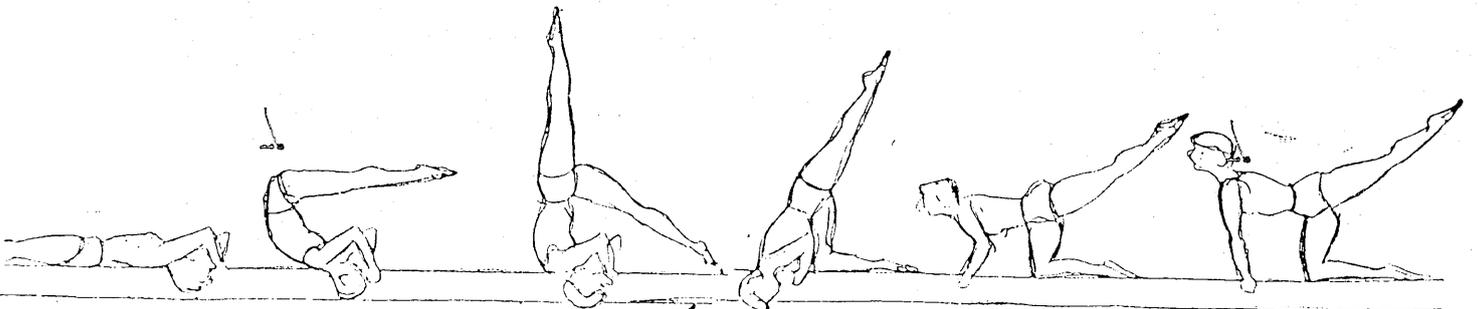
ب . - الخطوات التعليمية : (طرق التدرج) :

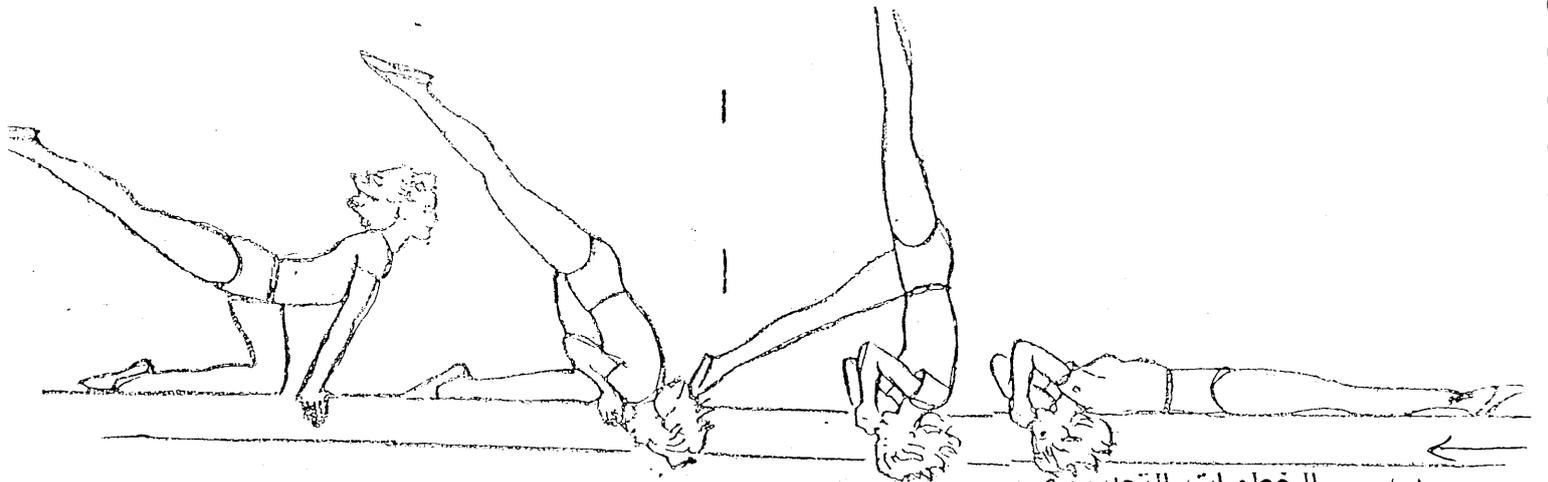
1. - يجب على اللاعبة إتقان مرحلة الطيران الواقعة ما بين جزء الارتقاء بالقدمين وجزء الارتكاز على اليدين .
2. - أداء الحركة على الأرض . ثم على عارضة منخفضة ، ويزداد الارتفاع تدريجيا .

3. - الأهرجة الخلفية على الكتفين .

أ . - النواحي الفنية : (مرسيا)

1. - [من وضع الرقود] وضع اليدين على العارضة من أسفل ، والرأس خارج العارضة من أحد الجانبين .
2. - النظر للخلف ومركزاً على العارضة في مكان وضع الركبة .
3. - رفع اليدين لتمسك أعلى العارضة ، ثم توضع ركبة على العارضة ، وترفع الرجل الأخرى عالياً في وضع نصف الميزان ميزان على الركبة .
4. - المرفقان يكونان ملتصقان بالأذنين وبعد وضع الركبة على العارضة .
5. - مد المرفقين مع رفع الجزء العلوي من الجسم ، ورفع المقعدة لأعلى ما يمكن ، والرجل ممدودة خلفاً عالياً .





ب . - الخطوات التعليمية :

- 1 . - تؤدي اللاعبة الحركة على الجزء العلوي من الصندوق الخشبي المقسم .
- 2 . - تؤدي اللاعبة الحركة على عارضة منخفضة .
- 3 . - تؤدي اللاعبة الحركة مع مساعدة .
- 4 . - يزداد الارتفاع للعارضة تدريجيا مع تخفيف المساعدة .

ج . - طريقة المساعدة (أو السند) :

- تقف مساعدتان جانبي العارضة ، وتمسكا اللاعبة من منطقة الحوض بمجرد ترك رجليها للعارضة .
ملاحظة : - يمكن أداء بقية الحركات الأكروباتية على عارضة التوازن ولكن للمستويات المتقدمة فنيا ،
أي المنتخبات الوطنية ،
مثال لبعض الحركات

- 1 . - الشقلبات بأنواعها السريعة والبطيئة (الجانبية وال أمامية والخلفية) مع أو دون مرحلة طيران .
- 2 . - الدورات الهوائية بأنواعها (الأمامية والخلفية والجانبية)
- 3 . - اللفات حول المحور الطولي للجسم .

2 . - الحركات الإيقاعية الراقصة على عارضة التوازن

وهي الحركات الإيقاعية الراقصة التي تؤدي على عارضة التوازن والمستقاة من الحركات الأرضية ومنها :

- 1 . - وثبات فنية
- 2 . - اللفات
- 3 . - حركات التموج بالذراع والذراعين
- 4 . - ثبات التوازن . (من وضع الوقوف ، الجلوس ، أو الرقود)

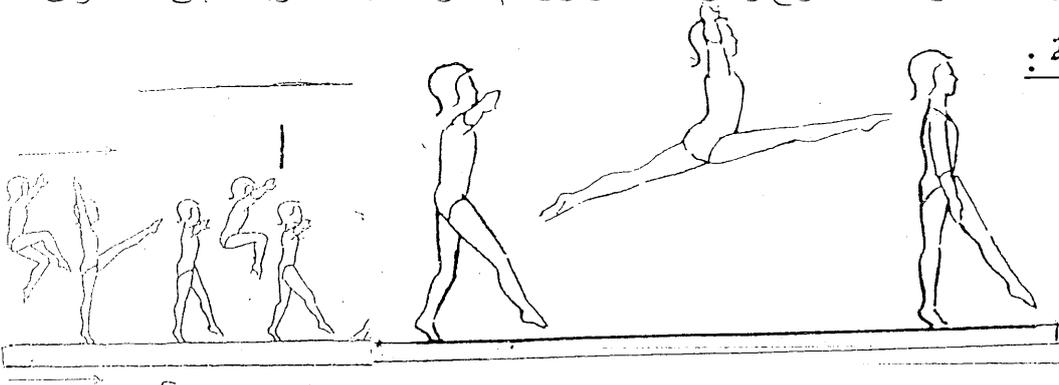
الخطوات التعليمية :

- 1 . - يجب إتقان الحركات الإيقاعية الراقصة بالحركات الأرضية ، بشكل جيد ، نظراً لسهولة أداءها
 - 2 . - التدريب على مقعد سويدي ثم عارضة توازن منخفضة
 - 3 . - التدرج برفع العارضة مع التطور في الأداء
 - 4 . - الأداء على الارتفاع القانوني للعارضة
 - 5 . - يجب تدريب اللاعبة على استخدام العضلات الضرورية للحركة وتنمية جهاز التوازن عند اللاعبة مع استمرار القسم العلوي للجسم عالياً فوق العارضة لمنع انحراف مركز الثقل عن المستوى العمودي على العارضة .
- يجب الأخذ بعين الاعتبار ضيق مساحة قاعدة الارتكاز وارتفاعها عن سطح الأرض مما يعرضها للسقوط

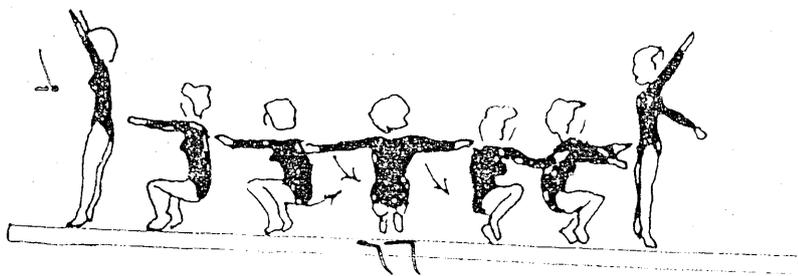
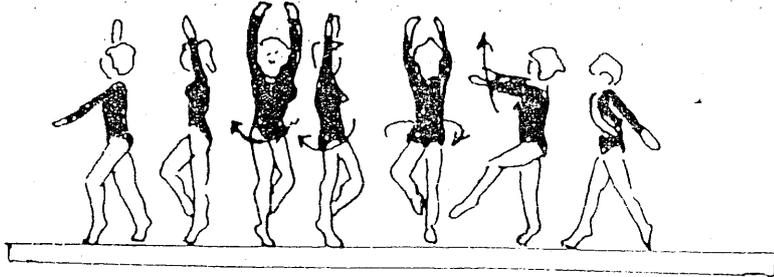
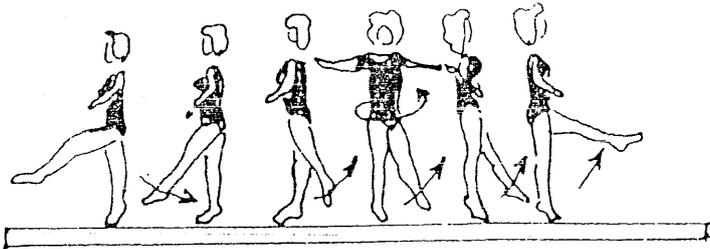
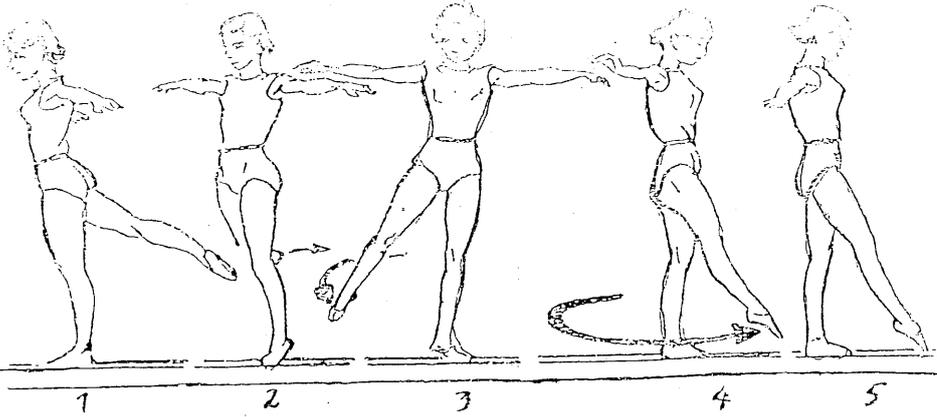
- يجب على المدربة أن تكون على علم ودراية كاملة بمستوى اللابعات ، و التدرج بالتدريب .
- مثلاً : الوثبة الممدودة ، فوثة الكماة ، ثم وثبة التكور ، والوثب مع تبادل القدمين ومن ثم إضافة الثفات

إلى الوثبات وكذلك حركات التموج وحركات التوازن ثم الارتقاء بالصعوبات إلى المستوى المتقدم.

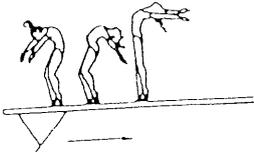
1 - وثبات فنية :



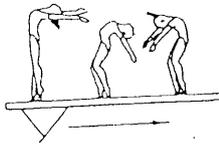
2 - اللفات :



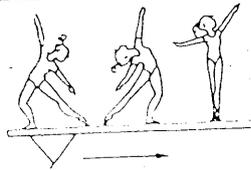
3. - التموجات بالجذع فقط : أمامي خلفي جانبي



1 - تموج الجسم الأمامي بوضع الوقوف على المشطين .

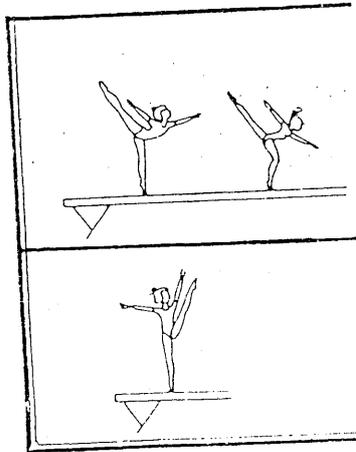
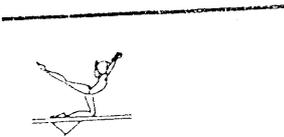
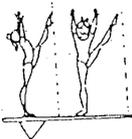
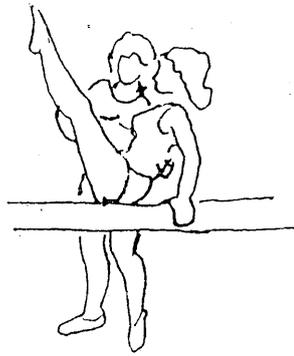
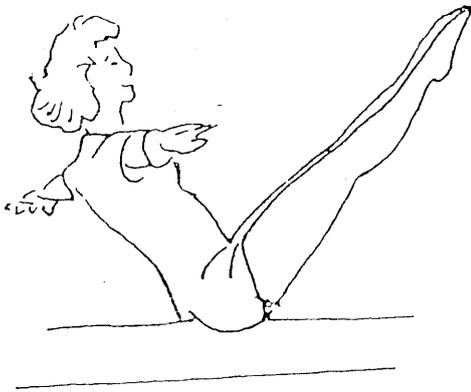


2 - تموج الجسم الخلفي بوضع الوقوف على المشطين .

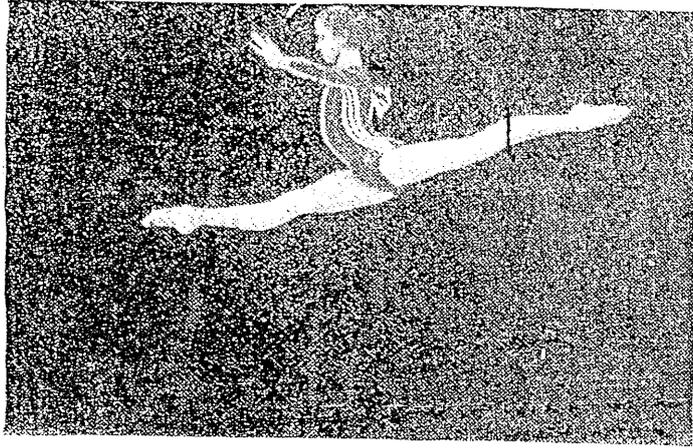


3 - تموج الجسم الجانبي بوضع الوقوف على المشطين .

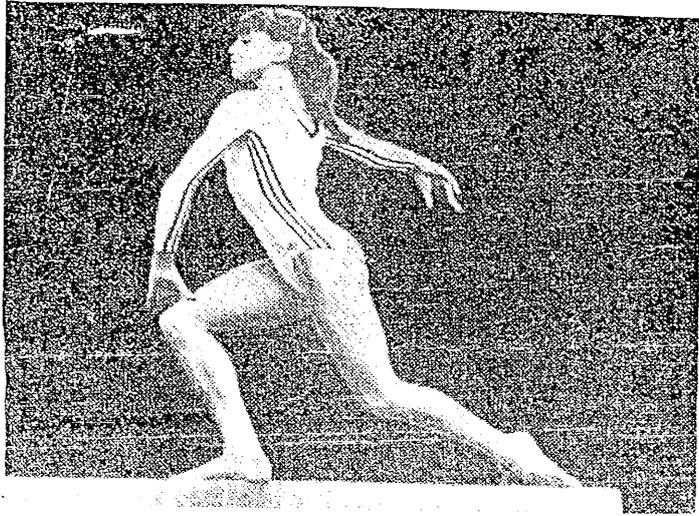
4. - ثبات التوازن :







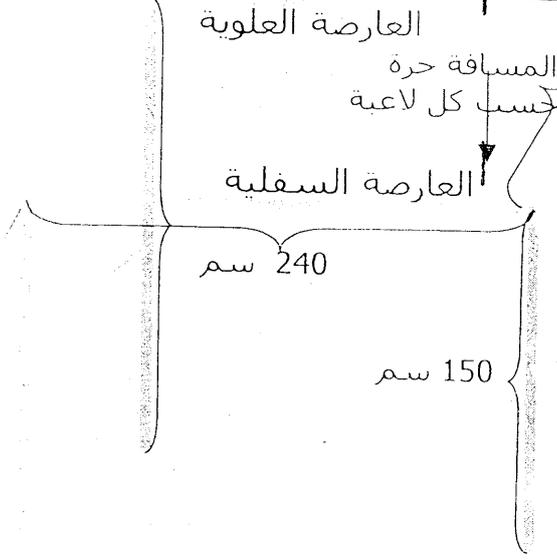
الصورة العليا ناتاليا ايليونكا



الصورة السفلى - ناتاليا يورجينكا



المتوازي مختلف الارتفاع (Uneven Bars)



يمكن الطلب من إدارة البطولة قبل 24 ساعة بتعديل ارتفاع العارضتين
 - يتصف هذا الجهاز باختلاف ارتفاع العارضتين عن الأرض
 - تشبه حركات هذا الجهاز لحد ما جهاز الثابت عند الرجال لتشابه هذه الحركات بسبب تطور طبيعة الجهاز
 - أعتمد لأول مرة في دورة برلين الأولمبية عام 1936 حيث كان يغلب البطء بالأداء وكثرة الثبات مع صغر مدى سعة الأداء في الحركات.
 - أصبحت الحركات الآن أكثر حيوية (ديناميكية) تتسم بالسرعة والانسيابية مع السعة في الأداء وبلا توقف بالنقيد بشروط التطور القانوني للجهاز من لحظة البدء حتى نهاية التمرين بالانتقال بين العارضتين .
 - مرّ تطور هذا الجهاز بعدة تعديلات منها تغيير شكل وطبيعة العارضتين والسماح بتعديل الارتفاع وتغيير البعد بين العارضتين . حسب الفروق الفردية للاعبات مما ساعد على تنفيذ مهارات عالية المستوى والخطورة .

طبيعة الأداء على الجهاز :

- تتناوب المهارات على الجهاز بين التعلق والارتكاز على العارضتين
 - تنقسم الحركات عليه إلى فصائل حركية بحسب آلية (ميكانيكية) الحركات حيث نصنّفها بالحركات التالية :
 - مرجحات صغيرة ، مرجحات كبيرة ، دورانات كبيرة ، ودورانات صغيرة ، حركات ترك القبضتين مع الطيران ، ودورات هوائية ، ولفات حول المحور الطولي ، تغيير أوضاع القبضتين بالإضافة لحركات البداية والنهاية
الأوضاع الأساسية :

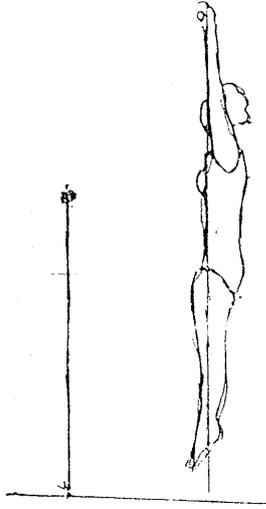
1 - التعلق :

- نعني بالتعلق عندما يكون مركز ثقل الجسم تحت مستوى القبضتين ويمكننا تمييز الأنواع التالية من القبضات :

- أ - القبضة العادية (الإبهام للأمام) ب - القبضة العكسية (الإبهام للخلف) ج - القبضة الملتفة
 - د - القبضة المتقاطعة ه - القبضة المتبادلة (قبضة عادية والثانية عكسية)
- وكل أنواع القبضات يكون بعرض الكتفين .

كما يمكننا تمييز أوضاع الجسم وفق التالي :

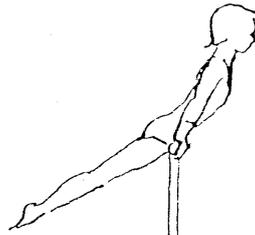
أ . - التعلق العمودي ب . - التعلق بوضع الكعب الداخلي ج . - التعلق الزاوي (المنفارج)
 د . - التعلق مع تقوس الجسم هـ . - التعلق الأمامي و التعلق الخلفي و . - التعلق المنحني (الزاوي) .



2 . - الارتكاز :

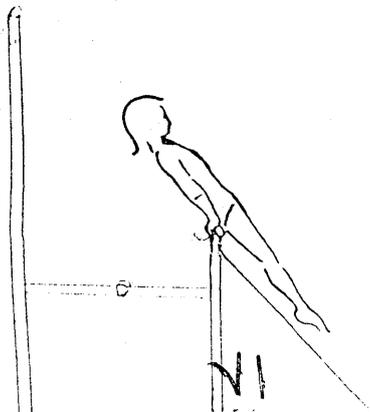
أ . - الارتكاز الأمامي :

وفيه يرتكز الجسم باليدين على العارضة العلوية أو السفلية بالمواجهة لتلك العارضة أو بين العارضتين داخلا ، الجسم ممدود والرأس على استقامة الجسم . النظر للأمام أسفل قليلا .

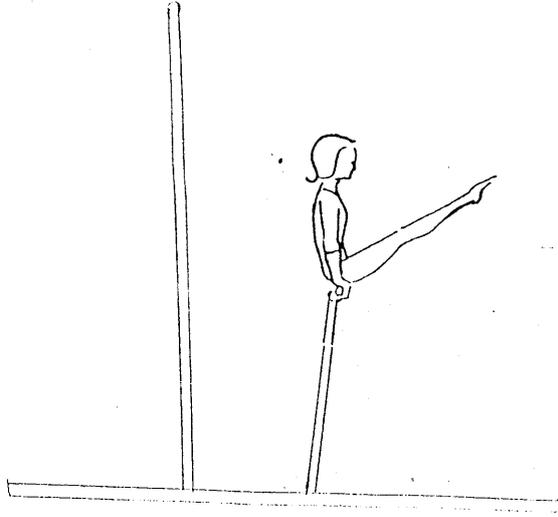


ب . - الارتكاز الخلفي :

وفيه يرتكز الجسم على اليدين على إحدى العارضتين بمستوى أسفل الحوض ويكون الجسم ممدودا مع ميل قليل للخلف والرأس بوضعه الطبيعي

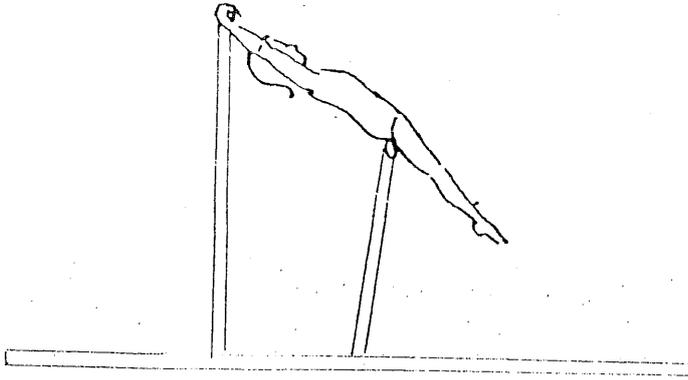


ج . - الارتكاز الزاوي :
 وفيه يرتكز الجسم على اليدين على إحدى العارضتين وتكون الرجلين مضمومتين أو متفارجتين
 ومرفوعتين أماما بحسب نوع الحركة التالية .



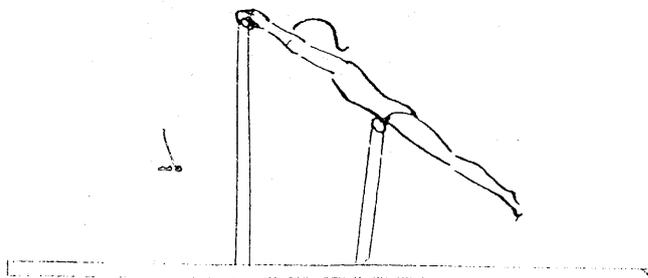
3 . - تعلقات الارتكاز :

1 . - تعلق الجلوس : يكون الجسم فيه مرتكزا بالحوض أو الفخذين على العارضة السفلية مع التعلق على
 العارضة العلوية مع مد الذراعين والرجلين والقبضتين بعرض الكتفين .

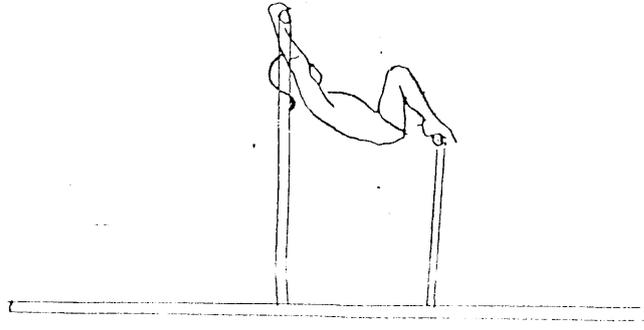


2 . - تعلق الارتكاز :

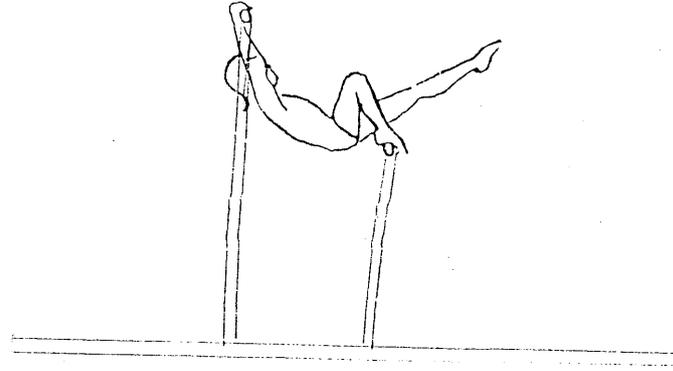
تتعلق اللاعبة على العارضة العلوية باليدين وترتكز على القسم الخلفي أو الأمامي من الفخذين ويكون الجسم
 ممدودا وكذلك الذراعين والرجلين . القبضتين بعرض الكتفين . والرأس بوضعه الطبيعي .



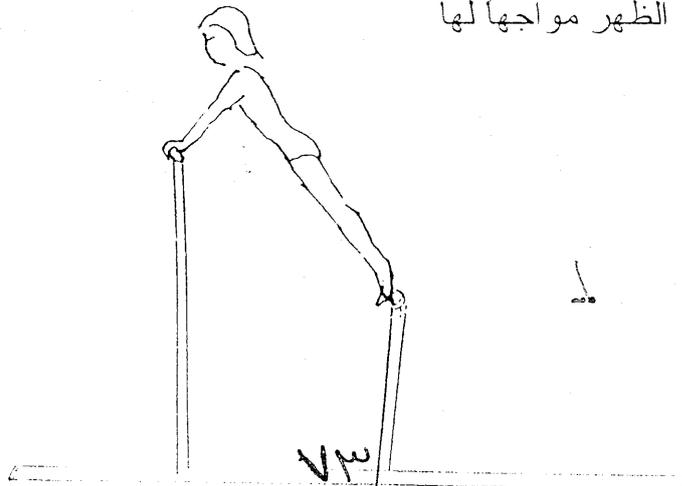
3. - تعلق القرفصاء والمشطين على العارضة السفلية :
 وفيه تتعلق اللاعبة بالعارضة العلوية باليدين مع سند مشطي القدمين على العارضة السفلية مع ثني الركبتين على الصدر . ومد الذراعين . القبضتين بعرض الكتفين . والرأس بوضعه الطبيعي .



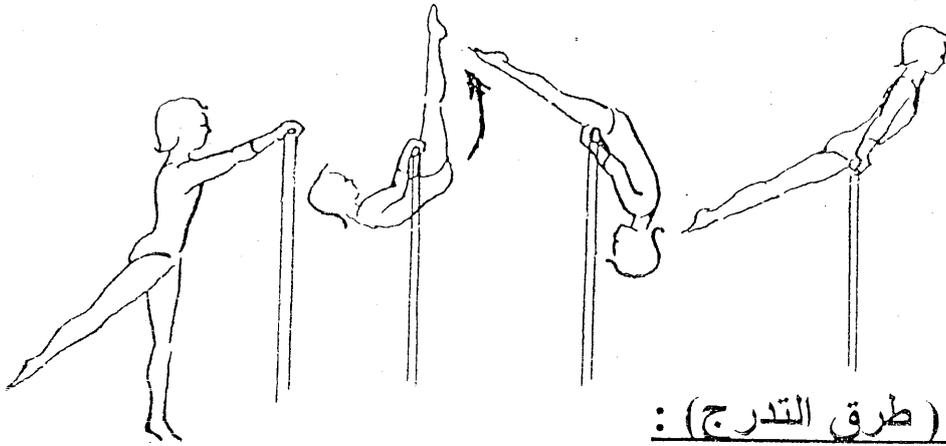
4. - تعلق القرفصاء على مشط واحد مع سند إحدى القدمين على العارضة السفلية والرجل الأخرى حرة وممدودة ومرفوعة للأعلى .



5. - الوقوف على مشطي القدمين على العارضة السفلية :
 حيث يكون الجسم واقفا ممدودا على العارضة السفلية وتمسك اللاعبة العارضة العلوية مع مد الذراعين والرجلين . القبضتين بعرض الكتفين . والرأس بوضعه الطبيعي . ويمكن أداء هذه الوضع بمواجهة العارضة العلوية أو الظهر مواجهها لها

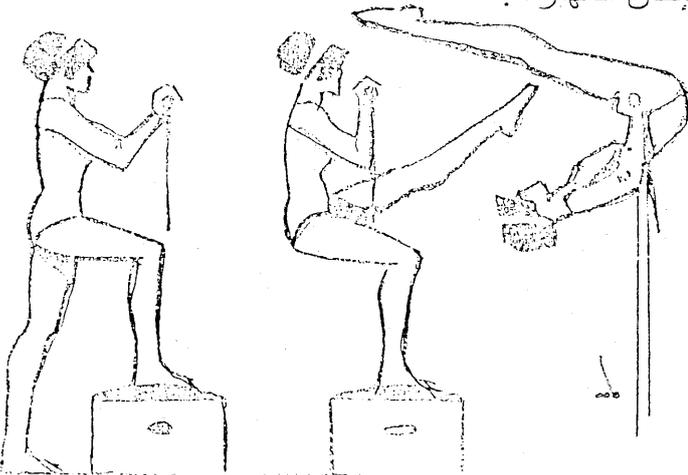


1. - الصعود بدورة خلفية صغيرة : للإرتكاز الأمامي (صعود جبهى) :
- من الارتقاء الفردي أو الزوجي : (المسك بالعارضة السفلية) لأداء صعود دوران حول المحور العرضي لوضع الارتكاز الأمامي وتصلح هذه الحركة كبدائية للمبتدئات
- أ. - النواحي الفنية :
1. - تبدأ هذه الحركة من الوقوف الموازي المواجه . مع مسك العارضة السفلية بمستوى الكتفين بقبضة عادية .
2. - أداء الحركة من الارتقاء الفردي (أسهل من الارتقاء الزوجي) .
3. - من الارتقاء الفردي مرجحة الرجل الحرة من الخلف باتجاه فوق العارضة مع سحب البطن باتجاه العارضة .
4. - الدفع بقدم الارتكاز وضمها للرجل الحرة لعمل صعود خلفي مع الأخذ بعين الاعتبار دفع الجسم باتجاه العارضة ليصبح أعلى من مستوى العارضة .
5. - عندما يصبح الجسم فوق العارضة وموازيا للأرض تقريبا، تُمد جميع أجزاء الجسم (الذراعين والجدع) لضبط السرعة الدائرية مع دوران القبضتين باتجاه الحركة وإنهاء الحركة بوضع الارتكاز الأمامي .



ب. - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

1. - من متطلبات هذه الحركة قوة عضلات (الذراعين ، الكتفين ، البطن) .
2. - يتم وضع ثلاث طبقات من الصندوق عرضاً على بُعد متر تقريبا من العارضة السفلية لتسهيل أداء الحركة بوضع رجل الارتكاز على الصندوق ومد الرجل الحرة أماما فوق الصندوق بذلك يتم تقريب مركز الثقل من العارضة .
3. - أداء الحركة بخفض طبقات الصندوق مع التقدم بإتقان المهارة .
4. - أداء الحركة بوضع المنطحت تحت العارضة .
5. - أداء الحركة من الأرض بمساعدة .
6. - أداء الحركة من الأرض بدون مساعدة .
7. - أداء الحركة بالارتقاء الزوجي .



ج. - الأخطاء الشائعة :

1. - مرجحة الرجل الحرة إلى الأمام بدلا من توجيهها فوق العارضة (اماما عاليا) .

2. - رفع الرأس للخلف مما يعيق عملية الدوران فوق العارضة لعدم رؤية اللاعب لسير الحركة مما يؤدي لعودة الحركة وتوقيف الدوران للأعلى .

3. - إبعاد البطن عن العارضة

4. - مد الذراعين قبل انتهاء الارتكاز على العارضة

5. - عدم مد الذراعين والجنوع في نهاية الحركة مما يؤدي للاستمرار بالدوران والسقوط .

د. - طرق تصحيح الأخطاء :

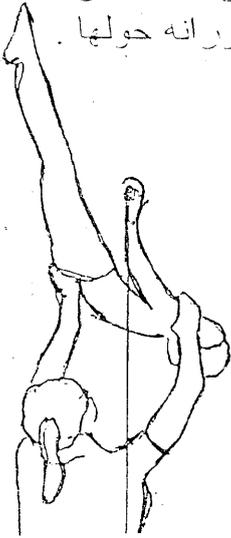
1. - تقوية العضلات المتعلقة بنجاح الحركة (الذراعين ، البطن ، الكتفين)

2. - الرجوع إلى الخطوات التعليمية البسيطة لتمكينها . وخاصة استعمال الصندوق

3. - تقديم المساعدة بأوضاع ثابتة لتصحيح الأخطاء الفنية والشكلية .

هـ. - طريقة المساعدة (أو السند) :

تقف المساعدة جانب الجهاز من جهة رجل المرجحة وتضع اليد القريبة فوق الكتف . واليد البعيدة أسفل الحوض . وذلك لمساعدة اللاعب على رفع الجسم وتقريبه من العارضة ودورانه حولها .



2. - دورة خلفية صغيرة حرة من وضع الارتكاز الأمامي - { Hip Circle Backward }

أ. - النواحي الفنية :

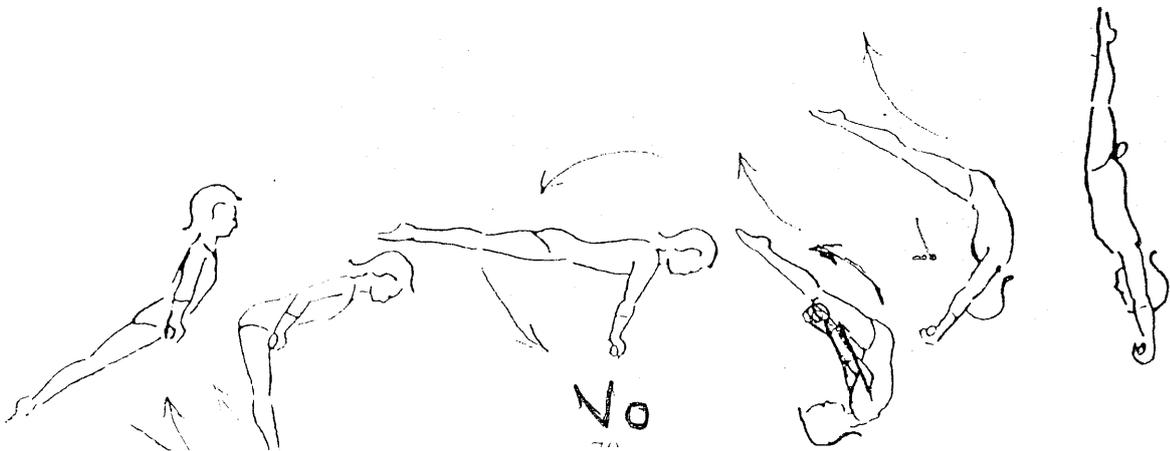
1. - من وضع الارتكاز الأمامي : ثني الذراعين ومفصل الحوض (الرجلان للأمام) .

2. - مرجحة الرجلين للخلف مع مد الذراعين ومفصل الحوض (مد الجسم كله) بشكل يتم رفع الجسم للأعلى (لوضع الارتكاز الأفقي) مع سحب الجسم للخلف قليلاً استعداداً لبدء الهبوط بالحركة .

3. - سحب الكتفين للخلف ومرجحة الرجلين للأمام ليتم ملامسة أعلى الفخذين العارضة مع دوران الجسم حول محور العارضة .

4. - يتم الاستفادة من انحناء الجذع قليلاً في زيادة سرعة الدوران .

5. - يعود الجسم لوضعه الأصلي في وضع الارتكاز الأمامي مع مد الجسم والذراعين .



ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

- 1 . - من متطلبات الحركة ثني ومد الحوض بقوة وسرعة أي بحاجة لعضلات بطن وعضلات ظهر قوية (لذا يتم التركيز على قوة عضلات البطن والظهر) وكذلك ثني مفصل الكتفين أي نحتاج لعضلات كتفين قوية .
- 2 . - أداء حركة الكعب من التعلق بالعارضة العلوية والارتكاز الخلفي على العارضة السفلية
- 3 . - أداء الحركة من المشي للأمام
- 4 . - أداء الحركة من الانزلاق بمرجحة مع تقارج الرجلين . ثم مع ضم الرجلين .

ج . - الأخطاء الشائعة :

- 1 . - ثني الجذع قبل الانتهاء من الانزلاق لنهاية المرجحة الأمامية
- 2 . - عدم وصول المشطين إلى العارضة أثناء ثني الجسم
- 3 . - عدم وجود الجذع بوضع يشكل زاوية حادة مع المستوى العمودي لحظة بدء مد مفصل الحوض .
- 4 . - ثني الذراعين أثناء سير الحركة
- 5 . - فتح الرجلين أو ثني الركبتين .

د . - طرق تصحيح الأخطاء :

- 1 . - إعداد مفصل الحوض بشكل جيد (ثني والمد)
- 2 . - إعداد مفصل الكتفين بشكل جيد .
- 3 . - تدريب اللاعبة على المد بالمرجحة الأمامية لأبعد مسافة
- 4 . - تدريب اللاعبة على المد بمساعدتين .

هـ . - طريقة المساعدة (أو السند) :

تقف المساعدة بجانب اللاعبة وذلك بوضع اليد القريبة تحت الظهر والأخرى أسفل الفخذين .

حركات مختلفة للنهايات

1 . - الهبوط خلفاً :

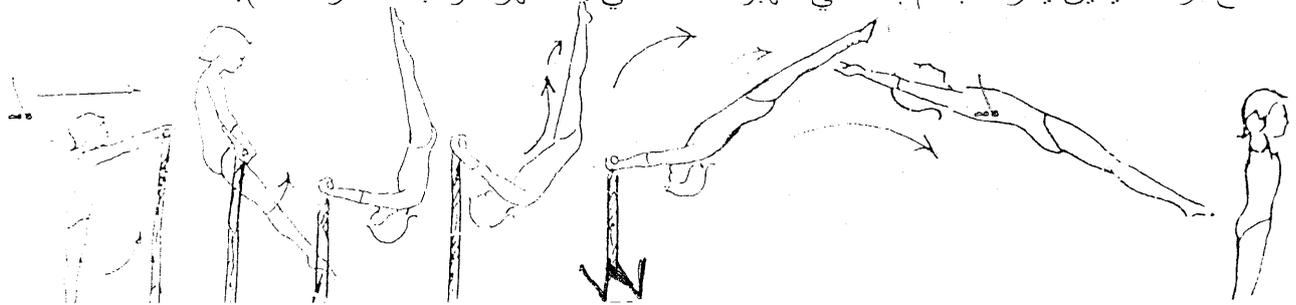
- أ . - من الارتكاز الأمامي الخارجي على العارضة العلوية أو السفلية
 - ب . - مع مرجحة الرجلين والجسم للخلف دفع اليدين للعارضة لرفع الجسم خلفاً عالياً
- ب . - الهبوط للوقوف بعيداً مواجه الجهاز أو (مع نصف لفة أو لفة كاملة حول المحور الطولي للجسم)

2 . - المرجحة السفلية : (under swing)

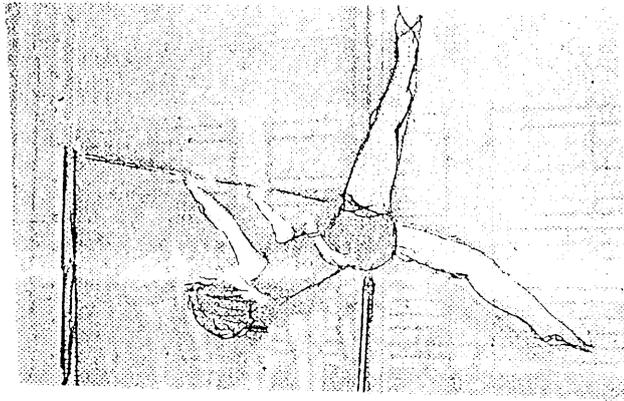
- تُحضر هذه الحركة من الوقوف الموازي المواجه ، ثم من الارتكاز
- تنفذ الحركة بالبدء من الوقوف للوقوف (أو نصف الوقوف) .

أ . - النواحي الفنية :

- 1 . - تؤدي الحركة من الوقوف ، مسك العارضة بالقبضة العادية والجسم للخلف قليلاً عن العارضة
- 2 . - نمرجح الرجل الحرة للخلف ثم أماماً مع الدفع بـرجل الارتكاز لضمهما أماماً عالياً
- 3 . - الدفع باليدين للخلف مع تقوس الجسم ورفع الرأس للخلف
- 4 . - مع ترك اليدين يمر الجسم بمنحني للهبوط الأمامي و الظهر مواجه العارضة .



- ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :
- 1 . - يمكن استخدام العقل الحانطية (الظهر مواجه ، الرجلين أماما دفع العارضة بارتفاع الكتفين للخلف و التقوس بالجسم
 - 2 . - أداء الحركة على الثابت بعمل حركة المقص في الهواء ، و الهبوط بالرجلين بالتبادل



- 3 . - من الوثب للتعليق بالعارضة العلوية مرجحة الرجلين أماما فوق العارضة السفلية المغطاة بمرتبة للوقاية للوقوف أماما و الظهر مواجه .
- 4 . - تؤدي الحركة الكاملة بوضع عادي .
- 5 . - تنفذ الحركة من فوق حاجز (حبل ، أو مطاط أو مرتبة إسفنجية تمسك من الطرفين) بوضع على بعد 75 - 100 سم
- 6 . - تؤدي الحركة من الوقوف المواجه الضم : مسك العارضة السفلية الوثب بالقدمين و المرور تحتها لتنفيذ نفس المهارة .

ج . - الأخطاء الشائعة :

- 1 . - عدم مرجحة الرجلين بدرجة كافية للوصول للرجلين بالقرب من العارضة
- 2 . - عدم الدفع باليدين للخلف للوصول لأعلى طيران ممكن .
- 3 . - عدم مد الجسم في الطيران و الهبوط البعيد عن العارضة .

د . - تصحيح الأخطاء :

- الرجوع إلى الخطوات التعليمية و طرق التدرج بالحركة و تنفيذ المرحلة المتعلقة بالخطأ .
- هـ . - طريقة المساعدة (أو السند) :
- 1 . - في البداية يمكن استخدام مساعدتان تقفان جانبي اللاعب
 - 2 . - تمسكان بيد رسغ اللاعب و باليد الثانية تحت الورك و تتابعان الحركة حتى الهبوط و الثبات
 - 3 . - تخفيف المساعدة إلى مساعدة واحدة . ثم إلى وقوف احتياطي

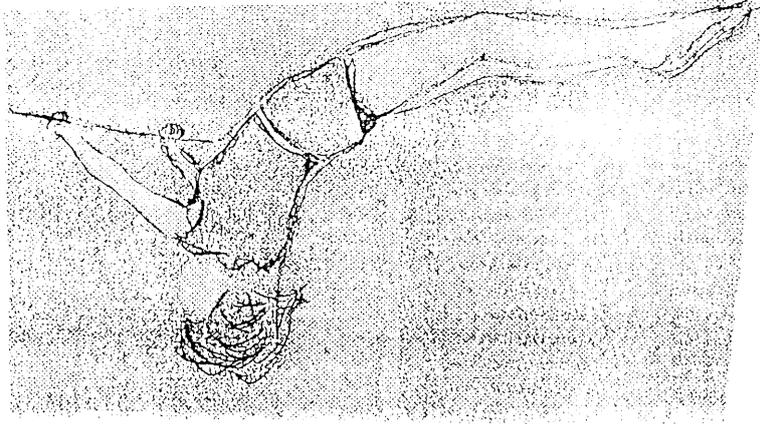
ـ . المرجحة السفلية من الارتكاز الأمامي

1 . - على العارضة السفلية :

أ . - النواحي الفنية :

- 1 . - تنفيذ الحركة بعد تعلم الحركة السابقة بسبب :
- أ . - أن الحركة بحاجة إلى قوة ارتكاز و قدرة على ثني و مد الحوض بسرعة .
- 2 . - تبدأ بمرجحة الرجلين للخلف مع رجوع الكتفين قليلا .

3. - مرجحة الرجلين أماما أسفل العارضة ومتابعة الحركة ليمر الجسم قريبا من العارضة واستمرار الحركة شبيهة بالحركة السابقة والهبوط .



ب. - طريقة المساعدة (أو السند) :

- تتم المساعدة بمسك راسغ اللاعبة و الذراع الثانية تحت الفخذين وتقدم المساعدة بتوجيه اللاعبة عاليا قليلا
- متابعة المساعدة حتى نهاية الحركة خوفا من سقوط اللاعبة .

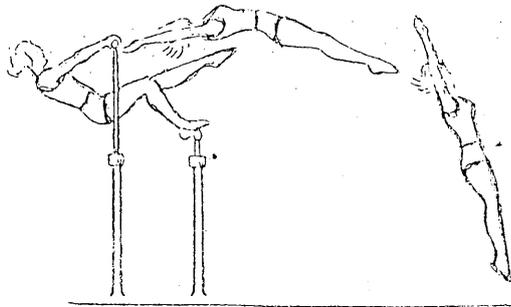
المرجحة السفلية من الارتكاز الأمامي الداخلي على العارضة العلوية :

أ. - النواحي الفنية :

1. - المرجحة السفلية من الارتكاز على العارضة العلوية من داخل الجهاز باتجاه خارجه .
2. - المرجحة السفلية من الارتكاز على العارضة العلوية باتجاه السفلية للمرور فوقها والهبوط الموازي للجهاز (الظهر مواجه الجهاز)

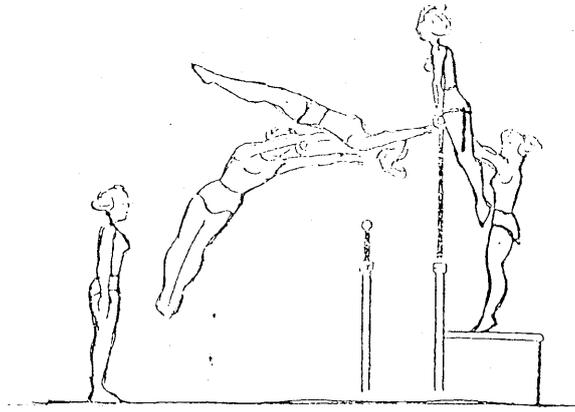
ب. - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) .

1. - من التعلق بالعارضة العلوية باتجاه السفلية وضع إحدى الرجلين عليها ومرجحة الرجل الحرة للأمام مروراً فوق العارضة السفلية .



2. - أداء الحركة من وضع الارتكاز الأمامي الموازي على العارضة العلوية . المرور من فوق العارضة السفلية لوضع الوقوف الموازي الخلفي (الظهر للجهاز)

3 - أداء الحركة ولكن الهبوط مع نصف لفة أو لفة كاملة حسب المستوى الفني للاعبات .



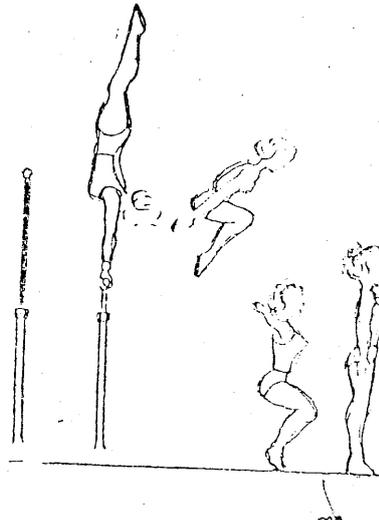
ج - الأخطاء الشائعة :

- 1 - عدم ثني مفصل الحوض بسرعة .
- 2 - عدم دفع العارضة باليدين في الوقت المناسب .
- د - طريقة المساعدة (أو السند) :
- تقف المساعدتان أو مساعدة واحدة وأحدة جانب الجهاز . تضع يدها القريبة أسفل الظهر ، واليد الأخرى أسفل الفخذ .

3 - القفز داخلاً (قفزة التكور)

أ - النواحي الفنية :

- 1 - من الوقوف الموازي على اليدين بالقبضة العادية على العارضة السفلية .
- 2 - دفع الكتفين للأمام والأعلى وفي نفس الوقت تدفع اليدين العارضة السفلية بقوة للأمام للأعلى .
- 3 - ثني الركبتين بسرعة على الصدر ، مع ترك العارضة السفلية ليطيير الجسم أماماً .
- 4 - مد الرجلين والجسم كله ، رفع الكتفين عالياً للهبوط (الظهر للجهاز) .
- 5 - ثني بسيط لمفصل القدمين والركبتين والحوض عند ملامسة الأرض لامتناس الاصطدام .



ب - الخطوات التعليمية : (طرق التدرج)

- 1 - تدريب اللاعبة على صندوق خشبي مرتفع إعداداً لجهاز المتوازي المختلف الارتفاع .
- 2 - تدريب اللاعبة على جهاز المتوازي المختلف الارتفاع بمساعدتين ثم تخفيف المساعدة .

3 - أداء الحركة بدون مساعدة

ج - طريقة المساعدة (السند)

- تقف المساعدتان جانب الجهاز وتمسك اليد القريبة من رسغ يد اللاعبه والثانية تحت الظهر .

4 - الشقلبية الأمامية من الوقوف على اليدين الموازي :

أ - النواحي الفنية :

1 - الارتكاز الأمامي على العارضة العلوية ، ثني الجذع أماما ومرجحة الرجلين خلفا

2 - مسك العارضة السفلية من أعلى باليدين . الذراعان مفرودتان والرأس للخلف .

3 - الدفع من الفخذين على العارضة العلوية للوصول لوضع الوقوف على اليدين على العارضة السفلية

4 - ميل الجسم للأمام لأداء الشقلبية الأمامية ، مع تقوس في الظهر .

5 - دفع العارضة السفلية باليدين والهبوط (الظهر للجهاز)



ب - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

1 - إتقان اللاعبه الوقوف على اليدين

2 - وضع الارتكاز على العارضة العلوية ، مرجحة الرجلين للخلف ، والارتكاز باليدين على العارضة السفلية

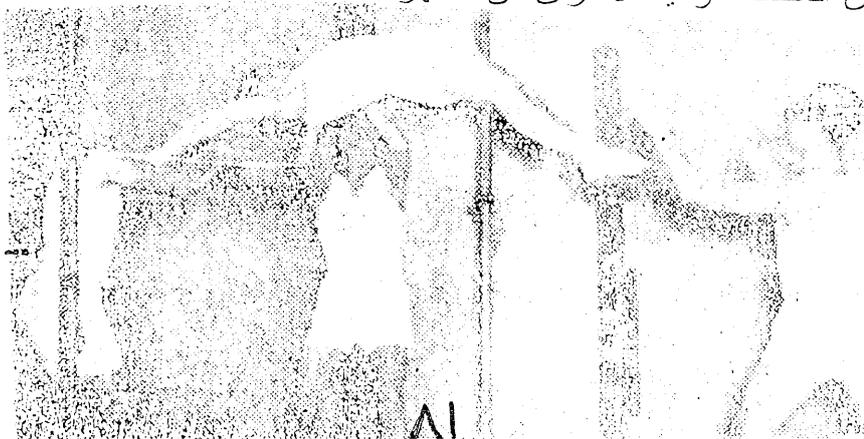
3 - المساعدة في إصلاح حركة الوقوف على اليدين بواسطة (مساعدة) تقف على صندوق خشبي موضوع وسط الجهاز

4 - تؤدي الحركة كاملة من الارتكاز الموازي الخارجي على العارضة العلوية

ج - طريقة المساعدة (أو السند) :

1 - إما مسكة الدوران الأمامي .

2 - أو باليد القريبة من العضد ، واليد الأخرى من الظهر .



بعض الحركات على المتوازي للسيدات

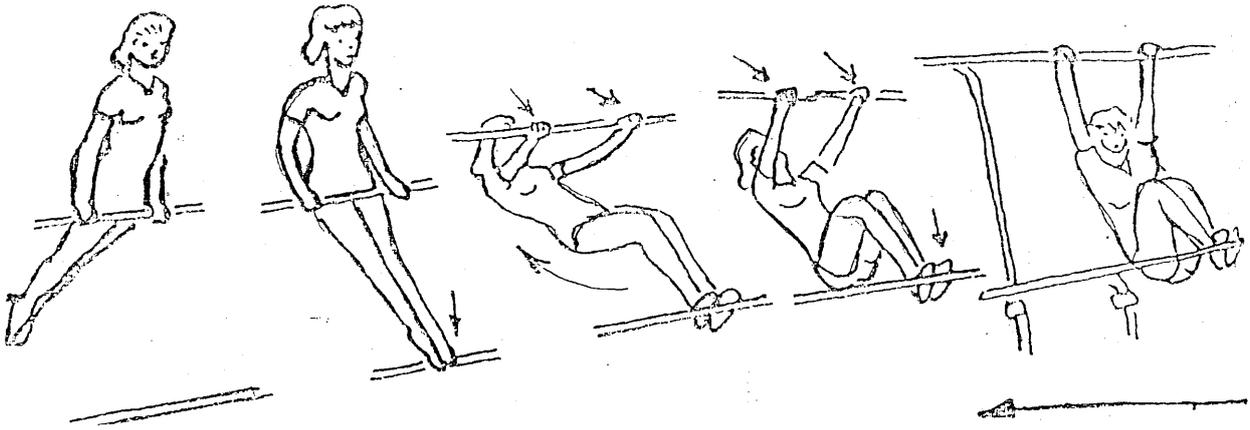
1. - الصعود الخلفي من تعلق القرفصاء { :

أ. - النواحي الفنية :

1. - التعلق على العارضة العلوية مع سند مشطي القدمين على العارضة السفلية مع ثني الركبتين إلى الصدر .

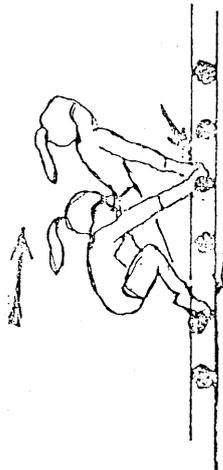
2. - مرجحة خلفية بالجذع للأعلى بالدفع من مشطي القدمين مع مد الركبتين والحوض للخلف والأعلى (بشكل قوس)

3. - الضغط باليدين على العارضة العلوية والذراعين ممدودتين لوضع الارتكاز الأمامي على العارضة العلوية .

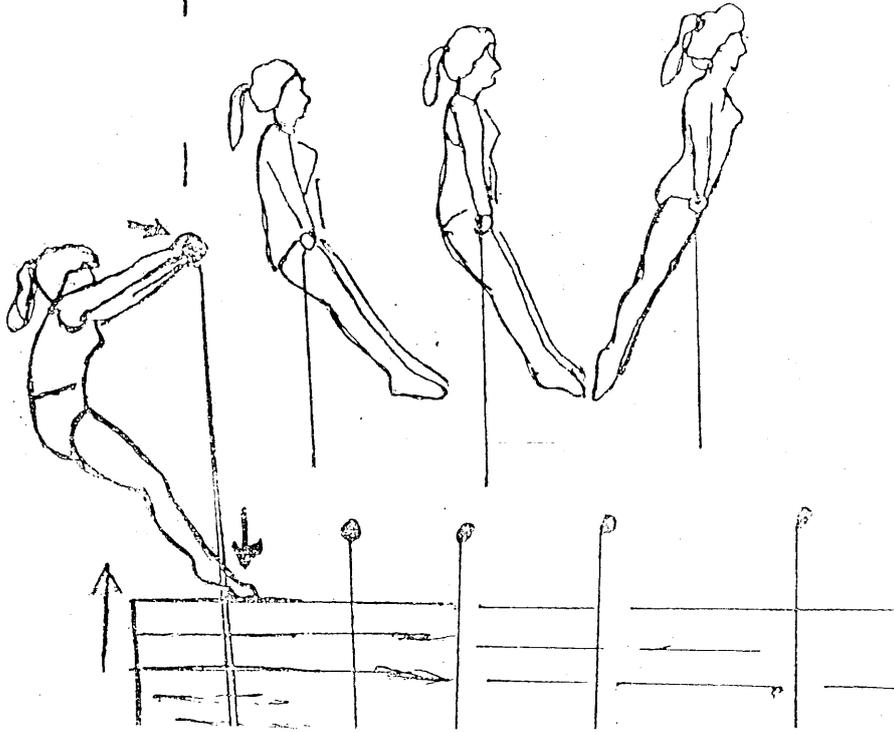


ب. - الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

1. - [وقوف المكور المواجه لعقل الحائط] مد الركبتين مع سحب عارضة العقل بالذراعين الممدودتين لوضع الوقوف على العارضة ~ مستوى الذراعين بمستوى الحوض ~



2. أداء هذه الحركة من الوقوف على بعض أجزاء الصندوق الخشبي الموضوع تحت العارضة السفلية للمتوازي .



3. أداء الحركة على المتوازي بالمساعدة (البعد بين العارضتين قليل ثم زيادة المسافة للوصول للبعد العادي بين العارضتين) .

4. أداء الحركة بدون مساعدة

ج. - الأخطاء الشائعة :

1. ثني الذراعين أثناء الدفع بالقدمين .

2. عدم مرجحة الجذع للخلف بشكل قوس .

3. ثني الجذع للأمام بالارتكاز على العارضة العلوية .

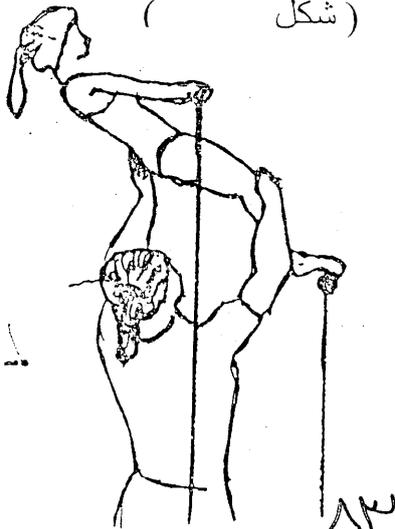
د. - طرق تصحيح الأخطاء :

1. إعادة بعض حركات التدرج في الخطوات التعليمية

2. المساعدة الصحيحة والفعالة يمكن تصحيح الأخطاء الفنية والشكلية للحركة .

هـ. - طريقة المساعدة (أو السند) :

- تقف المساعدة بين العارضتين . تضع يدها البعيدة تحت الحوض ، والأخرى فوق الركبتين . لمساعدتها على رفع الجسم ، والارتكاز على العارضة العلوية (شكل)



2. - الصعود الجبهي :

- من التعلق على العارضة العلوية ~ مرجحة الرجلين أماما فخلفا فأماما بقوة متبوعة بسحب الجسم باليدين للأعلى وجلب مركز ثقل الجسم فوق العارضة والدوران خلفا للصعود للإرتكاز على العارضة العلوية

أ. - النواحي الفنية :

- المرجحة للأمام :

1. - من المرجحة الأمامية يمكن الحصول على أعلى ارتفاع للأمام
2. - العمل على تغيير نصف قطر دائرة المرجحة بتقريب مركز الثقل من العارضة.
3. - سحب الجسم اتجاه نقطة التعلق وهي هنا اليدين عند مرور الجسم بنقطة تقع تحت محور الدوران المباشر

4. - تقريب مركز الثقل من محور الدوران

- المرجحة للخلف :

1. - امتداد الجسم بشكل كامل عن طريق إبعاد الرجلين عن نقطة التعلق وهي اليدين
2. - إطالة نصف قطر الدوران
3. - إبعاد مركز الثقل أكبر مسافة ممكنة عن محور الدوران

الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

1. - تعليم النقاط الفنية الأساسية والهامة على ثابت منخفض الارتفاع للرجال
2. - جهاز حلق للبينين والمتوازي للرجال
3. - تكرار الأداء لمرات عديدة على تلك الأجهزة .
4. - أداء المرجحات على المتوازي مختلف الارتفاع للسيدات بارتفاع منخفض على العارضة العلوية ثم رفعه بالتدرج للارتفاع القانوني

ملاحظة :

1. - يجب أن تكون المرجحات فوق المستوى الأفقي على الأقل
2. - ممكن التقدم بالمرجحات لإمكان أداء ~ مرجحة أمامية مع نصف لفة أو لفة كاملة ~ والتعلق ثانية على نفس العارضة

ج. - الأخطاء الشائعة :

1. - عدم مد الجسم الكامل في المرجحات للأمام أو للخلف
2. - ثني الذراعين - وثني الركبتين ، وفتح الرجلين .

د. - طرق تصحيح الأخطاء :

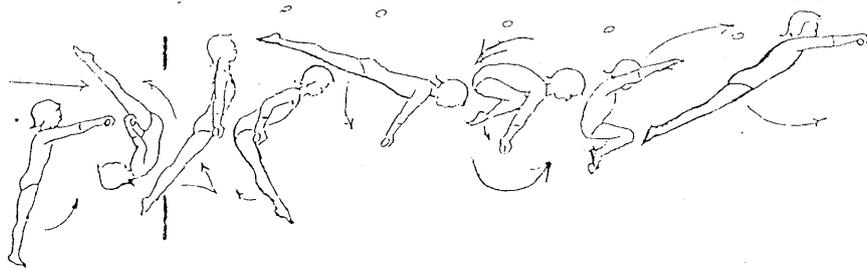
- إعادة لبعض الخطوات التعليمية وطرق التدرج بها .

هـ. - طريقة المساعدة (أو السند) :

- عن طريق مسك اللاعبة من راسها ومساعدتها بالمرجحة للأمام أو الخلف لإحساس الأداء الفني الصحيح والسليم للحركة

3. - دورة صغيرة (أمامية أو خلفية) مكورة أو منحنية - على العارضة السفلية - بارتكاز

القدمين ، للوقوف على العارضة السفلية . الدفع بالقدمين للمسك بالعارضة العلوية (حركة انتقال) من العارضة السفلية للعلوية .



4. - دورة أمامية صغيرة متفارجة من [ارتكاز متفارج على إحدى العارضتين]

النواحي الفنية :

1. - الارتكاز المتفارج أماماً خلفاً على إحدى العارضتين والقبضتين عكساً
2. - رفع الرجل قدر الامكان .
3. - الهبوط للأمام مع المحافظة على امتداد الجذع وتفارج الرجلين
4. - المحافظة على امتداد الذراعين ودوران القبضتين مع الحركة
5. - التخفيف من تفارج الرجلين مع الجزء الصاعد للدوران والانتهاؤ بالارتكاز المتفارج .

الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

1. - تعليم وضع الارتكاز المتفارج مع رفع الرجل الأمامية للأمام والأعلى قدر المستطاع .
2. - التدريب على الهبوط للأمام مع امتداد الذراعين والجذع بسند الرجل الأمامية على كتف الزميلة والمساعدة من الرجل الأمامية .
3. - متابعة الفقرة 2 دون سند ومع الدوران الكامل وتقدم المساعدة بمسك الرجل الخلفية ودمج الحركة الصاعدة منها مع مراعاة بقاء العارضة ملامسة لخذ الرجل الخلفية من الأمام
4. - أداء الحركة مع السند الاحتياطي

الأخطاء الشائعة

1. - ثني الذراعين بوضع الارتكاز المتفارج أو أثناء الهبوط .
2. - الهبوط للأمام بمسافة قليلة .
3. - ثني الرجل الأمامية أو الخلفية .
4. - عدم دوران القبضتين مع الجزء الصاعد للحركة .
5. - ابتعاد العارضة عن مقدمة فخذ الرجل الخلفية .

تصحيح الأخطاء

العودة لمراحل التعليم بحسب نوع الخطأ

الأدوات والأجهزة المساعدة لهذا الجهاز :

1. - الإعداد العام على الحركات الأرضية وخاصة الأكروباتية بشكل جيد ومتقن وأداء الدورانات حول المحور العرضي والطولي
2. - جهاز الثابت للرجال منخفض الارتفاع أو العالي
3. - جهاز الحلق للرجال
4. - جهاز متوازي الرجال
5. - مراتب مرتفعة
6. - صندوق خشبي مقسم
7. - جهاز ترامبولين
8. - بودرة المانيزا مانعة لانزلاق اليدين

الاتحاد الدولي للجمباز

لمحة تاريخية

يعتبر الاتحاد الدولي للجمباز من أعرق الاتحادات الدولية ، لماله من أنظمة خاصة ومتطورة تظهر من خلال البطولات الدولية التي يشرف عليها . ويرجع تاريخ الاتحاد الدولي إلى قرن وربع . بعد حوالي نصف قرن من تشكيل بعض الاتحادات الأوروبية مثل (سويسرا والمانيا وسلافيا وبلجيكا وهولندا وفرنسا) . وقد عقد مؤتمره التأسيسي في ٢٣ / ٧ / ١٨٨١ في مدين ليفا ببلجيكا . وأطلق عليه اسم (الاتحاد الأوروبي للجمباز) وكان برئاسة سوبروس رئيس الاتحاد البلجيكي للجمباز . وإيماناً من الاتحاد الدولي بأهمية رياضة الجمباز بتأثيره على الصحة والقوة والرشاقة والجمال تتالي انضمام الاتحادات فبدأ بكندا عام ١٨٩٩ وكانت مصر من أوائل الدول العربية عام ١٩١٠ تلتها سورية عام ١٩٥٦ وفيما يلي جدول بانتساب الدول العربية

اسم الدولة	مصر	سورية	فرنس	المغرب	لبنان	والكويت والجزائر	ليبيا	العراق	السعودية	الأردن	فلسطين
عام	١٩١٠	١٩٥٦	١٩٥٩	١٩٦٠	١٩٦٢	١٩٦٤	١٩٦٨	١٩٧٥	١٩٧٩	١٩٨١	١٩٨٤

وكان الاتحاد الدولي يعقد مؤتمراته سنوياً دون انقطاع منذ الحرب العالمية الثانية . ثم تقرر أن تكون مرة كل سنتين .

وقد بلغ عدد المؤتمرات ٧٣ مؤتمراً حتى عام ٢٠٠٠ م يشرف الاتحاد الدولي من خلال لجانته على بطولات العالم والبطولات القارية والأولمبية التالية

الجمباز الفني للرجال	الجمباز الفني للسيدات	الجمباز الإيقاعي للسيدات	الجمباز الاستعراضى الجمسترادا	الجمباز الأيروبيك	الجمباز الترامبولين	الجمباز الأكروبات
----------------------	-----------------------	--------------------------	-------------------------------	-------------------	---------------------	-------------------

يُنْتخب أعضاء الاتحاد الدولي من قبل الاتحادات الأعضاء كل أربع سنوات عقب كل دورة أولمبية مع أعضاء اللجان الفنية التالية

- ١ - اللجنة الفنية لجمباز الرجال .
- ٢ - اللجنة الفنية لجمباز السيدات
- ٣ - اللجنة الفنية للجمباز الإيقاعي للسيدات فقط
- ٤ - اللجنة الفنية لجمباز الأيروبيك
- ٥ - اللجنة الفنية لجمباز الترامبولين
- ٦ - اللجنة الفنية لجمباز الأكروبات
- ٧ - اللجنة الفنية للجمباز الجباهيري (الجمسترادا)

٨ - اللجنة الطبية

يقوم الاتحاد الدولي بالمهام الهامة التالية :

١. الإشراف الفني والتنظيمي على بطولات العالم وكأس العالم
٢. الإشراف الفني على البطولات الإقليمية والدولية ودورات الصداقة ونشاطات الجمنسترادا
٣. متابعة القوانين بكل نوع من أنواع الجمباز وإجراء التعديل المناسب كل أربع سنوات بشكل يتماشى مع التطور الفني لكل مجال من مجالات الجمباز .
٤. وضع الأنظمة واللوائح المختلفة بعد إقرارها في المؤتمرات
٥. الإشراف على تخريج الحكام الدوليين وتسميتهم لقيادة الدورات الهامة
٦. متابعة الأمور الفنية مع كل دولة ترغب رفع المستوى الفني لها

الاتحاد العربي السوري للجمباز

لمحة تاريخية :

يعود الفضل في تأسيس رياضة الجمباز في سوريا إلى الأستاذين الفاضلين المرحوم محمود البحرة والمرحوم الدكتور زهير الشرجي حيث حضر الأول الدورة الأولمبية / ١٩٣٦ / ببرلين وأحضر معه على نفقته جهاز ثابت ومفاهيم عن منافسات الجمباز .
ساهم بتأسيس وتدريب أول منتخب للجمباز شارك بالدورة العربية الأولى عام / ١٩٥٣ / . ثم انضم إليه تلميذه د. زهير الشرجي بعد أن أنهى دراسة الدكتوراه في السويد قام بتدريب منتخب سوريا للجمباز وعمل بترجمة العديد من الكتب والقوانين التي تخدم الجمباز .
- تأسست اللجنة العليا لاتحاد الجمباز للهواة في ٢٠ / ١ / ١٩٥٦ برئاسة المرحوم محمود البحرة و د . زهير شرجي أميناً للسر وكان الاتحاد العاشر في سوريا بعد كرة القدم والسلة بقرار من وزارة المعارف المشرفة على الرياضة في ذلك الوقت وساهمت مدرسة الرياضة العسكرية برعاية منتخبات الجمباز في ذلك الوقت وتمت المشاركة بالدورة العربية ١٩٥٧ حيث - حقق المنتخب الوطني نتائج طيبة إلى فترة قيام الوحدة مع مصر حيث تطور المستوى الفني وتأسس منتخب بحلب وأصبحت بطولات الجمباز سنوية كما بدأ الجمباز الأنثوي ببداياته عام ١٩٦٦ بدمشق ثم بحلب وبقي تحت رعاية وزارة التربية بالتعاون مع الاتحاد الرياضي العام - ومع صدور المرسوم / ٣٨ / عام ١٩٧٠ الناظم لمنظمة الاتحاد الرياضي العام أخذ الجمباز يتطور أفقياً وعمودياً ، فانتشر في أغلب المحافظات وبمستويات متفاوتة - وقد حققت منتخبات سوريا للجمباز على المستوى المدرسي والأهلي نتائج طيبة كان أبرزها في دورة المتوسط عام ١٩٨٧ (حيث تم استيراد أكبر كمية أدوات وزعت على المراكز الرياضية)

- وبالدورة العربية عام ١٩٩٢

- أما على مستوى الجمباز الإيقاعي فقد قطع شوطاً جيداً في تطوره بالرغم من حدائته وتتفرع عن الاتحاد لجان فنية رئيسية تخصصية وهي :

١. لجنة المنتخبات الوطنية لأجهزة الرجال

٢. لجنة المنتخبات الوطنية لأجهزة السيدات

٣. لجنة تدريب الرجال أجهزة

٤. لجنة تدريب السيدات أجهزة

٥. لجنة المنتخبات تحكيم رجال أجهزة

٦. لجنة المنتخبات تحكيم سيدات أجهزة

٧. لجنة الجمباز الإيقاعي

تمثل الاتحاد العربي السوري للجمباز بالاتحاد الدولي للجمباز ١٩٨٠-١٩٨٤

الاتحاد العربي السوري للجمباز هو عضواً فاعلاً في الاتحاد العربي وممثلاً بكافة لجانه كما هو عضواً في الاتحاد الآسيوي للجمباز قام الاتحاد العربي السوري بترجمة وطباعة قوانين الجمباز منذ عام ١٩٧٥ وحتى الآن واعتمدت القوانين السورية عربياً . وتم تداولها في أغلب البلدان العربية

نبذة عن قانون التحكيم الدولي لجمباز السيدات

هدف وغرض القانون الدولي :

- ١ . توحيد مفاهيم التحكيم لرياضة الجمباز على المستوى الدولي
 - ٢ . رفع مستوى الحكام باستمرار لمواكبة التطور الفني للجمباز
 - ٣ . تنوير المدربين واللاعبات لتحضير فنيات الحركات استعداداً للبطولات بتعميم القوانين على الاتحادات الوطنية لاستخدامها في البطولات الوطنية واللقاءات الدولية .
 - ٤ . تجري التعديلات على القوانين لتواكب التطور العلمي والفني (وقد صدر أول قانون مبسط عام ١٩٢٤ وتواتت التعديلات عليه حتى يومنا هذا وآخر تعديل ٢٠٠٧)
 - ٥ . توصي اللجنة الفنية لجمباز السيدات كافة الاتحادات الدولية بضرورة تطبيق القانون الدولي للسيدات في كافة البطولات المحلية واللقاءات الدولية
- وتتقبل اللجنة الدولية كافة الملاحظات الواردة من الاتحادات بغية التواصل وإجراء التعديلات المقترحة على القانون وتعممها على الاتحادات
- ومن التعديلات الهامة التي طرأت على القانون مؤخراً سمح بفتح سقف العلامة أي أن إجمالي القيمة مفتوح بعد أن كانت محددة بعشر علامات

تقييم التمرين في البطولة :

يتم تحضير الحكام من خلال دورات دورية تقيمها الاتحادات الوطنية للخبرات الفنية ويتم ترفيعهن من خلال امتحانات من الدرجة الثالثة إلى الثانية فالأولى وترشح لنيل شارة دولية تمنحها اللجنة الدولية من خلال دورة مكثفة وامتحان .

تصبح مؤهلة للتحكيم في الدورات الدولية والقارية

تتكون لجان التحكيم (في البطولات الأولمبية وبطولات العالم) على كل جهاز من لجننتين

— لجنة التحكيم (A) تتكون من حكمتين (رئيسية ومساعدتها) بالإضافة لمساعدات حسب الحاجة

— لجنة التحكيم (B) تتكون من (٦) قاضيات

وحكيمات تجاوز الخطوط على البساط الأرضي وميقاتييات للحركات الأرضية وعارضة التوازن

مع أمانة السر لكل لجنة

وتشرف على اللجننتين عضوة من الاتحاد الدولي

مهام لجنة التحكيم (A) :

- ١ . - تقييم محتوى التمرين بكامله
 - ٢ . - تحديد قيمة صعوبة الحركات والربط بينها
 - ٣ . - تثبت قيمة الربط بين الحركات بناءً على القيم الواردة في كل جهاز .
- تمنح الصعوبات قيماً بحسب الجدول التالي :

الصعوبة	A	B	C	D	E	F	G
القيمة	٠,١	٠,٢	٠,٣	٠,٤	٠,٥	٠,٦	٠,٧

مهام لجنة التحكيم (B) :

تقيم كل قاضية من اللجنة (B) التمرين وتحدد مجموع حسوماتها الفنية والشكلية حرصاً على تحقيق أعلى درجة من العدالة تهمل العلامة الدنيا والعلامة العليا ويؤخذ متوسط حسومات القاضيات الأربع وتطرح من ١٠ لتكون علامة اللجنة (B)

والتقييم بحسم الأخطاء من أعشار الدرجة وتكون الحسومات على الشكل التالي :

الخطأ	صغير	متوسط	كبير	سقوط
الحسم من الدرجة	٠,١	٠,٣	٠,٥	٠,٨

العلامة النهائية للتمرين بجمع قيمة التمرين { علامة اللجنة (A) + متوسط العلامة من اللجنة (B) }
مثال

اللاعب	علامة اللجنة A	ق ١	ق ٢	ق ٣	ق ٤	ق ٥	ق ٦	متوسط الحسم	علامة اللجنة B	العلامة النهائية
س	٣,٥	١,٦	١,٨	١,٥	١,٧	١,٦	١,٨	١,٦٧٥	٨,٣٢٥	١١,٨٢٥

↑ = ١,٦٧٥ - ٠
صافي الأداء

↑ حسومات اللجنة B

١. - الحركات الأرضية :

- مساحة البساط الأرضي مربع ١٢×١٢ محدد بإطار هي المساحة القانونية التي يجب على اللاعب أداء تمرينها فيه يحيط به ١ متر للأمان
- مدة التمرين لا تتجاوز ٩٠ ثانية وعند تجاوز الزمن يتم الحسم عن الزمن الزائد
- يجب مصاحبة موسيقى للتمرين بدون غناء وتكون منسجمة مع الأداء من خلال بيانو أو أية آلة إيقاعية أو موسيقى مسجلة
- يحتوي التمرين على :
 ١. - حركات أكروباتية
 ٢. - حركات إيقاعية راقصة
- على اللاعب توزيع تمرينها على جميع أركان المربع مستخدمة اتجاهات متعددة

٢. - عارضة التوازن :

- طول العارضة : ٥ متر عرضها من الأعلى ٠ اسم ارتفاعها عن مراتب الهبوط ١,٠٥ م
- مدة التمرين من مغادرة اللاعب الأرض وحتى هبوطها ٩٠ ثانية
- يجب على اللاعب العودة لمتابعة التمرين على العارضة خلال ١٠ ثوان من سقوطها وإلا اعتبر التمرين منتهياً ويقم ما تم تنفيذه من التمرين
- يتم حسم ٠,٨ من العلامة عن كل سقوط
- على اللاعب توزيع جملتها على طول العارضة وبالاتجاهات المختلفة
- طبيعة الحركات على العارضة أكروباتية وحركات راقصة وتموجات وأوضاع تعبيرية
- تنفيذ اللاعب حركات قريبة من العارضة وحركات عالية
- للتمرين على العارضة بداية ونهاية ذات قيمة

المتوازي مختلف الارتفاع :

- يتكون الجهاز من عارضتين أفقيتين محمولتين على عمدة مثبتة بشكل متوازي ومرنة لتساعد اللاعب في أدائها
- يتكون التمرين على المتوازي من عدة فصائل حركية مختلفة وبالاتجاهات المختلفة منها :
 ١. - حركات دوران كبيرة (محاور أمامية وخلفية)
 ٢. - حركات دوران صغيرة حرة
 ٣. - مرجحات من الارتكاز الأمامي أو الخلفي

- ٤ . - دورانات متفارقة أو مضمومة أمامية أو خلفية (شتالدر)
- ٥ . - مرجحات سفلية قريبة من العارضة
- ٦ . - حركات طيران بترك العارضة والعودة لمسكها أو الانتقال إلى العارضة الأخرى
- ٧ . - يجب أن تكون حركة النهاية ذات قيمة
- على اللاعب العودة لمتابعة التمرين خلال ٣٠ ثانية من السقوط يسمح لها بوضع المانيزا
- يوجد ميقاتية لتعيير فترة السقوط وفي حال تجاوز الزمن ٣٠ ثانية اعتبر التمرين منتهياً يقيم ما نفذ منه فقط
- الحسم عن كل سقوط ٠,٨ علامة
- يسمح بوجود مدرب جانب الجهاز للأمان

٤ . - طاوله القفز

- تغيير شكل القفز من حضان للقفز إلى شكل طاوله للقفز عام ٢٠٠١ وعلى نفس الارتفاع ١,٢٥ متر
- وذلك لمنح اللاعبه إمكانيه تطوير انقزات بأمان أكبر
- تقوم اللاعبه بأداء قفزة واحده فقط خلال البطولة التأهيلية
- على اللاعبات اللواتي يتأهلن للدور النهائي فردي الجهاز أن يقمن بأداء قفزتين باتجاهين مختلفين (في الطيران الثاني) مختلفه الفصيله الحركية
- مجرى القفز المسموح به ٢٥ م على الأكثر .
- الارتقاء بالقدمين معاً على المنط فطيران أول يليه دفع باليدين لتحقيق الطيران الثاني فالهبوط في الجهة الثانية من الطاولة
- تستطيع تنفيذ اللاعبه الدورانات واللفات في الطيران الأول أو الثاني

القفزات الغير مقبولة (الفاشلة)

- ١ . - لمس المنط أو الجهاز بدون أداء القفزة صفر
 - ٢ . - الطيران من فوق الجهاز دون لمسه مهما كانت صعوبه الحركة صفر
 - ٣ . - أي مساعدة تقدم للاعبه أثناء أداءها القفزة صفر
 - ٤ . - عدم الهبوط على القدمين أولاً صفر
 - ٥ . - أداء أية حركة غير معرفة بالقانون ولم تصرح اللاعبه عنها قبل البطولة صفر
- تعطى علامة الصفر من اللجنتين (A+B)

أنواع البطولات في الجمباز الفني للسيدات :

- | | |
|-------------------|--|
| Qualifications | ١ . - البطولة الأولى : تمهيدية |
| AllJ Around Final | ٢ . - البطولة الثانية : بطولة نهائي الأجهزة (فردي عام) |
| Apparantus Final | ٣ . - البطولة الثالثة : بطولة نهائي الأجهزة |
| Team Final | ٤ . - البطولة الرابعة : بطولة نهائي الفرق |

