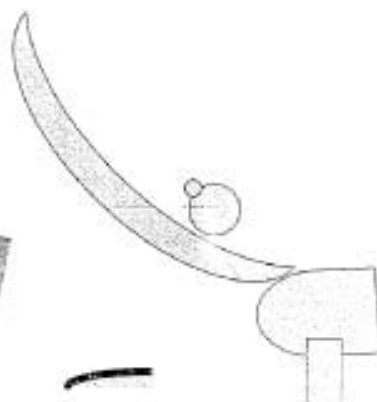


وزارة التعليم العالي
جامعة البعث
كلية التربية الرياضية

الجميعيان

الفني

٢٠١٨ - ٢٠١٩



إعداد

نوال برزني

أستاذة
مادة التربية
الرياضية

٢٠١٨/١/٧

الحركات الأرضية (Floor Exercises)

وطبيعة الأداء عليها

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



يبقى على اللاعب تنفيذ جملتها الحركية على كامل المساحة الأرضية وبكافة الاتجاهات وتحتوي الحركات الأرضية على :

- أ - الحركات الأكر و بائية
 - ب - الحركات الإيقاعية
- والرابط بينهما من خلال الحركات الراقصة
- يجب تنفيذ تمرين الحركات الأرضية بمصاحبة الموسيقى ، التي تبرز وتعبّر عن شخصية اللاعب أثناء أدائها وتيسر عليها على تحسين الوزن الحركي للحركات
- أ - الحركات الأكر و بائية وتشمل :
- 1 - الحركات بأنواعها (مكورة ، منحنية ، مستقيمة) وبالاتجاهات الثلاث (أمامية ، خلفية) ،
 - 2 - وقوف على اليدين
 - 3 - حركات انتقال مع الدوران حول المحور العرضي للجسم بارتكاز اليدين مع أو بدون مرحلة طيران (مثل الشفقات) - 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 - خطوات خلفية بالاعدا
 - 2 - دورات (جانب)
 - أ - من وضع (نكز) على قدم واحدة
 - ب - من وضع (القمصاة)
 - ج - من وضع (الزقوة)
- ومما لاشك فيه فإن الحركات الأرضية أهمية كبيرة في تحضير وتعليم الحركات على باقي الأجهزة

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

والأمثلة كثيرة : ومنها الوقوف على اليدين على الأرض هي تحضير لعارضة التوازن وطويلة القفز لتنفيذ المقلبات بالإضافة للدورات الكبيرة على المتوازي مختلف الارتفاع .

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 وسهولة المساعدة وتنمي الجسارة 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 اللاعب تنفيذ حركات تلامس أي جزء من الجسم بالمساحة القانونية للأرض بحسب المتطلبات الفنية للحركات
- 2 - استطاعة اللاعب تنفيذ الحركات بكافة الاتجاهات (للأمام ، الخلف والجانب) ومع تغيير الاتجاه واللف حول محور الجسم (الطولي ، العرضي ، والفضي) أو بدونها
- 3 - إمكانية تطبيق العلوم الرياضية على كافة الحركات من حيث التوازن أو تأثير ردود الفعل المنعكس من القوى المركزية واللامركزية (المباشرة وغير مباشرة)
- 4 - تباين الارتفاعات في الحركات الأرضية بين الدورات الهوائية والشكلية بحسب ما تتطلبه الحركات من الناحية الفنية والشكلية مما يضيف على التمرين الأرضي الحيوية والديناميكية مع تحقيق الأثارة 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 المتتالية المتنوعة بصورة متقنة وبأوسع مدى

الحركات الأرضية (وطبيعة الحركات عليها)

وتنقسم الحركات الأرضية إلى :

1 - حركات أكروبياتية

2 - حركات إيقاعية راقصة

1 - الحركات الأكروبياتية :

1 - مجموعة الحركات الثابتة :

أ - الموازين بألوانها

ب - الارتكازات المستقيمة

2 - مجموعة الدحرجات

3 - مجموعة الشقلليات

4 - مجموعة الدورات الهوائية

5 - مجموعة الحركات الأكروبياتية فائقة مع اللف حول المحور الطولي للجسم

1 - مجموعة الحركات الثابتة :

أ - الموازين

BALANCE

STANDS

ROLLS

STRINGS

SUMMERSULTS

TWISTS

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

أ الموازين :

- إن شروط تنفيذ هذه الأوضاع هو ثبات الجسم واتزانه 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 الاتزان والثبات .
- كما أن الذراعين تتخذ أشكالاً كثيرة تحافظ بها على اتزان الجزء العلوي من الجسم مع رجل الارتكاز والرجل 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 لو 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 بمضلات مشدودة مع ثبات في الظهر .
ولثناء 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. الخطوات التعليمية : (طرق التدرج)

1. تمرين خاصة لتمديد عضلات مفصل الحوض والجذع والرجلين .
2. وقوف موجه للعقل الحائطية بمسافة مناسبة (مقدار طول الذراعين) . ومساند العقل الحائطية بمستوى الصدر ثم ميل الجذع للأمام قليلا مع رفع الرجل للخلف والأعلى بصورة تدريجية .
3. وقوف اللاعبان وجهاً لوجه ترفع إحدى اللاعبين ذراعيها أماماً عالياً 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 كثيراً .



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



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



ج . - الأخطاء الشائعة :

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

د . - طرق تصحيح الأخطاء

(عادة لبعض حركات خطوات التدرج بالتعليم . أو أداء الحركة بالمساعدة .

هـ . - طريقة السند والمساعدة :

- تقف المساعدة أمام اللاعبه ماسكة يديها للمحافظة على توازنها أو
 - 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

فقطشمل تصوية صت ما يلي :

1 . - جلوس الارتكاز المستقيم

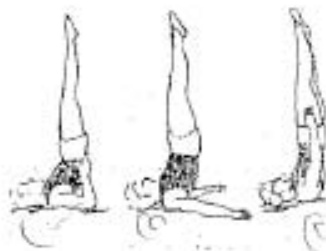
2 . - الوقوف على الكتفين

3 . - الوقوف على الرأس

4 . - الوقوف على اليدين

1 . الوقوف على الكتفين

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



أ . النواحي الفنية :

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

ب . الخطوات التعليمية (طرق التدريس) :

- 1 . من الوقوف مقابل الجدار أو العفل الحائطية للوقوف ورفع الرجلين على العفل ومد الجسم
- 2 . من الوقوف على المرفقة الذراعان خلف الرأس تمسكان حرف المرفقة ثم رفع الرجلين والجذع لاتخاذ الوضع المناسب
- 3 . من الوقوف رفع الرجلين للوقوف على الكتفين استناد اليدين في الوسط
- 4 . من الجلوس لطول شئ الجذع أماما 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 للخارجة الخلفية المعكورة
- 2 . وقوف على الكتفين ثني ومد مصل 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 الشكل مثلث متساوي الساقين
- قمة الرأس اللاعبة ، وتضع اللاعبة اليدين على طرفي القاعدة
- يجب أن يرتكز الرأس على الجبهة أو من حيث شعر الرأس
- يمد الجسم عمودا ويكون مركز الثقل في منتصف القممات



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

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



ب . الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

- 1 . - برسم مثلث متساوي الساقين على البساط تقوم اللاعب 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 وضام الرجلين جانبا وأماما ، ثني ومد الركبتين ، خفض ورفع الرجلين)
- 4 . - تؤدي حركة الوقوف على الرأس بالارتقاء الزوجي ثم من الضغط بتون مرجحة الرجلين .

الأخطاء الشائعة :

- 1 . - عدم تشكيل قاعدة الارتكاز مثلث متساوي الساقين . أي الرأس والكتفين على استقامة واحدة (قاعدة الارتكاز صغيرة)
- 2 . - وضع الرأس بشكل خاطئ (على الوجه أو على فتحة الرأس)
- 3 . - تقوس الظهر أو اتحناء الجسم .
- 4 . - رفع الجسم بسرعة مما يسبب فقدان للتوازن والسيطرة على الجسم .

طرق تصحيح الأخطاء :

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

- تجلس المساعدة على إحدى ركبتيها وتثني الأخرى نفسها وبجانب اللاعب . تضع يدها القريبة على الصدر و الأخرى خلف الرجلين لتثبت الجسم في الوضع المستقيم لمنع سقوطه للأمام أو الخلف .

- تجلس مساعدتان على جانبي اللاعب لمساعدتها ،
- تقف أو تجلس المساعدة خلف اللاعب 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 (اليدين)
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 الكتفين 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 فوق مركز قاعدة الارتكاز مع شد جميع عضلات الجسم وخاصة عضلات الحوض الكبيرة



ب . الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

- 1 . تقوية عضلات الذراعين واليدين والظهر لتستطيع اللاعب من حمل وزنها على الذراعين .
- 2 . من وقوف لاعبتان متقابلتان تساعدان بعضهما محاولة الوقوف على اليدين بالدفع الفردي وسرعة 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 (أعرض من الكتفين)
- 2 . ثني الذراعين
- 3 . تقوس الظهر
- 4 . ثني الركبتين
- 5 . وضع الكتفين أمام قاعدة الارتكاز .
- 6 . رفع الرأس كثيراً للخلف أو مثني للأمام على الصدر
- 7 . ثني الجسم أثناء المرحلة

طرق تصحيح الأخطاء :

- تقوية العضلات الضعيفة التي تؤثر على الخطأ (عضلات الذراعين ، عضلات الظهر واليدين والجانبين)

- تكرار حركة الوقوف على اليدين باتجاه الجدار

طريقة المساعدة (أو السند) :

تلق المساعدة للأمام قليلاً بجانب اللاعب التي تقوم بأداء الحركة جهة الرجل الحرة وتمسك برسني القدمين عند الوقوف على اليدين وتثبتهما في الوضع الصحيح مع التوازن .



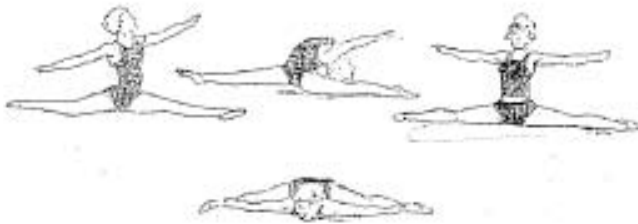
حركات وأوضاع يمكن أن تؤدي من الوقوف على اليدين :

- 1 . - دحرجة أمامية (مكمرة أو منحنية أو فتح) .
- 2 . - تهبوط بدحرجة على الصدر فاليدن لوضع الوقوف على لركب
- 3 . - الشقلبة الأمامية



3 - النزول لعمل ميزان أمامي .

4 - جلوس الاركان المستقيم .



2 - مجموعة حركات الدحرجات

تؤدي الدحرجات بثلاثة أشكال وهي :

1 - الجسم مكور (C)

2 - الجسم منحني (C)

3 - الجسم مستقيم (C)

وتنتهي عادة إلى نفس الأوضاع أو يتخذ الجسم شكالا وأوضاعا أخرى وتؤدي هذه الدحرجات في ثلاثة اتجاهات هي للأمام - للخلف - للجانب -

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

1 - الدحرجة الأمامية المكورة :

أ - التواحي الفنية :

1 - تبدأ الحركة من وضع الجلوس على أربع (أسهل وضع لبداية الحركة) وتضع للاعبة اليدين على الأرض تحت الركبتين .

2 - تعد اللاعبات الرجليين ليميل الجسم إلى الأمام مع ثني الذراعين لأداء الدحرجة على محور عرضي وهي للجسم -

3 - تسحب الرأس نحو الصدر . ليسبب انحناء كبيراً في العمود الفقري بالانحناء مع سحب وثني الركبتين على الصدر .

4 - تحافظ اللاعبات على القدمين قرب الحوض أثناء سير الحركة ويستمرار سير الحركة ودوران الجسم حول محور العرضي الوهمي .

5 - تأخذ أجزاء الجسم بملامسة الأرض تباعاً وبحركة انسيابية مبطنة من خلف الرقبة والكفين والظهر والنواض إلى أن تعود للتوضع الابتدائي .

6 - يصل مركز ثقل الجسم مرة ثانية على القدمين .

7 - تصبح اللاعبات في وضع يسمح لهما بالوقوف على القدمين أو أداء حركة أخرى .



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



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



3 . - (الجلوس العكس) (ميل الجسم للخلف للتدرج نصفًا والعودة لأوضاع الابتدائي .



4 . - (التدرج الأمامية على سطح مائل للأسفل من وضع الجلوس على أربع)



5. - للدرجة الأمامية من وضع الجلوس على أربع والانتهاه بنفس الوضع.

6. - للدرجة الأمامية من وضع الجلوس على أربع والانتهاه إلى وضع الوقوف.

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

أوضاع بداية الحركة : ومنها

أ. - الجلوس على أربع

ب. - الوقوف

ج. - الوقوف على الراس

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. - درجة أمامية متنوعة بالوقوف على الراس

هـ. - درجة أمامية متنوعة بالوقوف على اليدين

و. - مخرجة أمامية لأداء ميزان أمامي

ز. - درجة أمامية لأداء دولاب جانبي

ح. - درجة أمامية لأداء شقيلة أمامية بالارتفاع 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 الراس إلى الصدر .

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

د. - طرق تصحيح الأخطاء :

1. - تنبيه اللاعب لوضع الراس (بوضع النقر إلى الصدر)

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

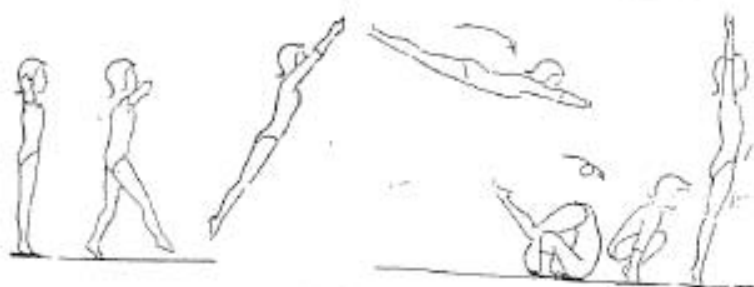
هـ. - طريقة المساعدة (أو السند) :

تضع المساعدة يدها القريبة من الرقبة خلف الراس تدفعه نحو الصدر واليد الثانية على البطن

للمساعدة بدور أن الجسم العرضي .

2. - الدحرجة الأمامية مع مرحلة الطيران :

1. - تؤدي الحركة من الارتقاء إلى جلي 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 مرفوعاً وبعد أن يصل الجسم إلى أعلى نقطة في طيرانه يبدأ بهبوط القسم العلوي من الجسم إلى الأمام والأسفل
4. - ثني الرأس على الصدر عندما تتركز اليدين على الأرض والبدء بتكور الجسم وثني الركبتين وسحبهما إلى الصدر . ويكون ثني مفصل المرفقين اتسائياً لامتصاص مرحلة الهبوط والتدريج أماماً



ب. - الخطوات التعليمية (طرق التدريج)

1. - من المتطلبات الرئيسية لهذه الحركة هو فترة اللعبة لأداء حركة الدحرجة الأمامية المذكورة (من الوقوف أو المشي أو الجري)
2. - الدحرجة الأمامية من فوق قطع صندوق خشبي منخفض .
3. - أداء الحركة بوضع مشي قليلاً في مفصل الحوض أثناء الطيران
4. - الجري والارتقاء المزوج للوقوف على اليدين على مرتبة مرتفعة قليلاً 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 فثلاث زميلات أو فوق الصندوق الخشبي
- ب. - أداء الحركة بمستوى أعلى باستخدام سلم الارتقاء
والوقوف فوق عارضة الوثب العالي بوضع منخفض أو من خلال أطواق .
أو من فوق الزميلة بوضع الوقوف على الرأس عند

ج. - الأخطاء الشائعة

1. - الارتقاء بقدم واحدة (الارتقاء الفردي)
2. - عدم مد الجسم أثناء الطيران (غير الدحرجة)
3. - عدم ثني الرأس إلى الصدر بعد الهبوط
4. - عدم ثني الذراعين تدريجياً أثناء الهبوط بقدرها ممدودة

د - طرق تصحيح الأخطاء

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

هـ - طريقة المساعدة (أو السند)

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

3 - الدحرجة الخلفية المكونة :

- أ - النواحي الفنية الدحرجة الخلفية أصعب من الدحرجة الأمامية للأسباب التالية :

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



ب - الخطوات التعليمية : (طرق التدرج)

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



- 4 - (الدحرجة الخلفية على سطح مائل للأسفل) مما يسهل نقل مركز الثقل خلفاً



ج. - الأخطاء الشائعة :

1. - عدم التكرار 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 النحر ج أثناء الإعداد) .
5. - بقاء مركز النقل 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 لاعبة بركبة ونصف وتضع يدها على ساقى اللاعبة (أسفل الركبتين) أثناء الدحرجة ، واليد الأخرى فوق الكتفين لمساعدة اللدين يمكن تصعيب الحركة بأخذ لوضاء 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 فتحا أو ضمناً الرجلين ممدودتين

4. - الدحرجة الخلفية المنحنية

أ. التواحي الفنية :

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

ب. - من الصعب الاحتفاظ بالزاوية الموجودة بين الجذع والرجلين ، لذا تحتاج اللاعبة لبذل مجهود كبير بمضلات البطن والذراعين لدفع الأرض بقوة لرفع الجسم لمروور الرجلين والحوض فوق الرأس لوضع الوقوف والركبتين ممدودتين .

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



الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

1. - إتقان الدرجة الخلفية المكورة بشكل جيد
2. - التركيز على وضع اليدين جانبي الرأس
3. - جلوس طويل ثني الجذع أماماً ثم الدرجة 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) :

تتف مساعداً جانباً لللاعب وتضع إحدى يديها خلف الحوض لرفع مركز الثقل واليد الأخرى على الساقين لسحب الرجلين للخلف

- لوضاع بداية الحركة

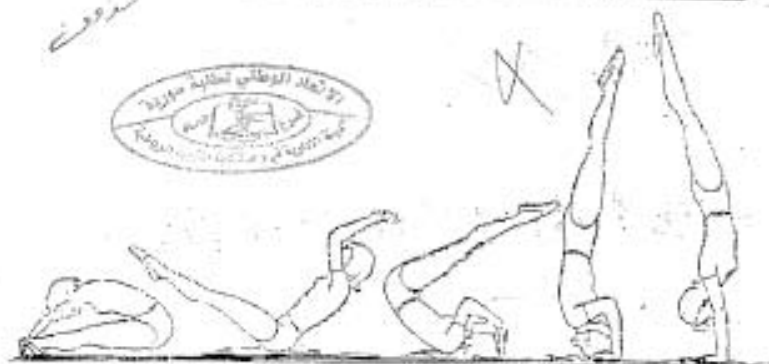
1. - من الجلوس طويلاً
2. - من الوقوف

- لوضاع النهايات

1. - لوضاع الوقوف على التمددين
2. - لوضاع الوقوف على اليدين
3. - أداء نصف لفة لوضاع الشقلبية الجانبية على اليدين

5. - الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين :

شروط



6. - التواخي الفنية :

1. - من الوقوف أو الجلوس طويلاً تتدرج اللاعب إلى الخلف مع ثني الجسم في مفصل الحوض وأثناء ذلك الرجلين .
2. - وضع اليدين على الأرض قرب القدمين
3. - وخلال التدرج يجري (الكعب) عند زاوية الرجلين مع الجسم بشكل سريع مع عدم التراجع ورفع الرأس للوقوف على اليدين

ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

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



الأخطاء الشائعة :

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

د . - تصحيح الأخطاء :

- 1 . - يتم تصحيح الأخطاء في جميع الحالات بأداء للحركة من وضع الكب على البساط الأرضي مع المساعدة ،
- 2 . - تقوية عضلات الظهر والذراعين لتحسين أداء الكب

هـ . - طريقة المساعدة (أو المسند) :

- 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 للمساعدتان على جانبي اللاعبة وبمسكاتها من الكتفين
- 3 . - ومع تطور الأداء تقوم مساعدة واحدة بالمسك والمساعدة الخفيفة حسب حاجة الحركة



ملاحظة : لرفع مستوى الحركة تغيير أوضاع اليدين والنهضة



- وضع البداية :

أ - من الجلوس طولا

ب - من الوقوف

- وضع النهاية :

أ - الانتهاء بالميزان الأمامي .

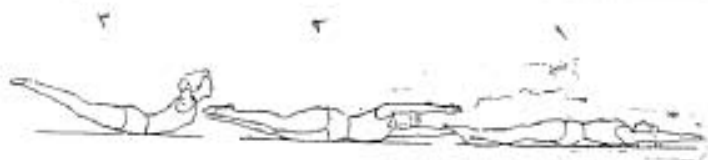
ب - للهبوط بدرجة على الصدر والبطن للإنبطاح .

ج - ربع أو نصف لفة لأداء دولا ب جانبي .

د - نصف لفة لأداء درجة أمامية مكورة .

6 - الدحرجة الجانبية : / الممدودة والمكورة / :

1 - الدحرجة الجانبية الممدودة :



أ - التواحي الفنية :

1 - يتم أداء الدحرجة الجانبية الممدودة من وضع الرقود على الظهر . أو الانبطاح

على البطن

2 - يبقى الجسم ممدودا مع رفع الرأس والصدر ، والذراعان والرجلان وهما

مضمومتان .

3 - تؤدي الحركة من الكتفين والحوض والرجلين أثناء درجة الجسم جانبا

4 - التحكم بشد العضلات للمحافظة على استدارة الجسم .

2 - الدحرجة الجانبية المكورة :

شخص

1 - يتم أدائها من وضع التكور أو الجنو .

2 - يظل الجسم محفوظا بوضع التكور حتى تنتهي الدحرجة كاملة والوصول بالجسم إلى

نفس الوضع الذي يراه تنفيذه .



- تتم حركة الدحرجة الجانبية بنوعها حول محور الجسم الأمامي الخلفي الوهمي

- يمكن استخدام الدحرجات الجانبية كحركات ربط أثناء أداء جملة حركات أرضية

- يمكن عن طريقها الوصول إلى الأوضاع التالية ، وكذلك في تغيير اتجاه الحركات .

ب - يجب أن لا تثبت اللامعة في هذه الحركة كثيرا ، وإنما تؤدي مباشرة حركة ثانية وبسرعة
ب - الخطوات التعليمية : (طرق التدرج) :

- 1 - تدريب اللامعات 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 إعطاؤها دفع بسيط لمساعدتها للتخرج إلى الجانب

3 - مجموعة حركات الشقلبات

مقدمة :

تبدأ الحركات في هذه المجموعة بالصعوبة للاعبيات 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 - يعكس أداءها التحكم في نقل مركز ثقل الجسم حيث يقطع للمسافة 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 والدفع باليدين لينقل ثقل الجسم كله في الهواء متخذاً شكل نصف دائرة تربوياً . وليرسل لوضعه النهائي إلى المنتصف عند اتخاذ وضع الهبوط بشكله النهائي .
- 4 - تختلف الشقلبات عن الدرجات بأنها تؤدي بعد الجسم بعكس الدرجات فهي تنفذ مع الانحناء أو التكور .

يمكن استخدام بعض أجزاء الجسم في بعض الحركات لتدعيم الفاعلية الفنية مثل (الكتفين

أو الرأس أو اليدين

- وللشقلبات ثلاث اتجاهات هي :

للجانب - للأمام - للخلف

- ويمكن تنفيذ الأنظمة بالارتقاء الفردي أو ارتقاء زوجة تتبعها الرجل الثانية .

أو بالارتقاء المزدوج (بالرجلين معاً في وقت واحد)

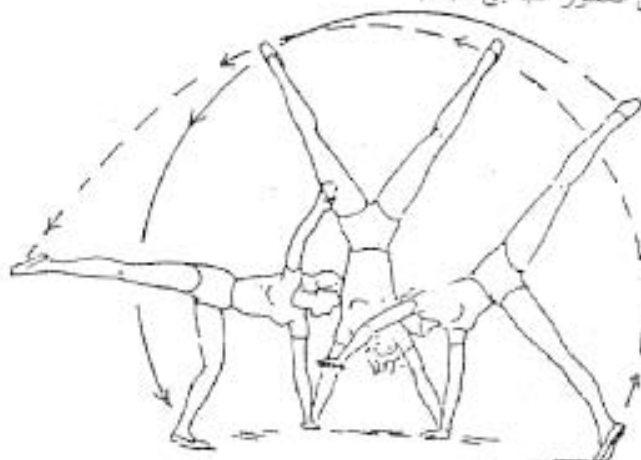
1. - الشقلبة الجانبية على اليدين

دولاب جانبي فتح :

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

أ. - النواحي الفنية :

1. - يجب المرور بوضع الارتكاز العمودي المتناجح (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 اللعبة مهارة الوقوف على اليدين بشكل جيد ومنقن
2. - تقف اللاعب والذراعان عاليا مع رفع إحدى الرجلين أماما
3. - تأخذ اللاعب خطوة بالرجل المرفوعة للأمام (ويمكن تثبيتها في مفصل الركبة)
4. - ثم رجح اللاعب بالرجل الخلفية للخلف وبقوة وتدفع بقدم رجل الارتكاز (الأمامية)
5. - تضع اللاعب اليد الموافقة لقدم الارتكاز أماما وعلى بعد خطوة عادية عن قدم الدفع .
6. - ترتكز اللاعب باليد الثانية أماما وعلى بعد نفس المسافة مع لف اليد لفتحة الأصابع -تجاه اليد الأولى
7. - تتابع اللاعب سير الحركة مع المحافظة على استمرار التفارج والدفع المنعقب باليدين



ج - الأخطاء الشائعة :

- 1 - ثني الركبتين والذراعين أثناء أداء الحركة .
- 2 - عدم فتح الركبتين جيدا
- 3 - ثني مفصل الكتفين والحوض
- 4 - عدم مرور مركز ثقل الجسم فوق اليدين
- 5 - وضع اليدين على الأرض في أن واحد
- 6 - عدم مرحلة لرجل 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 الشقطة 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 اللاعب ، ثم تضع الذراعين متقاطعتين خلف الحوض لمساعدتها على الدوران بحيث تكون الذراع اليسرى أعلى الذراع اليمنى أو العكس (حسب اتجاه حركة اللاعب) .
- 2 - عند أداء اللاعب الحركة تتحرك المساعدة في نفس الاتجاه جانبيا مع رفعها لمساعدتها على أداء الحركة جانبيا ومتابعها حتى نهاية الحركة .



- يمكن تصحيح الحركة بأحد الوضع متتلفة للبدنية ر لنهاية

- وضع البدنية :

- 1 - من الوقوف أو الجري باللف وبدونه في اتجاه الحركة
- 2 - من القفز باللف وبدونه في اتجاه الحركة
- 3 - من القفز والوقوف تؤدي الحركة بارتكاز إحدى اليدين ، ولتصحيحها أكثر تؤدي مع ارتكاز يد واحدة .

- وضع النهاية :

أ. - أداء حرجة أمامية .

ب. - أداء الوقوف على اليدين

ج. - أداء الميزان الأمامي

د. - أداء الشقلبة الأمامية أو الخلفية على اليدين .

هـ. - أداء وثبات قنينة أو لفات (نصف لفة أو لفة كاملة)

2. - الشقلبة 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 : (الشقلبة الخلفية

السريعة) (بالك دايك)

(والدورات الهوائية الخلفية بأنواعها - المكورة والمنحنية والممدودة)

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

ولكن بعد نصف لفة

- لذا يتم تعليمها بإتقان بعد تعليم الشقلبة الجانبية على اليدين .

- وحركة الدولاب ضم مد هي الإلحقة دولاب جانبي مع ربع لفة . والاختلاف بينهما في وضع

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

الأصابع في نهاية الحركة متجهة للأمام

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

(بالك دايك) 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 مميزات هذه الحركة أن تتقن لأدعية حركة الدولاب الجانبي .

2. - الوقوف على اليدين بأحد قدمي مع ربع لفة ومرجحة الرجلين بسرعة للأعلى .

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

بالمساعدة .

4. - أداء الوقوف على اليدين مع ربع لفة أثناء المرور على الممرجة الموضوعة على الحمار .

والتقسيم الأساسي من الجسم يتركز على المراتب



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

6. - أداء الحركة بالمساعدة .

7. - أداء الحركة بدون مساعدة .

ج. - الأخطاء الشائعة :

1. - ثني الكوعين والرجلين

2. - عدم وضع اليدين بالصورة الصحيحة .

3. - مرجحة الرجل الحرة للجانب .

4. - عدم ضم الرجلين بسرعة قبل الهبوط بقليل ، وبماضهما 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 للنوالب الجانبي وإفاته بصورة صحيحة .

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

3. - التدريب على هبوط الرجلين ونفع 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 المرححة الكرابحية بالرجلين معا 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 بظنية .

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

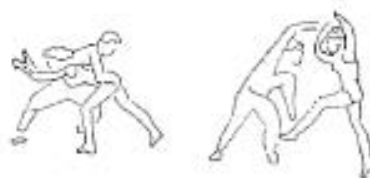
7. - التصحيح وضع البنين بالتتابع بدءاً بالحركة وكأنها تؤدي بارتكاز بذ واحدة (انزاع الأخرى بجانب الجسم) ثم توضع اليد الثانية على الأرض بعد أن يمر مركز ثقل الجسم على النزاع الأول .

هـ. - طريقة المساعدة (أي المستند) :

- نفع المساعدة على الجهة المرافقة لرجل الارتكاز ، وتسلك وسط اللاعب من الجانبين فوق

الحوض لمساعدتها على دوران الجسم (كفة دوران لامية)

- تضع المدرسة البنين 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 (بالك دايغ)

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

د. - أداء حركة (الدورات 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 اللاعب الرجل الخلفية مع الدفع بالرجل الأمامية للمرور بالوقوف على اليدين .

من وضع الطعن الأمامي والذراعان عاليا

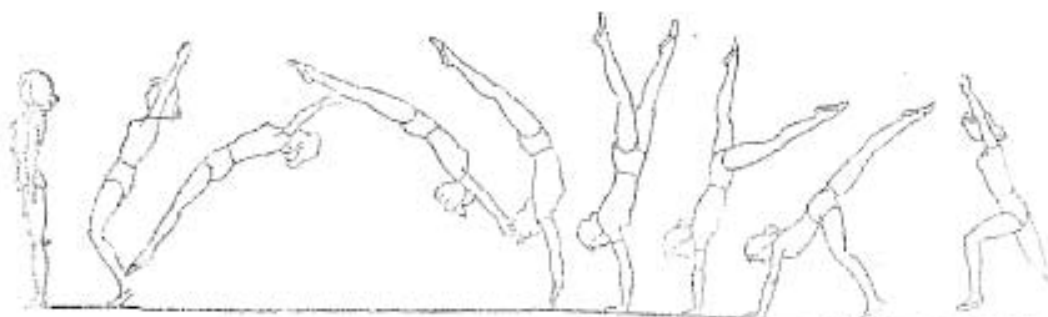
3. - يتم الدفع باليدين مع المحافظة على الذراعين ممدودتين والرأس للأمام وتقدم مركز النقل

للأمام مما يبدى للظفران والدوران للأمام 180 درجة للهبوط على القدمين

4. - يكون الجسم ممدودا مع شد عضلات الظهر وأحيانا مع انقبوس بالظهر والرأس مرفوع بين

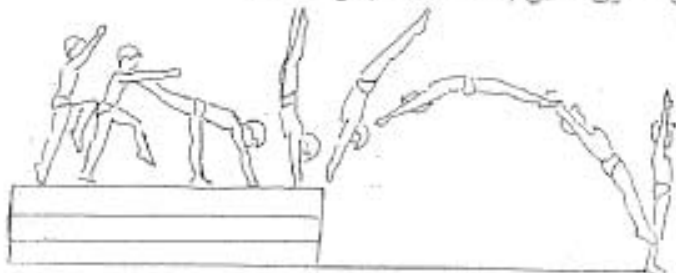
الذراعين المتواجدين عاليا (على امتداد الجذع) .

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



ب. - الخطوات التعليمية : (طرق التدرج) .

- تحضر اللعبة بتمرينات المرونة للظهر من خلال القوس للخلف باتجاه مرتبة سمكية والسعة بين الرجلين ومرجحة الرجل للخلف ومرونة الكتفين من خلال (الجسر) ومن ثم :
- 1 - التدرب 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 اللعبة الحركة على المرتبة
- 5 - تنفيذ الحركة بالمساعدة من المدربة



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

ج - الأخطاء الشائعة :

- 1 - تقدم الكتفين للأمام أثناء الوقوف على اليدين (زاوية في متصل 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 الخوض ، والركبتين أثناء الهبوط .

د - تصحيح الأخطاء :

- 1 - إعادة تكرار حركة الوقوف على اليدين أمام الجدار وبمساعدة زجيلة حتى درجة الإتقان
- 2 - المساعدة القوية والمساعدة في دفع اليدين لشد الكتفين للخلف
- 3 - إعادة بعض التمرينات التعليمية الضرورية لتصحيح بعض الأخطاء ، أو استعمال المساعدة الإيجابية والتعليق لتصحيح وتطبيق النواحي الفنية للحركة .
- 4 - يجب على المدربة أن تعرف أين يكمن الخطأ لكل لاعبة على حدة نظرا لتفروق الفردية بين

اللاعبات وتصحيح هذا الخطأ

هـ - طرق المساعدة (أو السند) :- الحركة عدة طرق للمساعدة :

- 1 - يمكن للمساعدة أن تضع يديها على جانبي وسط اللاعب أثناء أداءها للحركة ومساعدتها على رفع مركز ثقل جسمها وبورائه (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 الكلاسيكية الأمامية واليد الأخرى أسفل الكتفين على الظهر وتدفعه للأعلى (شكل ج)



أوضاع وحركات يمكن ربطها بالشقيلة الأمامية :

- 1 - شقيلة أمامية على اليدين (درجة أمامية)
 - 2 - شقيلة أمامية على اليدين (ميزان أمامي)
 - 3 - شقيلة أمامية على اليدين (دولاب جانبي)
 - 4 - شقيلة أمامية على اليدين (دورة هوائية أمامية مكمرة أو منطوية أو ممدودة)
- 4 - الشقيلة الخلفية على اليدين : 1 - الشقيلة الخلفية البطيئة :

أ - النواحي الفنية :

- 1 - من وضع الوقوف : الارتكاز على رجل ورفع الثانية أماما والذراعين عاليًا، التنفوس للخلف مع بقاء وزن اللاعب على قدم الارتكاز
- 2 - الهبوط الجذع للأسفل ، ومرحلة الرجل الحرة عاليًا مع ارتكاز اليدين على الأرض
- 3 - دفع رجل الارتكاز مع سحب الكتفين للخلف مرورًا بالوقوف على اليدين مع تفارج الرجلين
- 4 - التدفع باليدين مع هبوط القدمين بالتتابع قريبًا من اليدين لوضع الوقوف (ذراعان عاليًا)



ب - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

- 1 - تحضير كافي لتأدية ومرونة الجذع
- 2 - وضع الوقوف على اليدين سند القدمين على مرتبة عالية وسحب الكتفين خلفًا
- 3 - تحيين أداء مهارة الحرس من الوقوف

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

ج. - الأخطاء الشائعة :

1. شي الذراعين
2. وجود زاوية بالككتفين وعدم ارتكاز الجسم على الذراعين عموديا
3. ضعف الدفع برجل الارتكاز وضعف المرجحة بالرجل الحرة
4. هبوط الرجل الحرة بعيدا عن الجسم بصعب 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 ثمرينات إطالة العضلات وتعدد ومرونة المفاصل الخاصة بالحركة
3. تقديم السند اللازم لثناء 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 الثقل 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 للاعبين بعد إتقانها واللاعبات المتميزات تستخدمها في جملة الألعاب الأرضية لربط الحركات وإطلاقاً 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 والارتقاء بالقنيتين معاً
3. الطيران الأول
4. المرور بالوقوف على اليدين من ثم الدفع باليدين الطيران الثاني ومرجحة الرجلين باتجاه الأرض .
5. مرحلة الوقوف .

التصنيف الفني للحركة

1. من الزنوف - راحين عالي ، توجه مركز ثقل الجسم للخلف ويخلص الذراعين مع الزنوف
- أما مع انثناء الجسم فيشكل الجسم شكل القوس ليصبح الجسم تحت قوة اندفاع للخلف
2. مرجحة الذراعين والجذع للخلف مع الدفع بالرجلين بقوة ليحقق طيران للخلف

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



ولكي تتم الشفلة 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 بإطالة تمرينات تمهيدية للمرونة قوة الارتفاع للرجلين والدفع باليدين بقوة
- 2 - التدريب على الدفع للخلف والهبوط للوقوف على الظهر كما هو مبين في الخطوات التعليمية
- 3 - من الوقوف على اليدين خفض الرجلين مع دفع اليدين لوضع الوقوف أذراعان عاليًا
- 4 - أداء الحركة مع مساعدتين ثم تخفيف المساعدة إلى واحدة فقط ثم بالسند الذاتي
- 5 - يمكن استخدام الترامبولين الصغير أو الكبير
- 6 - بعد التمكن من أداء الحركة يمكن تكرارها بشكل متواصل أو رخصتها بالدورات ضم.

ج - الأخطاء الشائعة :

- 1 - ضعف دفع القدمين .
- 2 - شئ الركبتين أثناء سير الحركة .
- 3 - عدم مرجحة الذراعين الممدودتين عاليًا خلفاً
- 4 - شئ الذراعين أثناء ارتكاز على الأرض

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

د. - تصحيح الأخطاء :

1. - يجب على المدربة عدم التسرع في الخطوات التعليمية ولا تنتقل لمرحلة أعلى قبل أن تنقح اللاعب الإعدادات السابقة
2. - هذه الحركة من الحركات الصعبة على اللاعبين المبتدئين ، لذا يجب تكرار المهارة بالمساعدة بشكل كاف
3. - التركيز والإصرار على التمكن من أداء التمرينات التمهيدية تجنباً من حدوث إصابات

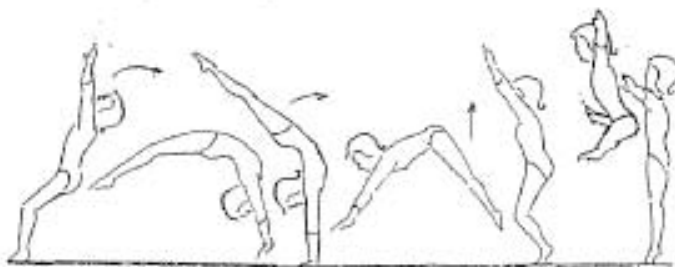
هـ. - طريقة المساعدة (المند) :

1. - يمكن ربط اللاعب بحزام على وسطها يمكن مسكه من المساعدة
2. - في البداية ، تقف المساعدين جانب وخلف اللاعب ممسكة بالحزام باليد الثانية خلف الظهر تساعدان اللاعب على الطيران وتوجيهها خلفاً توقفها برهة بالوقوف على اليدين والهبوط بوضع الوقوف
3. - التمرين لفصل أداة في البداية لمساعدة اللاعب للوثب ولطيران الخلف



حركات وأوضاع يمكن ربطها بالشقبة الخلفية (باك ديف) :

1. - من الوثب عاليًا مع نصف لفة أداء شقبة خلفية مرة أو مرتين
2. - من انحرجة الأمامية الوثب عاليًا مع نصف لفة قشقية خلفية
3. - من التوازي الضد شقبة خلفية
4. - من الوقوف على يدين ليهبوط الكرابجي على القدمين قشقية خلفية
5. - من الوثب فتح بزواية مشرعة بشقبة خلفية
6. - شقبة خلفية تدور هوائية خلفية (مكبرة أو منقصة أو مستقيمة)
7. - من الشقبة الخلفية بالمرور بالوقوف على اليدين النزول تسحرج على الصدر
8. - من الشقبة الخلفية قشبات بالوقوف على اليدين
9. - من الشقبة الخلفية بالمرور بالوقوف على اليدين فالنزول بالوقوف على اليدين
10. - من الشقبة الخلفية مع نصف لفة فدورة هوائية أمامية بأحد أوضاعها الثلاث
11. - من الشقبة الخلفية مع نصف لفة فتوثب لمرور أداء شقبة أمامية



5 - مجموعة الدوران 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 - الدوران الهوائية الأمامية :

لنرى

- شقبة أمامية دون ارتكاز اليدين :

تعتمد هذه الحركة على الدفع بقوة بالقدم الأمامية مع ميل الجذع للأمام ومرحلة الرجل الخلفية وبثقة لعمل نقوس في الهواء أثناء الدوران للهبوط على قدم المرحلة يتلوها القدم الأخرى تمرجح اليدين للأمام والأسفل والخلف مع حركة الجذع



ومن الدوران الهوائية الأمامية كاملة لا الحصر

- دورة هوائية أمامية مكورة 360 :

وتعتمد على الارتقاء بالتقدمين من التردد السريع والدوران لهما للهبوط على القدمين .

ملاحظة : يلعب التمرينين مع استخدام مراتب إسفنجية مناسبة كأداة مساعدة لتعليم الحركة



دورة هوائية أمامية مكورة 360



- دورة ونصف هوائية أمامية مكورة 540 للدرجة الأمامية (أي بدون الهبوط على القدمين)

- دورتين هوائية أمامية مكورة 720

- دورة هوائية أمامية منحنية 360 للرجلان معصومتان وبشكلين 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 للرجلان مضغوطتان 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 يضيف عليها الجمالية وتزداد صعوبة الحركة.

2. - الدورات الهوائية الخلفية :

- شقبة خلفية دون ارتكاز اليدين (تيمبو سالتو Tempo Salto)
وتعتمد الحركة على الاندفاع الحاصل من الدوالب ضم ليتم الدفع بالقدمين مع مد زاوية
الجذع بقوة للخلف فيتم الدوران في الهواء دون لمس الأرض باليدين بعكس الشقبة الخلفية
المربعة

شقبة خلفية سريعة بدون
(تيمبو)



أو

ومن للدورات الهوائية الخلفية لا الحصر

- دورة هوائية خلفية مكورة

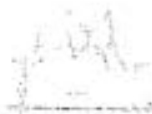
هوائية مكورة أو زاوية أو مستقيمة مع
شد في عضلات



أو



أو



- 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 يضيف عليها الجمالية وتزداد صعوبة الحركة.

٣ - الدورات الهوائية الجانبية :

- تنقلية هوائية جانبية (دولاب هوائي) دون ارتكاز اليدين
وهي من الدورات الهوائية الجميلة والبسيطة بالمقارنة بباقي الدورات الهوائية
فهي بحلة لمرونة الرجلين مع قوة الدفع برجل الارتفاع
تبدأ الحركة مثل الدولاب الجانبى من الوقوف المتفارج ذراعين علليا ،
مع مرجة الذراعين أماما أسفل باتجاه رجل الارتكاز التي تدفع الأرض ، فمرجة الرجل
الخلفية بقوة لتتجهت قريبة من مكان الارتفاع
ويمكن نهاية الحركة بأي اتجاه ترغب به اللاعب



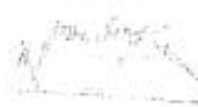
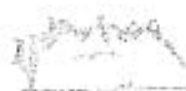
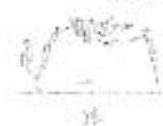
ومن الدورات الهوائية الجانبية كأمتلة لا الحصر

- 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 الف الطولي :

- نظرا لصعوبة حركات هذه المجموعة نكتفي بان نذكر بان جميع الحركات السابقة يمكن أن يدمج
معها لف طولي بمقدار (١٨٠ - ٢٦٠ - ٥٤٠ - ٧٢٠ - ٩٠٠ - ١٠٨٠) درجة يعطى للحركة
جمالا وصعوبة من حيث التقويم الفني أثناء البطولات .

هوائية ممدودة متفارجة أو ذائبة مع
أصناف (١٨٠)



الحركات الايقاعية الراقصة بالحركات الأرضية :

مقدمة :

- ان الإعداد الايقاعي الراقص أصبح الآن جزءا هاما من العملية التعليمية والتدريبية والتي يجب
ان تكون مرعطة بالحركات الأكروباتية لإعداد فنانة الجسد

- إن المعجز والتفسير في الاهتمام بأعداد لاعبات الجيمار 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 للجيمار بشكل عام والحركات الأكروباتية بشكل خاص - بالنسبة للسيدات - أصبح لزاماً على اللاعبة أن تعتمد على الحركات الإيقاعية الراقصة لعدة أسباب :

- 1 - إن اللاعبة ومن خلال الحركات في قصة تعبر عن لونها وشخصيتها
 - 2 - إن ربط الحركات الأكروباتية بالحركات الإيقاعية الراقصة يضيف على التمرين جمالا ورونقا ورشاقة وسلاسة وسياحية في الجمل الحركية على جهازي الأرضي وعارضة فتوازن
 - 3 - إن مراعاة الموسيقى للحركات الأرضية حصراً بما تضفيه 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 هيئة
- 2 - لفات حول المحور الطولي للجسم
- 3 - حركات التوازن
- 4 - حركات التموج

أولاً : الوثبات الفنية :

تعتبر الوثبات الفنية من الأساسيات الهامة في محتوى وتركيب الجملة الحركية الأرضية وعارضة فتوازن 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 ، المناسب لنوع الوثبة وبصورة يغلب عليها الطابع الجمالي للحركة وتؤدي لتجاذب الوضع التالي .
- مرحلة الهبوط : التي تتم تحت تأثير الجاذبية الأرضية لتسهل اللاعبة على الأرض بمرودة مستخدمة مفصلات 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 : سواء بالقدمين معاً أو بقدم واحدة
ب - وثبات من الحركة (مع الانحراب) 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 معاً (الارتقاء والهبوط بالقدمين) وتؤدي غالباً في المكان وتؤدي من الحركة أي بداء خطوات القرب .
- ب - وثبات مع فتح الرجلين : وتؤدي من الجري (أي بداء خطوات القرب) ويمكن الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على القدم الأخرى أو على القدمين

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

- 1 - الارتفاع بالقدمين والهبوط على القدمين
- 2 - الارتفاع بالقدمين والهبوط على قدم واحدة
- 3 - الارتفاع بقدم والهبوط على نفس القدم
- 4 - الارتفاع بقدم والهبوط على القدم الأخرى
- 5 - الارتفاع بقدم والهبوط على القدمين

6 - الارتفاع بالقدمين والهبوط على اليدين لوضع الانبطاح (وثبة شوشتونوف) أو الارتكاز فتح
 1 - الارتفاع بالقدمين والهبوط على القدمين : - بعض نماذج لهذا النوع من الوثبات -

1 - الوثبة الممدودة : عبارة عن وثبة عالية مع الارتفاع بالقدمين ومد الجسم بصورة مستقيمة ،
 ويمكن أداء هذه الوثبة في المكان أو الوثب أماما

2 - وثبة القوس : وهي وثبة عالية مع الارتفاع بالقدمين مع تقوس الجسم خلفا مع مد الذراعين
 علوا وإرجاع الرأس للخلف . ويمكن أدائها من الثبات أو من الحركة .

3 - وثبة التكون : عبارة عن وثبة عالية مع رفع الركبتين علوا إلى الصدر .

4 - وثبة النجمة : عبارة عن وثبة عالية مع رفع الرجلين والذراعين فتحا جانبا .

5 - الوثبة المنحنية : أو وثبة الزاوية (فتحا وضعا)

هذه الحركة تتطلب الوثب والارتفاع الجيد للأعلى مع مرونة لقدمين علو مع ميل الجذع أماما
 للمس القدمين باليدين

6 - الوثبة مع تبديل وضع القدمين (نقاط القدمين)

ويراعى في هذه الوثبة أن يكون مدى النقاط قصيرا ومريعا

7 - وثبة الخروف : عبارة عن الوثب علوا مع تقوس الجذع خلفا ، ورفع الذراعين علوا خلفا

وإرجاع الرأس للخلف مع ثني الرجلين للمس القدمين بالرأس

ملاحظة : يمكن تطوير وتصويب الوثبات باللف نصف لفة 180 درجة أو لفة كاملة 360 أو أكثر
 حول المحور الطولي للجسم .

وثبة الجري والقفز والارتفاع والرأس و
 الرأس الخلف

الوثب في الهواء أو مع شباك
 للارتفاع



2. - الارتقاء بالقدمين والهبوط على قدم واحدة :

1. - وثبة الحلقة :

الارتقاء بالقدمين أو بقدم واحدة ، رفع إحدى الرجلين خلفاً وعالياً لمس الرأس .

2. - الارتقاء بالقدمين مع رفع إحدى الرجلين : جانباً أو أماماً أو خلفاً .



3. - الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على نفس القدم .

1. - وثبة النصب (كركاك) :

2. - وثبة لمس الكعب (كالوك) : وتكون أماماً أو جانباً أو خلفاً .



4. - الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على القدم الأخرى .

1. - وثبة القبضة (الليب) :

أي لوثب على شكل خطوة للأمام في الهواء مع مراعاة فتح الرجلين عرجاً أثناء مرحلة

الظهور .

ويمكن أن يكون الارتفاع بقدم واحدة أو بالقدمين .

2. - وثبة اللب الحلقية :

يبدأ إحدى الرجلين أماما عاليا وثني الرجل الأخرى خلفا عاليا للمس الرأس المرفوع خلفا

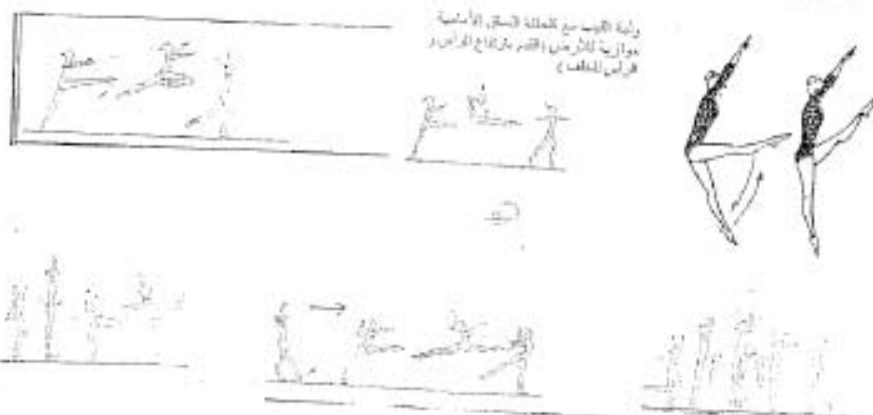
3. - وثبة الغزال :

تشبه وثبة اللب ، ولكن مع ثني الركبة الأمامية كاملا ثم مدنها أو ثني الرجلين معا للخلف

4. - وثبة الحصان الأمامية (الكمأة) :

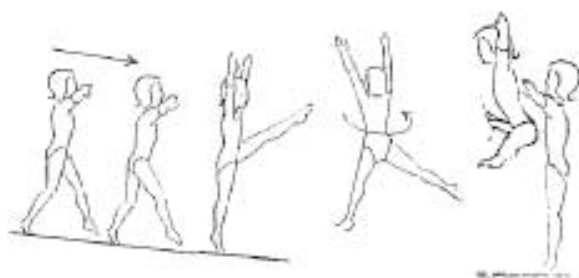
أي تبادل ثني الركبتين عاليا أماما

5. - وثبة المقص : وهي تؤدي أماما أو خلفا بـرجلين معدودتين .



5. - الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القدمين :

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



ملاحظة :

1. - يمكن أداء جميع الوثبات السابقة بأوضاع وحركات مختلفة بالأرجل سواء بالمت أماما أو جانبا أو خلفا أو عاليا والارتفاع الأخرى جانبا بما يتناسب مع الوضع الفني للحركة .
2. - يمكن تطوير الارتفاع ببعض الوثبات بإضافة التف حول المحور الضوئي الجسم نصف تقه 180 درجة أو تقه 360 درجة أو تقه 360 درجة أو تقه 360 درجة

ثانياً : اللغات حول المحور الطولي للجسم

الف عبارة عن حركات تؤدي بتوازن والية من نوع خاص ويتحكم بها جهاز حفظ

التوازن (الموجود بالأذن الوسطى)
أ - والف يمكن أداءه على الرجلين معا أو على رجل واحدة اعتباراً من نصف لفة 80 (أو 360 أو أكثر

ب - ومن شروط الف أن يتخذ على مشط (القدم أو القدمين)

ج - والف ممكن أن يكون من الوقوف أو ينشئ الركبتين نصفاً أو كاملاً

د - أداء الف رجل الارتكاز لا يغير من قيمة صعوبة الحركة

هـ - أوضاع الذراعين والرأس يجب أن تخدم الشكل الفني للحركة بما يتناسب مع نوع الف مضطبا الناحية الجمالية على الحركة

و - يعتبر الف منتهياً عندما تستقر الالفة بلا اهتزاز وتعود لكامل القدم

الفة طولية 360° على القدم واحدة
وضع الرجلين على المسطحة



الفة طولية 180° على القدم واحدة
وضع الرجلين على المسطحة



الفة طولية 360° على القدم واحدة
وضع الرجلين على المسطحة



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 : ويتخذ من المشي أو الجري أو بعد أداء الف ثم الوقوف على رجل واحدة أو

على الرجلين أو على مشط القدمين أو مشط واحدة

يجب على الالفة استغلال وتوظيف الرأس والذراعين واليدان والرجل الحرة بما يضيف على

الحركة لجمالية ضمن الشروط الفنية للحركة

شروط تحقيق التوازن :

أ - السهولة على الأجزاء المتحركة من الجسم ، أو تغيير مساحة القاعدة التي يرتكز عليها

الجسم

ب - مركز ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز

ج - يتم تطوير التوازن من خلال :

- تغيير وضع القدمين

- رفع العينين

(وقوف صم الرجلين)

(الوقوف على المشط)

بم

(نصف الوقوف)
(عارضة التوازن)



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) مثلا .

رابعاً . - حركات التموج :

١ . - تتميز هذه الحركات بالجمال والسهولة والانسائية في الحركات وبطابعها الجمالي الذي يتناسب مع أداء الجمل الحركية الأرضية أو عارضة التوازن .

٢ . - تعتبر من الحركات التعبيرية التي يمكن ربطها بمختلف الحركات الأخرى .

٣ . - سميت بالتموج لقرب الشبه مع موج البحر من انسيابية

٤ . - وتأتي حركات التموج من استمرار الانسيابية وتعاقب الشئ ومد المفصل بأوتة بعيدة عن التشنج أو التصلب كتلوي (الأفعى)

- ويمكن أداء حركات التموج .

أ . - بذراع واحد أو بالذراعين معا

ب . - بموجات الجذع في اتجاهات مختلفة إما أماماً أو خلفاً أو جانباً

أ . - تموج الذراعين : وهو تعاقب شئ الذراعين ومدهما في مفصل الكتف والمرفق والرسغ والأصابع

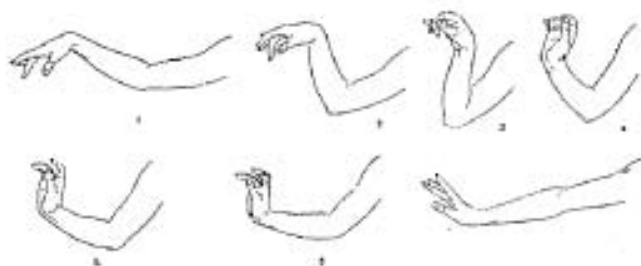
وفيها تبدأ الحركة من مفصل ثرباط الكتف وتنقل إلى المرفق ثم مفصل الرسغ والأصابع

مع مراعاة بداية حركة الذراعين دون توقف .

- يفضل البدء بالتموج بذراع واحدة ثم بالذراعين معا مع تعديل تموج الذراعين أو تعاقبهما أي

ذراع بعد الأخرى .

بقاء الكتف في وضعه الطبيعي وعدم تحريكه للأمام أو الخلف أو للأعلى .



ب. - تموج الجذع :

إن حركات تموج الجذع تُضفي الجمال والسلاسة والإستوائية بجانب ما تتطلبه من عمق واتساع في مدى الحركة .
حركات التموج بالجذع تبدأ من مفصل الركبتين متصاعداً إلى مفصل الحوض ثم الفقرات بالتوالي

وتؤدى في الاتجاهات التالية :

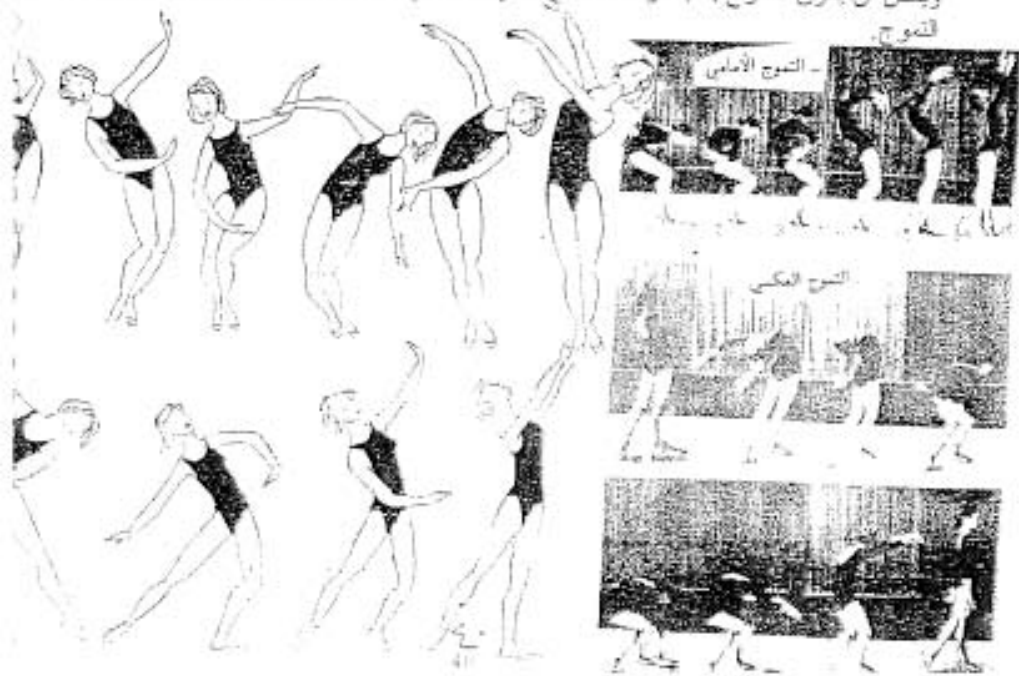
أ. - التموج الأمامي

ب. - التموج الخلفي

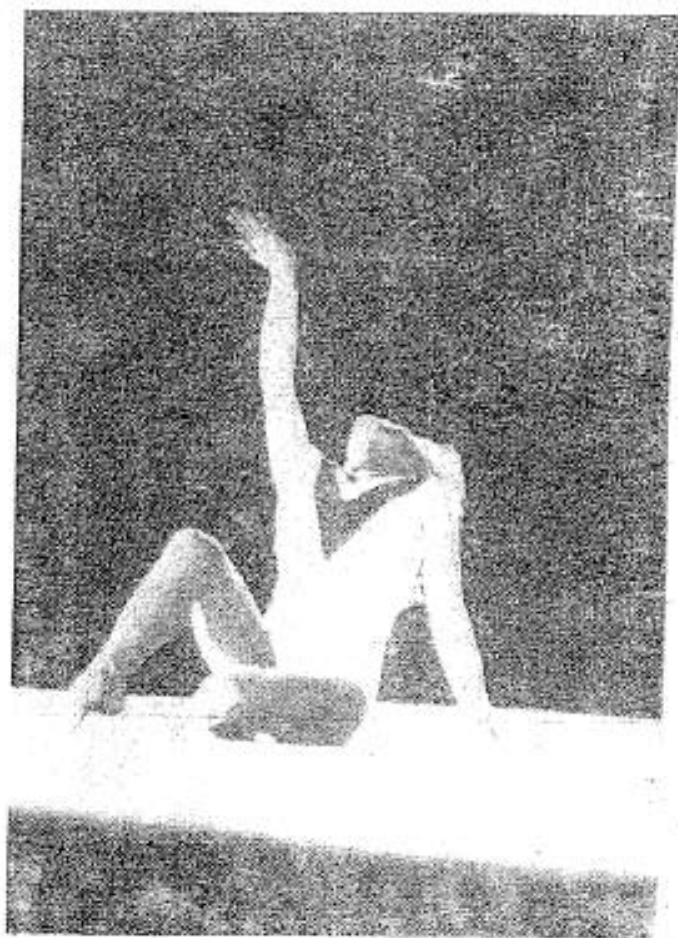
ج. - التموج الجانبي

د. - التموج بكامل الجسم :

تكون حركات التموج هذه أكثر جمالية نظراً للسعة الكبيرة للتموج ومداهما الواسع حيث يمكن أن يندى التموج من الأعلى متجهاً للأسفل أو بالعكس مبتدئاً بأصابع اليدين فرسغ اليد فالمرق فالكف ثم الجذع فالحوض فالركبتين فمفصل القدمين ثم مفصل أصابع القدمين أو بالعكس ويمكن أن يكون التموج باتجاه واحد أمامي خلفي أو جانبي أو بشكل متموج أثناء تمسائية حركة التموج .







طاولة القفز (Vaulting Table) حصان القفز سابقاً

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

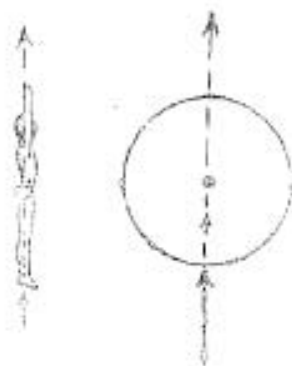


شكل (1)



شكل (2)

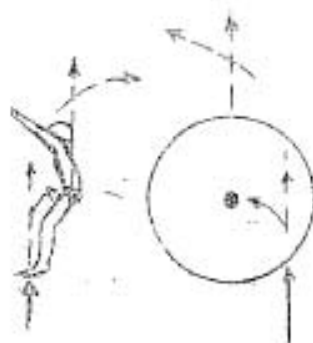
القفز: تعني كلمة (القفز) في الجمباز - ما يؤدي من طيران مع الدوران حول المحور الطولي أو العرضي.
- فالقفز الذي نستعمله في الجمباز هو الارتفاع الناتج من الارتفاع الغير المباشر (لا مركزي) ، الذي يختلف عن :
1 - الارتفاع المباشر (المركزي) : هو القوة الناتجة عن الدفع باتجاه مركز الثقل ، فيرتفع الجسم عالياً في اتجاه القوة المؤثرة عليه ويدور 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 قوة المؤثرة ليساعد على دوران حول محور ثابت أو متقل مثل أي قفزة على طاولة القفز ، ولها النسبات المتزايدة (الأمامية والخلفية والدائرية)

والدفع الغير مباشر (اللامركزي) : 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 لتجاح 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 ومتزنة .
 - 2 - أن يكون الجري على المشمين وتتحرك اليدين بحرية دون تعصب .
 - 3 - تزيد 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 بالمشمين مع في الثلث الأخير لسلم الارتقاء .
 - 2 - يتم جمع المشطين على المنط مع امتداد الرجلين .
 - 3 - تستفيد اللاعب من سرعة قوسه ووزنها على رجلين مشدودتين باتجاه المنط خزيمه الجسم بحسب نوع الحركة المطلوب تنفيذها .
 - 4 - يجب على اللاعب أن لا تأس المنط سوى مرة واحدة .
 - 5 - لقد مر جحة الذراعين باتجاه مسار الحركة بحسب نوع الحركة المطلوب تنفيذها .

3. - مرحلة الطيران الأول :

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

النواحي الفنية للأداء :

1. - الجسم ممتدود وممتود .
 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 الارتفاع على المنط مع مرجحة الذراعين (للسرعة العمودية)

4. - الدفع باليدين :

- إن شكل وضع اليدين على طاولة القفز له أهمية كبيرة في نجاح الحركة التي تؤديها اللاعب
- بحسب القانون الدولي للتحكيم .

النواحي الفنية للأداء :

1. - الدفع باليدين والذراعين ممتودتين .
 2. - يبدأ الدفع باليدين لحظة وصول الجسم فوق طاولة 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 :

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 للطاولة بشكل كافٍ لتحقيق المهارة
4. - مد الجسم قبل الهبوط على مرتبة الهبوط

6. - الهبوط والشبات :

- وهي المرحلة الأخيرة من مراحل القفز

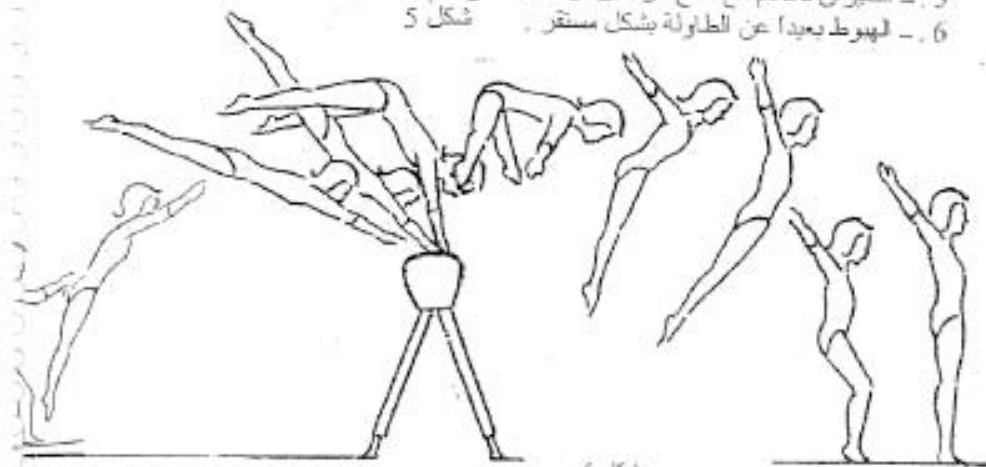
النواحي الفنية للأداء :

1. - يتم الهبوط على المنطقة المحددة للهبوط على المرتبة
 2. - الرجلان مضمومان ولول ما تلامسا الأرض في الهبوط . بينهما انثناء بسيط بالمعشطين والركبتين والحوض لامتصاص قوة الهبوط
 3. - الجسم عمودياً على الأرض .
 4. - الذراعان مرفوعان جانباً وشاحداها على حفظ التوازن .
 5. - يكون الهبوط بعيد عن الطاولة بحسب نوع الحركة ولا يقل عن 125 سم .
 6. - الشبات المستمرة للاعبة بأي الهبوط على المرتبة بلا خطوات للأمام أو الخلف أو الجانب
- تجيب التحية لتحكمات .

١- القفز فتحاً :

أ - النواحي الفنية :

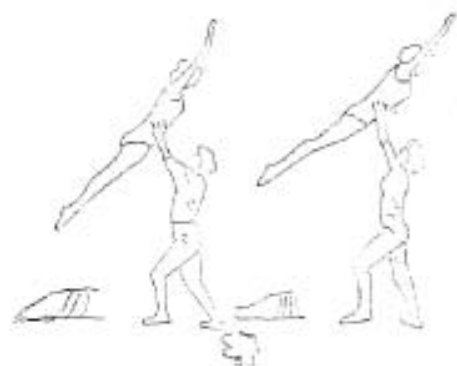
- ١ - الاقتراب الصحيح والسليم وبالسرعة المناسبة للحركة .
- ٢ - الارتقاء بالقنمين معاً على المنط (سلم الارتقاء) .
- ٣ - الطيران الأول بجسم ممدود ومفرد مع مرحة الرجلان للخلف والأعلى وتحرك الذراعين إلى الأمام ليصبح الجسم بزاوية 45 درجة مع الطاولة
- ٤ - الدفع باليدين
- ٥ - الطيران للأمام مع فتح الرجلين وضمهما مع مد الجسم (الطيران الثاني)
- ٦ - الهبوط بعيداً عن الطاولة بشكل مستقر . شكل 5



شكل 5

ب - الخطوات التعليمية : (طرق التدرج) :

- ١ - من متطلبات هذه الحركة الاقتراب الجيد والارتقاء الزوجي بالقنمين لقنيتين
- ٢ - القفز فتحاً فوق ظهر زميلة
- ٣ - القفز فتحاً فوق زميلتين متتايتين
- ٤ - القفز فتحاً فوق مهر منخفض
- ٥ - القفز فتحاً فوق أجزاء من صندوق خشبي
- ٦ - تحسين الارتقاء ، الاقتراب ، والوثب على المنط ، باتجاه زميلة تساعد اللاصقة من الوسط
- ٧ - القفز فتحاً مع التدرج بارتفاع الجهاز .



ملاحظة :

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

ج - الأخطاء الشائعة :

- 1 - الاقتراب (أو الجري) بطيء وغير كافٍ وغير منتظم
- 2 - الارتفاع 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 ويطيء للحصول على الطيران الثاني
- 6 - تقدم الكتفين للأمام أثناء الدفع باليدين
- 7 - الهبوط قريب من طاولة القفز
- 8 - الهبوط غير مستقر وغير ثابت (عدم للتوازن)

د - تصحيح الأخطاء :

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

- يتم إعادة المراحل التحضيرية حسب نوع الخطأ .

هـ - طريقة لمساعدة (السند) :

- تقف لمساعدة 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 :

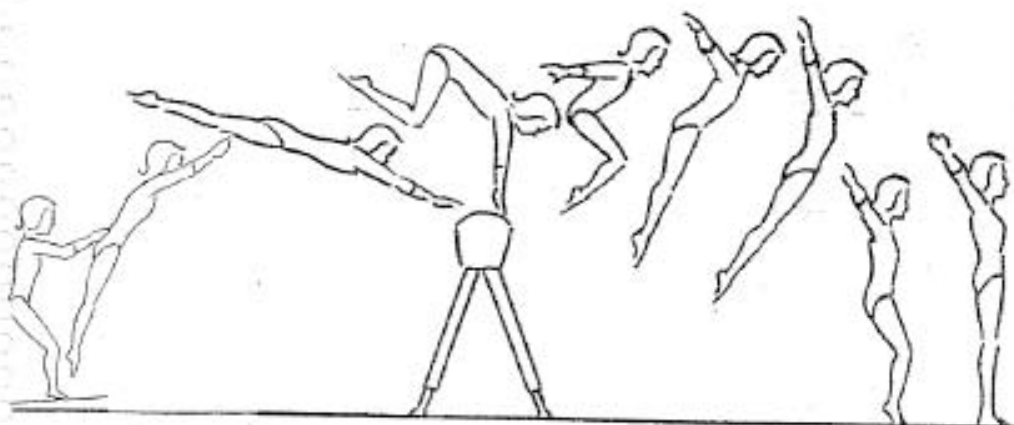
- 1 - القفز فتحاً مع التدرج في بُعد المسافة بين الجهاز وسلم الارتفاع للحصول على أفضل طيران أول
- 2 - القفز فتحاً مع نصف لفة في الطيران الثاني أو لفة كاملة أو أكثر (شكل 7)



2. - القفز داخلاً (أو القفز مكمور)

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 : بشي الركبتين إلى الصدر بدلاً من فتحهما بعد لحظة دفع اليدين فوق الجهاز ومدعهما عند الهبوط (شكل 8)



شكل 8

ب. : الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

1. - تتطلب هذه الحركة التكرار السريع للركبتين إلى الصدر
2. - الوثب للأعلى مع التكرار والمد للإحساس بالتكرار 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. - قفزة 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 الركبتين وشي للركبتين في الطيران الأول
3. - ضعف الدفع باليدين
4. - الهبوط قريب من جهاز القفز

د. - تصحيح الأخطاء :

1. - إعادة بعض الخطوات التعليمية ضرورية
2. - التدريب على تقنية الدفع على المنطق الثابت أو من الاقتراب باتجاه المنطق والذبح فوقه على ثلاث طبقات صندوق
3. - استعمال أكثر من منطق أو استعمال ترامبولين صلب لتحسين الطيران الأول

هـ - طريقة المساعدة (أو السند) :

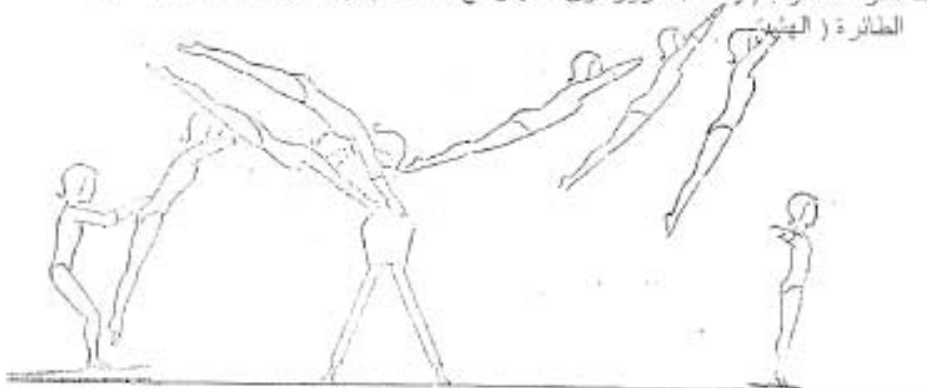
تقف مساعدتان على جانبي جهاز القفز أو مساعدة واحدة ويساعدان لمسك اللاعب بمسكة التثبيت (أي يد تمسك راسع اليد واليد الثانية تمسك العضد 9 ، 10)



شكل 9

- وللحركة أنواع كثيرة يمكن للاعبة تطويرها ومنها

- 1 - القفزة المنحنية (القفز داخلا من الرجلين وثني مفصل الفخذين)
- 2 - القفزة المسدودة (وذلك بالمرور فوق الجهاز مع مد الجسم دون تكرار ولا انثناء) القفزة الطائرة (الهبوط)



3 - الشقلبية الأمامية على اليدين

أ - النواحي الفنية :

الاقتراب :

- 1 - يكون بخط مستقيم ، والسرعة متزايدة لتبلغ أقصاها في الخطوات الأخيرة التي تسبق الارتفاع .

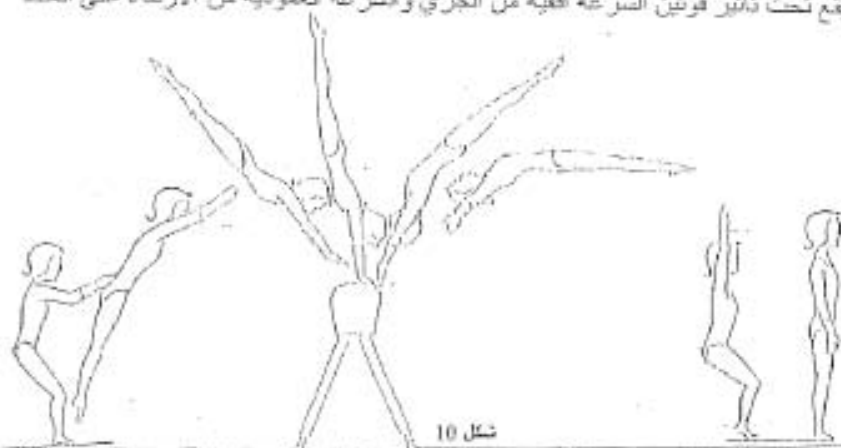
2 - الجري على تمشطين .

الارتفاع :

- 1 - أن سلامة وحسن أداء الحركة (في الطيران الأول والثاني) يعتمد على ربط الارتفاع بالخطى الجيد والامتلاك لضربان يودي لغسل مقومات الحركة .

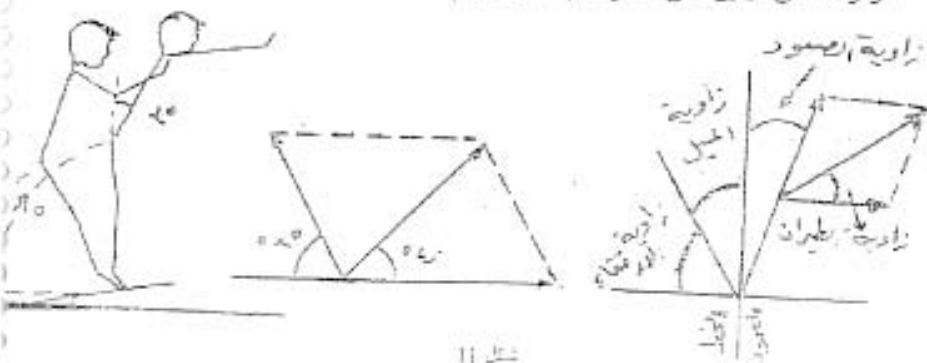
2 - إن السرعة الناتجة عن التقدم بحد زوايا الجسم مع المنط (80 - 85 درجة) ليست الارتفاع بقوة كبيرة

3 - وعليه ستحدد الزاوية المثالية للجسم مع المنط قبل مغادرة المنط (100 - 105 درجات) الذي يقع تحت تأثير قوتين السرعة أفقية من الجري والسرعة العمودية من الارتفاع على المنط



مرحلة الطيران الأول :

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

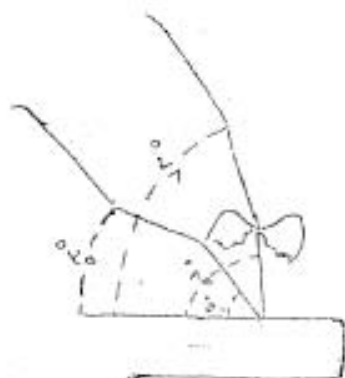


الدفع باليدين :

- 1 - التقدم والارتفاع الجيد يؤدي لطيران أول جيد يصل الجسم للمروء بالوقوف على يدين
- 2 - الدفع باليدين أثناء المرور بالوقوف على اليدين يؤدي إلى المرحلة التالية

مرحلة الطيران الثاني :

- 1 - مرجحة الجسم أثناء المرور بالوقوف على اليدين والدفع تحيد باليدين يؤدي إلى ارتفاع الجسم وينقله للأمام
- 2 - يجب أن يكون الجسم ممدوداً أثناء الطيران الثاني (شكل 12)

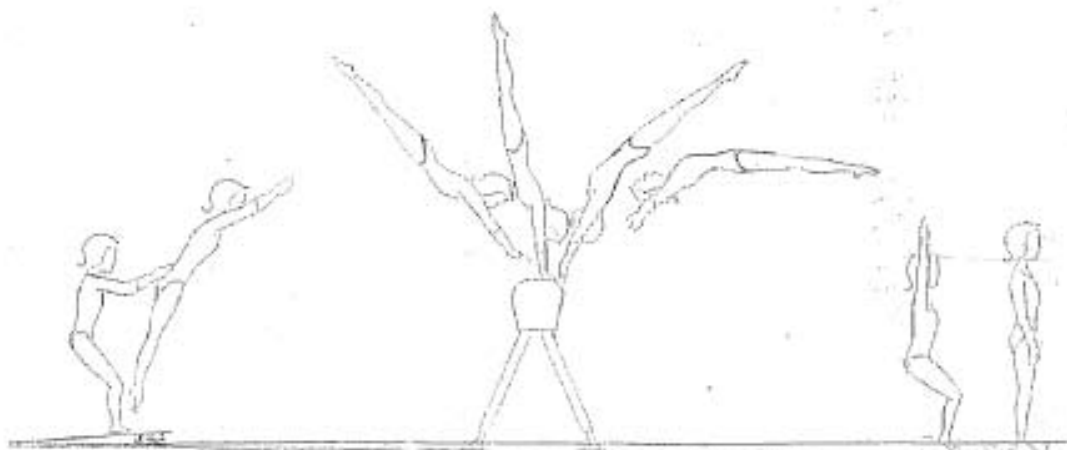


شكل 12



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 قليلاً لامتصاص صدمة الهبوط
- 3 - مد الرجلين للوقوف شكل 13

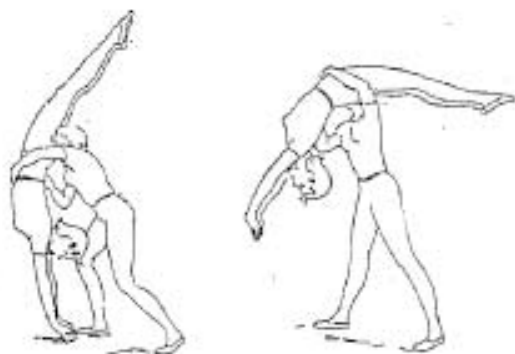


شكل 13

ب - الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

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

5. - لوجدها .
- تمسك المساعدة للاعبة من وسطها . أثناء الوقوف على اليدين على الأرض . تدفع اللاعب
الأرض بذراعيه وجسم ممدود ، وترفع المساعدة للاعبة من كتفها . لإعطاء اللاعب
إحساس الدفع باليدين والظفران الثاني شكل 14



شكل 14

ج . - الأخطاء الشائعة :

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

د . - تصحيح الأخطاء :

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

هـ . - طريقة المساعدة (أو السند) :

- 1 . - إن الأدوات المساعدة من ترامبولين صغير ووجود مرآة كبيرة وبشكل كاف يساعد على تعلم الحركة وبثقة .
- 2 . - تدف مساعدة بين المعلم والطالبة مراحلة للاعبة وتساعد اللاعب من أعلى القفزين لإيهالها للوقوف على اليدين على الطاولة والمساعدة لثانية جانب الطاولة تمسك اللاعب

من
العصدة واليد الثانية خلف الكتفين

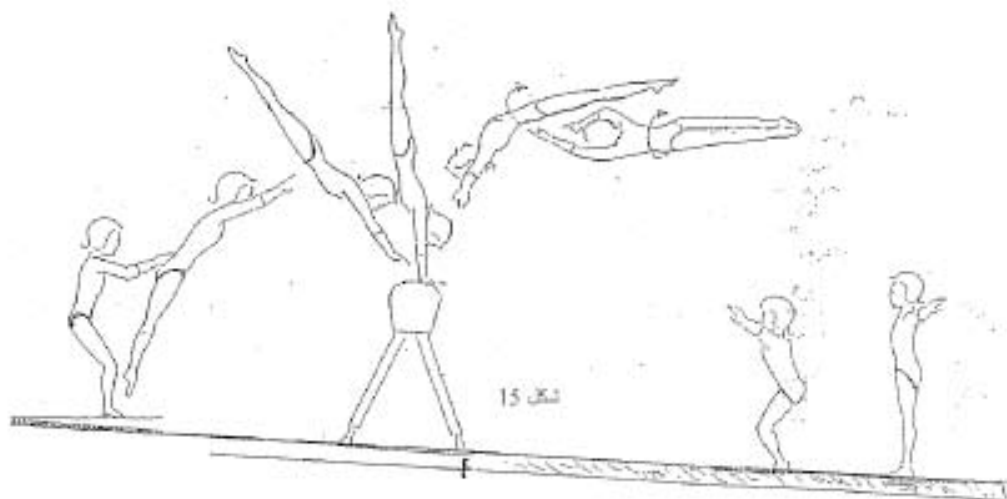
3 - تخفيف المساعدة إلى واحدة جانب الطاولة
4 - عند تطور الحركة وقوف المساعدة للسند الوقائي للأمان

ملاحظة: يمكن تطوير الحركة كما يلي:

1 - الشقلبة الأمامية مع التدرج في بُعد المسافة بين المنط والجهاز للحصول على أفضل طيران

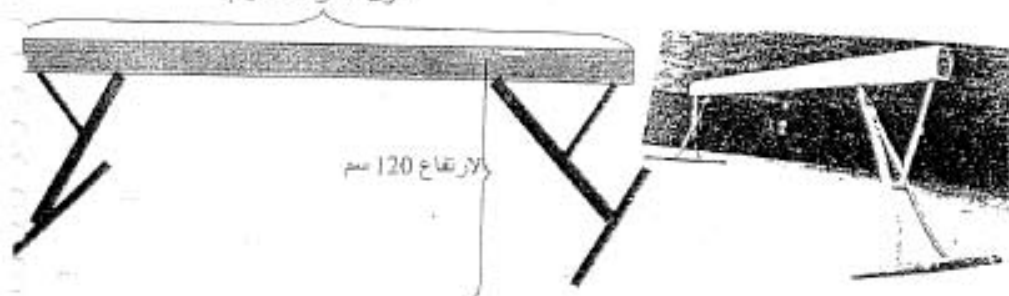
أول

2 - الشقلبة الأمامية مع نصف لفة في الطيران الثاني كما في الشكل 15 أو لفة كاملة أو أكثر .



جهاز عارضة التوازن (Balance Beam)

طول العارضة 5 م



- تقدمت الحركات وتطورت كثيرا 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 والتحدى مع الذات
- على اللاعب أن توزع حركاتها على طول العارضة وبكافة الاتجاهات
- إن أغلب الحركات التي تؤدي على العارضة تشبه إلى حد بعيد الحركات المبردة على السط الأرضي

تنقسم الحركات على العارضة إلى :

- 1 - حركات الكروية مع أو بدون ارتكاز اليدين .
 - أ - مجموعة الحركات
 - ب - مجموعة الثقلات
 - ج - مجموعة الدورات الهوائية
 - د - مجموعة اللب حول المحور الطولي للجسم المرافقة للمجموعات الثلاثة السابقة.
- 2 - حركات إيقاعية راقصة مثل :
 - أ - الوثبات الفنية
 - ب - للفتات
 - ج - حركات النموذج بالجدع والذراعين
 - د التوازنات (من وضع الوقوف ، الجنوس ، الرقود)
- بالإضافة لحركات البداية والنهاية المختارة من الحركات السابقة

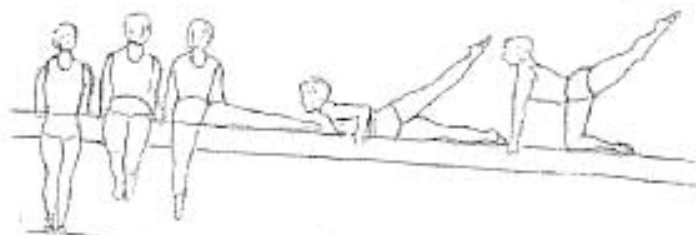
- الأجهزة المساعدة لعارضة التوازن :

- 1 - صندوق القفز المقسم
- 2 - مناعد سويدية .
- 3 - عارضة توازن منخفضة .
- 4 - عدد من العربات
- 5 - متر أميون صغير ومنطحات
- 6 - جهاز السحب .
- 7 - خطوط مرسومة على العربات .
- 8 - عوارض مثبتة إلى الجدار مع مرابا .

حركات مختلفة للبدايات :

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

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



2. - القفز بالارتقاء الزوجي لوقوف التكور :

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



طريقة المساعدة (أو السند)

1. - تقف المساعدان جانب الجهاز ، وتمسك اللاعبة من العضنين لمنع سقوط اللاعبة إلى الجهة

الثانية

2. - التخفيف من المساعدة بالتدريج أو وقف الاحتياط

3. - أداء الحركة بدون مساعدة .



3. - القفز بالاتزان 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. - ثقب المساعدة جانب اللاعب وتمسكها من العضدين .

2. - تخفيف من المساعدة .

3. - أداء الحركة بدون مساعدة .



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

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

2. - ثني إحدى الرجلين . ومد الأخرى جانباً 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 جانباً ومرفوعة عن العارضة :

أ. - في نفس الحركة السابقة باستثناء :
1. - الرجل الممددة جانباً تكون أفقية وغير مرتكزة على العارضة .

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

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

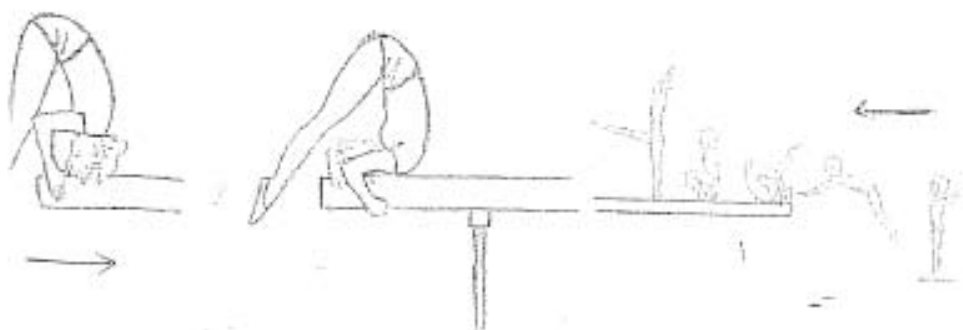
اللف ربع لفة (90 درجة للفتح الشاطئ الكامل)

7. - الدحرجة الأمامية المكمورة على إحدى طرفي العارضة :

أ. - النواحي الفنية :

1. - إقوف أمام إحدى نهايتي العارضة ؛ لفتراب 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 أولا
4. - ضم المرفقين للداخل .
5. - إتمام الدحرجة لتصل اللامعة 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) :

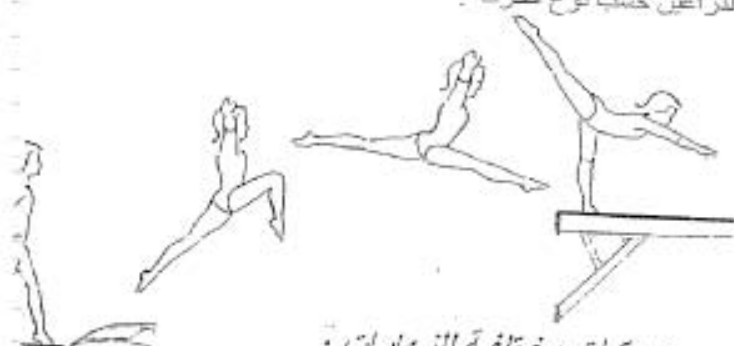
1. - مساعدتان تقفان على جانبي العارضة .
2. - مسك اللامعة بإحدى اليدين لسند البطن ، واليد الأخرى من المقعدة رفع مركز ثقلها بسرعة فوق قاعدة ارتكازها .
3. - التخفيف من المساعدة (مع إمكانية وضع مرتين إلى جانبي العارضة لتأمين السقوط)
4. - أداء الحركة بدون مساعدة

8. - صعود الفجوة (اللب) لأداء ميزان أمامي أو الوقوف على رجل واحدة على إحدى طرفي العارضة :

طرق العارضة :

1. - الدفع بإحدى الرجلين على المنصة وسجدة الرجل الأخرى أماما عليها للارتكاز على العارضة .
2. - رفع الرجل الداعمة في أي وضع من الأوضاع ؛ خلفاً ، أو أماماً ، أو جانباً .

3. أداء أوضاع مختلفة بالذراعين حسب نوع الحركة .



حركات مختلفة للنهايات :

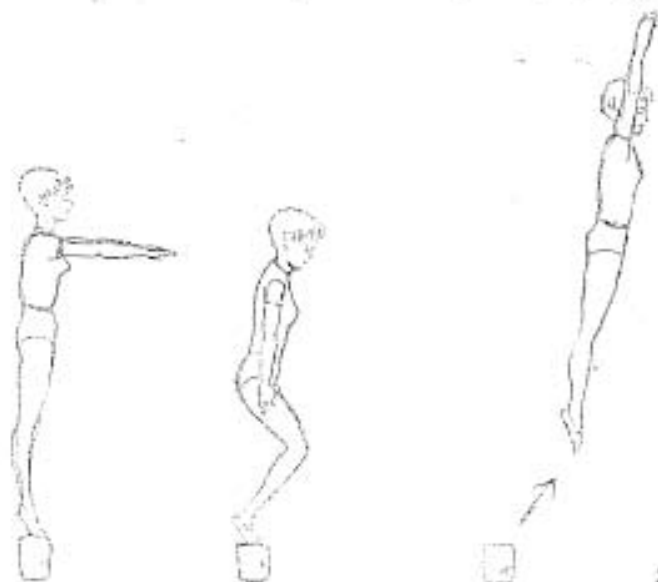
1. الوثبة الممدودة : النواحي الفنية :

1. من الوقوف الموازي على العارضة ، المقلان مرفوعتان ، الذراعان أماما

2. ثم تلي الركبتين قليلا ثم الوثب أماما عاليا مع مرجحة الذراعين عاليا ثم جانبيا لمساعدة الحركة الرأس بين الذراعين .

3. الهبوط على المثلثين بعيدا عن الجهاز على الأقل 50 سم مع تلي 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 ، المقلان مرفوعتان ، الذراعان جانبيا

2. دفع الجهاز بالقدمين مع مرجحة الذراعين أسفل أماما عاليا ثم تلي الركبتين إلى الصدر بسرعة

3. يجب أن يكون مثيران وارتفاع الجسم عن العارضة كافيا حتى تستطيع اللاحقة تلي الركبتين

بمساعدة قبل الهبوط

يمكن تصويب وتطويع الحركة واللف حول المحور الطولي نصف أو ثلثة كاملة أو أكثر

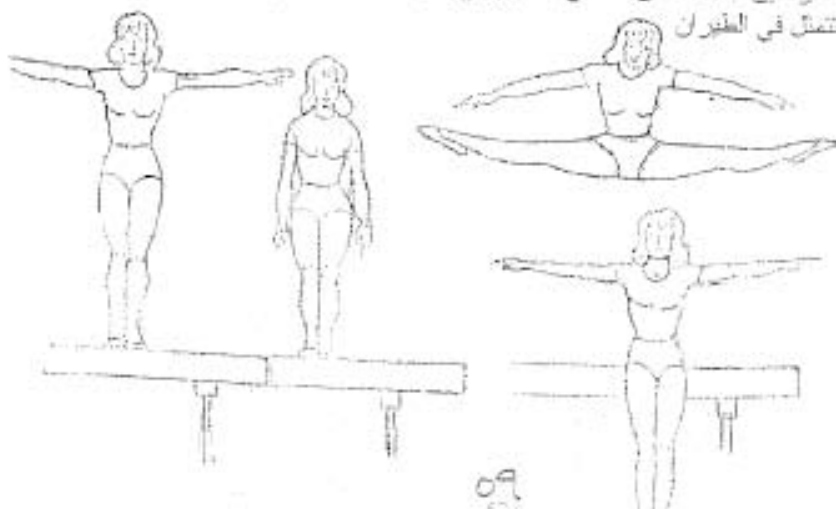


3 - الوثب فتحاً (وثبة النجمة) :

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

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

- أ - التواحي 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 - لابد أن تصل الرجلان في فتحهما إلى المستوى الأفقي ، مع ميل الجذع قليلاً للأمام
- 3 - يضاف إلى قوة الارتفاع ، امتداد عضلات خلف الفخذ ، وانقباض العضلات الأمامية
- 4 - يجب أن يكون عند اللاعبة مرونة كافية في مفصل الفخذين
- 5 - خفض الذراعين أماماً للمس مشطى القدمين في المرحلة الأساسية وللرئيسية للحركة والتي تتمثل في الطيران



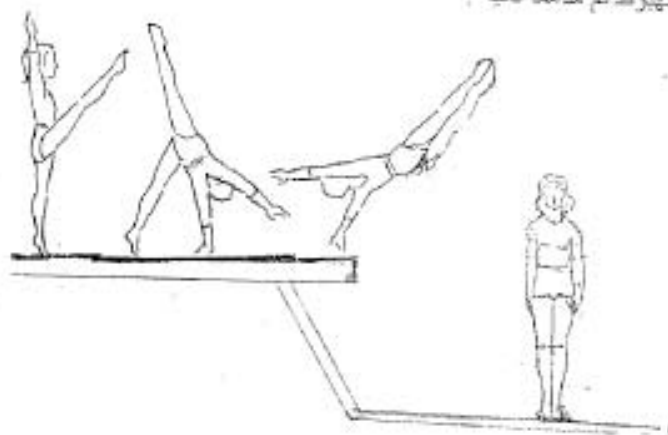
ب - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

- أ - التدريب على ترمبولين 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 القلوني .

5 - المشقبة الجانبية على اليدين (دولاب جانبي) :

أ - النواحي الفنية :

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



ب - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

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

7. أداء الحركة بدون مساعدة .

ج. - طريقة المساعدة (أو السند) :

1. - تقف اللاعب جانب الجهاز جهة ظهر اللاعب
2. - تمسك المدربة للاعبة باليد القريبة من العنق ، واليد البعيدة من وسط اللاعب ، بمستوى الحوض



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

أ. - النواحي الفنية :

1. - [من الوقوف المقاطع] مرحلة إحدى الرجلين أماما عاليا مع رفع الذراعين جانبا عاليا
2. - خفض الرجل المرفوعة أماما أسفل (رجل الارتكاز) على العارضة مع ثنيها قليلا وميل الجذع أماما لوضع اليدين بالتتابع - يد بعد الأخرى - يعرض الكتفين
3. - مرحلة الرجل الحرة خلفا عاليا 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 اللاعب في نهاية العارضة للوقوف المواجه للعارضة .



ب. - الخطوات التعليمية (طرق التدريج)

1. - تدريج لاعبة على أجزاء صندوق مقسم ومثبت للتدريج بارتفاعه .

2 - تدريب اللاعب على عارضة منخفضة والتدرج بالارتفاع .

3 - أداء الحركة مع المساعدة .

4 - أداء الحركة بدون مساعدة .

ج - طريقة المساعدة (أو السند) .

- تغب 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 - الدرجة الأمامية المكونة :

- إن هذه الحركة تتطلب توازنا كبيرا فأداء هذه الحركة على الأرض سهلا . لكن أدائها على عارضة

التوازن هو أصعب بسبب تنفيذ الحركة على سطح ضيق ومرتفع .

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

أ - النواحي الفنية : (للمعاهد والمدارس)

1 - من وضع الإقواء ، القدمين إحداهما أمام الأخرى . مع وضع اليدين بحيث تمسك العارضة من

الأعلى والجانب وبعبدة عن القدمين قليلا .

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

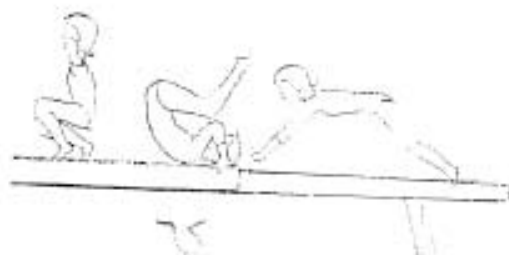
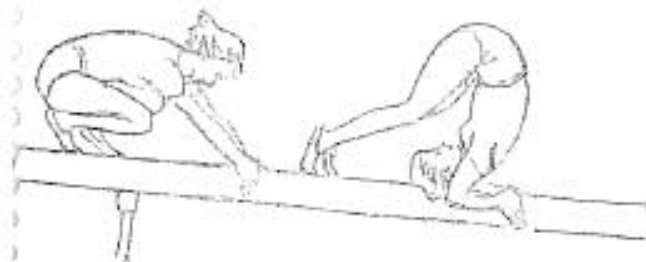
3 - وضع الكتفين على العارضة مع تغيير وضع اليدين بحيث تمسك العارضة من الأسفل . ويضغط

المرفقان على جانبي الرأس - على الأنتين -

4 - مد الرجلين وشدهما للسيطرة على الجسم .

5 - أداء الدرجة على الظهر بحيث تلامس نقاط الظهر (العمود الفقري) تدريجيا مع استعرا

الدرجة أماما .



ب - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

- 1 - إتقان الحركة على الأرض
- 2 - إتقان الحركة على مقعد سويدي مع مرتبة رقيقة
- 3 - أداء الحركة على عارضة التوازن المنخفضة
- 4 - يزداد ارتفاع العارضة تدريجياً تبعاً لإتقان اللاعب للحركة

الأخطاء الشائعة :

- 1 - عدم ضم الرأس إلى الصدر
- 2 - عدم دفع العارضة بالقدمين لنقل مركز ثقل الجسم أماماً
- 3 - عدم التكرار الكامل للجذع وخاصة قبل نهاية الحركة

د - طرق تصحيح الأخطاء :

- إعادة للنواحي الفنية للحركة وللخطوات التعليمية لو عن طريق المساعدة .

هـ - طريقة المساعدة (أو السند)

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

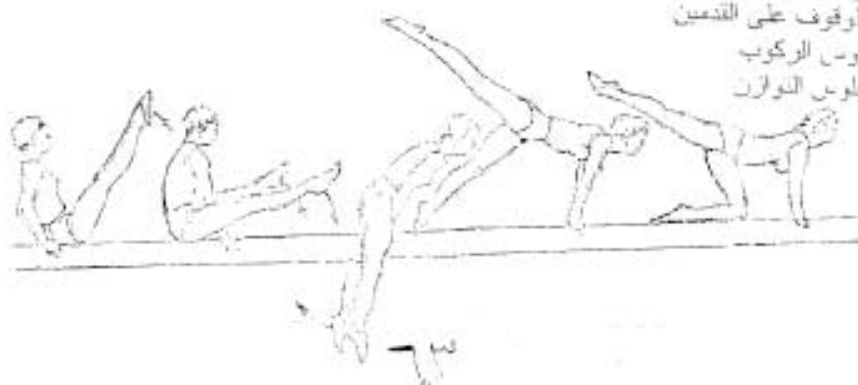
بدايات مختلفة للخرجة :

- 1 - من الطيران (الخرجة الأمامية الطائرة)
- 2 - من الوقوف
- 3 - من الميزان الأمامي
- 4 - من الوقوف على الرأس
- 5 - من الوقوف على البنين
- 6 - من الطعن الأمامي



نهايات مختلفة للخرجة :

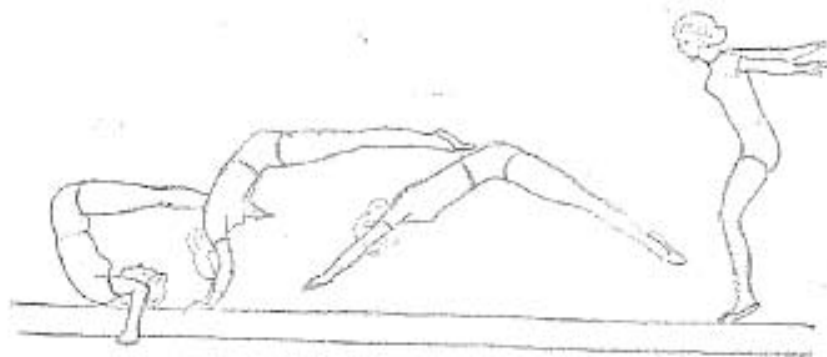
- 1 - بالوقوف على القدمين
- 2 - جلوس الركوب
- 3 - جلوس التوازن



2. - الدحرجة الأمامية الطائرة :

أ. النواحي الفنية :

1. - وقوف مقاطع على العارضة ، وثني الرجلين قليلاً مع توجيه الذراعين خلفاً ، ميل الجسم للأمام .
2. - ثقب اللامعة على العارضة للأمام ، مع مرجحة للذراعين أماماً عالياً .
3. - الارتكاز باليدين على العارضة وثنى الذراعين مع وضع الكتفين على العارضة أولاً .
4. - تغيير وضع اليدين لمسك العارضة من الأسفل ، وتتم كالدحرجة الأمامية المكورة .



ب. - الخطوات التعليمية : (طرق التدرج) :

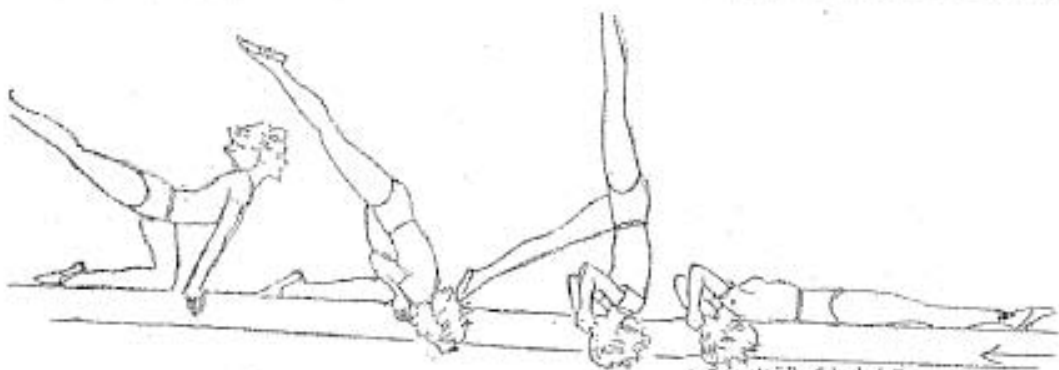
1. - يجب على اللامعة إتقان مرحلة الطيران الواقعة ما بين جزء الارتقاء بالقدمين وجزء الارتكاز على اليدين .
2. - أداء الحركة على الأرض . ثم على عارضة منخفضة ، ويزداد الارتفاع تدريجياً .

3. - الدحرجة الخلفية على الكتفين .

أ. - النواحي الفنية : (مرسياً)

1. - [من وضع القفود] 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 لمسك أعلى العارضة ، ثم نوضع ركبة على العارضة ، وترفع الرجل الأخرى عالي 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 خلف عالياً .





ب - الخطوات التعليمية :

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

ج - طريقة المساعدة (أو السند) :

- تقف مساعدتان جانبي للعارضة ، وتمسك اللاعب من منطقة الحوض بمجرد ترك رجليها للعارضة .
- ملاحظة :- يمكن أداء بقية الحركات الأكروباتية على عارضة التوازن ولكن للمستويات المتقدمة فيها ، أي المنتخب الوطنية ،

مثال لبعض الحركات

- 1 - الشقلبات بأنواعها السريعة والبطيئة (الجانبية والأمامية والخلفية) مع أو دون مرحلة طيران .
- 2 - الدورات الهوائية بأنواعها (الأمامية والخلفية والجانبية)
- 3 - اللغات 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 :

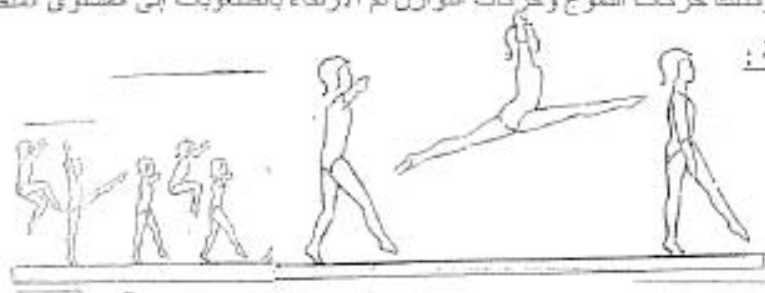
- 1 - وثبات فنية
- 2 - اللغات
- 3 - حركات التمدد والجذع والذراعين
- 4 - ثبات التوازن . (من وضع الوقوف ، الجلوس ، أو الرقود)

الخطوات التعليمية :

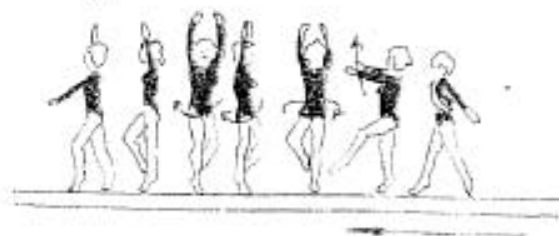
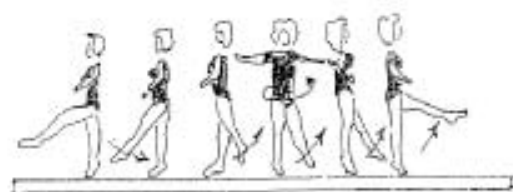
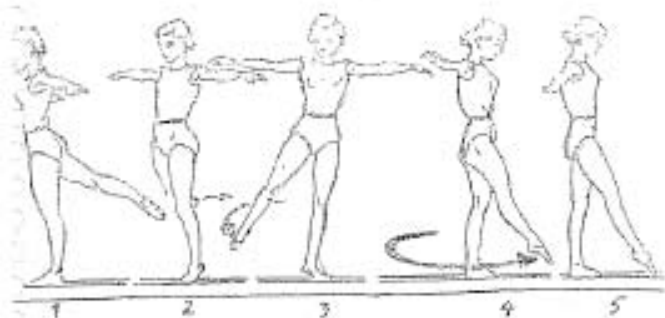
- 1 - يجب إتقان الحركات الإيقاعية الراقصة بالحركات الأرضية ، بشكل جيد ، نظراً لسهولة أدائها
- 2 - التدريب على مقعد سويدي ثم عارضة توازن منخفضة
- 3 - التدرج برفع العارضة مع تطور في الأداء
- 4 - الأداء على الارتفاع لفتوني للعارضة
- 5 - يجب تدريب اللاعب على استخدام العضلات الضرورية للحركة وتنمية جهاز التوازن عند اللاعب مع استمرار القسم العلوي للصدر عالياً فوق العارضة لمنع انحراف مركز الثقل عن المستوى العمودي على العارضة .
- يجب الأخذ بعين الاعتبار صيق مساحة الارتكاز وانحاضه عن سطح الأرض مما يعرضها للمستوى
- يجب على المدربة أن تكون على علم ودراية كاملة بمستوى اللاعبات ، و التدرج بالتدريب .
- مثلاً : الوثبة الممدودة ، الوثبة الكماء ، ثم وثبة التكرور ، والوثب مع تبادل القدمين ومن ثم إضافة اللغات

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

1- وثبات فنية :



2- اللغات :



3. - التمرينات بالجذع فقط : أمامي خلفي جانبي



1. - تمارين الجسم الأمامي بوضع الوقوف على المشطين .

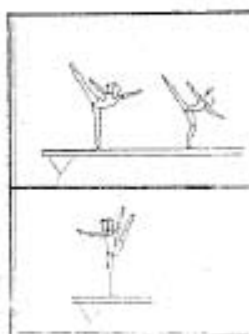


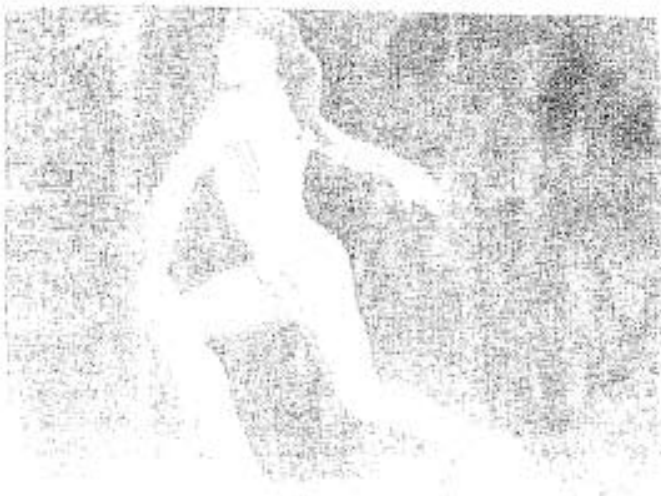
2. - تمارين الجسم الخلفي بوضع الوقوف على المشطين .

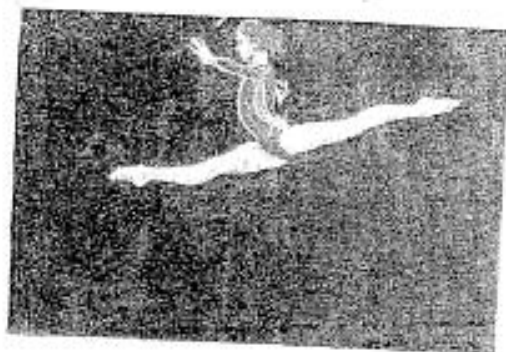


3. - تمارين الجسم الجانبي بوضع الوقوف على المشطين .

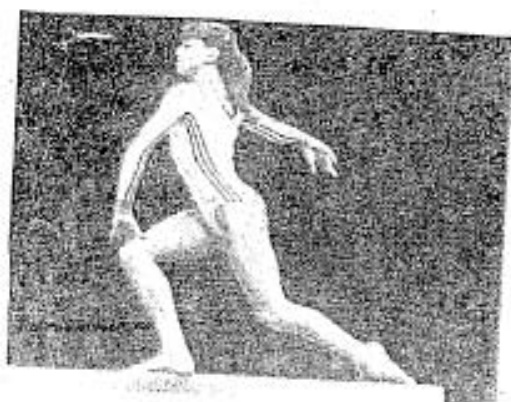
4. - ثبات التوازن :







العبرة العليا - إيطاليا - يوريسكا



العبرة العليا - إيطاليا - يوريسكا



المتوازي مختلف الارتفاع (Uneven Bars)

المسافة حرة
نسب كل لاعبة

العارضة السفلية

240 سم

150 سم



يمكن الطلب من إدارة البطولة قبل 2:1 ساعة بتعديل ارتفاع العارضتين
- يتصف هذا الجهاز باختلاف ارتفاع العارضتين عن الأرض
- تشبه حركات هذا الجهاز لحد ما جهاز التايك عند الرجال لثباته هذه الحركات بسبب تطور طبيعة

الجهاز

- أعتمد لأول مرة في دورة برلين الأولمبية عام 1936 حيث كان يغلب البطء بالأداء وكثرة التثبات مع صغر مدى عدة الأداء في الحركات.
- أصبحت الحركات الآن أكثر حيوية (ديناميكية) تنسم بالسرعة والإتسالية مع السعة في الأداء وبلا ثقل.
- بالتقيد بشروط التصور القانوني للجهاز من لحظة البدء حتى نهاية التمرين بالانتقال بين العارضتين.
- مر تطور هذا الجهاز بعدة تحولات منها تغيير شكل وطبيعة العارضتين والسماح بتعديل الارتفاع وتو.
- البعد بين العارضتين حسب الفروق الفنية للاعبات مما ساعد على تنفيذ مهارات عالية المستوى والخطورة.

طبيعة الأداء على الجهاز :

- تتنوب المهارات على الجهاز بين التعلق والارتكاز على عارضتين
- تنقسم الحركات عليه إلى فئتين حركية بحسب آلية ميكانيكية الحركات حيث تصنفها بالحركات التالية :

- مرجحات صغيرة ، مرجحات كبيرة ، دورات كبيرة ، ودورات صغيرة . حركات ترك القبض مع الطيران ، ودورات هوائية ، ولغات حول المحور الطولي تغيير أوضاع القبضتين بالإضافة لحركات البداية والنهاية

الأوضاع الأساسية :

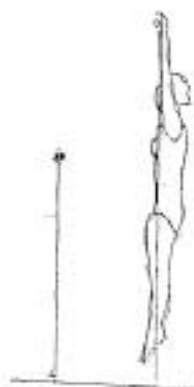
أ- التعلق :

- معنى بالتعلق عندما يكون مركز ثقل الجسم تحت مستوى القبضتين ويكونان متميزين النوع التالية من التعلقات :

- 1- القبضة العادية (الإبهام للأمام) ب- القبضة المعكبة (الإبهام للخلف) ج- القبضة الملتفة
 - د- القبضة المعتدلة هـ- القبضة المنحرفة (قبضة جانبية و الثانية عكسية)
- وكل أنواع التعلقات يكون بحرص التثاقف .

كما يمكننا تمييز أوضاع الجسم وفق التالي :

أ - التعلق للعمودي ب - التعلق بوضع الكعب الداخلي ج - التعلق الزاوي (المتقارب)
 د - التعلق مع نفوس الجسم ه - التعلق الأمامي و التعلق الخلفي ز - التعلق المنحني (الزاوي)



2 - الارتكاز :

أ - الارتكاز الأمامي :

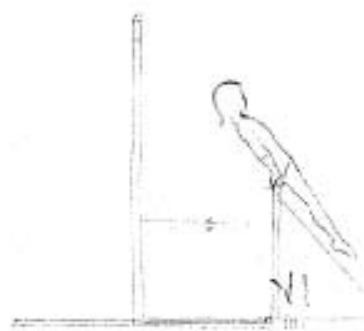
وفيه يركز الجسم باليدين على العارضة العلوية أو السفلية بالمواجهة لتلك العارضة لو بين العارضتين داخلًا ، الجسم ممدود والرأس على استقامة الجسم . ننظر للأمام أسفل قليلاً .



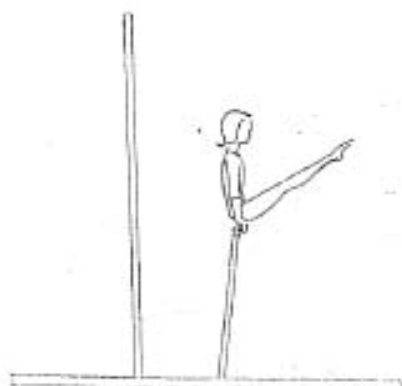
ب - الارتكاز الخلفي :

وفيه يركز الجسم على اليدين على إحدى العارضتين بمستوى أسفل الحوض ويكون الجسم ممدوداً مع ميل قليل

تختلف ورائه بوضعه الطبيعي

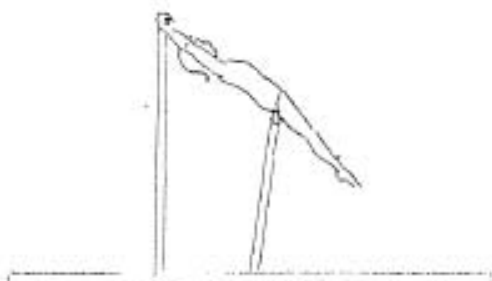


جـ - الارتكاز الزاوي :
وفيه يرتكز الجسم على اليدين على إحدى العارضتين وتكون الرجلين مضمومتين أو متفارجتين ومرفوعتين أماماً بحسب نوع الحركة التالية .



3 - تعلاقات الارتكاز :

أ - تعلق الجالوس : يكون الجسم فيه مرتكزاً بالحوض أو الفخذين على العارضة السفلية مع اتعاق مد العارضة العلوية مع مد الذراعين والرجلين والقبضتين بعرض الكتفين .

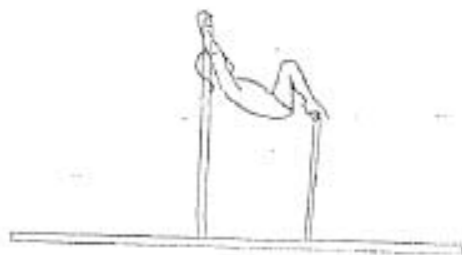


2 - تعلق الارتكاز :

تعلق اللاعة على العارضة العلوية باليدين وترتكز على القسم الخلفي أو الأمامي من الفخذين ويكون ممدوداً وكذلك الذراعين والرجلين . للقبضتين بعرض الكتفين والراجلين يوضعه المنيهي .



3. - تعلق القرفصاء والمشطين على العارضة السفلية :
 وفيه تتعلق اللاعب 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 اللاعب العارضة العلوية مع مد الذراعين والرجلين . القبضتين بعرض الكتفين . والرأس بوضعه الطبيعي . ويمكن أداء هذا للوضع بمواجهة العارضة العلوية أو الظهر مواجهها لها



1 - الصعود بدورة خلفية صغيرة : (للارتكاز الأمامي (صعود جبهي) :
- من الارتقاء الفردي أو الزوجي : (المسك بالعارضة السفلية) لأداء صعود دوران حول المحور العرضي
بوضع الارتكاز الأمامي وتصلح هذه الحركة كبدائية للمبتدئين

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 وضماها 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 ، ثم جميع أجزاء الجسم (الذراعين والجذع) 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 عرضا على بُعد متر تقريبا من العارضة السفلية لتسهيل أداء الحركة بوضع رجل الارتكاز على الصندوق ومد الرجل الحرة لأماما فوق الصندوق بذلك يتم تقريب مركز الثقل من العارضة .
- 3 - أداء الحركة بخفض طبقات الصندوق مع التقدم بإتقان المهارة .
- 4 - أداء الحركة بوضع المنطقتين 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 أ أمما عليا .

2. - رفع الرأس للخلف مما يعيق عملية الدوران فوق العارضة لعدم رؤية اللاعبة 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 والجذع 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 المبسطة لتسكينها . وخاصة استعمال الصندوق

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

هـ. - طريقة المساعدة (أو السند) :

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



2. - إدورة 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. - ممرجة 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 للكتفين للخلف وممرجة الرجلين للأمام ليتم ملائمة أعلى الفخذين العارضة مع دوران الجسم حول محور العارضة .

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

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



ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدريس) :

- 1 . - يتطلب أداء هذه الحركة أن تتقن اللاعب :
 - أ . - الدورة الخلفية من الوقوف (بالارتقاء الفردي أو الزوجي) .
 - ب . - من الارتكاز : مرحلة الرجلين للخلف والأمام مع ثني ومد الذراعين مع البقاء بوضع الارتكاز .
 - 2 . - أداء حركة الدوران مع ثني الذراعين وانثناء الجذع بالمساعدة من لاعبين .
 - 3 . - تخفيف المساعدة إلى مساعدة واحدة ولعدة ثم إلى وقوف الاحتياط .

ج . - الأخطاء الشائعة :

- 1 . - عدم الارتفاع بالجسم فوق المعارضة بعد مرحلة الرجلين للخلف (الارتكاز الأمامي)
- 2 . - عدم المرحلة بالرجلين لتحقيق انثناء الجذع
- 3 . - عدم مد الجسم في نهاية الحركة .

د . - تصحيح الأخطاء :

- 1 . - إعادة لبعض خطوات التعليم الأولى .
- 2 . - مساعدة الحركة بشكل فعال .

هـ . - طريقة المساعدة (أو السند) :

- 1 . - استخدام جهاز الذابت المنخفض للرجال مع وضع وقيات في كفي اليدين واستخدام الربطات للرسغين إضافة لوضع وسائد إسفنجية بين القبضتين
- 2 . - تقف المساعدة جانب الجهاز ، وتضع يدها القريبة على الكتف ، والبعيدة خلف الحوض . للمساعدة في الدوران والحيولة دون ليعتاد مركز الثقل عن المعارضة :

3 . - حركات الكيب : kip movements

- 1 . - وهي من الحركات الهامة في جهاز المتولزي بحيث يتم الاستفادة من المرحلة مع ثني ومد مفصل الحوض والكتفين
- 2 . - إن الهدف الرئيسي من حركة الكيب هو رفع الجسم من مستوى منخفض إلى مستوى أعلى (من التعلق إلى الارتكاز على المعارضة)

حركة الكيب (من المشي) :

النواحي الفنية :

- 1 . - سلك المعارضة السفلية بعرض الكتفين للذراعين ممدودتان
- 2 . - مرحلة إحدى الرجلين للخلف لأبعد مسافة
- 3 . - المشي (أو التزلاقي) لحد الجذع مع مد الذراعين وضم الرجلين في نهاية المرحلة لهما
- 4 . - رفع الرجلي لتقريب المشمين من المعارضة (الجذع زاوية حادة مع الرجلين) أو لوضع للتعلق بزاوية مع التأكيد على أن شكل الجذع أكثر زاوية مع المستوى العمودي .
- 5 . - زاوية العرض مع المحافظة على الرجلين قرب المعارضة وثني مفصل لكتفين بمقدار 180 (من 180 - 0)
- 6 . - نفع المعارضة لأفضل باليدين المستقيمة لتصبح الجسم بوضع الارتكاز الأمامي .



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 بمرحلة مع تفارج الرجلين . ثم مع ضم الرجلين .

ج . - الأخطاء الشائعة :

- 1 . - ثني الجذع قبل الانتهاء من الانزلاق لتباعد 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 اللاعب على المد بالمرحلة الأمامية لأبعد مسافة
 - 4 . - تدريب اللاعب على المد بمساعدتين .
- ## هـ . - طريقة المساعدة (أو السند) :
- تقف المساعدة بجانب اللاعب وذلك بوضع اليد القريبة تحت الظهر والأخرى أسفل الفخذين .

حركات مختلفة للنهايات

1 . - الهبوط خلفاً :

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

2 . - المرحلة السفلية : (under swing)

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

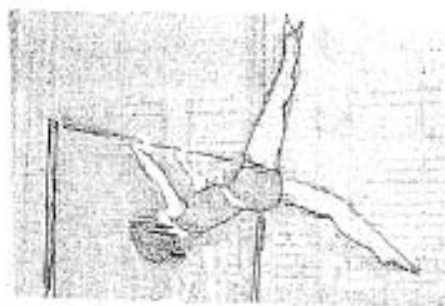
أ . - الموازي الفنية :

- 1 . - تؤدي الحركة من الوقوف ، مسك العارضة بالقبضة العادية والجسم لتخلف قليلاً عن العارضة
- 2 . - حرك الخرج الحرة لتخلف ثم أماماً مع الدفع برجل الارتكاز لضمهما أماماً عالياً
- 3 . - الدفع باليدين لتخلف مع تقوس الجسم ورفع الرأس لتخلف
- 4 . - مع ترك اليدين يمر الجسم بمنحني للهبوط الأمامي والظهر مواجهة العارضة .



ب . - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

- 1 . - يمكن استخدام العقل الحائطية (الظاهر مواجهه ، الرجلين أماما دفع العارضة بارتفاع الكتفين للخلف والتكوس بالجسم
- 2 . - أداء الحركة على الثابت بعمل حركة المنص في الهواء ، والهبوط بالرجلين بالتبادل



- 3 . - من الوثب للتعلق بالعارضة العلوية مرجحة الرجلين أماما فوق العارضة السفلية المغطاة بمرتبة للوقاية للوقوف أماما والظهور مواجهه .

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 للضم : مسك العارضة السفلية لوثب بالقدمين والمروور تحتيها لنفس المهارة .

ج . - الأخطاء الشائعة :

- 1 . - عدم مرجحة الرجلين بدرجة كافية للوصول الرجلين بالقرب من العارضة

- 2 . - عدم الدفع باليدين للخلف للوصول لأعلى طيران ممكن .

- 3 . - عدم مد الجسم في الطيران والهبوط البعيد عن العارضة .

د . - تصحيح الأخطاء :

- الرجوع إلى الخطوات التعليمية وطرق التدرج بالحركة وتنفيذ المرحلة المتعلقة بالخطأ .

هـ . - طريقة المساعدة (أو المنفذ) :

- 1 . - في البداية يمكن استخدام مساحضان ثقان جانبي اللاعبة

- 2 . - تمسكان بيد راس اللاعبة ويأخذ الثانية تحت لورك وتقبضان الحركة حتى الهبوط الثابت

- 3 . - تخفيف المساعدة إلى مساعدة واحدة ثم إلى الوقوف احتياطى

ـ . - المرحلة السفلية من الارتكاز الأمامى

1 . - على العارضة السفلية :

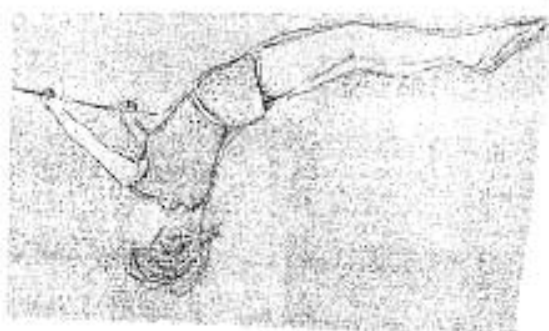
أ . - للتأخرى الفنية :

- تنفذ الحركة بعد تعلم الحركة السابقة بسبب

- 1 . - أن الحركة بحاجة إلى قوة ارتكاز و قدرة على ثني ومد الحوض بسرعة .

- 2 . - تبدأ مرجحة الرجلين للخلف مع رجوع الكتفين قليلا

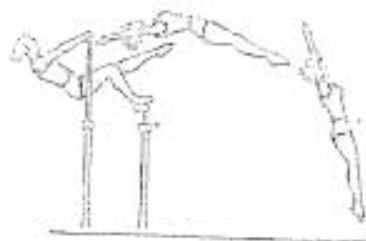
3. - مرجحة الرجلين أماما أسفل العارضة ومتابعة الحركة ليمر الجسم قريباً من العارضة واستمرار الحركة شبيهة الحركة السابقة والهبوط .



ب. - طريقة المساعدة (أو السند) :
- تتم المساعدة بمسك راس اللاعبة والذراع المثابة تحت الفخذين وتقدم المساعدة بتوجيه اللاعبة عاليا قليلا
- متابعة المساعدة حتى نهاية الحركة خوفاً من سقوط اللاعبة .

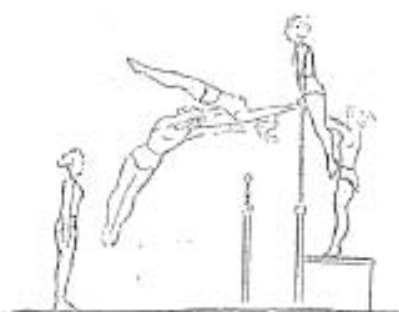
المرجحة السفلية من الارتكاز الأمامي الداخلي على العارضة العلوية :

- أ. - النواحي الفنية :
 1. - المرجحة سفلية 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) :
 - أ. - من التعلق بالعارضة العلوية باتجاه السفلية وضع إحدى الرجلين عليها و مرجحة 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) :
- تكف المساعدة من أو مساعدة واحدة جانب الجهاز . تضع يدها القريبة أسفل الظهر ، واليد الأخرى أسفل الفخذ .

3 . - القفز داخلاً (قفزة التكور)

أ . - النواحي الفنية :

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



ب . - الخطوات التعليمية : (تشرح التمرين)

- 1 . - تدريب اللاعب على صندوق خشبي مرتفع أبعاد الجهاز المولزي في مختلف الارتفاع .
- 2 . - تدريب اللاعب على جهاز المولزي في مختلف الارتفاع بمساعدة من شخصين ثم خلف المساعدة .

3 - أداء الحركة بدون مساعدة

ج - طريقة المساعدة (السند)

- تقف المساعدان جانب الجهاز وتمسك اليد القريبة من راس يد اللاعب والذانية تحت الظهر .

4 - الشقلبة 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 مفردتان والرأس للخلف .

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

4 - ميل الجسم للأمام لأداء الشقلبة الأمامية ، مع تقوس فيه الظهر .

5 - دفع العارضة السفلية باليدين والهبوط (الظهر للجهاز)



ب - الخطوات التعليمية (طرق التدرج) :

1 - إتقان للعبة 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 - لما مسكة الدوران الأمامي .

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



بعض الحركات على المتوازي للسيدات

1 - الصعود الخلفي من تعليق الفرقصاء :

أ - النواحي الفنية :

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

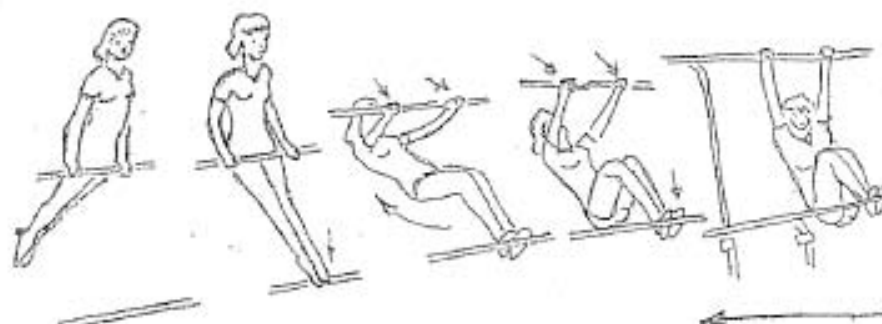
الصدر .

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 .



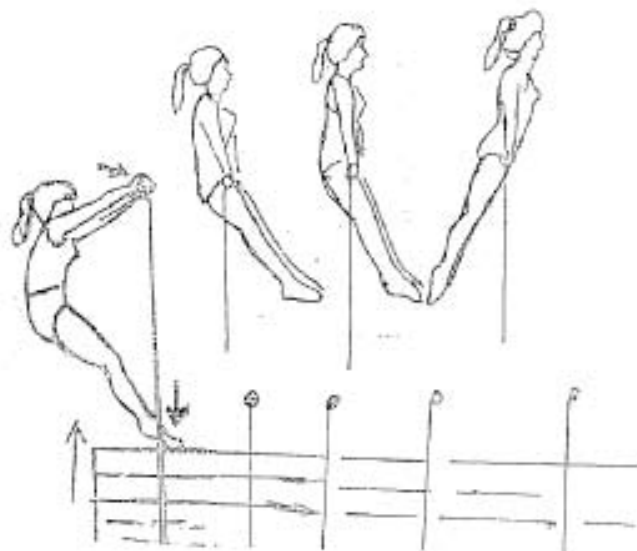
ب - الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

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 للموازي .



3. - أداء الحركة على الموازي 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) :

- نلق المساعدة بين العارضتين . تضع يدها اليمانية تحت الحوض ، والأخرى فوق الركبتين . لمساعدتها على رفع الجسم ، والارتكاز على العارضة العلوية (شكل 1)



2. - الصعود الجبهي :

- من التعلق على العارضة العلوية ~ مرجحة الرجلين أماما فخلقا فأماما بقوة متنوعة بسحب الجسم باليدين للأعلى وجلب مركز ثقل الجسم فوق العارضة والدوران خلفا للصعود للارتكاز على العارضة العلوية

أ. - الفواحي 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 التدريج) :

1. - تعليم النقاط الفنية الأساسية والهامة على ثابت منخفض الارتفاع للرجال
2. - جهاز حلق للبنين 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 بالتدريج للارتفاع القانوني

ملاحظة :

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

ج. - الأخطاء الشائعة :

1. - عدم مد الجسم الكامل في المرجحات للأمام أو للخلف
2. - شتي الذراعين - وشتي الركبتين - وفتح الرجلين .

د. - طرق تصحيح الأخطاء :

- إعادة لبعض الخطرات التعليمية وطرق التدريج بها .

هـ. - طريقة المساعدة (أو السند) :

- عن طريق مسك الذراع من راسها ومساعدتها بالمرجحة للأمام أو الخلف . خاص الأداء الفني الصا
- و السليم للحركة

3. - طريقة مسيطرة (أمامية أو خلفية) مكونة : أو منحنية . على العارضة السفلية . ارتكاز القدمين . لموقوف على العارضة السفلية . الدخ بالقدمين للمسك بالعارضة العلوية (حركة لنقل) من العارضة السفلية للعلوية .



4. - دورة أمامية صغيرة متفارجة من الارتكاز متفارج على إحدى العارضتين | النواحي الفنية :

1. - الارتكاز المتفارج أماما خلفا على إحدى العارضتين والقبضتين عكسا
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 المساعد للدوران والانتهاؤ بالارتكاز المتفارج .

الخطوات التنعيمية (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 وتقديم المساعدة بمسك الرجل الخلفية ودمج الحركة للمساعدة منها مع مراعاة بقاء العارضة ملاصقة لتخذ 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 المساعد للحركة .
5. - ابتعاد العارضة عن مقدمة فخذ الرجل الخلفية .

تصحيح الأخطاء

العودة لمراتل التعليم بحسب نوع الخطأ

الأدوات والأجهزة المساعدة لهذا الجهاز :

1. - الإعداد العام على الحركات الأرضية وخاصة الأكراباتيكية بشكل جيد ومتقن وأداء الدورانات حول المحور العرضي والطولي
2. - جهاز الثابت للرجل منخفض الارتفاع أو العالي
3. - جهاز الخلق للرجل
4. - جهاز متوازي للرجل
5. - مراتب مرتفعة
6. - صندوق خشبي متسع
7. - جهاز ترامبولين
8. - لوحة المنيفر مائلة للارتفاع المنخفض

الاتحاد الدولي للجمباز

لمحة تاريخية

يعتبر الاتحاد الدولي للجمباز من أعرق الاتحادات الدولية ، لما له 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 الأوربية مثل (سويسرا والمانيا وسلافيا وبلجيكا وهولندا وفرنسا) . وقد عقد مؤتمره التأسيسي في ٢٣ / ٧ / ١٨٨١ في مدين ليغا بلجيكا . 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 تنال انضمام الاتحادات فيبدأ بكندا عام ١٨٩٩ وكانت مصر من أوائل الدول العربية عام ١٩١٠ تلتها سورية عام ١٩٥٦ وفيما يلي جدول بانتمساب الدول العربية

الدولة	السنة	الدولة	السنة	الدولة	السنة	الدولة	السنة	الدولة	السنة	الدولة	السنة
لبنان	١٩٥٦	البحرين	١٩٦٠	الكويت	١٩٦٢	قطر	١٩٦٤	البحرين	١٩٦٨	العراق	١٩٧٥
السعودية	١٩٧٩	البحرين	١٩٨١	فلسطين	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	الجمباز الأيروبيك	الجمباز الترامبولين	الجمباز الأكروبات
----------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------	-------------------	---------------------	-------------------

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

- ١ - اللجنة الفنية للجمباز للرجال .
- ٢ - اللجنة الفنية للجمباز للسيدات
- ٣ - اللجنة الفنية للجمباز الإيقاعي للسيدات فقط
- ٤ - اللجنة الفنية للجمباز الأيروبيك
- ٥ - اللجنة الفنية للجمباز الترامبولين
- ٦ - اللجنة الفنية للجمباز الأكروبات
- ٧ - اللجنة الفنية للجمباز المصغرى (الجمباز ادا)

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 الجمنسترا دا
٣. متابعة القوانين بكل نوع من أنواع الجمناز وإجراء التعديل المناسب كل أربع سنوات بشكل يتماشى مع التطور الفني لكل مجال من مجالات الجمناز .
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 للجمناز

لمحة تاريخية :

يعود الفضل في تأسيس رياضة الجمناز في سوريا إلى الأستاذين الفاضلين المرحوم محمود البحرة والمرحوم الدكتور زهير الشرجي حيث حضر الأول الدورة الأولمبية / ١٩٣٦ / ببرلين وأحضر معه علي نفقته جهاز ثابت ومفاهيم عن مناقشات الجمناز .
ساهم بتأسيس وتدريب أول منتخب للجمناز شارك بالدورة العربية الأولى عام / ١٩٥٣ / . ثم انضم إليه تلميذه د. زهير الشرجي بعد أن أنهى دراسة الدكتوراه في السويد قام بتدريب منتخب سوريا للجمناز وعمل بترجمة العديد من الكتب والقوانين التي تخدم الجمناز .
تأسست اللجنة العليا لاتحاد الجمناز 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 الجمناز 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 الجمناز سنوية كما بدأ الجمناز الأنثوي بهداياته عام ١٩٦٦ بتمشق ثم بحلب وبقي تحت رعاية وزارة التربية بالتعاون مع الاتحاد الرياضي العام .
ومع صدور المرسوم / ٣٨ / عام ١٩٧٠ الناضم لمنظمة الاتحاد الرياضي العام أخذ الجمناز يتطور أفقياً وعمودياً ، فانتشر في أغلب المحافظات وبمستويات متفاوتة .
وقد حققت منتخبات سوريا للجمناز 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 الجمناز الإيقاعي فقد قطع شوطاً جيداً في تنوره بالرغم من حداثة وتفرغ 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 الجمناز الإيقاعي

تمثل الاتحاد العربي السوري للجمناز - اتحاد الدولي للجمناز ١٩٨٠-١٩٨٥

الاتحاد العربي السوري للجمباز هو عضواً فاعلاً في الاتحاد العربي ويمثلاً بكافة لجانته 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 واللاعبين 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 وتوالت 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 وتعتمدها 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 ترقيتهم 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 لختين
— لجنة التحكيم (A) تتكون من حكمين (رئيسية ومساعدتها) بالإضافة لمساعدات حسب الحاجة
— لجنة التحكيم (B) تتكون من (٦) قاضيات
وحكام تجاوز الخطوط على السطح الأرضي ومقاتليات للمركات الأرضية وعارضة التوازن مع أمانة السر لكل لجنة
وتشرف على اللختين عضوة من الاتحاد الدولي

مهام لجنة التحكيم (A) :

- ١ . تقييم محتوى التمرين بكامله
- ٢ . تحديد قيمة صعوبة الحركات والربط بينها
- ٣ . تثبيت قيمة الربط بين الحركات بدءاً على القيم الواردة في كل جهاز .

تمنح الصعوبات فيما يخص 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 صوماتها الفنية ، الفنية
حزباً على تحقيق أعلى درجة من العدالة لتجمل العلامة الفنية والعلامة العليا ويؤخذ متوسط صومات القاضيات الأربع وتطرح من ١٠ لتكون علامة اللجنة (E)

والتقييم بحسب الأخطاء من أعمار الدرجة وتكون الحسومات على الشكل التالي :

الحجم من الدرجة	صغير	متوسط	كبير	سقوط
	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 الحجم	علامة اللجنة B	العلامة النهائية
من	٣,٥	١,٦	١,٨	١,٥	١,٧	١,٦	١,٥	١,٦٧٥	٨,٣٢٥	١١,٨٦٥

$$= 1,675 \times 10$$

صافي الأداء

حسومات اللجنة B

١ - الحركات الأرضية :

- مساحة البساط الأرضي مربع 12×12 محدد بإطار هي المساحة القانونية التي يجب على اللاعب أداء تمرينها فيه بحيث 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 متسجمة مع الأداء من خلال بيانو أو 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 ١٠ سم ارتفاعها عن مراتب الهبوط ١,٠٥
- 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 ويقسم 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 ووضائع تعبيرية
- تنفيذ اللاعب حركات قريبة من العارضة وحركات عالية
- للتمرين على العارضة بداية ونهاية ذات قيمة

المستوازي مختلف الارتفاع :

- يتكون الجهاز من عارضتين أفقيتين محمولتين على أعمدة مثبتة بشكل متوازي ومرتبة لتساعد اللاعب في أدائها
- يتكون التمرين على المتوازي من عدة لحاصلات 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 (شالدور)
- 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 اللاعبة العودة لمتابعة التمرين خلال ٣٠ ثانية من السقوط يسمح لها بوضع المانيوزا
- يوجد مقياسية لتعبير فترة السقوط وفي حال تجاوز الزمن ٣٠ ثلثية اعتبر التمرين منتهيا يقيم ما نفذ منه فقط
- اللصم عن كل سقوط ٠,٨ علامة
- يسمح بوجود مدرب جالس بجانب الجهاز للأمان

٤ - طاولة القفز

- تغير شكل القفز من حصان للقفز إلى شكل طاولة للقفز عام ٢٠٠١ وعلى نفس الارتفاع ١,٢٥ متر وذلك لمنح اللاعبة إمكانية تطوير القفزات بأمان أكبر
- تقوم اللاعبة بإداء قفزة واحدة فقط خلال البطولة التأهيلية
- على اللاعبات اللواتي يتأهلن للدور النهائي فردي الجهاز أن يقمن بإداء قفزتين باتجاهين مختلفين (في الطيران الثاني) مختلفة القصيلة الحركية
- مجرى القفز المسموح به ٢٥ م على الأكثر
- الارتفاع بالقدمين معاً على المنط فطيران أول يليه دفع باليدين لتحقيق الطيران الثاني فالهبوط في الجهة الثانية من الطاولة
- تستطيع تنفيذ اللاعبة الدورانات والتفات في الطيران الأول أو الثاني

القفزات الغير مقبولة (الفاشلة)

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

أنواع البطولات في الجمناز الفنى للسيدات :

- ١ - البطولة الأولى : تمهيدية
- ٢ - البطولة الثانية : بطولة سياتي الأجهزة (فردي عام)
- ٣ - البطولة الثالثة : بطولة نهائي الأجهزة
- ٤ - البطولة الرابعة : بطولة نهائي الفرق

Qualifications
All Around Final
Apparatus Final
Team Final



ghinwa

ghinwa

