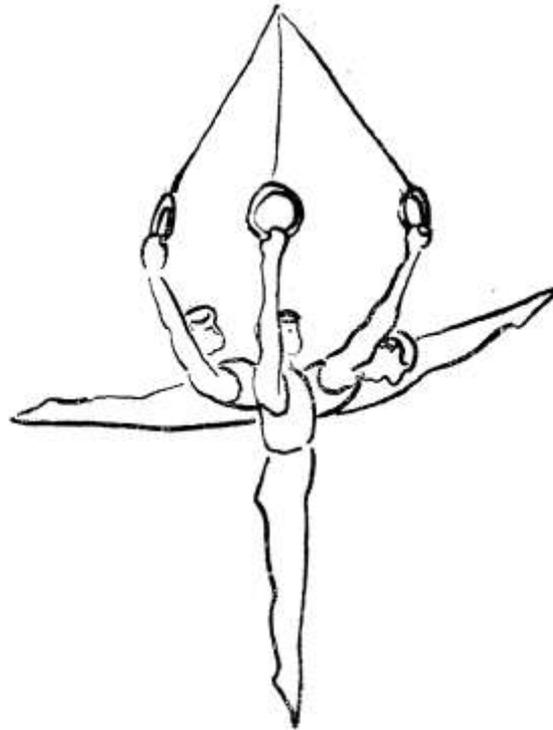


وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة

## مادة الجمناسك للمرحلة الثانية



ا. م. د . ناظم احمد كاب

م. د . رياض عبد الرضا فرحان

## نبذة تاريخية

تعتبر رياضة الجمناستك من حيث طبيعة الممارسة الحركية من الرياضات القديمة لكون شكل الحركات التي يؤديها الانسان مقاربة الى حركات الجمناستك وتمكن الانسان القديم من تسخير هذه الرياضة بطريقة غير مقصودة في جوانب متعددة من حياته للتغلب على طبيعة الحياة القاسية التي يعيشها لتقوية بنيته البدنية والحركية ومن اهم جوانبها للانسان القديم هي الدفاع عن النفس ومطاردة الحيوانات للصيد او التخلص من خطرها وكذلك الحصول على الطعام وهذه الحركات متمثلة بالدورانات والتعلق والقفز وغيرها كونها تكون مصاحبة لاوضاع مختلفة للجسم من انحناءات وتقوسات مديات للمفاصل وان تطور المجتمعات فرض بشكل تنظيمي تكون الجيوش وما يتطلبه من انواع من التدريبات لاعداد المقاتلين التي كانت اساس رياضة الجمناستك مستقبلا.

## العصر القديم

عرفت الحضارة المصرية ممارسة فعالية الجمناس ٣٠٠ ق.م وقد اثبتت الاثار والنقوش التي تم العثور عليها في مقبرة بني حسن في سقارة وكذلك في مقبرة ميرواكا ومقبرة بتاح حنن والتي تمثلت بحركات اشبه بحركات بهلوانية فردية وجماعية وتظهر الممارسين كانوا رجال ونساء واعتبرت من اقدم الحضارات التي مارست هذا النوع من الرياضة ، وكان للحضارة الصينية ٢٦٠٠ ق.م ممارس من نوع اخر لتمارين وحركات الجمناس من خلال التمارين ذات الهدف العلاجي ، وقد مارس الاغريق فقد نال الجمناس الاهتمام الكبير وتميزت الانشطة الرياضية في ذلك الوقت بهذا النوع من الرياضة ، اما في العصر الروماني فكان الاهتمام باعداد الجند وكان للجانب البدني الاهتمام الاكبر في اعداد المقاتلين، وان اول من استخدم الحصان الخشبي في التدريب والذي تطور واصبح احد اجهزة الجمناس

## العصر الحديث

اشتقت اسم رياضة الجمناس من اصل يوناني جمنو اي الشخص العاري اذ كانت تمارس تمرينات الجمناس في صالات مغلقة فقط للرجال ولايسمح بدخول النساء ، وفي روما القديمة شهدت رياضة الجمناس تطورا حيث مورست لاعداد المقاتلين وتثبت الحقائق التاريخية تم صنع حصان خشبي يشبه الحقيقي لاداء تمارين خاصة بالقتال عليه ، وفي العصر الامبراطورية الرومانية تغيرت المرحلة من مرحلة العبيد بتغيير عادات الانسان وتم محاربة التربية الرياضية بشكل عام بسبب دور الكنيسة الفعال ومحاربتها لاي ممارسة تهتم بجسم الانسان وبالخصوص

تمارين الجمباز للاعتقاد انها من اعمال الشيطان وامور تخص الدنيا هذا متبناه الاسقف تير توليان وهو من مؤسسي الاتجاه الالهوتي المسيحي في القرن الرابع للميلاد ، امافي عصر النهضة فشهدت التربية الرياضية توسع في مفهومها ووجدت اهتماما اكبر حيث قسم الطبيب الفينييسي يورو نيمو مير كورليس ١٥٣٠-١٦٠٦ الجمباز الى ثلاثة انواع :-

١- الجمباز لغرض القتال (الجمباز الحربي )

٢- الجمباز لغرض العلاج

٣- الجمباز لغرض تقوية الجسم

في العام ١٧٢٣-١٧٩٠ تم اضافة الجمباز الى البرامج القتالية من قبل يوهان باسيديو الاى مدرسته والتي كان لها الدور في تطوير حركات الجمباز ، اما في بداية القرن الثامن عشر فان ظهر مفهومان الاول ل (جان جاك روسو وبستا لوتسي ويهدف الى بناء الجسم وتقويته والمحافظة على الصحة العامة والتجاه الثاني ل (جيد هارو فيت وجوتس موتس ) ويهدف للاهتمام بتربية الطفل وتقويته بدنيا ، اما الالمانى فرديريك لودفيج يان فقد اهتم اهتماما خاصا لحركات الجمباز لاعداد المقاتلين وتدريب الفرسان بسبب الحرب ضد نابليون عام ١٨١٦ وازياد الملاعب والصالات في ذلك الوقت للتدريب واصدر مؤلف بعنوان الملاعب

في القرن الثاني في ١٧٦٣- ١٨٣٦ عشر ظهور مدرسة ترفع شعار حب الانسانية ومن مؤسسيها جرهارد شست والذي وضع تمارين خاصة وطرقا متعددة لتعليم حركات الجمباز وعلى الحصان الخشبي وكذلك اهتم جوتس موتس بالتمارين على الاجهزة وكان اول درس تاتير العلوم الاخرى في تعليم حركات الجمباز

اما على مستوى الوطن العربي والعراق فقد تم العثور على نقوش في الحضارة المصرية القديمة يرجع تاريخها الى ٣٠٠ عام قبل الميلاد في مقبرة بني حسن وفي مقبرة ميراروكا في تحتوي على تشكيلات هرمية وحركات بهلوانية وحركات رياضية ، اما في العصر الحديث تشكلت المنتخبات ونظمت بطولات ومهرجانات وتم تشكيل الاتحاد العربي للاشراف على اللعبة وتم اللقاء لممثلي الدول العربية في مدينة مورنتو السويسرية عام ١٩٧٤ وتم الاتفاق على تشكيل الاتحاد العربي للجمباز يوم الجمعة الموافق ١٩٧٤/١٠/٢٥ بمصر في مدينة الاسكندرية وتوالت عقد المؤتمرات .

اما بالنسبة للعراق فلم يعرف الجمباز الا في بداية القرن التاسع عشر من خلال ممارسة اعضاء الشركات الاجنبية في بغداد وانتشرت بعض الحركات ثم انتقلت الى المدارس والمعاهد والكليات

### تاريخ اجهزة الجمناستك

#### ١- الحركات الارضية

استعمل المصريون القدماء الحركات الارضية على شكل حركات اكروباتيكية وكانت ذات مستوى عالي في حينها واول كتاب يبحث في تاريخ الحركات الاكروباتيكية سنة ١٥٩٩ لمؤلفه الايطالي اوكارو وكانت حركات المسابقات الى العام ١٩٣٠ عبارة عن حركات الذراعين والرجلين والجذع على شكل حركات مد وطعن بعضلات مشدودة وبعد هذه السنة حدث تطور كبير في حركات السباق حيث ادخلت الحركات الاكروباتيكية واندماج بعض حركات البالية معها وان مساحة البساط ١٢×١٢ م

#### ٢- حصان المقابض

استعمل قديما من قبل الرومان قبل ٤٠٠ سنة قبل الميلاد وكان مصنوعا من الخشب وعلى شكل حصان حقيقي له ذيل ورقبة والغاية من استعماله كانت لتقوية افراد الجيش والحركات التي كانت تؤدي عليه عبارة عن حركات قفز للجلوس عليه ثم الهبوط من فوقه هذه الحركات كانت تؤدي مع السلاح او بدونه وفي سنة ١٩١٤ استعملت المرجحة عليه مع حركات القفز اما مقاييسه في الوقت الحاضر هي الطول ١٦٠سم والارتفاع ١١٠سم وبسبك القبضة ٣٤ ملم وطول ٢٨سم والمسافة بين البضتين ٤٠-٤٥سم

#### ٣- المتوازي

اوجده بان سنة ١٨١٢م وكان الغرض منه بناء القوة واستعمالها في حركات الحصان ذو المقابض ويعتبر الجهاز الثاني بعد حصان المقابض في اكتشافه وفي بداية استعماله كانت الحركات التي تؤدي عليه قليلة وتمارين قوة وبعد ذلك استعملت حركات المرجحة الى جانب القوة اما في الوقت الحاضر اصبحت المرجحة من الحركات الاساسية لحركات المتوازي ومقاييسه في الوقت الحاضر ارتفاع العارضتين ١٦٠-١٧٠ سم وطولها ٣,٥٠ سم ومقطع العارضة بيضوي ومساحته ٤١سم x ٥١سم المسافة بين العمودين بالعرض ٤٨-٥٢ سم وطرفي العمودين ٢,٣٠

#### ٤- العقلة

في زمن البزنطينيين كانت العقلة عبارة عن سلك حديدي مربوط بين عارضتين خشبيتين او جذع شجرتين والتمارين التي تؤدي عليها التعلق لفترة طويلة والموازنة ، في العام ١٨١٢ اوجد بان العقلة وكانت تستعمل في بداية الامر اغصان اشجار البلوط ذات الاغصان الكثيرة وغرض التمارين على العقلة هي اكتساب القوة عن طريق السحب و ثم السحب لغرض الارتكاز وبعد فترة استعمل يان المرجحة على العقلة بجانب تمارين القوة ، وفي سنة ١٨٥٠ استعاض عن السلك الحديدي بالعارضة الحديدية وفي نفس السنة تم اداء حركات الكب لأول مرة من قبل الالماني كونتش اما مقاييسها في الوقت الحاضر ارتفاع العارضة عن سطح الارض ٢,٤٠م - ٢,٥٠ م والعارضة مصنوعة من الحديد المطاوع قطر العارضة ٢٥ملم وطولها ٢,٤٠م

#### ٥- الحلق

اكتشف من قبل الايطاليين عام ١٨٤٢م وكان على شكل مثلث وليس دائري وتؤدي عليه فقط حركات المرجحة اما الحركات في الوقت الحاضر فقد اختلفت بين تمارين القوة والخطف والقلبات الهوائية ، المسافة بين العمودين القائمين ٢,٦٠ م وارتفاع الجسر عن الارض ٢,٤٠م - ٢,٥٠م والمسافة بينهما ٤٥سم - ٥٠سم وقطره الداخلي ٢٨سم وسمك القبضة ٢٨ملم

#### النظرة العامة عن الجمناستك واهدافه

الالعاب الرياضية كثيرة ومتنوعة والجمناستك واحدة من هذه الالعاب ، ولو نظرنا الى طبيعة ومميزات هذه اللعبة تختلف كل الاختلاف عن طبيعة ومميزات الالعاب الرياضية الاخرى من حيث متطلباتها وخصوصا اجهزتها والتي يتم الاداء عليها وكذلك مواصفات اللاعب الذي يمارسها وطبيعة تقويم حركاتها والذي يعتمد على شكل الجسم اي ان الاداء الفني هو الذي يحقق الهدف من الممارسة بعكس بعض الالعاب والتي قد يتحقق الهدف دون الوصول للاداء الفني المثالي

يكمن الاختلاف في

١- يعتبر الجمناستك اسلوب حياة واسلوب تعامل مع الغير وليس فقط عبارة عن حركات قفز ورشاقة وخفة فان شعور لاعبي الجمناستك هو المحبة والتعاون والشجاعة والجرأة والصدق والاخلاص .

٢- اطيعة تقييم الاداء المهاري تختلف عن بقية الالعب فيتم تقييم الاداء من بداية الحركة حتى نهايتها ومن القدم وحتى الرأس

٣- الجمناستك يحتوي عل ستة اجهزة للرجال واربعة اجهزة للنساء وهناك اجهزة ثانوية مثل الترامبولين - الميني ترامبولين - الصندوق الخشبي - الحصان الصغير .....

٤- تؤدى حركات الجمناستك على شكل حركات مترابطة ( سلاسل حركية ) عدا منصة القفز

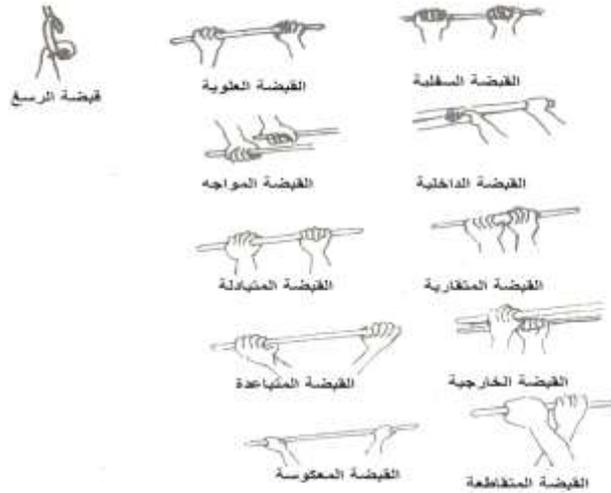
### انواع الجمناستك

١- جمناستك الالعب :- يستخدم لتاهيل الطفل\_من ٣ ال ٦ سنوات على الاجهزة

٢- جمناستك الموانع :- افضل الانواع يستخدم لاعداد الشباب والاعداد الفني  
٣- جمناستك الاجهزة :- يعتبر اساسا لاعداد البطولات وتحقيق المستويات المتقدمة والاداء القانوني

٤- جمناستك المسابقات :- اعلى مستويات الجمناستك يصل اليه الالعب والذيتقام فيه البطولات

### انواع القبضة



## انواع البطولات

- ١- البطولات التأهيلية
- ٢- بطولة نهائي الفرق
- ٣- بطولة الفردي العام
- ٤- بطولة نهائي الاجهزة

## طرق التعلم

لا يمكن تناول طرق التعلم بشكل تفصيلي لكن سنتناول الطرق الاكثر شوعا في تدريس وتعلم مهارات الجمناستك على مستوى الجامعات وكذلك المعاهد المتخصصة بمعنى انه بالامكان التنوع في تعلم وتدريس مفردات المادة ومن هذه الطرق

### ١- الطريقة الكلية

وعني يتم اداء المهارة بشكل كامل اي يتم شرح المهارة بحيث يتم الادراك الكلي للمهارة اي ادراك مكوناتها وحدة واحدة دون تجزئتها وان هذه الطريقة تصلح مع المهارات التي لا يمكن تجزئتها اي ان ادائها الفني (تكنيك) لايسمح بتجزئتها وغالبا ما يتم استخدامها مع الاعبين المتقدمين

### ٢- الطريقة الجزئية

تستخدم مع التمارين الصعبة والتي يسمح الاداء الفني بتجزئة المهارة اي لا يتم التأثير على شكل الاداء وهنا تتطلب هذه الطريقة التسلسل في اداء الاجزاء ولا يتم الانتقال من الجزء الاول الى الجزء الثاني الا بعد اتقان الجزء الاول وهكذا الى اتمام المهارة تمتاز هذه الطريقة بفقدان الترابط بين بعض اجزاء المهارة مما يؤدي الى حدوث اخطاء اثناء عملية الربط وكذلك تستغرق وقت لعملية التعلم وتستخدم هذه الطريقة مع المبتدئين

### ٣- الطريقة الكلية والجزئية

هذه الطريقة تخلط بين الطريقتين بحيث يقوم المدرب باعطاء المهارة وحدة متكاملة دون تجزئة ثم يتم التدريب على الاجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباطها بالداء الكلي للحركة ثم الاداء بشكلها النهائي ان استخدام هذه الطريقة يجنب المدربين عيوب الطريقتين وتستخدم مع اغلب حركات الجمناستك

## اجراءات الامان

يتطلب ممارسة رياضة الجمناستك خطوات تحمل اهمية وتتمثل بخطوات الامان وان هذه العملية تكون مشتركة بين المؤسسة وصولا للافراد مثل المدربين او المعلمين وحتى اللاعب نفسه .

يتطلب توفير الامان توفير مستلزمات التعليم والتدريب والتي تتمثل بالاجهزة المساعدة والادوات ووسائل تحقق عملية الاداء بشكل امن مثل الحفر الاسفنجية وحزام الامان وواقيات الايدي ،

يتحمل الكادر التعليمي المسؤولية الكبيرة في توفير الامان من خلال تهيئة الاجهزة وعملية اجراء الفحص قبل الاداء ويكون الفحص دوري وكذلك عملية تهيئة المتعلم لعملية ممارسة المهارات ويعتبر الاحماء من الاجراءات المهمة من خلال تهيئة الطالب بالتمارين العامة والخاصة للجهاز الذي سوف تتم الممارسة عليه ويجب ارشاد الطالب لعدة نقاط لتجنب الاصابة

١- اداء الاحماء بشكل كافي لكل مفاصل الجسم والعضلات لتجنب الشد العضلي والتمزق

٢- تجنب الاداء دون وجود المدرب وخصوصا الاداء لاول مرة والحركات الصعبة

٣- التاكد من سلامة الجهاز قبل الاداء

٤- استخدام الاجهزة المساعدة والواقيات ولابسطة الاسفنجية

٥- ستخدم الشد العضلي الكافي وعدم التراخي اثناء الاداء

من وسائل الامان الاكثر فعالية وخصوصا في بداية التعلم والتي تكون مرافقة لعملية الاداء هي المساعدة اليدوية للمدرب اذ كلما امتلك المدرب الخبرة الكافية في كيفية المساعدة وتوقيت استخدامها في الاداء سوف يحقق تجنب الاصابة من خلال اتمام الاداء الفني والذي يعطي الاوضاع الصحيحة الى اتمام المهارة اي عملية الهبوط الامن

### الاسس العامة لحركات الجمناستك

تكمن الاسس لحركات الجمناستك على اربعة مواضع هي :-

١- الاتجاه الحركي (اتجاه سير الحركة )

٢- موقع اللاعب بالنسبة للجهاز عند بداية الحركة

٣- المحاور التي يدور عليها الجسم في الحركات الدائرية وشبه الدائرية

٤- القبضات التي تستخدم على الاجهزة التي تحتاج الى مسك

## اتجاه الحركة

لكل حركة رياضية اتجاه ومسار خاص بها وهذا الاتجاه اما ان يكون للامام ، خلف ، جانب ، اعلى ، اسفل ، دوران حول المحور الطولي دوران حول المحور العرضي وتم هذا التقسيم من قبل المختصين بالنظر الى القسم العلوي من الجسم .

اذا كان القسم الامامي من الجذع هو الذي يقود الحركة سمية الاتجاه امامي وهكذا بقية الاتجاهات وهناك بعض الحركات التي يصعب تحديدها اتجاهها بدقة مثل الوقوف على اليدين ثم السير للامام بالرغم من ان الجزء الخلفي هو الذي يقود الجسم واتجاه سير الحركة

### موقع الجسم بالنسبة للجهاز

تختلف الحركات على الاجهزة من حيث طبيعة البداية اي ان اللاعب عند اداء اي حركة في اي جهاز تكون هناك بداية وتختلف البداية حسب الوضع الذي يلائمها تتمثل هذه الاوضاع

١- الوقوف

٢- التعلق

٣- الجلوس

٤- الارتكاز

عندما يكون اللاعب امام الجهاز او خلفه او بجانبه يمكن تسمية هذه الاوضاع للوقوف بالمواجه او خلفا او جانبا وهذا بالنسبة لبقية الاوضاع بمعنى يمكن اشتقاق اوضاع من الاوضاع الاساسية وبالنسبة لموقع الجسم من الجهاز هناك نوعان رئيسيان هما الوضع الموازي والوضع المقاطع وتم تحديد هذان الوضعان من النظر الى المحورين هما المحور الطولي والمحور العرضي للجسم اذا كان هذان المحوران متوازيين لبعضهما او واحد على امتداد الاخر سمي بالوضع الموازي والجلوس الموازي والارتكاز الموازي والنسق الموازي واذا ابتعدا وتقاطع سمي بالوقوف المقاطع والارتكاز المقاطع والتعلق المقاطع والجلوس المقاطع وهناك ثالث غير مستعمل كثيرا يكون بين الوضعين الرئيسيين وهو الوضع المائل كالوقوف المائل والارتكاز المائل ، وتوجد حالات خاصة بالنسبة لاوضاع الجسم بالنسبية لجهاز المتوازي اذ يتمكن اللاعب ان يؤدي الحركة بين العارضتين او خارجهما وبالامكان تسمية الوضعين خارج وداخل وتضاف للوضع الموازي والمقاطع لتصبح.

- ١- الوقوف الموازي (المقاطع) المواجه خارجا
- ٢- الوقوف الموازي (المقاطع) خلفا خارجا
- ٣- الوقوف الموازي (المقاطع) الجانب الايسر خارجا
- ٤- الوقوف الموازي (المقاطع) الجانب الايمن خارجا
- ٥- الوقوف الموازي (المقاطع) داخلا

وهكذا لبقية الاوضاع

### المحاور

عندالامعان في حركات الجمناستك وعددها الكبير فان معظم هذه الحركات هي حركات دائرية او شبه دائرية هذا يعني ان الحركات يكون حدوثها على محاور يتم الدوران عليها لمعظم اجزاء الجسم والجسم وبصوره عامة ان هذا المحور يتمثل بنقطة مركزية للحركة اي يكون في اغلبها حدوث الحركة المتوازنة عندما يكون المركز في منتصف الحركة الدائرية وشبه الدائرية وهنالك نوعان من المحاور بالنسبة لاجهزة الجمناستك

#### ١- محاور خارج الجسم

أ- محور ثابت كجهاز العقلة

ب - محاور شبه ثابتة كالمتوازي والحلق

#### ٢- محاور داخل الجسم

وتكون هذه المحاور وهمية وتتحرك بحركة الجسم وهي :-

١- المحور الطولي :- وهو الخط الوهمي المستقيم الواصل من منتصف الراس

مارا بالرقبة والجذع ومركز ثقل الجسم والحوض الى منتصف القدمين من الداخل وتؤدي عليه جميع الحركات التي يدور الجسم حول نفسه مثل حركات الف وغيرها

٢- المحور العرضي :- وهو الخط الوهمي المار بعرض الجسم مثلا المسافة

بيت الكتفين واي مسافة من الجانب اليمين الى الايسر وبالعكس للجسم وتؤدي عليه حركات القلبات الهوائية والدحرجات

٣- المحور العميق ( الافقي) :- وهو المحور الواصل بين المستوى الامامي

للجسم والمستوى الخلفي مثلا الخط الواصل من منتصف الصدر الى منتصف الظهر بالجهة المقابلة وتؤدي عليه الحركات الدائرية الجانبية مثل

الكارت ويل والقلبات الهوائية الجانبية وعلى الاغلب فان هذا المحور قليل الاستعمال

## بساط الحركات الارضية

### الميزان الامامي

يعتبر وقوف الميزان الامامي من أسهل الموازين الموجودة في الجمناستك ولا يخلو أي تمرين أرضي منه ويكون الجسم في هذه الحركة متزن على رجل واحدة ويحتاج الميزان الامامي الى عضلات مشدودة وتوافق عضلي عصبي لصغر قاعدة الارتكاز ( القدم ) .

النواحي الفنية للاداء :-

- ١- من وضع الوقوف يرفع اللاعب الذراعين أماما – مائلا عاليا .
- ٢- يبدأ اللاعب بميل الجذع للامام وعضلات جسمه مشدودة يأخذ الرأس وضع خلفيا ويرفع رجله اليمنى أو اليسرى بحركة مستمرة الى الخلف عاليا
- ٣- مع ميل الجذع للامام تتحرك الذراعان للجانب وتكون ممدودتين والاصابع متلاصقة حتى يصل الجسم الى الوضع الافقي ويظهر تقوسا .
- ويفضل أن يوجه مشط قدم الارتكاز الى الامام للمساعدة في الثبات وتكون ركبة قدم الارتكاز ممدودة وغير مثنية بأستقامة واحدة وعمل ميزان بحيث يكون الرأس والجذع والذراعان بمستوى واحد .

الأخطاء الشائعة :-

١- ثني ركبة رجل الارتكاز .

٢- رفع الجذع للامام.

٣- رفع الرأس أعلى من الذراعين .

٤- ثني مفصل فخذ الرجل المرفوعة .

طرق المساعدة :-

توجد طريقتان:-

- ١- من الامام والسند أو المساعدة تكون بمسك كفي اللاعب أو اللاعبه .

٢- من الجانب اليد الخارجية على الصدر والاخرى على عضلة الفخذ الامامية

للرجل المرفوعة كما يمكن أن يضع السائد مشط رجله على مشط رجل اللاعب المرتكزة وذلك أثناء أسنادة والغرض هو تثبيت اللاعب ومنعه من الحركة الناتجة عن عدم أترانة

الدرجة الامامية :-

يدور الجسم في الدرجة الامامية دورة حول محوره العرضي مع أستناد الظهر على الارض للعودة للوضع الابتدائي ويمكن ادائها من اوضاع متعددة واسهل وضع فيه هو وضع الجلوس على الاربع اذ توضع اليدين قريبتين من القدمين بحيث تكون نهاية اليدين تحت الخط العمودي النازل من بداية الكتفين ، ميل الجسم الى الامام ومد الركبتين وذلك بدفع الارض بالرجلين وضم الراس الى الصدر بسحب الحنك الى الصدر ودخوله بين الذراعين ثم ثني المرفقين بعد درجة الجسم على اسفل الرقبة لتقدم مركز ثقل الجسم الى الامام وبحركة انسيابية تبدا من خلف الرقبة والكتفين والجذع والورك وفي تلك اللحظة ضم الركبتين الى الصدر ومسك الساقين باليدين ثم الارتكاز على الرجلين مرة ثانية وهذا الوضع يسمح بالعودة للوقوف على القدمين.

وهي من الحركات السهلة والتي لا تحتاج الى مجهود كبير في سرعة تعلمها .

النواحي الفنية للاداء :-

١- الجلوس على الاربع .

٢- ميل الجسم الى الامام وثنى الرأس والرقبة الى الاسفل .

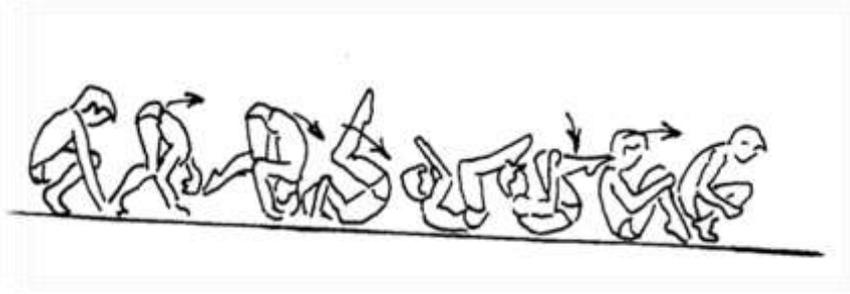
٣- ثني الذراعين مع أستمرار ثني الرأس الى الصدر .

٤- دفع الارض بالقدمين .

٥- ملامسة الاكتاف الارض أولا .

٦- ثني الركبتين الى الصدر مع مسكهما باليدين .

٧- الوصول الى وضع الجلوس على الاربع .



الاطاء الشائعة :-

- ١- الدفع غير كافي من الرجلين .
- ٢- عدم ضم الرأس إلى الصدر .
- ٣- مد مفصل الركبتين في أثناء الحركة .
- ٤- لمس الرأس في أثناء الحركة .

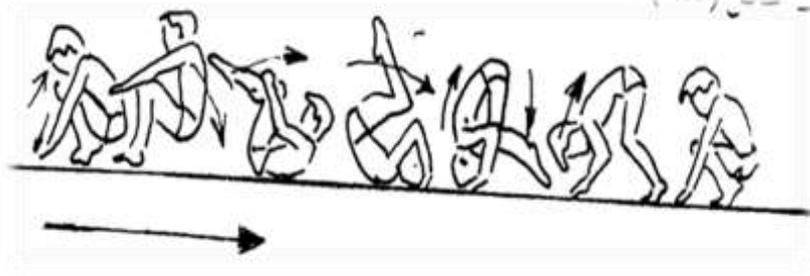
طريقة المساعدة :-

- يقف اللاعب المساعد او المساعدة بجوار اللاعب يضع يده البعیده على أحد ساقی اللاعب ويده القريبة بين عظمي اللوحين لمساعدة اللاعب للاحتفاظ بتكور الجسم حتى نهاية الدرجة .

الدرجة الخلفية :-

من الحركات الاساسية ولها اهمية خاصة لكونها تؤدي عكس معظم الحركات الامامية لاتختلف عن الدرجة الامامية من ناحية القوانين الميكانيكية وكذلك النواحي الفنية ولكن عكس الاتجاه وتبدأ من الورك الى الكتفين.

تؤدي الحركة من الوقوف مع رفع الذراعين عاليا ثم ثني الركبتين انثناء كامل وميل الجسم الى الخلف وسقوطه بخفة الى أسفل الظهر مع تكور الظهر. يجب سحب الرجلين المضمومتين الى الصدر وفي تلك اللحظة يجب سحب اليدين لتكون بجانب الاذنين بشكل مفتوح والاصابع مؤشرة الى الخلف وبعد ذلك تتم الدرجة على الظهر بوضع الكفين على الارض مع ثني الرقبة الى الصدر ودفع الارض باليدين لإتاحة المجال للراس لخروجه واتمام الدرجة ويصل الجسم الى وضع الجلوس المشابه لوضع بدء الحركة



### الملاحظات.

- ١- تكور الجسم هو اهم شيء في اتمام الحركة .
- ٢- يجب ان يكون سقوط الجسم الى الخلف بصورة انسيابية .
- ٣- ضم الراس الى الصدر حتى لا يحدث قطع في الحركة .
- ٤- عند الاركاز على الذراعين يجب ان تكون الفتحة مناسبة .

### الخطوات التعليمية

- ١- الجلوس المتكور التدرج للخلف والامام مع مسك الرجلين باليدين لغرض الاحساس بالتكور .
- ٢- الجلوس على الاربع الدرجة الى الخلف نصفاً مع التأكيد على وضع اليدين وضعا صحيحا قرب الراس .
- ٣- الدرجة على سطح الارض مائل كما في حركة الدرجة المتكورة الامامية واداء الحركة الى الخلف .

### طريقة المساعدة :

يجلس المساعد بجانب اللاعب بركبة ونصف ثم يضع يده البعيدة على ساق اللاعب (أسفل الركبتين) في اثناء الدرجة واليد الاخرى فوق الكتف لدفعه الى الامام.

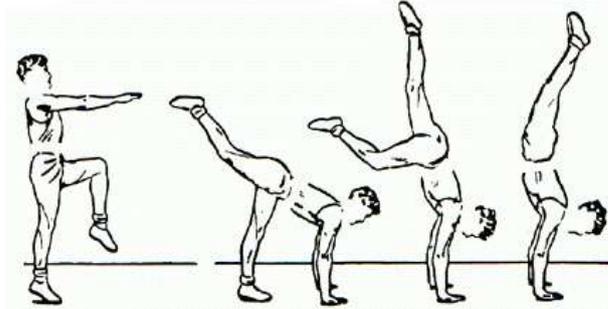
### الوقوف على اليدين

من المهارات الاساسية والمهمة في رياضة الجمناستيك و تستخدم في عملية الربط بين الحركات ، تمتاز هذه الحركة بالصعوبة تجعل من لاعب الجمباز في حالة

الاستناد على اليدين والذي تمتاز بالصغر اضافة الى ارتفاع مركز ثقل الجسم بشكل نسبي عن الارض ، تؤدي من اوضاع متعددة واكثر وضع ملائم هو وضع الوقوف وبالنهوض الفردي وخصوصا للمبتدئين ، يكون شكل الجسم في هذه المهارة بانه خط مستقيم يبدأ بالكفين مارا بالذراعين ومفصل الكتفين والجذع والرجلين ومنتهايا بالمشطين والمسافة بين الذراعين تكون باتساع الصدر، واتجاه اصابع اليدين للأمام مع انحراف بسيط للخارج ، بحيث لو مررنا خطين في نهاية الابهامات يلتقيان في منتصف الجسم ، مع امتداد مفصل الكتفين والراس بين الذراعين ومرفوع قليلا للأمام والنظر للأمام نحو الارض يقطع الجسم زاوية ١٨٠ درجة بدوران الجسم حول المحور العرضي وقاعدة الاستناد هي اليدين بعد رفع مركز الثقل ، يحتاج الجسم الى طاقة كبيرة للحفاظ على التوازن وعدم خروجه من الخط المستقيم من خلال شد عضلات الجسم وخصوصا عضلات الورك

### كيفية الأداء :

من وضع الوقوف يقوم اللاعب بتقديم احدى الرجلين مع رفع الذراعين امام الصدر بفتحة مناسبة بعرض الصدر وتجري العمليتين في ان واحد وهما الارتكاز على الكفين وخطف الرجل الخلفية الى الاعلى ويسبق هاتين الحركتين انثناء في مفصل الركبة للرجل الامامية ، ترفع الرجل الامامية (الرجل الناهضة) لتنظم الى الرجل الاخرى بشكل محدود ليصل اللاعب الى وضع الوقوف على اليدين



### الخطوات التعليمية :

- ١- اجراء حركة الوقوف على اليدين بجانب جدار بحيث يكون وجه و صدر اللاعب ملاصقا للجدار لمدة ٣٠ ثا .
- ٢- اجراء الوقوف على اليدين بأسناد مشطي القدمين على عقلة او المتوازي وذلك بإطالة الجسم وعدم وجود اي زاوية.
- ٣- اداء الوقوف على اليدين ضد جدار ثم محاولة الوقوف على اليدين بدفع الحائط بالمشطين دفعا بسيطا.

٤- الوقوف على اليدين بمساعدة المدرب وشد الرجلين الى الاعلى لرفع زاوية الكتف .

### طريقة المساعدة :

يقف المساعد بجانب الطالب من جهة الرجل الحرة ومسك القدمين عند دوران الجسم (١٨٠) درجة وتصبح اليد هي قاعدة الاستناد وتكون ركبة المساعد قريبة من كتف اللاعب لدفع زاوية الكتف ثم يثبت الطالب في هذا الوضع ويحافظ على اتزانه.



### مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية:

وتعد احدى الحركات الاساسية المهمة لكونها تعد غالبا من حركات الربط الاساسية مع حركات اصعب بالسلاسل الارضية ، وتعلم هذه المهارة بعد اتقان مهارة الوقوف على اليدين ، لان نصف الاداء هو الوقوف على الذراعين والساقان ممتدتان مفتوحتان للجانبين ، وتعتمد مهارة العجلة البشرية على فتح جميع زوايا الجسم وبالاخص الساقان والذراعان ومفصل الورك ، وسميت بالعجلة الجانبية المتتالية نتيجة توالي وضع الذراعين والساقين .

يمكن اداء الحركة من وضعين

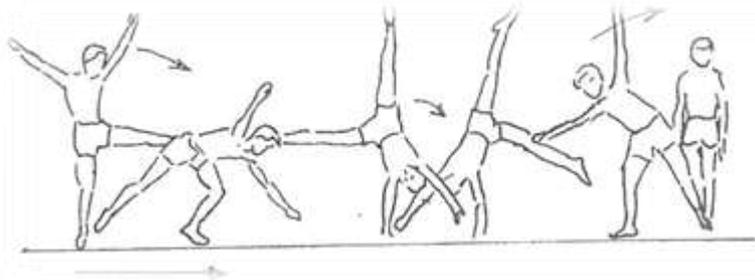
١- الوضع الامامي :- برفع احدى الرجلين ثم وضعها على الارض ، ووضع اليد قريبة من الرجل في ان واحد امام تلك الرجل ثم مرجحة الرجل الخلفية خلفا عاليا وهذه الحركة تكون مصاحبة لوضع اليد الثانية على الارض

ليكون الجسم بوضع الوقوف على اليدين في حين تصاحب هاتين الحركتين لف الجسم ربع لفة ، الراس يكون بوضع طبيعي بين الذراعين عند الوصول الى هذا الوضع تستمر مرجحة الرجلين وهما ممدودتان مد كامل مع عدم وجود زوايا ويكون الصدر للداخل ، بعد ذلك نزول الرجلين بالتعاقب الرجل اليسرى بجانب اليد اليسرى وهذا يتم بدفع قوي بالذراع المرتكزة على الارض مع شد الكتفين الى ان يصل اللاعب بعد نزول الرجل الاخرى بوضع الوقوف فتحا جانبا

٢- الوضع الجانبي :- وهو اسهل من الامامي يكون الارتكاز اشد على اليدين لانتاج استمرارية للحركة في هذا الوضع لاتمام الحركة ، اداء الحركة من هذا الوضع لا يتطلب ربع لف لذا يتم الاداء بشكل جانبي وعند وصول الجسم الى وضع الوقوف على اليدين فتحا تكون اجزاء الحركة كما في الوصف في الوضع الامامي

#### اهم الملاحظات

- ١- يجب ان لا تكون اي زاوية في الجسم بعد مرجحة الرجلين الى الاعلى مع العمل على اطالة الجسم وخاصة في زاوية الكتف
- ٢- يمكن اجراء تمرين الوقوف على اليدين فتحا على الجدار ثم نزول الرجلين بالتعاقب للتدريب ، الارتكاز على ذراع منفردة وعلى جهتين
- ٣- اعادة نفس التمرين مع التمام الحركة بحيث يكون وجه اللاعب مواجهها للجدار بمساعدة المدرب
- ٤- يقف اللاعب خلف عجلة واطئة او متوازي والقيام بالحركة بالمساعدة



يوضح مهارة العجلة البشرية



## يوضح وضع الكفين والقدمين في تعلم مهارة العجلة البشرية

طرق المساعدة :-

يقف المدرب خلف اللاعب ، ويقوم بتقاطع الذراعين وسط اللاعب بحيث تمسك اليد اليمنى التي تكون الاعلى وسط اللاعب الايسر واليد اليسرى وسط اللاعب اليمن ، ويطلب من اللاعب عمل الحركة وبذلك تكون ذراعا المدرب قد ساعدتا على حمل ثقل جسم اللاعب باتجاه يمين اللاعب وبالعكس

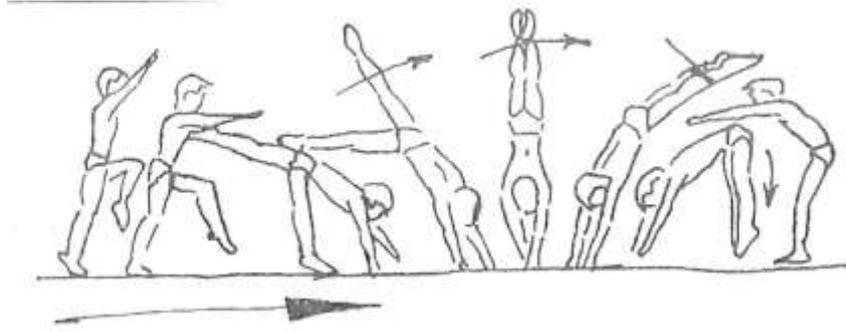
### مهارة القفزة العربية على بساط الحركات الارضية:

تعد مهارة القفزة العربية من الحركات المهمة جدا في الجمناستك وان اتقانها يمكن اللاعب من اداء حركات اخرى تمتاز بالصعوبة وتعتمد عليها اتمام مجموعة حركاته ويسمح بتكرارها عند تقييم الاداء لكونها حركة ربط لكل الحركات الخلفية وعلى كل محاور الجسم كالقفزات الخلفية والقلبات الهوائية .

من الوقوف ترفع الذراعين عاليا ، يتم رفع احدى الرجلين ثم يضعها على الارض في حالة انثناء خفيف جدا مع بقاء الرجل الخلفية ممدودة الى الخلف وانثناء الجذع الى الاسفل لوضع اليد اليسرى اولا اذا تم تقديم الرجل اليسرى وبالعكس ولفها الى الخارج ثم مرجحة الرجل اليمنى خلفا عاليا لتسحب معها الرجل اليسرى بدفع الارض بقوة مع ضمها بسرعة قبل وصول الجسم لوضع الوقوف على اليدين ، يجب ان يكون الجسم في حالة استقامة تامة بدون زوايا وعند ضم الرجلين يجب عمل نصف لفة حول المحور الطولي للجسم على الذراع الايسر وبعد اتمام اللف توضع اليد الثانية على الارض وذلك بلفها للداخل وبعد اكمال لف الجسم واليدين يجب دفع الارض بقوة مع ثني من مفصل الورك ، اما مسافة النزول للرجلين فتعتمد على الحركة التي تليها ، فاذا كانت الحركة قفزة اليدين الخلفية فيجب ان تكون الرجلين قريبة من بعض اما اذا كانت قلبة هوائية متكون الرجلين ابعد قليلا ، ويجب ان يصاحب ذلك مرجحة بالذراعين ايضا حسب الحركة التي بعدها

بعض التمارين لتعلم الحركة

- ١- يجب اتقان حركة الكارت ويل بشكل كامل
- ٢- اجراء تمرين الوقوف على اليدين وعمل ربع لفة وذلك بمساعدة المدرب ، حيث يقوم بايصاله الى وضع الوقوف على اليدين وبعد ذلك يقوم بقلبه نصف لفة
- ٣- عدم التأخر في ضم الرجل الحرة مع الرجل الناهضة
- ٤- اجراء القفزة العربية على خط مستقيم



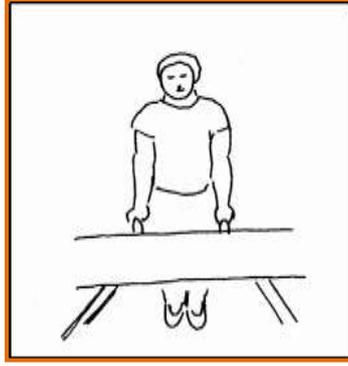
### حصان المقابض

يعتبر جهاز المقابض من الاجهزة التي تتطلب لياقة بدنية عالية وقوة عضلية كبيرة وخصوصا عضلات الكتفين والذراعين ومرونة في معظم عضلات الجسم بالخصوص منطقة الحوض ، من متطلبات هذا الجهاز حركات المرجحة دون توقف برجل واحدة او رجلين معا وكذلك مرجحات دائرية ومقصات امامية وخلفية اما المتطلبات الفنية الاساسية على الجهاز فيجب ان يكون جسم اللاعب مستقيما والصدر للداخل ودفع الكتفين يكون بواسطة ضغط الذراعين الى الاسفل مع ميلان قليل للكتف اماما عند الارتكاز المواجه وخلفا عند الارتكاز الخلفي .

### الايوضاع الاساسية

#### ١- الارتكاز الامامي :-

وضع اليدين في مثل هذا النوع من الارتكاز في منتصف الحلقتين والذراعين مشدودتين. رفع مركز ثقل الجسم اعلى ما يمكن وذلك بثني مفصل الورك للاعلى وعمل تحذب خفيف بمنطقة الظهر والضغط بالذراعين من منطقة الكتفين للأسفل على الحلقتين لرفع مركز ثقل الجسم عن الحصان والراس في وضعه الطبيعي عموديا على الجذع والسماح بلمس الساقين للحصان ويجب استقامة الرجلين. وضم الرجلين والمشطين معا



### الارتكاز الخلفي :-

وضع قبضة اليدين في منتصف الحلقتين والذراعين مشدودتين ويكون الضغط بالذراعين من منطقة الكتفين للأسفل على الحلقتين لرفع الجسم للأعلى ، والجسم مواجه للحصان ويكون ممدود ، يكون مفصل الكتف عمودي على القبضتين والراس في وضعه الطبيعي والنظر للامام سحب الورك خلفا قليلا والاحتفاظ بانحناء الظهر قليلا لرفع مركز ثقل الجسم للأعلى عن الحصان مع السماح بلمس الحصان بالفخذين تكون الرجلين والمشطين مضمومتين .



### الارتكاز السرجي:-

وفيه يرتكز الجسم على المقبضين مع الرجل للامام والاخري للخلف الذراعان ممدودتين والجذع مستقيما وعموديا عليه ، والورك بين الذراعين والنظر للامام فتحة الرجلين تكون بمسافة تسمح للورك بلارتفاع عن جسم الحصان  
مرجحة برجل واحدة:-

من الحركات السهلة والتي تساعد على الارتكاز الصحيح ، يبدأ اللاعب بلارتكاز الامامي على الحلقتين ويقوم بقذف رجل اليمين جانبا عاليا لجهة اليمين بحيث تكون القدم بمستوى الراس فتسحب معها رجل اليسار من جهة اليسار الى مستوى ارتفاع الحصان مع نقل مركز ثقل الجسم العلوي على ذراع اليسار وهكذا بالنسبة لمرجحة رجل اليسار من جهة اليسار يجب بقاء الرجلين مفتوحة باستمرار عند اداء المرجمات ولاتقان اداء المرجمات يتحتم على اللاعب ان يرفع ركبته اعلى من مستوى كتفيه اثناء المرجحة ، وعند مساعدة اللاعب يجب ان يقف المدرب خلف اللاعب ويضع احدى يديه اسفل الفخذ والاخرى على جانب الفخذ الثاني يرفع اللاعب الى الاعلى باتجاه الجهة التي يمرجح عليها ويكرر التمرين

### المرجحة الامامية والخلفية بدخول الرجلين

يتم اداء المرجحة باتتباع الخطوات التالية

- ١- من الوقوف المواجه مسك المقابض ثم القفز الى اليمين قليلا لاخذ وضع استناد مع المرجحة بفتح رجل اليسار للجانب الاعلى ثم اماما مع الدفع بيد اليسار للمقبض
- ٢- مرجحة الرجل والجذع نحو اليمين مع تحويل وزن الجسم على ذراع اليسار ذراع اليمين تصبح حرة تدريجيا
- ٣- مرجحة رجل اليمين جانبا عاليا حتى وصول القدم اعلى من ارتفاع الراس وعند وصول القدم الى اعلى ارتفاع لها محاولة ايقاف ذلك في ذلك الوضع
- ٤- مرجحة الرجلين بدون مس الحصان وبقوة لجهة اليسار مرجحة رجل اليسار مرة ثانية وبارتفاع الراس للمقبض وبقوة لاجل ضمان تادية مرجحة الرجوع

### جهاز الحلق

الأوضاع الأساسية لجهاز الحلق

التعلق العمودي :-

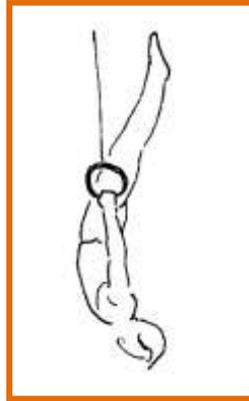
من الأوضاع الأساسية لجهاز الحلق اللاتي تؤدي أسفل مستوى الحلقتين يشكل الجسم خطا مستقيما من اليدين الى مشطي القدمين بعضلات مشدودة بدون تصلب الذراعان الرجلان ممدودتان والرأس بين الذراعين



التعلق العمودي

التعلق المقلوب :-

ويكون الجسم في هذا التعلق معاكسا للتعلق العمودي والراس يكون للأسفل والقدمان للأعلى ويمكن اداء حركات كثيرة من هذا الوضع للحصول على المرجحة التي تؤدي الى ارتفاع الجسم فوق مستوى الحلقين .



يوضح التعلق المقلوب

التعلق المنحني بزواية (تعلق الكب) :-

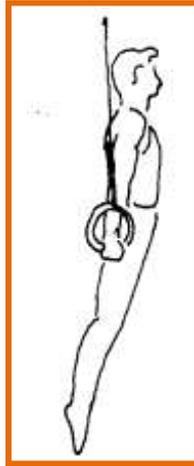
يكون الجسم بشكل زاوية حادة في اثناء التعلق بين الرجلين والجذع والذراعان والرجلان والجسم أفقي مع مستوى الأرض



التعلق المنحني المقلوب بزاوية

الارتكاز العمودي :

يرتكز الطالب باليدين على الحلقتين وتكون الذراعان والرجلان ممدودتين والجسم مستقيم مع الحبال والذراعين والرجلين والامشاط ممدودتين وقبضتا اليدين منحرفتين قليلا للجانب وقريبتين من الجذع



يوضح الارتكاز العمودي

الارتكاز بزاوية :-

لا يختلف عن الارتكاز العمودي من النواحي الفنية والوصفية الا ان الجذع والرجلين يشكلان زاوية قائمة ويحتاج عضلات بطن قوية لرفع الرجلين يمكن

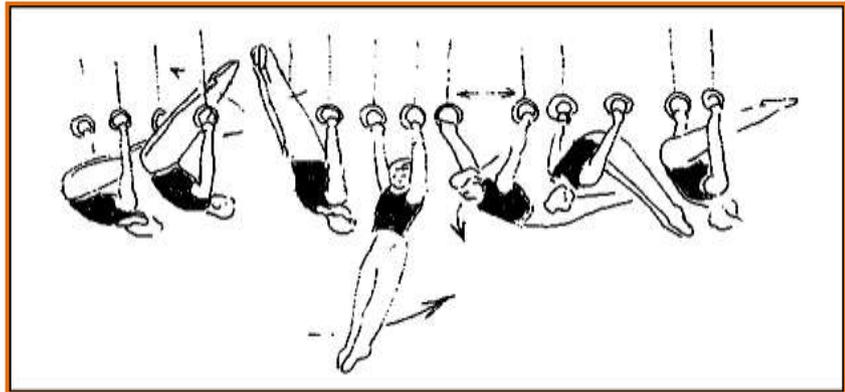
تؤدي الحركات من هذا الوضع فوق مستوى الحلقتين او تحتمها



الارتكاز بزاوية

### دورة الكتف الامامية

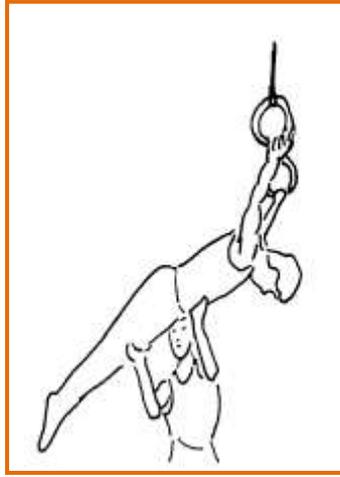
تعتمد على المرجحة يكون الجسم مستقيما عند اداء المرجحة الخلفية في بداياتها وقبل الوصول الى المستوى الراسي أسفل الحلق ويجب ثني الورك بشكل خفيف جدا مع ارتخاء عضلات الكتف وبعد وصول الجسم الى هذا المستوى يجب قذف القدمين بسرعة وبشدة خلفا عاليا مع القيام بشد الحلقتين بذراع ممدودتين الى الاسفل مع رفع الراس والجسم اعلى هذه اللحظة تصل الكتفين والجسم مع المستوى الأفقي للحلقتين. يجب القيام بدوران الاكتاف الى الامام وذلك بلف الذراعين بشدة الى الداخل مع فتحها جانبا وإرجاع الرأس الى الوضع الطبيعي وبذلك يصل الجسم الى وضع التعلق المقلوب.



دورة الكتف الامامية

طريقة المساعدة :- يقف المدرب بجانب اللاعب ويضع احدى يديه على صدر اللاعب والاخرى على الفخذين لرفع جسم اللاعب في المرجحة الخلفية ليتمكن من شد الحلقتين الى الاسفل واتمام الحركة .

اهم الملاحظات ( المرجحة الخلفية يجب ان تكون عالية ، شد الحلقتين جانبا خلفا ولف الحلق خارجا



طريقة المساعدة لدورة الكتف الامامي

### منصة القفز

تتكون حركات منصة القفز من مكونات متداخلة :-

#### ١- الركضة التقريبية

وهية ركض المسافة بين نقطة البداية والحافة القريبة لجهاز القفز وتبلغ وفق القانون ب ٢٥م ويتطلب من اللاعب ضبط الخطوات في هذه الركضة لكون حركة القفز تعتمد عليها وتكون مشابه لحركة العداء في المسافات القصيرة في الساحة والميدان بخطوات مضبوطة وعلى خط مستقيم وسرعة متزايدة للحصول على نهوض جيد

#### ٢- النهوض

يكتسب اهمية كبيرة فاذا كان النهوض صحيحا تكون الحركة تكون بداية الحركة صحيحة ، عند نهاية الركضة التقريبية ليصل اللاعب الى اقصى سرعته وفي تلك اللحظة يجب تقديم الرجل الناهضة للضرب على لوحة النهوض اذ يجب ان تكون الخطوة سريعة وقصيرة وليست عالية ومنسجمة مع رجل المرجحة التي يجب ان تتبع رجل النهوض لضرب القفاز بكلتا الرجلين معا على لوحة النهوض وبقدمين مضمومتين ورجلين ممدودتين مع مرجحة الذراعين اماما لمستوى الكتفين وبقاء الجذع خلفا لتحويل السرعة من سرعة افقية الى سرعة

عمودية وبذلك تتحقق قوة رد الفعل للرجلين معا مع بقاء مركز ثقل الجسم عموديا على لوحة النهوض وبعد ذلك مرجحة الرجلين خلفا عاليا

يجب مراعات مايلي في الركضة التقريبية

١- تنظيم مسافة الخطوات في الركضة التقريبية

٢- عدم شد العضلات اثناء الركض

٣- عدم رفع الجسم عن الارض بمسافة كبيرة وخصوصا في اللحظات التي تسبق ضرب لوحة النهوض

الطيران الاول

بعد عملية ضرب لوحة النهوض يجب ان يكون الجسم مستقيما مع مرجحة الذراعين اماما عاليا تمد لمستوى الكتف ومرجحة الرجلين خلفا عاليا مع بقاء الصدر للداخل وميل الجسم قليلا للامام وبذلك يتم الطيران الاول

الارتكاز والدفع

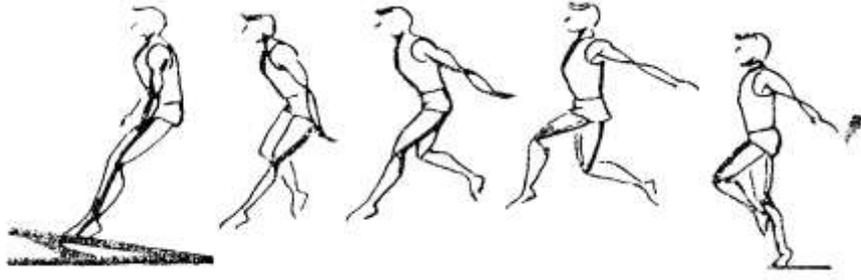
بعد نهاية الطيران الاول يرتكز الجسم على المنصة بزاوية واليدين ممدودتين امام الجسم وعدم تقديم الكتف على اليدين والجسم مستقيم على الجهاز حتى لا يتم انحراف زاوية الجسم تبدا مرحلة الدفع ان هذين العنصرين يجب ان يكون ادائهما باقصى سرعة والدفع برسغي اليدين

الطيران الثاني

يعتمد على مرحلة الدفع والتكنيك للطيران الثاني يكون حسب نوع القفز يجب ان يحتفظ الجسم باستقامته على خط القفزة

الهبوط

ياتي بعد الطيران الثاني باستقامة الجسم اذ يجب ان يكون الهبوط اولا على مقدمة القفز مع انثناء خفيف بالركبتين وميل الجسم قليلا للامام لامتصاص قوة السقوط وتكون الذراعين اماما عاليا للتوازن



## القفز فتحا

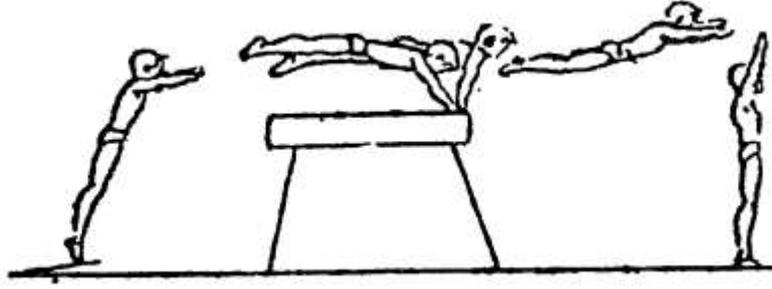
من الحركات البسيطة تبدأ بالركضة التقربة وضرب لوحة النهوض بالرجلين معا والجسم مستقيم اثناء الضرب الوحة وتكون الركبتين مثنيتين وذلك للحصول على دفع القدمين والساقين وعند الوصول الى الارتكاز وبمجرد وضع اليدين على المنصة يجب الدفع بقوة مع ثني مفصل الفخذ بفتح الرجلين حتى يرفع الجسم الى الاعلى والراس ايضا الى الاعلى اي يكون النظر للامام وعند الطيران الثاني يجب رفع الصدر مع مفصل الفخذ والهبوط بانثناء خفيف في مفصل الركبة

## من الملاحظات

- ١- يجب ان يقف المدرب امام الجهاز للمساعدة
- ٢- يجب ان يكون الطيران الثاني بفتح الرجلين
- ٣- يجب ان تكون مسافة الهبوط تقدر ب ١٦٠ سم
- ٤- المسافة بين لوحة النهوض والمنصة حسب طول اللاعب وامكانيته
- ٥- يجب عدم وضع اليدين في مقدمة المنصة

## خطوات تعليمية

- ١- القفز بدون حضان
- ٢- نفس التمرين مع زيادة مسافة الركض
- ٣- القفز للاعلى بمساعدة المدرب امام لوحة النهوض
- ٤- اداء حركة اقفز
- ٥- القفز فتحا على الزميل
- ٦- القفز فتحا على المهر مع زيادة الارتفاع



### جهاز العقلة

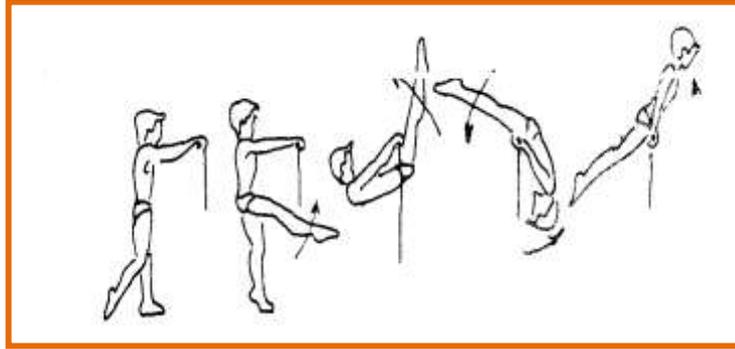
من الاجهزة المهمة من اجهزة الجمناستيك المهمة وتمتاز حركاته بالتشويق ، وان عمل الدوارانات الكبيرة والصغيرة من الميزات لحركات الجهاز وانها من متطلبات الجهاز وتعتبر القبضات واللف على المحور الطولي خلال عمل الدوارانات الامامية والخلفية ، وفي حركات اخرى يترك اللاعب العارضة والرجوع اليها اضافة الى حركات الهبوط ، وتعتمد هذه الحركات على عدة انواع من المسكات

- ١- المسكة العادية :- يكون وضع المسكة الاصابع فيها الى الامام اي ظهر اليد يواجه الوجه ويكون الابهام من الاسفل ويعمل حلقة مع الاصابع حول العارضة
- ٢- المسكة المقلوبة:- وتكون عكس المسكة العادية حيث تكون راحة اليد مواجه للوجه والابهام متجه للاعلى ، اما الاصابع الباقية باتجاه الوجه وتعمل حلقة حول العارضة مع الابهام
- ٣- المعكوسة :- ويكون ظهر اليد للامام والصابع باتجاه الوجه وتكون الفتحة اعرض من الصدر
- ٤- المسكة المتقاطعة :- وتكون هذه المسكة مشابهة للمسكة العادية الا ان الساعدين متقاطعة امام اختلاف الجسم
- ٥- المسك المختلفة:- وتكون احدي اليدين تمسك مسكة عادية واليد الثانية مسكة مقلوبة

### الطلوع الامامي بالدوران الخلفي على جهاز العقلة:-

تبدأ هذه الحركة بالوقوف امام العارضة بمستوى العارضة بقبضة علوية ، اداء الحركة من النهوض الفردي ( ابسط وضع بداية ) او الزوجي فمن النهوض الفردي يبدأ الطالب بمرجحة الرجل الحرة الى الخلف ثم الى الأمام الاعلى نحو العارضة مع الدفع بالرجل الناهضة بنفس الوقت والحاقتها بالرجل الحرة فيرتفع الجسم للأعلى حول العقلة بشبه

دورة نتيجة لاستمرار سير الحركة وسحب اليدين للعارضة وتقريب مركز ثقل الجسم حولها وعندما يصبح الجسم فوق العارضة وموازيا للأرض تمتد جميع اجزائه ، الذراعين والورك لتقليل السرعة الدائرية وانهاء الحركة بهدوء واتزان وهنا يجب تقريب مركز ثقل الجسم نحو العارضة إلى اقرب ما يمكن وذلك لزيادة دوران الجسم ، كما ان لسحب اليدين خلال الحركة ولف رسغ اليد اثناء مد مفصل الورك والذراعين مهم جدا لأداء الحركة بصورة جيدة



الاداء الفني للطلوع الخلفي على جهاز العقلة

من الأخطاء الشائعة

- ١- مرجحة الرجل الحرة الى الامام بدلا من الامام الاعلى نحو العارضة .
- ٢- ثني الراس للخلف اثناء مرجحة الرجل الحرة الى الامام الاعلى مما يؤدي الى اعادة سحب الرجلين نحو العقلة .
- ٣- ابعاد مركز ثقل الجسم عن العارضة .
- ٤- مد الذراعين ومفصل الكتفين اثناء مرجحة ودفع الرجلين .
- ٥- عدم مد مفصل الورك والذراعين في القسم النهائي للحركة مما يؤدي الى سقوط الجسم خلف العضلة .

طريقة المساعدة :

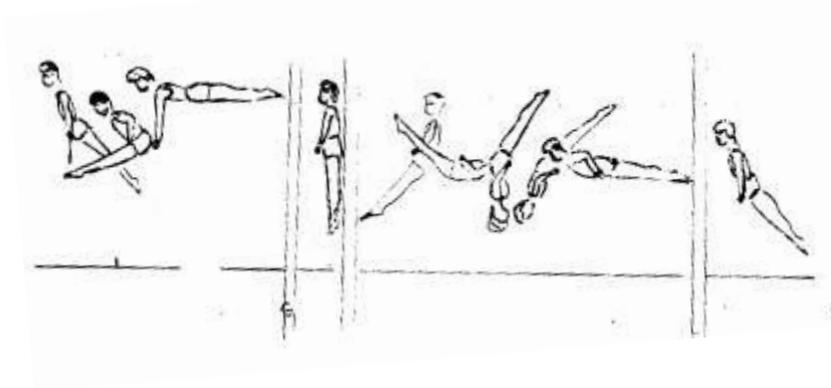
يقف مساعد واحد او اثنان على جانب الجهاز وفي النصف الثاني منه (الجهة المقابلة للطالب) ويضع يده القريبة فوق الكتف الاخرى على الورك لمساعدته على رفع الجسم وتقريبه وتدويره حول العارضة



يوضح طريقة المساعدة للطلوع الخلفي على جهاز العقلة  
دورة البطن الخلفية

مسك العقلة بالقبضة العادية من وضع الارتكاز يبدأ اللاعب بقذف الرجلين للخلف والاعلى حتى يصل الجسم الى المستوى الافقي اي ان الرجلين تكونان بمستوى الكتفين ثم ترجع الى الاسفل ويكون الجسم مستقيما وفي تلك اللحظة يجب ميل الكتفين الى الخلف مع بقاء اليسار قريبا من وسط اللاعب ويجب احداث انثناء خفيف في مفصل الفخذ للحصول على سرعة دوران ، اما حركة الراس فتكون حركتين ، الاولى مدفوعا الى الخلف مع الكتفين والثانية وضوع طبيعي لاكمال الدورة ، يجب عدم وجود اي انثناء بالمرفقين وكذلك تجنب سقوط الورك الى الاسفل وانفراج زاوية الورك

عند تعليم الحركة يضع المدرب احدى يديه خلف الظهر والثانية اسفل الورك



جهاز المتوازي :-

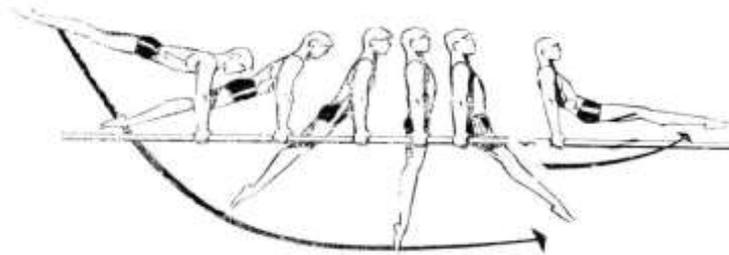
يمتاز جهاز المتوازي بالصعوبة لكونه يحتاج الى قوة كبيرة في الذراعين مع مرونة عالية في مفصل الكتفين، بالإضافة الى البناء العام للجسم فان اللاعب

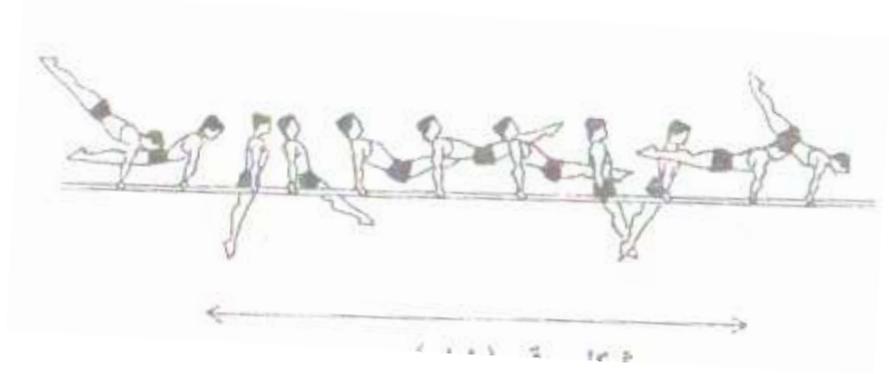
الناشئ لا يتمكن من اداء الحركات الصعبة على جهاز المتوازي مثل بقية الاجهزة لذا يجب تدريب الناشئين على الحركات السهلة ، من متطلبات الجهاز المرجحات وترك الجهاز والرجوع اليه والارتكاز وحركات قوة وهناك حركات يجب اداؤها وتسمى الحركات القانونية ، تؤدي من فوق مستوى العارضتين واسفل العارضتين اما بالنسبة لحركات الثبات فيجب ان لايزيد عن ثلاث حركات ، ونظرا لاهمية هذه الحركات يجب ان تاخذ بنظر الاعتبار اهمية التمرينات التي يجب التركيز عليها وهي مرونة وقوة الاكتاف واليدين وخاصة عند التمرين على هذا الجهاز اذ يجب ان يكون الاحماء جيا وبشكل كامل على هذا الجهاز لتجنب الاصابة  
المرجحة:-

تعتبر مفتاح لاداء المهارات على جهاز المتوازي ، من الارتكاز دون تصلب اللاعب في عضلات الجسم يبدأ بمرجحة جسمه الى الامام والخلف باستقامة كاملة دون عمل اي زاوية اثناء المرجحة الخلفية لتكون الاكتاف عمودية على الذراعين مع عدم ميل الجسم الى الامام وعند وصل الجسم الى المستوى العمودي يجب ارخاء عضلات الكتفين لتسهيل حركة الجسم ثم القيام بقذف الرجلين اماما عاليا وذلك بثني خفيف جدا في مفصل الفخذين وفي الوضع الافقي ينتج الكتف زاوية منفرجة ، اما الفك الاسفل فيكون ملاسقا للرقبة واما في المرجحة الخلفية فيكون مستقيما او طبيعيا وعدم عمل اي قوس في الظهر والراس يرفع للوضع الطبيعي ويجب ملاح النقاط التالية

- ١- عدم تصلب المجموعات العضلية العليا للجسم
- ٢- وجود توافق بين حركة الرجلين والجسم
- ٣- ميل الاكتاف اماما او خلفا يؤثر على المرجحة ومركز ثقل الجسم واهتزاز الراس

اما طريقة المساعدة :- فتكون بمسك كتف اللاعب واليد الاخرى تكون خلف ظهر اللاعب لمساعدة اللاعب على المرجحة

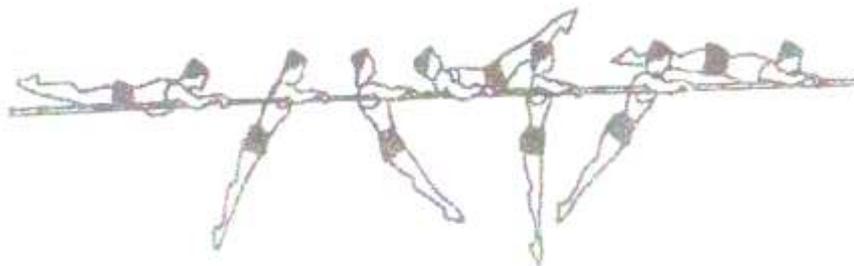




الطلوع بالمرجحة الامامية :- من الارتكاز على العضدين يمر الجسم بثلاث نقاط ويكون مرتخيا اثناء تعلقه على الذراعين (الابطين) وممدودا في المستوى العمودي مع انثناء بسيط بالذراعين ومفصل الكتفين في هذه المرجحة يجب ان يكون بدون ارتخاء ، وكذلك ملاحظة عدم ضغط الذراعين اكثر من اللازم لان ذلك يؤدي الى تقليل في مدى المرجحة وتقوس في الظهر . خطف الرجلين للخلف الاعلى يكون بعد ان يجتاز الجسم النقطة العميقة بثني مفصل الورك بزاوية ٣٠ درجة تقريبا عن الخط العمودي وخلال الخطف تضغط الذراعين العارضتين للحصول على رد فعل قوي لترفع الذراعين والابطين عن العارضتين لفترة تم العودة اليها لاستكمال المرجحة الامامية ويجب تثبيت القبضتين مع انثناء بسيط حتى لايتحرك الجسم من مكانه كثيرا

#### خطوات التعلم

- ١- اعطاء تمارينات لتقوية عضلات الكتفين والصدر
- ٢- الوقوف المقاطع المواجه خارجا القفز لاخذ التعلق على الذراعين مع مرجحة الجسم اماما خلفا ثم الهبوط خلفا
- ٣- اداء المرجحة بالمساعدة في بداية العارضتين
- ٤- اداء نفس التمرين السابق مع ضغط العارضتين لرفع الجسم لفترة قصيرة



الهبوط الجانبي من المرجحة الخلفية:-

عند تعلم الحركة بشكل جيد يجب ان نعطي حركة الهبوط لكونها متصلة بالمرجحة ولتكرار التدريب على المرجحة يحتاج اللاعب الى الهبوط ، تبدأ الحركة في نهاية المرجحة الخلفية العالية حيث يقوم اللاعب بنقل اليد اليمنى بحيث تكون مستعدة للانتقال جانبا عاليا بانحراف ويصاحب نقل اليد ثقل الارتكاز الجسم اليد اليمنى حتى يتاح للجسم الهبوط من الجانب العارضة بدون الاصدام بها وبعد تلك الحركات يهبط الجسم بشكل مستقيم ومشدود وذلك بعد مفصل الورك ، ولزيادة اتقان الحركة يجب مرجحة الرجلين خلفا عاليا لحد مستوى الوقوف على اليدين

