



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة



الجمباز
Gymnastics

مادة الجمناستك للمرحلة الثانية

اعداد وتصميم تدريسي الجمناستك

ا.م.د. ناظم احمد عكاب

ا.م.د. رياض عبد الرضا فرحان

٢٠٢١ - ٢٠٢٢

مفهوم رياضة الجمناستك (الجمباز)

رياضة الجمباز من الانشطة الرياضية المهمة من حيث الاداء الفردي التنافسي والذي يميزها عن باقي الرياضات اصل تسمية هذا النوع من الرياضة اغريقية من كلمة (جمنو) أي الشخص العاري ، ويظهر التنوع في الجمناستك من خلال التصميم الهندسي للأجهزة المختلفة حيث عددها للرجال ستة اجهزة ولل سيدات اربع اجهزة يشتركان في بساط الحركات الارضية ومنصة القفز.

اجهزة الرجال:-

- ١- بساط الحركات الارضية .
- ٢- حصان ذو المقابض .
- ٣- الحلق .
- ٤- منصة القفز .
- ٥- المتوازي .
- ٦- العقلة .

اجهزة السيدات :-

- ١- بساط الحركات الارضية .
- ٢- منصة القفز .
- ٣- عارضة التوازن .
- ٤- المتوازي المختلف .

ان المهارات التي تؤدي على هذه الاجهزة هي عبارة عن جملة حركية ذات محددات اقرها القانون الدولي للجمباز في المنافسات الدولية وضمن مفاهيم حددها القانون الدولي وهي (الصعوبة ، المتطلبات الخاصة ، المحسنات ، الربط) كل هذه المكونات مسؤولة عنها لجنة (D) اما الاداء الفني قيمته (١٠) درجة في القانون تكون لجنة (E) هي المسؤولة عن تقييم الاداء الفني .

نلاحظ ان التطور مستمر في مهارات الجمباز للرجال والنساء من خلال الصعوبات بالنسبة للرجال وصلت الصعوبة (A-B-C-D-E-F-G-H) من هذه الصعوبات قيمة خاصة أي (درجة خاصة بها) تبدأ ب (٠,١) لقيمة A وتنتهي ب (٠,٨) لقيمة H

ان الملاحظ لحركات الجمناستك يجد انها بالغة الصعوبة والتعقيد عند ادائها على الاجهزة كسلاسل حركية للنساء والرجال طبقا للمتطلبات الفنية لكل جهاز والتي تعتمد اساسا على القابليات الفنية والبدنية العامة والخاصة ، ان حركات الجمباز مجموعة من الحركات ترتبط بعضها مع بعض لتشكل سلسلة حركية لها بداية ونهاية ، وهذه البدايات والنهايات تقيم على اساس صعوبة منها متطلبات الاداء في السلسلة الحركية ، وان ادارة هذه المهارات يكون ضمن التركيب الفني الاساسي لها ويكون الهدف واحد تبعا لصعوبة كل حركة وبما تسمح به القواعد والتصميمات الفنية لكل جهاز وكما حددها القانون الدولي .

هذا الاداء والصعوبات والاداء الفني للمهارات والتطور الحاصل في المهارات سنويا نجده متابع من قبل اللجنة الفنية للاتحاد الدولي حيث نجد ان هنالك اتحادات محلية ترعى هذه الرياضة وتكون منضوية ضمن الاتحاد الدولي للجمباز .

اهمية رياضة الجمناستك الفني :-

المتتبع لرياضة الجمناستك الفني يجد له اهمية كبيرة سواء للاعب نفسه او للاعب الرياضية المختلفة والتي تساهم بشكل فعال في تطوير قابليات الرياضي الشخصية او على مستوى امكانياته الفنية في الالعاب الرياضية المختلفة

وتكمن اهمية رياضة الجمناستك في :-

١- تساهم رياضة الجمناستك في بناء شخصية صحية من حيث الجهاز التنفسي وجهاز الدوران والجهاز العصبي والعضلي ويمكن ذلك من خلال تنظيم برامج التدريب وكذلك تنظي الحياة اليومية من خلال ممارسة رياضة الجمناستك

٢- ممارسة رياضة الجمناستك تساهم بشكل مهم وكبير في تنمية القابليات البدنية والمهارية والحركية مثل (القوة ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، الانسيابية ، القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ، السرعة الحركية ،) لكون الاستمرار في التدريب يساعد في تكيف الاجهزة الوظيفية على الاداء

٣- لرياضة الجمناستك دور فعال في المساهمة على خلق الابداع والتفكير والملاحظة والتركيز وتنمية القدرة على تقويم الاداء الشخصي والقابليات البدنية

٤- تنمي رياضة الجمناستك العلاقات الاجتماعية عند الرياضي وتطوير العمل الجماعي ومن خلال الوحدات التدريبية

٥- تساهم رياضة الجمناستك في تنمية وتطوير الشخصية للرياضي وتنمي الشجاعة والمغامرة بجوانبها الايجابية وكذلك بناء الثقة بالنفس وتعميق الخلق الرياضي الرفيع والابتعاد عن الانانية

٦- تساهم رياضة الجمناستك في خلق الروح الوطنية والتدريب العالي لتحقيق المراكز المتقدمة

نبذة تاريخية

تعتبر رياضة الجمناستك من حيث طبيعة الممارسة الحركية من الرياضات القديمة لكون شكل الحركات التي يؤديها الانسان مقارنة 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 خطرهما وكذلك الحصول على الطعام وهذه الحركات متمثلة بالدورانات والتعلق والقفز وغيرها كونها تكون مصاحبة لأوضاع مختلفة للجسم من انحناءات وتقوسات مديات للمفاصل وان تطور المجتمعات فرض بشكل تنظيمي تكون الجيوش وما يتطلبه من انواع من التدريبات لإعداد المقاتلين التي كانت اسس رياضة الجمناستك مستقبلا.

العصر القديم

عرفت الحضارة المصرية ممارسة فعالية الجمباز ٣٠٠ ق.م وقد اثبتت الاثار والنقوش التي تم العثور عليها في مقبرة بني حسن في سقارة وكذلك في مقبرة ميرواكا ومقبرة بتاح حتب 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 الجمباز من خلال التمارين ذات الهدف العلاجي ، وقد مارس الاغريق فقد نال الجمباز 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 الجمباز

العصر الحديث

اشتقت اسم رياضة الجمباز من اصل يوناني جمنو اي الشخص العاري اذ كانت تمارس تمرينات الجمباز في صالات مغلقة وفقط للرجال ولايسمح بدخول النساء ، وفي روما القديمة شهدت رياضة الجمباز 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 بتغير 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 الاهوتي المسيحي في القرن الرابع للميلاد ، اما في عصر النهضة فشهدت التربية الرياضية توسع في مفهومها ووجدت اهتماما اكبر حيث قسم الطبيب الفينيسي 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 باسيدو الاي مدرسته والتي كان لها الدور في تطوير حركات الجمباز ، اما في بداية القرن الثامن عشر فان ظهر مفهوم 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 الالماني فردريك لودفيج يان فقد اهتم اهتماما خاصا لحركات الجمباز لإعداد 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 تاثير 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 ١٠/٢٥/١٩٧٤ 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 الجمباز في العراق :-

لقد اكدت بعض الرسومات الموجودة في المتحف العراقي وكذلك في الاماكن الاثرية في العراق ان العراقيين ان العراقيون القدماء كانوا يمارسون التمارين البدنية وكذلك يمارسون بعض الرياضات مثل الملاكمة والمصارعة والرقص باستخدام الموسيقى وكذلك هناك بعض الصور التي تدل على ان العراقيون كانوا يمارسون بعض الحركات الجمبازية كا القفز والتعلق وبعض مهارات الجمباز مثل بعض الحركات البهلوانية كما كانوا يسموها فان من الطبيعي لحضارة العراق ان تكون اول من مارس الرياضات ومن ضمنها الجمناستك كونها الحضارة الاولى في العالم لكن قلة اهتمام الباحثين وتعرض الاثار للسرقات المستمرة من قبل الدول التي تحتل العراق فقد حضارة العراق الكثير منها

اما في العصر الحديث ذكر ضياء المشأ ان العراق كان تحت الحكم العثماني لذلك لم تكن الالعب الرياضية الحديثة معروفة لدى الرياضيين ولم يكن هناك نشاط رياضي معروف خلال السيطرة العثمانية على العراق عدا رياضة المصارعة التي كانت تمارس بنظام (الزورخانة) في اماكن معروفة في بغداد

اما (رزق الله حسن) منقل عن ابراهيم ان وزارة المعارف اخذت على عاتقها تدريس العلوم العصرية مثل الهندسة والجغرافية والتاريخ وغيرها وكذلك رياضة الجمناستك

في العام ١٠٨٠٧ م انشئت المدارس العسكرية في بغداد وكان ضمن منهاجها الجمناستك وفي العام ١٩٢٨ م قدم بعض لاعبي الجمناستك عرضا للحركات الارضية اثناء بطولة المصارعة وكانت مجموعة من الحركات الاكروبايكية

وفي العام ١٩٢٩-١٩٣٠ اقيمت بعض الاحتفالات بالجمناستك في بعض مراكز المحافظات وخاصة في البصرة والموصل وتدرس رياضة الجمباز في المدارس الابتدائية والمتوسطة وتم ترجمة كتاب (جمناستك الاطفال) عام ١٩٣٢ من قبل (عبد الكريم عسيران) وكان مدرس التربية الرياضية وكتاب من تاليف (تولين) واصبح بمثابة دليل المعلم لتدريس مادة التربية الرياضية

وتوسعت رياضة الجمباز في المدارس والمهرجانات الرياضية وقد طبق لأول مرة منهاج الجمناستك في المدارس عام ١٩٣٦ م

وبعد العام ١٩٤٧ اقيمت مهرجانات ودورات تدريبية في محافظات (بغداد ، الحلة العمارة) وكانت المحاضرات نظرية وعملية

وفي العام ١٩٤٨-١٩٤٩ م كان تطبيق الجمناستك في الرياضة المدرسية وفق منهج اعد لهذا الغرض وبذلك تشكلت الكثير من فرق الطالبات وفي المحافظات كافة

وبعد مشاركة العراق في الدورة العربية ١٩٥١-١٩٥٣ م كان له الاثر الكبير في تطور رياضة الجمناستك وقد اقيمت دورة تدريبية في محافظة دهوك لمدة شهر بالجمناستك لمعلمي التربية الرياضية في العراق

ويذكر م(معيوف ذنون وعامر محمد) ان المدارس كانت تحتوي على اجهزة جمناستك منها (الصندوق الخشبي ، حصان الحلق ، العقلة ، المتوازي) وكانت الاجهزة محلية وفي العام ١٩٥٤ م تاسس المعهد العالي للتربية الرياضية وكانت تدلرس مادة الجمناستك بمعدل - ساعات) اسبوعيا وكان المنهج عملي ونظري مثل القفز على الحصان والحركات الارضية وكان مدرس مادة الجمناستك هو المدرب السويدي (مسترويلز)

وذكر (صالح العزاوي وبسيمان عبد الوهاب) تم تشكيل اول فريق للجمناستك يتالف من (خالد توفيق لازم وماهر البياتي واحمد حسن البنا و محسن فحجان وجودت الدباغ) في عام ١٩٥٨ م وتم تشكيل فرق في بغداد والمحافظات م ١٩٦٠

في العام ١٩٣٦ م اقيمت اول بطولة مدرسية للتربيات في بغداد وقد شارك فيها اربع مدارس وكل فريق يتكون من خمسة لاعبين

في العام ١٩٦٤م ابدل اسم المعهد العالي للتربية الرياضية الى كلية التربية الرياضية وكانت الدراسة (٤سنوات) وتم اعتماد ثلاثة دروس اسبوعيا للجمناستك وكان التدريسين في الولايات المتحدة وجكوسلفاكيا وكان لهم الفضل في تحسين مستوى رياضة الجمناستك في الكلية من خلال الدرس والنشاطات اللاصفية ، توسعت اللعبة لتشكّل الاجهزة الاتية (حصان المقابض ، الحلق ، العقلة ، حصان القفز ، المتوازي ، الحركات الارضية)

في العام ١٩٧٠م بعد عن عمل (يوكن لاريش) الالمانى والاساتذة المختصين تم تهيئة الحكام ووضعت الاسس الصحيحة للتدريس وفي الهام ١٩٧٦م اقام يوركن لاريش اول دورة تحكيمية دولية باشراف الاتحاد العراقي للجمناستك

وفي العام ١٩٦٧م اقيمت اول بطولة للتربيات في العراق اقامتها المديرية العامة للتربية الرياضية لطلبة المدارس (المتوسطة ، والثانوية) وشملت البطولات بساط الحركات الارضية وحصان القفز

في العام ١٩٦٨ قامت وزارة التربية بتاسيس المركز التدريبي للجمناستك في مركز شباب الاعضية

في العام ١٩٦٩م اقيم اول سباق للجمناستك خارج نطاق المدارس اقامته وزارة الشباب شارك فيه اطفال بعمر (١٤-١٨ سنة)

في العام ١٩٧٠ استقدمت وزارة الشباب المدرب فاسيلي لينوف على تدريب فرق الجمباز لوزارة الشباب تم تشكيل لجنة الجمناستك المتكونة من اربعة اشخاص هم (عبد السلام عبد الرزاق ، سالم حسن ، جاسم الجبوري ، مروان ولد علي) وذلك في العام ١٩٧٢م وتم تاسيس اول اتحاد للجمناستك في العراق عام ١٩٦٣م اخذ على عاتقه اقامة البطولات والدورات التدريبية والتحكيمية وفي العام ١٩٧٥م انظم الاتحاد العراقي الى الاتحاد الدولي للجمناستك وفي العام ١٩٧٧م شارك العراق في اول مؤتمر دولي للاتحاد في (روما)

ومن خلال مشاركات العراق العربية حصل على بطولة العرب للرجال والنساء وفي العام ١٩٩٢م انحسرت رياضة الجمناستك في العراق بسبب الظروف التي مر بها البلد من الحصار والحروب والوضع الاقتصادي وغلق الحدود على جميع الفرق الرياضية العراقية ومنها الجمناستك .

تاريخ تطور اجهزة الجمناستك:-

من خلال التطور التاريخي لرياضة الجمناستك ومراحل التطور للممارسة الحركية البدنية والحركية وطبيعة الاداء للمهارات تطلب وجود اجهزة لاداء المهارات الخاصة برياضة الجمناستك ، هذا الامر جعل المتخصصين مهتمين في تصنيع اجهزة الجمناستك لتلائم طبيعة الاداء حتى وصلت الى ما نراه اليوم من ناحية التصميم وعدد الاجهزة اذ بلغ عدد الاجهزة للرجال ستة اجهزة وللنساء اربعة اجهزة وكذلك برزت الحاجة الى تصنيع اجهزة مساعدة لتحقيق عملية التعلم.

١- بساط الحركات الارضية :-

ان طبيعة الاداء للمهارات على بساط الحركات الارضية اعطت شكل البساط الذي يؤدي عليه اللاعبين اليوم يعتبر المصريون القدماء اول من مارس الحركات الارضية ويرى ايضا مختصون ان الصينيون القدماء ايضا مارسوا الحركات الارضية ففي مصر كانت تستخدم على شكل حركات اكروباتيكية وكانت على مستوى عالي في ذلك الوقت واول كتاب يبحث في تاريخ الحركات الاكروباتيكية عام (١٥٩٩ م) الفه (نكارو) الايطالي وكانت حركات السباق الى (١٩٣٠ م) عبارة عن حركات الذراعين والرجلين والجذع من المشي والطنع بعضلات مشدودة.

ان حركات الدرجة والقفز التي كان يمارسها الانسان كانت تقلد حركة الحيوانات ، وقد اشارت (فضيلة حسين) الى وجود التمرينات وحركات ارضية منقوشة على جدار مقبرة (امن حتب) .

اما القرن التاسع عشر فكان هناك بعض التدريبات ، مع تاسيس الاتحاد الدولي للجمناستك على بعض الحركات الارضية البسيطة وكانت تستخدم الرمال المغطاة بالخشب ومع طبيعة التطور تم تصنيع بساط الحركات الارضية (١٤×١٤ م) مع وجود منطقة امان ومنطقة الاداء قياساتها (١٢×١٢ م) وتم تصنيع البساط من مادة المطاط مغطات بالخشب والكايد

اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب

٢- حصان ذو المقابض:-

حصان الحلق او (حصان ذو المقابض) استخدمه الرومان قديما (٤٠٠ ق.م) كما ذكر ذلك يوركن لايرش عن (jaun fl) وكان مصنوع من الخشب على هيئة حصان حقيقي والهدف من استعماله لتقوية افراد الجيش ، والحركات التي كانت

تؤدي عليه عبارة عن حركات قفز للجلوس عليه ثم الهبوط من فوقه وكانت هذه الحركات تؤدي مع السلاح او بدونه ، في العام (١٩١٤ م) استعملت المرجحة عليه مع القفز .

اول تسمية حصان ذو المقابض كان في بداية (١٨٠٠م) وكنن فردريك لودفج يان اول من حدد مجموعة تمارين تؤدي على هذا الجهاز وحدد ابعاده (١٤سم) عرض و (٨٥سم) ونهاية ارتفاع الحلقتين (٩سم) وسمك الحلقتين (٥سم) والمسافة بينهما (٩٤سم)

اما (A.F.JENKIN) يذكر ان حصان المقابض يجب ان يكون طوله (٦قدم) وتكون المسافة بين المقبضين من (٥-١٧ انج) وارتفاعها (٤٤ انج) وقطره (١,٥ انج) ويكون مقعر من الداخل والخشب صلب وقوي وكذلك تكون الاطراف وتحركة وقابلة للرفع من الجهاز وجسم الحصان غير قابل للرفع والخفض اما ارتفاع فهو (٤ قدم) وكانت اقسامه تسمى (الرقبة ، السرج ، الكفل) .

ويشير (wilam.g. cromie) الى ان جهاز حصان المقابض حديد وقوي يمكن رفعه وخفضه ميكانيكيا ومغلف بجلد سميك وقوي ويثبت بشكل قوي على قاعدة حديدية .

الى الان تتسابق الشركات في تطوير وتصنيع جهاز حصان المقابض اذ بلغ طوله (٦٠سم) وارتفاعه (١٠سم) وسمك المقبضين (٢٨ملم) وارتفاع (٢سم) والحافة بينهما (٤٠-٥٠سم) .

٣- جهاز الحلق (RING):-

اكتشف جهاز الحلق الايطاليون سنة (١٨٤٢م) كما يذكر ذلك يوركن ويرش وكان على شكل مثلث وليس دائري وكانت تؤدي عليه فقط حركات المرجحة .

ويشير (ARTHUR ANDCHARLES NAHL) الى ان الحلق يجب ان تكون حلقاته بمسافات متفاوتة عن الارض على وفق اطوال المستخدمين وان الارتفاع هو (٧قدم) وتكون مواد التصنيع من الحديد والنحاس مغطاة بالجلود وذلك لمنعها من الالتواء ويجب ان تكون اطوال الحبال لا تقل عن (٩قدم) اما (LUOWIGPURITZ) يذكر في جهاز الحلق يجب ان يبلغ قطر الحلقات حوالي (٨بوصات) وتعلق على الحبال اشربة جلدية بطول (٦-٨ ياردة) ويمكن تعديلها الى أي طول مطلوب .

ويشير (DIDLEWIS) الى بعض الحركات وكيفية ادائها بالوضع الصحيح من حركات التعلق والسحب للأعلى كما في الشكل ١٢ ١٥

اما (DANIEL GOTLIEB) فقد وضع في كتابه اداء بعض بعض المجموعات الركبية بوضعية مختلفة على جهاز الحلق من التعلق اعلى اسفل وبشكل افقي وبشكل عمودي كما في الشكل ١٤ .

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

يمكن 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- اطيبة تقييم الاداء المهاري تختلف عن بقية الالعاب فيتم تقييم الاداء من بداية الحركة حتى نهايتها ومن القدم وحتى الرأس

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

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

انواع رياضة الجمناستك. اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب

تقسم رياضة الجمناستك من حيث اواعها واغراضها

١- جمناستك الالعاب :- وهو جمناستك الاطفال يبدأ التدريب عليه بعمر (٣ - ٦ سنوات) والغرض منه تاهيل الاطفال لممارسة رياضة الجمناستك من

خلال اللعب على الاجهزة المختلفة ولانقال من مرحلة الى اخرى زبذاك
تتطور الاجهزة حسب المرحلة العمرية

٢- جمناستك الموانع تكمن اهميته في اعداد اساس جيد للاعبين للمشاركة في
البطولات من خلال تعلم المهارات على الاجزة القانونية وتساهم في توير
الليقة الحركية للاطفال

٣- جمناستك الاجهزة:- ويستخدم مع فئة الاطفال اذ يتطلب التغلب على
مجموعة من موانع حركية لغرض تطوير الصفات البدنية والقدرات
الحركية

٤- جمناستك البطولات :- ويعد اعلى مستويات الاداء الفني والذي يمكن ان
يصل اليه اللاعب من خلال المشاركة في البطولات المحلية والدولية باداء
سلاسل حركية متقدمة

كما حدد الاتحاد الدولي للجمناستك انواع رياضات الجمناستك الرسمية والتي
تمارس من كلا الجنسين (نساء ورجال) ويتم التنافس فيها في بطولات رسمية
يحددها الاتحاد الدولي ، وتكون اما قارية او اولمبية او عالمية او دولية او وطنية
وقد وضع الاتحاد الدولي للجمناستك قوانين لكل حسب نوع الفعالية من خلال
اللجان التي تنطوي تحت الاتحاد الدولي للجمناستك حددت فيه ضوابط المشاركات
والقواعد الاصولية لممارسة هذا النوع من الرياضة

اولا :- الجمناستك الفني للرجال

ويتم التنافس على اجهزة الجمناستك الستة للرجال وهي (بساط الحركات الارضية
، حصان المقابض ، الحلق ، منصة القفز القفز ، المتوازي ، العقلة)

ثانيا :- الجمناستك الفني للنساء

ويتم فيه التنافس على الاجهزة الابعة لنساء وهي (عارضة التوازن ، المتوازي
المختلف ، منصة القفز ، بساط الحركات الارضية)

ثالثا :- الجمناستك الايقاعي

ويتم ممارسته من قبل النساء فقط على بساط الحركات الارضية والخاص الخاص
بالجمناستك الايقاعي باستخدام ادوات مثل (كرة ، شواخص ، الشريط ، الحبال ،
الطوق)

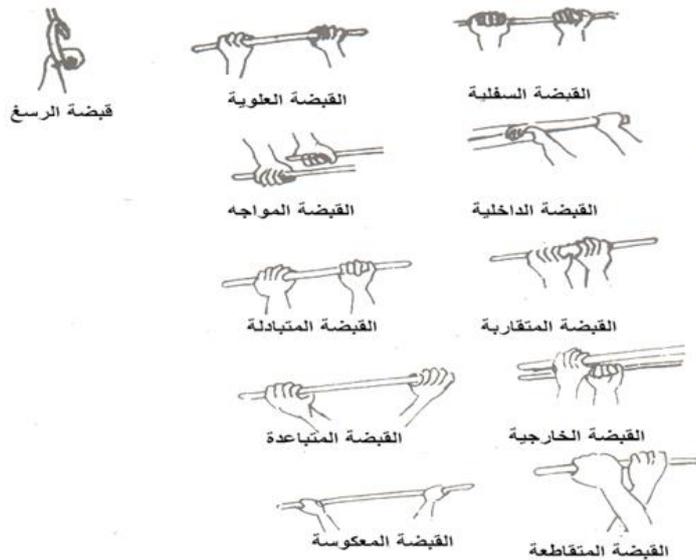
رابعا :- جمناستك العروض ويشمل

أ- الايروبيك :- ويمارس من كلا الجنسين ويتنافس فيه المتسابقون على بساط الحركات الارضية الخاص بجمناستك الايروبيك

ب- الجمناستك العام (الجمناسترادا) :- ويمارس من كلا الجنسين ويتنافس فيه المتسابقون داخل صالات او ملاعب ويؤدون حركات جماعية تنسيقية

ت- جمناستك الاكروبياتيك :- ويمارس من كلا الجنسين ، يتنافس فيه المتسابقون في صالات داخلية يؤدون حركات اكروبياتيكية على خط اكروبياتيكي خاص

انواع القبضة



بطولات الجمناستك :-

تعني كلمة بطولات بالمفهوم العام هي اجراءات تنظيمية لتحقيق عملية المنافسة بين اللاعبين بعد قضاء مدة من التدريب وبيان الافضل والذي يتحدد وفق ضوابط متفق عليها من قبل مختصين ، وتحدد اللعبة طبيعة البطولات التي سوف يطبق فيها مجموع من الاجراءات والخطوات المتتابعة لبلوغ الهدف من البطولات .

لقد سعى المختصين في رياضة الجمناستك من تطبيق افضل الجوانب التنظسية لاجراج بطولات الجمناستك وتحقيقها ، فان بالتتابع لياريخ رياضة الجمناستك يلاحظ طبيعة التطور الذي حدث على عملية اجراء البطولات فقد اجري الالمان البطولات من خلال اشتراك ٢٤ لاعبا يتنافسون لاربع فعاليات وفي ساعة واحدة ، ولكن ظهر من خلال ذلك الاسبقية للبلدان التي تستطيع الحضور باكبر عدد من اللاعبين وبعد ذلك اجري عدة تغيرات في اثينا علم ١٩٠٦ والذي بذل فيها السويدين جهدا من خلال نظام الجميز السويدي وعلى مستوى العالم حيث تعتمد متوسط الدرجتين لتحديد درجة اللاعب وكذلك شهد عدد الحكام تغيرا الى ان بلغ ما نشاهده اليوم ، وايضا طبيعة حساب الدرجة

انواع البطولات

انواع البطولات الخاصة بالجمناستك الفني

ان بطولات الاتحاد الدولي كاي فعالية رياضي متعددة من حيث المستويات لكنها متداخلة وتوجد اربع انواع من البطولات

١- البطولة التاهيلية

٢- البطولة الفرعية

٣- بطولة الفردي العام

٤- بطولة فردي الاجهزة

البطولة التاهيلية :

ان عدد اللاعبين في الفريق يتكون من ٤-٥-٦ لاعب حيث يوجد في الفريق الواحد للجمناستك ستة لاعبين يشترك خمسة منهم في السباق وتوخذ افضل اربع درجات لكل فريق على كل جهاز وبعد اخذ افضل اربع درجات لكل فريق على كل جهاز وبعد اخذ اربع درجات للفريق على كل جهاز تجمع درجات كل فريق على ستة اجهزة على حدة ثم تقارن درجة كل فريق على مجموع الاجهزة لكل الفرق المشتركة في البطولات ومهما يكون عدد الفرق المشتركة في البطولة يؤخذ افضل ثمانية فرق من مجموع الفرق المشاركة في البطولة ، وهنا تنتهي البطولة التاهيلية وهذا يحدث في اي بطولة محلية قارية دولية عالمية

البطولة الفرعية

في البطولة الفرقية تجري ايضا نفس الاجراءات التي اجريت في البطولة التأهيلية حيث يتكون عدد الفرق من ستة لاعبين يشترك خمسة في السباق وتاخذ افضل اربع درجات على كل جهاز لكل فريق لكن هنا للفرق الثمانية عن طريق اخذ افضل اربع درجات لكل فريق على كل جهاز ومن خلال هذه النتائج يظهر لنا الفريق الفانز الاول والفريق الفانز الثاني والفريق الفانز الثالث (١-٢-٣) وتنتهي البطولة الفرقية

بطولة الفردي العام :

البطولة الثالثة في التسلسل يتم فيها اختيار افضل ٣٤ لاعب من مجموع اللاعبين المشتركين في البطولة التأهيلية اذ يتم جمع كل الدرجات للاعبين على ستة اجهزة ولكن كل لاعب على حدة من مجموع الدرجات التي يجمعها بشرط لايزيد عدد اللاعبين من الفريق الواحد على ٣ لاعبين ويتم تقسيم هؤلاء اللاعبين فيما بينهم على كل الاجهزة ويتم اختيار افضل ثلاثة لاعبين من مجموع اللاعبين ٣٤ اي اللاعب الاول فردي عام والثاني والثالث على كل جهاز

بطولة فردي الاجهزة

البطولة الاخيرة من بطولات الجمناستك اذ يتم اختيار افضل ثمانية لاعبين على كل جهاز من مجموع عدد اللاعبين المشتركين في البطولات التأهيلية اي كل اللاعبين المشتركين في البطولة على ان لا يتجاوز عدد اللاعبين من الفريق ٢ ويتنافس هؤلاء الثمانية لاعبين فيما بينهم على كل جهاز ويتم فيها اختيار اللاعب الاول والثاني والثالث على كل جهاز من اجهزة الجمناستك

١- جهاز الحركات الارضية

٢- حسان الحلق

٣- جهاز الحلق

٤- حسان القفز

٥- جهاز المتوازي

٦- جهاز العقلة

الاجهزة في البطولات :- اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب

اذ يتم تقسيم الفرق الى مجموعتين كل مجموعة تتنافس على ثلاث اجهزة صباحا ومساء اذ تتضمن المجموعة الاولى الاجهزة التالية

١- جهاز الحركات الارضية

٢- حسان الحلق (حسان المقابض)

٣- جهاز الحلق

اما المجموعة الثانية تتضمن بقية الاجهزة وحسب السلسل التالي

١- جهاز المتوازي

٢- جهاز حسان القفز

٣- جهاز العقلة

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 وتدريب 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) لا يسمح 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 الأول 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 تخلق 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 وتمثل بخطوات الامان وان هذه العملية تكون مشتركة بين المؤسسة وصولا لافراد 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- التأكد من سلامة الجهاز قبل الاداء

٤- استخدام الاجهزة المساعدة والواقيات ولايسطة الاسفنجية

٥- استخدام 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

تتمن 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 تحدد 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 او تقاطع 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 بالنسبة 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

عند الامعان 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 وهناك نوعان من المحاور بالنسبة لاجهزة الجمناستك

١- محاور خارج الجسم

أ- محور ثابت كجهاز العقلة

ب - محاور شبه ثابتة كالموازي 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 ولايخلو 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 :-

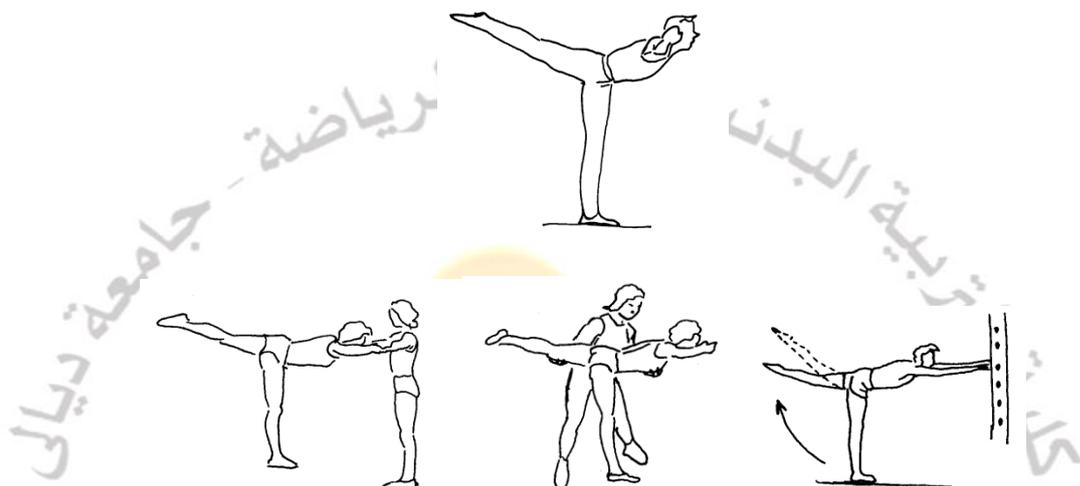
- ١- من وضع الوقوف يرفع اللاعب الذراعين أماما - مائلا عاليا .
 - ٢- يبدأ اللاعب بميل الجذع للامام وعضلات جسمه مشدودة يأخذ الرأس وضع خلفيا ويرفع رجله اليمنى أو اليسرى بحركة مستمرة الى الخلف عاليا
 - ٣- مع ميل الجذع للامام تتحرك الذراعان للجانب وتكون ممدودتين والاصابع متلاصقة حتى يصل الجسم الى الوضع الافقي 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 للأمام.
 - 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 اللاعبة .

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

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



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 تبدأ 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 .

الخطوات التعليمية :-

١- الاستلقاء على الظهر وضم الركبتين الى الصدر لعمل التكور

٢- تكرار التمرين للوصول الى الجلوس على الاربع

١- الجلوس على الاربع .

٢- ميل الجسم الى الامام وثني الرأس والرقبة الى الاسفل مع مد مفصل الركبتين

٣- ثني الذراعين مع استمرار ثني الرأس الى الصدر . .

٥- ملامسة الاكتاف الارض اولاً .

٦- ثني الركبتين الى الصدر مع مسكهما باليدين .

٧- الوصول الى وضع الجلوس على الاربع



الاطء الشائعة :-

١- الدفع غير كافي من الرجلين .

٢- عدم ضم الرأس الى الصدر .

٣- عدم ضم مفصل الركبتين في أثناء الحركة .

٤- لمس الرأس في أثناء الحركة .

طريقة المساعدة :-

- يقف اللاعب المساعد او المساعدة بجوار اللاعب يضع يده البعيده على أحد ساقي 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 لاختلاف 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 ودفن الارض باليدين لإتاحة المجال للراس لخروجه واتمام الدرجة ويصل الجسم الى وضع الجلوس المشابه لوضع بدء الحركة



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- التمريم السابق لوصول الورك فوق الراس مالمضم الرجلين الى الصدر
- ٤- الدرجحة على سطح الارض مانل كما في حركة الدرجحة المتكورة الامامية واداء الحركة الى الخلف .

الاطعاء الشائعة :-

- ١- عدم ضم الراس الى الصدر
- ٢- عدم تكور الجسم هو اهم شيء في اتمام الحركة .
- ٣- سقوط الجسم الى الخلف اعلى من اسفل العمود الفقري .
- ٤- عند الاركاز على الذراعين تكون الفتحة مناسبة .

طريقة المساعدة :

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

الوقوف على الراس

أ-الجزء التحضيري

وضع اليدين ومقدمة الرأس بشكل مثلث على الارض يمثل قاعدة الاستناد الراس للأمام مقدمة المثلث والكفين للخلف .

ب-الجزء الرئيسي

من الجزء التحضيري وبعد وضع الراس من المقدمة اعلى الجبهة ليكون الراس مقدمة المثلث والكفين للخلف قاعدة المثلث والاصابع متجهتين للأمام والمرفقين للداخل مع ثني قليل للذراعين ، الرجلين ممدودتين المستوى الخلفي للأعلى والمستوى الامامي باتجاه الارض يتم رفع الرجلين مشدودتان ممدودة (مغلقة او مفتوحة) الى الاعلى أي نقل مركز ثقل الجسم (الورك) للأعلى مع الحفاظ على التوازن حتى بلوغ الرجلين للأعلى ، أي يكون خط مستقيم من المشطين الى الراس وبجسم مشدود .

ج-الجزء الختامي

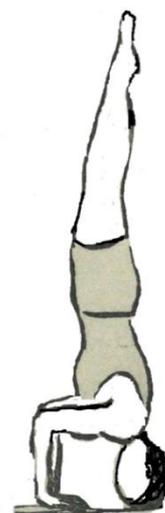
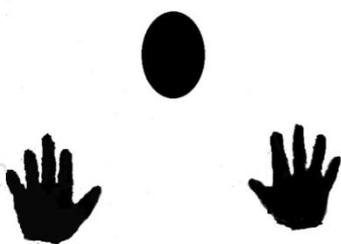
الوقوف والثبات ثانيتين.

الخطوات التعليمي :-

- ١- يتم رسم مثلث على الارض يمثل منطقة الراس والكفين
- ٢- يضع اللاعب الراس من منطقة الجبهة على المكان المخصص وكذلك وضع اليدين
- ٣- نفس التمرين السابق الرجلين ممدودتين والامشاط على بساط بارتفاع منطقة الحزام
- ٤- رفع الابطسة واداء التمرين السابق
- ٥- السحب التدريجي للمشطين باتجاه الجسم من خلال ميلان الظهر قليلا للخلف وفتح زاوية الورك لبلوغ الوقوف على اليدين
- ٦- الثبات ٢ ثا

الاطعاء الشائعة

- ١- المساقاة غير المناسبة للراس واليدين ام صغيرة او كبيرة
 - ٢- وضع الراس من الاعلى على الارض
 - ٣- الارتخاء في علات البطن او الساقين
 - ٤- حركة اليدين باتجاه الراس اثناء الاداء
- طريقة المساعدة :-
يجلس المساعد بجانب اللاعب يضع احدى يديه على ظهره ولبد اثنية يقو برفع الرجلين



حمد عكاب

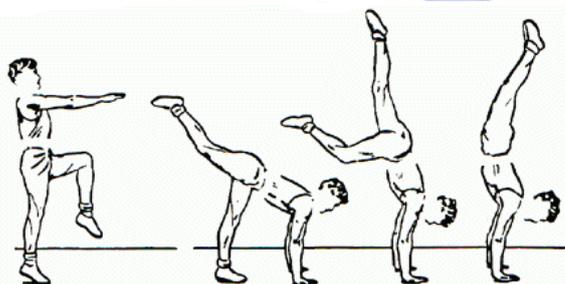
يوضح الوقوف على الراس

الوقوف على اليدين

من المهارات الاساسية والمهمة في رياضة الجمناستك 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 :- ا م د ناظم احمد عكاب

١- تمارين قوة لليدين

٢- اجراء حركة الوقوف على اليدين بجانب جدار بحيث يكون وجه و صدر اللاعب ملاصقا للجدار لمدة ٣٠ ثا .

٣- اجراء الوقوف على اليدين بأسناد مشطي القدمين على عقلة او المتوازي وذلك بإطالة الجسم وعدم وجود اي زاوية.

٤- اداء الوقوف على اليدين ضد جدار ثم محاولة الوقوف على اليدين بدفع الحائط بالمشطين دفعا بسيطا.

الوقوف على اليدين بمساعدة المدرب وشد الرجلين الى الاعلى لرفع زاوية الكتف . عمل الباحث على وضع المراتب الاسفنجية واحدة فوق الاخرى ويتم قياس الارتفاع المناسب من خلال جلوس الطالب اعلى المراتب واخذ وضع النهوض وعندما تصل كفيه الى الارض يتم تثبيت شريط بعرض الصدر(صدر اللاعب) على الارض بعد اخذ القياس ، يضع الطالب كفيه على طرفي الشريط ويأخذ وضع النهوض بشكل منحني يتم دفع الارض بواسطة رجل النهوض وخطف الرجل الحرة للوقوف على اليدين ويقوم احد زملائه بالسند بمسك ساق اللاعب على ان يكون وقوفه امام المراتب لمنعه من السقوط ان الارتفاع سوف يعطي الطالب الطاقة الحركية الازمة والتي تسهل عملية النهوض وايضا يقلل من تاثير الجاذبية الارضية على مركز ثقل اجسم ، بعد اتقان هذه الخطوة يتم رفع المرتبة الاعلى ووتعاد نفس العملية من الارتفاع الجديد الذي تزداد فيه الصعوبة بشكل قليل وبعد الاتقان ترفع المرتبة الاعلى وهكذا وصولا الى الارض ويتم الاداء بوجود الشريط والزميل وبعد الاتقان ينسحب الزميل ويزال الشريط ليؤدي الطالب الحركة من دون مساعدة والصور تبين عملية الاداء



عكاب

٦



٥



٨



٧



١٠



٩



١٢



١١



اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب

١٤



١٣



١٦



١٥



١٨



١٧



٢٠



١٩



٢٢



٢١



٢٤



٢٣



٢٦



٢٥



٢٨



٢٧



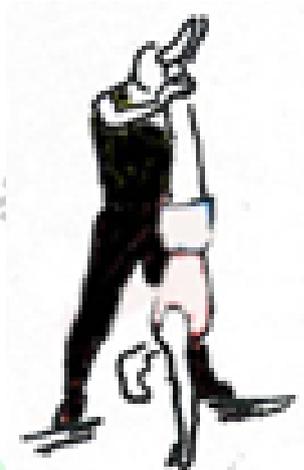
الاطءاء اشائعة :-

- ١- وضع اليدين على الارض بفتحة اكبر من عرض الصدر
- ٢- وضع اليدين بمسافة بعيدة او قريبه عن القدمين ويجب ان تكون بقدر الذراع
- ٣- خطف الرجلين سريع او بطئ
- ٤- تاخير ضم الرجل الحرة والتي يجب ان تكون قبل بلوغ الوضع الراسي
- ٥- عمل زاوية في مفصل الكتف عند الوقوف على اليدين
- ٦- ضم الراس بين اليدين

اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب
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

١- ثني زاوية الورك عند نزول رجل النهوض
الخطوات التعليمية :-

١- مسك طرفي المسطبة باليدين من المنتصف والقفز الى الجهة الثانية بتتابع الرجلين

٢- نفس التمرين مع التدرج في فتح زاوية الجذع

٣- عمل قوس على الارض واداء الحركة عليه

٤- اداء الحركة على سطح مائل

الاطعاء الشائعة :-

١- يجب ان لاتكون اي زاوية في الجسم بعد مرجحة الرجلين الى الاعلى مع العمل على اطالة الجسم وخاصة في زاوية الكتف

٢- وضع اليد بعيدة من رجل النهوض

٣- ثني الرجل الحرة الى الخلف

٤- تدوير الورك باتجاه الخارج

في حركة الكارت ويل تم وضع المراتب على شكل سلم (بشكل متدرج) وتحدد مسافة خروج المرتبة عن الاخرى ايضا وفق القياسات الجسمية للطالب وذلك بأجراء حركي اولي يتم وضع علامة لرجل النهوض ثم علامة لليد القريبة منها ثم لليد الاخرى ثم الرجل الاخرى توضع العلامات على شكل قوس من المرتبة العليا الى المرتبة قبل الارض يقف المساعد خلف الطالب ليساعده بالأداء وبعد اتقان الخطوة الاولى يتم تعديل القوس ويستمر تعديل القوس الذي تكونه العلامات الموضوعه على المراتب الى ان يصبح خط مستقيم مع استمرار عملية المساعدة وبعد ذلك يتم ازالة المراتب مرتبة

مرتبة وصولا الى الارض يقوم الطالب بالأداء على خط مستقيم وبالمساعدة ثم يتم رفع العلامات والاداء بدون مساعدة .

٢



١



٤



٣



٦



٥



٨



٧



١٠



٩



١٢



١١



١٤



١٣



١٦



١٥



١٨



١٧



٢٠



١٩



٢٢



٢١



٢٤



٢٣



٢٦



٢٥



٢٨



٢٧



٣٠



٢٩



٣٢



٣١



٣٤



٣٣



٣٦



٣٥



اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب

٣٧



٣٨



٣٩



٤١



٤٠

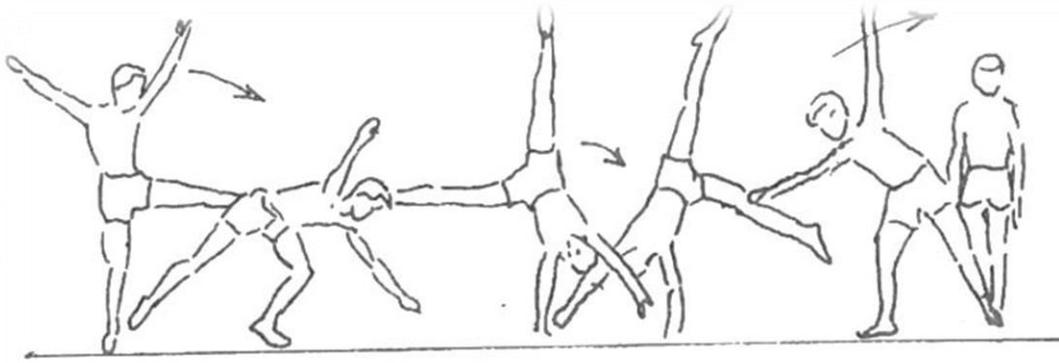


٤٣



٤٢





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 اليمين ، ويطلب من اللاعب عمل الحركة وبذلك تكون ذراعا المدرب قد ساعدتا على حمل ثقل جسم اللاعب باتجاه يمين اللاعب وبالعكس

اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب

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 كالفقرات 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

الخطوات التعليمية :-

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

الخطا الشائعة :-

- ١- الوضع الخاطئ لليدين وعدم لف الذراع
- ٢- عدم دفع الارض او الدفع القليل بقدم النهوض
- ٣- التأخير او عدم عمل حركة لف الجسم قبل الوصول الى وضع الوقوف على اليدين
- ٤- الدفع القليل للأرض باليدين
- ٥- الخطف القليل للرجلين وعدم حدوث حركة الطيران (وضع القدمين واليدين ملاسمة للأرض)

يتم استخدام نفس الاسلوب من خلال وضع العلامات والمراتب للأعلى اذ يتم وضع المراتب على شكل سلم كما في العجلة البشرية ولكن المرتبة الثانية والتي يتم وضع اليدين عليها والثالثة التي يتم الهبوط عليها تأخذ مساحة اكبر ، وارتفاع المرتبة الاولى عن الثانية تحدد حسب قياسات الطالب بحيث لا تحت تأثير على الاداء من خلال المبالغة في الارتفاع اما الارتفاع يكون من المرتبة الثانية للأسفل توضع علامات لوضع رجل النهوض على المرتبة الاولى اما على المرتبة الثانية يتم وضع شريط بعرض الصدر بزاوية ميلان ٤٥ درجة عن خط سير الحركة يقوم الطالب بالأداء بوضع رجل النهوض على المرتبة الاعلى مع ثني الركبتين ثم الدفع ووضع الكفين على الشريط وخطف الرجل الحرة وعمل نصف لفة يقوم المساعد بمسك الطالب من منطقة الخصر للوقوف على اليدين مع عمل نصف لفة ومن ثم خطف الرجلين للأسفل، بعد اتقان هذه الخطوة يتم تقليل الزاوية ال ٣٠ درجة وتؤدي نفس التمرين وهكذا الى ان يصل الطالب الى الوضع المناسب لوضع اليدين للأداء ، بعد اتقان هذه الخطوات يتم رفع المرتبة الاولى وتحول العلامات وبعد الاتقان ترفع المرتبة الثانية وهكذا وصولا الى الارض مع وجود المساعدة ومن ثم يتم الاداء على الارض مع وجود العلامات دون المساعدة وبعد الاتقان ترفع العلامات ويتم الاداء من دون مساعدة وكما مبين في الصور

٢

١



٤

٣



٦

٥



٨



٧



١٠



٩



١٢



١١



١٤



١٣



١٦



١٥



١٨



١٧



٢٠



١٩



٢٢



٢١



٢٤



٢٣



٢٦



٢٥



٢٨



٢٧



٣٠



٢٩



٣٢



٣١



٣٤



٣٣



٣٦



٣٥



حصان المقابض

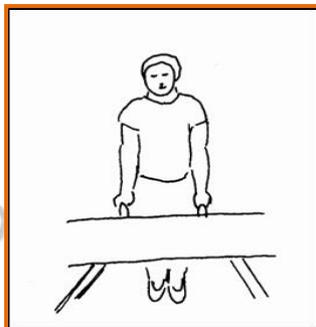
يعتبر جهاز المقابض من الاجهزة التي تتطلب لياقة بدنية عالية وقوة عضلية كبيرة وخصوصا عضلات الكتفين والذراعين ومرونة في معظم عضلات الجسم بالخصوص منطقة الحوض ، من متطلبات هذا الجهاز حركات المرجحة دون توقف برجل واحدة او رجلين معا وكذلك مرجحات دائرية ومقصات امامية وخلفية اما المتطلبات الفنية الاساسية على الجهاز 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 .

الايضاح الاساسية

اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب
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:- ا د وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب

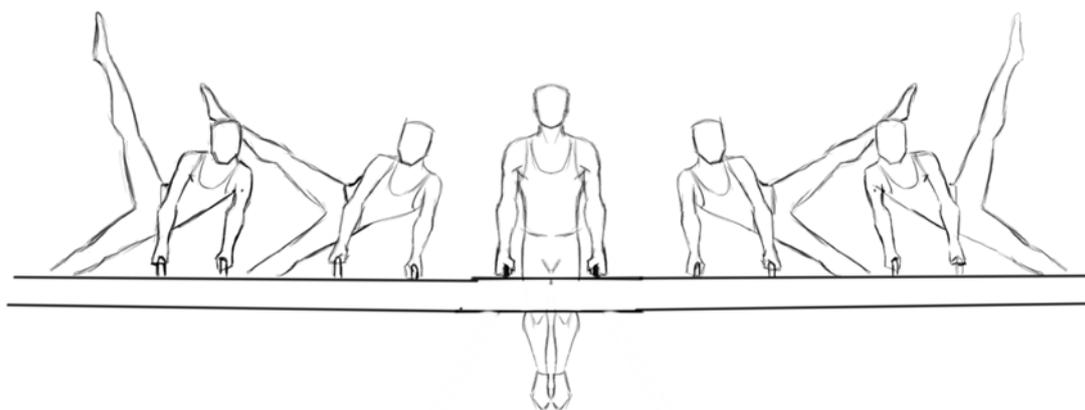
وفيه يرتكز الجسم على المقبضين مع الرجل للامام والاخري للخلف الذراعان ممدودتين والجذع مستقيما وعموديا عليه ، والورك بين الذراعين والنظر للامام فتحة الرجلين تكون بمسافة تسمح للورك بلارتفاع عن جسم الحصان

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 المرجحات ولاتقان اداء المرجحات 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

الاطعاء الشائعة:-

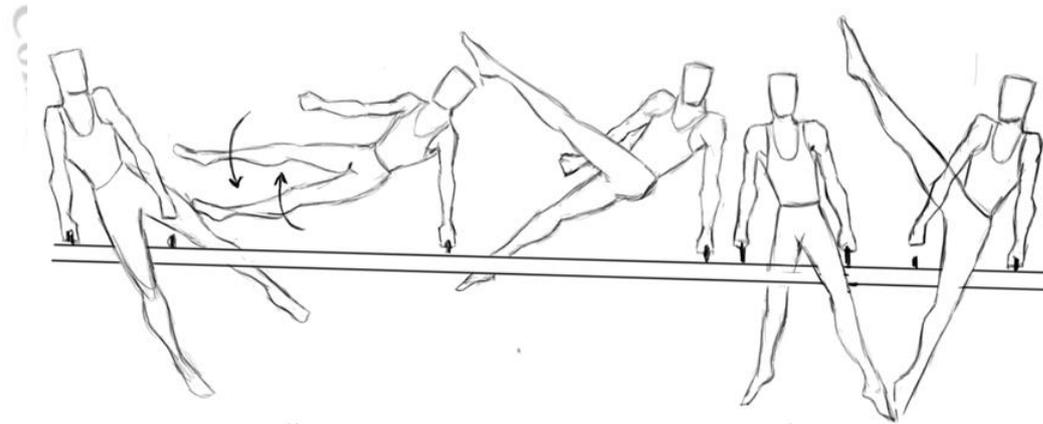
- ١- ميلان الجذع للامام
- ٢- البطئ في تحويل مركز الجسم على الذراع المعاكسة للرجل التي تقود المرجحة
- ٣- الخطف البطني لكلتا الرجلين
- ٤- النظر للاسفل



المرجحة الامامية والخلفية بدخول الرجلين

يتم اداء المرجحة باتباع الخطوات التالية

- ١- من الوقوف المواجه مسك المقابض ثم القفز الى اليمين قليلا لا خذ 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 يتم عمل حركة المقص
- ٤- مرجحة الرجلين بدون مس الحصان وبقوة لجهة اليسار مرجحة رجل اليسار مرة ثانية وبارتفاع الراس للمقبض وبقوة وعند بلوغ اعلى نقطة في المرجحة يتم عمل حركة المقص والاستمرار لاجل ضمان تأدية مرجحة الرجوع



الاطء الشائعة:-

- ١- عدم اجراء المرجحة بشكل كامل
 - ٢- التاخير في عمل حركة المقص
 - ٣- التاخير في الارتكاز على يد الاستناد وعدم رفع اليد الثانية
 - ٤- ضم الصدر والنظر للاسفل
- الهبوط :- من الارتكاز الخلفي دفع الجهاز بكلتا اليدين وقذف الرجلين الى الامام والهبوط امام اجهاز

جهاز الحلق

الأوضاع الأساسية لجهاز الحلق

التعلق العمودي :-

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



التعلق العمودي

التعلق المقلوب :-

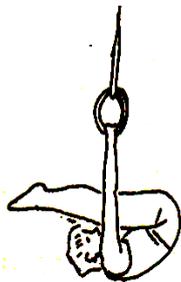
ويكون الجسم في هذا التعلق معاكسا للتعلق العمودي والراس يكون للأسفل والقدمان للأعلى ويمكن اداء حركات كثيرة من هذا الوضع للحصول على المرجحة التي تؤدي الى ارتفاع الجسم فوق مستوى الحلقين .



يوضح التعلق المقلوب

التعلق المنحني بزاوية (تعلق الكب) :-

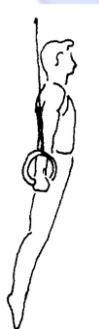
يكون الجسم بشكل زاوية حادة في اثناء التعلق بين الرجلين والذراع والذراعان والرجلان والجسم أفقي مع مستوى الأرض



التعلق المنحني المقلوب بزاوية

الارتكاز العمودي :

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

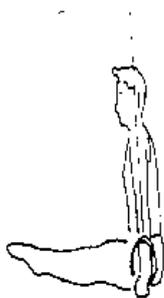


يوضح الارتكاز العمودي

اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب

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 الحلقين او تحتهما



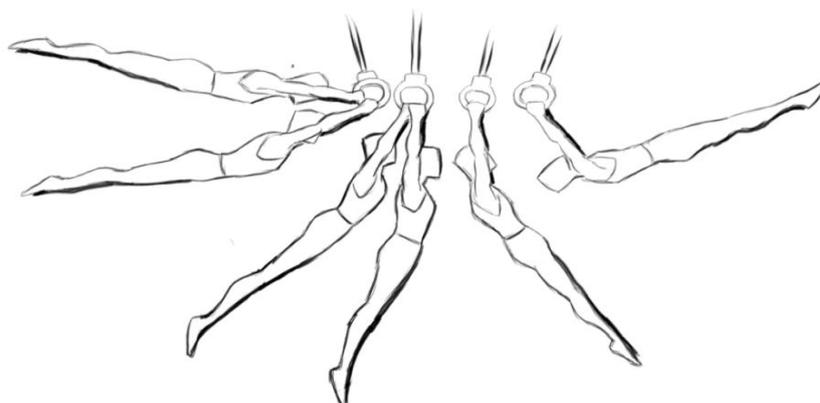
الارتكاز بزاوية

المرجحة:-

من الحركات الاساسية على جهاز الحلق تبدأ الحركة بارتخاء الكتفين في وضع التعلق بحيث يكون الجسم مستقيما وعدم وجود اي زاوية في الجذع والذراعين ، وعند مرجحة الرجلين الى الامام والاعلى يجب ثني مفصل الفخذ قليلا وضغط الحلق الى الاسفل والخلف والجانب والى الخارج والنظر للمشطين ويكون الصدر الى الداخل وابعاد مركز الثقل عن القبضتين واما زاوية الذراع والجذع فتكون منفرجة وعند اداء المرجحة الخلفية بعد وصول الجسم الى مستوى افقي ثني زاوية مفصل الفخذ مع ارتخاء في عضلات الكتف ، وعند الوصول الى مستوى الراسي يجب ان يتم خطف قوي وسريع في المشطين خلفا وضغط الحلقين ودفعهما للامام مع رفع الراس والجسم بصورة مستقيمة للحصول على مرجحة خلفية تصل الى المستوى الافقي

الاطاء الشائعة :-

- 1- خطف الرجلين عند النقطة العميقة او بعدها
- 2- عدم فتح الحلق ومد الجسم عند النقطة الامامية والخلفية
- 3- حركة الحلق اثناء المرجحة



التعلق المقلوب من المرجحة

الجزء التحضيري

التعلق واداء ثلاث مرجحات

الجزء الرئيسي

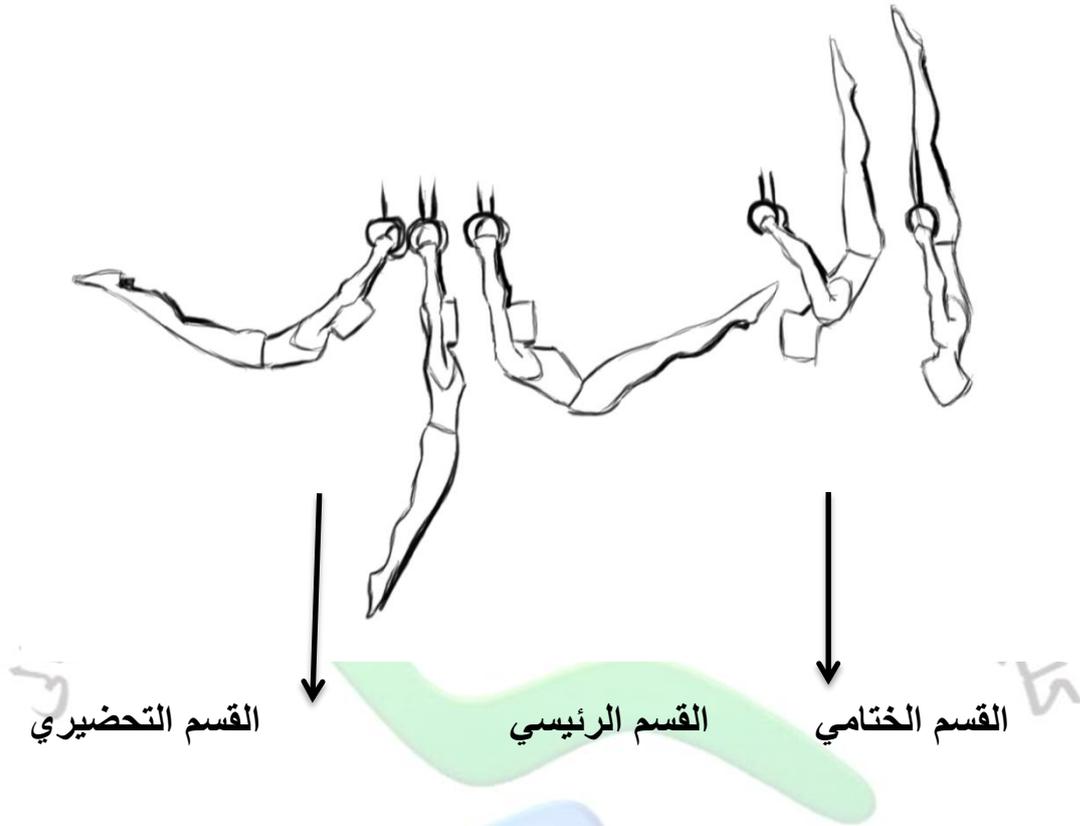
المرجحة الجسم بالكامل في المرجحة الامامية للوصول الى وضع التعلق المقلوب من خلال المرجحة والثبات بالوضع الشاقولي الراس اسفل والقدمين للأعلى والثبات بهذا الوضع مع امتداد كامل الذراعين

الجزء الختامي

الثبات لمدة ٢ ثا

الاطفاء الشائعة :-

- ١- حركة الحبال اثناء اداء الحركة
- ٢- عدم ضم الحلقيتين وفتحهما اثناء عند البدء بلانتقال الى الوضع المقلوب
- ٣- خطف بطئ للرجل للمرجحة الامامية



القسم التحضيري

القسم الرئيسي

القسم الختامي

1998

يوضح التعلق المقلوب من المرجحة على جهاز الحلق

College of Physical Education and Sport Science-University of Diyala

اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب

التعلق لوضع الكب من المرجحة

الجزء التحضيري

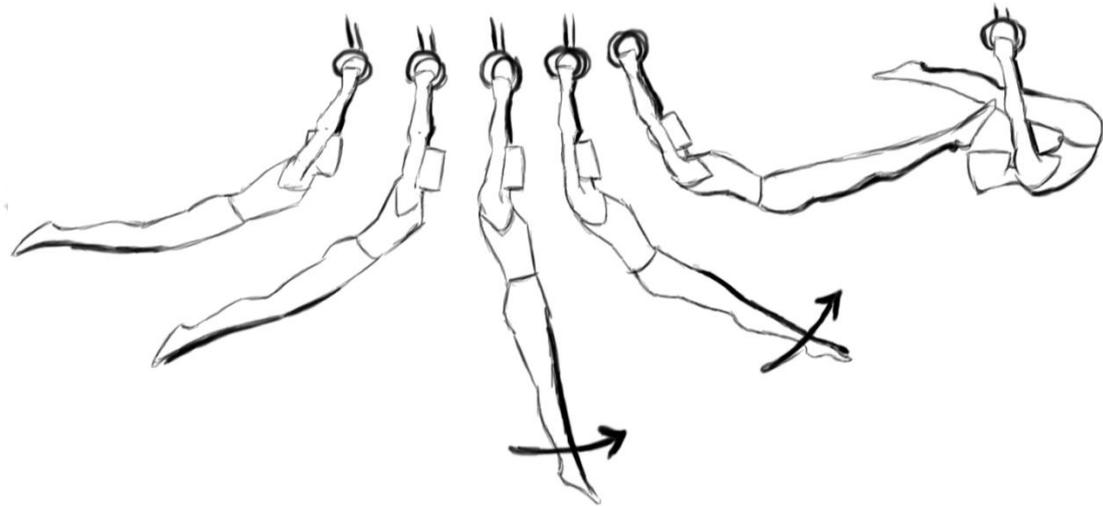
اداء ثلاث مرجحات

الجزء الرئيسي

من المرجحة الامامية مرجحة الرجلين للأمام الاعلى وعند بلوغ الرجلين اعلى
المستوى الافقي يتم ثني مفصل الورك ويجب ان يكون الذراعين ممدودتين
والرجلين والنظر على الركبتين اي الراس يكون بوضع طبيعي

الجزء الختامي

الثبات لمدة ٢ ثا



يوضح التعلق لوضع الكب من المرجحة

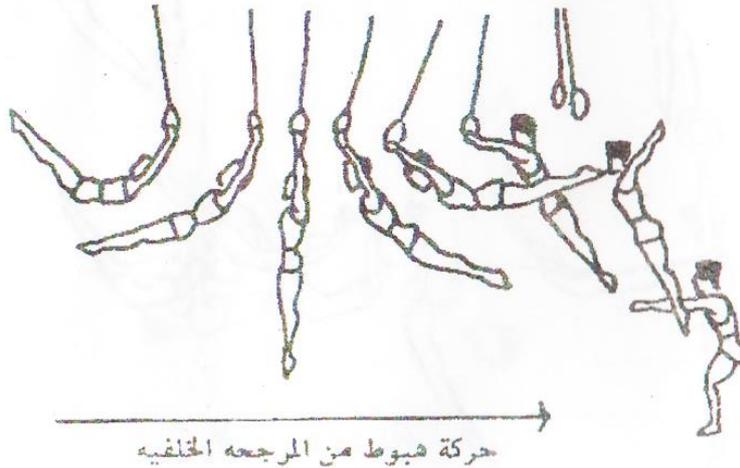
اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب

حركة الهبوط الخلفي :-

من المرجحة الخلفي وعند بلوغ اعلى نقطة بالمرجحة وعند بداية النزول يتم خطف الرجلين ودفع الحلق ورفع الذراعين عاليا والطيران للخلف والابتعاد عن الحلق والوصول للارض بانثناء قليل من مفصل الركبة والذراعين للامام لامتصاص وزن الجسم وبعد الوصول للارض يتم فتح زاوية الركبتين ورفع الذراعين عاليا

الاءاء الشائعة :-

- ١- اداء المرجحة بصورة بطيئة وواظنة
- ٢- ترك الحلق قبل بلوغ نقطة السكون الخلفية
- ٣- عدم دفع الحلقين عند لهبوط وعمل حركة الطيران



اعداد وتصميم أ م د ناظم احمد عكاب

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 ما يلي 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 اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب

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

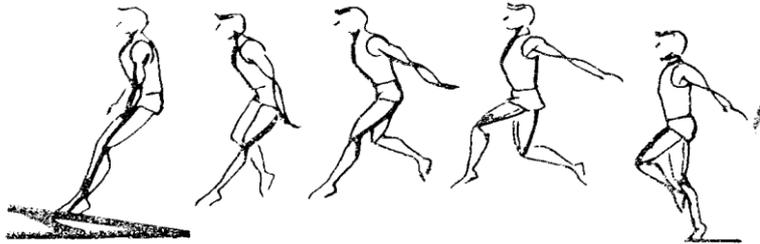
بعد نهاية الطيران الاول يرتكز الجسم على المنصة بزاوية واليدين ممدودتين امام الجسم وعدم تقديم الكتف على اليدين والجسم مستقيم على الجهاز حتى لا يتم انحراف زاوية الجسم تبدا مرحلة الدفع ان هذين العنصرين يجب ان يكون ادائهما باقصى سرعة والدفع برسغي اليدين

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 اولاً على مقدمة القفز مع انثناء خفيف بالركبتين وميل الجسم قليلاً للامام لامتناسق قوة السقوط وتكون الذراعين اماماً عالياً للتوازن



اعداد وتصميم أ م د ناظم احمد عكاب

القفز فتحا

من الحركات البسيطة تبدأ بالركضة التقريبية وضرب لوحة النهوض بالرجلين معا والجسم مستقيم اثناء الضرب الوحة وتكون الركبتين مثبتيين وذلك للحصول على دفع القدمين والساقين وعند الوصول الى الارتكاز وبمجرد الالدين 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 بانتشاء خفيف في مفصل الركبة

الاطء الشائعة:-

- ١- البوط بمسافة الهبوط اقل من ١,٥ سم
- ٢- وضع لوحة النهوض غير المناسب (المسافة بين لوحة النهوض والمنصة حسب طول اللاعب وامكانيته)
- ٣- وضع الالدين في مقدمة المنصة

خطوات تعليمية

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



القفز ضما

وصف الاداء

الجزء التحضيري

الركضة التقريبية + الضرب على القفاز + الطيران الاول

الجزء الرئيسي

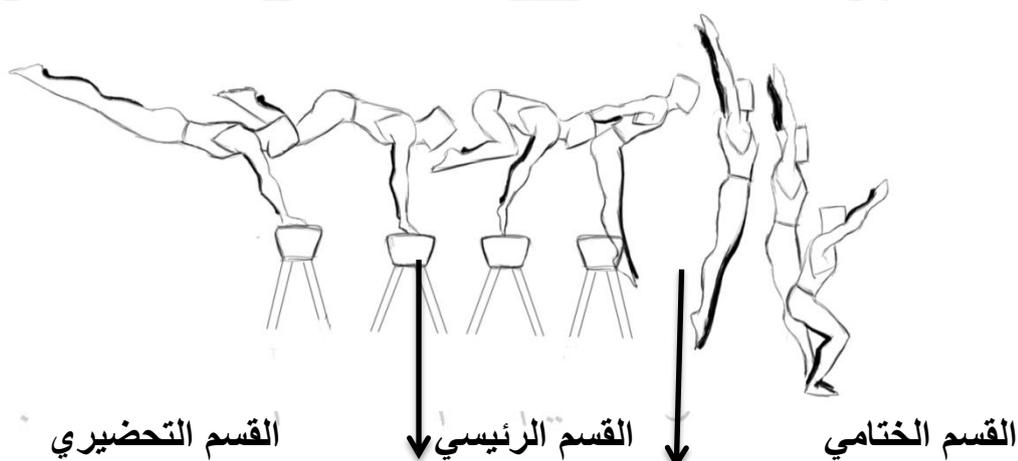
بالطيران قذف الرجلين معا الى الخلف الاعلى وتكون الذراعين مائلتين الى الاعلى امام الجسم فيكون قوس في الظهر بسيط اثناء الطيران وعند وصول اليدين على الجهاز يتم دفع الجهاز بشدة ويكون الدفع من منطقة الكتف يتم سحب الرجلين الورك للأعلى مع ضم الرجلين على الصدر ثني مفصلي الورك والركبة والجذع وصولا الى التكور وعند عبور منصة القفز يتم مد المفصلين والذراعين اماما عاليا استعداد للهبوط بجسم ممدود وبثني قليل في مفصل الركبة لامتناس الصدمة

الجزء الختامي

الثبات لمدة ٢ ثا والذراعين

الاطباء الشائعة:-

- ١- المسافة بين لوحة النهوض والمنصة غير مناسبة للاداء
- ٢- الضم البطيء للرجلين
- ٣- التأخير في عملية دفع المصاة
- ٤- النظر للأسفل
- ٥- الهبوط بمسافة عن المنصة اقل من ١,٥ م



يوضح حركة القفز ضما

جهاز العقلة

من الاجهزة المهمة من اجهزة الجمناستك 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 تواجه للوجه والابهام متجه للاعلى ، اما الاصابع الباقية باتجاه الوجه وتعمل حلقة حول العارضة مع الابهام

٣- المعكوسة :- ويكون ظهر اليد للامام والاصابع باتجاه الوجه وتكون الفتحة اعرض من الصدر

٤- المسكة المتقاطعة :- وتكون هذه المسكة مشابهة للمسكة العادية الا ان الساعدين متقاطعة امام اختلاف الجسم

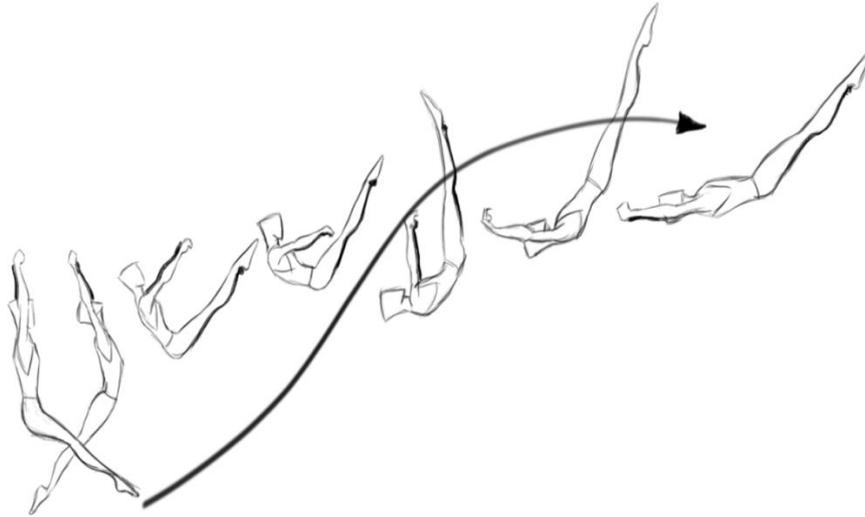
٥- المسك المختلفة:- وتكون احدي اليدين تمسك مسكة عادية واليد الثانية مسكة مقلوبة

المرجحة

وصف الاداء

الجزء التحضيري

من وضع التعلق يقوم اللاعب بسحب الجسم للأعلى مع رفع الجسم بزواوية ثم مرجحته باتجاه الامام الاعلى لا بعد نقطة لكي يحصل على المد الكامل للجسم وعند نزول الجسم يبدأ الخطف للمرجحة الخلفية من النقطة العميقة ويصل الجسم الى نقطة السكون الخلفية ويبدأ بالنزول بشكل انسيابي بتأثير الجاذبية ثم نبدأ الخطف للمرجحة الامامية من النقطة العميقة وهكذا تستمر المرجحة والمرجحة مع تدوير القبضة الكلابية



وضح الطريقة الاولى لبدء المرجة

١- الطريقة الاخرى بدون مرجة بعمل زاوية بمفصل الورك برفع الرجلين من ١٠٠-١٢٠ درجة ثم اسقاطهما الى الاسفل مع مرجة الورك اماما وعكس حركة الرجلين حتى يكون هناك قوس في الجسم والرجوع للمرجة الخلفية بفتح الجسم من مفصل الورك وزاوية الكتفين للحصول على المرجة



وضح الطريقة الثانية لبدء المرجة

الجزء الرئيسي

من الوصول الى اعلى نقطة الى الخلف تبدأ المرجحة الامامية والتي بعد الجزء التحضيرى وذلك بمرجحة الرجلين مضمومتين للأمام وعمل انثناء في مفصل الورك وقبل الوصول الى النقطة العميقة نعمل على مد الجسم كاملا من مفصل الورك وعند وصول النقطة العميقة نبدأ بخطف الرجلين الى الامام الاعلى ليكتسب الجسم الطاقة الحركية والاستمرار بالمرجحات وعند بلوغ الجسم اعلى نقطة للأمام يتم ترك الرجلين للسقوط حتى بلوغ النقطة العميقة مرجحة الرجلين للخلف الاعلى وخطفهما لا كساب الجسم طاقة حركية من تأثير الجاذبية وكذلك التغلب عليها عند الصعود يؤدي اللاعب ثلاث مرجحات تتضمن المرجحة للأمام والخلف الحركة

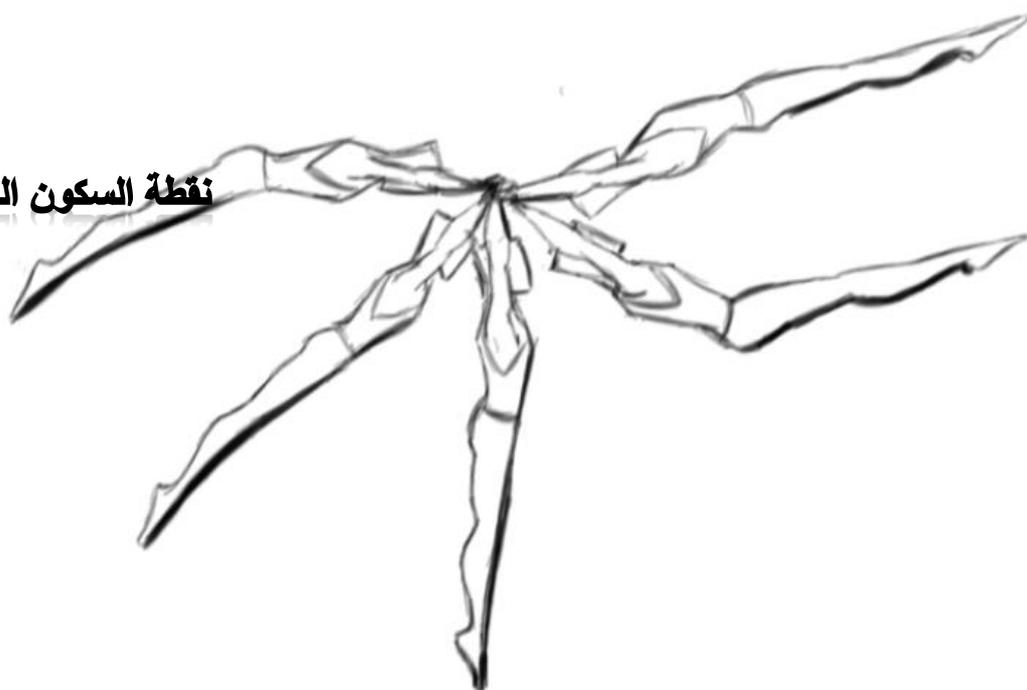
الخطوات التعليمية :-

التعلق والنظر للأمام وتحريك الرجلين ممدودتين بمستوى واطئ نفس الوضع مع الزيادة التدريجية فى مستوى فى مستوى المرجحة الى بلوغ المستوى المطلوب
الاطء الشائعة:-

- 1- مسك البار وعدم تدويرها مع حركة المرجحة
- 2- خطف الرجلين فى المنطقة العميقة الو بعدها فى المرجحة الامامية
- 3- عدم خطف الرجلين من انزول للمرجحة الخلفية

نقطة السكون الامامية

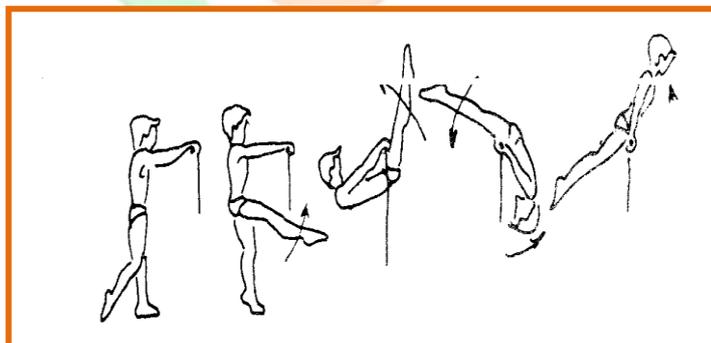
نقطة السكون الخلفية



النقطة العميقة

يوضح طريقة اداء المرجحة

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 الامام 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 تمد 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



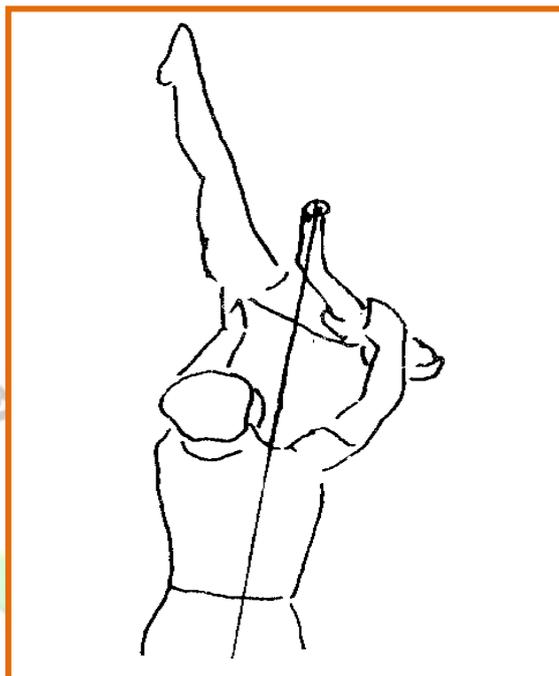
الاداء الفني للطلوع الخلفي على جهاز العقلة

من الأخطاء الشائعة

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

طريقة المساعدة : اعداد وتصميم ا م د ناظم احمد عكاب

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

1998

الهبوط للخلف من المرجحة الخلفية

وصف الاداء

الجزء التحضيري

من المرجحة الامامية وعند وصول نقطة السكون يتم نزول الجسم للأسفل مع وجود زاوية قليلة في مفصل الورك وقبل وصول النقطة العميقة يتم فتح زاوية الورك وخطف الرجلين يقوه وسرعة للأسفل

الجزء الرئيسي

عند صعود الجسم للخلف الاعلى بعد ان يجتاز النقطة العميقة وقبل الوصول الى نقطة السكون من المرجحة الخلفية يبدأ بعمل زاوية قليلة في مفصل الورك وعند بلوغ نقطة السكون للجسم يتم دفع البار باليدين والظيران وفتح زاوية الورك والهبوط بانثناء قليل في مفصل الركبة لامتصاص الصدمة

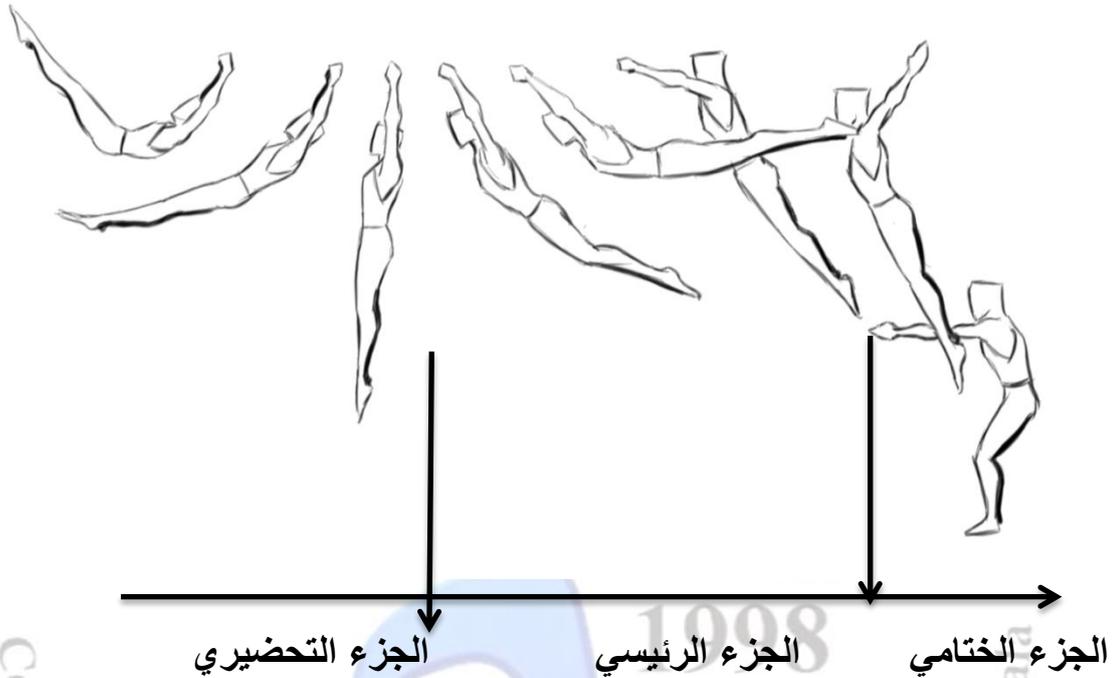
الجزء الختامي

الهبوط بجسم مستقيم والذراعين مرفوعتين والثبات لمدة ثانيتين

الاطء الشائعة :-

١- ترك العارضة قبل الوصول الى اعلى نقطة

- ٢- عدم دفع العرصة لحظة الهبوط
- ٣- عدم عمل زاوية في مفصل الورك للتهيأ للهبوط في اعلى نقطة
- ٤- عدم فتح الزاوية اثناء الطيران والنظر للاسفل



يوضح الهبوط للخلف من المرجحة الخلفية

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 (حركة تحضيرية لا غلب حركات المتوازي)

وصف الاداء

الجزء التحضيري

الارتكاز العمودي فوق العارضتين الجسم ممدود بشكل مستقيم والنظر للأمام والمرجحة امام خلف

الجزء الرئيسي

من الجزء التحضيري يتم خطف الرجلين من النقطة العميقة للحصول على الوضع المتكامل من الرجوع من المرجحة الامامية ووجود زاوية قليلة في مفصل الورك في المرجحة الامامية وعند ترك الجسم للمرجحة و المرور بالنقطة العميقة يتم خطف الرجلين للخلف الاعلى مع مد الزاوية في مفصل الورك وشد الجسم لزيادة المرجحة الخلفية وهنا لا يسمح بعمل قوس بالظهر ، مده بالكامل .

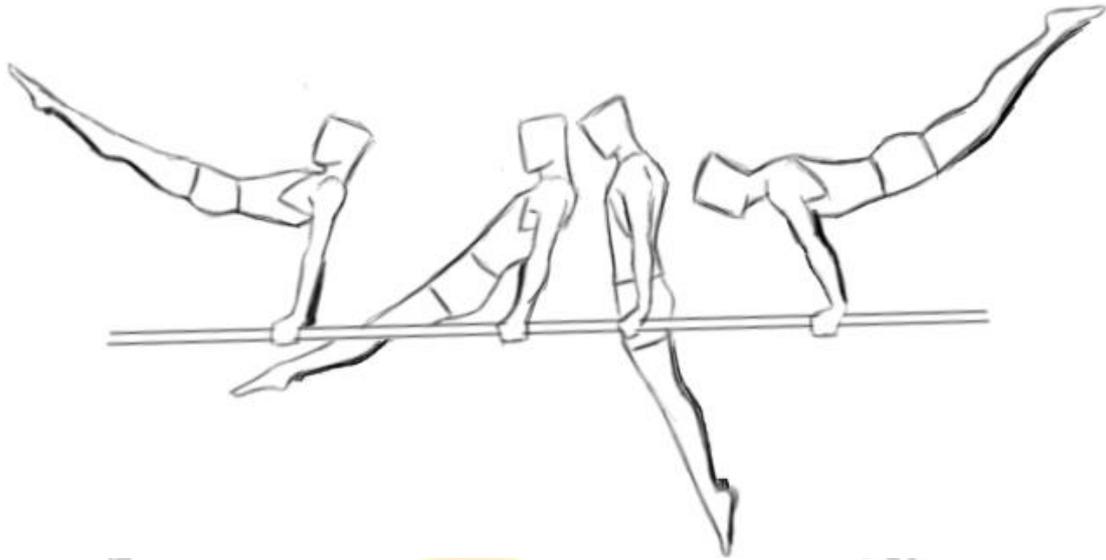
ومن نهاية المرجحة الخلفية تبدأ المرجحة الامامية بنزول الجسم بشكل انسيابي دون تأثير اي قوة فقط الجاذبية يترك الجسم للمرجحة وهي عملية تلقائية وعند بلوغ النقطة العميقة يتم خطف الرجلين اماما عاليا والتأكيد بان تكون المرجحة من مفصل الكتف ويتم ارجاع مفصل الكتف للخلف عند مرجحة الرجلين والضغط على العارضتين باليدين عند بلوغ الرجلين الوضع المتوازي مع العارضتين ليتم فتح زاوية الكتف والحصول على اكبر مساحة للمرجحة

جزء الختامي

بلوغ القدمين مستوى النظر في المرجحة الامامية واعلى من مستوى الراس في المرجحة الخلفية

الاطعاء الشائعة :-

- ١- عمل المرجحة من مفصل الورك
- ٢- ارتخاء في عضلات البطن والكتفين
- ٣- النظر لا يكون للامام
- ٤- عدم مد الجسم عند نهاية المرجحة الامامية ورجوع الاكتاف قليلا للخلف
- ٥- خفض مستوى الجلين في المرجحة الخلفية بسبب الزاوية في مفصل الورك



المرجحة من وضع الارتكاز على اليدين

الوقوف على الاكتاف

وصف الاداء

الجزء التحضيري

تؤدي الحركة من الجلوس فتحا مسك العارضتين قريبة من الفخذين

الجزء الرئيسي

ميلان الجسم للأمام لوضع الاكتاف على العارضتين نشر المرفقين الى الجانبين
رفع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الاستناد اي الكتفين ومد الرجلين بصورة
مستقيمة للأعلى والنظر يكون الى الاسفل يشكل الجسم خط مستقيم

الجزء الختامي

الثبات بالوقوف على الاكتاف لمدة ٢ ثا

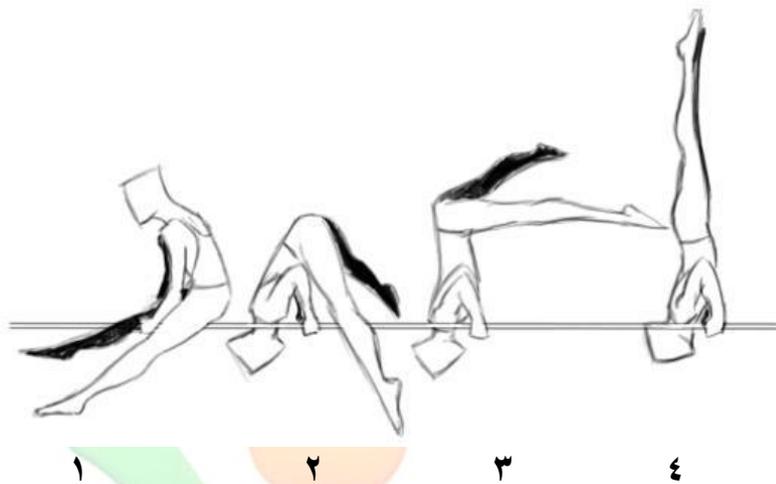
الاطء الشائعة :-

١- وضع اليدين بمسافة بعيدة عن الفخذين

٢- فتح زاوية الكتفين فتحة قليلة للاستناد

٣- اداء الحركة والورك مائل للأمام او للخلف أي مركز ثقل الجسم لا يصل فوق قاعدة الاستناد

٤- عدم لرفع الراس في مراحل الاداء



يوضح الوقوف على الاكتاف

الهبوط الجانبي الممدود من المرجحة الخلفية

وصف الاداء واحتساب الدرجة

الجزء التحضيري

اداء ثلاث مرجحات من الرجوع من المرجحة الامامية للوصول للمرجحة الخلفية

الجزء الرئيسي

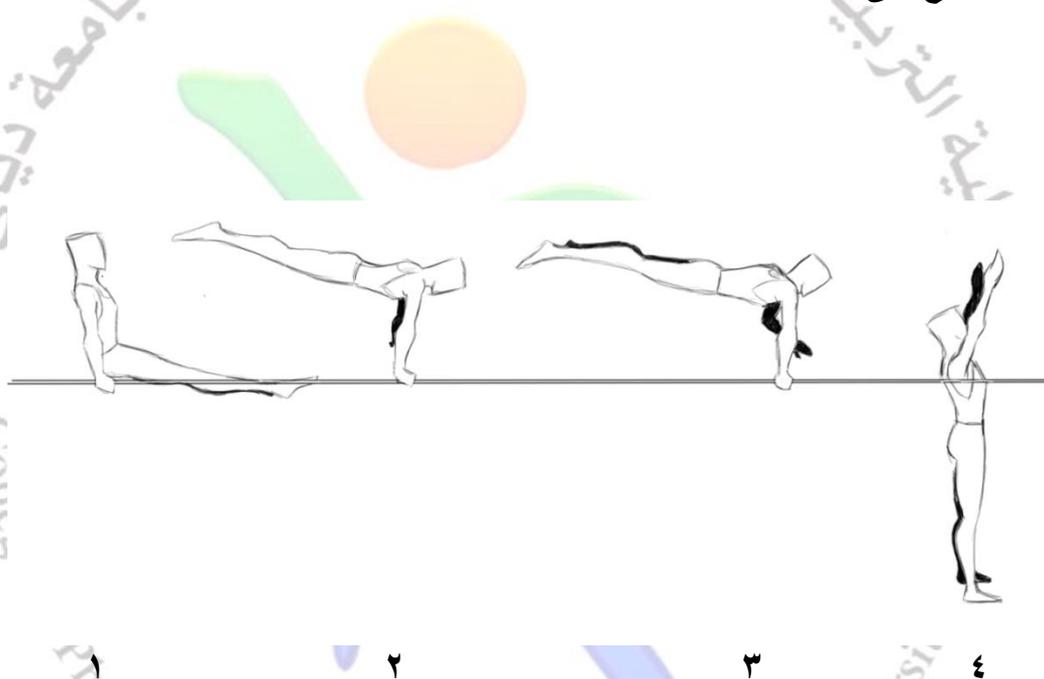
من المرجحة الامامية وعند وصول النقطة العميقة خطف الرجلين الى الخلف الاعلى يتم تحويل مركز ثقل الجسم على اليد القريبة من منطقة الهبوط من خلال دفع العارضة باليد البعيدة من جهة الهبوط ونقلها امام اليد الثانية يكون الجسم مرتكزا على العارضة وبكلتا اليدين وبصورة مستقيمة عند بلوغ اعلى نقطة من المرجحة ومن ثم مرجحة الذراع من جهة الهبوط الى الجانب وبذلك يبدأ الجسم بالخروج من العارضتين والهبوط وجسم ممدود وممسك العارضة من جهة الهبوط باليد البعيدة من منطقة الهبوط

الجزء الختامي الهبوط بثني خفيف في مفصل الركبة والجذع لامتصاص الصدمة والثبات لمدة ٢ ثا

الخطوات التعليمية

- ١- استخدام المقعد السويدي او متوازي واطئ مع وضع بساط على المتوازي اسفل القدم والارتكاز كما في المرجحة الخلفية وعمل حركة اليدين
 - ٢- نفس التمرين مع حركة الجسم للاحاساس بعملية الهبوط
 - ٣- اداء الحركة بالمساعدة
 - ٤- اداء الحركة بدون مساعدة
- الاطفاء الشائعة:-

- ١- عدم بلوغ المستوى المطلوب في المرجحة
- ٢- تأخير حركة اليدين في عملية دفع البار وتحويل الجسم
- ٣- انثناء مفصل الورك
- ٤- الدفع الى الخلف باليد البعيدة عن جهة الهبوط



الهبوط الجانبي الممدود من المرجحة الخلفية

اعداد وتصميم أ م د ناظم احمد عكاب