

محاضرات الجمناستك الفني

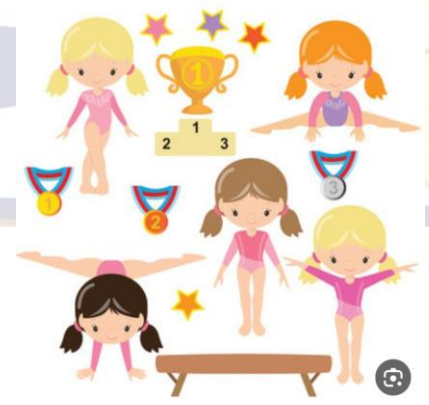
للمرحلة الاولى

م.د بيداء طارق

م.د ميساء رضا

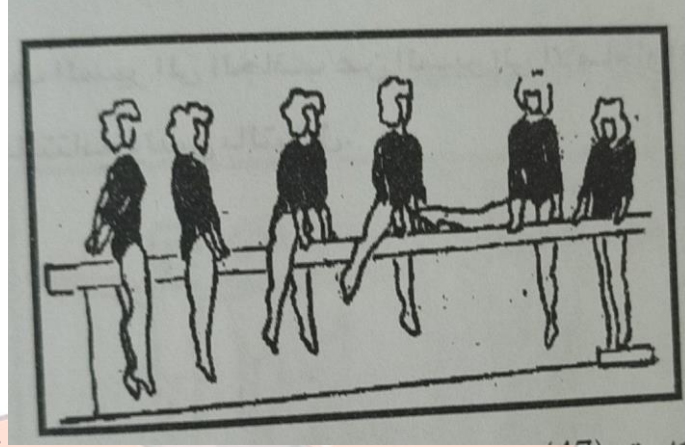
م.م غفران بشير حمزة

للعام ٢٠٢٤-٢٠٢٥



الطلوع (مهارات الصعود)

كون العارضة مرتفعة عن الأرض وللوصول إلى فوق سطحها، لابد من إجراء بعض المهارات الحركية التي تمكننا من الوصول إلى فوق سطح العارضة، أما وقوفاً أو ارتكازاً أو جلوساً ، ومهارات الصعود منها البسيطة ومنها الصعبة نوع ما



الطلوع للجلوس السرجي المقاطع او الارتكاز

• الوضع الابتدائي:

الوقوف الموازي المواجه - راحتا اليدين على حافتي العارضة متقابلتان- المسافة بين اليدين بقدر عرض الصدر.

الوصف الشكلي للمهارة الحركية: يكون شكل الجسم خلال الحركة

١. الذراعان ممدودتان
٢. الرجلان ممدودتان
٣. الجذع معتدل.
٤. الرأس في وضعه الطبيعي والنظر إلى الأمام, امشاط أصابع القدمين مؤشرة.

المتغيرات الميكانيكية

١. تبادل نقل مركز ثقل الجسم بين الذراعين
٢. قتل الجذع برّيع دورة باتجاه مرجحة دخول الرجل.
٣. المحافظة على بقاء مركز ثقل الجسم فوق محيط قاعدة الارتكاز (اليدين) عند الشروع بالنهوض وخلال المهارة الحركية.

اقسام المهارة الحركية

- القسم التحضيري: الأداء الواجب عمله في هذا القسم:
 ١. النهوض بالقدمين مع ثني ورفع الورك الى الاعلى.
 ٢. ميل الجذع إلى الأمام الجانب مع نقل ثقل الجسم على الذراع المعاكسة المرجحة دخول الرجل لغرض الاستناد عليها ولتسهيل مهمة مرجحة دخول الرجل.

- القسم الرئيسي:
 ١. مرجحة دخول لإحدى الرجلين جانباً فوق مستوى العارضة.
 ٢. قتل الجذع برّيع دورة مع حركة مرجحة دخول الرجل.
 ٣. تحويل مركز ثقل الجسم فوق اليد المعاكسة المرجحة دخول الرجل.

- القسم النهائي : يكون الجسم في هذه القسم:
 ١. اما الجلوس السرجي المقاطع أو الارتكاز السرجي المقاطع.
 ١. إرجاع الجذع الى وضع الاعتدال
 ٢. ضغط الفخذين للعارضة للحصول على وضع أكثر استقراراً.
 ٣. نقل اليدين الى خلف الجذع في حالة اتخاذ الجلوس السرجي.
 ٤. أو اتخاذ اوضاع مختلفة لوضع الذراعين.

الاحطاء المتوقعة

١. عدم ميل الجذع ورفع الورك الى الأعلى.
٢. عدم نقل مركز ثقل الجذع على ذراع الارتكاز مما يصعب رفع اليد الأخرى عن العارضة لغرض إمرار مرجحة دخول الرجل
٣. ثني في ركبة رجل مرجحة الدخول مما يؤدي الى اصطدامها بالعارضة.
٤. ضعف بقوة ارتكاز الذراعين (ضعف في الشد العضلي).
٥. ثني في الذراعين مما يجعل ضعف في قوتيها وكذلك في خفض مركز ثقل الجسم الى العارضة.