

محاضرات الجمناستك الفني

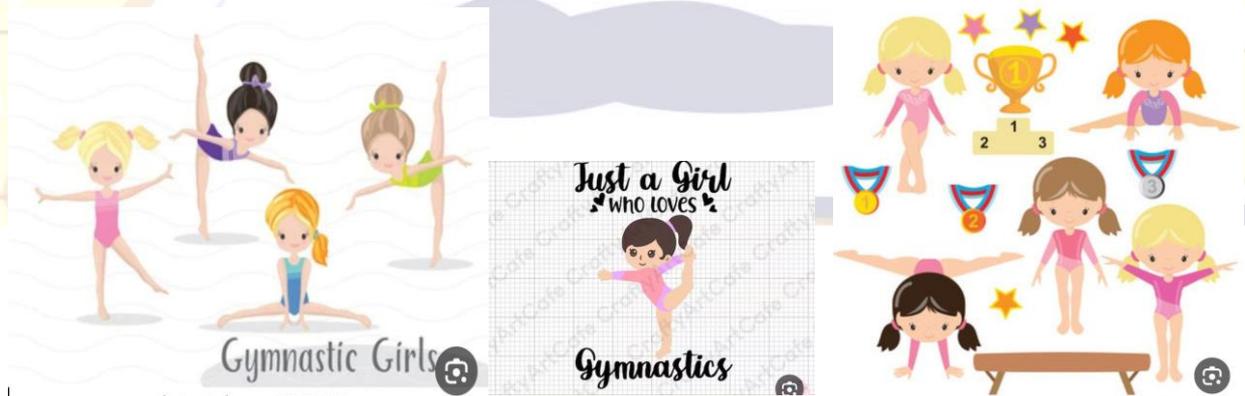
للمرحلة الاولى

ا.د بشرى كاظم الهماشي

م.د ميساء رضا

م.م غفران بشير حمزة

للعام 2024/2023



الدرجة المتكورة الأمامية

المتغيرات البايوميكانيكية للمهارة الحركية

1. يدور الجسم دورة كاملة بـ (360) درجة أثناء دحرجته حول محوره العرضي الوهمي والذي يكون بين الجسم والبساط ومتصلاً معه، ونتيجة لذلك تظهر الحركة الدورانية الانتقالية والمتصلة مع البساط بصورة متوازية.

2. الجسم خلال حركته الدورانية يستعمل جزءاً من محيط الدائرة.

3. للجاذبية الأرضية تأثيرها الايجابي والسلبى على الأداء، ايجابي في النصف الأول من الحركة (لحد الوصول إلى النقطة العميقة) وسلبى في النصف الثاني (بعد اجتياز النقطة العميقة).

4. السرعة الزاوية وعزم القصور الذاتي وتأثيرهما على السرعة الدورانية. ففي حالة التكور الجيد يقل مقدار عزم القصور الذاتي فتزداد السرعة الدورانية تناسب عكسي) والعكس صحيح.

