

محاضرات الجمناستك الفني

للمرحلة الاولى

ا.د بشرى كاظم الهماشي

م.د ميساء رضا

م.م غفران بشير حمزة

للعام ٢٠٢٣/٢٠٢٤



الوثبات (القفزات)

لا يخلو أي تمرين على عارضة التوازن من حركات القفز أو الوثب، لذا تعد مهارات الوثب من المهارات الأساسية والتي تحتاج إلى توازن كبير والعمل على تطويره بالأداء المستمر.

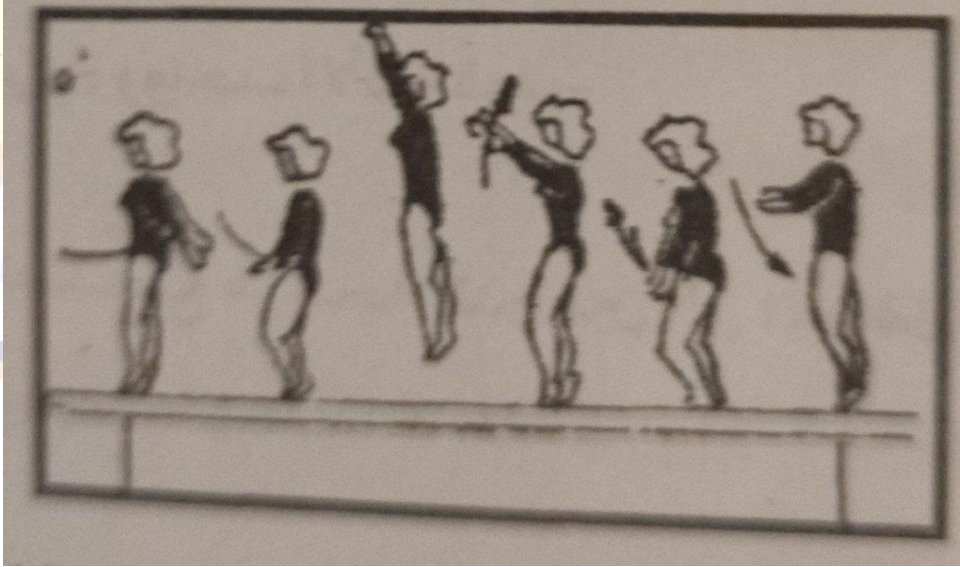
الوثب عالياً والهبوط بنفس المكان

- الوضع الابتدائي:

الوقوف المقاطع على سطح العارضة - القدمان واحدة وراء الأخرى. الذراعان جانباً.

الوصف الشكلي للمهارة الحركية يكون شكل الجسم خلال الاداء

1. الجسم معتدلاً.
2. النظر إلى نهاية العارضة.
3. ثني ومد الركبتين عند النهوض وعند الهبوط.



المتغيرات البايوميكانيكية

١. دفع القدمين يكون دفعاً مركزياً.
٢. المحافظة على بقاء مركز ثقل الجسم فوق محيط قاعدة الارتكاز (القدمين)
٣. خلال القفز والهبوط.
٤. مرجحة الذراعين تساهم في حفظ التوازن.

اقسام الحركة للوثب عاليا والهبوط بنفس المكان

اولاً: القسم التحضيرى: وواجب الأداء فيه:-

١. ثني الركبتين نصفاً مع مرجحة الذراعين الى الأسفل الخلف للتهيؤ للقفز.
٢. رفع الكعبين والوقوف على امشاط القدمين.

ثانياً: القسم الرئيسي: وواجب الاداء فيه:-

١. دفع العارضة بأمشاط القدمين مع مد الركبتين.
٢. مرجحة الذراعين إلى الأمام الأعلى.
٣. الوثب يكون بالقدمين.

ثالثاً: القسم النهائي، وواجب الاداء فيه

١. ثني الركبتين نصفاً لامتصاص قوة السقوط، ثم مدهما.
٢. خفض الذراعين الى الجانبين.
٣. او تبادل وضع القدمين.

الايخطاء المتوقعة

١. ميل الجذع إلى الأمام خلال الوثب.
٢. الهبوط على باطن القدمين بدلاً من امشاط القدمين مما يؤدي الى رجة في الجسم.
٣. عدم ثني الركبتين عند الهبوط لامتصاص قوة الهبوط.
٤. عدم استعمال الذراعين لغرض التوازن

