

محاضرات الجمناستك الفني

للمرحلة الاولى

ا.د بشرى كاظم الهماشي

م.د ميساء رضا

م.م غفران بشير حمزة

للعام ٢٠٢٣/٢٠٢٤



المهارات الحركية للدورات الأفقية على المحور الطولي

تعد المهارات الحركية للدوران من المهارات الحركية الأساسية لحركات عارضة التوازن. فمن الضروري الاهتمام بها والاكثار من التمرين عليها لغرض تنمية وتطوير التوازن الحركي .

ومن متطلبات مهارات الدوران ما يأتي:-

١. الدوران يكون أفقياً وعلى المحور الطولي الوهمي ومحور ارتكاز القدم او القدمين على العارضة.
٢. درجات الدوران بـ (١٨٠) (٣٦٠) درجة او اكثر.
٣. الدوران يكون على أمشاط القدمين.
٤. المحافظة على اعتدال الجسم خلال الدوران
٥. المحافظة على بقاء مركز ثقل الجسم فوق محيط قاعدة الارتكاز (نقطة مركز الدوران)
٦. استعمال حركة الذراعين خلال الدوران لغرض اعطاء نوع من التوازن.

الوقوف نصف دورة على القدمين

• الوضع الابتدائي

الوقوف المقاطع - رجل للامام والاخرى للخلف - وضع التخصر او اي وضع آخر.

الوصف الشكلى للمهارة

١. الرأس والجذع على استقامة واحدة والنظر إلى نهاية العارضة.
٢. الرجلان ممدودتان
٣. الكعبان مرفوعتان عن سطح العارضة خلال الدوران.

المتغيرات البايوميكانيكية

١. يدور الجسم على المحور الطولي الوهمي وعلى محور نقطة الارتكاز (امشاط)
٢. يدور الجسم نصف دورة افقية بدرجة (١٨٠)
٣. الدوران يكون على امشاط القدمين لتقليل معامل الاحتكاك.
٤. تقريب امشاط القدمين من بعضهما مما يجعل قاعدة الارتكاز صغيرة والتي تسهل من عملية الدوران.
٥. للحفاظ على بقاء مركز ثقل الجسم فوق محيط قاعدة الارتكاز يجب المحافظة على اعتدال الجذع والنظر إلىنهاية العارضة.



الأخطاء المتوقعة

١. الدوران على باطن القدمين وليس على امشاطهما.
٢. حني الجذع الى الامام وعدم اعتداله.
٣. النظر إلى الأسفل وعدم النظر الى نهاية العارضة.
٤. الوقوف بتباعد وضع القدمين مما يسبب في سعة قاعدة الارتكاز.



الوقوف المتكور المقاطع - نصف دورة على القدمين

• الوضع الابتدائي

الوقوف المتكور المقاطع على أمشاط القدمين - رجل للأمام والأخرى للخلف - وضع التخصر او اي وضع للذراعين.

الوصف الشكلي للمهارة الحركية

1. اعتدال الجذع والرأس.
2. الوقوف المتكور والدوران على مشطي القدمين.
3. النظر الى نهاية العارضة

