



جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
قسم الألعاب الفردية

الجمناستك الفني للرجال



١-الجمناستك عبر العصور

٢- أنواع الجمناستك

٣-أجهزة الجمناستك القني للرجال

٤-الفرق بين أجهزة الجمناستك الفني للنساء والرجال

٥-المهارات الفنية على اجهزة الجمناستك



١-الجمناستك عبر العصور

١-تعد رياضة الجمناستك من الرياضات القديمة التي عرفت على مر التاريخ، وقد مارسها الإنسان بشكلها البدائي من تسلق، وقفز، وأداء دحرجات على الأرض ولم تكن تعرف في حينها على الاسم المتعارف عليه.

وتشير الدلائل إلى أن المصريون أول من "عرفوا الألعاب الرياضية عامة، والجمناستك خاصة، فمع فجر الحضارة المصرية القديمة مارس الفراعنة كثيراً من الرياضات كما دلت على ذلك آثارهم الخالدة حيث سجلوا تأريخها تسجيلاً مدعماً بالرسوم والنقوش

٢-أما الصينيون، وان تكن مزاولتهم لهذه الرياضة قد تأخرت عن المصريين قرون عدة، إلا أنهم قاموا بتطوير بعض الأنشطة التي تشبه الجمناستك، ولاسيما تلك التي تتصل بالشكل العلاجي".(١)

ويتم تسجيل أهمية التطور البدني في الحضارات الشرقية المبكرة في الكثير من رسومات القبور. حتى في المجتمع البدائي كانت الثقافة المادية مهمة، وغالباً في طقوس الرقص، والنشاط المماثل، وأقدم سجلات لممارسة تمارين منظمة، كوسيلة رسمية، لتعزيز الصحة، هي قبل حوالي ٢٥٠٠ قبل الميلاد من الصين القديمة.

وفيما يخص بلاد الإغريق فيقسمها المختصون بكتابة التاريخ على ثلاث مراحل، وهي المرحلة الأولى مرحلة "الهوميون"، وهي تمتد من وقت ما قبل التاريخ حتى الأولمبياد الأول عام (٧٧٦) ق.م. وكانت حياة المجتمع الهومييري في بداية الأمر حياة تكون بدائية وتعتمد على العيش ببساطة الحياة. وكان الدين لهم تأثيراً كبيراً فيه، وأقاموا المعابد لإلهتهم في أركان خاصة للعبادة، وكانوا يقيمون المهرجانات وحفلات الجمناستك تكريماً للإلهة.. ولم يكن لديهم آنذاك أية ساحات للجمناستك تقام بشكل منظم بل،

٣-والمرحلة الثانية هي مرحلة عصر إسبارطة، ففي حلول القرن الثامن قبل الميلاد بدأت ولاية (إسبارطة)، وكانت تريد التوسع، مما أدى بها إلى جعل التدريب الزامي على الأولاد ويبدأ من سن السابعة في البداية كان التدريب يؤدي في ساحات، أو مناطق بعيدة خاصة، ولكن بعد ذلك خلال ثكنات عسكرية أعدت لهذا الغرض، وكان تركيزهم على ألعاب الجري، والرمي، والصيد، والمصارعة، والملاكمة، والتعرض للحياة القاسية التي تجعل من الأفراد جنوداً أقوياء وأشداء في ساحات القتال".(١)

٤- أما المرحلة الثالثة، فهو عصر اثينا "ولم يكن هناك اختلافاً واضحاً بين حضارتي إسبارطة واثينا في القرون الأولى، والتي بدأ بعدها حدوث التغيير. إذ اتجه الأثينيون إلى تكوين مجتمع ديمقراطي أكثر تحراً وتقدماً من جيرانهم الإسبرطيين المحافظين. فقد بنوا الأثينيون الكثير من

مدارس الجمنازيوم، ومن بين أشهر مدارس الجمنازيوم التي أعدت في أثينا هي (الأكاديمية، اليسيوم، السينوسارج).

٤- أما المرحلة التي خلفت المرحلة الثالثة فهي مرحلة العصر الروماني ، فقد "شاهد الرومان الأولون مدى تأثير الجمناستك في الإغريق فكان من جراء ذلك ان حولوا جميع تدريباته البدنية إلى برامج عسكرية عنيفة كما كان لهم الأولوية في استعمال جهاز عبارة عن صندوق خشبي، وهو اقرب إلى الصندوق المقسم للقفز المشاهد حالياً و نظرة الرومان الواقعية كانت تؤكد القيم الموسيقية والجمناستيكية يجب ان تخدم الجانب العسكري" (٢)

تأريخ الجمناستك في العصور الوسطى: -

بعد سقوط الدولة الرومانية، وانتشار الديانة المسيحية آنذاك، واندماج الناس تحت دين واحد وهو المسيحية ونبذ العبودية، فقد واجهت التربية البدنية رفضاً من الكنسية، وعملت على حذفها من المناهج الدراسية، وسعت إلى إلغاء الكثير من الألعاب والرياضات في القرون الوسطى،

تأريخ الجمناستك في العصور الحديثة أو (عصر النهضة): -

عندما سكنت رياح الحضارة الإغريقية والرومانية، هبطت رياضة الجمناستك كغيرها من النشاطات الرياضية إلى مستوى متدنٍ، وضلت في ركود تام حتى عصر النهضة الأوروبية. وعندما بدأ فجر عصر النهضة الأوروبية بالبروز، إذن بعصر جديد وحديث للجمناستك فتأصلت أصوله، وانتضمت حركاته، فأصبحت أكثر فناً عما كانت عليه في العصور الغابرة.

" ولقد كان أول من أسهم في تأكيد أهمية التربية البدنية في هذه المدة هم الأطباء الايطاليون الذين امنوا بالحركة الإنسانية، ومنهم (جيرولامو كاردانو) (١٥٠١-١٥٧٦)، و(هيبرونيماس ميرسوريالس) (١٥٣٠-١٦٠٦) م، كلاهما كان ملماً بالدراسات الكلاسيكية، ووضعوا كتباً ناقشوا فيها قيمة التمرين البدني في المحافظة على الصحة والاخير عرف بما كتبه عن فن (الجمناستك)". (٢)

ويعد "جوهان باسيدو) الألماني (١٧٢٣-١٧٩٠) صاحب الفضل الكبير على لعبة الجمناستك، التي أدخل تدريباتها ضمن برامج مدرسته سنة (١٧٧٦) م. جعل (باسيدو) الجمناستك جزءاً، من عمل المدرسة في أوروبا،

ثم تلاه (جوهان جوتس موتس) (١٧٥٩-١٧٩٣) والذي يلقب بجد الجمناستك، فعمل على ادخال هذه الرياضة إلى المدارس البروسية، في المانيا ،

وكان الملعب الذي استخدمه (جوتس موتس) مفتوحاً ومزوداً بزانات التسلق، وحبال وعوارض للتوازن، وأجهزة للقفز، وسلالم من الحبال، كما شملت خطته بعض الأساسيات، والمبادئ التي

يحتمل أن يكون قدمها (باسيدو)، والتي اظهرت مدى فائدتها كما استعمل ايضاً السلم الخشبي لأول مرة". (٣)

وقد اتى بعد (جوتس موتس) (جيرهارد فيث) (١٧٦٣-١٨٣٦)، وكان (فيث) من العاملين في علم الرياضيات، ومن واضعي أسس المدارس، وقد كان له عقل محلل، كما كان متأثراً بطريقة (جوتس موتس) في الجمناستك، وقد نشر سلسلة من التمرينات البدنية في المدة من عام (١٧٩٤-١٧٩٥) إذ أكد القيمة العقلية والخلقية، وبعد (جيرهارد فيث) جاء (جوهان بيستالوتزي) "عند الحديث عن أسس التربية المعاصرة يبرز اسم المربي السويسري الكبير جوهان بيستالوتزي (١٧٤٦-١٨٢٧)م، إذ أنه استطاع ان يضع دعائم أصول التربية الحديثة وعلى الرغم من تأثره بتعاليم وارئ جان جاك روسو، فقد استطاع ان يطور الكثير منها بأسلوب إيجابي مفيد، لقد حاول بيستالوتزي ان يطور التربية بأسلوب علم النفس". (٢)

"في عام (١٨١٢). تطورت أعمال يان فخصص مكاناً للجمناستك، وزود بالأجهزة اللازمة. ومع مرور الأيام ثبت يان التمرينات الخاصة، فحدد طرائق، وأساليب ممارستها ومسمياتها، وأصولها وفنونها، لقد بلغ عدد المشاركين في بعض الاوقات أكثر من خمسمائة شاب". (٣)

افتتح (فريديك لودفيج يان) ومعاونوه ملعب (هازنهايد) في مدينة (برلين)، وبهذا تأسست حركة الجمناستك الحديثة، إلا أنها اكتسبت مفهوماً جديداً، ومحتويات جديدة. وعلى الرغم من تشابه محتوى الحركات في بادئ الأمر مع حركات الجمناستك التي صممها (جوتس موتس) إلا أن (يان) أدخل نظاماً جديداً في التربية البدنية، وبالتحديد التربية البدنية خارج الدرس في المدارس ومعاهد التعليم، لتشمل قطاعات الشعب المختلفة، ولترتبط بتحري الوطن، ولتأخذ الطابع السياسي بطريقة واضحة.

٢- أنواع الجمناستك

"في عام ١٨٨١ ، التقى ممثلون عن جمعيات الجمناستك في بلجيكا وفرنسا وهولندا لتشكيل ما يعرف الآن باسم الاتحاد الدولي للجمناستك (FIG) ، والمعروف أيضاً باسم الاتحاد الدولي للجمناستك. إن إنشاء منظمة حكومية دولية جعل من السهل عقد مسابقات الجمناستك الدولية، بعد خمسة عشر عاماً من إنشاء FIG ، أصبحت الجمناستك رياضة أولمبية حديثة".

بدأة تسمية لعبة الجمناستك تختلف باختلاف نوع ممارستها الى عام ١٩٢٨ في اولمبياد الدورة التاسعة.... التي أقيمت في أمستردام، هولندا . التي سمح للنساء المشاركة لأول مرة فيها رغم

معارضة دي كابرتون الفرنسي، بدأ ظهور الجمناستك الحديث والذي يسمى اليوم الجمناستك الايقاعي والذي هو جمناستك خاص بالنساء ،وظهر بعدها جمناستك الموانع الخاص بالفئات العمرية الصغيرة وجمناستك الايرويك والكروباتك والترامبولين وجمناستك الجميع وأخيرا جمناستك الباركور كل هذه الأنواع من الجمناستك تشترك بالحركات البهلوانية وحركات التوازن والرشاقة والمرونة وهي تحت مظلة الاتحاد الدولي للجمناستك

أنواع الجمناستك :-

١-الجمناستك للجميع او الجمناستك العام :-

٢-الجمناستك الفني (أجهزة)رجال :-

٣- الجمناستك الفني (أجهزة)نساء :-

٤-الجمناستك الايقاعي :-

٥-جمناستك الترامبولين :

٦-جمناستك الايرويك :-

٧-جمناستك الأكروباتيك :-

٨-جمناستك الباركور :-

أجهزة الجمناستك الفني للرجال

مقاييس أجهزة الجمناستك الفني رجال

الأجهزة القانونية التي تستخدم في الجمناستك الفني للرجال.

يوجد (٦) أجهزة يتم على أساسها تحديد مستوى الأداء في رياضة الجمناستك من واقع محتوى الجملة الحركية المؤداه على كل جهاز ومدى ما حققته تلك الجمل من العوامل الموضوعية للتقييم في ضوء قانون التحكيم وعلى ذلك يلتزم لاعبي الجمناستك في المنافسات بأداء جملة حركية على أجهزة (التمرينات الأرضية - حسان الحلق - الحلق - المتوازي - العقلة) بالإضافة إلى إحدى مهارات القفز على جهاز حسان القفز ، وفيما يلي عرض لهذه الأجهزة :-

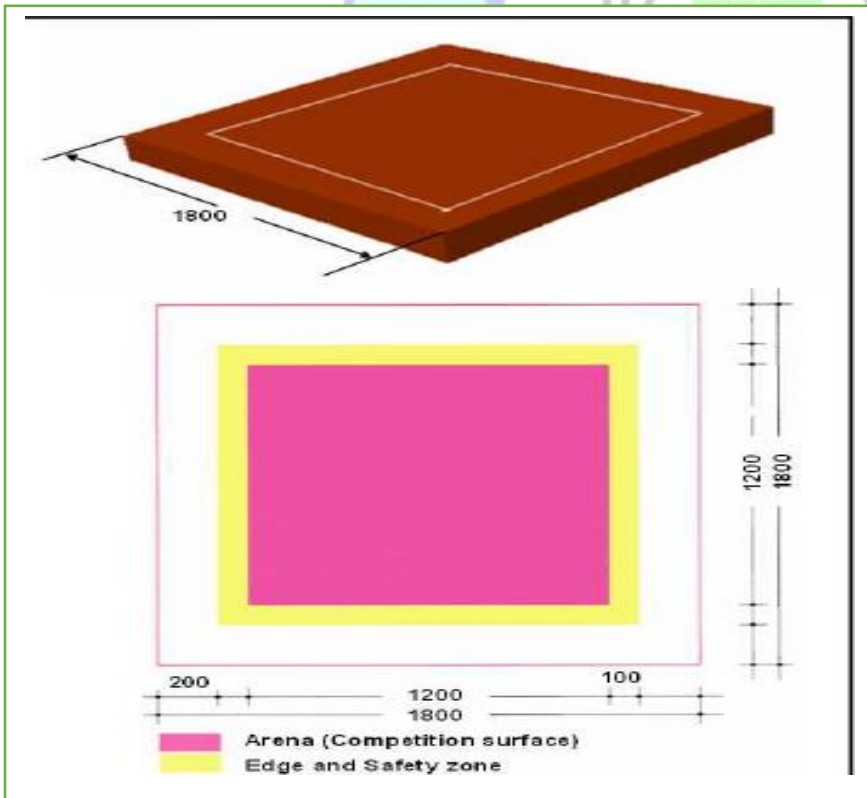
١- جهاز الحركات الأرضية.

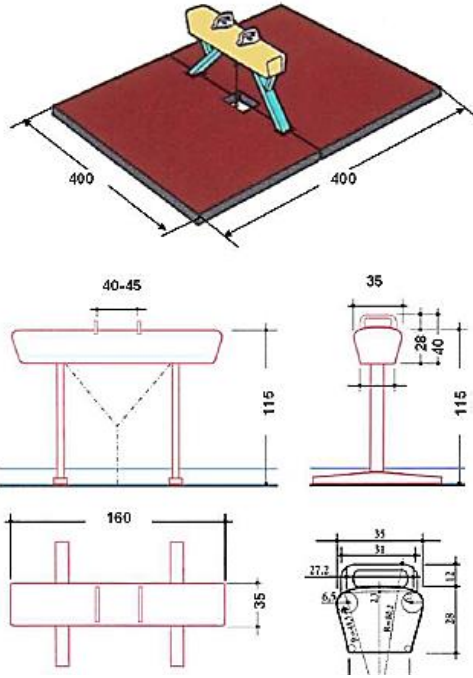
جهاز الحركات الأرضية من الأجهزة المميزة والتي يترك عند المتفرج كثير من الإثارة والإعجاب ، لما تتضمنه الجمل الحركية من مهارات أكروباتية أمامية أو خلفية وأيضا حركات القوة والثبات وما إلى ذلك من المهارات المكونة للجملة الحركية والتي يؤديها اللاعب في فترة زمنية أقصاها (٧٠) ثانية مستغلا المساحة الكلية لجهاز التمرينات الأرضية والتي تبلغ (١٢ × ١٢ م) .

ويتطلب الأداء على جهاز الحركات الأرضية أن يؤدي اللاعب حركة أكروباتية أو سلسلة من الحركات الاكروباتية ويجب أن ينتهي بهبوط محكم دون أي تحركات وإلا يتعرض للخصم الذي أقره القانون الدولي للجمناستك .

- مواصفات ومقاييس جهاز الحركات الأرضية.

جهاز الحركات الأرضية تتحدد مساحته الكلية بمساحة (١٤ × ١٤ م) يسمح للاعب بالأداء داخل مسطح (١٢ × ١٢ م) ويحدد بخط عرضه ٥ سم ويجوز أن يلامسه اللاعب أثناء الأداء على ألا يتعدى هذا الخط ويتعرض للخصم ، ويبقى ٢م مسطح حول الملعب عامل أمان للاعب في حالة إخفاقه في الهبوط أثناء النهايات



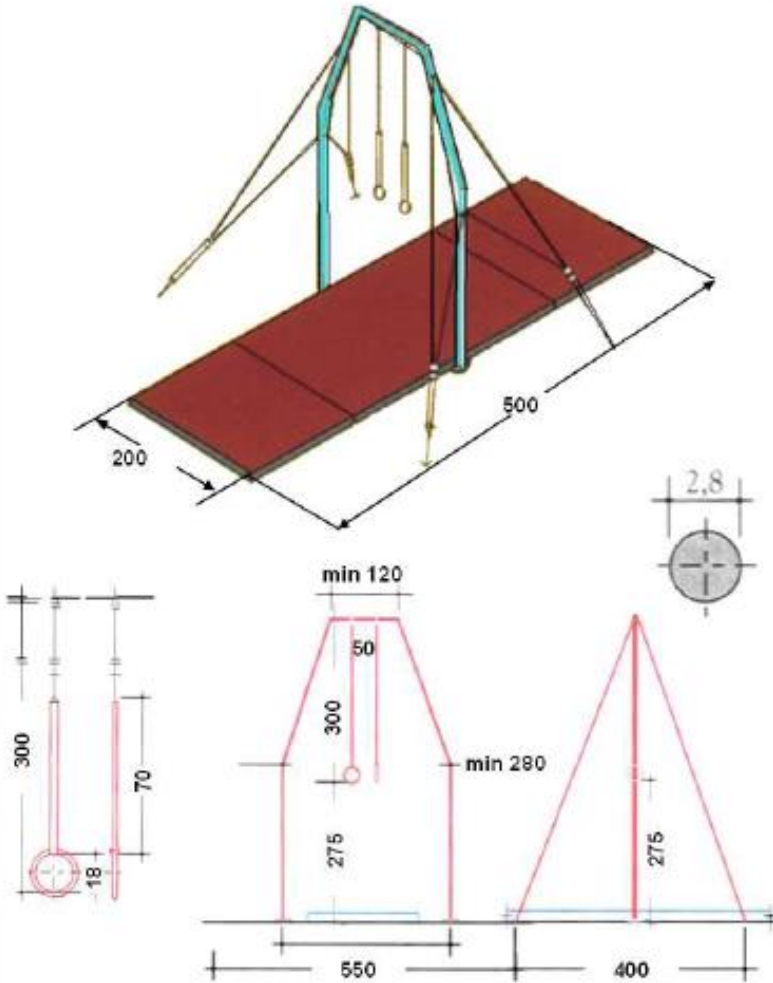


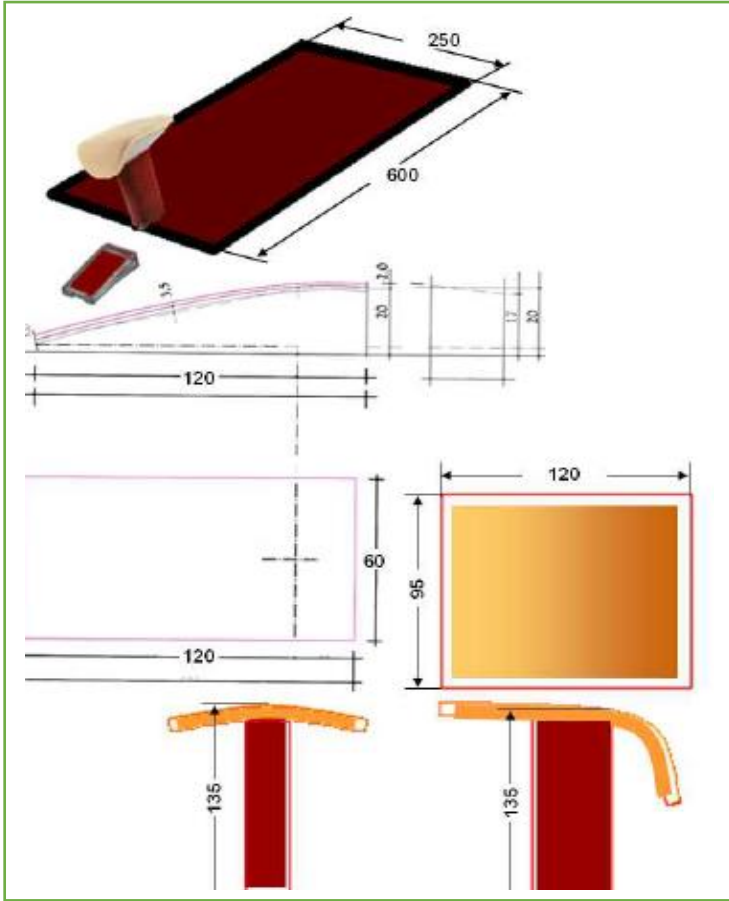
٢- جهاز حصان الحلق.

- الطول ١٦٠ سم .
- العرض من ٤٠ - ٥٠ سم .
- الارتفاع عن سطح الأرض ١١٥ - ١٠٥ سم .
- المسافة بين الحلقتين عن سطح الجهاز ١٢ سم .
- طول الحلقة ٢٨ سم .
- قطر القبضة ٣٤ مم .
- الوسادة التي تحيط بحصان الحلق سمكها ١٠ سم .

٣- جهاز الحلق.

- المسافة بين القائمتين ٢,٧٥ م .
- ارتفاع القائمة عن الأرض ٥,٥٠ م .
- سير الجلد المتصل بالحبال طوله ٧٠ سم ،
- وعرض ٣٥ سم ، وسمك ٤ مم .
- قطر الحلقة من الداخل ١٨ سم ، سمك ٢٨ مم .
- المسافة بين الحلقتين ٥٠ سم .
- ارتفاع الحلقتين عن السطح العلوي للباساطه ٢,٥



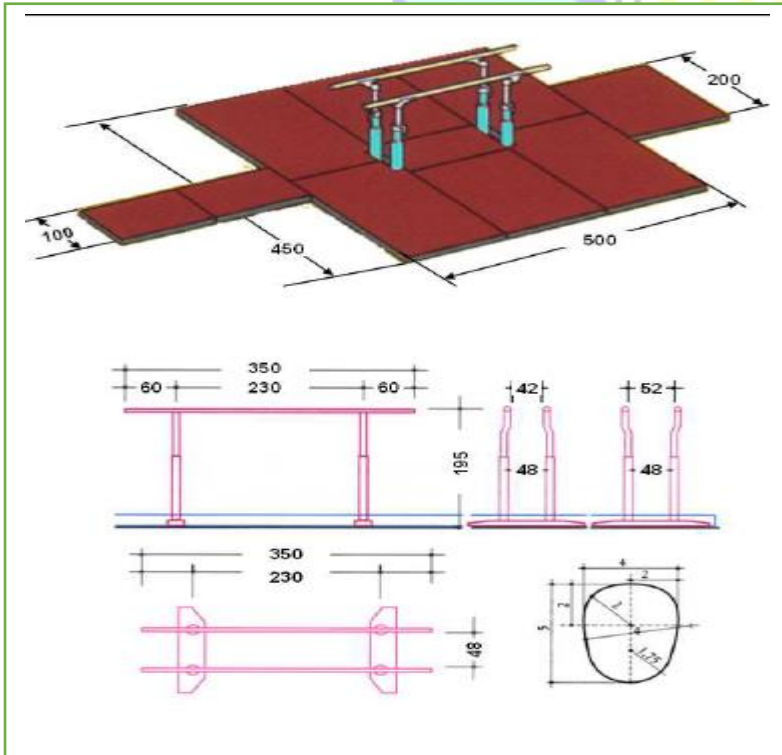


٤- حصان القفز .

مواصفات ومقاييس الجهاز

- يتكون سطح الجهاز من مسطح مساحته ٩٠ سم × ٢٠ سم به ميل كما هو موضح بالشكل ، والمسطح مصنوع من مادة غير قابلة للتزلق ومكون من طبقتين يهما تجويف داخلي (فراغ) به مادة رغوية يسمح برد فعل عالي وأيضا متزن وفعال في جميع أماكن المسطح .
- يمكن ضبطه والتحكم في ارتفاعه عن سطح الأرض بمسافة تتراوح ما بين ١٠ سم إلى ٤٠ سم .
- الميل الأمامي مصنوع من مواد قابلة لامتصاص الصدمات
- سطح الجهاز مائل قليلا في مواجهة اللاعب .
- جهاز حصان القفز الجديد يتناسب للرجال والسيدات مع اختلاف الارتفاع (١٢٥) للسيدات و (١٣٥) للرجال .

٥. جهاز المتوازي.



- ارتفاع العارضتين من الحافة العلوية للبطاط ١٧ سم. المسافة بين العمودين بطول المتوازيين ٢٣٠ سم .

- المسافة بين العارضتين من الداخل من أعلى عمودين من ٤٢ : ٥٢ سم .

- المسافة بين العمودين أسفل البارين من ٤٨ : ٥٢

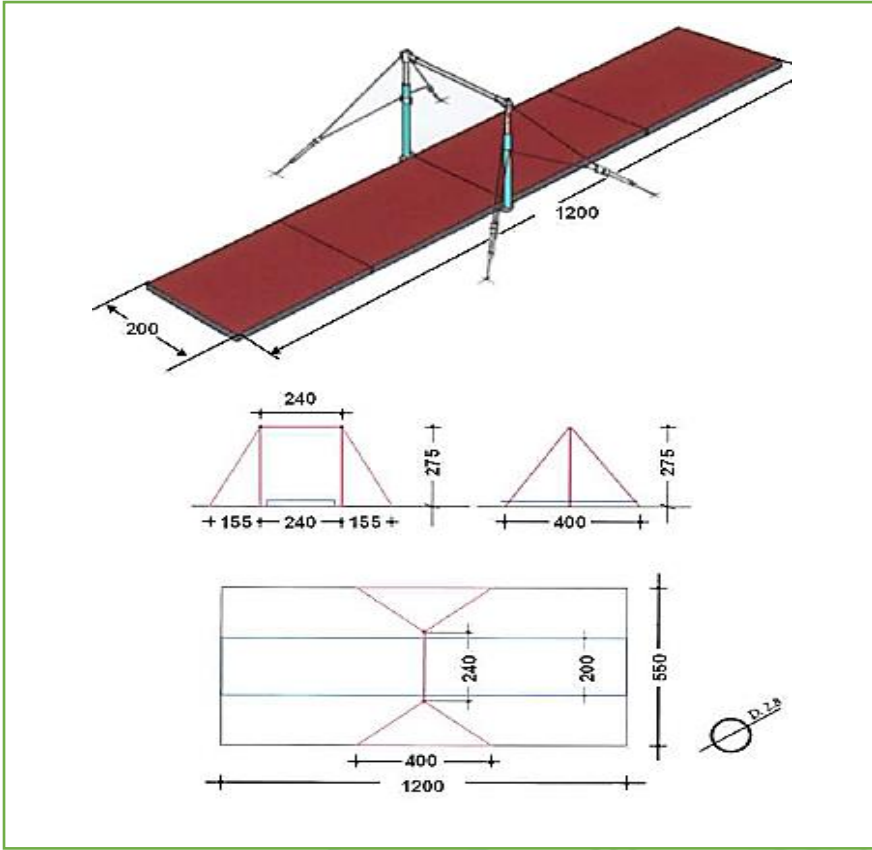
- المسافة بين القاعدة الأرضية للمتوازي ١٠ سم .

- طول العارضة ٣٥٠ سم .

- قطاع العارضة بيضاوي من جزئين متعاشقين أو بأقسام

- وأجزاء لوضع كلا منهما بجانب الأخرى مساحة ٤١ مم ×

- ٥١ مم .



٦-جهاز العقلة.

ارتفاع العقلة عن السطح العلوي للبساط ٢٥٥ سم.

المسافة بين القائمين (عرض الجهاز) ٢٤٠ سم .
قطر البار ١.٥ سم .

المسافة بين الشدادات بعرض البار ٤٠٠ سم .

المسافة بين الشدادات بطول البار ٤٠٠ سم.

المسافة بين أسفل القائم الشدادات بطول البار ١٥٥ سم.

عمودي العقلة مصنوعة من مواسير ٢ بوصة

٤-الفرق بين أجهزة الجمناستيك الفني للنساء والرجال

أجهزة الإناث

- ١- منصة القفز
٢. المتوازي المختلف الارتفاع
٣. عارضة التوازن
٤. الحركات الأرضية

أجهزة الرجال

- ١- الحركات الأرضية
٢. حصان الحلق
٣. الحلق
٤. منصة القفز
٥. المتوازي
٦. العقلة

وهو التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه انتقال الفرق واللاعبين واللاعبات من جهاز إلى جهاز بشكل دائري، فمن يبدأ بعارضة التوازن يذهب إلى الحركات الأرضية وهكذا .

أوجه التشابه بين جمناستك الرجال والنساء

١ . كلا الجنسين تقوم جملهم الحركية على درجة صعوبة أساسية (حسب الجملة التي يقوم بها اللاعب) يضاف إليها المستوى من ١٠ درجات.

٢ . كلا الجنسين يشتركون بنفس البطولات التي هي :

١ . البطولة التأهيلية

٢ . بطولة الفردي العام

٣ . بطولة نهائي الأجهزة

٤ . بطولة نهائي الفرق

٤ . كلا الجنسين لديهم أجهزة بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز ١٩٥٥

٥ . كلا الجنسين يكون عدد الفريق متكون من ٣/٤/٥ لاعب أي يشارك الفريق بخمسة لاعبين ويتنافس بأربعة لاعبين وتؤخذ أفضل ثلاث درجات لتستخرج درجة الفريق على الجهاز الواحد

أوجه الاختلاف بينهما

١ . عدد أجهزة الذكور ٦ أجهزة والإناث ٤ أجهزة

٢ . لا توجد أجهزة حسان المقابض والحلق والمتوازي والعقلة عند الإناث ولا توجد أجهزة عارضة التوازن والمتوازي المختلف الارتفاع عند الذكور

٣ . ارتفاع منصة القفز عند الذكور ١٣٥ سم وعند الإناث ١٢٥ سم

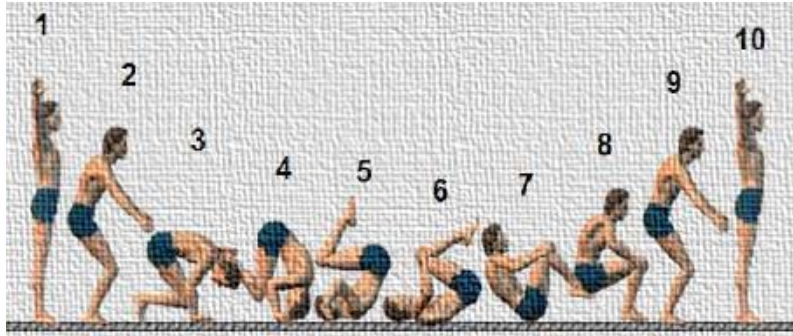
٤ . زمن الأداء في الحركات الأرضية عند الذكور لغاية ٧٥ ثانية وعند الإناث لغاية ٩٠ ثانية والذكور لا تصاحب حركاتهم الموسيقي بينما الإناث تصاحب حركاتهم الموسيقي

٥ -المهارات الفنية على اجهزة الجمناستك

بعض الاعتبارات التي يجب مراعاتها للأمن والسلامة في رياضة الجمناستيك.

١. التأكد من أن أماكن التدريب والتعليم في حالة جيدة.
٢. استخدام الإحماء المناسب حسب فترة التدريب وكثافة ومحتوى الوحدات التدريبية.
٣. ضرورة الاهتمام بوضع برامج التدريب.
٤. ضرورة الالتزام بتوفير كافة الأمور الخاصة بالأمن بحيث يمكن تنفيذ التوجيهات التدريبية بتركيز عال ، وذلك في حالة تعلم مهارات جديدة وذات صعوبة.
٥. ضرورة تنظيم دورات عن الإسعافات الأولية والإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها من قبل المدرب أو المدرس.
٦. ضرورة استخدام المغنيس قبل التدريب على أجهزة الجمناستيك.
٧. الاهتمام بوضع البساط في الأماكن المخصصة لها وبالارتفاعات المناسبة لكل جهاز.
٨. يجب الاهتمام بزيادة فهم الطلاب للمهارة قبل أدائها لتجنب الإصابات.
٩. التدرج في تعليم المهارات من عوامل الأمن والسلامة.
١٠. يجب الاهتمام بالصيانة الدورية لأجهزة الجمناستيك.
١١. يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية للاعبين مثل تقليم الأظافر و إلخ.
١٢. يجب على المدرب الاهتمام بطرق المساعدة المختلفة تجنباً لوقوع الإصابات.

١- المهارات المقررة على بساط الحركات الارضية



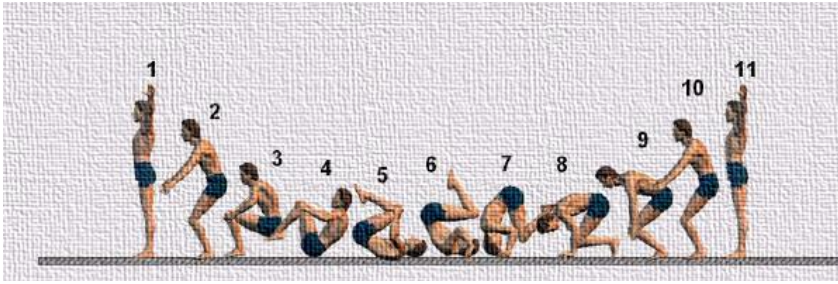
- الأخطاء الشائعة.

- ١- وضع اليدين قريبة من الرجلين .
- ٢- عدم ثني الرأس للداخل وعلى الصدر .
- ٣- ملامسة الرأس للأرض .
- ٤- عدم الاحتفاظ بتكور الجسم .
- ٥- عدم مسك الركبتين باليدين .
- ٦- عدم دفع الأرض بالقدمين قبل وضع اليدين على الأرض .

. الدرجة الأمامية المتكورة-

النواحي الفنية

- ١- تؤدي المهارة من وضع الوقوف ثني الركبتين.
- ٢- دفع الأرض باليدين لتكون هناك فترة طيران قبل وضع اليدين على الأرض .
- وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر .
- ٤- ملامسة الأرض بالكتفين أولاً ثم مرور منطقة الظهر والمقعدة .
- ٥- الاحتفاظ بتكور الجسم تماماً مع مسك الركبتين باليدين حتى يرتكز الجسم على القدمين .
- ٦- مد الجسم عالياً للوصول إلى وضع الوقوف .



الدرجة الخلفية المتكورة-

النواحي الفنية.

١- وقوف ثني الركبتين للهبوط على المقعدة.

٢- الدرجة للخلف للوصول لوضع الوقوف على الكتفين ثني الركبتين.

٣- يجب الاحتفاظ بتكور الجسم أثناء أداء المهارة .

٤- الاحتفاظ بتكور الجسم تماماً حتى يرتكز الجسم على القدمين .

٥- مد الجسم عاليا للوصول إلى وضع الوقوف.

٦- يجب عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء المهارة .

- الخطوات التعليمية.

1- من وضع الوقوف ثني الركبتين للهبوط على المقعدة والدرجة للخلف للوصول لوضع الوقوف على الكتفين ثني الركبتين.

2- نفس التمرين السابق مع مد الذراعين والاحتفاظ بتكور الجسم والدوران للخلف للهبوط على مشط القدم.

3- عمل التمرين رقم (٢) من مستوى مائل ويستخدم لذلك الغرض سلم قفز مع احتفاظ الرأس بالانثناء على الصدر.

الوقوف على الرأس.

- النواحي الفنية.

١- يجب توزيع

الجسم علي الذراعين

والجبهة حيث يمثلان

قاعدة الارتكاز .

٢- يجب أن يكون

الجسم على استقامة

واحدة .

- الأخطاء الشائعة.

١- وضع اليدين

والجبهة على خط

مستقيم ٢- الارتكاز

على أعلى الرأس

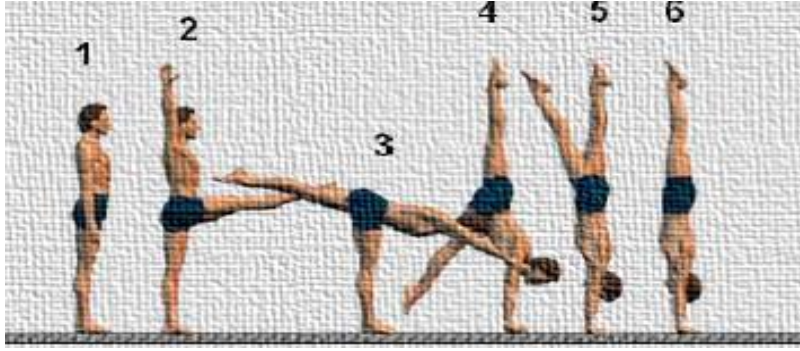
٣- فتح الرجلين أو

ثني الركبتين .

٤- عدم استقامة

الجسم .

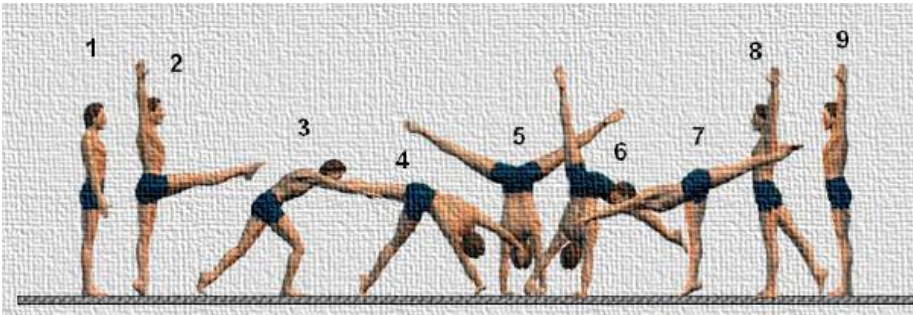




الوقوف علي اليدين.

- النواحي الفنية.
- ١. يجب أن تكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر والأصابع تشير للأمام.
- ٢. يجب أن يكون الجسم على استقامة واحدة.
- ٣. يجب توزيع ثقل الجسم على اليدين بالتساوي.

- الأخطاء الشائعة.
- ١. انثناء الذراعين.
- ٢. تباعد اليدين أكثر من اتساع الصدر.
- ٣. عدم وضع اليدين على خط واحد.
- ٤. ميل الرأس أماماً أسفل.
- ٥. تباعد الرجلين و انثناء الركبتين.



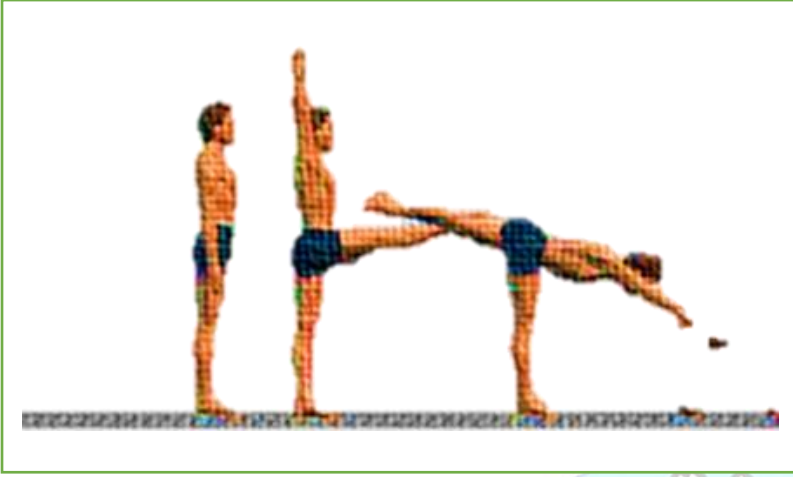
(العجلة البشرية - الكارتويل)

- النواحي الفنية.

- ١. يجب المرور بوضع الارتكاز العمودي فتحة.
- ٢. يجب أداء المهارة في خط مستقيم.

- ٣. يجب وضع اليدين على الأرض بالتتابع مع إتمام حركة الشقلبة على المحور العميق للجسم.

- الأخطاء الشائعة.
- ١. عدم أداء المهارة في خط مستقيم.
- ٢. انثناء الرجلين وضمهما (مفصلي القدم).
- ٣. انثناء الجسم أماماً أسفل ووضع اليدين على الأرض في وقت واحد.

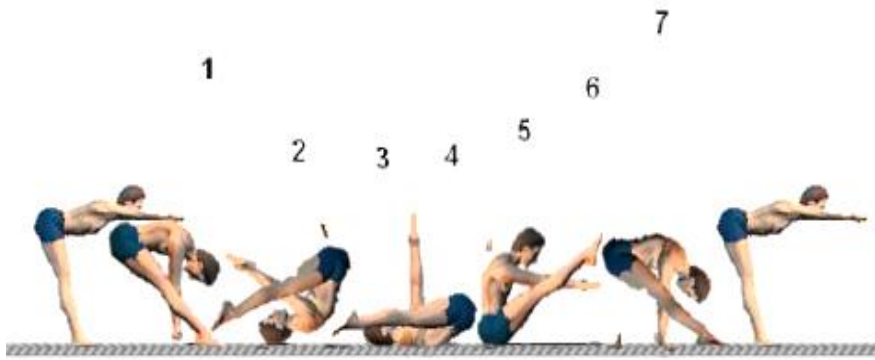


الميزان الأمامي.
- الخطوات الفنية.
١. الارتكاز على رجل واحدة
وعدم ثني مفصلي الركبة ونقل
ثقل الجسم عليها.
٢. الرجل المرفوعة تكون في
مستوى أعلى من مستوى الرأس
وممدودة.

٣. الذراعان جانباً والرأس لأعلى
وللخلف قليلاً والنظر للأمام
وتقوس المنطقة القطنية قليلاً.
٤. نقل وزن الجسم مباشرة على
نقطة الارتكاز (القدم الثابتة)

-الأخطاء الشائعة.

١. الوقوف على أحد جانبي القدم الثابتة.
 ٢. عدم نقل وزن الجسم على القدم الثابتة.
- اليدان في الجانب ليست على استقامة واحدة



الأخطاء الشائعة -

- ١ عدم المرونة الكافية لمفصل الورك مما يؤدي إلى عدم فتح الرجلين
جانبا بصورة كبيرة والذي يؤدي بدوره الى ارتفاع مركز ثقل الجسم
عن الأرض
- ٢-عدم ثني الجذع للامام الاسفل مما يؤدي إلى وضع الجلوس الطولي

الدرجة الأمامية المنحنية فتحا

تكون اصعب من الدرجة المكورة الامامية
وصعوبتها ناتجة عن فتح الرجلين إلى أبعد ما
يمكن والاحتفاظ في هذا الفتح طيلة مراحل الحركة
، وكلما اقترب مركز ثقل الجسم عن الأرض كلما
كانت الحركة اسهل اداء . وفتح الرجلين جانبا يتم
في القسم الرئيس من الحركة مع ثني الجذع للامام
الاسفل ونقل اليدين من الخلف إلى الأمام بين
الفخذين على البساط لتصبح عامل دفع بهما لرفع
الورك والجذع عن الأرض والوصول بالجسم إلى
وضع الوقوف المنحني فتحا . وتبدأ الدرجة من
خلف الرقبة والكتفين ثم الجذع والورك واخيرا
القدمين وتعتمد هذه الدرجة على عضلات خلف
الفخذ (العضلة ذات الرأسين الفخذية والعضلة
نصف العشائية)طويلة وقوية ، وكذلك على مرونة
مفصل الورك



المرجحة البندولية او المرجحة
برجل واحدة على حسان المقابض
. الأداء الفني :
١. الوقوف المواجه والقفز للارتكاز
الأمامي على المقبضين ، وقذف
الرجل اليميني جانبا عاليا لجهة
اليمين لتسحب معها الرجل اليسرى
للجانب الى مستوى ارتفاع الجهاز
مع نقل وزن النصف العلوي للجسم
على الذراع الأيسر.

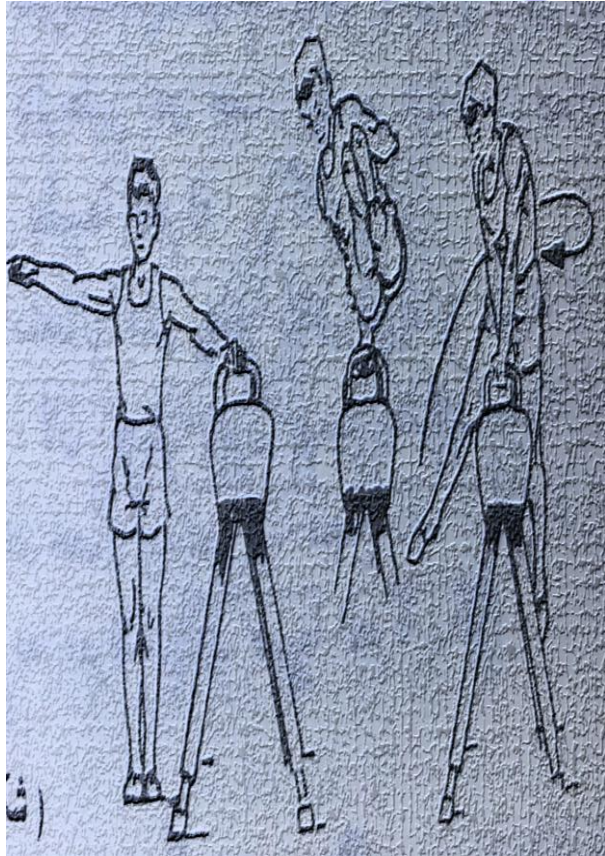
٢- لابد أن تكون الرجلان مفتوحتان
باستمرار عند أداء هذه المرجحات
مع المحافظة على استقامة الظهر .
٣. المطلوب من اللاعب رفع ركبته
اعلى من مستوى كتفه أثناء مرجحة
الرجل المعاكسة جانبا عاليا مع
استمرار مرجحة الرجل المعاكسة

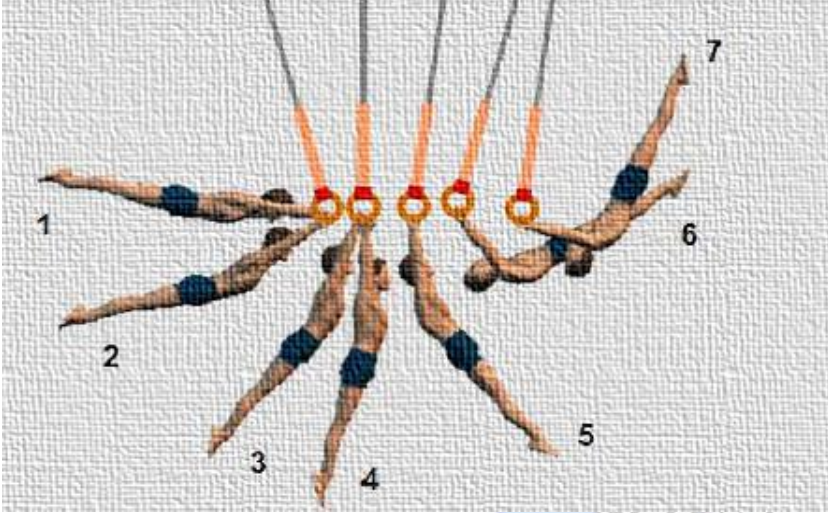
٢. الأخطاء الشائعة :

١. حركة الكتف الامام والخلف مع ثني المرفقين .
٢. رفع الرجلين دون تحريك الجسم .
٣. سقوط الجسم يؤدي إلى ارتخاء الجسم

الهبوط بالتلويح الخلفي النصف دائري

وضع الارتكاز السرجي تبدأ المرجحة بالتلويح الجانبي للجسم . وحركة التلويح
تكون دائما مع ربع دورة . عندما يكون التلويح لجهة اليسار تكون ربع الدورة
لجهة اليمين وبالعكس عندما يكون التلويح لجهة اليمين تكون ربع الدورة لجهة
اليسار ان هذه الحركة من الحركات البسيطة وهي تشبه الى حد كبير القفز من
فوق حسان القفز بالتلويح الجانبي . اثناء اداء حركة التلويح يجب أن يكون
الورك قريبا جدا من اليد الماسكة للمقبض وذلك لاجل الحصول على ارتفاع
مناسب ثم الهبوط . ولا جل اتقان هذه الحركة بصورة جيدة يمكن أداءها على
المتوازي ، العقلة وعلى حسان القفز ان اداء هذه الحركة على حسان القفز
يكون من الجلوس فتحا على الحسان او من الركض المنحرف والقفز من القفاز
بساق واحدة او من الركضة التقريبية المستقيمة والنهوض بالقدمين وبعد ذلك
أداء حركة التلويح من الوقوف . بعد اتقان حركة التلويح يؤدي التمرين على
حسان المقابض





الأخطاء الشائعة : ١- عدم لف اليدين للخارج اثناء المرجة الأمامية . ٢- تصلب عضلات الجسم في المرجة ٣- حدوث ثني في مفصل المرفقين . ٤- عدم حدوث المرجة من الكتفين وانما تكون المرجة من الورك .

- المرجة البندولية على جهاز الحلق

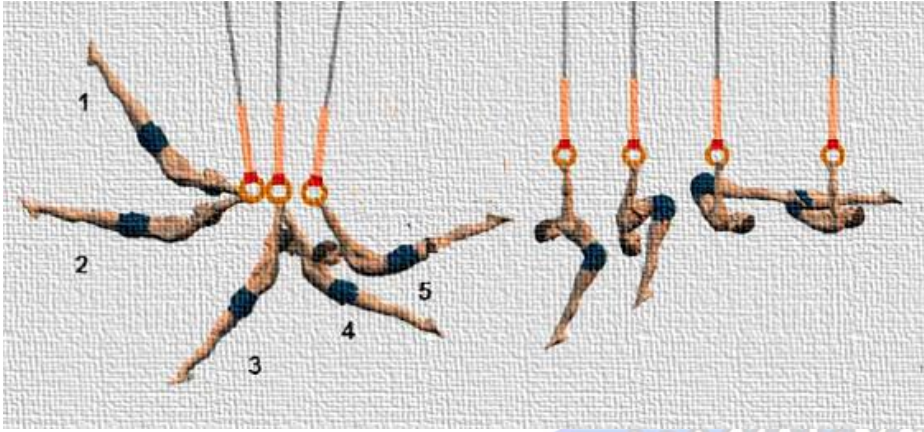
: تتكون المرجة البندولية بشكل عام من نقاط ثلاث هي . حركتي السكون الأمامية والخلفية والنقطة العميقة ويجب على اللاعب عند نزول الجسم من نقطة السكون الخلفية أن يعمل على مد الجسم من مفصل الورك قبل النقطة العميقة وذلك لزيادة السرعة والحد من التأثير السلبي للجاذبية الأرضية في مرحلة صعود الجسم إلى الأعلى في المرجة الأمامية .



التعلق المقلوب
لا يختلف التعلق المقلوب عن التعلق العمودي من الناحية الوصفية الا ان الرأس يكون للأسفل والقدمين للأعلى على عكس التعلق العمودي ومن هذا الوضع يمكن اداء حركات كثيرة للحصول على المرجة التي تؤدي الى ارتفاع الجسم من المستوى الواطي إلى مستوى اعلى من الحلقتين ، او للسرور بالتعلق العمودي ، أو الحصول على خطف الزجلين بثني ومد مفصل الورك

(التعلق مقلوب ، منحني بزاوية)

وهو تعلق الجسم المقلوب بتكوين زاوية حادة بين الساقين والجذع ، والذراعان والأرجل ممدودتان ، والجسم شبه أفقي مع مستوى الأرض. لتقوية عضلات البطن لرفع مركز ثقل الجسم أعلى من مستوى الظهر والمحافظة على هذه الوضعية دون السقوط نتيجة تأثير قوة الجاذبية والشد الواقع عليها ومن الوضعية يمكن أن تؤدي العديد من الحركات أو المرور في هذا الوضع عند أداء بعض الحركات التي يكون فيها شكل الجسم بزاوية حادة كمرحلة ومن مراحل الحركة هذا مهم

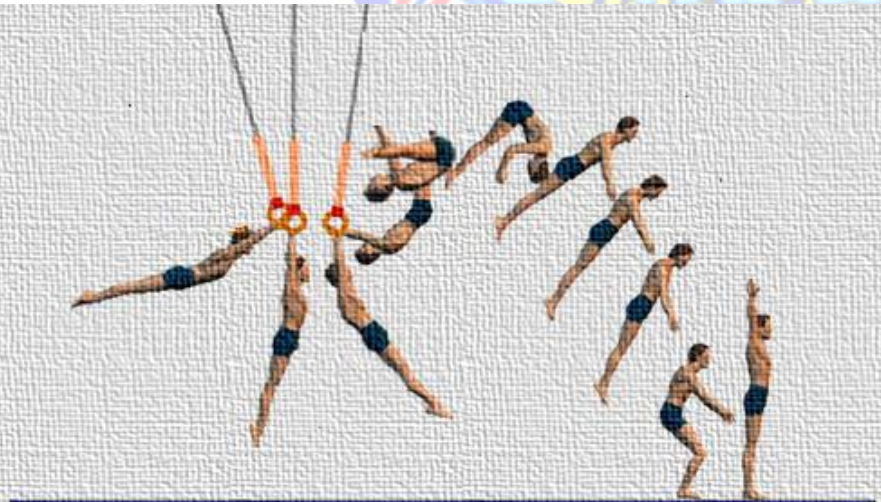


الأخطاء الشائعة :

- ١ - المرجحة الخلفية غير كافية لرفع مركز ثقل الجسم أعلى من المستوى الأفقي
- ٢ - ثني الذراعين مما يسبب عدم حرية دوران مفصل الكتفين ، وكذلك ثني الرجلين و
- ٣ - عدم ثني الجذع من مفصل الورك بزواوية حادة .
- ٤ - عدم ثني الراس الى الصدر بسرعة
- ٥ - عدم فتح الذراعين جانبا (الحلقتين) .
- ٦ - عدم تدوير رسغ اليدين للخارج

- دورة الأكتاف الأمامية:

(١) الجوانب الفنية :: الحركة عبارة عن نصف دورة أمامية كاملة تدور حول المحور العرضي .. تبدأ الحركة بعد تأرجح الجسم للخلف ووظف الساقين بقوة إلى أعلى الظهر مع دفع الحلقتين للأمام والضغط عليهما. يساعد على رفع الصدر والجذع. عندما يصل الجسم إلى المستوى الأفقي ، ينحني الجسم مفصل الورك بزواوية شديدة الانحدار مع الذراعين جانباً ويدور الرسغان للخارج لتدوير الحلقتين. من أجل أن تسمح لمفصل الكتف بحرية الحركة والدوران ، كما أن ثني الرأس باتجاه الصدر يتسبب في ثني الظهر مما يؤدي بالحركة في دورانها ويسهل ويزيد من سرعة الدوران حول المحور.

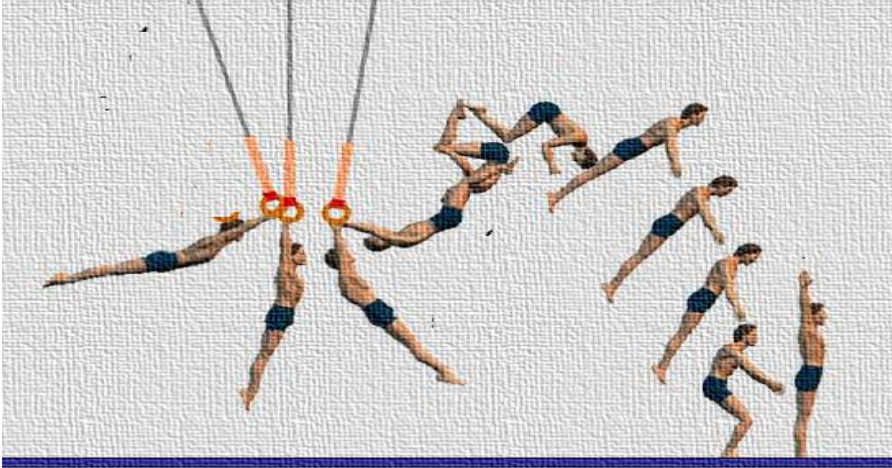


الأخطاء المتوقعة

- عندما يكون الهبوط فتحة واطناً وسبب ذلك وخلال المرجحة الأمامية لا يكون هناك ثني في مفصل الورك ولا يكون رفع الجسم باتجاه الحلق ولهذا تكون القلبة الهوائية الخلفية فتحةً واطنة .
- ٢- عند عدم الوصول إلى الارتفاع المطلوب يكون هناك خطأ في ثني ومد مفصل الورك ولهذا يجب التأكد من سلامة الأداء

الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية فتحة

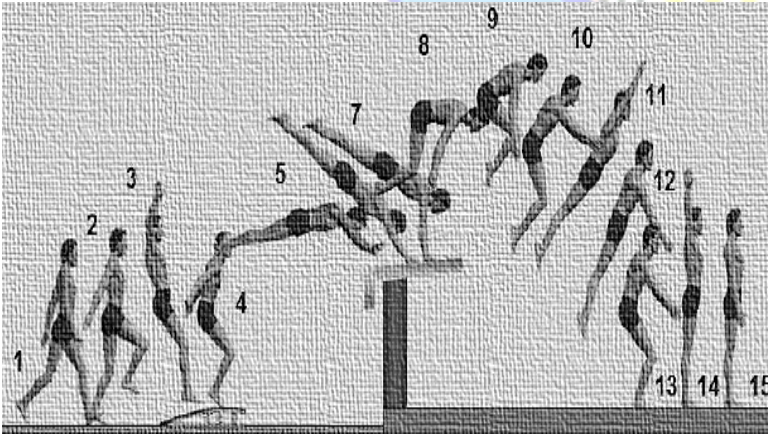
من المرجحة الأمامية يكون الجسم ممدود مع تقوس قليل في الظهر حتى النقطة العميقة للمرجحة) . ومن هذا الوضع تبدأ مرجحة الرجلين أمامة عالية بقوة وسرعة إلى أن تبلغ القدمين مستوى الحلق ونتيجة لتقريب الجسم نحو محور الدوران (الحلق) وتقريب مراكز ثقل أعضاء الجسم نحو مركز ثقل الجسم كله يؤدي إلى زيادة سرعة الدوران . عندما تصل القدمين إلى مستوى الحلق يبدأ سحب الحلق بالذراعين لأجل رفع الجسم عالية مع إرجاع الرأس للخلف وينفس الوقت يبدأ وبصورة بطيئة فتح زاوية مفصل الورك نتيجة لمرجحة الرجلين القوية أماما عالية ولسحب الجسم بالذراعين تكون الأكتاف فوق مستوى الحلق فتح الرجلين مع بداية السحب بالذراعين وكذلك مع مد الجسم من مفصل الورك وعند وصول الجسم إلى أعلى ارتفاع له يكون هناك ثني قليل في مفصل الورك وعند ترك الحلق يكون مد الجسم كاملاً



الأخطاء المتوقعة ١- اللاعب لا يستطيع اثناء الهبوط مد جسمه او السقوط على الأربع وسبب - عندما يكون جسم اللاعب اثناء الدوران غير متكور ولهذا فان سرعة دوران الجسم تكون بطيئة - عندما يكون مد الجسم بصورة مبكرة ولهذا لا يتم اكمال الدوران ٢ - عندما تكون القلبة الهوائية الخلفية واطئة سبب ذلك : - - عندما تكون مرجحة الرجلين غير كافية ولهذا فان تعجيل مركز ثقل الجسم للامام الأعلى يكون غير كاف ايضا - عندما يكون السحب بالذراعين ضعيفة

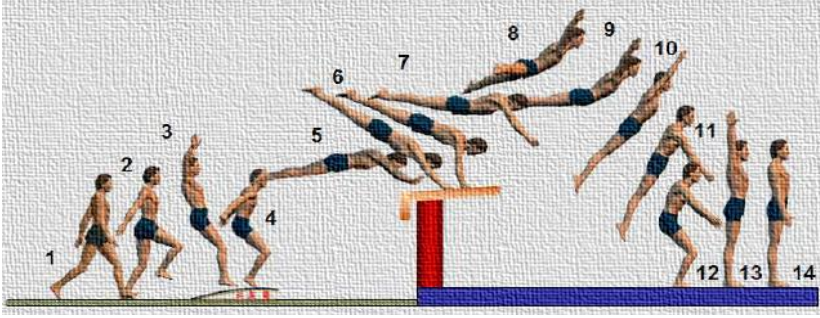
الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية المتكورة

من الوصول بالمرجحة الأمامية إلى النقطة العميقة تبدأ مرجحة الرجلين بقوة وسرعة امامة وايقاف تلك المرجحة تتحول الطاقة الحركية المتولدة من مرجحة الرجلين وايقافهما الى مركز ثقل الجسم وبذلك يتم تعجيل الجسم للامام الاعلى وكذلك يسهل عملية السحب باليدين ولهذا تكون الاكتاف بارتفاع الحلق. خلال مرجحة الجسم عالية تعمل على الثني في مفصل الورك وكذلك تصغير زاوية مفصل الكتف لاجل زيادة سرعة الدوران الرأس يميل إلى الخلف وباتجاه الدوران . نبدأ بترك الحلق عندما ننتهي من السحب باليدين ، وبانتهاء ثلاثة أرباع الدوران بالجسم المتكور نعمل على فتح زاوية مفصل الورك ومد الركبتين استعدادا للهبوط . آن مد الجسم يعمل على تقليل سرعة الدوران ثم ايقافها

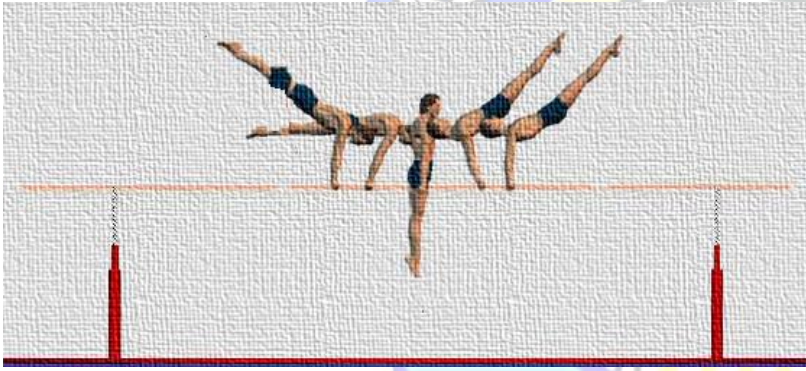


القفزة المكورة داخلا(الضم) في هذه القفزة يتطلب من اللاعب الركض بسرعة ويكون الجسم مائلا قليلا للامام أثناء الركضة التقريبية . القفز الى القفاز يجب واطئا . عند القفز من القفاز نعمل على مد الجسم من مفصلي الركبة والورك مع مرجحة الذراعين امامة عالية وبذلك يتحقق الطيران الأول . بعد القفز من القفاز واثاء الطيران الأول يكون الجسم مشدودة والرجلين سوية . في اللحظة التي تمس اليدين لحصان القفز نبدأ بمرجحة الرجلين مع ثنيهما من مفصلي الركبة والورك وايقاف تلك المرجحة ليسهل الدفع باليدين للحصان وعدم أستمرارهما بالمرجحة والهبوط على الأربع على البساط . بعد الدفع باليدين للحصان يتحقق الطيران الثاني وفيه نعمل على مد الجسم من مفصلي الورك والركبة استعداد للهبوط مع مرجحة الذراعين اماما عالية .

طريقة المساعدة - المساعدة تقف جانبا وقريبة جدا من الجهاز . في اللحظة التي تمس اليدين الحصان تمسك اللاعبة بكلتا اليدين من فوق المرفق للمساعدة في اجتياز الحصان وكذلك اثناء الهبوط



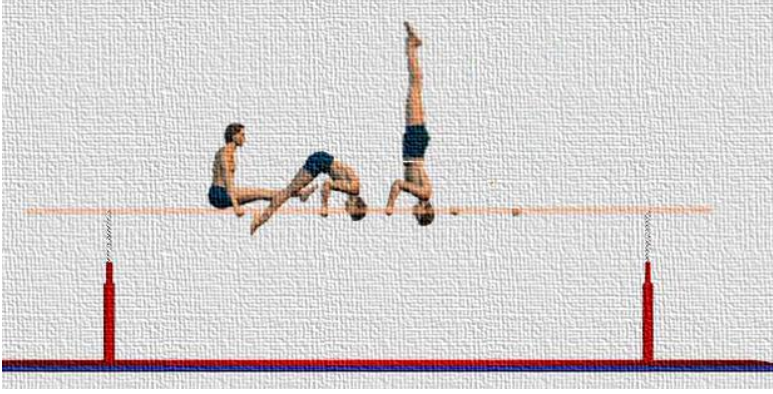
طريقة المساعدة المساعدة تقف في مكان الهبوط وقرينة جدا من حسان القفز وتكون احدى الرجلين اماما والثانية خلفا واليدين مرفوعتين تلاعلى . في اللحظة التي تمس يدا اللاعبة الحسان تعمل المساعدة على مسكها من أعلى المرفقين مع اخذ خطوة للخلف لافساح المجال للاعبة للهبوط وعدم قطع القفزة



القفزفتحا

لاجل نجاح هذه القفزة يجب أن تكون الركضة التقريبية سريعة وبصورة مستقيمة . ان القفز الى القفاز يجب ان يكون واطنا وعند الهبوط الى القفاز تكون الذراعين للخلف الاسفل . بعد مد الجسم مع مرجحة الذراعين امام يتحقق القفز من القفاز ليبدأ الطيران الأول . الاستناد باليدين على حسان القفز . يبدأ فتح الرجلين في اللحظة التي تمس بها اليدين لحسان القفز . مع مرجحة الرجلين مفتوحة وايقاف تلك المرجحة يتحقق الدفع باليدين للحسان . أن مرجحة الرجلين وايقافهما يسهلان عملية الدفع باليدين وبنفس الوقت يمنعان استمرار مرجحة الرجلين والسقوط على الأربع اثناء الهبوط بعد الدفع باليدين أعمل على مرجحتها جانبة عالية لغرض الموازنة اثناء الهبوط

المرجحة من الارتكاز على اليدين النواحي الفنية المرجحة في المتوازي من العناصر الأساسية والمهمة لحركات هذا الجهاز ، واهميتها متأتية من أن غالبية الحركات يمكن اداؤها من المرجحة بالارتكاز على اليدين او على الذراعين . ولذا يجب الاعتناء والاهتمام بفنية المرجحة ، ليتمكن اللاعبون من اداء وربط حركاتهم بصورة جيدة . وتبدأ المرجحة من الارتكاز المقاطع داخلا على اليدين ثم مرجحة الجسم للامام والخلف من مفصل الكتفين كبنذول ، الساعة .. ويمر الجسم اثناء مرجحته في ثلاث نقاط اثنان منها نقطتا سكون (ميتة) واحدة في نهاية المرجحة الامامية والاخرى في نهاية المرجحة ، الخلفية والنقطة الثالثة هي النقطة العميقة . فشكل الجسم . عند وصوله إلى نقطة السكون الامامية يجب أن يكون بزواوية منفرجة من مفصل الورك ومستوى القدمين اعلى من مستوى الرأس والذراعان ممدودتين وزاوية مفصل الكتفين مفتوحتين . أكثر ما يمكن مع تحريك الكتفين للامام . قليلا . وشكل الجسم في النقطة العميقة يجب أن يكون بالمستوى العمودي على الارض ومركز ثقل الجسم أقرب ما يمكن عن الأرض حيث يمد الجسم تدريجيا عند نزوله المرجحة الامامية او الخلفية ، وفي هذه النقطة . تتم عملية خطف الرجلين للامام او الخلف لغرض زيادة تعجيلهما ياما في نقطة السكون الخلفية فيجب ان يكون (شكل الجسم مستقيما ، والظهر هو الذي يقود المرجحة للخلف وليس الرجلان والمرجحة من الارتكاز على اليدين يجب أن تكون الذراعان ممدودتين وبدون تصلب وشد في مفصلي الكتف ، والرجلان مضمومين ، والقدمين مؤشرنين ، ويتمرجح الجسم بصورة انسيابية

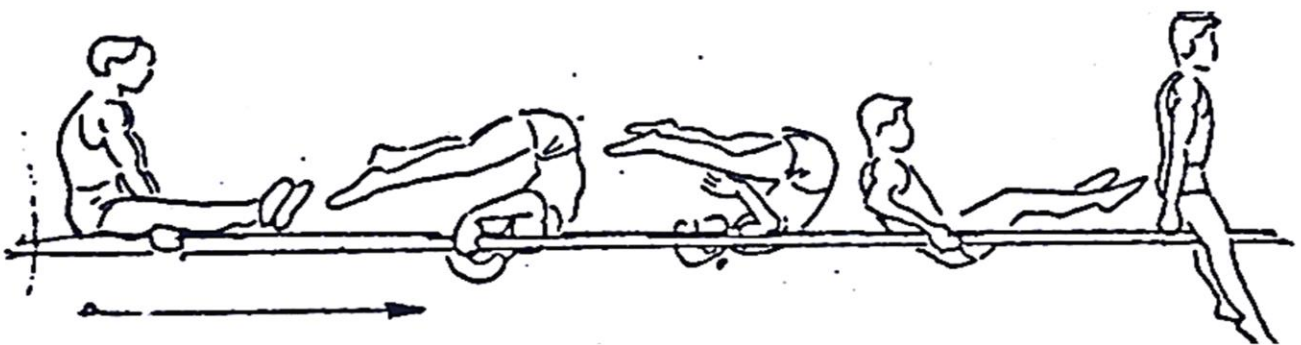


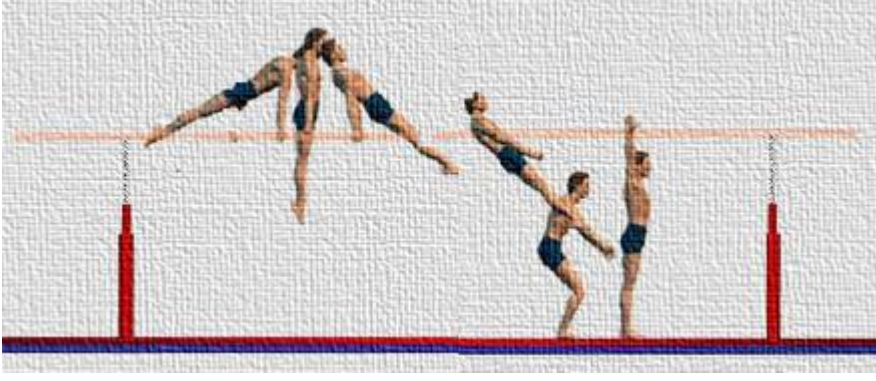
لنواحي الفنية . الوقوف على الكتفين على المتوازي ، من الحركات الثابتة (الاستاتيكية) . ويعتبر من اسهل حركاته .. ويمكن اداء حركة الوقوف على الكتفين من الجلوس فتحا (اسهل وضع بداية) ، حيث تمسك العارضتين باليدين قرب الفخذين ثم يميل الجذع للامام الوضع الكتفين على العارضتين مع نشر المرفقين جانبا ورفع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز ورفع الرجلين للاعلى ليشكل الجسم خطا مستقيما " من امشاط القدمين الى الرأس ، الكتفين ونشر المرفقين جانبا من الأمور الأساسية والضرورية في حركة الوقوف على ، لان عدم تطبيق ذلك ، يؤدي إلى دخول الكتفين بين العارضتين ، مما يؤدي الى السقوط وعدم أداء الحركة بصورة جيدة . د ورفع الرأس كثيرا للامام يؤدي الى تقوس بالظهر مما يجعل مركز ثقل الجسم يتحرك من مكانه ومندفعا للامام ، وبهذا تضعف القبضتان ويسقط الجسم والعكس اذا كان به انحناء . .

الأخطاء الشائعة .

- ١ . المسافة بين القبضتين والفخذين كبيرة عند بداية الحركة
- ٢ . المسافة بين القبضتين والكتفين صغيرة (قاعدة الارتكاز صغيرة)
- ٣ - ثني الرأس إلى الصدر مما يؤدي إلى انحناء الظهر . او دفع الرأس للاعلى أكثر من المطلوب مما يؤدي إلى تقوس بالظهر غير المرغوب فيه . ٤ - عدم نشر المرفقين جانبا مما يؤدي إلى سقوط الكتفين بين العارضتين

الدرجة الامامية على المتوازي- من اسهل الدرجات على المتوازي هي الدرجة الامامية فتحا من الجلوس فتحا للجلوس فتحا . ولذلك تعطي هذه الدرجة في بداية تعلم الدرجات على المتوازي (وتبدأ هذه الحركة من الجلوس فتحا المرتكز - اي الرجلين والجذع على استقامة واحدة - وتمسك العارضتين باليدين امام الفخذين وقريبة منهما ثم ميل الجذع اماما اسفل مع ثني الورك والرأس نحو الصدر والذراعين ووضع العضدين على العارضتين بدون ترك .. القبضتين مع نشر المرفقين جانبا ، وفي هذا الوقت يرتفع الورك للاعلى بحيث يقع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز (اليدين والعضدين) ، وباستمرار سير الحركة يتدرج الجسم إلى الامام بفتح الرجلين وهي ممدودتان إلى الجانبين ، وفي هذه اللحظة تترك القبضتان العارضتين مع الاحتفاظ بالمرفقين جانبا / من الوقومسك العارضتين مرة اخرى باسرع وقت ممكن والتي تسبق حركة الجسم





الهبوط من المرجحة الامامية :- النواحي الفنية
بعد المرجحة الخلفية من الارتكاز على اليدين
يتأرجح الجسم الى الامام ويشي مفصل الورك ،
وتقف حركة الرجلين عندما تصل القدمين الى
مستوى الرأس ثم يحول مركز ثقل الجسم على
ذراع واحدة بعد الدفع وليد الثانية ، وقبل أن يصل
مشطا القدمين الى أعلى نقطة تترك اليد الدافعة
وتمسك العارضة الثانية أمام اليد الأخرى ثم تترك
يد الارتكاز وتمرجح إلى الجانب في بداية هبوط
الجسم مع مد مفصل الورك .

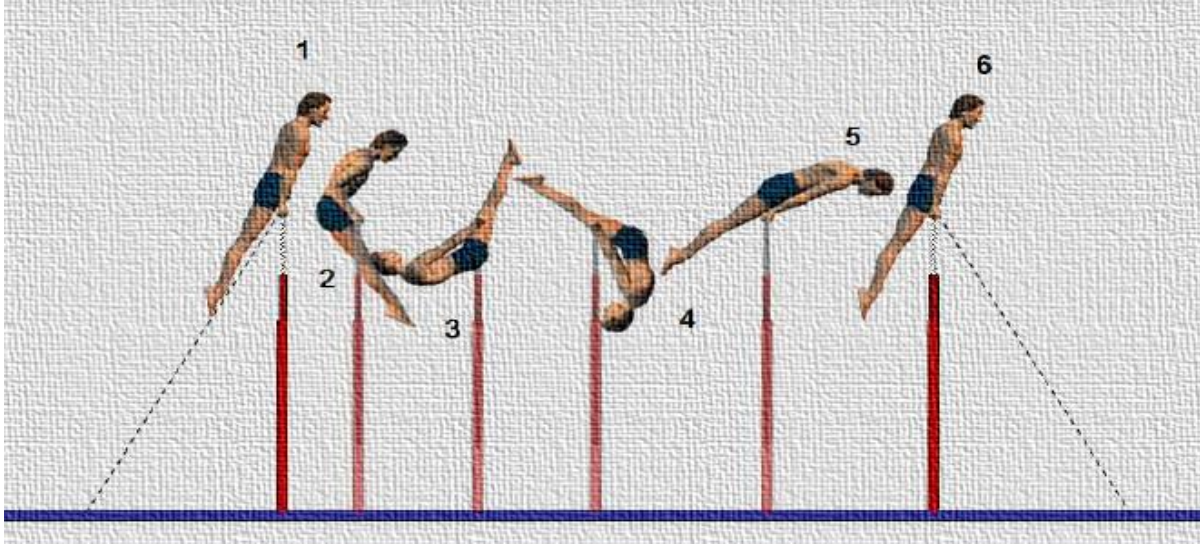
الأخطاء

- ١- مرجحة غير كافية وغير صحيحة
- ٢ - عدم الدفع باليد لتحويل مركز ثقل الجسم
- ٣ - تحريك الأكتاف للخلف كثيرا



المرجحة امام وخلفا مع الدوران حول المحور الطولي

ان اداء الخروج البسيط نسبيا مع الدوران توضح متطلبات توافق عالية عند اللاعب ، فلا بد أن يكون اداء المرجحة اماما وبالتالي خلفا جيدا من الناحية الفنية ثم بعد ذلك الانتقال إلى الدوران حول المحور الطولي من مفصل الفخذين وحركة الذراعين المناسبة وكذلك ادارة الرأس ، وتضم إلى ذلك حركة الدوران حول المحور العرضي (غالبا مفصل الكتفين) مع الدوران حول المحور الطولي (وهذا الأسلوب من الاستعداد بعد ذلك يكون هاما مع اداء حركات اكثر صعوبة) . بانثناء الوركين ، يمتد الورك مع المرجحة امامة عالية قبل اللحظة النهائية بقليل ويتم الدوران حول المحور الطولى .



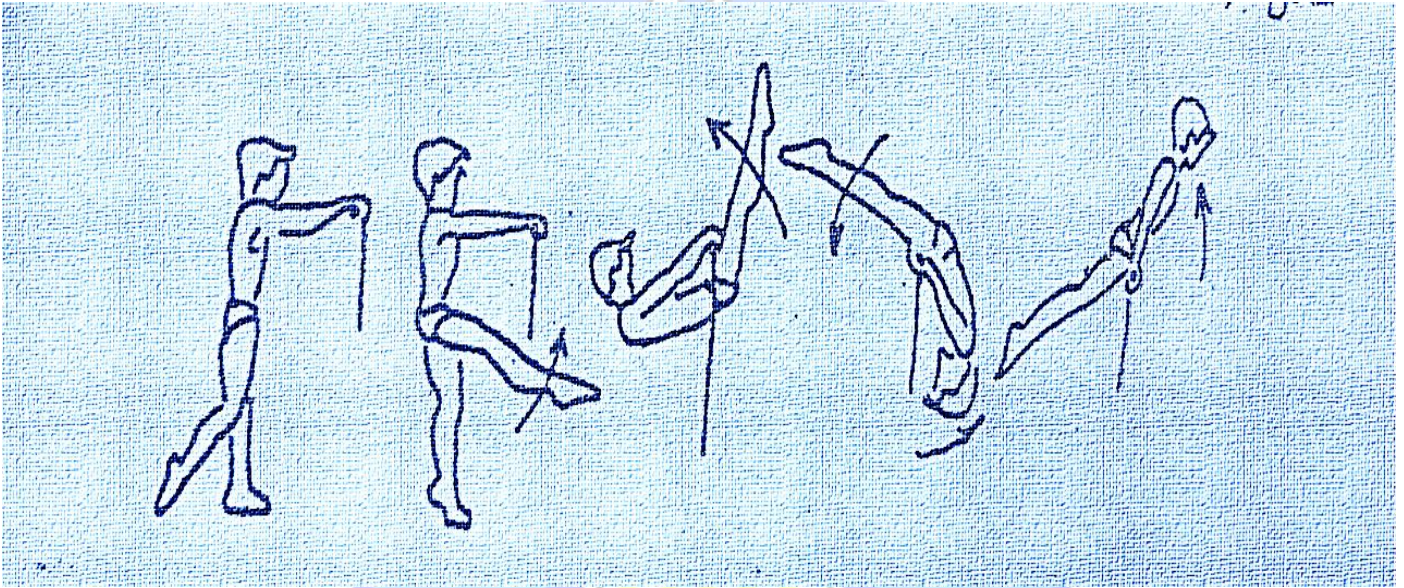
الدائرة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة

النواحي الفنية : تبدأ الحركة من الارتكاز الامامي ثم ثني الذراعين ومفصل الورك ثم مرجحة الرجلين إلى الخلف الاعلى مع مد الذراعين والورك والاحتفاظ بالكتفين امام العارضة لغرض توازن الجسم (القسم التحضيرى) ، ونتيجة لهذه المرجحة ومد الذراعين والورك يرتفع الجسم ومركز ثقله إلى الخلف الأعلى إلى المستوى الذي يولد طاقة حركية كبيرة وعند مرجحة الرجلين إلى الأمام يسمح للكتفين بالسقوط خلفا (سرعة حركة الكتفين نفس سرعة حركة الرجلين) مع استمرار الرجلين بنفس الوقت في حركتهما للأمام الأعلى حول العارضة مع السحب باليدين لتقريب مركز ثقل الجسم نحو العارضة ، وبعد اجتياز الجسم النقطة العميقة يثنى من مفصل الورك ثنيا بسيطا مع ثني الذراعين قليلا لزيادة السرعة الدائرية حسب قاعدة عزم القصور الذاتي . وعندما يصبح الجسم فوق العارضة وبالمستوى الأفقي مع الأرض تمد جميع اجزاء الجسم وتشد لغرض تقليل وايقاف السرعة الدائرية وانهاء الحركة بالارتكاز الامامي

الأخطاء الشائعة : ١ - عدم ثني مفصل الورك والذراعين في القسم التحضيرى وهذا يؤدي إلى عدم مرجحة الجسم إلى الخلف الأعلى بصورة كبيرة ٢ - دفع الأكتاف للخلف عند مد الذراعين ومرجحة الرجلين للخلف الأعلى في القسم التحضيرى مما يؤدي إلى عدم توازن الجسم والسقوط الخلف

٣ - ثني الرجلين ٤ - المرجحة الخلفية غير كافية ٥ - سرعة الكتفين للخلف اقل من سرعة حركة الرجلين للأمام ٦ - الابتعاد عن العقلة وعدم ملامستها بالجسم ٧ - قذف الراس للخلف عند الدوران .

النواحي الفنية (تبدأ هذه الحركة من الوقوف الموازي المواجه ثم مسك العارضة بمستوى الكتفين بقبضة علوية ، ثم أداء الحركة من النهوض الفردي (ايسط وضع بداية) او الزوجي فمن النهوض الفردي يبدأ الطالب بمرجحة الرجل الحرة إلى الخلف ثم الى الامام الاعلى نحو العارضة مع الدفع بالرجل الناهضة بنفس الوقت والحاقيها بالرجل الحرة فيرتفع الجسم للاعلى وبدور حول العقلة بشبه دورة نتيجة لاستمرار سير الحركة وسحب اليدين للعارضة وتقريب مركز ثقل الجسم حولها وعندما يصبح الجسم فوق العارضة وموازيا للارض تقريبا تمد جميع اجزاء الجسم (الذراعين والورك) لتقليل السرعة الدائرية وانهاء الحركة بهدوء واتزان



الأخطاء الشائعة :

- ١ - مرجحة الرجل الحرة إلى الأمام بدلا من الأمام الأعلى نحو العقلة
- ٢ - ثني الراس للخلف اثناء مرجحة الرجل الحرة الى الامام الأعلى مما يؤدي إلى اعاقاة سحب الرجلين نحو العقلة
- ٣ - ابعاد مركز ثقل الجسم عن العارضة
- ٤ - مد الذراعين ومفصل الكتفين اثناء مرجحة ودفع الرجلين
- ٥ - عدم مد مفصل الورك والذراعين في القسم النهائي من الحركة مما يؤدي إلى سقوط الجسم خلف العقلة

