



جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الجمناستك الفني للسيدات

اشراف

د. بيداء طارق

م. م صفية احسان

اعداد طالبات مرحلة الثانية / ب

هند خليل

فاطمة قصي

هيام عباس

رتاج احمد

طوى ليث

كوثر سامي

زهراء علي

تقى جواد



العجلة البشرية

وتعرف بمهاره (Cart Well) وتتميز بسهولة الأداء ولا يخلو منها التمرين في بساط الحركات الأرضية. يدور الجسم في هذه الحركة للجانب بزاوية (٣٦٠ درجة) حول المحور العميق والرجلين مفتوحة وتكون نقاط الاستناد رجل يد ثم يد رجل على استقامة واحدة تبدأ الحركة من الوقوف الجانبي و الذراعين عالياً ترفع رجل واحدة (اليسار) باتجاه الحركة ثم تضع للجانب مرة أخرى ينقل مركز الثقل عليها مع مرجحة الذراعين أمام عالياً، ثم الذراع اماماً مع وضع اليد اليسرى على الأرض وخلال ذلك تمرجح الرجل الخلفية فوق الرأس ومع دفع في رجل اليسار يمرجح الجسم ماراً بالوقوف على اليدين واليدين تمس الأرض الواحدة بعد الأخرى والرجلين مفتوحة مع المد في مفصل الكتف ثم الدفع في اليد اليسرى وانتقال مركز نقل الأرض على اليد اليمنى ولحظة وضع رجل اليمنى على الأرض يتم الدفع باليد اليمنى بقوة من أجل زيادة دوران الجسم والوصول الى الوضع الابتدائي .

ويمكن أن تؤدي الحركة من عدة أوضاع ، من الوقوف الجانبي أو الوقوف المواجه وكذلك من القفز ومن أجل منع حدوث تقوس في الظهر أو ثني في مفصل الورك يجب أن يكون الورك مشدوداً عند المرور بالوقوف على اليدين.



الخطوات التعليمية

* اجتياز صندوق مقسم من الطرف إلى الطرف جانبا برجلين مثنية مطلقا
ثم برجلين مستقيمة.

* الوقوف على اليدين برجل والنزول على الأخرى

* استخدام خط مرسوم على الأرض بشكل منحنى في بداية تعلم الحركة
برس على الأرض شكل قدمين ويدين ورأس بنصف قوس ويبدأ اللاعب
بدون النظر إلى استقامة الرجلين والجذع بوضع يديه ورجليه على الرسم
والتأكيد فقط على استقامة الذراعين بعد ذلك يتم التأكيد على استقامة
الرجلين والجذع

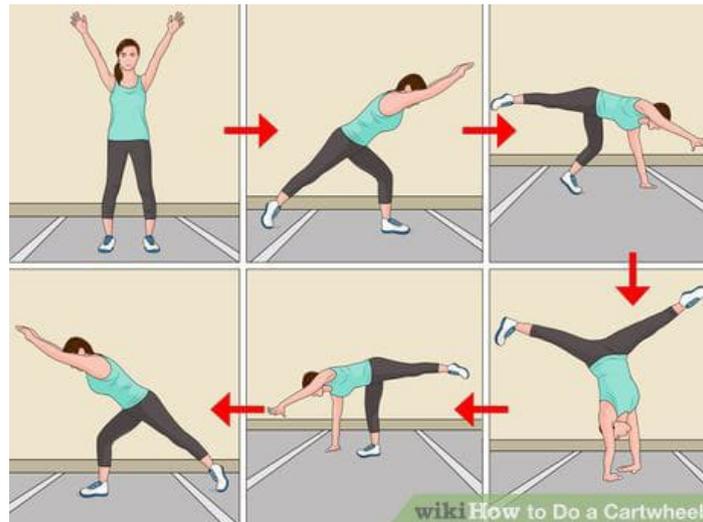
* بعد اتقان التمرين السابق يبدأ بجعل القوس المرسوم مستقيما استخدام
خط مرسوم على الأرض بشكل مستقيم.

* أداء الحركة على خط مستقيم بالمساعدة ومن ثم بدون مساعدة.

* وهناك طريقة أخرى وهي استعمال أجزاء الصندوق الخشبي (وضع
اليدين واحدة بعد الأخرى على حافتي (الصندوق) ثم مرجحة الرجلين
للمرور بالوقوف على اليدين والهبوط في الجهة الثانية. ويكررها بالعكس.

* من أجل تعلم العجلة البشرية من القفز يتم من فوق مصطبة أو صندوق
خشبي بالاستناد باليدين على السطح العلوي من الصندوق مما يتطلب من
دفع الأرض بقوة بالرجل الناهضة.

* من على صندوق مقسم لمستوى مائل.

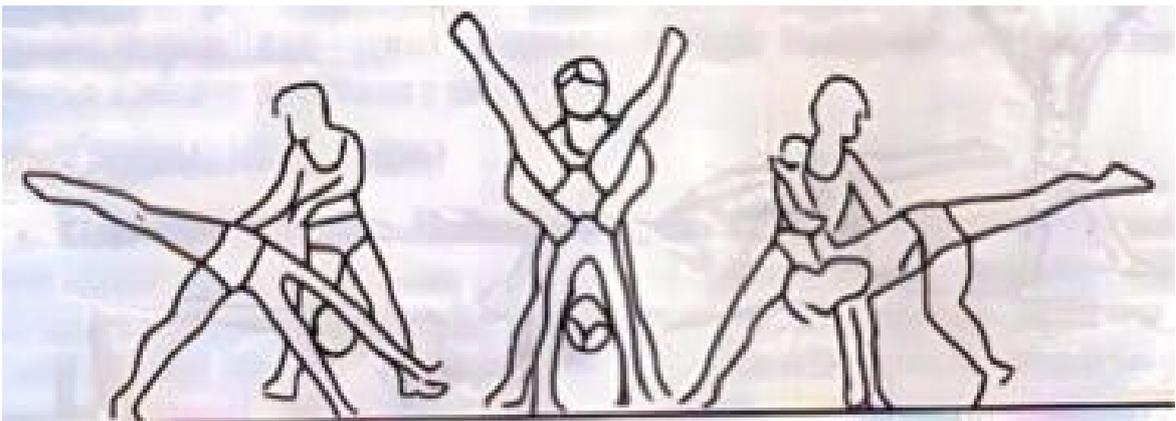


الأخطاء الشائعة

- * النفوس في الظهر و عدم شد الورك عند المرور بالوقوف على اليدين.
- * المسافة بين يد الأولى والثانية أقل من عرض الكتف
- * كبر المسافة عند وضع رجل اليمنى عن ذراع اليمين مما يؤثر على سرعة النهوض
- * وضع اليدين على الأرض في ان واحد
- * عدم مرور مركز ثقل الجسم في المنتصف تماما

طريقة المساعدة

يقف المساعد خلف اللاعب ثم يضع الذراعين متقاطعتين بجانب اللاعب بحيث تكون الذراع اليسرى للأعلى والذراع اليمنى للأسفل أو العكس حسب اتجاه اللاعب أو اللاعبه اثناء اداء الحركة ثم يمسك اللاعبه من الخصر (جانبي اللاعبه أعلى نقطة الحوض)، عند أداء اللاعبه الحركة يتحرك المساعد مع اتجاه الحركة جانباً مع رفع الورك ومساعدتها على الدوران جانباً استمرار المتابعة حتى نهاية الحركة، وكما موضح في الشكل ادناه؛ ويمكن استخدام طرق ووسائل مختلفة للمساعدة في تعلم العجلة البشرية



القفزة العربية

تعد من المهارات المهمة جدا وترجع أهميتها الى كونها حركة ربط أكثر من الحركات تستخدم على أكثر من جهاز وتعد القفزة العربية من المهارات المهمة في البساط الارضي وأن تكامل وتطوير هذه القفزة لها أهمية كبيرة وفعالة في تطوير أداء القفزات والقلبات الهوائية لأرتباطها الوثيق بعضها ببعض، لذلك فإن أي ضعف في أداءها الفني سوف يؤثر سلبيا على أداء القفزات الذي تليها، وتنتمي القفزة العربية إلى مجموعة الحركات الاكروباتيكية التي تولد من الدفع القوي للرجل عند بدء الحركة، كما ويؤكد خلال أداء القفزة العربية على عاملين مهمين هما:

* السرعة الافقية المكتسبة من خطوات الجري الذي يقوم بها اللاعب كمرحلة تحضيرية للقفزة.

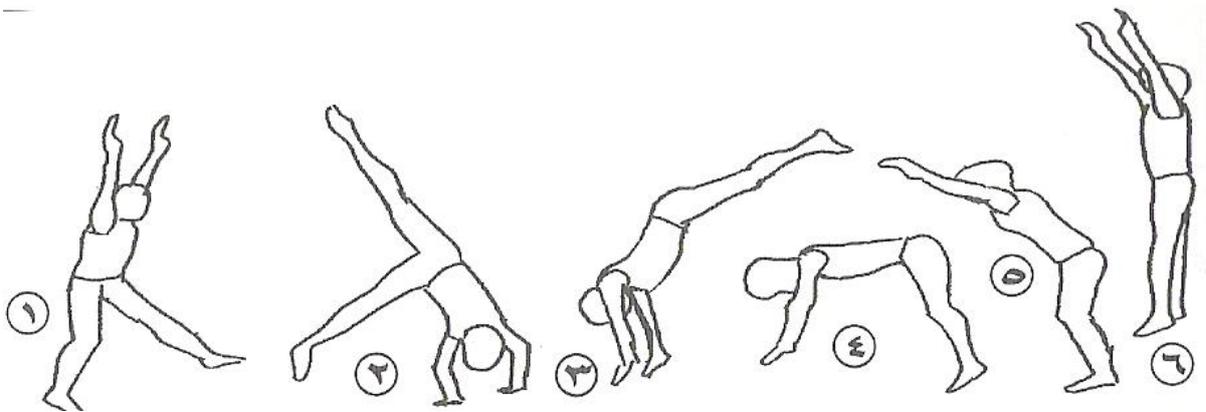
* قوة الدفع برجل النهوض وكذلك اليدين لحظة الاستناد عليها.

ولا تختلف من حيث القوانين الميكانيكية والفنية كثيرا عن العجلة البشرية حيث يدور الجسم جانبا بزاوية ٣٦٠ درجة حول المحور العميق ولكن قبل المرور بالوقوف على الرأس يعمل اللاعب على ضم الرجلين ثم خطفهما إلى الأسفل بحركة ثني مفصلي الفخذين بسرعة مع دفع اليدين الأرض بقوة وبعد أن يمر الجسم بحالة الوقوف على اليدين يقوم بثني الجذع مع بقاء الرجلين مضمومتين مع لف الجذع اما القسم الختامي من هذه القفزة فيستمر اللاعب بضم الرجلان مع التأكيد على مد الساقين والورك لحظة الهبوط والجسم مواجهها للاتجاه الذي بدء منه الحركة وأن من اهم الخصائص الفنية لأداء القفزة يجب أن يمر الجسم بوضع الارتكاز العمودي وأداء الحركة في خط مستقيم مع دفع قوي بالرجل الناهضة ومن ثم ضم الرجلين معا قبل الوصول الى وضع الوقوف على اليدين.



الخطوات التعليمية

- * رفع الذراعين إلى الجانب عاليا مع رفع القدم اليسرى للإمام
- * نزول البنين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى ثم ثني الجذع للإمام أسفل مع رفع الساق اليمنى.
- * الوقوف على اليدين بالمساعدة ثم عمل نصف دورة وخطف الرجلين للأسفل
- * دفع الأرض باليدين بعد لف الجذع ربع لغة حول المحور الطولي للجسم ثم نزول الرجلين الى الأرض مع تنى مفصل الورك.
- * من الوقوف على اليدين خطف الرجلين للأسفل مع الدفع باليدين والغرض من هذا التمرين هو لتوقيت خطف الرجلين ودفع الأرض.
- * أداء الحركة بالمساعدة ثم أداءها بدون مساعدة بين خطين متوازيين مرسومان على الأرض.



الأخطاء الشائعة

- * رفع الذراعين جانبياً إلى الأعلى مع رفع القدم اليسرى للإمام
- * ثني الذراعين والرجلين
- * نزول اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى ثم ثني الجذع للأمام إلى أسفل مع رفع الساق اليمنى.
- * عدم وضع اليدين بالصورة الصحيحة.
- * دفع الأرض باليدين مع لف الجذع ربع لغة حول المحور الطولي للجسم ثم نزول الرجلين إلى الأرض مع ثني مفصل الورك قليلاً .
- * عدم خطف الرجلين مع دفع الأرض باليدين في أن واحد. . وضع اليدين قريبة جداً من الرجل الناهضة وفي أن واحد.

طريقة المساعدة

يقف المساعد على الجهة المعاكسة للرجل الناهضة ويمسك اللاعبة من الجانبين فوق الورك للمساعدة على دوران الجسم مسكة دوران امامية وتكون وضع اليدين واحدة تحت البطن والأخرى فوق الظهر لمساعدتها على خطف الرجلين والدفع باليدين.