

# محاضرات الجمناستك الفني

## للمرحلة الاولى

ا.د بشرى كاظم الهماشي

م.د ميساء رضا

م.م غفران بشير حمزة

للعام 2024/2023

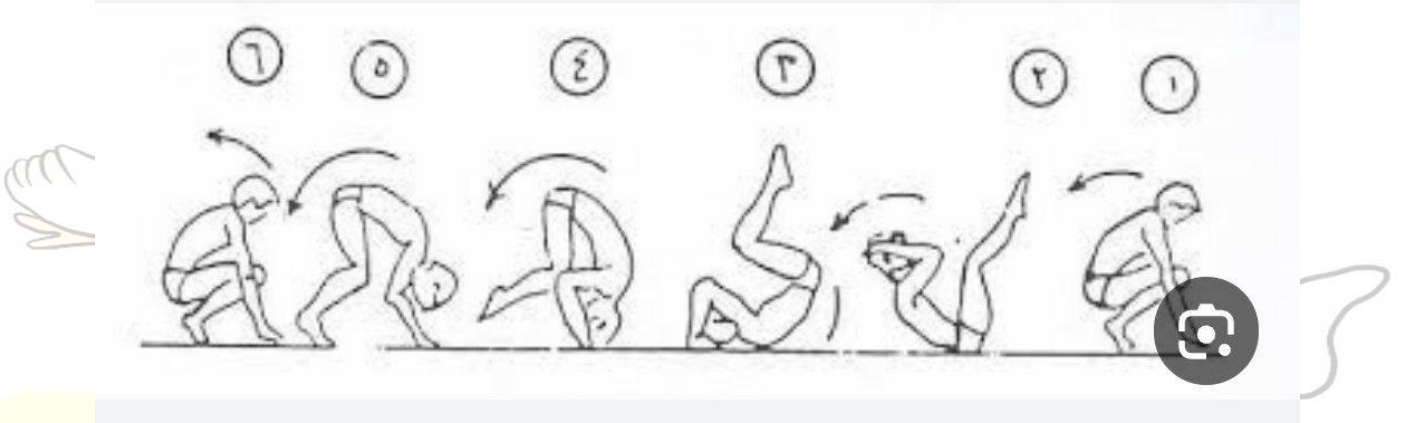


## المبحث الثاني: الدرجة المتكورة الخلفية

لا تختلف الدرجة المتكورة الخلفية عن الدرجة الامامية كثيراً. لا في الشكل ولا في الحركة الميكانيكية.

والاختلاف بينهما هو ...

1. في وضع اليدين: توضع اليدين قرب الاذنين خلال الحركة ولهما الدور المساهم في إنجاز وإتمام الحركة.
2. صعوبة الحركة تكون اصعب بقليل من الدرجة الامامية، ولا يمكن انجازها بالحد القليل من التكور.
3. اتجاه مسارها : يكون مسارها للخلف، وأول جزء يلامس البساط هو الورك ثم تباعاً الظهر المتحدب فالرقبة والقسم الخلفي من الرأس حتى الوصول إلى القدمين مرة أخرى



### الوضع الابتدائي:

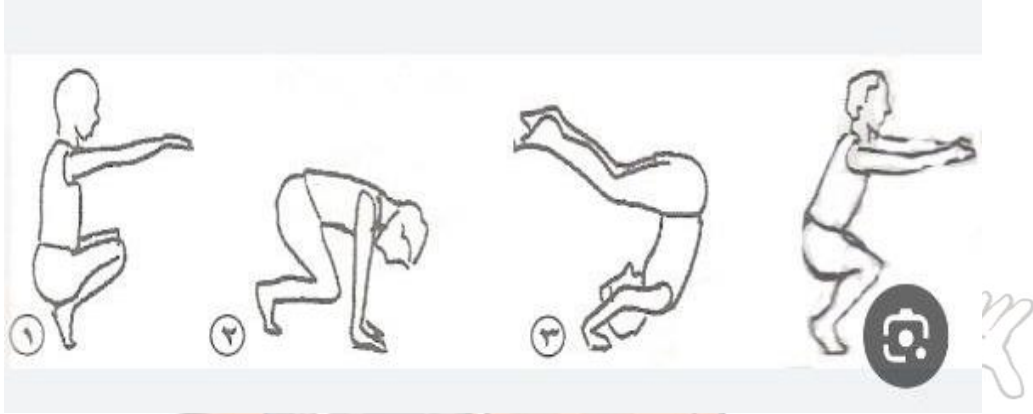
يمكن أدائه من أوضاع مختلفة

1. الوقوف المتكور مع وضع اليدين على البساط.
2. الوقوف المتكور مع رفع الذراعين أماماً.
3. الوقوف نصفاً مع رفع الذراعين عالياً بانحراف.
4. الوقوف مع رفع الذراعين عالياً بانحراف.
5. من المشي ومن ركضه تقريبية ومن القفز



## الوصف الشكلي للمهارة الحركية

1. الجسم يكون متكوراً خلال الحركة.
2. اليدين بقرب الأذنين وراحتهما مفتوحة إلى الأعلى وأصابع اليدين متجهة إلى الخلف.
3. مفصل المرفقين للداخل.



## اقسام الحركة

### أولاً: القسم التحضيري

للمهارة بدايات مختلفة، وأبسط وأسهل بداية من وضع الوقوف المتكور مع وضع اليدين على البساط أماماً. يجب العمل في هذا القسم على توليد طاقة حركية وعزم دائري كافيين لإنجاز المهارة. إذ لابد من بداية سريعة بدفع الأرض باليدين ونقلهما إلى قرب الأذنين مع تحريك الورك إلى الخلف قليلاً وموازياً للأرض.

### ثانياً : القسم الرئيس:

في هذا القسم يقع الواجب الأساسي لانجاز الحركة. فأخذ التكور السريع وتقريب اجزاء الجسم من ثقل الجسم يساعد على زيادة السرعة الزاوية ويجب الاحتفاظ بالتكور إلى نهاية الحركة. أي الى أن يرجع مركز ثقل الجسم فوق القدمين مرة أخرى (الوضع الابتدائي). وخلال سير الحركة في هذا القسم وعند وصول الورك فوق مستوى الكتفين تدفع الأرض باليدين لتحرير الرأس من البساط والذي كان يشكل عائقاً في سير وانسيابه الحركة وانجازها كاملة.

## الخطوات التعليمية (التدرج بالحركة)

السهولة وبساطة الحركة لا تحتاج إلى خطوات تعليمية كثيرة، والخطوات التعليمية التي تعطى لهذه المهارة. وخطواتها التعليمية هي الخطوات التي تنمي الاحساس والشعور بالشكل الصحيح للتكور والمحافظة عليه خلال مسار الحركة.

1. الجلوس المتكورا التدرج إلى الخلف والأمام

2 الوقوف المتكور التدرج إلى الخلف والأمام.

3 الوقوف المتكورا الدرجة على سطح مائل لتسهيل وتبسيط الاداء...

مع التأكيد على الوضع الصحيح لوضع اليدين والمرفقين فوضعهما الصحيح يساعدان على الدفع القوي لليدين

### الأخطاء المتوقعة:

1. ضعف التكور، أي عدم تقريب أجزاء الجسم من مركز ثقل الجسم لتقصير انصاف اقطار الدائرة لأجزاء الجسم.

2. فتح التكور عند دفع البساط باليدين.

3. عدم وجود دفع باليدين للبساط لغرض تحرير الرأس من البساط.

### طريقة المساعدة

الحركة لا تحتاج إلى مساعدة كثيرة ويمكن استعمالها عند وجود أخطاء كثيرة عند الأداء. والمساعدة تتم بجلوس المساعدة بجانب المتعلمة متخذة وضع البروك (بركية ونصف) واضعة يدها البعيدة على مؤخرة الرأس لدفعه نحو الصدر واليد الأخرى على الساقين لدفع الركبتين إلى الصدر، ومساعدتها على انسيابية الحركة والمحافظة على تكور الجسم والبقاء فيه إلى نهاية الحركة.

