

مقدمة عن الجمناستك الفني :-

إن مفهوم كلمة الجمناستك قديما أشتق من كلمة (جمنوس) وتعني التمرين متعريا أو شبه متعري إذ كان المتسابقون يؤدون تمارينهم وسباقاتهم وهم عراة أو شبه عراة لذلك كان محرما على النساء الدخول لصالات العرض ومشاهدة السباقات الخاصة برياضة الجمناستك.

الجمناستك الفني من الرياضات التي شهدت تطورا كبيرا خلال الدورات الأولمبية والقارية والعلمية اذ وصل فيها مستوى الأداء لحد الإبداع والإبتكار وهذا جعل الجمناستك الفني متميز عن باقي الألعاب الأخرى لذا سميت بسيدة الألعاب .

لقب جوتس موتس بجد الجمباز العظيم وأدخل الجمباز للمدارس الروسية، يعتبر الألماني فريدريك يان الأب الحقيقي لرياضة الجمباز و اخترع عدة أجهزة مثل العقلة والمتوازي وأجهزة التسلق.

تعد رياضة الجمناستك إحدى أنواع الرياضة الفردية، يعتبر الألماني (يوهان باسيديو) صاحب فضل كبير على لعبة الجمناستك إذ أدخل تدريباتها ضمن برامج مدرسته.

بتاريخ 1883/5/4 تكونت أول منظمة للجمباز في روسيا بموسكو وسميت (الهيئة الروسية للجمباز) وأقيمت أول بطولة عام 1885 واشترك فيها 11 لاعبا .

بعد الحرب العالمية الثانية وبفضل الإتحاد السوفيتي واليابان دخل علم التشريح والفسولوجيا وعلم النفس في علم الجمباز وبدأ عهد ما يسمى بالجمباز الحديث .

تعد رياضة الجمناستك من الرياضات القديمة الذي زاولها الإنسان فمنذ القدم عرف بإسم الجمباز وتم ممارسته من قبل الرومان في التدريبات العسكرية والصين وتشير الأدلة التاريخية إلى إن مصر القديمة كأول مدينة عرفت الجمناستك .

في العراق عرف الجمناستك على شكل حركات بهلوانية حيث إنتشر في المدارس والمعاهد، ففي عام 1954م تأسس المعهد العالي للتربية الرياضية وأصبح درس الجمناستك من الدروس المنهجية المقررة فكانت الدراسة في المعهد ثلاث سنوات وقرر أن تكون هناك 3 ساعات أسبوعيا لدروس الجمناستك وفي عام 1964م أبدل إسم المعهد العالي للتربية الرياضية إلى كلية التربية الرياضية وكانت مدة الدراسة فيها 4 سنوات وتم إعتقاد 3 دروس أسبوعيا للجمناستك .

وفي عام 1971م شارك العراق لأول مرة بالبطولة العربية للرياضة المدرسية بالجمناستك ب(4) لاعبين وتم تشكيل الإتحاد العراقي للجمناستك عام 1973 وإنضم العراق رسميا عام 1975 للإتحاد الدولي، العمر المناسب لبدء تعلم الجمناستك عند البنين 6-7 سنة أما عند البنات 7-8 سنة، وتعد رياضة الجمناستك من الرياضات التي شهدت تطورا كبيرا خلال الدورات الأولمبية والقارية، ووصل لمرحلة الابداع والابتكار لذلك سميت بسيدة الألعاب، وتتميز بالتدرج في المهارات من السهل البسيط إلى الصعب المعقد .

أهمية لعبة الجمناستك :-

- 1- تحسين عمل الجهاز التنفسي والجهاز العصبي وجهاز الدوران .
- 2- تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة .
- 3- تنمية القدرات والمهارات البدنية .
- 4- تنمية القدرات العقلية .
- 5- الإهتمام بالنواحي الصحية .
- 6- الثقة بالنفس والشجاعة .

عوامل الأمان والسلامة التي يجب مراعاتها في رياضة الجمباز:-

- 1- التدريب في تعلم المهارات .
- 2- إستخدام السند مع اللاعبين وخاصة المبتدئين .
- 3- الإشراف على الطلبة وتقديم التوجيه والمساعدة لهم .
- 4- اختيار الأدوات وأجهزة جيدة الصنع وصيانتها بإستمرار .
- 5- الإحماء العام والخاص للاعبين لتجنب الإصابات الرياضية ولزيادة فاعلية الأداء.
- 6- إستخدام الوسائل المعينة لتعليم الجمباز كالأفلام والرسوم التوضيحية ووسائل التكنولوجيا الحديثة .

هناك ستة أنواع من الجمناستك التي يشرف عليها الإتحاد الدولي للجمناستك :

- 1- الجمناستك الفني Artistic Gymnastic .
 - 2- الجمناستك الإيقاعي Rhythmic Gymnastic .
 - 3- جمناستك الترامبولين Gymnastic Trampoline .
 - 4- جمناستك الأيروبيك Aerobic Gymnastic .
 - 5- الجمناستك الأكروباتيكي Acrobatic Gymnastic .
 - 6- الجمناستك العام General Gymnastic .
- جميع هذه الأنواع تمارس من قبل الإناث والذكور عدا الجمناستك الإيقاعي تمارسه الإناث فقط .

يوجد ستة أجهزة للذكور وأربعة أجهزة للإناث :-

أجهزة الذكور:-

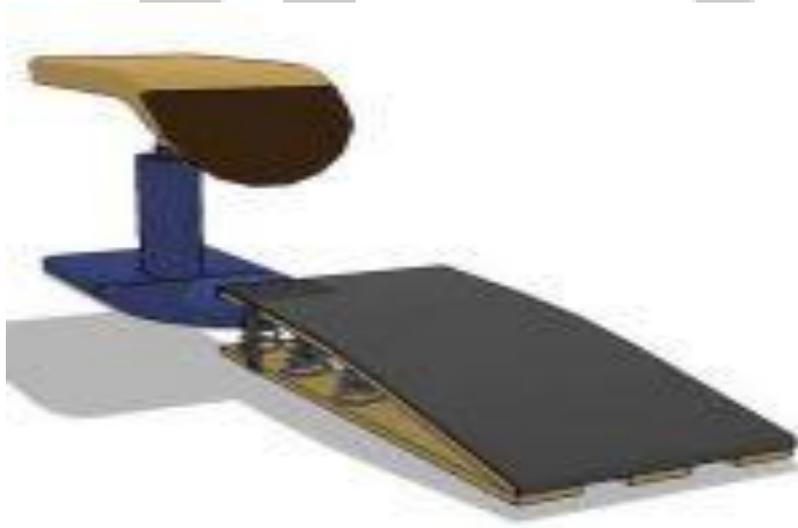
- 1- بساط الحركات الأرضية Floor Exercises .
- 2- حصان المقابض Pommel Horse .
- 3- الحلق Ring .
- 4- منصة القفز Vault Jump .
- 5- المتوازي Parallel Bars .
- 6- العقلة Bar Horizontal .

أجهزة الإناث :-

- 1- منصة القفز Vault Jump .
- 2- المتوازي المختلف الارتفاع Uneven Bars .
- 3- عارضة التوازن Balance Beam .
- 4- بساط الحركات الأرضية Floor Exercises .



شكل (1) عارضة التوازن



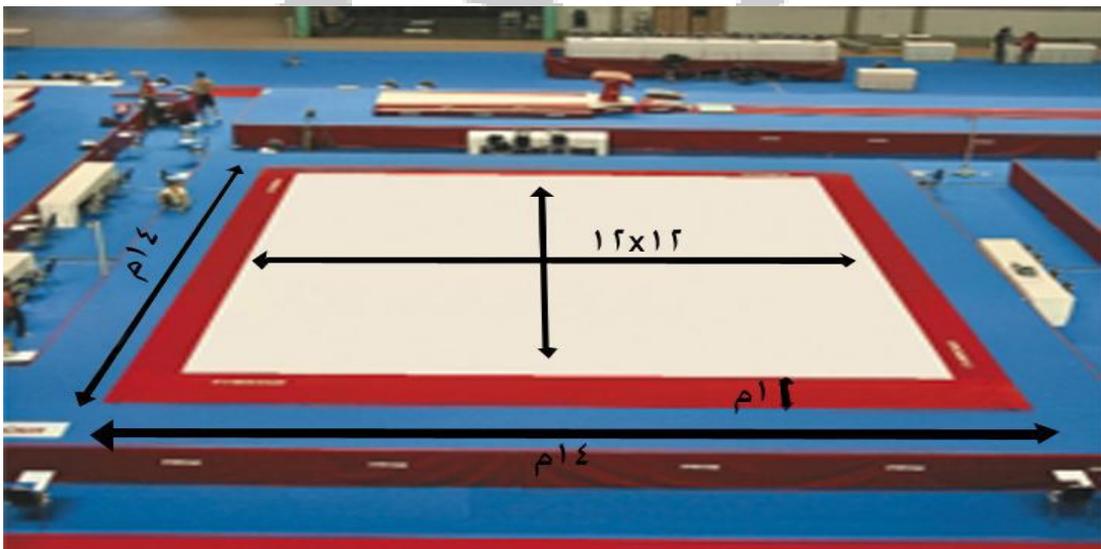
شكل (2) جهاز منصة القفز



شكل (3) جهاز المتوازي المختلف الارتفاع



شكل (4) جهاز المتوازي للرجال



شكل (5) بساط الحركات الأرضية



شكل (6) جهاز الحلق



شكل (7) جهاز العقلة



شكل (8) جهاز حصان المقابض

أوجه التشابه والاختلاف بين أجهزة الذكور والإناث

أوجه التشابه:-

- 1- تعتمد الجمل الحركية لكلا الجنسين على درجة صعوبة أساسية ويضاف إليه درجة مستوى الأداء (10) درجات .
- 2- يشترك كلا الجنسين بنفس البطولات :-
 - البطولة التأهيلية .
 - بطولة فردي العام .
 - بطولة فردي الأجهزة .
 - البطولة الفرقية .
- 3- وفقا للقانون الدولي فإن أقصى ما يجمعه اللاعب أو اللاعبة على الأجهزة (80 درجة) .
- 4- كلا الجنسين لديهم أجهزة بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز .
- 5- كلا الجنسين يكون عدد الفريق متكون من 3-4-5 لاعب ويحق التبدل بين اللاعبين عند تغير الجهاز .

أوجه الاختلاف :-

أجهزة الذكور	أجهزة الإناث
لا توجد أجهزة عارضة التوازن وجهاز متوازي مختلف الارتفاع عند الذكور .	لا توجد أجهزة الحلق وحصان المقابض والمتوازي والعقلة عند الإناث .
أقصى ما يجمعه اللاعب في بطولة فردي العام (120) درجة .	أقصى ما يجمعه اللاعبة في بطولة الفردي العام (80) درجة .
ارتفاع جهاز منصة القفز عند الذكور (135) سم .	ارتفاع جهاز منصة القفز عند الإناث (125) درجة .
عند الأداء على بساط الحركات الأرضية للذكور لغاية (70) ثانية وبدون موسيقى.	عند الأداء على بساط الحركات الأرضية للإناث من (70-90) ثانية وبمصاحبة الموسيقى .

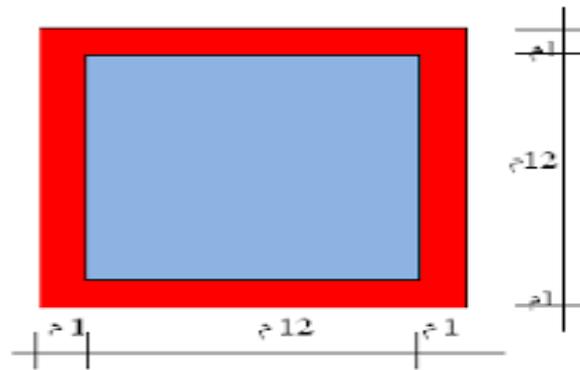
جهاز بساط الحركات الأرضية

تعد الحركات الأرضية أساسا مهما لجمناستك الأجهزة لأنها العمود الفقري الذي تستند إليه بقية مهارات الأجهزة وتعد الحركات الأرضية المدخل التعليمي لجمباز الأجهزة لأن الحركات الأرضية تشكل الحجر الأساس في تعلم باقي المهارات ويشترط في لاعب الجمباز أن تتوافر فيه الرشاقة والمرونة في أثناء تأدية الحركات .

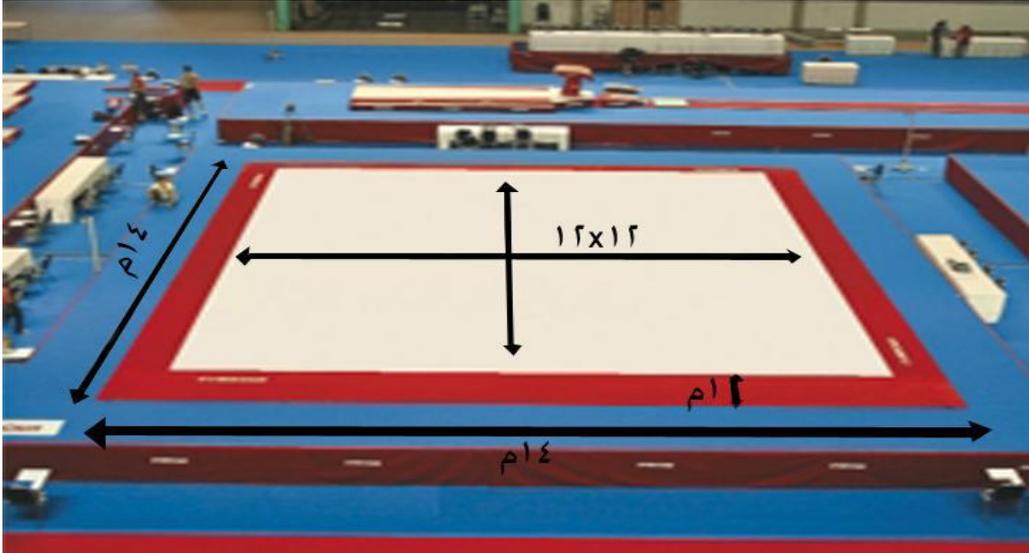
مواصفات جهاز بساط الحركات الأرضية

يستخدم بساط الحركات الأرضية من قبل الذكور والإناث في أداء الحركات نفسها. كانت الحركات الأرضية قديما تزاول على مساحة من الأرض المغطاة بالرمال أو التيل وكانت تزاول أيضا على رمال السواحل وثيل الحدائق .

يكون بساط الحركات الأرضية مربع الشكل مساحته 144م^2 أي $(12*12)$ م مغطى بالسجاد ومن تحته قطع لباد ومن الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز و لإمتصاص الهبوط، يتكون الأداء من حركات أكروباتيكية وحركات رقص ومرونة وحركات للوقوف على اليدين، تؤدي النساء التمارين الحركية بمصاحبة الموسيقى من (70ثا – 90ثا) لايزيد ولايقل عن هذا الوقت أما الرجال بدون موسيقى بما لايزيد عن 70 ثانية .

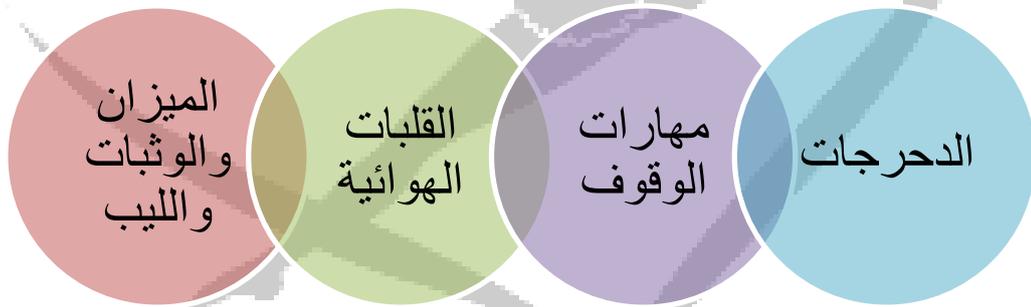


شكل (9) قياسات جهاز بساط الحركات الأرضية



شكل (10) جهاز بساط الحركات الأرضية

المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية

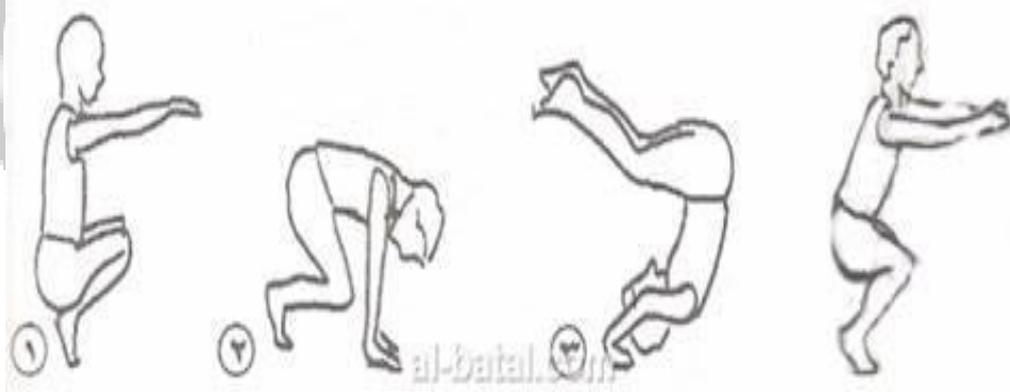


الدحرجات الأمامية (Forwards roll): تعد من الحركات الأولى والأساسية التي يجب أن يتعلمها كل المبتدئين بالجمباز نكورا وإناتا وهناك عدة أنواع من الدحرجات الأمامية منها:-

1- الدحرجات الأمامية وتشمل: (الدحرجة الأمامية المكورة، الدحرجة الأمامية المكورة الفردية، الدحرجة المستقيمة ضمًا، الدحرجة الأمامية المفتوحة، الغطس، دحرجة جانبية والجسم ممدود ودحرجة جانبية والجسم مكور).

2- الدرجات الخلفية وتشمل: (الدرجة الخلفية المكورة، الدرجة الخلفية المنحنية، الدرجة الخلفية المفتوحة، الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين).

الدرجة الأمامية المكورة:- من وضع الجلوس على الأربع توضع اليدين قريبة من القدمين بحيث تكون نهاية اليدين تحت الخط العمودي النازل من بداية الركبتين ثم ميلان الجسم إلى الأمام ومد الركبتين وذلك بدفع الأرض بالرجلين وضم الرأس إلى الصدر بسحب الحنك إلى الصدر ودخوله بين الذراعين ثم ثني المرفقين بعد درجة الجسم على أسفل الرقبة والكتفين والجذع والورك وفي هذه اللحظة يتم ضم الركبتين إلى الصدر ومسك الساقين باليدين ثم الإرتكاز على الرجلين مرة ثانية وعندها يصبح الجسم في وضع يسمح له بالوقوف على القدمين.



شكل (11) مهارة الدرجة الأمامية المكورة

الخطوات التعليمية :-

- 1- (رقود) مسك الركبتين ووضعهما على الصدر لعمل وضع جلوس التكور .
- 2- (جلوس التكور- مسك الركبتين باليدين) نصف درجة خلفا وأماما مع ضم الركبتين على الصدر (الكرسي الهزاز) .

طريقة المساعدة:- تجلس المساعدة بجانب المؤدية وتضع يدها البعيدة فوق مؤخرة الرأس برفعه إلى الصدر والأخرى فوق الساقين وتقوم بمساعدتها على الدوران وتكور الجسم أثناء الحركة .

الأخطاء الشائعة :-

1. مد الذراعين إلى الأمام مع ثني الركبتين .
2. وضع اليدين قريبة من الرجلين .
3. عدم ثني الرأس للداخل وعلى الصدر .
4. ملامسة الرأس للأرض .
5. عدم الإحتفاظ بتكور الجسم .
6. عدم مسك الركبتين باليدين .
7. عدم دفع الأرض بالقدمين .
8. تكون المسافة بين الاصابع ضيقة .

الدرجة الجانبية والجسم ممدود:- يمكن بدء الحركة من الإنبطاح أو الرقود على الظهر والذراعين جانب الرأس مفرودين من وضع الإنبطاح بضغط اللاعب على الأرض بالقدم اليسرى ويرفع في هذا الوقت مفصل الفخذ الأيسر وذلك بأداء اللف حول المحور الطولي للجسم وبإستمرار سير الحركة يدحرج الجسم إلى الرقود على الظهر أو إلى الإنبطاح مرة أخرى عن طريق الرقود على الظهر .



شكل (12) مهارة الدرجة الجانبية والجسم ممدود

الدحرجة الجانبية والجسم مكور:- من جلوس الجثو والجذع مثني تماما واليدين مرتكزتين على الأرض يميل الجسم جهة اليمين أو اليسار بدون تغير وضع التكور ومع سقوط الجسم تمسك الساقان باليدين أسفل الركبتين ويخرج الجسم من هذا الوضع جانبا إلى الوضع الابتدائي ثانية ويلاحظ في ذلك إن اليدين تتخذ وضع الإرتكاز على الأرض مرة أخرى قبل الوصول إلى الوضع الابتدائي .



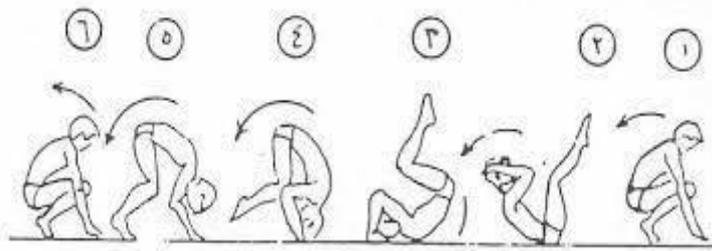
شكل (13) مهارة الدحرجة الجانبية والجسم مكور

الأخطاء الشائعة:-

- 1- عدم الإستناد الكامل على الركبتين .
- 2- سحب الجسم إلى الداخل بوضع تكور كامل .
- 3- عدم النزول على الكتفين إنما على الظهر .
- 4- أثناء الإنهاء يكون وضع الجسم منحنيا إلى الأمام أكثر .

الدرجات الخلفية (Forwards) :- جميع أنواع الدرجات الخلفية التي تؤدي على بساط الحركات الأرضية هي نفسها الدرجات الأمامية ولكن عكس إتجاهها وهناك عدة أنواع من الدرجات الخلفية منها:-

الدرجة الخلفية المتكورة:- الدرجة الخلفية لا تختلف كثيرا عن الدرجة الأمامية المكورة لأنهما نفس الحركة والفرق بينهما هو الدفع بالذراعين عند وصول الحركة إلى مرحلة قبل النهاية وهي مرحلة صعبة عند المبتدئين .



شكل (14) مهارة الدرجة الخلفية المكورة

الخطوات التعليمية :-

- 1- تكور الدرجة للخلف والامام مثل الكرسي الهزاز .
 - 2- وضع التكور ونصف درجة للخلف والرجوع .
- طريقة المساعدة:-** يد على الكتف والأخرى أسفل الظهر .

الأخطاء الشائعة:-

- 1- عدم الاحتفاظ بتكور الجسم .
- 2- ملامسة الرأس للأرض .
- 3- عدم ثني الرأس بإتجاه الصدر .
- 4- وضع اليدين بشكل خاطئ على البساط اثناء الدرجة .

مهارات الوقوف وتشمل:- (الوقوف على اليدين، الوقوف على اليدين دحرجة، الوقوف على اليدين قوس، قفزة اليدين الأمامية، القوس الخلفي، قفزة اليدين الخلفية، العجلة البشرية، القفزة العربية) .

الوقوف على اليدين:- من الحركات الأساسية والمهمة وتعد العصب الرئيسي لرياضة الجمباز وأغلب الحركات تبدأ منها وتنتهي إليها .

شرح الحركة:- من الوقوف ضما الميلان بالجذع للأمام مع تقديم رجل واحدة أماما وثنيها، في نفس الوقت الذي ترتفع فيه الذراعان عالية (أصابع اليدين مضمومة) يتم الطعن للأمام وإستناد اليدين على البساط مع مرجحة الرجل المستقيمة للخلف عاليا ومد الرجل المثنية وضمها بجانب الرجل المستقيمة، مع لمس اليدين للبساط يتم التفارج لأصابع اليدين (لكي تكبر مساحة الإرتكاز على البساط) يتم شد الجسم بدون توتر الذراعين مستقيمة وأصابع القدمين مشدودة والثبات يأتي بتثبيت مفصل الكتفين وأن يمر خط مستقيم من أصابع القدمين وحتى الكفين مرورا بمركز ثقل الجسم ولايكون هناك أي زاوية في الجسم ولا تقوس، تكون المسافة بين الكفين أقل من إتساع الكتفين، الرأس للداخل والنظر بين الكفين، ويتم الضغط بأصابع الكفين على البساط للثبات وتثبيت مفصل الكتفين .

HOW TO DO A HANDSTAND



and master it

شكل (15) مهارة الوقوف على اليدين

الخطوات التعليمية

- الوقوف معتدلاً ومد الذراعين إلى الأمام .
- رفع الساق اليسرى إلى الأمام .
- يتم تعليم الخطوة الأولى بوقوف اللاعبة أمام الحائط .



شكل (16) الوقوف على اليدين أمام الحائط

الأخطاء الشائعة:-

- عند أداء المهارة في بدايتها تقوم اللاعبة بوضع الذراعين قريبة من القدمين .
 - فتح الذراعين تكون أكبر من عرض الكتف .
 - تكون هناك زاوية في مفصل الكتف .
 - تقوس في الظهر .
 - زاوية في الورك .
- طريقة المساعدة:- تقف المساعدة بجانب المؤدية للوقوف على اليدين من جهة الرجل الحرة وتمسك رسغي قدميها عند الوقوف على اليدين وتثبيتها في هذا الوضع والمحافظة على إتزانها .



شكل (17) طريقة المساعدة بمهارة الوقوف على اليدين

القلبات الهوائية وتشمل:- (القلبة الهوائية الأمامية المتكورة، القلبة الهوائية الخلفية المتكورة، القلبة الهوائية المستقيمة، القلبة الهوائية المنحنية) .

الميزان والوثبات والليب:-

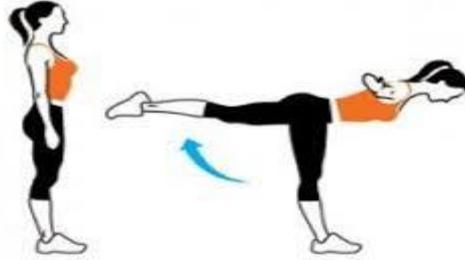
- الميزان وتشمل:- (الميزان الأمامي، الميزان الجانبي، الميزان الخلفي)
- الوثبات وتشمل :- (وثبة القطة، وثبة المقص، وثبة الخروف، وثبة التكور، وثبة الذئب، وثبة الزاوية فتحا) .
- الليب وتشمل :- (الليب الأمامي، ليب مع حلقة) .

الميزان الخلفي:- تؤدي هذه الحركة على بساط الحركات الأرضية للنساء والرجال وكذلك على جهاز عارضة التوازن للنساء وهي حركة بدائية يتم تعليمها للأطفال والمبتدئين وذلك للحصول على التوازن .

الخطوات التعليمية:-

- 1- الإرتكاز على رجل واحدة وعدم ثني مفصلي الركبة ونقل ثقل الجسم عليها .
- 2- الرجل المرفوعة تكون في مستوى أعلى من مستوى الرأس وممدودة .

- 3- الذراعان جانبا والرأس للأعلى والنظر للأمام .
 4- نقل وزن الجسم مباشرة على نقطة الارتكاز (القدم الثابتة) .



شكل (18) مهارة الميزان الخلفي

الأخطاء الشائعة:-

- الوقوف على أحد جانبي القدم ثابتة .
 - عدم نقل وزن الجسم على القدم الثابتة .
 - اليدين في الجانب ليست على إستقامة واحدة .
- طريقة المساعدة:- اما أن تقف المساعدة أمام الطالبة ممسكة بيديها للمحافظة على التوازن أو تقف لجانبها وتمسكها .

الميزان الأمامي:- لا يختلف عن الميزان الخلفي فقط بشكل الحركة بدلا من أن تكون الرجل إلى الخلف تكون للأمام .



شكل (19) مهارة الميزان الأمامي

الخطوات التعليمية:-

- 1- الإرتكاز على رجل واحدة وعدم ثني مفصلي الركبة ونقل ثقل الجسم عليها .
- 2- الرجل المرفوعة تكون في مستوى الورك وممدودة مباشرة إلى الأمام .
- 3- الذراعان جانبا والرأس للأعلى والنظر للأمام ويكون الجسم بشكل مستقيم وممدود .
- 4- نقل وزن الجسم مباشرة على نقطة الإرتكاز (القدم الثابتة) .

الوثبات :-

- وثبة القطة :- هو الإرتقاء بالقدمين معا والهبوط على قدم واحدة أو معا وهي أبسط أنواع الوثبات التي يتم تعليمها للصغار والمبتدئين كما إنها تؤدي على بساط الحركات الأرضية وجهاز عارضة التوازن .



شكل (20) وثبة القطة

الخطوات الفنية:-

- 1- يتم رفع القدم الأولى وبارتفاع أعلى من الورك بقليل وعند نزول القدم المرفوعة مباشرة يتم رفع القدم الآخر بحيث يكون هناك تقاطع بين القدمين بمستوى القدم الأول بالارتفاع .
- 2- الذراعين إلى الجانب والرأس مرفوع للأمام .
- 3- يكون الجسم مستقيم وممدود .

الأخطاء الشائعة:-

- 1- تكون القدم المرفوعة بمستوى الورك أو أقل منه وهذا ينطبق على القدم الثانية التي تليها .
- 2- إنحناء الجسم للأمام والرأس للأسفل قليلا .

وثبة المقص:- من الإسم تؤدي على شكل المقص وهو تقاطع بين الرجلين .

الخطوات الفنية:-

- 1- تكون الذراعان إلى الجانب والرأس مرفوع للأمام .
- 2- القدم واحدة للأمام والأخرى تستند عليها اللاعبة أثناء الدوام تقوم برفع القدم الحرة إلى الأعلى فوق مستوى الحوض قليلا .
- 3- بعدها يتم رفع القدم الأخرى في هذه اللحظة يتم التقاطع بين القدمين .
- 4- عند نزول القدم تهبط القدم التي كان الإستناد عليها ثم تليها القدم التي كانت حرة .



وثبة المقص اماما وتؤدي بالتهوض
الفردى والهبوط الفردي على الرجل
الثانية مع تبادل رفع الرجلين اماما .

شكل (21) وثبة المقص

تقوس الظهر (القبة، الجسر) :- الجسر عبارة عن تمرين جمباز يمكن استخدامه لتقوية عضلات الظهر وتحسين الوضعية وتطوير المرونة وتحسين الدورة الدموية في الأنسجة المحيطة بأقراص العمود الفقري .

- 1- يجب أن يكون الظهر عند تنفيذ الجسر منحنياً في قوس الجسر .
- 2- يجب أن تكون الأرداف فوق الرأس والكتفين .
- 3- يجب أن تكون الأطراف مستقيمة قدر الإمكان وينبغي أن تكون الأيدي على راحة اليد ويجب أن تكون القدمين على الأقدام .
- 4- يجب أن يكون التنفس حراً دون تأخير .



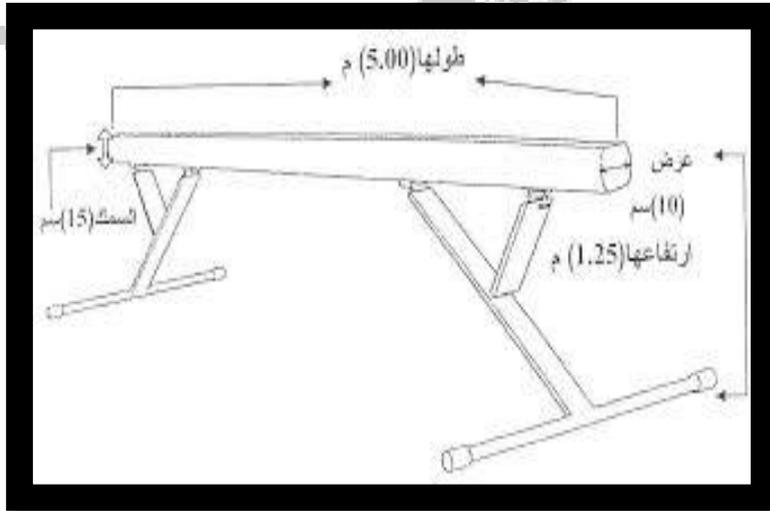
شكل (22) تقوس الظهر

جهاز عارضة التوازن

يعد جهاز عارضة التوازن من الأجهزة الصعبة والقياسات الخاصة بالجهاز من الناحية القانونية هي :-

- طول الجهاز (5) أمتار .
- عرض الجهاز (10) سم .
- سمك الجهاز (15) سم .
- ارتفاع الجهاز (1.25) سم .

لذا تكون الحركات التي تؤدي على الجهاز من المهارات الصعبة جدا وذات قيمة عالية بالصعوبات عن بقية الأجهزة بالنسبة للنساء وتتطلب دقة في الأداء والحذر والشجاعة وإن وقت الأداء لا يقل عن دقيقة وعشرة ثواني ولا يزيد عن دقيقة وثلاثين ثانية أي من (70-90 ثا) .



شكل (23) القياسات القانونية لجهاز عارضة التوازن

المهارات الأساسية لجهاز عارضة التوازن:-

1- مهارات الصعود وتشمل:- (القفز العامودي أمام الجهاز، القفز ضما على الجهاز، القفز المستقيم على الجهاز، القفز فتحا على الجهاز، القفز بوضع الميزان، القفز مع درجة أمامية) .

2- المهارات التي تؤدي على جهاز عارضة التوازن وتشمل:- (الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة الخلفية المكورة والمستقيمة، الوقوف على اليدين، القوس الأمامي، القفزة الأمامية، القوس الخلفي، القفزة الخلفية، القلبة الهوائية الأمامية والخلفية المكورة، القلبة الهوائية الأمامية والخلفية المستقيمة، العجلة البشرية، القفزة العربية) .

3- حركات الميزان وتشمل:- (الميزان الأمامي، الميزان الجانبي، ميزان من الجلوس) .

4- الدوران وتشمل:- (الدوران من الوقوف، الدوران من الجلوس، الدوران على قدم واحد) .

5- الوثبات والليب وتشمل :- (القطعة، المقصية، القفز فتحا أمامي، القفز فتحا جانبي، وثبة الزاوية فتحا، ليب السيزر، وثبة الذئب) .

6- مهارات الهبوط وتشمل:- (قفزة النجمة، قفز مع اللف، نصف وقوف جانبي، العجلة البشرية، القفزة العربية، قفزة يدين أمامي، القلبة الأمامية المكورة) .

الميزان من الجلوس:- تأتي هذه الحركة بكل الأحوال بربط من مهارة الدحرجة إذ تقوم اللاعبة برفع إحدى قدميها على العارضة وثني الركبة إذ تكون الساق والركبة ملصقة على العارضة إما القدم الأخرى يتم رفعها إلى الأعلى والذراعين على العارضة بحيث يكون جسم اللاعبة بشكل مستقيم من الرأس والجذع والرجل المرفوعة وكلها مستندة على الرجل المثنية ويكون الرأس عاليا اماما .



شكل (24) مهارة الميزان على الركبة

جهاز منصة القفز

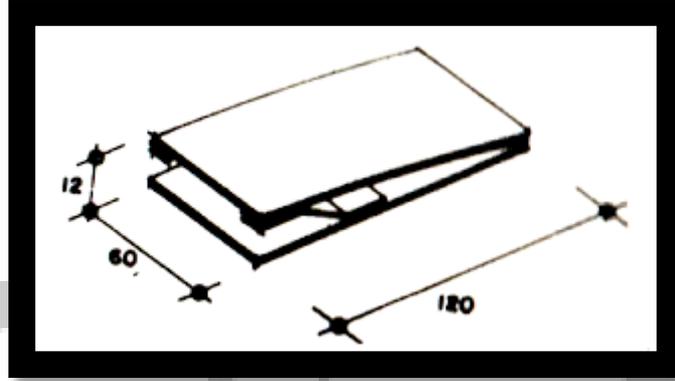
يتكون سطح الجهاز من مسطح مساحته (120X90) سم والمسطح مصنوع من مادة غير قابلة للتزحلق ومكون من طبقتين بهما تجويف داخلي (فراغ) به مادة رغوية يسمح برد فعل عالي ومتزن وفعال في جميع أماكن المسطح ويمكن ضبطه والتحكم في ارتفاعه عن سطح الأرض تتراوح ما بين (110-140) سم والميل الأمامي مصنوع من مواد قابلة لإمتصاص الصدمات ويستخدم جهاز منصة القفز للرجال والسيدات مع إختلاف ارتفاعها وتتصف المنصة بالمرونة وتساعد اللاعبة على دفع اليدين للقفز عليها بمساعدة سلم وثب .

- إرتفاع الجهاز بالنسبة للنساء (125) سم أما بالنسبة للرجال (135) سم .
- إرتفاع المراتب (20) سم .
- طول المنصة (160) سم وعرض المنصة (40-50) سم .



شكل (25) جهاز منصة القفز

- طول سلم المنصة (لوحة القفاز) (120) سم وعرض السلم (20) سم وإرتفاع السلم (20) سم .



شكل (26) لوحة القفاز

مراحل القفز: تشمل مراحل القفز

- 1- الركضة التقريبية (الإقتراب) .
- 2- الإرتقاء.
- 3- الطيران الأول .
- 4- الدفع باليدين .
- 5- الطيران الثاني .
- 6- الهبوط .

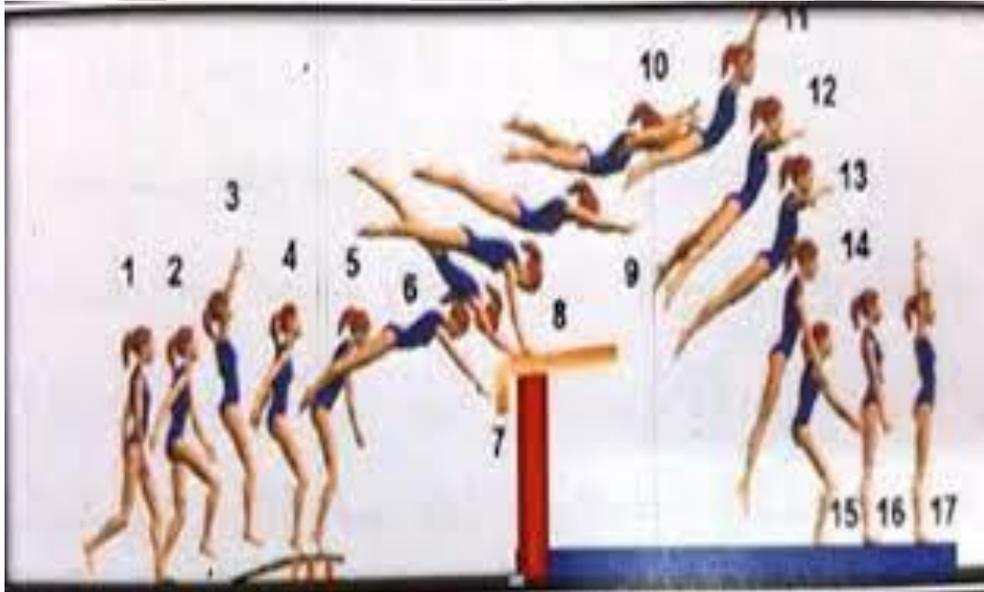
المهارات الأساسية لجهاز منصة القفز:- (القفز فتحا، القفزة المتكورة (ضما)،

القفزة الأمامية على اليدين، القفزة العربية، القفزة العربية مع القلبة الخلفية) .

مهارة القفز فتحا: هي أول مهارة يتم تعليمها للمبتدئين اللاعبين واللاعبات .

المراحل الفنية للحركة:-

- المرحلة التمهيدية:- يجب أن يكون الإقتراب في خط مستقيم وأن تكون السرعة تزايدية وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الإرتقاء .
- المرحلة الرئيسية:-
 - أن تكون زوايا الإرتقاء كبيرة لكي تصبح زاوية الصعود صغيرة فتعطي منحني طيران عال .
 - عندما يندفع الجسم طائرا في الهواء يجب الإحتفاظ بإستقامة الجسم والذراعان عاليا .
 - عندما تصل الكتفان قرب المستوى العمودي تقذف القدمان فتحا للأمام مع ثني مفصلي الوركين ودفع المنصة بالذراعين بقوة في لحظة وصول القدمين فتحا قرب الذراعين مع رفع الذراعين عاليا بشكل مائل .
- المرحلة النهائية:- تمد جميع زوايا الجسم إستعدادا للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف على بعد (170) سم من طرف المنصة .



شكل (27) يوضح مهارة القفز فتحا على منصة القفز

الخطوات التعليمية

- 1- أداء النموذج أمام الطالبات مع شرح النقاط الفنية بإختصار .
- 2- المشي أماما والوثب عاليا والهبوط مع ثني الركبتين .
- 3- الجري أماما للإقتراب وأخذ الإرتقاء الزوجي من فوق الخط أو سلم القفز .
- 4- الجري أماما للجلوس فتحا فوق المنصة .
- 5- الجري أماما للقفز فتحا بالمساعدة .
- 6- يكون الهبوط مع ثني الركبتين نصفًا والذراعان عاليا بشكل مائل والمشطان مفتوحان والنظر للأمام .
- 7- تصحيح الأخطاء أولا بأول .



شكل (28) مهارة القفز فتحا

طريقة المساعدة :- يتم عن طريق المدرب أو المساعدين أو باستخدام أجهزة ووسائل مساعدة للتعليم .

الأخطاء الشائعة:-

- 1- تأخر في ضرب لوحة النهوض .
- 2- خفض في الطيران الأول .
- 3- وضع اليدين في بداية المنصة .
- 4- إستناد الجسم للأمام .
- 5- ضعف في الدفع للطيران الأول .

القفز المتكور(ضما) :- وهي المهارة الثانية التي يتم تعليمها للمبتدئين .

المراحل الفنية للحركة:-

- المرحلة التمهيدية:- يجب أن يكون الإقتراب في خط مستقيم وأن تكون السرعة تزايدية وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الإرتقاء .

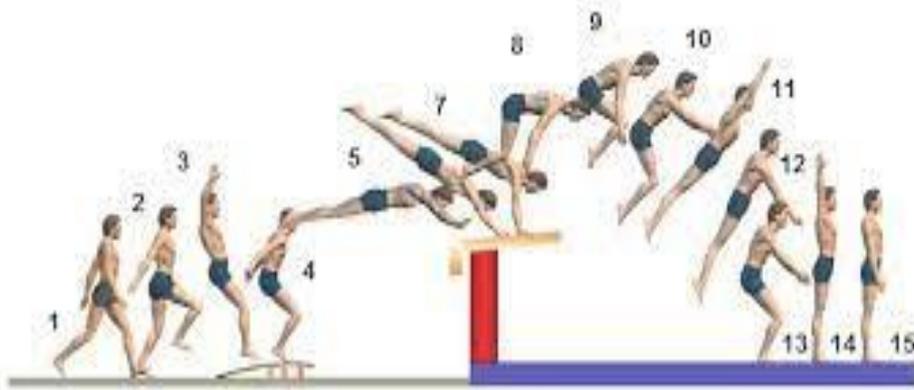
المرحلة الرئيسية:-

- أن تكون زوايا الإرتقاء كبيرة لكي تصبح زاوية الصعود صغيرة فتعطي منحني طيران عال .

- عندما يندفع الجسم طائرا في الهواء يجب الإحتفاظ بإستقامة الجسم والذراعان عاليا .

- عندما تصل الكتفان قرب المستوى العمودي تسحب القدمان ضما إلى الصدر ودفع المنصة بالذراعين بقوة في لحظة وصول القدمين ضما بين الذراعين مع رفع الذراعين مائلا عاليا .

المرحلة النهائية:- تمد جميع زوايا الجسم إستعدادا للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف على بعد (170) سم من طرف المنصة .



شكل (29) مهارة القفز ضما

الخطوات التعليمية:- يتم أداء مهارة القفز ضما بخطوات مهارة القفز فتحا نفسها مع الإختلاف فقط في مرحلة وضع الرجلين بدلا من فتح الرجلين يتم سحب الرجلين ضما إلى الصدر ودفن منصة القفز .

طريقة المساعدة :- يتم عن طريق المدرب أو المساعدين أو بإستخدام أجهزة ووسائل مساعدة للتعليم .

الأخطاء الشائعة:-

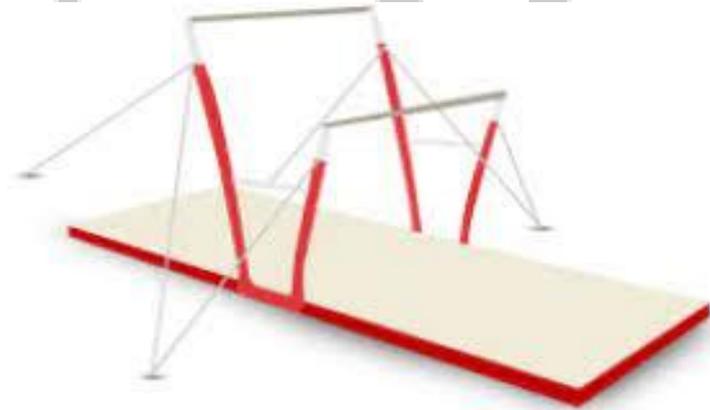
- 1- خفض في الطيران الأول.
- 2- وضع اليدين في بداية المنصة .
- 3- سحب الرجلين إلى الصدر متأخر .
- 4- وضع الرجلين على المنصة .
- 5- إنحناء الجسم إلى الأمام أثناء الدفع .
- 6- خفض في الطيران الثاني .

جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات

يتكون الجهاز من عارضتين متوازيين أفقيا وبارتفاعات مختلفة والعارضتين مستندة على حمالة سفلية تحتوي على أربعة أعمدة مثبتة بواسطة نظام الرباطات الوترية الأرضية أما بالنسبة لقياساتها :-

- طول كل عارضة من العارضتين 240 سم .
- ارتفاع العارضة العليا 235 سم .
- ارتفاع العارضة السفلى 155 سم .
- المسافة بين العارضتين 60-110 سم .

تتميز العارضتين بمرونة متساوية لتكسبهما حرية الإنحناء الواضح فيها عند أداء التمارين عليها، ويتصف سطح العارضة بأنه سهل الإنزلاق ولا يعيق عملية تدوير قبضتي اللاعبة عند تنفيذ التمرين ويكون لونهما بنفس لون الخشب الطبيعي وأن تكون أجزاء الجهاز محكمة الربط وليست متحركة، يعتبر جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات من الأجهزة الأساسية والصعبة ومن أهم متطلبات الأداء عند اللاعبة توفر صفة المرونة والتوافق والجرأة والعزيمة والذكاء والمواصلة المستمرة بالتدريب دون إنقطاع، لا يوجد زمن محدد للأداء في هذا الجهاز وإنما تحدد بعدد الحركات التي لا تقل عن 7 حركات .



شكل (30) جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات