جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للرجال

Basic Skills in Men's Artistic Gymnastics

WORLD GYMNASTICS

WGYM





إعداد

أ.م.د زياد طارق زيدان الخابوري

رياضة الجمناستك

اللفظ الإنجليزي لهذه الرياضة هو (Gymnastics) وهي رياضة يمارسها كل من الرجال، والنساء، وتتضمن أداء سلاسل أو جُمل من الحركات على أجهزة مختلفة، وفي كل جهاز مجموعة من الحركات المتنوعة.

بينما اللفظ العربي هو (الجمباز): ويعني الزوّافة، ويقال زافَ الإنسانُ اسْتَرْخى في مِشْيَتِه. وزافَ الطائر في الهواء: حَلَّقَ، وزَوْفُ الحمامة إذا نَشَرَتْ جناحيها وذَنَبها على الأَرض.

الاختلاف بين رياضة الجمناستك والرياضات الأخرى

الجمناستك إحدى أقدم الرياضات التي زاولها الإنسان، وكغيرها من الرياضات الأخرى لها طبيعتها الخاصة بها، إذ تتميز على غيرها من الرياضات الأخرى من حيث طبيعة أجهزتها الرئيسية، والأجهزة المساعدة، فضلاً عن طبيعة وصفات حركاتها على كل جهاز، وقانون تحكيمها الخاص بتقييم الأداء واحتساب الصعوبات، وقيمة الربط، والمتطلبات الخاصة بها، وتختلف رياضة الجمناستك عن بقية الرياضات الأخرى بما يأتي :

أولاً: تعد رياضة الجمناستك أسلوب حياة وتعامل مع الغير، وليس حركات قفز، ورشاقة، وخفة فقط، فشعار لاعبي الجمناستك هو المحبة، والتعاون، والشجاعة، والجرأة، والصدق، والإخلاص.

ثانياً: تقييم الحركات في أثناء الأداء المهاري بشقيه الشكلي والفني، من بداية الحركة الى نهايتها، ولكل جزء من أجزاء الجسم (الرأس، والذراعين، والجذع، والرجلين)، وتخضع الحركات لمعايير التقييم وفقاً لقانون التحكيم الدولي للجمناستك (FIG)، الذي يصدر عن اللجنة الفنية للـ (FIG) ويُسمى بـ قانون التنقيط (Cod of points)، بينما لا تلاحظ هذه الميزة في أغلب الألعاب الأخرى.

ثالثاً: يحتوي الجمناستك الفني على ستة أجهزة للرجال هي (الحركات الأرضية، وحصان المقابض، والحلق، وطاولة القفز، والمتوازي، والعقلة)، أما أجهزة النساء فهي (طاولة القفز، والمتوازي مختلف الارتفاعات، وعارضة التوازن، والحركات الأرضية)، بينما لا توجد في الألعاب الرياضية الأخرى.

رابعاً: الحركات على أجهزة الجمناستك عبارة عن سلاسل أو جُمل حركية مترابطة، ما عدا حركات جهاز طاولة القفز(حصان القفز) التي تؤدى علية الحركات بشكل منفرد (كل حركة لها قيمتها الخاصة بها).

خامساً: الجمناستك نشاط بدني يتميز بتأثيره الشامل على المجاميع العضلية، فضلاً عن تأثيره الإيجابي على أجهزة الجسم الأخرى، مما يحقق له التناسق الكامل والنمو المتزن بالإضافة إلى الصفات الأخرى كمرونة الجسم، ورشاقة القوام، وخفة الحركة، وقوة العضلات، والثقة بالنفس.

تاريخ الجمناستك

الجمناستك في اللغة الانكليزية مشتقة بالأساس من الكلمة اليونانية (جمنوس) ومعناها التمرين متعرياً أو شبه المتعري، إذ كان المتسابقون يؤدون تمارينهم وسباقاتهم وهم عُراة أو شبه عُراة، لذلك كان محرماً على النساء دخول صالات التمرين أو الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية، وكانت الجمناستك تُزاول في المدارس اليونانية القديمة، وأطلق الإغريق كلمة الجمناستك على جميع الفعاليات الرياضية التي كانت تزاول آنذاك، وظلت هذه الكلمة مستخدمة إلى أواسط القرن التاسع عشر، وبعدها أُطلقت هذه الكلمة على نوع واحد من أنواع الرياضة وهي الجمناستك، وهذا المعنى استعمله حديثاً (كوتس موتس) في المانيا، وأخيراً استعمله (يان) في محاولة لاستبدال هذه الكلمة بكلمة المانية وهي (Turnen) وتعني (قيام الجمناستك).

تعد الجمناستك فن من الفنون الرياضية القديمة التي مارسها الإنسان في مسار ارتقائه الطويل بأساليب متعددة، وطرائق متنوعة، وتشير الأدلة والقرائن الأثرية إلى أن مصر القديمة في سنة (٣٠٠٠ قبل الميلاد) كانت أول مدينة عرفت الجمناستك، ومارستها كرياضة، والنقوش الموجودة على جدران المقابر الفرعونية القديمة دليل على ذلك، أما الصينيون فكانت مزاولتهم لهذه الرياضة قد تأخرت عن المصريين عدة قرون (٢٦٠٠ ق.م)، إلا أنهم قاموا بتطوير بعض الأنشطة التي تُشبه الجمناستك، وخاصة تلك التي تتصل بالشكل العلاجي الطبي واستخدموها لهذا الغرض.

وعندما انتقل هذا الفن إلى بلاد الإغريق، شهد نقلة جديدة في طريق النمو، والتطور فأعطاه الإغريق اهتماماً كبيراً ومنحوه الاسم الذي يحمله حتى الآن (جمناستك) وشُغف به الاسبرطيون،

وأخضعوا شبابهم لمزاولته، وحتى بناتهم لتدريباته، وكانت حركاته الشائعة حينذاك تشتمل على بعض حركات الأكروبات، والرقص، وتسلق الحبال، والتوازن.

وعندما جاء عصر الرومان، قلد الرومانيون برامج التدريب الإغريقية التي أجروا عليها بعض التعديلات لتتفق وتتلاءم وأهدافهم العسكرية، واهتموا بشكل خاص، بجهاز يشبه جهاز الحصان الموجود حاليا ضمن أجهزة الجمناستك الفني.

ولما سكنت رياح الحضارة الإغريقية والرومانية، هبطت رياضه الجمناستك كغيرها من النشاطات الرياضية إلى مستوى متدني، وظلّت في ركود تام حتى عصر النهضة الأوروبية، وعندما بدأ فجر عصر النهضة الأوروبية بالبزوغ، أُذن بعصر جديد وحديث للجمنااستك، فتأصلت جذوره، وانتظمت حركاته، وأصبحت أكثر فناً عما كانت عليه في العصور السابقة.

ويعد(يوهان باسيدو) الألماني (١٧٢٣-١٧٩٠) صاحب فضل كبير على رياضة الجمناستك، التي أدخل تدريباتها ضمن برامج مدرسته سنة (١٧٧٦).

ثم جاء (كوتس موتس) (١٧٥٩-١٧٩٣) والذي يلقب (بِجَد الجمناستك)، فعمل على إدخال هذه الرياضة إلى المدارس الروسية، وألف كتابه (جمناستك الشباب) سنة (١٧٩٣)، وتُرجم هذا الكتاب إلى عدة لغات مما أدى إلى انتشار التمارين الجمناستكية في أوربا وقسم التمارين إلى أربع مجاميع كالآتي :

١ – تمارين ذات التأثير السنة.

٢ – تمارين القسم العلوي من الجسم.

٣ – تمارين القسم السفلي من الجسم.

٤ – تمارين خاصة لبعض أجزاء الجسم.

أما (فردريك لودفج يان) في الفترة (١٧٧٨-١٨٥٢) فيعتبر الأب الحقيقي لهذه الرياضة، وكان من أخلص المواطنين في المانيا، فقد أسس حركات الجمناستك الحرة، والتي كانت تحمل في طياتها فكرة ربط التدريب على حركات الجمناستك بالأعمال الوطنية، كما قام باختراع عدة أجهزه مثل العقلة والمتوازي وأجهزة التسلق.

تألم (يان) لما أصاب وطنه بسبب حروب نابليون ضد المانيا، لذلك كرس حياته لشخص آخر من أمثاله وخاصة تلميذه (وازلين) للعمل على بناء وتقوية وطنه عن طريق التمارين الجمناستكية، لإثارة الحرب مرة أخرى ضد نابليون ولغسل عار الهزيمة، وطرد المحتلين الغزاة، فبعد رجوعه من الحرب ضد نابليون (١٨١٦) كتب بمساعدة أحد أتباعه كتابه المشهور (ملاعب المانيا)، فانتشرت الملاعب في جميع أنحاء المانيا، ولم تكن الغاية من هذه التمارين الرياضية هو خلق المهارة الجمناستيكية أو للتسلية فقط، بل أن هذه الأهداف ما هي إلا أهداف ظاهرية، أما الهدف الرئيسي والذي يسعى إليه كل مواطن ويشعر بقدسيته وأصبح شعاراً لكل مواطن هو (الله، اليقظة، الحرية، السرور).

وفي السويد ظهر المربي (هنريك لنك) في المدة (١٧٧٦– ١٨٣٩)، إذ عمل على نشر الجمناستك في السويد، فأسس معهداً للتربية الرياضية لإعداد المدربين للألعاب الرياضية، وقد طور (لنك) الجمناستك نتيجة لدراسته علم التشريح، والفسلجة فوضع أسس الجمناستك الطبي والعلاجي، وكان يعتقد بوجود علاقة وثيقة بين الجمناستك الطبي والعلاجي والتربية الرياضية باعتبار أن كليهما يرميان إلى مقاومة الأمراض وتحسين القوام المشوه الناتج عن العمل اليومي.

وفي الدانمارك ظهر المربي (فرانز نختكال) في المدة (١٧٧٧ – ١٨٤٧)، إذ ترك دراسة اللاهوت، وعكف على دراسة التربية الرياضية، وفتح مدرسة خصوصية في الهواء الطلق، وعندما زار الملك (فردريك السادس) هذه المدرسة أعجب بها واقتنع بأن التمارين التي شاهدها قد تكون ذات تأثير فعال لو استخدمت في تدريب مدربي الرياضة في الجيش، فأمر ببناء قاعة للجمناستك سنة (١٨٠٤)، وعين (نختكال) مدرباً أقدم فيها.

تاريخ تطور الجمناستك العالمي

يعد الجمناستك في أغلب دول العالم من الألعاب الرياضية التي تنال الكثير من الاهتمام فالاعتقاد السائد هو أن الجمناستك للأطفال، ولكن من الممكن للكبار أن يمارسوه ولكن بصور مختلفة، إذ يبدأ التدريب في الجمناستك بعمر الطفولة ما قبل المدرسة الابتدائية من عمر (٥) سنوات تقريباً، وفي بعض الدول المتقدمة يبدأ في عمر (٣) سنوات، إذ أن الأطفال يبدؤون التدريب بمشاركة الأهل وبإشراف المدرب المختص، ويتخذ التدريب في هذه الأعمار شكلاً

ترويحياً للطفل، لإكساب الأطفال اللياقة البدنية العامة، والقوام السليم، والهدف الأساسي هو إعدادهم لكي يكونوا أبطالاً في المستقبل.

إن طبيعة رياضة الجمناستك من حيث تعدد أجهزتها ومهاراتها الحركية واختلافها من حيث مستويات الصعوبة وطبيعة والأداء، فضلاً عن المتطلبات البدنية، كل ذلك يجعل من الضروري أن يتدرب لاعب الجمناستك لساعات طويلة، فقد ذكرت مصادر الاتحاد الدولي للجمناستك أن الوصول إلى مستويات متقدمة في الجمناستك يحتاج إلى (٦) سنوات من التدريب الشاق، والمستمر للإناث، وحوالي (٩) سنوات للذكور، وهذا الفرق يعود إلى الاختلافات بين الجنسين في هذه الأعمار، والى متطلبات القوه العضلية لدى الذكور خاصة.

تبدأ ممارسة الجمناستك في وقت مبكر وأفضل عمر للتدريب هو (٥ – ٦) سنوات للأسباب الآتية:

- يتعلم الأطفال الحركات الجمناستكية بسرعة.
- لديهم الشجاعة الكافية لأداء الحركات.
- تنمية وتطوير القوة يجب أن يكون بوقت مبكر للأطفال.
- تكون المرونة في هذه الأعمار جيدة لدى الأطفال، ويجب تطويرها والمحافظة عليها من خلال التدريب.
- الوصول إلى مرحلة البطولة وتحقيق الإنجاز تتطلب مدة تدريبية طويلة ومستمرة تتراوح بين (١٢–١٥) سنة، لذا يتوجب أن يبدأ التدريب بعمر مبكر.

وأدى التطور الكبير لرياضة الجمناستك إلى تغيير أساليب ونظريات التدريب، وأصبح لزاماً على مدرب الجمناستك مراعاة الأمور الآتية:

۞ الاستمرار والانتظام في التدريب ولفترات طويلة من الزمن، وهذا يتطلب إعداد مناهج تدريبية مقننة يراعى فيها الأسس العلمية والعملية للتدريب الرياضي، لأن الوصول إلى البطولات وتحقيق الإنجاز يحتاج إلى الجهد والمثابرة والتدريب لسنوات طويلة.

۞ التدرج والتموج في فترات التدريب الأسبوعية، ففي البداية يكون التدريب (٢–٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، إلى أن يصل التدريب (٦–٨) أسبوعياً، وأحياناً (١٠) وحدات صباحية

ومسائية، وتصل عدد الساعات التدريبية إلى (٢٠-٣٠) ساعة أسبوعياً، وعدد الحركات التي يؤديها اللاعب في الوحدة التدريبية الواحدة (٥٠٠-٦٠٠) حركة.

- يجب أن تشتمل الوحدات التدريبية اليومية على كل من:

• الإعداد البدني:

الذي يعمل على تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة كالقوة، والسرعة، والمرونة، والرشاقة، وتحمل الأداء، وتكون نسبتها من وقت التدريب للأطفال (٥٠%)، أما للمتقدمين (٣٥%-٤٥%)، في حين تكون للأبطال (١٥%-٢٠%).

• الإعداد المهاري:

ويتضمن تعلم وإتقان المهارات الأساسية التي تساعد اللاعب على تطوير الحركات ذات الصعوبات العالية، وتكون نسبة أداء المهارات من التدريب (٥٠%) للأطفال، وللمتقدمين (٦٠% - ٦٥%)، في حين تكون للأبطال (٨٠%-٨٥%).

- ضرورة إعطاء الحركات الصعبة من البداية، وعدم الانتظار لفترة طويلة حتى وصول الطفل إلى عمر (١٦-١٨) سنة، لأن الحركات الصعبة تحتاج إلى وقت طويل لإتقانها.

أنواع الجمناستك التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمناستك (FIG)

(Federation International Gymnastics)

١. الجمناستك الفني (Artistic gymnastics) ويقسم إلى:

• الجمناستك الفني للرجال (Men's Artistic Gymnastics).

• الجمناستك الفني للنساء (Women's Artistic Gymnastics).

٢. الجمناستك الإيقاعي (Rhythmic gymnastics).

٣. جمناستك الأكروبات (Acrobatic gymnastics).

٤. جمناستك الأيروبيك (Aerobic gymnastics).

٥. الجمناستك العام (General gymnastics).

٦. جمناستك الترامبولين (Trampoline gymnastics).

٧. جمناستك الباركور (Parkour gymnastics).

وجميع هذه الأنواع تمارس من كلا الجنسين الإناث والذكور، ما عدا الجمناستك الإيقاعي إذ يمارس من قبل الإناث فقط، وأكثر نوع يمارس في المنطقة العربية ولهم فيها مشاركات رسمية في المنافسات العربية والقارية والدولية ويدرس في المدارس والجامعات هو الجمناستك الفني للذكور والإناث.

أجهزة الجمناستك الفني للرجال والنساء

للذكور ستة أجهزة، وللإناث أربعة أجهزة وعلى النحو الآتي:

أجهزة الذكور:

١. جهاز بساط الحركات الأرضية (Floor Exercises).

٢. جهاز حصان المقابض (Pommel Horse).

٣. جهاز الحلق (Rings).

٤. جهاز طاولة القفز (Vault Table).

٥. جهاز المتوازي (Parallel Bar).

٦. جهاز العقلة (Horizontal Bar).

أجهزه الإناث:

١. جهاز طاولة القفز (Vault Table).

٢. المتوازي المختلف الارتفاع (Uneven bars).

٣. جهاز عارضة التوازن (Balance Beam).

٤. جهاز الحركات الأرضية (Floor Exercises).

وهذا هو التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه انتقال الفرق واللاعبين واللاعبات من جهاز إلى جهاز آخر (حسب القرعة).

أوجه التشابه والاختلاف بين الجمناستك الفني للذكور والإناث

(أوجه التشابه):

١. كلا الجنسين تُقيَّم جُمَلَهم الحركية من قبل لجنتي تحكيم، هما لجنة (D) ولجنة (E).

٢. كلا الجنسين يشتركون بنفس مراحل البطولة التي هي:

(أ) البطولة التأهيلية (Qualification competition) .

(ب) بطوله نهائي الفرق (team final competition).

(ج) بطوله الفردي السنة (all-around competition).

(د) بطوله نهائي الأجهزة (apparatuses final competition).

٣. كلا الجنسين لديهم أجهزة بساط الحركات الأرضية وطاولة القفز.

٤. كلا الجنسين يكون عدد الفريق متكون من(٦/٥/٤) أو (٥/٤/٣) من اللاعبين أي يشارك الفريق بسته لاعبين ويتنافس خمسه لاعبين وتؤخذ أفضل أربعة درجات لتستخرج درجة الفريق على الجهاز الواحد، وحسب نظام البطولة.

٥. كلا الجنسين يشاركون ببطولة نهائي الفرق أفضل (١٢) فريقاً.

٦. كلا الجنسين يشاركون ببطولة نهائي الفردي العام (أفضل (٢٤)) لاعباً أو لاعبة.

٧. كلا الجنسين يشاركون ببطولة نهائي الأجهزة أفضل ((٨)) لاعبين أو لاعبات على كل جهاز.

ملاحظة: النقاط (٧,٦,٥) تحدد من البطولة التأهيلية.

(أوجه الاختلاف)

١. عدد أجهزة الذكور (٦) أجهزة، والإناث (٤) أجهزة.

٢. لا توجد أجهزة حصان المقابض والحلق والمتوازي والعقلة عند الإناث، ولا توجد أجهزة عارضة التوازن والمتوازي المختلف الارتفاعات عند الذكور.

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

٤. زمن الأداء في الحركات الأرضية عند الذكور لغاية (٧٠ثانية)، وعند الإناث لغاية (٩٠ثانية)، والذكور لا تصاحب حركاتهم الموسيقى بينما الإناث تصاحب حركاتهم الموسيقى.

٥. أما بالنسبة للجمناستك الإيقاعي فهو يمارس من قبل الإناث فقط وأدواته هي: الكرة، والشريط، والصولجان، والطوق، والحبل، وفيه بطولات فردية، وفرقية، ويمارس في المنطقة العربية بشكل محدود لا يتجاوز دولتين أو أكثر بقليل من الدول العربية، أما جمناستك الترامبولين فهو يمارس بشكل محدود في بعض الدول العربية، ويمارس كجهاز مساعد في التدريبات لتطوير الحركات الصعبة، وبشكل جزئي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الدروس المنهجية واستثماره في العروض الرياضية، أما باقي الأنواع الأخرى من الجمناستك فلا يزال انتشارها ضعيف في المنطقة العربية.

الجمناستك في الوطن العربي

أول ما عُرفت مزاولة الجمناستك في الوطن العربي كانت بمصر القديمة، إذ مُورست منذ (٣٠٠٠) سنة قبل الميلاد، كما دلت النقوش الموجودة على جدران مقبرة (ميرادوكا) في (سقارة) على بعض التشكيلات الرياضية الهرمية التي توضح ممارستها آنذاك، كذلك وجدت نقوش لتشكيلات الألعاب الرياضية المشابهة لنفس الحركات التي تمارس في الوقت الحالي، فضلاً عن بعض الحركات الفردية والجماعية منها ما هو مشترك بين الرجال والنساء في مقبرة (بني حسن).

ومارس العرب في شمال أفريقيا الجمناستك والألعاب الرياضية على شكل حركات مثل القفزات الفردية والجماعية، وهناك بعض الحركات المستخدمة لحد الآن على النطاق الدولي، وفي المسابقات الرسمية التي يقيمها الاتحاد الدولي للجمناستك (FIG) مثل القفزة (العربية)، التي ترجمها الغرب إلى مصطلح (الراندوف).

وقد حصل تطوراً للحركة الرياضية العامة في الوطن العربي، ورياضة الجمناستك بشكل خاص، إذ التقى ممثلو الدول العربية في مؤتمر للاتحاد الدولي للجمناستك بمدينة (مونتيرو) السويسرية في (تموز /١٩٧٤) من أجل تشكيل اتحاد عربي للجمناستك، ووجه الاتحاد المصري للجمناستك الدعوة إلى جميع الدول العربية لحضور الاجتماع التأسيسي الأول، والذي انعقد في يوم الجمعة الموافق (١٩٧٤/١٠/٢٥) بمدينة الإسكندرية، وشُكل مجلس إدارة مؤقت مقره بمصر، ثم انعقد الاجتماع الثاني في الجزائر سنة (١٩٧٥) ثم في دمشق (١٩٧٨)، وجرت الانتخابات لتشكيل الاتحاد العربي للجمناستك، وأنتخب أول رئيس للاتحاد العربي للجمناستك

(الدكتور صائب عطية العبيدي) من العراق، وفي سنة (١٩٨٢) عقد الاجتماع الرابع في الكويت، وأنتخب السيد (صالح القاضي) من السعودية رئيساً جديداً للاتحاد العربي للجمناستك، وأقيمت أول بطولة عربية للرجال بالجمناستك، وانعقد الاجتماع الخامس في المغرب سنة (١٩٨٥) وأنتخب الدكتور (عبد الستار جاسم) من العراق رئيساً للاتحاد العربي، وأقيمت أول بطولة عربية للنساء بالجمناستك سنة (١٩٨٩) في المغرب.

الجمناستك في العراق

دخلت رياضة الجمناستك إلى العراق سنة (١٩٢٨)، وقد مارسها بعض الشباب، ففي ذلك السنة وبمناسبة إقامة لقاء رياضي في المصارعة في منطقة الكاظمية قدم ثلاثة لاعبين عرضاً في الجمناستك، وقدموا كذلك حركات اكروباتيكية لها علاقة بحركات الجمناستك في الوقت الحاضر، ومنذ ذلك الحين أصبحت المدارس تقدم عروضاً للجمناستك كان لها الأثر في تطوير الجمناستك في العراق.

وأقيمت تجمعات الجمناستك لأول مرة في مراكز المحافظات في (١٩٢٩-١٩٣٠) بعد أن كانت مقتصرة فقط على بغداد والبصرة، والموصل، وهذه دلالة على توسع مزاولة الجمناستك في المدارس الابتدائية والمتوسطة، وقد تم ترجمة كتاب (الجمناستك للأطفال) سنة (١٩٣٢) من قبل السيد (عبد الكريم عسيران)، وكان مدرساً للتربية الرياضية في دار المعلمين، والكتاب من تأليف (تولين)، وأصبح هذا الكتاب بمثابة دليل للمعلمين لتدريس مادة التربية الرياضية.

وقد أقيم مهرجاناً رياضياً سنة (١٩٣٣) بمناسبة ميلاد (الملك فيصل الأول) وشمل البرنامج تمارين الجمناستك قدمتها مجموعة من الطلاب والطالبات.

وقد طبق لأول مرة منهاج الجمناستك في المدارس سنة (١٩٣٦)، إذ تم وضع منهاجاً للبنين والبنات، وكان يطبق لكل المراحل الابتدائية والأول والثاني المتوسط والرابع الثانوي.

وفي السنة الدراسي (١٩٤٨-١٩٤٩) جرى تطبيق تدريب الجمناستك وفق منهاج أعد لهذا الغرض، وكانت حصيلة هذا التوجه للسنة الدراسي (١٩٤٩-١٩٥٠) هو تشكيل العديد من فرق الطالبات في محافظات العراق كافة.

وفي سنة (١٩٥٤) تأسس المعهد العالي للتربية الرياضية وأصبح درس الجمناستك من الدروس المنهجية المقررة، فكانت الدراسة في المعهد ثلاث سنوات، وتقرر أن تكون هناك ثلاث ساعات أسبوعية لدرس الجمناستك، وكان أغلب المدرسين في المعهد من الأجانب، ومدرس مادة الجمناستك هو المدرب السويدي (ويلز)، وكان يتم انتقاء المدرسين الأجانب المتميزين من أوربا عن طريق الأستاذ (أكرم فهمي) عميد المعهد العالي.

وفي سنة (١٩٥٨) تم تشكيل أول فريق للجمناستك وتألف من (سلام عبد الرزاق، وخالد توفيق لازم، وماهر البياتي، وأحمد حسن البنا، ومحسن حنيحان، وجودت الدباغ)، ثم شُكلت فرق الجمناستك في بغداد والمحافظات سنة (١٩٦٠).

وفي سنة (١٩٦٣) أقيمت أول بطولة لمديريات التربية في رياضة الجمناستك للبنين في بغداد، وقد شاركت بها أربع مدارس على ساحة متوسطة الغربية، وكان كل فريق يتكون من خمسة لاعبين في حين حكم المنافسات أربعة محكمين، واقتصرت المنافسات على صندوق خشبي لعدم وجود جهاز حصان القفز، وأدى اللاعبون حركتي قفزة الرأس وحركة القفز فتحاً.

وفي سنة (١٩٦٤) أُبدل اسم المعهد العالي للتربية الرياضية بكلية التربية الرياضية وكانت مدة الدراسة فيها أربع سنوات، وتم اعتماد ثلاثة دروس أسبوعية للجمناستك، وكان للأساتذة الجدد من الولايات المتحدة، وتشيكوسلوفاكيا الفضل في إنجاح الدروس، والتدريب اللاصفي، وتوسعت اللعبة لتشمل أجهزة (حصان المقابض، والحلق، والعقلة، وحصان القفز، والمتوازي، والحركات الأرضية)، إلا أنه لم يكن هناك منهاجاً موحداً للسنوات الدراسية الأربع، لغاية (١٩٧٠) بعد أن عمل (يوركن لايرش) الألماني والأساتذة المتخصصون في الكلية، إذ تم تهيئة الحكام ووضعت الأسس الصحيحة للتدريس والتدريب على الأجهزة الستة الأولمبية.

وفي سنة (١٩٦٧) أقيمت أول بطولة للجمناستك بإشراف المديرية العامة للتربية الرياضية بين محافظات العراق لطلبة المدارس المتوسطة والثانوية وشمل السباق الحركات الأرضية، وجهاز حصان القفز، ثم أضيف جهاز العقلة، والأجهزة الأخرى، وأصبحت تقام بطولات في الحركات الاختيارية والإجبارية سنوياً.

وفي سنة (١٩٦٨)، قامت وزارة الشباب بتأسيس المركز التدريبي للجمناستك في مركز شباب الأعظمية، وبدأ تدريب اللاعبين بأعمار (١٠-١٤) سنة وكان التدريب بإشراف (معيوف ذنون حنتوش)، وشمل التدريب الأجهزة الأولمبية الستة.

وأقيم أول سباق في الجمناستك للاعبين خارج نطاق المدارس وبإشراف وزارة الشباب شارك في السباق لاعبين بأعمار (١٤-١٨) سنة، على الأجهزة الستة، حيث تضمن السباق الحركات الاختيارية والإجبارية.

وفي سنة (١٩٧٠) استقدمت وزارة الشباب الخبير السوفيتي الدكتور (فاسلي) للإشراف على تدريب فرق الجمناستك التابعة لوزارة الشباب كذلك التعاون مع مدربي الجمناستك في مديرية التربية الرياضية العامة في وزارة التربية، كما تم وضع منهاج لتدريب الجمناستك في المدارس العراقية يتلاءم ومستوى الطلاب، وشمل المنهاج الحركات الأرضية،، والقفز، والعقلة، وفي سنة (١٩٧١) شارك العراق لأول مرة بالبطولة العربية للرياضية المدرسية بالجمناستك بأربعة لاعبين.

وفي سنة (١٩٧٢) تم تشكيل لجنة الجمناستك والمتكونة من أربعة أشخاص، وهم (سلام عبد الرزاق، وسالم حسن، وجاسم الجبوري، ومروان دلة علي)، وفي (١٩٧٣) تأسس أول اتحاد للجمناستك في العراق، وانضم العراق للاتحاد الدولي سنة (١٩٧٥)، وشارك في أول مؤتمر سنة (١٩٧٧) في روما، وفي سنة (١٩٨٠) أصبح العراق عضواً في اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي بانتخاب الدكتور (صائب عطية العبيدي) ممثلاً للعراق في دورة الألعاب الأولمبية في موسكو.

تاريخ أجهزة الجمناستك الفني للرجال

دخلت رياضة الجمناستك للألعاب الأولمبية لأول مرة في سنة (١٨٩٦)، وهي واحدة من خمس رياضات فقط ظهرت في كل الألعاب منذ ذلك الحين والى الآن، ومرت أجهزة الجمناستك الفني بمراحل كثيرة حتى وصلت إلى ما هي عليه في الوقت الحاضر.

جهاز بساط الحركات الأرضية (Floor Exercises):

يُعد المصريين القدماء أول من مارس الحركات الأرضية بصورة فردية أو زوجية أو جماعية، واستخدموا الحركات الأرضية على شكل حركات اكروباتيكية، وكانت ذات مستوٍ عالٍ في ذلك الوقت، وأول كتاب يبحث في تأريخ الحركات الاكروباتيكية كان في سنة (١٨٩٩) للمؤلف الايطالي (نكارو)، وكانت حركات السباق آنذاك ولغاية سنة (١٩٣٠) عبارة عن حركات ذراعين ورجلين وجذع، كالمشي، والمد والطعن بعضلات مشدودة.

أما في القرن التاسع عشر وبعد تأسيس الاتحاد الدولي للجمناستك، كان هناك تدريبات خاصة على بعض الحركات البسيطة للحركات الأرضية في الصالات الرياضية في أوربا، إذ يجب ترتيب الأجهزة بطريقة صحيحة ومريحة قدر الإمكان حتى يستطيع اللاعب الأداء على الجهاز من دون إعاقة من قبل لاعب آخر على الأجهزة الأخرى، ويجب ترك مسافة بين كل جهاز وآخر، وأن تكون أرضية صالة الألعاب الرياضية مغطاة بالرمال الناعمة أو نشارة الخشب إلى عمق قدم واحد، ومغطاة بمادة خشنة، لأداء تمارين حرة وأوضاع مختلفة من دون أجهزة كما في الشكلين (١) و (٢).



الشكل (١)

بعض تمارين الحركات الأرضية



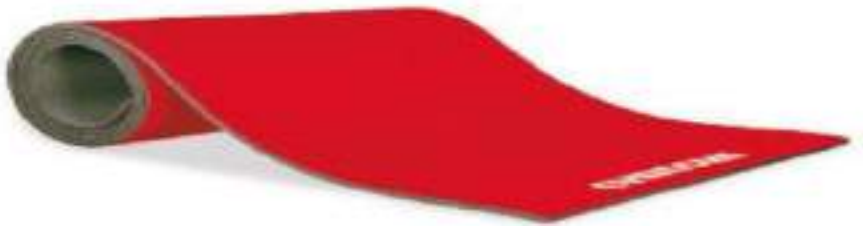
الشكل (٢)

وضعية الاستناد على بساط الحركات الأرضية

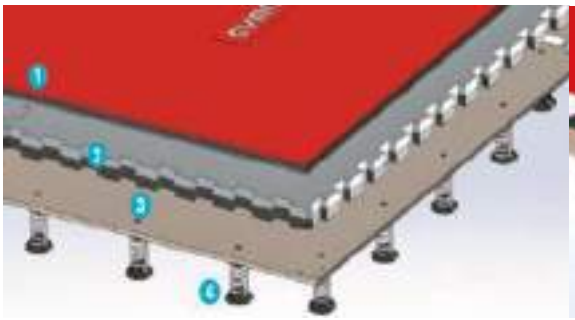
أما في الوقت الحاضر فقد أصبحت مواصفات بساط الحركات الأرضية كالآتي:

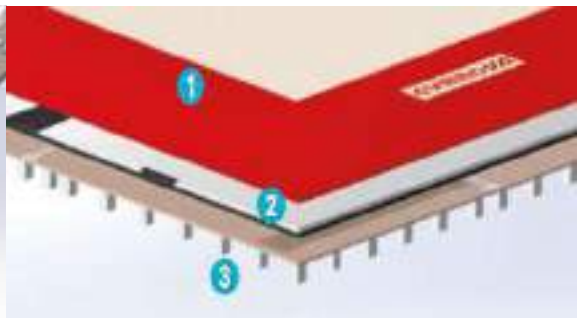
يتكون من قطع خشبية متلاصقة تشكل مربع طول ضلعه (١٢) متراً، مكونةً مساحة البساط البالغة (١٤٤) متراً، ويأخذ مساحة إضافية كمنطقة حماية مترين من كل جهة لتصبح أبعاده (١٤×١٤) م، ويُصنّع من عدة مواد منها:

- الخشب.
- الفلين المضغوط لصناعة الرولات.

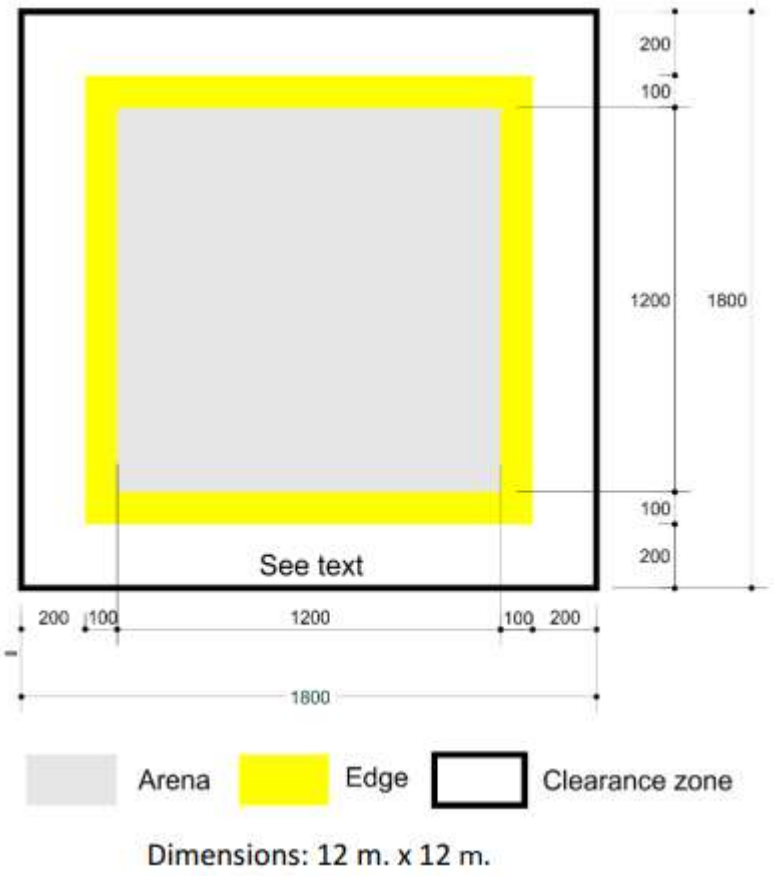


- نوابض حديدية (سبرنك).
- قطع بلاستك لربط القطع الخشبية.





- سلك معدني لربط المحيط الخشبي للبساط.
- قماش مُقَدَّف كغطاء للبساط بعد ربط كل أجزائه.



الشكل (٣)

قياسات وأبعاد بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني

حصان الحلق (المقابض) (Pommel Horse):

استعمله الرومان منذ (٤٠٠) سنة قبل الميلاد، وكان مصنوعاً من الخشب وعلى شكل حصان حقيقي له ذيل ورقبة، والغاية من استعماله هي لتقوية أفراد الجيش، والحركات التي كانت تؤدى عليه عبارة عن حركات قفز للجلوس على الحصان ثم الهبوط من فوقه، وهذه الحركات كانت تؤدى مع السلاح أومن دونه.

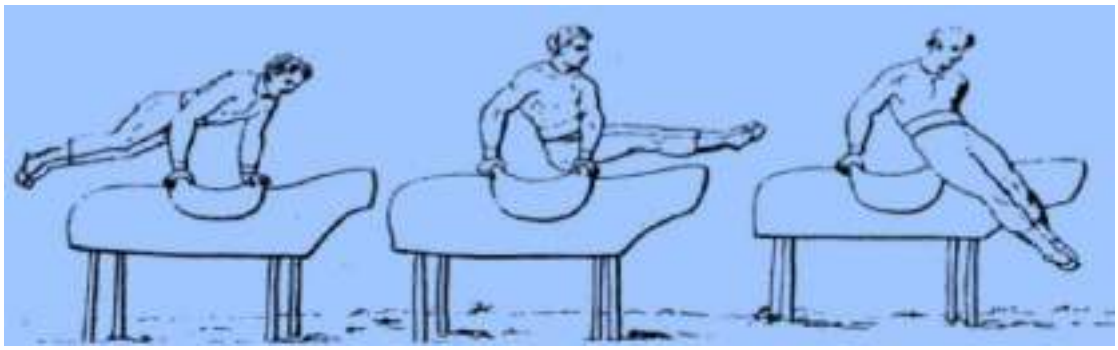
وأول جهاز يمكن تسميته حصان الحلق (المقابض) ظهر بداية سنة (١٨٠٠م)، وكان أول من وضح الفرق بين التمارين في حصان الحلق، والحركات الأخرى هو (فريدريك لودفيج يان)، والذي حدد أبعاده بـ (٤١) سم عرضاً، و(١٨٣) طولاً، بشكل اسطواني كما في الشكل (٤).



الشكل (٤)

حصان الحلق (المقابض) الذي ظهر لأول مرة بداية سنة (١٨٠٠م)

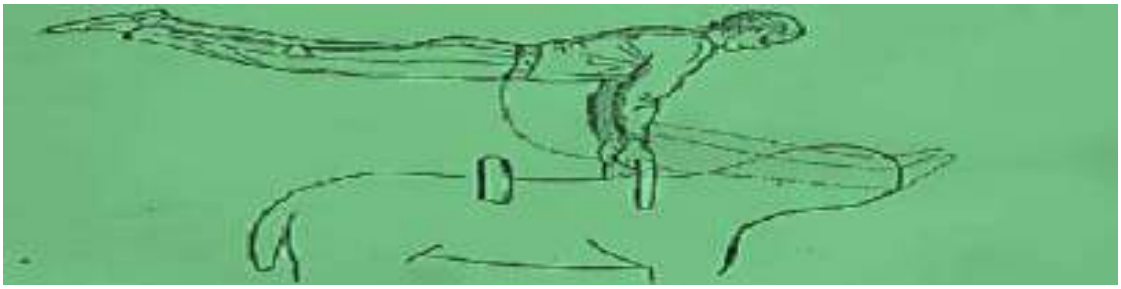
أما في كتاب (GEORGE ROLAND) فيظهر شكل حصان الحلق (المقابض) والمقبضين كأنهما يشبهان السرج، وجسم الحصان من الخشب يستند على أربعة أرجل.



الشكل (٥)

حصان الحلق (المقابض) والمقبضين كأنهما يشبهان السرج

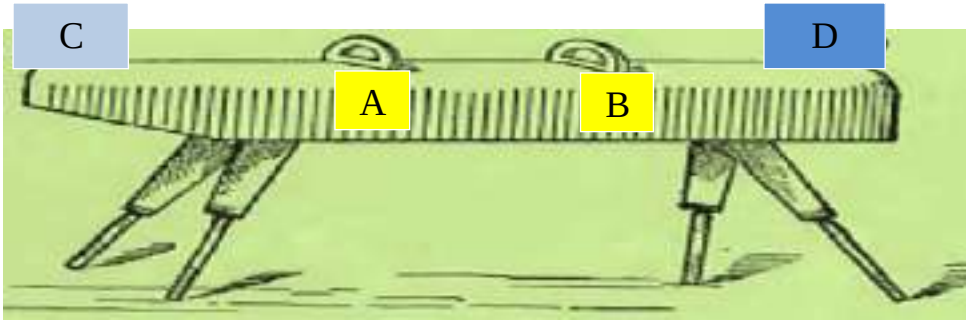
ويظهر حصان المقابض بشكل آخر له رقبة وذيل ومقبضين بارتفاع قليل ولا تشبه السرج وتؤدى عليه حركات الاستناد والقفز الشكل (٦).



الشكل (٦)

حصان المقابض له رقبة وذيل

وكقاعدة عامة يجب أن يكون وضع الحصان في ارتفاع مستوى الصدر، أما تعريف أجزاء الحصان، فهي الجزء الأول (C) تسمى الرقبة، والمنطقة بين المقبضين (A وB) تسمى السرج، أما المنطقة الأخيرة (D) فتسمى الكفل كما في الشكل (٧).



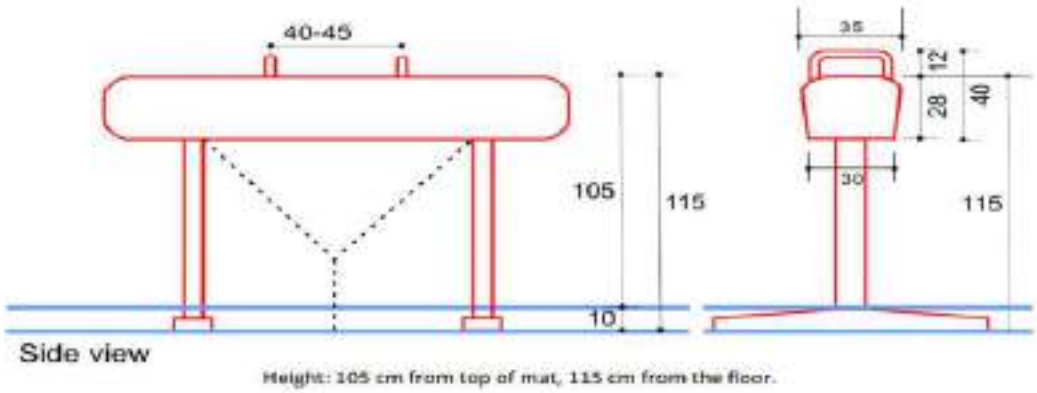
الشكل (٧)

أجزاء أو (مناطق) حصان الحلق (المقابض)

أما في الوقت الحاضر فقد أصبحت مواصفاته كالآتي:



- الارتفاع عن البساط (١٠٥) سم.
- طول الحصان (١٦٠) سم.
- عرض الحصان (٣٥) سم.
- البعد بين المقبضين (٤٠-٤٥) سم.

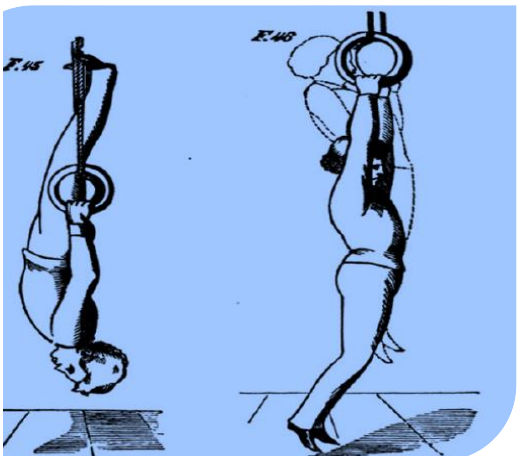


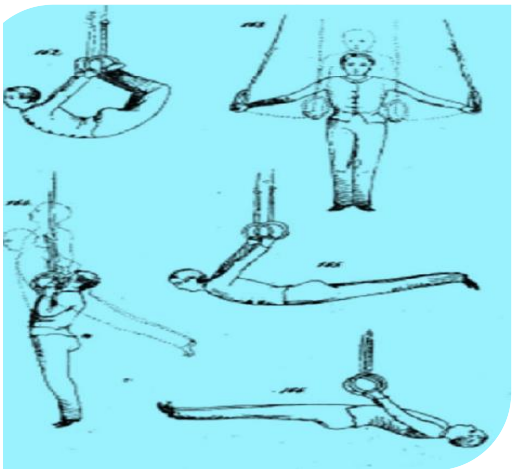
الشكل (٨)

قياسات وأبعاد جهاز حصان المقابض

جهاز الحلق (Rings):

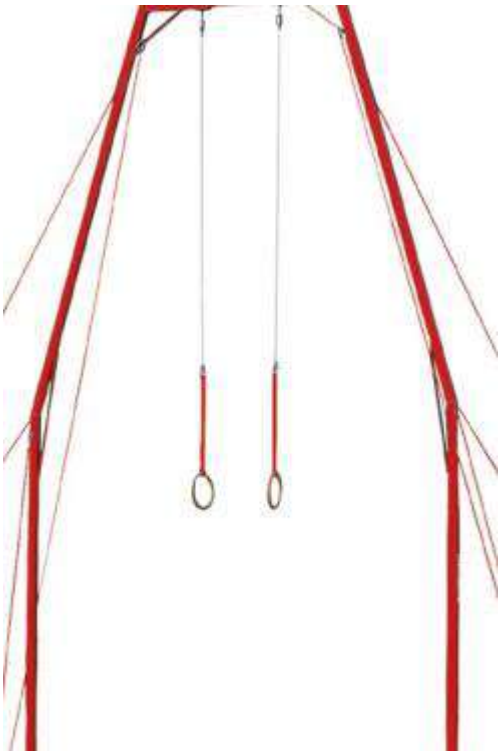
اكتشف الإيطاليون جهاز الحلق سنة (١٨٤٢)، وكان الحلق على شكل مثلث وليس دائري، وحركاته كانت مقتصرة على المرجحة فقط، وحلقاته معلقة على مسافة متفاوتة من الأرض على وفق أطوال أولئك الذين يستخدمونها، والارتفاع المناسب لشخص متوسط القامة هو (٧) أقدام، والمواد المستخدمة من الحديد أو النحاس، مغطاة بالجلود وذلك لمنعها من الالتواء، ويجب أن يكون طول الحبال بما لا يقل عن (٩) أقدام، **(١) قدم = (٣٠,٤٨)** سم وكانت الحركات آنذاك تؤدى من أوضاع مختلفة كما في الشكل (٩).





الشكل (٩)

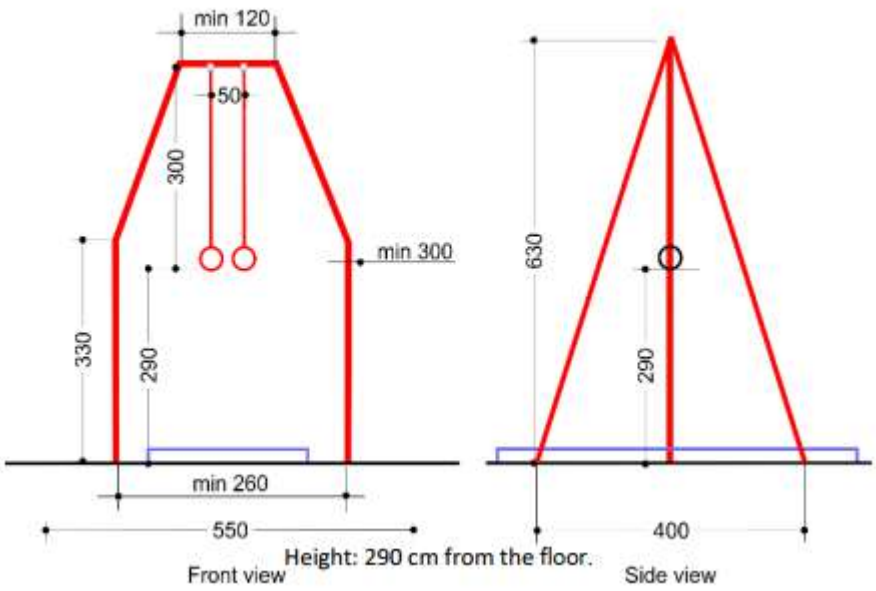
أشكال ووضعيات التعلق على جهاز الحلق



أما في الوقت الحاضر فقد أصبحت مواصفاته كالآتي:

- ارتفاع الجهاز عن الأرض (٥٨٠) سم.
- البعد بين العارضتين (٢٦٠) سم.
- ارتفاع الحلقتين عن البساط (٢٨٠) سم.
- المسافة بين الحلقتين (٥٠) سم.

والشكل (١٠) يوضح مواصفات وقياسات جهاز الحلق.



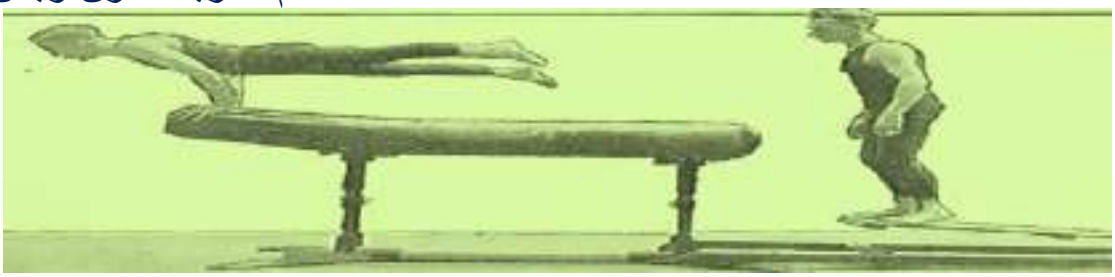
الشكل (١٠)

مواصفات وقياسات جهاز الحلق

جهاز حصان القفز (Vault Table):

يعد حصان القفز من أقدم أجهزة الجمناستك الفني، ومن أهمها حتى من ناحية التقييم، فله خاصية في تقيم الدرجة والأداء، فهو الجهاز الوحيد اليوم الذي يقوم اللاعب بأداء قفزتين للتأهل لنهائي الجهاز.

تطور حصان القفز من النماذج الخشبية التي نشأت في العصر الروماني، فنماذج الحصان الخشبي كانت معروفة منذ قرون عديدة، وتم تصنيعها واستخدامها لأغراض أخرى، وحصان طروادة هو أقدم مثال معروف على الحصان الخشبي الذي كما نعرف لم يستخدم للتدريب العسكري، ولكن كخدعة خاصة في قتال العدو، وقد ذُكر أن الصينيون صنعوا نماذج صغيرة من الخيول تشبه الزلاجات الخشبية، والتي ينزلق الصيادون فيها على الثلج والجليد بسرعة عالية والشكل (١١) يوضح شكل حصان القفز.



الشكل (١١)

حصان القفز



وأصبحت مواصفات جهاز القفز بالوقت الحالي كما يأتي:

• تغيرت تسميته من حصان القفز الى طاولة أو منصة القفز.

• طول الطاولة أو المنصة (١٢٠) سم.

• ارتفاعه عن البساط (١٣٥) سم للرجال، و (١٢٥) سم للنساء.

• منطقة الهبوط محددة ببساط مستطيل أبعاده (٦٠٠سم ×٢٥٠سم).

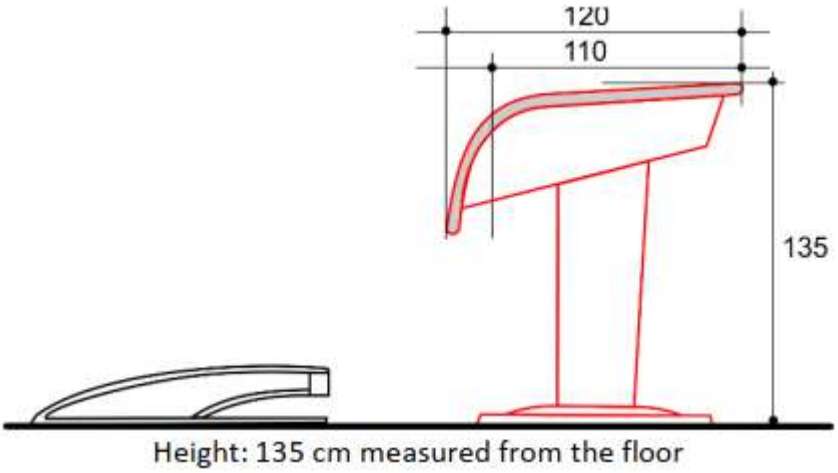
والشكل (١٢) يوضح شكل حصان القفز وجهاز طاولة أو منصة القفز.



الشكل (١٢)

حصان القفز وجهاز طاولة أو (منصة) القفز

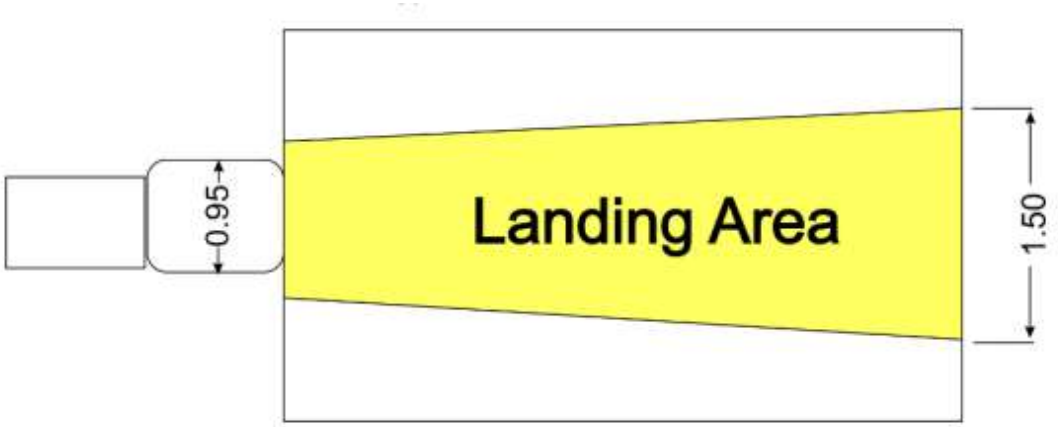
والشكل (١٣) يوضح قياسات وأبعاد جهاز طاولة أو (منصة) القفز.



الشكل (١٣)

قياسات وأبعاد جهاز طاولة أو منصة القفز

والشكل (١٤) يوضح مسافة الركضة التقربية، ومساحة منطقة الهبوط لجهاز طاولة أو (منصة القفز).



الشكل (١٤)

مسافة الركضة التقربية، ومساحة منطقة الهبوط لجهاز جهاز طاولة أو (منصة) القفز.

جهاز المتوازي (Parallel Bar):

ابتكر (فريدرش لودفيج) في سنة (١٨١٦) جهازاً جديداً في برلين أطلق عليه اسم جهاز المتوازيين، إذ أراد من هذا الجهاز أن يؤدي اللاعبون بعض تمارين القوة عليه، والإفادة منها في جهاز حصان المقابض، حيث ثبتت أهمية هذا الجهاز في تطوير مستوى أداء اللاعبين عليه للحصول على قدر كبير من القوة في جهاز حصان المقابض، وكما يعد المتوازي في ذلك الوقت جهازاً لدعم عمليات التدريب في الجمناستك، ولاسيما على جهاز حصان المقابض.

ويعتمد طول القضبان بشكل كبير على عمر وقوة اللاعبين، ولكن يجب دائما أن تكون دائرية، ويتراوح قطرها (٦–٨) ملم، وهناك نوعان من أجهزة المتوازي، النوع الأول هو المثبت في الأرض، والنوع الثاني هو المثبت على قاعدة متحركة لنقله لأي مكان.

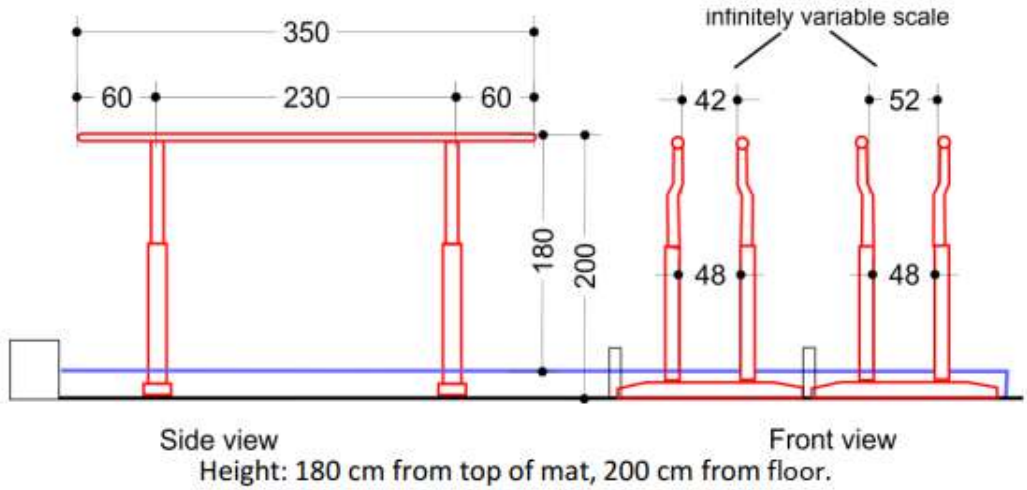
وجهاز المتوازي المتحرك يتكون من قطعتين مصنوعتين من خشب الجوز مصقولة صقلاً جيداً من الخارج، ويكون طولهما من (٨–١٢) قدماً أما بقية جهاز المتوازي، فيصنع من خشب الدردار أو البلوط، ويجب أن تكون قوية ويتم ربط أجزاء الجهاز بمسامير حديدية ويكون تثبيتها من الأعلى إلى الأسفل بشكل آمن والفرق الوحيد بينها وبين المتوازي الثابت هو أن الأول أقيم على منصة متحركة، في حين الأخير تُثبت على الأرض مباشرة.

وفي الوقت الراهن أصبحت مواصفات جهاز المتوازي كالآتي:



- طول العارضة الواحدة (٣٥٠) سم.
- الارتفاع عن البساط (١٨٠) سم.
- المسافة بين العارضتين (٤٢–٥٢) سم.

والشكل (١٥) يوضح مواصفات وقياسات جهاز المتوازي.



الشكل (١٥)

قياسات جهاز المتوازي

جهاز العقلة (Horizontal Bar):

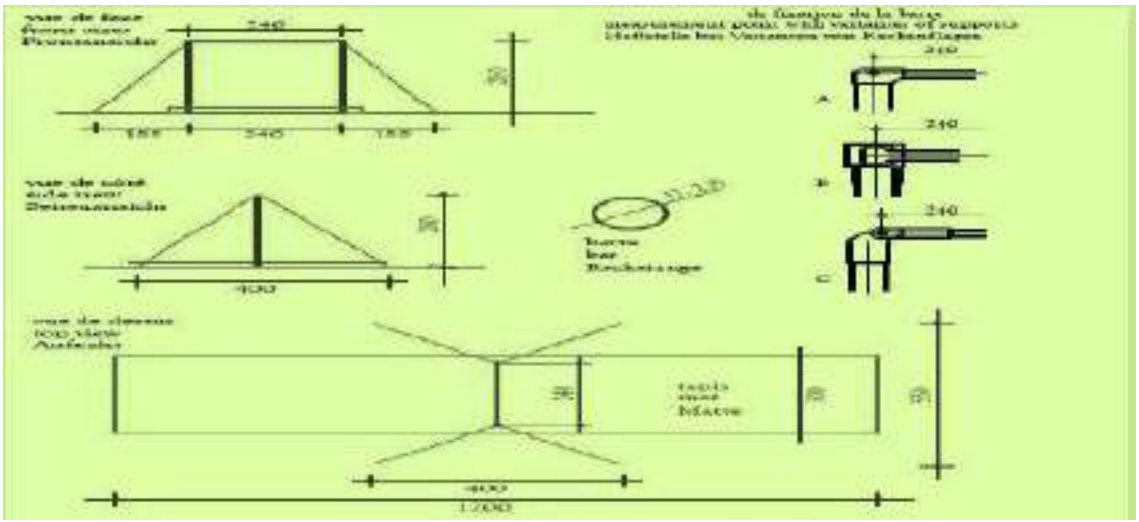
في زمن البيزنطيين كانت العقلة عبارة عن سلك حديدي مربوط بين عارضتين، أو جذع شجرتين، وكانت التمارين التي تؤدى عليها هي الموازنة، والتعلق مدة طويلة، وفي سنة (١٨١٢) أوجد (يان) العقلة، وكانت تَستعمل في بداية الأمر أشجار البلوط ذات الأغصان الكثيرة، والغرض من تمارين العقلة آنذاك هو اكتساب القوة عن طريق السحب، والسحب للارتكاز، وبعد مدة استعمل (يان) المرجحة (Swing) على العقلة بجانب تمارين القوة، وفي سنة (١٨٥٠) استعاض عن السلك الحديدي بالعارضة.

وكانت العقلة في بادئ الأمر على نوعين، النوع الأول العقلة في الملاعب الخارجية، وتتكون من ثلاث أعمدة، تكون واحداً منها أقل ارتفاعا من الاثنين الآخرين، وهذه الأعمدة تكون ثابتة في الأرض وارتفاعها حوالي (٦) أقدام، وتكون كل عارضة مثبتة في أي أثنين منها، إذا كانت مصنوعة من الخشب، فيكون قطرها أكبر من عارضتي المتوازي بربع بوصة، **(البوصة = ٢,٥٤سم)**، إذ أن هناك حاجة إلى قدر أكبر من القوة في بعض التمارين، فإن العارضة في أثناء الأداء تنثني بمرونة أكثر، فإذا كانت هذه العارضة مصنوعة من الحديد ينبغي أن يكون قطرها أقل من ذلك بكثير، أما النوع الثاني من العقلة فهي في القاعات الداخلية وتتكون من عمودين من الخشب، مربعة الشكل، وقياسها حوالي (٨) بوصات، وتكون ثابتة بحيث تتحمل

العمل على العارضة من دون أن تتراخى في الأرض وقبل تثبيتها يجب عمل أخدود بطول (٦) أقدام من خلال كل عمود إلى حوالي (٨-١٢) بوصة من الأرض، وأن يعمل حوالي (١٢-١٤) ثقباً في طول الأخدود لتمرير مسمار الحديد من خلاله للحفاظ عليه في الارتفاع المطلوب.

وارتفاع العارضة عن الأرض يختلف على وفق طول اللاعب، وطبيعة التدريبات، وللحصول على الارتفاع المناسب، فأفضل طريقة هي الوقوف على أطراف أصابع القدمين، والوصول إلى أعلى ارتفاع، والشكل (١٦) يوضح مواصفات وقياسات جهاز العقلة الحديث.





الشكل (١٦)

قياسات جهاز العقلة الحديث

أسس حركات الجمناستك

تشتمل الأسس العامة لحركات الجمناستك الفني على ما يأتي:

١- الاتجاه الحركي (اتجاه مسار الحركة).

٢- موقع اللاعب بالنسبة للجهاز عند بداية الحركة.

٣- المحاور التي يدور حولها الجسم في الحركات الدائرية وشبه الدائرية.

٤- القبضات التي تستعمل في الأجهزة التي بها مَسِك (المقابض، الحلق، المتوازي، العقلة).

١. اتجاه الحركة:

لكل حركة رياضية اتجاه ومسار خاص، وهذا الاتجاه إما أن يكون أماماً أو خلفاً أو جانباً أو عالياً أو أسفلاً أو دوراناً حول المحور العرضي أو لفاً حول المحور الطولي للجسم، وهذه الاتجاهات تم تحديدها من قبل المتخصصين في هذه الرياضة بالنظر الى القسم العلوي من الجسم (الجذع والرأس)، فإذا كان القسم الأمامي من الجذع هو الذي يقود الحركة سمي الاتجاه أماماً، وهكذا لبقية الاتجاهات، وهناك بعض الحركات التي يصعب تحديد اتجاهها بدقة، مثل الوقوف على اليدين والسير للأمام بالرغم من أن القسم الخلفي من الجذع هو الذي يقود اتجاه السير.

٢. موقع اللاعب بالنسبة للجهاز عند بداية الحركة:

لكل حركة في الجمناستك بداية يبدأ منها اللاعب عند أدائه لأي حركة، أي موقع اللاعب بالنسبة للجهاز، وهناك أربعة أوضاع أساسية يمكن للاعب أن يبدأ حركاته منها وهي:

- الوقوف
- التعلق
- الارتكاز
- الجلوس

أما بالنسبة لموقع الجسم من الجهاز فهناك وضعين رئيسيين هما:

الوضع الموازي

الوضع المقاطع

وتم تحديد هذين الوضعين من خلال محورين هما المحور الطولي للجهاز والمحور العرضي للجسم، فإذا كان هذان المحوران متوازيان لبعضهما، أو واحد على امتداد الآخر سمي بالوضع الموازي، كالوقوف الموازي، أو التعلق الموازي، وإذا استندا أو تقاطعا سمي بالوضع المقاطع، كالوقوف المقاطع، والارتكاز المقاطع، والتعلق المقاطع.

وتوجد حالة خاصة لأوضاع الجسم بالنسبة لجهاز المتوازي فيمكن للاعب أن يبدأ حركته من بين العارضتين (داخل المتوازي)، أو خارج العارضتين، لهذا تضاف كلمة داخلاً أو خارجاً الى الوضعين الرئيسيين (الموازي والمقاطع)، فيمكن القول:

- الوقوف الموازي (المقاطع) المواجه خارجاً.
- الوقوف الموازي (المقاطع) خلفاً خارجاً.
- الوقوف الموازي (المقاطع) للجانب اليسار خارجاً.
- الوقوف الموازي (المقاطع) للجانب اليمين خارجاً.
- الوقوف الموازي (المقاطع) داخلاً.

٣. المحاور المستخدمة في الحركات:

معظم الحركات في الجمناستك هي حركات دائرية أو شبه دائرية، وهذا يعني أن تلك الحركات لا تحدث إلا بوجود نقطة ارتكاز (محور) تدور حوله جميع أجزاء الجسم، وبدون هذا المحور لا تكون هناك حركة دائرية أو شبه دائرية، فالمحاور التي تستعمل في حركات الجمناستك هي الدائرية، والشبه دائرية وتشمل:

١. محاور خارج الجسم وتكون حقيقية وتقسم إلى نوعين هما:

- محاور ثابتة كالعقلة.
- محاور شبه ثابتة كالحلق.

٢. محاور داخل الجسم وتكون وهمية وحرة تتحرك مع حركة الجسم وتكون على ثلاثة أنواع:

أ. المحور الطولي:

وهو ذلك الخط الوهمي المستقيم الواصل من منتصف الرأس ماراً بالرقبة والجذع ومركز ثقل الجسم (م.ث.ج) والحوض إلى منتصف القدمين من الداخل، وتؤدى عليه جميع الحركات التي يدور الجسم حوله (حركات اللف) كالقلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة أو نصف لفة.

ب. المحور العرضي:

وهو الخط الوهمي المار عرضاً من الكتف إلى الكتف، أو من جانب الوسط إلى الجانب الآخر، والذي يمكن للاعب أداء الحركات حوله من الاتجاهين الأمامي والخلفي كالدحرجة المتكورة الأمامية أو الخلفية، والقلبة الهوائية الأمامية أو الخلفية.

ج. المحور الأفقي (العميق):

وهو الخط الواصل من منتصف الصدر إلى منتصف الظهر بين لوحي الكتفين، وتؤدى حوله جميع الحركات الدائرية ذات الاتجاه الجانبي كالعجلة الجانبية، والقلبية الهوائية الجانبية، واستعمال هذا المحور قليل في حركات الجمناستك.

٤. القبضات أو (المسكات) المستعملة في الحركات

جميع الحركات التي تؤدى على أجهزة حصان المقابض، والحلق، والمتوازي، والعقلة بالنسبة للرجال، والمتوازي مختلف الارتفاعات للنساء تؤدى من مسك هذه الأجهزة بكلتا اليدين أو بيد واحدة، وتختلف المسكات حسب نوع الحركات، ومن تلك المسكات أو القبضات ما يأتي:

١- القبضة العلوية:

وفيها يكون ظهرا الكفين يشيران للخلف في حالة رفع الذراعين عالياً، ويشيران الى الأعلى في حالة رفع الذراعين إلى الأمام، ويشيران إلى الأمام في حالة خفض الذراعين للأسفل كما في الشكل (١٧).



الشكل (١٧)

القبضة العلوية

٢- القبضة السفلية أو (المقلوبة):

وفيها تشير راحتي اليدين الى الخلف في حالة رفع الذراعين عالياً، ويشيران إلى الأعلى في حالة رفع الذراعين أماماً، والى الأمام في حالة خفض الذراعين للأسفل كما في الشكل (١٨).



الشكل (١٨)

القبضة السفلية أو المقلوبة

٣- القبضة المختلفة:

وفيها تكون اليدين بقبضة علوية، واليد الأخرى بقبضة سفلية كما في الشكل (١٩).

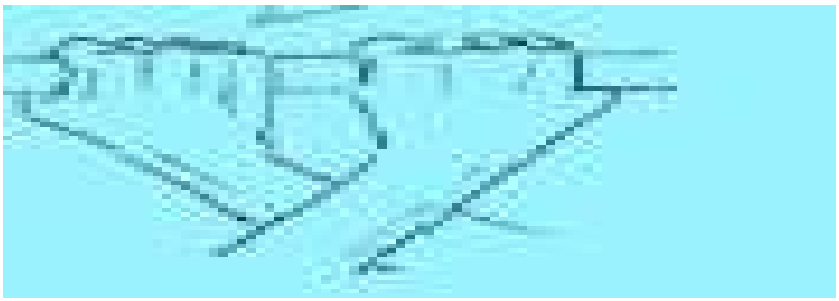


الشكل (١٩)

القبضة المختلفة

٤- القبضة المتقاطعة:

وفيها تكون كلتا اليدين بقبضة علوية إحداهما فوق الأخرى كما في الشكل (٢٠).

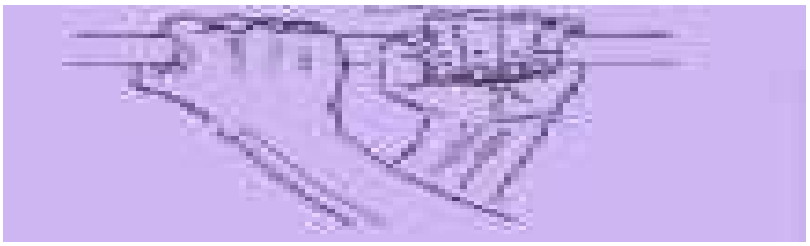


الشكل (٢٠)

القبضة المتقاطعة

٥- القبضة المتقاطعة / المختلفة:

وفيها تكون إحدى اليدين بقبضة علوية، واليد الأخرى بقبضة سفلية، وإحداهما فوق الأخرى كما في الشكل (٢١).

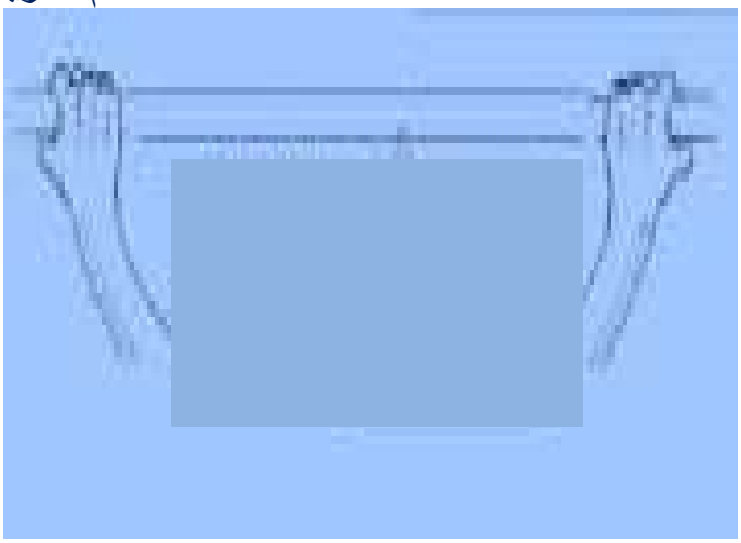


الشكل (٢١)

القبضة المتقاطعة / المختلفة

٦- القبضة المعكوسة أو (المُلتفة):

وفيها يكون مفصلي الكتفين ملتفين للخلف، واتجاه الكفين للأمام إذا كانت الذراعين مرفوعتين للأعلى كما في الشكل (٢٢).



الشكل (٢٢)

القبضة المعكوسة أو (المُلتفة)

المجموعات الحركية في الجمناستك

نظراً لتعدد وتنوع الحركات في الجمناستك وكثرة عددها على الأجهزة المختلفة للرجال والنساء من جهة، وتشابه الحركات على الأجهزة، وتقارب طريقة أدائها من جهة أخرى فقد توصل الباحثون في مجال الجمناستك إلى تقسيم حركاته الكثيرة من حيث مواصفاتها إلى قسمين رئيسيين هما:

- حركات القوة:

وهي الحركات التي تُنجز باستخدام القوة للمجاميع العضلية للجسم كالذراعين، وحزام الكتفين، والبطن، والرجلين للتغلب على المقاومة الخارجية كالجاذبية الأرضية، ووزن الجسم، والتحكم بأوضاعه، والمحافظة على ثباته واتزانه في أثناء أداء الحركات، وتمتاز حركات القوة بالبطء، وقسم العالم الروسي (أوكران) حركات القوة إلى ثلاث مجاميع هي:

١. حركات قوة ثبات

تتطلب المحافظة على شكل الجسم وتثبيته واتزانه في الوضع العمودي أو الأفقي، كالوقوف على اليدين أو الرأس، وحركات الميزان على رجل واحدة.

٢. حركات قوة رفع:

وهي عمل عضلي للتغلب على مقاومة الجاذبية الأرضية مثل الوقوف على اليدين من وضع الوقوف على الرأس.

٣. حركات قوة خفض:

وهي عمل عضلي استلامي مثل حركة الوقوف على الرأس من وضع الوقوف على اليدين، وتتطلب حركات الخفض انقباضاً عضلياً كبيراً في عضلات الذراعين وحزام الكتفين للسيطرة على نزول الجسم ببطء، لأن الجسم في أثناء نزوله تعمل الجاذبية الأرضية على زيادة سرعته لذا يجب أن تعمل العضلات بجهد إضافي لمقاومة قوة الجاذبية الأرضية لتقليل السرعة.

مميزات حركات القوة

• تبذل جهد عضلي كبير في أثناء سحب أو رفع الجسم ببطء، أو عند الثبات والمحافظة على التوازن في حركات الثبات كالوقوف على الرأس واليدين وحركات الميزان.

• استخدام قليل في الطاقة الحركية.

• عبء كبير على الذراعين وحزام الكتفين.

• صعوبة التنفس نتيجة للشد العضلي للمجاميع العضلية في الجسم، وزيادة الضغط الداخلي، لذلك لا تعطى حركات القوة بكثرة للأطفال خاصة إذا كان التدريب غير كافي.

حركات المرجحة:

معظم الحركات في الجمناستك سواءً على الأجهزة تؤدى من المرجحة، وتعد من الحركات المهمة في الجمناستك، وتتم جميع حركات المرجحة بمسارات دائرية أو شبه دائرية، ولذلك تحكمها قوانين الدوران، والعلاقة بين حركة الجسم ومرجحة جزء منه علاقة قوية لا يمكن الفصل بينهما، وتشمل حركات المرجحة ما يأتي:

١. مجموعة الحركات الدائرية.

٢. مجموعة حركات الدحرجة.

٣. مجموعة حركات الطلوع.

٤. مجموعة حركات الكب.

٥. مجموعة حركات الخطف.

٦. مجموعة حركات الطيران.

٧. مجموعة حركات القلبات الهوائية.

٨. مجموعة حركات القفز والنهوض.

٩. مجموعة حركات مرجحة الرجلين.

مميزات حركات المرجحة:

١. تُستخدم العضلات بقوة وسرعة وتوافق وسرعة رد الفعل.

٢. تبادل العمل الثابت والمتحرك.

٣. تُطبيق القوانين الطبيعية والميكانيكية والتشريحية والفسلجية في أثناء الحركة.

٤. الاحتفاظ بالاتزان الحركي.

٥. تعادل العمل بين القوة الخارجية والداخلية.

المساعدة في الجمناستك الفني

فائدة المساعدة في الجمناستك:

Δ تعلم الحركة بسهولة وبأسرع وقت.

Δ تطبيق النواحي الفنية للحركة بعد إدراكها من قبل الطالب.

Δ تجنب حدوث الإصابات خاصة في الحركات التي فيها خطورة.

Δ تشجيع الطالب نفسياً، وإعطاءه الثقة في أداء الحركات وخاصة للمبتدئين.

أنواع المساعدة في الجمناستك:

هناك ثلاثة أنواع من المساعدة المستخدمة في الجمناستك لا يمكن الاستغناء عنها في جميع مراحل التعلم الحركي وهي:

١. المساعدة الفعلية:

وتعني أن المساعد يشترك فعلياً في عملية الأداء، وذلك لتسهيل الحركة، أو وضع الجسم في الوضع الصحيح، أو قيادة الجسم وتوجيهه الى المجال الصحيح للحركة، وتتم هذه المساعدة باستعمال القوة العضلية عن طريق الدفع، أو السحب، أو الدوران، أو كليهما في بداية أو خلال أو نهاية الحركة، ويمكن إعطاء المساعدة الفعلية للحركة في:

أ. المساعدة في بداية الحركة:

لمساعدة الطالب على زيادة القوة الدافعة أو المحركة أو لرفع مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) إلى أعلى ما يمكن أو لتوجيه الجسم إلى الوضع الصحيح للحركة.

ب. المساعدة خلال الحركة:

لمساعدة الجسم وقيادته إلى المجال الصحيح، أو لزيادة الدوران، أو لرفع مركز ثقل الجسم (م.ث.ج)، أو لزيادة التعجيل، أو لتثبيت الجسم في الوضع الصحيح، والمحافظة على شكل الجسم واتزانه في حركات الثبات كالوقوف على الرأس.

ج. المساعدة في نهاية الحركة:

لمساعدة الطالب على أخذ الوضع الصحيح لنهاية الحركة، والمحافظة على اتزانه، وتقليل سرعة سقوطه، وتستخدم هذه المساعدة بكثرة في حركات الهبوط.

٢. المساعدة عن طريق الحواس:

تنحصر أهمية استعمال حاستي السمع والبصر في المساعدة على تعلم الحركة (الشرح والرؤيا) وعلى قيادة الجسم الى المجال والزمان الصحيحين للحركة و كالآتي:

أ. حاسة البصر (الرؤيا):

العين هي العضو الحسي الخاص بالرؤيا، وتظهر أهمية حاسة البصر في تعلم الحركات وإتقانها على نمو المقدرة الحركية على الفهم الصحيح لتسلسل أداء الحركة، ولحاسة البصر أهميتان في المساعدة هما:

- التعلم الصحيح للحركة وذلك عن طريق المشاهدة للحركة المعروضة من قبل المدرس أو النموذج أو عن طريق مشاهدة الصور والأفلام.
- توجيه وقيادة الجسم إلى المجال الصحيح للحركة عن طريق استعمال العلامات المرئية، كوضع العلامات على الأرض في حركة العجلة البشرية.

ب. حاسة السمع:

لا تقل أهميتها عن أي حاسة أخرى في تعلم الحركات، إذ أن الكلمة المنطوقة المتمثلة في المثير اللفظي تعطي إحساس وتخيل وإدراك جديد للطالب المتعلم، ويمكن استعمال حاسة السمع في طريقتين:

- في أثناء شرح الحركة.
- في أثناء أداء الحركة عملياً (خاصة في القسم الرئيسي من الحركة).

والمثير اللفظي إما أن يكون باستعمال إشارة صوتية مثل (التصفيق)، أو كلمة مثل (UP).

٣. الاستعداد للمساعدة:

وتعني وقوف المساعد بجانب الطالب أو خلف الجهاز في أثناء أداء الحركة من قبل الطالب، ولا يتدخل المساعد في الحركة، وإنما لغرض المساعدة عند الحاجة اليها فقط، كالسقوط من الجهاز، والوقوف بجانب الجهاز ليكون عاملاً نفسياً للطالب حيث تعطيه الثقة والتصميم على الأداء.

ويمكن إعطاء المساعدة من خلال الحركة أيضاً وتكون في المجال الحركي، والزمن الحركي، والقوة المحركة (ديناميكية الحركة) وكالآتي:

أولا: المساعدة في المجال الحركي:

المساعدة	كيفية تنفيذها	الأمثلة
تقصير المسافة (الارتفاع)	البداية تكون عالية	الطول الأمامي باستعمال الصندوق الخشبي
تحديد المسافة	قيادة الحركة بالمساعدة من قبل المساعد أو استعمال الأدوات الأخرى	الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين أو الغطس من فوق الصندوق الخشبي
انحدار المجال	وضع الجهاز بصورة منحدرة كالمتوازي	الدحرجة الأمامية والخلفية على مصطبة مائلة أو المتوازي
تسهيل طريقة العمل	استعمال أجهزة أخرى أو وضع الأجهزة بارتفاع واطئ	الهبوط المواجه المتكور مع نصف دورة من نهاية المتوازي

ثانياً: المساعدة في الزمن الحركي:

المساعدة	كيفية تنفيذها	الأمثلة
تقليل السرعة	البداية تكون واطئة	قفزة اليدين الأمامية من فوق الصندوق الخشبي
إعطاء علامة أو كلمة (UP)	وضع علامة واضحة في القاعة أو استعمال كلمة (UP) أو الأعداد	حركة الكب على العقلة أو المتوازي

ثالثا: المساعدة في ديناميكية الحركة:

المساعدة	كيفية تنفيذها	الأمثلة
تصعيد الأداء تدريجياً	مرجحة أكثر من مرة أو استعمال قوة خارجية مثل القفاز	الوقوف على اليدين في المتوازي والقلبة الهوائية الأمامية المتكورة
تقليل القوة	المساعدة بالسحب والدفع والدوران أو تغيير في وضع الحركة	جميع الحركات الخلفية الدائرية الصغيرة مثل الطلوع الدائري الأمامي
المساعدة في القسم التحضيري	انحدار الأجهزة واستعمال أجهزة أخرى	الدحرجة الأمامية المتكورة على سطح مائل

الشروط الواجب توفراها في المُساعد:

ليقوم الطالب بالمساعدة بدلاً من المدرس، يجب أن تتوفر فيه الشروط الآتية:

١. أن يعرف المُساعد النواحي الفنية للحركة (التكنيك)، ليعرف في أي نقطة يجب تقديم المساعدة.

٢. أن تكون لديه القدرة على تصور الحركة (المعرفة المسبقة للحركة).

٣. أن تكون لديه الجدية في المساعدة وأن يكون في حالة انتباه دائماً.

٤. أن يعرف نوع المسكة الواجب استخدامها في مساعدة الحركة، فلكل حركة مسكة خاصة بها.

٥. أن يعرف في أي نقطة تكمن خطورة الحركة، ليتخذ الوضع المناسب والملائم للمساعدة وحسب نوع وطبيعة الحركة.

٦. يجب أن تكون لديه التلبية السريعة (سرعة رد الفعل والاستجابة)

أنواع المسكات المستعملة في المساعدة لحركات الجمناستك:

١- المسكة الكلابية:

تُمسك اليدان العضدان قرب مفصلي الكتفين وقريبة من الجذع، والغرض منها هو قيادة حركة الكتفين.

٢- المسكة النصف كلابية:

يد واحدة تمسك العضد قرب الكتف، وتستخدم عندما يقف المساعد أمام الطالب، والغرض منها هو سحب أو دفع الجسم.

٣- مسكة الدوران:

تستعمل في جميع الحركات التي يكون فيها دوران للجسم، وهي على نوعين:

- المسكة الكلابية الأمامية (مسكة دوران للأمام):

يمسك العضد بعد لف اليد للخلف نصف لفة عكس اتجاه دوران الجسم كحركة القلبة الهوائية الأمامية على بساط الحركات الأرضية.

- المسكة الكلابية الخلفية (مسكة دوران للخلف):

يمسك العضد بعد لف اليدين للأمام نصف لفة عكس دوران الجسم، كحركة القلبة الهوائية الخلفية على بساط الحركات الأرضية.

٤- مسكة التثبيت:

يد واحدة تمسك العضد من الأمام والأخرى تمسك الساعد قرب رسغ اليد، والغرض منها هو تعديل المرفق والسحب مثل حركة القفز المتكورة (ضماً) على جهاز حصان القفز.

مقدار أو كمية المُساعدة:

الغرض من المساعدة هو تعلم الحركة بصورة صحيحة، وهذا يعني أن نُقلل المساعدة تدريجياً، ولا نستعملها أكثر من احتياج الطالب لها، فالمساعدة الأكثر من اللازم تؤدي الى عدم الشعور بالتصور الحركي للحركة، وأيضاً تعويد الطالب على عدم أداء الحركة الا بالمساعدة.

طرائق المساعدة:

وتعني كيفية المساعدة في الحركة وتكون على الأشكال الآتية:

١. مساعدة الدفع:

وهي دفع الجسم المتأرجح لإعطائه قوة في الدفع للأعلى أو لدورانه أو لتصحيح الاتجاه للحركة، مثل حركة الكب والطلوع على جهاز العقلة.

٢. مساعدة السحب:

لسحب الطالب الى الاتجاه أو المسار الصحيح للحركة، مثل حركة الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية، والهبوط الجانبي المتكور المواجه على جهاز المتوازي.

٣. مساعدة الدوران:

وتستعمل فيها مسكة الدوران الأمامية أو الخلفية لإعطائه قوة دفع لدوران الجسم، ومن الضروري أن يكون الدفع في نقطة أبعد ما يمكن عن محور الدوران، مثل الدائرة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة.

٤. مساعدة التوازن:

تستعمل لتصحيح شكل الجسم في أثناء وضعه في حالة التوازن، وتستعمل في هذه المساعدة المسكة الكلابية.

المساعدة المركبة:

هي استعمال أكثر من نوع واحد من المساعدة كالسحب والدفع في آن واحد، مثل القلبة الهوائية الأمامية المتكورة في الهبوط من جهاز المتوازي، أو دفع ودوران مثل القلبة الهوائية الأمامية على بساط الحركات الأرضية، أو سحب ودوران كحركة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة على جهاز المتوازي.

المساعدة باستعمال الأجهزة:

توجد أجهزة ثانوية ومساعدة في الجمناستك الفني، والأكثر شيوعاً واستخداماً هي:

١- حزام الأمان:

توجد عدة أنواع من أحزمة الأمان منها ما يمسك باليدين، أو المثبت أمام جهاز العقلة، أو المثبت بالسقف، والحزام الدوار (Nost).

٢- السروال أو المايو:

مسك السروال أو المايو لأخذ مسكة قوية وثابتة، وتستعمل في حركات مثل قفزة اليدين الخلفية على بساط الحركات الأرضية، أو حركة (Diamidov) على جهاز المتوازي.

٣- حزام رسغ اليدين لتثبيتهما على العقلة (Lang).

٤- الصندوق الخشبي والُمهر.

٥- الأسطوانات الإسفنجية.

٦- العقلة الأرضية والحبال المطاطية (جهاز ارتداد).

٧- المصطبة المائلة ذات المقعد المتحرك المربوطة بحبال السحب.

٨- الحبال المطاطية.

٩- جهاز الفطر بأنواعه.

١٠- الترامبولين الصغير (Mini trampoline).

١١. الحفرة الإسفنجية باختلاف أشكالها، وقياساتها، وأبعادها، وعمقها، فهي وسيلة أمان، وجهاز مساعدة في آن واحد.

١٢. الهزاز الأرضي لإتقان الوقوف والسيطرة على اليدين.

١٣. الأسطح الاسفنجية المائلة.

١٤. بساط الحراك الأرضية الهوائي (Track Air).

١٥. حصان الحلق بدون مقابض.

١٦. عارضة التوازن الواطئة أو العارضة الأرضية الاسفنجية.

١٧. السلالم الخشبية الجدارية.

١٨. العصا الخشبية.

١٩. قوالب المرفق وحزام الخصر للمساعدة على اداء حركات القوة والثبات على جهاز الحلق.

٢٠. الأبسطة (المراتب) الاسفنجية ذات الارتفاع (١٠٠ – ١٦٠) سم لتحسين الارتفاع في أداء الحركات على بساط الحركات الأرضية وجهاز طاولة القفز.

٢١. طوق الأمان والمرتبة الاسفنجية الخاصة بوضع اليدين في أثناء أداء حركات الراندوف على جهاز طاولة القفز.

درجة لاعب الجمناستك

Gymnast's score

يحددها الـ (Code of Points) مدونة النقاط، أو ما تسمى بقانون التحكيم الدولي للجمناستك الفني للرجال، وتشمل الفئات العمرية (Age groups) التالية:

١. فئتي الناشئين والشباب (Junior).

٢. فئة المتقدمين (Senior).

درجة البدء أو الدرجة الابتدائية (Start Value)

هي المجموع الكلي لقيمة التمرين (السلسلة أو الجملة الحركية) التي يبدأ منها تقييم اللاعب.

درجة البدء أو الدرجة الابتدائية = التنفيذ + المتطلبات الخاصة + الربط + قيمة الأداء

Start Value = Execution + Requirements Special + Connection + Performance value

وتتألف من:

أولا: الأداء المهاري أو التنفيذ (Skill Performance or Execution)

قيمة الأداء (Performance value) هي (١٠) درجات وهو من مسؤولية لجنة (E) – (Jury - E) وبعد أن يتم خصم (Deductions) قيمة مجموع الأخطاء (Total Errors) منها نحصل على درجة أداء اللاعب (Performance Score)، اذ توجد في الجمناستك الأخطاء الاتية:

نوع الخطأ	بسيط	متوسط	كبير	السقوط من أو على الجهاز
قيمة الخصم	0.10	0.30	0.50	1.00

ويقسم التنفيذ الى:

(أ) الأداء الفني **(Technical Performance)** ويقصد به: السعة، والمدى، والارتفاع، والطيران.

(ب) الأداء الشكلي (الجمالي) **(Aesthetic Performance)** ويقصد به:

الميلان، والانحراف، والزوايا، ولمس وضرب الجهاز، والسقوط من أو على الجهاز، ولمس الاسلاك في جهاز الحلق.

ملاحظة: تعتمد قيمة الأداء المهاري (العشرة درجات) على عدد الحركات المؤداة في الجملة الحركية.

ثانيا: الصعوبة (Difficulty)

قيمتها مفتوحة وفقاً لصعوبة الحركات المؤداة في السلسلة الحركية، وحسب امكانية كل لاعب، وهي من مسؤولية لجنة (D) – (Jury -D) وتعتمد على:

(١) عدد الحركات (number of elements)

(٢) قيم الحركات (elements value)

Elements	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Value	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00

فالصعوبة = مجموع قيم الحركات المؤدات (Total of Elements Value)

ثالثا: المتطلبات الخاصة (Requirements Special)

(هي المجاميع الحركية المختلفة والتي على اللاعب تأدية ما لا يقل عن حركة واحدة من كل مجموعة في السلسلة الحركية بغض النظر عن الصعوبة باستثناء حركة النهاية (الهبوط) (Dismount).

من مسؤولية لجنة (D) ويقصد بها أداء حركة واحدة على الأقل من كل مجموعة حركية بغض النظر عن الصعوبة باستثناء صعوبة حركة الهبوط.

رابعا: الربط (Connection)

محسنات أداء تُمنح للاعب على جهازي بساط الحركات الأرضية والعقلة إن وجد الربط، وهي من مسؤولية لجنة (D)، وتتراوح قيمتها بين (0.10 – 0.20) بناءً على صعوبة الحركات المؤداة في الربط.

ملاحظة:

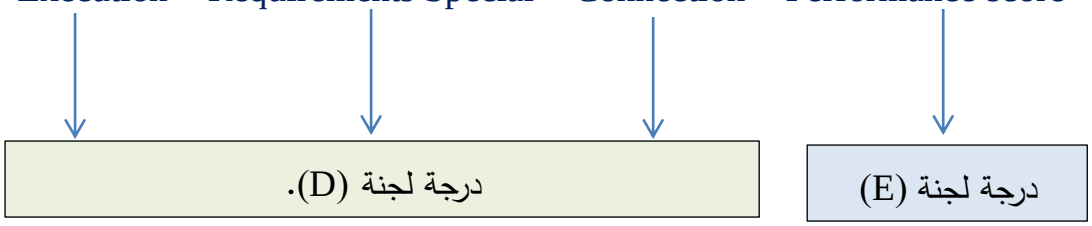
من المهام الأخرى للجنة (D) هي الخصم على العقوبات (Penalty) عن الأخطاء التي يرتكبها اللاعب في أثناء أدائه لجملته الحركية، مثل عقوبة تجاوز الخطوط في بساط الحركات الأرضية، أو تجاوز خطوط منطقة الهبوط لجهاز طاولة القفز، أو تجاوز فترة الاحماء على الأجهزة، أو زمن الأداء في بساط الحركات الأرضية، أو مخالفة ارتداء ملابس السباق، أو مخالفة ترتيب اللاعبين على الجهاز.

الدرجة النهائية (Final Score)

هي مجموع درجة لجنة (E) + درجة لجنة (D).

الدرجة النهائية = التنفيذ + المتطلبات الخاصة + الربط + درجة الأداء

Final score = Execution + Requirements Special + Connection + Performance score



لوحة اعلان النتائج

Advertisement Result Board

يتم إعلان درجة اللاعب بعد الانتهاء من أداء جملته الحركية على الجهاز، وهي بمثابة خلاصة عمل لجنتي التحكيم (D) و (E)، والتي تتضمن تفاصيل الدرجة النهائية للاعب التي يتوجب عرضها للجمهور وللاعب والمدرب، ويجب إعلانها بحد أقصى بعد انتهاء اللاعب التالي من أداء سلسلته الحركية من نفس الفريق، ويحق للمدرب الاعتراض على درجة الصعوبة فقط الخاصة بلاعبه، ولا يحق له الاعتراض على تفاصيل بقية الدرجة، أو الاعتراض على درجة أي لاعب من الفرق الأخرى.

تتشابه لوحة اعلان النتائج في أجهزة:

(بساط الحركات الرضية، حصان الحلق (المقابض)، الحلق، المتوازي، العقلة) وفقاً لحلقة التحكيم الدولية السادسة عشر (XVI) (16^{th} cycle) وكما يلي:

الجزء التعريفي	الجهاز	اسم اللاعب	علم البلد	اسم الدولة	ترتيب اللاعب	شعار الاتحاد الدولي
	Apparatus	Name gymnast	Flag country	country	Ranking (RK)	Union logo
	↑	↑	↑	↑	↑	↑
		Ihsan		IRQ	1	WORLD GYMNASTICS

الجزء التفصيلي	Score	Bonus	Penalty	Execution	Difficulty
	14.70	0.10	0.0	8.90	5.60
	↓	↓	↓	↓	↓
	الدرجة النهائية	المكافئة أو (المنحة) إن وجدت	العقوبات إن وجدت	درجة التنفيذ بعد الخصم	درجة الصعوبة والمتطلبات والربط إن وجد

أما في جهاز طاولة القفز يتم عرض النتيجة مرتين:

الأولى: عرض نتيجة القفزة الأولى.

الثانية: عرض درجة الثانية والدرجة النهائية والتي تمثل (متوسط درجة القفزتين الأولى والثانية).

درجة القفزة الأولى

	1	**IRQ**		Ihsan	

Difficulty	**Execution**	**Penalty**	**Bonus**	**Vault 1**
5.20	8.40	0.0	0.10	13.70

درجة القفزة الثانية والدرجة النهائية

	1	**IRQ**		Ihsan	

Difficulty	**Execution**	**Penalty**	**Bonus**	**Vault 2**
4.60	8.50	0.0	0.00	13.10

Average of the two grades **13.40**

الدرجة النهائية للاعب وتمثل متوسط درجة القفزتين

ملاحظة: بعد صدور الحلقة التحكيمية (١٦) والتي ينحصر العمل بها للفترة (٢٠٢٥ – ٢٠٢٨) تم ما يلي:

(١). تغيير شعار الاتحاد من الى

(٢). تغيير اسم الاتحاد من (Federation International Gymnastics)

الى (World Gymnastics)

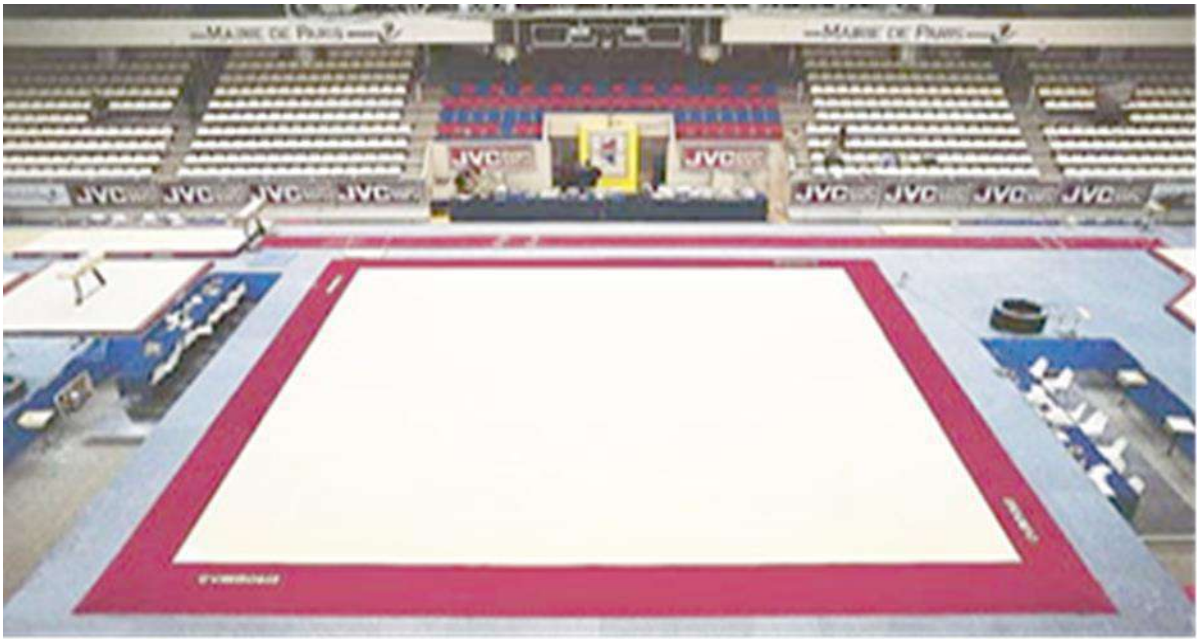
(٣). تغيير مختصر الاتحاد من (FIG) الى (WG) وللرجال (WGYM)

نظام المشاركة في البطولات الرسمية وعدد اللاعبين

5 – 4 – 3 1 or 2

بساط الحركات الأرضية

(Floor Exercise)



القياس (١٢م×١٢م) من ضمنها الخطوط ٥سم×٥سم

المساحة الكلية (١٤٤) م٢

مسافة أمأن (safety) (٢م×٢م) تصبح الأبعاد الكلية (١٤م×١٤م)

اسم الجهاز : جهاز بساط الحركات الأرضية

رسم الجهاز:

رمز الجهاز: (FX)

مصطلح الجهاز: (Floor Exercise)

خصائص الحركات الأرضية

أولا: يستطيع لاعب الجمناستك أن يؤدي الحركات الأرضية بمساحة كبيرة وأن يتحرك باتجاهات مختلفة على عكس الأجهزة الاخرى.

ثانيا: إمكانية ربط الحركات الأرضية مع بعضها والتي تعطي محسنات إضافية للأداء.

ثالثا: للحركات الأرضية أهمية كبيرة في تعليم الحركات على بقية الأجهزة الأخرى، إذ تعتبر أساساً هاماً لحركات الأجهزة الخمس الأخرى.

رابعا: تعتبر من الألعاب التي لا تكلف كثيراً ويمكن مزاولتها في القاعات على الأبسطة الاسفنجية أو في الخارج على العشب في الحدائق أو على رمال الساحل.

خامسا: سهولة تعلم الحركات وذلك لأنها: لا تحتاج الى قوة كبيرة من جهة، ولسهولة إعطاء المساعدة من جهة أخرى، وعدم الخوف من أدائها من جهة ثالثة، مما جعل لها أهمية خاصة في التركيز عليها خلال مراحل التدريب.

وتشتمل الحركات الأرضية على:

(١) حركات القوة، والثبات، والاتزان، والدوران (أي التلويح) برجلين مضمومتين أو رجلين متفارجتين (Flair)، والوقوف على اليدين، والدحرجات.

(٢) الحركات الأكروباتيكية (البهلوانية) الأمامية والخلفية والجانبية أي الدوران حول المحور العرضي للجسم مع أو بدون اللف حول المحور الطولي للجسم، بالإضافة الى الحركات التي تنتهي بالغطس والربط بينها.

(٣) الحركات الراقصة بمصاحبة الموسيقى وهي خاصة بالنساء.

تعد الحركات الأكروباتيكية هي الأساس في الحركات الأرضية وتظهر أهميتها في أداء الحركات الصعبة عند لاعبي المستويات العالية المتمثلة بتصنيف الحركات حسب قيمها:

(A- B- C- D- E- F- G- H- I-J)

وأن هذه الصعوبات ناتجة من أداء الحركات (الأكروباتيكية) بـ:

أ- ركضة تقريبية محددة بـ (٣ – ٥) خطوات كما حددها قانون التحكيم الدولي للجمناستك الفني للرجال (Code of Points Men's Artistic Gymnastics).

ب- أداؤها من بدايات وأوضاع مختلفة.

مما يتطلب تدريبات خاصة لتحسين النواحي الفنية (التكنيك) بصورة مستمرة لإتقانها والسيطرة عليها وصولاً الى مرحلة الآلية في الأداء.

الحركات على بساط الحركات الأرضية:

أولا: وقوف الميزان الأمامي:

(أ) النواحي الفنية

يعد وقوف الميزان الأمامي من أسهل حركات الثبات في الجمناستك ولا تخلو أي جملة حركية منه كون الجسم في هذه الحركة يكون:

١ . متزناً على رجل واحدة وهي ممدودة.

٢ . رفع الرجل الثانية (الحرة) الى الخلف الأعلى الى أن تصل الى أعلى من مستوى الرأس الذي يكون مرفوعاً للأعلى.

٣ . يميل الجذع للأمام تدريجياً بعضلات مشدودة مع تقوس في الظهر.

٤ . وعند ميل الجذع للأمام ورفع الرجل للخلف تتحرك الذراعين الى الجانبين وهما ممدودتان للمحافظة على توازن الجزء العلوي من الجسم.

٥ . يجب عدم فتل (لف) الوركين الى الجانب في أثناء رفع الرجل الى الخلف.

٦ . يحتاج الميزان الأمامي الى عضلات مشدودة، وتوافق عصبي عضلي بسبب: صغر قاعدة الارتكاز.

٧ . يكون الارتكاز على كامل باطن القدم.

٨ . يتوقف الثبات والاحتفاظ بالتوازن في: المحافظة على ثبات مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) في منتصف الجزء العلوي من الجسم والرجلين.

٩ . يكون الثبات لمدة (٢) الشكل (٢٣) .



(A) (B) (C) (D) (E)

الشكل (٢٣)

الميزان الأمامي

(ب) الخطوات التعليمية

١. تمارين خاصة لتمديد عضلات مفصلي الوركين والرجلين.

٢. الوقوف المواجه للسلالم بمسافة مناسبة، ومسك عارضة السلم بمستوى الصدر ثم ميل الجذع للأمام مع رفع الرجل للخلف الأعلى بصورة تدريجية.

٣. الوقوف وجهاً لوجه بين طالبين ومد أحد الطالبين ذراعيه للأمام، ويضع الطالب الثاني يديه على راحتي الطالب الأول، ثم يقوم برفع رجل واحدة للخلف الأعلى مع ميل الجذع للأمام، والمحافظة على هذا الوضع مع التأكيد على عدم خفض الجذع للأسفل كثيراً الشكل (٢٤).



الشكل (٢٤)

وقوف الميزان الأمامي مع المساعدة بمسك اليدين من الأمام

٤. أداء الميزان بالمساعدة بوقوف المساعد بجانب الطالب، إذ يقوم المساعد برفع الرجل المرفوعة للخلف الأعلى والجذع للأعلى في آن واحد الشكل (٢٥).



الشكل (٢٥)

وقوف الميزان الأمامي بالمساعدة من الجانب

٥. أداء الميزان الأمامي بدون مساعدة مع محاولة رفع الرجل الخلفية الى أعلى ما يمكن والمحافظة على وضع الجذع للأمام وباتزان الشكل (٢٦)



الشكل (٢٦)

وقوف الميزان الأمامي بدون مساعدة

(ج) الأخطاء الشائعة

١. ثني ركبة الرجل المرفوعة (الحرة) والرجل المُرتكز عليها.

٢. فتل (لف) الوركين للجانب.

٣. تحدب الظهر وعدم تقوسه.

٤. خفض الجذع للأمام والأسفل كثيراً.

٥. انحراف الذراعين للخلف.

٦. النظر للأسفل.

(د) طريقة المساعدة

۞ إما أن يقف المساعد أمام الطالب ماسكاً يدية للمحافظة على توازنه كما في الشكل (٢٤) .

۞ أو يقف الى الجانب واضعاً إحدى يديه تحت الصدر، والأخرى تحت الفخذ للرجل المرفوعة مع محاولة رفع جذعة ورجله للأعلى في آن واحد كما في الشكل (٢٥).

ثانيا: الدحرجة الأمامية المتكورة

(أ) النواحي الفنية

١ . تبدأ الحركة من وضع الجلوس على الأربع وهو (أسهل وضع للحركة).

٢ . يجب أن توضع اليدين قريبتين من القدمين بحيث تقع نهاية اليدين تحت الخط العمودي النازل من بداية الركبتين.

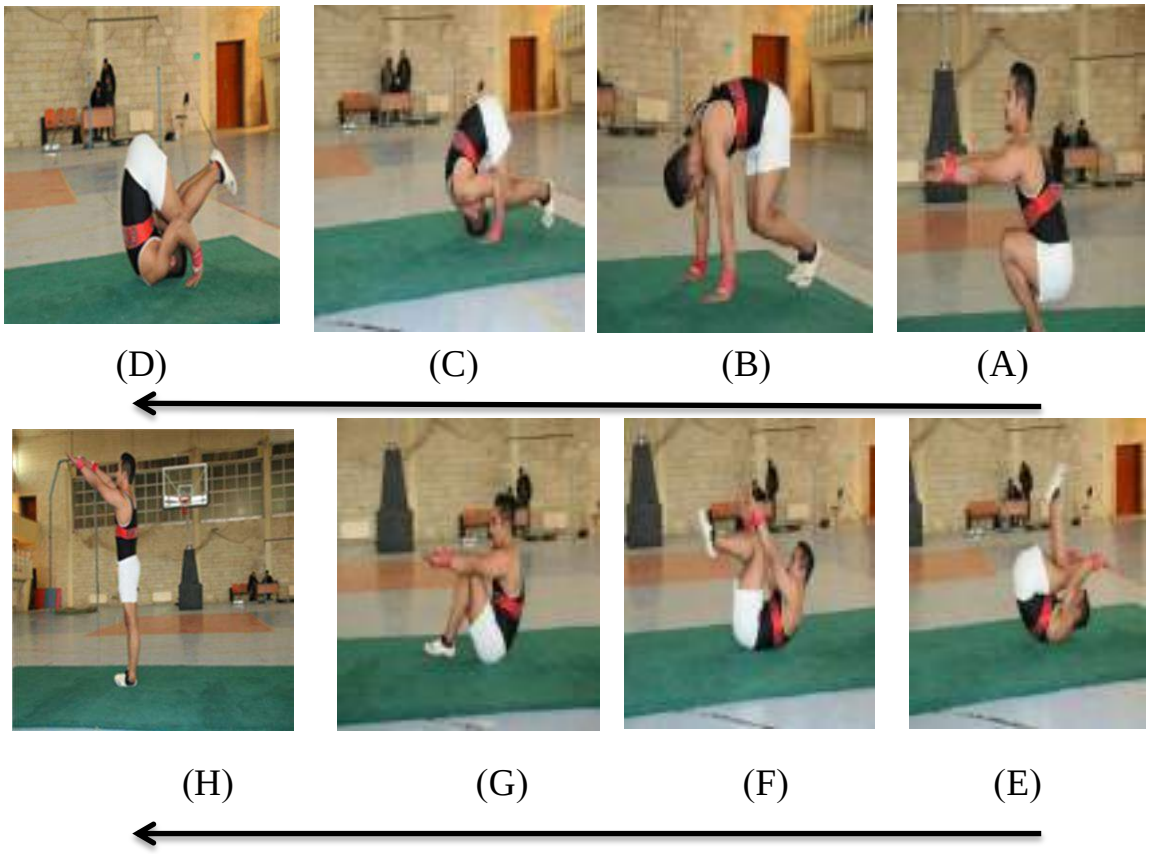
٣ . بعد ذلك يميل الجسم الى الأمام مع ثني الذراعين ومد الركبتين.

٤ . ضم الرأس على الصدر بحيث يلامس الذقن الصدر، مما يؤدي الى التحدب الكبير للعمود الفقري بالاشتراك مع ثني الركبتين وسحبهما نحو الصدر، ليتدحرج الجسم على محوره العرضي الوهمي نتيجة لوقوع مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) أمام قاعدة الارتكاز مولداً عزماً دائرياً.

٥ . ضم جميع أجزاء الجسم نحو محور الدوران (أي تقصير أنصاف أقطار الدائرة) لتزداد السرعة الدائرية، وهذا الثني والضم لأجزاء الجسم يتم في القسم الرئيسي من الحركة: لأن السرعة الدائرية

تقل بعد النقطة العميقة (عندما يصبح مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) فوق نقطة الارتكاز) نتيجة للاحتكاك وسير مركز ثقل الجسم بعكس اتجاه قوة الجاذبية الأرضية.

٦ . باستمرار سير الحركة ودوران الجسم حول محوره العرضي الوهمي تأخذ أجزاء الجسم بملامسة الأرض تباعاً، وبحركة انسيابية مبتدئة من خلف الرقبة، والكتفين، والجذع، والوركين، الى أن يعود مركز ثقل الجسم مرة ثانية على القدمين، ويصبح الطالب في وضع يسمح له بالوقوف على القدمين أو أداء دحرجة أو حركة أخرى الشكل (٢٧).



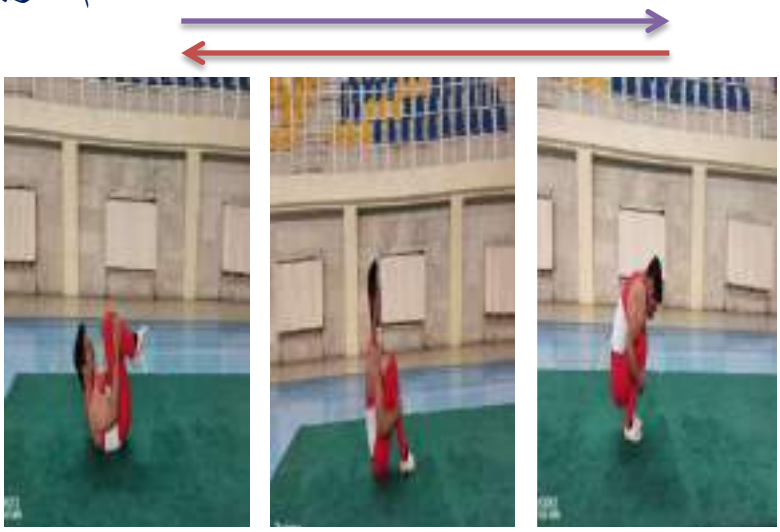
الشكل (٢٧)

الدحرجة الأمامية المتكورة

(ب)الخطوات التعليمية

من الأمور المهمة والأساسية في الدحرجة هي أن يستطيع الطالب الاحساس بالتكور، لذلك فأن أولى خطوات التعلم هي إعطاء تمارين تنمي ذلك الاحساس.

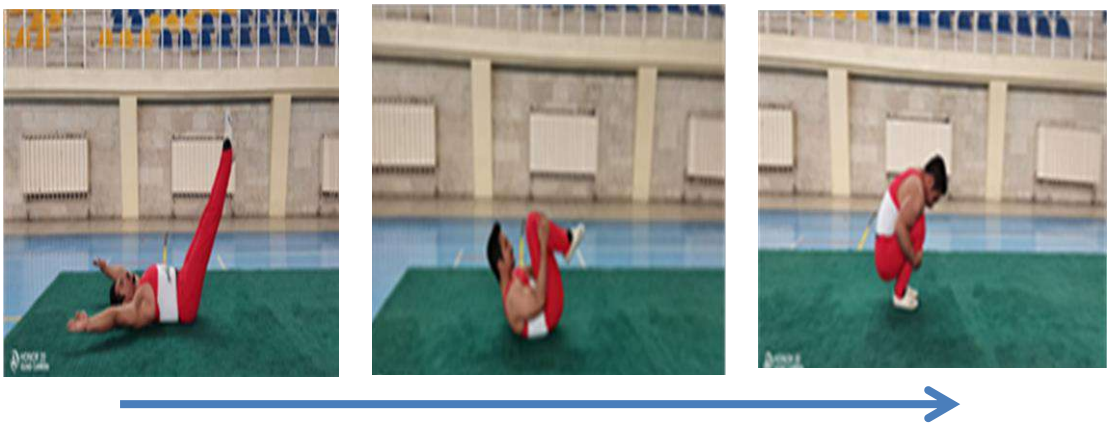
١. الجلوس المتكور ومسك الساقين باليدين: ثم التدحرج على الظهر أماماً وخلفاً، وهذا التمرين يعطي الاحساس بالتكور، مع التأكيد على محافظة وضع تكور الجسم الشكل (٢٨).



الشكل (٢٨)

الجلوس المتكور مع مسك الساقين باليدين

٢. الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين عالياً: ثم التدحرج على الظهر الى الأمام مع ثني الركبتين على الصدر ومسكهما باليدين، والغاية من هذا التمرين هو تعليم الطالب على ضم أجزاء الجسم نحو محور الدوران بعد النقطة العميقة: لتقصير أنصاف الأقطار، وزيادة السرعة الدورانية كما في الشكل (٢٩).

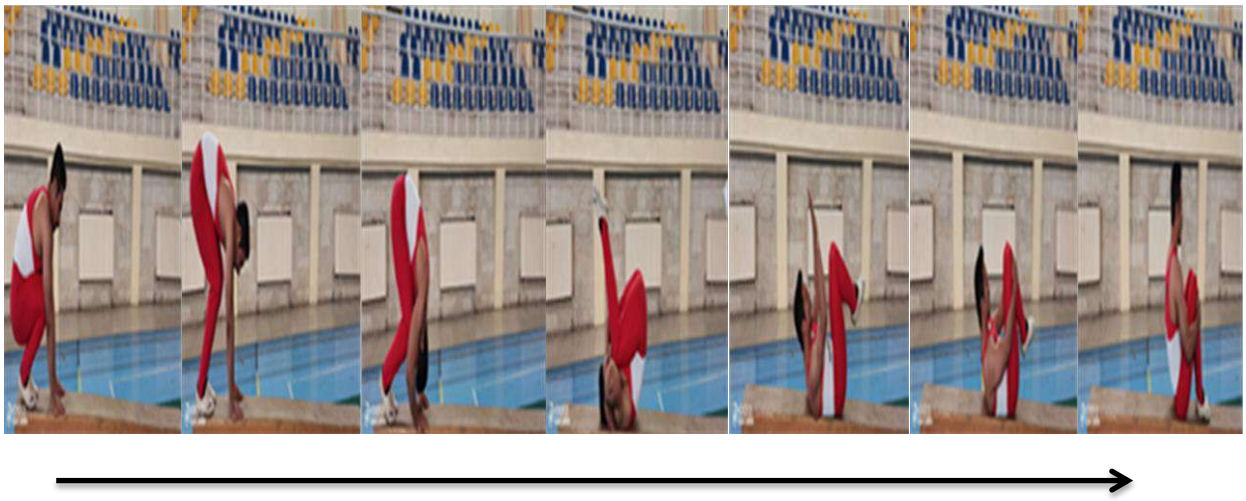


الرقود المنحني

الشكل (٢٩)

٣. الدحرجة الأمامية على سطح مائل: الغرض من هذا التمرين هو تسهيل أداء الحركة، إذ إن التدحرج على سطح مائل يساعد على بقاء مركز ثقل الجسم دائماً (م.ث.ج) مع سير الحركة كما في الشكل (٣٠).

ملاحظة: يعد هذا التمرين ذو فائدة كبيرة للطالب الذي لا يستطيع أداء الدحرجة الأمامية مطلقاً.



الشكل (٣٠)

الدحرجة الأمامية المتكورة على سطح مائل

(ج) الأخطاء الشائعة

١. وضع اليدين على الأرض بمسافة بعيدة عن موضع القدمين.

٢. عدم ثني الرأس على الصدر.

٣. عدم وضع الذقن على الصدر.

٤. عدم التكور الكامل للجذع وخاصة قبل نهاية الحركة.

٥. الثني المبكر للجذع في أثناء الحركة مما يسبب: قلة الطاقة الحركية والعزم الدائري.

٦. دفع الأرض باليدين لتكملة الحركة.

(د) طريقة المساعدة

يجلس المساعد بجانب الطالب ويضع يده البعيدة على مؤخرة الرأس لدفعة الى الصدر، واليد الأخرى فوق الساقين، ويقوم بمساعدته على الدوران وتكور الجسم في أثناء الحركة الشكل (٣١) .



الشكل (٣١)

طريقة المساعدة في الدحرجة الأمامية المتكورة

ثالثا: الدحرجة الأمامية المنحنية فتحا

(أ) النواحي الفنية

١. أصعب من الدحرجة الأمامية المتكورة، وصعوبتها ناتجة عن: فتح الرجلين جانباً الى أبعد ما يمكن والاحتفاظ بفتح الرجلين طيلة مراحل الحركة.
٢. يتم فتح الرجلين جانباً في القسم الرئيسي من الحركة، مع ثني الجذع للأمام الأسفل.
٣. نقل اليدين من الخلف الى الأمام بين الفخذين على البساط لتصبح عامل للدفع يُدفع بهما لرفع الوركين، والجذع عن الأرض والوصول بالجسم الى وضع الوقوف المنحني فتحا.
٤. كلما اقترب مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) من الأرض كلما كان أداء الحركة أسهل.
٥. تبدأ الحركة من خلف الرقبة، والكتفين ثم الجذع، والوركين، وأخيراً القدمين.
٦. تعتمد هذه الدحرجة على عضلات خلف الفخذ بحيث تكون طويلة وقوية، وكذلك على مرونة مفصلي الوركين كما في الشكل (٣٢).



(A) **(B)** **(C)** **(D)**



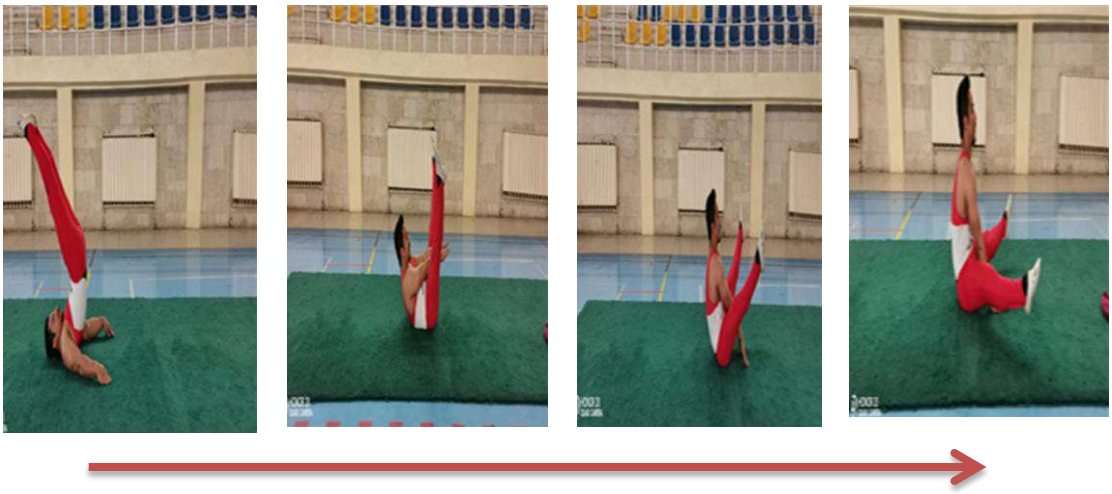
(E) **(F)** **(G)**

الشكل (٣٢)

الدحرجة الأمامية المنحنية فتحا

(ج) الخطوات التعليمية

١ . الوقوف على الكتفين من جهة الظهر: ثم الدحرجة أماماً مع فتح الرجلين، ونقل اليدين من الخلف الى الأمام بين الفخذين، ومحاولة الدفع بهما كما في الشكل (٣٣) .

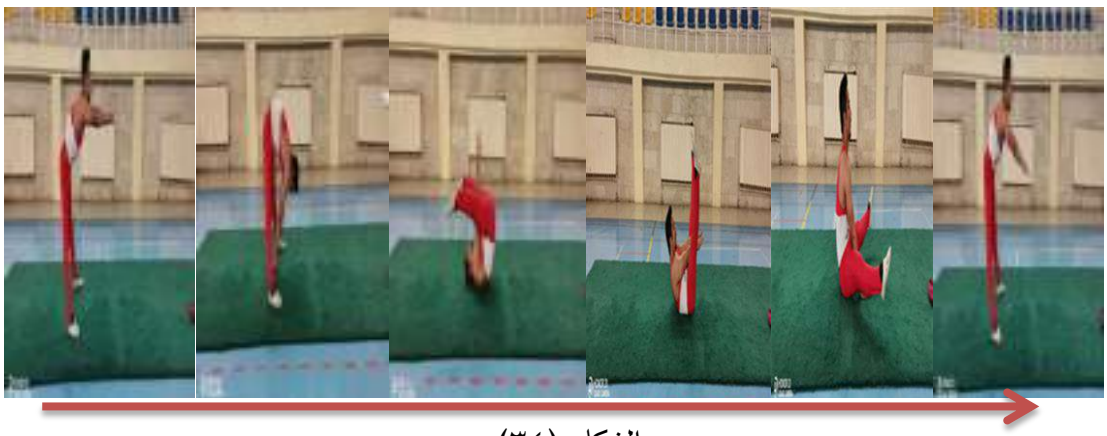


الشكل (٣٣)

الوقوف على الكتفين من جهة الظهر

٢ . الجلوس الطولي: ثم نصف دحرجة للخلف لأخذ الوضع السابق أو الوصول بمشطي القدمين خلف الرأس ثم محاولة أداء الدحرجة فتحاً.

٣ . أداء الحركة من الوقوف فتحاً على الأربع: وذلك بوضع اليدين على الأرض (ظهرا الكفين) بين الرجلين وخلفيهما الى أبعد ما يمكن ولتكون بمثابة ارتكاز في بداية الحركة، ثم ثني الجذع للأسفل ليندفع الوركين للأمام ولتبدأ الدحرجة من الكتفين الى الجذع، والوركين وأخيراً القدمين الشكل (٣٤).



الشكل (٣٤)

أداء الحركة من الوقوف فتحاً على الأربع

٤ . أداء الحركة على سطح مائل.

٥ . أداء الحركة من الوقوف.

(ج) الأخطاء الشائعة

١ . عدم المرونة الكافية لمفصلي الوركين مما يؤدي الى عدم فتح الرجلين جانباً بصورة كبيرة والذي يؤدي بدوره الى ارتفاع مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) عن الأرض.

٢ . عدم ثني الجذع للأمام والأسفل، مما يؤدي الى وضع الجلوس الطولي وقلة السرعة الدائرية.

٣ . ثني الركبتين كاملاً مما يؤدي الى إيقاف سير الحركة وتكون نقطة إعاقة لها.

٤. التأخير في نقل اليدين من الخلف الى الأمام بين الفخذين، وعدم دفع الأرض بهما أو وضعهما على جانبي الفخذين.

٥ . فتح زاوية مفصلي الوركين مبكراً وقبل وصول مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) فوق القدمين.

(د) طريقة المساعدة

يمكن إعطاء المساعدة في هذه الحركة بوقوف المساعد خلف أو بجانب الطالب الذي يؤدي الحركة ودفعه للأمام من الوركين في أثناء الحركة الشكل (٣٥) .



الشكل (٣٥)

طريقة المساعدة في الدحرجة الأمامية المنحنية فتحا

رابعا: الدحرجة المتكورة الخلفية

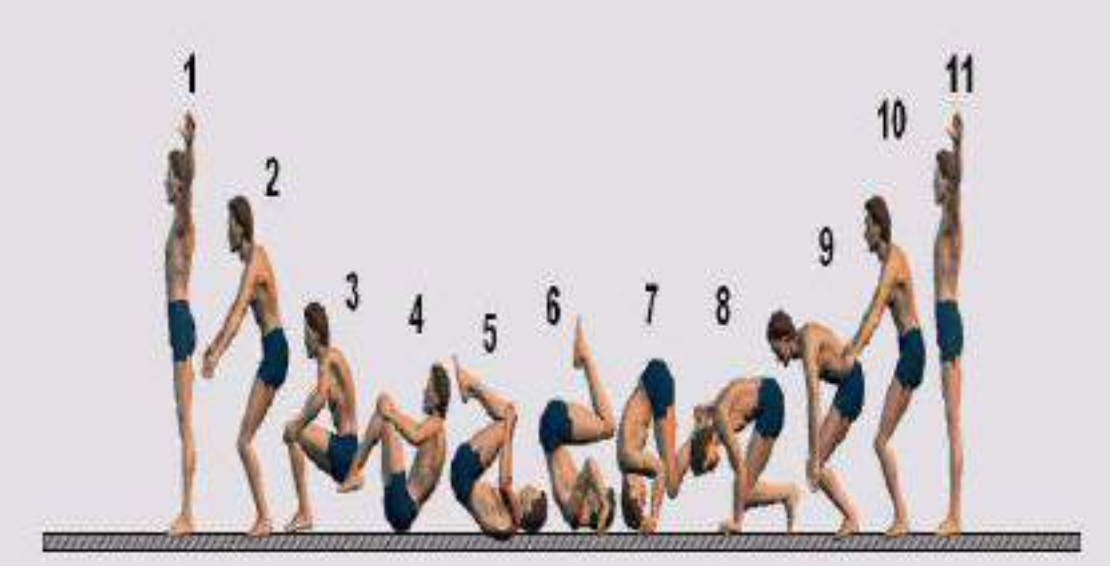
(أ) النواحي الفنية

١. لا تختلف الدحرجة المتكورة الخلفية عن الدحرجة المتكورة الأمامية من حيث القوانين الميكانيكية والنواحي الفنية (التكنيك) كثيراً.

٢. وهي عبارة عن دحرجة الجسم المتكور بالاتجاه الخلفي حول محوره العرضي الوهمي مبتدأً من الوركين (أول جزء يلامسه البساط) الى الكتفين.

٣. أصعب من الدحرجة الأمامية، وصعوبتها ناتجة عن: كون سير الجسم للخلف، واعتبار الرأس نقطة مقاومة في أداء الحركة، وأخيراً دحرجة الجسم على اليدين.

٤. للتغلب على هذه الصعوبة يتم ثني الرأس نحو الصدر ووضع كفي اليدين على الأرض قرب الرأس، والمرفقين للداخل، واتجاه أصابع اليدين للأمام، وعند وصول الوركين اللذين يمثلان (م.ث.ج) فوق الرأس تقريباً، يبدأ دفع الأرض باليدين لغرض رفع الجسم وتحرير الرأس من البساط ولسهولة رفعه للأمام في الوقت الذي تكون الدحرجة قد بدأت تكتمل للخلف الشكل (٣٦).



الشكل (٣٦)

الدحرجة المتكورة الخلفية

(ب) الخطوات التعليمية

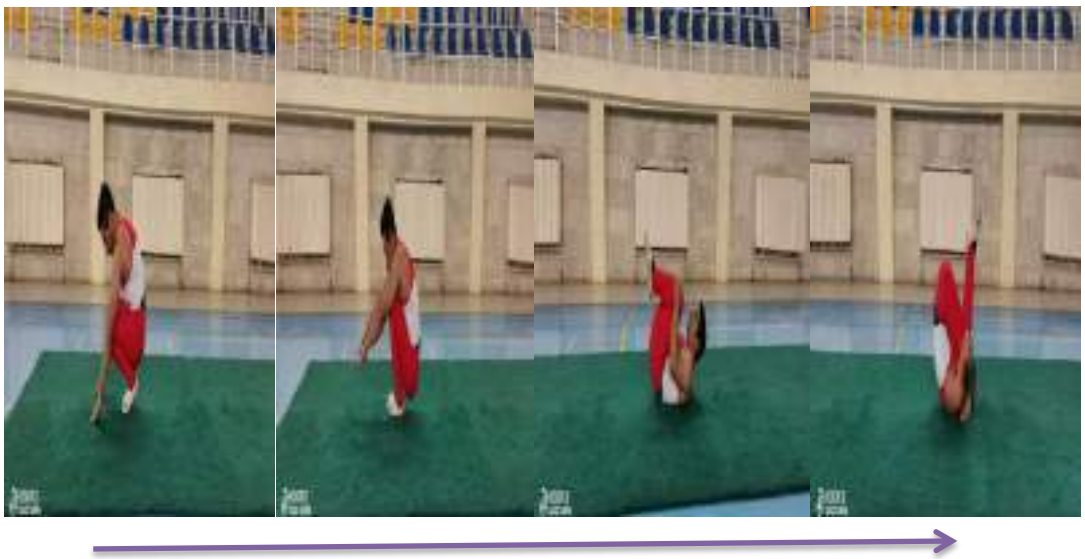
١. الجلوس المتكور: التدحرج للخلف والأمام مع مسك الساقين باليدين (أسفل الركبتين) والغاية من هذا التمرين هو لغرض الاحساس والشعور بالتكور كما في الشكل (٣٧).



الشكل (٣٧)

الجلوس المتكور

٢. الجلوس على الأربع :نصف دحرجة للخلف مع التأكيد على وضع اليدين بمكانهما الصحيح (قرب الرأس) في الوقت المناسب الشكل (٣٨).

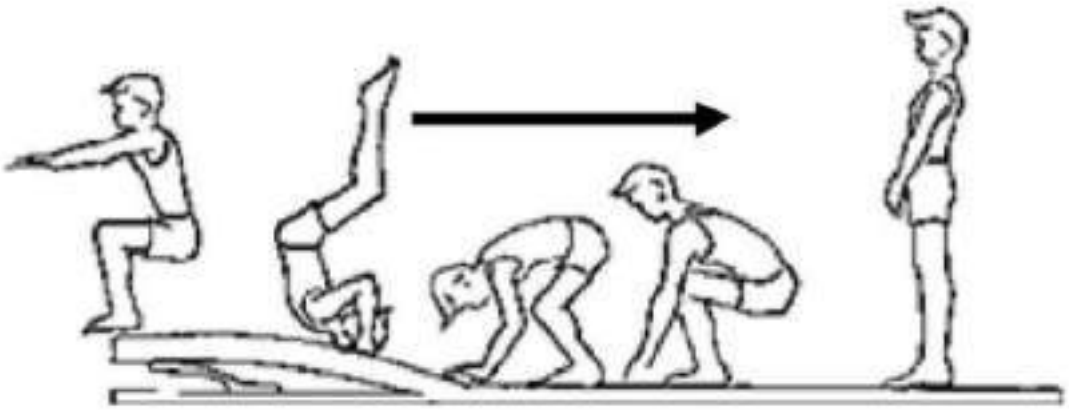


الشكل (٣٨)

الجلوس على الأربع

٣. الدحرجة على سطح مائل: أداء الحركة على سطح مائل مما يسهل أداؤها وذلك لأن: مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) يقع خلف الجسم في أثناء أداء الدحرجة الخلفية الشكل (٣٩).





الشكل (٣٩)

الدحرجة الخلفية على سطح مائل

(ج) الأخطاء الشائعة:

١. عدم تكور الجسم بصورة جيدة.

٢. عدم دفع الأرض باليدين لتحرير الرأس من البساط.

٣. فتح الوركين خلال الحركة.

٤. وضع اليدين الخاطئ على البساط في أثناء الدحرجة.

٥. أداء الحركة مباشرة من وضع الجلوس على الأربع، وعدم دفع الوركين للخلف قبل أداء الحركة (في القسم التحضيري).

(د) طريقة المساعدة

يجلس المساعد الى الجانب بركبة ونصف، ثم يضع يده البعيدة على ساقي الطالب (أسفل الركبتين) في أثناء الدحرجة، واليد الأخرى فوق الكتفين لدفعه للأعلى.

مجموعة حركات الثبات على الرأس واليدين

أولا: الوقوف على الرأس

الشكل (٤٠) يوضح حركة الوقوف على الرأس



الشكل (٤٠)

حركة الوقوف على الرأس

(أ) النواحي الفنية

١. تُعد حركة الوقوف على الرأس من الحركات غير الصعبة والتي يميل في أدائها حتى الأطفال الصغار.

٢. وتعد أيضا من الحركات الجميلة والتي تعطى للمبتدئين في بادئ الأمر.

٣. سهولة أدائها ناتج عن: اعتمادها على قاعدة ارتكاز كبيرة.

٤. القاعدة التي يرتكز عليها الجسم تتكون من مثلث متساوي الساقين قمته تكون رأس الطالب وقاعدته الخط الواصل بين الكفين، وضلعاه الخطان الواصلان بين الرأس واليدين.

٥. تكون أصابع اليدين متجهة للأمام ومنحرفة قليلاً للخارج والمرفقان للداخل مع ثني الذراعين قليلاً للمساعدة على تثبيت وضع الجسم وعدم سقوطه الى الأمام أو الخلف الشكل (٤١).



الشكل (٤١)

قاعدة الارتكاز في حركة الوقوف على الرأس

٦. يجب أن يكون ارتكاز الرأس على الجبهة (نهاية الجبهة ومقدمة الرأس).

٧. شكل الجسم يكون على استقامة واحدة من المشطين الى الرأس.

٨. يكون مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) على استقامة الرأس والرجلين وفي المنتصف تماماً، وليس في وسط قاعدة الارتكاز (المثلث) حتى لا يسبب رجوع الوركين للخلف والذي يقود الى التقوس غير المرغوب فيه بالظهر مما يؤدي الى بذل مجهود عضلي أكبر في عضلات الذراعين والرقبة.

٩. من الخطورة أن يكون الارتكاز على قمة الرأس بسبب:

أ . وجود الأعصاب.

ب . سهولة انزلاق الرأس.

١٠. الارتكاز على الجبهة فقط يولد جهداً عضلياً لعضلات الرقبة نتيجة:

أ . الانثناء الكبير بين الرأس والرقبة.

ب . التقوس بالظهر بعد فترة قصيرة.

(ب) الخطوات التعليمية

١. رسم مثلث متساوي الساقين على البساط، ويقوم الطالب بوضع الجبهة واليدين على رؤوس المثلث، وذلك للإحساس والشعور بالوضع الصحيح لقاعدة الارتكاز.

٢. من وضع الوقوف المتكور على الطبقة الأولى من الصندوق الخشبي، أو الكرسي وضع اليدين والرأس على البساط (قاعدة الارتكاز) ثم مد الركبتين لنقل الوركين ومركز ثقل الجسم (م.ث.ج) فوق قاعدة الارتكاز مع سحب الركبتين وثنيهما الى الصدر، والحفاظ على هذا الوضع شكل (٤٢).



الشكل (٤٢)

الجلوس المتكور لأداء حركة الوقوف على الرأس

٣. نفس التمرين السابق (٢) ولكن يؤدى على الأرض بدون استعمال الطبقة الأولى أو الكرسي.

٤. بعد إتقان التمرين السابق (٣) وأداؤه بصورة جيدة يبدأ الطالب برفع الرجلين للأعلى لأخذ وضع الوقوف على الرأس.

٥. أداء حركة الوقوف على الرأس من النهوض الفردي وبمساعدة زميل.

٦- تحريك الرجلين بعد الوقوف على الرأس لزيادة السيطرة على توازن الجسم (فتح وضم الرجلين جانباً وأماماً، ثني ومد الركبتين).

٧. أداء حركة الوقوف على الرأس بالنهوض الزوجي ثم من الضغط بدون مرجحة الرجلين.

(ج) الأخطاء الشائعة

١. عدم تشكيل مثلث متساوي الساقين لقاعدة الارتكاز، أي وضع الرأس والكفين على استقامة واحدة (فتكون قاعدة الارتكاز صغيرة).

٢. وضع الرأس الخاطئ على البساط (على الوجه أو على قمة الرأس).

٣. تقوس بالظهر أو انحناء بالجسم.

٤. رفع الجسم بسرعة مما يسبب: فقدان التوازن والسيطرة على الجسم.

٥. وضع اليدين قريباً من الرأس أو بعيداً عنه مما يسبب: عدم سعة قاعدة الارتكاز (المسافة بين اليدين يجب أن تكون بعرض الكفين).

(د) طريقة المساعدة

توجد طريقتين للمساعدة:

۞ **الطريقة الأولى:** يجلس المساعد على إحدى ركبتيه ويثني الأخرى نصفاً بجانب الطالب واضعاً يده القريبة على الصدر والأخرى خلف الرجلين (أو كلتا اليدين على الرجلين) لتثبيت الجسم في الوضع المستقيم ولمنع سقوطه للأمام أو الخلف الشكل (٤٣).



الشكل (٤٣)

الطريقة الأولى للمساعدة في حركة الوقوف على الرأس

۞ **الطريقة الثانية:** يجلس المساعد خلف الطالب ماسكاً وركيه أو قدميه من الجانب: لمساعدته على الثبات الشكل (٤٤).



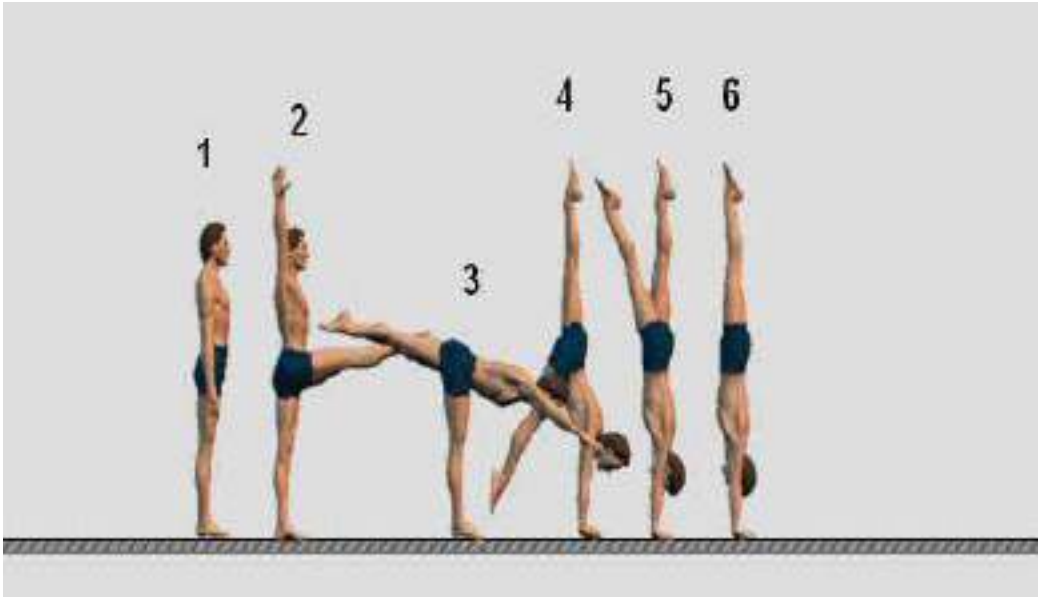
الشكل (٤٤)

الطريقة الثانية للمساعدة في حركة الوقوف على الرأس

ملاحظة: حركات الثبات في الجمناستك يجب أن تستوفي زمن الثبات وهو ثانيتين (2).

ثانيا: الوقوف على اليدين

الشكل (٤٥) يوضح حركة الوقوف على اليدين



الشكل (٤٥)

حركة الوقوف على اليدين

(أ) النواحي الفنية

١ . يعتبر الوقوف على اليدين أصعب من الوقوف على الرأس، والصعوبة ناتجة من:

أ . صغر قاعدة الارتكاز.

ب . ارتفاع مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) عن الأرض نسبياً.

٢ . يكون شكل الجسم في الوقوف على اليدين خطاً مستقيماً يبدأ من الكفين ماراً بالذراعين، ومفصل الكتفين، والجذع، والرجلين، ومنتهيا بالمشطين.

٣. المسافة بين الذراعين باتساع الصدر.

٤. اتجاه أصابع اليدين للأمام مع انحراف بسيط للخارج، بحيث لو مررنا خطين على امتداد نهايتي الابهامان سوف يلتقيان في منتصف الجسم، مع امتداد مفصلي الكتفين، والرأس بين الذراعين ومرفوعاً قليلاً للأمام والنظر للأمام نحو الأرض شكل (٤٦).



الشكل (٤٦)

وضع الذراعين في حركة الوقوف على الذراعين

٥. يقطع الجسم في أثناء الوقوف على اليدين نصف دائرة أي زاوية بمقدار (١٨٠°)، لأن: الذراعين والكتفين تشكلان محور ارتكاز الجسم وحمل ثقله.

٦. تلعب القوة الخارجية (الجاذبية الأرضية) دوراً في عدم توازن الجسم ويكون تأثيرها في كلتا الحالتين، عند صعوده لأخذ وضع الوقوف، وعند خروج مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) عن قاعدة الارتكاز فتعمل على جذبه نحو الأرض.

٧. لأجل تثبيت الجسم في الوضع المستقيم والمحافظة على اتزانه يحتاج الى استعمال قاعدة (طاقة الوضع) وهذا يتم عن طريق:

أ- وضع مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) فوق قاعدة الارتكاز.

ب- شد جميع عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة للوركين.

(ب) الخطوات التعليمية

الوقوف على اليدين من قبل طالبين وجهاً لوجه ويتبادلان المرجحة للوقوف على اليدين بالنهوض الفردي (بدون فترة وقوف، أي المرور بالوقوف فقط)، ثم بفترة وقوف.

١- الوقوف على اليدين بالاستناد على الجدار من النهوض الفردي الشكل (٤٧).



(A) **(B)** **(C)**

الشكل (٤٧)

الوقوف على اليدين بالاستناد على الجدار

٢- أداء حركة الوقوف على اليدين على الجدار، ثم محاولة الوقوف على اليدين بدفع الجدار بمشطي القدمين دفعاً بسيطاً، وتكون المسافة بين اليدين والجدار (٥٠) سم تقريباً.

٣- الوقوف على اليدين بمساعدة زميل.

٤- أداء حركة الوقوف بدون مساعدة الشكل (٤٨).



الشكل (٤٨)

حركة الوقوف على اليدين بدون مساعدة

(ج) الأخطاء الشائعة

١. ثني الذراعين ومفصلي الكتفين.

٢. تقوس كبير في الظهر، أو ثني كبير في مفصلي الوركين.

٣. الكتفان أمام قاعدة الارتكاز.

٤. ثني الرجلين.

٥. دفع الرأس كثيرا للأمام أو الخلف.

٦. اتجاه الأصابع للداخل.

٧. ارتخاء في عضلات البطن والوركين والظهر.

(د) طريقة المساعدة

يقف المساعد بجانب الطالب الذي يؤدي الوقوف على اليدين من جهة مرجحة الرجل الحرة، ويمسك رجلَي الطالب عند الوقوف على اليدين بوضع احدى اليدين على ظهر الطالب والأخرى على رجليه، وتثبيته في هذا الوضع والمحافظة على اتزانه الشكل (٤٩).



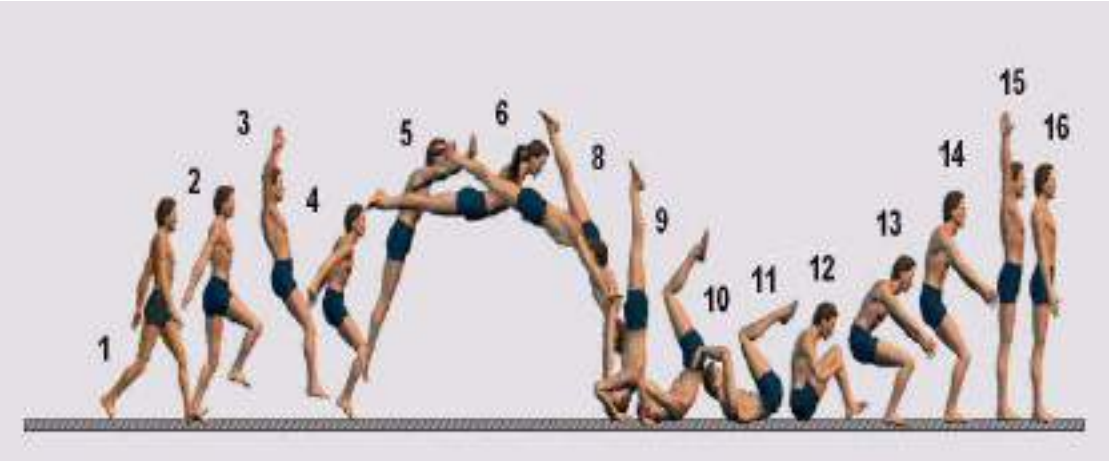
الشكل (٤٩)

طريقة المساعدة لحركة الوقوف على اليدين

حركات الطيران

الغطس

الشكل (٥٠) يوضح حركة الغطس



الشكل (٥٠)

يوضح حركة الغطس

القسم التحضيري

يأخذ الطالب اقتراباً بسيطاً ثم يدفع الأرض بكلتا القدمين (النهوض الزوجي) ليكون الجسم في حالة طيران أماماً عالياً في الهواء وهو ممدود تماماً، وتكون الذراعان ممدودتان للأمام مع بقاء الرأس عالياً الشكل (٥١).



الشكل (٥١)

القسم التحضيري لحركة الغطس

القسم الرئيسي

١. عندما يصل جسم الطالب الى أعلى نقطة في أثناء الطيران يثني الجزء العلوي من الجسم الى الأمام والى الأسفل، ويخفض الذراعين للأسفل مع مواجهة باطني الكفين للأرض الشكل (٥٢).



الشكل (٥٢)

مرحلة الطيران في القسم الرئيسي لحركة الغطس

٢. توضع اليدان على الأرض باتساع الصدر والأصابع متجهة للأمام، ثم يبدأ الطالب في ثني الذراعين بطيئاً لامتصاص قوة الصدمة الشكل (٥٣) .



الشكل (٥٣)

وضع اليدين على الأرض بعد مرحلة الطيران في حركة الغطس

٣ . كما يثني الرأس على الصدر، وكذلك الركبتين ليصبح الجسم في وضع التكور، ومن ثم يتدحرج الى الأمام مع مسك الساقين باليدين، ثم يمد الطالب الرجلين للوقوف الشكل (٥٤).



الشكل (٥٤)

ثني الرأس استعداداً للدحرجة في حركة الغطس

الخطوات التعليمية

١. الدحرجة الأمامية من المشي ثم الجري.

٢. (وقوف عالي) دحرجة أمامية على الأرض (باستخدام جزأين من الصندوق الخشبي).

٣. (وقوف) الجري أماماً ثم الطيران في الهواء من فوق حبل ممدود بارتفاع متوسط (أو زميلين في وضع الجثو الأفقي – ثم زيادة عدد الزملاء بعد ذلك).

٤. الاقتراب بالجري ثم الارتقاء باستخدام سلم القفز (القفاز) والطيران من فوق صندوق، ثم الدحرجة على الأرض.

٥. الطيران والدحرجة على أداء الحركة كاملة بدون مساعدة.

الأخطاء الشائعة

١. الارتقاء بقدم واحدة.

٢. عدم ثني الذراعين، أو ثنيهما بسرعة.

٣. عدم ثني الرأس على الصدر.

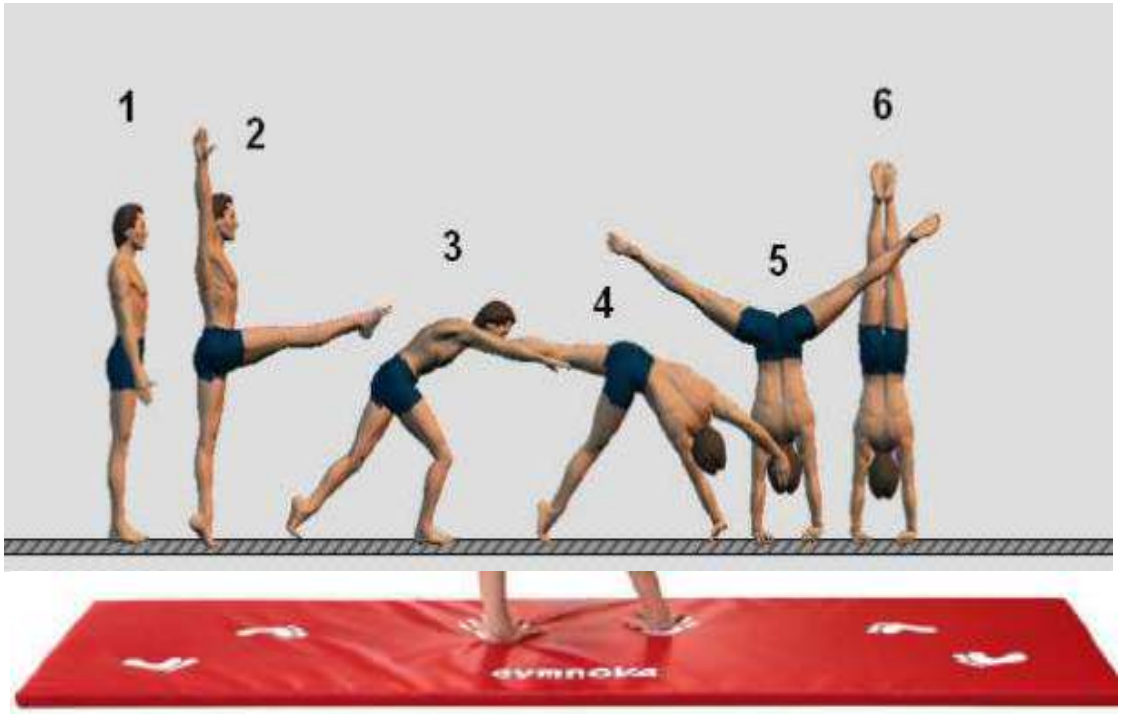
٤. عدم ثني الركبتين كاملاً.

٥. عدم مد الجسم في الهواء في أثناء الطيران.

طريقة المساعدة

يتخذ المساعد وضع الجثو النصفي في منطقة هبوط الطالب، ثم يقوم بوضع يده خلف رقبة الطالب لمساعدته على ثني الرأس على الصدر لتجنب اصطدام الرأس بالأرض.

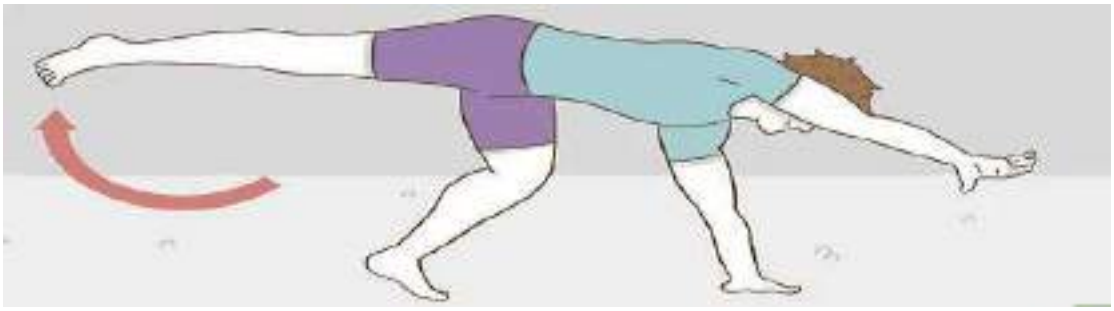
العجلة البشرية (Cartwheel)



من الحركات التي لا يخلو منها أي تمرين في الحركات الأرضية، وفيها يدور الجسم حول المحور العميق، وتقطع الذراعان والرجلان دائرة كاملة (٣٦٠°) من نقطة البدء حتى الهبوط، ويمكن أداء الحركة من الوقوف الجانبي والأمامي ومن المشي والركض أيضاً.

النواحي الفنية

١. الوقوف ومرجحة الرجل اليمنى أماماً – عالياً مع مرجحة الذراعين عالياً.
٢. نقل مركز ثقل الجسم(م.ث.ج) على القدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى عن الأرض.
٣. وضع الرجل اليمنى على الأرض مرة ثانية مع نقل مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) عليها عند ارتكازها على الأرض.
٤. ثني الجذع يميناً على الأرض بمسافة (٥٠) سم تقريباً من القدم اليمنى وفي نفس الوقت مرجحة الرجل اليسرى عالياً.



٥. دفع الأرض بالقدم اليمنى بقوة مع وضع اليد اليسرى على الأرض ليدور الجسم بانسيابية، والرجلان مفتوحتان ماراً بوضع الوقوف على اليدين فتحاً والرأس بين الذراعين.

٦. نقل مركز ثقل الجسم على الذراع اليسرى ورفع الذراع اليمنى عن الأرض بدفعها، ليميل الجذع على جانب اليسار لحين وصول الرجل اليسرى على الأرض الشكل (٥٥).

٧. بعد إتقان الحركة يتم تأديتها أولاً من المشي، ثم من الركض.



الشكل (٥٥)

العجلة البشرية

الأخطاء الشائعة

١. عدم مرجحة الرجل الناهضة أماماً عالياً.

٢. ثني الجذع للأمام عند وضع اليد على الأرض.

٣. وضع اليد على الأرض بعيداً عن القدم.

٤. ضم الرجلين وعدم الوصول إلى وضع الوقوف فتحاً.

٥. عدم وضع اليدين على الأرض الواحدة بعد الأخرى.

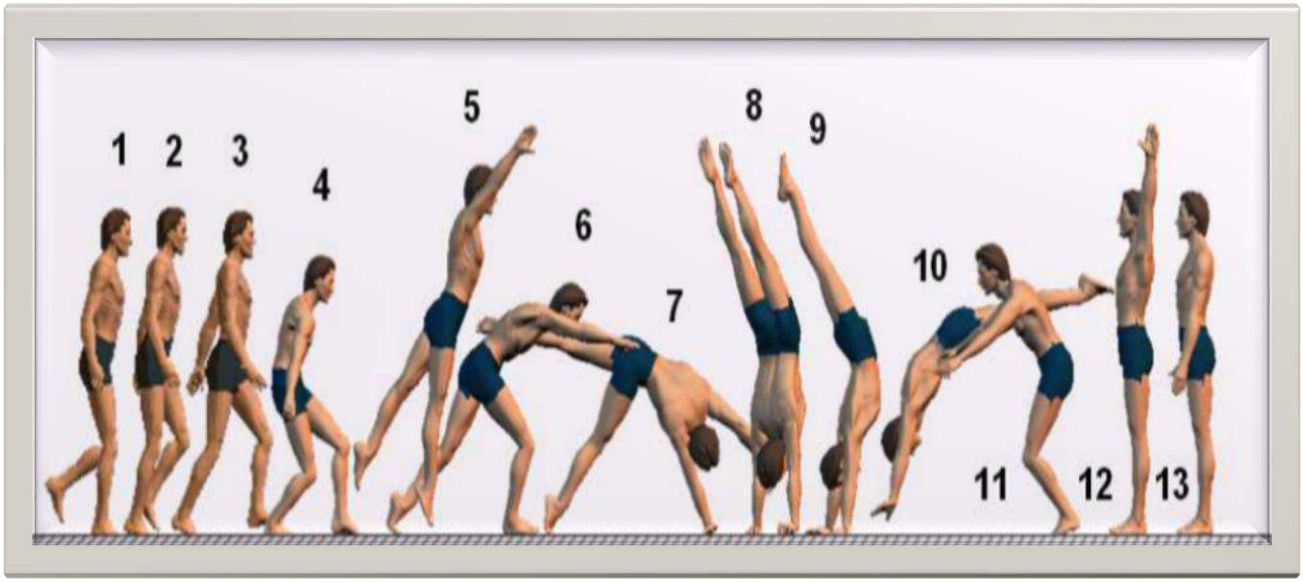
٦. عدم دفع الأرض باليدين بدرجة كافية.

٧. عدم أداء الحركة بخط مستقيم.

طريقة المساعدة

يقف المساعد خلف الطالب ويضع الذراعين بشكل متقاطع على خصر الطالب، وعند أداء الطالب للحركة يتحرك المساعد باتجاه الحركة جانباً، مع رفعه لمساعدته على القفزة الجانبية ومتابعته حتى نهاية الحركة.

القفزة العربية (Round off)



النواحي الفنية

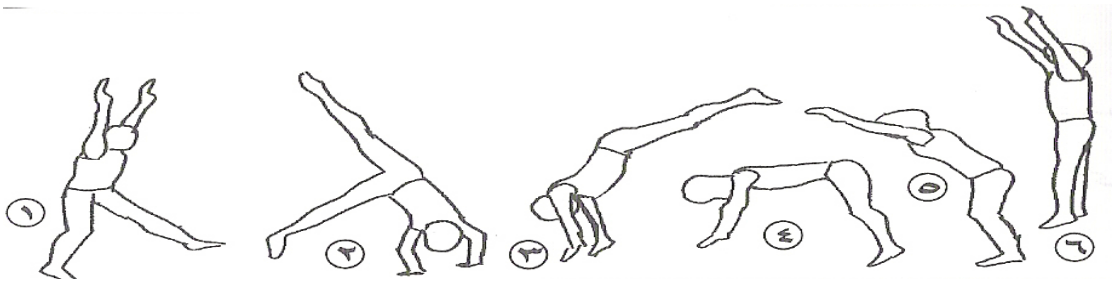
١. الحجل على القدم الحرة مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً.

٢. وضع قدم النهوض على الأرض، مع ثني مفصلي الفخذين قليلاً، ثم وضع إحدى اليدين على الأرض ثم تليها اليد الأخرى التي توضع الى الأمام بجانب اليد الأولى.

٣. أداء نصف لفة بالجسم (١٨٠°) مع مرجحة الرجل الحرة للأعلى، ودفع قدم النهوض للأرض لتلتحق بالقدم الحرة عند مرور الجسم بوضع الجسم الوقوف على اليدين.

٤. ثني مفصلي الفخذين مع دفع الأرض باليدين بقوة، مع بقاء الرجلين مضمومتين ولف الجذع.

٥. الهبوط على الرجلين بوقت واحد على الأرض وهما مضمومتين الشكل (٥٦).



الشكل (٥٦)

القفزة العربية