جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

برنامج بكالوريوس التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحتوى الأكاديمي للمقرر الدراسي

COURSE ACADEMIC CONTENT

اسم المقرر

الجمناستك الفني (1)

Artistic Gymnastics (1)



رمز المقرر	ECTS	الفصل الدراسي
PES103	4	الأول

المرحلة الأولى | العام الدراسي 2026–2027

المحتويات

المحتويات ١
بيانات المقرر ٥
نبذة عن المقرر ٥
مخرجات تعلم المقرر المرتبطة بالمحتوى ٦
تقييم المادة الدراسية ٦
المنهاج الأسبوعي ٧
الاسبوع الأول : مدخل إلى الجمناستك وأهميته في المجال الرياضي وأوضاع الثبات والاتزان ٨
مدخل إلى لعبة الجمناستك وأهميتها في المجال الرياضي: ٨
أهمية لعبة الجمناستك الفني: ٨
مفهوم الجمناستك وخصوصيته: ٩
- النشاط العملي (Lab) ٩
الميزان الأمامي على بساط الحركات الأرضية: ٩
الوقوف على الرأس: ١١
الوقوف على اليدين: ١٤
الخلاصة ١٧
أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة ١٧
الاسبوع الثاني : تاريخ الجمناستك وتطوره والدحرجات (الأمامية والخلفية) ١٨
تاريخ تطور لعبة الجمناستك: ١٨
العصور القديمة والحضارات الأولى: ١٨
النشاط العملي (Lab) ٢٢
الدحرجات : ٢٢
الدحرجه الاماميه المكورة: ٢٢
الدحرجة الخلفية المكورة: ٢٥
الخلاصة ٢٨
أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة ٢٨
الاسبوع الثالث : أنواع الجمناستك والدحرجات المتقدمة وربط المهارات الأرضية ٢٩
أنواع لعبة الجمناستك: ٢٩
أولا. أنواع الجمناستك حسب أغراضها وفوائدها للمراحل العمرية: ٢٩
ثانياً. أنواع الجمناستك الرسمي (حسب الاتحاد الدولي للجمناستك): ٣٠
ثالثا. جمناستك العروض: ٣٠
النشاط العملي (Lab) ٣١
الدحرجة الامامية من الوقوف على الاربع فتحا : ٣١
الدحرجة الأمامية ضماً من أوضاع وبدايات متقدمة: ٣٣
الدحرجة الأمامية من الغطس (Dive Forward Roll) ٣٤
الخلاصة ٣٦
أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة ٣٦
الاسبوع الرابع : محاور الجسم وأوضاع اللاعب ومهارتي العجلة البشرية والقفزات ٣٧
محاور الجسم وأوضاع اللاعب بالنسبة للأجهزة: ٣٧
موقع الجسم بالنسبة للأجهزة (أوضاع اللاعب): ٣٧
النشاط العملي (Lab) ٣٩
مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية (Cartwheel): ٣٩
المهارات الأرضية (القفزات وتطبيقات الارتقاء): ٤١

الخلاصة ٤٢
أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة ٤٢
الاسبوع الخامس : الأسس الحركية والربط الحركي وأداء سلسلة على بساط الحركات الأرضية ٤٣
الأسس العامة والحركية في الجمناستك: ٤٣
الاتجاه الحركي (مسار الحركة): ٤٣
انواع القبضات والمسكات في الجمناستك: ٤٤
الأسس القانونية والفنية للربط الحركي والسلسلة الأرضية: ٤٥
النشاط العملي (Lab) ٤٥
تطبيقات الربط الحركي على بساط الحركات الأرضية (Movement Combinations): ٤٦
تصميم وأداء سلسلة أرضية متكاملة (المراجعة والتطبيق الشامل): ٤٦
الخلاصة ٤٧
أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة ٤٧
الاسبوع السادس : إجراءات الأمان وأنواع المساعدة والأوضاع الأساسية على جهاز حصان الحلق ٤٨
النشاط العملي (Lab) ٥٢
الخلاصة ٥٢
أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة ٥٣
الأسبوع السابع: امتحان نصف الفصل الدراسي ٥٤
الاسبوع الثامن : طرق المساعدة وتطبيقاتها والمرجحات والدخول والخروج على جهاز حصان الحلق ٥٤
طرق المساعدة وتطبيقاتها في الجمناستك: ٥٤
الأسس الفنية لتطبيق طرق المساعدة اليدوية: ٥٤
تطبيقات طرق المساعدة على المهارات والأجهزة المختلفة: ٥٥
النشاط العملي (Lab) ٥٦
المرجحة الجانبية على حصان الحلق: ٥٦
المرجحة المقصية (دخول وخروج الرجل على حصان الحلق): ٥٧
الهبوط من جهاز حصان الحلق (الخروج النهائي): ٥٨
الخلاصة ٥٩
أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة ٥٩
الاسبوع التاسع : المجاميع الحركية على الأجهزة والأوضاع الأساسية على جهاز الحلق ٦٠
المجاميع الحركية على أجهزة الجمناستك: ٦٠
تصنيف المجاميع الحركية حسب طبيعة الأجهزة الستة: ٦٠
مقدمة عن جهاز الحلق وخصوصية الأداء عليه: ٦١
النشاط العملي (Lab) ٦٢
وضع التعلق العمودي (Vertical Hang): ٦٢
وضع التعلق المقلوب (Inverted Hang): ٦٢
وضع التعلق المنحني بزاوية (التعلق الزاوي / الكَب - Kip/Piked Inverted Hang): ٦٣
وضع الارتكاز العمودي (Vertical Support): ٦٤
وضع الارتكاز الزاوي (L-Sit Support): ٦٤
الخلاصة ٦٥
أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة ٦٥
الاسبوع العاشر : مراحل وطرائق التعلم الحركي والمرجحات والهبوط على جهاز الحلق ٦٦
مراحل وطرائق التعلم الحركي في الجمناستك: ٦٦
المراحل والأقسام الفنية لتعلم وأداء المهارة في الجمناستك: ٦٦
الطرائق المستخدمة في تعلم وتدريس مهارات الجمناستك: ٦٧

النشاط العملي (Lab)..... ٦٨
المرجحة البندولية على جهاز الحلق:..... ٦٨
التعلق المقلوب والتعلق لوضع الكَب من المرجحة:..... ٦٩
مهارات الهبوط من جهاز الحلق (الهبوط الخلفي والهبوط من التعلق المقلوب):..... ٧٠
الخلاصة..... ٧١
أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة..... ٧١
الاسبوع الحادي عشر : الإعداد البدني الخاص للجمناستك ومهارات جهاز منصة القفز..... ٧٢
الإعداد البدني الخاص والعام في درس الجمناستك:..... ٧٢
القدرات البدنية والحركية الأساسية في الجمناستك:..... ٧٢
مقدمة العمل على جهاز منصة القفز (Vault Table):..... ٧٣
النشاط العملي (Lab)..... ٧٤
مهارة القفز فتحاً على منصة القفز:..... ٧٤
مهارة القفز ضماً على منصة القفز:..... ٧٥
الخلاصة..... ٧٦
أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة..... ٧٦
الاسبوع الثاني عشر : أجهزة الجمناستك والقياسات القانونية ومهارات جهاز المتوازي..... ٧٧
أجهزة الجمناستك وتطورها والقياسات القانونية:..... ٧٧
أولاً: نبذة عن التطور التاريخي لأجهزة الجمناستك:..... ٧٧
القياسات والمواصفات القانونية لأجهزة الجمناستك الفني للرجال:..... ٧٨
النشاط العملي (Lab)..... ٨٠
المرجحة على جهاز المتوازي (من الارتكاز العمودي):..... ٨٠
مهارة الوقوف على الأكتاف على جهاز المتوازي:..... ٨١
الخلاصة..... ٨٣
أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة..... ٨٣
الاسبوع الثالث عشر : مبادئ التدريب في الجمناستك وتطوير المهارات والهبوط على جهاز المتوازي..... ٨٤
مبادئ التدريب وتطوير المجموعات العضلية والمفصلية في الجمناستك:..... ٨٤
المبادئ الأساسية للتدريب في الجمناستك:..... ٨٤
طرق تنمية العضلات والمفاصل الأساسية العاملة في مجموعات حركات الجمناستك:..... ٨٥
النشاط العملي (Lab)..... ٨٦
الدحرجة الأمامية فتحاً من الوقوف على الأكتاف:..... ٨٧
الهبوط الجانبي الممدود من المرجحة الخلفية..... ٨٨
الهبوط من المرجحة الأمامية مع نصف لفة للداخل:..... ٨٩
الخلاصة..... ٨٩
أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة..... ٨٩
الاسبوع الرابع عشر : تخطيط درس الجمناستك ومهارات جهاز العقلة وتصميم السلاسل الحركية..... ٩٠
تخطيط درس الجمناستك:..... ٩٠
النشاط العملي (Lab)..... ٩٢
من المرجحة الدائرة الخلفية الصغيرة :..... ٩٣
الهبوط من المرجحة السفلية من الوقوف إلى الوقوف :..... ٩٥
الخلاصة..... ٩٦
أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة..... ٩٦
الاسبوع الخامس عشر : تنظيم وإدارة درس الجمناستك والبطولات وربط السلاسل الحركية الكاملة..... ٩٧
تنظيم وإدارة درس الجمناستك والبطولات التنافسية:..... ٩٧

الأسس العلمية لتنظيم وإدارة درس الجمناستك: ٩٧
النشاط العملي (Lab) ٩٨
الهبوط الأمامي من المرجحة السفلية على العقلة: ٩٨
ربط سلاسل حركية كاملة وأداء السلسلة النهائية على الأجهزة: ٩٩
الخلاصة ١٠٠
أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة ١٠٠
الأسبوع السادس عشر: الامتحان النهائي ١٠١
المصادر والمراجع ١٠١

بيانات المقرر

اسم المقرر بالعربية	الجمناستك الفني (١)
اسم المقرر بالإنكليزية	Artistic Gymnastics (1)
رمز المقرر	PES103
المرحلة / المستوى	المستوى الأول
الفصل الدراسي	الأول
نوع المقرر	ساند ه
عدد وحدات ECTS	ECTS 4
الساعات الأسبوعية	نظري: ١ ساعة | عملي: ٢ ساعة مراجعة :١
اسم معدّ/معدّي المحتوى	أ.د عبدالجبار عبدالرزاق حسو / أ.د أبي رامز عبدالغني أ.د علي حسين محمد / أ.م.د حيدر غازي اسماعيل
الفرع / القسم العلمي	فرع الألعاب الفردية
العام الدراسي	٢٠٢٦–٢٠٢٧

نبذة عن المقرر

يهدف مقرر **اللياقة البدنية (Physical Fitness)** إلى تعريف الطلبة بمفاهيم اللياقة البدنية ومكوناتها في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، من خلال تناول المفاهيم الأساسية المرتبطة بعناصر اللياقة البدنية، مثل القوة العضلية، والتحمل، والسرعة، والمرونة، والتوافق، فضلًا عن أسس التدريب البدني.

كما يركز المقرر على تطبيق مفاهيم اللياقة البدنية وتحليلها وتوظيفها في الأغراض التعليمية والتدريبية، بما يسهم في تنمية قدرة الطلبة على تخطيط البرامج التدريبية، وتحليل مستوى الأداء البدني، واتخاذ قرارات تدريبية مناسبة لتحسين الكفاءة البدنية.

وتتضمن الجوانب التطبيقية تنفيذ مجموعة من الأنشطة العملية، مثل أداء التمارين البدنية المختلفة، وتطبيق اختبارات اللياقة البدنية وتحليل نتائجها، واستخدام الأدوات البسيطة في التدريب، فضلًا عن تصميم برامج تدريبية تتناسب مع مستويات الأفراد.

وفي نهاية المقرر، يُتوقع من الطلبة أن يكونوا قادرين على تحديد مكونات اللياقة البدنية، وتطبيق التمارين المناسبة، وتحليل نتائج الاختبارات، وتصميم البرامج التدريبية، وتوظيف مفاهيم التدريب البدني بما يعزز كفاءتهم في تحسين الأداء الرياضي والممارسة المهنية.

مخرجات تعلم المقرر المرتبطة بالمحتوى

بعد إكمال مقرر الجمناستك (١) بنجاح، يكون الطالب قادراً على:

CLO1. يفسر المفاهيم الأساسية للجمناستك وأنواعه ومبادئه الحركية ودوره في تطوير القدرات البدنية والمهارية.

CLO2. يطبق المهارات الأساسية للجمناستك الأرضي والأجهزة وفق الأسس الفنية ومتطلبات الأداء الصحيح.

CLO3. يستخدم أساليب المساعدة والأمان والتنظيم المناسبة أثناء تعلم وتنفيذ مهارات الجمناستك المختلفة.

CLO4. يصمم ويؤدي سلاسل حركية بسيطة ويوظف مبادئ تخطيط وإدارة درس الجمناستك في المواقف التعليمية والتدريبية.

تقييم المادة الدراسية

Relevant Learning Outcome	Week Due	Weight (Marks)	Time/Number	الواجبات	نوع التقويم
CLO1	Week 4 & 10	10% (10)	2	اختبارات قصيرة(Quizzes)	التقويم التكويني
CLO1, CLO4	Week 5 & 12	10% (10)	2	واجبات(Assignments)	
CLO2, CLO3	Throughout	10% (10)	Continuous	أنشطة عملي (Practical Activities)	
CLO1, CLO3, CLO4	Throughout	10% (10)	Continuous	مشاركة ومناقشات صفية	
CLO1, CLO2	Week 7	10% (10)	2 hr	امتحان منتصف الفصل (نظري + عملي)	التقويم الختامي
CLO1, CLO2, CLO3, CLO4	Week 16	50% (50)	2 hr	الامتحان النهائي (نظري + عملي)	
100% (100 Marks)			**Total assessment**		

ملاحظة تنظيمية: يتضمن التوصيف ١٦ أسبوعاً، منها أسبوع الامتحان النصفي (٧) والأسبوع النهائي (١٦). لذلك جرى توزيع الفصول العلمية على أسابيع التدريس الفعلية.

المنهاج الأسبوعي

Weeks	النظري (CL)	العملي (Pr)	المراجعة (Tut)
Week 1	مدخل إلى الجمناستك وأهميته في المجال الرياضي	أوضاع الثبات (ميزان، وقوف على الرأس، وقوف على اليدين)	ربط مهارات أرضية
Week 2	تاريخ الجمناستك وتطوره	الدحرجات الأمامية والخلفية	مراجعة الدحرجات
Week 3	أنواع الجمناستك (الفني، الإيقاعي...)	الدحرجات المتقدمة (فتح، ضم، غطس)	ربط مهارات أرضية متقدمة
Week 4	محاور الجسم وأوضاع اللاعب	مهارات أرضية (عجلة، قفزات)	تطبيق القفزات
Week 5	الأسس الحركية في الجمناستك	ربط حركي على بساط الأرضي	أداء سلسلة أرضية
Week 6	أنواع المساعدة(Spotting)	جهاز حصان الحلق (الأوضاع الأساسية)	مراجعة الحصان
Week 7	الامتحان نصف الكورس		
Week 8	طرق المساعدة وتطبيقاتها	حصان الحلق (مرجحات ودخول وخروج)	مراجعة المرجحات
Week 9	المجاميع الحركية على الأجهزة	جهاز الحلق (الأوضاع الأساسية)	مراجعة الحلق
Week 10	مراحل التعلم الحركي في الجمناستك	جهاز الحلق (مرجحات + هبوط)	تطبيق مهارات الحلق
Week 11	الإعداد البدني الخاص للجمناستك	جهاز منصة القفز	مراجعة القفز
Week 12	أجهزة الجمناستك والقياسات القانونية	جهاز المتوازي	مراجعة المتوازي
Week 13	مبادئ التدريب في الجمناستك	جهاز المتوازي (تطوير المهارات)	مراجعة المتوازي
Week 14	تخطيط درس الجمناستك	جهاز العقلة	تصميم سلسلة حركية
Week 15	تنظيم وإدارة درس الجمناستك	ربط سلاسل حركية كاملة	أداء السلسلة النهائية
Week 16	الأسبوع المخصص للامتحان النهائي		

الاسبوع الأول : مدخل إلى الجمناستك وأهميته في المجال الرياضي وأوضاع الثبات والاتزان

مخرجات التعلم التي يخدمها هذا الفصل

CLO1: أن يفسر الطالب مفهوم لعبة الجمناستك وأهميتها الشاملة في المجال الرياضي.

CLO2: أن يوضح الطالب أهمية البناء البدني والحركي وخصوصية الأداء في الجمناستك الفني.

CLO3: أن يؤدي الطالب أوضاع الثبات والميزان الأمامي والوقوف على الرأس والوقوف على اليدين وفق الأسس الفنية الصحيحة.

CLO4: أن يحدد الطالب الأخطاء الشائعة وطرائق السند والمساعدة وقواعد الأمن والسلامة في مهارات الثبات والاتزان.

الارتباط بمخرجات تعلم المقرر: يرتبط هذا الأسبوع بـ **CLO1** بصورة رئيسة، مع إسهام تمهيدي في **CLO2** و **CLO4**.

مدخل إلى لعبة الجمناستك وأهميتها في المجال الرياضي:

تعد لعبة الجمناستك من الرياضات المهمة، إذ تكمن أهميتها في طبيعة البناء البدني والحركي للرياضي الذي يمارسها، وتعد قاعدة مهمة لممارسة أغلب الألعاب الرياضية، حيث يكون فيها البناء الحركي شاملاً من خلال تطوير القدرات البدنية والحركية والعقلية، لكون طبيعة الأجهزة المكونة للعبة الجمناستك متعددة وأن كل جهاز يتصف بالخصوصية.

إن الدراسة الأكاديمية تشتمل على تكوين المعرفة التي تعطي المتعلم القدرة على فهم المادة الدراسية، وقد احتوى المنهاج على تاريخ تطور لعبة الجمناستك من حيث طبيعة نشأتها وكذلك تطورها الذي جعلها لعبة تحمل خصوصية الأداء الحركي وطبيعة الضوابط الخاصة التي من الممكن أن يتم التنافس من خلال البطولات الخاصة بهذا النوع من الرياضة.

أهمية لعبة الجمناستك الفني:

لمتتبع للعبة الجمناستك الفني يجد لها أهمية كبيرة سواء للاعب نفسه أو للألعاب الرياضية المختلفة، إذ تساهم بشكل فعال في تطوير القابليات الرياضية الشخصية أو على مستوى إمكانياته الفنية في الألعاب الرياضية المختلفة، وتكمن أهمية لعبة الجمناستك فيما يأتي:

- تعد رياضة الجمناستك قاعدة البناء الحركي التي تمكن الفرد من ممارسة الألعاب الرياضية المتنوعة وبكل سهولة.
- ممارسة لعبة الجمناستك تساهم في بناء الصحة للجهاز التنفسي وجهاز الدوران والجهاز العصبي والعضلي.
- ممارسة لعبة الجمناستك يساعد في تكيف الأجهزة الوظيفية على الأداء.
- للعبة الجمناستك دور فعال في المساهمة على خلق الإبداع والتفكير والملاحظة والتركيز وتنمية القدرة على تقويم الأداء الشخصي والقابليات البدنية.
- تنمي لعبة الجمناستك العلاقات الاجتماعية عند الرياضي وتطوير العمل الجماعي من خلال الوحدات التدريبية.

- تساهم لعبة الجمناستك في تنمية وتطوير الشخصية للرياضي وتنمي الشجاعة والمغامرة بجوانبها الإيجابية وكذلك بناء الثقة بالنفس وتعميق الخلق الرياضي الرفيع والابتعاد عن الأنانية.
- تساهم لعبة الجمناستك في خلق الروح الوطنية من خلال رفع علم الوطن في المحافل الدولية.

مفهوم الجمناستك وخصوصيته:

- تعد لعبة الجمناستك من الأنشطة الرياضية المهمة من حيث الأداء الفردي التنافسي، والذي يميزها عن باقي الرياضات من خلال التصميم الهندسي للأجهزة المختلفة. وتكمن خصوصية الجمناستك فيما يأتي:
- طبيعة تقييم الأداء المهاري من بداية الحركة حتى نهايتها ومن القدم وحتى الرأس.
- يحتوي على ستة أجهزة للرجال وأربعة أجهزة للنساء، بالإضافة إلى الأجهزة المساعدة
- تؤدى الحركات على شكل سلاسل حركية متلاحقة) عدا منصة القفز(
- تتسم الحركات بالصعوبة والتعقيد والخطورة لكونها تؤدى في الهواء مع اللف.

- النشاط العملي (Lab)

- **عنوان النشاط:** تطبيق الأداء الفني لأوضاع الثبات والاتزان (الميزان الأمامي، الوقوف على الرأس، الوقوف على اليدين).
- **هدف النشاط:** إكساب الطلبة القدرة على أداء مهارات الميزان الأمامي والوقوف على الرأس والوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية وفق الأسس الفنية الصحيحة مع تطبيق طرق السند والمساعدة الآمنة.

الميزان الأمامي على بساط الحركات الأرضية:

- **وصف الأداء:** يعتبر وقوف الميزان الأمامي من أسهل الموازين الموجودة في الجمناستك ولا يخلو أي تمرين أرضي منه، ويكون الجسم متزناً على رجل واحدة، ويحتاج إلى عضلات مشدودة وتوافق عضلي عصبي لصغر قاعدة الارتكاز القدم.وكما هو موضح بالشكل رقم (١).



شكل رقم (١) يوضح وقوف الميزان الأمامي على بساط الحركات الأرضية

- **النواحي الفنية:**

١- **القسم التحضيري:** من وضع الوقوف او من وضع الوقوف اماما يرفع اللاعب الذراعين مائلا عاليا.

٢- **القسم الرئيسي:** يميل اللاعب بجسمه للامام مع رفع الراس خلفا ورفع احدي الرجلين بحركة مستمرة خلفا عاليا وتحريك الذراعين جانبا

٣- القسم النهائي: يستمر اللاعب فى الميل الى ان يصل الجسم الى الوضع الافقي ويظهر تقوسا في الظهر كما في الشكل

- الخطوات التعليمية:

١- يقف اللاعب مواجها لعقل الحائط والذراعان اماما ممسكا العقلة الاعلى من صدره يميل للامام مع رفع الرجل خلفا عاليا.

٢- يؤدي اللاعب الميزان الامامي بمساعدة زميل له.

٣- اداء الميزان بدون مساعدة

- الاخطاء الشائعة :

١- ثني رجل الارتكاز من الركبة

٢- عدم رفع الرجل الخلفية بدرجة كافية

٣- ثني الجذع للاسفل والنظر لاسفل

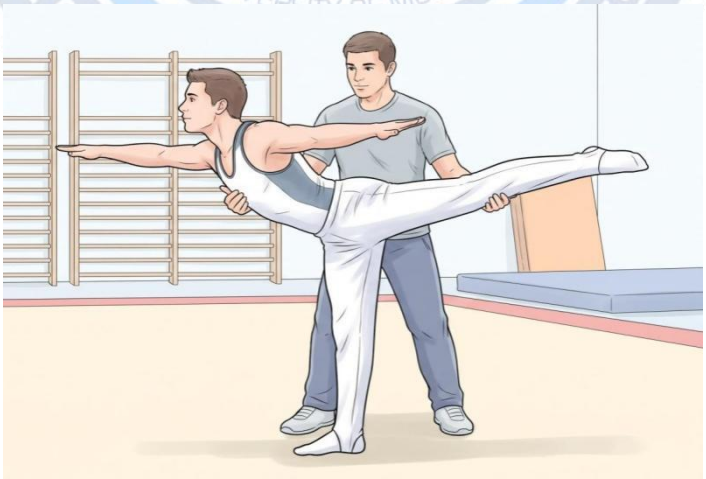
٤- اتجاه خاطئ لوضع الذراعين

- اصلاح الاخطاء:

العودة لاداء الميزان مع الزميل

- طرق السند والمساعدة:

يقف المساعد على احدي جانبي اللاعب واضعا احدي يديه تحت صدره والاخرى اسفل الركبة للرجل المرفوعة خلفاً، أو تكون من الأمام بمسك كفي الطالب، أو من الجانب بوضع اليد الخارجية على الصدر والأخرى على عضلة الفخذ الأمامية للرجل المرفوعة لتثبيت اللاعب ومنعه من فقدان الاتزان.وكما هو موضح في الشكلين



شكل رقم (٢) يوضح مساعدة الزميل للاعب من الجانب عند أداء حركة الميزان الأمامي



شكل رقم (٣) يوضح مساعدة الزميل للاعب من الأمام عند أداء حركة الميزان الأمامي

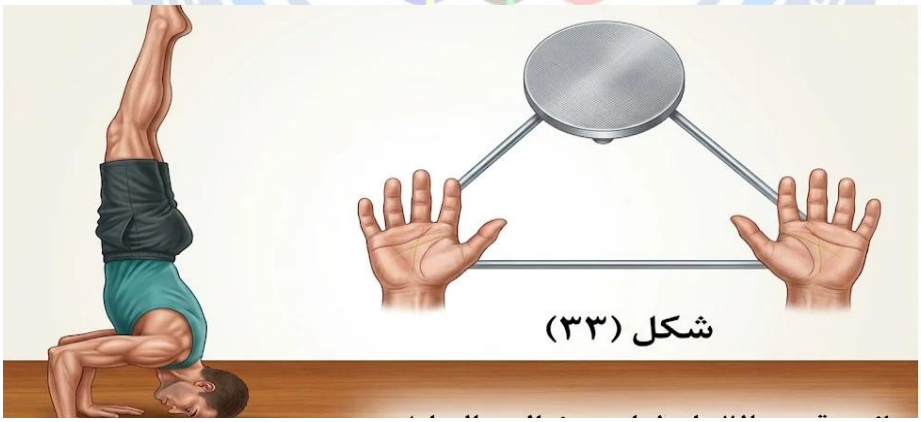
الوقوف على الرأس:

- **النواحي الفنية:**

- **القسم التحضيري:** من وضع الاقعاء يضع اللاعب اليدين على الارض باتساع الصدر على ان تنحرف الاصابع قليلا الى الجانبين

- **القسم الرئيس:** يوضع الرأس عند منبت الشعر على الارض بحيث تضع الرأس واليدين مثلثاً متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين كما في الشكل ثم يرفع اللاعب الارض بالقدمين معا ويرفع الحوض الجذع فوق اليدين ثم يمد الجسم والرسغان عاليا ببطء

- **القسم النهائي:** مد الرجلين عاليا يصل اللاعب الى وضع الوقوف على الراس مع ملاحظة ان تكون اطراف الاصابع والراس على استقامة واحدة كما في الشكل



شكل يوضح مهارة الوقوف على الرأس وقاعدة الارتكاز (المثلث المتساوي الساقين)

- **الخصائص الفنية للاداء:**

١. يجب توزيع الجسم على الذراعين والجبهة حيث يمثلان قاعدة الارتكاز.

٢. يجب ان يكون الجسم على استقامة واحدة ولتثبيت اي شئ على الارض لابد من توافر عنصرين مهمين.

- قاعدة ارتكاز وهي كلما زاد ارتفاع الجسم للاعلى تطلب زيادة مساحة قاعدة الارتكاز، اي كلما كانت قاعدة الارتكاز كبيرة كان الجسم اكثر ثباتا.

- مركز الثقل يجب ان يقع فى داخل قاعدة الارتكاز لذلك يجب توفر هذين الشرطين فى حركة الوقوف على الرأس

- خطوات التعليم:

١- يجثو اللاعب افقيا والساند يجلس امامه على الارض جلوس فتحا الذراعان اماما بحيث تصبح مفصل قدم الساند في مستوى يدي اللاعب.

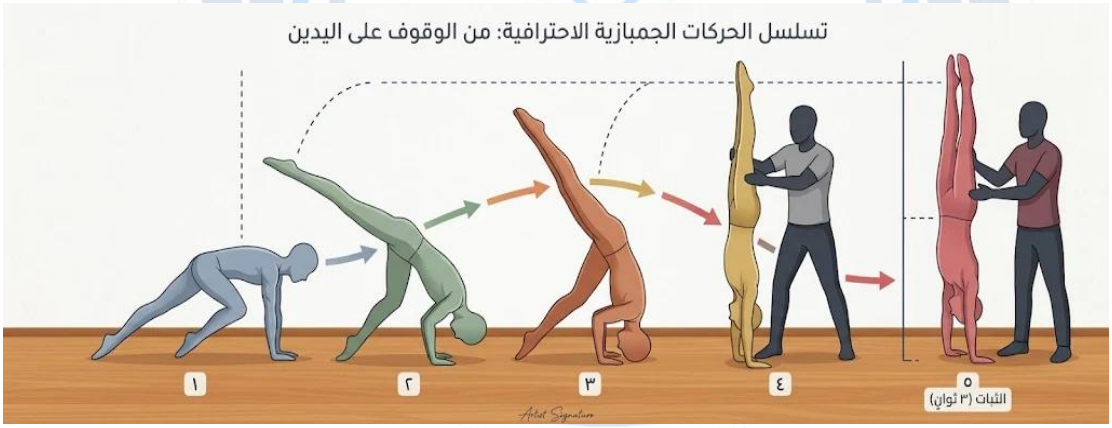
٢- يضع اللاعب جبهته على المرتبة اماما وعلى بعد منها يعادل سعة الصدر. يمد اللاعب ساقه ويتحرك إلى أبعد مدي ممكن في اتجاه اليدين السند من وسط اللاعب، او بمسك القدم

٣- يكرر التمرين السابق ثم يدفع اللاعب الارض بالقدمين معا.

٤- يكرر التمرين السابق وعلى الساند ترك اللاعب لفترة حتى يختبر قدرته على الاتزان

٥- يصل اللاعب للوقوف على الرأس قرفصاء ثم يمد احدي ساقية عموديا بمساعدة الزميل على الساند ترك اللاعب لفترة لاختبار قدرته على الاتزان بمفرده

٦- جلوس على اربع مد رجل خلفا مرجحة اللاعب رجله الخلفية عاليا وهي ممتدة وعند نهاية المرجحة يدفع الارض برجله الامامية ليصل لوضع الوقوف على الرأس واحدى رجليه ممتدة والاخرى مثنية السند من وسط اللاعب خلفا ويمسك القدم



شكل يوضح الخطوات التعليمية والسند في مهارة الوقوف على الرأس

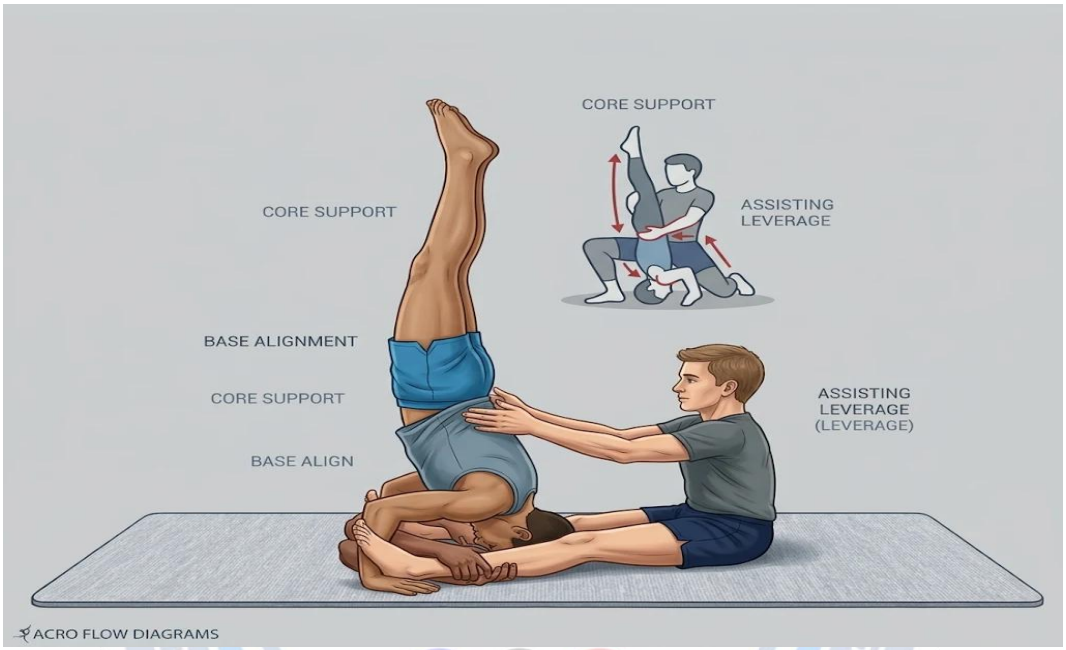
- الاخطاء الشائعة :

- وضع اليدين بعيدا عن الجسم
- رفع اليدين من فوق البساط وتغيير مكان اليدين وعدم تشكيل المثلث بين الرأس واليدين، ليكون الارتكاز على الرأس واليدين
- اندفاع الورك الى الخلف
- وضع الرأس على البساط وليس الجبهة مقدمة الرأس
- تقوس الظهر
- الوقوف على اعلي الراس
- تقوس الظهر كثيرا

- عدم توزيع ثقل الجسم على اليدين الراس بالتساوي
- الدفع القوي بالرجلين مما يؤدي الى صعوبة في حفظ التوازن تصحيح الاخطاء

- طريقة السند والمساعدة:

يرسم على الارض مثلث ليضع اللاعب يديه وراسه للارتكاز عليه ويجلس المساعد في وضع البروك نصفا بجانب اللاعب ويضع احدي اليدين على الظهر والاخرى على الرجلين من الامام لمنع سقوط اللاعب خلفا او اماما.



شكل يوضح طريقة السند والمساعدة في مهارة الوقوف على الرأس

- التقدم بالحركة:

- من وضع الوقوف على الاربع فتحا كما في الشكل



شكل يوضح التقدم بحركة الوقوف على الرأس من وضع الوقوف على الأربع فتحاً

- من وضع الاستناد الامامي الانبطاح المائل كما في الشكل



شكل رقم (٨) يوضح التقدم بحركة الوقوف على الرأس من وضع الاستناد الأمامي (الانبطاح المائل)

الوقوف على اليدين:

يعد الوقوف على اليدين من الحركات الصعبة وذلك لصغر قاعدة الارتكاز وبعد مركز الثقل عن الارض.

وتؤدي الحركة اماما بالنهوض الفردي او الزوجي والشكل يوضح الحركة



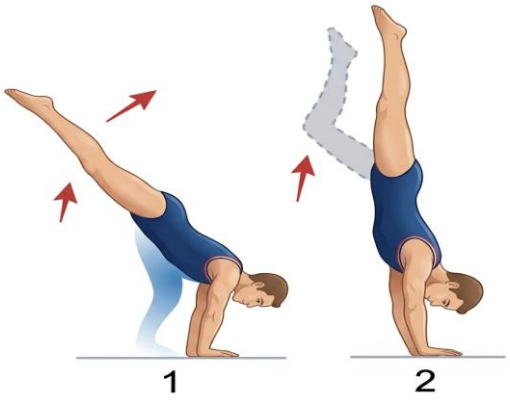
شكل رقم (٩) يوضح مهارة الوقوف على اليدين

- النواحي الفنية:

- **القسم التحضيري:** من وضع الاقعاء يضع اللاعب اليدين على الارض باتساع الصدر ثم يمد احد الرجلين للخلف. كما فى الشكل
- **القسم الرئيس:** يمرجح اللاعب الرجل الممدودة القائدة الى اعلي مع دفع الارض بالرجل المثنية الناهضة حتى يصل الجذع والرجل القائدة فوق الكتفين مباشرة وفى نفس الوقت تلحق الرجل الناهضة الرجل القائدة وتمد الرجلان معا عاليا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع مع بقاء الراس بين اليدين والنظر الى الامام كما في الشكل
- **القسم النهائي:** يصل الجسم الى وضع الوقوف على اليدين ويكون قد قطع زاوية مقدارها ٩٠ درجة وتؤدي رسغا اليدين دورا هاما في تثبيت الجسم ولعضلات البطن والفخذين كذلك اهمية كبيرة في المحافظة على الوضع العمودي له

- الخطوات التعليمية:

- من وضع الانبطاح المائل الاستناد الامامي ثني اللاعب احدي الرجلين ووضعها اماما ثم يمرجح الرجل الممدودة عاليا مع الدفع قليلا بالرجل الناهضة المنثنية مع بقاء الذراعين ممدودتين
- يتخذ اللاعب الوضع كما في الشكل امام الحائط ويؤدي الحركة للوصول الى الوقوف على اليدين كما في الشكل



شكل يوضح مراحل الأداء الفني للوقوف على اليدين من النهوض الفردي



شكل يوضح البدء بالمرجحة والنهوض الفردي للوقوف على اليدين

- وتؤدي هذه الحركة اما بالنهوض الفردي كما في الشكل او بالنهوض المزدوج المتكور كما فى الشكل والنهوض المزدوج المنحني السجود كما في الشكل



شكل يوضح أداء الوقوف على اليدين بالنهوض المتكوروأمام الحائط



شكل يوضح أداء الوقوف على اليدين بالنهوض المزدوج المنحني

٥.لاعبان احدهما يقوم باداء الحركة من الوضع كما في والاخر يقوم بالمساعدة والسند

٦.الطعن اماما الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل

٧. وقوف الوضع اماما الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل

٨. وقوف على اليدين بالارتقاء الفردي بمساعدة الزميل

- الاخطاء الشائعة:

- تقوس في الظهر
- النظر للخلف
- ثني الذراعين
- التقدم بالكتفين للامام
- انثناء في الرجلين

- اصلاح الاخطاء:

- العودة الى الخطوات التعليمية

- طرق السند والمساعدة:

- : يقف المساعد بجانب الطالب من جهة الرجل الحرة لمساعدة ومسك القدمين عند الدوران وتثبيت الكتف والاتزان.والشكل يوضح مساعدة الزميل للاعب



شكل يوضح التطبيق العملي لمساعدة التدريسي للطالب في مهارة الوقوف على اليدين

- **التقويم العملي:** ملاحظة الأداء الفني للطلبة ومدى قدرتهم على تحقيق الاتزان واستقامة الجسم وتوزيع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز وتطبيق المساعدة الصحيحة.

الخلاصة

يتعرف الطالب في هذا الأسبوع على المفهوم الأساسي للعبة الجمناستك وأهميتها الحركية والبدنية، مع إتقان التطبيق العملي لأوضاع الثبات والاتزان الأساسية الميزان الأمامي، الوقوف على الرأس، والوقوف على اليدين مع الالتزام بالنواحي الفنية ووسائل المساعدة الآمنة.

أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة

١- عرف لعبة الجمناستك وبين أهميتها الأساسية في المجال الرياضي

٢- ما هي أبرز النقاط التي تميز رياضة الجمناستك عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى؟

٣- صف الأداء الفني والنواحي الحركية لمهارة الميزان الأمامي على بساط الحركات الأرضية.

٤- اذكر الخطوات الفنية وطرق المساعدة المتبعة في مهارة الوقوف على اليدين.

الاسبوع الثاني : تاريخ الجمناستك وتطوره والدحرجات (الأمامية والخلفية)

مخرجات التعلم التي يخدمها هذا الفصل

CLO1: أن يميّز الطالب بين المراحل التاريخية لتطور لعبة الجمناستك عبر الحضارات القديمة ودور الرواد الأوائل في إرساء قواعدها الحديثة.

CLO2: أن يستنتج الطالب مسار تطور رياضة الجمناستك تاريخياً في العراق والبطولات الدولية.

CLO3: أن يؤدي الطالب المهارات الأساسية للحركات الأرضية (الدحرجة الأمامية والخلفية المكورة) وفق النواحي الفنية الصحيحة.

CLO4: أن يطبق الطالب قواعد الأمن والسلامة وطرق المساعدة الصحيحة أثناء أداء وتدريب مهارات الدحرجة على بساط الحركات الأرضية.

الارتباط بمخرجات تعلم المقرر: يرتبط هذا الأسبوع بـ **CLO1** بصورة رئيسة، مع إسهام تمهيدي في **CLO2** و **CLO4**.

تاريخ تطور لعبة الجمناستك:

ان تطور الحياة على سطح الارض منذ بدء الخليقة مكن الانسان من ممارسة انشطة متعددة ومنها النشاط البدني الذي اوصله الى المعرفة المستقبلية للألعاب الرياضية ومنها لعبة الجمناستك، وبسبب المخاطر التي يتعرض لها الانسان في حياته القديمة تطلب ذلك ان يمتلك القوة لمواجهة المخاطر من اجل استمرارية الحياة. مرت الرياضة بشكل عام بثلاث اطوار منذ التاريخ القديم وكذلك لعبة الجمناستك، اذ يوضح لنا التاريخ التطور الذي حصل لها عبر هذه الازمان وكيف حظيت باهتمام ودعم الدول والحكومات لممارستها، وان ذلك ساهم بشكل واضح في تطورها ووصولها الى هذا المستوى المتقدم.

العصور القديمة والحضارات الأولى:

- **المصريون القدماء:** يعتبر المصريون وكما تشير الدلائل اول من عرف لعبة الجمناستك والألعاب الرياضية عامة، وقد تبين ذلك من خلال النقوش والحركات البهلوانية على الجدران في (مقبرة بني حسن في سقارة) وكذلك في (مقبرة ميروكا) و (مقبرة بتاح حوتب).
- **الصينيون:** ذكر جمال سكران نقلاً عن سالم بني حمدان بأنهم رغم مزاولتهم هذه الرياضة إلا أنها تأخرت عن المصريين القدماء بقرون عديدة، لكنهم قاموا بتطوير بعض الأنشطة وكان هدف التدريب عسكرياً وعلاجياً.
- **حضارة وادي الرافدين:** مارس العراقيون القدماء هذا النوع من الرياضة وغيرها من الرياضات، ويتبين ذلك من خلال النقوش والرسوم على الجدران لآثار العراق القديمة.
- **الاغريق (اليونان):** نال عندهم الجمناستك الاهتمام الكبير، وتميزت التمارين والانشطة الرياضية بهذا النوع. وإن كلمة (جمنوس) والتي تعني الشخص العاري، كانت الاساس لتسمية لعبة الجمناستك، إذ كانت تؤدى التمارين والجسم عاري في الهواء الطلق والساحات المكشوفة التي تقام فيها الالعاب الاولمبية وشملت (الجري، الرمي، التسلق، الوثب، التعلق).

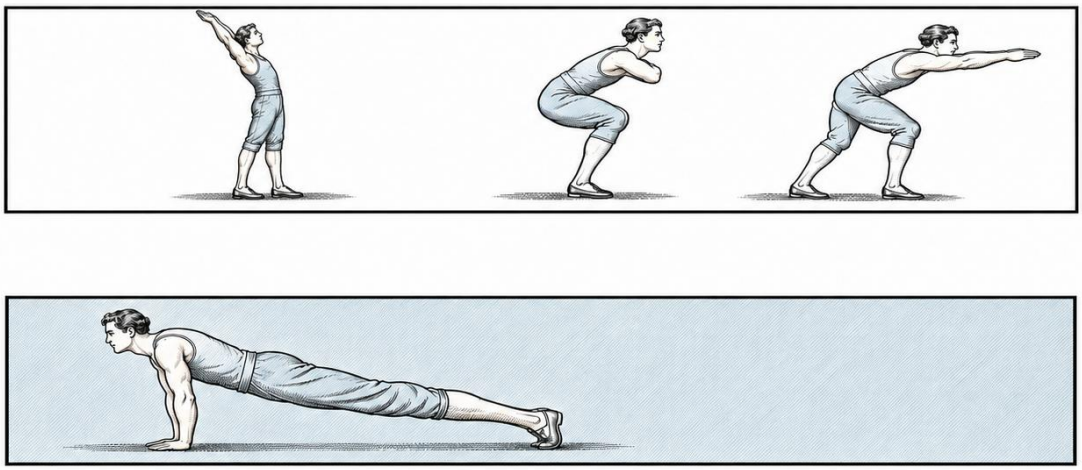
- **العصر الروماني:** لاحظ الرومان مدى تأثير الجمناستك على الاغريق، فكان الاهتمام بإعداد الجند وللجانب البدني الاهتمام الاكبر، وهم اول من استخدم الحصان الخشبي في التدريب والذي تطور واصبح احد اجهزة الجمناستك (منصة القفز).
- **العصور الوسطى:** ابتعد الناس عن ممارسة الأنشطة الرياضية بعد حضارة الاغريق والرومان بسبب سيطرة الكنيسة.

العصور الحديثة ورواد الجمناستك:

- **كوتس موتس (١٧٥٩ - ١٨٣٩):** يعتبر (جد الجمناستك) الاكبر، استعمل المبادئ الاساسية التي استخدمها الاغريق والرومان واضاف اليها حركات جديدة، وألف كتاباً سماه (جمناستك الشباب).
- **فردريك لودفج يان (١٧٧٨ - ١٨٥٢):** يعد الاب الحقيقي للجمناستك في التغيير والتقدم، وهو اول من نظم المهارات على الأجهزة، ووجه برامجه لخلق الروح الوطنية عند الشباب، وابتكر أجهزة مثل العقلة والمتوازي وحصان القفز وعارضة التوازن ورفع شعار (فن الجمباز للمجتمع).
- **اودلف سبايس (١٨١٠ - ١٨٥٨):** أدخل الجمناستك للمدارس ووضع كتابه (علم الجمباز The science of Gymnastic) الذي يحتوي على تمرينات للبنين والبنات مع الموسيقى والمشي الايقاعي.
- **بيير هنزبك لنك (١٧٧٦ - ١٨٣٩):** ابو الجمناستك في السويد، اهتم باللياقة البدنية وأسس معهدا للتربية الرياضية عام (١٨١٣)، ويعود له الفضل في اختراع الأجهزة السويدية واضافة الحصان والعقلة والحبال.
- **فرانس ناختيكال (١٧٧٧ - ١٨٤٧):** ابو الجمناستك في الدنمارك، اهتم بإعداد مدرسي الجمناستك في معهد الجمناستك العسكري، ويعتبر اول من استخدم الأبسطة الاسفنجية للأمان عند الهبوط.

تاريخ الجمناستك في العراق:

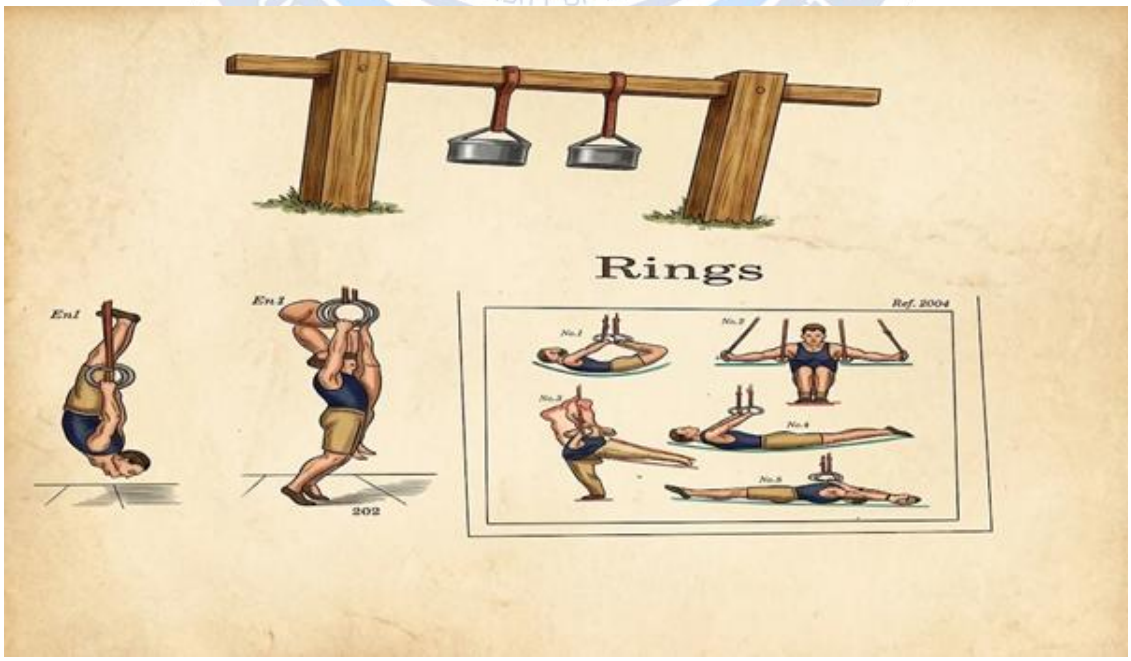
- أثبتت الرسومات في المتحف العراقي والأماكن الأثرية أن العراقيين القدماء مارسوا التمارين البدنية وحركات الجمباز والقفز والتعلق والحركات البهلوانية.
- في العصر الحديث، اهتمت وزارة المعارف بالجمناستك، وفي عام ١٩٢٩ اقيمت الاحتفالات وقدمت عروض بالجمناستك، وفي عام ١٩٣٢ تم ترجمة كتاب (جمناستك الاطفال).
- تعد مشاركة العراق في الدورة العربية (١٩٥١ - ١٩٥٣) مرحلة مهمة، حيث كانت مادة الجمناستك تدرس في المعهد العالي لتربية الرياضية بمعدل أربع ساعات أسبوعياً.
- في عام ١٩٧٠ أقام يوركن لاريش دورة للأساتذة لتهيئة حكام، وفي عام ١٩٧٦ أقيمت أول دورة تحكيمية دولية في العراق برئاسة عبد السلام عبد الرزاق، وتم تشكيل أول اتحاد عراقي للجمناستك عام ١٩٧٣.



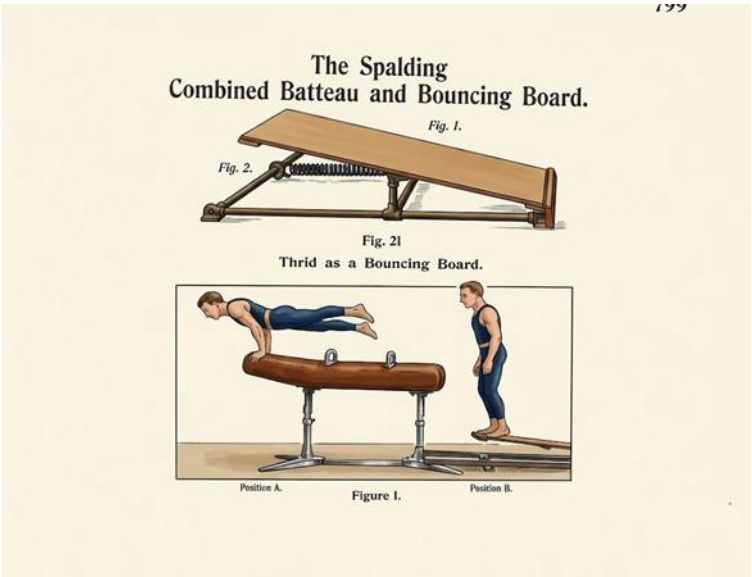
شكل رقم (١٦) يوضح الحركات الأرضية التي كانت تؤدى قديماً



شكل يوضح جهاز حصان الحلق وبعض الحركات التي كانت تؤدى قديماً



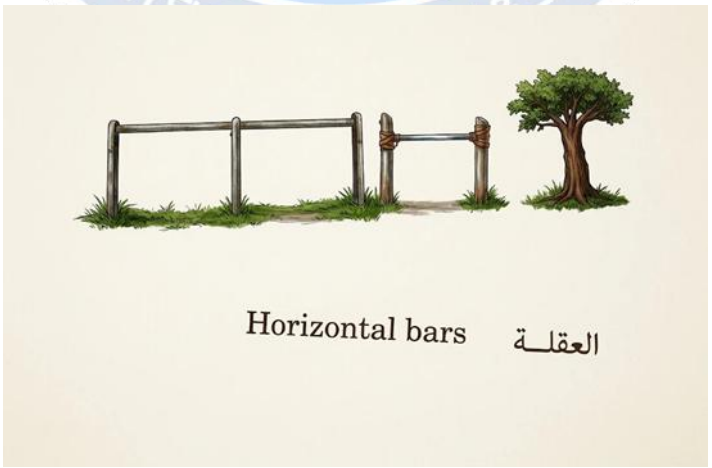
شكل يوضح جهاز الحلق وبعض الحركات التي كانت تؤدى قديماً



شكل يوضح جهاز حصان القفز وبعض الحركات التي كانت تؤدى قديماً



شكل يوضح جهاز المتوازي وبعض الحركات التي كانت تؤدى قديماً



شكل يوضح جهاز العقلة قديماً

النشاط العملي (Lab)

- **عنوان النشاط:** تطبيق مهارتي الدحرجة الأمامية المكورة والدحرجة الخلفية المكورة على بساط الحركات الأرضية.

- **هدف النشاط:** إكساب الطلبة القدرة على أداء الدحرجة الأمامية والخلفية المكورة بانسيابية وتكور صحيح حول المحور العرضي مع الالتزام بطرائق السند والمساعدة.

الدحرجات :

تعرف الدحرجة بأنواعها الأمامية. الجانبية، والخلفية، خاصة بالتكور بأنها حركة انتقال الجسم أو جزء منه على سطح مستقيم حيث يدور الجسم فيها حول المحور الطولي أو العرضي او العميق. وتتم تنفيذ الدحرجة عندما يعود فيها الجسم في نهاية الأداء إلى الوضع الذي بدأ منه، وقد تؤدي نصفا فتسمي نصف دحرجة. وتعد الدحرجة حركة دورانية حول محور لخطي وقت ملامسة الجسم والمكان الذى يتم عليه الدحرجة، ويسبب الدوران كما ذكرنا سابقا انتقال الجسم موازيا لنقطة الارتكاز مسطح التدحرج) بشكل غير مباشر) . وتتميز الدحرجات من ناحية الأداء الفني فى الجزء الرئيسي إلى نقطتين اساسيتين هما:

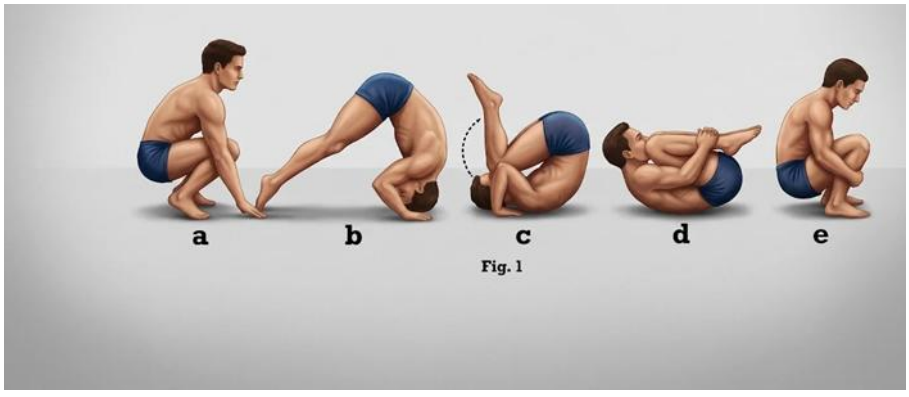
١. في بداية المهارة ونتيجة للحركة التمهيدية فإننا نعتمد على استغلال قوة الجاذبية الارضية اللحظية لخدمة بداية الدوران ثم نستخدم ايضا ما يسمي بالانتقال المكاني وها يصبح ممكنا للحظة عندما يكون مركز الثقل عموديا تقريبا فوق المحور اللحظة للدوران. ومن خلال حركة الانتقال الافقي فان المحور اللحظي للدوران يسبق مركز الثقل.

٢. في الجزء الاخير من المهارة وذلك عندما تنتهي مدة الجاذبية اللحظية نتيجة اتجاه مركز ثقل الجسم لاعلى ونتيجة تحرك الجذع ومفصلي الفخذين، وفى بعض الاحيان مفصلي الركبتين بشكل يجعل للتأثير السلبي للجاذبية الارضية في اقل صورة ممكنه لها.

أنواع الدحرجات:

مما سبق تبين أن هناك انواع من الدحرجات تختلف فيما بينها من الناحية الشكلية، ويمكننا تمييز ثلاث أنواع من الدحرجات تتشابه في اوضاع البداية والنهاية أحيانا ولكنها تختلف فى احيان اخرى في اتجاه مسارها الحركي سواء الامامي او الخلفي او الجانبي.

الدحرجه الاماميه المكورة:



شكل يوضح المراحل الفنية لأداء الدحرجة الأمامية المكورة

- وصف الاداء :

الدحرجة الأمامية عبارة عن دحرجة الجسم أماما – وهو في وضع القرفصاء حول المحور العرضي للجسم، وتؤدي باشكال عديدة تبعا لاختلاف اوضاع البداية او النهاية، ولكنها غالبا تنتهي بالوضع المتكور ويتم مسك الكفين الرسغي القدمين فى اثناء اداء المهارة مع فتح الركبتين قليلا حتى تسمح دون اصطدام الراس بهما منعا لحدوث اصابة محتملة.

ومن المهم تكور الجسم في اثناء التنفيذ بهدف التركيز على اكتساب سرعة دوران واحتفاظ بمركز الثقل مرورا بقاعدة السند وبالتالي المساعدة على اكتساب التوازن الحركي ثم توازن الثبات في نهاية المهارة الاداء الفني في الجزء التمهيدي بداية التمرين ينبغي ارتفاع مركز ثقل الجسم قليلا وذلك عند لحظة الاستناد باليدين. بمجرد اختلال توازن الجسم ينبغي التكور باقصى مدي ممكن بهدف توليد السرعة الحركية المناسبة لاستكمال الدحرجة. في الجزء التالي لذلك ينبغي مسك الركبتين ورفع الكتفين اماما واعلي من مستوى الركبتين بهدف نقل مركز ثقل الجسم للامام. من المرغوب في اثناء تنفيذ الاداء الفني للدحرجة الامامية العمل على توليد السرعة الحركية المناسبة وذلك بتبادل الرفع باجزاء معينة من الجسم بواسطة عزم جاذبية كبيرة.

النواحي الفنية :

١- **القسم التحضيري:** يتخذ اللاعب وضع الإقعاء ثم يميل بجسمه للامام مع ثني الذراعين وحتى الراس الى الصدر فيسبب ذلك انحناء كبيرا فى العمود الفقري

٢- **القسم الرئيسي:** يقوم اللاعب بدفع الارض بالقدمين وعند اندفاع الحوض والجسم للاعلى وللامام، تقابل الكتفان الارض اولا وتثني الركبتان الى الصد مع امساهما ويتدحرج الجسم بحركة انسيابية للامام مبتدئا من خلف الرقبة فالكتفين فالجذع مع احتفاظ اللاعب بانثناء الركبتين على الصدر

٣- **القسم النهائي:** يرتكز اللاعب على القدمين ويعود الى وضع الاقعاء انظر الشكل



شكل يوضح التسلسل الحركي للدحرجة الأمامية المكورة من البداية حتى النهاية

الخطوات التعليمية للدحرجة الامامية:

بتحليل الدحرجة الامامية نجد انها تتكون من المكونات الاساسية ولعل اهمها التكور وبذلك ننصح بتنفيذ تمرينات خاصة والتي تساعد في المستقبل على اداء المهارة وتطورها وفيما يلي تدريبات مساعدة على التكور.

- تدريبات مساعدة على ايجاد وضع التكور
- تدريبات مساعدة لوضع التكور والجسم متحرك
- تدريبات مساعدة على اخذ الاحساس بالحركة

- (وقوف ثني الركبتين ومسك رسغي القدمين
- (رقود ثني الركبتين على الصدر
- (جلوس طويل وضم الركبتين على الصدر
- (جلوس طويل ذراعان عاليا, ثني الركبتين على الصدر
- (جلوس طويل. ذراعان عالي و ثني الركبتين كاملا ومحاولة احناء الراس بين الركبتين على الصدر
- (تعلق, ثني الركبتين على الصدر



شكل رقم (٢٤) يوضح الخطوات التعليمية والتكور في الدحرجة الأمامية

- الاخطاء الشائعة:

- عدم ضم الراس الى الصدر
- عدم امساك الركبتين للتكور
- مد مفصل الجسم اثناء الحركة
- عدم مد الذراعين
- مد الركبتين
- ابتعاد الركبتين عن الصدر
- وضع اليدين على الارض
- عدم سحب الرأس الى الصدر ووضع الرأس على البساط
- عدم تقريب مرفقي اليدين الى بعضهما

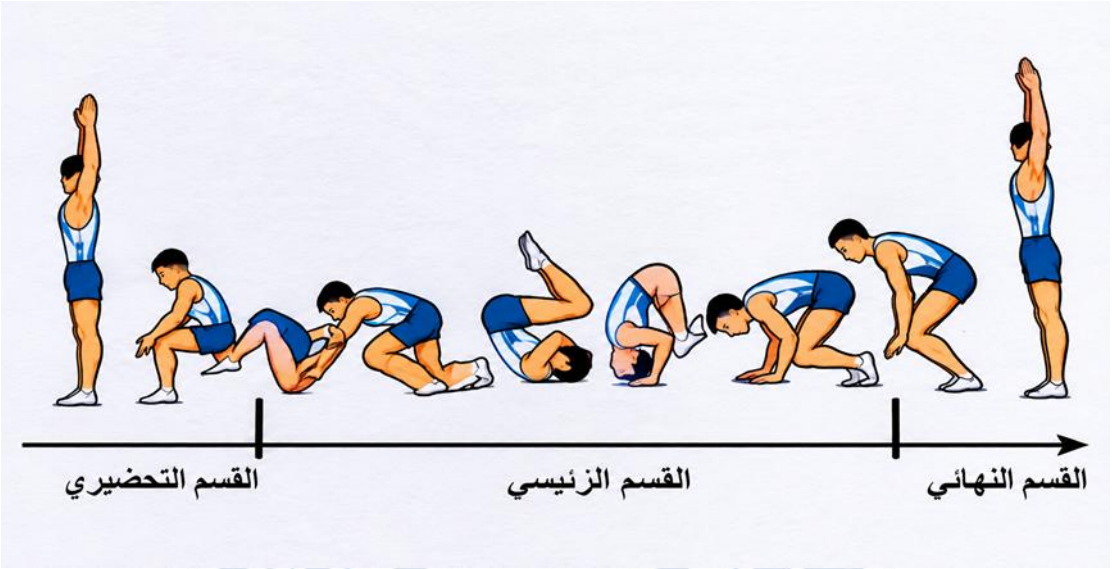
- اصلاح الاخطاء:

١- العودة لاداء الدحرجة على جهاز مائل

٢- من وضع الوقوف على الاربع فتحا يثني اللاعب الذراعين وعند الاقتراب من الارض يثني الراس على الصدر بالمساعدة اولا لوضع الكتفين على الارض اداء الحركة مع التكور

- طرق المساعدة : يقف المساعد بجوار الطالب، ويضع يده البعيدة على أحد ساقي الطالب ويده القريبة بين عظمي اللوحين لمساعدة الطالب للاحتفاظ بتكور الجسم حتى نهاية الدحرجة.

الدحرجة الخلفية المكورة:



شكل يوضح الأقسام الفنية (التحضيري، الرئيسي، النهائي) للدحرجة الخلفية المكورة

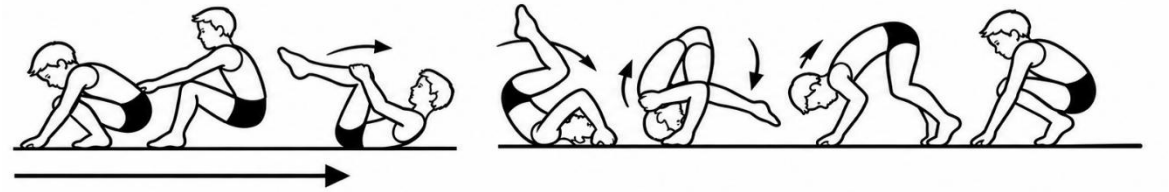
هي عبارة عن دوران الجسم الى الخلف حول محوره العرضي وتعد اصعب من الدحرجة الامامية وذلك لسير الحركة للخلف ولوجود الراس كعائق في هذه الدحرجة وتؤدي الحركة اماما والجسم متكور او بالرجلين وهما ممدودتان ومن اوضاع ابتدائية مختلفة.

- النواحي الفنية:

١- **القسم التحضيري:** من وضع الجلوس على الاربع يميل اللاعب خلفا ليتدحرج الجسم على الظهر مع جنب الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر

٢- **الجزء الرئيسي:** تتحرك الذراعان بسرعة خلفا و توضع اليدين بجانب الراس بحيث يكون اتجاه الاصابع نحو الكتفين والابهامان بجانب الاذنين ثم يدفع اللاعب الارض باليدين للسماح للرأس بالمرور.

٣- **القسم النهائي:** يكمل اللاعب الدورة للخلف للوصول الى وضع الجلوس على الاربع مرة اخري كما في الشكل



شكل رقم (٢٦) يوضح التسلسل الحركي وطريقة المساعدة في الدحرجة الخلفية المكورة

- طرق تعليم التكنيك:

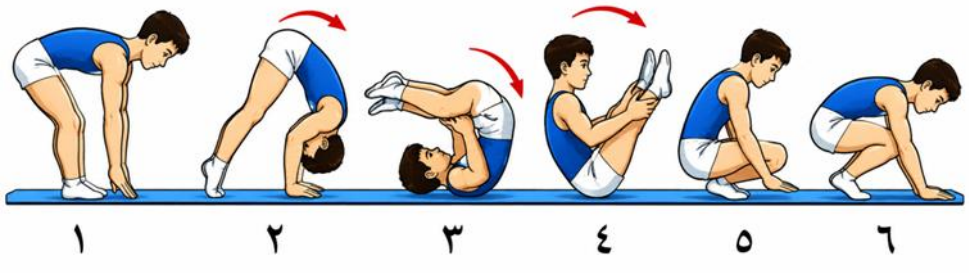
- من وضع الجلوس والقدمان مضمومتان وسحب الرأس الى الصدر والنظر على البساط
- دفع البساط باليدين وسقوط الورك خلفا و ابقاء الركبتين مثنيتين وقريبة الى الصدر
- الظهر يكون محدبا والرأس مسحوبا الى الصدر. وراحتا اليدين قرب الرأس
- بعد مرور السابقين فوق الرأس تدفع اليدين الارض البساط للعودة الى وضع الجلوس

الخصائص الفنية للاداء:

١- يجب الاحتفاظ بتكور الجسم أثناء اداء الحركة.

٢- يجب مد الذراعين ثم رفع منقطة اسفل الرقبة واعلي اللوحين

٣- يجب دفع الارض باليدين بعد الذراعين مباشرة



شكل يوضح وضع اليدين ودفع البساط في الدحرجة الخلفية المكورة



شكل رقم (٢٨) يوضح وضع التكورومسك الساقين في الدحرجة

- الخطوات التعليمية:

- تعليم وضع التكور من أوضاع مختلفة ,الوقوف – الجلوس الطويل- الرقود

٢. الجلوس القرفصاء: نصف دحرجة خلفا مع نقل اليدين بجانب الاذنين

٣. جلوس على الاربع الدحرجة خلفا مع المساعدة

٤. جلوس على الاربع الدحرجة خلفا بدون مساعدة

٥. من وضع التكور دحرجة الجسم للخلف للوصول إلى وضع الوقوف على الكتفين وثني مفصل الركبتين ولمس المشطين للمقعدة مع ملاحظة وضع الكفين خلف الكتفين بجوار الأذنين أثناء دحرجة الجسم للخلف ثم الرجوع للوضع الابتدائي

٦. الوقوف على سطح منحدر وعلى الجزء العلوي منه أداء الدحرجة الخلفية للوصول إلى وضع التكور.

٧. يكرر العمل السابق مع تقليل انحدار السطح المائل تدريجيا وصولا إلى المستوى الأفقي.

٨. أداء الدحرجة الخلفية على الأرض من وضع التكور وصولا إلى التكور مرة أخري.

- الاخطاء الشائعة:

١- عدم ثني الرأس على الصدر

٢- عدم نقل اليدين خلفا بسرعة

٣- عدم دفع الارض باليدين

٤- عدم الاحتفاظ بتكور الظهر حتى نهاية الحركة

٥- سقوط المقعدة على البساط وابتعاد الركبتين عن الصدر

٦- رفع الرأس الى الخلف

٧- عدم دفع البساط باليدين

٨- عدم وضع البدين قرب الرأس

٩- مد الركبتين

١٠-عدم وضع اليدين على البساط بصورة صحيحة

- اصلاح الاخطاء:

اداء الدحرجة خلفا على مستوى مائل سلم قفز

- طرق السند والمساعدة:

يتخذ الساند وضع البروك نصفا بجانب اللاعب ويضع احدي يديه تحت رقبة اللاعب والاخرى خلف الظهر

- التدرج في التعليم:

١- اعادة على الكرسي الهزاز ولكن بوضع اليدين خلفا على الارض مع رفع الورك لاعلي ما يمكن ثم الرجوع للوضع الاصلي.

٢- تؤدي على سطح منحدر انظر الشكل

٣- تؤدي على مرتبة بمساعدة

٤- تؤدي من بدايات مختلفة مثل الجلوس الطويل ثم الوقوف

٥- تؤدي الى نهايات مختلفة مثل نصف الميزان – الطعن العميق والعالي – الوقوف فتحا مع ميل الجذع اماما – الميزان الكامل- ممكن ربطها ببعض الحركات الاخري بعد ذلك.

- **طرق المساعدة:** يجلس المساعد بجانب الطالب بركبة ونصف، ويضع يده البعيدة على ساقي الطالب أسفل الركبتين أثناء الدحرجة واليد الأخرى فوق الكتف لدفعه إلى الأمام.

- **التقويم العملي:** ملاحظة صحة التكور وضم الرأس إلى الصدر، ودفع الأرض باليدين في الدحرجة الخلفية، وانسيابية الدوران والوصول إلى وضع النهاية المتزن.

الخلاصة

تعرف الطالب في هذا الأسبوع على الجذور التاريخية لتطور رياضة الجمناستك منذ الحضارات القديمة (المصرية، الصينية، الرافدينية، والاغريقية) وحتى العصور الحديثة ودور الرواد الأوائل، بالإضافة إلى الإنجاز التاريخي للعبة في العراق، مع إتقان التطبيق العملي لمهارات الدحرجة الأمامية والخلفية المكورة وقواعد الأمان الخاصة بها.

أسئلة التقويم الذاتي للمحاضرة

١- ما هي أبرز الحضارات القديمة التي كان لها الأثر البارز في معرفة وممارسة الجمناستك قديماً؟

٢- اذكر باختصار دور كل من (كوتس موتس) و (فردريك يان) في تطوير رياضة الجمناستك الحديثة.

٣- صف النواحي الفنية والأجزاء الحركية لمهارة الدحرجة الأمامية المكورة.

٤- ما هي الطريقة الصحيحة لمساعدة الطالب في أداء الدحرجة الخلفية على بساط الحركات الأرضية؟

الاسبوع الثالث : أنواع الجمناستك والدحرجات المتقدمة وربط المهارات الأرضية

مخرجات التعلم التي يخدمها هذا الفصل

CLO1: أن يصنّف الطالب أنواع الجمناستك (الألعاب، الموانع، الأجهزة، البطولات) ويبيّن الفئة العمرية والغرض المناسب لكل نوع.

CLO2: أن يحدد الطالب أنواع الجمناستك الرسمي المعتمدة من الاتحاد الدولي (الفني للرجال والنساء، الإيقاعي، العروض) وأجهزة كل نوع وأدواته.

CLO3: أن يؤدي الطالب مهارات الدحرجة الأمامية فتحاً وضماً ومن الغطس وفق الأسس الفنية الصحيحة ويشخّص أخطاءها الشائعة.

CLO4: أن يربط الطالب بين مهارتي الوقوف على اليدين والدحرجة الأمامية بانسيابية مع مراعاة إجراءات المساعدة والأمان.

الارتباط بمخرجات تعلم المقرر: يرتبط هذا الأسبوع بـ **CLO2** بصورة رئيسة، مع إسهام تمهيدي في **CLO3** و **CLO4**.

أنواع لعبة الجمناستك:

حدد خبراء اللعبة وعلماؤها عدة أنواع من لعبة الجمناستك وذلك حسب أغراضها وفوائدها للمراحل العمرية المختلفة، فضلاً عن التصنيفات الرسمية التي أقرها الاتحاد الدولي للجمناستك للمنافسات والبطولات الرسمية.

أولا. أنواع الجمناستك حسب أغراضها وفوائدها للمراحل العمرية:

- **جمناستك الألعاب:** لتدريب الأطفال في عمر (٣ - ٦ سنوات) لكونه يعطيهم الحرية في الممارسة دون محددات للأداء، ويمتاز بميول الطفل للعب، وتتم من خلاله عملية البناء الحركي وإعداد الأطفال بشكل جيد لممارسة لعبة الجمناستك عبر اللعب على الأجهزة المختلفة.
- **جمناستك الموانع:** يعتبر أكثر اتجاهاً نحو الممارسة المنظمة من خلال اجتياز الموانع، ويساهم في إعداد أساس جيد للاعبين للمشاركة في البطولات من خلال تعلم المهارات على الأجهزة القانونية وتطوير اللياقة الحركية للأطفال.
- **جمناستك الأجهزة:** يستخدم مع فئة الأطفال إذ يتطلب التغلب على مجموعة من الموانع الحركية لغرض تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية.
- **جمناستك البطولات:** يعتمد الممارسة المنظمة والأداء الفني لمهارات الجمناستك الذي يصل إليه اللاعب ويؤهله للاشتراك في البطولات الخاصة بلعبة الجمناستك، ويكون الأداء فيه محدداً وفق متطلبات الأداء المحددة من اللجنة الفنية للاتحاد الدولي وعلى أجهزة الجمناستك ذات القياسات القانونية.