



ملزمة مادة جمناستك الاجهزة طالبات

المرحلة الثالثة

اعداد : د . نغم مؤيد محمد

الجزء العملي

مهارات جهاز بساط الحركات الارضية

اولا / مهارة الوقوف على اليدين



من الحركات الأساسية المهمة بل و تعد العصب الرئيسي لرياضة الجمناستك و أغلب الحركات تبدأ منها و تنتهي إليها و الوقوف على اليدين يبدأ من وضعيات متعددة و ابسط الأنواع ما يبدأ من الوقوف ضما و الطعن للأمام للوقوف على اليدين يبدأ تدريب الوقوف على اليدين من السن المبكرة للأطفال



النواحي الفنية لأداء الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية

- ❖ من وضع الوقوف تقوم اللاعبة برفع الذراعين عاليا مع مرجحة الرجل اماما عاليا
- ❖ توضع اليدين على الارض والراس بين الذراعين مع مرجحة الرجل القائدة ودفع البساط بالقدم الثانية
- ❖ الجسم يكون مشدودا واليدين ممدودتان
- ❖ بعد الوصول الى وضع الوقوف على اليدين تقوم بثني الذراعين مع سحب الراس الى الصدر كذلك ثني مفصل الورك
- ❖ درجة الجسم اماما مع مسك الركبتين باليدين للحفاظ على تكور الجسم .
- ❖ الاخطاء الشائعة اثناء الاداء
- ❖ وضع اليدين قرب القدمين

❖ تقوس بالظهر ، رفع الراس الى الاعلى

❖ ثني الركبتين او اليدين

❖ اثناء ثني الذراعين سقوط القدمين خلفا وليس اماما

المساعدة

❖ تعليم الوقوف على اليدين بالمساعدة او على الحائط

❖ تمسك المساعدة الساقين لغرض الاتزان

ثانيا / مهارة العجلة البشرية

نواحي الفنية لاداء مهارة قفزة اليدين الجانبية (العجلة البشرية)

❖ من الوقوف تكون الذراعان عاليتين مع مرجحة ساق اليسار او اليمين اماما عاليا الركبتان والمرفقان ممدودان

❖ وضع ساق اليمين او اليسار على البساط اماما وفي نفس الوقت تقوم بحني الجذع اماما مع لف - دوران الجسم جهة اليسار او

اليمين الراس يكون بين الذراعين وضع اليدين على البساط واحدة بعد الاخرى ومتجاورتين

❖ دفع البساط بالقدم الثانية بقوة عاليا وجانبا وابتعاد الساقين عن بعضها

❖ الساق القائدة توضع على البساطا اولا ودفع البساط باليد بقوة

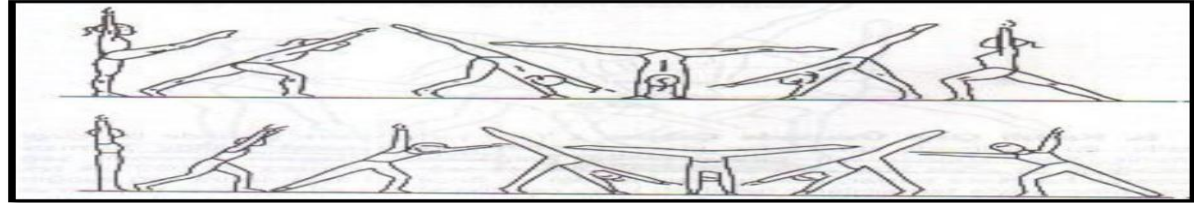
❖ حركة الجذع تكون اسرع بهذا الوضع والساقان تتحركان على التعاقب

الاطاء الشائعة

- ❖ ثني اليدين والركبتين
- ❖ رفع الراس عاليا
- ❖ تدوير الجذع بصورة غير صحيحة
- ❖ وضع اليدين على البساط بصورة خاطئة
- ❖ سقوط القدمين على الارض
- ❖ سحب الراس الى الصدر

المساعدة

رسم خط على البساط مع وضع اليدين والقدمين بحيث تكون جميعها على خط واحد وتقف المساعدة جانب اللاعبة وتضع يديها على جانبي الجذع وبصورة متقاطعة .



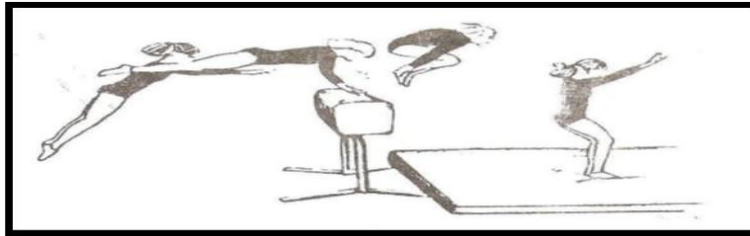


جهاز حصان القفز

القفزة (المتكورة) ضما

النواحي الفنية لأداء القفزة ضما

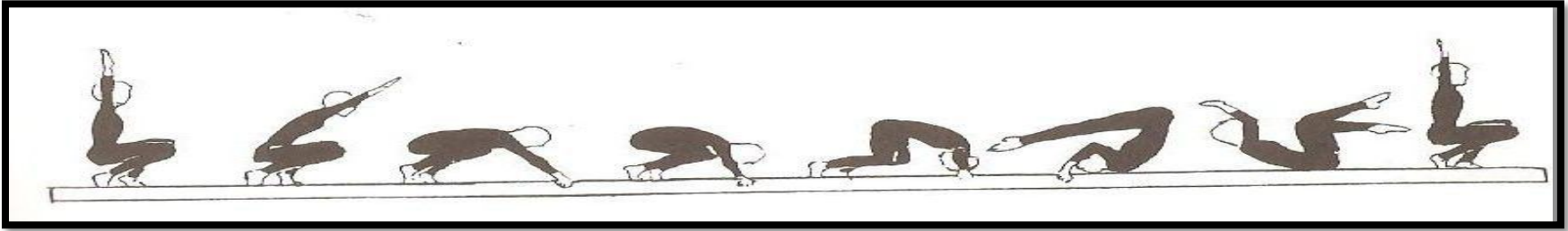
- ❖ الركض بسرعة اثناء الركضة التقريبية ويكون الجسم مائلا الى الامام .
- ❖ دفع القفاز بالمشطين مع مد الجسم ومرجحة الذراعين اماما عاليا
- ❖ في مرحلة الطيران يكون الجسم مشدودا والذراعان ممدوتان الى الامام
- ❖ بعد وصول الرجلين الى نقطة سكونها في مرجحتها للخلف . تسحب الرجلان الى الصدر ثم يدفع الحصان باليدين .
- ❖ الهبوط يكون على مقدمة القدمين (الامشاط) اولاً كل القدمين ثانياً وتكون الذراعان جانبا عاليا لغرض الحفاظ على توازن الجسم



عارضه التوازن

اولا / الدرجه الامامية المكورة.

وهي المهارات الاساسية التي يتم بها تعليم المبتدئات الجمناستيك



النواحي الفنية لاداء الدرجه الامامية .

- ❖ تقوم المتعلمة من وضع الوقوف عاموديا على العارضة وذراعيها عاليا.
- ❖ ثم تأخذ وضع جلوس القرفصاء القدمين واحدة أمام الأخرى
- ❖ بعدها تتحني إلى الإمام وتضع يديها على العارضة تكون الذراعين على جانبي العارضة وان المسافة بين اليدين والركبتين مسافة مناسبة.
- ❖ ثم تقوم بإدخال رأسها بين الذراعين إمام الصدر ويتم الدفع بهذه الإثناء من القدمين لاكتمال مرحلة التكور

- ❖ أثناء مرحلة التكور يكون مرفقي الذراعين ملاصق مع إذن المتعلمة ويتم التكور نزولا من الرقبة ثم الظهر بعدها على الورك في هذه اللحظة يتم الدفع من قبل اليدين وصولا إلى المرحلة الأخيرة وهو نزول القدمين على العارضة وبشكل متسلسل واحدة بعد الأخرى.
- ❖ في المرحلة الأخيرة وهي مرحلة النهوض على القدمين والرجوع إلى الوضع البدائي. وهناك بعض اللاعبات تؤدي النهاية مفتوحة القدمين ثم يتم رفعها على العارضة وتعود إلى وضعها البدائي أيضا.

طريقة الإسناد:

يقوم المدرب بالوقوف على جانب العارضة وعند أداء المتعلمة المهارة في لحظة نزول الورك يقوم المدرب بمسك منطقة الورك وتثبيت المتعلمة ثم نزول الرجلين وإكمال المهارة .

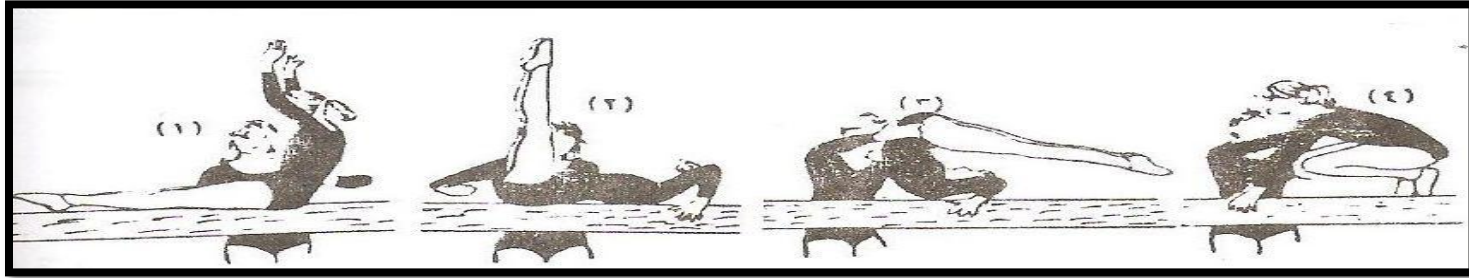
الأخطاء الشائعة:

- ❖ عدم اخذ وضع الجلوس الصحيح إذ تكون اليدين قريبة من الرجل
 - ❖ أثناء الأداء تقوم المتعلمة بوضع رأسها على العارضة
 - ❖ أثناء الأداء لا ترفع الورك لحظة دخول الرأس إلى الصدر
 - ❖ أثناء مرحلة التكور تكون اليدين مرتخيين
 - ❖ عدم شد الجسم
- ثانيا / الدرجة الخلفية المستقيمة فهي كما يلي:
- ❖ من وضع الجلوس فتحا على العارضة تقوم المتعلمة بالاستلقاء على ظهرها واليدين قريبين من الرأس

- ❖ من هذا الوضع تقوم المتعلمة برفع الرجلين مضمومة ومستقيمة إلى الأعلى امام
- ❖ في هذه المرحلة تسحب المتعلمة رجليها إلى جهة العارضة فوق وجهها في هذه اللحظة تقوم المتعلمة بميل رأسها قليلا إلى إحدى جانبي يديها مع بقاء الجسم واليدين مشدودة.
- ❖ من خلال هذا الوضع تقوم المتعلمة بدفع الجسم كاملا مع بدوران ولحظة وصول الورك فوق الرأس تقوم المتعلمة بدفع الذراعين للإمام
- ❖ أثناء الدفع تعود المتعلمة إلى وضعها البدائي وجلسها على العارضة

طريقة الإسناد:

تتم طريقة المساعد من خلال مسك ذراع المتعلمة بيد واليد الأخرى يتم مسك الفخذ بها



الأخطاء الشائعة

- ❖ الارتخاء بالجسم وعدم الشد
- ❖ نسيان وضع الرأس
- ❖ انحراف الجسم عن الجهاز
- ❖ عدم وجود تكور كامل للحركة
- ❖ قلة الدفع بالذراعين

الهبوط

اولا / العجلة البشرية:

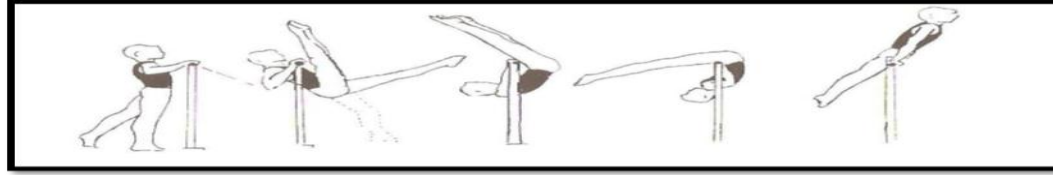
وتسمى أيضا (كار تويل) تؤدي هذه المهارة كما هي على البساط الأرضي ووسط العارضة, ففي نهاية العارضة لا يختلف الأداء وإنما يكون وضع الرجلين أثناء الهبوط متقاربتين من بعضهما والذراعين عاليا



المهارات الاساسية على جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات

اولا / مهارة الطلوع الخلفي

وهي أول مهارة يتم تعليمها للمبتدئين أو المتعلمات



ثانيا /مهارة الطلوع الخلفي من البار السفلي للبار العلوي

تعتبر المهارة الثانية بالنسبة للطلوع الخلفي وأسهل وذلك لوجود وسيلة مساعدة وهي البار السفلي



ثالثا / مهارة السرجي للخلف



رابعا/ مهارة الكب بضم الساقين

