



ملزمة مادة جمناستك الاجهزة طالبات
المرحلة الثانية

اعداد

د. نغم مؤيد محمد

تاريخ جمناستك الأجهزة

الجمناستك في العصور القديمة :

الجمناستك من الرياضيات التي هي وليدة الطبيعة حيث عرفها الإنسان البدائي نتيجة تعامله مع الطبيعة القاسية والتي كانت غير ممهدة كما عليها ألان متمثلة في كيفية حصول الإنسان على غذائه في تسلق الأشجار والجري والهرب من الحيوانات المفترسة

هنا بدا الجمناستك كوسيلة للإعداد البدني لتوفير تلك المتطلبات الضرورية للبقاء والكفاح ضد الطبيعة واستمر هكذا يصارع الحياة .

الجمناستك عند القدماء المصريين

عرفها أجدادنا القدماء من (3000) سنة قبل الميلاد وهذا ما اظهر النقوش الموجودة في مقبرة

(ميراروكا) في سقارة ومقبرة (بني حسن) ومقبرة (بتاح حتب) حيث نقوش لحركات بهلوانية فردية وجماعية وتمارين مشتركة بين النساء والرجال تمثل أدق الحركات التي تمارس ألان في الجمناستك حيث يدل على أن القدماء المصريين هم أول من مارس رياضة الجمناستك

الجمناستك عند القدماء الصينيين :

في سنة (2600) قبل الميلاد قام الصينيون بتطوير بعض الأنشطة التي تشبه الجمناستك إلى

تمارين علاجية وخاصة تلك التي تتصل بالشكل العلاجي الطبي واستخدموها في معالجة بعض الحالات المرضية التي تصيب الإنسان .

الجمناستك عند الإغريق:

اهتم الإغريق اهتماما كبيرا بالجمناستك وأصبحت تلك الرياضة من السمات الرئيسية للتربية في ذلك العصر ولقد أعطى الإغريق مكانا كبيرا لتلك الرياضة حيث أصبحت من السمات الرئيسية لذلك العصر

كيف كان الجمناستك يمارس في هذا العصر :

كان ممارسة الجمناستك في صالات مغلقة من قبل الرجال فقط وهم عراة ولهذا كانت محرمة على النساء وحتى لايسمح لهن بالدخول إلى صالات التدريب .

ما معنى كلمة جمناستك :

أصل كلمة جمناستك جاءت من اليونانية (جيمينوس) ومعناها (بدون ملابس) وارتفعت مكانه الجمناستك .

ماهي مكانة الجمناستك لدى اليونانيين :

ارتفعت مكانة الجمناستك في هذا العصر الى مستوى الفنون الرفيعة مثل الموسيقى والإعمال الفنية .

الجمناستك في عصر الرومان :

في العصر الروماني اهتموا ببرامج التدريب البدني من اجل أهدافهم العسكرية حيث اعتبر احد الوسائل الأساسية والمهمة في إعداد وتدريب المقاتلين وهم أول من استخدموا الحصان الخشبي في تدريب الفرسان على كيفية القفز والهبوط على الجهاز والذي يشبه الحصان الحقيقي وكان له راس ذيل

لمعرفة تطور الجمناستك نبد بالعصر الحديث في بداية عصر النهضة

اهتمت الدول خاصة اوربا بالنشاط البدني واصبحت حركات الجمناستك اكثر فنا مما كانت عليه

في هذا العصر قسم الطبيب (يورونيومو مير كوياليس) (1530-1606) تمارين الجمناستك الى ثلاثة

اقسام هي :

1- الجمناستك الحربي

2- الجمناستك العلاجي

3- الجمناستك الرياضي .

في هذا العصر كان هناك مجموعة من العلماء كل واحد منهم اضاف تمارين الجمناستك الى

مدرسته وهم :

اولا : الالمانى (يوهان باسيديو) 1790-1723

اضاف تمارين الجمناستك الى برامج مدرسته الخاصة بالتمارين البدنية سنة 1776

ثانيا : العالم (جاك روسو 1712-1778) قال

ان تمارين الجمناستك ضرورية لتقوية جسم الانسان وتطوير نموه البدني والمحافظة على الصحة العامة

ثالثا : (بستالوتزي 1746-1827) قال ان :

الجمناستك يهدف الى تطوير وتربية القوة البدنية للأطفال .

في هذا العصر ظهرت مدرسة تهتم بالتربية الرياضية بشكل عام والجمناستك بشكل خاص ترفع هذه

المدرسة شعار (حب الانسانية) ومن اهم ومؤسسيها

(جير هارد 1763-1836) الذي اوجد طرقا عديدة في تعليم جمناستك .

جاء بعده (جوتس موتس 1759-1893) لقب ب (جد الجمناستك العظيم) واهتم بتمارين على

الاجهزة في الجمناستك .

في عام (1816) العالم (يان) وسمي ب الاب الحقيقي للجمناستك

1- بجعل التمرينات تخدم وتنمي القوة والمهارة والترويح .

2- اضافة الى استخدامها لتربية الشباب الالمان تربية وطنية للدفاع ضد نابليون

3- الف كتاب ملاعب المانيا

4- اول ساحة للجمناستك سنة(1812)

5- درس الجمناستك لجميع المراحل العمرية المختلفة

6- صنع اول جهاز حسان قفز كان يشبه الحسان الحقيقي له راس وذيل

في هذا العصر اجتمع مجموعة من المفكرين اصدروا كت (فن الجمناستك الالمانى)

بعدها انتقل الجمناستك من المانيا الى روسيا والولايات المتحدة .

اول منظمة دولية للجمناستك كانت سنة (1883) اطلق عليها (الهيئة الروسية للجمناستك)

اول بطولة للجمناستك سنة (1885) اشترك فيها 11 لاعب

وفي اوائل القرن العشرين انتشرت لعبة الجمناستك في جميع دول العالم

سنة (2001) تطور حصان القفز واصبح بشكل الحالي .

تاريخ الجمناستك في الوطن العرب

س / متى بدأت رياضة الجمناستك في الوطن العربي :

بدأت في دولة مصر سنة (1918) عندما اهتمت بمراقبة النشاط الرياضي بوزارة المعارف للأشراف على اعداد فرق الجمناستك

سنة (1920) اشتركت مصر لأول مرة بفريق الجمناستك بالدورة العاب الاولمبية السابعة وهذه كانت اول بطولة اولمبية لفريق عربي بالجمناستك

سنة (1928) اشترك الفريق المصري بالدورة الاولمبية التاسعة بأستردام

س/ متى تأسس اول اتحاد للجمناستك المصري .

تأسس سنة 1934 واعيد تكوينه بصورة فعالة سنة 1942

س/ ماهي اعمال الاتحاد المصري للجمناستك

اولا اشترك في الاتحاد الدولي للجمناستك عام 1946

ثانيا : اشترك لاعبي الجمناستك في الدورة الاولمبية ب لندن عام 1948

ثالثا دورة البحر الابيض المتوسط عام 1951

رابع الدورة الاولمبية بهلسنكي عام 1952

خامسا الدورة الاولمبية بروما عام 1960

متى تكون الاتحاد العربي للجمناستك ؟ تكون عام 1979

متى تشكل اول منتخب عربي للجمناستك للرجال عام 1989

في العراق عرف الجمناستك مطلع القرن العشرين

متى تشكل اول اتحاد عراقي للجمناستك : تشكل عام 1973

متى انضم العراق للاتحاد الدولي: انضم عام 1975

مدارس الجمناستك

المدرسة الالمانية

من هو مؤسس هذه المدرسة ؟

مؤسسها (يان ، شيبس ، ايزلن)

س / بماذا اهتمت هذه المدرسة :

اهتمت بالتمارين التي اعتمدت القوة والمرونة والرشاقة

وهذه المدرسة لم تعر اهمية الى تأثير ممارسة هذه التمارين على وظائف الجسم

المدرسة الفرنسية :

س / من هو مؤسس هذه المدرسة

مؤسس هذه المدرسة (امورس)

س / بماذا اهتمت هذه المدرسة

اهتمت بتكريس تمارين الجمناستك في التدريبات الحربية واستخدمتها في تدريب الفرسان و الجديد في هذه المدرسة اهتمت بدراسة تأثير التمارين على وظائف الجسم الفسلجية وادخلت الموسيقى اثناء اداء التمارين .

المدرسة السويدية

من هو مؤسس هذه المدرسة

مؤسسي هذه المدرسة (لنك و يان)

س/ بماذا اهتمت هذه المدرسة

اهتمت بتمارين عناصر اللياقة البدنية لهذه التمارين وسميت التمارين السويدية نسبة للمدرسة ولا زالت هذه التمارين تستخدم الى يومنا هذا وخاصة في المهرجانات والاحتفالات

انواع جمناستك

اولا/ جمناستك الالعب

س/ لماذا سميت بجمناستك الالعب

ج/ لأنه يبدأ بسن مبكرة للأطفال بعمر (3-6) سنوات في مرحلة التمهيديّة وتعرف مرحلة رياض الاطفال

س/ لماذا تكون للأطفال بهذا العمر

ج/ لان يكون لدى الاطفال استعداد بدنيا وعقليا لاستقبال مهارات الجديدة

س/ ماهي اشكال جمناستك الالعب

أ/مسابقات بدون لمس الادوات

ب/ مسابقات باستخدام الادوات والاجهزة

ج/ مسابقات بزيادة صعوبة الاداء على الادوات والاجهزة

س/ ماهي فوائد جمناستك الالعب

1-تنمية بعض العناصر البدنية للاطفال

2-اكساب القوام السليم

3-تنمية روح التعاون والجماعة

4-تنمية السمات النفسية والقدرات العقلية

5-يعد جمناستك الالعب اساسا للانتقال الى جمناستك الموانع

ثانيا /جمناستك البطولات

يعتبر جمناستك البطولات من ارقى انواع الجمناستك ونلاحظ ان اللاعبة تؤدي الحركات بطريقة الية

لهذا النوع شقين

1/اداء الحركات على كل جهاز طبقا للنواحي الفنية للمهارة والخالية من الالخطاء

2/الحصول على الدرجات طبقا لقانون التحكيم والتي تتراوح _ من (صفر - 20)

هناك من قسم الجمناستك الى ستة اقسام التي يشرف عليها الاتحاد الدولي وهي :

اولا / جمناستك الفني اوالجمناستك العام (General Gymnastic)

تاريخ جمناستك الفني :

تعود جذوره الى العصور القديمة للإنسان وحتى يومنا هذا وجميع أنواعه تمارس من قبل كلا الجنسين وهو أكثر نوع من أنواع الجمناستك التي يمارس في المنطقة العربية وللفرق العربية مشاركة في المدارس والجامعات .يوجد ستة أجهزة للذكور وأربعة أجهزة للإناث وعلى الشكل التالي:

اجهزة الرجال :

(Floor Exercises) الحركات الأرضية

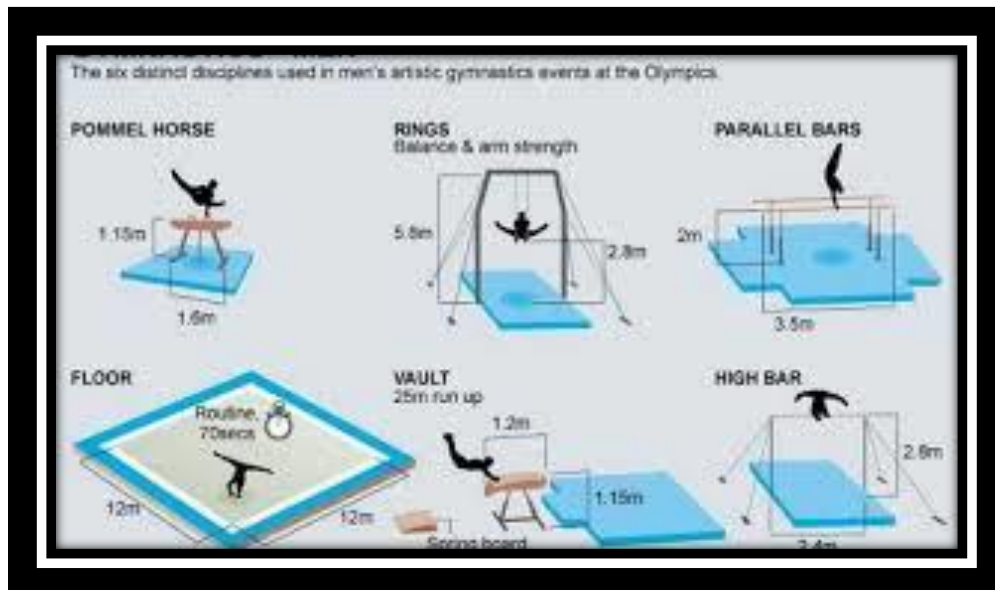
(Pommel Horse) حصان المقابض

(Rings) الحلق

(Vault Table) منصة القفز

(BarHorizontal) العقلة

(ParallelBars) المتوازي



أجهزة النساء

عازضة التوازن (BalanceBeam)



المتوازي المختلف (UnevenBars)



منصة القفز (Vault Table)



الحركات الأرضية (Floor Exercises)



أن هذا التسلسل قانوني يتم بموجبها انتقال الفرق والملاعبين واللاعبات من جهاز إلى جهاز آخر وبشكل دائري.

*أوجه التشابه:

أولاً: تعتمد الجمل الحركية لكلا الجنسين على درجة صعوبة أساسية حسب الجمل التي تقوم بها اللاعبة) ويضاف إليها درجة مستوى الأداء (10) درجات
ثانياً: يشترك كلا الجنسين بنفس البطولات الموضحة أدناه:

- Qualifying Competition البطولة التأهيلية

- All around Competition بطولة فردي العام

- Team Competition بطولة الفريقية

ثالثاً: كلا الجنسين لديهم أجهزة بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز.

رابعاً : كلا الجنسين يكون عدد الفريق متكون من 3-4-5 لاعب ويحق التبدل بينا للاعبين عند تغير الجهاز.

*أوجه الاختلاف:

• لا توجد أجهزة الحلق وحصان المقابض والمتوازي والعقلة عند الإناث ولا توجد

أجهزة عارضة التوازن وجهاز متوازي مختلف الارتفاع عند الذكور.

• تحتسب أعلى ثمانية صعوبات متضمنة النهاية) عارضة - أرضية -

متوازي مختلف الارتفاع (للاعبات ,بينما اللاعبين) قيمة الصعوبات أحسن

عشرة.

حركات , (والمطلبات الخاصة (2.5) درجة وقيمة الربط(0.2، 0.1) حسب الصعوبة

• ارتفاع جهاز منصة القفز عند الذكور (135) سم (وعند الإناث)

125سم

- زمن الأداء على بساط الحركات الأرضية للذكور لغاية (70) ثانية وبدون موسيقى

إما عند الإناث من (70-90 ثانية) ومصحوبة مع الموسيقى

إما بالنسبة للجمناستك الإيقاعي تمارس من قبل الإناث فقط

وتنفذ الجمل الحركية مع الأدوات والموسيقى) , الكرة , الشاخص , الطوق , الشريط ، الحبل

ماهي تأثيرات الجمناستك الفني على ممارسيه :

- 1- تحسين الصحة العامة
- 2- تقوية الإرادة وزيادة التحمل
- 3- تعويد النظام والالتزام
- 4- تطوير وتنمية اللياقة البدنية

التعويد على الصفات النبيلة من شجاعة واحترام وحب وغيره

رابعاً: الجمناستك الإيقاعي :

هو نوع من المنافسات مخصص للسيدات فقط تقوم فغيه اللاعبة بأداء حركات إيقاعية بشكل جميل ورشيق على أنغام الموسيقى وهي تحمل أداة بيدها (كرة او شاخص او حبل او طوق او شريط) وتتم تحت أنظار الحكام الذين يقيمون أداء اللاعبة .



ماهي الأمور التي تميز هذا النوع من الجمناستك :

- 1- يؤدي الجمناستك الإيقاعي على بساط يشبه بساط جهاز الحركات الأرضية مساحته (12م²)
- 2- يصاحب أداء اللاعبة موسيقى
- 3- يستغرق أداء الحركات بين (60-90 ثانية)

- 4- اعتماد حساب الدرجات بنفس طريقة حساب الجمناستيك الفني أي (20درجة)
- 5- كل لاعبة لها الحق اختيار ثلاث أدوات من أصل أربعة كحد ادني على ان يكون مجموع تمارين 12 إذا كان عدد الالاعات الفريق 4
- 6- يتم اختيار أفضل 24 لاعبة بعد تصفية عدد النقاط على لايتعدى عدد الالاعات المتأهلات من كل فريق لاعبتين فقط

خامسا: جمناستيك الاكروباتيك : : Acrobatic gymnasticsohlish

تاريخه : تمتد جذور هذا النوع الى العصور القديمة حيث جاءت الكلمة اليونانية (اكروباتيس) وتتكون هذه الكلمة من مقطعين المقطع الاول (اكروس) ومعناها (الرفع والخفض)والمقطع الثاني (باتوس) ومعناها (سر للأعلى) .

أهداف جمناستيك الاكروباتيكي :

- 1- أهداف إنسانية
- 2- أهداف تربوية
- 3- أهداف بدنية
- 4- إشاعة روح التعاون
- 5- تطوير الصحة العامة (بناء جسم قوي التحمل والإرادة والتصميم)

الجمناستيك الاكروباتيك :

اولا : اكروباتيك فردي : وهي عبارة عن سلسلة من الحركات البهلوانية والقلبات الهوائية وحركات اللف حول محاور الجسم والقفزات على الميني ترامبولين اوبساط الإسفنج التي يؤديها اللاعب بمفرده

ثانيا : اكروباتيك جماعي : وهي عبارة عن حركات اكروباتيكية تؤدي على شكل تشكيلات مختلفة ومتنوعة ويشترك فيها اكثر من لاعب وقد تؤديها الالاعات أيضا .

الايروبك

تعتبر رياضة الايروبيك من اشهر الرياضات التي توفرها الاندية الرياضية .

تعريف الايروبيك : هي عبارة عن حركات رياضية تؤدي عل ايقاع موسيقى تشبه الرقص

ماهي فوائد الايروبيك :

- 1- تحسين كفاءة الدورة الدموية
- 2- زيادة الطاقة والصحة اليومية
- 3- جهاز مناعي قوي
- 4- مرونة وطاقة متجددة
- 5- زيادة في قوة العضلات
- 6- عظام قوية
- 7- المحافظة على المظهر الخارجي
- 8- وقاية الجسم من الترهلات
- 9- الارتقاء بالصحة النفسية للإنسان

س/ ماهي مميزات الايروبيك :

- 1- المدرب يقود المجموعة
- 2- انها لا تحتاج الى معرفة مسبقة بتمارين الاحماء والاسترخاء
- 3- انها تمارس لجميع الاعمار ولجميع مستوى اللياقة

س/ ماهي نصائح ممارسة تمارين الايروبيك

- 1- قبل البدء بتمارين يجب الاحماء العام للجسم
- 2- يجب ممارستها بعد الاستيقاظ من النوم والمعدة خالية
- 3- فترة التمرين تزيد يوميا
- 4- التوازن الغذائي

5- الفحص الطبي العام قبل بدء ممارسة الايروبيك

6- مراقبة النبض

7- اخذ حمام الماء الساخن بعد ممارسة التمارين وبعد استراحة لاتقل عن 2- 5 دقائق

8- يفضل اخذ سوائل ساخنة بعد ممارسة التمرينات

سادسا :جمناستك الترامبولين

تعريفه: هي رياضة يؤدي المتسابق فيها حركات اكروباتية اثناء القفز المتتابع لمسافات مرتفعة في الهواء على جهاز يسمى بجهاز القفز المتتابع لمسافات مرتفعة في الهواء .

س/ ما اسم الجهاز الذي تؤدي عليه اللعبة ؟

تؤدي اللعبة على جهاز يسمى (القفز الارتدادي او الترامبولين)

انواع اجهزة ترامبولين

- جهاز ميني ترامبولين يستخدم في تمارين اللياقة البدنية



النوع الثاني

- جهاز الترامبولين الذي يستخدم في البطولات الجمناستك



س/ ماهي الحركات التي تؤدي؟

تقوم اللاعبة بتأدية حركات اكروباتية مختلفة اثناء هذه القفزات



س/ كيف يتم تحكيم حركات اللاعبة ؟

يتم تقييمها على اجادتها للحركات المقررة كم يتم نحتها درجات اضافية حسب صعوبة الحركات التي تقوم بابتكارها.

تاريخ الترامبولين :

الفضل في ظهور اول جهاز ترامبولين للأمريكيين

اولا : جورج نيسين و لاري غريسولد

حيث استوحيا فكرة الجهاز من شبكات الامان التي كانت تستخدم لحماية لاعبي الترابيز في السيرك في حالة سقوطهم اثناء تأدية الحركات البهلوانية

س/ في اي عام صنع اول جهاز ترامبولين

سنة 1934

س/ متى اتسع انتشار استخدام جهاز الترامبولين

اتسع الانتشار في الحرب العالمية الثانية عندما استخدمتها الجيوش لرفع اللياقة البدنية للجنود

س/ ما هو سبب سرعة انتشار هذا الجهاز (الترامبولين)

يعود السبب الى بساطة ادوات اللعبة حيث انها لم تكن تحتاج الا جهاز الترامبولين فقط

س/ مما يصنع جهاز اطار معدني



س/ متى ادخل الترامبولين في الدورات الأولمبية

عام 1999 ادخلت اللجن الاولمبية في البطولات

س/ اول بطولة اولمبية؟ 2000م

الجزء العملي

اولا : جهاز الحركات الارضية

الموصفات القانونية لبساط الحركات الأرضية

يتكون بساط الحركات الأرضية من منطقة محددة بخطوط مؤثرة داخل مربع مساحته (14 م² أي (12*12 م) ,مغطى بالسجاد ومن تحته قطع لباد ومن الأسفل توضع بين الخشبطين نوابض سبيرنك وتضاف واحد متر من كل جانب للأمان فتصبح(14*14م) للمساعدة على القفز ولامتصاص الهبوط

المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية

الدرجات الامامية : (Forwards roll).

اولا : الدرجة الامامية المتكورة

تبدا الحركة من وضع الجلوس على الاربع والكفين على الارض تحت الخط الوهمي للركبتين وفيها يدور الجسم حول المحور العرضي مع استناد الظهر على الارض للعودة للوضع الطبيعي وهي من الحركات التي لا تحتاج ال مجهود كبير في سرعة تعلمها
ماهي خطوات الاداء المهارى لأداء مهارة الدرجة الامامية؟

1- الجلوس على الاربع

2-ميل الجسم اماما وثني الراس والرقبة الى الاسفل

3-دفع الارض بالقدمين ملامسة الاكتاف الارض اولا

4-ثني الركبتين ال الصدر مع مسكهما باليدين للوصول الى الوضع الجلوس على الاربع .

س/ ماهي الاخطاء اثناء الاداء

- 1- عدم مد الذراعين
- 2- مد الركبتين
- 3- ابتعاد الركبتين عن الصدر
- 4- وضع اليدين على الارض
- 5- عدم سحب الراس الى الصدر ووضع الراس على البساط

س/ كيف تتم المساعدة اثناء

تقف المساعدة بجانب اللاعبة وتضع اليد خلف الظهر كي تمنع عودة الجسم الى الخلف مسك الركبتين باليدين (اللاعبة) وسحبهما الى الصدر مرجحة الجسم اماما خلفا .

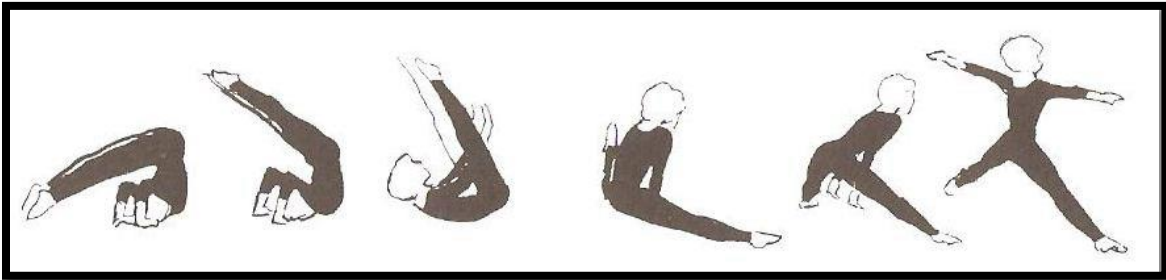
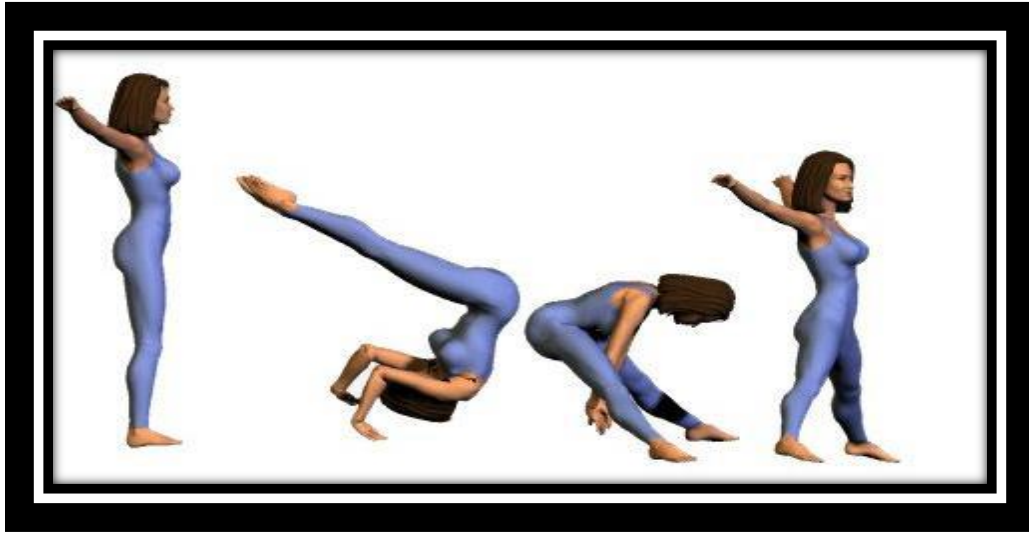
س/ هل من الممكن ان تؤدي الحركة من الوقوف او الركض

ج/ نعم



ثانيا : الدرجة الأمامية المفتوحة:

تؤدي هذه الحركة بعد مد الركبتين يتم الاحتفاظ باستقامة الرجلين حتى نهاية الحركة , بعدها يتم فتح الرجلين في أقرب نقطة للأرض قبل اكتمال الحركة , ثم تقوم المبتدئة أو المتعلمة بوضع اليدين داخل الرجلين للوصول إلى الوقوف بدفع اليدين للباسط و يكون وضع اليدين قريبة من الجسم) قريبة من الفخذين (و بعد الدفع باليدين يتم مدهما للأمام و رفعهما مع الجذع للوصول إلى وضع الوقوف و من ثم القفز أو النط لخلق الرجلين ومن الممكن الانتهاء بوضع الوقوف فتحا وميلان الجذع للأمام و رفع الذراعين جانبا.



الاطء الشائعة:

- 1- يكون الساقين مثنيين او ضيقة واكثر حدها
- 2- وضع اليدين اما بعيد عن الجسم او للداخل جدا
- 3- فتح الجسم وعدم التكور أثناء الحركة .
- 4- ضعف باليدين اثناء الدفع .

ثالثا : الدرجة الخلفية

تتشابه الدرجة الخلفية مع الدرجة الامامية من حيث دوران الجسم حول محوره العرضي ولكن باتجاه الخلف وتعد اصعب من الدرجة الامامية بسبب اتجاه حركتها للخلف

النواحي الفنية للاداء المهاري :

- 1- من وضع الجلوس والقدمان مضمومتان وسحب الراس الى الصدر والنظر على البساط
- 2- دفع البساط باليدين وسقوط الورك خلفا وابقاء الركبتين مثنيتين وقريبة الى الصدر
- 3- الظهر يكون محدبا والرأس مسحوبا الى الصدر وراحتا اليدين قرب الراس
- 4- بعد مرور الساقين فوق الراس تدفع اليدين الارض (البساط) للعودة الى وضع الجلوس .

الاطء الشائعة

- سقوط المقعدة على البساط وابتعاد الركبتين عن الصدر
- رفع الراس الى الخلف
- عدم دفع البساط باليدين
- عدم وضع اليدين قرب الراس

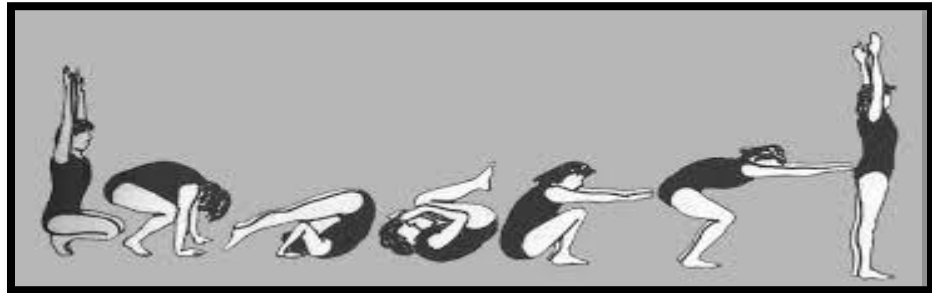
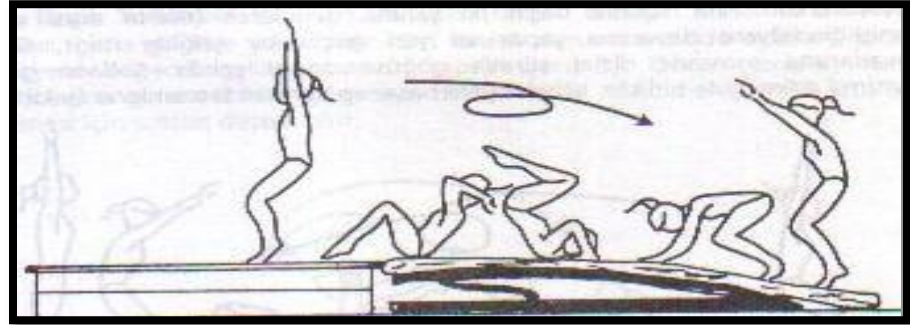
-مد الركبتين

-عدم وضع اليدين على البساط بصورة صحيحة

المساعدة

1-اداء الحركة على البساط بشكل مائل

2-تجلس المساعدة بجانب اللاعبة وتضع اليدين خلف الظهر



رابعاً : الغطس : هذه الحركة هي زيادة صعوبة الدرجة الامامية وهي عبارة عن درجة امامية من القفز وبالنهوض الزوجي وتؤدي هذه الحركة من ركضة تقريبيه

الدرجة الامامية من الميزان الامامي

النواحي الفنية لاداء مهارة الدرجة الامامية من الميزان الامامي :

- 1- من الوقوف رفع احدى الرجلين خلفا والذراعين جانبا او خلفا للميزان الامامي
- 2- حني الجذع اماما اسفل قدر المستطاع والذراعين خلفا مع سحب الراس الى الصدر
- 3- الدفع برجل الارتكاز وانشاء مفصل الورك -زاوية الورك -وتكون الرجلين ممدودتين والذراعان ممدودتان على الارض

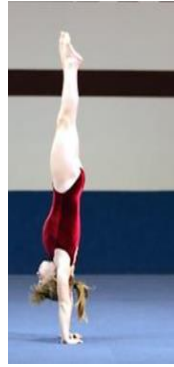
س/ ماهي الاخطاء التي تحدث اثناء الاداء ؟

- 1-ثني الرجل المرتكزة (ساق الارتكاز)
- 2-اندفاع الجسم اماما
- 3- وضع اليدين على الغرض وعدم سحب الراس الى الصدر
- 4-فتح زاوية الورك -مد مفصل الورك
- 5-وضع الراس على البساط يؤدي إلى اعاقه الحركة
- 6-عدم مسك الركبتين باليدين وسحبهما الى الصدر

س/ كيف تكون المساعدة في اثناء اداء الدرجة الامامية من الميزان الامامي

- 1-وضع اليدين على الارض -البساط
- 2-تقف المساعدة بجانب اللاعبة وتضع اليد على الراس لثني الراس الى الصدر
- 3- مساعدة اللاعبة بالتدريج اماما

مهارات الوقوف :اولا الوقوف على اليدين



من الحركات الأساسية المهمة بل و تعد العصب الرئيسي لرياضة الجمناستيك 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 الدرحة الامامية

- ❖ من وضع الوقوف تقوم اللاعبة برفع الذراعين عاليا مع مرحة الرجل اماما عاليا
- ❖ توضع اليدين على الارض والراس بين الذراعين مع مرحة الرجل القائدة ودفع البساط بالقدم الثانية
- ❖ الجسم يكون مشدودا واليدان ممدودتان

- ❖ بعد الوصول الى وضع الوقوف على اليدين تقوم بثني الذراعين مع سحب الراس الى الصدر كذلك ثني مفصل الورك
- ❖ دحرجة 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 الوقوف على الراس

- من متطلبات حركة الوقوف على اليدين هي
- (القوة ، الشد العضلي ، التوازن) وتعتبر من الحركات البسيطة .
- النواحي الفنية لاداء مهارة الوقوف على الراس
- ❖ وضع الراس - الجبهة على البساط بحيث يكون مع اليدين شكل مثلث يحدده الراس واليدين .
- ❖ رفع القدمين من الارض بحيث يكون الورك فوق الراس ورفع الساقين عاليا مع ضمهما ومد مفصل الورك كاملا .

الاطء الشائعة

- ❖ وضع اليدين بعيدا عن الجسم
- ❖ رفع اليدين من فوق البساط وتغيير مكان اليدين وعدم تشكيل المثلث بين الراس واليدين ليكون الارتكاز على الراس واليدين
- ❖ اندفاع الورك الى الخلف
- ❖ وضع الراس على البساط وليس الجبهة (مقدمة الراس)

❖ تقوس الظهر

المساعدة

تمسك المدربة الساقين وتكون امام اللاعبة او بجانبها

قفزة اليدين الجانبية (العجلة البشرية)

من الحركات الجميلة في الجمناستك وليست ذات صعوبة

نواحي الفنية لاداء مهارة قفزة اليدين الجانبية (العجلة البشرية)

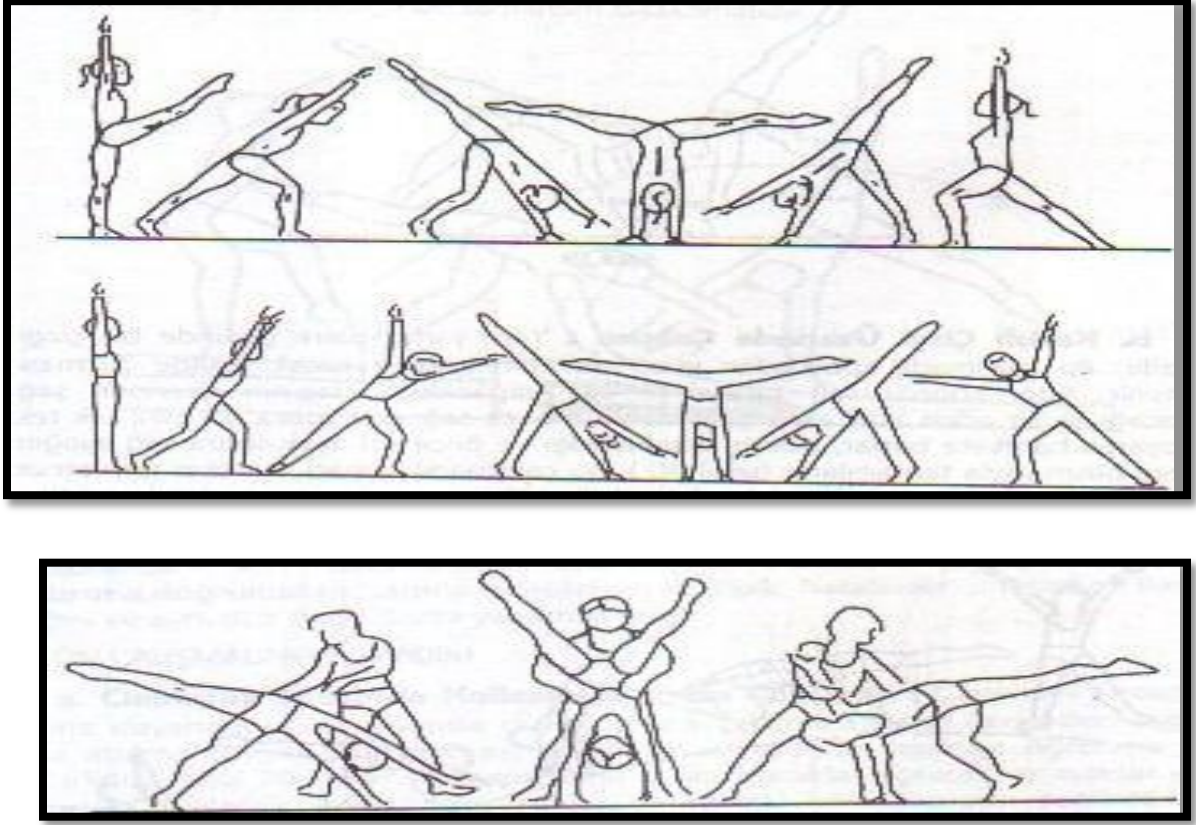
- ❖ من الوقوف تكون الذراعان عاليتين مع مرجحة ساق اليسار او اليمين اماما عاليا الركبتان والمرفقان ممدودان
- ❖ وضع ساق اليمين او اليسار على البساط اماما وفي نفس الوقت تقوم بحني الجذع اماما مع لف – دوران الجسم جهة اليسار او اليمين الراس يكون بين الذراعين وضع اليدين على البساط واحدة بعد الاخرى ومتجاورتين
- ❖ دفع البساط بالقدم الثانية بقوة عاليا وجانبا وابتعاد الساقين عن بعضهما
- ❖ الساق القائدة توضع على البساطا اولا ودفع البساط باليد بقوة
- ❖ حركة الجذع تكون اسرع بهذا الوضع والساقان تتحركان على التعاقب

الايخطاء 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 .



رابعاً: الميزان والوثبات والليب

الميزان: هناك عدة أنواع من الموازين تؤدي على بساط الحركات الأرضية منها الوقوف أو من الجلوس أو من الأرضية لذا نذكر أنواع منه:

أ / الميزان الامامي : تؤدي هذه الحركة على بساط الحركات الأرضية للنساء والرجال وكذلك على جهاز عارضة التوازن للنساء وهي حركة ابتدائية يتم تعليمها للأطفال والمبتدئون وذلك للحصول على التوازن



خطوات النواحي الفنية لأداء مهارة الميزان الامامي:

- ❖ من وضع الوقوف الارتكاز على رجل واحدة وعدم ثني مفصلي الركبة ونقل ثقل الجسم عليها
- ❖ الرجل المرفوعة تكون في مستوى أعلى من مستوى الراس وممدودة
- ❖ الذراعان جانبا والرأس لأعلى وللخلف قليلا والنظر للأمام وتقوس المنطقة القطنية قليلا
- ❖ نقل وزن الجسم مباشرة على نقطة الارتكاز (القدم الثابتة).

– الأخطاء الشائعة:

- ❖ الوقوف على أحد جانبي القدم الثابتة
- ❖ عدم نقل وزن الجسم على القدم الثابتة
- ❖ اليدان في الجانب ليست على استقامة واحدة

ب- الميزان الجانبي:

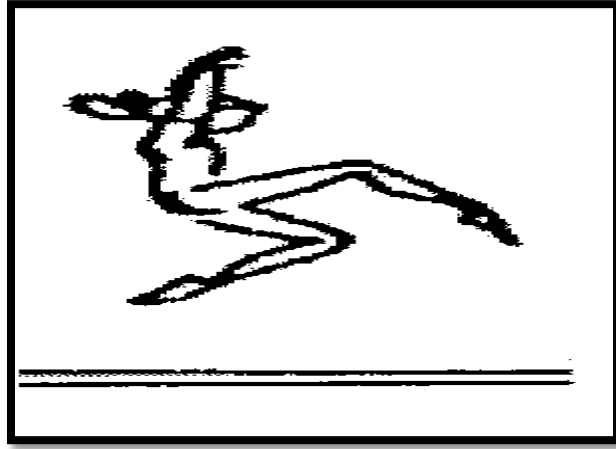
وهو النوع الثاني ولا يقل أهمية عن الذي قبله وكذلك يستخدم عند الرجال والنساء



الوثبات

أ- وثبة القطة (كماة):

هو الارتقاء بالقدمين معا والهبوط على قدم واحدة أو معا وهي ابسط أنواع الوثبات التي يتم تعليمها للصغار والمبتدئين كما أنها تؤدي على بساط الحركات الأرضية وجهاز عارضة التوازن.

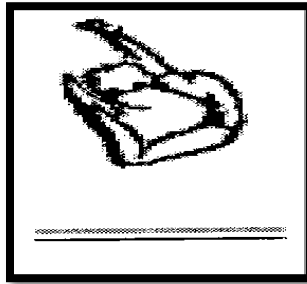


ب- وثبة المقص:

من الاسم تؤدي على شكل المقص هو تقاطع بين الرجلين

ج- وثبة الخروف:

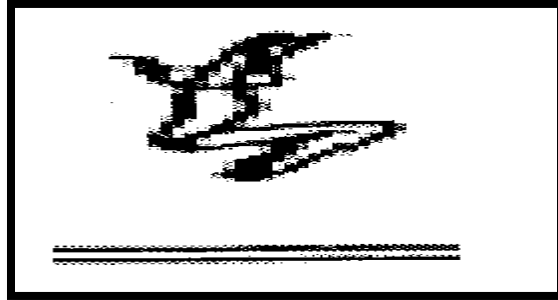
سميت بهذا الاسم للوصول كونها تشكل (شكل الحلقة)



د- وثبة التكور

وهي من الوثبات البسيطة جدا إلا أنها تحتوي على خصومات في حالة وجود أخطاء بسيطة فيها مما يؤدي من وثبة صعبة إلى وثبة عادية (لا صعوبة فيها) .

- ❖ عند القفز إلى الأعلى يتم سحب القدمين إلى الأعلى مع ثني الركبتين بحيث يكون زاوية الحوض والركبة (45) عند الركبة.
- ❖ الذراعين إلى الجانبي



الليب: وهو الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على القدم الثانية أو بالقدمين معا باستثناء, (ليب التبادل). ويكون على أنواع أيضا.

أ- **الليب أمامي:**

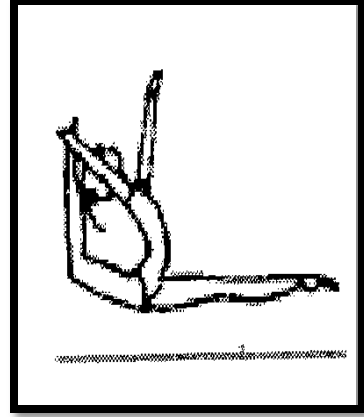
ما تسمى (بانودك) تؤدي هذه الحركة بأخذ خطوتين والقفز إلى الأعلى ورفع إحدى القدمين للأمام ثم تليها الأخرى إلى الخلف وتكون الذراعين إلى الجانبين وال رأس إلى الأمام مع النظر للأمام أيضا





ب- ليب مع حلقة:

تؤدي الليب بعد اخذ خطوتين تقفز المبتدئة أو المتعلمة وتقوم بفتح الرجلين بزاوية 180 إحدى الرجلين ممدودة إلى الإمام والرجل الثانية تثني وتكون بمستوى الراس وتقوس بسبط بالظهر والذراعين عاليا



الموصفات القانونية لجهاز عارضة التوازن

يعد جهاز عارضة التوازن من الأجهزة الصعبة وذلك من خلال قياسات الجهاز وان القياسات الخاصة بالجهاز من الناحية القانونية

طول الجهاز : (5) م

العرض : (10سم)

سمك الجهاز : (15) سم

ارتفاع الجهاز عن الارض : 1.25م

3-المسافة بين كل الحاملين ونهاية العارضة 40سم

4- عرض العارضة من الاعلى والاسفل 10سم ومن الوسط 13سم

5- تصنع عارضة التوازن من الخشب بطريقة الكبس (الضغط) طولاً وعرضاً وبشكل ذي استقامة من اعلى واسفل وبيضاوي من الجانبين

لذا تكون الحركات التي تؤدي على الجهاز من المهارات الصعبة وقت الأداء لا يقل عن دقيقة وعشرة ثواني و لا يزيد عن دقيقة وثلاثين (70-90 ثانية)

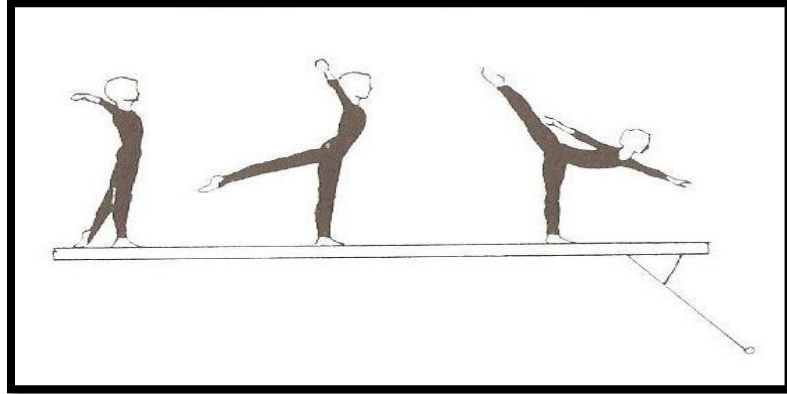
مهارات الأساسية لجهاز عارضة التوازن

انواع النهوض على عارضة التوازن :

- 1- النهوض الامامي من الركضة التقريبية .
- 2- النهوض الجانبي من القفاز .

حركات الميزان على عارضة التوازن :

❖ ميزان الأمامي



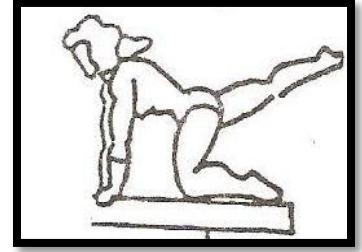
الأخطاء الشائعة:

- ❖ الوقوف على أحد جانبي القدم الثابتة
- ❖ عدم نقل وزن الجسم على القدم الثابتة
- ❖ اليدين في الجانب ليست على استقامة واحدة



- ميزان جانبي:

- ميزان ركبة من الجلوس



الدوران على عارضة التوازن

اولا : الدوران من الوقوف :

وهو و قوف المتعلمة على الأمشاط من الثبات و تكون القدمين الواحدة امام الأخرى والذراعان عاليا ويكون الراس عاليا أماما والنظر على نهاية العارضة ثم تقوم المتعلمة بالدوران حول المحور الطولي و بعد الدوارن تهبط القدمين على العارضة والذراعين إلى الجانبين.



ثانيا : الدوران من الجلوس :



ثالثا : الدوران على قدم واحدة (مثنى)



رابعا : الدوران على قدم واحدة (مفتوح)



مهارات الهبوط على عارضة التوازن

اولا : الهبوط نجمة :

وهي من القفزات البسيطة جدا إذ تأخذ المتعلمة خطوتين مع ثني بسيط بالركبتين والقفز إلى الأعلى, تقوم بفتح الرجلين والذراعين مع مس كل من الذراعين للرجلين وعند الهبوط تعود إلى وضعها بجسم مشدود ومستقيم و الذراعين إلى الأعلى.

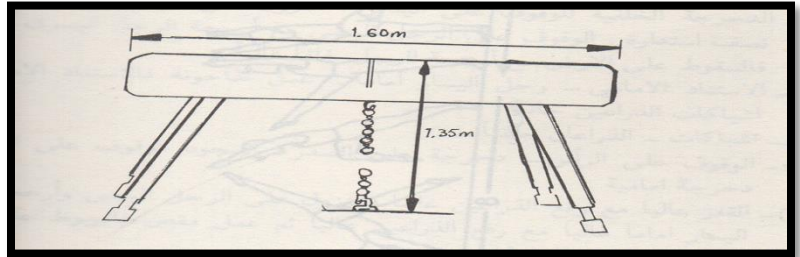
الموصفات القانونية لجهاز منصة القفز

طول الجهاز : 160سم

ارتفاع حضان القفز : 135سم للرجال و110 للنساء

يغطي الحضان بجلد من نوع جيد وعرضه 35سم

المسافة بين ارجل الحضان 75سم بالعرض وبالطول 160-163سم



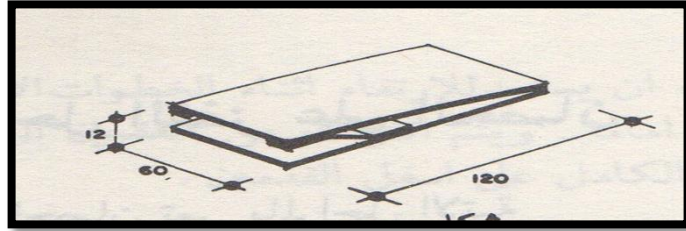
لوحة النهوض

يكون مصنوع من الخشب ومغطى بطبقة من المطاط او الجلد

طوله: 120سم

عرضه 60سم

ارتفاعه عن الارض : 12سم



جهاز منصة القفز

جهاز منصة القفز الجديدة تتناسب للرجال والسيدات مع اختلاف الارتفاع

للسيدات : (125) سم

للرجال : (135) سم

وارتفاع المراتب : (20) سم

طولها : (160) سم

عرض المنصة : (40-50) سم

طول سلم المنصة : (120) سم وعرض السلم (60) سم وارتفاع السلم (20) سم

و المنصة تتصف بالمرونة وتساعد اللاعبه واللاعب على دفع اليدين للقفز عليها بمساعدة سلم وثب.

المهارات الأساسية لجهاز منصة القفز

الحركات الاساسية لجهاز منصة القفز

اولا : الركضة التقريبية

طول الركضة التقريبية _ (20-25) متر

ان زيادة الركضة التقريبية يؤدي الى زيادة قوة الدفع على القفز وكذلك قوة دفع الجهاز

ثانيا : النهوض (الارتقاء)

ان النهوض الجيد يؤدي الى طيران جيد لذا يجب الاهتمام بالارتقاء لانه اساس الحركة الناجحة .

ثالثا : الطيران الاول

تتميز مدة الطيران الاول في الوقت بين ترك القفاز وقبل ملامسة حسان القفز وان اتجاه الطيران وارتفاعه يعتمد على القوة الدافعة وعلى قصر الزمن في هذه القوة لذا يجب ان يضرب القفاز بقوة ويؤكد في هذا الجزء على ان تكون الذراعان ممدودتان - امتداد الجذع . وحركة الجذع عاليا اماما .

رابعا : الارتكاز

وضع اليدين يكون بصورة صحيحة متوازية (الواحدة بجانب الثانية) وتكونان مستقيمتين .

خامسا : الطيران الثاني

مدة الطيران الثاني هي التي تحدد بشكل كامل نوع الحركة ويعتمد على قوة الدفع بالذراعين وزاوية ميل الجذع في لحظة هبوطه على سطح حسان القفز

سادسا : الهبوط

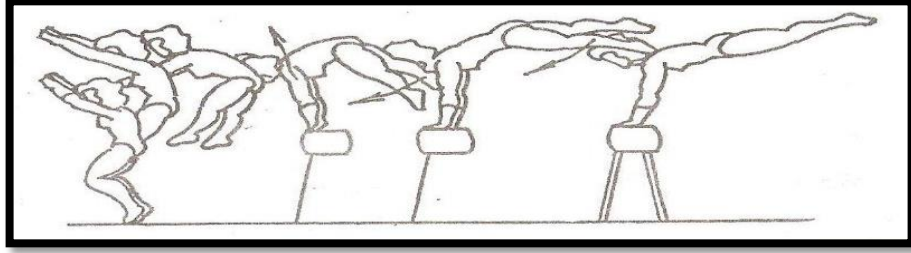
بعد وصول الجسم الى نقطة السكون في اعلى ارتفاع يبدا الجسم بالهبوط نتيجة تاثير الجاذبية الارضية والهبوط يكون على مقدمة القدمين اولا ثم على القدمين ثانيا مع ثني قليل في الركبتين وايقاف الثني بميلان الجسم الى الامام وللمحافظة على توازن الجسم تكون الذراعان للجانب

1-القفز فتحا:

وهي أول مهارة يتم تعليمها للمبتدئين والمتعلمات.

- ❖ تبدأ اللاعبة الحركة بالوقوف على بعد لا يزيد عن 30م من لوحة النهوض وتبدا الجري على المشطين بخطوات منتظمة متزايدة في السرعة حتى تصل الى اقصى سرعة .
- ❖ عندما يندفع الجسم طائرا في الهواء يجب الاحتفاظ باستقامة مع رفع الذراعان عاليا .
- ❖ يجب الهبوط على عنق المنصة بزاوية لا تقل عن (30) درجة قرب المستوى الافقي .
- ❖ عندما تصل الكتفان قرب المستوى العمودي تقذف القدمان فتحا للأمام مع ثني مفصلي الوركين ودفع المنصة بالذراعين بقوة في لحظة وصول القدمين فتحا قرب الذراعين مع رفع الذراعين عاليا بشكل مائل.
- ❖ عندما يصل الجسم لأقصى ارتفاع قرب نقطة السكون توقف حركة الرجلين وتمد

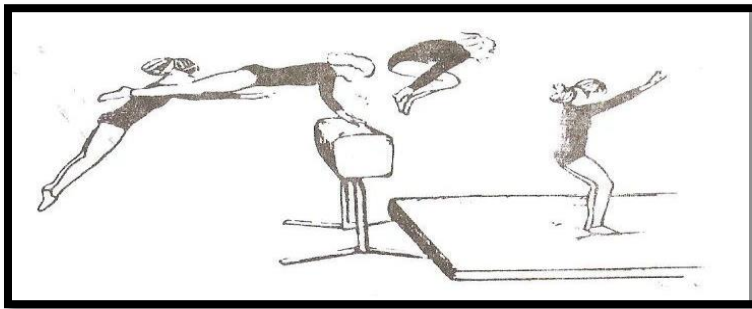
زاويتا مفصلي الوركين لأعلى يساعد ذلك على انتقال السرعة من الرجلين للطرف العلوي للجسم.



ثانيا / 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) اولا كل القدمين ثانيا وتكون الذراعان جانبا عاليا لغرض الحفاظ على توازن الجسم



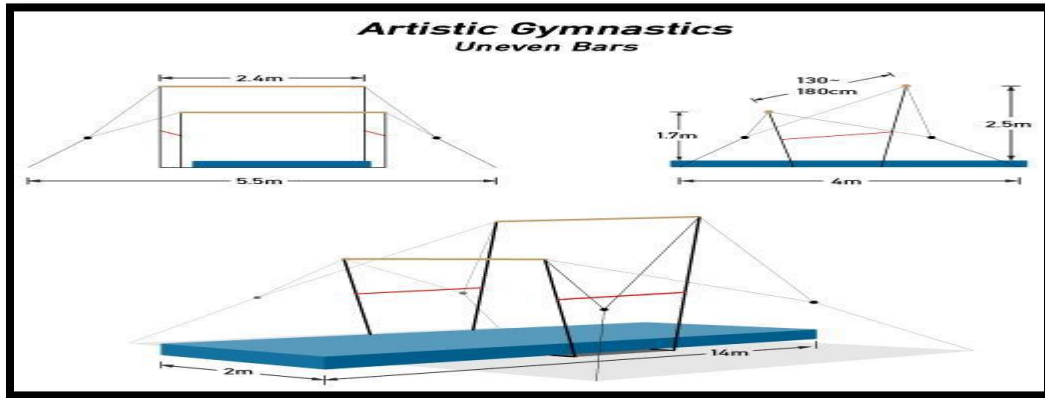
الموصفات القانونية لجهاز المتوازي مختلف الارتفاع

يتكون من

- 1-بارين من الخشب (العارضتين)
- 2- (4) قوائم من الحديد مثبتة في القاعدة ومفرغة
- 3-حوامل من البارين مدرجة بالتساوي تدخل في القوائم المتفرغة وذلك لرفع او خفض البارين
- 4-قاعدة مستطيلة من الحديد
- 5-يوجد داخل العارضة الخشبي قضيب من الحديد المطاوع ذو مرونة خاصة

اما القياسات :

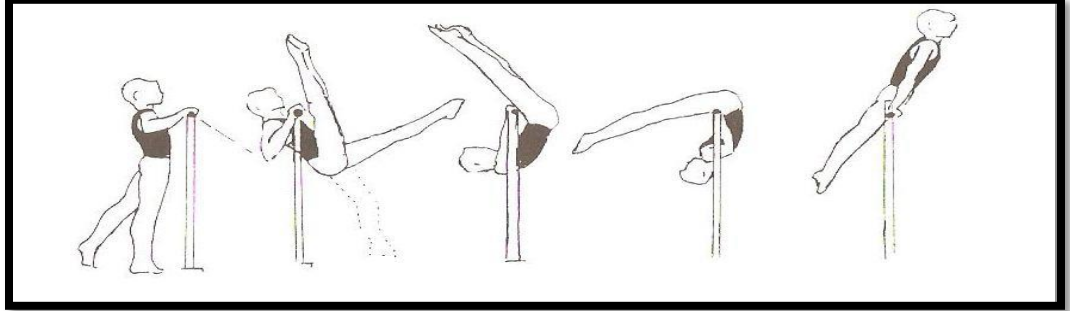
- 1-ارتفاع احدهما عن الارض (230-240) سم اما الاخر يرتفع (150-155) سم عن الارض
- 2-المسافة بين القائم الامامي والخلفي 230سم
- 3-المسافة بين البارين (العارضتين) من الداخل من 42سم -48سم
- 4-المسافة بين طرفي العمودين الملاصقين للبارين من 48-50سم



المهارات الاساسية على جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات

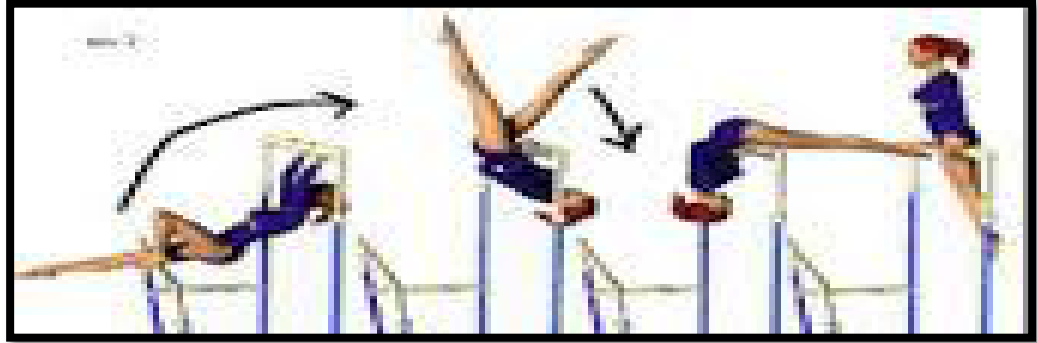
اولا / مهارة الطلوع الخلفي

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



رابعاً/ مهارة الكب بضم الساقين

