



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الأنبار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات الأولية / المرحلة الثانية

محاضرات مادة الجمناستك الفني للرجال (المرحلة الثانية)

(بنين – بنات)

م.د اوراس قاسم محمد

م.د أمير جابر مشرف



نبذة مختصرة عن الجمناستك الفني:

يعود تاريخ الجمناستك الفني إلى أربعة آلاف سنة خلت، ويذكر بعض المؤرخين أنه مستوحى من البهلوانات في مصر القديمة، الذين كانوا يقفزون ويتشقلبون ويقومون بحركات تحتاج للياقة بدنية كبيرة، وقد أوضحت بعض الرسوم والنقوش الموجودة على جدران الأهرامات والمقابر المكتشفة ذلك. وقد مارس الرجال والسيدات لدى الإغريق الرياضة على أنواعها ومن بينها الجمناستك الفني الذي أصبح جزء من ألعابهم الأولمبية.

فريدريك جان

قام الألماني فريدريك جان، وهو مدرس في إحدى مدارس الجمناستك الحديثة، ببناء أول معدات للجمناستك الفني في أوائل القرن التاسع عشر الميلادي. ثم أصبح الجمناستك الفني جزءاً من الألعاب الأولمبية، منذ أن بدأت هذه الألعاب في صورتها الحديثة عام 1896م. وفي سبعينيات القرن العشرين أدت التغطية التلفازية الواسعة للألعاب الأولمبية إلى جعل الجمناستك الفني رياضة تستحق المشاهدة.

في عام 1973 تأسس أول اتحاد للجمناستك الفني في العراق واخذ يقيم البطولات والدورات التدريبية والتحكيمية ومتابعة شؤون اللاعبين، وقد انضم العراق الى الاتحاد الدولي للجمناستك الفني سنة 1975 , وشارك في أول مؤتمر دولي 1977 في بورما وفي سنة 1980 اصبح العراق عضواً في اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي بانتخاب الدكتور صائب العبيدي ممثلاً للعراق في دورة الألعاب الاولمبية في موسكو.

تعتمد رياضة الجمناستك الفني على مجموعة من العلوم الطبيعية والإنسانية فالجمناستك الفني يعد علماً مركباً يستند على أسس وحقائق، ويبني على مبادئ علمية يستمدّها من علوم التشريح وميكانيكية الحركة وعلم النفس وعلم الاجتماع وطرائق التدريس وغيرها من العلوم الأخرى.

الجمناستك الفني يشكل الحجر الأساس لكل أنواع الرياضة وأهميته تكمن في أنه يعمل على بناء الجسم بأكمله وإعداده بالشكل الصحيح، فبمساعدة تمارين الجمناستك الفني يمكن تنمية عضلات الجسم والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي والدورة الدموية وكذلك إظهار السمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات وحب العمل الجماعي والتعاون.

وتبرز أهمية رياضة الجمناستك الفني في تأثيرها الايجابي على الصحة العامة للفرد حيث تساعد على تحسين عمل الجهاز التنفسي، والجهاز العصبي وجهاز الدوران، كما تساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة والمرونة والتوافق والسرعة وغيرها من خلال التدريب المستمر والمتواصل، ويعمل على تنمية القدرة على التركيز والتفكير والملاحظة، كما يساهم في تنمية الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية والشجاعة.

ويمكن تحديد أهمية الجمناستك الفني للرجال بالآتي :

1. تنمية القدرات والمهارات البدنية .
2. تنمية القدرات العقلية .
3. تنمية الواجبات التربوية .
4. الاهتمام بالنواحي الصحية .
5. تنمية الإحساس .

أنواع الجمناستك :

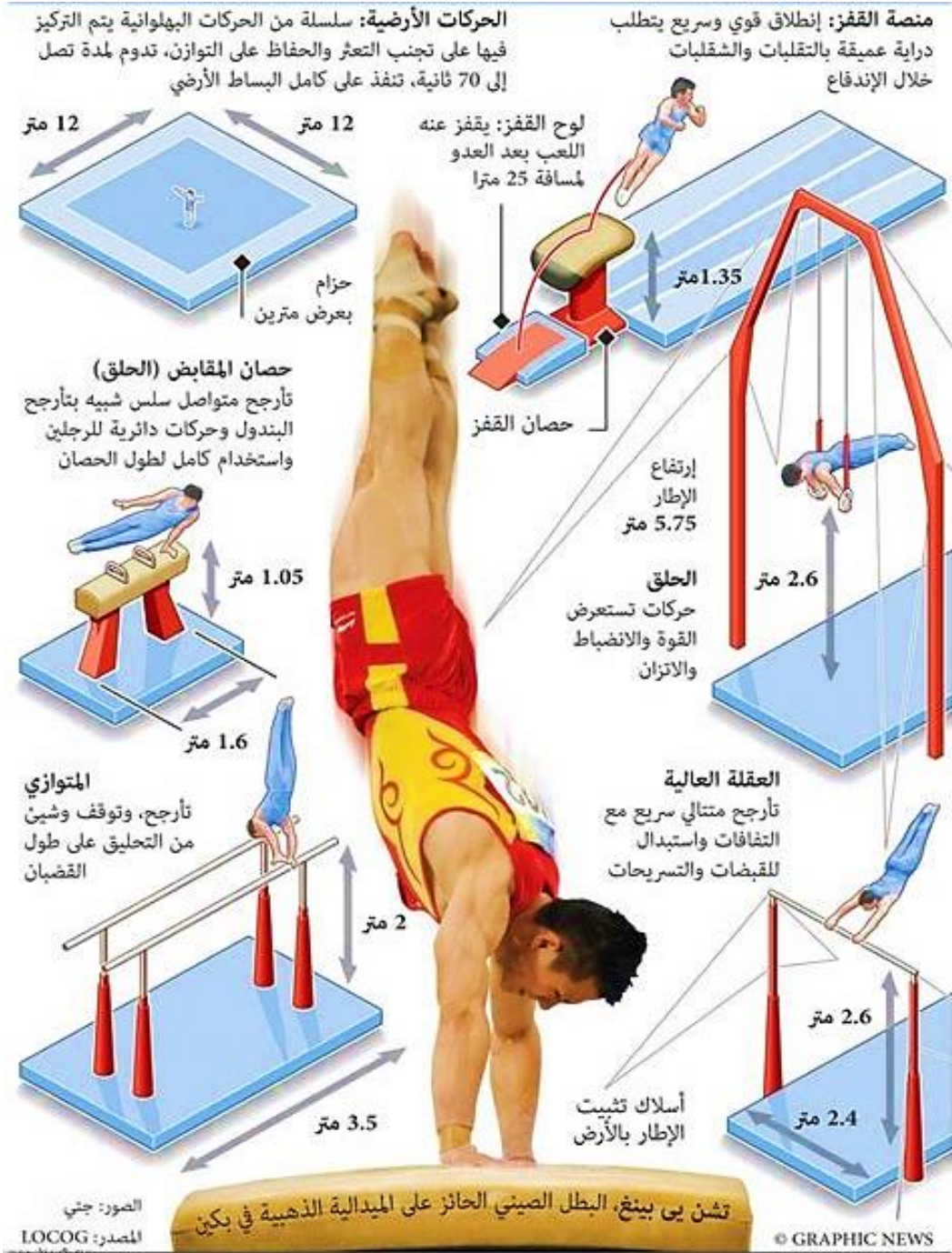
1. الجمناستك الفني (رجال – سيدات)
2. الجمناستك الإيقاعي
3. الجمناستك الاكروبايكي
4. جمناستك الأيروبيك
5. الجمناستك العام
6. جمناستك الترامبولين
7. جمناستك الباركور

جميع هذه الأنواع تمارس من كلا الجنسين الذكور والإناث عدا الجمناستك الإيقاعي حيث يمارس من قبل الإناث فقط وادواته هي : الكر، الشريط، الشاخص، الطوق وفيه بطولات فردية وفرقية ويمارس في المنطقة العربية بشكل محدود لا يتجاوز دولتين أو أكثر بقليل في الدول العربية.

أما بالنسبة لجمناستك الترامبولين فهو يمارس بشكل محدود في بعض الدول العربية ويمارس كجهاز مساعد في تدريبات الفرق العربية لتطوير الحركات الصعبة، وأكثر نوع يمارس في المنطقة العربية هو الجمناستك الفني للذكور والإناث ولهم فيه مشاركات رسمية في المنافسات العربية والقارية والدولية ويدرس في المدارس والجامعات، حيث هناك ستة أجهزة للذكور وأربعة أجهزة للإناث وهي على الشكل الآتي :

ت	اجهزة الرجال	ت	اجهزة النساء
1	الحركات الأرضية	1	منصة القفز
2	حصان المقابض	2	المتوازي المختلف الارتفاع
3	الحلق	3	عارضة التوازن
4	منصة القفز	4	الحركات الأرضية
5	المتوازي		
6	العقلة		

هذا هو التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه انتقال الفرق واللاعبين واللاعبات من جهاز الى جهاز اخر.



وهنا نحاول ان نعطي فكرة عن أوجه التشابه والاختلاف بين الجمناستك الفني للذكور والجمناستك الفني للإناث:
أوجه التشابه:

1. كلا الجنسين تقوّم جملهم الحركية على درجة صعوبة أساسية (حسب الجملة التي يقوم بها اللاعب) يضاف اليها مستوى الأداء من 10 درجات.
2. يشترك كلا الجنسين بنفس البطولات التي هي:
 - البطولة التأهيلية
 - بطولة الفردي العام
 - بطولة نهائي الأجهزة
 - بطولة نهائي الفرق
3. اقصى ما يجمعه كلا الجنسين على الجهاز الواحد 80 درجه حسب القانون الدولي.
4. لدى كلا الجنسين أجهزة بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز.
5. يكون عدد لاعبي الفريق في كلا الجنسين من 3\4\5 لاعب أي يشارك الفريق بخمسة لاعبين ويتنافس بأربعة لاعبين وتؤخذ افضل ثلاث درجات لتستخرج درجة الفريق على الجهاز الواحد.
6. يكون عدد المشاركين لكلا الجنسين في بطولة فردي الأجهزة 8 لاعبين أو لاعبات.

أوجه الاختلاف :

1. عدد أجهزة الذكور 6 أجهزة والإناث 4 أجهزة .
2. لا توجد أجهزة حصان المقابض والعلق والمتوازي والعقلة عند الإناث ولا توجد أجهزة عارضة التوازن والمتوازي المختلف الارتفاع عند الذكور.
3. اقصى ما يجمعه اللاعب من الذكور في بطولة الفردي العام 120 درجة واقصى ما يجمعه اللاعب من الإناث 80 درجة.
4. اقصى ما يجمعه الفريق من الذكور في البطولة الفرقية 480 درجة واقصى ما يجمعه الفريق من الإناث 320 درجة.
5. ارتفاع منصة القفز عند الذكور 135 سم وعند الإناث 125سم.
6. زمن الأداء في الحركات الأرضية عند الذكور لغاية 75 ثانية وعند الإناث لغاية 90 ثانية.
7. لا تصاحب حركات الذكور الموسيقى بينما تصاحب حركات الإناث الموسيقى.

انواع الجمناستك الفني تبعاً للمراحل العمرية للاعب:

1. جمناستك الالعاب.
2. جمناستك الموانع.
3. جمناستك الاجهزة.
4. جمناستك البطولات.

مراحل إعداد لاعب الجمناستك			
المرحلة	نوع الاعداد	العمر	محتوى المرحلة
الاولى	الانتقاء	5-4	الهدف الاساس/انتقاء افضل الاطفال لممارسة الجمناستك
الثانية	الاعداد العام	7-6	الهدف الاساس/اعداد عام باستخدام أنشطة رياضية مختلفة ومتنوعة (العب صغيرة-العب جماعية-جري-قفز-تعلق.....)
	الاعداد الخاص	9-8	الهدف الاساس/اعداد خاص لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالرياضة الجمناستك باستخدام الأنشطة والاجهزة الخاصة بالجمناستك
الثالثة	بداية التخصص	12-10	الهدف الاساس/تعلم واتقان الاوضاع والمهارات الاساسية على مختلف اجهزة الجمناستك
الرابعة	التخصص	16-13	الهدف الاساس/تعلم واتقان المهارات الصعبة والمركبة على مختلف الاجهزة والتدريب على اداء الجمل الحركية
الخامسة	تحقيق افضل النتائج	16 فما فوق	الهدف الاساس/المشاركة في البطولات

اهم اسباب اختيار عمر التدريب للاعب الجمناستك من (4_5)

1. ان الاطفال يتعلمون حركات الجمناستك الفني بسرعة.
2. لدى الاطفال الشجاعة الكافية لإداء الحركات الجمناستيكية المختلفة.
3. تعمل على تطوير القوة لدى الاطفال مبكراً.
4. اكساب المطاطية لدى الاطفال وذلك كون المرونة تكون في هذا العمر جيدة ويمكن تطويرها الى الاحسن خلال التمرين.
5. ان الوصول الى مرحلة البطولة تتطلب مدة طويلة من التدريب المتواصل يتراوح من (12_15) سنة وان احسن عمر للوصول الى البطولة هو في عمر (18_22) سنة بالنسبة للرجال, وعمر (16_20) سنة بالنسبة للنساء.

البطولات التي يشترك فيها الرجال والسيدات في المنافسات

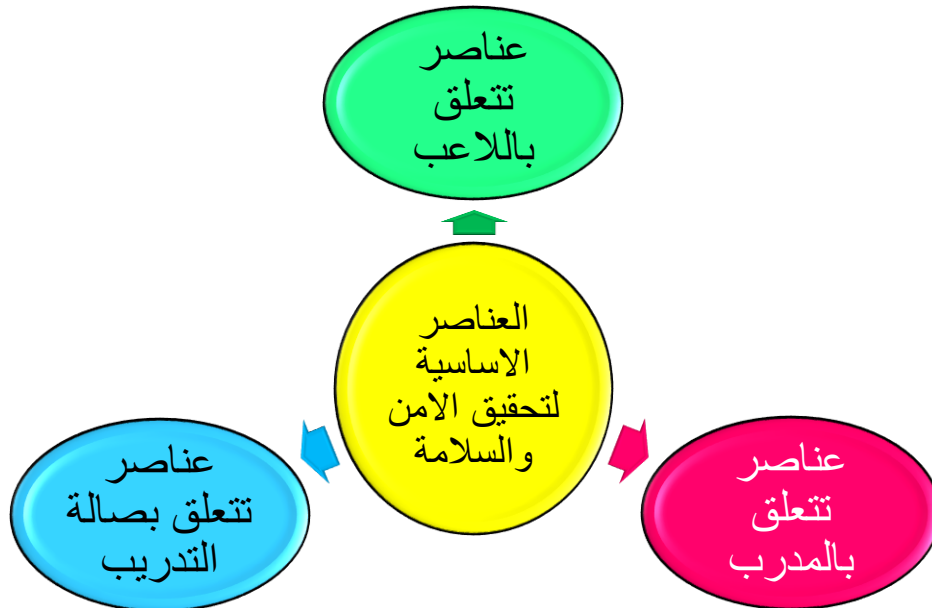
1. البطولة التأهيلية.
2. بطولة الفردي العام.
3. بطولة نهائي الاجهزة.
4. بطولة نهائي الفرق.

عوامل الأمن والسلامة في رياضة الجمناستك الفني للرجال

ان مفهوم الأمن والسلامة بشكل عام يعني تجنب الظروف والمخاطر التي تواجه اللاعبين وتحقيق الأمن والسلامة لهم عن طريق توفير جو آمن يضمن لهم ممارسة آمنة، حيث يكون اللاعب لديه شعور بالأمن وأنه في حماية كاملة من المخاطر، لذا يتوجب على المعنيين بالأمن والسلامة توفير أحدث الأجهزة والأنظمة المختلفة لتحقيق الأمن والسلامة للاعبين، وتعرف عوامل الأمن والسلامة في رياضة الجمناستك الفني بأنها: "توفير أقصى درجة من الأمن والسلامة والوقية من حدوث الأضرار وتجنب الأخطار التي تؤدي إلى حدوث اصابات سواء بالنسبة للاعب الذي يتدرب رياضة الجمباز أو المدرب الذي يقوم بتدريب تلك الرياضة، وذلك عن طريق اتخاذ الاجراءات الوقائية التي تتم قبل وأثناء وبعد التدريب".

العناصر الأساسية التي تسهم في تحقيق الأمن والسلامة في الجمناستك الفني للرجال

هناك مجموعة من العناصر الأساسية التي تسهم في توفير الحماية والأمان للاعبين، منها ما يتعلق باللاعب نفسه ومنها يتعلق بالمدرّب او صالة التدريب كذلك الأجهزة والأدوات التي يتدرب عليها اللاعب، وغيرها الكثير لكن هنا نذكر ابرزها:



أولاً: اللاعب

هناك بعض الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر في لاعب الجمناستيك الفني للرجال والتي تكمن في بعض المعلومات التي يجب أن يكون اللاعب على دراية كاملة بها، ومنها:

1. أن يكون اللاعب على دراية كافية بالملابس التي لابد أن يرتديها لتجنب الإصابات المحتملة، كما لا يجوز للاعب الجمناستيك الفني ارتداء الأحزمة وأدوات الزينة مثل الخواتم والساعات والسلاسل وغيرها من الأدوات التي تشكل خطورة أثناء الأداء.
2. يجب أن يلتزم اللاعب بالتعليمات والترتيب الصحيح لتعلم المهارات ولا يجوز له التسرع في تعلم مهارة معينة لم يحين أوانها، لأن ذلك يشكل خطورة كبيرة عليهم خاصة المهارات التي تتصف بالصعوبة.
3. يجب على لاعب الجمناستيك أن يهتم بالإحماء ويفهم جيداً طريقة أدائه وفوائده.
4. يجب أن يكون لدى اللاعب ثقة عالية بالنفس، وذلك عن طريق اكتساب الشجاعة الذاتية التي تساعد بشكل كبير في تنفيذ المهارات الصعبة، لأن الخوف يمكن أن يتسبب بالكثير من الإصابات.
5. اتباع التعليمات الصادرة من المدرب وعدم مخالفتها، لأن الاتيان بما يتعارض معها يؤدي الى حدوث إصابات.
6. الالتزام بعدم تنفيذ مهارة معينة أو استخدام جهاز معين إلا بإذن من المدرب.

ثانياً: المدرب

هناك العديد من الواجبات التي يجب على المدرب الالتزام بها لتحقيق الامن والسلامة للاعبين، ومنها:

1. أن يكون المدرب لديه وعي وفهم كامل لكافة المخاطر ونواحي المجازفة، لكل تمرينات الجمناستيك الفني على الأجهزة المختلفة، حتى يضمن سلامة اللاعب وعدم تعرضه للخطر والإصابة بأي حال من الأحوال.
2. اختبار الاجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب قبل الشروع في تدريب اللاعب عليها، كما يتوجب عليه الإبلاغ عن أي خطأ أو خلل في الأجهزة المستخدمة حتى يتم إصلاحه.
3. المعرفة الكافية لقدرات اللاعب وتدريبه مهارات تتماشى مع قدراته البدنية حتى لا يشكل خطورة عليه.

4. الالتزام بإجراء عملية الاحماء العام والاحماء الخاص قبل التدريب بشكل صحيح، لضمان سلامة المتدربين.
5. تدريب اللاعبين على المهارات التي تتناسب معهم مع مراعاة اختلاف الفئات العمرية لأن هناك مهارات تتناسب مع سن الشباب ولا تتناسب مع الأطفال.
6. التدريب النظري يجب أن يأتي قبل التدريب العملي، فيجب على المدرب لرياضة الجمناستك الفني أن يتأكد من وصول المعلومات الكافية الى اللاعب قبل الشروع في الممارسة العملية.
7. يجب أن يكون مدرب الجمناستك الفني على دراية كافية بأساليب التدريب الصحيحة وفق أصول علمية معتمدة وواضحة، واتباع الشروط العلمية للتدريب بالطريقة الآمنة التي تضمن سلامة لاعبيه.

ثالثاً: صالة التدريب والأدوات والأجهزة القانونية والمساعدة

- هناك بعض الصفات والخصائص التي يجب وان تتوفر في صالة التدريب، كما ان هناك العديد من الأجهزة والأدوات الواجب توافرها، نذكر منها:
1. يجب أن تكون مساحة صالة التدريب (30 x 20) متر وارتفاعها 6 متر.
 2. التأكد من ان جميع الاجهزة في القاعة مجهزة بشكل جيد ومربوطة وثابتة.
 3. التأكد من ان تكون المساعدة اثناء الاداء بشكل محترف ومتناسب مع المهارة.
 4. يجب ان تكون صالة التدريب ذات منافذ تهوية جيدة ويجب مراعاة نظافتها بشكل مستمر.
 5. ان عنصر الاضاءة من أهم العناصر التي يجب أن تراعى داخل صالة التدريب، ولا يجوز أن تكون ألوان الحائط من الألوان العاكسة للضوء، وذلك لضمان سلامة اللاعبين وعدم حدوث اضرار واصابات اثناء التدريب أو المنافسات.
 6. يجب أن تكون الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل صالة التدريب صالحة للاستخدام، مع مراعاة نظافتها بشكل مستمر قبل وبعد التدريب.
 7. يجب توافر كافة الأجهزة القانونية والمساعدة داخل صالة التدريب واختبار الاجهزة بصفة دورية واصلاحها أول بأول، كما يجب توافر مراتب الأمان لكل جهاز بما يؤمن سلامة اللاعبين بشكل كبير.
 8. الترتيب الصحيح للأدوات والأجهزة المستخدمة داخل صالة التدريب ومراعاة المسافات التي تفصل بين كل جهاز بما لا يعرض اللاعبين لأي خطر أو حدوث اصابات.

النقاط الواجب مراعاتها عند تنمية الصفات البدنية للاعبي الجمناستك الفني؟

1. المتابعة الجادة لمبدأ التدرج في زيادة الصعوبة للتمرينات من حيث الحجم او الشدة.
2. الاستعمال الفردي لطرق ووسائل الاعداد البدني وفقاً لخصائص النمو البدني للاعب.
3. العمل على اجراء بعض القياسات البدنية لغرض التعرف على الامكانيات الوظيفية للاعبين.
4. اجراء المتابعة الدورية لمستويات الاعداد البدني للاعبين.
5. السعي الى النمو المتوازن للصفات البدنية المختلفة لدى اللاعب.

اجهزة الجمناستك

بساط الحركات الأرضية

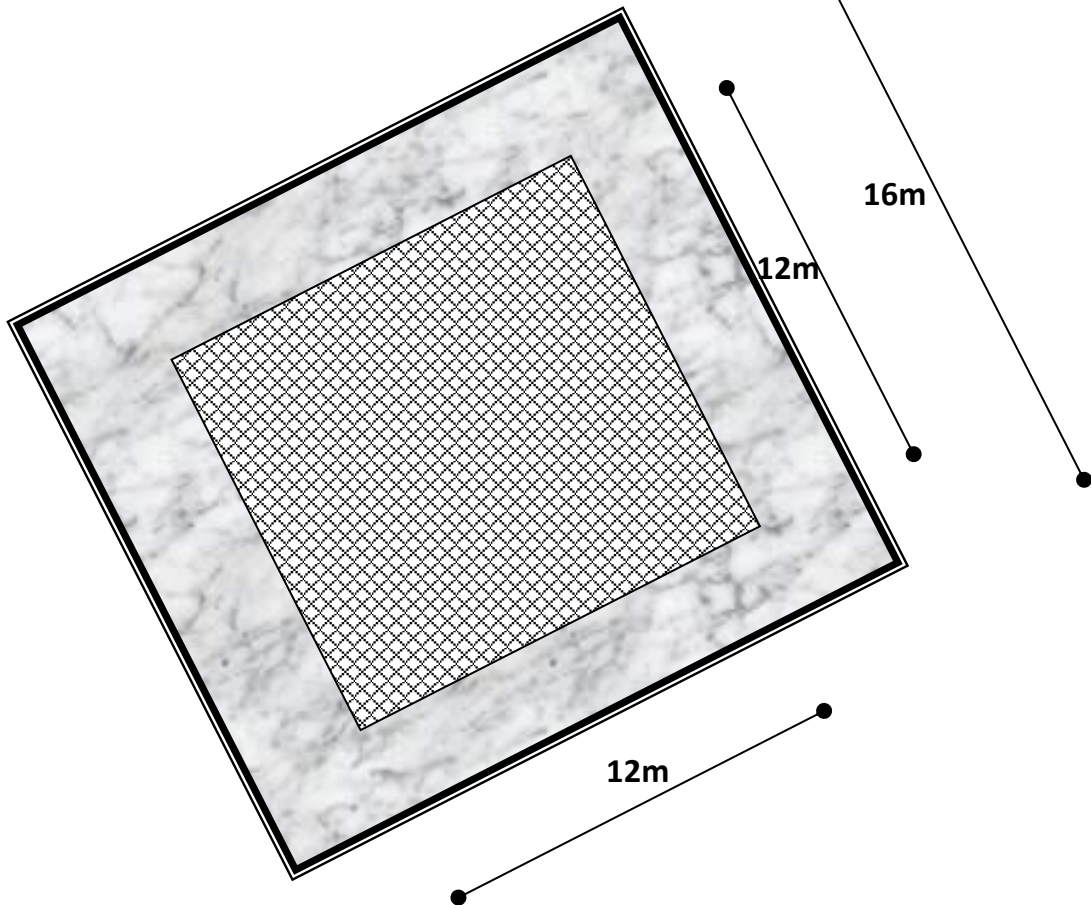
تتكون الحركات الارضية بشكل عام من حركات أوكروباتيكية وحركات غير أوكروباتيكية ويجب استغلال المساحة الكاملة لجهاز الحركات الارضية (12 م X 12م) .

معلومات حول اداء التمرين :

1. يجب على اللاعب ان يبدأ تمرين الحركات الارضية في منطقة البساط الارضي من الوقوف الثابت والرجلان مضمومتان, ويبدأ التمرين والتقييم من اول حركة قدم تصدر عن اللاعب.
2. يجب على اللاعب ان يؤدي الحركات التي يستطيع القيام بها فقط, مع الامان الكامل وبدرجة عالية من الاتقان الجمالي والفني.
3. يجب ان يؤدي اللاعب التمرين داخل منطقة الارضي بأكملها.
4. المكان المتاح للحركات الارضية محدد بخطوط, وهذه الخطوط تعتبر جزءاً من منطقة الحركات الارضية, ويمكن للاعب ان يلامس الخط ولكن لا يخرج عنه.
5. الخطوط خارج منطقة الارضي المحددة تكون تحت مراقبة حكمي الخطوط الذين يجلسان متقابلين على منطقة الحركات الارضية ويلاحظ كل حكم حدود الخطين القريبين عليه, وعندما يحدث تجاوز يجب على حكم الخط اخطار مسؤول لجنة الجهاز وبدوره يحتسب الخصومات المناسبة من الدرجة النهائية.
6. المدة القصوى لتمرين الحركات الارضية 70 ثانية تؤكد من قبل الميقاتي وليس هناك حد ادنى للوقت, ويعطي حكم الوقت اشارة تحذيرية صوتية عند 60 ثانية واخرى عند 70 ثانية ليشير الى انتهاء الوقت.
7. يجب ان تستخدم منطقة الارضي بكاملها مما يعني وجوب استعمال الخط القطري (A-C) (B-D) وجوانب المربع بطريقة تحتم على اللاعب ان يظهر على الاقل مرة واحدة عند كل زاوية (A,B,C,D).

القياسات القانونية لبساط الحركات الأرضية

- مربع الشكل (12م×12م) أي مساحة (144م²) ومحدد بخط بعرض (5سم) ويكون ضمن مساحة البساط ويترك (2م) منطقة امان زيادة على كل ضلع من الأضلاع الأربعة .
- يتكون البساط من (8) قطع من الخشب ذي الجودة العالية ومساحة كل قطعة (200سم×150سم) .
- تربط هذه القطع الثمان بأسلاك معدنية من الجوانب الأربعة وبأقراص مستديرة الشكل من مادة (بولي ميد boy mid) وهي مادة عازلة شديدة المقاومة للحرارة .
- تتركز هذه القطع الخشبية على مكعبات مصنوعة من الأستك العالي الكثافة (الفوم) وبسمك (4سم) وموزعة بالتساوي تحت القطع بحيث لا تعطي أي إنثناء أو ميل .
- تغطي هذه القطع وكل المواد السابقة ببساط (كاربت) مصنوع من النايلون غير قابل للانزلاق . والشكل يوضح ذلك .



يوضح بساط الحركات الأرضية وأبعاده القانونية

مهارات بساط الحركات الأرضية

أولاً: مهارة الميزان الأمامي

يعتبر الميزان الأمامي من أسهل الموازين في الجمناستك ولا يمكن ان يخلو أي تمرين من هذا الميزان، الجسم يكون في حالة اتزان على رجل واحدة ويحتاج الميزان الأمامي لعضلات مشدودة وتوافق عصبي عضلي وذلك لان قاعدة الارتكاز على القدم تكون صغيرة.

نواحي الأداء الفنية:

- أثناء الوقوف يتم رفع اليدين جانباً.
- يتم انحناء الجذع وإمالة للأمام مع إبقاء عضلات الجسم مشدودة ويتم إعطاء الرأس وضعاً خلفياً مع رفع القدم اليمنى أو اليسرى بحركة مستمرة الى الخلف عالياً.
- مع ميل الجذع للأمام تمتد الذراعان للجانب وتكونان ممدودتين والأصابع تكون ملتصقة حتى يصل الجسم لوضع أفقي ويظهر تقوس في الظهر.
- يفضل دائماً ان يوجه مشط قدم الارتكاز للأمام للمساعدة في الثبات وتكون ركبة قدم الارتكاز ممدودة وغير مثنية باستقامة واحدة وعمل ميزان بحيث يكون الرأس والجذع والذراعان بمستوى واحد.

الأخطاء الشائعة:

- ثنية ركبة رجل الارتكاز.
- رفع الجذع للأمام.
- رفع الرأس للأعلى مع الذراعين.
- ثني مفصل فخذ الرجل المرفوعة.



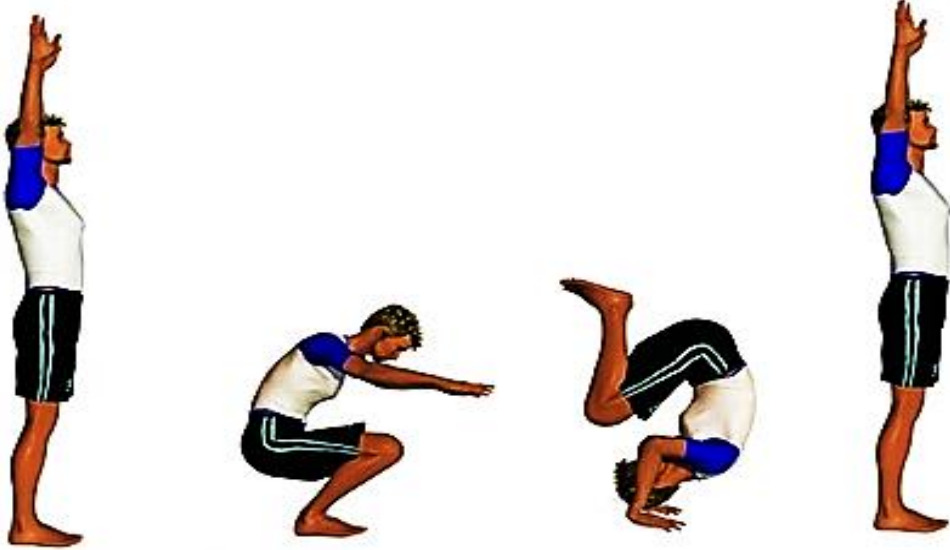
يوضح مهارة الميزان الأمامي

ثانياً: مهارة الدحرجة الأمامية المتكورة

1. تعتمد هذه المهارة على مبدأ تحقيق التكور والدوران حول المحور العرضي للجسم.
2. الرأس يكون الى الأمام مع ضم الذقن على الصدر.
3. يجب ان يكون الصدر مضموماً على الجسم و يتم ذلك من خلال ثني مفصل الورك.
4. الركبتان متجهتان الى الأمام وان يكون الدفع بكلتا القدمين معاً.
5. ملامسة الأرض بالكفين أولاً ثم التدرج من خلال مس منطقة خلف الرأس وليس مقدمة الرأس للبساط مروراً بمنطقة الظهر حتى يركز الجسم على القدمين.
6. مد الجسم عالياً للوصول الى وضع الوقوف.

الأخطاء المتوقعة للدحرجة المتكورة الأمامية

1. ضعف التكور أي عدم ثني الركبتين والرأس وتقريبهما إلى مركز ثقل الجسم.
2. البدء بالدحرجة من قمة الرأس.
3. الفتح المبكر للجسم.
4. عدم وضع الكفين على الأرض.
5. عدم ثني الرأس للداخل وعلى الصدر.



يوضح مهارة الدحرجة الأمامية المتكورة

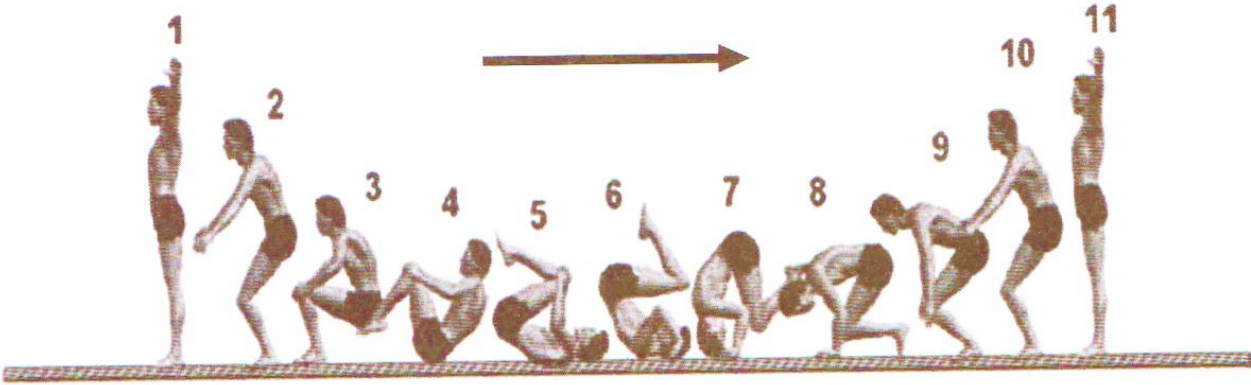
ثالثاً: مهارة الدحرجة الخلفية

1. تعتمد هذه المهارة في أدائها على تكور الجسم كما في الدحرجة الأمامية ولكن اتجاه الحركة يكون الى الخلف.
2. يميل جسم اللاعب الى الخلف مع ضم الركبتين الى الصدر والرأس الى الصدر أيضاً.

3. يقوم اللاعب بدفع الأرض عند وصول الورك فوق الرأس لغرض التخلص من الإعاقة التي يسببها وجود الرأس أثناء الدوران.
4. من المهم التأكيد على الضم وتقريب أجزاء الجسم من محور الدوران وذلك لأجل زيادة السرعة الدورانية.

الأخطاء المتوقعة للدرجة المتكورة الخلفية

1. ضعف التكور أي عدم تقريب أجزاء الجسم من مركز ثقل الجسم لتقصير إنصاف أقطار الدائرة لأجزاء الجسم.
2. فتح الجسم عند دفع الأرض باليدين.
3. عدم وجود دفع للأرض باليدين لتحرير الرأس من البساط.
4. عدم نقل اليدين إلى الخلف بسرعة.
5. عدم ثني الرأس إلى الصدر.



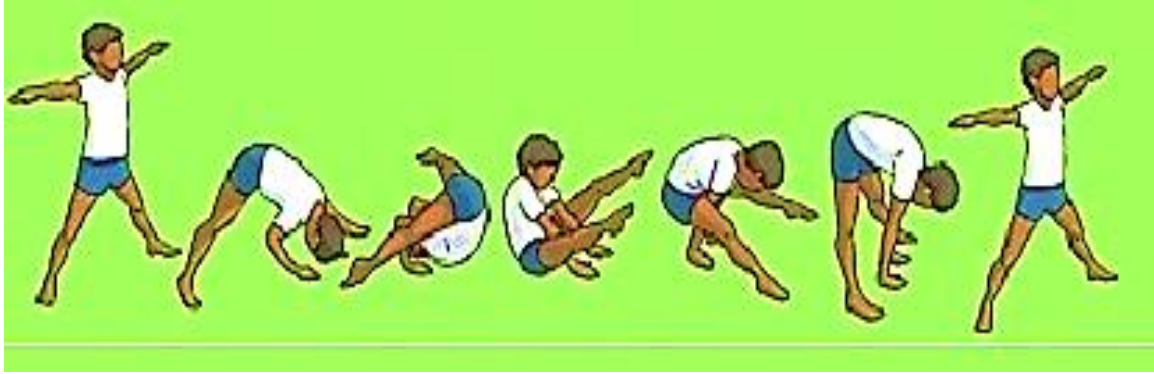
يوضح مهارة الدرجة المتكورة الخلفية

رابعاً: الدرجة الامامية المنحنية فتحاً

تكون اصعب من الدرجة المكورة الامامية وصعوبتها ناتجة عن فتح الرجلين الى ابعد ما يمكن والاحتفاظ في هذا الوضع طيلة مراحل الحركة، وكلما اقترب مركز ثقل الجسم من الأرض كلما كانت الحركة اسهل، وعملية فتح الرجلين جانبا يتم في القسم الرئيس من الحركة مع ثني الجذع الى الامام الأسفل ونقل اليدين من الخلف الى الامام بين الفخذين على البساط لتصبح عامل دفع بهما لرفع الورك والجذع عن الأرض والوصول بالجسم الى وضع الوقوف المنحني فتحاً، وتبدأ الدرجة من خلف الرقبة والكتفين ثم الجذع والورك أخيراً والوقوف على القدمين.

الأخطاء الشائعة

1. عدم المرونة الكافية لمفصل الورك مما يؤدي الى عدم فتح الرجلين جانباً بصورة كبيرة والذي يؤدي الى ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض.
2. فتح الجذع بشكل مبكر قبل ان يصل المتعلم الى وضعية الوقوف مما يؤدي الى رجوع الجسم للخلف وسقوطه على الورك.
3. ثني الرجلين.



خامساً: مهارة الغطس

تعد هذه المهارة مشابهة في مراحل أدائها الفني لمهارة الدرجة الأمامية في القسمين الابتدائي والنهائي منها أما القسم الرئيس فيها فيكون فيه جسم اللاعب في حالة طيران وبجسم ممدود وعندما تمس أصابع اليدين الأرض يبدأ اللاعب بسحب وتكوين أجزاء الجسم لكي يحدث الدوران، وهي من المهارات السهلة والمحبة للاعبين والتي تهيئهم لأداء القلبات المكورة في مراحل لاحقة من التعلم.

تكنيك الأداء

بعد ركضة تقربية قصيرة يتم ثني الساق انثناءً خفيفاً وتتم عملية القفز بالساقين سوية للأمام الأعلى وفي حالة الطيران يمكن أن يكون هناك انثناء خفيف جداً بالورك، الذراعان تكونان ممدودتان للأمام الأعلى والرأس يكون بين الذراعين، تنتهي مدة الطيران عندما تلامس الكفين الأرض وعند ملامسة الكفين تنثنى الذراعين وتحدث عملية التدحرج على نهاية الرأس ثم على الظهر.

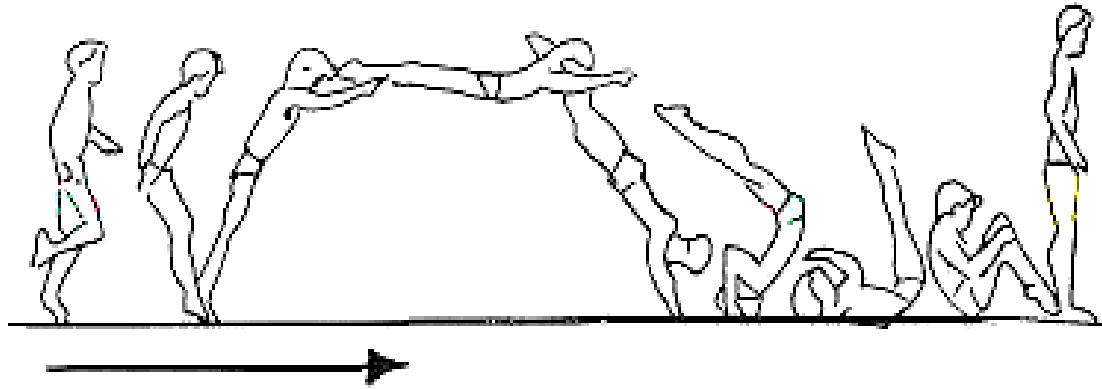
الخطوات التعليمية لمهارة الغطس

1. إتقان الدرجة المتكورة الأمامية بصورة جيدة من وضع الوقوف بثني الركبتين نصفاً من ركضة تقربية.

2. أداء التمرين السابق نفسه من فوق الحاجز كصندوق خشبي أو من فوق الزميل المتخذ وضعية البروك الموازي أو من فوق الحبل المرفوع عن الأرض.
3. أداء التمرين السابق نفسه ولكن من ركضة تقريبيه صغيرة.
4. أداء الغطس من الركضة التقاربية.

الأخطاء المتوقعة لمهارة الغطس

1. عدم مرجحة الرجلين وخطفهما الى الخلف الأعلى بعد النهوض مباشرة.
2. خفض الذراعين بشكل مبكر.
3. الثاني المبكر للرأس وفي لحظة النهوض.
4. الثاني الكبير لمفصل الورك والرجلين خلال الطيران مما يسبب النزول على الظهر قبل اليدين.
5. النهوض الفردي وليس الزوجي.
6. الثاني السريع للذراعين.
7. عدم التكور الكامل للجسم أو الفتح المبكر للدرجة المتكورة الأمامية.



يوضح مهارة الغطس

سادساً: الوقوف على الرأس

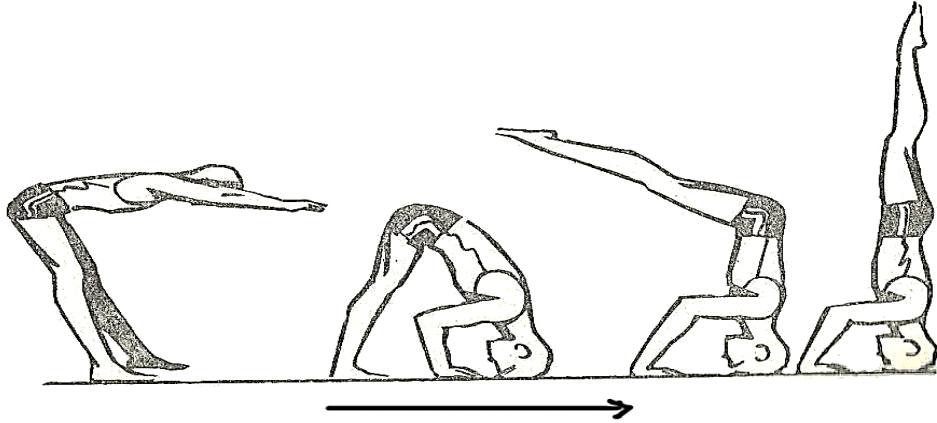
يعد الوقوف على الرأس من الحركات غير الصعبة والتي يميل في أدائها حتى الأطفال الصغار، وتعد أيضاً من الحركات الجميلة التي تعطى للمبتدئين في بادئ الأمر وسهولة أدائها ناتج عن اعتمادها على قاعدة ارتكاز كبيرة وشكل الجسم والقاعدة التي يركز عليها الجسم تتكون من مثلث متساوي الساقين قمته تكون رأس اللاعب وقاعدته الخط الواصل بين الكفين وضلعاها الخطان الواصلان بين الرأس واليدين وتكون أصابع اليدين متجهة للأمام وبانحراف قليلاً للخارج

والمرفقان للدخول مع ثني الذراعين قليلاً للمساعدة على تثبيت وضع الجسم وعدم سقوطه إلى الأمام أو الخلف.

ويجب أن يكون ارتكاز الرأس على الجبهة (نهاية الجبهة ومقدمة الرأس) أما شكل الجسم فيكون على استقامة واحدة من المشطين إلى الرأس ويكون مركز ثقل الجسم على استقامة الرأس والرجلين وفي المنتصف تماماً وليس في الوسط وعضلات الجسم تكون مشدودة.

الأخطاء المتوقعة لمهارة الوقوف على الرأس

1. عدم تشكيل مثلث متساوي الساقين لقاعدة الارتكاز أي وضع الرأس والكفين على استقامة واحدة (قاعدة الارتكاز صغيرة).
2. وضع الرأس على البساط (على الوجه أو على قمة الرأس).
3. تقوس بالظهر أو انحناء بالجسم.
4. رفع الجسم بسرعة مما يسبب فقدان التوازن والسيطرة على الجسم.
5. وضع اليدين قريباً من الرأس مما يسبب عدم سعة قاعدة الارتكاز أو بعيداً عنه.



يوضح مهارة الوقوف على الرأس

سابعاً: مهارة الوقوف على اليدين

تعد مهارة الوقوف على اليدين من المهارات المهمة في الجمناسك الفني وهي من أولى المهارات التي يتم تعلمها والتأكيد عليها بالنسبة للاعبين وذلك لكونها الأساس بشكل كلي أو جزئي في الأداء الفني للكثير من المهارات التي تؤدي على أجهزة الجمناسك المختلفة، وتؤدي هذه المهارة على الأرض من وضع الوقوف مع فتح الذراعين عالياً بحيث تكون زاوية الكتف مفتوحة بالكامل والذراعان مفتوحتان بعرض الكتفين مع فتح الأصابع لاستقبال الأرض، يبدأ اللاعب بالميلان إلى الأمام من مفصل الكتف مع مرجحة الرجل الحرة إلى الخلف الأعلى وبقدر مناسب لكي يصل الورك فوق موضع اليدين على الأرض مع الشد الكامل لعضلات البطن

والذراعين والساقين, قاعدة الارتكاز من اليدين بحيث تكون الأصابع مفتوحة ومتجهة قليلاً الى الخارج وأصابع القدمين مؤشرة والنظر يكون على الارض بين اليدين.

الأخطاء المتوقعة لمهارة الوقوف على اليدين

1. الكفين اضيق او اوسع من الصدر والاصابع غير مفتوحة.
2. المرجحة اقل أو اكثر من المطلوب مما يؤدي الى سقوط اللاعب الى الأمام أو عدم وصوله الى النقطة المطلوبة.
3. وجود ثني في الرجلين أثناء المرجحة مما يسبب انقلاب اللاعب الى الأمام.
4. وجود ثني في الذراعين وعدم فتح زاوية الكتف بشكل كامل.
5. وجود انثناءات في الجسم (تقوس في الظهر).
6. عدم شد جميع عضلات الجسم.
7. عدم سقوط مركز ثقل الجسم بين اليدين ومنتصف القاعدة.
8. النظر لا يكون على الارض وبين اليدين مما يسبب اختلال التوازن.



يوضح مهارة الوقوف على اليدين

ثامناً: مهارة العجلة البشرية

تتميز حركة العجلة البشرية بكونها من الحركات الجميلة الشكل وسهلة الأداء ولا يخلو منها أي تمرين بالحركات الأرضية للمتسابق وحتى الأطفال صغار السن يستطيعون أدائها بصورة صحيحة كما نشاهد ذلك في الطرقات والمحلات الشعبية والحدائق والمدارس، ويقطع الجسم بحركته في العجلة البشرية دورة كاملة بزاوية (360) درجة بالاتجاه الجانبي حول محوره الأفقي (العميق) ونقاط الارتكاز بالحركة هي اليدين (واحدة بعد الأخرى) ثم القدمان (واحدة بعد

الأخرى) ولهذا السبب سميت بالعجلة البشرية وسير مركز ثقل الجسم في الحركة يجب أن يستمر في سيره فوق الكتفين وفي المنتصف تماماً وعلى استقامة الورك والجذع والرجلين حتى يبقى الجسم بخط مستقيم نحو الاتجاه الذي يتجه إليه اللاعب في حركته وان أي خروج لمركز ثقل الجسم عن المنتصف يؤدي إلى فشل الحركة وعدم أدائها بالشكل الدائري العمودي الصحيح مما يؤدي إلى لجوء اللاعب إلى قتل الجسم لتجنب السقوط وإحداث انحناء بالجسم غير مرغوب فيه ويمكن أداء الحركة من عدة أوضاع مختلفة من الوقوف الجانبي، ومن الوقوف المواجه، ومن القفز، ومن المشي والجري .

الخطوات التعليمية لمهارة العجلة البشرية

1. الوقوف على الرأس (الرجلان مفتوحتان).
2. الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين والثبات.
3. يرسم على الارض قدمين وكف ووجه وكف وقدامين ويحاول اللاعب وضع كفيه وقداميه على الرسم والنظر للوجه المرسوم.

الأخطاء المتوقعة لأداء العجلة البشرية

1. ثني الذراعين والرجلين.
2. عدم فتح الرجلين كثيراً.
3. ثني مفصل الكتفين والورك.
4. وضع اليدين على الأرض في آن واحد.
5. عدم مرور مركز ثقل الجسم في المنتصف تماماً.
6. عدم الدفع الجيد بالقدم أو اليد لأجل الحصول على استمرارية جيدة.
7. ثني الجذع للأمام أو الخلف اثناء دوران الجسم.



يوضح مهارة العجلة البشرية

تاسعاً: مهارة القفزة العربية

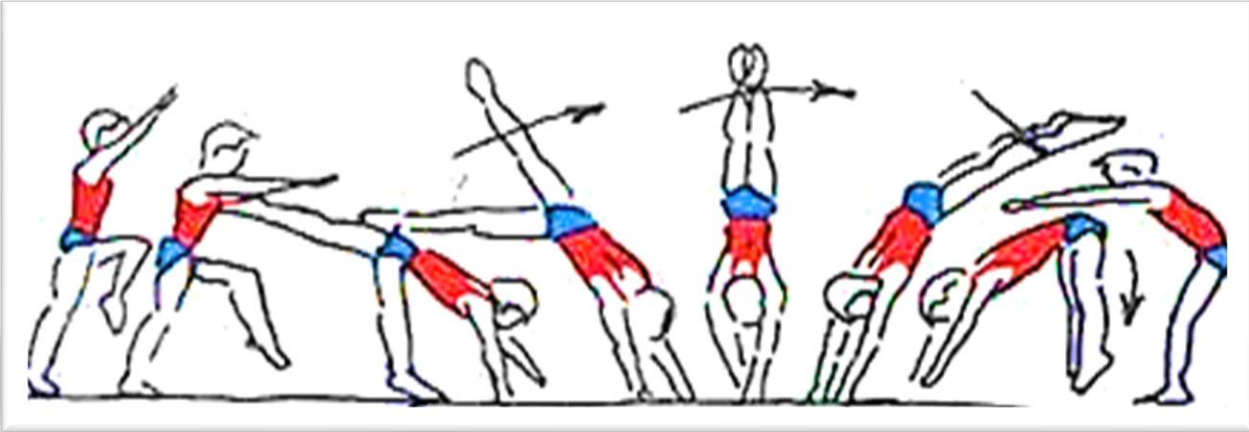
تتشابه القفزة العربية في أداؤها الفني مع مهارة العجلة البشرية ويضاف إليها ربع دورة على المحور الطولي وهي حركة ربط وتعتمد بشكل رئيس على عملية الدفع باليدين من الأرض وهما بشكل متقاطع على الأرض ويمر الجسم بوضع الوقوف على اليدين وينتهي بالوقوف الكامل ويجب نقل الرجلين بسرعة وبحركة خاطفة لأجل تحقيق النقل الحركي الكامل للجسم لاسيما وان كانت هناك مهارة أخرى بعد القفزة.

الخطوات التعليمية لمهارة القفزة العربية

1. استخدام القفاز لتعويد اللاعب على المرجحة القوية للرجلين والدفع باليدين.
2. استخدام الصندوق الخشبي للتعود على قتل الجسم على المحور الطولي مع التأكيد على وضع اليدين والكتفين.

الأخطاء المتوقعة لمهارة القفزة العربية

1. ثني الرجلين إثناء عملية الخطف مما يسبب إكساب الجسم عزم دوران عالي وهو غير مطلوب ويسبب السقوط.
2. عدم خطف الرجلين بسرعة.
3. ثني الذراعين أثناء الارتكاز على الأرض.
4. عدم تقاطع اليدين أثناء الارتكاز على الأرض.



يوضح مهارة القفزة العربية

جهاز طاولة القفز

جميع القفزات التي تؤدي على جهاز طاولة القفز تمر بستة مراحل مترابطة مع بعضها وهذا الترابط من الضروريات في انجاز القفزة المطلوبة بإتقان وتحقيق الهدف, واي اخفاق في اي مرحلة يؤثر سلباً على المراحل الاخرى التي تليها, ويجب على اللاعب ان يؤدي قفزة واحدة فيما عدا النهائيات فيجب عليه اداء قفزتين من مجموعات حركية مختلفة وطيران ثاني مختلف, تبدأ كل حركة بالجري والارتقاء بكلتا القدمين بالإضافة الى الارتكاز القصير على الحصان بيد واحدة او بكلتا اليدين وقد تحتوي القفزة على لفة او عدة لفات حول محاور الجسم.

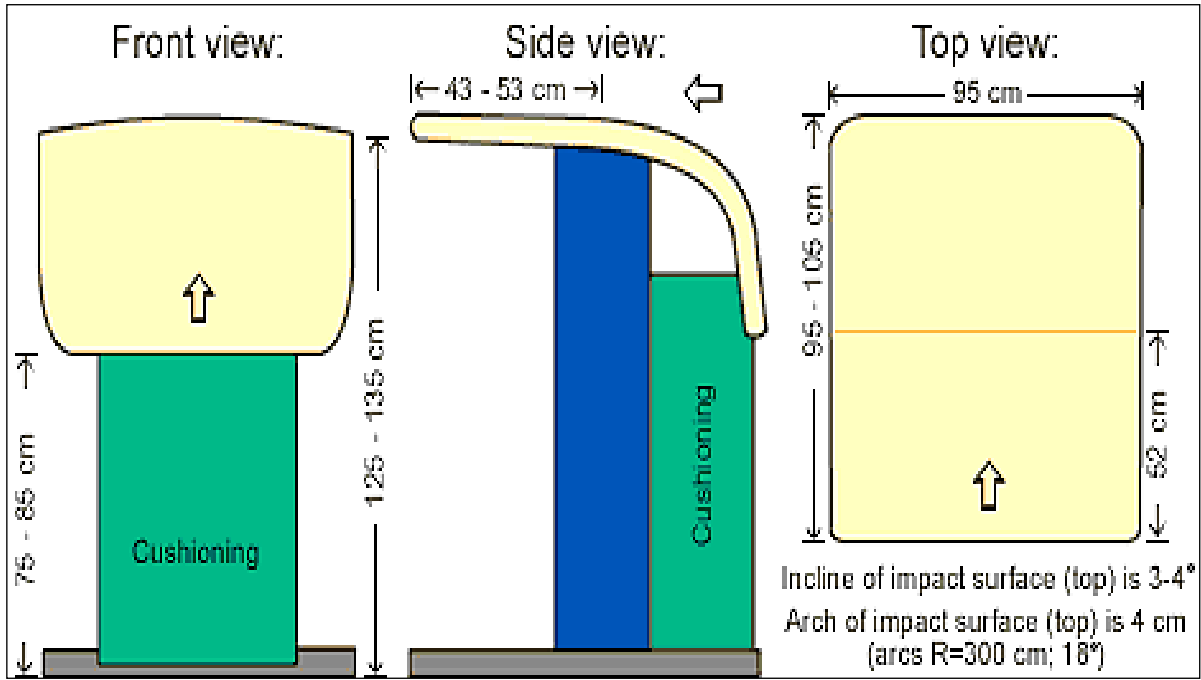
معلومات حول اداء التمرين

1. يجب على اللاعب ان يبدأ كل قفزة من الوقوف الثابت والرجلان مضمومتان عند مسافة لا تتجاوز الـ 25م من حافة الطاولة القريبة منه, وتبدأ القفزة مع الخطوة الاولى او الوثبة الاولى للاعب ولكن التقييم يبدأ من لحظة ملامسة رجل اللاعب للقفاز.
2. يجب على اللاعب ان يؤدي فقط القفزة التي يستطيع اداها مع الامان الكامل وبدرجة عالية من الاتقان الفني والجمالي.
3. يجب ان يؤدي اللاعب قفزة واحدة, عدا نهائي الاجهزة حيث يجب على اللاعب ان يعرض قفزتين من مجموعتين مختلفتين من مجاميع حصان القفز الحركية.
4. تنتهي القفزة بالهبوط خلف الطاولة في وضعية الوقوف والرجلان مضمومتان مواجهاً للطاولة او بعيداً منها للأمام او للخلف.

قياسات و أبعاد الجهاز : يتكون الجهاز من ثلاثة أجزاء هي (طاولة القفز, لوحة القفز, مجال الركض).

قياسات جهاز طاولة القفز		الجزء
القياس	الجزء	طاولة القفز
120 سم	الطول	
95 سم	العرض	
135 سم	الارتفاع	
3 درجات	الزاوية	
120 سم	الطول	لوحة القفز

العرض	60 سم	
الارتفاع	20 سم	
الطول	2500 سم	مجال الركض
العرض	80 سم	
الارتفاع	2.5 سم	



يوضح جهاز طاولة القفز

مهارات طاولة القفز

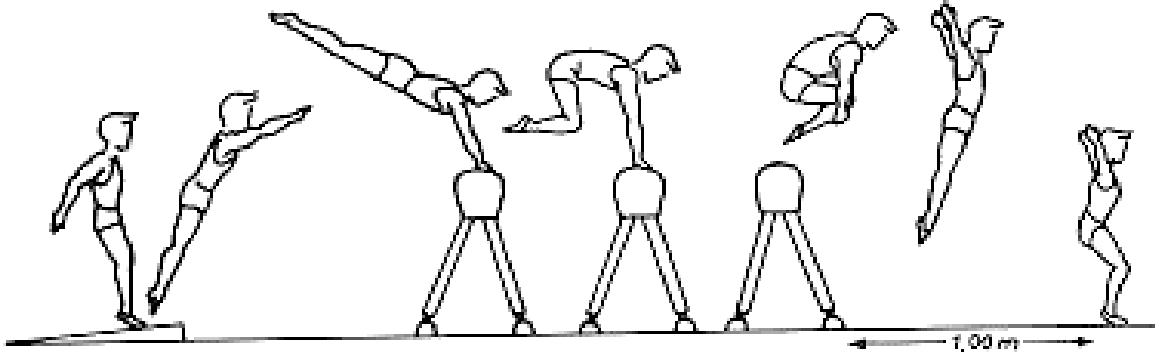
أولاً: مهارة القفز ضمناً (النواحي الفنية)

1. **القسم التحضيري:** يبدأ اللاعب الحركة بالوقوف على بعد (20) م من لوحة النهوض، ويبدأ الجري على المشطين بخطوات منتظمة متزايدة في السرعة حتى يصل إلى أقصى سرعة في الخطوات الأخيرة التي تسبق النهوض، وعند وصول اللاعب إلى لوحة النهوض يبدأ بالنهوض والجسم للخلف قليلاً.

2. **القسم الرئيس:** يكون الجسم في الطيران الأول عالياً وتتأرجح الرجلين خلفاً عالياً وهما مضمومتان وممدودتان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح طاولة القفز وتحرك الذراعان إلى الأمام الأعلى ويصنع الجسم خطاً مستقيماً مائلاً ويتجه النظر إلى سطح

الارتكاز، ثم توضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان ويبدأ اللاعب بدفع الطاولة بقوة، عندما يصل الحزام الكتفي المستوى العمودي فوق اليدين تنثني الركبتين بسرعة للتكور وتمد مفاصل الركبتين والفخذين في مرحلة الطيران الثاني استعداداً للهبوط.

3. القسم الختامي: بعد مد مفاصل الركبتين يهبط اللاعب على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً ووضع الذراعين جانباً ثم مد الركبتين وخفض الذراعين أسفل للوقوف.



يوضح مهارة القفز ضمماً

الاطءاء المتوقعة لمهارة القفز ضمماً

1. ضعف قوة الارتقاء.
2. عدم رفع الحوض بالدرجة الكافية.
3. وضع اليدين على حافة الجهاز.
4. الثبات على الحصان مدة طويلة.
5. عدم الدفع باليدين للهبوط السليم.
6. عدم استمرارية الحركة من بداية الاقتراب.

ثانياً: مهارة القفز فتحاً (النواحي الفنية)

وتمر هذه المهارة بست مراحل وهي :

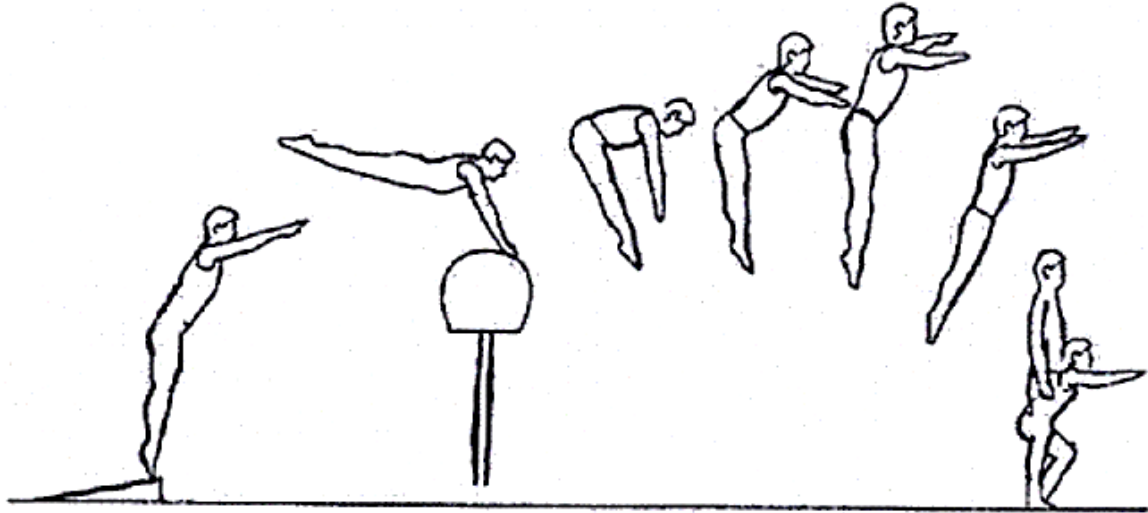
1. الركضة التقريبية (الاقتراب): الوصف الشكلي لها يكون مشابهاً لراكض المسافات القصيرة في العاب القوى فالركض يكون على أمشاط القدمين ومن دون تصلب وتوافق حركة الذراعين مع سرعة حركة الرجلين وبخطوات متزنة ومسافة الاقتراب تتراوح 10-25م.
2. النهوض:(الارتقاء): بعد الخطوة الأخيرة من الاقتراب ومن مسافة 1م-2م يتم النهوض برجل واحدة والهبوط على السطح المائل للقفاز بالقدمين معاً لغرض الارتقاء.
3. الطيران الأول: يبدأ الطيران الأول من لحظة ترك القدمين للقفاز الى لحظة إسناد اليدين على السطح العلوي لمنصة القفز وشكل الجسم يكون مستقيم أي الجذع والرجلين على

استقامة واحدة والذراعان ممدودتان أماما والرأس مرفوع الى الأعلى مع النظر الى الأمام بحيث يشكل الجسم زاوية 45 درجة.

4. **الارتكاز (الإسناد):** ففي لحظة إسناد اليدين على سطح طاولة القفز تفتح الرجلين وتمرجح الى الأسفل خلفاً ثم الأمام.

5. **الطيران الثاني:** يبدأ الطيران الثاني من لحظة ترك اليدين لسطح طاولة القفز الى لحظة الوصول الى نقطة السكون وشكل الجسم يكون مستقيماً وتضم الرجلان وترفع الذراعان أماماً عالياً وبانحراف والنظر الى الأمام.

6. **الهبوط:** فالهبوط الجيد والمتزن يعتمد على ارتقاء الطيران الثاني وشكل الجسم يكون على أمشاط القدمين وبرجلين مضمومتين ومثبتيين من مفصل الركبتين لامتناس قوة الهبوط مع ميل الجذع الى الأمام قليلاً ورفع الذراعين جانباً وبانحراف.



يوضح مهارة القفز فتحا

الأخطاء المتوقعة لمهارة القفز فتحا

1. الركضة التقريبية غير ملائمة بمسافتها وسرعتها وشكل الجسم في النهوض للهبوط فوق لوحة الارتقاء والتردد في الخطوات والتعرج في الركض.
2. الشكل الخاطئ عند الارتقاء.
3. حدوث ثني كبير في مفصل الورك او حدوث قوس بالظهر.
4. ثني كبير في الركبتين.
5. فقدان الطيران الاول وفتح الرجلين مباشرة بعد لحظة الارتقاء.
6. انحراف الاصابع.
7. زمن ترك القدمين للوحة النهوض كبير وكذلك ترك اليدين لسطح طاولة القفز.

8. النظر الى الاسفل مما يؤدي الى ميلان الجسم الى الامام (لأن الجسم يتبع النظر).

جهاز المتوازي

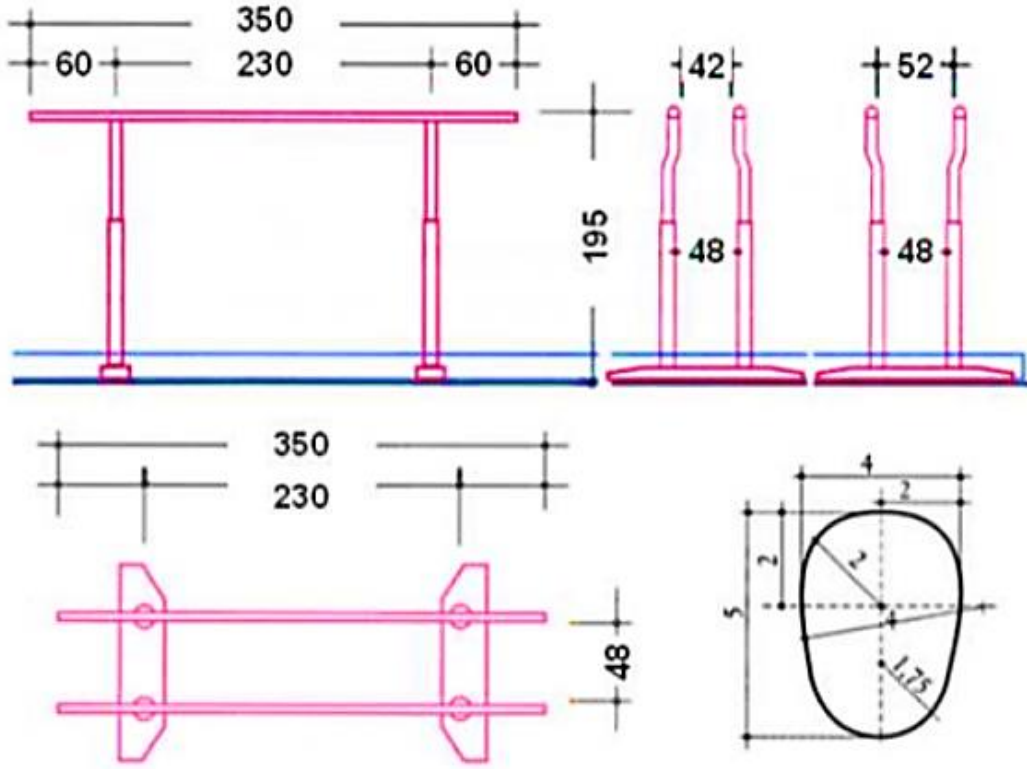
يتكون جهاز المتوازي من عارضتين متساويتين في الطول ومتوازيتين وبارتفاع واحد وكل عارضة مرتكزة على جزئين جزء ثابت وجزء متحرك جميعها تستند على هيكل حديدي ويتم التحكم بعرض العارضتين وارتفاعهما.

معلومات حول اداء التمرين

1. يجب على اللاعب الصعود على الجهاز او الجري من الوقوف الثابت مع ضم الرجلين, ويبدأ التمرين من اللحظة التي تصل يد اللاعب او كلتا يديه الى الجهاز ولكن التقييم يبدأ من لحظة ابتعاد قدمي اللاعب عن الارض ولا يسمح بالمرجحة مع رجل واحدة او اخذ خطوة لبدء التمرين (يجب ابتعاد الرجلين في الوقت نفسه).
2. يجب ان يحتوي تمرين اللاعب على الحركات التي يمكن ان يؤديها مع الامان الكامل وبدرجة عالية من الجمال والاتقان الفني.
3. لا يمكن ان يحتوي التمرين على اكثر من ثلاث وقفات, ولا يسمح بالوقوفات الاضافية لأكثر من ثانية واحدة او اكثر.
4. التوقف المقصود يجب ان يثبت 2 ثانية كحد ادنى لكي يتم الاعتراف بها.

القياسات القانونية للجهاز:

قياسات جهاز المتوازي		
ت	الجزء	القياس
1	الطول	350 سم
2	الارتفاع	200 سم
3	طول العارضة	350 سم
4	المسافة بين العارضتين	42- 52 سم
5	المسافة بين الأعمدة	48 سم



يوضح جهاز المتوازي

مهارات جهاز المتوازي

أولاً: المرجحة البندولية من الارتكاز على اليدين

تعد المرجحة من المهارات الأساسية على هذا الجهاز حيث أنها تشكل الأساس لأداء المهارات الأخرى ضمن السلسلة الحركية، حيث يعتمد الأداء على تحقيق التوافق الحركي والعمل العضلي بين الشد والارتخاء وبحسب تحرك جسم اللاعب بين نقطتي السكون الأمامية والخلفية، عند المرجحة الأمامية تكون الأكتاف الى الخلف وعند المرجحة الخلفية تكون الأكتاف الى الامام مع وجود حركة نسبية للأكتاف أثناء المرجحة، ويجب التأكيد على عدم ثني الذراعين من المرفقين لأن ذلك يؤدي الى سقوط اللاعب، وان تكون المرجحة من مفصلي الكتفين وليس من الورك لذلك يجب ان يكون هناك شد في عضلات البطن مع التأكيد على المد الكامل في جميع أقسام المهارة لتحقيق الانسيابية المطلوبة.

الخطوات التعليمية لمهارة المرجحة البندولية من الارتكاز على اليدين

1. التمرين على المرجحات بمساعدة المدرب.
2. يثبت المدرب الكتف باليد القريبة والأخرى تكون على الظهر في حالة المرجحة الأمامية وعلى البطن في المرجحة الخلفية.
3. تكرار التمرين لمرات عديدة دون المساعدة.

الأخطاء المتوقعة لمهارة المرجحة البندولية من الارتكاز على اليدين

1. ميل الكتفين الى الأمام او الخلف مما يؤثر على انسيابية المرجحة.
2. قذف الرجلين مبكراً قبل مرور الجسم بالنقطة العميقة.
3. تصلب المجموعات العضلية للجسم مع حركة الرأس.
4. المرجحة تكون من الورك وليس من الأكتاف مع حدوث ثني في مفصلي المرفقين.



مهارة المرجحة البندولية

ثانياً: الوقوف على الأكتاف على جهاز المتوازي (النواحي الفنية)

- القسم التحضيري:** من وضع الارتكاز على اليدين يمرجح اللاعب الرجلين أماماً خلفاً.
- القسم الرئيس:** بعد أن تتجاوز الرجلان المستوى الأفقي خلفاً بقليل يثني اللاعب مفصلي المرفقين، ثم فتحهما للخارج مع وضع العضدين على العارضتين وقريباً جداً من اليدين لتصبح اليدين والكتفين قاعدة ارتكاز.
- القسم الختامي:** يستمر الجسم في المرجحة حتى يصل لوضع الوقوف على الكتفين مع الضغط على عارضتي المتوازي لاستمرار رفع الكتفين لأعلى والحفاظ على توازن الجسم وعدم سحب الرأس الى الصدر.

الخطوات التعليمية لمهارة الوقوف على الأكتاف على جهاز المتوازي

1. باستخدام متوازي منخفض، الجلوس فتحاً للوقوف على الكتفين بالمساعدة ثم بدونها.
2. متوازي منخفض، مسك العارضتين، مرجحة الرجل خلفاً عالياً مع الدفع بالرجل الأخرى للوقوف على الكتفين.
3. متوازي عالي جلوس فتحاً على العارضتين يرفع اللاعب الرجلين مع ضمهما أماماً فمرجحتهما أسفل خلفاً للوقوف على الكتفين.
4. أداء الحركة من الارتكاز على اليدين بالمرجحة ثم الوقوف.



يوضح مهارة الوقوف على الأكتاف

ثالثاً: مهارة الهبوط المكور من المرجحة الخلفية

هي احدى مهارات الهبوط على جهاز المتوازي حيث تحتاج هذه المهارة الى مرجحة جيدة ومستوى عالي لأداء الواجب الحركي المطلوب، فمن خلال المرجحة الخلفية ووصول الجسم الى المستوى الافقي مع المتوازي يقوم الطالب بسحب الركبتين الى الصدر ورفع مركز ثقل الجسم الى الأعلى والارتكاز على الذراع اليسرى والدفع بالذراع اليمنى ثم عمل نصف لفة للتخلص من البار ومن ثم الهبوط.

الأخطاء الشائعة

1. ضعف المرجحة الخلفية.
2. عدم سحب الركبتين الى الصدر عند الوصول الى المستوى الافقي.
3. عدم الدفع الكافي بالذراع اليمين.
4. ضعف أداء الدوران للتخلص من البار.

جهاز حصان المقابض

يتميز تمرين حصان المقابض بحركات بندولية وانواع مختلفة من الحركات الدائرية مع تباعد الرجلين عن بعضهما او مضمومتان في اوضاع مختلفة مع الارتكاز على جميع اجزاء الحصان وكذلك مرجحات او مقصات ويجب ان تؤدي جميع الحركات مع المرجحة ومن دون انقطاع ولو بشكل خفيف ولا يسمح بركات القوة والثبات.

معلومات حول اداء التمرين

1. يجب على اللاعب ان يبدأ تمرينه من وضع الوقوف ويسمح بخطوة الاقتراب او الوثب, ويبدأ التقييم من لحظة وضع اللاعب يده او كلتا يديه على الحصان.
2. يجب ان يحتوي تمرين اللاعب على الحركات التي يستطيع اداؤها مع الامان الكامل وبدرجة عالية من الجمال والاتقان الفني.
3. يجب ان يحتوي التمرين على المرجحات التي تؤدي بسهولة من دون توقف ظاهر او استعمال للقوة.
4. اثناء اداء المقصات والمرجحات برجل واحدة يجب على اللاعب ان يظهر ارتفاعاً مناسباً للحوض وابتعاد الرجلين عن بعضهما بشكل كبير.

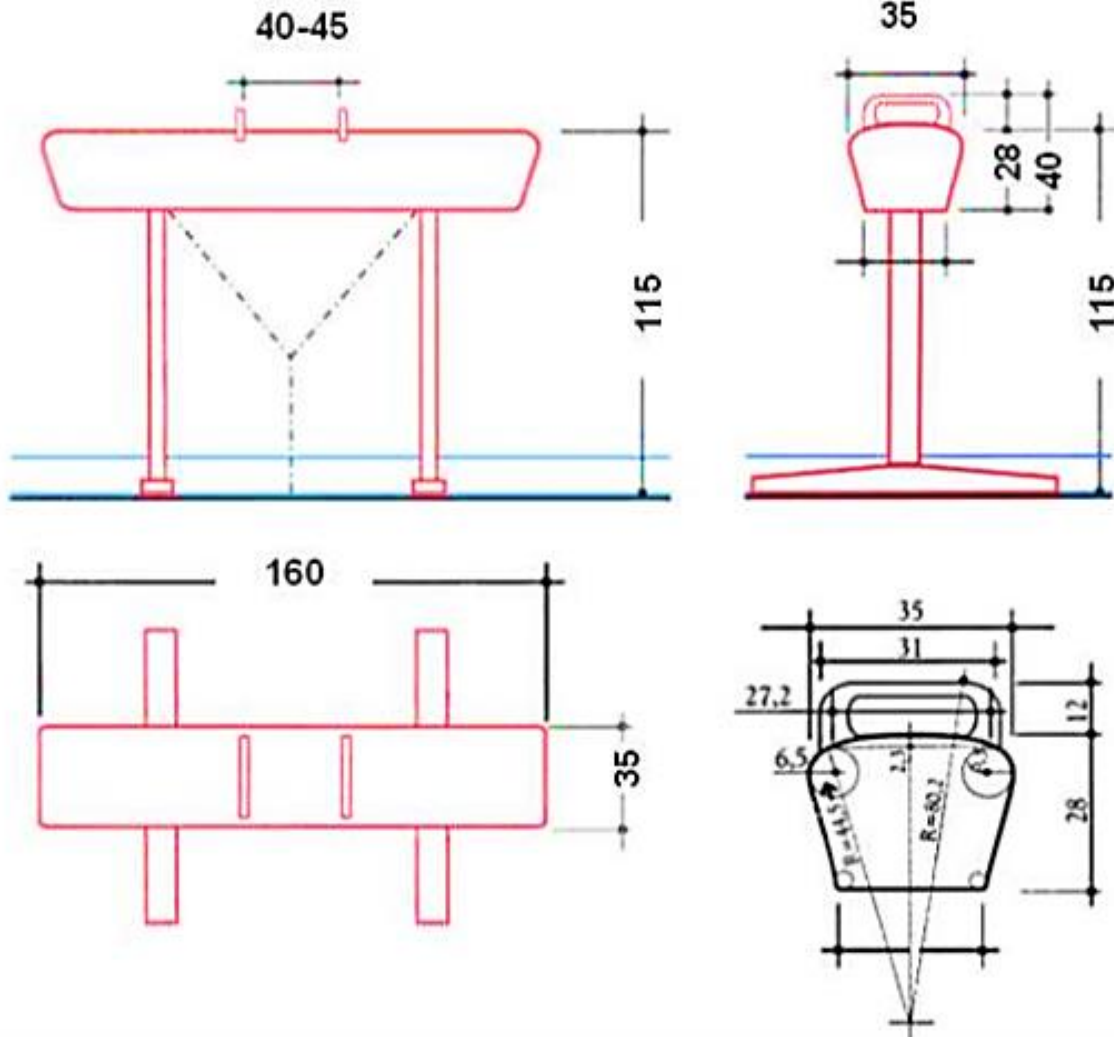
أبعاد وقياسات الجهاز :

يتم وضع الجهاز افقياً على قواعد ارتكازية وفي اعلى سطح الحصان يوجد مقبضين بشكل متقاطع مع الحصان وكل الزوايا والحافات تكون دائرية (مقوسة).

الخصائص الفنية

1. مصنوعة من مواد صلبة
2. المرونة الخفيفة, يجب ان لا تؤثر على ثبات الارتكاز عند السطح العلوي لجسم الحصان.
3. السطح العلوي زلق, لكن يجب ان يسمح لراحة اليد باللف والانزلاق أثناء ارتكاز اللاعب.
4. المقبضين يجب ان تكون ماصة للرطوبة وطبيعية عند استخدام المغنيسيوم.
5. جوانبه مائلة للداخل (من الجانبين ومن الأمام).
6. يظهر السطح العلوي بشكل مقوس من الجزء المقاطع ومن الجزء الطولي الأمامي الأفقي يظهر بشكل مستوي وبدون فراغات.

قياسات جهاز حصان المقابض			
جسم الحصان		المقبضتين	
الطول	160 سم من الأعلى	الارتفاع	12 سم
العرض	35 سم من الأعلى	العرض	31 سم من القاعدة
الارتفاع	115 سم من القاعدة	المسافة بين المقبضين من الداخل	40 - 45 سم



يوضح جهاز حصان المقابض

مهارات حصان المقابض

أولاً: المرجحة الجانبية من الارتكاز الأمامي

هذه الحركة تعد من أبسط الحركات على حصان المقابض وهي تساعد اللاعب على اخذ وضع الارتكاز الصحيح والمرجحات الجانبية.

الأداء الفني

1. الوقوف المواجه والقفز للارتكاز الأمامي على المقبضين، قذف الرجل اليمنى جانباً عالياً لجهة اليمين لتسحب معها الرجل اليسرى للجانب الى مستوى ارتفاع الجهاز مع نقل وزن النصف العلوي للجسم على الذراع الأيسر.

2. لابد ان تكون الرجلان مفتوحتان باستمرار عند أداء هذه المرحلات مع المحافظة على استقامة الظهر.

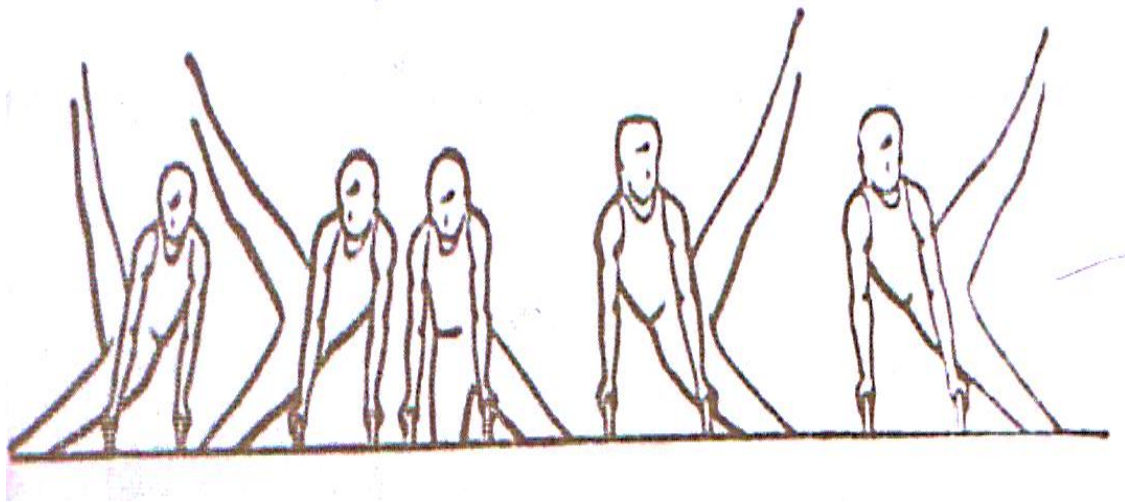
3. المطلوب من اللاعب رفع ركبته اعلى من مستوى كتفه أثناء مرحة الرجل المعاكسة جانباً عالياً مع استمرار مرحة الرجل المعاكسة.

الخطوات التعليمية لمهارة المرحلة الجانبية

1. التمرين على مرحة الرجلين يميناً ويساراً باستمرار.
2. مرحة الرجلين لجهة اليمين مع سند الرجل اليسرى على ظهر الجهاز والرجل اليمنى جانباً وعالياً مما يؤدي الى الإحساس باستقامة الجسم للجانب.
3. الأداء الكامل بالمساعدة حيث يقف المدرب خلف اللاعب ويضع يده اسفل الفخذ والأخرى على جانب الفخذ الآخر ليرفع الرجلين الى الأعلى مع اتجاه المرحلة.

الأخطاء المتوقعة لمهارة المرحلة الجانبية

1. حركة الكتف للأمام او للخلف مع ثني المرفقين.
2. رفع الرجلين دون تحريك الجسم.
3. عدم فتح الرجلين باستمرار.
4. المرحلة الواطئة.



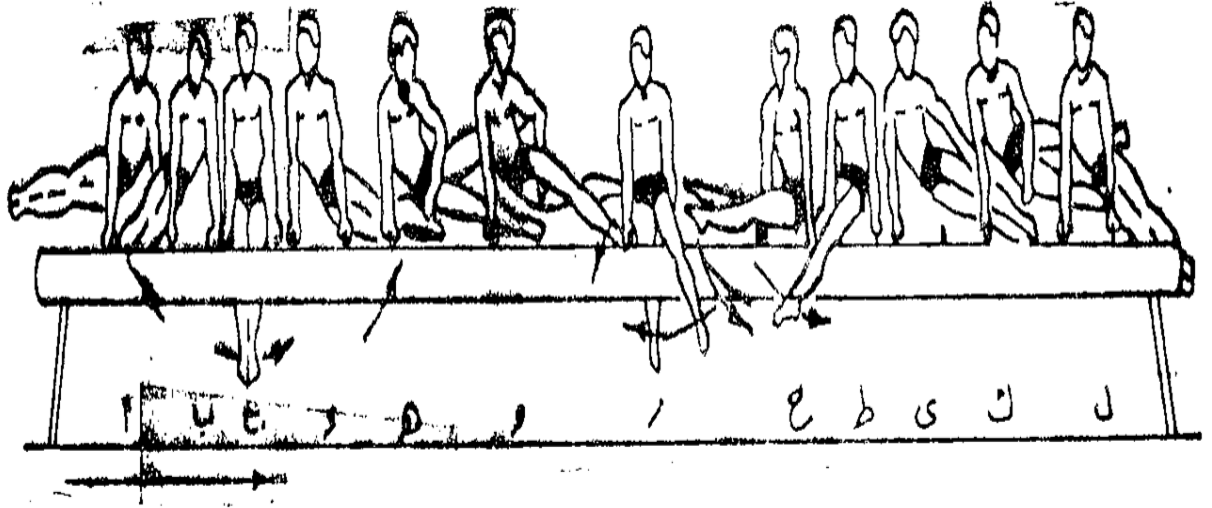
يوضح المرحلة الجانبية

ثانياً: دخول وخروج الرجل على حصان المقابض

الاداء الفني

1. الإهتمام بتوليد قوة دافعة كبيرة لمرحلة للرجلين جانباً.
2. تتأرجح كلا الرجلين لتصلا إلى أعلى من مستوى ظهر الحصان.

3. نقل ثقل الجسم في إتجاه ذراع الإرتكاز وترك القبضة من ناحية الدخول.
4. مرجحة كلا الرجلين جانباً لتوصلاً إلى أعلى من مستوى ظهر الحصان.
5. تنفيذ الحركة الرجعية بالأسلوب نفسه.



يوضح دخول وخروج الرجل على حصان المقابض

الخطوات التعليمية لمهارة دخول وخروج الرجل على حصان المقابض

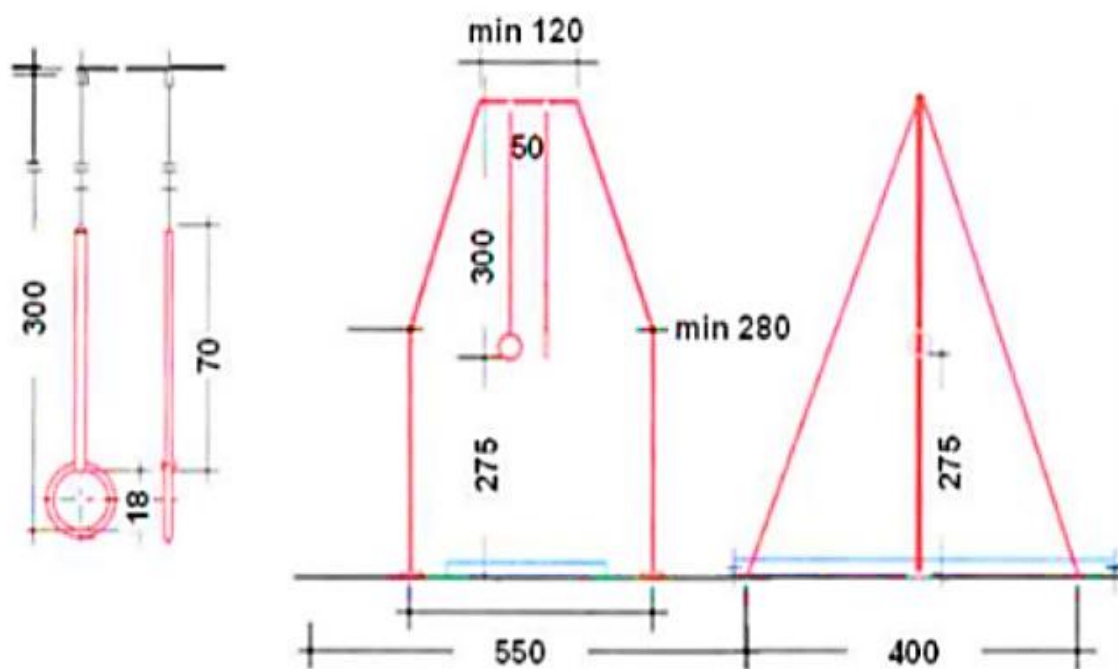
1. من الوقوف المواجه ومسك الحلقات، القفز ودخول الرجل يساراً والمرجحة وخروجها من الإتجاه نفسه للوقوف مع الإهتمام بمرجحة الرجلين ناحية اليمين.
2. التمرين السابق نفسه ولكن بالرجل اليمنى.
3. تكرار التمرينين السابقين مرات عدة متعاقبة من الإرتكاز أماماً.
4. دخول وخروج الرجل اليسرى ثم اليمنى بالتعاقب مرات كثيرة وربط ذلك بالتلويح البسيط كنهاية.
5. تنفيذ التمارين السابقة بإرتكاز مختلف الارتفاع.

جهاز الحلق

يتكون جهاز الحلق من حلقتين دائرية معلقه باسلاك مرتبطة بهيكل الجهاز من الأعلى.

القياسات القانونية لجهاز الحلق			
قياسات الهيكل		قياسات الحلقتين	
575 سم	ارتفاعه الكلي	18 سم	الأبعاد الداخلية
280 سم	مسافة الارتكاز للأرض	28 ملم	سمك الحلقة

طول الأسلاك	300 سم	طول العارضة العليا	120 سم
بعد الحلقات عن الأرض	275 سم	المسافة بين أسلاك الشد	400- 500 سم
طول الجلد	70 سم		
عرض الجلد	4 سم		
المسافة بين السلكين	50 سم		



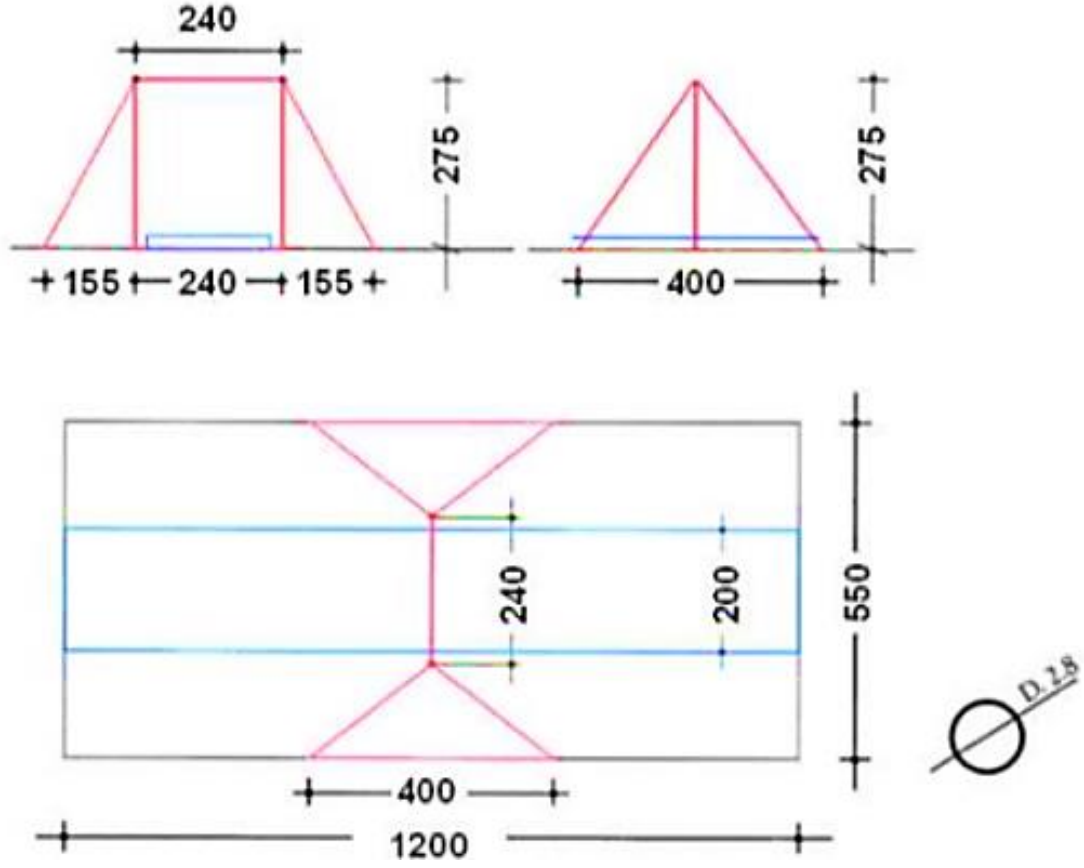
يوضح جهاز الحلق

جهاز العقلة

يتكون الجهاز من عارضه مثبتته على عمودين من الأعلى بشكل أفقي محاطة بأسلاك مرتبطة بجهتي العارضة من الأعلى و في الأرض بحيث تثبت بأحكام على الأرض و على الأعمدة ولا يوجد فيها أي ارتخاء تؤثر على أداء اللاعب.

العقلة	
الجزء	القياس
قطر العارضة	2.8 سم
طول العارضة	240 سم
الارتفاع	275 سم
المسافة بين نقاط التثبيت أماما	550 سم

400 سم	المسافة بين نقاط التثبيت جانبا
200 سم	المسافة بين حافات الأبسطة
1200 سم	طول مجالات الأبسطة



يوضح جهاز العقلة