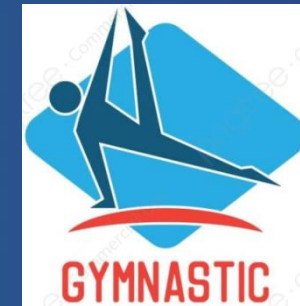




جامعة الجليلي بونعامه خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



محاضرات مقياس الجمباز السداسي الأول

المحاضرة رقم: 01

تصنيف حركات الجمباز

من اعداد:
د. عبد القوي رشيد

السنة الجامعية: 2022/2021





محتوى المحاضرة:

المحاور والمستويات التي يدور عليها الجسم	1
محاور الحركة	1-1
مستويات الحركة	2-1
تصنيف حركات الجمباز	2
حركات القوة	1-2
حركات المرجحات	2-2

المحاور والمستويات التي يدور عليها الجسم في الجمباز

يشغل الجسم حيزا من الفراغ الذي حوله، وكل مهارة تؤدي حول محور معين يسمى **محور الحركة**، كذلك يتم تنفيذ المهارة داخل مستوي معين يسمى **مستوى الحركة**، وهذا لا يمنع ان تكون الحركة حول أكثر من محور وأكثر من مستوي في وقت واحد.

اولا- المحاور:

ان معظم الحركات الجمناستكية تكون حركات دائرية او شبه دائرية وهذا يعني ان هناك نقطة ارتكاز (**محور**) حتى يتم الدوران.

وبدون هذا المحور لا تكون هناك حركة دائرية او شبه دائرية . والمحاور التي يستعملها اللاعب اثناء ادائه للحركات الدائرية او شبه الدائرية نوعان وهما:

المحاور التي يدور
عليها الجسم

محاور داخل
الجسم

محاور خارج
الجسم

المحور العميق
(السمي)

المحور العرضي

المحور الطولي

محاور شبه ثابتة

محاور ثابتة

محاور خارج الجسم

محاور شبه ثابتة كالمتوازي والحلق.

محاور ثابتة كالعقلة



محاور داخل الجسم

وهذه المحاور تكون وهمية وحرّة وتتحرك مع حركة الجسم وتقسم الى :

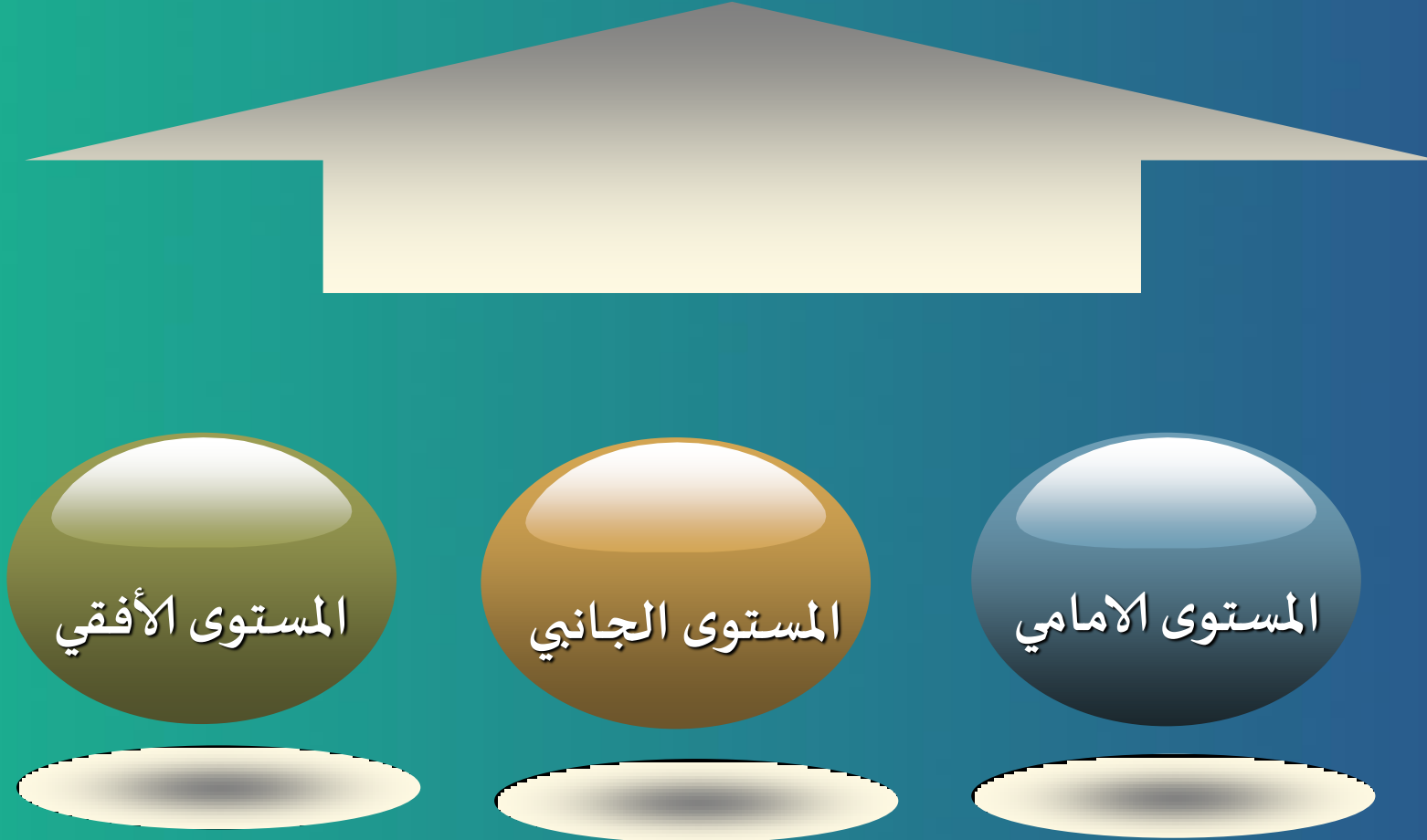
أ. المحور الطولي : وهو الخط الوهمي المستقيم الواصل بين منتصف الرأس مارا بالرقبة والجذع ومركز ثقل الجسم والحوض الى منتصف القدمين بالداخل .وتؤدى عليه جميع الحركات التي يدور فيها الجسم حول نفسه (الفتل).

ب. المحور العرضي : وهو الخط الوهمي المار عرضا من الكتف الى الكتف او من احد الجانبين للآخر ، والدحرجة الامامية كمثال على هذا المحور.

ج. المحور العميق (السهمي) : وهو الخط الوهمي الواصل بين منتصف الصدر الى منتصف الظهر بين لوح الكتفين مارا بين الكتفين ، والعجلة البشرية مثال للحركات حول هذا المحور.

المستويات التي يتحرك فيه الجسم

مستويات الحركة



1. المستوى الامامي : وهو المستوي العمودي الذي يمر خلال الجسم من الجانب ويقسم الجسم الى نصفين متساويين **امامي وخلفي** وحركة ثني الجذع للجانبين مثال للحركات التي تؤدي على هذا المستوى وكذا حركات تباعد والتقريب.

2. المستوى الجانبي: وهو مستوي عمودي على المستوى الامامي والذي يمر خلال الجسم من الامام ويقسم الجسم الى نصفين متشابهين **ايمن وايسر**. وحركة القلبة الهوائية الامامية والخلفية مثال للحركات التي تؤدي على هذا المستوى بالإضافة الى حركات الثني والمد.

3. المستوى الافقي: وهو المستوي الموازي للأرض والعمودي على المستويين السابقين والذي يمر خلال الجسم افقيا ويقسمه الى قسمين **اعلى واسفل** . ان حركات دوران الجذع (الفتل) مثال على الحركات التي تؤدي على هذا المستوى.

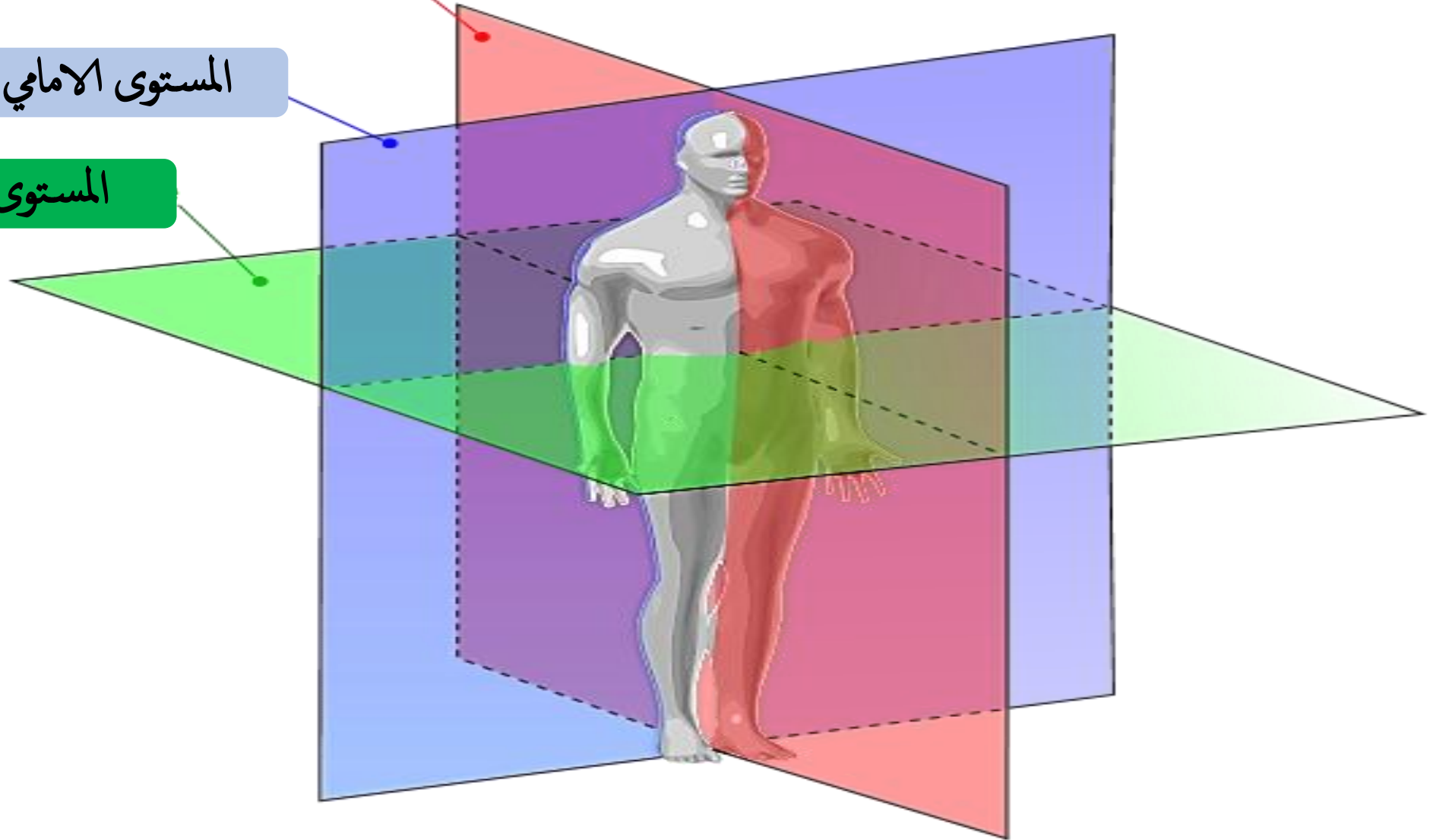
المحاور والمستويات التي يدور عليها الجسم في الجمباز

يشغل الجسم حيزا من الفراغ الذي حوله، وكل مهارة تؤدي حول محور معين يسمى **محور الحركة**، كذلك يتم تنفيذ المهارة داخل مستوى معين يسمى **مستوى الحركة**، وهذا لا يمنع ان تكون الحركة حول أكثر من محور وأكثر من مستوى في وقت واحد.

المستوى الجانبي

المستوى الامامي

المستوى الافقي



تصنيف حركات
الجمباز:

تصنيف حركات الجمباز



حركات القوة:

مميزاتها:

1. جهد عضلي كبير عند سحب الجسم ببطء أو أثناء أوضاع الثبات.

2. استخدام طاقة حركية بسيطة.

3. تحمل كبير على الذراعين والحزام الكتفي.

4. المحافظة على الاتزان.



ويتضح من تقسيم أوكران (Ukran) أن حركات القوة تنقسم الى:

حركات القوة



أ. حركات الخفض:

وتتمثل في:

- الهبوط على الحبل أو الهبوط ببطء من وضع الوقوف على اليدين الى وضع الارتكاز الأفقي
- المواجهة ببطء على جهاز الحلق أو الهبوط من الارتكاز الى الارتكاز التصالبي على الحلق أيضا، وتكون هذه التمرينات عظيمة الأهمية لتنمية وتحسين قوة العضلات.

وتعمل قوة الجاذبية الأرضية خلال خفض الجسم لأسفل على زيادة سرعة نزوله، وفي هذه الحالة يتطلب البطء في الاداء جهدا عضليا إضافيا لمقاومة شدة قوة مقاومة الجاذبية الأرضية لتقليل السرعة.

ب - أوضاع الثبات:

يتطلب الجسم إما التثبيت في وضع عمودي أو وضع أفقي، مثل الوقوف على اليدين على الأرض أو المتوازيين أو الحلق، الميزان في الحركات الأرضية والثبات في وضع الارتكاز التصالبي على جهاز الحلق، والارتكاز الأفقي على جهاز المتوازيين...الخ.

ويصل اللاعب الى تلك الاوضاع من حركات المرححات أو الرفع أو التوافق والتعادل في الانقباض فيما بين المجموعات العضلية المحركة الاولى المضادة، وفي معظم الحالات تنسم هذه الاوضاع **بالانقباض العضلي الثابت** حيث يصعب فيها التنفس، ولذا يجب أن لا تعطى مثل هذه الأشكال من الاوضاع للصغار نظرا لزيادة الضغط الداخلي للجسم عند أدائها وخاصة اذا كان التدريب غير كاف.

ج - حركات الرفع:

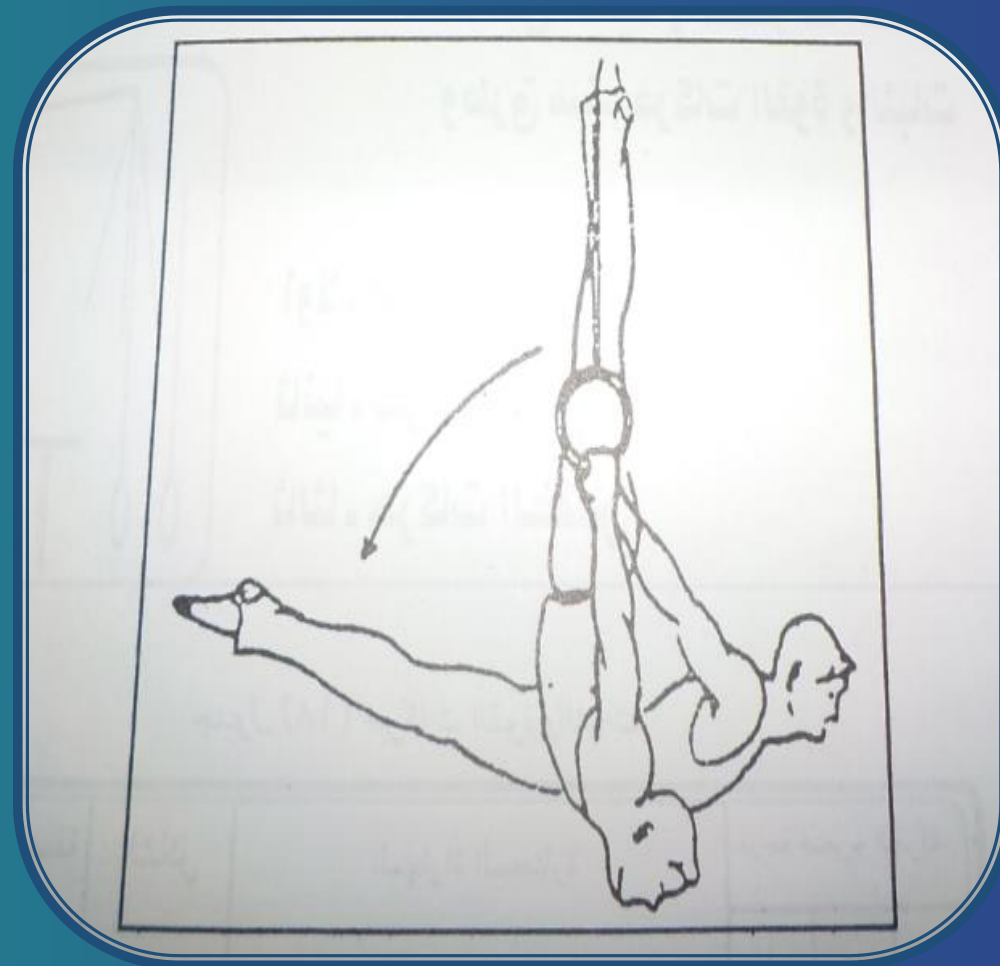
وفيها يعمل الجسم ضد قوة الجاذبية الارضية، ويتطلب ذلك عملا إضافيا للتغلب على هذه المقاومة التي تعوق رفع الجسم، ومن أمثلتها رفع الرجلين خلفا من الارتكاز للوقوف على اليدين ببطء على جهاز المتوازيين أو الصعود من الارتكاز الافقي الى الوقوف على اليدين على جهاز الحلق.

وفي الحقيقة ليست لحركات القوة قاعدة فنية أساسية خاصة ولكن النقطة الهامة التي يجب وضعها في الاعتبار هي:

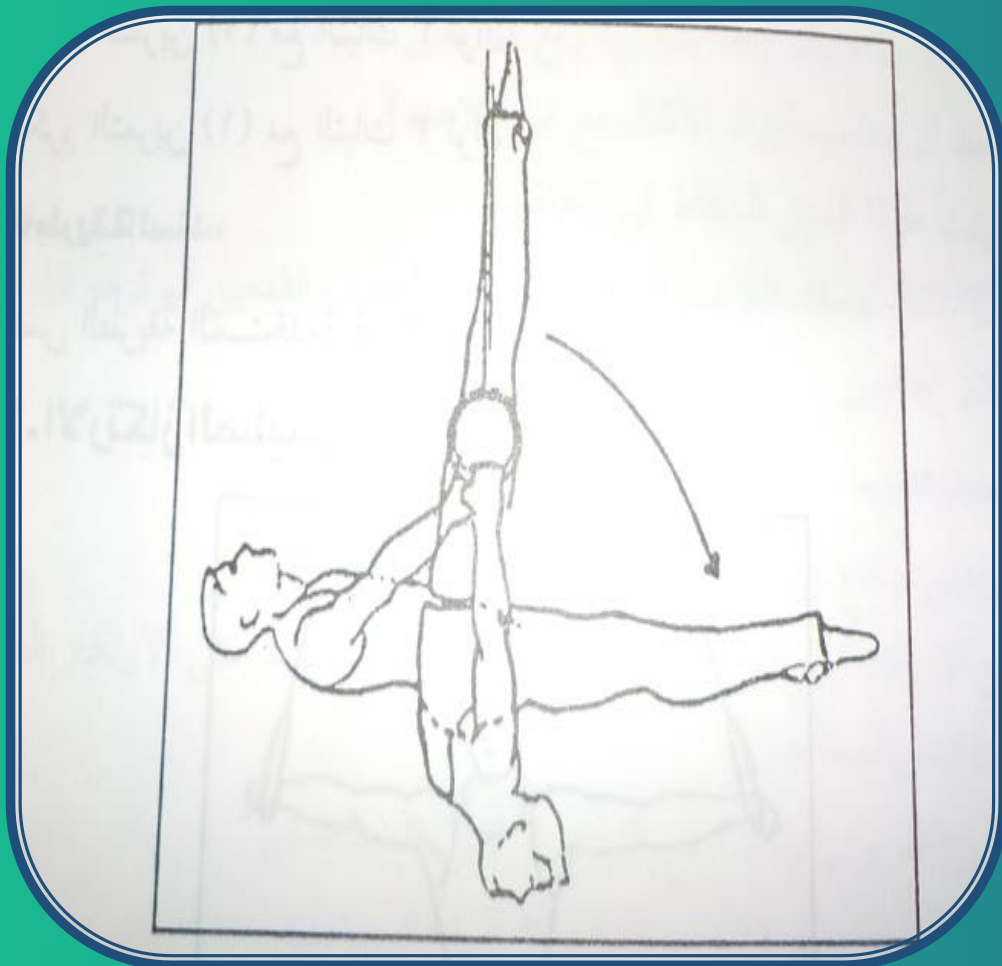
كلما بعد ثقل الجسم عن نقطة الارتكاز أو التعلق كلما احتجنا لقوة عضلية كبيرة للاشتراك في اداء الحركة ونتيجة لذلك تصبح الحركة أكثر صعوبة والعكس صحيح.

المهارة المختارة	الشكل	الصفة
1- التعلق الافقي الخلفي والثبات 2ثا.	التعلق	الأوضاع الثابتة
2- التعلق الأفقي المواجه والثبات 2ثا		
3- الارتكاز الصليبي	الارتكاز	
4- الارتكاز الصليبي المقلوب		
5- الطلوع بالدوران الامامي للارتكاز الصليبي.	مع استخدام الرجلين للأمام	حركات الرفع
6- الطلوع بالضغط بثني الذراعين	في الوضع العمودي	
7- الطلوع للارتكاز العمودي ببطء بثني الجذع	مع استخدام الرجلين للخلف	
8- الهبوط من التعلق المقلوب للتعلق الافقي المواجه ببطء	مع استخدام الرجلين للأمام	حركات الخفض
9- الارتكاز الصليبي زاوية من الارتكاز زاوية	في الوضع العمودي	
10- الارتكاز الافقي الخلفي من التعلق المقلوب	مع استخدام الرجلين للخلف	

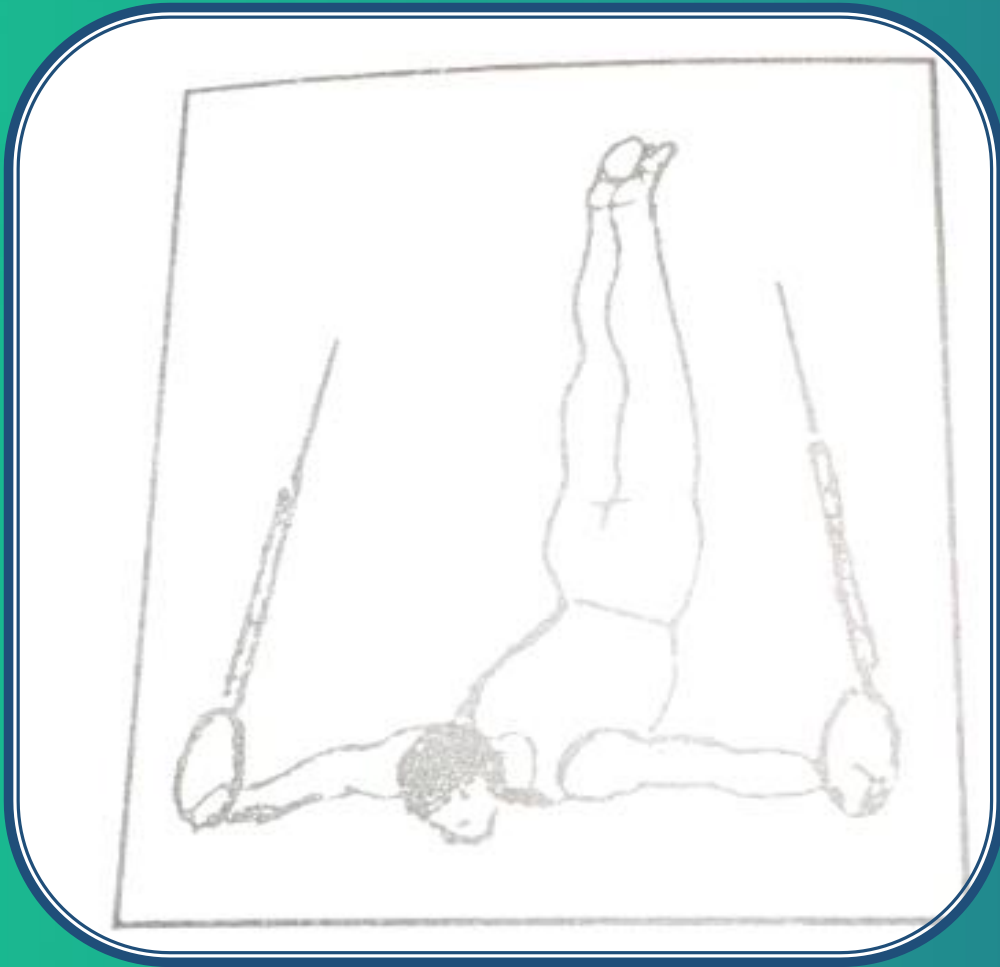
1- التعلق الأفقي الخلفي والثبات 2ثا. (الميزان بالخلف)



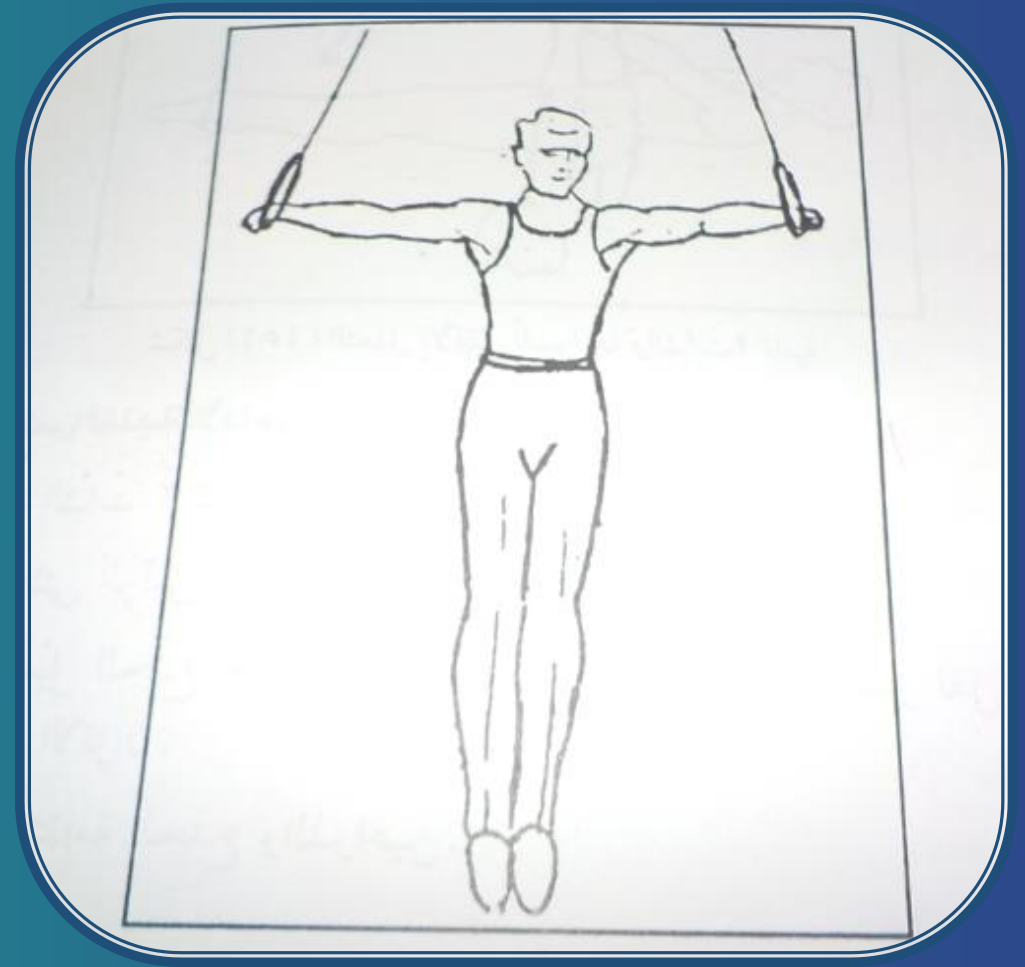
2- التعلق الأفقي المواجه والثبات 2ثا. (الميزان المواجه)



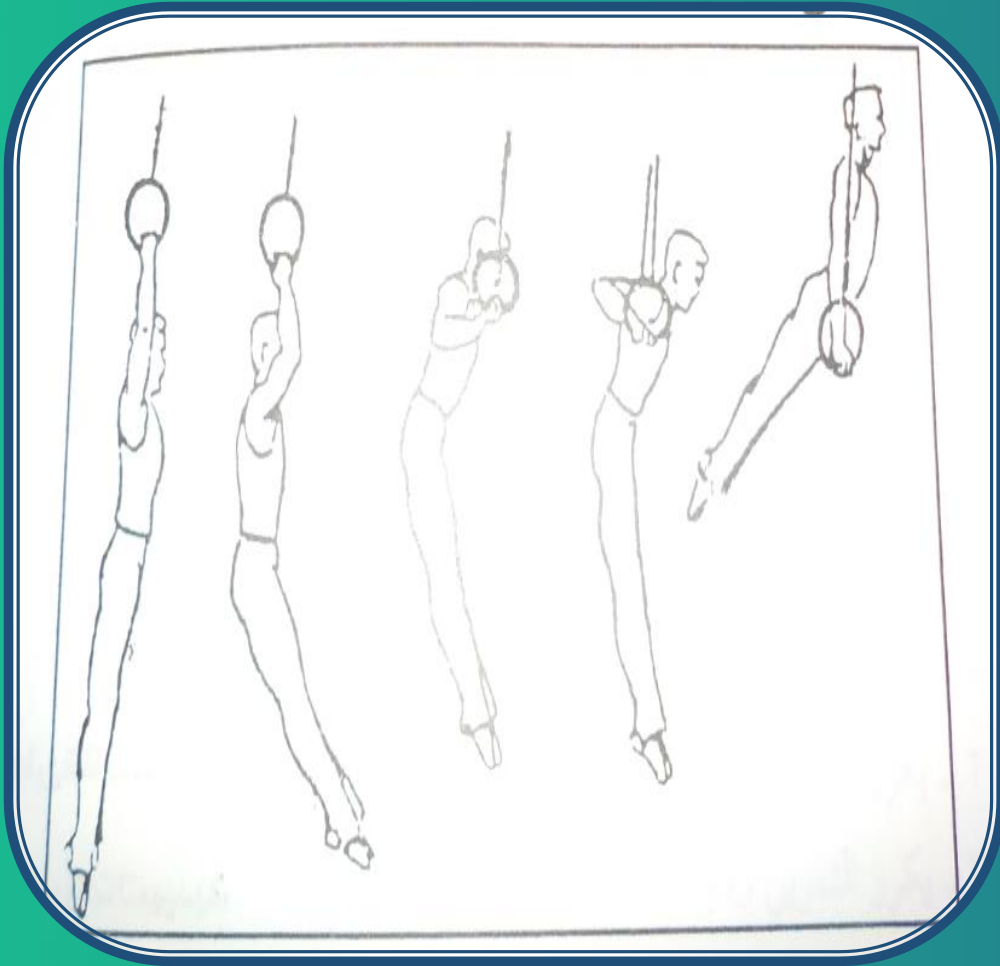
4. الارتكاز الصليبي المقلوب



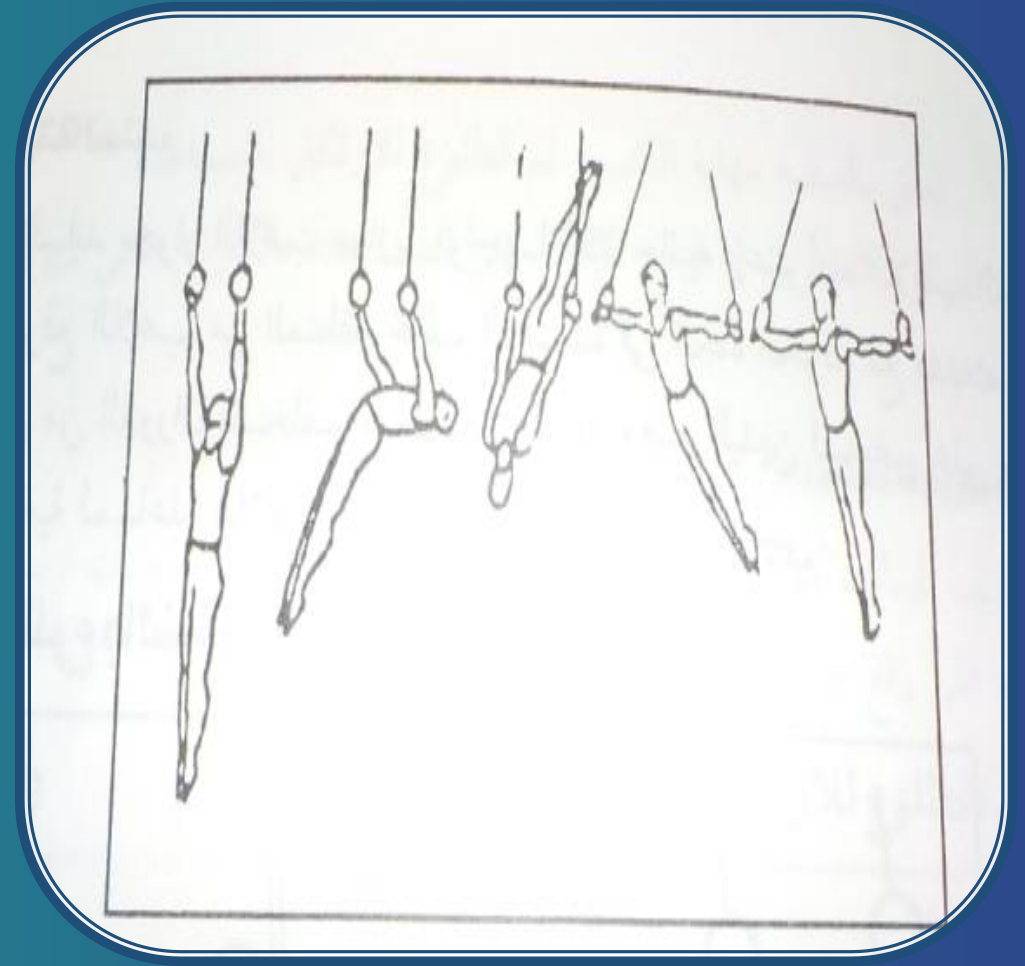
3. الارتكاز الصليبي



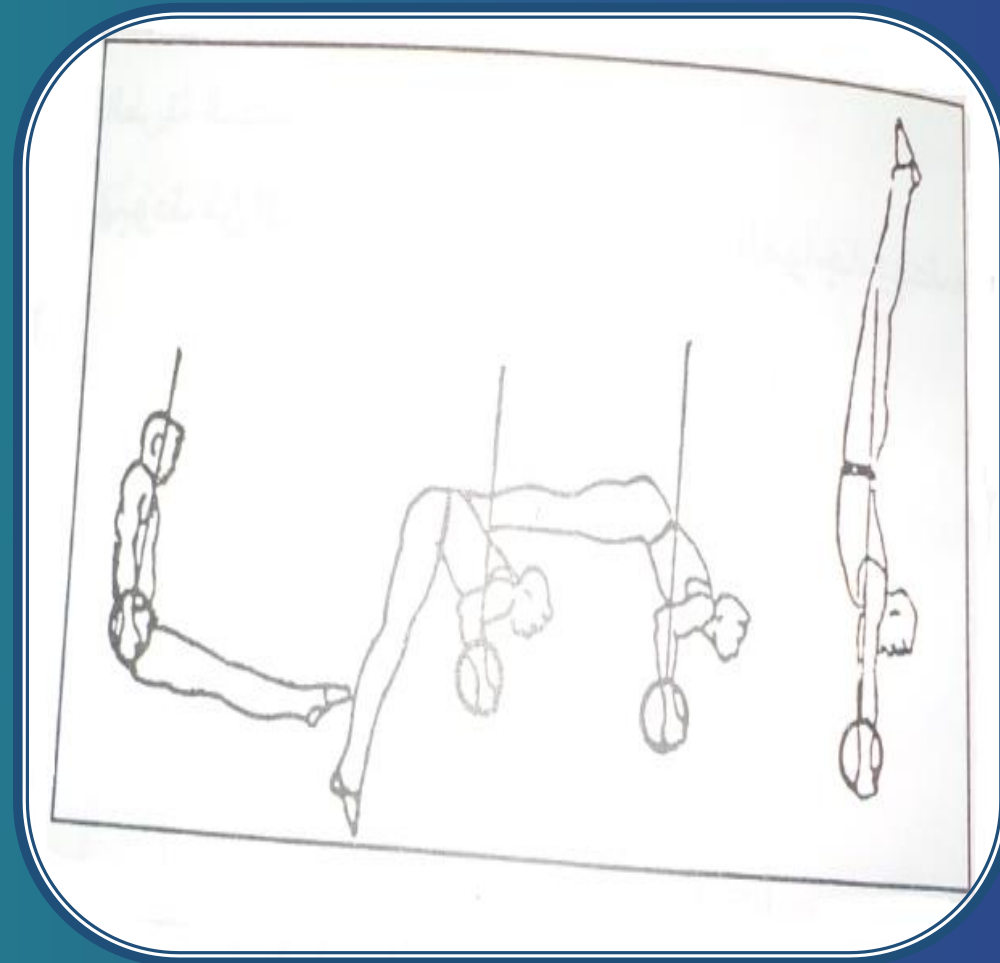
6. الطلوع بالضغط بثني الذراعين



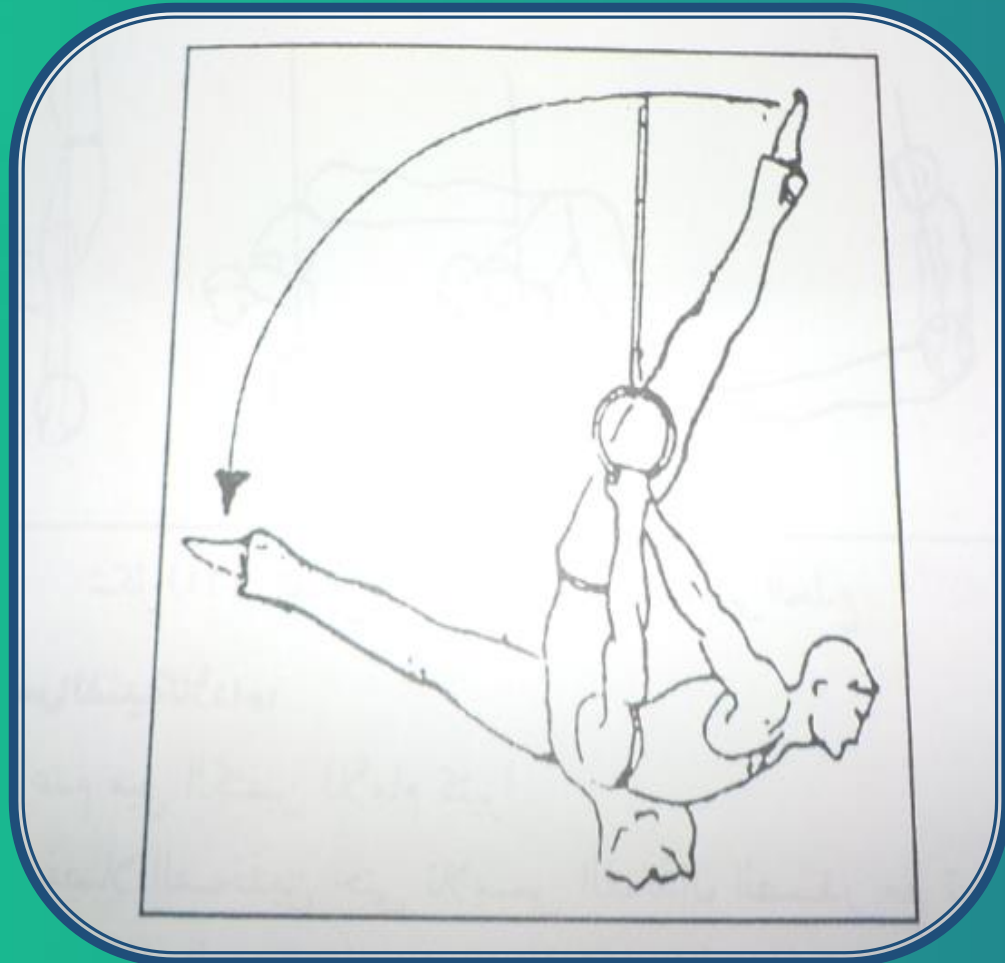
5. الطلوع بالدوران الامامي للارتكاز الصليبي.



7- الطلوع للارتكاز العمودي ببطء بثني الجذع



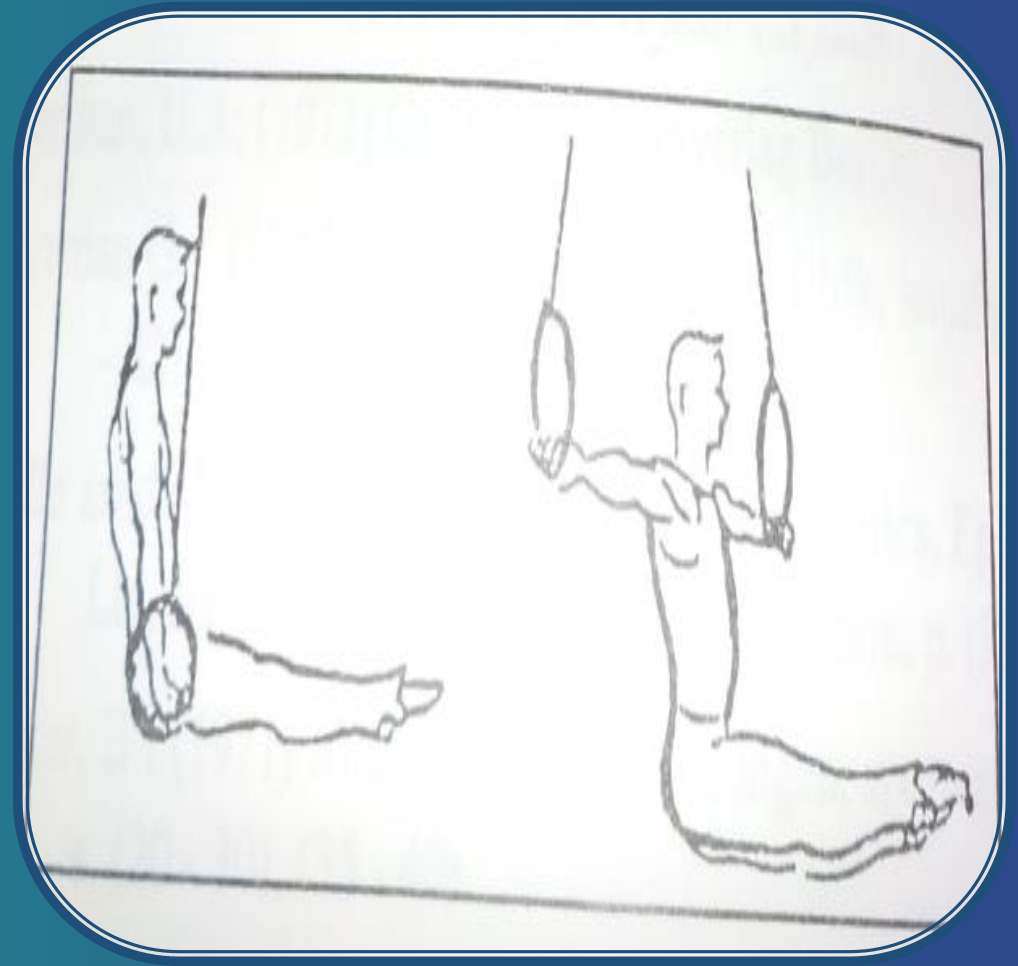
8- الهبوط من التعلق المقلوب للتعلق الافقي الخلفي ببطء



10. الارتكاز الأفقي الخلفي من التعلق المقلوب



9. الارتكاز الصليبي بزاوية من الارتكاز زاوية





شکر