



جامعة الجيلاي بونعامة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



محاضرات مقياس الجمباز السداسي الثاني

المحاضرة رقم: 02

تصنيف حركات الجمباز



من اعداد:
د. عبد القوي رشيد

السنة الجامعية: 2022/2021

حركات
المرجحات:

مميزات حركات المرححات:



1. قوة مميزة بالسرعة في استخدام العضلات والتوافق وسرعة رد الفعل.

2. تبادل العمل العضلي الثابت المتحرك.

3. استخدام جيد للقوانين الفسيولوجية والتشريحية والميكانيكية.

4. الاحتفاظ بالاتزان الحركي.

5. تعادل وتعاون بين القوة الخارجية القوة الداخلية

حركات المرححات

4-حركات
المرجحات الكبيرة

3-حركات
الصعود

2-حركات دوائر
المقعدة

1-حركات الكب

8-حركات القفز

7-حركات مرجحة
الرجلين

6-حركات
الشقلبة

5-حركات الدحرجة

حركات الكب:

الكب من الثبات يتم بثني مفاصل الحوض ووضع الجسم يكون فيه الرجلين والجذع فوق الحزام الكتفي لفترة قصيرة.



هذا النوع من الحركات يؤدي من وضع التعلق والارتكاز الى جانب انه أسلوب فعال في ترابط وتسلسل الحركات في نسق منسجم. ويتطلب هذا النوع من الحركات قوة مميزة بالسرعة وإطالة عضلات الظهر والبطن وخلف الرجلين.

وتنقسم حركات الكب الى:



حركات كب من المرجحة الخلفية

مثال: كالصعود بالكب الدائري من الارتكاز الخلفي على جهاز العقلة.



حركات كب من المرجحة الامامية

مثال: كالصعود بالكب من المرجحة الامامية على جهاز العقلة

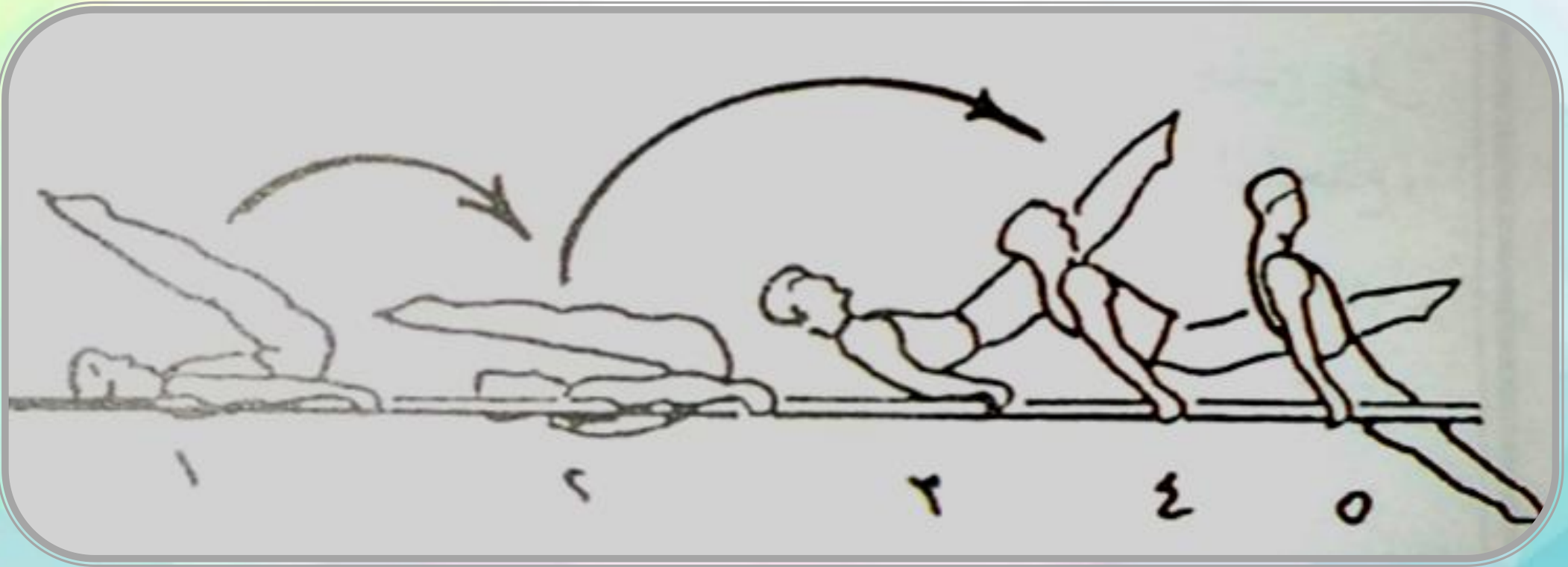


حركات كب من الأوضاع الثابتة

مثال: الصعود بالكب من الوقوف على العضدين على جهاز المتوازيين ومن المتعلق المقلوب على جهاز الحلق.

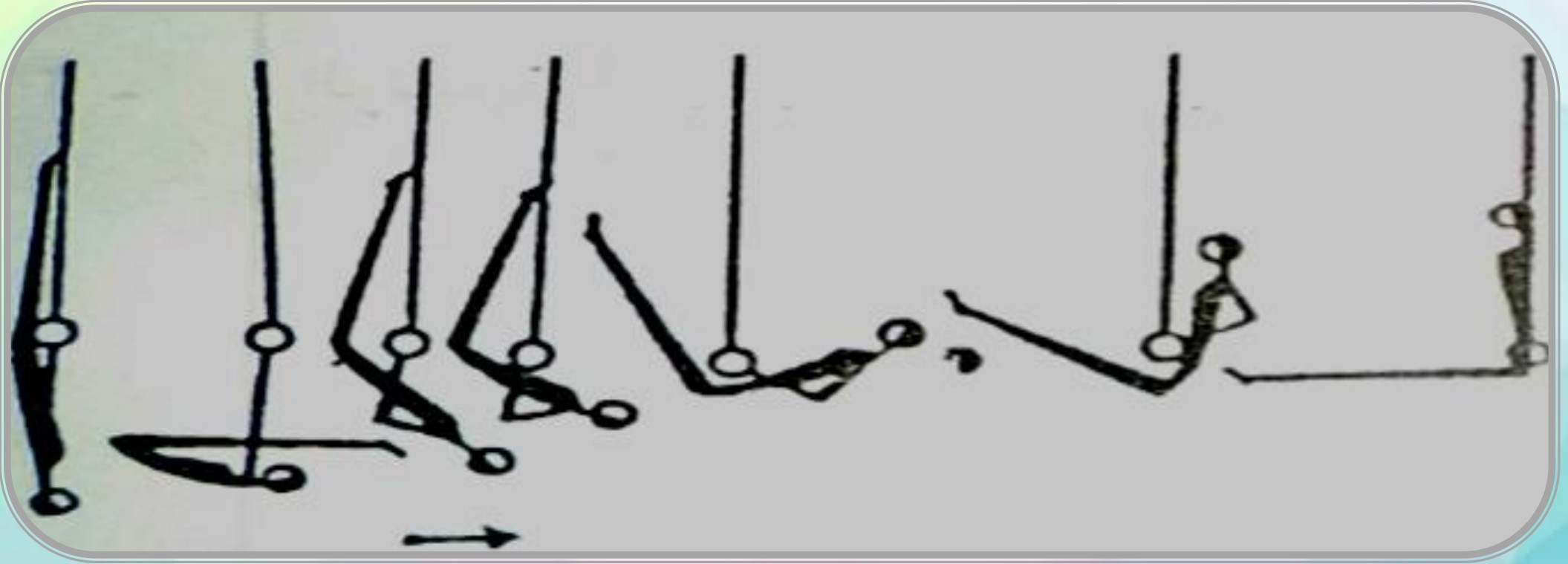
من الثبات في وضع الارتكاز:

الصعود بالكعب من الوقوف على العضدين على جهاز المتوازيين.



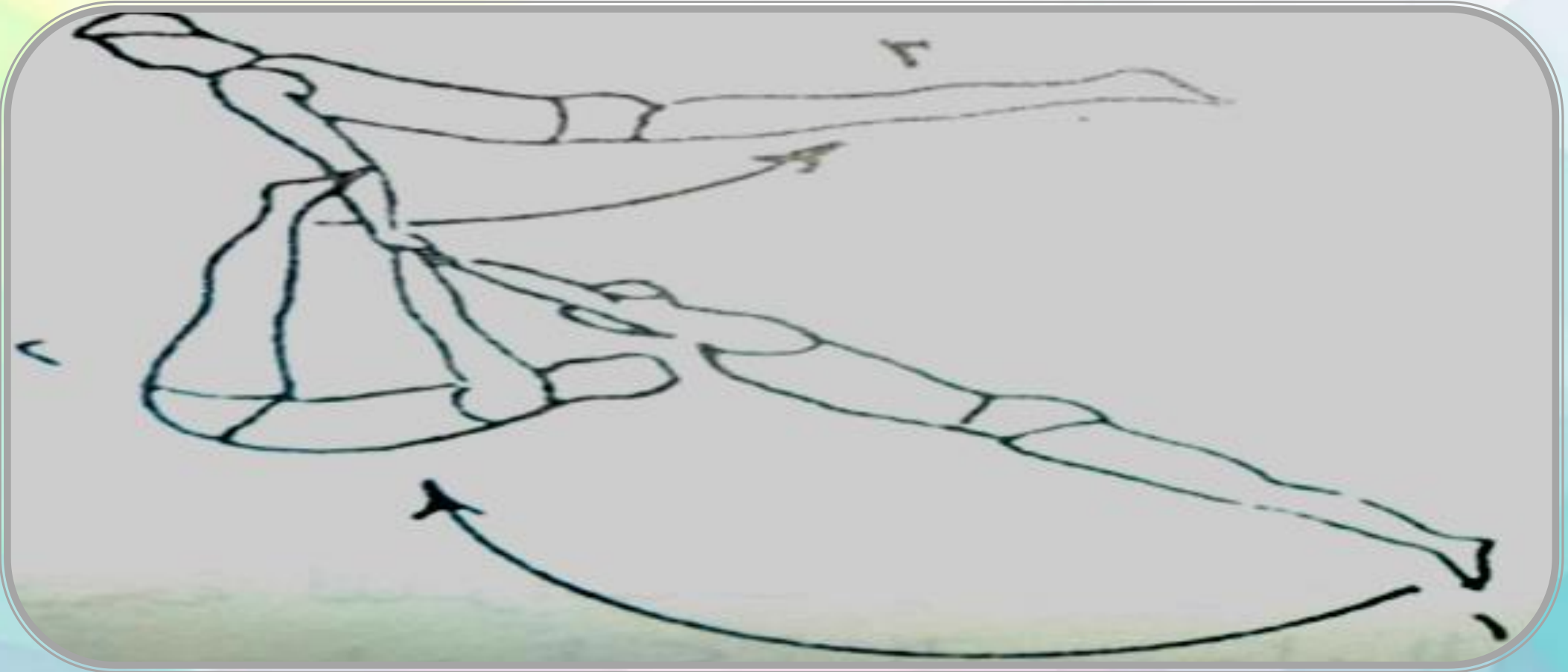
من الثبات في وضع التعلق:

من المتعلق المقلوب على جهاز الحلق.



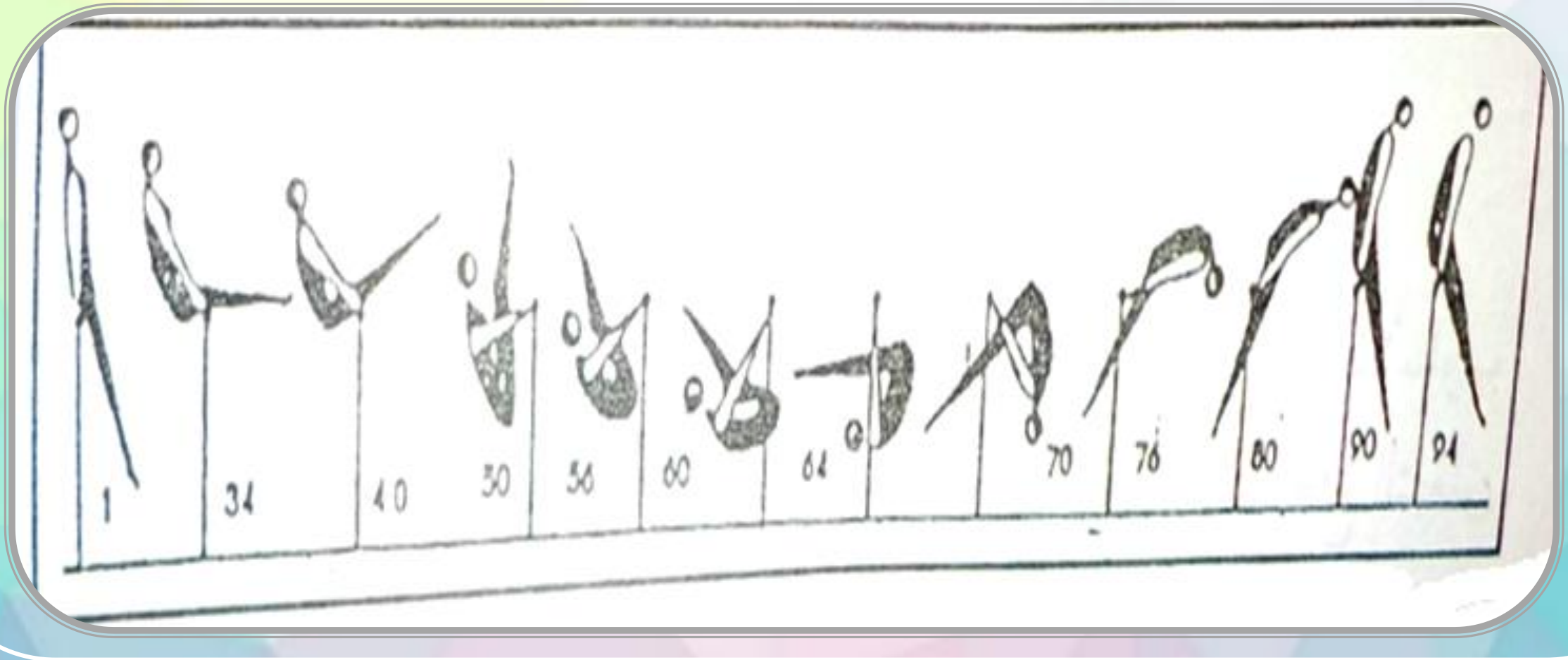
حركات كب من المرجحة الامامية

صعود بالكب من المرجحة الامامية على جهاز العقلة



حركات كب من المراجعة الخلفية

صعود بالكب الدائري من الارتكاز الخلفي على جهاز العقلة.



حركات دوائر المقعدة:

وفيها يدور مركز ثقل الجسم (الجسم مفرد أو منحني) دوائر كاملة أو أكثر حول نقطة ارتكاز أو يدور الجسم حول المحور العرضي في الأداء وتنقسم الدوائر الى دوائر كبيرة ، ودوائر صغيرة كما تنقسم الى:

- **دوائر امامية:** اذا كان السطح الأمامي هو قائد الحركة.

- **دوائر خلفية:** اذا كان السطح الخلفي هو قائد الحركة.

ومعظم هذه الحركات تتم في **مسارات دائرية** ينطبق عليها ما ينطبق على الحركات الدائرية من قوانين ميكانيكية

حركات دوائر المقعدة:

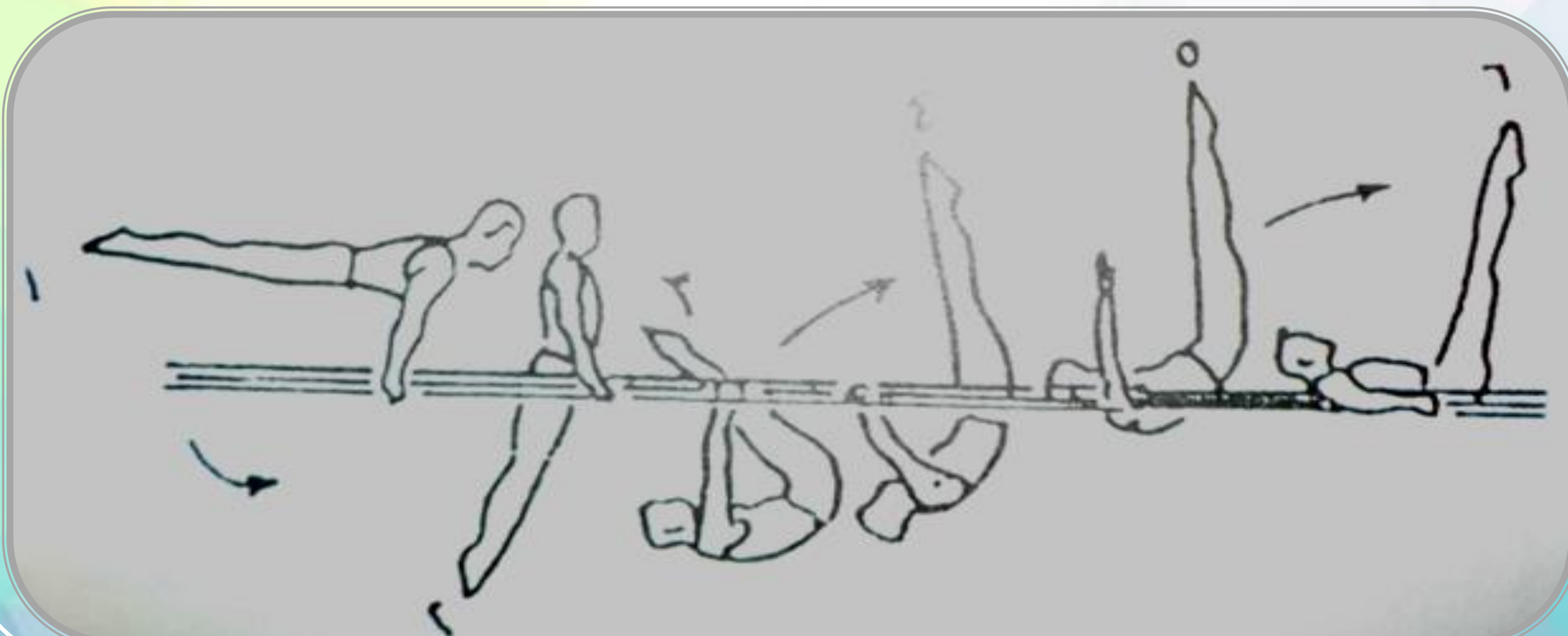
لذلك عند تعلم مثل هذه الحركات يجب أن تراعى النقاط التالية:

أ- تغيير حركة الجسم عبر الجهاز.

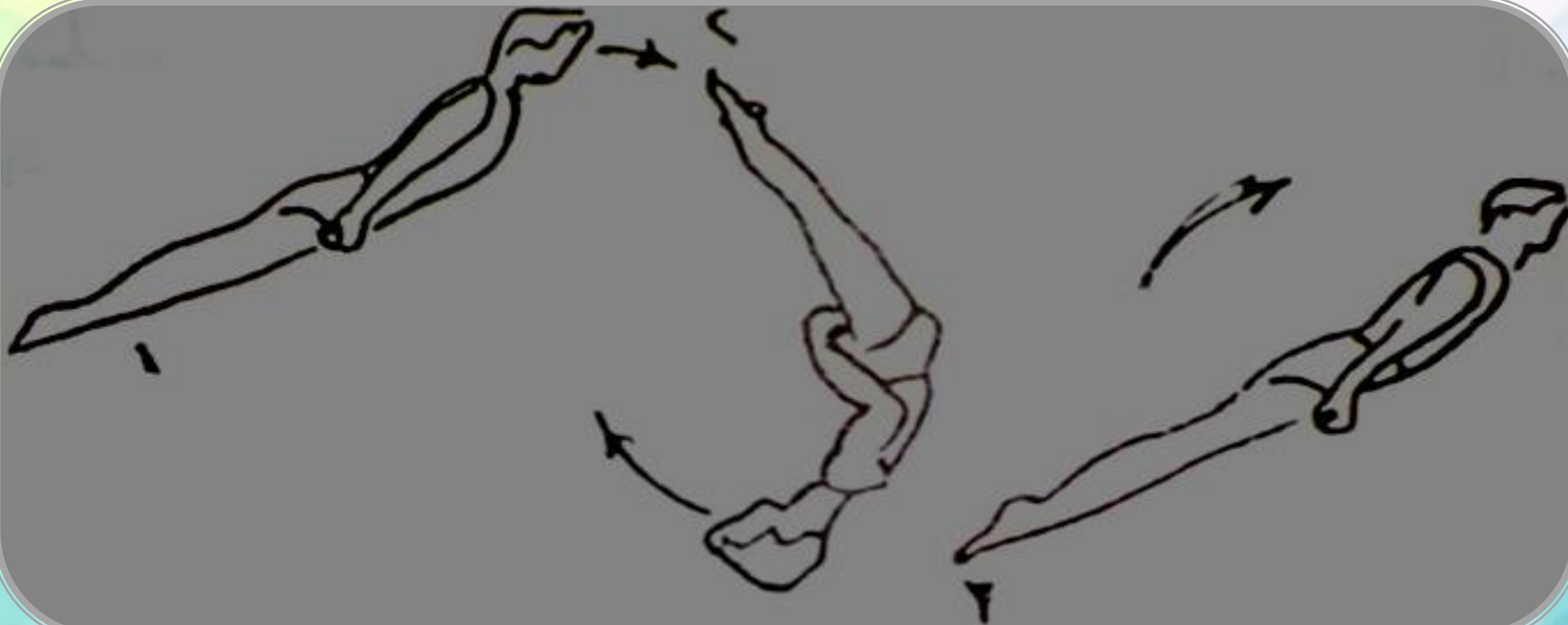
ب - تغيير حركة جزء من الجسم الى جزء اخر.

ج - تغيير حركة الجسم كله تبعا لتغيير جزء منه.

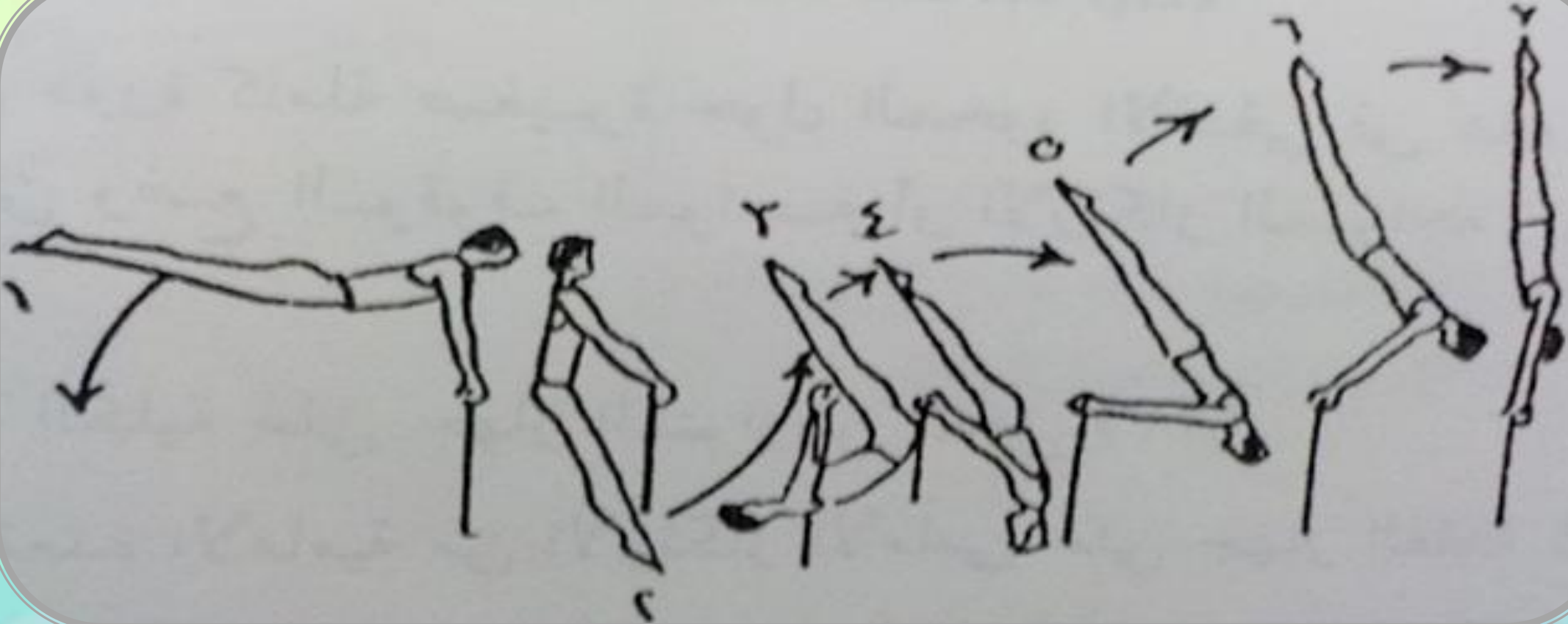
1. المراجعة الكلية على جهاز المتوازيين.



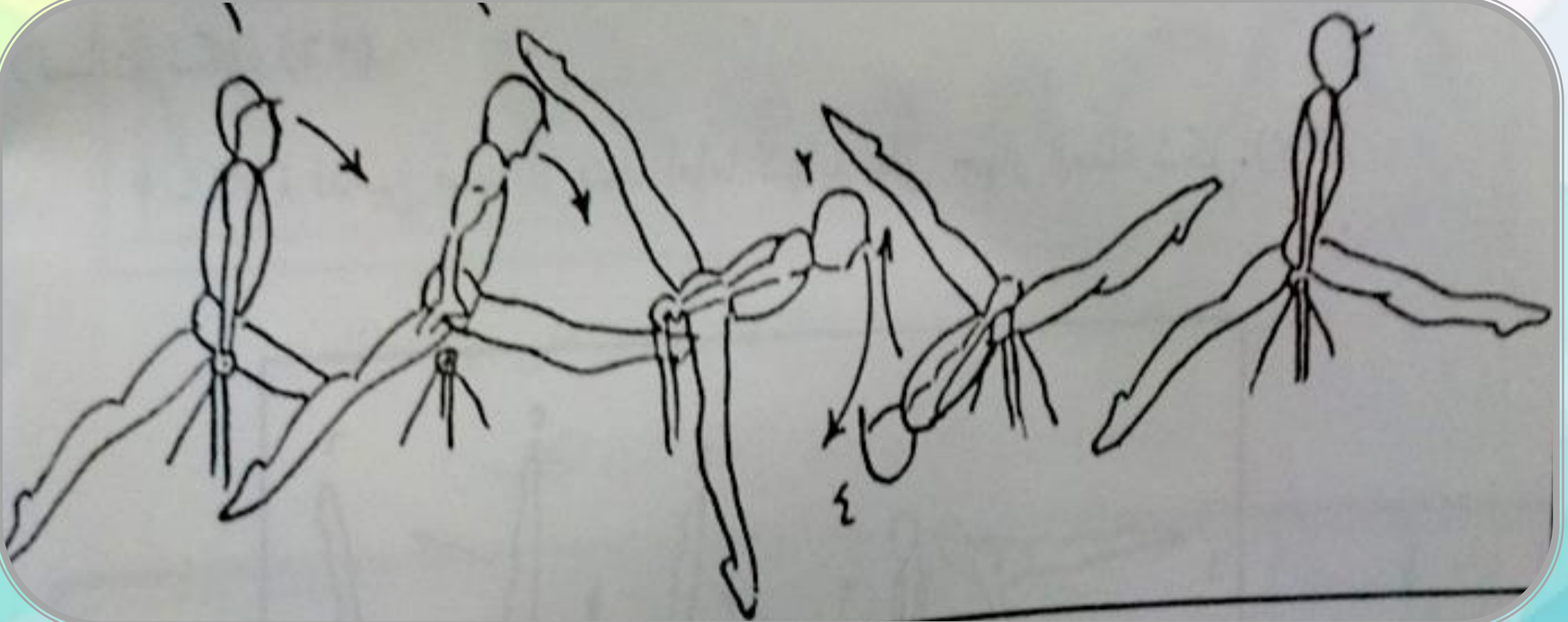
2- دائرة المقعدة الأمامية من الارتكاز الامامي على جهاز العقلة.



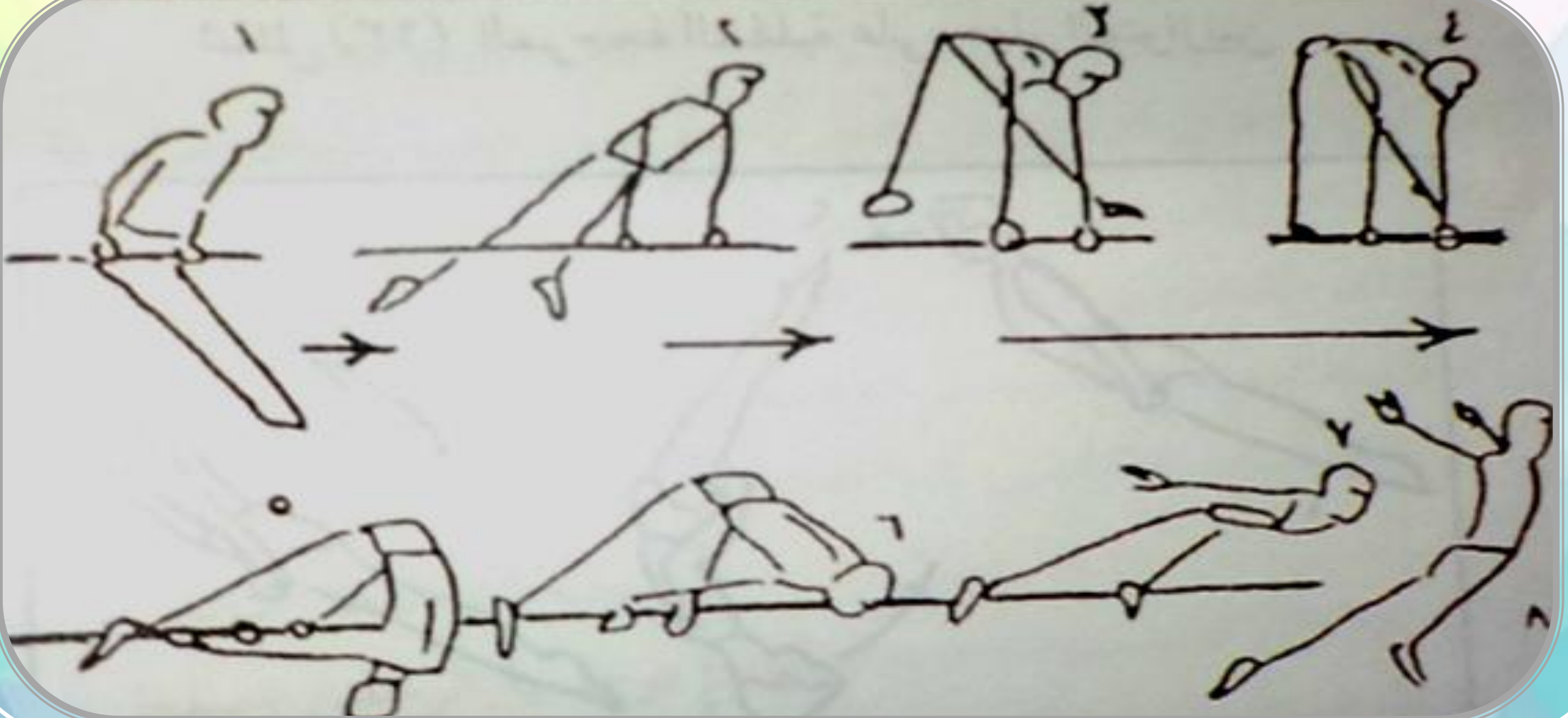
3- دائرة مقعدة خلفية من الارتكاز الامامي للوقوف على اليدين على جهاز العقلة.



4. دائرة البرجل الامامية على جهاز العقلة أو العارضتين مختلفتا الارتفاع للآنسات.



5- دائرة قدمين ضما أو فتحا أماما كنهاية على جهاز العقلة.

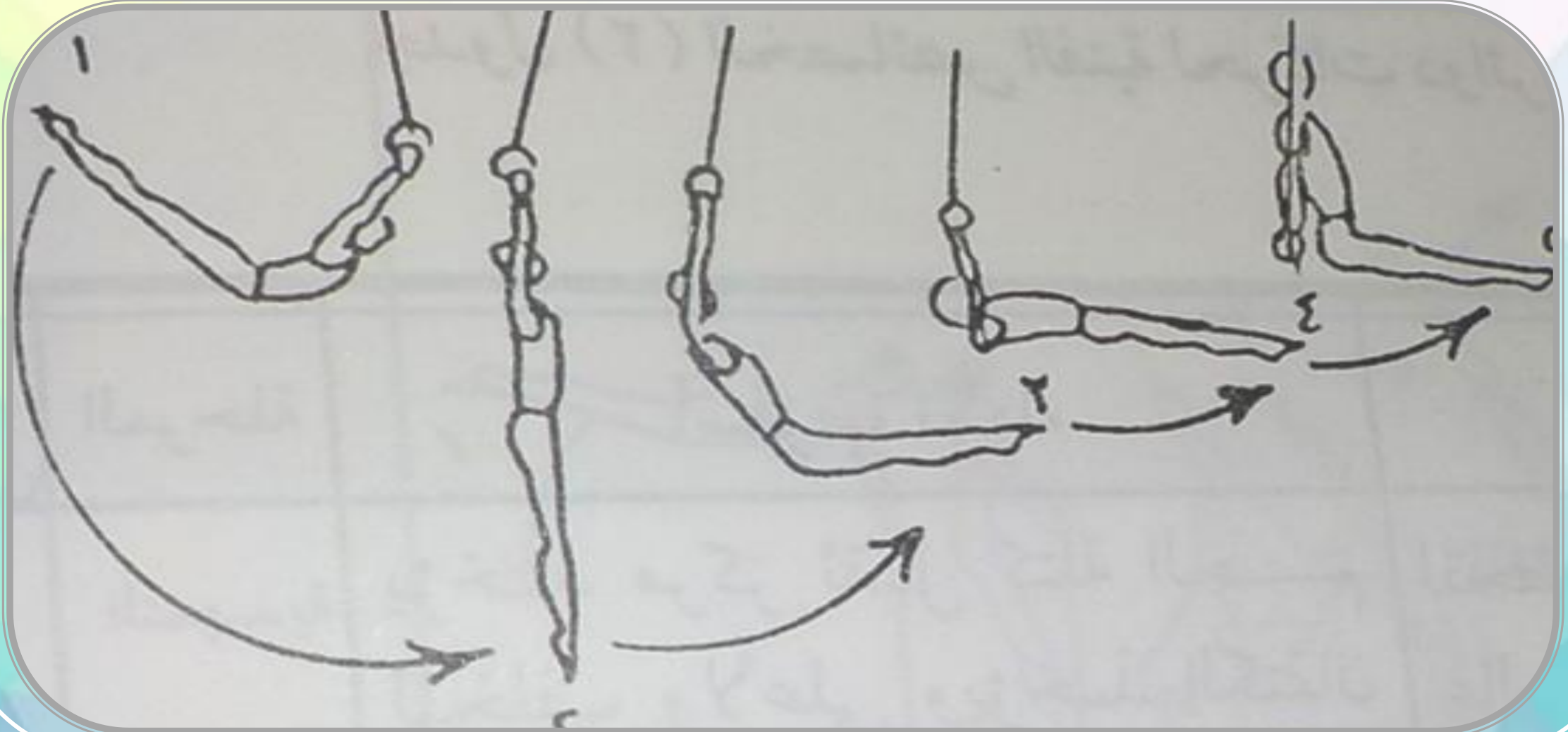


حركات الصعود:

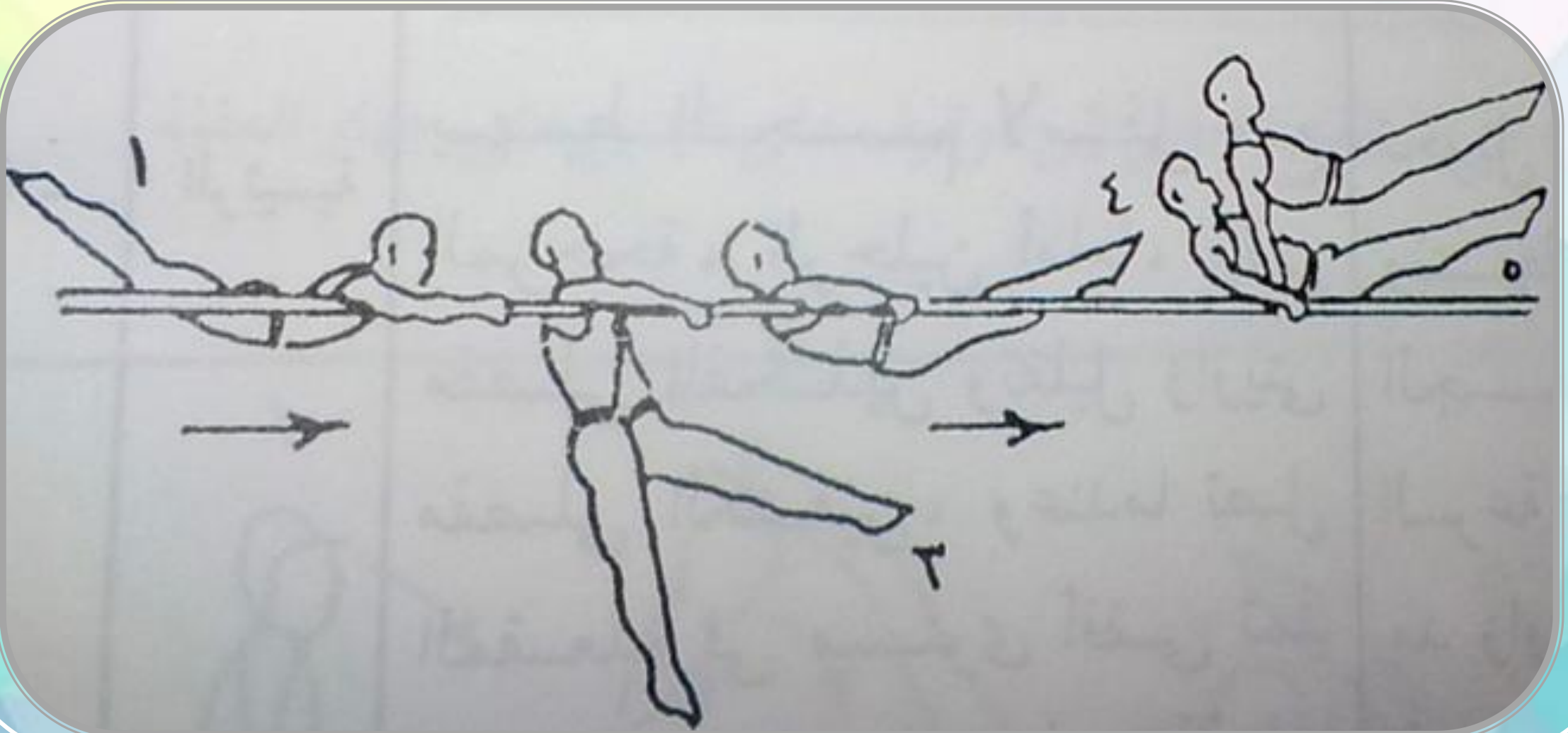
تبدأ حركات الصعود بالمرجة كدوران جزئي حول المحور العرضي وتؤدي للأمام وللخلف ومن أمثلتها ما يلي:

- 1- الصعود بالمرجة الامامية على جهاز الحلق.
- 2- الصعود بالمرجة الامامية على جهاز المتوازيين.

1. الصعود بالمرجة الامامية على جهاز الحلق.



2. الصعود بالمرجة الامامية على جهاز المتوازيين.



حركات بمرجة كبيرة:

وتنقسم الى حركات بمرجة كبيرة الى الامام، وفيها تقود واجهة الجسم الامامية اتجاه الحركة كما أن الجزء السفلي يتقدم الحركة، ومن امثلة هذا النوع من المرحجات ما يلي:

- 1- الصعود من المراجعة الامامية على جهازي المتوازيين والحلق.
- 2- الدائرة الامامية الكبرى على جهاز العقلة، الحلق، المتوازيين.
- 3- لفة كاملة من المراجعة الامامية من الارتكاز العمودي على جهاز المتوازيين.

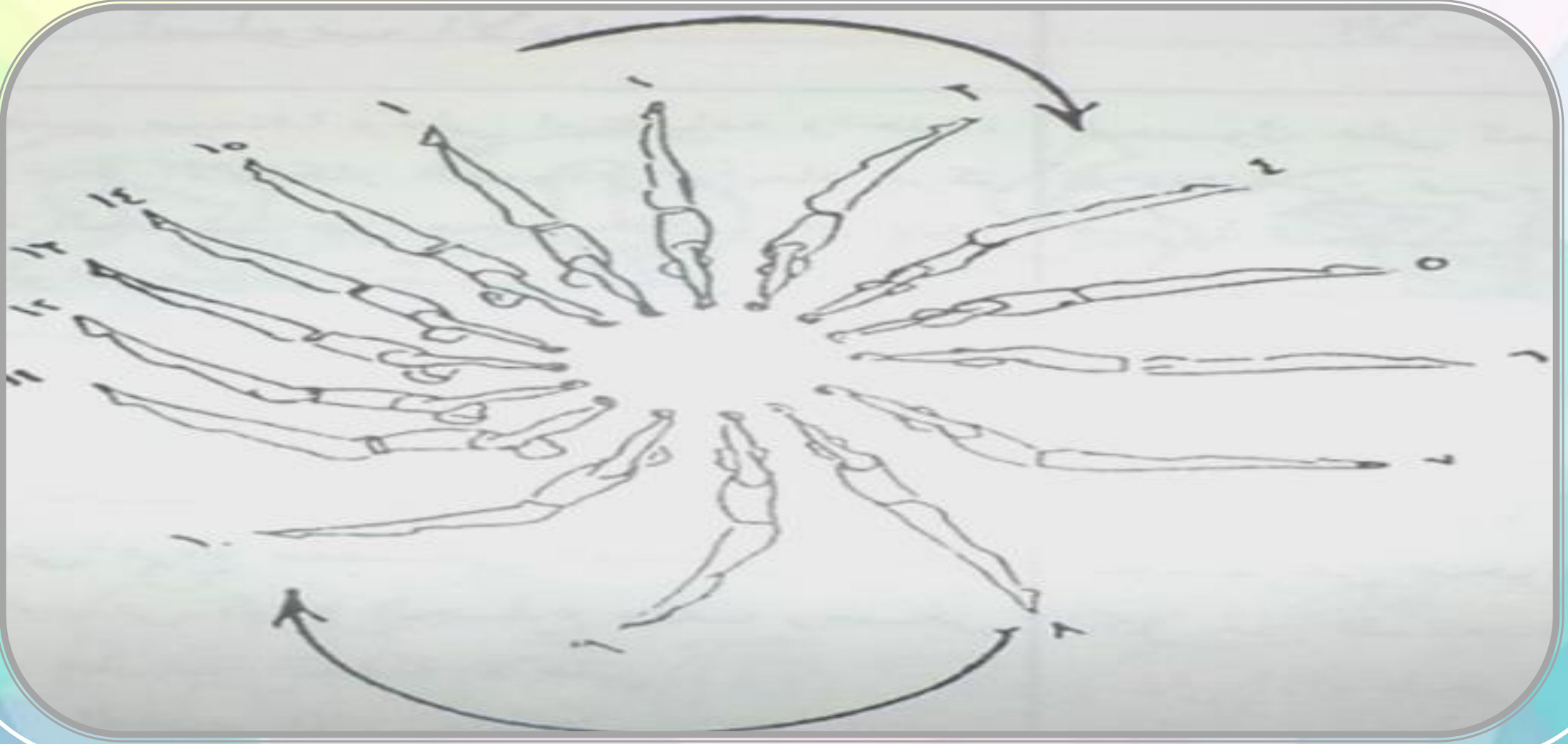
حركات بمرجة كبيرة:

وحركات بمرجة كبيرة للخلف، وفيها يقود الظهر (واجهة الجسم الخلفية) اتجاه المراجعة ويتقدم الجزء السفلي للجسم الحركة ومن أمثلة هذا النوع من الحركات التالية:

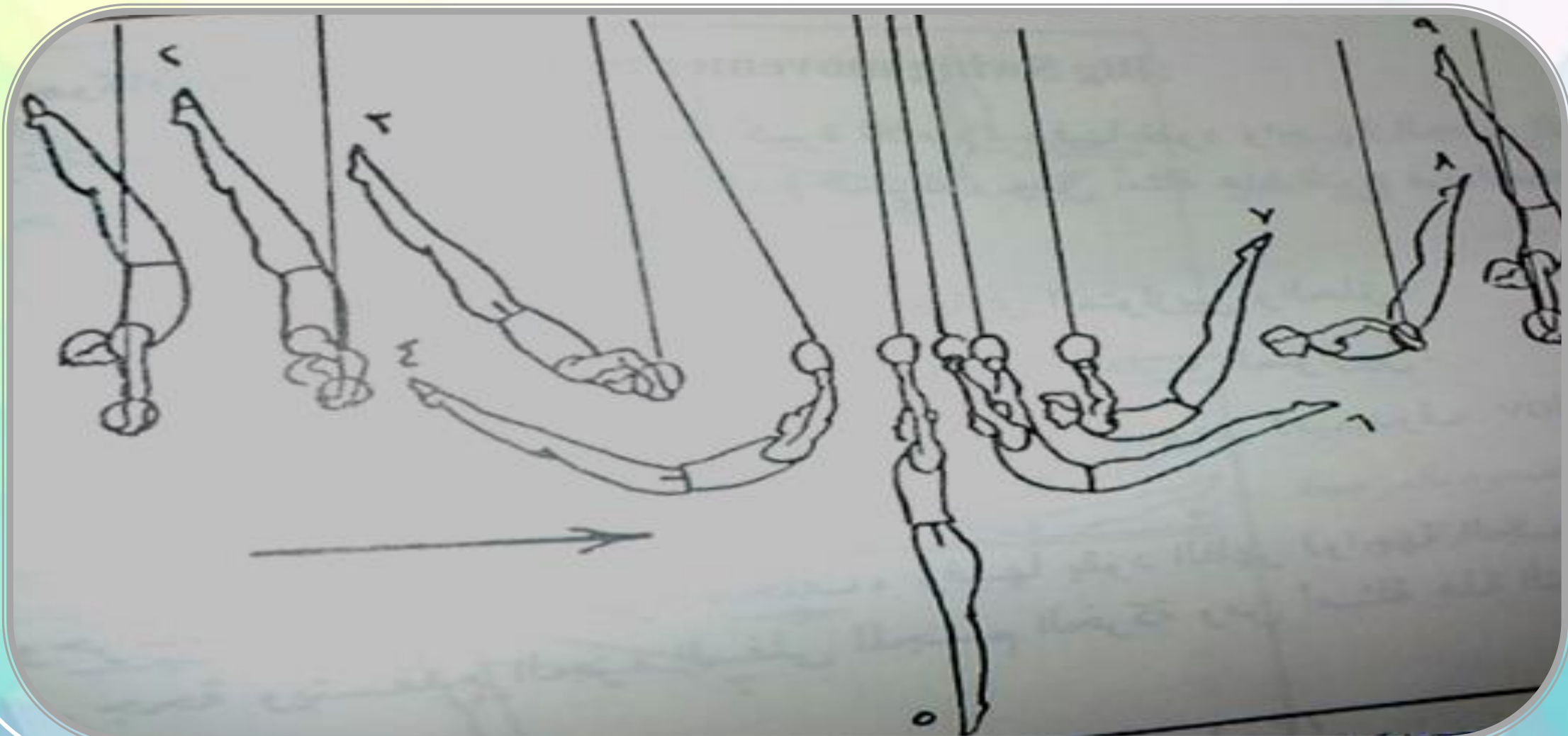
1- الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة.

2- الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز الحلق.

- الدائرة الامامية الكبرى على جهاز العقلة، الحلق، المتوازيين.



- الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز الحلق.



حركات الدحرجات:

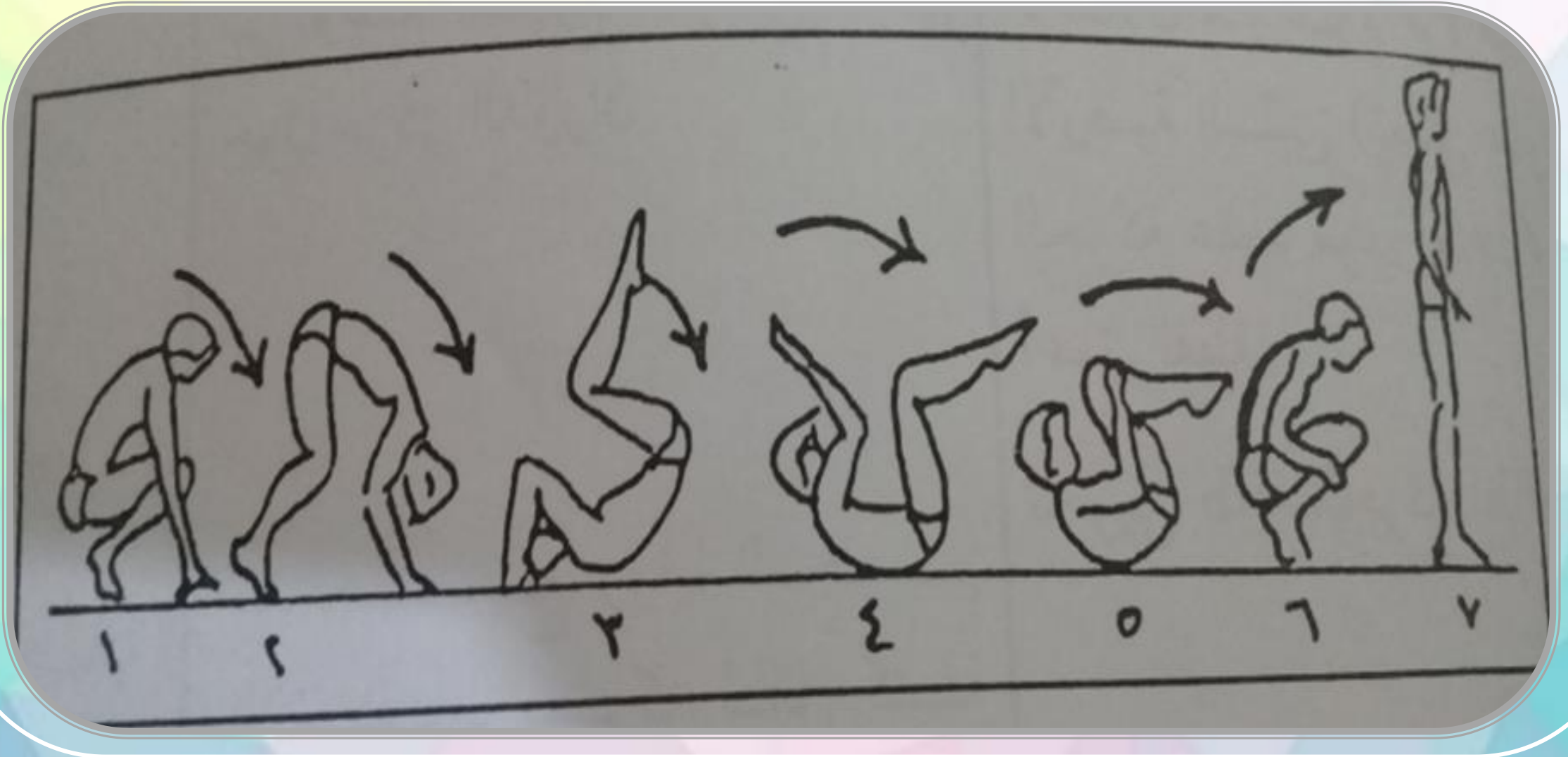
يتم دوران الجسم حول محور دوران وقتي يتواجد في نقطة تلامس بين موضع الارتكاز والجسم، وتنقسم الدحرجات الى دحرجات امامية وجانبية وخلفية ومن أمثلتها ما يلي:

1- الدحرجة الامامية المتكورة على الأرض.

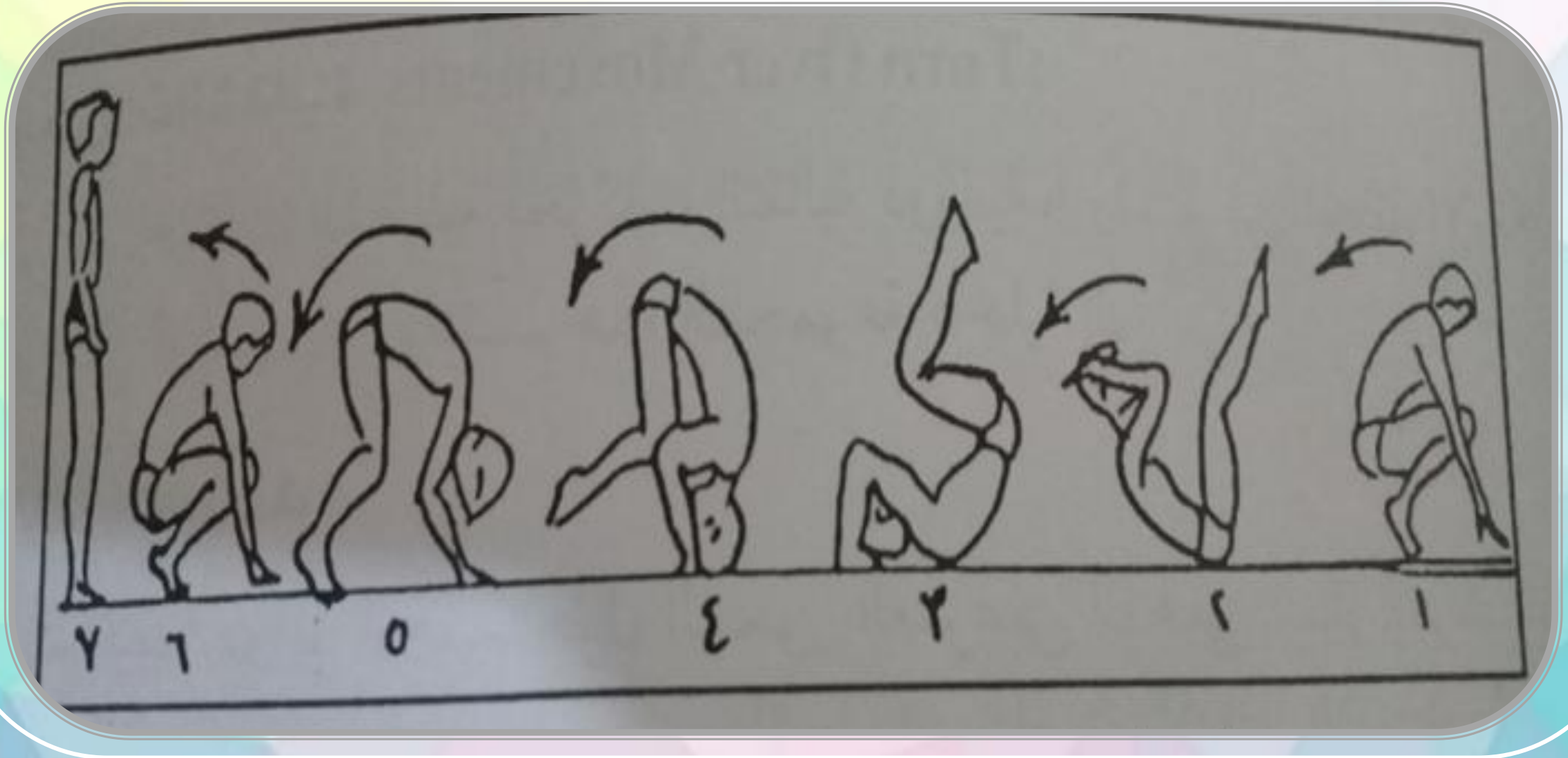
2- الدحرجة الخلفية المتكورة على الأرض.

3- الدحرجة الجانبية المتكورة على الأرض.

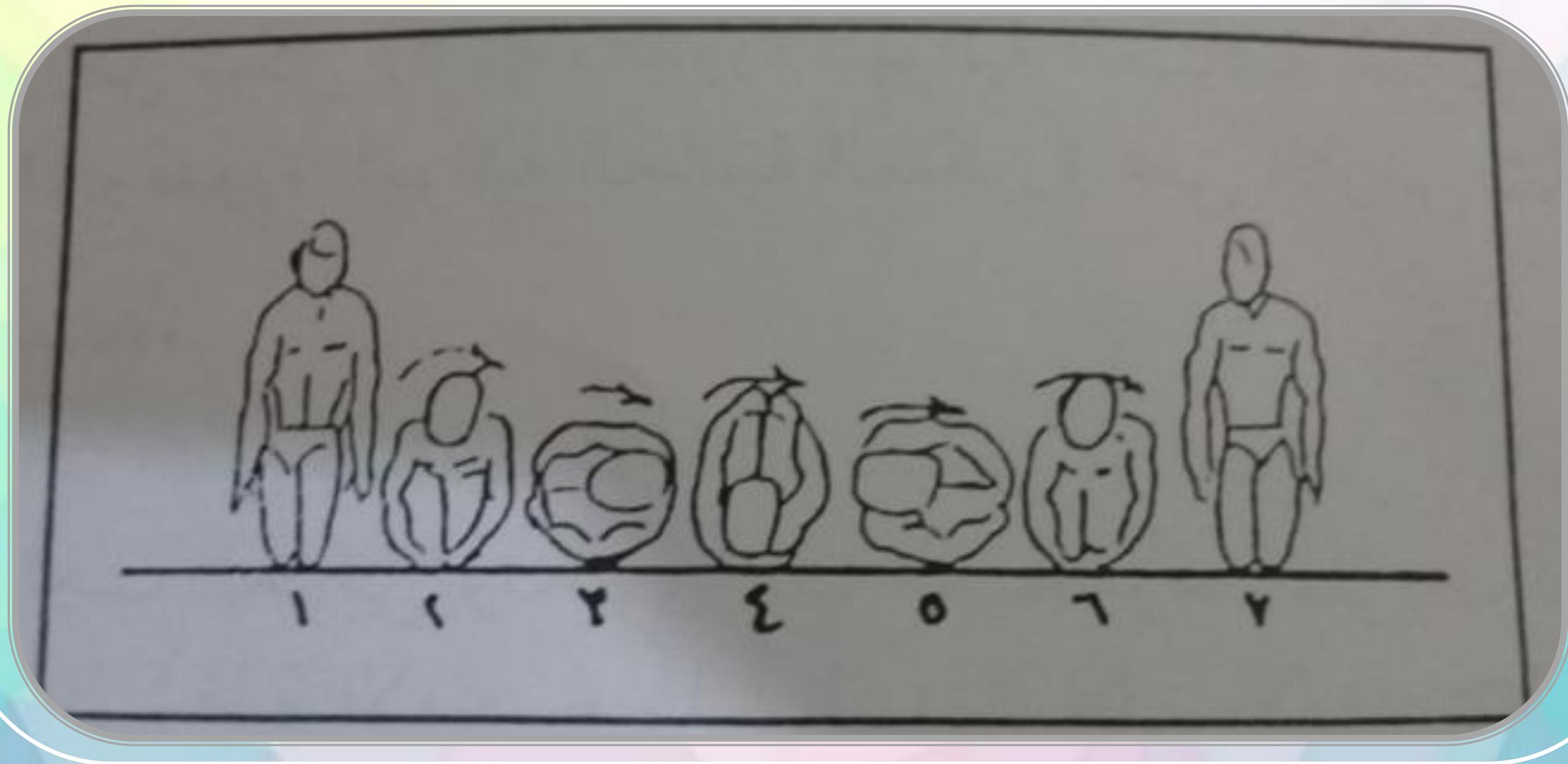
1- الدحرجة الامامية المتكورة على الأرض:



2. الدحرجة الخلفية المتكورة على الأرض:



3- الدحرجة الجانبية المتكورة على الأرض:



حركات الشقلبات:

ترتبط حركات الشقلبات بحركات انتقالية دورانية، وتتم في لحظة ارتكاز على محور عرضي أو سهمي وتنقسم هذه المجموعة داخليا الى:

- دورات الهوائية

-الدورات بالاستناد

حركات الشقلبات/أ-دورات الهوائية:

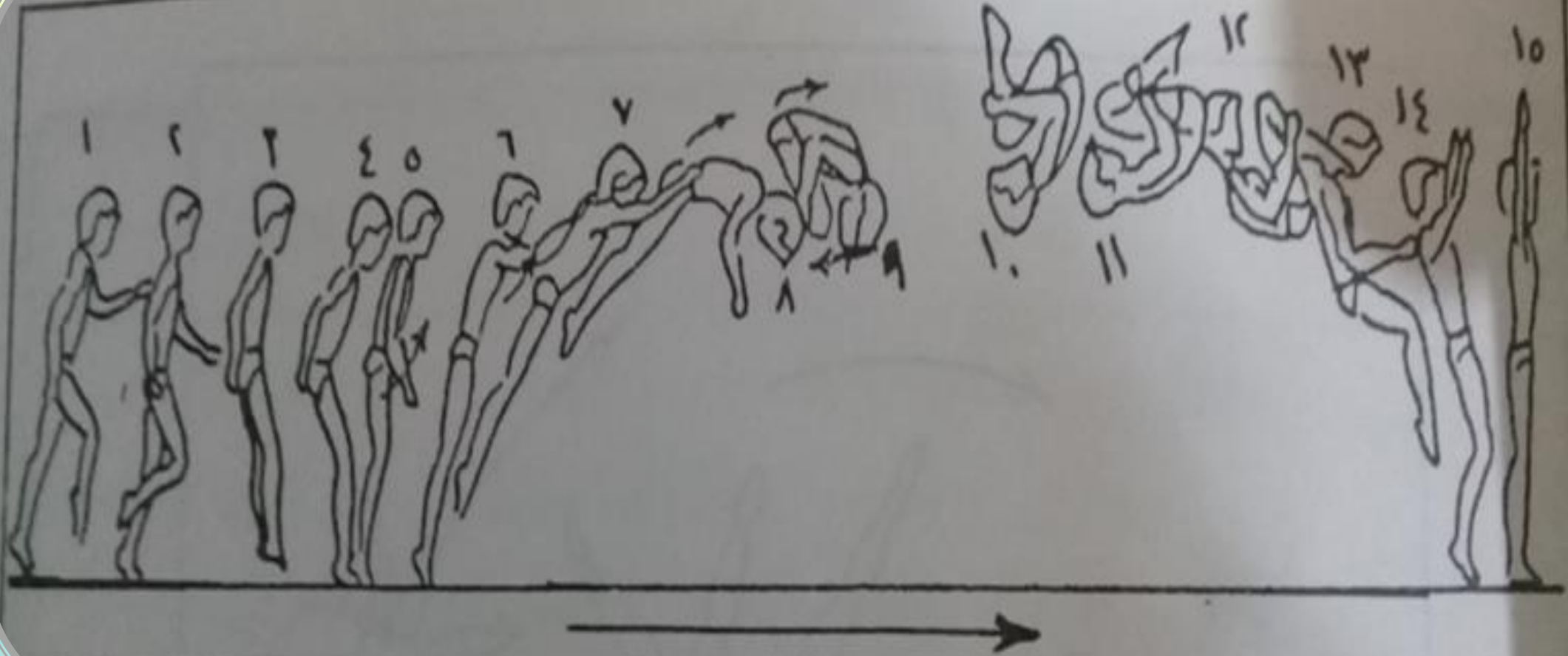
ويتم فيها دوران الجسم حول المحور العرضي الوهمي المار بمركز ثقل كتلة الجسم 360 درجة أو أكثر وتحتوى على مرحلة طيران ظاهرة ولا يتم الاستناد بأي جزء من أجزاء الجسم لا في بداية الحركة ولا في نهايتها، ومن أمثلتها:

الدورة الهوائية الامامية المتكورة على الأرض.

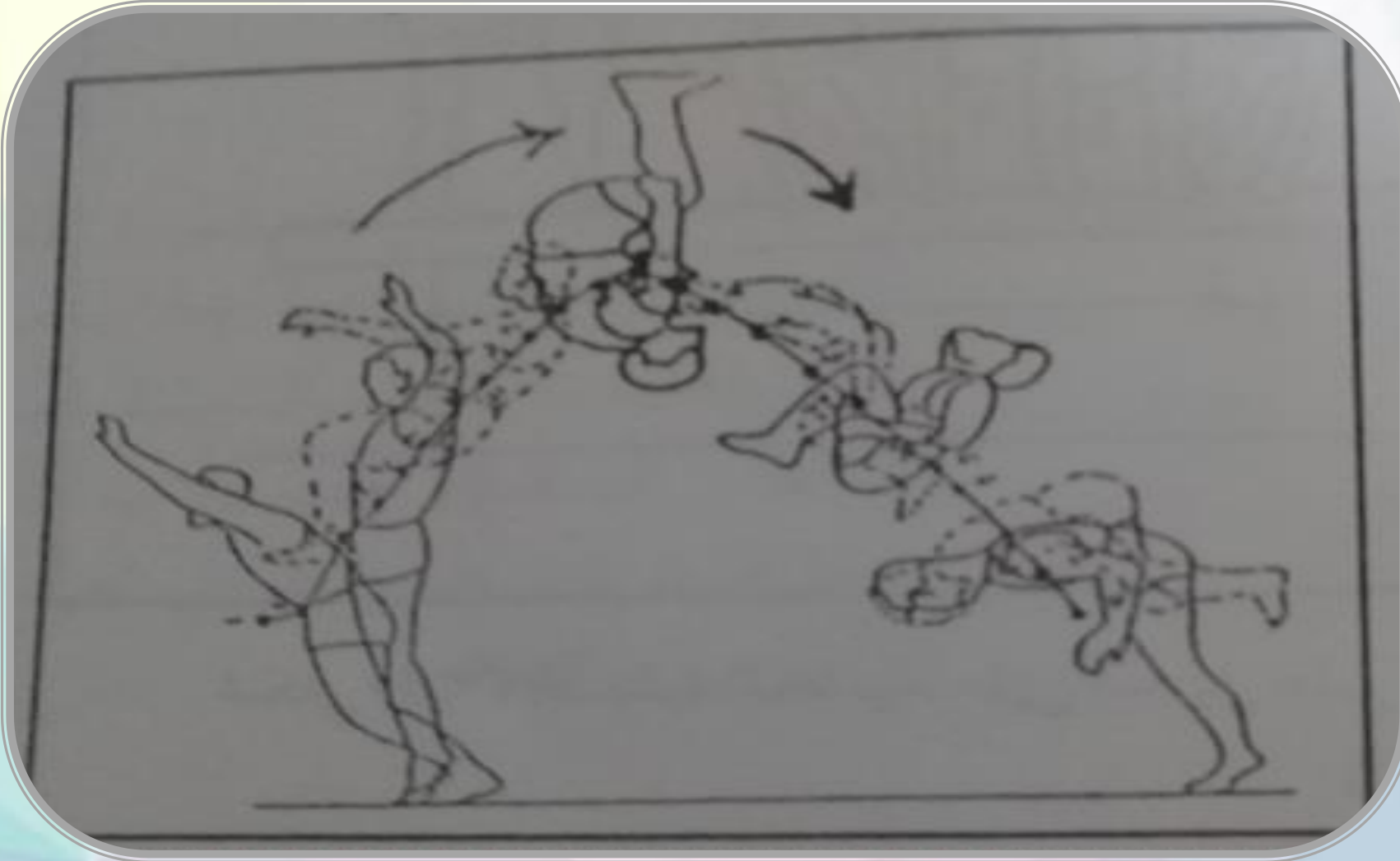
الدورة الهوائية الخلفية المزدوجة المتكورة على الأرض.

الدورة الهوائية الجانبية المتكورة على الأرض.

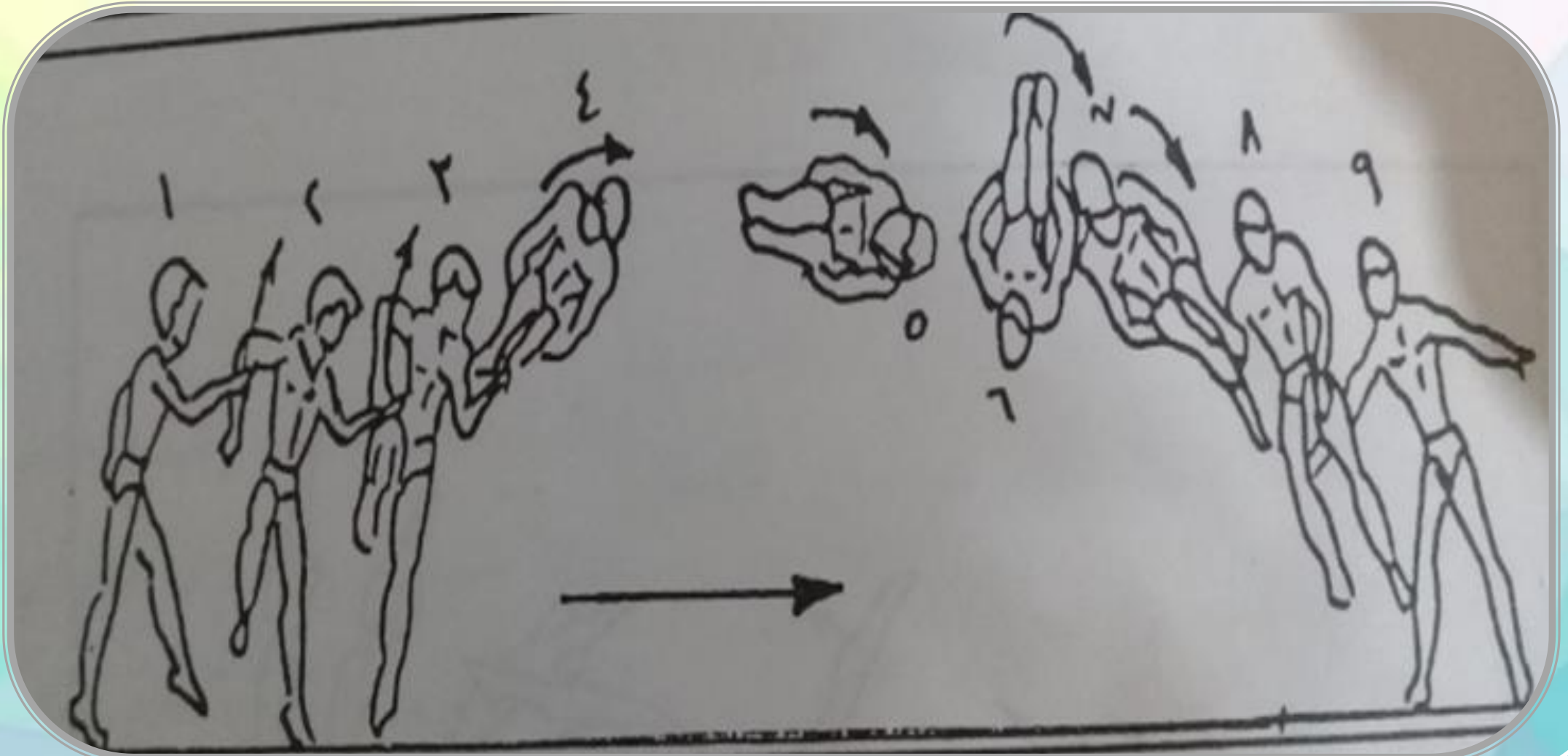
الدورة الهوائية الامامية المتكورة على الأرض:



- الدورة الهوائية الخلفية المزدوجة المتكورة على الأرض:



الدورة الهوائية الجانبية المتكورة على الأرض:



حركات الشقلبات/ب - الدورات بالاستناد:

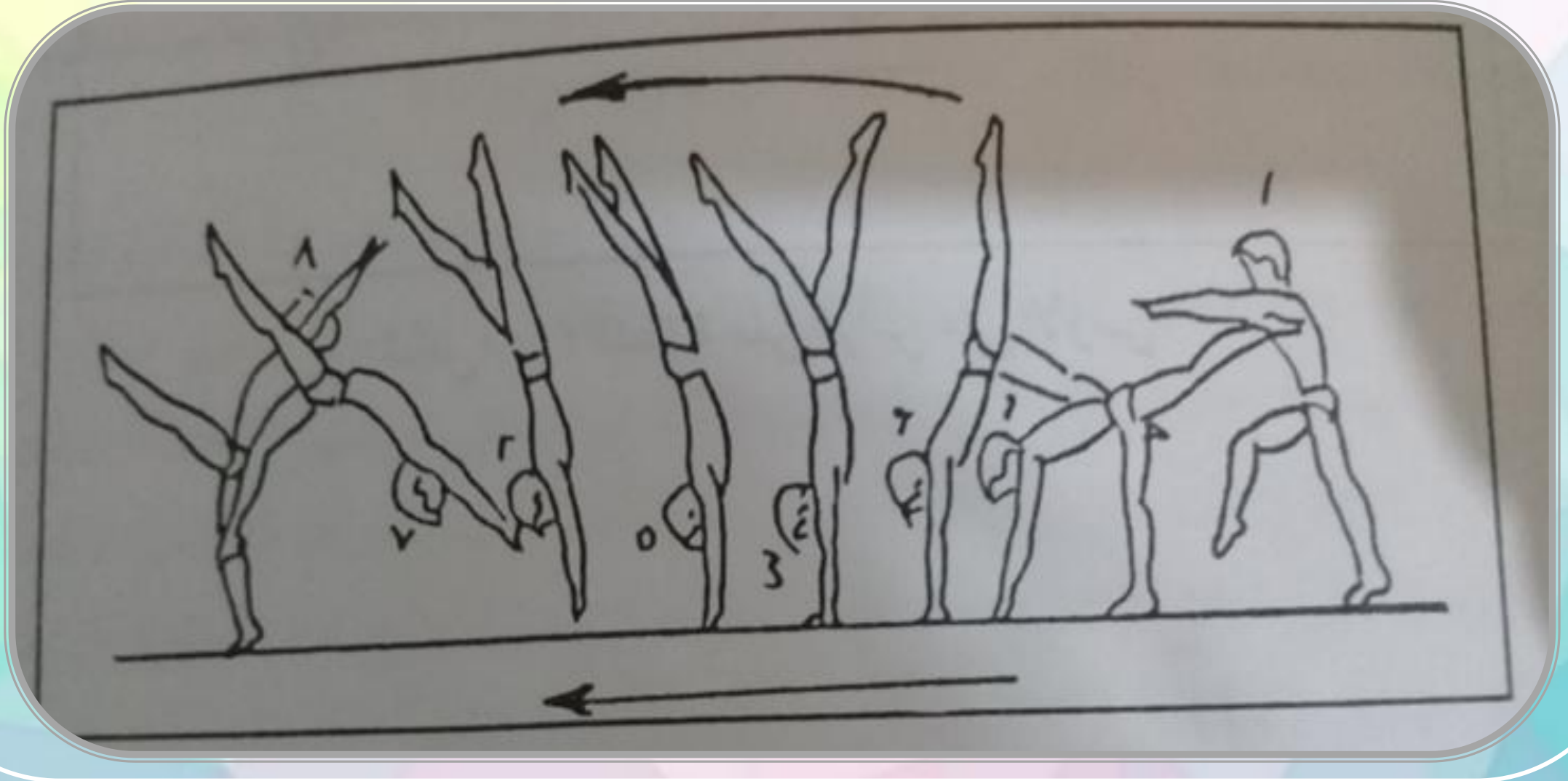
وهي الشقلبات التي يتم فيها الاستناد باليدين أو الرأس أو الكتفين خلال دوران الجسم لإتمام الواجب الحركي وتحتوي هذه المجموعة على حركات ذات مرحلتين طيران ومن أمثلتها:

1- الشقلبة الامامية على اليدين على الأرض.

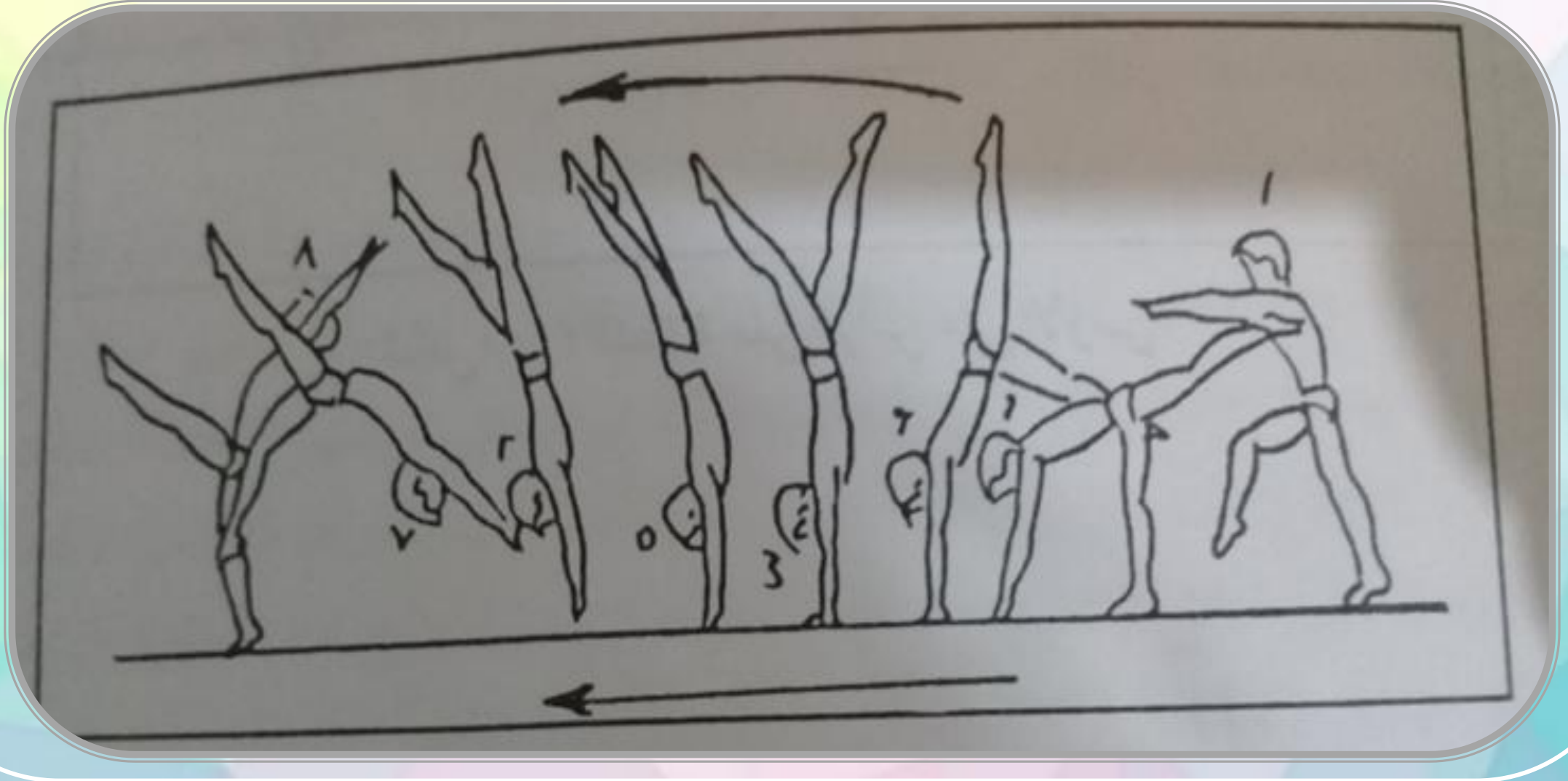
2- الشقلبة الجانبية على عارضة التوازن.

3- الشقلبة على الراس على الأرض.

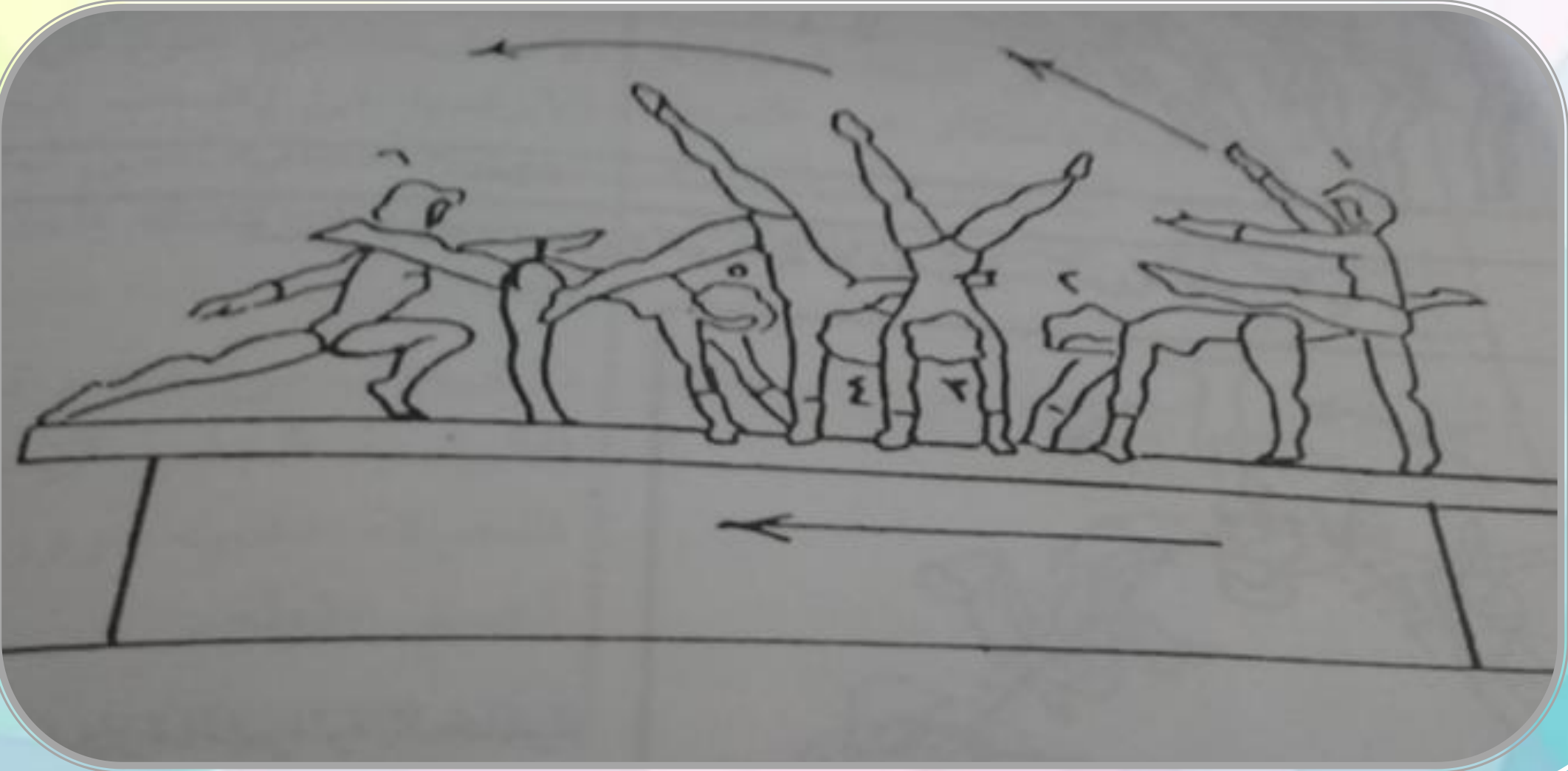
1- الشقلبة الامامية على اليدين على الأرض:



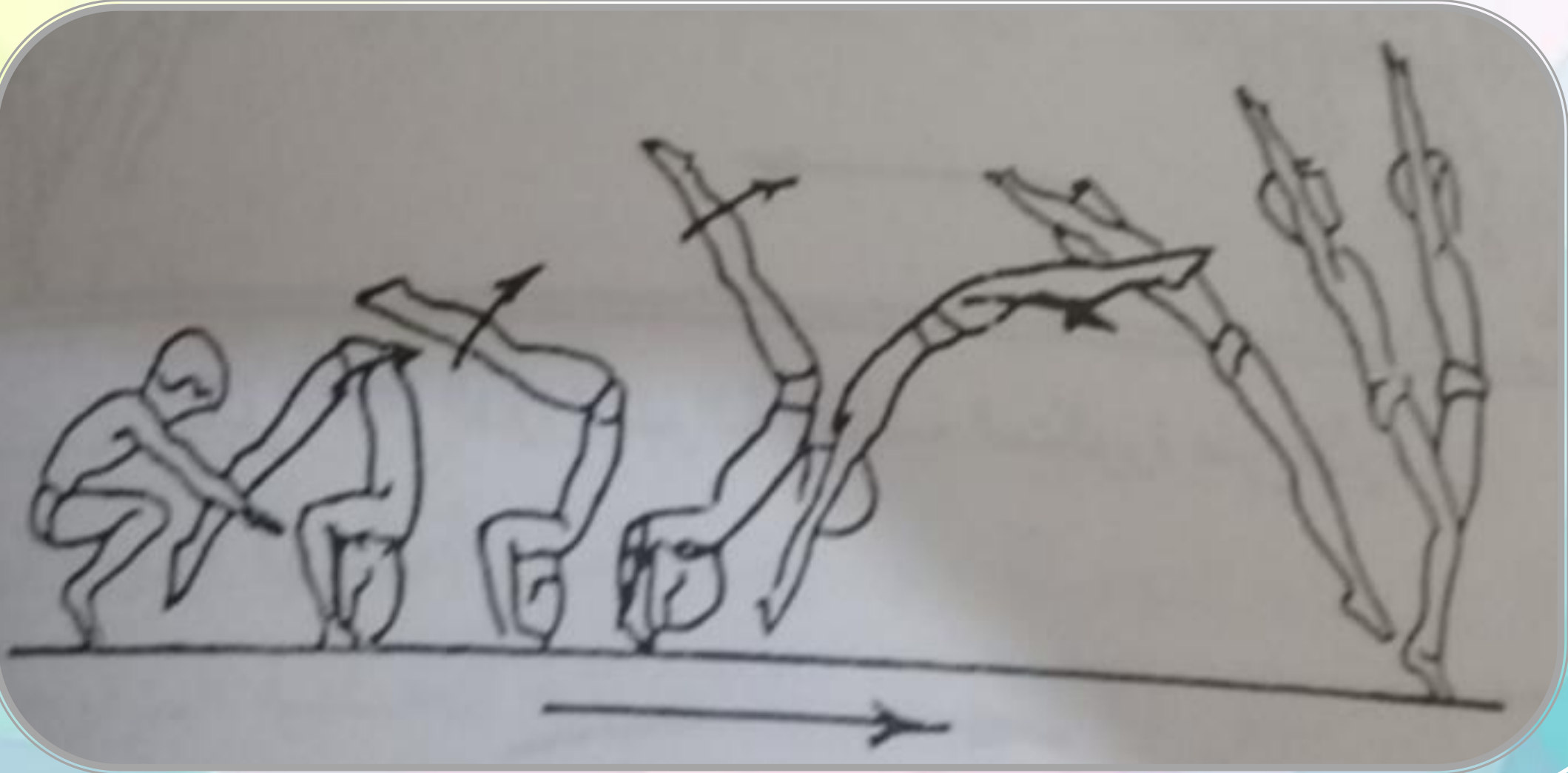
1- الشقلبة الامامية على اليدين على الأرض:



2. الشقبة الجانبية على عارضة التوازن:



3- الشقبة على الرأس على الأرض:

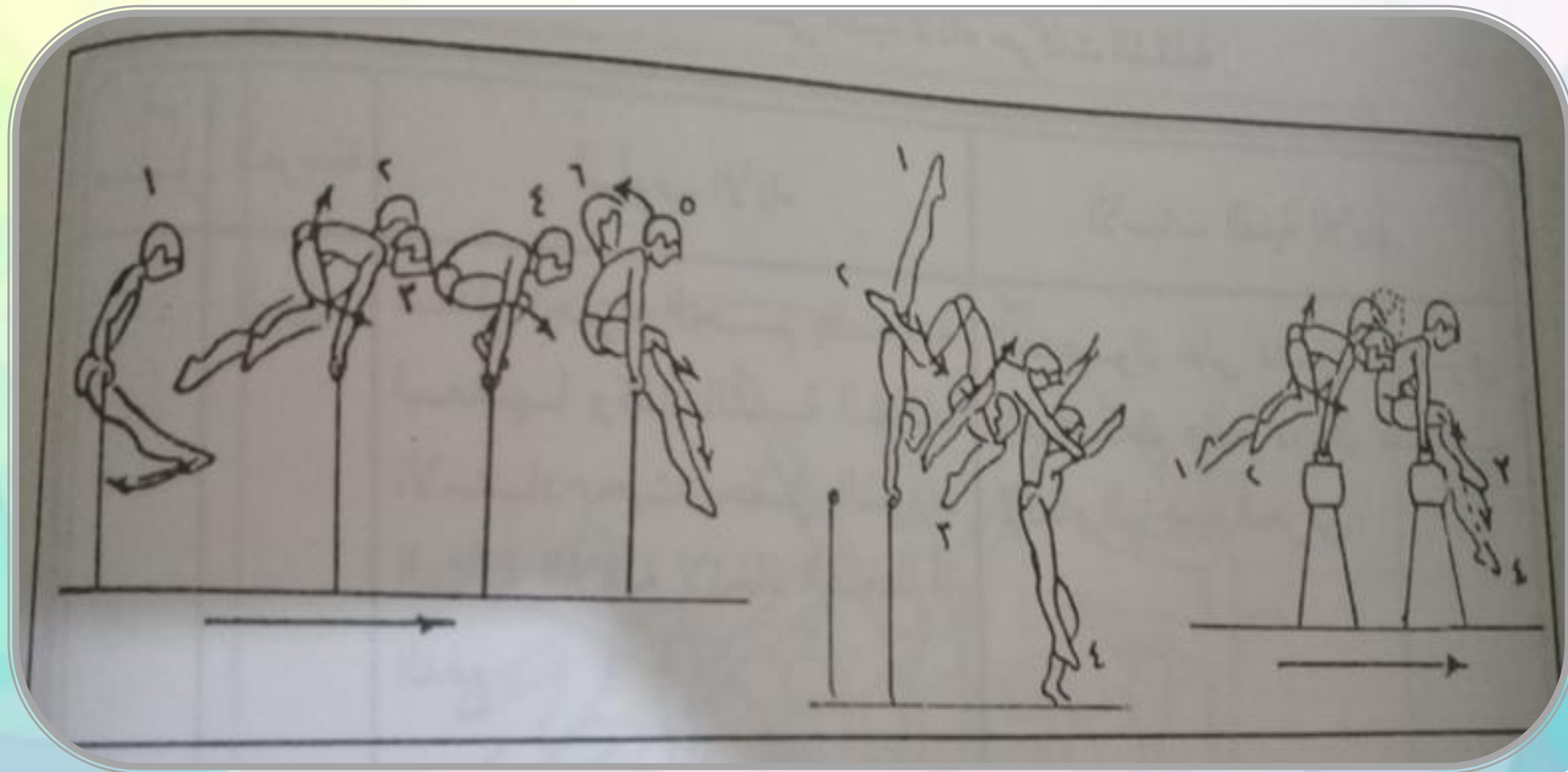


حركات مرجة الرجلين:

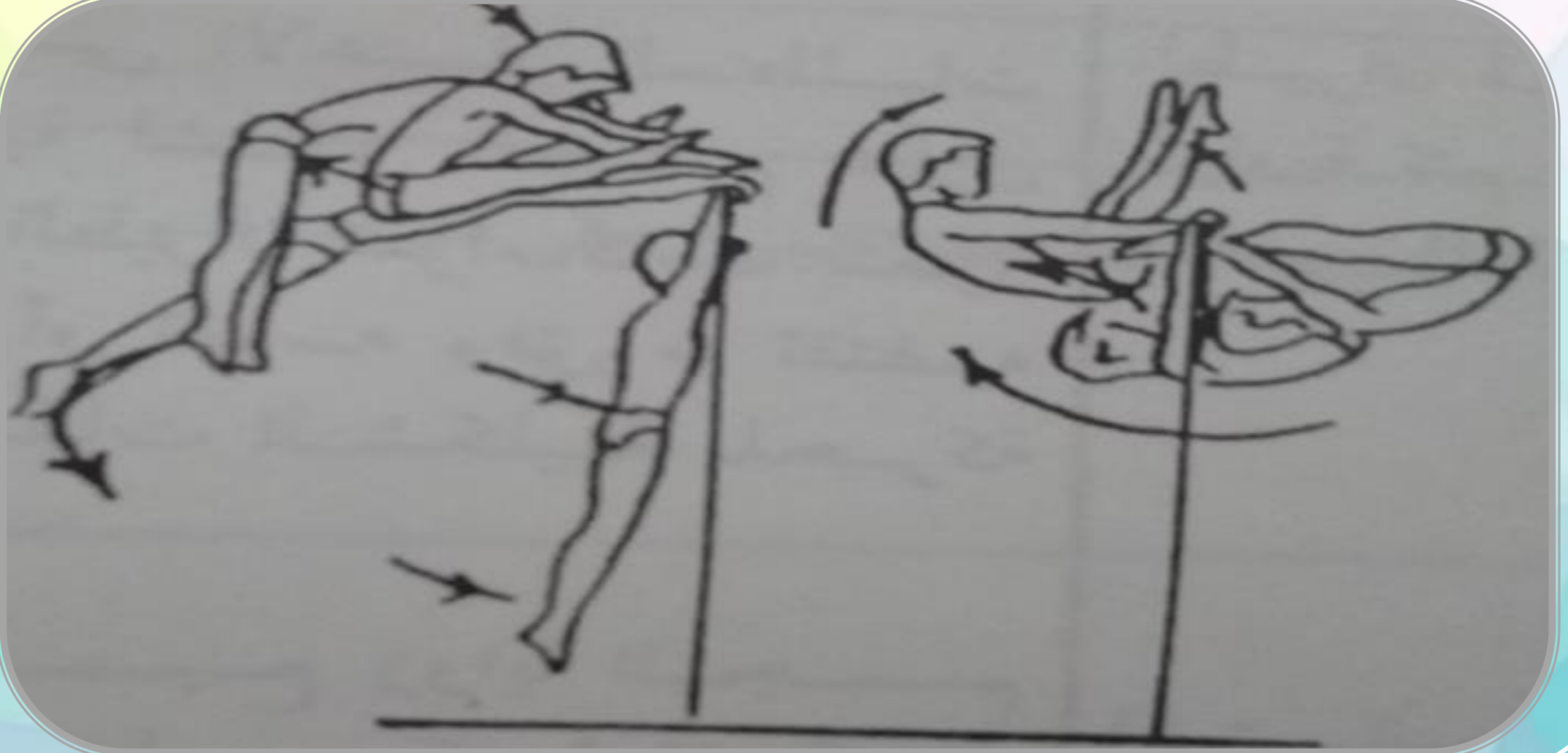
تنقسم هذه المجموعة الى:

- 1-مرجحات **مستقيمة أمامية:** كالتلويحة المتكورة على أجهزة العقلة، المتوازيين، حصان الحلق.
- 2-مرجحات **مستقيمة خلفية:** كالتلويح المفتوح على أجهزة العقلة، المتوازيين وحصان الحلق.
- 3-مرجحات **جانبية:** مرجحات جانبية أمامية كالمقصات الامامية فتحا على جهاز حصان الحلق، ومرجحات جانبية خلفية كالمقصات الخلفية فتحا على حصان الحلق.

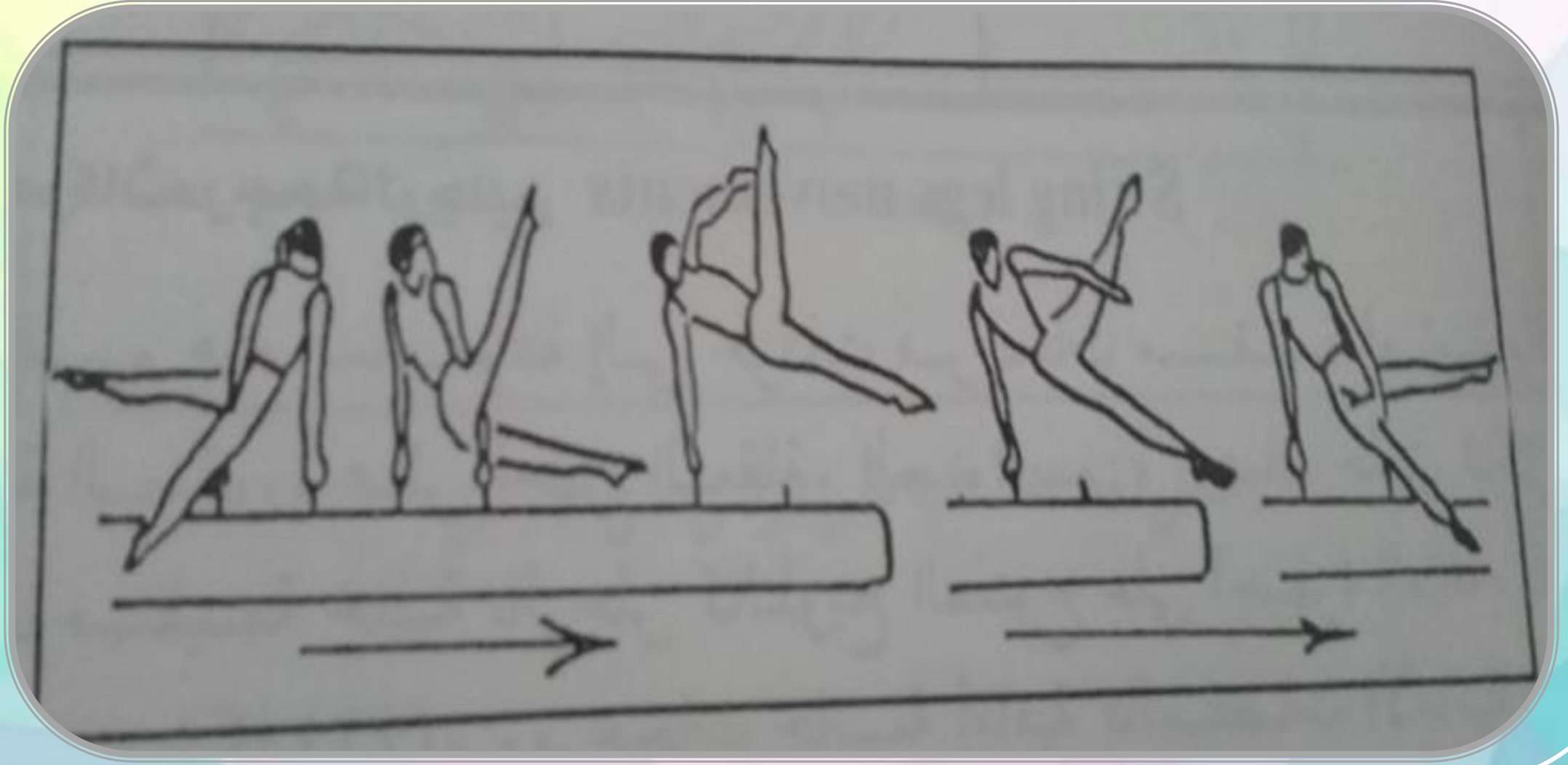
1- حركات مرجحات مستقيمة أمامية:



مرجحات مستقيمة خلفية بالرجلين:



مرجحات جانبية أمامية:



حركات القفز

ان حركات القفز في الجمباز لا تظهر بصورة منفصلة أبداً، وإنما يكون الشكل التقليدي لتكوين الشئ لحركة القفز متضمناً دائماً مميزات التكوينات أخرى تعد لذلك فهي لا تحوي خواص مستقلة داخل النظام الكلي. وتكون غالباً مرتبطة بحركات الشقلبات والدحرجات أو مرجحات الرجلين. ويكون القفز للأمام وللخلف وللجانب

الخصائص الفنية لأداء حركات القفزات:

هي **نتيجة لدفع لا مركزي** يسبقه حركة انتقالية خطية الازاحة.

تبدأ الحركة بثني الأطراف السفلى والتوقف في هذه الحركة يعقبه انتقال الى الأعلى.

تصنيف حركات الجمباز

