

الجمباز

تاريخ رياضة الجمباز:

يعود تاريخ الجمباز إلى أربعة الألف سنة، ويذكر بعض المؤرخين أنه مستوحى من البهلوانات في مصر القديمة الذين كانوا يقفزون ويقومون بحركات اللياقة بدنية كبيرة وقد أو ضحت بعض الرسوم والنقوش الموجودة على جدران الأهرامات والمقابر الفرعونية القديمة وكذلك المعابد.

أما الصينيون و أن تكن مزاولتهم لهذه الرياضة قد تأخرت عن المصريين عدة قرون و يدل التاريخ على أن حضارة الصين قبل الميلاد قد عرفت الجمباز بصورة أولية، و قاموا باستخدام بعض العلاج الطبي و عندما انتقل الجمباز إلى بلاد الإغريق لاقى بعض العناية من جانبهم فأعطاهم الإغريق اهتماما كبيرا و منحوه الاسم الذي يحمله حتى الآن (جمناستيك) و أصبح الجمباز ضمن أنشطة التدريب و اشتمل على الجري و الوثب و بعض مهارات الأكروبات و تسلق الجبال و تمارينات التوازن، و كذلك عرف بأنه وسيلة فعالة من وسائل التربية و التنشئة كما انه من أهم عوامل الاحتفاظ بالصحة فضلا كما له من أثر فعال في تنمية الروح الوطنية ويربي في الإنسان الصفات و الخواص الآتية: العزيمة و الشجاعة و النظام و الصداقة و الرشاقة و قوة التحمل و الذكاء و مساعدة الغير و كما يدرس الإحساس بالجمال احترام الغير و هذه هي الصفات التي يتطلبها مجتمع سليم، و تعرف الموسوعة الرياضية بأنه فن من فنون الرياضة الخالدة.

فقد مارسها الإنسان منذ القديم بأساليب متعددة، وطرائق متنوعة وتعني هذه الكلمة عند الإغريق التمارين الرياضية العارية أو " الفن العاري " وكانت تمارس في الهواء الطلق والجسم عار من الملابس والجمباز رياضة تربوية بشكل أساسي وهو رياضة اللياقة البدنية الكاملة بعناصرها من سرعة وقوة ومرونة ورشاقة فهو من أجمل الألعاب الحركية.

ويمكن تعرفه أيضاً بأنه لعبة رياضة، يقوم فيها اللاعب بأداء حركات استعراضية منتظمة، تمتاز بالمهارة العالية والدقة والمرونة كالقفز وثني الجسم، وتمتاز بعض حركاتها بالخطورة البالغة، وبالذات على الأجهزة المرتفعة عن مستوى الأرض وكذلك يمكن تعريف الجمباز انه عبارة عن مجموعة من الحركات ذات أشكال مختلفة وبدايات ونهايات متنوعة تبعا لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة والتركيب الفني الأساسي لها.

تعريف الجمباز:

عرف بأنه وسيلة فعالة من وسائل التربية والتنشئة كما انه من أهم عوامل الاحتفاظ بالصحة فضلا عما له من أثر فعال في تنمية الروح الوطنية ويربي في الإنسان الصفات والخواص الآتية (العزيمة والشجاعة والنظام والصداقة والمقدرة والرشاقة والقوة التحمل والذكاء ومساعدة الغير وكما يدرس الإحساس بالجمال واحترام الغير وهذه الصفات يطلبها المجتمع السليم ولاعب

عليه الفن العار و منها اشتقوا كلمة gymnastic، و لقد كانت عبارة عن مراكز إغريقية للتنمية البدنية الاجتماعية و العقلية و يطلق على لاعب الجمباز لفظ gymnast ثم استعمل جوتس موتس المصطلح gutsmuths في ألمانيا و بعده استعمله ريان jahn و لكنه أراد أن يستبدله بكلمة ألمانية فاستعمل كلمة turmem التي تعني بالألمانية الجمباز للدلالة على جميع التمارين الرياضية علما بان المصطلح turmem قد استخدم منذ القرن التاسع عشر ميلادي في اللغة الألمانية القديمة حيث كانت تطلق على الجمباز و هو الشاب الذي يؤدي التدريب على ألعاب الفروسية إلا إنها أصلها عن اللاتينية و معناها ثني الجسم و دوراته و التي اشتق منها أخيرا المصطلح الألماني turmem و في عهد يان كان الجمباز يعني جميع التمرينات البدنية الجرى - القفز- الوثب- الرمي- التسلق التي كانت تستعمل بغرض تدريب الجنود الألمان لتحرير ألمانيا من احتلال نابليون لها.

أما في الدولة العربية فلقد اصطلح على تسمية الجمباز لتعني ممارسة الفرد نشاطا رياضيا على أجهزة محددة لأداء المهارات ذات الطبيعة الخاصة لكل جهاز بما تؤدي إلى التنمية البدنية والنفسية للفرد.

ولقد بدأت معرفة هذا النوع من الجمباز منذ استخدمه فروديك لوديفيج يان كأحدى أنشطة خلاء وذلك بجعل الشباب يمارسون حركاتهم بطريقة طبيعية غير معقدة خلال تدريبهم على الأجهزة في الخلاء وتظهر على أجهزة الجمباز العديد من الحركات البالغة الصعوبة والتعقيد عند أدائها طبقا للاختلاف في طبيعة الأداء على كل جهاز المتطلبات البدنية العامة والخاصة التي يمكن تحقيقها من خلال هذه الأجهزة.

وتظهر على أجهزة الجمباز العديد من الحركات البالغة الصعوبة والتعقيد عند أدائها طبقا للاختلاف في طبيعة الأداء على كل جهاز المتطلبات البدنية العامة والخاصة التي يمكن تحقيقها من خلال هذه الأجهزة.

تاريخ الجمباز:

يمكن تقسيم تاريخ الجمباز كالتالي:

أولا-العصور القديمة:

مارس الإنسان النشاط الحركي منذ القدم في صور شتى وألوان متعددة دعت إليه ظروفه البيئية حيث كانت تتطلب الحياة الجهد المتواصل معتمداً في ذلك على لياقته البدنية وكفايته الحركية فكانت الحركات اليومية من مشي وجري ووثب وتسلق لازمة لحياة الإنسان في هذه الحقبة من الزمان القديم.

أ- مصر الفرعونية:

تعتبر مصر لفرعونية أول دولة في التاريخ ظهر فيها نشاط الجيمباز كرياضية منذ 3000 عام قبل الميلاد، ويؤكد ذلك النقوش الموجودة في مقبرة (ميرا روكا) في سقارة والتي توضع التمرينات على شكل قلعة أو أهرامات، النقوش الموجودة في مقبرة (بتاعتب)

وفي مقبرة بني حسن والتي تصور حركات بهلوانية فردية وجماعية، والنقوش المنقوشة على جدران مقبرة (أمنتحت)- وزير الخزانة ومدربة الملاعب في نفس الوقت في الأسرة التاسعة- والتي تصور تمرينات وحركات أرضية.

ب- الصين:

تشير السجلات على أن الصين لها السبق في تطوير الأنشطة التي تشبه الجيمباز كما تشير إلى استخدام نوعين من أنواع التدريب هما العسكري والعلاجي.

ج- اليونان:

كان لليونانيين القدماء السبق في الاهتمام بالتمرينات البدنية عامة والجيمباز خاصة، فأنشوا قاعات التدريب والملاعب المفتوحة، وكانت تمرينات الجيمباز تعتمد على الحركات الطبيعية وتشمل الجري والرمي والمصارعة والملاكمة والتسلق والقفز، بالإضافة إلى ذلك كان للرقص والألعاب نصيب في البرنامج واستخدموا الأجهزة أكثر من العمل عليها، وكان الهدف من ذلك التربية المتزنة للفرد أو الأعداد لخدمة الوطن أو نيل شرف الاشتراك في الألعاب الأولمبية أو المهرجانات الرياضية المختلفة.

د- الرومان:

جاء عصر الرومان الذين اهتموا ببرامج التدريب البدني من أجل أهدافهم العسكرية و هو أول من استخدموا الحصان الخشبي في التدريب على كيفية القفز و الهبوط على الجهاز و الذي كان يشبه الحصان الحقيقي، و تطور حصان القفز حتى وصل شكله الحالي وتم استخدامه لأول مرة في 2001 م في بطولة العالم و لما سكنت رياح الحضارة الإغريقية هبطت رياضة الجيمباز كغيرها من النشاطات الرياضية و ظلت في ركود تام حتى عصر النهضة الأوروبية و عندما بدأ فجر عصر النهضة بالبروغ تنمو و تتطور فأنشئ الاتحاد الألماني للجيمباز عام 1868 م و لم تكن رياضة الجيمباز حكراً على يان و تلاميذه فقد كانت هذه اللعبة نشطة في السويد، و خاصة في مدرساها و ذلك على يد المربي أدولف شيببي.

وعن طريق الألمان دخلت اللعبة إلى الولايات المتحدة الأمريكية، من خلال الأفراد وأعضاء حركة الجمباز الحرة الذين فروا إلى أمريكا الشمالية بعد ثورة 1848 م في ألمانيا وكونوا ما يسمى بالاتحاد الاشتراكي للجمباز في الملايات المتحدة الأمريكية ومن خلالهم ثم إقامة كلية للجمباز في سنة 1865 م.

أما في الاتحاد السوفيتي فلم تعرف رياضة الجمباز الانتشار فيه، في سنة 1883 م تكونت أول تكونت أول منظمة للجمباز في موسكو وأطلق عليها أسم الهيئة الروسية للجمباز حتى قيام الثورة الروسية، ثم تصاعد عدد ممارسين هذه الرياضة، وأصبحت لعبة الجمباز رياضة شعبية.

وأقيمت أول بطولة للجمباز في موسكو عام 1885 م اشترك فيها 11 لاعبا، وتقدم الجمباز وتطوير لخدمة الشعب وتدعيم صحته فتصاعد عدد المدربين والمدارس وانتظمت البطولات على مستوى الاتحاد السوفيتي وفي أوائل القرن العشرين انتشرت لعبة الجمباز في جميع دول العالم وأصبح لها مدارس خاصة بها وكثرة الإمكانيات الضخمة من حيث صناعة أجهزة الجمباز في شتى بلدان العالم كما انتشرت البطولات المختلفة على مستوى العالم سواء البطولات المحلية أو القارية أو العالمية

صبغت التمرينات بالصبغة العسكرية وكانت تشمل على التمرينات البدنية العنيفة والفروسية والرماية والملاكمة والمصارعة، القتال بالعربات الحربية ومنازلة الأفراد والجماعات للحيوانات المفترسة، وكان للرومان الأولوية في استعمال جهاز عبارة عن حسان خشب للتدريب على الصعود والهبوط مع استخدام السيف والحربة (07).

وقد قام جالن(Galan) في العصر الروماني بوضع بعض الأسس للتمرينات البدنية باستخدام الأثقال كإحدى وسائل تقوية العضلات بالإضافة إلى استخدامها في التمرينات العلاجية.

2- العصور الوسطى:

أدى ظهور الدين المسيحي عقب سقوط الإمبراطورية الرومانية إلى الانصراف عن ممارسة النواحي البدنية، وهبط مستوى رياضة الجمباز إلى جانب ألوان النشاط البدني الأخرى، وأعقب ذلك عهد الفروسية الذي ارتبط بممارسة النبلاء مختلف الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع أعدادهم كفرسان (10).

3- العصر الإسلامي:

أهتم المجتمع الإسلامي بالرياضية وكان يري أن المسلم القوي هم الذي يستطيع أن يتحمل مشقا الجهاد، وقال رسول الله صلى عليه وسلم، "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"، وكان الإسلام يحث على ممارسة مختلف فنون الرياضة من عدو وركوب خيل

ورماية ومصارعة وما إليها، وأهتم الإسلام بتدريب الشيء وغرس مبادئ الفضيلة وتقوية الروح حتى تقوية الأمة الإسلامية.

4- العصور الحديثة:

في بداية العصور الحديثة اجتاحت موجة كبيرة من الشغب بالنشاط البدني المنظم جميع الدول الأوروبية، وأصبحت حركات الجمباز أكثر فناً عما كانت عليه قبل ذلك، وزاد الاهتمام بالقفز على الحبل والحصان وتسلق الحبال إلى جانب التوازن على الحبال والأشجار، وظهور الكثير من المرابين والعلماء في شتى أنحاء العالم أسهموا بنصيب وافر في تقدم وتطور رياضة الجمباز نذكر من بينهم جوهان باسيديو Krisstan calzمام وجوتس موتس Gutschmuth الذي لقب بلقب جد الجمباز الأكبر (10).

في النصف الأول من القرن التاسع عشر تحت قيادة فريدريك لودفج يان (Fae drik lodfig jann) (1778م- 1852م) اتصفت هذه الفترة بالبحث والتنقيب عن طريق لتنظيم تعقيدات الحركات التي كانت غير مترابطة، ونشأ الجمباز الفني عن طريق كتابة مصطلحات الأوضاع وكان جمباز الموانع هو النوع السائد في هذه الحقبة.

وعقب سنة 1848 م تحت قيادة أدواف شببيس Odelf schpice (1810- 1858) اتسمت هذه الفترة بتقسيم وتنظيم الحركات والتمرينات واعتمدت على الاحتفاظ بالأوضاع المتصلبة والعنف في مد المفاصل، وخاصة مفاصل الحوض والكتفين إلى جانب تجزئة الحركات وعدم استخدام أجزاء الجسم والبعد عن الانسياب والإيقاع الحركي.

وفي النصف الثاني من القرن التاسع عشر تحت قيادة ماول Maul (1828م – 1907م) فترة بناء الجمباز على طرق فنية مرنة، أدت إلى تفسير الأشكال الجامدة إلى أشكال أكثر مرونة بناء علي أسس تشريحية وفسولوجية وخصوصاً في تعليم المبتدئين حيث روعيت متطلبات التمرين بدلا من الأوضاع الجامدة واستخدمت الطريقة الكلية بدلا من الطريقة الجزئية في التعليم.

وفي بداية القرن العشرين تحت قيادة جاول هوغو Gaul Hofer وشتريشر Streicher بعد سنة 1918م استخدمت التمرينات العلاجية القومية لتلاميذ المدارس باستخدام جمباز الموانع بدون أشكال خاصة إلى جانب تعليم الأوضاع القومية السليمة والاهتمام بالانسياب الحركي وفقاً للأسس التشريحية والفسولوجية.

وفي العصر الحالي وتحت قيادة الباحثين وخاصة من الاتحاد السوفيتي مثل أوكران Ukran، أوزلين Ozotin، اليابان Yamashile ومن ألمانيا الديمقراطية مثل بورمان Bormann، بوخمان

Bouchmann، تمت أبحاث علمية دقيقة علي الطرق الفنية و التعليمية و مشكلات التدريب و

تطور التعليم بناء على الخبرات و البحث و التجريب و الاستفادة من العلوم الحديثة مثل علم الحركة و الميكانيكا الحيوية و التقدم العلمي في كافة الفروع، مما أدى إلى تطور الأداء من المدرسة السويسرية التي كانت تعتمد على البساطة والانسائية إلى المدرسة الروسية التي أضافت إلى الانسياب الحركي مزيدا من القوة و السرعة في الأداء و زيادة الصعوبة في تكوين الحركات علي الأجهزة وأخيرا إلى المدرسة اليابانية و الصينية التي بهرت العالم بمستوي الأداء الرفيع مع زيادة درجة الصعوبة إلى الحد الذي جعل من إدخال عنصر المخاطرة علي تكوين الحركات الطابع المميز للجماز الحديث (10).

ثانيا: تاريخ الجماز في ج. م. ع:

بدا الاهتمام في جمهورية مصر العربية من جانب المدارس الثانوية وزاد الاهتمام بعد إنشاء مراقبة عامة للتربية البدنية بوزارة المعارف (التربية والتعليم حاليا) للإشراف على الرياضة بالمدارس.

تأسس الاتحاد المصري للجماز عام 1934م واستعان بمجموعة من الخبراء الأجانب لتدريب الجماز والذين لعبوا دورا بارزا في تطوير الجماز في ج. م. ع. لا يمكن إنكاره حيث تقلت الاتجاهات الحديثة في الجماز في محاولة لمسيرة الركب العالمي وسوف نتابع أعمالهم من خلال تعرضنا لتاريخ الجماز في ج. م. ع.

التطوير التاريخ لقانون التحكيم الدولي للجماز

تم أول قانون لتحكيم الجماز من الاتحاد الدولي في 1949 م وذلك لاجتناب المشكلات التي ظهرت منذ إقامة أول بطولة في بلجيكا.

1- ركز أول قانون للتحكيم الدولي على إيجاد عناصر وهذه العناصر هي الصعوبة والتركيب والأداء.

2- تم تكوين أول لجنة للتحكيم من 4 حكام تحت إشراف حكم الفصل (رئيس الحكام) وذلك على كل جهاز.

3- كما تم نظام لحساب الدرجة النهائية للاعب عن طريق متوسط الدرجتين.

4- تصنيف الحركات إلى (A.B.C) و ذلك قبل دورة الأولمبية عام 1956م و قد أدى مستويات للصعوبة

ذلك إلى تطوير عنصر التركيب وظهور الحركة الجمالية للاعبين متنوعة الصعوبة ومتسلسلة بشكل أفضل.

5- وفي عام 1968م تم تصنيف المهارات الحركية لكل جهاز إلى مجموعات الحركات المتشابهة في الأداء.

6- وفي عام 1976م حدث تطور في عناصر الدرجة وقيمة كل عنصر بحيث يخصص للصعوبة 3.4 درجة وللتركيب 1.6 درجة وللأداء 4.4 درجة وبذلك تصبح الدرجة الأساسية 9.4 درجة ويخصص 6 من الدرجة لعنصر جديد ظهر لأول مرة وهو المحسنات وتقسم هذه عام 1984م ظهور مستوي جديد للصعود هو D الدرجة إلى 2 للابتكار 2 للإبداع و في. المستوى

7- وفي عام 1989م كان أهمها هو تصنيف أخطاء الأداء العامة و التي يمكن تطبيقها على جميع الأجهزة و قسمت هذه الأخطاء إلى أخطاء إلى بسيطة و أخطاء متوسطة و أخطاء إلى أخطاء بسيطة و أخطاء متوسطة و أخطاء كبيرة ، و هذا التنسيق سهل على الحاكم مهارتهم، و من بين التعديلات الخاصة بلجان التحكيم هو تعيين مساعد الحكم الفصل (رئيس الحاكم) لمساعدته في مهامه و في عام 1993م ظهور بعد التعديلات الهامة إلغاء القدرة على التمييز جهاز كذلك ظهور (E) بين اللاعبين - كما تم زيادة عدد الحكام إلى ستة حكام على كل . مستوى جديد للصوبة هو المستوى

8- وفي عام 1997م إلغاء البطولة الإجبارية والاقتصادية على البطولة الاختيارية وأيضا تقسيم لجنة الحكام على كل جهاز إلى كل جهاز إلى لجنتين (أ) (ب) ولكل لجنة مهامها الخاصة التي تكمل كل منها الأخرى.

اللجنة (أ) مسؤولة عن خصومات الأداء الشكلية والفنية.

اللجنة (ب) مسؤولة عن تقويم الصعوبة والمتطلبات والمحسنات.

وبهذا الشكل يكون هناك سهولة أكثر في حساب الدرجة.

والربط بينهم وفي القانون السابق - كما أصبح منح المحسنات يقتصر على المهارات ذات المستوى (E.D)

يمنح المحسنات يقتصر على الربط بين المستوى (D.C).

وكذلك قلت درجة الخصومات من 4 درجة إلى 3 درجة.

9- لجنة التحكيم في الجباز:

Exécution لجنة التحكيم E	DIFFICULTIES لجنة التحكيم D
<p>- تتكون من سنة حكام - تكون درجاتها 10 درجات وهي المسؤولة عن تقييم جميع جوانب الآداب الجمالي والفن للتمرين وتحسم على النقص الفني للتمرين وتحسم على النقص الفني والجمالي (صحة أو ضاع الجسم، ة الانحرافات عن الأداء المثالي).</p>	<p>تتكون من حكمين D1 رئيس اللجنة ويساعده D بالإضافة سكرتير للجنة هي التي تؤسس حكم 2 درجة المحتوى التمرين أي المسؤولية عن إيجاد درجة بداية التمرين للاعب و تكون مسئوليتها التقييم و التعريف على محتوى التمرين من قيم الصعوبات - قيمة- متطلبات المجموعة الحركية -قيم الربط</p>

10- تنظيم لجان الأجهزة:

تكوين لجنة الجهاز

1- في كل بطولات الاتحاد الدولي (في بطولات العالم - بطولات كأس العالم- الألعاب الأولمبية)، وتتكون لجنة الجهاز من:

(أ) D تتكون من حكمين ويجب أن يكون مسئول اللجنة معيناً من الاتحاد الدولي للجمايز و لجنة

ذلك بحسب القواعد الفنية للاتحاد الدولي.

(ب) لجنة (E) وتتكون من 6 حكام

(ج) قضاة مساعدين وحكام إضافيين كالتالي:

- قضاة للتمارين الأرضية.

- ميقاتي في التمارين الأرضية أو لتوقيت الإحماء.

- عدد متنوع من المساعدين، السكرتارية، عامل كمبيوتر.

11- متطلبات التمرين:

على جهاز يحتوي على أربع 4 مجموعات حركية مرقمة بالترقيم اللاتيني (1، 2، 3، 4) الأرض مجموعة خامسة الهبوط معلمة ب v وباستثناء البساط

- يجب أن يضمن الرياضي الجمباز حركة واحدة على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الحركية الأربع.

- الحركة التي تعتبر من متطلبات المجموعة الحركية يجب أن تكون من ضمن العشر الحركات منح القيمة 0.5 بواسطة اللجنة (D).

- كل تمرين يجب أن ينتهي بهبوط جيدا مدون تحت مجموعة الهبوط.

12- صعوبات التمرين:

الصعوبة	A	B	C	D	E	F	G
القيمة	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70

13- قيمة الربط:

تمنع نقاط الربط فقط للحركات ذات القيمة العالية والتي تؤدي من دون أخطاء وهذه النقاط تخدم الأداء الأفضل الذي يحتوي على ربط خاص بين الحركات (عندما يربط اللاعب حركتين عاليتين الصعوبة مع بعضهما) وشرطها أن تكون ربط ما بين الربط بالإشعار (0.10، 0.20) وهكذا.

14- تصنيف الأخطاء:

يقوم القضاة بحسم الدرجات حسب نوع الأخطاء الموضحة في الجدول التالي:

الخطأ	الخطأ الصغير	الخطأ المتوسط	الخطأ الكبير
الجسم	0.10	0.30	0.50

15- حساب الدرجة للاعب الجمباز:

الخطوة الأولى:

نقوم بإيجاد قيم المجموعات الحركية المطلوب هنا تحقيق اللاعب خمس مجموعات حركية وتعطي لكل مجموعة قيمة 0.50 درجة.

الخطوة الثانية: نقوم بإيجاد أفضل عشر حركات على أن يكون الهبوط رقم 1 وتوجد بجانبه أفضل وحركات للاعب.

الخطوة التالية: تطبق قيمة الأداء الجمالي و الفني 10 درجات الممنوعة للجن E

مراحل القفز على الحصان

1- الاقتراب (الراكضة التقريبية).

2- الطيران الأول والارتكاز.

3- الطيران الثاني والهبوط.

حصان القفز

مراحل الحركة على حصان القفز

يمر الأداء على القفز بالمراحل الفنية التالية:

أ- الاقتراب

ب- الارتقاء

ج- الطيران الأول

ح- الدفع

خ- الطيران

د- الهبوط

الاقتراب:

تعتبر مرحلة الاقتراب أولى مراحل الحركة والعمل على حصان القفز وتمتاز هذه المرحلة بالنواحي الفنية وهي:

1- يتم الاقتراب بخطوات فنية متساوية في الطول حتى نقطة أو خط الارتقاء من سلم الارتقاء.

2- أن يكون الجري خلال مرحلة الاقتراب على أمشاط القدمين وليس على القدم بكاملها.

3- تقسم مسافة الاقتراب من حيث السرعة إلى ثلاثة أقسام:

أ- الثلث الأول من المسافة بجري بطيء نوعا ما.

ب- الثلث الثاني من المسافة بجري متوسط السرعة.

ج- الثلث الثالث والأخير بجري سريع، حيث أن السرعة في هذا الجزء يستفاد منها في توليد قوة كبيرة حتى يتمكن من أحد الارتقاء المناسب والسليم لأداء المهارة.

4- يجب أن يكون تحريك اليدين بحرية وبدون تصلب أثناء مراحل جري مسافة الاقتراب.

الارتقاء:

مرحلة الارتقاء هي ثاني مراحل الحركة على حصان القفز، وتتمثل هذه المرحلة بالارتقاء من على سلم الارتقاء وتمتاز هذه المرحلة بالنواحي الفنية التالية:

- يبدأ الارتقاء بالجليين معا وعلى المشطين، ثم يبدأ باقي القدمين في لمس سلم الارتقاء تدريجيا في نفس الوقت الذي تنتهي فيه الركبتين قليلا، حتى يستطيع الجسم الارتفاع إلى أعلى والطيران في الهواء.

الطيران الأول:

تتم مرحلة الطيران الأول بعد أخذ الارتقاء من السلم وقبل دفع الحصان باليدين، وتتسم هذه المرحلة ببعض النواحي الفنية التالية:

أ- أن يكون الطيران لأعلى ارتفاع ممكن، الأمر الذي يساعد على إتمام المهارة وعدم ارتطام بالجهاز.

ب- مراعاة أن يكون الجسم مفرد أثناء الطيران والأرجل مضمومة إلى بعضها وعدم وجود مسافة بينها.

الدفع:

النواحي الفنية التي تميز مرحلة الدفع:

- أ- أن يكون الدفع لأعلى وليس للأمام.
- ب- أن يكون الدفع باليدين والذراعين مفرودتين تماما.
- ج- يبدأ الدفع بعد وصول رجل اللاعب إلى مستوى أعلى من المستوى الأفقي للجسم.

الطيران الثاني:

وهي مرحلة وصول جسم اللاعب في لحظة زمنية قصيرة بعد عملية الدفع إلى المستوى الأفقي، تم تبدأ الرجلين في طريقها للهبوط، ومرحلة الطيران الثاني مرحلة هامة جداً.

الهبوط: أن الهبوط من مراحل الحركية المهمة في احتساب درجة القفزة وتظهر أهميته في الناحية القانونية، حيث انه في حالة مصاحبة الهبوط مشي خطوات أو الوقوع أماما وخلفا يعرض اللاعب إلى خصم أعشار من الدرجة حسب تقدير الحكام، وتتسم هذه المرحلة ببعض النواحي الفنية التالية:

- أ- تتم عملية الهبوط بعد وصول الجسم إلى الوضع العمودي على الأرض.
- ب- الذراعان عاليا تم جانب الجسم مع مراعاة أن تكون القدمان بكاملها على الأرض.
- ج- أثناء بسيط في الركبتين لامتصاص قوة وارتطام الجسم بالأرض وبعد الثبات تصل الركبتين إلى كامل امتدادها.

لقفز فتحاً على الحصان

أ- القسم التحضيري:

يبدأ اللاعب بالوقوف على بعد ليزيد عن 20 م من لوحة النهوض، ويبدأ الجري على المشطين بخطوات منتظمة متزايدة في السرعة حتى يصل إلى أقصى سرعة في الخطوات الأخيرة.

ب- القسم الرئيسي:

عند وصول اللاعب إلى لوحة النهوض يبدأ النهوض والجسم للخلف قليلاً ويكون الدفع انفجارياً، ويبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عالياً، وفيه تارجح الرجلان خلفاً عالياً للوصول إلى مستوى أعلى من المستوى الأفقي لسطح الحصان والدفع بكلتا اليدين، تفتح الرجلين مع مراعاة فرد الركبتين وترفع الذراعان مائلتين للوصول للطيران الثاني.

ج- القسم النهائي:

الهبوط يكون بالقدمين معاً، انثناء بسيط في الركبتين عقب الهبوط يلها فرد الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف واليدين بجانب الجسم.

الأخطاء الشائعة:

- 1- انثناء في الذراعين اثناء الاستناد على السطح العلوي للجهاز.
- 2- عدم الارتقاء بالقدمين معاً وعدم الوصول على أعلى ارتفاع ناتج عن المرجحة خلفاً عالياً.
- 3- عدم الدفع باليدين معاً وبقوة للسماح للرجلين بتعدية سطح الجهاز.
- 4- عدم ضم الرجلين معاً اثناء الهبوط مما يتسبب في هبوط القدمين متباعدين (الوقوف فتحاً).

القفز ضمناً على الحصان

أ- إن النوح الفني لهذه القفزة تشابه القفزة فتحاً (لاقتراب، الطيران الأول، إسناد اليدين) إلا أن الاختلاف الوحيد هو بعد الارتكاز حيث تنثني الركبتين.

1- يكون وضع الكتفين في منتصف السطح العلوي لحصان القفز والذراعين باتساع الصدر.

2- الارتقاء بالقدمين بقوة ولأعلى ومرجحة الرجلين خلفاً عالياً للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.

3- الدفع بكلتا اليدين والركبتين مضمومة عملية الدفع مباشرة وتمتد مفاصل الركبتين والفخذين في مرحلة الطيران الثاني استعداداً للهبوط.

4- الهبوط يكون بالقدمين معاً وفرد الجسم مع انثناء بسيط في الركبتين أثناء الهبوط.

يضع اللاعب الرجلين ويمد الجذع ويهبط على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً وخفض الذراعين أسفل للوقوف.

الأخطاء الشائعة:

1- عدم الارتقاء والدفع بكلتا القدمين لأعلى.

2- عدم مرجحة الرجلين خلفاً عالياً مع عدم وصول الرجلين إلى مستوى أعلى من مستوى الرأس.

3- الكتفين ليست باتساع الصدر والذراعين مثنية.

4- عدم الدفع الكافي باليدين.