

محاضرات الجمباز للسداسي الثاني 2023

الوقوف على الرأس

الخطوات التعليمية:

- 1- إعطاء الفرد تمرينات بدنية لتقوية عضلات الرقبة وتمرينات تساعد على فرد الجسم.
- 2- جلوس الرياضي على الركبتين ثم وضع الجبهة على الأرض.
- 3- جلوس الرياضي على الركبتين ثم وضع الجبهة على الأرض ودفع الرض بالقدمين لنقل ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز.



- 4- من الوضع السابق فرد مفصل الفخذ وذلك بإبعاد الفخذ عن الصدر.
- 5- بعد فرد مفصل الفخذ يتم فرد مفصل الركبة وذلك بإبعاد الساق عن الفخذ.
- 6- نفس الوضع السابق وبعد ابعاد الساق عن الفخذ يتم فرد مشطي القدمين.
- 7- أداء المهارة متتالية بالسند وببطيء اثناء فرد زوايا الجسم.
- 8- أداء المهارة بالشكل بدون مساعدة.



القسم التحضيري:

يضع اللاعب اليدين على الأرض باتساع الصدر على أن تنحرف الأصابع قليلاً إلى الجانبين.

القسم الرئيسي:

يضع الرأس واليدين مثلثاً متساوي الساقين قمة الرأس وقاعدته اليدين، ثم يدفع اللاعب الأرض بالقدمين معاً، ويرفع الحوض والجذع فوق اليدين ثم يمد الجسم والرجلين عالياً ببطء.

أ- جلوس اللاعب ثم وضع الجبهة على الأرض.

ب- جلوس اللاعب وضع الجبهة على الأرض ودفع الأرض بالقدمين لنقل ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز.

النواحي الفنية.

1- اليدين باتساع الصدر.

2- أصابع الكفين تشيران للأمام.

3- وضع الرأس على الأرض يمثل مع الكفين مثلث متساوي الساقين (قاعدته الكفين ورأسه الجبهة).

4- الاستناد على الرأس يكون عند نقطة التقاء الرأس بالجبهة.

5 - الجسم مفرد وعلى استقامة واحدة وعمودي على الأرض.

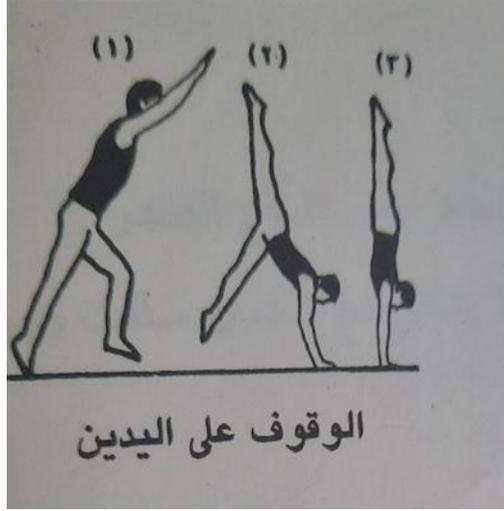
6 - عضلات الجسم مشدود أثناء أداء المهارة.

الأخطاء الشائعة:

- 1- اليدان أضيّق (أصغر) من اتساع الصدر.
- 2- وضع الرأس لا يشكل مع الكفين مثلث ووجود الرأس على خط واحد مع الكفين.
- 3- الجسم ليس على استقامة واحد ووجود زوايا في الجسم اثناء أداء المهارة.
- 4- أصابع الكفين تشيران للخارج وليس للأمام.
- 5- عضلات الجسم مرتخية أثناء الأداء.
- 6- عدم فرد مشطي القدمين مما يقلل من فرصة التوازن.

الخطوات التعليمية:

- 1- انبطاح مائل عميق على عقل الحائط – التدرّج في نقل مشطي القدمين على عقل الحائط للوصول لوضع الوقوف على اليدين.
- 2- جلوس على أربع امام الحائط – مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول الى وضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.
- 3- وقوف الذراعين اماما- مواجه للحائط- مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.
- 4- وقوف الذراعان اماما – مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين بمساعدة زميل من الجانب.
- 5- من الوقوف – مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين والسند بواسطة زميل.
- 6- أداء المهارة من وضع الوقوف امام حائط والثبات بعد الاستناد على الحائط.
- 7- أداء المهارة بدون سند ومساعدة.



القسم التحضيري:

يضع اللاعب اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم يمد أحد الرجلين للخلف.

القسم الرئيسي:

يؤرجح اللاعب الرجل الممددة إلى أعلى مع دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة، وفي الوقت نفسه تلحق الرجل المثنية الرجل الممدودة وتمد الرجلان عالياً حتى يكونني على استقامة واحدة مع الحوض والجذع، مع بقاء الرأس بين اليدين والنظر إلى الأمام.

النواحي الفنية:

1- الذراعين باتساع الصدر وأصابع الكتفين مفتوحة (بعيد عن بعضها) وتشير للإمام.

2- الذراعين مفرودة تماماً

3 - الجسم عمودي على الأرض وعلى استقامة واحدة.

4- فرد الجسم أثناء أداء المهارة يكون بالضغط على الأرض لأسفل مما يؤدي إلى رفع الجسم عن الأرض وفرده.

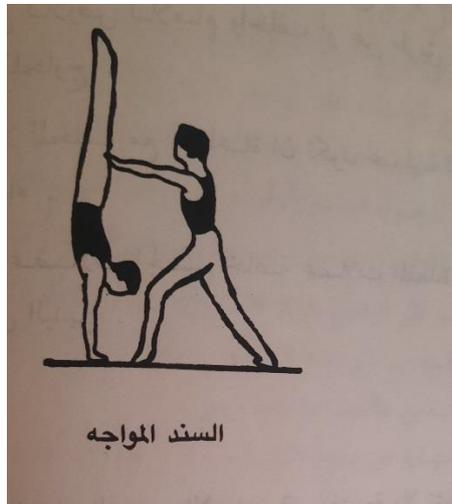
5- الاحتفاظ بالتوازن يكون عن طريق مفصلي الرسغ، أو عن طريق دفع أطراف الأصابع للأرض للأمام والخلف أو عن طريق لف الذراعين قليلاً للداخل أو للخارج.

6-ثني الرأس قليلا للخلف مع مراعاة أن تكون عملية التنفس حرة ومنتظمة أثناء الأداء.

7-انقباض معظم عضلات الجسم خاصة عضلات المقعدة الكبيرة أثناء مهارة الوقوف على اليدين.

طريقة السند:

يمكن التقدم بطريقة السند في مهارة الوقوف على اليدين وذلك عن طريق اشتراك ساند واحد فقط، وتتم طريقة السند بأن يقف الساند على أحد جانبي اللاعب حيث يضع يده الخارجية على كتف الممارس واليد الداخلية على عضلات الفخذ الأمامية، ويمكن أن يتم السند لدى الممارسين المتقدمين عن طريق مسك الساقين باليدين حتى يعطي للممارس فرصة الاحساس بكيفية إطالة ومد الجسم مع الاحتفاظ بالتوازن، بالإضافة الى السند بالمواجهة وذلك بمسك الساقين أو الفخذين.



الأخطاء الشائعة:

- 1 - الذراعين ليست باتساع الصدر والأصابع غير مفتوحة ولا تشير للأمام.
- 2 - الذراعين مثنية.
- 3 - الجسم غير عمودي على الأرض وليس على استقامة واحدة.

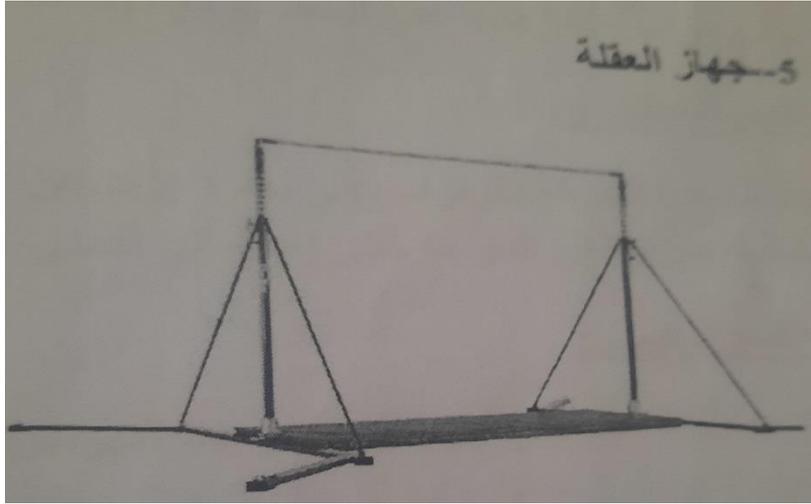
4- انثناء الرأس للخلف يكون كبيرا.

5- عدم عمل جميع العضلات خصوصا المشتركة في الأداء والتي تعمل على حفظ توازن الجسم.

6- عدم انتظام التنفس وحريته وكتمه أثناء الأداء.
التقدم بالمهارة:

يمكن التقدم بأداء مهارة الوقوف على اليدين وذلك بأدائها من أوضاع مختلفة، كذلك بأدائها من الارتقاء الفردي والمزدوج، كذلك أدائها ببطيء والاشتقاق من وضع الرجلين واليدين، هذا كما يتم ربطها بمهارات تسبق أدائها ومهارات تعقب أدائها.

جهاز العقلة



جهاز العقلة:

يتكون الجهاز من عارضة مثبتة على عمودين من الاعلى بشكل أفقي محاطة بأسلاك مرتبطة بجهتي العارضة من الأعلى وفي الأرض بحيث تثبت بإحكام على الأرض وعلى الأعمدة ولا يوجد فيها أي ارتخاء يؤثر على أداء اللاعب وتتميز

تمارين العقلة بالاستمرارية والربط بين حركات المنجزة قرب العارضة بقبضات يدين.

أنواع القابضات:

تختلف القبضات (المسكات) على (العارضة) العقلة باختلاف الحركة المؤدة، هذا ويتوفر في القبض على العارضة، الشروط التالية:

1 - تلتف قبضة اليد بكاملها حول العارضة وليست الأصابع فقط

2- ينحصر العارضة بين تجويف راحة اليد والأصابع مثنية.

أنواع القبضات الأساسية على العقلة:

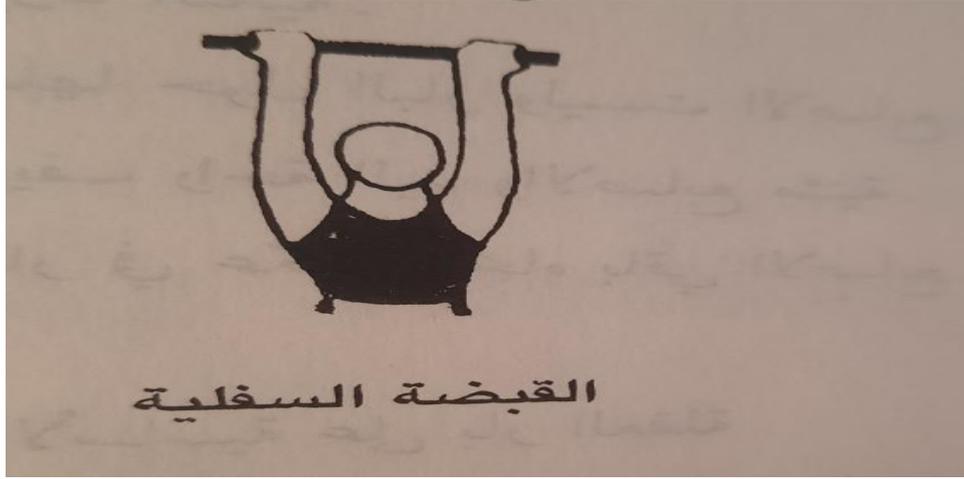
أ- القبض بالمسك من أعلى (القبضة العلوية)

في هذا النوع من القبضات يكون ظهر اليد مواجه اللاعب وباطن اليد مواجه للعارضة، ويكون أصابع الإبهام للأمام وباقي أصابع اليد الأخرى للأسفل وللخارج يناسب هذا النوع من القبضات اللاعبين المبتدئين، يستخدم في المرجحات الأمامية تحت مستوى العارضة والمرجحات الخلفية فوق مستواه.



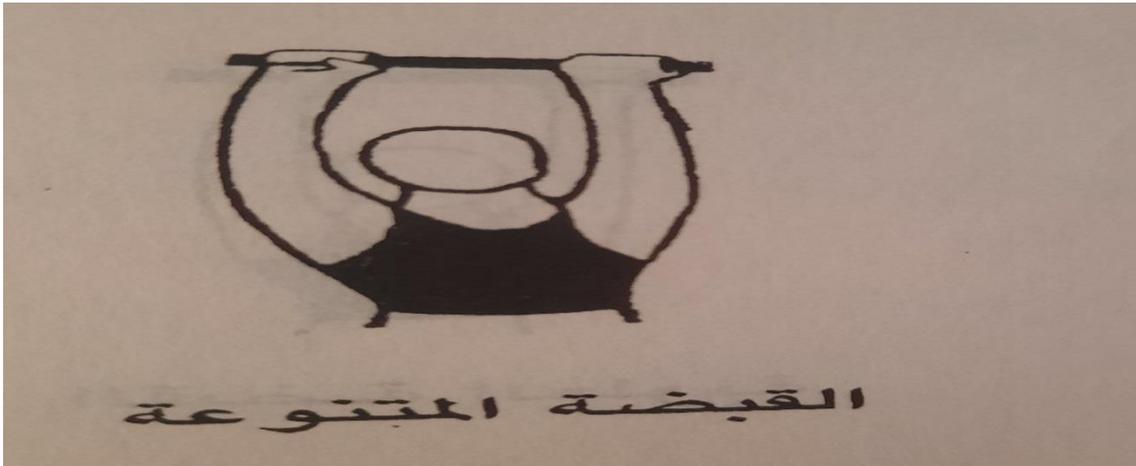
2- القبض بالمسك من أسفل (القبضة السفلية)

في هذا النوع من القبضات يكون ظهر اليد مواجهة للعارضة وباطن اليد مواجه للاعب، ويكون أصبع الإبهام للأعلى وباقي أصابع اليد الأخرى للأسفل وللداخل وتستخدم عند أداء مرجحات خلفية تحت مستوى العارضة والمرجحات الأمامية فوق مستواه.



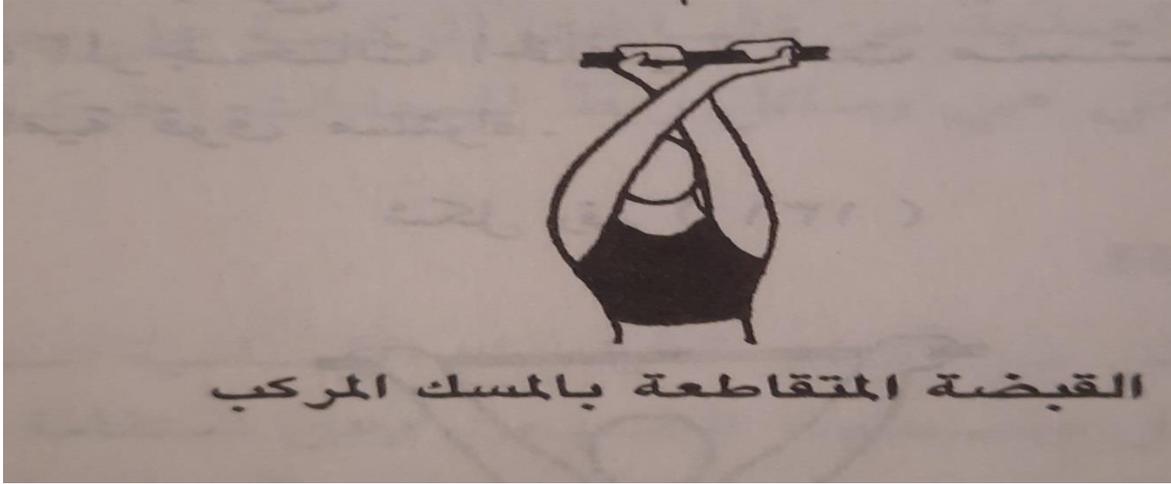
2- القبض بالمسك الركب (القبضة المتنوعة).

في هذا النوع من القبضات تمسك إحدى اليدين العارضة بالمسك من أعلى واليد الأخرى بالمسك من أسفل.

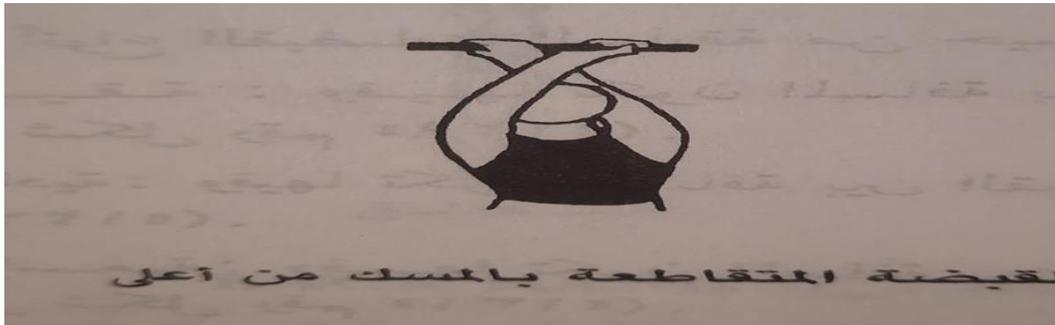


4- القبض بالمسك المتقاطع (القبضة المتقاطعة)

أ- القبضة المتقاطعة بالمسك المركب وفيها يكون الساعدان متقاطعان واحد اليدين تقبض على العارضة بالمسك من أعلى واليد الأخرى تقبض على العارضة بالمسك من أسفل.



ب - القبضة المتقاطعة بالمسك من أعلى وفيها يكون الساعدان متقاطعان، -
واليدان تقبض على العارضة بالمسك من أعلى.



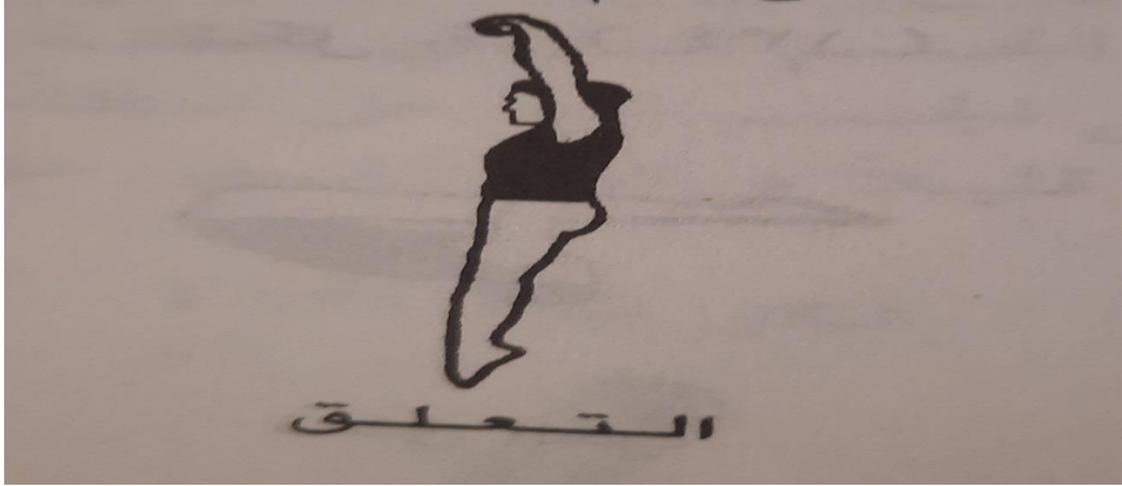
ج - القبضة المتقاطعة بالمسك من أسفل: وفيها يكون الساعدان متقاطعان
واليدان على العارضة بالمسك من أسفل.

أوضاع الجسم الأساسية:

أن طبيعية أداء العديد من المهارات المركبة على جهاز العقلة يتطلب ويمر
بالعديد من الأوضاع التي هي وسائل ربط للمهارات الحركية فيما بينها وفيما يلي
أهم هذه الأوضاع.

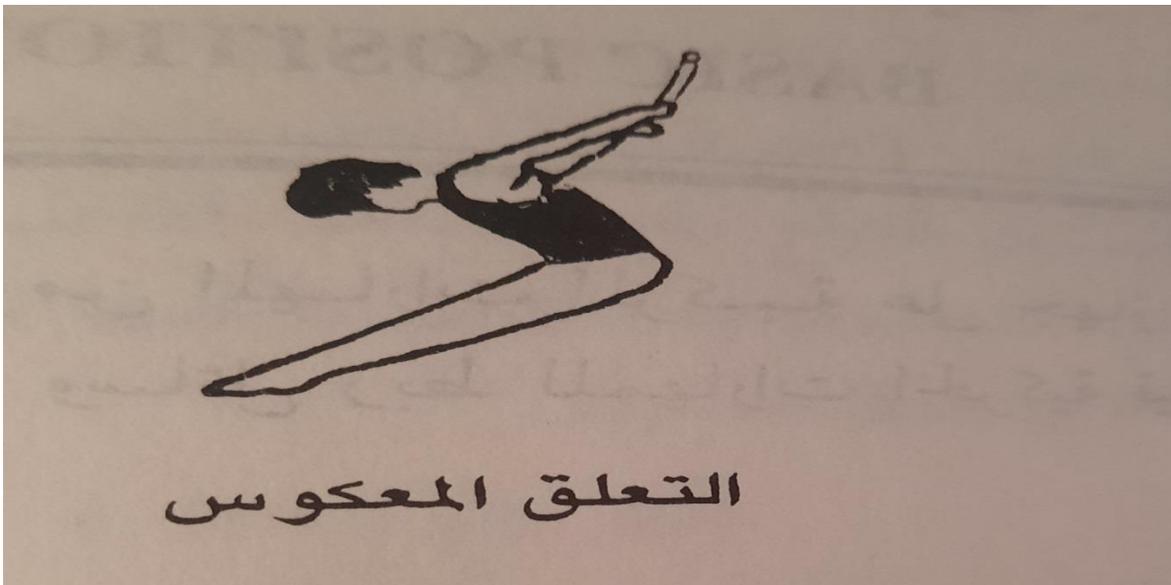
أ- التعلق:

يعتبر وضع التعلق من أكثر الأوضاع الأساسية استعمالاً وفيه يكون الجسم مفروداً والرأس في وضعه الطبيعي وعلى استقامة واحدة دون توتر في أي جزء من أجزاء الجسم، هذا ويختلف وضع التعلق باختلاف نوع القبضة (المساكة)



2- التعلق الخلفي (المعكوس)

يتطلب وضع التعلق الخلفي (المعكوس) أن يكون مفصلي الكتفين مغلقين تماماً وهناك زاوية صغيرة في مفصلي الفخذين مع مراعاة فرد الذراعين وعدو وجود انثناء في الركبتين.



3- الارتكاز الخلفي:

يرتكز الجسم في هذا الوضع على الذراعين وهي مفرودة تماماً، ويتوزع عليها ثقل الجسم، ويلامس الجسم العارضة في المنطقة أسفل والرأس في وضعه

الطبيعي والرأس في وضعها الطبيعي والنظر لأعلى قليلا ويكون القبض على العارضة بالمسك حسب أنواع القبضات السابقة.



المتوازي

يتكون الجهاز من عارضتين متساويين بالطول، وتختلف أنواع القبضات على جهاز المتوازي باختلاف الوضع الذي يبدأ منه اللاعب، فقد يكون المسك من وضع الارتكاز، أو التعلق أو الوقوف بين (العارضتين) العمودين أو بالوقوف على جانب أحد العمود (العارضتين) وكذلك باختلاف المهارة الحركية وباختلاف المهارة التي يؤديها اللاعب.

أ- القبضة الارتكاز:

في هذا النوع من القبض يكون باطن كف اليد على سطح العمود (العارضة) العلوي حيث تلتف أصابع اليد حول العمود (العارضة) للأعلى أما الأصابع الأبهام يتجه ويشير لأسفل، وستستخدم هذا النوع في أداء المرجحات فوق مستوى (العارضة أو العمود).

ب- القبضة الداخلية:

في هذا النوع من القبض تلف جميع أصابع اليد بما فيها الأصابع الكبير حول العمود المتوازي (للعارضة) ويكون ظهر اليدين في هذه القبضة متقابلتين.

ج- القبضة الخارجية: في هذا النوع من القبض تلف أصابع اليد حول العمود المتوازي (للعارضة) من أعلى ويلف الأصابع الكبير عكس اتجاه الأصابع ويشير لأعلى ويكون باطن الكفين متقابلين.

أوضاع الجسم الأساسية

يختلف وضع الجسم على جهاز المتوازي باختلاف المهارة الحركية المؤدة وكذلك باختلاف إذا كان وضع ارتكاز وفيما يلي أهم الأوضاع.

1 - الارتكاز المتقاطع:

يكون الارتكاز بالقبض المتقاطع بالقبضة العادية (قبضة الارتكاز) ويوزع ثقل الجسم على الذراعين بالتساوي، ويكون الجسم على استقامة واحدة والذراعين مفرودة.

2- الارتكاز بزاوية:

يكون القبض على العمود المتوازي (العارضة) في هذا النوع من الارتكاز بالقبضة العادية، حيث ثقل الجسم على قبضي الذراعين بالتساوي، وبشكل الجذع مع الراجلين زاوية قائمة، ويراعي أن تكون الرجلين والذراعين مفرودة دون انثناء.

3- الارتكاز الأفقي:

يكون الارتكاز في هذا الوضع على الذراعين وهي مفرودة وعلى استقامة واحدة دون انثناء، ويكون ثقل الجسم موزع قبضتي الذراعين بالتساوي يكون الجسم أفقياً مع العمودين المتوازيين (العارضتان) وعلى استقامة واحدة، وتكون الكتفين في نقطة متقدمة عن قبضتي اليدين.

المرجحة من وضع الارتكاز المتقاطع

الخطوات التعليمية :

- 1 - قذف الرجلين أماماً وترك الرجلين تتحرك للخلف.
- 2 - فرد مفصلي الفخذين وقذف الرجلين أماماً وترك الرجلين تتحرك للخلف.
- 3- زيادة حركة الرجلين حتى تصل الرجلين أماماً وخلفاً إلى مستوى أعلى من مستوى العمودين المتوازيين (للعارضتين) والذراعين مفرودة.

4 - أداء المهارة عدة مرات دون توقف يجعل الجسم يتحرك بحرية دون تصلب.

5 - الوصول بالرجلين إلى مستوى أفقي إماما وخلفا نتيجة المرجحة

الأخطاء الشائعة:

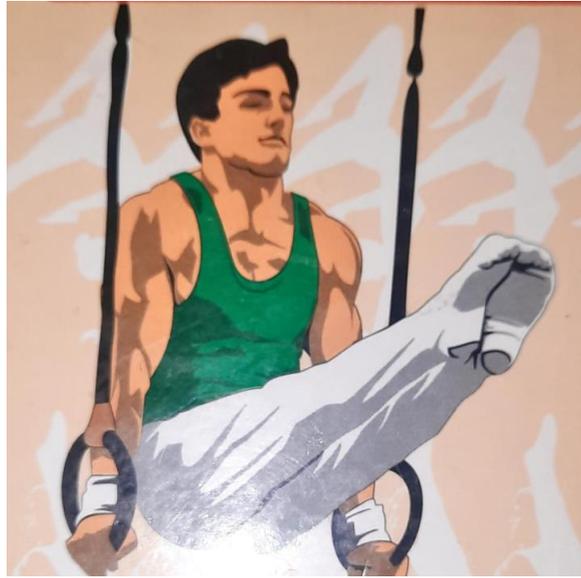
1- عدم فرد مفصلي الفخذين للحصول على أكبر طاقة ممكنة.

2 - الذراعين مثنية وليست مفرودة وعلى استقامة واحدة.

3- عدم الوصول بالرجلين إلى أعلى مستوى ممكن أماماً وخلفاً.

4- تصلب الجسم أثناء المرجحة.

الحلقة



تعريف الحلقة:

تجري مسابقة جهاز الحلق على حلقتين دائرية معلقة مرتبطة بهيكل الجهاز من الأعلى ارتفاعه الكلي 5.75 سم وبعد الحلقات عن الأرض 275 سم والحركات على الحلق تكون من حركات مرجحة وتكون حركات قوية وثابتة

يقفز اللاعب إلى أعلى ويمسك بالحلقتين ويحاول أن يبقيهما ثابتتين أثناء اللعب وتتضمن الحركات الارتكاز على اليدين والدوران الكامل ويدعم اللاعب جسمه في أوضاع قوة متباينة تتطلب قدرة فذة فعلى سبيل المثال يقوم اللاعب بأداء يضع حركات بدون توقف كامل وخلال ذلك يجب ان يعكس وضع جسمه، وهذا يتضمن تغيير القبض على العمود، بحيث يترك الحلقة، ثم يعاود الإمساك وهو لا يزال في الهواء وينهي بعض اللاعبين هذه المسابقة بدور بسرعة حول الحلقة ويتركها ويلف حول نفسه أو يقوم بالشقلبة في الهواء قبل الهبوط على الأرض.

أنواع القابضات:

تختلف نوع القبضة على جهاز الحلق باختلاف المهارة الحركية وتتنوع القبضات على جهاز الحلق بقبضتين هي القبضة العادية والقبضة العادية.

1 - القبضة العادية:

يتم القبض على الحلق في هذا النوع من القبضة بأن تلتف الأصابع الأربعة حول الجزء السفلي من الحلق ويلف الأصبع الكبير في عكس اتجاه الأصابع ليلامس سلاميات الأصابع السبابة والوسطى، وبهذا تكون اليدين مواجهة لبعضها (الداخل).

2 - القبض من أعلى:

يتم القبض على الحلق بأن تلتف أصابع اليد الأربعة حول الجزء الأمامي من الحلق، ويلف الأصابع الكبير في عكس اتجاه الأصابع، وقد يكون القبض من الداخل أو من الخارج في هذا النوع من القبض.

أوضاع التعلق الأساسية:

يتميز جهاز الحلق بأن جميع المهارات الحركية تتم من وضع التعلق ومن ترك قدمي اللاعب الأرض، وقد يمر الجسم بعدة أوضاع أثناء الأداء فمنها ما هو وضع بدائي يبدأ منه اللاعب المهارة ومنها ما هو وسيلة لربط مهارات حركية أثناء الأداء، وفيما يلي بعض الأوضاع الأساسية على جهاز الحلق.

أ- التعلق:

يتطلب وضع التعلق أن يكون الجسم على استقامة واحدة ومفرودة دون انثناء وتكون المسافة بين القبضتين (الحلقتين) باتساع الصدر، والرأس في وضعه

الطبيعي والنظر للأمام وللأعلى قليلا والرجلين مضمومة إلى بعضها، ويتم القبض في وضع التعلق باختلاف المهارة الحركية.

ب- تعلق بثني المقعدة:

يتخذ الجسم وضع تعلق بثني المقعدة وهذا يتطلب ثني مفصل الفخذين ومراعاة أن تكون الركبتين مفرودة وموازية للأرض دون انثناء والمسافة بين القبضتين باتساع الصدر.

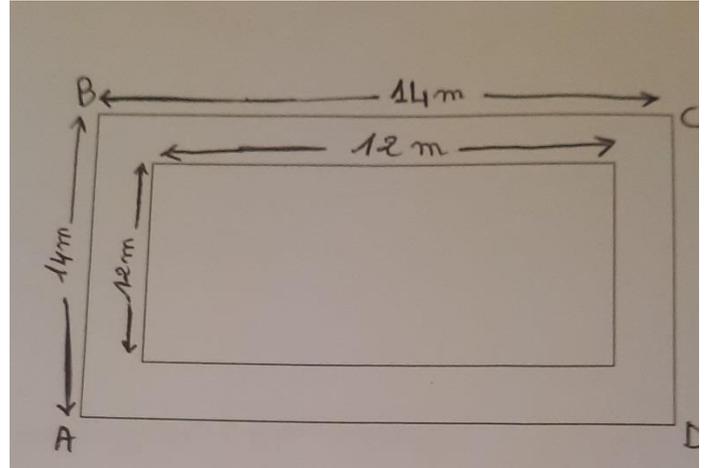
ج- التعلق المقلوب:

يكون الجسم في هذا الوضع بشكل مقلوب من التعلق وعلى استقامة واحدة ومفروود دون انثناء واليدين باتساع الصدر وملاصقة للجسم ويكون الرأس معتدل في وضعه الطبيعي.

خ- التعلق الخلفي:

يتطلب هذا الوضع أن تكون المسافة بين القبضتين باتساع الصدر وثني بسيط في مفصل الفخذين للوصول إلى وضع التعلق الخلفي وتكون الرأس معتدلة وفي وضعه الطبيعي.

جهاز الحركات الأرضية:



تحدد بمربع مساحته 12×12 متر محددة بوضوح بخطوط ظاهرة على أرضية مستوية لا تقل مساحتها عن 14×14 متر مغطاة ببساط من اللباد أو ما يشابهه،

يحدد بخط عرضه 5 متر ويجوز ان يلمسه اللاعب اثناء الأداة على الا يتعدى هذا الخط ويتكون من 4 طبقات كما يلي:

1- **أزرق:** هو بساط الذي يغطي جهاز الحركات الأرضية ويصنع من بلاستيك الغير قابل لتزحلق، طبقة من القوم عالية الكثافة والجودة:

2- **أخضر:** مسطح خشب عالي الجودة مسطح خشب مثبت به

وترتكز الطبقات السابقة على مسطح الأرض وتنتهي بلامسته طبقات أخرى بطريقة سهلة.

إذا أقيمت المسابقة في الهواء الطلق فيجب أن توفر الهيئة المنظمة للاعبين شروط السلامة، يتكون الأداء من حركات الكرواوية وحركات قفز مع أو بدون دوران وحركات للوقوف على اليدين وللفتيات حركات قفز مع أو بدون دوران وحركات للوقوف على اليدين وللفتيان حركات رقص كل ذلك يؤدي بمصاحبة الموسيقى بما لا يزيد عن 70 ثانية ويؤدي اللاعب الحركات للأمام بدون مصاحبة موسيقي و كذلك حركات مترابطة مثل الشقلبات الهوائية الامامية و الخلفية و الجانبية الوقوف على اليدين، حركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية و يجب أن تنفذ هذه الحركات (الجملة الحركية، على كامل المساحة البساط).

متطلبات البساط الأرضي والمجموعات الحركية هي:

1- الحركات الأكروبات

2- شقلبات الامامية

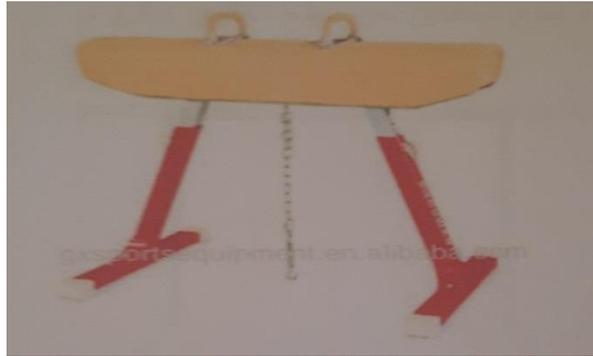
3- شقلبات الخلفية

4- شقلبات الجانبية

5- القفز خلفا مع نصف لفة للأمام

6- القفز للأمام مع نصف لفة للخلف.

جهاز حصان الحلق:



طوله 1.60 متر عرضه 35 سم وارتفاع سطحه عن الأرض 1.15 متر توجد به حلقتين مثبتتين في جزئه

مواصفات ومقاييس أجهزة الجمباز عند السيدات:

مسابقات الجمباز النسوي أربع مسابقات وفقا لترتيب أدائها كما يلي:

1- حصان القفز

2- جهاز المتوازي مختلف الارتفاع

3- جهاز عارضة التوازن

4- الحركات الأرضية.

المراحل	الانتقاء	العمر	محتوى
الأولى	الانتقاء	4-6 السنة	الهدف الأساسي: الانتقاء أفضلا لأطفال لممارسة الجمباز
الثانية	الاعداد العام	6-7 السنة	الهدف الأساسي: إعداد عام باستخدام أنشطة رياضية مختلفة و متنوعة (ألعاب صغيرة جماعية جري، القفز.....)
	الاعداد الخاص	7-8 السنة	الهدف الأساس: إعداد خاص لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالرياضة الجمباز باستخدام الأنشطة والأجهزة الخاصة بالجمباز.

الثالثة	بداية التخصص	12-9 السنة	الهدف الأساسي: تعلم واتقان الأوضاع والمهارات الأساسية على مختلف الأجهزة الخاصة.
الرابعة	التخصص	16-13 سنة	الهدف الأساسي: تعلم و اتقان المهارات الصعبة و المركبة على مختلف الأجهزة بداية التدريب على أداة التمرين.
الخامسة	تحقيق أفضل النتائج	16 فما فوق	الهدف الأساسي: المشاركة في البطولات.