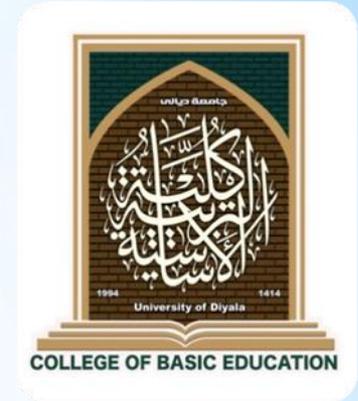




وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الاساسية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



COLLEGE OF BASIC EDUCATION

## بعض المهارات الاساسية في الجمناستك الفني



اعداد

م . م زهراء محمد علي حميد

# محاو؁ المآاضرة

• المقدمة

• أهملته

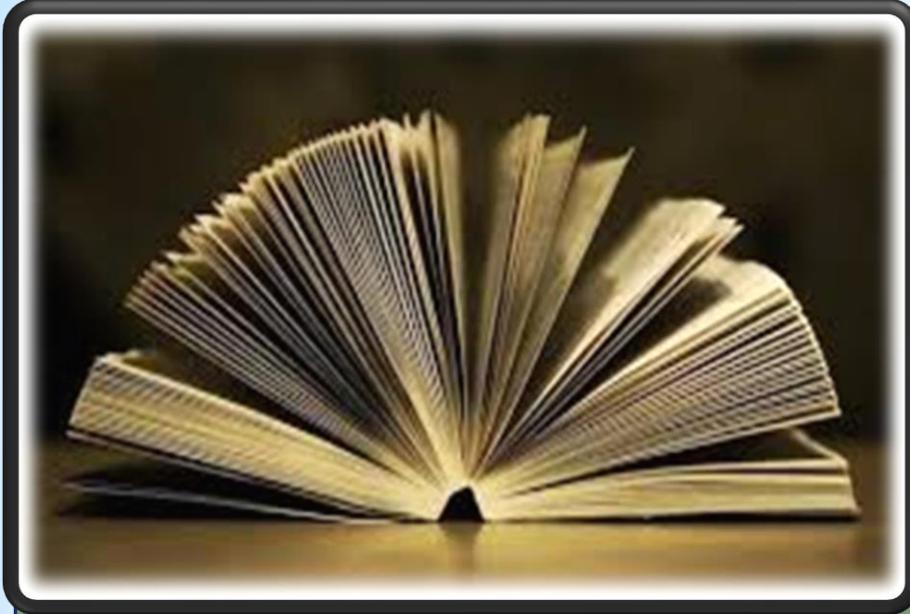
• الحركات الأرضية

• بساط الحركات الأرضية

• بعض المهارات الأساسية في الجمناستك

– مهارة الوقوف على اليدين

– العجلة البشرية



## الأهداف العامة:

رياضة الجمناستك الفني نشاط بدني ممتع ، يمثل الأساس لجميع الرياضات تقريبًا ، ويُعَلِّم الطالبات كيفية الحركة والقفز واللف والتأرجح وغيرها من حركات الجسم المرنة ، ويسهم بشكل كبير في تحسين اللياقة العامة للجسم ، والتنسيق والقوة والقدرة على التوازن وخفة الحركة وسرعتها .



تعد الحركات التي مارسها الإنسان لاجتياز الموانع والأجهزة المختلفة بدء الجمباز بالعصور القديمة، حيث كان الإنسان مضطراً للتعایش مع الطبيعة، فكان مضطراً للتسلق والتوازن والجري والوثب والاستعراض أمام الملوك في أثناء حفلات المبارزة واستمر الأمر كذلك حتى القرنين الماضيين حين بدأ الإنسان الأوربي يشعر بالحاجة الماسة لممارسة النشاط الرياضي الهادف إلى رفع اللياقة العامة وتنشيط أجهزة الجسم المختلفة.



الجمباز الحديث يهدف إلى تربية الفرد جسمانيا وعقليا حيث انه يصلح لكل فرد وفي كل مرحلة من مراحل نموه كما انه يدخل ضمن بعض برامج العلاج الطبيعي في إصلاح بعض التشوهات كما انه ينمي في الشخص الشجاعة والنظام والمساعدة المتبادلة والعزيمة والإحساس بالناحية الجمالية .

## الحركات الأرضية ::

تعتبر الحركات الأرضية أساسها بالجمباز الأجهزة فإذا نظرنا إلى الحركات الأرضية من ناحية الأشكال الخارجية لسير الحركات ومن ناحية استخدام العضلات وأعصاب اللاعب فقط فإن علينا أن نقرر علاقتها بحركات كثيرة على الأجهزة . ولننظر فقط إلى الدرجات والشقلبات والوقوف على اليدين كل هذا سواء أديت على الأرض أو على الأجهزة فإنها تتشابه كثيرا في سير الحركة .

تتميز الحركات الأرضية بالرشاقة والمرونة والسرعة والتوافق العضلي والقوه والتسلسل والاستمرار وهي أحب الأجهزة بالنسبة للاعب لأنها تعطي لياقة بدنية عالية لجميع الرياضيات عام ولباقي أجهزة الجمباز خاصة



## بساط الحركات الأرضية :

مواصفات الجهاز وخصائصه ومميزاته :

١- الاستعمال - يستعمل جهاز الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للنساء والرجال وكذلك في الجمناستيك الإيقاعي .

٢- الشكل - يكون السطح مستوياً ، وغير قابل للتكسر ، ولا يزيد ارتفاعه عن ١٢ سنتيمتراً عن سطح الأرض ، ويكون على شكل مربع .

٣- المحيط - يجب ان يكون محيط الجهاز مستوياً ايضاً ، وموضوعاً بشكل افقي غير قابل للتكسر ، ولا يقل عرضه عن ٢ متر .

٤- القياسات - مربع الشكل ١٢×١٢ متر الارتفاع ١٢ سنتيمتر كحد اقصى .

٥- لا يحدد لون البساط ، بل يرجع اللون الى الشركة المنتجة له ، ولأي غرض اخر يترك تحديده من قبل الهيئة التنفيذية للاتحاد الدولي للجمباز ويمنع قانونياً وضع اي اشارة او خطوط او رسم عليه

٦- متطلبات الغطاء - السطح الخارجي يجب ان يكون مغلفاً بمادة مرنة لينة غير قابلة للتيبس أو

التحجر وغير قابلة للاشتعال عند الاحتكاك وغير محدثة أي صوت عند أداء التمارين عليها

## بعض المهارات الاساسية في الجمناستك

تشكل مهارات الجمناستك الفني الحجر الاساس لكل انواع الرياضات ، واهميتها تأتي لأنها تعمل على بناء الجسم بأكمله وإعداده ، فبمساعدة مهارات الجمناستك يمكن تنمية عضلات الجسم والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي والدورة الدموية ، وكذلك اظهار السمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات وحب العمل الجماعي والتعاون

### ١. مهارة الوقوف على اليدين :-



١. يعد الوقوف على اليدين من الحركات الصعبة وذلك لصغر قاعدة الارتكاز وبعُد مركز ثقل الجسم عن الارض ، وتؤدي الحركة اماماً بالنهوض الفردي أو الزوجي .

## أ) الخطوات التعليمية :

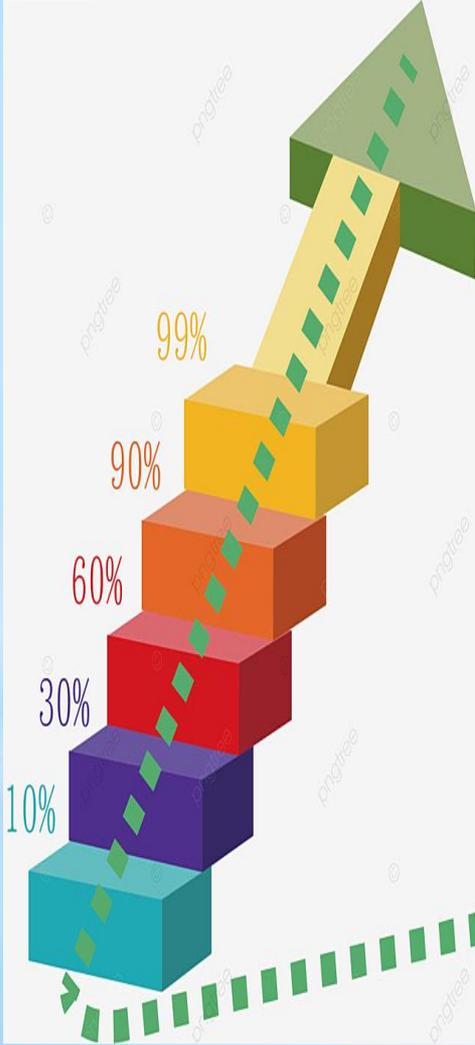
١- وقوف الطالبين على اليدين وجها لوجه ، يتبادلان التآرجح للوقوف على اليدين بالنهوض الفردي .

٢ - الوقوف على اليدين بالاستناد إلى الجدار من النهوض الفردي .

٣ - أداء حركة الوقوف على اليدين ضد الجدار ثم محاولة الوقوف على اليدين بدفع الحائط بالمشطين دفعا قليلاً. والمسافة بين اليدين الجدار ( ٥٠ سم ) تقريبا.

٤- الوقوف على اليدين بمساعدة زميل

٥- أداء حركة الوقوف بدون مساعد



## (ب) الأقسام الفنية للأداء المهاري :-

### ١. القسم التحضيري :

من وضع الوقوف تنهي الطالبة جذعها للأسفل وتضع كفي اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم تمد إحدى الرجلين للخلف .

### ١. القسم الرئيسي :

تؤرجح الطالبة الرجل الممدودة (القائدة) الى اعلى مع دفع الأرض بالرجل المثنية (الناهضة) حتى يصل الجذع والرجل القائدة فوق الكتفين مباشرة . وفي الوقت نفسه تلحق الرجل الناهضة الرجل القائدة ، وتمد الرجلين معاً عالياً حتى يصبحا على استقامة واحدة مع الحوض والورك ، مع بقاء الرأس بين الذراعين والنظر الى الامام

### ١. القسم النهائي :

يصل الجسم الى وضع الوقوف على اليدين ويكون قطع زاوية مقدارها (٩٠°) مع الأرض ، وتؤدي رسغا اليدين دوراً مهماً في تثبيت الجسم . ولعضلات البطن والفخذين كذلك اهمية كبيرة في المحافظة على الوضع العمودي للجسم

## (ج) الأخطاء الشائعة:

١ - ثني الذراعين ومفصل الكتف .

٢ - تقوس كبير للظهر أو ثني كبير

في مفصل الورك .

٣ - الكتفان أمام قاعدة الارتكاز .

٤ - ثني الرجلين .

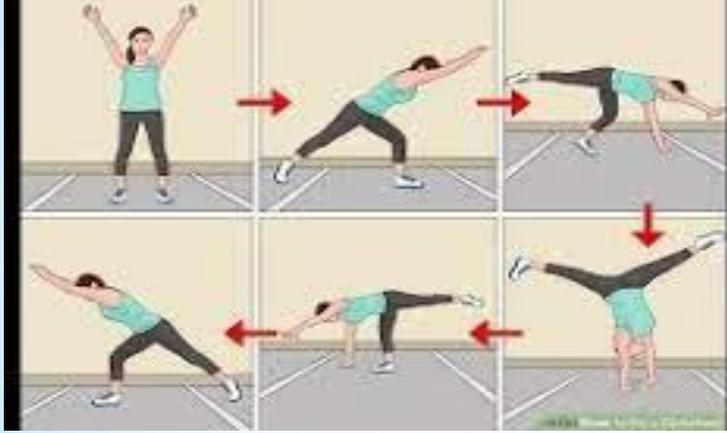
٥ - دفع الرأس كثيرا للإمام او الخلف .

٦ - اتجاه الأصابع للداخل .

٧ - ارتخاء في عضلات البطن والورك والظهر .



## ١. مهارة العجلة البشرية :-



تتطلب هذه المهارة دوران الجسم حول محوره العميق ، إذ تقطع الذراعان والرجلان دائرة كاملة (٣٦٠) وذلك من نقطة البداية وحتى نهاية الحركة .

### (أ) الخطوات التعليمية :

- اجتياز صندوق مقسم من الطرف إلى الطرف جانبا برجلين مثنيتين مغلقتين ثم برجلين مستقيمتين .
- الوقوف على اليدين بدفع برجل والهبوط بالرجل الأخرى
- باستخدام خط مرسوم على الأرض بشكل منحنى في بداية تعلم الحركة
- من على صندوق مقسم لمستوى مائل .
- الاداء على البساط بمساعدة الزميل او المدرب
- الاداء على البساط لتكرارات عدة لإتقان الاداء

## (ب) الأقسام الفنية للأداء المهاري :-

### القسم التحضيري

تقف الطالبة والقدمين متباعدتين (الوقوف النصفى امام ، جانب) الارتكاز على رجل اليمين أو اليسار مع رفع الذراعين مائلاً عالياً.

### القسم الرئيس :

تنقل الطالبة مركز ثقل الجسم على رجل اليسار لترتكز عليها مع رفع الذراعين مائلاً عالياً وتثني الجذع الى الاسفل جهة اليسار وعلى بعد ( ٥٠ سم) تقريباً من القدم اليسرى ، ثم تضع كف يد اليسار بأصابع مفتوحة والذراع ممدودة على الارض ، بحيث تشير الاصابع الى الخلف وفي الوقت نفسه تؤرجح الرجل اليمنى عالياً ثم تدفع الارض بقدم اليسار بقوة مع وضع اليد اليمنى على الارض ليدور الجسم بانسياب والرجلان مفتوحتان مارتان بوضع الوقوف على اليدين فتحاً ، ثم ينتقل ثقل الجسم على الذراع اليمنى بعدها ترفع عن الارض بدفعها مع ميلان الجذع الى جانب اليمين لحين وصول الرجل اليمنى الى الارض .

### القسم النهائي :

تدفع الطالبة الارض باليد اليمنى لتعود الى وضع الوقوف فتحاً ،

## (ج) الاخطاء الشائعة

- ثني الذراعين والرجلين

- عدم فتح الرجلين كثيرا

- ثني مفصل الكتفين والورك

- عدم مرور مركز ثقل الجسم في المنتصف تماما

- وضع اليدين على الأرض في آن واحد ( لا توجد فترة زمنية بينهما اثناء الارتكاز

عليهما )

- وضع اليد قريبة من القدم الناهضة

- عدم الدفع الجيد بالقدم أو اليد لأجل الحصول على استمرارية جيدة

- عدم مرجحة الرجل بصورة جيدة ومن فوق الرأس



شكراً لحسن استماعكم

THANK YOU!

zoom