



الجمباز

كيف نتعلم ونتقن حركات الجمباز؟

يقوم الإنسان بحركات تؤدي إلى اكتساب خبرة ومعرفة لم يسبق له التعرض لها والمرور بها، فالطفل بعد ولادته لا يقدر على الحبو أو المشي، ولكن فيما بعد فقد يتعلم هذه المهارات ثم ينتقل فيما بعد لتعلم مهارة الجري وهكذا. ك

ومهارات الجمباز مجال خصب للتعليم كغيرها في مجالات الملاكمة الفرعونية العربية، والحركات المكتسبة هي مظاهر تعليم خضعت لعمليات تكرار وتدريب مستمر فأصبحت درجة أدائها آلية.

الجمباز الأرضي يتميز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم المختلفة والتناسق والتكامل ويساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي لذلك، فلأن ممارسة ودراسة الجمباز في الملاكمة الفرعونية العربية تناسب جميع الأفراد في مختلف المراحل السنية من كلا الجنسين مهما اختلفت قدراتهم وذلك بسبب تدرجها في الصعوبة، وقد راعيت عدم الخطأ بالحركات الخلفية الصعبة وجعلتها غير أساسية في الاختبارات ولكن يمكن ممارستها لمن يريد إتقانها، كذلك فإن جميع الحركات التي أخذتها للاختبارات والممارسة مثيرة وممتعة وتزيد الرغبة في ممارسة الملاكمة الفرعونية العربية والتفوق فيها.

شروط التعليم

من خلال المواقف التعليمية التي تحدث للفرد فهناك شروط معينة تساهم وتؤدي إلى النجاح في التعلم وهي ما يلي:



١ - الدافع: تختلف الرغبة والحاجة في تعلم المهارات الحركية باختلاف الدوافع التي يسعى الفرد من ورائها للتعلم فهناك من الأفراد من يميل إلى تعلم الحركات القتالية بدافع حماية نفسه ضد أى عدوان وهناك من الأفراد من يميل إلى فهم المواد النظرية، وهكذا نجد بعض الأفراد يمارسون التمارين لاكتساب الصحة الجيدة واللياقة البدنية للمحافظة على بنيتهم وتركيبهم الجسماني من التعرض للتشوهات، فالدافع هو الطاقة الكامنة الموجودة في الفرد ويعمل على استغلالها وإخراجها إلى حيز الوجود، حيث تعتبر هذه الطاقة بمثابة الاستعداد والقابلية للتعلم، ونجد من يريد التعلم بهدف تحقيق الذات والتميز من أفراد المجتمع أو حب الظهور، ونظراً لأهمية هذه القوى الدافعة يجب علينا استثارة كل من الحافز والباعث من أجل تنمية الدافعية لدى الممارسين في المراحل السنية المختلفة والتي تختلف فيها الرغبات والأهداف ومحاولة توضيحها لتحقيق الرضا والسعادة للممارس والشعور بالجمال الفني لمختلف الحركات التي يتعلمها فالدافع يثير في الفرد الممارس المزيد من بذل الجهد والعطاء وتحمل الصعاب من أجل تحقيق هدفه في التعلم.

٢ - الممارسة والتدريب: ثبت علمياً أنه لا يتم تعلم مهارة حركية بدون ممارستها وتطبيقها لأخذ الإحساس الحركي لأجزائها ومكوناتها، والفرد الذي لم يسبق له المرور بخبرة مهارة الوقوف على الرأس مثلاً أو الشقلبة الأمامية على اليدين بعدها، فإنه لن يستطيع تعلمها والوصول إلى درجة عالية من الإتقان بمجرد سماعه النواحي الفنية المتعلقة بتلك المهارة بالإضافة إلى مشاهدته العديد من نماذج حية ووسائل إيضاح لما يراد تعلمه، وهنا تدخل الممارسة والتدريب لإكمال التعليم وإتاحة الفرصة للفرد المتعلم لأن يجرب نفسه في تطبيق ما سمعه بأذنه ورآه بعينه فالتعلم الحركي عن طريق حاسة أو حاستين من الحواس لا يكفي إلا بممارسة وتدخل حاسة ثالثة هي حاسة الإحساس بالحركة وإصلاح الأخطاء المصاحبة لأداء المتعلم والتعرف على نواحي



القصور والضعف والعمل على معالجتها في أثناء التدريب على المهارة المتعلمة لتظهر في النهاية بشكل متناسق تام يؤدي إلى اكتمال عملية التعلم.

٣- مراعاة السن والقدرات الجسمية والذهنية والعمل على تحسينها:

مراعاة السن في التعلم فنحن نجد أن الطفل في سنوات حياته الأولى لا يستطيع المشي على قدميه ما لم يتم نضج الجهاز الحركي والعضلي لديه حتى تستطيع عضلات رجليه حمله كذلك تحريك القدمين في أثناء الخطو، كذلك يوجد بعض الأشخاص لديهم إعاقات جسمية أو ذهنية تمنعهم من الوصول إلى تعلم الحركات أو إتقانها.

عوامل الأمن والسلامة

يجب قبل ممارسة الجمباز توفير إجراءات وعوامل الأمن والسلامة لتجنب الحوادث والإصابات التي يتعرض لها الممارس، ولتحقيق ذلك يجب مراعاة ما يلي:

١ - استخدام مجموعة من المراتب الإسفنج ومقاعد التدريب، وفي حالة عدم توافر المراتب يمكن الاستعاضة عنها بنشارة الخشب أو قش الأرز أو الرمل الناعم وفوقه بساط قماش.

٢ - ضرورة توافر مساحة فضاء (ملاعب واسعة) وعدم وجود ما يعيق اللاعب في أثناء الأداء.

٣ - ضرورة ارتداء الزى الرياضى المناسب، حيث تُعطى الفرصة للاعب لأداء المهارات الحركية بسهولة ويسر.

٤ - ضرورة وجود شخص أو اثنين لمساعدة المدرب في القيام بعملية السند في أثناء تعلم الحركات ويكون لديهم الخبرة الكافية بعمليات السند المختلفة من مهارة لأخرى.



٥- ضرورة قيام الممارسين بالإحماء والتهيئة الجسمية لتجنب الإصابات الناتجة عن عدم التسخين.

٦- مراعاة أن تكون المهارات المعطاة في مستوى أعمار اللاعبين وفي مقدورهم أدائها وتجنب المهارات الصعبة المتقدمة التي لا تناسب مستوى التعلم.

تقسيم الحركات الأرضية

تختلف طبيعة الأداء الحركي في أى مهارة من مهارات الحركات الأرضية باختلاف متطلبات ومواصفات الأداء للمجموعة التي تشتمل عليها المهارة فهناك الدرجات والشقلبات والموازن وتقسم طبيعة الأداء في الحركات الأرضية إلى خمس مجموعات مختلفة عن بعضها في الملاكمة الفرعونية، فنجد في المجموعة الواحدة مهارات مشتركة في طبيعة الأداء ولكنها تختلف في الاتجاه أو في مقدار الزاوية في مفصل معين من مفاصل الجسم، وكذلك اختلاف العضو الذى يقوم بالعمل الأساسى في المهارة وفيما يلى المجموعات المقسمة عليها الحركات الأرضية وهى تشمل:-

١- مجموعات الدرجات:

أ- (أمامية - جانبية - خلفية).

ب- مكورة (ضماً) - منحنية (فتحاً) - مفردة.

٢- مجموعه الشقلبات باليدين:

- أمامية، جانبية، خلفية وهى غير أساسية لخطورتها.

٣- مجموعة الكب (السوستة):

وتنقسم إلى السوستة الحرة بالظهر والسوستة بالرأس وبالعنق وبالكتفين. وكذلك تختلف أوضاع اليد فيها فمثلاً اليدان على الفخذين أو



خلف الرأس أو على البطن أو أمام الصدر أو تلمس الرأس.

٤ - مجموعه الدورات الهوائية:

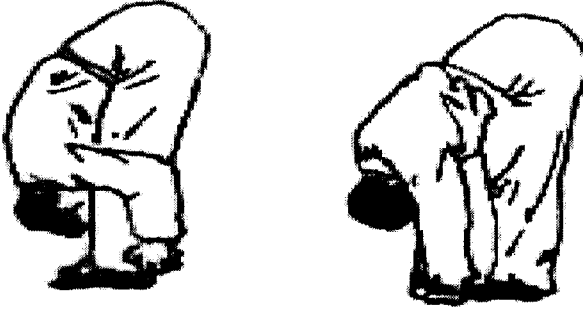
وتنقسم إلى دورات أمامية ودورات جانبية ودورات خلفية.

٥ - مجموعه الموازين:-

وتنقسم إلى موازين أمامية وموازن جانبية وموازن خلفية. وفيما يلي

التمرينات والحركات المطلوب إتقانها في الملاكمة الفرعونية العربية:

١ - الثنى للأمام

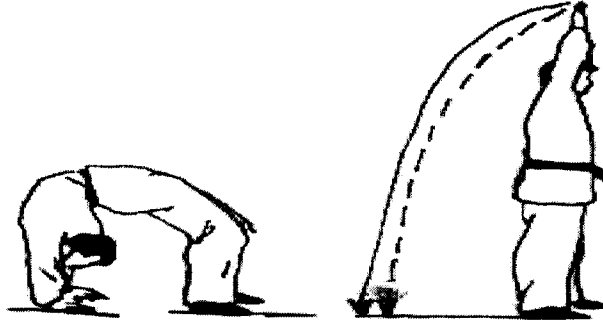


١ - من وضع الاستعداد: قف معتدلاً مع ضم القدمين ثم قم بتشبيك يديك وارفع الذراعين أعلى الرأس والكفان للخارج ثم اثن الجذع وحاول أن تلمس الأرض بكفيك ثم فك يديك لكي تقبض على مفصل الكعب بهما واضغط الصدر نحو الساقين، اجعل صدرك على الساقين لفترة وذلك بحضن الرجلين ثم افرد نفسك.

ملحوظة : يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء.



٢- الثنى للخلف فى وضع الكوبرى (القبة)



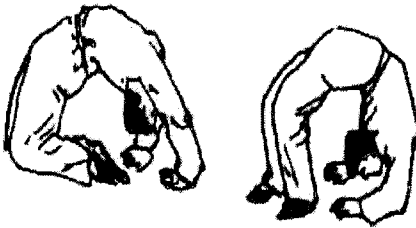
من وضع الاستعداد: قف معتدلاً و القدمان مفتوحتان بعرض الكتفين ثم ارفع ذراعيك أعلى الرأس واثن الجسم للخلف مع ملاحظة عدم ثنى الركبتين واجعل رأسك مائلة للخلف واستمر مع دفع الوسط إلى أن تصل الكفين للأرض خلفاً فى وضع الكوبرى (القبة).

الأخطاء الشائعة: هى رفع الكعبين من على الأرض أو عدم ميل الرأس للخلف ويمكن الاستعانة بزميلك فى بداية التعلم لكى يقوم بسند الوسط فى أثناء الأداء للخلف، وعند تقدم المستوى يؤدي وضع الكوبرى بثلاثة أشكال مختلفة.

١- التقوس الكامل على اليدين والكعبين.

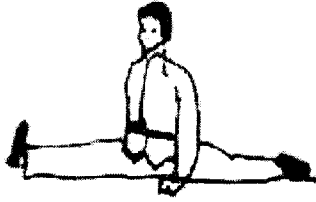
٢- التقوس على الركبتين والكفين.

٣- التقوس على الكعبين والكوعين.





٣- فتح الساقين كاملاً على الأرض (الحوض الأمامي)



أ - الفتح العادي: ويكون بوضع اليدين على الأرض ثم افتح الحوض الأمامي واجعل الساق اليسرى مفرودة للأمام وكعب القدم ملاصقا للأرض والمشط لأعلى في وضع عمودي مع فرد الساق اليمنى للخلف على مشط القدم أو على الكعب والمشط معاً، ثم ارفع يديك لأعلى بجوار الكتف لفترة، ثم اثن جذعك للأمام واجعل صدرك ملاصقا لركبتك اليسرى مع مسك مشط القدم اليسرى باليدين، ثم كرر الحركة بتبديل وضع القدمين أو بلف الجذع للخلف.

ب - الفتح للجانبين (فتح الحوض الجانبي)

ضع يديك على الأرض قبل الجلوس في وضع فتح الحوض الجانبي، ثم افرد الساقين في اتجاهين متضادين وبخط مستقيم مع ملاصقة الجزء الداخلي للساقين للأرض، ثم عند تحسين المستوى اجعل يديك جانباً بمستوى الكتفين لفترة، ثم اقلب مشطى القدمين لأعلى بجعل الكعبين على الأرض ثم اثن جذعك مرة للاتجاه اليسار بجعل كتفك يلمس ركبتك واليد اليمنى تمسك مشط القدم اليسرى والعكس بأداء التمرين للاتجاه الآخر، ثم اثن جذعك للأمام وأمسك مشطى القدمين باليدين.

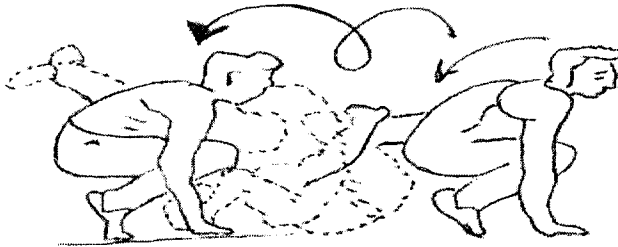




الدرجة الخلفية المكورة



الخطوات التعليمية: من وضع الرقود على الظهر، نلمس الأرض بالقدمين خلف الرأس ثم نقف ونثنى الوسط للخلف لمحاولة الجلوس على الأرض دون ثني الركبتين ومحاولة الوصول بالمقعدة للأرض قبل الجسم، مع الاستناد بالكفين على الأرض أولاً ثم الوصول إلى وضع الرقود، ووضع كفى اليدين بجانب الرأس ومحاولة لمس الأرض خلف الرأس بمشطى القدمين ثم ضم الرأس على الصدر ودفع الأرض باليدين للوصول إلى جلوس على أربع في وضع التكور.

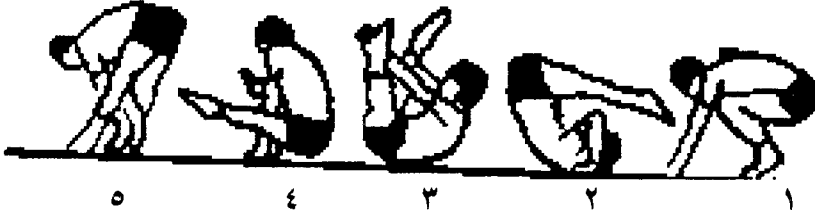


النواحي الفنية: ضم الرأس على الصدر ودفع الأرض بكفى اليدين والكفان أول جزء يلمس الأرض مع ملاحظة تكور الجسم وأن يكون محصوراً داخل بين اليدين وفرد الركبتين قبل الدفع باليدين والاهتمام بزيادة الثني في مفصلي الفخذين والاستناد على الكفين لعدم ارتطام المقعدة بالأرض.

الأخطاء الشائعة: عدم تنفيذ أى عنصر فى النواحي الفنية.



الدحرجة الأمامية المنحنية



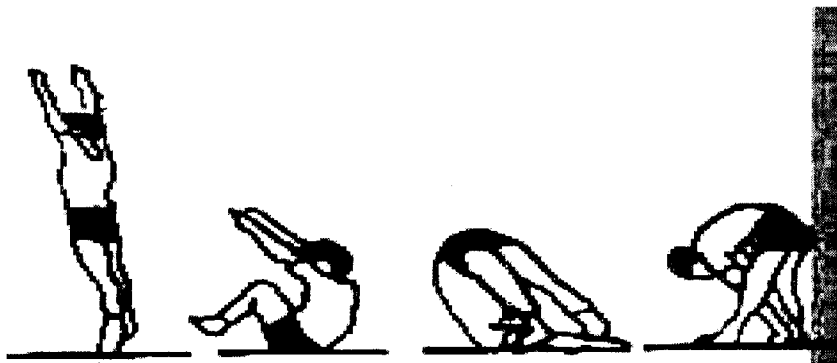
الخطوات التعليمية: من وضع الوقوف بضم الرجلين ثنى الجذع ومحاولة لمس مشطى القدمين بأصابع اليد ثم محاولة وضع الكف بكاملها على الأرض مع مراعاة عدم ثنى الركبتين ودفع الأرض بالقدمين، مع ثنى الذراعين لوضع الكتفين على الأرض وإتمام الدحرجة للوصول إلى وضع الجلوس الطويل وفتح الرجلين إلى أقصى اتساع ووضع الكفين على الأرض بحيث يكون الكف لأسفل وللخارج ودفع الأرض بالكفين والميل بالصدر للأمام للوصول إلى وضع الوقوف فتحاً مع ميل الجذع كما في الأشكال من (١ : ٥).

النواحي الفنية: الكفان بكاملهما على الأرض والمسافة بينهما باتساع الصدر - دفع الأرض بالقدمين معاً وثنى مفصلي الفخذين أثناء دفع الأرض والركبتان مفرودتان وموازيتان للأرض في أثناء مرحلة الدحرجة - الكتفان أول جزء يلمس الأرض بعد الكفين وتتم الدحرجة بضم الرأس على الصدر - فتح الرجلين بأقصى اتساع والميل بالجسم أماماً لوقاية الجسم من السقوط خلفاً.

الأخطاء الشائعة: عدم تنفيذ أى عنصر في النواحي الفنية.



الدرجة الخلفية المنحنية



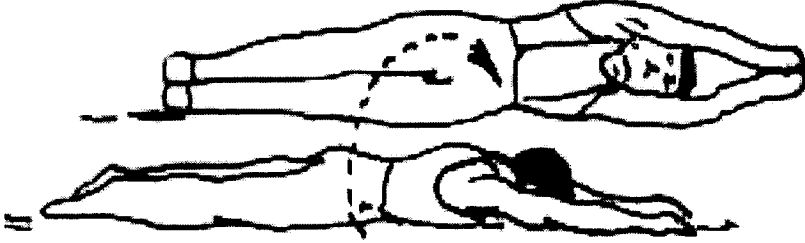
الخطوات التعليمية: الرقود على الظهر، لمس الأرض بمشطى القدمين المفتوحتين خلف الرأس، ثم الوقوف وثنى مفصلي الفخذين لمحاولة الجلوس على الأرض دون ثنى الركبتين وزيادة الثنى في مفصلي الفخذين حتى تتقدم المقعدة والاستناد بالكفين على الأرض أولاً، ثم الجلوس طويلاً والذراعان بجانب الجسم ووضع كفى اليدين بجانب الرأس ومحاولة لمس الأرض خلف الرأس بمشطى القدمين والرجلان مفتوحتان بأقصى اتساع، ثم ضم الرأس على الصدر ودفع الأرض بالكفين للوصول إلى وضع الوقوف على أربع والرجلان مفتوحتان باتساع وكفا اليدين على الأرض.

النواحي الفنية: ضم الرأس على الصدر ودفع الأرض بكفى اليد وأن يكون الكفان على الأرض كأول جزء من الجسم يلمس الأرض والاستناد عليهما، ثنى مفصلي الفخذين لتقريب مركز ثقل الجسم من الأرض لعدم ارتطام الجسم بالأرض -فتح الرجلين بأقصى اتساع في أثناء الدرجة للخلف وقبل الدفع للأرض.

الأخطاء الشائعة: عدم تنفيذ أى عنصر في النواحي الفنية.



الدحرجة الجانبية المفرودة



الخطوات التعليمية: رقود على الظهر والذراعان عالياً - دحرجة الجسم وذلك باللف حول المحور الطولى للوصول والانتهاى إلى وضع الانبطاح على البطن أو وضع الرقود على الظهر مرة أخرى ثم الاستمرار فى الدوران.

النواحي الفنية: اللف يكون حول المحور الطولى للجسم أثناء الدوران واللف وأن يكون الجسم على استقامة واحدة والذراعان مفرودتان والرجلان مضمومتان - أداء المهارة يكون بإحدى طريقتين إما أن يكون من وضع الانبطاح على البطن أو الرقود على الظهر والذراعان عالياً فى كلتا الحالتين - واللف يبدأ بضغط الذراع على الأرض لرفع الفخذ عن الأرض.

الأخطاء الشائعة: تكون بعدم تماسك الجسم أثناء الأداء أو فتح الرجلين أثناء اللف أو عدم استقامة الجسم.

وتعتبر الدحرجة الجانبية المفرودة أحد أنواع الدحرجة الجانبية وهى من أسهل الحركات الأرضية حيث تعتبر من المهارات التى يتم بها الربط بين المهارات الأخرى.

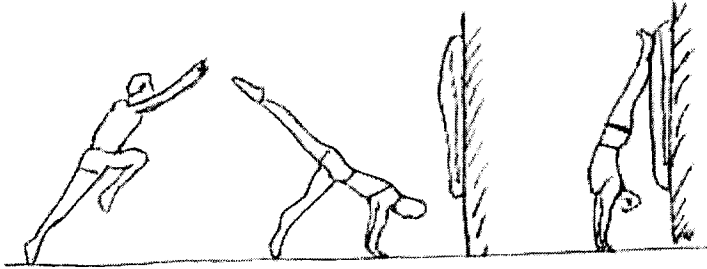


٤- التصفيق من الانبطاح أرضاً



الانبطاح أرضاً على كفى اليد ومشطى أصابع القدم على الأرض مع فرد الكوعين نقوم أولاً بثني الكوعين ثم فردهما ودفع الأرض بقوة بكفى اليد ومشط القدم للقفز لأعلى بالقدمين واليدين معاً ثم عند القفز لأعلى نصفق باليدين معاً في وقت واحد ثم النزول باليدين مرة أخرى على الأرض مع التكرار.

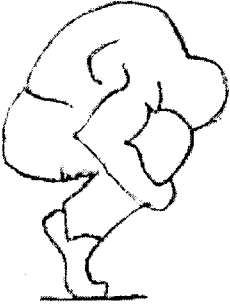
٥- الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط



الوقوف أمام حائط ثم التقدم باليدين في اتجاه الأرض مع رفع إحدى الرجلين عن الأرض للخلف وجعل كفى اليدين على الأرض ثم رفع الرجل الأخرى لأعلى والوقوف على كفى اليد والاستناد على الحائط بكعبى القدم لفترة والتعود على أداء هذا التمرين.

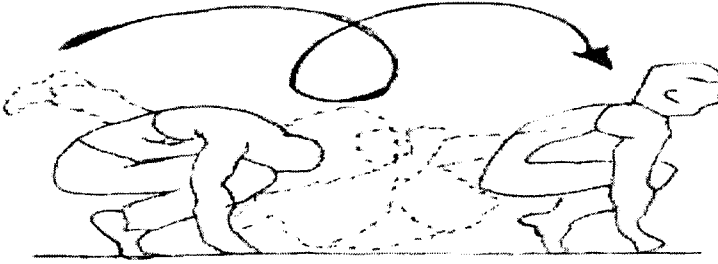


٦- مجموعة الدحرجات



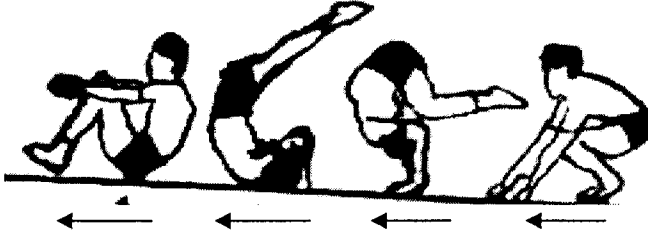
يجب مراعاة ثنى مفصلي الركبتين حتى تلتصق الساقان بالفخذين وثنى الرقبة لأسفل لدفن الرأس بين الركبتين، مع احتضان الساقين بالذراعين ومسك رسغي القدمين باليدين حتى يصبح الجسم كشكل الكرة تقريباً كذلك يجب عدم التوتر في أثناء أخذ هذا الوضع ويفضل عمل الوضع من الرقود.

الدحرجة الأمامية المكورة



الخطوات التعليمية:

أداء تمارين تمهيدية تخدم وتساعد على تعلم الحركة مثل (الوقوف - ثنى الركبتين كاملاً). ثم وضع الكتفين على الأرض أمام الجسم، ثم ضم الرأس على الصدر مع إضافة وضع الكتفين على الأرض، ثم دفع الأرض بالقدمين للوصول إلى الجلوس الطويل ثم إلى وضع جلوس التكور ثم الوصول إلى الوضع النهائي.



النواحي الفنية:

اليدين باتساع الصدر وأصابع كف اليد تشير إلى الأمام وتكون الرجلان مفرودين في أثناء مرحلة الطيران في الهواء وبعد الدفع (الارتقاء)، الرأس للداخل مضمومة ومثنية على الصدر وميل الصدر قليلاً للأمام ودفع الأرض بالرجلين مع ملاحظة أن الكتفين أول جزء من الجسم يلمس الأرض عند الدوران.

الأخطاء الشائعة : عدم وضع الكفين على الأرض وعدم ثني الذراعين عند أداء الدحرجة أو عدم ثني الرأس وضمها على الصدر أو عدم الدفع للأرض بالقدمين أو البطء في الدوران أو ملامسة الرأس للأرض في أثناء الدحرجة أو عدم تكور الجسم أو عدم مسك الساقين باليدين مما يقلل من فرصة تكور الجسم، ومن الأخطاء عدم الوصول إلى وضع التكور أو عدم الارتكاز على القدمين بعد إتمام الدحرجة.

التقدم بالمهارة: عن طريق أدائها من عدة أوضاع مختلفة، كذلك الوصول إلى أوضاع مختلفة، كما يمكن ربطها بالعديد من المهارات قبل أدائها، كذلك عن طريق أدائها مع مجموعة من الأفراد على شكل ألعاب صغيرة.



الدرجة الجانبية المكورة



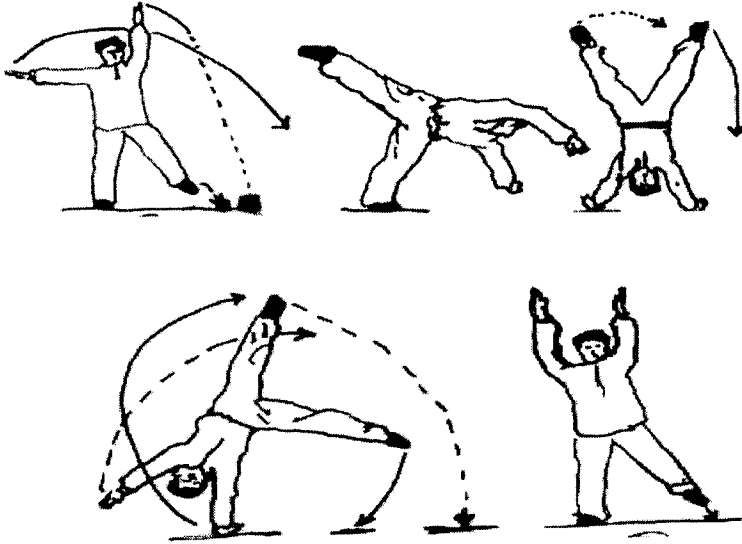
الخطوات التعليمية: من وضع الرقود على الظهر - ثنى الركبتين على الصدر للوصول إلى وضع التكور ثم مسك الساقين باليدين، الدرجة جهة اليمن وجهة اليسار، جلوس الجثو.

النواحي الفنية: مسك الساقين باليدين والمحافظة على وضع التكور في أثناء الأداء، اللف جهة أى جانب يكون على الظهر.

الأخطاء الشائعة: عدم تكور الجسم والبطء في أثناء اللف وعدم مسك الساقين باليدين واللف يكون على الكتف وعدم اللف على الظهر.



الشقبة الجانبية على اليدين



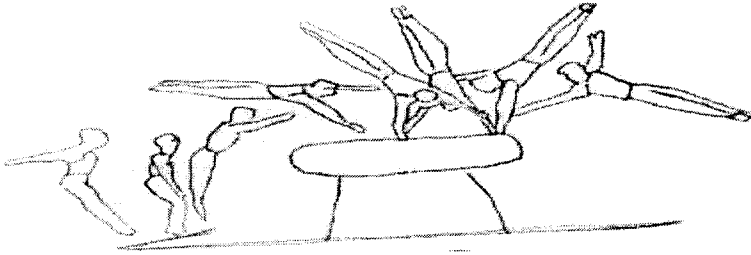
الخطوات التعليمية: وقوف فتحاً - الذراعان جانباً - مرجحة الجسم جهة أحد الجانبين لأخذ الاستعداد للحركة وعند الرجوع الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين - وقوف ذراع عالياً والأخرى جانباً ثم وضع اليد القريبة من قدم الارتقاء على خط واحد مع القدمين وعمل مرجحة بالرجل الحرة للوصول لوضع الوقوف فتحاً والدفع باليد القريبة من قدم الارتقاء.

النواحي الفنية: الجسم مفروود في جميع مراحل المهارة (الذراعان، الجذع، الرجلان). مرور الجسم بوضع الوقوف على اليدين فتحاً. تؤدي المهارة في خط مستقيم بدءاً من البداية وحتى النهاية ومرجحة الرجل الحرة بشدة.

الأخطاء الشائعة: عدم فرد الجسم ووجود بعض الزوايا فيه أو المسافة بين اليدين كبيرة - وضع اليد لا يكون على خط مستقيم مع القدمين.



الشقلبة الجانبية على اليدين على الدكة

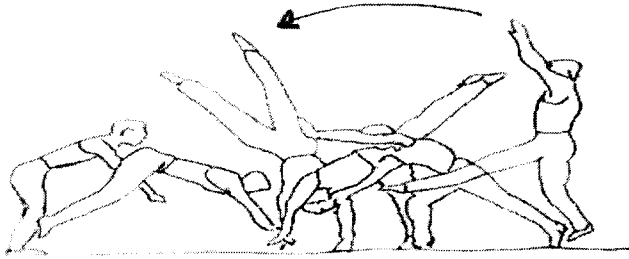


نفس أداء الشقلبة الجانبية على اليدين على الأرض .

الشقلبة الجانبية على يد واحدة على الأرض

وتؤدي بنفس أداء مهارة الشقلبة على اليدين ولكن الفرق الوحيد هو رفع إحدى اليدين أثناء الشقلبة وتكون الشقلبة على يد واحدة فقط .

الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة



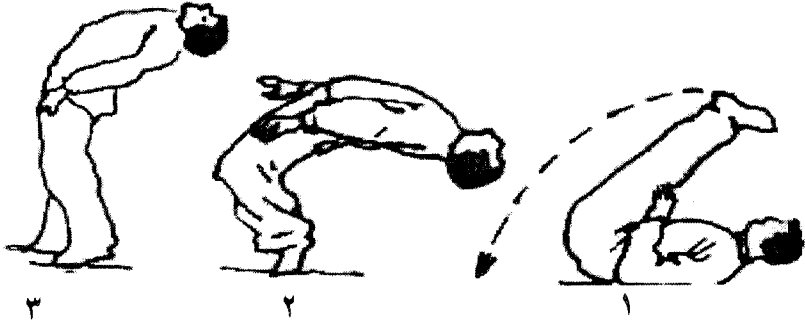
ملاسة القدمين لبعضهما، تعليم وضع اليدين على الأرض وبعد الوقوف على اليدين اللف ربع لفة والتزول بالقدمين معاً ويجب أداء المهارة من الوقوف أو المشي أو الجري .

النواحي الفنية: وضع كفي اليدين يكون عمودياً معاً وأداء المهارة في خط مستقيم ثم تلامس القدمين معاً عند الوقوف على اليدين ثم اللف ربع لفة عقب الوقوف على اليدين . الثني السريع لمفصلي الفخذين والدفع القوى باليدين والهبوط يكون بالرجلين معاً .



٨ - مجموعة الكب (السوستة)

الكب بالظهر (السوستة)



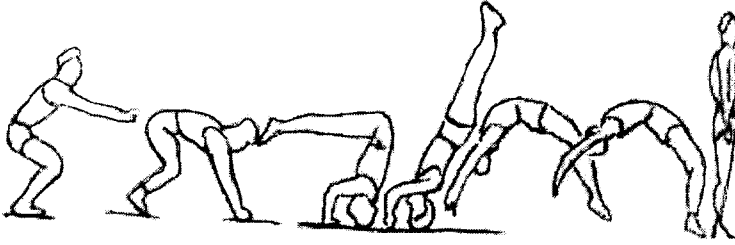
من وضع الرقود على الظهر واليدين جانباً والرجلان مستقيمتان للأمام نقوم برفع اليدين لأعلى الوسط ثم نرفع الرجلين بزاوية منفرجة عن الأرض ونقوم بدفع الرجلين معا في وقت واحد للوصول إلى الأرض، وعند ملاسة الرجلين للأرض نقوم برفع ودفع الرأس أماما لأعلى بقوة اتجاه الرجلين والصدر للأمام والوقوف على الرجلين.

* السوستة لها أربعة أشكال في الأداء:

- ١ - السوستة باليدين بجوار الرأس على الأرض بالكفين.
- ٢ - السوستة باليدين على الفخذين.
- ٣ - السوستة واليدين خلف الظهر على الأرض.
- ٤ - السوستة دون استخدام اليدين وتكون اليدين أمام الصدر أو مشبكتين خلف الرأس أو على الجبهة وهي أصعب أنواع الكب.



الكب بالراس



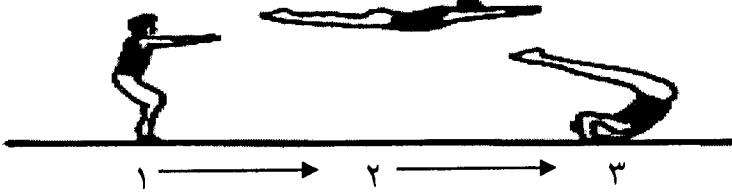
الخطوات التعليمية: الوقوف على الرأس والجسم في وضع تكور، الركبتان على الصدر والعقب ملاصق للمقعدة والاستناد بالجهة على الأرض والتقدم بأمشاط القدمين حتى تصل المقعدة في وضع عمودى فوق قاعدة الارتكاز، وقوف - وضع الكفين على الأرض - ثم الاستناد بالجهة على الأرض والارتكاز على الكفين والجهة ثم ثنى مفصلي الفخذين وفردهما ومساعدة الزميلين من الجانبين بفرد اللاعب مفصلي الفخذين عن طريق القذف بالقدمين لأعلى ثم أداء المهارة بدون مساعدة الزميلين.

النواحي الفنية: الكفان باتساع الصدر ووضع الجهة على الأرض في نقطة متقدمة عن مكان الكفين - انثناء حاد في مفصلي الفخذين يسبق عملية الفرد وقذف مشطى القدمين لأعلى ويأتى بعد تقدم المقعدة عن قاعدة الارتكاز، ثم الدفع باليدين يعقب فرد مفصلي الفخذين والدفع بالمشطين لأعلى للحصول على فترة طيران كافية ثم الهبوط بالمشطين معاً إلى نقطة متقدمة عن مكان قاعدة الارتكاز والرأس بين الذراعين في وضعها الطبيعي.

الأخطاء: بمخالفة أحد قواعد النواحي الفنية.



الدرجة الأمامية الطائرة



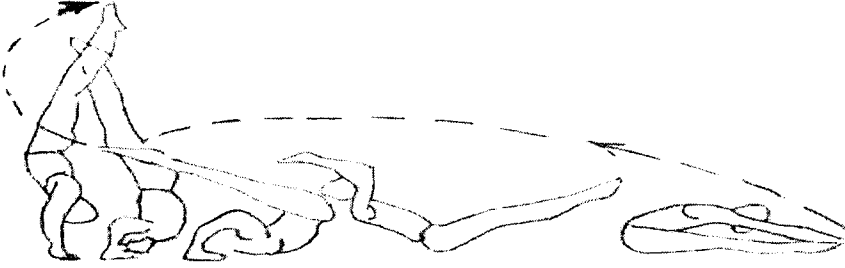
الخطوات التعليمية: أداء وعمل عدة درجات مكورة على الأرض للأخذ بإحساس الدوران - وبعد ذلك الجرى ثم المشى والارتقاء بالقدمين معاً وتعدية الجسم فوق مقعد تمرين أو وسط حلقة دائرية أو من فوق جبل يمسكه زميلان ثم الهبوط للأرض ببطء والارتكاز على اليدين والجسم مفرد وأداء الدرجة الأمامية الطائرة.

النواحي الفنية: الارتقاء بالقدمين معاً لأعلى وللأمام - الجسم مفرد طيلة مرحلة الطيران في الهواء مع وجود تقوس في الظهر وأن تكون الذراعان أماماً عالياً في أثناء الطيران، وعند النزول تكون اليدين أول جزء في الجسم يلمس الأرض بالكفين وضم الرأس على الصدر أثناء الهبوط وثنى بسيط في مفصلي الفخذ مع ملاحظة عدم المرور بوضع الوقوف على اليدين.

الأخطاء الشائعة: عدم وجود انثناء في مفصلي الفخذ مما يعرقل عملية امتصاص الصدمة الناتجة أو مخالفة إحدى النواحي الفنية مثل دفع الأرض بقدم واحدة أو غيرها.



الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين



الخطوات التعليمية: الرقود على الظهر وملامسة القدمين للأرض خلف الرأس ثم الوقوف على الكتفين وثنى وفرد مفصلي الفخذين مع محاولة لمس القدمين للأرض خلف الرأس ثم جلوس طويل والذراعان أماماً ثم لمس اليدين بالمشطين، عن طريق الميل أماماً بالجذع ثم الوصول إلى وضع الرقود على الظهر مع وضع اليدين بجانب الرأس مثل الدحرجة الخلفية تماماً ومساعدة زميلين يقفان في الجانب وفي أثناء الدحرجة للخلف يمسكان الساقين لمساعدة اللاعب على الوصول إلى وضع (الوقوف على اليدين) وذلك حتى يتم إتقان الحركة بمفرده.

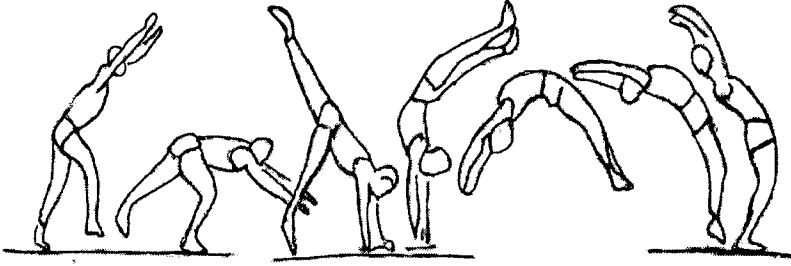
النواحي الفنية: وضع الكفين بجانب الرأس كما في أنواع الدحرجات الأمامية والخلفية والمسافة بين الكفين تكون باتساع الصدر، وثنى مفصلي الفخذين عقب الوصول إلى وضع الرقود على الظهر ثم فرد مفصلي الفخذ عقب فرد مفصلي الذراعين أو في توقيت زمني واحد بقذف مشطى القدمين لأعلى، ثم دفع الأرض باليدين للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين والرأس بين اليدين أثناء فرد الذراعين.

الأخطاء الفنية: عدم وجود التوافق بين فرد الذراعين ومفصلي الفخذين أو مخالفة النواحي الفنية.



٧ - مجموعة الشقلبات باليدين

الشقلبة الأمامية على اليدين برفع إحدى الرجلين



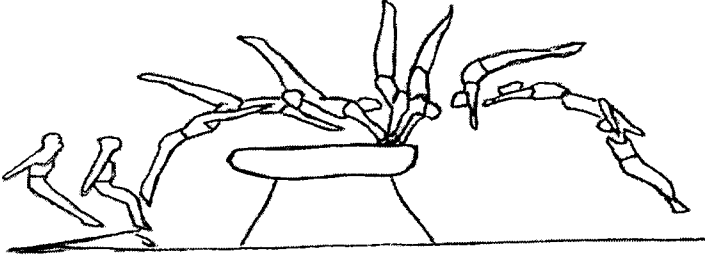
الخطوات التعليمية: مرجحة الرجل الحرة للوقوف على اليدين أمام الحائط أو أمام زميل مواجه والاستناد على ذراعه وملاحظة التقاء القدمين عند الوقوف على اليدين، مساعدة الزميل عن طريق دفعه لأعلى من الكتف ثم أداء المهارة بشكل نهائى إلى عدم وجود مساعدة ومساندة من الزميل.

النواحي الفنية: اليدين باتساع الصدر مفرودتان والأصابع متجهة وتشير إلى الأمام، الرأس بين الذراعين في وضعها الطبيعي والجسم مفروود دفع الأرض باليدين بعد الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين ومرجحة الرجل الحرة والهبوط يكون على الأمشاط والركبتان مفرودتان والذراعان عالياً.

الأخطاء الشائعة: عدم تنفيذ النواحي الفنية أو مخالفة أحدها.

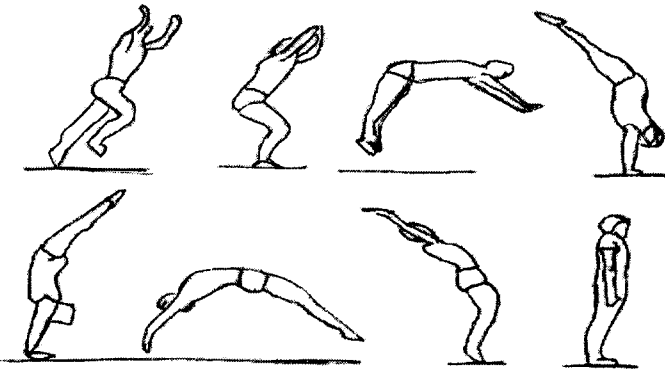


الشقلبة الأمامية على اليدين على الحصان



النواحي الفنية: الذراعان مفردتان والجسم على استقامة واحدة، مرجحة الرجل عالياً للمساعدة في رفع الجسم للوقوف على اليدين والرأس في وضعها الطبيعي والرجلان متلاصقتان ولا تتباعدان طيلة مرحلة أداء المهارة بداية من الارتقاء وانتهاء بالهبوط عقب أداء المهارة، ثم الهبوط بالقدمين معاً وعلى الأمشاط مع انثناء بسيط في الركبتين لامتناع قوة الهبوط.

الشقلبة الأمامية على اليدين برفع وضم الرجلين معاً

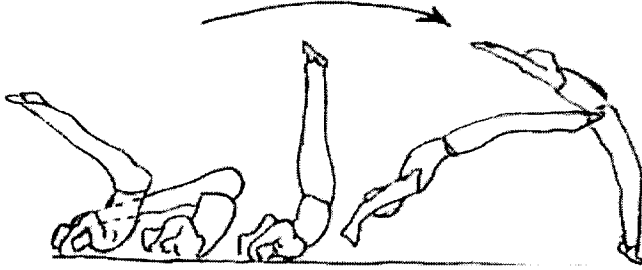


نفس أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين مع اختلاف ضم الرجلين ورفعها معاً لأعلى في أثناء الشقلبة فقط.



الكب بالعنق، الكب بالكتفين

النواحي الفنية لأداء تلك الحركتين:



- الكفان باتساع الصدر وبكاملهما على الأرض - ثنى مفصلي الفخذين إلى أقصى مدى ممكن (ملازمة الأمشاط للأرض بقدر الأمكان).

- فرد مفصلي الفخذين بقوة وسرعة بدفع مشطى القدمين لأعلى وللأمام والرأس بين الذراعين والكتفين أو العنق أحدهما يكون على الأرض عند أداء المهارة المطلوبة سواء الكب بالكتفين أو بالعنق.

- الهبوط بالقدمين معاً وعلى الأمشاط مع انثناء بسيط في الركبتين والذراعان عالياً.

- الرجلان متلامستان لبعضهما طيلة مراحل أداء المهارة .

الأخطاء الشائعة:

- فرد مفصلي الفخذين ببطء - أو قلة الدفع باليدين أو ضعفه.

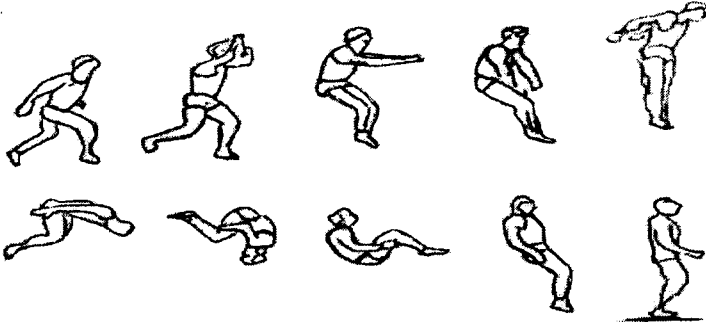
- فتح الرجلين أثناء أداء المهارة - أو عدم تقوس الظهر بعد دفع الأرض باليدين أثناء الطيران.

- الهبوط بقدم واحدة وليس بالقدمين معاً.



٩- مجموعة الدورات الهوائية

الدورة الهوائية الأمامية المكورة



الخطوات التعليمية: أداء مهارة الدحرجة الأمامية والخلفية المكورة لأخذ الإحساس بوضع التكور والدوران ثم الارتقاء من الجرى لأعلى للوصول لأعلى نقطة ممكنة.

النواحي الفنية: مرجحة الذراعين أماما عاليا أماما للمساعدة في قوة الارتقاء والوصول إلى أعلى نقطة ممكنة، ثم تكور الجسم تمهيداً لعملية الدوران يكون في أعلى نقطة ممكنة عن طريق ضم الرأس على الصدر ومسك الساقين باليدين والدوران يكون بأقصى سرعة ممكنة. الهبوط السليم عن طريق فرد الجسم بعد مرحلة التكور.

الأخطاء الشائعة: عدم الوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وهذا ناتج عن قلة الدفع بالقدمين وعدم مرجحة الذراعين أماما عاليا.

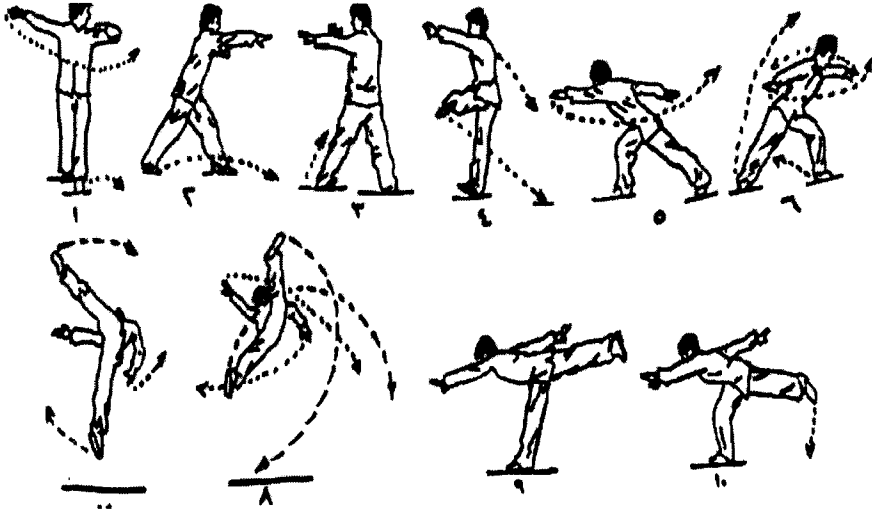
- اتجاه الارتقاء بعد دفع الأرض يكون متقدماً للأمام كثيراً مما يؤثر على سرعة الدوران ويؤدي إلى ضعف الدوران.

- عدم تكور الجسم في أثناء عملية الدوران نتيجة لعدم ضم الرأس على الصدر وعدم مسك الساقين باليدين.

- عدم فرد الجسم في أثناء فترة الهبوط وبعد الانتهاء تماماً من الدوران.



الدورة الهوائية الجانبية (الفراشة)



النواحي التعليمية: من وضع الاستعداد التقدم بالرجل اليسار للأمام جانباً مع ضم اليد أمام الصدر ثم التقدم بالرجل اليمين للدخول ثم رفع الرجل اليسرى لأعلى ثم النزول بها للأرض مع ميل الوسط لأسفل والرجوع بالرجل اليسرى خلف الرجل اليمنى ولف الجسم بقوة، ثم رفع الرجل اليمنى لأعلى بأقصى قوة ثم رفع الرجل اليسرى بعدها مباشرة ثم النزول على الأرض بالرجل اليمنى ومحاولة اتزان الجسم ثم بعد ذلك الوقوف على الرجلين مرة أخرى.



١٠- مجموعة الموازين

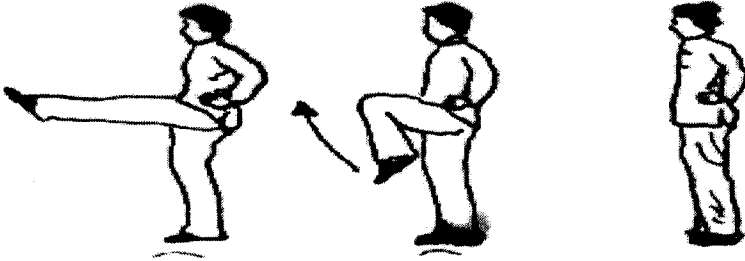
تظهر أهمية الموازين لما لها من حركات تظهر رشاقة ومرونة جسم الممارس وكذلك إلى كونها مهارة ربط بين المهارات الحركية الأرضية كما أنها تعمل على إعطاء الفرد فترة راحة في أثناء الأداء، حيث تتميز الموازين بالبطء في الأداء حتى يصل اللاعب إلى مرحلة الثبات في وضع الاتزان الذي تقوم على أساسه مجموعة الموازين.

وتحتاج مجموعة الموازين إلى درجة عالية من المرونة في مفاصل الجسم المختلفة ومفصلي الفخذين على وجه الخصوص، كذلك إطالة ومطاطية في عضلات الجسم حتى يتمكن الممارس من إتقانها، لذا يجب التركيز على إعطاء الممارس العديد من التمرينات التي تساعد على زيادة مرونة المفاصل المختلفة في الجسم وكذلك إطالة العضلات.

وفيما يلي شرح لهذه الموازين.

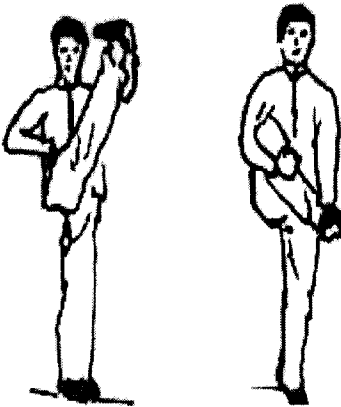


الميزان الأمامي المنخفض



من وضع الاستعداد بالوقوف معتدلاً والقدمان متجاورتان والذراعان في الوسط ثم القيام بثني الركبة اليمنى ورفعها إلى مستوى الوسط مع شد مشط القدم لأسفل ثم فرد مشط القدم للأمام بمستوى الوسط مع الثبات، ثم قم بثني الركبة مرة أخرى وبسرعة وانزل برجلك للأرض مع ملاحظة النظر للأمام باستقامة الظهر وتبديل الرجل الأخرى بعد الانتهاء.

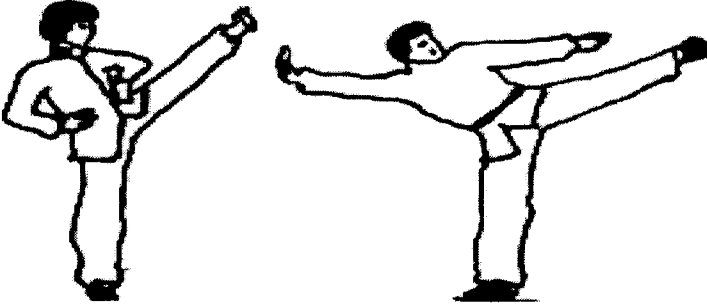
الميزان الأمامي العالي



من وضع الاستعداد نقوم برفع الركبة اليسرى لأعلى ومسك مشط القدم باليد اليمنى وبمساعدة اليد اليمنى، كما في الشكل ثم نقوم بفرد الرجل اليسرى أماماً بمستوى الرأس مع مسكها باليد اليمنى واليد اليسرى في الوسط والثبات ثم النزول ببطء مع ملاحظة تبديل الرجل الأخرى.



الميزان الجانبي



من وضع الوقوف نضع اليدين في الوسط ثم نقوم برفع الرجل اليسرى جانباً عالياً والمشط مشدود للداخل ويكون مشط القدم في مستوى الكتف أو الرأس مع ملاحظة ميل الجذع قليلاً جانباً أثناء الأداء والثبات بالقدم.

والوضع الثاني يكون بشد مشط القدم في مستوى الكتف والرأس مع ملاحظة ميل الجذع قليلاً جانباً في أثناء الأداء والثبات بالقدم، ثم شد مشط القدم للخارج عند رفع الرجل لأعلى ثم تبديل الوضع بالقدم اليمنى ويلاحظ من وضع الوقوف عند رفع الرجل الحرة جانباً عالياً ميل الجذع عكس اتجاه الرجل الحرة ويمكن رفع الذراع بمحاذاة الرأس لتصبح على استقامة واحدة مع الرجل المرفوعة.

ملاحظة: يجب أن تكون الرجل المرفوعة أعلى من مستوى الوسط.

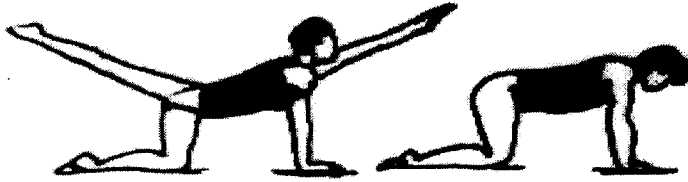


الميزان الجانبى العالى



من وضع الوقوف نقوم برفع الركبة اليمنى جانباً لأعلى ونقوم بمسك مشط القدم اليمنى باليد اليمنى ونقوم برفع الرجل اليمنى جانباً لأعلى الرأس ونرفع اليد اليسرى جانباً لأعلى، متوازية مع الرجل اليمنى مع الثبات ثم نقوم بثنى الرجل جانباً والنزول بها للأرض مع ملاحظة أداء الوضع بالرجل الأخرى.

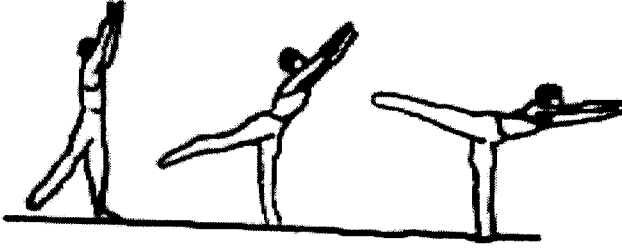
ميزان الركبة



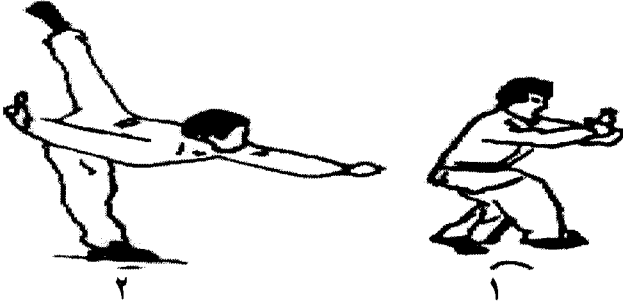
النزول على الأرض في وضع الجثو بالاستناد على الكفين ويكون الكفان باتساع الصدر والكتفان فوق الكفين بشكل عمودى وأصابع الكفين تشير للأمام والنظر للأمام مع رفع الرأس لأعلى، والذراعان مفرودتان على الأرض ثم نقوم برفع الرجل اليمنى للخلف وتكون مستقيمة ونرفع اليد اليسرى للأمام وتكون مفردة كذلك والظهر في وضع تقوس والثبات في الوضع مع ملاحظة تغيير الوضع بالقدم واليد الأخرى.



الميزان الخلفى



الخطوات التعليمية: انبطاح على الأرض ثم رفع الرجلين خلفاً عالياً بالتبادل مع سند الذراعين وقوف مواجهه للحائط والاستناد على الحائط باليدين ثم نقوم بمرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً ١٠ تكرارات والعكس ثم الاثنين معاً، والوقوف يكون في بداية الأمر مواجهاً للحائط مع الاستناد عليها ثم رفع الرجل الحرة ببطء خلفاً عالياً مع تقوس الجسم والثبات عند تحسن المستوى لأطول وقت ممكن.

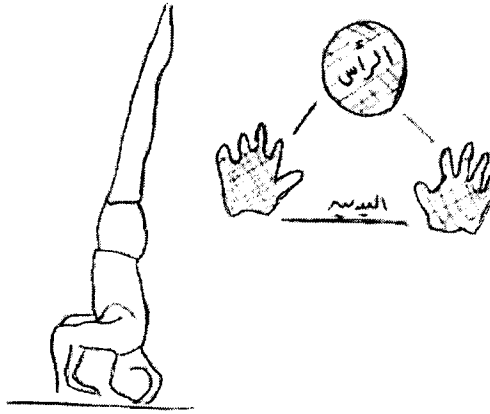


النواحي الفنية: ملاحظة أن رجل الارتكاز مفرودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام والرجل الحرة مرفوعة خلفاً عالياً إلى أقصى مدى ممكن ويشير مشطها للخارج، ونتيجة ذلك يميل الجذع للأمام ويكون وضع الجسم النهائي أفقياً وعمودياً على رجل الارتكاز والظهر مقوس وأن يكون وضع الذراعين في بداية



الأداء يكون بإحدى طريقتين: إما أن يكون أماماً مستقيماً أو اليدين متقاطعتين أمام الصدر، وعند نهاية الوضع برفع الرجل يكون شكل اليدين إما أن يكون أمام الصدر أو بجوار الكتف جانباً والنظر أماماً عالياً مع رفع الرأس عالياً.

الوقوف على الرأس

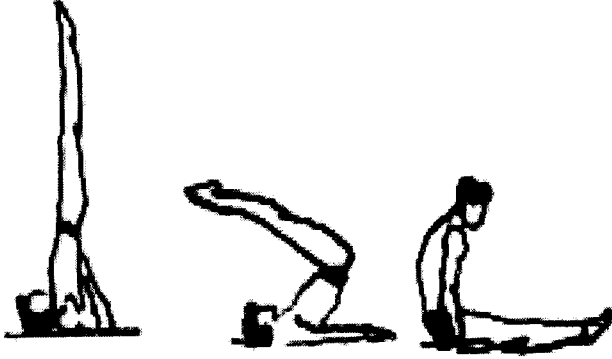


الخطوات التعليمية: أولاً تمارينات تقوية لعضلات الرقبة. جلوس الجثو ثم وضع الجبهة على الأرض ودفع الأرض بالقدمين لنقل ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز ثم فرد مفصل الركبة بإبعاد الساق عن الفخذ وفرد مشط القدم لأعلى، ويكون أداء المهارة بالاستناد ببطء أثناء فرد زوايا الجسم ثم بدون مساعدة.

النواحي الفنية: اليدين باتساع الصدر وأصابع الكفين تشير إلى الأمام، وضع الرأس على الأرض مع الكفين يمثل مثلثاً متساوياً الساقين (قاعدة المثلث الكفان ورأس المثلث هي الجبهة) يكون الجسم مفروداً وعلى استقامة واحدة وعمودياً على الأرض، ويلاحظ أن عضلات الجسم تكون مشدودة في أثناء أداء المهارة.



الوقوف على الكتفين

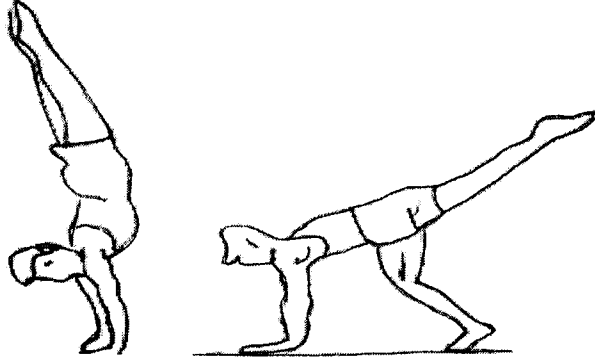


الخطوات التعليمية: من وضع الوقوف على الظهر ضم الركبتين على الصدر والوصول إلى وضع التكور ثم الوقوف على الكتفين من وضع التكور، ثم فرد مفصلي الفخذين لإبعاد الركبتين عن الصدر.

النواحي الفنية: الوقوف والاستناد على الكتفين، سند الجسم بالكتفين أسفل الضلوع، العضدان على الأرض موازيا للجسم والمسافة بينهما باتساع الصدر الجسم مفروود والقدمان في وضع رأسى فوق قاعدة الارتكاز والرأس مضمومة على الصدر بقدر الإمكان.



الوقوف على اليدين



الخطوات التعليمية: جلوس على أربع والرجل الحرة خلفاً، مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الخائط أو الزميل، أداء المهارة من وضع الوقوف ومحاولة الثبات والاتزان.

النواحي الفنية: الذراعان باتساع الصدر وأصابع الكفين مفتوحة (بعيدة عن بعضها) وتشير إلى الأمام والذراعان مفرودتان تماماً، الجسم عمودى على الأرض وعلى استقامة واحدة ويلاحظ فرد الجسم أثناء أداء المهارة يكون بالضغط على الأرض لأسفل مما يؤدي إلى رفع الجسم عن الأرض وفرده. ثم 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 وثني الرأس للخلف أى رفعها لأعلى والنظر للأرض.