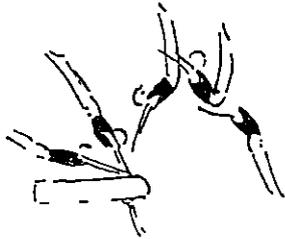


الفصل الخامس عشر

الطرق الفنية للأداء فى الجمباز:

- طرق التقدم بالإداء
- طرق التقدم بطريقة أداء مد مفصل الحوض
- ثنى مفصلى الكتفين Overture-antepulsion.
- طرق التقدم بطريقة أداء ثنى مفصل الحوض
- مد مفصلى الكتفين Fermeture-retropulsion.
- حالات مد وثنى مفصل الحوض مع نصف لفة:
- الحالة الأولى: الدفع بالذراعين فى الدوران للأمام، ومركب من ثنى مفصل الحوض Fermeture ، ومد مفصل الحوض Overture
- الحالة الثانية: بثنى مفصل الحوض مع مد مفصلى الكتفين.
- الحالة الثالثة: بمد مفصل الحوض مع ثنى مفصلى الكتفين.
- الحالة الرابعة: الخروج من الدوران الخلفى أو الأمامى بمد مفصل الحوض.



—

الطرق الفنية للأداء فى الجمباز:

- طرق التقدم بالأداء.

يوضح «رولاند فارسكو» أن دورنا كمدرسين ومسؤولين يتأسس فى البحث عن أفضل الوسائل الممكنة للأنشطة الحركية، ومتطلبات محتوى رياضة الجمباز ككل. ومن أجل ذلك فإننا نسمى لأيجاد أوجه التشابه والتقارب بين المجموعات الحركية، كما نوجد الروابط بين العديد من المهارات الفنية المتشابهة والمشاركة، وبالشكل المبسط الذى يخدم ويساعد على ملاءمة الأداء فى المواقف المتعددة والمختلفة. ونحاول بقدر الإمكان أن نتلمس الغرض، بالأمثلة العديدة والرسوم التخطيطية التى تساعد على توضيح التعقيدات النظرية المتوقعة.

ونماذج الأمثلة التالية ربما قد تبدو منفردة عند اختيارها، ولكنها توضح الهدف الذى يعكس الأساس النظرى.

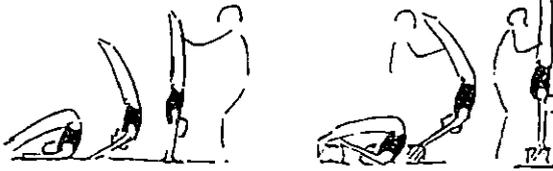
وفى مجموعات المهارات الحركية الفنية، فإن العمل العضلى الأساسى لحركات ثنى مفصلى الكتفين، وأعداد معينة فى حركات مد مفصل الحوض-تشارك فى هذا العمل



(شكل ٤٣٩)

(شكل ٤٤٠)

الاساسى. ويمكن تحقيقها على الارض فى الوضع العمودى، برفع الذراعين مع مد مفصل الحوض.-(متبوعاً بالتلويح) منفرداً ثم تشارك (فى رفع الذراعين عالياً) فى ثنى مفصلى



(شكل ٤٤١)

(شكل ٤٤٢)

الكتفين حتى الوقوف على اليدين (الدوران للخلف) وذلك بالمساعدة (أشكال ٤٣٩ : ٤٤٢).

- (جلوس طويل-الذراعان عالياً) نصف درجة خلفاً للوقوف على الكتفين (شكل ٤٣٩).

- (جلوس زاوية-الذراعان عالياً) نصف درجة خلفاً للمرور بالوقوف على الكتفين واليدين (شكل ٤٤٠).

- (وقوف منحنى على الكتفين) اوقوف على اليدين بالمساعدة (شكل ٤٤١).

- (وقوف منحنى على الكتفين-الذراعان عالياً-المسك بالصندوق) اوقوف على اليدين بالمساعدة (شكل ٤٤٢).

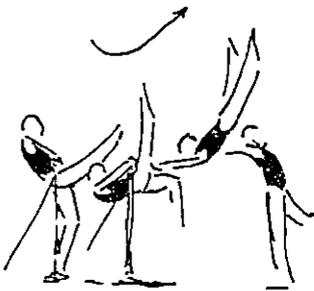
والتنسيق والترتيب بالطريقة الجزئية المنفذة على الأرض، أثبتت أنها طريقة بارعة، في حدود التركيب الأصلي مع دمج الحركات الهامة معاً في ترتيب متعاقب طبقاً للغرض المطلوب. وكل مهارة فنية جديدة بنفس المحتوى يمكن أن تتشابه في العمل الحركي السابق المنفذ على الأرض.

طرق التقدم بطريقة أداء مد مفصل الحوض وثني مفصلي الكتفين:

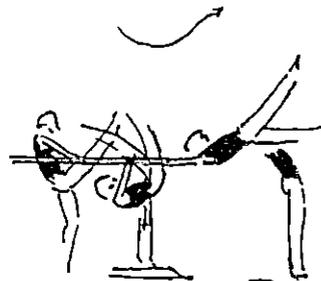
الأشكال من (٤٤٣ : ٤٥٤) تعرض طرق التقدم عامة بطريقة أداء «مد مفصل

الحوض-ثني مفصلي الكتفين "Ouverture-antépuulsion"، مع ملاحظة تتابع الأجهزة

- وأوضاع القبضات والإتجاهات المختلفة.



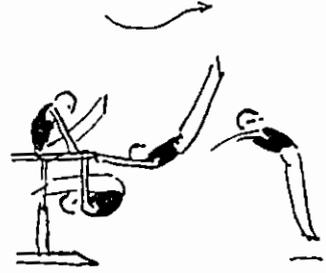
(شكل ٤٤٣)



(شكل ٤٤٤)



(شكل ٤٤٥)

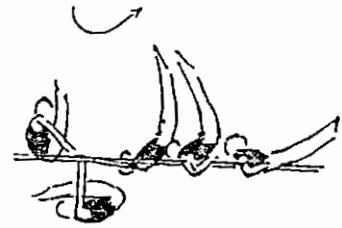


(شكل ٤٤٦)

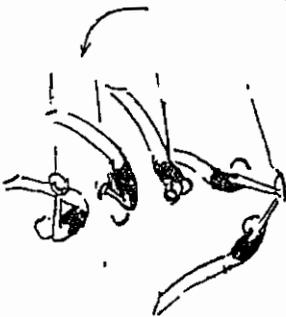
- مرجحة سفلية للهبوط أماماً على العقلة المنخفضة (شكل ٤٤٣).
- مرجحة سفلية للهبوط أماماً على طرف المتوازيين (شكل ٤٤٤).
- من الإرتكاز مرجحة سفلية للهبوط أماماً على العقلة المنخفضة (شكل ٤٤٥).
- من الإرتكاز مرجحة سفلية بالسقوط خلفاً للهبوط أماماً على المتوازيين (شكل ٤٤٦).



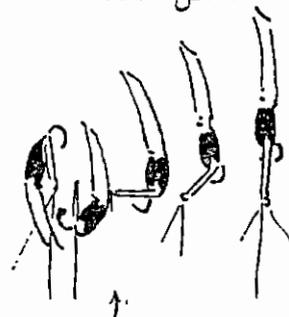
(شكل ٤٤٧)



(شكل ٤٤٨)

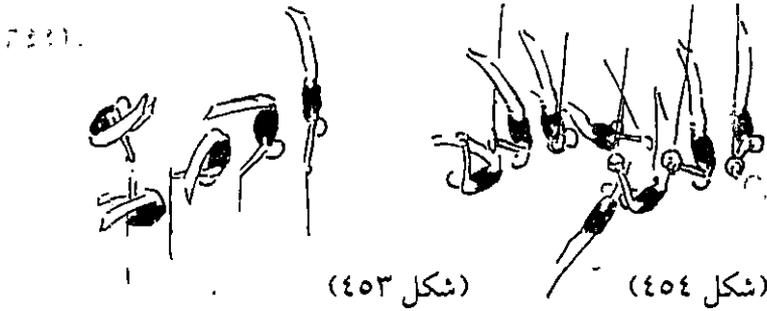
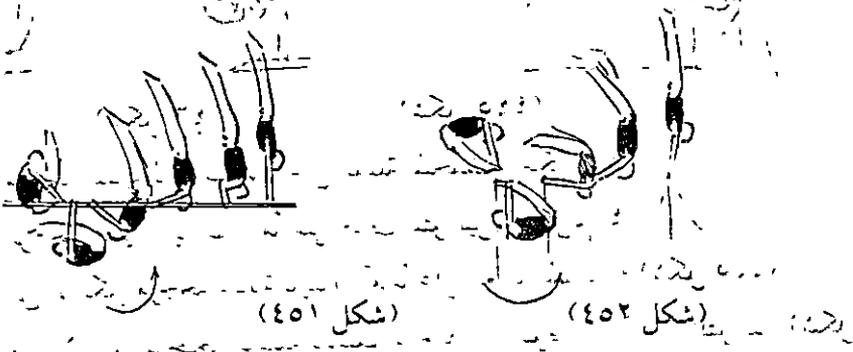


(شكل ٤٤٩)



(شكل ٤٥٠)

- من الارتكاز مرجحة سفلية للأمام على العقلة (شكل ٤٤٧).
- من الارتكاز زاوية مرجحة سفلية بالسقوط الخلفي على المتوازيين (شكل ٤٤٨)
- من التعلق المنحني - ملخعة كتف خلفية على الحلق (شكل ٤٤٩).
- من الارتكاز - مرجحة سفلية للوقوف على اليدين - على العقلة (شكل ٤٥٠).



- ارتكاز زاوية - المرجحة السفلية بالسقوط الخلفي للوقوف على اليدين على المتوازيين (شكل ٤٥١).

- دائرة بالسقوط الخلفي ضمناً للوقوف على اليدين على العقلة (شكل ٤٥٢).
- دائرة بالسقوط الخلفي فتحاً للوقوف على اليدين على العقلة (شكل ٤٥٣).
- ملخعة كتف خلفية متبوعة بمرجحة أمامية للوقوف على اليدين على الحلق (شكل ٤٥٤).

طرق التقدم بطريقة أداء ثنى مفصل الحوض ومد مفصلي الكتفين:

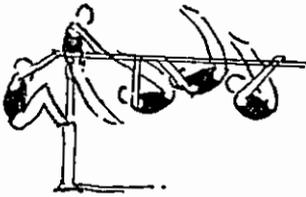
وفي الأشكال التالية أمثلة لتمارين مختارة للعمل العضلي عكس العمل العضلي السابق (ثنى مفصل الحوض - مد مفصلي الكتفين) (Fermeture-retropulsion) (٤٥٥):



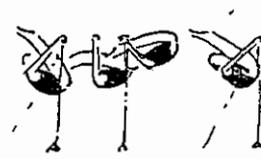
(شكل ٤٥٥)



(شكل ٤٥٦)

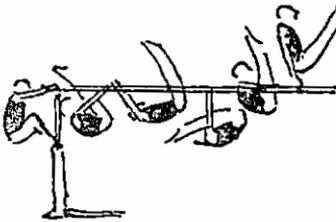


(شكل ٤٥٧)



(شكل ٤٥٨)

- من الرقود-الجلوس للإرتكاز على الذراعين (شكل ٤٥٥).
- من الرقود-الجلوس للإرتكاز زاوية (شكل ٤٥٦).
- من الإرتكاز-السقوط خلفاً لوضع تعلق الكب والمرجحة أماماً ثم خلفاً على المتوازيين (شكل ٤٥٧).
- تعلق الكب-الرجلين داخلأ على العقلة، المرجحة أماماً ثم خلفاً (شكل ٤٥٨)

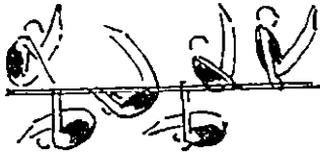


(شكل ٤٥٩)

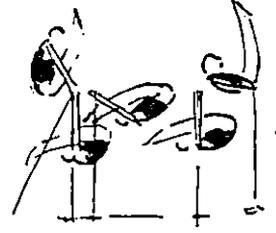


(شكل ٤٦٠)

- تعلق الكب على المتوازيين، المرجحة أماماً (الأهتزاز) للإرتكاز زاوية (شكل ٤٦٨).
- تعلق الكب على العقلة، الأهتزازى ثم الإرتكاز الخلفى من المرجحة للخلفية (شكل ٤٦٠).



(شكل ٤٦١)



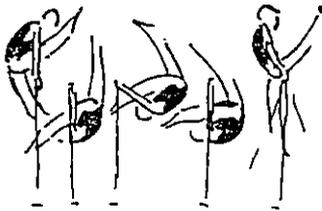
(شكل ٤٦٢)

- من إرتكاز زاوية السقوط الخلفى لتعلق الكعب والأهتزاز للإرتكاز زاوية على المتوازيين (شكل ٤٦١).

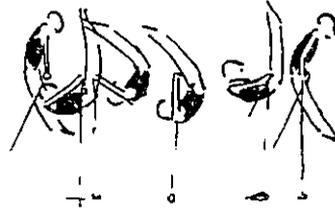
- من الإرتكاز الخلفى على العقلة نصف دائرة خلفاً للإرتكاز (شكل ٤٦٢).

- ارتكاز البرجل - السقوط الخلفى للإرتكاز البرجلى (شكل ٤٦٣).

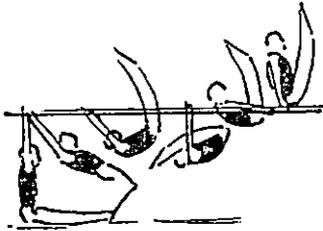
- ارتكاز - السقوط خلفاً ثم الإرتكاز (شكل ٤٦٤).



(شكل ٤٦٣)



(شكل ٤٦٤)



(شكل ٤٦٥)

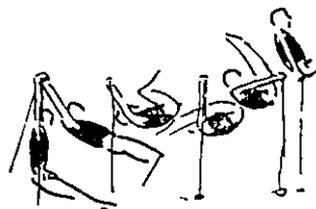


(شكل ٤٦٦)

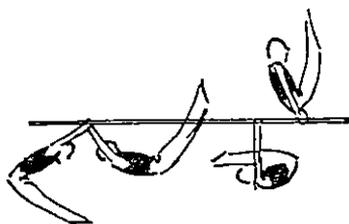
- الكب الطويل بالجري للإرتكاز على المتوازيين (شكل ٤٦٥).
- الكب الطويل بالجري للإرتكاز على العقلة المنخفضة (شكل ٤٦٦).



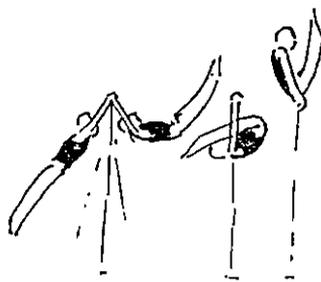
(شكل ٤٦٧)



(شكل ٤٦٨)



(شكل ٤٦٩).



(شكل ٤٧٠)

- الكب الطويل بالجري للإرتكاز البرجلى (شكل ٤٦٧). عقلة.
- الكب الطويل بالجري للإرتكاز الخلفى داخلاً (شكل ٤٦٨). عقلة.
- الكب الطويل للإرتكاز على المتوازيين (شكل ٤٦٩).
- الكب بالمرجحة للإرتكاز الخلفى على العقلة (شكل ٤٧٠).

والأمثلة التالية هي نفس الأدوات السابقة بدون اهتزاز يسبق مد مفصل الحوض،

(أشكال من ٤٧١ ٤٧٦)



- (وقوف على الكتفين)

ثنى مفصل الحوض

(شكل ٤٧١)

- (وقوف على

الكتفين-مسك الصندوق)

ثنى مفصل الحوض مع

المساعدة (شكل ٤٧٢)



- باستخدام حضان

الحلق كما في (شكل

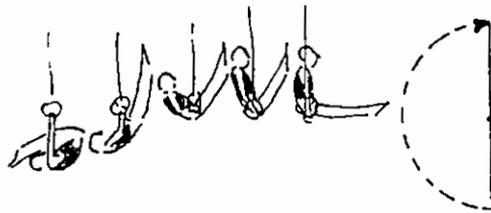
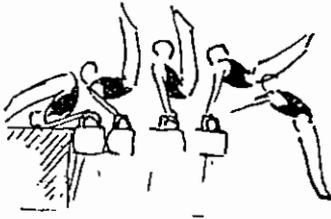
٤٧٣) مد مفصل الحوض

للإرتكاز زاوية مع المساعدة.

- نفس الأداء السابق مع

مد مفصل الحوض والهبوط

(شكل ٤٧٤).

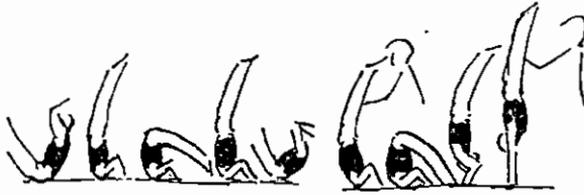


(شكل ٤٧٥) (شكل ٤٧٦)

- كعب العضد، وحركة مد مفصل الحوض تأخذ ربع دائرة (شكل ٤٧٥)، متوازيين.
- (تعلق الكعب) ارتكاز زاوية على الحلق- ويأخذ مد مفصل الحوض نصف دائرة (شكل ٤٧٦).

والأمثلة التالية- تخصص العمل العضلي الأساسي الثالث- الدفع- المشترك مع مد مفصل الحوض في مهارات مثل الشقلبة على الرأس والعنق (اشكال ٤٧٧ : ٤٨٤).

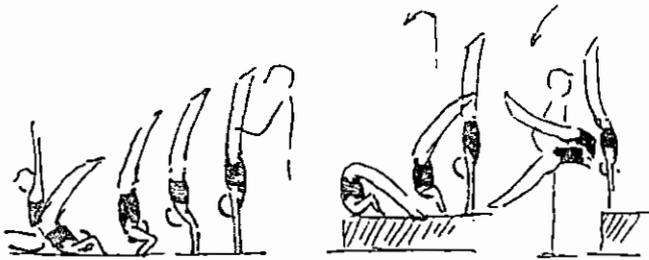
- نصف دحرجة خلفاً
للوقوف على الكتفين (شكل ٤٧٧).



(شكل ٤٧٧) (شكل ٤٧٨)

- وقوف على الكتفين-ثني ومد مفصل الحوض للوقوف على اليدين مع السند (شكل ٤٨٧).

- (جلوس طويل-الذراعان عالياً) الوقوف على اليدين بالمساعدة (شكل ٤٧٩).



(شكل ٤٧٩) (شكل ٤٨٠)

- (وقوف منحني على الكتفين) وقوف على اليدين على الصنوق (شكل ٤٨٠) بالمساعدة في النهاية للهبوط أماماً.

- (وقوف منحني على الكتفين) نصف شقلبة أمامية للوقوف (شكل ٤٨١).

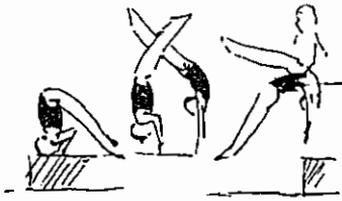
- (وقوف منحني على الرأس) الوقوف على اليدين بالسند (شكل ٤٨٢).



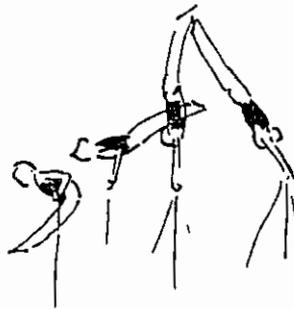
(شكل ٤٨١)

(شكل ٤٨٢)

- (وقوف منحنى على
الرأس) نصف شقلبة أمامية
للوقوف (شكل ٤٨٣).



(شكل ٤٨٣)



(شكل ٤٨٤)

- ارتكاز بالقبضة
المقلوبة) الوقوف على اليدين
لأداء الدائرة الكبيرة الأمامية
(شكل ٤٨٤).

وكل هذه الأمثلة تعطى تصوراً فى إمكانه تحديد تعليمات جوهرية بين المهارات الفنية المختلفة، وإمكانية ترجمتها أو التعبير عنها فى أشكال بسيطة من التمرينات لكى يمكن تسهيلها وتحقيقها بسرعة كبيرة وتنظيم الأداء وعملية التدريب للحركات الجديدة بسهولة. ونلاحظ نقطة البداية للخمس قوى الأساسية (٢ للبدايات، ٣ أساسيات) واننا نجرب ونوضح بالأمثلة الملموسة الواقعية والتكوينات الممكنة والتوافقات الجديدة:-

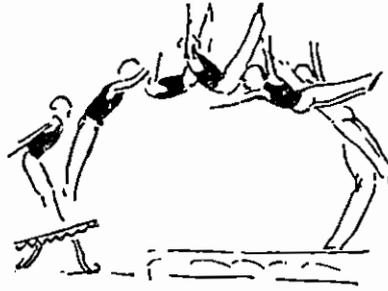
- على الأرض، تنفيذ
نصف لفة (الإحساس بالمحور
الطولى) بمد مفصل
الحوض ... Overture



(شكل ٤٨٥)

(شكل ٤٨٦)

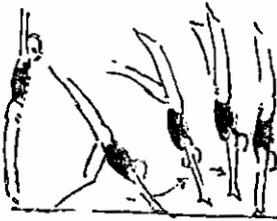
(شكل ٤٨٥).



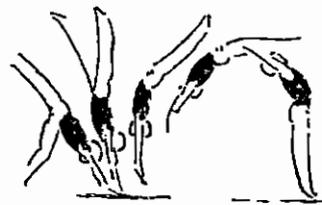
(شكل ٤٨٧)

- نصف لفة بالإشتراك مع الدوران للأمام: الدحرجة الأمامية المنحنية مع نصف لفة (شكل ٤٨٦). ثم مختارات مختلفة باستخدام الترامبولين الصغير مثل دورة هوائية أمامية مع نصف لفة (شكل ٤٨٧).
حالات مد وثني مفصل الحوض مع نصف لفة:
الحالة الأولى:

الدفع بالذراعين في الدوران للأمام والموضح مفهومه في الفصل الخاص بالدفع بالذراعين L'impulsion bras، ومركب من ثني مفصل الحوض Fermeture، مد مفصل الحوض Ouverture، ومركبة أيضاً في طرق جديدة (أشكال ٤٨٨: ٤٩٥).
- الوقوف على اليدين والدفع، (شكل ٤٨٨).
- الشقلبة الأمامية على اليدين، (شكل ٤٨٩).



(شكل ٤٨٨)



(شكل ٤٨٩)

- الشقلبة الأمامية على
اليدين بالإرتقاء المزدوج،
(شكل ٤٩٠).



(شكل ٤٩٠)



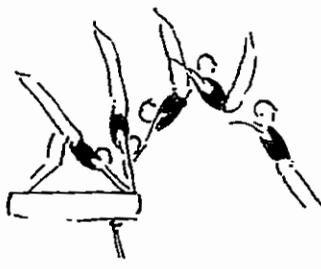
(شكل ٤٩١)

- الشقلبة الأمامية على
حصان القفز (شكل ٤٩١)

- الشقلبة الأمامية على
حصان القفز (شكل ٤٩٢)



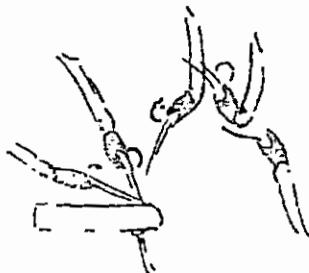
(شكل ٤٩٢)



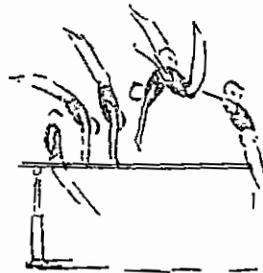
(شكل ٤٩٣)

- الشقلبة الأمامية مع ثني
الجذع على الرجلين
والهبوط (شكل ٤٩٣).

- الشقلبة الأمامية مع
ثني الجذع على الرجلين
والهبوط (شكل ٤٩٤).



(شكل ٤٩٤)



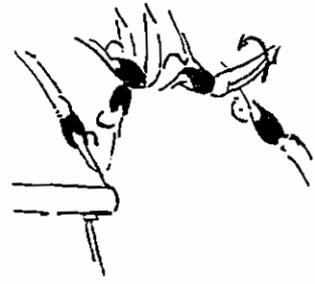
(شكل ٤٩٥)

- دورة هوائية منحنية
على المتوازيين للهبوط
(شكل ٤٩٥).

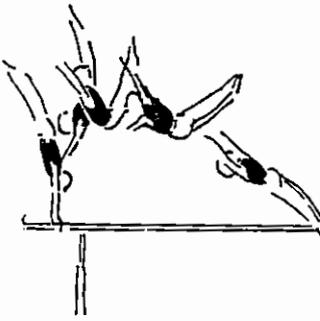
أو أداء الطريقة الموضحة «مد مفصل الحوض مع نصف لفة» أو طريقة الدفع بالذراعين
مع ثني ومد مفصل الحوض Impulsion bras-Fermeture-Ouverture- في الدوران
للأمام (أشكال ٤٩٦ : ٤٩٩).



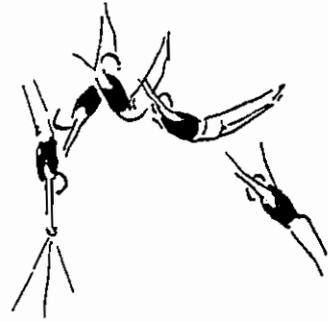
(شكل ٤٩٦)



(شكل ٤٩٧)



(شكل ٤٩٨)



(شكل ٤٩٩)

- الدائرة الأمامية الكبيرة ثم ثنى الجذع على الرجلين والهبوط على العقلة (شكل ٤٩٦).
- الشقبة الأمامية مع ثنى الجذع على الرجلين ثم نصف لفة للهبوط على حسان القفز (شكل ٤٩٧).

- المرجحة الأمامية مع ترك البارين وثنى الجذع على الرجلين ثم نصف لفة على المتوازيين (شكل ٤٩٨).

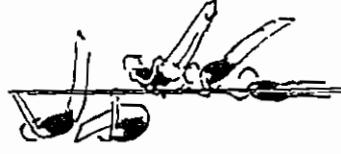
- الدائرة الأمامية الكبيرة ثم ثنى الجذع على الرجلين مع نصف لفة للهبوط على العقلة (شكل ٤٩٩).

الحالة الثانية:

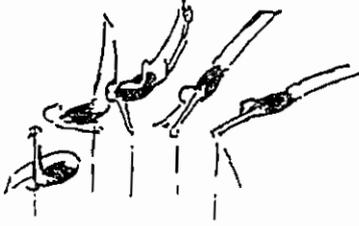
نفس طريقة «مد مفصل الحوض مع نصف لفة» بالتناسق مع طريقة «ثنى مفصل الحوض مع مد مفصلي الكتفين» الموضوع في بداية هذا الفصل. والأمثلة التالية توضح ذلك (أشكال ٥٠٠ : ٥٠٣).



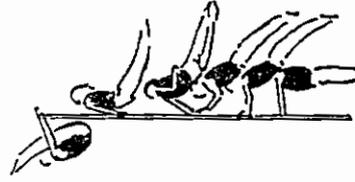
(شكل ٥٠٠)



(شكل ٥٠١)



(شكل ٥٠٢)



(شكل ٥٠٣)

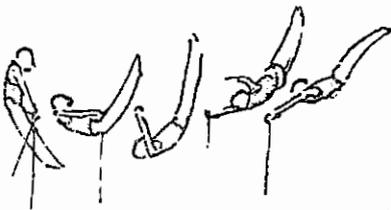
- تعلق الكب داخلاً- المرجحة خلفاً للإرتكاز الخلفي ثم نصف لفة للإرتكاز على العقلة (شكل ٥٠٠).

- تعلق الكب على المتوازيين- المرجحة خلفاً للإرتكاز المتبوع بنصف لفة للأرتكاز على العضدين (شكل ٥٠١).

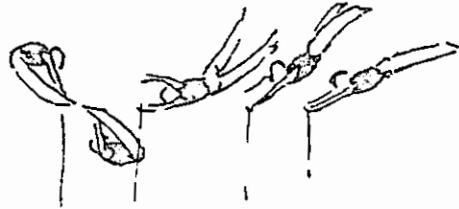
- تعلق الكب داخلاً- المرجحة خلفاً للإرتكاز الخلفي ثم نصف لفة للدائرة الحلقية الكبيرة على العقلة (شكل ٥٠٢).

-- نفس الأداء السابق على المتوازيين مع نصف لفة للإرتكاز والمرجحة (شكل ٥٠٣).
الحالة الثالثة:

نفس طريقة «مد مفصل الحوض مع نصف لفة» مكونه من «مد مفصل الحوض مع ثني مفصلي الكتفين» مع تقديم توافقات جديدة ممكنة كما في أشكال (٥٠٤ : ٥٠٩).

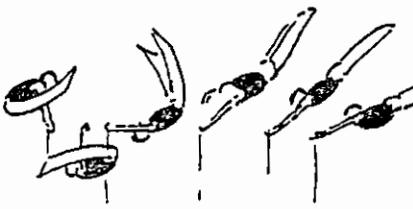


(شكل ٥٠٤)

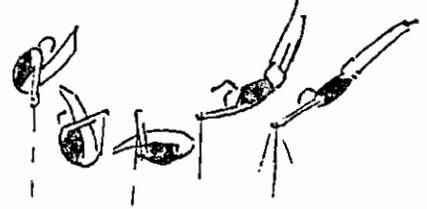


(شكل ٥٠٥)

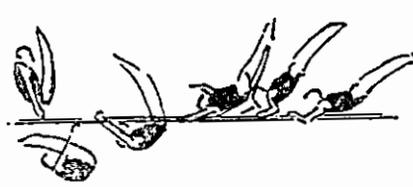
- من الارتكاز-السقوط خلفاً والمرجحة عالياً مع نصف لفة على العقلة (شكل ٥٠٤).
- دائرة خلفية من الارتكاز على أربع مع نصف لفة على العقلة (شكل ٥٠٥).
- دائرة خلفية فتحاً مع نصف لفة على العقلة (شكل ٥٠٦).



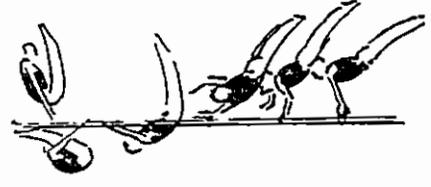
(شكل ٥٠٦)



(شكل ٥٠٧)



(شكل ٥٠٨)



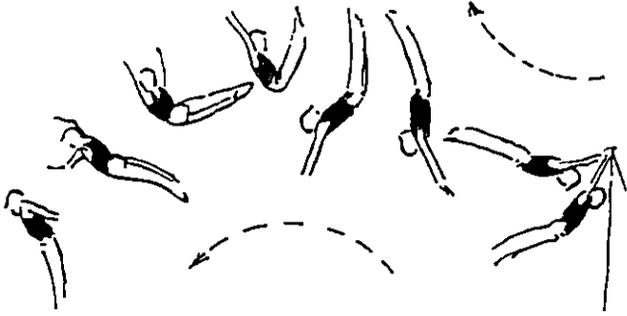
(شكل ٥٠٩)

- من ارتكاز زاوية خلفى على العقلة السقوط خلفاً والمرجحة مع نصف لفة (شكل ٥١٦).

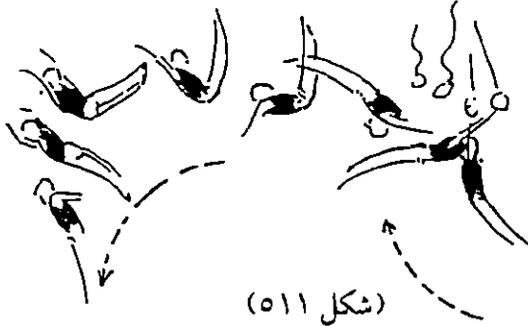
- نفس الأداء على جهاز المتوازيين مع الارتكاز العضدى (شكل ٥٠٨).
- نفس الأداء السابق على جهاز المتوازيين مع الارتكاز (شكل ٥٠٩).

الحالة الرابعة:

- بعد ترك الأجهزة، خروج من الدوران الخلفى أو الأمامى، استخدام طريقة «مد مفصل الحوض مع نصف لفة» شكلي (٥١٠:٥١١).



(شكل ٥١٠)



(شكل ٥١١)

- بعد ترك العقلة لأداء دورة هوائية أمامية مفردة، ثنى الجذع على الرجلين متباعدة بنصف لفة للهبوط (شكل ٥١٠).

- بعد ترك الحلق لأداء دورة هوائية أمامية مفردة، ثنى الجذع على الرجلين متبوعة بنصف لفة للهبوط (شكل ٥١١).

من نتائج الأمثلة المذكورة سابقاً هو استخدام الحركات المنفذة التي تكون دافعاً موضوعياً لعمل مكونات متعددة ومواقف جديدة، حيث أن استخدام الطرق الموضحة-تساعد على التكيف الحركي من خلال التنسيق المتبادل بين مختلف هذه الطرق.

وفي استطاعتنا توجيه نظام وترتيب الحركات، واحساسات التغيير بإحكام للوحدات الأخرى والطرق الموضحة. بالإضافة إلى احساس اللاعب بطرق الأداء (المهارات الحس حركية) في هذا التنظيم، وأيضاً في امكانية التغيير المتبادل وفق أسلوب متعدد سهل لتدريب مهارات فنية متعددة ومعقدة.

ولزيادة الفهم والإدراك نوضح أمثلة أخرى بأسلوب متناسق:-

- أوضاع الظهر (امتداد الجذع مع الذراعين على استقامة واحدة) يعمل ارتقاء بطريقة

«ثنى مفصل الحوض-مع ثنى مفصلي الكتفين (رفع الذراعين عالياً)»
(أشكال ٥١٢:٥١٥).



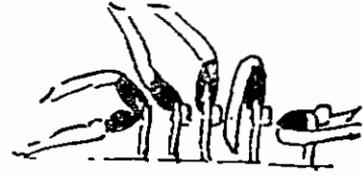
(شكل ٥١٢)



(شكل ٥١٣)



(شكل ٥١٤)



(شكل ٥١٥)

- (جلوس الجثو). وقوف منحنى على اليدين (شكل ٥١٢).
- (وقوف على أربع ارتكاز الركبتين) مد الركبتين (شكل ٥١٣) (صندوق مقسم).
- (انبطاح مائل) مرجحة الحوض للوقوف المنحنى على اليدين (شكل ٥١٤).
- (انبطاح مائل) مرجحة الحوض للوقوف على اليدين ثم ثنى مفصل الحوض للإرتكاز زاوية فتحاً (شكل ٥١٥).

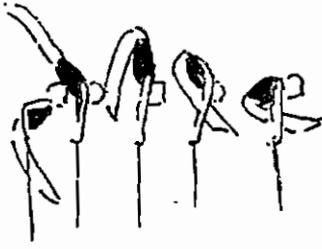
- وربما قد تكون مكونة من جزء آخر بطريقة «مد مفصل الحوض-مع ثنى مفصلي الكتفين» مع استخدام أجهزة أكثر ارتفاعاً لأداء مجموعات جديدة (أشكال ٥١٦:٥٢٢).



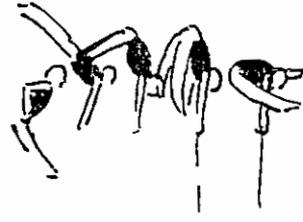
(شكل ٥١٦)



(شكل ٥١٧)

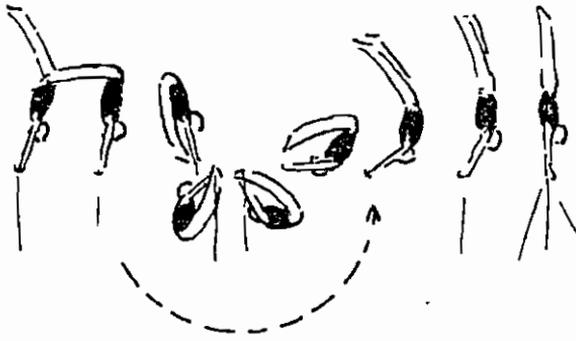


(شكل ٥١٨)



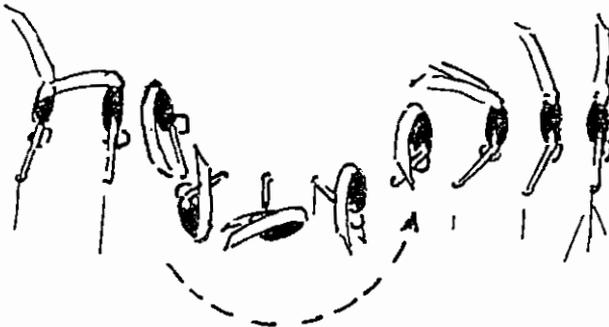
(شكل ٥١٩)

- من الإرتكاز (عقلة) المرجحة لأرتكاز البرجل (شكل ٥١٦).
- من الإرتكاز-المرجحة للوقوف على أربع فتحاً (شكل ٥١٧).
- من الإرتكاز-المرجحة للإرتكاز الحلقى (شكل ٥١٨).

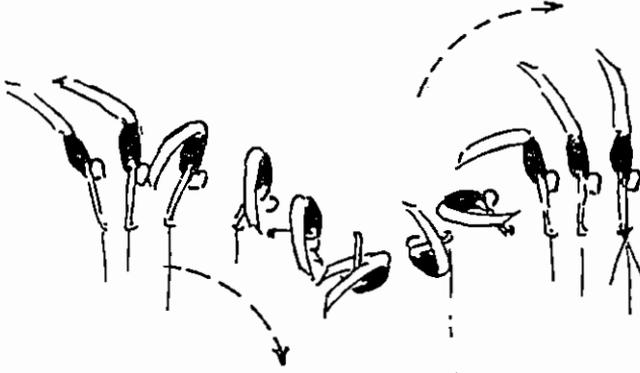


(شكل ٥٢٠)

- من الإرتكاز-المرجحة للإرتكاز فتحاً زاوية (شكل ٥١٩).
- من الإرتكاز-المرجحة للوقوف على أربع متبوعاً بدائرة قدمين ضمماً خلفاً للوقوف على اليدين (شكل ٥٢٠).



(شكل ٥٢١)



(شكل ٥٢٢)

- من الإرتكاز-المرجحة لأداء دائرة منحنية فتيحاً خلفاً للوقوف على اليدين (شكل ٥٢١).

- من الإرتكاز-المرجحة لأداء دائرة منحنية فتنحاً أماماً للوقوف على اليدين (شكل ٥٢٢).
أو جزء آخر بطريقة لاثنى مفصل الحوض-مع مد مفصلي الكتفين-Fermeture-
retropulsion (شكل ٥٢٣) وبمساعدة التنسيق في الطريقتين الموضحتين في التشابه والتلاءم المشترك بين مكونات طريقتي الأداء السابقة.



(شكل ٥٢٣)

- من دائرة كبيرة أمامية بالقبضة المقلوبة-أداء دائرة منحنية أمامية داخلاً، متبوعاً بأداء دائرة كبيرة أمامية بالقبضة المعكوسة (شكل ٥٣٢).

