

الفصل الرابع عشر

التدريب:

APPRENTISSAG

- الأوضاع غير العادية
- أهمية الإدراك
 - الإثارة السلوكية.
 - تنظيم السلوك.
 - تغيير السلوك.
 - التدريب.
 - تطبيقات.
- عملية التدريب
- تطبيقات



الأوضاع غير العادية:

بالدراسة والتحليل لأداء حركات الجمباز فى الأوضاع المقلوبة (غير العادية) بمستوى عال، فإنه باستطاعتنا تحديد الدور الهام الذى يساعد على دوران الجسم فى الفراغ. وتنوع المهارات الفنية المؤداة على مختلف الأجهزة، نجد أنها تختص أساساً باشتراك الدوران للأمام والخلف، والدوران الجانبي، والدوران الطولى، ويؤدى ذلك فى أوضاع الإرتكاز، والتعلق، أو باختيار مشترك أحياناً، ويرجع ذلك إلى أن رياضة الجمباز لها خصائص مميزة مثل: سيطرة الجسم فى الأوضاع والمواقف غير العادية من ارتفاعات مختلفة، وسرعات متباينة، واستشارة الصفات الأساسية الأخرى كالجرأة.

الدورات الأمامية، والخلفية «متكورة، منحنية، مفردة» تدرج طبقاً لصعوبتها. وتتطلب نماذج الوضعين للمواقف غير العادية (الإرتكاز، والتعلق) عند العمل على أجهزة الجمباز-السيطرة المبكرة، وهى نقطة البداية (الإنطلاق) لكل التدريبات فى الجمباز. والدرجة المنحنية أماماً أو خلفاً تعتبر بداية منطقية فى تدريبات الجمباز على الأجهزة، والتدريب المبكر يتميز بالتعرف على الكثير عن النواحي البدنية للاعب ومدى تقدمه خاصة فى المواقف غير العادية: الدوران للأمام أو الخلف. مما يساعد على اكتسابها مقدماً، والسيطرة الكبيرة على أدائه مستقبلاً.

أهمية الإدراك:

إن خبرة لاعب الجمباز الثاقبة تجعله يدقق فى كيفية التنقل أو التحرك بجسمه فى العالم المحيط به. فالمبتدئين من اللاعبين ينفقون معظم وقتهم فى التعرف على حركة الظواهر الخارجية. وبالتدريب والمران فإنهم يبدأون فى إدراك العالم الخارجى الثابت.

والتكيف فى حركة الجسم فى الفراغ له ثلاثة أبعاد، يميل البعد الأول بضروره إرتباطها بالطابع غير العادى فى حركات الجمباز المتطورة، أما البعد الثانى فهو فى الإضطراب الفسيولوجى-النفسى لمختلف أوضاع رأس المتعلم من وضع الوقوف على اليدين أو الدوران للأمام أو للخلف وهو من الأشياء غير المألوفة عادة. وينحصر البعد الثالث فى الاتجاه سواء كان عالياً أم منخفضاً، أيمن أو أيسر، أمامى أو خلفى والتى يجب أن تختار بطريقة خاصة مميزة فى حركات اللاعب.

إن الأعضاء الحسية للمس والضغط تعرف بأنها حاسة تعمل جزئياً مع الإحساس البصرى فى تحديد مايحيط بهما من أوضاع أو حركات. وحاسة البصر تتبع تحديد المؤثرات الفعلية كالتنظيم، والتغير المحتمل، كما تساعد أعضاء الأحاسات الحركية المختلفة بالعضلات والمفاصل والأوتار. والسرعة، المدى.. الخ، وتجويقات الأذن الداخلية-على توفير مستوى عال من الدقة لعمليات التحكم فى حركة الجسم وتوجيهها. وهذا النظام المترابط والمركب يعمل على بناء الإدراك الكلى. والأمثلة التالية توضح أهمية التحكم البصرى:

أ- الإثارة السلوكية:

فى التدريب لمهارات الجمناز المركبة-فإن العلاقة البصرية قد تكن مثيراً مباشراً فى الأحساس الكلى للعمل العضلى:

- دورة هوائية أمامية مع نصف لفة لاهبوط خارج المتوازيين-فالإثارة البصرية للنصف لفة بعد التأكد من رؤية أمشاط القدمين.

- دورة هوائية أمامية من المرجحة خلفاً وترك بار العقلة.

- فى العقلة: من المرجحة الأمامية-ترك بار العقلة-يثبت النظر على أمشاط القدم مع تحديد العلاقة البصرية الخارجية الثابتة سابقاً.

-على الأرض: دورة هوائية مع نصف لفة بعد النظر للأرض، الإثارة هنا هى نصف لفة... الخ.

ب- تنظيم السلوك:

- دورتين هوائيتين للهبوط من جهازى العقلة أو الحلق. فالإثارة البصرية فى الدورة الأولى (المستوى الأفقى والرأس) يساعد فى التحكم للدوران الثانى وضبط الهبوط، الصعوبة فى هذه المهارة الفنية أن فترة الإدراك البصرى للدورة الهوائية متبوعاً بالدوران الثانى قليلة.

ج- تغير السلوك:

- فى العقلة: بعد ترك المرجحة الأمامية لأداء الدوران للخلف والهبوط، فإن دوران الجسم يكون غير كافياً لإدراك الوضع المستقيم للجسم، وفى هذه الحالة فإن التحكم البصرى يخبرنا عن وضع الجسم بالوصول إلى الأرض وإعادة الرجلين والإحساس بالأمن.

والمستقبلات البصرية تفيدنا باستمرار على حركة اللاعب، والتحكم في اتجاه جسمه، والانتباه، والإسترخاء أثناء الأداء، والتغيرات السطحية للمسافة، كما تقومنا أيضاً إلى التكيف للأداء الجديد.

التدريب: Apprentissage

إن ادراك كل ما يحيط بنا يجعلنا نقر بضرورة تحسين عملية التدريب وذلك بال تكرار الجزئي للسلوك أو بالتكرار الكلي للسلوك. هذا التدريب ضروري لاستخدام ما يفيدنا من هذه الأحاسيس، واكتساب المواقف البسيطة للوصول إلى المواقف المعقدة. والخبرة المعرفية تتطلب تسهيل عملية التقويم في المستقبل، والأداء المنتظم بالتمرينات الملائمة المناسبة- تدفع إلى تحسين المدركات البصرية الإحساس الحركي وأيضاً تجويفات الأذن في آن احد. واصلاح الأخطاء وتنقية الأداء يؤدي إلى التقدم التدريجي، والوصول إلى التكيف مع المواقف والأوضاع غير العادية.

هذا التدريب يجب أن يكون مبكراً، الشعور بما تهدف إليه هذه الأحاسيس:

- الإرتفاعات.

- سرعة انتقال الجسم (مع ثبات المنطقة الخارجية)، وذلك بالآتي:-

أ- التعرف على الإرتفاع والإخفاض، الأمامي والخلفي، اليسمين واليسار ذلك في المواقف غير العادية مثل:

- الأوضاع الثابتة: الوقوف على اليدين، التعلق المقلوب.

- المهارات الحركية: الدوران الأمامي، والدوران الخلفي- من الإرتكاز أو من التعلق.

ب- الرجوع إلى التنظيم المعد من ناحية:

- الأرض.

- الأجهزة.

- أجزاء الجسم المتصلة بالأرض، أو بالأجهزة والإحساس بالمستويين الأفقي والعمودي.

تطبيقات: En pratique

تتكون الإدراكات الحسية-الحركية الأولية للدوران الأمامي والدوران الخلفي، (تشابه الظواهر العقلية والحركية) بالبحث عن شكل العمل المحدد سواء أكان في شكل تدريب دائري أو في محطات تدريبية.

ويتطلب ذلك ملعب جمباز صغير:

- استخدام أكبر عدد من الأجهزة (وجود بساط مراعاة لعوامل الأمن والسلامة)
- استقبال عدد من اللاعبين المهمين للأداء الجماعي.
- الوصول إلى الشدة المرغوبة في الأداء.
- الاهتمام بالخصائص الجذابة.
- ملاحظة احتمالات الخطأ في الأداء عند استخدام المنافسة.
- ويمكن أن يتضمن التدريب الدائري أو المحطات على تمرينات لحركات الدوران مع اتباع الآتي:-

- من أسفل إلى أعلى (أى من الأرض إلى الأجهزة بارتفاعات مختلفة)
- عوامل الأمن والسلامة فى نواحي الخطورة المحتملة (التوقع).
- الأمان وعدم الأمان، (متطلبات الجرأة).
- البطء فى السرعة.
- من البسيط إلى المركب (بإشتراك مختلف المهارات).
- الأداء متكوراً ثم منحنيّاً، فمفروداً (بالتتابع بقدر الأمكان).
- تمرينات جديده مختلفه (إختيارات للاعب الضعيف، اللاعب القوى).
- الانتباه والنظر للأشارات البصرية.
- تكوينات للأداء مركبة من الدورانات الأمامية و الخلفية.
- ويوجد شكلان فى التدريب هما:

الشكل الأول:

- للمبتدئين، تدريبات فقط على الدوران للأمام، والدوران للخلف، ثم تدريبات مختلفة من الدورانات الأمامية والخلفية على مختلف الأجهزة (انظر الأمثلة التالية بعد):-
- فى الفصل القادم محطات متكاملة.
- تدريبات خاصة بقدر الأمكان على الجرأة.

الشكل الثانى:

المرور بالوقوف على اليدين فى الدوران للأمام، الخلف.

وقد يتبع هذين الشكلين تمرينات للدوران حول المحور الطولى في طريق الوقوف على اليدين مثل الشقبة الجانبية، أو مد مفصل الحوض مع نصف لفة أو لفة كاملة... الخ.

وفيما يلي نوضح الأمثلة التالية:

- ١- أمثلة لمهارات فنية للدوران للأمام.
- ٢- أمثلة تمرينات تساعد في أداء الدوران للأمام.
- ٣- أمثلة لمهارات فنية للدوران للخلف.
- ٤- أمثلة تمرينات تساعد في أداء الدوران للخلف.
- ٥- أمثلة تمرينات متضمنة الدوران للأمام والدوران للخلف.
- ٦- أمثلة تمرينات للدوران للأمام والخلف بالمرور في الوقوف على اليدين.
- ٧- أمثلة تمرينات مع ربع لفة أو نصف لفة من الوقوف على اليدين.

١- مهارات فنية للدوران للأمام (أشكال من ٣٢٧: ٣٣٩).

أمثلة المهارات الفنية للدوران للأمام تبدأ من البسيط إلى المركب، مع وجود عوامل الأمن والسلامة في مناطق الخطورة سواء في الارتكاز أو التعلق ... حتى الدوران الحر بعد الارتكاز على الأجهزة أو بعد الخروج للهبوط من الأجهزة. وذلك من أسفل إلى أعلى، من الدوران البسيط إلى أداء دورتين كما يتضح في الأشكال التالية:

- الدحرجة الأمامية (شكل ٣٢٧).

- مرونة مفصل الحوض في الشقبة الأمامية البطيئة والسريعة على اليدين

(شكلي ٣٢٨، ٣٢٩).

- ملخعة كتف أمامية على الحلق (شكل ٣٣٠).

- دحرجة أمامية من الوقوف على الكتفين (شكل ٣٣١).

- دائرة أمامية من الارتكاز للأرتكاز (شكل ٣٣٢).

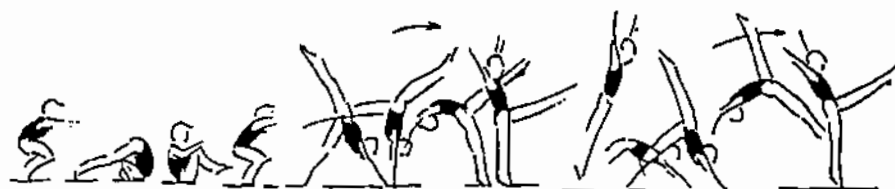
- دورة هوائية أمامية (شكل ٣٣٣).

- الشقبة الأمامية على الحصان (شكل ٣٣٤).

- دورة هوائية أمامية للهبوط (متوازيين) (شكل ٣٣٥).

- دائرة كبيرة أمامية على العقلة (شكل ٣٣٦).

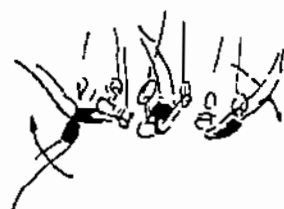
- دورة هوائية أمامية من المرجحة الخلفية على الحلق (شكل ٣٣٧).
- دورة هوائية أمامية من المرجحة الخلفية على العقلة (شكل ٣٣٨).
- دورتين هوائيتين أماميتين من الشقطة الأمامية على الحصان (شكل ٣٣٩).



(شكل ٣٣٧)

(شكل ٣٣٨)

(شكل ٣٣٩)



(شكل ٣٣٠)



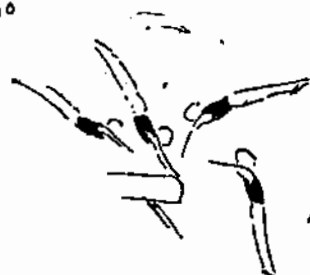
(شكل ٣٣١)



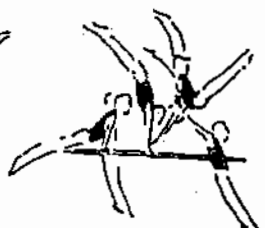
(شكل ٣٣٢)



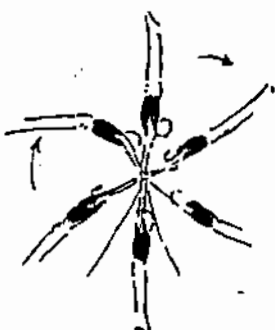
(شكل ٣٣٣)



(شكل ٣٣٤)



(شكل ٣٣٥)



(شكل ٣٣٦)



(شكل ٣٣٧)



(شكل ٣٣٨)



(شكل ٣٣٩)

٢- تمرينات تساعد في أداء الدوران للأمام (أشكال من ٣٤٠ : ٣٥١).

- على مختلف الأجهزة.
- من أسفل الى أعلى.
- في وجود عوامل الأمن والسلامة المتطلبة للجرأة والشجاعة.
- باستمرار العمل العضلى الهام والعمل العضلى الأكثر شدة.
- المساعدة أو النموذج حسب الضرورة.



(شكل ٣٤٠)

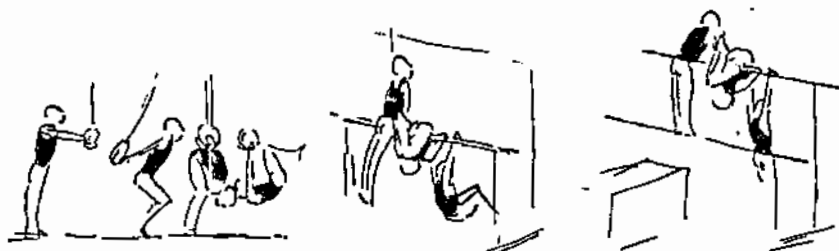


(شكل ٣٤١)



(شكل ٣٤٢)

- الدرجة الأمامية (شكل ٣٤٠).
- من فوق حصان القفز أو المهر، الدرجة الأمامية (شكل ٣٤١).
- دائرة أمامية متكورة على العقلة (شكل ٣٤٢).

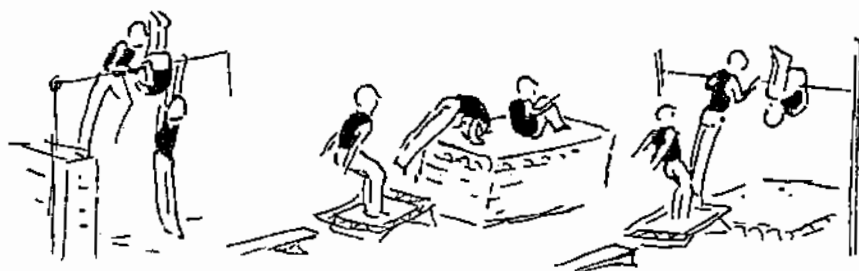


(شكل ٣٤٣)

(شكل ٣٤٤)

(شكل ٣٤٥)

- دائرة كنف أمامية للهبوط (شكل ٣٤٣).
- دائرة أمامية منكورة على العارضة المنخفضة (شكل ٣٤٤).
- دائرة أمامية على العارضة العليا (شكل ٣٤٥).



(شكل ٣٤٦)

(شكل ٣٤٧)

(شكل ٣٤٨)

- دائرة أمامية على العقلة المرتفعة (شكل ٣٤٦).
- دحرجة أمامية على مجموعة مراتب بعد الإرتقاء (شكل ٣٤٧).
- الجرى والأرتقاء لأداء دائرة أمامية على العقلة (شكل ٣٤٨).



(شكل ٣٤٩)

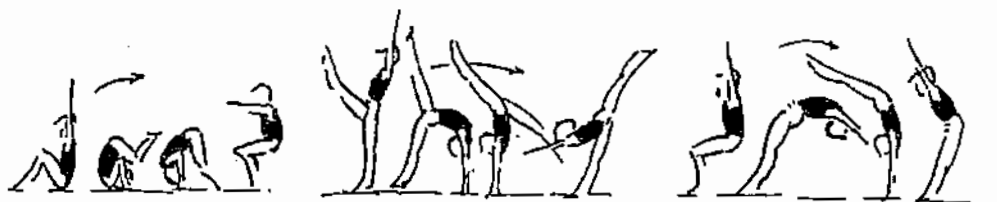
(شكل ٣٥٠)

(شكل ٣٥١)

- الجرى فوق الحصان ثم الدحرجة الأمامية (شكل ٣٤٩).
- الجرى ثم الإرتقاء لعمل شقبة منكورة فوق الحصان المغطى (شكل ٣٥٠).
- تعلق مرتكز على البار المنخفض - الشد ودائرة أمامية على البار العلوى (شكل ٣٥١).

٣- مهارات فنية للدوران للخلف (أشكال من ٣٥٢: ٣٦٦)

أمثلة المهارات الفنية للدوران للخلف تبدأ من أسفل إلى أعلى، ومن البسيط إلى المركب، وفي وجود عوامل الأمن والسلامة في مناطق الخطورة، ومن الارتكاز، والتعلق، إلى الدوران الحر بعد الارتكاز على الأجهزة أو بعد ترك الأجهزة، التسلسل من الدوران البسيط إلى أداء دورتين كما يتضح في المهارات التالية:

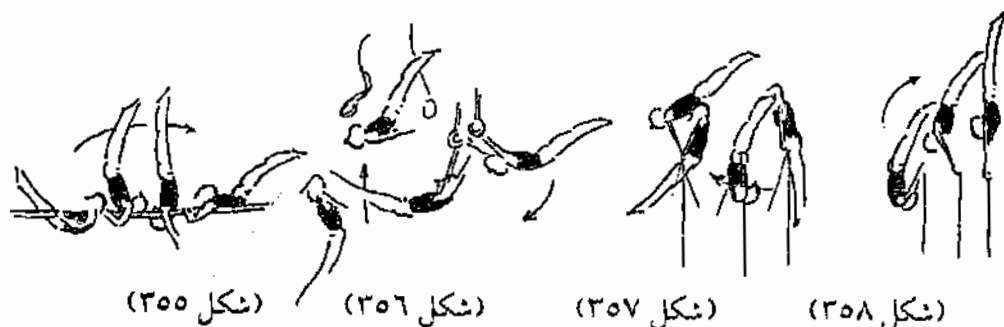


(شكل ٣٥٢)

(شكل ٣٥٣)

(شكل ٣٥٤)

- الدحرجة الخلفية المتكورة (شكل ٣٥٢)
- الشقبة الخلفية البطيئة (شكل ٣٥٣).
- الشقبة الخلفية على اليدين (شكل ٣٥٤).



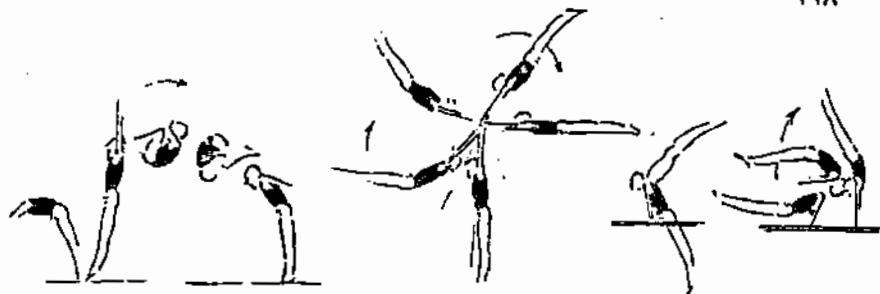
(شكل ٣٥٥)

(شكل ٣٥٦)

(شكل ٣٥٧)

(شكل ٣٥٨)

- الشقبة الخلفية على المتوازيين (شكل ٣٥٥).
- الشقبة الخلفية على الحلق (شكل ٣٥٦).
- دائرة خلفية من الارتكاز للإرتكاز (شكل ٣٥٧).
- دائرة خلفية للوقوف على اليدين، عقلة (شكل ٣٥٨).



(شكل ٣٥٩)

(شكل ٣٦٠)

(شكل ٣٦١)

- دورة هوائية خلفية منكورة (شكل ٣٥٩).
- دائرة كبيرة خلفية (عقلة) (شكل ٣٦٠).
- دائرة خلفية مستقيمة من الارتكاز للوقوف على اليدين (متوازيين) (شكل ٣٦١).

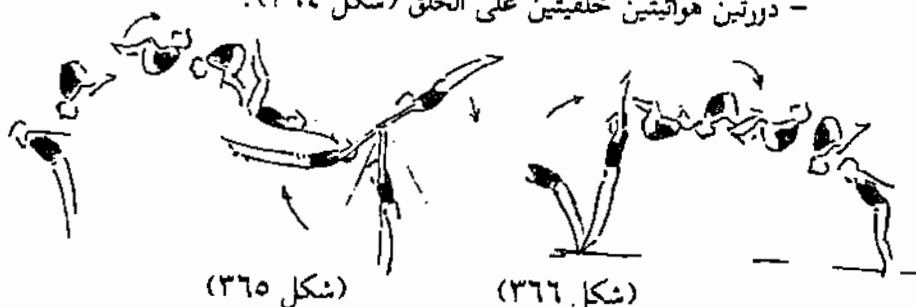


(شكل ٣٦٢)

(شكل ٣٦٣)

(شكل ٣٦٤)

- دورة هوائية خلفية من المرجحة الأمامية (شكل ٣٦٢).
- دورة هوائية خلفية من الشقبة مع ربع لفة (شقبة تسوكاهارا) (شكل ٣٦٣).
- درورتين هوائيتين خلفيتين على الحلق (شكل ٣٦٤).



(شكل ٣٦٥)

(شكل ٣٦٦)

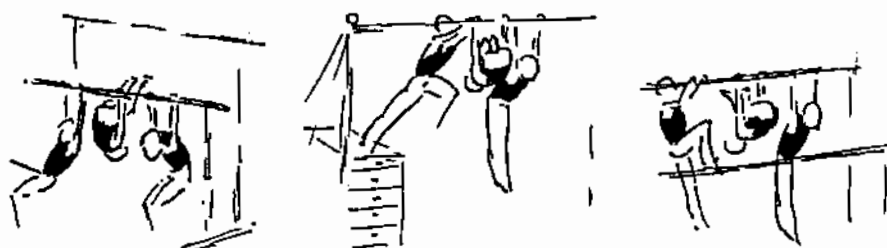
- درورتين هوائيتين خلفيتين من المرجحة الأمامية على العقلة (شكل ٣٦٥).

- دورتين هوائيتين خلفيتين على الأرض (شكل ٣٦٦).
- ومما سبق نجد أن الدوران للخلف قد يؤدي متكوراً، أو منحنياً، أو مستقيماً.
- ٤- تمرينات تساعد في أداء الدوران للخلف (أشكال من ٣٦٧: ٣٨٣).
- على مختلف الأجهزة.
- من أسفل إلى أعلى
- في وجود عامل الأمن والسلامة في المناطق الخطرة والمتطلبة للجرأة.
- باستمرار العمل العضلي الهام والعمل العضلي الأكثر شدة.
- المساعدة واعطاء النموذج حسب الضرورة.



(شكل ٣٦٧) (شكل ٣٦٨) (شكل ٣٩٦) (شكل ٣٧٠)

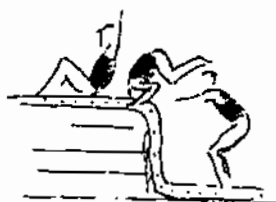
- دحرجة خلفية. (شكل ٣٦٧).
- دائرة خلفية على الحلق (شكل ٣٦٨).
- دائرة خلفية من التعلق على المتوازيين (شكل ٣٦٩).
- دائرة خلفية داخلاً من التعلق على العقلة (شكل ٣٧٠).



(شكل ٣٧١) (شكل ٣٧٢) (شكل ٣٧٣)

- دائرة خلفية من التعلق إلى التعلق بالقبضة المقلوبة (شكل ٣٧١).

- دائرة خلفية من التعلق للتعلق على بعنقه (شكل ٣٧٢)
- دائرة خلفية من التعلق بالتعلق على شتورى مختلف الارتفاع (شكل ٣٧٣)



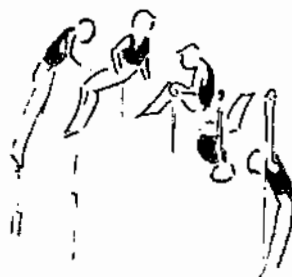
(شكل ٣٧٤)



(شكل ٣٧٥)

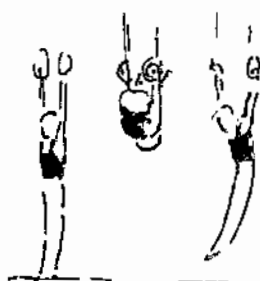


(شكل ٣٧٦)



(شكل ٣٧٧)

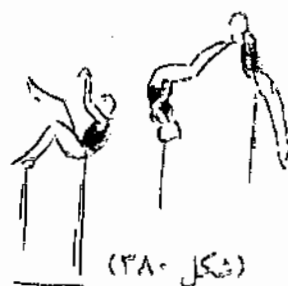
- دحرجة خلفية فوق الصندوق للوقوف (شكل ٣٧٦).
- شقلبة خلفية من تعلق الركبتين (شكل ٣٧٧)
- من جلوس الارتكاز-دائرة خلفية للتعلق بالقبضة المقلوبة (شكل ٣٧٨).
- من جلوس الارتكاز-دائرة خلفية للتعلق بالقبضة المقلوبة على المتوازي مختلف الارتفاع (شكل ٣٧٩).



(شكل ٣٧٨)



(شكل ٣٧٩)



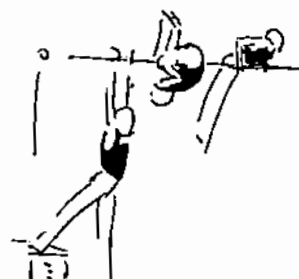
(شكل ٣٨٠)

- شقلبة خلفية من التعلق للتعلق بالقبضة المقلوبة على المتعلق (شكل ٣٧٨).

- دائرة خلفية للإرتكاز (بطن) (شكل ٣٧٩).
- دائرة خلفية للإرتكاز على المتوازي المختلف الارتفاع (شكل ٣٨٠).



(شكل ٣٨١)



(شكل ٣٨٢)

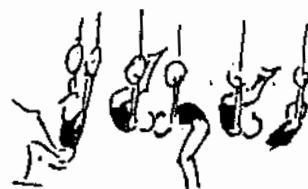


(شكل ٣٨٣)

- شقبة خلفية داخلاً للتعليق بالقبضة المقلوبة (شكل ٣٨١).
 - دائرة خلفية من التعليق للإرتكاز (شكل ٣٨٢).
 - دائرة خلفية من الأرتكاز للإرتكاز (شكل ٣٨٣).
- ٥- تمرينات تتضمن الدوران للأمام و الدوران للخلف (أشكال ٣٨٤ : ٣٩٨٠)
بأتابع نفس الأسس السابقة.



(شكل ٣٨٤)



(شكل ٣٨٥)



(شكل ٣٨٦)

- دحرجة أمامية ثم اللف للدحرجة الخلفية (شكل ٣٨٤).
- شقبة خلفية للتعليق بانقبضة المقلوبة ثم الشقبة الأمامية على الحلق (شكل ٣٨٥).
- شقبة خلفية داخلاً ثم شقبة أمامية (شكل ٣٨٦).



(شكل ٣٨٧)



(شكل ٣٨٨)



(شكل ٣٨٩)

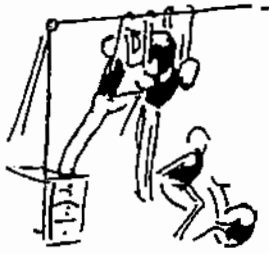
- شقبة خلفية ثم شقبة أمامية على المتوازيين (شكل ٣٨٧).
- دائرة أمامية من الإرتكاز للتعليق متبوعاً بشقبة خلفية داخلاً على العقلة المنخفضة (شكل ٣٨٨).
- دائرة أمامية من الإرتكاز للتعليق المرتكز متبوعاً بشقبة خلفية داخلاً على المتوازي المختلف الارتفاع (شكل ٣٨٩).



(شكل ٣٩٠)



(شكل ٣٩١)

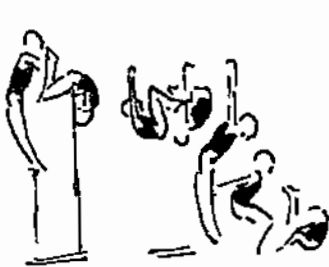


(شكل ٣٩٢)

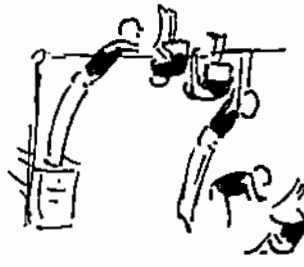
- ارتكاز الجلوس - شقبة خلفية لتعلق الوقوف بالقبضة المقلوبة متبوعة بالدحرجة الخلفية (شكل ٣٩٠).

- ارتكاز الجلوس على البار العلوى بشقبة خلفية للوقوف متبوعاً بدائرة أمامية على البار السفلى (شكل ٣٩١).

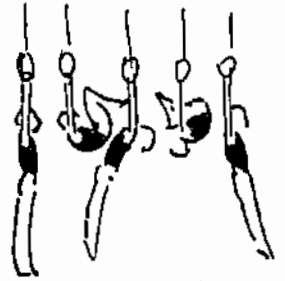
- من التعلق - الشقبة الخلفية داخلاً للوقوف متبوعة بدحرجة أمامية (شكل ٣٩٢).



(شكل ٣٩٣)



(شكل ٣٩٤)



(شكل ٣٩٥)

- دائرة أمامية متبوعة بشقبة خلفية داخلاً للوقوف ثم دحرجة أمامية (شكل ٣٩٣).

- دائرة أمامية متبوعة بشقبة خلفية داخلاً للوقوف ثم دحرجة أمامية على العقلة (شكل ٣٩٤).

- شقبة خلفية من التعلق للتعلق بالقبضة المقلوبة ثم شقبة أمامية للتعلق (حلق) (شكل ٣٩٥).



(شكل ٣٩٦) (شكل ٣٩٧) (شكل ٣٩٨)

- دائرة خلفية للإرتكاز متبوعة بدائرة أمامية للتعليق ثم شقبة خلفية داخلاً

(شكل ٣٩٦)

- دائرة خلفية للإرتكاز متبوعة بدائرة أمامية للتعليق ثم شقبة خلفية داخلاً للتعليق

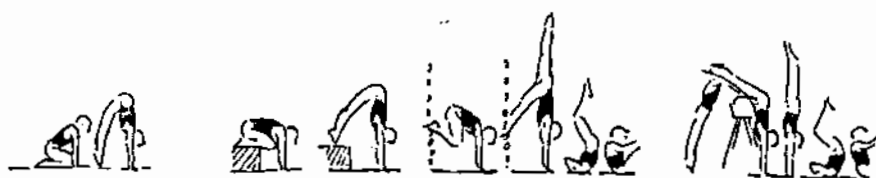
بالقبضة المقلوبة (شكل ٣٩٧).

- دائرة خلفية من التعليق للأرتكاز متبوعة بدائرة أمامية ثم شقبة خلفاً داخلاً والهبوط

(شكل ٣٩٨).

٦- تمرينات للدوران للأمام والخلف بالمرور في الوقوف على اليدين

أ- تمرينات للوقوف على اليدين (أشكال من ٣٩٩: ٤١١).



(شكل ٤٠٢) (شكل ٤٠١) (شكل ٤٠٠) (شكل ٣٩٩)

- من جلوس السجود- وقوف منحني على اليدين (شكل ٣٩٩).

- من جلوس السجود على صندوق منخفض- وقوف منحني على اليدين (شكل

٤٠٠).

- على عقل الحائط- الوقوف على اليدين متبوعاً بدحرجة أمامية (شكل ٤٠١).

- فوق المهر- الوقوف على اليدين متبوعاً بدحرجة أمامية (شكل ٤٠٢).

(ب) تمرينات الشقبة الأمامية على اليدين بالوقوف على اليدين مع المساعدة بالسند
(أشكال ٤٠٣ : ٤١٠).



(شكل ٤٠٣)



(شكل ٤٠٤)



(شكل ٤٠٥)



(شكل ٤٠٦)

- وقوف منحني على اليدين - الشقبة الأمامية على اليدين بالسند (شكل ٤٠٣).
- وقوف منحني على اليدين على العقلة - الشقبة الأمامية على اليدين بالسند (شكل ٤٠٤)
- وقوف منحني على اليدين على المتوازي المختلف الارتفاع - الشقبة الأمامية على اليدين بالسند (شكل ٤٠٥).

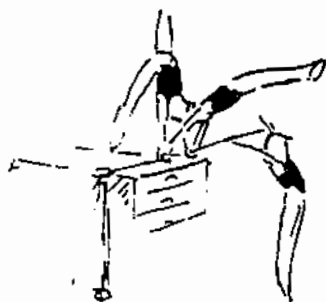
- الشقبة الأمامية على اليدين بالسند من فوق الصندوق (شكل ٤٠٦).



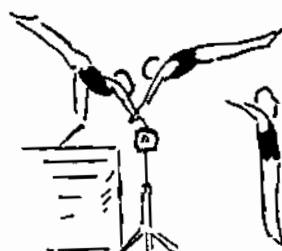
(شكل ٤٠٧)



(شكل ٤٠٨)

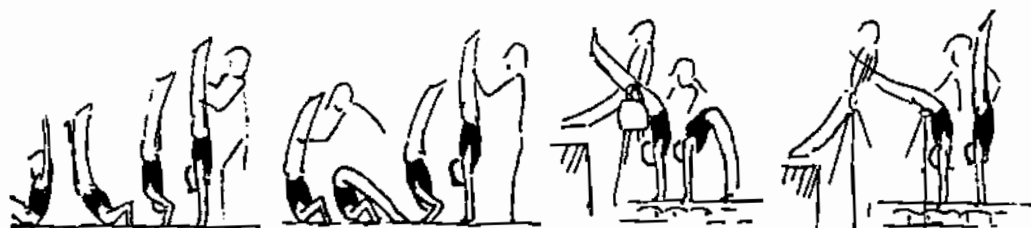


(شكل ٤٠٩)



(شكل ٤١٠)

- الشقلبة الأمامية من فوق الحصان بالسند (شكل ٤٠٧)
- الشقلبة الأمامية على المتوازيين للهبوط (شكل ٤٠٨)
- الشقلبة الأمامية على العقلة والهبوط (شكل ٤٠٩)
- الشقلبة الأمامية على عارضة التوازن (شكل ٤١٠)
- (ج) تمرينات الشقلبة الخلفية على اليدين بالوقوف على اليدين مع المساعدة بالسند (أشكال ٤١١ : ٤١٨)

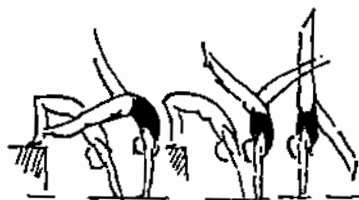


(شكل ٤١١) (شكل ٤١٢) (شكل ٤١٣) (شكل ٤١٤)

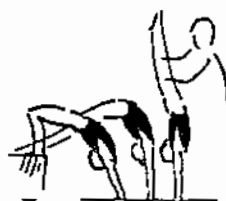
- الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين بالسند (شكل ٤١١)
- الوقوف على اليدين من وضع كعب العنق بالسند (شكل ٤١٢)

- جلوس خلفى موازى-الشقلبة الخلفية على اليدين «باستخدام حسان الحلق»
(شكل ٤١٣).

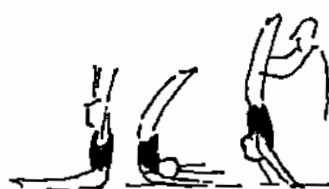
- جلوس خلفى موازى على العقلة-الشقلبة الخلفية على اليدين (شكل ٤١٤).



(شكل ٤١٥)



(شكل ٤١٦)



(شكل ٤١٧)



(شكل ٤١٨)

- الوقوف المستند على اليدين-الدفع بالقدم للشقلبة الخلفية البطيئة بقدم تلو الأخرى
(شكل ٤١٥).

- الوقوف المستند على اليدين-الشقلبة الخلفية (شكل ٤١٦).

- الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين بالسند (شكل ٤١٧).

- الوقوف على اليدين على جهاز العقلة-من وضع الرقود على الظهر-الذراعان
عالياً-السند (شكل ٤١٨).

٧- تمرينات مع ربع ، نصف لفة بالمرور بالوقوف على اليدين (أشكال ٤١٩ :

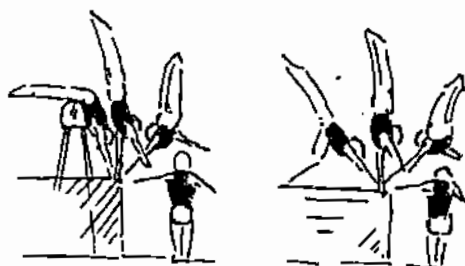
(٤٣٨)

أداء نهايات على الأرض وعلى مختلف الأجهزة. ومع ربع ونصف لفة، ومركبات من وسائل وطرق «الدفع بالذراعين-الدوران حول المحور الطولى» للوصول إلى الإمتداد الكامل ذلك عن طريق وضع اتجاهات بصرية للمهارات الفنية الجديدة المشابهة أمثلة:

- الشقلبة الجانبية، الشقلبة الجانبية مع ربع لفة، نصف لفة أثناء الدائرة الكبيرة على العقلة بمختلف الاتجاهات-اللفات على الأرض، المتوازيين... الخ.

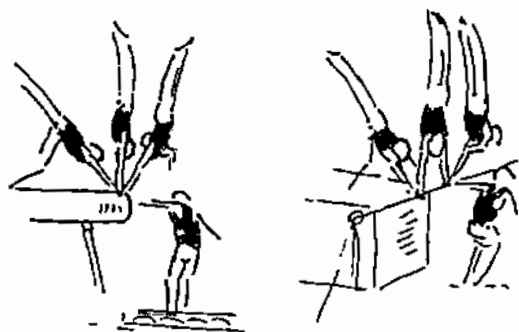


(شكل ٤١٩) (شكل ٤٢٠)

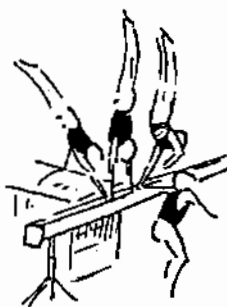


(شكل ٤٢١) (شكل ٤٢٢)

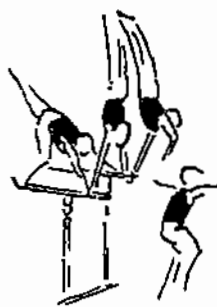
- الوقوف على اليدين ثم ربع لفة (شكل ٤١٩).
- الوقوف على اليدين ثم نصف لفة (شكل ٤٢٠).
- فوق صندوق-الوقوف على اليدين مع ربع لفة للهبوط (شكل ٤٢١).
- فوق صندوق-الوقوف على اليدين من المرجحة مع ربع لفة للهبوط (شكل ٤٢٢).



(شكل ٤٢٣) (شكل ٤٢٤)



(شكل ٤٢٥)



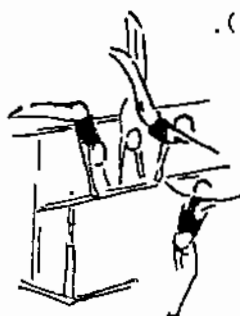
(شكل ٤٢٦)

- على حصان القفز-الوقوف على اليدين مع ربع لفة للهبوط (شكل ٤٢٣).

- الشقبة الأمامية مع ربع لفة على العقلة (شكل ٤٢٤).

- الشقبة الأمامية مع ربع لفة عارضة التوازن (شكل ٤٢٥).

- الشقبة الأمامية مع ربع لفة على المتوازيين (شكل ٤٢٦).



(شكل ٤٢٧)



(شكل ٤٢٨)



(شكل ٤٢٩)



(شكل ٤٣٠)

- الشقبة الأمامية مع ربع لفة على المتوازي مختلف الارتفاع (شكل ٤٣٦).

- الشقبة الأمامية مع نصف لفة من الوقوف المنحني على اليدين فوق المهر (شكل ٤٣٨).

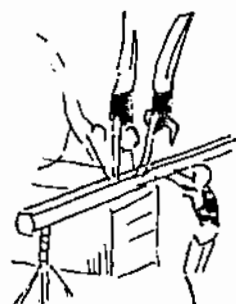
(٤٣٨).

- الشقبة الأمامية مع نصف لفة فوق الصندوق (شكل ٤٢٩).

- الشقبة الأمامية مع نصف لفة فوق الحصان (شكل ٤٣٠).



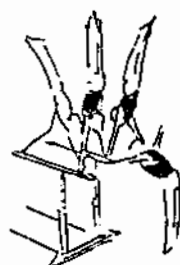
(شكل ٤٣١)



(شكل ٤٣٢)

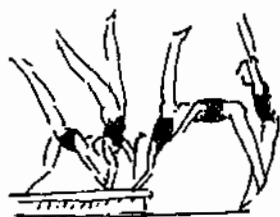


(شكل ٤٣٣)

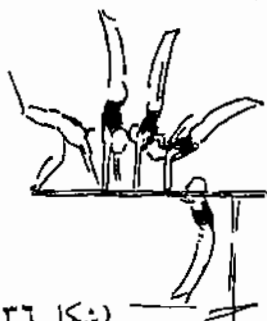


(شكل ٤٣٤)

- الشقبة الأمامية مع نصف لفة على العقلة (شكل ٤٣١).
- الشقبة الأمامية مع نصف لفة على عارضة التوازن (شكل ٤٣٢).
- التلويح مع نصف لفة على حصان الحلق (شكل ٤٣٣).
- الشقبة الأمامية مع نصف لفة على المتوازيين (شكل ٤٣٤).
- الشقبة الجانبية مع نصف لفة من فوق الجزء العلوى للصندوق (شكل ٤٣٥).



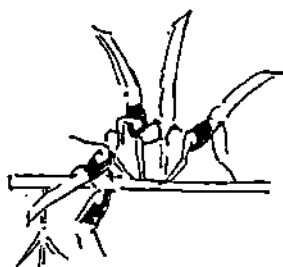
(شكل ٤٣٥)



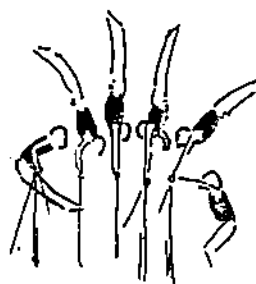
(شكل ٤٣٦)

- الوقوف على اليدين متبوعاً بنصف لفة للهبوط على المتوازيين (شكل ٤٣٦).
- الوقوف على اليدين متبوعاً بنصف لفة للهبوط على عارضة التوازن، (شكل

- من الإرتكاز على العقلة-الوقوف على اليدين متبوعاً بنصف لفة للهبوط (شكل ٤٣).



(شكل ٤٣٧)



(شكل ٤٣٨)

