

## الفصل الخايس عشر

### الطرق الفنية للأداء فى الجمباز:

- طرق التقدم بالإداء
- طرق التقدم بطريقة أداء مد مفصل الحوض
- ثنى مفصلى الكتفين. Ouverture-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 Ouverture
- الحالة الثانية: بثنى مفصل الحوض مع مد مفصلى الكتفين.
- الحالة الثالثة: بمد مفصل الحوض مع ثنى مفصلى الكتفين.
- الحالة الرابعة: الخروج من الدوران الخلقى أو الأمامى بمد مفصل الحوض.



## الطرق الفنية للأداء في الجمباز:

### - طرق التقدم بالأداء:

يوضح «رولاند فارسكو» أن دورنا كمدرسين ومستولين يتأسس في البحث عن أفضل الوسائل الممكنة للأشطة الحركية، ومتطلبات محتوى رياضة الجمباز ككل. ومن أجل ذلك فإننا نسعى 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.

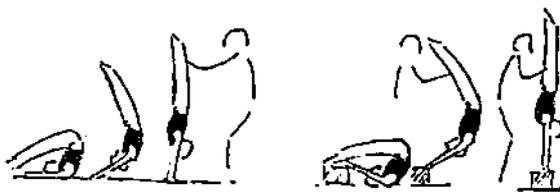
وفى مجموعات المهارات الحركية الفنية، فإن العمل العضلى الأساسى لحركات ثنى مفصلى الكتفين، وأعداد معينة فى حركات مد مفصل الحوض-تتشارك فى هذا العمل



(شكل ٤٣٩)

(شكل ٤٤٠)

الاساسى. ويمكن تحقيقها على الارض فى الوضع العمودى، برفع الذراعين مع مد مفصل الحوض.-(متبوعاً بالتأرجح) منفرداً ثم تتشارك (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 منحني على الكتفين) الوقوف على اليدين بالمساعدة (شكل ٤٤١).

- (وقوف منحني على الكتفين-الذراعان عالياً-المسك بالصندوق) الوقوف على اليدين بالمساعدة (شكل ٤٤٢).

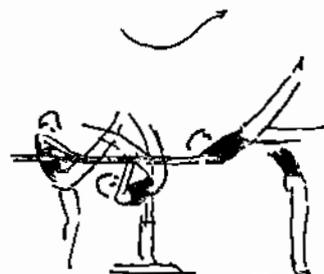
والتسيق والترتيب بالطريقة الجزئية المنفذة على الأرض، أثبتت أنها طريقة بارعة، في حدود التركيب الأصلي مع دمج الحركات الهامة معاً في ترتيب متعاقب طبقاً للغرض المطلوب. وكل مهارة فنية جديدة بنفس المحتوى يمكن أن تتشابه في العمل الحركي السابق المنفذ على الأرض.

طرق التقدم بطريقة أداء مد مفصل الحوض وثني مفصلي الكتفين:

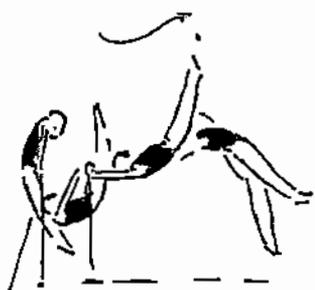
الأشكال من (٤٤٣ : ٤٥٤) تعرض طرق التقدم عامة بطريقة أداء «مد مفصل الحوض-ثني مفصلي الكتفين "Ouverture-antépuulsion" مع ملاحظة تتابع الأجهزة - وأوضاع القبضات والإتجاهات المختلفة.



(شكل ٤٤٣)



(شكل ٤٤٤)



(شكل ٤٤٥)



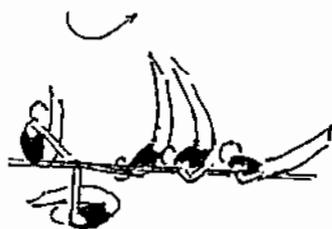
(شكل ٤٤٦)

- 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

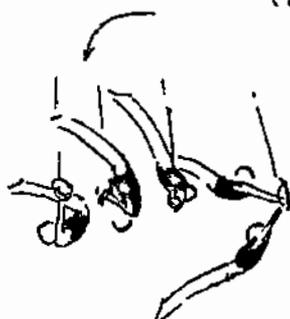
. (٤٤٦)



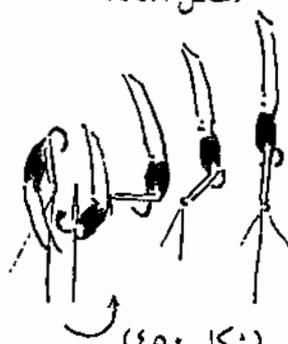
(شكل ٤٤٧)



(شكل ٤٤٨)

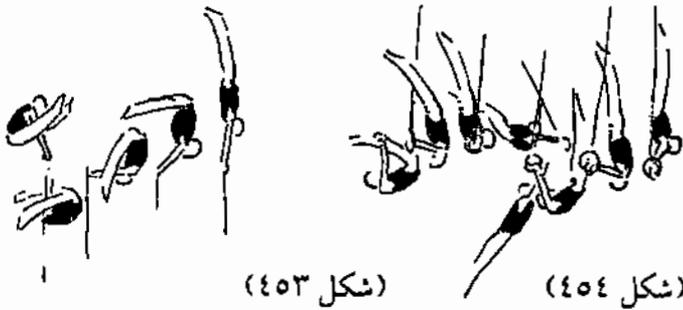
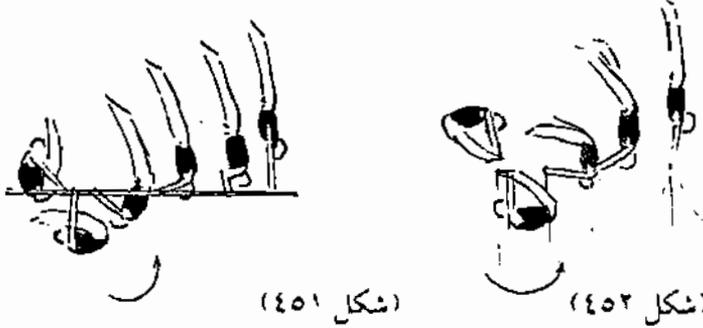


(شكل ٤٤٩)



(شكل ٤٥٠)

- من الإرتكاز مرجحة سفلية للأمام على العقلة (شكل ٤٤٧).
- من الإرتكاز زاوية مرجحة سفلية بالسقوط الخلفى على المتوازيين (شكل ٤٤٨)
- من التعلق المنحنى-ملخه كتف خلفية على الحلق (شكل ٤٤٩).
- من الإرتكاز-مرجحة سفلية للوقوف على اليدين على العقلة (شكل ٤٥٠).



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

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

طرق التقدم بطريقة أداء ثنى مفصل الحوض ومد مفصلي الكتفين:

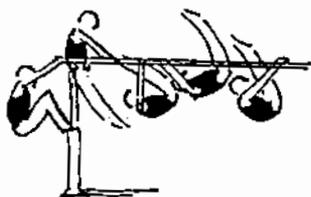
- وفى الأشكال التالية أمثلة لتمارين مختارة للعمل العضلى عكس العمل العضلى السابق (ثنى مفصل الحوض-مد مفصلي الكتفين (Fermeture-retropulsion) ٤٥٥):



شكل ٤٥٥



شكل ٤٥٦



شكل ٤٥٧



شكل ٤٥٨

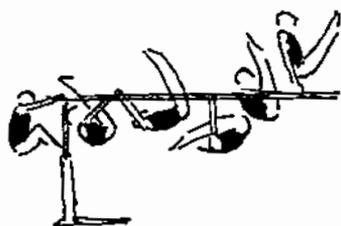
من فوق - حجوم لإلتكا على أذرعين (شكل ٤٥٥)

من فوق - حجوم لإلتكا أوبه (شكل ٤٥٦)

من لإلتكا - اسفوح حنق بوضع نعلق الكب والمرجحة أماماً ثم خلفاً على

شبه ريبير شكل ٤٥٧

نعلق الكب - جنير - حلاً على العقلة لمرجحة أماماً ثم خلفاً (شكل ٤٥٨)



شكل ٤٥٩



شكل ٤٦٠

نعلق الكب على شبه ريبير - المرجحة أماماً (الأهتزاز) للإرتكاز زاوية (شكل ٤٦٨).

نعلق الكب على العقلة - الأهتزازى ثم الإرتكاز الخلفى من المرجحة الخلفية

شكل ٤٦٠



(شكل ٤٦١)



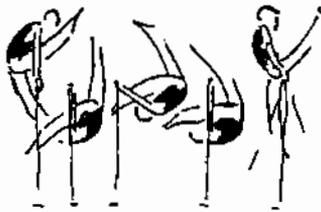
(شكل ٤٦٢)

- 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 الرجل - السقوط الخلفى للإرتكاز البرجلى (شكل ٤٦٣).

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



(شكل ٤٦٣)



(شكل ٤٦٤)



(شكل ٤٦٥)

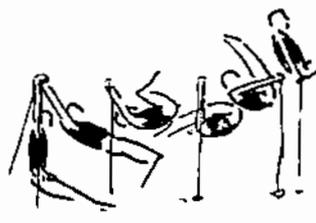


(شكل ٤٦٦)

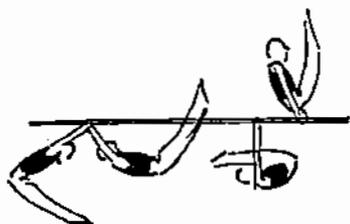
- الكب الطويل بالجرى للإرتكاز على المتوازيين (شكل ٤٦٥).
- الكب الطويل بالجرى للإرتكاز على العقلة المنخفضة (شكل ٤٦٦).



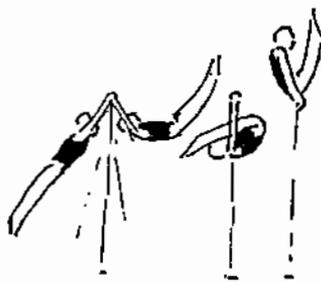
(شكل ٤٦٧)



(شكل ٤٦٨)



(شكل ٤٦٩)



(شكل ٤٧٠)

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

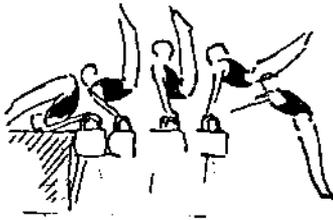
والأمثلة التالية هي نفس الأدوات السابقة بدون اهتزاز يسبق مد مفصل الحوض،  
(أشكال من ٤٧١ ٤٧٦)



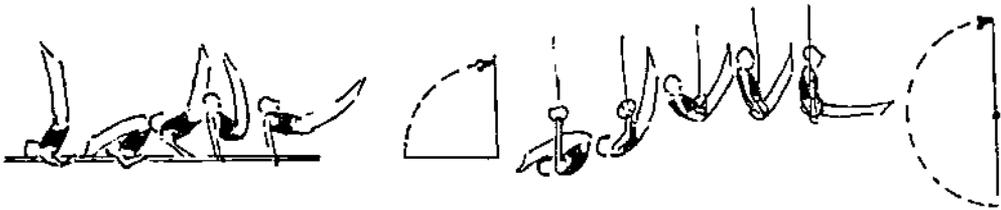
- (وقوف على الكتفين)  
ثنى مفصل الحوض  
(شكل ٤٧١)



- (وقوف على  
الكتفين-مك الصندوق)  
ثنى مفصل الحوض مع  
المساعدة (شكل ٤٧٢)



- باستخدام حصان  
الحلق كما في (شكل  
٤٧٣) مد مفصل الحوض  
للإرتكاز زاوية مع المساعدة.  
- نفس الأداء السابق مع  
مد مفصل الحوض والهيوط  
(شكل ٤٧٤).



(شكل ٤٧٦) (شكل ٤٧٥)

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

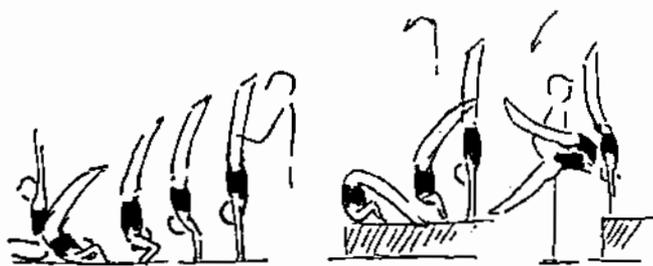
- نصف دحرجة خلفاً
- للوقوف على الكتفين (شكل ٤٧٧).



(شكل ٤٧٧) (شكل ٤٧٨)

- وقوف على الكتفين-ثنى
- 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 الصندوق (شكل ٤٨٠)
- بالمساعدة في النهاية للهبوط أماماً.

- (وقوف منحني على الكتفين) نصف شقبة أمامية للوقوف (شكل ٤٨١).
- (وقوف منحني على الرأس) الوقوف على اليدين بالسند (شكل ٤٨٢).



(شكل ٤٨١)

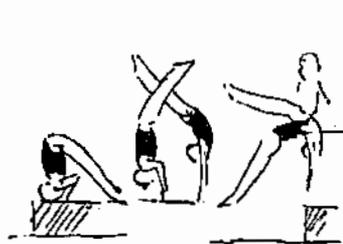
(شكل ٤٨٢)

- (وقوف منحني على

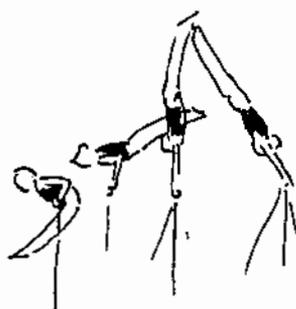
الرأس) نصف شقلبية أمامية للوقوف (شكل ٤٨٣).

- ارتكاز بالقبضة

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



(شكل ٤٨٣)



(شكل ٤٨٤)

وكل هذه الأمثلة تعطى تصوراً في إمكانه تحديد تعليمات جوهرية بين المهارات الفنية المختلفة، وإمكانية ترجمتها أو التعبير عنها في أشكال بسيطة من التمرينات لكي يمكن تسهيلها وتحقيقها بسرعة كبيرة وتنظيم الأداء وعملية التدريب للحركات الجديدة بسهولة. ونلاحظ نقطة البداية للخمس قوى الأساسية (٢ للبدائيات، ٣ أساسيات) وأنا نجرب

ونوضح بالأمثلة الملموسة الواقعية والتكوينات الممكنة والتوافق الجديدة:-

- على الأرض، تنفيذ

نصف لفة (الإحساس بالمحور

الطولي) بمد مفصل

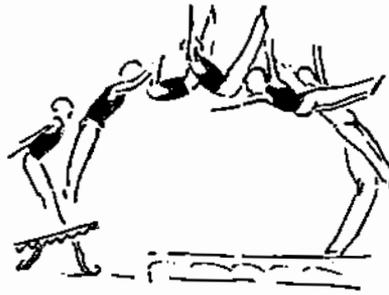
الحوض... Ouverture

(شكل ٤٨٥).



(شكل ٤٨٥)

(شكل ٤٨٦)



(شكل ٤٨٧)

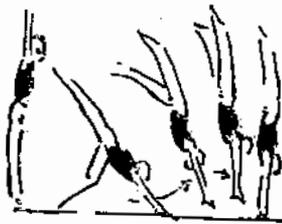
- نصف لفة بالإشتراك مع الدوران للأمام: الدرجة الأمامية المنحنية مع نصف لفة (شكل ٤٨٦). ثم مختارات مختلفة باستخدام الترامبولين الصغير مثل دورة هوائية أمامية مع نصف لفة (شكل ٤٨٧).

حالات مد وثني مفصل الحوض مع نصف لفة:  
الحالة الأولى:

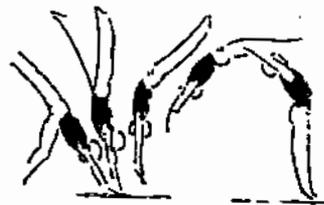
الدفع بالذراعين في الدوران للأمام والموضح مفهومه في الفصل الخاص بالدفع بالذراعين L'impulsion bras، ومركب من ثني مفصل الحوض Fermeture، مد مفصل الحوض Ouverture .....، ومركبة أيضاً في طرق جديدة (أشكال ٤٨٨: ٤٩٥).

- الوقوف على اليدين والدفع، (شكل ٤٨٨).

- الشقبة الأمامية على اليدين، (شكل ٤٨٩).



(شكل ٤٨٨)



(شكل ٤٨٩)

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

- الشقلبة الأمامية على  
حصان القفز (شكل ٤٩١)

- الشقلبة الأمامية على  
حصان القفز (شكل ٤٩٢)

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

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

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



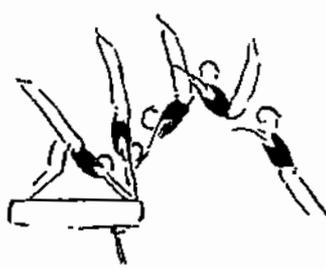
(شكل ٤٩٠)



(شكل ٤٩١)



(شكل ٤٩٢)



(شكل ٤٩٣)



(شكل ٤٩٤)

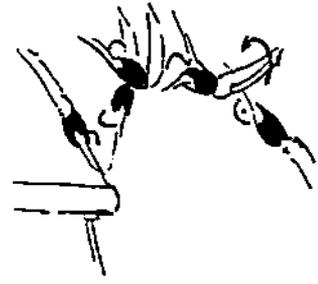


(شكل ٤٩٥)

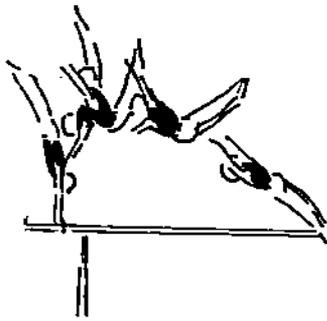
أو أداء الطريقة الموضحة بمد مفصل الحوض مع نصف لفة أو طريقة الدفع بالذراعين  
مع ثني ومد مفصل الحوض Impulsion bras-Fermeture-Ouverture- في الدوران  
للأمام (أشكال ٤٩٦ : ٤٩٩).



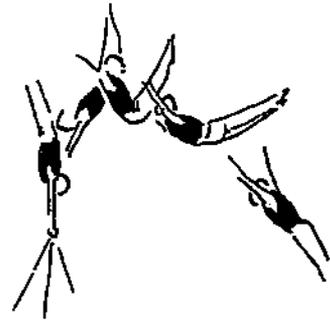
(شكل ٤٩٦)



(شكل ٤٩٧)



(شكل ٤٩٨)



(شكل ٤٩٩)

- الدائرة الأمامية الكبيرة ثم نثي الجذع على الرجلين والهبوط على العقلة (شكل ٤٩٦).  
- الشقلبة الأمامية مع نثي الجذع على الرجلين ثم نصف لفة للهبوط على حصان القفز  
(شكل ٤٩٧).

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

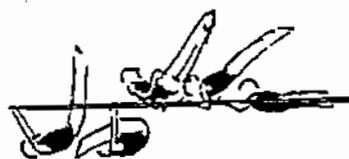
- الدائرة الأمامية الكبيرة ثم نثي الجذع على الرجلين مع نصف لفة للهبوط على العقلة  
(شكل ٤٩٩).

الحالة الثانية:

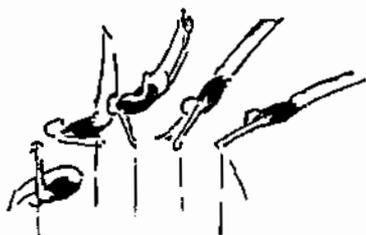
نفس طريقة «مد مفصل الحوض مع نصف لفة» بالتناوب مع طريقة «نثي مفصل  
الحوض مع مد مفصلي الكتفين» الموضوعة في بداية هذا الفصل. والأمثلة التالية توضح  
ذلك (أشكال ٥٠٠ : ٥٠٣).



(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).

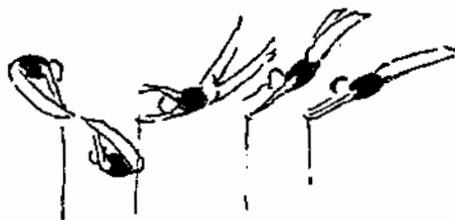
- تعلق الكب داخلاً- المرجحة خلفاً للإرتكاز الخلفي ثم نصف لفة للدائرة الخلفية الكبيرة على العقلة (شكل ٥٠٢).

-- 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).

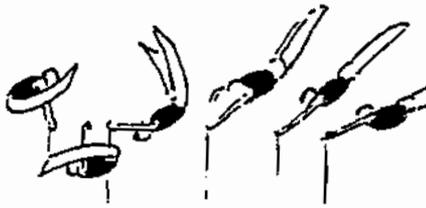


(شكل ٥٠٤)



(شكل ٥٠٥)

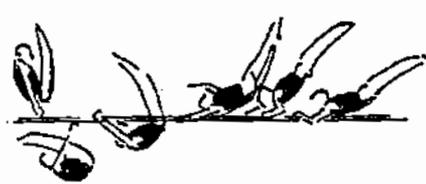
- من الإرتكاز-السقوط خلفاً والمرجحة عالياً مع نصف لفة على العقلة (شكل ٥٠٤).
- دائرة خلفية من الإرتكاز على أربع مع نصف لفة على العقلة (شكل ٥٠٥).
- دائرة خلفية فتحاً مع نصف لفة على العقلة (شكل ٥٠٦).



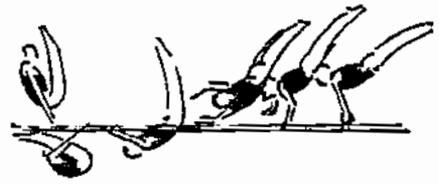
(شكل ٥٠٦)



(شكل ٥٠٧)



(شكل ٥٠٨)



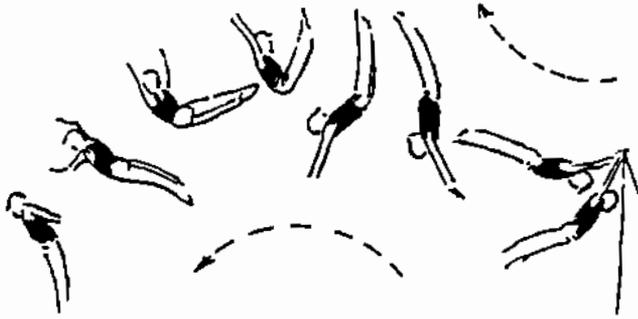
(شكل ٥٠٩)

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

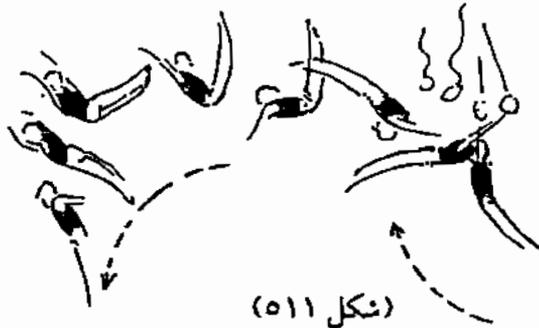
- نفس الأداء على جهاز المتوازيين مع الإرتكاز العضدي (شكل ٥٠٨).
- نفس الأداء السابق على جهاز المتوازيين مع الإرتكاز (شكل ٥٠٩).

الحالة الرابعة:

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



(شكل ٥١٠)



(شكل ٥١١)

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

- بعد ترك الحلق لأداء دورة هوائية أمامية مفرودة، 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 التسميق 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 ارتفاع بطريقة

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



(شكل ٥١٢)



(شكل ٥١٣)



(شكل ٥١٤)



(شكل ٥١٥)

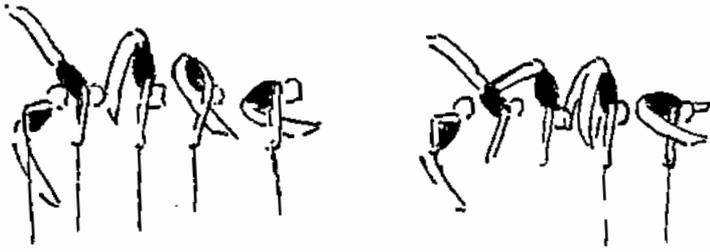
- (جلوس الجثو) وقوف منحني على اليدين (شكل ٥١٢).
- (وقوف على أربع ارتكاز الركبتين) مد الركبتين (شكل ٥١٣) (صندوق مقسم).
- (انبطاح مائل) مرجحة الحوض للوقوف المنحني على اليدين (شكل ٥١٤).
- (انبطاح مائل) مرجحة الحوض للوقوف على اليدين ثم ثنى مفصل الحوض للإرتكاز زاوية فتحاً (شكل ٥١٥).
- وربما قد تكون مكونة من جزء آخر بطريقة «مد مفصل الحوض-مع ثنى مفصلي الكتفين» مع استخدام أجهزة أكثر ارتفاعاً لأداء مجموعات جديدة (أشكال ٥١٦: ٥٢٢).



(شكل ٥١٦)



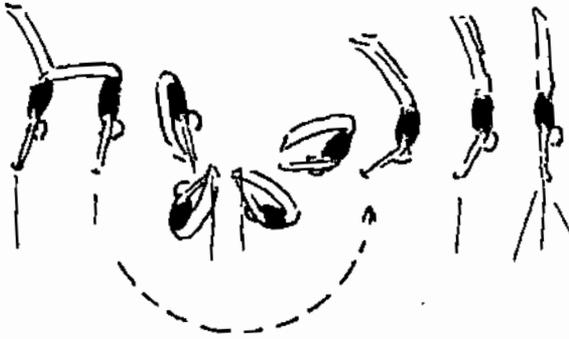
(شكل ٥١٧)



(شكل ٥١٨)

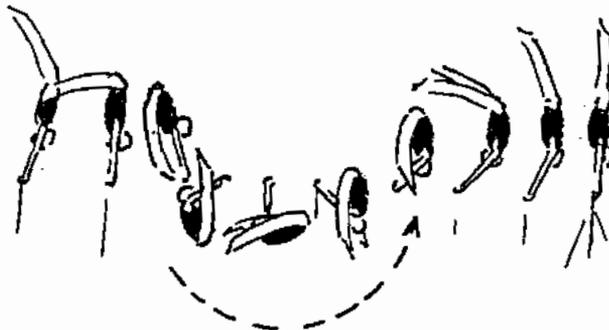
(شكل ٥١٩)

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

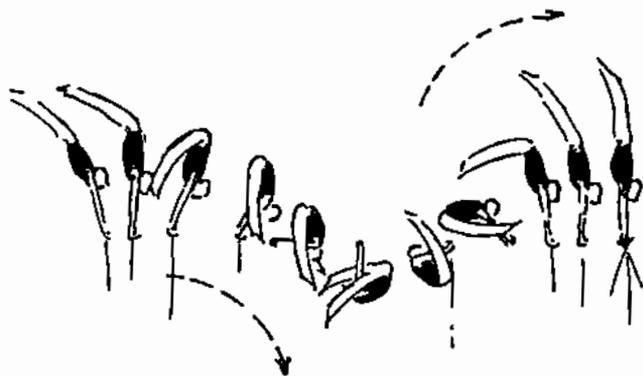


(شكل ٥٢٠)

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



(شكل ٥٢١)



(شكل ٥٢٢)

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

- من الإرتكاز-المرجحة لأداء دائرة منحنية فتحاً أماماً للوقوف على اليدين (شكل ٥٢٢).  
أو جزء آخر بطريقة هاتني منفصل 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 داخلياً، متبوعاً بأداء دائرة  
كبيرة أمامية بالقبضة المعكوسة (شكل ٥٣٢).

