

الفصل
السابع

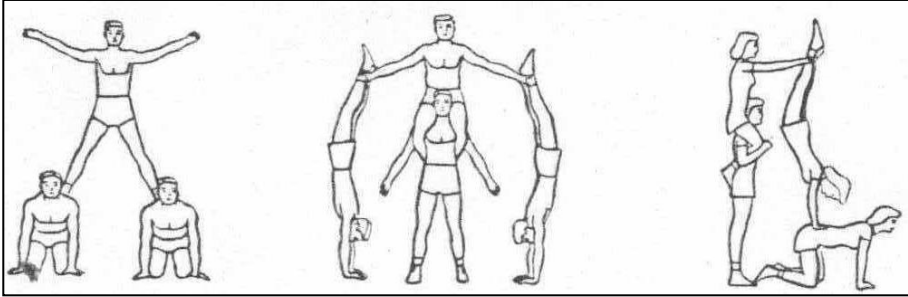
فعاليات

التشكيلات الرياضية

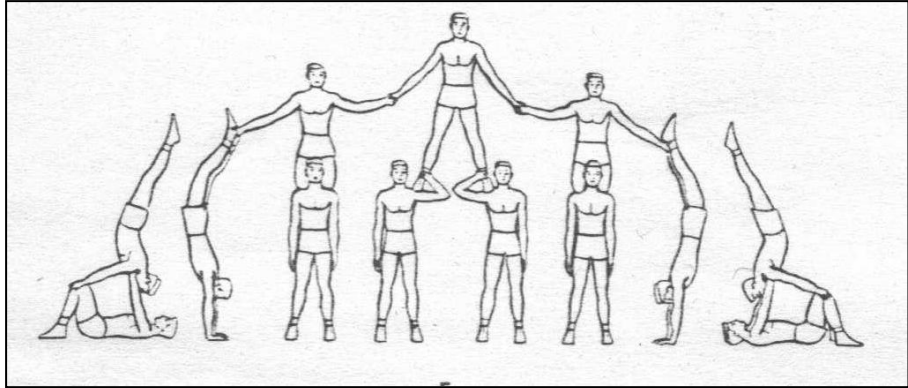
التشكيلات الرياضية

التشكيلات الرياضية عبارة عن عروض لحركات جمناستكية تتم بمشاركة عدد من الطلبة الذين يجيدون بعض المهارات الجمناستكية، وأنها تتطلب السرعة في تنفيذها وبأقل فترة زمنية ممكنة، وتتطلب أيضًا التدريب عليها لغرض أدائها بأحسن وجه.. وهذه العروض تقام عادة في المهرجانات الرياضية المدرسية أو في المخيمات الكشفية... وهذه نماذج من عروض للتشكيلات الرياضية :

- نموذج ١ -

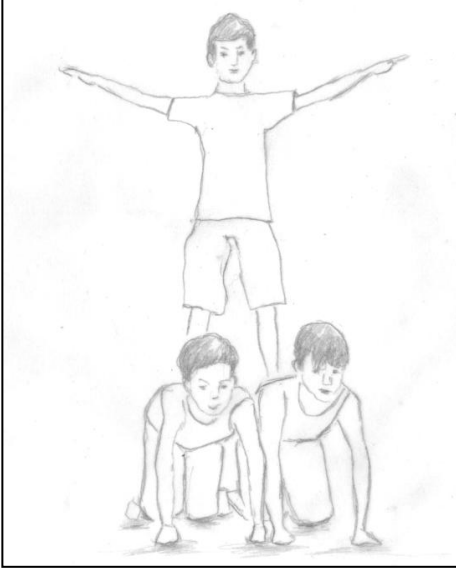


- نموذج ٢ -



Maryhelen Vannier & Hollis F. Fait – TEACHING PHYSICAL EDUCATION
IN SECONDARY SCHOOLS... W.B. SAUNDERS COMPANY.
PHILADELPHIA AND LONDON 1964

تشكيلات رياضية



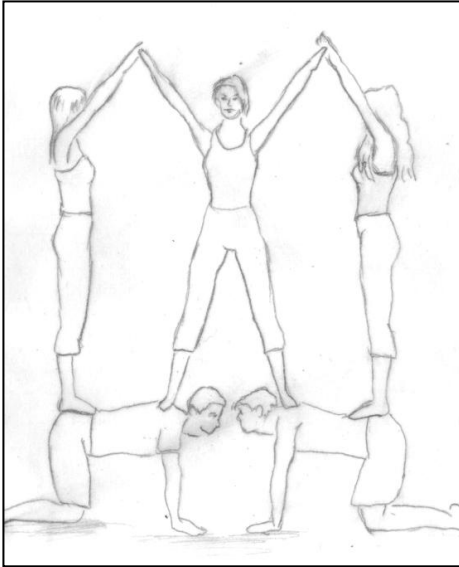
نموذج ٣ :

- وضع الاستناد الأمامي لعدد ٢ من

اللاعبين .

- لاعب واحد يقف فوق منطقة عجز

اللاعبين وذراعا مرفوعتان جانباً.



نموذج ٤ :

- الزوج الأول في وضع الاستناد الأمامي

- الزوج الثاني يقف على منطقة عجز

الزوج الأول وذراعاها مرفوعتان

للأعلى

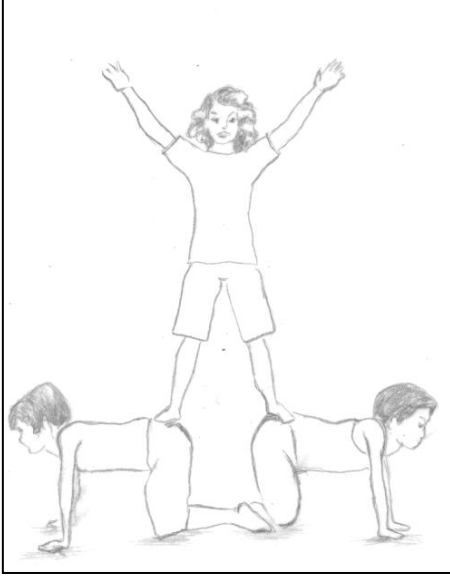
- اللاعب الأوسط يقف فوق منكبي الزوج

الأول رافعاً ذراعيه عاليًا ماسكاً أيادي

الزوج الثاني .

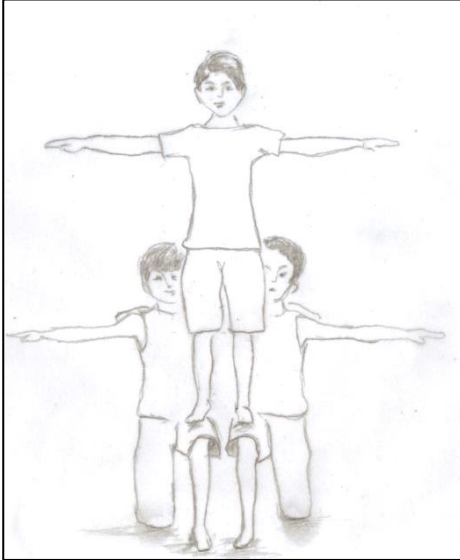
التشكيلات الرياضية

نموذج ٥ :



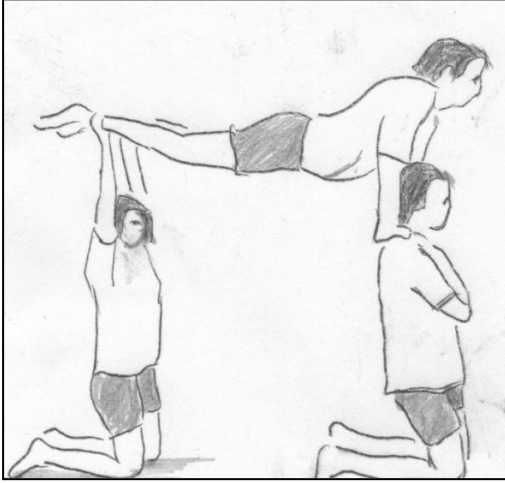
- جلوس الاستناد الأمامي لعدد ٢ من اللاعبين بصورة متعكسة.
- وقوف لاعب واحد فوق منطقة العجز لكلا اللاعبين، بفتح الساقين مع رفع الذراعين عاليًا وإلى الجانب.

نموذج ٦ :



- الجلوس على ركبة واحدة وثني الأخرى مع رفع ذراع واحدة جانبًا ومتماسكة الأخرى عند منكبي أحدهما الآخر لعدد ٢ من اللاعبين.
- وقوف لاعب واحد على ركبتي اللاعبين مع رفع الذراعين جانبًا.

تشكيلات رياضية



نموذج ٧ :

يتكون من ثلاثة لاعبين:

اللاعب الأسفل على اليمين في وضع الجلوس على مفصلي الركبتين
اللاعب الأسفل على اليسار في وضع الجلوس على مفصلي الركبتين رافعاً ذراعيه عاليًا ليمسك قدمي اللاعب الأعلى.

اللاعب الأعلى في وضع الاستناد الأمامي واضعًا كفي يديه على كتفي اللاعب الأسفل يمينًا، وساقاه ممدودتان ومستندتان فوق ذراعي اللاعب الأسفل يسارًا .



نموذج ٨ :

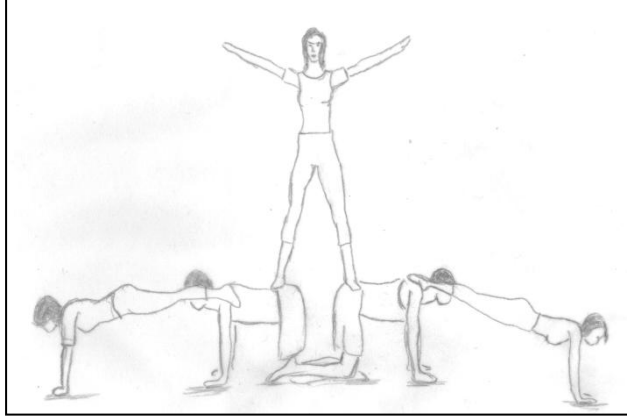
يتكون من ثلاثة لاعبين

اللاعب الأسفل مستند على ظهره أرضًا وساقاه ممدودتان رافعًا ذراعيه للأعلى ليسند ظهر اللاعب الأوسط.
اللاعب الأوسط في وضعية العقرب، ظهره مستند على ذراعي اللاعب الأسفل رافعًا ذراعيه ليسند اللاعب الثالث من منطقة الورك.

اللاعب الثالث يأخذ وضعية الوقوف على اليدين وساقاه مسندتان من قبل ذراعي اللاعب الأوسط.

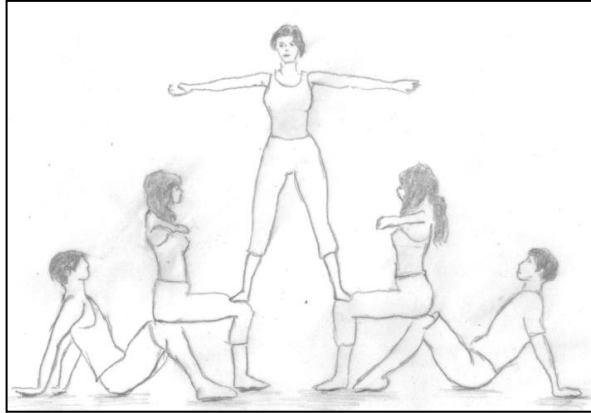
تشكيلات رياضية

النموذج ٩ :



- الزوج الأول في وضع الاستناد الأمامي
- الزوج الثاني ذراعهما مستندتان أرضاً وأقدامهما مستندتان على كتفي الزوج الأول مع امتداد لجسميهما باستقامة.
- لاعب يقف على عجزَي الزوج الأول وذراعاها مرفوعتان شبه جانبيتين.

النموذج ١٠ :



- الزوج الأول في وضع الاستناد الخلفي.
- الزوج الثاني في وضع الجلوس على ركبتي الزوج الأول وذراعاها مرفوعتان جانباً.
- لاعب واحد يقف على ركبتي الزوج الثاني وقدماه منفرجتان جانباً وذراعاها مرفوعتان للجانب.

ACROSPORT-RUCALATRUCALA ... you tube

تشكيلات رياضية

اسم الفعالية : وقوف على الفخذ THIGH STAND

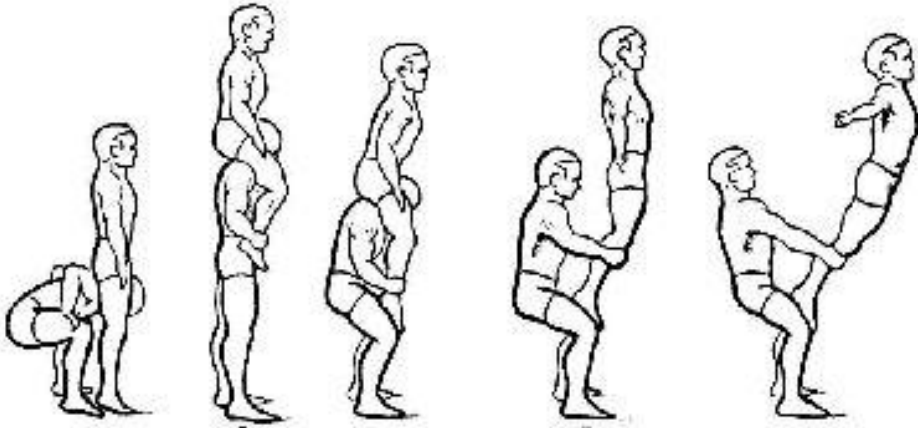
الملاعب الأسفل :

- يدخل رأسه بوسط فخذي اللاعب الأعلى ويدها على فخذيه.
- مسك اللاعب الأعلى من الكاحلين واضعاً أقدامه على ركبتيه وهو في وضع القرفصاء.

- تغيير وضع مسك اللاعب الأعلى لتكون من ركبتيه وسحبهما بقوة نحو صدره.

الملاعب الأعلى :

- إبقاء الركبتين ممدودتين على استقامتهما مع تقوس للخلف.
- الرأس شاخص للأمام للمحافظة على التوازن، مع فتح الذراعين للجانب.



خطأ! مرجع الارتباط التشعبي غير صحيح.

Tumbling and Cheerleading..Learn to Tumble' Be a Better Cheerleader page. 85

تشكيلات رياضية

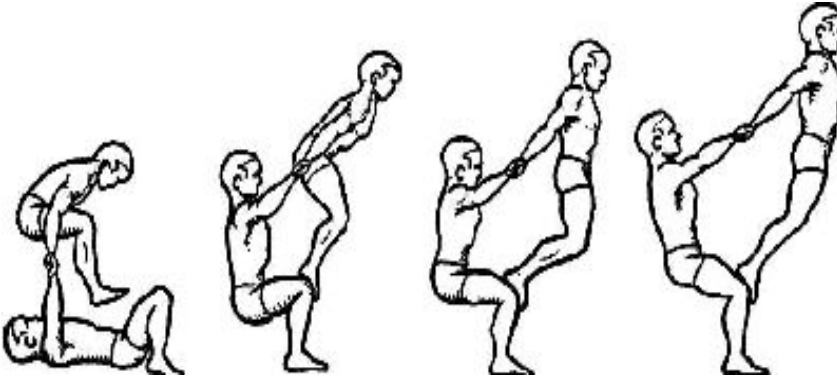
اسم الفعالية : الوقوف على الركبتين KNEE STAND

اللاعب الأسفل :

- يضطجع أرضاً، والكاحلان قريبان من الورك بقدر الإمكان.
- الذراعان ممدودتان على استقامتهما لمساعدة اللاعب الأعلى عند الوثب عليهما.
- جلوس القرفصاء ومسك ذراعي اللاعب الأعلى وسحبهما للخلف.

اللاعب الأعلى :

- تمسك يداه يديّ اللاعب الأسفل بإحكام.
- الوثب بكلتا قدميه لوضعها فوق ركبتي اللاعب الأسفل.
- الجسم بحالة استقامة، والراس شاخص للأمام.



خطأ! مرجع الارتباط التشعبي غير صحيح.

Tumbling and Cheerleading..Learn to Tumble‘ Be a Better Cheerleader page. 88

تشكيلات رياضية

اسم الفعالية : الوقوف على اليدين بالمساعدة

LOW ARM-TO-ARM BALANCE

اللاعب الأسفل :

- الكتفان ملازمان البساط ومستقرة عليه بإحكام.
- مسك كتفي اللاعب الأعلى بأمان عند مفصلي الكتفين والعضلة المثلثة للكتفين بواسطة إصبعي الإبهام من جهة وبقية الأصابع من جهة أخرى.

اللاعب الأعلى :

- الرفس بإحدى قدميه للأعلى ليقرب وضعيه جسمه (رأساً على عقب).
- إبقاء الرأس للخلف. واللف على الجانب عند النزول.
- ملاحظة :- الذراعان يجب أن تكونا مستقيمتان لكلا اللاعبين.
- يفضل أن يكون اللاعب الأعلى أقل وزناً من اللاعب الأسفل.

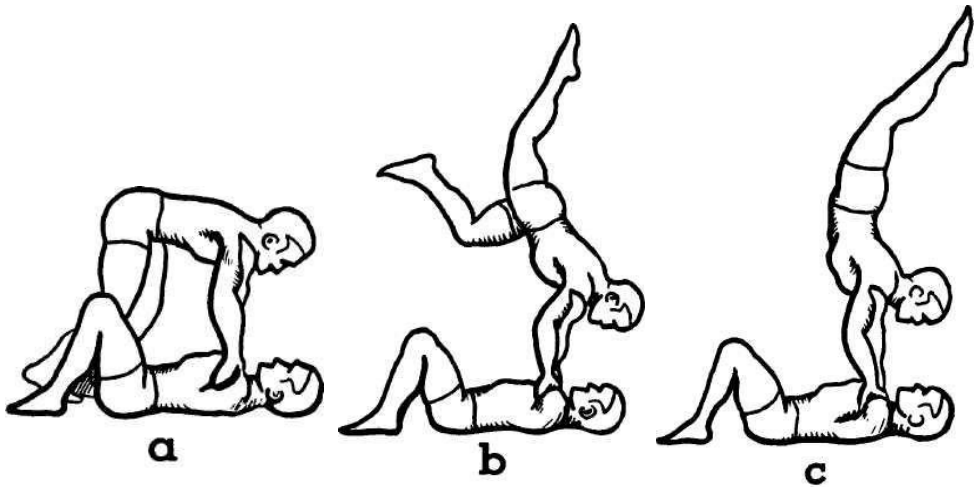


Fig. 85

خطأ! مرجع الارتباط التشعبي غير صحيح.

Tumbling and Cheerleading..Learn to Tumble' Be a Better Cheerleader page. 99

تشكيلات رياضية

اسم الفعالية : الوقوف على ذراعي الزميل

FOOT-TO-HAND BALANCE

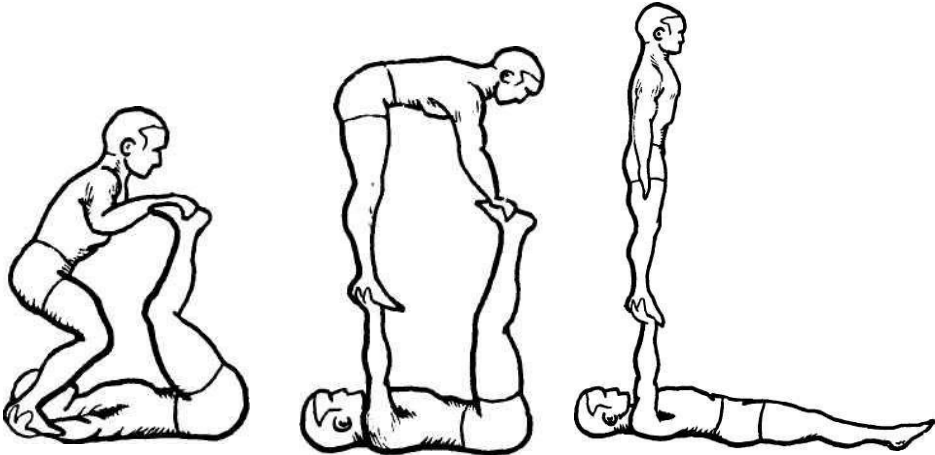
اللاعب الأسفل :

- وضع اليدين على البساط بجانبَي الرأس.
- مسك قدمي اللاعب الأعلى.
- مد الذراعين للأعلى وبنفس الوقت تمد الساقان للأعلى تزامناً مع قفزة اللاعب الأعلى.

- الأكتاف يجب أن تكون ملازمة للبساط لكي لا تتحرك لأي جهة كانت.

اللاعب الأعلى :

- وضع باطن القدمين على كفيّ اللاعب الأسفل ويداه على باطن قدميه.
- القفز للأعلى مع استقامة الذراعين والساقين .
- الوقوف باستقامة الجسم على ذراعي اللاعب الأسفل.
- المحافظة على إبقاء الرأس للأعلى وليس للأسفل، والنظر شاخص للأمام .



خطأ! مرجع الارتباط الشعبي غير صحيح.

Tumbling and Cheerleading..Learn to Tumble· Be a Better Cheerleader page. 82