

جمناستك أجهزة (بنات)

المرحلة الثالثة
الدراسة (الصباحي والمسائي)

اعداد

أ.م. رنا تركي ناجي

للعام الدراسي ٢٠٢٠م- ٢٠٢١م

المحاضرة السادسة

أنواع الوثبات (القفزات) لجهاز عارضة التوازن

١- الوثب عالياً والهبوط بنفس المكان

الوضع الابتدائي الوقوف المقاطع على سطح العارضة - القدمان واحدة وراء الأخرى -
الذراعان جانبا الوصف الشكلي للمهارة الحركية

❖ الجسم معتدلاً

❖ النظر إلى نهاية العارضة

❖ ثني ومد الركبتين عند النهوض وعند الهبوط

الأخطاء الشائعة

١- ميل الجذع إلى الأمام خلال الوثب

٢- الهبوط على باطن القدمين بدلا من أمشاط القدمين مما يؤدي إلى رجة في الجسم

٣- عدم ثني الركبتين عند الهبوط لامتناس قوة الهبوط

٤- عدم استعمال الذراعين لغرض التوازن

٢- وثبة الخطوة الهبوط على قدم (الرجل القائدة)

الوضع الابتدائي الوقوف المقاطع على سطح العارضة - قدم إلى الأمام والأخرى للخلف
الوصف الشكلي للمهارة الحركية

❖ الجسم معتدلاً

❖ النظر إلى نهاية العارضة

❖ الذراعان جانبا ثم مرجحتهما عند الوثب

❖ الوقوف والقدمان واحدة وراء الأخرى

❖ ثني ومد الركبتين عند الوثب والهبوط

الأخطاء الشائعة

١- الخطوة تكون واسعة وليس مناسبة

٢- ثني مفصل الورك بدلا من ميل الجذع للأمام

٣- النزول على باطن القدمين وليس على الأمشاط

٤- النظر إلى الأسفل وليس إلى نهاية العارضة

٥- خروج الجذع إلى خارج العارضة عند الوثب وعند الهبوط

٣- وثبة الوثب في المكان

الوضع الابتدائي الوقوف المقاطع قدم للأمام والأخرى للخلف الذراعان مثنيتان فوق الرأس الوصف الشكلي للمهارة الحركية

- ❖ اعتدال الجذع
- ❖ ثني الركبتين بالتعاقب مع رفع القدمين عن العارضة خلال الوثب
- ❖ بقاء وضع الذراعين فوق الرأس كما في الوضع الابتدائي
- ❖ تحريك الجذع إلى الأمام والخلف قليلا

الأخطاء الشائعة

- ١- عدم تحريك الجذع إلى الأمام والخلف عند الوثب
- ٢- ثني الورك بدلا من اعتدال الجذع
- ٣- النظر إلى الأسفل بدلا من نهاية العارضة
- ٤- النزول على باطن القدمين بدلا من الأمشاط

٤- الوثب بالتبادل وضع القدمين في المكان الوضع الابتدائي

- ❖ ثني ومد الركبتين
- ❖ تبادل وضع القدمين
- ❖ اعتدال الجذع
- ❖ النظر إلى نهاية العارضة

الأخطاء الشائعة

- ١- ثني الجذع أثناء الأداء والهبوط
- ٢- الرفع ليس بأمشاط القدمين
- ٣- النظر إلى الأسفل مما يؤدي إلى ثني الجذع
- ٤- عدم الهبوط على أمشاط القدمين أي الهبوط على باطن القدم

أنواع الهبوط (النهايات) /

إمكانية أداء مهارات الهبوط من :

- ١- وسط العارضة أو من نهايتها
- ٢- من كلا الجانبين
- ٣- من الوضع الثابت أو الحركة أو بعد أداء المهارة

١- الهبوط من القفز العمودي

الوصف الشكلي للمهارة الحركية

أ- القسم التحضيري

- ثني في مفصلي الركبتين ومفصل الورك
 - رفع الكعبين والوقوف على مشطي القدمين
 - مرجحة الذراعين إلى الأسفل الخلف متزامنا مع ثني الركبتين والورك
- ب- القسم الرئيسي

- ميل الجذع إلى الأمام قليلا للحصول على الدفع اللامركزي
 - دفع سطح العارضة بأمشاط القدمين مع مد الركبتين والورك
 - مرجحة الذراعين إلى الأمام الأعلى متزامنا مع مد الركبتين والورك ودفع العارضة بأمشاط القدمين
 - خلال الطيران عمل قوس قليل بالظهر
- ج- القسم النهائي

- الهبوط على مشطي القدمين اولا
- ثني الركبتين لامتصاص قوة النزول
- ثني مفصل الورك وميل الجذع للأمام قليلا لحفظ التوازن
- خفض الذراعين جانبا
- وأخيرا مد الركبتين والورك وخفض الذراعين للأسفل والوقوف على القدمين

الأخطاء الشائعة

- ١- دفعا ضعيفا مما يؤدي الى الارتفاع القليل في الطيران
- ٢- ميل الجذع كثيرا إلى الأمام قبل الوثب مما يؤدي إلى اتجاه القفز أفقيا
- ٣- موضع الهبوط بعيد عن العارضة
- ٤- عدم مد أجزاء الجسم في الطيران وبقائها مثنيه
- ٥- النظر إلى الأسفل
- ٦- عدم ثني الركبتين ومفصل الورك عند الهبوط لامتصاص قوة النزول
- ٧- فقدان التوازن عند الطيران

٢- الهبوط بالقفز المتكور

تفاصيل الشرح للمهارة نفسها في الهبوط من القفز العمودي الا ان خلال الطيران في القسم الرئيسي ثني الركبتين وسحبهما نحو الصدر ثم مدهما في لحظة النزول إلى الأسفل

٣- الهبوط بالقفز المنحني فتحا الموازي

تفاصيل الشرح للمهارة نفسها في الهبوط من القفز العمودي إلا أن في هذا يتم فتح الرجلين جانبا مع حني الجذع إماما ولمس أصابع اليدين أمشاط القدمين خلال الطيران في القسم الرئيسي ثم ضم الرجلين ومد الجذع ورفع الذراعين عاليا بانحراف في لحظة النزول إلى الاسفل

٤- الهبوط بالقفز المنحني ضما

تفاصيل الشرح للمهارة نفسها في الهبوط من القفز العمودي إلا أن رفع الرجلين المضمومتين إلى الأمام مع حني الجذع ولمس أصابع اليدين لأمشاط القدمين خلال الطيران في القسم الرئيسي ثم خفض الرجلين ومد الجذع ورفع الذراعين إماما بانحراف في لحظة النزول إلى الأسفل.