

جمناسك أجهزة ( بنات )

المرحلة الثالثة  
الدراسة (الصباحي والمسائي)

اعداد

أ.م. رنا تركي ناجي

للعام الدراسي ٢٠٢٠م - ٢٠٢١م

المحاضرة الرابعة

## مهارة القفز ضما على حصان القفز

### النواحي الفنية لمهارة القفز ضما على حصان القفز/

- ١- القسم التحضيري : تبدأ اللاعبة الحركة بالوقوف على بعد مالا يزيد عن 25 م ، من لوحة النهوض وتبدأ الركض على المشطين بخطوات منتظمة متزايدة في السرعة حتى تصل الى السرعة المطلوبة في الخطوات الأخيرة التي تسبق النهوض. وعند وصول اللاعبة الى لوحة القفز تبدأ بالنهوض والجسم الى الخلف قليلا يكون الدفع انفجاريا اقصى قوة باقل زمن .
- ٢- . القسم الرئيسي : يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا اذا كانت زاوية الهبوط على لوحة الهبوط كبيرة وزاوية الدفع صغيرة ، اما اذا كانت زاوية الهبوط على لوحة القفز صغيرة فزاوية الدفع تكون كبيرة وبذلك يكون الطيران الأول اقل ارتفاعا ، وفيه تأرجح الرجلان خلفا عاليا وهما مضمومتان وممدودتان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح الحصان وتتحرك الذراعان الى الأمام الأعلى ويصنع الجسم خطا مستقيما مائلا ويتجه النظر الى سطح الارتكاز ، وتوضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان ثم تدفع اللاعبة الجهاز بقوة عندما يصل حزام الكتفين المستوى العمودي فوق اليدين ، يتم ضم الرجلان وترتفع الذراعان مائلتين عاليا للوصول الى مرحلة الطيران الثاني.
- ٣- . القسم النهائي : تقوم اللاعبة بمد الجذع وتهبط على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً ووضع الذراعين جانبا ثم مد الركبتين وخفض الذراعين اسفل للوقوف مقاطعا ان النواحي الفنية لهذه القفزة تشابه القفز فتحا الى ان الاختلاف الوحيد هو بعد الارتكاز تنثني الركبتين والفخذين في مرحلة الطيران الثاني استعدادا للهبوط لوضع الوقوف .

### الخطوات التعليمية للمهارة /

- ١ . (الانبطاح المائل) على الأرض، حيث تؤدي اللاعبة ثني سريع من مفصل الفخذ، مع الدفع القوي باليدين وتمرجح اللاعبة جسمها للوقوف على اليدين.
- ٢ . القفز داخل المنحنى من وضع الوقوف على اليدين.
- ٣ . القفز المنحني داخلاً على الصندوق.
- ٤ . القفز المنحني داخلاً على الحصان.
- ٥ . توسيع المسافة بين السلم والجهاز بالتدرج حتى تسمح المسافة برفع الرجلين خلفاً عالياً.
- ٦ . وضع حبل مرتفع ومشدود بالعرض خلف الجهاز ثم القفز.
- ٧ . تأدية الحركة كاملة بمساعدة واحدة فقط.

## القدرات الحركية الخاصة بالمهارة/

(التوازن الثابت، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة)

## الاعداد البدني الخاص بالمهارة/

وهي تمارين لتنمية القوة المميزة بالسرعة، هي: (الانبطاح المائل) بالوثب وفرد الرجلين، (القفصاء) بالوثب وفرد الرجلين خلفاً لوضع الانبطاح المائل، (الوقوف) الوثب على المكان والوثب مع القرفصاء ورفع الذراعين جانباً. وتكرر هذه التمارين من (3-4) مرّات.

## اهم النقاط الفنية التي تؤدي الى نجاح المهارة/

١. اقتراب قوي وسريع.
٢. الارتقاء بالقدمين بقوة على سبم القفز.
٣. الدفع بالرجلين لتأدية الطيران الأول.
٤. فرد الجسم تماماً.
٥. وضع اليدين على الحصان باتساع الكتفين.
٦. القدمين تكون أعلى من الرأس.
٧. ثني الركبتين على الصدر لتعدية الجهاز.
٨. الدفع باليدين لعمل الطيران الثاني.
٩. بعد الدفع باليدين ترفع الذراعان ويتبعها الصدر والرأس.
١٠. الهبوط بعيداً عن الحصان.

## الاطعاء الشائعة /

- ضعف قوّة الارتقاء.
- لمس الحصان بدون طيران.
- عدم رفع الحوض بالدرجة الكافية.
- وضع اليدين على حافة الجهاز.
- تعدية الرجلين من الجانب.
- الثبات عل الحصان لمدة طویل.
- عدم الدفع باليدين للهبوط السليم حتّى الهبوط.
- عدم استمرارية الحركة من بداية الاقتراب.

## طريقة المساعدة /

(يقف المساعد بجانب الجهاز لمسك اللاعب من العضد باليدين).

### بعض التمرينات لتحسين الهبوط/

١. (الوقوف، الذراعين بجانب الجسم، الركبتين مثنيتين)، يتم الوثب عالياً مع فرد الجسم ومرححة الذراعين ومن أسفل للوصول إلى وضع مائل أعلى، ثم الرجوع للوضع الابتدائي.
٢. أداء التمرين وعند الهبوط يتم أداء الدوران (ربع نصف لفة) لفة كاملة.
٣. الجري والارتقاع مع تعديّة الحصان وهبوط اللاعب بعد ملامسة موضعها على بعد مناسب من الحصان.
٤. تأدية الهبوط على الأجهزة المختلفة للجماز.

### مهارة القفز بفتح الرجلين على حصان القفز

#### النواحي الفنية للمهارة

- ٤- . القسم التحضيري : تبدأ اللاعب الحركة بالوقوف على بعد مالا يزيد عن 25 م ، من لوحة النهوض وتبدأ الجري على المشطين بخطوات منتظمة متزايدة في السرعة حتى تصل الى السرعة المطلوبة في الخطوات الأخيرة التي تسبق النهوض . عند وصول اللاعب الى لوحة القفز تبدأ النهوض والجسم الى الخلف قليلا يكون الدفع انفجاريا اقصى قوة باقل زمن
- ٥- . القسم الرئيسي : يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا اذا كانت زاوية الهبوط على لوحة الهبوط كبيرة وزاوية الدفع صغيرة ، اما اذا كانت زاوية الهبوط على لوحة القفز صغيرة فزاوية الدفع تكون كبيرة وبذلك يكون الطيران الأول اقل ارتفاعا ، وفيه تأرجح الرجلان خلفا عاليا وهما مضمومتان وممدودتان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح الحصان وتتحرك الذراعان الى الأمام الأعلى ويصنع الجسم خطا مستقيما مائلا ويتجه النظر الى سطح الارتكاز ، وتوضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان ثم تدفع اللاعب الجهاز بقوة عندما يصل حزام الكتفين المستوى العمودي فوق اليدين ، تفتح الرجلان وترتفع الذراعان مائلتين عاليا للوصول الى مرحلة الطيران الثاني.
- ٦- . القسم النهائي : تضم اللاعب الرجلين وتمد الجذع وتهبط على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً ووضع الذراعين جانبا ثم مد الركبتين وخفض الذراعين اسفل للوقوف .

## الخطوات التعليمية لمهارة القفز فتحا على حصان القفز/

- ١- الوثب على الأرض وفتح الرجلين جانباً بالارتداد بين كل وثبة ثم بدون ارتداد.
- ٢- الارتكاز المواجه اماماً، حيث يتم فتح الرجلين والدفع باليدين لوضع الوقوف فتحاً، ثم وضع اليدين على الأرض والرجوع للوضع الأصلي.
- ٣- عدم ترك اليدين للأرض. ويجب أن تكون الساقين مفردتين تماماً والقدمين على خط واحد مع اليدين.
- ٤- أداء القفز فتحاً على الصندوق المُقسّم.
- ٥- أداء القفز فتحاً على الحصان.
- ٦- أداء القفز على الحصان، مع وضع حبل قبل حصان القفز على ارتفاع 20 سم؛ لمساعدة اللاعب على الطيران الأول.
- ٧- يرسم خط أمام الحصان على الأرض وأداء القفز فتحاً على الحصان، مع الهبوط على الخط المرسوم؛ لتعليم اتساع مرحلة الطيران الثاني وقوة الدفع من اليدين.
- ٨- أداء القفز كاملاً بمساعدة أو بدون مساعدة.

## الادوات المساعدة /

(المرتب- الصندوق المُقسّم - الحصان- الحبل.)

## الايخطاء الشائعة/

- انخفاض المقعد وفتح الرجلين مبكراً.
- الرأس منثني اماماً أو خلفاً.
- ثني الذراعين أو عدم توازن اليدين.
- الرجلين مثنية.
- انحراف الأصابع.
- الأكتاف أمام اليدين.
- عدم تحريك اليدين للأمام وأعلى بل بقائها للأسفل.
- عدم فرد اللاعبة جسمها في الطيران الثاني.

## طريقة المساعدة /

الوقوف أمام الحصان وفي المنتصف لتوازن اللاعب عند هبوطها، إذا ما تحرّكت للأمام.

## تمارين لتحسين الارتكاز والدفع /

١. انبطاح مائل مواجهة، حيث يتمّ دفع الأرض باليدين، مع التصفيق باليدين ثمّ الرجوع للوضع الابتدائي.
٢. انبطاح مائل مواجه مع فتح الرّجلين. وتقف اللاعب بين الرّجلين مع مسك الركبتين للاعبة ورفع الرّجلين عن الأرض، حيث تحاول اللاعبه المشي للأمام بيد وراء الأخرى.
٣. نفس الوضع ولكن مع محاولة اللاعبه للتقدّم للأمام بيده، عن طريق الأرض باليدين معاً.
٤. وضع حصان منخفض يليه حصان مرتفع ثمّ حصان أعلى منه. وتبدأ اللاعبه من الوقوف على الأرض، ثمّ وضع اليدين على الحصان، ثمّ الرّجلين فتحاً والدفع بالرجلين واليدين للوقوف على الحصان، ثمّ تبدأ بالأداء على الحصان الذي يليه والهبوط على المرتبة الموضوعه خلف الحصان.