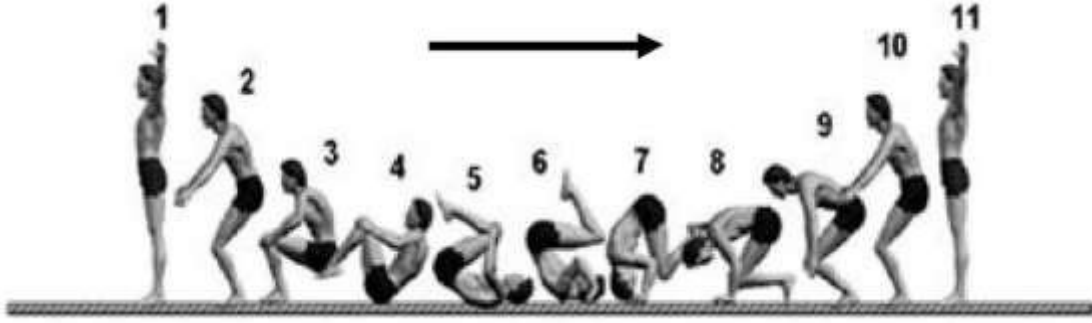


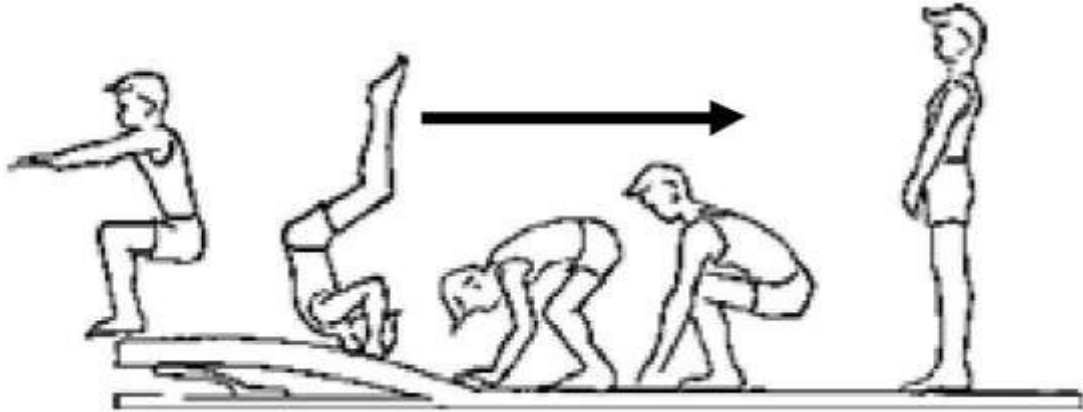
- من المهم التأكيد على إضـم وتـقريب إـجزاء الجسم من محور الدوران وذلك لأجل زيادة إشـعة الدورانية.



(24) لـحل الأـداء الف ت لمهارة الدـحرجة الخلفية

إـلـخطوات إـلآتية تـوضح مـراحل إـلتـدرج وإـلتـمارين إـلـمـسـاعـدة يـك تـعـلـيـم مـهـارة إـلدـحـرجة الخلفية:

- إـسـتـخـدـام مـوـتـفـع أو إـلقـفـاز لـغـرض إـلـمـسـاعـدة يـك زـيـادة شـعة إـلدوران



- تـعـوـيـد إـلـلـعـب عـل إـلدفع بـقوة وإـلإنتقال إـلـشـيـع لـلـيـدين خـلف إـلرأس عـند وـصـول إـلساق ي إـف إـلـوـضـع إـلـعـمـوـدي وـذـلك لأجل إـلـتـهـيئة لـلـرـبـط مـع مـهـارة إـلـوـقـوف عـل إـلـيـدين بـمـسـاعـدة إـلـمـلـرب.

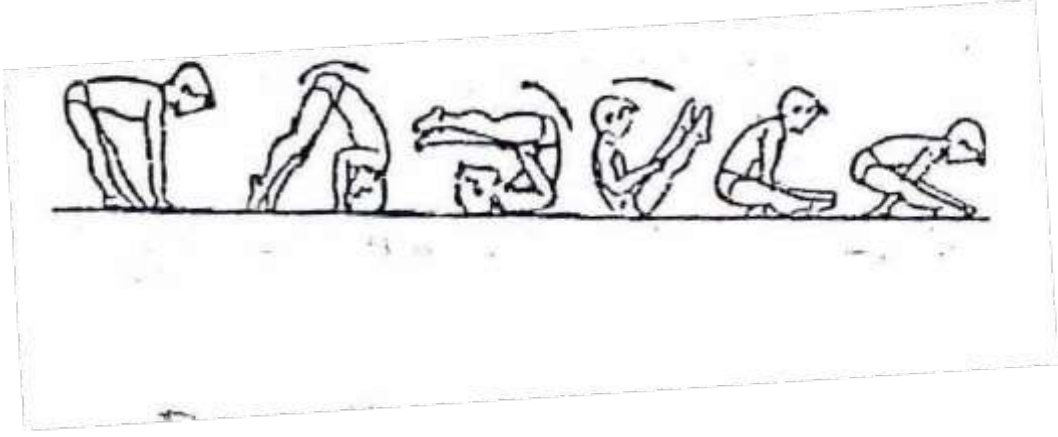
الأخطاء الشائعة:

- 1- عدم الإحتفاظ بتكور الجسم.
- 2- ملمسة الرأس للأرض. 3-
- عدم دفع اليدين للأرض.

ثالثا : الدحرجة الأمامية من الوقوف فتحا :

straddle roll الخطوات الفنية:

- يقف اللاعب والرجل ي مفتوحة ي أك ي ما يمكن؛ ح
ت يق يب مركز ثقل الجسم ي ك الأرض .
- الجذع أماما أسفل مع وضع اليدين ي ك نقطة ملت ك
خلف الرجل ي وبينهما، ثم يميل اللاعب أماما ليضع كتفيه عل الأرض
لبداء الدحرجة. وعند وصول
- الحوض وف الأرض تستمر اليدين ي ك الأرجحة للأمام وف أن
تصل مرة أخرى خلف الرجل ي .
- يدفع اللاعب الأرض باليدين للوصول وف نفس الوضع
الإبتدائي ن. □



(م) لرحل الأداء الف

ت لمهارة الدحرجة

الأمامية فتحا (الخطوات التعليمية :

□ من وضع الجلوس طولاً فتحاً، يضع إلبين بجانب الجسم لرفعه لأعل.

□ من وضع الوقوف عل إلكتف ي فتحاً، خفض إرجل ي مع نقل إلبين بجانب مرة أخرى خلف إرجل ي .

□ أداء إحركة من الوقوف فتحاً إنحاء .
الأخطاء الشائعة:

- ث ي ت إلكبت ي .
- وضع إلبين للأمام وبفتحة كب ية.

بلرعا : الدحرجة الخلفية من الوقوف فتحا :

Backward roll إنواي ح الفنية:

□ فتح إرجل ي أثناء إلدحرجة للخلف وقبل إلدفع للأرض.

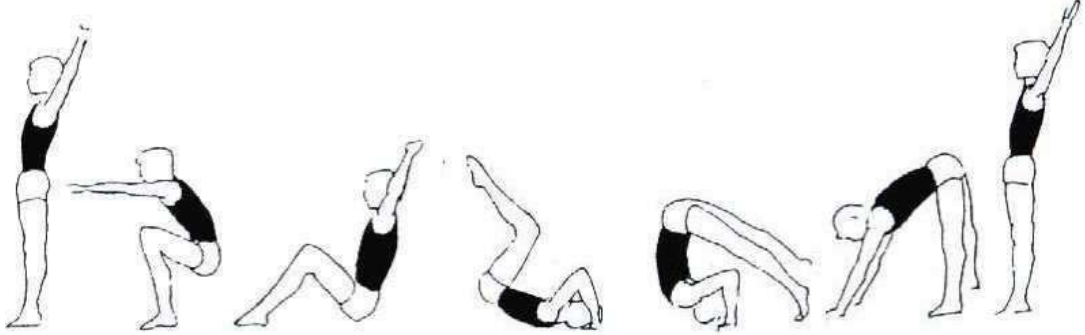
□ ث ي ت مفص ي ل إلفخدين لتقريب مركز ثقل الجسم من الأرض لتخفيف

إرتطام الجسم بالأرض.

□ دفع الأرض بالكف ي .

- وضع إلكف ي عل الأرض كأول جزء من الجسم يلمس الأرض والإستناد عليها.
- الإستفادة من شعة الإسقوط بمرجحة الرجل ي لؤتمام الحركة.

□



(م لرحل الأداء الف
ت لمهارة الدحرجة الخلفية فتحا)

خامسا : مهارة الغطس الأمامي م من الدحرجة الأمامية:

تعد هذه المهارة مشابهة ي ك مراحل أدائها إلف ي ت
لمهارة الدحرجة الأمامية ي ك القسم ي إلبتداي ن وإلنها ي
ن منها إما القسم الرئيس فيها يكون. إلب ي ك حالة ط يان
وبجسم محدود وعندما تمس إصابع إلبدين الأرض يبدأ بسحب
وتكوير إجزاء الجسم ل ي. يحدث إلبوران، و ي ه من إلمهارات
إلسهلة وإلمحبة للأطفال وإل ي ت تهيئهم
لأداء إلبلات إلكورة ي ك مراحل لإحقة من إلبعلم.



(م لرحل الأداء الف ت لمهارة الغطس)

سادسا : الوقوف على الرأس: Head Stand:

طريقة الأداء:

1. إجلوس عل أرب ع - وضع
إكف ي عل الأرض باتساع الصدر والأصابع تتجه
ؤف إلامام ثم وضع الجبهة بحيث تكون مع إليدين
مثلا متساوي إلساق ي .
2. دفع الأرض بالرجل ي ثم رفع
إحوض ؤف أعل للوقوف عل الرأس مع مد الجسم
وضم إالرجل ي .
3. يقع مركز ثقل الجسم ي ك
إالمنتصف وعل إستقامة الرأس وإالرجل ي، إالثبات
لمدة ثانيت ي عل إالأقل.

إلنوايح الفنية:

1. إالكفان بالكامل عل الأرض والأصابع متجهة ؤف إلامام.
2. إإلرتكاز عل الجبهة (مقدمة الرأس).
3. إستقامة الجسم وثباته.

إالأخطاء الشائعة:

1. وضع إيديين وإلجبهة على خط مستقيم.

2. إلتكاز على أعلى الرأس. 3. فتح

إلرجل ي أو ث ي ت إلوكبت ي .

4. عدم إستقامة إلجسم.



(م لرجل الأداء الف ت لمهارة الوقوف على ال رأس)

سابعاً: مهارة الوقوف على اليدين: Handstands

تعد مهارة الوقوف على اليدين من المهارات المهمة التي يجب إتقانها في الجمناستك و هي من إوف المهارات التي يتم تعلمها والتأكيد عليها بالنسبة للأطفال وذلك لكونها الأساس بشكل كبير لـ أو جزيين التي تؤدي إلى الأداء الفيتلي للكثير من المهارات التي تؤدي على أجهزة

الجمناستك المختلفة. تؤدي هذه المهارة على الأرض من وضع الوقوف مع فتح الذراعين عالية بحيث تكون زاوية الكتف مفتوحة بالكامل والذراعين مفتوحة بعرض

الكتف مع فتح الأصابع لإستقبال الأرض يبدأ اللعب بالميلن إيف الإمام من مفصل الكتف مع مرجحة الرجل الحرة إيف الخلف الأعلى وبقدر مناسب للي. يصل الورك فوق موضع اليدين على الأرض مع الشد الكامل لعضلات البطن والذراعين

والساقين، قاعدة الارتكاز من اليدين بحيث تكون الأصابع مفتوحة ومتجهة قليل إيف الخرج وإصابع القدمين مؤشاة والنظر يكون بين اليدين وباتجاه الأصابع.
الإخطاء الشائعة:

□ المرجحة أقل أو أكثر من المطلوب مما يؤدي إى سقوط اللعب إى الإمام أو عدم وصوله إى النقطة المطلوبة.

□ وجود ثي ت ي ك الرجل ي أثناء المرجحة مما يسبب إنقلاب إلعاب
إف إلامام.

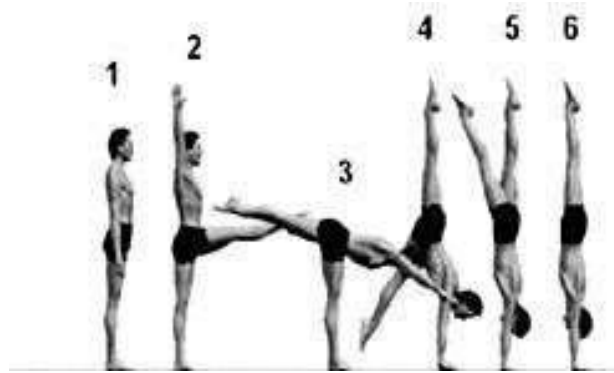
□ وجود ثي ت ي ك إالذراع ي وعدم فتح زاوية إالكف بشكل كامل.

□ عدم فتح إإصابع إثناء تكوين قاعدة إإرتكاز عل الأرض.

□ إال نظر لإ يكون عل إإصابع مما يسبب إختلل إلتوازن.

□

□



(م لال الأداء الف ت لمهارة الوقوف على الالدين)

ثامن ا : مهارة العجلة الب لشية: Cartwheel

تؤدي هذه إلمهارة ي ك إالمستوى إلاما ي م عل إالمحور إلعماق وتؤدي من وضع الوقوف وتبدأ بمرجحة إالذراع ي وإالصدر باتجاه إلامام لأجل إكساب إالجسم إالزخم إالمطلوب من هذه المرجحة يجب أن يكون إالجسم ممدود من بداية إلمهارة إف نهايتها ويجب أن يضع إلعاب يده عند إول تماس مع إالأرض ثم يدفع بقوة وهكذا بالنسبة للال الثانية وكذلك بالنسبة للقدم إالأوف، أن إانتقال إالالدين وإالقدم ي يجب إن يكون بخط عمل وإالحد.

إإلخطاء إالشائعة:

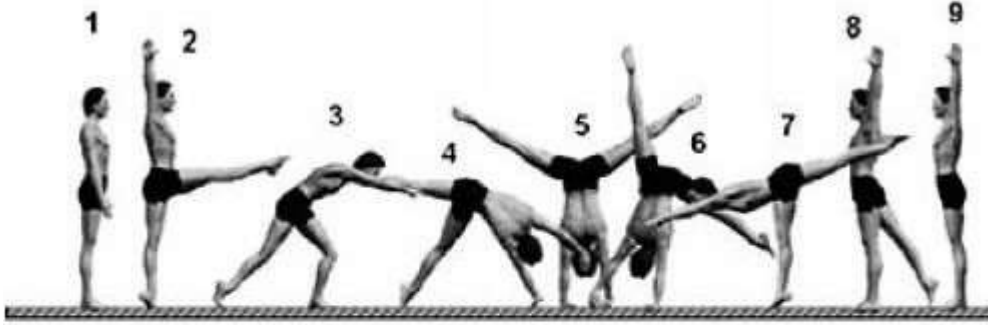
□ إال دفع غ ي إالمتوازن بالالدين مما يؤدي وف حدوث ملن إف
أح إالجانب ي .

د

□ وجود ث ي ت ي ك أحد إج لء الجسم وخاصة ي ك

مفصل إلورك مما يؤدي إف عدم إتمام الإداء

□ عدم دفع إلرض بقوة مما يؤدي إف تبا ط الجسم وعدم إتمام إلدوران.



(مهارة العجلة البشرية)



□

تاسع ا: مهارة القفزة العربية: Round Off or Arab Spring

تتشابه إلقفزة إلعربية ي ك أداءها إل ف ي ت مع مهارة إلعجلة إل ب ل يشة ويضاف إليها

روع دورة عل إلمحور إلطوي ف و ي ه حوكة برط وتعتمد بشكل رئيس عل عملية إلدفع بإليدين من إلأرض وهما بشكل متقاطع عل إلرض ويمر الجسم بوضع إلوقوف عل إليدين وينت يه بالوقوف إل كامل ويجب نقل إلرجل ي بشعة وبحوكة خاطفة لأجل تحقيق إلنقل إلحري ئ إل كامل للجسم سيما وإن كانت هناك مهارة أخرى بعد إلقفزة.

الإخطاء إلشائعة: