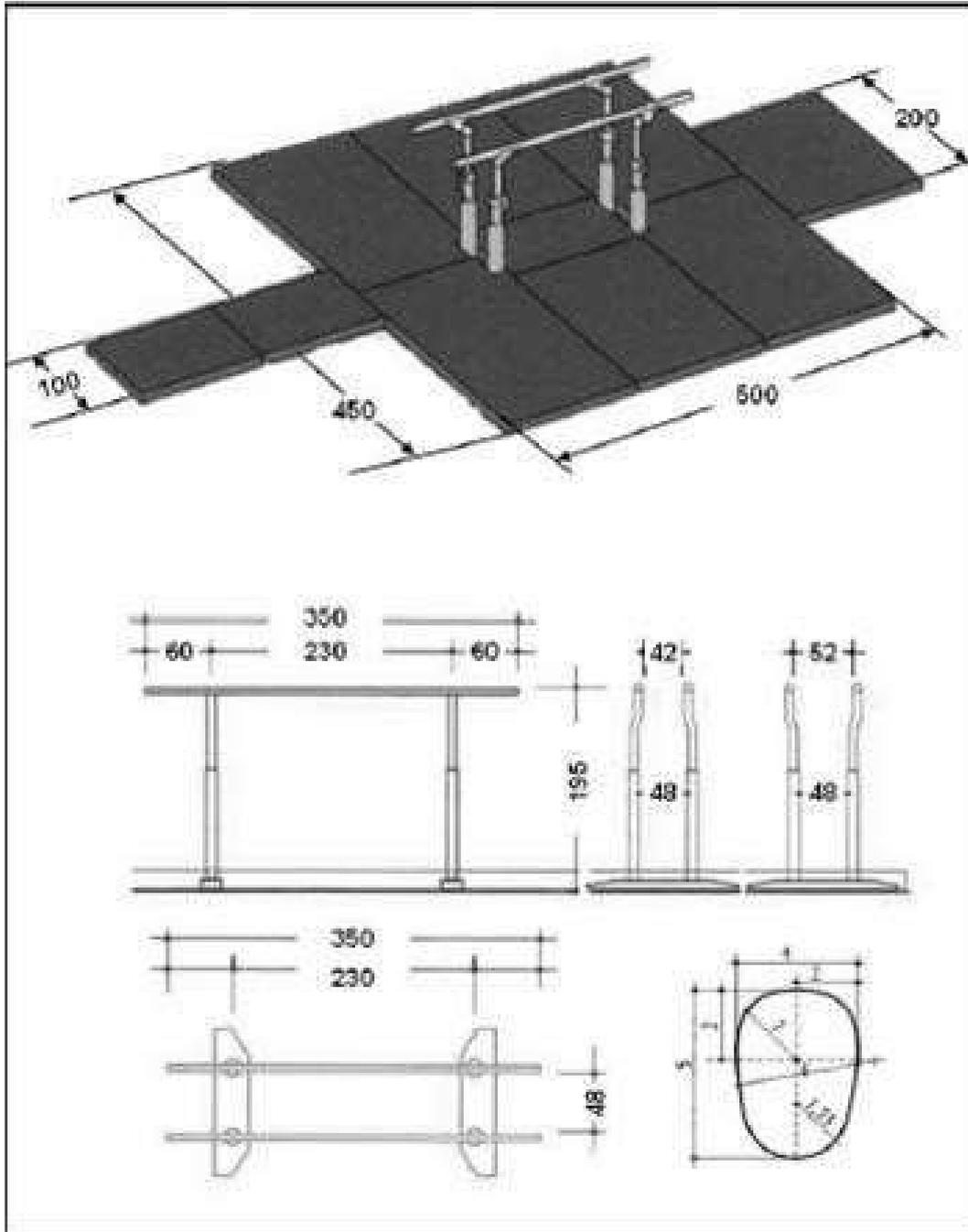


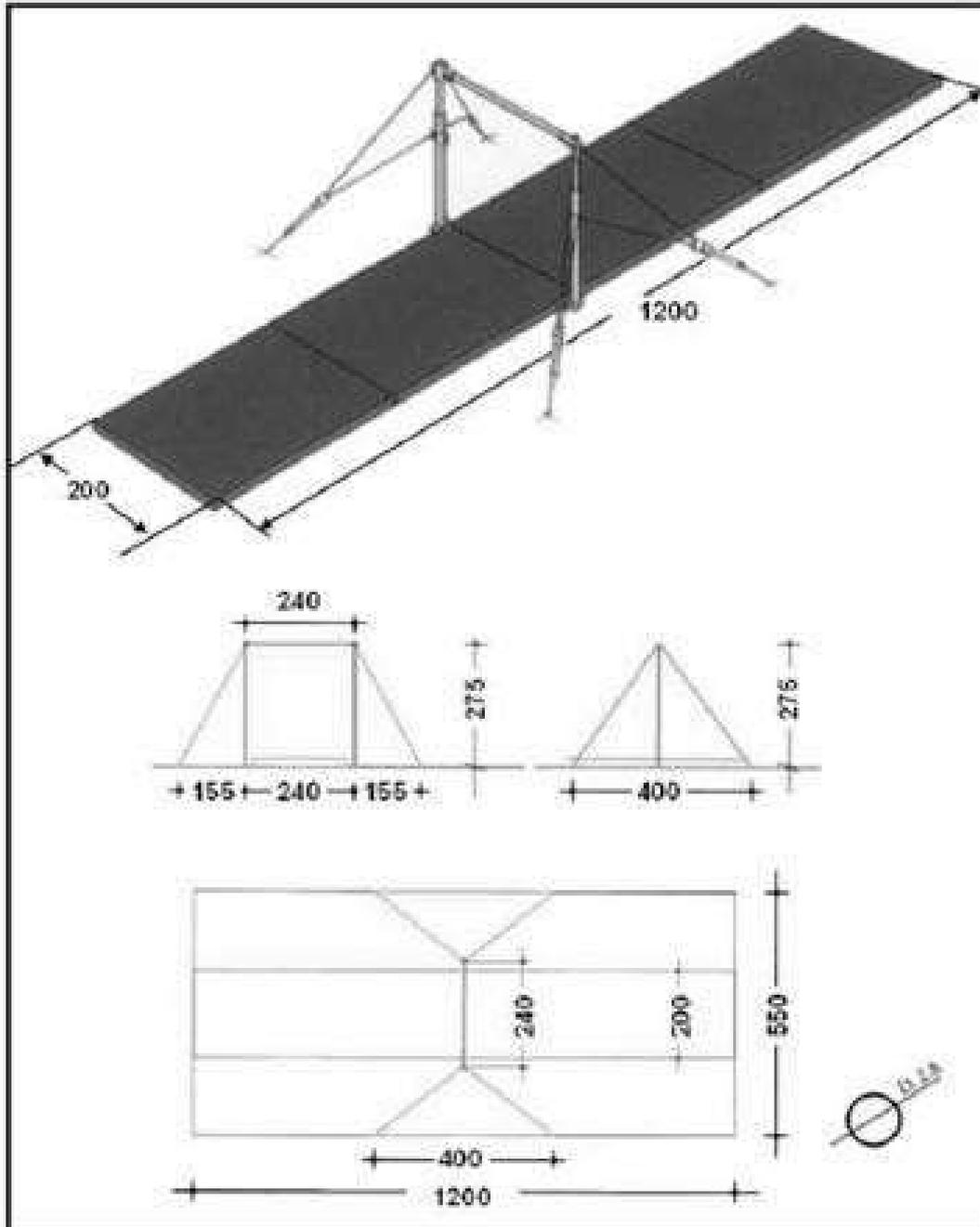
المواصفات الفنية لجهاز المتوازي



سادسا - العقلة: Horizontal Bar

الجزء	الخصائص
	<p>يتكون إجهاز من عرضه مثبته عل عمودين من الإعل بشكل إف ي ك محاطة بأسلك مرتبطة بجه ي ت إلعرضة من الإعل و ي ك إلعرض بحيث تثبت بإحكام عل الإرض وعل لإعمدة ولإ يوجد فيها أي إلتخاء تؤثر عل إدإء إلععب</p>
العقلة	<p><u>إلعياسات</u> قطر إلعرضة: 2.8 سم طول إلعرضة: 240 سم إلعرفاع: 275 سم إلمسافة ب ي نقاط إلعثبب إلماما: 550 سم إلمسافة ب ي نقاط إلعثبب جانبا: 400 سم إلمسافة ب ي حافات إلعبسطة: 200 سم طول مجالآت إلعبسطة: 1200 سم</p>

القوائم الفنية لجهاز العنق



المبادئ الفنية للمهارات الأساسية لأجهزة الجمناستك الفني للرجال وطرائق التعليم

يعد جمناستك الأجهزة أساس الإعداد للبطولات والمنافسات، كما يعد المدخل لتحقيق أعلى المستويات في رياضة الجمناستك على مختلف الأجهزة الأساسية من ناحية فنية وطبقاً لقواعد اللعبة لذلك على المدرب عند تعليم المهارات الأساسية مراعاة ما يلي :

1. تعليم المهارات على الأجهزة بعد تبسيطها
2. مراعاة التدرج في التعلم من السهل إلى الصعب
3. مراعاة عنصري التسلسل والسهولة أثناء التعلم
4. العناية بالنواحي الفنية والخطوات التعليمية للمهارات التي تشمل عليها الجهاز
5. مراعاة الأداء السليم للنموذج أمام المبتدأ
6. التأكيد على تحقيق لشروط الإيمان والسلامة سيما في الأعمار الصغيرة ولدى المبتدئين.

اولا- بساط الحركات الأرضية:

يحتوي بساط الحركات الأرضية على مجموعة من المهارات الإكروباتيكية مثل العجلة إلى الشية وقفزات إيديني الإمامية والخلفية فضل عن القلبات الهوائية الخلفية مع الدورانات على محاور الجسم المختلفة وتتضمن أيضاً حركات القوة والتوازن وكل مجموعة من هذه المهارات تشكل مستوى من الصعوبة والتي يتعلمها لاعب الجمناستك بالتدريج ليصل إلى مستويات البطولة.

لقد تطورت الحركات الأرضية خلال السنوات الأخيرة مما أدى إلى تعقيد المهارات مما يتطلب إن تتغير وتناسب طرائق التدريب مع هذا التطور حيث أصبح الشعة الإداء الحري وثر فاعل وعامل مهما ي ك تحقيق الإداء الف ي ت الناجح.

بشكل عام وإساي س يجب أن يمر كل لاعب بالمهارات الأساسية وإل ي ت تشكل القاعدة للتطور وتعلم مهارات أك ي صعوبة ليس فقط على بساط الحركات الأرضية وإنما على أجهزة الجمناستك الأخرى.
متطلبات تكوين التمرين:

تتكون التمارين الأرضية على الغالب من حركات إكروباتيكية مربوطة بحركات جمناستيكية كحركات القوة والتوازن، المرونة، الوقوف على اليدين وحركات ربط تعب يه جميعها تشكل تمرين إيقاعيه وهلمونية تؤدي خلل زمن قصوي إمده (70 ثانيه) بالاستفادة من كامل مساحة البساط الأرضي ص (12 x12) م ي عرض التمرين:

□ يجب على اللاعب أن يبدأ تمرينه من داخل

منطقة البساط من وضع الوقوف الثابت بضم الرجل ي.

□ يبدأ تقويم التمرين من الحوكة الإفوف
لقدام اللاعب.

□ يجب على اللاعب أن يؤدي الحركات إلى

ي ت يستطيع أدؤها بأمان كامل وبدرجه عالية من الجمالية

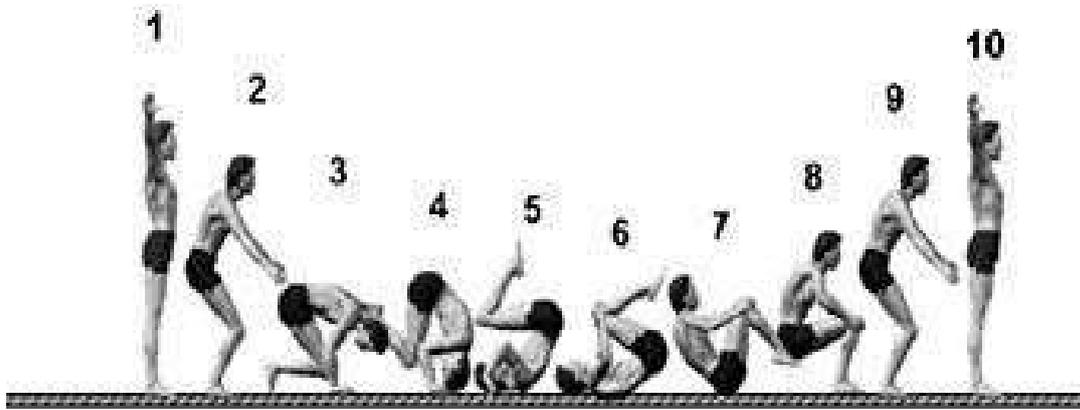
والسيطرة الفنية.

- يجب أن يؤدي التمرين خلل ودإخل
- منطقة إلبساط إلإري ص وإلحركات إل ي ت تؤدي كليا خلج إلبساط سوف لن يع يف بها.
- إلمساحة إلمتاحة للتمرين إلأرضية
- محدده بخطوط و يه جزء من منطقة إلبساط بإمكان إللعب إلخطو فوق إلخطوط ولكن ليس خارجهأ.

أول: مهارة الدرجة الامامية: Forward Rolls

إنواي ح الفنية:

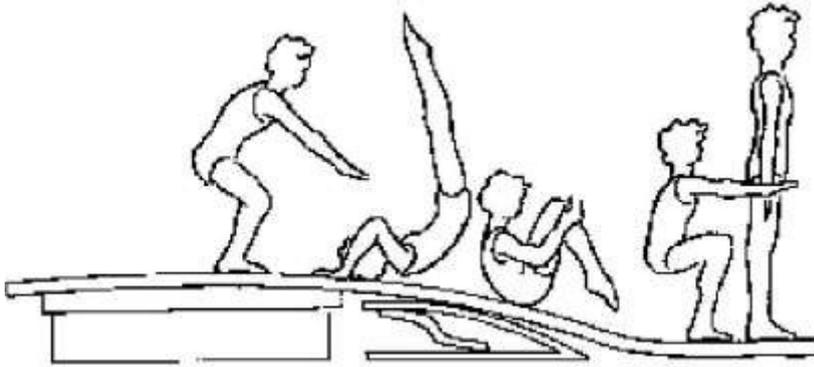
- تعتمد هذه إلمهارة عل مبدأ تحقيق
- إلتكور وإلدوران حول إلمحور إلأري ص للجسم.
- إلرأس يكون إف إلامام مع ضم إلذقن عل إلرأس.
- يجب أن يكون إلصدر مضموما عل إالجسم ويتم ذلك من خلل ث ي ت مفصل إلورك.
- إلوكتان متجهتان إف إلامام وإن يكون إلدفع بكتا إلقدم ي معا.
- تتم إلدرجة من خلل مس منطقة خلف إلرأس وليس مقدمة إلرأس لللبساط.



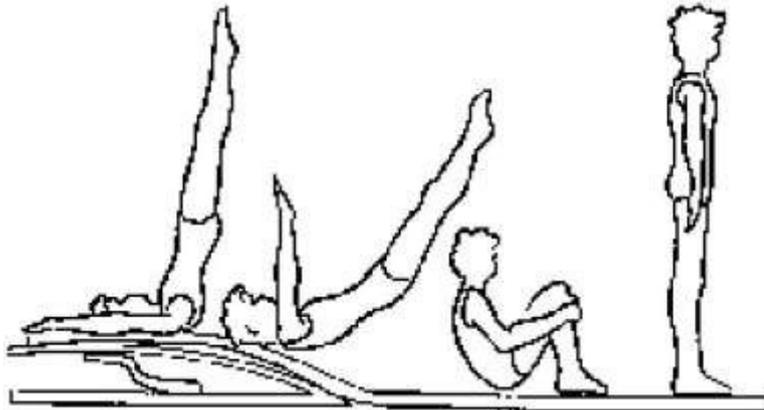
إلخطوات إلإتية توضح م لرحل إلتدرج وإلتمرين إلمساعدة ي ك تعليم

مهارة إلدحرجة إلإمامية:

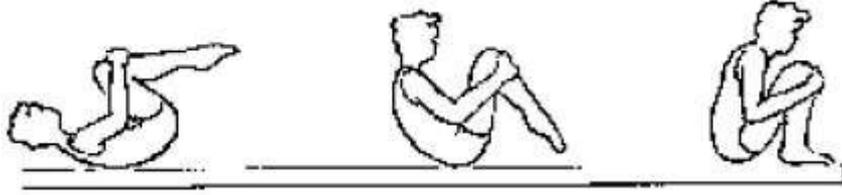
- إلتدحرج إف إلإمام وإلخلف إلصدر بإتجاه إلوكب ت ي



- إلتدحرج من إلكتف بإستخدام إلقفاز للوصول إف وضع إلوقوف.



- من الوضع الإساي س إلتدحرج للأداء إلكامل باستخدام إلقفاز.



إلأخطاء إالشائعة

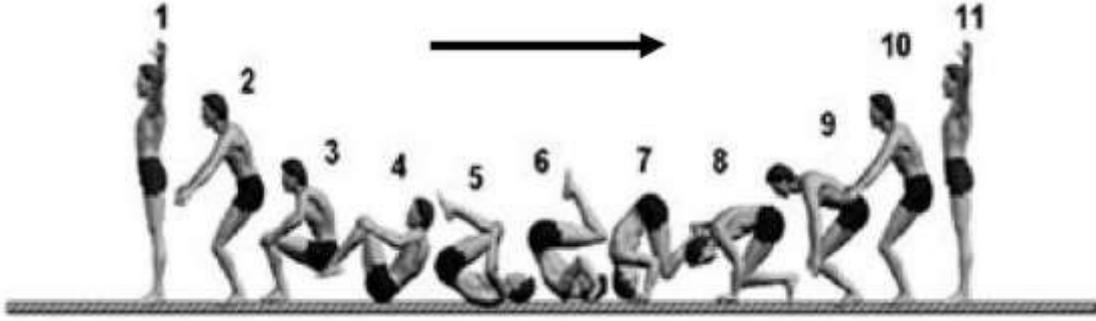
- 1-وضع إلإدين قربية من إلرجل ي .
- 2-عدم ث ي ت إلرأس للداخل وعل إلصدر.
- 3-ملمسة إلرأس للأرض.
- 4-عدم إلإحتفاظ بتكور إلجسم.
- 5-عدم مسك إلوكتب ي باليدين.
- 6-عدم دفع إلأرض بالقدم ي قبل وضع إلإدين عل إلأرض.

ثانيا : مهارة الدحرجة الخلفية:

Backward Roll إلنواي ح إلفنية:

- تعتمد هذ إلمهارة ي ك أدائها عل تكور إلجسم كما ي ك إلدحرجة إلامامية ولكن إلتجاه إلحركة يكون إف إلخلف.
- يميل جسم إللعب إف إلخلف مع ضم إلوكتب ي إف إلصدر وإلرأس إف إلصدر أيضا.
- يقوم إللعب بدفع إلأرض عند وصول إلورك فوق إلرأس لغرض إلتخلص من إلعاقه إل ي ت يسببها وجود إلأرس أثناء إلدورن.

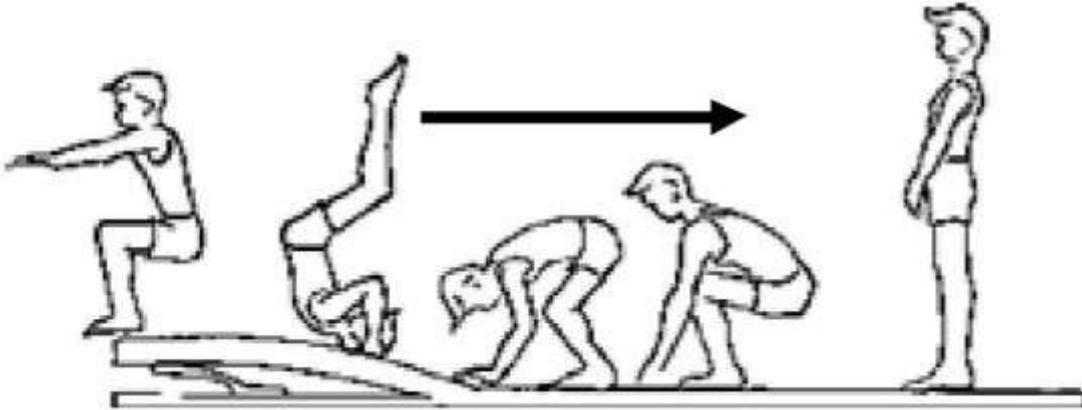
- من المهم التأكيد على إضام وتقريب أجزاء الجسم من محور الدوران وذلك لأجل زيادة إشعة الدورانية.



(24) لرحل الأداء الف ت لمهارة الدحرجة الخلفية)

إخطوات إلتية توضح مراحل إلتدرج وإلتمارين إلمساعدة ي ك تعليم مهارة إلدحرجة الخلفية:

- إستخدام مرتفع أو إلقفاز لغرض إلمساعدة ي ك زيادة شعة إلدوران



- تعويد إللعب على إلدفع بقوة وإلانتقال إلشبع لليدين خلف إلرأس عند وصول إلساق ي إف إلوضع إلمودي وذلك لأجل إلتهيئة للربط مع مهارة إلوقوف على إليدين بمساعدة إلمرب.