وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الدراسات الاولية

محاضرات مادة الجمناستك الفني للطالبات

اعداد:

دكتورة :- عبير علي حسبن

2017م

***اهمية الجمناستك***   
  
 تعد رياضة الجمناستك الفني ( بنين - بنات ) نشاط رياضي تنافسي مميز عن باقي الأنشطة الأجهزة الرياضية الاخرى في التصميم الهندسي التي تؤدى عليها جمل حركية ذات محددات معينة أقرها قانون تحكيم حركات الجمناستك في المنافسات الدولية و الأوليمبية بمفاهيم ذات صلة بمعاني ((الصعوبة-الربط-الأداء وكذا محسنات الأداء ممثلة في الشجاعة ، الابتكار و الإبداع .

**مواصفات لاعب الجمناستك :**

تتمثل مواصفات لاعب الجمناستك المثالي في المواصفات التالية :

**أ – المواصفات البدنية**   
 القوة العضلية في منطقة حزام الكتف والزراعين والبطن و الظهر و التي تمكنه من أداء حركات القوة سواء كانت رفع الجسم أو خفضه أو تثبيته و أيضا حركات المرجحات على الأجهزة المختلفة ، كما أن القوة العضلية للطرف السفلى أهمية كبيرة في أداء مهارات التمرينات الأرضية و حصان القفز   
حيث ان القوة المطلوبة للاعب الجمناستك هي القوة النسبية و ليست المطلقة حتى يتسنى للاعب التغلب على تأثير الجاذبية الأرضية على جسمه أثناء أداء الحركات المختلفة   
 المرونة و ذلك في جميع مناطق لجسم حيث يمثل عنصر المرونة من أهم العناصر للاعب الجمناستك حيث تظهر مدى مرونة مفاصل جسم لاعب الجمناستك على الأجهزة و تأثيرها المباشر على الكفاءة الحركية على الأجهزة  
 السرعة في الأداء و التي تظهر في حركات الدفع باليدين او الرجلين او في الحركات المركبة على الأجهزة المختلفة   
التوافق العضلي العصبي والرشاقة والتي تمثل أهمية كبيرة في تغير أوضاع الجسم سواء في الهواء أو على الأجهزة .  
**ب – المواصفات الجسمية**:   
 يتصف لاعب الجمناستك ببعض المواصفات الجسمية و منها لبطول الذى يتراوح من البنين( 172-164) ، أما البنات فيتراوح الطول المثالي 150 : 160 ) أما الوزن في البنين ( 56 : 68 ) كجم اما البنات فيتراوح الوزن (38 : 50 ) كجم ) و يتميز شكل جسم لاعب الجمناستك بعرض الكتفين النسبي و الذراعين ، بينما لاعبة تكون فهي تتميز بالأكتاف العريضة و نحافة الوسط   
و النمط الجسمي المثالي الذى أشار إلية الخبراء هو النمط النحيف العضلي .و هو النمط الذى يتميز بالنحافة ولكن مع الكثافة العضلية   
**ج – المواصفات الفسيولوجية** :   
 تتميز طبيعة الأداء في رياضة الجمناستك بارتفاع شدة حمل التدريب لوقت قصير مما يجعل الاعب يعتمد على التنفس اللاهوائي ، و تظهر قدرة اللاعب اللاهوائية في إنجاز الجملة الحركية على الأجهزة و أداء النهايات بنجاح دون ظهور التعب .  
وتعتبر نبضات القلب أحد المواصفات الفسيولوجية للاعب الجمناستك ، حيث يتميز لاعب الجمناستك بقلة نبضه عن المعدل الطبيعي من 10 : 15 نبضة ، و يكون نبض الاعب أثناء التدريب من 140:170 و يمكن أيضا ان يصل إلى 200 نبضة في الدقيقة ولكنة لثواني معدودة   
**د – المواصفات النفسية** :   
 يجب ان يتصف لاعب الجمناستك المثالي ببعض السمات النفسية التي تمكنه من الأداء الجيد سواء في التدريب أو في البطولة و من هذه الصفات هي الشجاعة و التصميم و القدرة على اتخاذ القرار و الاتزان الانفعالي .  
ونظرا لطبيعة الأداء في الجمناستك على ستة أجهزة بالنسبة للرجال و أربعة بالنسبة للنساء و مع تعدد الحركات على الأجهزة و البدايات و النهايات لكل حركة يقع لاعب الجمناستك أو لاعبة الجمناستك تحت عبا نفسى كبير   
فإذا لم يكن اللاعب متميز بكفاءة عالية في الصفات النفسية السابق ذكرها ، فإنه من المستحيل تحقيق التفوق في رياضة الجمناستك

**أسس انتقاء الناشئين في رياضة الجمناستك**

يلي:- هناك بعض الأسس التي يجب اخذها في الاعتبار عند الانتقاء في رياضة الجمباز و تتمثل هذه الأسس فيما

**السن المناسب** :- يعرف البعض رياضة الجمناستك بأنها رياضة صغار السن ، و انقسم الخبراء على السن المناسب لبداية ممارسة رياضة الجمناستك و قد انقسموا إلى مدارس و هم :-

المدرسة الشرقية : ترى ان يمكن انتقاء الناشئ في سن ما قبل المدرسة أي من 4 – 5 سنوات   
ثم بعد ذلك يخضع الناشئ لمدة تتراوح من عام و اثنين لبرامج تمهيدية لممارسة رياضة الجمناستك .

المدرسة الغربية : فيرى علماؤها أن السن المناسب للانتقاء في المرحلة الأولى ما بين 7 – 9 سنوات   
يشير بعض العلماء ( الشرقيون و الغربيون ) إلى أن السن المناسب للانتقاء في المرحلة الثانية يتراوح ما بين 12 – 15 سنوات ، أما السن المناسب للمرحلة الثالثة للانتفاء في سن 15 سنة   
و لكن هذا لا يمكن حدوثة في ظل التعديلات المستمرة من الاتحاد الدولي في الإجباريات و التي تتحتم دخول الناشئ في أول بطولة رسمية له في سن 9 سنوات بنين 7 سنوات بنات   
 و الجدير بالذكر هنا أن للفروق الفردية دورا هاما لتحديد السن المناسب لانتقاء ناشئ الجمناستك   
 كما أن اختلاف الآراء و المدارس في هذا المجال يرجع إلى اختلاف الدول فيما بينهما في الظروف الاجتماعية و السياسية و البيئية   
 **–: الحالة الصحية**

يجب التأكد من سلامة الناشئ من الناحية الصحية ، لذلك يجب إجراء الكشف الطبي عليهم من حيث   
\* الشكل الخارجي التشوهات القواميه   
\* حالة القلب ومدى تحمله للمجهود البدني   
\* حالة الجهاز التنفسي و الرئتين ومدى سلامتهم   
\* ضغط الدم .  
 **–: القياسات الجسمية**يجب أن يتميز الناشئون المختارون في رياضة الجمناستك ببعض الصفات و القياسات الجسمية التي تؤهلهم لتحقيق المستو العالي   
و القياسات الجسمية الخاصة بلاعب الجمباز منها الطول و الوزن و محيط الصدر و يوجد بغض القياسات الجسمية الأخرى التي يجب أخذها في الاعتبار مثل طول الزراع وطول الرجل و طول الجنح الجذع .

**تأثير العوامل النفسية علي اختيار لاعب رياضة الجمناستك**

أن العوامل النفسية في الانتقاء الرياضي تعني "المقدرة في استثمار المميزات الجسدية والوظائفية والحركية حسب درجة الجهد التي تحتاجها الرياضة المعنية".  
ونظرا لتعدد الأنشطة الرياضية، فقد أصبح لكل نشاط رياضي متطلباته النفسية التي ينفرد بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطيطة المطلوبة لتنفيذه، أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية، أو بالنسبة لما ينبغي إن يتميز به الرياضي من سمات نفسية معينة.  
  
وتعد القدرات العقلية مثل الانتباه والإدراك والذكاء والتوقع ورد الفعل والعوامل الوجدانية من أهم الموضوعات التي يجن الاهتمام بها، وذلك للدور الكبير الذي تؤديه في السلوك الحركي وفي انفعالات الرياضي واستجاباته خلال اشتراكه في النشاط الرياضي، إذ إن استخدام القدرات العقلية والعوامل الوجدانية من والى أقصى درجة يزيد من المجهود المبذول من قبل الرياضي سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية   
  
وفي مجال الانتقاء فتحتل العوامل النفسية أهمية واسعة في مراحل الاختيار المختلفة، فهي تمثل مقياسا ومؤشرا يمكن من خلالها التنبؤ بقدرة الرياضي الموهوب وإمكانياته في المستقبل لتحقيق الانجاز العالي.  
  
ويؤدي التشخيص النفسي دورا مهما خلال مراحل الاختيار المختلفة بهدف تقويم الخصائص النفسية للناشئ الموهوب، ومدى استعداداته للمنافسة، وترتبط هذه الخصائص والاستعدادات بالمتطلبات النفسية لممارسة النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الرياضي، وتتحدد العوامل النفسية بعملية انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي بالنقاط الاتية:  
  
 -: سمات الشخصية الرياضية  
  
لكل رياضي شخصيته المتميزة عن زملائه على الرغم من اتفاقه معهم في بعض الجوانب، لكن عند تناول البنية الكلية لسمات وخصائص شخصية الموهوب نجده مختلفا عن إقرانه بالشخصية، ويمكن تقسيم هذه السمات إلى:  
  
أ- سمات عقلية ومعرفية والتي ترتبط بالذكاء والقدرات العقلية وإدراك الرياضي للعالم الخارجي قدرات الإدراك البصري– السمعي– الحركي.  
  
ب- سمات انفعالية ووجدانية تظهر في أساليب النشاط الانفعالي ودوافع الرياضي وميوله واتجاهاته وأسلوب مواجهته للمواقف الاجتماعية والتكيف معها سمات مزاجية، السمات الخلقية والإرادية (مثل الجرأة التصميم، المثابرة، ضبط النفس..) والميول والاتجاهات

- توافر الإرادة القوية:  
مما لاشك فيه إن التركيز على السمات الشخصية والإرادية يحقق الوصول للمستويات الرياضية العليا للرياضي الذي يستخدم كل طاقته في الكفاح ولديه الإصرار والعزيمة على الوصول للبطولة، لذا تؤدي الإرادة دورا مهما في ذلك، ولهذا يجب العمل على زيادة الدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي عن طريق المعرفة والاقتناع لأدراك الهدف، وللتغلب على ما يعترضه من صعوبات، إذ أن الدافع القوي يزيد من اليقظة وتركيز الانتباه ويؤخر ظهور التعب، ويبعد ظاهرة الملل ويزيد من مثابرة الرياضي وبذلك يسهم في نجاح عملية التدريب.

أعلى النموذج

أسفل النموذج

مسابقات النساء  
  
مسابقات الجمناستك النسوي أربع مسابقات، وهي وفقاً لترتيب أدائها كما يلي:

1- جهاز حصان القفز 2- جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات 3- جهاز عارضة التوازن 4- الحركات الأرضية .  
  
جهاز حصان القفز. تُؤدى مسابقات جهاز حصان القفز على الجهاز نفسه الذي يستخدم في مسابقات الرجال، إلا أن النساء يقفزن عبر الحصان وليس على طوله. وفي معظم المنافسات تقفز اللاعبة مرتين لكن القفزة ذات النتيجة الأعلى هي التي تسجل.  
  
جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات. تتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من قضيبين خشبيين متوازيين، أحدهما يرتفع 236سم عن الأرض، والآخر يرتفع 157سم. وتدور اللاعبة حول أحد القضيبين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب رشاقة ومرونة عالية. وتنتقل اللاعبة بسرعة من قضيب إلى آخر في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة.  
  
جهاز عارضة التوازن. تجرى هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها 10سم. وتقوم اللاعبة بالقفز والوثب والجري والقفز فوقها، والاستفادة من الطول الكامل للعارضة. وأفضل اللاعبات هي التي تقوم بالحركات اللولبية والقفزات إلى الخلف ودوران الجسم. ويجب ألا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان، ولا يزيد على دقيقة وثلاثين ثانية.  
  
الحركات الأرضية. تُؤدى الحركات على بساط يشبه البساط المستخدم في مسابقات الرجال، وترافق الحركات موسيقى؛ حيث تحاول اللاعبة تنسيق حركاتها مع الموسيقى التي اختارتها. على اللاعبة أن تأخذ زمناً لا يقل عن دقيقة وعشر ثوان ولا تزيد على دقيقة وثلاثين ثانية لإظهار مهاراتها في الحركات البهلوانية والرقص والقفز.  
  
المنافسة العامة للنساء. تتضمن هذه المنافسة كل المسابقات الأربع. وفي المسابقات الوطنية والعالمية تؤدي كل لاعبة حركات إجبارية في كل مسابقة ثم حركات اختيارية. ويسمح لعموم لاعبات الجمناستك بالاشتراك في المنافسات العالمية.  
  
الجمباز الإيقاعي. نوع خاص من منافسات الجمناستك، تقوم فيه اللاعبة بأداء حركات إيقاعية تتخللها بعض المناورات، مع استخدام أداة تُحمل في اليد. وهذه الأداة قد تكون كرة أو سوطًا أو طوقًا أو شريطًا أو حبلاً. ويؤدى الجمناستك الإيقاعي على بساط شبيه بذلك المستخدم في الحركات الأرضية. ويصاحب أداء اللاعبة موسيقى. وتستغرق الحركات بين 60 و90 ثانية. ويتم تقويم اللاعبات بناءً على رشاقة وصعوبة الحركات التي تقوم بها متضمنة مهارة إطلاق والتقاط الأداة. دخلت مسابقة الجمناستك الإيقاعي ضمن الألعاب الأوليمبية الصيفية عام 1984م.

المنافسات في الجمناستك  
  
التحكيم. يراقب الحكام الأخطاء بدقة في الحركات الإجبارية مثل السقوط أو الوضع الجسدي الخاطئ أو حذف الحركات أو البطء والتوقفات خلال الأداء. أما في الحركات الاختيارية فيعطي الحكام النقاط بناء على درجة الصعوبة ، والشكل ومجموع الحركات.   
  
وتكون أعلى درجة من عشر درجات لكل مسابقة. ويطرح الحكام نقاطًا كاملة أو أعشار النقاط لكل خطأ. أما في الحركات الاختيارية، فقد يمنح الحكام نقاطًا للحركات الأصيلة والحركات ذات الصعوبة الخاصة .  
  
في مسابقات الرجال يشترك خمسة حكام من بينهم رئيس الحكام في التحكيم. وفي الأغلب لا تستخدم نقاط رئيس الحكام، بل يأخذ رئيس الحكام النقاط التي سجلها الحكام، ويقوم بحذف أعلى وأدنى النقاط.  
  
ويحسب رئيس الحكام الدرجة النهائية بأخذ متوسط النقطتين الوُسطيين؛ فاذا تجاوز الفرق بين النقطتين الوُسْطَيَيْن حدًا معينًا، فإن رئيس الحكام يستخدم نقاطه. وفي البطولات العالمية تؤخذ نقاط أعلى خمسة لاعبين لتجمع وتحسب كنتيجة للفريق.  
  
أما في منافسات النساء، فيكون عدد الحكام ستة من بينهم رئيس الحكام. وتحسب النتيجة بحذف أعلى النقاط وأقل النقاط، ثم يؤخذ متوسط النقاط الأربع الباقية ليكون هو النتيجة النهائية.

***بساط الحركات الأرضية*** :  
يتكون بساط الحركات الأرضية من منطقة محددة بخطوط معلمة داخل مربع مساحته 144 متراً مربعاً مغطى بالسجاد و من تحته قطع لباد و من الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز ولامتصاص الهبوط، يتكون الأداء من حركات أكروباتيكية و حركات قافزة مع أو من دون دوران و حركات رقص و حركات مرونة و حركات للوقوف على اليدين وللفتيات كل ذلك يؤدى بمصاحبة الموسيقي بما لا يزيد على دقيقة و نصف للفتيات للرجال من دون موسيقى بما لا يزيد على 70 ثانية.

**الحركات الارضية**

ساهمت الحركات الارضية من خلال تعلمها في تنمية السمات الارادية والتي تعتبر أساسا هاما في الاعداد النفسي وتنمي القدرة على استخدام أجزاء الجسم سواء علــــــى الارض أو في الفراغ . وتساعد اللاعبين على أداء الحركات الارضية والارتقاء بقدم واحدة أو الاثنين معا أو بذراع واحدة أو الاثنين معا .

تعتبر الحركات الارضية المدخل التعليمي لجمناستك الاجهزة وتحتوي الحركات الارضية على عدد كبير من المجموعات الفنية التي تتشابه مـــع المجموعات الفنية المتواجدة في أجهزة الجمباز الاخرى فهناك الدحرجات والدورات الهوائيــــــة واللفات وغيرها التي تتواجد في كل من الحركات الارضية ومختلف أجهزة الجمناستك .   
الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية تحقيقا لمبدأ انتقال أثر التعلم .   
وقد حدد قانون الجمناستك ( المادة 30 ، فقرة 5) المساحة المتاحــة لا داء التمرينات الارضية بمربع أبعاده 14م × 14 م أكما يجب عنـــد أداء هذه التمرينات أن تكـــــــــون متناسقة إيقاعيا وتؤدى السلسلة في كافة الاتجاهات داخل المساحة المحددة بدون توقف لإظهار شخصية اللاعب أو اللاعبة ، وفي تأدية الحركات المختلفة للذراعين والجذع والرجليــــــن واليدين والقدمين والرأس، والتي يجب أن تؤدى بطريقة فنية صحيحة وفقا لمبادئ الاوضاع الجمناستيكية كمـــا يجب عدم الجري الطويل قبــل الوثبات والدورات الهوائية حتى لا تحسب نقاط عقوبة عليه .  
(كذلك حدد القانون الزمـــــــن المقرر للإداء بالنسبة للرجال هو (1 د) يسمح ب 10ث حسب ( المادة 30 فقرة 5) أما بالنسبة للنساء فقد حدد الزمن ب( 1,5 د) حسب المادة 16 على أن يبدأ التوقيت عند الإداء ويتوقــــــف لحظة التوقف عن الحركة والبقاء في الوضع الثابت.

**الدحرجة الامامية** :  
يدور الجسم في الدحرجة الامامية دورة حول محوره العرضي مع أستناد الظهر على الارض للعودة للوضع الابتدائي . وهي من الحركات السهلة والتي لا تحتاج الى مجهود كبير في سرعة تعلمها .

**النواحي الفنية للأداء** :  
1- الجلوس على الاربع .  
2-ميل الجسم الى الامام وثني الرأس والرقبة الى الاسفل .  
3- ثني الذراعين مع استمرار ثني الرأس الـــــى الصدر .   
4- دفع الارض بالقدمين .   
5- ملامســــــــــــــــــة الاكتاف الارض أولا .  
 6-ثني الركبتين الى الصدر مع مسكهما باليدين .  
7- الوصول الى وضع الجلوس علــــــى الاربع .   
**الاخطاء الشائعة** :  
1- الدفع غير كافي مـــــــن الرجلين .  
2- عدم ضم الرأس الـــــــــى الصدر .  
3- مد مفصل الركبتين في أثناء الحركة .  
4- لمس الرأس فـــــــــــي أثناء الحركة .  
**طرق المساعدة :**  
- يقف اللاعب أو اللاعبة ( المساعد او المساعدة ) بجوار اللاعب يضع يده البعيدة على أحد ساقي اللاعب ويده القريبة بين عظمي اللوحين لمساعدة اللاعـــب للاحتفاظ بتكور الجسم حتى نهاية الدحرجة.

**الدحرجة الخلفية :**  
يظهر واضحا أن الدحرجة الخلفيــــــــة أصعب مـــــــــن الدحرجة الامامية ولا تتأتى  
صعوبتها من أن الحركة تسير الى الخلف فحسب و أنمـــــــــــــــا لوقوف الرأس عائقا  
أمام أدائها كما أن دحرجـه الجسم على اليدين تحتاج الى تمريـن كاف ويتغلب الشخص على الصعوبات بما يلي :-   
1- أن ينقل الشخص وزن الجســـــم على الذراعين فـــــي لحظة وصول الدحرجة على  
اليدين فيوجد بعــــد ذلك مكانا للرأس.  
**النواحي الفنية للأداء للدحرجة الخلفية**  
1-من وضع الجلوس على الاربع ميلان الجسم الى الخلف.  
2- حني الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر .  
3- ملامسة اليدين أولا للأرض ثم الرقبة مع سحب الركبتين الى الوجه .  
4- وضع اليدين بجانب الرأس .  
5- أصابع اليدين متجهة نحو الاكتاف والابهام بجانب الاذنين .  
6- دفع الارض باليدين لغرض مرور الرأس .  
**الاخطاء الشائعة** :  
1- عدم وضع اليدين مبكرا خلــــف الرأس .  
2- عدم تكور الظهر أثناء ملامسته الارض .  
3- مد الرجلين.  
4- عدم ثني الرأس الى الصدر .  
5- عدم دفع الارض باليدين .  
**طرق المساعدة :**  
يأخذ المساعد وضع البروك النصفي بجانب للاعب وفي أثناء تأدية اللاعب الحركة يضع يده القريبة تحت الرقبة والاخرى خلف الظهر .   
**الوقوف على الرأس** :  
تؤدى حركة الوقوف على الرأس بالارتقاء الفردي أو الزوجي للرجلين وتعد من الحركات السهلة والجميلة وسهولة أدائها ناتج من اعتمادها على قاعدة الارتكاز وشكل الجسم .  
**النواحي الفنية للأداء** :  
1- الجلوس على الاربع ووضع الرجل اليسرى الـــــى الخلف .  
2- ميل الكتفين أماما مع ثني مفصلي المرفقين لوضع الجبهة أماما على الارض   
3- يكــــون الرأس والكفان مثلـــــث متساوي الساقين .  
4- مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا .  
5- دفع الارض بالرجل الاخرى للارتكاز على الرأس واليدين .  
6- يجب توزيع وزن الجسم على الذراعين والجبهة حيث يمثلان قاعدة الارتكاز .  
7- يجب أن يكون الجسم على استقامة واحدة .  
وهناك طريقة أخرى من وضع الوقوف بالتحرك الى الاسفل لوضع الجبهة علـــى المرتبة ، ووضع اليدين أسفل بأتساع الكتف ليتكون مثلث من أتصال الثلاث نقاط ويكون قاعدة ارتكاز اليدين . ثم تسحب أحدى الرجلين ملاصقة للصدر ومد الرجل الخلفية والدفع بالرجل المثنية وتحريك الرجل الخلفية الى الاعلى لأقصى ارتفاع وتتبعها الرجل الاخرى ثم قبض عضلات البطن وثبتها الى الداخل.  
**الاخطاء الشائعة** :  
1- وضع اليدين على الارض قريبا جدا مــــــــــن القدم الامامية ( الاتجاه للدحرجة  
لحظة الدفع) .  
2- عدم تشكيل مثلث متساوي الاضلاع .  
3- الشروع بالدحرجة مــــــن الكفين حين تخطي الوضــــع العمودي للرأس ووضع   
الرأس على الارض ولمس الجبهة .  
**طريقة المساعدة** :  
يقف اللاعب المساعد بجانب جهة الرجل الحرة . توضع اليد القريبة مـــــن فخذ   
رجل اللاعب على تلك الفخذ وتوضع اليد الاخرى خلـــف الورك .  
الوقوف على اليدين :  
هو عبارة عن وضع الوقوف العادي المعكوس حيث تؤدي الذراعان دور الرجلين في الوضع المستقيم العادي . ويستخدم هذا الوضع كثيرا في رياضة الجمباز لأنه يؤدى من أوضاع مختلفة وكثيرة وهي من الاوضاع الاتزانية على اليدين حيث يتخذ فيه أجزاء الجسم الوضع العادي حيث تكون متراصة بطريقة منظمة تضمن أتزان الجسم على اليدين وتؤدى هذه الحركة بالنهوض الفردي .   
**النواحي الفنية للاداء :**  
1- (وقوف الوضع أماما . الذراعان عاليا ) نقل ثقل الجسم على الرجل الامامية مع ثني مفصل الفخذين لوضع اليدين على الارض .  
2- أرجحه الرجل الخلفية مع دفع الارض بالرجل الامامية ومرجحتها خلفا لضــــــم الرجلين قبل الوضع العمودي .  
3- عندما يصل المشطان فوق قاعدة الارتكاز يثبت الجسم بفعل الشد العضلي المتوازن في وضع الارتكاز العمودي .  
4- المسافة بين اليدين بأتساع الصدر والاصابع تشير للأمام .  
5- يوزع ثقل الجسم على اليدين بالتساوي .  
6- استعمال عضلات البطن والظهر والتحكم في القوة الناتجة مــن الذراعين ومفصل الكتفين كقاعدة ارتكاز.   
**الاخطاء الشائعة :**  
1- ميلان الاكتاف الى الامام .  
2- تقوس في الظهر .  
3- ثني الجسم في أثناء الترجيح .  
4- المسافة بين اليدين كبيرة .  
5- النظر للخلف وثني الرأس على الصدر .  
6- المرجحة القوية من الرجل الحرة تتخطى الوضع العمودي لنقطة الارتكاز بسبــب الدفع الزائد للأمام .  
**طرق المساعدة :**  
يقف المساعد أمام اللاعب ويمد ذراعيه للأمام ويحاول مسك اللاعب من الساقين لمحاولة مساعدته على الثبات ومنعه من السقوط الى الخلف أو الى الامام.

**النواحي الفنية لأداء مهارة العجلة البشرية**

تعتبر العجلة البشرية من الحركات الأساسية للمبتدئين وهي تساعد اللاعب على تعلم (الشقلبة) الجانبية من ربع لفة وهي ترتبط بمعظم الحركات الصعبة المعقدة على الأرض.

**النواحي الفنية لمهارة العجلة البشرية**

يبدأ اللاعب بدفع الرجل اليسرى من وضع الوقوف جانباً ثم يضعها على الأرض ثني الجذع إلى جهة اليسار بسرعة يرافقه ذلك مرجحة الرجل اليمنى ثم دفع الأرض بالرجل   
اليسرى بقوة مع عمل ربع لفة بالجسم والاحتفاظ بفتح الرجلين مع وضع اليد اليمنى بامتداد اليد اليسرى للمرور بوضع الوقوف على اليدين، تستمر مرجحة الرجلين وهما ممدودتان والجسم مستقيم دون زوايا ويجب أن يكون الرأس بين الذراعين والصدر للداخل.

عند نزول الرجل اليمنى بجانب اليد اليمنى يجب تثبيتها بمجرد لمس الأرض مع دفعة قوية باليدين للأرض حتى يدفع اللاعب نصفه العلوي ويجب أن يكون الدفع مع الذراعين لشد الكتف.

الاداء الفني للدحرجة الخلفية المكورة

. دفع الأرض باليدين لسقوط الجسم خلفاً0-1   
2- أثناء أداء نصف الدحرجة للخلف تمسك اليدان الساقين لفترة بسيطة جداً0  
3- أثناء الدحرجة للخلف يأخذ التلميذ رجليه مع الحركة عقب دفعها للأرض عند سقوط الجسم للخلف0  
4- تغيير وضع اليدين بسرعة حيث توضع الكفان أسفل الكتفين وبجانب الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع للكتفين وبجانب الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع للكتفين والكوعان يكونان للداخل0  
 5- الدحرجة للخلف حتى الوصول إلى الوضع الابتدائي وهو التكور والكتفان على الأرض يكون الجسم فيها متكوراً0  
6- ينثني الرأس بقوة على الصدر كما تنثني الركبتان ويتحدب الظهر0  
7- نقل وزن الجسم على الذراعين في لحظة وصول الدحرجة على اليدين0  
8- دفع الأرض باليدين يأتي بعد الذراعين حيث يتحملان ثقل وزن الجسم0  
9- مقدار دفع الأرض باليدين يرتبط بإيجاد مكان للرأس وإمكان إنهاء الحركة للوصول إلى الوضع الابتدائي0   
  
الخطوات التعليمية:

(1- الدحرجة للخلف وللأمام (مثل المركب أو الكرسي الهزاز (تكور

(جلوس قرفصاء) (2- عمل التكور ثم نصف دحرجة للخلف والرجوع0

 (3- ميل الكتف للأمام وضغط اليدين على الأرض ودفعهما للأرض مما يؤدي رجوع الكتف حيث يعقب ذلك سقوط الجسم0 خلفاً لعمل نصف دحرجة للخلف(0 جلوس على أربع- الركبتان بين اليدين)   
(4- دفع الأرض باليدين مع عمل نصف دحرجة للخلف مع وضع الكفين أسفل الكتفين ومحاولة (نصف دحرجة للخلف تكور – الكفان على الأرض)0  
 5- نفس التمرين السابق مع إضافة مد الذراعين عقب وضع الكفين أسفل الكتفين مع بقاء الركبتين منثنيتين0  
( 6- أداء الدحرجة الخلفية المكورة على مستوى مائل للعمل على تزايد السرعة ومعرفة الطريق السليم لسير الحركة تكور – (الكفان على الأرض)0

(تكور – الكفان على الأرض) (أداء الدحرجة الخلفية المكورة على المستوى الأفقي0 7-

الاداء الفني للدحرجة الامامية (القفز)

1- الجري والارتقاء يكون بكلتا الرجلين لدفع الأرض للطيران لأعلى وإلى الأمام0  
2- مرحلة طيران الجسم وفيها يكون الجسم مفروداً تماماً وعالياً والذراعان في وضع مائل عالياً والرأس أعلى0  
3- أثناء الطيران في الهواء يكون الجسم مقوساً بسيطاً0  
4- عند بدء الهبوط تمرجح الذراعان من مائل عالياً إلى أماماً والكفان يتجهان إلى الأرض0  
5- الهبوط يكون بوضع اليدين على الأرض والأصابع تتجه إلى الأمام والجسم مفرود لمحاولة المرور بوضع الوقوف على اليدين0  
6- بعد المرور على وضع الوقوف على اليدين يثنى الرأس والركبتان على الصدر وينثني العمود الفقري لأداء الدحرجة الأمامية المكورة0  
7- تمتد الرجلان عقب الانتهاء الدحرجة ويمد الطالب نفسه للوصول إلى الوقوف

0  
  
الخطوات التعليمية:

 1- أداء الدحرجة الأمامية المكورة0   
2- أداء الدحرجة الأمامية المكورة من الجري بالارتقاء0  
3- الجري والارتقاء للوثب مع عمل دحرجة أمامية لتعدية بعض من أجزاء الصندوق العليا0  
4- نفس التمرين السابق مع زيادة الارتفاع تدريجياً مع اليدين بعيداً إلى الأمام0  
5- نفس التمرين السابق مع زيادة مد الجسم

للدحرجة الخلفية  الاداء الفني

1- وضع الكفين على الأرض يكون بجانب الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين0  
2- وضع الكفين على الأرض يكون مبكراً0  
3- رفع الرجلين يبدأ عندما يتقارب الجسم إلى وضع الرقود0  
4- مد الجذع ويكون من مفصلي الفخذين وبسرعة (فجأة)0  
5- المد يكون بقذف مشطي القدمين إلى أعلى0  
6- دفع الأرض يأتي بعد الذراعين أثناء مد الجذع لأعلى0  
 7- أثناء مد الذراعين تكون الذقن والرأس بين اليدين والصدر للأمام0

الخطوات التعليمية:  
1- من الوقوف على الكتفين ثني ومد الجذع من مفصلي الفخذين (عمل منفاخ)0  
2- نفس التمرين السابق وأثناء مد الجذع يساعده زميلان واقفان جانبي الطالب حيث يمسكانه عند الساقين ليساعداه على المد السريع للذراعين كذا مد الجذع للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين (ليتعرف الطالب على الخط السليم لسير الحركة)0  
(3- رقود على الظهر – الكفان أسفل الكتفين وبجانب الرأس) رفع الرجلين حتى يلامسا الصدر تقريباً ومع مد الجذع عالياً مد الذراعين بسرعة للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين0  
(4- جلوس طولاً – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشطين ثم مده للوصول إلى وضع الرقود واليدين بجانب الرأس ورفع الرجلين مع مد مفصلي الفخذين بسرعة كذا مد الذراعين للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين0

الاداء الفني للوقوف على الراس

 1- اليدان باتساع الصدر0  
2- الأصابع تشير إلى الأمام0  
3- وضع الرأس على الأرض بحيث تعمل مثلثاً متساوي الساقين مع اليدين0  
4- استناد الرأس يكون على الجبهة وعلى وجه التحديد نقطة التقاء الرأس بالجبهة (عند منبت الشعر)0  
5- الجسم يكون مفروداً على استقامته وعمودياً على الأرض0  
6- عضلات الجسم أثناء أداء الحركة تكون مشدودة0  
الخطوات التعليمية  
(1- جلوس على أربع مع وضع الجبهة على الأرض) دفع الأرض بالقدمين للوصول إلى وضع الوقوف على الرأس والركبتان مثنيتان على الصدر (يلاحظ عدم الثبات)0  
(2- جلوس على أربع) الوقوف على الرأس والركبتان مثنيتان ثم مدهما فثنيها ثانية للرجوع (التمرين بالمساعدة من الجانب يد على الظهر والأخرى على عضلات الفخذ الأمامية)0  
(3- وقوف على أربع فتحاً- سند الجبهة على الأرض) رفع الرجلين ببطء للوصول إلى وضع الوقوف على الرأس فتحاً ثم ضم الرجلين والثبات0  
(4- جلوس على أربع- الرجل اليمنى خلفاً) مرجحة الرجل خلفاً عالياً تتبعها الرجل المرتكزة والارتكاز على الأرض بالجبهة للوقوف على الرأس0  
( 4- جلوس على أربع- الركبتان مضمومتان بين اليدين) الوقوف على الرأس0  
جثو) مرجحة الجسم للوقوف على الرأس (بالمساعدة)0 5-(  
8- أداء الحركة مع تقليل المساعدة تدريجياً إلى أن يمكن أداؤها بدون مساعدة ومن مختلف أوضاع البدايات.

 الاداء الفني لقفزة اليدين الأمامية  
1- الجسم مفرود في جميع المراحل التي تمر بها الحركة0  
2- الأذرع مفرودة ومشدودة والكفان يشيران إلى الخارج والمسافة بين الذراعين باتساع الصدر0  
3- يمر الجسم على وضع الوقوف على اليدين فتحاً عند تأديته للحركة0  
4- أثناء وضع الوقوف على اليدين يكون الرأس للأمام وفي وضعه الطبيعي0  
  5- الحركة منذ بدايتها حتى نهايتها على خط واحد (اليدان والرجلان) أي على خط مستقيم0  
6- الدفع باليد الأخيرة يكون قوياً0  
7- مرجحة الرجل الحرة تكون بشدة0

الخطوات التعليمية:  
1- (وقوف على أربع) الوقوف على الرأس (الرجلان مفتوحتان)0  
2- (وقوف- الطعن أماماً- الذراعان عالياً) الوقوف على اليدين  
3- (وقوف- الطعن أماماً- الذراعان عالياً) الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين0  
4- (وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) مرجحة الجسم على الجانبين بالتبادل مع رفع الرجلين جانباً بالتبادل0  
5- (وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) مرجحة الجسم جهة أحد الجانبين (لأخذ الاستعداد للحركة) وعند الرجوع أداء الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين (اتجاه الحركة من الجانب ويلاحظ أن الكفين على خط واحد)0  
6- (وقوف-  الطعن أماماً- ذراع عالياً والأخرى أماماً) يضع االطالب كف يده الأمامية على الأرض مع ربع لفة للخارج على أن تكون بجانب قدم الارتقاء (إذا كان الطعن على الرجل اليمنى فتكون الذراع اليمنى هي التي في الوضع أماماً والعكس صحيح) وعلى خط واحد من القدمين والذراع يضع الطالب الذراع الآخر على أن تكون الفتحة بين اليدين باتساع الصدر  وتمرجح الرجل الحرة للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين هذه الحركة بمساعدة المعلم أو الزميل بالسند من الخلف ويكون بمسك الرجلين من عند عضلات الفخذ الأمامية)0  
7- من وضع الوقوف على اليدين فتحاً عمل النصف الأخير للحركة مع ملاحظة طريقة السند الآتية:-

• أثناء الوقوف على اليدين والرجلان مفتوحتان يمسك الساند وسط الطالب بالمسكة العادية ثم يغير وضع يديه على الوسط لتأخذ شكل مقاطع اليدين (كروس) ويأتي النصف الأخير للحركة بأن يكمل الطالب الحركة بمساعدة الزميل أو المعلم0

8- (وقوف- الطعن أماماً- الذراعان عالياً) عمل الحركة دفعة واحدة بمساعدة المعلم0  
9- يرسم المعلم على المرتبة قدماً وكفاً وقدماً على نصف دائرة تقريباً والمسافات بينهما مقننة ويحاول الطالب أداء الحركة بأن يضع قدميه وكفيه على هذا الرسم بالضبط وعلى أن ينظر للمرسوم أثناء الأداء0  
10- (وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) مرجحة الجسم جهة أحد الجانبين لأخذ الاستعداد للحركة مع ملاحظة رفع الرجل التي في اتجاه الحركة قليلاً عند البدء وعمل القفزة الجانبية على اليدين (العجلة)0  
11- (وقوف فتحاً- الذراعان جانباً عالياً- حبل ممسوك بميل) أداء القفزة الجانبية على اليدين (العجلة) على أن ترتكز يد قبل الحبل والأخرى بعده ويرفع الحبل تدريجياً مع تكرار نفس التدريب حتى يصل الحبل إلى الوضع العمودي0

12- يقف الطالب على بعد قليل جداً مواجهاً للحائط ورجلاه مفتوحتان وذراعاه جانباً حيث يقوم بأداء حركة القفزة الجانبية على اليدين والغرض من مواجهته وقربه للحائط أن تحرص على عدم وجود أي زوايا في جسمه خصوصاً الوضع المنحني0  
13- (وقوف فتحاً- الذراعان جانباً- الظهر مواجه للحائط) عمل القفزة الجانبية على اليدين والغرض من مواجهة الظهر للحائط أن تحرص على ضمان امتداد الجسم حتى لا يظهر به أي تقوس0  
14- (وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) وعلى خط جير واضح مرسوم على الأرض يقوم الطالب بأداء الحركة ويكون هبوطه على نفس الخط والغرض من خط الجير المرسوم على الأرض ضمان سير الحركة في اتجاه مستقيم (المسافة بين الرجل واليد كالمسافة بين الذراعين أي باتساع الصدر)0  
15- تكرار الحركة باستمرار مع ملاحظة السند في المرات الثلاث أو الأربع الأولى كما يفضل أن تؤدى على خط جير مرسوم على الأرض0

ملحوظة:  
(يجب أن يكون التدريب الخاص بتعليم حركة القفزة الجانبية على اليدين العجلة) على كلا الجانبين فكثير من التلاميذ يؤدونها من جانب واحد فقط لذا يفضل ويجب عليها من كلا الجانبين واتقانها0  
16- أداء الحركة على خط مرسوم على الأرض عدة مرات وعلى كلا الاتجاهين0

الاداء الفني للوقوف على اليدين

 1- وضع الكفين على الأرض يكون باتساع الصدر والأصابع مفتوحة وتشير للأمام   
2-الذراعان مفرودتان تماما0  
3- الجسم على استقامة واحدة وعمودي على الأرض0  
4- محاولة إطالة جسم الطالب في حركة الوقوف على اليدين والضغط باليدين على الأرض لأسفل وهذا من شأنه أن يرتفع بالجسم بعيداً إلى أعلى0  
5- الاحتفاظ بالتوازن وذلك بواسطة مفصلي اليدين (الرسغ) أو بواسطة دفع أطراف الأصابع للأرض للأمام وللخلف أو بواسطة لف بسيط في الذراعين للداخل أو للخارج قليلاً0  
6- التنفس يكون حراً ومنتظماً0  
 7- الرأس تثنى للخلف قليلاً.  
8- انقباض جميع عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة للمقعدة أثناء حركة الوقوف على اليدين0

الخطوات التعليمية:

1- (انبطاح مائل عميق) التدرج في وضع المشطين إلى أعلى للوقوف على اليدين (استخدام عقل الحائط) إن وُجدت0  
2- (جلوس على أربع- الرجل الحرة خلفاً) مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً مع دفع الأرض بقدم الارتقاء والرجوع0  
3-(ارتكاز اتزاني على عارضة في مستوى الحوض) ثني الجذع أماماً أسفل لوضع الكفين على الأرض ثم مرجحة الرجلين عالياً خلفاً للوقوف على اليدين بالمساعدة0  
4-(جلوس على أربع) الدفع بالمشطين لمحاولة الوقوف على اليدين بالمساعدة0  
5-(جلوس على أربع- الرجل الحرة خلفاً) مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً مع الدفع بقدم الارتقاء للوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط ومحاولة الوقوف على اليدين بدون سند على الحائط وذلك بأن تدفع أحد القدمين الحائط بخفة وبساطة0  
6-(وقوف الذراعين عالياً- زميلان مواجهان) تبادل المرجحة للوقوف على اليدين حيث يستقبل التلميذ زميله بالسند عند مفصل الركبة من الخلف ويدفعه للعودة ثانية للوقوف0  
7-نفس التمرين السابق مع محاولة الثبات ولو لوقت قصير0  
8-يؤدي الطالب المرجحة للوقوف على اليدين بدون مساعدة أمام الحائط أو عقل الحائط ويدفع الحائط بالمشطين بخفة بسيطة لمحاولة الثبات في هذا الوضع (يلاحظ أن المسافة بين اليدين والحائط من 40-50 سم تقريباً)

الاداء الفني لجهاز طاولة القفز

المرحلة التمهيدية:

يجب أن يكون الاقتراب في خط مستقيم وأن تكون السرعة تزايديه وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتقاء0

-المرحلة الرئيسية:

 1-يجب أن تكون زوايا الارتقاء كبيرة لكي تصبح زاوية الصعود صغيرة فتعطي منحنى طيران عالٍ0

 2-عندما يندفع الجسم طائراً في الهواء يجب الاحتفاظ باستقامة الجسم والذراعان عالياً0  
3-يجب الهبوط على عنق الحصان بزاوية لا تقل عن 30 5 قرب المستوى الأفقي0  
4-عندما تصل الكتفان قرب المستوى العمودي تقذف القدمان فتحاً للأمام مع ثني مفصلي الفخذين ودفع طاولة القفز بالذراعين بقوة في لحظة وصول القدمين فتحاً قرب الذراعين مع رفع الذراعين مائلاً عالياً0  
5-عندما يصل الجسم لأقصى ارتفاع قرب نقطة السكون توقف حركة الرجلين وتمد زاويتا مفصلي الفخذين لأعلى يساعد على ذلك انتقال السرعة من الرجلين للطرف العلوي للجسم0

المرحلة النهائية

تمد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف على بعد 170 سم من طرف طاولة القفز.  
   
  
الخطوات التعليمية:

1-أداء النموذج أمام الطلاب مع شرح النقاط الفنية باختصار0  
2-المشي أماماً والوثب عالياً والهبوط مع ثني الركبتين0  
( 3-(وقوف عالٍ) الوثب عالياً والهبوط مع ثني الركبتين0  
4-الجري أماماً للاقتراب وأخذ الارتقاء الزوجي من فوق الخط أو سلم القفز0  
5-الجري أماماً للجلوس فتحاً فوق طاولة القفز.  
6-الجري أماماً للقفز فتحاً بالمساعدة0

 7- يكون الهبوط مع ثني الركبتين نصفاً والذراعان مائلاً عالياً والكعبان مضمومان والمشطان مفتوحان والنظر للأمام0  
8- تصحيح الأخطاء أولاً بأول0

 لقفزة الامامية على جهاز طاولة القفز الاداء الفني

\* المرحلة التمهيدية: (1)  الاقتراب يجب أن يكون في خط مستقيم ومن مسافة على بعد مناسب من سلم القفز (21م مثلاً) وأن تكون سرعته متزايدة حتى تبلغ أقصاها في الخطوات الأخيرة التي تسبق الارتقاء0  
\* المرحلة الرئيسية: (2)   الارتقاء يجب أن تكون زاوية الارتقاء كبيرة حتى تصبح زاوية الصعود صغيرة فتعطي منحنى طيران مرتفع مع قذف القدمين خلفاً بقوة ورفع الذراعين عالياً0  
   (3)  عندما يصل الجسم لأقصى ارتفاع يدور الجسم نصف دورة للأمام حول المحور العرضي للجسم حيث يصل لنقطة السكون في وضع يسمح له بالنزول على طرف طاولة القفز بالذراعين للوصول لوضع الارتكاز العمودي0

المرحلة النهائية:  
تتم حركة قفزة الأمامية حول المحو ر العرضي للجسم ويصبح في وضع يسمح له بالهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف الموازي المواجه خلف الذراعان عالياً

0  
   
الخطوات التعليمية:  
1- توضع طاولة القفز بالطول على ارتفاع 135سم وسلم القفز الهزاز على بعد 2 قدم من طرف طاولة القفز الخلفي ويوضع بين السلم والطاولة حبل على ارتفاع 140سم وعلى بعد 1 قدم من السلم0  
2- يقترب الطالب من مسافة مناسبة بسرعة متزايدة حتى تصبح سرعته في الخطوة الأخيرة قبل أخذ الارتقاء اعلى ما يُمكن0  
3- يصدم الطالب السلم في منتصف النصف الأمامي لأخذ الارتقاء والصعود في اتجاه زاوية 85 5 تقريباً بالقرب من المستوى الأفقي مع قذف القدمين خلفاً عالياً بقوة مع رفع الذراعين أماماً عالياً حيث يندفع الجسم للأمام ولأعلى طائراً في الهواء0

4- عندما يصل الجسم لأقصى ارتفاع وقبل وصوله لنقطة السكون يدور الجسم حول المحور العرضي له نصف دورة للأمام مع استمرار رفع الذراعين عالياً واستقامة الجسم حيث يصل لنقطة السكون لوضع يسمح له بالنزول حيث يهبط الذراعين على طرف الحصان الأمامي لوضع الارتكاز العمودي مع استمرار حركة شقلبة الجسم أماماً0  
5- عندما يصل الكتفان بعد المستوى العمودي تقريباً تدفع الذراعان الطاولة بقوة مع ملاحظة استقامة زاوية ذراع الجذع لأقصى مدى حيث يندفع الجسم طائراً للأمام ولأعلى0

 6- عندما يصل الجسم لأقصى ارتفاع ممكن وقبل وصوله لنقطة السكون تقوس المنطقة القطنية مع رفع الذراعين عالياً والرأس بين الذراعين عمودية على الجذع وعندما يصل الجسم لنقطة السكون تمد جميع زوايا الجسم حيث تتم حركة القفزة الأمامية حول المحور العرضي للجسم في وضع يسمح له بالهبوط حيث يهبط لأسفل تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف الموازي بالخلف الذراعان عالياً0

ملاحظة:

عند أخذ الارتقاء والطيران ألا يلمس الطالب الحبل حتى يتعود على الصعود في اتجاه الزاوية المطلوبة للحصول على الارتفاع المطلوب0

 7- تكرر الخطوات السابقة من (1) إلى (6) مع ملاحظة استعمال سلم القفز الثابت مع مساعدة الطالب في بادئ الأمر ثم الإقلال من المساعدة حتى يؤدي التلميذ الحركة بدون مساعدة0

طريقة السند- الطريقة المزدوجة:

 1- يقف ساندان على جانبي الطرف الأساسي للطاولة موازياً مواجهاً خارجاً ويقف ساند ثالث على أحد جانبي سلم القفز0

 2-عند أخذ الطالب الارتقاء يدفع الساند الثالث الطالب من المنطقة أعلى الفخذين والمنطقة القطنية لأعلى وللأمام في اتجاه  زاوية الصعود0  
3- عند وضع التلميذ اليدين على طرف الطاولة الأمامي للشقلبة يمسك كل من الساندين الآخرين باليد القريبة من الطاولة يد الطالب واليد البعيدة توضع أسفل في وسط الطالب من الخلف لمساعدته على الطيران ومتابعته للهبوط على الأرض

الميزان الامامي :  
يعتبر وقوف الميزان الامامي مــــن أسهل الموازين الموجودة في الجمناستك ولا  
يخلو أي تمرين أرضي منـــــه ويكون الجسم فـــــــي هذه الحركة متزن على رجل  
واحدة ويحتاج الميزان الامامي الى عضلات مشدودة وتوافق عضلــــــــي عصبي  
لصغر قاعدة الارتكاز ( القدم ) .   
النواحي الفنية للاداء الميزان الامامي:  
1- من وضع الوقوف يرفع اللاعب الذراعين أماما – مائلا عاليا .   
2- يبدأ اللاعب أو اللاعبة بميل الجذع للأمام وعضلات جسمـــــــــه مشدودة يأخذ   
الرأس وضع خلفيا ويرفع رجله اليمنى أو اليسرى بحركة مستمرة الى الخلف عاليا .   
3- مــــــــــــــــع ميـــل الجذع للأمام تتحرك الذراعان للجانــــب وتكون ممدودتين و  
الاصابع متلاصقة حتى يصل الجسم الى الوضع الافقي ويظهر تقوسا .  
4– ويفضل أن يوجه مشط قدم الارتكاز الى الامام للمساعدة فـــــــــــي الثبات وتكون   
ركبة قدم الارتكاز ممدودة وغير مثنيــــــــــة باستقامة واحدة وعمــــــل ميزان بحيث   
يكون الرأس والجذع والذراعان بمستوى واحد .   
**الأخطاء الشائعة :**  
1- ثني ركبـــــة رجل الارتكاز .  
2- رفع الجذع للأمام.  
3- رفع لرأس أعلى مــن الذراعين .  
4- ثني مفصل فخذ الرجل المرفوعة .  
طرق المساعدة :-   
توجد طريقتان:-  
1- من الامام والسند أو المساعدة تكون بمسك كفى اللاعــــــــــب أو اللاعبة .  
2- من الجانب اليد الخارجية على الصدر والاخرى على عضلة الفخذ الامامية   
للرجل المرفوعة كما يمكن أن يضع الساند مشط رجله على مشط رجل اللاعب المرتكزة وذلك أثناء أسناده والغرض هو تثبيت اللاعب ومنعه من الحركة الناتجة  
عن عدم أتزانة .

د. عبير علي المعموري