

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات الجمناستك الفني

الشقلبة الأمامية من على حضان القفز: المراحل الفنية للحركة:

* المرحلة التمهيدية:

(١) الاقتراب يجب أن يكون في خط مستقيم ومن مسافة على بعد مناسب من سلم القفز (٢١م مثلاً) وأن تكون سرعته متزايدة حتى تبلغ أقصاها في الخطوات الأخيرة التي تسبق الارتقاء.

* المرحلة الرئيسية:

(٢) الارتقاء يجب أن تكون زاوية الارتقاء كبيرة حتى تصبح زاوية الصعود صغيرة فتعطي منحنى طيران مرتفع مع قذف القدمين خلفاً بقوة ورفع الذراعين عالياً.
(٣) 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 الحضان بالذراعين للوصول لوضع الارتكاز العمودي.

* المرحلة النهائية :

تتم حركة الشقلبة الأمامية حول المحور العرضي للجسم ويصبح في وضع يسمح له بالهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف الموازي المواجه خلف الذراعان عالياً.

* الخطوات التعليمية:

- 1- يوضع الحضان بالطول على ارتفاع ١٣٥سم وسلم القفز الهزاز على بعد ٢ قدم من طرف الحضان الخلفي ويوضع بين السلم والحضان حبل على ارتفاع ١٤.سم وعلى بعد ١ قدم من السلم.
- 2- يقترب التلميذ من مسافة مناسبة بسرعة متزايدة حتى تصبح سرعته في الخطوة الأخيرة قبل أخذ الارتقاء أرفع ما يمكن.
- 3- يصدم التلميذ السلم في منتصف النصف الأمامي لأخذ الارتقاء والصعود في اتجاه زاوية ٨٥ ٥ تقريباً بالقرب من المستوى الأفقي مع قذف القدمين خلفاً عالياً بقوة مع رفع الذراعين أماماً عالياً حيث يندفع الجسم للأمام ولأعلى طائراً في الهواء.

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 شقلمبة الجسم أماماً.

5- عندما يصل الكتفان بعد المستوى العمودي تقريباً تدفع الذراعان الحصان بقوة مع ملاحظة استقامة زاوية ذراع الجذع لأقصى مدى حيث يندفع الجسم طائراً للأمام ولأعلى.

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 الشقلمبة الأمامية حول المحور العرضي للجسم في وضع يسمح له بالهبوط حيث يهبط لأسفل تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف الموازي بالخلف الذراعان عالياً.

ملاحظة:

عند أخذ الارتقاء والطيران ألا يلمس التلميذ الحبل حتى يتعود على الصعود في اتجاه الزاوية المطلوبة للحصول على الارتفاع المطلوب.

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

طريقة السند- الطريقة المزدوجة:

1. يقف ساندان على جانبي الطرف الأساسي للحصان موازياً مواجهاً خارجاً ويقف ساند ثالث على أحد جانبي سلم القفز.

2. عند أخذ التلميذ الارتقاء يدفع الساند الثالث التلميذ من المنطقة أعلى الفخذين والمنطقة القطنية لأعلى وللأمام في اتجاه زاوية الصعود.

3. عند وضع التلميذ اليدين على طرف الحصان الأمامي للشقلمبة يمسك كل من الساندين الآخرين باليد القريبة من الحصان يد التلميذ واليد البعيدة توضع أسفل في وسط التلميذ من الخلف لمساعدته على الطيران ومتابعته للهبوط على الأرض.