



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الحركات الأرضية القفزة العربية

محاضرة في مادة الجمباز الفني
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة
الدراسة (الصباحية والمسائية)

اعداد التدريسي
أ.م.د ثامر تركي مناع المحلاوي

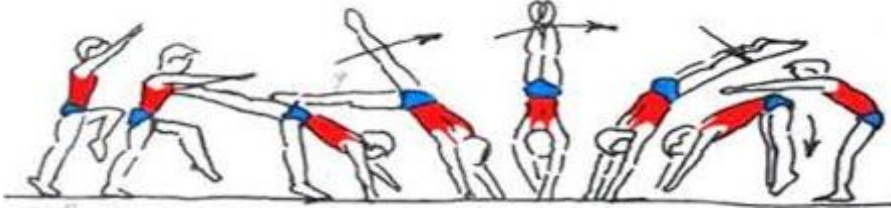
1446 هـ

2025 م

القفزة العربية

(أ) النواحي الفنية:

تعتبر حركة القفزة العربية من الحركات الأساسية والمهمة في لعبة الجمناستيك ، وأهميتها ترجع إلى كونها حركة ربط لكثير من الحركات ، فقفزة اليدين الخلفية والقلبة الهوائية الخلفية بأنواعها المتكورة والمنحنية والمستقيمة، والقلبات الجانبية والقلبات الهوائية الأمامية والقفزة الطائرة بعد نصف دورة كلها تؤدي بعد حركة القفزة العربية، ولذا نرى اهتمام المدربين بتعليمها مباشرة بعد تعليم العجلة البشرية، إن القفزة العربية ما هي إلا حركة العجلة البشرية مع ربع دورة، والاختلاف بينهما هو في وضع اليدين على الأرض وضم الرجلين قبل الوصول إلى مرحلة الوقوف على اليدين ثم خطفهما للأسفل بحركة ثني من الورك مع دفع الأرض باليدين ، الشكل (1) .



الشكل رقم (1)

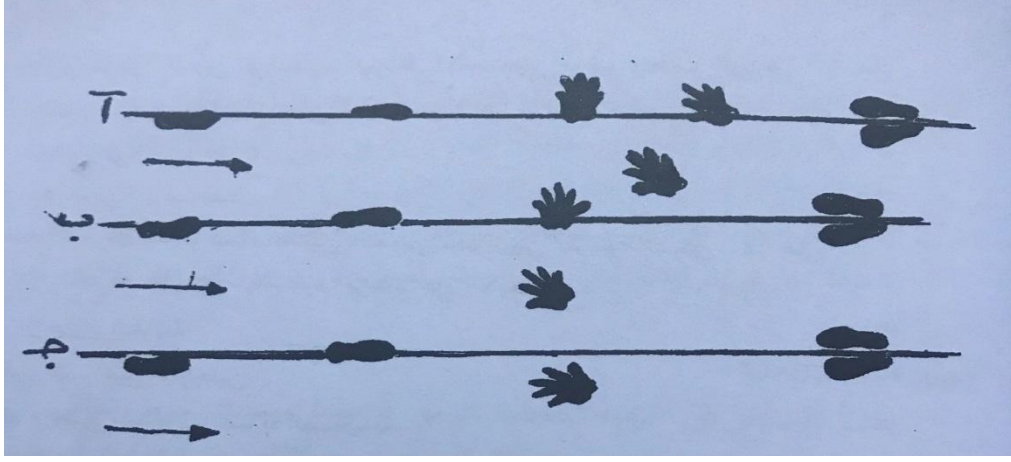
القفزة العربية

ويمكن أداء القفزة العربية من الوقوف، ومن القفز، ومن العدو التقريبي .

فبعد الحجلة في نهاية العدو التقريبي تمرجح الذراعين للأمام الاسفل مع مرجحة الرجل القائدة للخلف الأعلى من فوق الرأس والنهوض بالرجل الثانية (الناهضة) وإحاقها بالرجل الأولى مباشرة قبل الوصول إلى مرحلة المرور بالوقوف على اليدين، ثم قتل الجسم نصف دورة مع خطف الرجلين للأسفل بسرعة ودفع الأرض باليدين، ووضع اليدين على الأرض تكون واحدة بعد الأخرى وبعيد مناسب عن الرجل الناهضة، وتكون بثلاث طرق .

إما أن تكون على استقامة واحدة مع استقامة خط سير الرجلين في المنتصف كما في الشكل (2 - أ)، أو اليد الأولى على استقامة خط سير الرجلين و في المنتصف واليد الثانية إلى

الجانب كما في الشكل (2 - ب) ، أو توضع اليد الأولى على الجانب المعاكس لخط سير الرجلين والأخرى على الجانب الثاني كما في الشكل (2 - ج).



الشكل رقم (2)

طرق وضع اليدين خلال أداء الحركة

وفي جميع الحالات تكون أصابع اليدين مؤشرة بالاتجاه المعاكس لسير الحركة تقريباً وذلك لتسهيل عملية فتل الجسم والدفع بهما .

وبعد مرور الجسم بالوقوف على اليدين تخطف الرجلان للأسفل بقوة بثني مفصل الورك ودفع الأرض باليدين في الوقت نفسه ووضع القدمين على الأرض بعد خطف الرجلين للأسفل ، تعتمد في مسافتها عن مكان اليدين على نوعية الحركة التي بعدها، فإذا كانت حركة قفزة اليدين الخلفية بعدها ، وجب أن تكون القدمين قريبة جداً من مكان ارتكاز اليدين ليكون مركز ثقل الجسم خلف القدمين مما يسهل عملية أداء قفزة اليدين الخلفية، أما إذا كانت حركة القلبية الهوائية الخلفية بعدها وجب أن تكون القدمين بعيدة عن مكان ارتكاز اليدين على الأرض مركز ثقل الجسم أمام القدمين مما يسهل ارتفاع الجسم للأعلى أثناء الأداء .

(ب) الخطوات التعليمية (خطوات التدرج):

- 1- من متطلبات هذه الحركة أن يتقن اللاعب حركة العجلة البشرية.
- 2- الوقوف على اليدين بالمساعدة ثم عمل نصف دورة وخطف الرجلين للأسفل.
- 3- أداء نفس التمرين السابق (٢) ولكن عمل النصف دورة يكون مباشرة، بعد المرور بالوقوف على اليدين بالمساعدة.
- 4- أداء الوقوف على اليدين مع نصف دورة أثناء المرور به على البساط الموضوع على الجدار ، والقسم الأمامي من الجسم يركز على البساط.
- 5- الوقوف على اليدين في بداية البساط الإسفنجي ، ثم خطف الرجلين للأسفل والدفع باليدين (الغرض من هذا التمرين هو لتوقيت خطف الرجلين ودفع الأرض باليدين في آن واحد).
- 6- أداء الحركة بالمساعدة.
- 7- أداء الحركة بدون مساعدة بين الخططين المتوازيين المرسومين على الأرض.
- 8- أداء الحركة على خط مستقيم مرسوم على الأرض.

(ج) الأخطاء الشائعة:

- 1- ثني الذراعين والرجلين.
- 2- عدم وضع اليدين بالصورة الصحيحة.
- 3- مرجحة الرجل الحرة للجانب.
- 4- قتل الجذع قبل وضع اليدين ومرور الجسم بالوقوف على اليدين .
- 5- عدم ضم الرجلين بسرعة في مرحلة الوقوف على اليدين وبقاؤهما مفتوحتين لحين وصولهما للأرض.
- 6- عدم خطف الرجلين مع دفع الأرض باليدين في آن واحد.
- 7- وضع اليدين قريبة جداً من الرجل الناهضة وفي آن واحد.

(د) طرق تصحيح الأخطاء :

- 1- إعادة العجلة البشرية واتقانها بصورة صحيحة.
- 2- إعادة الوقوف على اليدين مع نصف دورة بالمساعدة.
- 3- التدريب على خطف الرجلين ودفع الأرض باليدين في آن واحد (التوقيت بينهما ويكون بالوقوف على اليدين بالقرب من حافة البساط الإسفنجي الكبير ثم خطف الرجلين والدفع باليدين).
- 4- لتصحيح وضع اليدين بصورة صحيحة يرسم على البساط علامتين لتكون محل ارتكاز اليدين عليهما، وأداء الحركة بصورة بطيئة.
- 5- لتصحيح وضع اليدين واحدة بعد الأخرى يتم بأداء الحركة وكأنها تؤدي بذراع واحدة (الذراع الأخرى بجانب الجسم) ثم توضع اليد الثانية على الأرض بعد أن يمر مركز ثقل الجسم على الذراع الأولى.
- 6- لتصحيح خطأ عدم ضم الرجلين بسرعة، ومرجحتهما من فوق الرأس يكون بإعادة تمرين الوقوف على اليدين مع نصف دورة على البساط المرتكز على الجدار.

(هـ) طرق المساعدة:

يقف المساعد على الجهة المعاكسة للرجل الناهضة ويمسك وسط الطالب من الجانبين فوق الورك لمساعدته على دوران الجسم (مسكة دوران أمامية) ثم وضع اليدين تحت البطن وفوق الظهر لمساعدته على خطف الرجلين والدفع باليدين.