



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

حركات القفز على طاولة (منصة) القفز
مهارة القفزة المتكورة داخلاً

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

اعداد التدريسي
أ.م.د ثامر تركي مناع المحلاوي

1446 هـ

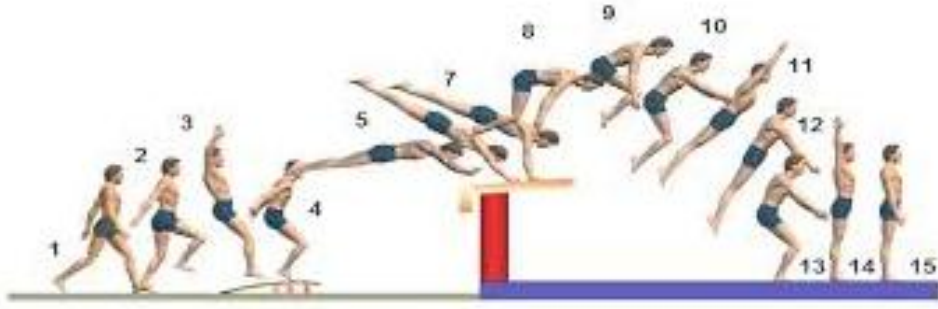
2025 م

القفزة المتكورة داخلاً (ضماً)

(أ) النواحي الفنية:

لا تختلف القفزة المتكورة داخلاً عن القفزة فتحاً إلا في وضع أو حركة الرجلين، فنواحيها الفنية من بداية الركضة التقريبية إلى الهبوط، متشابهة مع النواحي الفنية للقفز فتحاً.

والاختلاف هو بدلاً من فتح الرجلين جانباً بعد وصولهما إلى نقطة سكونهما في مرجحتها للخلف الأعلى نقوم بثني الركبتين وضمهما للصدر ثم مدهما في نهاية الطيران الثاني استعداداً للهبوط، الشكل (1).



الشكل رقم (1)

القفزة المتكورة داخلاً

(ب) الخطوات التعليمية (خطوات التدرج):

- 1- الاستناد الأمامي، ثم ثني ومد الذراعين مع التصفيق، لغرض الاحساس بدفع اليدين.
- 2- الاستناد الأمامي ثم ثني ومد الركبتين بالقفز، لغرض الاحساس بثني الركبتين وسحبهما للصدر.
- 3- الوقوف والقفز للأعلى بثني وسحب الركبتين للصدر وذلك لغرض الاحساس والشعور بالثني للركبتين.
- 4- القفز على الحصان الصغير بارتفاع مناسب.

5- أداء الحركة بزيادة المسافة بين لوحة النهوض وطاولة القفز تدريجياً وكذلك زيادة ارتفاعه.

(ج) الأخطاء الشائعة:

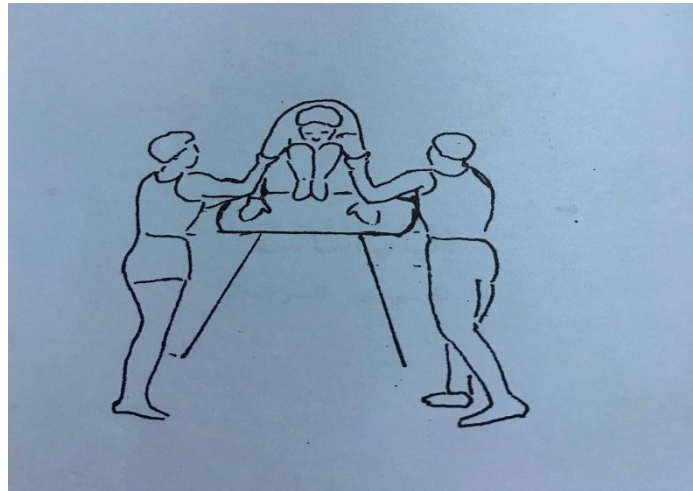
- 1- ثني الركبتين سريعاً وسحبهما للصدر لحظة ترك لوحة النهوض.
- 2- ثني الذراعين.
- 3- ثني الركبتين قليلاً وعدم سحبهما للصدر.
- 4- فتحة الذراعين واسعة أو ضيقة.
- 5- النظر للأسفل.
- 6- الركضة التقريبية خاطئة.
- 7- النهوض والطيران غير جيد.
- 8- عدم خطف الرجلين للخلف الأعلى.
- 9- ثني الجذع أثناء طيرانه الأول أو تقوس الظهر.
- 10- الدفع الضعيف لليدين.
- 11- عدم إيقاف حركة ثني الرجلين قبل وصولهما إلى مستوى نهاية طاولة القفز.
- 12- الهبوط قريب جداً من طاولة القفز.

(د) تصحيح الأخطاء :

- 1- إعادة بعض خطوات التدرج الضرورية وحسب نوعية الخطأ في الحركة.
- 2- التدريب على تقوية عضلات القفز للرجلين والتدريب على النهوض الصحيح.
- 3- التدريب على الركضة التقريبية الصحيحة وعلى الارتقاء.
- 4- استعمال أكثر من لوحة نهوض واحدة أو استعمال القفاز المفتوح أو (الميني ترامبولين) لزيادة ارتفاع الجسم في الطيران.

(هـ) طرق المساعدة:

يقف مساعد واحد أو مساعدان على جانب طاولة القفز ويمسك الطالب بمسكة التثبيت اي يد تمسك رسغ اليد والأخرى تمسك العضد ، الشكل (2).



الشكل رقم (2)