

التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
/	القسم
Artistic gymnastics	المادة باللغة الانجليزية
الجمناستك الفني	المادة باللغة العربية
الثانية	المرحلة الدراسية
م.د امير جابر مشرف	اسم التدريسي
Headstand	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
الوقوف على الراس	عنوان المحاضرة باللغة العربية
محاضرة رقم (8)	رقم المحاضرة
المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين-بنات) د. شيماء عبد مطر – يعقوب يوسف عبد الزهرة	1المصادر والمراجع
فن الحركات الأرضية للجمباز (د. احمد إبراهيم شحاته-د. احمد فؤاد الشاذلي)	

محتوى المحاضرة

الوقوف على الرأس:

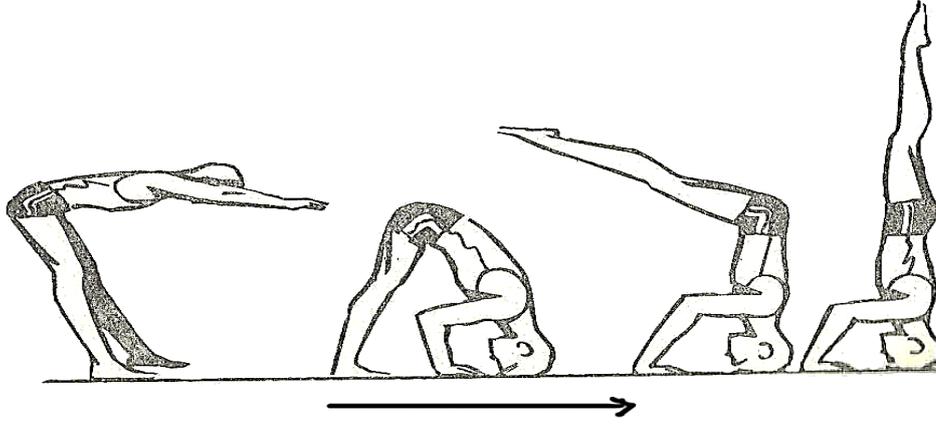
يعد الوقوف على الرأس من الحركات غير الصعبة والتي يميل في أداؤها حتى الأطفال الصغار، وتعد أيضاً من الحركات الجميلة التي تعطي للمبتدئين في بادئ الأمر وسهولة أداؤها ناتج عن اعتمادها على قاعدة ارتكاز كبيرة وشكل الجسم والقاعدة التي يرتكز عليها الجسم تتكون من مثلث متساوي الساقين قمته تكون رأس اللاعب وقاعدته الخط الواصل بين الكفين وضلعاه الخطان الواصلان بين الرأس واليدين وتكون أصابع اليدين متجهة للأمام وبانحراف قليلاً للخارج والمرفقان للداخل مع ثني الذراعين قليلاً للمساعدة على تثبيت وضع الجسم وعدم سقوطه إلى الأمام أو الخلف.

ويجب أن يكون ارتكاز الرأس على الجبهة (نهاية الجبهة ومقدمة الرأس) أما شكل الجسم فيكون على استقامة واحدة من المشطين إلى الرأس ويكون مركز ثقل الجسم على استقامة الرأس والرجلين وفي المنتصف تماماً وليس في الوسط وعضلات الجسم تكون مشدودة.

الأخطاء المتوقعة لمهارة الوقوف على الرأس

1. عدم تشكيل مثلث متساوي الساقين لقاعدة الارتكاز أي وضع الرأس والكفين على استقامة واحدة (قاعدة الارتكاز صغيرة).

2. وضع الرأس على البساط (على الوجه أو على قمة الرأس).
3. تقوس بالظهر أو انحناء بالجسم.
4. رفع الجسم بسرعة مما يسبب فقدان التوازن والسيطرة على الجسم.
5. وضع اليدين قريباً من الرأس مما يسبب عدم سعة قاعدة الارتكاز أو بعيداً عنه.



يوضح مهارة الوقوف على الرأس

