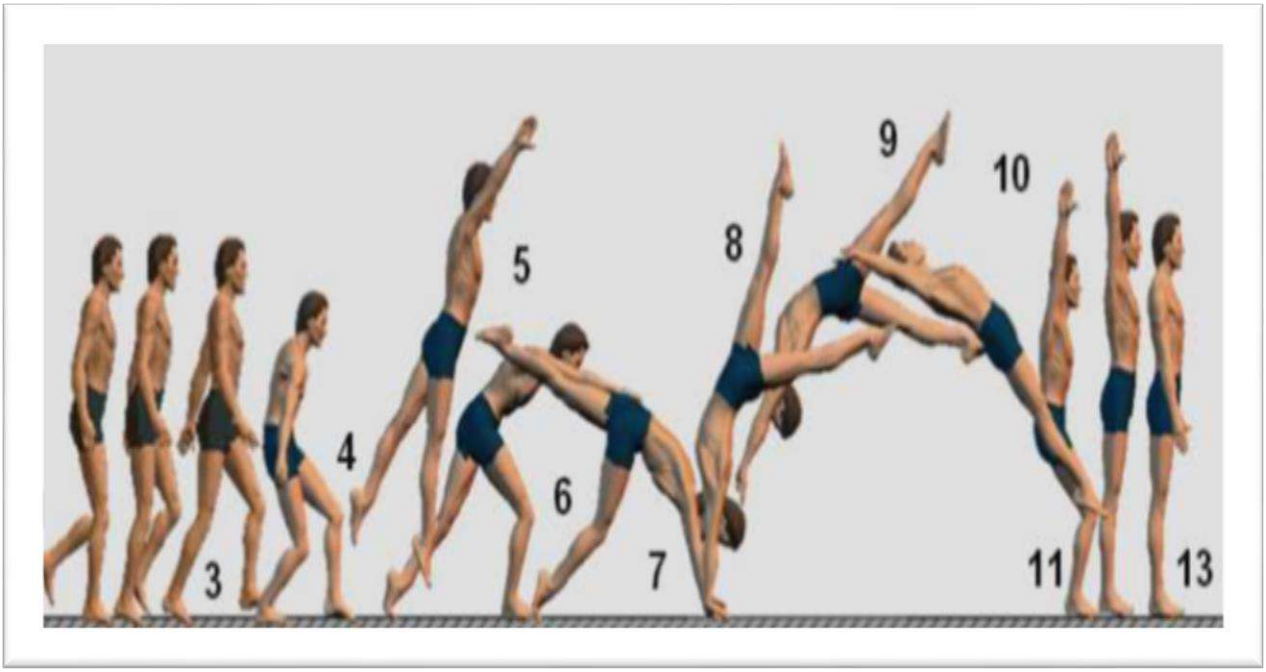
الأخطاء الشائعة

١. انحناء غير كافي عند محاولة وضع اليدين على الأرض.
٢. ضعف الدفع باليدين.
٣. وضع اليدين قريباً جداً من اليدين، مما يؤدي إلى اختلال التوازن للخلف.
٤. عدم وضع اليد الثانية أمام الأولى على الأرض للمساعدة على أداء الهبوط مع ربع لفة.
٥. عدم ثني مفصلي الفخذين بسرعة للوقوف.

طريقة المساعدة

يقف المساعد قريباً من الطالب على الجانب القريب من قدم الارتقاء، ويمسك المساعد بيده القريبة منطقة الحوض للاعب في أثناء أداء الحركة، وبيده البعيدة يمسك الجهة البعيدة من أعلى منطقة الحوض الجانبية، ثم يقوم المساعد بمساعدة الطالب على المرور بوضع الارتكاز العمودي لمساعدته على لف الجسم ربع لفة في أثناء أداء الحركة.

قفزة اليدين الأمامية (Hand spring):



يتم خلالها دوران الجسم حول محوره العرضي، وغالباً ما تؤدى هذه الحركة من الركضة التقربية، ويمكن أدائها من الارتقاء (الحجل) الفردي أو الزوجي.

النواحي الفنية

١. الركضة التقربية ثم الحجل على إحدى الرجلين، ورفع الرجل الأخرى للأمام وهي مثنية، مع رفع الذراعين أماماً عالياً.
٢. الارتكاز على قدم الارتقاء مع ميلان الجذع للأمام الأسفل.
٣. مرجحة الرجل الخلفية إلى الأعلى مع مد الذراعين لوضعهما على الأرض، وبقاء الرأس بين الذراعين.
٤. وضع الذراعين على الأرض باتساع عرض الصدر وهما ممدودتان، واتجاه الأصابع إلى الأمام.
٥. مرجحة رجل الارتقاء للخلف الأعلى، لتلتحق بها الرجل الخلفية قبل وصول الجسم إلى الوضع العمودي على الأرض.
٦. مد الذراعين كاملاً لغرض وصولهما إلى وضع الوقوف على اليدين.
٧. دفع الذراعين للأرض بقوة مع تقوس قليل بالظهر في أثناء الطيران.
٨. بعد اكتمال دوران الجسم والرجلان مضمومتان وممدودتان، ملامسة القدمين للأرض عند الهبوط على المشطين أولاً قبل الوقوف على القدمين، وذلك لامتصاص قوة اصطدام الجسم بالأرض الشكل (٥٧).



الشكل (٥٧)

قفزة اليدين الأمامية

الأخطاء الشائعة

١. الاقتراب والحجل الخاطئ.

٢. عدم مد الذراعين للأمام على امتداد الجذع.

٣. وضع اليدين على الأرض قريباً جداً من قدم الارتقاء.

٤. دفع الكتفين للأمام.

٥. عدم الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين.

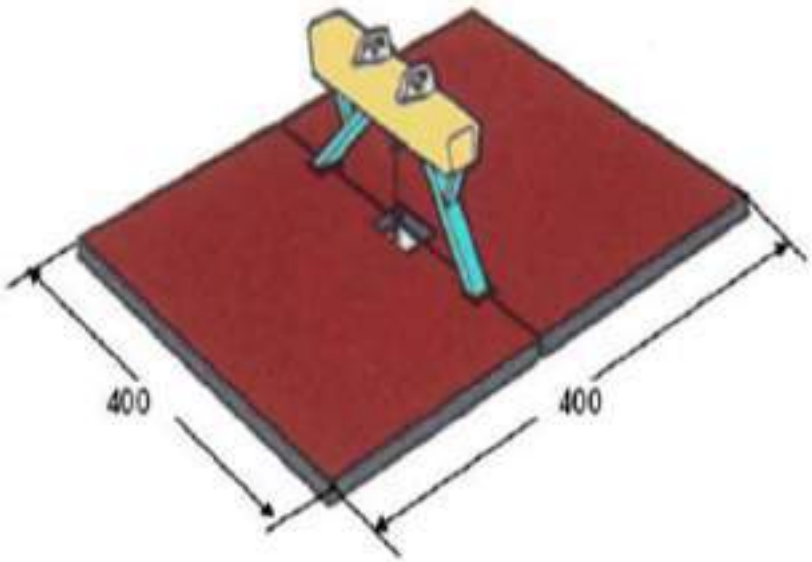
٦. عدم خطف الرجل الخلفية بقوة وسرعة.

٧. عدم وجود مرحلة طيران قبل الهبوط.

٨. عدم الدفع الكافي باليدين.

جهاز حصان (الحلق) المقابض

Pommel Horse



الارتفاع (١١٥سم) عن الأرض و (١٠٥ سم) عن سطح المرتبة

اسم الجهاز: جهاز حصان الحلق (المقابض)

رسم الجهاز: 

رمز الجهاز: ph

مصطلح الجهاز: Pommel Horse

أقسام جهاز حصان (الحلق) المقابض

يقسم الى (٥) خمسة مناطق و (٣) أجزاء كما موضح بالشكل (٥٨)

الأجزاء الثلاثة هي:

١. **الكفل في بداية الجهاز**

٢. **المقبضين**

٣. **الكفل في نهاية الجهاز**

المناطق الخمسة هي:

١. **الكفل**

٢. **المقبض**

٣. **بين المقبضين**

٤. **المقبض**

٥. **الكفل**



الشكل (٥٨)

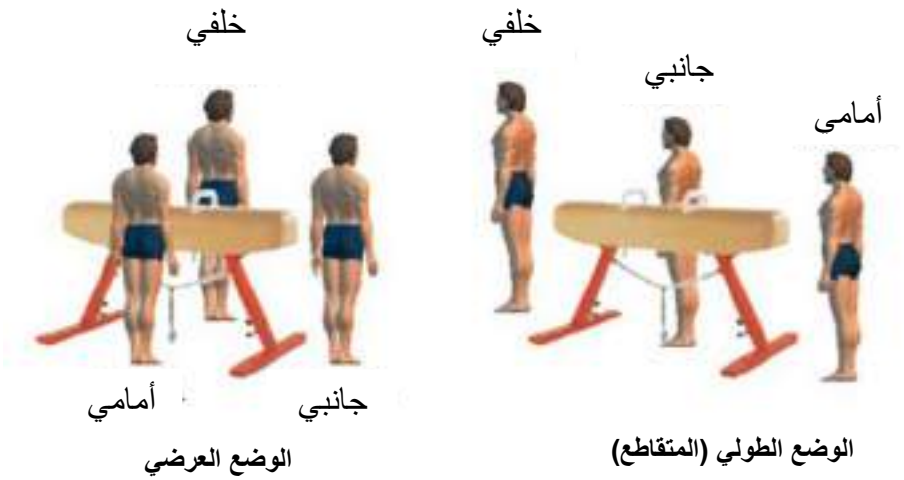
أقسام جهاز حصان (الحلق) المقابض

الأوضاع المتعلقة بجهاز حصان (الحلق) المقابض:

تتضمن الأوضاع المتعلقة بجهاز حصان (الحلق) المقابض وضعين رئيسيين هما:

أ . الوضع الطولي.

ب . الوضع العرضي أو الموازي. وكما موضح في الشكل (٥٩)



الشكل (٥٩)

الأوضاع المتعلقة بجهاز حصان (الحلق) المقابض

خصائص حركات جهاز حصان المقابض:

١. من خصائص هذا الجهاز أن الحركات الدائرية (الدورانات) التي تؤدى عليه تكون بنوعين:

• حركات مرجحات دائرية بفتح الرجلين وبصورة عمودية وتسمى بـ (Flair).

• حركات مرجحات دائرية برجلين متلاصقتين وبصورة موازية للأرض تقريباً.

ويشترط هذين النوعين من المرجحات يجب أن تكون كبيرة (واسعة) والى أبعد مدى.

٢. ومن طبيعة هذا الجهاز صعوبته عن بقية الأجهزة الأخرى، لذا يجب أن يوضع ذلك في الاعتبار عند التدريب على هذا الجهاز من قبل المدرب والمتدرب، وصعوبته ناتجة من:

(أ) تحويل مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) من يد الى أخرى باستمرار في كل حركة.

(ب) تتميز حركاته بالاستمرارية وبدون توقف.

٣. يتوجب أداء الحركات على جميع مناطق وأجزاء الحصان.

أنواع الحركات على جهاز حصان (الحلق) المقابض:

• حركات مرجحة الرجل الواحدة وتسمى بالمقصات (Scissors).

• الانتقالات الطولية الأمامية (Magyar)، والخلفية (Sivado).

• المرجحات الروسية (Russian wend swing)، والدورانات، والفلير مع أو بدون السبندل (Spindle)، والمرور بالوقوف على اليدين بالمرجحة، و بدون ثبات.

. الحركات التي تؤدي بالمرور للوقوف على اليدين لا يجوز فيها الثبات ولا يجوز فبها استخدام القوة للمرور بالوقوف على اليدين.

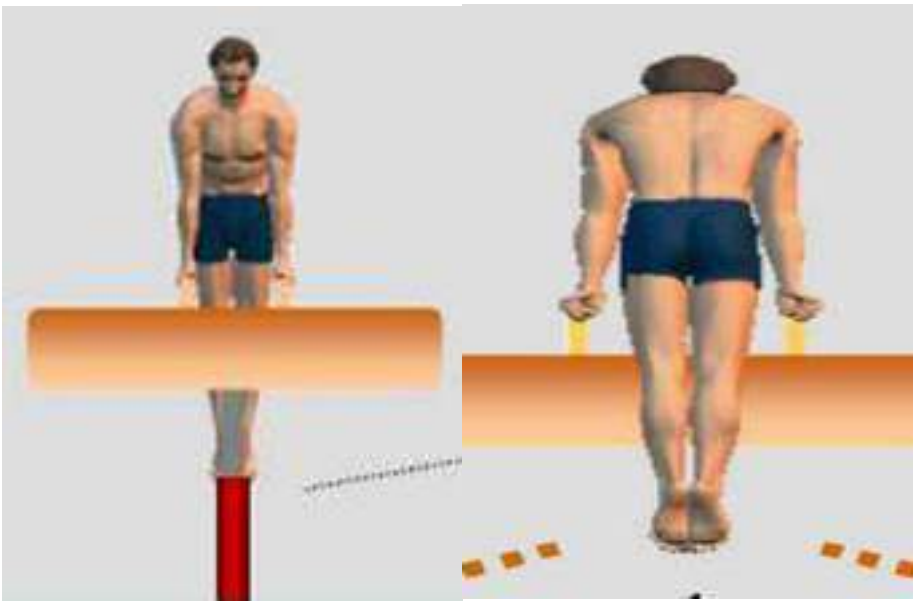
• حركات الهبوط (Dismount).

الأوضاع الأساسية

أنواع الارتكاز على جهاز حصان الحلق (المقابض)

١ . الارتكاز الأمامي

وفيه يرتكز الجسم باليدين على المقبضين، وتكون الذراعين ممدودتين، وتضغط اليدان على المقبضين للأسفل لرفع الكتفين والجذع للأعلى، مع ملاحظة أن يكون مفصلي الكتفين عموديين على المقبضين، والرأس يكون في وضعه الطبيعي والنظر للأمام أو للأسفل قليلا، والرجلان ممدودتان ومشطي القدمين مؤشرين، كما في الشكل (٦٠).



الشكل (٦٠)

الارتكاز الأمامي

٢ . الارتكاز الخلفي

وفيه يرتكز الجسم باليدين على المقبضين، والقسم الخلفي من الجسم هو الذي يواجه الحصان، والجسم ممدود تقريباً، اذ تكون الذراعين والرجلين ممدودتين ومفصلي الكتفين يكونان عموديان على المقبضين، والرأس في وضعه الطبيعي، والنظر للأمام كما في الشكل (٦١).



الشكل (٦١)

الارتكاز الخلفي

٣ . الارتكاز السرجي

وفيه يرتكز الجسم باليدين على المقبضين، مع وضع رجل للأمام والأخرى للخلف، وتكون الذراعين ممدودتين، والجذع مستقيماً وعمودياً على الجهاز، والوركين بين الذراعين والنظر للأمام، ويجب ملاحظة أن تكون فتحة الرجلين بمسافة مناسبة بحيث تسمح للوركين بالارتفاع عن جسم الحصان، كما في الشكل (٦٢).



الشكل (٦٢)

الارتكاز السرجي

الحركات على جهاز حصان المقابض

أولا : مرجحة دخول وخروج رجل اليمين ثم اليسار

(أ) النواحي الفنية

١ . تبدء الحركة من الارتكاز الأمامي، ثم مرجحة الرجلين الى جانب اليمين.

٢ . عندما تصل الرجلان فوق مستوى جسم الحصان تمرجح رجل اليمين أماماً مع دفع قوي باليد اليمنى ورفعها عن المقبض.

٣ . تحويل مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) على الذراع اليسرى وارجاع اليد اليمنى بسرعة الى المقبض بعد أن تجتاز الرجل اليمنى جسم الحصان واستمرار مرجحتها الى جهة اليسار من أمام الحصان بالاشتراك مع رجل اليسار الى أن تصل الى تحت المستوى الأفقي لجسم الحصان بينما رجل اليسار (الخلفية) تستمر في مرجحتها الى الجانب الأعلى بزيادة مرجحتها عن طريق خطفها جانباً، كما في الشكل (٦٣).



الشكل (٦٣)

مرجحة دخول وخروج رجل اليمين

٤ . ويكون نفس الوضع في حركة مرجحة خروج الرجل اليمين من جهة اليمين (حركة الرجوع)، ونفس النواحي الفنية والوصفية بالنسبة لمرجحة دخول وخروج رجل اليسار.

ملاحظة: يجب أن يتعلم الطالب حركة مرجحة دخول وخروج الرجل من كلا الجانبين وليس التدريب على جهة واحدة وبرجل واحدة.

(ب) الخطوات التعليمية

١. الارتكاز الأمامي ومرجحة الرجلين جانباً (يميناً ويساراً).

٢. نفس التمرين السابق ولكن مع اسناد مشطي القدمين على سطح الحصان.

٣. نفس التمرين الأول ولكن مع دفع اليدين للمقبضين بالتبادل.

٤. وضع حصان المقابض تحت عارضتي المتوازي بصورة متقاطعة أو اسفل الحلق ويقوم بمرجحة دخول وخروج الرجل اليمين واليسار كما في شكل (٦٤).



الشكل (٦٤)

حصان المقابض أسفل عارضتي المتوازي بصورة متقاطعة

٥. أداء الحركة بالمساعدة.

٦ . أداء الحركة بدون مساعدة.

(ج) الأخطاء الشائعة

١. عدم مرجحة الرجلين معاً الى الجانب أي مرجحة رجل واحدة وإبقاء الرجل الثانية عمودية على الأرض.

٢. ثني الذراعين والرجلين.

٣. عدم تحويل مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) عند ترك اليد للمقبض.

٤. إرجاع اليد مرة ثانية الى المقبض بعد تركها بصورة متأخرة.

٥. فتل الوركين للجانب.

٦. عدم إيقاف حركة مرجحة رجل الدخول الى تحت مستوى سطح الحصان في الجهة المعاكسة، ومرجحة الرجل الأخرى (الخلفية) جانباً عالياً.

(د) طريقة المساعدة

يقف المساعد خلف الطالب ويضع يده تحت الفخذ لرجل مرجحة الدخول والأخرى على الخصر(الوسط)، وذلك لمساعدته على مرجحة الرجلين والوركين جانباً، وعند إمرار رجل الدخول من فوق الحصان تنقل اليد التي كانت تحت الفخذ الى الخصر واليد الأخرى التي كانت على الخصر الى تحت فخذ الرجل الخلفية، ومساعدته على مرجحة الوركين جانباً ومرجحة الرجل الخلفية الى الجانب الأعلى كما في الشكل (٦٥)، ثم تبديل وضع اليدين عند الرجوع.



الشكل (٦٥)

طريقة المساعدة لحركة مرجحة دخول وخروج رجل اليمين ثم اليسار

ثانيا : التلويح الجانبي نصف الدائري من جهة اليمين ثم مرجحة خروج رجل اليمين متبوعة بخروج رجل اليسار.

(أ) النواحي الفنية

١ . تبدا الحركة من الوقوف الموازي المواجه الأمامي مع مسك المقبضين باليدين لأخذ وضع الارتكاز الأمامي.

٢ . ثم القفز لأخذ الارتكاز الأمامي مع مرجحة الرجلين معاً الى جهة اليسار وعند وصولها الى فوق مستوى الحصان ورفع الرجل اليسار فوق المقبض الأيسر ولف الجذع نحوها تترك اليد اليمنى المقبض.

٣ . تحويل مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) على الذراع اليسار بسرعة ومرجحة رجل اليسار جانباً خلفاً لتُضم الى رجل اليمين لاجتياز المقبض الأيسر بعد أن تجتاز الرجلين الحصان واستمرارهما في مرجحتهما الى جهة اليمين.

٤ . وعند وصول الرجلين الى فوق المستوى الأفقي لسطح الحصان (من جهة اليمين) تمرجح رجل اليمين بمرجحة خروج بعد ترك اليد اليمنى المقبض، وتحويل مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) على ذراع اليسار ثم إرجاع اليد اليمنى الى المقبض بسرعة بعد اجتياز الرجل جسم الحصان الشكل (٦٦).



(A) (B) (C) (D) (E)

الشكل (٦٦)

٥. تستمر مرجحة الرجلين الى جهة اليسار، وعند وصولهما الى مستوى سطح الحصان (وخاصة الرجل الأمامية/اليسار) تمرجح رجل اليسار بمرجحة خروج بعد ترك اليد للمقبض اليسار وتحويل مركز ثقل الجسم على ذراع اليمين ثم إرجاع اليد بسرعة اليه بعد أن تجتاز رجل اليسار كما في الشكل (٦٦)، ويجب أن تكون الرجلين ممدودتين ومشطي القدمين مؤشرتين.

(ب) الخطوات التعليمية

١ . الوقوف الموازي المواجه مع مسك المقبضتين باليدين، ثم القفز ومرجحة خروج للرجلين معاً، مع ربع دورة للهبوط المقاطع (تلويح جانبي)، يعاد التمرين على الجهة الثانية.

٢ . نفس التمرين السابق ولكن بدون ربع دورة.

٣ . نفس التمرين السابق ولكن للارتكاز الخلفي.

٤ . وضع الحصان بصورة متقاطعة أسفل عارضتي المتوازي أو أسفل جهاز الحلق، ويتعلق الطالب على الذراعين (تعلق الإبطين) على المتوازي أو التعلق بالحلق، والقيام بأداء التمرين بأجزاء ثم أدائه كاملاً.

٥ . أداء التمرين متقطعاً أي بدون انسيابية.

٦ . أداء التمرين بانسيابية وبدون أي تقطع فيه.

(ج) الأخطاء الشائعة

١ . ثني الذراعين والرجلين.

٢ . رفع الوركين للأعلى عند مرجحة الرجلين.

٣ . ضعف بتبادل نقل اليدين في أثناء مرجحة الرجلين عند دخولهما وخروجهما.

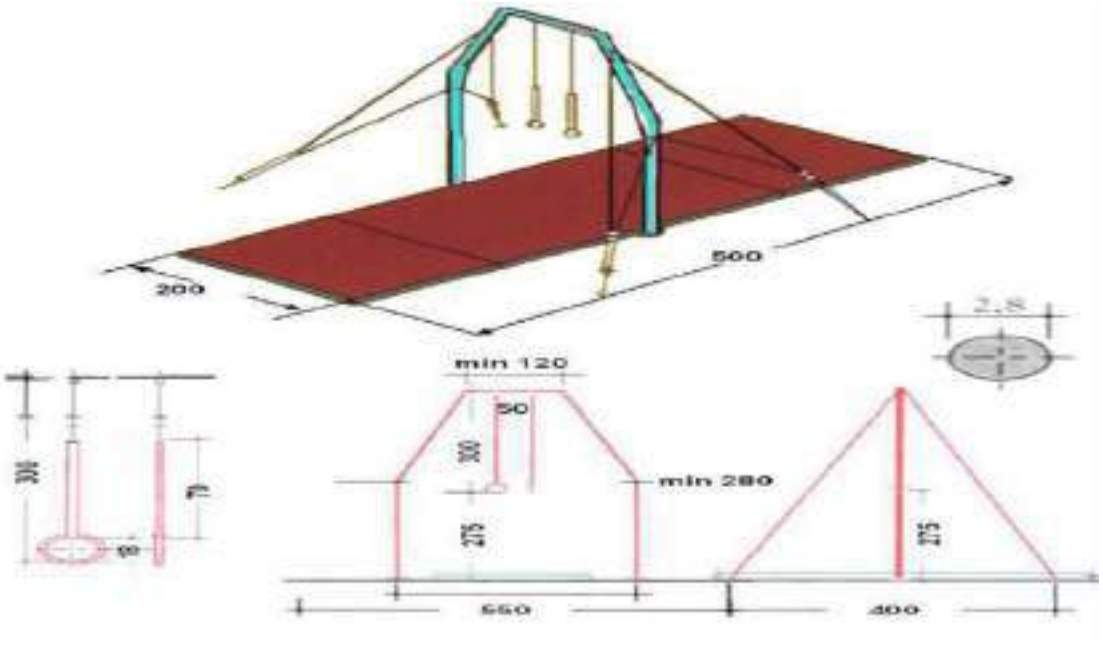
٤ . عدم مرجحة الوركين الى مداهما الكامل في الحركة.

(د) طريقة المساعدة

أفضل طريقة للمساعدة هي استعمال المتوازي أو الحلق ووضع الحصان أسفلهما كما تم شرحه سابقاً.

جهاز الحلق

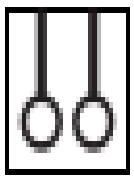
Rings



الارتفاع عن سطح الأرض (٢٨٠ سم) والارتفاع عن سطح المرتبة (٢٦٠ سم)

اسم الجهاز: جهاز الحلق

رسم الجهاز



رمز الجهاز : R

مصطلح الجهاز: Rings

خصائص مميزات حركات جهاز الحلق

أولا: حركته (أي تأرجحه) في أثناء أداء الحركات عليه وهذا يسبب: صعوبة في التوازن والثبات، وعلى الطالب أن يحسب الحساب الكافي لحركة هذا الجهاز، بحيث تتوافق مع سير أداء الحركة في أثناء المرجحة الأمامية، فأن حركة الحلق تكون للخلف وعلى العكس في أثناء المرجحة الى الخلف يكون الحلق للأمام، وهكذا تكون حركة الحلق عكس اتجاه المرجحة.

ثانيا: حركة مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) في أثناء المرجحة تكون للأعلى والأسفل تحت نقاط ارتكاز حبال الحلق وليس للأمام والخلف كما هي مرجحة الجسم على المتوازي أو العقلة.

ثالثا: والميزة الأخرى والتي يتصف بها هذا الجهاز هو عدم إمكانية ترك الحلق في أثناء أداء الحركات كما في العقلة، والمتوازي، وحصان المقابض.

رابعا: لهذا الجهاز أوضاع أساسية كثيرة يبدأ منها الطالب حركاته، أو يمر بها أولاً لأداء حركات أخرى، وسبب كثرة أوضاع هذا الجهاز يرجع لطبيعة الحركات عليه، والتي تشمل على حركات القوة، والثبات، والمرجحة.

الأوضاع الأساسية

(أولا) : التعلق العمودي

من الأوضاع الأساسية للحركات التي تؤدى من أسفل مستوى الحلقتين، ومن هذا الوضع يمكن أداء بعض حركات (البداية)، أو المرور بها في أثناء الحركات، أو الأوضاع الجديدة، أو اللاحقة من السلسلة، أو الجملة الحركية.

ويشكل الجسم في التعلق خطاً مستقيماً تقريباً من اليدين الى مشطي القدمين، وبعضلات مشدودة دون تصلب، والذراعان والرجلان ممدودتان، والرأس بين الذراعين في وضعه الطبيعي، والنظر الى الأمام الشكل (٦٧).



الشكل (٦٧)

وضع التعلق العمودي

(ثانيا): التعلق المقلوب

لا يختلف التعلق المقلوب عن التعلق العمودي من الناحية الوصفية، الا أن الرأس يكون للأسفل والقدمين للأعلى على عكس التعلق العمودي.

ومن هذا الوضع يمكن أداء حركات كثيرة للحصول على المرجحة التي تؤدي الى ارتفاع الجسم من المستوى الواطئ الى مستوى أعلى من الحلقتين، أو للمرور بالتعلق العمودي، أو الحصول على خطف الرجلين بثني ومد مفصلي الوركين الشكل (٦٨).



الشكل (٦٨)

وضع التعلق المقلوب

(ثالثا): تعلق الكب أو (التعلق المقلوب المنحني بزاوية)

وهو تعلق الجسم المقلوب مع تشكيل زاوية حادة بين الرجلين، والجذع، وتكون الذراعان، والرجلان ممدودتان، والجسم أفقياً مع مستوى الأرض تقريباً، والنظر على الركبتين، ومشطي القدمين مؤشرتين.

وهذا الوضع يحتاج الى عضلات بطن قوية لرفع مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) أعلى من مستوى الظهر، والحفاظ على هذا الوضع دون السقوط للأسفل، نتيجة قوة فعل الجاذبية الأرضية والشد الواقع عليه، ومن هذا الوضع يتمكن الطالب من أداء حركات كثيرة، أو للمرور في هذا الوضع عند أداء بعض الحركات كنقطة بداية للحركة التالية الشكل (٦٩).



الشكل (٦٩)

وضع التعلق المقلوب

(رابعا): الارتكاز العمودي

في هذا الوضع يرتكز الطالب باليدين على الحلقتين، فيكون النصف العلوي من الجسم فوق مستوى الحلقتين، والنصف الآخر أسفل الحلقتين، ويكون الجسم في هذا الوضع مستقيماً بين حبال الحلق، والذراعان والرجلان ممدودتين وأمشاط القدمين مؤشرتين، والنظر للأمام، وقبضتا اليدين قريبتين من الجذع.

من هذا الوضع يمكن أداء حركات كثيرة وخاصة حركات القوة، والثبات، ويشكل هذا الوضع ركيزة هامة للكثير من حركات جهاز الحلق الشكل (٧٠).



الشكل (٧٠)

الارتكاز العمودي

(خامسا): الارتكاز الزاوي الارتكاز (L)

لا يختلف الارتكاز الزاوي عن الارتكاز العمودي من النواحي الفنية والوصفية، الا في أن الجذع، والرجلين يشكلان زاوية قائمة، ويحتاج هذا الوضع الى عضلات بطن قوية: لرفع الرجلين للأمام والحفاظ على ثباتهما بالزاوية القائمة بينهما وبين الجذع، ويمكن أداء بعض الحركات من هذا الوضع فوق مستوى الحلقتين أو تحتهما الشكل (٧١).



الشكل (٧١)

الارتكاز الزاوي الارتكاز (L)

حركات جهاز الحلق

أولا: المرجحة البندولية الأمامية والخلفية

(أ) النواحي الفنية

تختلف المرجحة على جهاز الحلق عن المرجحة على جهازي العقلة أو المتوازي، والاختلاف الرئيسي هو أن المرجحة على جهاز الحلق يكون فيها الحلق متأرجحا وليس الجسم إذ إن حركة مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) في هذه المرجحة تكون للأعلى، والأسفل وليس للأمام والخلف كما هو الحال في المرجحة على العقلة أو المتوازي.

وعند مرجحة الجسم للأمام الأعلى تضغط اليدان على الحلقتين للأسفل والخلف (إرجاع الحلق للخلف مع فتح الذراعين جانباً) مع ثني مفصلي الوركين بزاوية صغيرة عند وصول الجسم الى نهاية مرجحته (نقطة السكون)، والنظر يكون على مشطي القدمين، وبعد وصول الجسم الى نقطة سكونه في المرجحة الأمامية يبدا بالرجوع خلفاً بمرجحة خلفية مبتدءً بالظهر وتعقبها الرجلان بفعل الجاذبية الأرضية، ثم تُخطف الرجلين للخلف الأعلى، بعد الوصول الى النقطة العميقة، وتضغط الحلقتين باليدين للأمام الأسفل، ويكون الجسم مستقيماً في المرجحة الخلفية والرأس بوضعه الطبيعي بين الذراعين الشكل (٧٢).



الشكل (٧٢)

المرجحة البندولية الأمامية والخلفية على جهاز الحلق

(ب) الخطوات التعليمية

ا . التدريب على مسك الحلقتين بصورة جيدة والاحساس بالمسك.

ب . الوقوف على الأرض مع مسك الحلقتين باليدين ومحاولة تحريكهما أماماً وخلفاً مع الضغط عليهما، وذلك لغرض الاحساس والشعور بحركة الحلقتين ووضع الذراعين.

ج . التعلق ثم أداء المرجحة بشكل بسيط (مرجحة خفيفة) مع المساعدة.

د . أداء الحركة بالمساعدة.

هـ . أداء المرجحة بدون مساعدة.

(ج) الأخطاء الشائعة

ا . عدم تحريك الحلقتين للأمام والخلف عكس مرجحة الجسم.

ب . تقوس الظهر في المرجحة الأمامية والخلفية.

ج . خطف الرجلين لزيادة المرجحة تكون من نقطة السكون وليس بعد النقطة العميقة مما يؤدي الى ترك القبضتين للحلقتين، والسقوط على الوجه أو الظهر.

د . مرجحة الجسم من مفصلي الكتفين.

(د) طريقة المساعدة

يقف مساعد واحد أو امساعدين على جانب الحلق ماسكاً بإحدى يديه عضد الطالب الذي يؤدي الحركة، واليد الأخرى تحت الظهر (أو الرجلين) لمساعدته على رفع الجسم في المرجحة الأمامية وعدم ترك الحلقتين، ثم تنتقل اليد من الظهر الى تحت الصدر (أو الرجلين) في المرجحة الخلفية لمساعدته لرفع الجسم للخلف الأعلى الشكل (٧٣).





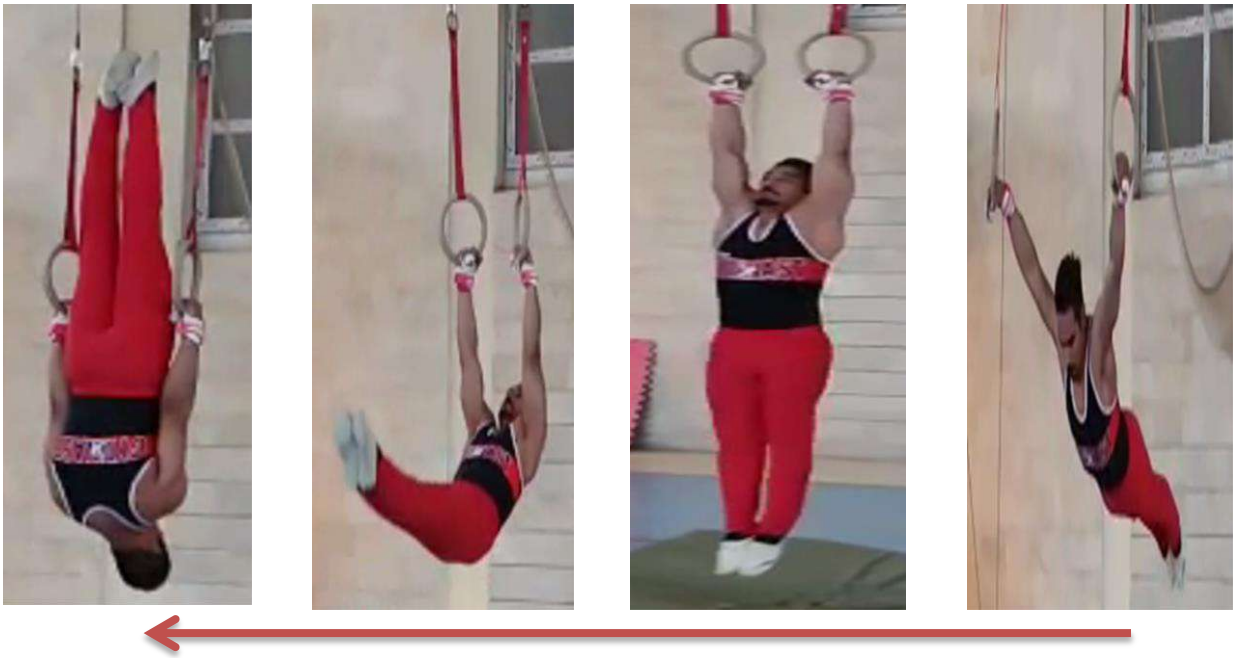
الشكل (٧٣)

المساعدة في المرجحة البندولية على جهاز الحلق

ثانيا: التعلق المقلوب من المرجحة

(أ) النواحي الفنية

لا يمكن أداء حركة التعلق المقلوب من المرجحة الأمامية الا بعد إتقان المرجحة أولاً، ثم التعلق المقلوب ثانياً، وبعد أن يؤدي الطالب عدة مرجحات يبدأ بخطف الرجلين الى الأمام الأعلى في المرجحة الأمامية الأخيرة مع شد الجسم بدون تصلب، والضغط على الحلقتين باليدين (السحب للأسفل)، والرأس في وضعه الطبيعي (٧٤).



الشكل (٧٤)

التعلق المقلوب من المرجحة

(ب) الخطوات التعليمية

ا. التدريب على المرجحة والتعلق المقلوب.

ب. المرجحة الأمامية مع ثني الركبتين على الصدر ثم مدهما لأخذ وضع التعلق المقلوب.

ج. أداء الحركة بالمساعدة.

د. أداء الحركة بدون مساعدة.

(ج) الأخطاء الشائعة

ا. المرجحة غير الكافية الى الأمام الأعلى.

ب. ثني مفصلي الوركين كثيراً.

ج. قوس بالظهر في أثناء التعلق، وفي أثناء المرجحة الى الأمام الأعلى.

د. ثني الذراعين.

هـ. إبعاد الحلقتين جانباً عن الجذع.

(د) طريقة المساعدة

يقف مساعد واحد أو مساعدين على جانب الحلق، ويمسك عضد الطالب بإحدى اليدين والأخرى توضع أسفل الظهر لمساعدته على رفع الجسم الى الأمام الأعلى في مرجحته، ثم نقل اليدين على البطن والظهر لغرض تثبيت الجسم في الوضع الصحيح للتعلق المقلوب والمحافظة عليه الشكل (٧٥).



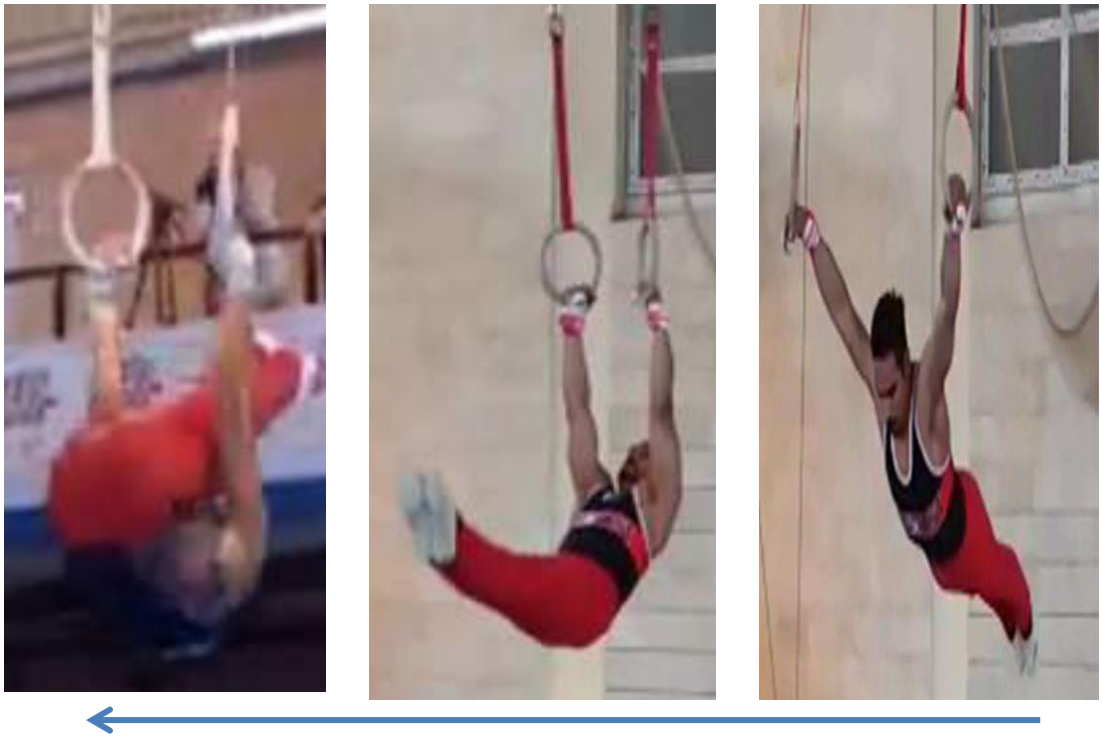
الشكل (٧٥)

المساعدة في التعلق المقلوب من المرجحة

(ثالثا): تعلق الكب من المرجحة الأمامية

(أ) النواحي الفنية

لا يمكن أداء حركة تعلق الكب من المرجحة مالم يتقن الطالب المرجحة أولا، ثم تعلق الكب ثانيا، وبعد أن يؤدي الطالب عدة مرجحات يبدأ بخطف الرجلين الى الأمام الأعلى مع ثني مفصلي الوركين عندما تصل الرجلان في مرجحتهما للأعلى فوق المستوى الأفقي تقريباً، ويجب أن تكون الذراعان والرجلان ممدودتان والرأس في وضعه الطبيعي الشكل (٧٦).



الشكل (٧٦)

تعلق الكب من المرجحة الأمامية

(ب) الخطوات التعليمية

ا. التدريب على المرجحة وتعلق الكب.

ب. ثني الركبتين في المرجحة الأمامية عند أخذ وضع تعلق الكب ثم مدهما بعد أخذ الوضع.

ج. استعمال المساعدة في أداء الحركة.

د. أداء الحركة بدون مساعدة.

(ج) الأخطاء الشائعة

ا. المرجحة الأمامية غير كافية.

ب. ارجاع الرأس للخلف عند خطف الرجلين في المرجحة الأمامية.

ج. عدم رفع الوركين الى فوق المستوى الأفقي.

د. ثني الذراعين والركبتين.

هـ . ثني مفصلي الوركين مبكراً (من بداية الخطف).

(د) طريقة المساعدة

يقف مساعد واحد أو مساعدين على جانب الحلق ويمسك بإحدى يديه عضد الطالب واليد الأخرى أسفل الظهر لرفعه للأعلى فوق المستوى الافقي، ثم مساعدته على تثبيته في وضع تعلق الكب بنقل اليد من العضد الى أسفل الرقبة الشكل (٧٧).



الشكل (٧٧)

المساعدة في حركة تعلق الكب من المرجحة الأمامية

رابعا: الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية (برجلين متفارجتين أو مضمومتين)

١ – القسم التحضيري

من التعلق يمرجح الطالب جسمه أماماً الى أن تصل الرجلان الى المستوى الأفقي، وأن تبقى زاوية الذراع والجذع أكبر ما يمكن الشكل (٧٨).



الشكل (٧٨)

القسم التحضيري لحركة الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية

٢ – القسم الرئيسي

يثني الطالب مفصلي الوركين ويفتح الرجلين أو يبقيهما مضمومتين، وعندما تصل الرجلان أمام حبال الحلق يضغط الطالب على الحلقتين الى الأسفل ويترك القبضتان، ويمد مفصلي المركين، ويثني الرأس الى الخلف الشكل (٧٩).



الشكل (٧٩)

القسم الرئيسي لحركة الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية

٣- القسم النهائي

يرفع الطالب الجذع الى الأعلى مع ضم الرجلين خلال مرحلة الطيران ويهبط على الأرض في وضع الوقوف (٨٠).





الشكل (٨٠)

القسم النهائي لحركة الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية

٤ – الخطوات التعليمية

أ . (رقود، الذراعان عالياً) رفع الرجلين عالياً خلفاً مع فتحهما للمس الأرض بالمشطين خارج اليدين.

ب . (وقوف عالٍ) (أجزاء من الصندوق) الحلق في مستوى الكتفين الشقلبة خلفاً برجلين مضمومتين، ثم الرجلان مفتوحتان.

ج . الحلق في مستوى الرأس – تكرار الحركة السابقة.

د . (التعلق) الشقلبة خلفاً بوضع متكور، ثم الشقلبة خلفا بالوضع المفتوح.

هـ . (التعلق) المرجحة أماماً والشقلبة خلفاً فتحاً.

ملاحظة: تؤدى الحركات السابقة أولا بالمساعدة ثم بدون مساعدة.

٥ – الأخطاء الشائعة

أ . عدم ترك القبضتين عند وصول الرجلين أمام الحلق، أو تركهما مبكراً.

ب . عدم ثني الرأس الى الخلف للمساعدة على سرعة الدوران.

ج . عدم مد مفصلي الوركين.

٦– طريقة المساعدة

يقف المساعد على جانب الجهاز ماسكاً بإحدى يديه عضد الطالب القريب بالمسكة الكلابية، ودافعاً كتف الطالب القريب الى الأعلى والى الخلف باليد الأخرى لمساعدته على الدوران.

حصان القفز

(Horse Jumping)

يسمى حاليا جهاز طاولة القفز / او جهاز منصة القفز

(Vault Table)





حصان القفز **جهاز طاولة القفز / أو جهاز منصة القفز**

(Horse Jumping) **(Vault Table)**

الارتفاع للرجال (١٣٥) سم عن الأرض

الارتفاع للنساء (١٢٥) سم عن الأرض

اسم الجهاز : جهاز حصان القفز / طاولة أو منصة القفز



رسم الجهاز :

رمز الجهاز : V

مصطلح الجهاز : (Horse Jumping) / (Vault Table)

مواصفات جهاز منصة (طاولة القفز)

الخصائص	الجزء
يتكون الجهاز من ثلاثة أجزاء هي مجال الركض، لوحة القفاز، منصة القفز	
الطول: 120 سم العرض: 95 سم الارتفاع: 135 سم الزاوية: 3°	منصة القفز
الطول: 120 سم العرض: 60 سم الارتفاع: 20 سم	لوحة القفز
الطول: 2500 سم العرض: 80 سم الارتفاع: 2.5 سم	مجال الركض

الفرق بين حصان القفز للرجال والنساء

ت	الرجال	النساء
١	ارتفاعه (١٣٥) سم	ارتفاعه (١٢٥) سم
٢	وضعه طوليا	وضعه عرضيا

مراحل حركات جهاز حصان القفز

تتكون من خمس مراحل هي:

أولاً: الركضة التقربية (The approach) ومسافتها (٢٥) متراً.

ثانياً: القفز الى ومن لوحة النهوض (وتعني القفاز أو سلم الارتقاء)

(Jump to and from spring board)

ثالثاً: الطيران الأول (First flying) للارتكاز اللحظي على اليدين فوق جهاز حصان القفز.

رابعاً: الطيران الثاني (second flying) بعد دفع الحصان بالذراعين وأداء الحركة في الهواء.

خامساً: الهبوط (The Landing).

الركضة التقربية: (The approach)

التكنيك في الركضة التقربية لغرض إجراء أي قفزة على جهاز حصان القفز تكون مشابهة (لتكنيك) العدو القصير، لذا يتوجب التأكيد عند التدريب على جهاز حصان القفز على الركضة القصيرة بصورة مشابهة لطبيعة الأداء والتكنيك لعدائي المسافات القصيرة، ويكون ذلك ضمن المنهاج التدريبي لهذا الجهاز، ويمكن هنا الاستعانة بمدربي العاب الساحة والميدان وخاصة مدربي المسافات القصيرة إذا اقتضى الأمر لذلك، ويفضل إجراء التمرين لمسافه (٤٠م – ٦٠م) لأن سرعة الركضة التقربية تبلغ قبل النهوض الى القفاز معدل (٧–٧،٥م/ثانية) عند النساء، أما عند الرجال فتبلغ (٨–٨،٥م/ثانية).

ملاحظة: ارتفاع القفزة (الطيران الثاني) وبعدها (مسافة الهبوط) متعلقة بسرعة الركضة التقربية.

القفزة الى ومن القفاز (الارتقاء) (Jump to and from spring board)

عند بلوغ الخطوة الأخيرة للركضة التقربية والتي يكون فيها الطالب قد بلغ أقصى سرعة له ليهيء نفسه للقفز الى لوحة النهوض (القفاز)، وذلك عن طريق الرجل الناهضة والتي بدورها تُضَم الى الرجل الممرجحة ثم الهبوط على سطح لوحة النهوض بقدمين مضمومتين وبرجلين ممدودتين تقريباً، ثم مرجحة الذراعين للمساعدة على القفز وتكون مرجحه الذراعين بصورة متوازية وموحدة، وإيقاف تلك المرجحة بمستوى الرأس لتحويل الطاقة المتولدة منها الى الجذع (قوه رد الفعل للرجلين)، إن القفز الى لوحة النهوض يجب أن يكون واطئاً، وارتفاع القدمين عن سطح الأرض يكون (٣٠) سم تقريباً وملامسة لوحة النهوض بمقدمة القدمين.

الطيران الأول للاستناد على اليدين فوق جهاز حصان القفز (First flying)

بعد ترك لوحة الارتقاء يبدأ الطالب بمد الركبتين ومرجحة الرجلين للخلف الأعلى عن طريق مد مفصلي الوركين، وهذا يعطي للاعب إمكانية ثني مفصلي الوركين بشكل سريع مرة ثانية وفي اللحظة التي يرتكز فيها الطالب باليدين على الجهاز.

ملاحظة: زاوية دخول الجسم الى الجهاز تكون بمقدار (٥٤°) تقريباً.

الطيران الثاني (second flying) بعد دفع الحصان بالذراعين وأداء الحركة في الهواء

يعتمد الطيران الثاني بصورة أساسية على الفترة التي تستغرقها عمليه الدفع باليدين لجهاز حصان القفز (أجزاء من الثانية)، كذلك على ارتفاع الطيران الأول، وكلما كان ارتفاع الطيران الأول كبيراً، وكان وقت الارتكاز باليدين قصيراً عندها يكون ارتفاع الطيران الثاني عالياً والعكس صحيح.

الهبوط (The Landing)

في مرحلة الهبوط بعد الطيران الثاني يكون الجسم ممدوداً، ويكون الهبوط على مقدمة القدمين (مشطي القدمين) أولاً، ثم على كامل باطن القدمين ثانياً، مع الثني القليل للركبتين وإيقاف هذا الثني بمصاحبة ميلان الجسم الى الأمام قليلا، وتكون الذراعين جانباً عالياً لغرض الحفاظ على توازن الجسم.

<u>ملاحظة</u> : أول جزء من الجسم يلمس الأرض في الهبوط تكون القدمين، وبخلاف ذلك تكون قيمة القفزة صفراً (أي عدم الاعتراف بالحركة).

حركات القفز على الحصان

القفزة فتحا

(آ) النواحي الفنية

يمكن تقسيم حركة القفز فتحا الى المراحل الآتية:

الركضة التقربية

تصل الى سرعتها القصوى في الخطوات الأخيرة قبل النهوض للهبوط على لوحة الارتقاء، كما يجب أن تكون الركضة بصورة مستقيمة وبدون تصلب وعلى مشطي القدمين شبيهة بأسلوب ركض المسافات القصيرة الشكل (٨١).



الشكل (٨١)

مسار الركضة التقربية

الارتقاء (Take off):

يكون الجسم عند هبوطه على لوحة النهوض بزاوية ميل تقدر بـ (٥١٠-٥١٥) عن الخط العمودي، مع ثني الركبتين بزاوية (٥١٦٠) تقريبا، والجذع والرأس على استقامة واحدة ويكون مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) بقرب المستوى الافقي بزاوية تتراوح بين (٥٨٠-٥٨٥) تقريباً الشكل (٨٢).



الشكل (٨٢)

مرحلة النهوض قبل لوحة الارتقاء

الطيران الأول

يعتمد على زاوية الميل وسرعة الركضة التقربية، ويكون الجسم مستقيماً مع خطف الرجلين للخلف الأعلى، والذراعين ممدودتين، وينتهي الطيران الأول الى أن ترتكز اليدين على سطح الحصان الشكل (٨٣).



الشكل (٨٣)

مرحلة الطيران الأول

ويكون الجسم مائلاً وبعد وصول الرجلين الى نقطة سكونها في مرجحتها للخلف الأعلى تفتح الرجلان جانباً مع مرجحتهما للأسفل الأمام الشكل (٨٤).



الشكل (٨٤)

بداية فتح الرجلين

ثم ايقاف حركتهما قبل أن تصلان الى مستوى نهاية حصان القفز، وذلك لتحويل الطاقة المتولدة من حركتيهما الى الجذع.

الطيران الثاني

يرتفع الجسم الى الأعلى بسبب قوة دفع اليدين للحصان فيزداد ارتفاعه للأعلى الشكل (٨٥).



الشكل (٨٥)

مرحلة الطيران الثاني

الهبوط

يكون الهبوط على مشطي القدمين مع ضم الرجلين وثني الركبتين لامتصاص قوة الهبوط (الاصطدام بالأرض ثم الامتصاص)، وثني وميل الجذع للأمام، ورفع الذراعين جانباً عالياً، ويجب أن يكون الهبوط بصوره متزنة وبدون تصلب الشكل (٨٦).



الشكل (٨٦)

مرحلة الهبوط

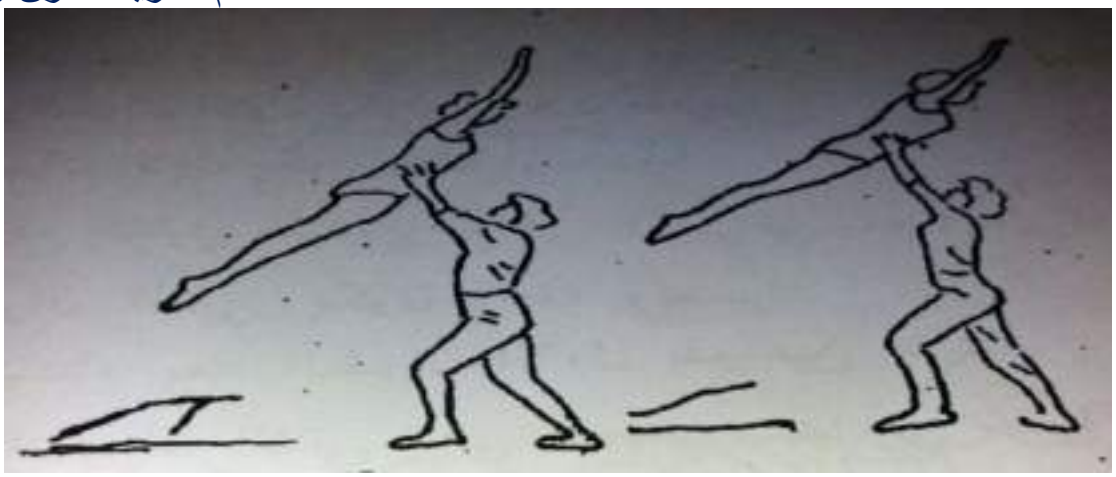
(ب) الخطوات التعليمية

١. التدريب على الركضة التقربية وتحديد مسافتها والتأكيد على زياده سرعتها.

٢. القفز (بدون حصان قفز) من ركضة تقربية قصيرة جداً.

٣. أداء نفس التمرين السابق (٢) ولكن مع زياده مسافة الركضة التقربية.

٤. القفز للأعلى بمساعده الزميل الواقف أمام لوحة النهوض والذي يستلمه في أثناء الطيران ليرتكز على يديه الشكل (٨٧).



الشكل (٨٧)

المساعدة في حركة القفز فتحاً

٥. أداء حركة الغطس.

٦. أداء حركة الغطس (القفزة الطائرة) بمساعدة الزميل.

٧. أداء حركة القفز فتحا على الحصان الصغير (المهر) بصورة واطئة.

٨. أداء نفس التمرين السابق (٧) ولكن المسافة بين لوحة النهوض وحصان القفز تزداد تدريجياً.

٩- استعمال لوحتي نهوض وتوضع واحدة فوق الأخرى لزيادة الطيران الأول .

(ج) الأخطاء الشائعة

١. الركضة التقربية بطيئة.

٢. الارتباك بأخذ الخطوات قبل القفز الى لوحة النهوض مما يسبب: البقاء فوق لوحة النهوض فترة طويلة.

٣. القفز الى لوحة النهوض بصورة عالية مما يسبب: الثني الكبير لمفصلي الوركين والركبتين، وفقدان السرعة الأفقية.

٤. الأخطاء التوافقية في أثناء القفز.

٥. مرجحة الذراعين غير كافية في أثناء ترك لوحة النهوض، وحركة الذراعين إما أن تكون بصورة مبكرة أو متأخرة وهذا يؤدي الى خطأ في وضع الجسم أثناء النهوض من لوحة الارتقاء.

٦. أثناء القفز يكون الثني الكبير في مفصلي الوركين، أو تحدب في الظهر.

٧. في الطيران الأول تكون الرجلان مفتوحتان.

٨. الطيران الأول يكون واطئاً أو معدوماً.

٩. الطيران الثاني يكون واطئ أو قصير.

١٠. الدفع القليل باليدين مع الثني الكبير في مفصلي الوركين.

١١. الارتكاز بعد الطيران الأول بذراعين مثنيتين.

١٢. بعد الطيران الثاني يبقى الجسم مثنياً من مفصلي الوركين.

١٣. بعد الهبوط أخذ خطوة الى الخلف أو الى الأمام أو يكون الهبوط قوياً، وكذلك الثني الكبير في مفصلي الوركين أو يكون الهبوط عميقاً (Deep Landing).

(د) تصحيح الأخطاء

١. إعادة بعض خطوات التدرج الضرورية وحسب نوعية الخطأ في الحركة.

٢. التدريب على تقوية عضلات القفز للرجلين والتدريب على النهوض الصحيح.

٣. استعمال أكثر من لوحة نهوض أو استعمال الميني ترامبولين لزيادة ارتفاع الجسم في طيرانه.

(هـ) طريقة المساعدة

يقف المساعد خلف حصان القفز ويقوم باستلام الطالب الذي يؤدي القفزة من تحت ابطيه لتقليل سرعه سقوطه، وهنا يجب على المساعد أن يتحرك للوراء في أثناء استلام الطالب مع حركته.

القفزة المتكورة داخلا أو القفز ضما

(آ) النواحي الفنية

لا تختلف القفزة المتكورة داخلاً (ضماً) عن القفزة فتحاً الا في حركة الرجلين، فنواحيها الفنية من بداية الركضة التقربية الى الهبوط، مشابهة للنواحي الفنية لحركة القفزة فتحاً.

والاختلاف هو بدلا من فتح الرجلين جانباً بعد وصولها الى نقطة سكونها في مرجحتهما للخلف الأعلى ثني الركبتين وضمهما للصدر ثم مدهما عند الهبوط الشكل (٨٨).



الشكل (٨٨)

القفز ضما

(ب) الخطوات التعليمية

١. االاستناد الأمامي ثم ثني ومد الذراعين مع التصفيق، لغرض الاحساس بدفع اليدين.

٢. الاستناد الأمامي ثم ثني ومد الركبتين بالقفز، لغرض الاحساس بثني الركبتين وسحبهما للصدر.

٣. الوقوف والقفز للأعلى بثني وسحب الركبتين للصدر وذلك: لغرض الاحساس والشعور بالثني للركبتين.

٤. القفز على الحصان الصغير (المهر) بارتفاع مناسب.

٥. أداء الحركة بزيادة المسافة بين لوحة النهوض وحصان القفز تدريجياً وكذلك زيادة ارتفاعه.

(ج) الأخطاء الشائعة

١. ثني الركبتين سريعاً وسحبهما للصدر لحظة ترك لوحة النهوض.

٢. ثني الذراعين.

٣. ثني الركبتين قليلاً وعدم سحبهما للصدر.

٤. فتحة الذراعين واسعة أو ضيقة.

٥. النظر للأسفل.

٦. الركضة التقربية خاطئة.

٧. النهوض والطيران غير الجيد.

٨. عدم خطف الرجلين للخلف الأعلى.

٩. ثني الجذع في أثناء الطيران الأول أو تقوس الظهر.

١٠. الدفع الضعيف لليدين.

١١. الهبوط قريب جداً من حصان القفز **(المسافة لا تقل عن (١) متر بعد الحصان)**.

(د) تصحيح الأخطاء

١. إعادة بعض خطوات التدرج الضرورية وحسب نوعية الخطأ في الحركة.

٢. التدريب على تقوية عضلات القفز للرجلين والتدريب على النهوض الصحيح.

٣. التدريب على الركضة التقربية الصحيحة وعلى الارتقاء.

٤. استعمال اكثر من لوحة نهوض واحدة أو استعمال الميني ترامبولين لزيادة ارتفاع الجسم في الطيران الأول.

(هـ) طريقة المساعدة

يقف مساعد واحد أو مساعدان على جانبي الحصان ويمسكان الطالب بمسكة التثبيت أي يد تمسك رسغ يد الطالب والاخرى تمسك العضد . الشكل (٨٩)



الشكل (٨٩)

المساعدة في حركة القفز ضما

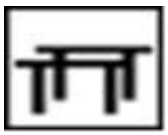
جهاز المتوازي

Parallel Bars



الارتفاع عن الأرض (٢٠٠) سم ، وعن سطح المرتبة (١,٨٠) سم

اسم الجهاز : جهاز المتوازي



رسم الجهاز:

رمز الجهاز: PB

مصطلح الجهاز: Parallel Bars

المهارات على جهاز المتوازي

أنواع المرجحات على جهاز المتوازي: المرجحة من الارتكاز باليدين على العارضتين، والمرجحات السفلية، والمرجحات الطويلة، والمرجحات من الارتكاز على العضدين.

أولا: المرجحة من الارتكاز باليدين على العارضتين

(أ) النواحي الفنية

المرجحة على جهاز المتوازي من العناصر الأساسية والمهمة لحركات هذا الجهاز، وتأتي أهميتها كون غالبية الحركات يمكن أداؤها من المرجحة من الارتكاز باليدين على العارضتين، لذا يجب الاعتناء والاهتمام بالنواحي الفنية للمرجحة ليتمكن الطلاب من أداء وربط حركاته بصورة جيدة.

تبدا المرجحة من الارتكاز المقاطع داخلاً باليدين ثم مرجحة الجسم للأمام من مفصلي الكتفين على شكل بندول الساعة، ويمر الجسم في أثناء مرجحته في ثلاث نقاط، اثنان منهما نقطتا سكون ونقطة ميتة وأحدة، نقطة السكون الأولى في نهاية المرجحة الأمامية، والثانية في نهاية المرجحة الخلفية، والنقطة الثالثة هي النقطة العميقة.

ويكون شكل الجسم عند وصوله الى نقطة السكون الأمامية على شكل زاوية منفرجة من مفصلي الوركين، ويكون مستوى القدمين أعلى من مستوى الرأس، والذراعين ممدودتين، وزاويتا مفصلي الكتفين مفتوحتين أكثر ما يمكن مع تحريك الكتفين للخلف قليلا.

ويجب أن يكون شكل الجسم في النقطة العميقة بالمستوى العمودي على الأرض، ومركز ثقل الجسم أقرب ما يمكن الى الأرض، اذ يُمد الجسم تدريجيا عند نزوله من المرجحة الأمامية أو الخلفية، وفي نهاية النقطة تتم عملية خطف الرجلين للأمام أو للخلف لغرض زيادة تعجيلهما.

أما في نقطة السكون الخلفية فيجب أن يكون شكل الجسم مستقيما والظهر هو الذي يقود المرجحة للخلف وليس الرجلين مع تحريك الكتفين للأمام قليلاً لغرض توازن الجسم.

وفي المرجحة من الارتكاز باليدين يجب أن تكون الذراعين ممدودتين وبدون تصلب، وشد في مفصلي الكتفين، والرجلين مضمومتين، ومشطي القدمين مؤشرين، ويتمرجح الجسم بصورة انسيابية الشكل (٩٠).



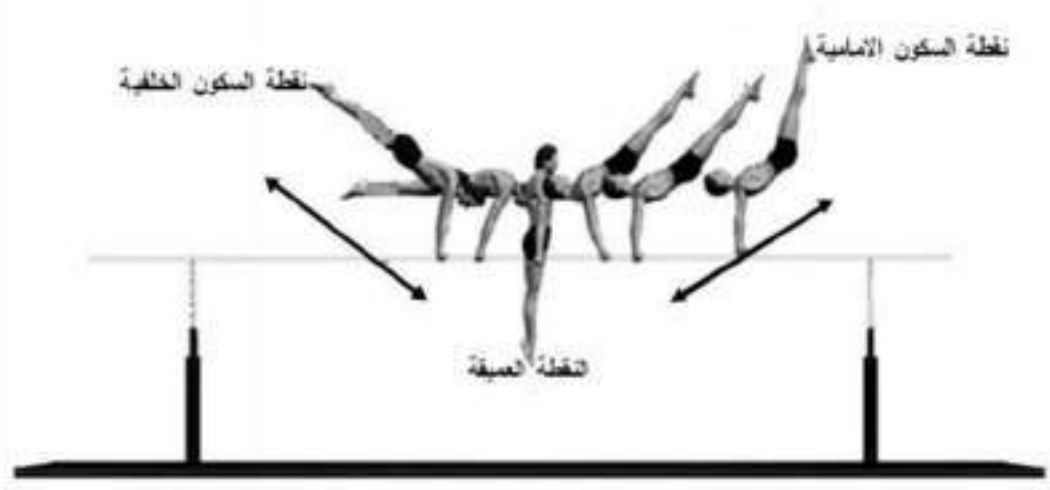
المرجحة الخلفية ونقطة السكون



النقطة العميقة (الميتة)



المرجحة الأمامية ونقطة السكون



الشكل (٩٠)

المرجحة على المتوازي من الارتكاز باليدين على العارضتين

ب – الخطوات التعليمية

١. الوقوف المقاطع المواجه خارجا ومسك العارضتين ثم القفز للارتكاز باليدين على العارضتين ومرجحة الجسم للأمام، ثم الخلف وبعدها الهبوط.

٢. نفس التمرين السابق (١) ولكن مع التأكيد على المرجحة الخلفية العالية.

٣. نفس التمرينين السابقين (١ – ٢) ولكن من وسط المتوازي والهبوط بالتلويح المواجه.

٤. الانبطاح على البطن مع رفع الذراعين عالياً، والقبضتان مضمومتان مع سحب عضلات البطن للداخل، ثم يقوم المساعد برفع الطالب من رجليه ووسطه ومحاولة وقوفه على قبضتي

اليدين (الوقوف على اليدين) على أن يحافظ الطالب على شكل الجسم ممدوداً ومستقيماً وشد عضلاته في أثناء رفعه للوقوف على اليدين هذا التمرين مهم جداً لإحساس الطالب بشكل الجسم في المرجحة الخلفية.

٥. أداء المرجحة مع المساعدة بحيث يُثبت المساعد الجسم في نهاية المرجحة الخلفية والأمامية بعد وضع يديه على الصدر والرجلين (في المرجحة الخلفية) وعلى الظهر والرجلين (في المرجحة الأمامية).

٦. أداء المرجحة بدون مساعدة .

(ج) الأخطاء الشائعة

١. مرجحه الجسم من الوركين وليس من مفصلي الكتفين وهذا يسبب: انثناء كبير في مفصلي الوركين.

٢. ثني الذراعين والرجلين.

٣. تحريك الكتفين أماماً وخلفاً أكثر مما هو مطلوب، مما يؤدي الى فقدان التوازن والسقوط خاصة عند مرجحة الجسم للأمام.

٤. عدم فتح زاوية مفصلي الكتفين في المرجحة الأمامية.

٥. وجود القوس بالظهر في المرجحة الخلفية وهذا ناتج عن عدم قياده الظهر للمرجحة.

٦. خطف الرجلين لزيادة سرعة المرجحة لا يكون في النقطة العميقة لأنه يؤدي الى فقدان التوازن والسيطرة على الجسم وبالتالي السقوط.

٧. فقدان الانسيابية وتصلب الجسم في أثناء المرجحة.

(د) تصحيح الأخطاء

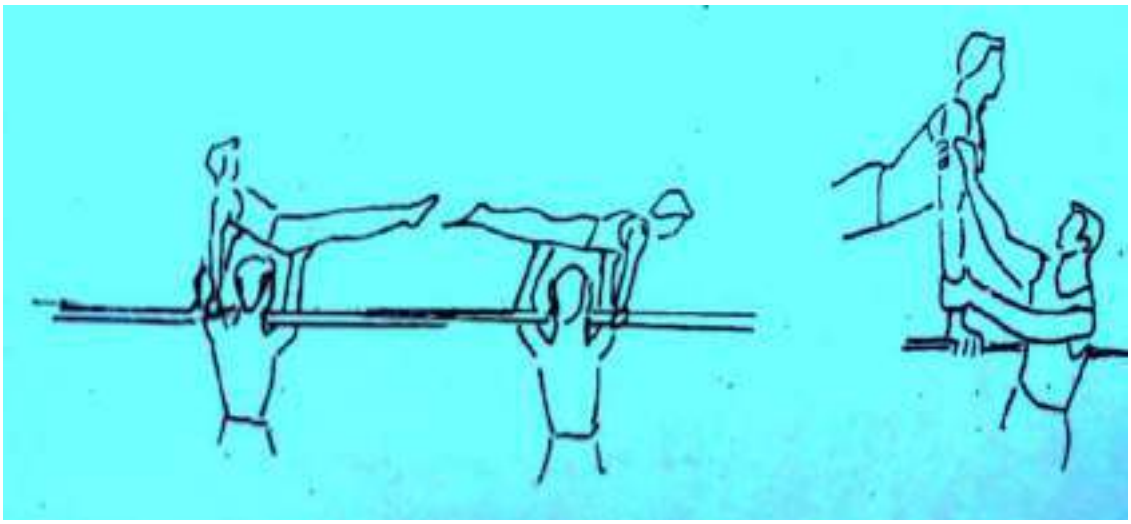
١. اذا كان الخطأ في المرجحة الخلفية (قوس بالظهر) يمكن إعادة التمرين رقم (٤) من خطوات التعلم، حيث كونه من التمارين المهمة التي تساعد الطالب على تعلم الوضع الصحيح للجسم في المرجحة الخلفية.

٢. اذا كان الخطأ في عدم فتح زاوية مفصلي الكتفين كثيرا فيمكن تصحيح هذا الخطأ عن طريق المساعدة.

٣ – استعمال المساعدة لتصحيح الأخطاء وتطبيق النواحي الفنية للمرجحة.

(هـ) طريقة المساعدة

يقف مساعد واحد أو مساعدين على جانبي جهاز المتوازي ويمسك ذراع الطالب الذي يؤدي المرجحة بمسكه التثبيت (يد تمسك العضد والأخرى تمسك الرسغ)، وذلك للمحافظة على عدم تحريك الكتفين للأمام وخاصة في المرجحة الخلفية، وكذلك عدم ثني المرفقين الشكل (٩١).



الشكل (٩١)

طريقة المساعدة في حركة المرجحة على جهاز المتوازي من الارتكاز على اليدين

ثانيا: المرجحة بالتعلق على الذراعين العضدين أو (الابطين)

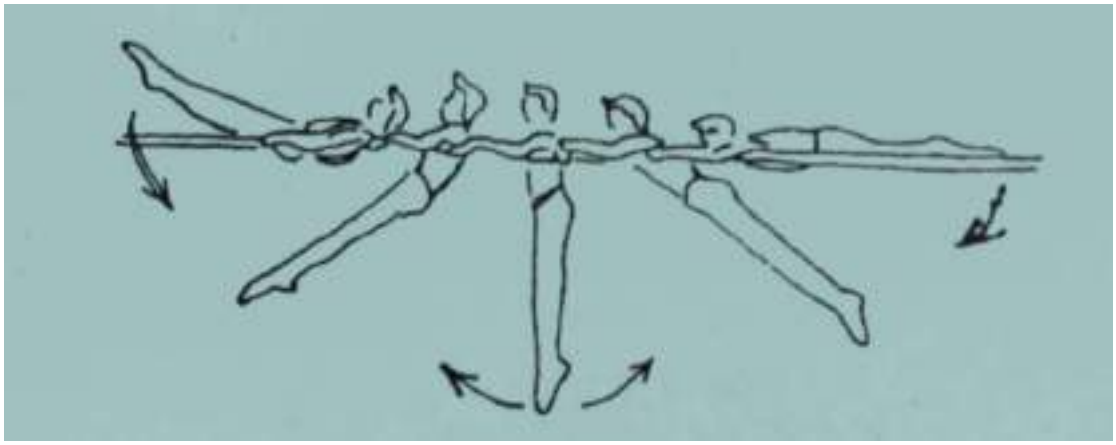
النواحي الفنية

لا تختلف النواحي الفنية للمرجحة من التعلق على العضدين (تعلق الإبطين) عن النواحي الفنية في المرجحة من الارتكاز باليدين، فالجسم وفي أثناء مرجحته يمر بثلاث نقاط كما هو الحال في المرجحة من الارتكاز باليدين.

ويجب أن يكون الجسم مرتخياً في أثناء تعلقه على العضدين (الإبطين) ومدوداً في المستوى العمودي مع انثناء بسيط بفي مفصلي المرفقين، ومفصلي الكتفين في هذه المرحلة ويجب أن يكونان بدون ارتخاء، إذ يتسبب ارتخائهما بسقوط الجسم للأسفل بين العارضتين، وكذلك يجب

ملاحظة عدم ضغط الذراعين أكثر من اللازم والذي يؤدي الى تقليل المدى في المرجحة وتقوس الظهر الشكل (٩٢).

وخطف الرجلين للخلف الأعلى يكون بعد أن يجتاز الجسم النقطة العميقة بثني مفصلي الوركين لحد زاويه (٣٠°) تقريباً عن الخط العمودي، وخلال هذا الخطف تُضغط الذراعان على العارضتين للحصول على رد فعل قوي لترتفع الذراعين والابطين عن العارضتين لفترة بسيطة ثم العودة اليهما لاستكمال المرجحة الأمامية، وأهم نقطة يجب ملاحظتها هي أن تظل القبضتين باليدين والانثناء البسيط في الذراعين ثابتين لكي لا يتحرك الجسم من مكانه.



الشكل (٩٢)

حركة المرجحة من التعلق على العضدين (الإبطين) على جهاز المتوازي

الخطوات التعليمية

١. إعطاء تمارين لتقوية عضلات الكتفين والصدر، وذلك بخفض ورفع الجذع من تعلق العضدين (الابطين) على العارضتين (ضغط الذراعين علي العارضتين).

٢. الوقوف المقاطع المواجه خارجاً، القفز لأخذ وضع التعلق على العضدين (الإبطين) مع مرجحة الجسم أماماً ثم خلفاً ثم الهبوط.

٣. أداء المرجحة بالمساعدة في بداية العارضتين، وذلك بوضع المساعد يديه تحت الصدر والرجلين في المرجحة الخلفية وعلى الظهر والرجلين في المرجحة الأمامية.

٤. أداء الحركة بدون مساعدة.

الأخطاء الشائعة

١. تقوس الظهر في المرجحة الأمامية والخلفية.

٢. خطف الرجلين قبل اجتياز النقطة العميقة.

٣. سقوط الكتفين للأسفل بين العارضتين.

٤. ثني الذراعين كثيراً بحيث تكون القبضتين قريبتين جداً من الكتفين.

٥. ثني الوركين كثيراً في المرجحة الأمامية والخلفية.

٦. خطف الرأس للخلف في المرجحة الأمامية وللأسفل في المرجحة الخلفية.

٧. ثني الرجلين.

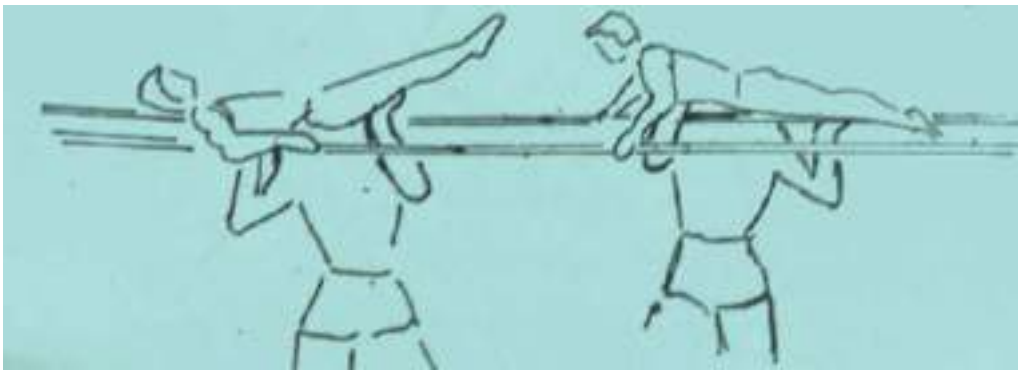
تصحيح الأخطاء

١ – إعطاء تمارين لعضلات الكتفين والصدر في حالة وجود ضعف فيهما.

٢ – إعطاء المساعدة لتصحيح الأخطاء.

طريقة المساعدة

يقف المساعد الواحد أو المساعدين بجانب الجهاز، ويضع يده تحت صدر الطالب والأخرى تحت الفخذين ورفعه للأعلى في أثناء المرجحة الخلفية وخلف الظهر والرجلين في المرجحة الأمامية الشكل (٩٣).



الشكل (٩٣)

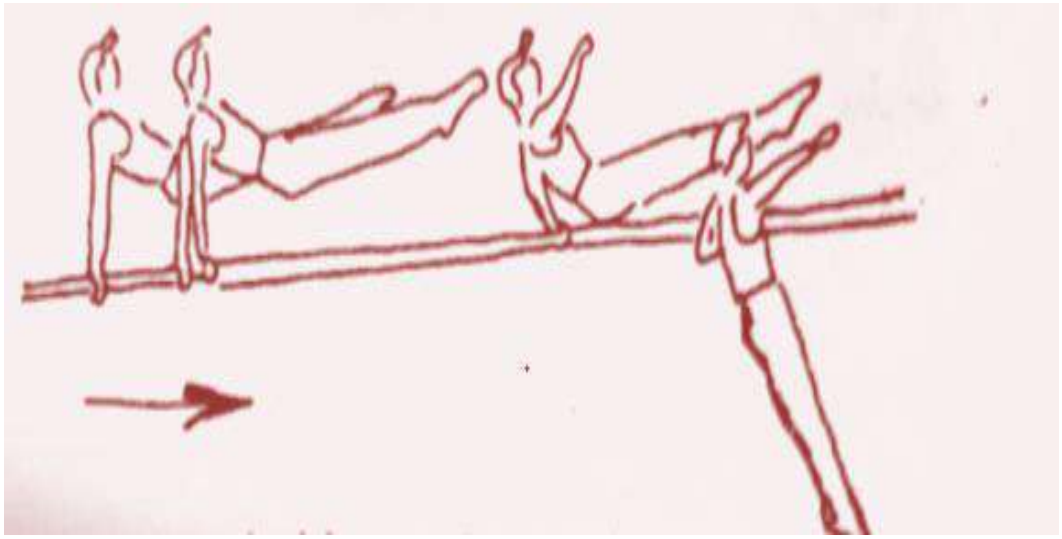
طريقة المساعدة في حركة المرجحة من التعلق على الابطن (العضدين) على جهاز المتوازي

ثالثا: الهبوط بالتلويح الخلفي من المرجحة الأمامية

النواحي الفنية

بعد أن يصل الطالب في مرجحته الأمامية الى فوق مستوى العارضتين (مستوى ارتفاع مشطي القدمين مع مستوى الرأس) ينقل مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) على احدى الذراعين (الذراع التي يُؤدى الهبوط من جهتها)، مع دفع العارضة باليد الأخرى ونقلها مباشرة الى العارضة الثانية ووضعها أمام يد الارتكاز لكي يمر الجسم بالارتكاز على اليدين فوق عارضة واحدة قبل أن يهبط للأسفل، وعند وصول الجسم الى نقطة سكونه في هذا الوضع يبدأ بالهبوط للأسفل وتترك يد الارتكاز أولاً ومرجحتها للجانب والارتكاز على اليد الأخرى مع مد مفصلي الوركين الشكل (٩٤).

ويمكن أداء الحركة بإضافة نصف دورة (نصف لفة أي ١٨٠°) للجسم حول محوره الطولي داخلاً (ناحية العارضة) لأخذ الوقوف المقاطع الجانبي خارجاً، وفي هذه الحالة يجب أن يتم اللف قبل أن يصل الطالب الى الأرض في هبوطه.



الشكل (٩٤)

الهبوط بالتلويح الخلفي من المرجحة الأمامية

الخطوات التعليمية

١. من متطلبات هذه الحركة أن يستطيع الطالب المرجحة من الارتكاز باليدين بصورة جيدة.

٢. الوقوف المقاطع المواجه خارجاً، ثم القفز للأمام الأعلى داخل المتوازي لأخذ الارتكاز على اليدين مع مرجحة الجسم أماماً والهبوط جانباً بالتلويح الخلفي والمتوازي يكون بمستوى واطئ نسبياً واستعمال لوحة النهوض.

٣. نفس التمرين السابق (٢) ولكن يكون الهبوط بعد مرجحة الجسم أماماً ثم خلفاً ثم أمامًا للهبوط.

٤. أداء الحركة من المرجحة وبالمساعدة.

٥. أداء الحركة بدون مساعدة.

٦. أداء الحركة مع نصف دورة (نصف لفة ١٨٠°) للداخل حول المحور الطولي للجسم.

الأخطاء الشائعة

١. ثني مفصلي الوركين كثيراً خلال مرجحة الجسم للأمام مما يسبب السقوط للخلف.

٢. المرجحة الأمامية ضعيفة وغير قوية وتحت مستوى العارضتين.

٣. عدم دفع العارضة بإحدى اليدين ونقل مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) على العارضة الثانية.

٤. عدم ترك يد الارتكاز عند هبوط الجسم للأسفل.

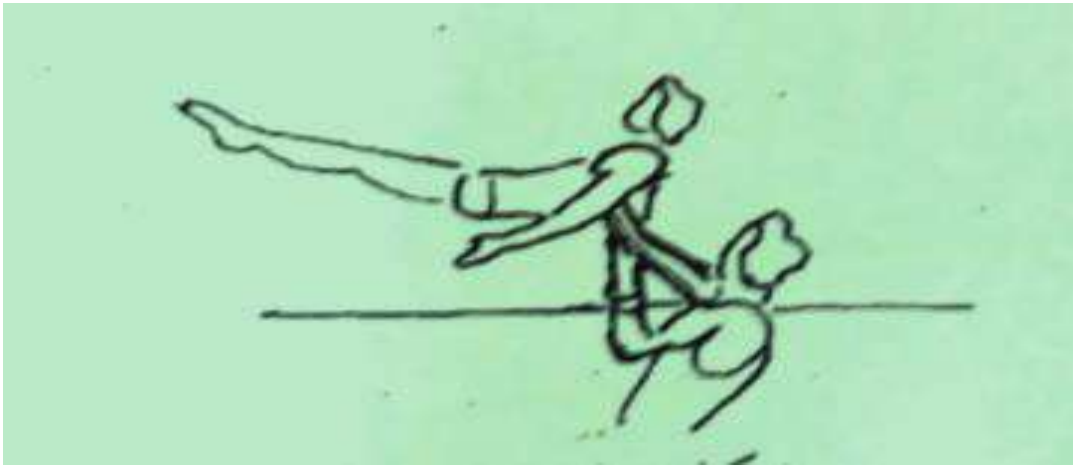
تصحيح الأخطاء

١. التدريب على المرجحة إذا كانت المرجحة ضعيفة وهي السبب في أي خطا بالحركة.

٢. استعمال المساعدة عن طريق السحب أو الدفع لتحويل مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) خارج العارضة كما يمكن تثبيت الكتفين باليدين في حالة سقوطهما للخلف.

طريقة المساعدة

يقف المساعد بجانب المتوازي ويمسك بيده رسغ يد الارتكاز للطالب واليد الأخرى توضع تحت لوحي الكتفين لمساعدته على تحويل مركز ثقل (م.ث.ج) الجسم الى العارضة الثانية ورفع جسمه للأعلى فوق مستوى العارضتين الشكل (٩٥).



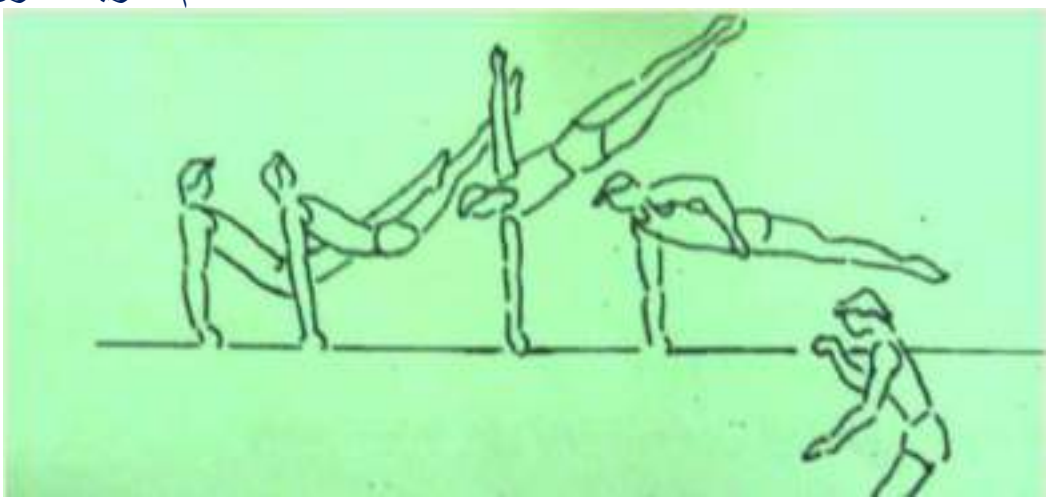
الشكل (٩٥)

طريقة المساعدة في حركة الهبوط بالتلويح الخلفي من المرجحة الأمامية

رابعا: الهبوط بالتلويح الجانبي من المرجحة الأمامية

النواحي الفنية

بعد أن يصل الجسم الى النقطة العميقة في مرجحته يبدأ بخطف الرجلين بقوة الى الأمام الأعلى مع دفع احدى العارضتين بإحدى اليدين، وفي الوقت نفسه يثني ويمد مفصلي الوركين ثنياً بسيطاً وتدويره ربع دورة (ربع لفة٩٠°) ليصبح فوق العارضة بصورة مستقيمة وموازية لها ومرتكزاً على يد واحدة، وفي أثناء هبوطه يدور (يلف) الجسم ربع دورة (ربع لفة٩٠°) أخرى ليكمل نصف دورة (نصف لفة ١٨٠°)، ولتنتهي حركته بالوقوف المقاطع الجانبي خارجاً، وفي أثناء ذلك يجب أن تلف يد الارتكاز في اتجاه الحركة وبدون ترك الارتكاز الشكل (٩٦).



الشكل (٩٦)

الهبوط بالتلويح الجانبي من المرجحة الأمامية

الخطوات التعليمية

١. من متطلبات الحركة أن يستطيع الطالب أداء المرجحة بصوره جيدة.

٢. المرجحة مع دفع احدى العارضتين بإحدى اليدين في المرجحة الأمامية مع ربع لفة للجسم والهبوط داخل المتوازي.

٣. أداء الحركة على المتوازي بارتفاع واطئ نسبياً مع ربع دورة (٩٠°).

٤. أداء الحركة بنصف دورة (١٨٠°).

الأخطاء الشائعة

١. عدم ترك اليد للعارضة بعد دفعها.

٢. خطف الرجلين ضعيف.

٣. عدم ثني ومد مفصلي الوركين بسرعة في آن وأحد.

٤. عدم لف يد الارتكاز مع اتجاه الحركة.

٥. ثني مفصلي الوركين بشكل كبير في أثناء مرجحة الجسم للأمام.

طريقة المساعدة

يقف المساعد على أحد جانبي المتوازي ويمسك باليد القريبة عضد الطالب الذي يؤدي الحركة واليد الأخرى خلف الظهر الشكل (٩٧).



الشكل (٩٧)

طريقة المساعدة في حركة الهبوط بالتلويح الجانبي من المرجحة الأمامية على جهاز المتوازي

تصحيح الأخطاء

١. يمكن اعطاء تمرين السير على المتوازي من الارتكاز باليدين على العارضتين لتصحيح خطا عدم دفع إحدى العارضتين بإحدى اليدين، وتحويل مركز ثقل الجسم، كذلك يمكن إعطاء تمرين مرجحة الجسم داخل المتوازي مع دفع أحدى العارضتين بإحدى اليدين خلال المرجحة.

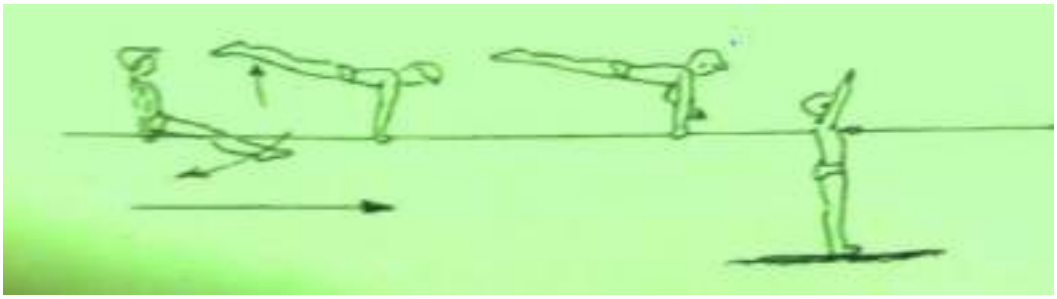
٢. يمكن أداء الحركة في نهاية المتوازي وذلك لتسهيل دوران الجسم ربع دورة لتصحيح هذا الخطأ.

خامسا: الهبوط بالتلويح المواجه من المرجحة الخلفية

النواحي الفنية

الهبوط بالتلويح المواجه من المرجحة الخلفية يكون أسهل من المرجحة الأمامية وتبدأ الحركة بخطف الرجلين الى الخلف الأعلى بعد أن يجتاز الجسم النقطة العميقة في مرجحته، ثم يحول مركز ثقل الجسم على يد وأحدة (يد الارتكاز) بعد دفع العارضة باليد الأخرى، ونقلها مباشرة الى أمام يد الارتكاز على العارضة الثانية ليصبح الجسم مرتكزاً باليدين على عارضة واحدة بجسم مستقيم ومائل فوق مستوى العارضتين، ثم تُمرجح يد الارتكاز الأولى جانباً قبل هبوط الجسم للأسفل وأخذ الوقوف المقاطع الجانبي خارجاً الشكل (٩٨).

ويمكن أداء الحركة بدوران الجسم أثناء هبوطه نصف دورة (نصف لفة ١٨٠°) للداخل أو الخارج



الشكل (٩٨)

الهبوط بالتلويح المواجه من المرجحة الخلفية

الخطوات التعليمية

١. الوقوف المقاطع المواجه خارجيا ثم القفز للأمام داخل المتوازي لأخذ الارتكاز باليدين على العارضتين ومرجحة الجسم للأمام ثم الخلف والهبوط بالتلويح المواجه بدون ترك اليدين للعارضتين (متوازي واطئ نسبيا).

٢. مرجحة الجسم وعند وصوله الى مستوى فوق العارضتين بالمرجحة الخلفية دفع إحدى العارضتين ونقل مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) الى العارضة الأخرى مع اليد بدون ترك العارضتين.

٣. نفس التمرين السابق ولكن بترك يد الارتكاز الأولى بعد مرجحتها جانباً ويكون أداء الحركة بالمساعدة.

٤. أداء الحركة بدون مساعدة.

الأخطاء الشائعة

١. عدم نقل أحدى اليدين الى أمام يد الارتكاز بعد دفعها للعارضة قبل الهبوط.

٢. ثني مفصلي الوركين كثيراً مما يؤدي الى رفع الوركين عالياً.

٣. عدم تحويل مركز ثقل الجسم على احدى العارضتين ليصبح فوق العارضة.

٤. عدم ترك يد الارتكاز ومرجحتها جانباً قبل الهبوط.

٥. المرجحة الخلفية واطئة وتحت مستوى العارضتين.

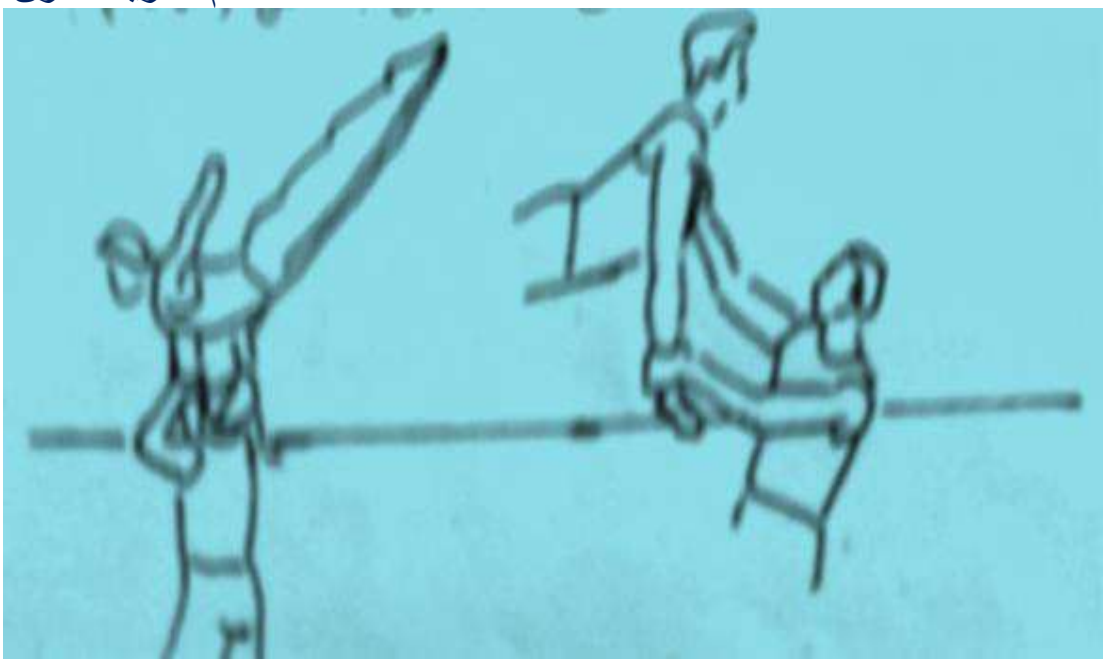
تصحيح الأخطاء

١. التمرين على المرجحة الصحيحة.

٢. أداء التمرين بالتوقيت الصحيح والإيقاع المناسب عن طريق إعطاء اشارة صوتية لنقل مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) واليد الى العارضة الثانية بعد خطف الرجلين للخلف مباشرة.

طريقة المساعدة

يقف المساعد بجانب المتوازي ومواجهاً للطالب الذي يقوم بالحركة، ثم يمسك بيده البعيدة عضد الطالب والقريبة تحت الصدر لمساعدته على تثبيته فوق العارضة وتحويل مركز ثقل جسمه الى خارج العارضتين الشكل (٩٩).



الشكل (٩٩)

المساعدة في حركة الهبوط بالتلويح المواجه من المرجحة الخلفية على جهاز المتوازي

سادسا: الدحرجة الأمامية على المتوازي

النواحي الفنية

من أسهل الحركات علي جهاز المتوازي هي الدحرجة الأمامية فتحاً من الجلوس فتحاً للجلوس فتحاً، ولذلك تعطى هذه الدحرجة في بداية تعلم الحركات على جهاز المتوازي، وتبدأ هذه الحركة من الجلوس فتحاً، وتُمسك العارضتين بكلتا اليدين أمام الفخذين وقريباً منهما، ثم ميل الجذع أماماً أسفل مع ثني الوركين والرأس نحو الصدر والذراعين ووضع العضدين على العارضتين بدون ترك القبضتين مع نشر المرفقين جانباً، وفي هذا الوقت يرتفع الوركين للأعلى بحيث يقع مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) فوق قاعدة الارتكاز (اليدين والعضدين) وباستمرار سير الحركة يتدحرج الجسم الى الأمام بفتح الرجلين وهما ممدودتان الى الجانبين وفي هذه اللحظة تترك القبضتان العارضتين مع الاحتفاظ بالمرفقين جانباً ومسك العارضتين مرة أخرى بأسرع وقت ممكن والتي تسبق حركة الجسم، وهنا يجب أن يترك الطالب القبضتين للعارضتين ومسكهما مرة أخرى عندما يشعر بأن لا رجعة بجسمه للخلف الشكل (١٠٠).

ويمكن وضع اليدين تحت الوركين بعد تركهما للعارضتين بدلاً من مسك العارضتين مرة ثانية لمساعدة وتقوية الاستناد بالعضدين بحيث يصبح للعضدين شد جيد لحمل ثقل الوركين ومنعه من السقوط للأسفل داخل العارضتين، وتعطى هذه الحالة للطلاب المبتدئين في تعلم الحركة.



الشكل (١٠٠)

حركة الدحرجة الأمامية على جهاز المتوازي

الخطوات التعليمية

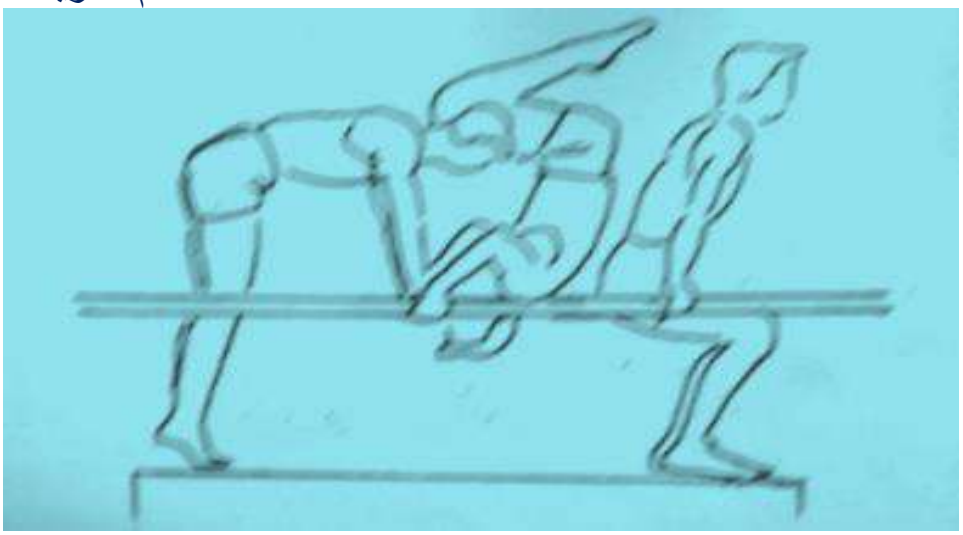
١. من شروط هذه الحركة أن يستطيع الطالب أداء الدحرجة الأمامية على الأرض والصندوق الخشبي بصورة جيدة.

٢. يوضع صندوق خشبي داخل المتوازي وبارتفاع (٢٠) سم أقل من مستوى ارتفاع العارضتين، ثم أداء الدحرجة فتحاً فوق العارضتين مبتدءً من الوقوف فوق الصندوق بالأوضاع الآتية:

أ . من الوقوف على الصندوق الخشبي بثني الركبتين ومسك العارضتين باليدين.

ب . التمرين السابق (أ) ولكن من الجلوس فتحاً.

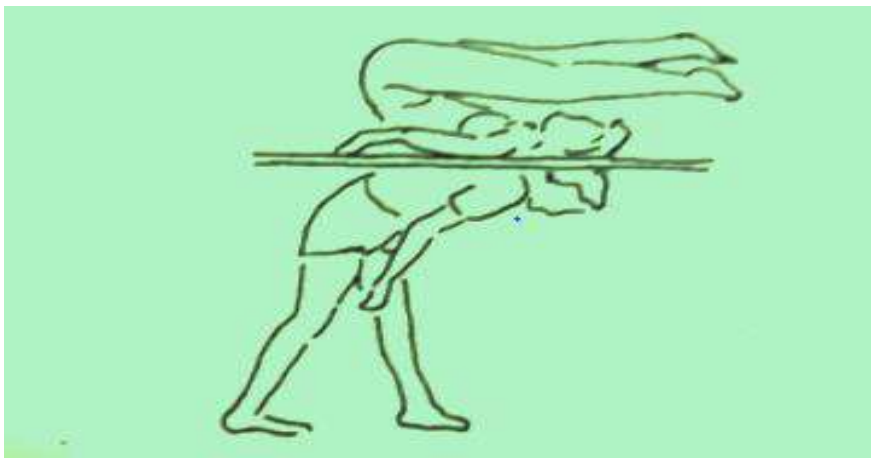
ج . أداء الدحرجة بخفض الصندوق تدريجيا الشكل (١٠١).



الشكل (١٠١)

أداء الدحرجة بخفض الصندوق تدريجيا

٣. ويمكن تعليم الحركة بمساعدة الزميل الذي يقف داخل المتوازي ومواجهاً للطالب الذي يؤدي الحركة، وتتم طريقة المساعدة بثني الجذع للأمام والرأس نحو الصدر ووضع اليدين تحت رقبة الطالب في لحظة بداية الدحرجة والسير للأمام مما يجعل إمكانية الدحرجة على ظهر الزميل الشكل (١٠٢).

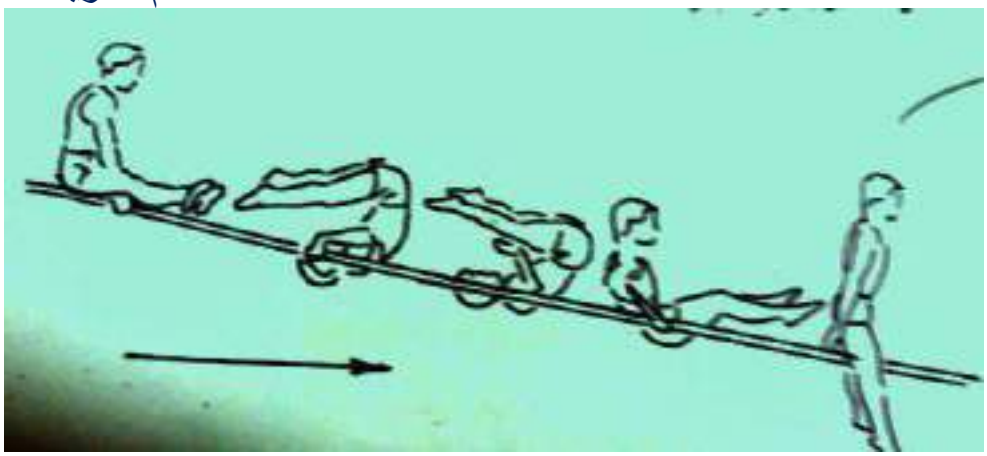


الشكل (١٠٢)

أداء الحركة بالمساعدة

٤. أداء الحركة على عارضتين مائلتين لتسهيل عملية أداء الدحرجة الشكل (١٠٣).

٥. الحركة بدون مساعدة.



الشكل (١٠٣)

أداء الحركة على عارضتين مائلتين

الأخطاء الشائعة

١ . مسك العارضتين بقبضتين بعيدتين عن الفخذين مما يجعل مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) في وسط قاعدة الارتكاز (اليدين والرجلين).

٢ . عدم ثني الجذع والوركين في أثناء الدوران.

٣ . فتح الوركين مبكراً مما يؤدي الى الاستلقاء على العارضة.

٤ . عدم نقل اليدين بسرعة قبل أن يصل الوركين الى مستوى العارضتين.

٥ . عدم نشر المرفقين جانباً مما يؤدي الى سقوط الكتفين والجذع داخل العارضتين.

تصحيح الأخطاء

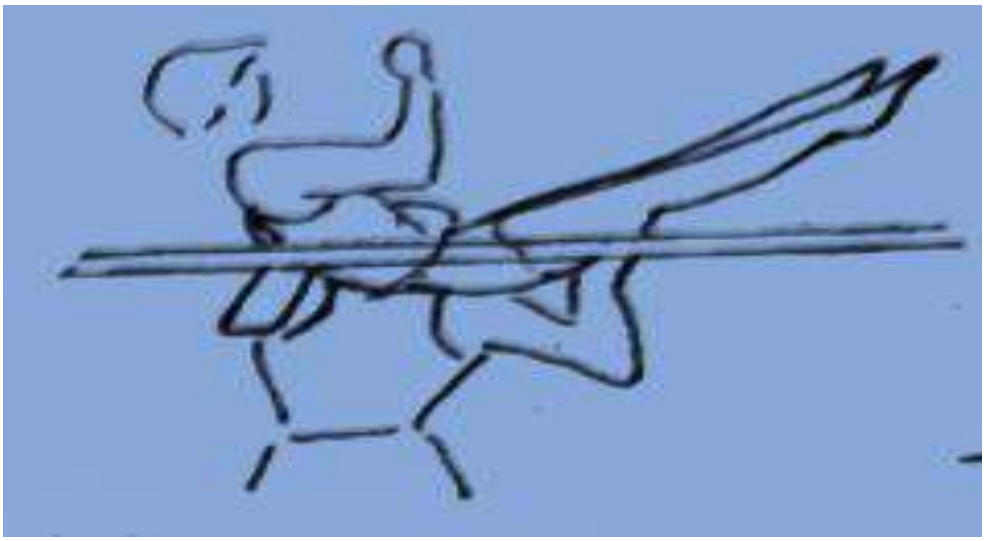
١. إذا كان الخطأ في عدم نقل اليدين بسرعة قبل أن يصل الوركين الى مستوى العارضتين يمكن تصحيح هذا الخطأ بمساعدة الطالب على تثبيته في وضع الدحرجة.

٢. في حالة وجود خطأ هبوط الوركين بين العارضتين أو تحتهما يمكن تصحيح هذا الخطأ بوضع اليدين تحت الوركين بعد نقله من العارضتين لمساعدته على عدم سقوطه للأمام.

طريقة المساعدة

١. يقف مساعد واحد أو مساعدين على جانب المتوازي وتكون المساعدة بوضع أحدى اليدين على الفخذ والأخرى تحت الظهر لمساعدته على رفع الوركين ووضعه فوق قاعدة الارتكاز الشكل (١٠٤).

٢. يمكن إعطاء المساعدة عن طريق نفس التمرين (٣) في خطوات التدرج.



الشكل (١٠٤)

طريقة المساعدة في حركة الدحرجة الأمامية على جهاز المتوازي

حركات الثبات

الوقوف على الكتفين

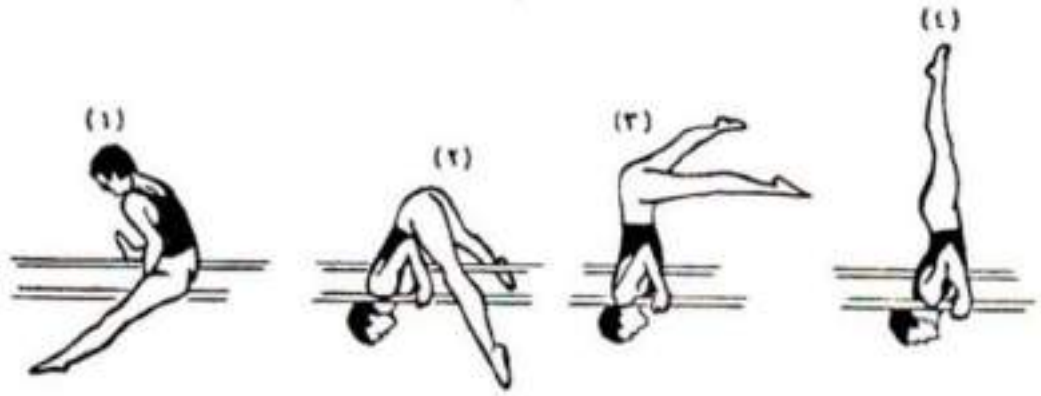
النواحي الفنية

الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي من الحركات الثابتة (الاستاتيكية) وتعتبر من أسهل حركاته، ويمكن أداء حركة الوقوف على الكتفين من الجلوس فتحا (أسهل وضع بداية) حيث تُمسك العارضتين باليدين قرب الفخذين ثم يميل الجذع للأمام لوضع الكتفين على العارضتين مع نشر المرفقين جانباً ورفع مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) فوق قاعدة الارتكاز ورفع الرجلين للأعلى ليكوّن كل الجسم خطاً مستقيماً من مشطي القدمين الى الرأس الشكل(١٠٥).

نشر المرفقين جانباً من الأمور الأساسية والضرورية في حركة الوقوف على الكتفين لأن: عدم تطبيق ذلك يؤدي الى دخول الكتفين بين العارضتين مما يؤدي الى السقوط وعدم أداء الحركة بصورة جيدة.

ورفع الرأس كثيراً للأمام يؤدي الى تقوس الظهر مما يجعل مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) يتحرك من مكانه ومندفعاً للأمام وبهذا تضعف القبضتان ويسقط الجسم والعكس اذا كان به انحناءً.





الشكل (١٠٥)

حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي

الخطوات التعليمية

١. من متطلبات هذه الحركة ان يستطيع الطالب أداء حركة الوقوف على الرأس على بساط الحركات الأرضية والصندوق الخشبي.

٢. أداء حركة الوقوف على الكتفين على المتوازي الواطئ في حالة توافره بعد وضعه فوق البساط ويقوم الطالب من الوقوف على الكتفين بإسناد الرأس على البساط ثم رفع الرأس عن البساط تدريجيا الشكل (١٠٦).



الشكل (١٠٦)

الوقوف على الكتفين على المتوازي الواطئ

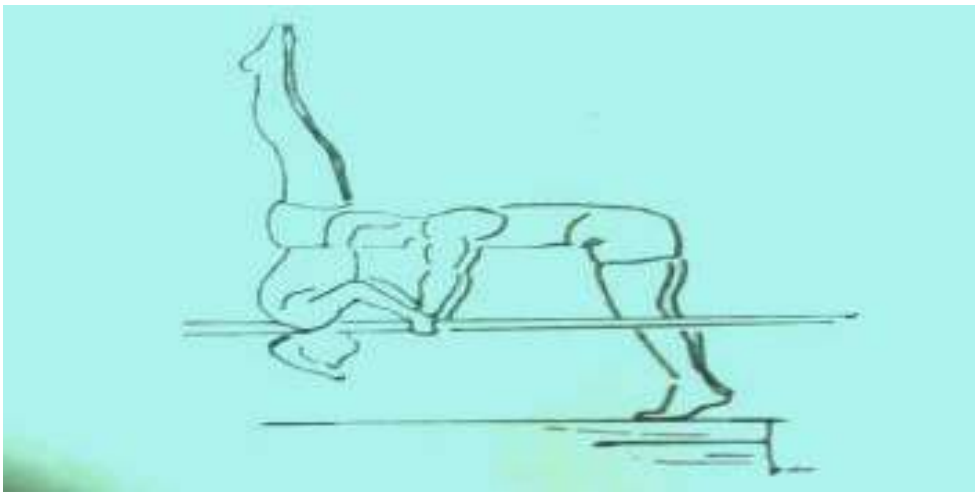
٣. وإذا لم يتوافر المتوازي الواطئ فيمكن وضع الصندوق الخشبي داخل المتوازي بارتفاع يسمح بالوقوف على الرأس فوق الصندوق الشكل (١٠٧).



الشكل (١٠٧)

أداء الحركة على الصندوق الخشبي داخل المتوازي

٤. التمرين السابق ولكن مستوى ارتفاع الصندوق أقل من مستوى ارتفاع العارضتين (٣٠) سم وذلك للسماح بعدم وضع الرأس فوق الصندوق الشكل (١٠٨).



الشكل (١٠٨)

أداء الحركة وارتفاع الصندوق أقل من مستوى ارتفاع العارضتين (٣٠)

٥. أداء الحركة من الجلوس فتحا وبالمساعدة.

٦. أداء الحركة بدون مساعدة.

الأخطاء الشائعة

١. المسافة بين القبضتين والفخذين كبيرة عند بداية الحركة.

٢. المسافة بين القبضتين والكتفين صغيرة (قاعدة الارتكاز صغيرة).

٣. ثني الرأس الى الصدر مما يؤدي الى انحناء الظهر أو دفع الرأس للأعلى أكثر من المطلوب مما يؤدي الى التقوس بالظهر الغير مرغوب فيه.

٤. عدم نشر المرفقين جانباً مما يؤدي الى سقوط الكتفين بين العارضتين.

تصحيح الأخطاء

١. إعادة لحركة الوقوف على الكتفين على المتوازي الواطئ أو وضع الصندوق الخشبي داخل المتوازي.

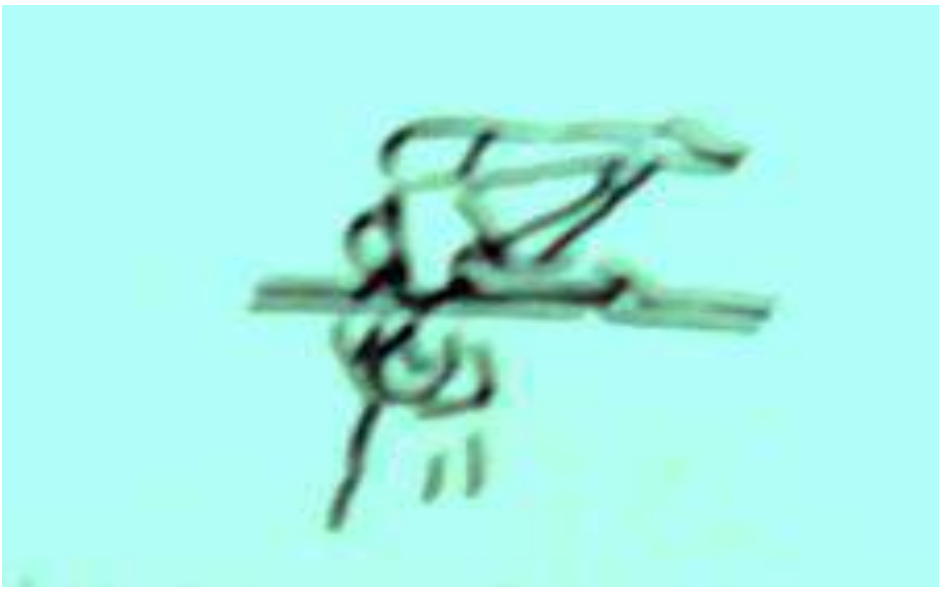
٢. التدريب على الوقوف على الرأس على الصندوق الخشبي وعلى الأرض لزيادة الاحساس بالوقوف.

٣. إعطاء المساعدة لتصحيح الأخطاء.

طريقة المساعدة

يقف مساعد أو مساعدين على جانب المتوازي، ويقوم بمساعدته على رفع الوركين ووضعه فوق قاعدة الارتكاز ثم تثبيته في وضع الوقوف على الكتفين والمحافظة على هذا الوضع وتتم المساعدة بوضع اليد القريبة على الفخذ والأخرى خلف الظهر الشكل (١٠٩).

ملاحظة: تكون اليدين بالنسبة للمساعد أسفل العارضتين.



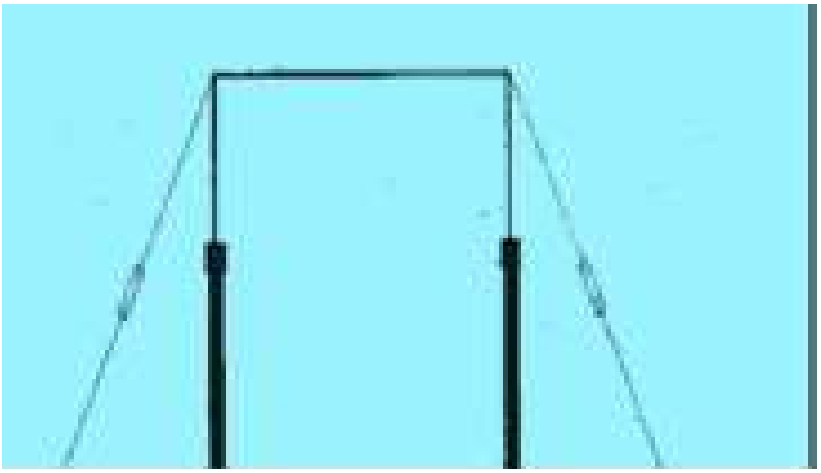
الشكل (١٠٩)

المساعدة لحركة الوقوف على الكتفين

يمكن أداء حركة الوقوف على الكتفين من المرجحة وفي هذه الحالة يجب أن يتمرجح الجسم للخلف بشكل مستقيم ومشدود مع ثني المرفقين.

جهاز العقلة أو (الجهاز الثابت) أو العارضة الأفقية

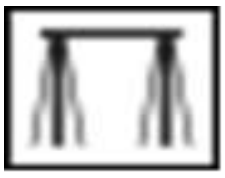
Horizontal Bar



الارتفاع عن سطح الأرض (٢٨٠) سم

الارتفاع عن سطح المرتبة (٢٦٠) سم

اسم الجهاز: جهاز العقلة



رسم الجهاز:

رمز الجهاز: HB

مصطلح الجهاز: Horizontal Bar

خصائص جهاز العقلة

١ . جهاز العقلة من الأجهزة المفضلة والمحببة عند الطلاب لما تتميز به حركاته من جمالية وروعة في الأداء.

٢ . ارتفاع العقلة عن الأرض (٢٨٠) سم عن سطح الأرض جعل له امكانية إجراء بعض الحركات التي تتطلب مرجحات كبيرة أمامية أو خلفية أو روسية أو چيكية وكذلك حركات الطيران (Flay elements) والعودة للجهاز مرة أخرى.

٣. التدريب على جهاز العقلة يحقق بعض الأهداف كتنمية الشجاعة، والرشاقة، والأداء المتقن، اضافة الى تنمية القوة والسيطرة على الجسم (الاتزان) والمرونة (خاصة في مفصلي الكتفين) وقدرة الثني والمد لمفصلي الوركين.

٤ . الانسيابية وعدم التوقف من بداية التمرين حتى نهايته من الصفات الأساسية لهذا الجهاز، عكس بعض الأجهزة التي يكون فيها توقف خلال أداء السلسة أو الجملة الحركية.

٥. ارتباط المرونة الحركية مع القوة في الحركات المؤداة على جهاز العقلة.

٦. تؤدى الحركات على جهاز العقلة من أنواع مختلفة من القبضات وهي:

- القبضة العلوية (Up Grip)
- القبضة السفلية (Down Grip)
- القبضة المتقاطعة (Crossed Grip)
- القبضة المختلطة (Mixed Grip)
- القبضة الملتقة (El Grip)

٧. شروط القبضة على جهاز العقلة:

- القوة.
- القدرة على لف وتدوير القبضتين والرسغين.
- استخدام واقية الكفين (Hand Guard) من الجلد (The Leather).
- استخدام مادة المغنيزيوم (البودرة) لزيادة احتكاك القبضتين مع العارضة (Bar) ومنع تعرقهما.

الأوضاع الأساسية

الارتكاز الأمامي

يرتكز الجسم باليدين على العارضة وتكون العارضة ملاصقة للجزء ما بين الركبتين وأعلى الفخذين، والذراعين ممدودتين والنظر للأمام والجسم بصورة مستقيمة ومشدود بدون تصلب كما في الشكل (١١٠)، ويمكن أداء بعض الحركات من هذا النوع من الارتكاز أو المرور به لأداء حركات متنوعة.

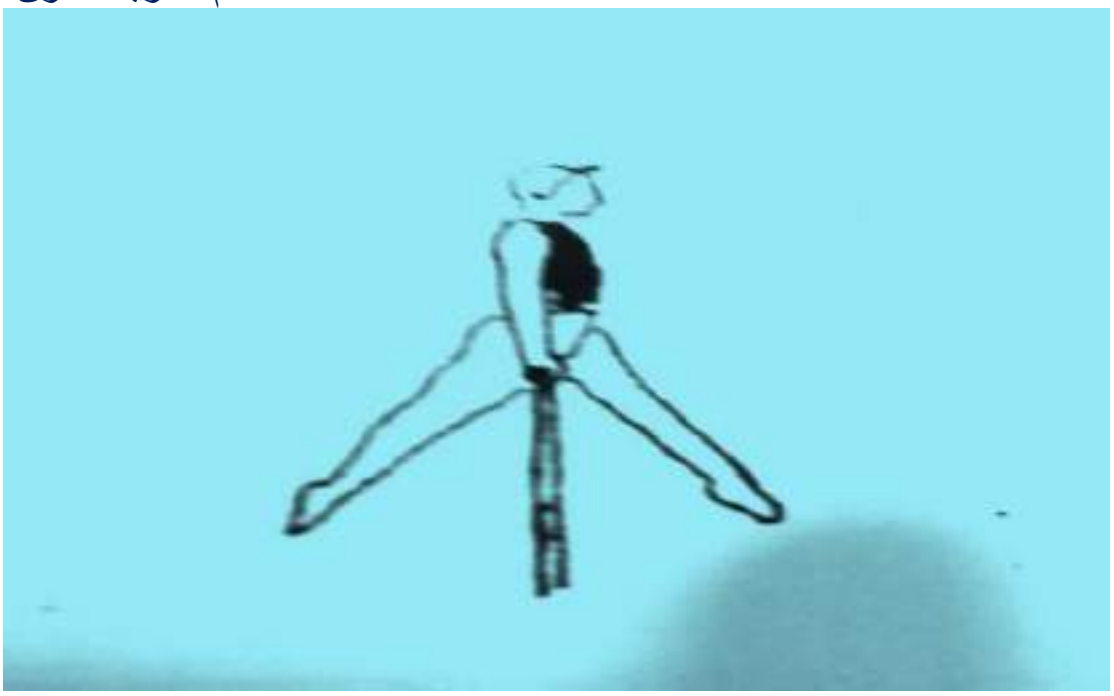


الشكل (١١٠)

الارتكاز الأمامي

الارتكاز السرجي

يرتكز الجسم على العارضة بفتح الرجلين أماماً وخلفاً (رجل للأمام والأخرى للخلف) بين الذراعين والجسم يكون مستقيماً والذراعان والرجلان ممدودتان، والنظر للأمام وعدم فتل الوركين جانباً وقبضة اليدين إما أن تكون علوية أو سفلية الشكل (١١١).



الشكل (١١١)

الارتكاز السرجي

التعلق

يكون بالقبضة العلوية والجسم ممدود بالكامل والرأس بوضعه الطبيعي بين الذراعين ومشطي القدمين مؤشرين، وهو الوضع الأكثر شيوعاً واستخداماً، والذي تبدأ منه جميع الجُمل والسلاسل الحركية على جهاز العقلة.

ويسمح في هذا الوضع بمساعدة اللاعب او الطالب من قبل المدرب او المُدرس للوصول الى العارضة، وفي نفس الوقت يمكن الوصول الى وضع التعلق بدون مساعدة عن طريق القفز بكلتا الرجلين.

حركات الدوران

الطلوع الأمامي بالدوران الخلفي

النواحي الفنية

تبدأ الحركة من الوقوف الموازي المواجه للعارضة (Bar) ثم مسك العارضة بمستوى الكتفين بقبضة علوية، ثم أداء الحركة من النهوض الفردي (وهو أبسط وضع بداية) أو من النهوض الزوجي.

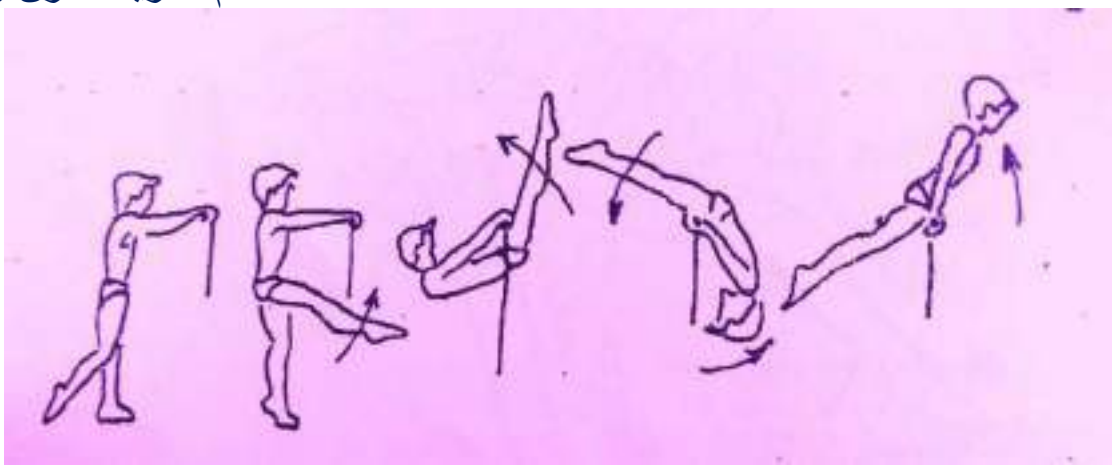
ومن النهوض الفردي يبدأ الطالب بمرجحة الرجل الحرة الى الخلف ثم الى الأمام الأعلى نحو العارضة مع الدفع بالرجل الناهضة بنفس الوقت والحاقها بالرجل الحرة فيرتفع الجسم للأعلى ويدور حول العقلة بشبه دورة نتيجة:

- لاستمرار سير الحركة
- سحب اليدين للعارضة
- تقريب مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) حول العارضة لزيادة سرعة دوران الجسم.

وهنا يجب ملاحظة تقريب مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) نحو العارضة الى أقرب ما يمكن وذلك لزيادة سرعة دوران الجسم، ويعد السحب باليدين خلال الحركة ولف الرسغين في أثناء مد مفصلي الوركين والذراعين مهم جدا لأداء الحركة بصور جيدة.

وعندما يصبح الجسم فوق العارضة وموازياً للأرض تقريباً تُمد جميع أجزاء الجسم (الذراعين والوركين) وذلك لـ:

- لتقليل السرعة الدائرية
- وانهاء الحركة بهدوء واتزان الشكل (١١٢).



الشكل (١١٢)

الطلوع الأمامي بالدوران الخلفي

الخطوات التعليمية

١ . من متطلبات الحركة قوة عضلات الكتفين، والذراعين، والبطن .

٢ . أداء الحركة من مستوى ارتفاع واطئ للعارضة بوضع أجزاء من الصندوق الخشبي تحت العقلة.

٣ . أداء الحركة بزيادة ارتفاع العارضة من خلال التقليل من أجزاء الصندوق الخشبي.

٤ . أداء الحركة من خلال وضع لوحة النهوض تحت العارضة الشكل (١١٣).

٥ . أداء الحركة بالمساعدة.

٦ . أداء الحركة بدون مساعدة.

٧ . أداء الحركة من النهوض الزوجي.



الشكل (١١٣)

أداء الحركة من خلال وضع لوحة النهوض تحت العارضة

الأخطاء الشائعة

١ . مرجحة الرجل الحرة الى الأمام بدلاً من الأمام الأعلى نحو العقلة.

٢ . ثني الرأس للخلف في أثناء مرجحة الرجل الحرة الى الأمام الأعلى مما يؤدي الى إعاقة سحب الرجلين نحو العقلة.

٣ . إبعاد مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) عن العارضة.

٤ . مد الذراعين ومفصلي الكتفين في أثناء المرجحة ودفع الرجلين.

٥ . عدم مد مفصلي الوركين والذراعين في القسم النهائي من الحركة مما يؤدي الى سقوط الجسم خلف العقلة.

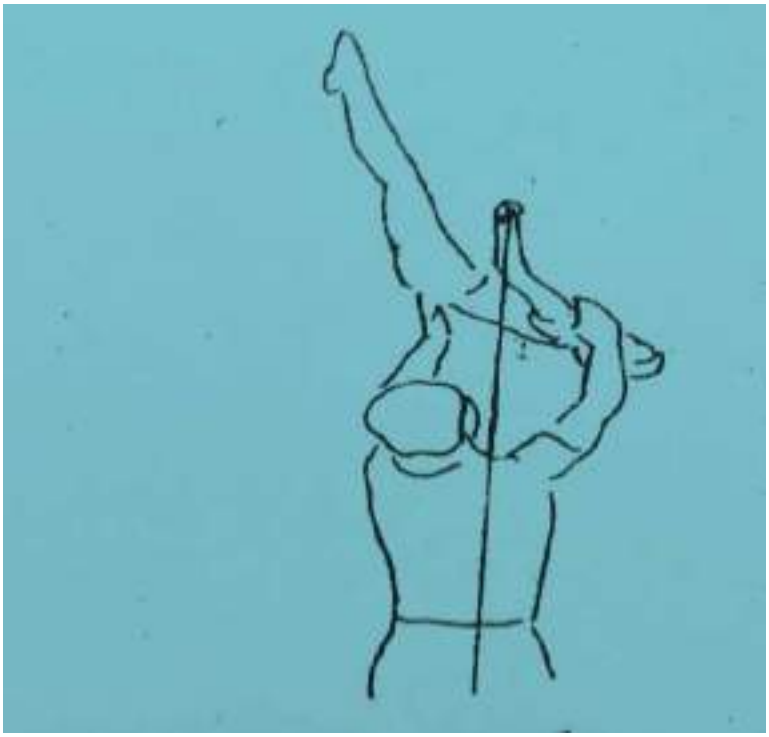
تصحيح الأخطاء

يتم تصحيح الأخطاء لأوضاع الجسم والنواحي الفنية للحركة عن طريق المساعدة، أو عن طريق إعادة بعض خطوات التعلم.

طريقة المساعدة

يقف مساعد واحد أو مساعدين على جانب الجهاز وفي النصف الثاني منه (الجهة المقابلة للطالب)، ويضع المساعد يده القريبة فوق الكتفين والأخرى على أسفل الظهر لمساعدته على:

- ❖ رفع الجسم
- ❖ وتقريبه
- ❖ وتدويره حول العارضة الشكل (١١٤).



الشكل (١١٤)

طريقة المساعدة في حركة الطلوع الأمامي بالدوران الخلفي

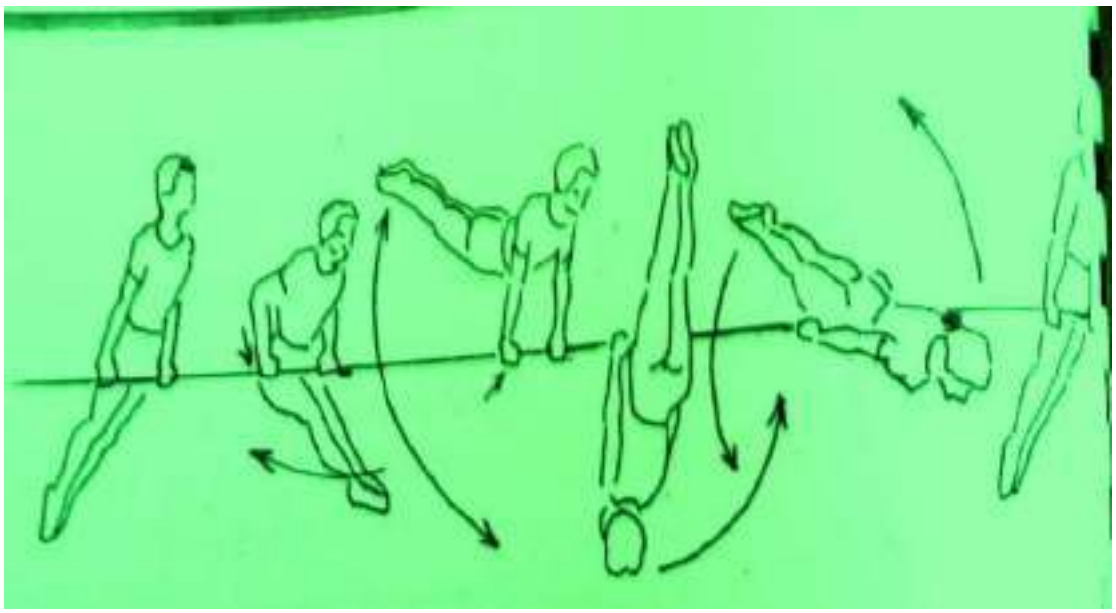
حركة الدائرة الخلفية الصغيرة

النواحي الفنية

تبدأ الحركة من الارتكاز الأمامي، ثم ثني الذراعين ومفصلي الوركين ثم مرجحة الرجلين الى الخلف الأعلى مع مد الذراعين والوركين والاحتفاظ بالكتفين أمام العارضة لغرض توازن الجسم (القسم الرئيسي)، ونتيجة لهذه المرجحة ومد الذراعين والوركين يرتفع الجسم ومركز ثقله الى الأعلى للمستوى الذي يولد طاقة حركية كبيرة.

وعند مرجحة الرجلين الى الأمام يسمح للكتفين بالسقوط خلفاً مع مراعاة أن تكون (سرعة حركة الكتفين بنفس سرعة حركة الرجلين)، مع استمرار الرجلين بنفس الوقت في حركتهما للأمام الأعلى حول العارضة مع السحب باليدين لتقريب مركز ثقل الجسم (م.ث.ج) نحو العارضة.

وبعد اجتياز الجسم النقطة العميقة يثنى الطالب مفصلي الوركين ثنياً بسيطاً مع ثني الذراعين قليلاً لزيادة السرعة الدائرية حسب قاعدة عزم القصور الذاتي، وعندما يصبح الجسم فوق العارضة وبالمستوى الأفقي مع الأرض تُمد جميع أجزاء الجسم وتشد لغرض تقليل وايقاف السرعة الدائرية وانهاء الحركة بالارتكاز الأمامي الشكل (١١٥).



الشكل (١١٥)

حركة الدائرة الخلفية الصغيرة

الخطوات التعليمية

١ . التدريب على القسم التحضيري من الحركة ويكون من الارتكاز الأمامي وثني مفصلي الوركين مع ثني الذراعين ثم مرجحة الرجلين الى الخلف الأعلى مع مد الذراعين ومفصلي الوركين والاحتفاظ بالكتفين أما العارضة، ثم الهبوط خلفاً.

٢ . أداء الحركة بثني الذراعين والوركين ثنياً كبيراً في القسم الرئيسي من الحركة لتقليل المقاومة حتى تزداد السرعة الدائرية.

٣ . أداء الحركة بالمساعدة.

٤ . أداء الحركة بدون مساعدة.

الأخطاء الشائعة

١ . عدم ثني مفصلي الوركين والذراعين في القسم التحضيري وهذا يؤدي الى عدم مرجحة الجسم الى الخلف الأعلى بصورة جيدة.

٢ . دفع الكتفين للخلف عند مد الذراعين ومرجحة الرجلين للخلف الأعلى في القسم التحضيري مما يؤدي الى عدم توازن الجسم والسقوط للخلف.

٣ . المرجحة الخلفية غير كافية.

٤ . سرعة الكتفين للخلف أقل من سرعة الرجلين للأمام.

٥ . الابتعاد عن العارضة وعدم ملامستها بالجسم.

٦ . ارجاع الرأس للخلف عند الدوران.

تصحيح الأخطاء

اذا كان الخطأ في عدم استطاعة مرجحة الرجلين للخلف الأعلى فتصحيح هذا الخطأ يكون بإعادة التمرين (١) من خطوات التعلم.

وإعطاء نفس التمرين في حالة وجود خطأ في دفع الكتفين للخلف عند مرجحة الرجلين للخلف الأعلى مع مد الذراعين والوركين كما يمكن عن طريق المساعدة تصحيح بعض الأخطاء الفنية والشكلية.

طريقة المساعدة

يقف المساعد الى جانب العقلة وفي النصف الثاني منها، ويضع يده القريبة بين لوحي الكتفين للطالب واليد البعيدة تحت الوركين لمساعدته على تقريب الجسم ومركز ثقله نحو العقلة وعدم إبعاده عنها، وكذلك لمساعدته على دوران الجسم الشكل (١١٦).

ويمكن إعطاء المساعدة في القسم التحضيري لزيادة رفع الجسم الى الخلف الأعلى بوضع اليد القريبة على فخذي الطالب ودفعهما للأعلى في أثناء مرجحتهما.



الشكل (١١٦)

طريقة المساعدة في حركة الدائرة الخلفية الصغيرة

المرجحة السفلية من الوقوف الى الوقوف

القسم التحضيري

من وضع الوقوف، الذراعان أماماً مدودتان، ويمسك الطالب العقلة بالقبضة العلوية ثم يَثب (أي يقفز) عالياً ماراً بوضع الارتكاز تقريباً.

القسم الأساسي

يسقط الطالب خلفاً مع ثني مفصلي الفخذين ومرجحة الرجلين الى العقلة حتى مفصلي الركبتين، وعند وصول الكتفين الى الوضع العمودي أسفل العقلة مع بقاء الذراعين ممدودتين، يمرجح الطالب الرجلين أماماً عالياً مع ثني الرأس الى الخلف ولإنهاء مد الجسم يدفع الطالب العقلة ويصبح الجسم في حالة طيران الى الأمام مع تقوس في الظهر.

القسم النهائي

يهبط الطالب في وضع الوقوف الموازي.

الخطوات التعليمية

١ . وضع الوقوف أماماً (رجل للأمام) يدفع الطالب الأرض بالرجل الخلفية لتلمس العقلة، وعمل زاوية مع الحوض ثم يفردها ويدفع العقلة باليدين للهبوط على الرجل الأخرى.

٢ . يُكرر التمرين السابق على أن تلحق الرجل الأمامية بالرجل الخلفية لملامسة العقلة، ثم يدفع العقلة باليدين للهبوط على القدمين معاً.

٣ . أداء الحركة بالارتقاء المزدوج.

ملاحظة: يمكن الاستعانة بحبل أمام العقلة على مسافة وارتفاع مناسبين، وذلك لمساعدة الطالب على الأداء بالارتفاع المطلوب.

الأخطاء الشائعة

١ . عدم ثني مفصلي الوركين بدرجة كافية لوصول الرجلين بالقرب من العقلة.

٢ . عدم الوثب عالياً بدرجة كافية قبل السقوط خلفاً.

٣ . دفع العقلة قبل إتمام ثني مفصلي الوركين.

تصحيح الأخطاء

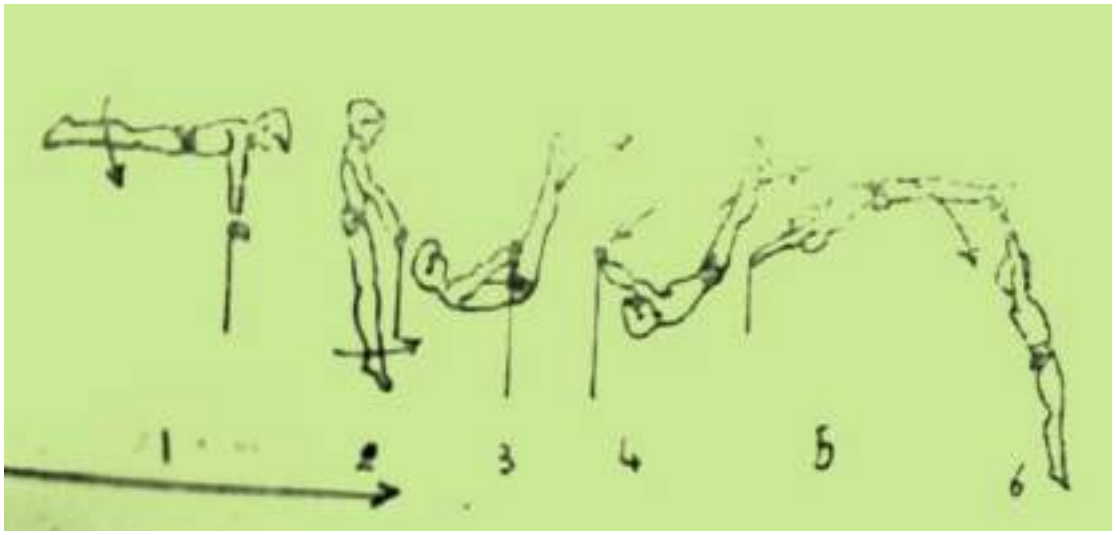
لتصحيح الخطاء يتم الرجوع الى الخطوات التعليمية.

طريقة والمساعدة

يقف المساعد بجانب الطالب ويضع احدى يديه خلف الظهر لمساعدته على تقوس الظهر، ويمسك باليد الأخرى عضد الطالب حتى لا يندفع أماماً للسقوط على وجهه.

المرجحة السفلية من الارتكاز الأمامي للوقوف (under swing)

بعد أداء المرجحة السفلية من الوقوف الى الوقوف جيداً، واتقان الوثب الى وضع الارتكاز تقريبا يمكن أداء هذه الحركة بسهولة الشكل (١١٧).



الشكل (١١٧)

يوضح حركة المرجحة السفلية من الارتكاز للوقوف (under swing)

القسم التحضيري

من الارتكاز الأمامي وبالمسك من أعلى يُمرجح الطالب الرجلين عاليا حتى يبتعد الجسم الى مسافة بسيطة عن العقلة.

القسم الرئيسي

يميل الطالب بكتفية الى الخلف ويسقط خلفاً مع مرجحة الرجلين أماماً عالياً الى وضع الانحناء ثم يقوم بمرجحة سفلية كما سبق شرحها بالحركة السابقة.

القسم النهائي

يهبط الطالب في وضع الوقوف على القدمين.

الخطوات التعليمية

١ . من الوقوف النهوض الزوجي للمرور بالارتكاز ثم أداء المرجحة السفلية.

٢ . من الارتكاز الأمامي رفع الرجلين قليلاً الى الخلف ثم السقوط أسفل العقلة لوضع الانحناء.

الأخطاء الشائعة

١ . ثني الذراعين عند الهبوط للأسفل.

٢ . عدم ثني مفصلي الوركين بسرعة.

٣ . عدم دفع العقلة بوقت مناسب.

تصحيح الأخطاء

١ . أخذ وضع الانحناء بالمساعدة.

٢ . يتم الدفع الى الأمام بالمساعدة.

٣. تأخر ترك العارضة.

طريقة المساعدة

يقف المساعد بجانب الطالب واضعاً يده القريبة أسفل ظهر الطالب واليد الأخرى أسفل الفخذ.