

أساسيات الجمناستك الفني للرجال

المرحلة الثالثة



إعداد

د . زياد طارق الخابوري

د . فراس محمود الخوخي

د . علي حسين طبيل

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

بساط الحركات الأرضية

(Floor Exercise)



القياس (١٢م × ١٢م) من ضمنها الخطوط ٥سم × ٥سم
مسافة أمان (٢م × ٢م) تصبح المساحة الكلية (١٤م × ١٤م) (safety)

اسم الجهاز : جهاز بساط الحركات الأرضية



رسم الجهاز :

رمز الجهاز : FX

مصطلح الجهاز : (Floor Exercise)

خصائص الحركات الأرضية

أولاً: يستطيع لاعب الجمناستيك أن يؤدي الحركات الأرضية بمساحة كبيرة وأن يتحرك باتجاهات مختلفة على عكس الأجهزة الأخرى .

ثانياً: إمكانية ربط الحركات الأرضية مع بعضها كبيرة والتي تعطي محسنات إضافية للأداء .

ثالثاً: إن للحركات الأرضية أهمية كبيرة في تعليم الحركات على بقية الأجهزة الأخرى، إذ تعتبر أساساً هاما لحركات الأجهزة الخمس الأخرى .

رابعاً: من خصائص الحركات الأرضية أيضاً أنها تعتبر من الألعاب التي لا تكلف كثيراً ويمكن مزاولتها في القاعات على الأبسط الجمناستكية أو في الخارج على العشب في الحدائق أو على رمال الساحل .

خامساً : من خصائصها أيضاً سهولة تعلم الحركات وذلك لأنها لا تحتاج الى قوة كبيرة من جهة ولسهولة إعطاء المساعدة من جهة أخرى وعدم الخوف من أدائها من جهة ثالثة، مما جعل لها أهمية خاصة في التركيز عليها خلال مراحل التدريب.

وتشمل الحركات الأرضية :

(١) حركات القوة والثبات والاتزان و الدوران (أي التلويح) برجلين مضمومتين أو رجلين متفارجتين والوقوف على اليدين .

(٢) الحركات الاكروباتيكية (البهلوانية) الأمامية والخلفية والجانبية اي الدوران حول المحور العرضي للجسم مع أو بدون اللف حول المحور الطولي للجسم بالإضافة الى الحركات التي تنتهي بالغطس، والربط بينهما .

(٣) الحركات الراقصة بمصاحبة الموسيقى وهي خاصة بالنساء .

تعد الحركات الاكروباتيكية الأساس في الحركات الأرضية وتظهر أهميتها في الصعوبة عند لاعبي المستويات العالية المتمثلة بتصنيف الحركات حسب قيمها :

(A- B- C- D- E- F- G- H- I)

وأن هذه الصعوبة ناتجة من أداء الحركات (الاكروباتيكية) ب :

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

١- ركضة تقريبية محددة ب (٣ - ٥) خطوات كما حددها القانون التحكيم الدولي للجمناستك الفني للرجال (Code of Points Men's Artistic Gymnastics).

ب- أداؤها من بدايات ونهايات مختلفة.

مما يتطلب تدريبات خاصة وتحسين النواحي الفنية (التكنيك) بصورة مستمرة لإتقان تلك الحركات .

الحركات على بساط الحركات الأرضية

أولاً : وقوف الميزان الأمامي

(أ) النواحي الفنية

يعد وقوف الميزان الأمامي من أسهل حركات الثبات في الجمناستك, ولا تخلو أي جملة حركية منه. كون الجسم في هذه الحركة :

١ . متزناً على رجل واحدة وهي ممدودة .

٢ . رفع الرجل الثانية الى الخلف الأعلى الى أن تصل الى أعلى من مستوى الرأس الذي يكون مرفوعاً للأعلى .

٣ . يميل الجذع للأمام تدريجياً بعضلات مشدودة مع تقوس في الظهر .

٤ . وعند ميل الجذع للأمام ورفع الرجل للخلف تتحرك الذراعين الى الجانبين وهما ممدودتان للمحافظة على توازن الجزء العلوي من الجسم .

٥ . يجب عدم فتل (لف) الورك الى الجانب أثناء رفع الرجل الى الخلف .

٦ . يحتاج الميزان الأمامي الى عضلات مشدودة وتوافق عصبي عضلي, بسبب صغر قاعدة الارتكاز .

٧ . يكون الارتكاز على كامل باطن القدم .

٨ . يتوقف الثبات والاحتفاظ بالتوازن في المحافظة على ثبات مركز ثقل الجسم في منتصف الجزء العلوي من الجسم والرجلين .

٩ . يكون الثبات لمدة (٢) . الشكل (١) .



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

الشكل (١)

حركة الميزان الأمامي

(ب) الخطوات التعليمية (طريقة التدرج)

- ١ - تمارين خاصة لتمديد عضلات مفصل الورك والرجلين .
- ٢ - الوقوف المواجه للسلاالم بمسافة مناسبة, ومسك عارضة السلم بمستوى الصدر ثم ميل الجذع للأمام مع رفع الرجل للخلف الأعلى بصورة تدريجية .
- ٣ - الوقوف وجهاً لوجه بين طالبين ورفع احد الطالبين ذراعيه أماماً عالياً , ويضع الطالب الثاني يديه على راحتي الطالب الأول ثم يقوم برفع رجل واحدة للخلف الأعلى مع ميل الجذع للأمام والمحافظة على الوضع مع التأكيد على عدم خفض الجذع للأسفل كثيرا (الشكل ٢) .



الشكل (٢)

وقوف الميزان الأمامي مع المساعد

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

٤ - عمل الميزان بالمساعدة, إذ يقوم المساعد برفع الرجل المرفوعة والرجل للأعلى في آن واحد

الشكل (٣) .



الشكل (٣)

وقوف الميزان الأمامي بالمساعدة

٥ - عمل الميزان الأمامي بدون مساعدة مع محاولة رفع الرجل الخلفية الى أعلى ما يمكن مع

المحافظة على وضع الجذع للأمام وبتوازن. الشكل (٤)



الشكل (٤)

وقوف الميزان الأمامي بدون مساعدة

(ج) الأخطاء الشائعة

١ - ثني ركبة الرجل المرفوعة والرجل المُرْتَكز عليها.

٢ - قتل (لف) الورك للجانب.

٣ - تحذب الظهر وعدم تقوسه.

٤ - خفض الجذع للأمام والأسفل كثيراً.

٥ - انحراف الذراعين للخلف.

٦ - النظر للأسفل.

(د) طريقة المساعدة

◊ اما أن يقف المساعد امام الطالب ماسكا يديه للمحافظة علة توازنه كما في الشكل (٢) .

◊ أو يقف الى الجانب واضعا احدى يديه تحت الصدر والاخرى تحت الفخذ للرجل المرفوعة مع محاولة رفع جذعة ورجله في أن واحد كما في الشكل (٣) (صفحة ٥).

ثانياً : الدرجة الأمامية المتكورة

(أ) النواحي الفنية

١ . تبدأ الحركة من وضع الجلوس على الأربع (أسهل وضع للحركة).

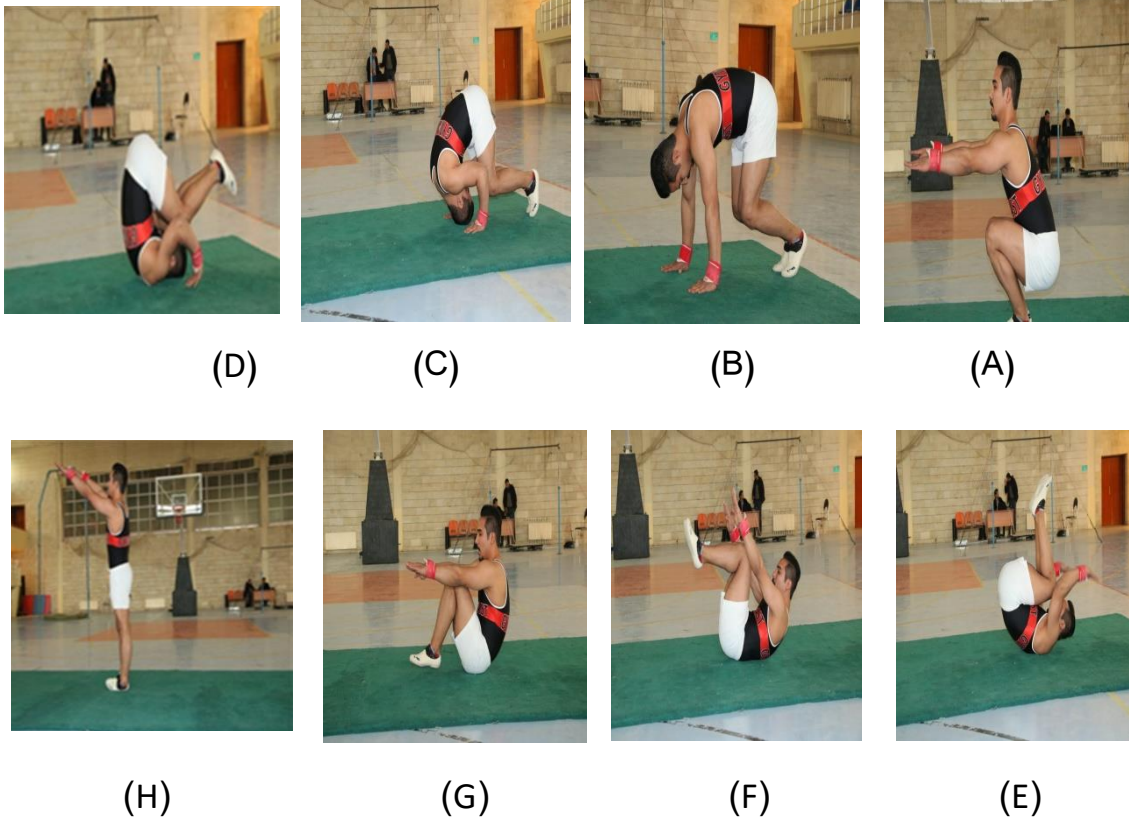
٢ . يجب أن توضع اليدين قريبتين من القدمين, بحيث تقع نهاية اليدين تحت الخط العمودي النازل من بداية الركبتين.

٣ . بعد ذلك يميل الجسم الى الأمام مع ثني الذراعين ومد الركبتين.

٤ . ضم الرأس على الصدر بحيث يلامس الذقن الصدر, مما يؤدي الى التحذب الكبير للعمود الفقري بالاشتراك مع ثني الركبتين وسحبهما نحو الصدر, ليتدحرج الجسم على محوره العرضي الوهمي نتيجة لوقوع مركز ثقل الجسم أمام قاعدة الارتكاز مولداً عزماً دائرياً.

٥ . ضم جميع أجزاء الجسم نحو محور الدوران (تقصير أنصاف أقطار الدائرة) لتزداد السرعة الدائرية, وهذا الثني والضم لأجزاء الجسم يتم في القسم الرئيسي من الحركة, لأن السرعة الدائرية تقل بعد النقطة العميقة (عندما يصبح مركز ثقل الجسم فوق نقطة الارتكاز) نتيجة للاحتكاك وسير مركز ثقل الجسم بعكس اتجاه قوة الجاذبية الأرضية.

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طييل
 ٦ . باستمرار سير الحركة ودوران الجسم حول محوره العرضي الوهمي تأخذ أجزاء الجسم
 بملامسة الأرض تباعاً وبحركة انسيابية مبدئة من خلف الرقبة، والكتفين، والجذع، والورك، الى
 أن يعود مركز ثقل الجسم مرة ثانية على القدمين ويصبح الطالب في وضع يسمح بالوقوف على
 القدمين أو أداء حركة أخرى الشكل (٥).



الشكل (٥)

الدرجة الأمامية المتكورة

(ب) الخطوات التعليمية (طريقة التدرج)

من الأمور المهمة والاساسية في الحرجة هي أن يستطيع الطالب الاحساس بالتكور، لذلك فإن
 أول خطوات التعلم هي إعطاء تمارين تنمي ذلك الاحساس.

١ - الجلوس المتكور مع مسك الساقين بالذراعين : ثم التدرج على الظهر أماما وخلفا ، هذا
 التمرين يعطي الاحساس بالتكور، مع التأكيد على المحافظة على وضع التكور كما في الشكل
 (٦).



الشكل (٦)

الجلوس المتكور مع مسك الساقين باليدين

٢ - الرقود المنحني : ثم التدرج على الظهر الى الأمام مع ثني الركبتين على الصدر ومسكهما باليدين . والغاية من هذا التمرين هو تعليم الطالب على ضم أجزاء الجسم نحو محور الدوران بعد النقطة العميقة لتقصير نصف القطر وزيادة السرعة الدورانية كما في الشكل (٧).



الشكل (٧)

الرقود المنحني

٣ - الدحرجة الأمامية على سطح مائل : الغرض من هذا التمرين هو تسهيل أداء الحركة , إذ أن التدرج على سطح مائل يساعد على بقاء مركز ثقل الجسم دائماً مع سير الحركة كما في الشكل (٨) .

ملاحظة : يعد هذا التمرين ذو فائدة كبيرة للطالب الذي لا يستطيع أداء الدحرجة الأمامية

مطلقاً.



الشكل (٨)

الدرجة الأمامية المتكورة على سطح مائل

(ج) الأخطاء الشائعة

- ١ - وضع اليدين على الأرض بمسافة بعيدة عن موضع القدمين.
- ٢ - عدم ثني الرأس على الصدر.
- ٣ - عدم التكور الكامل للجذع وخاصة قبل نهاية الحركة.
- ٤ - الثني المبكر للجذع اثناء الحركة مما يسبب قلة الطاقة الحركية والعزم الدائري.
- ٥ - دفع الأرض باليدين لتكملة الحركة.

(د) طريقة المساعدة

يجلس المساعد على جانب الطالب ويضع يده البعيدة على مؤخرة الرأس لدفعة الى الصدر, واليد الأخرى فوق الساقين, ويقوم بمساعدته على الدوران, وتكور الجسم اثناء الحركة الشكل (٩)



الشكل (٩)

طريقة المساعدة في الدرجة الأمامية المتكورة

ثالثاً : الدرجة الأمامية المنحنية فتحة

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

(أ) النواحي الفنية

١. أصعب من الدرجة الأمامية المتكورة , وصعوبتها ناتجة عن فتح الرجلين جانباً الى أبعد ما يمكن والاحتفاظ بفتح الرجلين طيلة مراحل الحركة.
٢. يتم فتح الرجلين جانباً في القسم الرئيسي من الحركة , مع ثني الجذع للأمام الأسفل.
٣. نقل اليدين من الخلف الى الأمام بين الفخذين على البساط لتصبح عامل دفع بهما لرفع الورك, والجذع عن الأرض والوصول بالجسم الى وضع الوقوف المنحني فتحا.
٤. كلما اقترب مركز ثقل الجسم من الأرض كلما كان أداء الحركة أسهل .
٥. تبدأ الحركة من خلف الرقبة والكتفين ثم الجذع, والورك, وأخيراً القدمين .
٦. تعتمد هذه الدرجة على عضلات خلف الفخذ (العضلة ذات الرأسين الفخذية) بحيث تكون طويلة وقوية, وكذلك على مرونة مفصل الورك كما في الشكل (١٠) .



(D)

(C)

(B)

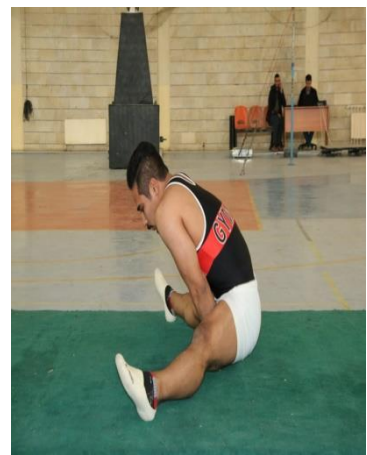
(A)



(G)



(F)



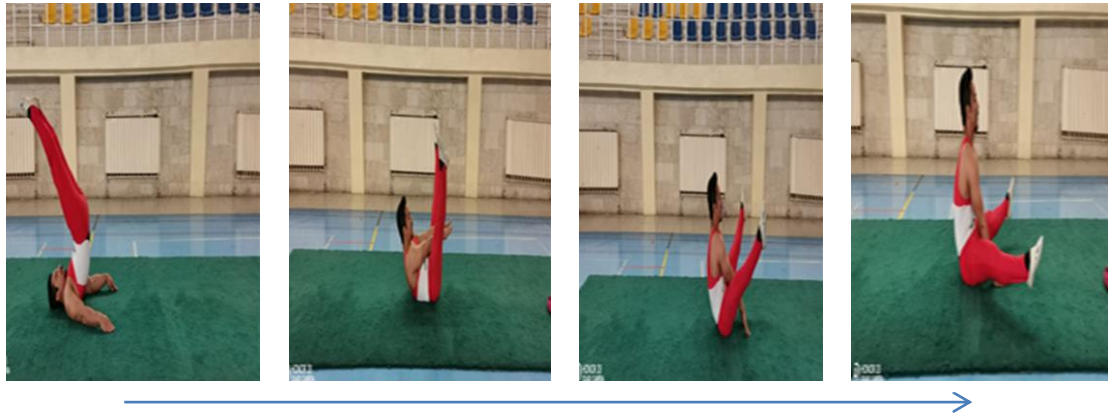
(E)

الشكل (١٠) الدرجة الأمامية المنحنية فتحا

(ج) لـ

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

١ . الوقوف على الكتفين من جهة الظهر: ثم الدرجة أماماً مع فتح الرجلين, ونقل اليدين من الخلف الى الأمام بين الفخذين, ومحاولة الدفع بهما كما في الشكل (١١) .



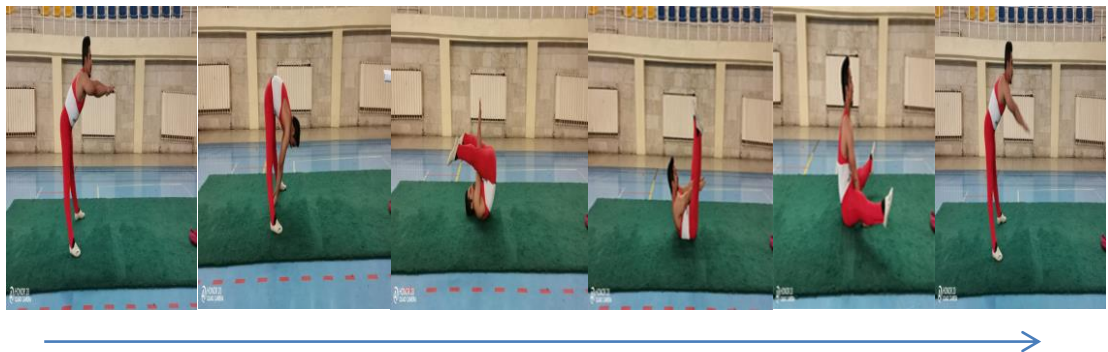
الشكل (١١)

الوقوف على الكتفين من جهة الظهر

٢ . الجلوس الطولي: ثم نصف درجة للخلف لأخذ الوضع السابق أو الوصول بأمشاط القدمين خلف الرأس ثم محاولة أداء الدرجة فتحة .

٣ . أداء الحركة من الوقوف فتحة على الاربع: وذلك بوضع اليدين على الأرض (ظهرا اليدين) بين الرجلين وخلفيهما الى أبعد ما يمكن ولتكون بمثابة ارتكاز في بداية الحركة , ثم ثني الجذع للأسفل ليندفع الورك للأمام ولتبدأ الدرجة من الكتفين الى الجذع والورك وأخيرا

القدمين كما في الشكل (١٢) .



الشكل (١٢)

أداء الحركة من الوقوف فتحة على الاربع

٤ . أداء الحركة على سطح مائل .

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

٥ . أداء الحركة من الوقوف .

(ج) الأخطاء الشائعة

١ . عدم المرونة الكافية لمفصل الورك مما يؤدي الى عدم فتح الرجلين جانباً بصورة كبيرة والذي يؤدي بدوره الى ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض.

٢ . عدم ثني الجذع للأمام والأسفل, مما يؤدي الى وضع الجلوس الطولي وقلة السرعة الدائرية.

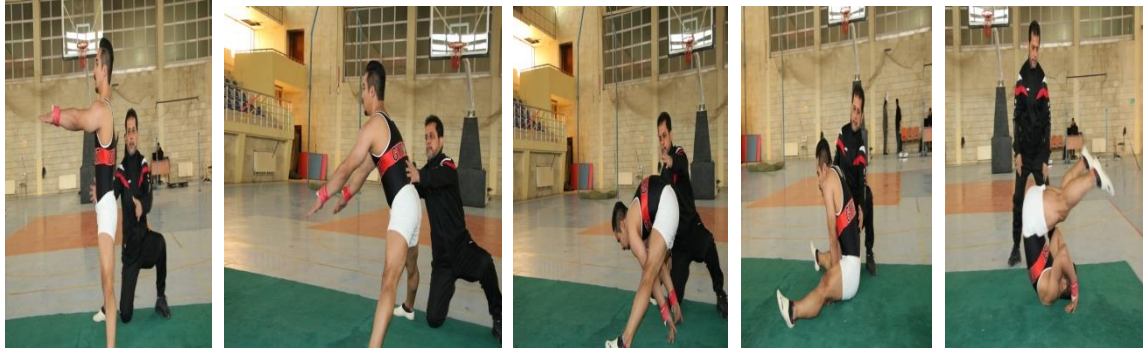
٣ . ثني الركبتين كاملاً مما يؤدي الى إيقاف سير الحركة وتكون نقطة إعاقة لها.

٤ . التأخير في نقل اليدين من الخلف الى الأمام بين الفخذين, وعدم دفع الأرض بهما أو وضعهما على جانبي الفخذين.

٥ . فتح زاوية مفصل الورك مبكراً وقبل وصول مركز ثقل الجسم فوق القدمين .

(د) طريقة المساعدة

يمكن ابداء المساعدة في هذه الحركة بوقوف المساعد خلف أو بجانب الطالب الذي يؤدي الحركة ودفعة للأمام من الورك أثناء الحركة الشكل (١٣) .



الشكل (١٣)

طريقة المساعدة في الدرجة الأمامية المنحنية فتحا

رابعاً : الدرجة المتكورة الخلفية

(أ) النواحي الفنية :

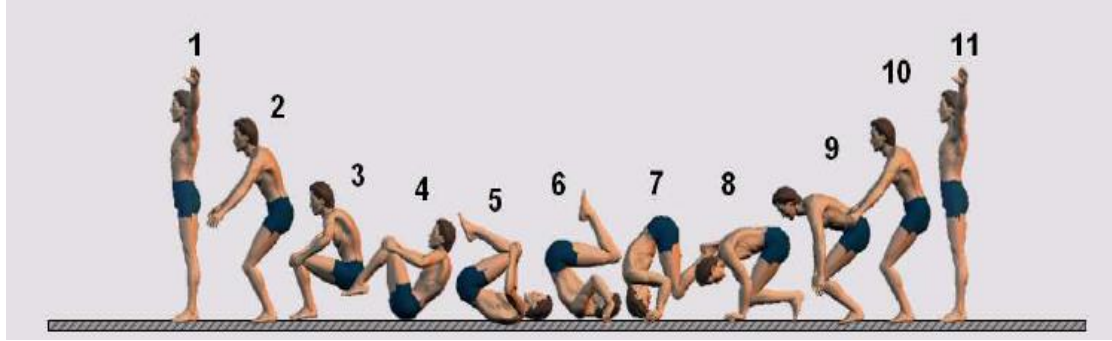
اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

١. لا تختلف الدرجة المتكورة الخلفية عن الدرجة المتكورة الأمامية من حيث القوانين الميكانيكية والنواحي الفنية (تكنيك) كثيرا .

٢. وهي عبارة عن درجة الجسم المتكور بالاتجاه الخلفي حول محوره العرضي الوهمي مبتدأً من الورك (أول جزء يلامسه البساط) الى الكتفين.

٣. أصعب من الدرجة الأمامية، وصعوبتها ناتجة عن كون سير الجسم للخلف واعتبار الرأس نقطة مقاومة في أداء الحركة، وأخيراً درجة الجسم على اليدين.

٤. للتغلب على هذه الصعوبة يتم بثني الرأس نحو الصدر ووضع اليدين على الأرض قرب الرأس، والمرفقين للداخل، واتجاه أصابع اليدين للأمام، وعند وصول الورك (مركز ثقل الجسم) فوق الرأس تقريبا يبدأ دفع الأرض باليدين لغرض رفع الجسم وتحرير الرأس من البساط ولسهولة رفعه للأمام في الوقت الذي تكون الدرجة قد بدأت تكتمل للخلف الشكل (١٤) .



الشكل (١٤)

الدرجة المتكورة الخلفية

(ب) الخطوات التعليمية (طريقة التدرج) :

١- الجلوس المتكور: التدرج للخلف والأمام مع مسك الساقين باليدين (اسفل الركبتين) والغاية من هذا التمرين هو لغرض الاحساس والشعور بالتكور كما في الشكل (١٥) .



الشكل (١٥)

الجلوس المتكور

٢- الجلوس على الأربع : الدرجة للخلف نصفًا مع التأكيد على وضع اليدين بمكانهما الصحيح (قرب الرأس) وفي الوقت المناسب الشكل (١٦) .



الشكل (١٦)

الجلوس على الأربع

٣- الدرجة على سطح مائل: أداء الحركة على سطح مائل مما يسهل أداؤها وذلك لأن مركز ثقل الجسم يقع خلف الجسم في أثناء أداء الدرجة الخلفية الشكل (١٧) .



الشكل (١٧)

الدرجة الخلفية على سطح مائل

(ج) الأخطاء الشائعة :

- ١- عدم تكور الجسم بصورة جيدة .
- ٢- عدم دفع الأرض باليدين لتحرير الرأس من البساط.
- ٣- فتح الورك خلال الحركة.
- ٤- وضع اليدين الخاطئ على البساط اثناء الدرجة.
- ٥- أداء الحركة مباشرة من وضع الجلوس على الأربع وعدم دفع الورك للخلف قبل أداء الحركة (القسم التحضيرى) .

(د) طريقة المساعدة :

يجلس المساعد الى الجانب بركبة ونصف ، ثم يضع يده البعيدة على ساقى الطالب (اسفل الركبتين) اثناء الدرجة واليد الاخرى فوق الكتف لدفعه للأعلى .

مجموعة حركات الثبات على الرأس واليدين

أولاً : الوقوف على الرأس



(أ) النواحي الفنية

١. تعتبر حركة الوقوف على الرأس من الحركات غير الصعبة والتي يميل في أدائها حتى الاطفال الصغار .
٢. وتعد أيضا من الحركات الجميلة والتي تعطى للمبتدئين في بادئ الأمر .
٣. سهولة أدائها ناتج عن اعتمادها على قاعدة ارتكاز كبيرة.
٤. القاعدة التي يرتكز عليها الجسم تتكون من مثلث متساوي الساقين قمته تكون رأس الطالب وقاعدته الخط الواصل بين الكفين وضلعاه الخطان الواصلان بين الرأس واليدين.
٥. تكون اصابع اليدين متجهة للأمام ومنحرفة قليلا للخارج والمرفقان للداخل مع ثني الذراعين قليلا للمساعدة على تثبيت وضع الجسم وعدم سقوطه الى الأمام أو الخلف شكل (١٨) .



الشكل (١٨)

قاعدة الارتكاز في حركة الوقوف على الرأس

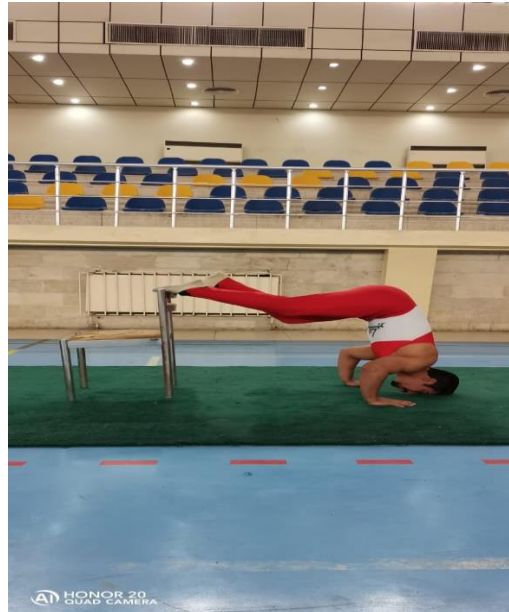
٦. يجب أن يكون ارتكاز الرأس على الجبهة (نهاية الجبهة ومقدمة الرأس) .
٧. شكل الجسم يكون على استقامة واحدة من المشطين الى الرأس .
٨. يكون مركز ثقل الجسم على استقامة الرأس والرجلين وفي المنتصف تماماً, وليس في وسط قاعدة الارتكاز (المثلث) حتى لا يسبب رجوع الورك للخلف والذي يقود الى التقوس بالظهر غير المرغوب فيه مما يؤدي الى بذل مجهود عضلي أكبر في عضلات الذراعين والرقبة .
٩. من الخطورة أن يكون الارتكاز على قمة بسبب :
 - أ - لوجود الأعصاب .
 - ب - سهولة انزلاق الرأس .
١٠. الارتكاز على الجبهة فقط يولد جهداً عضلياً لعضلات الرقبة نتيجة :
 - أ . الانتشاء الكبير بين الرأس والرقبة .
 - ب . التقوس بالظهر بعد فترة قصيرة .

(ب) الخطوات التعليمية (طريقة التدرج)

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

١- يرسم مثلث متساوي الساقين على البساط ، ويقوم الطالب بوضع الجبهة واليدين على رؤوس المثلث ، وذلك للإحساس والشعور بالوضع الصحيح لقاعدة الارتكاز .

٢- من وضع الوقوف المتكور على الطبقة الأولى من الصندوق الخشبي، ثم وضع اليدين والرأس على البساط (قاعدة الارتكاز) ثم مد الركبتين لنقل الورك ومركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز مع سحب الركبتين وتثبيتهما الى الصدر والحفاظ على هذا الوضع شكل (١٩).



الشكل (١٩)

الجلوس المتكور في حركة الوقوف على الرأس

٣- نفس التمرين السابق (٢) ولكن يؤدي على الأرض بدون استعمال الطبقة الأولى .

٤- بعد إتقان التمرين السابق (٣) وأدائه بصورة جيدة يبدأ الطالب بمد الرجلين للأعلى لأخذ وضع الوقوف على الرأس.

٥- أداء حركة الوقوف على الرأس من النهوض الفردي وبمساعدة زميل.

٦- تحريك الرجلين بعد الوقوف على الرأس لزيادة السيطرة على توازن الجسم (فتح وضم الرجلين جانباً واماماً ، ثني ومد الركبتين).

٧- أداء حركة الوقوف على الرأس بالنهوض الزوجي ثم من الضغط بدون مرجحة الرجلين.

(ج) الأخطاء الشائعة

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

١- عدم تشكيل مثلث متساوي الساقين لقاعدة الارتكاز، أي وضع الرأس والكفين على استقامة واحدة (فتكون قاعدة الارتكاز صغيرة).

٢- وضع الرأس الخاطئ على النبط (على الوجه أو على قمة الرأس).

٣- تقوس بالظهر أو انحناء بالجسم.

٤- رفع الجسم بسرعة مما يسبب فقدان التوازن والسيطرة على الجسم.

٥- وضع اليدين قريبا من الرأس مما يسبب عدم سعة قاعدة الارتكاز أو بعيداً عنه (المسافة بين اليدين يجب أن تكون بعرض الكفين).

(د) طريقة المساعدة

توجد طريقتين للمساعدة :

❖ يجلس المساعد على احدى ركبتيه ويثني الاخرى نصفاً بجانب الطالب واضعاً يده القريبة على الصدر والاخرى خلف الرجلين (أو كلتا اليدين على الرجلين) لتثبيت الجسم في الوضع المستقيم ولمنع سقوطه للأمام والخلف الشكل (٢٠) .



الشكل (٢٠)

الطريقة الأولى للمساعدة في حركة الوقوف على الرأس

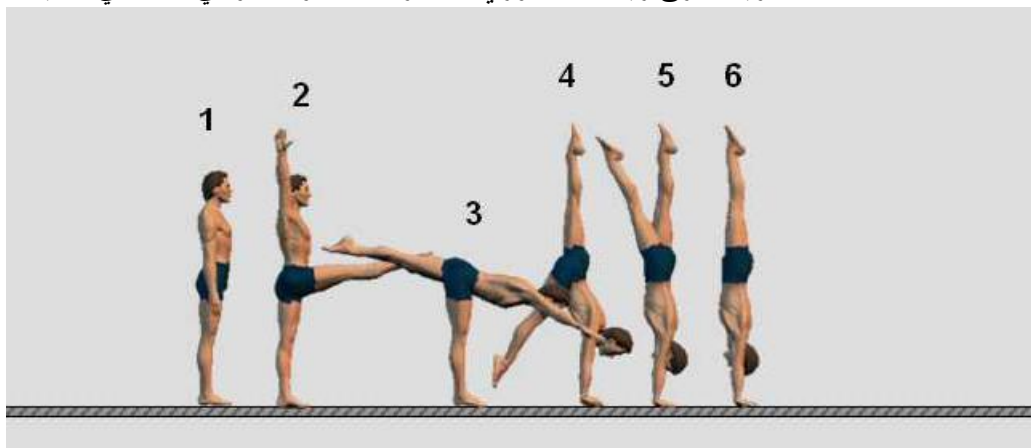
❖ يجلس المساعد خلف الطالب ماسكاً وركبته أو قدميه لمساعدته على الثبات الشكل (٢١) .



الشكل (٢١)

الطريقة الثانية للمساعدة في حركة الوقوف على الرأس

ثانياً: الوقوف على اليدين



(أ) النواحي الفنية

١ . يعتبر الوقوف على اليدين أصعب من الوقوف على الرأس ، والصعوبة ناتجة من:

أ - صغر قاعدة الارتكاز .

ب - ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض نسبياً .

٢ . يكون شكل الجسم في الوقوف على اليدين خطاً مستقيماً يبدأ من الكتفين ماراً بالذراعين ، ومفصل الكتفين ، والجذع ، والرجلين ، ومنتهاً بالمشطين والمسافة بين الذراعين باتساع الصدر .

٣ . اتجاه اصابع اليدين للأمام مع انحراف بسيط للخارج ، بحيث لو مررنا خطين على امتداد نهايتي الإبهامان سوف يلتقيان في منتصف الجسم ، مع امتداد مفصل الكتفين ، والرأس بين الذراعين ، ومرفوعاً قليلاً للأمام والنظر للأمام نحو الأرض شكل (٢٢) .



الشكل (٢٢)

٤ . يقطع الجسم اثناء الوقوف على اليدين نصف دائرة بزاوية (١٨٠) درجة لأن الذراعين والكتفين تشكلان محور ارتكاز الجسم وحمل ثقله .

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

٥ . تلعب القوة الخارجية (الجاذبية الأرضية) دوراً في عدم توازن الجسم ويكون تأثيرها في كلتا الحالتين ، عند صعوده لأخذ وضع الوقوف وعند خروج ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز فتعمل على جذبته نحو الأرض.

٦ . لأجل تثبيت الجسم في الوضع المستقيم والمحافظة على اتزانه يحتاج الى استعمال قاعدة (طاقة الوضع) وهذا يتم عن طريق :

أ- وضع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز.

ب- شد جميع عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة للورك.

(ب) الخطوات التعليمية (طريقة التدرج)

١- الوقوف على اليدين من قبل طالبين وجهاً لوجه ويتبادلان المرجحة للوقوف على اليدين بالنهوض الفردي (بدون فترة وقوف) ثم بفترة وقوف.

٢- الوقوف على اليدين بالاستناد على الجدار من النهوض الفردي الشكل (٢٣).



(A)

(B)

(C)

الشكل (٢٣)

٣- أداء حركة الوقوف على اليدين على الجدار ثم محاولة الوقوف على اليدين بدفع الجدار بالمشطين دفعاً بسيطاً المسافة بين اليدين والجدار (٥٠) سم تقريباً .

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

٤- الوقوف على اليدين بمساعدة زميل .

٥- أداء حركة الوقوف بدون مساعدة الشكل (٢٤) .



الشكل (٢٤)

(ج) الأخطاء الشائعة :

١- ثني الذراعين ومفصل الكتفين .

٢- تقوس كبير في الظهر أو ثني كبير في مفصل الورك .

٣- الكتفان أمام قاعدة الارتكاز .

٤- ثني الرجلين .

٥- دفع الرأس كثيرا للأمام أو الخلف .

٦- اتجاه الأصابع للداخل.

٧- ارتخاء في عضلات البطن والورك والظهر.

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

٨- ارتقاء في مفصل الورك والعضلات الالوية.

(د) طريقة المساعدة :

يقف المساعد بجانب الطالب الذي يقوم بالوقوف على اليدين على جهة مرجحة الرجل الحرة ، ويمسك رجلي الطالب عند الوقوف على اليدين يضع احدى اليدين على ظهر اللاعب والاخرى على رجلي وتثبته في هذا الوضع والمحافظة على اتزانه الشكل (٢٥) .

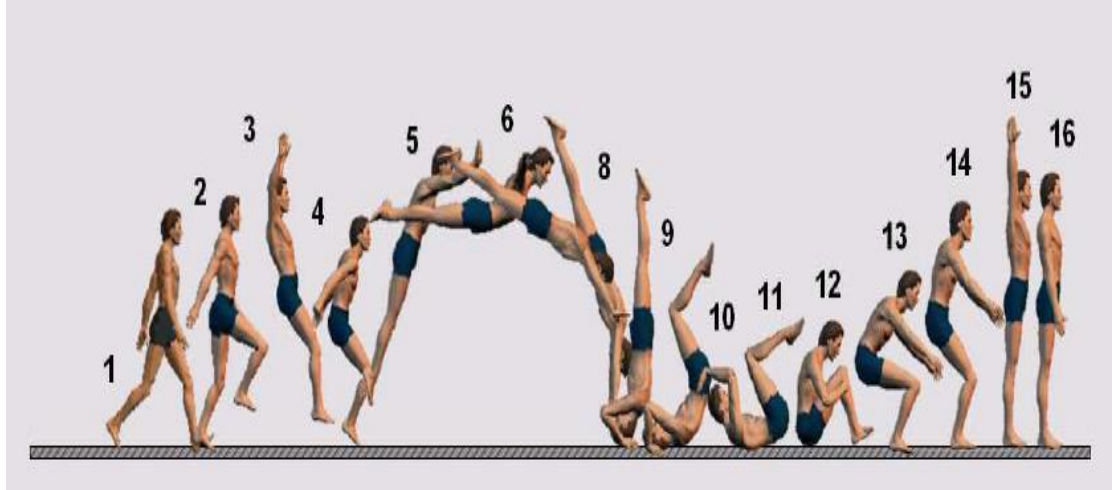


الشكل (٢٥)

طريقة المساعدة لحركة الوقوف على اليدين

حركات الطيران

الغطس



القسم التحضيري :

يأخذ الطالب اقترابا بسيطا ثم يدفع الأرض بكلتا القدمين (ارتقاء زوجي) ليكون الجسم بحالة طيران اماما عاليا في الهواء وهو ممدود تماما وتكون الذراعان ممدودتان للأمام مع بقاء الرأس عاليا الشكل (٢٦) .



الشكل (٢٦)

القسم التحضيري لحركة الغطس

القسم الرئيسي:

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

- ١ - عندما يصل جسم الطالب الى أعلى نقطة اثناء الطيران يثني الجزء العلوي من الجسم الى الأمام والى الأسفل، وخفض الذراعين للأسفل مع مواجهة الكفين للأرض الشكل (٢٧) .



الشكل (٢٧)

- ٢ - توضع اليدين على الأرض بانتساع الصدر والأصابع متجهة للأمام، ثم يبدأ الطالب في ثني الذراعين بطيئا لامتصاص قوة الصدمة الشكل (٢٨) .



الشكل (٢٨)

- ٣ - كما يثني الرأس على الصدر وكذلك الركبتين ليصبح الجسم في وضع التكور، ومن ثم يتدحرج الى الأمام مع مسك الساقين باليدين، ثم يمد الطالب الرجلين للوقوف الشكل (٢٩) .



الشكل (٢٩)

الخطوات التعليمية:

١. الدرجة الأمامية من المشي ثم الجري.
٢. (وقوف عالي) درجة أمامية على الأرض (باستخدام جزأين من الصندوق).
٣. (وقوف) الجري أماماً ثم الطيران في الهواء من فوق حبل ممدود بارتفاع الوسط (أو زميلين في وضع الجثو الأفقي - ثم زيادة عدد الزملاء بعد ذلك).
٤. الاقتراب بالجري ثم الارتقاء فوق سلم القفز (القفاز) والطيران فوق صندوق ثم الدرجة على الأرض.
٥. الطيران والدرجة على الأرض.

الأخطاء الشائعة :

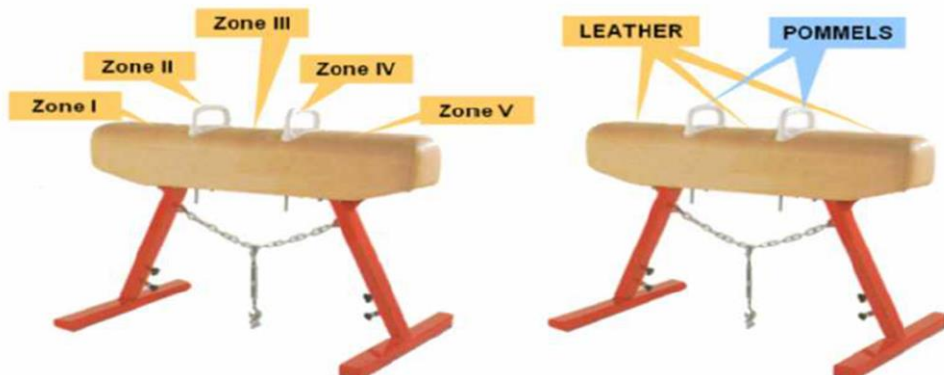
- ١- الارتقاء بقدم واحدة.
- ٢- عدم ثني الذراعين ، أو تنيهما بسرعة.
- ٣- عدم ثني الرأس على الصدر.
- ٤- عدم ثني الركبتين كاملاً.
- ٥- عدم فرد الجسم في الهواء في أثناء الطيران.

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
طريقة المساعدة :

يتخذ المساعد وضع الجثو النصفي في منطقة هبوط الطالب, ثم يقوم بوضع يده خلف رقبة الطالب لمساعدته على ثني الرأس على الصدر, ولتجنب اصطدام الرأس بالأرض .

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
أقسام جهاز حصان (الحلق) المقابض

يقسم الى خمسة مناطق كما موضح بالشكل (٣٠)



الشكل (٣٠)

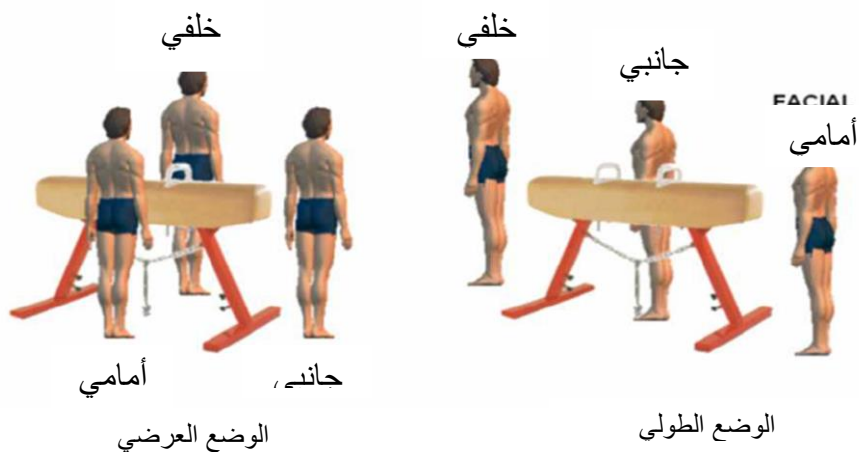
يوضح أقسام جهاز حصان (الحلق) المقابض

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 (٣١)



الشكل (٣١) الأوضاع المتعلقة بجهاز حصان (الحلق) المقابض

خصائص حركات جهاز حصان المقابض

من خصائص هذا الجهاز أن الحركات التي تؤدي عليه تكون بنوعين:

- حركات مرجحة بفتح الرجلين وبصورة عمودية وتسمى بـ (الفليير).
- حركات مرجحة دائرية تلويحيه بالرجلين المتلاصقتين وبصورة موازية للأرض تقريبا .
- أن هذين النوعين من المرجحات يجب أن تكون كبيرة والى أبعد مدى.

ومن طبيعة هذا الجهاز صعوبته عن بقية الاجهزة الاخرى لذا يجب أن يوضع ذلك في الاعتبار عند التدريب على هذا الجهاز من قبل المدرب واللاعب، وصعوبته ناتجة من:

١ - تحويل مركز ثقل الجسم من يد الى اخرى باستمرار في كل حركة.

٢ - تتميز حركاته بالاستمرارية وبدون توقف.

وتشمل الحركات على هذا الجهاز :

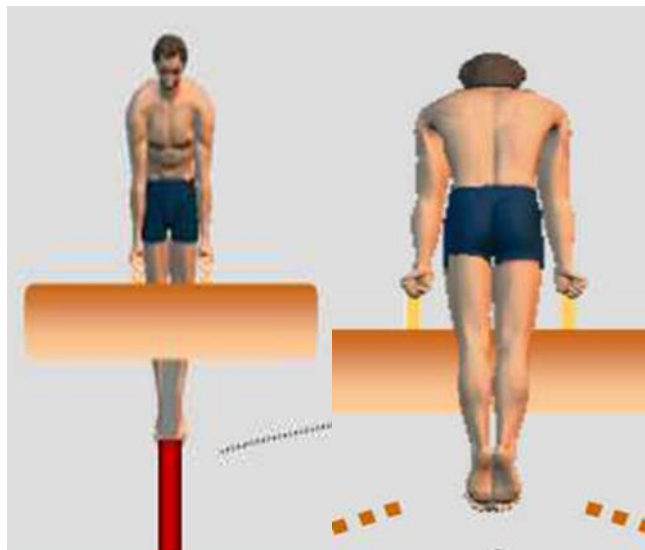
- حركات مرجحة الرجل الواحدة وتسمى بالمقصات .
- الانتقالات الطولية الأمامية والجانبية .
- المرجحات الروسية والفلكات والفليير مع أو بدون السبندل والوقوف على اليدين بدون ثبات
- حركات الهبوط .

ملاحظة : يتوجب على اللاعب أداء الحركات على جميع أجزاء الحصان الخمسة .

الأوضاع الأساسية

١ - الارتكاز الأمامي

وفيه يرتكز الجسم باليدين على المقبضين، وتكون الذراعان ممدودتين وتضغط اليدين المقبضين للأسفل لرفع الكتفين والجذع للأعلى مع ملاحظة أن يكون مفصلي الكتفين عموديا على المقبضين، والرأس يكون في وضعه الطبيعي والنظر للأمام أو للأسفل قليلا ، والرجلان ممدودتين وأمشاط القدمين مؤشرتين، كما في الشكل (٣٢) .



الشكل (٣٢) يوضح الارتكاز الأمامي

٢ - الارتكاز الخلفي

وفيه يرتكز الجسم باليدين على المقبضين والقسم الخلفي من الجسم هو الذي يواجه الحصان، والجسم ممدود تقريبا ، حيث تكون الذراعان والرجلان ممدودتين ومفصل الكتفين يكون عموديا على المقبضتين والرأس في وضعه الطبيعي والنظر للأمام كما في الشكل (٣٣).

(٣٣ ١)



يوضح الاستناد الخلفي

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
٣ - الارتكاز السرجي

وفيه يرتكز الجسم باليدين على المقبضين مع رجل للأمام والآخرى للخلف وتكون الذراعان ممدودتين والجذع مستقيماً وعمودياً عليه ، والورك بين الذراعين والنظر للأمام ، ويجب ملاحظة أن تكون فتحة الرجلين بمسافة مناسبة بحيث تسمح للورك بالارتقاء عن جسم الحصان ، كما في الشكل (٣٤) .



الشكل (٣٤)

يوضح الاستناد السرجي

الحركات على جهاز حصان المقابض

أولاً : مرجحة دخول وخروج لرجل اليمين ثم اليسار

(أ) النواحي الفنية

- ١ . تبدأ الحركة من الارتكاز الأمامي, ثم مرجحة الرجلين الى جانب اليمين .
- ٢ . عندما تصل الرجلان فوق مستوى الحصان تمرجح رجل اليمين اماما مع دفع قوي باليد اليمنى ورفعها على المقبض
- ٣ . تحويل مركز ثقل الجسم على الذراع اليسرى وارجاعها 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

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طييل
(الخلفية) تستمر في مرجحتها الى الجانب الاعلى بزيادة مرجحتها عن طريق خطفها جانباً ،
كما في الشكل (٣٥) .



الشكل (٣٥)

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

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

(ب) الخطوات التعليمية (طريقة التدرج)

- 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 (٣٦) .



الشكل (٣٦)

٥ - أداء الحركة بالمساعدة .

٦ - أداء الحركة بدون مساعدة .

(ج) الأخطاء الشائعة

١- عدم مرجحة الرجلين معا الى الجانب اي مرجحة رجل واحدة وابقاء الرجل الثانية عمودية على الأرض .

٢- ثني الذراعين والرجلين .

٣- عدم تحويل مركز ثقل الجسم عند نرك اليد للمقبض .

٤- ارجاع اليد مرة ثانية الى المقبض بعد تركها بصورة متأخرة .

٥- قتل الورك للجانب .

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

(د) طريقة المساعدة

يقف المساعد خلف الطالب ويضع يده تحت الفخذ لرجل مرجحة الدخول والآخرى على الخصر (الوسط) وذلك لمساعدته على مرجحة الرجلين والورك جانباً ، وعند امرار رجل الدخول من فوق الحصان تتقل اليد التي كانت تحت الفخذ الى الخصر واليد الاخرى التي كانت على الخصر الى تحت فخذ الرجل الخلفية ومساعدته على مرجحة الورك جانباً ومرجحة الرجل الخلفية الى الجانب الاعلى كما في الشكل (٣٧) ، ثم تبديل وضع اليدين عند الرجوع .

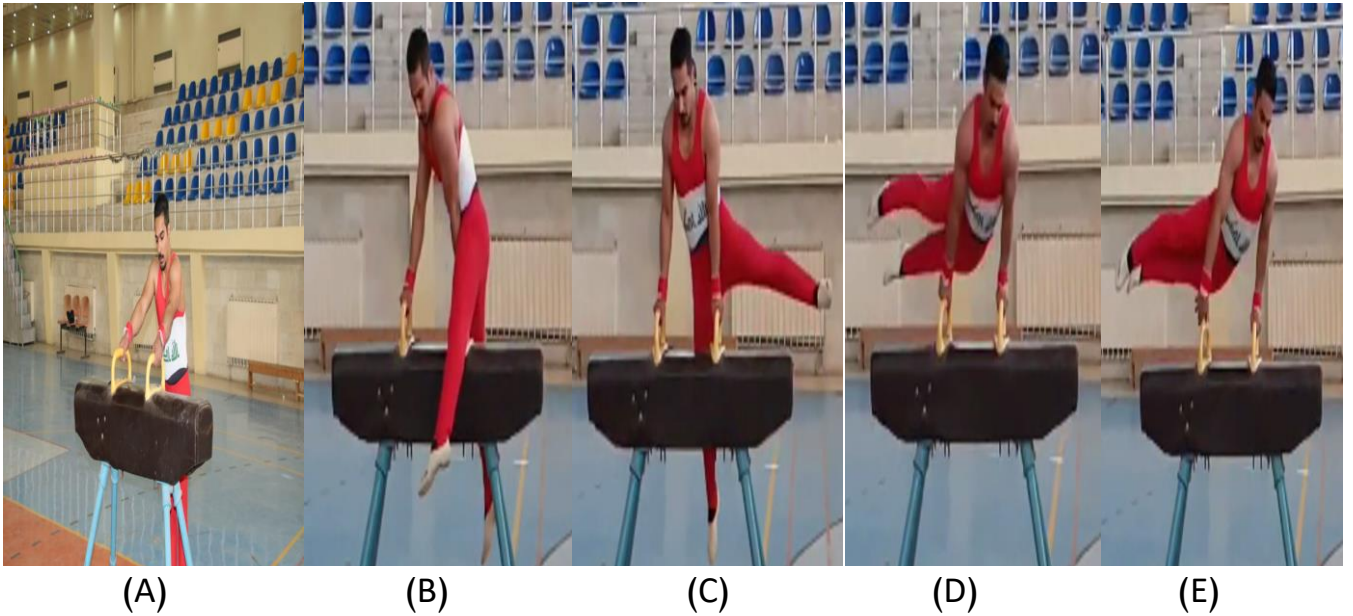


الشكل (٣٧)

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طييل
**ثانياً : التلويح الجانبي نصف الدائري من جهة اليمين ثم مرجحة خروج رجل اليمين متبوعة
بخروج رجل اليسار .**

(أ) النواحي الفنية

- ١ . تبدأ الحركة من الوقوف الموازي المواجه مع مسك المقبضين باليدين.
- ٢ . ثم القفز لأخذ الارتكاز الأمامي مع مرجحة الرجلين معا الى جهة اليسار وعند وصولها الى فوق مستوى الحصان تترك اليد اليمنى المقبض.
- ٣ . تحويل مركز ثقل الجسم على ذراع اليسار بسرعة بعد أن تجتاز الرجلان الحصان واستمرارهما في مرجحتهما الى جهة اليمين.
- ٤ . وعند وصولهما الى فوق المستوى لسطح الحصان (من جهة اليمين) تمرجح رجل اليمين بمرجحة خروج بعد ترك اليد اليمنى المقبض وتحويل مركز ثقل الجسم على ذراع اليسار ثم ارجاعها الى المقبض بسرعة بعد اجتياز الرجل جسم الحصان الشكل (٣٨).



الشكل (٣٨)

- ٥ . تستمر مرجحة الرجلين الى جهة اليسار وعند وصولهما الى مستوى سطح الحصان (وخاصة الرجل الأمامية / اليسار) تمرجح رجل اليسار بمرجحة خروج بعد ترك مقبض اليسار وتحويل مركز ثقل الجسم على ذراع اليمين ثم ارجاع اليد بسرعة اليه بعد أن تجتاز رجل اليسار كما في الشكل (٣٨) ، ويجب أن تكون الرجلان ممدودتين وأمشاط القدمين مؤشرتين .

(ب) الخطوات التعليمية

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

١ - الوقوف الموازي المواجهة مع مسك القبضتين 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 تحت عارضتي المتوازي أو تحت الحلق ويتعلق الطالب على الذراعين (تعلق الابطين) على المتوازي أو تعلق الابطين على الحلق, والقيام بأداء التمرين بأجزاء ثم أدائه كاملاً .

٥ - أداء التمرين متقطعا أي بدون انسيابية .

٦ - أداء التمرين بانسيابية وبدون تقطع فيه .

(ج) الأخطاء الشائعة

١ - ثني الذراعين والرجلين .

٢ - رفع الورك للأعلى عند مرجحة الرجلين .

٣ - ضعف في تبادل نقل اليدين اثناء مرجحة الرجلين في دخولهما وخروجهما .

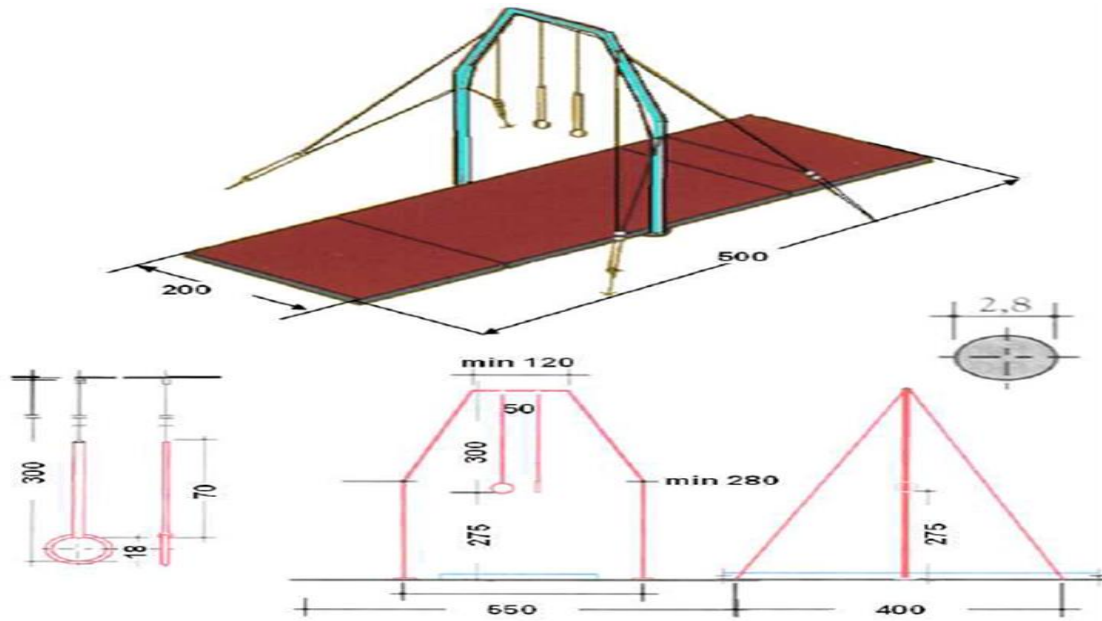
٤ - عدم مرجحة الورك الى مداه الكامل في الحركة .

(د) طريقة المساعدة

أفضل طريقة للمساعدة هي استعمال المتوازي أو الحلق ووضع الحصان تحتها 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

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
خصائص حركات جهاز الحلق:

أهم ما يميز هذا الجهاز هو:

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

ثانياً : حركة مركز ثقل الجسم اثناء المرجحة تكون للأعلى والأسفل تحت نقاط ارتكاز حبال الحلق وليس للأمام والخلف كما هي مرجحة الجسم على المتوازي أو العقلة.

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

رابعاً : لهذا الجهاز أوضاع اساسية كثيرة يبدأ منها اللاعب بحركاته أو يمر بها أول لأداء حركات اخرى ، وسبب كثرة أوضاع هذا الجهاز يرجع لطبيعة الحركات عليه والتي تشمل على حركات القوة والثبات والمرجحة .

الأوضاع الاساسية

(أولاً) : التعلق العمودي

من الأوضاع الاساسية للحركات التي تؤدي من اسفل مستوى الحلقتين ، ومن هذا الوضع يمكن أداء بعض حركات (البداية) ، أو المرور بها اثناء الحركات أو الأوضاع الجديدة أو اللاحقة من السلسلة أو الجملة الحركية .

ويشكل الجسم في التعلق خطا مستقيما تقريبا من اليدين الى مشطي القدمين ، وبعضلات مشدودة دون تصلب ، والذراعان والرجلان ممدودتان ، والرأس بين الذراعين في وضعه الطبيعي ، والنظر الى الأمام الشكل (٣٩) .



الشكل (٣٩)

يوضح وضع التعلق العمودي

(ثانياً) : 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 اعلى من الحلقتين، أو للمرور بالتعلق العمودي، أو الحصول على خطف للرجلين بثني، ومد مفصل الورك الشكل (٤٠) .



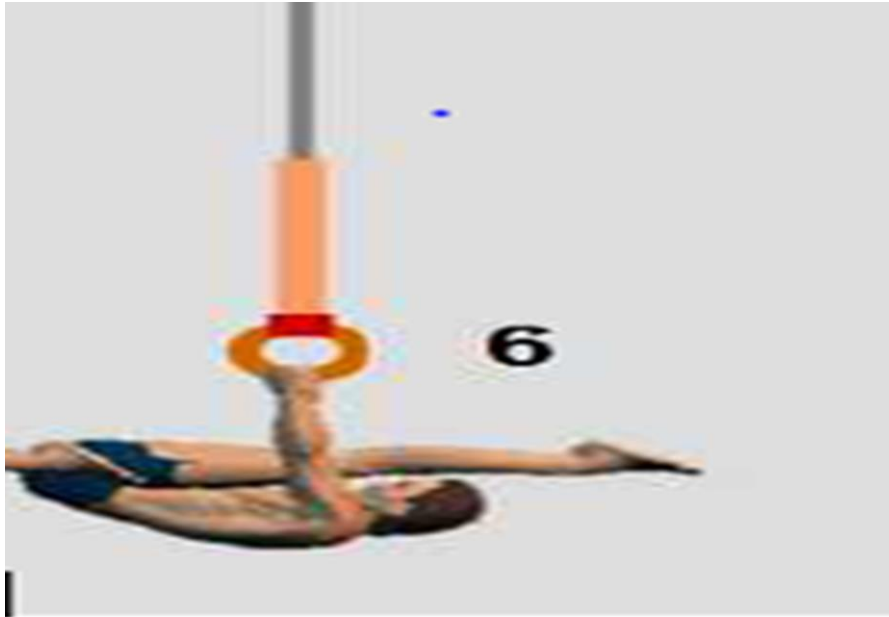
الشكل (٤٠)

يوضح وضع التعلق المقلوب

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
(ثالثاً) : تعلق الكعب أو (التعلق المقلوب المنحني بزواوية)

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

وهذا الوضع يحتاج الى عضلات بطن قوية لرفع مركز ثقل الجسم اعلى من مستوى الظهر والحفاظ على هذا الوضع دون السقوط للأسفل نتيجة قو فعل الجاذبية الأرضية والشد الواقع عليه، ومن هذا الوضع يتمكن اللاعب من أداء حركات كثيرة أو للمرور في هذا الوضع عند أداء بعض الحركات كنقطة بداية للحركة التالية الشكل (٤١) .



الشكل (٤١)

يوضح وضع التعلق المقلوب

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
(رابعاً) : الارتكاز العمودي

في هذا الوضع يرتكز الطالب باليدين على الحلقتين ، فيكون النصف العلوي من الجسم فوق مستوى الحلقتين ، والنصف الاخر اسفل الحلقتين، ويكون الجسم في هذا الوضع مستقيماً بين حبال الحلق، والذراعان والرجلان ممدودتين وامشاط 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 لأغلب حركات اللاعبين الشكل (٤٢) .



الشكل (٤٢)

يوضح وضع الارتكاز العمودي

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

(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 تحتها الشكل (٤٣) .



الشكل (٤٣)

يوضح وضع الارتكاز الزاوي الارتكاز (L)

حركات جهاز الحلق

أولاً : المرجحة البندولية

(أ) النواحي الفنية

تختلف المرجحة على جهاز الحلق عن المرجحة على العقلة أو المتوازي والاختلاف الرئيسي هو أن المرجحة على جهاز الحلق يكون فيها الحلق متأرجحاً وليس الجسم حيث أن حركة مركز ثقل الجسم في هذه المرجحة تكون للأعلى، والأسفل وليس للأمام، والخلف كما هو الحال في المرجحة على العقلة أو المتوازي .

وعند مرجحة الجسم للأمام الأعلى تضغط اليدين الحلقتين للأسفل والخلف (إرجاع الحلق للخلف مع فتح الذراعين جانباً) مع ثني مفصل الورك بزواوية صغيرة عند وصول الجسم الى نهاية مرجحته (نقطة السكون) والنظر يكون على امشاط القدمين ، وبعد وصول الجسم الى نقطة سكونه في المرجحة الأمامية يبدأ بالرجوع خلفاً بمرجحة خلفية مبتدأ بالظهر وتعقبها الرجلان بفعل الجاذبية الأرضية (والتي تكون موجبة) ثم تخطف 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 (٤٤) .



الشكل (٤٤) المرجحة البندولية

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
(ب) الخطوات التعليمية (طريقة التدرج)

- ا - التدريب على مسك الحلقتين بصورة جيدة والاحساس بالمسك .
- ب- الوقوف على الأرض مع مسك الحلقتين باليدين ومحاولة تحريكهما أماما وخلفا مع الضغط عليهما وذلك لغرض الاحساس والشعور بحركة الحلقتين وشكل الذراعين .
- ج - التعلق ثم أداء المرجحة بصورة صغيرة 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 حدوث ترك القبضتين للحلقتين, والسقوط على الوجه أو الظهر .
- د - مرجحة الجسم من مفصل الكتفين .

(د) طريقة المساعدة :

يقف المساعد الواحد أو الاثنان على جانب الحلق ماسكا بإحدى يديه عضد الطالب الذي يؤدي الحركة ، واليد الاخرى 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 بمساعدته لأعلى لرفع الجسم للخلف الاعلى الشكل (٤٥).



الشكل (٤٥) طريقة المساعدة في المرجحة البندولية

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
ثانيا : التعلق المقلوب من المرجحة

(أ) النواحي الفنية

لا يمكن أداء حركة التعلق المقلوب من المرجحة الأمامية الا بعد إتقان المرجحة أولا ثم التعلق المقلوب ثانيا، وبعد أن يؤدي اللاعب عدة مرجحات يبدا بخطف الرجلين الى الأمام الاعلى في المرجحة الأمامية الاخيرة مع شد الجسم بدون تصلب, والضغط على الحلقنتين باليدين (السحب للأسفل), والرأس في وضعه الطبيعي (٤٦) .



الشكل (٤٦)

التعلق المقلوب من المرجحة

(ب) الخطوات التعليمية (طريقة التدرج):

- ١- 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 .

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
(ج) الأخطاء الشائعة :

ا- المرجحة غير الكافية الى الأمام الأعلى .

ب- ثني مفصل الورك كثيراً .

ج- قوس بالظهر في أثناء التعلق واثناء المرجحة الى الأمام الأعلى .

د- ثني الذراعين .

هـ- ابعاد الحلقة جانبا عن الجذع .

(د) طريقة المساعدة :

يقف المساعد الواحد أو الاثنان على جانب الحلق، ويمسك عضد الطالب بإحدى اليدين والاخرى توضع تحت الورك 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 (٤٧) .



الشكل (٤٧)

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 اللاعب عدة مرجحات يبدا بخطف الرجلين الى الأمام الأعلى مع ثني مفصل الورك عندما تصل الرجلان في مرجحتهما للأعلى فوق المستوى الافقي تقريبا، ويجب أن تكون الذراعان ممدودتين والرأس في وضعه الطبيعي والرجلان ممدودتين الشكل (٤٨) .



الشكل (٤٨)

تعلق الكب من المرجحة الأمامية(ب) الخطوات التعليمية

(طريقة التدرج) :

- ١- التدريب على المرجحة وتعلق الكب .
- ٢- ثني الركبتين في المرجحة الأمامية عند اخذ وضع تعلق الكب ثم مدهما بعد اخذ الوضع .
- ٣- استعمال المساعدة في أداء الحركة .
- ٤- أداء الحركة بدون مساعدة .

(ج) الأخطاء الشائعة :

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

أ- المرجحة الأمامية غير كافية.

ب- قذف الرأس للخلف عند خطف الرجلين في المرجحة الأمامية.

ج- عدم رفع الورك الى فوق المستوى الأفقي.

د- ثني الذراعين والركبتين.

هـ - ثني مفصل الورك مبكرا (من بداية الخطف).

(د) طريقة المساعدة :

يقف المساعد الواحد أو الاثنان على جانب الحلق ويمسك بإحدى يديه عضد الطالب واليد الأخرى تحت الورك لرفعه للأعلى فوق المستوى الأفقي ثم مساعدته على تثبيته في وضع تعلق الكب بنقل اليد من العضد الى تحت الرقبة الشكل (٤٩) .



الشكل (٤٩)

المساعدة في حركة تعلق الكب من المرجحة الأمامية

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

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
١- القسم التحضيري

من التعلق يمرجح الطالب جسمه اماما الى أن تصل الرجلان الى المستوى الأفقي، وأن تبقى زاوية الذراع والجدع اكبر ما يمكن الشكل (٥٠) .



الشكل (٥٠)

القسم التحضيري لحركة الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية

٢- القسم الرئيسي

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
يثنى الطالب مفصلي الفخذين ويفتح الرجلين أو يبقيهما مضمومتين ، وعندما تصل الرجلان
امام حبال الحلق يضغط الطالب على الحلقتين الى الأسفل ويترك القبضتان ويمد مفصلي
الفخذين ويثني الرأس الى الخلف الشكل (٥١) .



الشكل (٥١)

القسم الرئيسي لحركة الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

٣- القسم النهائي

يرفع الطالب الجذع الى الاعلى مع ضم الرجلين خلال مرحلة الطيران ويهبط على الأرض

في وضع الوقوف (٥٢) .



الشكل (٥٢)

القسم النهائي لحركة الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

٤ - الخطوات التعليمية :

أ- (رقود ، الذراعان عاليا) رفع الرجلين عاليا خلفا مع فتحهما للمس الأرض بالمشطين خارج اليدين .

ب- (وقوف عال) (أجزاء من الصندوق) الحلق في مستوى الكتفين الشقلبة خلفا بالرجلين مضمومتين، ثم الرجلان مفتوحتان.

ج- الحلق في مستوى الرأس - تكرار الحركة السابقة.

د- (التعلق) الشقلبة خلفا بوضع مكور، ثم الشقلبة خلفا بالوضع فتح.

هـ - (التعلق) المرجحة اماما والشقلبة خلفا فتحا .

ملاحظة: تؤدي الحركات السابقة أولا بالمساعدة ثم بدون مساعدة .

٥ - الأخطاء الشائعة :

أ- عدم ترك القبضة عند وصول الرجلين امام الحلق ، أو تركهما مبكراً.

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

ج- عدم مد مفصلي الفخذين .

٦- طريقة المساعدة :

يقف المساعد على جانب الجهاز ماسكا بإحدى يديه عضد الطالب القريب بالمسكة الكلابية،

ودافعاً كتف الطالب القريب الى الأعلى والى الخلف باليد الأخرى لمساعدته على الدوران .

(Horse jumping)

يسمى حاليا جهاز طاولة القفز / او جهاز منصة القفز

(Vault Table)



جهاز طاولة القفز / أو جهاز منصة القفز

(Vault Table)

حصان القفز

(Horse jumping)

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)

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
خصائص حركات جهاز حصان القفز

الفرق بين حصان القفز للرجال والنساء :

ت	الرجال	النساء
١	ارتفاعه (١٣٥) سم	ارتفاعه (١٢٥) سم
٢	وضعه طولياً	وضعه عرضياً

مراحل حركات جهاز حصان القفز

تتكون من خمس مراحل هي :

أولاً : الركضة التقريبية (The approximation run) ومسافتها (٢٥) متراً .

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

(Jump to and from spring board)

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

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

خامساً : الهبوط (The Landing) .

الركضة التقريبية (The approximation run)

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

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

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

عند بلوغ الخطوة الاخيرة للركضة التقريبية والتي يكون اللاعب قد بلغ أقصى سرعة له ليهيئ نفسه للقفز الى لوحة النهوض (القفاز) وذلك عن طريق الرجل الناهضة والتي بدورها تُضم الى الرجل الممرجة ثم الهبوط على سطح لوحة النهوض بقدمين مضمومتين و برجلين ممدودتين تقريبا . ثم مرجة الذراعين للمساعدة على القفز وتكون مرجه الذراعين بصورة

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
متوازية وموحدة و ايقاف تلك المرجحة بمستوى الرأس لتحويل الطاقة المتولدة منها الى الجذع
(قوه رد الفعل للرجلين). أن القفز الى لوحة النهوض يجب أن يكون واطنا ارتفاع القدمين عن
(سطح الأرض ٣٠ سم تقريبا) وملامسة لوحة النهوض بمقدمه القدمين .

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

بعد ترك لوحة الارتقاء يبدا اللاعب بمد الركبتين ومرجحة الرجلين للخلف الأعلى عن طريق
مد مفصل الورك وهذا يعطي للاعب امكانية ثني مفصل الورك بشكل سريع مرة ثانية وفي
اللحظة التي يستند فيها اللاعب باليدين على الجهاز .

ملاحظة : زاوية دخول الجسم الى الجهاز تكون بمقدارها (٥٤٥) تقريبا .

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

أن الطيران الثاني يعتمد بصورة أساسية على الفترة التي تستغرقها عملية الدفع باليدين لجهاز
حصان القفز (أجزاء من الثانية) كذلك على ارتفاع الطيران الأول وكلما كان ارتفاع الطيران
الأول كبيراً كان وقت الارتكاز باليدين قصيراً وعندها يكون ارتفاع الطيران الثاني واطنا
والعكس صحيح .

الهبوط (Landing the)

في مرحلة الهبوط بعد الطيران الثاني يكون الجسم ممدودا ويكون الهبوط على مقدمة القدمين
(الأمشاط) أولاً ثم على كامل باطن القدمين ثانياً، مع الثني القليل للركبتين وایقاف هذا الثني
بمصاحبة ميلنن الجسم الى الأمام قليلا ، وتكون الذراع جانباً عالياً بانحراف لغرض الحفاظ
على توازن الجسم .

ملاحظة : أول جزء من الجسم يلمس الأرض في الهبوط تكون القدمين, وبخلاف ذلك تكون
درجة اللاعب صفراً .

حركات القفز على الحصان

القفزة فتحا

(أ) النواحي الفنية

يمكن تقسيم حركة القفز فتحا الى المراحل الآتية :

الركضة التقريبية:

تصل الى سرعتها القصوى في الخطوات الاخيرة قبل النهوض للهبوط على لوحة الارتقاء
كما يجب أن تكون الركضة بصوره مستقيمة، وبدون تصلب وعلى امشاط القدمين شبيهة
بأسلوب ركض المسافات القصيرة الشكل (٥٤) .



الشكل (٥٤)

يوضح مسار الركضة التقريبية

الارتقاء (Take off):

ويكون الجسم عند هبوطه على لوحة النهوض بزاوية ميل حوالي (٥١٠-٥١٥) عن الخط العامودي مع ثني الركبتين بزاوية (٥١٦٠) تقريبا والجذع والرأس على استقامة واحدة وعلى العموم يكون مركز ثقل الجسم بقرب المستوى الافقي بزاوية تتراوح بين (٥٨٠-٥٨٥) درجة تقريبا قرب المستوى الافقي الشكل (٥٥) .



الشكل (٥٥)

يوضح مرحلة النهوض قبل لوحة الارتقاء

الطيران الأول:

يعتمد على زاوية الميل و سرعة الركض التقريبية ويكون الجسم مستقيما مع خطف الرجلين للخلف الأعلى والذراعين ممدودتين وينتهي الطيران الأول الى أن تركز اليدين على سطح الحصان الشكل (٥٦) .



الشكل (٥٦)

يوضح مرحلة الطيران الأول

ويكون الجسم مائلا وبعد وصول الرجلين الى نقطة سكونها في مرجحتها للخلف الأعلى تفتح الرجلان جانباً مع مرجحتهما للأسفل الأمام الشكل (٥٧) .



الشكل (٥٧)

يوضح بداية فتح الرجلين

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

الطيران الثاني:

يرتفع الجسم الى الأعلى بسبب قوة دفع اليدين للحضان فيزداد ارتفاعه للأعلى الشكل (٥٨) .



الشكل (٥٨)

يوضح مرحلة الطيران الثاني

الهبوط :

يكون الهبوط على الأمشاط مع ضم الرجلين و ثني الركبتين لامتصاص قوة الهبوط (الاصطدام بالأرض ثم الامتصاص), و ثني وميل الجذع للأمام, ورفع الذراعين جانباً عالياً, ويجب أن يكون الهبوط بصورة متزنة و بدون تصلب وشد عضلي أنظر الشكل (٥٩) .



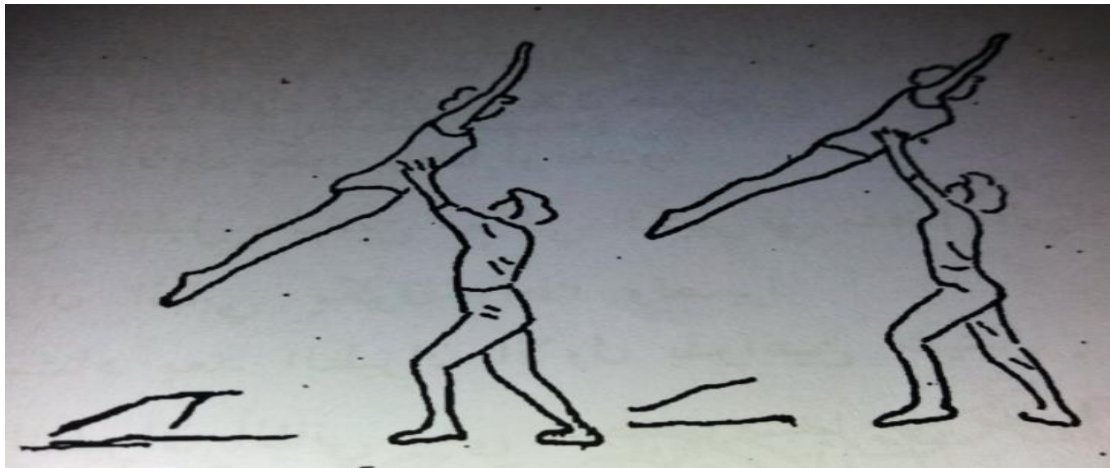
الشكل (٥٩)

يوضح مرحلة الهبوط

(ب) الخطوات التعليمية (طريقة التدرج)

- ١- التدريب على الركض التقريبية وتحديد مسافتها والتأكيد على زياده سرعتها.
- ٢- القفز (بدون حضان قفز) من ركضة تقريبية قصيرة جدا.
- ٣- أداء نفس التمرين السابق (٢) ولكن مع زياده مسافة الركضة التقريبية.

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
٤- القفز للأعلى بمساعدة الزميل الواقف امام لوحة النهوض والذي يستلمه في أثناء الطيران ليرتكز على يديه الشكل (٦٠) .



الشكل (٦٠)

- 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 و حصان القفز تزداد تدريجياً.
- ٩- استعمال لوحتين نهوض وتوضع واحدة فوق الأخرى لزيادة الطيران.

(ج) الأخطاء الشائعة

- ١- الركضة التقريبية 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 للورك والركبتين الخاطئتين، وفقدان السرعة الافقية .
- ٤- الأخطاء التوافقية في أثناء القفز .
- ٥- مرجحة الذراعين غير كافية اثناء ترك لوحة النهوض، حركة الذراعين اما أن تكون بصورة مبكرة أو متأخرة وهذا يؤدي الى خطأ في وضع الجسم أثناء النهوض من لوحة الارتقاء.
- ٦- اثناء القفز يكون الثني الكبير في مفصل الورك، أو تحذب في الظهر .
- ٧- في الطيران الأول تكون الرجلان مفتوحتين .

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوي / د. علي حسين طيبيل
٨- الطيران الأول يكون واطناً أو معدوماً.

٩- الطيران الثاني يكون واطئاً أو قصير.

١٠- الدفع القليل باليدين مع الثني الكبير في مفصل الورك.

١١- الارتكاز بعد الطيران الأول بذراعين مثنيتين.

١٢- بعد الطيران الثاني يبقى الجسم مثنياً من مفصل الورك.

١٣- بعد الهبوط اخذ خطوة الى الخلف أو الى الأمام أو يكون الهبوط قويا، وكذلك الثني الكبير في مفصل الورك أو يكون الهبوط عميقاً (Deep Landing).

(د) طريقة تصحيح الخطأ

١- اعادة بعض خطوات التدرج الضروري وحسب نوعية الخطأ في الحركة .

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

٣- استعمال اكثر من لوح نهوض أو استعمال الميني ترامبولين لزيادة ارتفاع الجسم في طيرانه .

(هـ) طريقة المساعدة

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

القفزة المتكورة داخلاً أو القفز ضماً

(أ) النواحي الفنية

لا تختلف القفزة المتكورة داخلاً عن القفزة فتحة الا في حركة الرجلين ، فنواحيها الفنية من بداية الركضة التقريبية الى الهبوط ، مشابهة مع النواحي الفنية للقفزة فتحة .

والاختلاف هو بدلا من فتح الرجلين جانباً بعد وصولها الى نقطة سكونها في مرجحتها للخلف الا على ثني الركبتين وضمهما للصدر ثم مدهما عند الهبوط ، الشكل (٦١)



الشكل (٦١)

يوضح القفز ضما

(ب) الخطوات التعليمية (خطوات التدرج)

- ١- الارتكاز الأمامي ثم ثني ومد الذراعين مع التصفيق ، لغرض الاحساس بدفع اليدين .
- ٢- الارتكاز 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 تدريجيا وكذلك زيادة ارتفاعه.

(ج) الأخطاء الشائعة

- ١- ثني الركبتين سريعا وسحبهما للصدر لحظة ترك لوحة النهوض .
- ٢- ثني الذراعين .
- ٣- ثني الركبتين قليلا وعدم سحبهما للصدر .
- ٤- فتحة الذراعين واسعة أو ضيقة .
- ٥- النظر للأسفل .
- ٦- الركضة التقريبية خاطئة .
- ٧- النهوض والطيران غير الجيد .

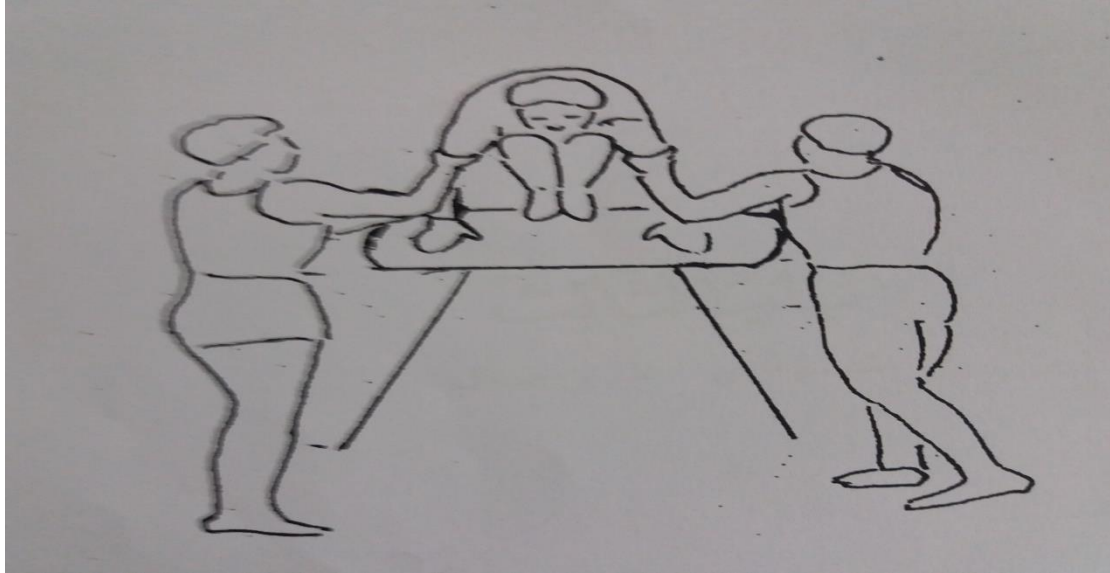
- اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
- ٨- عدم خطف الرجلين للخلف الأعلى .
 - ٩- ثني الجذع اثناء الطيران الأول أو تقوس الظهر .
 - ١٠- الدفع الضعيف لليدين .
 - ١١- الهبوط قريب جدا من حضان القفز (المسافة لا تقل عن (١) متر بعد الحضان).

(د) تصحيح الأخطاء

- ١- اعادة بعض خطوات التدرج الضرورية وحسب نوعية الخطأ في الحركة .
- ٢- التدريب على تقوية عضلات القفز للرجلين والتدريب على النهوض الصحيح .
- ٣- التدريب على الركضة التقريبية الصحيحة وعلى الارتقاء .
- ٤- استعمال اكثر من لوحة نهوض واحدة أو استعمال الميني ترامبولين لزيادة ارتفاع الجسم في الطيران .

(هـ) طريقة المساعدة

يقف مساعد واحد أو مساعدان على جانب الحضان ويمسك الطالب بمسكة التثبيت اي يد تمسك رسغ يد الطالب والاخرى تمسك العضد . الشكل (٦٢)



الشكل (٦٢)

يوضح المساعدة في حركة القفز ضما

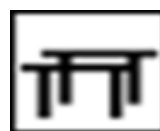
جهاز المتوازي

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 (PB)

المهارات على جهاز المتوازي

أولا : المرجحة بالارتكاز على اليدين

(أ) النواحي الفنية

المرجحة في المتوازي من العناصر الأساسية والمهمة لحركات هذا الجهاز وتأتي أهميتها من أن غالبية الحركات يمكن أداءها من المرجحة بالارتكاز على اليدين أو على الذراع لذا يجب الاعتناء والاهتمام بالنواحي الفنية للمرجحة ليتمكن اللاعبون من أداء وربط حركاتهم بصورة جيدة .

تبدأ المرجحة من الارتكاز المقاطع داخلا على اليدين ثم مرجحة الجسم للأمام من مفصل الكتفين على شكل بندول الساعة ويمر الجسم أثناء مرجحته في ثلاث نقاط اثنان منهما نقطتا

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
سكون ونقطة مينة وأحدة . نقطة السكون الأولى في نهاية المرجحة الأمامية والأخرى 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 و مستوى القدمين أعلى من مستوى الرأس , والذراعان ممدودتين وزاوية
مفصل الكتفين مفتوحتين أكثر ما يمكن مع تحريك الكتفين للأمام قليلا .

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

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

في المرجحة من الارتكاز على اليدين يجب ان تكون الذراعان ممدودتين و بدون تصلب
و شد في مفصل الكتفين والرجلان مضمومتين والقدمين مؤشرتين ويتمرجح الجسم بصورة
انسيابية الشكل (٦٢)



المرجحة الأمامية ونقطة السكون

النقطة العميقة (المينة)

المرجحة الخلفية ونقطة السكون

الشكل (٦٢)

المرجحة على المتوازي من الارتكاز على اليدين

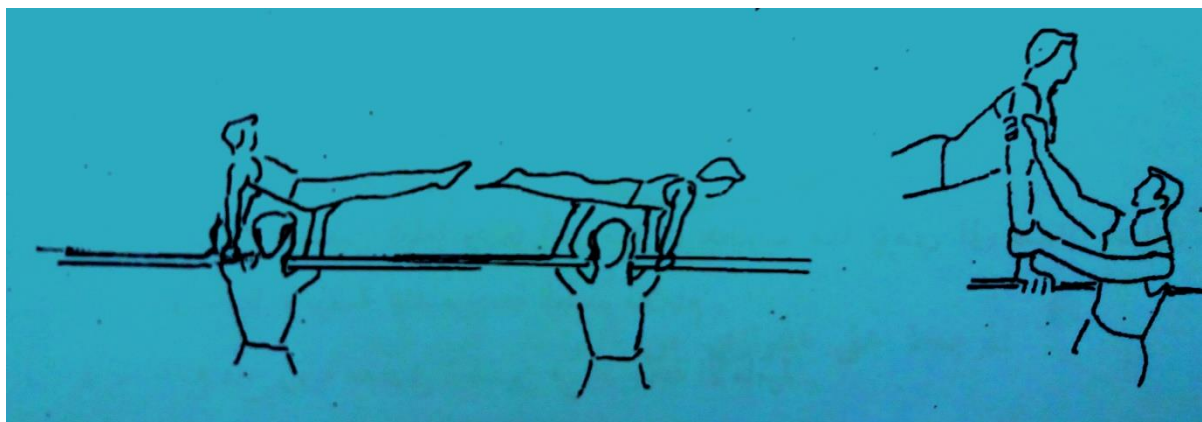
ب - الخطوات التعليمية (خطوات التدرج)

١ - الوقوف المقاطع المواجه خارجا ومسك العارضتين ثم القفز للارتكاز على اليدين ومرجحة
الجسم للأمام ثم الخلف فالهبوط .

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

- اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
- ٣ - نفس التمرينين السابقين (١ - ٢) ولكن من وسط المتوازي والهبوط بالتلويح المواجه .
- ٤ - الانبطاح على البطن مع رفع الذراعين عاليا والقبضتان مضمومتان مع سحب عضلات البطن للداخل ثم يقوم المساعد برفعه من رجليه ووسطه ومحاولة ايقافه على قبضة اليدين (الوقوف على اليدين) على أن يحافظ الطالب على شكل الجسم وشد عضلاته أثناء رفعه للوقوف على اليدين **هذا التمرين مهم جدا لإحساس الطالب بشكل الجسم في المرجحة الخلفية.**
- ٥ - أداء المرجحة مع المساعدة بحيث أن المساعد يثبت الجسم في نهاية المرجحة الخلفية والأمامية بعد وضع يديه على الصدر والرجلين (في المرجحة الخلفية) وعلى الظهر والرجلين (في المرجحة الأمامية).
- ٦ - أداء المرجحة بالمساعدة .
- ٧ - أداء المرجحة بدون مساعدة .
- (ج) الأخطاء الشائعة**
- ١ - مرجحه الجسم من الوركين وليس من مفصل الكتفين وهذا يسبب انثناء كبير في مفصلي الوركين .
- ٢ - ثني الذراعين والرجلين .
- ٣ - تحريك الكتفين أماما وخلفا أكثر مما هو مطلوب مما يؤدي الى فقدان التوازن وسقوطه خاصة عند مرجحة الجسم للأمام .
- ٤ - عدم فتح زاوية مفصل الكتفين في المرجحة الأمامية .
- ٥ - وجود القوس بالظهر في المرجحة الخلفية وهذا ناتج عن عدم قياده الظهر للمرجحة .
- ٦ - خطف الرجلين لزياده سرعه المرجحة لا يكون في النقطة العميقة وهذا يؤدي الى فقدان التوازن والسيطرة على الجسم وبالتالي السقوط .
- ٧ - فقدان الانسيابية وتصلب الجسم في المرجحة .
- (د) طرق تصحيح الأخطاء**
- ١ - اذا كان الخطأ في المرجحة الخلفية (قوس بالظهر) يمكن اعادة تمرين رقم (٤) من خطوات التعلم حيث يكون من التمارين المهمة التي تساعد الطالب على تعلم الوضع الصحيح للجسم في المرجحة الخلفية .
- ٢ - اذا كان الخطأ في عدم فتح زاوية مفصل الكتفين كثيرا فيمكن تصحيح هذا الخطأ عن طريق المساعدة .
- ٣ - استعمال المساعدة لتصحيح الأخطاء وتطبيق النواحي الفنية للمرجحة .

يقف المساعد الواحد أو الاثنان على جانب المتوازي و يمسك ذراع الطالب الذي يؤدي المرجحة بمسكه التثبيت (يد تمسك العضد والأخرى تمسك الرسغ) وذلك للمحافظة على عدم تحريك الكتفين للأمام وخاصة في المرجحة الأمامية وكذلك عدم ثني المرفقين الشكل (٦٣) .



الشكل (٦٣)

طريقة المساعدة في حركة المرجحة على المتوازي بالارتكاز على اليدين

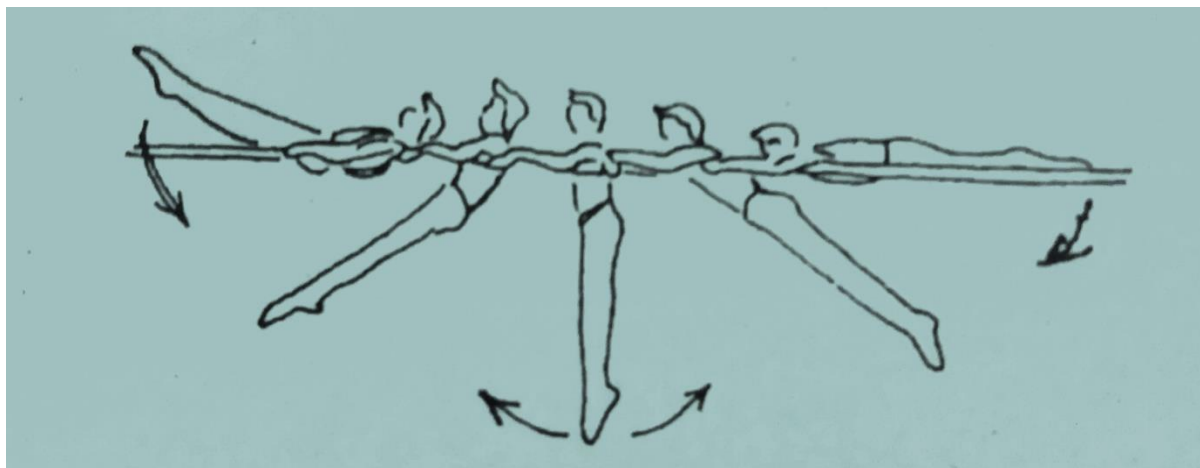
ثانياً: المرجحة بالتعلق على الذراعين العضدين (الابطين)

النواحي الفنية

ان النواحي الفنية للمرجحة من التعلق على الذراعين (تعلق الابطين) لا تختلف عن النواحي الفنية في المرجحة من الارتكاز على اليدين . فالجسم أثناء مرجحته يمر بثلاث نقاط كما هو موجود في المرجحة من الارتكاز على اليدين .

والجسم يجب ان يكون مرتخياً أثناء تعلقه على الذراعين (الابطين) ومدوداً في المستوى العمودي مع انثناء بسيط بالذراعين . ومفصل الكتفين في هذه المرحلة يجب ان تكون بدون ارتخاء اذ يسبب ارتخاءهما سقوط الجسم للأسفل بين العارضتين . وكذلك يجب ملاحظة عدم ضغط الذراعين كثيراً أكثر من اللازم والذي يؤدي الى تقليل في مدى المرجحة وتقوس الظهر الشكل (٦٤) .

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



الشكل (٦٤)

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

الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

- ١ - اعطاء تمارين لتقوية عضلات الكتفين والصدر وذلك بخفض ورفع الجذع من تعلق الذراعين (الابطين) على العارضتين (ضغط الذراعين علي العارضتين) .
- ٢ - الوقوف المقاطع المواجه خارجا . القفز لأخذ التعلق على الذراعين (الابطين) مع مرجحة الجسم اماما ثم خلفا ثم الهبوط .
- ٣ - أداء المرجحة بالمساعدة في بداية العارضتين . وذلك بوضع المساعد يديه تحت الصدر والرجلين في المرجحة الخلفية وعلى الوركين والرجلين في المرجحة الأمامية .
- ٤ - نفس التمرين السابق (٣) ولكن مع ضغط العارضتين باليدين لرفع العضدين والابطين عنهما لفترة قصيرة .
- ٥ - 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 كثيرا بحيث تكون القبضتين قريبتين جدا من الكتفين .
- ٥ - ثني الوركين كثيرا في المرجحة الأمامية والخلفية .
- ٦ - خطف الرأس للخلف في المرجحة الأمامية و للأسفل في المرجحة الخلفية .

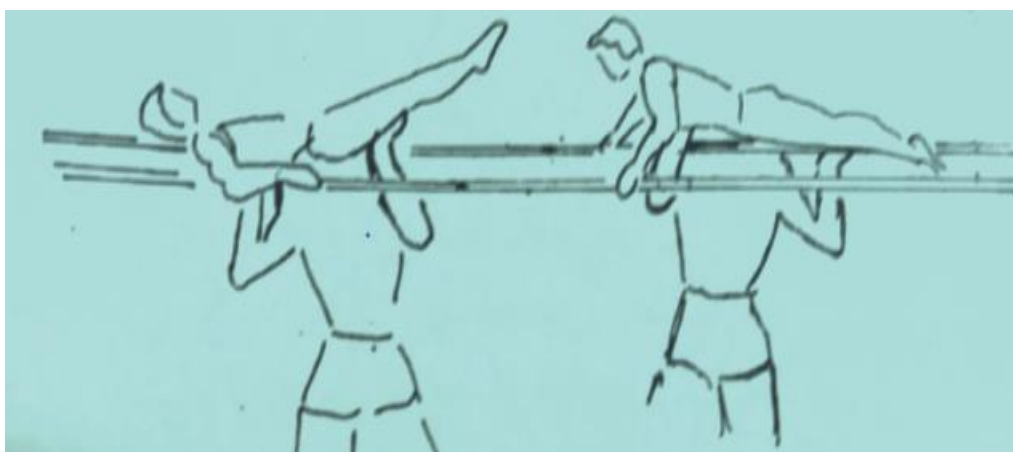
اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
٧ - ثني الرجلين .

طرق تصحيح الأخطاء

- ١ - اعطاء تمارين لعضلات الكتفين والصدر في حالة وجود ضعف فيهما .
- ٢ - اعطاء المساعدة لتصحيح الأخطاء .

طريقة المساعدة

يقف المساعد الواحد أو الاثنان بجانب الجهاز ويضع يده تحت الصدر والأخرى تحت الفخذين ورفعه للأعلى أثناء المرجحة الخلفية وخلف الظهر والرجلين في المرجحة الأمامية الشكل (٦٥) .



الشكل (٦٥)

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

ثالثاً: الهبوط بالتلويح الخلفي من المرجحة الأمامية

النواحي الفنية

بعد ان يصل الطالب في مرجحته الأمامية الى فوق مستوى العارضتين (مستوى ارتفاع امشاط القدمين مع مستوى الرأس) ينقل مركز ثقل الجسم على إحدى الذراعين (الذراع التي يؤدي الهبوط من ناحيتها) , مع دفع العارضة باليد الأخرى ونقلها مباشرة الى العارضة الثانية ووضعها أمام ذراع الارتكاز لكي يمر الجسم بالارتكاز على اليدين على العارضة الواحدة قبل أن يهبط للأسفل وعند وصول الجسم الى نقطة سكونه في هذا الوضع يبدأ بالهبوط للأسفل وتترك ذراع الارتكاز أولاً ومرجحتها للجانب والارتكاز على الذراع الأخرى مع مد مفصلي الوركين الشكل (٦٦) .

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طييل
ويمكن أداء الحركة بإضافة نصف دورة (لفة) للجسم حول محوره الطولي داخلا (ناحية
العارضة) لأخذ الوقوف المقاطع الجانبي خارجا وفي هذه الحالة يجب ان يتم الدوران قبل ان
يصل الطالب الى الأرض في هبوطه .



الشكل (٦٦)

الهبوط بالتلويح الخلفي من المرجحة الأمامية

الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

- ١ - من متطلبات هذه الحركة ان يستطيع الطالب المرجحة من الارتكاز على اليدين بصورة جيدة .
- ٢ - الوقوف المقاطع المواجه خارجا ثم القفز للأمام الأعلى داخل المتوازي لأخذ الارتكاز على اليدين مع مرجحة الجسم اماما والهبوط جانبا بالتلويح الخلفي والمتوازي يكون بمستوى واطى نسبيا واستعمال لوحة النهوض .
- ٣ - نفس التمرين السابق (٢) ولكن يكون الهبوط بعد مرجحة الجسم اماما ثم خلفا ثم اماما للهبوط .
- ٤ - أداء الحركة من المرجحة و بالمساعدة .
- ٥ - أداء الحركة بدون مساعدة .
- ٦ - أداء الحركة مع نصف دورة (لفة) للداخل حول المحور الطولي للجسم .

الأخطاء الشائعة

- ١ - ثني الوركين كثيرا خلال مرجحة الجسم للأمام مما يسبب السقوط للخلف .
- ٢ - المرجحة الأمامية ضعيفة وغير قوية و تحت مستوى العارضتين .
- ٣ - عدم دفع العارضة بإحدى اليدين ونقل مركز ثقل الجسم على العارضة الثانية .
- ٤ - عدم ترك اليد لذراع الارتكاز عند هبوط الجسم للأسفل .

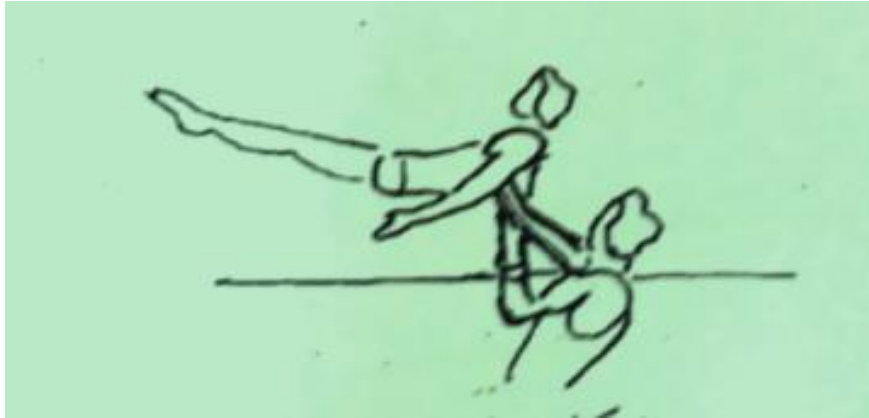
طرق تصحيح الأخطاء

- ١ - التدريب على المرجحة اذا كانت المرجحة ضعيفة و هي السبب في خطأ الحركة .

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
٢ - استعمال المساعدة عن طريق السحب أو الدفع لتحويل مركز ثقل الجسم خارج العارضة
كما يمكن تثبيت الكتفين باليدين في حالة سقوطهما لخلف .

طريقة المساعدة

يقف المساعد بجانب المتوازي ويمسك بيده رسغ ذراع الارتكاز للطالب واليد الأخرى
توضع تحت لوح الكتفين لمساعدته على تحويل مركز ثقل الجسم الى العارضة الثانية ورفع
جسمه للأعلى فوق مستوى العارضتين الشكل (٦٧) .



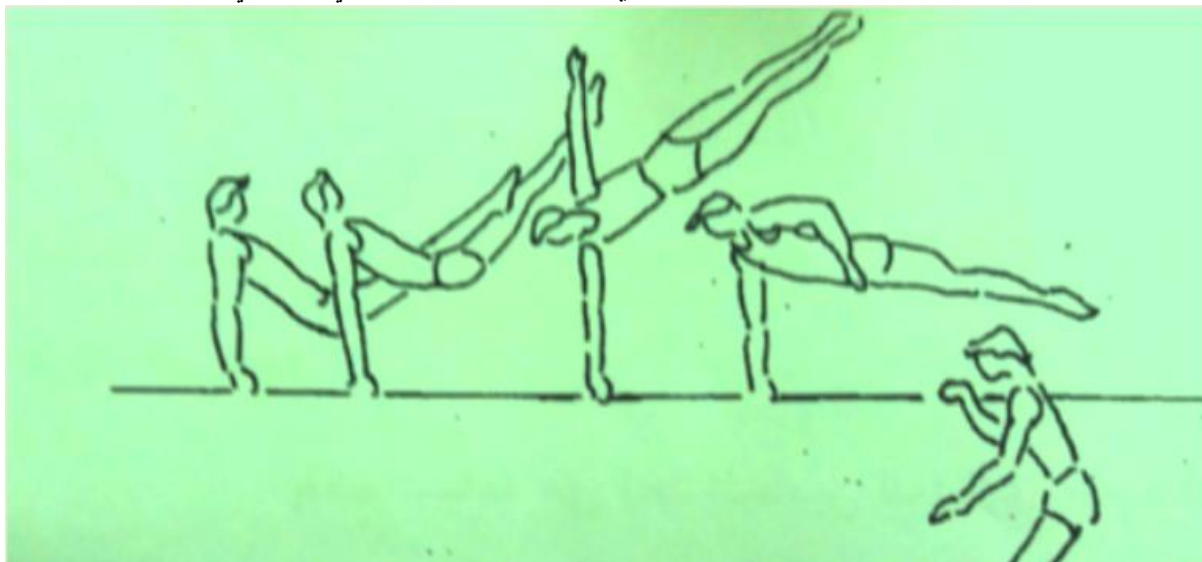
الشكل (٦٧)

طريقة المساعدة في حركة الهبوط بالتلويح الخلفي من المرجحة الأمامية

رابعاً: 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 إحدى العارضتين بإحدى اليدين وفي الوقت نفسه يثني ويمد مفصلي الوركين
ثنيا بسيطاً وتدويره ربع دورة (لفة) ليصبح فوق العارضة بصورة مستقيمة وموازي للعارضة
و مرتكزا على ذراع واحدة . وأثناء هبوطه يدور (يلف) الجسم ربع دورة (لفة) أخرى ليكمل
نصف دورة (لفة) ولتنتهي حركته بالوقوف المقاطع الجانبي خارجا . ويجب أثناء الهبوط أن
تلف يد ذراع الارتكاز في اتجاه الحركة وبدون ترك الارتكاز الشكل (٦٨) .



الشكل (٦٨)

الهبوط بالتلويح الجانبي من المرجحة الأمامية

الخطوات التعليمية طرق التدرج

- ١ - من متطلبات الحركة ان يستطيع الطالب أداء المرجحة بصورة جيدة .
- ٢ - المرجحة مع دفع إحدى العارضتين بإحدى اليدين في المرجحة الأمامية مع ربع لفة للجسم والهبوط داخل المتوازي .
- ٣ - أداء الحركة على المتوازي بارتفاع واطئ نسبيا مع ربع دورة .
- ٤ - أداء الحركة بنصف دورة .

الأخطاء الشائعة

- ١ - عدم ترك اليد للعارضة بعد دفعها .
- ٢ - خطف الرجلين ضعيف .
- ٣ - عدم ثني ومد الوركين بسرعة في أن وأحد .
- ٤ - عدم لف ذراع الارتكاز مع اتجاه الحركة .
- ٥ - ثني الوركين بشكل كبير أثناء مرجحة الجسم للأمام .

طريقة المساعدة

يقف المساعد على أحد الجانبين للمتوازي ويمسك باليد القريبة عضد الطالب الذي يؤدي الحركة واليد الأخرى خلف الظهر الشكل (٦٩) .



الشكل (٦٩)

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

طرق تصحيح الأخطاء

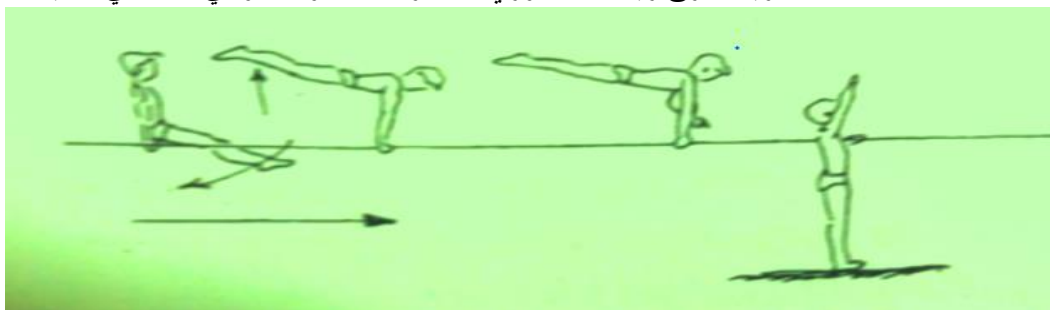
- ١ - يمكن اعطاء تمرين السير على المتوازي من الارتكاز على اليدين لتصحيح خطأ عدم دفع إحدى العارضتين بإحدى اليدين وتحويل مركز ثقل الجسم , كذلك يمكن اعطاء تمرين مرجحة الجسم داخل المتوازي مع دفع إحدى العارضتين بإحدى اليدين خلال المرجحة .
- ٢ - يمكن أداء الحركة في نهاية المتوازي وذلك لتسهيل دوران الجسم ربع دورة لتصحيح هذا الخطأ .

خامسا: الهبوط بالتلويح المواجه من المرجحة الخلفية

النواحي الفنية

الهبوط بالتلويح المواجه من المرجحة الخلفية يكون أسهل من المرجحة الأمامية و تبدأ الحركة بخطف الرجلين الى الخلف الأعلى بعد أن يجتاز الجسم النقطة العميقة في مرجحته ثم يحول مركز ثقل الجسم على ذراع واحدة (ذراع الارتكاز) بعد دفع العارضة باليد الأخرى ونقلها مباشرة الى أمام ذراع الارتكاز على العارضة الثانية ليصبح الجسم مرتكزا باليدين على عارضة واحدة بجسم مستقيم ومائل فوق مستوى العارضتين ثم تمرجح ذراع الارتكاز الأولى جانبا قبل هبوط الجسم للأسفل وأخذ الوقوف المقاطع الجانبي خارجا الشكل (٧٠) .

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



الشكل (٧٠)

الهبوط بالتلويح المواجه من المرجحة الخلفية

الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

- ١ - الوقوف المقاطع المواجه خارجيا ثم القفز للأمام داخل المتوازي لأخذ الارتكاز على اليدين ومرجحة الجسم للأمام ثم الخلف والهبوط بالتلويح المواجه بدون ترك اليدين للعارضتين (متوازي واطئ نسييا) .
- ٢ - مرجحة الجسم وعند وصوله الى مستوى فوق العارضتين بالمرجحة الخلفية دفع إحدى العارضتين ونقل مركز ثقل الجسم الى العارضة الأخرى مع اليد بدون ترك العارضتين .
- ٣ - نفس التمرين السابق ولكن بترك يد ذراع الارتكاز الأولى بعد مرجحتها جانبا ويكون أداء الحركة بالمساعدة .
- ٤ - أداء الحركة بدون مساعدة .

الأخطاء الشائعة

- ١ - عدم نقل إحدى اليدين الى أمام ذراع الارتكاز بعد دفعها للعارضة قبل الهبوط .
- ٢ - ثني مفصلي الوركين كثيرا مما يؤدي الى رفع الوركين عاليا .
- ٣ - عدم تحويل مركز ثقل الجسم على إحدى العارضتين ليصبح فوق العارضة .
- ٤ - عدم ترك يد ذراع الارتكاز ومرجحتها جانبا قبل الهبوط .
- ٥ - المرجحة الخلفية واطئة و تحت مستوى العارضتين .

تصحيح الأخطاء

- ١ - التمرين على المرجحة الصحيحة .
- ٢ - أداء التمرين بالتوقيت الصحيح والإيقاع المناسب عن طريق اعطاء اشارة صوتية لنقل مركز ثقل الجسم واليد الى العارضة الثانية بعد خطف الرجلين للخلف مباشرة .

يقف المساعد بجانب المتوازي ومواجهها 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 (٧١) .



الشكل (٧١)

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

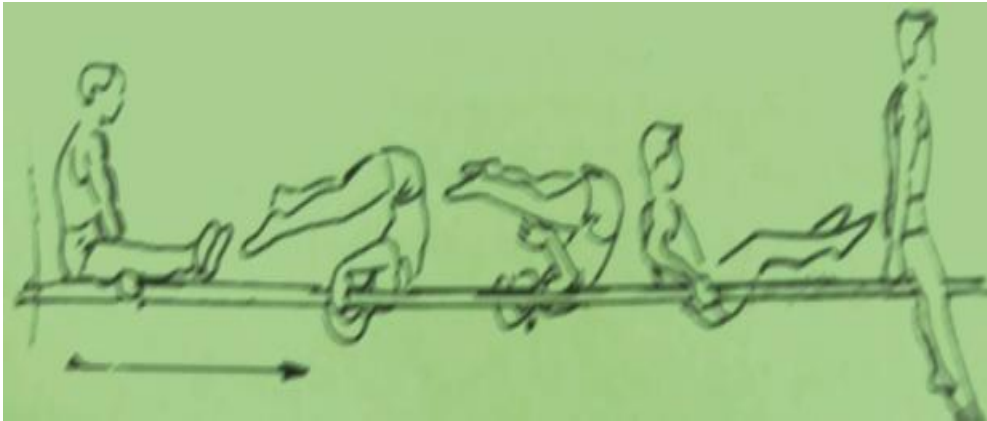
سادسا: الدرجة الأمامية على المتوازي

النواحي الفنية

من أسهل الحركات على المتوازي هي الدرجة الأمامية فتحا من الجلوس فتحا للجلوس
فتحا ولذلك تعطى هذه الدرجة في بداية تعلم الدرجات على المتوازي (وتبدأ هذه الحركة من
الجلوس فتحا **(المرتكز)** أي الرجلين والجذع على استقامة واحدة و تمسك العارضتين باليدين
أمام الفخذين وقريبا منهما ثم ميل الجذع أماما أسفل مع ثني الوركين والرأس نحو الصدر
والذراعين ووضع العضدين على العارضتين بدون ترك القبضتين مع نشر المرفقين جانبا وفي
هذا الوقت يرتفع الوركين للأعلى بحيث يقع مركز ثقل الجسم 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 جانبا ومسك
العارضتين مرة أخرى بأسرع وقت ممكن والتي تسبق حركة الجسم) , وهنا يجب ان يترك
الطالب القبضتين للعارضتين ومسكها مرة أخرى عندما يشعر بأن لا رجعة بجسمه للخلف
الشكل (٧٢) .

ويمكن وضع اليدين تحت الوركين بعد تركهما للعارضتين بدلا من مسك العارضتين مرة
ثانية لمساعدة وتقوية الاستناد بالعضدين بحيث يصبح للعضدين شد جيد لحمل ثقل الوركين

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
ومنعه من السقوط للأسفل داخل العارضتين وتعطى هذه الحالة للطلاب المبتدئين في تعلم
الحركة .



الشكل (٧٢)

حركة الدرجة الأمامية على جهاز المتوازي

الخطوات التعليمية (خطوات التدرج)

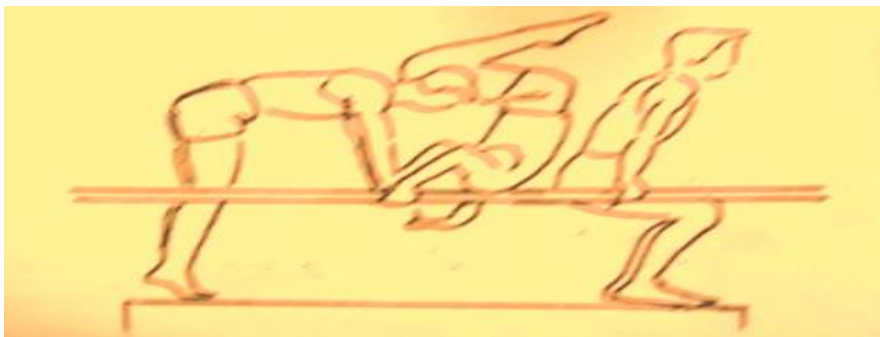
١ - من شروط هذه الحركة أن يستطيع الطالب أداء الدرجة الأمامية على الأرض والصندوق الخشبي بصورة جيدة .

٢ - يوضع صندوق خشبي داخل المتوازي وبارتفاع (٢٠) سم أقل من مستوى ارتفاع العارضتين ثم أداء الدرجة فتحة فوق العارضتين مبتدأً من الوقوف فوق الصندوق بالأوضاع التالية :

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

ب - التمرين السابق (أ) ولكن من الجلوس فتحة .

ج - أداء الدرجة بخفض الصندوق تدريجياً الشكل (٧٣) .



الشكل (٧٣)

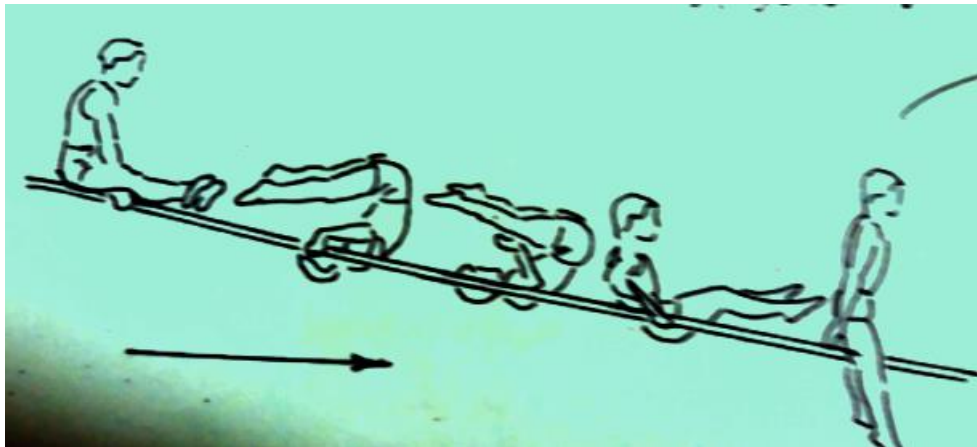
٣ - ويمكن تعليم الحركة بمساعدة الزميل الذي يقف داخل المتوازي ومواجهها للطالب الذي يؤدي الحركة و تتم طريقة المساعدة بثني الجذع للأمام والرأس نحو الصدر ووضع اليدين تحت

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
رقبة الطالب في لحظة بداية الدحرجة والسير للأمام مما يجعل امكانية الدحرجة على ظهر
الزميل الشكل (٧٤) .



الشكل (٧٤)

- ٤ - أداء الحركة على عارضتين مائلتين لتسهيل عملية أداء الدحرجة الشكل (٧٥) .
٥ - الحركة بدون مساعدة .



الشكل (٧٥)

الأخطاء الشائعة

- ١ - مسك العارضتين بقبضتين بعيدتين عن الفخذين مما يجعل مركز ثقل الجسم في وسط قاعدة الارتكاز (اليدين والرجلين) .
٢ - عدم ثني الجذع والوركين أثناء الدورة .
٣ - فتح الوركين مبكرا مما يؤدي الى الاستلقاء على العارضة .
٤ - عدم نقل اليدين بسرعة قبل ان يصل الوركين الى مستوى العارضتين .
٥ - عدم نشر المرفقين جانبا مما يؤدي الى سقوط الكتفين والجذع داخل العارضتين .

طرق تصحيح الأخطاء

١ - اذا كان الخطأ في عدم نقل اليدين بسرعة قبل ان يصل الوركين الى مستوى العارضتين يمكن تصحيح هذا الخطأ بمساعدة الطالب على تثبيته في وضع الدرجة .

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

طريقة المساعدة

١ - يقف المساعد الواحد أو الاثنان على جانب المتوازي وتكون المساعدة بوضع إحدى اليدين على الفخذ والأخرى تحت الظهر لمساعدته على رفع الوركين ووضعها فوق قاعدة الارتكاز الشكل (٧٦) .

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



الشكل (٧٦)

طريقة المساعدة في حركة الدرجة الأمامية على جهاز المتوازي

حركات الثبات

الوقوف على الكتفين

النواحي الفنية

الوقوف على الكتفين على المتوازي من الحركات الثابتة (الاستاتيكية) وتعتبر من أسهل حركاته ويمكن أداء حركه الوقوف على الكتفين من الجلوس فتحا (أسهل وضع بداية) حيث تمسك العارضتين باليدين قرب الفخذين ثم يميل الجذع للأمام لوضع الكتفين على العارضتين مع نشر المرفقين جانبا ورفع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز ورفع الرجلين للأعلى ليكون كل الجسم خطا مستقيما من أمشاط القدمين الى الرأس الشكل(٧٧) .

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
نشر المرفقين جانبا من الامور 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 كثيرا للأمام يؤدي الى تقوس بالظهر مما يجعل مركز ثقل الجسم يتحرك من مكانه
ومندفعا للأمام وبهذا تضعف القبضتان ويسقط الجسم والعكس اذا كان به انحناء .



الشكل (٧٧)

حركة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي

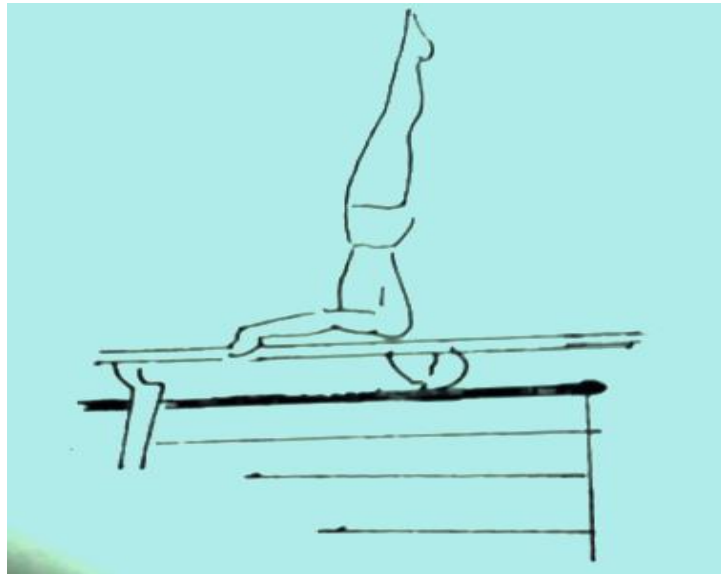
الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

- ١ - من متطلبات هذه الحركة ان يستطيع الطالب من أداء حركة الوقوف على الرأس على بساط الحركات الأرضية والصندوق الخشبي .
- ٢ - أداء حركة الوقوف على الكتفين على المتوازي الواطئ في حالة توفره بعد وضعه فوق البساط ويقوم الطالب من الوقوف على الكتفين بإسناد الرأس على البساط ثم رفع الرأس عن البساط تدريجيا الشكل (٧٨) .



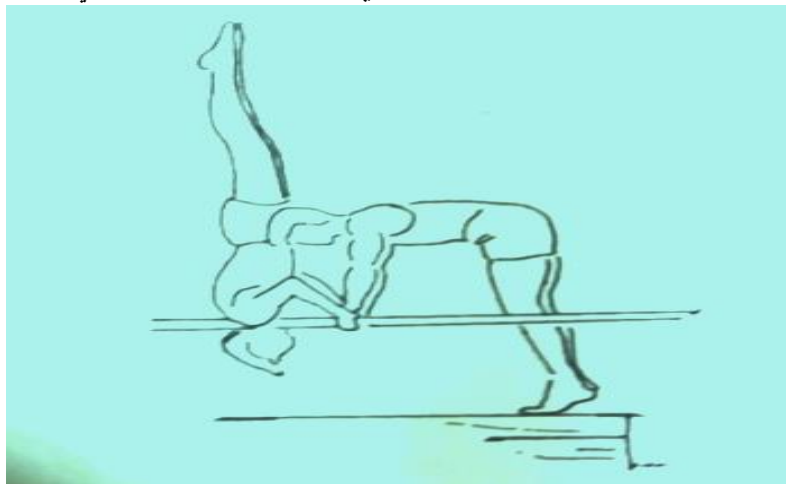
الشكل (٧٨)

٣ - واذا لم يتوفر المتوازي الواطئ فيمكن وضع الصندوق الخشبي داخل المتوازي بارتفاع يسمح بالوقوف على الرأس فوق الصندوق الشكل (٧٩) .



الشكل (٧٩)

٤ - التمرين السابق ولكن مستوى ارتفاع الصندوق اقل من مستوى ارتفاع العارضتين (٣٠) سم وذلك للسماح بعدم وضع الرأس فوق الصندوق الشكل (٨٠) .



الشكل (٨٠)

- ٥ - استعمال الحركة من الجلوس فتحا و بالمساعدة .
- 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 تقوس بالظهر غير المرغوب فيه .
- ٤ - عدم نشر المرفقين جانبا مما يؤدي الى سقوط الكتفين بين العارضتين .

طرق تصحيح الأخطاء

- ١ - اعاده 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 - استعمال المساعدة لتصحيح الأخطاء .

طريقة المساعدة

يقف المساعد الواحد أو الاثنتين 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 (٨١) .



الشكل (٨١)

أوضاع مختلفة

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

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
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 وحركاته

- ١ - جهاز العقلة من الأجهزة المفضلة والمحبة عند اللاعبين لما تتميز حركاته من جمالية وروعة في الأداء .
- ٢ - ارتفاع العقلة عن الأرض (٢٨٠) سم جعل له امكانية إجراء بعض الحركات التي تتطلب مرجحات كبيرة , وكذلك حركات الطيران والعودة للجهاز مرة أخرى .
- ٣- التدريب على جهاز العقلة يحقق بعض الأهداف كتتمية 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 السلسلة أو الجملة الحركية .
- ٥ - ارتباط المرونة الحركية مع القوة في الحركات المؤداة على جهاز العقلة .

الأوضاع الأساسية

الارتكاز الأمامي

يرتكز الجسم باليدين على العارضة وتكون العارضة ملاصقة للجزء ما بين الركبتين وأعلى الفخذين , والذراعان ممدودتان , والنظر للأمام , والجسم بصورة مستقيمة . ومشدود بدون تصلب الشكل (٨٢) ويمكن أداء بعض الحركات من هذا النوع من الارتكاز أو المرور به لأداء بعض الحركات .



الشكل (٨٢)

الارتكاز الأمامي

الارتكاز السرجي

يرتكز الجسم على العارضة بفتح الرجلين أماما وخلفا (رجل للأمام والأخرى للخلف) بين الذراعين , والجسم يكون مستقيما , والذراعان والرجلان ممدودتان والنظر للأمام وعدم قتل الوركين جانبا , وقبضة اليدين إما أن تكون علوية أو سفلية الشكل (٨٣) .



الشكل (٨٣)

الارتكاز السرجي

حركات الدوران

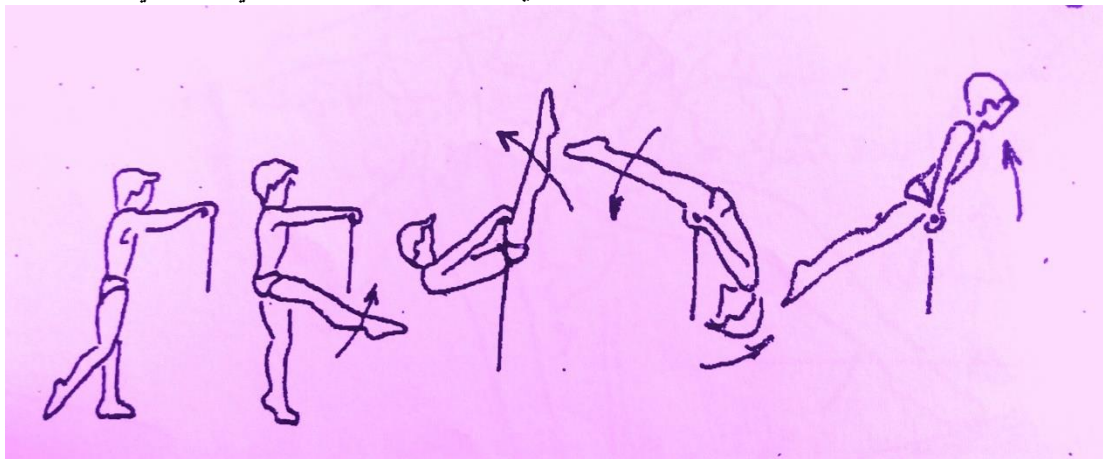
الطلوع الأمامي بالدوران الخلفي

النواحي الفنية

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

فمن النهوض الفردي يبدأ الطالب بمرجحة الرجل الحرة الى الخلف ثم الى الأمام الأعلى نحو العارضة مع الدفع بالرجل الناهضة بنفس الوقت والحاقتها بالرجل الحرة فيرتفع الجسم للأعلى ويدور حول العقلة بشبه دورة نتيجة لاستمرار سير الحركة وسحب اليدين للعارضة وتقريب مركز ثقل الجسم حولها .

وعندما يصبح الجسم فوق العارضة وموازيا للأرض تقريبا تُمد جميع أجزاء الجسم (الذراعين والوركين) لتقليل السرعة الدائرية وانهاء الحركة بهدوء واتزان الشكل (٨٤) .



الشكل (٨٤)

الطلوع الأمامي بالدوران الخلفي

وهنا يجب ملاحظة تقريب مركز ثقل الجسم نحو العارضة الى أقرب ما يمكن وذلك لزيادة سرعة دوران الجسم , ويعد السحب باليدين خلال الحركة ولف الرسغ أثناء مد مفصلي الوركين والذراعين مهم جدا لأداء الحركة بصورة جيدة .

الخطوات التعليمية (طرق التدرج)

- ١ - من متطلبات الحركة قوة عضلات البطن والذراعين والكتفين .
- ٢ - أداء الحركة من مستوى ارتفاع واطئ للعارضة , بوضع أجزاء من الصندوق الخشبي تحت العقلة .
- ٣ - أداء الحركة بزيادة الارتفاع من خلال التقليل من أجزاء الصندوق الخشبي .
- ٤ - أداء الحركة من خلال وضع لوحة النهوض تحت العارضة الشكل (٨٥) .
- ٥ - أداء الحركة بالمساعدة .
- ٦ - أداء الحركة بدون مساعدة .
- ٧ - أداء الحركة من النهوض الزوجي .



الشكل (٨٥)

الأخطاء الشائعة

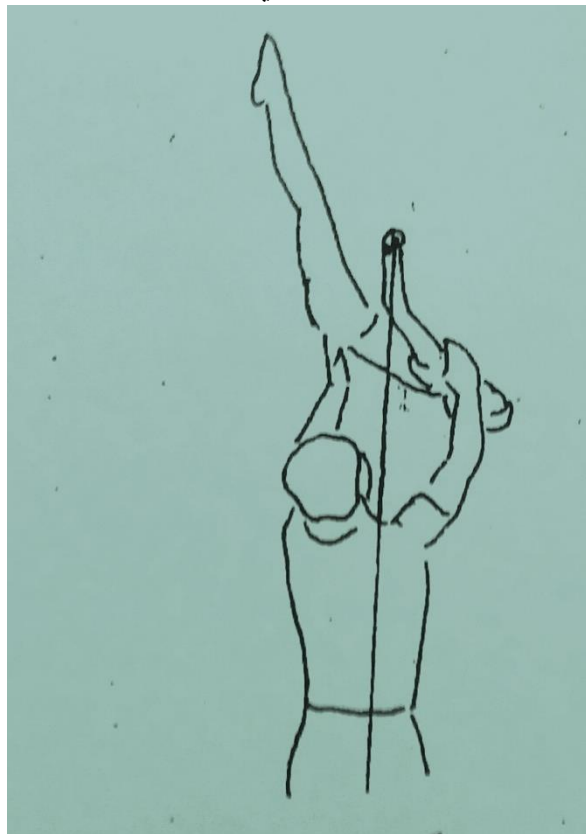
- ١ - مرجحة الرجل الحرة الى الأمام بدلا من الأمام الأعلى نحو العقلة .
- ٢ - ثني الرأس للخلف أثناء مرجحة الرجل الحرة الى الأمام الأعلى مما يؤدي الى إعاقة سحب الرجلين نحو العقلة .
- ٣ - إبعاد مركز ثقل الجسم عن العارضة .
- ٤ - مد الذراعين ومفصل الكتفين أثناء المرجحة ودفع الرجلين .
- ٥ - عدم مد مفصلي الوركين والذراعين في القسم النهائي من الحركة مما يؤدي الى سقوط الجسم خلف العقلة .

طرق تصحيح الأخطاء

يتم تصحيح الأخطاء لأوضاع الجسم والنواحي الفنية للحركة عن طريق المساعدة , أو عن طريق اعادة بعض خطوات التدرج في التعلم .

طريقة المساعدة

يقف المساعد الواحد أو الاثنان على جانب الجهاز وفي النصف الثاني منه (الجهة المقابلة للطالب) ويضع المساعد يده القريبة فوق الكتف والأخرى على الوركين لمساعدته على رفع الجسم وتقريبه وتدويره حول العارضة الشكل (٨٦) .



الشكل (٨٦)

طريقة المساعدة في حركة الطلوع الأمامي بالدوران الخلفي

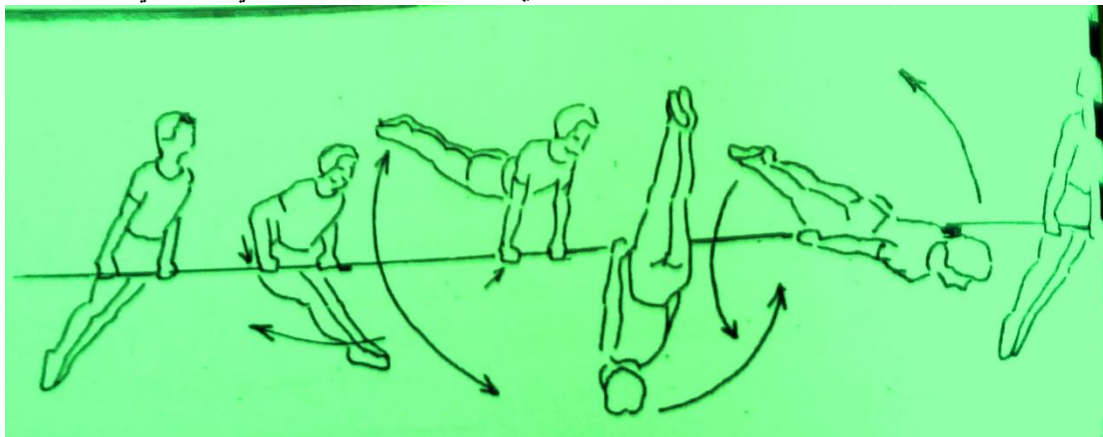
حركة الدائرة الخلفية الصغيرة

النواحي الفنية

تبدأ الحركة من الارتكاز الأمامي ثم ثني الذراعين ومفصلي الوركينين 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 الى المستوى الذي يولد طاقة حركية كبيرة .

وعند مرجحة الرجلين الى الأمام يسمح للكتفين بالسقوط خلفا 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 نحو العارضة .

وبعد اجتياز الجسم النقطة العميقة يثنى من مفصلي الوركين ثنيا بسيطا مع ثني الذراعين قليلا 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 (٨٧) .



الشكل (٨٧)

حركة الدائرة الخلفية الصغيرة

الخطوات التعليمية (خطوات التدرج)

- ١ - التدريب على القسم التحضيري من الحركة , ويكون من الارتكاز الأمامي ثني مفصلي الوركين مع ثني الذراعين ثم مرجة الرجلين الى الخلف الأعلى مع مد الذراعين ومفصلي الوركين والاحتفاظ بالكتفين أما العارضة , ثم الهبوط خلفا .
- ٢ - أداء الحركة بثني الذراعين والوركين ثنيا كبيرا 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 مرجة الجسم الى الخلف الأعلى بصورة جيدة .
- ٢ - دفع الكتفين للخلف عند مد الذراعين ومرجة الرجلين للخلف الأعلى في القسم التحضيري مما يؤدي الى عدم توازن الجسم والسقوط للخلف .
- ٣ - ثني الرجلين .
- ٤ - المرجة الخلفية غير كافية .
- ٥ - سرعة الكتفين للخلف أقل من سرعة الرجلين للأمام .
- ٦ - الابتعاد عن العارضة وعدم ملامستها بالجسم .
- ٧ - قذف الرأس للخلف عند الدوران .

طرق تصحيح الأخطاء

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طييل
اذا كان الخطأ في عدم استطاعة مرجحة الرجلين للخلف الأعلى , فتصحيح هذا الخطأ
يكون بإعادة التمرين (١) من خطوات التدرج .

وإعطاء نفس التمرين في حالة وجود خطأ 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 لوعي
الكتفين للطالب , واليد البعيدة تحت الوركين لمساعدته على تقريب الجسم ومركز ثقله نحو
العقلة وعدم إبعاده عنها وكذلك لمساعدته على دوران الجسم الشكل (٨٩) .

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



الشكل (٨٩)

طريقة المساعدة في حركة الدائرة الخلفية الصغيرة

المرجحة السفلية من الوقوف الى الوقوف

القسم التحضيري

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل
من وضع الوقوف , الذراعان أماما ومدودتان يمسك الطالب العقلة بالقبضة العلوية ثم يثب
عاليا ماراً بوضع الارتكاز تقريبا .

القسم الأساسي

يسقط الطالب خلفا 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 أماما عاليا مع ثني الرأس الى الخلف ولإنهاء مد الجسم يدفع الطالب
العقلة ويطير الجسم الى الأمام مع تقوس في الظهر .

القسم النهائي

يهبط الطالب في وضع الوقوف الموازي بالخلف .

الخطوات التعليمية

- 1 – وضع الوقوف أماما – (رجل للأمام) يدفع الطالب الأرض بالرجل الخلفية لتلمس العقلة .
وعمل زاوية مع الحوض ثم يفردها ويدفع العقلة باليدين للهبوط على الرجل الأخرى .
- 2 – يكرر التمرين السابق على أن تلحق الرجل الأمامية بالرجل الخلفية لملامسة العقلة , ثم
يدفع العقلة باليدين للهبوط على القدمين معا .
- 3 – أداء الحركة بالارتقاء المزدوج .

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

الأخطاء الشائعة

- 1 – عدم ثني مفصلي الوركين بدرجة كافية لوصول الرجلين بالقرب من العقلة .
- 2 – عدم الوثب عاليا بدرجة كافية قبل السقوط خلفا .
- 3 – دفع العقلة قبل إتمام ثني مفصلي الوركين .

تصحيح الأخطاء

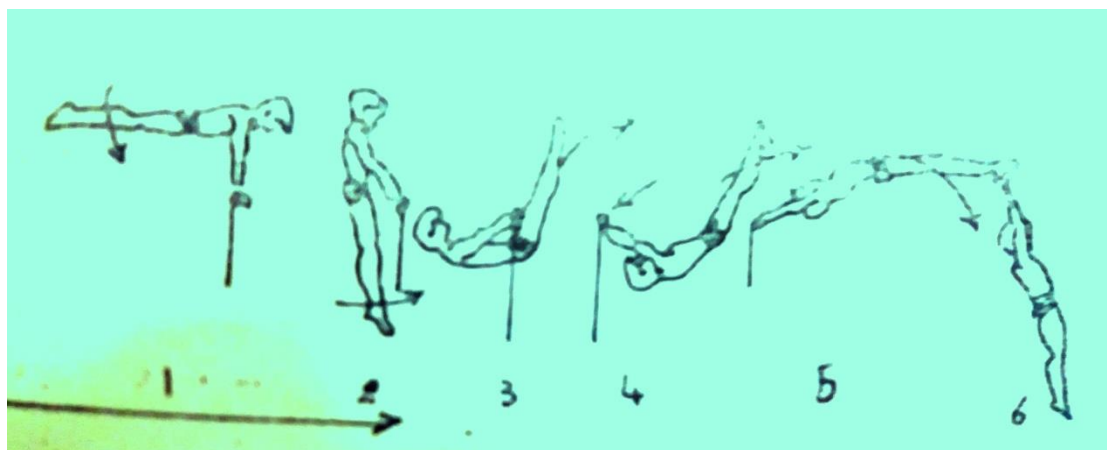
لتصحيح الخطاء يتم الرجوع الى الخطوات التعليمية .

السند والمساعدة

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

المرجحة السفلية من الارتكاز للوقوف (under swing)

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طييل
بعد أداء المرجحة السفلية من الوقوف الى الوقوف جيدا , واتقان الوثب الى وضع
الارتكاز تقريبا – يمكن أداء هذه الحركة بسهولة الشكل (٩٠) .



الشكل (٩٠)

يوضح حركة المرجحة السفلية من الارتكاز للوقوف (under swing)

القسم التحضيري

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

القسم الرئيسي

يميل الطالب بكتفيه الى الخلف ويسقط خلفا مع مرجحة الرجلين أماما عالي الى وضع
الانحناء ثم يقوم بمرجحة سفلية كما سبق شرحه بالحركة السابقة .

القسم النهائي

يهبط الطالب في وضع الوقوف .

الخطوات التعليمية

- ١ – من الوقوف النهوض الزوجي للمرور بالارتكاز ثم أداء المرجحة السفلية .
- ٢ – من الارتكاز الأمامي , رفع الرجلين قليلا 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 .

اعداد // د. زياد طارق زيدان الخابوري / د. فراس محمود الخوخي / د. علي حسين طيبيل

تصحيح الأخطاء

١ – اتخاذ وضع الانحناء بالمساعدة .

٢ – يتم الدفع الى الأمام بالمساعدة .

طريقة السند والمساعدة

يقف المساعد بجانب الطالب واضعا يده القريبية أسفل ظهر الطالب واليد الأخرى أسفل الفخذ .