



الجمباز التعليمي للرجال

د. محمود سليمان د. فوزي يعقوب

مقدمة الناشر

=====

الإنسان : جسد وروح .

والجسد له رياضته، كما للروح رياضتها. والجمباز هو رياضة جسدية «فنية»، ترقى بالأداء الرياضى إلى حدود المتعة، وتكاد فيه التعبيرات الجسدية أن تكون لوحات فنية.

وككل فن، لانصل إلى القدرة على إمتاع الآخرين إلا بجهد وإرادة ودراسة. والجمباز نحت الجسد على إيقاعات الأدوات : الحصان، الحلق، المتوازي .. الخ .. الخ.

هذه الأدوات تعطى إمكانية للعضلات لكي تكون كلماتها الخاصة التعبيرية، وملامحها الحركية الرشيقة.

الجمباز إذن : فن بالكامل، ودراسة هذا الفن هى علم بالكامل. والكتاب الذى بين أيديكم هو لغة العمل التى تسبق الأداء.

ونتمنى أن يكون قد خرج بالصورة التى يرضاها الدارس والقارئ والأستاذ، فهذه رسالتنا المتواضعة.

د. أحمد شوقى عبد الفتاح

القاهرة : ٢٧ / ١٠ / ١٩٩٥

الفصل الأول مصطلحات عامة ومفاهيم أساسية

أولاً: الوضع بالنسبة للجهاز :

من الواجب معرفة من أى وضع أو من أى حالة بالنسبة للجهاز ينبغي ان تبدأ الحركة، لذلك قد وضعت المصطلحات الآتية :

- (أ) بالمواجهة : يكون الجهاز امام اللاعب .
 - (ب) بالخلف : يكون الجهاز خلف اللاعب .
 - (ج) بالجانب : يكون الجهاز بجانب اللاعب .
 - (د) الوضع الموازى : المحور العرضى (من كتف لكتف) يتوازى مع امتداد الجهاز بالطول . على ذلك يقال وقوف مواز وإرتكاز مواز وتعلق مواز .
 - (هـ) الوضع المقاطع : المحور العرضى للجسم عمودى على إمتداد الجهاز بالطول . على ذلك يقال وقوف مقاطع وإرتكاز مقاطع وتعلق مقاطع .
 - (و) الوضع المائل : بين الموازى والمقاطع . على ذلك يقال وقوف مائلاً وإرتكاز مائلاً وجولوس مائلاً وتعلق مائلاً .
 - (ز) خارجاً وداخلاً : يمكن أن يتواجد اللاعب خارج عارضتى المتوازيين فنقول : وقوف خارجاً وإرتكاز خارجاً وجولوس خارجاً وتعلق خارجاً .
- ولا يصح أن يفوتنا إضافة الكلمات المناسبة : بالمواجهة وبالخلف وموازى ومقاطع ولكن إذا تواجد اللاعب بين العارضتين فتسمى بذلك : وقوف داخلاً وإرتكاز داخلاً وتعلق داخلاً وجولوس داخلاً .

ثانياً: إتجاه الحركة :

لكى يمكن شرح قراءة الحركات فى الجمباز فإنه من الأهمية بمكان بيان اتجاه الحركة فنحن نقول :

- (أ) أماماً : يقود الجانب الأمامى للجسم الحركة .

- (ب) خلفاً : يقود الجانب الخلفى للجسم الحركة .
- (ج) جانباً : يقود الجانب الأيسر أو الأيمن للجسم الحركة .
- (د) عالياً : تتحرك على الجهاز إلى أعلى متسلقين باليدين والرجلين وباليدين فقط وصاعدين الخ ..
- (هـ) أسفل : نتحرك على الجهاز إلى أسفل .
- ولكن هذا البيان الحركى لا يكفى للجسمباز لأننا كثيراً ما نؤدى لفات . لتعلم التحديد والشرح الدقيق لإتجاه الحركة نتصور ثلاثة محاور تمر فى جسم الإنسان :
- (أ) المحور الطولى : من الرأس إلى القدمين . نلف حوله يساراً ويميناً .
- (ب) المحور العرضى : من كتف لكتف . نلف حوله أماماً وخلفاً فى الدحرجات والدورات الصغيره وهكذا .
- (ج) المحور العميق : من الصدر الى الظهر . ندور حوله جانباً فى الشقلبة جانباً الخ ...
- نسترشد بهذه المحاور الثلاثة الوهمية عند تحديد الإتجاه الحركى لكل الحركات ومن المهم أيضاً أن نبدأ شرح إتجاه الحركة دائماً من الوضع الإبتدائى وأن تسرى النظرية المكانية(*) كأساس لمصطلحاتنا الحركية .
- ينتج من ذلك فى بعض الحركات أن الاصطلاح أماماً صحيح بالرغم من أن الجانب الخلفى للجسم يقود الحركة ومثل هذه الشواذ هى مثلاً الحركات الآتية :
- (أ) من الوقوف : المرجحة للوقوف على اليدين والمشى أماماً فى الوقوف على اليدين .
- (ب) دائره كبرى أمامية [المسك من أسفل]
- (ج) دائرة كبرى خلفية [المسك من أعلى]
- (د) الطلوع بالمرجحة الدائرية وبالمرجحة الدائرية الحرة الخ ..
- أى أنه ليست الحركة الإبتدائية بل الحركة الكلية هى الحاسمة فى تسمية الحركة [الدوران] وفى الحركات التى ترسم فيها قوساً دائراً مثال ذلك دوران الرجل وأخرى يسمى يميناً أو يساراً
-
- (*) تتبع تحديد الإتجاهات للنظرية المكانية أى يتحدد الإتجاه نسبة إلى الفراغ وليس بالنسبة للجسم كما هو الحال عندنا فى التمرينات . فوضع الرقود الذراعين أماماً عندنا يعتبر حسب النظرية المكانية رقود الذراعين عالياً وهكذا .

حسب حركة عقرب الساعة [عندما تكون الساعة أمامنا] أى حركة جسمنا أو أجزائه التى تسير مطابقة لحركة العقرب للأمام يميناً والحركة العكسية يساراً .

ثالثاً: أمام وخلف الجهاز

لكى نتجنب الخطأ فى هذه المصطلحات فقد تقرر الآتى :

مثال : عندما نريد أن نقفز فوق المهر أماما فإننا نقف خلف المهر ولكن المهر يقف أمامنا .
وبعد القفز فوقه فإننا نقف أمام المهر ولكن المهر يقف خلفنا أى أن المرتبة أمامنا والسلم خلفه .

ولكن لا يستخدم اصطلاح العارضة الأمامية والخلفية فى المتوازيين فقد ثبت هنا صلاحية اصطلاح العارضة «القرية» و «البعيدة» جيداً . . وأننا نقول على المتوازيين مثلاً : من الوقوف الموازى المواجه مسك العارضه البعيده بالمسك من أعلى والطلوع بالمرجحة الدائرية إلى الانبطاح المائل الموازى المواجه .

رابعاً: أنواع المسكات

تتوقف مصطلحات المسكات على وضع اليدين عند مسك الجهاز :

أ- المسك من أعلى : ظهر اليد [= رسغ اليد] يشير إلى أعلى فى وضع الذراعين أماماً يتجه الابهامان لبعضهما .

ب - المسك من أسفل . كف اليد [مشط اليد] يشير فى وضع الذراعين أماماً لأعلى وفى وضع الذراعين عالياً للخلف وفى وضع الذراعين أسفل للأمام يتجه الخصران لبعضهما .

ج - المسك من الخارج : تشير ناحية الإبهام [كعبرة الساعد] فى وضع الذراعين أماما إلى أعلى وفى وضع الذراعين إلى الخلف وفى وضع الذراعين أسفل إلى الأمام يتجه كفا اليدين لبعضهما .

د- المسكة الملفوفة للخارج : تشير جوانب اصبع الخنصر للأيدي لأعلى ويتجه ظهرها اليدين لبعضهما .

هـ- المسكة المتبادلة : كل يد لها مسكة مختلفة .

مثال ذلك اليمنى من أعلى واليسرى من أسفل .

و - المسكة المضمومة تقترب اليدان بجانب بعضهما .

ز- المسكة المتباعدة : تمسك اليدان ابعد ما يمكن عن بعضهما .

ح - المسكة المتشابكة : مسكة تنشأ عن طريق مسك الأصابع بين بعضهما .

ط - المسكة بنهاية الكف : يكون الارتكاز على نهاية الكفين فقط بدون استخدام الاصابع معاً .

ى - المسكة المتقاطعة : مسكة تنشأ عن تقاطع الساعدين فوق بعضهما .

يقال زيادة على ذلك تغيير المسكة عندما تغير نوع المسكة اثناء التمرين وترك المسكة عندما تترك يد أو كلتا اليدين المسكة اثناء الحركة .

هذا مختصر القصير للمفاهيم الأساسية لمصطلحات الحركات تساعدنا فى كل وقت على الفهم الصحيح للحركات المكتوبة كما انها تكون الأسس لإمكان كتابة الحركات نفسها بطريقة صحيحة . يطلب فى الامتحان النهائى فى مادة الجمباز الأشياء الأساسية فى مصطلحات الحركات . ومصطلحات الحركات فى الجمباز كثيرة جداً ومن الأفضل تعلمها بواسطة الإستخدام العملى للدرس ، الأمر الذى يحتاج إلى تدريب عملى أطول فى ميدان الجمباز للتحكم فى مصطلحات الحركات ، لذلك يجب استخدام مصطلحات الحركات دائماً فى درس الجمباز العملى لأنه لا يمكن الوصول الى الكمال فى ذلك إلا عن هذا الطريق .

الفصل الثانى

خطوات الامن والوقاية من الحوادث

أولا : رعاية واختبار أماكن التمرين وأجهزته :

إن إتباع خطوات الأمن ضرورية لتجنب الحوادث فى الجمباز لذلك يجب أن يسأل كل مدرس نفسه قبل وأثناء الدرس دائماً : هل عملت كل شئ وراعت كل خطوات الاحتياط لتجنب الحوادث ؟ وإذا أمكن الإجابة على هذا السؤال فى كل موقف بضمير حى بالإيجاب تكون كل متطلبات الأمن قد تحققت .

فيجب مثلاً مراعاة :

١- أن تكون أماكن التمرين [صالات الجمباز أو ملاعب الجمباز] فى حالة لا غبار عليها وملائمة مع المتطلبات الصحية .

٢- تحتوى الصالات على كل معدات الاحتياط الضرورية لإستبعاد منابع الأخطار من بادئ الأمر ويجب أن تكون مهيئة بكل دقة وأن تحقق مرتبطة مع الأشكال النظامية للجمباز الشروط الضرورية للوقاية من الحوادث .

٣- أن يلتزم جميع المدرسين والمدرين بإختبار كل الأجهزة والمراتب بضمير لتأمين من الحوادث دائماً

ثانيا : المساعدة والسند الوقائى :

نفهم تحت المساعدة مساعدة اللاعب الفعلية بواسطة مساعد لإنجاح سير الحركة أى ان المساعد يتدخل مباشرة فى سير حركة اللاعب بأن يعطى المساعدة اللازمة لنجاح الحركة مطابقة للغرض وفى اللحظة الحاسمة للحركة وهذا يستلزم ان يكون عند المساعد معلومات واضحة عن سير الحركة للتمرين المطلوب وينبغى أن يكون للسند اثر ظاهر فى الحركة بحيث يساعد فى التعليم بل ويقى من الحوادث ويجب أن تراعى الاختلافات الفردية لأنه يجب الحصول على الإحساس الحركى الصحيح والخبره بالنجاح بأقل مساعدة وهذا يعنى أن يسمح بالمساعدة فقط بالقدر الضرورى لأداء الحركات .

ويراعى أنه لا يصح أن تستخدم المساعدة الفعلية مدة أطول من اللازم أى أنه يجب أن يعرف المدرس اللحظة التى يجب فيها ابعاد المساعدة لكى لا تصبح عادة وعندما يتحكم اللاعب فى سير حركة فأنه يشتق من المساعدة الفعلية وقفة إستعدادية او كما تسمى فى مصطلحات الحركات :

«السند الوقائى» :

نفهم تحت السند الوقائى «وقوف الاستعداد» لأحد أو بعض المساعدين لحفظ اللاعب من وقوع محتمل أى ان السند الوقائى يساهم فى المرتبة الاولى فى الوقاية من الحوادث ولا يتدخل إيجابياً فى سير الحركة كتعليم حركى وهو يمكن ان يصبح مساعدة فى حالة وقوع اللاعب من الجهاز.

ولكن لا يصح ان يغيب عن ذهننا ان السند الوقائى يساعد اللاعب ايضاً بطريق غير مباشر لأنه يؤثر على اللاعب نفسياً لأن التفكير فى وقوف شخص مستعد لحمايته من الوقوع له تأثير مهدئ رتزيد ثقة اللاعب فى نفسه وتؤثر وسائل مساعدة أخرى ايضاً - كحزام سند العقلة او بساط الاستقبال - من الناحية النفسية بطريق غير مباشر فى تحسين الحركة.

ويمكن ان يساعد السند الوقائى ايضاً سير الحركة مباشرة بواسطة الاثارة الكلاميه مثال ذلك بواسطة نداء [هـب والآن وهكذا. . .] وفى هذه الحالات يصبح السند الوقائى فى البطولة على حسب نظام البطولات مساعدة إيجابيه. و أهم القواعد للوقاية من الحوادث والسند الوقائى هى :

١- اختبار قبل بداية التمرين الأجهزة من ناحية سلامتها لأنه لا يصح إطلاقاً ترك هذا الاختبار لحارس الأجهزة وحده. وقد حدثت حوادث كثيرة بسبب وضع وتغيير أماكن الأجهزة بإهمال وبدون دقة. تأكد من ثبات الأجهزة، و مثال ذلك ثبات الحبل فى الحلق وهكذا ولا يصح إطلاقاً التمرين على الأجهزة غير السليمة ويجب إصلاحها مباشرة.

٢- راع السكون والنظام عند أداء الحركة إذ أن الكلام والازعاج يشتتان تفكير اللاعب وكذلك المساعدة وهى غالباً ما تكون أسباباً لوقوع الحوادث.

٣- من يريد أن يؤدى مساعدة يجب أن يعرف خطورة الحوادث فى الجملبار خاصة

احتمالات الحوادث التي يمكن أن تظهر أثناء سير حركة ما .

- ٤- تفهم وتقرن على المساعدة فهي شرط للحصول على ثقة المشترك في حركة تمرينك .
- ٥- يجب قبل تعلم حركة ما أن يعرف اللاعب خطورة الحوادث التي يمكن أن تحدث في سير حركة معينة وأن ينبه إلى تعليمات حالات الطوارئ بدقة .
- ٦- يحتم السند الوقائي متابعة سير حركة اللاعب بإنتباه للاستعداد لعملية السند دائماً فيمكن ان تقع الحادثة في لحظة عدم انتباه .
- ٧- اعطاء مساعدة صحيحة ولا تسبب بنفسك حوادث عند السند بسبب المسك الخاطئ او اختيار المكان غير الصحيح .
- ٨- عند تعلم حركات جديدة - غالباً على العقلة والحلق وحصان القفز - حيث لا يكفي لاعب واحد للسند الوقائي فيستدعى لذلك عدداً ويراعى ان يقف في الحلق المهتر والعقلة والمتوازيين والقفزات دائماً زملاء رياضيون مستعدون للسند الوقائي حتى إذا لم نحتاج اليهم فقد علمت الخبرة أنه حتى المتمكن يمكن ان يفلت أو ان تفوته لحظة المسك الصحيح مرة ويقع . ويجب ان تتجنب الحوادث وهذا لصالح اللاعب نفسه ولصالح المحافظة على صحة الشعب واخيراً فلن للحادثة تأثيراً سيئاً على المشترك والمتفرج لذلك ينبغي أن يطلب اعتبار السند الوقائي على الأجهزة المذكورة عاليه واجباً .

الفصل الثالث

النواحي الفنية والخطوات التعليمية للحركات على الأرض

ملاحظات عامة :

تكون الحركات الأرضية بشكلها الحالي - والتي نشأت عن [الحركات الحرة] والتي كانت تمارس قديماً على شكل بطولات - أساساً هاماً لجمباز الأجهزة في ميدان الجمباز اليوم وهي عنصر اساسى له نفس الأهمية كباقي اجهزة الجمباز. فإذا نظرنا إلى الحركات الأرضية من ناحية الأشكال الخارجية لسير الحركات ومن ناحية استخدام عضلات وأعصاب اللاعب فقط فإنه يمكننا أن نقرر علاقتها بحركات كثيرة على الأجهزة :

ولننظر فقط إلى الدرجات والشقلبات أو الوقوف على اليدين. كل هذه سواء أدت على الأرض أو على الأجهزة فإنها تتشابه كثيراً في سير الحركة.

ويمكننا تقسيم الحركات الأرضية إلى مجموعتين كبيرتين :

(أ) حركات المرجحة [حركات ديناميكية]

(ب) حركات قوة.

وبالنسبة لحركات المرجحة فإنها تقسم على اساس إختلاف انواع الجزء التمهيدي^(١) والأساسى والنهائى إلى هذه المجموعات المتشابهة من ناحية تركيبها :

الدرجة الجانبية والجسم ممدود ، الدرجات ، الشقلبات ، حركات الكب ، الوثبات وكذلك قذف ومرجحة الرجلين ، اما بالنسبة لحركات القوة [ب] فهي حركات مرتبطة بالاحتفاظ بالتوازن وتتطلب إنقباضاً عضلياً كبيراً ، وهي وسيلة عظيمة في تعليم التوازن.

وكذلك حركات القوة على الأجهزة نقسمها إلى ثلاثة مجموعات من ناحية تركيبها :

حركات إستاتيكية [حركات ثابتة مثل وقوف على الرأس. وقوف على اليدين ، ميزان. ميزان^(٢) ارتكاز وغيرها].

(١) المعروف ان كل حركة جمباز تنقسم إلى ثلاث أجزاء من ناحية تركيبها : -

أ - الجزء التمهيدى. ب - الجزء الاساسى. ج - الجزء النهائى.

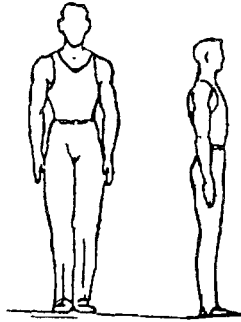
(٢) ميزان الإرتكاز يقصد به إرتكاز الجسم على اليدين والذراعين مفرودتين مع حفظ توازن الجسم فى وضعه الأفقى.

حركات الرفع [عمل عضلى للتغلب على مقاومة مثل رفع الجسم للوقوف على اليدين وغيرها]. حركات الخفض [عمل عضلى إستسلامي] مثل النزول بطيئاً من الوقوف على اليدين الى ميزان ارتكازى وغيرها.

وسوف نعالج المقومات الخاصة لحركات كل مجموعة متشابهة التركيب فى النواحي الفنية والخطوات التعليمية من حركات المرجحة وحركات القوة الموضوعة فى خطة المادة التى رتب حسب المجموعات المتشابهة التركيب عولجت حسب صعوبتها^(١).

الاولى: الاساسية الخاصة بالحركات الارضية

١- الوقوف



شكل (١)

يجب أن يراعى فى وضع الوقوف ما يأتى :-

(أ) أن يكون الجسم على إستقامة واحدة والنظر للأمام .

(ب) عدم التوتر أثناء الوقوف .

(ج) يكون الذراعان ملتصقين ومستقيمين بجانب الجذع .

(د) أن يكون القدمان والمشطان ملتصقين .

(هـ) أن يكون مركز ثقل الجسم موزعاً بالتساوى على الرجلين

شكل (١) .

٢- الجلوس طويلاً

يجب أن يراعى فى وضع الجلوس طويلاً ما يأتى :

(أ) أن يكون الجذع والفخذان زاوية قائمة .

(ب) يكون كل من الذراعين ملامساً للجذع مع ملاحظة ملامسة اليدين الأرض .

(ج) أن يكون الرأس والجذع على استقامة واحدة والنظر للأمام .

1- OKRAN , M.L. : MODERNES TURNTRAINING SPORTVERLAG. BERLIN , 1960.

(١)

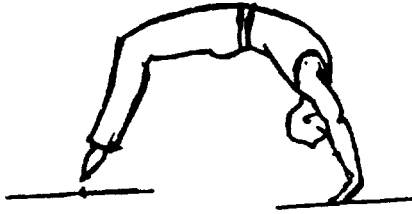
2- AaUTORENKOLLEKTIV : VORTURNERPROGRAMM SPORTVERLAG , BERLIN , 1960.

٥- التقوس الكامل

يعتبر هذا الوضع من الأوضاع الهامة جداً بالنسبة للاعب الجمباز حيث أنه يستعمل في جميع الحركات على جميع الأجهزة وسيوضح هذا تباعاً عند شرح الحركات.

يراعى ما يأتى عند تعليم هذا الوضع :

(أ) يجب أن تكون المسافة بين اليدين والقدمين أقصر ما يمكن ولا تزيد عن نصف متر.



(ب) يجب أن يراعى مد الركبتين وضم الرجلين والارتكاز على القدمين والذراعين والرأس بين الذراعين وللخلف قليلاً .

(ج) يجب أن يكون الذراعان عموديتين على الأرض .

شكل (٥ أ)

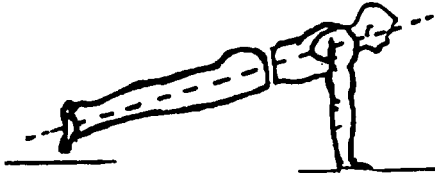
(د) يراعى عدم التوتر فى الجسم أثناء أخذ الوضع .

يستحسن أن يؤدى الوضع من وضع الرقود فى بادئ الامر شكل (٥ أ).

٦- الانبطاح المائل :

يراعى فى هذا الوضع ما يأتى : -

(أ) أن يكون الارتكاز على كفى الذراعين والمشطين والجسم مائل والرأس والمقعدة والساقان على استقامة واحدة .



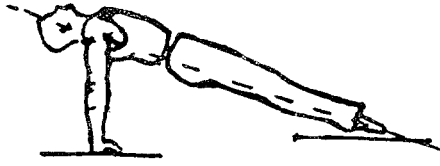
(ب) المسافة بين الذراعين بإتساع الصدر .

(ج) المرفقان للداخل واتجاه اصابع اليدين للامام .

(د) عدم التوتر أثناء اخذ الوضع شكل

(٥ ب) .

شكل (٥ ب)



شكل (٥ ج)

(هـ) وبالنسبة للإنبطاح المعكوس (شكل ٥ ج) هو نفس الإنبطاح المائل ولكن الظهر مواجه للأرض والنظر لأعلى .

٧- الطعن

هناك أنواع كثيرة للطعن ولكن سوف نتحدث عن الطعن الأمامي والجانبى .

١- الطعن الأمامى :

- (أ) يجب أن يكون الجذع والفخذ الأمامى والساق الأمامية زاوية قائمة .
- (ب) يجب أن يكون كل من الذراعين ممدودين ملاصقين للجسم .
- (ج) الرأس والجذع على إستقامه واحدة والنظر للأمام
- (د) الرجل الخلفية ممدودة والمشط على استقامتها بدون توتر .
- (هـ) الساق الأمامية للخارج قليلاً شكل (٦ أ) .

٢- الطعن الجانبى :

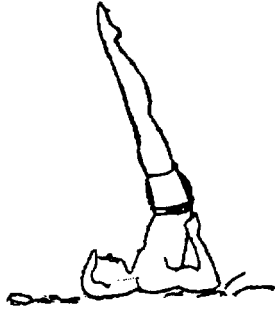


- (أ) يجب أن تكون الساق المثنيه جانباً والجذع زاوية قائمة والذراعان متلاصقين جانبى الجذع شكل (٦) .
- (ب) الرأس والجذع على استقامة واحدة والنظر للأمام .
- (ج) الساق الأخرى ممدودة بدون توتر .
- (د) يتغير شكل الطعن بتحريك الذراعين والجذع والرجلين

شكل (٦ ب)

شكل (٦ أ - ب)

٨- الوقوف على الكتفين



يجب أن يعلم هذا الوضع كوضع اساسى لكثرة استخدامه فى تعلم الحركات الصعبة ولسهولة الوضع وسرعة تعليمه وغبطة التلميذ أو اللاعب المبتدئ بأداء وضع من الأوضاع المطلوبة ويراعى ما يأتى عند تعليم الوضع المذكور عليه :-

(أ) يجب أن يكون الارتكاز على منطقة الرقبة وأعلى عظمى اللوحين والعضد.

(ب) يجب أن يكون الجذع مستقيماً بقدر الامكان.

(ج) يجب ان يكون المشطان والنظر على استقامة واحدة شكل (٦ ج) .

(د) يجب سند الجذع من الخلف باليدين بحيث تشير الأصابع لأعلى.

٩- ارتكاز البرجل الموازى

يراعى فى هذا الوضع ما يأتى :

(أ) الارتكاز يكون على الرجلين وهما مفتوحتان مثل البرجل تماماً بزاوية ١٨٠° جانباً.

(ب) يكون الجذع عمودياً على الرجلين.

(ج) الذراعان جانباً والرأس عمودية على الجذع والنظر للأمام.

(د) عدم التوتر أثناء أخذ الوضع .

١٠- إرتكاز البرجل المقاطع

يراعى فى هذا الوضع ما يأتى :

(أ) الارتكاز يكون على الرجلين وهما مفتوحتان على أن تكون إحدى الرجلين أماماً والأخرى خلفاً أى أن اتجاهاهما مقاطع للمحور العرضى للجسم والزاوية بينهما ١٨٠°.

(ب) يكون الجذع عمودياً على الرجلين .

(ج) الذراعان جانباً والرأس عمودية على الجذع والنظر للامام .

(د) عدم التوتر أثناء أخذ الوضع .

المادة المختارة : نظرة عامة

حركات مرجحة : دحرجات جانبية والجسم ممدود . دحرجات جانبية واشكال متنوعة اخرى . اشكال مركبة وروابط .

دحرجات :

دحرجة امامية ، الوثب للدحرجة أماماً ، الوثب للدحرجة أماماً مع التكور والمد فى مرحلة الطيران ، دحرجة طائرة ، دحرجة خلفاً ماراً بالوقوف على اليدين ، اشكال مختلفة وروابط .

شقلبات : الشقلبة الجانبية مع أو بدون لف ، الشقلبة الامامية ، شقلبة خلفية ، أشكال متنوعة وروابط .

حركات الكب : الكب بالرأس وبالكفين ، أشكال متنوعة .

دورات : دورة هوائية امامية وخلفية . أشكال متنوعة وروابط .

قذف ومرجحة الرجلين : تلويح بالجانب ، القفز الداخلى المتكور والقفز الداخلى المنحنى ، القفز فتحة من الانبطاح المائل الامامى إلى الانبطاح المائل المقلوب ، دوائر بالرجل من الانبطاح المائل الرجل أماماً ، اشكال متنوعة وروابط .

حركات قوة

حركات استاتيكية : وقوف على الرأس ووقوف على الساعدين ووقوف على اليدين وميزان امامى وجانبى .

حركات الرفع : رفع الجسم للوقوف على الرأس وللوقوف على اليدين .

حركات الخفض : من الوقوف على اليدين نزول ودحرجة اماماً ونزول مع دحرجة على الصدر والفخذين الى جلوس الجثو المنحنى .

أولاً: حركات المرجحة :

(أ) دحرجة جانبية والجسم ممدود ودحرجة جانبية والجسم متكور ، تنتمي الدحرجة الجانبية والجسم ممدود والدحرجة الجانبية والجسم متكور الى اسهل حركات الجمباز على الأرض وهى اساس لروابط حركات مختلفة .

يتحدث المرء عن الدحرجة الجانبية عندما يدحرج الجسم جانباً وهو متكور وتوجد منوعات فى الأشكال المركبة التى تنشئ أو تمتد فيها الرجل أو الرجلان معاً اثناء الدحرجة .

(أ) الدحرجة جانباً والجسم ممدود

النواحي الفنية : يمكن بدء هذه الحركة من الانبطاح أو الرقود على الظهر والذراعين جانب الرأس مفرودين . من وضع الانبطاح يضغط اللاعب بالأرض بالقدم اليسرى واليد اليسرى ويرفع فى هذا الوقت مفصل الفخذ الأيسر وبذلك يبدأ اللف حول المحور الطولى للجسم وباستمرار سير الحركة يدحرج الجسم إلى الرقود على الظهر أو إلى الانبطاح مرة أخرى عن طريق الرقود على الظهر وفى هذه الحالة يلاحظ تماسك قوام الجسم [شكل (٧)] .



شكل (٧)

الخطوات التعليمية : يكفى لهذه الحركة البسيطة كتسهيل لها التدريب على المستوى المائل قبل المستوى الأفقى ويلاحظ تماسك قوام الجسم وضم القدمين .

متنوعات ممكنة وأشكال مختلفة :

- ١- من الانبطاح المائل الأمامى يرك الذراع الأيمن الأرض ويندفع تحت الصدر يساراً وبذلك يدحرج الجسم جانباً بسرعة إلى الانبطاح المائل الأمامى مرة أخرى .
- ٢- من الانبطاح دحرجة جانباً بالجسم ممدود الى جلوس التوازن .

٣- من الانبطاح دحرجة جانباً بالجسم ممدود إلى الانبطاح - وضع اليدين خلفاً بجانب مفصلي الفخذين مع دفع الجسم مباشرة لجلوس الجثو المنحني - ثم مد الجذع أو دحرجة امامية وهكذا .

٤- الطعن اماماً بالرجل اليمنى ، نصف لفة يساراً وجلوس ماراً على وضع الجلوس التوازن ، نصف لفة أخرى يساراً للمرور على الانبطاح ودفع الجسم للخلف إلى جلوس الجثو المنحني .

ب- الدحرجة جانباً والجسم متكور : النواحي الفنية :

من جلوس الجثو انحناء الجذع منثنى تماماً للأمام واليدين مرتكزتين على الأرض يميل الجسم جهة اليمين أو اليسار بدون تغيير وضع التكور . ومع سقوط الجسم تمسك الساقان باليدين أسفل الركبتين ويدحرج الجسم فى هذا الوضع جانباً إلى الوضع الإبتدائى ثانية حيث يلاحظ فى ذلك أن اليدين تتخذان وضع الإرتكاز على الأرض مرة أخرى قبل الوصول إلى الوضع الإبتدائى (شكل ٨) .



شكل (٨)

الخطوات التعليمية

- ١- بعد التمرين «الدحرجة جانباً والجسم ممدود» على كلتا الناحيتين (يميناً ويساراً) يستخدم أيضاً المستوى المائل للدحرجة جانباً كتسهيل .
- ٢- دحرجة جانباً على مستوى افقى .
متنوعات ممكنة وأشكال مركبة :
- ١- من جلوس الجثو انحناء ، الدحرجة جانباً يساراً أو يميناً إلى ميزان ركبة يميناً أو يساراً .
- ٢- من الجثو نصفاً على الركبة اليمنى والرجل اليسرى جانباً ، الدحرجة جانباً يميناً إلى جثو نصفاً على الركبة اليسرى والرجل اليمنى جانباً .

٣- من جثو نصفاً على الركبة اليمنى . الرجل اليسرى جانباً قذف الرجل اليسرى خلفاً مع النزول إلى جلوس الجثو على الركبة اليمنى والدرجة جانباً يميناً إلى ميزان ركبة يميناً.

٤- من الوقوف : قذف الرجل اليسرى جانباً ومرجحة الذراعين جانباً ، سقوط الجسم يميناً مع وضع الرجل اليسرى أمام الرجل اليمنى [تقاطع الرجلين] ودرجة جانبية على الكتف الأيمن إلى جثو نصفاً على الركبة اليسرى مع وضع الرجل اليمنى جانباً.

٢- الدرجات الأمامية .

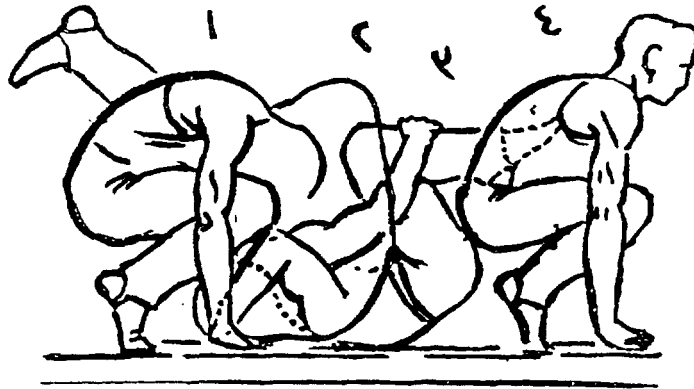
أ- الدرجة الأمامية حتى الدرجة من الوثب .

النواحي الفنية :

تعتبر الدرجة الأمامية من أسهل الحركات على الأرض ومن الضروري أثناء تأديتها أن يثنى اللاعب رأسه على الصدر فيسبب بذلك إنحناءً كبيراً في العمود الفقري وتثنى الرجلان بحيث تسحب الركبتين قريباً من الصدر والكعبين إلى المقعدة .

وكلما إتخذ الجسم شكلاً كروياً أصغر كلما زاد نجاح وإنسياب حركة الدرجة على الأرض . من الجثو ، توضع اليدين على الأرض والأصابع متجهة إلى الأمام وتثنى الرأس بقوة على الصدر فينحني العمود الفقري بقوة ومن هذا الوضع (صورة ٩ شكل ٩) .

تبدأ درجة الجسم اماماً حول المحور العرضي بمرجحة بسيطة [بداية الحركة]

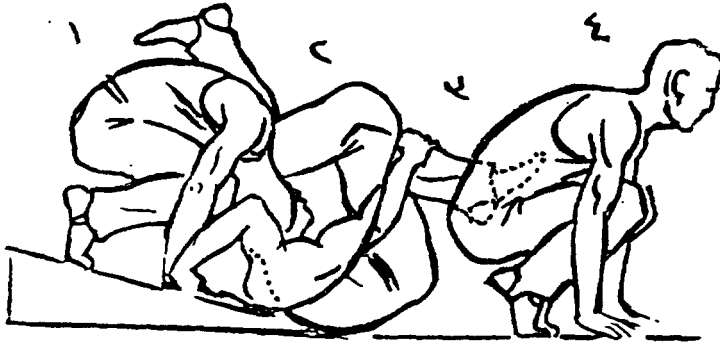


شكل (٩)

ويجب ملاحظة أن توضع الرأس قريباً جداً من اليدين وإذا أمكن بينهما ولا يرتكز الجسم على الرأس بل يرتكز بخفة على الرقبة (صورة ٢ شكل ٩) حتى يمكن ان يتدحرج على اللوحين وعلى الظهر بإنسياب للأمام وبدون إستخدام اليدين . تمسك اليدين الساقين ويضغط الفخذان على الصدر والكعبان على المقعدة (صورة ٣ شكل ٩) وبذلك يعود مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز -القدمين - ويصبح اللاعب فى وضع يسمح له بالوقوف بمد الركبتين والجذع .

الخطوات التعليمية :

١- درجة أمامية من وضع الجثو بإرتكاز اليدين على الأرض ويمكن عند الضرورة أن يستخدم المستوى المائل فى أداء هذه الحركة السهلة جداً (شكل ١٠) .



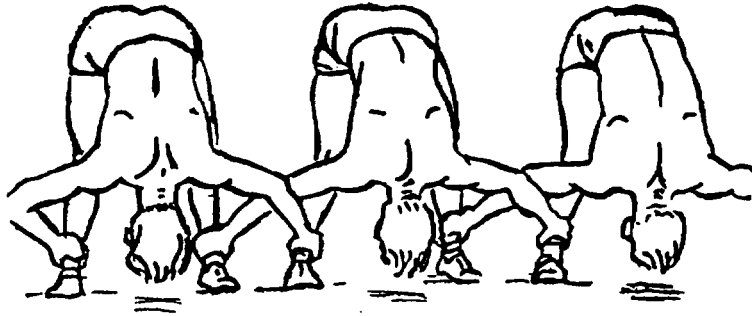
شكل (١٠)

٢- درجات أمامية متعددة متتالية [بانسياب وبدون توقف] ولا يصح أن يمد اللاعب جسمه بين الدحرجات بل يبقى متكوراً مع أخذ الذراعين بمرجحة أماماً ويمكن أن يتدرب اكبر عدد ممكن من اللاعبين فى نفس الوقت إذا وجدت سجادة كبيرة .
الوضع الابتدائى هو الجلوس على اربع ، يختبر المدرس صحة وضع اليدين [الاصابع متجهة إلى الامام] وكملا حظة «انظروا إلى اقدمكم يجب أن تدفع الارض» وبذلك نبدأ الدحرجات وفى نفس الوقت تتحقق استدارة الظهر .

٣- مثل تمرين ١ ، ٢ ، ولكن تدفع الرجلان معاً الأرض قليلاً وسوف نرى بعد وقت قصير وجود الاحساس الحركى بالدحرجات ولكن يجب أن يعمق ويثبت هذا الاحساس الحركى [يجب ملاحظة أن تكون عملية التمرين غنية بالتغيير والمرح]
ولذلك تختار التغييرات المناسبة ، ويتبع ذلك تمرينات زوجية :

٤- تبدأ بالدحرجات المزدوجة : الزميل (أ) فى وضع الرقود على الظهر ويمسك رجلى الزميل (ب) من مفصلى القدمين ويرفع رجله عالياً التى تمسك من الزميل (ب) ويشئى الزميل (أ) الرجلين ويضع القدمين على الأرض قريباً جداً من المقعدة وفى هذا الوقت يشئى الزميل (ب) الجذع ويبدأ فوراً فى الدحرجة اماماً واثناء دحرجة الزميل (ب) يرفع الزميل (أ) ماراً بالجلوس بحيث يتبادل الزميلان مكانهما ويتكرر أداء هذه الحركة انسيابياً بدون ترك المسكات أثناء ذلك تعطينا الدحرجة المزدوجة .

٥- دحرجة مجموعة بجانب بعضهم تصعبها لهذه الحركة ، وفيها تمسك الأيدى مفصل الأقدام للزميل الواقف على اليسار واليمين [شكل ١١] .



شكل (١١)

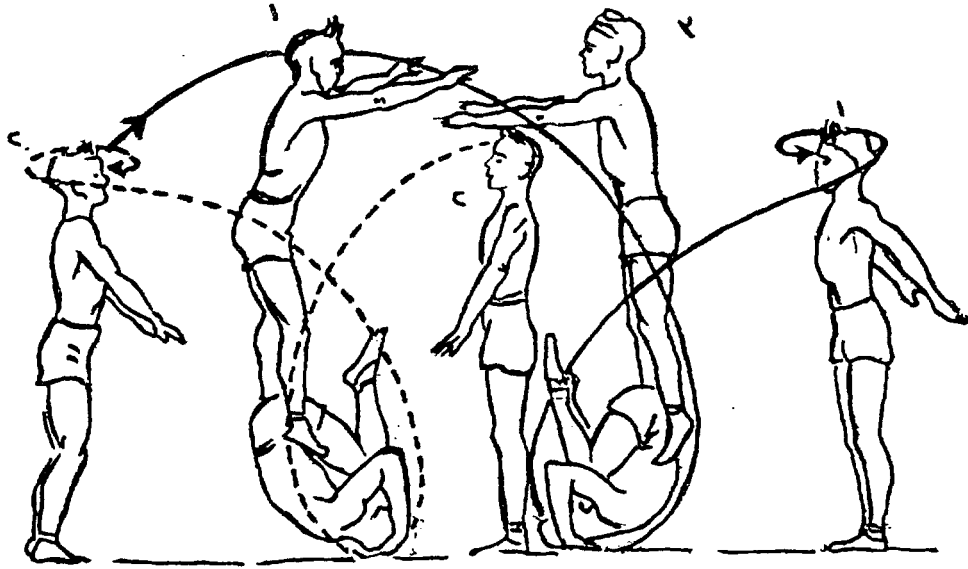
وهنا يتطلب الأمر توافقاً جيداً لحركات الزملاء . تؤدى دحرجة موحدة عند سماع نداء القائد . ولا تبدأ الدحرجة الثانية إلا بعد إنتهاء الجميع من الدحرجة الأولى وإلا انفصل الارتباط . وكتمرين إعدادى تؤدى دحرجة أمامية من وضع الوقوف فتتحا مع مسك العقبين إلى الوقوف فتتحا أى إلى الدحرجة أماماً بدون إستخدام اليدين .

٦ - أشكال أخرى تخدم تثبيت سير الحركة الصحيح وهى الدحرجة فوق الزميل زوجياً أو ثلاثياً (شكل ١٢)

(أ) الزوجية : - تعيين أى الزميلين يبدأ الدحرجة أولاً : مثال ذلك الزميل الأيسر يتدحرج دائماً .

(ب) الثلاثية : - من وضع الوقوف يبدأ الزميل الأوسط بالدرجة . الزميل الذى يقفز إلى الوسط يتدحرج مباشرة ومن المهم الوثب فى الوقت المناسب وذلك عندما يبدأ الزميل الأوسط فى الدرجة .

وبجانب هذه الاشكال الترويحية يتمرن اللاعب على الدرجة من أوضاع إبتدائية مختلفة إلى أوضاع نهائية متباينة بينما يغلب على هذه الدرجات التى على شكل ألعاب فكرة اللعب والمنافسة . يجب أن ينصب الإهتمام فى المتنوعات الإبتدائية على الأداء الصحيح .



شكل (١٢)

بواسطة تغيير الأوضاع الإبتدائية والنهائية يمكن جدا رفع درجة صعوبة الدرجة بصورة كبيرة فالدرجة أماما بدون إستخدام اليدين بعد الطعن أو الميزان والدرجة أماما برجلين ممدودتين ذات صعوبة لها أهميتها .

متنوعات يمكن أداؤها وروابط :

يمكن أداء الدرجة الأمامية :

من الإقعاء ، وقوف فتحا . جثو بعد الطعن . من جثو نصفا على الركبة اليمنى واليسرى جانبا ، من جثو نصفا على الركبة اليمنى والرجل اليسرى خلفا (أيضا نصف برجل) ، من الوقوف وثنى الجذع أماما ، من الميزان .

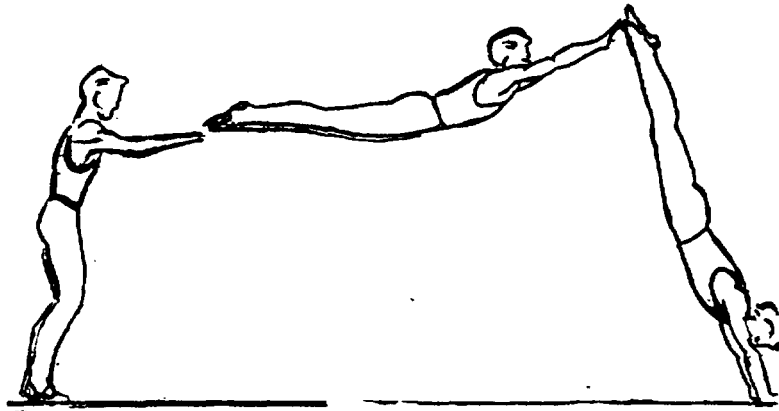
إلى الرقود على الظهر الجلوس طولا ، جلوس توازن (أيضا مع ثنى الركبتين) إقعاء ، وقوف فتحا ، وقوف بجذع منثنى والرجلين ممدوتين والدفع باليدين .

من عاليه يتضح أنه يوجد الكثير من المتنوعات المختلفة للدحرجة الأمامية . بعد الأشكال الترويحية نتمرن على الدحرجة من الوثب بالجرى أو بدونه فوق موانع صغيرة وذلك من مرتبه إلى مرتبة أو من فوق جبل معلق بإرتخاء وبذلك يضطر اللاعب أن يدفع الأرض بقوة أكبر قليلا حتى يحصل على الإحساس السليم بدفع الأرض ويهبط الجسم على اليدين ويعد نفسه من ذلك الوقت للدحرجة الطائرة التي سندرسها فى دروس الحركات الأرضية القادمة . وتعطى الدحرجة الأمامية إلى الرقود على الظهر كثيرا من المرح وتساعد فى نفس الوقت على إمتصاص قوة نزول الجسم على الأرض باليدين .

ب - الدحرجة الطائرة :

أهم مقومات سير الحركة : يؤدى الدفع بكلتا الرجلين بعد اقترابا بسيطا ، وفى هذه الحالة يطير الجسم مفردا تماما عاليا ويكون الذراعان مائلين عاليا والذقن للدخل والجسم فى تقوس بسيط فى الهواء .

وفى أعلى نقطه من الطيران يثنى الجزء العلوى من الجسم اماما اسفل وتمرجح الذراعان من وضعهما مائلا عاليا إلى أماما وكفا اليدين متجهتان للأرض وبعد وضع اليدين على الأرض والأصابع متجهة للأمام تثنى الرأس على الصدر ويثنى العمود الفقري على الصدر وتثنى الركبتان . وفى بداية الدحرجة تمسك اليدان الساقين مرة أخرى وأخيرا تمتد الرجلان ويمد اللاعب نفسه للوقوف (شكل ١٣) .



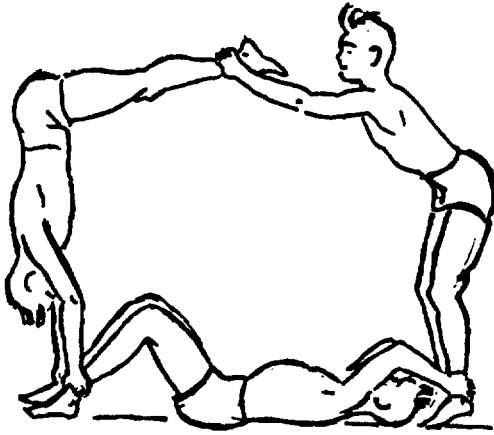
شكل (١٣)

الخطوات التعليمية :

بعد تكرار تمرينات درس الحركات الأرضية الأول تتمرن على :

١ - الدحرجة الأمامية ثلاثة أفراد (شكل ١٤) وتعتبر تمرينا تمهيديا هاما للدحرجة الطائرة .

٢ - الدحرجة من الوثب فوق حبل مع زيادة الإقتراب الإرتفاع . تبقى مفاصل الفخذ دائما في حالة إنثناء ولكن على كل حال ليست بقوة الحركات التمهيدية للدحرجة



الطائرة السابق أداؤها، وتمتد اليدين بعيداً للأمام وتفرمل المرجحة عند الهبوط لكي لا يهبط الجسم على الأرض بالظهر أولا ولا يصح إطلاقاً أن تشنى الرجلين وهما في مرحلة الطيران

٣ - مثل تمرين رقم ٢ ولكن بزيادة مد الجسم .

٤ - الدحرجة الطائرة كاملة .

شكل (١٤)

من الضروري الإهتمام بايجاد فرش لين .

ويجب أن تؤدي الدحرجة الطائرة أمام اللاعبين في حالة أداء جيد ، وأن يشرح لهم سير الحركة الصحيحة ويمكن تجنب إصطدام الرأس بالأرض عن طريق المساعدة خلف الرأس ومن المفيد جدا في صالات الجمباز التي يوجد بها مراتب كثيرة أن توضع مجموعة مراتب فوق بعضها (من ٦ - ٨ مراتب فوق بعض) وكذلك يمكن الدحرجة من الوثب والدحرجة الطائرة من سلم متحرك ، يقلل عدد المراتب ويستخدم الثابت بدلا من السلم المتحرك . وبواسطة السلم المتحرك والثابت نصل إلى مرحلة طيران أعلى ويحصل اللاعبون على الإحساس الحركي لمرحلة الطيران بطريقة أسرع .

متنوعات يمكن أداؤها وروابط :

يمكن أداء الدحرجة الطائرة :

بالجري بعد الدحرجة الأمامية ، دورة هوائية أمامية ، بعد الشقبة الأمامية ، بعد حركات الكب على الأرض . [من العجلة مع نصف لفة ، ومن الشقبة خلفاً مع نصف لفة] .

(ج) الدحرجة الأمامية من الوثب مع التكور

النواحي الفنية :

الدحرجة الأمامية من الوثب مع التكور تتطلب من اللاعب القدرة الجيدة على التوافق . بعد الجرى والدفع كما فى الدحرجة الطائرة يفرض اللاعب مرجحة الذراعين القوية وبعكس الدحرجة الطائرة تبقى الرأس منحنية قليلاً على الصدر مع حركة الدفع [يوجه النظر إلى مكان الهبوط] بحيث يظهر الجزء العلوى من الصدر انحناء بسيطاً بينما يطير الجسم مفروداً أماماً عالياً ويكور الجسم بسرعة وهو لا يزال فى الحركة الى أعلا وتلمس الذراعان الساقين لمسة سريعة وبدون البقاء فى هذا الوضع يحدث امتداد سريع للجسم بينما تتجهه الرجلان إلى اعلا والذراعان إلى اسفل ويهبط اللاعب فى هذا الوضع المفرد الى وضع الوقوف على اليدين تقريباً وبوضع اليدين على الأرض يدحرج اللاعب نفسه كما سبق أن شرح فى الدحرجة الطائرة .

الخطوات التعليمية :

يمكن تعليم هذه الحركة فقط بعد التحكم فى الدحرجة الأمامية من الوثب والدحرجة الطائرة .

١- يؤدى التكور بثنى بسيط فى مفصلى الفخذين والركبة وبدون لمس الرجلين باليدين بعد إقتراب قصير .

٢- زيادة الدفع وحركة التكور والمد المستمر حتى يتحكم اللاعب فى الحركة كما شرحت فى النواحي الفنية ويجب مراعاة وجود فرش لين فى كل هذه الحركات .

(٣) الدحرجات الخلفية :

النواحي الفنية :

الدحرجات الخلفية اصعب من الدحرجات الأمامية بشكل واضح والصعوبة ليست فقط فى أن الحركة تسير للخلف ولكن فى أن الرأس تعتبر عائقاً وأن دحرجة الجسم على اليدين

تحتاج لتمرين كاف .

ويتغلب الشخص على هذه الصعوبات بطريقتين مختلفتين :

(أ) بأن يضع الشخص الرأس على الكتف ويتدحرج على الكتفين .

(ب) بأن ينقل الشخص وزن الجسم على الذراعين في لحظة وصول الدرجة على اليدين فيوجد بعد ذلك مكاناً للرأس ، وعلى ذلك فنحن نميز بين شكلين للدرجة الخلفية .

(أ) درجة خلفية على الكتف .

يمكن اداؤها بالتكور أو بالرجلين ممتدتين أو بإمتداد مفصلي الفخذين .

(ب) درجة خلفية على الرأس .

يمكن أيضاً اداؤها بالتكور أو بالرجلين ممتدتين أو بإمتداد مفصلي الفخذين وبخلاف ذلك يوجد متنوعات يمكن اداؤها بواسطة تغيير الوضع الابتدائي والنهائي .

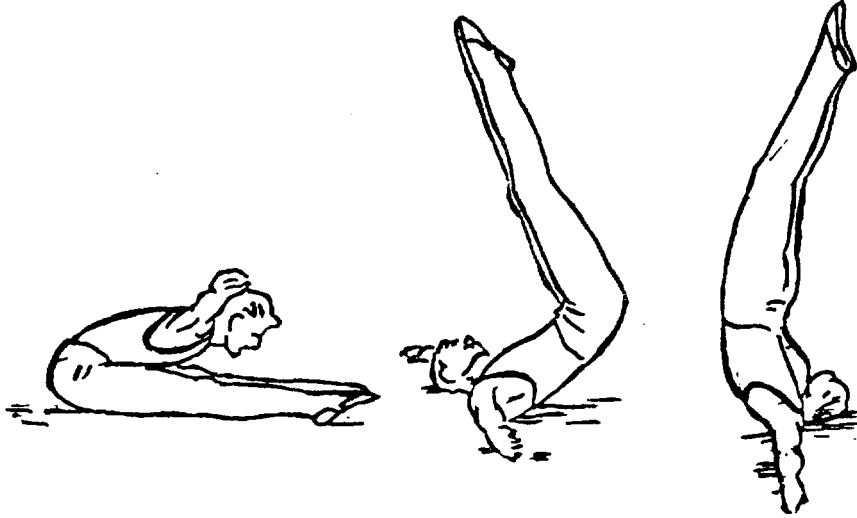
يمكن فى أغلب الحالات إعتبار الوضع الابتدائي للدرجة الأمامية وضعاً نهائياً للدرجة الخلفية والعكس صحيح . ويظهر ذلك واضحاً عندما تدار أفلام سينمائية للدرجة أولاً للأمام وثانياً للخلف أو عندما تشاهد صوراً متتالية فى إتجاه عكسى ، لذلك لا يجب أن تعاد هنا تفاصيل سير الحركة التى سبق شرحها فى الدرجات الأمامية ، فهى تسرى على الدرجات الخلفية فى إتجاهها العكسى ويختار كوضع إبتدائي للدرجات الخلفية على الكتف الرقود على الظهر - الجلوس - الجلوس الطويل - والوقوف فى بعض الاحيان . وفى الدرجة الخلفية على الرأس يبدأ الشخص من الإقعاء أو جلوس القرفصاء وبعد ذلك من جلوس طولاً والوقوف .

النواحي الفنية للدرجة الخلفية من الوقوف :

من الوقوف الذراعان عالياً يثنى الجذع اماماً اسفل وتخفص الذراعان اسفل خلف الرجلين ويجلس اللاعب فى نفس الوقت والرجلان ممتدتان وبواسطة ثنى الجذع اماماً اسفل بمدى واسع [تصغير زاوية ١ لجذع مع الرجلين] وحركة الذراعين المشروحة عالياً يتقابل الجسم مع الارض باليدين اولاً والذراعان مفردتان والاصابع متجهه للقدمين ويتدحرج الجسم بإنسياب وبدون إصطدام مع الارض إلى الجلوس . ويمكن ان يتبع ذلك الدرجة على الكتف أو على الرأس .

أ- الدحرجة الخلفية على الكتف :

بينما يتدحرج الجسم على الظهر تؤخذ الرأس جانباً [تنبيه : الأذن على الكتف] ويحتفظ بالذراعين جانباً وتضغط اليدين على الأرض .



شكل (١٥)

ويمكن بهذه الطريقة الدحرجة خلفاً :

أ- تشن الركبتان إلى جلوس القرفصاء أو الاقواء .

ب- تمد الركبتان الى الانبطاح المائل أو الانبطاح .

ج- تمد الركبتان مع مد مفصلي الفخذين ماراً بالوقوف على الكتفين مع الدحرجة على الصدر والفخذين إلى الإنبطاح المائل أو الانبطاح (شكل ١٥) لمد مفصلي الفخذين في اللحظة التي يرى فيها اللاعب قدميه .

الخطوات التعليمية :

١- يبدأ الشخص في الرقود على الظهر ليتوفر له وقتاً كافياً لاتخاذ وضع الرأس غير المعتاد ، يمسك زميلا اللاعب من كلا الجانبين عند الفخذين للمساعدة في مد مفصلي الفخذين ويساعدان حركة الدحرجة على الصدر والفخذين .

٢- ومن المفيد ايضاً التمرين على الدحرجة على الصدر والفخذين كل على حدة فمثلاً : من الجثو على الركبة اليمنى والرجل اليسرى خلفاً والإرتكاز باليدين على الأرض

تُمرّج الرجل اليسرى خلفاً عالياً. تضمم الرجل اليمنى إلى اليسرى وتبدأ الدحرجة
بثنى الذراعين والسحب ووضع الصدر على الأرض. وهنا يجب أن تبقى الرجلان
مفرودتان ولا يصح أن يصطدما على الأرض. ويمكن للاعب أن يتدحرج على
الصدر من الوقوف على اليدين.

٣- من الجلوس طويلاً الدحرجة خلفاً على الكتف.

٤- من الوقوف الدحرجة الخلفية على الكتف.

ب - الدحرجة الخلفية على الرأس :

بينما يتدحرج الجسم على الظهر تتحرك الذراعان بسرعة خلفاً وتوضعان بجانب الرأس
بحيث تتجه أطراف الأصابع للكتفين. تنبيه : الإبهامان بجانب الأذنين تثني الرأس بقوة على
الصدر وتثنى الركبتان بقوة وهذا يعنى أن يأخذ الجسم اصغر شكل كروي. فى هذا الوضع
يتدحرج اللاعب على اليدين وتمد الذراعان ويتحملان ثقل وزن الجسم بحيث تجد الرأس مكاناً
كافياً وبحيث يمكن للاعب أن يصل إلى وضع جثو أو إقعاء.

الخطوات التعليمية :

حيث أن دحرجة الجسم على اليدين تسبب صعوبات كبيرة فى بادئ الأمر فمن المفيد
التمرين على الدحرجة الخلفية أولاً على المستوى المائل. وهذا يمكن تحقيقه بسرعة فى كل مكان
بواسطة سلم وثب أو صندوق أو مقعد وغيرها مغطى بمربطة ويساعدنا المستوى المائل حتماً عن
طريق تأثير الجاذبية الأرضية على تزايد السرعة وسرعة معرفة سير الحركة والإحساس الحركى،
ولكن يجب ألا يكون انحدار المستوى المائل أكثر من اللازم وإلا فإن اللاعب لا يحصل على
الإحساس الصحيح باستخدام اليدين كما يجب ألا يستخدم المستوى المائل بصفة دائمة وتعتبر
التمرينات الآتية أساسية : -

١- من جلوس القرفصاء الإهتزاز مع مسك الساقين (نصف دحرجة خلفاً والعودة).

٢- من جلوس القرفصاء الاهتزاز مع مسك الساقين ووضع اليدين على الأرض مع
الدحرجة خلفاً فى كل مرة (نصف دحرجة مع وضع اليدين على الأرض) لا بد
للاعب من التمرين على التكور مع وضع اليدين.

٣- من وضع الجثو وجلوس القرفصاء الدحرجة خلفاً إلى الجثو الإقعاء ويلاحظ صحة
وضع اليدين وقبل كل شيء التوقيت الدقيق لوضعهما على الأرض لكى تتحملا
وزن الجسم.

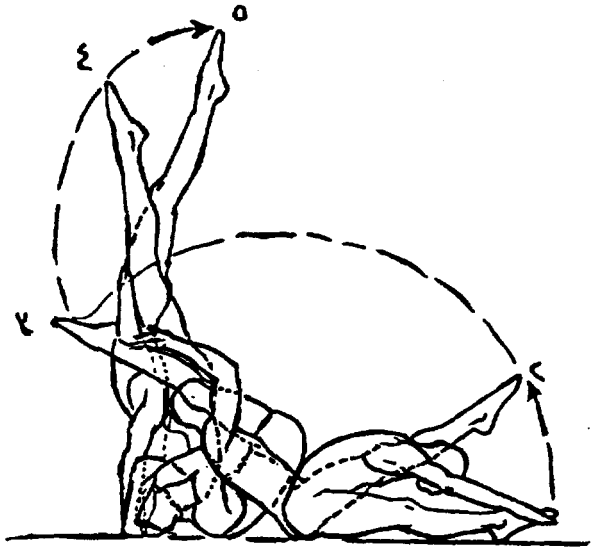
٤- بعد دحرجة الجسم على اليدين تمّد الذراعان وتبقى الركبتان مشنيتين.

٥- من وضع الجلوس طولاً الدحرجة خلفاً للجثو - غالباً ما يسبب رفع الرجلين للمبتدئين صعوبات عندما تكون عضلات البطن ضعيفة أو إذا كان الإحساس بمد الرجلين غير موجود ولا يجب هنا التهاون على أى وضع غير سليم لأنه من الصعب اصلاحه بعد ذلك . ولذلك من الأفضل أن يتمرن اللاعب على الدحرجة خلفاً إلى وضع الكعب (وقوف على الكتفين الجذع مثني) والرجوع الى الدحرجة اماماً (نصف دحرجة للامام).

٦- من الجلوس طولاً الدحرجة خلفاً الى الجثو مع قذف الرجل اليمنى خلفاً (ميزان ركبة) وعندما يتحكم اللاعب فى هذه الحركات والوقوف على اليدين يكون قد تحققت شروط الدحرجة خلفاً للوقوف على اليدين .
لكى نجعل عملية التدريب اكثر مرحاً واغنى تغييراً نستخدم هنا ايضاً اشكال الحركات الترويحية مرة اخرى التى تخدم تعليم سير الحركة :
فمثلاً دحرجة خلفية مزدوجة ، دحرجة خلفية فوق الزميل ، أو دحرجة خلفية وأمامية متصلة وفى هذه الحالة تتقاطع الرجلان بعد الدحرجة ثم الوقوف منها مع نصف لفة والدحرجة مرة اخرى مباشرة.

(ج) الدحرجة خلفاً للوقوف على اليدين :
النواحي الفنية :

من المهم للدحرجة خلفاً للوقوف على اليدين أن توضع اليدين على الأرض مبكراً بقدر الإمكان بعد الدحرجة خلفاً لوضع الكعب . ومع استمرار سير الحركة يحدث المد المفاجئ فى مفصلى الفخذين حيث تقذف مشط القدمين إلى اعلا . وفى نفس اللحظة يجب أن تؤخذ الذقن للداخل والصدر للامام وتمد الذراعان شكل (١٦) .



شكل (١٦)

صعوبة هذه الحركة فى الاحتفاظ بالتوازن قبل كل شيء .

الخطوات التعليمية :

١- من الوقوف على الكتفين (كالشمعة) ثنى مفصلي الفخذين مع تحريك اليدين خلفاً على الأرض مباشرة. المد السريع للذراعين والجذع ، تمرّج الرجلان المفرودتان لاعلا بينما يجب أن يأخذ اللاعب الرأس للخلف سريعاً ويضغط الصدر للأمام بقوة يساعده زميلاه بأن يمسكاه عند الفخذين ويمرّاه عن طريق خط سير الحركة إلى الوقوف على اليدين .

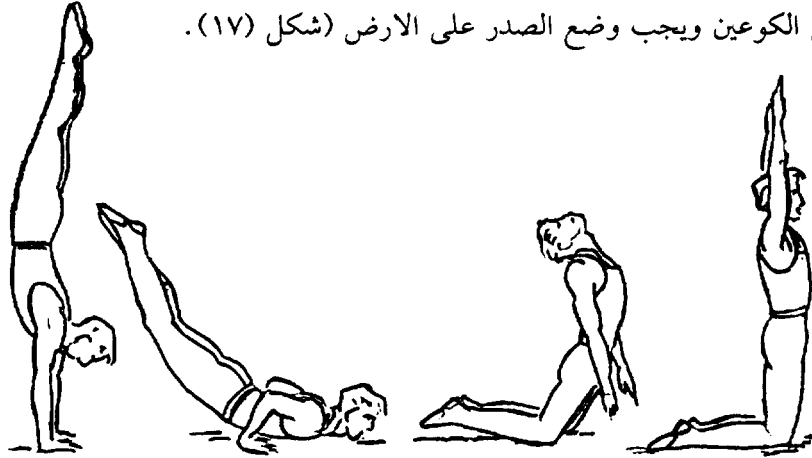
٢- كما في (١) ولكن التمرين على الدحرجة خلفاً للوقوف على اليدين من الجلوس طويلاً والمساعدة كما في تمرين (١) .

٢- مثل تمرين ٢ يقف المساعدان خلف اللاعب ويمسكان يديهما البعيدتين مسكة الكلابة ويتدحرج اللاعب على اليدين المتشابكتين ويمنع المساعدان اللاعب من السقوط للخلف باليدين الحرتين .

٤- الدحرجة خلفاً من الجلوس طويلاً ومن الوقوف إلى الوقوف على اليدين بدون المساعدة . كل ينبغي أن يحاول الثبات في وضع الوقوف على اليدين مدة أطول .

٥- الدحرجة خلفاً للمرور على الوقوف على اليدين يتبعها الدحرجة على الصدر والفخذين إلى الجثو . النواحي الفنية :

بعد التحكم في الدحرجة خلفاً للوقوف على اليدين لا يصعب الجثو ثانية من النصف درجة (من الوقوف على اليدين) ويجب أن يلاحظ الاحتفاظ بقوام الجسم مفروداً بعد مرجهته للمرور على الوقوف على اليدين وتبقى الذراعان اللتان تحمّلان وزن الجسم مشيتين في مفصلي الكوعين ويجب وضع الصدر على الأرض (شكل (١٧) .



شكل (١٧)

وفى هذا الوضع المفرد للجسم تبدأ النصف درجة وينتهى الانتقال للجثو عن طريق الدفع القوى باليدين والذراعين للارض وكذلك رفع الجسم فجأة بواسطة تحريك الرأس والكتفين خلفاً عالياً.

الخطوات التعليمية :

١- المرجحه للمرور على وضع الوقوف على اليدين ، ثنى الذراعين ووضع الصدر على الارض ، نصف درجة على الصدر والفخذين إلى جلوس الجثو المنحني .

٢- كما فى ١ ولكن الدرجة إلى الجثو .

٣ - الدرجة خلفا للمرور على وضع الوقوف على اليدين ونصف درجة على الصدر والفخذين إلى الجثو .

منوعات يمكن أداؤها وروابط :

يمكن أداء الدرجة الخلفية :

من الإقعاء - جلوس القرفصاء - جلوس طولا - وقوف - وقوف فتحا - الى الرقود - إلى الأنبطاح المائل - إلى الإقعاء - الوقوف - الجثو - إلى ميزان ركبة - إلى الوقوف على اليدين .

ومن هذا أيضا نرى أن هناك متنوعات كثيرة للدرجات الخلفية التى يمكن بالتالى أن تؤدى فى روابط مختلفة .

٤ - الشقلبات :

أ - الشقلبة الجانبية مع اللف وبدونه :

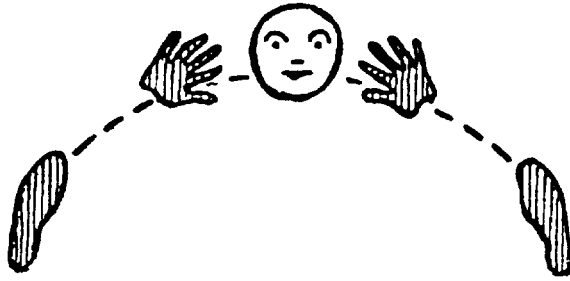
النواحي الفنية :

الشقلبة الجانبية عنصر نجده فى أى تمرين أرضى لكل متنافس تتميز الشقلبات بالنسبة للدرجات بمقومة عامة هى إمتداد فى العمود الفقرى . يمكن أداء هذه الحركة من الوقوف أو من الإقتراب .

من المهم أن نعرف أن الوضع الإبتدائى والنهائى عند الشقلبة جانبا (عجلة) بدون الجرى واحد . الوضع الإبتدائى هو وقوف فتحا الذراعان جانبا عاليا وفى ذلك يصنع الذراع الايمن مع الرجل اليسرى والذراع الأيسر مع الرجل اليمنى خطا مستقيما تقريبا وحيث أن الوضع الإبتدائى والنهائى واحد فإن الحركة تنتهى عند الوصول إلى هذا الوضع مرة أخرى .

أهم مقومات سير الحركة هي :

من الوضع الابتدائي يرفع اللاعب رجله اليسرى ثم يضعها مره أخرى ويشنى الجذع يسارا بمرجحة خفيفة ثم يضع اليد اليسرى التى تشير أصابعها للخلف على الأرض (ينبغى أن تكون الذراع ممدودة) وفى هذا الوقت تترك الرجل اليمنى الأرض بمرجحة كبيرة وتؤخذ الرأس للخلف وبدفعة قوية من الرجل اليسرى يتشقلب اللاعب بإنسياب برجلين مفتوحتين مارا على الوقوف على اليدين ثم على الذراع



الأيمن يدفع الأرض بقوة ثم الرجل اليمنى لكى يصل إلى الوقوف فتحاً (الوضع النهائى مرة أخرى) ويلاحظ أن الجسم يمرجح مارا بالوقوف على اليدين وليس من الضرورى فى ذلك أن يتحكم اللاعب قبل ذلك فى الوقوف على اليدين .

الخطوات التعليمية :-

شكل (١٨)

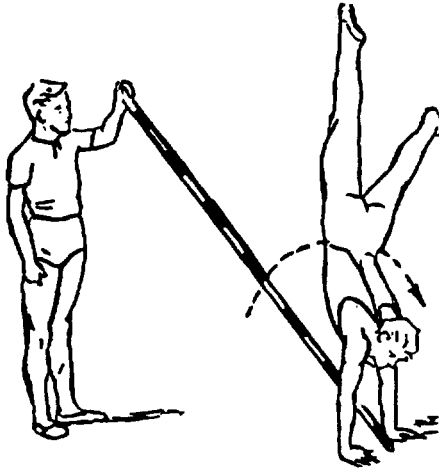
١- ترسم على المرتبة أو الأرض شكل قدمين ويدين ورأس فى نصف دائرة (شكل ١٨)

ينبغى أن يبدأ اللاعب الآن بدفع القدم اليسرى ماراً أولاً على اليد اليسرى ثم اليمنى إلى القدم اليمنى كما هو مبين فى الرسم . ويوجه النظر دائماً إلى الرأس المرسومة ثم يدفع اللاعب عائداً مرة ثانية دون الإهتمام بأوضاع الرجلين والجسم .

ويمكن أن تكون الرجلان فى المحاولات الأولى منشيتين والجسم مرتخياً وبمعكس ذلك تكون الذراعان ممدوتين من البداية .

وبهذه الطريقة يمكننا أن نقدر بسرعة أن الأشخاص اللذين تتوافر فيهم بعض الشروط الأساسية للجهاز يحصلون بسرعة كبيرة على الإحساس الحركى لهذا التمرين على كلا الجانبين . ويمكن التدريب على سير هذه الحركة فوق مقعد سويدي أو فوق الجزء العلوى من الصندوق المقسم . وهنا يجب أن يستخدم اللاعب رجل المرجحة ورجل الدفع بقوة أكثر قليلاً

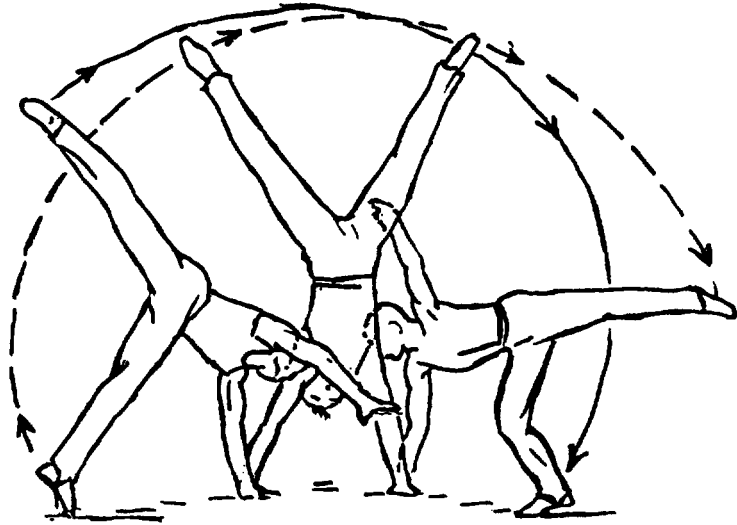
حتى يتغلب على المانع. وهناك وسيلة أخرى منهجية جيدة للتعليم هي الحبل المسوك بميل.



وهذه تساعدنا ايضاً على تعلم سير الحركة على الجانبين بسرعة وتعطينا الفرصة لتدريب الكثير من المشتركين فى وقت واحد حيث انه يوجد غالباً عدد كاف من حبال الوثب. (واذا لم يوجد فليحضر كل لاعب حبله معه).

يرفع الحبل تدريجياً حتى يصل الى الوضع العمودي. توضع اليدين على الأرض بحيث ترتكز يد قبل الحبل والآخرى بعده (شكل ١٩).

شكل (١٩)



شكل (٢٠)

٢- بعد تكرار سير الحركة عدة مرات ينبغي مد الرجلين بحيث تؤدي الشقبة مارة بالوقوف على اليدين ويبقى مفصلا الفخذين فى هذه الحالة دائماً مشنيه قليلاً.

٣- وبعد تعليم هذه الحركة لا تؤدي في خط نصف دائري ولكن في خط مستقيم .
والهدف من ذلك أن يضطر اللاعب إلى أداء الشقبة بالمرور على وضع الوقوف
على اليدين أى بالجسم مفرداً. (شكل ٢٠).

٤- بعد أن يتحكم اللاعب في الحركة يمكن الاستغناء عن الرسم . من المهم أن يتشقلب
الجسم مفرداً تماماً للوقوف .

ويمكن أيضاً استخدام المقعد السويدي في التمرينات من ٢-٤ كوسيلة مساعده .

امثلة :

(أ) شقبة جانبية على المقعد السويدي اليد الأولى تركز على المقعد والثانية على
الأرض .

(ب) شقبة على حبل مشدود بميل .

يمكن أن تكون عملية التدريب أكثر مرحاً ونجاحاً بشكل واضح بالاستخدام المتعدد الجوانب
لأشكال الحركات التعليمية القيمة . فيصعب مثلاً على الكثير من المبتدئين أداء ثني مفصلي
القدمين عند وضع الرجل للمد للوقوف وهنا تثبت صلاحية الإنحدار ذا المستوى المائل الذي
يعطى في نفس الوقت تغييراً في التمرين .

مثال : - شقبة جانبية من صندوق بالطول ارتفاع (٥٠-٦٠ سم) تقريباً أو مقعد
سويدي معلق على عقل الحائط - عقله وصندوق في مستوى مائل يوضع عليه مراتب .
أو أرض منحدره في الخلاء وطبعاً تعطى مساعدة في المحاولات الأولى في هذه الحالة .

وأفيد طرق المساعدة في جميع الشقلبات الجانبية هي تلك التي تساعد سير الحركة فعلاً
ولا تعوقها ويمكن فقط تقديمها عندما يقف المساعد بحيث يمرر اللاعب في خط سير الحركة
ماسكاً باليدين من الناحية الخلفية للجسم في ارتفاع الوسط .

وحيث إن الشقبة الجانبية تؤدي جانباً من الجري فسنعالجها منفصلة .

ب - الشقلبة الجانبية بالجري :

النواحي الفنية :

بعد الجرى من خطوتين إلى ثلاث خطوات تمرجح الذراعان اماماً عالياً مرتبطتين بالحجل . بعد ان تلمس الرجل اليسرى الأرض ثانية توضع الرجل اليمنى ويثنى مفصلاً الفخذين بسرعة ويلف الجذع قليلاً فى اتجاه الشقلبة ثم توضع اولاً اليد اليمنى وبعدها اليسرى وبينما تمرجح الرجل الحرة بقوة لأعلى وتدفع قدم الارتقاء الأرض يتمرجح اللاعب برجلين مفتوحتين انسيابياً ماراً بالوقوف على اليدين وعلى الذراع الأيسر الى الوقوف .

الخطوات التعليمية :

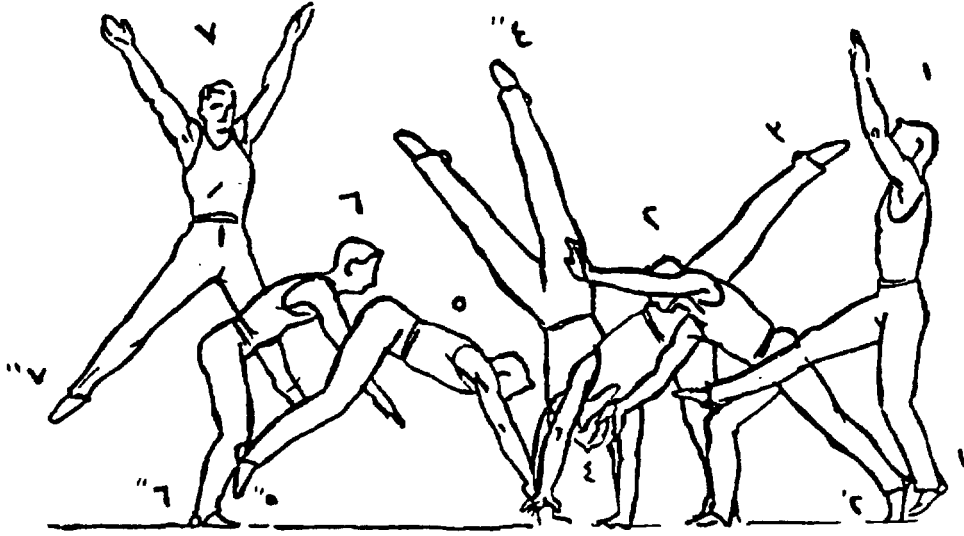
- ١- من الافضل التمرين اولاً على الحجلة .
- ٢- الشقلبة على الجانبين من الجرى للوقوف .
- ٣- مثل ٢ ولكن مع ربع لفة فى اتجاه الجرى .
- (ج) الشقلبة جانباً مع ربع لفة فى اتجاه الجرى .

النواحي الفنية :

تتوقف القفزة التالية لهذه الحركة على صحة ادائها ، فمثلاً الشقلبة الخلفية او الدور الهوائية الخلفية ، بعد الجرى خطوتين أو ثلاث خطوات تمرجح الذراعان اماماً عالياً مرتبطتين بحجلة وبعد أن تلمس الرجل اليسرى الأرض ثانية توضع الرجل اليمنى ويثنى مفصلاً الفخذين بسرعة . يضع اللاعب اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى بينما تمرجح الرجل الحرة بقوة لأعلى وتدفع قدم الارتقاء الأرض .

وترتكز اليد اليسرى التى توضع اخيراً بعيدة للامام ما أمكن بجانب اليد اليمنى لكى تمهد جيداً للربع لفة . وعندما يمرجح الجسم ماراً بمرحله الوقوف على اليدين يجب أن تكون الرجلان قد انضمتا فعلاً ويتبع ذلك اثناء سريع فى مفصلى الفخذين ودفع قوى من اليدين للأرض .

ومع استمرار سير الحركة يجب ان تنزل الرجلان المضمومتان فى وقت واحد على الأرض . المسافه بين هبوط القدمين ووضع اليدين يتوقف على سرعه الحركة ويتوقف أيضاً على أى الحركات التى ستبغ ذلك (شكل ٢١) .



شكل (٢١)

الخطوات التعليمية :

- ١- تكرار الشقبة الجانبية من الوقوف ومن الجرى وفى ذلك يركز الإهتمام على الدفع القوى لليد التى تترك الأرض اخيراً.
- ٢- المرجحة ماراً بالوقوف على اليدين والدفع باليدين مع ثنى الجذع والوثب عالياً مباشرة. هذه تعلم دفع اليدين القوى للأرض وثنى مفصلى الفخذين السريع.
- ٣- مثل تمرين (١) ولكن بالإقتراب ومع ربع لفه فى اتجاه الجرى إلى الوقوف (قفزه العرب).
- ٤- كما فى تمرين (٢) ولكن يتبعه الوثب عالياً . كل يحاول الوثب اعلى ما يمكن. فى عملية التعليم ينبغى ان يطلب دائماً أن تتبع بقفزه عالية والذراعان عالياً حيث أنه غالباً ما يتبع هذه الحركة وثبة. ويتطلب الأمر فى هذا السند الوقائي.

متنوعات يمكن اداؤها وروابط :

يمكن اداء الشقلبة الجانبية :

من الوقوف مع لفات فى اتجاه الجرى أو الاقتراب أو بدونها . بإقتراب قصير بلفات فى اتجاه الجرى أو الاقتراب وبدونها . بالاقتراب والطيران أو مع الارتكاز بيد واحدة على الأرض وكأصعب شكل كشقلبة حرة جانباً .

ويمكن أن تنتهى : فى الوقوف - فى الميزان - فى الوقوف على اليدين . . . الخ . . .

د - الشقلبة الأمامية :

النواحي الفنية :

يتطلب الأداء الكامل مرحلة طيران عالية بالجسم مفروداً مع تقوس بسيط . من الضروري للوصول لذلك أداء الحركة بمرحلة كبيرة . وبدفع قوى باليدين من الأرض ولذلك تؤدي هذه الحركة غالباً من الجرى خطوتين أو ثلاث خطوات .

يتبع الجرى جملة غير متصلة بينما تمرجح الذراعان باتساع الصدر اماماً عالياً بحيث تصل زاوية الجذع - الذراعين ١٨٠° تقريباً وتبقى الرأس بين الذراعين ويرفع فخذ رجل الارتقاء حتى المستوى الأفقى . وتتعلق ساق هذه الرجل بإرتقاء لأسفل ويضغط المشط لأسفل . وتعتبر هذه المرحلة إعداداً للشقلبة اماماً سواء أديت بإقتراب أو بدونه فى المتنوعات المختلفة التى يمكن اداؤها . هذا الوضع الابتدائى مهم جداً لنجاح هذه الحركة . ويجب ملاحظته دائماً أبداً .

وبعد العجلة وبعد أن تصل الرجل الحرة التى تعمل كقدم ارتقاء عند أداء الحجلة إلى الأرض يركز اللاعب على قدم الرجل الحرة ويترك جسمه يسقط للأمام .

يحتفظ فى هذه الحالة بزاوية الجذع - الذراعين . من ذلك تنشأ المسافة بين وضع اليدين وقدم الارتقاء التى ينتقل عليها وقوف اللاعب على الأرض . باستمرار سير سقوطه للأمام يبقى الجسم اثناء السقوط متماسكاً وتكون الذراعان والجسم والرجل الحرة خطاً مستقيماً . رجل الارتقاء مثنية فى مفصل الركبة . توضع اليدين على الأرض باتساع الصدر والاصابع متجهة للأمام ولا يصح ان يدفع بمنطقة الكتف للأمام . بوضع اليدين يتمرجح اللاعب سريعاً الى مرحلة الوقوف على اليدين بينما تستخدم خاصة الرجل الحرة ورجل الارتقاء بقوة كبيرة ، يجب أن يحاول اللاعب بعد أن يدفع الأرض بقدم الارتقاء بقوة أن تلحق بالرجل الحرة بأسرع ما يمكن فى الحركة إلى أعلى بحيث تضم الرجلان فى مرحلة الوقوف على اليدين .

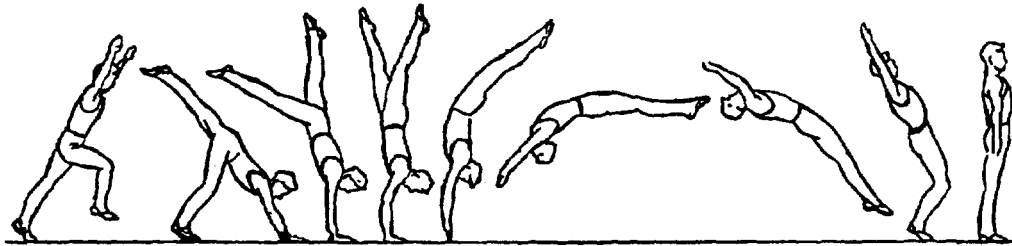
وفى اللحظة التى يمر فيها الجسم على المستوى الرأسى تدفع اليدان الارض بقوة والذراعان مفرودتان وهنا يحدث دفعا لا مركزياً يعطى الجسم بالاضافة الى سرعة الحركة دفعا قوياً بحيث يصل اللاعب فى حالة توافق كامل^(١) لحركته فى مرحلة طيران عالية. يظهر الجسم تقوساً بسيطاً ويدور الجسم فى هذا الوضع حتى تلمس الرجلان الأرض ويصل اللاعب لوضع الوقوف.

الوضع النهائى لهذه الحركة وهو الوقوف الذراعان عالياً . يجب أن يطلب ذلك دائماً لأن هذا ليس ضرورياً للداء الصحيح من الناحية الفنية فحسب بل للحركات الأخرى أيضاً.

وكثيراً ما تدفع الكتفان للامام خطأ أثناء أداء هذه الحركة بعد وضع اليدين على الأرض. قد لوحظ ذلك كثيراً عند المبتدئين والسبب هو تغير الزاوية بين الجذع - الذراعين بعد الحجلة. [الوضع الابتدائي] عن طريق وضع اليدين أقرب من اللازم على الأرض.

نتيج لذلك تؤدى الشقلبة غير سليمة وبدون مرحلة طيران [هذا إذا نجح اللاعب للوصول لوضع الوقوف] لأنه بدفع منطقة الكتفين للامام لن يتمكن اللاعب للوصول لمرحلة الوقوف على اليدين. . معنى ذلك ضرورة ملاحظة مفصلى الكتفين حتى لا يحدث تغييراً فى زاوية الجذع - الذراعين.

يجب أن يصنع الذراعان والجذع والرجل الحرة خطاً مستقيماً تقريباً عند وضع اليدين على الأرض (شكل ٢٢).



شكل (٢٢)

(١) يسمى دفع لامركزى يمر خط عمل القوة بجانب وليس فى مركز ثقل الجسم العام وهذا هو الشرط الاساسى لحدوث الدوران.

الخطوات التعليمية :

ليس الجرى هو الذى يقرر نتيجة الحركة بل الدفع بالقدمين ومرجحة الرجلين خلفاً عالياً بقوة وايضاً قبل كل شيء الدفع القوى باليدين فى اللحظة الصحيحة تسبب سرعة الاقتراب الكبير اندفاعاً عظيماً الذى لا يمكن اللاعب المبتدئ أن يتحكم فيها بكتفيه عند وضع اليدين على الارض فتنتج الاخطاء التى شرحت سابقاً .

ولذلك فأننا نعلم الشقبة الامامية أولاً من الوقوف على ارتفاع بسيط الجزء العلوى من الصندوق المقسم - لا يصح ان يكون الارتفاع عال ، وإلا فسوف تنشأ اخطاء اخرى فى سير الحركة .

الطريقة الآتية مناسبة :

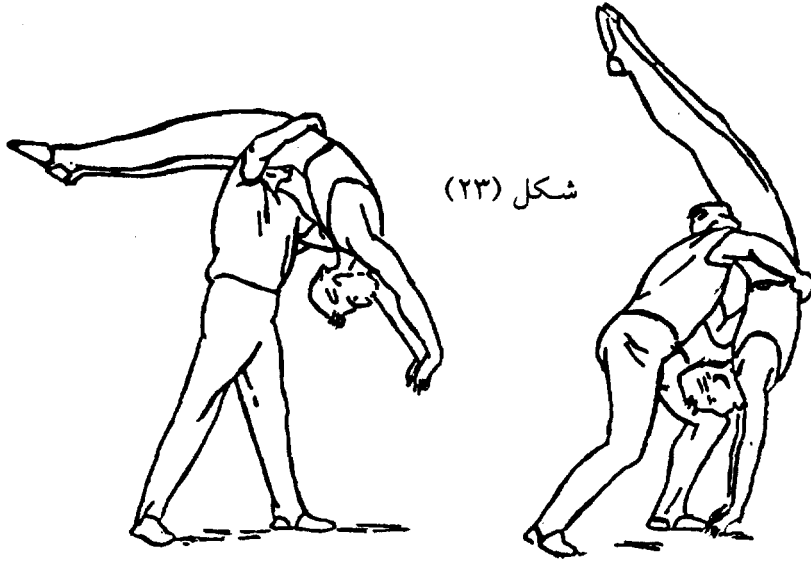
١- للوضع الابتدائى السليم يتمرن على الحجلة مع جزء من السقوط وسند الزميل .
الزميل يمكس اللاعب عند اعلا الذراعين .

٢- يقف اللاعبان فى مواجهة بعضهما ويتبادلان الوقوف على اليدين بينما يمكس الواحد الآخر عند مفصل الركبة ويدفعه للخلف مره ثانيه للوقوف .

٣- المرجحه للوقوف على اليدين مع الوثب من وضع الارتكاز (الحصول على الاحساس بدفع اليدين للارض) .

٤- مثل تمرين ٢ ولكن المرجحة للوقوف على اليدين تؤدى بسرعة جداً مع دفعه قوية من اليدين والآن يستقبل زميل جسم الزميل الآخر المفرد تماماً بأعلى الذراع الأيمن ويمكس وسطه ، ويقوه مرجحة اللاعب تترك يداه الأرض عند مسكه بواسطه السند ويرتكز علي الكتف الايمن للزميل ، يدفع الساند اللاعب للرجوع للوضع الابتدائى مره اخرى ماراً بالوقف على اليدين وبذلك يتعلم اللاعب المرجحة السريعة للوقوف على اليدين ودفع الارض باليدين ويحصل على الإحساس الصحيح بمرحلة الطيران (شكل ٢٣) .

٥- أداء الشقبة على اليدين بالحجل من جزئين علويين لصندوقين مقسمين موضوعين خلف بعضهما - ويمكن استبدال الجزء العلوى من الصندوق بمقعد سويدي .



يمسك المساعد اللاعب اسفل الظهر ويساعد سير الحركة .

٦- وعندما يتحكم اللاعب فى الشقبة اماماً من إرتفاع بسيط يتمرن على الأرض من خطوتين أو ثلاث خطوات اقتراباً .

٧- وكأشكال اخرى متدرجة الصعوبة :

(أ) شقبة على حبل مشدود .

(ب) على إرتفاع يجب الهبوط فوقه (مراتب) .

متنوعات يمكن اداؤها وروابط :

يمكن أداء الشقلبات الامامية :

كشقلبات تؤدى ببطء مع الهبوط على كلتا أو إحدى الرجلين وكذلك مع تبديل الرجلين فى مرحلة الوقوف على اليدين ، كشقلبات بمرجحة كبيرة مع الهبوط على كلتا أو إحدى الرجلين وكذلك مع تغيير الرجلين .

وكشقلبات مع الطيران بالإرتكاز على كلتا أو إحدى اليدين على الأرض ، وكشقلبات حرة ويمكن ان تنتهى فى :

الوقوف على كلتا أو إحدى الرجلين ، الجلوس طولاً أو طولاً فتحاً .

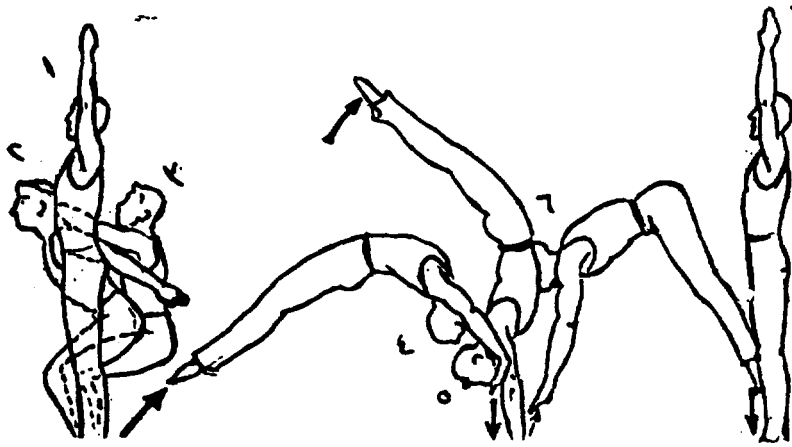
هـ- الشقلبة خلفاً:

غالباً ما تعتبر الشقلبة خلفاً إحدى الحركات الصعبة بدرجة عالية جداً بينما هذه الحركة ليست أصعب من الشقلبة اماماً. إذ ان المعرفة المستطردة للنواحي الفنية لسير الحركات يعتبر ايضاً وجهة النظر بالنسبة لدرجة صعوبة الحركة. كانت الشقلبة خلفاً منذ سنين قليلة لارالت تعتبر كحركة صعبة بعكس اليوم يؤديها فعلاً الكثير من الاطفال.

وأهم شيء في تعليم هذه الحركة هي الجرأة لكي تؤدي الحركة الخلفيه بدون تردد. ويمكن أن تؤدي الشقلبة خلفاً من الوقوف ومن الشقلبة الجانبيه مع ربع لفة ويمكن اداؤها مرة بل عدة مرات متتالية أيضاً .

من الوقوف يثنى اللاعب الركبتين قليلاً ويمرّج في نفس الوقت الذراعين اسفل خلفاً

(شكل ٢٤).



شكل (٢٤)

من هذا الوضع يؤخذ مركز الثقل خلف قاعدة الارتكاز وذلك كأن الشخص يريد ان يجلس. لا يصح أن يميل الجذع للخلف في هذه المرحلة بل يبقى معتدلاً وتبقى الرجلان بكل راحتي القدمين على الأرض. وببداية سقوط الجسم للخلف تمرّج الذراعان بقوة عائدة (قذف الذراعين) ويمد مفصلا الفخذين وتثنى الرأس سريعاً بعيداً للخلف. تدفع الرجلان بالمشطين للخلف ولأعلى بحيث يطير الجسم مفروداً في الهواء مع تقوس كبير. تكون الرجلان في ذلك الوقت مثنية قليلاً. ولا يصح أن تلف الرأس في هذا الوقت فهي تعوق الحركة ، ويجب ان تؤخذ اليدان بعيداً جداً فوق الرأس ومع استمرار سير الحركة توضع اليدان على الأرض ويمرّج الجسم ماراً بوضع الوقوف على اليدين. بعد ذلك تمد الرجلان ويثنى مفصلا الفخذين بسرعة

مرتبطة بدفع اليدين للارض بقوة. يصل اللاعب لوضع الوقوف الذى ينتهى بالذراعين عالياً وبذلك يمكن أن يضيف حركات اخرى (شكل ٢٤).

الخطوات التعليمية :

١- نتمرّن على السقوط خلفاً [الجلوس] كما شرح فى النواحي الفنية مع ملاحظة الوضع الصحيح للجذع. يقف المساعد خلف اللاعب ويمنح سقوطه بمسكة عند الرقبة.

٢- المرجحة للمرور على الوقوف على اليدين. ثنى الجذع مع دفع الارض بقوة باليدين الى الوقوف والذراعان عالياً .

٣- بعد التمرين على الحركات التحضيرية عدة مرات يثب اللاعب كما شرح فى النواحي الفنية. يساعد سير الحركة مساعداً بأن يمررا اللاعب فى خط سير الحركة ماسكين اسفل المقعدة والظهر باليدين. يجب على اللاعب ان يحاول ان يمرجح الذراعين خلفاً بعيداً بسرعة جداً بعد الدفع وكأنه يريد أن يلمس كعبيه باليدين. يلاحظ حتى فى المحاولات الأولى ان اللاعب لا يثب للأمام أى أن يثنى ركبتيه أكثر من اللازم ويأخذ مفصلي الفخذين للأمام. يمكن تجنب هذا الخطأ بسرعة بوضع كرسى أو جزء من الصندوق المقسم امامه. ومن المفيد ايضاً أن يساعد اللاعب مساعد ثالث فى المحاولات الأولى عند الدفع. بحيث يجلس فى وضع الجلوس طولاً فتحاً على الأرض ويقف اللاعب فوق كفى المساعد. يدفع المساعد رجل اللاعب لأعلى.

٤- مثل تمرين ٣ ولكن تعطى المساعدة من مساعد واحد فقط وسرعان ما نرى ان المساعد يسند قليلاً فى النهاية اسفل المقعدة. إذا وجد حزام السند يمكن استخدامه ايضاً.

ملاحظة : يحاول الشخص مع استمرار سير الحركة أن يؤدى شقلبات خلفية متتالية متعددة وفى هذه الحالة يجب الوصول الى سرعة عالية مع زيادة السرعة أثناء الوثب. لذلك يجب ان يحتفظ بمركز الثقل تقريباً على نفس الارتفاع. وأن يؤدى دفعا للمشطين خلفاً وقذف الذراعين بقوة من المفصل وأن يستخدم الحزام عند بداية التمرين على الشقلبات المتعددة المتتالية بسرعة عالية.

متنوعات يمكن اداؤها وروابط :

يمكن أداء الشقبة الخلفية :

كشقبلة خلفية ببطء من الوقوف ، وكشقبلة خلفية ببطء من الوقوف اماماً بوضع اليدين معاً على الأرض والنزول على كلتا أو إحدى الرجلين وكذلك مع تبديل الرجلين فى مرحلة الوقوف على اليدين بل ايضاً مع وضع يد واحدة على الأرض .
يمكن ان تنتهى :

فى الوقوف . فى الوقوف الوضع اماماً . فى الميزان مع نصف دحرجة على الصدر والفخذين الى الانبطاح . وفى الانبطاح المائل ، فى ميزان ركبة إلى الجثو ، مع قذف الرجلين بين اليدين إلى الرجل ، مع القفز داخلاً المتكور أو المنحنى أو القفز فتحة إلى جلوس طولاً أو الرقود... الخ .

[ولأن هذا النوع من الأداء غير متضمن فى خطة المادة سوف لا نعالج الأداء من النواحي الفنية] كشقبلة بمرجحة كبيرة [كما شرح فى النواحي الفنية] ينطبق هذا على كل المتنوعات المذكورة عليه كما ينطبق على هذا النوع الاخير ايضاً غير ان يتبع هذه الحركة وثبات مع نصف لفه لكى يتبعها مباشرة حركات أخرى .

هـ - حركات الكب على الأرض :

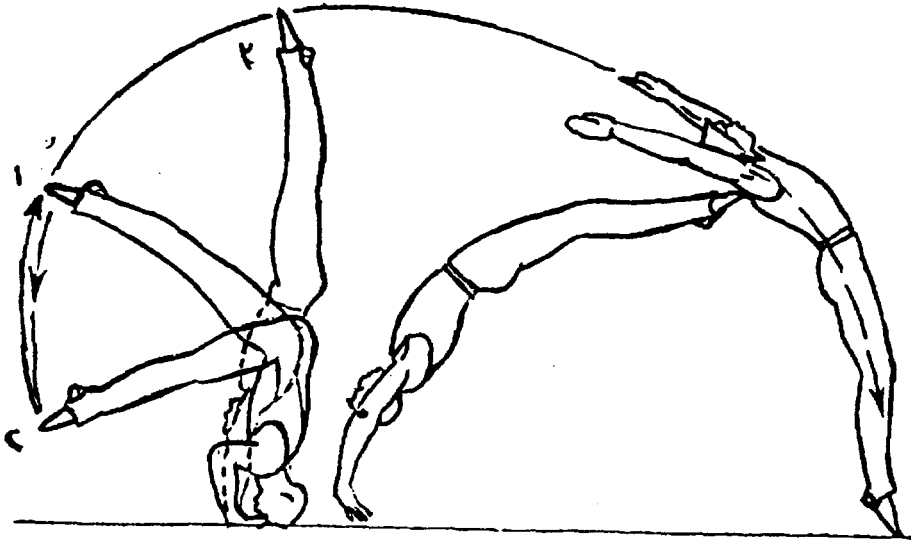
بالنسبة لحركات الكب على الأرض يجب أن نذكر أن اصطلاحات حركات الكب بالرأس أو بالرقبة لا يعكس صورة دقيقة لسير الحركة إذا لوحظ أن الخاصية الأساسية للكب هى (الفرملة) المفاجئة للرجلين (اللاعب لا يركز ايضاً فى الكب بالرقبة على الرقبة ولكن بالأكثر على لوحى الكتفين) وإذا قارنا الكب بالرأس مع الكب على كل جهاز من الأجهزة ولاحظنا بالضبط نرى أن هذه الخاصية الاساسية غير موجودة فى سير الحركة وبدلاً منها خاصية الشقبلة فى الجزء الأساسى للحركة . وفى هذه الحالة يجب ملاحظة ان الجزء الأساسى فى سير الحركة يرجع الى الشقلبات إلى حد تودى اصطلاحاتنا الحالية للحركات خاصه فى هذه الحالة إلى تصور صحيح للحركة يجب أن يبحث و إذا لزم الأمر يجب ان تغير هذه الاصطلاحات للحركات فيما بعد . ويسرى علينا فى الوقت الحالى اصطلاحات الحركات الحالية التى نبعت فى هذه الحالات من أن الشقبلة تودى من الوقوف إلى الوقوف أى دورة كاملة للجسم حول محوره العرضى بينما المسألة تتلخص فى نصف شقبلة فى حالة حركات الكب على الأرض .

أ- الكب بالرأس:

النواحي الفنية:

جميع حركات الكب بالرأس تتشابه كثيراً في سير الحركة خاصة في المد التام للجسم. من الوقوف على الرأس كوضع ابتدائي يثنى اللاعب مفصلي الفخذين ببطئاً ويحرك الرجلين حتى ارتفاع بسيط عن الأرض ويميل الجذع اماماً في نفس الوقت. بذلك يحتفظ بتوازنه ويكون قد اتخذ الآن وضع الكب، ومن هذا الوضع يترك جسمه يستمر في السقوط اماماً ولكن يمد مفصلي الفخذين في بداية السقوط بسرعة بحيث يتخذ الجسم تقوساً كبيراً وفي نفس اللحظة تمد الذراعان وتدفع اليدين الأرض بقوة. تبقى الرأس بين الذراعين ويضغط الصدر بعيداً للأمام. بواسطة حركة مفصلي الفخذين السريعة ومد الذراعين ودفع اليدين الأرض بقوة عند اداء دفعة الكب يمرجح الحوض عالياً ويصل لوضع عال وهذا شيء يتوقف عليه نجاح الكب بالرأس.

إنه من المهم أيضاً ان يحتفظ بتقوس الجسم حتى يصل اللاعب للوقوف. تتواجد الذراعان في الوضع النهائي عالياً. نلاحظ أيضاً في الوضع الابتدائي أن تركز اليدين بالقرب من الرأس على الأرض حتى تستغل كرافعة جيدة للذراعين (شكل ٢٥).



شكل (٢٥)

الخطوات التعليمية :

١- نستخدم اولاً ارتفاعاً قليلاً مرة أخرى وذلك هو صندوق مقسم بالعرض (٤٠-٦٠سم) وقوف على الرأس على الصندوق. يقف مساعدان على جانبي الصندوق يميناً ويساراً ويمسكان اللاعب بيد عند أعلى الذراعين وبالأخرى أسفل الظهر. يؤدي اللاعب الآن سير الحركة كما شرحت في النواحي الفنية.

ويمكن للمساعدين هنا وهما ممسكان اللاعب تحت الكتف والظهر أن يقودا اللاعب في خط سير الحركة جيداً وبواسطة الارتفاع القليل يشعر اللاعب بسير الحركة بطريقة أسرع.

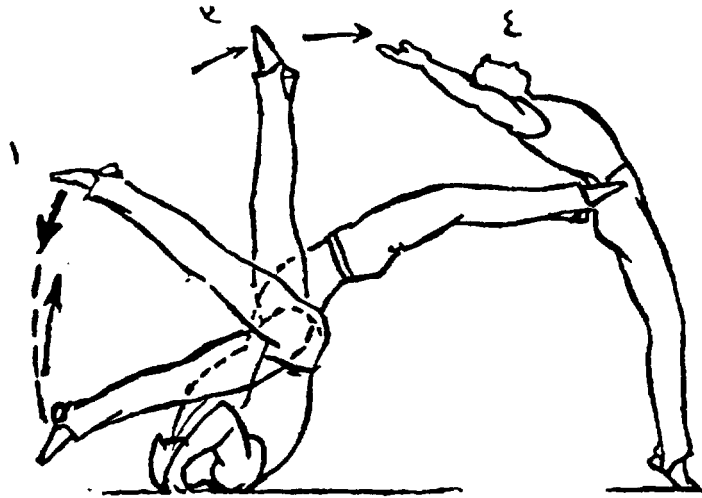
٢- يقلل الارتفاع تدريجياً حتى يصل المستوى الأفقى كما فى الشقبة أماماً يجب أن يكون قد تعلم اللاعب سير الحركة من الجزء العلوى للصندوق جيداً بحيث يمكن الاستغناء عن المساعدة خاصة وأنه لا توجد خطورة من وقوع حوادث.

ب- الكب بالرقبة :

النواحي الفنية :

(انظر النواحي الفنية للكب بالرأس)

يقع الفرق بين الكب بالرأس والكب بالرقبة فقط فى ان الوضع الابتدائى وضع آخر وان مد مفصلى الفخذين فى الكب بالرقبة يجب أن يؤدي بقوة اكبر. ويجب أن نهتم جيداً بأن يسود التوازن فى وضع الكب وأن يثنى مفصلا الفخذين أقصى ما يمكن. (شكل ٢٦).



شكل (٢٦)

الخطوات التعليمية :

بعد أن نكون قد تعلمنا الكب بالرأس نتمرّن فوراً على الكب بالرقبة (إذا لزم الأمر يستخدم ارتفاع قليل).

١- من الجثو درجة لوضع الكب والكب بالرقبة للوقوف.

٢- من الوقوف لوضع الكب والكب بالرقبة للوقوف.

٣- مثل تمرين ٢، ١ ولكن على مستوى مائل افقي.

٤- من الجلوس طويلاً درجة للوقوف على الكتفين - كب بالرقبة مع دفع اليدين للأرض وحيث يلزم المساعدة فتعطى كما بالكب بالرأس.

٥- من الوقوف على اليدين الهبوط إلى الوقوف على الكتفين ثم الكب بالرقبة.

متنوعات يمكن اداؤها وروابط :

يمكن أداء حركات الكب على الأرض :

من الوقوف : الوقوف على الرأس واليدين . من الدرجات الأمامية . من الشقلبات الأمامية ومن الوثبات الأمامية والخلفية .

ويمكن ان تنتهى بالوقوف على كلتا أو احدى الرجلين . فى الجثو . الجلوس طويلاً وطويلاً فتحاً بل أيضاً مع نصف لفة أو لفة كاملة - فى الانبطاح المائل أو المقلوب وكذلك فى الوقوف .

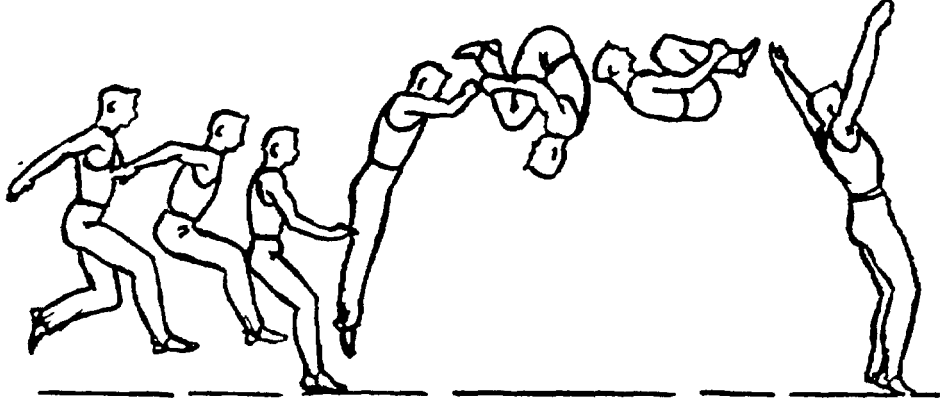
(٦) الدورات

أ - الدورة الهوائية الأمامية المتكورة

النواحي الفنية :

بعد إقتراب قصير بنشاط يثب اللاعب بكلتا الرجلين بقوة من الأرض بينما تساعد مرجحة الذراعين أماماً أعلى حركة الإرتفاع عند وصول الجسم إلى أعلى وضع تمرّج الذراعان بقوة سريعة أسفل وخلفاً وفى نفس الوقت يكور الجسم بسرعة وتضغط الرأس بقوة لأسفل على الصدر بينما تمسك اليدين الساقين . ينحني العمود الفقري بقوة كبيرة وكلما أخذ الجسم شكلاً كروياً أصغر ، وكلما كانت مرجحة الذراعين الخلفية أقوى كلما كان الدوران حول المحور العرضي أسرع . وحالما تشير القدمان مرة أخرى إلى الأرض تترك اليدين الساقين ويمد الجسم ليصل للوقوف . ومن المهم أيضاً أن يتقدم مركز الثقل بعد الدفع أمام المستوى الرأسى لخط الدفع قليلاً وإلا فلا ينتج الدوران حول المحور العرضى ولكن لا يصح أن يثب

الشخص أماما أكثر من اللازم إذ أنه فى هذه الحالة لا يمكن لقوة الوثب أن تحدث تأثيرا جيدا على الإرتفاع بسبب الدفع القليل (المركبة العمودية للدفع صغيرة). كلما كان الوثب أعلى وكلما بدأت حركة الدوران بقوة أكبر كلما تحسن أداء الدورة الهوائية (شكل ٢٧).



شكل (٢٧)

الخطوات التعليمية :

- ١ - يمسك ٤ أو ٦ مشتركين مرتبة أو بساط الوثب فى إرتفاع الوسط وتؤدي الدورة الآن الهوائية باقتراب قليل ودفع من سلم ثابت والهبوط على المرتبة وفى هذه الحالة يجب على المشتركين الماسكين المرتبة أن يكونوا قادرين على الحركة متابعين له . يقف مساعد آخر أمام المرتبة يمنع اللاعب من الوقوع المحتمل للأمام . لا يساعد السلم الثابت الحركة إلى أعلى فحسب بل يساعد حركة الدوران أيضا . ومسك المرتبة عاليا يضمن لنا قاعدة لينة وإيقافا مرنا للجسم .
- ٢ - حيث توجد مراتب كافية يمكن الإستغناء عن مسك المساعدين للمرتبة ويوضع عدة مراتب [٦ تقريبا] فوق بعضهم وتؤدي الدورة الهوائية أولا بالجرى البسيط والوثب على سلم متحرك أو ثابت على هذا العمود من المراتب وفى هذه الحالة يقف المساعدان يمينا ويسارا ويساعدان اللاعب فى سير الحركة بأن يمسكا الكتف والظهر .
- ٣ - يقلل إرتفاع عمود المراتب باستمرار حتى تصبح مرتبة واحدة فقط لازمة وضرورية على أن يوفر السند الوقائى فى كل حالة .

٤ - بعد أن تؤدي الدورة الهوائية الأمامية من السلم المتحرك والثابت تؤدي بالدفع من الأرض .
يجب أن يكون الاقتراب والدفع الآن أقوى بشكل واضح .
وإذا أمكن فنستغل الغطس في تعليم سير الحركة .

متنوعات يمكن أدائها وروابط :

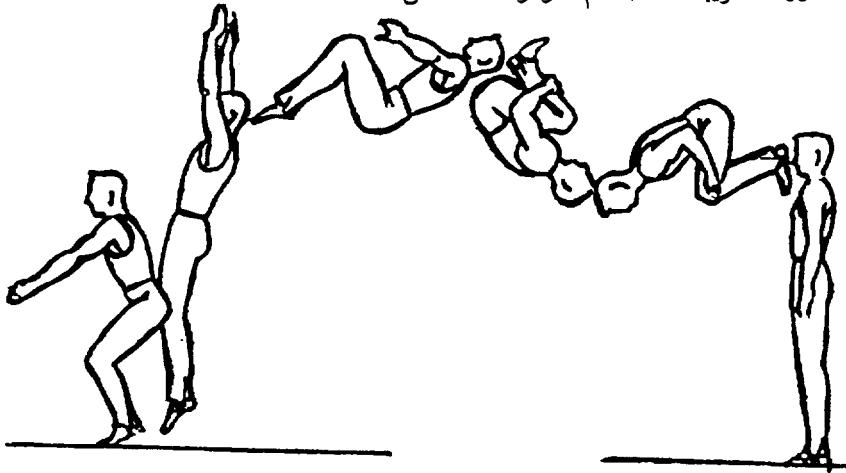
يمكن أداء الدورة الهوائية الأمامية :

من الوقوف . من الجرى . بعد الشقبة أماما . . الخ ويمكن أن تنتهى فى الوقوف على
كلتا أو إحدى الرجلين .

(ب) الدورة الهوائية الخلفية المتكورة

النواحي الفنية :

من الوقوف والذراعان عاليا تمرجح الذراعان أسفل خلفا خفيفا مع إرتداد بسيط فى
مفاصل الركبة والفخذ والقدم = حركة تمهيدية [شكل ٢٨] يبقى الجذع فى هذه الحالة معتدلا
تقريباً . بعد ذلك تمرجح الذراعان بقوة إلى الأمام وأعلى مع الإرتفاع القوى إلى أعلى فى نفس
الوقت . يجب الإهتمام بهذه الوثبة العالية جدا وبمرجحة الذراعين التى تفرمل قبل وضعها
عاليا بقليل لأن هذه مهمة جدا فى أداء الدورة الهوائية الخلفية وزيادة على ذلك يلاحظ الا ميل
اللاعب بجذعه أبعد من اللازم للخلف لأن منحني الطيران سينخفض فى هذه الحالة وفى أعلى
وضع تؤخذ الرأس للخلف وتثنى الرجلان بينما تمسك اليدان الساقين . كلما كان التكور أقوى
كلما كان الدوران حول المحور العرضى أسرع وكلما كان أداء الدورة الهوائية أفضل ويتبع
الإنهاء من الدوران تقريبا مد الجسم للوقوف [شكل ٢٨]



شكل (٢٨)

الخطوات التعليمية :

١ - يجب أولا الحصول على الإحساس بالدفع إلى أعلى لكي تتجنب السقوط خلفا بالكتفين الذى يظهر خاصة عند المبتدئين.

يقف زميل خلف اللاعب ويمسكه بيده من الرقبة لكي يمنع سقوط الزميل بعد الوثب عاليا ولكي يعيده مرة أخرى للوقوف. هذا الوثب عاليا يجب التمرين عليه مرارا.

٢ - يحزم اللاعب بالحزام الذى يمسكه زميله وإذا لم يوجد فيمكن أيضا استخدام حبل وثب ثم دورة هوائية خلفية مع السند وكذلك يدفع من زميل جالس على الأرض.

٣ - كتمرين (٢) ولكن بدون حزام. المساعدان خلف اللاعب يمينا ويسارا ويساعدان سير الحركة ماسكين أسفل الكتف بينما يدفع الزميل الثالث كما فى المحاولات الأولى.

٤ - مثل تمرين (٣) ولكن بمساعدة واحد فقط.

٥ - دورة هوائية خلفية بدون مساعدة يجب توفير قاعدة لينة [مرتبة] والسند الوقائى.

متنوعات يمكن أداؤها وروابط :

يمكن أداء الدورة الخلفية من الوقوف [متكورة أو منحنية] من شقبة جانبية مع ربع لفة متكورة ومنحنية ومفرودة من الشقبة خلفا ومن الإقتراب أماما بالدفع برجل واحدة. ويمكن أن تنهى فى الوقوف على كلتا أو إحدى الرجلين.

(٧) حركات مرجحة وقذف الرجلين على الأرض

أ - تلويح بالجانب من الإنبطاح المائل المقلوب.

النواحي الفنية :

من الإنبطاح المائل يدفع اللاعب الأرض بكلتا القدمين ويميل بوزن جسمه على الذراع الأيمن ويمرّج كلتا الرجلين جهة اليسار بأن يثنى مفصلي الفخذين وبعد ذلك مباشرة يدفع الأرض بيده اليسرى بقوة أيضا بحيث يمكن أن تمرّج الرجلان المفرودتان والمضمومتان الآن تحت اليد اليسرى ممتدة للأمام ويلف الكتف اليسرى للأمام قليلا وفى نفس الوقت [قارن ذلك

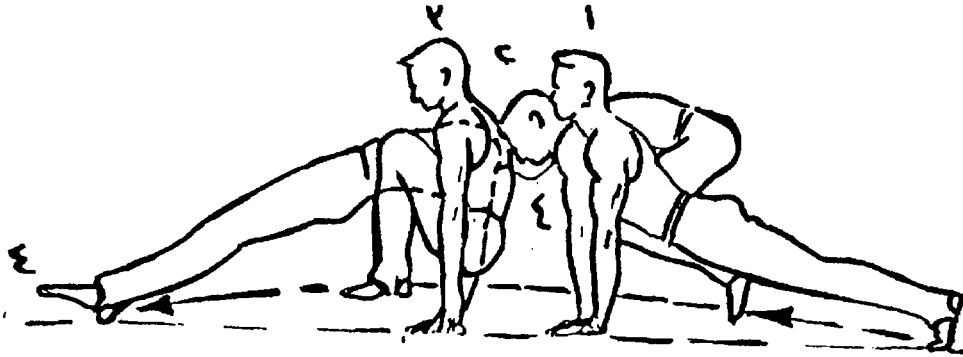
التلويح بالظهر [بينما تخرج الرجلان أماما تؤخذ الكتف اليسرى والذراع الأيسر للخلف مرة أخرى وتوضع اليد اليسرى ويمد بحيث يصل اللاعب لوضع الإنبطاح المائل المقلوب ويوجه النظر إلى أعلا [شكل ٢٩]



شكل (٢٩)

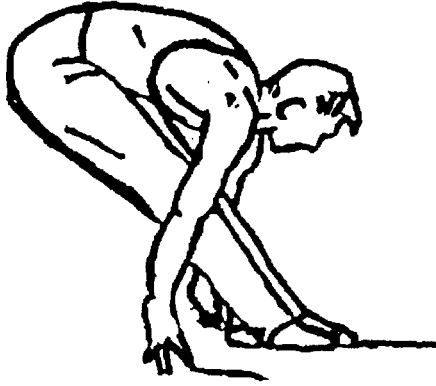
ب - القفز المتكور داخلا من الإنبطاح المائل إلى الإنبطاح المقلوب.
النواحي الفنية :

من الإنبطاح المائل يدفع اللاعب الأرض بكلتا القدمين بقوة ويميل بمنطقة الكتفين للأمام ويشنى الركبتين متكوراً وتبقى الذراعان ممدودتان تماماً وفي هذه الحالة ويستمرار سير الحركة تسحب الركبتان قريباً جداً إلى الصدر وتحرك منطقة الكتفين مرة أخرى للخلف قليلاً بحيث يمكن تحريك القدمين حرتين بين الذراعين الممدودتين بدون أن تترك اليدين إرتكازها على الأرض وبعد ذلك مباشرة تؤخذ الرأس ومنطقة الكتفين في نفس الوقت ويمد مفصلا الفخذين وتوضع القدمان بعيداً جداً للأمام [شكل ٣٠]



شكل (٣٠)

ج - القفز المنحني داخلا من الإنبطاح المائل إلى الإنبطاح المائل المقلوب :



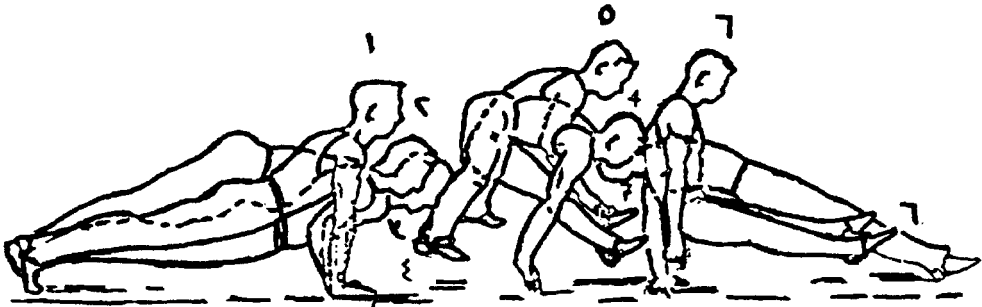
يتشابه القفز داخلا مع القفز المتكور داخلا بشكل كبير يجب الآن أن تبقى الرجلان مفرودين وهذا يعنى أن اللاعب يجب أن يدفع المقعدة فى هذه الحركة إلى أعلى بشكل واضح لكى يمكن تمرير الرجلين المفرودين بمرجحة بين الذراعين . هذا أيضا يتطلب ميل الكتفين أماما أكثر مما يحتاجه القفز المتكور داخلا (شكل ٣١)

د - القفز فتحا من الإنبطاح المائل إلى

شكل (٣١)

الإنبطاح المائل المقلوب :

هذه الحركة أصعب بكثير لأن كلتا الذراعين يجب أن تتركا الأرض كما يجب أن تؤدي الحركات بسرعة جدا . من الإنبطاح المائل يدفع اللاعب الأرض بكلتا اليدين والقدمين بقوة بينما يرفع الحوض بعيدا جدا إلى أعلى . تثني مفصلا الفخذين بقوة وتمرجح الرجلان المفتوحتان سريعا للأمام . بينما تمرجح الرجلان تحت اليدين بطولهما للأمام يؤخذ الجذع للخلف ويعتدل ثم تستمر حركة للخلف بدون توقف حتى يصل اللاعب لوضع الإنبطاح المائل المقلوب [شكل ٣٢] . يجب أن تؤدي هذه الحركة بسرعة جدا وقبل كل شيء يجب أن يلاحظ أن الذراعين ترتكزان بأسرع ما يمكن مرة أخرى على الأرض .



شكل (٣٢)

الخطوات التعليمية :

- ١ - من الإنبطاح المائل التلويح بالجنب يسارا ويمينا إلى الإنبطاح المائل المقلوب.
 - ٢ - من الإنبطاح المائل القفز المتكور داخلا إلى الإنبطاح المائل المقلوب.
 - ٣ - من الإنبطاح المائل القفز المنحنى داخلا إلى الإنبطاح المائل المقلوب فى القفز المنحنى داخلا يمكن إستخدام [الدمبلز] كقاعدة إرتكاز مرتفعة فى بادىء الأمر.
 - ٤ - من الإنبطاح المائل القفز فتحا إلى الإنبطاح المائل المقلوب.
- (هـ) دوران الرجل من الإنبطاح المائل الرجل أماما :

النواحي الفنية :

دوران أو مرجحة دوران الرجل من الإنبطاح المائل الرجل أماما تؤدي غالبا كروابط حركات يمكن أداؤها مع اللف أو بدونه وهى مرغوب فى إستخدامها أيضا كحركة ربط ذات مرجحة كبيرة للمرجحة للوقوف على الرأس أو اليدين . من الإنبطاح المائل كوضع إبتدائى يقفز للإنبطاح المائل الرجل أماما ويمرجح فى نفس الوقت الرجل الحرة التى يجب أن تبقى مفرودة فى قوس جانبا . وبدون توقف تستمر الدائرة فى مرجحتها أماما وفى هذه اللحظة من سير الحركة يرفع اللاعب إرتكاز يديه من الأرض الواحدة بعد الأخرى أى أن اللاعب يتواجد فى هذه المرحلة من سير الحركة فى جلوس قرفصاء على رجل واحدة . وبعدما تكون الرجل الحرة قد مرت فى حركة دائرية تحت اليدين تركز كلتا اليدين مرة أخرى بذراعين مفودتين بالتوالى على الأرض . وفى نفس اللحظة تقريبا يدفع اللاعب الأرض برجل الإرتقاء المشئية لكى يعطى الطريق للرجل الحرة التى تدور مفرودة . تستمر الرجل الحرة الآن فى مرجحتها للخلف وللجنب لتكرر سير الحركة أى المرجحة الدائرية . يحتفظ بالمقعدة أثناء سير الحركة كلها منخفضة جداً.

الخطوات التعليمية :

- ١ - من الجلوس على أربع مع مرجحة الرجل الحرة جانبا أداء المرجحة الدائرية.
- ٣ - من الإنبطاح المائل أداء المرجحة الدائرية .
- ٣ - مثل تمرين ١ ، ٢ ولكن تؤدي عدة مرات باستمرار الواحدة بعد الأخرى وفى كلا الإتجاهين.
- ٤ - تؤدي مع ربع أو نصف لفة .

ثانياً : حركات القوة (١) الحركات الإستاتيكية

تظهر الحركات الإستاتيكية فى كل تمرين أرضى ويتمى إليها : -

الوقوف على الرأس . الوقوف على الساعدين . الوقوف على اليدين . الموازين . موازين الإرتكاز .

وهى حركات جمبار خاصة ترتبط قبل كل شىء بالإحتفاظ بالتوازن وعلى حسب قوانين المنافسات تحسب مؤداة فقط إذا وقف اللاعب فيها ثانيتين وتقع الصعوبة فى الإحتفاظ بالتوازن ويصعب ذلك بسبب الوضع غير الثابت لمركز ثقل الجسم الذى يوجد فوق قاعدة الإرتكاز وتتطلب جميع الحركات الاستاتيكية قوة كبيرة وإحتفاظا بالتوازن تعتبر حركات إطالة العضلات [برجل] من الشواذ وكلما صغرت قاعدة الإرتكاز [كما فى الوقوف على اليدين أو ذراع واحد مثلاً] كلما زادت متطلبات القدرة على التوازن والقوة العضلية ويؤدى أقل انتقال لأى جزء من أجزاء الجسم بالنسبة لقاعدة الإرتكاز إلى فشل الحركة .

يصعب جداً الإحتفاظ بالتوازن عندما تتبع حركة ديناميكية قوية بوقفة مثال ذلك [الوثب للوقوف على اليدين أو للميزان مع اللف أو بدونه] . يجب على اللاعب فى هذه الحالات أن يفرمل طاقة الحركة التى يحصل عليها الجسم بواسطة الطيران على قاعدة الإرتكاز الصغيرة بحيث يمكن الإحتفاظ بالتوازن فى مثل هذه الحركات التى يتقل فيها الجسم إلى الوضع الإستاتيكي بواسطة حركه بطيئة يحتاج الأمر إلى قوة كبيرة جداً بخلاف القدرة الجيدة على التوازن مثال ذلك [الرفع للوقوف على اليدين أو الخفض من الوقوف على اليدين إلى ميزان الإرتكاز وهكذا] .

أ - وقوف على الرأس

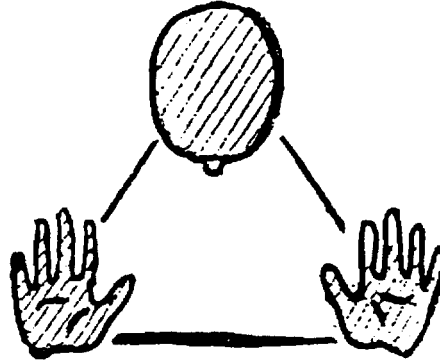
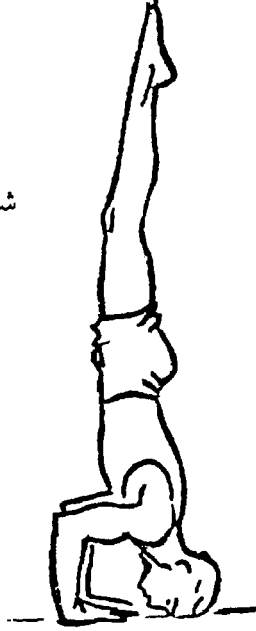
النواحي الفنية :

الوقوف على الرأس حركة يميل إلى أدائها حتى الأطفال ويشملها تقريبا كل تمرين أرضى وتؤدى دون صعوبة معينة لأنه يمكن الإحتفاظ بالتوازن بسهولة وضع الرأس واليدين على الأرض .

من الإقعاء توضع اليدين بإتساع الصدر على الأرض وتشير الأصابع إلى الأمام ثم توضع

الرأس عند منبت الشعر للجهة على الأرض بحيث تصنع الرأس واليدين مثلثا (شكل ٣٣)
وبمرجحة بسيطة وبواسطة دفع كلتا الرجلين الأرض ورفع الحوض ينتقل اللاعب للوقوف على
الرأس ويمد الجسم وفي نفس الوقت بحيث تصنع أطراف أصابع القدم والرأس خطا عموديا
تقريبا (شكل ٣٤).

شكل (٣٤)



شكل (٣٣)

الخطوات التعليمية :-

١ - من الجثو توضع اليدين [تشير الأصابع للأمام] والرأس على الأرض تدفع كلتا
الرجلين الأرض ويمرّج الجسم إلى الوقوف على الرأس . يقف لاعبان جانبا
ويمسكان اللاعب بعد المرجحة عاليا عند مفصلي القدمين ويساعدانه بذلك على
الإحتفاظ بالتوازن.

٢ - مثل تمرين ١ لكن بدون مساعدة.

ب - الوقوف على الساعدين :

النواحي الفنية :

الوقوف على الساعدين أصعب بكثير. يصعب خاصة على المبتدئين التوازن بالرغم من
قاعدة الإرتكاز الكبيرة نسبيا.



شكل (٣٥)

من الوقوف الوضع أماما يضع اللاعب اليدين - تشير الأصابع للأمام - بإتساع الصدر على الأرض ويشنى بعد ذلك مفصلي الكوعين بحيث يركز الآن الساعدان على الأرض. من هذا الوضع الإبتدائي تخرج الرجل الحرة خلفا عاليا وتدفع رجل الإرتقاء الأرض. تنثنى الرأس فى هذه الحالة للخلف بقوة وتتماسك منطقة الكتف [لا تترك منطقة الكتف تسقط لأسفل] تضم الرجلان بعد ذلك عموديا فوق قاعدة الإرتكاز وبالإحتفاظ بالتوازن يصل إلى وضع الوقوف على الساعدين (شكل ٣٥).

الخطوات التعليمية :

من الجثو على الرجل اليسرى أو اليمنى توضع اليدين والساعدان على الأرض ويمرر للوقوف على الساعدين. فى بادئ الأمر تعطى مساعدة فى هذه الحالة كما فى الوقوف على الرأس وبعد ذلك يستمرن بدون مساعدة.

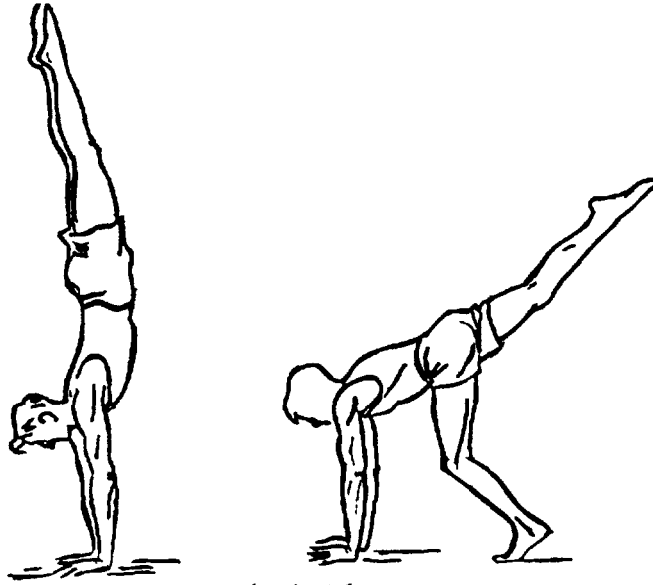
(ج) الوقوف على اليدين :

النواحي الفنية :

بينما يمكن تعليم الوقوف على الرأس والساعدين بسرعة يقابل تعليم الوقوف على اليدين صعوبات كبيرة يتطلب الأمر تمرينا جيدا حتى يمكن التحكم فى هذا الوضع بثقة كبيرة وتقع الصعوبة بعكس الوقوف على الرأس و الوقوف على الساعدين قبل كل شئ فى أن قاعدة الإرتكاز صغيرة ومركز ثقل الجسم مرتفع نسبيا ولهذا يصعب جداً الإحتفاظ بالتوازن ويشترط وجود إحساس جيداً بالتوازن بخلاف قوة الإرتكاز. ومعروف أنه من الأسهل توازن الجسم الصلب عن الجسم القابل للحركة إذا طبقنا فى الوقوف على اليدين فإنه من الضرورى أن تنقبض جميع عضلات الجسم وقبل كل شئ العضلات الكبيرة للمقعدة.

يجب أن يحتفظ فى الوقوف على اليدين بالذراعين مفرودين متباعدتين عن بعضهما بإتساع الصدر وتوضع اليدين بالأصابع مفتوحة بحيث تشير الأصابع للأمام وتضغط الكوعان

فى هذا الوقت للداخل ويحتفظ بزوايا ذراع - جذع كبيرة بقدر الإمكان (شكل ٣٦).



شكل (٣٦)

يجب أن يكون الجسم مفروداً تماماً ولا يصح أن تسقط منطقة الكتف ويجب أن يحاول اللاعب إطالة نفسه فى الوقوف على اليدين وأن يضغط الجسم بعيداً إلى أعلى ويحتفظ بالتوازن فقط بواسطة مفصلى اليدين وبواسطة دفع أطراف الأصابع للأرض أو بواسطة لف بسيط فى الذراعين التى تلف إما للداخل أو للخارج قليلاً. وثنى الذراعين لإيجاد التوازن خطأ. ثنى الرأس قليلاً للخلف ويحتفظ بها كذلك بحيث يمكن رؤية الأرض.

المرجحة للوقوف على اليدين :

من الوقوف الذراعان تمرجح الرجل اليسرى أو اليمنى ويسقط الجسم مفروداً للأمام وتوضع الرجل المؤرجحة أماماً مرة أخرى على الأرض وتثنى فى مفصل الركبة والفخذ ثم تترك الرجل الخلفية (الحرّة) الأرض. فى هذا الوقت يستمر الجسم المفرد فى الدوران بعد ذلك حول مفصل الفخذ لقدم الإرتقاء حتى توضع اليدين بالشكل المشروح عاليه على الأرض بعد وضع اليدين على الأرض مباشرة يدفع اللاعب الأرض بقدم وتمرجح كلتا الرجلين إلى أعلى حتى الوقوف على اليدين ويجب أن يحاول اللاعب فى ذلك الوقت أن يستمر فى المد إلى أعلى وهذا يعنى أن يقود كل الجانب الخلفى للجسم حتى لا يحدث سقوط فى منطقة الكتف أو تقوساً فى الظهر شكل (٣٦).

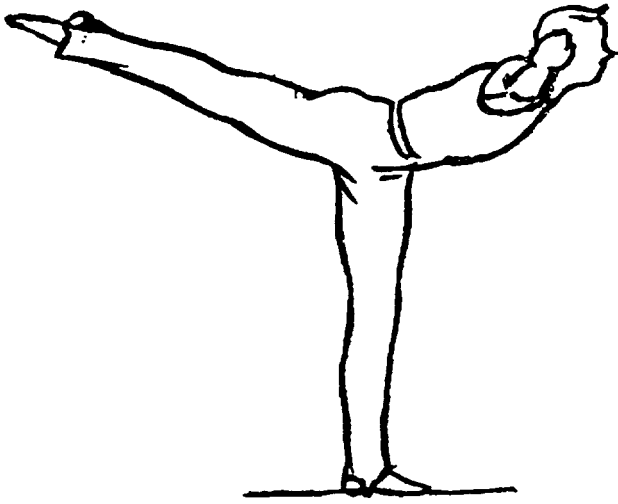
الخطوات التعليمية :

- ١ - يقف زميلان مواجهان بعضهما ويتبادلان المرجحة للوقوف على اليدين من الوضع الابتدائي المشروح عاليه ويستقبل اللاعب من زميله ويمسك عند مفصلي الركبة ويدفع خلفا مرة أخرى للوقوف.
 - ٢ - كتمرين (١) ولكن ينبغي أن يثبت اللاعب الآن وقتا قصيراً في الوقوف على اليدين كما في تمرين (١٠) .
 - ٣ - يؤدي اللاعب المرجحة للوقوف على اليدين بدون مساعدة أمام الحائط أو عقل الحائط ويحاول في هذه الحالة بواسطة دفع بسيط المشطين للحائط أن يبقى حراً في الوقوف على اليدين . المسافة بين اليدين والحائط ٥٠ سم تقريباً.
 - ٤ - وتمرين آخر هو المرجحة للوقوف على اليدين متبوعة بتلويح بالمواجهة للنزول بعد بداية سقوط اللاعب أماما من الوقوف على اليدين يؤدي ربع لفة بأن يترك يداً واحدة من الأرض ويشن الرجلين إلى الإقعاء (ويعتبر هذا التمرين ذو فائدة كبيرة لأداء حركات الجذباز على الأجهزة أيضا)
 - ٥ - مرجحة للوقوف على اليدين متبوعة بنصف دحرجة أماماً للوقوف .
 - ٦ - مرجحة للوقوف على اليدين كمنافسة من يقف أطول مدة ممكنة ؟
- يمكن أن تؤدي هذه المنافسة ثلاثيا أو لعدة أشخاص وأيضاً للمجموعة كلها حسب ظروف المكان .

(د) ميزان أمامي

النواحي الفنية :

يظهر الميزان الأمامي في كل تمرين أرضي وهو أسهل شكل للموازين . من الوقوف الوضع أماما الذراعان مائلا عاليا (كوضع إبتدائي بواسطته وحده تصل إلى الشد المطلوب للميزان) يميل بجذعه أماما وعضلات جسمه مشدودة يأخذ رأسه للخلف ويرفع رجله اليسرى أو اليمنى بحركة مستمرة خلفا عالياً تتحرك الذراعان في ذلك الوقت جانبا حتى يصل الجسم إلى الوضع الأفقي ويظهر تقوسا . رجل الوقوف مفرودة تماما تقع الرأس والرجل المرفوعة عاليا على إرتفاع واحد ولا يصح أن يلف الحوض وعمليا يتحرك الجسم مفروداً فقط عند مفصل الفخذ أرجل الوقوف (شكل ٣٧) .



شكل (٣٧)

الخطوات التعليمية :

يتمرن جميع المشتركين مباشرة على الميزان الأمامى فى دائرة كبيرة أو فى قطار مثلاً . إلخ يمسك اليدين أو بدونه كتمرينات تحضيرية يوصى بمرجحة الرجل خلفاً عالياً على الحائط وتمرينات إطالة أخرى حيث أن الميزان يتوقف قبل كل شئ على مرونة، اللاعب على مد عضلاته .

ملاحظة :

يسمح الميزان الأمامى أيضاً

بمتنوعات كثيرة يمكن أداؤها . فمثلاً الذراعان جانباً أو مائلاً عالياً أو أماماً أو مع وضع الذراعين بجانب الجسم . ويمكن أيضاً أن يكون ذراع أماماً والآخر بجانب الجسم . وتركيب آخر هو زيادة عمق ميل الجذع ورفع الرجل عالياً خلفاً الذى يمكن أن يؤدي حتى إلى وقوف الرجل . ولأنه من اللازم أن يحتوى التمرين الجيد على الأرض أيضاً على تمرين توازن من الحركة يجب العمل من وقت مبكر فى التمرين على الميزان من لفة أو من وثبة، خاصة وأن هذا يتطلب وقتاً طويلاً للتمرين .

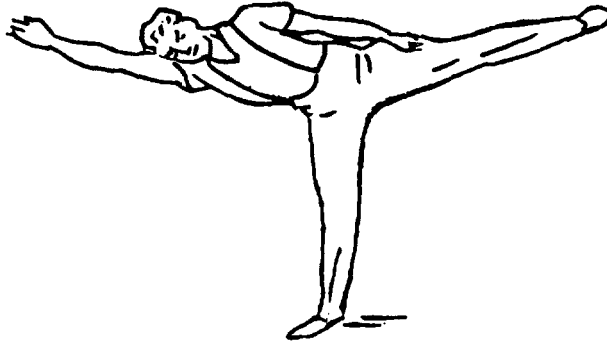
(هـ) ميزان جانبي :

النواحي الفنية :

أداء الميزان الجانبي أصعب ويتطلب قبل كل شئ إحساساً كبيراً بالتوازن (ويصعب وضع الرأس تحديد اللاعب لإتجاهاته) من الوقوف الذراعان عالياً ينقل اللاعب وزن جسمه على رجل الوقوف ويشنى مفصل الفخذ أرجل الوقوف بحركة مستمرة جانباً يتحرك الذراع العكسية أيضاً مستمرة عكس الرجل المرفوعة بينما توضع الذراع الأخرى المفرودة بجانب الرأس (شكل ٣٨) توجه أصابع قدم رجل الوقوف إلى الخارج . ويؤدي هذا إلى ثبات أفضل فى الوقوف تبقى

رجل الوقوف مفرودة تماماً ولايسمح وجود ثنى للأمام فى مفصلى الفخذين ويجب أن يظهر الجسم فى الوضع النهائى تقوساً جانبياً بسيطاً.

الخطوات التعليمية :



قبل تعليم الميزان اجانبى يوصى بالعمل كثيراً على عقل الحائط لإيجاد المميزات الجسمية بواسطة تمرينات تحضيرية وخاصة تمرينات الإطالة وتحقيق عقل الحائط أيضاً ظروفأ مسهلة للإحتفاظ بالتوازن عندما يدرّب عليها الميزان الجانبي أولاً.

شكل (٣٨)

٢- حركات الرفع :

(أ) الرفع للوقوف على الرأس :

تربط حركات للوقوف على الرأس مباشرة بتعليم الوقوف على الرأس من المرجحة وذلك :

- ١ - من الجنو الرفع للوقوف على الرأس .
- ٢ - من الوقوف فتحاً الرفع للوقوف على الرأس .
- ٣ - من الوقوف الرفع للوقوف على الرأس .
- ٤ - من الإنبطاح المائل الرفع للوقوف على الرأس .

(ب) الرفع للوقوف على اليدين :

النواحي الفنية :

يجب هنا أيضاً تناول حركة الرفع للوقوف على اليدين لأنها حركة أساسية ضمن حركات الجمباز العديدة على الأرض . ويمكن أداؤها بأشكال متعددة .

مثال ذلك : بالذراعين والجدع مشنيتين بالذراعين مفرودتين والجدع مشنى بالذراعين

مشتيتين والجذع مفرد وتعتبر أصعب أشكال الحركة بالذراعين والجذع محدودتين .

الرفع للوقوف على اليدين بالذراعين والجذع مثنية :

من الوقوف يؤدي اللاعب ثنى الجذع أماماً أسفل ويضع اليدين على الأرض بإتساع الصدر والأصابع تشير للأمام ويرفع الحوض أعلى ما يمكن . فى هذه الحالة يثنى مفصلى الكوعين بحيث يصنع الساع مع العضد زاوية قائمة . الآن يميل الجذع للأمام وفى نفس الوقت ترفع الرجلان المفردتان ومع رفع الرجلين التى تؤدى بحركة مستمرة وليست بسرعة كبيرة يبدأ أيضاً مد الذراعين بحركة مستمرة ويجب الإهتمام للملاحظة أنه فى نهاية رفع الرجلين ينبغى إبطاء الحركة قليلاً لكى يمكن الإحتفاظ بالتوازن . ونوجه نظرنا أثناء سير الحركة بكاملها أمام اليدين على الأرض .

الخطوات التعليمية :

١ - تقع الصعوبة فى الرفع للوقوف على اليدين فى رفع مركز ثقل الجسم بحركة مستمرة وهذا يعنى بدون مرجحة فوق قاعدة الارتكاز . ويسهل ذلك عندما يكون مركز الثقل أصلاً فى الوضع الابتدائى فى وضع عال . لذلك فمن المفيد أن يؤدي الرفع للوقوف على اليدين من إرتفاع معين والأفضل أن يستخدم فى هذه الحالة الصندوق المقسم [أو مقعد سويدي] لأنه يمكن هنا تقليل الإرتفاع تدريجياً . يقف اللاعب على إثنين إلى ثلاثة أجزاء من الصندوق فى وضع وقوف فتحاً قليلاً ويثنى مفصلى الركبتين ويرتكز باليدين على الأرض . من هذا الوضع الابتدائى يؤدي حركة الرفع للوقوف على اليدين . ويساعد سير الحركة مساعد أو إثنين يمنعان وقوع اللاعب بمسك الرجلين .

٢ - يقلل الإرتفاع تدريجياً حتى يمكن الإنتقال إلى مستوى أفقى .

٣ - كتمرين ٢ ولكن بدون مساعدة .

٤ - الرفع للوقوف على اليدين من الالقاء .

٥ - الرفع للوقوف على اليدين من الوقوف فتحاً .

٦ - الرفع للوقوف على اليدين من الوقوف على أربع والذراعان مثنيتان ومضمومتان .

٣ - حركات الخفض :

تتناول فى الدرس من حركات الخفض :

- ١ - من الوقوف على اليدين النزول للدحرجة أماماً مباشرة للوقوف .
- ٢ - من الوقوف على اليدين النزول نصف دحرجة على الصدر والفخذين لجلوس الجثو المنحنى .

لايستدعى الأمر أن تعالج النواحي الفنية والخطوات التعليمية هنا لأنها سبق أن عولجت فى الدحرجات الأمامية وفى الدحرجات ماراً بالوقوف على اليدين .

الفصل الرابع النواحي الفنية والخطوات التعليمية لحركات المتوازيين

=====

ملاحظات عامة :-

تقسم الحركات على المتوازيين على حسب «أوكران» إلى مجموعتين كبيرتين :
حركات مرجحة وحركات قوة. حركات المرجحة على المتوازيين تنقسم إلى المجموعات
المتشابهة التركيب الآتية :

حركات بمرجحة كبيرة.

حركات كب.

حركات دائرية صغيرة.

مرجحات الأرجل.

مرجحات دائرية.

شقلبات من وقفات.

وتنقسم حركات القوة إلى ثلاث مجموعات كما فى الحركات الأرضية تماماً :

حركات إستاتيكية.

حركات رفع.

حركات خفض.

هذه المجموعات المتشابهة التركيب تنقسم بدورها إلى مجموعات فرعية متشابهة التركيب
ومجموعات حركية التى سوف لانتعرض لها هنا لأننا نبحث أيضاً المقومات الهامة للحركات
من كل مجموعة متشابهة التركيب على الأجهزة فى النواحي الفنية والخطوات التعليمية الآتية
لحركات المرجحة والقوة الموضوعة فى خطة المادة والتى رتبت حسب المجموعات المتشابهة
التركيب وعولجت منظمة على حسب درجة الصعوبة.

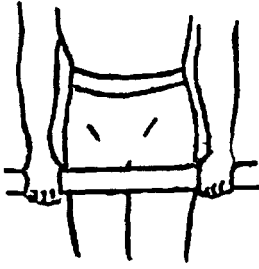
أنواع القبضات - أو ضاع الجسم الأساسية على الجهاز

أوضاع الجسم بالنسبة للجهاز.

القبضات

أنواع القبضات :-

١- القبضة العادية



شكل (٣٩)

يكون أصبع الإبهام للداخل وجميع الأصابع الأخرى لليدين لأسفل وللخارج ويكون أصبع الإبهام والأصابع المجاورة له حول عارضتي المتوازيين لتقوية القبضة كما في شكل (٣٩).

٢- القبضة المقلوبة



شكل (٤٠)

يكون أصبع الإبهام لأسفل والأصابع الأخرى لليد تشير لأعلى وباطن اليدين علويا ويكون أصبع الإبهام مع الأصابع الأخرى حلقه حول عارضه المتوازيين كما في الشكل (٤٠).

٣- القبضة الخارجية



شكل (٤١)

يكون أصبع الإبهام يشير لأعلى وباطن اليدين متقابلين من الداخل ويكون الإبهام مع الأصابع الأخرى حلقة عارضتي المتوازيين لتقوية القبضة كما في شكل (٤١).

٤- القبضة الداخليه



شكل (٤٢)

ويكون ظهرا اليدين في هذه القبضة متقابلين من الداخل كما في شكل (٤٢).

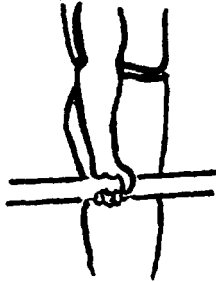
٥- قبضة الرسغ



ويكون فيها ثقل الجسم محملا على مؤخرة باطن اليد كما في شكل (٤٣).

شكل (٤٣)

٦- القبضة المعكوسة



وتكون فيها اليد ملفوفة كاملة من الداخل كما في شكل (٤٤).

شكل (٤٤)

* أو ضاع الجسم الأساسية على الجهاز

(أ) أو ضاع الارتكاز:

١ - الارتكاز المقاطع بالقبضة العادية

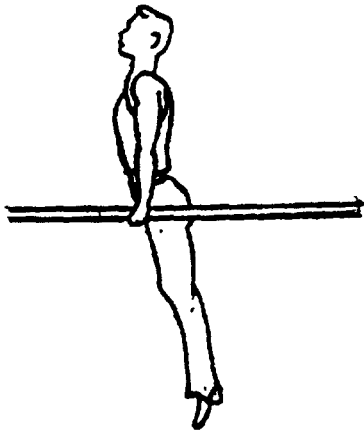
النقط الفنية :

- يجب أن يوزع ثقل الجسم على الذراعين بالتساوى.

- يجب الارتكاز على الذراعين مع الإحتفاظ باستقامتها.

- يجب أن تكون الرأس والجذع والرجلين على إستقامة واحدة.

- يجب أن يكون المحور العرضي للجسم فى مستوى أعلى من مستوى عارضتى المتوازيين شكل (٤٥).

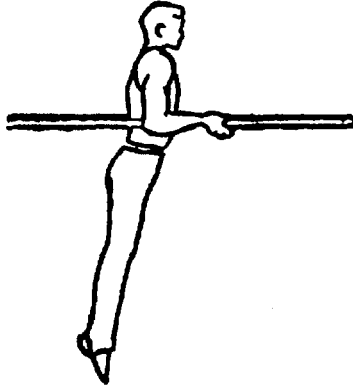


شكل (٤٥)

٢- الارتكاز المقاطع على الساعدين.

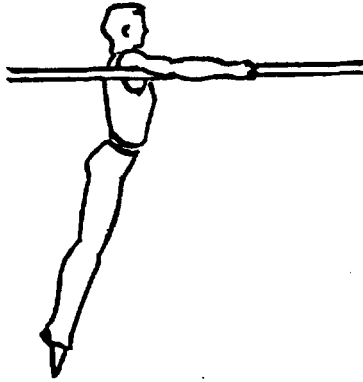
النقط الفنية :

- يجب أن يوزع ثقل الجسم على الساعدين بالتساوى.



- يجب أن يكون الإرتكاز على الساعدين والزاوية بين مفصلي المرفقين قائمة.
- يجب أن يكون المحور العرضي للجسم أعلى من مستوى عارضتي المتوازيين.
- يجب أن يكون الرأس والجذع والرجلان على إستقامة واحدة شكل (٤٦).

شكل (٤٦)



شكل (٤٧)

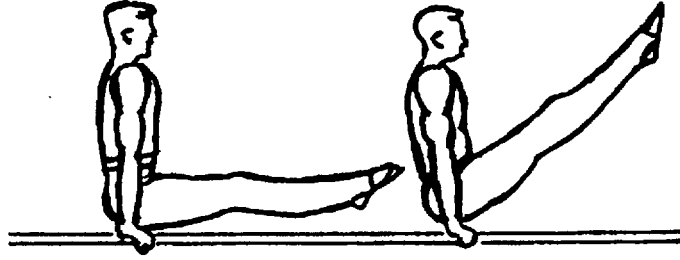
- ٣- الإرتكاز المقاطع على العضدين
النقط الفنية :
 - يجب أن يوزع ثقل الجسم على العضدين بالتساوى.
 - يجب أن يكون الإرتكاز على العضدين.
 - يجب أن يكون المحور العرضي للجسم أعلى من مستوى عارضتي المتوازيين.
 - يجب أن تكون الرأس والجذع والرجلان على إستقامه واحدة.
 - يجب أن تكون زاويتي مفصلي المرفقين منفرجتين. شكل (٤٧).

٤- الإرتكاز زاوية.

النقط الفنية :

- يوزع ثقل الجسم على الذراعين بالتساوى.
- تعمل الرجلان مع الجذع زاوية ٩٠°.
- يكون الإرتكاز على الذراعين مع إستقامته.
- فى حالة ما إذا قلت زاوية مفصلي الفخذين عن ٩٠° يسمى الوضع الإرتكاز زاوية

حاده وإذا تباعدت الرجلان (فتحتا الرجلين) يسمى إرتكاز زاوية فتحا. شكل (٤٨).



شكل (٤٨)

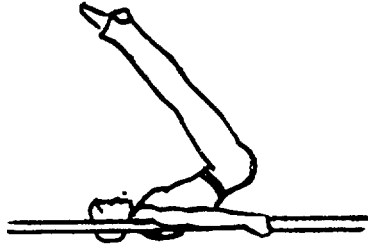
٥- إرتكاز كب العضد

النقط الفنية :

- يجب توزيع ثقل الجسم على العضدين بالتساوى.

- يجب ثنى مفصلي الفخذين بمقدار زاوية حادة وأن تكون المقعدة أعلى من مستوى عارضتى المتوازيين والرأس عمودية على الجذع.

- يجب أن يكون الإرتكاز على العضدين. شكل (٤٩).



شكل (٤٩)

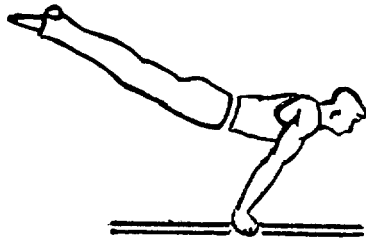
٦- الإرتكاز الأفقى.

النقط الفنية :

- يجب توزيع ثقل الجسم على الذراعين بالتساوى مع الإحتفاظ بوضع الجسم أفقيا.

- يجب الإرتكاز على الذراعين وهما مفرودتان.

- فى حالة إستناد الحوض على المرفقين أو مرفق واحد يسمى الوضع (إرتكاز على المرفقين أو المرفق) شكل (٥٠).

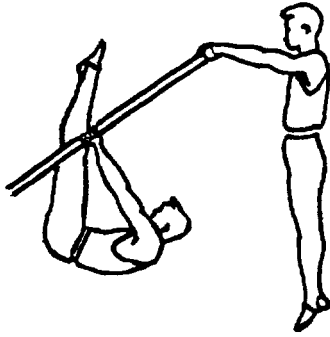


شكل (٥٠)

(ب) أوضاع التعلق :

١- تعلق الكعب بالقبضة الداخلية.

النقط الفنية :



يجب أن يثنى مفصلا الفخذين بمقدار زاوية حادة بحيث يكون الجذع لأسفل وثنى الرقبة للأمام وإتجاه الرجلين لأعلى شكل (٥١) .

٢- تعلق الوقوف :

النقط الفنية :

شكل (٥٢) شكل (٥١)

- يكون اللاعب متعلقا باليدين وفي نفس الوقت واقفا على القدمين (٥٢).

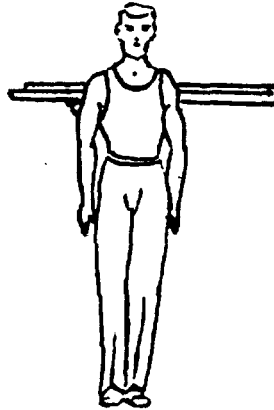
- إذا كان الجسم مائلا بالنسبة للمستوى العمودي يسمى تعلق الوقوف والرجلان أماما وفي حالة إرتكاز الرجلين مفرودتان خلفا بالنسبة لنقطة التعلق يسمى تعلق الوقوف خلفا ويمكن أن يؤخذ الوضع والذراعان أو الرجلان أو مثبتتان شكل .

* أوضاع الجسم بالنسبة للجهاز

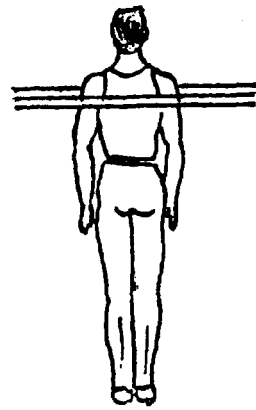
نظراً لتعدد الأوضاع الابتدائية بالنسبة لبدء الحركات على جهاز المتوازيين إتفق على تحديد أوضاع الجسم بالنسبة للجهاز للإختصار وسهولة الشرح ووضوح الفهم وتوحيداً للإصطلاحات على النحو الآتى :

١ - الوقوف خارجا موازى مواجه ويكون فيه الجهاز أمام اللاعب شكل ٥٣ .

٢ - الوقوف خارجا موازى خلفى يكون فيه الجهاز خلف اللاعب شكل ٥٤ .



شكل (٥٤)



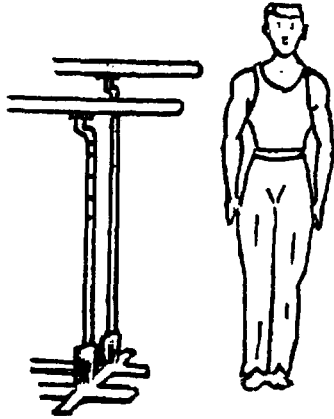
شكل (٥٣)

٣ - الوقوف خارجا مقاطع بالجانب الأيسر أو الأيمن يكون فيه الجهاز على أحد جانبي اللاعب (شكل ٥٥).

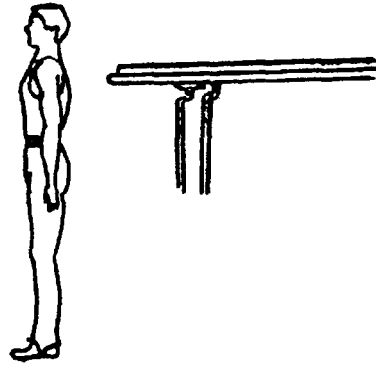
٤ - الوقوف خارجا موازى بالجانب الأيسر أو الأيمن يكون الخط بين كتفى اللاعب موازيا لطول الجهاز (شكل ٥٦).

٥ - الوقوف داخلا موازى أو مقاطعا يكون فيه اللاعب بين العارضتين.

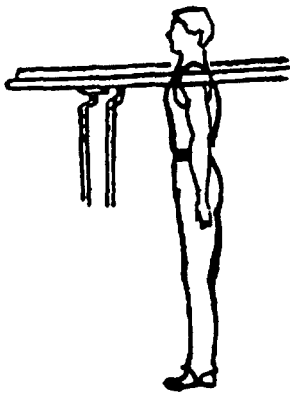
٦ - الوقوف خارجا مقاطع خلفى يكون اللاعب خارج عارضتى المتوازيين.



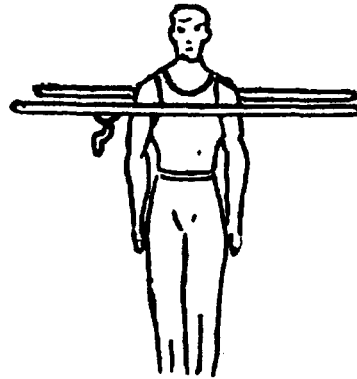
شكل (٥٦)



شكل (٥٥)



شكل (٥٨)



شكل (٥٧)

المادة المختارة [نظرة عامة]

حركات المرجحة

حركات بمرجحة كبيرة من المرجحة الأمامية

المرجحة من الإرتكاز ومن التعلق على العضدين - تلويح بالظهر - التلويح بالظهر والجنب - التلويح بالظهر والوجه. تلويح بالجنب والتلويح بالوجه من الجلوس على عارضة - التلويح بالوجه للدخول بين العارضتين. التلويح بالظهر من الجلوس على عارضة. الوثب من الإرتكاز انثناء مع ربع لفة للتعلق على العضدين. الطلوع من المرجحة أماما. دحرجة خلفا إلى التعلق على العضدين وإلى الإرتكاز.

من المرجحة الخلفية : تلويح بالوجه - تلويح بالوجه والجنب - تلويح بالوجه والظهر - المرجحة للوقوف على كتف ثم العضدين المرجحة للوقوف على اليدين تلويح بالوجه الدائري المتكرر التلويح بالوجه الدائري المنحني. الطلوع من المرجحة الخلفية - الدحرجة أماما من الجلوس فتحا إلى الجلوس فتحا وإلى الجلوس المتقاطع خارجا - من الوقوف على العضدين دحرجة أماما إلى التعلق على العضدين.

حركات الكب : الكب بالعضدين - الكب المعلق أو الطويل. الكب من الإرتكاز - مرجحة سفلية للتعلق على العضدين.

مرجحات الرجلين : تلويح بالجنب. تلويح بالظهر - القفز الداخلي المتكور - القفز فتحاً من الإنبطاح المائل الموازي. مرجحة دخول وخروج الرجل. تلويح بالخلف للدخول أو الخروج. القفز فتحا على نهاية المتوازيين. تلويح بالوجه للدخول إلى الإرتكاز المتقاطع داخلا. القفز الدائري فتحا. التلويح الدائري أماما وخلفا بالظهر.

شقلبات من وقفات : شقلبة جانبا من الوقوف على العضدين ومن الوقوف على اليدين [التلويح على شكل عجلة].

حركات القوة :

حركات إستاتيكية : الوقوف على الكتف وعلى العضدين وعلى اليدين

حركات رفع الرفع : للوقوف على الكتفين والعضدين واليدين.

أولاً : حركات المرجحة

١ - حركات بمرجحة كبيرة :

(أ) المرجحة من الارتكاز ومن التعلق على العضدين.

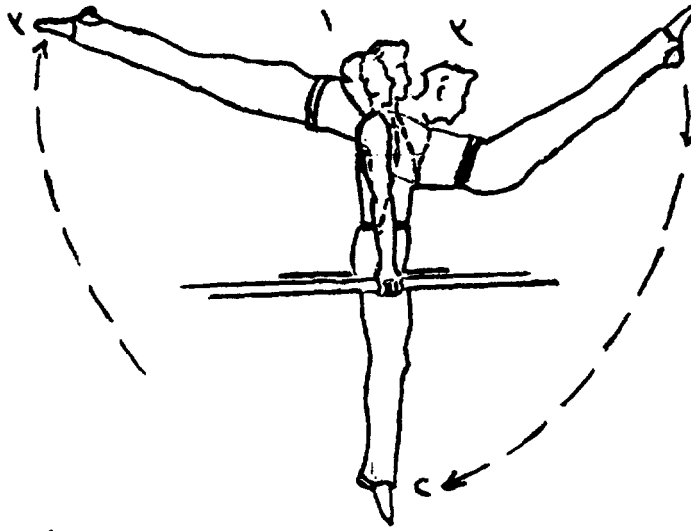
النواحي الفنية : -

المرجحة من الارتكاز ومن التعلق على العضدين لها شروط أساسية فى حركات المتوازيين ويمكن فقط الأشخاص الذين يؤدون المرجحة صحيحة أن يؤدوا كل حركة على حدة وروابط الحركات فيما بعد بطريقة سليمة . لذلك فيجب الإهتمام الكبير بالمرجحة من الارتكاز ومن التعلق على العضدين . قوة الارتكاز الكافية شرط أساسى للمرجحة الجيدة . يجب أن لا تؤدى المرجحة من الارتكاز بتصلب بل ينبغي أن يتمرجح الجسم إنسيابيا من الارتكاز بالرغم من الشد العضلى اللازم وتقع صعوبة المرجحة من الارتكاز على المتوازيين فى أن نقطة الارتكاز (اليدين) تقع منخفضة عن مركز ثقل الجسم فيجب على اللاعب قبل كل شئ أن يحتفظ بالتوازن الديناميكي الصحيح أثناء المرجحة بخلاف سير الحركة الصحيح (استخدام الوسط) ولا يصح أن تنقل الكتفين أماما أو خلفا أكثر من اللازم .

ب - ما يجب أن تكون عليه شكل المرجحة من الارتكاز :

من الوقوف مقاطعا يقفز اللاعب حراً على متواز منخفض بدون تصلب للارتكاز مع ملاحظة وجهاً النظر السابقة الذكر . بعد أن تتخطى الرجلان المستوى الرأسى من أسفل ويتأرجح الجسم للأمام يثنى مفصلى الفخذين ويحاول الاحتفاظ بزاوية منفرجة ويأتى بمشطى القدمين إلى إرتفاع الرأس تقريباً .

مع المرجحة الخلفية يمرجح الجسم لأسفل مع تزايد مد مفصلى الفخذين وفى الوضع العمودى يكون الجسم مفرداً تماماً ومرتخياً مرة أخرى بعد المرور على المستوى الرأسى يقود الظهر وليست الرجلين ولا يصح فى هذه الحالة دفع الرأس للخلف (شكل ٥٩)



شكل (٥٩)

يقع الخطأ الشائع في المرجحة الخلفية في مرجحة الرجلين للخلف بدون أخذ الجذع معها فيبقى معلقا وهذا يؤدي إلى تكوين تقوس خاطيء في الظهر وإلى تقليل من طاقة الحركة. الخطوات التعليمية :

- ١ - من الوقوف خارجا مقاطعا مواجهها مسك نهاية العارضتين ثم القفز للإرتكاز مع مرجحة أماما وخلفا ثم النزول.
- ٢ - كتمرين ١ ولكن يركز الإهتمام على المرجحة الخلفية العالية.
- ٣ - كتمرين ١ ، ٢ ولكن في وسط المتوازيين.
- ٤ - أداء المرجحة أماما وخلفا عدة مرات من الإرتكاز المقاطع داخلا.
- ٥ - كتمرين (٤) ولكن مع فتح وضم الرجلين (مع المرجحة أماما وخلفا) فوق العارضتين وإذا أدبت المرجحة من الإرتكاز الصحيح فإن النهايات الآتية من المرجحة الأمامية وفيما بعد أيضا من المرجحة الخلفية لا تسبب صعوبات. في المحاولات الأولى يكون السند عند العضد بمسكة الكلابية وبالنظر إلى الناحية الفنية فإن المرجحة من التعلق على العضدين تشبه المرجحة من الإرتكاز مع فارق وهو أن اللاعب يكون في وضع التعلق على العضدين وليس في وضع الإرتكاز وشرط المرجحة الجيدة من تعلق على أعلى الذراعين أن يؤدي اللاعب هذا التعلق على أعلى الذراعين صحيحا ويجب في ذلك ملاحظة ضبط المسافة بين العارضتين.

(المسافة من العارضة للأخرى تساوى المسافة بين أطراف أصابع اليد ومفصل كوع اللاعب). ينبغي أن يتعلق الجسم فى وضع التعلق على العضدين مرتخيا لأقصى حد ومفرودا تماما فى المستوى الرأسى لأسفل ولكن لا يصح أن يترك اللاعب المنكبين يسقطان كثيراً لأسفل ولكن من الناحية الأخرى لا يجب أن يضغط جسمه إلى أعلى أكثر من اللازم، وقد يؤدي هذا فى المرجحة من التعلق على العضدين أيضاً إلى تقليل مدى المرجحة وقد يؤدي إلى تكوين تقوس فى منطقة الظهر ويحتمل أن تقود الرجلان هذه الحركة بدلا من الظهر كله بعد المرور على المستوى الرأسى فى المرجحة الخلفية.

وإذا أهتممنا تماما بالمرجحة من الارتكاز ومن التعلق على العضدين يمكننا أن نلاحظ حركة تموجية من الجسم أثناء المرجحة.

الخطوات التعليمية

١ - بعد أداء التعلق على العضدين صحيحا نتمرن على :

الوثب للتعلق على العضدين - مرجحة أماما - مرجحة خلفا والنزول فى نهايتها إلى الوقوف مقاطعا داخلا.

٢ - المرجحة الحرة غير المتصلبة من التعلق على العضدين عدة مرات. يركز الإهتمام خاصة على إمتداد الجسم تماما فى المستوى الرأسى وعلى عدم دفع الرأس للخلف. مع الرجحة الأمامية ينبغي أن يتمكن اللاعب من رؤية أطراف أصابع قدمية باستمرار و مع المرجحة الخلفية يقود الظهر الحركة.

٣ - كتمرين (٢) ولكن مع دفع العضدين العارضتين قليلا فى نهاية المرجحة الأمامية والخلفية.

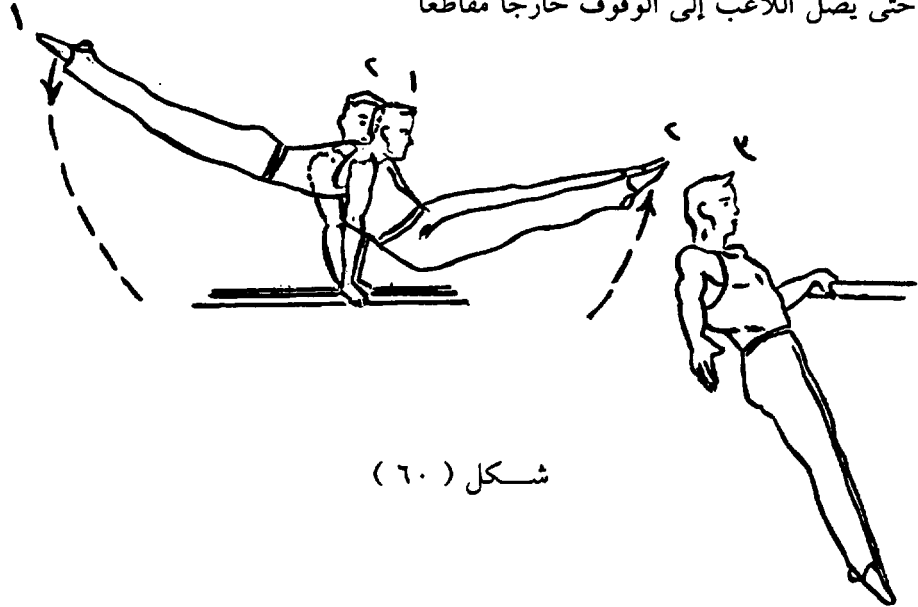
(٢) حركات من المرجحة الأمامية :

أ - التلويح بالخلف :

النواحي الفنية : يمكن أن يؤدي التلويح بالخلف من المرجحة من الارتكاز المتقاطع فقط. من المرجحة أماما فوق العارضة اليمنى أو اليسرى إلى الوقوف خارجا مقاطعا وزيادة على ذلك يمكن إضافة ربع أو نصف لفة. بعد المرجحة الخلفية من الارتكاز يتأرجح اللاعب إلى الأمام ويشنى مفصلى الفخذين بقوة بعد أن تتخطى الرجلان المستوى الرأسى تحت العارضتين. تموج الرجلان أماما عاليا بحيث تصل أطراف أصابع القدمين فوق إرتفاع

الرأس . مع مرجحة الرجلين والجسم أماما عاليا ينقل فعلا مركز ثقل الجسم على ذراع الارتكاز (الذراع التى يؤدى التلويح بالخلف ناحيتها).

قبل أن تصل أطراف أصابع القدمين أعلى نقطة أى والجسم والرجلان لا زالت فى حركتهما أماما عاليا تترك اليد الأخرى الارتكاز وتمسك أمام يد ذراع الارتكاز . أى أن الجسم يكون فى أعلى نقطة ماراً على الارتكاز المعلق على عارضة واحدة . مع بداية الحركة إلى أسفل تترك يد ذراع الارتكاز وتمرجح الذراع جانبا بينما يمد الجسم فى مفصلى الفخذين كما سبق ذلك فى المرجحة من الارتكاز المقاطع أى أنه لا توجد مرحلة ليس فيها إرتكاز فى سير الحركة كلها حتى يصل اللاعب إلى الوقوف خارجا مقاطعا



شكل (٦٠)

كما يمكن أيضا أن يضاف التلويح بالخلف ربع لفة إلى الوقوف الموازى خارجا مواجهها أو نصف لفة إلى الوقوف خارجا مقاطعا كما سبق ويجب ملاحظة أن لا توجد فى هذه الحالة أيضا مرحلة ليس فيها إرتكاز وأنه يجب أن ينتهى اللف قبل أن تصل القدمان الأرض .

الخطوات التعليمية :

١ - بعد التحكم فى المرجحة من الارتكاز على المستوى المنخفض يؤدى التلويح يمينا ويساراً من المرجحة مباشرة ويجب فى ذلك خاصة ملاحظة نقل الوزن أثناء المرجحة أماما عاليا كما يجب ملاحظة عدم وجود مرحلة ليس فيها إرتكاز فى سير الحركة .

٢ - تلويح بالخلف يساراً ويمينا مع ربع لفة يمينا أو يساراً إلى الوقوف خارجاً موازياً مواجهها.

٣ - تلويح بالخلف يساراً أو يمينا مع نصف لفة يمينا ويساراً إلى الوقوف خارجاً مقاطعاً.

٤ - التمرين ١ - ٣ على متوازيين مرتفع.

(ب) التلويح بالخلف والجانب والتلويح بالخلف والمواجهة.

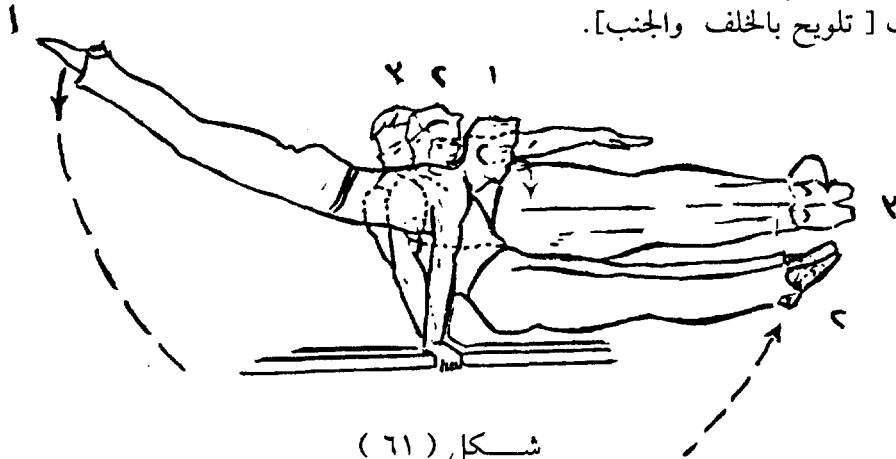
هاتان الحركتان فى الواقع ليس بينهما وبين التلويح بالخلف وجه شبه لأنه لا تظهر الخاصية الأساسية للتلويح بالظهر (الثنى القوى لمفصلى الفخذين) .

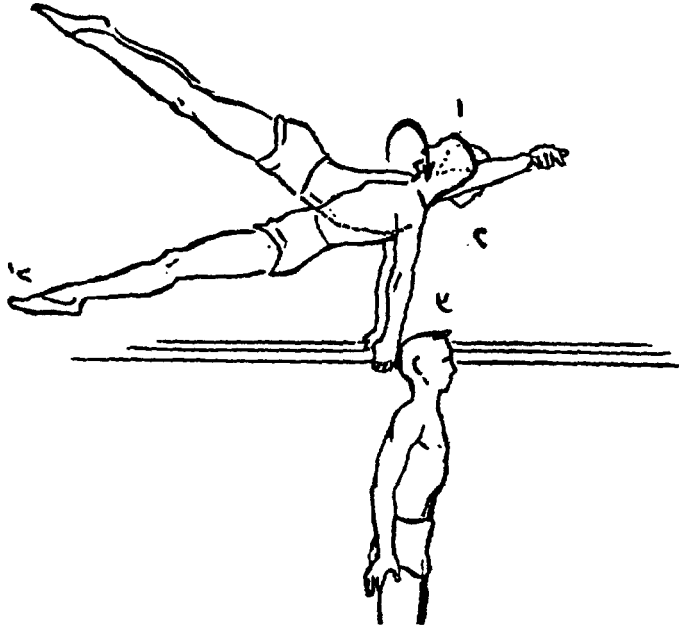
النواحي الفنية :

لكى تؤدى هذه النهايات نحتاج إلى مرجحة أمامية كبيرة بعد المرور على المستوى الرأسى ثنى مفصلا الفخذين قليلا فقط مع مرجحة الجسم بقوة بعيداً أماماً عالياً وينقل وزن الجسم على الذراع التى سيؤدى ناحيتها اللف . قبل أن تنتهى الحركة إلى أعلى بقليل أى الجسم والرجلان لازالتا فى الحركة إلى أعلى تبدأ الربع والنصف لفة التى يجب أن تنتهى فى أعلى نقطة للحركة بواسطة مد الجسم فى مفصلى الفخذين وفى هذا الوقت تدفع اليد التى ستترك العارضه وتلف الرأس فى إتجاه الحركة . يجب أن ينتهى اللف مع بداية حركة الجسم إلى أسفل . ويبقى ذراع الإرتكاز فى هذا الوقت مفرودا تماماً وتلف يد ذراع الإرتكاز فى إتجاه الحركة بدون ترك الإرتكاز (شكل ٦١) .

الخطوات التعليمية :

١ - وهنا أيضا تعتبر المرجحة الصحيحة من الإرتكاز شرطاً هاماً . بعد ذلك مباشرة نتمرّن على ربع لفة يساراً ويمينا مع المرجحة الأمامية على متواز منخفض الوقوف الموازى بالخلف [تلويح بالخلف والجانب] .





شكل (٦٢)

٢ - نصف لفة يساراً ويمينا مع المرجحة أماماً إلى الوقوف خارجاً مقاطعاً [تلويح بالخلف والمواجهه] يمكن إذا لزم الأمر في هذه الحالة إعطاء مساعدة في البداية بأن يمسك عضد اللاعب بإحدى اليدين وتساعد حركة الجسم إلى أعلى مع المرجحة أماماً واللف باليد الأخرى تحت ظهر اللاعب.

٣ - كتمرين ١ ، ٢ ولكن على متواز عال .

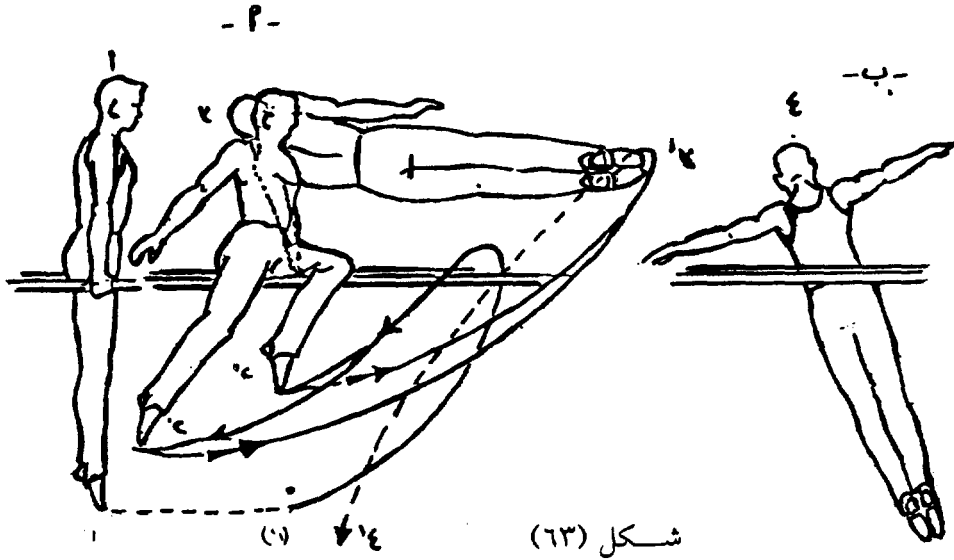
ج - التلويح بالجانب من الجلوس على عارضة

النواحي الفنية :

من الجلوس خارجاً مقاطعاً كوضع ابتدائي يركز اللاعب باليد اليسرى على إرتفاع الحوض على العارضة البعيدة. يحصل اللاعب بالذراع الأيمن والرجل اليمنى على المرجحة التمهيدية عن طريق مرجحة بسيطة للذراع الأيمن والرجل اليمنى خلفاً ثم تخرج الرجل اليمنى والذراع الأيمن بقوة يميل أماماً عالياً مع مد مفصلي الفخذين ونقل وزن الجسم على الذراع الأيسر في نفس الوقت ومع مد مفصلي الفخذين يدفع أيضاً الفخذ الأيسر العارضة بقوة. وبواسطة هذه الحركة السريعة ومرجحة كافية يأخذ الجسم وضعاً عالياً فوق ذراع الارتكاز. يتبع ذلك مد بحيث يقع الجسم مفرد في الوضع الأفقي فوق العارضة الأمامية. تكون النهاية هي النزول في وقوف مواز بالخلف (شكل ٦٣).

د - التلويح بالمواجهة من الجلوس على عارضة والتلويح بالمواجهة للدخول بين العارضتين : النواحي الفنية :

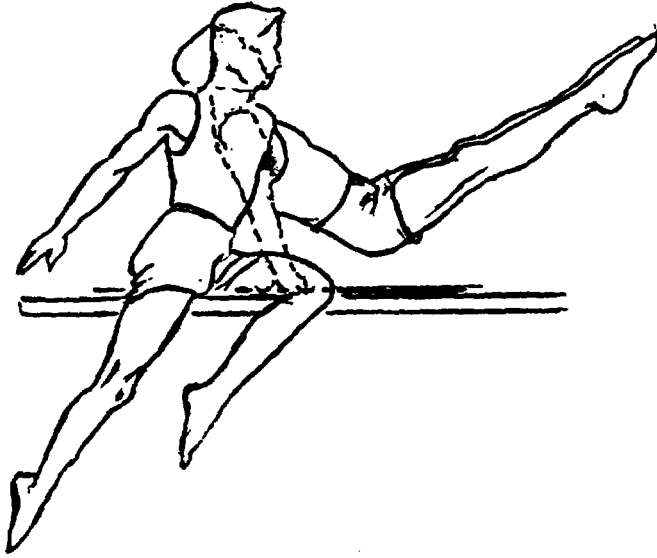
يظهر التلويح بالوجه من الجلوس على عارضة في سير الحركة نفس مقومات التلويح بالجانب من الجلوس على عارضة غير أنه يضاف ربع لفة أخرى للخارج ويلاحظ في ذلك أنه يجب أن تكون النصف لفة قد إنتهت فعلا فوق العارضتين ويظهر الجسم في هذه المرحلة من سير الحركة تقوسا بسيطا. تلف الرأس في إتجاه الحركة وتثنى للخلف قليلا وتفتح يد الإرتكاز في نفس الوقت مع النصف لفة للجسم وتؤدي نصف لفة بدون ترك العارضة [تغيير مسكة اليد] التلويح بالمواجهة من الجلوس على عارضة لا يصلح.



كنهاية فحسب بل تؤدي أيضا كتلويح بالمواجهة للدخول بين العارضتين إلى الإرتكاز. ويلاحظ في ذلك ألا يزيد إتجاه حركة الرجلين عن المسافة بين العارضتين وأن تمسك يد ذراع المرحضة العارضة مبكراً جداً والرجلان لازالتا في الحركة إلى أعلى بينما تترك اليد الأخرى الإرتكاز وتمسك العارضة الأخرى مع نهاية النصف لفة قبل أن يبدأ حركة الجسم النزول. وتبقى الذراعان في ذلك الوقت مفرودة تماماً وتلف الرأس مبكراً في إتجاه الحركة.

هـ - التلويح بالخلف من الجلوس على عارضة

يظهر التلويح بالخلف من الجلوس على عارضة فى بداية الحركة نفس مقومات التلويح



بالجنب من الجلوس على عارضة لكن يثنى الجسم فى مفصلى الفخذين بقوة بعد الارتداد من العارضة وتشير الرجلان بالقدمين مائلا عاليا وتمرجح بعيدا فوق العارضة البعيدة وباستمرار سير الحركة تمسك ذراع المرجحة عند التلويح بالخلف فوق العارضة البعيدة والرجلان لازالتا فى الحركة إلى أعلى أمام يد ذراع الارتكاز التى تترك القبضه بعد ذلك [أى أنه لا يوجد هنا أيضا مرحلة بدون إرتكاز] (شكل ٦٤).

شكل (٦٤)

الخطوات التعليمية :

يجب إعطاء مساعدة فى كل الحركات فى بدء الأمر وإذا لزم الأمر خفض عارضه الارتكاز [اليمنى أو اليسرى] فى المحاولات الأولى.

١ - من الجلوس خارجا مقاطعا يساراً(*) ويمينا أمام اليدين تلويح بالخلف للنزول إلى الوقوف خارجا مقاطعا يمينا ويساراً.

٢ - من الجلوس خارجا مقاطعا يسارا التلويح بالجنب يمينا - يمسك المساعد عضد الذراع الأيسر للاعب باليد اليسرى ويساعد سير الحركة باليد اليمنى بواسطة الضغط أسفل الجانب الأيسر للجسم. يمرن أيضا على العكس.

٣ - تلويح بالمواجهة من الجلوس على العارضة يمينا ويساراً.

(*) المقصود بالجلوس يمينا أو يسارا الجلوس على الفخذ الأيسر أو اليمين.

٤ - تلويح بالمواجهة للدخول بين العارضتين يمينا ويسارا - يمنع المساعد فى بادىء الأمر إرتطام الرجلين بالعارضتين بأن يمسك بالرجلين .

٥ - التلويح بالخلف من الجلوس على عارضة يمينا ويسارا لزيادة رفع المستوى يمكن التمرن على نهايات من الجلوس على عارضة أيضاً على متواز مختلف إرتفاع عارضته ولكن بعيداً من فوق العارضة العليا.

و - القفز من الإرتكاز مع نصف لفه من المرجحة الأمامية إلى التعلق على العارضتين .
النواحي الفنية :

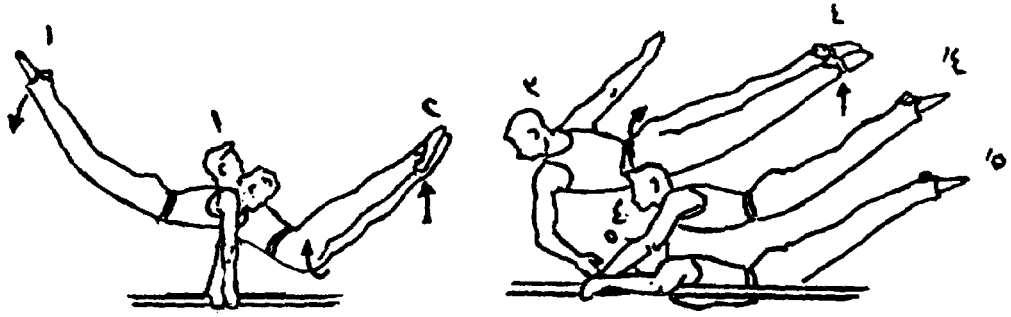
يمكن أن يؤدى القفز من الإرتكاز مع نصف لفه (تسمى أيضا تلويح بالخلف من الإرتكاز) بطرق مختلفة . الطريقة الأولى تؤدى إلى التعلق على العضدين من المرجحة الأمامية عن طريق الإرتكاز المثنى . والآخرى تؤدى من المرجحة الأمامية إلى التعلق على العضدين عن طريق الإرتكاز .

طرق أداء أخرى : من المرجحة أماماً عن طريق الإرتكاز إلى الإرتكاز - إلى الوقوف على العضدين وإلى الوقوف على اليدين . وسوف نعالج الأداء الثانى من النواحي الفنية لأنها توضح هدف الحركة .

بعد مرجحة خلفية عالية حيث لابد أن تراعى أن لاتبعد الذراعان بقدر الإمكان عن المستوى الرأسى [بالأكثر حوالى سمك الذراع] يمرجح الجسم مرة أخرى للأمام [تبقى الذراعان عموديتين] . يحاول اللاعب فى المرجحة الأمامية أن يزيد مرجحته عن طريق ثنى الجسم فى مفصلى الفخذين ومرجحة أطراف مشطى قدميه بشدة إلى أعلى .

هكذا يؤرجح الجسم على الأقل حتى المستوى الأفقى وتبدأ النصف لفه التالية الآن بواسطة مد ولف الحوض والرأس بشكل فجائى فى إتجاه اللف . ويؤخذ الصدر فى هذا الوقت بعيداً جداً للأمام وبعد ذلك فقط أى بعد تخطى المستوى الأفقى من المرجحة الأمامية تترك اليد اليمنى وإلا سيندفع الجسم للأمام بينما تظل اليد اليسرى ماسكة متأخرة بقدر الإمكان .

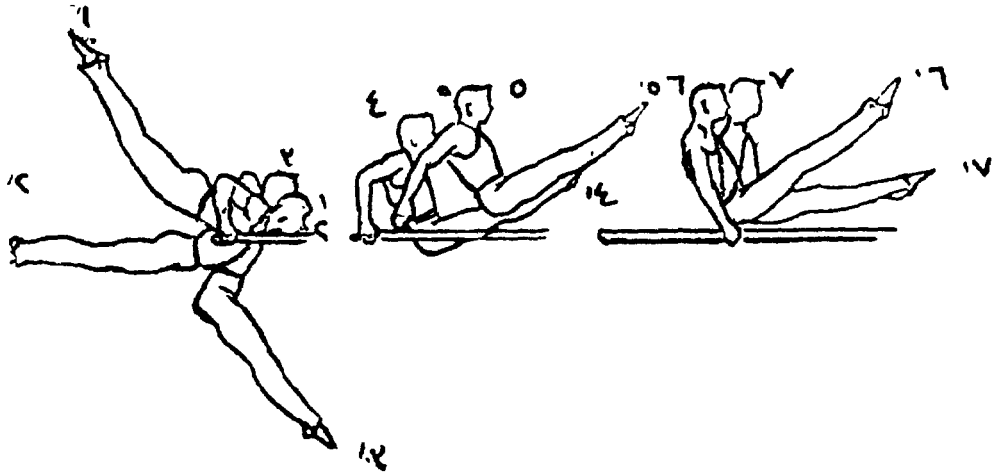
ويجب أن تؤدى إلى نصف لفه حول المحور الطولى بسرعة جداً بحيث تنتهى عند أعلى نقطة من المرجحة الأمامية وتمسك اليدين العارضتين مرة أخرى قبل أن يصل العضدين إلى الإرتكاز على العارضتين (شكل ٦٥) فلنهتم عند أداء هذه الحركة قبل كل شئ بمرجحة كافية أماماً عالياً ولف سريع وترك اليدين متأخراً .



شكل (٦٥)

الخطوات التعليمية :

- ١ - من الوقوف خارجاً مواجهاً مقاطعاً الوثب للإرتكاز على نهاية المتوازيين مع مرجحة خلفاً عالياً بالذراعين مفردتين أو مرجحة أمامية عن طريق الإرتكاز المثنى متبوعة بمد الذراعين عند نهاية المرجحة الأمامية [تكرر مراراً].
- ٢ - كتمرين (١) ولكن متبوعة بالوثب من الإرتكاز أماماً فى المسافة بين عارضتى المتوازيين إلى جلوس فتحاً والإرتكاز [شكل ٦٦].



شكل (٦٦)

٣ - الوثب للإرتكاز المثني مع نصف لفة من المرجحة الأمامية إلى التعلق على العضدين فى منتصف المتوازيين [بمساعدة وبدونها].

يراعى خاصة أن ترك اليدين يؤدى على التوالى .

٤ - الوثب للإرتكاز مع نصف لفة من المرجحة الأمامية والذراعين مفرودين للتعلق على العضدين . يهتم خاصة بمرجحة حرة عالية ولف سريع ويقف مساعدان فوق صندوق مقسم يساراً ويمينا خارج المتوازيين فى المحاولات الأولى ليمنعاً إرتطام الرجلين بالعارضتين.

٥ - مثل (٤) ولكن بالسند الوقائى فقط .

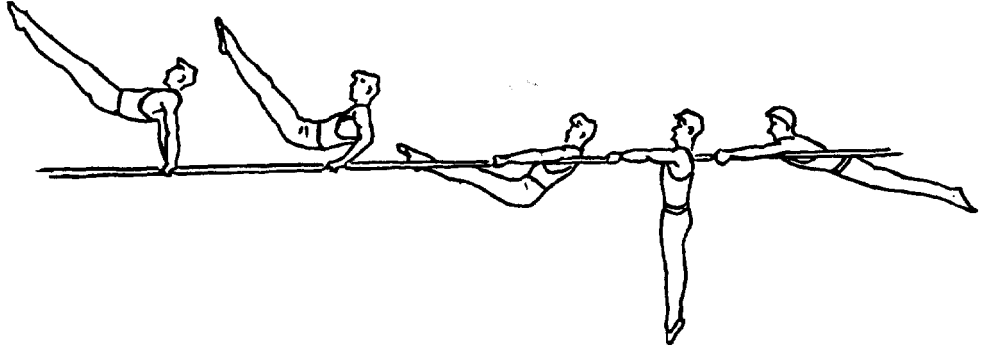
ز - الطلوع من المرجحة الأمامية.

النواحي الفنية :

الطلوع من المرجحة الأمامية جزء من تمرين ذى مرجحة كبيرة ويميل اللاعبون إلى أدائها لأنها متبوعة بنقطة بداية مناسبة لأداء حركات أخرى . من الوقوف خارجاً مقاطعاً يثب اللاعب من الإقتراب البسيط إلى التعلق على العضدين محاولاً فى ذلك أن يجعل مركز ثقل جسمه فى وضع عال يثب بميل للأمام مع مد مفصلى الفخذين فى نفس الوقت إلى التعلق على العضدين . وهذا يؤدى إلى زيادة المرجحة ولكن يلاحظ خاصة فى هذه الحالة ألا ينتج عن ذلك تقوس الظهر .

يتوقف الطلوع الجيد من المرجحة الأمامية عن غيره على هذا الوضع الحالى للجسم فى الوضع الابتدائى [شكل ٦٧]

من هذا الوضع يبدأ الجسم المفرد فى التحرك أسفل أماماً بينما تفقد الحركة مفصلى الفخذين فى بداية الحركة لأسفل (لا يحدث تقوس بسيط فى الظهر إلا فى هذه المرحلة من سير الحركة) بينما يمتد الجسم تماماً فى المستوى الرأسى ، وكلما كبرت سرعة هذه المرجحة كلما سهل نجاح الحركة وزاد جمال أدائها .



شكل (٦٧)

لزيادة السرعة للأمام ولأعلى يثنى اللاعب مفصلي الفخذين عند مرور القدمين على المستوى الرأسى تحت العارضتين بسرعة ويمرجع الرجلين أماما عاليا. قبل أن تصل الرجلان إلى الوضع الأفقى - أطراف أصابع القدمين لازالت تحت العارضتين - تبدأ فرملة سريعة بالقدمين. حركة فرملة الرجلين تسبب حركة رفع الجذع إلى أعلى التى يساعدها اللاعب فى هذه اللحظة بأن يدفع عارضتى المتوازيين بالعضدين بقوة. باستمرار سير حركة الجسم إلى أعلى تترك العضدين العارضتين وباشتراك قوة عضلات الذراعين والجذع يصل اللاعب إلى الارتكاز ويجب أن ينتهى مد الذراعين أثناء حركة الرجلين إلى أعلى ثم يتبع ذلك المرجحة خلفا كما سبق أن شرح فى المرجحة من الارتكاز (انظر شكل ٦٧)

الخطوات التعليمية:

- ١ - المرجحة الحرة بدون تصلب من التعلق على العضدين.
- ٢ - الطلوع من المرجحة الأمامية بالمساعدة [يساعد زميل بأن يدفع اللاعب أماما عاليا المقعدة]
- ٣ - مثل (٢) ولكن بدون مساعدة. تؤدى كل النهايات التى علمت حتى الآن من المرجحة الخلفية.

ج- الدحرجة خلفا إلى التعلق على العضدين وإلى الارتكاز

النواحي الفنية :

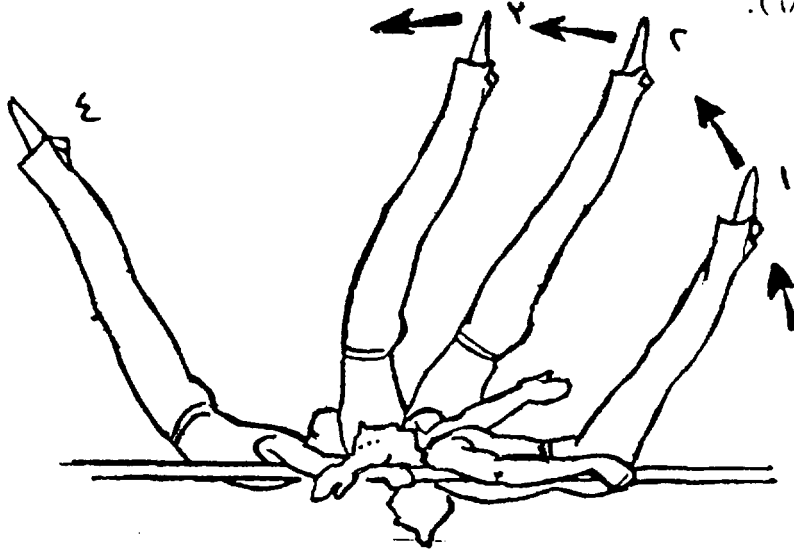
يمكن أن تؤدى الدحرجة خلفا إلى التعلق على العضدين وإلى الوقوف على العضدين وإلى الارتكاز وإلى الوقوف على اليدين.

من الوقوف على العضدين بمسكة قوية من اليدين يحاول اللاعب فى النصف الأول من

مرحلة الحركة - هذا يعنى من الوقوف على العضدين حتى المستوى الرأسى تحت العارضتين - أن يبعد مركز ثقله بقدر الإمكان من نقطة الدوران لكي يحصل أثناء حركة الجسم إلى أسفل على السرعة الكبيرة التى يحتاجها بعد ذلك للتغلب على القوة العاملة ضد الحركة إلى أعلى . وفى بداية الحركة إلى أسفل يمد ذراعيه للأمام ويمسك العارضتين ويمد الجسم بقدر الإمكان [شكل ٦٨].

بعد أن تتخطى القدمان المستوى الرأسى السفلى يثنى الجسم فى مفصلى الفخذين ويرجح إلي وضع الكب تقريبا واليدان لاتزالا ماسكتين بقوة بينما تبقى الرأس مثنية على الصدر تتوقف درجة ثنى الجسم فى مفصلى الفخذين على السرعة التى إكتسبها اللاعب فى الحركة أماما عاليا . فى المرحلة البسيطة يجب أن يؤدى الثنى بقوة أكثر منه فى المرحلة القوية .

بعد أن يمر الجزء العلوى من الجسم على إرتفاع العارضتين الأفقى يتبع مد سريع لمفصلى الفخذين وتؤخذ الرأس للخلف بسرعة . يدفع بالصدر للأمام وترك اليدان العارضتين وتحرك الذراعان جانبا ويعود الجسم مرة أخرى إلى الوضع الإبتدائى . وباستمرار سير الحركة تسبق اليدان الحركة وتكون قد مسكتا العارضتين مرة أخرى قبل أن يمد الجسم على إرتفاع العارضتين وهذا ضرورى لكي يمنع الوقوع بين العارضتين ولكي يمكن أن تؤدى بعدها حركات أخرى (شكل ٦٨) .



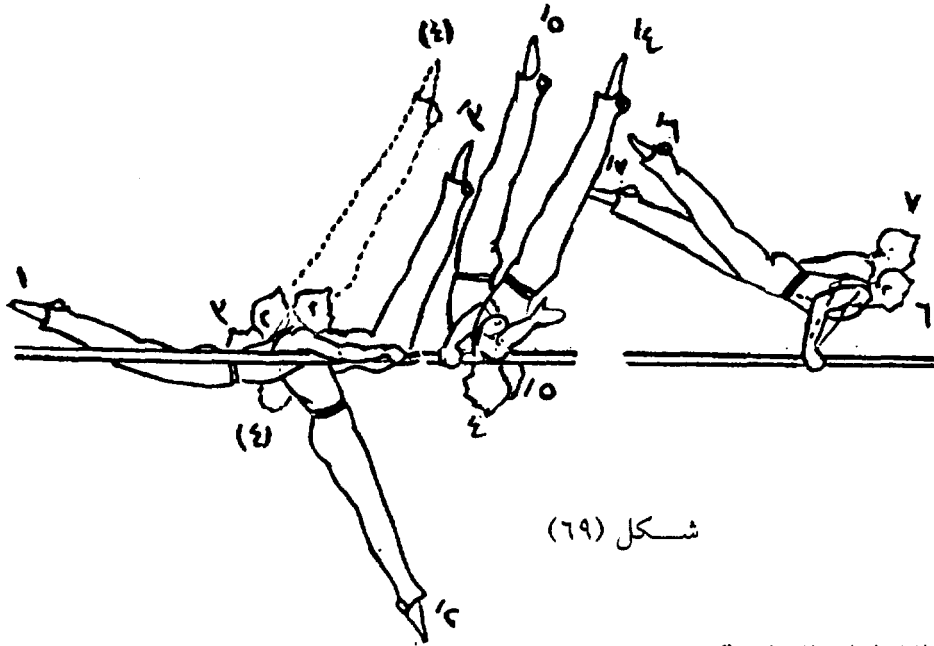
شكل (٦٨)

بعد تعليم الدحرجة خلفاً للتعلم على العضدين وتعرف سير الحركة يجب مراعاة الآتى عند أداء الدحرجة خلفاً للإرتكاز :

١ - لا تبدأ حركة مد الجسم إلا بعد مرور الجسم على المستوى الأفقى لعارضتى المتوازيين فإذا أدت حركة المد مبكراً فقد يسقط الجسم خلفاً وقد لا تؤدي الدحرجة خلفاً.

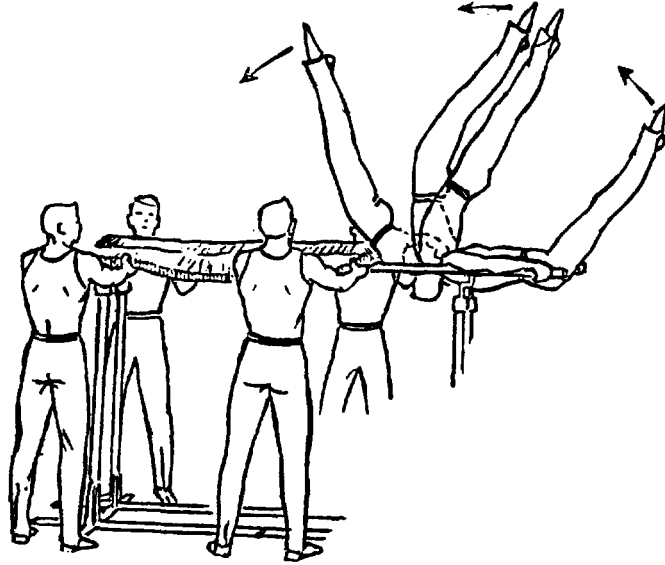
٣ - يجب أن يحدث مسك العارضتين فى اللحظة التى يمر فيها الجسم المدفوع عالياً بواسطة المد والمرجحة على المستوى العمودى فوق العارضتين فى نفس اللحظة يبدأ أيضاً مد الذراعين ويجب أن ينتهى قبل وصول الجسم إلى الوضع الأفقى.

٣ - يجب أن يؤدي مد الجسم فى الدحرجة الخلفية للإرتكاز بسرعة أكبر منها فى الدحرجة الخلفية للتعلم على العضدين (شكل ٦٩).



الخطوات التعليمية :

بعد أن نكون قد تعلمنا الكعب بالعضدين على المتوازيين وكذلك الدحرجة خلفاً مع نصف دحرجة على الصدر والفخذين على الأرض نتقل مباشرة إلى المتوازيين العالى وتعلم الدحرجة الخلفية على العضدين بسرعة جداً إذا إستخدمنا الطرق الآتية :



شكل (٧٠)

- ١ - تضع مرتبة على عارضتى المتوازيين وذلك بحيث تغطى نهاية المتوازيين بالمرتبة تمسك من ٢ - ٤ مشتركين (شكل ٧٠) يتمرجع اللاعب أمام المرتبة من التعلق على العضدين إلى وضع الكعب ويؤدى الآن سير حركة الدحرجة خلفاً كما شرحت فى النواحي الفنية. يساعد زميلان اللاعب بأن يمرر الجسم على خط سير الحركة ماسكين تحت الظهر والكتف ويمنعان فى نفس الوقت سقوط الجسم للخلف. يتدحرج اللاعب أولاً بالصدر ثم بالفخذين بخفة على المرتبة ويصل بذلك إلى الإنبطاح مرتكزاً على أعلى الذراعين .
- ٢ - ابتداء من هنا يجب ملاحظة أن تكون اليدين قد مسكتا العارضة مرة أخرى فعلاً قبل أن يصل بذلك الجسم إلى المستوى الأفقى.
- ٢ - بعد وقت قصير يمكن إبعاد المرتبة وأداء الدحرجة خلفاً للتعلق على العضدين بدون وسيلة مساعدة معينة [بالرغم من ذلك فالسند الوقائى مهم] .
- ٣ - الدحرجة خلفاً للإرتكاز بمساعدة وبدونها. يلاحظ خاصة وضع الذراعين وانتقال الجسم مدحرجاً على اليدين. نوصى عند الدحرجة خلفاً للإرتكاز أن تعطى المساعدة الإيجابية عند بداية التعليم. بالشكل الذى أعطينا فى الدحرجة خلفاً للوقوف على اليدين على الأرض. يمسك مساعد اللاعب عند مفصلى الفخذين ويساعد بذلك دفع الجسم إلى أعلى. لذلك نضع صندوق مقسم بجانب المتوازيين يقف عليه المساعد ويجب أن يمنع مساعد آخر من الناحية الأخرى سقوط اللاعب.

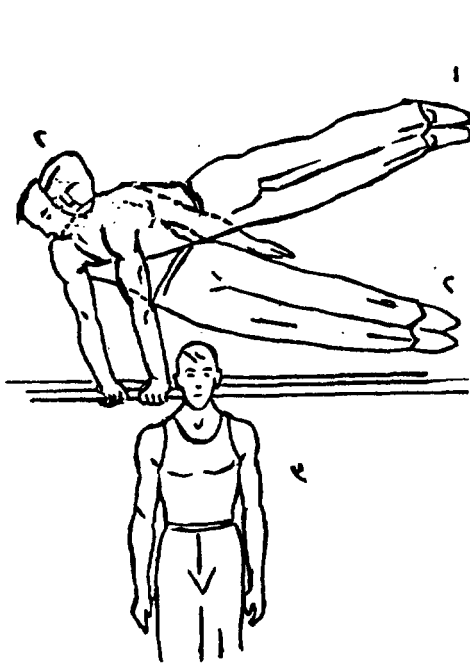
(٣) حركات من المرجحة الخلفية :

أ - التلويح بالمواجهة والجنب - التلويح بالمواجهة والجنب - التلويح بالمواجهة والخلف.
النواحي الفنية :

لهذه النهايات نحتاج إلى مرجحة خلفية عالية وأسهل شكل هو التلويح بالمواجهة ويتنقل في هذه الحالة مركز ثقل الجسم أثناء المرجحة خلفا مثلا في التلويح بالمواجهة يمينا على الذراع الأيمن قبل نقطة التحول بقليل أى والرجلان لازالتا في حركتهما لأعلى ، تدفع اليد اليسرى العارضة وتترك القبضة وتمسك بسرعة أمام اليد اليمنى وتترك اليد اليمنى بعد ذلك القبضة ويمرّج الذراع جانبا قبل أن يمرّج الجسم لأسفل إلى الوقوف مقاطعا الجنب الأيسر مواجا. يبقى الجسم مفروداً ولا يشنى مفصلا الفخذين.

التلويح بالمواجهة والجنب هو التلويح بالمواجهة متبوعا بربع لفة إلى الوقوف خارجا موازيا بالخلف ولكى لا تؤدى هذه الحركة فمن الضروري أن يتحكم اللاعب فى التلويح بالمواجهة.

نشرح التلويح بالمواجهة والجنب فيما يلى:



شكل (٧١)

يجب ملاحظة ضرورة نقل وزن الجسم على الذراع الأيسر مع مرجحة الرجلين خلفا أى وهى لازالت فى حركتها لأعلى. تترك اليد اليمنى القبضة وتمسك العارضة أمام اليد اليسرى بالمسك من أعلى. فى هذا الوقت يشنى مفصلا الفخذين قليلا وتدار الناحية الأمامية من الجسم فى إتجاه الحركة بعد ذلك تترك اليد اليسرى القبضة ويمرّج الذراع جانبا ويمد الجسم فى مفصلى الفخذين. يقع الآن وزن الجسم على الذراع الأيمن. التلويح بالمواجهة والجنب أى الربع لفة مع مد الجسم يجب أن تنتهى فى أعلى مرحلة للحركة وتؤدى بعد ذلك مرجحة الجسم لأسفل إلى الوقوف موازيا بالخلف بينما تترك اليد اليمنى الارتكاز بعد ذلك [شكل ٧١].

يلاحظ قبل كل شيء إبتداء من التلويح بالمواجهة والجنب أن يمسك اللاعب العارضة عند المرجحة الخلفية أمام يد ذراع الإرتكاز لأنه بذلك لا تعلق حركة اللف ولأن نوع المسكة ضرورى بعد ذلك للتلويح بالمواجهة وبالخلف وكذلك عند زيادة الإرتفاع فى المستوى فى التلويح بالخلف خلفا من الإرتكاز.

التلويح بالمواجهة وبالخلف يشبه فى سير الحركة التلويح بالمواجهة والجنب مع إضافة ربع لفة أخرى . ويجب فى هذا الوقت ملاحظة ضرورة أداء اللف وتغيير القبضة أسرع بشكل واضح وأن تثنى مفصلا الفخذين أكثر قليلا وأن النصف لفة يجب أن تنتهى فوق العارضة بينما تكون اليد الأخرى قد مسكت العارضة مرة أخرى أى أنه لا توجد مرحلة بدون إرتكاز فى كل سير الحركة حتى يصل اللاعب إلى وقوف خارجا مقاطعا.

الخطوات التعليمية :

١ - من المرجحة مرجحة خلفية عالية والتلويح بالوجه يسارا إلى الوقوف خارجا مقاطعا الجنب الأيمن مواجهها .

٢ - التلويح بالجنب يمينا .

٣ - التلويح بالمواجهة يساراً مع ربع لفة يساراً إلى الوقوف موازيا بالخلف .

٤ - التلويح بالمواجهة يمينا مع ربع لفة يمينا [يجب خاصة مراعاة المسك الصحيح لليدين] .

٥ - التلويح بالمواجهة يساراً مع نصف لفة يساراً إلى الوقوف خارجا مقاطعا بالجنب الأيسر .

التلويح بالوجه والظهر [لاحظ قبل كل شيء الدفع القوى للعارضة اليمنى باليد اليمنى والإشتراك الإيجابى لمنطقة الكتفين ومفصلى الفخذين وكذلك مسك اليد اليسرى العارضة مرة أخرى مبكراً جداً بعد أداء النصف لفة] .

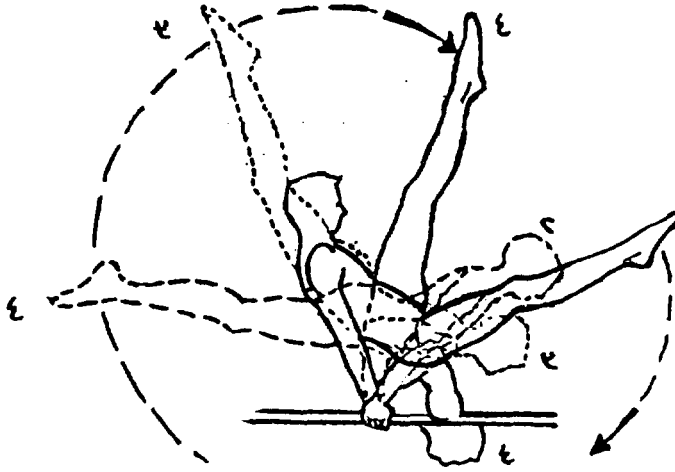
٦ - التلويح بالمواجهة يمينا مع نصف لفة يمينا .

بعد إتقان هذه الحركات على المتوازيين المنخفض تتمرّن على نفس الحركات على المتوازيين المرتفع .

ب - المرجحة للوقوف على كتف ثم العضدين.

النواحي الفنية :

من الارتكاز يتمرجح اللاعب خلفا عاليا ويشنى مفصلى الكوعين بعد أن تكون الرجلين قد جاوزتا المستوى الأفقى. يضغط اللاعب الكوعين خارجا ثم يضع العضدين على العارضتين قريبا جداً أمام اليدين عند ذلك يستمر الجسم المفرد فى المرجحة حتى يصل إلى الوقوف على العضدين (شكل ٧٢)



شكل (٧٢)

يسبب وضع العضدين على العارضتين ومرجحة الجسم المفرد خلفا عاليا للمبتدئ غالبا بعض الصعوبات وتستلزم قوة إرتكاز كافية ، لكن إذا بدأنا مباشرة بالمرجحة للوقوف على كتف على أساس الخطوات التعليمية الموضوعة فسوف يصل المبتدئ أيضا إلى الهدف أسرع لأن هذا الجزء من الحركة أسهل بشكل واضح بسبب وضع كتف واحد على عارضة المتوازيين وهنا يسهل الاحتفاظ بالتوازن.

الخطوات التعليمية :

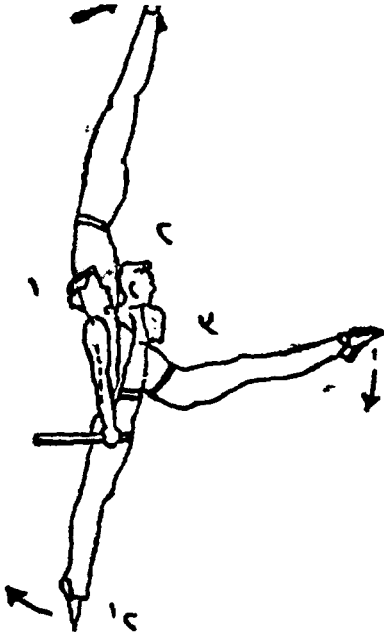
لتعلم المرجحة للوقوف على كتف ثم العضدين فمن الضروري التحكم فى الرفع للوقوف على كتف وعلى العضدين.

ونتمرن بعد ذلك على :

- ١ - المرجحة للوقوف على كتف.
- ٢ - المرجحة للوقوف على العضدين على المتوازيين المنخفض وفيما بعد على المتوازيين المرتفع - تعطى مساعدة والسند الوقائى فى المحاولات الأولى.

ج - المرجحة للوقوف على اليدين. النواحي الفنية :

الوقوف على اليدين على المتوازيين حركة يميل إلى أدائها حتى الصغار وهى لا تتطلب من اللاعب قدرات بدنية عالية . يشترط على كل حال التحكم فى الوقوف على اليدين على الأرض وكذلك المرجحة الصحيحة على المتوازيين (ارجع إلى المرجحة من الإرتكاز مرة أخرى ولاحظ حركة الجسم التموجية) يتمرن أولا على الوقوف على اليدين على نهاية المتوازيين لأننا نتجنب هنا بواسطة التلويح بالوجه للنزول لإحتمالات وقوع الحوادث ويتعلم المشتركون الإحتفاظ بالتوازن بسرعة .



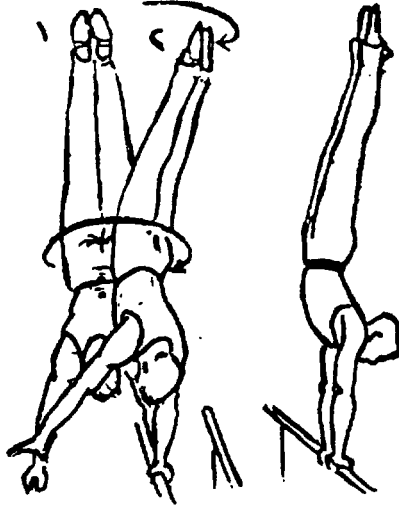
شكل (٧٣)

بعد أن يتمكن اللاعبون من أداء المرجحة من الإرتكاز المتقاطع يجب عند المرجحة للوقوف على اليدين أن تؤدى المرجحة الخلفية بقوة بحيث يصل الجسم بدون مجهود بالذراعين مفردتين تماما . تؤخذ الرأس قليلا للخلف والجسم ممدودا تماما ، ويحتفظ مفصلا الرسخين فقط بالتوازن فى الوقوف على اليدين و يضغط الجسم خارجا من مفصلى الكتفين ويمد عاليا (شكل ٧٣) .

ينبغى هنا أن تتناول أيضا المرجحة مع ربع لفة أماما إلى الوقوف على اليدين ، الموازى وشرط لهذه الحركة هو الوقوف على اليدين المقاطع على المتوازيين . ومن وضع الإرتكاز داخلا مقاطعا يؤدى اللاعب مرجحة قوية وكأنه يريد المرجحة للوقوف على اليدين . قبل أن يصل اللاعب للمستوى الرأسى فوق العارضتين يجب أن ينقل وزن جسمه على الذراع الأيسر ويدفع العارضة باليد اليمنى . ويؤدى اللاعب عند ذلك ربع لفة

ويمسك العارضة بيده اليمنى بامتساع الصدر ويحاول الإحتفاظ بالتوازن لكى يمكنه أن يؤدى الوقوف على اليدين الموازى بثقة (شكل ٧٤) . من المهم أن تكون المرجحة حرة عالية والجسم مفردا تماما .

الخطوات التعليمية :-

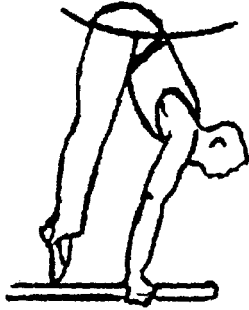


شكل (٧٤)

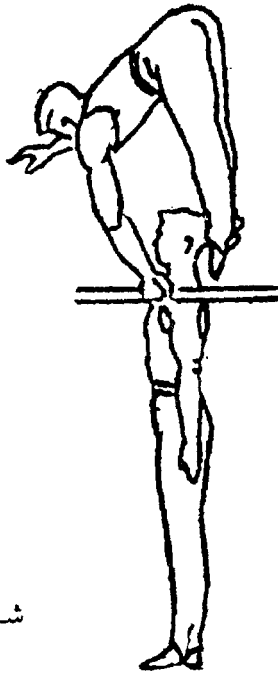
- ١ - الوقوف على اليدين على الأرض .
- ٢ - فى حالة وجود متوازيين بإرتفاع الفخذين نتمرن على المرجحة للوقوف على اليدين فى نهاية المتوازيين بدفع الأرض - يقف زميل أمام المتوازيين يمسك مفصلى قدمى اللاعب ويساعده على الإحتفاظ بالتوازن .
- ٣ - كما فى ٢ ولكن بدون مساعدة مع إضافة تلويحة بالوجه للنزول يساراً أو يميناً .
- ٤ - تكرر المرجحة العالية فى نهاية المتوازيين على إرتفاع الفخذ .
- ٥ - المرجحة للوقوف على اليدين فى نهاية المتوازيين - يساعد زميل عند العضد وعند الكتف . [يوضح للاعب إمكان التلويح بالمواجهة للنزول] .
- ٦ - كتمرين (٥) والآن يحاول اللاعب أن يستمر فى وضع الوقوف على اليدين مدة أطول [لازال يعطى السند الوقائى فقط] .
- ٧ - المرجحة فى وسط المتوازيين للوقوف على اليدين [يعطى السند الوقائى] .
- ٨ - كذلك نعد للمرجحة للوقوف على اليدين موازيا على متوازيين فى إرتفاع الفخذ بأن نتمرّج من الوقوف مع ربع لفة إلى الوقوف على اليدين وإذا لم يوجد مثل هذا المتوازيين يمكن التمرين أيضاً على الأرض فى بداية الأمر .
- ٩ - نتمرن بعد ذلك على الحركة على المتوازيين فى إرتفاع الفخذ بمساعدة (مسك ذراع الإرتكار بالمسكة الإرتكازية) وفيما بعد على المتوازيين المرتفع .

د - التلويح بالمواجهة الدائرية المتكورة والمنحنية النواحي الفنية :

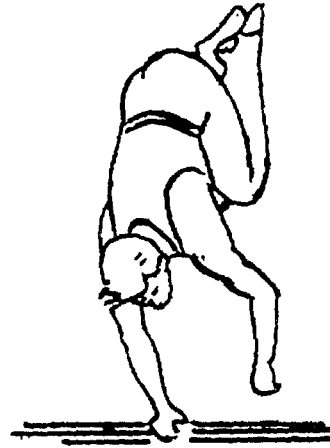
من المرجحة من الإرتكاز الداخلى المتقاطع يشنى اللاعب الركبتين على الصدر بقوة مع المرجحة الخلفية ويرفع الحوض عند ذلك خلفا عاليا. فى نفس الوقت يدفع باليد التى ستترك العارضة ويلف الرأس فى إتجاه الحركة ويؤدى النصف لفة ذراع الإرتكاز والعارضتين ويصل بعد فرد الرجلين ومفصلى الفخذين للوقوف مقاطعا (شكل ٧٥). تمسك اليد القابضة تماما كما فى التلويح بالمواجهة من الجلوس على عارضة التلويح بالمواجهة الدائرية المنحنية تشترك مع التلويح بالمواجهة الدائرية المتكورة فى خصائص كثيرة. من المرجحة من الإرتكاز داخلا مقاطعا يشنى اللاعب مفصلى الفخذين بقوة مع المرجحة الخلفية ويرفع المقعدة عند ذلك بعيدا خلفا عاليا بينما تبقى الرجلان معلقتين وتمرجح بعيدا قليلا عن المستوى الرأسى. وتبقى فى هذا الوقت الرجلان مفرودتين بعد أن تتجاوز مشطا القدمين إرتفاع العارضتين يدفع اللاعب باليد التى ستترك العارضة بقوة ويلف الرأس فى إتجاه الحركة. ينتقل وزن الجسم فوق العارضة وذراع الإرتكاز (شكل ٧٦) يصل بإستمرار سير الحركة عن طريق رفع الجذع ومد مفصلى الفخذين إلى الوقوف.



شكل (٧٦)



شكل (٧٥)



الخطوات التعليمية :

١ - من الإرتكاز المقاطع على نهاية المتوازيين المرجحة أماما وخلفا متبوعة بتلويحة بالمواجهة منكورة فوق العارضة اليمنى إلى الوقوف خارجا موازيا بالجانب الأيسر (المساعدة بمسكة الإرتكاز).

٢ - مثل تمرين (١) مع إطالة العارضة اليمنى يربط حبل يمسك من زميل فى إرتفاع العارضة تسير الحركة من فوق الحبل.

٣ - كتمرين (٢) ولكن يؤدى الآن التلويح بالمواجهة الدائرية المنكورة على نهاية المتوازيين إلى الوقوف خارجا مقاطعا بالجانب الأيسر.

٤ - كتمرين (٣) وكإطالة للعارضة يربط حبل عند العارضة اليسرى.

٥ - إذا أدت التلويحة الدائرية المنكورة على نهاية المتوازيين حرة فوق حبل فيمكن التمرين عليها من الإرتكاز المقاطع داخلا إلى الوقوف خارجا مقاطعا. يمسك المساعد فى هذا الوقت عضد اللاعب بيد ويساعد سير الحركة باليد الأخرى أسفل المقعدة وفيما بعد تكفى مرة أخرى المسكة الارتكازية ، تعلم ايضا هذه النهاية على كلتا الناحيتين.

٦ - كتمرين (٤) ولكن تؤدى الآن التلويحة الدائرية المنحنية.

٧ - وعند إتقان التلويحة الدائرية المنكورة والمنحنية على المتوازيين المنخفض يعلى المتوازيين إلى ١٦٠ سم.

هـ - الطلوع من المرجحة الخلفية.

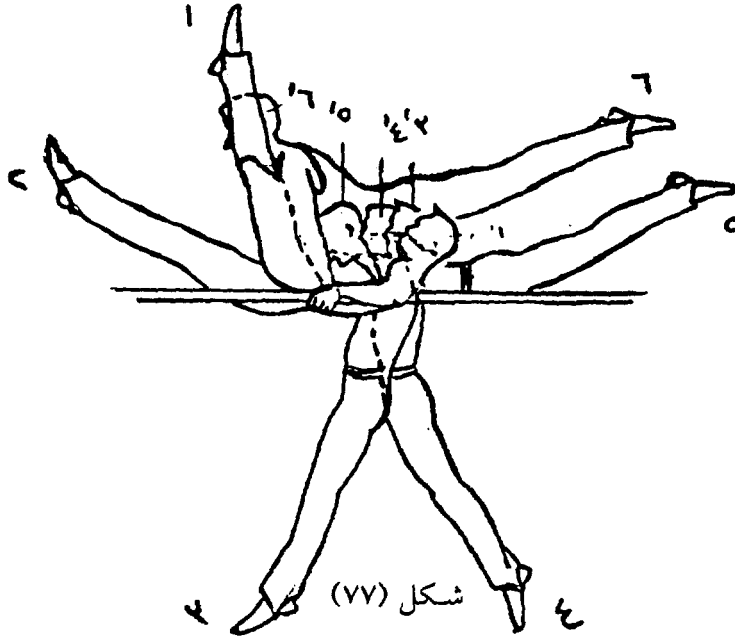
النواحي الفنية :

الوضع الإبتدائى للطلوع من المرجحة الخلفية هو وضع الكب على العضدين بواسطة مد مفصلى الفخذين بالإشتراك مع دفع الجسم أماما عاليا ينقل مركز ثقل الجسم أعلى ما يمكن فوق العارضتين وتسحب منطقا الكتفين قريبا جداً من اليدين الماسكتين بقوة وبذلك نحصل على سرعة كبيرة تكون فى أكبر حالاتها عندما تصل القدمين إلى المستوى الرأسى أسفل العارضتين بعد تخطى المستوى الرأسى يمرجح الجسم خلفا بقوة . فى لحظة إقتراب الرجلين من إرتفاع العارضتين يبدأ عمل الذراعين إيجابيا مع مد الجسم فى مفصلى الفخذين فى نفس الوقت يدفع الحزام الكتفى العارضتين بإرتفاع الرجلين إلى أقصى حد ويمد الذراعين تنتهى حركة الطلوع [شكل ٧٧] .

الخطوات التعليمية.

١ - إعادة المرجحة من التعلق على العضدين مع دفع العضدين للعارضتين بقوة من المرجحة الخلفية.

٢ - من الوقوف خارجا مقاطعا مواجهها انوثب إلى التعلق على العضدين والمرجحة إلى وضع الكعب. مرجحة قوية ثم الطلوع من المرجحة الخلفية للإرتكار [يمكن تسهيل الحركة عندما يساعد السند سير الحركة بمسك أسفل الفخذين بعد تجاوز المستوى الرأسى تحت العارضتين]. تؤدي من المرجحة أماما جميع النهايات التي تم التمرين عليها حتى الآن.



و - الدرجة أماما من الجلوس فتحا إلى الجلوس فتحا
النواحي الفنية :

الدرجة أماما من الجلوس فتحا إلى الجلوس فتحا هي أسهل شكل للدرجة الأمامية على المتوازين. بعد أن تعرفنا على سير حركة الدرجة الأمامية من الحركات الأرضية ، من الجلوس فتحا تمسك العارضتين باليدين أمام الجسم قريبا جداً من الفخذين ومن هذا الوضع الابتدائي تثني الرأس بقوة على الصدر. تحرك العضدين جانبا بدون ترك اليدين. نثني الجذع

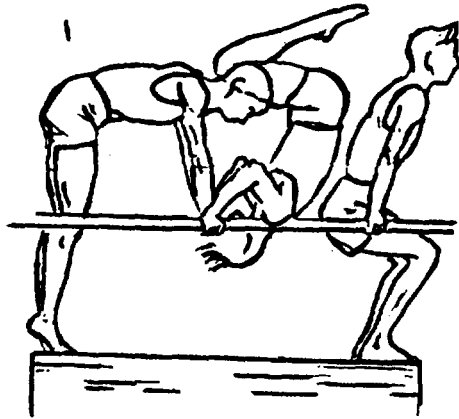
أماماً أسفل ونضع العضدين على العارضتين من الناحية الوحشية ويرفع فى ذلك الوقت الحوض إلى أعلى بحيث يقع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز أى فوق العضدين واليدين. تبقى الرجلان فى ذلك الوقت مفتوحتين ومفرودتين وباستمرار سير الحركة يبدأ الجسم فى التدرج وفى هذه اللحظة أى فى بداية الدحرجة تترك القبضة بدون تغيير وضع العضدين جانباً فى ذلك الوقت. نحاول بأسرع ما يمكن مسك العارضتين مرة ثانية باليدين اللتين تسبقان الحركة بحيث يتدحرج الجسم بإنسياب إلى الجلوس فتتحا أمام اليدين. مد الذراعين يساعد سير الحركة.

ز - الدحرجة أماماً من الجلوس خارجاً مقاطعاً

النواحي الفنية :

تختلف هذه الحركة عن السابقة فقط فى أنها تنتهى فى وضع جلوس آخر. يجب عند أداء الدحرجة الأمامية للجلوس خارجاً مقاطعاً ملاحظة ضم القدمين عند دحرجة الجسم ونقل وزن الجسم بعد ذلك على العارضة اليسرى أو اليمنى بحيث يمكن للجسم أن يتدحرج على الظهر وعلى المقعدة إلى الجلوس خارجاً مقاطعاً. الدحرجة الأمامية إلى الجلوس فتتحا خارجاً مقاطعاً يمكن أن تؤدى من الوقوف على العضدين ومن المرجحة ومن الوقوف على الأرض باستخدام متوازيين منخفضين.

الخطوات التعليمية :

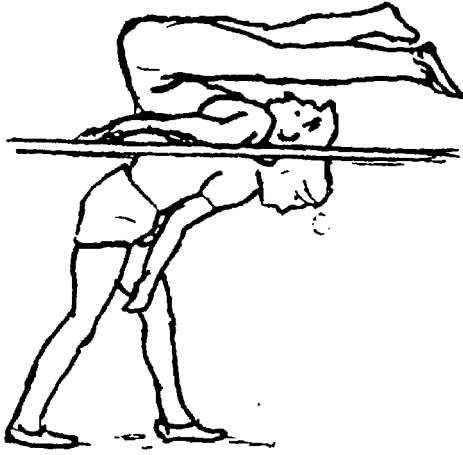


شكل (٧٨)

١ - يوضع صندوق مقسم على طول المتوازيين فى المسافة بين العارضتين [ارتفاع يقل ٦٠ سم تقريباً عن العارضتين] من الوقوف على الصندوق تمسك العارضتان ويشئ الجذع أماماً ويوضع العضدان من الناحية الوحشية على العارضتين . من هذا الوضع الإبتدائى نقفز والرجلان مضمومتان من على الصندوق المقسم ونثنى الرجلان على الصدر وتدحرج أماماً على

العضدين بالرجلين مثنيتين إلى الوقوف مرة أخرى على الصندوق [شكل ٧٨].

٢ - كتمرين (١) ولكن مع فتح الرجلين
والدرجة على العضدين إلى
الجلوس فتحا أمام اليدين.

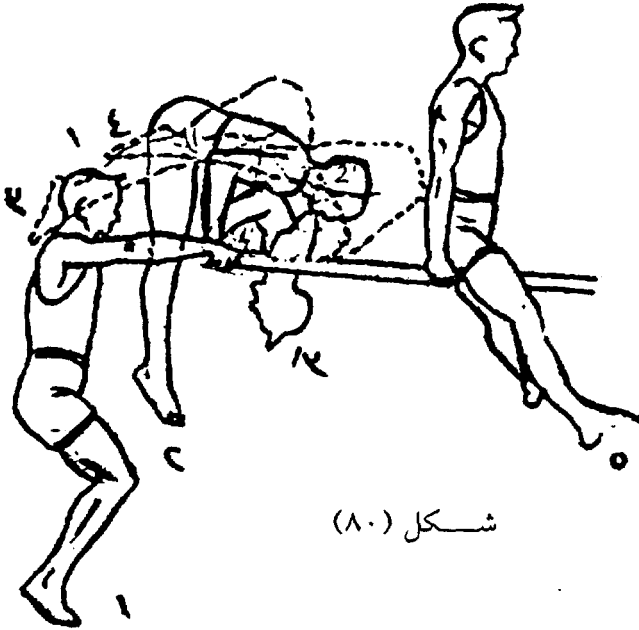


شكل (٧٩)

٣ - من الجلوس فتحا الدرجة أمام إلى
الجلوس فتحا أمام اليدين يترك
الصندوق في هذا الوقت في
وضعه.

٤ - كتمرين (٣) ولكن بدون صندوق.
ولكن يمكن أيضا الإستغناء عن الصندوق
بأن يقف زميل مواجهها اللاعب بين العارضتين
وعند إنحناء اللاعب أماما ووضع العضدين على
العارضتين يثنى الزميل جذعه أماما ويمشي أماما
في هذا الوضع بينما يتدحرج اللاعب فوق ظهره شكل (٧٩).

١٥

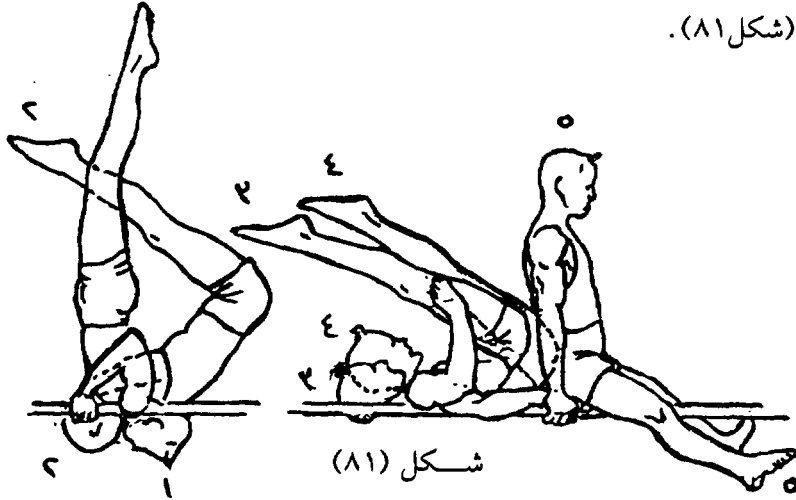


شكل (٨٠)

٥ - عندما تتقن
الدرجة الأمامية
من الجلوس فتحا
إلى الجلوس فتحا
نؤديها على نهاية
المتوازيين من
الوقوف
(شكل ٨٠).

٦ - الدرجة أماما من الوقوف على العضدين إلى الجلوس فتحا أمام اليدين

(شكل ٨١).



٧ - يتبع ذلك الدرجة أماما للجلوس خارجا مقاطعا أمام اليدين. عندما تتقن هذه الدرجات الأمامية على المتوازيين المنخفض نتمرن عليها أيضا على المتوازيين العالى.

ج - الدرجة الأمامية على المتوازيين

النواحي الفنية :

بعد تعليم الدرجة أماما من الوقوف على العضدين إلى الجلوس فتحا أمام اليدين على المتوازيين فى إرتفاع الفخذين لا تسبب الدرجة إلى التعلق على العضدين صعوبات أخرى. من الوقوف على العضدين كوضع إبتدائى ثنى الرأس أماما على الصدر ويثنى الجسم فى مفصلى الفخذين قليلا. ترك اليدين القبضة ويترك الجسم يسقط أماما. تسبق الذراعان الحركة. تمسك اليدين العارضتين بأسرع ما يمكن مرة وأخرى ويتبع مسك القبضة مد بطن فى الجسم فى مفصلى الفخذين مائلا عاليا. [قذف مشطى القدمين بعيداً كما فى الحصول على المرجحة من التعلق على العضدين]. وبذلك يتحقق إبعاد مركز ثقل الجسم جداً عن نقطة الدوران بحيث يحصل اللاعب على مرجحة أكبر لاتباعها حركات أخرى .
مسك العارضتين المبكر يساعد على مد الجسم وهو ضرورى لكى لا يسقط اللاعب بين العارضتين بعد أن يتجاوز المستوى الرأسى تحت العارضتين.

الخطوات التعليمية :

- ١ - تكرار الدرجة أماما من الجلوس فتحا إلى الجلوس فتحا.
- ٢ - الدرجة أماما من الوقوف على العضدين إلى الجلوس فتحا.
- ٣ - الدرجة أماما من الوقوف على العضدين إلى التعلق على العضدين [يلاحظ السند الوقائي].

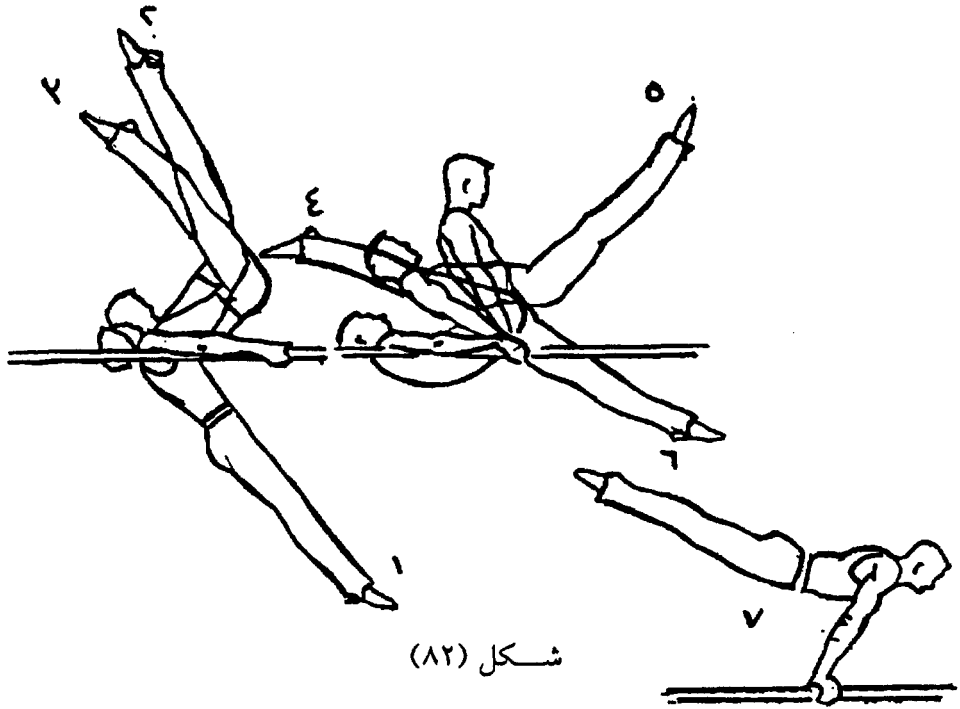
(٤) حركات الكب

أ - الكب بالعضدين

النواحي الفنية :

يبدو أنه من الممكن تعميم أن الكب بالعضدين على المتوازيين حركة من أسهل حركات الكب لأنه مركز ثقل الجسم واقع فعلا في الوضع الابتدائي فوق قاعدة الارتكاز - فوق العضدين واليدين - ويجب خاصة ملاحظة الإحتفاظ بالوضع العالي لأنه يسهل بذلك أداء الكب بشكل واضح.

من الوقوف خارجا مقاطعا مواجهها يثب اللاعب إلى التعلق على العضدين ويتمرجح أماما حتى الوقوف على العضدين بالخلف إلى وضع إبتدائي مناسب. بدون الوقوف في هذا الوضع الإبتدائي يثنى مفصلي الفخذين بحركة مستمرة وتخفّض الرجلان إلى وضع الكب . في هذا الوقت يجب أن يحاول أن يبقى فوق العارضتين بعيداً بقدر الإمكان وينبغي ألا تتحرك المقعدة لأسفل كثيراً. يجب ألا يتواجد الحوض تحت العارضتين بأي حال من الأحوال عندما يتخذ الجسم وضع الكب يتبع وضع الكب هذا مد مفصلي الفخذين المفاجيء - دفعة الكب - بواسطة حركة القدمين السريعة أماما عاليا. وعندما يتجاوز مشطا القدمين المستوى الرأسى غالبا تفرمل القدمان بقوة. بواسطة فرملة مشطى القدمين المفاجئة يثبت الجسم عند مفصلي الفخذين. تؤثر فرملة مشطى القدمين [فرملة الرجلين] كقوة رد فعل على الجذع على شكل رافعة [لأننا مرتبطون بالمتوازيين بشدة عن طريق مسك العارضة] وهي ضرورية لأداء الكب لأن الجذع يجذب إلى أعلى ويصل اللاعب بإشتراك قوة الذراعين ودفع اليدين للعارضتين إلى الارتكاز. تثنى الرأس على الصدر أثناء الحركة وتأخذ وضعها الطبيعي بعد أن تتجاوز الرجلان المستوى الرأسى تحت العارضتين (شكل ٨٢).



ولكن من الممكن أن يؤدي الكب بالعضدين من الارتكاز [كب بالارتكاز أو كب بالسقوط خلفاً]. الحركة الأساسية كما في حركة الكب من التعلق على العضدين غير أنه يختلف نوع الأداء فقط في المرحلة الابتدائية.

لكي نصل إلى الوضع الابتدائي - إلى الوقوف على العضدين العكسي - يجب أن نسقط خلفاً من المرجحة الأمامية من الارتكاز على العضدين ويلاحظ في هذا الوقت أن تشني مفصلاً الفخذين مع السقوط خلفاً وأن تخرج الرجلان أماماً عالياً أبعد ما يمكن لكي يمر الجسم على الوقوف على الكتفين بالخلف. تبقى الذراعان مفردتان بقدر الإمكان عند السقوط خلفاً حتى قبل وضع العضدين على العارضتين بقليل. يجب أن يحاول اللاعب أن يصل من الارتكاز إلى الوقوف على العضدين بالخلف. باستمرار سير الحركة يشبه الأداء الكب من التعلق على العضدين.

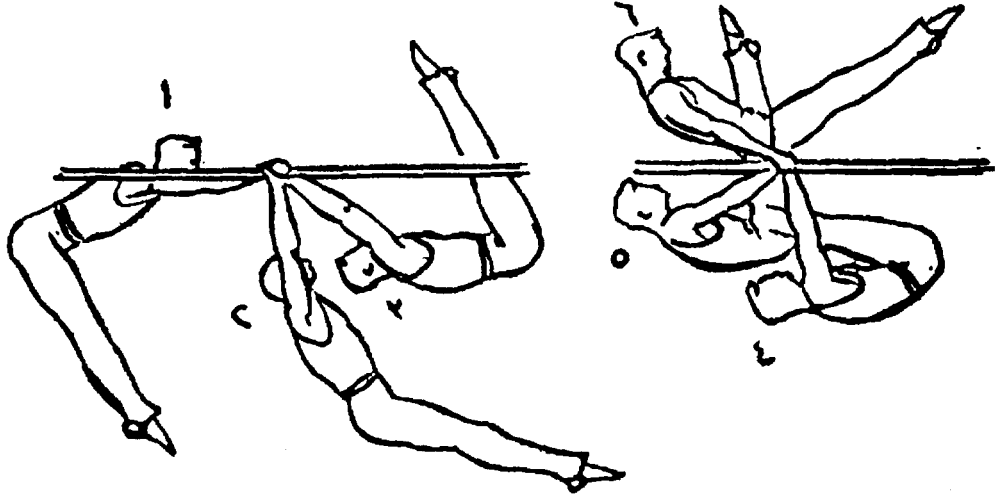
الخطوات التعليمية :

- ١ - المرجحة للوقوف على العضدين بالخلف لاحظ قبل كل شيء أن تكون المرجحة حرة بدون تصلب [وإذا لزم الأمر يكرر الوقوف على الكتفين بالخلف على الأرض].
 - ٢ - الكب بالعضدين من التعلق على العضدين إلى الإرتكاز بالمساعدة، يمسك المساعدون تحت الظهر والفخذ ويساعدون بهذه الطريقة سير الحركة.
 - ٣ - مثل (٢) ولكن بدون مساعدة ومرتبطة بنهايات سهلة [تلويحة بالمواجهة . تلويحة بالمواجهة والجنب، تلويحة بالمواجهة وبالخلف وهكذا].
 - ٤ - الكب بالعضدين من الإرتكاز هنا أيضا يساعد زميل سير الحركة، يمسك تحت المقعدة عند الحركة لأعلى ويمنع باليد الأخرى سقوط الجسم بين العارضتين.
 - ٥ - التمرين على الكب من الإرتكاز عدة مرات.
- من المفيد أيضا إيجاد نقط توجيهية فوق العارضتين مباشرة فى المحاولات الأولى مثال ذلك تعليق كرة ويطلب من اللاعب : حاول أن نصل إلى الكرة بمشطى القدمين.
- ب - الكب المعلق [الطويل]

النواحي الفنية :

من الوقوف خارجا مقاطعا يمسك اللاعب العارضتين مسكة ملفوفة للداخل والذراعين مشدودتين ويقفز مائلا عاليا بإرتفاع بحيث تصل الرأس ومنطقة الكتفين أعلى من العارضتين ، وفى نفس الوقت يشنى الجذع فى مفصلى الفخذين [يحتفظ بالمقعدة عاليا بقدر الإمكان] ويجب أن يحاول إبعاد مركز ثقل الجسم عن نقطة قبضة اليدين بقدر الإمكان.

ومع المرجحة أماما التى ستبدأ الآن تتحرك مشطا القدمين المعلقتان قريباً جداً من الأرض للأمام مع مد مفصلى الفخذين بحركة مستمرة حتى يمد الجسم [ليس أكثر من اللازم] وقبل نقطة التحول بقليل أثناء المرجحة الأمامية يتبع ثنى سريع فى مفصلى الفخذين وتمرجح كلتا الرجلين مضمومتين والقدمين بعيداً فوق الرأس إلى وضع تعلق الكب . يلاحظ اللاعب أن تكون المقعدة أعلى من منطقة الكتف لكى يحصل على مرجحة خلفية كبيرة [صورة ٣ ، ٤ شكل ٨٣] .



شكل (٨٣)

ومع الممرجة الخلفية التي تبدأ الآن يستمر نزول الرجلين فوق الرأس ومع تجاوز المستوى العمودي لأسفل تأتي دفعة الكب القوية. ينبغي في هذه الحالة دفع الرجلين خلف اليدين بعيداً إلى أعلى وإلى الأمام بحيث تصل المقعدة أيضاً ممرجة فوق نقطة القبضة. ولكي يمكن أداء الارتكاز المعلق جيداً تتغير قبضة اليدين فيستنى إتباعها بحركات أخرى فيما بعد [شكل ٨٣].

وككل كب فإن فرملة مشطى القدمين هنا أيضاً من الأهمية بمكان إذ أنها بعد دفعة الكب تؤثر على الجذع كرد فعل وبذلك فقط يمكننا أن نصل إلى وضع الارتكاز. نشير في هذا المجال إلى ممرجة الطلوع الدائري بالخلف أماماً والممرجة الدائرية الحرة بالخلف أماماً على العقلة لأن لهذه الحركات نفس سير الحركة كما في الكب المعلق على المتوازيين فلا شك أن الكب المعلق على المتوازيين شرط أساسى لتعلم هذه الحركات على العقلة.

ج - الكب من الارتكاز

النواحي الفنية :

يجب الإهتمام بالسقوط خلفاً من الارتكاز الذى يبدأ بالجسم مفرداً إهتماماً كبيراً وباستمرار سير السقوط خلفاً حيث تبقى الذراعان مفردتين تماماً. يثنى الجسم من مفصلي الفخذين بحركة مستمرة تخفض الرجلان والقدمان فوق الرأس. ولا يصح في هذا الوقت أن

تكون المقعدة منخفضة عن الحزام الكتفى ويحتفظ بزواية جذع - رجل أصغر ما يمكن.
بإستمرار سير الحركة يقرب مركز ثقل الجسم جدا إلى إرتفاع العارضتين بواسطة مد
الرجلين بحركة مستمرة إلى أعلى لكى يحصل اللاعب على مرجحة كبيرة كافية للمرجحة
خلفا ولدفعه الكب الآتية كما سبق أن شرح فى الكب المعلق [ارجع إلى الكب المعلق على
المتوازيين وكذلك الكب من الإرتكاز وأيضا المرجحة الدائرية الحرة بالخلف أماما على العقلة].
يلاحظ كذلك أن القبضة تتغير عند السقوط خلفا إلى تعلق الكب من قبضة إرتكازية إلى
قبضة ملفوفة للداخل حيث يقترب الإبهامان من السبابتين.
الخطوات التعليمية :

١ - من الوقوف خارجا مقاطعا مواجهها تمسك العارضتان بقبضة ملفوفة للداخل
والكب بالجرى للإرتكاز - يساعد مساعدان سير الحركة فى البداية بمسكة تحت
المقعدة والفخذ.

وعندما تتحكم أولا فى الكب بالجرى نتمرن.

٢ - الكب المعلق على نهاية المتوازيين إلى الإرتكاز وإلى الإرتكاز المعلق.

٣ - الكب المعلق فى وسط المتوازيين.

٤ - الكب المعلق كبداية وحركات ربط بسيطة.

٥ - كب الإرتكاز على نهاية المتوازيين بالقفز لتعلق الكب.

٦ - الكب بالإرتكاز عند نهاية العارضتين وفى وسط المتوازيين.

د - المرجحة السفلية إلى التعلق على العضدين

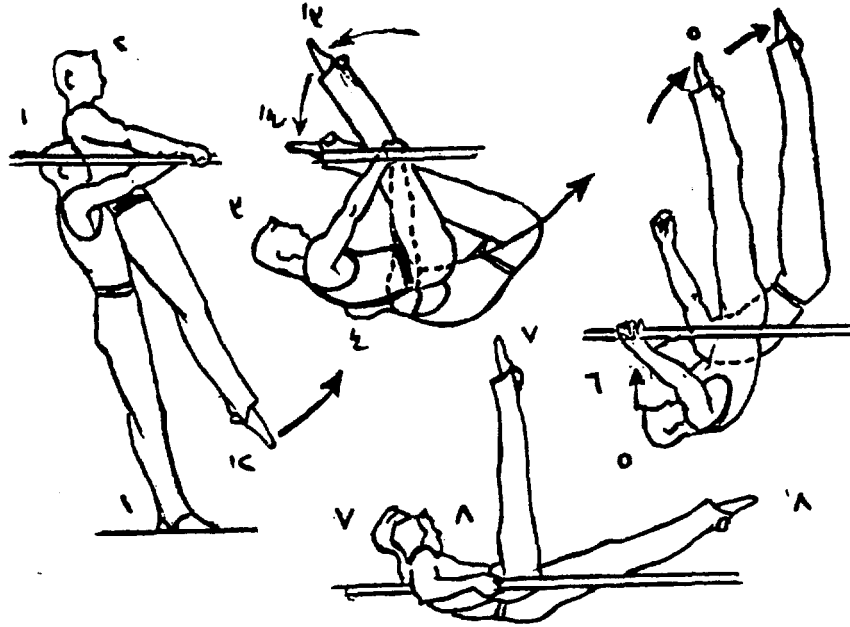
النواحي الفنية :

بعد أن تتقن المرجحة السفلية على العقلة وعلى المتوازيين والكب المعلق نتعلم المرجحة
السفلية للتعلق على العضدين. يمكن أن تؤدى الحركة كحركة بداية وكذلك كحركة ربط فى
وسط التمرين ويمكن أيضا أداء المرجحة السفلية للإرتكاز أو مع نصف لفة إلى التعلق على
العضدين وإلى الإرتكاز.

سوف نعالج هنا المرجحة السفلية للتعلق على العضدين فقط من الوقوف داخلا مقاطعا.

يمسك اللاعب العارضتين بمسكة ملفوفة للداخل ويقفز بذراعين مفرودتين عاليا خلفا.

يجب فى هذا الوقت أن تمرّج منطقة الكتفين بعيداً فوق العارضتين. يثنى اللاعب بعد ذلك الجسم فى مفصلى الفخذين ويتمرجح ليمر على وضع تعلق الكب.
من هذا الوضع يمد الجسم بسرعة فى مفصلى الفخذين وبحركة قوية تشبه الكب ترفع الرجلان لأعلى بحيث تقع المقعدة فوق العارضتين وفى نفس الوقت تشد وتضغط اليدان العارضتين بقوة [شكل ٨٤].



شكل (٨٤)

بواسطة هذه الحركات - مد مفصلى الفخذين، فرملة الرجلين وضغط اليدين على العارضتين - يحصل الجسم على دفع إلى أعلى. بعد ذلك مباشرة تترك اليدان القبضة وتمرجح الذراعان أيضاً إلى أعلى.
بوصول منطقة الكتفين لإرتفاع العارضتين تمرّج الذراعان إلى التعلق على العضدين وتمسك اليدان العارضتين ثانية قبل أن تصل الرجلان إلى المستوى الأفقى.

الخطوات التعليمية :

١ - من الوقوف داخلاً مقاطعاً بالمسك الملفوف للداخل المرجحة السفلية إلى التعلق على العضدين. يمسك فى هذا الوقت مساعدان تحت المقعدة والظهر. يجب تكرار هذه الحركة مرات عديدة.

٢ - تمرين (١) ولكن بدون مساعدة.

٣ - حاول أيضا أن تؤدي المرجحة السفلية إلى الارتكاز.

(٥) مرجحات الرجلين :

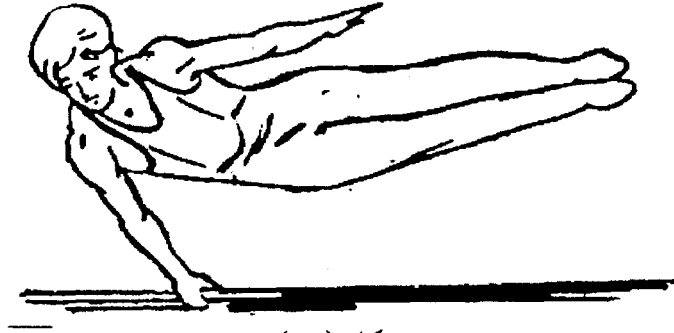
(أ) نهايات من الانبطاح المائل الموازي .

يعتبر الارتداد بالفخذين من العارضة الخلفية في كل النهايات من الانبطاح المائل الموازي عاملا حاسما في نجاحها. والذي يتحكم في هذا الارتداد فقط هو الذي يمكنه أن يتعلم بسرعة وبدون مجهود كبير سير الحركات السابق تعلمها بواسطة القفزات الارتكازية أيضا على المتوازيين. يمكن أداء الارتداد من الانبطاح المائل الموازي وكذلك أيضا من الجلوس خارجا مقاطعا مع ربع لفة إلى الانبطاح المائل الموازي ويجب في ذلك ملاحظة أن الشكل الأخير أكثر مرجحة وان تصادا في الجهد. يمكن أن نقرر بصفة عامة أن المبتدئ يتعلم الارتداد من الجلوس خارجا مقاما أسرع من الانبطاح المائل الموازي ولذلك يكون الوضع الابتدائي للنهايات التالية من الانبطاح المائل الموازي دائما الجلوس خارجا مقاطعا يسارا أو يمينا.

(١) التلويح بالجنب

النواحي الفنية :

من الجلوس خارجا مقاطعا يمينا كوضع ابتدائي يؤدي اللاعب ربع لفة يمينا ويمسك العارضة الأمامية باليد اليسرى بإتساع الصدر بينما تخرج الرجل اليسرى خلفا عاليا وتدفع الرجل اليمنى العارضة بقوة وتمتد وتخرج عاليا إلى الرجل اليسرى ويقع وزن الجسم في هذا الوقت على الذراعين المفردتين. مع حركة الرجلين المفردة المضمومة التي تبدأ الآن إلى أسفل يجب أن يقبض اللاعب قبل كل شيء عضلات الفخذين. بعد ذلك يضرب العارضتين بالفخذين والعضلات منقبضة (تمهيدا للحركة) ويرتد من العارضتين بقوة مستغلا الارتداد بحيث يحصل الجسم المفرد على دفعة لأعلى. بعد الارتداد يثنى مفصلي الفخذين قليلا. تخرج كلتا الرجلين يسارا مثلا في حالة التلويح بالجنب يسارا. وزن الجسم الذي كان في بادئ الأمر على كلتا الذراعين ينتقل الآن على الذراع الأيمن وتدفع اليد اليسرى العارضة بقوة ويمد مفصلا الفخذين.



شكل (٨٥)

يقع الجسم فى الأداء الجيد فى المستوى الأفقى على الأقل فوق العارضة الامامية . من هذا الوضع يمرجح الجسم مفروداً إلى أسفل وتدفع يد ذراع الارتكاز بعد ذلك العارضة . تمرجح كلتا الذراعين جانباً . هذا الدفع لا يصح أن يحدث متأخراً أكثر من اللازم عند بداية الحركة إلى أسفل . تنتهى الحركة فى الوقوف موازياً بالخلف (شكل ٨٥) .

٢ - التلويح بالخلف

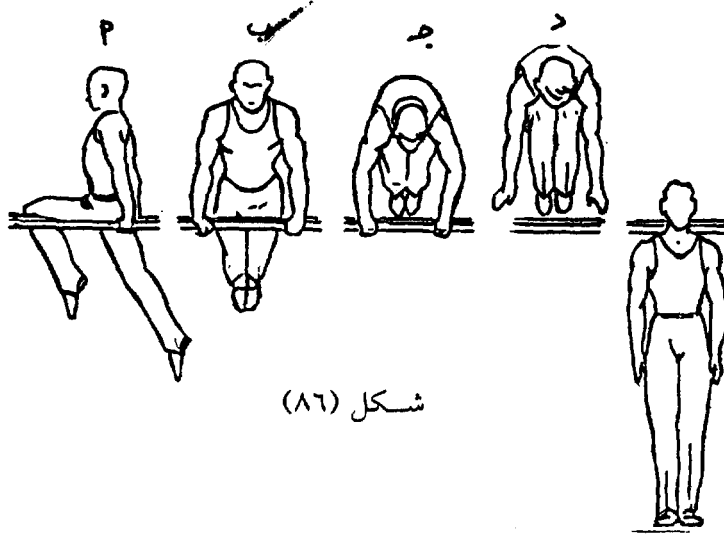
النواحي الفنية :

التمهيد للحركة يتساوى معه التلويح بالجانب غير أنه يجب فى هذا الوقت ملاحظة أن ينقل وزن الجسم بعد الارتداد وبعد المرجحة خلفاً عالياً - أى ولازال الجسم هابطاً مثال ذلك فى التلويح بالخلف يمينا - يستقل وزن الجسم على الذراع الأيمن ويشنى مفصلاً الفخذين وتبدأ الربع لفة يساراً بينما يدفع اليد اليسرى العارضة بقوة . يجب أن تنتهى الربع لفة التى يساعدها لف الرأس فى إتجاه الحركة وفى نقطة تحول الحركة . بعد الربع لفة مباشرة أى ببداية مرجحة الجسم إلى أسفل تمسك اليد اليسرى العارضة مرة أخرى أمام اليد اليمنى التى تترك القبضة بعد ذلك . باستمرار سير الحركة يمد مفصلاً الفخذين وتمرجح الذراع اليمنى جانباً . يصل اللاعب إلى الوقوف خارجاً مقاطعاً بالجانب الأيسر بدون مرحلة ليس فيها إرتكاز .

٣ - القفز المتكور داخلا

النواحي الفنية :

يجب عند القفز المتكور داخلا ملاحظة أنه بعد الارتداد عند أعلى نقطة لمرجحة الرجلين والجسم المفرد خلفاً عالياً تننى كلتا الرجلين المضمومتين بسرعة وبقوة [الركبتان تقتربان من الصدر] .



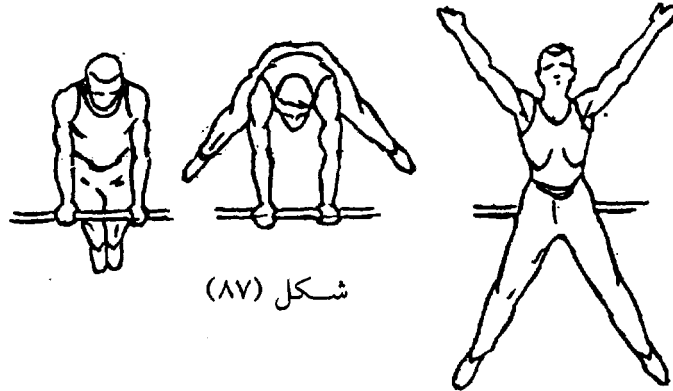
شكل (٨٦)

يجب مع بداية ثنى الركبتين بعد ذلك أن تدفع كلتا اليدين العارضتين بقوة ثم تمرّج الذراعان أماما عاليا خارجا ويمد الجسم في مفصلي الفخذين والركبتين مرة أخرى بعد تجاوز القدمين للعارضة الأمامية قبل أن يصل اللاعب إلي الوقوف خارجا موازيا بالخلف [شكل ٨٦].

٤- القفز فتحا

النواحي الفنية :

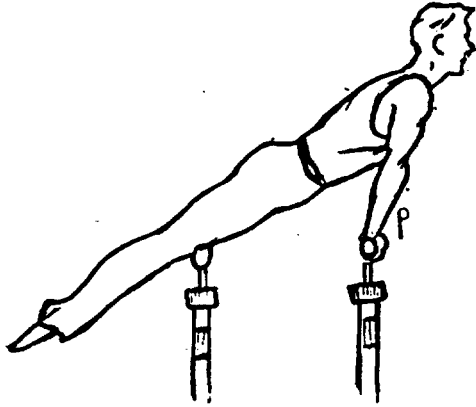
يتساوى الجزء التمهيدى للحركة معه في القفز المتكور داخلا. بعد الارتداد من العارضة تمرّج الرجلان المضمومتان خلفا عاليا وتبقى الذراعان ممدودتين في أعلى نقطة [في المستوى الأفقى على الأقل] يثنى الجسم في مفصلي الفخذين بسرعة. تفتح الرجلان المفردتان من البداية. تدفع الذراعان العارضة بقوة مع حركة الفتح ويبدأ بذلك رفع الجذع بعد أن تكون الرجلين قد جاوزتا العارضة الأمامية. عند ذلك تمرّج الذراعان أماما عاليا خارجا وتضم الرجلان بعد ذلك لكنى يصل اللاعب بأعلى وأبعد طيران ممكن للوقوف [شكل ٨٧].



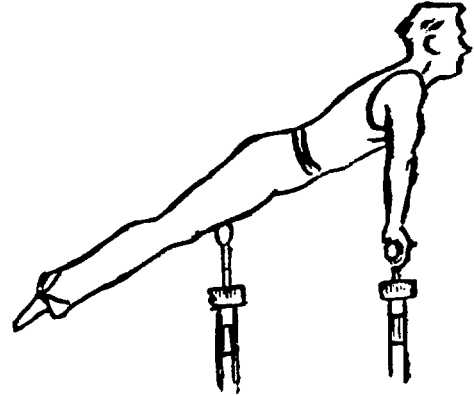
شكل (٨٧)

الخطوات التعليمية :-

لتعليم النهايات من الانبطاح المائل الموازي يمكن خفض إرتفاع العارضة التي تركز عليها اليدين. بذلك تسهل الحركة لأن وزن الجسم يقع أكثر فوق الذراعين عن طريق وضع الرجلين لأعلى وبذلك تقصر المسافة [شكل ٨٨] . ولكن لا يصح أن يزيد الفرق في الإرتفاع بين العارضتين عن مسافة قبضتين في حالة بعد المسافة يصعب دفع العارضة جيداً [شكل ٨٨] .



شكل (٨٨ أ)



شكل (٨٨ ب)

- ١ - من الجلوس خارجا مقاطعا نتمرن أولا على ربع لفة وإرتداد الفخذين من العارضة.
- ٢ - من الجلوس خارجا مقاطعا القفز المتكور داخلا للوقوف موازيا بالخلف على متوازيين بعارضتين مختلفتي الإرتفاع.

المساعدة : يمسك مساعد أو إثنان من الأمام مسكة الإرتكاز.

- ٣ - مثل (٢) يقلل فرق الإرتفاع بين العارضتين.
- ٤ - مثل (٣) على متوازيين بعارضتين متساويين في الإرتفاع [بمساعدة وبدونها] .
- ٥ - من الانبطاح المائل الموازي فتح الرجل اليمنى بين العارضتين بمرجحتها يساراً ثم يمينا والتلويح بالجانب يمينا إلى الوقوف موازيا بالخلف [تلويح بالجانب بفتح رجل] وإذا لزم الأمر فيمكن هنا أيضا أن نبدأ بالتلويح بالجانب على عارضتين مختلفتي الإرتفاع مرة أخرى.

المساعدة : يمسك المساعد فى التلويح بالجانب يمينا مثلا بيده اليسرى عضد اللاعب الأيسر
بنصف القبضة الكلابية ويساعد باليد اليمنى عند مفصل الفخذ.

٦- مثل (٥) من الناحية الأخرى.

٧ - مثل (٦, ٥) متبوعة بتلويح بالخلف.

٨ - من الوقوف خارجا مقاطعا القفز للإرتكاز. مرجحة أماما ثم مرجحة الرجل اليسرى فوق العارضة للمرور على جلوس الركوب أمام اليد اليسرى - ربع لفة للمرور على الإنبطاح المائل الموازى - مرجحة الرجل اليمنى يمينا وتلويح بالجانب يمينا مباشرة إلى الوقوف خارجا موازيا بالخلف.

٩ - مثل (٨) من الناحية الأخرى.

١٠ - مثل (٩, ٨) متبوعة بتلويح بالخلف.

١١- من الجلوس خارجا مقاطعا ربع لفة إلى الإنبطاح المائل الموازى - إرتداد وتلويح بالجانب [يساراً ويمينا] للوقوف خارجا موازيا بالخلف.

١٢ مثل (١١) متبوعة بتلويح بالخلف للوقوف خارجا مقاطعا.

١٣ - مثل (١٢) متبوعة بالقفز فتحا للوقوف موازيا بالخلف - يراعى السند الوقائى.

ب - مرجحة دخول وخروج رجل : تلويح دخول وخروج بالخلف - قفزة دخول وخروج على نهاية العارضتين.

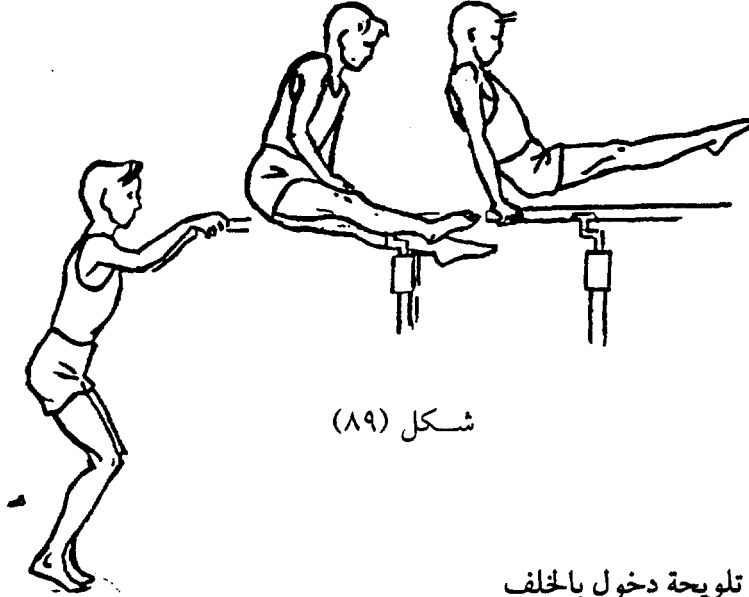
النواحي الفنية :

يمكن تعليم حركات مرجحة الرجلين على نهاية المتوازيين بسهولة وهي تنتمي الي التعليم الاساسى للجهاز وهي علاوة على ذلك وسيلة هامة لتنمية قوة الارتكاز وضمان القبضة.

١ - مرجحة دخول رجل :

كل الحركات تبدأ من الوقوف خارجاً مقاطعاً مواجهها بمسك نهايتي العارضتين مع وضع القدمين خلفاً قليلاً للحصول على المرجحة الامامية اللازمة، من هذا الوضع الابتدائى يقفز اللاعب للإرتكاز ويمرّج الرجل اليمنى مباشرة فوق العارضة اليمنى بأن يثني مفصلي الفخذين وينقل وزن الجسم على الذراع الايسر وفى نفس اللحظة يضغط اللاعب العارضة

اليمنى باليد اليمنى، تمرجح الرجل اليسرى بين العارضتين حتى ارتفاع الرجل اليمنى، يجب ان تؤدي مرجحة الدخول بسرعة وبمعزم، يجب ان ينتهي مسك العارضة مرة اخرى ايضا قبل مرجحة الرجلين المضمومتين إلى أسفل ثانية [شكل ٨٩] .



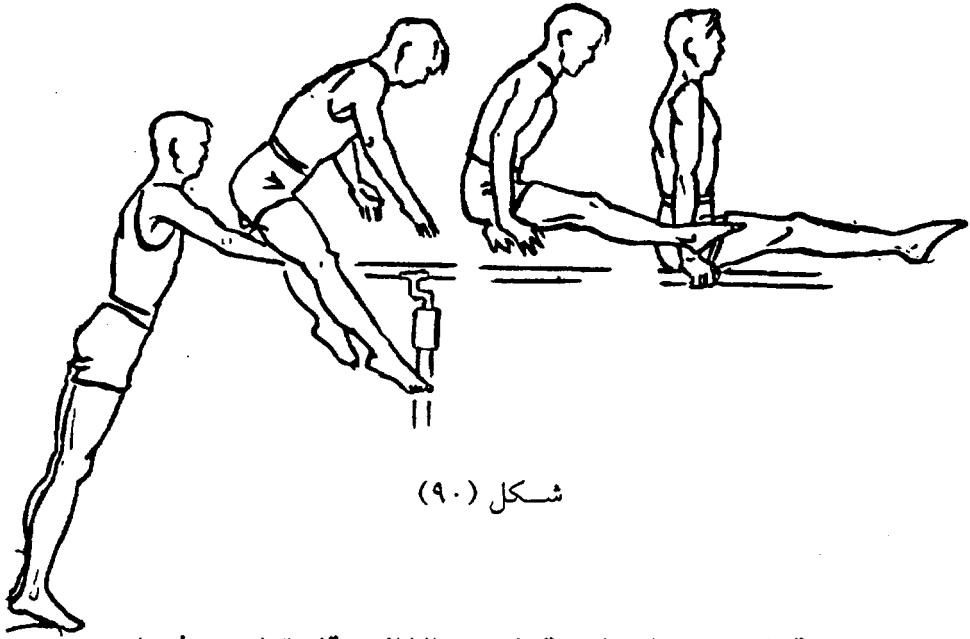
شكل (٨٩)

٢ - تلوحة دخول بالخلف

يسري هنا ماسري في مرجحة دخول رجل مع زيادة نقل وزن الجسم على ذراع الارتكاز، يزداد ثني مفصلي الفخذين لأنه يجب رفع كلتا الرجلين فوق عارضة واحدة كما ان مرحلة الارتكاز المنفرد تطول بشكل واضح.

٣ - قفزة دخول فتحاً

قفزة دخول فتحاً الى الارتكاز اصعب من مرجحة دخول رجل ومن تلوحة دخول بالخلف بشكل واضح، تقع الصعوبة قبل كل شئ في وجوب ترك كلتا اليدين للمسك في وقت واحد، يجب أداء الارتقاء ودفع اليدان العارضتين بسرعة، وبذلك فقط يحصل الجسم علي دفعة كافية لأعلى ليتمكن من أداء القفز فتحاً وضم الرجلين فوق العارضتين، يجب ان يبذل اللاعب جهداً لمسك العارضتين مرة اخرى بأسرع مايمكن وان يحتفظ بالذراعين ممدوتين [شكل ٩٠].



شكل (٩٠)

٤- مرجحة خروج رجل وتلويحة خروج بالخلف وقفزة خروج فتحاً.

هي عكس سير الحركات السابقة وأسهل منها في الاداء بشكل واضح ولكنها ليست لها قيمة كبيرة في تمرين علي المتوازيين وبالرغم من ذلك فإنها حركات قيمة لانه يمكن بواسطتها الحصول السريع على الاحساس الصحيح لنقل الوزن وضمان القبضة، لذلك نريد ان نؤدي هذه الحركات ايضاً.

الخطوات التعليمية

- ١ - من الوقوف خارجاً مقاطعاً مع مسك نهاية العارضتين القفز للارتكاز من مرجحة الرجلين اماماً، مع المرجحة خلفاً مرجحة خروج الرجل اليسرى واليمنى بالتبادل الى الوقوف، يقف المساعد خلف اللاعب بميل ويمسكه بكلا اليدين عند الوسط.
- ٢ - مثل (١) ولكن تلويحة خروج بالخلف.
- ٣ - أداء اجزاء حركات من ١ - ٢ عدة مرات متتالية بانسياب.
- ٤ - من الوقوف خارجاً مقاطعاً مواجهها مع مسك نهاية العارضتين مرجحة دخول الرجل اليسرى واليمنى بالتبادل للارتكاز - مرجحة خلفاً للمهبط.
- ٥ - مثل (٤) ولكن تلويحة دخول بالخلف.
- ٦ - مثل (٤، ٥) ولكن قفزة دخول فتحاً.
- ٧ - مثل (٦) ولكن قفزة دخول فتحاً للارتكاز المعلق.

٥ - تلويحة دخول بالمواجهة من الوقوف خارجاً موازياً الى الارتكاز داخلاً مقاطعاً.

النواحي الفنية :

من الوقوف خارجاً موازياً مواجهاً على متوازيين في ارتفاع الفخذ يمسك اللاعب العارضة القريية بمسكة متبادلة [اليـد اليمـنى بمسكه من اسفل واليسرى بمسكه من اعلي] من هذا الوضع الابتدائي ينبغي أداء تلويحه الدخول بالمواجهة يساراً الى الارتكاز، يقفز اللاعب ماراً على الارتكاز الموازي خارجاً وكأنه يريد ان يؤدي التلويح بالمواجهة فوق العارضة القريية، ويجب عند ذلك ملاحظة ان يـقلب يد ذراع الارتكاز للامام بسرعة من الارتقاء وينقل وزن الجسم على الذراع الممدودة ويدفع باليد اليسرى العارضه بقوة بينما تـمرجح الرجلان يساراً عالياً فوق العارضة القريية. يلف اللاعب الرأس في هذا الوقت فى اتجاه الحركة ويؤدي ربع لفة يميناً ويفرمل الرجلين في اعلى نقطة للحركة بينما تمسك اليد اليسرى العارضة الاخرى بأسرع مايمكن بالمسكة من الخارج، يصل اللاعب بعد ذلك إلى الارتكاز داخلاً مقاطعاً قبل بداية مرجحة الجسم لأسفل ويمكن بعد ذلك ان يتبعها بحركات أخرى من المرجحة الامامية.

الخطوات التعليمية :

١ - نستخدم فى بادئ الامر سلم متحرك أو ثابت لزيادة دفعة الجسم الي اعلى بعد الارتقاء، نـتمرن مباشرة على تلويحة دخول بالمواجهة يساراً او يميناً بالتبادل لأننا سبق ان عرفنا سير الحركة عن طريق القفزات الارتكازية (انظر تلويح بالمواجهة).

٢ - عندما نتحكم في تلويحة دخول بالمواجهة بالسلم المتحرك والثابت نـتمرن عليها بدون سلم.

٣ - مثل (١، ٢) ايضاً على متوازيين مرتفع.

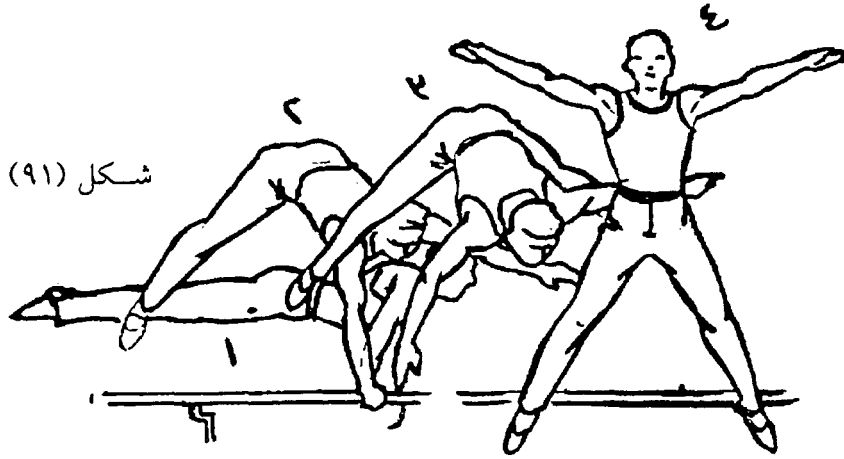
يجب الاهتمام بسرعة قلب يد ذراع الارتكاز وبفرملة الرجلين فى اعلى مرحلة للحركة وبسرعة مسك العارضة البعيدة.

٦ - القفز الدائري فتحاً.

النواحي الفنية :

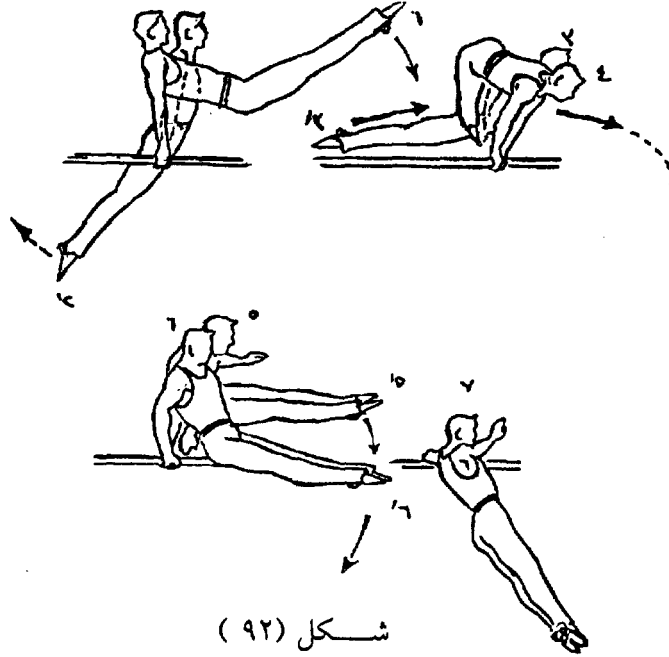
يتطلب القفز الدائري فتحاً من اللاعب قبل كل شئ شجاعة وتحكم جيد في الجسم ولكن يمكن تعليمها على المتوازيين في ارتفاع الفخذ بسرعة نسبياً حيث يمكن هنا اعطاء مساعدة جيدة.

من المرجحة يثني اللاعب مفصلي الفخذين مع المرجحة الخلفية كما في التلويح الدائري المنحني بالمواجهة ويرفع المقعدة، لكنه يبدأ في نفس الوقت ربع لفة فوق ذراع الارتكاز ولكن بعد أن تتواجد القدمان فوق العارضتين . يميل بجذعه فوق ذراع الارتكاز في ذلك الوقت في اتجاه الهبوط ويدفع بيده العارضة بقوة خاصة بيد ذراع الارتكاز . تنثنى الرأس في هذا الوقت للخلف في مرحلة الطيران هذه تنتهي الربع لفة ويعتدل الجذع وتمرجح الذراعان جانباً عالياً وتضم الرجلان . يجب الإهتمام بدفع العارضة بقوة في اللحظة المناسبة . فإذا أدى الدفع مبكراً أكثر من اللازم ينشأ خطأ تعلق العارضة الأمامية بالرجل الدائرة وإذا أديت متأخرة أكثر من اللازم يقع الخطر في زيادة اللف بحيث تتمرجح الرجل الأخرى بدورها بين العارضتين وتبقى معلقة (شكل ٩١).



الخطوات التعليمية :

- ١ - تكرار التلويح الدائري المتكرر والمنحني بالمواجهة.
 - ٢ - القفز فتحاً دائرياً على نهاية المتوازيين - ولإطالة عارضة المتوازيين نستخدم الحبل مرة أخرى - يمسك المساعد اللاعب بيد عند العضد ويسند تحت الصدر باليد الأخرى.
 - ٣ - كتمرين (٢) ولكن في وسط المتوازيين.
- غير أنه عندما تؤدي الحركة على المتوازيين في إرتفاع الفخذ بثقة ينتقل اللاعب إلى المتوازيين العالي.



شكل (٩٢)

٧ - التلويح الدائري بالخلف النواحي الفنية :

من المرجحة الخلفية يبقى الجسم مفرودا حتى تتواجد القدمان فوق إرتفاع العارضة بقليل وعندما تجتاز القدمان إرتفاع العارضة نثنى مفصلا الفخذين بسرعة وبقوة ويتقل وزن الجسم على ذراع الإرتكاز وتبدأ حركة التلويح بالخلف الدائري بالرجلين ولا يصح فى ذلك أن يلف الجذع بل يبقى دائما فى وضعه المتقاطع . فى هذه اللحظة يقع مركز الثقل كلية على ذراع الإرتكاز [صورة ٤ شكل ٩٢].

تدفع اليد اليسرى العارضة بقوة فى هذا الوقت وعندما تتجاوز مرجحة الرجلين المضمومتين فوق العارضة اليمنى تمسك اليد اليسرى العارضة اليمنى بينما تترك الآن اليد اليمنى القبضة وتحرك جانبا [شكل ٩٢].

الخطوات التعليمية :

١ - من الوقوف خارجا مقاطعا تمسك نهاية العارضتين . مرجحة دخول الرجل اليسرى واليمنى بالتبادل إلى الإرتكاز المعلق .

٢ - مثل تمرين (١) ولكن تلويحة دخول بالخلف إلى الإرتكاز المعلق .

٣ - مثل تمرين (٢) وتؤدي تلويحة دخول بالخلف إلى الجلوس فتتحا أمام اليدين من هنا يجب أن ينتقل وزن الجسم مباشرة على ذراع الإرتكاز كما يجب أداء حركة الرجلين الدائرة بقوة.

٤ - مثل تمرين (٣) تستمر تلويحة دخول بالخلف فوق العارضتين بعيداً إلى الوقوف خارجاً مقاطعاً ويلاحظ في هذا الوقت تواجد مفصلا الفخذين أثناء حركة التلويح بالخلف أمام يد ذراع الإرتكاز وأن تمسك اليد الأخرى العارضة.

المساعدة في حركات من ١ - ٤ يمكن أعطائها بمسكة الإرتكاز ولكن من الأفضل أن يمسك المساعد عضد اللاعب بيد واحدة ويساعد بالأخرى سير الحركة عند المقعدة.

٥ - بعد أن تؤدي تلويحات بالخلف من الوقوف عند نهاية المتوازيين تؤدي الحركات الآتية في وسط المتوازيين :

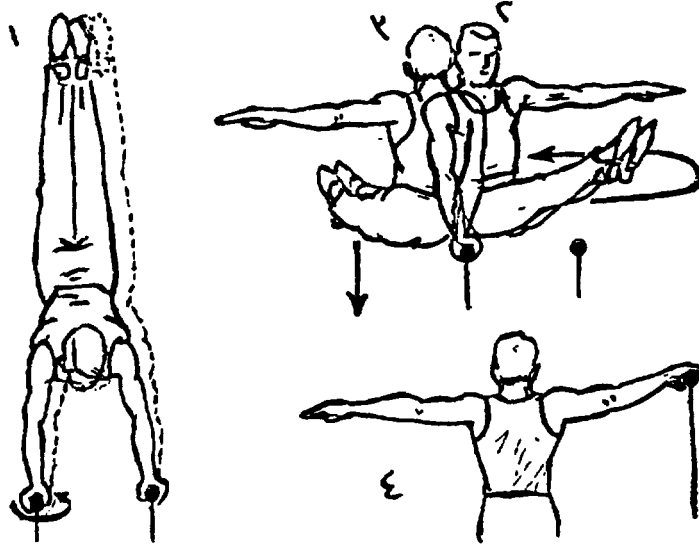
مرجحة من الإرتكاز - فتح الرجلين أمام اليدين مع المرجحة أماماً - المرجحة خلفاً وتلويحة بالخلف دائرة إلى الجلوس فتحاً أمام اليدين - يلاحظ قبل كل شيء وضع الذراع ونقل الوزن على ذراع الإرتكاز

٦ - كتمرين (٥) ولكن إلى الوقوف خارجاً مقاطعاً - المساعدة كما في حركات من ٤-١.

٧ - كتمرين (٦) بدون أن يسبقها فتح الرجلين أمام اليدين.

٨ - التلويح الدائري بالخلف خلفاً
النواحي الفنية :

التلويح الدائري بالخلف خلفاً يمكن أن يؤدي كنهاية وكحركة ربط أيضاً ويلاحظ في التلويح الدائري بالخلف خلفاً من الإرتكاز الداخلي المقاطع إلى الوقوف خارجاً مقاطعاً الآتي :-
من المرجحة من الإرتكاز الداخلي المقاطع يقلب اللاعب قبضة يده اليمنى في نهاية المرجحة الخلفية. تمسك اليد اليمنى في هذا الوقت وحركة الجسم لازالت إلى أعلى حيث أنه في هذه المرحلة يخف الحمل على الذراعين. أن يتم تغيير القبضة في نقطة التحول وأن تمسك اليد اليمنى نفس مكان القبضة مرة أخرى
و للحصول على وقت كاف لقلب اليد اليمنى يمكن أداء مرجحة خلفية عالية.



شكل (٩٣)

تفرمل المرجحة الاماميه التى تبدأ الان بقوة وبمرجحة الجسم مسرودا إلى المستوى الرأسى بين الذراعين وهنا تثنى مفصلا الفخذين بسرعة وتستمر مرجحة الرجلين حتى الارتكاز المعلق بينما يبقى الحوض بين اليدين قابضتين بقوة. عند وصول الرجلين إلى المستوى الأفقى يلف الجسم فجأة يساراً ويقترب الحوض فى هذا الوقت جداً من اليد القابضة بقوة وتدفع اليد اليسرى فى نفس الوقت العارضة بقوة وتترك القبضة. يساعد الذراع والكتف الأيسر حركة اللف عن طريق مرجحتهم جانباً ويعتدل الجذع. عندما تصل الحركة إلى هذه المرحلة تخفض الرجلان للهبوط إلى الوقوف [شكل ٩٣] يساعد زميل سير الحركة ويمسك بيده اليمنى العضدين الأيمن وباليه اليسرى مفصل الفخذ الأيسر.

الخطوات التعليمية :

حصان حلق :

- ١ - مرجحة دخول الرجل اليسرى - مرجحة دخول الرجل اليمنى - تلويح بالخلف خلفاً.
- ٢ - مثل (١) فى الاتجاه العكسى.
- ٣ - تلويح بالجانب يمينا إلى الارتكاز الموازى بالخلف - تلويح خلفاً.
- ٤ - مثل (٣) فى الاتجاه العكسى.

متوازيين

١ - الوثب للإرتكاز - مرجحة أماما - مرجحة خلفا - فى نهاية المرجحة الخلفية قلب اليد اليمنى إلى مسكة ملفوفة للداخل - مرجحة أماما إلى الإرتكاز المعلق.

٢ - مثل (١) فى الإتجاه العكسى [يهتم خاصة بصحة مسكة العارضة ثانية وبجودة للإرتكاز المعلق].

٣ - مثل تمرين ١ ، ٢ متبوعة بتلويحة دائرية بالخلف خلفا.

٤ - من الوقوف موازيا مواجهها بمسكه مختلفة (اليمنى من أسفل واليسرى من أعلى) تلويح بالمواجهه يساراً إلى الإرتكاز مقاطعا - مرجحة أماما ومرجحة خلفا - قلب اليد اليمنى إلى قبضة ملفوفة للداخل - مرجحة أماما وتلويحة دائرية بالخلف خلفا إلى وقوف خارجا مقاطعاً بالجانب الأيمن.

٥ - مثل (٤) فى الإتجاه العكسى.

(٦) شقلبات من وقفات.

أ - شقلبة جانبا من الوقوف على كتف.

النواحي الفنية :-

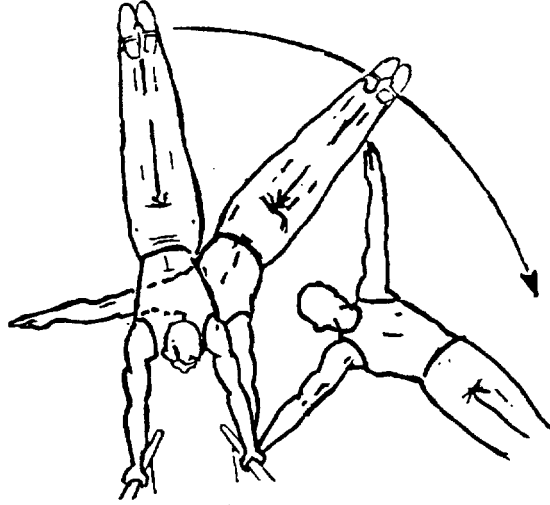
من الوقوف على كتف (يمينا ويساراً) ينقل اللاعب وزن الجسم على الكتف الأيمن أو الأيسر بدون تغيير أوضاع الجسم ويدفع العارضة باليد العكسية ثم يرجع بعد ذلك هذه الذراع جانبا. يؤدى الجسم من هذا الوضع شقلبة أى نصف شقلبة جانبا إلى الوقوف خارجا مقاطعا بدون ترك قبضة اليد التى تؤدى على ذراعها الشقلبة حتى الوصول إلى الوقوف.

ب - شقلبة جانبا من الوقوف على اليدين.

النواحي الفنية :

الشقلبة الجانبية من الوقوف على اليدين - وتسمى أيضا التلويح على شكل عجلة - تحمل نفس خصائص سير حركة الشقلبة جانبا من الوقوف على كتف ويبقى الذراع التى تؤدى عليه نصف شقلبة جانبا مفرودة تماما بينما يجب أن تؤخذ الذراع الأخرى بعد دفع العارضة جانبا كما يجب الإحتفاظ بوضع الجسم المفرد وقتا طويلا. يبقى الرأس أثناء سير الحركة بين الذراعين (شكل ٩٤).

الخطوات التعليمية :



شكل (٩٤)

١ - من الوقوف على كتف يسارا أو يميننا شقلبة جانبية إلى الوقوف خارجا مقاطعا بمساعدة وبدون مساعدة.

٢ - الشقلبة جانبا من الوقوف على اليدين على متوازيين في إرتفاع الفخذ إلى الوقوف خارجا مقاطعا بمساعدة وبدونها.

٣ - مثل (٢) ولكن على متوازيين مرتفع بمساعدة وبدونها.

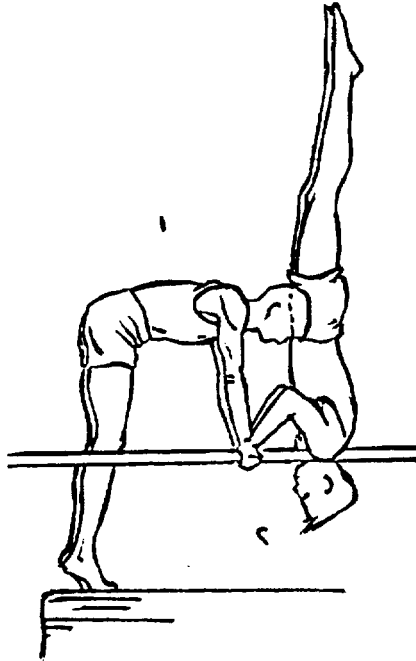
(يقف المساعدون مواجهون ظهر اللاعب ويمنعون سقوطه خلفا ماسكين عند الفخذ والظهر خاصة).

ثانيا : حركات القوة

(١) الحركات الإستاتيكية.

أ - الوقوف على كتف.

النواحي الفنية :



شكل (٩٥)

يعتبر الوقوف على كتف من أسهل الحركات الإستاتيكية على المتوازيين حيث أن الإحتفاظ بالتوازن هنا سهل جداً. يقف اللاعب بجسم مفرد تماما في الوقوف على كتف. يقع الكتف الأيمن أو الأيسر على العارضة بينما يضغط الكوع المثني للخارج وتمسك اليد العارضة بقوة. تمسك اليد الأخرى العارضة الثانية على نفس الإرتفاع وتشرك في الإحتفاظ بالتوازن وتصنع القدمان والرأس خطا مستقيما بينما تثني الرأس قليلا للخلف (شكل ٩٥).

(٢) حركات الرفع.

أ - الرفع للوقوف على كتف والوقوف على العضدين.

النواحي الفنية :

بعد التحكم فى الوقوف على الرأس على الأرض والدحرجة أماما من الجلوس فتتحا إلى الجلوس فتتحا على المتوازيين لا يسبب الرفع للوقوف على الكتف وعلى العضدين صعوبات كبيرة. يمكن أداء هذه الحركات من جلوس فتتحا ومن الإرتكاز المعلق.

من الجلوس فتتحا أمام اليدين يمسك اللاعب العارضتين قريبا من الفخذين ويثنى مفصلى الفخذين بقوة ويضع فى حالة الوقوف على الكتف الأيمن أو الأيسر وفى حالة الوقوف على العضدين أعلى السذراعين على العارضتين قريبا من اليدين ويرفع المقعدة فى ذلك الوقت فوق قاعدة الإرتكاز (هذا يعنى وضع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الإرتكاز). ويستمرار سير الحركة ترفع الرجلان كما يمد الجسم فى مفصلى الفخذين بينما تثنى الرأس قليلا للخلف. يجب أن تؤدى كل الحركة بأداء مستمر كما لا يصح ظهور تقوس فى الظهر فى الوضع النهائى [شكل ٩٦].

الخطوات التعليمية :

بعد تحكم اللاعب فى الوقوف على الرأس على الأرض يتبع الطريق الآتى :

١ - يوضع صندوق بين العارضتين بالطول [إرتفاع أقل من ٦٠ سم تقريبا عن إرتفاع العارضتين].

من الوقوف داخلا مقاطعا على الصندوق ثنى الجذع أماما ومسك العارضتين. وضع كتف واحد على العارضة ومرجحة إلى أعلى بدفعة قليلة من الصندوق إلى الوقوف على كتف.

يقف زميل أمام اللاعب على الصندوق ويساعد اللاعب فى الإحتفاظ بالتوازن بمسك الرجلين [شكل ٩٦].

٢ - مثل تمرين ١ ولكن بدون مساعدة . يقف زميل على كل حال مستعدا للمساعدة [سند وقائى].

٣ - بدون صندوق يرفع الجسم من الجلوس فتتحا إلى الوقوف على كتف.

٤ - بعد التحكم فى الوقوف على كتف تتعلم الوقوف على العضدين ويمكن هنا أيضا منهجيا إتخاذ نفس الطريق كما فى تعلم الوقوف على كتف . ولكن فى غالبية الحالات يكتفى فعلا بالوضع الابتدائى من تمرين (٣) [شكل ٩٦] .

ب - الرفع للوقوف على اليدين :

النواحي الفنية :

يمكن أن يؤدى الرفع للوقوف على اليدين بذراعين مشنيتين ومفصلى الفخذين مشنيتين وبذراعين مفرودتين ومفصلى الفخذين مشنيتين وبذراعين مشنيتين ومفصلى الفخذين مفرودتين بل أيضا بذراعين ومفصلى الفخذين مفرودة وأسهل شكل هو الرفع للوقوف على اليدين بذراعين ومفصلى الفخذين مشنيتين .

من الإرتكاز المعلق يثنى اللاعب مفصلى الكوعين بحيث يصنع الساعد والعضد زاوية قائمة وتؤخذ منطقة الكتف فى هذا الوقت للأمام . يرفع الحوض فى نفس الوقت خلفا عاليا وعند وصول الجذع إلى المستوى الرأسى فوق عارضى المتوازيين تقريبا يمد الجسم فى مفصلى الفخذين وتحرك الرجلان لأعلى بينما تثنى الرأس قليلا للخلف .
تمد الذراعان مع مد الجسم ولا يصح أداء الرفع للوقوف على اليدين بمرجحة بل بحركة مستمرة بسرعة منتظمة وهنا أيضا يجوز إظهار تقوس فى الظهر .

الخطوات التعليمية :

بعد تكرار الرفع للوقوف على اليدين على الأرض يتمرن على :

- ١ - من الجلوس فتحا على نهاية المتوازيين (الوجه للخارج) الرفع للوقوف على اليدين بالرجلين المفتوحتين التى يمكن أيضا أن تثنى فى مفصلى الركبة فى المحاولات الأولى (هذا الشكل يؤدى أولا على متوازيين فى إرتفاع الفخذ) .
- ٢ - من الإرتكاز على نهاية المتوازيين الرفع للوقوف على اليدين برجلين مشنيتين .
- ٣ - الرفع للوقوف على اليدين على نهاية المتوازيين من الإرتكاز المعلق .
- ٤ - مثل (٣) ولكن فى وسط المتوازيين .

الفصل الخامس

النواحي الفنية والخطوات التعليمية للحركات على حصان الحلق

ملاحظات عامة :

تأخذ حركات الجمباز على حصان الحلق مكانا خاصا لأن كل الحركات على هذا الجهاز مقيدة بالوضع المميز لحصان الحلق - بالإرتكاز. بذلك لا يقل عدد الحركات فحسب بل يقل أيضا فرص الإعداد بشكل واضح . لا يوجد علاقات وثيقة بينها وبين حركات المتوازيين أو العقلة أو الحلق وهذا يتضح أيضا عندما ينظر إلى تقسيم حركات الجمباز حسب تكوينها^(١) ويسهل مما سبق سرده فهم أن عملية التعليم على حصان الحلق يجب أن تستغرق وقتا أطول لأنه لا ينتظر من الأجهزة الأخرى أن تخدم عملية التعليم كثيرا.



شكل (٩٧)

الأوضاع الأساسية على جهاز حصان الحلق

١- الإرتكاز المواجه

النقط الفنية :

(أ) قبضة الإرتكاز تكون في منتصف الحلقتين والذراعان ممدودتان تماما .

(ب) رفع مركز ثقل الجسم لأعلى ما يمكن وذلك بسحب المقعدة لأعلى مع ثني مفصلي الفخذين وعمل تحذب خفيف لمنطقة الظهر .

(ج) الضغط بالذراعين من منطقة الكتفين لأسفل على الحلقتين لرفع مركز ثقل الجسم عن الحصان والرأس في وضعها الطبيعي عمودية على الجذع والسماح بلمس الساقين الحصان .

(د) يجب إستقامه الرجلين وتلاصق المشطين بدون توتر .

(١) Autorenkollektiv : Vorturerprogramm Sportverlag, Berlin 1980, S, 146 - 155. u. 90 - 92

٢- الإرتكاز الخلفى

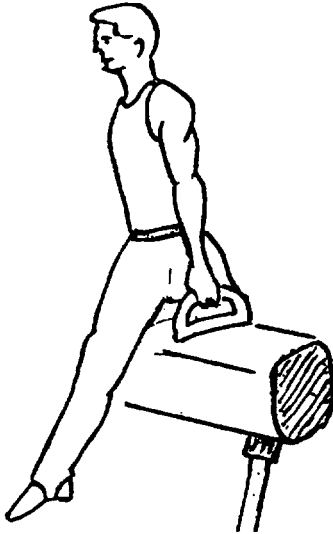


شكل (٩٨)

- (أ) قبضة الإرتكاز تكون فى منتصف الحلقيتين والذراعان ممدودتان تماما .
- (ب) الضغط بالذراعين من منطقة الكتفين لأسفل على الحلقيتين لرفع الجسم لأعلى .
- (ج) سحب المقعدة خلفا والإحتفاظ باستدارة الظهر قليلا لرفع مركز ثقل الجسم لأعلى عن الحصان مع السماح بلمس الفخذين الحصان .
- (د) يجب إستقامة الرجلين وتلاصق المشطين بدون توتر .

٣- الإرتكاز بالفرشحة

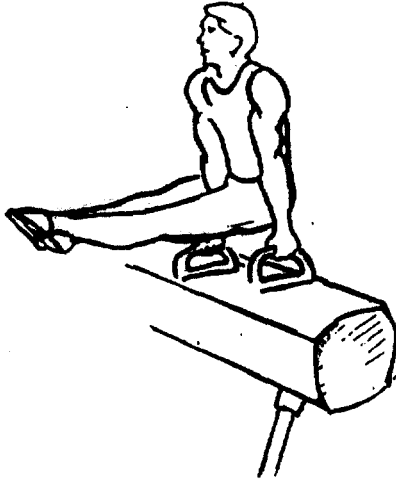
النقط الفنية :



شكل (٩٩)

- (أ) يجب توزيع مركز ثقل الجسم على الذراعين بالتساوى .
- (ب) يجب الإحتفاظ بفرشحة الرجلين فى وضع الركوب مع إستقامتها .
- (ج) يجب إستقامه الذراعين .
- (د) الرأس والصدر والكتفان كما فى الإرتكاز الخلفى مع السماح بلمس الفخذين الحصان .

٤- الإرتكاز المعلق الداخلي (يميناً أو يساراً)

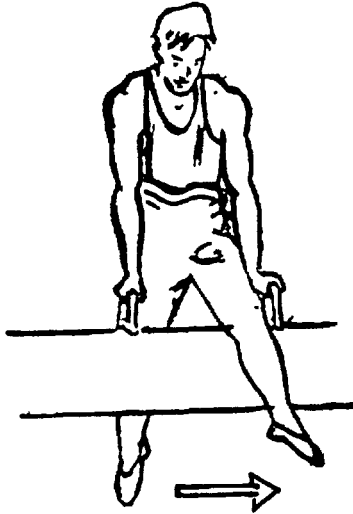


شكل (١٠٠)

النقط الفنية :

- (أ) يجب الإحتفاظ بإحدى الرجلين داخل الحلقتين مع رفع الرجلين حتى المستوى الأفقى دون المقعدة لأسفل
- (ب) يجب نقل معظم ثقل الجسم على الذراع المحصور بين الرجلين .
- (ج) يجب الإحتفاظ بإستقامة الظهر والذراعين .
- (د) يجب الإحتفاظ بوضع الرأس عمودياً على الجذع .

٥- الإرتكاز المعلق (يميناً أو يساراً)



شكل (١٠١)

- (أ) يجب الإحتفاظ بالرجلين خارج إحدى الحلقتين فتحاً .
- (ب) نقل معظم ثقل الجسم على الذراع المحصوره بين الفخذين .
- (ج) يجب رفع الرجلين مع الإحتفاظ بتباعدهما لمستوى أعلى من مستوى الحصان .
- (د) الرأس عمودية على الجذع مع إستقامة الفخذين والرجلين .

المادة المختارة (نظرة عامة)

حركات إعدادية :

- ١ - تمرينات إعداد بدنى عام .
- ٢ - حركات طلوع للجلوس وحركات نزول من الجلوس وتخطى الجهاز على شكل ألعاب .
- ٣ - حركات خاصة بتنمية القوة .
- مرجحة الرجلين الموازية أماما - تلويح بالجانب أماما (*) .
- ١ - مرجحة دخول الرجل اليسرى يساراً أو الناحية الأخرى .
- ٢ - مرجحة دخول بالرجل اليسرى يمينا والناحية الأخرى .
- ٣ - مرجحة دائرية بالرجل اليسرى يساراً من الإرتكاز بالمواجهة الناحية الأخرى .
- ٤ - مرجحة دائرية بالرجل اليمنى يساراً من الإرتكاز بالمواجهة والناحية الأخرى .
- ٥ - مرجحة مقصية أمامية .
- ٦ - تلويح بالجانب أماما .
- مرجحة الرجلين الموازية خلفا والتلويح بالجانب خلفا :
- ١ - مرجحة خروج للرجل اليسرى يساراً والناحية الأخرى .
- ٢ - مرجحة دائرية للرجل اليمنى يساراً والناحية الأخرى .
- ٣ - مرجحة دائرية للرجل اليمنى يمينا والناحية الأخرى .
- ٤ - مرجحة مقصية خلفية .
- ٥ - تلويح بالجانب خلفا .
- المرجحات الدائرية :
- ١ - التلويح بالخلف البسيط .
- ٢ - التلويح بالخلف البسيط من الإرتكاز بالخلف .

(*) فارن 186 - 189 S, Sportver;ag, Berlin 1960, M.L : Modernes Turntraining, Ukran .

٣ - التلويح بالخلف الثنائي .

٤ - التلويح بالخلف الثلاثي .

٥ - التلويح بالخلف للدخول من الوقوف الموازي المواجه .

٦ - المرجحة الإنتقالية .

أولاً: أساسيات فى حركات الربط :

ينبغى بالنسبة لهذا التقسيم للمادة أن تشير أيضاً إلى التقسيم الذى وضعه «فليبوف» بالرغم من عدم وجود إختلافات أساسية مع نظام تقسيم «أوكران» فإنه يوجد تفرقة أدق عند فليبوف فهو يقسم إلى المجموعات الآتية :

١ - المرجحات المعلقة .

٢ - المرجحة الدائرية بالرجل اليسرى يميناً والناحية الأخرى والمرجحة المقصية أماماً .

٣ - المرجحة الدائرية بالرجل اليمنى يميناً والناحية الأخرى من الإرتكاز بالمواجهة .

٤ - المرجحة الدائرية بالرجل اليمنى يساراً من الإرتكاز بالخلف .

٥ - المرجحة الدائرية بالرجل اليسرى يساراً والناحية الأخرى من الإرتكاز بالخلف
المرجحة المقصية خلفاً .

٦ - المرجحات الدائرية بكلتا الرجلين (مضمومتين) .

ثانياً: حركات إعدادية

هناك ملاحظات ضرورية قبل شرح مجموعة الحركات الإعدادية . معروف أن مثل هذه الحركات تختار على أساس الهدف - المهارات - التى هى فى هذه الحالة الحركات على حصان الخلق . يجب أن تشتق الخصائص الحركية الخاصة التى يراد تنميتها من الهدف وهذه تقرر كذلك إختيار الحركات الإعدادية .

ماذا يجب أن يراعى فى الإعداد ؟

أ - أهم شئ تعليم الإرتكاز العادى أولاً سواء بالمواجهة أو بالخلف . هذا يمكن اللاعب فيما بعد أن يؤدى كل الحركات عالية وإقتصادية أى واسعة المدى . والإرتكاز المشاهد فى شكل ١٠٢ ، ١٠٣ يجب أن يعتبر وضعاً مميزاً لحصان الخلق وهو يتطلب منطقة كتف مرنة جداً حتى يتمكن اللاعب أن يضغط كتفيه بعيداً إلى أسفل وبذلك يرفع الجذع عالياً جداً .



شكل (١٠٣)



شكل (١٠٢)

ب - معروف بخلاف ذلك أنه يجب دائما مرجحة كلتا الرجلين في كل حركات مرجحة الرجلين [وهذا طبعى فى المرحلات بالرجلين مضمومتين].

ويميل المستدون مثلا إلى أداء مرجحة دخول الرجل اليسرى بالرجل اليسرى فقط ويتركون الرجل اليمنى (معلقة). هذه أخطاء شائعة ولها أثر كبير جدا فيما بعد وعلى ذلك يجب تجنبها من بداية الحركات الإعدادية.

ح - يستلزم التبادل الدائم لانتقال الوزن دفعة قوية مع كل ترك للقبضة ويندر أن يراعى المستدون هذه المتطلبات ولذلك يقعون عندما يطلب الارتكاز من على ذراع الارتكاز والنتيجة غالبا تقطيع لانسياب الحركة أو إرتطامات غير مستحبة بالخلق.

د - وأخير نشير أيضا إلى العلاقة بين مرحلة الارتكاز الفردى والزوجى. المعروف أنه يمكن التأثير على حركات حصان الخلق فقط أثناء الوقت الذى تكون فيه كلتا يدي اللاعب على الجهاز. ونتيجة لذلك فإن مرحلة الارتكاز المزدوجة هذه حاسمة لنجاح الحركة. حيث أن اللاعب لا يمكنه إصلاح أخطاء أساسية أثناء مرحلة الارتكاز الفردية فإنه مضطر فى مرحلة الارتكاز المزدوجة الإعداد لمرحلة الارتكاز الفردية التالية. من ذلك يمكن إشتقاق الملحوظة الآتية للمدرس :

مرحلة الارتكاز المزدوج أطول ما يمكن.

بل أيضا : المسك طويلا - إستعادة المسكة مبكراً.

٥ - تمرين ٣ ، ٤ فى الارتكاز المختلف الارتفاع . يؤدى النصف الثانى من المرجحة الدائرية فوق الحلقتين حيث أنه يمكن رفع النصف الثانى بواسطة الوضع المائل لمنطقة الكتفين .

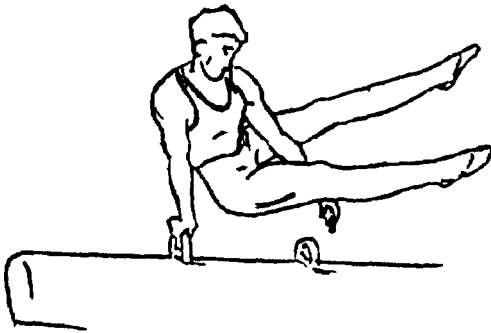
يمكن الإعداد لهذه الحركات أيضا على مهر بالحلقتين فى بادئ الأمر .
يجب أن تؤدى هذه الحركة نظيفة من الناحية الفنية وتثبت بحيث تعلم الحركة التالية مباشرة - المرجحة المقصية أماما - بدون مجهود كبير .

٥ - المرجحة المقصية يسارا أماما :

النواحي الفنية :

تبدأ المرجحة المقصية أماما عادة بعد مرجحة دخول الرجل اليمنى . هذه الحركة سبق شرحها . عندما يصل اللاعب إلى الارتكاز بالرجلين مفتوحتين ومقاطعين للجهاز تمرجح كلتا الرجلين يساراً عالياً - انظر المرجحة الدائرية بالرجل اليسرى يمينا من الارتكاز بالمواجهة . قبل الوصول إلى نقطة التحول بقليل تدفع اليد اليسرى الحلقة بقوة أثناء الارتكاز المنفرد على الذراع الأيمن . تمرجح الرجل اليسرى أماما والرجل اليمنى خلفا - يلف اللاعب الحوض يمينا قليلا - جهة الحلق . يركز اللاعب هنا أيضا على الرجل اليسرى حيث أنها تمرجح أعلى من اليمنى التى تسير من الأمام للخلف بشكل واضح عند التبديل من الخلف للأمام للتبكير فى إتخاذ الارتكاز

المزدوج القادم . يسرى ماسبق سرده فى الأداء الجيد للمرجحة المقصية . يجب أن تمرجح الرجلان عاليا من مفصلى الفخذين حرة وبدون تصلب وينبغى أن تمرجح الرجل العليا عاليا بحيث تتواجد مشطا القدمين فى إرتفاع الرأس تقريبا ويمكن إعتبار أداء ٤ إلى ٥ مرجحات مقصية بتوقيت جيد مقياسا للمرجحات الجيدة (شكل ١١٢) .



شكل (١١٢)

مراحل الارتكاز الفردية الطويلة أكثر من اللازم لا تجعل اللاعب غير متأكد فحسب بل تجبره أيضا إلى إيقاع حركى سيء (توجد أمثلة عند شرح كل حركة).
يفقد الأداء الإنسيابي وينتج « تقطيعا » صغيراً ومفاجئاً.

١ - الاعداد بالتمرينات :

إذا لم يكن أيضا قد بحث الاعداد للحركات بالتمرينات فى الأجهزة الأخرى فإن ذلك ضرورى فى حصان الحلق - فى الحلق والتوازين والعقلة وكذلك فى الحركات الأرضية تؤدى غالبا الحركات التى تسير فى اتجاه مستقيم وتتطلب العمل العضلى لكلا نصفى الجسم بانتظام ويندر أن ينتج لف فى الجذع. تتطلب المرجحات على حصان الحلق مرونة كبيرة فى الجذع ومفصلى الفخذين مع ثبات الحزام الكتفى حتى يمكن أداء مرجحات عالية ودوائر واسعة المدى أى أنه يجب أن يعمل حساب هذه الخاصية فى الاعداد بالتمرينات ويجب إختيار تلك الحركات التى تطيل وتقوى عضلات الجذع المستقيمة والمائلة وعضلات مفصلى الفخذين [خاصة المقربات والمبعدات] وعامة تؤدى مثل هذه الحركات كثيراً ولذلك فقد نبه على أهميتها.

٢ - قفزات وحركات طلوع للجلوس والنزول منها :

يتميز الاعداد المباشر للحركات على حصان الحلق كما على الأجهزة الأخرى أساسا بالحركات التى تتطلب إرتكازاً قصيراً فقط والتى تقطع بجلوس. يجب على المبتدىء فى بادىء الأمر أن يحصل على قوة الارتكاز اللازمة وأن ينمى الإرتزان الضرورى عند أداء الحركات على حصان الحلق أو يتعلم مرجحات الرجلين الأولى. تؤدى الحركات الآتية فى المرحلة الأولى لأداء الحركات على حصان الحلق :

١ - بإقتراب قصير [٢ - ٤ خطوة] أو من الوقوف الموازى بالمواجهة التلويح المتكرر بالمواجهة - التلويح بالمواجهة - التلويح بالجانب - التلويح بالخلف - قفزة الذئب [القفز مع ثنى ركبة على الصدر ورفع الرجل الأخرى جانباً] وقفزات أخرى مع وبدون لف. تؤدى هذه القفزات بالإرتكاز على الحلقتين - بالإرتكاز المتغير الارتفاع^(١) والإرتكاز على جذع الحصان. لزيادة صعوبتها يمكن أداؤها فوق كرات طيبة أو أشياء أخرى موضوعة على الحصان ويراعى إبتداء من هذه القفزات الإرتكاز العالى.

(١) تحت الإرتكاز المتغير الإرتفاع تفهم إرتكاز اللاعب بيد على حلقة وبالأخرى على جذع الحصان.

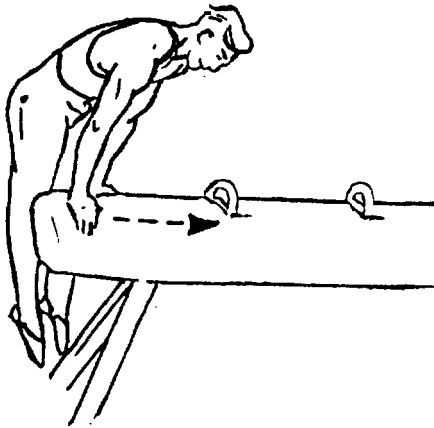
٢ - يتبع المجموعة الأولى مباشرة الأشكال الكثيرة للطلوع للجلوس والنزول منها. طلع للجلوس بالتلويح بالمواجهة وبالتلويح بالخلف مع اللف وبدونه - نزول من الجلوس بالتلويح بالمواجهه نزول من الجلوس بمرجحة الرجل - قفزات النزول أماما من جلوس الركوب مع اللف وبدونه وغيرها يضاف إلى ذلك بعض أشكال الطلوع برجل مثنية اليمنى أو اليسرى و مرجحة الأخرى موازيا وكذلك اللف حول ١٨٠ ، و ٣٦٠ لتعليم التوازن.

هذه الحركات وحركات أخرى كثيرة تؤدي مبكراً جداً من الأصل وتحقق أسسا جيدة. ويمكن بدون زيادة الحمل على الجهاز العظمى (الارتكاز) الوصول إلى إكتساب رغبة الأطفال^(١).

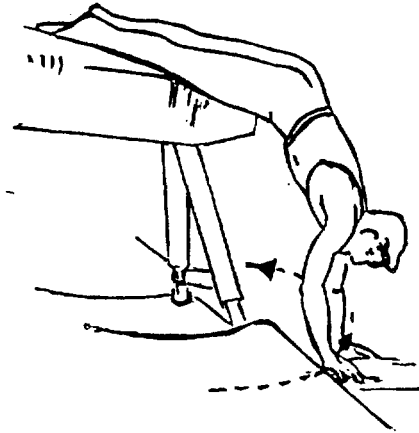
٣ - حركات لتنمية القوة :

لاحظ أنه بجانب مجموعات الحركات المذكورة يوجد أيضا بعض الحركات التي تعتبر حركات خاصة لتنمية القوة وهي تصلح للجزء النهائي من الدرس ومثل حركات أخرى كثيرة لمنافسات صغيرة.

أ - من الإنبطاح المائل توضع القدمان على الحصان واللف حول الحصان [نقل اليدين] (شكل ١٠٤) ولزيادة تأثير الحركة يمكن أدؤها كمنافسة.

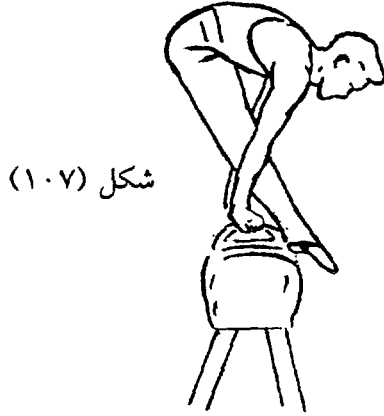


شكل (١٠٥)

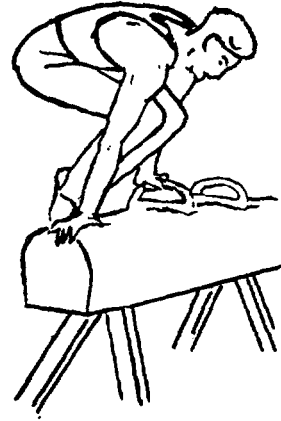


شكل (١٠٤)

- ب - من الإرتكاز بالمواجهة نقل اليدين حول الحصان وكذلك كمنافسة (شكل ١٠٥).
ج - من الإرتكاز على الحلقتين [مختلف الإرتفاع أو على الجذع] إدخال كلتا
أو إحدى الرجلين مثنية بين اليدين والرجوع بنفس الطريقة مع الرجلين مفردتين (شكل
١٠٦ ، ١٠٧).



شكل (١٠٧)



شكل (١٠٦)

وإدخال الرجلين بين اليدين تعتبر صعوبة كبيرة للمبتدئين ولكن يمكن تجربة البداية فيها
من هذا الوقت. واللاعبون الذين لا يمكنهم أداء دخول الرجلين بين اليدين مفردة يبدأ
بالإنحناء ويشنون الركبتين فقط فى آخر لحظة. فى هذه البداية يظهر الوضع الصحيح لمنطقة
الكتفين فى الإرتكاز واضحا.

يمكن إيجاد حركات خاصة كثيرة بهذه الطريقة وبطرق مشابهة لأنه يمكن العمل الغنى
بالتغيير والمسلّى أيضاً على حصان الحلقة.

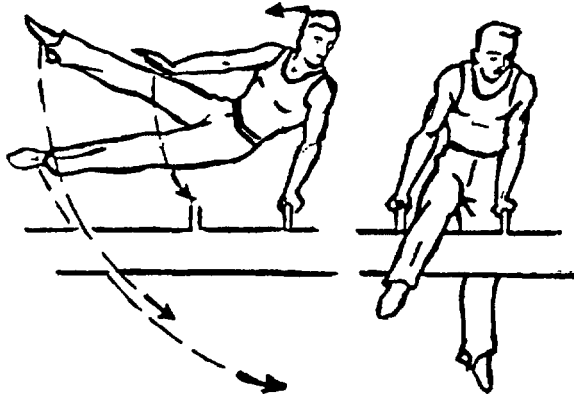
ثالثا: مرجحة الرجلين الموازية أماما والتلويح بالجانب أماما.

أ - مرجحة دخول الرجل اليمنى. مرجحة دخول الرجل اليسرى إلى الإرتكاز بالخلف

النواحي الفنية :-

من الوقوف موازيا بالمواجهة [أو من الإرتكاز بالمواجهة أيضا] يمرجح اللاعب
كلتا الرجلين يمينا وعندما تكون الرجلان فوق الحصان يدفع بيده اليمنى بقوة ويمرّج
الرجل اليمنى أماما. عندما تتحرك الرجلان إلى الوسط مرة أخرى وتمرّج
القدمان على المستوى الأفقى للحصان ينبغي أن تمسك اليد اليمنى للإرتكاز مرة
أخرى. يجب أن يحاول اللاعب عند ذلك أن يمسك الحلقة من الجانب. وهذا يتبع أيضا فى
جميع الحركات الأخرى لأن ذلك لا يمكن من المسك المبكر للإرتكاز فحسب بل يمنع إصابات

الأصابع غير المستحبة بتاتا. وعندما تكون اليدين على الحلقتين مرة أخرى يترك اللاعب فى بادئ الأمر الرجلين تتمرجحان سلبيا حتى المستوى الرأسى [الوسط] حتى تتمرجح الرجلان إيجابيا يساراً بعد المرور على المستوى الرأسى وتتمرجح الرجل اليسرى للدخول. ويتسبع هنا ما قيل عن مرجحة دخول الرجل اليمنى تقريبا.



شكل (١٠٨)

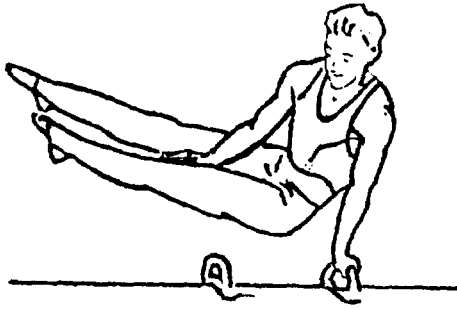
تتميز مرحلة الإرتكاز المزدوجة للإرتكاز بالخلف التالية أيضا فى وقت أقصاه عندما تكون القدمان فى إرتفاع الحصان (شكل ١٠٨) وتبقى الرجلان والذراعان مفرودتان أثناء الحركة كما يجب أن يتمرن اللاعب ابتداء من هذه الحركات السهلة على التبادل السليم بين الشد والإرتخاء وهذا لا بد منه فى التمرينات الأطول فيما بعد لأن عليها يتوقف الجلد إلى حد كبير. يمكن أن يوضع فى الاعتبار أنه يجب أن يكون الجذع مرتخيا فى كل المرححات البندولية حتى المستوى الرأسى وأن تؤدى مرجحة الرجلين الإيجابية والدفع باليد بعد المستوى الرأسى.

الخطوات التعليمية :

- ١ - مرجحة دخول الرجل اليسرى : مرجحة دخول الرجل اليمنى التالية مع ربع لفة يساراً إلى الوقوف المقاطع بالجانب يساراً. تؤدى هذه الحركة على مهر بحلقتين وعلى حصان بالحلقتين وبدون حلقتين وعلى حصان بمسكة مختلفة الإرتفاع أى على عنقه أو مؤخرته بالإرتكاز بيد على حلقة والأخرى على جذع الحصان.
- ٢ - مثل (١) ولكن من الناحية الأخرى.
- ٣ - مرجحة دخول الرجل اليسرى واليمنى التالية للوقوف الموازى بالخلف. وتؤدى مرجحة الرجل اليمنى التالية بحيث يصل اللاعب إلى الإرتفاع والوضع كما فى التلويح بالجانب كما يرتبط التصور الحركى فيها بالتلويح بالجانب ونختار حركات متتابعة كما فى تمرين (١).
- ٤ - كتمرين (٣) ولكن من الناحية الأخرى.

٢ - مرجحة دخول الرجل اليسرى يمينا :

كثيراً ما تسمى هذه الحركة « مرجحة رجل سفلية » لأن إحدى الرجلين تمر بمرجحة أسفل الرجل الأخرى ويجب التخلي عن هذا المفهوم لأن المرجحة من تحت تؤدي أساساً تحت الجهاز (مثال ذلك يمكن مرجحة رجل سفلياً من التعليق المعلق على العقلة أو متوازين مختلف الارتفاع). الوضع الابتدائي كما شرح سابقاً في مرجحة دخول رجل . يمرجح اللاعب كلا الرجلين يمينا من الإرتكاز المواجه - عند القفز إلى الإرتكاز من الوقوف الموازي بالمواجهة - يدفع الحلقة باليد اليمنى بقوة في الجزء النهائي للمرجحة الموازية ويمرّجج الرجل اليسرى أماماً .



شكل (١٠٩)

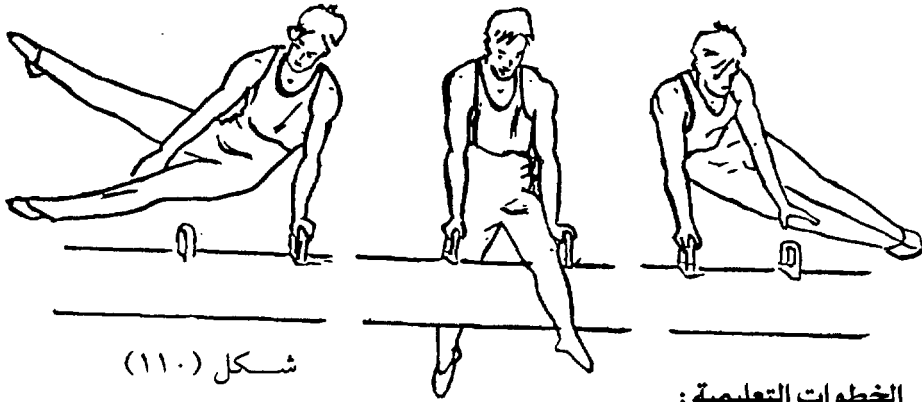
في هذه الحالة يسمح أن يلف اللاعب مفصلي الفخذين إلى اليمين قليلاً ولكن لا يصح أن تبقى الرجل اليمنى أسفل بسبب حركة اللف هذه . من الصعوبة بمكان إتخاذ مرحلة الإرتكاز المزدوج مبكراً عندما تكون اليسرى لا تزال فوق الحلقة تكون اليد اليسرى قد سكت الحلقة وبذلك فقط يمكن مرجحة موازية فعالة لليساى ويتجنب الجلوس المعهود مع المبتدئين في هذه المرجحة [شكل ١٠٩] .

عندما تضاف هذه المرجحة للدخول في تمرين تكون غالباً قبل مرجحة مقصية خلفية .

٣ - مرجحة دائرية للرجل اليسرى يساراً من الإرتكاز بالمواجهة .

تبدأ المرجحة الدائرية للرجل اليسرى يساراً من الإرتكاز بالمواجهة بمرجحة دخول الرجل اليسرى . يؤدي هذا الجزء كما وصف في الحركة السابقة . بعد مرجحة الرجل اليسرى فوق الحصان يحاول اللاعب مسك الحلقة باليد اليمنى مرة ثانية بأسرع ما يمكن وينبغي أن يكون عنده الإحساس وكأنه يريد أن يضع فترة سكون صغيرة في مرجحة الرجل فوق الجهاز . هذا يسهل عليه أن يتخذ مرحلة الإرتكاز المزدوجة المبكرة الصعبة ويشارك في المرجحة القادمة يساراً كلتا الرجلين مرة أخرى بنفس القوة .

تمرّج الرجلان بنشاط يساراً عالياً بعد أن تمرّ على المستوى الرأسى . تدفع اليد اليسرى الحلقة بقوة وتمرّج الرجل اليسرى مرة أخرى خلفاً من فوق الحصان وتضمّ الرجلان ومارالا فوق الحصان ولا يصح أن يلف مفصلي الفخذين فى هذه المرحلة يساراً. من المفيد أن يركز اللاعب على الرجل الخلفية (اليمنى) وتتخذ اليد اليسرى الإرتكاز مرة أخرى بعد ضمّ الرجلين مباشرة وأقصى حدود التأخير فى ذلك عندما تتعدى القدمان المستوى الأفقى للحصان وتنتهى الحركة بمرجة الرجلين مضومتين يميناً [شكل ١١٠].



- ١ - من الوقوف الموازى بالمواجهة القفز للإرتكاز مع المراجعة الدائرية للرجل اليسرى يساراً فوراً إلى الوقوف الموازى بالمواجهة.
 - ٢ - مثل (١) ولكن من الناحية الأخرى.
 - ٣ - مثل (١ ، ٢) ولكن إلى الإرتكاز بالمواجهة.
 - ٤ - القفز للإرتكاز مع مرجة الرجل اليسرى يساراً والمراجعة الدائرية للرجل اليسرى إلى الوقوف الموازى بالمواجهة وإلى الإرتكاز.
 - ٥ - مثل (٤) ولكن من الناحية الأخرى.
 - ٦ - مرجة دائرية مرتين من الوقوف الموازى بالمواجهة ومن الإرتكاز.
- يوجد كثير من اللاعبين الذين يلفون دائماً مفصلي الفخذين للخارج فى النصف الثانى من المراجعة الدائرية. يمكن تصحيح هذا الخطأ بالطريقة الآتية :
- من الوقوف الموازى أو من الإرتكاز المراجعة الدائرية للرجل اليسرى يساراً إلى الوقوف

المقاطع بالجانب المقاطع بالجانب الأيسر أى أنه يطلب عند مرجحة الرجل خلفاً يساراً اللف جهة الحلقتين. لا يساعد هذا الطلب على تجنب اللف الخاطئ للخارج فحسب بل أنها تسبب قبل كل شيء إرتفاع الرجل الخلفية (اليمنى) وطبيعى تؤدي هذه الحركة فى الناحيتين.

٤ - مرجحة دائرية للرجل اليمنى يساراً من الارتكاز بالمواجهة.

النواحي الفنية :

يمثل النصف الأول لهذه المرجحة الدائرية مرجحة الدخول من الارتكاز أو من الوقوف الموازى بالمواجهه السابق شرحها. التحضير للنصف الثاني من الأهمية بمكان. يجب أن يؤخذ وضع الارتكاز المزدوج بعد مرجحة دخول الرجل اليمنى مبكراً جداً ويرجع اللاعب رجله بقوة يساراً عالياً ويجب أن يركز فى هذا الوقت على الرجل الخلفية (اليسرى). إذا لم تخرج

هذه أعلى من اليمنى ينتج لف مفصلى الفخذين وهذا يصعب بالتالى الإستمرار الإنسيابي للأداء أى أن هنا يسرى المبدأ الآتى :

رفع الرجل الخلفية أعلى من الأمامية ولف مفصلى الفخذين قليلاً جهة اليمين حتى تساعد على إرتفاع مرجحة الرجل اليسرى.

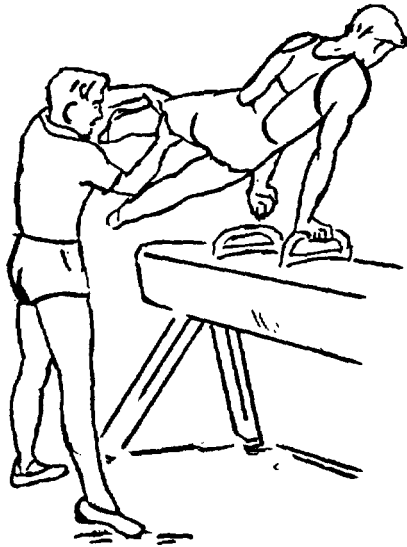
الخطوات التعليمية :

١ - المرجحة الدائرية للرجل اليمنى يساراً بالمساعدة. هذه المرجحة الدائرية إحدى المرجحات القليلة التى يمكن فيها المساعدة. يقف المساعد خلف اللاعب وتقود الرجل الخلفية يساراً أو يمينا بالتوقيت المناسب (شكل ١١١).

٢ - مثل (١) ولكن من الناحية الأخرى.

٣ - من الوقوف الموازى بالمواجهه القفز إلى الارتكاز مع مرجحة الرجل اليسرى يساراً - مرجحة دائرية بالرجل اليمنى يساراً.

٤ - مثل (٣) ولكن من الناحية الأخرى.



شكل (١١١)

الخطوات التعليمية :

- ١ - تكرار المرجحة الدائرية للرجل اليسرى يمينا من الإرتكاز بالمواجهة . يجب أن تخرج الرجل الخلفية (اليمنى) . فى هذه الحركة عاليا بشكل واضح كما ذكر سابقا .
- ٢ - مثل (١) ولكن من الناحية الأخرى .
- ٣ - مرجحة دخول بالرجل اليسرى - مرجحة مقصية يمينا - مرجحة دخول تالية باليسرى مع ربع لفة يمينا إلى الوقوف المقاطع بالجانب الأيمن .
- ٤ - مثل (٣) ولكن من الناحية الأخرى .
- ٥ - لزيادة درجة الصعوبة تؤدي مرجحة مقصية مرتين أو أكثر .

وبالنسبة للمصطلحات يلاحظ أيضا الآتى :

تسمى المرجحة المقصية الأمامية أمامية بالرغم من أنها تؤدي بمرجحة موازية وهذا صحيح لأنه بالرغم من اللف الموجود فى الجذع يثنى مفصلا الفخذين بعد تجاوز المستوى الرأسى كما فى المرجحات الأمامية على العقلة والأجهزة الأخرى وتظهر الحالة العكسية فى المرجحة المقصية الخلفية .

٦ - التلويح بالجانب أماما جهة اليمين

النواحي الفنية :

أشير فى التمرينات التحضيرية على حصان الحلق إلى القفزات . يبدأ التلويح بالجانب أماما بالمرجحة الموازية لكلتا الرجلين كما فى مرجحة دخول الرجل . بعد الدفع القوى باليد اليمنى ونقل الوزن على الذراع اليسرى بدقة تخرج الرجلان فوق الحصان بعيداً . عندما تصبح القدمان فى إرتفاع الحصان تأخذ اليد اليمنى وضع الإرتكاز مرة أخرى ويمكن للرجلين أن تستمر فى المرجحة يساراً .

الخطوات التعليمية :

- ١ - مراجعة التلويح بالجانب يمينا ويساراً من الوقوف الموازى بالمواجهة إلى الوقوف الموازى بالخلف
- ٢ - تلويحة بالجانب يمينا ويساراً من الوقوف الموازى المواجه إلى الإرتكاز بالخلف .
- ٣ - تلويح بالجانب يمينا ويساراً من الإرتكاز بالمواجهة إلى الوقوف الموازى بالخلف .
- ٤ - تلويح بالجانب ويساراً يمينا من الإرتكاز المواجه إلى الإرتكاز بالخلف .

رابعا : مرجحة الرجل الموازية خلفا والتلويح بالجانب خلفا.

١- مرجحة خلفا بالرجل اليسرى.

النواحي الفنية :

شرط أساسى لمرجحة الرجل خلفا جيداً هو الإرتكاز الخلفى الصحيح من الواجهة الفنية . فالذى يشئى مفصلى الفخذين في الإرتكاز خلفا ويجلس أكثر منه يرتكز - لن يصل إلى المرجحة الموازية . فى المرجحة خلفا باليسرى أيضا تمرجح أولا كلتا الرجلين جهة اليسار . فى الجزء النهائى للمرجحة تدفع اليد وتمرجح الرجل اليسرى خلفا . وعندما تمرجح الرجل فوق الحصان تأخذ اليد اليسرى وضع الإرتكاز مرة ثانية وتمرجح كلتا الرجلين إلى الوسط ثانية وبعد ذلك تضاف بنفس الطريقة المرجحة الخلفية بالرجل اليمنى إلى الإرتكاز المواجه ولا تؤدى حركات مهمة لأننا نربط فى بادئ الأمر فقط مرجحة دخول الرجل اليسرى واليمنى بمرجحة خلفية .

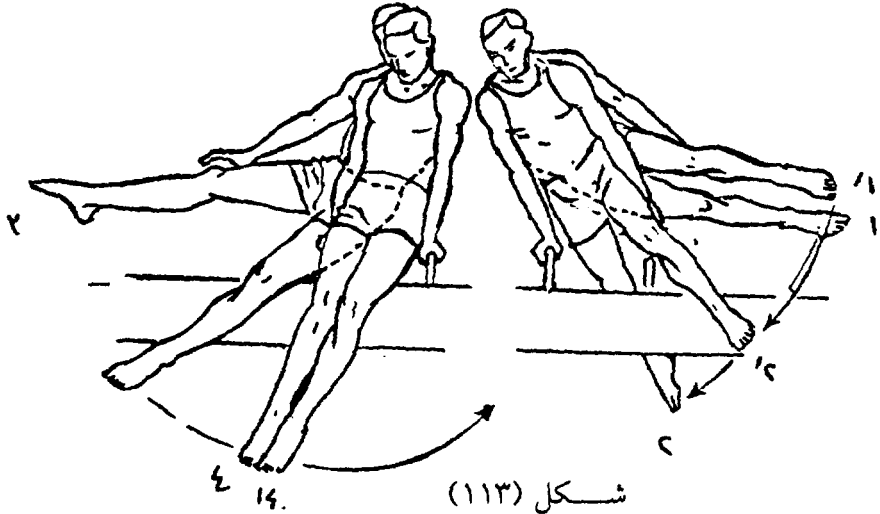
٢- مرجحة دائرية بالرجل اليمنى يساراً من الإرتكاز بالخلف.

النواحي الفنية :

فى المرجحة الدائرية من الإرتكاز بالخلف نذكر مرة أخرى أنه تمرجح كلتا الرجلين دائما وتفتح الرجلان متأخرا كما يترك أيضا الإرتكاز متأخرا جدا . من الإرتكاز بالخلف تمرجح كلتا الرجلين يساراً . قبل نقطة التحول بقليل يدفع اللاعب بيده اليسرى ويمرجح الرجل اليمنى خلفا . تمسك اليد اليسرى الحلقة مرة أخرى تحت الرجل اليسرى بعد الدفع مباشرة ويحدث النصف الثانى للمرجحة الدائرية بنفس طريقة مرجحة دخول الرجل التالية الأخرى للإرتكاز بالخلف السابق معرفتها (شكل ١١٣)

الخطوات التعليمية :

- ١ - من الوقوف الموازى المواجه - مرجحة دخول بالرجل اليسرى - مرجحة دخول بالرجل اليمنى - مرجحة دائرية بالرجل اليمنى يساراً للوقوف الموازى بالخلف .
يؤدى الجزء الأخير من المرجحة الدائرية بنفس الطريقة لتلويحة بالجانب عالية ودقيقة .
- ٢ - مثل (١) ولكن من الناحية الأخرى .
- ٣ - مثل ١ ، ٢ ولكن إلى الإرتكاز بالخلف .
- ٤ - من المعقول لكى نحصل على المرجحة الصحيحة للحركة القادمة أن نستخدم نقطة توجيه فتوضع مثلا فى المرجحة الدائرية بالرجل اليسرى المشروحة علامة أماما على الأرض .



يطلب من اللاعب بعد ذلك أن يمد رجله ومفصلي الفخذين في هذا الاتجاه لكي يصل جيداً إلى الارتكاز بالخلف وقبل كل شيء ليتركز باليد اليسرى مرة أخرى عند المد أيضاً.

٥ - فإذا تحقق هذا الطلب فيكون كل لاعب في وضع يسمح له بأداء مرجحة دائرية مرتين ومرات متعددة متتالية بدون مجهود.

٣- المرجحة الدائرية للرجل اليمنى يمينا من الارتكاز بالخلف التواحي الفنية :

وإن كان هذا النوع من المرجحة الدائرية غير مطلوب في المنهج التعليمي إلا أنه يجب أن يذكر فيه لأنه يعتبر تحضيراً مباشراً للمرجحة المقصية خلفاً. من الارتكاز بالخلف يمرجح اللاعب الرجلين يمينا ويؤدي المرجحة خلفاً بالرجل اليمنى السابق معرفتها ويؤخذ وضع الارتكاز المزدوج بأسرع ما يمكن بعد مرجحة الرجل للخلف لأن هذا يعد أصعب وضعاً لمرجحة الرجل الدائرية. في هذه المرحلة يمرجح اللاعب كلتا رجله يساراً ويدفع باليد اليسرى بقوة وينقل وزنه على الذراع الأيمن ويمرّجج الرجل اليمنى تحت اليسرى بعيداً للأمام. يجب أن تكون الرجل اليسرى في هذا الوقت أعلى قليلاً من اليمنى وبعد ضم الرجلين يمد اللاعب مفصلي الفخذين وينتقل إلى الارتكاز بالخلف.

٤- المرجحة المقصية للخلف.

المرجحة المقصية للخلف أيضاً لا تتبع المنهج التعليمي ولكنها تعالج بإختصار حيث أنها إحدى الحركات الرئيسة على حصان الحلق . من الارتكاز بالرجلين مفتوحتين مقاطعاً (الرجل اليسرى أماماً) يمرّجج اللاعب رجله يساراً كما كان الحال في المرجحة الدائرية. قبل أن يدفع

اللاعب باليد اليسرى يبدأ فعلاً لف مفصلي الفخذين يساراً لكي يلف أثناء مرحلة الارتكاز المنفرد إلى الحد الذي يمكنه من نقل الرجل اليسرى خلفاً واليمنى أماماً والارتكاز المبكر باليد اليسرى هنا من الصعوبة بمكان عندما تنتهي المرجحة المقصية. حتى لاعبي الدرجات العليا كثيراً ما تتعرقل حركاتهم بسبب الارتكاز المتأخر وغالباً ما يصعب عليهم أداء مقصات متعددة للخلف.

٥ - التلويح بالجانب خلفاً يساراً:

النواحي الفنية :

يعتبر التلويح بالجانب خلفاً إحدى الحركات التي تؤدي كثيراً كإنتقال من الارتكاز بالخلف إلى الارتكاز بالمواجهة. يمرجح اللاعب كلتا رجليه يساراً من الارتكاز بالخلف ومفصلي الفخذين ممدوتين ويستمران في الحركة حتى الذراع الأيسر. عندما يصل الفخذين أمام الذراع الأيسر يدفع الأخير بقوة وينقل اللاعب مركز ثقله على ذراعه الأيمن وعند مرجحة الرجلين فوق الجبهة يثنى مفصلي الفخذين وتلف قليلاً جهة اليمين (تضغط الفخذ اليسرى قليلاً للأمام). هذا اللف لا يلاحظه المشاهد كثيراً ولكنه ضروري جداً لأن غالبية المبتدئين يبقون الفخذين على الذراع الأيمن ويلوحون بالظهر أكثر منه بالجانب. بعد مرجحة الرجلين فوق الحصان يسك اللاعب الحلقة باليد اليسرى وتمرجح - الآن في الارتكاز الأمامي - الرجل يميناً.

الخطوات التعليمية :-

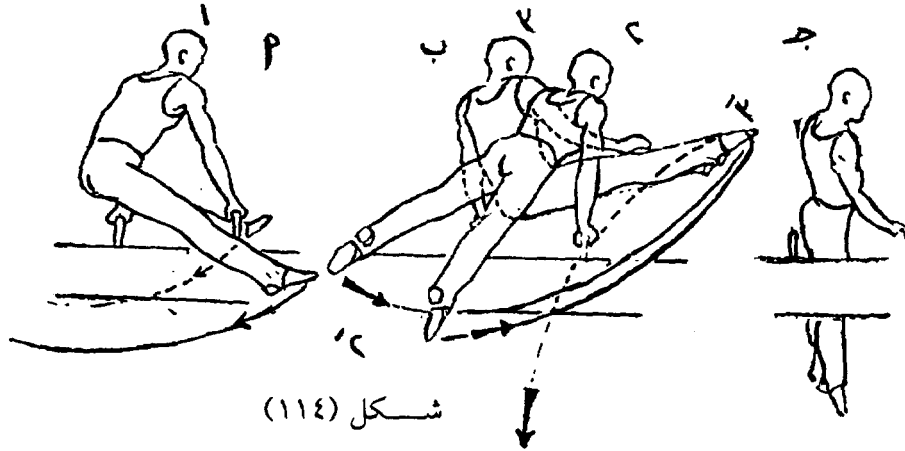
- ١ - من الوقوف الموازي المواجه مرجحة دخول الرجل اليسرى - مرجحة دخول الرجل اليمنى - تلويح بالجانب خلفاً إلى الوقوف الموازي المواجه.
- ٢ - مثل (١) ولكن من الناحية الأخرى .
- ٣ - لمنع لف مفصلي الفخذين جهة المرجحة يطلب أداء ربع لفة يميناً عند التلويح بالجانب خلفاً يساراً وربع لفة يساراً عند التلويح بالجانب خلفاً يميناً. تنتهي الحركة بعد ذلك في الوقوف المقاطع بالجانب الأيسر أو الأيمن.
- ٤ - مثل ١ ، ٢ ولكن إلى الارتكاز المواجه.
- ٥ - من المفيد بالإضافة إلى التلويح بالجانب خلفاً أن تشير إلى التلويح بالخلف خلفاً من الارتكاز بالخلف لأنه بذلك يكون الفرق بين التلويح بالجانب وبالخلف أوضح ما يمكن. كما أن اللاعب يعرف كثيراً من الأخطاء بصورة أوضح.

خامسا: المرحجات الدائرية :

١- التلويح بالخلف المنفرد

التلويح بالخلف المنفرد ينتمى إلى أسهل النهايات على حصان الخلق و يمكن أداؤها من حركات كثيرة وأسهل الأشكال هو التلويح بالخلف من الإرتكاز المعلق.
النواحي الفنية :

من الإرتكاز المعلق ومعظم وزن الجسم مرتكز على اليد اليسرى تمرجح الرجل اليسرى خلفا. يحتفظ بالحوض فى هذا الوقت بالقرب من ذراع الإرتكاز وتضم الرجلان. قبل مرجحة الرجلين فوق الحصان إلى الأمام يلف الجذع إلى اليمين ويثنى مفصلا الفخذين بسرعة لكي تصبح القدمان أعلا من مفصلى الفخذين. تدفع اليد اليمنى الحلقة بقوة وتمسكها مرة أخرى بعد مرجحة الرجلين فوق الحصان. بينما تترك اليد اليسرى القبضة وتمرجح الذراع جانبا حتى يصل اللاعب إلى الوقوف المقاطع بالجانب الأيمن (شكل ١١٤).



شكل (١١٤)

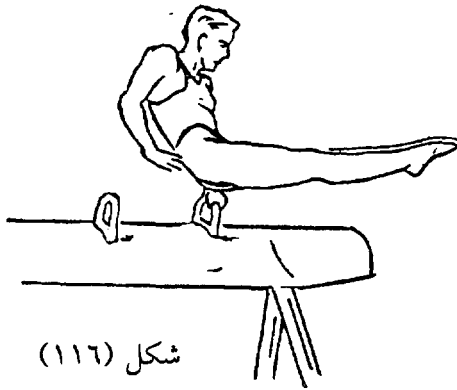
الخطوات التعليمية :-

- ١ - من الوقوف الموازى المواجه تلويح بالخلف يساراً ويمينا للوقوف المقاطع بالجانب.
- ٢ - تلويح بالخلف يساراً ويمينا من مرجحة الرجل فوق الحلقة.
- ٣ - التلويح بالخلف المنفرد من جلوس الركوب على السرج تشابه (٢) كثيراً. يمسك اللاعب الحلقة أمامه باليد اليسرى من أسفل ثم يرفع نفسه ويرتكز باليد اليمنى على جذع الحصان، حركة الرجل والتلويح تماثلان المشروح عاليه ويؤدى التلويح بالخلف أيضاً يساراً ويمينا.
- ٤ - مرجحة دخول الرجل اليسرى - مرجحة رجوع الرجل اليسرى وتلويح بالخلف يساراً للوقوف المقاطع بالجانب الأيمن - كما يؤدى أيضاً من الناحية الأخرى ويهتم بهذا التلويح بالخلف إهتماماً كبيراً لأنه يجب أن يؤدى جيداً من الربط بدون توقف. وبخلاف ذلك

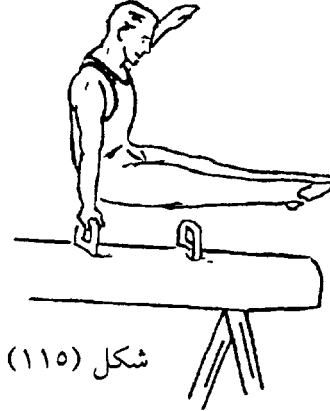
٥ - تمنع آلام الساعد المتسببة عن الارتكاز لمدة طويلة على ذراع واحد.
ولتحسين الدفع باليدين وحركة التلويح بالخلف يمكن أداء كل الحركات مع ربع لفة جهة الجهاز.

٢- التلويح بالخلف المنفرد من الارتكاز بالخلف.

هناك طريقتان لأداء التلويح بالخلف المنفرد من الارتكاز بالخلف. ففي حالة مرجحة الرجلين مثلاً يساراً مع بقاء الذراع الأيمن كذراع الارتكاز ماسكة بقوة يلوح اللاعب بالخلف فوق السرج راجعاً. فيقال عنها تلويح بالخلف خلفاً (شكل ١١٥) وبخلاف ذلك فإنه إذا بقيت الذراع اليسرى كذراع إرتكاز يجب مرجحة الجسم حول هذا الذراع ويحدث التلويح بالخلف فوق العنق أو الكفل ولكي يمكن أداء التلويح بالخلف من الوسط بنجاح فإنه من المفيد أن يدفع الفخذ الأيسر الحصان أيضاً بعد دفع اليد اليمنى (شكل ١١٦).



شكل (١١٦)

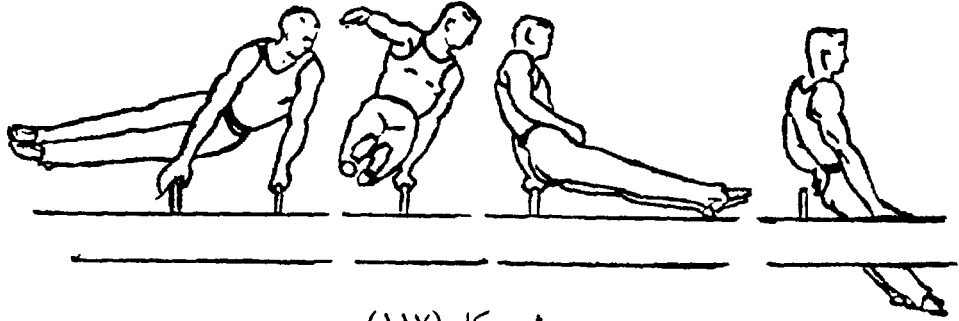


شكل (١١٥)

٣- التلويح الثنائي بالخلف يساراً التلويح المزدوج بالخلف

النواحي الفنية :

من الارتكاز المعلق يبدأ كما في التلويح بالخلف المنفرد بمرجحة الرجل اليسرى وضم الرجلين مبكراً ما أمكن. يتركز وزن الجسم تقريباً على الذراع الأيسر فقط ويعتبر الدفع باليد اليمنى ونقل الوزن يساراً خلفاً عند ترك القبضة حاسماً في نجاح التلويح بالخلف الثنائي. وأثناء المرجحة فوق الحصان مرتين تلف الرأس يساراً ولا توجه الرأس إلى الأمام إلا في الهبوط عندما تلمس اليد اليمنى جذع الحصان وتترك اليد اليسرى الارتكاز [شكل ١١٧].



شكل (١١٧)

الخطوات التعليمية :

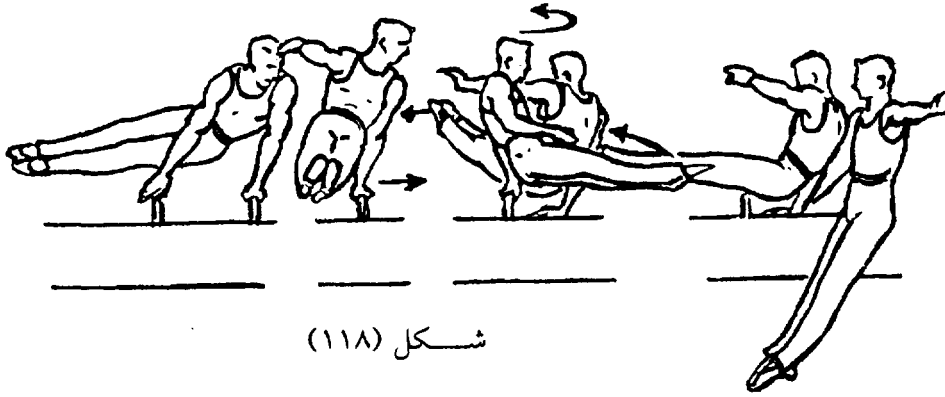
- ١ - إعادة التلويحات بالخلف المنفرد.
- ٢ - من الوقوف المواجه مسك الحلقتين. القفز للإرتكاز مع مرجحة التلويح بالخلف مباشرة فوق العنق أو الكفل إلى الوقوف المقاطع (بمساعدة وبدونها).
- ٣ - من الإرتكاز المعلق مرجحة تلويح بالخلف إلى جلوس الركوب على العنق أو الكفل والقفز فتحا إلى الوقوف مقاطعا بالخلف.
- ٤ - التلويح بالخلف الثنائي من الإرتكاز المعلق. الذى تدرب على كل التلويحات بالخلف والحركات التمهيدية يساراً ويمينا يمكنه أيضاً أن يؤدي التلويح الثنائي بالخلف من الناحيتين.

٤- التلويح الثلاثى بالخلف.

النواحي الفنية :

يمكن التلويح أداء الثلاثى من روابط حركية كثيرة والهدف هو أداء هذه النهاية من الإرتكاز المعلق.

من الوضع الإبتدائى الذى سبق معرفته من التلويح بالخلف المنفرد تمرجح كلتا الرجلين يمينا وينقل مركز الثقل على الذراع الأيسر فتدفع اليد اليمنى الحلقة بقوة ويلف الرأس جهة اليسار ثم يثنى اللاعب مفصلى الفخذين وتمرجح الرجلان مضمومتين يساراً فوق جذع الحصان وبعد مرجحة الرجلين المضمومتين فوق الحصان ترتكز اليد اليمنى بالذراع مفرودة تمام على جذع الحصان (السعنق أو الكفل) قريباً من الجسم. تترك اليد اليسرى للإرتكاز ويتنقل مركز الثقل على الذراع الأيمن. . بينما تستمر الرجلان فى الدوران يساراً تمرجح الذراع اليسرى جانب وبعد مرجحة الرجلين بعيداً فوق الحلقتين تمد مفصلا الفخذين وتخفّض الرجلان للوقوف (شكل ١١٨).



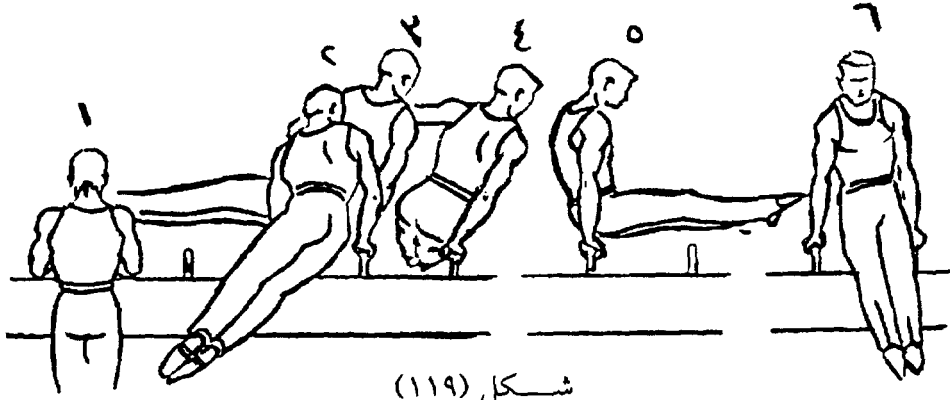
شكل (١١٨)

الخطوات التعليمية :

- ١ - تكرار التلويح بالخلف المنفرد الشائى بالخلف يساراً ويمينا .
- ٢ - تلويح بالخلف ثلاثى من الوقوف الموازى المواجه يساراً ويمينا إلى الوقوف المقاطع .
- ٣ - التلويح الثلاثى بالخلف من مرجحة الرجل فوق الحلقة يساراً ويمينا .
- ٥ - التلويح بالخلف للدخول من الوقوف الموازى بالمواجهة :

النواحي الفنية :

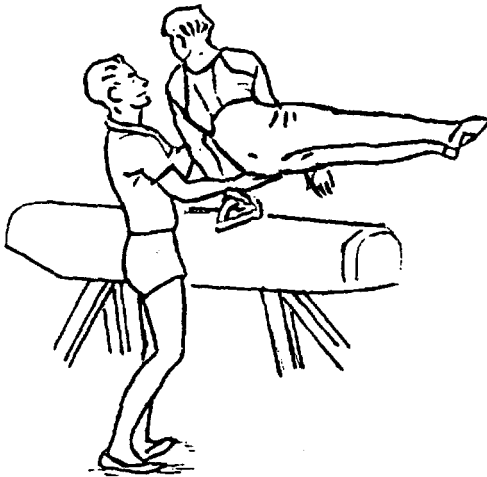
من الوقوف الموازى المواجه يمسك اللاعب الحلقة اليسرى باليد اليمنى ويرتكز باليد اليسرى على جذع الحصان. من هذا الوضع الابتدائى يقفز إلى الارتكاز كأنه يريد أداء تلويح بالجنب فوق الحصان. يثنى مفصلى الفخذين. وفى نفس الوقت ينقل مركز الثقل على الذراع الأيمن ثم يدفع الحصان باليد اليسرى ويحرك المقعدة فى اتجاه اليد اليمنى. وتثنى الرأس فى ذلك الوقت جهة اليمنى ويستمرار سير الحركة تخفض القدمان مع لف الجسم يمينا بعد العبور فوق الحلقة الأخرى وبذلك ينتقل الوزن على هذه الحلقة. بعد مرجحة كلتا الرجلين فوق هذه الحلقة يدفع اللاعب رجله يساراً أماماً وعندئذ تدم مفصلا الفخذين وبواسطة المد يوسع اللاعب مدى المرجحة ويبطئ سرعة الدوران حول ذراع الارتكاز ويحقق شروطاً جيدة لإتخاذ مرحلة الارتكاز المزدوج مبكراً فى الارتكاز بالخلف. وبهذا فقط يمكن أن يتبع ذلك مرجحة الرجلين يمينا لكى تلاحقها الحركة القادمة بدون توقف [شكل ١١٩].



شكل (١١٩)

الخطوات التعليمية :

- ١ - تكرار مرجحة التلويح بالخلف يساراً أو يمينا من الوقوف الموازي المواجه بالمسك فوق الحلقيتين أو العنق أو الكفل إلى الوقوف الموازي بالخلف ويساعد في المحاولات الأولى بالمسك عند العضد والمقعدة [شكل ١٢٠].



شكل (١٢٠)

- ٢ - مثل (١) ولكن من الإرتكاز المتغير.
- ٣ - مثل (٢) ولكن من الإرتكاز بالخلف.
- ٤ - مثل (٣) ولكن بدون مساعدة - لتحسين الانتقال إلى الإرتكاز بالخلف. يمكن أيضا العمل بنقطة توجيه في التلويح بالخلف للدخول . يجب أن تكون نقطة التوجيه في إتجاه المد [قارن بذلك مرجحة الرجل الدائرية من الإرتكاز بالخلف]
- ٥ - تلويح بالخلف للدخول يساراً ويمينا متبوعة بالتلويح بالجانب خلفا.

سادسا: المرجحة الإتقالية :

النواحي الفنية :

من الوقوف الموازي المواجه اليد اليمنى على الحلقة اليسرى واليد اليسرى على الجذع، يقفز اللاعب للإرتكاز ويمرجح الرجل اليسرى للدخول. يتبع مرجحة الدخول مرجحة الرجل

اليمنى فوق الحلقة اليمنى وبدون أن يقف فى الإرتكاز المعلق يمرجح اليسرى للرجوع ويمسك عندئذ الحلقة اليسرى باليد اليسرى (أمام اليد اليمنى) وعندما تكون كلتا يديه على الحلقة اليسرى يبدأ اللاعب مرجحة الرجلين بقوة يمينا ويدفع باليد اليمنى الحلقة اليسرى . يمرجح الرجل اليمنى راجعة ويمسك الحلقة اليمنى باليد اليمنى . فإذا ما وصل إلى الإرتكاز المواجه يمرجح الرجلين مضمومتين مرة أخرى يساراً .

الخطوات التعليمية :

١ - مرجحة إنتقالية من الإرتكاز بمسكة مختلفة الإرتفاع إلى الإرتكاز على الحلقتين . ولكى تتجنب فترة الإنتظار على الحلقة عند المبتدىء يبين المدرس إيقاع هذه الحركة . تقع الدفعة الأساسية عندئذ على مرجحة الرجل من مرحلة الإرتكاز المزدوج على حلقة واحدة .

٢ - مرجحة الإنتقال من الحلقتين إلى الإرتكاز المختلف الإرتفاع .

٣ - مرجحة الإنتقال مرتين للإرتكاز المواجه - من اليسار إلى اليمين ومن اليمين إلى اليسار فوق الحصان كله .

٤ - يمكن عند مرجحة الإنتقال من مرحلة الإرتكاز المزدوج على حلقة واحدة أن تؤدي المرجحة الموازية إما مع مرجحة رجوع إلى الإرتكاز المواجه أو مع مرجحة الرجل الخلفية أماما للإرتكاز بالخلف . وكذلك مع مرجحة مقصية للإرتكاز برجلين مفتوحتين مقاطعتين ويمكن أن نستنتج النواحي الفنية من الحركة الأساسية السابق شرحها .

سابعاً : روابط حركية :

يجب أن نهتم إهتماماً كبيراً بالروابط فى الجمباز فهذا هو المقياس الوحيد للتحكم فى الحركات على الحصان بالذات .

يجب أن يكون اللاعب قادراً على ربط كلا الحركات البندولية والدائرية مع بعضها . فمثلاً تنتمى أشكال المرجحات المقصية إلى الحركات البندولية بينما ينتمى التلويح بالخلف للدخول ومرجحات التلويح بالخلف الأخرى إلى الدائرية . على ذلك فإن التلويحات بالجنب الدائرية أساسية كأمثلة حية للحركات الدائرية للمستويات العليا للاعبين . على حسب الحركة التالية والرابطة توجد الحركات الكثيرة التى يمكن أن تؤدي كحركة دائرية وكذلك كحركة

بندولية يمكن أن تكون هذه مرجحة دخول أو مرجحة دائرية أيضا .
من الضروري أن توضع هذه الخاصية في الاعتبار كما أنه يجب دائما أداء روابط في التمرين . لا يعتبر اللاعب متحكماً في الحركة إلا إذا أمكنه إضافه حركات بندولية دائرية لها .
وهنا توجد بعض الأمثلة التي يجب أن تتدرب عليها في الحصة [تبدأ جميع الحركات من الوقوف الموازي أو الإرتكاز المواجه تؤدي طبعاً في كلا الإتجاهين] :

- ١ - مرجحة دخول اليسرى - مرجحة دخول اليمنى - مرجحة رجوع اليسرى - مرجحة لرجوع اليمنى إلى الإرتكاز أو الوقوف الموازي المواجه .
- ٢ - مرجحة دخول اليسرى - مرجحة دخول اليمنى - تلويحة بالخلف خلفاً .
- ٣ - مثل (٢) ولكن تلويح بالجانب خلفاً .
- ٤ - مرجحة دخول اليسرى - مرجحة مقصية يميناً - مرجحة دخول اليسرى - تلويح بالجانب خلفاً يميناً .
- ٥ - مرجحة دخول اليسرى - مرجحة دخول اليمنى - مرجحة رجوع الرجل اليمنى يساراً - مرجحة مقصية يميناً - مرجحة دخول اليسرى - تلويح بالجانب خلفاً يميناً .
- ٦ - مرجحة دائرية بالرجل اليمنى يميناً - تلويح بالخلف يميناً إلى وقوف مقاطع بالجانب الأيسر .
- ٧ - مرجحة دائرية بالرجل اليمنى يميناً - مرجحة دخول اليسرى - مرجحة مقصية يميناً - مرجحة رجوع بالرجل اليمنى يساراً إلى الوقوف موازي أو الإرتكاز المواجه .
- ٨ - مرجحه دائرية بالرجل اليسرى يميناً والتلويح بالجانب يساراً إلى الوقوف الموازي بالخلف .
- ٩ - مرجحة دخول اليسرى - مرجحة دخول اليمنى مرجحة دائرية بالرجل اليمنى يساراً - تلويح بالجانب خلفاً يساراً إلى الإرتكاز أو الوقوف الموازي المواجه .
- ١٠ - مرجحة دخول اليسرى - مرجحة دخول اليمنى - مرجحة دائرية بالرجل اليمنى يساراً - مرجحة رجوع اليسرى - مرجحة رجوع اليمنى والتلويح بالجانب يميناً إلى الوقوف المقاطع بالجانب الأيسر .

- ١١ - التلويح بالجانب يميننا إلى الارتكاز بالخلف - مرجحة دائرية بالرجل اليمنى يساراً - مرجحة رجوع الرجل اليمنى يساراً - مرجحة مقصية يميناً - مرجحة دخول اليسرى - تلويح بالجانب خلفاً يميناً.
 - ١٢ - مرجحة إنتقالية إلى الارتكاز المواجه - مرجحة دخول وهكذا.
 - ١٣ - مرجحة إنتقال إلى الارتكاز المواجه - تلويح بالجانب أماماً الارتكاز بالخلف.
 - ١٤ - مرجحة إنتقالية إلى الارتكاز متبوعة بتلويح بالخلف.
 - ١٥ - تلويح بالخلف للدخول - مرجحة رجوع رجل.
 - ١٦ - تلويح بالخلف للدخول - تلويح بالجانب للرجوع.
 - ١٧ - تلويح بالخلف للدخول حول الذراع الأيمن - مرجحة رجوع الرجل اليسرى يميناً ومرجحة مقصية للأمام.
 - ١٨ - مرجحة إنتقالية إلى الارتكاز المختلف الإرتفاع - مرجحة رجوع رجل وكذلك تلويح بالجانب خلفاً.
- هذه الأفكار يمكن التوسع فيها وإطالة الحركات المذكورة بشكل كبير. يجب أن نتدرب على جلد الارتكاز مع القدرة على التوافق فى التعليم.
- زيادة على ذلك يجب الإهتمام فى كل عملية بتنمية المهارة الحركية بتغيير حالات الارتكاز بصفة مستمرة ويجب على اللاعب أن يتحكم فى معظم الحركات سواء على كلا الحلقتين وأيضاً يتحكم فى الارتكاز المختلف الإرتفاع.

الفصل السادس

النواحي الفنية والخطوات التعليمية للحركات على العقلة

ملاحظات عامة

يستنتج من النظرة العامة للمادة أنه لا تظهر حركات قوه على العقلة. وأساسا تؤدي حركات مرجحة فقط. فأداء حركات القوة في الجمباز على العقلة تنسب إلى الماضي. يظهر اللاعبون اليوم قوتهم على الحلق الثابت ولكننا في التعليم مضطرون أن نعصد تنمية القوة لحركات خاصة أيضا على العقلة. تؤدي عند المبتدئين أوضاع تعلق الإنبطاح* وقوف التعلق** شد - تعلق معلق*** وحركات مشابهة بينما لا تؤدي عند المتقدمين الطلوع بالضغط - الطلوع الدائري وغيرها. ولكن حركات القوة هذه تحمل صفات التنمية العامة وبذلك لا تنتمي إلى حركات العقلة المعروفة.

وكأمثلة حية لذلك المرححات الدائرية البندولية في أشكالها المتعددة. فإذا شاهدنا اليوم أداء حركات الجمباز للأبطال العالميين على هذا الجهاز نرى العدد الكبير للحركات وكذلك التأثير الجمالي غير المألوف لهذه الحركات فلا تؤدي حركات العقلة في نهاية البطولات الأهلية والدولية بلا مبرر بل توضع كما في ترتيب الأجهزة في الأولمبياد في النهاية.

يجب إعطاء الإهتمام اللازم للعقلة في ميدان التدريب لأنه من المعروف أن تسجيل النجاح على هذا الجهاز سريع ونتيجة لذلك يزداد المرح في الأداء. يعكس صفو هذا المرح إصابات الجلد المعروفة في كف اليد ولذلك يجب الإهتمام الكافي بزيادة قوة ورعاية اليدين والوسائل الأكيدة هي : الأداء بإستخدام جلد لحماية اليد أو فرشاة وصابونة بعد التمرين للتنظيف التام متبوعا بالدهان بالوسائل المعروفة [على حسب ما إذا كانت اليد جافة جداً أم لا] زيادة على ذلك يمكن إستشارة المحاضرين كما توجد ملاحظات قيمة كثيرة في المراجع والكتب المناسبة.

(*) وضع مركب من التعلق والإنبطاح.

(**) وضع مركب من الوقوف والتعلق.

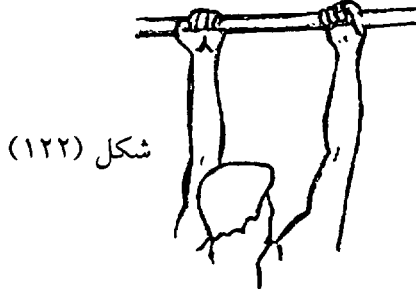
(***) تعلق رفع الرجلين بزاوية.

أنواع القبضات والاضاع الأساسية

المادة المختارة (نظرة عامة)

١- القبضة العادية (القبضة العلوية)

يكون أصبع الإبهام للأمام وجميع الأصابع الأخرى لليد لأسفل وللخارج ويكون الإبهام والأصبع المجاورة له حلقة حول عارضة العقلة لتقى اللاعب من الإفلات عند مرجحة الجسم .



شكل (١٢٢)



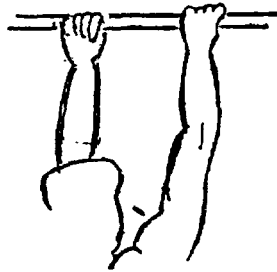
شكل (١٢١)

٢- القبضة المقلوبة (القبضة السفلية)

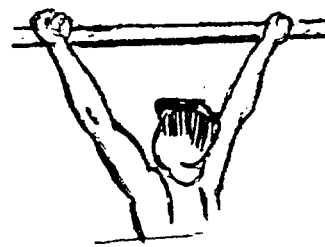
يكون أصبع الإبهام الأعلى والأصابع الأربعة الأخرى لليد لأسفل وللداخل « بالنسبة للاعب » ويكون الإبهام و الأصبع المجاور له مباشرة حلقة حول عارضة العقلة لحماية الجسم من الإفلات أثناء المرجحة .

٣- القبضة المعكوسة :

يلف الذراعان والرسغان للخارج ثم يقبض على عارضة العقلة من أعلى بحيث يكون إتجاه أصبع الإبهام لأعلى والأربعة أصابع الأخرى لأسفل وللداخل مع مراعاة أن يكون الإبهام والأصبع المجاور له حلقة حول عارضة العقلة شكل (١٢٣) .



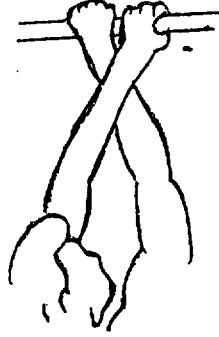
شكل (١٢٤)



شكل (١٢٣)

٤- القبضة المختلفة ، المتنوعة ،

تكون إحدى اليدين قابضة على عارضة العقلة بالقبض من أسفل والأخرى بالقبض من أعلى ويراعى فى كل يد الشروط الخاصة بنوع القبضة .



شكل (١٢٥ ب)



شكل (١٢٥ أ)

القبضة المتقاطعة

(أ) بالقبض من أسفل :

وفيهما يكون الساعدان متقاطعين وإحدى اليدين قابضة من أعلى والأخرى قابضة من أسفل شكل (١٢٥ ب) .

(ب) بالقبضة من أعلى :

وفيهما يكون الساعدان متقاطعين بالقبض من أعلى شكل (١٢٥ ب) .

أوضاع الجسم المختلفة على جهاز العقلة

نحن نعلم أن اللاعب فى غضون أداء الحركات على جهاز العقلة يمر بأوضاع متعددة للجسم كما أنه ينتهى فى أوضاع تعتبر إبتدائية لحركات أخرى لذلك فقد راعينا إختيار بعض الأوضاع لا على سبيل الحصر ولكن كأساس لأوضاع الجسم على جهاز العقلة .

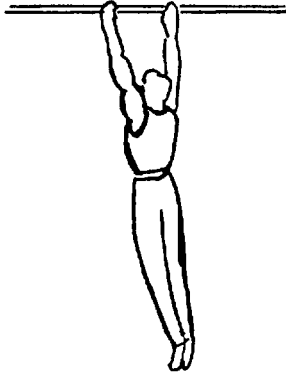
الأوضاع الأساسية

١- التعلق

النواحي الفنية :

(١) يجب أن يكون الجسم والرأس على إستقامة واحدة .

(ب) يجب أن نمد الذراعان والمشطان تماما بدون توتر .

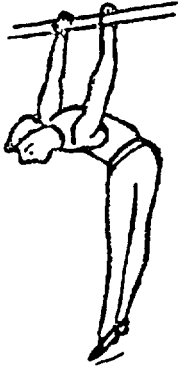


شكل (١٢٦)

- (ج) تكون نوع القبضة حسب ما تتطلبه ظروف الحركات .
 (د) من الضروري إنقباض العضلات بإتزان دون توتر (ويكون شد العضلات أقل مما في الإرتكاز) .
 (هـ) يكون المحور العرضي للجسم أسفل نقطة التعلق وموازيا لها .
 (و) تكون المسافة بين القبضتين بإتساع الصدر شكل (١٢٦) .

٢- التعلق الخلفى

النواحي الفنية :



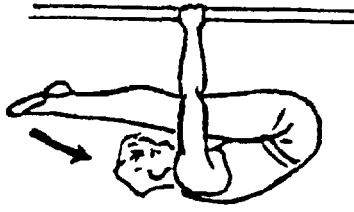
شكل (١٢٧)

- (أ) يجب عدم ملخ الكتفين .
 (ب) يجب الإحتفاظ بزاوية خفيفة « منفرجة » فى مفصلى الفخذين .
 (ج) يجب الاحتفاظ بإستقامة الذراعين .
 (د) تكون المسافة بين القبضتين بإتساع الصدر .
 (هـ) يتوقف نوع القبضة حسب متطلبات ظروف الحركة .
 (و) من الضروري إنقباض العضلات بإتزان دون توتر يكون المحور العرضي للجسم تحت نقطة التعلق وموازيا لها شكل (١٢٧) .

٣- تعلق الكب

النواحي الفنية :

- (أ) يتخذ الجسم وضع الكب من التعلق .
 (ب) المسافة بين القبضتين بإتساع الصدر .
 (ج) من الضروري إنقباض العضلات بإتزان دون توتر .
 (د) يكون المحور العرضي للجسم أسفل نقطة التعلق وموازيا لها .



شكل (١٢٨)

(هـ) يتوقف نوع القبضة على ما تتطلبه ظروف الحركة شكل (١٢٨)

٤- الارتكاز الموازي المواجه (ارتكاز امامي): النواحي الفنية :

(أ) يجب أن يكون ثقل الجسم موزعا على الذراعين بالتساوى.

(ب) من الضروري إنقباض العضلات بإتزان العضلات دون توتر.

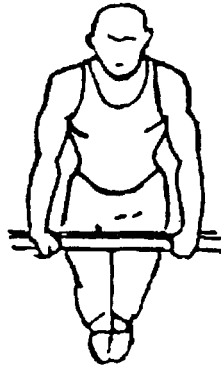
(جـ) يجب أن يكون الرأس والجذع والرجلان على إستقامه واحدة.

(د) سند منطقة الفخذين الأمامية على عارضة العقلة مع إستقامة الذراعين.

(هـ) المسافة بين القبضتين بإتساع الصدر.

(و) المحور العرضي للجسم أعلى من منطقة الارتكاز وموازيا لها.

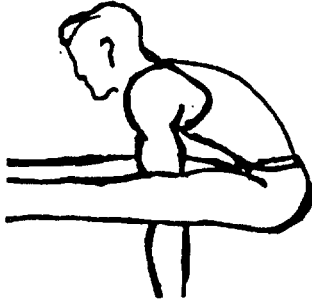
(حـ) يكون شد العضلات أكثر مما فى التعلق شكل (١٢٩).



شكل (١٢٩)

٥- الارتكاز الموازى الخلفى (الارتكاز الخلفى) النواحي الفنية :

نفس الشروط الفنية السابقة للوضع (١٢٩) مع ملاحظة البند (د) يكون الارتكاز على الذراعين مع السماح بسند المقعدة على عارضة العقلة بدلا من المنطقة الأمامية للفخذين.



شكل (١٣٠)

٦ - الإرتكاز زاوية فتحا (الإرتكاز المفتوح)

النواحي الفنية :

(أ) يجب أن يوزع مركز ثقل الجسم على الذراعين

بالتساوى .

(ب) يجب الإحتفاظ بالرجلين متباعدتين خارج

الذراعين مع عدم لمس عارضة العقلة بالرجلين .

(ج) المحور العرضى للجسم يكون موازيا لقاعدة

الإرتكاز .

(د) من الضروري إنقباض العضلات بإتزان دون توتر (يكون الشد العضلى أكثر مما فى

الإرتكاز) .

(هـ) تكون الرأس عمودية على الجذع مع عمل زاوية فى مفصلى الفخذين (مفصل

المقعدة) تسمح بالإحتفاظ بالرجلين فتحا فى مستوى أعلى من مستوى عارضة

العقلة .

(و) المسافة بين الذراعين تتوقف على حسب متطلبات الحركة .

٧ - الإرتكاز المفتوح بمساعدة القدمين

النواحي الفنية :

(أ) يجب أن يوزع ثقل الجسم على القدمين والذراعين .

(ب) يكون الإرتكاز على الذراعين والقدمين معاً مع الإحتفاظ بالذراعين بين القدمين .

(ج) من الضروري إنقباض العضلات بإتزان دون توتر .

(د) يجب أن تكون الرأس عمودية على الجذع .

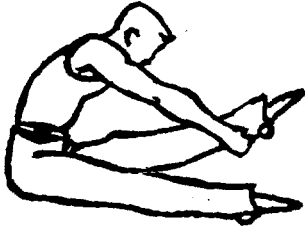
(هـ) يكون المحور العرضى أعلى قاعدة الإرتكاز وموازيا لها .

(و) قبضة اليدين تكون حسب متطلبات الحركة وكذلك المسافة بين القبضتين .

الإرتكاز المفتوح بمساعدة القدمين

النواحي الفنية :

نفس الشروط الفنية للوضع السابق مع ملاحظة ما فى البند (ب) أن يكون إحتفاظ القدمين مضمومتين بين الذراعين شكل (١٣١).



شكل (١٣١)

الإرتكاز العمودى (الوقوف على اليدين)

النواحي الفنية :

(أ) يجب أن يوزع ثقل الجسم والذراعين بالتساوى.

(ب) يجب أن يكون الإرتكاز على اليدين مع إستقامة الجسم والذراعين.

(ج) المسافة بين القبضتين باتساع الصدر.

(د) يتوقف نوع القبضة على متطلبات الحركة.

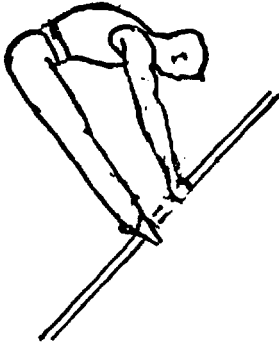
(هـ) يكون المحور العرضى للجسم أعلى نقطة

الإرتكاز وموازيا لها.

(و) من الضرورى إنقباض العضلات دون توتر.

(يكون الشد العضلى أكثر مما فى التعلق والإرتكاز)

شكل (١٣٢).



شكل (١٣٢)

١٠- الإرتكاز بالفرشحة (الإرتكاز بالركوب)

النواحي الفنية :

(أ) يجب توزيع مركز ثقل الجسم على الذراعين بالتساوى.

(ب) يجب الإحتفاظ بفرشحة الرجلين فى وضع الركوب مع

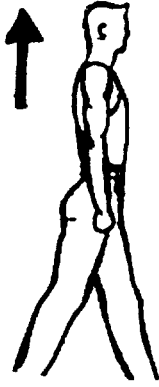
عدم لمس عارضة العقلة بالفخذين.

(ج) يكون المحور العرضى للجسم أعلى نقطة الإرتكاز وموازيا لها.

(د) يتوقف نوع القبضة على متطلبات الحركة.



شكل (١٣٣)



شكل (١٣٤)

(هـ) من الضروري إنقباض العضلات بدون توتر.

(و) يجب أن تكون الرأس عمودية على الجذع والنظر للأمام وأن تكون المسافة بين القبضتين بإتساع الصدر شكل (١٣٤).

المادة المختارة

(نظره عامة)

أولاً: حركات بمرجحة كبيرة.

١ - حركات من المرجحة الأساسية :

أ - طلوع بالمرجحة الدائرية.

ب - طلوع بالمرجحة الدائرية الكبرى.

ج - مرجحة أماماً مع نصف لفة.

٢ - حركات بمرجحة خلفية.

أ - مرجحة نزول خلفاً.

٣ - حركات الكب من المرجحة الخلفية :

أ - مرجحة طلوع الرجل للأمام.

ج - الكب بالمرجحة.

هـ - طلوع بالمرجحة الدائرية بالخلف أماماً.

و - مرجحة دائرية صغيرة بالخلف أماماً.

٤ - حركات الكب من المرجحة الأمامية.

أ - مرجحة دائرية صغيرة بالخلف خلفاً. ب - الكب بالخلف.

٥ - حركات دائرية صغيرة خلفية.

أ - مرجحة سفلية.

ب - مرجحة دائرية خلفية صغيرة حرة.

ثانياً: مرجحات دائرية بإضافة إرتكاز الرجلين

(١) أمامية :

أ - طلوع بمرجحة الركبة أماماً.

ب - مرجحة الرجل الدائرية أماماً.

ج - مرجحة دائرية صغيرة بالمواجهة أماما.

(٢) خلفية :

أ - مرجحة دائرية صغيرة بالركبة خلفا.

ب - مرجحة دائرية صغيرة من الجلوس خلفا.

ج - مرجحة البرجل الدائرية خلفا.

د - مرجحة دائرية صغيرة خلفا.

هـ - مرجحة كعب خلفا.

(٣) مرجحات الرجلين أماما :

أ - تلويح بالمواجهة المتكور - تلويح بالمواجهه.

ب - تلويح بالجنب.

ج - تلويح بالخلف.

د - قفز متكور داخلا.

هـ - قفز فتحا.

و - قفز منحني داخلا.

ثالثا: أمثلة لجمل حركية تعليمية

حركات بمرجحة كبيرة.

(١) حركات من المرجحة الأمامية :

أ - طلوع بالمرجحة الدائرية.

ولو أن الطلوع بالمرجحة الدائرية لا يميز كحركة بمرجحة كبيرة بشكل واضح إلا أنه يمكن

بالرغم من ذلك وضعها فى هذه المجموعة للحركات.

النواحي الفنية :

من الوقوف الموازى المواجه [بمسافة ٦٠ - ٨٠ سم تقريبا] يقفز اللاعب للتعليق المفرد

ويتمرجح بندوليا أماما. وعند مروره على المستوى الرأسى فى المرجحة الخلفية التالية يثنى

الذراعين ويدفع الرجلين للخلف لكى يعطى العضلات الأمامية للجذع الشد التحضيرى اللازم

للمرجحة الأمامية. وتقترن المرجحة الأمامية الجديدة بعد ذلك بثنى فى مفصلى الفخذين.

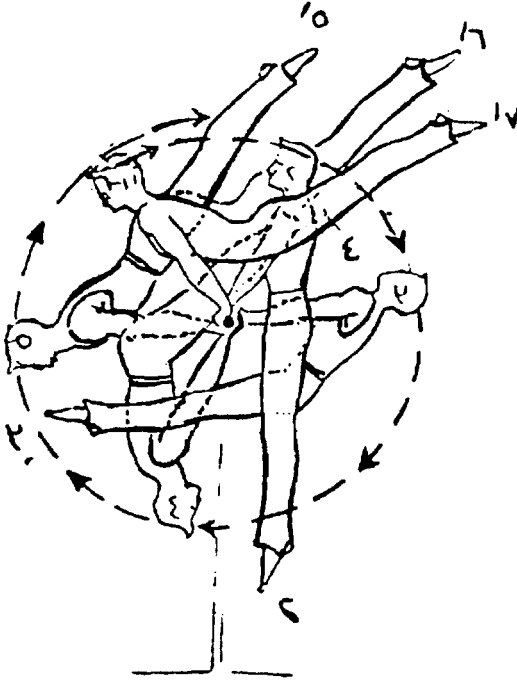
يمرجح اللاعب الرجلين فوق العقلة بحيث يمر على وضع التعليق على مفصلى الفخذين ويمد

مفصلى الفخذين مرة أخرى وتقلب عندئذ اليدين. بذلك يصل إلى وضع الإرتكاز الموازى

المواجه [وعامة يسمى الإرتكاز الموازى الأمامى بالإرتكاز فقط] .

يعتبر الطلوع بالمرجحة الدائرية الحرة أصعب من الطلوع بالمرجحة الدائرية ويمكن أن تؤدي أيضا من التعلق المفرد. و في هذا الشكل لا تلمس الرجلان أو الجذع العقلة وسنشرح بعض النواحي الفنية للطلوع بالمرجحة الدائرية الحرة على العقلة الثابتة والتي تنتمي للبرنامج التعليمي.

من الوقوف الموازي المواجه يقفز اللاعب مارا على الارتكاز ثم يترك الجسم يسقط

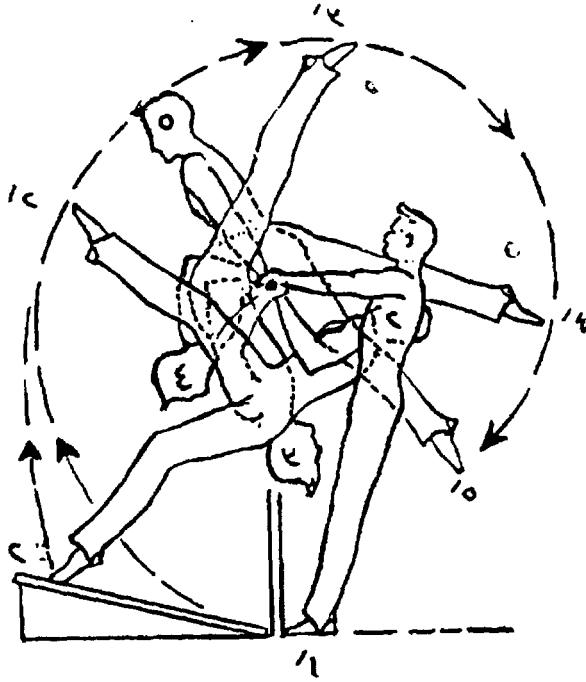


شكل (١٣٥)

للخلف ويثنى في هذه اللحظة مفصلي الفخذين بحيث تأتى الرجلان فوق عارضة العقلة أماما. وفي لحظة وصول الفخذين فوق نقطتى القبضة وتجاوز الجزء العلوى من الجسم المستوى الرأسى تمد مفصلا الفخذين بسرعة مع ثنى سريع للذراعين فى نفس الوقت وقلب اليدين . فإذا أدت الحركة جيدا وفى اللحظة المناسبة فيمكن أن تؤدي فى النهاية إلى الوقوف على اليدين - ويلاحظ فى ذلك أن يقتصر المد فى مفصلي الفخذين بقلب اليدين للخلف ومد الذراعين مرة أخرى. يركز الجسم المرفوع حينئذ بعيدا فوق العارضة على الذراعين مشنيتين قليلا بدون لمس العارضة فى هذا الوقت. بواسطة مد الذراعين والجسم يصل اللاعب إلى الارتكاز (شكل ١٣٥).

الخطوات التعليمية :

١ - نهىء أولا أمام العقلة الوضع الذى يسمح بالدفع متأخرا بقدم الارتقاء بحيث تكون الرجل الحرة للاعب قد إقتربت فعلا من عارضة العقلة قبل أن تترك قدم الارتقاء الأرض وهذا يمكن أن يحدث بواسطة صندوق بإرتفاع ٤٠ سم أو مرتبة جمباز أو سلم متحرك. يوضع



شكل (١٣٦)

السلم المتحرك كما فى (شكل ١٣٦) أو بالعكس أى بالنهاية الأمامية جهة العقلة.

من الوقوف الموازى المواجه يمسك اللاعب العارضة من أعلى . يخطو برجل الإرتقاء فوق الجزء العلوى من السلم وتمرجح الرجل الأخرى بعيداً فوق العقلة . أثناء حركة رجل المرجحة إلى أعلى يثنى اللاعب الذراعين ويدفع بقدم الإرتقاء بقوة . يضم الرجلين ويتقل إلى وضع الإرتكاز (شكل ١٣٦) .

٢ - مثل تمرين (١) ولكن

بدون سلم .

٣ - طلوع بالمرجحة الدائرية

من الوقوف .

٤ - عندما يتحكم اللاعب فى التمرين رقم (٣) تماماً يمكن الانتقال إلى الطلوع بالمرجحة الدائرية الحرة بواسطة زميله اللذين يقفان على الجانبين ليساعدا اللاعب عند الكتف والفخذين . يمكن الأداء الحر من بداية المحاولات الأولى أى عدم لمس الجذع أو الرجلين لعارضة العقلة .

٥ - بتقليل المساعدة المستمرة التى تؤدى بواسطة الزميلين يستمر التمرين حتى يؤدى اللاعب وحده الطلوع بالمرجحة الدائرية الحرة .

ب - الطلوع بالمرجحة الدائرية الكبرى :

تعتبر هذه الحركة الوحيدة فى البرنامج التعليمى التى تؤدى بمرجحة كبيرة من التعلق إلى الإرتكاز . الطلوع بالمرجحة الدائرية الكبرى تفيد فى الإعدادات للمرجحات [الطويلة] .

وينبغى أن تعتبر بالنسبة للاعبى المستقبل كحركة هامة جداً .

النواحي الفنية :

بعد المرجحة خلفاً أسفل من الارتكاز أو من المرجحة الدائرية الخلفية الحرة الصغيرة إلى التعلق يدفع اللاعب نفسه بعيداً عن نقطة الدوران لكي يحصل على أكبر مرجحة أمامية ممكنة وحتى المستوى الرأسى يكاد لا يغير من أوضاع جسمه . بعد المستوى الرأسى تسبق الرجلان الحركة قليلاً وتصغر زاوية الذراع - الجذع تدريجياً وإذا ما تواجدت الكتفان فى إرتفاع عارضة العقلة يمد اللاعب مفصلي الفخذين ويقلب اليدين ويتنقل إلى الارتكاز وعند المد وقلب اليدين تؤخذ الرأس للخلف .

الخطوات التعليمية

المرجحة من التعلق والطلوع بالمرجحة الدائرية يعد شرطاً لهذه الحركة . يجب الإهتمام بالأمان اللازم للقبضة والتعلق الجيد وفى الواقع يقع خطر الحوادث عندما لا تحقق إحدى الشروط المذكورة عالية .

١ - المرجحة من التعلق .

٢ - تكرار المرجحة لأسفل من الارتكاز ثم المرجحة الدائرية الخلفية الحرة الصغيرة إلى التعلق .

٣ - الطلوع بالمرجحة الدائرية الكبرى مع مساعدين يقف كل منهما يمينا ويساراً على صندوق مقسم ويساعد فى الحركة لكي لا يصطدم اللاعب بالحوض على العارضة ولكى لا يقع خلفاً . زيادة على ذلك يحافظان عليه عند تخطى المستوى الرأسى بالمرجحة عند مفصلي اليدين .

٤ - الطلوع بالمرجحة الدائرية الكبرى بدون مساعدة .

٥ - الطلوع بالمرجحة الدائرية الكبرى كحركة متصلة بأخرى (المرجحة الدائرية الحرة - طلوع بالمرجحة الدائرية الكبرى - مرجحة سفلية وهكذا)

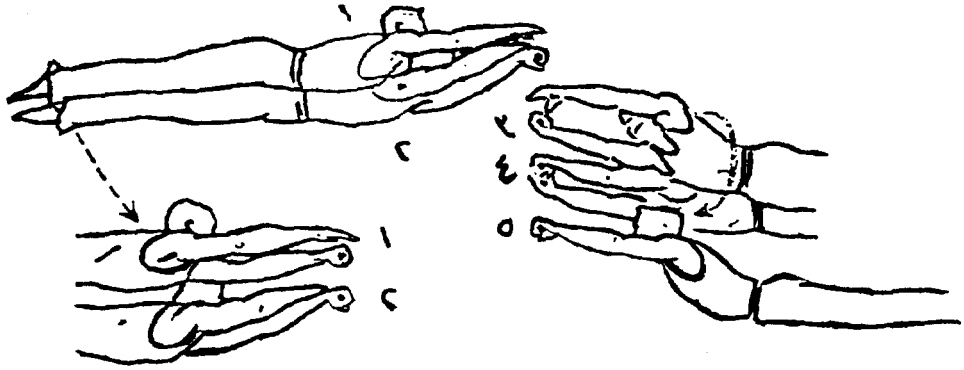
ج - مرجحة أماماً مع نصف لفة .

تعرف هذ الحركة أيضاً بمفهوم التلويح بالخلف المعلق - لكن قل إستعمال هذا الإصطلاح أخيراً لأنه يفهم تحت التلويح بالخلف شىء آخر .

النواحي الفنية :

يمكن أداء النصف لفة من المرجحة الأمامية بقبضات مختلفة ونتيجة لذلك فإنه يمكن أيضاً أن تختلف الروابط .

واللف من القبضة المتقاطعة شكلا سهلا جداً. يمسك اللاعب عند نهاية المرجحة الخلفية باليد اليمنى فوق اليسرى بقبضة متقاطعة ويحاول عند ذلك الاحتفاظ بالقبضة المتقاطعة في المرجحة الأمامية حتى المستوى الرأسى أى يجب أن يقاوم اللف قبل المستوى الرأسى ، بعد المرور على المستوى الرأسى تحرك الرجلان للأمام بأن يثنى مفصلى الفخذين وبعد الثنى مباشرة يبدأ فى اللف يمينا وفى مد مفصلى الفخذين مرة أخرى وفى تغيير قبضة اليدين على التوالى. ويجب أن ينتهى اللف مع بداية المرجحة الأمامية الجديدة (شكل ١٣٧).



شكل (١٣٧)

ولاحتمال آخر هو اللف من القبضة المضمومة (المسك من أعلى) ويسرى عليها أساسا ما سبق ذكره وهى تمتاز عن اللف من القبضة المتقاطعة بأنها تسمح بمرجحة أبعد مدى بشكل واضح. من هذه اللفات يتطور مستقبلا اللفات من الدورة الكبرى الخلفية إلى الدورة الكبرى الأمامية.

الخطوات التعليمية :

- ١ - مرجحة خلفية والمسك بتقاطع اليدين - مرجحة أماما مع نصف لفة إلى السوقوف الموازى المواجه.
- ٢ - مثل تمرين (١) لكن بتغيير القبضة إلى التعلق.
- ٣ - مرجحة سفلية - تغيير المسكه بقبضة التقاطع - مرجحة أماما مع نصف لفة - مرجحة طلوع الركبة أو حركة أخرى بمرجحة أمامية.
- ٤ - مثل تمرين (١) إلى (٣) ولكن بقبضة مضمومة.

(٢) حركات بمرجحة خلفية

أ - مرجحة نزول خلفا :

مرجحة النزول خلفا حركة لا يمكن الإستغناء عنها عند تعليم المرجحة . فى وضع التعلق نشاهد عند المبتدئين غالبا تقوسا كبيرا فى المنطقة القطنية عند المرجحة خلفا ولذلك نادرا ما يمكنهم إتباعها بمرجحة أمامية دائرية . زيادة على ذلك فإن هذا الوضع يصعب أى تغيير مسكة عند المرجحة خلفا .

النواحي الفنية :

عند بداية المرجحة خلفا التى يمكن أن يسبقها مرجحة سفلى أو حركة أخرى يتمرجح اللاعب بزاوية جذع - ذراع كبيرة بقدر الإمكان وثنى قليل فى مفصلى الفخذين حتى المستوى الرأسى وعند المرور على المستوى الرأسى يدفع اللاعب الرجلين بقوة للخلف أى يؤدى حركة كراباجية بعد ٤٥ من المستوى الرأسى تقريبا ويبدأ مرة أخرى فى التخلص من التقوس الظهرى البسيط الناتج عن الحركة الكراباجية . تحرك الرجلان مرة أخرى للأمام قليلا ويدفع العارضة باليدين ويترك القبضة ويحرك اليدين جانبا- يحدث ترك اليدين فى المستوى الأفقى تقريبا بحيث يستمر الجسم فى الإرتفاع قليلا بعد ترك العقلة (قارن لذلك شكل ١٣٨ صورة ٢ - ٤)

الخطوات التعليمية :

- ١ - تؤدى أولا قفزات نزول خلفا من الإرتكاز على عقلة فى إرتفاع الصدر ، يلاحظ عندئذ أن تؤدى مرجحة الرجل خلفا جيدا وأن يكون الدفع باليدين قويا . زيادة على ذلك فيمكن أداء قفزات النزول هذه مع ربع لفة يساراً أو يمينا .
- ٢ - يدرّب أيضا على قفزات النزول التى أدت على عقلة فى إرتفاع الصدر ثم على عقلة فى إرتفاع ٢ - ٤ متر .
- ٣ - الحصول على مرجحة وقفزة نزول عند نهاية المرجحة خلفا - يقف مساعد أو إثنين على جانبي قفزة النزول ويلتقطان اللاعب . عند ترك العقلة مبكرا أكثر من اللازم تستمر الرجلان غالبا صاعدتين إلى أعلى إذ يكون الدفع باليدين غير كاف ويدور الجسم للأمام أثناء مرحلة الطيران . فى هذه الحالة يسند المساعدان اللاعب تحت الصدر .
- ٤ - إذا سارت المحاولات الأولى جيدة فيطلب بعد ذلك مد مفصلى الفخذين مرة أخرى أثناء مرحلة الطيران . [يتوقف إرتفاع قفزة النزول طبعا على مقدار إتساع المرجحة وينبغى أن تأتى بمفصلى الفخذين فى إرتفاع العارضة على الأقل] .

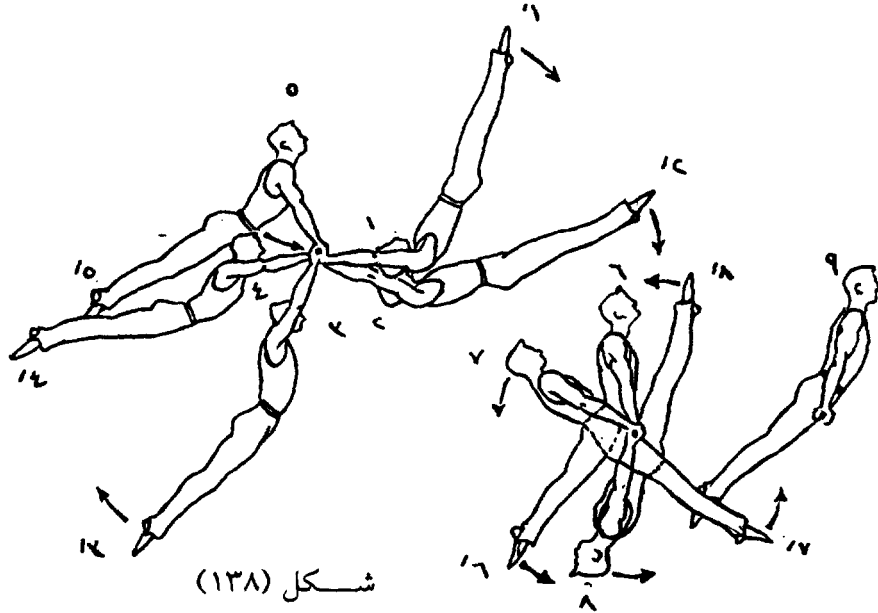
٥ - الهبوط خلفا من حركات متصلة مختلفة.

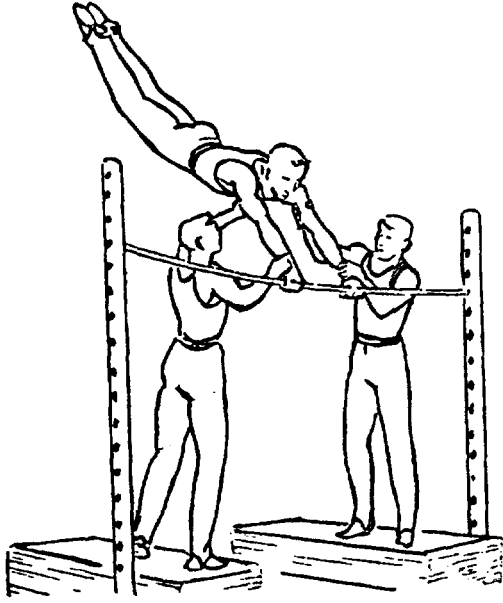
ب - الطلوع بمرجحة خلفية:

النواحي الفنية :

يمكن أداء الطلوع بالمرجحة الخلفية من مسك من أعلى ومن أسفل أو بمسكة متبادلة وأسهل الأداء هو بالمسكة من أعلى ومتبوعة بدورة خلفية صغيرة.

وشرط أساسى لأداء الطلوع بالمرجحة الخلفية هو الحصول على مرجحة صحيحة. يؤدي اللاعب من التعلق مرجحة سفلى عالية للحصول على أكبر مرجحة ممكنة - يتوقف هذا على مد مفصلي الفخذين من ناحية وعلى نقل الحزام الكتفى بعيداً أماماً عالياً من الناحية الأخرى [انظر صورته (١) من شكل ١٣٨] وكلما أدت المرجحة السفلى عالية كانت المرجحة الخلفية التالية كبيرة - تثني الرأس قليلاً للأمام أثناء عملية الحصول على المرجحة وعند حركة النزول التالية يبقى الجسم مفروداً حتى المستوى الرأسى وعندما تصل مشطى القدمين المستوى الرأسى تمرجح الرجلان بقوة خلفاً عالياً وبذلك يمتد الجسم ، وفى نفس الوقت يضغط اللاعب على العارضة بقوة أي يجب أن تصغر زاوية ذراع - جذع ابتداءً من المستوى الرأسى . تبقى الذراعان عندئذ مفرودة ومرجحة الرجلين خلفاً والضغط على العارضة تساعدان فى رفع الحزام الكتفى بشكل واضح كما تقرب بذلك مركز ثقل الجسم إلى نقط القبض بحيث يصل اللاعب إلى الارتكاز . وللصعوبة الكبيرة فى التوقف فى الارتكاز و بعد الطلوع بالمرجحة الخلفية تؤدي دورة خلفية صغيرة (شكل ١٣٨) .





شكل (١٣٩)

تسبب المرجحة الخلفية الطويلة بالمسك من أعلى صعوبات خاصة للمبتدئ ولذلك فمن الضروري للغاية الإهتمام بوضع اليد عند بداية المرجحة خلفا فيجب أن يثنى مفصل اليد بقوة حتى لا يكون اللاعب في نهاية المرجحة خلفا معلقا فقط بل ماسكا بقبضة قوية ولهذه الحالة أهميتها أيضا في أداء المساعدة.

الخطوات التعليمية

١ - من الارتكاز على العقلة المرتفعة - مرجحة سفلى إلى التعلق والطلوع بالمرجحة الخلفية. تؤدي المساعدة كما هي واضحة في (شكل ١٣٩)

٢ - الحصول على المرجحة والطلوع بالمرجحة الخلفية بالمساعدة.

يمكن أداء تمرين (١, ٢) مختلفان في الترتيب على حسب الصفات الفردية للاعبين يمكن البدء من الارتكاز أو من التعلق.

٣ - طلوع بالمرجحة خلفا بدون مساعدة .

٤ - طلوع بالمرجحة خلفا بمسكة متبادلة .

٥ - الطلوع بمرجحة خلفية بمسكة متبادلة وقلب المسكة في نهاية المرجحة الخلفية إلى الارتكاز بالمسك من أعلى .

٦ - مثل تمرين (٥) ولكن بالمسك من أسفل وتغيير القبضة في نفس الوقت للمسك من أعلى ويمكن مع الطلبة المتأخرين التدريب أيضا على :

٧ - طلوع بمرجحة خلفية بالمسك من أسفل إلى الوقوف على اليدين .

٨ - طلوع بمرجحة خلفية مع وضع الرجلين على العارضة في وضع إلقاء التكور أو وضع الوقوف على أربع فتحا أو الوقوف على أربع - دخول التكور أو الارتكاز فتحا المعلق والدخول المنحنى . زيادة على ذلك التلويح بالمواجهة المتكور والتلويح بالمواجهة ومرجحات عليا من الطلوع بالمرجحة الخلفية بالمسكة المتبادلة .

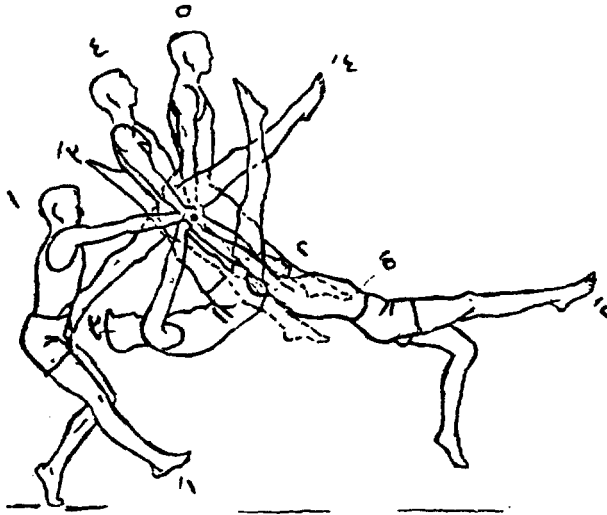
(٢) حركات الكب من المرجحة خلفا

أ - مرجحة طلوع البرجل.

النواحي الفنية :

من الوقوف الموازي المواجه بالمسك من أعلى يجرى اللاعب للأمام - كما درب في مرجحة طلوع بالركبة . وبعد الدفع بالقدم يقرب كلتا الرجلين للعارضة في إرتفاع الرسغ ويثنى رجل (أو يثنى مفصل الفخذ والرجل مفرودة) وتدخل بين الذراعين بينما تبقى الأخرى أمام العارضة ويمد الرجل مباشرة مرة أخرى . ويستمر سير المرجحة الخلفية يستمر في ثني مفصلي

الفخذين حتى المستوى الرأسى ليمدهما مرة أخرى بعد المرور على المستوى الرأسى وليقرب الحوض من نقطة الدوران فإذا ما مرت الكتفان بالمستوى الأفقى للعقلة يوقف اللاعب المد فترة قصيرة ويميل بالجذع للأمام ويقلب اليدين .



شكل (١٤٠)

بهذه الحركات يصل إلى الإرتكاز برجليه مفتوحتين مقاطعتين أو أيضا للجلوس الموازي باليسرى أو اليمنى عند وصوله للإرتكاز يخفض الرجلين أو يتابع بالحركة التالية [شكل ١٤٠].

الخطوات التعليمية :

١ - يعتبر الجرى أماما والدخول المتكور [أو الدخول المنحنى] شرطا لأداء هذه الحركة وتؤدي مرجحة طلوع البرجل بالمساعدة والعقلة في إرتفاع الرأس تقريبا [مساعدة عند الظهر والرجل الأمامية] ويؤدي طبعاً كل تمرين يساراً ويمينا .

٢ - من الإرتكاز والرجلين مفتوحتين مقاطعتين السقوط خلفا - مرجحة أماما ومرجحة طلوع البرجل مع المرجحة خلفا - هذه الحركة مهمة جداً لحركة الكب من الإرتكاز التي ستعلم بعد ذلك بالمساعدة أيضا .

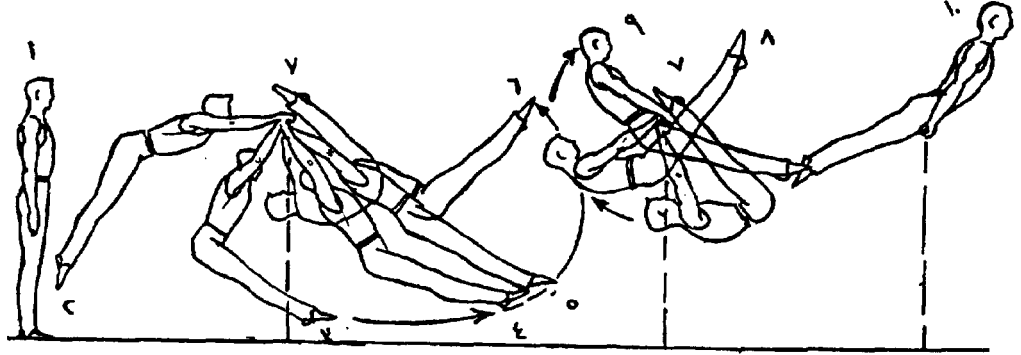
- ٣ - مثل تمرين ١ ، ٢ لكن بدون مساعدة .
- ٤ - مرجحة طلوع البرجل على عقلة مرتفعة من التعلق ومن الارتكاز بالرجلين مفتوحتين مقاطعتين .
- ٥ - مرجحة طلوع البرجل بالمسك المتبادل ومن المسك من أسفل على عقلة إرتفاع الصدر وعقلة مرتفعة
- ٦ - من الارتكاز السقوط خلفا إلى التعلق المعلق للدخول المتكور بالرجل اليسرى أو [اليمنى] ومرجحة طلوع البرجل .

ب - الكب بالجري والكب المعلق .

النواحي الفنية :

سبق أن شرح الجرى أماما الذى نحتاجه للكب بالجري فى مرجحة طلوع البرجل .
نبين هنا فقط المقومات الهامة لحركة التعليق أماما :
من الوقوف بعيداً قليلا عن الجهاز يقفز اللاعب من الأرض والرجلين مضمومتين قليلا ويرفع الحوض بواسطة ثنى مفصلى الفخذين ويمسك عارضة العقلة فى نفس اللحظة بالذراعين مشدوتين ماسكا من أعلى وبالمرجحة التى بدأت الآن ، تعلق القدمان قريبا من الأرض ويستمر سير المرجحة أماما يمد اللاعب مفصلى الفخذين بحركة مستمرة ولكنه لا يصل إلى مد تام ثم يثنى مفصلى الفخذين بسرعة وتمرجح كلتا الرجلين مضمومتين ومشطى القدمين فى إتجاه عارضة العقلة - تبقى الذراعان ممدوتين ويسهل وضع الرأس (النظر للعارضة) عندئذ مرجحة الرجلين لأعلى فى إتجاه العقلة بشكل واضح ولا تختلف بعد ذلك المرجحة للخلف البادئة عنها فى الكب بالجري . يستمر الثنى فى مفصلى الفخذين حتى المستوى الرأسى ويمد بعد ذلك كما فى مرجحة طلوع البرجل . ترحلق عندئذ الرجلان ختى مفصلى الفخذين تقريبا عند العارضة . فإذا ما تجاوزت الكتفان المستوى الأفقى يوقف المد فى مفصلى الفخذين ويميل الجذع للأمام وتقلب اليدان وبواسطة إيقاف حركة المد تنتقل مرجحة الرجلين إلى الجذع ويصل اللاعب إلى الارتكاز بدون مجهود .

عند الوصول إلى الارتكاز يكون مفصلا الفخذين مازالتا مثنيتين قليلا وتقعان في إرتفاع العارضة تماما وبعد ذلك يمكن إستمرار مد مفصلي الفخذين بقوة كبيرة فيعطى إستغلاله الجيد مرجحة خلفية عالية للرجلين أو تمد مفصلا الفخذين بطيئا بحيث يبقى اللاعب في الارتكاز [شكل ١٤١].



شكل (١٤١)

الخطوات التعليمية :

١ - تعتبر الحركات الإعدادية التي نجدها أساسا في الأشكال المختلفة لمرجحة طلوع الرجل شرطا للأداء .

٢ - الكعب بالجري مع المساعدة - يساعد الزملاء سير الحركة بالمسك تحت الفخذ والظهر . ومن المفيد أن تكون العقلة في إرتفاع الرأس وبذلك لا يكون خطأ ثني الذراعين كبيراً جداً كما يكون وضع الجسم قبل تقريب الرجلين أنسب .

٣ - الكعب بالجري بدون مساعدة .

٤ - الكعب المعلق بالمساعدة وبدونها .

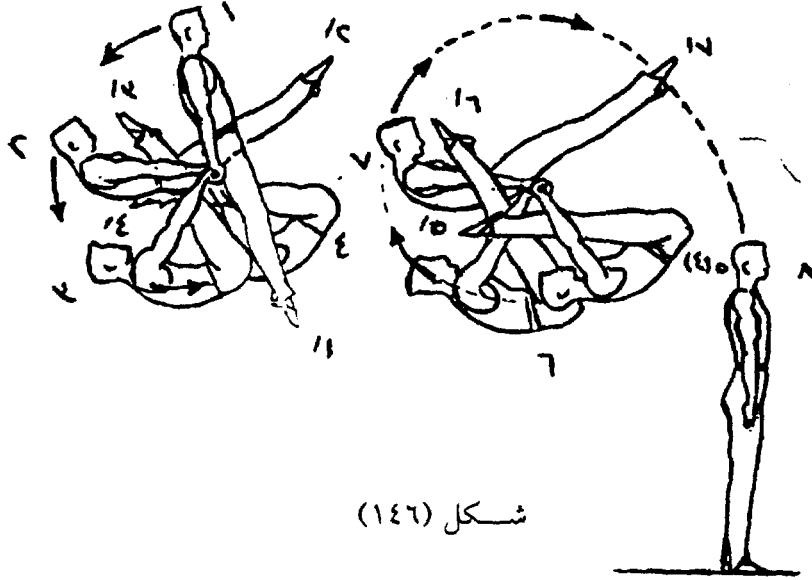
٥ - الكعب بالجري أو المعلق متبوعة بمرجحة خلفا ونهايات فوق . العارضة .

٦ - الكعب بالجري بالمسك المتبادل والمسك من أسفل .

ج - الكعب بالمرجحة :

حركة الكعب بالمرجحة لها أهمية أكبر بكثير للجம்பاز لأن الأداء في البطولات ليس على عقلة في إرتفاع الصدر بل على عقلة مرتفعة .

- ٢ - من الإرتكاز الموازى بالخلف بالمسك من أعلى السقوط خلفاً أسفل إلى تعلق الكب
- مرجحة بندولية متبوعة بطلوع من فوق العقلة بمرجحة دائرية بالخلف أماماً للوقوف
(شكل ١٤٦)

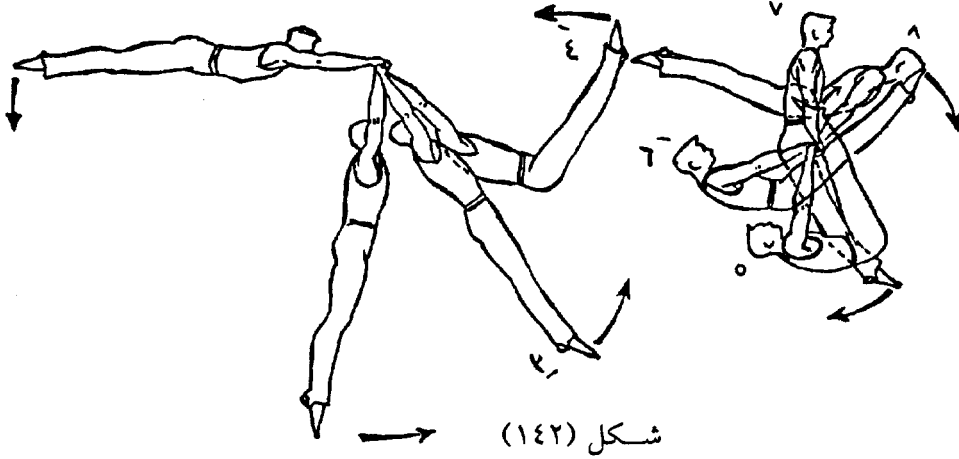


شكل (١٤٦)

- ٣ - الطلوع بالمرجحة الدائرية من فوق العقلة بالخلف أماماً بالمسك من أعلى من الجرى
أماماً.
٤ - من الوقوف الموازى المواجه القفز للتعلق المعلق بالمسك من أعلى والطلوع بالمرجحة
الدائرية من فوق العقلة أماماً إلى الوقوف الموازى بالخلف.
٥ - مثل (٤) ولكن إلى الإرتكاز بالخلف.
يساعد الزميل المساعد سير الحركة بأن يمرر اللاعب فى طريق الحركة ماسكاً تحت المقعدة
والفخذ يقف مشترك أمام العقلة ويمنع وقوع اللاعب للأمام.
يسبب الدخول المتكور أو المنحنى بنوع خاص لبعض المشتركين صعوبات لأنها لا تؤدى
فى اللحظة الصحيحة أو لأن العضلات غير مؤهلة بشكل كاف وفى حالة ظهور صعوبات فى
هذا الصدد فمن المستحسن التدريب الكثير على الحركات الآتية :
١ - من التعلق المعلق طلوع البرجل بالمرجحة الدائرية يساراً ويمينا.
٢ - من التعلق طلوع البرجل بالمرجحة الدائرية يساراً ويمينا.
- السقوط خلفاً مع الخروج المتكور بالرجل اليسرى أو اليمنى متبوعة بالكب للإرتكاز.
٣ - من الإرتكاز بالخلف السقوط خلفاً مع الخروج المتكور والمنحنى إلى التعلق المعلق
متبوعة بالكب للإرتكاز (شكل ١٤٧).

النواحي الفنية :

بعد إتقان الحصول على المرجحة يكون الكب بالمرجحة على العقلة المرتفعة أسهل حقا في سير الحركة عن الكب المعلق لأن هنا تفيدنا المرجحة من التعلق التي تسهل أيضا تقريب القدمين من عارضة العقلة بشكل واضح. بعد الحصول على المرجحة تؤدي مشطا القدمين من المرجحة أماما حركة فرملة بعد المستوى الرأسى. بذلك يتحرك الحوض للأمام وتمتد العضلات الأمامية للجسم وهذا المد يسهل تقريب الرجلين الذى يبدأ قبل نهاية المرجحة بقليل. كل الحركات التى تحدث من المرجحة الخلفية التالية تكون مثل الكبات السابق شرحها [شكل ١٤٢].



الخطوات التعليمية :

- ١ - يوضع خلف العقلة سلم متحرك يمكن للاعب أن يقفز منه للتعلق بدون مجهود وأن يحصل على مرجحة كافية للكب. فى المرجحة أماما يمر بالمستوى مع تقوس قليل ويتبعها بالكب بالمرجحة. وتؤدي المساعدة كما فى الكبات الأخرى.
- ٢ - مثل تمرين (١) ولكن بدون مساعدة.
- ٣ - كب بالمرجحة من التعلق بالمسك من أعلى. الحصول على مرجحة وكب بالمرجحة.
- ٤ - الكب بالمرجحة متبوعة بنهايات من فوق العارضة.
- ٥ - الكب بالمرجحة فى روابط حركية وبمسكات مختلفة.

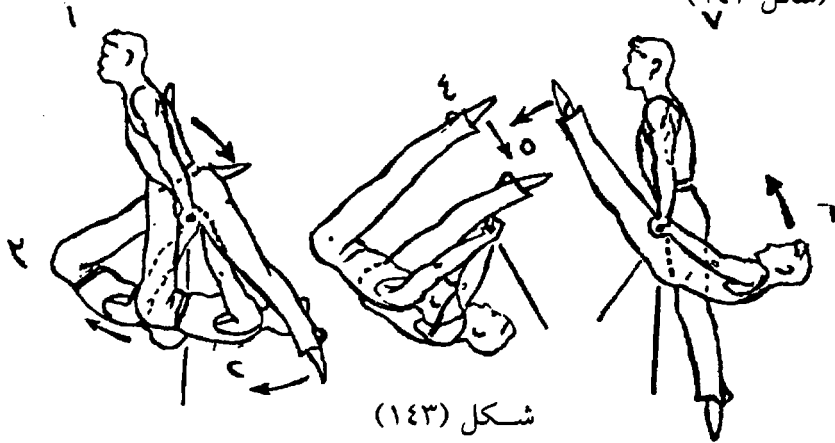
د - الكب من الارتكاز :

النواحي الفنية :

من الارتكاز بالمواجهة يسقط اللاعب خلفا بذراعيين ممدوتين ومفصلي الفخذين مشنيين بقوة إلى التعلق المعلق ترحلق الرجلين عندئذ حتى يصل مشطا القدمين أمام عارضة العقلة . يوجه النظر دائما إلى عارضة العقلة ، وباستمرار سير الحركة يزيد اللاعب المرجحة بأن يبعد نقطة مركز الثقل عن نقطة الدوران بواسطة تموجات المرجحة (قذف بمشطى القدمين مائلا عاليا) (أنظر صورة ٤ من شكل ١٤٣) .

وبالمرجحة خلفا التى تبدأ الآن يتم الكب متبوعا ببقية سير الحركة كم سبق أن شرح فى

الكب المعلق (شكل ١٤٣)



الخطوات التعليمية :

١ - من الارتكاز بالرجلين مفتوحتين مقاطعتين الكب البرجلى لأسفل ولأعلى .

٢ - الكب بالارتكاز بالمساعدة .

٣ - الكب بالارتكاز بدون مساعدة .

٤ - من الوقوف الموازى المواجه - القفز بالمرور على الارتكاز وكب الارتكاز .

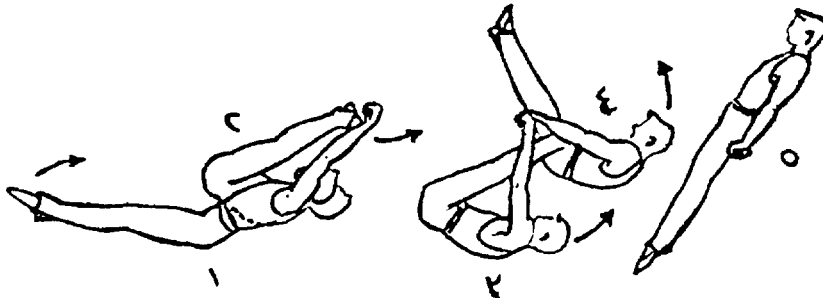
هـ - الطلوع بالمرجحة الدائرية بالخلف أماما .

النواحي الفنية :

الطلوع بالمرجحة الدائرية بالخلف أماما تشترك فى تركيب الحركة مع الكب المعلق على المتوازيين فى كثير من المقومات . هذا الجزء من التمرين يمكن أن يؤدي بمسكة من أعلى أو أسفل أو متبادلة وذلك كبداية أو نهاية بل أيضا كحركة مرتبطة قيمة مع نصف لفة الارتكاز

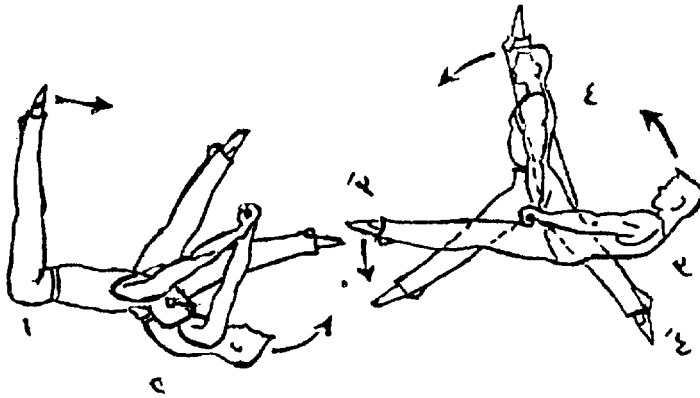
وحتى مع نصف لفة للوقوف على اليدين . بعد الحصول على المرجحة يتكور أو ينحني اللاعب داخلا بين الذراعين عند نهاية المرجحة أماما . يجب أن تنتهى هذه الحركة عند بداية حركة الجسم البندولية للخلف ويكون مفصلى الفخذين كاملي الإنثناء عند المستوى الرأسى وتدفع الرجلان أماما عاليا مع الحركة لأعلى (كما فى الكب) أى تزداد زاوية مفصلى الفخذين ببطء .

كما فى الكبات توقف هنا أيضا حركة المد لمفصلى الفخذين ويميل الجذع للأمام وينطبق المد وإيقاف المد من حيث السير الزمنى على ما ذكر فى الكبات . يقلب اللاعب اليدين مع الميل أماما ويضغط بشدة على العارضة وبذلك يصل إلى الارتكاز المعلق العالى ويخفض الرجلين إلى الارتكاز بالخلف شكل (١٤٤) .



شكل (١٤٤)

والطلوع بالمرجحة الدائرية من فوق العقلة بالخلف أماما للوقوف الموازى بالخلف لها نفس المقومات من حيث سير الحركة ولكن يجب على اللاعب أن يدفع الرجلين أماما عاليا بمرجحة أكبر وفى إتجاه أقرب إلى الرأس ويمكن للمساعدة عند الظهر والفخذين أن يكون لها أثرا فعالا فى مساعدة الحركة .

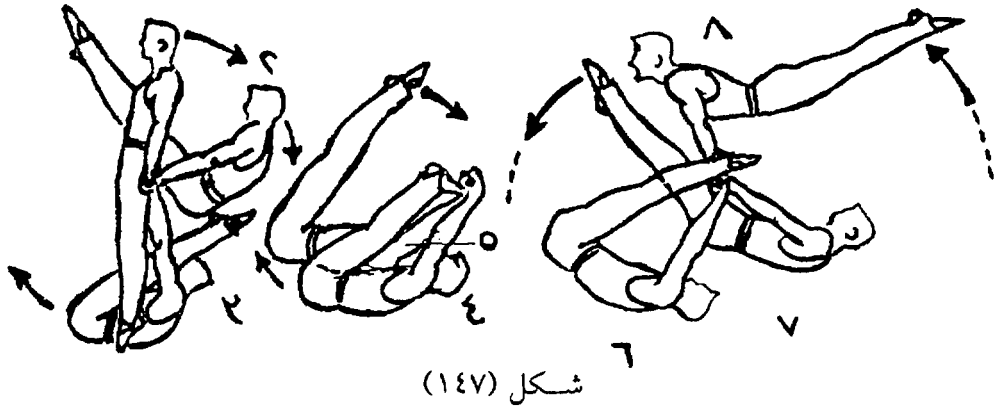


الخطوات التعليمية:

- ١ - الطلوع البرجلى بالمرجحة الدائرية أماما

(شكل ١٤٥)

شكل (١٤٥)



شكل (١٤٧)

بعد التحكم فى هذه الحركة بالمسك من أعلى نتدرب على الطلوع بمرجحة دائرية والطلوع بمرجحة دائرية من فوق العقلة بمرجحة دائرية بالخلف أماما كذلك بمسكة متبادلة وأخيرا بـمسك من أسفل للإرتكاز بالخلف وأيضا مع لفة للإرتكاز بالمواجهة.

و - مرجحة دائرية صغيرة بالخلف أماما.

تؤدى هذه الحركة كثيراً جداً فى المستويات العالية للاعبين وكثيراً ما تستعمل كانتقال مثلاً بعد دائرة كبرى أمامية مع دخول منحني إلى دائرة كبرى بمسكة ملفوفة للداخل وكذلك يمكن أداؤها كمرجحة من فوق العارضة للوقوف.

النواحي الفنية :

من الإرتكاز بالخلف بالمسك من أسفل يرفع اللاعب نفسه لأعلى مع ثنى مفصلى الفخذين بقوة بحيث ترتفع المقعدة جداً ويكون الكعبان فى إرتفاع العارضة وبزاوية صغيرة جداً فى مفصلى الفخذين وبذراعين مشدودتين يترك اللاعب نفسه يسقط أماما ليصل إلى تعلق الكب. يجب فى تعلق الكب الوصول إلى أقصى ثنى فى مفصلى الفخذين وأن يكون الحزام الكتفى منبسطة تماماً وتسير الحركة التالية إلى أعلى كما شرح فى الطلوع بالمرجحة الدائرية والطلوع من فوق العارضة بالخلف أماما وبواسطة الوضع الإبتدائى المناسب فى الدائره الصغيرة بالخلف أماما من الإرتكاز بالخلف تكون طاقة الحركة كبيرة جداً عند المرور على المستوى الرأسى ويكون الانتقال إلى إرتكاز بالخلف سهلاً نسبياً.

الخطوات التعليمية :

١ - من الإرتكاز بالخلف تؤدي الدائرة الصغيرة كلها مباشرة. تكون العارضة في إرتفاع الرأس لكي يمكن إعطاء مساعدة فعالة في المحاولات الأولى. في الرفع للخارج والإنتقال إلى التعلق يضغط المساعدان الرجلين للأمام قليلا ويؤمنان اللاعب عند مفصلي اليدين. كثيرا ما يحدث مع المبتدئين إما أن يتركوا المقعدة تسقط في تعلق الكعب ويصطدم الكعبان أو الساقان بالعارضة أو أن يتركوا الرجلين تسقط وتسحب إلى التعلق بالخلف. يجب أن تراعى هذه النواحي عند المساعدة ويجب من البداية العمل على توازن جيد في تعلق الكعب.

٢ - دائرة صغيرة بالخلف أماما من الإرتكاز بالخلف إلى الإرتكاز بالخلف.

٣ - دائرة صغيرة من فوق العارضة بالخلف أماما. من الإرتكاز بالخلف إلى الوقوف الموازي بالخلف.

٤ - من الوقوف الموازي المواجه الطلوع بالمرجحة الدائرية بالخلف أماما بالمسك من أسفل ودائرة صغيرة بالخلف أماما مباشرة.

٥ - وكرابطة للاعبين ذوى المستوى الأعلى ينبغي أيضا التدريب على : الكعب من الإرتكاز - دخول منحنى للإرتكاز بالخلف متبوعة بدائرة صغيرة بالخلف أماما إلى الإرتكاز أو إلى الوقوف أو مع نصف لفة إلى الإرتكاز المواجه. وهناك أيضا بعض الملاحظات المنهجية الضرورية بالنسبة لحركات الكعب من المرجحة خلفا. بدون شك فإن الطرق المشروحة منتشرة ومثلة لكثير من المؤلفين في المراجع الجديدة وأيضاً استخدمت بنجاح في تعليم الطلبة.

وقد أفادت تجربة تربوية طبقت أخيراً أنه : مثلاً حركات الطلوع البرجلى بالمرجحة الدائرية يجب تعليمها بعد حركات الكعب عندما ينبغي أداؤها بعد دخول منحنى وكذلك فإن الدائرة الصغيرة بالخلف أماما علمت أسرع من الطلوع بالمرجحة الدائرية بالخلف أماما بعد دخول منحنى ويسبب الدخول المنحنى عامة صعوبات كثيرة بحيث لا تسمح بنجاح حركات سهلة نسبياً. ولذلك تسبب بعض الإرتباك في الطرق المتبعة وتوجد في ذلك بالتأكيد أيضاً اختلافات بين السيدات والرجال ولكنها لا تعالج هنا. وحيث أن المطلوب في هذه الحركات عند المستويات العالية أساساً الإنحناء وليس التكور فإنه ينصح في تعليم اللاعبين أن يعلم الدخول المنحنى، بكل إهتمام. ومن الأفضل الإستغناء عن تعليم الطلوع البرجلى بالمرجحة الدائرية بالدخول المتكور قبل تعلم الكعب لأنها حركات خاطئة تعلم في بادئ الأمر ويضطر

لتجنبها مستقبلا مرة أخرى بمجهود مضاعف. وهنا يجب التوضيح بعض الشيء بهدف قريب لى نصل إلى هدف بعيد.

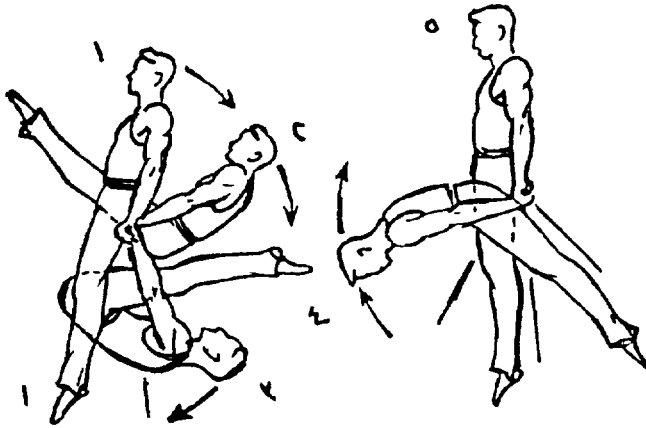
وهنا يجب ذكر فروق مشابهة فى ترتيب الكتاب نعطى المراجع توجيهات فى جميع الإتجاهات - الكب بالجرى قبل الكب بالمرجحة - الكب بالمرجحة قبل الكب بالجرى وهكذا والمقياس فى أى طريقة هى قدرات التلاميذ أو اللاعبين وخبرات المدرس. ينبغى إختيار كل طريقة ونقدها للوصول عن طريق التجارب والملاحظات إلى رأى وتمثيل هذا فى عملية التعليم لنعبر كل طريقة جيدة عندما تؤدى إلى الهدف بسرعة وعندما تحقق حركات جيدة.

(٤) حركات الكب من المرجحة الأمامية.

أ - مرجحه دائرية صغيره بالخلف خلفا.

النواحي الفنية :

من الإرتكاز بالخلف بالمسك من أعلى يسقط اللاعب بجسم مفرد خلفا وقبل الوصول إلى المستوى الأفقى يثنى مفصلى الفخذين بسرعة بحيث يسقط إلى تعلق الكب ويلاحظ فى تعلق الكب هذا أن لا تسحب ولا الرجلان لأسفل. وحدوث توازن مناسب للحركة ضرورى للإرتقاء فى المستوى الرأسى كما أنه يحقق الشروط المناسبة للنصف الثانى من الدائرة الصغيرة وعند الوصول إلى المستوى الرأسى وإنشاء مفصلى الفخذين إلى أقصى حد يبدأ اللاعب فى المد



مرة ثانية فيحرك الجذع خلفا عاليا ويقرب فى هذا الوقت مفصلى الفخذين للعارضة. وببداية الربع الأخير للدائرة الصغيرة تحرك الرجلان مرة ثانية للأمام ويتتج عن ذلك إنتقال حركى من الرجلين إلى الجذع واليدين وبذلك يصل اللاعب إلى الإرتكاز بالخلف ولا زال مفصلا الفخذين مثنين

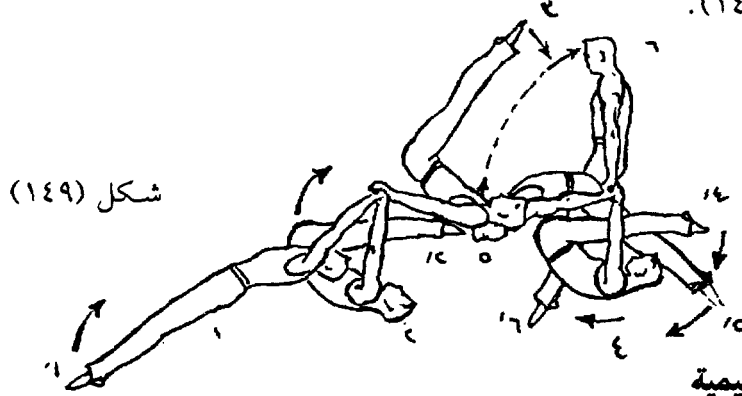
وهنا فقط تخفض الرجلان (شكل ١٤٨).

شكل (١٤٨)

ب - الكب بالخلف.

النواحي الفنية :

تشارك حركة الكب بالخلف فى سيرها مع الدائرة الصغيرة بالخلف خلفا فى كثير جداً من مقوماتها وهى تختلف فقط فى المرحلة الأولى من الحركة. بعد الحصول على مرجحة يتكور أو ينحنى اللاعب إلى تعلق الكب وببداية حركة الجسم البندولية للخلف تكون الرجلان فى المستوى الأفقى تقريباً وتشير أمشاط القدمين مائلاً عالياً وتثنى الرأس على الصدر ويتجه النظر إلى مشطى القدمين وفى هذه اللحظة أى مع حركة الرجوع بالجسم بعد المستوى الرأسى يؤدى اللاعب حركة بقوة إلى أعلى بواسطة مد خفيف لمفصلى الفخذين لكى يحصل الجسم على وضع مرتفع كاف ومن هذا الوضع الإبتدائى يمرجح الجسم مرة أخرى للخلف إلى تعلق الكب ويمائل باقى سير الحركة حركة الدائرة الصغيرة بالخلف خلفا (شكل ١٤٩).



الخطوات التعليمية

- ١ - من الإرتكاز بالخلف السقوط خلفا لتعلق الكب - مرجحة أماما - مرجحة خلفا ثم دائرة صغيرة بالخلف أماما.
- ٢ - مثل تمرين (١) ولكن بإضافة مرجحة بينية. تعتبر هذه المرجحة من تعلق الكب من الناحية التوافقية بالنسبة للمبتدئين معقدة جداً ولكنها تحقق ما تتطلبه هذه الحركة وحركات أخرى بصورة جيدة جداً.
- ٣ - دائرة صغيرة بالخلف خلفا مع المساعدة. يساعد الزميل قبل كل شىء فى النصف الثانى للدائرة الصغيرة.
- ٤ - من الإرتكاز بالخلف السقوط خلفا لتعلق الكب - مرجحة أماما - مرجحة خلفا مع مد خفيف للجسم فى مفصلى الفخذين ومع المرجحة أماما الكب بالخلف مع المساعدة.

- ٥ - من الوقوف الموازي المواجه بالمسك من أعلى الجري أماما - الدخول المنحنى (أو المتكور) والكب بالخلف .
- ٦ - مثل تمرين ٥ ولكن بالمرجحة أماما على عقلة عالية .
- ٧ - الكب بالخلف ودائرة صغيرة بالخلف خلفا مرتبطتان .
- ٨ - يجب مع اللاعبين المتقدمين محاولة أداء الكب بالخلف وكذلك الدائرة الصغيرة بالخلف خلفا بحيث لا تلمس العارضة سواء بالمقعدة أو بالفخذين .

(٥) حركات دائرية صغيرة خلفية.

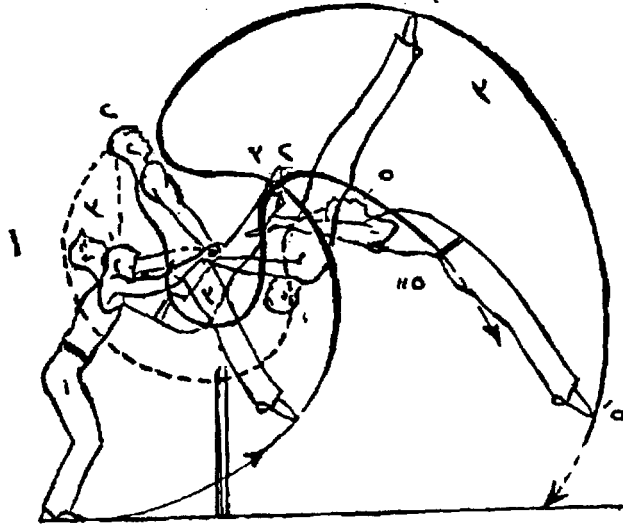
- أ - مرجحة سفلية .
- تعرف المرجحة السفلية بأشكال متعددة وتؤدي من المبتدئين ومن اللاعبين المتقدمين . وطبيعي ترتبط هذه الأشكال المتنوعة أيضا بصعوبات مختلفة الدرجات وزيادة على ذلك يمكن أداؤها مع لفات أو بدونها .
- وسوف تعالج المرجحات السفلية الآتية في هذا المنهاج .
- (أ) من الوقوف إلى الوقوف .
 - (ب) من الإرتكاز إلى الوقوف .
 - (ج) من الإرتكاز إلى التعلق .
 - (د) من التعلق إلى التعلق .
 - (هـ) من الإرتكاز مع نصف لفة إلى التعلق .
- وكان يمكن ذكر متنوعات أخرى أيضا ولكنها لا تختلف إختلافا أساسيا ولذلك يمكن إستنباطها من الأشكال المذكورة .

(أ) مرجحة سفلية من الوقوف إلى الوقوف

النواحي الفنية :

تؤدي هذه المرجحة السفلية بسهولة على عقلة بإرتفاع الكتفين .

من الوقوف بالمسك من أعلى يقفز اللاعب ماراً على الإرتكاز ويسقط بعد ذلك الجسم خلفا ويثنى في هذه اللحظة مفصلي الفخذين وتزحلق الرجلان عندئذ بالقرب من العارضة حتى مفصلي الركبتين وبعد أن تصل الكتفان إلى المستوى الرأسي تحت عارضة العقلة يتبع قذف الرجلين أماما عاليا وثنى الرأس خلفا وبإنتهاء المد يدفع اللاعب العقلة ويطيّر بتقوس في الظهر إلى الوقوف الموازي بالخلف (شكل ١٥٠) .



شكل (١٥٠)

(ب) مرجحة سفلية من

الإرتكاز إلى الوقوف.

بعد أداء المرجحة السفلية من الوقوف جيداً وإتقان القفز ماراً على الإرتكاز يكون الوصول إلى المرجحة السفلية من الإرتكاز غير بعيد. فى بادئ الأمر يسقط اللاعب خلفاً من الإرتكاز بدون حركة.

ويؤدى حركة المرجحة السفلية وفيما بعد يؤدى قبل المرجحة السفلية مرجحة صغيرة بالرجلين خلفاً. يجب ألا تكون هذه البداية فى بادئ الأمر أقوى من اللازم

لأنها تؤدى فى حالة المرجحة الكبيرة إلى سقوط مفصلى الفخذين أقوى من اللازم.

(ج) مرجحة سفلية من الإرتكاز إلى التعلق.

كثيراً ما تؤدى قبل حركات المرجحة الخلفية مرجحة سفلية إلى التعلق ويمكن أن يحدث ذلك عند تعلم الطلوع بالمرجحة الخلفية أو أيضاً قبل اللفة الكاملة حول المحور الطولى فى تمرين لاعب دولى. فهى لا تختلف فى المرحلة الأولى عن المرجحة السفلية السابق شرحها ولكن لا يمد مفصلا الفخذين كاملاً عند الحركة أماماً عالياً كما لا تقلب اليدين وعند الوصول إلى أعلى نقطة يجب أن يتمكن اللاعب من رؤية أطراف القدمين وتثنى مفصلا اليدين بأقصى ما يمكن.

وتتوقف المرجحة الخلفية التالية بعد ذلك على الحركة القادمة.

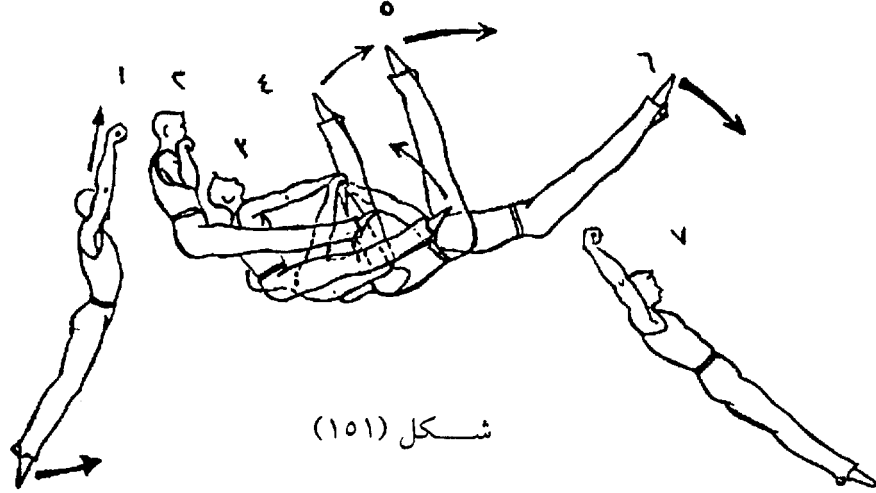
(د) مرجحة سفلية من التعلق إلى التعلق.

تعرف هذه المرجحة السفلية غالباً تحت إسم الحصول على المرجحة لأنها تؤدى فى بداية التمرين فقط وهى تعطى اللاعب غالباً مدى المرجحة الضرورى لبداية التمرين وتؤدى حسب الحركة التالية بالمسك من أعلى أو من أسفل أو بالمسكة المتبادلة.

توجد أشكال مختلفة من الحصول على المرجحة ومن المفضل إستخدام الطريقة الفردية

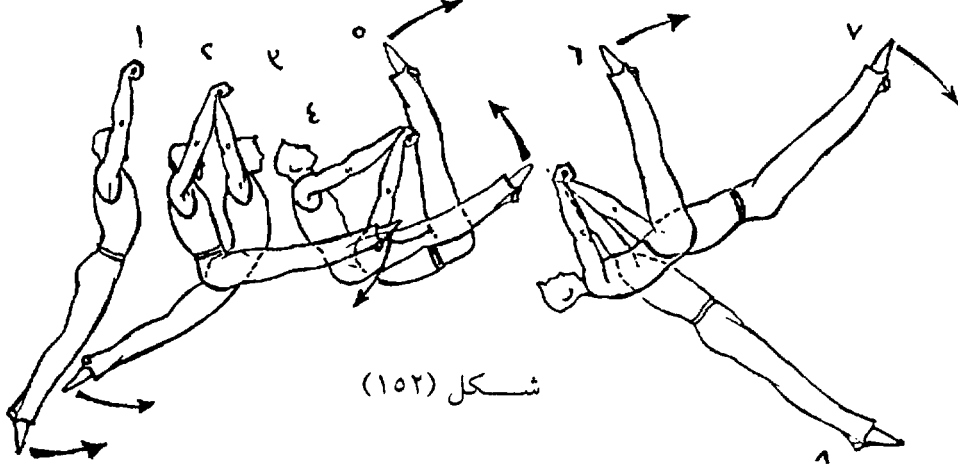
فينبغي أن يراعى اللاعب الوصول إلى المقدرة العالية بحد أدنى من بذل الجهد وأشكال الحصول على مرجحة هي :

١ - يقفز اللاعب فى الوقوف الموازى المواجه تحت عارضة العقلة تقريبا - يقفز للتعلق مع ثنى الذراعين فورا (الشد) ويثنى مفصلى الفخذين ويرفع جسمه مارا على التعليق المعلق لكى يؤدي مرجحة سفلية عالية مباشرة هذا النوع من الحصول على مرجحة مفضل خصوصا عند المبتدئين ولكنه غير إقتصادى ويحتاج لقوى لا داعى لها (شكل ١٥١).



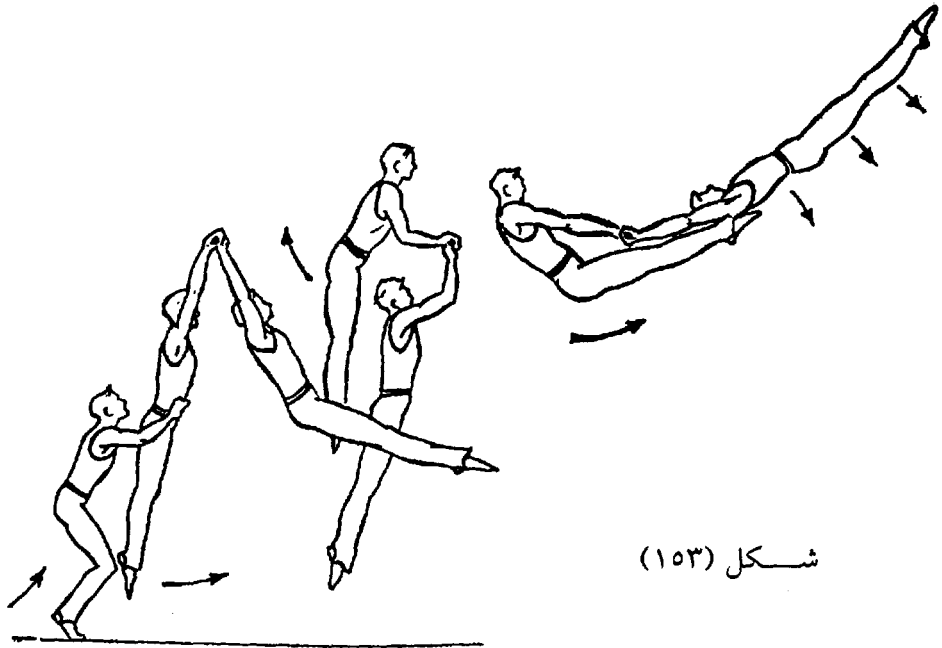
شكل (١٥١)

٢ - يقفز اللاعب إلى التعليق ويثنى مفصلى الفخذين ويمرر القدمين إلى ما فوق المستوى الأفقى ثم بعيداً جداً للخلف بقوة ويرفع جسمه والذراعان ممدوتان إلى التعليق المعلق لكى يؤدي بعد ذلك المرجحة السفلية العالية (شكل ١٥٢).



شكل (١٥٢)

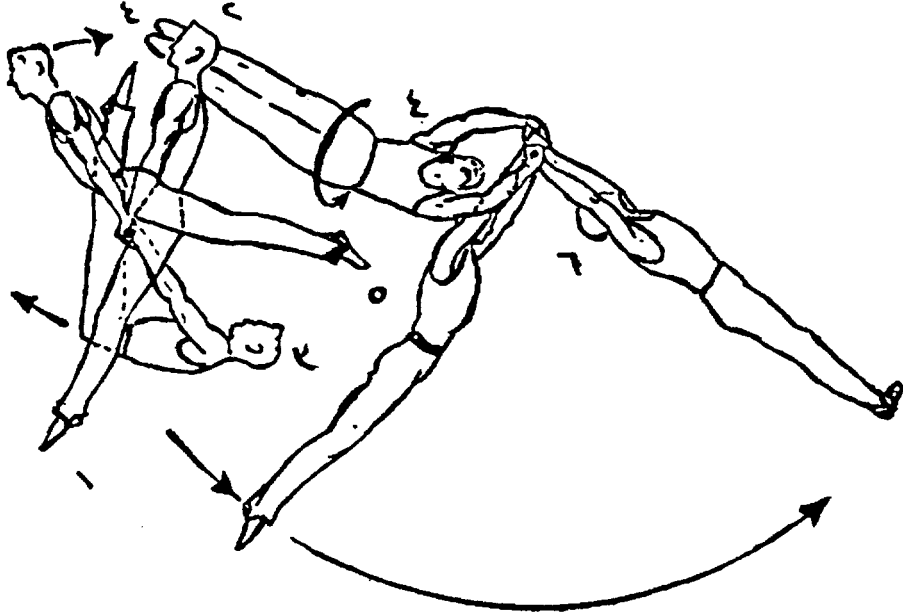
٣ - يقفز اللاعب من مسافة معينة على حسب طول جسمه مائلا أماما عاليا إلى التعلق بالعقلة فيتحرك الجسم بندوليا قليلا عن طريق هذه القفزة قليلا أماما وخلفا ويتبع عند المرحلة الخلفية ثنى قوى للذراعين (شد) وعند نهاية المرحلة يثنى اللاعب الجسم فى مفصلى الفخذين ويرفع الرجلين بالقرب من عارضة العقلة. يساعد حركة المرحلة بواسطة المرحلة السفلية العالية عن طريق مد مفصلى الفخذين وقذف القدمين بقوة أماما ومد الذراعين (شكل ١٥٣)



شكل (١٥٣)

(هـ) مرحلة سفلية من الارتكاز مع نصف لفة إلى التعلق

من الارتكاز الموازى المواجه يسقط اللاعب جسمه خلفا ويثنى عند ذلك مفصلى الفخذين ويقرب الرجلين جداً من عارضة العقلة بذراعين مشدوتين . بعد ذلك مباشرة يمد مفصلى الفخذين حيث تذف القدمان من ناحية اللف أماما عاليا وفى نفس الوقت تدفع اليد اليمنى العارضة ويثنى الذراع الأيسر قليلا ويلف الجسم يساراً وتلف الرأس أيضاً عند ذلك يساراً ويجب أن تنتهى النصف لفة مع المسك عند بداية المرحلة أماما وتكون مسكة اللاعب متبادلة عند المرحلة أماما التى تبدأ الآن ويمكنه أن يتابع بحركات أخرى (شكل ١٥٤).



شكل (١٥٤)

الخطوات التعليمية :

ينبغي أن تعرض مجموعة المرححات السفلية ككل أيضا في الخطوات التعليمية حتى يكون هناك وضوح بالنسبة لهذا الجزء كله من مجموعة الحركات المتشابهة التركيب. وهذا لا يعنى التدريب على مجموعة من المرححات السفلية وعدم السماح بأداء حركات أخرى في هذا الوقت.

١ - من الوقوف الموازي المواجه بالمسك من أعلى على عقلة في إرتفاع ما بين الكتف والرأس مرجحة رجل خلفا ثم مرجحة سفلية على رجل واحدة يدفع اللاعب العارضة بقوة ويستمر في الجرى أماما.

٢ - مثل تمرين (١) ولكن فوق شئ مرتفع (صندوق بالطول إرتفاع ٤٠ - ٥٠ سم).

٣ - مرجحة سفلية بمرجحة رجل خلفا إلى الوقوف - أيضا التدريب من فوق حبل.

٤ - مرجحة سفلية من الوقوف إلى الوقوف.

٥ - مرجحة سفلية من الارتكاز في بادئ الأمر مسبقة أو غير مسبقة بمرجحة رجلين خلفا. كذلك يمكن هنا شد حبل أمام العقلة للاختيار. ولزيادة التقدم يدرّب على

المرجحة السفلية على عقلة عالية أيضا.

٦ - إذا كانت المرجحة السفلية من الإرتكاز جيدة فتؤدى الروابط الاولى وينبغي قبل كل شيء التدريب على المرجحة السفلية بعد الدائرة الصغيرة الخلفية.

٧ - المرجحة السفلية إلى التعلق.

٨ - المرجحة السفلية إلى التعلق فى رابطة.

٩ - الحصول على مرجحة (كما شرح فى ٣) مع المساعدة - بعد أن يؤدى اللاعب الشد عند المرجحة خلفا يمسك مساعدان فخذى اللاعب ويرفعان اللاعب للمرور على الإرتكاز والذراعان متشيان وبذلك يتعلم اللاعب تغيير القبضة ويحصل على الوضع الإبتدائى الصحيح لمرجحة سفلية عالية.

١٠ - الحصول على مرجحة بدون مساعدة.

١١ - التدريب على الشكلىين الأخيرين للحصول على مرجحة فقط للعلم بالشيء.

١٢ - مرجحة سفلية مع نصف لفة على عقلة فى إرتفاع الرأس إلى الوقوف الموازى المواجه مرة بترك القبضة وأخرى إلى الوقوف الموازى المواجه بالمسكة المتبادلة.

١٣ - مرجحة سفلية مع نصف لفة إلى التعلق بمسكه متبادلة - يؤمن المساعد اللاعب بواسطة إستلامه عند مفصلى الفخذين - يجب أن يقف خلف اللاعب عند اللف.

١٤ - مثل تمرين (١٣) ولكن بدون مساعدة ، من الضرورى ملاحظة أن تكون القبضة باتساع الصدر.

١٥ - مرجحة سفلية مع نصف لفة للتعلق متبوعة بكب بالمسكة المتبادلة.

١٦ - مرجحة سفلية مع نصف لفة من التعلق إلى التعلق .

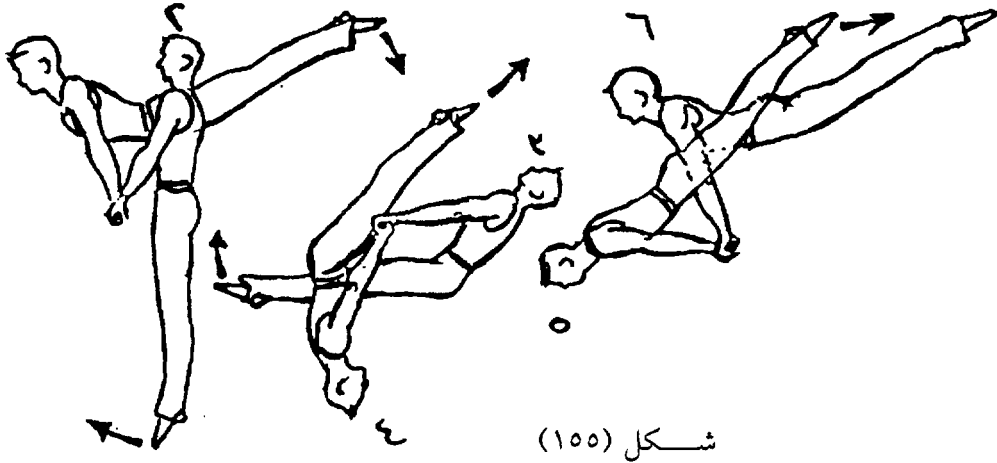
ب- مرجحة خلفية صغيرة حرة

سبق أن ذكرنا عند شرح الطلوع بالمرجحة الدائرية الحرة شيئا عن الحركات الدائرية (قارن أيضا شكل ١٣٥) تبدأ الدائرة الخلفية الحرة من الإرتكاز وتنتهى فى التعلق أو الإرتكاز أو الوقوف على اليدين.

النواحي الفنية :

من الإرتكاز يؤدى اللاعب مرجحة خلفية عالية بالرجلين للحصول على وضع إبتدائى مناسب ومع حركة النزول تبدأ الحركة الأساسية وهى لا تختلف عنها فى حركة الطلوع

بالمرجحة الدائرية الحرة وبعد أن يقلب اللاعب اليدين فى نهاية المرجحة الدائرية يدفع العارضة بعيداً ويتنقل أماما إلى الوقوف على اليدين أو إلى التعلق ويمكنه أيضا أن يضيف من الارتكاز الحر مرجحة سفلية أو حركة دائرة خلفية صغيرة مرة أخرى (شكل ١٥٥).



الخطوات التعليمية :

- ١ - إعادة حركة الطلوع بالمرجحة الدائرية الخلفية الحرة.
- ٢ - دائرة صغيرة خلفية من الارتكاز إلى الوقوف الموازى المواجه بمساعدة وبدونها.
- ٣ - دائرة صغيرة خلفية حرة إلى الوقوف على عقلة فى إرتفاع الرأس إلى إرتفاع الذراعين عاليا.
- ٤ - دائرة صغيرة خلفية حرة إلى التعلق على عقلة عالية - يقف اللاعب فى بادىء الأمر فى المستوى الرأسى.
- ٥ - دائرة صغيرة خلفية حرة إلى التعلق متبوعة بحركة الطلوع بالمرجحة الدائرية الكبرى.

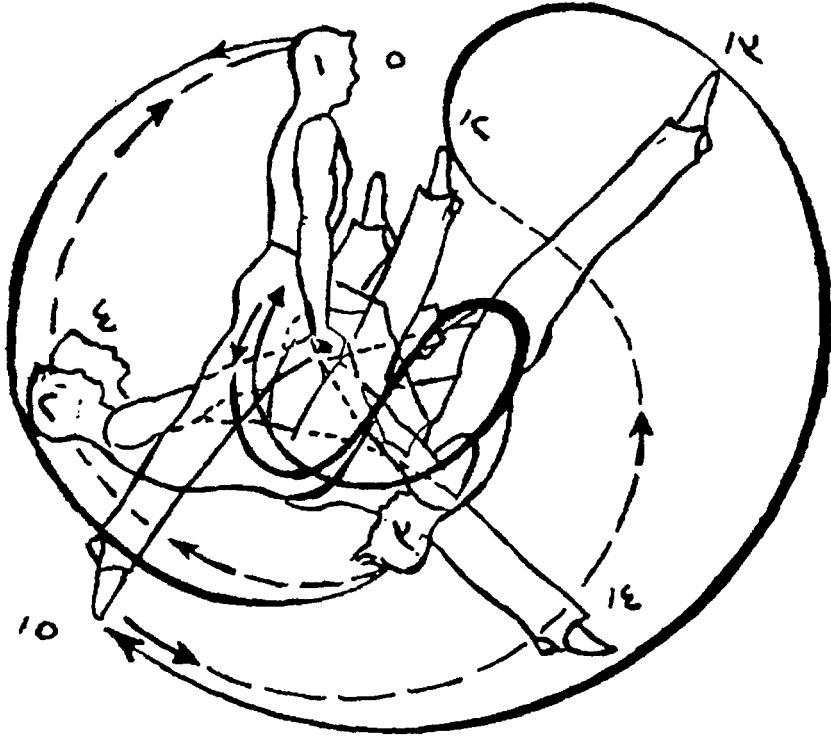
ثانيا : مرجحات دائرية يا ضافة إرتكاز الرجلين.

(١) مرجحات دائرية أمامية يا ضافة إرتكاز الرجلين.

أ - طلوع بمرجحة الركبة أماما.

النواحي الفنية : -

من الوقوف الموازي المواجه على عقله فى إرتفاع الرأس يمسك اللاعب العارضة بالمسك من أعلى - الذراعان ممدوتان- يمرجح الرجل خلفا وينبغى فى هذه الحالة أن تكون زاوية الذراع - الجذع أكبر ما يمكن . وبدون تغيير زاوية الذراع - الجذع يجرى اللاعب إلى الأمام بأن يطأ بكلتا قدميه فى الثلث الأخير من الحركة أماما وبعد الدفعة الأخيرة من الأرض يأتى بكلتا الرجلين بالقرب من العارضة وتدخل الرجل اليسرى بين الذراعين مثنية وبعد دخول الرجل المثنية مباشرة يعلق الرجل اليسرى فى مفصل الركبة ويقوى المرجحة الخلفية بواسطة مرجحة اليمنى الكبيرة المدى المرتبطة بمد مفصل الفخذ الأيمن وبعد مرور الكتفين على المستوى الرأسى يشنى اللاعب الذراعين قليلا ويأتى بالجذع أماما ويقلب اليدين وأثناء قلب اليدين وميل الجذع أماما يحدث إنثناء قليلا فى مفصل فخذ رجل المرجحة مرة أخرى والوضع النهائى لمرجحة طلوع الركبة اليسرى هو الجلوس الموازى الأيسر شكل (١٥٦).



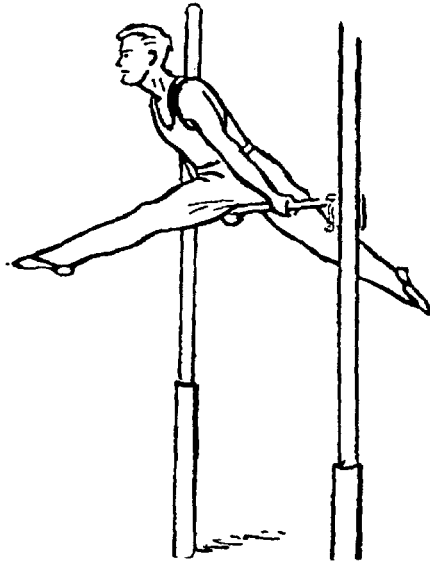
شكل (١٥٦)

الخطوات التعليمية

- ١ - المرجحة من وضع التعلق بالركبة.
 - ٢ - من المرجحة من وضع تعلق الركبة الطلوع بمرجحة الركبة أماما (١٥٦).
 - ٣ - من الوقوف الموازي المواجه الجرى أماما. مرجحة الرجل اليسرى من أسفل والطلوع بمرجحة ركبة.
 - ٤ - مثل تمرين ٣ ولكن على الناحية الأخرى.
 - ٥ - مثل تمرين ٣ ، ٤ ولكن يطلب بدلا من مرجحة الرجل من أسفل مرجحة دخول الرجل المثنية.
- عندما لا تسبب مرجحة دخول الرجل المثنية ومرجحة الرجل من أسفل أو الطلوع بمرجحة الركبة صعوبات كبيرة تنتقل إلى الحركة التالية فليس من المفيد الإستمرار فى التدريب على عملية تكوين المهارة الحركية حتى المرحلة الأخيرة ومرحلة الثبات والديناميكية.
- ب - مرجحة الرجل الدائرية أماما :**

النواحي الفنية :

تبدأ دائرة الرجل من الارتكاز بالرجلين مفتوحتين مقاطعتين وكما فى كل المرحلات الدائرية الأمامية تقريبا يجب أن يتخذ اللاعب هنا أيضا المسك من أسفل ومن هذا الوضع الابتدائى يرفع اللاعب نفسه قليلا ويرفع الرجل اليمنى عاليا كما تسمح قدرته على فتح الرجلين ويضغط فخذ الرجل الخلفية بقوة على العارضة ثم يميل بجذعه للأمام ويحاول أن يأخذ « خطوة كبيرة » أماما (شكل ١٥٧). ويفتح الرجلين فتحة كبيرة وبذراعين مفردتين يمرجح حتى المستوى الرأسى وبعد مرور الكتفين على المستوى الرأسى وبداية الحركة إلى أعلى يصغر الزاوية بين الرجلين بذلك يقرب مركز ثقل الجسم إلى نقطة الدوران وينجح فى الوصول إلى الارتكاز بدون مجهود. فإذا كان لديه مرجحة أكثر من اللازم عند الوصول إلى الارتكاز فإنه يفتح الرجلين مرة أخرى قبل نهاية المرححة الدائرية بقليل بذلك يمكنه فرملة المرححة (شكل ١٥٧).



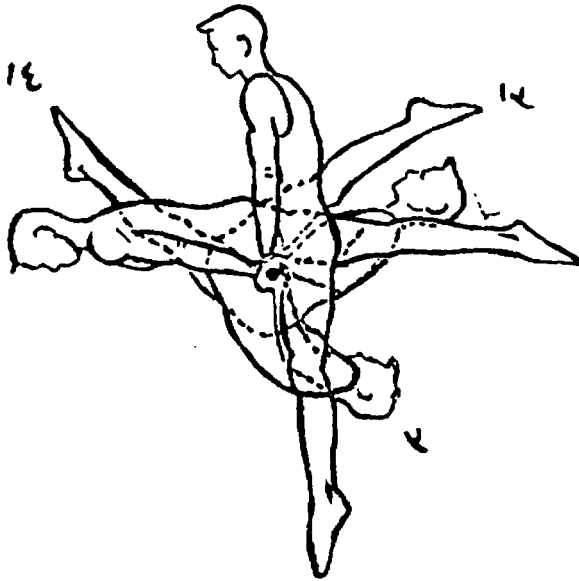
شكل (١٥٧)

الخطوات التعليمية :

- ١ - حركة دائرة الرجل أماما بالمساعدة - يقف المساعد أمام اللاعب ويضع له نقطة توجيه بواسطة يده التى يجب أن يأتى اللاعب بقدمه عليها - يقف مساعد آخر بجانب اللاعب ويؤمنه عند مفصل رسغ اليد. وعلى حسب الخبرة فإن الأمر لا يستدعى مساعدة الحركة.
- ٢ - حركة دائرة الرجل أماما بدون مساعدة (يمينا ويساراً).
- ٣ - الطلوع بمرجحة الرجل أماما بالمسك من أسفل متبوعة بحركة دائرة الرجل أماما.
- ٤ - من الإرتكاز المواجه بالمسك من أسفل مرجحة دخول الرجل اليسرى أو اليمنى منتشية مع مرجحة الرجل الدائرية أماما مباشرة.

ج - مرجحة دائرية صغيرة بالمواجهة أماما.

النواحي الفنية :



شكل (١٥٨)

من الإرتكاز المواجه يرفع اللاعب نفسه قليلا خارجا ويعمل إستدارة قليلة فى الظهر بدون ثنى فى مفصلى الفخذين ويضغط على عارضة العقلة بقوة بالفخذ ويسقط هكذا أماما وبعد أن يتجاوز الكتفان المستوى الأفقى ويكون فى الربع الثانى من المرجحة الدائرية يثنى مفصلى الفخذين بسرعة ويحاول أن يلحق قدميه بجذعه وبواسطة الثنى السريع يقرب كتلة الجسم لنقطة الدوران ويكبر بذلك سرعة الدوران ويستمر سیر المرجحة الدائرية يقلب اليدين ويدفع العقلة ويمد مفصلى الفخذين مرة

أخرى ويستغل هذا المد فى الحركة المتصلة فى الحصول على مرجحة رجل خلفية قوية (شكل ١٥٨).

الخطوات التعليمية :

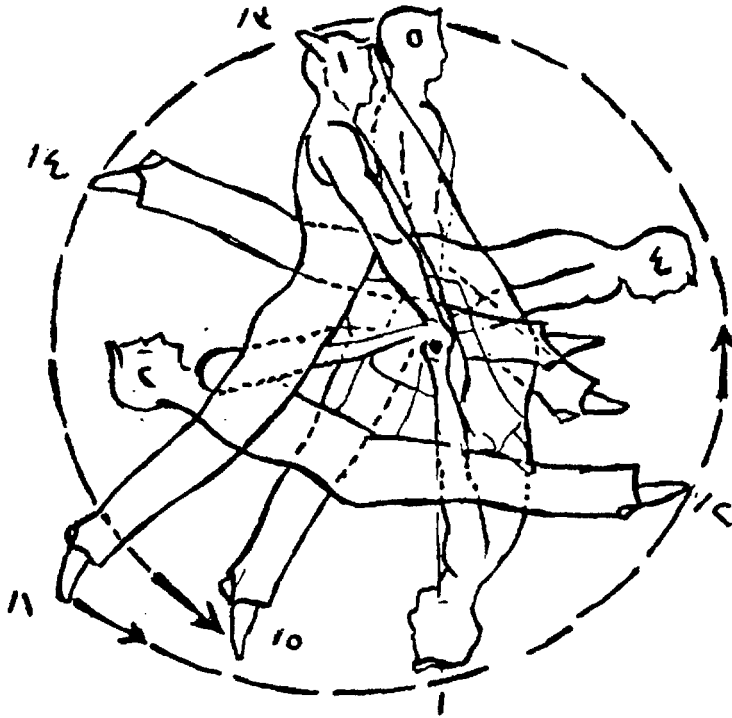
- يمكن أداء الدائرة الصغيرة بالمواجهة بالمسك من أعلى ومن أسفل وبالمسك المتبادل والحركة بالمسك من أعلى هي الأسهل .
- ١ - من الإرتكاز الموازى المواجه دائره صغيرة بالمواجهة أماما مع مساعدين يمرران اللاعب فى خط سير الحركة ماسكين تحت الفخذ والظهر .
- ٢ - مثل تمرين (١) ولكن بمساعد واحد .
- ٣ - مثل تمرين (٢) ولكن بدون مساعدة .
- ٤ - مرجحة دائرية صغيرة بالمواجهة أماما متبوعة بنهايات من فوق العارضة .
- ٥ - الكب بالجرى والكب المعلق والكب بالمرجحة متبوعة بدائرة صغيرة بالمواجهة أماما .
- (٢) مرجحات دائرية خلفية بإضافة إرتكاز الرجلين .

أ- مرجحة

دائرية صغيرة بالركبة خلفا .

النواحي الفنية :

دائرة ركة صغيرة خلفا هي أسهل شكل للمرجحات الدائرية وأسهل أداء لها عندما تتواجد رجل بين اليدين حيث أنه فى هذا الشكل لا يحدث لف فى الجذع بسهولة فى دائرة الركبة، التى تتواجد فيها الرجل بجانب اليدين . من



شكل (١٥٩)

الجلوس الموازي الأيسر يمرجح اللاعب الرجل اليمنى خلفا عاليا، يسحب نفسه باليدين أيضا بعيداً بقدر الإمكان خلفا عاليا ويتزحلق بالرجل اليسرى خلفا حتى تتعلق من مفصل الركبة، تسير الحركة التالية إلى أسفل بدون حركات إضافية وعند المرور على المستوى الرأسى تشنى مفصل فخذ رجل المرحجة ويؤتى بها بالقرب من العارضة وهذا يمكن اللاعب من إتمام المرحجة الدائرية. وإذا كانت المرحجة فى نهاية المرحجة الدائرية لازالت أكبر من اللازم يبعد رجل المرحجة مرة أخرى عن العارضة وبذلك يسيطر على السرعة (شكل ١٥٩).

الخطوات التعليمية :

١ - دائرة ركبة صغيرة خلفا بالمساعدة.

٢ - دائرة ركبة صغيرة خلفا بدون مساعدة.

٣ - دائرة ركبة صغيرة بجانب اليدين.

تؤدى كل الحركات يساراً أو يمينا

ب - مرحة دائرية صغيرة من الجلوس خلفا.

النواحي الفنية :

بعد تعلم دائرة الركبة لا يجد اللاعب فى أداء حركة دائرة الجلوس صعوبات كبيرة. من الجلوس بين اليدين يبدأ اللاعب بحركة تحضرية لكى يحصل على المرحجة الضرورية، يجب أن يمد الذراعين وأن يرفع الجذع ويحاول أن يرفع الحوض قليلا ثم يأتى به ويبيده خلفا وتلتصق الركبتين بعارضة العقلة جيداً ومن هذا الوضع الإبتدائى يبدأ السقوط خلفا حيث يتعلق الجسم باليدين وباطن الركبتين لكن سرعة الجسم الساقط لا تكفى للوصول إلى الجلوس مره أخرى لأن جزءا من هذه الطاقة يفقد بسبب الإحتكاك الشديد لذلك يجب تقريب مركز ثقل الجسم لنقطة الدوران فى الحركة إلى أعلى فى المرحلة الثانية من سير الحركة. بعد تجاوز المستوى الرأسى تحت العارضة يجب أن يشنى اللاعب الذراعين ويضغط الرأس على الصدر ويقرب الجذع من الفخذين ويقلب اليدين للخلف وبانتهاء المرحجة الدائرية يعتدل اللاعب فى وضع الجلوس. من الناحية التعليمية لا يوجد هنا تحضير حيث أنه يمكن بعد التدريب بالمساعدة الأداء مباشرة بدون وتعتبر دائرة الجلوس الخلفية أكثر تعقيداً إذا لزم أداؤها بعد مرحة الدخول المتكور من الإرتكاز بالمواجهة إلى الإرتكاز بالمواجهة إلى الإرتكاز بالخلف.

ج - مرجحة البرجل الدائرية الصغيرة.

النواحي الفنية :

من الإرتكاز يمرجح اللاعب رجله خلفا عاليا وعندما تمرجح مرة أخرى أماما يميل بجسمه قليلا للخلف ويقرب رجله من العارضة ويشنى مفصلي الفخذين قليلا. فى هذا الوضع يؤدي اللاعب حوالى ثلثى المرجحة الدائرية وفى الثلث الأخير يثنى الرأس للخلف ويمد مفصلي الفخذين ويقلب اليدين والوضع النهائى هو إرتكاز عالى فيه الجذع معتدلا ومفصلا الفخذين بمدوتين (شكل ١٣٨ صوره ٦ - ٩).

الخطوات التعليمية :

- ١ - إعادة طلوع بالمرجحة .
- ٢ - من الإرتكاز بالمواجهة الهبوط خلفا .
- ٣ - مرجحة دائرية صغيرة خلفية بالمساعدة . ويضغط مساعد حوض اللاعب بالقرب من العارضة .
- ٤ - مثل تمرين ٣ ولكن بدون مساعدة .
- ٥ - مرجحة دائرية صغيرة متبوعة بمرجحة سفلى .

د - مرجحة دائرية صغيرة بالكعب خلفا.

النواحي الفنية :

يمكن أداء المرجحة الدائرية بالكعب خلفا بالرجلين مفتوحتين أو مضمومتين والأداء الأسهل هو والرجلان مفتوحتان. من الإرتكاز بالمواجهة بالمسك من أعلى يفتح اللاعب رجله بجانب يديه على عارضة العقلة ويحاول إبعاد المقعدة بعيداً جداً عن نقطة الدوران عن طريق مد الرجلين. ومن هذا الوضع الابتدائى يضغط اللاعب بباطن القدمين على عارضة العقلة ويسقط جسمه خلفا أسفل حتى يصل إلى المستوى الرأسى تحت عارضة العقلة ، وحيث أن السرعة هنا أيضا لا تكفى للوصول للوضع الابتدائى فيجب على اللاعب أن يثنى الركبتين قليلا فى مرحلة الطلوع لأعلى من سير الحركة بعد تجاوز المستوى الرأسى وبذلك يقترب مركز ثقل الجسم من نقطة الدوران ، وينجح اللاعب فى الوصول للوضع الابتدائى . تمد الذراعان والرجلان فوراً و يسرى ما سبق قوله كذلك على حركة مرجحة دائرية بالكعب خلفا بالرجلين مضمومتين غير أنه تواجد حينئذ الرجلان المضمومتان بين اليدين .

الخطوات التعليمية :

- ١ - إعادة حركة مرجحة دائرية بالجلوس خلفا.
- ٢ - إعادة الجلوس على أربع والوقوف فتحا وضما على حصان الخلق ومن الوقوف والإرتكاز على العقلة.
- ٣ - مرجحة دائرية بالكعب خلفا بالمساعدة.
- ٤ - مثل تمرين ٣ ولكن بدون مساعدة.

(٣) مرجحات الرجلين أماما.

هذه المجموعة تشمل أساسا كل النهايات التي يحتويها برنامج المادة فإليها ينتمى التلويح المتكور بالمواجهة والتلويح بالجانب والتلويح بالخلف والقفز المتكور الداخلى والقفز فتحاً والقفز المنحنى الداخلى وتبدأ جميعها من الإرتكاز بالمواجهة وتؤدي بالعبور من فوق العارضة.

أ- التلويح المتكور بالمواجهة والتلويح بالمواجهة .

النواحي الفنية :

من الإرتكاز الموازى بالمواجهة بالمسك المتبادل (يد تقبض من أعلى والأخرى من أسفل) يمرجح اللاعب الرجلين خلفا عاليا بقوة ويميل عندئذ بالجذع أماما فوق العارضة وعلى الذراع الماسكة من أسفل ويدفع العقلة باليد الماسكة من أعلى بقوة ويؤدي ربع لفة بالجسم مفرد فوق اليد الماسكة من أسفل وتكون إحدى الذراعين عند ذلك مفردة وتمرجح الأخرى جانبا. عند التلويح المتكور بالمواجهة يكور الجسم أثناء المرجحة فوق العارضة.

ب - التلويح بالجانب.

النواحي الفنية :

من الإرتكاز الموازى بالمواجهة بالمسك من أعلى تبدأ المرجحة التمهيدية كما سبق شرحه فى التلويح بالمواجهة. غير أنه لا يؤدي الآن ربع لفة عند مرجحة الجسم فوق العارضة بل يعبر الجسم المفرد من فوق العارضة إلى الوقوف الموازى بالخلف. تترك اليدين القبضة على التوالى ويقع ثقل الجسم فوق ذراع الإرتكاز.

ج - التلويح بالخلف

النواحي الفنية :

المرجحة التمهيدية كما فى التلويح بالجانب ولكن قبل عبور الرجلين من فوق العارضة

تؤدى ربع لفة مع ترك اليد. أى أن الجسم يتواجد فى لحظة التلويح بالخلف فى وضع مقاطع فوق عارضة العقلة ويرتكز على ذراع الارتكاز فقط. فى هذا الوقت يثنى مفصلا الفخذين بقوة وتتواجد مشطا القدمين فى إرتفاع الرأس ومع نزول الرجلين تمسك اليد الأخرى عارضة العقلة مرة أخرى وتترك يد ذراع الارتكاز القبضة .

د - القفز الداخلى المتكور

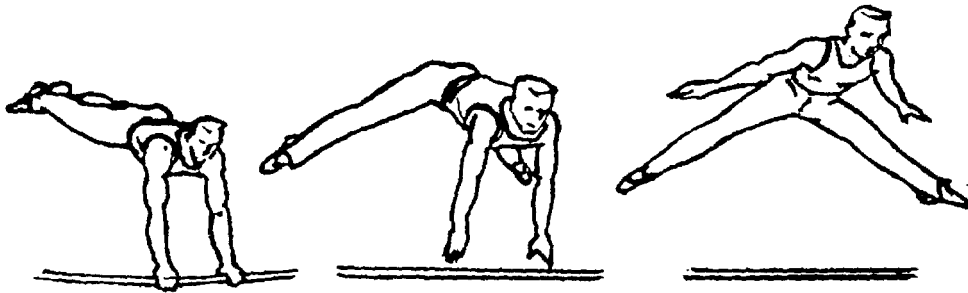
النواحي الفنية :

من الارتكاز الموازى بالمواجهة بالمسك من أعلى يمرجح اللاعب الرجلين المضمومتين المفرودتين خلفا عاليا (حتى المستوى الأفقى على الأقل) يميل الجذع قليلا للأمام فوق العارضة وتكون الذراعان ممدوتين ثم تثنى الرجلان على الصدر ويدفع اليدين العارضة بقوة كما تثنى الرأس للخلف وبعد أن يمرجح الجسم المتكور فوق عارضة العقلة يمد الجسم للهبوط إلى الوقوف .

هـ - القفز فتحا.

النواحي الفنية :

من الارتكاز الموازى بالمواجهة يحصل اللاعب على مرجحة على تمرجح الرجلان المضمومتان المفرودتان خلفا عاليا حتى تتجاوز المستوى الأفقى بقليل وتبقى الذراعان ممدوتين فى ذلك الوقت ويميل الجذع قليلا للأمام فوق العارضة وعند وصول القدمين إلى نقطة التحول يثنى الجسم فى مفصلي الفخذين بسرعة وتفتح الرجلان المفرودتان . فى نفس اللحظة يدفع اللاعب عارضة العقلة باليدين بقوة ويتجه الجذع مائلا عاليا . وبعد أن تصل القدمان فوق عارضة العقلة يتبع استمرار مد الجسم ورفع الذراعين جانبا عاليا وضم الرجلين الذى يجب أن ينتهى قبل الهبوط على الأرض (شكل ١٦٠).



شكل (١٦٠)

و- القفز الداخلى المنحنى.

يمثل القفز الداخلى القفز فتحا فى كثير . بعد أداء مرجحة خلفية عالية ينثني مفصلا الفخذين بسرعة وتعمل إستدارة فى الظهر وتضغط الكتفان أسفل بعيداً وقبل أن تصل الرجلان فوق العارضة ويدفع اللاعب باليدين بقوة ويعبر الجهاز تاركا العارضة ويمد جسمه مرة أخرى بعد ذلك كما فى القفز فتحا .

الخطوات التعليمية :

١ - نصل إلى هذه النهايات عن طريق القفز بحيث يمكن العمل بمبدأ : يجب أن يسبق القفز فتحا على العقلة القفز فتحا على مهر وطبيعى يسرى هذا تقريبا على النهايات الأخرى .

٢ - تلويح متكور بالمواجهة . وتلويح بالجانب من الوقوف الموازى بالمواجهة على عقلة فى إرتفاع المقعدة .

٣ - مثل ٢ ولكن على عقلة فى إرتفاع الرأس من سلم متحرك (شكل ١٦١) .

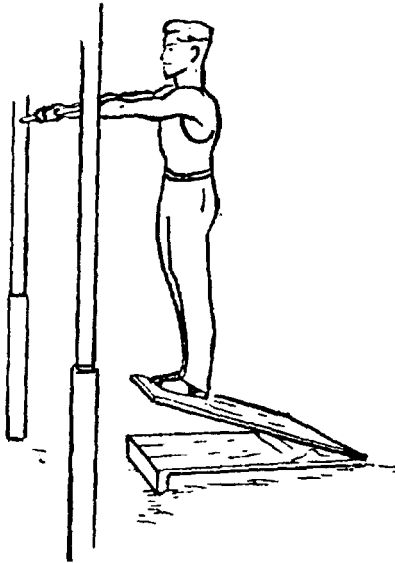
٤ - تلويح بالمواجهة متكور بالمواجهة وتلويح بالمواجهة بالجانب من الإرتكاز .

٥ - القفز الداخلى المتكور فتحا . القفز الداخلى المنحنى على حصان حلق وبدون حلق وعلى عقلة فى إرتفاع المقعدة مع ٣ - ٤ خطوات إقتراب ومن الوقوف .

٦ - مثل ٥ لكن على عقلة فى إرتفاع الرأس بسلم متحرك (شكل ١٦١)

٧ - القفز الداخلى المتكور والقفز فتحا والقفز الداخلى المنحنى من الإرتكاز (بمساعدة وبدونها) ويزداد إرتفاع العقلة تدريجيا .

٨ - تؤدى كل النهايات بعد حركات الكب والمرجحات الدائرية الأمامية .



شكل (١٦١)

ثالثا: أمثلة لجمل حركية تعليمية :

عقلة فى إرتفاع الرأس.

١ - من الوقوف الموازى بالمواجهة بالمسك من أسفل الجرى أماما - الطلوع بمرجحة
البرجل للأمام - دائرة البرجل أماما - مرجحة البرجل اليسرى أو اليمنى فوق
العارضة مع نصف لفة إلى الإرتكاز بالمواجهة.

كنهاية : تلويح بالمواجهة أو بالجانب أو بالخلف أو القفز الداخلى المتكور أو فتحا.

٢ - من الوقوف الموازى بالمواجهة الكب المعلق إلى الإرتكاز - مرجحة دائرية بالمواجهة
أماما متبوعة بنهايات كما فى التمرين (١).

٣ - من الوقوف الموازى بالمواجهة الكب المعلق مع مرجحة الرجل اليسرى يساراً خلفا
مباشرة مع نصف لفة يساراً خلفا ومسك باليد اليسرى من أسفل - دائرة برجل
أماما إلى الإرتكاز - مرجحة الرجل اليسرى من فوق العارضة مع نصف لفة يمينا
إلى الإرتكاز بالمواجهة ومرجحة سفلى إلى الوقوف الموازى بالخلف.

٤ - من الوقوف الموازى بالمواجهة مسك العارضة من أعلى - القفز للمرور على
الإرتكاز مع مرجحة دائرية خلفية صغيرة حرة مباشرة إلى الإرتكاز ومرجحة سفلى
عالية إلى الوقوف الموازى بالخلف.

٥ - من الوقوف الموازى بالمواجهه القفز إلى التعلق المعلق - الكب المعلق إلى الإرتكاز
- دائرة صغيرة بالمواجهة أماما - وقوف على أربع فتحا - مرجحة نزول بالكعب
فتحاً إلى الوقوف الموازى بالخلف.

٦ - من الوقوف الموازى بالمواجهة القفز إلى التعلق المعلق - مرجحة دخول متكور
أو مرجحة دخول منحنى - الكب بالخلف إلى الإرتكاز - مرجحة دائرية صغيرة
بالخلف خلفا - سقوط خلفا إلى تعلق الكب - مرجحة بندولية ومرجحة دائرية إلى
أعلى بالخلف إلى الوقوف الموازى بالخلف.

عقلة عالية :

١ - من الوقوف الموازى بالمواجهة القفز إلى التعلق - مرجحة سفلى - فى نهاية المرجحة
الخلفية مسك اليد اليمنى من فوق اليسرى - مرجحة أماما مع نصف لفة يمينا -
تغيير المسكة إلى المسك من أعلى - مرجحة أماما. مرجحة طلوع البرجل إلى
الإرتكاز - مرجحة الرجل الخلفية من فوق العارضة للنزول إلى الوقوف المقاطع.

٢ - مثل تمرين (١) ولكن مع المرجحة أماما الكب إلى الإرتكاز متبوعة بدائرة صغيرة بالمواجهه أماما إلى الإرتكاز وكنهاية : تلويح بالمواجهة وبالجانب بالخلف والقفز الداخلى المتكور وفتحها ومرجحة هبوط بالكعب فتحها.

٣ - من الوقوف الموازى بالمواجهه القفز إلى التعلق - مرجحة سفلية عالية - فى نهاية المرجحة الخلفية ترك القبضة - تصفيق ومسك عارضة العقلة مرة أخرى مباشرة - مرجحة أماما - الكب للإرتكاز ونهايات كما فى تمرين (٢).

٤ - من الوقوف الموازى بالمواجهة مرجحة سفلية - مرجحة أماما - الكب إلى الإرتكاز - مرجحة سفلية عالية مع نصف لفة يساراً إلى التعلق. مرجحة أماما. الكب بمسكة متبادلة إلى الإرتكاز وتلويح بالمواجهه عاليا يمينا إلى الوقوف المقاطع بالجانب الأيسر.

٥ - من الوقوف الموازى بالمواجهة القفز إلى التعلق بمسكة متبادلة - مرجحة سفلية - دخول منحني مع المرجحة الأمامية - مرجحة طلوع دائرية بالخلف أماما مع نصف لفة إلى الإرتكاز بالمواجهه ومرجحة سفلية عالية إلى الوقوف الموازى بالخلف.

٦ - من الوقوف الموازى بالمواجهة التعلق لمرجحة سفلية عالية - مع المرجحة الأمامية دخول متكور أو منحني - الكب بالخلف إلى الإرتكاز - السقوط خلفا (مرجحة بندولية) مرجحة دائرية صغيرة بالخلف أماما إلى الوقوف الموازى بالخلف.

٧ - مثل تمرين ٦ لكن بعد الكب بالخلف للإرتكاز - السقوط خلفا إلى تعلق الكب - طلوع بمرجحة دائرية بالخلف أماما إلى تعلق الكب. (مرجحة بندولية) مرجحة نزول بالركبة خلفا بدون مسك العارضة إلى الوقوف الموازى بالخلف.

٨ - من الوقوف الموازى بالمواجهة إلى التعلق - مرجحة سفلية عالية - الطلوع من المرجحة الخلفية متبوعة بدائرة خلفية صغيرة إلى الإرتكاز - مرجحة سفلية عالية وعند نهاية المرجحة الخلفية القفز للنزول إلى الوقوف الموازى بالمواجهة.

ومن الممكن مواصلة مجموعة أمثلة الجمل الحركية حسب الرغبة ويجب أيضا أن يصبح مبدأ على العقلة أن كل حركة حديثة التعليم يمكن إعتبارها ثابتة وأكيدة فى حالة التحكم فيها فى روابط مختلفة فقط وينبغى أن يراعى فى ذلك إختلاف المرجحات قبل الجزء المراد تثبيته لكى يتعلم اللاعب الأداء سواء بمرجحة كبيرة أو صغيرة وزيادة على ذلك يجب الإهتمام باللفات وبإختلاف المسكات بقدر الإمكان.

الفصل السابع

النواحي الفنية والخطوات التعليمية للحركات على الحلق

ملاحظات عامة :-

تتحد النواحي الفنية عند أداء الحركات على الحلق بواسطة خاصية الجهاز بصفة خاصة وبعكس الأجهزة الأخرى التي تمثل مقاومة ثابتة من جميع الجهات فإن الحلق متحرك من جميع الجوانب وهذا لا يتطلب من اللاعب قوة أكبر بشكل واضح فحسب بل أيضاً إحساساً جيداً بالحركة وإحساساً بالوضع والسرعة^(١).

لأنبدأ مع المبتدئين عادة على الحلق الثابت ونطلب مباشرة حركات من دائرة الجمباز المقيد بالشكل بل نبدأ في بادئ الأمر بما يميل الطفل لادائه - إذا نظرنا إلى ميدان الرياضة الشعبية التي يمارسها البالغون بسرور كبير- بالاهتزاز ، وليس أداء الاهتزاز مقصوراً على الحلق فقط بل في صالات كثيرة تتدلى حبال وعقل متحركة بعضها لا يستخدم فإذا وضعت في الصالة بحيث يمكن الاهتزاز عليها تعتبر جهازاً هائلاً للاعداد لحركات الجمباز على الحلق فيمكن مبكراً تنمية قوة القبضة والإحساس بالمرجحة وصفات كثيرة أخرى ، تعطي أشكال كثيرة للألعاب وتعتبر تتابعات الموانع التي تشمل الحبل ومنافسات صغيره أخرى أسس جيدة لحركة التمرين الغنية بالتغيير والعمل القوي.

عند التعليم في حدود الدراسة وعند تعليم لاعبي الجمباز يجب أن يكون الأداء على الحلق الثابت هو هدف تعليم المهارة دائماً وينبغي أن يخدم أيضاً الأداء على الحلق المهتز هذا الهدف فقط في النهاية ، ومن الناحية الاصطلاحية يجب أن نوضح أن المرء يتمرجح على الحلق الثابت وإذا استخدم الحلق كبنءول طويل (كالارجوحة) فهو يهتز، ويجب ألا يختلف على دلالة «ثابت» لأن هذا قد تكون كاصطلاح ثابت في الجمباز ولو أن الحلق ينحرف دائماً للامام أو للخلف أو للجانب.

(١) قارن في ذلك : a - Orlow/Kopytow : Ubungen an den Ringen. Sportverlag, Berlin 1959, S 3 - 22.

b - Vortunerprogramm, Sportverlag, Berlin 1960, S. 134 ff.

الوضع الاساسية على جهاز الحلق

١- التعلق

النواحي الفنية :

- (أ) يجب ان يكون الجسم والرأس علي استقامة واحدة.
- (ب) يجب ان تمد الذراعان والمشطان تماماً بدون توتر.
- (ج) يكون نوع القبضة حسب ماتطلبه ظروف الحركات.
- (د) من الضروري انقباض العضلات باتزان دون توتر.
- (هـ) يكون المحور العرضي للجسم اسفل نقطة التعلق وموازيًا لها.
- (و) تكون المسافة بين القبضتين باتساع الصدر (شكل ١٦٢).

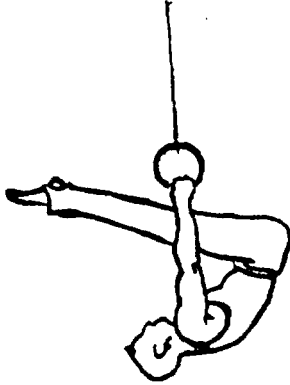


شكل (١٦٢) التعلق

٢- تعلق الكب

النواحي الفنية :

- (أ) يتخذ الجسم وضع الكب من وضع التعلق.
- (ب) المسافة بين القبضتين باتساع الصدر.
- (ج) من الضروري انقباض العضلات باتزان دون توتر.
- (د) يكون المحور العرضي للجسم اسفل نقطة التعلق وموازيًا لها.
- (هـ) يفضل ثني مفصلي الفخذين لأقصى مدى حتى تكاد تلامس الفخذان الصدر شكل (١٦٣).



شكل (١٦٣) تعلق الكب

٣- التعلق المقلوب :

النواحي الفنية :

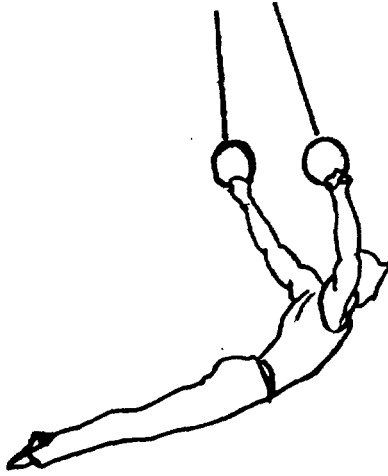


شكل (١٦٤) التعلق المقلوب

- (أ) يتخذ الجسم وضع التعلق المقلوب من التعلق.
 - (ب) المسافة بين القبضتين باتساع الصدر.
 - (ج) من الضروري انقباض العضلات باتزان دون توتر.
 - (د) يكون المحور العرضي للجسم اسفل نقطة التعلق وموازياً لها.
 - (هـ) تكون المسافة بين القبضتين باتساع الصدر
- (شكل ١٦٤).

٤- التعلق الخلفى :

النواحي الفنية :



شكل (١٦٥) التعلق الخلفى

- (أ) يجب عدم ملخ الكتفين.
- (ب) يجب استقامة الجسم والذراعين.
- (ج) يكون المسافة بين القبضتين باتساع الصدر.
- (د) من الضروري انقباض العضلات باتزان دون توتر.
- (هـ) يكون المحور العرضي للجسم اسفل نقطة التعلق وموازياً لها شكل (١٦٥).

المادة المختارة (نظرة عامة)

أولاً: حركات بمرجحة كبيرة:

١ - حركات من المرجحة الامامية :-

- (أ) الاهتزاز اماماً مع نصف لفة ولفة كاملة.
- (ب) نصف لفة مع الاهتزاز اماماً متبوعة بالهبوط.
- (ج) المرجحة الى تعلق الكب والتعلق المقلوب.
- (د) الطلوع من المرجحة اماماً والاهتزاز اماماً.
- (هـ) الشقيلة خلفاً (ايضا بفتح الرجلين).

٢ - حركات من المرجحة الخلفية :

- (أ) نصف لفة ولفة كاملة مع الاهتزاز خلفاً.
- (ب) الهبوط من نهاية المرجحة خلفاً.
- (ج) دوران الكتف اماماً.
- (د) الطلوع من المرجحة الخلفية والاهتزاز خلفاً.

٣ - حركات الكب من الثبات:

- (أ) مرجحة تموجية.
- (ب) مرجحة نزول اماماً (ايضا مع نصف لفة).
- (ج) دحرجة الكب.
- (د) دوران الكتف اماماً من الاهتزاز اماماً
- (هـ) الكب.
- (و) القفز فتحاً اماماً من تعلق الكب.
- (ز) دوران الكتف خلفاً الي التعلق والوقوف.

ثانياً : حركات ثابتة :

(أ) التعلق - تعلق الكب - التعلق المقلوب - التعلق بالخلف .

(ب) ميزان بالخلف - تعلق الميزان بالخلف .

(ج) الارتكاز المعلق .

(د) الارتكاز من الاهتزاز .

١ - حركات رفع :

(أ) الرفع الى تعلق الكب .

(ب) الرفع التي التعلق المقلوب .

(ج) الطلوع بالشد .

٢ - حركات خفض :

(أ) الخفض اماماً من الارتكاز الى تعلق الكب أو التعلق المقلوب .

(ب) الخفض خلفاً من الارتكاز الى تعلق الكب .

ثالثاً : روابط :

أولاً : حركات بمرجحة كبيرة :

١ - حركات من المرجحة الأمامية .

قبل معالجة الحركات الفردية لهذه المجموعة المتشابهة التركيب هناك أيضاً بعض ملاحظات مبدئية للمرجحة والاهتزاز من التعلق .

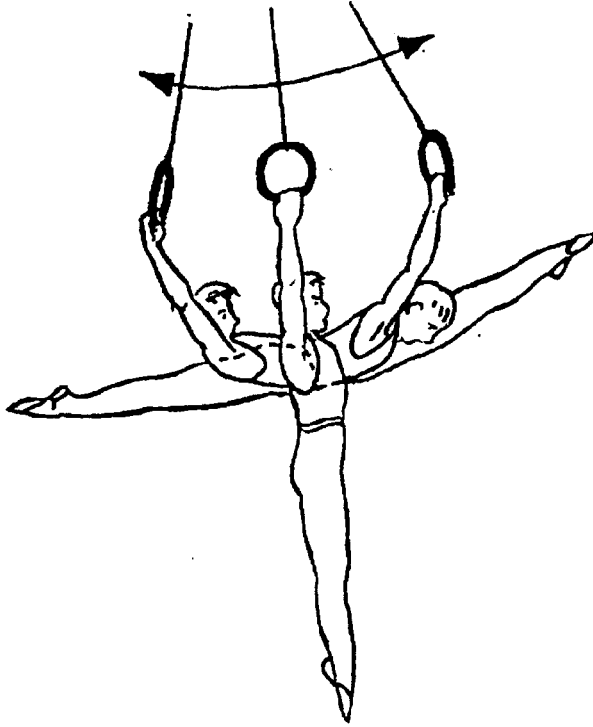
المرجحة : المرجحة من التعلق اساس لكل الجمباز على الحلق الثابت وهي تسبب عموماً الصعوبات الأولى لأنه يجب على اللاعب أن يعود نفسه على انحراف الحلق وأن يحس بمقاومة الحلق في كل مرجحة .

النواحي الفنية :

عندما يمكن للاعب أن يتعلق بطريقة صحيحة أي ان يكون مرتخياً تماماً في منطقة الكتفين ويكون الجسم خطاً مستقيماً في التعلق يبدأ بمرجحة بسيطة اماميه وخلفية للرجلين ويبقى الخزام الكتفي في هذا الوقت مرتخياً وبعد ٢ - ٣ مرجحة أماماً يأتي اللاعب برجليه بقوة ويضغط

على الحلق للخلف لكي تبقى الزاوية الذراع - الجذع كبيرة بقدر الامكان ويرتفع الجسم كله عالياً جداً وفي نهاية المرحلة الأمامية يكون مفصلاً الفخذين مثنيتين قليلاً والرأس مثنية للامام ويرى اللاعب مشطي القدمين وعند المرحلة خلفاً التالية يقود الظهر الحركة ويبقى مفصلاً الفخذين مثنيتين وفي المستوى الرأسى فقط تسبق الرجلان الجذع وبالمرور على المستوى الرأسى تخرج الرجلان بقوة للخلف ويحدث تقوس بسيط في الظهر الذي يعود لوضعه الطبيعى مرة اخرى عند نهاية المرحلة خلفاً بواسطة الضغط على الحلق وانقباض عضلات البطن البسيط، وعند الوصول الى اعلى نقطة

وبداية المرحلة اماماً يمد اللاعب مفصلي الفخذين بحيث يحصل قبل المستوى الرأسى على تقوس خفيف في الظهر مرة اخرى وعلى زاوية ذراع - جذع كبيرة.



هذا المد المبدئي للسطح الامامى يحقق شروطاً مناسبة لمرحلة الرجلين اماماً بعد المرور على المستوى الرأسى ، والتبادل الصحيح بين الشد والارتخاء لعضلات الجذع الامامية والخلفية عامل هام بالنسبة للمرجحة وبالنسبة لحركات الحلق مستقبلاً كذلك ، لذلك يجب تعليمه بدقة (شكل ١٦٦).

شكل (١٦٦)

يتميز الاهتزاز من التعلق

بالخصائص الآتية :-

يجب توافق حركات الجسم مع الاهتزاز. اوضاع الجسم عند نهاية الاهتزاز خلفاً كما في نهاية المرحلة خلفاً على الحلق الثابت. عند بداية الإهتزاز أماماً تدفع هنا أيضاً المقعدة قليلاً

للأمام لكي يتبعها مباشرة رفع الرجلين اماماً وعند الوصول للمستوى الرأسي تحت نقطة تعلق الحلق يكون مفصلا الفخذين منثيين وتوضع الرجلان على الارض في الوضع اماما (شكل ١٦٧).

بينما تثبت الرجلان وقتاً قصيراً على الارض يستمر الجسم في المرجحة اماما بحيث يحدث مد في مفصلي الفخذين مرة اخرى فاذا ماتركت القدمان الارض امتد مفصلا الفخذين مرة اخرى ويظهر الجسم تقوساً في الظهر ويتبع هذا الامتداد انثناء مرة اخرى ويؤتى بالرجلين اماما وعند الوصول الي نقطة التحول يكون اللاعب في وضع مماثل كما في نهاية المرجحة اماما على الحلق الثابت ، الاهتزاز خلفاً يسير كالاhtزاز اماما وتبين الصورة الحركة البندولية واضحة جداً وعند بداية الاهتزاز خلفاً تقود الرجلان الحركة ويحدث تقوس في الظهر وفي هذا الوضع ترتكز الرجلان على الارض في المستوي الرأسي وينتهي مفصلا الفخذين وتمتد مرة اخرى في الثلث الاخير .

الخطوات التعليمية:

- ١ - تمسك الحلقتان بارتفاع الذراعين عاليا وتبقى الرجلان على الأرض ويترك اللاعب نفسه يسقط اماما وخلفاً بالتبادل ، وبذلك يحس بأوضاع الجسم عند وطء الارض .
- ٢ - الاهتزاز قليلا اماما وخلفاً والارتكاز بالقدمين مضمومتين والجسم مرتخيا تماما وعندما يتعلق اللاعب مرتخياً جدا ويحاول الاهتزاز بدون بذل اي جهد فإن الرجلين تتمرجح بإيقاع صحيح بالنسبة لحركة الاهتزاز .
- ٣ - اذا فهمت الحركة من ناحية المبدأ وتقابلت رجلا اللاعب مع الارض في المستوى الرأسي تحت التعلق يمكنه تقوية المرجحة البندولية ببذل بعض الجهد .
- ٤ - يحدث دفع الارض اماما ويستمر زيادة بذل الجهد مرة اخرى .

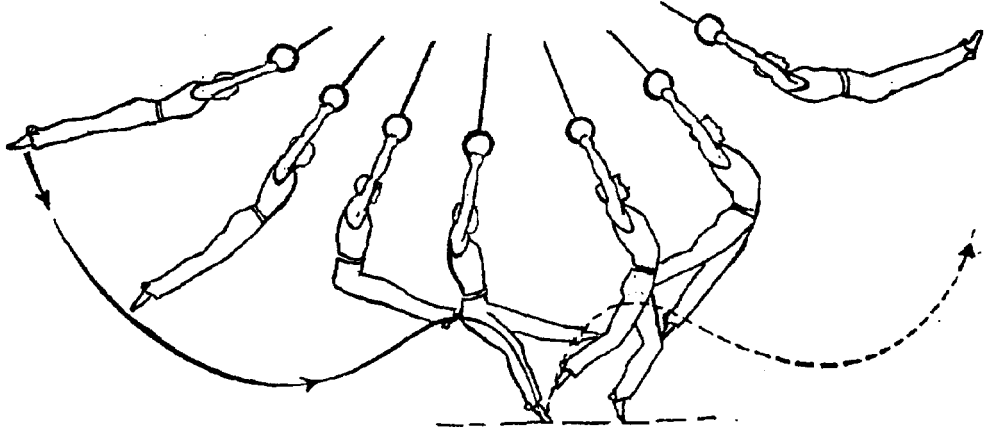
١- حركات من المرجحة الامامية :

(أ) الاهتزاز اماما مع $\frac{1}{2}$ لفة ولفة كاملة.

النواحي الفنية :

بعد اتقان الاهتزاز لايجد اللاعب في النصف لفة مع المرجحة الامامية صعوبات ويعتبر ثني مفصلي الفخذين في الثلث الاخير للاهتزاز اماماً ضرورياً لللف الذي يؤدي قبل نقطة

التحول بقليل فاذا مائني مفصلا الفخذين يؤدي اللاعب الـ ١/٢ لفة مبتدئاً بمشطي القدمين وفي اثناء اللف يمد مفصلي الفخذين مرة اخرى وينظر فوق الكتف [فوق الكتف الايسر عند اللف يساراً وبالعكس] وفي نهاية حركة الاهتزاز يستهي الملف . اللفة الكاملة تؤدي اسرع وفي المرحلة النهائية تشي مفصلاً الفخذين مرة اخرى قليلا . [أوضاع الجسم كما في نهاية المرجحة الامامية] شكل (١٦٧).



شكل (١٦٧)

الخطوات التعليمية :

- ١ - الإهتزاز على حلقة واحدة - يمكن أن يؤدي هذا التمرين لاعبان معا .
- ٢ - مثل تمرين (١) ولكن مع نصف لفة من الإهتزاز أماما .
- ٣ - نصف لفة مع الإهتزاز أماما (على كلتا الحلقتين) يساراً ويمينا بالتبادل .
- ٤ - لفة كاملة مع الإهتزاز أماما .

ب - نصف لفة مع الإهتزاز أماما متبوعة بالهبوط .

بعد ثبات النصف لفة مع الإهتزاز أماما من التعلق تؤدي متبوعة بالهبوط . يحرك اللاعب الذراعين بعد اللف إلى الوضع جانباً بذراعين مفردتين على الحلق ويترك القبضة (قارن أيضا الهبوط خلفاً في نهاية المرجحة الخلفية والإهتزاز خلفاً) يجب ألا يتأخر ترك الحلقة عن نقطة التحول ويبقى مفصلا الفخذين مفردتين أثناء الطيران حتى قبل الهبوط بقليل وقبل أن يتمرن على الهبوط بعد اللف تؤدي أولاً في نهاية الإهتزاز خلفاً .

ج - المرجحة إلى تعلق الكب والتعلق المقلوب.

النواحي الفنية :

سبق معرفة المرجحة أماما حتى المستوى الرأسى . تمرجح الرجلان أماما عاليا بعد المستوى الرأسى وتصغر زاوية ذراع - جذع عن طريق الضغط على الحلق . وأثناء الحركة إلى أعلى يثنى اللاعب الفخذين إلى أن يتواجد فى تعلق الكب .

تحدث المرجحة إلى تعلق الكب فى نهاية الإهتزاز أماما كما على الحلق الثابت . تؤدي مرجحة الرجلين أماما التى تبدأ بعد دفع الأرض بحيث يصل اللاعب إلى تعلق الكب فى نهاية الإهتزاز أماما .

تطلب المرجحة إلى التعلق المقلوب على الحلق الثابت من اللاعب شروطاً أكثر بكثير . تتساوى المرجحة أماما حتى المستوى الرأسى مع السابق شرحه بعد المستوى الرأسى . تسبق الرجلان الجذع وقبل المستوى الأفقى يمد اللاعب مفصلى الفخذين مرة أخرى ويثنى الرأس خذاً ويضغط بقوة على الحلق لتصغير زاوية ذراع - جذع ، تبقى الذراعان هنا أيضا مفرودين و تطلب المرجحة إلى التعلق المقلوب مع تزايد مدى المرجحة بذل جهد أقل .

الخطوات التعليمية :

- ١ - المرجحة إلى تعلق الكب .
 - ٢ - المرجحة إلى التعلق الكب فى نهاية الإهتزاز أماما .
 - ٣ - المرجحة إلى التعلق المقلوب .
- عندما تتقن المرجحة والإهتزاز من التعلق لا تكاد توجد صعوبات فى هذه الحركات ولا يستدعى الأمر المساعدة .

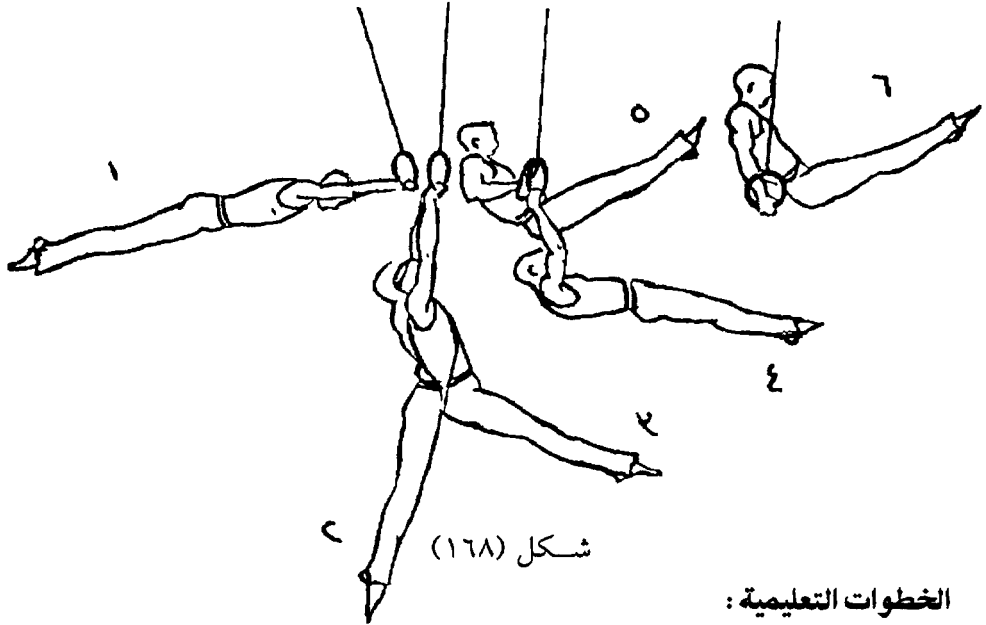
د - الطلوع من المرجحة أماما والإهتزاز أماما.

النواحي الفنية :

أصعب حركة مرجحة أمامية فى المنهج التعليمى هى الطلوع من المرجحة الأمامية ومن العبث الإقتراب من تعلم هذه المرجحة الأمامية بدون إتقان المرجحة أماما . بعد المستوى الرأسى وبعد مرجحة الرجلين القوية أماما تفرمل سرعة القدمين بطريقة مفاجئة فى الإرتفاع الأفقى تقريبا ويمد مفصلا الفخذين وبذلك تنتقل مرجحة الرجلين إلى الجذع وفى نفس اللحظة يسحب اللاعب الجسم المفرد تماما بالذراعين إلى أعلى - تثنى الرأس فى ذلك الوقت قليلا على الصدر .

بعد وصول منطقة الكتفين إلى إرتفاع الحلق تقلب اليدان بسرعة إلى أعلى وحركة

السحب بالذراعين تتغير إلى حركة ضغط للوصول إلى الارتكاز ومرة ثانية تؤدي مع قلب اليدين ثني مفصلي الفخذين أيضا وتبقى الذراعان قريبة من الجسم، في هذا الوقت وعند مد الذراعين تبقى زاوية بسيطة في مفصلي الفخذين وتكون القدمان قد وصلتا إلى أعلى نقطة لهما ويتابع اللاعب إما بمرجحة خلفا أو بتوقف في الارتكاز المعلق (١٦٨).



شكل (١٦٨)

الخطوات التعليمية :

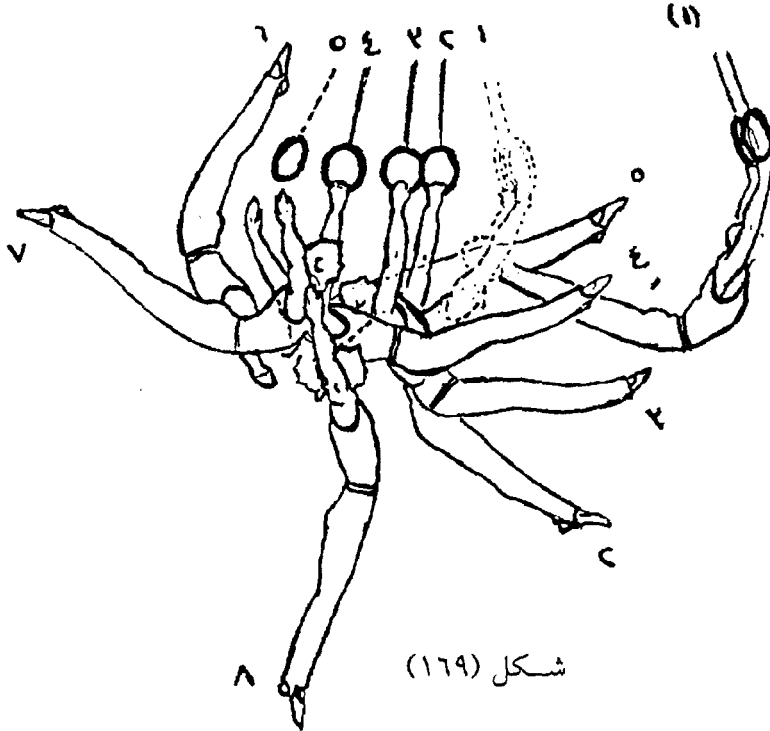
- ١ - على حلق في إرتفاع الكتفين - القفز إلى الارتكاز.
 - ٢ - مثل تمرين (١) ولكن من الجرى أماما - يرجع اللاعب بالحلق للخلف ويجري للأمام - ويقفز بعد تجاوز المستوى الرأسى تحت نقطة التعلق إلى الارتكاز.
 - ٣ - إعادة الطلوع بالشد - بواسطة هذه الحركة تعلم قلب اليدين وقيادة الحلق مرة أخرى.
 - ٤ - المرجحة من التعلق.
 - ٥ - الطلوع من المرجحة الأمامية بالمساعدة - يدفع المساعد اللاعب إلى الارتكاز عن طريق دفع المقعدة.
 - ٦ - مثل تمرين (٥) ولكن بدون مساعدة.
 - ٧ - الطلوع في نهاية الإهتزاز أماما.
- حتى إذا كان الطلوع على الحلق المهتز يتطلب قوة أقل فإنه يتمرن عليها بالرغم من ذلك بعد الطلوع على الحلق الثابت وإمكان مساعدة الحركة أثناء الإهتزاز قليلا جداً.

من المفيد عند الإهتزاز أماما الدفع بالقدمين قبل المستوى الرأسى (متر تقريبا) لأن حركة الجذع تكون بذلك أقوى بكثير وينتهى الطلوع فى اللحظة الصحيحة .
٨ - الطلوع من المرجحة أماما إلى الإرتكاز المعلق .

هـ - الشقلبة خلفا (أيضا بفتح الرجلين)

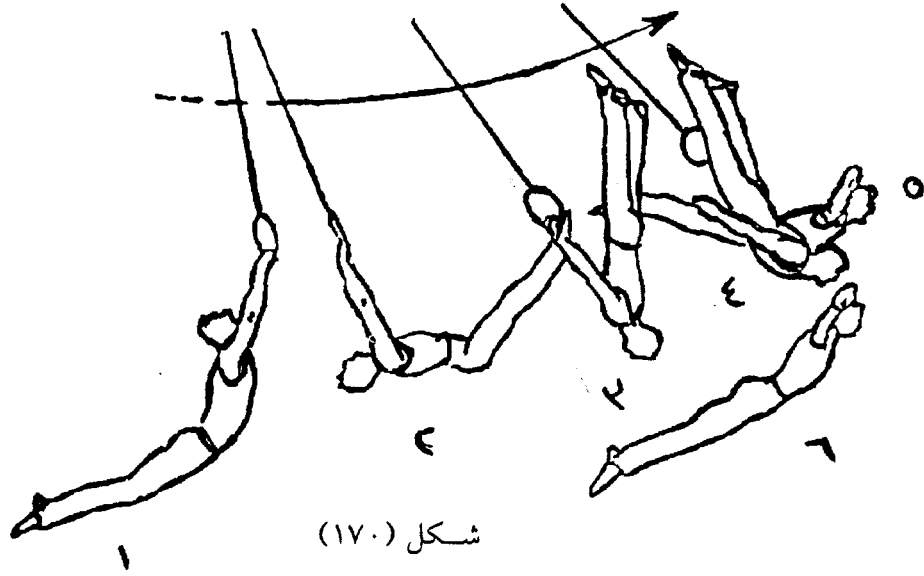
النواحي الفنية :

تسبق الشقلبة خلفا أيضا المرجحة أماما السابق معرفتها وإذا رغبتنا فى أداء هذه النهاية عالية جدا فإنه يجب أن تسير الكتفان بعد المستوى الرأسى مع الجسم أماما وأن تبقى زاوية ذراع - جذع أكبر ما يمكن وعند وصول الرجلين إلى مستوى الحلق الأفقى تقريبا يضغط اللاعب بقوة وبسرعة على الحلق بأن يصغر زاوية ذراع - جذع قليلا ويمد مفصلى الفخذين ويترك القبضة وتثنى الرأس للخلف عند المد ويجب أن تترك القبضة و الرجلان لازالتا أمام الحبال ، وفى الشقلبة خلفا والرجلان مفتوحان يمكن زيادة ثنى مفصلى الفخذين بعد المستوى الرأسى بـ ٤٥ تقريبا يضم اللاعب الرجلين مرة أخرى بعد ترك القبضة . تسرى جميع مقومات الشقلبة خلفا على الشقلبة خلفا بالرجلين مفتوحتين (شكل ١٦٩) وعند أداء هاتين النهايتين من الحلق



شكل (١٦٩)

المهتز توضع القدمان كذلك فى المتصف لكى يمكن الترك بعد نقطة التحول ولكى يبعد اللاعب من الحلق أماما (شكل ١٧٠)



شكل (١٧٠)

الخطوات التعليمية :

- ١ - مرجحة من التعلق .
 - ٢ - شقبة بالرجلين مفتوحتين .
 - يؤمن مساعدان اللاعب عند أعلى الذراعين بالقبضة الكلايية .
 - ٣ - للتعود العام على اللف خلفا ولتجنب التخوفات المعروفة هذه الحركات يفضل التدريب على حلق فى إرتفاع الرأس على شكل العاب :
 - من وقوف التعلق ٣ - ٤ متر قبل الرأسى الجرى أماما وعند نهايته الشقبة خلفا بالرجلين مفتوحتين ومثنيتين وأيضا مفردتين .
 - ٤ - الشقبة خلفا بالرجلين مفتوحتين فى نهاية الإهتزاز أماما .
 - ٥ - الشقبة خلفا فى نهاية الإهتزاز أماما .
 - ٦ - الشقبة من المرجحة أماما .
- يجب فى جميع النهايات العمل على إيجاد قاعدة جيدة من المراتب والوقوف للأمان :

(٢) : حركات من المرجحة الخلفية.

أ - نصف لفة ولفه كاملة من الإهتزاز خلفا.

النواحي الفنية :

النصف لفة من الإهتزاز خلفا تؤدي في الربع الأخير لحركة الاهتزاز.

يترك اللاعب الأرض ومفصلا الفخذين منتثيان وتقل مرجحة الرجلين خلفا قليلا بأن يصغر زاوية مفصلي الفخذين ما أمكن وفي بداية الربع الأخير لحركة الإهتزاز يمرجح الرجلين للخلف وبعد مد مفصلي الفخذين وحدوث تقوس قليل في الظهر تؤدي النصف لفة ويشئ مفصلي الفخذين مره أخرى بحيث تنشأ أوضاع الجسم السابق معرفتها كما في نهاية المرجحة الأمامية وتساعد الرأس والذراعان في اللف. عند أداء اللفة الكاملة تؤدي جميع الحركات التي تحدث اللف بسرعة وبقوة أكبر وتضغط الرجلان بعد اللف إلى الخلف قليلا وعموما تبدأ مرجحة الرجلين خلفا عند أداء اللفة الكاملة مبكراً قليلا.

الخطوات التعليمية :

١ - الإهتزاز من التعلق.

٢ - نصف لفة من الإهتزاز خلفا.

٣ - لفة كاملة من الإهتزاز خلفا.

ب - الهبوط من نهاية المرجحة خلفا.

الهبوط من نهاية المرجحة خلفا هي النهاية الوحيدة من المرجحة الخلفية في المنهج التعليمي وهي سهلة التعليم جداً وتتطلب فقط المرجحة من التعلق كشرط فبعد المستوى الرأسي يؤدي اللاعب حركة كراباجية خلفا عاليا بقوة ويحرك الحلق للجانب بواسطة الضغط بقوة باليدين على الحلق ويترك القبضة تبقى مفصلا الفخذين مفرودين في مرحلة الطيران وفقط قبل الهبوط بقليل يأتي برجليه أماما للوصول إلى الوقوف الثابت. تبقى مرجحة الرجلين وحركة الذراعين في الهبوط من نهاية الإهتزاز خلفا أيضا كما شرح على الحلق الثابت ويمكن أداء الهبوط جيداً من الناحية الفنية وعاليا جداً بواسطة التوافق الجيد للمرجحة الخلفية للرجلين مع حركة الإهتزاز. يميل المبتدئين في حركات الهبوط إلى الشئ المبكر لمفصلي الفخذين ولذلك

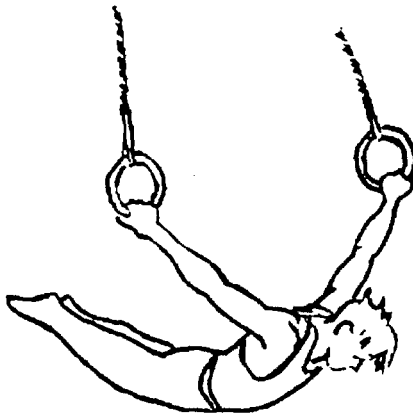
يميلون للخلف كثيراً عند الوصول للأرض . يجب التنبيه إلى هذا الخطأ قبل التمرين ويجب ملاحظته عند السند الوقائي ويزداد إرتفاع الإهتزاز فقط عندما يؤدي الهبوط من المرجحة البسيطة جيداً ومضموناً .

والهبوط من المرجحة خلفاً عند نهاية الإهتزاز أماماً لـون آخر من الهبوط ، من تعلق الكب يخفض اللاعب رجله في بداية الثلث الأخير للإهتزاز أماماً ويؤدي مرجحة قوية خلفاً . تسير مرجحة الإهتزاز للأمام وحركة الرجلين للخلف . المرجحة المضادة الناشئة - التي تسمى فى الجذباز المضاد - تدفع اللاعب عالياً جداً وهو يقوي الدفع لأعلى بواسطة الضغط على الحلق وتحريك الذراعين جانباً ويجب أن تنتهى مرجحة الرجلين خلفاً وأن تترك القبضة قبل نقطة التحول بقليل . يوقف عند الهبوط التالى أي دوران للجسم أماماً أو خلفاً ويمكن للاعب أن يعد نفسه للهبوط ويعطى السند الوقائي مساعداً ينتظران اللاعب أماماً وخلفاً مكان الهبوط المتوقع وتزداد فاعلية القبضة للتأمين فى الحركة المضادة عندما يبقى اللاعب مرتخياً تماماً فى منطقة الكتف عند مرجحة الرجلين خلفاً .

ح - دوران الكتف أماماً

النواحي الفنية :

يمكن أيضاً أن يؤدي دوران الكتف أماماً على الحلق الثابت والمهتز حتى المستوى الرأسى تكون المرجحة خلفاً كما فى حركات المرجحة خلفاً السابق شرحها . بعد المرور على المستوى الرأسى يؤدي اللاعب حركة كرباحية قوية بالرجلين خلفاً عالياً ويضغط على الحلق ويحركه جانباً خلفاً وفى هذا الوقت يلف اللاعب الحلق للخارج وعند وصول الرجلين إلى الوضع الأفقى يأخذ الرأس بسرعة على الصدر ويثنى مفصلي الفخذين كذلك بسرعة ويثنى الجسم السريع يصل إلى تعلق الكب (شكل ١٧١) . تماثل



شكل (١٧١)

مرجحة الرجلين خلفا وحركات الرأس ومفصلا الفخذين دوران الكتف أماما فى نهاية الإهتزاز خلفا.

عند الاهتزاز خلفا يدفع اللاعب الأرض مرة أخرى قبل المستوى الرأسى تحت نقطة التعلق تقريبا وتقلل سرعة مرجحة الرجلين خلفا لكى تصبح بذلك أكثر فاعلية. إحتمال آخر لدوران الكتف أماما من مرجحة خلفا هو دوران الكتف المضاد أماما فى نهاية الإهتزاز أماما وكما فى الهبوط من المرجحة خلفا يسلك أيضا فى دوران الكتف أماما. خفض الرجلين من تعلق الكب ومرجحة الرجلين القوية خلفا سبق معرفتها فعندما يحس اللاعب أن الجسم يتمرجح لأعلى ويخف الحمل على الذراعين يؤدى الحركات المعروفة من دوران الكتف أماما على الحلق الثابت أى يحرك الذراعين جانبا خلفا ويشني الرأس أماما ويشنى مفصلي الفخذين ويجب أن ينتهى دوران الكتف أماما فى نقطة التحول (شكل ١٧٢). يمكن أن تحدث المرجحة أماما أسفل من تعلق الكب أيضا فى الثلث الأخير من الإهتزاز خلفا فالمرجحة الخلفية المكتسبة بهذه الطريقة مناسبة لدوران الكتف أماما ويمكن إشتقاق كل الحركات التى تسبب نجاح هذه الحركة مما قيل فى دوران الكتف أماما والمرجحة أماما أسفل من تعلق الكب من الإهتزاز أماما.

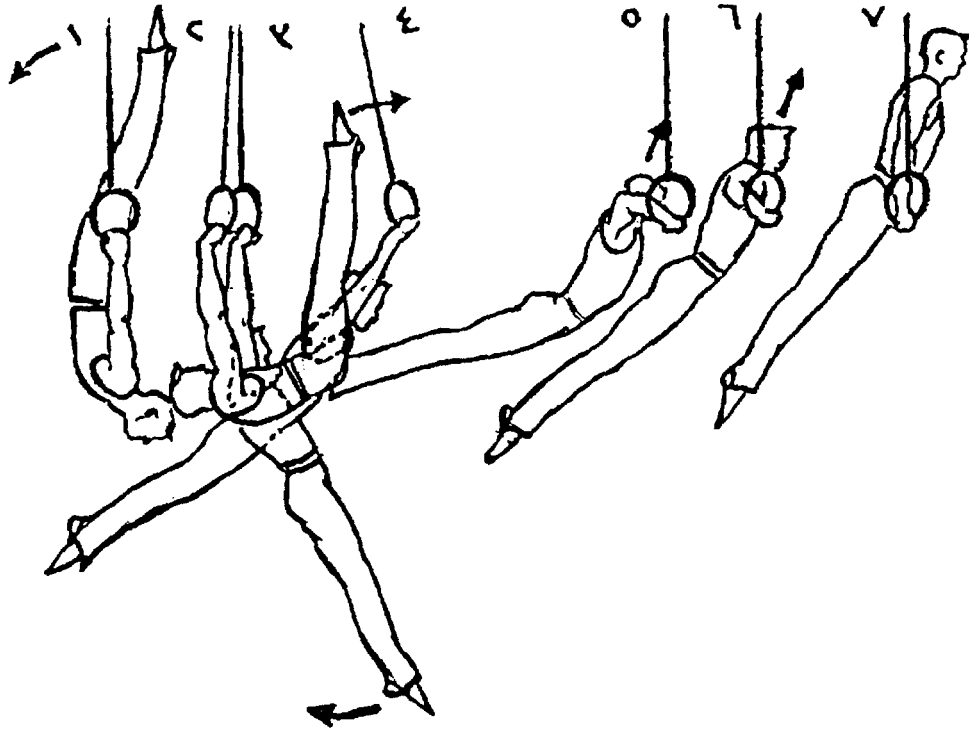
الخطوات التعليمية :

- ١ - من الوقوف - الحلق فى إرتفاع الكتف - مسك الحلق وتحريك الذراعين أماما جانبا مع ثنى الجذع أماما أسفل وفى نفس الوقت يلف الحلق - القفز بالرجلين معا من الأرض ومرجحة الجسم إلى تعلق الكب خفض الرجلين للوقوف.
- ٢ - مثل تمرين (١) على أن يكون الحلق الآن فى إرتفاع الرأس - وبذلك نصل إلى أن يضطر اللاعب إلى الدفع بقوة أكبر من الأرض ورفع المقعدة أعلى وثني مفصلي الفخذين بقوة للوصول لتعلق الكب ومن المفيد فى ذلك أن يساعد زملاء اللاعب للحصول على إرتفاع وكذلك فى سير الحركة بواسطة المسك عند الفخذين.
- ٣ - وبعد أن يتقن اللاعبون الحركة الثانية يرفع الحلق إلى إرتفاع القفز ويتمرن على دوران الكتف أماما على الحلق الثابت من المرجحة من التعلق (المساعدة كما فى تمرين (٢).

د - الطلوع من المرجحة الخلفية والإهتزاز خلفا.

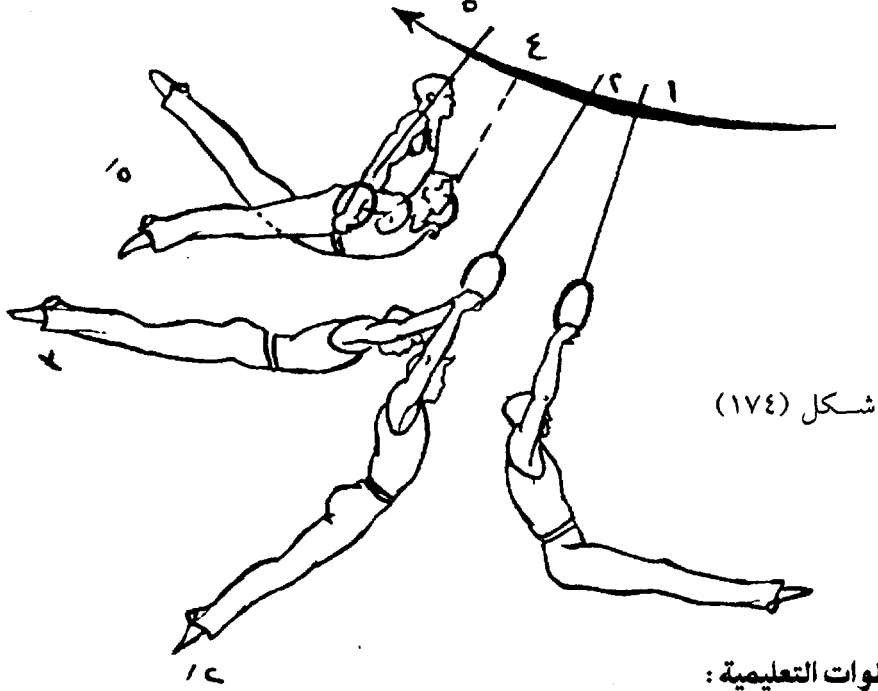
النواحي الفنية :

يؤدى الطلوع من المرجحة الخلفية غالبا بعد المرجحة أماما أسفل من تعلق الكب .
المرجحة خلفا كما فى حركة دوران الكتف أماما ولكن يضغط على الحلق وتثنى الذراعان
مباشرة بعد المرور على المستوى الرأسى ومرجحة الرجلين القوية وعند وصول الكتفين إلى
إرتفاع الحلق يقلب اللاعب اليدين ويمد الذراعين وتبقى الحلقتان فى هذا الوقت قريبة من
الجسم . لا ينبغى أن تنتهى مرجحة الرجلين خلفا إلا بعد أن تمتد الذراعان من الإرتكاز
(شكل ١٧٣).



شكل (١٧٣)

فى حالة الأداء الجيد كما يعرضها لاعبو المستويات العالية تبقى الذراعان مفردتين أثناء الإنتقال من التعلق إلى الإرتكار . يجب أن يكون الضغط على الحلق أكبر بشكل واضح وأن تحرك الذراعان مارة على وضع الذراعين جانبا . والذي نعلم دوران الكتف أماما من الإهتزاز خلفا ومن تعلق الكب فى نهاية الإهتزاز أماما وخلفا . وسوف لا يبذل مجهوداً كبيراً لتعلم النواحي الفنية للطلوع من الإهتزاز خلفا وأيضاً من تعلق الكب فى نهاية الإهتزاز أماما وخلفا . ولما كانت المرجحة خلفا تتبع دائماً بالطلوع مرة أخرى بشكل ما فإنه تختلف النواحي الفنية فقط فى وجوب توافق مرجحة الرجلين خلفا مع مرجحة الإهتزاز بحيث يجب أن ينتهى الطلوع فى أعلى نقطة لحركة الإهتزاز (شكل ١٧٤) .



- ١ - قبل الطلوع من المرجحة الخلفية مباشرة يدرّب مرة أخرى على المرجحة من التعلق والهبوط فى نهاية المرجحة خلفا .
- ٢ - الطلوع من المرجحة الخلفية بمساعدتين يمسكان فخذى اللاعب فى المستوى الرأسى ويساعدان فى المرجحة خلفا ويرفعان اللاعب إلى الإرتكار .
- ٣ - مثل تمرين (٢) ولكن تقلل المساعدة بأقصى حد إلى أن يمكن الإستغناء عنها نهائياً .

٤ - الطلوع فى نهاية الإهتزاز خلفا . يجب أن يقف كلا المساعدين متبهيين أثناء الطلوع وأن يسيرا حتى المنتصف عند المرجحة أماما بعد الطلوع .

٥ - الطلوع من تعلق الكب فى نهاية الإهتزاز الخلفى - السند الوقائى كما فى تمرين (٤) .

٦ - الطلوع من تعلق الكب فى نهاية الإهتزاز الأمامى .

يراعى عند تثبيت الطلوع على الحلق الثابت بصفة خاصة أن لا يحدث بعد قلب اليدين أى فترة انتظار بل يضغظ فوراً مرة أخرى على الحلق لمد الذراعين وفترة السكون هذه هي علامة مميزة للمبتدئين ولذلك يجب أن توقف عن طريق الإرشادات الضرورية من البداية .

(٣) حركات الكب من الثبات .

أ - مرجحة تموجية (الإهتزاز من تعلق الكب)

المرجحة التموجية هي إمكن لزيادة الإهتزاز من تعلق الكب . بواسطة الشنى والمد لمفصلى الفخذين المتلائمة مع الإهتزاز يمكن زيادة إرتفاع الإهتزاز بشكل كبير . فى النصف الأول من حركة الإهتزاز حيث تستغل طاقة الوضع يجب على اللاعب أن يبعد مركز الثقل أقصى ما يمكن من نقطة الدوران (فى هذه الحالة نقطة تعلق الحلق) يحدث هذا عن طريق الشنى الكامل فى مفصلى الفخذين ومد الذراعين وإرتخاء عضلات الكتف . وبعد المستوى الرأسى عندما تتحول طاقة الحركة مرة أخرى إلى طاقة وضع يقرب اللاعب مركز ثقل الجسم لنقطة الدوران بأن يمد مفصلى الفخذين وأحيانا يشنى الذراعين قليلا بذلك تكبر زاوية الإنحراف ويكتسب اللاعب إرتفاعا . بعد نقطة التحول يشنى مفصلى الفخذين مرة أخرى فوراً ويتنظر حتى المستوى الرأسى لكى يمدها هناك مرة أخرى يجب أن تتوافق حركات المد والشنى مع مرجحة الإهتزاز بحيث لا تسبب أى حركات نخع إضطرابا فى الإيقاع العام للمرجحة التموجية . تبقى الرأس مثنية أماما أثناء الإهتزاز من تعلق الكب ويوصى عند تعلم المرجحة التموجية بشنى ومد مفصلى الفخذين من تعلق الكب على حلق ثابت فى بادئ الأمر لكى يتكون الشعور بالتوازن الصحيح ولكى تزيد ثقة المبتدئ قليلا فى وضع الجسم غير المعتاد . يجب الإهتمام بالسند الوقائى فى المحاولات الأولى على الحلق المهتر (بالقرب من المستوى الرأسى) .

ب - مرجحة نزول أماما من تعلق الكب .

النواحي الفنية :

من تعلق الكب يمد اللاعب مفصلى الفخذين كأنه يريد أداء الكب إلى الإرتكاز وعندما يصنع مفصلا الفخذين زاوية قدرها ١٤٠° تقريبا يقطع حركة المد ويحرك الذراعين للخلف

ويوجه نظره إلى مشطى القدمين . يتخذ الجسم فى حالة الأداء الجيد قبل الحركة إلى أسفل وضعا يتمشى مع نهاية المرجحة أماما - أفقى فى إرتفاع الحلق - تسير المرجحة التالية خلفا كما سبق شرحه فى المرححات .

الخطوات التعليمية :

١ - يجب أن يسبق مرجحة النزول أماما من تعلق الكب المرجحة والمرجحة إلى تعلق الكب .

٢ - مرجحة نزول أماما يبذل مجهود قليل . يجب تجنب ثنى الذراعين والمد الزائد فى الجسم المعروف به المبتدئون قبل المستوى الرأسى من بداية المحاولات الأولى عن طريق الإهتمام بإرتخاء فى الأداء .

٣ - بعد حصول اللاعب على الإرتخاء اللازم وبعد أن تصبح المرجحة « مستديرة » (أى ترسم نقط الجسم منحنيات وليست زوايا) يمكن زيادة إرتفاع مرجحة النزول وإتباعها عند المرجحة خلفا بمرجحات أخرى .

ج - دحرجة الكب .

النواحي الفنية :

يؤدى اللاعب من تعلق الكب حركة الكب أماما عاليا وفى هذا الوقت لا تكاد تكبر زاوية الجذع عن ٩٠° . يثنى اللاعب مفصلى الفخذين مرة أخرى والحركة لا تزال إلى أعلى ويميل بجذعه أماما ويحرك الذراعين جانبا خلفا ويتدحرج على شكل حركة دوران كتف أماما إلى تعلق الكب مرة أخرى .

الخطوات التعليمية :

١ - دحرجة الكب على حلق ثابت . يساعد الزميل فى النصف الثانى من الدحرجة تحت الظهر لتجنب النخعة عند الإنتقال إلى تعلق الكب .

٢ - دحرجة الكب فى نهاية الإهتزاز أماما .

٣ - دحرجة الكب فى نهاية الإهتزاز خلفا .

يكفى فى المنهج التعليمى أن تعلم دحرجة الكب من الإهتزاز أماما .

د - دوران الكتف أماما من الإهتزاز أماما

النواحي الفنية :

يتشابه دوران الكتف أماما من التعلق فى نهاية الإهتزاز أماما مع دحرجة الكب كثيراً إلا أنهما يختلفان فى الوضع الابتدائى والجزء الأول من الحركة الأساسية . مرجحة الرجلين أماما فى الثلث الأخير من الإهتزاز أماما تحدث كما فى الطلوع فى نهاية الإهتزاز أماما وقبل نقطة التحول بقليل يفرمل اللاعب مرجحة الرجلين بأن يوقف ثنى مفصلى الفخذين . وإنتقال القوه إلى الجذع المتسبب عن ذلك يرفع الحمل عن منطقة الكتفين فيمكن اللاعب أن يحرك الحلقتين للجانب ويثنى الرأس على الصدر ومفصلى الفخذين ويؤدى الدحرجة السابق معرفتها - أو التى تسمى أيضا بدوران الكتف أماما . يجب أن يكمل دوران الكتف أماما فى نقطة التحول .

الخطوات التعليمية :

تعتبر دحرجة الكب من الإهتزاز أماما والطلوع من المرجحة أماما على المتوازيين شرطاً لهذه الحركة . عندما تتقن هذه الحركات يمكن فوراً الإبتداء فى دوران الكتف أماما فى نهاية الإهتزاز أماما .

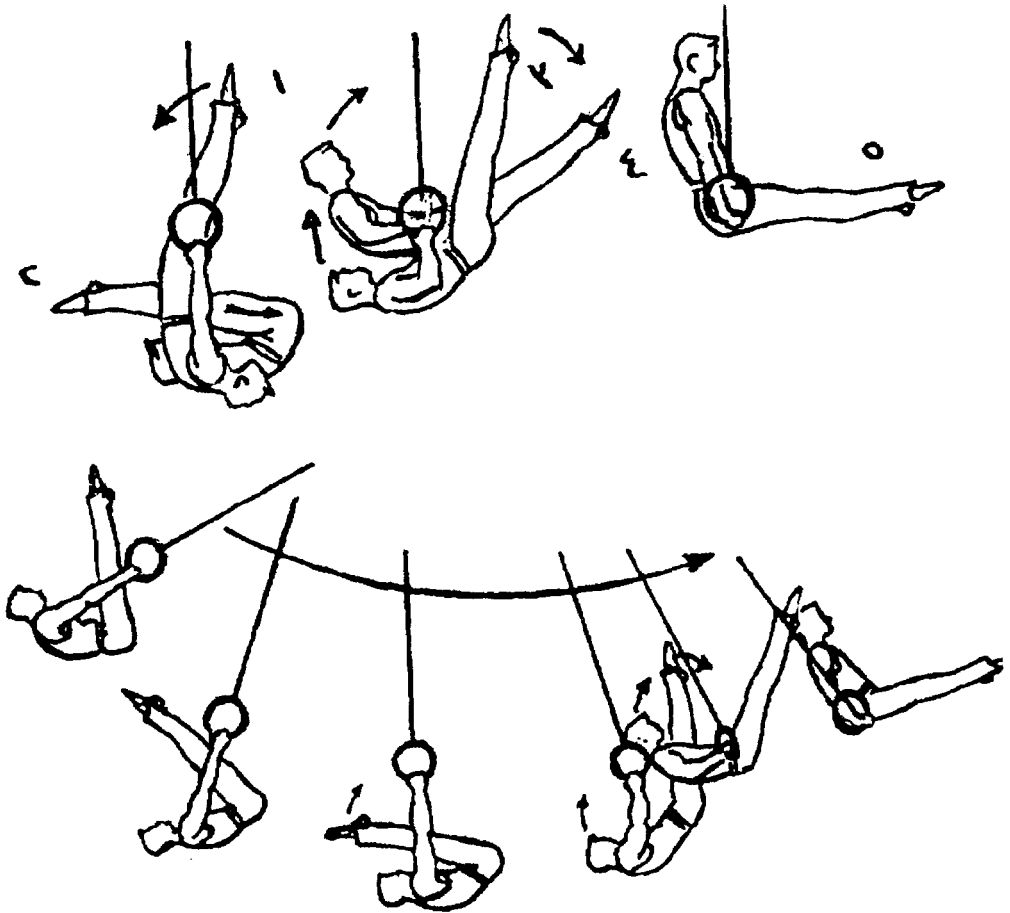
هـ - الكب .

النواحي الفنية :

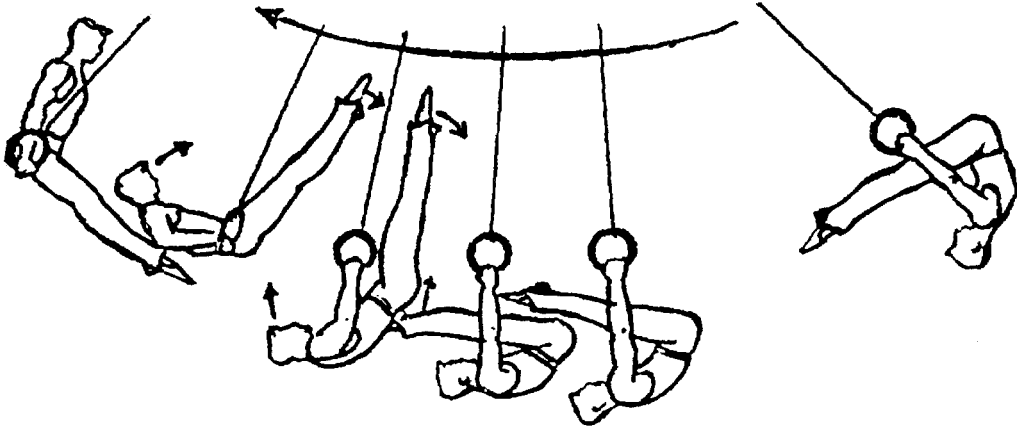
يمكن أداء الكب على الحلق سواء الثابت أو المهتز من الإهتزاز أماما أو خلفاً وهى أصعب بشكل واضح منها على الأجهزة الأخرى .

من التعلق المقلوب يثنى اللاعب مفصلى الفخذين وينتقل بذلك إلى تعلق الكب وبدون الوقوف فى تعلق الكب تؤدى حركة الكب أماما عاليا قوية . بذلك يقرب مركز ثقل الجسم جداً إلى نقطة القبضة وبواسطة هذه الحركة السريعة نصل أيضاً إلى سرعة كبيرة للقدمين وحالما تمر الرجلين الآن على المستوى الرأسى عاليا أى على الحبال تبدأ فرملة مفاجئة ل سرعة القدمين فيسبب هذا رد فعل على حركة منطقة الكتف أماما عاليا ولكن يجب عند ذلك مراعاة ضرورة ثنى الرأس على الصدر بقوة عند بداية دفعة الكب وبعد تجاوز منطقة الكتفين الآن الوضع الأفقى تنتقل حركة شد الذراعين إلى حركة ضغط وتقلب اليدين وتمد الذراعان وعند الكب إلى الإرتكاز المعلق يجب أن تبدأ حركة الفرملة مبكراً من الكب إلى الإرتكاز . (شكل ١٧٥) .

حقيقة أن الكب من الإهتزاز أماما أسهل بكثير في الأداء منه على الحلق الثابت لأنه هنا يؤدي إلى مرجحة إهتزاز مضادة وبذلك تساعد على سير الحركة بشكل جيد. تحدث دفعة الكب بحركة مستمرة أكثر منها في الحلق الثابت بحيث ينتهى سير حركة الكب في نقطة التحول (شكل ١٧٥) . تماثل الحركة من الإهتزاز خلفا في الأداء الكب من الإهتزاز أماما ولكنها أصعب قليلا لأنه كثيراً ما يسقط اللاعبون في بادىء الأمر بعد دفعة الكب للإرتكاز ويقعون بسهولة من الجهاز ولذلك يستلزم الأمر السند الوقائي (شكل ١٧٦).



شكل (١٧٥)



شكل (١٧٦)

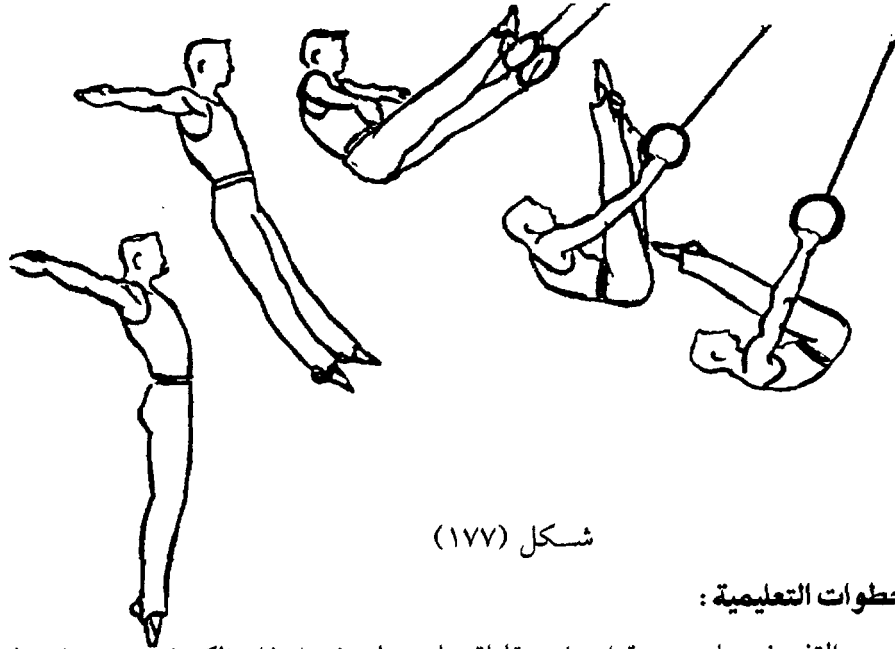
الخطوات التعليمية

- ١ - يوضع الحلق على إرتفاع أعلى من الرأس قليلا لمنع إصابة المساعدين . يأتي اللاعب في وضع التعلق المقلوب ويأخذ الرأس على الصدر ويثني مفصلي الفخذين ويتنقل إلى تعلق الكب ويؤدي الكب على الحلق الثابت . يقف مساعدان يساراً ويمينا بجانب الحلق ويساعدان سير الحركة (ماسكين تحت المقعدة والفخذ) أى أنهما يرفعان الجسم إلى أعلى بينما يجب عليهما خاصة مساعدة فرملة الرجلين .
- ٢ - مثل تمرين (١) ولكن تعطى المساعدة الآن من مساعد واحد يساعد الحركة الى اعلى قليلاً فقط .
- ٣ - كما ذكر فإن اداء الكب على الحلق المهتز اسهل ، ولذلك فإننا ننقل اللاعب الى الحلق المهتز بعد ان يتعلم سير الحركة على الحلق الثابت ، يتمرن اولاً على الكب من الاهتزاز اماما بحركة اهتزاز قليلة وهنا ايضا يساعد المساعدان سير الحركة ، يراعى الكب متأخراً قبل نقطة التحول بقليل وسرعة اتخاذ وضع الارتكاز .
- ٤ - يؤدي الكب من الاهتزاز خلفا بمرجحة إهتزاز قليلة ، تزداد مرجحة الاهتزاز فيما بعد ويراعى المساعدة الجيدة .
- ٥ - الكب على الحلق الثابت بدون مساعدة .
- ٦ - الكب إلى الارتكاز المعلق .

و - القفز فتحا اماما من تعلق الكب :

النواحي الفنية

يمكن أداء القفز فتحاً أماماً سواء على المتوازيين أو العقلة أو على الحلق الثابت أو المهتز ، والافضل أن تؤدي حركة الاهتزاز في نهاية الاهتزاز خلفاً كنهاية ، من تعلق الكب تؤدي حركة مستمرة على شكل دفعة الكب قبل نقطة التحول بقليل كما في الكب ، و عندئذ تحرك الرجلان المفتوحتان خلف الحلق عالياً بينما تشير الذراعان في نفس الوقت والجذع اماما الى الحلق ، وبذلك يحصل الجذع على وضع مائلاً عالياً وفي نفس الوقت يحصل على دفعة الى اعلى ويرفع الحمل جدا عن اليدين وفي هذه اللحظة تترك اليدين الحلقتين وتفتح الرجلان ، يمد الجسم في مرحلة الطيران بحركة مستمرة وتضم الرجلان وتمرجع الذراعان في ذلك الوقت جانباً لتحفظ التوازن حتى الوصول الى الوقوف (شكل ١٧٧).



شكل (١٧٧)

الخطوات التعليمية :

- ١ - القفز فتحا بمرجحة اهتزازيه قليلة على حلق في ارتفاع الكتفين ، يمسك المساعد اللاعب من الخلف بقبضة كلاية من الوسط ويقوده حتى الوقوف .
- ٢ - يزداد ارتفاع الاهتزاز ويترك اللاعب رجله تعلق قليلا قبل القفز فتحا اي تكون الرجلان منخفضتين عن المقعدة في تعلق الكب بذلك يمكن ان يلف الجسم اماما

قبل دفعة الكب والقفز فتحا ويؤثر هذا الدوران على النهاية تأثيرا جيدا جدا ، يقف المساعد ايضا خلف اللاعب ويمسكه عند الظهر قبل الهبوط .

٣ - القفز فتحا بدون مساعدة .

٤ - القفز فتحا من الاهتزاز خلفا ونصف لفة .

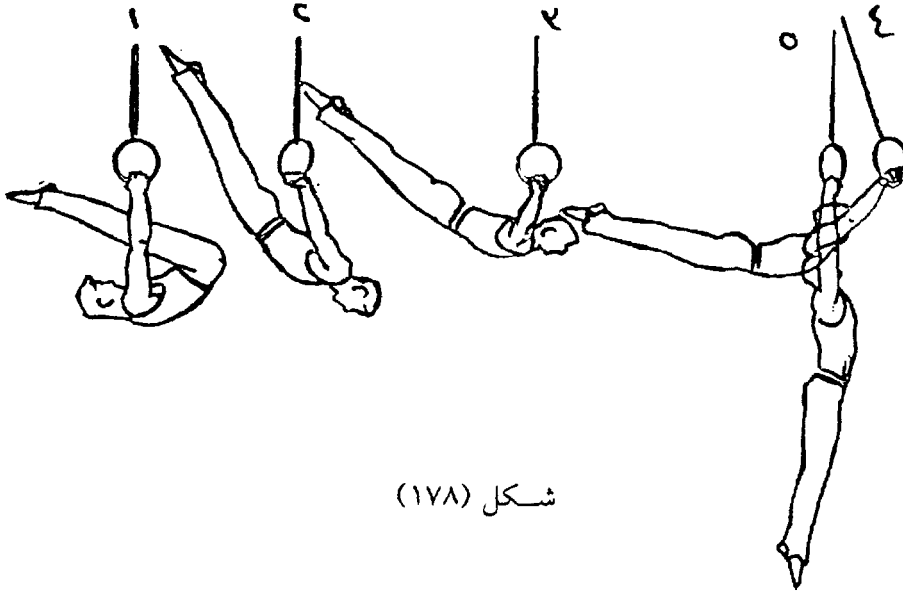
ز - دوران الكتف خلفا إلى التعلق والوقوف :

يؤدي دوران الكتف خلفا بأشكاله المختلفة كثيراً جداً فهي متضمنة في حركات اللاعبين من جميع المستويات لذلك فهي تعلم بحيث انها لا تتقن كحركة مستقلة فحسب بل تؤدي جيداً جداً ايضا في روابط .

النواحي الفنية :

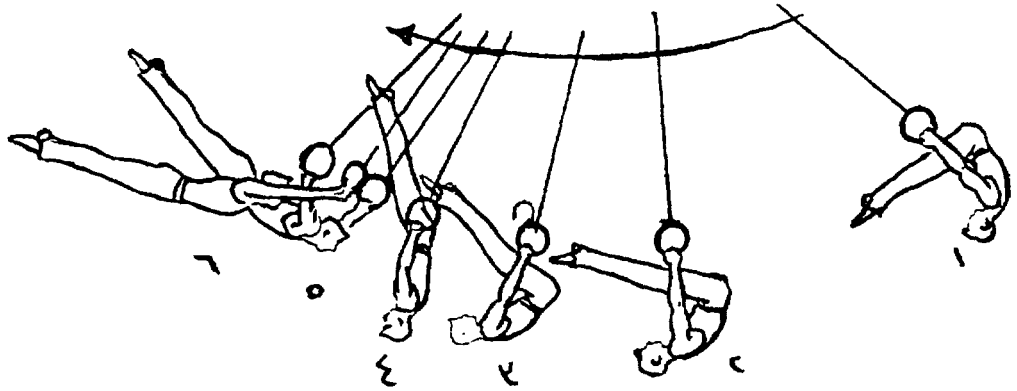
تبدأ من تعلق الكب وتنتهي في التعلق بمعنى أنه ينبغي وجود مرجحة أماما عالية بعد دوران الكتف خلفا ، من المفيد البداية من وضع التعلق المقلوب للوصول إلى مد مبدئي في عضلات الظهر لحركة المد «يسقط» اللاعب من التعلق المقلوب إلى تعلق الكب ويرى في هذا الوقت منطقة الكتفين وعضلات الظهر ، تننى الرأس على الصدر عند الشنى وطبيعى ايضا في تعلق الكب .

من تعلق الكب الذى لا يصح أن يثبت فيه اللاعب أبدا يمد الجسم خلفا عاليا وبحركة المد



شكل (١٧٨)

هذه يرفع الحمل من منطقة الكتفين ، هذا يمكن اللاعب من الإتيان بالذراعين جانبا أماما والانتقال من المرور السريع على وضع المواجهة بالخلف إلى وضع المواجهة ، هذه الحاسة التي أوجدت اسم « الملخة » لدوران الكتف خلفا يجب التغلب عليها قبل الوصول إلى أعلى نقطة إلى أثناء حركة الرجلين إلى أعلى وعند بداية المرجحة أماما يجب أن تكون دورة الكتف الفعلية خلفا قد إنتهت والمرجحة أماما التالية معروفة تماما (شكل ١٧٨) لا يوجد اختلافات فى النواحي الفنية بالنسبة للحلق المهتز ومن الحسن أن تؤدي حركة دوران الكتف خلفا فى نهاية الإهتزاز خلفا إذ تسهل الإهتزاز أماما التالي جداً كما أنها تتيح للاعب وقتاً أطول وإذا تم التوافق الجيد بين مرجحة الرجلين أماما والإهتزاز أماما فلا تنشأ خطوره الإفلات ولا الانتقال غير الدائرى إلى التعلق (شكل ١٧٩).



(شكل ١٧٩)

وعلى كل حال إذا أدت دوران الكتف خلفا مبكراً أكثر من اللازم بحيث ينتهى دوران الكتف خلفا قبل الإهتزاز خلفا أو متأخراً جداً بحيث لا تأتى الرجلان أماما إلا أثناء الإهتزاز أماما فإنه توجد خطورة الحوادث ويجب على المدرس مراعاتها.

سواء على الحلق الثابت أو الحلق المهتز فإنه يمكن أن يؤدي دوران الكتف خلفا إلى الوقوف. تبدأ كما فى دوران الكتف خلفا من التعلق وعند الوصول إلى أعلى نقطة ونهاية وبداية المرجحة أماما يضغط اللاعب بقوة على الحلق ويترك القبضة تكون مفصلاً الفخذين محدودتين عند ترك الحلق ويقيان هكذا أيضاً حتى قبل الهبوط بقليل. وإذا إرتبط أيضاً دوران الكتف خلفا للتعلق فى نهاية الإهتزاز أماما بمرجحة مضادة قوية فإنه يمكن أن تكون للوقوف للأمام نهاية ذات تأثير كبير إذا أدت قبل نقطة التحول بقليل. لا تختلف النواحي الفنية ولكن المهم هو التوافق مع حركة الإهتزاز .

الخطوات التعليمية :

- ١ - من تعلق الكعب على حلق في إرتفاع الرأس مع مساعدين - دوران الكتف خلفا للوقوف بدون ترك الحلق - يساعد كلا الزميلان بيد تحت الكتف لرفع الحمل عنه ويمسكان بالأخرى فخذى اللاعب قريبا فوق الركبتين بذلك يمكنهما المساعدة الكبيرة بحيث يوقفان اللاعب فى أعلى نقطة للحركة قليلا لتوضيح هذا الوضع .
- ٢ - أداء الحركة بنفس القيادة الحركية وإرتفاع الحلق فى نهاية الإهتزاز خلفا .
- ٣ - تقليل القيادة الحركية وزيادة الإرتفاع (أيضا إرتفاع الحلق) إلى أن يؤدي اللاعب دوران الكتف خلفا من الإهتزاز خلفا بمفرده . من الضروري مع كثير من اللاعبين فى المحاولات الأولى بيان موعد لمد بواسطة النداء .
- ٤ - لا يمكن تثبيت حركة دوران الكتف خلفا على الحلق الثابت إلا بعد إتقانها على الحلق المهتز .
- تفرمل قليلا مرجحة الرجلين خلفا بعد دوران الكتف خلفا فى المحاولات الأولى بواسطة مساعد إلى أن يصبح اللاعب فى وضع يسمح له بأداء مرجحة أماما مستديرة وحده . يحتفظ دائما بالذراعين مفردتين ويجب أن تكون زاويتا الفخذين - الجذع ، الذراع - الجذع قبل المستوى الرأسى أكبر ما يمكن .
- ٥ - دوران الكتف خلفا إلى الوقوف على حلق ثابت .
- ٦ - دوران الكتف خلفا إلى الوقوف فى نهاية الإهتزاز خلفا - من الضروري فى السند الوقائى معرفة أن معظم المبتدئين يصلون إلى الأرض بميل خلفا لأنهم يكونون قد أتوا فعلا بالرجلين أماما بعد دوران الكتف خلفا مباشرة .

ثانيا : حركات ثابتة

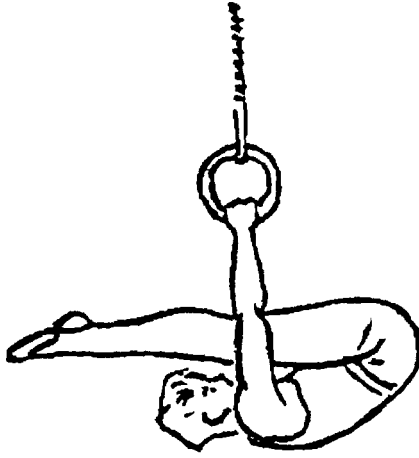
- ١ - التعلق المفرد ، تعلق الكعب ، التعلق المقلوب ، التعلق بالخلف . بالرغم من عدم التمرين الخاص على حركات التعلق المذكورة إلا أنها تكون فعلا الأساس لأداء الحركات على الحلق ولذلك يجب معرفتها كأوضاع ابتدائية ونهاية لحركات المرجحة هامة للأداء الجيد والإيقاعى .

أ- التعلق المفرد:

تسمى غالبا بالتعلق فقط . يتعلق اللاعب مرتخيا تماما قبل كل شيء فى منطقة الكتفين ويصنع الجسم خطا مستقيما وتتواجد الرأس بين الذراعين .

ب- تعلق الكب:

يجب أولا أن يسود التوازن الصحيح فى تعلق الكب أى ألا تتعلق الرجلين والمقعدة إلى أسفل أكثر من اللازم وبذلك يمكن للاعب أن يرخى منطقة الكتفين . يحتفظ بزوايا الفخذين أصغر ما يمكن وتكون الرجلان مفرودتين وعلى حسب مرونة الفخذين تختلف هذه الزاوية بينما يفضل دائما الشئ لأقصى حد (شكل ١٨٠).



شكل (١٨٠)

ج- التعلق المقلوب:

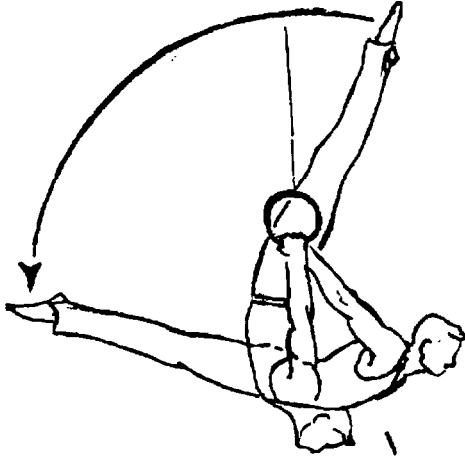
يظهر الجذع تقوسا خفيفا وتثنى الرأس خلفا (ينظر اللاعب رأسيا إلى أسفل) وتتواجد الذراعان موازيتين للجذع . يصعب وضع الجسم غير العادى الإحساس بالإتجاه ولذلك ينصح المبتدئ بضغط الذراعين قليلا على الجذع فى المحاولات الأولى إلى أن يتعلق بثبات ويمكنه أن يرخى منطقة الكتفين بعد ذلك ويمكن فى حالة التوازن الجيد الإرتخاء التام أيضا فى التعلق المقلوب للتثبيت كما يؤدى التعلق المقلوب أيضاً على الحلق المهتز مرتبطة مع الهبوط فى نهاية الإهتزاز أماما .

د- التعلق بالخلف:

عندما يهبط اللاعب من تعلق الكب خلفا يصل إلى التعلق بالخلف . وفى حالة الإحتفاظ بالذراعين متوازيتين يهبط إلى الحد الذى يصل فيه إلى أسفل نقطة لهذا الوضع ومفصلى الفخذين مفرودتين بدون مجهود كبير . لا تتثنى الرأس إلى الأمام ولا إلى الخلف بل تبقى على إستقامه الجذع تقريبا . ولتنمية القوة لا يمكن الإستغناء عن الهبوط إلى التعلق بالخلف والرفع إلى تعلق الكب وكذلك يمرن على هذا التعلق على الحلق المهتز مرتبطة بالهبوط فى نهاية الإهتزاز أماما .

هـ - ميزان بالخلف - تعلق الميزان بالخلف :

النواحي الفنية :



شكل (١٨١)

من التعلق المقلوب كوضع إبتدائي يجب أن تكون الرأس مشية بقوه خلفا والجسم مفردا تماما وتكون الذراعان مفرودين بجانب الجسم ومن هذا الوضع تهبط الرجلان بطيئا لأسفل حتى المستوى الأفقى .

يضغط الصدر فى هذا الوقت بعيداً أماما والرأس بقوة إلى الخلف . يحتفظ بالذراعين معا بعيداً للخلف وقريبا من الجسم بحيث يتواجد مركز ثقل الجسم تحت اليدين الماسكتين بقوة وكلما أدى ميل الجذع أبعد للأمام أمكن الإحتفاظ بالميزان بسهولة (شكل ١٨١).

الخطوات التعليمية :

- ١ - من تعلق الكب - الهبوط إلى التعلق بالخلف والحركة الرجعية إلى تعلق الكب .
- ٢ - ميزان بالخلف مع المساعدة .
- ٣ - للتسهيل ثنى رجل ويحتفظ بالميزان فى هذا الوضع .
- ٤ - من التعلق المقلوب الهبوط إلى الميزان بالخلف .
- ٥ - من المرجحة خلفا دوران الكتف أماما والجسم مفردا إلى الميزان بالخلف .

و - الإرتكاز المعلق .

فى الإرتكاز المعلق تضغط الكتفان بعيداً لأسفل وتمد الذراعان وتتواجد الحلقتان متوازيتين بجانب الفخذين والرجلان أماما وبالرغم من كون الجذع مشدودا بقوة يجب أن يستمر فى التنفس أيضا فى التعلق المعلق . لا يؤدى التعلق المعلق على الحلق إلا بعد إتقانه على المتوازيين وعلى الأرض .

ز - الإرتكاز من الإهتزاز .

يؤدي الإرتكاز السابق معرفته على المتوازيين وعلى الحلق . يستهدف فى التمرين على الحلق المهتز أداء الإرتكاز الحر الذى تكون فيه مسافة قصيره بين الحلقتين ومفصلى الفخذين . يمكن عند تعلم الطلوع أخذ الحلق خلفا فى المحاولات الأولى بحيث تقع ضغوطات اليدين بجانب المقعدة تماما . هذا الإرتكاز غير خطر للمبتدئين ويستنفد مجهوداً قليلاً ولكن يجب تجنبه أثناء تنمية المهارة الحركية ويجب إستهداف الإرتكاز الحر .

(٢) حركات الرفع :

أ - الرفع إلى تعلق الكب

من التعلق يحرك اللاعب الرجلين أماما عاليا ويضغط بالذراعين مفرودين بقوة على الحلق ويدور بطيئاً للخلف إلى أن يصل إلى تعلق الكب وتبقى الرأس أثناء الرفع للأمام . تسهل الحركة كثيراً عندما تثنى الذراعان قليلاً قبل رفع الرجلين ولا تمد ثانياً إلا عند الإنتقال إلى تعلق الكب .

ب - الرفع إلى التعلق المقلوب

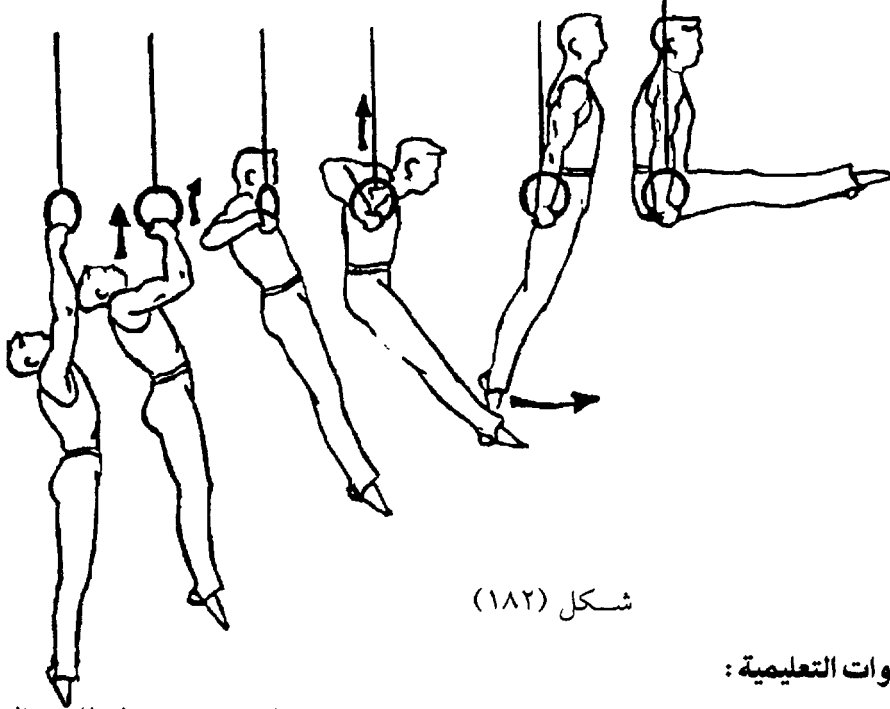
يتطلب الرفع من التعلق المقلوب مستوى أعلى بكثير وليس نادراً أن تسبب هذه الحركة صعوبات للأعبى مستوى الدرجة الثانية والأولى وفى أحسن حالات الأداء لا تثنى الذراعان ولا مفصلاً الفخذين أثناء الرفع . يصل اللاعب إلى التعلق المقلوب بواسطة الضغط على الحلق وما ينتج عنه من تصغير زاوية ذراع - جذع فقط . تثنى الرأس فى ذلك الوقت خلفاً . ينبغي هنا أيضاً التسهيل الكبير عن طريق ثني الذراعين الذى يسبق الحركة .

ج - الطلوع بالشد :

النواحي الفنية :

من التعلق بالقبضة بنهاية الكف والنظر متجه إلى الحلق يسحب الجسم إلى الحلق بثنى الذراعين بقوة وتوجه الإبهامان فى هذا الوقت للخلف وبعد وصول منطقة الكتفين فى إرتفاع الحلق وتجاوزهما لليدين الماسكتين بقوة تلف الحلقتان للخارج .

تنتقل حركة الشد بالذراعين إلى حركة ضغط . فى نفس الوقت تدفع الرأس بعيداً للأمام وتثنى مفصلاً الفخذين وبدون توقف سير الحركة فى هذه المرحلة يرفع الجسم بواسطة مد الذراعين إلى الارتكاز فإذا ما وصل إليه ترفع الرجلان أماماً ويتخذ وضع الارتكاز المعلق لكى يتبع بعد ذلك بحركات أخرى (شكل ١٨٢).



شكل (١٨٢)

الخطوات التعليمية :

١ - يمسك الحلق على إرتفاع الذراعين عالياً بقبضة بنهاية الكف . يؤدى الطلوع بالشد بالمساعدة . يرفع المساعد اللاعب قبل كل شيء عند الانتقال للإرتكاز فوق النقطة الحرجة للاعب .

٢ - الطلوع بالشد من التعلق بالقبضة بنهاية الخلف - إذا تطلب الأمر يساعد هنا أيضاً عند الفخذين قليلاً .

٣ - الطلوع بالشد بدون مساعدة .

(٣) حركات خفض :

أ- الخفض أماماً من الارتكاز المعلق إلى تعلق الكب أو التعلق المقلوب :

من التعلق المعلق يثنى اللاعب الجذع أماماً ويلف الحلقين للخارج ويخفض الجسم أماماً

بطيئا ومفصلا الفخذين مثنيتان تماما حتى تعلق الكب تبقى الحلقتان أثناء الخفض أقرب ما يمكن إلى مفصلي الفخذين . عند أداء الخفض بالجسم مفرودا تخفض الرجلان أولا من الارتكاز المعلق حتى مد مفصلي الفخذين . يتبع ذلك دوران الجسم للأمام الذى فيه تنثنى الذراعان ويلف الحلق للخارج عند وجود الجسم فى المستوى الأفقى تكون الذراعان فى أقصى حالات الثنى وعند وصول الكتفين تحت المستوى الأفقى للحلق تمتد الذراعان ثانية بحركة مستمرة ويتنقل اللاعب إلى التعلق المقلوب وبنفس الطريقة يمكن أيضا خفض إلى الميزان بالخلف وعلى كل حال يؤثر بالجسم فى هذه الحالة إلى المستوى الأفقى فقط ويخفض الجسم فى الجزء الأخير بدون الإستمرار فى الدوران حتى الميزان بالخلف .

ب - الخفض خلفا من الارتكاز المعلق إلى تعلق الكب

يبدأ الخفض خلفا ومفصلا الفخذين مثنيان إلى تعلق الكب برفع الرجلين قليلا . بعد ذلك يدفع اللاعب الحلق قليلا للأمام لكى يخرج من التوازن ويسقط للخلف . تنثنى الذراعان قليلا ثم يتنقل بطيئا مع نصف دورة خلفا إلى تعلق الكب .

ثالثا: روابط :

يمكن إعتبار الروابط الآتية مقياسا لانتقان الحركات :

- ١ - دوران الكتف خلفا - المرجحة إلى التعلق المقلوب .
- ٢ - دوران الكتف خلفا - الشقلبة خلفا .
- ٣ - دوران الكتف خلفا - الطلوع من المرجحة أماما .
- ٤ - دوران الكتف أماما - المرجحة أماما أسفل إلى التعلق .
- ٥ - مثل تمرين ٤ متبوعة بالهبوط خلفا أو الطلوع من المرجحة الخلفية .
- ٦ - دوران الكتف أماما - الكب إلى الارتكاز .
- ٧ - الطلوع من المرجحة أماما ثم الهبوط خلفا إلى تعلق الكب .
- ٨ - الطلوع من المرجحة خلفا ثم الهبوط خلفا إلى تعلق الكب .
- ٩ - الرفع إلى التعلق المقلوب ثم الهبوط إلى الميزان بالخلف .
- ١٠ - الطلوع بالشد والرجلان أماما إلى الارتكاز المعلق - الهبوط أماما إلى الميزان بالخلف .

الفصل الثامن

النواحي الفنية والخطوات التعليمية لحركات القفز

ملاحظات عامة :

يجب الإهتمام كثيراً بالقفز على المهر والصندوق والحصان والجمل في التعليم الأساسي للجهاز حيث أن لها قيمة كبيرة تربوية وبنائية وحركية للجسم . وهي قبل كل شيء وسيلة لاكتساب وتحسيس أناس صغار للجهاز . ينبغي أن يتخطى الشباب هذا الجهاز بالقفز ويصل عندئذ إلى نجاح سريع نسبياً . تخدم القفزات خاصة قوة القفز (الذي يفيد في الحركات الأرضية) وقوة الارتكاز وقوة الأعضاء . وهي تعلم الإحساس الحركي والقدرة على التوافق وتتطلب شجاعة ورشاقة وتحكم في الجسم وهكذا يمكن بواسطة القفزات تحقيق شروط جيدة للجهاز الأجهزة . فإذا وضع في الاعتبار كذلك أيضاً أن القفزات تعطى المشتركين حقيقة سرورا فإنها تكون بذلك قاعدة هامة للجهاز عامة .

من الضروري هنا أيضاً العمل بنظام ومنهج تعليمي فلا يكون مثلاً أن يطلب من المبتدئ أداء قفزات على حصان بالطول مباشرة أو بأداء كامل . فقد لا يجد في بادئ الأمر متعة في ذلك . فبالنسبة له فهو حدث أن يتخطى الجهاز بأى شكل بينما لا تلعب أوضاع الجسم في بادئ الأمر دوراً وسوف تشحذ فيما بعد عند وجود الشكل الخام للحركة . يبدأ الطريق بجهاز الموانع حتى الأداء الكامل للشكل ويلاحظ أيضاً أننا لا نخدم تعليم القفزات إذا طالت مدة القفز في درس واحد أكثر من اللازم بل يجب أن يتمرن على القفزات مراراً في كل درس جهاز . فحتى أبطال الجهاز لا يجدون سروراً في هذا العمل بعد ١٥ - ٢٠ قفزة .

زيادة على ذلك فمن الضروري إستعمال السلم المتحرك في تعليم القفز . يمكن طلب أداء قفزات من السلم المتحرك على عمود من المراتب مبتدئاً بقفزة سهلة حتى حركة الدورة الهوائية الأمامية فهو يحى حركة التمرين ويخدم في نفس الوقت الدفع الصحيح من السلم المتحرك للقفز على الجمل فيما بعد .

تنقسم القفزات إلى مجموعتين كبيرتين :

- أ - قفزات حرة (لا تركز الذراعان على الجهاز) .
- ب - قفزات إرتكازية (تركز الذراعان على الجهاز) .

نعالج فى تقديم النواحي الفنية قفزات الارتكاز فقط لأنها تكون الجزء العلمى الأساسى فى خطة المادة ولجهاز الأجهزه . وعلى حسب الشكل الخارجى وإستخدام الجسم والمميزات التركيبية للحركات تقسم القفزات الإرتكازية على حسب أوكران^(١) فى التصنيف والتنظيم بالطريقة الآتية :

- ١ - قفزات بالثنى الشديد للجسم .
- ٢ - قفزات بالثنى البسيط للجسم .
- ٣ - شقلبة على اليدين أماما والجسم مثنى .
- ٤ - شقلبة على اليدين أماما والجسم مفرد .
- ٥ - قفزات موازية .

سوف نعالج المقومات الخاصة للقفزات الموضوعية فى خطة المادة على أساس تنظيم وتصنيف دقيق وبالرغم من ذلك فإنه توجد أسس فنية عامة تسرى على جميع القفزات الإرتكازية على الأجهزه المختلفة والتي ستعالج أجزاءها على حدة لتجنب التكرار .

أولا : قفزات بالثنى الشديد للجسم

الخاصية الأساسية لهذه القفزات التى يمكن أداؤها « بطيران سابق مفرد » أو بدونه تتركز فى أن اللاعب يثنى الجسم بقوة فى مفصلى الفخذين . وفى حالة التكور يضاف الثنى أيضا فى مفصلى الركبتين وتمرجح الرجلان بقدميهما بسرعة جداً فى إتجاه الحركة . وبعد ذلك يدفع الجهاز بقوة بيدى الذراعين المفرودين ويمد الجذع أماما عاليا بحيث يصل إلى وضع الجسم المفرد ولا يزال فى مرحلة الطيران قبل الهبوط . يقول أوكران :

« وهنا أيضا تفرمل حركة ثنى الرجلين الممرجة بقوة كما فى أجهزه الجمباز لتضمن حركة مد سريعة للجذع .

ثانيا : قفزات بالثنى البسيط للجسم

الخاصية الرئيسة لهذه القفزات هى أن يثنى الجذع فقط قليلا بعد الدفع وأن تظهر فى الأداء الجيد مرحلة طيران ثانية واسعة بعد الدفع من الجهاز كما فى القفزة الطائرة أو فى القفزة الطائرة فتحا على جهاز بالطول مثلا .

ثالثا : شقلبات على اليدين بالجسم منثنى ومفرد

الخاصية الرئيسية لهذه القفزات هي شقلبة الجسم مع الارتكاز على الجهاز حول المحور العرضي أو العميق بينما يمكن للجسم أن يثنى في مفصلي الفخذين والذراعين بشدة أو يكون مفرودا تماما . يتبع الدفع مرجحة الرجلين خلفا عاليا .

رابعا : قفزات موازيه :

في هذه القفزات لا يوجد مرحلة طيران ثانية ، يتمرجح الجسم موازياً لمنطقة الارتكاز (الذراعان) فوق الجهاز ويتبع ذلك النقل الشديد لوزن الجسم على ذراع الارتكاز المضادة لحركة الرجلين .

الاقتراب :

سرعة الاقتراب . ذات أهمية كبيرة لأداء قفزة جيدة خاصة على الأجهزة الموضوعة بالطول والتي تستلزمها لتخطي الجهاز . الاقتراب هو جري متزايد في السرعة ، تتزايد السرعة باستمرار بحيث يصل اللاعب الى اقصى سرعة قبل النزول على السلم ويجب في ذلك الوقت مراعاة ان مسافة الاقتراب والسرعة المراد الحصول عليها يتوقفان على مستوى أداء ومستوى تعليم اللاعب وعلى ارتفاع وطول الأجهزة وعلى نوع السلم (الارتدادي) وليس آخرأ على صعوبة القفزة بالنسبة للاعب نفسه .

كل هذه العوامل تحدد طول الاقتراب والسرعة المراد الحصول عليها لكي يمكن للاعب بعد ذلك ان ينسق السرعة مع الارتقاء عند النزول والدفع من السلم للوصول إلى أحسن نتيجة ممكنة . يتطلب تزايد سرعة الإقتراب أيضا نواحي فنية جيدة للجري كما يجب أن نتجنب كل ما يعرقل سرعة الاقتراب (تغير الخطوة ، خطوات جري غير منتظمة ، خطوات شبيهة بالحجل ، تمایل الجذع يساراً ويمينا متسببة عن وضع القدمين خارجاً أو اخذ الجذع خلفاً للثقبوس) كل هذه الأخطاء تقلل السرعة وتؤثر تأثيراً غير مناسب على القفزة اي ان الجري يجب ان يكون غير متصلب حرأ وغير مقيد وأن لا يظهر متصلباً بسبب استخدام القوى الخاطئة وتنزل الاقدام على الامشاط اثناء الجرى حتى قبل النزول على السلم بقليل . قبل السلم بتمر الى اثنين تتسع خطوات الجري بعض الشيء وتنزل الاقدام الآن على الكعب ثم علي كل باطن القدم حتي المشطين ، وللتأكد الكبير من مقابلة سلم القفز يكون من المفيد تعليم مكان الاقتراب للحصول على طول الاقتراب الصحيح دائما ، يسهل هذا أداء القفزة لأن اللاعب يمكنه التركيز الأفضل وبدون خوف على الارتقاء وعلى اداء القفزة وقبل كل شئ على الارتكاز الصحيح أيضا .

النزول والدفع من السلم :

بخلاف سرعة الارتقاء فإنه يجب الاهتمام بالنزول على والدفع من السلم لأن هذه المراحل من سير الحركة حاسمة للنجاح الجيد للقفزات ، تحدث السرعة في اتجاه الجري وكذلك قوة واتجاه الدفع خط سير طيران مركز ثقل الجسم^(١) يجب مراعاة ان النزول والدفع يبدأان بخطوة الجري الأخيرة ، تطأ قدم ارتقاء اللاعب ويتقل وزن الجسم للأمام قليلا فوق قدم الارتقاء بينما تخرج الرجل الحرة للأمام مثنية قليلا في مفصلي الفخذ والركبة وفي هذا الوقت لا يصح ان يشي الجذع اكثر من اللازم أماما بل يكاد يبقى معتدلا وتساعد الذراعان سير الحركة عن طريق مرجحة قليلة للأمام وباستمرار سير الحركة بعد ذلك تلحق قدم الارتقاء المثنية قليلا في مفصل الفخذ والركبة بعد دفع القدم الحرة بينما تخرج الذراعان مرة أخرى للخلف قليلا ، يؤدي النزول على السلم التالي الآن برجلين مضمومتين على المشطين بينما ينبغي أن تننى الرجلان في مفصلي الفخذين والركبتين فقط قليلا لضمان ارتقاء سريع وقوي من السلم وقبل كل شئ لا يصح ان يصل الأمر إلى النزول على السلم من إرتفاع عال أو الى نزول «بكل القدمين» على السلم والارتقاء التالي الآن يساعد بقوة ارتداد السلم وبالمرجحة القوية للذراعين أماما عالياً (التي تمرمل في إرتفاع الرأس تقريبا) ويتقل اللاعب الى مرحلة الطيران الأولى .

مرحلة الطيران الأولى :

يجب ان نوضح انه على حسب نوع القفزة وارتفاع الجهاز والمسافة بين السلم والجهاز يمكن ان تختلف مرحلة الطيران الأولى اختلافا كبيرا ، ولكنها موجودة في جميع القفزات الارتكازية ماعدا القفزات التلويحية حيث لاتظهر مرحلة طيران . مقومات رئيسية في هذه المرحلة من سير الحركة بعد دفع السلم هي زاوية الجسم مع المستوي الافقي ٧٠° - ٨٠° وأوضاع الجسم مفرودة، كما ينبغي ان يحصل مركز ثقل الجسم بواسطة الاقتراب والارتقاء القوي على وضع عال جدا وعلى اتجاه طيران معين . وباستمرار سير الحركة يدور الجسم بأوضاع مفرودة فوق المستوى الافقي وتبدأ مرجحة الرجلين خلفا اي تخرج كل الجهة الخلفية للجسم عاليا وفي هذا الوقت توجه الذراعان الممدودتان تماما للأمام باليدين الى منطقة الارتكاز كتحضير للارتكاز ومرحلة الدفع .

1. Ukran, M. : Modernes Turntraining . Sportverlag Berlin 1960 S. 206

(١)

2. Ponisch, H. Stutzsprunge, S. 28.

الإرتكاز والدفع ومرحلة الطيران الثانية :

يجب هنا مقدما ذكر أن المراحل في سير الحركة لها أهمية كبيرة وأن شكل الأداء يتوقف بالرغم من ذلك على تركيب القفزة ، و كما ذكر عاليه توجه اليدان الى منطقة الارتكاز في مرحلة الطيران الأولى ، بينما يعد الجسم المشدود نفسه للارتكاز والدفع المقترن به ، ومع بداية وضع اليدين والضغط على الجهاز يستمر الجسم في الحركة اماما نتيجة لقاعدة القصور الذاتي بحيث تعمل الذراعان كرافعة ، وعند وصول منطقة الكتفين المستوى العمودي فوق مساحه الارتكاز يحدث الدفع من الجهاز ، كما يجب ان يكون الدفع قد انتهى ايضا حسب تركيب القفزة ، يحدث وضع اليدين باتساع الصدر (أو أقل على حسب عرض الجهاز). وباستثناء القفزات الموازية ينبغي ان يكون الارتكاز قصيرا جدا اي انه يجب الا يحدث في مرحلة الارتكاز توقف في سير الحركة بل نستخدم مع ذلك في نفس الوقت انسب الظروف لمرحلة طيران ثانيه عالية وبعيدة بطريقة اقتصادية ، و يترك الارتكاز من الجهاز تبدأ مرحلة الطيران الثانية ، وينبغي أن تؤدي بعيدا وعالية بقدر الامكان من فوق الجهاز إلى الوقوف الصحيح والمميز في هذه المرحلة ان يتخذ وضع الجسم المناسب وأن يحتفظ به على حسب المميزات التركيبية للقفزات وأن يعد اللاعب نفسه للهبوط .

الهبوط :

يحدث في مرحلة الطيران الثانية في جميع القفزات الإرتكازية غالبا مد في الجسم فوق الجهاز أو بعده مباشرة ، ومن هنا يجب أن يعد اللاعب نفسه للتزول الصحيح بأن يوجه القدمين لموضع الهبوط ويبدأ الهبوط على مشطي القدمين المضمومتين ومع ثني الركبتين ومفصلي الفخذين ينتقل اللاعب فوراً على كل القدمين حيث يجب ان يعمل على الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز . ويمرجح في هذا الوقت الذراعين أماما جانبا (جانبا تقريبا) لكي يمكن الاحتفاظ بتوازن افضل ، ينتهي الهبوط بثني الركبتين قليلا والرجلان والقدمان مضمومتان والذراعان اماما جانبا قليلا و الجذع معتدلا ومائلا قليلا للامام . وفي النهاية يمد الجسم في مفصلي الركبتين والفخذين وتخرج الذراعان لاسفل ويصل إلى الوقوف .

سبقت هذه الاسس الفنية العامة النواحي الفنية والخطوات التعليمية الخاصة للقفزات الارتكازية المطلوبة في خطة المادة بغرض التسهيل .

مع ذلك فمن الضروري الدراسة القوية للكتب المقررة لزيادة التعمق في المشاكل ، زيادة علي ذلك فإننا نعالج المميزات الخاصة للنواحي الفنية والخطوات التعليمية للقفزات الارتكازية الموضوعة في خطة المادة دائما على جهاز واحد وليس على كل الأجهزة التي يمكن أداء هذه القفزات عليها ولذلك فمن الضروري توضيح بعض الأسس المنهجية العامة التي تسري على جميع القفزات .

قفزات على المهر :

يعتبر المهر واحدا من أسهل أجهزة الجمباز ويشير كل مشترك في حركة التمرين بالذات أن يتخطى هذا الجهاز وأن يزيد دائما من إرتفاعه وهو أيضا هذا الجهاز الذي نستخدمه في بادئ الامر في القفزات الارتكازية في الحصة ، حيث ان أداء معظم القفزات على هذا الجهاز من اسهل مايمكن ولا توجد هنا خطورة «تعلق الرجلين بالجهاز» في القفزات السهلة التي نعلمها وتعلمها في الدرس : القفز فتحا التلويح بالجنب ، التلويح بالمواجهة ، التلويح بالخلف الخ....

لانه لا توجد عقبات يمتا ويساراً للتخطي وزيادة علي ذلك يعطي هذا الجهاز مجالاً كبيراً لإمكان التغيير بحيث يمكن ضبط ارتفاع الجهاز بسرعة على حسب الامكانيات الجثمانية ومستوى أداء المتدربين ولا يظهر عند المبتدئين علامات خوف معينة عند القفز على أساس خاصية هذا الجهاز . والمهر له مساحة ارتكاز كبيرة ولذلك يعطي ارتكازاً مضمونا ، وزيادة على ذلك فإنه يمكن تخطي المهر في وضعه الموازي والمقاطع (تغيير في العرض والطول) .

قفزات على المهر المزدوج :

تعتبر القفزات على المهر المزدوج زيادة في درجة الصعوبة وتكون حركة التمرين بطريقة غنية جدا بالتغيير وتساعدنا - بالنظر إلي النواحي المنهجية - في إعداد المشتركين في القفزات على الاجهزة الموضوعية بالطول كالصندوق والحصان. تؤدي كل القفزات على المهر ايضا على «المهر المزدوج» وفي هذه الحالة يمكن أيضا وضع الامهر بأشكال مختلفة ، وزيادة على ذلك يمكن وضع الامهر خلف بعضها بمسافة بينية وأداء القفزات مع وثبة بينية (مثلا القفز فتحا على المهر الأول وداخلا على الثاني وهكذا) كما يمكن أيضا أداء القفزات ذات الارتكاز المزدوج جيدا (مثلا القفز داخلا مع الارتكاز المرتد من المهر الأول للثاني).

بذلك لم يستنفد إمكان إستخدام الجهاز من جوانبه الكثيرة إلى حد بعيد بعد ، فيمكن مثلاً للاستمرار في تعليم الشجاعة وضع الامهر خلف بعضها في ارتفاعات مختلفة والقفز من مهر الى مهر [الجلوس على أربع على المهر الأول (الأقصر) ومن هذا الجلوس على أربع على الثاني (الأكثر ارتفاعاً) والقفز فتحاً على المهر الثالث (العالي) وهكذا] .

وبالإضافة فإنه يمكن وضع قوائم الوثب العالي أيضاً أمام أو خلف المهر وأداء قفزات من فوق الحبل (مانع) كما يمكن وضع مهرين بجانب بعضهما وأداء قفزات بعيدا من فوق كرة طيبة أو بدونها (تلويح بالمواجهة ، وتلويح بالجانب ، تلويح بالخلف ، وعلاوة على ذلك يمكن أداء قفزات (فتحا) بالارتكاز على يد واحدة علي المهر أي أنه يجب أن يستغل كل مدرس هذا الجهاز استغلالاً مناسباً ومعقولاً للحصول على الخصائص الحركية للقفزات على الأجهزة بالطول (صندوق أو الحصان) بل أيضاً لتكوين حركة التمرين غنية بالتغيير والمرح .

قفزات على الأجهزة الموضوعه بالعرض - صندوق وحصان :

بعد التدريب وتعليم القفزات علي المهر والمهر المزدوج المقررة في خطة المادة تعلم على الأجهزة الموضوعه بالعرض - صندوق وحصان ، الاداء هنا أصعب قليلا بالنسبة لبعض القفزات لانه يجب هنا رفع الرجلين يساراً ويمينياً في ارتفاع الارتكاز ، يضاف جديداً الى ذلك قفزات التلويح وهي اسهل القفزات على هذه الأجهزة وتسبق القفزات المستقيمة (انظر المادة المختارة) .

القفزات على الجهاز الموضوعه بالطول - صندوق وحصان :

أصعب القفزات هي التي تؤدي علي هذه الأجهزة بسبب الطول والنوع ولذلك فإننا نتمرن على القفزات أيضاً أولاً على الصندوق ثم على الحصان (الارتفاع ومساحة الارتكاز والطول) وزيادة على ذلك يلاحظ انه توجد هنا احتمالات مختلفة للإرتكاز .

يوجد على هذه الأجهزة : قفزات بالإرتكاز الامامي ، وقفزات بالإرتكاز الخلفي ، وقفزات بالإرتكاز المزدوج ، وسوف نستخدم ، أيضاً في برنامجنا التعليمي هذه الإحتمالات لتعلم القفزات الأسهل أيضاً بالإرتكاز الخلفي والإرتكاز المزدوج .

قفزات على الجمل :

القفزات على الجمل ذات قيمة كبيرة ويجب أن تراعى أكثر مما روعيت حتى الآن فهي تربي الشجاعة وتحمس الشباب وتكون مليئة بالمرح غنية بالتغيير، ويجب أن نستخدم السلم المتحرك لقفزات الجمل لأنه بدون ذلك لا يمكن تخطي الجهاز في القفز. ولكن هذا يعني كما سبق أن ذكر في البداية أن يتضمن تعليم القفز السلم المتحرك لكي يعود اللاعب نفسه على الارتداد. ونود أن نبين في هذا الصدد أنه يجب أن يتضمن القفز على الأجهزة الأخرى أيضا السلم المتحرك لأنه بذلك تتواجد امكانيات كثيرة للتنوع وهي تساعد مع ذلك في أن تكون حركة التمرين غنية بالتغيير وفي زيادة درجة المرح.

المساعدة والسند الوقائي :

يجب العناية الخاصة بالمساعدة والسند الوقائي في القفزات لتجنب الحوادث وزيادة على ذلك يجب الاهتمام بوضع قاعدة لينة (مراتب) للهبوط ويمكن أيضا في القفزات إعطاء مساعدة، وكذلك استخدام طريقة القيادة الحركية في عملية التعليم ولكن هذا يحتم أن يعرف المساعد سير الحركة وأن يحدد إختيارا صحيحا للمكان لإمكان مساعدة سير الحركة، أيضا وحماية اللاعب من الوقوع ويتوقف اختيار المكان وكذلك طريقة المسك عند المساعدة والسند الوقائي على القفزة وبالرغم من ذلك يمكن تعميم وقوف المساعدين والساندين في جميع القفزات بجانب الجهاز ومسك اللاعبين بالمسكة الكلاية عند أعلى الذراعين ويمكنهم أيضا مسك أعلى الذراع بيد واحدة بمسكة كلاية بينما تساعد اليد الأخرى سير الحركة ماسكة تحت المقعدة أو الظهر (كما في القفزات الموازية والشقلبات على اليدين). يعتبر القفز فتحا والقفزات مع اللف حول المحور الطولي شواز (القفز فتحا بالخلف وهكذا) هنا يكون السند الوقائي أمام الجهاز ويكون المساعدون على مسافة مناسبة وفي الوضع أماما مستعدين لإعطاء المساعدة المناسبة التي تحمي اللاعبين من الوقوع.

المادة المختارة (نظرة عامة)

أولاً: قفزات إرتكازية بالثنى الشديد للجسم .

- ١ - القفز فتحا على المهر .
- ٢ - قفزة مقصية على المهر .
- ٣ - القفز المتكور داخلا .
- ٤ - القفز المنحنى داخلا .

ثانياً: قفزات إرتكازية بالثنى البسيط للجسم .

- ١ - قفزة طائرة بثنى الركبتين .
- ٢ - القفز فتحا .
- ٣ - القفزة الطائرة .

ثالثاً: شقلبات على اليدين بالجسم مفرد .

- ١ - الشقلبة الأمامية على اليدين .
- ٢ - الشقلبة الجانبية على اليدين .

رابعاً: القفزات الموازية .

- ١ - القفزات بالإرتقاء المنفرد .
- ٢ - التلويح بالجانب .
- ٣ - التلويح بالمواجهة .
- ٤ - التلويح بالخلف .

أولا : قفزات إرتكازية بالثنى الشديد للجسم .

١ - القفز فتحا على المهر .

النواحي الفنية :

القفز فتحا على المهر بالعرض هى أسهل قفزة عندما تؤدى بدون أن يسبقها مرجحة عالية للرجلين خلفا « طيران » يمكن أداء القفز فتحا على المهر (أيضا على كل أجهزة القفز الموضوعة بالعرض).

ب « طيران » أو بدونه . يلاحظ هنا أن تكون مرحلة الطيران الأولى بعد الإرتقاء من السلم قصيرة ويجب أن يحاول اللاعب أن يضع يدي الذراعين المفرودين بحيث يوجد شيئا من فاعلية الضغط ويجب على اللاعب أن يتأخر فى إتخاذ الإرتكاز إلى أن يتخطى الحزام الكتفى المستوى العمودى . وعند بداية الإرتكاز يثنى الجسم فى مفصلى الفخذين بقوة وترفع المقعدة بحيث يصنع الجذع مستوى أفقيا تقريبا وفى نفس الوقت تفتح الرجلان المفرودتان فوق المهر . تدفع اليدان الجهاز بقوة بينما تبقى الذراعان مفرودين . يجب أن يكون إرتكاز اليدين على الجهاز قصيرا جداً ومع دفع اليدين للجهاز تحدث مرجحة سريعة للذراعين أماما عاليا ومد للجذع إلى أعلى . ينتقل اللاعب إلى مرحلة الطيران الثانية التى يستمر أثنائها إعتدال الجسم وتوجه الرجلان إلى مكان النزول ويتبع ذلك الهبوط كما سبق شرحه .

الخطوات التعليمية :

١ - القفز فتحا فوق المهر بالعرض (إرتفاع ١٠ - ٢٠ متر تقريبا) .

٢ - مثل (١) - يعلى المهر قليلا باستمرار .

٣ - مثل ١ ، ٢ ولكن على المهر بالطول .

٤ - القفز فتحا مع لقف كرة قبل هبوط القدمين على المراتب - يحصل اللاعب على الكرة فى الوقت المضبوط من الزميل الذى يقف على بعد ٣ متر تقريبا من المهر مقذوفه مع التنبيه بمسك الكرة فى مرحلة الطيران الثانية .

٥ - القفز فتحا لمسافة على خط مرسوم على المرتبة بالطباشير - يعطى تنبيه للدفع باليدين وفى الوقت المضبوط .

- ٦ - القفز فتحاً للوقوف الثابت فى دائرة مرسومة على المرتبة من يحققها ؟
- ٧ - من يمكنه القفز فتحاً بالإرتكاز بيد واحدة على الجهاز ؟ (التمرين اليسرى واليمنى).
- ٨ - القفز فتحاً مع ربع ونصف لفة يساراً أو يمينا (يلاحظ إستخدام الذراع والكتف لكى تنجح اللفات).

يمثل القفز فتحاً على الأجهزة الصندوق والحصان بالعرض التالية فى خطة المادة ما شرح هنا .

٢ - قفزة مقصية على المهر .

النواحي الفنية :

يمكن أن تؤدى أيضا القفزة المقصية على المهر بدون أن يسبقها مرجحة الرجلين عاليا خلفا (طيران) وإذا نظرنا إلى الناحية المنهجية فهى تسبق القفزة المقصية على الأجهزة بالطول التى تتطلب (طيران) وهى أسهل ما يمكن أن تؤدى على المهر بالطول حيث أنه يصعب على المبتدئين قبل كل شىء فتح الرجلين بمدى واسع . بعد الإرتقاء يحدث هنا أيضا مرحلة طيران أولى قصيره جداً ثم يجب على اللاعب محاولة الإرتكاز على الجزء الأمامى من المهر فقط كما شرح فى القفز فتحاً (اليدان بجانب بعضهما) . إذا افترضنا أداء القفزة المقصية مع لفة يساراً فيجب أن يبدأ اللف مع بداية الإرتكاز على الجهاز بأن يمرجح اللاعب الرجل اليسرى لجانب المهر الأيسر ويثنى فى هذا الوقت الجسم فى مفصلى الفخذين بقوة ويلف يساراً . تمرجح الرجل اليسرى المفرودة يساراً خلفاً وتلف الرأس فى إتجاه الحركة وفى نفس الحركة تدفع اليد اليسرى الجهاز بقوة وتمرجح جانباً . تستمر الذراع اليمنى باقية فى الإرتكاز حتى يصل الكتف الأيمن إلى المستوى الأفقى فوق ذراع الإرتكاز وفى هذه اللحظة تدفع اليد اليمنى أيضا الجهاز وتمرجح الذراع جانباً وبذلك تبدأ مرحلة الطيران الثانية حيث يستمر الجسم بالرجلين مفتوحتين فى اللف يساراً ويمد فى مفصلى الفخذين . وبإستمرار سير مرحلة الطيران الثانية بعد قفز الجسم فوق الجهاز بعيداً - تضم الرجلان بعد ذلك مع نهاية النصف لفة - ويعد اللاعب نفسه للهبوط .

الخطوات التعليمية :

١ - حيث أنه يصعب على المبتدئ بداية اللف الصحيحة بالرجلين مفتوحتين - أى بالنظر إلى المثال السابق مرجحة الرجل اليمنى يساراً - يمكن إعداد سير الحركة هذه على الأرض أيضاً إذا تطلب الأمر . يتواجد اللاعب فى الإنبطاح المائل ويؤدى ربع لفة يساراً بمرجحة قوية مع مرجحة الذراع الأيسر جانباً ووضع الرجل اليمنى أماماً للإنبطاح الجانبى الأيمن .

٢ - القفزة المقصية مع الارتكاز على مهر منخفض بالطول مع إقتراب قليل ودفع الجهاز بقوة باليدين . يلاحظ هنا أن تمرجح الرجل اليمنى يساراً مبكراً .

٣ - مثل (٢) ولكن بأداء صحيح من الناحية الفنية وبإقتراب أكبر .

٤ - القفزة المقصية على مهر بالعرض .

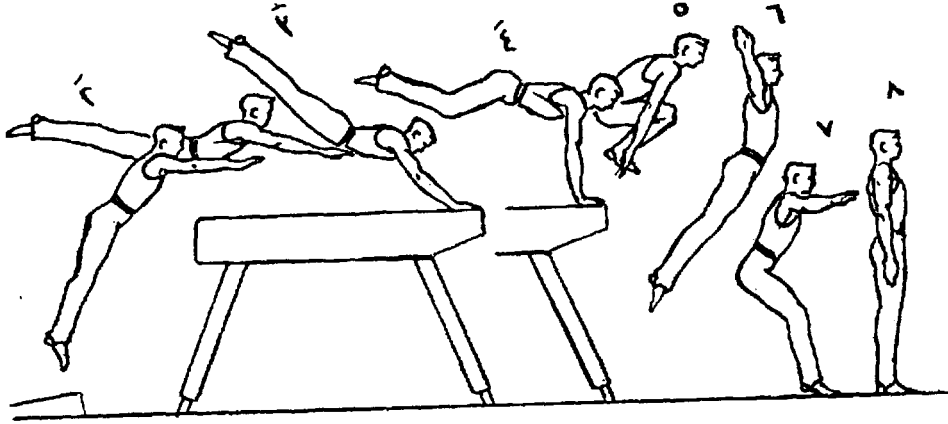
٥ - القفزة المقصية على مهرين خلف بعضهما للإعداد للقفزات على الأجهزة بالطول (صندوق وحصان) التى تتطلب (طيران) .

٣- القفز المتكور داخلا .

النواحي الفنية :

القفز المتكور داخلا يمكن أن يؤدى « بطيران » أو بدونه أيضاً . يمكن على جهاز بالطول (صندوق أو حصان) أداء القفز المتكور داخلا (أيضاً فتحاً داخلا منحنيًا وهكذا) أيضاً بإرتكاز خلفى فى هذه الحالات لا يمكن (الطيران) لأنه يجب فى هذه القفزات الدفع بقوة بعد الإرتقاء مباشره للعبور فوق الجهاز بعيداً . ومن ناحية درجة الصعوبة فسيان أن نتمرن على القفز المتكور داخلا على المهر أو على الأجهزة بالعرض صندوق وحصان . فى هذه الحركة يوجد أيضاً مرحلة طيران أولى قصيرة بعد الإرتقاء . الإرتكاز كما سبق شرحه فى القفز فتحاً والتكور بقوة يتبعان ذلك وعند وصول الحزام الكتفى للمستوى العمودى فوق نقطة الإرتكاز - اليدين - يجب أداء دفع قوى بالذراعين مفردتين (بداية مرحلة الطيران الثانية) يعتدل الجسم فى هذا الوقت ويستمر ثنى الركبتين على الصدر قليلاً وتمرجح الذراعان عند ذلك فى المستوى

الأمامي - الجانبى وتأخذ الرأس الوضع الطبيعى وبعد ذلك مباشرة ولا زالت الحركة إلى الأمام ولأعلى تمد مفاصل الفخذين والركبتين وتتجه القدمان إلى مكان النزول ويعد اللاعب نفسه للهبوط شكل (١٨٣).



شكل (١٨٣)

الخطوات التعليمية :

(مثل القفز فتحاً) .

٤- القفز المنحنى داخلا .

النواحي الفنية :

القفز المنحنى داخلا أصعب بكثير من القفز المتكور داخلا والصفات المميزه للقفز المنحنى داخلا هي قوام الرجلين المفرد وكذلك الثنى السريع القوى فى مفصلى الفخذين وهذا يعنى أن تتخذ المقعدة وضعا أعلى بكثير فى لحظة مرجحة الرجلين فوق الجهاز كما يجب أن يكون الدفع باليدين أقوى أيضاً ، يبدأ المد فى الثلث الأول من مرحلة الطيران الثانية ويجب أن يحدث بسرعة جداً (شكل ١٨٤) .

الخطوات التعليمية :

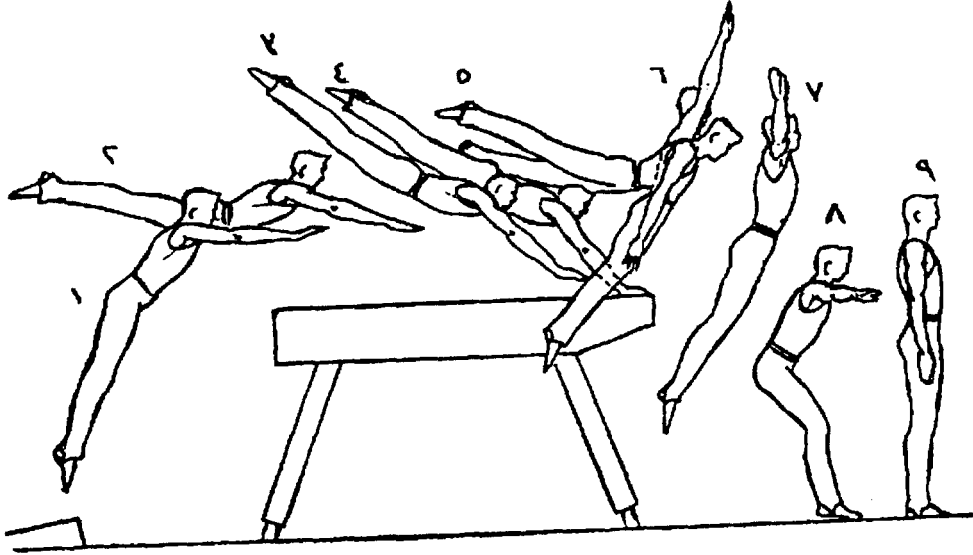
١ - ينصح هنا أيضاً بإعداد ثنى سريع للجسم فى مفصلى الفخذين ودفع قوى باليدين أولاً على الأرض . يمرجح اللاعب جسمه ماراً على الوقوف على اليدين وتؤدى حركة القفز المنحنى داخلا هذه إلى الوقوف .

٢- القفز فتحا .

النواحي الفنية :

يمكن أن يؤدي كذلك القفز فتحا مع الثنى البسيط فى الجسم على كل أجهزة القفز . يمكن أداؤها على الأجهزة بالطول كقفزة بالإرتكاز الأمامى أو الخلفى بل أيضا بالإرتكاز المزدوج . بعد الإرتقاء القوى والسريع من السلم يمد الجسم وتمرجح الرجلان خلفا عاليا . تحرك الذراعان أماما عاليا بعيداً بحيث تصنع مع الجسم خطاً واحداً تقريباً . نتيجه النظر إلى سطح الإرتكاز . مع وضع اليدين يبدأ أثر الضغط (تبقى الرجلان هنا دائما مضمومتين) ومع دفع اليدين القوى الذى يجب أن ينتهى عندما يصل الحزام الكتفى للمستوى العمودى فوق اليدين يحصل الجسم على دفع جديد إلى أعلى .

يجب أن يكون الإرتكاز على الجهاز قصيراً والدفع قويا ومع الدفع باليدين تمد مفصلا الفخذين بقوة وتفتح الرجلان وتمرجح الذراعان مائلا عاليا للحصول على مرحلة طيران ثانية بعيدة وعالية يعد اللاعب نفسه فيها للهبوط (شكل ١٨٥) .



شكل (١٨٥)

الخطوات التعليمية :

بعد تعلم القفز فتحا على المهر والمهر المزدوج نتمرن على :

١ - القفز فتحا على صندوق بالإرتكاز الأمامى .

٢ - مثل (١) ولكن يشد حبل بين سلم القفز والصندوق فوق إرتفاع الصندوق بقليل وإبعاد السلم باستمرار من الجهاز .

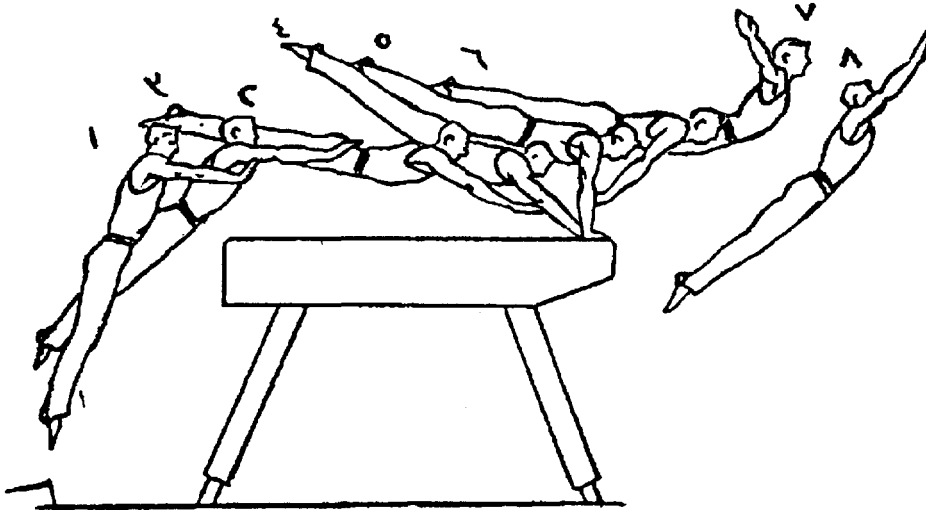
٣ - مثل ١ ، ٢ ولكن على حصان بالطول .

٤ - القفز فتحا بالإرتكاز المزدوج : (أ) على صندوق (ب) على حصان .

القفزة الطائرة

النواحي الفنية :

بعد الإرتقاء السريع القوى من السلم تمرجح الذراعان مائلا عاليا ليساعدا على دفع الجسم لأعلى ويمد الجسم (ولكن بدون تقوس فى الظهر) ، تتجه اليه يديان لسطح الإرتكاز ولا يكون الطيران عاليا كما فى القفز فتحا أو المتكور داخلا أو المنحنى داخلا ، ومع وضع اليدين يثنى الجسم فى مفصلى الفخذين قليلا ويبدأ ثانية أثر الضغط كما سبق شرحه فى القفز فتحا وبدون توقف على سطح الإرتكاز يدفع الجسم سريعا من الجهاز وتمد مفصلا الفخذين . يحصل الجذع على دفع لأعلى عن طريق مرجحة الذراعين جانباً عالياً . تثنى الرأس خلفا ويضغط الصدر بعيداً للأمام . يستمر الجسم المفرد فى الطيران فى هذا الوضع حتى الوقوف ومن المهم فى هذه القفزة خاصة الدفع والمد المفاجئ لمفصلى الفخذين . لذلك فمن الضرورى تجنب حدوث تقوس فى الظهر عند (الطيران) ويجب أن تكون المقعدة فى مرحلة الإرتكاز قبل الدفع بقليل أعلى من الحزام الكتفى (شكل ١٨٦) .



شكل (١٨٦)

الخطوات التعليمية :

بعد إتقان القفز فتحا بالثنى البسيط للجسم على حصان بالطول (تسمى أيضا القفز العظيم فتحا) لا تسبب القفزة الطائرة حقا صعوبة كبيرة عندما يظهر اللاعب الشجاعة اللازمة لذلك.

١ - القفزة الطائرة على أجهزة بالعرض - صندوق وحصان .

٢ - القفزة الطائرة على صندوق بالطول (يبعد السلم باستمرار).

٣ - القفزة الطائرة على صندوق بالطول .

أي أن القفزات على الحصان بالطول يسبقها على المهر والمهر المزدوج وصندوق بالعرض وصندوق بالطول .

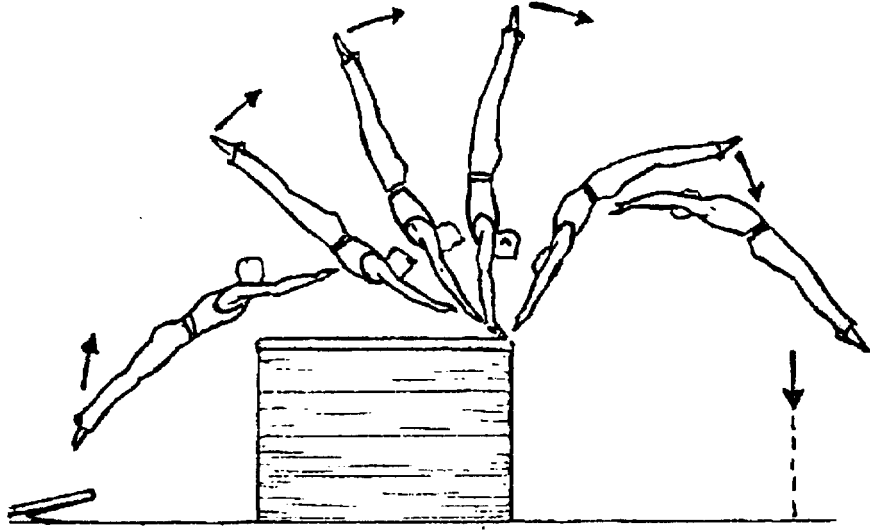
ثالثا : شقلبات على اليدين بالجسم مفرد .

الشقلبة الأمامية على اليدين .

النواحي الفنية :

لكي يمكن أداء الشقلبة أماما هناك شروط مهمة هي : جرى سريع وإرتقاء جيد من السلم وإتقان الشقلبة أماما على الأرض إلى جانب شيء من الشجاعة .

بعد الإرتقاء من السلم - حيث يظهر الظهر إستدارة بسيطة - يلزم أن يؤدي (الطيران) عاليا . يجب أن تعلق الرجلان بحيث يتواجد الجسم تقريبا في الوقوف على اليدين قبل نزول اليدين أماما على الصندوق . في هذا الوقت يكون مفصلا الفخذين متماسكين يعنى حدوث مرحلة طيران أولى واضحة . يبقى الجسم في هذا الوقت مفردا ونتيجة اليدين بعيداً للأمام وفي اللحظة التي تصل فيها اليدين إلى الإرتكاز يضغط الجسم قليلا على الجهاز . هذه الضغطة مرتبطة بالإرتكاز القصير ودفع اليدين القوى من الجهاز بعد تخطي المستوى الرأسى بقليل تعطى الجسم المندفع للأمام الدفع اللازم إلى أعلى لمرحلة طيران ثانية عالية وبعيدة وجيدة . ومن الضروري زيادة على ذلك أن يحتفظ بالرأس بين الذراعين مع دفع الجهاز باليدين ولا تثني أماما أو خلفا . يطير الجسم في هذا الوضع إلى الوقوف وتحرك الذراعان بعد الهبوط جانباً أسفل (شكل ١٨٧) .



شكل (١٨٧)

الخطوات التعليمية :

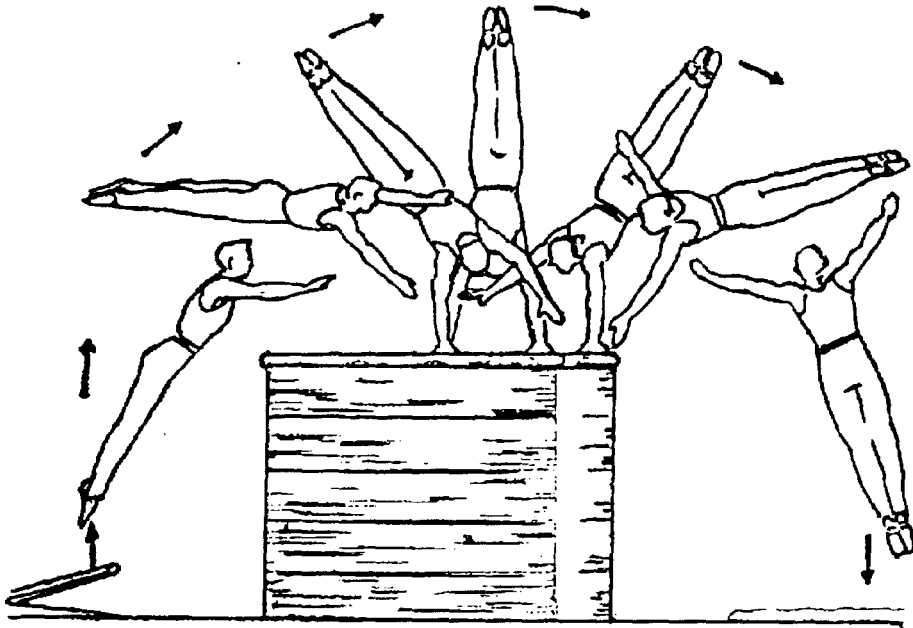
- ١ - إعادة الشقبة أماما على الأرض .
 - ٢ - الشقبة أماما بسلم متحرك على صندوق منخفض .
 - ٣ - مثل (٢) يعلى الصندوق باستمرار .
 - ٤ - مثل (٣) ولكن بسلم ثابت .
- هنا يمكن فى البداية أن يساعد زميل - بحيث يقف بين السلم والصندوق - دفع الجسم إلى أعلى بعد الإرتقاء ماسكا عند الوسط .

٢- الشقبة الجانبية على اليدين .

النواحي الفنية :

تستلزم الشقبة جانبا من اللاعب متطلبات أكثر بكثير فى توافق الحركة وهنا أيضا من الضرورى إتقان هذا الجزء من التمرين أولا على الأرض لأنه يلزم إحساس حركى دقيق لإمكان

أدائها من القفز . بعد الإرتقاء الذى يجب أن يؤدي تماما بقوة كما فى الشقبة أماما يؤدي الجسم أثناء (التعليق) العالى للرجلين ربع لفة للمرور على الوقوف على اليدين موازيا الجسم فى هذه القفزة أيضا مفرد وتشير الذراعان بعيداً للأمام وتشنى الرأس للخلف وتلف فى إتجاه الحركة (انظر صورة ٢ ، ٣ ، شكل ١٨٨) مع أداء الربع لفة تركز اليدين على التوالى على الجهاز وذلك باليد الأولى فى منتصف الصندوق والثانية فى نهايته . تكون الأصابع فى هذا الوقت فى زاوية قائمة مع إتجاه الإقتراب وبدون أن يتوقف الجسم فى الوقوف على اليدين يستمر سير الحركة وإنسابيا بينما يلاحظ خاصة الدفع القوى للذراع الإرتكاز (تدفع اليدين الجهاز بسرعه على التوالى) لكى تحقق مرحلة الطيران الثانية . يبقى الجسم فى الوقت مفرداً وتتواجد الذراعان مائلا عاليا ولا يتحرك إلى أسفل إلا بعد الوصول للوقوف (شكل ١٨٨).



شكل (١٨٨)

الخطوات التعليمية :

تتبع هنا من الناحية التعليمية كما فى الشقبة أماما التى تسبق هذه القفزة وسبق تعلمها ويمكن زيادة على ذلك إذا لزم الأمر إدخال الشقبة جانبا على الصندوق والحصان والجمال .

رابعاً : القفزات الموازية .

١ - القفزات بالارتقاء المنفرد .

المقومات المميزه للقفزات بالارتقاء المنفرد هى أداء الإقتراب بميل بالنسبة للجهاز والارتقاء برجل واحدة والارتكاز على الجهاز بذراع واحدة ولا يوجد أيضا فى هذه القفزات التى تؤدى على الصندوق أو الحصان بدون حلق مرحلة طيران أولى أو ثانية وتعتبر من أسهل القفزات ولذلك تؤدى فى بداية حركة التمرين .

أ - التلويح بالظهر بالطلوع المنفرد

النواحي الفنية :

يسبق الارتقاء إقتراب قصير بميل بالنسبة للجهاز وكما فى كل القفزات بالطلوع المنفرد ويقفز بحركة واحدة فقط وهى التى تبعد مسافة أكبر من الجهاز وتعمل الرجل القريبة من الجهاز كرجل حرة ، وفى اللحظة التى تصل فيها رجل الارتقاء مكان الارتقاء ترتكز على الجهاز اليد القريبة منه بينما تمرجح الرجل الحرة بقوة أماما عاليا فوق الجهاز . تدفع رجل الارتقاء الأرض بقوة ولا زالت حركة الرجل الحرة إلى أعلا وتمد ذراع الارتكاز وتلحق قدم الارتقاء بمفصلى الفخذين مشيتين بقوة - ينبغى أن يكون مشطا القدمين فى إرتفاع الرأس على الأقل - الرجل الحرة فى أعلى نقطة للحركة وتضم الرجلان . تساعد حركة الجسم إلى أعلى عن طريق مرجحة الذراع الأخرى القوية التى يجب أن تؤخذ بسرعة للخلف مع ضم الرجلين فوق الجهاز وترتكز كذلك بجانب ذراع الارتكاز ومع بداية المرجحة إلى أسفل يمد الجسم فى مفصلى الفخذين بينما تدفع يد ذراع الارتكاز الأولى الجهاز بقوة وتمرجح الذراع جانبا . يمرجح الجسم المفرد بالقدمين لأسفل إلى مكان الهبوط بينما تبقى يد ذراع الارتكاز الثانية على الجهاز حتى الوصول إلى الوقوف . يلاحظ فى القفزات بالطلوع المنفرد خاصة أن ترتكز يد ذراع الارتكاز الأولى على الجهاز بعد منتصفه لأنه أداء القفزات بذلك تكون أكثر إنسيابية وجمال و قبل كل شئ لكى تتوافر فى حركة التلويح بالظهر بالطلوع المنفرد أيضا مكانا كافيا لإرتكاز الذراع الثانية ولا يصح مع الارتقاء أن يحدث للجذع أى تغيير فى المواجهة .

ب - التلويح بالجانب بالطلوع المنفرد .

النواحي الفنية :

يمثل الإرتقاء والإقتراب التلويح بالظهر بالطلوع المنفرد ولكن تساعد مرجحة الذراع في التلويح بالجانب دفع الجسم إلى أعلى بقوة فهي تخرج حتى الوضع عالياً وينتقل وزن الجسم بقوة أكبر على ذراع الإرتكاز . بعد الإرتقاء يتبع في حركة الجسم إلى ربع لفة في اتجاه الحركة ومد مفاجيء في الجسم في مفصلي الفخذين بحيث يمد الجسم في أعلى نقطة لسير الحركة كما في التلويح بالجانب على الجهاز بالعرض ويتواجد في وضع أفقى فوق ذراع الإرتكاز . ويستمر سير الحركة بعد اللاعب للهبوط بأن تخرج الرجلان لأسفل إلى مكان الهبوط وأن يدفع الجهاز بقوة بذراع الإرتكاز وتنتهى الحركة في الوقوف الموازى بالخلف .

ج - التلويح بالمواجهة بالطلوع المنفرد .

النواحي الفنية :

التلويح بالمواجهة بالطلوع المنفرد يمثل في سير الحركة التلويح بالجانب بالطلوع المنفرد غير أنه يجب زيادة ربع لفة أخرى في اتجاه الحركة أثناء الحركة إلى أعلى يساعد اللف بواسطة لف الرأس في اتجاه الحركة . تنتهى حركة التلويح بالمواجهة بالطلوع المنفرد قبل بداية الحركة إلى أسفل للوقوف أى في أعلى نقطة للحركة .

الخطوات التعليمية :

نظراً لأن القفزات بالطلوع المنفرد كما ذكر سابقاً تنتمى إلى أبسط وأسهل القفزات تؤدي هذه القفزات أولاً على حصان بالعرض بدون حلق - الذى زيادة على ذلك أيضاً خفضه جداً - بدون تمرين إعدادى خاص وفيما بعد على الصندوق :

١ - تلويح بالظهر بالطلوع المنفرد يساراً ويمينا بالتبادل مع الإستمرار في الجرى مباشرة . تبقى الرجلان عند مرجحة الرجل فوق الجهاز في الوضع أماماً ولا تضم فوق الجهاز .

٢ - التلويح بالظهر بالطلوع المنفرد يساراً ويمينا (تضم الرجلان فوق الجهاز) .

٣ - التلويح بالجانب بالطلوع المنفرد يساراً ويمينا .

٤ - التلويح بالمواجهة بالطلوع المنفرد يساراً ويمينا .

٢ - التلويح بالجانب .

النواحي الفنية :

تحدث هنا بعد الإرتقاء من السلم مرحلة طيران أولى قصيرة وبعد ذلك مباشرة يرتكز اللاعب بكلا يديه على الجهاز . يحدث الإرتكاز على الأجهزة بالعرض فى منتصف الجهاز ولا يؤدى عادة التلويح بالجانب على الأجهزة بالطول . يحدث مع الإرتقاء والإرتكاز ثنى فى مفصلى الفخذين . ترفع المقعدة خلفا عاليا بينما تخرج الرجلان المضمومتان والمفرودتان جانبا (التلويح بالجانب يساراً إلى اليسار ويمينا إلى اليمين) وفى اللحظة التى يصل فيها الحزام الكتفى للمستوى الرأسى فوق اليدين يحدث دفع قوى باليد التى يؤدى على جانبها التلويح بالجانب ومد قوى سريع لمفصلى الفخذين بينما يتقل وزن الجسم بقوة على ذراع الإرتكاز بحيث يصبح الجسم المفرد أفقيا فوق ذراع الإرتكاز . هذا الدفع للجسم إلى أعلى يساعده فى هذا الوقت مرجحة عالية للذراع الأخرى ومع بداية حركة الرجلين إلى أسفل يحدث عند ذلك أيضا دفعة قوية للجهاز بيد ذراع الإرتكاز ويبدأ الإعداد للهبوط .

٣ - التلويح بالمراجعة :

النواحي الفنية :

بعد الإرتقاء ووضع اليدين على الجهاز كما سبق شرحه فى التلويح بالجانب توضع تلك اليد على الجهاز التى تترك الإرتكاز متأخراً والأصابع تشير إلى إتجاه الحركة وتلف الرأس كذلك فى إتجاه الحركة . تستمر الرجلان المفرودتان فى المرجحة خلفا وعاليا بعد الثنى القليل فى مفصلى الفخذين بعد الإرتقاء والإرتكاز وأثناء نقل وزن الجسم على الذراعين يمد الجسم فى مفصلى الفخذين وتدفع تلك اليد التى يؤدى على جانبها التلويح بالمواجهه الجهاز بقوة وحركة الرجلين لازالت إلى أعلى وبذلك تساعد أيضا الحركة إلى أعلى وفى هذا الوقت يتقل وزن الجسم على ذراع إرتكاز واحدة مع بداية حركة الرجلين إلى أسفل تدفع اليد الأخرى أيضا الجهاز بقوة ويعد اللاعب نفسه للهبوط ويمرّج أثناء ذلك الذراعين جانبا .

٤ - التلويح بالخلف :

النواحي الفنية :

بعد الإرتقاء والإرتكاز على الجهاز تمرجح الرجلان المفرودتان مع الشنى فى مفصلى الفخذين بالقدمين فى إتجاه الحركة . تدفع اليد التى تؤدى على جانبها مرجحة الرجلين فوق الجهاز بقوة . فى هذا الوقت يستمر الجسم المثنى بقوة مفصلى الفخذين فى اللف فى إتجاه الحركة وتستمر مرجحة الرجلين بالقدمين إلى أعلى حتى إرتفاع الرأس ثم يتقل وزن الجسم فى ذلك الوقت على ذراع الإرتكاز (بحيث يتواجد اللاعب فى وضع المرور على الإرتكاز المعلق على ذراع واحد) يجب أن تنتهى الربع لفة فى إتجاه الحركة فوق الجهاز ولازالت حركة الرجلين إلى أعلى . ويرتكز الذراع التى تترك الإرتكاز أولا باليد بجانب اليد الأخرى التى تترك الإرتكاز فى حركة الرجلين إلى أسفل التالية الآن . وبإستمرار سير الحركة يمد مفصلا الفخذين وتوجه القدمان لمكان الهبوط . تدفع فى هذا الوقت أيضا يد الذراع التى إرتكزت أخيراً على الجهاز وتمرجح كلتا الذراعين جانباً . تساعد الرأس السير الكلى للحركة بواسطة اللف فى إتجاه الحركة .

الخطوات التعليمية :

- ١ - نتمرن أولاً بالترتيب على التلويح بالجانب وبالمواجهة وبالخلف على حصان حلق .
- ٢ - على صندوق بالعرض .
- ٣ - على حصان بالعرض بدون حلق .
- ٤ - بسلم متحرك على حصان مرتفع بالعرض .
- ٥ - على الجمل .

المراجع الأجنبية :

- 1- Autorenkollektiv : Vorturnerprogramm, Sportverlag, Berlin, 1960.
- 2- : Bodenturnen, Sportverlag, Berlin, 1963.
- 3- Brykin, H.T. : Turnen und Gymnastik, Bd- I und II, Sportverlag, Berlin, 1953 und 1956.
- 4- Fillippow, V. : Zur Begründung der Folgerichtigkeit beim Unterricht von Grundbewegungen am Pferd in : Unterricht und Training der turner, Moskau, 1958.
- 5- Fischer, R. : Gymnastische Bemeinschaftsübungen, Sportverlag, Berlin, 1953.
- 6- : Turnen für den Volkssport, Sportverlag, Berlin, 1963.
- 7- Ifantopulo, M. : Übungen am Seitpferd, Kleine Sportbuchreihe, Sportverlag, Berlin, 1957.
- 8- I wanow, K.N. : Ausgewählte Bodenübungen kleine Sportbuchreihe, Sportverlag,, Berlin, 1956.
- 9- Koltanowski, A.P. : Übungen am Barren Kleine Sportbuchreihe, Sportverlag, Berlin, 1957.
- 10- Mügge, H./Benedix, G. : Die Bezeichnungen der Gerätübungen, Sportverlag, Berlin, 1956.
- 11- Orlow/Kopylow : Übungen an den Ringen, Sportverlag, Berlin, 1959.

مقدمة

الفصل الأول

مصطلحات عامة ومفاهيم أساسية

- ٧ أولاً : الوضع بالنسبة للجهاز
- ٧ ثانياً : إتجاه الحركة
- ٩ ثالثاً : أمام وخلف الجهاز
- ٩ رابعاً : أنواع المسكات

الفصل الثاني

خطوات الاّمن والوقاية من الحوادث

- ١ أولاً : رعاية وإختبار أماكن التمرين وأجهزته
- ١ ثانياً : المساعدة والسند الوقائى

الفصل الثالث

النواحي الفنية والخطوات التعليمية للحركات على الأرض

- ٤ ملاحظات عامة
- ٥ الأوضاع الأساسية الخاصة بالحركات الأرضية
- ٠ المادة المختاره (نظره عامة)

أولاً: حركات المرجحة

- ١ ١ - الدرجات الجانبية
- ٣ ٢ - الدرجات الأمامية
- ٩ ٣ - الدرجات الخلفية
- ٥ ٤ - الشقلبات
- ٧ ٥ - حركات الكب على الأرض
- ٠ ٦ - الدورات

﴿ المراجع العربية ﴾

- ١ - أبو العلا عبد الفتاح : بولوجيا الرياضة، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٥.
- ٢ - أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣.
- ٣ - أسامه كامل راتب : علم نفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربى، القاهرة ١٩٩٥.
- ٤ - أمين أنور الخولى، أسامه كامل راتب : التربية الحركية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٢.
- ٥ - تشارلز أ- بيوكور : أسس التربية البدنية، ترجمة حسن سيد معوض وآخرون، مطبعة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٦٤.
- ٦ - رودلف فيشر، هلمت كبر شليجر : الجمباز للرجال، ترجمة سمير رزق الله وآخرون، مكتبة القلعة، القاهرة، ١٩٦٤.
- ٧ - سمير رزق الله وآخرون : مصطلحات الجمباز، دار الغد للطباعة، القاهرة، ١٩٦٩.
- ٨ - سيد عبد المقصود : نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، ١٩٨٦.
- ٩ - صائب عطية أحمد العبيدى : الجمناستك، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٨١.
- ١٠ - عدلى بيومى، أمين الخولى : الجمباز التربوى للأطفال والناشئة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩١.
- ١١ - على محمد عبد الرحمن، طلحة حسين حسام الدين : كينسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣.
- ١٢ - فوزى يعقوب، عادل عبد البصير على : النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز، الجزء الأول، دار الفكر العربى.
- ١٣ - فوزى يعقوب، عادل عبد البصير على : النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز، الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٥.
- ١٤ - محمد حسن علاوى، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٤.
- ١٥ - محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : الإختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٧.

١٢٦	 المادة المختارة (نظرة عامة)
١٢٧	 أولاً : أساسيات فى حركات الربط
١٢٧	 ثانياً : حركات إعدادية
١٣١	 ثالثاً : مرجحة الرجلين الموازية أماما والتلويح بالجانب أماما
١٣٨	 رابعاً : مرجحة الرجل الموازية خلفا والتلويح بالجانب خلفا
١٤١	 خامساً : المرحجات الدائرية
١٤٥	 سادساً : المرحجة الإنتقالية
١٤٦	 سابعاً : روابط حركية

الفصل السادس

النواحي الفنية والخطوات التعليمية للحركات على العقلة

١٤٩	 ملاحظات عامة
١٥٠	 أنواع القبضات
١٥١	 الأوضاع الأساسية
١٥٦	 المادة المختارة (نظرة عامة)

أولاً: حركات بمرجحة كبيرة

١٥٧	 ١ - حركات من المرحجة الأمامية
١٦٢	 ٢ - حركات بمرجحة خلفية
١٦٥	 ٣ - حركات الكب من المرحجة خلفا
١٧٤	 ٤ - حركات الكب من المرحجة الأمامية
١٧٦	 ٥ - حركات دائرية صغيرة خلفية

ثانياً: مرجحات دائرية بإضافة إرتكاز الرجلين.

١٨٥	 ١ - مرجحات دائرية أمامية بإضافة إرتكاز الرجلين
١٨٦	 ٢ - مرجحات دائرية خلفية بإضافة إرتكاز الرجلين
١٨٩	 ٣ - مرجحات الرجلين أماما

ثالثاً: أمثلة لجمل حركية تعليمية.

- 12- Pönich, H. : Stützsprünge, Sportverlag, Berlin, 1960.
- 13- Reiter, P. : Untersuchungen bei Turnern über die Technik einiger Rückwärts- und vorwärtsbewegungen im Rücklingsverhalten am Reck und die Entwicklung dieser Bewegungsfertigkeiten. Inauguraldissertation an der DHFK, 1962.
- 14- Schkolenok, A. Ukran. : Übunger am Reck, Kleine, Sportbuchreihe, M.L. Sportverlag, Berlin, 1957.
- 15- Seifert, H. Fischer, R. : Hinderisturnen, Bd. 5 der Kleinen Bücherei Für den Übungsleiter und Sportlehrer, Sportverlag, Berlin, 1958.
- 16- Seifert, H. : Übungsstoff des Monats in : Gymnastik und Turnen, 6. Jg. 1957, S. 27, 108.
- 17- Sokolow/Nikolowjew : Akrobatische Sprünge, Sportverlag, Berlin, 1963.
- 18- Ukran, M.L. : Modernes Turntraining, Sportverlag, Berlin, 1960.

٥٣ www.hollanduniversity.nl - حركات مرجحة وقذف الرجلين على الأرض

ثانياً: حركات القوة

٥٧ ١ - الحركات الإستاتيكية

٦٣ ٢ - حركات الرفع

٦٥ ٣ - حركات الخفض

الفصل الرابع

النواحي الفنية والخطوات التعليمية لحركات المتوازيين

٦٦ ملاحظات عامة

٦٧ أنواع القبضات

٦٨ أوضاع الجسم الأساسية على الجهاز

٧١ أوضاع الجسم بالنسبة للجهاز

٧٣ المادة المختارة (نظرة عامة)

أولاً: حركات المرجحة

٧٤ ١ - حركات بمرجحة كبيرة

٧٦ ٢ - حركات من المرجحة الأمامية

٨٩ ٣ - حركات من المرجحة الخلفية

١٠٠ ٤ - حركات الكب

١٠٦ ٥ - مرجحات الرجلين

١١٨ ٦ - شقلبات من وقفات

ثانياً: حركات القوة

١١٩ ١ - الحركات الإستاتيكية

١٢١ ٢ - حركات الرفع

الفصل الخامس

النواحي الفنية والخطوات التعليمية للحركات على حصان الحلق

١٢٣ ملاحظات عامة

١٢٣ الأوضاع الأساسية على جهاز حصان الحلق