

الجمهورية العربية السورية
وزارة التعليم العالي
جامعة حماة
كلية التربية الرياضية

التمرينات الرياضية (٢)

لطلاب السنة الثانية

اعداد المدرس :

أ. أمين الحاج حسن

العام الدراسي: ٢٠١٨/٢٠١٩

هناك العديد من التعريفات للتمرينات البدنية. ولا بد من تعريف التمرينات قبل الحديث عنها ولا بد من تعريف يجمع بين جميع التعريفات التي سنذكرها ومنها (تعريف مونرو الانجليزي، والسويدي هنريك لنج، أ. موسى فهمي، أ. محمد حافظ، أ. محمد الشيخ والعديد من التعريفات لذلك اقتصر الحديث عن كل ما سبق وقمت باختيار تعريف مقترح رغم اختلاف المفكرون وعلماء التربية البدنية في وضع تعريف ثابت وشامل يوضح معنى ومفهوم التمرينات البدنية . فقد حاول كل منهم في تعريفه للتمرينات البدنية حسب المذهب الذي يؤمن به. فمنهم من أهتم بالناحية الفسيولوجية في التعريف ومنهم من اهتم بالناحية النفسية والتربوية. ومنهم من اقتصر على الناحية التشريحية ونذكر هنا بعض التعاريف التي توصل إليها علماء التربية البدنية لتعريف التمرينات البدنية :

تعريف العالم السويدي هنريك لنج (H. LING) :

التمرينات البحتة هي تمارين منظمة وضعت ليكون لها تأثيرات خاصة على الجسم وبعض أسس تدريب الرقص الحديث والتدريب الحركي .

تعريف الأستاذ موسى فهمي :

التمرينات هي الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي وذلك للوصول إلى أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة وتختار وفق قواعد خاصة يراعى فيها

الأسس التربوية (علم النفس _ علم الاجتماع _ التربية _ طرق التدريس) والمبادئ العلمية (علم وظائف الأعضاء _ التشريح _ علم الحركة _ الصحة العامة) .

تعريف الأستاذ محمد يوسف الشيخ :

إن التمرين لابد أن يكون له غرض معين أو حركة لها غرض ثابت وواضح .

تعريف الدكتور معيوف حنتوش :

التمارين البدنية هي الحركات التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية . وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى أكبر قدرة ممكنة على الأداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة.

تعريف الدكتورة ليلي زهران :

مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة .

تعريف مقترح:

التمرينات البدنية هي الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي بغرض تربوي لرفع الكفاءة البدنية للجسم ومساعدته على النمو المتزن وتنمية التوافق العضلي العصبي . من التعريف السابق يتضح لنا أن التعريف مبني على أسس هامة يجب مراعاتها عند تعريف أي تمرين . وهي

- (ماهية التمرين _ والغرض من أدائها _ وأهدافها _ والأسس والقواعد) .
- و يقصد بماهية التمرين .. إنها حركات بدنية تنمي وتشكل الجسم .
- والغرض منها : يجب أن يكون تربوي مع مراعاة اختلاف الجنس والسن .
- والهدف : العمل على رفع كفاءة الأداء في الميدان الرياضي والمهني .

أولاً فوائد التمرينات

- ١- يمكن ممارسة التمرينات لجميع مراحل النمو ابتداءً من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الكهولة وفقاً لخصائص كل مرحلة.
- ٢- تعتبر التمرينات ضرورة لإعداد الرياضيين للموسم الرياضي لكل نشاط .
- ٣- تسهم التمرينات بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية وتطوير الصفات البدنية للأفراد كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة .
- ٤- تشكل التمرينات أساس كبير للإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية.
- ٥- لا تتطلب التمرينات قدراً عالياً من القدرات أو الاستعدادات أو المواهب الخاصة لأدائها لذا فهي ممكنة الأداء لجميع المستويات .
- ٦- لا تحتاج إلى إمكانيات أو أدوات خاصة أو مكان خاص بل يمكن للفرد القيام بأدائها في أضيق مكان وبلا إمكانيات
- ٧- تعتبر التمرينات من أكثر الأنشطة أماناً وبعداً بالفرد عما قد تسببه الأنشطة الأخرى من إصابات .
- ٨- لا تنحصر فائدة التمرينات في النواحي البدنية فقط بل تتعدى ذلك إلى النواحي الخلقية والعقلية والاجتماعية والنفسية.
- ٩- التمرينات من الوسائل الهامة في تربية الجسم والاحتفاظ بصحة القوام وإصلاح العيوب والتشوهات .
- ١٠- التمرينات وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهني .

أنواع وأقسام التمرينات:

- تنقسم التمرينات من ثلاث جهات أساسية هي :
- ١- تقسيم التمرينات من حيث المادة .
 - ٢- تقسيم التمرينات من حيث التأثير على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة..
 - ٣- تقسيم التمرينات من حيث الغرض .
- أولاً : من حيث المادة:**
- تنقسم إلى
- ١- تمرينات بدون أدوات (حرة) .
 - ٢- تمرينات بالأدوات (الأثقال الحديدية - الكرة الطبية إلخ) .
 - ٣- تمرينات على الأجهزة (عقل الحائط - المقاعد السويدية - العارضة إلخ) .

ثانياً : من حيث التأثير:

- ١- تمرينات الاسترخاء ٤ - تمرينات القوة .
- ٢- تمرينات الإطالة والمرونة ٥- تمرينات الرشاقة .
- ٣- تمرينات الجلد (التحمل) ٦- تمرينات التوازن .

ثانياً- وفيما يلي أهم مميزاتهما :-

- ١- يمكن أن يمارسها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد ، ويمكن أداؤها بدون إمكانيات خاصة ملعب أو أدوات أو أجهزة ولا يستغرق أداؤها لاكتساب أثارها وقتاً طويلاً كما تتميز بعدم خطورتها .
- ٢- لا يتطلب أداؤها قدرات عالية ، حيث يمكن تحديد الجرعات المناسبة لخصائص المراحل السنوية ومستوى اللياقة البدنية ، كما يمكن تطبيقها في قالب يتمشى وميول المراحل السنوية .

٣- لها أهمية في معاونة النمو المتزن للمحافظة على سلامة القوام والتأثير على الأجهزة الحيوية ، كما تعتبر تعويض للأفراد الذين يتطلب عملهم استخدام ناحية واحدة من الجسم أو أحد أجزائه بصورة دائمة .

٤- تسهم في رفع اللياقة البدنية والحركية ، وذلك بتنمية أهم عناصرها كالقوة والمرونة والتحمل والمهارة الحركية العامة . وتكمن المهارة الحركية العامة للإنسان من بذل أقل جهد في أداء حركاته اليومية - حركة اقتصادية - كما ترفع من كفاءته الإنتاجية .

٥- تعتبر التمرينات أساس الإعداد البدني العام والخاص لأنواع الأنشطة الرياضية والنشاط الإعدادي لها (الإحماء) .

أسس اختيار وتدريب التمرينات :

إن من واجب مدرس التربية الرياضية أن يختار التمرينات ويدرسها وفق أسس علمية سليمة ، تساعد التلاميذ على اكتساب المهارة دون ضرر أو إصابات، وحتى ينجح عمل المعلم ويحقق أهدافه المخطط لها سابقاً ، يمكن تلخيص هذه الأسس فيما يلي:

أ. أسس اختيار التمرينات :

١- أن تتناسب التمرينات مع السن والجنس وقدرات المشتركين ، فتمرينات الكبار لا تناسب الصغار وتمرينات النساء لا تناسب الرجال وهكذا .

٢- أن تخدم التمرينات المجموعات العضلية المختلفة للجسم ولا تقتصر على أجزاء معينة دون أخرى .

٣- أن تخدم التمرينات الجزء الأساسي من التدريب أو الدرس وذلك باختيار التمرينات التي تعمل على تقوية الجسم بشكل عام والمجموعات العضلية التي سوف تعمل بشكل خاص.

٤- أن تكون التمرينات متنوعة حتى لا يصبح الدرس مملاً ، فختار تمرينات حرة من الثبات وأخرى من الحركة أو على شكل تدريب دائري أو مع الزميل أو بأدوات .. الخ .

٥- أن تتناسب التمرينات مع طول ومدة الدرس .

٦- أن تتناسب مع الإمكانيات المتواجدة من أدوات وملاعب .

٧- أن تختار التمرينات بحيث تعالج الأوضاع الجسمية الرديئة وتصحح القوام وتزيد من مرونة المفاصل ومطاطية العضلات .

٨- أن تختار التمرينات التي تساعد على إكساب التلاميذ السلوك الجيد والصفات التربوية الحسنة والتي تتحدى قدرات التلاميذ في بعض الأحيان

٩- أن تختار التمرينات التي تكسب الفرد التناسق والجمال وتعبّر عن توافق الجهازين العضلي والعصبي لتكوين الحركات منسجمة حرة تمتاز بالانسيابية أن يكون تركيب التمرينات متدرجاً في الصعوبة فالبدء أولاً بالتمرينات السهلة ثم التدرج بالتمرينات الصعبة ثم تنتهي بالتمرينات السهلة مرة أخرى .

ب - أسس تدريس التمرينات :

١- يجب أتباع مبدأ الانتقال من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب عن طريق أداء تمرينات بسيطة وإتقانها قبل إضافة حركات جديدة عليها .

٢- شرح التمرين بلغة مناسبة لمستوى الأفراد وسنهم (الفئة المستهدفة)، إضافة إلى الصوت المسموع والواضح .

- ٣- استخدام المصطلحات الرياضية أثناء الشرح ، مع أتباع السرعة والإيجاز في الشرح بإعطاء فكرة عامة عن التمرين وكيفية أدائه دون الدخول في التفاصيل.
- ٤- عرض نموذج جيد للتمرين أمام التلاميذ ويفضل أن يؤديه المعلم بنفسه .
- ٥- يفضل أن يلازم عرض النموذج الشرح والوصف، لأن هذا يؤدي إلى نتائج حسنة ويسهم بدرجة كبيرة في إدراك وفهم التمرين .
- ٦- بعد الشرح وعرض النموذج يقوم التلاميذ بأداء التمرين لأن الحركية تكتسب عن طريق الممارسة الفعلية
- ٧- يقوم المعلم بمتابعة أداء التلاميذ وتبنيهم إلى النواحي الحركية الهامة وإصلاح الأخطاء فور وقوعها .
- ٨- يقوم المعلم بالعد على التمرين بصوته لأن صوت المعلم يحدد قوة الحركة وسرعتها أو يقوم بالتصفيق أو باستخدام بعض أدوات الإيقاع (الصارفة).
- ٩- يجب أن يكرر التلاميذ التمرين عدد كاف من المرات بطريقة صحيحة طبقاً لتوجيهات وإرشادات المعلم حتى يكتسب التلاميذ التوافق الحركي الجيد .
- ١٠- يجب أن تسيطر روح المرح والسرور أثناء تأدية التمرينات على التلاميذ كلما أمكن ذلك لتجنب الملل.
- ١١- إعطاء تمرينات الاسترخاء بين التمرينات العنيفة ، حتى تتمكن العضلات من العودة إلى حالتها الطبيعية وذلك بقصد تنظيم الدورة الدموية وتوزيع الدم توزيعاً عادلاً بين أعضاء الجسم المختلفة .
- ١٢- عند أداء التمرينات الزوجية يجب ملاحظة أن يكون الزميلان متساويان في الوزن والطول والحجم والقوة بقدر الإمكان حتى يؤدي التمرين بشكل صحيح ويحقق الغرض المطلوب منه.
- ١٣- في التمرينات الزوجية يجب شرح واجبات كل زميل على حدة حتى لا تحدث أخطاء .
- ١٤- يجب التأكد من توفر عوامل الأمن والسلامة أثناء تأدية التمرينات حتى لا تحدث أصابه لأي تلميذ مثل مراعاة المسافات بينهم حتى لا يصطدموا ببعض والتأكد من صلاحية الأدوات مثل الكرات الطبية أو الحبال أو العصي...الخ
- ١٥- يجب أن يقف المدرس في مكان يرى منه جميع التلاميذ (زاوية الرؤية 180 درجة) .
- ١٦- أن يقف التلاميذ في عكس اتجاه الشمس .
- ١٧- إعطاء توقيت التمرين باللفظ ثم بالعدد ثم يؤدي التمرين مرة واحدة ثم باستمرار ، ويستحسن إعطاء التوقيت على المرجحات باللفظ وليس العدد .
- ١٨- ١- لتمرينات التي تحتاج إلى توافق أو إلى مهارة عالية مثل الوثب مع تحريك أجزاء معينة من الجسم حتى تعطي فرصة للطلاب للتمرين بتوقيتهم الخاص ثم الجماعي ثم بتوقيت الحركة ذاتها .
- ١٩- يجب ألا يزيد عدد التمرينات الجديدة عن ثلاثة تمرينات ، حيث أن التمرينات الجديدة تحتاج إلى وقت لشرحها وعمل نموذج لها .
- ٢٠- مراعاة الارتفاع المناسب عند الوثب أو القفز باستخدام الأجهزة والأدوات أو القفز من فوق ظهر الزميل .
- ٢١- يجب مراعاة عدم إعطاء تمرينات المقاومة العنيفة لصغار السن حتى لا يتخذ جسمهم أوضاعاً خاطئة .
- ٢٢- يجب التغيير من تمرينات الانبطاح لتمرينات المرجحات ومن تمرينات التقوس خلفاً إلى ثني الجذع أماماً ، وكذلك التغيير بين المجموعات العضلية المختلفة.

- ٢٣- تكرار الحركة على الجانبين بالتساوي لضمان الاتزان في النمو إلا في الحالات العلاجية .
- ٢٤- استخدام تشكيلات متنوعة أثناء أداء التمرينات مثل قاطرات- صفوف- مربع ناقص ضلع - دوائر- انتشار حر .
- ٢٥- تشجيع التلاميذ بمدح الأداء الجيد لهم حتى يستمروا في المحاولة لإتقان التمرين.

طرق تدريس التمرينات:

إن تعليم التمرينات الرياضية ليس بالأمر السهل أنه يحتاج إلى قدرة لفظية من المدرس (النداء - والمصطلحات الرياضية) وقدرة جسمية (صحة أداء الحركة) ، ويمكن استخدام عدة طرائق حتى يمكن تحقيق الهدف المقصود من عملية التعليم وهو إتقان وتثبيت الأداء ، ومن أهم الطرائق المستخدمة في تدريس التمرينات ما يلي

- ١ - الجزئية أو الشرح .
- ٢ - طريقة الكلية أو النموذج .
- ٣- طريقة الكلية الجزئية أو الشرح مع النموذج .
- ٤- طريقة استكشاف الحركة .

١- الطريقة الجزئية :

تستخدم هذه الطريقة في التمرينات الصعبة والمركبة ، ولسهولة القيام بالعمل يقوم المدرس بتقسيم التمرين إلى عدة أجزاء صغيرة ويشرح كل جزء دون الإطالة في الكلام ثم يقوم التلميذ بأداء كل جزء على حدة بعد شرحه ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانه للجزء الأول وهكذا حتى تكتمل أجزاء التمرين ثم تمزج كافة الأجزاء وتعطي مرة واحدة فيقوم التلميذ بأدائها دفعة واحدة وحسب تسلسل الأجزاء .

مزايا الطريقة الجزئية:

- ١- تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ ، أي تعطي فرصاً متساوية لجميع التلاميذ في الصف الواحد للتقدم بالتمرين حسب مقدرتهم .
- ٢- توفر عنصري الأمن والسلامة للتلاميذ وخصوصاً في تمرينات الوثب والقفز
- ٣- تساعد على فهم التمرين بدقة.
- ٤- أن تقسيم التمرين إلى أقسام متعددة يؤدي إلى سهولة ربط هذه الأجزاء وإتقان التمرين.

عيوب الطريقة الجزئية:

- ١- أن تجزئة التمرين إلى أجزاء صغيرة لا يؤدي إلى إيضاح الغرض العام منه ، كما يغير من شكل التمرين وانسيابية الحركة فيه .
- ٢- أن هذه الطريقة مملة وغير مشوقة للتلاميذ .
- ٣- تستغرق فترة أطول من الطرائق الأخرى .
- ٤- لا تتمشى مع ميول التلاميذ ، حيث أنهم في كثير من الأحيان يميلون إلى أداء الحركات الصعبة وليست البسيطة والسهلة .
- ٥- أن تجزئة التمرين تفقده الميزة التربوية الهامة من حيث نقيدها بالنواحي الشكلية وعدم اقترابها من النواحي الطبيعية واللعب .

٢- الطريقة الكلية :

أن هذه الطريقة تتمشى مع الطرائق الحديثة للتدريس ، حيث يقوم المدرس بعرض نموذج للتمرين ككل ويدركه التلاميذ كوحدة واحدة غير مجزأة ، وتناسب هذه الطريقة في تدريس التمرينات السهلة غير المعقدة ، كما تستخدم أيضا عند عمل بعض التمرينات التي يصعب تجزئتها ، بينما لا تناسب التمرينات المركبة والمعقدة وكذلك التمرينات التي تتكون من بعض الأجزاء السهلة ، وبعض الأجزاء المعقدة نظراً لأن تكرار الأداء ككل يضيع الوقت في بذل الجهد لأداء الأجزاء السهلة التي تم إتقانها .

والنموذج الذي يعرض أمام التلاميذ يجب أن تتوفر فيه الشروط التالية :

- ١- يجب أن يرى جميع التلاميذ النموذج بوضوح تام .
- ٢- يجب أن يكون أداء النموذج متقناً .
- ٣- يجب أن يؤدي النموذج حسب النداء الخاص بالتمرين أو الحركة
- ٤ - يستحسن أن لا يكرر المدرس أداء النموذج وعليه الاستعانة بتلميذ جيد لأدائه مرة أخرى .

مزايا الطريقة الكلية :

- ١- يكون الغرض العام من التمرين واضح لدى التلاميذ وهذا يجعلهم إيجابيين في عملية التعلم .
- ٢- أن الطريقة الكلية مشوقة للتلاميذ وتساعد على إشباع ميولهم للمجازفة وهي مثيرة لعواطفهم ومهاراتهم .
- ٣- لا تأخذ وقتاً طويلاً كالطريقة الجزئية في التعلم . (اختصار للوقت و الجهد)
- ٤- تتمشى هذه الطريقة مع روح الألعاب والحركات الأخرى .

عيوب الطريقة الكلية :

عيوب الطريقة الكلية

- ١- لا تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ .
- ٢- من الصعب على التلاميذ معرفة دقائق وتفاصيل الحركة والتمرين .
- ٣- لا توفر عنصري الأمن والسلامة .
- ٤- من الصعب تطبيقها في كل الحركات ، حيث أن بعض الحركات لا بد من تجزئتها .
- ٥- صعوبة التخلص من العادات الخاطئة التي تتكون أثناء ممارسة التمرين كوحدة واحدة .

٣- الطريقة الكلية - الجزئية :

أن هذه الطريقة تربط بين الطريقتين السابقتين ، أي يقترن النموذج بالشرح عند تعليم أو عرض تمرين جديد ، ويمكن أن نعتبرها كوسط بين الطريقتين السابقتين حيث يقوم التلميذ بتعلم التمرين ككل في البداية ثم تعلم بعض الأجزاء التي تحتاج إلى إتقان ، وتستخدم هذه الطريقة للاستفادة بمزايا كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية و التخلص من عيوبهما .

مزايا الطريقة الكلية الجزئية

- ١- تتمشى مع قدرات التلاميذ الحركية وذلك بأن تعطي الفرصة لكل تلميذ ليتقدم في تعلم المهارة حسب قدراته ومهاراته

- ٢- وضوح الغرض العام أمام التلاميذ ليتحقق عنصر الإيجابية في التعليم .
- ٣- سهولة تنفيذها وتوفير عنصرى الأمن والسلامة .
- ٤- تقلل كثيراً من الوقت والجهد.

عيوب الطريقة الكلية الجزئية:

- ١- تستلزم هذه الطريقة دقة متناهية في تقسيم اللعبة أو التمرين إلى أجزاء صحيحة.
- ٢- تحتاج إلى إمكانيات وأدوات كثيرة .
- ٣- تحتاج إلى إعداد مسبق ودقيق .

الأخطاء في التمرينات وطرق إصلاحها:

ترتبط عملية تعليم التمرينات بظهور العديد من الأخطاء في الأداء الحركي لها . مما يتطلب الإسراع بإصلاح هذه الأخطاء حرصاً على سلامة العملية التعليمية وتحقيق الأهداف المراد تحقيقها من هذه التمرينات .

أنواع الأخطاء:

تعددت الآراء والمراجع العلمية في تقسيم الأخطاء إلى عدة أنواع وان اختلف في المسمى إلا أنهم متشابهون في المحتوى والمضمون الأساسي لهذه الأخطاء .

وقد قسمها محمد حسن علاوي إلى الآتي :

تقسيم محمد علاوي

- ١- الأخطاء الفرعية أو الجزئية .
- ٢- الأخطاء الأساسية الشائعة .

وهنا يرى أن إصلاح الخطأ الأساسي يؤدي إلى إصلاح بعض أو معظم الأخطاء الفرعية والجزئية الأخرى ، وذلك نظراً لارتباط هذه الأخطاء غالباً بالخطأ الأساسي.

بينما يقسم خليل فوزي الأخطاء إلى :

- ١- الأخطاء الخفيفة : وهي الأخطاء البسيطة التي لا تؤثر على سير الحركة ولكنها تؤثر على الشكل الجمالي للتمرين . مثل (تباعد الأصابع باليدين ، عدم شد أمشاط القدمين ، تباعد المسافة غير المرغوب فيها بين الرجلين .. الخ) .
- ٢- الأخطاء الكبيرة : وهي الأخطاء التي تؤثر على سير الحركة وإعاقة الأداء الصحيح للتمرين .

أخطاء حديثة : وهذه الأخطاء الخفيفة والكبيرة قد تكون تحدث أثناء تعليم التمرينات الجديدة نتيجة لعدم فهم الطلاب للتمرينات المقدمة إليهم فهماً صحيحاً فيقومون بإشراك بعض العضلات التي لا دخل لها في العمل مما ينتج عنها زيادة في الانقباض العضلي وبذل القوة أو خلل في أداء التمرين دون داعي .

- ٣- أخطاء متكررة وثابتة : وهي أصعب أنواع الأخطاء نتيجة تكرار الأداء بطريقة خاطئة والتعود عليها وذلك نتيجة ثبات العصب الموصل بين العضو العامل العضلات والجهاز العصبي فيصبح هذا الأداء الخاطئ جزء لا يتجزأ من أداء الفرد .

الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الأخطاء :

- يكون التمرين أعلى من مستوى التلاميذ .

- عدم فهم التلاميذ الحركة أو التصور الخاطئ للتمرين .
- عدم كفاية الاستعداد البدني للتلاميذ ، مثل عدم القدرة على مرجحة الرجل عالياً لافتقارهم إلى مرونة مفصل الفخذين .
- الشعور بالإرهاق والتعب أو الخوف وعدم الثقة بالنفس .
- عدم ملائمة المكان أو الإمكانيات للأداء الحركي .
- تكرار التمرين بشكل رتيب وممل .
- التأثير السلبي لتمرين سبق تعلمه وإتقانه على التمرين الجديد نتيجة لاختلافهما في الإيقاع الحركي المميز لكل منهما مثلاً .

إصلاح الأخطاء في التمرينات:

- من الممكن أن يقع الفرد في بعض الأخطاء أثناء أدائه للتمرينات والحركات الرياضية خاصة في مرحلة اكتسابه للتوافق الأولى للحركة ، ولكي يصل في عمله إلى الأداء الصحيح لابد من إصلاح الخطأ ، ولا يمكن بأي حال من الأحوال أن يكتسب التوافق الجيد دون الاهتمام بالأداء الصحيح ، ويجب اتباع ما يلي في عملية إصلاح الأخطاء :-
- ١- إصلاح الخطأ فور حدوثه حتى لا يثبت الخطأ ويصبح عادة .
 - ٢ - الاهتمام بأهم صفة للحركة وأهم ميزة لها بحيث إذا لم تتوفر هذه الصفة أو الميزة تغيرت الحركة أو المهارة ، فمثلاً عند تعليم تمرين مرجحة الذراعين لابد أن يهتم المدرس بانسيابية الحركة وعدم تصلب الذراعين لأن ذلك يعتبر أهم صفة للتمرين .
 - ٣ - يجب أن يكون إصلاح الخطأ إيجابياً وليس سلبياً ، ويفضل أن يقول المدرس شد الركبتين ولا يقول لا تنثني الركبتين ، أي على المدرس ألا يذكر الخطأ الموجود بل يذكر ما هو مطلوب فعلاً أداءه ، وبذلك يكون الإصلاح إيجابياً وغير سلبي .
 - ٤ - التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها ، إذ يجب البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم بعد ذلك الأخطاء الفرعية أو الأخطاء الخاصة لدى بعض التلاميذ .
 - ٥ - يكون إصلاح الخطأ فردياً إذا حدث من طالب أو اثنين ، ويكون بشكل جماعي إذا كان الخطأ عاماً أي أن أغلبية الطلاب يؤدون الحركة بشكل خاطئ .
 - ٦ - يستحسن عدم لمس التلاميذ أثناء إصلاح الأخطاء إلا في الأحوال الضرورية ، وأن يعتمد المدرس على مقدرته في التعبير وأن يترك للتلاميذ فرصة للتفكير فيما يقول .
 - ٧ - مراعاة عدم إيقاف العمل لإصلاح خطأ ثانوي بالنسبة للهدف المراد تحقيقه حتى لا يتعطل العمل ويميل التلاميذ .
 - ٨ - يستحسن إيقاف الأداء وشرحه ثانية أو عرض نموذج جيد إذا كان الخطأ عاماً أي أن أغلبية التلاميذ يؤدون الحركة بشكل خاطئ .
 - ٩ - عند إصلاح الخطأ يجب أن يكون بلهجة تخالف النداء ، وأن تحمل معنى الأمر بالنداء الصحيح مثل شد ، المشطين أدفع الذراعين ، اضغط المنكبين، ... الخ .
 - ١٠ - الاهتمام بالقوام الصحيح في كل حركة .
 - ١١ - عدم إبقاء التلاميذ في وضع جسماني معين سواء أكان هذا الوضع صعباً أو غير صعب لغرض إصلاح

- ١٢ - محاولة إصلاح خطأ واحد في كل مرة بقدر الإمكان بدلاً من إصلاح أخطاء متعددة دفعة واحدة .
- ١٣ - تكرار جزء التمرين الذي يحدث فيه الخطأ مع مراعاة ضرورة أداء التمرين كله بعد ذلك .
- ١٤ - عدم كثرة الشرح والإسهاب فيه بغرض إصلاح الخطأ .
- ١٥ - يستحسن الاستعانة بالتلاميذ الذين يتقنون أداء الحركة في عرض نموذج للحركة المراد إصلاحها .
- ١٦ - ضرورة ملاحظة التأثير النفسي للطريقة المتبعة في إصلاح الخطأ واختيار الألفاظ المناسبة والطريقة الملائمة لمعالجة كل حالة .

١٧ - تشجيع التلاميذ عند إحرازهم لأي تقدم في طريقة الأداء من الأمور المساعدة على سرعة إصلاح الأخطاء هذه أهم الملاحظات التي يجب أن يراعيها المدرس عند إصلاح الأخطاء في الحركة ، عليه عدم التهاون في هذا الإصلاح عند الطلاب وإلا تتكون عندهم عادات حركية خاطئة يصعب التخلص منها بعد ذلك .

اعتبارات هامة تتعلق بإصلاح الأخطاء (خاصة بالمعلم)

- (١) إلمام المدرس إماماً كاملاً بصفات القوام الصحيح وأخطائه وأنواعه .
- (٢) مقدرة المدرس على معرفة سبب الخطأ وكيفية تجنبه وإصلاحه .
- (٣) النموذج الجيد والشرح الواضح .
- (٤) سرعة ملاحظة المدرس للأخطاء .
- (٥) إقبال الطالب على العمل مع اقتناعه بفائدة التمرين .
- (٦) اختيار المدرس لنفسه مكاناً يمكنه من رؤية جميع التلاميذ بوضوح أثناء قيامهم بالأداء

طرق التقدم بالتمرينات:

إن عرض نموذج للتمرين مع شرح خطواته ثم أداء التمرين بالعدد إذا كان في التمرين صعوبة ثم الانتقال إلى الأداء المستمر مع إصلاح الأخطاء ، يعتبر هذا كله خطوة تقدمية وهي لتطوير التمرين وزيادة درجة صعوبته ، ويمكننا التقدم بالتمرينات بما يلي :

- (١) ضبط أداء الحركات وتوافقها ودقة توقيتها مع صحة وضع أجزاء الجسم أي أننا نطالب بمستوى أعلى في الأداء لنفس التمرين .
 - (٢) الانتقال من التمرين البسيط إلى التمرين المركب وذلك بزيادة عدا ته بدون تكرار لأجزائه .
 - (٣) ضم تمرين لآخر حتى يكون الوضع النهائي لأحدهما وضعاً ابتدائياً للتمرين الذي يليه :
- مثال (وقوف . انثناء عرضاً)** ضغط المنكبين خلفاً ثم مد الذراعين جانباً .
- (٤) زيادة صعوبة الوضع الابتدائي للتمرين
- مثال : (أ) (وقوف . الذراعان عالياً)** ثني الجذع على الجانبين بالتبادل .
- (ب) (وقوف فتحاً . ثبات الوسط)** ثني الجذع على الجانبين بالتبادل .
- (٥) تضيق قاعدة الارتكاز :
- مثال (أ) (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً)** ضغط المنكبين خلفاً .

(ب) (وقوف على المشطين . الذراعان عالياً) ضغط المنكبين خلفاً .

(٦) تكرار الحركة عدة مرات مع التركيز على الأداء الجيد للتمرين .

(٧) تغيير سرعة الحركة من سريع إلى بطئ ومن بطئ إلى سريع وهذا يتطلب الدقة في الأداء و التوقيت الجيد

(٨) زيادة العمل العضلي في التمرين ويكون ذلك :

(أ) أما بإطالة ذراع الثقل مثل ثني الجذع على الجانبين من وضع (الوقوف) ثم أداء نفس الحركة من وضع

(وقوف . الذراعان عالياً) هنا يصبح العمل العضلي أشد (أقوى) .

(ب) تثبيت الوضع بأن يترك الطلاب في وضع صعب مدة من الزمن كوضع الانبطاح المائل مع التركيز على الوضع

السليم .

(٩) إضافة حركات عديدة لأجزاء الجسم الأخرى غير موجودة في التمرين الأصلي .

مثال

(أ) (وقوف . ثبات الوسط) الوثب على المشطين لأعلى .

(ب) (وقوف . ثبات الوسط) الوثب على المشطين لأعلى مع رفع الذراعين جانباً عالياً.

(١٠) استخدام الأدوات المختلفة ، كالحبال والعصي والأطواق والكرات ... الخ

(١١) استخدام أكثر من أداة في وقت واحد فمثلاً طوق مع كرة أو عصا ... الخ

(١٢) أداء التمرين مع إيقاع موسيقي .

(١٣) إجراء منافسة بين التلاميذ بصورة فردية أو جماعية.

الاصطلاح والأوضاع المستخدمة في التمرينات:

هي التعبيرات التي يستخدمها المعلم أثناء تحضيره لدرس التربية الرياضية حيث يتم تحويل ما هو مكتوب إلى حركة

يعلمها لطلابه ولا بد من وجود أسلوب موحد يتبعه الجميع عند كتابة التمرين ليسهل فهمها وقراءتها بين المختصين في

المجال الرياضي وتكون لغة نقاهم بينهم ولا بد من ذكر تعريف كل من الاصطلاح والوضع والحركة التمرين.

الاصطلاح : هو التعبير الكتابي لكل من الأوضاع التي يتخذها الجسم، والحركات التي يؤديها في التمرينات.

الوضع : هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل البدء في الحركة أو نشاط معين .

(الأوضاع الأصلية). (الوقوف، الرقود،،التعلق، الانبطاح، الجثو ، جلوس التربيع)

الحركة: هي أي نشاط يقوم به الجسم سواء كان هذا النشاط يشترك فيه الجسم كله كوحدة واحدة مثل

(الدرجة الأمامية والخلفية - الوثب - القفز) أو يشترك فيه عضو واحد من أعضاء الجسم

(كالذراعين - الرجلين - الجذع) أو أكثر من عضو في وقت واحد.

التمرين: عبارة عن تكرار الأداء لحركة معينة أو عدة حركات في صور مختلفة من أجل الوصول إلى تأثير معين

وتحقيق هدف خاص وذلك في ضوء الاستناد إلى المبادئ العلمية (فسيولوجية- تشرحية- ميكانيكية) والأسس التربوية

السليمة.

ويتعين على المدرس أن يختار الوضع المناسب عند أداء حركة معينة أو عدة حركات، وهو ما يعرف بالوضع

الابتدائي، وهو إما أن يكون أساسيا (أصليا) أو مشتق أو أوضاع أخرى (خاصة) .

أولا: الأوضاع الأصلية -:

وهي الأوضاع الطبيعية السهلة التي تشكل أساس الأوضاع التي يتخذها الجسم، وهي على النحو التالي:

(وقوف) - (جلوس تربيعة) - (جنو) - (رقود) - (انبطاح) - (تعلق)

ملاحظة: تم إضافة وضع (الانبطاح) بواسطة الدكتورة ليلي زهران .

سميت هذه الأوضاع بالأوضاع الأصلية لأنها تتميز بالاتي :

١- سهوله الوضع وبساطته .

٢- يمكن اشتقاق أكثر من وضع جديد .

٣- يكون جسم الفرد في حاله استقرار تام .

٤- الاسم المطلق على كل منها يعبر عن معناها ومضمونها .

ثانيا: الأوضاع المشتقة

وهي الأوضاع التي تشتق من الأوضاع الأصلية ولكن بتحريك جزء أو أكثر من جزء من الجسم، كتحريك مثلا

الذراعين - الرأس - الجذع - الرجلين.

ومن المتبع عند كتابة الوضع المشتق أن يكتب أولا الوضع الأصلي يليه الجزء المراد تحريكه ثم الاتجاه.

مثال : (وقوف. الذراعان جانبا) ... وضع أصلي. جزء مراد تحريكه + الاتجاه..

أمثلة أخرى : (وقوف. الذراعان متوازيتان جانبا) - (وقوف. ذراع أماما والأخرى جانبا) - (جلوس. انثناء عرضا) -

(جلوس. طويل فتحا)

قواعد كتابة التمرينات:

يتكون التمرين من ثلاثة أجزاء رئيسية كما:

أولا : كتابة التمرينات الحرة الفردية بدون أدوات

1- كتابة الوضع الابتدائي:

يعنى الوضع الابتدائي الذي يتخذه الجسم قبل أداء الحركة ويكتب داخل قوسين وهو إما أن يكون:

أ- وضع أصلي : مثل (وقوف) (رقود) (جنو) (تعلق) . (جلوس تربيعة) (انبطاح)

ب- الوضع الأصلي + وضع مشتق :

1- مثل (وقوف. فتحا) ٢- (رقود. الذراعان جانبا) ٣- (جنو. ميل). ٤ (وقوف. الذراعان جانبا)

وبتحليل الوضع الابتدائي في المثال ١

(١) يتضح أنه عبارة عن وضع مشتق من الوضع الأصلي وهو الوقوف من خلال تحريك مجموعة عضلية واحدة هي

مجموعة عضلات الرجلين وذلك بفتحهما. (وقوف. فتحا)

كذلك في المثال رقم ٢

(٢) فنجد أنه عبارة وضع مشتق من الوضع الأصلي وهو الرقود من خلال تحريك مجموعة عضلية واحدة هي مجموعة عضلات الذراعين وذلك برفعهما جانبا. (رقود. الذراعان جانبا)

(٣) ينطبق نفس الشيء على المثال الثالث بتحريك مجموعة عضلية واحدة وذلك بميل الجذع للأمام (جثو. ميل)

ج - الوضع الأصلي + أكثر من وضع مشتق من :

مثال ١- (وقوف. فتحا. الذراعان جانبا) ٢- (وقوف. الوضع أماما. انثناء عرضا. ميل)

بتحليل الوضع الابتدائي في المثال الأول يتبين أنه يتضمن وضعين مشتقين من الوضع الأصلي وهو الوقوف. من خلال تحريك مجموعتين عضليتين - أولهما مجموعة عضلات الرجلين متمثلة في فتحهما والثانية مجموعة عضلات الذراعين والمتمثلة في رفع الذراعين جانبا. (وقوف. فتحا. الذراعان جانبا)

وبتحليل الوضع الابتدائي كما في المثال الثاني يتضح أنه يشتمل على ثلاثة أوضاع مشتقة من الوضع الأصلي وهو الوقوف - وذلك من خلال تحريك ثلاث مجموعات عضلية مختلفة - أولهما مجموعة عضلات الرجلين والمتمثلة في وضع القدم أماما، وثانيهما مجموعة عضلات الذراعين والمتمثلة في ثني الذراعين على الصدر، وثالثهما مجموعة عضلات الجذع والمتمثلة في ميل الجذع للأمام .

ويلاحظ إن ترتيب الحركات المشتقة يكون على النحو التالي :

(الوضع الأصلي _ الوضع المشتق للرجلين _ المشتق للذراعين _ الوضع المشتق للجذع)
(وقوف. الوضع أماما. انثناء عرضا. ميل)

هـ - وضع مشتق من الوضع الأصلي مثل (وقوف. نصفًا) (جلوس جثو)

و- أوضاع خاصة

مثل (وقوف على اليدين) (جلوس على أربع) (انبطاح مائل) (اقعاء)

نقاط أساسية يجب مراعاتها عند كتابة التمرين : -

أ- كتابة الوضع الابتدائي (الأصلي):

١. إذا تضمن الوضع الابتدائي على وضع مشتق أو أكثر من مشتق من الوضع الأصلي، يتم الفصل بين هذه

الأوضاع بعلامة النقطة (.) على أن يتم إتباع كتابة الأوضاع المشتقة داخل القوسين وفق التسلسل التالي:

مجموعة عضلات الرجلين - مجموعة عضلات الذراعين - مجموعة عضلات الجذع ،دون ربطهم بحروف العطف مثل (و) ، (فا)

٢. من أهم صفات الوضع على اختلاف أنواعه هو الثبات، بمعنى عدم الحركة لجميع أجزاء الجسم في هذا الوضع.

وعلى هذا فيجب عند كتابة ما بداخل القوسين أن نتجنب كتابة أي نوع من أنواع الحركة

مثل : (ثنى - رفع - مد - دوران ... الخ. باستثناء كلمات (ميل - لف - تقوس) التي تعبر عن الجذع فقط.

٣. إذا اشتمل الوضع الابتدائي على وضع مشتق بتحريك الذراعين مثلا وكان نوع الحركة لكل من الذراعين واحد بينما

الاختلاف في اتجاه الحركة، فيجب الإشارة في الكتابة إلى اتجاه كل ذراع دون تسمية الذراع.

(وقوف. ذراع أماما والأخرى خلفا)

ب- كتابة اصطلاح (صلب) التمرين:-

- ويعتبر الجزء الرئيسي في التمرين، ويكتب بعد الوضع الابتدائي مباشرة، ويتكون على التوالي من الأجزاء التالية
1. نوع حركة التمرين (رفع - خفض - ثنى - مد - دوران - تقوس - لف - درجة - وثب - قفز)
 2. الجزء المراد تحريكه (الرجلين - الذراعين - الجذع - الرأس - الكفين)
 3. اتجاه الحركة (جانبا - أماما - عاليا - داخلا - مائلا أماما عاليا - جانبا أسفل ... الخ)
- مثال : (وقوف) رفع الذراعان جانبا ... (وضع ابتدائي) نوع الحركة - الجزء المراد تحريكه- اتجاه الحركة

نقاط يجب مراعاتها عند كتابة صلب التمرين:

- 1- تكتب الحركات وفق ترتيب أدائها.
 - 2- يستخدم حرف (و) عند أداء حركتان من نوع واحد أو مختلفتان من مجموعة عضلية واحدة في توقيت واحد (وقوف) رفع ذراع جانبا والأخرى عاليا.
 - 3- يستخدم حرف (مع) عند أداء حركتين من مجموعتين عضليتين مختلفتين في توقيت واحد... مثال (وقوف. انثناء عرضا) الطعن أماما مع مد الذراعين عاليا.
 - 4- إذا تضمن التمرين على حركات متعاقبة، فيجب ربطها ببعضها باستخدام حروف العطف: و ، فا ، ثم ... وإذا كان هناك المزيد من الحركات فيتم استخدام هذه الحروف للمرة الثانية وفق تسلسلها السابق .. مثال (وقوف) فتح القدمين و رفع الذراعان جانبا ف ميل الجذع أماما ثم ثنى الذراعين على الصدر.
 - 5 - إذا تضمن التمرين حركتان أحدهما أصلية والأخرى مكملية فيجب كتابة الحركة الأصلية أولا بعد الوضع الابتدائي مباشرة... مثال (وقوف) الطعن أماما مع ثنى الذراعان على الصدر.
- ويمكن تمييز الحركة الأصلية عن الحركة المكملية في ضوء ما يلي : الهدف الأساسي من التمرين ، درجة صعوبة الأداء 6 - تكتب كلمة (تبادل) في بداية صلب التمرين وبعد القوس مباشرة عند أداء نفس الحركة على جانبي الجسم أو في اتجاهين متقابلين على أن يشترط العودة إلى الوضع الابتدائي والثبات فيه قبل بدء الحركة إلى الجانب الآخر
- مثال (وقوف) تبادل ثنى الجذع جانبا.
- 7 - (تكتب كلمة) بالتبادل في نهاية كتابة صلب التمرين عند أداء نفس الحركة على جانب الجسم أو في اتجاهين متقابلين دون الثبات في الوضع الابتدائي مثال ... (وقوف. ثبات الوسط) ثنى الجذع جانبا بالتبادل.
 - 8 - إذا كان الجزء المراد تحريكه في وضع الثنى، فيجب أن تكتب نوع الحركة (مد) والعكس صحيح .. مثال (وقوف. انثناء) مد الذراعين عاليا.

ج - كتابة الوضع النهائي:

وهو عبارة عن الوضع الذي ينتهي إليه التمرين، ولا يكتب عادة إذا كان هو نفس الوضع الابتدائي .. مثال. (وقوف) رفع الذراعان جانبا ... وهذا يعنى أن المؤدى لهذا التمرين يقوم برفع الذراعين جانبا ثم خفضهما أسفل من نفس الاتجاه ليصل بذلك إلى نفس الوضع الابتدائي وهو الوقوف. أما إذا انتهى التمرين إلى وضع غير الابتدائي فيجب كتابة الوضع النهائي في هذه الحالة، والذي قد يعتبر وضعا ابتدائيا جديدا لتمرين آخر كما في المثال التالي ... (وقوف) ثنى الركبتين نصفًا مع رفع الذراعان أمامًا وعمل درجة للجلوس على أربع.

قواعد كتابة التمرينات الزوجية:

أولاً: إذا كان الزميلان يؤديان نفس الوضع الابتدائي ويقومان بنفس العمل العضلي بزمن واحد يكتب الوضع الابتدائي للزميلين بين قوسين مع ذكر اتجاه الزميل بالنسبة للآخر ثم يكتب اصطلاح التمرين أو الحركة ثم علامة الزوجية (:) كما في تمرين شكل (٢٣٣) .

(وقوف . فتحا . مواجه . الذراعين على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:)

ثانياً: إذا كان الزميلان يؤديان نفس الوضع الابتدائي ويقومان بنفس العمل العضلي في زمن مختلف كما في تمرين شكل (٢٣٤) . (وقوف . مواجه . الذراعان أمامًا تشبيك مع الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملاً (:)

ثالثاً: إذا كان الزميلان يؤديان نفس الوضع الابتدائي ولكن العمل العضلي مختلف وفي زمن واحد كما في تمرين شكل (٢٣٥) . (وقوف . مواجه . الذراعان أمامًا تشبيك) تبادل الطعن جانبا (:)

رابعاً: إذا كان الزميلان يؤديان نفس الوضع الابتدائي ولكن يقومان بنفس العمل العضلي وفي زمن واحد كما في التمرين شكل (٢٣٦) .

(رقاد الذراعان أمامًا . مسك رجلين الزميل) ثني الذراعين (:)
(انبطاح أفقي بمساعدة الزميل مواجه) ثني الذراعين (:)

خامساً: إذا كان الزميلان مختلفين في الوضع الابتدائي ومختلفين في العمل العضلي الذي يؤدي في زمن واحد كما في تمرين شكل (٢٣٧) .

(انبطاح مائل عميق . فتحا . بالاستناد على كتفي الزميل) ثني الذراعين (:)
(وقوف مواجه الظهر . مسك قدمي الزميل على كتفي الزميل) ثني الركبتين كاملاً عند ثني الزميل للذراعين (:)
أوضاع الزميلين في التمرينات الزوجية :

أوضاع الزميلين كل منهما بالنسبة للآخر في هذا النوع من التمرينات لا يخرج عن الأوضاع التالية :
(مواجه) (مواجه الجنب) (مواجه الظهر) (الظهر مواجه) (الجنب مواجه) (جنباً لجنب) (ظهراً لظهر)
يمكن أداء التمرينات من الوقوف و الجلوس والجنو والرقود والتعلق كل بما يتناسب معه .

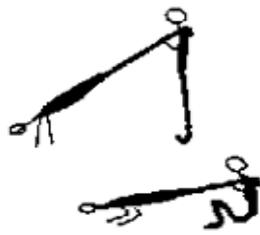
أهمية التمرينات الزوجية :

- ١- تنمي روح التعاون والتعارف وتستخدم كوسيلة لدعم النشاط الاجتماعي بين الطلاب .
- ٢- هذا النوع من التمرينات لا يتطلب إمكانات خاصة وذلك لأنه يمكن الاستعاضة عن الأداة أو الجهاز بالزميل .
- ٣- يبذل فيها الفرد أقصى جهد للوصول لأداء الحركة نظرا لصعوبتها النسبية مما يبعث على المنافسة .
- ٤- تلائم كافة المراحل السنوية . إذا راعينا إعطاء ما يناسب كل فئة منها .
- ٥- يستخدم هذا النوع من التمرينات كإحماء في درس التربية البدنية وفي مرحلة اللياقة للطلاب والمهوبين وفي التمرينات العلاجية .
- ٦- تزيد من التشويق والإثارة في درس التربية البدنية خاصة إذا أعطيت على شكل منافسات وتتابعات .
- ٧- متعددة الأغراض والأهداف والوسائل حيث يمكن استخدام الزميل فيها كجهاز أو كأداة أو كثقل أو كعامل مساعد أو كمانع حسب الغرض المطلوب مما يزيد من الفائدة والتأثير .
- ٨- إذا تضمنت التمرينات سرعة التلبية ورد الفعل فإنها تبعث السرور والمرح في نفوس الطلاب واقبلوا على أدائها برغبة صادقة مما يفقدهم الإحساس بالتعب .
- ٩- في أغلب الأحيان تؤدي في تشكيل حر غير ثابت مما يجعلها محببة للنفس لخروجها عن الشكل التقليدي المعروف . يمكن عن طريقها إكساب الطلاب التوافق العضلي العصبي وجميع عناصر اللياقة البدنية

مدرسة الجرجاوي

نماذج لتمارين زوجية :

الشكل	التمرين كتابة
<p>شكل (٢٣٣)</p> 	<p>(وقوف . فتحة . مواجه . الذراعين على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:)</p>
<p>شكل (٢٣٤)</p> 	<p>(وقوف . مواجه . الذراعان اماما تشبيك مع الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملا (:)</p>
<p>شكل (٢٣٥)</p> 	<p>(وقوف . مواجه . الذراعان أماما تشبيك) تبادل الطعن جانبا (:)</p>
<p>شكل (٢٣٦)</p> 	<p>(رقود الذراعان أماما . مسك رجلين الزميل) ثني الذراعين (:) (انبطاح أفقي بمساعدة الزميل مواجه) ثني الذراعين (:)</p>



شكل (٢٣٧)

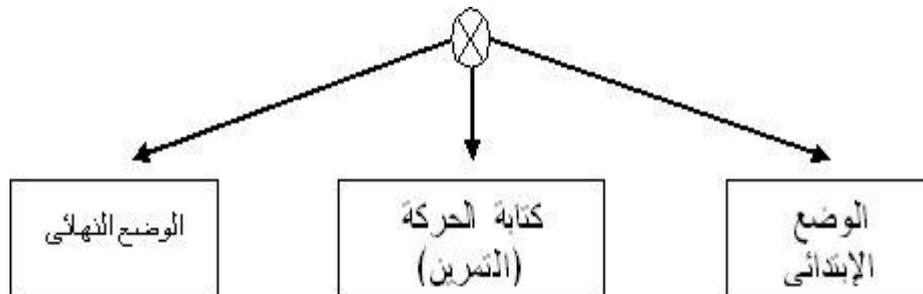
(انبطاح مائل عميق . فتحا . بالاستناد على كتفي الزميل) ثني الذراعين (:)
(وقوف مواجه الظهر . مسك قدمي الزميل على كتفي الزميل) ثني الركبتين كاملا عند ثني الزميل للذراعين (:)



شكل (٢٣٨)

(وقوف مواجه . الوضع أماما تشبيك مع الزميل) تبادل ثني الذراعين مع مقاومة الزميل (:)

ملخص للمعلم لكتابة التمرينات والتشكيلات في دروس التربية الرياضية
أولاً - التمرينات والأوضاع البدنية في درس التربية الرياضية :
إن كتابة التمرينات البدنية تحتوى على ثلاثة أقسام هي :



ولنتعرف على كل منها:

الوضع الابتدائي:

يُعرّف الوضع الابتدائي على أنه الشكل الذي يتخذه الجسم قبل بداية الحركة ويكتب بين قوسين (.....) ، ويتكون من:

1 - وضع (أصلي) فقط مثل : وقوف - جثو - جلوس تربيعة (جلوس) - رقود - تعلق - انبطاح.

2 - وضع (أصلي + وضع مشتق) مثل : (وقوف فتحاً) - (وقوف الذراعان عالياً) (جثو الذراعان أماماً)

3- وضع (مشتق من الوضع الأصلي) مثل : (وقوف. نصفاً) - (نصف جثو) - (جلوس الجثو.)

4- وضع (خاص) (مثل) : (جلوس على أربع) - (جثو أفقي) - (انبطاح) - (انبطاح أفقي)

5- وضع (أصلي أو وضع مشتق من الأصلي أو وضع خاص + أكثر من وضع مشتق) :

وفي هذه الحالة يكتب بالترتيب التالي :

(الوضع الأصلي أو المشتق من الأصلي أو الخاص ثم مشتق بالرجلين ثم مشتق بالذراعين ثم بالرقبة ثم الجذع)

أمثلة:

(وقوف فتحاً. الذراعان جانباً. الرقبة جانباً. ميل)

(وقوف فتحاً. إثناء. إنحاء)

(وقوف. الذراعان أماماً. لف)

(جثو فتحاً. إثناء عرضاً)

(نصف وقوف. انثناء. لف)

(جلوس على أربع. رجل جانباً)

(انبطاح فتحاً. الذراعان عالياً. الثاني جانباً)

(وقوف فتحاً. ذراع عالياً والأخرى ثابت الوسط. الثاني جانباً)

بعض التمرينات:

١ . (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً.

٢ . (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة.

٣ . (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء.

٤ . (انبطاح مائل) ثني الذراعين.

٥ . (رقود فتحاً. الذراعان عالياً) رفع الجذع عالياً ولمس القدمين بالتبادل.

٦ . (جثو. الذراعان عالياً) تبادل لف الجذع للجانبين.

٧ . (وقوف) الوثب لأعلى.

٨ . (وقوف. الذراع اليمنى جانباً. الذراع اليسرى عالياً) الوثب لأعلى مع تبادل وضع الذراعين.

٩ . (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشط باليد المخالفة بالتبادل.

١٠ . (وقوف فتحاً. انثناء عرضاً) ثني الركبتين كاملاً مع مد الذراعين أماماً.

- ١١ . (وقوف فتحا. اليدين تشبيك خلف الظهر) تبادل ثني الجذع جانبا.
- ١٢ . (وقوف . ثبات الوسط) تبادل الحجل جانبا.
- ١٣ . (جلوس على أربع) مد الركبتين كاملا مع رفع الذراعين أماما عاليا.
- ١٤ . (جلوس طولا. فتحا مواجهه) ثني الجذع أماما .
- ١٥ . (وقوف انحناء. الذراعين أماما) تبادل ثني الذراعين على الصدر.
- ١٦ . (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل ببطء والثبات أربع عدات.
- ١٧ . (جلوس على أربع) مد الركبتين مع رفع الذراعين عاليا.
- ١٨ . (وقوف) دوران الذراعين أماما أسفل عاليا.
- ١٩ . (وقوف. ثبات الوسط) رفع الركبة عاليا.
- ٢٠ . (وقوف الذراعان جانبا) الجري أماما مع تحريك الذراعين عاليا.
- ٢١ . (وقوف) الجري أماما مع رفع الركبتين عاليا.
- ٢٢ . (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل ثم مده مع رفع الذراعين عاليا.
- ٢٣ . (وقوف) تبادل رفع الركبتين عاليا وتحريك الذراعين عاليا.
- ٢٤ . (جلوس على أربع) المشي أماما.
- ٢٥ . (وقوف. ثبات الوسط) تبادل الطعن جانبا مع مد الذراعين جانبا.
- ٢٦ . (وقوف فتحا ميل. الذراعان جانبا) ثني الذراعين.
- ٢٧ . (وقوف. الذراعان مائلا أسفل) مرجحة الذراعين للتقاطع خلف الجسم.
- ٢٨ . (جلوس على أربع. قدم جانبا) تبادل قذف الرجلين جانبا.
- ٢٩ . (وقوف) الجري للأمام ثم الوقوف على قدم واحدة.
- ٣٠ . (جلوس على أربع. الذراعان أماما) التقدم للأمام مع تبادل ثني الذراعين.
- ٣١ . (وقوف الوضع أماما. انحناء) المشي أماما مع ثني الركبتين قليلا.
- ٣٢ . (وقوف عال) الوثب لأسفل للهبوط على المشطين.
- ٣٣ . (جلوس قرفصاء. استناد) تبادل مد الرجلين أماما.
- ٣٤ . (وقوف. انثناء عرضا) تبادل مد الذراعين جانبا.
- ٣٥ . (جلوس على أربع) تبادل قذف الرجلين خلفا.
- ٣٦ . (وقوف. ثبات الوسط) ثني الركبتين كاملا.
- ٣٧ . (وقوف) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين أماما ثم قذفهما جانبا.
- ٣٨ . (وقوف. الوضع أماما. ثبات الوسط) الوثب بالارتداد مع تبادل وضع القدمين أماما.
- ٣٩ . (رقود. لمس الرقبة) رفع الرجلين مائلا عاليا ثم فتحهما.
- ٤٠ . (جلوس على أربع) التقدم للأمام باليدين للوصول لوضع الانبطاح المائل.
- ٤١ . (انبطاح معدل) ثني الذراعين.

- ٤٢ . (وقوف) الجلوس على أربع وقذف القدمين خلفا للوصول لوضع الانبطاح.
- ٤٣ . (رقود. لمس الرقبة) رفع القدمين بزاوية ٤٥ درجة في أربع عدات.
- ٤٤ . (وقوف. ثبات الوسط) تبادل الطعن إلى الجانبين مع رفع الذراعين جانبا.
- ٤٥ . (وقوف مواجه. مسك الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملا (:) .
- ٤٦ . (وقوف.الذراعان أماما) تبادل لف الجذع للجانبين.
- ٤٧ . (وقوف. ثبات الوسط)الوثب في المكان مرتين ثم الحجل مرتين مع رفع الرجل الأخرى أماما.
- ٤٨ . (وقوف) دوران الذراعين للتقاطع أمام الصدر.
- ٤٩ . (جلوس طولاً. ثبات الوسط) تبادل ثني الركبتين على الصدر.
- ٥٠ . (جلوس على أربع) مد الركبتين كاملا مع رفع الذراعين أماما عاليا.
- ٥١ . (جلوس طولاً فتحا مواجه) ثني الجذع أماما .
- ٥٢ . (وقوف انحناء. الذراعين أماما) تبادل ثني الذراعين على الصدر.
- ٥٣ . (وقوف فتحا.اثناء عرضا) مد الذراعين أسفل ثم رفع الذراعين جانبا.
- ٥٤ . (وقوف)رفع الذراعين جانبا عاليا بالتبادل.
- ٥٥ . (جلس طويل فتحا.الذراعان عاليا.اليدين تشبيك) تبادل ثني الجذع اماما أسفل على القدمين.
- ٥٦ . (اقعاء . ثبات الوسط) رفع الذراعين جانبا مع مد الركبتين كاملا وتباعد القدمان.
- ٥٧ . (وقوف فتحا. قبض الأصابع) رفع الذراعين جانبا عاليا مائلا مع رفع العقبين.
- ٥٨ . (انبطاح مائل معكوس) ثني الذراعين كاملا.
- ٥٩ . (جلوس التوازن) خفض ورفع الرجلين أسفل عاليا على الأرض بالتبادل.
- ٦٠ . (وقوف على أربع) ثني الركبتين أماما بالتبادل.
- ٦١ . (انبطاح مائل) تبادل رفع الذراع والرجل المعاكسة عاليا.
- ٦٢ . (جلوس على أربع) قذف القدمين أماما بين الذراعين للوصول إلى وضع الانبطاح المائل المعكوس.
- ٦٣ . (رقود.الذراعان عاليا) تبادل رفع الرجلين أماما.
- ٦٤ . (اقعاء.الذراعان أماما) المشي أماما على القدمين مع ثني ومد الركبتين قليلا.
- ٦٥ . (وقوف مواجه. الذراعان أماما. الوضع أماما. مسك رسغي الزميل) شد الزميل (:) .
- ٦٦ . (جلوس جثو مواجه. تشبيك الذراعين أماما مع الزميل) ثني الجذع خلفا بالتبادل في ٤ عدات لتقوس الظهر (:) .
- ٦٧ . (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل ببطء لمحاولة وضع الكفين على الأرض والثبات ٤ عدات مع عدم ثني الركبتين.
- ٦٨ . (وقوف فتحا.الذراعان جانبا) ثني مفصلي الرسغين لأعلى ولأسفل.
- ٦٩ . (انبطاح مائل) المشي أماما على اليدين.
- ٧٠ . (جلوس التربع. الذراعان جانبا) ميل الجذع على الجانبين بالتبادل مع الدفع بالكتف جانبا.

- ٧١ . (اقعاء . ثبات الوسط) تبادل مد الركبتين أماما والاستناد على الكعب.
- ٧٢ . (وقوف . ثبات الوسط) تحريك المرفقين أماما عاليا.
- ٧٣ . (وقوف) رفع الذراعين أماما جانبا عاليا.
- ٧٤ . (رقود.الذراعان جانبا) رفع الرجلين أماما عاليا خلفا بالتدرج.
- ٧٥ . (جثو أفقي) تبادل ثني الركبتين ومدهما جانبا.
- ٧٦ . (وقوف) المشي أماما مع رفع الذراعين إماما ثم ثنيهما عرضا أمام الصدر.
- ٧٧ . (انبطاح مائل معكوس) المشي أماما ثم خلفا على اليدين والقدمين.
- ٧٨ . (رقود.الذراعان جانبا) رفع الرجلين أماما ثم تبادل وضعهما على الأرض جانبا.
- ٧٩ . (وقوف .الذراعان جانبا) تبادل قذف الرجلين اماما مع خفض الذراعين أسفل للتصفيق أسفل الركبتين.
- ٨٠ . (اقعاء التكور) النهوض مع رفع الذراعين عاليا.
- ٨١ . (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل مع تحريك اليدين أمام الوجه والرأس
- ٨٢ . (وقوف . ثبات الوسط) الجذع لف
- ٨٣ . (وقوف) الجري الحر مع تغيير الاتجاهات.
- ٨٤ . (وقوف) المشي أماما مع لف الرقبة.
- ٨٥ . (وقوف فتحا) ثني الجذع على الجانبين
- ٨٦ . (وقوف) المشي في المكان ٤مرات ثم التصفيق ٤مرات.
- ٨٧ . (وقوف) مد الذراع الى اعلا بالتبادل.
- ٨٨ . (وقوف) الجري أماماً.
- ٨٩ . (وقوف) الجري ثم الوثب أماماً.
- ٩٠ . (جلوس على أربع) المشي على أربع في اتجاهات مختلفة.
- ٩١ . (وقوف . الذراعين عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل
- ٩٢ . (وقوف) الجري أماماً بسرعة.
- ٩٣ . (وقوف الوضع أماماً ذراع أماماً) المشي أماماً مع تحريك الذراع جانبا.
- ٩٤ . (وقوف) دوران الذراع خلفاً عالياً أماماً.
- ٩٥ . (وقوف) ثني الركبتين عالياً ثم الوثب عالياً مع رفع الذراعين عاليا.
- ٩٦ . (وقوف) ثني الذراعين ثم مدهما عاليا بالتبادل.
- ٩٧ . (وقوف انحناء) السير أماماً.
- ٩٨ . (وقوف) الجري أماماً وجانباً وخلفاً.
- ٩٩ . (وقوف انحناء) المشي أماماً محاولة لمس الأرض.
- ١٠٠ . (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل.
- ١٠١ . (وقوف الوضع أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل م مدده لف الجذع.

١٠٢. (وقوف) ثني الركبتين كاملاً.
١٠٣. (جلوس على أربع) مد الركبتين نصفاً والتقدم للأمام.
١٠٤. (جلوس على أربع) الوثب عالياً.
١٠٥. (وقوف .الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً مع الصغير.
١٠٦. (وقوف) الجري في المكان مع التصفيق على الفخذين.
١٠٧. (جلوس على أربع) الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً.
١٠٨. (وقوف)الجري في اتجاهات مختلفة يحددها المدرس.
١٠٩. (وقوف الوضع أماما الذراعان ماما) ثني الذراعين على الصدر.
١١٠. (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل ثم تحريك الذراعين.
١١١. (جلوس طويلاً فتحاً) ثني الجذع أماما مع تحريك الذراعين أماما.
١١٢. (وقوف) الجري مع ثن الجذع على الجانبين.
١١٣. (وقوف الذراعان عالياً) خفض الذراعين مع ثني الركبتين ببطء.
١١٤. (وقوف انحناء الذراعان عالياً) تحريك الذراعين بالتبادل.
١١٥. (وقوف .الذراعان جانباً) الوثب أماما بالقدمين معاً مع تحريك الذراعين.
١١٦. (وقوف) المشي على المشطين بحذر.
١١٧. (وقوف) الجري أماما والوثب العالي بارتقاء فردي.
١١٨. (وقوف انحناء) المشي أماما محاولة لمس الأرض.
١١٩. (وقوف فتحاً الذراعان عالياً) ثني الجذع أماما أسفل.
١٢٠. (وقوف الوضع أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل.
١٢١. (جلوس على أربع) مد الركبتين نصفاً والتقدم للإمام .
١٢٢. (جلوس على أربع) الوثب عالياً.
١٢٣. (وقوف .الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً.
١٢٤. (وقوف) الجري في المكان مع التصفيق على الفخذين.
١٢٥. (جلوس على أربع) الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً.
١٢٦. (وقوف)الجري في اتجاهات مختلفة يحددها المدرس.
١٢٧. (وقوف الوضع أماما الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر.
١٢٨. (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل ثم تحريك الذراعين.
١٢٩. (جلوس طويلاً فتحاً) ثني الجذع أماما مع تحريك الذراعين أماما.
١٣٠. (وقوف) الجري مع ثني الجذع على الجانبين.
١٣١. (وقوف .الذراعان عالياً) خفض الذراعين مع ثني الركبتين ببطء.
١٣٢. (وقوف انحناء. الذراعان عالياً) تحريك الذراعين بالتبادل.

١٣٣. (جلوس طويلاً فتحاً) ثنى الجذع أماما مع تحريك الذراعين أماما.
١٣٤. (وقوف) الجري مع ثنى الجذع على الجانبين.
١٣٥. (وقوف. الذراعان عالياً) خفض الذراعين مع ثنى الركبتين ببطء.
١٣٦. (وقوف انحناء. الذراعان عالياً) تحريك الذراعين بالتبادل.
١٣٧. (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً
١٣٨. (وقوف) الجري فى اتجاهات مختلفة
١٣٩. (وقوف) الجري أماما ثم التبديل للمشي
١٤٠. (وقوف انثناء) تحريك المرفقين عاليا
١٤١. (وقوف) المشي أماما مع ثنى الجذع وتحريك الذراعين
١٤٢. (وقوف. الذراعان عاليا) ثنى الجذع جانبا
١٤٣. (وقوف فتحا. الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل مع تحريك الذراعين
١٤٤. (وقوف انحناء. ثنى الركبتين نصفاً) المشي أماما ببطء
١٤٥. (وقوف الوضع أماما) ثنى الجذع أماما أسفل مع تحريك الذراعين
١٤٦. (وقوف) المشي أماما مع قذف الذراع للخارج
١٤٧. (تكور) مد الركبتين كاملا مع رفع الذراعين مائلا عاليا
١٤٨. (وقوف) الجري أماما ثم الوثب
١٤٩. (وقوف) الجري بسرعة
١٥٠. (وقوف) المشي فى المكان مع تبادل رفع الركبتين عاليا
١٥١. (وقوف فتحا. الذراعان أماما) لف الجذع
١٥٢. (وقوف. الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل
١٥٣. (جلوس طويلاً. الذراعان أماما) تبادل ثنى الركبتين
١٥٤. (جلوس طويلاً. الذراعان أماما) قذف الذراعين جانبا بالتبادل
١٥٥. (وقوف) الوثب عاليا
١٥٦. (وقوف) المشي أماما مع ثنى الجذع أماما أسفل
١٥٧. (وقوف فتحا الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل
١٥٨. (جلوس على أربع) التحرك جانبا فى دائرة
١٥٩. (جلوس على أربع) لف الرقبة
١٦٠. (وقوف) الجري أماما ثم الوثب عاليا
١٦١. (وقوف) الجري فى المكان مع التصفيق على الفخذين
١٦٢. (وقوف) الجري فى اتجاهات مختلفة
١٦٣. (وقوف الوضع أماما) الوثب للأمام

- ١٦٤ . (وقوف الذراعان مائلاً أسفل) تحريك الذراعين أماماً خلفاً مع الضرب على الفخذين
- ١٦٥ . (وقوف .الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل
- ١٦٦ . (جلوس على أربع) مد الركبتين عالياً ببطء
- ١٦٧ . (وقوف نصفاً) لمس القدم العالية باليدين
- ١٦٨ . (وقوف فتحة . الذراعان متوازيتان بجانب الجسم) مرجحة الذراعين أسفل جانباً
- ١٦٩ . (وقوف) المشي على الأمشاط
- ١٧٠ . (وقوف نصفاً) الحجل للأمام
- ١٧١ . (وقوف) الجري الحر أماماً
- ١٧٢ . (وقوف) المشي أماماً مع لف الرأس
- ١٧٣ . (وقوف فتحة - الذراعان حلقة فوق الرأس) ثني الجذع على الجانبين
- ١٧٤ . (وقوف الوضع أماماً مواجهة الزميل تشبيك اليدين) ثني الذراعين (:)
- ١٧٥ . (وقوف) رفع الذراع أما ما عالياً
- ١٧٦ . (وقوف فتحة - الذراعان عالياً مع تشبيك اليدين فوق الرأس) ثني الجذع أماماً مع ثني الذراعين
- ١٧٧ . (وقوف نصفاً) مد الذراع أعلى بالتبادل.
- ١٧٨ . (وقوف) الجري ثم الوثب عالياً
- ١٧٩ . (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب عالياً مع فتح الرجلين.
- ١٨٠ . (وقوف الذراعان أماماً) الجري أماماً مع ثني الذراعين
- ١٨١ . (وقوف الوضع أماماً ذراعاً أماماً) مع تحريك الذراع الأمامي على الجانبين
- ١٨٢ . (وقوف) ثني الركبتين نصفاً ثم الوثب عالياً مع رفع الذراعين أماماً عالياً.
- ١٨٣ . (وقوف انحناء) المشي أماماً محاولة لمس الأرض.
- ١٨٤ . (وقوف أماماً . ذراع خلفاً) تحريك الذراع الخلفية عالياً أماماً مع لف الجذع.
- ١٨٥ . (وقوف) المشي للأمام مع الطعن.
- ١٨٦ . (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب مع مد الذراعين أماماً.
- ١٨٧ . (وقوف فتحةً . نصف ثبات الوسط) لف الجذع مع تحريك الذراع الآخر جهة اللف.
- ١٨٨ . (وقوف أماماً) رمي الكرات.
- ١٨٩ . (وقوف) الجري أماماً مع تبادل رفع الركبتين عالياً.
- ١٩٠ . (وقوف) المشي أماماً مع لف الرقبة.
- ١٩١ . (جلوس على أربع) المشي أماماً.
- ١٩٢ . (وقوف .الذراعان عالياً) تبادل رفع الركبتين مع ثني الذراعين.
- ١٩٣ . (انبطاح) مد الذراعين لرفع الصدر.
- ١٩٤ . (وقوف الوضع أماماً- ذراع عالياً) تحريك الذراع خلفاً ثم أماماً بقوة.

١٩٥. (وقوف الوضع أماماً - ذراع مائلاً عالياً) التقدم مع تحريك الذراع بقوة.
١٩٦. (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل بقوة.
١٩٧. (وقوف) المشي مع تبادل رفع الركبتين عالياً.
١٩٨. (وقوف. الدرعان جانباً) المشي أماماً على المشطين.
١٩٩. (وقوف. الدرعان أماماً) الجري أماماً مع رفع الركبة عالياً.
٢٠٠. (وقوف. الذراعان جانباً متشابكة الأيدي) التحرك جانباً وأماماً بالجري في صفوف
٢٠١. (وقوف) الوثب عالياً ثم الهبوط في وضع الجلوس على أربع.
٢٠٢. (وقوف أماماً) تحريك الذراعان أمام الجسم
٢٠٣. (جلوس طويلاً فتحاً - الذراعين خلفاً) تحريك الجذع
٢٠٤. (اقعاء اليدان متشابكتان خلف الظهر) الوثب أماماً
٢٠٥. (جثو افقى) ثنى القبة أمام أسفل ثم عالياً خلفاً
٢٠٦. (وقوف) الجري أماماً مع رفع الكبة عالياً
٢٠٧. (وقوف) الجري أماماً والوثب عالياً بقدم واحدة
٢٠٨. (وقوف الذراعان عالياً) الجري أماماً مع الوثب عالياً
٢٠٩. (وقوف فتحاً - انثناء) لف الجذع مع (مد الذراعين عالياً
٢١٠. (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً ببطء
٢١١. (وقوف. الذراعان أماماً) قذف الذراعين جانباً
٢١٢. (وقوف) تحريك الرقبة في اتجاهات مختلفة
٢١٣. (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثنى الذراعين مع ثنى الجذع أماماً أسفل ببطء
٢١٤. (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط
٢١٥. (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) تبادل ثنى الذراعين على الصدر
٢١٦. (وقوف. الذراعان جانباً) تحريك الذراعين بالتقاطع أمام الصدر
٢١٧. (اقعاء. الذراعان عالياً) مد الركبتين عالياً ببطء
٢١٨. (وقوف الذراعان عالياً) ثنى الركبتين والذراعين كاملاً
٢١٩. (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب مع فتح الرجلين جانباً ورفع الذراعين مائلاً عالياً
٢٢٠. (وقوف) الجري في اتجاهات مختلفة ثم الوقوف بالقاطرات عند سماع الصفارة
٢٢١. (وقوف) الجري السريع مع تغيير الاتجاه وتقليد سيارات المطافئ
٢٢٢. (وقوف) الوثب أماماً والهبوط مع ثنى الركبتين نصفاً
٢٢٣. (وقوف انحناء) المشي أماماً مع تحريك الذراعين
٢٢٤. (وقوف فتحاً. تشبيك اليدين أماماً) لف الجذع
٢٢٥. (وقوف) المشي أماماً مع رفع الركبة عالياً وتحريك الذراعين أماماً عالياً بالتبادل

- ٢٢٦ . (وقوف فتحا انحناء) مد الجذع مع رفع الذراعين عاليا
- ٢٢٧ . (وقوف مواجهه الذراعان أماما واليدين متشابكتان) تبادل ثني الركبتين مع الزميل
- ٢٢٨ . (وقوف - فتحا) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانباً .
- ٢٢٩ . (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل والضغط .
- ٢٣٠ . (وقوف - فتحا) ثبات الوسط ثني الجذع جانباً .
- ٢٣١ . (وقوف) الجري أماما عند سماع الصفارة .
- ٢٣٢ . (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان .
- ٢٣٣ . (وقوف - الذراعين أماما) عمل مرجحة عمودية .
- ٢٣٤ . (وقوف - الذراعين أماما) ثني الركبتين في الربع عدات .
- ٢٣٥ . (وقوف) الوثب عالياً مع عمل نصف دورة في الهواء .
- ٢٣٦ . (جلوس - طولا) ثني الجذع أماما .
- ٢٣٧ . (وقوف) انثناء عرضاً ضغط المرفقين إلى الخلف .
- ٢٣٨ . (وقوف فتحا - الذراعين جانباً) عمل دوران للجذع .

بعض تمرينات باستخدام الأدوات

باستخدام الكرة

- (وقوف.الذراعان عاليا.مسك الكرة) الجري أماما.
- ٢ (وقوف.الذراعان عاليا.مسك الكرة)تبادل الطعن بالرجلين مع التقدم أماما وثني الذراعين لوضع الكرة خلف الرأس.
- ٣ (وقوف فتحا.الكرة بين الركبتين) المشي أماما مع عدم ثني الركبتين.
- ٤ (وقوف. الذراعان أماما. مسك الكرة) المشي أماما مع قذف الكرة عاليا ثم لقفها باليدين.
- ٥ (وقوف . الذراعان أماما.مسك الكرة) لف الجذع للجانبين.
- ٦ (وقوف انحناء. مواجهة كرة على الأرض) التقدم أماما مع درجة الكرة على الأرض.
- ٧ (اقعاء . الذراعان أماما. مسك الكرة) الوثب مع التقدم للإمام.

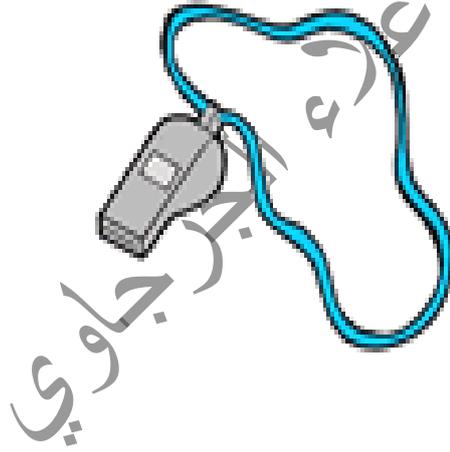
باستخدام كرسي

- ١ (جلوس عال. تشبيك اليدين خلف الرأس) ثني الركبتين كاملا على الصدر.
- ٢ (جلوس عال. اليدين على الركبتين) مد الركبتين أماما بالتبادل.
- ٣ (جلوس عال. تربيع الذراعين) قذف جانبا خلفا.
- ٤ (جلوس عال. اليدين على الركبتين) دوران الرقبة على الجانبين

باستخدام عصا

- ١ (اقعاء .العصا عمودية خلف الظهر. ممسوكة من طرفها باليدين) مد الركبتين كاملا ثم ميل الجذع أماما.
- ٢ (جلوس التربيع انثناء. العصا أفقية خلف الكتفين) مد الذراعين عاليا ثم ثني الجذع أماما مع خفض الذراعين أماما أسفل.

- ٣ (وقوف نصفاً. العصا عمودية على مشط القدم) محاولة توازن العصا على المشط حتى لا تسقط على الأرض.
- ٤ (انبطاح مائل عال بالاستناد على عصا الزميل) ثني الذراعين.
- ب(رقود.العصا أفقية أماما) ثني الذراعين مع ثني الزميل للذراعين.
- ٥ (وقوف مواجه انثناء. مسك العصاتين متوازيتين من الطرفين) مد الذراعين عاليا ثم خفض الذراعين جانبا أسفل. (:)
- ٦ (وقوف فتحاً انثناء. العصا أفقية خلف الكتفين) مد الذراعين عاليا مع تبادل لف الجذع على الجانبين.
- ٧ (وقوف فتحاً. العصا أفقية خلف الجسم) ثني الجذع أماما مع رفع الذراعين خلفا عاليا.
- ٨ (اقعاء. العصا أفقية أماما) الوثب بالقدمين أماما لتعدية العصا مع ثني الركبتين على الصدر.
- ٩ (وقوف الوضع أماما مواجه. العصا أفقية أماما.مسك العصا من طرفيها) الجري جانبا على شكل دائرة
- ١٠ (وقوف انثناء. العصا أفقية خلف الكتفين) مد الذراعين عاليا مع الوثب على المشطين فتحاً.
- ١١ (رقود. العصا أفقية عاليا) رفع الجذع أماما مع ثني الذراعين والركبتين على الصدر
- ١٢ (وقوف. العصا عمودية أمام الجسم مع مسك طرفها العلوي باليدين)ثني الركبتين كاملا للوصول إلى وضع الاقعاء.
- ١٣ (جلوس طويل.الذراعان عاليا. مسك العصا أفقية) ثني الجذع أماما أسفل لوضع العصا على العقبين.
- ١٤ (جلوس على أربع. العصا أفقية أمام الجسم) رفع الذراعان أماما عاليا ثم تثنيهما لوضع العصا خلف



التمارين التمثيلية والقصص الحركية

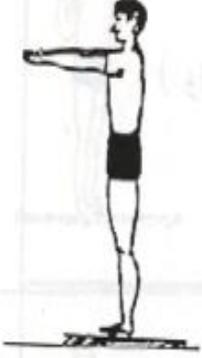
تمثيله	التمرين
١. نزول المطر	١. (وقوف) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين.
٢. الرياح تهز الأشجار	٢. (وقوف فتحا. الذراعان مائلا عاليا) ثني الجذع جانبا.
٣. العصفور يطير	٣. (وقوف. الذراعان جانبا) الجري مع تحريك الذراعين عاليا أسفل.
٤. الطائر يشرب	٤. (جلوس على أربع) ثني الرأس أماما.
٥. السير على الرمال	٥. (وقوف. الذراعان جانبا) المشي أماما على المشطين.
٦. البحار يربط القارب	٦. (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل.
٧. شد الحبل لفرد الشراع	٧. (وقوف. الوضع أماما. الذراعين عاليا) ثني الركبتين كاملا مع تبادل ثني الذراعين على الصدر.
٨. تجديف	٨. (جلوس طولا. الذراعان أماما) ثني الذراعين على الصدر.
٩. سباحة صدر	٩. (وقوف. انثناء عرضا) مد الذراعين ثم فردهما جانبا ثم أسفل.
١٠. الفيل يلتقط الأعشاب	١٠. (وقوف فتحا. الذراعان أماما. تشبيك الكفين) ثني الجذع أماما أسفل.
١١. الخيول تجري في السباق	١١. (وقوف) الجري أماما مع رفع الركبتين عاليا.
١٢. الإبل في طريقها للرجوع	١٢. (جلوس على أربع) المشي أماما.
١٣. حمل الأمتعة على ظهر الإبل	١٣. (وقوف. الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل والضغط أربع عدات.
١٤. النسر ينتقل	١٤. (وقوف. الذراعان جانبا) الوثب أماما مع تحريك الذراعين لأعلى بقوة.
١٥. الحمام يطير	١٥. (وقوف. الذراعان جانبا) الجري أماما مع تحريك الذراعين عاليا.
١٦. العصفور يشرب	١٦. (وقوف) ثني الرقبة أماما وخلفا بقوة.

١٧ . ابوقردان يقف	١٧ . (وقوف) رفع الركبة أماما مع رفع الذراعين جانبا بطيئا في أربع عادات.
١٨ . إطفاء النار بالخرطوم	١٨ . (وقوف فتحا.الذراعان متشابكتان أماما) لف الجذع.
١٩ . كسر باب المنزل بالفأس	١٩ . (وقوف فتحا.الذراعان متشابكتان) خفض الذراعان أماما أسفل.
٢٠ . رفع أنقاض الحريق	٢٠ . (وقوف.الوضع أماما. انحناء) مد الجذع مع رفع الذراعين عاليا.
٢١ . تعديدة النار لإنتقاذ المحترقين	٢١ . (وقوف) الوثب أماما بالقدمين أطول مسافة.
٢٢ . حارس المرمى يلتقط الكرة	٢٢ . (وقوف) الوثب مع رفع الذراعين أماما عاليا.
٢٣ . ضرب الكرة بالرأس	٢٣ . (وقوف)الوثب عاليا مع ثني الرقبة.
٢٤ . ضرب الكرة بالقدم	٢٤ . (وقوف) الجري أماما ثم قذف الرجل أماما عاليا.
٢٥ . احترام قرارات الحكم	٢٥ . (وقوف) الجري أماما والتوقف عند سماع الصافرة.
٢٦ . أبو قردان ينتقل في الحقل	٢٦ . (وقوف)الجري للإمام ثم الوقوف على قدم واحدة.
٢٧ . البط يعوم	٢٧ . (جلوس على أربع. الذراعان أماما) التقدم مع تبادل ثني الذراعين.
٢٨ . الفلاح يحمل المحصول	٢٨ . (وقوف. الوضع أماما. انحناء) المشي أماما مع ثني الركبتين قليلا.
٢٩ . الفلاح يهبط بالوثب من مكان مرتفع	٢٩ . (وقوف عال) الوثب لأسفل للهبوط على المشطين.
٣٠ . المروحة	٣٠ . (وقوف) دوران الذراعين أماما عاليا خلفا.
٣١ . الصياد يصطاد بالسنارة	٣١ . (وقوف.الذراعان متشابكتان أماما) قذف الذراعين عاليا خلفا.
٣٢ . الحداد يجمع المسامير	٣٢ . (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل ببطء والثبات أربع عادات.
٣٣ . الصعود على سلم الحريق	٣٣ . (وقوف)تبادل رفع الركبتين أماما عاليا مع تحريك الذراعين أماما عاليا.
٣٤ . نفخ الكرة	٣٤ . (وقوف.اليدان متشابكتين أمام الجسم)ثني الركبتين كاملا.

٣٥ . السيارة تلف	٣٥ . (وقوف.الذراعان أماما) الجري أماما مع لف الجذع جانبا.
٣٦ . تنطيط الكرة	٣٦ . (وقوف. ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب جانبا مرتين.
٣٧ . النسر ينتقل	٣٧ . (وقوف)الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا.
٣٨ . نمو الأشجار في حديقة المنزل	٣٨ . (جلوس على أربع) مد الركبتين مع رفع الذراعين عاليا.
٣٩ . مروحة الغسالة تدور	٣٩ . (وقوف فتحا.ثبات الوسط) لف الجذع.
٤٠ . بندول الساعة	٤٠ . (المرجحة الجانبية المتوازية)
٤١ . ارتداء الشراب	٤١ . (وقوف. ثبات الوسط) رفع الركبة.

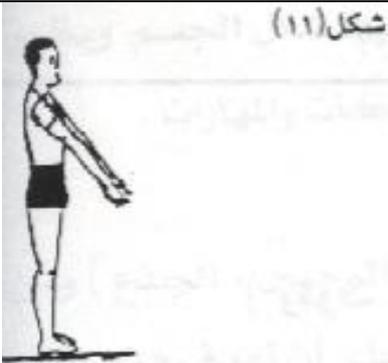
علاء الجرجاوي

بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات

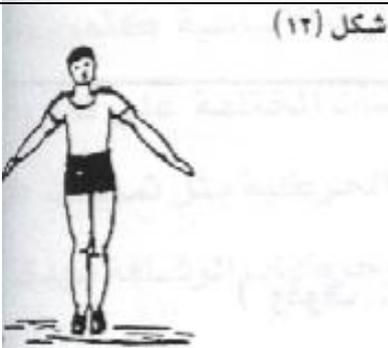
الشكل	التمرين كتابة
تمرينات للذراعين	
<p>شكل (٦)</p> 	(وقوف . الذراعان أماما)
<p>شكل (٧)</p> 	(وقوف . الذراعان جانبا)
<p>شكل (٨)</p> 	(وقوف . الذراعان عاليا)
<p>شكل (٩)</p> 	(وقوف . الذراعان جانبا مائلا عاليا)



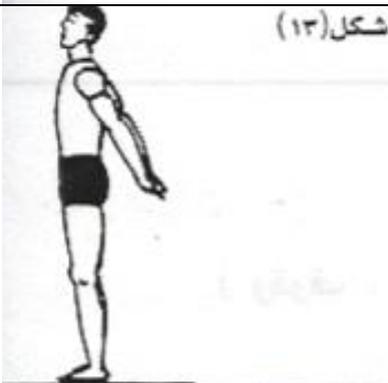
(وقوف . الذراعان أماما مائلا عالیا)



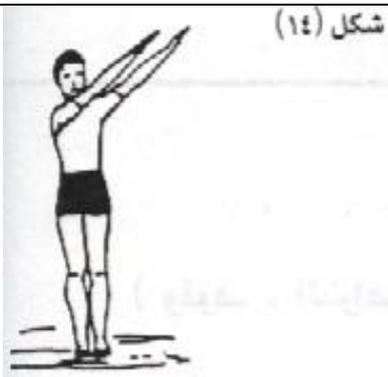
(وقوف . الذراعان أماما مائلا أسفل)



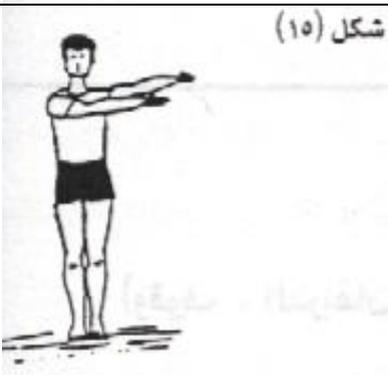
(وقوف . الذراعان جانبيا مائلا أسفل)



(وقوف . الذراعان خلفا)



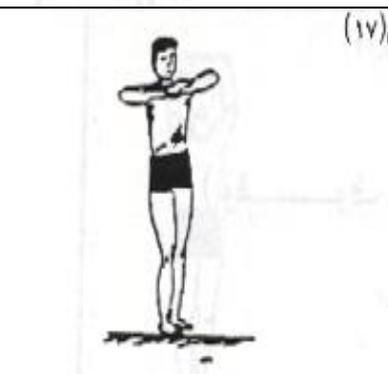
(وقوف . الذراعان متوازيتان جانبا عاليا)



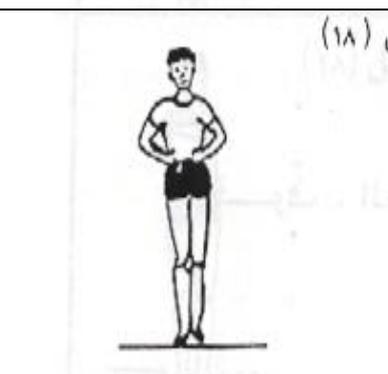
(وقوف . الذراعان متوازيتان جانبا)



(وقوف . انثناء)



(وقوف . انثناء عرضا)



(وقوف . ثبات الوسط)

شكل (١٩)



(وقوف . العضدان جانبا والساعدان منثبيتين)

شكل (٢٠)



(وقوف . العضدان جانبا و الساعدان عاليا)

شكل (٢١)



(وقوف . لمس الرقبة)

شكل (٢٢)



(وقوف . لمس الرأس)



شكل (٢٣)

(وقوف . الذراعان حلقة فوق الرأس)



شكل (٢٤)

(وقوف . الذراعان متقاطعتان أمام الجسم)



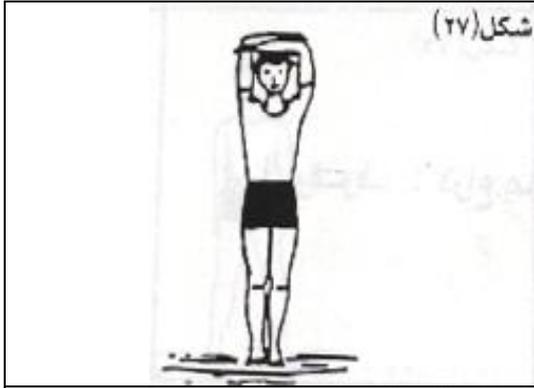
شكل (٢٥)

(وقوف . أماما متقاطعتان)



شكل (٢٦)

(وقوف . الذراعان عاليا متقاطعتان)



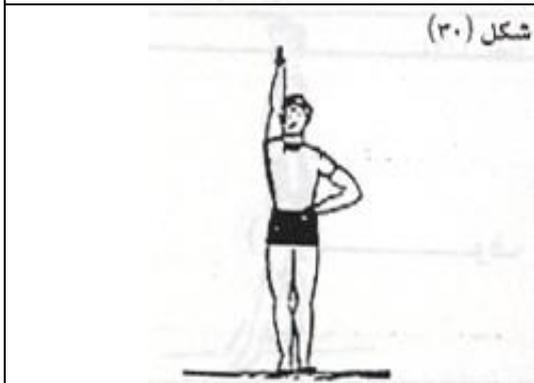
(وقوف . الذراعان منثنيتان فوق الرأس ومتقاطعتان)



(وقوف . منثنيتان أمام الصدر ومتقاطعتان)



(وقوف . الذراعان منثنيتان خلف الظهر ومتقاطعتان)



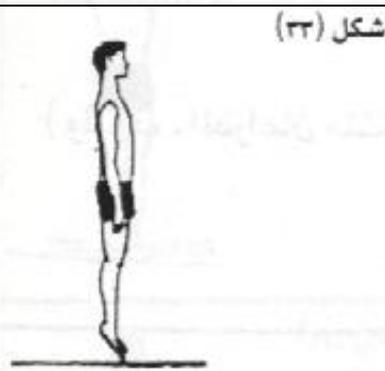
(وقوف . ذراع عاليا والأخرى ثبات الوسط)



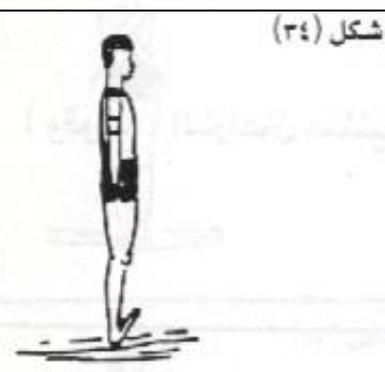
(وقوف . ذراع عاليا و الأخرى أماما)



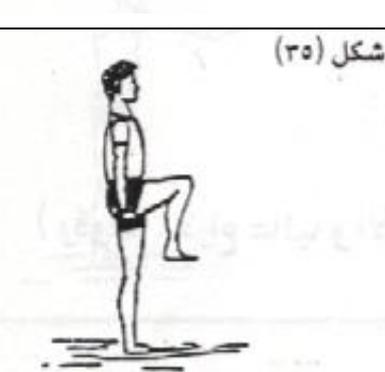
(وقوف . ذراعا عاليا والأخرى جانبا)



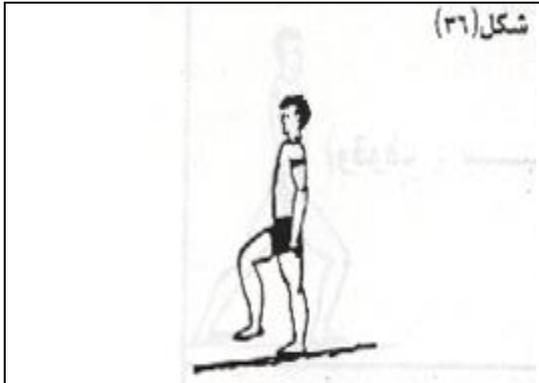
(وقوف . على المشطين)



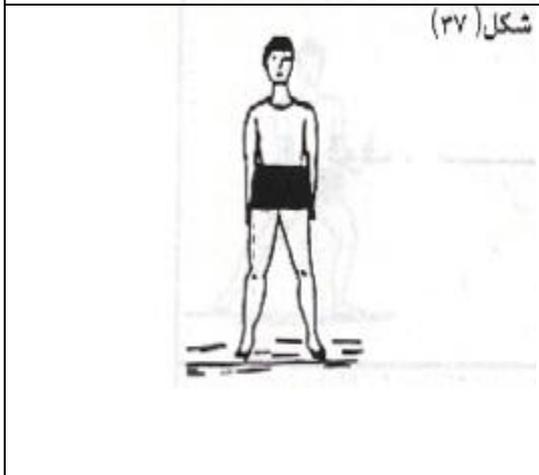
(وقوف . على الكعبين)



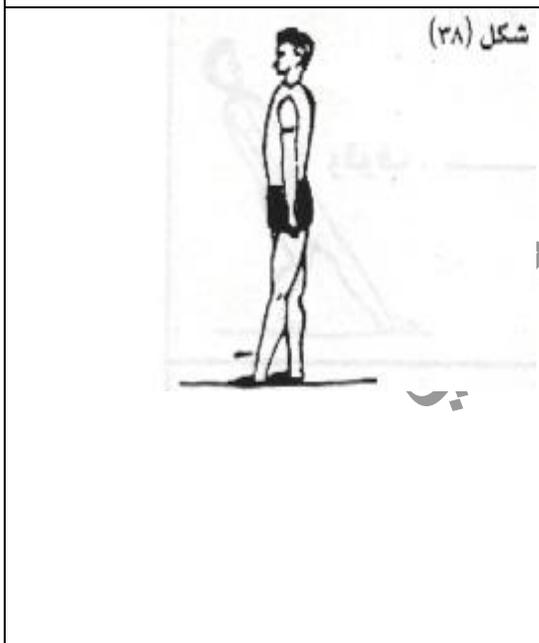
(وقوف . نصفا)



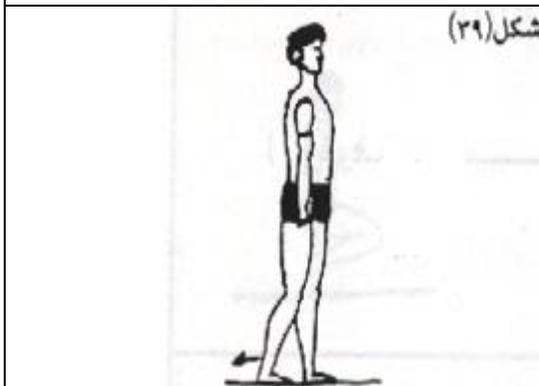
(وقوف . على رجل واحدة)



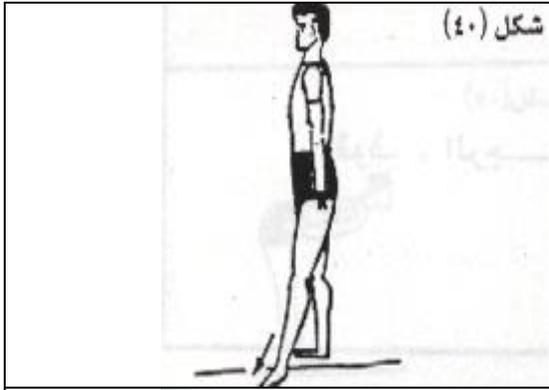
(وقوف . فتحا)



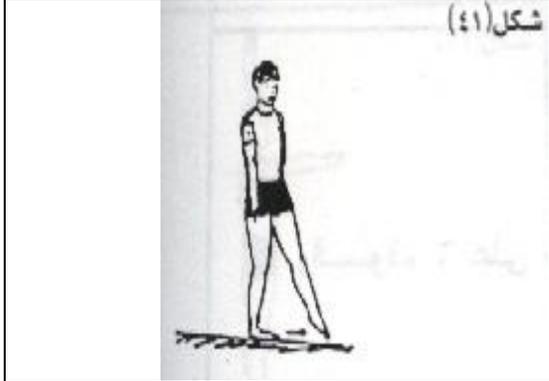
(وقوف . الوضع أماما)



(وقوف . الوضع خلفا)



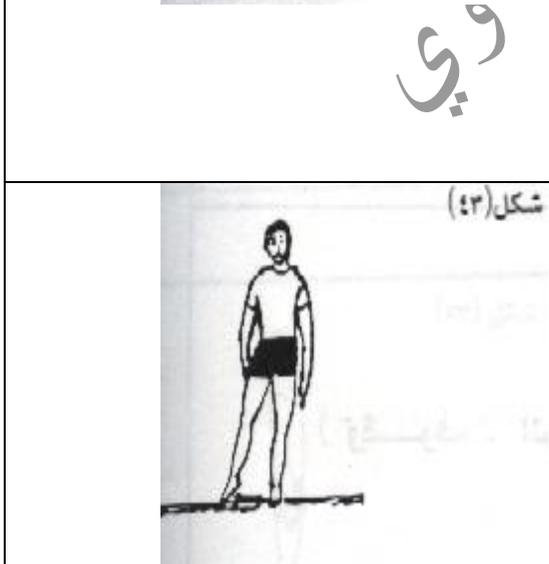
(وقوف . خارجا)



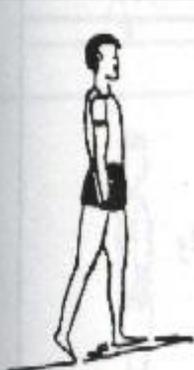
(وقوف . سند المشط أماما)

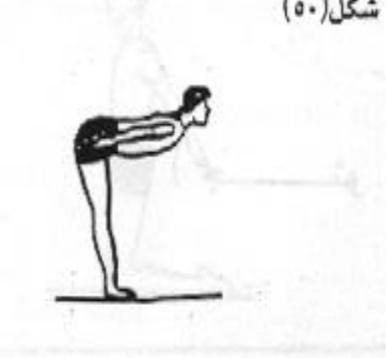
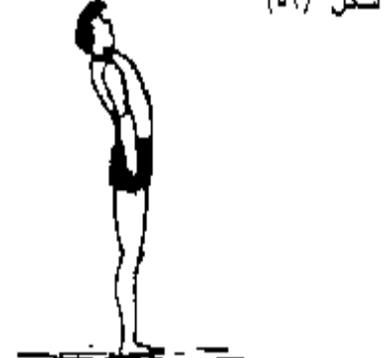
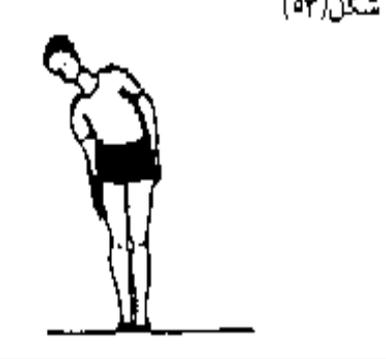


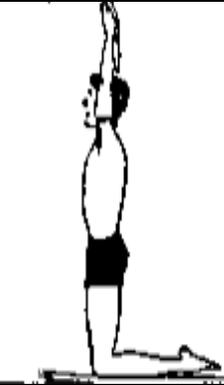
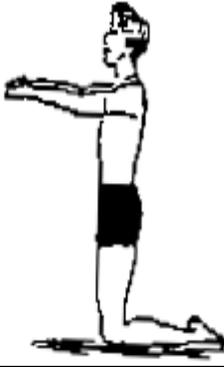
(وقوف . سند المشط خارجا)



(وقوف . سند المشط جانبا)

<p>شكل (٤٤)</p> 	<p>(وقوف . سند المشط خلفا)</p>
<p>شكل (٤٥)</p> 	<p>(وقوف . الرجلين متقاطعتين)</p>
<p>شكل (٤٦)</p> 	<p>(الطعن أماما)</p>
<p>شكل (٤٧)</p> 	<p>(الطعن جانبا)</p>
<p>شكل (٤٨)</p> 	<p>(الطعن خلفا)</p>

<p>شكل (٤٩)</p> 	<p>(إقعاء)</p>
<p>شكل (٥٠)</p> 	<p>(وقوف . ميل)</p>
<p>شكل (٥١)</p> 	<p>(وقوف . انحناء)</p>
<p>شكل (٥٢)</p> 	<p>(وقوف . تقوس)</p>
<p>شكل (٥٣)</p> 	<p>(وقوف . انحناء جانبا)</p>

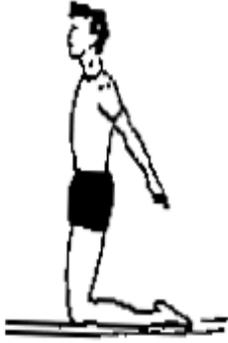
<p>شكل (٥٤)</p> 	<p>(جثو . الذراعان جانبا)</p>
<p>شكل (٥٥)</p> 	<p>(جثو . الذراعان عاليا)</p>
<p>شكل (٥٦)</p> 	<p>(جثو . الذراعان أماما)</p>
<p>شكل (٥٧)</p> 	<p>(جثو . ثبات الوسط)</p>
<p>شكل (٥٨)</p> 	<p>(جثو . انتشاء)</p>

شكل (٥٩)



(جثو . انثناء عرضا)

شكل (٦٠)



(جثو . الذراعان خلفا)

شكل (٦١)



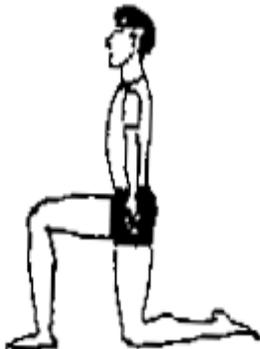
(جثو . ذراع أماما والأخرى عاليا)

شكل (٦٢)



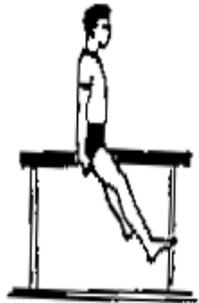
(جثو . فتحا)

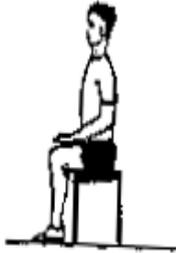
شكل (٦٣)

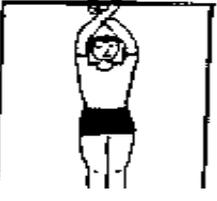
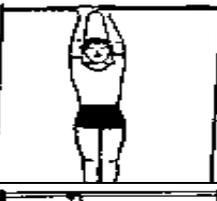


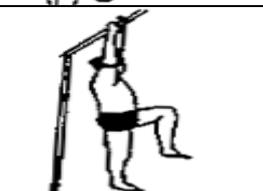
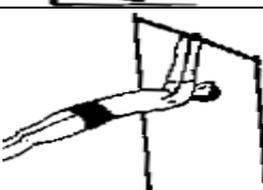
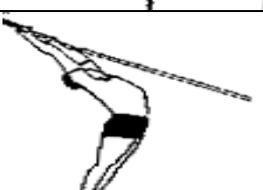
(جثو . نصفا)

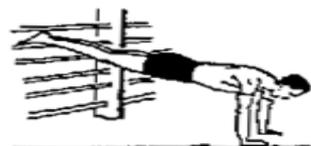
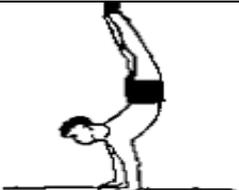
<p>شكل (٦٤)</p> 	<p>(نصف جثو . القدم جانبا)</p>
<p>شكل (٦٥)</p> 	<p>(جلوس الجثو)</p>
<p>شكل (٦٦)</p> 	<p>(جثو . تقوس)</p>
<p>شكل (٦٧)</p> 	<p>(جثو . ميل)</p>
<p>شكل (٦٨)</p> 	<p>(جثو . انحناء)</p>
<p>شكل (٦٩)</p> 	<p>(جلوس . انثناء)</p>
<p>شكل (٧٠)</p> 	<p>(جلوس تربييع . انثناء عرضا)</p>
<p>شكل (٧١)</p> 	<p>(جلوس تربييع . الذراعان جانبا)</p>

<p>شكل (٧٣)</p> 	<p>(جلوس تربييع . الذراعان عاليا.)</p>
<p>شكل (٧٣)</p> 	<p>(جلوس طويل)</p>
<p>شكل (٧٤)</p> 	<p>(جلوس طويل . فتحا)</p>
<p>شكل (٧٥)</p> 	<p>(جلوس قرفصاء)</p>
<p>شكل (٧٦)</p> 	<p>(جلوس نصف قرفصاء)</p>
<p>شكل (٧٧)</p> 	<p>(جلوس توازن)</p>
<p>شكل (٧٨)</p> 	<p>(جلوس ركوب)</p>

<p>شكل (٧٩)</p> 	<p>(جلوس جنب)</p>
<p>شكل (٨٠)</p> 	<p>(جلوس عالي)</p>
<p>شكل (٨١)</p> 	<p>(جلوس تربييع . تقوس)</p>
<p>شكل (٨٢)</p> 	<p>(جلوس تربييع . انحناء جانبا)</p>
<p>شكل (٨٣)</p> 	<p>(رقود . الذراعان اماما)</p>
<p>شكل (٨٤)</p> 	<p>(رقود . الذراعان عاليا)</p>
<p>شكل (٨٥)</p> 	<p>(رقود . ثبات الوسط)</p>

شكل (٨٦)		(رقود . انثناء)
شكل (٨٧)		(رقود . فتحا)
شكل (٨٨)		(رقود . قرفصاء)
شكل (٨٩)		(رقود . نصف قرفصاء)
شكل (٩٠)		(رقود . تقوس)
شكل (٩١)		(رقود . انحناء)
شكل (٩٢)		(تعلق . انثناء)
شكل (٩٣)		(تعلق . تقاطع)
شكل (٩٤)		(تعلق . متبادل)
شكل (٩٥)		(تعلق . سقوطي)

شكل (٩٦)		تعلق . زاوية
شكل (٩٧)		تعلق . فتحا
شكل (٩٨)		تعلق قرفصاء
شكل (٩٩)		تعلق نصف قرفصاء
شكل (١٠٠)		تعلق اتزانى
شكل (١٠١)		تعلق . تقوس
شكل (١٠٢)		تعلق . انحناء جانبى
شكل (١٠٣)		تعلق الجسم المقلوب
شكل (١٠٤)		تعلق . الظهر مواجه
شكل (١٠٥)		انبطاح

<p>(١٠٦)</p> 	<p>(انبطاح مائل)</p>
<p>شكل (١٠٧)</p> 	<p>(انبطاح مائل عالي)</p>
<p>(١٠٨)</p> 	<p>(انبطاح مائل معكوس)</p>
<p>(١٠٩)</p> 	<p>(انبطاح مائل جانبي)</p>
<p>شكل (١١٠)</p> 	<p>(انبطاح مائل عميق)</p>
<p>شكل (١١١)</p> 	<p>(انبطاح أفقي)</p>
<p>شكل (١١٢)</p> 	<p>(وقوف على اليدين)</p>
<p>شكل (١١٣)</p> 	<p>(وقوف عالي)</p>
<p>شكل (١١٤)</p> 	<p>(وقوف على أربع)</p>

شكل (١١٥)



(جلوس على أربع)

شكل (١١٦)



(جنو أفقي)

شكل (١١٧)

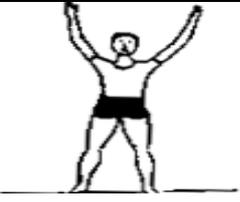
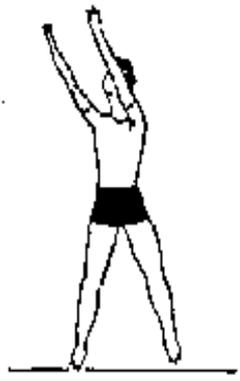
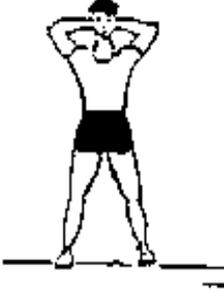
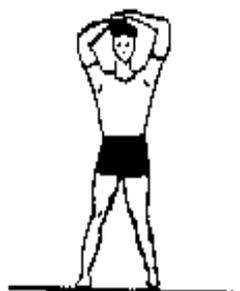


(وقوف فتحا . الذراعان متقاطعان أمام الجسم)

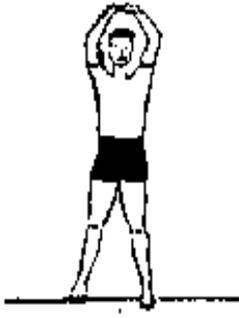
شكل (١١٨)



(وقوف فتحا . انثناء عرضا)

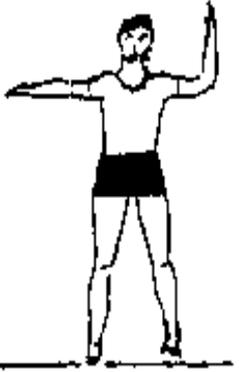
<p>شكل (١١٩)</p> 	<p>(وقوف فتحا . الذراعان عاليا)</p>
<p>شكل (١٢٠)</p> 	<p>(وقوف فتحا . الذراعان جانبا مائلا عاليا)</p>
<p>شكل (١٢١)</p> 	<p>(وقوف فتحا . الذراعان اماما مائلا عاليا)</p>
<p>شكل (١٢٢)</p> 	<p>(وقوف فتحا . لمس الرقبة)</p>
<p>شكل (١٢٣)</p> 	<p>(وقوف فتحا . لمس الرأس)</p>

شكل (١٢٤)



(وقوف فتحا . الذراعان حلقة فوق الرأس)

شكل (١٢٥)



(وقوف فتحا . نراع جانبا . والأخرى العضد جانبا والساعد لأعلى)

شكل (١٢٦)



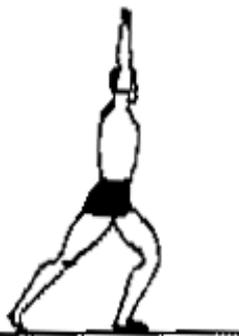
(وقوف فتحا على الأمشاط . انثناء عرضا)

شكل (١٢٧)



(وقوف تقاطع على الأمشاط . ثبات الوسط)

شكل (١٢٨)



(الطعن أماما . الذراعان عاليا)

شكل (١٢٩)



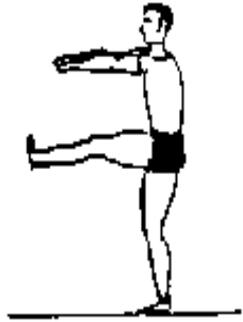
(الطعن جانبا . الذراعان عاليا)

شكل (١٣٠)



(الطعن جانبا . انثناء)

شكل (١٣١)



(وقوف على رجل واحدة . الذراعان أماما)

شكل (١٣٢)



(وقوف على رجل واحدة . ثبات الوسط)

شكل (١٣٣)



(وقوف على رجل واحدة . ذراع أماما والأخرى عاليا)

شكل (١٣٤)



(وقوف على المشط . رجل جانبا . ثبات الوسط)

شكل (١٣٥)



(وقوف . سند المشط أماما . ثبات الوسط)

شكل (١٣٦)



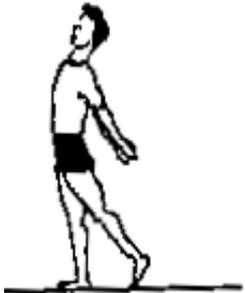
(وقوف . سند المشط جانبا . ثبات الوسط)

شكل (١٣٧)

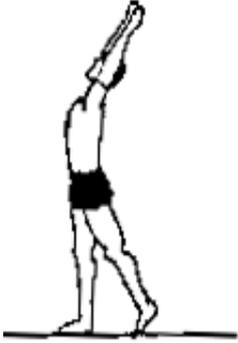
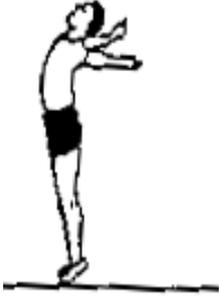


(وقوف . سند المشط خلفا . ثبات الوسط)

شكل (١٣٨)



(وقوف . سند المشط خلفا . الذراعان خلفا تقوس)

<p>شكل (١٣٩)</p> 	<p>(وقوف . سند المشد خلفا . الذراعان عاليا تقوس)</p>
<p>شكل (١٤٠)</p> 	<p>(وقوف .الوضع أماما .الذراعان عاليا .تقوس)</p>
<p>شكل (١٤١)</p> 	<p>(وقوف على الأمشاط . الذراعان جانبا . تقوس)</p>
<p>شكل (١٤٢)</p> 	<p>(وقوف فتحا .الذراعان عاليا . تقوس)</p>
<p>شكل (١٤٣)</p> 	<p>(وقوف على الأمشاط فتحا . الذراعان جانبا مائلا أسفل .تقوس)</p>

شكل (١٤٤)



(الطعن أماما . الذراعان عاليا . تقوس)

شكل (١٤٥)



(وقوف فتحا . ميل)

شكل (١٤٦)



(وقوف فتحا . الذراعان جانبا . ميل)

شكل (١٤٧)



(وقوف فتحا . لمس الرقبة . ميل)

شكل (١٤٨)



(وقوف . الذراعان متقاطعتان عاليا . انحناء)

شكل (١٤٩)



(إقعاء . انثناء)

شكل (١٥٠)



(وقوف . الذراعان عاليا)

شكل (١٥١)

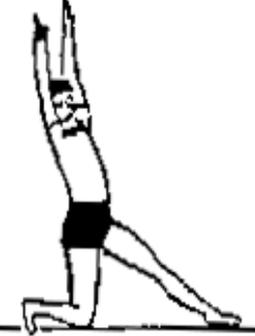


(إقعاء . الذراعان جانبا)

شكل (١٥٢)



(إقعاء . الذراعان أماما)

الشكل	التمرين
<p>شكل (١٥٤)</p> 	<p>(إقعاء . رجل جانبا . الذراعان جانبا)</p>
<p>شكل (١٥٥)</p> 	<p>(إقعاء . رجل أماما . ثبات الوسط)</p>
<p>شكل (١٥٦)</p> 	<p>(جثو فتحا . لمس الرقبة)</p>
<p>شكل (١٥٧)</p> 	<p>(جثو . رجل أماما . الذراعان عاليا)</p>

شكل (١٥٨)



(جثو . رجل أماما . الذراعان عاليا . انحناء)

شكل (١٥٩)



(جثو أفقي . رجل خلفا)

شكل (١٦٠)



(جثو أفقي . رجل جانبا)

شكل (١٦١)



(جثو أفقي . رجل خلفا . الذراعان منثنيتان)

شكل (١٦٢)



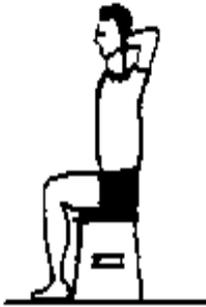
(جلوس عالي . الذراعان عالي)

شكل (١٦٣)



(جلوس عالي . الذراعان جانبا)

شكل (١٦٤)



(جلوس عالي . لمس الرقبة)

شكل (١٦٥)

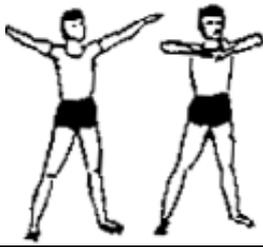
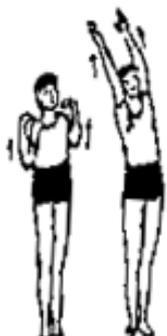


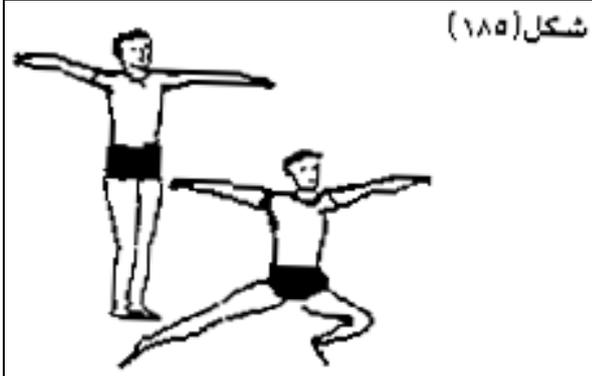
(جلوس عالي . قرفصاء . لمس الرقبة)

<p>شكل (١٦٦)</p> 	<p>(جلوس عالي . الذراعان عاليا . تقوس)</p>
<p>شكل (١٦٧)</p> 	<p>(جلوس قرفصاء . الذراعان أماما)</p>
<p>شكل (١٦٨)</p> 	<p>(جلوس طويل فتحا . الذراعان أماما)</p>
<p>شكل (١٦٩)</p> 	<p>(جلوس طويل فتحا . الذراعان عاليا . انحناء)</p>
<p>شكل (١٧٠)</p> 	<p>(نصف جلوس طويل . الذراعان عاليا . انحناء)</p>
<p>شكل (١٧١)</p> 	<p>(جلوس . الرجلان جانبا . الذراعان جانبا)</p>

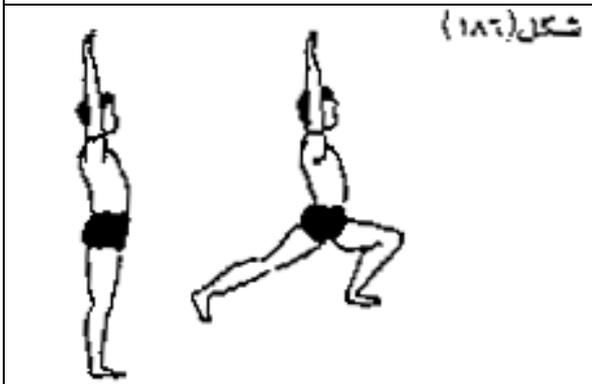
<p>شكل (١٧٢)</p> 	<p>(جلوس طويل . رجل خلفا . ذراع أماما مائلا عاليا والأخرى خلفا مائلا أسفل)</p>
<p>شكل (١٧٣)</p> 	<p>(رقود فتحا . الذراعان عاليا)</p>
<p>شكل (١٧٤)</p> 	<p>(رقود . زاوية . الذراعان جانبا)</p>
<p>شكل (١٧٥)</p> 	<p>(رقود . زاوية فتحا . الذراعان جانبا)</p>
<p>شكل (١٧٦)</p> 	<p>(وقوف على اليدين . رجل أماما والأخرى خلفا)</p>
<p>شكل (١٧٧)</p> 	<p>(انبطاح مائل . رجل أماما)</p>
<p>شكل (١٧٨)</p> 	<p>(انبطاح مائل عميق . الذراعان منثنيتان)</p>
<p>شكل (١٧٩)</p> 	<p>(تعلق مواجهة . فتحا . زاوية)</p>

تمريبات حرة بدون أدوات:

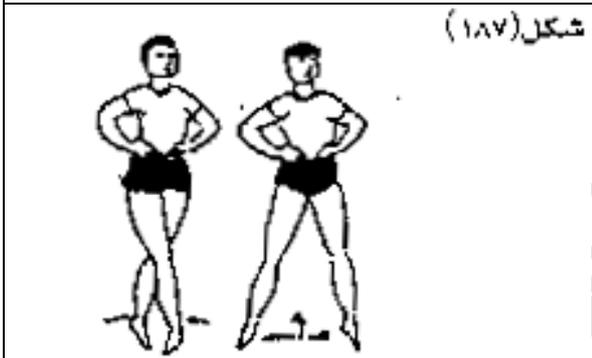
الشكل	التمرين كتابة
<p>شكل (١٨٠)</p> 	(وقوف) الوثب في المحل أماما وخلفا
<p>شكل (١٨١)</p> 	(وقوف) الوثب في المكان مع ثني الركبتين على الصدر
<p>شكل (١٨٢)</p> 	(وقوف فتحة . انثناء عرضا) فذف الذراعين جانبا
<p>شكل (١٨٣)</p> 	(وقوف . انثناء عرضا) مد الذراعين مائلا عاليا
<p>شكل (١٨٤)</p> 	(وقوف . انثناء) مد الذراعين عاليا



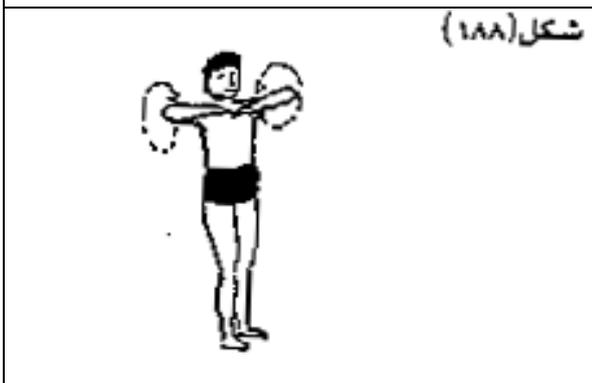
(وقوف . الذراعان جانبا) تبادل الطعن جانبا



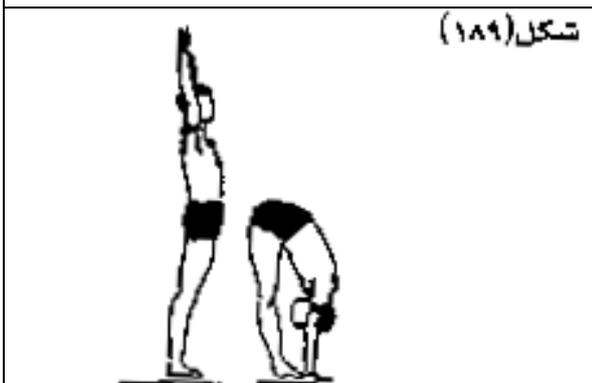
(وقوف . الذراعان عاليا) تبادل الطعن أماما



(وقوف فتحا . ثبات الوسط) الوثب في المكان ثم
الوثب مع تقاطع الرجلين



(وقوف . انثناء عرضا) عمل دوائر بالمرفقين



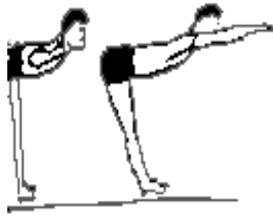
(وقوف . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل
للمس الأرض باليدين

شكل (١٩٠)



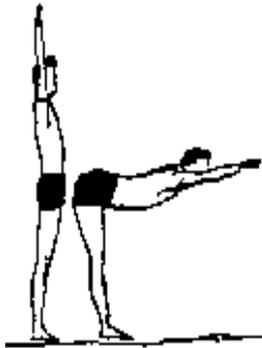
(وقوف) تبادل رفع الركبة عاليا مع مرجحة الذراعين
أماما و خلفا

شكل (١٩١)



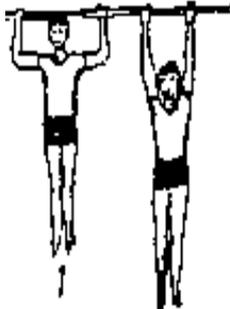
(وقوف . انثناء . ميل) مد الذراعين عاليا

شكل (١٩٢)



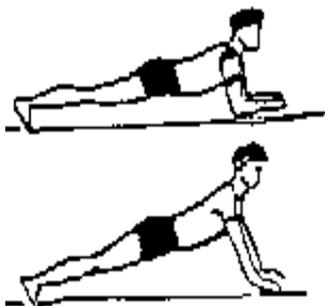
(وقوف . الذراعان عاليا) ميل الجذع أماما

شكل (١٩٣)



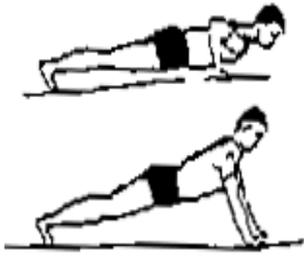
(تعلق) ثني الذراعين

شكل (١٩٤)



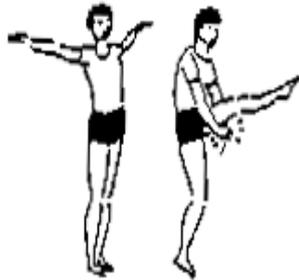
(انبطاح مائل) ثني الساعدين

شكل (١٩٥)



(انبطاح مائل) ثني الذراعين

شكل (١٩٦)



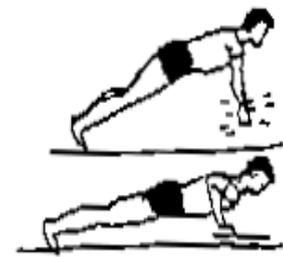
(وقوف . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين أماما مع
التصفيق أسفل الرجل المرفوعة

شكل (١٩٧)



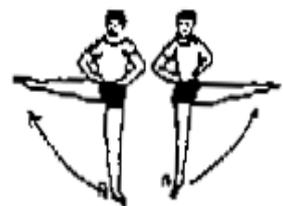
(جثو . ميل) ثني الجذع أسفل

شكل (١٩٨)



(انبطاح) دفع الأرض باليدين والتصفيق

شكل (١٩٩)



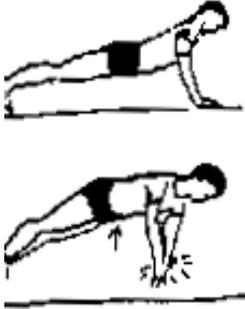
(وقوف . ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل رفع
الرجلين جانبا

شكل (٢٠٠)



(جثو فتحا . لمس الرقبة) تقوس الجذع خلفا

شكل (٢٠١)



(انبطاح مائل) ثني الذراعين ثم دفع الأرض باليدين
والقدمين للتصفيق

شكل (٢٠٢)



(وقوف . الذراعان عاليا) رفع العقبين وثني أعلى
الجذع خلفا

شكل (٢٠٣)

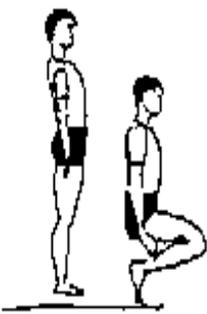
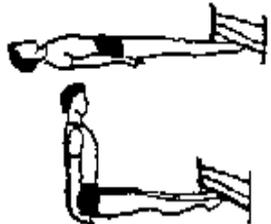
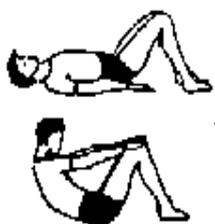


(جثو) ميل الجذع خلفا

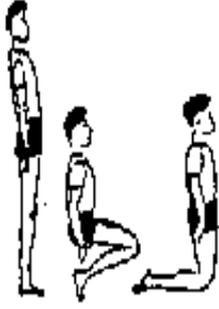
شكل (٢٠٤)



(انبطاح . الذراعان عاليا) ثني أعلى الجذع خلفا

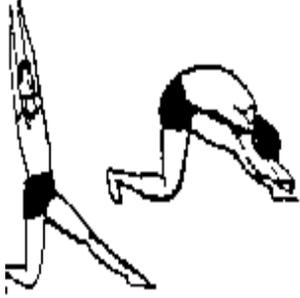
<p>شكل (٢٠٥)</p> 	<p>(وقوف) ثني الركبتين كاملا</p>
<p>شكل (٢٠٦)</p> 	<p>(جلوس تربع . انثناء عرضا) مد الذراعين جانبا</p>
<p>شكل (٢٠٧)</p> 	<p>(انبطاح . الذراعان عاليا) ثني أعلى الجذع خلفا ثم ثني الذراعين للمس الرقبة</p>
<p>شكل (٢٠٨)</p> 	<p>(رقود . تشبيك القدمين بعقل الحائط) ثني الجذع اماما للجلوس الطويل</p>
<p>شكل (٢٠٩)</p> 	<p>(رقود قرفصاء) ثني الجذع اماما مع لمس الركبة باليدين</p>
<p>شكل (٢١٠)</p> 	<p>(جلوس تربع . انثناء) مد الذراعين عاليا</p>

شكل (٢١١)



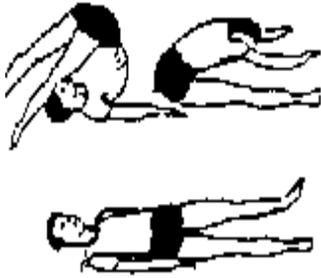
(وقوف) ثني الركبتين كاملا ثم وضعهما على الأرض
للجثو

شكل (٢١٢)



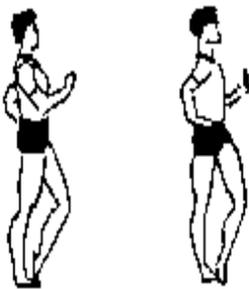
(جثو . رجل أماما . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما
للمس القدم باليدين

شكل (٢١٣)



(رقود . فتحا) رفع الرجلين للمس الأرض خلف الرأس
ثم خفض الرجلين مع ثني الجذع أماما أسفل والضغط

شكل (٢١٤)



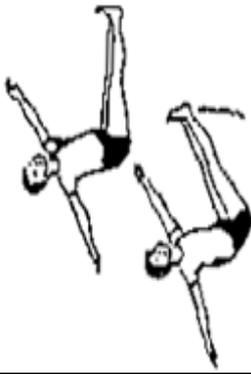
(وقوف) رفع العقبين بالتبادل مع مرجحة الذراعين
أماما وخلفا

شكل (٢١٥)



(رقود فتحا . الذراعان جانبا) رفع الرجلين عاليا مع
عمل دوائر بالقدمين

شكل (٢١٦)



(رقود . الذراعان جانبا) رفع الرجلين عاليا وتبادل
وضعهما على الأرض جانبا

شكل (٢١٧)



(وقوف) رفع العقبين مع رفع الذراعين أماما

شكل (٢١٨)



(رقود فتحا . الذراعان جانبا) رفع الرجلين عاليا مع
عمل بالقدمين

شكل (٢١٩)



(جثو فتحا . لمس الرقبة) تبادل ثني الجذع جانبا مع
خفض الذراع جهة الثني

شكل (٢٢٠)



(وقوف) رفع العقبين مع رفع الذراعين جانبا عاليا

شكل (٢٢١)



(جلوس طويل . فتحا لمس الرقبة) تبادل لف الجذع
جانبا مع مد الذراعين جانبا

شكل (٢٢٢)



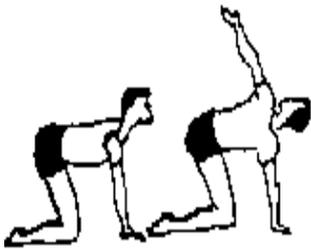
(رقود على الجانب . الذراع عاليا والأخرى منثنية أماما
الصدر) رفع الجذع عاليا .

شكل (٢٢٣)



(وقوف فتحا . الذراعان عاليا) تبادل ثني الجذع جانب

شكل (٢٢٤)



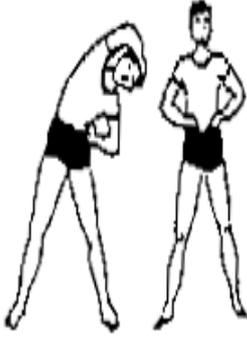
(جثو أفقي) تبادل لف الجذع جانبا مع قذف الذراع جانبا

شكل (٢٢٥)



(رقود . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين جانبا للمس
الأصابع .

شكل (٢٢٦)



(وقوف فتحا . ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانبا مع وضع الذراعين فوق الرأس .

شكل (٢٢٧)



(اقعاء) مد الركبتين مع رفع الذراعين جانبا .

شكل (٢٢٨)



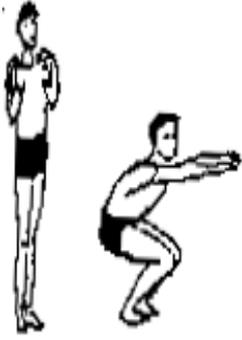
(وقوف فتحا . الذراعان أماما . ميل) تبادل لف الجذع جانبا مع مرجحة الذراع جانبا .

شكل (٢٢٩)



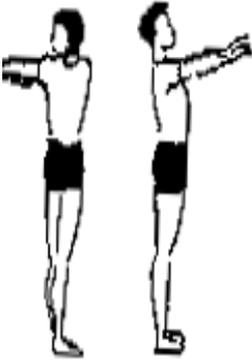
(نصف وقوف . ثبات الوسط) ثني الركبة مع مد الرجل الحرة أماما .

شكل (٢٣٠)



(وقوف . انثناء) الركبتين نصفًا مع مد الذراعين أمامًا

شكل (٢٣١)



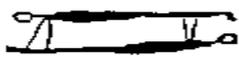
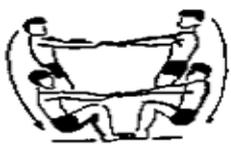
(وقوف . الذراعان أمامًا) تبادل دوران الجذع مع مرجحة
الذراعين جانبًا .

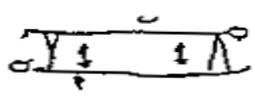
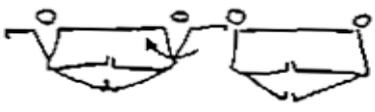
شكل (٢٣٢)

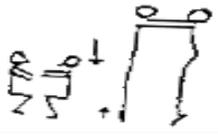
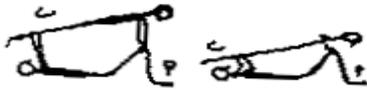
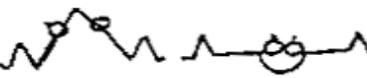
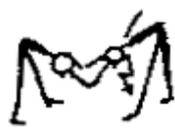


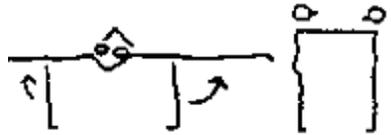
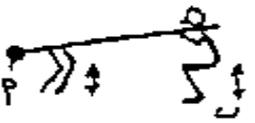
(اقعاء فتحة . الذراعان أمامًا) مد الركبتين .

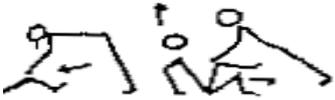
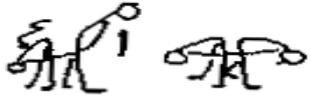
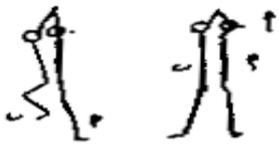
التمرينات الزوجية

الشكل	التمرين كتابة
شكل (٢٣٣) 	(وقوف . فتحا . مواجه . الذراعين على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:)
شكل (٢٣٤) 	(وقوف . مواجه . الذراعان اماما تشبيك مع الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملا (:)
شكل (٢٣٥) 	(وقوف . مواجه . الذراعان اماما تشبيك) تبادل الطعن جانبا (:)
شكل (٢٣٦) 	(رقود الذراعان اماما . مسك رجلين الزميل) ثني الذراعين (:) انبطاح أفقي بمساعدة الزميل (مواجه) ثني الذراعين (:)
شكل (٢٣٧) 	(انبطاح مائل عميق . فتحا . بالاستناد على كتفي الزميل) ثني الذراعين (:) (وقوف مواجه الظهر . مسك قدمي الزميل على كتفي الزميل) ثني الركبتين كاملا عند ثني الزميل للذراعين (:)
شكل (٢٣٨) 	(وقوف مواجه . الوضع اماما تشبيك مع الزميل) تبادل ثني الذراعين مع مقاومة الزميل (:)
شكل (٢٣٩) 	(وقوف مواجه . الذراعان اماما . تشبيك) ثني الركبتين كاملا (:)
شكل (٢٤٠) 	(وقوف فتحا . مواجه . الذراعين على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لاسفل (:)

شكل (٢٤١)		(جلوس طويل فتحا . مواجه . الذراعان أماما تشبيك) تبادل مد الجذع خلفا (:)
شكل (٢٤٢)		(وقوف . ظهرا لظهر) تبادل حمل الزميل على الظهر (:)
شكل (٢٤٣)		(وقوف مواجه . الذراعان أماما تشبيك) ثني الركبتين (:) نصفًا مع مد الرجل أماما
شكل (٢٤٤)		(رقود فتحا . العضدان جانبا والساعدان لأعلى) مد الذراعين (:) (انبطاح مائل الذراعان مثبتين) (:)
شكل (٢٤٥)		(جلوس طويل ظهرا لظهر . الذراعان عاليا تشبيك) رجل الزميل (:)
شكل (٢٤٥)		(جلوس توازن . مواجه) تبادل دوران الرجلين حول رجل الزميل (:)
شكل (٢٤٥)		(اقعاء . مواجه الذراعان أماما على كتفي الزميل) تبادل مد الرجلين جانبا (:)
شكل (٢٤٨)		(رقود . الذراعان أماما مسك قدمي الزميل) (انبطاح افقي بمساعدة الزميل مواجه) ثني الذراعين (:)
شكل (٢٤٩)		(جلوس طويل فتحا . مواجه . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) تبادل لف الجذع جانبا مع مرجحة الذراع جهة اللف جانبا (:)
شكل (٢٥٠)		(جلوس طويل فتحا . ظهرا لظهر . تشبيك المرفقين) تبادل ثني الجذع أماما (:)

<p>شكل (٢٥١)</p> 	<p>(وقوف على الأكتاف مواجه . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) ثني الركبتين كاملا (:)</p>
<p>شكل (٢٥٣)</p> 	<p>أ- (انبطاح مائل عال بالاستناد على يدي الزميل) (:) ب- (رقود .مواجه . الذراعان أماما) ثني الذراعين (:)</p>
<p>شكل (٢٥٤)</p> 	<p>أ- (رقود قرفصاء . الذراعان أماما مسك فخذي الزميل) (:) ب- (انبطاح أفقي بالارتكاز على ركبتي الزميل وبمساعده) ثني الذراعين (:)</p>
<p>شكل (٢٥٥)</p> 	<p>(جلوس طويل فتحا . مواجه . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل . القدمين فوق قدمي الزميل) تبادل ثني الجذع أماما وخلفا (:)</p>
<p>شكل (٢٥٦)</p> 	<p>(رقود قرفصاء . الرأسين متلاصقين ، الذراعان مائلا جانبا عاليا تشبيك مع الزميل) رفع الجذع والذراعين عاليا كجلوس القرفصاء (:)</p>
<p>شكل (٢٥٧)</p> 	<p>(وقوف مواجه ، الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) تبادل مرجحة الرجلين أماما مفرودة (:)</p>
<p>شكل (٢٥٨)</p> 	<p>(وقوف فتحا - جنباً لجنب . تشبيك اليد الداخلية مع الزميل) الطعن خارجا مع ثني الجذع داخلا ورفع الذراعين جانبا عاليا والضغط . (:)</p>
<p>شكل (٢٥٩)</p> 	<p>(وقوف فتحا . مواجه الذراعان عاليا تشبيك مع الزميل) ثني الجذع أماما أسفل والضغط . (:)</p>
<p>شكل (٢٦٠)</p> 	<p>(جثو . مواجه . الذراعان أماما على كتفي الزميل) ثني الركبتين كاملا مع تبادل الجلوس على الجانبين (:)</p>

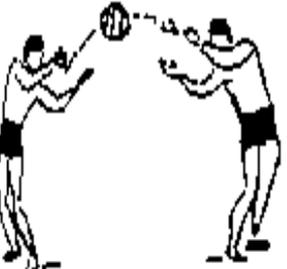
<p>شكل (٢٦١)</p> 	<p>(وقوف مواجهه . الذراعان أماما تشبيك) عمل ميزان أمامي مع وضع الذراعين جانبا (:)</p>
<p>شكل (٢٦٢)</p> 	<p>(جلوس قرفصاء . مواجهه . تلاصق باطن القدمين . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) مد الركبتين عاليا (:)</p>
<p>شكل (٢٦٣)</p> 	<p>(وقوف جنبا لجنب الذراع الداخلية على كتف الزميل والأخرى جانبا) مرجحة الرجل الخارجية جانبا مفرودة (:)</p>
<p>شكل (٢٦٤)</p> 	<p>أ- (انبطاح الذراعان عاليا) رفع الجذع وضغط المنكبين خلفا بمساعدة الزميل (:) ب- (وقوف فتحا . مواجهه الظهر . مسك يدي الزميل من بين الرجلين) مساعدة الزميل في ضغط منكبيه خلفا (:)</p>
<p>شكل (٢٦٥)</p> 	<p>(وقوف فتحا . ظهرا لظهر . الذراعان عاليا تشبيك) تبادل الطعن جانبا مع ثني الجذع جانبا جهة الرجل المفرودة والضغط (:)</p>
<p>شكل (٢٦٦)</p> 	<p>(إقعاء . ظهرا لظهر . تشبيك اليدين مع الزميل خلفا) . مد الركبتين مع ثني الجذع أماما أسفل والضغط (:)</p>
<p>شكل (٢٦٧)</p> 	<p>أ- (وقوف . الذراعان عاليا) ضغط المنكبين خلفا . ب- (وقوف الوضع أماما . مواجهه الظهر . يد ممسكة بذراع الزميل والأخرى على اللوحين) . مساعدة الزميل في الضغط .</p>
<p>شكل (٢٦٨)</p> 	<p>أ- انبطاح مائل عميق فتحا بالاستناد على كتفي الزميل) ثني الذراعين . ب- (وقوف . مواجهه الظهر . مسك قدمي الزميل على الكتفين) ثني الركبتين عند ثني الزميل للذراعين (:)</p>

<p>شكل (٢٦٩)</p> 	<p>أ- (انبطاح) مد الذراعين ضد مقاومة الزميل لأسفل . ب- (وقوف فتحا . مواجه الظهر . اليدين على لوح الزميل وهو بين الرجلين) مقاومة الزميل (:)</p>
<p>شكل (٢٧٠)</p> 	<p>أ- (وقوف . الذراعان مائلا خلفا) رفع الذراعين خلفا ضد مقاومة الزميل (:) ب- (وقوف .مواجه الظهر . مسك يدي الزميل) مقاومة ذراعي الزميل (:)</p>
<p>شكل (٢٧١)</p> 	<p>أ- (جلوس قرفصاء . اليدان خلفا) مد الركبتين أماما ب- (انبطاح مائل عالي . مواجه . الارتكاز على ركبتين الزميل) الرجوع بالمقعدة خلفا عند مد الزميل للركبتين (:)</p>
<p>شكل (٢٧٢)</p> 	<p>(إقعاء . مواجه . رجل خارجا مفرودة . الذراعان أماما تشبيك) . تبادل ثني الركبتين (:)</p>
<p>شكل (٢٧٣)</p> 	<p>(وقوف . فتحا .ظهرا لظهر . تشبيك اليدين مع الزميل بين الرجلين . انحاء) مد الجذع عاليا بالتبادل (:)</p>
<p>شكل (٢٧٤)</p> 	<p>أ- (وقوف . انثناء الذراعان خلفا . مسك يدي الزميل) (:) ب- (وقوف .ظهرا لظهر . الذراعان عاليا تشبيك) ثني الركبتين على الصدر (:)</p>
<p>شكل (٢٧٥)</p> 	<p>(وقوف . جنبا لجنب . الذراع الداخلية تشبيك) عمل ميزان أمامي مع تشبيك الذراع الأخرى مع الزميل (:)</p>
<p>شكل (٢٧٦)</p> 	<p>أ- (انبطاح) مد الذراعين ضد مقاومة الزميل (:) ب- (انبطاح مائل عالي بالاستناد على الظهر الزميل مواجه الظهر) مقاومة مد الذراعين (:)</p>
<p>شكل (٢٧٧)</p> 	<p>أ- (رقود . فتحا . الذراعان أماما) . ب- (انبطاح مائل عالي فتحا بالاستناد على يدي الزميل مواجه) ثني الذراعين بالتبادل مع الزميل (:)</p>

<p>شكل (٢٧٨)</p>	<p>(وقوف فتحا . مواجهه . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل . ميل) رفع الذراعين جانبا عاليا مع ضغط المنكبين خلفا (:)</p>
<p>شكل (٢٧٩)</p>	<p>(إقعاء . مواجهه . الذراعان أماما تشبيك) مد الركبتين أماما بالتبادل عكس اتجاه الزميل (:)</p>
<p>شكل (٢٨٠)</p>	<p>(وقوف فتحا . مواجهه . تشبيك اليدين مع الزميل) لف الجذع جانبا بالتبادل (:)</p>
<p>شكل (٢٨١)</p>	<p>(جثو ظهر لظهر . تشبيك اليدين خلفا مع الزميل) رفع الذراعين جانبا عاليا مع تقوس الجذع خلفا (:)</p>
<p>شكل (٢٨٢)</p>	<p>(وقوف فتحا . مواجهه . الذراعان أماما متقاطعتان تشبيك) تبادل رفع الذراعين عاليا مع ضغط المنكب خلفا (:)</p>
<p>شكل (٢٨٣)</p>	<p>(جلوس طويل . مواجهه . الذراعان أماما تشبيك) ثني الجذع جانبا لمحاولة لمس الأرض بالكتف بالتبادل مع الزميل (:)</p>
<p>شكل (٢٨٤)</p>	<p>(وقوف فتحا . مواجهه . الذراعان مائلا جانبا أماما . تشبيك . ميل) تبادل لف الجذع جانبا (:)</p>
<p>شكل (٢٨٥)</p>	<p>(جلوس طويل . مواجهه . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل بالتبادل (:)</p>
<p>شكل (٢٨٦)</p>	<p>(رقود . مواجهه . الرجلان عاليا باطن القدمين متلاصقين . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما مع خفض الذراعين أماما (:)</p>
<p>شكل (٢٨٧)</p>	<p>(رقود فتحا . مواجهه . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما مع خفض الذراعين أماما (:)</p>

<p>شكل (٢٨٨)</p> 	<p>(انبطاح فتحا . مواجهه . الذراعان مائلا جانبا أماما على الأرض . اليدين تشبيك مع الزميل) رفع الذراعين جانبا عاليا مع رفع الجذع (:)</p>
<p>شكل (٢٨٩)</p> 	<p>(جلوس طويل فتحا . مواجهه . تشبيك القدمين مع الزميل . الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع جانبا مع تشبيك اليدين خلفا الرقبة (:)</p>

تمريبات باستخدام الأدوات نماذج لبعض التمرينات بالأدوات والأجهزة :

الشكل	التمرين كتابة
تمريبات باستخدام الكرة الطبية	
<p>شكل (٢٩٠)</p> 	<p>(وقوف مواجهه . الذراعان عاليا) تبادل الكرة واستلامها (:)</p>
<p>شكل (٢٩١)</p> 	<p>(وقوف فتحا . ظهر لظهر) تبادل لف الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل (:)</p>
<p>شكل (٢٩٢)</p> 	<p>(وقوف فتحا . ظهر لظهر) تبادل لف الجذع جانبا لتمرير الكرة للزميل (:)</p>

شكل (٢٩٣)



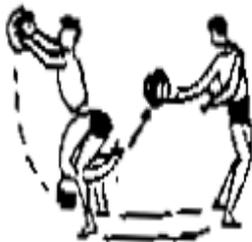
(جلوس طويل فتحا . ظهرا لظهر . الذراعان عاليا)
تبادل ثني الجذع أماما للمس الأرض بالكرة (:)

شكل (٢٩٤)



(وقوف فتحا . ظهرا لظهر . الذراعان عاليا) تقوس
الظهر خلفا لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أماما
أسفل لاستلام الكرة بين الرجلين (:)

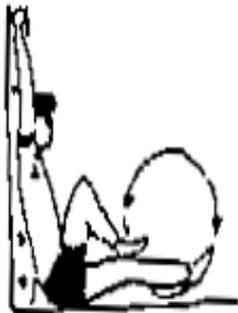
شكل (٢٩٥)



أ- (وقوف . ظهر لظهر) لف الجذع جانبا
لاستلام الكرة من الزميل (:)
ب- (جلوس طويل فتحا . ظهرا لظهر) تبادل لف
الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل (:)

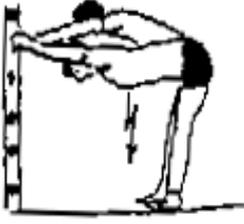
نماذج تمرينات باستخدام عقل الحائط

شكل (٢٩٧)



(جلوس طويل . الظهر مواجه . الذراعان عاليا)
تبادل عمل حركة التبديل للدراجة بالرجلين .

شكل (٢٩٨)



(وقوف مواجه . الذراعان عاليا مسك العقلة . ميل)
ضغط الصدر لأسفل

شكل (٢٩٩)



(جلوس طويل . الظهر مواجه . الذراعان عاليا مسك
العقلة) رفع المقعدة لأعلى للوصول لوضع التقوس
خلف

شكل (٣٠٠)



(رقود . الرجلين مثبتين بعقل الحائط . الذراعان
عاليا) ثني الجذع أماما أسفل للمس المشطين .

شكل (٣٠١)



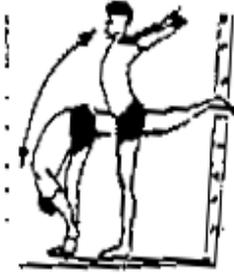
(انبطاح جانبي . الذراعان عاليا ممسكة بعقل الحائط)
رفع الرجلين عن الأرض مع ثني الجذع جانبا

شكل (٣٠٢)



(وقوف الظهر مواجه لعقل الحائط . الذراعان جانبيا
مائلا عاليا ممسكتين بالعقل) تبادل رفع الرجلين عاليا
لمس اليد المخالفة

شكل (٣٠٣)



(وقوف . الظهر مواجه . رجل خلفا على عقل الحائط .
الذراعان خلفا) ثني الجذع أماما أسفل للمس
القدمين باليدين

شكل (٣٠٤)



(وقوف . الظهر مواجه . الذراعان عاليا ممسكتين
بالعقل) دفع المقعدة أماما مع تقوس الظهر

شكل (٣٠٥)



(وقوف . الجانب مواجه . الذراع ممسكة بالعقل)
رفع الرجل جانبا عاليا للمس اليد المخالفة

شكل (٣٠٦)



(وقوف مواجه . الذراعان عاليا ممسكتين بالعقل)
تبادل رفع الرجلين خلفا

شكل (٣٠٧)



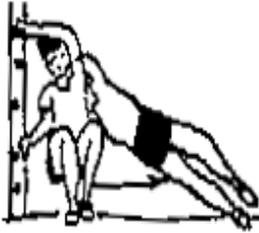
(انبطاح . الذراعان عاليا ممسكتين بالعقل) تبادل
رفع الرجلين . (مقص)

شكل (٣٠٨)



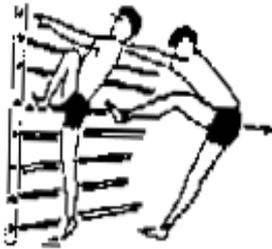
(جلوس توازن . مواجهه فتحا . الرجلين على عقل الحائط الذراعان أماما مسك عقل الحائط) ثني الجذع أماما

شكل (٣٠٩)



(اقعاء . الجنب مواجهه الذراعان نصف حلقة فوق الرأس مسك العقلة من أسفل) رفع الرجلين جانبا مع مدهما

شكل (٣١٠)



(وقوف مواجهه . رجل على عقل الحائط مثنية . الذراعان أماما . مسك عقل الحائط) مد الرجل المثنية مع دفع المقعدة خلفا

شكل (٣١١)



(تعلق . الظهر مواجهه . الذراعان عاليا مسك العقل) دوران الرجلين .

شكل (٣١٢)



(تعلق . الظهر مواجهه) تبادل عمل حركة تبديل الدراجة بالرجلين

شكل (٣١٣)



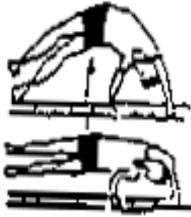
(تعلق قرفصاء . الظهر مواجه) تبادل لف الجسم

شكل (٣١٤)



(تعلق مقلوب . الظهر مواجه) خفض الرجلين للمس الأرض

شكل (٣١٥)



(وقوف الجنب مواجه . الذراع نصف حلقة ممسكة بالعقلة من أعلى والأخرى من أسفل) دفع المقعدة جانباً مع انحناء الجسم جانباً

شكل (٣١٦)



(نعلق قرفصاء . الظهر مواجه) رفع الرجلين عالياً مع تقوس الظهر للتكور

شكل (٣١٧)



(رقود . الذراعان عالياً . مسك العقلة) رفع الجذع عن الأرض مع رفع الرجلين وفتحهما للمس عقلة الحائط .

شكل (٣١٨)



(إقعاء . الجنب مواجه . رجل أماما . ذراع مسك العقل) مد الرجل المثنية مع رفع الرجل الحرة عاليا

شكل (٣١٩)



(رقود الرجلين تحت عقل الحائط) رفع الجذع عن الأرض ثم لف الجذع جانبا بالتبادل

شكل (٣٧٦)



(وقوف) الوثب خلفا مع دوران الحبل دورات خلفية

شكل (٣٧٧)



(وقوف) الوثب في المحل ثم عمل وثبة عالية للقرفصاء

شكل (٣٧٨)



(وقوف) الوثب في المحل ثم الوثب عاليا للمس المقعدة خلفا بالكعبين

شكل (٣٧٩)



(وقوف . الذراعان عاليا . تقوس . الحبل المطلق) ثني
الجزع أماما أسفل للمس المشطين

شكل (٣٨٠)



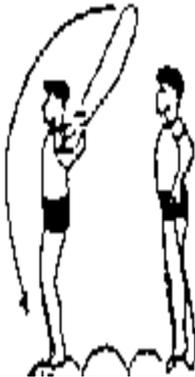
(وقوف فتحة الذراعان عاليا الحبل مطبق) تبادل لف الجزع
جانبا

شكل (٣٨١)



(وقوف فتحة . الحبل مطبق) رفع الذراعين أماما مع تبادل
رفع الرجلين أماما ومرورها فوق الحبل

شكل (٣٨٢)



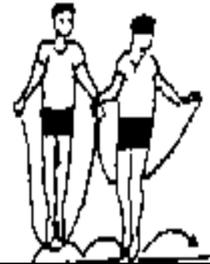
(وقوف . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) خفض الذراعين
خلفا أسفل

شكل (٢٨٣)



(وقوف) الوثب أماما مع دوران الحبل من الخلف للأمام

شكل (٢٨٤)



(وقوف) الوثب أماما ثم عمل وثبة في المحل مع دوران الحبل من الخلف للأمام

شكل (٣١٥)



(وقوف) الوثب جانبا مع دوران الحبل من الخلف للأمام

شكل (٢٨٦)



(وقوف) الوثب أماما فجانبا ثم خلفا على شكل مربع مع دوران الحبل من الخلف

شكل (٣٨٧)



(جلوس قرفصاء . الحبل مطبق ملامس المشطين) مد الركبتين لجلوس التوازن مع تعدية الحبل أسفل الفخذين

شكل (٣٨٨)



(جلوس طويل فتحا . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) تبادل لمس المشطين مع ثني الجذع أماما أسفل الفخذين

شكل (٣٨٩)



(وقوف فتحا . الذراعان عاليا الحبل مطبق) ثني الجذع جانبا بالتبادل

شكل (٣٩٠)



(وقوف . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) تبادل ثني الجذع جانبا مع مرجحة الرجل جانبا

شكل (٣٩١)



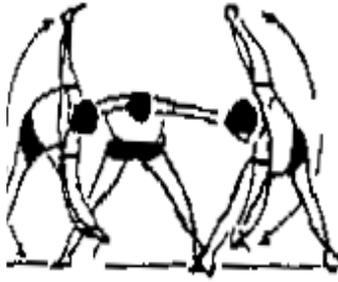
(وقوف . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) تبادل ثني الجذع أسفل جانبا للمس مشط الرجل بالذراع المخالفة

شكل (٣٩٢)



(وقوف . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) تقوس الجذع خلفا مع رفع الرجل خلفا ثم مرجحة الرجل الخلفية أماما عاليا وخفض الذراعين أماما لمس المشط

شكل (٣٩٣)



(وقوف . الحبل مطبق خلف الجسم) رفع الذراعين خلفا عاليا
مع ثني الجذع اماما أسفل

شكل (٣٩٤)



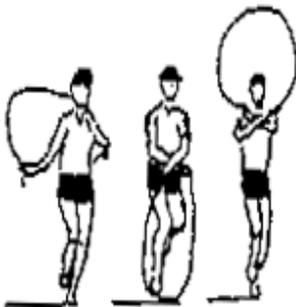
(وقوف فتحا . الذراعان جانبا ميل) تبادل لف الجذع جانبا
للمس مشط الرجل باليد المخالفة

شكل (٣٩٥)



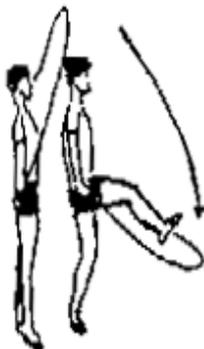
(وقوف . الحبل مطبق باليدين) تبادل الطعن أماما مع تقوس
الظهر

شكل (٣٩٦)



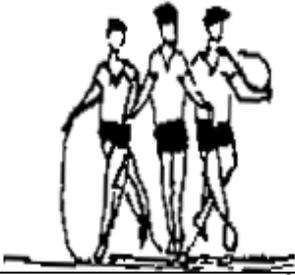
(انبطاح . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) رفع الجذع مع
تبادل لف الجذع جانبا

شكل (٣٩٧)



(وقوف) الوثب في المحل مع تبديل الرجلين وتقاطع الذراعين
أماما

شكل (٣٩٨)



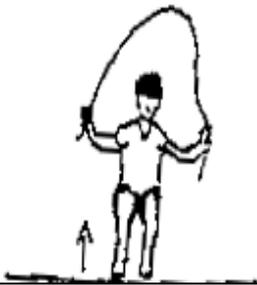
(وقوف) الوثب في المحل مع تبادل تعدية الرجل مفرودة

شكل (٣٩٩)



(وقوف) الوثب في المحل مع تقاطع الرجلين

شكل (٤٠٠)



(وقوف) الوثب في المحل مع لف الحبل مرتين في كل وثبة

شكل (٤٠١)

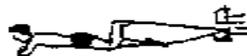


(اقعاء) الوثب في المحل

شكل (٤٠٢)



(رقود) ثني القدمين

<p>شكل (٤٠٣)</p> 	<p>(الطعن أماما . الذراعان عاليا) خفض الذراعين جانبا أسفلا . الأسلك مثبتة في عقل الحائط .</p>
<p>شكل (٤٠٤)</p> 	<p>(رقود . الذراعان أماما) خفض الذراعين جانبا .</p>
<p>شكل (٤٠٥)</p> 	<p>(وقوف) رفع الذراعين جانبا عاليا . الأسلك أسفلا القدمين .</p>
<p>شكل (٤٠٦)</p> 	<p>(رقود عالي . الذراعان أماما) رفع الذراعين عاليا . الأسلك مثبت بالجهاز .</p>
<p>شكل (٤٠٧)</p> 	<p>(جلوس عالي . الأسلك مربوط بالرجلين) تبادل ثني الركبتين</p>
<p>شكل (٤٠٨)</p> 	<p>(جلوس طويل عالي . الأسلك مربوط بالرجلين) ثني الركبتين على الصدر .</p>
<p>شكل (٤٠٩)</p> 	<p>(جلوس عالي . الظهر مواجه الأسلك مربوط بالرجلين) تبادل مد الركبتين أماما .</p>
<p>شكل (٤١٠)</p> 	<p>(رقود . الأسلك مربوط بالرجلين) تبادل ثني الركبتين على الصدر .</p>
<p>شكل (٤١١)</p> 	<p>(رقود . الأسلك مربوط بالرجلين) تبادل رفع الرجلين عاليا .</p>

شكل (٤١٢)



(انبطاح . الاستك مربوط بالرجلين) تبادل ثني الركبتين خلفا

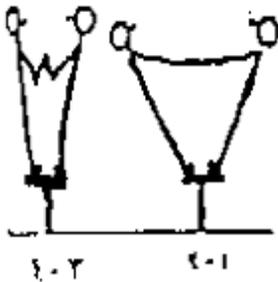
نماذج تمرينات باستخدام المقعد السويدي

شكل (٤١٣)



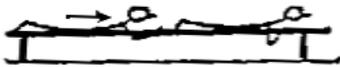
(وقوف فتحا على أربع . الكفين على المقعد) ثني الذراعين وضغطهما .

شكل (٤١٤)



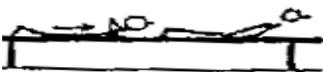
(وقوف مواجهه على المقعد مع تشابك الأيدي منثنية) فرد الذراعين وميل الجسم خلفا .

شكل (٤١٥)



(انبطاح على المقعد الذراعين عاليا) شد الجسم أماما وثني الذراعين .

شكل (٤١٦)



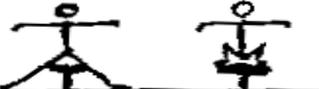
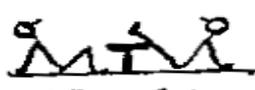
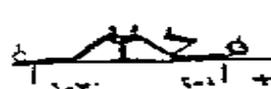
(انبطاح على المقعد الذراعين منثيتين) شد الجسم أماما وفرد الذراعين جانب الجسم .

شكل (٤١٧)



(انبطاح مائل فتحا . اليدين على المقعد) مع خفض الذراع اليمنى على الأرض ثني اليسرى .

<p>شكل (٤١٨)</p> 	<p>(جلوس القرفصاء مع وض اليدين أماما على المقعد) بالثوب فرد الرجلين خلفا للانبطاح المائل فتحا ثني الذراعين وفردهما .</p>
<p>شكل (٤١٩)</p> 	<p>(انبطاح . القدمين على المقعد) فرد الذراعين وتقوس الظهر خلفا .</p>
<p>شكل (٤٢٠)</p> 	<p>(انبطاح . القدمين على المقعد) رفع إحدى الذراعين عاليا .</p>
<p>شكل (٤٢١)</p> 	<p>(انبطاح فتحا أفقي . القدمين على المقعد) ثني الذراعين مع ضم القدمين .</p>
<p>شكل (٤٢٢)</p> 	<p>(وقوف على جانبي المقعد . مسك حافة المقعد) حمل المقعد أمام الصدر مع ثني الذراعين .</p>
<p>شكل (٤٢٣)</p> 	<p>(وقوف . القدم اليسرى على المقعد أماما) ثني أعلى الجذع خلفا مع رفع الذراعين جانبا والكف لأعلى .</p>

<p>شكل (٤٢٤)</p> 	<p>(الوقوف) رفع الرجل أماما وضع القدم على المقعد مع ثني الجذع خلفا ولمس الرأس .</p>
<p>شكل (٤٢٥)</p> 	<p>(جلوس على المقعد والمسك خلفا مع فرد الرجلين أماما) ثني الركبتين عاليا</p>
<p>شكل (٤٢٦)</p> 	<p>(جلوس الركوب فتحا على المقعد والذراعين جانبا) ثني الركبتين والقرفصاء على المقعد</p>
<p>شكل (٤٢٧)</p> 	<p>(جلوس الركوب فتحا على المقعد) مع سند خلفا ضم الرجلين ورفعهما عاليا زاوية</p>
<p>شكل (٤٢٨)</p> 	<p>(جلوس القرفصاء بجوار المقعد مع مسك باليدين حافتي المقعد) القفز من جانب لآخر مع رفع الركبتين</p>
<p>شكل (٤٢٩)</p> 	<p>(جلوس طويل مع السند خلفا ورفع الرجلين على المقعد) ثني الركبتين وخفض القدمين على الأرض</p>
<p>شكل (٤٣٠)</p> 	<p>(رقود الذراعين جانبا . والقدمين على المقعد) تبادل ثني الركبتين</p>
<p>شكل (٤٣١)</p> 	<p>(جلوس القرفصاء مع السند خلفا . مواجهه و القدمين تحت حافتي المقعد) فرد الرجلين ورفع المقعد عاليا (:)</p>
<p>شكل (٤٣٢)</p> 	<p>(الجلوس على المقعد مع مسك الحافة الأمامية للمقعد) ميل الجذع خلفا</p>

شكل (٤٣٣)	(الجلوس على المقعد مع مسك الحافة الأمامية للمقعد) ثني إحدى الركبتين عاليا
شكل (٤٣٤)	(جلوس ثبات الوسط . الرجلان على المقعد أماما) ميل الجذع خلفا للرقود مع فرد الذراعين جانبا
شكل (٤٣٥)	(جلوس عالي مع ثني إحدى الركبتين عاليا ومسك الحافة الأمامية للمقعد) ميل الجذع خلفا مع فرد الرجلين أماما
شكل (٤٣٦)	(جلوس طويل على المقعد . ثبات الوسط . مواجهه على المقعد) مع تثبيت القدمين على الحافة القريبة من المقعد المقابل . ميل الجذع خلفا
شكل (٤٣٧)	(وقوف على المقعد الذراعين عاليا) سقوط الجذع وضغطه أماما أسفل
شكل (٤٣٨)	(وقوف امام المقعد) رفع الرجل أماما على المقعد وثني الجذع أماما مع ضغطه ومسك رسغ القدم باليدين
شكل (٤٣٩)	(جلوس طويل . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما وضغطه مع لمس الحافة البعيدة للمقعد
شكل (٤٣٩)	(وقوف الذراعين عاليا) ميل الجذع أماما وضغطه مع لمس الحافة البعيدة للمقعد
شكل (٤٤١)	(الوقوف فتحا . الذراعين عاليا وممسكة بالمقعد مقلوبا) ميل الجذع أماما ثم ثني الذراعين
شكل (٤٤٣)	(انبطاح فتحا اليدين على المقعد) رفع الرجلين وضغطهما خلفاً

شكل (٤٤٣)	(جلوس الرجلين أماما على المقعد مع السند خلفا) رفع الحوض عاليا للانبطاح الأفقي المنعكس
شكل (٤٤٤)	(جلوس الركوب على المقعد) رفع الذراعين ولف الجذع مع ضغطه جانبا
شكل (٤٤٥)	(جلوس الركوب . الذراعان جانبا) ميل الجذع خلفا مع لفه جهة اليمين
شكل (٤٤٦)	(الوقوف مواجه المقعد) رفع الرجل اليمنى على المقعد مع لف أعلى الجذع وضغطه مع رفع الذراعين جهة اليسار
شكل (٤٤٧)	(الوقوف جانب المقعد) رفع الرجل اليمنى جانبا على المقعد مع ثني الركبة ثم لف أعلى الجذع جهة اليسار وضغطه مع رفع الذراعين جهة اليسار
شكل (٤٤٨)	(نصف الوقوف جانب المقعد مع رفع الرجل على المقعد) مع ثني إحدى الذراعين جانبا ورفع الأخرى فوق الرأس . ثني أعلى الجذع جانبا
شكل (٤٤٩)	(وقوف جانب المقعد مع رفع الرجل القريبة عليه) مع رفع الذراع القريبة جانبا والأخرى عاليا ثني أعلى الجذع جانبا مع تلامس اليدين
شكل (٤٥٠)	(رقود . الذراعين عاليا . الرجلين على المقعد) رفع الجذع أماما وليس الكعبين
شكل (٤٥١)	(رقود فتحا . الذراعين عاليا مع حمل المقعد) مع ثني الذراعين ميل الجذع أماما . ثم مع مد الذراعين بالمقعد أماما الرقود
شكل (٤٥٢)	(نصف وقوف . الرجل اليسرى على المقعد . الذراعين عاليا . الثني جانبا) ضغط الجذع جانبا ثم سقوطه وضغطه أماما على الرجل اليمنى

<p>شكل (٤٥٣)</p> 	<p>(انبطاح مائل) دوران الجسم والتحرك جهة اليمين</p>
<p>شكل (٤٥٤)</p> 	<p>(جلوس الركوب) التصفيق على الفخذين ثم الوقوف مع رفع الذراعين عاليا والتصفيق</p>
<p>شكل (٤٥٥)</p> 	<p>(وقوف الذراعين عاليا . مواجه للمقعد) التصفيق عاليا مرتين ثم القرفصاء والسند على المقعد</p>
<p>شكل (٤٥٦)</p> 	<p>(وقوف جانب المقعد) وضع الرجل اليسرى على المقعد وضغط الركبة ثم تبديل الطعن بالرجل الأخرى والجهة الأخرى من المقعد</p>
<p>شكل (٤٥٧)</p> 	<p>(الوقوف مواجه للمقعد) الوثب في المكان ٣ مرات ثم عاليا وتعدية المقعد</p>
<p>شكل (٤٥٨)</p> 	<p>(وقوف جانب المقعد) الوثب في المكان ٣ مرات ثم الوثب عاليا وتعدية المقعد</p>
<p>شكل (٤٥٩)</p> 	<p>(نصف الوقوف . مواجه للمقعد) الوثب على المقعد ٣ مرات ثم الوثب عاليا وتعدية المقعد</p>

النداء

أولا تعريف النداء / يقصد بالنداء الأوامر أو الكلمات أو التعبيرات التي تلقى على الطلاب بطريقة خاصة لأداء الأوضاع و الحركات في اتجاهات معينة أو التوقف عن الأداء.

وينقسم النداء إلى ثلاثة أجزاء هي : التنبيه -- برهة الانتظار -- الحكم

1- التنبيه : عبارة عن عدة كلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها واتجاه حركتها .وقد يسبق التنبيه عدة ألفاظ بغرض إيضاح صفة الحركة وطبيعتها من حيث الوقت أو الثقل أو كلمة بالعدد أو بالتوقيت أو بالوثب ويراعى تجنب المصدر في التنبيه.

مثال. ١- فتح القدمين . - فتح نداء خاطئ لاستخدام المصدر والنداء الصحيح القدمينفتح.

٢ - ثني الذراعين --- ثني نداء خاطئ لاستخدام المصدر والنداء الصحيح الذراعان ثني

2- برهة الانتظار: وهى فترة السكون الواقعة بين التنبيه والحكم . والهدف منها إتاحة الفرصة للطلاب لاستيعاب المطلوب منهم في التنبيه والاستعداد للعمل عند سماع الحكم ما يجب أن يراعى في برهة الانتظار:

1- يحظر فيها على المدرس توجيه اى لفظ لاي طالب فهي فترة صمت كامل.

2- يجب أن تتناسب طرديا مع المستوى العقلي والحركي للطلاب بمعنى انها تطول مع الصغار وتقصر مع الكبار والمدرسين.

3- يجب إن تتناسب طرديا مع درجة صعوبة التمرين . تطول كلما كان التمرين صعبا ومركبا وتقصر في حالة سهولة التمرين

إذا كان التمرين سهلا بسيطا

4- يجب ألا تطول عن المعقول حتى لا ينسى الطلاب المطلوب منهم في التنبيه ولا تقصر حتى تتيح الفرصة الكافية لفهم التنبيه والاستعداد للعمل.

5- يحظر على المعلم في برهة الانتظار أن يصلح أخطاء أو يشجع أو يحذر الطلاب.

6 - قد يقصر المعلم برهة الانتظار متعمدا في بعض الحالات لزيادة التشويق وجذب الانتباه .

العوامل التي يجب فيها إطالة برهة الانتظار:

أ- تطول برهة الانتظار مع التلاميذ الصغار .

ب- تطول برهة الانتظار مع ذوي الاحتياجات الخاصة .

ج- تطول برهة الانتظار عند العمل مع المبتدئين .

د- تطول برهة الانتظار إذا كان التمرين معقدا أو مركبا .

هـ - تطول برهة الانتظار إذا كان التنبيه طويلا أو عدد الممارسين كبيرا .

العوامل التي يجب فيها تقصير برهة الانتظار

- أ - تقصر برهة الانتظار مع الكبار
 - ب - تقصر برهة الانتظار مع المتقدمين (المدرسين).
 - ج - تقصر برهة الانتظار إذا كان التمرين سهلا بسيطا.
 - د - تقصر برهة الانتظار إذا كان التمرين قصيرا.
- الحكم** هو اللفظ الذي تبدأ بعده حركة التمرين . أو الكلمة التي يبدأ بعدها الطلبة في أداء حركات التمرين.
- و الحكم إما أن يكون لفظيا أو عدديا .

الأحكام اللفظية قد تكون كما يلي .

- ١ - فعل أمر : مثل : ثني - مد - رفع - خفض - ميل .
- ٢ - مصدر : مثل : وقوف - جلوس - رقاد .
- ٣ - لفظ خاص : مثل : استعد - ثابت - انتباه

ويستخدم اللفظ الخاص عندما يصعب وصف حركة التمرين في كلمة واحدة فقط وتستخدم كلمة (ابدأ) للعمل التوقيتي.

شروط الحكم:

- ١- أن يكون كلمة واحدة فقط تتضمن وصف حركة عدا اللفظ الخاص.
 - ٢- أن يقال الحكم بصوت واضح مسموع للجميع .
 - ٣- أن يكون الحكم القصير الحاد للحركات السريعة مثل ثني الذراعين .
 - ٤- أن يكون الحكم الأكثر طولاً والأقل حدة للحركات التي تتطلب سرعة متوسطة مثل رفع الذراعين .
 - ٥- أن يكون الحكم الطويل للحركات البطيئة نسبياً والتي تتطلب تحريك جزء كبير من الجسم مثل ميل الجذع .
- الأحكام العددية** : تستعمل بعد الأحكام اللفظية توفيراً للوقت وفي الحالات التي تتطلب مزيداً من الإصلاح .
- و تستخدم الأحكام العددية للأغراض الآتية :

- (١) للاقتصاد في وقت المدرس حيث لا يضطر لتكرار التنبيه.
- (٢) في الحركات التي تحتاج لإصلاح وإتقان .
- (٣) لاختبار ذاكرة التلاميذ في تعاقب الحركات .
- (٤) للتنوع في طريقة المدرس فيستخدم الأحكام اللفظية مرة، ثم الأحكام العددية مرة أخرى، إضافة إلى أن الأحكام العددية تعتبر متقدمة عن الأحكام اللفظية .

أنواع الأحكام واستخداماتها :

- ١ - **الحكم الحاد القصير** : يستخدم بالنسبة للحركات التي تتميز بالسرعة على أن يراعي عند لفظه أن يكون التلاميذ في وضع يسهل فيه سرعة الاستجابة .

٢- الحكم الأقل حده و أكثر طولاً :

يستخدم في تدريس الحركات التي تتميز بالسرعة المتوسطة مثل (حركات الذراعان)

٣- الحكم الطويل الخالي من الحدة :

- ١- يستخدم للحركات البطيئة مثل (حركات التوازن) .
- ٢- أو الحركات التي تحرك جزء كبير من الجسم (كالجدع) .
- ٣- أو التي تتطلب الوصول لأقصى مدى (كالمنكبين) .

نداء التمرين

أ. نداء الوضع الابتدائي :

١- إذا كان الوضع الابتدائي يتكون من وضع أصلي + مشتق أو وضع أصلي + أكثر من مشتق فإنه ينادي على كل حركة بمفرها وذلك بالنسبة للمبتدئين تسهياً لهم لأداء الحركة وتسهيلاً للمدارس لتصحيح الأخطاء .

٢- إذا كان الطلبة متدربون من قبل فيمكن أن ينادي على حركتان في وقت واحد.

وسنوضح ذلك في المثال الآتي :

(وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً . ميل) .

في وضع ابتدائي مثل هذا الوضع .

أولاً : النداء مع المبتدئين :

يقوم المدرس بالنداء على كل حركة بمفرها .

بالوثب القدمين متباعدتين وضع
الذراعان جانباً رفع
الجدع أماماً ميل

ثانياً النداء مع المدربين :

بالوثب مع رفع الذراعين جانباً القدمين متباعدتين وضع
الجدع أماماً ميل

ملحوظة :

ينادي على حركة الميل بمفرها وذلك لتحرك مركز تنقل الجسم مما يستلزم ثبات القدمين على الأرض لحظة أداء حركة الميل .

ومن المثال السابق يتضح أن نداء الوضع الابتدائي المركب من حركة ذراعين وأخرى للرجلين وذلك لسهولة حركة الذراعين عن حركة الرجلين .

الملاحظات الواجب توافرها عند النداء على الوضع الابتدائي /

١- إذا ضم الوضع الابتدائي حركة ذراعين وأخرى للرجلين بجب أن ينادي أولاً على حركة الذراعين ثم الرجلين بشرط تشابههما في العداة وذلك :

- أ. سهولة حركة الذراعين .
- ب. تشابه أغلب حركات الذراعين مع حركات الرجلين في أنها ذات عدة واحدة .
- ج. غالباً ما تكون حركة الذراعين في عدة واحدة بينما تكون حركة الرجلين من عدتين .

٢- إذا ضمت حركة ذراعين ذات عدة واحدة إلى حركة رجلين ذات عدتين ينادي على حركة الذراعين مع العدة الثانية لحركة الرجلين.

٣- إذا ضمت حركة ذراعين ذات عدتين إلى حركة رجلين ذات عدتين - ينادي على العدة الأولى من حركة الذراعين مع العدة الأولى من حركة الرجلين .

ثم ينادي على العدة الثانية من حركة الذراعين مع العدة الثانية من حركة الرجلين .

٤- إذا ضمت حركة رجلين ذات عدة واحدة إلى حركة ذراعين ذات عدتين ، ينادي على حركة الرجلين أولاً مع العدة الأولى من حركة الذراعين .. ثم ينادي على العدة الثانية من حركة الذراعين بمفردها .

٥- إذا اشتمل الوضع الابتدائي على حركة جذع بالإضافة للرجلين والذراعين .. بفضل أن ينادي على حركة الجذع بمفردها لمخالفة حركته للمدى الحركي للرجلين والذراعين بالإضافة على احتمال انتقال وتغير مكان ثقل الجسم

نداء الحركة :

تستعمل الأحكام اللفظية في النداء أولاً ثم العددية .. وبعد التأكد من صحة الأداء يبدأ العمل التوقيتي .
مثال : نداء حركة واحدة مثل (وقوف) ثني الركبتين كاملاً .

أ. الركبتين كاملاً .. ثني الركبتين .. مد نداء لفظي .

ب. ثني الركبتين كاملاً .. ١ ، مد الركبتين .. ٢ نداء لفظي عددي

ج. بالعداد .. ١ ، بالعدد .. ٢ نداء عددي .

هـ. التمرين باستمرار إبتدي .. ١ .. ٢ عمل توقيتي.

أنواع النداءات

مما سبق يتضح لنا أن أنواع النداءات أربعة ولكل منها استعمال خاص .

أولاً : النداء اللفظي :

١- يستعمل عند بدء تعلم الطلبة للحركة .

٢- يوضح فيه المدرس مسار الحركة .

- ٣- يبدأ الطلبة في استيعاب التمرين .
- ٤- يشرح فيه المدرس النقاط الفنية للتمرين .
- ٥- يبدأ المدرس بإصلاح الأخطاء .

ثانياً : النداء اللفظي العددي .

- ١- يبدأ بعد حفظ الطلبة لمسار حركة التمرين .
- ٢- يقوم المدرس بإصلاح الأخطاء .
- ٣- يبدأ فيه توحيد العمل الجماعي .
- ٤- يستمر المدرس في شرح النقاط الفنية للتمرين .

ثالثاً : النداء العددي :

- ١- يستكمل الطلبة استيعابهم لحفظ حركة التمرين .
- ٢- يستمر المدرسة في إصلاح الأخطاء والانتهاه منها .
- ٣- يتوحد فيه توقيت أداء الحركة الجماعي للطلبة .

رابعاً : العمل التوقيتي :

- ١- يبدأ بعد استيعاب وحفظ الطلبة لحركة التمرين .
- ٢- يبدأ بعد الانتهاه من إصلاح الأخطاء .
- ٣- يبدأ بعد توحيد الأداء الجماعي للمشاركين .
- ٤- تتحقق من خلاله فائدة التمرين .

في بعض الحالات تقصر مراحل التعليم خاصة عندما يكون التمرين سهلاً وبسيطاً وغير معقد ويكون الطلبة متدربين فتقصر فترات الأداء في مرحلة .

نداء حركتين :

إذا كان التمرين مركباً أي يتكون من حركتين أو أكثر . تكون الحركة التي تلي الوضع الابتدائي مباشرة هي الحركة الأصلية . وتكون باقي الحركات هي حركات إضافية تكميلية الغرض منها زيادة صعوبة التمرين وعلى ذلك تكون .

الحركة الأصلية :

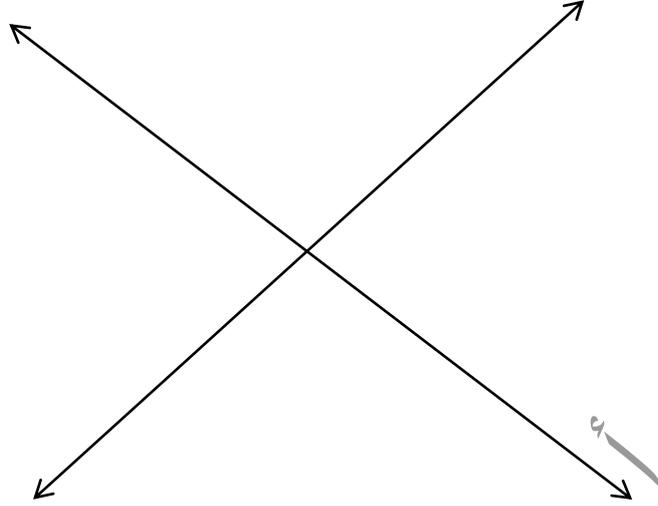
هي الحركة التي تلي قوس الوضع الابتدائي مباشرة وهي أساس التمرين .

الحركة التكميلية :

هي حركات تأتي في الكتابة بعد الحركة الأصلية والغرض منها زيادة صعوبة التمرين . وللنداء على تمرين مركب يحتوي على حركتين أو أكثر نعطي المثال التالي :

مع رفع الذراعين جانباً . بالوثب القدمين متباعدتين .. ضع
على هذا يمكننا الخروج بقاعدة بسيطة للنداء يتضمنها المثال التالي .
في الكتابة :

(وقوف) ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً . بإجراء عملية التقاطع .



في النداء :

الركبتان كاملاً .. ثني .

مع رفع الذراعين جانباً
وعلى هذا يجب أن نلاحظ دوماً أن الحكم يصدر على الحركة الأصلية فقط .
أما الحركة الإضافية أو التكميلية فتتطرق كما تكتب .

علاج الجرجاوي

كيفية النداء على الأوضاع الأصلية

الوقوف



النداء : معتدلاً قف



الانبطاح

- النداء: على الأرض انبطاح

الجتو



النداء: الركبتين ع الأرض (جتو)
أو مبتدئاً بالركبة اليسرى ، ع الأرض جتو

التعلق



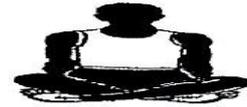
النداء : التعلق بالمسك من حدد نوع المسكة : أعلى-
أسفل-المتبادل-المتقاطع وثب

الرقود



النداء : على الأرض رقود الظهر

الجلوس (جلوس التربيعة)



النداء : مع تقاطع (الساقين ، ع الأرض جلوس

تربيعة

أو

مع تقاطع الساق اليمنى مع اليسرى ، ع الأرض ...

جلوس

(وقوف.الذراعان أماماً)



النداء : الذراعين أماماً رفع
الذراعين أسفل خفض

(وقوف. تقوس)



النداء : الجذع خلفاً تقوس (ثنى)
الجذع أماماً مد

(جلوس. إنشاء)



النداء : الذراعين ثنى
الذراعين أسفل مد

الرمز يشير إلى "النداء على الحركة الرجوعية
للتمرين"

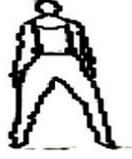
(جثو. ذراع أماماً والأخرى ثبات الوسط)



النداء : مع رفع الذراع اليسرى أماماً ، اليد اليمنى
في الوسط ضع
مع خفض الذراع اليسرى أسفل ، الذراع اليمنى
أسفل مد

(وقوف. فتحاً)

(وقوف.إنشاء عرضاً)



النداء : بالوثب القدمين متباعدتين ضع أو
القدم اليسرى جانباً ضع
بالوثب القدمين متلاصقتين ضع أو
القدم اليسرى بجوار اليمنى ضع



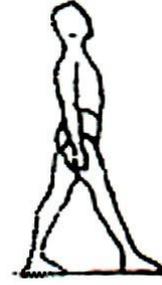
النداء : الذراعين عرضاً أمام الصدر ثنى
الذراعين أسفل مد

(وقوف. على المشطين)



النداء : العقبين عالياً رفع أو
العقبين عن الأرض رفع أو
على المشطين قف
العقبين أسفل خفض أو
العقبين على الأرض ضع

(وقوف.الوضع أماماً)



النداء : القدم اليمنى أماماً ضع
القدم اليمنى بجوار اليسرى ضع
القدم الأمامية بجوار الخلفية ضع

(وقوف. ميل)



النداء : الجذع أماماً مل

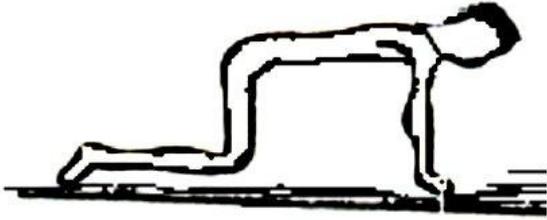
(إقعاء)



الجدع عالياً رفع

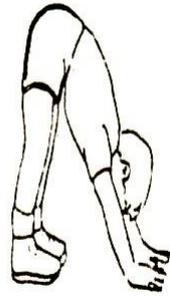
النداء : مع رفع العقبين عالياً ، الركبتين كاملاً ثنى
مع خفض العقبين أسفل ، الركبتين كاملاً مد

(جثو أفقي)



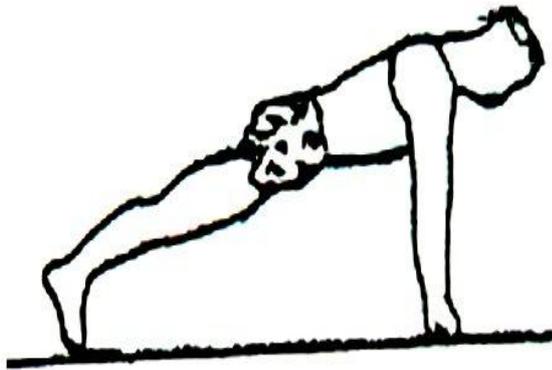
النداء : مع وضع اليدين أماماً على الأرض ، على
الركبتين جثو
مع رفع الجذع عالياً ، الركبتين كاملاً مد

(وقوف على أربع)



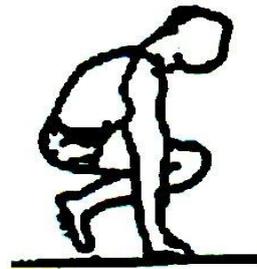
النداء : على أربع وقوف أو
مع وضع اليدين أماماً على الأرض ، الجذع أماماً
أسفل ثنى
الجدع عالياً مد

(إنبطاح مائل)



النداء : على أربع جلوس ، الركبتين خلفاً
..... مد
الركبتين أماماً ثنى ، الركبتين كاملاً مد

(جلوس على أربع)



النداء : على أربع جلوس
أو
مع وضع اليدين أماماً على الأرض ، الركبتين كاملاً
..... ثنى
الركبتين كاملاً مد

أنواع التمارين البدنية

الظهر

يستحق الظهر في الجسم الإنساني أن ينفرد بباب خاص لأهميته ، فهو يتصل اتصالاً وثيقاً بكل الأجهزة الحيوية في الجسم . ولأن شكله وأوضاعه تؤثر في جذع الإنسان وشكل الجسم عامة تأثيراً كبيراً . فلا غرابة أن تعنى التربية الرياضية بموضوع الظهر وأن ينادى بضرورة العناية به وتقويته وتنشيط عملية نموه في الاتجاهات الصحيحة في كل درس من دروس التربية الرياضية .

وإذا أردنا أن نتكلم عن الظهر فلا بد لنا أن نبدأ الموضوع بالعمود الفقري لأنه السند الأساسي في بناء الظهر والعامل الأصلي في تشكيله . فالعمود الفقري مقعد التركيب إذا قورن بغيره من أجزاء الجسم إذ يتركب من ٣٣/ فقرة لكل واحدة منها جسم ونبوءات متعددة ، كما يوجد به نحو ١٥/ مفصل وله عدد كبير من العضلات ~~يقرب من الخمسمائة~~ تجري في اتجاهات مختلفة بعضها عمودي وبعضها أفقي ، وبعضها قصير يجري فوق مفصل واحد والبعض الآخر طويل يجري فوق نصف طول الظهر تقريباً ، ويشترط فيها كلها القوة حتى تستطيع القيام بأوضاع الظهر بسرعة ودقة في جميع حركاته اليومية . وفي العمود الفقري حنايا طبيعية هي :

- ١- الحنية الظهرية أو الأولى : وتظهر في الدفء قبل ولادته نتيجة وضعه في الرحم .
- ٢- الحنية العنقية أو الثانية وتظهر في الطفولة المبكرة وخاصة عند مرحلة الزحف .
- ٣- الحنية القطنية أو الثالثة وتظهر عندما يتخذ الطفل الوضع المعتدل .
- ٤- الحنية المندمجة في العجز والعصعص وهي عديمة الحركة وتكمل الحنية الظهرية .

فالأوضاع التي يعتادها الفرد وحركات جسمه في المشي والحركات التي يقوم بها عند أداء أعماله المهنية وغير ذلك مما يتكرر يومياً يؤثر في حنايا العمود الفقري وفي شكله .

والعمود الفقري يجب أن يتصف بصفيتين متباينتين ، فهو يعمل كعمود في أوضاع مختلفة أي يكون هناك استقرار وأن يعمل من جهة ثانية في اتجاهات متباينة أي مرناً . والاستقرار والمرونة صفتان متباينتان ولذلك كان الظهر عرضة للتشوه ، ولا يعود ذلك لنقص في تركيبه ولا خطأ في طريقة بنائه وتكوينه وإنما يرجع التشوه إلى سوء عناية الفرد بظهره وإهماله أمره .

وللظهر أهمية كبرى للجسم الإنساني لسببين هما — الجمال والصحة . فجمال الجسم وتناسق شكله يرجع أولاً لشكل العمود الفقري وقوة عضلاته وطولها أثناء الراحة والحركة . فحسن وضع الرأس وجمال شكل العنق تقوس الصدر وصحة وضع المنكبين وضيق الخاصرة كلها تتصل بالعمود الفقري وتؤثر فيها عضلاته . كذلك نجد أن حركات الجسم تتوقف أيضاً على العمود الفقري فهي لا تكون حرة سلسلة مرنة رشيقة إلا إذا كان العمود الفقري مرناً وعضلات الظهر قوية . ويظهر أثر مرونة الظهر في الحركات اليومية الاعتيادية كالمشي مثلاً فارتفاع الحوض وانخفاضه عندما يستند الجسم على قدم في خطوة وعلى القدم الأخرى في خطوة ثانية تتبعها حركة صغيرة تسير كالموج في العمود الفقري ولا يستمر ذلك إلا إذا

توافر في الظهر المرونة والقوة أما إذا فقد الظهر مرونته فإنه لا يتبع حركة الحوض في ارتفاعه وانخفاضه فتصبح الخطوة ثقيلة عنيفة .

كما يؤثر الظهر في صحة الجسم . فسعة التجويفين الصدري والبطني تتوقف على شكل العمود الفقري ، وتلك السعة تؤثر بدورها في الأعضاء الداخلية . فالعمود الفقري يؤثر بشكل الأضلاع فإذا كان مستقيماً ارتفعت معه الأضلاع وأصبح الصدر مقوساً بارزاً ومنتعماً . أما إذا كان العمود الفقري منحنيًا انخفضت الأضلاع وأصبح الصدر مسطحاً من الأمام للخلف وضيقاً من جانب إلى آخر ويتبع ذلك ضعف الرئتين . وعلى ذلك يؤثر العمود الفقري في شكل الصدر وحجمه ، كما يؤثر أيضاً في مرونة الجدار الصدري .

ولا تقتصر مرونة الصدر على حركة الأضلاع على الفقرات فقط وإنما على مرونة العمود الفقري نفسه لأن الأضلاع تتبع العمود الفقري في شكله كما ذكرنا ، وكلما زاد ارتفاع وانخفاض الأضلاع كلما عظمت سعة الصدر وازداد مقدار الشهيق والزفير . ولكن إذا كان الظهر مستديراً متصلباً فقد الصدر مرونته ، وقلت كمية الشهيق والزفير فتقاسي الرئتان من حيث الوظيفة ويقل مقدار الغذاء الواصل لهما ، لأن انقباضهما وتراخيها لا يكون كافياً . كما تقل الدورة الدموية بهما . وربما كان رأس الرئة أكثر أجزاء الرئة تأثيراً باستدارة الظهر . فإذا كانت عضلات الظهر التي تقيم الرأس غير قوية فإن الرأس والعنق تميلان للأمام وكذلك الفقرات الظهرية الأربعة أو الخمسة العليا وتتبعها الأضلاع المتصلة بها وخاصة الضلعان العلويان فيضغطان على رأس الرئتين فيفقد الجزء العلوي من الصدر مرونته وتقل الدورة الدموية والتهوية في الرئتين فلا تقومان بوظيفتهما على وجه مرضي ويقل غذاؤهما ومن ثم يسهل تعرضهما للمرض

ومن هذا البحث يظهر البحث أثر حالة الظهر في الصدر وأجهزته . وليس هناك شك في أنه يؤثر أيضاً على الأعضاء الباطنية . فالبطن لا يمكن أن تغير سعتها ولكن يمكن أن تغير شكلها فتكون طويلة ضيقة أو قصيرة عريضة ، فتكون طويلة ضيقة إذا كان الظهر مستقيماً وتكون قصيرة عريضة إذا كان منحنيًا وفي حالة استدارة الظهر ينخفض الصدر نحو البطن فتضغط أعضاء البطن للأسفل وتصبح البطن قصيرة ، وإذا قل طولها ازداد عرضها .

وإذا بقي الظهر مستقيماً فإن الجزء العلوي من الجذع يصبح محمولاً بالعمود الفقري وعضلاته أما إذا استدار فإن بعض ثقل الجزء العلوي من الجذع يضغط على الأحشاء الباطنية ويعوق هذا الضغط قيامها بوظائفها على وجه مرضي . ولو أن هذا الضغط ضئيل نوعاً إلا أن استمراره ينشأ الضرر . فالكتاب وأمثالهم يشكون من سوء الهضم وهذا راجع لجلستهم بظهر مستدير ومثله الجلوس بظهر منحني بعد أكلة كبيرة .

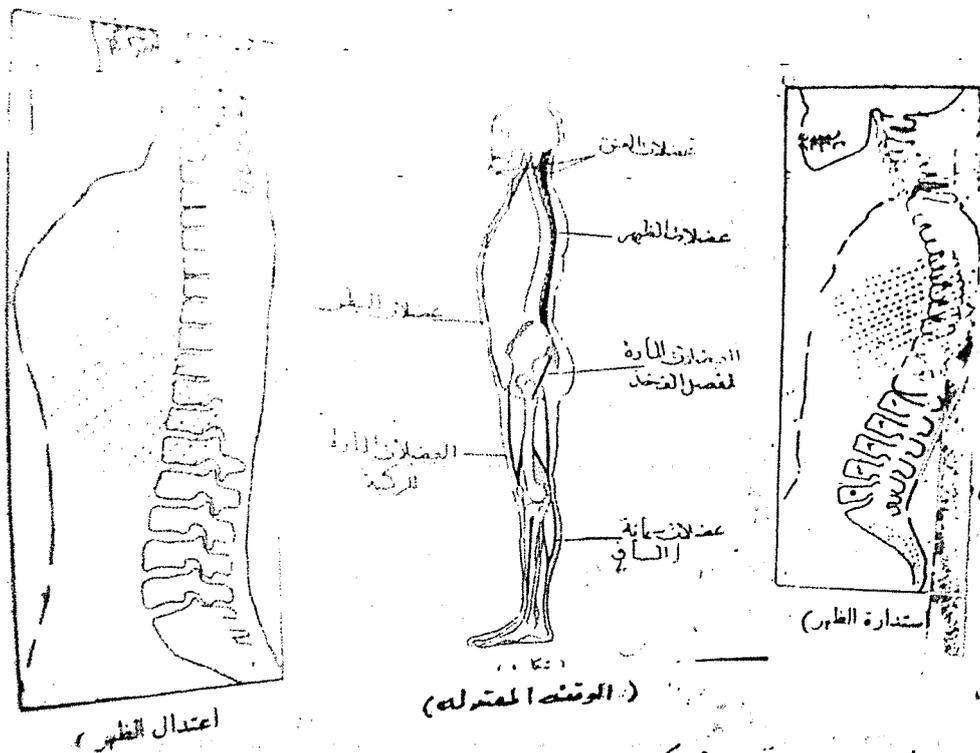
وكذلك يجب أن يكون الظهر مرناً لصالح البطن ، فمرونته تنشط الأحشاء الداخلية وتساعد على القيام بوظائفها لأنها تؤثر في مرور الدم الوريدي من البطن إلى الصدر حيث تكون قدرة القلب على دفع الدم قد ضعفت حتى أن الدم يمتص في الصدر . فإذا كان الظهر مستقيماً فإن الوضع الذي تتخذه الأضلاع

والحجاب الحاجز يجعل حركتها في التنفس سهلة وبذا تكون عملية امتصاص الدم من البطن للصدر قوية، وبالعكس إذا كان الظهر منحنيًا والجزء العلوي من الجذع ضاغطاً على البطن فإن حركات الحجاب الحاجز والأضلاع في التنفس تكون معرقلّة ويقل امتصاص الدم. فالظهر المستقيم فضلاً عن جماله يؤثر في الصحة العامة للفرد ويساعد الأجهزة الحيوية على النمو والقيام بوظائفها.

وهناك ثلاثة عوامل لا بد من بحثها لاستيفاء موضوع الظهر حقه باعتبارها أكثر المؤثرين عليه وهي:

- ١- أثر الوالدين .
 - ٢- أثر المدرسة .
 - ٣- أثر الفرد نفسه .
- ١- أثر الوالدين :

الأم أهم عامل يؤثر في حياة الطفل وخاصة في السنوات الأولى فهي التي تضع أساس صحة الطفل . فكل ما يشكو منه الطفل أثناء طفولته الأولى والسنوات التي تليها كالكساح أو ضعف الظهر أو فقر الدم أو رداءة الأسنان يرجع كله إلى حالة الأم الصحية وسوء تغذيتها أثناء الحمل . فطعام الأم يجب أن يحتوي كل العناصر التي يحتاجها نمو الجسم . فإذا كان الطعام غير كافياً أو غير متنوع ومحتو على العناصر الضرورية فإنها تتعرض وطفلها للعلة ويتأثر هيكل الطفل العظمي وخاصة عموده الفقري . إنما إذا أحسنت الأم تغذية الجنين قبل ولادته وكانت ذات صحة جيدة ولد الجنين صحيحاً وكان الأساس في تربيته سليماً . ومن ثم يمكن الاستمرار في عملية



٢- أثر المدرسة :

إذا عني الوالدان بنمو الطفل في السنوات الأولى ولم يشوه ظهره بالتصلب أو الاستدارة أو الانحناء فإن رعاية المدرسة للطفل بعد ذلك تكون هينة يسيرة .

وتساعد المدرسة في تنشيط نمو الطفل بالطرق التالية :

- ١- الإكثار من دروس التربية الرياضية حتى يشبع الطفل ميله الطبيعي للحركة .
 - ٢- توفير الاستعدادات المدرسية للنشاط الرياضي من ملاعب وصالات تدريب وحمامات وأدوات .
 - ٣- وجود مدرسين أكفاء للتربية الرياضية لهم دراية بتكوين الجسم ونموه وحاجياته ، ولهم إلمام بميول الطفل وغرائزه علاوة على دراستهم للتربية الرياضية ونظرياتها وطرق تدريسها .
 - ٤- اهتمام المدرسين على اختلافهم بنمو الطفل وتوفير وسائله في الدرس وخارجه .
 - ٥- توجيه الآباء لضرورة الاهتمام بنمو الطفل الجسماني أسوة باهتمامهم بنموه العقلي .
 - ٦- العناية باختيار الأدوات المدرسية حتى تلائم نمو الطفل .
- ويجب على المدرس أن يوجه الطفل بين الحين والآخر إلى ضرورة نصب قامته في جلسته ويبين له أن استدارة الظهر وتشوه شكل جسمه يضر بالأعضاء الداخلية الهامة . وعند نهاية الدرس يأمره بالجلوس معتدلاً والظهر ملاصق للمسند الخلفي للمقعد ثم يجعله يثني ظهره للخلف محاولاً لمس المقعد الذي خلفه برأسه فهذا التمرين على بساطته يقي العمود الفقري من التصلب .

٣- أثر الفرد نفسه :

بالإضافة للتمرينات التي تعطى للطفل في دروس التربية الرياضية يجب عليه أن يعتني بالأوضاع التي يتخذها جسمه في الحياة الاعتيادية سواء كان ذلك أثناء الوقوف أو الجلوس أو التحرك ، وحتى في وقت الراحة يستطيع الجسم أن يتخذ وضعاً سهلاً معتدلاً . كما يجب أن يؤدي الفرد يومياً بضعة تمرينات خاصة بالظهر أهمها ثني الجذع أماماً وجانباً ولف الجذع على محوره وثني أعلى الجذع للخلف .

وأحسن التمرينات التي تكسب العمود الفقري المرونة هي تمرينات المنكبين القسرية فهي تجعل العمود الفقري مرناً وتمتد عضلات الصدر الأمامية وتقوي عضلات الظهر .

ولفحص الظهر يضطجع الفرد على ظهره تماماً فإذا لم يسترح تماماً دل ذلك على أن ظهره مستدير ومتصلب . وإذا لم تكن الفقرات القطنية قريبة من الأرض بحيث يمكن أن تنزلق اليد مفتوحة بين الظهر والأرض دل ذلك على تجويف الظهر وهذا التجويف تعويض لانحناء أعلى الظهر . إن من واجب الوالدين والمدرسين أن يتعلموا طريقة فحص ظهر الطفل بانتظام لرعايته ووقايته . وعند فحص الظهر يجب أن يخلع الطفل ملابسه بحيث يكون أعلى الظهر عارياً ومواجهاً للضوء ، ثم يرفع الطفل ذراعيه عالياً ويدفعهما للخلف قليلاً . وفي هذا الوضع تبرز أماماً العضلات الصدرية ويكون بروزها بالقدر الذي تسمح به مرونتها ، وبعد ذلك تعمل العضلات في رفع الأضلاع وكلما كانت الأضلاع مرنة كلما ازداد ارتفاعها

تكوينه وبنائه بتوفر العوامل التالية :

١- الغذاء الصالح ويكون من لبن الأم .

٢- الضوء والهواء .

٣- الحركة والنشاط البدني .

وعظام الطفل الحديث الولادة لينة لقلة كلسها ولذلك كانت الفقرات عرضة للتشوه ، وأخص الأوضاع التي تغير في شكل الفقرات وتشوؤها هو الجلوس ولذا كان من الخطأ إجلاس الطفل طويلاً في سنته الأولى لأن عضلات ظهره ليست من القوة بحيث يظل ظهره معتدلاً فيميل بجسمه للأمام وينحني ظهره .

ويجب أن يقضي الطفل السنة أو السبعة الشهور الأولى من عمره راقداً على ظهره على فراش دافئ لئلا نوعاً ما ، ويوضع رأسه على وسادة رفيعة على أن يدار بعد الشهر الأول أو الثاني على وجهه بين الحين والآخر وفي هذا الوضع يحاول الطفل رفع رأسه وتكون عضلات ظهره ضعيفة في أول الأمر ثم تقوى على رفع الرأس بالتدريج .

ووضع الرقود على الوجه هو أو التمرينات التي تعطى للطفل وبها تتدرب العضلات الهامة في الظهر من الفقرات العنقية وخلف الرأس للفقرات الظهرية الخامسة أو السادسة . وعندما تقوى هذه العضلات تساعد على حرية حركة الرأس وحسن وضعه ، فهي الأساس في اعتدال القامة وحسن شكل الجسم .

وعندما يبلغ الطفل شهره السابع يبدأ التمرين الثاني وهو الحبو والزحف وهو عبارة عن المشي على أربع ، ويعتبر أحسن التمرينات وأقواها التي تعد الطفل للمشي الاعتيادي كما أنه يفيد عظام الظهر وعضلاته ويمنع التشوهات عن العمود الفقري ولذا كان من واجب الوالدين إعطاء الطفل الفرصة للحبو مع المحافظة عليه من التراب والبرد .

وبعد أن يقوى ظهر الطفل بالرقود على الوجه والحبو يبدأ في رفع نفسه على قدميه ويكون عمره إذ ذاك حوالي السنة . ويجب على الوالدين ترك الطفل يحاول الوقوف بنفسه دون إرغامه على ذلك في وقت مبكر لأن إرغام الطفل على الوقوف يشوه العمود الفقري وعظام الرجلين . والطفل بطبيعته إذا قويت عظامه وعضلاته لا يتردد مطلقاً في استخدام هذه القوة للوقوف .

وتعد السنوات الخمس التالية مرحلة النمو وخاصة في العمود الفقري بشرط أن يشبع الطفل رغبته العظيمة للحركة وأن يعطى القدرة الكافية من الغذاء الصالح .

ثم يحدث التغيير ببدء الحياة المدرسية حين يضطر الطفل للجلوس على المقعد المدرسي بضعة ساعات طوال في مراحل نموه ، ولا يزال وضع الجلوس كما كان في السنة الأولى غير مرغوب فيه لهذا الجسم النامي وخاصة أثناء فترة النمو العظيم التي تبدأ في سن السادسة أو السابعة فيرغم الطفل على السكون وتكبت رغبته في الحركة وينحني ظهره .

وزاد ارتفاع الذراعين في وضع الذراعين عالياً . وتتوقف زيادة ارتفاع الذراعين أيضاً على مرونة الأضلاع عند اتصالها بالعمود الفقري وعلى مرونة أجزاء العمود الفقري نفسه التي تصله بالأضلاع . وكلما قلت المرونة الطبيعية في هذا الجزء الصدري من العمود الفقري وكان انحناءه كثيراً كلما قل ارتفاع الأضلاع وقل ارتفاع الذراعين في الوضع العالي والعكس صحيح .

وهذا الاتصال الوثيق بين مرونة العمود الفقري وارتفاع الذراعين تجعل وضع الذراعين عالياً وسيلة هامة لتقدير حالة الظهر . فإذا كانت الذراعان ترتفعان تماماً في الوضع العالي وتحفظان بوضعهما في جذاء الجذع فإذا الظهر يمتد في كل طوله فيدل هذا على احتفاظه بمرونته . أما إذا لم تستطع الذراعان اتخاذ الوضع العالي على صحته وكانتا مائلتين للأمام دل ذلك على استدارة الظهر وتصلبه وكذلك إذا كان الظهر مستقيماً مرناً في الوضع العالي فإننا نرى شفاً منتظماً في منتصف الظهر يزداد عمقاً بانتظام كلما سار من الأعلى للأسفل ، وأما إذا كان بالظهر انحناء وتصلب في أية منطقة به فإننا نجد الشق غير متناسب في العمق في هذه المنطقة وقد لا يوجد إطلاقاً .

كذلك إذا كان الظهر متصلباً فإن رفع الذراعين أماماً عالياً للوضع العالي يتوقف فجأة فوق الرأس من الأمام كما لو كانت هناك عقبة أمام الذراعين . ويظهر الجزء المنحني في العمود الفقري كأنه لم يتأثر برفع الذراعين بل يبقى ثابتاً متخشباً . أما إذا كان الظهر عادياً فإن وصول الذراعين للوضع العالي في حركة الرفع يكون سهلاً طبيعياً وتؤثر الحركة في الظهر كله .

ويقتضي وجود انحناء للخلف في المنطقة الظهرية من العمود الفقري انحناءً ثاني للأمام (تجويف) في المنطقة القطنية يعوضه . وهذه المنطقة القطنية مرنة جداً إذا قارناها بالمنطقة الظهرية . وهي لذلك تستطيع أن تعدل نفسها حتى تقوم بما يطلب منها . فإذا وجد الانحناء الظهرى للخلف واستمر مدة طويلة دون علاج أصبح تشويهاً في العمود الفقري ولازمه الانحناء المضاد في القطن وثبت أيضاً .

ويمكننا أن نحكم على الظهر بأنه مجوف بثني الجذع أماماً فإذا لم تنتش المنطقة القطنية وبقيت مستقيمة أو مقعرة بدلاً من أن يكون انحناء الظهر منتظماً في جميع أجزائه دل ذلك على أن الظهر مجوف . وينتج التجويف الظهرى غالباً من استدارة الظهر ولذا يجب معالجة استدارة الظهر أولاً حتى يزول سبب التجويف الظهرى .

وإذا فرضنا أن عمل الفرد يقتضي انحناء ظهره طوال اليوم فإنه يصبح منحنيماً أيضاً في الليل ، وإذا حاول إقامة ظهره تألم ، وإذا تأصل فيه هذا التشوه تعذر إصلاحه ولذا يجب أن يمد ظهره ويثنيه للخلف بين الحين والآخر حتى يحتفظ باستقامة العمود الفقري .

إن أكثر أجزاء الجسم عرضة للتغيير والتشكل هو العمود الفقري وقد ذكرنا أن بدء التشوه في القوام يحدث في الشهور الأولى من حياة الطفل وذلك بإجلاله مبكراً لمدة طويلة ويكون للجلسة الخاطئة في المدرسة والمنزل في سني النمو نفس الأثر .

ويكون العمود الفقري أكثر عرضة للتشوه في سن المراهقة أيضاً حيث يكون النمو سريعاً وتكون الفقرات لينة سهلة التأثير . لذلك يجب تجنب التمرينات الصعبة والعمل البدني العنيف .
ومن العيوب الشائعة أيضاً في الظهر الانحناء الجانبي مما يؤثر على قدرة العمود الفقري على حمل ثقل الجسم ويفسد شكل التجويفين كما يسبب في الحالات المتقدمة ضغطاً على الأعصاب الشوكية عند مخرجها .
ومن أسباب هذا الانحناء الجانبي جلسة التلميذ في المدرسة بالنسبة للضوء أو لمكان المدرس أو السبورة أو وقفته بكسل على قدم واحدة وقد يكون سبب الانحناء الجانبي استخدام يد و ذراع وكتف واحد في حمل الأشياء أو في القيام بما تتطلبه المهنة من أعمال
وينشأ الانحناء الجانبي عادة بين السابعة والسادسة عشرة أثناء عملية النمو السريع .

ولفحص الظهر لمعرفة الانحناء الجانبي :

يقف الفرد عارياً وظهره متجه للضوء مباشرة وتكون القدمان متلاصقتان وتسقط الذراعان بتقلهما على الجانبين ويكون الجذع في حالة تراخ طبيعية . ويلاحظ الممتحن إذا كان نصفاً الجسم متشابهين ويدل أي اختلاف فيهما على وجود الانحناء الجانبي كعلو كتف عن الآخر أو بروز لوح عن لوح .
ويمكن علاج الحالات البسيطة من الانحناء الجانبي بـ :

- 1- بالتمرينات البدنية التي تتضمن استخدام عضلات الجانبين بالتساوي وبهذه الطريقة تزداد العضلات الضعيفة في القوة بسرعة أكبر من العضلات الأخرى .
- 2- باتخاذ أوضاع يصبح فيها العمود الفقري عمودياً كرفع الذراع المقابلة للانحناء إلى ارتفاع مناسب يجعل العضلات تعمل على شد العمود الفقري واستقامته . وفي بعض الحالات ترفع الذراعان في وضعين مختلفين - وإذا كان الانحناء منخفضاً توضع القدم جانباً أو مائلاً .

تربية القوام

أوضاع الطفل :

ترقد الأم ابنها في الشهور الستة الأولى من عمره على ظهره عند نومه وتضع رأسه على وسادة رقيقة وفي الشهر الثالث من عمره تديره بين أونة وأخرى على وجهه في وضع الانبطاح، وفي هذا الوضع الأخير يحاول رفع رأسه ليرى ما حوله. فوضع الرقود على سطح مستوي ثم وضع الانبطاح ورفع الرأس هي أول الأوضاع والحركات التي يقوم بها الطفل الصغير وبواسطتها تقوى العضلات الهامة في الظهر . وعندما يبلغ عمر الطفل سبعة شهور يبدأ في الزحف والحبو على أربع ويقوم بأمثال ذلك من الحركات البسيطة التي تعتبر أحسن التمرينات وأقواها لإعداده للمشي الاعتيادي الذي يقوم به في المرحلة التالية من نموه . ويقوي الزحف عظام ظهره ويفيد عضلات جسمه ويمنع التشوهات التي قد تصيب العمود الفقري . وبعد أن يقوى الظهر بتمرينات الانبطاح على الوجه ورفع الرأس والزحف يحاول الطفل رفع نفسه على قدميه ويسعى إلى نصب قامته وذلك حينما يكون عمره حوالي السنة . ولقد نتج عن نصب الطفل لقامته بعد مرحلة الزحف أن أصبحت يده طليقة فاكتسبت مهارة وقدرة على العمل والإنتاج، وازداد عقله نمواً وقوة بازدياد خبرته وتجاربه ، ولكنه من جهة أخرى أصبح عرضة لبعض التشوهات الجسمانية كاستدارة الظهر أو تجويفه كما أن انتقال الجذع للوضع المرتفع جعل عضلات البطن وعضلات العمود الفقري وغيره تعمل بقوة حتى لا تتغير مواضع الأحشاء الداخلية أو يتعطل قيامها بوظائفها وحتى تبقى أجزاء الجسم موضوعة بعضها فوق بعض وضعا سليماً صحيحاً .

وفي الواقع أدى الانتقال للوضع المعتدل إلى تغيرات أهمها مايلي :

- ١- أصبحت الأطراف السفلى مسؤولة عن حمل ثقل الجسم فكبر حجم العضلات المادة لتلك الأطراف وازدادت قوتها كما كبر حجم عضلات الجزء الأسفل من الجذع ، وازدادت متانة العظام وال فقرات ، وعلى النقيض من ذلك خف العبء عن العضلات المثبتة للجذع فقلت قوتها . أما الأطراف العليا فلم تعد تشترك في حمل الجسم وأصبحت تستخدم في أعمال أخرى متعددة دقيقة تتطلب مهارة .
- ٢- ازدادت الصعوبة في عملية اتزان الجسم وازدادت الأفعال المنعكسة من الحبل الشوكي إلى العضلات والمفاصل كي تستقر أجزاء الجسم بعضها فوق بعض .
- وبتكرار اتخاذ الوضع المعتدل وتدريب اليدين والقدمين على الحركات المختلفة ازداد التوافق بين العضلات كما ازدادت مهارة الفرد في القيام بحركات متباينة.
- ٣- تتعلق الأحشاء في التجويف الصدري أسفل العمود الفقري في الوضع الأفقي للجسم ، وتناجح تلك الأحشاء كالبنديول أثناء عملية التنفس . ولكن انتقال الجسم للوضع المعتدل استلزم رفع كل ثقل الجدار الصدري مع كل شهيق ، ومن جهة أخرى أصبحت الجاذبية تشد باستمرار على القفص الصدري والعنق . والعمود الفقري مما يؤدي إلى انحراف الأضلاع تدريجياً للأسفل يتقدم الفرد في السن .

٤- يجري الدم العائد للقلب في الوريدين السفلي والعلوي بسهولة من أجزاء الجسم الأمامية والخلفية حينما يكون الجسم في الوضع الأفقي ، ولكن باتخاذ الوضع المعتدل أصبح الدم يجري من الرأس بسرعة كبيرة ويبطئ جريانه في الأجزاء السفلية من الجسم نظراً لمقاومة الجاذبية .

٥- تتدلى الأحشاء المتصلة بالعمود الفقري وتستند على عضلات التجويف البطني حينما يكون الجسم في الوضع الأفقي . ولكن باتخاذ الوضع المعتدل تغير وضع الأعضاء وأخذت تشد للأسفل نحو الحوض بطول التجويف البطني ، واقتضت الأعضاء الثقيلة كالكبد والمعدة شد الأربطة بقوة فأطالتها كما ازداد ضغطها على الأعضاء الواقعة تحتها ، وتطلب وضع هذه الأعضاء في أوضاعها الطبيعية الصحيحة عمل عضلات البطن بقوة . إلا أن هذه العضلات قد قل عملها في سند الأحشاء وتراخت وضعفت عن قبل بسبب عدم الحاجة لها في حفظ تقوس العمود الفقري وهو ما كانت تقوم بأدائه في الوضع الأفقي .

تلك أهم التغيرات التي حدثت للجسم من جراء انتقاله من وضع الزحف للوضع الذي تكون فيه القامة منتصبه عالية . وترمي التربية الرياضية إلى تعويد الطفل رفع قامته في الوقوف والمشي وفي غير ذلك من الأوضاع التي يتخذها في حياته اليومية الاعتيادية ، ويتوقف تحقيق هذا الغرض على مدى تدريب الطفل على الاحتفاظ بقامته معتدلة في حجرة الدرس وخارجها حتى يعتاد ذلك فلا يصيبه تعب .

والقوام المعتدل هو الذي تكون فيه جميع أجزاء الجسم موضوعة بعضها فوق بعض متزناً حتى يكون ثقل هذه الأجزاء محمولاً على الهيكل العظمي وبذلك تبذل العضلات والأربطة جهداً قليلاً في عملها في المحافظة على اتزان أجزاء الجسم . كذلك يكون المحور الطولي لأجزاء الجسم الطولي في القامة / إذا نظرنا إلى تلك الأجزاء من الجانب / على شكل خط عمودي تقريباً ويكون الصدر مرتفعاً واللوحان متقاربان نوعاً ويكون الحوض مائلاً قليلاً للأمام وتكون الأطراف السفلى ممتدة مع وقوع ثقل الجسم على تقويس القدم أمام مفصل الكعب .

أهم أجزاء الجسم اتصالاً بموضوع القوام :

هناك ثلاثة أجزاء هامة في الجهاز العظمي جديرة بال العناية :

١- العمود الفقري : ولقد تكلمنا عن هذا الموضوع مفصلاً في محاضرة الظهر .

٢- الحوض :

مركز ارتفاع الجذع ، وهو عبارة عن دائرة كبيرة غير منتظمة (انظر الشكل) تتصل بها الرجلان من أسفل ، وتكون حافتها العليا عظمتا الوسط أو الحرقفتان كما يتصل بها العمود الفقري عند آخر الفقرات القطنية . ولذا كان أي تغيير في مستوى هذه الدائرة يؤثر في الانحناء القطني ، ويكون هذا المستوى في الحالة الطبيعية الصحيحة مائلاً قليلاً للأمام والأسفل أي أنه في الوضع الاعتيادي الطبيعي للحوض يكون النتوء العلوي الأمامي للحوض واقعاً فوق العانة مباشرة وأي ميل عن هذا الوضع يعوق الأحشاء الواقعة داخل الحوض عن القيام بوظائفها ، فإذا



زاد هذا الميل أي إذا مالت العانة للأسفل/ وذلك حينما يدفع الطفل عجزه للخلف ويشد ركبتيه بقوة / يزداد الاتحناء القطني . ويتكون التجويف الظهري ويتعذر استناد الأعضاء ، ويزداد عمل الجدار البطني والأربطة كي تحافظ الأجهزة الباطنية والأجهزة التي في الحوض على وضعها الطبيعي . وأن يقل ميل الحوض أي إذا مالت العانة للأعلى فإن المنطقة القطنية تصبح مستقيمة وتضغط الأجهزة الباطنية على الأجهزة التي في الحوض . ولذلك يتوقف شكل العمود الفقري على زاوية الميل هذه ، وقد حاول البعض قياسها عند الإنسان فوجد أنها تتراوح بين (٥٥) درجة و(٦٠) درجة .

٣- القدمان :

تكون القدمان القاعدة التي يرتكز عليها الجسم وذلك فضلاً عن أنهما العضوان المختصان بحركة الجسم في انتقاله من مكان لآخر . وللقدم الصحيحة تقوس بين العقب والمشط يظهر كتجويف في باطنها ، ويهبط هذا التقوس عند اتخاذ وضع تكون فيه القدم مداراة للخارج وذلك لأن زيادة اتساع الزاوية بين مشطي القدمين تضعف الأربطة التي ترفع التقوس وباعتقاد هذا الوضع يهبط التقوس ويحدث ما نسميه بالقدم الرحاء (المسطحة) .

وأحسن وضع للقدمين هو الذي تكونان فيه متجهتين للأمام وهما متلاصقتان أو متباعدتين مع التوازي في حالتي المشي أو الوقوف ، وفي الوقت نفسه يجب أن يميل الجسم كله للأمام حتى يقع مسقط ثقله على مشط القدم أمام الكعب .

وفي دروس التربية الرياضية يقف كبار التلاميذ وخاصة المدربين منهم بالقدمين متلاصقتين أما عند صغارهم فيتلاصق الكعبان ويتباعد المشطان في زاوية تقل عن (٤٥) درجة .

الأخطاء الشائعة في وقفة التلاميذ :

- ١- تصلب الوضع وتوتر العضلات فيدفع التلميذ كتفيه للخلف بقوة ويشد ركبتيه .
 - ٢- زيادة الانحناءات الطبيعية في العمود الفقري .
 - ٣- رفع الكتفين ، ويلاحظ حين وضع الرأس وضيقاً معتدلاً إن الكتفين تتخذان وضعهما تبعاً للرأس وذلك لأنهما تتعلقان بعضلات خارجة من الفقرات العنقية ومن أسفل الرأس ولذلك يجب على المدرس أن يأمر تلاميذه برفع الرأس بدلاً من أن يأمرهم بضغط الكتفين للخلف أو رفعهما .
 - ٤- انثناء المرفقين وخاصة عند ضغط الكتفين للخلف ، وكذلك لف الكتفين للخلف أو للخارج .
 - ٥- إدارة قدم أو القدمين للخارج فتعظم الزاوية الواقعة بينهما .
- ### الاحتفاظ باعتدال القامة :

وللمحافظة على اعتدال القامة شروط منها :

- ١- أن يدرّب الجسم كله تدريباً منتظماً مترناً بالتمارين والألعاب حتى لا توجه العناية لجزء من الجسم دون غيره وحتى تكون العضلات نامية قوية وحتى يكون الجهاز العظمي وأربطته في وضع صحيح وبشكل متناسق جميل .
 - ٢- أن يكون الجهاز العصبي سليماً حتى يتخذ الجسم الوضع الصحيح ويعتاده وحتى تقوى الشدة العضلية ويزداد التوافق العضلي العصبي .
 - ٣- أن تكون الأجهزة الداخلية والغدد قائمة بوظائفها .
 - ٤- أن يكون الغذاء صالحاً محتوياً على كل العناصر الضرورية .
- ### أسباب تشوه القوام :

ويرجع اعتلال القوام عند النشء إلى :

أولاً : الإصابات :

فحينما تصاب عظمة أو عضلة أو رباط فإن استناد أجزاء الجسم بعضها فوق بعض في هذه الناحية يصبح مؤلماً ويختل الاتزان ، وإذا استمر الحال طويلاً فإن الجسم أو جزءاً منه يتخذ شكلاً خاصاً يعتاده الفرد ويرتاح إليه . وترجع بعض حالات التشوه في القوام لهذا السبب . فالتواء الكعب مثلاً على بساطته وكثرة حدوثه إذا أهمل الفرد علاجه بالطرق الجديدة المريحة يصبح عادة فيتأثر القوام بها ويتشوه .

ثانياً : المرض :

إن الأمراض التي تصيب العظام والعضلات أو الأمراض التي تجعل المفاصل تفقد مرونتها وسهولة حركتها تؤثر في القوام ، ومن أمثلتها الكساح وشلل الأطفال ومرض لين العظام لأنها تضعف العضلات وتجعلها غير قادرة على القيام بوظائفها فتفقد قوتها تدريجياً ، ولا تجد العضلات المقابلة للعضلات

المختصة بالحركة أية مقاومة فتضعف بدورها ، فإذا كانت عضلة سمانة الساق مثلاً مشلولة فإن مفصل الكعب يتأثر بذلك فيتغير نظام نقل القدم ووضعها كما يتأثر القوام عامة .
كذلك يؤثر ضعف الصحة العامة في القوام ويجعل الإنسان يتخذ شكلاً خاصاً لا يتفق وجمال الجسم أو تكوينه الطبيعي ، ومن أمثلة ذلك ضعف النظر أو الصمم أو تضخم اللوز أو الزوائد التي تجعل الفرد يضع رأسه وضعاً خاصاً فيتأثر العمود الفقري العنقي والجزء الأعلى من العمود الفقري الظهرى .

ثالثاً : العادات :

تتكون عادات القوام كغيرها من عادات الكلام أو المشي بالترار . ففي أغلب حالات التشوه في القوام بين التلاميذ مثلاً تكون العظام والمفاصل والعضلات في حالتها الطبيعية قبل مرحلة الالتحاق بالمدرسة ، ثم ينشأ العيب تدريجياً باتخاذ التلميذ وضعاً في جلسته أو وقفته أو مشيته لا يتفق وصالح الجسم ، ويتكرر هذا الوضع حتى يعتاده التلميذ ويرتاح إليه فتبرز بعض أعضاء الجسم ويتحمل البعض الآخر ثقلاً لا تدعو الحاجة إليه ، وقد تطول بعض العضلات ويقصر البعض منها وبذا يصبح القوام الخاطئ أمراً اعتيادياً .
وتنشأ العادات الخاطئة في القوام من الإصابات أو الأمراض كما ذكرنا أو من نوع العمل المهني أو من البيئة التي يعيش فيها الفرد ، فالطفل الذي يلتوي كغيبه الأيسر مثلاً يضطر للارتكاز على قدمه اليمنى فيعتاد ذلك في الوقوف ويعتمد في مشيته على هذه القدم ، والتلميذ الذي يعتاد على حمل حقيبة الممثلة بالكتيب بذراع خاصة يومياً ينتهي العمود الفقري عنده ناحيتها . والعامل الذي يعتاد حمل أكياس ثقيلة على كتف واحدة كل يوم تتخفف كنفه طول حياته ، وتحديث مقاعد الدراسة التي لا تتناسب مع أحجام التلاميذ نفس الآثار .

كذلك يؤدي تدريس التربية الرياضية بالطرق غير الفنية إلى التأثير في قوام التلاميذ تأثيراً ضاراً قد يسبب تشوهاً ، كأن يطلب المعلم مثلاً الوقوف بشدة أي مع التصلب أو يأمر باتخاذ أوضاع خاطئة أو بأداء حركات لا تتفق والأصول الفنية للحركة ، فيعتاد التلميذ تلك الأوضاع والحركات وقد تقوي بعض أعضاء جسمه دون البعض الآخر فيتأثر شكل الجسم عامة ويعتل قوامه .

رابعاً : الضعف العضلي أو العصبي :

لا يستطيع الفرد الاحتفاظ بقامته معتدلة إلا إذا بذل في أول الأمر جهداً عضلياً وركز انتباهه لهذه الناحية ، لأن التدريب على نصب القامة يحتاج لقوة وجلد .

فالقوام في الواقع دليل حسني لعادات الفرد ومعياراً لما لديه من طاقة ونشاط . وعملية التدريب على اتخاذ وضع جديد صحيح متعبة للغاية ولذا تتطلب كثيراً من الصبر والمثابرة حتى إذا ما أصبحت عادة ارتاح لها

الفرد وركن إليها وقل تعبه العضلي العصبي

وتعد الألعاب علاجاً للقوام الرديء لأنها تنمي القوة العضلية العصبية بطريق كله تسلية وترويح بشرط أن تعطى معها بعض الأوضاع والتمرينات لعلاج التشوهات . والواجب أن تكون العضلات والأعصاب في

حالة جيدة حتى تقوم بوظائفها على وجه مرضي وحتى تنشط الشدة العضلية .

خامساً : الحالات العقلية :

إن الشعور بالفرح والثقة بالنفس والرضا والقناعة تدفع المرء بطريق لا شعوري إلى نصب قامته ورفع صدره ورأسه ، وعلى النقيض من ذلك نجد أن الحزن والضيق وضعف الشخصية والذلة والمسكنة تجعل المرء يتخذ صورة الضعف الخائر المتراخي فيحنني الظهر ويسقط الرأس للأمام وتصبح الخطوة ثقيلة عنيفة .

سادساً : اللباس :

تعوق الملابس الضيقة بعض أجهزة الجسم الحيوية عن القيام بوظائفها غير وجه . فالحزام الضيق مثلاً يعوق حركة الحجاب الحاجز فيتعطل التنفس ، والصديرية الضيقة تمنع الصدر من الاتساع في عملية الشهيق فتضعف العضلات وتقل مرونتها كما تتصلب المفاصل .

كذلك تؤثر الملابس على شكل الجسم العام ومظهره فالحذاء ذو الكعب العالي يضطر المرأة لتعديل أوضاع أجزاء جسمها حتى تضمن الاتزان في الوقفة وعند الحركة فتزداد زاوية ميل الحوض عندها ويتجوف الظهر ويتأثر شكل العمود الفقري كله بالوضع الجديد .

العيوب الشائعة في قوام التلاميذ

استدارة الظهر:

ويكون هذا العيب في أول الأمر مقتصرًا على سقوط الرأس والعنق للأمام. وهذا التشوه شائع بين التلاميذ خاصة والناس عامة لأن الحياة المدرسية وجميع الأعمال المهنية تقريباً تتطلب أن يكون الرأس منحنيًا. وقد تظهر استدارة الظهر خلال الشهور الأولى من حياة الطفل بسبب نقص في تغذيته أو لأنه يوضع في أوضاع تؤثر في العمود الفقري كإجلاسه مبكراً لمدة طويلة.

وقد تشمل استدارة الظهر المنطقة الظهرية كلها / وهي النوع الطويل / وهذا النوع غير شائع ولكنه أكثر وضوحاً حيث يسهل رؤيته من الملابس ومن علاماته أيضاً بروز الذقن للأمام.

ثانياً : تجويف الظهر :

تقتضي استدارة الظهر في الجزء الأعلى منه تجويف في الجزء الأسفل من العمود الفقري ليعوض زيادة الانحناء في الجزء العلوي منه ومثله كمثل الانحناء الجانبي لليمين في الجزء الظهرية من العمود الفقري والانحناء الجانبي المعوض له على الجانب الأيسر من العمود الفقري والقطني.

ثالثاً : الانحناء الجانبي :

ومن العيوب الشائعة بين التلاميذ أيضاً الانحناء الجانبي وهو انحناء في العمود الفقري على الجانب، ويقل هذا العيب من قدرة العمود الفقري على حمل ثقل الجسم. ويفتد شكل التجويفين الصدري والبطني ويترجم الأعضاء في غير مواضعها، كما يسبب في الحالات المتقدمة القديمة ضغطاً على الأعصاب الشوكية عند مخارجها.

قواعد عامة لمحاربة تشوه القوام:

إذا كان سبب التشوه المرض أو الإصابة فيجب أولاً إيقاف المرض ومعالجة الإصابة قبل إصلاح عيوب القوام. أي يجب إزالة سبب التشوه حتى يكون للتدريب على اعتدال القامة ونصبها أثره ونتائجه. وهناك بضعة حالات في تشوه القوام ترجع إلى التعب أو الإجهاد العقلي أو سوء الهضم أو سوء التغذية أو ما شابه ذلك. فعلاجها يبتدئ بالراحة والغذاء الصالح المناسب وبتمارين التراخي أولاً بالتمارين العلاجية الخاصة. ويجب أن يعنى المدرس في درسه بالنواحي التالية:

١- وضع الرأس وشكل العمود الفقري العنقي.

٢- المحافظة على شكل الانحناءات الطبيعية فلا يأمر التلاميذ بالمغالاة في شد الجسم أو العجز أو الكتفين خلفاً بقوة.

٣- المحافظة على بقاء الحوض في وضع معتدل.

٤- بقاء القدمين متلاصقتين أو مفتوحتين قليلاً من الأمام .

٥- تعليم التلاميذ التنفس الصحيح من الأنف والفم وإشراك الحجاب الحاجز في عملية التنفس.

أ - تمرينات رفع العقبين :

[وقوف] رفع العقبين مع رفع الذراعين جانباً عالياً .

[وقوف] رفع العقبين مع رفع الذراعين أماماً عالياً .

[وقوف] رفع العقبين بالتبادل .

ب - تمرينات ثني الركبتين :

[وقوف] ثني الركبتين نصفاً .

[وقوف] ثني الركبتين مع مد الذراعين أماماً .

[وقوف] ثني الركبتين لوضع الجنو .

[وقوف] ثني الركبتين كاملاً ببطء .

[وقوف] ثني الركبة مع مد الرجل الحرة أماماً .

ج - تمرينات رفع الرجلين من الوقوف بالتبادل :

[وقوف] تبادل رفع الرجلين جانباً مع رفع الذراعين جانباً .

[وقوف] تبادل رفع الرجلين أماماً مع رفع الذراعين أماماً .

[وقوف] الذراعان جانباً] تبادل رفع الرجلين أماماً مع التصفيق أسفل الرجل المرفوعة .

د - تمرينات الطعن :

يمكن أداء مختلف التمرينات الطعن أماماً أو جانباً أو خارجاً أو خلفاً : ومن أمثلة تمرينات الطعن :

[وقوف] الذراعان جانباً] تبادل الطعن جانباً مع ثني الركبة .

[وقوف] الذراعان عالياً] تبادل الطعن أماماً .

هـ - تمرينات الوثب والحجل والجري :

[وقوف] تبادل الوثب بالقدمين أماماً وخلفاً .

[وقوف] فتحة . ثبات الوسط [الوثب في المكان .

[وقوف] الوثب في المكان مع تقاطع القدمين .

[وقوف] ثبات الوسط] الوثب فتحة .

[وقوف] الوثب في المكان ٣مرات ثم الوثب عالياً مع ثني الركبتين .

[وقوف] الوثب في المكان ٣مرات ثم الوثب مع الفجوة في العدة الرابعة .

[وقوف] ثبات الوسط] الوثب في المكان مع تبادل رفع الرجلين جانباً .

[وقوف] الجري في المكان .

٥٤

تمارين الذراعين



هي تمارين لعضلات ومفاصل الأطراف العليا بما في ذلك الكتفان . ولا يمكننا فصل هذه التمارين عن تمارين القوة فصلاً تاماً لأن العضلات والمفاصل التي تعمل فيها تكاد تكون واحدة . ففي تمارين الذراعين يكون الكتف المبدأ الثابت للحركة وتتحرك الذراعان . أما في تمارين القوة فتكون اليد المبدأ الثابت في الغالب بينما تتحرك الكتفان .

الغرض من تمارين الذراعين : إن الغرض من تمارين الذراعين مايلي :

- تمارين مفاصل الكتفين والمرفقين والعضلات المتصلة بها ، ويدخل فيها المفاصل الصغيرة كالرسغ وحركات الأصابع .
- تستخدم كأوضاع ابتدائية وخاصة في تمارين الجذع .
- تصلح من وضع الرأس وال عنق والجزء العلوي من العمود الفقري (الظهرية) والأضلاع .
- تضم لحركات الرجلين لترقية التوافق العضلي العصبي وزيادة العمل العضلي .
- تضم لحركات الجذع لتزيد من صعوبتها .

وتشمل تمارين الذراعين على مايلي :

✓ تمارين ثني أو مد أو رفع الذراعين .

✓ قذف الذراعين .

✓ تمارين مرحة الذراعين .

✓ تمارين دوران الذراعين والكتفين .

✓ تمارين ثني الذراعين من الانبطاح المائل أو التعلق .

✓ تمارين لف الذراعين .

وفيما يلي بعض النماذج المختارة لتمارين الذراعين :

١- ثني أو مد أو رفع الذراعين :

[وقوف . انتشاء عرضاً] رفع الذراعين مائلاً عالياً .

[وقوف] ثني الذراعين ثم رفعهما عالياً .

[وقوف . فتحاً] ثني الذراعين عرضاً ثم مددهما جانباً .

[جلوس] ثني الذراعين عرضاً ثم مددهما جانباً .

[جلوس] ثني الذراعين ثم مددهما عالياً .

ويدخل في نطاق هذه التمرينات مختلف الأوضاع الأساسية من الوقوف أو الجلوس بتحريك الذراعين مثل :
ثبات الوسط — الذراعين عالياً أو أماماً أو جانبياً عالياً أو أماماً عالياً — لمس الرأس أو لمس الرقبة
..... الخ .

٢- قذف الذراعين :

[وقوف . انثناء عرضاً] قذف الذراعين جانباً والضغط أربع مرات .

٣- تمرينات مرجحة الذراعين :

مثل تمرينات المرجحة العمودية أو البندولية أو الأفقية أو بزاوية ، وكذلك مرجحة الذراعين بصورة
متوازية أو بصورة عكسية .

٤- تمرينات دوران الذراعين أو الكتفين :

يعطى تمرين دوران الذراعين أولاً بدوران ذراع واحدة ثم بالذراعين معاً أماماً عالياً خلفاً ، كما يعطى أولاً
بطيئاً حتى يعرف التلاميذ الطريقة الدائرية الصحيحة ثم بعد ذلك يكون الدوران سريعاً . أما دوران الكتفين
فإليك بعض الأمثلة عليها :

[وقوف . انثناء عرضاً] دوران الكتفين .

[وقوف . انثناء عرضاً] دوران المرفقين للخارج .

[وقوف] دوران الكتفين من الأمام للخلف .

٤- تمرينات ثني الذراعين من الانبطاح المائل أو التعلق :

[انبطاح مائل] ثني الذراعين .

[انبطاح مائل] ثني الساعدين .

[انبطاح مائل] ثني الذراعين ثم دفع الأرض باليدين والتصفيق .

[انبطاح مائل] ثني الذراعين ثم دفع الأرض باليدين والقدمين والتصفيق .

[تعلق] ثني الذراعين .

[جلوس الترتيب] أو [الجنو] لف الرأس .

[جلوس الترتيب] لف الرأس وتثنيتها أماماً .

٤- تثنى الرأس على الجانبين :

[وقوف] تبادل تثنى الرأس على الجانبين .

[وقوف] تثنى الرأس على الجانبين بالتبادل .

[جلوس الجنو] تثنى الرأس على الجانبين ثم تثنيه أماماً .

٥- دوران الرأس :

[وقوف] دوران الرأس (مبتدئ من الجهة اليمنى ثم اليسرى) .

[وقوف] دوران الرأس يمينا ويسارا بالتبادل .

تمرينات على شكل ألعاب :

[وقوف] تثنى الرأس أماماً وجانباً "الخيول العربية تهز رأسها" .

[جلوس الترتيب، ترتيب الذراعين] تثنى الرأس أماماً وخلفاً "الرجل الصيني" .

[وقوف] وضع اليد أمام الجبهة [تثنى الرأس أماماً وخلفاً] "المطرقة" .

[جلوس الجنو] تثنى الرأس على الجانبين ثم تثنيه أماماً "دق الساعة" .

تمارين البطن

تقسم تمارين الجذع عادة إلى ثلاث أقسام : الظهر - والبطن - والجانبين .

عند التمارين الخاصة بالمنكبين ، ويرجع ذلك التقسيم إلى أن العضلات المختصة -أما أن تكون عضلات الظهر أو عضلات البطن أو عضلات الجانبين .

تؤثر تمارين الجذع في العضلات والمفاصل التالية :

١- العضلات المستقيمة الظهرية التي تمتد في طول الظهر من العجز والحوض حتى خلف الرأس .

٢- عضلات البطن التي تمتد من الصدر للحوض حول التجويف البطني .

٣- أما مفاصل الجذع التي تتصل بعملنا اتصالاً وثيقاً فهي العمود الفقري ، والمفاصل بين الأضلاع

والعمود الفقري وكلها في حاجة شديدة للمرونة . فالمفاصل في العمود الفقري تسمح / إذا تحركت /

بحركة واسعة في جميع الجهات فالعمود الفقري كله ينثني أماماً وخلفاً وجانباً ويلف على محوره .

وتؤثر التمارين التي تحرك العمود الفقري على مفاصل الأضلاع وإن كانت المرونة في هذه المفاصل لا تتحقق إلا بواسطة التمارين التي تتطلب تنفساً قوياً .

وعلى العموم فإن الغرض من تمارين الجذع هو المحافظة على مرونة مفاصل العمود الفقري والمفاصل

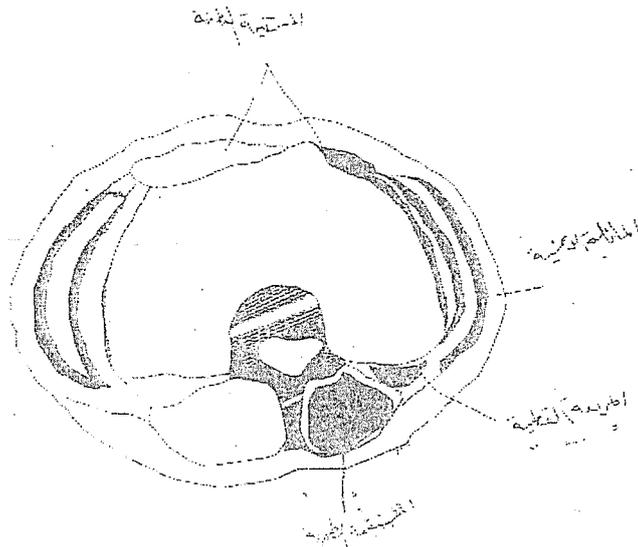
بين الأضلاع والعمود الفقري . وبفضلها عما لتمرينات الجذع من أثر في شكله ومرونته فإن لها قيمة صحية

وظيفية إذ تؤثر على أعضاء الصدر والتجويف البطني . بإكسابها الصدر المرونة وتدريبها لتضالته تتأخر

عمليات الشهيق والزفير فتستفيد من ذلك أعضاء التنفس ويزداد نشاط الدورة الدموية .

وعلى ذلك يجب أن يستمر الفرد في القيام بتمارين الجذع طوال حياته لتنشيط وظائف أعضاء الهضم

والتنفس والدورة الدموية .

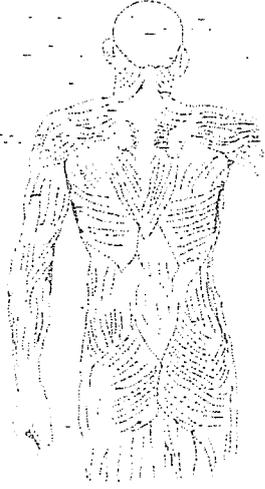


تمارين الظهر

يتحرك الجذع للأمام في حركاتنا اليومية الاعتيادية فينتشي للأمام وخاصة عند المنطقة القطنية . كما يميل قليلاً للأمام عند مفصلي الفخذين ، وبذلك يتخذ الجسم شكلاً خاصاً يتناسب مع الأوضاع والحركات التي يؤديها . وأهم العيوب الناتجة عن ذلك الظهر المستدير ، وهو إذا تأصل رافقه بقل في الحركة وتصلب في المفاصل .

وينتج عن استدارة الظهر ما يلي :

- ١- الأضلاع تنخفض فيقل الحيز الذي تشغله الرئتان .
- ٢- زيادة الانحناء يصحبها تصلب فتقل مرونة الصدر ويصبح التنفس ضعيفاً .
- ٣- باستدارة المنطقة القطنية يتحرك أعلى الجذع للأمام فيخفض الصدر والحجاب الحاجز نحو الأمام مما يعوق حركة الحجاب الحاجز ويجعل الأحشاء تحمل جزءاً من ثقل الجذع وينشأ عن الضغط عليه عرقلة عمل الأعضاء الباطنية وسوء الهضم .



تنقسم التمرينات البنائية لعضلات الظهر كما يلي :

- ١- تمرينات ميل الجذع أماماً .
 - ٢- تمرينات ثني الجذع خلفاً من الانبطاح أو الجثو أو الجلوس .
 - ٣- الطعن أماماً مع الذراعين عالياً أو جانباً .
- وفي ما يلي بعض النماذج المختارة لتمرينات الظهر :

١- ميل الجذع أماماً :

(وقوف فتحاً) ميل الجذع أماماً .

(وقوف الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً .

(وقوف الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً ثم ثني الجذع أماماً أسفل ثم رفع الجذع عالياً ببطء.

(وقوف انثناء) ميل الجذع أماماً ثم مد الذراعين عالياً.

(وقوف فتحة ميل) مرجحة الذراعين أماماً عالياً.

(وقوف فتحاً الذراعان جانباً) ميل الجذع أماماً ثم تحريك الذراعين في دوائر صغيرة.

(جثو تشبيك اليدين خلف الظهر ميل) ثني الجذع أماماً أسفل.

ب - ثني الجذع خلفاً :

(من الانبطاح أو الجثو أو الجلوس)

[انبطاح الذراعان عالياً] ثني أعلى الجذع خلفاً .

[انبطاح . الذراعان جانباً] ثني أعلى الجذع خلفاً .

[انبطاح . الذراعان جانباً] ثني أعلى الجذع خلفاً ثم ثني الذراعين للمس الرقبة .

[جثو فتحاً . لمس الرقبة] ثني الجذع خلفاً .

[انصاف جثو . الذراعان عالياً] ثني الجذع خلفاً ثم ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدم الأمامية .

ج - الطعن مع رفع الذراعين :

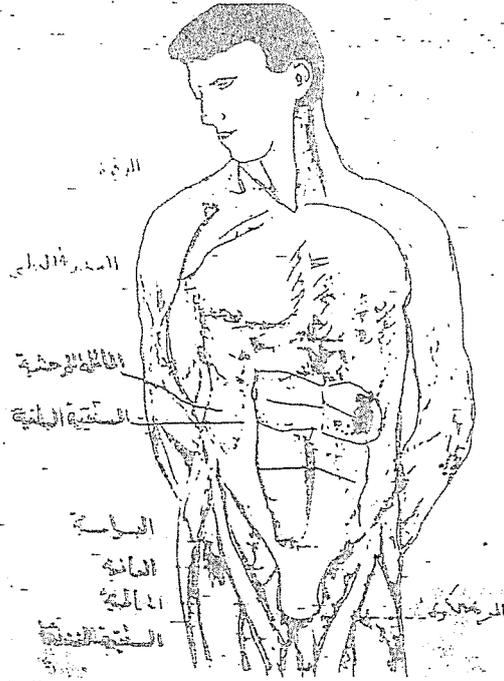
[الطعن خارجاً . انثناء] لف الجذع مع مد الذراعين عالياً .

[الطعن خارجاً . انثناء عرضاً] لف الجذع مع قذف الذراعين جانباً .

[الطعن أماماً . انثناء] مد الذراعين جانباً أو عالياً .

[الطعن أماماً انثناء عرضاً] قذف الذراعين جانباً .

تقويّات البطن



شكل (٤ أ)

الغرض الأول من تمارين البطن هو تقوية العضلات التي تكوّن الجدار الأمامي والجانبى للبطن من خافة الصدر السفلى حتى الحوض (شكل ٤ أ) .

ويشبه الحوض وعاءً مائلاً للأمام وينشأ عن ميله اختلاف في كمية النّقل الذي تحمله عضلات البطن . فإذا قل ميل الحوض قل العبء على عضلات البطن . وإذا كانت عضلات البطن ضعيفة وهو الشائع وخاصة عند النساء فإن جدار البطن يرتخي و تتدلى الأعضاء الباطنية في غير مواضعها ويحدث من ذلك بعض الحلل كسوء الهضم . ولذا يجب المحافظة على بقاء الجدار العضلي للتجويف البطني قوياً وفي حالة صحية جيدة مدى الحياة كما يجب مقاومة التجويف الظهري . وفي تمارين البطن وتمارين الجانبين تحدث العضلات ضغطاً على أعضاء الهضم ، ولما كانت هذه الأعضاء سهلة الحركة فإنها تنزلق من جانب لآخر في الحركات المختلفة ويصبح مفعولها كالتدليك فتتشط . واختلاف الضغط على البطن من جهة أخرى ينشط الدورة الدموية . إذا ترجع أهمية تمارين البطن إلى أنها :

١ . تقوي عضلات الجدار البطني .

٢ . تقي الأضواء .

٣ . تضغط على أعضاء الهضم بانتظام .

٤ . تنشط الدورة الدموية .

٥. تعديل القوام بإصلاح الظهر الأجوف والمستدير .

٦. تؤثر على عضلات بعيدة عنها كمضلات الظهر وخلف الفخذ .

وتنقسم التمرينات البدائية لعضلات البطن إلى ما يلي :

١. تمرينات ثني الجذع خلفاً من الوقوف .

٢. تمرينات ميل الجذع خلفاً .

٣. تمرينات ثني الجذع أماماً من الرقود .

٤. تمرينات رفع الرجلين من الرقود أو التعلق .

٥. تمرينات الانبطاح المائل .

١- ثني الجذع خلفاً من الوقوف :

[وقوف] ثني الجذع خلفاً .

[وقوف فتحاً] ثبات الوسط [ثني الجذع خلفاً] .

[وقوف] الذراعان عالياً [ثني أعلى الجذع خلفاً مع رفع الحقيبين] .

٢- ميل الجذع خلفاً :

[جلوس غال مع التثبيت] ميل الجذع خلفاً .

[اجثوا] ميل الجذع خلفاً .

٣- ثني الجذع أماماً من الرقود :

[رقود] تثبيت الرجلين [ثني الجذع أماماً للوصول لوضع جلوس الطويل] .

[رقود-القرفصاء] ثني الجذع أماماً للمس الركبة باليدين .

٤- رفع الرجلين من الرقود أو التعلق :

[رقود] الذراعان عالياً رفع الرجلين زاوية قائمة .

[وقوف فتحاً] الذراعان جانباً رفع الرجلين عالياً مع عمل دوائر بالقدمين .

[رقود] الذراعان جانباً رفع الرجلين عالياً وتبادل وضعهما على الأرض جانباً .

[رقود فتحاً] رفع الرجلين للمس الأرض خلف الرأس ثم خفض الرجلين مع ثني الجذع أماماً أسفل

والضغط .

[رقود] الذراعان جانباً تبادل رفع الرجلين جانباً للمس الأصابع .

كما يمكن أداء مختلف التمرينات من وضع التعلق بتحريك الرجلين .

٥- الانبطاح المائل :

يمكن أداء هذه التمرينات من مختلف أوضاع الانبطاح وبخاصة الانبطاح المائل الأفقي .

مع ملاحظة أن هذه التمرينات تسهم أيضاً في تقوية عضلات الذراعين .

ومن أمثلة هذه التمرينات مايلي :

[انبطاح مائل] نقل اليدين أماماً بالتبادل مع جز الرجلين .

[انبطاح مائل] التحريك جانباً بنقل اليدين والقدمين .

تمارين الجانبين

العرض من تمارين الجانبين :-

١. تقوية العضلات البطنية المائلة خاصة وبعض عضلات الظهر المادية .
٢. زيادة مرونة العمود الفقري وخاصة في أجزائه القليلة الحركة .
٣. المساعدة على زيادة مرونة الصدر .
٤. منع الانحناء الجانبي .
٥. التأثير على أعضاء الهضم .

وتقسم التمارين البنائية لعضلات الجانبين إلى مايلي :

١. تمارين ثني الجذع جانبياً .
٢. تمارين لف الجذع .
٣. تمارين دوران الجذع .
٤. تمارين الطعن خارجاً .
٥. تمارين الرقود على الجانب أو الإنبطاح المائل الجانبي

١- ثني الجذع جانبياً :

- ١- [جلوس الجثو. انثناء] ثني الجذع على الجانبين بالتبادل .
- ٢- [وقوف فتحاً. الذراعان عالياً] ثني الجذع على الجانبين بالتبادل .
- ٣- [وقوف فتحاً. ثبات الوسط] تبادل ثني الجذع جانبياً مع وضع الذراع فوق الرأس .
- ٤- [جثو فتحاً. لمس الرقبة] تبادل ثني الجذع جانبياً مع خفض الذراع ناحية الثني .

٢- لف الجذع :

- ١- [وقوف فتحاً] لف الجذع .
- ٢- [جثو أفقي] لف الجذع مع قذف الذراع جانبياً .
- ٣- [وقوف فتحاً . الذراعان أماماً. ميل] لف الجذع مع مرجحة الذراع جانبياً .

٣- دوران الجذع :

- ١- [وقوف فتحاً. ثبات الوسط] دوران الجذع أماماً يميناً خلفاً يساراً .
- ٢- [جلوس طويل، لمس الرقبة] تبادل دوران الجذع مع مد الذراعين جانبياً .
- ٣- [وقوف. الذراعان أماماً] تبادل دوران الجذع مع مرجحة الذراعين أسفل جانبياً .

٤- الطعن خارجاً :

تؤدي تمرينات الطعن خارجاً بسقوط الجسم خارجاً مع تحريك قدم خارجياً مع ملاحظة الانتباه الطفيف في الركبة .

٥- الرقود على الجانب والانبطاح المائل الجانبي :

[رقود. على الجانب. ذراع عالياً وذراع منثنية أمام الصدر] رفع الذراع عالياً عن الأرض
[انبطاح مائل جانبي] ثني الذراع العليا .
[انبطاح مائل جانبي] لمس الركبة بالذراع العليا .

مراحل تعليم التمرينات

تهدف عملية تعليم التمرينات إلى محاولة العمل على إتقان التلاميذ للأوضاع والحركات البدنية . وتتميز عملية التمرينات بثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وهي :

المرحلة الأولى : وهي مرحلة اكتساب التوافق الأولي للتمرين .

المرحلة الثانية : مرحلة اكتساب التوافق الجيد للتمرين .

المرحلة الثالثة : مرحلة إتقان وتثبيت التمرين .

أ - مرحلة اكتساب التوافق الأولي

في هذه المرحلة يقوم المدرس بتقديم التمرين في حين يقوم التلاميذ باستقبال التمرين .

أ - تقديم التمرين :

تنقسم عملية تقديم التمرين كما يلي :

أ - التقديم السمعي : وذلك باستخدام الكلمة المنطوقة مثل الشرح والوصف وإبداء الملاحظات بصوتية

لفظية بما يتناسب مع سن ومستوى التلاميذ .

أ - التقديم المرئي : يعتبر تقديم نموذج للتمرين من أهم الوسائل المستخدمة ويمكن للمدرس القيام بأداء

النموذج أو تكليف أحد التلاميذ بذلك . وينبغي مراعاة دقة أداء النموذج .

أ - ربط التقديم السمعي بالتقديم المرئي : دلت التجارب على أن اقتران التقديم السمعي بالتقديم المرئي

— أي اقتران الشرح والوصف بأداء نموذج للحركة — يؤدي إلى أحسن النتائج ويسهم بدرجة كبيرة في

حسن إدراك وتصور وفهم التمرين .

ب - استقبال التمرين :

يقوم المدرس بتقديم التمرين عن طريق الشرح وأداء النموذج في حين يقوم التلاميذ باستقبال ذلك عن

طريق حاستي السمع والبصر ، وهذا يعني اكتساب التلاميذ لصورة

(بصرية سمعية) للتمرين .

أ = مرحلة اكتساب التوافق الجيد

في هذه المرحلة يتخذ عمل المدرس في القيام بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء ويتحدد عمل التلاميذ بتكرار أداء التمرين .

أ = التوجيه والإرشاد :

بعد أداء التلاميذ للتمرين واكتسابهم التوافق الأولي يبدأ المدرس بتوجيه الانتباه إلى النواحي التي يجب مراعاتها أثناء الأداء مثل (شد الذراعين — ارفع رأسك)..... الخ .
وفي هذه المرحلة يجب على المدرس العناية بإصلاح الأخطاء .

ب = تكرار التمرين :

يقوم التلاميذ بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقاً لتوجيهات المدرس السابق ذكرها . وفي هذه المرحلة يقوم التلاميذ بعملية ممارسة واكتشاف لكل مميزات التمرين من نواحي الشدة والقوة والبطء والأداء طبقاً للإيقاع الحركي الصحيح للتمرين ، وبذلك يمكنهم اكتساب التوافق الحركي الجيد ويقرب الأداء من مرحلة الأداء الآلي دون استخدام القدر الكبير من التفكير .

أ = مرحلة الإيقان والتثبيت

في هذه المرحلة يمكن إيقان وتثبيت الأداء من خلال تكرار ومواصلة التدريب وإصلاح الأخطاء وفي أثناء ذلك كله يقوم المدرس بالإشراف على الأداء ورعايته وتقديره ومقارنة المستويات بعضها ببعض الآخر .

تمرينات النظام

ليس لهذه الناحية من التمرينات البدنية من أثر في الجسم لأنها لا تستغفد مجهوداً عضلياً كبيراً ، وإنما ترجع فائدتها إلى ما تتطلبه من سرعة وانتباه ، وإلى شعويد الطفل النظام والدقة والعمل مع الجماعة ، كما أن غرضها اتخاذ كل تلميذ الوضع المناسب له حتى يقوم بأداء تمريناته خير قيام .

فالمجهود فيها عصبي أكثر منه عضلي ، وإذا يفضل ألا يستمر المدرس فيها مدة طويلة وخاصة مع صفار التلاميذ . وتأخذ هذه التمرينات مكاناً هاماً في الدروس الأولى للتلاميذ حتى إذا ما اعتادوا النظام وعرفوا أماكنهم وترتيبهم قلت أهميتها .

وتشتمل هذه المجموعة على :

الخطوات :

وتكون للجانب أو الأمام أو الخلف . ففي أخذ خطوة لليسار - مثلاً تتحرك الرجل اليسرى يساراً ، وفي نفس الوقت تدفع القدم اليمنى للجسم لليسار ، وتوضع القدم اليسرى جانباً على الأرض على بعد $\frac{1}{3}$ سم تقريباً بحيث تلمس المشط الأرض أولاً ، ثم توضع القدم اليمنى بجوارها . وإذا كان التحرك أكثر من خطوة يبقى الحقبان مرفوعين أثناء التحرك حتى آخر خطوة . وبالمثل في التحرك للأمام أو الخلف . ويكون في الجسم معتديلاً كما تنال كل خطوة على الثبات والنشاط .

المحاذاة :

وتكون باتجاه التلاميذ (عدا الأول) لليمين أو اليسار أو الأمام وفقاً لأمر المدرس ، ثم التحرك بخطوات سريعة قصيرة للأمام أو الخلف أو الجنب حتى تصبح الصفوف أو القطارات مستقيمة . ويكون الصف مستقيماً إذا رأى التلميذ صدر آخر يعقد عنه بواحد (الثالث بالنسبة له) . وهناك طريقة المحاذاة من الوسط وتشبه الطريقة الأولى إلا أن المحاذاة تكون على التلميذ الأوسط . أما المحاذاة في قطارات فيقف كل تلميذ خلف الذي أمامه مباشرة .

العدد :

مثنى أو ثلاث أو رباع أو عد الفرقة كلها بالتسلسل وفقاً لما يطلبه المدرس . ويكون يلف الرأس على اليمين أو اليسار بسرعة وذكر العدد ، ثم لفيها للأمام . ولا يلف التلميذ الأخير رأسه . وعلى التلميذ أن يقف معتديلاً عند ذكر عدده . وإذا كان التلاميذ وقوفاً في صفين فيكتفي بعد الصف الأول بشرط أن يقف كل تلميذ من الصف الثاني خلف آخر من الصف الأمامي .

المسافات :

١- أخذ المسافات الكاملة في صفوف :

يثق التلميذ الأول ثم يتحرك الصف جانباً بخطوات قصيرة سريعة حتى إذا بعد كل تلميذين بعضهما عن بعض بطول ذراع واحدة رفعت الذراع مع إدارة الرأس نحو هذه الذراع حتى يكون الصف مستقيماً ، وتلمس أطراف الأصابع كتف التلميذ المجاور .

وقد تؤخذ المسافة الكاملة من منتصف الصف ، وذلك بأن يقف التلميذ الأوسط ثابتاً ويتحرك التلاميذ جانباً على الناحيتين مع رفع الذراع القريبة من التلميذ الأوسط .

وقد تكون المسافة كاملة في القطارات فيتحرك التلاميذ للخلف ما عدا الأول لمسافة ذراع ، ثم يرفعون الذراعين أماماً حتى تبعد أطراف أصابع كل تلميذ عن كتفي الذي أمامه بقليل .

٢- أخذ المسافة المزدوجة :

وتكون برفع الذراعين معاً ، وفي هذه الحالة يرفع التلميذ الأول من الصف الذراع القريبة من التلميذ ويرفع ذراعيه جانباً .

٣- أخذ نصف المسافة :

وتكون برفع ذراع واحدة لوضع ثبات الوسط وبقاء الذراع الأخرى بجانب الجسم ، وذلك في الصف ، أما في القطار فيرفع الساعد أماماً .

ملاحظة :

إذا كانت الفرقة في صفين تؤخذ المسافات كاملة أو مزدوجة أو نصف مسافة للصف الأمامي ، ويقف كل تلميذ في الصف الثاني خلف آخر من الصف الأمامي .

القطار :

يقف التلميذ في وضع الراحة ثم يأمرهم المدرس بالوقوف في قطار واحد بعد أن يعين القائد منهم ليقفوا خلفه . ويكون القصير في الأمام و الطويل في الخلف بشرط أن يبتعد كل تلميذ عن الذي أمامه بمسافة خطوة أو خطوتين . ويجب أن يعنى المدرس بالنظام والسرعة في الحركة ، والسكون التام ، وعدم التراحم .

ويلي ذلك تقسيم جماعات وتدريبهم على الوقوف في قطارات . ولك قطار قائد يعينه المدرس .

الصفوف :

بإدارة القطارات على اليمين أو اليسار تصبح الفرقة في صفوف ، ويكون الدوران برفع المشط قليلاً عن الأرض ، ولف الجسم كله على العقب ، أو يكون الدوران بالوثب وهو الأصلاح وبخاصة مع جبار التلاميذ .
الدائرة :

يتحرك التلاميذ الذين في منتصف الصف للخلف بينما يتقدم الباقون للأمام حتى يقترب التلاميذ في أول الصف من زملائهم في آخره ، ويكون ذلك بسرعة وبدون شد .
اللف والاتجاه :

هناك ثلاثة أنواع لللف :

١) نصف لفة ومقدارها (٤٥) درجة .

٢) لفة كاملة (٩٠) درجة

٣) دورة (١٨٠) درجة .

ويؤدي تغيير الاتجاه في عدتين . فمثلاً في اللف على اليسار تكون العدة الأولى برفع مشط القدم اليسرى وعقب القدم اليمنى قليلاً ، وتعمل اللفة على عقب اليسرى ومشط اليمنى ، ثم يوضع مشط القدم اليسرى على الأرض .

وتكون العدة الثانية بوضع القدم اليمنى بجوار اليسرى . ويجب أن يظلم اللف بالنداء بالعدد ، على ألا يحدث التلاميذ أي صوت في وضع القدم . وقد يكون اللف بالوثب وذلك مع ثني الركبتين ومدنهما بسرعة وخفة .

التكوينات :

(١) من قطار :

بعد العد مثنى يأخذ الأرقام الفردية خطوة أو أكثر لليمين (أو اليسار) ، ويأخذ الأرقام الزوجية نفس عدد الخطوات للجهة المقابلة . أو بعد العد ثلاث يأخذ الأرقام "١" خطوتين للييسار (أو اليمين) ، ويأخذ الأرقام "٣" خطوتين للجهة المقابلة .

(٢) من قطارين :

١- يقف التلاميذ في قطارين ، وبعد العد مثنى يتحرك القطاران خطوتين للخارج ثم يأخذ الأرقام الفردية خطوة لليمين والزوجية خطوة للييسار أو العكس .

٢- ويقف التلاميذ في قطار واحد ، وبعد العد إلى أربع يتحرك أرقام "١" خطوة واحدة لليمين أو اليسار ، ويتبعها أرقام "٢" خطوتين في نفس الاتجاه ثم "٣" ثلاث خطوات وهكذا . أو يبقى أرقام "١" ثابتين في أماكنهم ويتحرك الأرقام الأخرى خطوتين وثلاثاً وأربع .

(٣) - تكوينات من صفين :

ويصح أن تعمل التكوينات من صفين أو أثناء السير مع العد على قدم واحدة .

التمرينات البنائية الزوجية

(بشور أدوات)

تهدف التمرينات البنائية الزوجية (مثل التمرينات البنائية الفردية) إلى تنمية الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن. ومن ناحية أخرى تهدف إلى تربية القوام وإصلاح العيوب الجسدية.

ومن أهم مميزات التمرينات الزوجية ما يلي:

- 1- سهولة الأداء وسرعة الإيقان.
- 2- القدرة على اكتشاف الأخطاء وإصلاحها من قبل المدرس أو الزميل.
- 3- توفر عامل التشويق والمنافسة الأمر الذي يساعد على إبعاد الملل، مما يساعد على تحمل المزيد من عبء العمل.
- 4- ارتباطها بوجود فترات للراحة، وهي الفترة التي يقوم الزميل بالعمل مما يساعد على عدم حدوث التعب.
- 5- تسهم في تربية السمات الخلقية والإرادية كتسمية العمل الجماعي والتعاون.
- 6- يمكن استخدام التمرينات الزوجية لأداء بعض الحركات الصعبة التي تحتاج لمساعدة الزميل (استخدام الزميل كمساعد).
- 7- يمكن استخدام الزميل كمثل لزيادة حمل (شدة) التمرينات بدلاً من استخدام الأدوات.
- 8- يمكن استخدام الزميل كجهاز بدلاً من الصندوق أو المهر أو عقل الحائط الأمر الذي يساعد على سرعة الأداء والاقتصاد في النفقات، بالإضافة إلى إمكانية التنويع أو التغيير في تشكيل التمرينات.
- 9- يمكن استخدام الزميل كمانع بشري بدلاً من الموانع الطبيعية أو الصناعية نظراً لصعوبة توفر مثل هذه الموانع.

وفيما يلي بعض النماذج المختارة للتمرينات البنائية الزوجية لمختلف المجموعات العضلية.

وقد روعي فيها التقسيم التالي:

- أولاً - تمرينات من وضع الوقوف.
- ثانياً - تمرينات من وضع الجلوس.
- ثالثاً - تمرينات من وضع الجنو.
- رابعاً - تمرينات من وضع الرقود.
- أ - تمرينات من وضع الوقوف:

1- [وقوفاً فتنياً، تثبيت اليدين على فخذي الزميل، ميلاً ضغط الرأس لأعلى (للخلف)]

الزميل أو قوفاً فتنياً استناد الكفين على بؤبؤ زوجي، تمريناً ضغط رأس الزميل لأعلى

- ٢- [وقوف مواجه. الذراعان أماما. تشبيك اليدين مع الزميل] تبادل ثني ومد الركبتين مع الزميل .
- ٣- [وقوف الظهر مواجه. اليدين على الفخذين] ثني الركبتين كاملاً .
- ٤- [وقوف الظهر مواجه. تشبيك الذراعين مع الزميل] ثني الركبتين كاملاً .
- ٥- [وقوف. قدم أماما. ذراع تصف ثبات الوسط وذراع أماما لمسك عنق الزميل. ميل] محاولة جذب عنق الزميل .

- ٦- [وقوف نصفاً. (الرجل الحرة أماما عالياً). لمس الرقبة] ثني الجذع جانباً /٤/ ثم ضغط الجذع أماماً أسفل /٤/ الزميل [وقوف فتحاً. مسك قدم الزميل] تثبيت قدم الزميل .
- ٧- [وقوف فتحاً. الظهر مواجه . الذراعان جانباً . تشبيك اليدين مع الزميل] تبادل لف الجذع جانباً مع الزميل .
- ٨- [وقوف فتحاً. الظهر مواجه . تشبيك الذراعين مع الزميل] تبادل ثني الجذع أماماً أسفل لحمل الزميل على الظهر .

ب - تمرينات من وضع الجلوس :

- ١- [جلوس القرفصاء. تشبيك الساقين مع الزميل . الذراعان عالياً] تبادل ميل الجذع خلفاً مع الزميل .
- ٢- [جلوس القرفصاء. تشبيك الساقين مع الزميل. لمس الرقبة] تبادل ميل الجذع خلفاً مع الزميل .
- ٣- [جلوس القرفصاء. الذراعان أماما. تشبيك اليدين مع الزميل] تبادل ميل الجذع خلفاً للوصول لوضع رقود القرفصاء .
- ٤- [جلوس طويل الظهر مواجه. تشبيك الذراعين مع الزميل] تبادل ثني الجذع أماماً أسفل لحمل الزميل .
- ٥- [جلوس طويل فتحاً مواجه. الذراعان أماماً لتشبيك اليدين مع الزميل] تبادل ثني الجذع أماماً مع الزميل .

- ٦- [جلوس طويل مواجه. تلامس باطني القدمين مع الزميل. استناد اليدين على الأرض] تبادل ثني ومد الركبتين مع الزميل .

ج - تمرينات من وضع الجثو :

- ١- [جثو أفقي. الذراعان عالياً استناد على ركبتي الزميل] ضغط الصدر لأسفل الزميل [وقوف فتحاً. استناد على كتفي الزميل. ميل] ضغط صدر الزميل لأسفل .
- ٢- [جثو مواجه. الذراعان أماما. تشبيك مع الزميل] تبادل ميل الجذع للخلف مع الزميل .
- ٣- [جثو مواجه. الذراعان عالياً] ميل الجذع للخلف .
- الزميل [جثو مواجه. مسك وسط الزميل] تثبيت وسط الزميل .
- ٤- [جثو أفقي. لمس الرقبة] تبادل لف الجذع جانباً .
- الزميل [جثو أفقي. وضع الكفين على قدمي الزميل] تثبيت قدمي الزميل .

١- تمرينات من وضع الرقود :

١- [رقود، لمس الركبة] رفع الرجلين عالياً .

الزميل [جلوس الجنو، مسك مرفقي الزميل] تثبيت مرفقي الزميل .

٢- [رقود، الذراعان عالياً مسك تساقي الزميل] . رفع الرجلين عالياً لمحاولة لمس أصابع الزميل

الزميل [وقوف فتحة، الذراعان أماماً] محاولة دفع رجلي الزميل .

٣- [رقود فتحة] رفع الجذع عالياً .

الزميل [جلوس الجنو، مسك قدمي الزميل] تثبيت قدمي الزميل .

٤- [رقود، الذراعان عالياً] رفع الرجلين عالياً ثم تبادل ميل الرجلين جانباً .

الزميل [جنو أفقي، مسك يدي الزميل] تثبيت ذراعي الزميل .

التمرينات على الأجهزة

التمرينات على الأجهزة عبارة عن التمرينات البدنية التي تؤدي على الأجهزة أو الأدوات الكبيرة مثل :
"عقل الحائط - المقاعد السويدية - المنهر - الصندوق - المرتبة" وغير ذلك من مختلف الأدوات
والأجهزة الكبيرة .

والتمرينات على الأجهزة تدخل تحت نطاق التمرينات الأساسية العامة التي تهدف أساساً إلى التنمية العامة .
الشاملة للجسم ، كما تدخل أيضاً تحت نطاق التمرينات الفرعية الخاصة التي تعمل على تنمية صفات
حركية خاصة لغرض معين . وسوف نقدم في هذا المجال نوعين من التمرينات على الأجهزة وهما :

التمرينات على عقل الحائط والتمرينات على المقاعد السويدية .

أ - التمرينات على عقل الحائط :

تسهم التمرينات على عقل الحائط إسهاماً كبيراً في خلق الإمكانيات المتعددة لتحسين وترقية مرونة المفاصل
وإطالة المجموعات العضلية وتقويتها ، كما تسهم أيضاً في تعليم الأوضاع ، ويجب مراعاة النقاط التالية
في التمرينات على عقل الحائط :

١ - ضرورة أداء تمرينات الإطالة على عقل الحائط عقب الإحماء الكافي للعضلات .

٢ - أداء تمرينات الارتخاء في الفترات الواقعة ما بين كل تمرين وآخر .

٣ - ضرورة مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند أداء التمرينات كما هو الحال في الوثب للأسفل من على
العقل . لذا يجب وضع مرتبة أمام عقل الحائط .

٤ - مراعاة عدم التحدث عند أداء التمرينات القوية لثني الجذع أو تمرينات القوة .

٥ - مراعاة عامل التنظيم عند ممارسة التمرينات على عقل الحائط .

نماذج التمرينات على عقل الحائط

١ - تقوية عضلات الذراعين والكتفين :

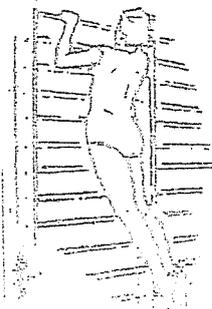
- [وقوف مواجه. الذراعان أماماً والمسك من الأعلى في مستوى الصدر] ثني الذراعين .

- [تعلق. المسك من الأعلى] ثني الذراعين .

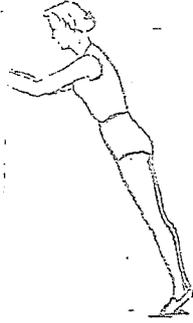
- [تعلق الانتشاء] مد الذراعين ببطء .

- [تعلق الانتشاء. الظهر مواجه] مد الذراعين ببطء مع رفع الرجلين خلفاً للابتعاد عن عقل الحائط .

(الشكل ١)

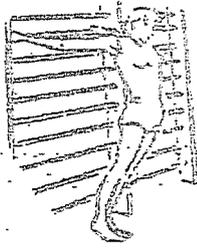


- ١- [تعلق الانشاء، الظهر مواجهه] [مذ الذراعين مع فتح الركبتين .
- [انبطاح مائل ، سندا القدمين] [ثني الذراعين .
- [انبطاح مائل أفقي . سندا القدمين] [التقدم أماماً باليدين .
- [انبطاح مائل عميق . سندا القدمين] [التحرك جانباً باليدين (يميناً و يميناً)
- [وقوف مواجهه . الذراعان أماماً] [السقوط أماماً على عقل الحائط مع ثني الذراعين . (شكل ٢)

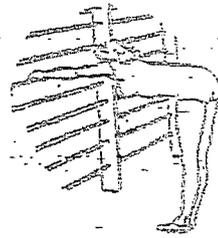


(شكل ٢)

- ٢- إطالة عضلات الكتفين والصدر وأعلى الظهر :
- [وقوف ميل . الذراعين عاليًا والمسك من الأعلى] [ضغط الصدر لأسفل . (شكل ٣)



(شكل ٣)



(شكل ٣)

- ٣- [وقوف مواجهه بالظهر . الذراعان خلفاً والمسك من الأعلى] [دفع الصدر للأمام . (شكل ٤)
- تقوية عضلات الجسم الأمامية :

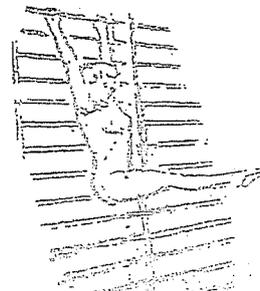
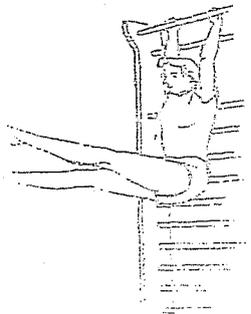
[تعلق مواجهه بالظهر . المسك من الأعلى] [تبادل ثني الركبتين على الصدر .

[تعلق مواجهه بالظهر . المسك من الأعلى] [ثني الركبتين .

[تعلق مواجهه بالظهر . المسك من الأعلى] [رفع الرجلين زاوية قائمة ثم ثنيها على البطن . (شكل ٥)

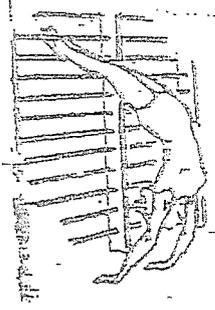
[تعلق مواجهه بالظهر . المسك من الأعلى] [رفع الرجلين عاليًا للمس عقل الحائط فوق الرأس .

[التعلق في زاوية . المسك من الأعلى] [تبادل مرجحة الرجلين (مثل المقص) . (شكل ٦)

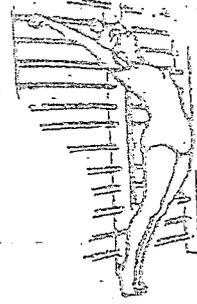


٥- إطالة عضلات الجسم :

— [وقوف مواجهة الظهر . المسك من الأعلى في مستوى الرأس] دفع أعلى الجسم للأمام .
يمكن أداء التمرين مع الوقوف على بعد (م) من عقل الحائط أو مع ملاصقة عقل الحائط . كما في



(شكل ٧)



(شكل ٨)

— [وقوف مواجهة الظهر . المسك من الأعلى في مستوى الرأس] تبادل نقل اليدين لأسفل .

— [انبطاح مائل عميق . مسند القدمين] سقوط الجذع خلفاً حتى يلامس الصدر الأرض

— [وقوف على اليدين . تشبيك القدمين] ضغط الصدر أماماً للابتعاد عن عقل الحائط . (شكل ٨)

٥- تقوية عضلات الظهر :

— [تعلق مواجهة . المسك من الأعلى مع اتساع الذراعين] تبوس الجذع مع دفع الرجلين خلفاً عن العقل

(شكل ٩)

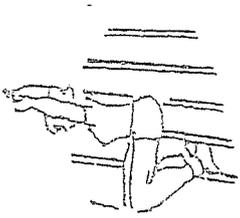
— [تعلق مواجهة . المسك من الأعلى مع اتساع الذراعين] رفع الرجلين خلفاً بالتبادل . (شكل ١٠)

— [جنو أفقي الظهر مواجهة . تشبيك القدمين أسفل العقلة الأولى لمس الرقبة] ميل الجذع أماماً .

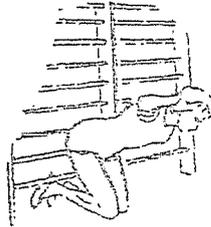
(شكل ١١)

— [جنو أفقي الظهر مواجهة . تشبيك القدمين أسفل العقلة الثانية . الذراعان عالياً] ميل الجذع أماماً .

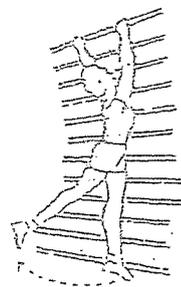
(شكل ١٢)



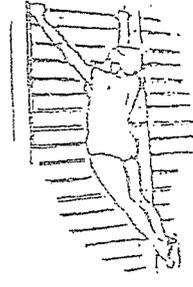
(شكل ١٣)



(شكل ١٤)



(شكل ١٥)

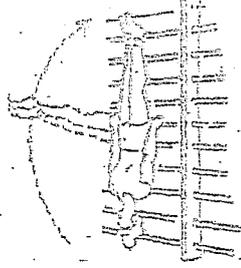


(شكل ١٦)

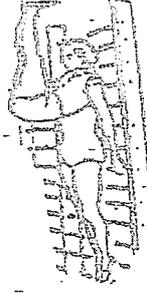
— [وقوف انحناء . الذراعان خلفاً والمسك من الأعلى] رفع الرجلين للوصول لوضع التعلق المقلوب .

(شكل ١٣)

٦- [التعلق المقلوب] خفض الرجلين . (شكل ١٤)



(شكل ١٤)

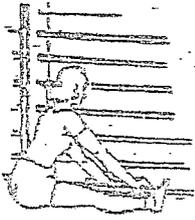


(شكل ١٥)

٦- إطالة المجموعات العضلية الخلفية :

تعمل هذه التمرينات أيضاً على تقوية المجموعات العضلية الأمامية لمضلات الذراعين والكتفين.

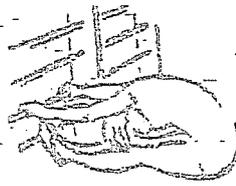
٦- [وقوف مواجه بالظهر . انحناء . المسك من الأعلى للعقلة الثانية من أسفل] ثني الذراعين . (شكل ١٥)



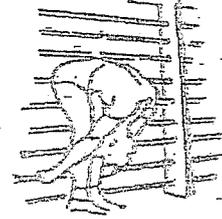
(شكل ١٦أ)



(شكل ١٦ب)



(شكل ١٦ج)



(شكل ١٦د)

٦- [جلوس طويل مواجه . الذراعان عالياً والمسك من الاعلى . انحناء . لمس الجبهة الرخيين .

(شكل ١٦)

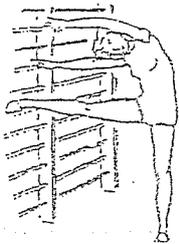
٦- [جلوس طويل مواجه] ثني الجذع أماماً أسفل لمسك العقلة الأخيرة باليدين . (شكل ١٧)

٦- [جلوس طويل مواجه] ميل الجذع أماماً ببطء للمس العقلة الأخيرة بالأصابع . (شكل ١٨)

٧- تقوية وإطالة العضلات الجانبية :

٦- [وقوف على قدم الجنب مواجه . تشبيك القدم في مستوى الحوض الذراعان عالياً] ثني الجذع جانبياً

للمس عقل الحائط بالأصابع . (شكل ١٩)



(شكل ١٩)

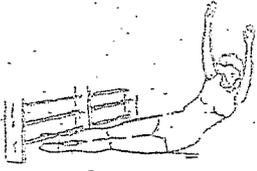
٦- الوضع الابتدائي السابق ولكن ثني الجذع للناحية الأخرى .

٦- [وقوف الجنب مواجه . المسك المتبادل باليدين للعقلة في ارتفاع الرأس] دفع الجسم بعيد عن عقل

الحائط . (شكل ٢٠)

٨- [وقوف على الجانب . تشبيك القدمين أسفل العقلة الأولى . الذراعان عالياً] رفع الجزء العلوي من

الجسم عالياً . (شكل ٢١)



(شكل ٢١)



(شكل ٢٢)

٨- تمرينات زوجية :

أ- [وقوف مواجه بالظهر (على بعد خطوة) . الذراعان عالياً والممسك من الأعلى فوق الرأس] ضغط المنكبين خلفاً .

ب- [وقوف عال والركبتين منثنيتين (على العقلة الثالثة) ظهراً لظهر . المسك من الأعلى في مستوى

الصدر والذراعين منثنيتين] مد الذراعين والركبتين . (شكل ٢٢)

أ- [وقوف . الذراعان أماماً والممسك من الأعلى في مستوى الخوض] ثني الركبتين (شكل ٢٣) .

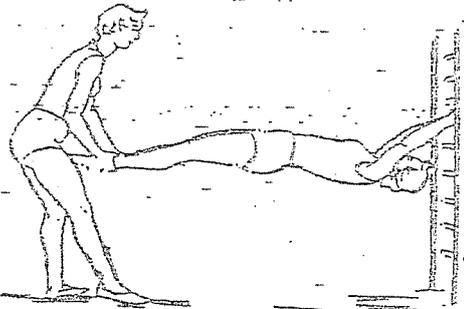
ب- [جلوس الركوب فوق كفتي الزميل . الذراعان أماماً والممسك من الأعلى] العمل كتقل فوق الزميل

(شكل ٢٣)

أ- [جلوس طويل الظهر مواجه . الذراعان عالياً والممسك من الأعلى] رفع الجسم بكامله عن الأرض

(شكل ٢٤)

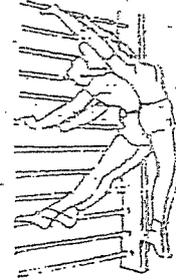
ب- [وقوف الوضع أماماً . انحناء . مسك قدامي الزميل] رفع رجلي الزميل لأعلى (شكل ٢٤)



(شكل ٢٤)



(شكل ٢٥)



(شكل ٢٦)

أ- [انبطاح مائل عالي مواجه . استناد اليدين على العقلة الرابعة] رفع الجسم لأعلى مع استقامة الذراعين

(شكل ٢٥)

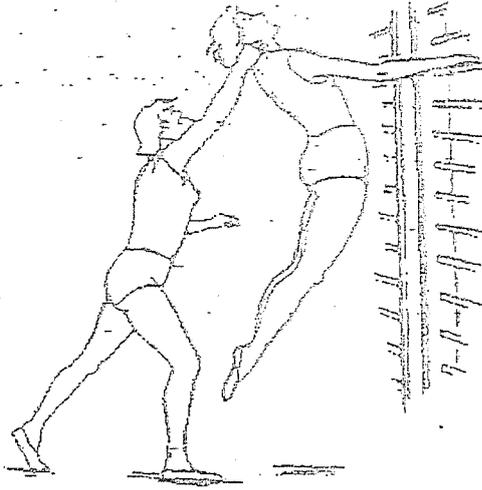
ب- [وقوف فتحاً مواجه . انثناء الركبتين نصفاً . انحناء . مسك قدامي الزميل] رفع رجلي الزميل

لأعلى .

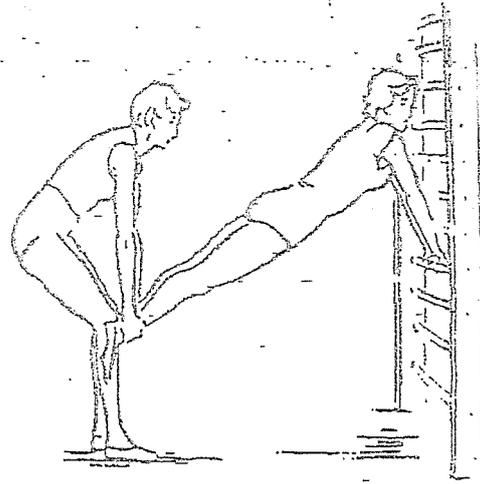
أ- [وقوف عال . مواجه على العقلة الثانية . الذراعان أماماً والممسك من الأعلى في مستوى الصدر]

الدفع بالقدمين لأعلى مع مد الذراعين . (شكل ٢٦)

ب - [وتوقف الوضع أماماً ، مواجها لظهور الزميل ، الذراع مائلاً جانباً خلف ركبته للزميل] رفع الزميل أماماً عالياً .



(شكل ٤٥٦)



(شكل ٤٥٧)

ب - التمرينات على المقاعد السويدية :

يعتبر المقعد السويدي من الأدوات الهامة التي يكثر استخدامها لأداء مختلف التمرينات البدنية .
ومن أمثلة هذه التمرينات ما يلي :

- ١- تمرينات بنائية تهدف إلى تنمية قوة ومرونة مختلف العضلات وزيادة قدرتها على التحمل .
- ٢- تمرينات لتعلم الحركات الأساسية مثل القشي والجري والحجل على المقاعد .
- ٣- تمرينات توازن وتؤدي غالباً والمقعد مقلوب .
- ٤- تمرينات الزحف على المقاعد من الرقود أو الانبطاح .
- ٥- تمرينات الوثب أو الحجل من فوق المقعد .
- ٦- ألعاب صغيرة وسباقات باستخدام المقاعد .

تحتاج للتمرينات على المقاعد

أ - تمرينات المشي والجري والوثب :

١- المشي أماماً على المقعد . (شكل ١)

٢- المشي مع رفع الذراعين جانباً . (مقعد سويدي) . (شكل ١)

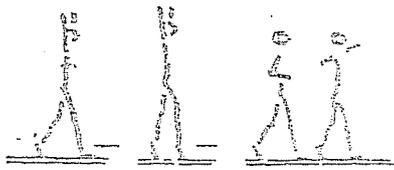
٣- المشي على المشطين مع رفع الذراعين عالياً . (شكل ١)

٤- المشي الخادي مع رفع الذراعين عالياً . (شكل ١)

٥- المشي خلفاً على المقعد . (شكل ٢)

٦- تبادل الحجل جانباً فوق المقعد . (شكل ٢)

٧- الجري أماماً فوق المقعد . (شكل ٢)



(١) (٢) (٣)

(شكل ٤٥٨)



٨- وثبة الضفدع على المقعد . (شكل ٤)

٩- المشي أماماً من وضع الانبطاح المائل على المقعد . (شكل ٦)

١٠- المشي خلفاً من وضع الانبطاح المائل المحكوس على المقعد . (شكل ٧)



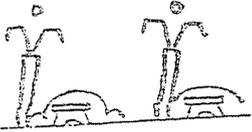
(شكل ٤) (شكل ٦) (شكل ٧)

١١- الوثب من فوق المقعد بالقدمين (الوثب المواجه والجانبى للمقعد) . (شكل ٨)

١٢- الوثب من فوق المقعد بقدم واحدة . (شكل ٩)

١٣- الوثب من فوق المقاعد بقدم واحدة . (شكل ١٠)

١٤- الجبل أماماً على قدم واحدة فوق المقعد . (شكل ١١)



(شكل ٨)



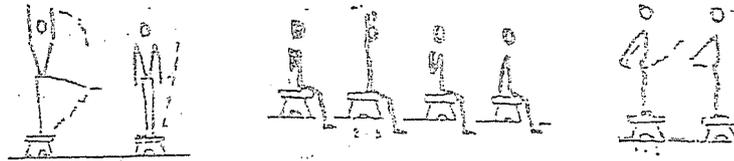
(شكل ٩) (شكل ١٠) (شكل ١١)

ب- تمرينات بنائية على المقاعد :

١- [وقوف عالي. الذراعان خلفاً] مرجحة الذراعين أماماً عالياً . (شكل ١٢)

٢- [جلوس عالي] ثني الذراعين ثم مدهما عالياً . (شكل ١٣)

٣- [وقوف عالي] رفع الذراعين جانباً عالياً مع تبادل رافع الرجلين جانبياً . (شكل ١٤)



(شكل ١٢) (شكل ١٣) (شكل ١٤)

٤- [وقوف عالي. الذراعان عالياً] تبادل ثني الجذع جانبياً . (شكل ١٥)

٥- [جلوس الركوب. لمس الرقبة] تبادل ثني الجذع جانبياً . (شكل ١٦)

٦- [جلوس الركوب. انثناء عرضياً] ضغط الذراعين خلفاً مرتين ثم ثني الجذع أماماً أسفل للمس المقعد

باليدين . (شكل ١٧)



٧- إقباء: استناد اليدين على حافة المقعد [مد الركبتين] ، (شكل ١٨)

٨- إقباء: استناد اليدين على حافة المقعد [تذب الرجلين خلفاً] ، (شكل ١٩)

٩- انبطاح مائل عالي [تبادل رفع الرجلين عاليًا مع ثني الذراعين] ، (شكل ٢٠) (شكل ٢٠)

١٠- الوقوف عالي [ثني الركبتين وسقوط الجسم أماماً أسفل للاستناد باليدين على الأرض ثم التقدم أماماً باليدين للوصول إلى وضع الانبطاح المائل الأفقي ثم تبادل رفع الرجلين عاليًا مع ثني الذراعين] ، (شكل ٢١)

١١- جلوس طويل مواجه، استناد اليدين والعقبين (اليدين على الأرض والعقبين على المقعد) [رفع المقعدة

عاليًا للوصول لوضع الانبطاح المائل المعكوس ثم تبادل ثني الركبتين ومدهما عاليًا] (شكل ٢٢)

١٢- جلوس جنباً [تبادل رفع الرجلين على الجانبين] ، (شكل ٢٣)



١٣- جلوس الركب: جانبياً (شكل ٢٤) ، جانبياً (شكل ٢٥) ، (شكل ٢٦)

١٤- جلوس طويل عالي، المسك من أعلى الحافة الأمامية للمقعد [ميل الجذع خلفاً ثم ثني الجذع أماماً

أسفل للمس المشطين باليدين] ، (شكل ٢٧)



(شكل ٢٧)

(شكل ٢٨)

(شكل ٢٩)

٢٥- جلوس طويل مواجه، تشبيك القدمين بالمقعد [ميل الجذع خلفاً ببطء] ، (شكل ٢٨)

١٦- انبطاح فوق المقعد عالي (تقاطع فوق المقعد) [ثني أعلى الجذع خلفاً مع تبادل الذراعين عاليًا خلفاً

(شكل ٢٩)



(شكل ٣٠)

(شكل ٣١)

١٧- رقود على الجانب، ذراع عالي، تشبيك القدمين أسفل المقعد [ثني الجذع جانبياً للاستناد على اليد

(شكل ٣٠)

١٨- جثو مواجه، استناد اليدين على حافة المقعد [رفع رجل عاليًا خلفاً مع مد ركبة الرجل الأخرى

(شكل ٣١)



(شكل ٣٢)

(شكل ٣٣)

٢١- إلقاء عالي، التمسك من الأعلى للتمسكة الأمامية للمقعد] عد الركبتين ثم تبادل رفع الرجلين عاليًا خلفًا . (شكل ٣٢)

٢٢- أوقوف مواجه على قدم، استناد القدم الأخرى على المقعد . الذراعان عاليًا] ميل الجذع أمامًا . (شكل ٣٣)

٢١- أوقوف مواجه على قدم، استناد القدم الأخرى على المقعد . لمس الرقبة] ثني الجذع أمامًا أسفل للمس المقعد بأصابع اليدين . (شكل ٢٤)



(شكل ٢٤)



(شكل ٢٥)



(شكل ٢٦)

٢٢- أوقوف مواجه على قدم، استناد القدم الأخرى على المقعد . الذراعان خلفًا] ثني ركبة الرجل الأمامية مع مرجحة الذراعين أمامًا عاليًا . (شكل ٣٥)

٢٣- أوقوف مواجه على قدم واحدة . انثناء القدم الأخرى على المقعد] ثني الجذع أمامًا للمس المشطين ثم رفع الجذع عاليًا مع ثني الذراعين والركبة الأمامية . (شكل ٣٦)



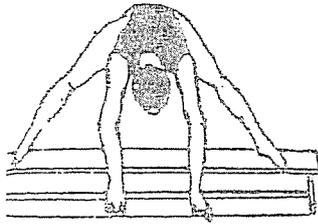
(شكل ٣٥)



(شكل ٣٦)

٢٤- أوقوف على قدم . الجانب مواجه . استناد القدم الأخرى على المقعد . الذراعان عاليًا] ثني الجذع جانباً ومدّه عاليًا ثم ثني الجذع أمامًا أسفل والضغط على قدم الارتكاز (شكل ٣٧)

٢٥- أوقوف عالي . فتحًا] ثني الجذع أمامًا أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع (شكل ٣٨)

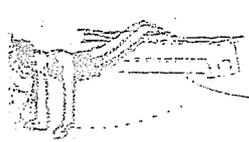


(شكل ٣٧)

٢٦- جلوس طويل فتحًا . استناد القدمين على المقعد . لمس الرقبة] ثني الجذع أمامًا أسفل . (شكل ٣٩)

٢٧- إنبطاح مائل عميق . استناد الرجلين على المقعد] تبادل التحرك باليدين على الجانبين . (شكل ٤٠)

٢٨- جلوس جنباً . استناد اليدين على المقعد] رفع الرجلين عاليًا . (شكل ٤١)



التمرينات بالأدوات اليدوية

تحتل التمرينات بالأدوات اليدوية مكانة هامة في التمرينات الحديثة (الفنية) . ويختلف من الأداء لهذه التمرينات طبقاً للخصائص المميزة للأدوات المستخدمة فقد يكون الأداء انسيابياً أو قد يكون سريعاً خاطئاً أو قوياً وما إلى ذلك

وتتميز التمرينات بالأدوات اليدوية بأهميتها وقيمتها الكبرى والتي يمكن تلخيصها فيما يلي :

١- إتاحة فرصة الأداء لأكثر عدد ممكن في وقت واحد .

٢- رخص ثمنها وسهولة الحصول عليها وإمكانية تصنيعها بالمقارنة بالأدوات والأجهزة الكبيرة كمثل الحائط أو المقاعد السويدية الخ .

٣- الإسهام في تنمية عضلات الذراعين والجذع والرجلين .

٤- اكتساب السرعة والمرونة والرشاقة .

٥- تنمية التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة .

٦- تنمية الإحساس بالتوقيت كما تنمي الإحساس الحركي .

٧- تتميز بعدم خطورتها ويتوفر عامل الأمن والسلامة أثناء الأداء .

٨- من الناحية النفسية تعتبر من العوامل الهامة لزيادة درجة الحماس والإقبال على الممارسة والأداء ،

كما أنها تجعل درس التمرينات مرحباً وفعالاً لأنه سارة محيية إلى النفس .

ومن الأدوات المستخدمة في التمرينات الحديثة (الفنية) ما يلي :

الشرائط - الإشارات - الطوق - الحبال - الكرات الصغيرة (كرات التمرينات) - العصا الخشبية -

الأعلام الصغيرة وغيرها من الأدوات اليدوية المختلفة .

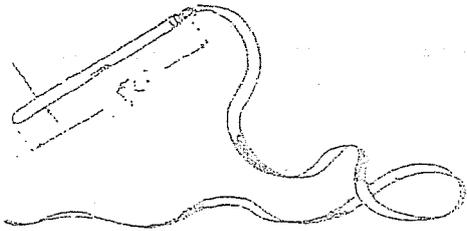
١- التمرينات بالشرائط :

يمكن أن يكون طول الشريط من (٣-٧م) وكلما كبر طول الشريط تطلب زيادة الدقة والمهارة في الأداء .

ويتصل الشريط بمقبض يساعد على الحركة (حركة الشريط) في مختلف الاتجاهات. (شكل ١) يكون طول

مقبض الشريط من (٤٠-٦٠) سم وسمكه (١) سم والتمرينات باستخدام الشريط عبارة عن مرجحات أو

دورانات أو مرجحات ثمانية أو خطوط ثمانية (مترجحة) .



الشريط (مترجحة) . (شكل ١١)

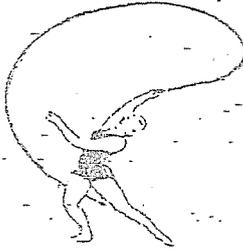
المرجعات :

يمكن أداء المرجعات الدائرية أو البندولية بالشريط في مختلف الاتجاهات ومن اتخاذ مختلف الأوضاع الابتدائية سواء من الثبات (شكل ٢) أو من الحركة ، كما في (شكل ٣) كما يمكن أداء دائرة صغيرة باستخدام حركة مفصل اليد

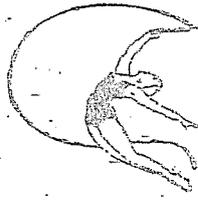
الخطوط الشعبانية :

يمكن أداء مختلف الخطوط الشعبانية (المتدرجة) مثل الخطوط الشعبانية العمودية على ارتفاعات مختلفة بواسطة حركة ارتفاع وانخفاض مفاصل اليد سواء من الثبات أو من الحركة كما في (الشكل ٤) . ويراعى دائماً حرية حركة المرفق .

كما يمكن أداء الخطوط الشعبانية الموازية للأرض كما في (الشكل ٥) بواسطة حركة مفصل اليد يمينا ويساراً وتؤدي في مختلف الاتجاهات والارتفاعات مع مراعاة حرية حركة المرفق .



(شكل ٤)



(شكل ٥)

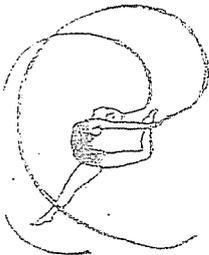


(شكل ٦)

كما يمكن أداء الخطوط الشعبانية العمودية من أعلى لأسفل وذلك بخفض اليد تدريجياً لأسفل كما في (الشكل ٦)

ولا يقتصر أداء التمرينات السابقة على شريط واحد فقط بل يمكن استخدام شريطين كما في (الشكل ٧) مع مراعاة انسيابية حركة الشريطين معاً .

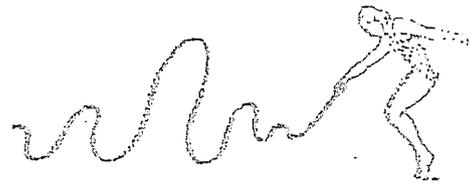
إن إتقان اللاعب للعناصر الهامة للتمرينات باستخدام الشريط على ربط مختلف التمرينات السابقة بحركات الجسم كله أو بحركات الجري أو الوثبات المختلفة الخ .



(شكل ٧)



(شكل ٨)



(شكل ٩)

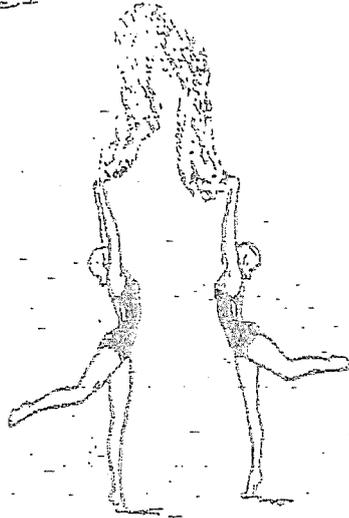
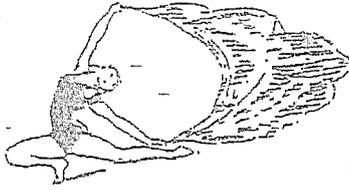
٢- التمرينات بالإشارات :

يمكن أداء مختلف حركات الدورانات والمرجعات والتمرينات سواء بإشارات واحد أو إشارتين وكذلك بذراع واحدة أو بذراعين . وتتميز هذه الحركات بديناميكيته ونعومتها .

والشكل (٨) يوضح بعض تمرينات الإشارات باستخدام الذراعين مع المرجحة لأعلى . كما يوضح الشكل (٩) حركة مرجحة لأعلى باستخدام بالإشارات مع المسك بذراع واحدة .
يوضح الشكل (١٠) تمريناً زوجياً لحركة المرجحة لأعلى باستخدام الإشارات مع المسك بالذراعين . كما يمكن أداء التمرينات السابقة مع رمي الإشارات عالياً عقب المرجحة لأعلى .



(شكل ٨)



(شكل ١٠)

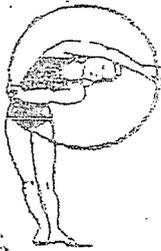


(شكل ٩)

٣ - التمرينات بالطوق :

يمكن استخدام أطواق خشبية أو معدنية أو بلاستيك . ويتراوح قطر الطوق ما بين (٨٠ - ٩٥ سم) وسمكه ما بين (١.٥ - ٢ سم) ومن أمثلة تمرينات الطوق ما يلي :

١- دوران الطوق بيد واحدة جهة اليسار أو اليمين سواء أمام الجسم أو جانب الجسم وعلى مختلف الارتفاعات شكل (١١) .



(شكل ١٢)



(شكل ١٣)

٢- دوران الطوق حول محوره يساراً أو يميناً مع المسك المتباعد أمام الجسم ، شكل (١٢) .

٣- رمي الطوق لأعلى باليدين أو بيد واحدة في مسكة ثانية بيد واحدة أو باليدين شكل (١٣) .

كذلك مسك الطوق موازيا أمام الجسم مع فرد الذراعين لتخفيض الطوق مع أداء خطوة بالرجل اليسرى أو اليمنى داخل الطوق ثم تشبيك القدم الخلفية مع الطوق ثم رفع الذراعين عاليا لرفع الطوق والرجل خلفا
شكل (١٤)



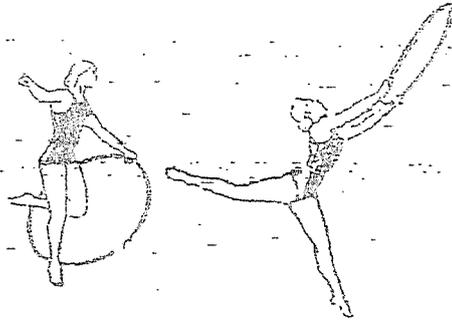
٥- مسك الطوق عاليا باليدين ثم مرجحة لأسفل والوثب من داخله كما في الشكل (١٥)

كما يمكن أداء مختلف الوثبات مع مسك الطوق بيد واحدة أو باليدين شكل (١٦).

ويمكن ربط حركات الطوق السابقة مع مختلف خطوات الرقص مثل خطوات الفالس

أو الجالوب أو المازوكا ، وينبغي مراعاة حرية وتعممة حركات مفصل

اليدين وكذلك انسيابية الحركات .



شكل (١٦)

٤ - التمرينات بالحبل :

تختلف التمرينات الحديثة (الفنية) باستخدام الحبل عن تمرينات الحبال العادية في ارتباطها المباشر

بالموسيقى مع تميزها بطابع خطوات الرقص ، مثل المرجحات والدوائر فوق الرأس وإلى جانبي الجسم ،

أو الشد بالحبل بين زميلين أو الدوران بالحبل

كما يمكن استخدام أنواع مركبة من وثبات مثل الوثب من فوق الحبل مع الدوران أو مع خطوات راقصة أو

مع وثبة الحلقة أو الوثب مع تبديل الرجلين أو وثبة المقص مع الدوران الخ .

ويجب مراعاة دقة الموسيقى المصاحبة لتمرينات الحبال وحسن اختيارها . ومن أمثلة تمرينات الحبل التي

يمكن استخدامها في التمرينات الفنية ما يلي :

١- الجري مع دوران الحبل أماما كما في الشكل (١٧) .

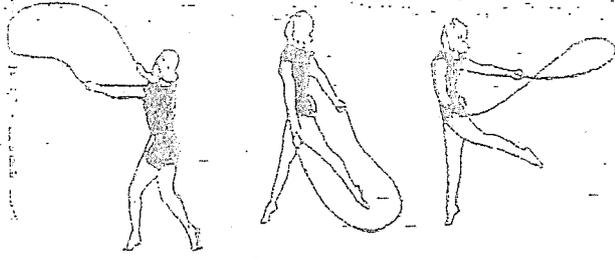
٢- الخطوة الثلاثية الجانبية مع الوثب (مثل الرقصة الروسية الشعبية) مع دوران الحبل أماما كما في

الشكل (١٨) .

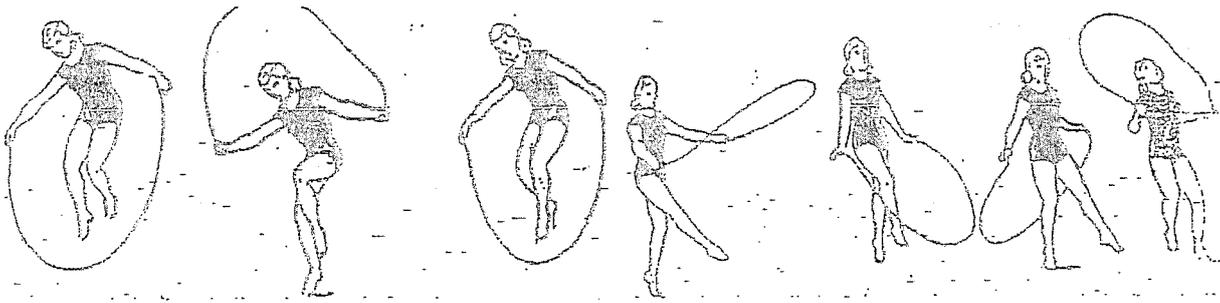
٣- الوثب بالعبيل مع ثني الجذع جانبا كما في الشكل (١٩) .

٤- الوثب بالعبيل مع دوران ٣/٤ كلفة كما في الشكل (٢٠) .

٥- وثبة الحلقة مع دوران العبيل أماما كما في الشكل (٢١) .

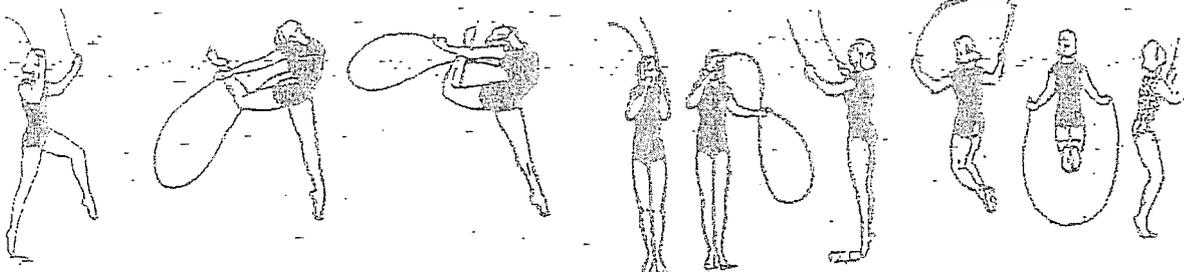


(شكل ١٩)



(شكل ١٩)

(شكل ٢٠)



(شكل ٢١)

(شكل ٢٠)

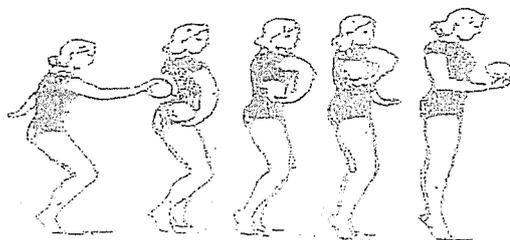
يمكن استخدام الكرة في أداء مختلف التمرينات ، كما يمكن ربط هذه التمرينات بخطوات الرقص المتعددة .

ومن أمثلة هذه التمرينات ما يلي :

١- تقوس الذراع اليمنى بالكرة خلفا مع ثني الركبتين ثم رمي الكرة من فوق الكتف الأيمن مع مد الركبتين

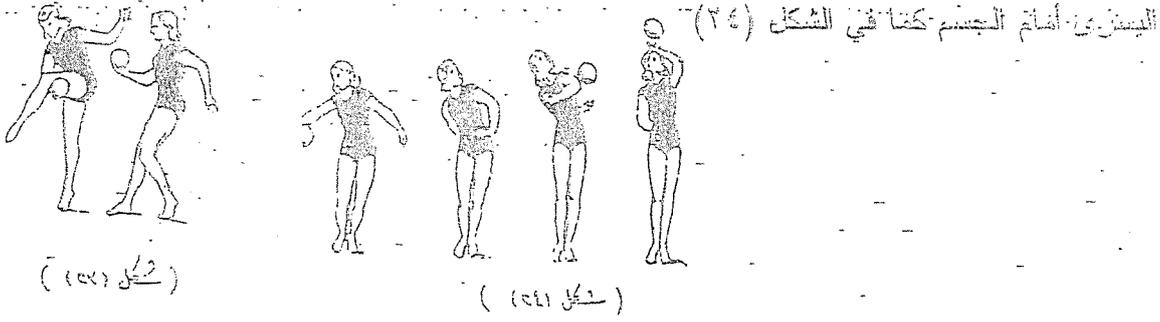
، ثم مسكها أمام الجسم بنفس اليد من الوقوف على المشطين . كما في الشكل (٢٢) كما يمكن أداء

التمرين السابق ولكن مع الرمي من فوق الكتف الأيسر ثم مسكها باليدين أي ترسم الكرة دائرة صغيرة .

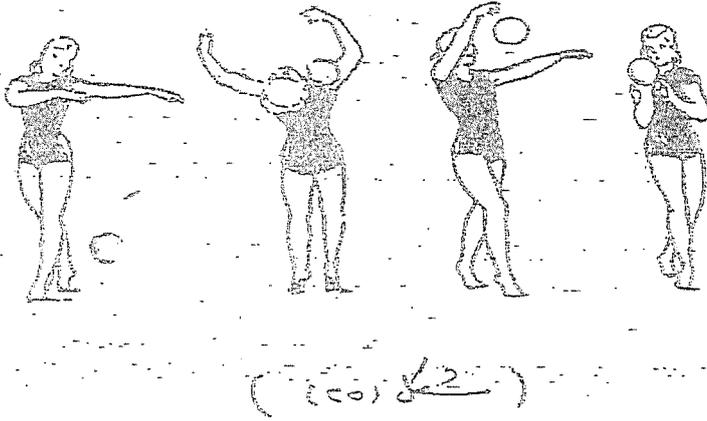


٢٣- ترمي الكرة باليد اليمنى أسفل الرجل اليسرى المدفوعة زاوية قائمة ، ثم مسكها بالذراع اليمنى مع خفض الرجل اليسرى كما في الشكل (٢٣) .

٢٤- الذراع اليمنى تمسك بالكرة جانباً . ثم ترمي الكرة خلف الظهر مثلاً عالياً يساراً ثم مسكها باليد



٢٥- تطيط الكرة على الأرض بيد واحدة مع عمل نصف دورة بانثناء الجذع خلفاً ثم مسك الكرة باليدين مع تقاطع الساقين كما في الشكل (٢٥) .



٥ - تمرينات العصا الخشبية :

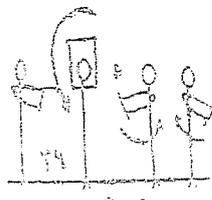
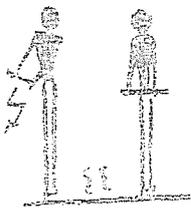
من أمثلة التمرينات بالعصا التي يمكن استخدامها في التمرينات ما يلي :

١- [وقوف . العصا أمام الجسم أفقية] مرجحة الذراعين أمام الجسم شكل (٢٦) .

٢- [وقوف . العصا أفقية أمام الجسم] مرجحة الذراعين أمام الجسم في عدتين ثم عمل دائرة بالعصا في

٤٣ شكل (٢٧) .

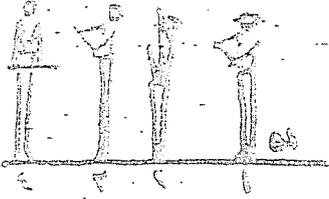
٣- [وقوف . العصا أفقية خلف الجسم] ضغط الذراعين خلفاً شكل (٢٨) .



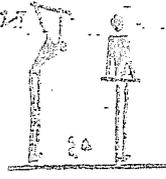
٥- [وقوف . العصا أفقية خلف الجسم] ميل الجذع أماماً مع ضمير الذراعين خلفاً شكل (٣٩)

٥- [وقوف . العصا أفقية أمام الجسم] رفع الذراعين أمام ثم أقب العصا عمودية أمام الجسم وذلك بتبادل

تحريك يد لأعلى والأخرى لأسفل شكل (٣٠)



(شكل ٣٠)



(شكل ٣١)

٦- [وقوف فتحة . العصا أفقية أمام الجسم] مرجحة الذراعين أماماً عالياً خلفاً لوضع العصا أفقية خلف

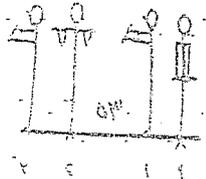
الظهر شكل (٣١)

٧- [وقوف . العصا أفقية أمام الجسم] رفع الذراعين أماماً عالياً ثم ثنيها لوضع العصا خلف الكتفين

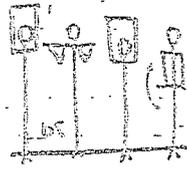
شكل (٣٢)

٨- [وقوف . العصا أفقية أمام الجسم] رفع الذراعين أماماً ثم ثنيها لوضع العصا أفقية أمام الصدر

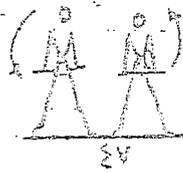
شكل (٣٣)



(شكل ٣٣)



(شكل ٣٤)



(شكل ٣٥)

٩- [وقوف . العصا أفقية أمام الجسم] رفع الذراعين أماماً ثم ثنيها ثم المد عالياً فالثني لوضع العصا

خلف الرأس فالمد عالياً ثم خفض الذراعين أماماً أسفل شكل (٣٤)

١٠- [وقوف فتحة . العصا أفقية عالياً] دوران الجذع شكل (٣٥)

١١- [وقوف فتحة . العصا أفقية عالياً] ثني الجذع أماماً أسفل والضغط .

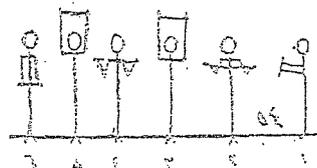
١٢- [وقوف فتحة . العصا أفقية عالياً] تبادل ثني الجذع جانباً والضغط مرتين شكل (٣٦)



(شكل ٣٦)



(شكل ٣٧)



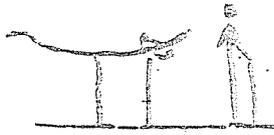
(شكل ٣٨)

١٣- [وقوف فتحة . العصا أفقية أمام الجسم] رفع الذراعين أماماً عالياً ثم تبادل لف الجذع جانباً شكل

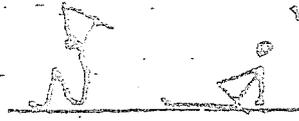
(٣٧)

١٤- [وقوف . العصا أفقية أمام الجسم] رفع الذراعين أماماً عالياً مع ثني الركبتين على الصدر في عدتين شكل (٣٨) .

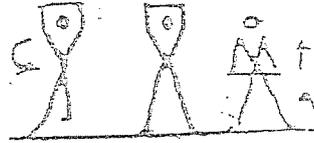
١٥- [وقوف . مسك العصا عمودية على الأرض من طرفها بيد واحدة] تبادل رفع الرجلين خلفاً عالياً مع ميل الجذع أماماً لاتخاذ وضع العيزان الأمامي بالاستناد على العصا شكل (٣٩) .



(شكل ٣٨)



(شكل ٣٩)

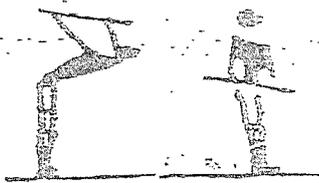


(شكل ٤٠)

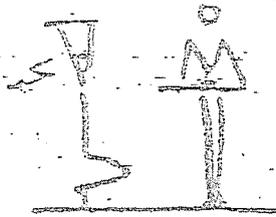
١٦- [وقوف . العصا عمودية أمام الجسم مع مسك طرفها العلوي باليدين معاً] ثني الركبتين كاملاً شكل (٤٠) .

١٧- [وقوف . العصا أفقية أمام الجسم] ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين عالياً أماماً ثم ضغط المنكبين خلفاً شكل (٤١) .

١٨- [وقوف . العصا أفقية خلف الجسم] ميل الجذع أماماً مع رفع الذراعين خلفاً عالياً شكل (٤٢) .



(شكل ٤١)



(شكل ٤٢)



(شكل ٤٣)

٩٢

أ- التمرينات بالطوق (أنواع المسكات)

١- المسك من الأعلى : سواء بيد واحدة أو باليدين ، وفيه ظهر اليد (أو ظهر اليدين) الجسم عند رفع الطوق لأعلى .

٢- المسك من أسفل : سواء بيد واحدة أو باليدين ، وفيه يواجه راحة اليد (أو راحتا اليدين) الجسم عند رفع الطوق لأعلى .

٣- المسك من الخارج : سواء بيد واحدة أو باليدين ، وفيه تمسك اليد (أو اليدين) الطوق من الخارج .

٤- المسك المتبادل : باليدين فقط وفيه تمسك يد من الأعلى واليد الأخرى من أسفل .

٥- المسك من اللب للخارج : بيد واحدة فقط وفيه تلف اليد خارجاً حول الطوق .

(بعض الأوضاع الابتدائية بالطوق)

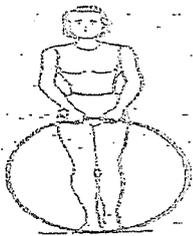
فيما يلي بعض الأوضاع الابتدائية الهامة التي يمكن استخدامها في تمارين الطوق :

١- الطوق عمودي بجانب الجسم ولأسفل شكل (١) .

٢- الطوق عمودي أمام الجسم ولأسفل شكل (٢) .

٣- الطوق موازي للجسم مع المسك من الأعلى باليدين شكل (٣) .

٤- الطوق عمودي لأعلى :



شكل (١)



شكل (٢)



شكل (٣)

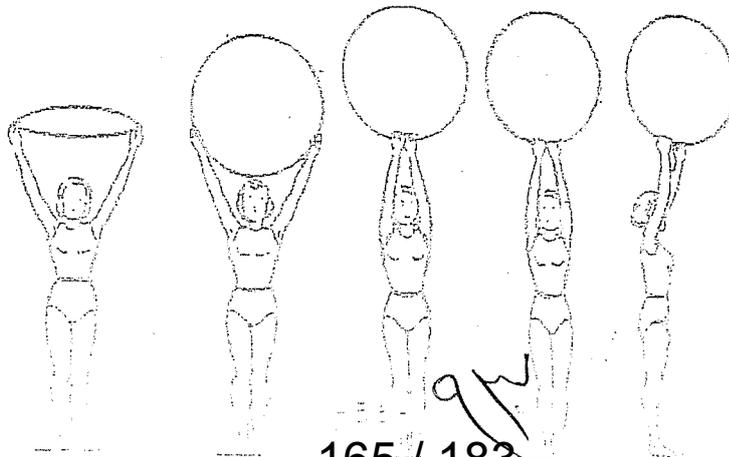
٤- الطوق متقاطع مع الجسم مع المسك الملاصق من الخارج باليدين شكل (٤) .

٥- الطوق مواز للجسم مع المسك الملاصق من الأسفل باليدين شكل (٥) .

٦- الطوق مواز للجسم مع المسك الملاصق من الأعلى باليدين شكل (٦) .

٧- الطوق مواز للجسم مع المسك المتباعد من الخارج باليدين شكل (٧) .

٨- الطوق أفقي لأعلى : مع المسك المتباعد من الخارج باليدين شكل (٨) .



(تصايج التمرينات بالطوق)

تتقسم التمرينات باستخدام الطوق إلى ما يلي :

١- المرجحة البندولية بالطوق .

٢- المرجحة الأفقية بالطوق .

٣- دوران الذراعين بالطوق .

٤- دوران الذراعين مع تسليم الطوق لليد الأخرى .

٥- رمي ومسك الطوق .

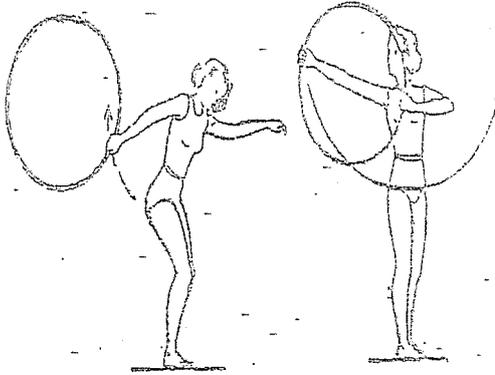
٦- درجة الطوق .

٧- الوثب والحبل بالطوق .

٨- دوران الطوق حول محوره بالذراعين .

٩- دوران الطوق حول اليد .

١٠- المرجحة البندولية بالطوق :



شكل (١٠)

شكل (١١)

١- المرجحة البندولية بجانب الجسم أماماً وخلفاً مثل :

٢- باليدين مع المسك المتباعد من الخارج شكل (٩) .

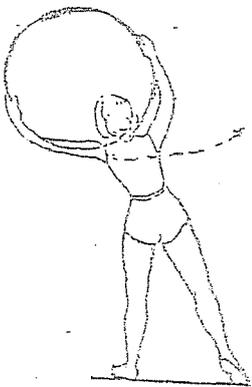
٣- بيد واحدة مع المسك من الخارج (يكون الطوق عمودياً دائماً) شكل (١٠) .

٤- المرجحة البندولية أمام الجسم يساراً ويميناً :

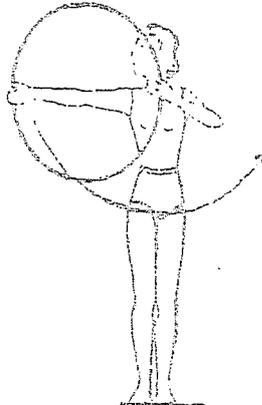
٥- بيد واحدة مع المسك من الأعلى شكل (١١) . كما يمكن الأداء مع المسك من الأسفل . ويجب مراعاة

أن الطوق عمودياً دائماً .

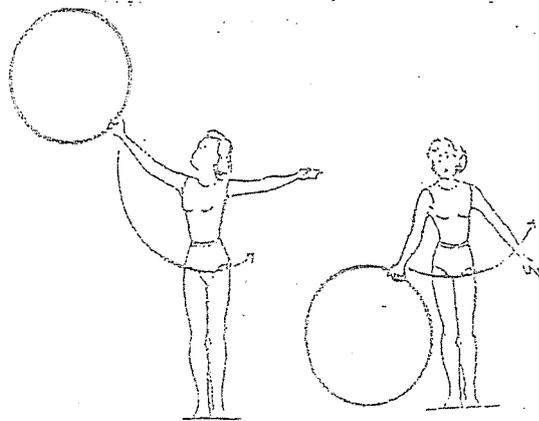
٦- باليدين مع المسك المتباعد من الخارج ومراعاة أن يكون الطوق عمودياً دائماً شكل (١٢) .



شكل (١٢)



شكل (١١)



شكل (١٠)

٧- المرجحة البندولية خلف الرأس للجانب الأيمن أو الأيسر : تؤدي فقط باليدين مع المسك المتباعد من

الخارج ويراعي أن يكون الطوق عمودياً وتؤدي المرجحة خلف الرقبة شكل (١٣) .

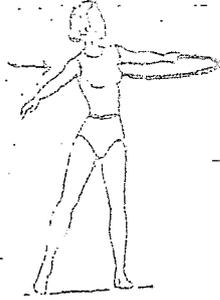
ب - المرجحة الأفقية بالطوق :

١- المرجحة الأفقية بذراع واحدة مع المسك من الأعلى أو من الأسفل شكل (١٤)

٢- المرجحة الأفقية بالذراعين مع المسك المتباعد من الخارج شكل (١٥)



شكل (١٥)



شكل (١١)

ج - دوران الذراعين بالطوق :

١- دوران الذراعين بجانب الجسم أماماً أو خلفاً مع المسك المتباعد من الخارج شكل (١٦)

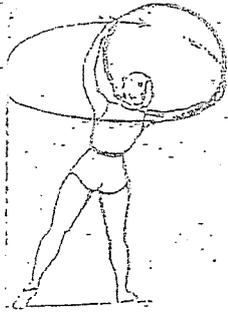
٢- دوران الذراعين أمام الجسم يساراً أو يميناً مع المسك المتباعد من الخارج شكل (١٧)

٣- دوران الذراعين خلف الرأس مع المسك المتباعد من الخارج شكل (١٨) وهذا النوع من الدوران نادراً

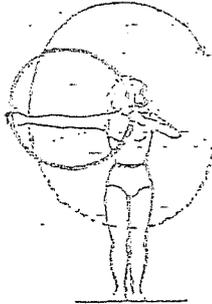
ما يؤدي بمفرده إذ يرتبط غالباً بالدوران أمام الجسم .

٤- دوران الذراعين أمام الجسم - للجهة اليسرى أو اليمينية - مع دوران الطوق عالياً حول اليد

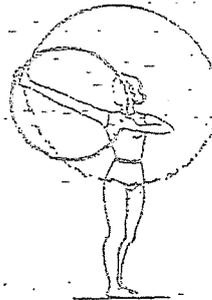
وترك مسكه الطوق شكل (١٩)



شكل (١٨)



شكل (١٧)



شكل (١٩)

٥- دوران الذراع بجانب الجسم - أماماً أو خلفاً

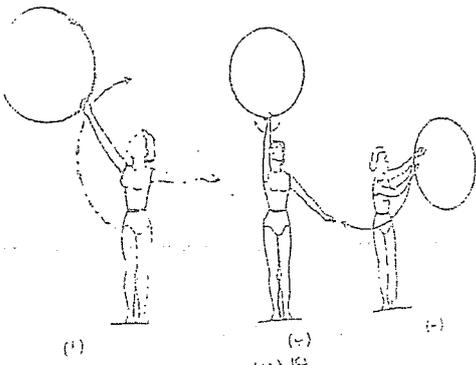
مع دوران الطوق عالياً حول اليد وترك مسكه الطوق .

٦- الدوران الثماني بذراع واحدة بجانب الجسم - يميناً أو يساراً

مع مراعاة أن يكون الطوق عمودياً . ويوضح الشكل (٢٠)

والشكل (٢١)

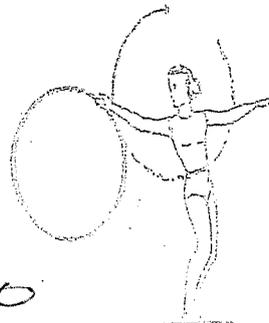
الإمكانيات المختلفة لفرد الذراع في الدوران الثماني .



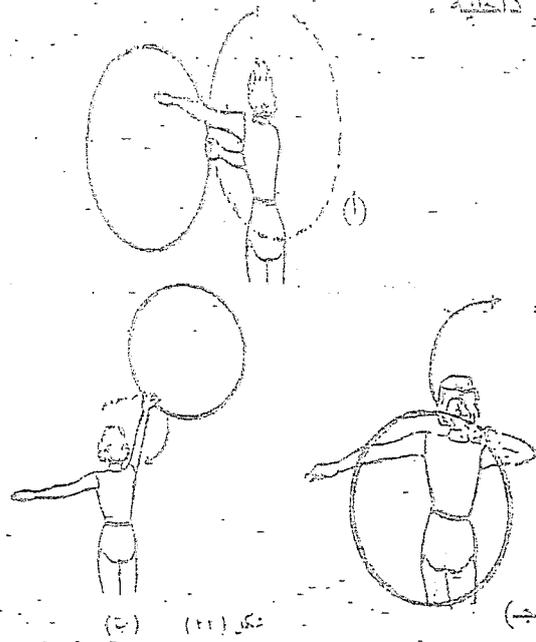
(١)

(٢)

(٣)

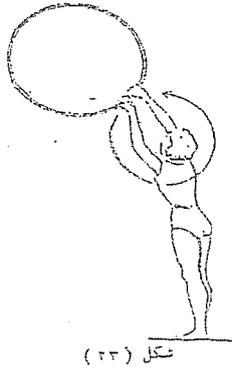


٧- الدوران الثماني بذراع واحدة أمام الجسم وخلف الرقبة . شكل (٢٢) أ- ب- ج .
٨- الدوران الأفقي للذراع أمام الجسم وتحت الذراع وفوق الرأس يساراً أو يميناً جانبياً أي عمل
دوائر خارجية أو دوائر داخلية .



٩- الدوران الثماني بالذراعين أمام الجسم وفوق الرأس يساراً أو يميناً جانبياً مع المسك المتباعد من
الخارج .

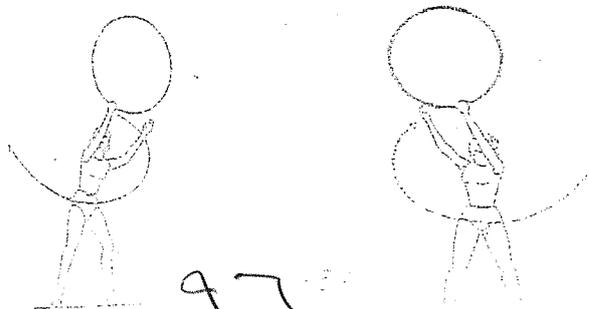
١- دوران الذراع أماماً أو خلفاً على جانبي الجسم مع مراعاة تغيير مسك الطوق باليد الأخرى في
الوضع مائلاً عالياً أماماً عند عمل كل دائرة واستخدام المسكة المرفوعة للخارج شكل (٢٣) . وهذا
التمرين عبارة عن دوران ثماني للذراع مع تغيير اليدين .



٢- دوران الذراعين مع تسليم الطوق لليد الأخرى :

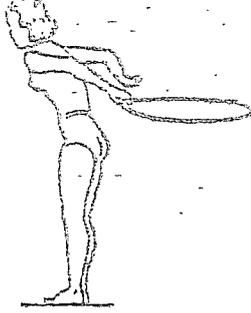
أ- الدوران العمودي مع تسليم الطوق لليد الأخرى شكل (٢٤) .

وهو عبارة عن عمل دائرة ونصف دائرة بذراع بعد الأخرى ، إذ تقوم كل ذراع بأداء ثلاثة أرباع دائرة مع
تسليم الطوق من الوضع عالياً والمسك من الأعلى أو من الأسفل .

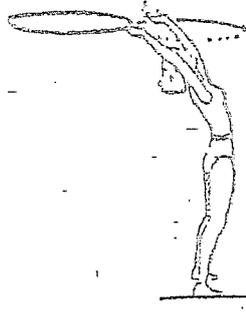


٢- الدوران الأفقي فوق الرأس مع تسليم الطوق لليد الأخرى شكل (٢٥) . وهو عبارة عن عمل دائرة ونصف ذراع بعد الأخرى ، وعقب أداء الذراع لثلاثة أرباع الدائرة تقوم اليد الأخرى باستلام الطوق من الوضع مائلاً عالياً خلف الرأس .

٣- الدوران الأفقي حول الجسم مع تسليم الطوق لليد الأخرى لأكثر من مرة (مرتين أو ثلاث) شكل (٢٦) .



شكل (٢٦)



شكل (٢٥)

هدم = رمي ومسك الطوق :

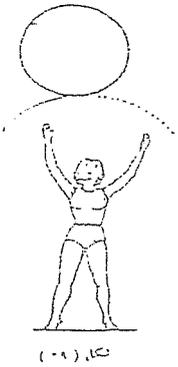
تعتبر تمارين رمي ومسك الطوق من أصعب التمارين نظراً لأن ثقل الطوق وشكله يساعده على اكتسابه لقوة انطلاق كبيرة عند رميه مما يستوجب دقة إتقان رميه .

وتؤدي هذه التمارين غالباً بصورة فردية كما تؤدي كتمارين زوجية ، كما أنها تشبه إلى حد كبير تمارين رمي ومسك كرة التمارين :

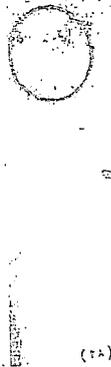
١- رمي الطوق أفقياً لأعلى شكل (٢٧) . ويؤدي من وضع الذراعين أماماً مع المنسك المتباعد من الخارج ودوران الطوق نصف لفة .

٢- رمي الطوق من المرجحة البندولية شكل (٢٨) .

٣- الرمي في شكل قوس شكل (٢٩) .



شكل (٢٧)



شكل (٢٨)

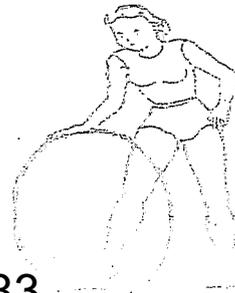


شكل (٢٩)

١- = المرجحة الطوق :

يمكن درجة الطوق بالذراع وهو مواز أمام الجسم ، شكل (٣٠) . أو الطوق متقاطع لجانب الجسم ،

شكل (٣١) وفي أثناء تدحرج الطوق يمكن أداء بعض الحركات مثل :



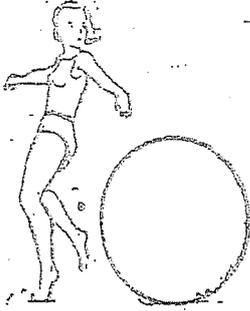
١- الجري خلف الطوق المدحرج مع أداة وشبه منضوية من فوقه شكل (٣٢).

٢- تمرير إحدى الرجلين وهي مبردة من فوق الطوق شكل (٣٣).

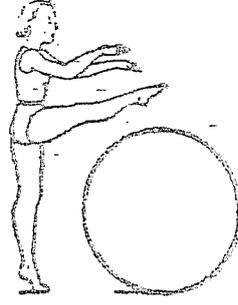
٣- اللف من حول الطوق شكل (٣٤).

٤- الوثب فتحاً من فوق الطوق.

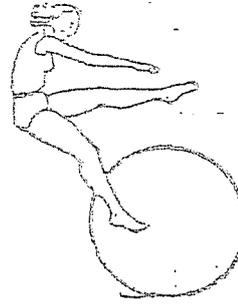
٥- المرور من داخل الطوق.



شكل (٣٢)



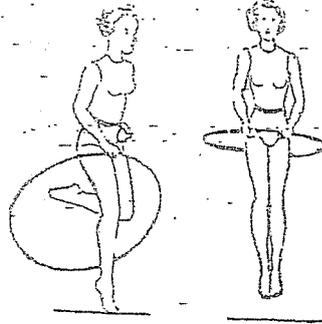
شكل (٣٣)



شكل (٣٤)

بي - الحجل والوثب بالطرق :

حركات الحجل والوثب بالطوق تشبه حركات الحجل والوثب بالحبل . وتؤدي حركات الوثب والحجل بالطوق وهو في الوضع الأفقي حول الخوض . ويمسك الطوق من الأسفل باليدين كما يمكن المسك بيد واحدة شكل (٣٥).



شكل (٣٥)

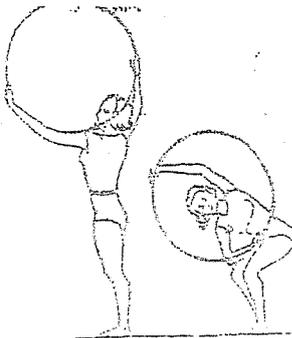
ح - دوران الطوق حول محوره :

١- دوران الطوق حول محوره من المسك المتبادل باليدين والطورق أفقي شكل (٣٦).

٢- دوران الطوق حول محوره من المسك المتبادل أمام الوجه والطورق مواز شكل (٣٧).

٣- دوران الطوق حول محوره من المسك المتبادل عالياً فوق الرأس والطورق أفقي شكل (٣٨).

٤- دوران الطوق حول محوره من المسك المتبادل باليدين وهو متقاطع مع الجسم شكل (٣٩).



شكل (٣٦)



شكل (٣٧)



شكل (٣٨)



شكل (٣٩)

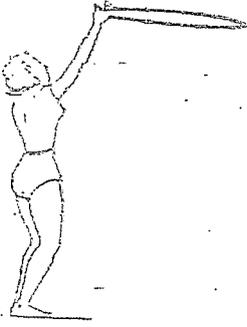
٤١- دوران الطول حول اليد :

١- الدوران العمودي للطوق حول اليد أمام الجسم ويكون اتجاه الدوران للطوق يمينا أو يسارا شكل (٤٠).

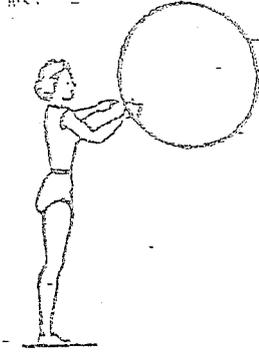
٢- الدوران العمودي للطوق حول اليد بجانب الجسم ويكون اتجاه الدوران للطوق أماما أو خلفا والطوق

متقاطع مع الجسم شكل (٤١).

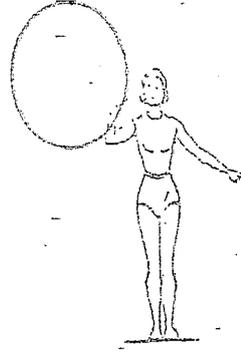
٣- الدوران الأفقي فوق الرأس ويكون اتجاه دوران الطوق يمينا أو يسارا شكل (٤٢).



شكل (٤٠)



شكل (٤١)



شكل (٤٢)

ب - التمرينات بالكرة

تنقسم التمرينات الأساسية بالكرة إلى ما يلي :

أ - رمي ومسك الكرة .

ب - تنطيط الكرة .

ج - دحرجة واستقبال الكرة .

د - المرجحة البدوية للذراع .

هـ - الدوران الأفقي للذراع بالكرة .

ويراعى في بداية تعلم الحركات باستخدام كرة التمرينات محاولة اكتساب اللاعب الثقة بالكرة . وهذا يتطلب معرفتها للخصائص المميزة للكرة كسرعة سقوطها وارتدادها ومحاولة ملاعبة اللاعب لحركاتها طبقاً لذلك . بالإضافة إلى محاولة اكتساب القدرة على تجديد سرعة رمي الكرة أو تنطيطها أو دحرجتها . ومن التمرينات التمهيديّة التي تساعد اللاعب على اكتساب الثقة بكرة التمرينات ما يلي :

أ - رمي الكرة باليدين عالياً أمام الجسم ثم مسكها ثانية أمام الجسم أيضاً ، مع مراعاة رمي الكرة ومسكها بخفة ولطف بحيث تترك اليد لفترة قصيرة — أي تكون الرمية منخفضة — وتؤدي حركة رمي الكرة من وضع الذراعين أماماً عالياً مائلاً ، كما تستقبلها اليدين في هذا الوضع أيضاً .

ب - دوام تنطيط الكرة أمام الجسم باليدين ، مع أداء حركة الارتداد بالجسم عالياً مع مراعاة تطابق حركة ارتداد الجسم مع حركة ارتفاع وانخفاض الكرة .

ج - رمي الكرة عالياً باليدين أمام الجسم وتركها تسقط على الأرض ، ثم ضربها باليد لمتابعة تنطيط الكرة .

د - كما في التمرين السابق ولكن مع أداء حركة الارتداد بالجسم بما يتناسب مع سرعة سقوط وارتفاع الكرة ، ومراعاة أن يكون الجسم في أثناء الارتداد محصوراً بين الشئ كاملاً والشئ نصفاً للرجلين .

هـ - تنطيط الكرة باليدين مع أداء حركة (الزحقة) جانباً حول الكرة أثناء ارتفاعها وانخفاضها .

و - تنطيط الكرة خلف العقبين ثم مسكها ثانية مع لف الجذع جانباً أثناء أداء حركة تنطيط الكرة .

أ - رمي ومسك الكرة :

يراعى في رمي الكرة عدم الضغط عليها بل تكون حركة الرمي عبارة عن انزلاق الكرة على اليد في اتجاه الرمي بحيث تمر الكرة في النهاية بأطراف الأصابع . أما في المسك فتقابل اليد الكرة بحيث تلمس أطراف الأصابع أولاً ثم تنزلق لتستقر في راحة اليد المقعرة الشكل .

وتنقسم حركات رمي الكرة إلى ما يلي :

أ - الرمي لأعلى .

ب - الرمي من المرجحة البدوية .

ج - الرمي في شكل قوس .

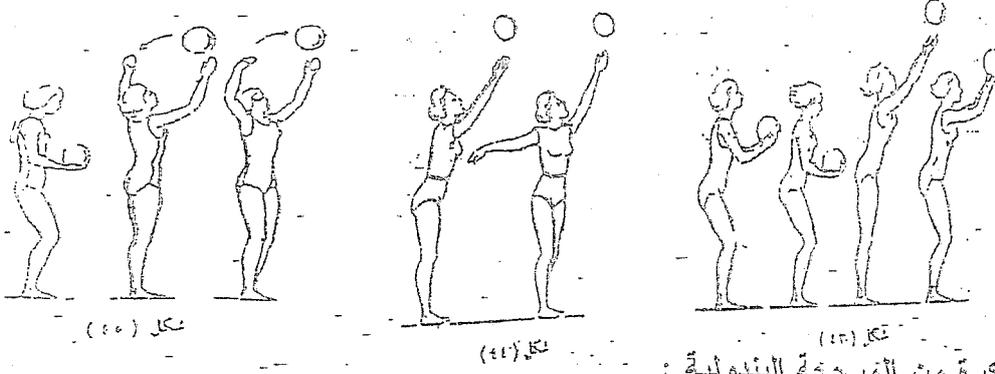
أ - الرمي لأعلى :

١ - رمي الكرة باليدين لأعلى أمام الجسم والممسك باليدين ، شكل (٤٣) . ويمكن مسك الكرة مع أداء حركة ارتداد الجسم ، وفي هذه الحالة يراعى خفض الكرة إلى أمام منتصف الجسم .

٢ - رمي الكرة باليدين لأعلى أمام الجسم والممسك بيد واحدة ، شكل (٤٤) .

٣ - رمي الكرة بيد واحدة لأعلى أمام الجسم والممسك باليد الأخرى . شكل (٤٥) .

٤ - رمي الكرة بيد واحدة لأعلى أمام الجسم والممسك بنفس اليد .



شكل (٤٥)

شكل (٤٤)

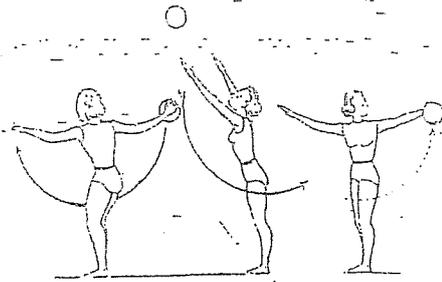
شكل (٤٣)

ب - رمي الكرة من المرجحة البندولية :

وهي عبارة عن مرجحة بندولية كحركة تمهيدية يعقبها رمي الكرة لأعلى وتؤدي المرجحة البندولية بذراع واحدة دائماً ، مثل :

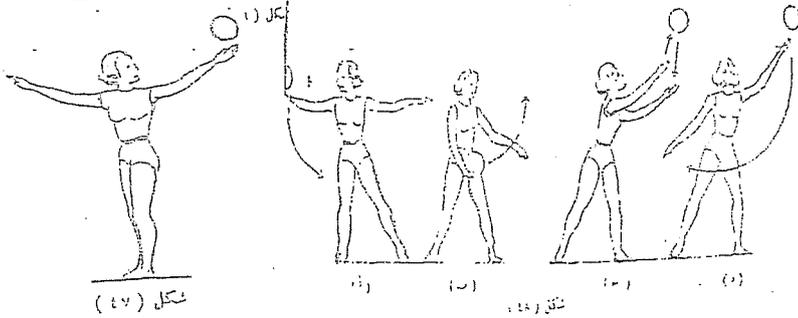
١ - رمي الكرة عن المرجحة البندولية أمام الذراع مع مسك الكرة باليد الأخرى ، شكل (٤٦) .

٢ - رمي الكرة من المرجحة البندولية بالذراع خلفاً . شكل (٤٧) .



شكل (٤٦)

٣ - رمي الكرة من المرجحة البندولية بالذراع جانباً مع مسك الك



شكل (٤٧)

(٤٦)

(٤٧)

شكل (٤٨)

(٤٨)

(٤٩)

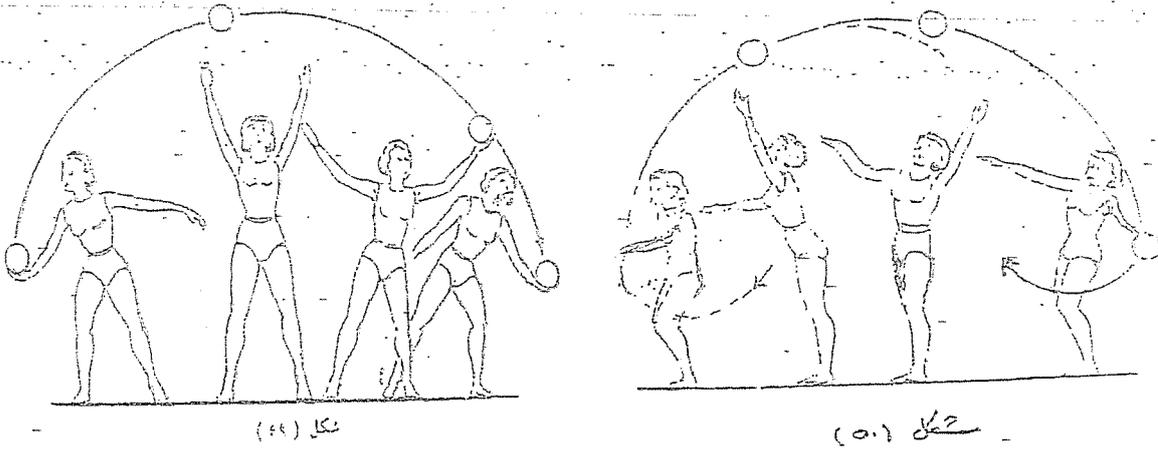
ج - رمي الكرة في شكل قوس :

غالباً ما تؤدي حركة رمي الكرة في شكل قوس عقب المرجحة البندولية أو دوران الذراع . وهي عبارة عن رمي الكرة لكي تطير لأعلى في شكل قوس دائري فوق الرأس وبحيث تصل إلى مكان ملائم يمكن منه مسك الكرة ، ومن أمثلة ذلك مايلي :

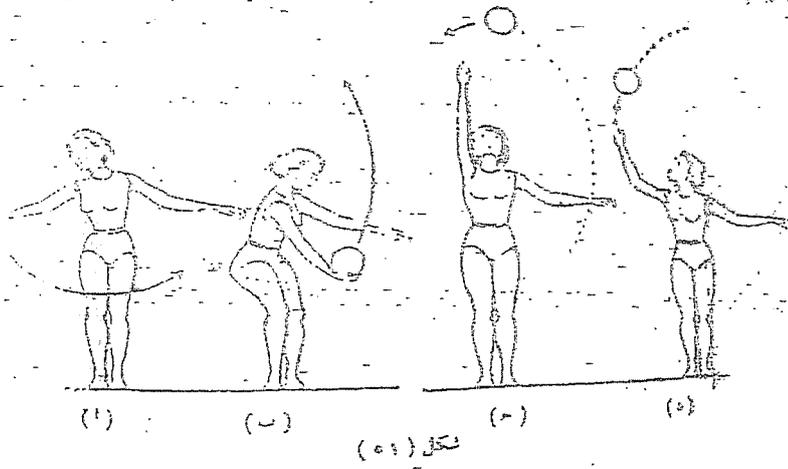
١ - رمي الكرة جانباً في شكل قوس فوق الرأس باليد اليمنى والممسك باليد اليسرى . ويراعى أداء التصرين

من الوقوف فتحاً ، شكل (٤٩) .

١- رمي الكرة أماماً أو خلفاً في شكل قوس أثناء الدوران للذراع بجانب الجسم والممسك بنفس اليد الرامية ، شكل (٥٠) .



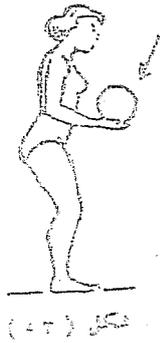
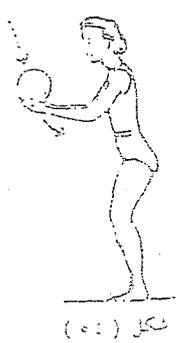
٢- رمي الكرة جانباً على شكل قوس أثناء دوران الذراع أمام الجسم والممسك باليد الرامية ، شكل (٥١) .



٣- رمي الكرة في شكل قوس فوق الكتف من الوضع مائلاً خلفاً ، شكل (٥٢) .

أما بالنسبة لمسك الكرة فيمكن مسكها بيد واحدة ، شكل (٥٣) أو باليدين كما في الشكل (٥٤) .

ويمكن مسك الكرة مع أداء حركة ارتداد الجسم أو بدون ارتداد الجسم . ويراعى تعليم مسك الكرة مع ارتداد الجسم أولاً .



وهناك نوع خاص من مسك الكرة هو دوران الكرة حول اليدين ثم مسكها

وعن أمثلة ذلك ما يلي :

٥- دوران الكرة حول اليد من وضع الوثب مع المد أماماً ثم رعيها في اتجاه الدوران وتمسكها بنفس اليد.



شكل (٥٥)



شكل (٥٦)

شكل (٥٥)

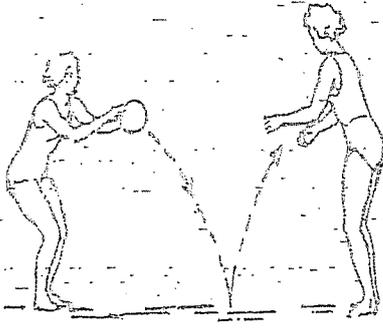
٦- دوران الكرة بين اليدين ، شكل (٥٦)

ب - تنطيط الكرة :

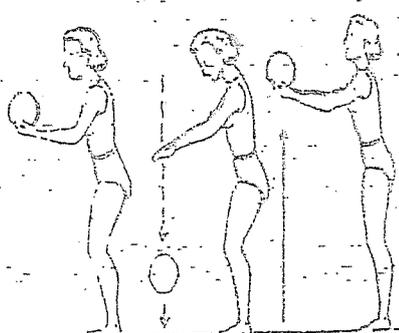
حركة تنطيط الكرة عبارة عن ضربها باليد أو اليدين لكي ترتد من الأرض . ويفضل الأداء باليدين أولاً ثم بعد ذلك بيد واحدة مع مراعاة مناسبة حركة الجسم طبقاً لقوة ارتداد الكرة من الأرض ، كما يمكن أداء حركات تنطيط الكرة كتمرينات زوجية . ومن أمثلة ذلك ما يلي :

١- تنطيط الكرة باليدين في الاتجاه الرأسي أمام الجسم ، شكل (٥٧) . كما يمكن الأداء بجانب الجسم .

٢- تبادل تنطيط الكرة باليدين في الاتجاه المائل أماماً ، شكل (٥٨) .



شكل (٥٧)



شكل (٥٨)

٣- تنطيط الكرة بيد واحدة في نهاية المرجحة البندولية أمام الجسم وبجانبه ، شكل (٥٩)

٤- تنطيط الكرة في نهاية دوران الذراع أماماً وبجانب الجسم .

٥- تنطيط الكرة باليدين للزميلة لاستقبالها باليدين أيضاً ، شكل (٦٠) .

ويمكن التقدم بالتمرين السابق باستخدام كرتين — أي كرة مع كل زميلة — ويراعى محاولة عدم اصطدام

الكرتين بعضهما البعض وأن تكون المسافة بين الزميلتين حوالي (٣ م) .

٦- تنطيط الكرة بيد واحدة (اليمنى أو اليسرى) للزميلة التي تستقبلها بنفس اليد أو باليد الأخرى .

ج - دحرجة واستقبال الكرة :

تؤدي حركة دحرجة الكرة مع مرجحة طويلة للذراع سواء من المرجحة البندولية أو دوران الذراع .

ويمكن للاعبة أثناء تدحرج الكرة أداء بعض الحركات المختلفة مثل الجري خلف الكرة أو الدوران من

حولها أو الوثب من فوقها وذلك قبل استقبالها للكرة . كما يمكن دحرجة الكرة إلى مختلف الاتجاهات أو

دحرجتها بين زميلتين . وفي هذه الحالة يراعى ألا تبعد الكرة كثيراً عن الحافة الخارجية لقدم الزميلة . أما

بالنسبة لاستقبال الكرة فيفضل التدريب على الاستقبال باليدين أولاً ثم بيد واحدة . كما يمكن التدريب على

سرعة الاستقبال باستخدام كرتين . ويجب مراعاة تكملة السرجحة في اتجاه طريق الكرة عقب استقبالها .

١٤ - دوران الذراع :

يمكن أداء دوران الذراع بالكرة أماماً أو خلفاً أو جانبياً . وفي البداية تؤدي حركة الدوران مع عدم ترك الكرة ثم التدرج بترك اليد للكرة لمسافة صغيرة جداً بحيث تدور حول أطراف الأصابع ، وأخيراً يمكن أداء حركة دوران الذراع مع ترك الكرة كلية بحيث تطير في شكل قوس دائري ثم مسكها باليد نفسها .

١٥ - الدوران الأفقي للذراع بالكرة :

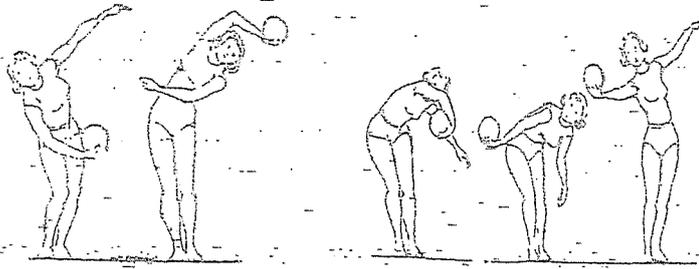
ويعرف أحياناً بالدوران اللولبي أو الدوران الحلزوني بالكرة . ويتميز هذا النوع بطابع خاص نظراً لأن الكرة لا تترك اليد أثناء الدوران بل تستقر في راحتها وهي فنجانية الشكل مع الضغط عليها بخفة . ومتن أمثلة تمارينات الدوران الأفقي للذراع بالكرة كما في مايلي :

١- الدوران الأفقي للذراع (المقصود هنا الساعد) من الجانب الأيسر للجانب الأيمن (أو العكس) أمام الجسم

وعلى ارتفاع الحوض شكل (٦٥) ويراعى في نهاية الحركة مد الذراع جانبياً .

٢- الدوران الأفقي للذراع فوق الرأس مع دوران الجذع ، شكل (٦٦) ويمكن الأداء من الجانب الأيسر

للجانب الأيمن أو بالعكس .

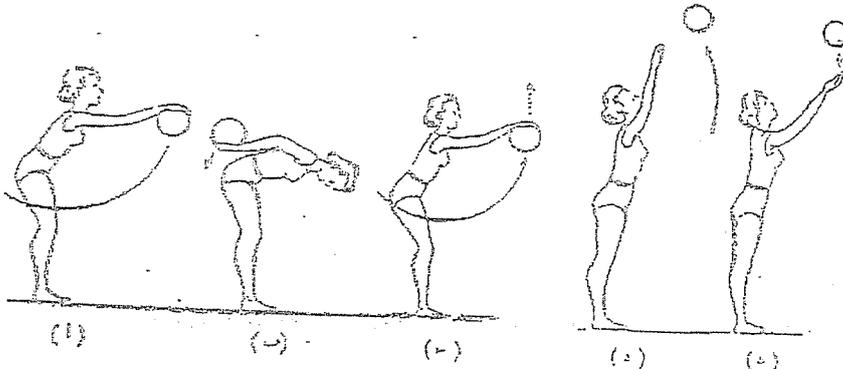


شكل (٦٥)

شكل (٦٦)

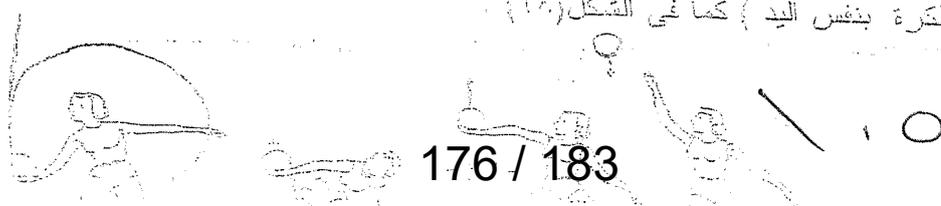
بعض التمارينات المركبة بالكرة

٣- المرجحة البندولية للذراع اليمنى خلفاً بجانب الجسم ورمي الكرة عالياً في شكل قوس من وقوف الميل والذراع خلفاً ثم مرجحة الذراع اليمنى أماماً مع مد الجذع عالياً ومسك الكرة ثم رمي الكرة عالياً ومسك الكرة ثم رمي الكرة عالياً ومسكها بنفس اليد ، شكل (٦٧)



شكل (٦٧)

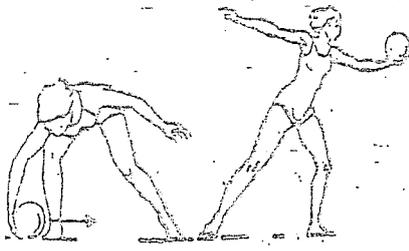
٤- من الوقوف فتتحاً دوران الذراع اليمنى أماماً الجسم يساراً وهي ممسكة بالكرة ثم دوران الساعد من ميل الجذع أماماً لكي تكون راحة اليد لأعلى ورمي الكرة عالياً ومسكها بنفس اليد الرامية (ملاحظة رمي الكرة بنفس اليد) كما في الشكل (٦٨)



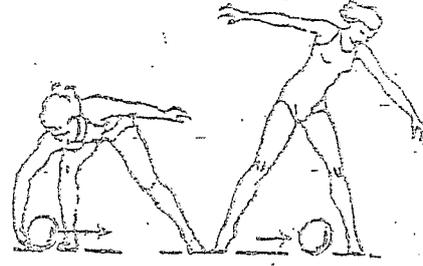
ومن أمثلة تمارينات دحرجة واستقبال الكرة ما يلي :

١- دحرجة الكرة باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى من الوقوف فتعاً : شكل (٦١) .

٢- دحرجة الكرة باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى من الوقوف فتعاً ثم رفع الكرة باليد اليسرى لوضع المد جانباً . شكل (٦٢) .



شكل (٦٢)



شكل (٦١)

٣- دحرجة الكرة للزميلة يمينا جانباً أو يساراً جانباً مع مراعاة أخذ خطوة أمام بالقدم اليسرى عند مررجة الكرة باليد اليمنى والعكس عند دحرجة الكرة باليد اليسرى . ويمكن الأداء باستخدام كرتين كما في

الشكل (٦٣) .



شكل (٦٣)

د- المررجة البندولية للذراع :

تؤدي حركة المررجة البندولية للذراع بارتباطها برمي الكرة عالياً وذلك في نهاية المررجة . وتنتظر إلى حركة المررجة البندولية باعتبارها حركة انتقالية تسهم في ربط حركة رمي الكرة . ومن أمثلة ذلك ما يلي :

١- عقب المررجة البندولية للذراع اليمنى (أو اليسرى) أماماً يمكن رمي الكرة عالياً أمام الجسم .

٢- عقب المررجة البندولية للذراع اليمنى (أو اليسرى) خلفاً يمكن رمي الكرة عالياً خلفاً للجسم .

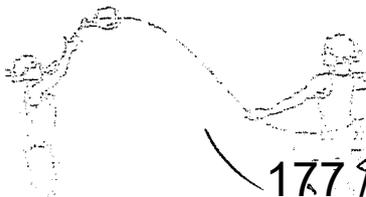
٣- عقب المررجة البندولية جانباً أمام الجسم يمكن رمي الكرة عالياً من وضع المد جانباً يميناً أو يساراً .

ومن أمثلة التمارينات الزوجية للرمي من المررجة البندولية ما يلي :

١- المررجة البندولية مع رمي الكرة للزميلة التي تقوم بمسكها مع عمل مررجة بندولية أيضاً كما في



شكل (٦٤)



٣- التمرينات بالحبل

تنقسم التمرينات بالحبل إلى ما يلي :

أ- الوثب والحجل والجري بالحبل .

ب- المرححة بالحبل .

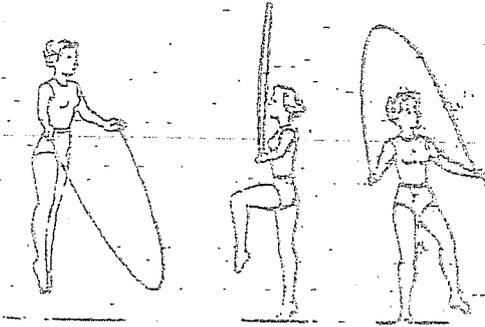
أ- الوثب والحجل والجري بالحبل :

من أمثلة تمرينات الوثب والحجل والجري بالحبل مايلي :

١- الوثب في المكان على القدمين ، شكل (٧١) .

٢- الحجل في المكان على قدم واحدة ورفع الرجل الأخرى زاوية قائمة ، شكل (٧٢)

٣- الزحقة في مختلف الاتجاهات بالحبل شكل (٧٣) .

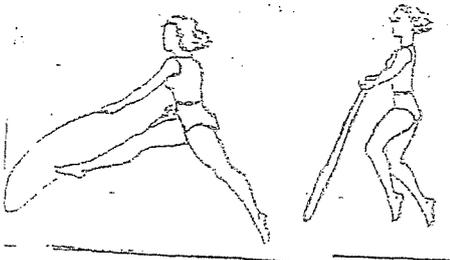


شكل (٧١)

شكل (٧٢)

شكل (٧٣)

٤- الجري بالحبل مع أداء وثبة الفجوة (الوثبة الطائرة) ، شكل (٧٤)

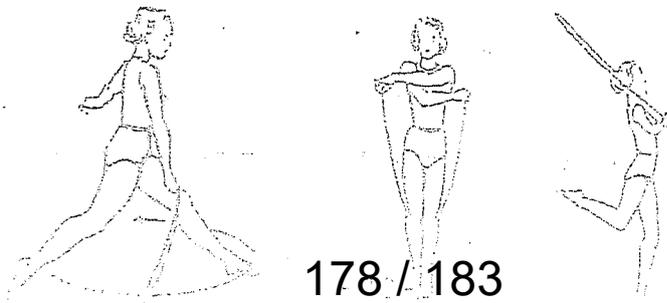


شكل (٧٤)

٥- الوثب في المكان على رجل واحدة (الحجل) مع رفع الرجل الأخرى خلفاً شكل (٧٥) . ويمكن مراعاة

أنه يمكن دوران الحبل لمرة واحدة أو لمرتين متتاليتين أثناء الوثب أو الحجل ، كما يمكن دوران الحبل مع تقاطع الذراعين كما في الشكل (٧٦) . بالإضافة إلى ذلك فإنه يمكن الجري مع الدوران الأفقي للحبل وفي

نهاية الحالة يراعى دائماً مسك الحبل من طرفيه بيد واحدة شكل (٧٧) .

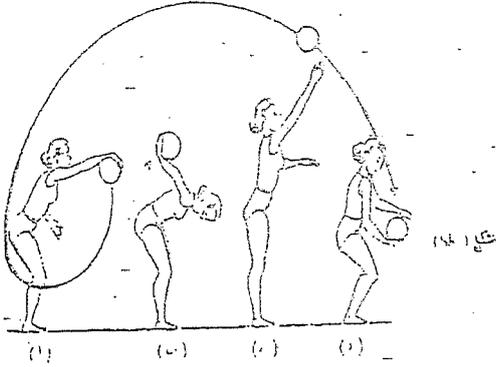


٣- نفس التمرين السابق ولكن مع رمي الكرة في شكل قوس
ومسكها باليد الأخرى، كما في الشكل (٦٩).

٤- البرجحة البنولية للذراع اليمين خلفاً بجانب الجسم ثم رمي الكرة في شكل قوس من فوق الرأس من وضع التميل والذراع عالياً خلفاً ثم مسك الكرة من الوتوف والذراع اليمين

مائلًا عالياً والهبوط بالكرة مع الارتداد كما في الشكل
(٧٠) وملاحظة

أن رمي الكرة يكون برسخ اليد .



ب - المرجحة بالحبل :

تستخدم المرجحة بالحبل كعامل من عوامل التهيئة بين تمرينات الوثب أو السجل أو الجتري بالعسل ،
وحركات المرجحة بالحبل تختلف بعض الشيء عن حركات المرجحة بالأوتار اليدوية الأخرى كالزجاجات
الخشبية مثلاً نظراً لطول الحبل مما لا يسمح بأداء المرجحة الطبيعية العادية للذراعين . وعلى ذلك فإن
المقصود بالمرجحة أو الدوران في التمرينات بالحبل هو مرجحة أو دوران الحبل وليس مرجحة أو دوران
الذراعين . وهناك نوعان من المرجحات أو الدورانات بالحبل هما :

♦ المرجحة أو الدوران مع ضم طرفي الحبل ، وتؤدي بيد واحدة أو باليدين .

♦ المرجحة أو الدوران مع تباعد طرفي الحبل ، وتؤدي باليدين .

وتنقسم تمرينات المرجحة بالمرجحة إلى مايلي :

❖ المرجحة البندولية للحبل .

❖ الدوران العمودي للحبل .

❖ الدوران الأفقي للحبل .

١ - المرجحة البندولية للحبل :

المرجحة البندولية للحبل بجانب الجسم أماماً أو خلفاً ، ويمكن الأداء كما يلي :

■ مع مسك الحبل باليدين أو بيد واحدة وضم طرفي الحبل .

■ مع مسك الحبل وتباعد اليدين . وبذلك يمكن أداء عدة حركات مثل :

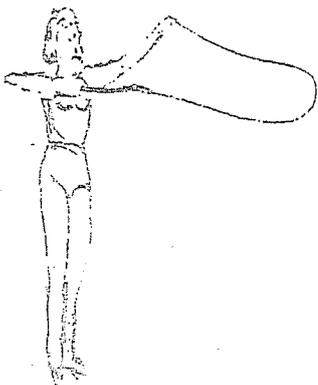
✓ مرجحة الحبل أسفل الذراع المرفوعة جانباً . شكل (٧٨) .

✓ مرجحة الحبل يساراً وخلفاً أو يميناً خلفاً ، كما في الشكل (٧٩) .

✓ المرجحة البندولية للحبل خلف الرأس للجانب الأيسر أو الأيمن .

✓ المرجحة البندولية للحبل أمام الجسم يساراً جانباً أو يميناً جانباً ، ويمكن الأداء مع ضم أو تباعد

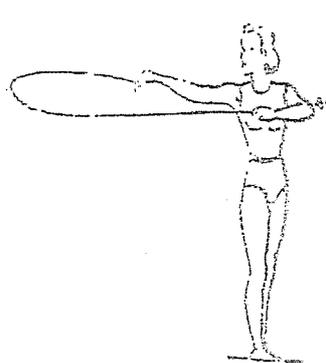
طرفي الحبل مثل : المرجحة البندولية للذراعين أمام الجسم يساراً ثم يميناً مع تباعد طرفي الحبل .



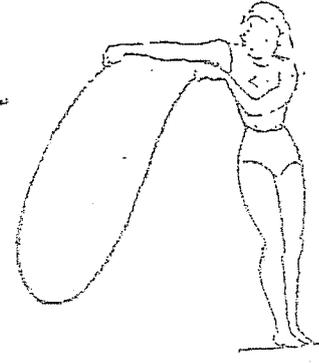
شكل (٧٨)



شكل (٧٩)



شكل (٧٨)



شكل (٧٩)

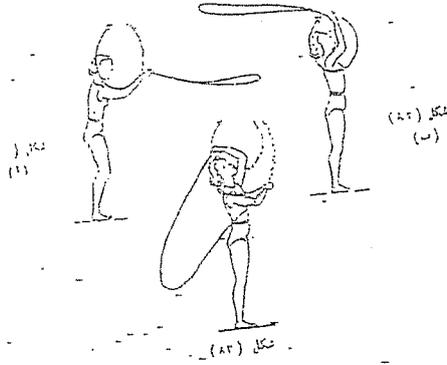
٢ - الدوران العمودي للذراع :

أ- دوران الذراع بجانب الجسم أماماً أو خلفاً مع ضم طرفي الذراع والمضرب بيد واحدة، كما في الشكل (٨٣)

ب- ويمكن الأقدام باليدين سواء مع ضم أو تباعد طرفي الذراع .

ب- الدوران الثماني للذراع بجانب الجسم أماماً أو خلفاً .

ب- الدوران الطاحوني الثماني (يد وراء الأخرى) بجانب الجسم أماماً ، كما في الشكل (٨٣) .



ث- دوران الذراع خلف الرأس للجانب الأيسر أو الأيمن مع تباعد طرفي الذراع ، كما في الشكل (٨٤)

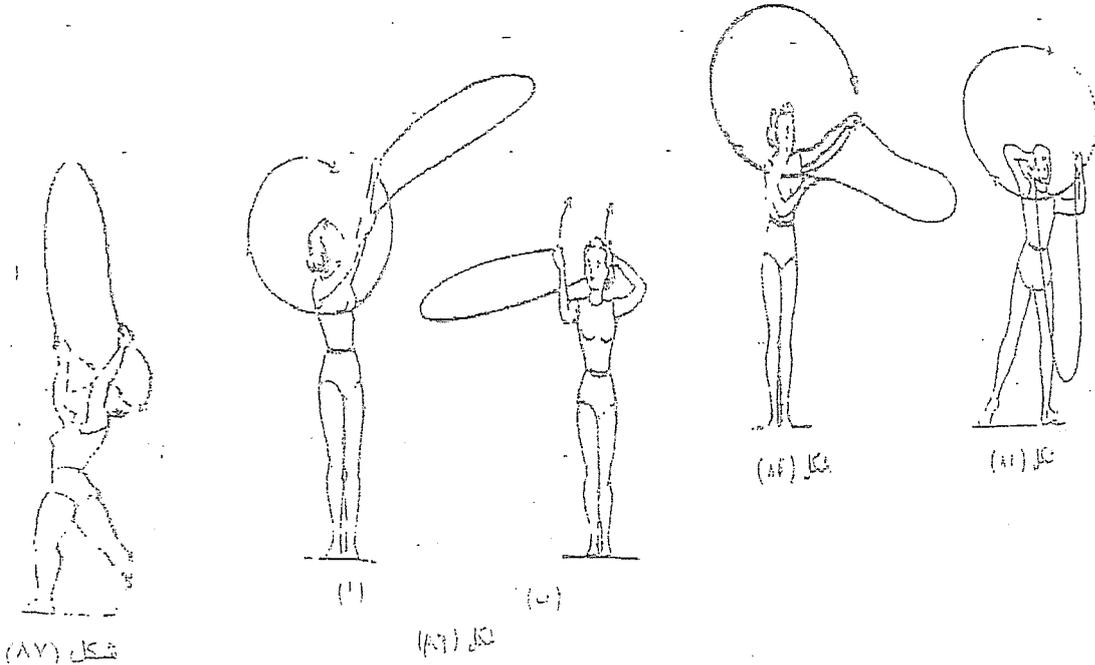
غالباً لا تؤدي هذه الحركة بمفردها بل بارتباطها ببعض الحركات الأخرى .

ج- دوران الذراع أمام الجسم للجانب الأيسر أو الأيمن مع تباعد طرفي الذراع ، كما في الشكل (٨٥)

ح- الدوران الثماني أمام وخلف الجسم من الجانب الأيسر أو الأيمن وتؤدي مع تباعد طرفي الذراع كما

الشكل (٨٦) .

خ- الدوران الطاحوني الثماني (يد وراء أخرى) أمام الجسم وخلف من الجانب الأيسر أو الجانب الأيمن .



٣- الدوران الأفقي للحبل :

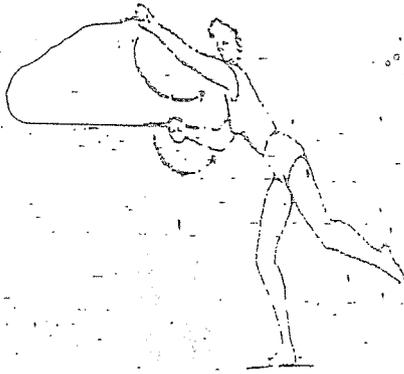
الدوران الأفقي للحبل فوق الرأس مع ضم طرفي الحبل والمسك بيد واحدة ، كما في الشكل (٨٨) .

ويمكن الأداء مع ضم أو تباعد طرفي الحبل والمسك بيدين .

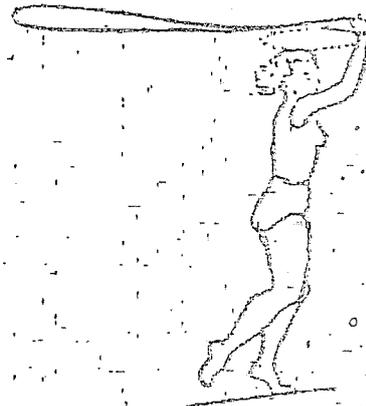
الدوران الأفقي للحبل أسفل الذراع ، شكل (٨٩) .

الدوران الأفقي الثماني للحبل — وفيه تؤدي الدائرة الأولى أفقياً فوق الرأس والدائرة الثانية أفقية

ومائلة أسفل الذراعين من الوضع أماماً مع إنشاء الجذع أماماً .



شكل (٨٨)



شكل (٨٩)

**

المراجع

- ١- سمير وجدي احمد ويوسف محمد موسى وآخرون - العروض والتمرينات واللياقة البدنية دار الكتب الوطنية بنغازي ١٩٩٠
- ٢- د. كمال عبد الحميد و دكتور محمد صبحي حسنين - اللياقة البدنية ومكوناتها - دار الفكر العربي ١٩٨٥
- ٣- خليل فوزي إبراهيم - التمرينات البدنية - دار المعارف ١٩٧٨

أ. علاء الجرجاوي