

الفصل العاشر

التمرينات بالأدوات اليدوية

أنواع الأدوات اليدوية

هناك مجموعة كبيرة من الأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) التي يمكن استخدامها عند أداء التمرينات البدنية، ولكل أداة من هذه الأدوات طابعها وتأثيرها الخاص الذي تتميز به، وفي السنوات الأخيرة عم استخدام التمرينات البدنية بالأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) وخاصة بالنسبة لتمرينات الآنسات، كما ابتكرت أدوات جديدة لم تكن معروفة من قبل.

ومن أهم أنواع الأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) المستخدمة حالياً فى تمرينات الآنسات ما يلى:

١- الزجاجات الخشبية.

٢- الأطواق.

٣- كرة التمرينات.

٤- الحبال.

٥- العصا الخشبية.

٦- العصا الحديدية الصغيرة.

٧- الثقل الدائرى أو الكرة الحديدية.

٨- الإشارات.

٩- الشرائط.

١٠- الأعلام القصيرة.

أهمية التمرينات بالأدوات اليدوية

تتميز التمرينات بالأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) بأهميتها وقيمتها الكبرى والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

١- من أهم مميزات التمرينات باستخدام الأدوات اليدوية إتاحة فرصة الأداء لأكبر عدد ممكن فى وقت واحد، بالإضافة إلى رخص ثمنها وسهولة الحصول عليها وإمكانية تصنيعها بالمقارنة بالأدوات والأجهزة الكبيرة كعقل الحائط أو المقاعد السويدية مثلاً.

٢- تسهم التمرينات بالأدوات اليدوية إسهاماً كبيراً فى تنمية عضلات الذراعين والجلد والرجلين، كما تعمل على اكتساب سرعة ورشاقة الحركات، بالإضافة إلى تنمية التوافق العضلى العصبى بدرجة كبيرة.

٣- تسهم التمرينات اليدوية فى تنمية الإحساس الحركى والإحساس بالتوقيت الأمر الذى يمهّد لإتقان هذه الحركات.

٤- كثرة عدد الأدوات اليدوية وتنوعها يتيح إمكانية اختيار الأداة المناسبة طبقاً للرجبة التدريبية، وطبقاً للأهداف أو الأعراض المطلوب تحقيقها وبما يتناسب مع مراحل النمو المختلفة.

٥- من الناحية النفسية تعتبر التمرينات بالأدوات اليدوية من العوامل المهمة لزيادة درجة الحماس والإقبال على الممارسة والأداء، كما أنها تصبغ درس التمرينات بالمرح والسرور والانفعالات السارة المحببة إلى النفس، وبذلك تكون بمثابة عامل مهم من عوامل التشويق والتنويع.

٦- تتميز بعدم خطورتها ويتوافر عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء.

وهناك بعض الاعتبارات المهمة التى يجب مراعاتها عند استخدام الأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) فى دروس التمرينات، ومن أهمها ما يلي:

١- ينبغي على المدرسة معرفة الخصائص المميزة لكل أداة، وتأثيرها على مختلف الجسم، وأنواع التمرينات الخاصة بكل منها حتى يمكن اختيار التمرينات المناسبة للهدف المطلوب، وحتى يمكن اختيار الأداة المناسبة التي تتفق مع مراحل النمو المختلفة.

٢- فى بداية عملية تعليم التمرينات بالأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) تراعى إتاحة الفرصة لاكتساب الإحساس والثقة بالأداة مما يسهم فى أداء التمرين بصورة صحيحة.

٣- ينبغي التنوع فى اختيار التمرينات حتى لا يتسرب الملل وعدم الإقبال إلى نفوس التلميذات.

٤- يراعى إعداد الأدوات قبل بدء الدرس حتى لا يتسبب ذلك فى ضياع الوقت.

٥- ينبغي تنظيم عملية توزيع الأدوات وجمعها بصورة مناسبة مع مراعاة عد الأدوات عند استلامها لمعرفة عدد الأدوات الموجودة وكذلك عند تسليمها لضمان عدم نسيان بعضها.

٦- ضرورة توافر النظام أثناء الأداء لضمان عدم استخدام الأدوات بصورة غير صحيحة أو اللعب بها مما ينجم عنه بعض المصاعب والأخطار.

٧- يجب العمل على صيانة وحفظ الأدوات جيداً حتى يمكن استخدامها لأطول فترة ممكنة ومراعاة عدم تركها عرضة للتأثيرات الجوية.

١- التمرينات بالطوق

مقدمة:

يرجع الفضل إلى « ميداو Medau » الألماني فى إدخال « الطوق » كإحدى الأدوات المستخدمة فى التمرينات وذلك عام ١٨٣٠ ، وفى الوقت الحالى يكثّر استخدام الطوق فى تمرينات المرجحات بالإضافة إلى تمرينات رمنى ولقف الطوق والوثب والحجل بالطوق، وتعمل التمرينات باستخدام الطوق على ترقية القدرة على التوافق العضلى العصبى وتنمية المرونة وتحسين القوام وخاصة عند أداء الحركات المختلفة مع مسك الطوق بتباعد اليدين.

وهناك صعوبة كبيرة بالنسبة لوصف الأوضاع الأساسية والحركات باستخدام الطوق وذلك بالمقارنة بأوضاع وحركات التمرينات الأخرى باستخدام الأدوات اليدوية مثل الزجاجات الخشبية وكرة التمرينات والحبال نظراً لكبر مساحة الطوق وحركاته المتعددة وإمكانية تحريكه لمختلف الأوضاع بالنسبة للمحاور ولمختلف جسم اللاعبة، كالمحور الأفقى أو المحور الرأسى مثلاً، كما أن هناك أنواعاً متعددة من المسكات التى يمكن بها مسك الطوق.

ويصنع الطوق المستخدم فى التمرينات البدنية من الخشب أو من المعدن الخفيف أو من البلاستيك، ويبلغ قطره الخارجى ٨٠ سم وعرضه ٢ سم وسمكه ٩ مم، أما فى التمرينات الفنية فيصل قطره بين ٨٠ - ٩٠ سم ويوزن ٣٠٠ جم ويراعى أن يكون صلباً وغير قابل للانشاء.

وضع الطوق بالنسبة للجسم

يمكن أن يتخذ الطوق الأوضاع التالية بالنسبة لعلاقته بجسم الطالبة:

(أ) الطوق مواز للجسم:

وهو الوضع الذى يكون فيه المحور العرضى للجسم موازياً للمحور الطولى للطوق (المحور الطولى للطوق هو عبارة عن قطر الطوق).

(ب) الطوق متقاطع مع الجسم:

وهو الوضع الذى يكون فيه المحور العرضى للجسم فى زاوية قائمة مع المحور الطولى للطوق.

وفى الوضعين السابقين يمكن مسك الطوق إما فى «المستوى الرأسى» (العمودى) أو فى «المستوى الأفقى».

أنواع المسكات

عند وصف التمرينات بالطوق يجب ذكر نوع المسكة المستخدمة للطوق وهناك أنواع متعددة من المسكات من أهمها ما يلى:

١- المسك من الأعلى:

سواء بيد واحدة أو باليدين، وفيه يواجه ظهر اليد (أو ظهر اليدين) الجسم عند رفع الطوق لأعلى.

٢- المسك من الأسفل:

سواء بيد واحدة أو باليدين، وفيه تواجه راحة اليد (أو راحتا اليدين) الجسم عند رفع الطوق لأعلى.

٣- المسك من الخارج:

سواء بيد واحدة أو اليدين، وفيه تمسك اليد (أو اليدين) الطوق من الخارج.

٤- المسك المتبادل:

باليدين فقط وفيه تمسك يد من الأعلى واليد الأخرى من الأسفل.

٥- المسك مع اللف للخارج:

بيد واحدة فقط وفيه تلف اليد خارجاً حول الطوق.

ويمكن أداء أنواع المسكات السابقة سواء مع تباعد اليدين ويسمى «المسك المتباعد» أو مع تلاصق اليدين بعضهما بجانب البعض ويسمى «المسك المتلاصق».

ويجب مراعاة أن مسك الطوق بطريقة معينة لا يستمر غالباً ما يتغير عند أداء الحركات، ويحسن عند وصف الحركات ذكر نوع المسكة فى الوضع الابتدائى وكذلك عند الانتقال من حركة لأخرى فى حالة تغير نوع المسكة.

بعض الأوضاع الابتدائية بالطوق

فيما يلي بعض الأوضاع الابتدائية المهمة التى يمكن استخدامها فى تمرينات الطوق.

١- الطوق عمودى بجانب الجسم ولأسفل:

- الطوق متقاطع مع الجسم للجانب الأيمن مع المسك من الخارج اليد اليمنى، شكل (١).

- الطوق متقاطع مع الجسم للجانب الأيسر مع المسك من الخارج باليد اليسرى (عكس الوضع السابق).

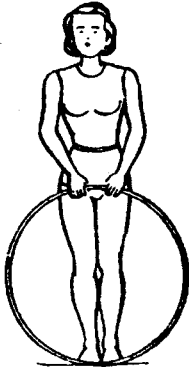
٢- الطوق عمودى أمام الجسم ولأسفل:

- الطوق متقاطع مع الجسم مع المسك من الخارج بيد واحدة أو باليدين شكل (٢).

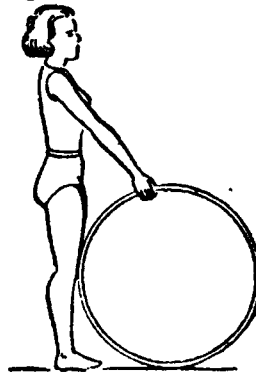
- الطوق مواز للجسم مع المسك من الأعلى باليدين، شكل (٣).

- الطوق مواز للجسم مع المسك من الأعلى بيد واحدة.

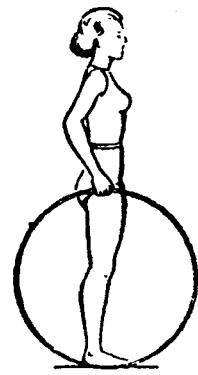
- الطوق مواز للجسم مع المسك المتبادل اليدين.



شكل (٣)



شكل (٢)



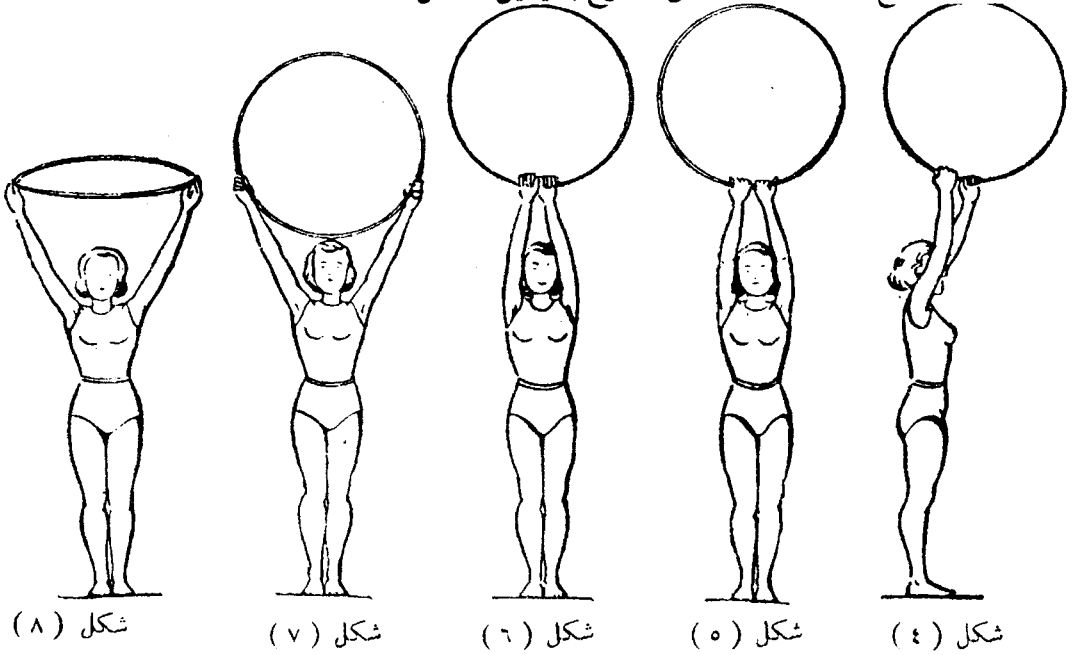
شكل (١)

٣- الطوق عمودى لأعلى:

- الطوق متقاطع مع الجسم مع المسك الملاصق من الخارج باليدين شكل (٤).
- الطوق مواز للجسم مع المسك الملاصق من الأسفل باليدين، شكل (٥).
- الطوق مواز للجسم مع المسك الملاصق من الأعلى باليدين، شكل (٦).
- الطوق مواز للجسم مع المسك المتباعد من الخارج باليدين، شكل (٧).

٤- الطوق أفقى لأعلى:

مع المسك المتباعد من الخارج باليدين، شكل (٨).



نماذج للتمارين بالطوق

- تنقسم التمرينات باستخدام الطوق إلى ما يلى:
- ١- المرجحة البندولية بالطوق.
 - ٢- المرجحة الأفقية بالطوق.
 - ٣- دوران الذراعين بالطوق.
 - ٤- دوران الذراعين مع تسليم الطوق لليد الأخرى.

٥- رمى ولقف الطوق.

٦- دحرجة الطوق.

٧- الوثب والحجل بالطوق.

٨- دوران الطوق حول محوره بالذراعين.

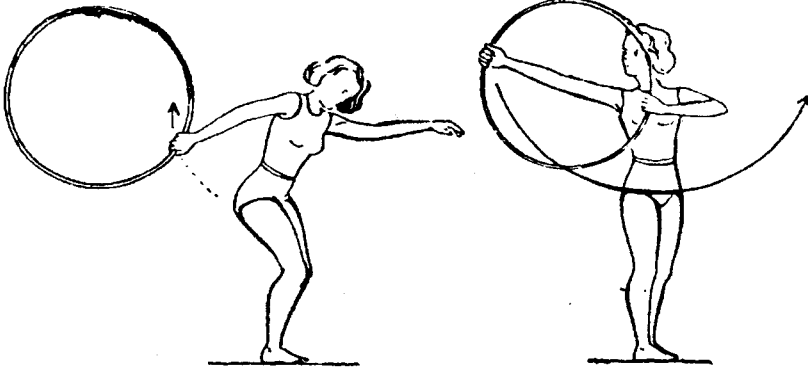
٩- دوران الطوق حول اليد.

١- المرجحة البندولية بالطوق:

(أ) المرجحة البندولية بجانب الجسم أماماً وخلفاً، مثل:

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

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



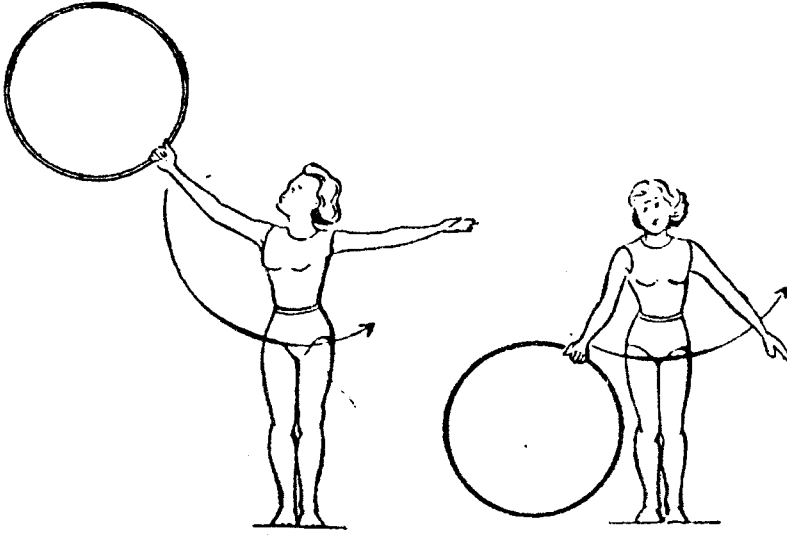
شكل (١٠)

شكل (٩)

(ب) المرجحة البندولية أمام الجسم يساراً ويميناً:

- بيد واحدة مع المسك من الأعلى، شكل (١١)، كما يمكن الأداء مع المسك

من الأسفل ويجب مراعاة أن يكون الطوق عمودياً دائماً.

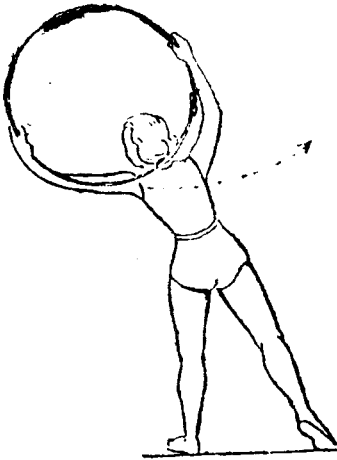


شكل (١١)

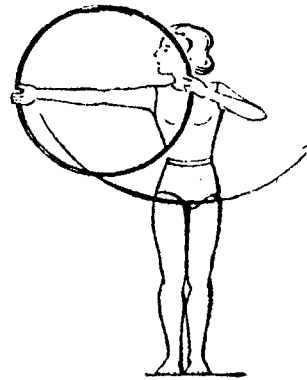
- باليدين مع المسك المتباعد من الخارج، ومراعاة أن يكون الطوق عمودياً دائماً، شكل (١٢).

(ج) المرجحة البندولية خلف الرأس للجانب الأيمن أو الأيسر:

- تؤدي فقط باليدين مع المسك المتباعد من الخارج، ويراعى أن يكون الطوق عمودياً وتؤدي المرجحة خلف الرقبة، شكل (١٣).



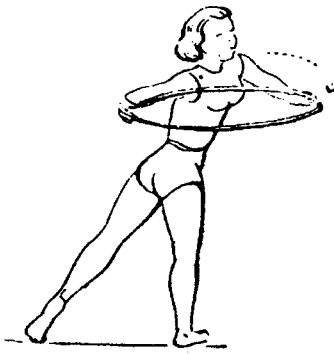
شكل (١٣)



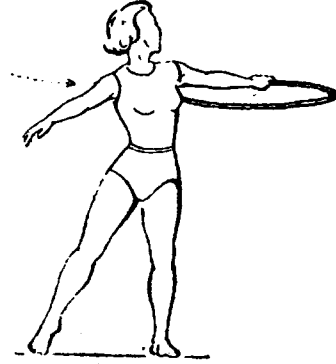
شكل (١٢)

٢- المرجحة الأفقية بالطوق:

- المرجحة الأفقية بذراع واحدة مع المسك من الأعلى أو من الأسفل، شكل (١٤).
- المرجحة الأفقية بالذراعين مع المسك المتباعد من الخارج، شكل (١٥).



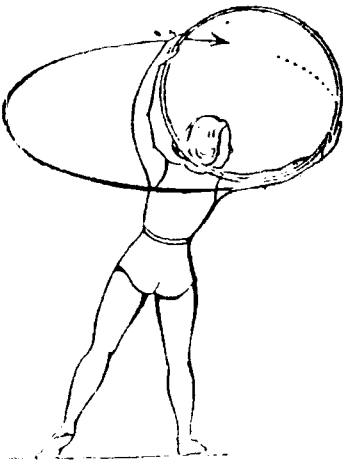
شكل (١٥)



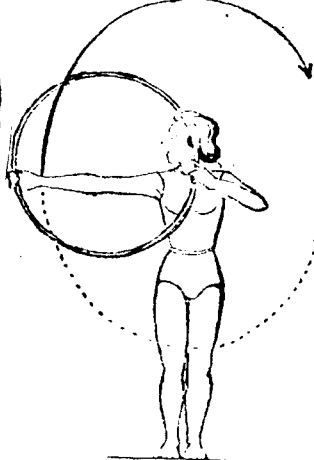
شكل (١٤)

٣- دوران الذراعين بالطوق:

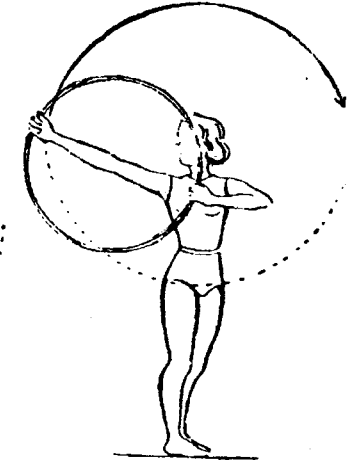
- دوران الذراعين بجانب الجسم أماماً أو خلفاً مع المسك المتباعد من الخارج، شكل (١٦).
- دوران الذراعين أمام الجسم يساراً أو يميناً مع المسك المتباعد من الخارج، شكل (١٧).
- دوران الذراعين خلف الرأس مع المسك المتباعد من الخارج، شكل (١٨)، وهذا النوع من الدوران نادراً ما يؤدي بمفرده، إذ يرتبط غالباً بالدوران أمام الجسم.



شكل (١٨)

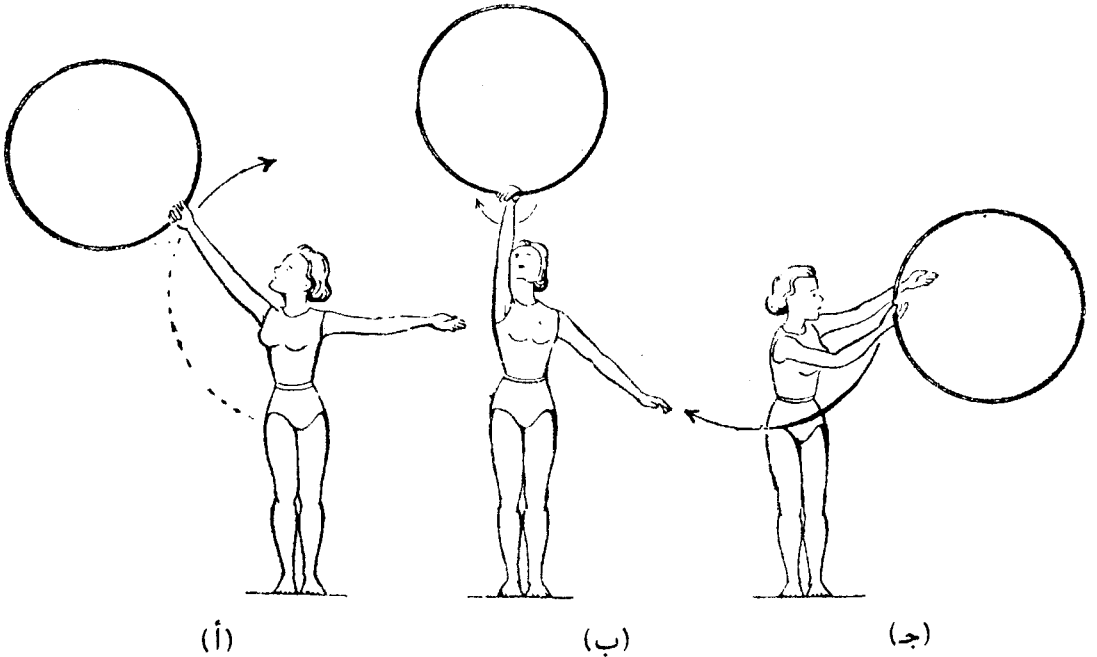


شكل (١٧)



شكل (١٦)

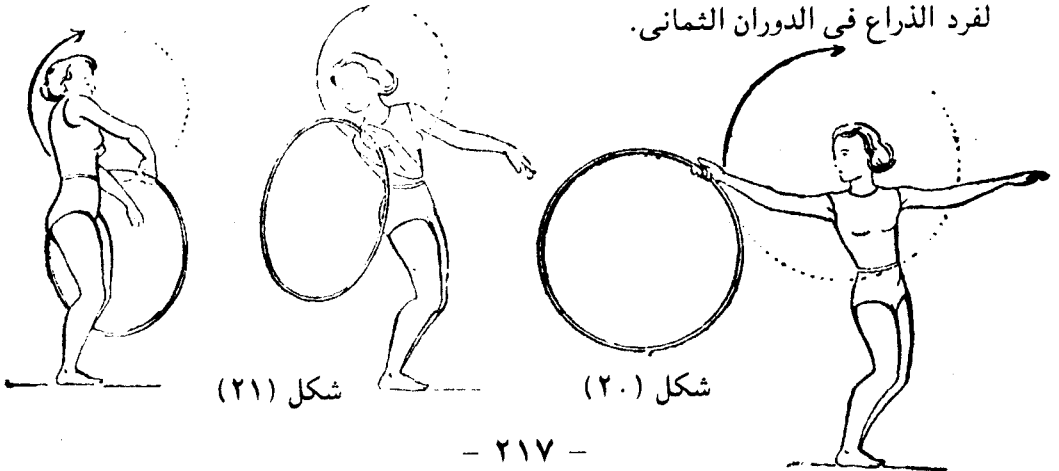
- دوران الذراعين أمام الجسم - للجهة اليسرى أو اليمنى - مع دوران الطوق
عالياً حول اليد وترك مسكة الطوق، شكل (١٩).



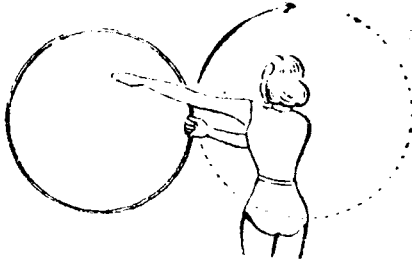
شكل (١٩)

- دوران الذراع بجانب الجسم - أماماً أو خلفاً - مع دوران الطوق عالياً حول
اليد وترك مسكة الطوق.

- الدوران الثماني بذرّاع واحدة بجانب الجسم - يميناً أو يساراً - مع مراعاة أن
يكون الطوق عمودياً ويوضح الشكل (٢٠)، والشكل (٢١) الإمكانيات المختلفة
لفرد الذراع في الدوران الثماني.



- الدوران الثماني بذراع واحدة أمام الجسم وخلف الرقبة، شكل (٢٢) أ، ب، ج.



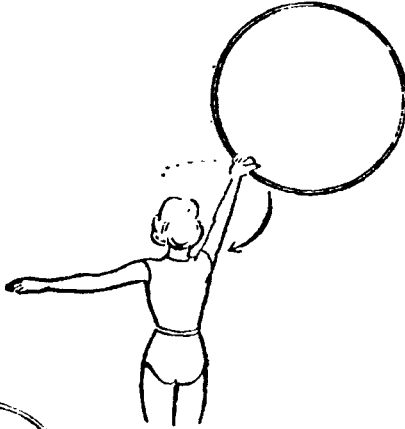
- الدوران الأفقى للذراع أمام الجسم وتحت

الذراع وفوق الرأس يساراً جانباً أو يميناً جانباً -
أى عمل دوائر خارجية أو دوائر داخلية.

(١)

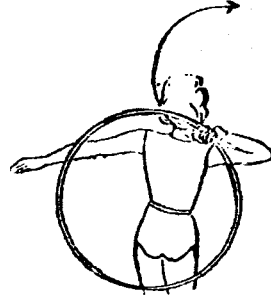
- الدوران الثماني بالذراعين أمام الجسم

وفوق الرأس يساراً جانباً أو يميناً جانباً، مع المسك المتباعد من الخارج.

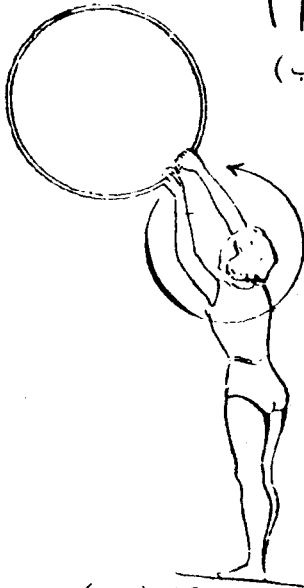


(ب)

شكل (٢٢)



(ج)



شكل (٢٣)

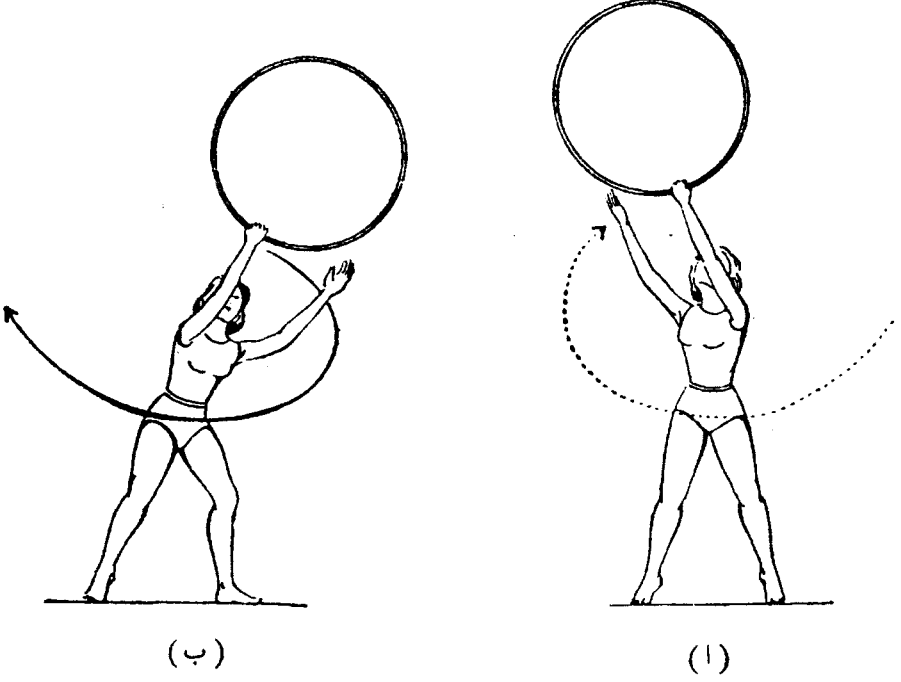
- دوران الذراع أماماً أو خلفاً على جانبي الجسم،

مع مراعاة تغيير مسك الطوق باليد الأخرى فى الوضع
مائلاً عالياً أماماً عند عمل كل دائرة واستخدام المسكة
الملقوفة للخارج، شكل (٢٣). وهذا التمرين عبارة عن

دوران ثمانى للذراع مع تغيير اليدين.

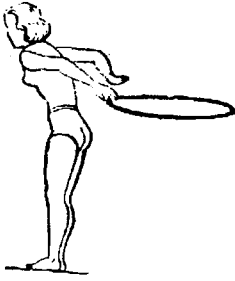
٤- دوران الذراعين مع تسليم الطوق باليد الأخرى:

- 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.

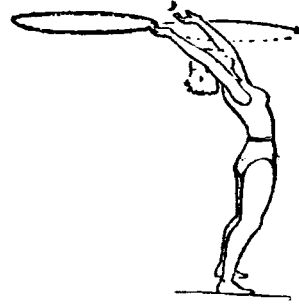


شكل (٢٤)

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



شكل (٢٦)



شكل (٢٥)

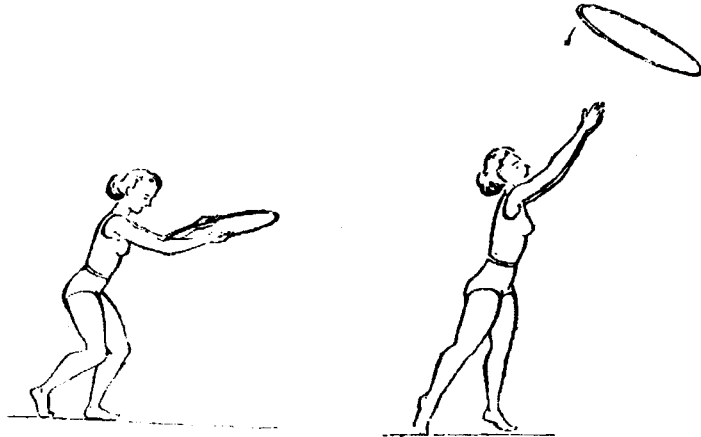
- الدوران الأفقى حول الجسم مع تسليم الطوق لليد الأخرى لأكثر من مرة (مرتين أو ثلاث)، شكل (٢٦).

٥- رمى ولقف الطوق:

تعتبر تمرينات ولقف الطوق من أصعب التمرينات نظراً لأن ثقل الطوق وشكله يساعدانه على اكتسابه لقوة انطلاق كبيرة عند رميه مما يستوجب دقة إتقان رميه.

وتؤدى هذه التمرينات غالباً بصورة فردية كما تؤدى كتمرينات زوجية، كما أنها تشبه إلى حد كبير تمرينات رمى ولقف كرة التمرينات.

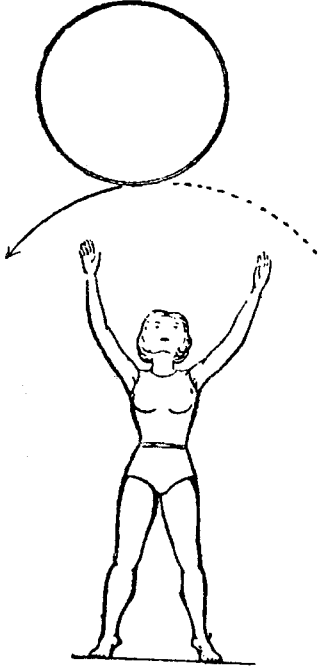
- رمى الطوق أفقياً لأعلى، شكل (٢٧)، ويؤدى من وضع الذراعين أماماً مع المسك المتباعد من الخارج ودوران الطوق نصف لفة.



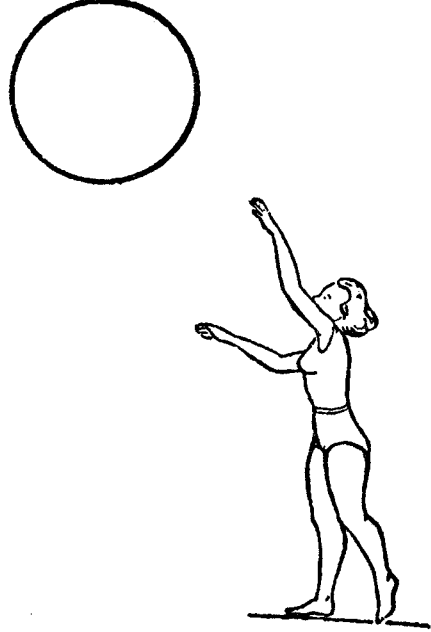
شكل (٢٧)

- رمى الطوق من المرجحة البندولية شكل (٢٨).

- الرمي في شكل قوس، شكل (٢٩).



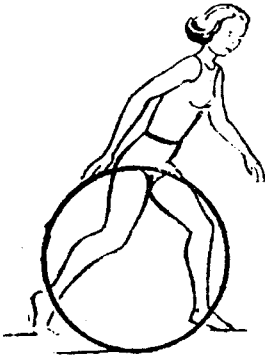
شكل (٢٩)



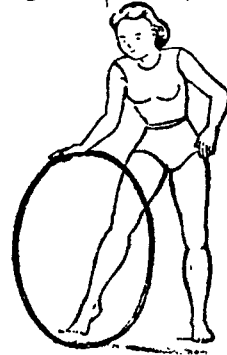
شكل (٢٨)

٦- دحرجة الطوق:

يمكن دحرجة الطوق بالذراع وهو مواز أمام الجسم، شكل (٣٠)، أو بالطوق متقاطع بجانب الجسم، شكل (٣١).

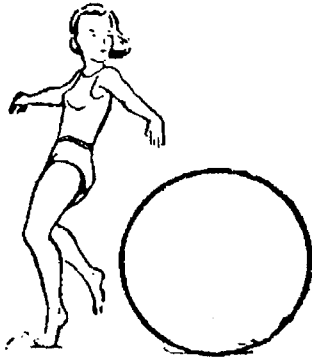


شكل (٣١)

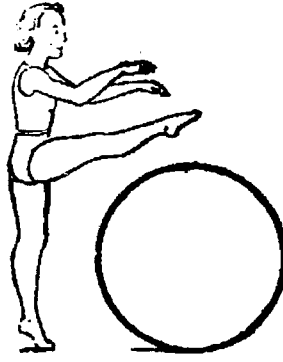


شكل (٣٠)

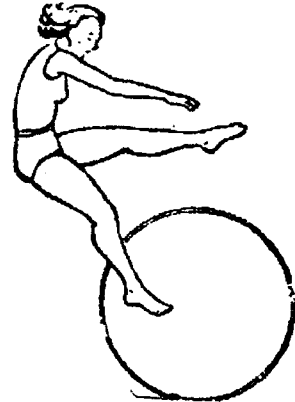
- وفى أثناء تدحرج الطوق يمكن أداء بعض الحركات مثل:
- الجرى خلف الطوق المدرج مع أداء وثبة مقصية من فوقه شكل (٣٢).
 - تمرير إحدى الرجلين وهى مفردة من فوق الطوق، شكل (٣٣).
 - اللف من حول الطوق، شكل (٣٤).
 - الوثب فتحاً من فوق الطوق.
 - المرور من داخل الطوق.



شكل (٣٤)



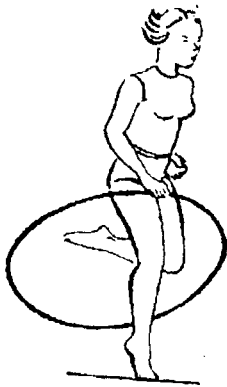
شكل (٣٣)



شكل (٣٢)

٧- الحجل والوثب بالطوق:

حركات الحجل والوثب بالطوق تشبه حركات الحجل والوثب بالحبل، وتؤدي حركات الوثب والحجل بالطوق وهو فى الوضع الأفقى حول الحوض، ويمسك الطوق من الأسفل باليدين، كما يمكن المسك بيد واحدة.

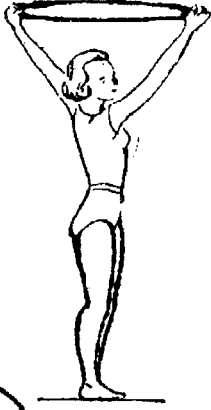


شكل (٣٥)

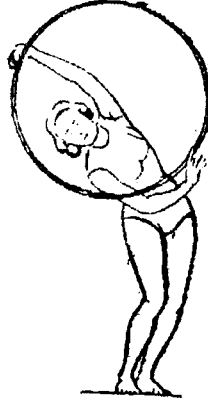


٨- دوران الطوق حول محوره:

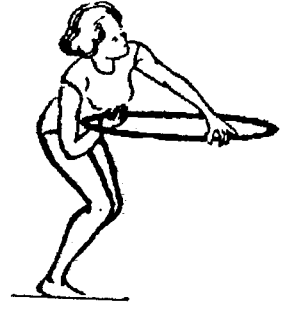
- دوران الطوق حول محوره من المسك المتباعد باليدين والطورق أفقى شكل (٣٦).
- دوران الطوق حول محوره من المسك المتباعد أمام الوجه والطورق مواز، شكل (٣٧).
- دوران الطوق حول محوره من المسك المتباعد عالياً فوق الرأس والطورق أفقى، شكل (٣٨).



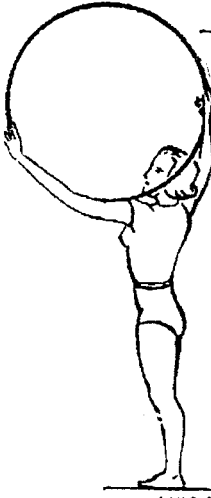
شكل (٣٨)



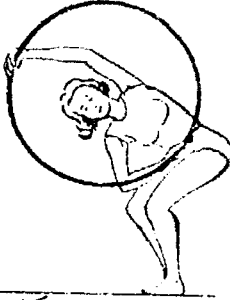
شكل (٣٧)



شكل (٣٦)



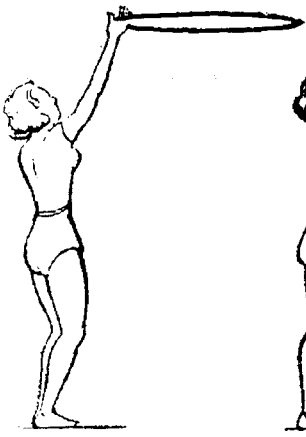
شكل (٣٩)



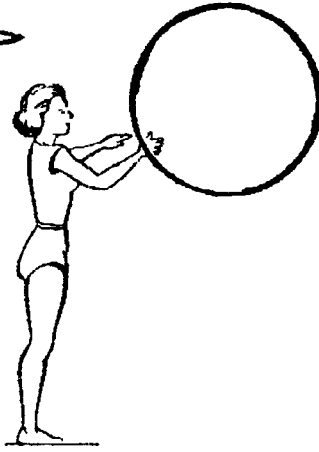
- دوران الطوق حول محوره من المسك المتبادل باليدين وهو متقاطع مع الجسم، شكل (٣٩).
- ٩- دوران الطوق حول اليد:

- الدوران العمودى للطوق حول اليد أمام الجسم، ويكون اتجاه دوران الطوق يميناً أو يساراً، شكل (٤٠).

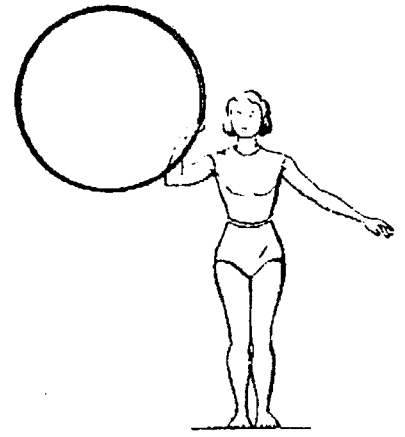
- الدوران العمودى للطوق حول اليد بجانب الجسم، ويكون اتجاه دوران الطوق أماماً أو خلفاً والطوق متقاطع مع الجسم، شكل (٤١).
- الدوران الأفقى فوق الرأس ويكون اتجاه دوران الطوق يميناً أو يساراً شكل (٤٢).



شکل (٤٢)



شکل (٤١)



شکل (٤٠)

٢- التمرينات بالكرة

مقدمة

يرجع الفضل إلى أساتذة التمرينات «بوده Bode» السويسرى، و «ميداو Medau» الألمانى فى إدخال «كرة التمرينات» كأحدى الأدوات المهمة التى تستخدم بصورة كبيرة فى تمرينات الأنسات.

وتختلف «كرة التمرينات» عن الكرات المستخدمة فى الألعاب الرياضية، إذ أنها عبارة عن كرة من المطاط (الكأوتشوك) يبلغ قطرها من ١٨ - ٢٠ سم ووزنها ٤٠٠ جم وتستخدم بصفة سائدة فى تمريناترمى ولقف الكرة التى تشتق منها تمرينات دحرجة وتنطيط الكرة، وتستخدم كذلك فى أداء تمرينات المرجحات والدورانات بذراع واحدة أو بالذراعين وهى عبارة عن حركات انتقالية تعمل غالباً على ربط حركاترمى الكرة.

نماذج للتمرينات بالكرة

تنقسم التمرينات الأساسية بالكرة إلى ما يلى:

- ١- رمى ولقف الكرة.
- ٢- تنطيط الكرة.
- ٣- دحرجة واستقبال الكرة.
- ٤- المرجحة البندولية للذراع.
- ٥- دوران الذراع.
- ٦- الدوران الأفقى للذراع بالكرة.

ويراعى فى بداية تعلم الحركات باستخدام كرة التمرينات محاولة اكتساب اللاعب الثقة بالكرة، وهذا يقتضى معرفتها للخصائص المميزة للكرة كسرعة سقوطها وارتدادها ومحاولة ملائمة اللاعب لحركاتها طبقاً لذلك، بالإضافة إلى محاولة اكتساب القدرة على تحديد سرعة رمى الكرة أو تنطيطها أو دحرجتها.

ومن التمرينات التمهيدية التى تساعد اللاعبين على اكتساب الثقة بكرة التمرينات ما يلى:

(أ) رمى الكرة باليدين عالياً أمام الجسم ثم لقفها ثانية أمام الجسم أيضاً، مع مراعاة رمى الكرة ولقفها بخفة ولطف بحيث تترك اليد لفترة قصيرة - أى تكون الرمية منخفضة - وتؤدي حركة رمى الكرة من وضع الذراعين أماماً عالياً مائلاً، كما تستقبلها اليدين فى هذا الوضع أيضاً.

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

(ج) رمى الكرة عالياً باليدين أمام الجسم وتركها تسقط على الأرض، ثم ضربها باليد لمتابعة تنطيط الكرة.

(د) كما فى التمرين السابق ولكن مع أداء حركة الارتداد بالجسم بما يتناسب مع سرعة سقوط وارتفاع الكرة، ومراعاة أن يكون الجسم فى أثناء الارتداد محصوراً بين الشنى كاملاً والثنى نصفاً للرجلين.

(هـ) تنطيط الكرة باليدين مع أداء حركة واحدة، جانباً حول الكرة أثناء ارتفاعها وانخفاضها.

(و) تنطيط الكرة خلف العقبين ثم لقفها ثانية مع لف الجذع جانباً أثناء أداء حركة تنطيط الكرة.

١- رمى ولقف الكرة

يراعى فى رمى الكرة عدم الضغط عليها بل تكون حركة الرمي عبارة عن انزلاق الكرة على اليد فى اتجاه الرمي بحيث تمر الكرة فى النهاية بأطراف الأصابع، أما فى اللقف فتقابل اليد الكرة بحيث تلمس أطراف الأصابع أولاً ثم تنزلق لتستقر فى راحة اليد المقعرة الشكل (فنجالية الشكل).

وتقسم حركات رمى الكرة إلى ما يلى:

(أ) الرمي لأعلى.

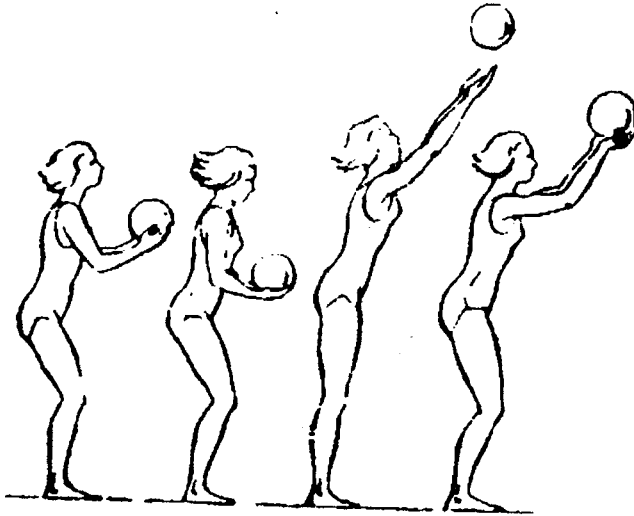
(ب) الرمي من المرجحة البندولية.

(ج) الرمي فى شكل قوس.

١- رمى الكرة لأعلى:

رمى الكرة باليدين لأعلى أمام الجسم واللقف باليدين، شكل (٤٣).

ويمكن لقف الكرة مع أداء حركة ارتداد الجسم، وفى هذه الحالة يراعى خفض الكرة إلى أمام منتصف الجسم.

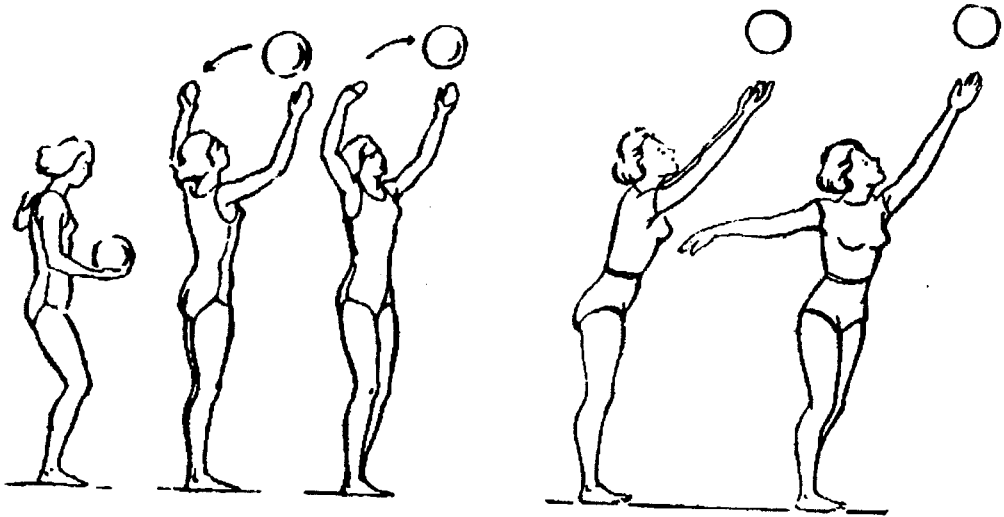


شكل (٤٣)

رمى الكرة باليدين لأعلى أمام الجسم واللقف بيد واحدة شكل (٤٤).

رمى الكرة بيد واحدة لأعلى أمام الجسم واللقف باليد الأخرى، شكل (٤٥).

رمى الكرة بيد واحدة لأعلى أمام الجسم واللقف بنفس اليد.

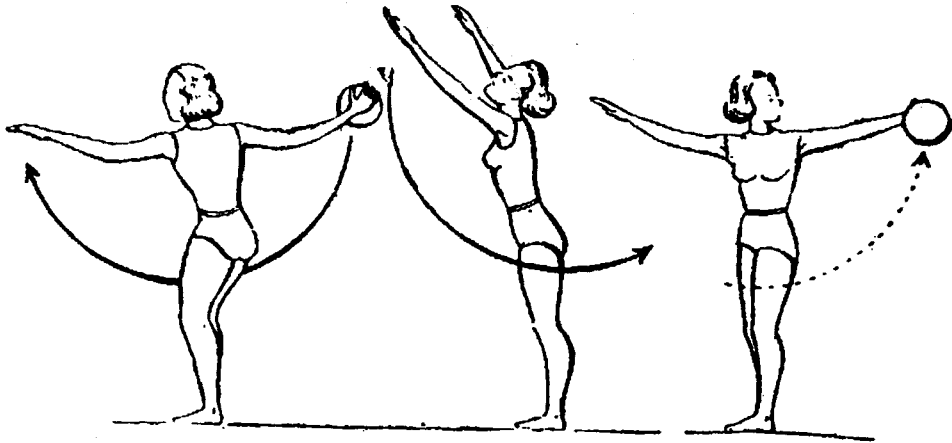


شكل (٤٥)

شكل (٤٤)

٢- رمى الكرة عاليًا من المرححة البندولية:

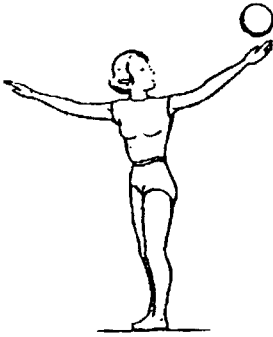
وهو عبارة عن مرحلة بندولية تمهيدية يعقبها رمى الكرة لأعلى وتؤدي المرححة البندولية بذراع واحدة دائمًا، مثل:



شكل (٤٦)

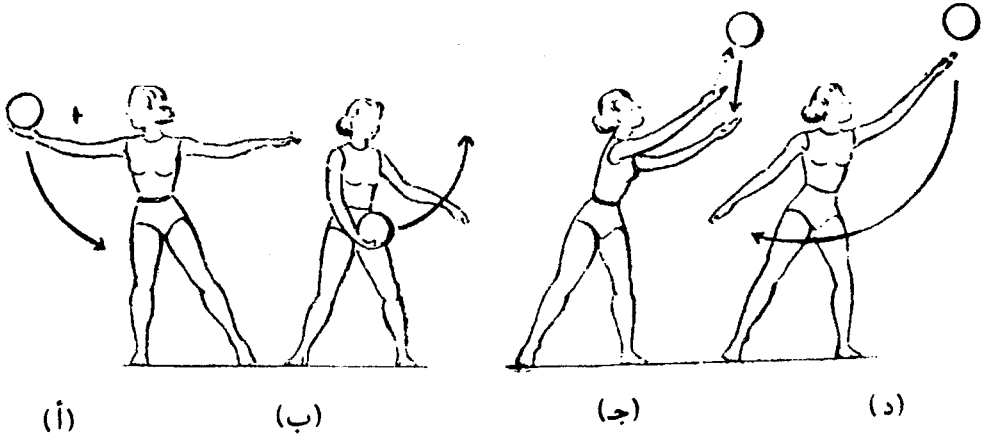
رمى الكرة من المرححة البندولية أمامًا بالذراع مع لقف الكرة باليد الأخرى،
شكل (٤٦).

رمى الكرة من المرجحة البندولية بالذراع خلفاً، شكل (٤٧).



رمى الكرة من المرجحة البندولية بالذراع جانباً مع لقف الكرة باليد الأخرى، شكل (٤٨).

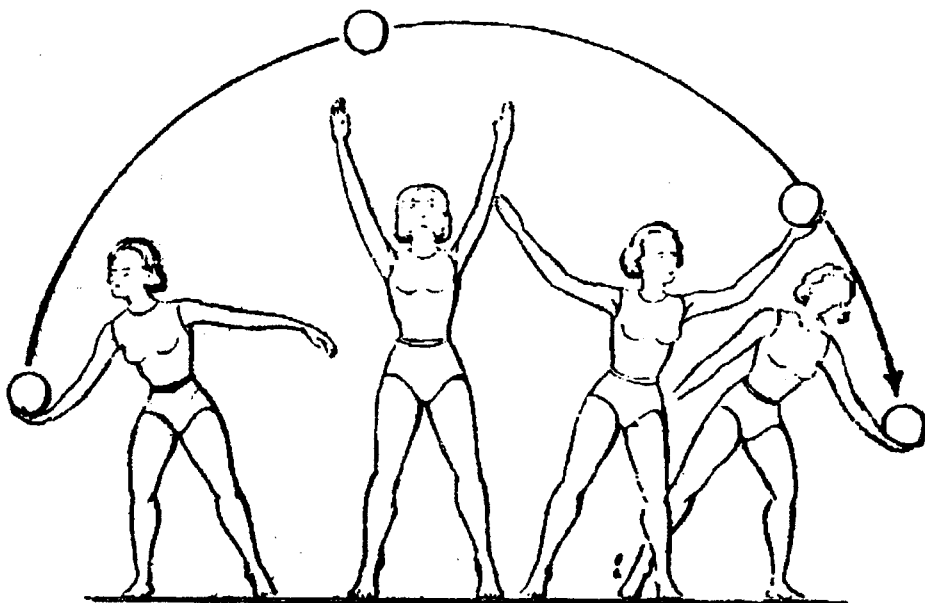
شكل (٤٧)



شكل (٤٨)

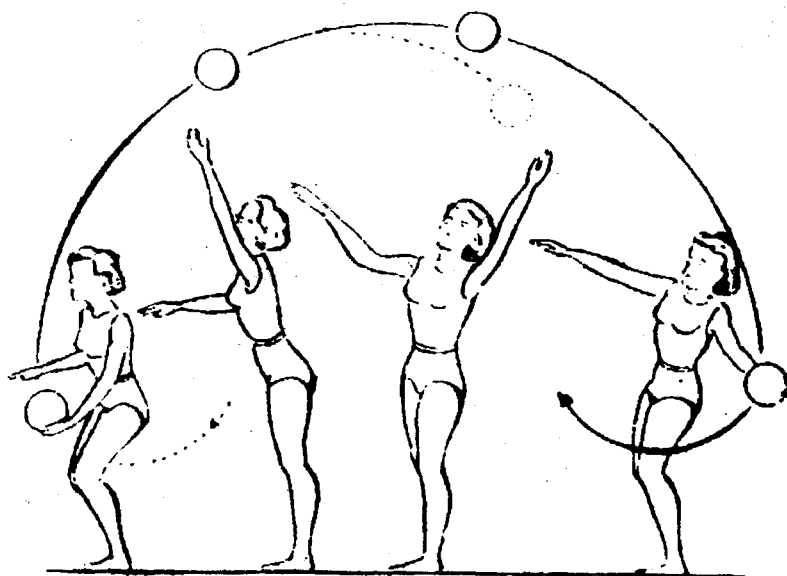
٣- ررمى الكرة فى شكل قوس:

غالباً ما تؤدى حركة ررمى الكرة فى شكل قوس عقب المرجحة البندولية أو دوران الذراع، وهى عبارة عن ررمى الكرة لكى تطير لأعلى فى شكل قوس دائرى فوق الرأس وبحيث تصل إلى مكان ملائم يمكن منه لقف الكرة، ومن أمثلة ذلك ما يلى:
رمى الكرة جانباً فى شكل قوس فوق الرأس باليد اليمنى واللقف باليد اليسرى، ويراعى أداء التمرين من الوقوف فتحاً، شكل (٤٩).



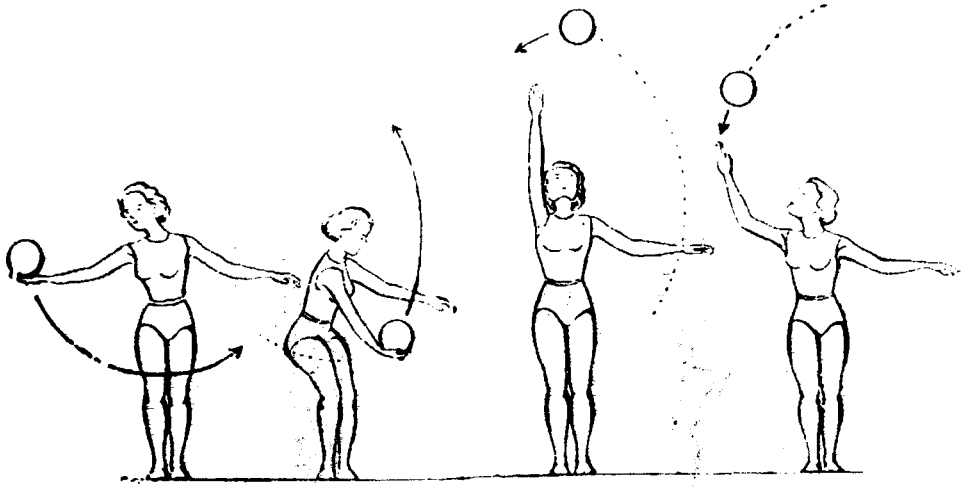
شكل (٤٩)

رَمَى الكُرَّةِ أَمَامًا أَوْ خَلْفًا فِي شَكْلِ قَوْسٍ أَثْنَاءَ دَوْرَانِ الذَّرَاعِ بِجَانِبِ الْجِسْمِ
وَاللَّقْفُ بِنَفْسِ الْيَدِ الرَّامِيَةِ، شَكْل (٥٠).



شكل (٥٠)

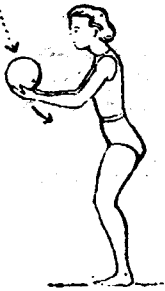
رمى الكرة جانباً فى شكل قوس أثناء دوران الذراع أمام الجسم واللقف باليد الراحية،
شكل (٥١).



(i) (ب) (ج) (د)

شكل (٥١)

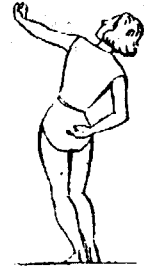
رمى الكرة فى شكل قوس فوق الكتف من الوضع مائلاً خلفاً شكل (٥٢).
أما بالنسبة للقف الكرة فيمكن لقفها بيد واحدة، شكل (٥٣)، أو باليدين كما
فى الشكل (٥٤)، ويمكن لقف الكرة مع أداء حركة ارتداد الجسم أو بدون ارتداد
الجسم. ويراعى تعليم لقف الكرة مع ارتداد الجسم أولاً.



شكل (٥٤)



شكل (٥٣)

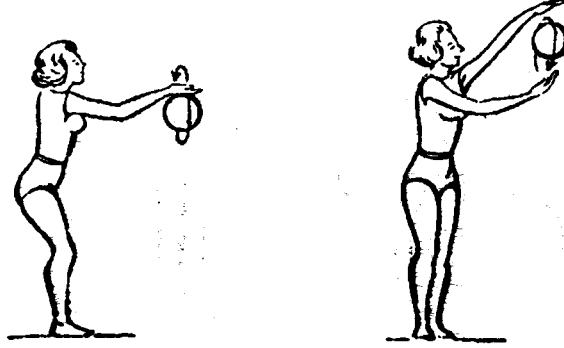


شكل (٥٢)

وهناك نوع خاص من لقف الكرة هو دوران الكرة حول اليدين ثم لقفها، ومن أمثلة ذلك ما يلي:

دوران الكرة حول اليد من وضع الوقوف مع المد أماماً ثم رميها فى اتجاه الدوران ولقفها بنفس اليد، شكل (٥٥).

دوران الكرة بين اليدين، شكل (٥٦).



شكل (٥٦)

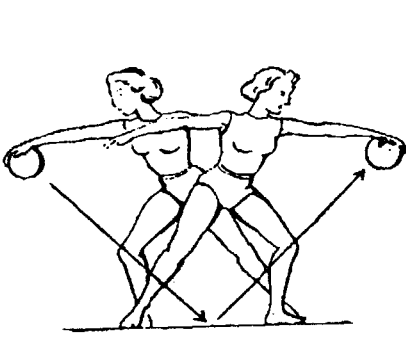
شكل (٥٥)

٢- تنطيط الكرة

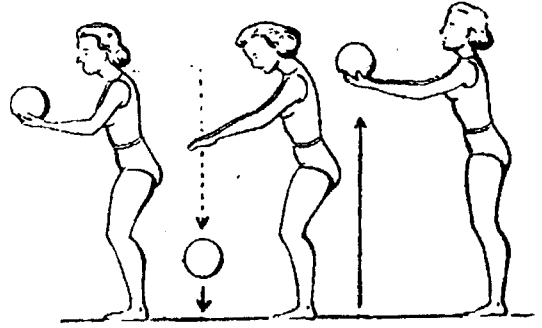
حركة تنطيط الكرة عبارة عن ضربها باليد أو اليدين لكى ترتد من الأرض، ويحسن الأداء باليدين أولاً ثم بعد ذلك بيد واحدة مع مراعاة مناسبة حركة الجسم طبقاً لقوة ارتداد الكرة من الأرض، كما يمكن أداء حركات تنطيط الكرة كتمرينات زوجية، ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- تنطيط الكرة باليدين فى الاتجاه الرأسى أمام الجسم، شكل (٥٧) كما يمكن الأداء بجانب الجسم.

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



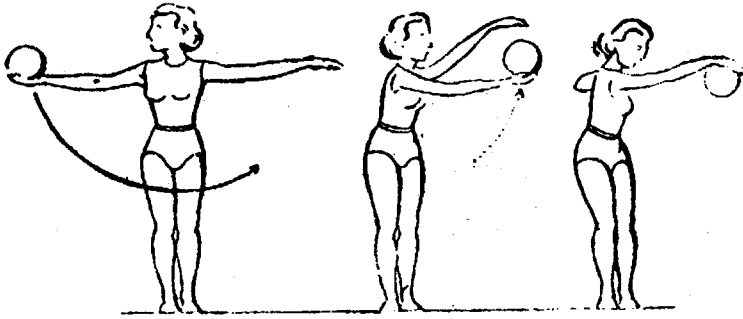
شكل (٥٨)



شكل (٥٧)

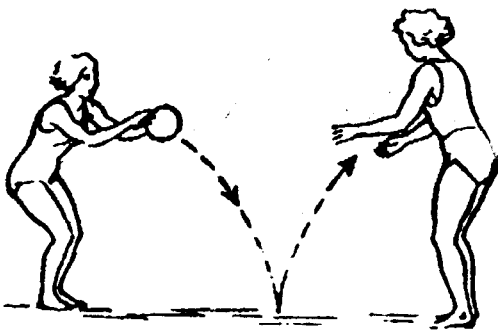
- تنطيط الكرة بيد واحدة فى نهاية المرحلة البندولية أماماً وبجانب الجسم،
شكل (٥٩).

- تنطيط الكرة فى نهاية دوران الذراع وبجانب الجسم.



شكل (٥٩)

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



شكل (٦٠)

ويمكن التقدم بالتمرين السابق باستخدام
كرتين - أى كرة مع كل زميلة - ويراعى محاولة
عدم اصطدام الكرتين بعضهما البعض وأن تكون
المسافة بين الزميلتين حوالى ٣ م.

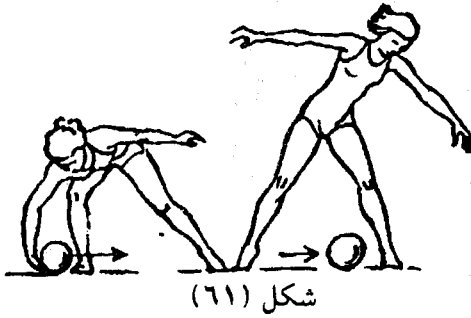
- تنطيط الكرة بيد واحدة (اليمنى أو اليسرى) للزميلة التى تستقبلها بنفس اليد أو باليد الأخرى.

٣- دحرجة واستقبال الكرة

تؤدى حركة دحرجة الكرة مع مرجحة طويلة للذراع سواء من المرجحة البندولية أو دوران الذراع، ويمكن للاعبة أثناء تدحرج الكرة أداء بعض الحركات المختلفة مثل الجرى 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، وفى هذه الحالة يراعى ألا تبتعد الكرة كثيراً عن الحافة الخارجية لقدم الزميلة.

أما بالنسبة لاستقبال الكرة فيحسن التدريب على الاستقبال باليدين أولاً ثم بيد واحدة، كما يمكن التدريب على سرعة الاستقبال باستخدام كرتين، ويجب مراعاة تكملة حركة المرجحة فى اتجاه طريق الكرة عقب استقبالها.

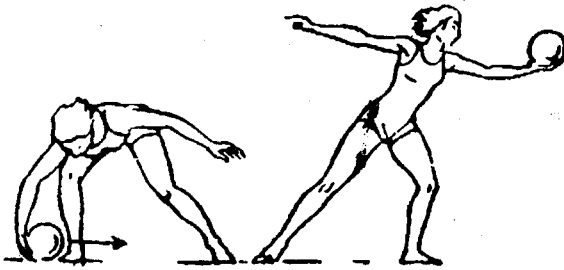
ومن أمثلة تمارينات دحرجة واستقبال الكرة ما يلى:



شكل (٦١)

- دحرجة الكرة باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى من الوقوف فتحاً، شكل (٦١).

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



شكل (٦٢)



- دحرجة الكرة للزميلة يميناً جانباً
أو يساراً جانباً مع مراعاة أخذ خطوة
أماماً بالقدم اليسرى عند دحرجة الكرة
باليدين اليمنى والعكس عند دحرجة الكرة
باليدين اليسرى ويمكن الأداء باستخدام
كرتين كما في الشكل (٦٣).



شكل (٦٣)

٤- المرحجة البندولية للذراع

تؤدي حركة المرحجة البندولية للذراع بارتباطها برمي الكرة عالياً وذلك في
نهاية حركة المرحجة، وينظر إلى حركة المرحجة البندولية باعتبارها حركة انتقالية
تسهم في ربط حركة رمي الكرة، ومن أمثلة ذلك ما يلي:

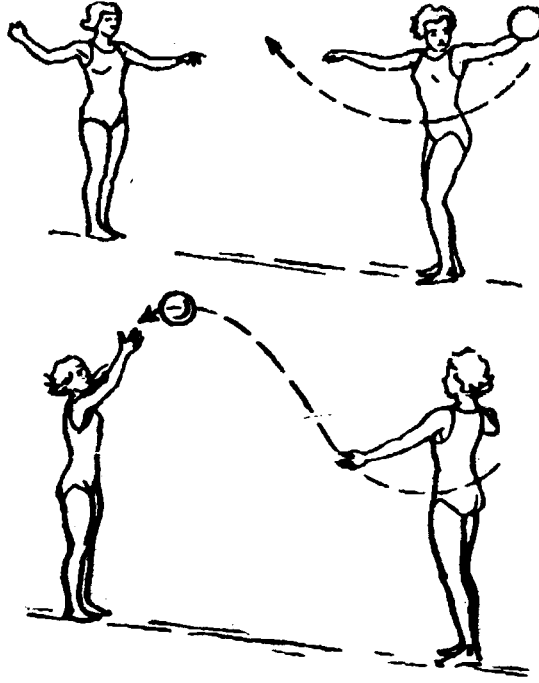
(أ) عقب المرحجة البندولية للذراع اليمنى (أو اليسرى) أماماً يمكن رمي الكرة
عالياً أمام الجسم.

(ب) عقب المرحجة البندولية للذراع اليمنى (أو اليسرى) خلفاً يمكن رمي الكرة
عالياً خلف الجسم.

(ج) عقب المرحجة البندولية جانباً أمام الجسم يمكن رمي الكرة عالياً من وضع المد
جانباً يميناً أو يساراً.

ومن أمثلة التمرينات الزوجية للرمي من المرحجة البندولية ما يلي:

المرجحة البندولية مع رمى الكرة للزميلة التى تقوم بلقفها مع عمل مرجحة
بندولية أيضاً كما فى الشكل (٦٤).



شكل (٦٤)

٥- دوران الذراع

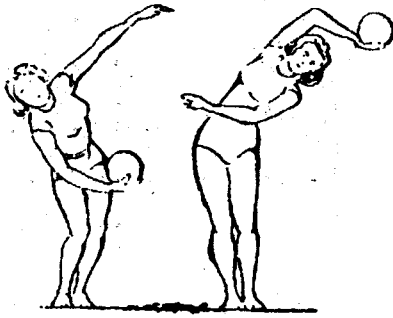
يمكن أداء دوران الذراع بالكرة أماماً أو خلفاً أو جانبياً، وفى البداية تؤدى حركة الدوران مع عدم ترك الكرة ثم التدرج بترك اليد للكرة لمسافة صغيرة جداً بحيث تدور حول أطراف الأصابع، وأخيراً يمكن أداء حركة دوران الذراع مع ترك الكرة كلية بحيث تطير فى شكل قوس دائرى ثم لقفها باليد نفسها.

٦- الدوران الأفقى للذراع بالكرة

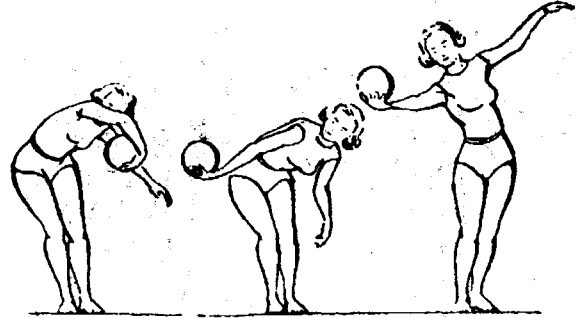
ويعرف أحياناً بالدوران اللولبى أو الدوران الحلزونى بالكرة، ويتميز هذا النوع بطابع خاص نظراً لأن الكرة لا تترك اليد أثناء الدوران بل تستقر فى راحتها وهى فنجالية الشكل مع الضغط عليها بخفة، ومن أمثلة تمرينات الدوران الأفقى للذراع بالكرة ما يلى:

- الدوران الأفقى للذراع (المقصود هنا الساعد) من الجانب الأيسر للجانب الأيمن (أو العكس) أمام الجسم وعلى ارتفاع الحوض، شكل (٦٥)، ويراعى فى نهاية الحركة مد الذراع جانباً.

- الدوران الأفقى للذراع فوق الرأس مع دوران الجذع، شكل (٦٦) ويمكن الأداء من الجانب الأيسر للجانب الأيمن أو بالعكس.



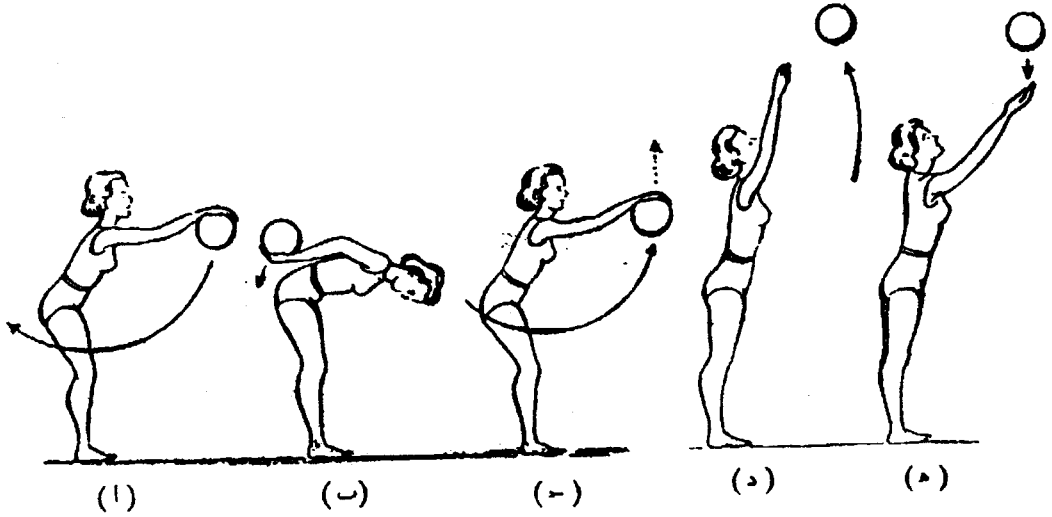
شكل (٦٦)



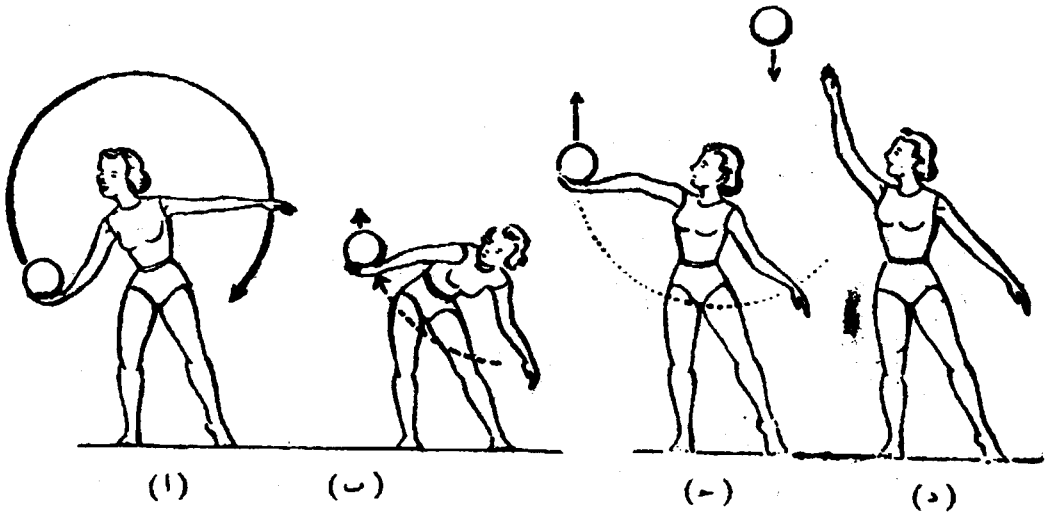
شكل (٦٥)

بعض التمرينات المركبة بالكرة

- المرحلة البندولية للذراع اليمنى خلفاً بجانب الجسم ورمى الكرة عالياً في شكل قوس من وقوف الميل والذراع خلفاً ثم مرحة الذراع اليمنى أماماً مع مد الجذع عالياً ولقف الكرة ثم رمى الكرة عالياً ولقفها بنفس اليد، شكل (٦٧).



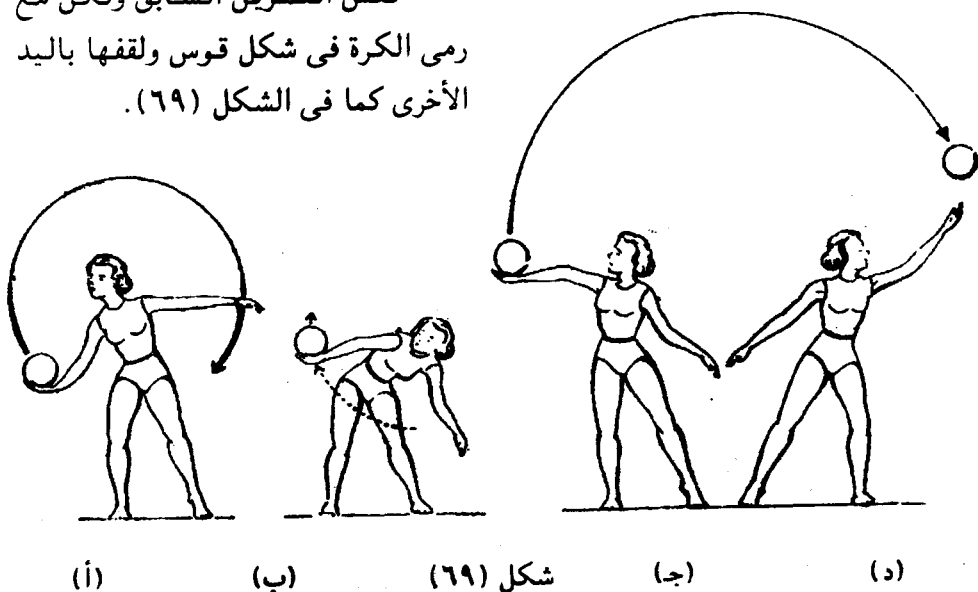
شكل (٦٧)



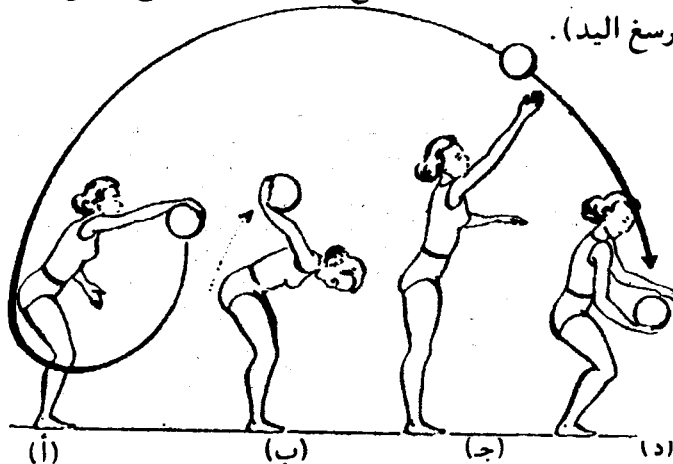
شكل (٦٨)

- من الوقوف فتتحاً دوران الذراع اليمنى أمام الجسم يساراً وهى ممسكة بالكرة
ثم دوران الساعد مع ميل الجذع أماماً لكى تكون راحة اليد لأعلى ورمى الكرة عالياً
ولقفها بنفس اليد الراحية، (ملاحظة رمية الكرة برسغ اليد) كما فى الشكل (٦٨).

- نفس التمرين السابق ولكن مع
رمى الكرة فى شكل قوس ولقفها باليد
الأخرى كما فى الشكل (٦٩).



- المرحلة البندولية للذراع اليمنى خلفاً بجانب الجسم ثم رمية الكرة فى شكل
قوس من فوق الرأس من وضع الميل والذراع عالياً خلفاً ثم لقف الكرة من الوقوف
والذراع اليمنى مائلاً عالياً والهبوط بالكرة مع الارتداد، كما فى شكل (٧٠)،
(ملاحظة رمية الكرة برسغ اليد).



شكل (٧٠)

٣- التمرينات بالحبل

مقدمة

يرجع الفضل إلى «جوتس موتس» و«فريدريش لودفيج يان» في إدخال الحبال ضمن الأدوات اليدوية في التمرينات، إذ قام «جوتس موتس» حوالى عام ١٨٣٨ بكتابة فصل كامل لبعض التمرينات باستخدام الحبال فى كتابه «مقدمة التمرينات الألمانية». ومنذ ذلك الوقت عم استخدام الحبال فى التمرينات الغرضية فى بعض اللعبات كالملاكمة وألعاب القوى، ولكن لم يعم استخدامه فى التمرينات وخاصة فى حركات الوثب والمرجحة إلا منذ عام ١٩٢٠ .

وهناك نوعان من الحبال هما:

(أ) الحبل الطويل؛ ويبلغ طوله حوالى ١٠ م وهو النوع المستخدم لأداء بعض الحركات لعدد كبير، ويمكن استخدامه فى المدارس فى درس التربية الرياضية.

(ب) الحبل القصير؛ وهو الحبل المستخدم فى التمرينات وخاصة فى حركات الوثب والمرجحة.

ويبلغ طول الحبل المستخدم فى تمرينات الآتسات ٨٠، ٢ م وسمكه ٨ مم، ويمكن أن ينتهى طرفا الحبل بقبضتين من الخشب أو يمكن عقده من طرفيه لتجنب تفكك خيوطه، والحبل المناسب لطول اللاعبة هو الذى يصل طرفاه إلى ما تحت الإبطين عند وقوف اللاعبة بقدميها على منتصفه مع مراعاة أن يكون الحبل مشدوداً، وفى حالة زيادة طول الحبل يمكن لفه بضع لفات حول اليدين.

ويستخدم الحبل بدرجة كبيرة فى تمرينات الجرى والحجل والوثب والمرجحات وخاصة بالنسبة للآتسات، وتتميز تمرينات الحبل بإسهامها بقدر كبير فى تحسين عمل الأجهزة الداخلية، وفى الارتفاع بالمستوى العام لقدرة اللاعبة فى بعض الأنشطة الرياضية وتنمية قوة الوثب (الارتقاء) والارتداد لعضلات القدمين والساقين والفخذ

التي يتأسس عليها ارتفاع المستوى فى التمرينات بصفة خاصة، كما تساعد على إتقان الحركات المركبة من الجرى والوثب والحجل.

وعند أداء التمرينات بالحبل يمكن المزج بين حركات الجرى والوثب والحجل بالحبل وبين حركات المرجحات ودوران الحبل حتى لا يؤدى الأمر إلى سرعة تعب اللاعب.

ويمسك الحبل فى أثناء حركات الوثب والحجل والمرجحات والدورانات بوضعه بين الأصبع السبابة والإصبع الإبهام، ومراعاة أداء حركات الوثب والحجل مع ثنى الركبتين خفيفاً وعدم رفعهما خلفاً مع رفع المشطين عن الأرض حوالى ٢ - ٣ سم بحيث يسمح ذلك بدوران الحبل بين المشطين والأرض وأن يكون النصف العلوى للجسم ممتداً على استقامته، واتجاه دوران الحبل إما أن يكون أماماً وذلك بالمرجحة الأمامية للذراعين ويراعى أن يكون الحبل فى وضع الاستعداد خلفاً، وإما أن يكون دوران الحبل خلفاً وذلك بمرجحة الذراعين أماماً عالياً ويكون الحبل أمام الجسم، وتؤدى حركة دوران الحبل بواسطة حركة بسيطة بالذراعين من مفاصل اليدين.

نماذج للتمرينات بالحبل

تنقسم التمرينات بالحبل إلى ما يلى:

١- الوثب والحجل والجرى بالحبل.

٢- المرجحة بالحبل.

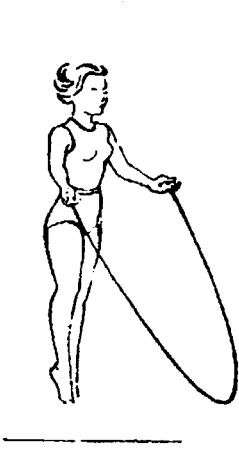
١- الوثب والحجل والجرى بالحبل

من أمثلة تمرينات الوثب والحجل والجرى بالحبل ما يلى:

- الوثب فى المكان على القدمين، شكل (٧١).

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

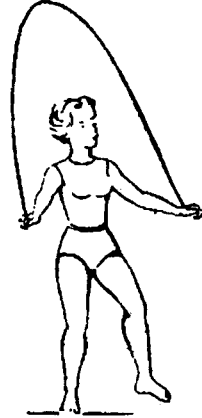
- الزحقة فى مختلف الاتجاهات بالحبل شكل (٧٣).



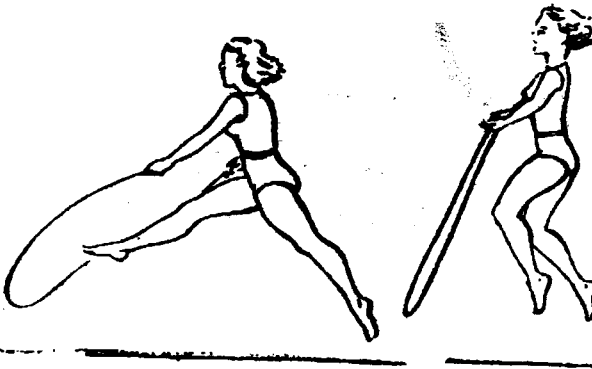
شكل (٧١)



شكل (٧٢)



شكل (٧٣)



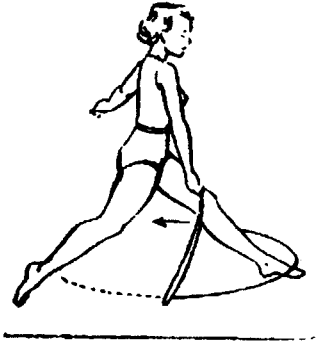
شكل (٧٤)

- الجرى بالحبل مع
أداء وثبة الفجوة (الوثبة
الطائرة)، شكل (٧٤).

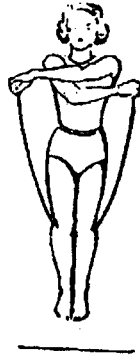
- الوثب فى المكان على
رجل واحدة (الحجل) مع
رفع الرجل الأخرى خلفاً،
شكل (٧٥).

ويجب مراعاة أنه يمكن
دوران الحبل لمرة واحدة أو

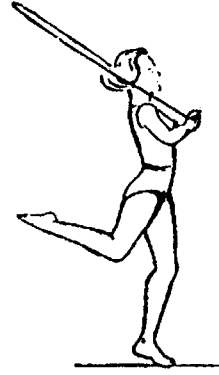
لمرتين متتاليتين أثناء الوثب أو الحجل، كما يمكن دوران الحبل مع تقاطع الذراعين،
كما فى الشكل (٧٦). بالإضافة إلى ذلك فإنه يمكن الجرى مع الدوران الأفقى
للحبل وفى هذه الحالة يراعى دائماً مسك الحبل من طرفيه بيد واحدة، شكل (٧٧).



شكل (٧٧)



شكل (٧٦)



شكل (٧٥)

٢- المرجحة بالحبل

تستخدم المرجحة بالحبل كعامل من عوامل التهدئة بين تمرينات الوثب أو الحبل أو الجرى بالحبل. وحركات المرجحة بالحبل تختلف بعض الشيء عن حركات المرجحة بالأدوات 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 الحبل وليس مرجحة أو دوران الذراعين.

وهناك نوعان من المرجحات أو الدورانات بالحبل هما:

(أ) المرجحة أو الدوران مع ضم طرفي الحبل، وتؤدي بيد واحدة أو باليدين.

(ب) المرجحة أو الدوران مع تباعد طرفي الحبل - وتؤدي باليدين.

وتنقسم تمرينات المرجحة بالحبل إلى ما يلي:

١- المرجحة البندولية للحبل.

٢- الدوران العمودي للحبل.

٣- الدوران الأفقي للحبل.

١- المرجحة البندولية للحبيل:

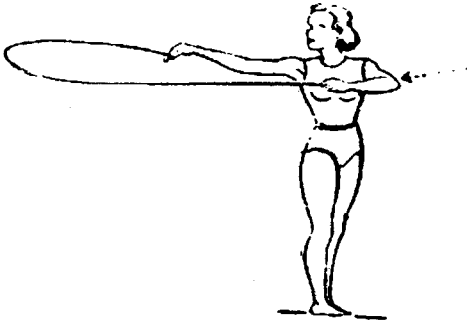
المرجحة البندولية للحبيل بجانب الجسم أماماً أو خلفاً، ويمكن الأداء كما يلي:

- مع مسك الحبيل باليدين أو بيد واحدة وضم طرفي الحبيل.

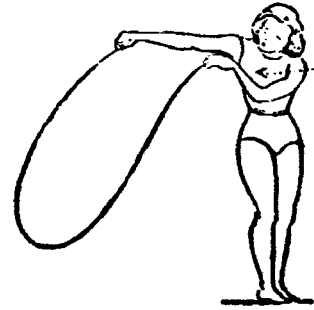
- مع مسك الحبيل وتباعد اليدين، وبذلك يمكن أداء عدة حركات مثل:

(أ) مرجحة الحبيل أسفل الذراع المرفوعة جانباً، شكل (٧٨).

(ب) مرجحة الحبيل يساراً خلفاً أو يميناً خلفاً كما في الشكل (٧٩).



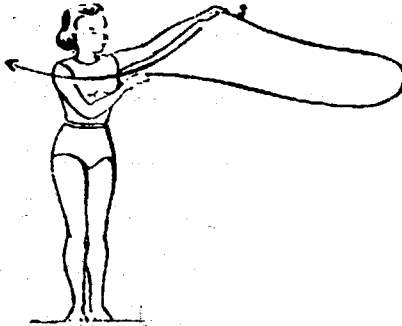
شكل (٧٩)



شكل (٧٨)

(ج) المرجحة البندولية للحبيل خلف الرأس للجانب الأيسر أو الأيمن كما في الشكل (٨٠).

(د) المرجحة البندولية للحبيل أمام الجسم يساراً جانباً أو يميناً جانباً، ويمكن الأداء مع



شكل (٨١)



شكل (٨٠)

ضم أو تباعد طرفى الحبل مثل:

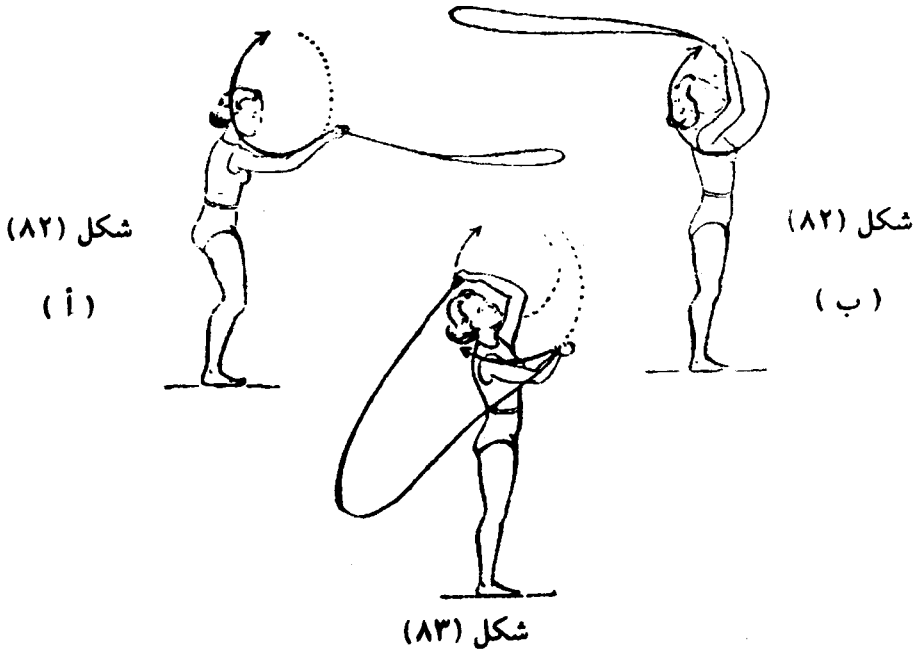
المرجحة البندولية للذراعين أمام الجسم يساراً ثم يميناً مع تباعد طرفى الحبل كما فى الشكل (٨١).

٢- الدوران العمودى للحبل:

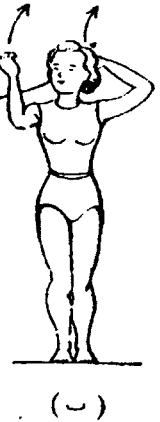
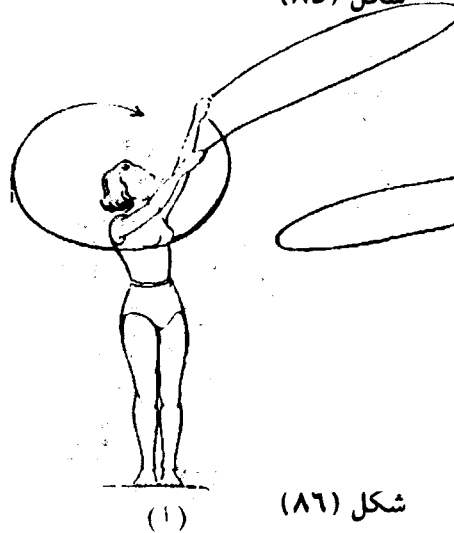
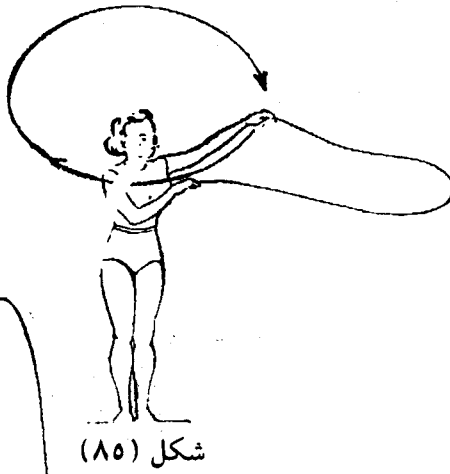
- دوران الحبل بجانب الجسم أماماً أو خلفاً مع ضم طرفى الحبل والمسك بيد واحدة، كما فى الشكل (٨٢ أ، ب)، ويمكن الأداء باليدين سواء مع ضم أو تباعد طرفى الحبل.

- الدوران الثمانى للحبل بجانب الجسم أماماً أو خلفاً.

- الدوران الطاحونى الثمانى (يد وراء الأخرى) بجانب الجسم أماماً، كما فى الشكل (٨٣).

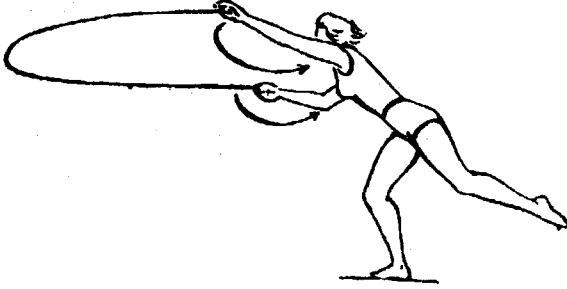


- دوران الحبل خلف الرأس للجانب الأيسر أو الأيمن مع تباعد طرفي الحبل، كما فى الشكل (٨٤)، وغالباً لا تؤدى هذه الحركة بمفردها بل بارتباطها ببعض الحركات الأخرى.
- دوران الحبل أمام الجسم للجانب الأيسر أو الأيمن مع تباعد طرفي الحبل، كما فى الشكل (٨٥).
- الدوران الثمانى أمام وخلف الجسم من الجانب الأيسر أو الأيمن وتؤدى مع تباعد طرفي الحبل، شكل (٨٦).
- الدوران الطاحونى الثمانى (يد وراء الأخرى) أمام وخلف الجسم من الجانب الأيسر أو الجانب الأيمن (٨٧).

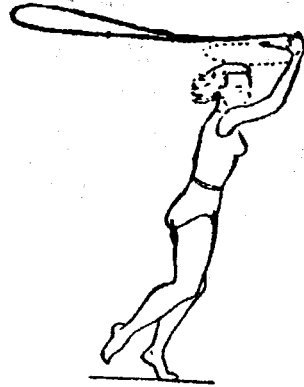


٣-الدوران الأفقى للحبل:

- الدوران الأفقى للحبل فوق الرأس مع ضم طرفى الحبل والمسك بيد واحدة، كما فى الشكل (٨٨). ويمكن الأداء مع ضم أو تباعد طرفى الحبل والمسك باليدين.
- الدوران الأفقى للحبل أسفل الذراع، شكل (٨٩).
- الدوران الأفقى الثمانى للحبل - وفيه تؤدى الدائرة الأولى أفقياً فوق الرأس والدائرة الثانية أفقية ومائلة أسفل الذراعين من الوضع أماماً مع انثناء الجذع أماماً.



شكل (٨٩)



شكل (٨٨)

٤- التمرينات بالصولجان (الزجاجات الخشبية)

مقدمة

يقال إن «الفرس» هم أول من استخدموا الزجاجات الخشبية فى التمرينات البدنية، ثم نقلها «الإنجليز» عنهم إلى أوروبا حيث انتشر استخدامها وخاصة فى ممارسة التمرينات البدنية والألعاب الصغيرة.



شكل (٩٠)

وفى البداية كانت الزجاجات الخشبية تتميز بالضخامة نظراً لاستخدامها فى حركات دوران الذراعين باستخدام قوة عضلات الكتفين والجذع وفى حركات المرححات المختلفة، كما فى الشكل (٩٠).

وبمرور الوقت أخذ حجمها وسمكها يتناقص تدريجياً والزجاجات الخشبية المستخدمة حالياً فى التمرينات البدنية للآنسات يبلغ طولها ٤٢ سم وقطرها ٣ سم للرأس وأسفلها ٤ سم، ويتراوح وزنها ما بين ٢٨٠ - ٤٥٠ جراماً.

ويتكون الصولجان من ثلاثة أجزاء: رأس وعنق وجسم، وفى التمرينات الإيقاعية يتراوح طوله ما بين ٤٠ - ٥٠ سم، ووزنه ١٥٠ جم، ويستخدم الزوج من الصولجان كأداة واحدة.

نماذج للتمرينات بالزجاجات الخشبية

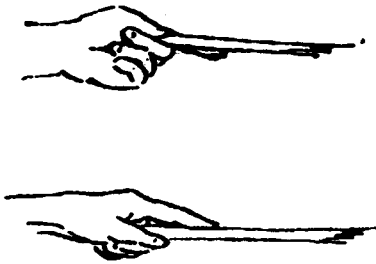
من أهم أنواع التمرينات بالزجاجات الخشبية ما يلي:

- ١- المرحجة العمودية للذراعين.
- ٢- المرحجة الأفقية للذراعين.
- ٣- دوران الزجاجات الخشبية (دوران اليد).
- ٤- رمى ولقف الزجاجات الخشبية.
- ٥- الضرب بالزجاجات الخشبية.

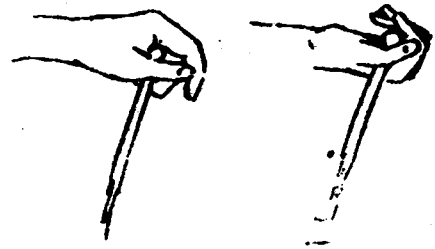
ويجب مراعاة أنه يمكن أداء التمرينات السابقة بذراع واحدة فقط أى باستخدام زجاجة خشبية واحدة بدلا من زجاجتين خشبيتين.

ويراعى مسك الزجاجة الخشبية باليدين من رأسها وذلك عند أداء حركات المرحجات أو الدورانات المختلفة، كما فى شكل (٩١)، كما يراعى مسك الزجاجة الخشبية من عنقها عند أداء تمرينات الضرب على الأرض بالزجاجة الخشبية، وتمسك الزجاجة الخشبية من منتصفها عند أداء تمرينات الرمى واللقف.

وفى بعض الأحيان يمكن وضع الإصبع السبابة على عنق الزجاجة لمحاولة التحكم فى توجيه حركتها أثناء أداء المرحجات، كما فى شكل (٩٢).



شكل (٩٢)



شكل (٩١)

وعند أداء حركات المرححات أو الدورانات يراعى عدم القبض على الزجاجة الخشبية بقوة ويتصلب، إذ يجب أن تكون القبضة مرتخية قليلاً للمساعدة فى سهولة حركتها فى اليد، أما فى حركات الضرب على الأرض بالزجاجة الخشبية فيراعى القبض عليها بقوة.

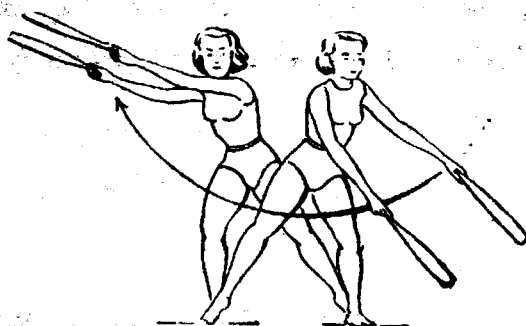
١- المرححة العمودية للذراعين

١- المرححة المتوازية للذراعين:

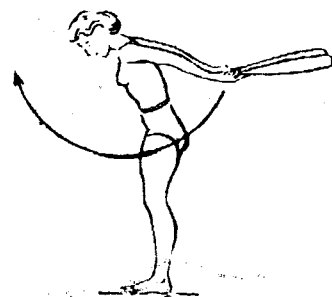
من أمثلة المرححات المتوازية للذراعين باستخدام الزجاجات الخشبية ما يلى:

١- المرححة العمودية للذراعين بجانب الجسم أماماً وخلفاً، شكل (٩٣) ويمكن أداء هذه المرححة بالذراعين بجانب واحد من الجسم فقط.

٢- المرححة العمودية للذراعين أمام الجسم من الجانب الأيمن للجانب الأيسر أو العكس، شكل (٩٤).



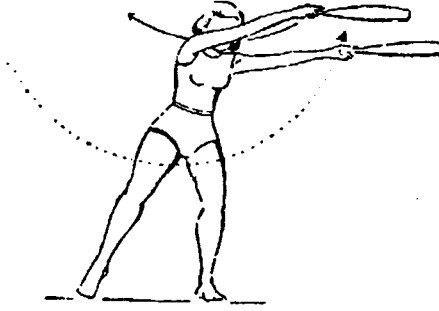
شكل (٩٤)



شكل (٩٣)

٣- المرححة العمودية للذراعين خلف الرأس من الجانب الأيمن إلى الجانب الأيسر أو العكس، شكل (٩٥)، ويراعى أداء المرححة خلف الرقبة.

٤- المرجحة لأعلى بالذراعين أمام الجسم من الجهة اليمنى للجهة اليسرى، ثم مرجحة الذراعين خلف الرقبة من الجهة اليسرى للجهة اليمنى، مع أخذ خطوة للجهة اليسرى، شكل (٩٦).



شكل (٩٦)



شكل (٩٥)

ويمكن أداء المرجحات السابقة بذراع واحدة أيضاً.

ب- الدوران المتوازي للذراعين:

ومن أمثلة تمرينات الدوران المتوازي للذراعين باستخدام الزجاجات الخشبية ما يلي:

١- دوران الذراعين بجانب الجسم أماماً وخلفاً، مثل:

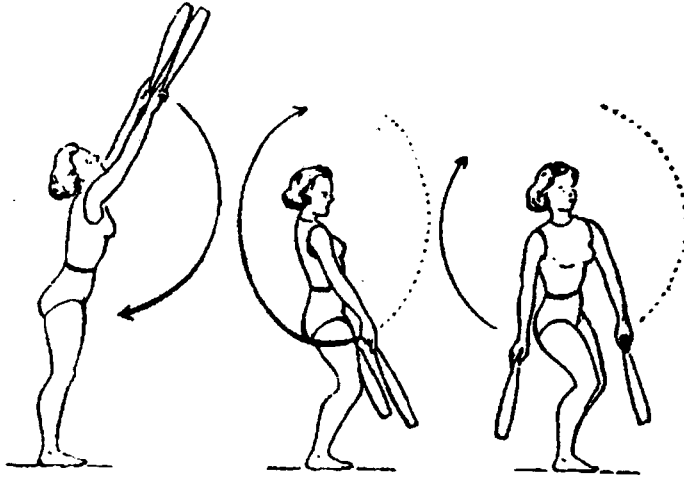
- دوران كلا الذراعين على جانب واحد من الجسم، شكل (٩٧).

- دوران الذراعين على جانبي الجسم، شكل (٩٨).

٢- الدوران الثماني بجانب الجسم أماماً أو خلفاً، ويؤدي بدوران الذراعين أماماً

للجهة اليسرى من الجسم ثم دوران الذراعين أماماً للجهة اليمنى من الجسم، مع ملاحظة أن نقطة التقاطع للذراعين تكون في الوضع العالي المائل أماماً، ويمكن أداء هذه الحركة بذراع واحدة فقط.

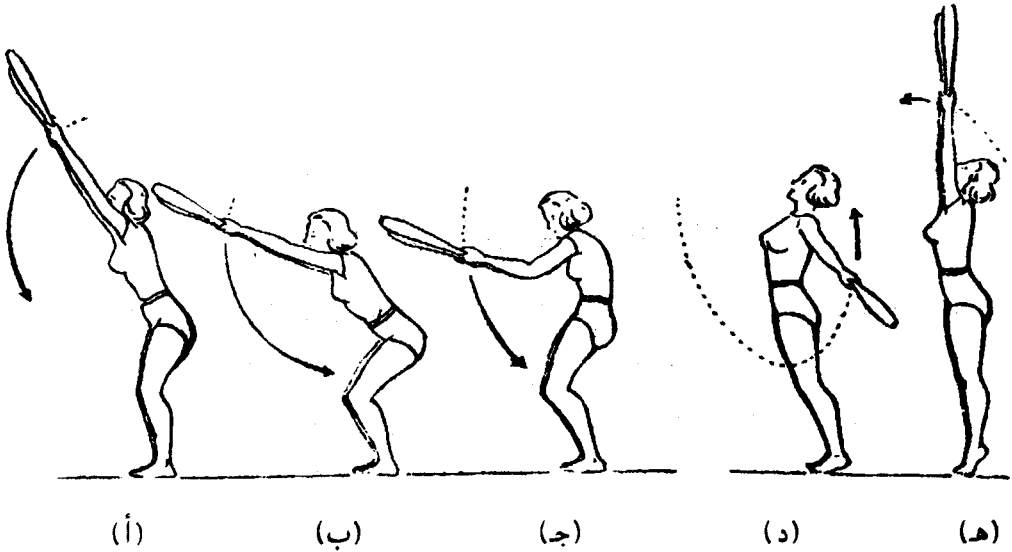
٣- دوران الطاحونة (ذراع بعد الأخرى) على جانبي الجسم أماماً أو خلفاً.



شكل (٩٧)

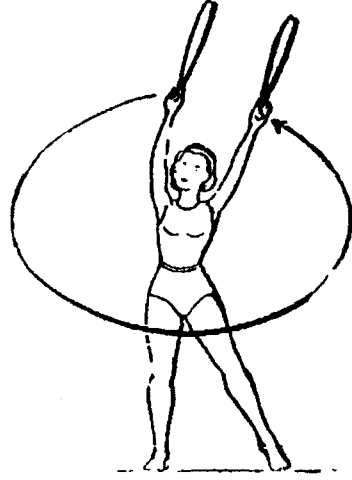
شكل (٩٨)

٤- حركة الموجة للخلف (تموج الجسم خلفًا)، وهى عبارة عن دائرة للأمام بالذراعين مع عمل دائرة للحوض ثم الوقوف التدريجى على المشطين مع المد عالياً، شكل (٩٩).

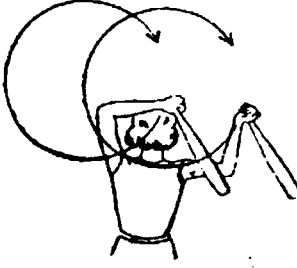


شكل (٩٩)

٥- دوران الذراعين أمام الجسم من الجانب الأيمن للجانب الأيسر أو العكس،
كما فى الشكل (١٠٠).



شكل (١٠٠)



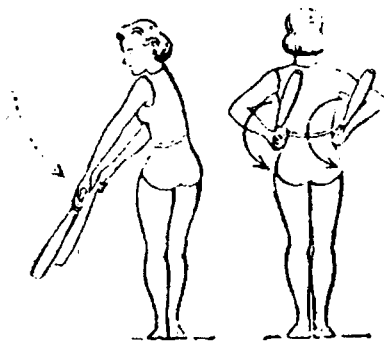
شكل (١٠١)

٦- دوران الذراعين خلف الرأس من الجانب الأيمن للجانب الأيسر أو العكس،
كما فى الشكل (١٠١).

٧- الدوران الثمانى أمام الجسم وخلف الرأس من الجانب الأيمن للجانب الأيسر أو العكس، ويمكن أداء هذه الحركة بدوران الذراعين (أى عمل دائرة بالذراعين) أماماً للجبهة اليمنى من الجسم ودوران الذراعين للجبهة اليمنى خلف الرأس مع ملاحظة أن تكون نقطة التقاطع للذراعين (أى نقطة تقاطع الدائرتين) فى الوضع العالى المائل فى الجبهة اليمنى تقريباً.

٨- دوران الطاحونة الثمانى (ذراع بعد الأخرى) أمام الجسم وخلف الرأس من الجبهة اليمنى للجبهة اليسرى أو العكس.

٩- دوران الذراعين خلف المقعدة من الجانب الأيمن للجانب الأيسر أو العكس،
شكل (١٠٢).

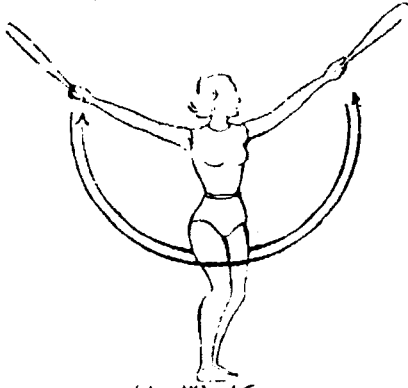


شكل (١.٢)

١٠- الدوران الثماني أمام الجسم وخلف الحوض، وفيه تقوم الذراعان بأداء دائرة يميناً جانباً أمام الجسم وتنتهى بعمل دائرة يميناً خلف الحوض، أو العكس للناحية اليسرى.

١١- دوران الذراعين لمرة ونصف أمام الجسم أو على جانبي الجسم، وهذا الدوران يساعد في ربط الحركات بعضها ببعض نظراً لأنه يسمح بسرعة تغيير الجانب والاتجاه.

ويمكن أداء التمرينات السابقة باستخدام ذراع واحدة بدلاً من ذراعين فيما عدا التمرينات رقم ٣، ٤، ٨، ويجب مراعاة عند وصف الحركة تحديد اتجاه الدوائر فعلى سبيل المثال يمكن دوران الذراع اليمنى للجهة اليسرى أو للجهة اليمنى أمام الجسم.



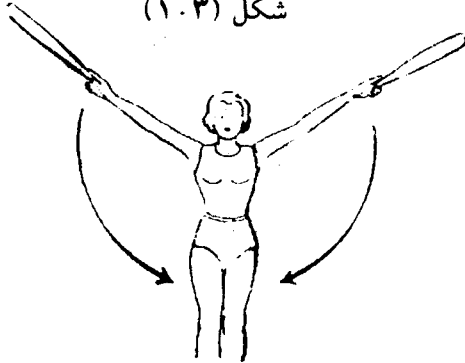
شكل (١.٣)

ج- المرجحة البندولية العكسية للذراعين:

من أمثلة تمرينات المرحجات البندولية العكسية للذراعين باستخدام الزجاجات الخشبية ما يلي:

١- المرجحة البندولية العكسية

للذراعين بجانب الجسم أماماً وخلفاً بالتبادل، شكل (١.٣).



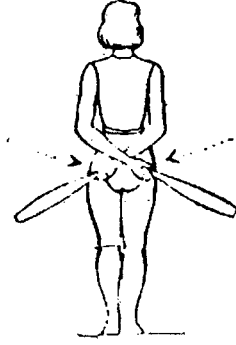
شكل (١.٤)

٢- المرجحة البندولية العكسية

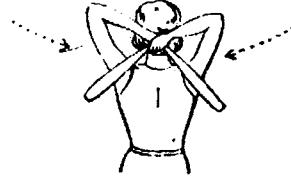
للذراعين أمام الجسم للجهة اليمنى أو اليسرى أو للداخل أو للخارج، شكل (١.٤).

٣- المرجحة البندولية العكسية للذراعين خلف الرأس للجهة اليسرى واليمنى أو للداخل والخارج، شكل (١٠٥).

٤- المرجحة البندولية العكسية للذراعين خلف الحوض للجهة اليسرى اليمنى أو للداخل أو الخارج، شكل (١٠٦).



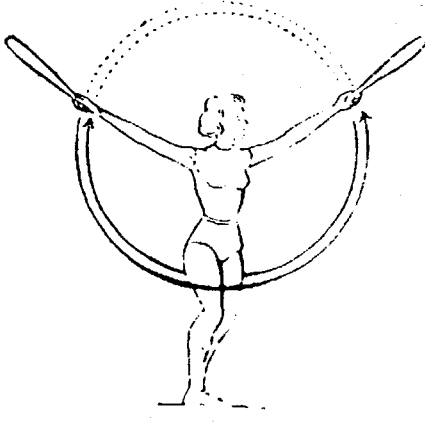
شكل (١٠٦)



شكل (١٠٥)

د- الدوران العكسى للذراعين:

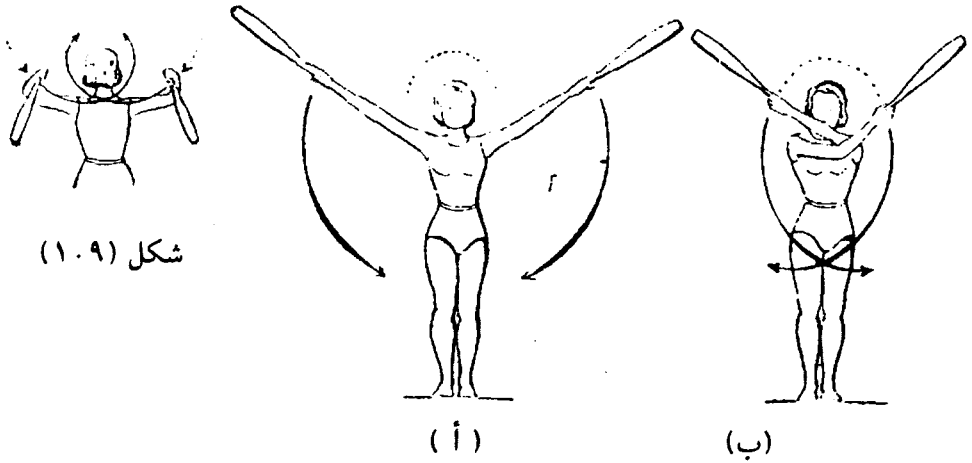
١- الدوران العكسى للذراعين على جانبي الجسم أماماً وخلفاً، شكل (١٠٧)، وفى هذا التمرين تبدأ الذراع اليسرى بالحركة أماماً والذراع اليمنى خلفاً ويبدو أن هذه الحركة دوران الجذع بصورة واضحة.



شكل (١٠٧)

٢- الدوران العكسى للذراعين أمام الجسم سواء للجهة اليسرى أو اليمنى أو للداخل أو للخارج، كما فى الشكل (١٠٨).

٣- الدوران العكسى للذراعين خلف الرأس سواء للجهة اليمنى أو اليسرى أو للداخل أو الخارج كما فى الشكل (١٠٩).

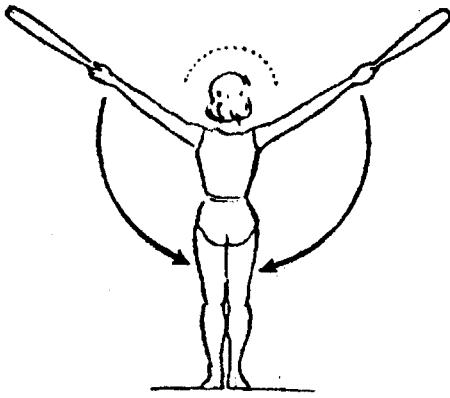


شکل (١٠٨)

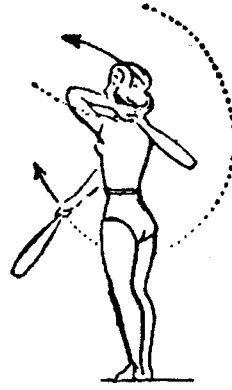
٤- الدوران الثمانى للذراعين أمام الجسم وخلف الرأس بالتبادل (كالدوران العكسى) وتؤدى للداخل أو الخارج كما فى الشكل (١١٠)، وفى هذا التمرين تبدأ الحركة من وضع المد عرضاً ثم تتأرجح الذراع اليسرى لعمل دائرة للخارج أمام الجسم وفى نفس الوقت تتأرجح الذراع اليمنى لعمل دائرة للخارج خلف الرأس، ثم يحدث بعد ذلك تبادل عمل الذراعين.

٥. الدوران الثمانى للذراعين أمام الجسم وخلف الرأس (كالدوران العكسى) وفى نفس الوقت للداخل أو الخارج، شكل (١١١) وفى هذا التمرين تقوم الذراعان بعمل دائرة خارجية أمام الجسم وتنتهى بدائرة خارجية خلف الرأس بحيث تقع نقطة تقاطع الدائرتين مائلاً عالياً وإلى الجانب.

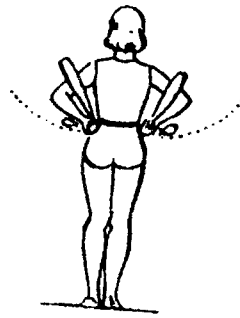
٦- الدوران الثمانى للذراعين أمام الجسم، وخلف الحوض (كالدوران العكسى) للداخل أو للخارج فى نفس الوقت، شكل (١١٢)، وفى هذا التمرين تقوم الذراعان بعمل دائرة خارجية أمام الجسم دائرة خارجية خلف الحوض.



شکل (۱۱۱)



شکل (۱۱۰)

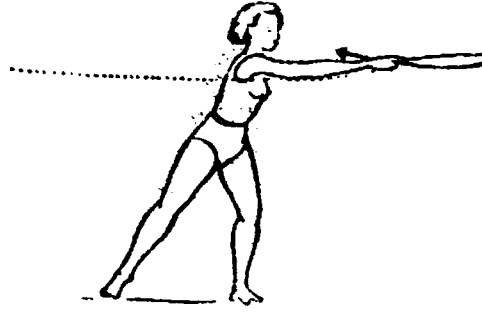


شکل (۱۱۲)

٢- المرجحة الأفقية للذراعين

من أمثلة تمارين المرجحة الأفقية للذراعين ما يلي:

- ١- المرجحة الأفقية للذراعين من الوقوف فتحاً مع نقل ثقل الجسم على الرجل اليمنى أو اليسرى، كما فى الشكل (١١٣).



شكل (١١٣)

- ٢- الدوران الأفقى للساعد فوق الرأس من الجهة اليمنى لليسرى أو العكس ويمكن أداء هذا التمرين بذراع واحدة أو بذراعين.
- ٢- الدوران الأفقى للذراعين من الجهة اليمنى لليسرى أو العكس مع دوران الجذع ويمكن الأداء بذراع واحدة.
- ٤- الدوران العكسى الأفقى للذراعين للجهة اليمنى أو اليسرى أو للداخل أو للخارج مع مراعاة ثنى المرفق فى أثناء الدوران.

٣- دوران الزجاجات الخشبية (دوران اليد)

لا تستخدم حركات دوران الزجاجات الخشبية (دوران اليد) لمدة طويلة نظراً لقيمتها المحدودة بالنسبة لتكوين وتشكيل الجسم، وتتميز هذه الحركات بإعطاء نوع من التغيير بالنسبة لأنواع المرححات المختلفة، إذ يمكن أداء حركات دوران الزجاجات الخشبية (دوران اليد) فى نهاية المرححات البندولية أو عند عمل دوائر بالذراعين، كما يمكن إضافتها فى وسط حركات دوران الذراعين أيضاً.

ويمكن دوران الزجاجات الخشبية (دوران اليد) فى الاتجاهات التالية:

(أ) أماماً.

(ب) خلفاً.

(ج) للجهة اليمنى أو اليسرى.

كما يمكن للدوران أن يأخذ الشكل التالى:

{ أ } الدوران أمام الأذرع مع وضع المد عرضاً.

{ب} الدوران خلف الأذرع مع وضع المد عرضاً.

{ج} الدوران للجهة اليسرى أو اليمنى بجانب الذراعين من المد أماماً أو عالياً أو أسفل أو فى مختلف الاتجاهات فيما بين الأوضاع السالفة الذكر.

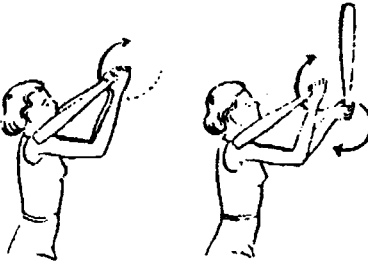
{د} الدوران فوق الذراعين من وضع المد عرضاً أو المد أماماً.

{هـ} الدوران أسفل الذراعين من وضع المد عرضاً أو اليد أماماً.

وفيما يلى بعض النماذج التى توضح ذلك، ويجب عند أداء هذه الحركات العناية بإظهار وإيضاح حركة الدوران.

١- الدوران العمودى للزجاجات الخشبية

من وضع المد أماماً أو مائلاً عالياً أو عالياً، ويمكن أداء هذا التمرين إما مع اتجاه الدوران أماماً كما فى الشكل (١١٤)، أو مع اتجاه الدوران خلفاً.



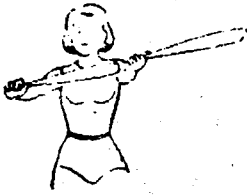
شكل (١١٤)

شكل (١١٥)

كما يمكن أداء الدوران الطاحونى (يد وراء الأخرى) كما فى الشكل (١١٥) وهو عبارة عن دوران عكسى.

ويجب مراعاة تحديد اتجاه الدوران سواء للجهة

اليمنى أو اليسرى للذراعين، وفى حالة دوران الزجاجتين الخشبيتين معاً يمكن الدوران لخارج أو لداخل الذراعين والربط بينهما يكون عبارة عن دوران ثمانى عمودى.



شكل (١١٦)

٢- الدوران الأفقى للزجاجات الخشبية

من وضع المد أماماً، كما فى الشكل (١١٦). ويمكن أداء الدوران من الناحية اليمنى لليسرى أو العكس، كما يمكن أداء الدوران أعلى أو أسفل الذراعين.

٣- الدوران العمودى للزجاجات الخشبية

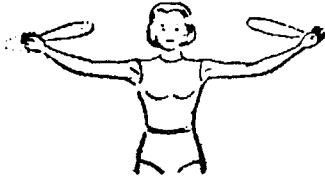
من وضع المد جانباً، كما فى الشكل (١١٧). ويمكن الأداء من الناحية اليمنى لليسرى أو العكس (أى عمل دائرة داخلية أو دائرة خارجية).



شكل (١١٧)

٤- الدوران الأفقى للزجاجات الخشبية

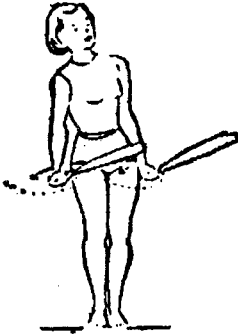
من وضع المد جانباً، كما فى الشكل (١١٨). ويجب مراعاة أن الدوران فى هذه الحالة يكون دورانياً عكسياً أما فى حالة رفع الذراعين لناعية واحدة من الجسم فيكون الدوران غالباً فى اتجاه واحد.



شكل (١١٨)

٥- الدوران العمودى للزجاجات الخشبية

من وضع الوقوف (الذراعين بجانب الجسم) كما فى الشكل (١١٩)، ويمكن أداء هذه الحركة من الجهة اليمنى للجهة اليسرى وأماماً وخلفاً. ويجب مراعاة أن الدوران جانبياً يكون أمام الذراعين، فى حين أن الدوران أماماً أو خلفاً يكون للخارجة بجوار الذراعين.



شكل (١١٩)

٦- الدوران الثمانى العمودى للزجاجات الخشبية، ويؤدى من وضع المد أماماً

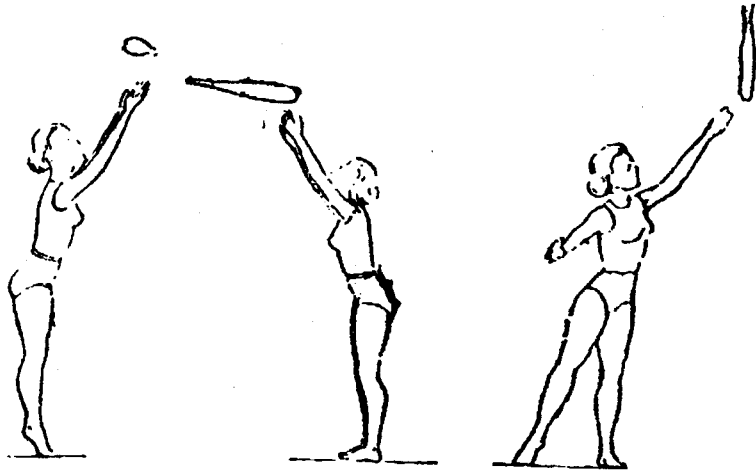
للذراعين مع مراعاة أن الدائرة الأولى تتجه خارج الذراعين، فى حين أن الدائرة الثانية تكون بين الذراعين.

كما يمكن الأداء بحيث تكون الدائرة الأولى يساراً بجانب الذراعين، ويكون اتجاه الدائرة الثانية يميناً بجانب الذراعين.

٤- رمى ولقف الزجاجات الخشبية

يمكن اعتبار حركات رمى ولقف الزجاجات الخشبية من ضمن تمرينات الرشاقة وتمرينات المرجحة، ويراعى فى البداية أداء الحركة بزجاجة خشبية واحدة، ثم استخدام زجاجتين خشبيتين بعد ذلك عقب إتقان الأداء بزجاجة خشبية واحدة، ومن تمرينات رمى ولقف الزجاجات الخشبية يمكن ذكر الأمثلة التالية:

١- تكون الزجاجة الخشبية فى الوضع الجانبي الأفقى مع المد أماماً بحيث تمسك اليد اليمنى برأس الزجاجة الخشبية واليد اليسرى بجسمها، ثم تقوم الذراعان برمى الزجاجة الخشبية عالياً كما فى الشكل (١٢٠).



شكل (١٢٠)

شكل (١٢١)

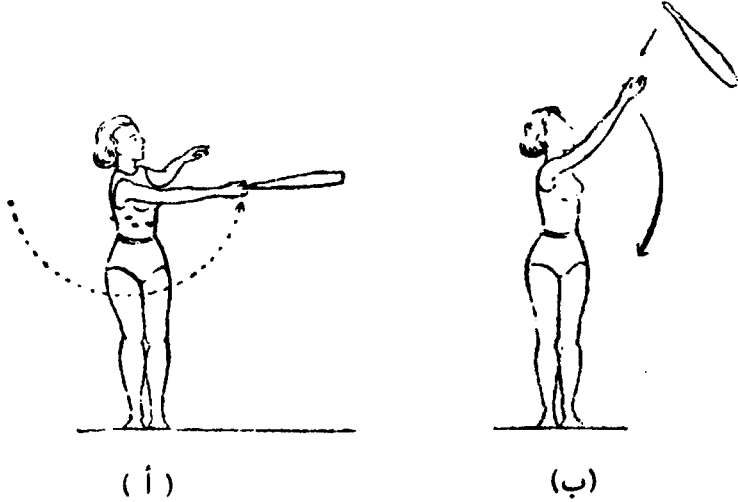
شكل (١٢٢)

٢- تكون الزجاجة الخشبية فى الوضع المتقاطع الأفقى مع المد أماماً بحيث تمسك الزجاجة الخشبية من منتصفها وتشير رأسها للأمام ثم تقوم الذراعان برمى الزجاجة الخشبية عالياً، كما فى الشكل (١٢١).

٣- تمسك الزجاجة الخشبية عمودياً مع المد أماماً، ويمكن أن تشير رأس الزجاجة الخشبية أماماً أو عالياً، كما يمكن أداء الرمي بيد واحدة أمام أو جانب الجسم كما فى الشكل (١٢٢).

كما يمكن رمى الزجاجة الخشبية فى نهاية المرحلة البندولية أو عقب دوران الذراع لكى تدور حول محورها الطولى سواء بيد واحدة (مع استخدام زجاجة خشبية واحدة) أو باليدين (مع استخدام زجاجتين خشبيتين) ويجب مراعاة فى حالة دوران الزجاجة الخشبية لنصف دورة أن يكون اللقف من منتصفها. أما فى حالة دوران الزجاجة كاملاً حول محورها الطولى فيكون اللقف من عنق الزجاجة، ومن أمثلة ذلك ما يلى:

- من وضع المد جانباً يساراً المرحلة لأسفل مع رمى الزجاجة الخشبية لعمل نصف دورة أو دورة كاملة للجهة اليمنى، كما فى الشكل (١٢٣) أ، ب.



شكل (١٢٣)

٥- الخطب (الضرب) بالزجاجات الخشبية

يمكن أداء حركات الخطب (الضرب) بالزجاجات الخشبية بطريقتين هما:

١- الخطب (الضرب) بالزجاجات الخشبية على الأرض مثل:

- ضرب الأرض بقاعدة الزجاجة الخشبية، شكل (١٢٤):

- ضرب الأرض برأس الزجاجة الخشبية، شكل (١٢٥).



شكل (١٢٦)

شكل (١٢٥)

شكل (١٢٤)

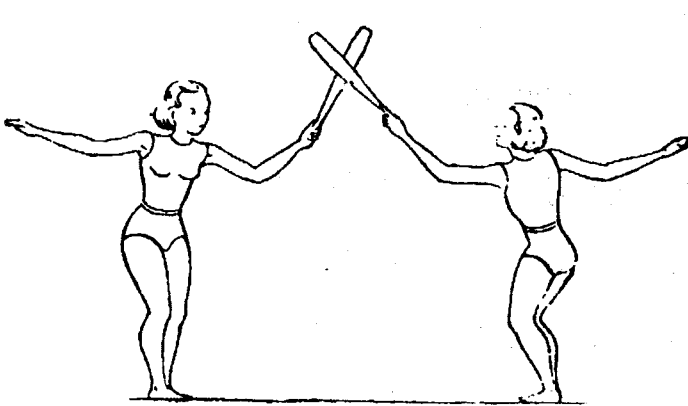
- ضرب الأرض بجذع الزجاجة الخشبية، شكل (١٢٦).

ويمكن أداء التمرينات السابقة باستخدام زجاجتين خشبيتين بدلاً من زجاجة واحدة، كما يمكن الأداء من مختلف الأوضاع كالوقوف أو الوقوف فتحاً أو وقوف الوضع أماماً وكذلك من وضع الجلوس مع ربطها بتمرينات الجذع مثل ثنى الجذع أماماً أو دوران الجذع... إلخ.

٢- خبط الزجاجات الخشبية بعضها البعض الآخر، مثل:

- المرجحة البندولية بالذراعين ثم خبط الزجاجتين بعضها البعض الآخر كما فى الشكل (١٢٧).

- المرجحة البندولية للذراع أماماً لخبط زجاجة الزميلة، كما فى الشكل (١٢٨).



شكل (١٢٨)



شكل (١٢٧)