

الفصل الحادى عشر

التمرينات على الأجهزة

مقدمة

التمرينات على الأجهزة عبارة عن التمرينات البدنية التى تؤدى على الأجهزة أو الأدوات الكبيرة مثل:

١- عقل الحائط.

٢- المقاعد السريديّة.

٣- سلم النوافذ.

٤- العارضة.

٥- الصندوق.

٦- المهر.

٧- المرتبة.

وغير ذلك من مختلف الأدوات والأجهزة الكبيرة.

والتمرينات على الأجهزة تدخل تحت نطاق التمرينات الأساسية العامة التى تهدف أساساً إلى التنمية العامة الشاملة للجسم، كما تدخل أيضاً تحت نطاق التمرينات الغرضية الخاصة التى تعمل على تنمية صفات حركية خاصة لغرض معين.

ويجب علينا عدم الخلط بين التمرينات على الأجهزة الخاصة بالتمرينات السابق ذكرها وبين التمرينات على الأدوات والأجهزة الخاصة بالجمباز كالعارضة والمتوازي مثلاً، إذ أن كلا منهما له أهدافه وأغراضه الخاصة.

١- التمرينات على عقل الحائط

تسهم التمرينات على عقل الحائط إسهاماً كبيراً فى خلق الإمكانيات المتعددة لتحسين وترقية مرونة المفاصل وإطالة المجموعات العضلية وتقويتها، كما تسهم أيضاً فى تعليم الأوضاع، وعند أداء التمرينات على عقل الحائط فإننا نقوم بالتعلق أو الاستناد، وهذا يؤدي إلى تقوية العضلات العاملة نظراً لمقاومتها لثقل الجسم، كما أن ذلك يؤدي إلى ترقية التحكم فى حركات الجسم.

ولا يقتصر أداء التمرينات على عقل الحائط بالنسبة للتمرينات الفردية فقط، بل يمكن أيضاً ممارسة التمرينات الزوجية مع أداء مجموعات عديدة من التمرينات المركبة.

ويجب علينا مراعاة النقاط التالية فى التمرينات على عقل الحائط:

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

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

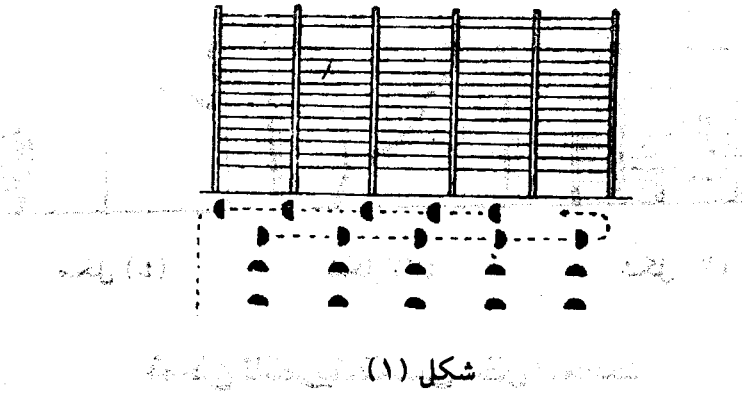
٣- ملاحظة عدم احتباس التنفس - أى عدم قيام الطالبة بأخذ شهيق ثم كتمه مع عدم إخراجها بواسطة الزفير، ويحدث ذلك غالباً فى تمرينات القوة، ويستدل على ذلك من احمرار الوجه.

٤- ضرورة مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند أداء التمرينات التى ترتبط ببعض الخطوات، كما هو الحال فى الوثب لأسفل مثلاً، لذا يجب وضع بعض المراتب أمام عقل الحائط.

٥- مراعاة عدم التحدث عند أداء التمرينات القوية لثنى الجذع أو تمرينات القوة، وهذا يسرى بالطبيعة أيضاً على المدرسة عند قيامها بأداء نموذج للحركة، ولذا يجب القيام بالشرح قبل الحركة أو بعدها.

٦- فى حالة الأداء بمصاحبة الموسيقى يجب على المدرسة عدم العد على الحركات، وعليها توجيه عنايتها لملاحظة أداء الطالبات وإصلاح الأخطاء.

٧- مراعاة عامل التنظيم عند ممارسة التمرينات على عقل الحائط فى أثناء الدرس، ويحسن وقوف أو جلوس الطالبات أمام عقل الحائط فى صفوف بحيث يساوى عدد أفراد كل صف عدد عقل الحائط الموجودة، ويقوم كل صف بأكمله بالأداء فى وقت واحد ثم التحرك عقب ذلك لاتخاذ أماكنهم خلف الصف الأخير كما فى الشكل (١)، ويحسن مراعاة اتخاذ كل صف للوضع الابتدائى الخاص بالتمرين عقب إشارة المدرسة ثم يقومون بالأداء معاً.



٨- لسهولة التعلق والظهر مواجه لعقل الحائط يمكن للطالبة اتخاذ هذا الوضع من عدتين كما يلى:

(أ) الوثب للطلوع على عقلة الحائط منخفضة والصدر مواجه، وتقوم اليد اليمنى بالمسك من الأعلى لإحدى عقل الحائط العليا، وتقوم اليد اليسرى بمسك إحدى عقل الحائط فى ارتفاع الكتف، كما فى الشكل (٢).

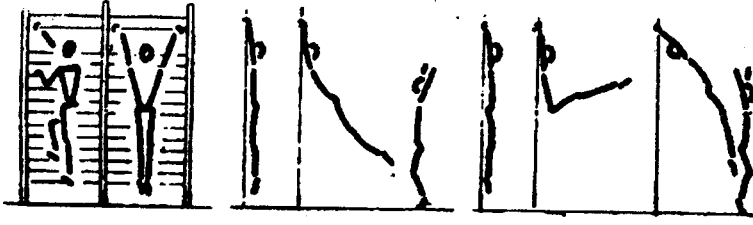
(ب) تقوم الطالبة بالدوران السريع ناحية اليسار، وتقوم اليد اليسرى بالمسك من الأعلى فى نفس ارتفاع اليد اليمنى، وبذا تأخذ الطالبة وضع [تعلق الظهر مواجه. المسك من الأعلى].

٩- لمحاولة الوثب لأسفل من عقل الحائط يراعى ما يلى:

(أ) من وضع التعلق المواجه تقوم الطالبة بمرجحة الرجلين خلفاً، وفى نفس الوقت دفع عقل الحائط بالصدر واليدين لتركها والهبوط على المشطين

كما فى الشكل (٣).

(ب) من وضع التعلق والظهر مواجه تقوم الطالبة بمرجحة الرجلين أماماً وفى نفس الوقت دفع عقل الحائط بالظهر واليدين والهبوط على المشطين كما فى الشكل (٤).



شكل (٢)

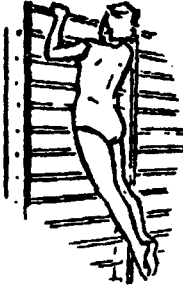
شكل (٣)

شكل (٤)

نماذج للتمرينات على عقل الحائط

١- تقوية عضلات الذراعين والكتفين:

- {وقوف مواجه، الذراعان أماماً والمسك من الأعلى فى مستوى الصدر}.
ثنى الذراعين. (عقل الحائط)



- {تعلق. المسك من الأعلى} ثنى الذراعين.

- {تعلق الانثناء} مد الذراعين ببطء.

- {تعلق الانثناء} مد الذراعين ببطء مع رفع الرجلين
خلفاً للابتعاد عن عقل الحائط، شكل (٥).

- {تعلق الانثناء، الظهر مواجه} مد الذراعين مع فتح الرجلين. شكل (٥)

- {انبطاح مائل عميق. سند القدمين} ثنى الذراعين.

- {انبطاح مائل أفقى. سند القدمين} التقدم أماماً باليدين.

- {انبطاح مائل عميق. سند القدمين} التحرك جانباً باليدين (يساراً ويميناً).

- {وقوف مواجه. الذراعان أماماً} السقوط أماماً

على عقل الحائط مع ثنى الذراعين، شكل (٦).

٢- إطالة عضلات الكتفين والصدر وأعلى الظهر:

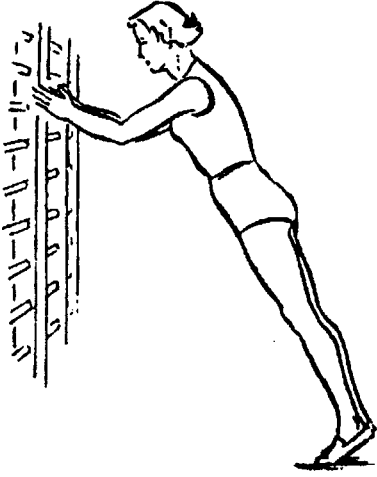
- {وقوف الميل. الذراعان عالياً والمسك من

الأعلى}، ضغط الصدر لأسفل، شكل (٧).

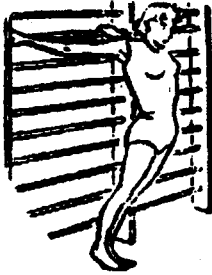
- {وقوف مواجه بالظهر. الذراعان خلفاً

والمسك من الأعلى} دفع الصدر للأمام،

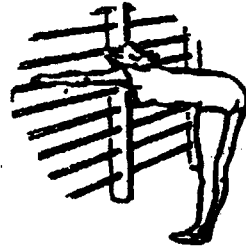
شكل (٨).



شكل (٦)



شكل (٨)



شكل (٧)

٣- تقوية عضلات الجسم الأمامية:

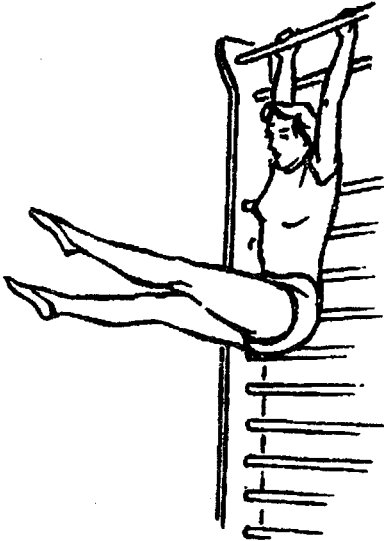
- {تعلق مواجه بالظهر. المسك من الأعلى} تبادل ثنى الركبتين على الصدر.

- {تعلق مواجه بالظهر. المسك من الأعلى} ثنى الركبتين.

- {تعلق مواجه بالظهر. المسك من الأعلى} رفع الرجلين زاوية قائمة ثم ثنيها

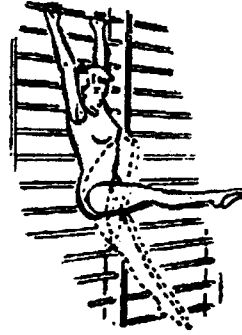
على البطن، شكل (٩).

- {تعلق مواجه بالظهر. المسك من الأعلى} رفع الرجلين عاليًا للمس عقل الحائط فوق الرأس.



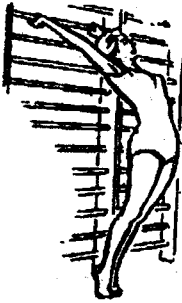
شكل (١٠)

- {التعلق فى زاوية. المسك من الأعلى} تبادل مرجحة الرجلين لمدى بسيط (مثل المقص) شكل (١٠).



شكل (٩)

٤- إطالة عضلات الجسم الأمامية:



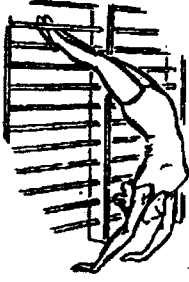
شكل (١١)

- {وقوف مواجه بالظهر. المسك من الأعلى فى مستوى الرأس} دفع أعلى الجسم للأمام. يمكن أداء التمرين مع الوقوف على بعد ١ م من عقل الحائط أو مع ملاصقة عقل الحائط، كما فى الشكل (١١).

- {وقوف مواجه بالظهر. المسك من الأعلى فى مستوى الرأس} تبادل نقل اليدين لأسفل.

- {انبطاح مائل عميق. سند القدمين} سقوط الجذع خلفًا حتى يلامس الصدر الأرض (مراعاة امتداد الذراعين).

- (وقوف اليدين. تشبيك القدمين) ضغط الصدر أماماً للابتعاد عن عقل الحائط، شكل (١٢).



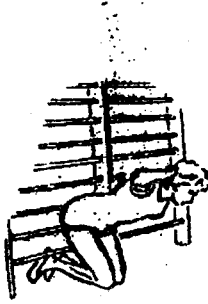
شكل (١٢)

٥- تقوية عضلات الظهر:

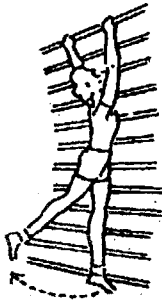
- {تعلق مواجه، المسك من الأعلى مع اتساع الذراعين}. تقوس الجذع مع دفع الرجلين خلفاً عن عقل الحائط، شكل (١٣).

- الوضع الابتدائي السابق ولكن مع رفع الرجلين خلفاً بالتبادل، شكل (١٤).

- {جثو أفقى الظهر مواجه. تشبيك القدمين أسفل العقلة الأولى، لمس الرقبة} ميل الجذع أماماً، شكل (١٥).



شكل (١٥)

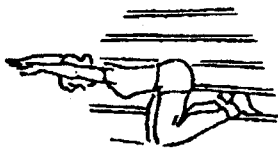


شكل (١٤)



شكل (١٣)

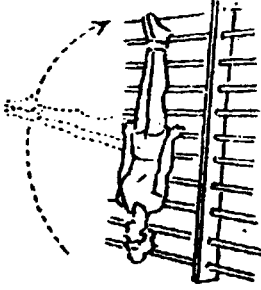
- {جثو أفقى الظهر مواجه. تشبيك القدمين أسفل العقلة الثانية. الذراعان عالياً}. ميل الجذع أماماً، شكل (١٦).



شكل (١٦)

- {وقوف انحناء، الذراعان خلفاً والمسك من الأعلى} رفع الرجلين للوصول لوضع التعلق المقلوب، شكل (١٧).

- {التعلق المقلوب} خفض الرجلين، شكل (١٨).



شكل (١٨)

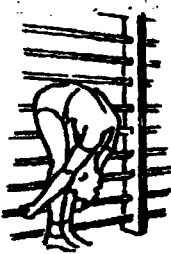


شكل (١٧)

٦- إطالة المجموعات العضلية الخلفية:

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

- {وقوف مواجه بالظهر. انحناء. المسك من الأعلى للعقلة الثانية من أسفل} ثني الذراعين، شكل (١٩).

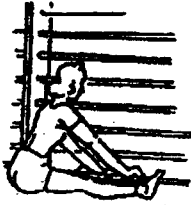


شكل (١٩)

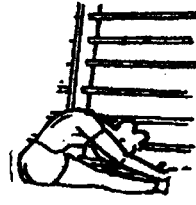
- {جلوس طويل مواجه. الذراعان عالياً والمسك من الأعلى. انحناء} لمس الجبهة الركبتين، شكل (٢٠).

- {جلوس طويل مواجه} ثني الجذع أماماً أسفل لمسك العقلة الأخيرة باليدين، شكل (٢١).

- {جلوس طويل مواجه} ميل الجذع أماماً ببطء للمس العقلة الأخيرة بالأصابع
شكل (٢٢).



شكل (٢٢)



شكل (٢١)



شكل (٢٠)

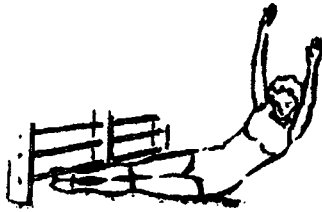
٧- تقوية وإطالة العضلات الجانبية:

- {وقوف على قدم. الجنب مواجه. تشبيك القدم فى مستوى الحوض. الذراعان
عالياً}. ثنى الجذع جانباً للمس عقل الحائط بالأصابع، شكل (٢٣).

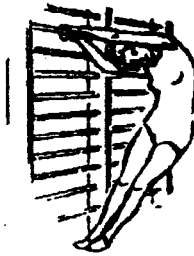
- الوضع الابتدائى السابق ولكن ثنى الجذع للناحية الأخرى.

- {وقوف. الجنب مواجه. المسك المتبادل باليدين للعقلة فى ارتفاع الرأس} دفع
الجسم بعيداً عن عقل الحائط، شكل (٢٤).

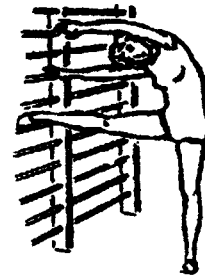
- {رقود على الجانب. تشبيك القدمين أسفل العقلة الأولى. الذراعان عالياً} رفع
الجزء العلوى من الجسم عالياً، شكل (٢٥).



شكل (٢٥)

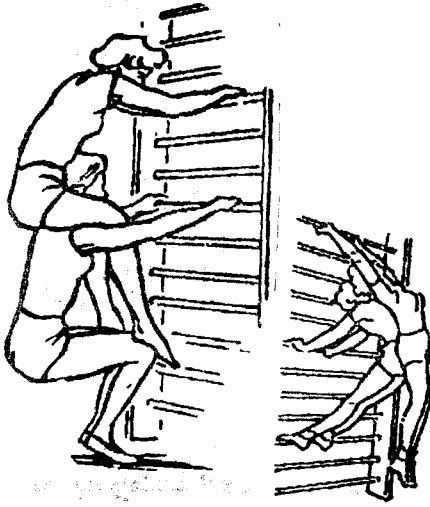


شكل (٢٤)



شكل (٢٣)

٨- تمرينات زوجية:



شكل (٢٦) شكل (٢٧)

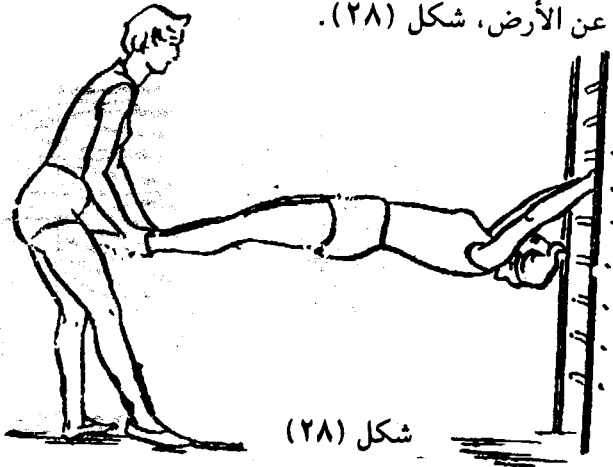
- (أ) { وقوف مواجهه بالظهر
(على بعد خطوة). الذراعان
عاليًا والمسك من الأعلى
فوق الرأس}.
ضغط المنكبين خلفًا، شكل (٢٦).

- (ب) { وقوف عال والركبتين مثبتتين
(على العقلة الثالثة) ظهرًا لظهر.
المسك من الأعلى فى مستوى
الصدر والذراعين مثبتتين } مد
الذراعين والركبتين، شكل (٢٦).

- (أ) { وقوف. الذراعان أمامًا والمسك من الأعلى فى مستوى الحوض } ثنى
الركبتين شكل (٢٧).

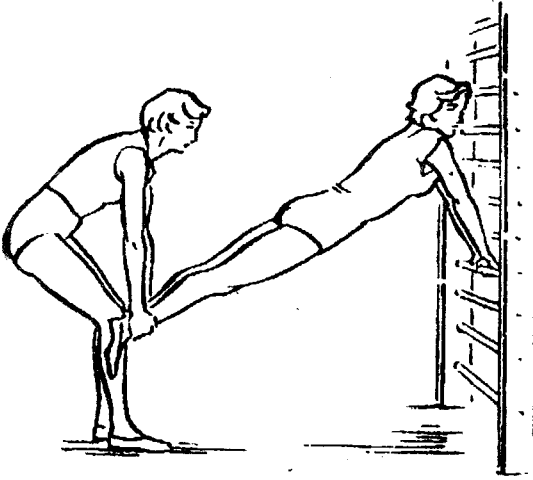
- (ب) { جلوس الركوب فوق كتفى الزميلة. الذراعان أمامًا والمسك من
الأعلى }، العمل كثقل فوق الزميلة، شكل (٢٧).

- (أ) { جلوس طولًا. الظهر مواجه. الذراعان عاليًا والمسك من الأعلى } رفع
الجسم بكامله عن الأرض، شكل (٢٨).



شكل (٢٨)

- (ب) {وقوف. الوضع أماماً. انحناء. مسك قدمي الزميلة باليدين} رفع رجلى الزميلة لأعلى شكل (٢٨).



- (أ) {انبطاح مائل عال مواجه. استناد اليدين على العقلة الرابعة} رفع الجسم لأعلى مع استقامة الذراعين، شكل (٢٩).

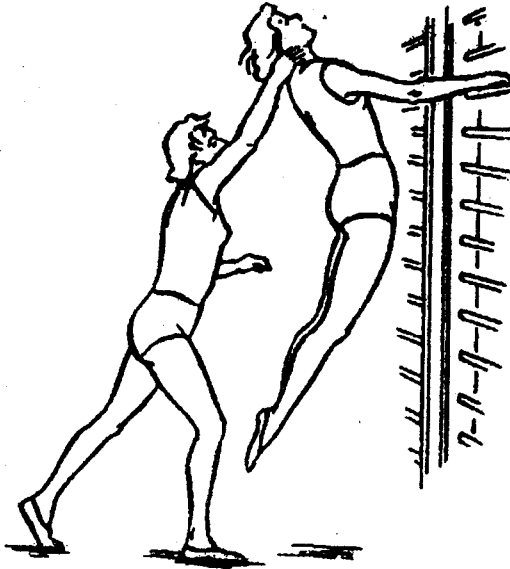
- (ب) {وقوف فتحاً مواجه. انثناء الركبتين نصفاً. انحناء. مسك قدمي الزميلة باليدين} رفع رجلى الزميلة لأعلى، شكل (٢٩).

شكل (٢٩)

- (أ) {وقوف عال مواجه على العقلة الثانية. الذراعان أماماً والمسك من

الأعلى فى مستوى الصدر} الدفع بالقدمين لأعلى مع مد الذراعين، شكل (٣٠).

- (ب) {وقوف. الوضع أماماً. مواجه لظهر الزميلة. الذراع مائلاً جانباً عالياً خلف رقبة الزميلة} رفع الزميلة أماماً عالياً، شكل (٣٠).



شكل (٣٠)

٢- التمرينات على المقاعد

يعتبر «المقعد السويدي» أو «مقعد التمرينات» «Turnbank» من الأدوات المهمة التي يكثر استخدامها لأداء مختلف التمرينات البدنية، ومن أمثلة هذه التمرينات ما يلي:

(أ) تمرينات بنائية (تشكيلية) تهدف إلى تنمية قوة ومرونة مختلف العضلات وزيادة قدرتها على التحمل.

(ب) تمرينات لتعلم الحركات الأساسية مثل المشى والجري والحجل على المقاعد.

(ج) تمرينات توازن وتؤدي غالباً والمقعد مقلوب.

(د) تمرينات الزحف على المقاعد من الرقود أو الانبطاح.

(هـ) تمرينات الوثب أو الحجل من فوق المقاعد.

(و) ألعاب صغيرة وسباقات باستخدام المقاعد.

نماذج للتمرينات على المقاعد

(١) تمرينات المشى والجري والوثب:

١- المشى أماماً على المقعد، شكل (٣١).

(أ) المشى مع رفع الذراعين جانباً، «مقعد سويدي».

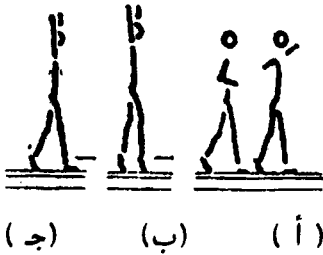
(ب) المشى على المشطين مع رفع الذراعين عالياً.

(ج) المشى العادى مع رفع الذراعين عالياً.

٢- المشى خلفاً على المقعد، شكل (٣٢).

٣- تبادل الحجل جانباً فوق المقعد، شكل (٣٣).

٤- الجرى أماماً فوق المقعد، شكل (٣٤).



شكل (٣١)



شكل (٣٤)



شكل (٣٣)

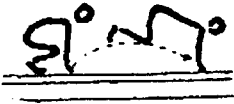


شكل (٣٢)

٥- وثبة الضفدعة على المقعد، شكل (٣٥).

٦- المشى أماماً من الانبطاح المائل على المقعد، شكل (٣٦).

٧- المشى خلفاً من الانبطاح المائل المعكوس على المقعد، شكل (٣٧).



شكل (٣٥)



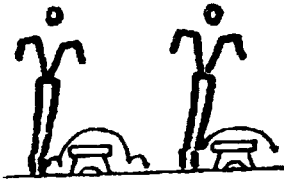
شكل (٣٦)



شكل (٣٧)

٨- الوثب من فوق المقعد بالقدمين «تخطية المقعد بالقدمين» شكل (٣٨).

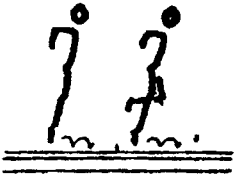
٩- الوثب من فوق المقعد بقدم واحدة «تخطية المقعد بقدم واحدة» شكل (٣٩).



شكل (٣٨)

١٠- وثبة الفجوة من فوق المقعد، «تخطية المقعد بوثبة الفجوة»، شكل (٤٠).

١١- الحجل أماماً على قدم واحدة أو على القدمين فوق المقعد، شكل (٤١).



شكل (٤١)



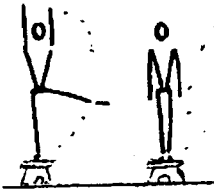
شكل (٤٠)



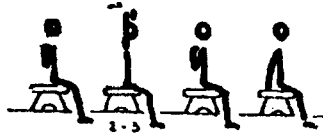
شكل (٣٩)

(ب) تمرينات بنائية على المقعد:

- ١- {وقوف عال. الذراعان خلفاً} مرجحة الذراعين أماماً عالياً، شكل (٤٢).
- ٢- {جلوس عال} ثنى الذراعين ثم مدهما عالياً، شكل (٤٣).
- ٣- {وقوف عال} رفع الذراعين جانباً عالياً مع تبادل رفع الرجلين جانباً، شكل (٤٤).
- ٤- {وقوف عال. الذراعان عالياً} تبادل ثنى الجذع على الجانبين مع الدوران العكسى للذراعين أمام الجسم، شكل (٤٥).



شكل (٤٤)

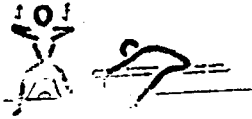


شكل (٤٣)



شكل (٤٢)

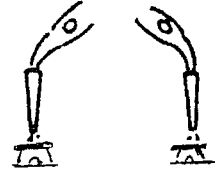
- ٥- {جلوس الركوب. لمس الرقبة} تبادل ثنى الجذع على الجانبين شكل (٤٦).
- ٦- {جلوس الركوب. انثناء عرضاً} ضغط الذراعين خلفاً مرتين ثم ثنى الجذع أماماً أسفل للمس المقعد باليدين، شكل (٤٧).



شكل (٤٧)



شكل (٤٦)



شكل (٤٥)

٧- {إقعاء. استناد اليدين على حافة المقعد} مد الركبتين، شكل (٨).

٨- {إقعاء. استناد اليدين على حافة المقعد} قذف الرجلين خلفاً، شكل (٤٩).

٩- {انبطاح مائل عال}.

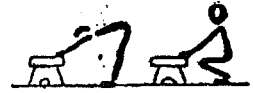
تبادل رفع الرجلين عالياً مع ثني الذراعين، شكل (٥٠).



شكل (٥٠)



شكل (٤٩)



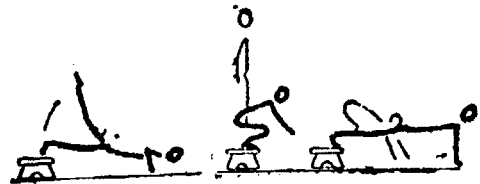
شكل (٤٨)

١٠- {وقوف عال} ثني الركبتين وسقوط الجسم أماماً أسفل للاستناد باليدين على الأرض ثم التقدم أماماً باليدين للوصول لوضع الانبطاح المائل الأفقى فتبادل رفع الرجلين عالياً مع ثني الذراعين، شكل (٥١).

١١- {جلوس طويل مواجه. استناد اليدين والعقبين (اليدين على الأرض والعقبين على المقعد)} رفع المقعدة عالياً للوصول لوضع الانبطاح المائل الأفقى المعكوس ثم تبادل ثني الركبتين ومدهما عالياً، شكل (٥٢).



شكل (٥٢)



شكل (٥١)

١٢- {جلوس جنباً} تبادل رفع الرجلين على الجانبين، شكل (٥٣).



شكل (٥٣)

١٣- {جلوس الركوب. الذراعان عالياً}

تبادل ثني الجذع أسفل جانباً، والضغط على القدمين، شكل (٥٤).

١٤- {جلوس طويل عال. المسك من الأعلى}

للحافة الأمامية للمقعد} ميل الجذع

خلفاً ثم ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشطين باليدين، شكل (٥٥).



شكل (٥٥)



شكل (٥٤)

١٥- {جلوس طويل مواجه. تشبيك القدمين} ميل الجذع خلفاً ببطء، شكل (٥٦).

١٦- {انبطاح عال (متقاطع فوق المقعد)} ثني أعلى الجذع خلفاً مع تبادل رفع الذراعين عالياً خلفاً شكل (٥٧).



شكل (٥٧)



شكل (٥٦)

١٧- {رقود على الجانب. ذراع عالياً. تشبيك القدمين أسفل المقعد} ثني الجذع جانباً للاستناد على اليد، شكل (٥٨).

١٨- {جثو مواجه. استناد اليدين على حافة المقعد} رفع رجل عالياً خلفاً مع مد ركبة الرجل الأخرى، شكل (٥٩).

١٩- {إقعاء عال. المسك من الأعلى للحافة الأمامية للمقعد} مد الركبتين ثم تبادل رفع الرجلين عالياً خلفاً، شكل (٦٠).



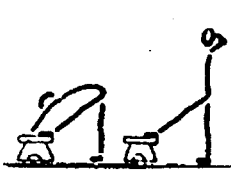
شكل (٥٩)



شكل (٥٨)

٢٠- {وقوف مواجه على قدم. استناد القدم الأخرى على المقعد. الذراعان عالياً} ميل الجذع أماماً، شكل (٦١).

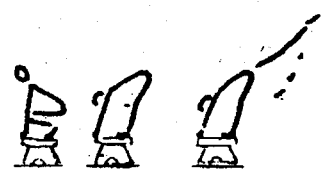
٢١- {وقوف مواجه على قدم. استناد القدم الأخرى على المقعد. لمس الرقبة} ثنى الجذع أماماً أسفل للمس المقعد بأصابع اليدين، شكل (٦٢).



شكل (٦٢)



شكل (٦١)



شكل (٦٠)

٢٢- {وقوف مواجه على قدم. استناد القدم الأخرى على المقعد. الذراعان خلفاً} ثنى ركبة الرجل الأمامية مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً، شكل (٦٣).

٢٣- {وقوف مواجه على قدم واحدة. انثناء القدم الأخرى على المقعد} ثنى الجذع أماماً أسفل للمس المشطين ثم رفع الجذع عالياً مع ثنى الذراعين والركبة الأمامية شكل (٦٤).



شكل (٦٤)



شكل (٦٣)

٢٤- {وقوف على قدم. الجانب

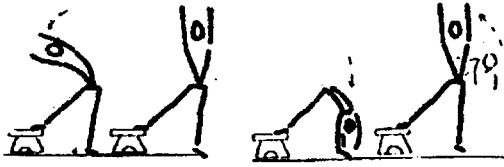
مواجه. استناد القدم الأخرى

على المقعد. الذراعان عاليًا}

ثنى الجذع جانباً ومدّه عاليًا

ثم ثنى الجذع أماماً أسفل

والضغط على قدم الارتكاز، شكل (٦٥).



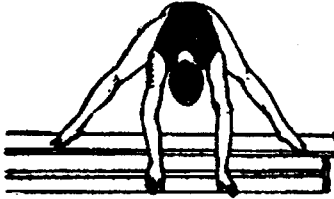
شكل (٦٥)

شكل (٦٥).

٢٥- {وقوف عال. فتحاً} ثنى الجذع

أماماً أسفل للمس الأرض بأطراف

الأصابع، شكل (٦٦).



شكل (٦٦)

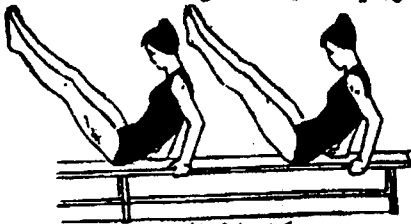
٢٦- {جلوس طويل فتحاً. استناد القدمين على المقعد. لمس الرقبة} ثنى الجذع

أماماً أسفل، شكل (٦٧).

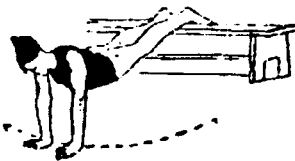
٢٧- {انبطاح مائل عميق. استناد الرجلين على المقعد} تبادل التحرك باليدين

على الجانبين، شكل (٦٨).

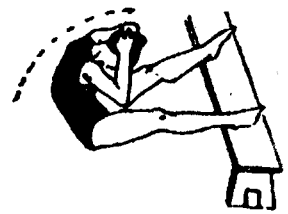
٢٨- {جلوس جنباً، استناد اليدين على المقعد} رفع الرجلين عاليًا، شكل (٦٩).



شكل (٦٩)



شكل (٦٨)



شكل (٦٧)