

الباب الثاني

تمريبات القوة بمقاومة داخلية

- أولا - التمرينات التقليدية.
- ثانيا - تمرينات السقوط والهبوط.
- ثالثا - تمرينات التعلق والتسلق.
- رابعا - تمرينات الوثب والقفز.

obeikandi.com

أولا_ التمرينات التقليدية بمقاومة ثقل الجسم

أ. تمرينات الذراعين :

1. تمرينات الذراعين الحرة

- 1- (جلوس طويل)رفع المقعدة عن الأرض و المشي أماما .
النداء: المشي أماما المقعدة علي الأرض ... رفع .
 - 2- (جلوس طويل) رفع المقعدة و المشي خلفا .
النداء: المشي خلفا المقعدة ...رفع .
 - 3- (انبطاح مائل) تبادل رفع الذراعين عاليا .
النداء: الذراعين عاليا....رفع .
 - 4- (انبطاح مائل) تبادل رفع الذراعين خلفا .
النداء: الذراعين خلفا....رفع .
 - 5- (انبطاح مائل) تبادل رفع الرجلين خلفا عاليا مع تبادل رفع الذراعين خلفا .
النداء: مع رفع الذراعين خلفا الرجلين خلفا عاليارفع .
 - 6- (انبطاح مائل) تبادل رفع الرجلين خلفا مع تبادل رفع الذراعين عاليا.
النداء: مع رفع الذراعين عاليا الرجلين خلفارفع .
- #### 2. تمرينات الذراعين باستخدام المقعد السويدي:
- 1- (انبطاح مائل عال علي مقعد سويدي) ثني الذراعين .
النداء: الذراعين ...ثني
 - 2- (انبطاح مائل عال علي مقعد سويدي)تبادل رفع الذراعين عاليا .

النداء: الذراعين عاليا ...رفع .

3- (انبطاح مائل عال علي مقعد سويدي)تبادل رفع الذراعين خلفا مع تبادل رفع الرجلين خلفا .

النداء: مع رفع الرجلين خلفا الذراعين خلفارفع

4- (انبطاح أفقي باستناد الفخذين علي مقعد سويدي) المشي أماما باليدين

النداء: المشي أماما باليدين ...سر .

5- (انبطاح أفقي علي مقعد سويدي) المشي أماما باليدين .

النداء: المشي أماما باليدين ...سر

6- (انبطاح أفقي باستناد الفخذين علي مقعد سويدي) الوثب فتحا باليدين .

النداء: الوثب فتحا باليدينضع .

7- (انبطاح أفقي علي مقعد سويدي) الوثب فتحا باليدين .

النداء: الوثب فتحا باليدينضع .

8- (انبطاح عال سند الفخذين علي المقعد) المشي أماما باليدين .

النداء: المشي أماما باليدين ...سر .

9- (انبطاح أفقي باستناد الفخذين علي مقعد سويدي) ثني الذراعين .

النداء: الذراعين...ثني .

10- (انبطاح أفقي باستناد الساقين علي مقعد سويدي) ثني الذراعين .

النداء: الذراعين ثني .

11- (انبطاح أفقي علي مقعد سويدي) ثني الذراعين .

النداء: الذراعين ثني .

12- (انبطاح أفقي علي مقعد سويدي) تبادل رفع الذراعين عاليا .

النداء: الذراعين عاليا ...رفع .

13- (انبطاح أفقي علي مقعد سويدي) دفع الأرض بالذراعين و

التصفيق باليدين .

- ثني الذراعين فمدهما لدفع الأرض للتصفيق أمام الصدر .

النداء: مع دفع الأرض بالذراعين اليدين تصفيق .

3.تمرينات الذراعين باستخدام عقل الحائط

1- (جلوس علي أربع الظهر مواجه لعقل الحائط علي بعد مناسب)

قذف القدمين خلفا للانبطاح الأفقي بالاستناد علي عقل الحائط .

النداء:القدمين خلفا للانبطاح الأفقي بالاستناد علي عقل

الحائط....قذف.

2- (جلوس علي أربع الظهر مواجه لعقل الحائط علي بعد

مناسب)قذف القدمين خلفا للانبطاح المائل العميق بالاستناد علي

عقل الحائط .

النداء:القدمين خلفا للانبطاح المائل العميق بالاستناد علي عقل الحائط

...قذف .

ب. تمرينات الرجلين:

1. تمرينات الرجلين الحرة :

1. (جلوس علي أربع) مد الركبتين مع رفع الذراعين أماما عاليا .

النداء : مع رفع الذراعين أماما عاليا...مد .

2. (جلوس علي أربع) مد الركبتين و تحريك الرجل خلفا لسند المشط
مع رفع الذراعين أماما عاليا.

النداء : مع رفع الذراعين أماما عاليا الركبتين و تحريك الرجل
خلفا لسند المشط...مد .

3. (جلوس علي أربع) مد الركبتين مع مرجحة الذراعين أماما عاليا.
النداء : مع مرجحة الذراعين أماما عاليا .

4. (إقعاء)المشي أماما في دائرة .

النداء : المشي أماما في دائرة...سر

5. (وقوف) ثني الركبتين كاملا للجلوس علي أربع ثم قذع الرجلين
خلفا .

النداء : قذف الرجلين خلفا الركبتين كاملا للجلوس علي أربع...ثني.

6. (وقوف فتحا) ثني الركبتين نصفا مع رفع الذراعين أماما .

النداء : مع رفع الذراعين أماما الركبتين نصفا....ثني

7. (وقوف. تقاطع الرجلين) ثني الركبتين كاملا لجلوس التربييع .

النداء : الركبتين كاملا لجلوس تربييعثني .

8. (وقوف) ثني الركبتين كاملا لجلوس الجثو .

النداء : الركبتين كاملا لجلوس الجثو....ثني .

9. (وقوف فتحا) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين أماما
لدحرجة الجسم نصف درجة خلفا .

النداء : مع رفع الذراعين أماما لدحرجة الجسم نصف درجة خلفا....ثني

10. (وقوف تقاطع الرجلين . لمس الرقبة) ثني الركبتين كاملا
لجلوس التريبع .

النداء : الركبتين كاملا لجلوس التريبع...ثني .

2. تمرينات الرجلين باستخدام عقل الحائط :

1. (وقوف فتحا الجنب مواجهة عقل الحائط بإحدى اليدين)تبادل ثني
الركبتين و تبادل دفع الرجلين أماما.

النداء : دفع الرجلين أماما الركبتين...ثني .

2. (تعلق . الظهر مواجهه عقل الحائط)مرجحة الرجلين أماما فأسفل
للهبوط علي الأرض .

النداء : مرجحة الرجلين أماما فأسفل للهبوط علي الأرضاستعد .

3. (وقوف فتحا. مسك العصا رأسية بجانب الجسم)ثني الركبتين
نصفا.

النداء : الركبتين نصفا...ثني .

4. (وقوف تقاطع الرجلين. مسك العصا رأسية بجانب الجسم)ثني
الركبتين كاملا لجلوس التريبع .

النداء : الركبتين كاملا لجلوس تريبع...ثني .

ج . تمرينات الجذع

1. تمرينات البطن.

- تمرينات حرة .
- تمرينات باستخدام الأدوات .

2. تمرينات الظهر

- تمرينات حرة .
- تمرينات باستخدام الأدوات .

3. تمرينات الجانبين

- تمرينات حرة .
- تمرينات باستخدام الأجهزة .

أ. تمرينات لعضلات البطن :

1. (جلوس طويل نصفاً) تبادل ثني الركبتين علي الصدر .
النداء: الركبتين علي الصدر...ثني .
2. (رقود نصفاً بالاستناد علي المرفقين) ثني الركبتين علي الصدر
بالتبادل .
النداء : الركبتين علي الصدر...ثني .
3. (جلوس توازن فتحاً . بالاستناد علي المرفقين) تقاطع الرجلين بالتبادل.
النداء : تقاطع الرجلين...ثني .
4. (جلوس توازن فتحاً . لمس الرقبة) تقاطع الرجلين بالتبادل .
النداء : تقاطع الرجلين...ثني
5. (رقود الرجلين 45 درجة) تقاطع الرجلين بالتبادل .
النداء : تقاطع الرجلين...ثني .
6. (رقود بالاستناد علي المرفقين) رفع الرجلين 90 درجة .
النداء : الرجلين 90 درجة...رفع
7. (جلوس طويل)رفع الرجلين 90 درجة
النداء : الرجلين 90 درجة...رفع .
8. (رقود القرفصاء بالاستناد علي المرفقين) دوران الرجلين أماما خلفا .
النداء : دوران الرجلين أماما خلفا.... دوران .
9. (جلوس طويل) دوران الرجلين أماما خلفا.

- النداء : دوران الرجلين أماما خلفا...دوران .
10. (رقود) دوران الرجلين أماما خلفا .
- النداء : دوران الرجلين أماما خلفا...دوران .
11. (جلوس القرفصاء لمس الرقبة) دوران الرجلين أماما خلفا .
- النداء : دوران الرجلين أماما خلفا...دوران .
12. (رقود بالاستناد علي المرفقين) رفع الرجلين 45 درجة و دورانهما أفقيا .
- النداء : الرجلين 45 درجة و دورانهما أفقيا...رفع
13. (جلوس طويل) رفع الرجلين 45 درجة و دورانهما أفقيا .
- النداء : الرجلين 45 درجة و دورانهما أفقيا .
14. (رقود) رفع الرجلين 45 درجة و دورانهما أفقيا .
- النداء : الرجلين 45 درجة و دورانهما أفقيا...رفع .
15. (وقود) رفع الرجلين للمس الأرض خلف الرأس .
- النداء : الرجلين للمس الأرض خلف الأرض...رفع .
16. (رقود) رفع الجذع و ثنيه أماما أسفل للمس المشطين .
- النداء : الجذع و ثنيه أماما أسفل للمس المشطين...رفع .
17. (رقود . الذراعان عاليا) رفع الرجلين مع رفع الجذع لجلوس التوازن.
- النداء:مع رفع الجذع لجلوس التوازن الرجلين...رفع .
18. (جلوس طويل) رفع الرجلين و الذراعين لجلوس التوازن .
- النداء:الرجلين و الذراعين لجلوس التوازن...رفع .

19. (رقود) رفع الرجلين مع رفع الجذع لجلوس التوازن .
 النداء : مع رفع الجذع لجلوس وازن الرجلين....رفع .
20. (رقود عال مقاطع علي مقعد سويدي) رفع الجذع و ثنيه أماما
 أسفل للمس القدمين .
 النداء : الجذع و ثنيه أماما أسفل للمس القدمين...رفع .
21. (رقود عال مقاطع لمس الرقبة علي مقعد سويدي) رفع الجذع و
 ثنيه أماما أسفل .
 النداء : الجذع و ثنيه أماما أسفل...رفع .
22. (رقود عال مقاطع الذراعان عاليا علي مقعد سويدي) رفع الجذع
 و ثنيه أماما أسفل للمس القدمين.
 النداء : الجذع و ثنيه أماما أسفل للمس القدمين...رفع .
23. (رقود عال مقاطع مسك المقعد السويدي خلف الرأس)
 - (رقود عال مقاطع علي مقعد سويدي) رفع الرجلين 90 درجة .
 النداء : الرجلين 90 درجة...رفع .
24. (رقود عال مقاطع مسك المقعد خلف الرأس) رفع الرجلين للمس
 المقعد خلف الرأس .
 النداء:الرجلين للمس المقعد خلف الرأس....رفع .
- ب. تمارينات لعضلات الظهر :
1. تمارينات حرة :
1. (رقود فتحا . ثبات الوسط) ميل الجذع أماما .
 النداء : الجذع أماما....ميل .

2. (رقود فتحاً . لمس الرقبة) ميل الجذع أماما .
النداء : الجذع أماما.... ميل .
3. (جلوس الجثو . الذراعان عاليا) ميل الجذع أماما .
النداء : الجذع أماما.... ميل .
4. (جثو . لمس الرقبة) ميل الجذع أماما.
النداء : الجذع أماما.... ميل .
5. (جلوس طويل . فتحا) رفع المقعدة عن الأرض .
النداء : المقعدة عن الأرض.... رفع .
6. (جلوس طويل) رفع المقعدة عن الأرض لتقوس .
النداء : المقعدة عن الأرض لتقوس.... رفع
7. (رقود القرفصاء انحناء الذراعان خلف الرأس) رفع الجسم عن الأرض لوضع القبة .
النداء : الجسم عن الأرض لوضع القبة.... رفع .
8. (رقود القرفصاء انحناء الذراعان خلف الرأس) رفع الجسم عن الأرض لوضع التقوس .
النداء : الجسم عن الأرض لوضع التقوس.... رفع .
9. (رقود القرفصاء ثبات الوسط) رفع المقعدة عن الأرض بالاستناد علي الرأس
النداء : المقعدة عن الأرض بالاستناد علي الرأس.... رفع .
10. (جلوس القرفصاء) رفع المعدة عن الأرض .
النداء : المقعدة عن الأرض.... رفع .

2. تمارينات الظهر باستخدام عقل الحائط :

1. (وقوف نصفًا . الظهر مواجه تشبيك إحدى الرجلين في عقل الحائط)

رفع الذراعين عاليًا مع تقوس الجذع خلفًا .

النداء : مع تقوس الجذع خلفًا الذراعين عاليًا.... رفع .

2. (وقوف نصفًا . لمس الرقبة الظهر مواجه تشبيك إحدى الرجلين

في عقل الحائط) تقوس الجذع خلفًا .

النداء : الجذع خلفًا....تقوس .

3. (وقوف نصفًا . ثبات الوسط الظهر مواجه تشبيك إحدى الرجلين في

عقل الحائط) تقوس الجذع خلفًا .

النداء : الجذع خلفًا....تقوس .

4. (وقوف علي بعد 1 م الظهر مواجه لعقل الحائط) رفع الذراعين عاليًا

مع تقوس الجذع خلفًا للمس عقل الحائط .

النداء : مع تقوس الجذع خلفًا للمس عقل الحائط الذراعين عاليًا....رفع .

5. (جلوس القرفصاء مواجه بإسناد الرجلين علي عقل الحائط) رفع

المقعدة عن الأرض للانبطاح المائل المعكوس العميق .

النداء : المقعدة علي الأرض للانبطاح المائل المعكوس العميق....رفع .

6. (جلوس طويل موازي . استناد اليدين علي المقعد السويدي) رفع

المقعدة عن الأرض للتقوس .

النداء : المقعدة عن الأرض....رفع .

7. (انبطاح عال مقاطع . مسك المقعد السويدي) رفع الجذع مع رفع

الرجلين للتقوس .

- النداء : مع رفع الرجلين للثقوس الجذع.... رفع .
8. (انبطاح عال مقاطع للمس الرقبة علي مقعد سويدي) رفع الجذع مع رفع الرجلين للثقوس .
- النداء : مع رفع الرجلين للثقوس الجذع.... رفع .
9. (انبطاح عال مقاطع الذراعان عاليا علي مقعد سويدي) رفع الجذع مع رفع الرجلين للثقوس .
- النداء : مع رفع الرجلين للثقوس الجذع.... رفع .
10. (جلوس طويل باستناد الذراعان و الرجلين علي مقعدين سويديين) رفع المقعدة عن الأرض للثقوس .
- النداء : المقعدة عن الأرض للثقوس....رفع .
11. (جلوس طويل باستناد الذراعان علي مقعد سويدي و الرجلين علي عقل الحائط) رفع المقعدة عن الأرض للانبطاح المائل المعكوس العميق .
- النداء : المقعدة عن الأرض للانبطاح المائل المعكوس العميق....رفع .
12. (انبطاح عال باستناد الفخذين علي المهر تشبيك القدمين في عقل الحائط) مد الجذع عاليا .
- النداء : الجذع عاليا....مد .
13. (انبطاح عال باستناد الفخذين علي المهر ثبات الوسط تشبيك القدمين في عقل الحائط) مد الجذع عاليا.
- النداء : الجذع عاليا....مد .
14. (انبطاح عال باستناد الفخذين علي المهر للمس الرقبة تشبيك القدمين في عقل الحائط) مد الجذع عاليا.

النداء : الجذع عاليا...مد .

15. (انبطاح عال باستناد الفخزين علي صندوق مقسم تشبيك القدمين

في عقل الحائط)مد الجذع عاليا.

النداء : الجذع عاليا...مد .

16. (انبطاح عال باستناد الفخزين علي الصندوق المقسم ثبات الوسط

تشبيك القدمين في عقل الحائط) مد الجذع عاليا .

النداء : الجذع عاليا...مد .

17. (انبطاح عال باستناد الفخزين علي الصندوق المقسم لمس الرقبة

تشبيك القدمين في عقل الحائط) مد الجذع عاليا .

النداء : الجذع عاليا...مد .

3. تمرينات لعضلات الجانبين

تمرينات حرة

1. (جلوس الجثو) تبادل وضع المقعدة جانبا علي الأرض .

النداء : المقعدة جانبا علي الأرض...ضع .

2. (جلوس القرفصاء) رفع المقعدة مع رفع إحدى الذراعين واللف للجثو

الأفقي .

النداء : مع رفع إحدى الذراعين واللف للجثو الأفقي المقعدة ..رفع .

3. (جلوس طويل) رفع المقعدة مع رفع إحدى الذراعين واللف للانبطاح

الجانبى .

النداء : مع رفع إحدى الذراعين واللف للانبطاح الجانبى المقعدة ..رفع .

4. (جلوس طويل) رفع المقعدة مع رفع إحدى الذراعين واللف للانبطاح المائل .

النداء : مع رفع إحدى الذراعين واللف للانبطاح المائل المقعدة ..رفع .

5. (انبطاح مائل معكوس) رفع ذراع والرجل المقابلة لها والدوران للانبطاح المائل .

النداء : انبطاح مائل استعد .

6. (وقوف فتحاً. لمس الرقبة) ميل الجذع أماماً والدوران .

النداء : مع دوران الجذع أماماً ميل .

7. (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً والدوران .

النداء : مع دوران الجذع أماماً ميل .

8. (رقود الرجلين 90 درجة الذراعان عالياً مسك المقعد السويدي) خفض الرجلين جانبياً بالتبادل .

النداء : الرجلين جانبياً خفض .

ثانياً – تمارينات السقوط والهبوط

تمارينات السقوط والهبوط .

- تمارينات سقوط الجسم .

- تمارينات هبوط الجسم .

- تمارينات حرة .

وفي هذا الشكل من التمارينات تتغلب القوة الخارجية علي قوة العضلات.

1. (وقوف مواجه الحائط علي بعد 1 م) سقوط الجسم أماماً

للانبطاح العالي .

النداء : انبطاح عالي استعد .

2. (وقوف مواجه الحائط علي بعد 1 م) سقوط الجسم أماماً مع التصفيق أمام الجسم للانبطاح العالي.

النداء : مع التصفيق أمام الجسم انبطاح عالي استعد .

3. (وقوف الذراعان أماماً . مواجه الحائط علي بعد 1 م) سقوط الجسم أماماً للانبطاح العالي ودفع الحائط والتصفيق خلف الجسم .
النداء : مع دفع الحائط التصفيق خلف الجسم انبطاح عالي استعد .

4. (وقوف) ثني الركبتين كاملاً للجنو والسقوط أماماً للانبطاح المائل فالمشي أماماً باليد.

النداء : للجنو علي الركبتين كاملاً ثني .

انبطاح مائل استعد .

للأمام سر .

5. (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل ومدته لميل الجذع فالسقوط أماماً للانبطاح المائل .

النداء : الجذع أماماً أسفل ثني .

انبطاح مائل استعد .

6. (وقوف . الوضع أماماً) سقوط الجسم أماماً للانبطاح المائل مع دفع الرجل الخلفية عالياً وقذف الرجلين أماماً للجلوس علي أربع فمدهما للوقوف .

النداء : انبطاح مائل استعد .

جلوس علي أربع استعد .

وقوف استعد .

7. (وقوف) سقوط الجسم أماماً للانبطاح المائل مع دفع إحدى الرجلين خلفاً وقذف الرجلين أماماً للجلوس علي أربع فمدهما للوقوف .

النداء : انبطاح مائل استعد .

جلوس علي أربع استعد .

وقوف استعد .

8. (وقوف) سقوط الجسم أماماً للانبطاح المائل مع رفع إحدى الرجلين خلفاً وقذف الرجلين أماماً للجلوس علي أربع فالوقوف مع عمل نصف لفة.

النداء : انبطاح مائل استعد .

جلوس علي أربع استعد .

وقوف استعد .

بالوثب للخلف دور .

9. (وقوف) لف الجذع و سقوط الجسم أماماً للانبطاح المائل مع دفع إحدى الرجلين أماماً للجلوس علي أربع ثم مدهما للوقوف .

النداء : انبطاح مائل استعد .

جلوس علي أربع استعد .

وقوف استعد .

10. (وقوف . انشاء الركبتين نصفاً) مد الركبتين مع دفع الأرض
بالقدمين و سقوط الجسم أماماً للانبطاح المائل وقذف الرجلين أماماً
للجلوس علي أربع فمدهما للوقوف .
النداء : انبطاح مائل استعد .
جلوس علي أربع استعد .
وقوف استعد .

11. (جثو مواجه الحائط علي بعد مناسب) سقوط الجذع أماماً علي
الحائط مع ثني الذراعين .
النداء : مع سقوط الجذع أماماً علي الحائط الذراعين ثني .

12. (إقعاء) مد الركبتين مع دفع الجسم أماماً للانبطاح وقذف
الرجلين أماماً للجلوس علي أربع.
النداء : انبطاح مائل استعد .
جلوس علي أربع استعد .

ثالثاً – تمارينات التسلق والتعلق .

تمارينات التعلق :

هي الحركات والأوضاع التي تؤدي من التعلق وتكون فيها اليد
هي البدء الثابت في الغالب بينما يتحرك الكتفان، لذا فهي تشمل
تمارينات تعمل فيها العضلات من مركزها السفلي، وتتناول تحريك أو
نقل ثقل الجسم كله أو بعضه وحركاته عادة بطيئة نوعاً وتحتاج الي
مجهود عضلي كبير وغرضها التقوية .

وهي تمارينات موجة بصفة أساسية لعضلات ومفاصل الأطراف العليا (الذراعين) بما في ذلك الكتفين (العضلات المثنية للذراعين، والعضلات التي تدير اللوحين، والعضلات الصدرية، والعضلات العريضة الظهرية). وفي تمارينات التعلق والدوران عالياً تعمل أيضاً عضلات البطن والمثنية للفخذين كما تتضمن تمارينات التسلق مع اللف عمل عضلات الجذع الجانبية والبطن .

وفيما يلي نماذج لبعض التمارينات من التعلق :

تتضمن التمارينات من التعلق علي عدة مجموعات من التمارينات يمكن إجمالها فيما يلي ك

- مجموعة تمارينات نقل الذراعين .
- مجموعة تمارينات ثني الذراعين .
- مجموعة تمارينات الدوران حول جهاز التعلق .

التعلق "العمودي" :

وصف الوضع :

- في وضع التعلق الصحيح يمتد الصدر أماماً ، ويبقي الرأس والعنق طليقين (جرا الحركة) والذقن للداخل، ولا ترتفع الكتفان فيسقط الجذع وتدلي الرجلين بثقلها وبذا يسهل التنفس .

العمل العضلي :

يكون المنكبان علي شكل شريط مرن بعرض الظهر متصل من الأمام بالترقوتين ويتكون هذا الشريط من عضلات الذراعين وعضلات اللوحين وعضلات العمود الفقري .

فعندما تتراخي العضلات (العينية والرافعة للوح والمربعة والمنحرفة) وهي المتصلة باللوحين بتأثير ثقل الجسم، ويدور اللوحين لأعلى ويبقى طرفي الكتفين ثابتين، في هذه الحالة تعمل مجموعات أخرى من العضلات خارجة عن العضدين وهي: الصدرية العظمي من الأمام والعريضة الظهرية من الخلف.

أما الرباط الموجود بين العضدين واللوحين فهو مقعد ويتكون من العضلة تحت اللوح والعضلة المدملجة الكبرى والصغرى فوق العمود الشوكي والعضلة تحت العمود الشوكي، فإذا انقبضت هذه العضلات بقوة قاومت عمل الجاذبية وثقل الجسم ورفعت الجذع بين طرفي الكتفين فيدور اللوحين لأسفل ويقتربان من بعضهما وينخفضان قليلاً. مجموعة تمرينات نقل الذراعين من التعلق:

1. (تعلق بالمسك من الأعلى) نقل اليدين جانباً.
(العارضة أعلي من وضع الذراعين عالياً).
2. (تعلق بالمسك من الأعلى) نقل اليدين جانباً مع مرجحة الرجلين معاً.
(العارضة أعلي من وضع الذراعين عالياً).
3. (تعلق بالمسك من الأعلى) نقل اليدين والدوران للتغيير للجهة المقابلة في منتصف العارضة والاستمرار في نفس الاتجاه.
4. (تعلق بالمسك من الأعلى) نقل اليدين جانباً والدوران لتغيير الاتجاه.

(عارضضة) وفيه بتغيير نوع المسكة من أعلى إلى أسفل مما يحتاج إلى

قوة عضلية كبيرة .

5. (تعلق بالمسك من الأعلى) نقل اليدين جانباً مع الدوران في كل مرة.

6. (تعلق بالمسك من الأسفل) نقل اليدين جانباً .

(العارضضة أعلى من وضع الذراعين عالياً).

7. (تعلق بالمسك من الأسفل) نقل اليدين والدوران للتغيير للجهة المقابلة

في منتصف العارضة والاستمرار في نفس الاتجاه .

8. (تعلق بالمسك المتبادل) نقل اليدين خلفاً لمسافات قصيرة .

(العارضضة أعلى من وضع الذراعين عالياً) .

9. (تعلق الانثناء بالمسك المواجه) نقل اليدين خلفاً لمسافات قصيرة .

(العارضضة أعلى من وضع الذراعين عالياً) .

10. (تعلق الانثناء بالمسك المواجه) نقل اليدين خلفاً .

(العارضضة أعلى من وضع الذراعين عالياً) .

11. (تعلق بالمسك المواجه والرجلين) نقل اليدين خلفاً وسحب الرجلين .

(العارضضة ارتفاع الرأس) .

12. (تعلق بالمسك المواجه ورجل) نقل ذراع والرجل المقابلة خلفاً .

(العارضضة ارتفاع الرأس) .

مجموعة تمارين ثني الذراعين من التعلق :

1. (وقوف . المسك من الأعلى) ثني الذراعين .

(العارضضة ارتفاع الذراعين عالياً) .

2. (تعلق بالمسك من الأعلى) ثني الذراعين .

- (العارضة أعلي من وضع الذراعين عاليًا) .
3. (تعلق بالمسك من الأعلى) نزول باليدين . (عقل الحائط) .
4. (تعلق بالمسك من الأسفل) ثني الذراعين .
(العارضة أعلي من وضع الذراعين عاليًا) .
5. (تعلق بالمسك من الأسفل) الدوران عاليًا للتعلق الاتزاني والقفز
أسفل الهبوط .
6. (تعلق بالمسك المتبادل) ثني الذراعين .
(العارضة أعلي من وضع الذراعين عاليًا) .
7. (تعلق بالمسك المواجه) ثني الذراعين .
(العارضة أعلي من وضع الذراعين عاليًا) .
8. (تعلق بذراع بالمسك المواجه) ثني الذراع .
9. (تعلق مع استناد القدمين) (:) (عارضة) .
ويكون استناد القدمين علي يدي الزميل الواقف في الجهة المقابلة من
العارضة .
10. (وقوف عال . الميل خلفاً) ثني الذراعين مع مد الجذع (عقل حائط) .
11. (تعلق الانثناء) خفض الجسم (عارضة أو عقل الحائط) .
وفي تعلق الانثناء تكون الذراعان منثيتين والمرفقان مدفوعين
للخلف والساعدان موازيين للأرض .

مجموعة تمارينات – الدوران حول جهاز التعلق

وهي نوعان :

(أ) للأسفل : فيه تعمل عضلات البطن ومثليات الفخذين في مقاومة الجاذبية ، وخاصة اذا كانت الحركة بطيئة .

(ب) للأعلى : وهو أصعب من الأول وفيه تعمل العضلات السابقة والعضلات الماددة لمفصل الكتفين ، وخاصة العضلة الدالية لحمل الجسم أماماً بين الذراعين .

والدوران لأسفل تمرين تمهيدي للدوران للأعلى ، ويتبع التدريب عليه الخطوات التالية :

(أ) الدوران أسفل العارضة :

1. (وقوف بالمسك أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل مع رفع الرجلين عن الأرض .

(عارضة ارتفاع الوسط)

2. (وقوف المسك من الأسفل الدوران الحر للأسفل مع خفض الرجلين ببطء) .

(عارضة ارتفاع الوسط)

3. (وقوف بالمسك أماماً) الدوران أسفل .

(العارضة أقل من ارتفاع الصدر)

4. (وقوف المسك أماماً) الوثب فالحفز عالياً للتعلق الاتزاني .

(العارضة أقل من ارتفاع الصدر)

5. (وقوف المسك أماماً) القفز للتعلق الاتزاني

(العارضه ارتفاع الصدر)

6. (التعلق الاتزاني) الدوران أماماً أسفل بوضع الركبتين تحت العارضه (في عدة) ثم خفض الرجلين.

(العارضه ارتفاع الصدر)

7. (التعلق الاتزاني) الدوران أماماً أسفل للتعلق تحت العارضه مع وضع القدمين عليها (في عدة) ثم خفض الرجلين ممتدين ببطء .

8. (التعلق الاتزاني) الدوران أماماً أسفل للتعلق تحت العارضه مع وضع القدمين عليها (في عدة) ثم خفض الرجلين لزاوية قائمه (في عدة) ثم خفض الرجلين أسفل ببطء (في عدة) .

9. (جلوس عال) الدوران خلفاً أسفل مع ثني الركبتين .

10. (جلوس عال) الدوران خلفاً أسفل مع استقامة الوسط .

11. (التعلق الاتزاني) الدوران الجانبي للجلوس العالي ثم الدوران خلفاً أسفل ومرجحة الرجلين خلفاً و أماماً للهبوط .

(بعد الدوران عالياً يجلس التلاميذ عليها ويمسكونها بحيث تكون الأصابع متجهه للأمام والإبهام خلفاً ، وللدوران أسفل يرتكز التلاميذ علي اليدين فقط ويكون الوسط مستنداً علي العارضه ثم ترتفع الرجلان وتهبطان ببطء ويمكن أن يساعد الزميل أثناء الهبوط).

(ب) الدوران عالياً علي العارضه :

1. (وقوف الوضع أماماً. المسك من الأسفل) رفع الركبتين عالياً.

(العارضه ارتفاع الصدر)

2. (وقوف بالمسك من الأسفل) ومرجحة الرجلين أماماً عالياً واحدة بعد الأخرى .

(العارضه ارتفاع الوسط)

3. (وقوف بالمسك من الأسفل) رفع الركبتين معاً للمس العارضة .

(العارضه ارتفاع الصدر)

4. (وقوف بالمسك من الأسفل) وضع الركبتين علي العارضة.

(العارضه أعلي من الرأس)

5. (وقوف بالمسك من الأسفل) رفع الركبتين والدوران عالياً .

(العارضه أعلي من الرأس)

6. (وقوف بالمسك من الأسفل) رفع الرجلين لوضع القدمين علي

العارضه ثم الدوران عالياً .

(العارضه مرتفعه)

7. (وقوف الوضع أماماً المسك من الأسفل) الدوران عالياً .

(العارضه ارتفاع الصدر)

8. (وقوف الوضع أماماً المسك من الأسفل) الدوران عالياً للتعلق

الاتزاني .

(العارضه أعلي من ارتفاع الوسط)

9. (وقوف المسك من الأسفل) الدوران عالياً بمرجحة رجل بعد الثانية.

(العارضه ارتفاع الرأس)

10. (وقوف المسك من الأسفل) الدوران بثني الركبتين.

(العارضه ارتفاع الرأس)

11. (وقوف .المسك من الأسفل) الدوران عالياً باستقامة الركبتين
(العارضة ارتفاع الرأس)

12. (وقوف) الوثب عالياً للتعلق بالمسك من الأسفل ثم الدوران عالياً.
(العارضة عالياً)

13. (تعلق بالمسك من الأسفل) الدوران عالياً .
(العارضة عالياً)

14. (وقوف بالمسك من الأعلى) الدوران عالياً بثني الركبتين .
(العارضة أعلى من ارتفاع الذراعين)

15. (وقوف بالمسك من الأعلى) الدوران عالياً باستقامة الركبتين .
(العارضة أعلى من ارتفاع الذراعين)

16. (وقوف) الوثب للتعلق بالمسك من الأعلى و الدوران عالياً.
(العارضة عالياً)

وللتقدم بتمرينات الدوران يضم الدوران عالياً للدوران أسفل،
وترتفع العارضة عالياً كي يحتاج التعلق فيها لوثبه عالية وتزداد صعوبة
الحركات باستقامة الركبتين في الصعود والهبوط ببطء الحركة،
وبالبقاء برهة في أوضاع ثابتة خلال الحركة .

أمثلة لتمارين الدوران :

1. (التعلق بالمسك من الأسفل) الدوران الحر للأعلى وللأسفل .
(العارضة عالية)

2. (التعلق بالمسك من الأسفل) الدوران الحر للأعلى ومع استقامة
الركبتين للأسفل .

(العارضة عالية)

3. (التعلق بالمسك من الأسفل) الدوران للأعلى وللأسفل مع البقاء برهة
في كل موضع .

(العارضة عالية)

4. (التعلق بالمسك من الأسفل) الدوران الحر للأعلى للتعلق الاتزاني ثم
الدوران للأسفل والمرجحة خلفاً وأماماً للهبوط أماماً .
(العارضة عالية)

5. (التعلق بالمسك من الأسفل) الدوران الحر للأعلى للتعلق الاتزاني ثم
الدوران للأسفل والمرجحة أماماً خلفاً للهبوط خلفاً .
(العارضة عالية)

6. (التعلق بالمسك من الأسفل) الدوران الحر للأعلى للتعلق الاتزاني ثم
تغيير المسكة للهبوط بالوثب أسفل في نفس الجهة .
(العارضة عالية)

7. (التعلق بالمسك من الأسفل) الدوران للأعلى مع استقامة الركبتين
للتعلق الاتزاني ثم تغيير المسكة ومرجحة الجسم أماماً أسفل .
(العارضة عالية)

8. (التعلق بالمسك من الأسفل) الدوران مع استقامة الركبتين للتعلق
الاتزاني ثم الدوران أسفل مع استقامتها .
(العارضة عالية)

9. (التعلق بالمسك من الأسفل) الدوران الحر للأعلى للتعلق الاتزاني ثم
التغيير للجلوس الاتزاني والدوران للأسفل .

(العارضة عالية)

10. (التعلق بالمسك من الأعلى) الدوران للأعلى مع استقامة الركبتين.

(العارضة عالية)

11. (التعلق بالمسك من الأعلى) الدوران للأعلى للتعلق الاتزاني ثم

الهبوط مع الركبتين أماماً .

(العارضة عالية)

التعلق السقوطي :

يحمل الذراعان ثقل الجسم في التعلق السقوطي حيث تمسك اليدان بالجهاز والجسم في وضع مائل أسفل الجهاز (عقلة - متوازيين) حيث تكون الذراعان زاوية قائمة مع الجذع ويكون الجذع مستقيماً والظهر موجهاً للأرض والرأس والعنق في محاذاة الجذع والطرف السفلي، ويكون العقبان مستندين علي الأرض .

ويجب في التعلق السقوطي أن يكون :

1. الجذع ممتداً.
2. والصدر مرفوعاً.
3. والرأس علي استقامة الجسم (وكلما انخفض الجهاز كلما كان خط النظر رأسياً).
4. وثقل الرجلين واقعاً علي العقبين فقط .
5. والذراعان متباعدين بعرض المنكبين علي الأقل إلا في المسك المواجه الذي تكون فيه راحتا اليدين متواجهتين والعارضة بينهما .

ويكون تعليم التمرين بوضع الجهاز في ارتفاع الكتفين أو الرأس مع إتباع الخطوات الآتية :

1. نقل القدمين بالتبادل أماماً للوضع .

(وقوف . الذراعان أماماً . المسك من أعلي) المشي أماماً للتعلق

السقوطي.

(العارضة بارتفاع الصدر)

2. نقل الرجلين بالتبادل أماماً في عدتين .

3. من الجلوس الطويل تحت الجهاز رفع الجذع للوضع .

4. بنقل الرجلين علي استقامتها مع ثني الذراعين .

ويكون التقدم بالتمرين علي الوجه الآتي :

1. يخفض ارتفاع الجهاز تدريجياً .

2. بإضافة نقل اليدين بالتبادل في المكان .

3. بإضافة نقل الذراعين والقدمين جانباً .

4. بإضافة حركات الذراعين والرجلين والرأس كثني الذراعين أو رفع

الرجلين بالتبادل أو رفع الركبتين بالتبادل أو ثني الذراعين مع رفع

الرجلين بالتبادل أو مع لف الرأس .

العمل العضلي :

تعمل عضلات الظهر والعضلات المادة لمفصلي الفخذين وهي ثابتة

وتقاوم الجاذبية . وتمد عضلات الفخذ الأمامية الركبتين . وتعمل

المعينة علي تقريب اللوحين .

التعلق التقوسي :

يحمل ثقل الجسم في التعلق التقوسي اليدان وهما موضوعتان علي الجهاز ويكون مشط القدمين مرتكزتين علي الأرض ، والظهر مواجهاً لأعلي .

ويجب في هذا الوضع :

1. أن تكون الركبتين ممتدتين.

2. أن يكون مشطا القدمين تحت الجسم .

3. أن يكون الوسط ممتداً.

4. أن تكون الذراعان متباعدتين بعرض الصدر .

وبذلك يتحقق الغرض من التمرين وهو : تدريب العضلات، ومد عضلات المنكبين، والعضلات بين الأضلاع، وتقويم انحناء أعلي الظهر. ويكون ارتفاع الجهاز ما بين علو الكتفين ووضع الذراعين عالياً، فلا ينخفض عن ارتفاع الكتفين مطلقاً خشية حدوث التقوس في المنطقة القطنية، ويتدرب التلاميذ أولاً والجهاز في الوضع العالي - فتوضع اليدان علي الجهاز، وهما متباعدتان بعرض الصدر ثم توضع قدم خلف الجسم وتوضع القدم الأخرى بجوارها بحيث يكون العقبان مرتفعين والمشيطان تحت الجسم وإذا ما أتقنوا أصول الوضع يقلل علو الجهاز، وتضاف للتمرين بعض الحركات مثل :

1. نقل اليدين بالتبادل في المحل . (عقل الحائط)

2. نقل اليدين مع الرجلين جانباً بالتبادل .

(عارضة)

3. رفع الرجلين قليلاً بالتبادل.

(عقل الحائط)

4. ثني الذراعين.

(عقل الحائط)

(التعلق السقوطي بالمسك الأعلى) ثني الذراعين لثبات الوسط بالتبادل

(العارضة ارتفاع الوسط)

(التعلق التقوسي) الجري أماماً للتعلق السقوطي .

(العارضة فوق ارتفاع الرأس)

(التعلق التقوسي) ثني الذراعين .

(عقل الحائط)

(التعلق التقوسي) شد الجسم عالياً والتغيير لوضع التعلق السقوطي .

(العارضة عالية)

وهناك أمثلة متدرجة في الصعوبة للتعلق السقوطي والتعلق

التقوسي :

(وقوف بالمسك من أعلي) الجري أماماً للتعلق السقوطي .

(العارضة عالية)

(وقوف بمسكة الانثناء) الجري أماماً للتعلق السقوطي .

(العارضة ارتفاع الرأس)

(جلوس طويل . بالمسك من الأعلى) مد الفخذين ورفع المقعدة للتعلق

السقوطي . (عارضة)

(التعلق السقوطي فتحاً . بالمسك من الأعلى) نقل اليدين بالتبادل في المحل
(عارضه)

(التعلق السقوطي بالمسك المواجه) نقل اليدين مع زحف الرجلين خلفاً .
(عارضه)

(التعلق السقوطي بالمسك من الأعلى) نقل اليدين والقدمين جانباً .
(عارضه)

(التعلق السقوطي) لف الرأس .

(العارضه ارتفاع الوسط)

(التعلق السقوطي بالمسك من الأسفل) رفع الرجلين بالتبادل .

(العارضه ارتفاع الوسط)

(التعلق السقوطي بمسكة الانتشاء) نقل اليدين والقدمين جانباً .

(العارضه ارتفاع الكتفين)

(التعلق السقوطي بالمسك من الأعلى) لف الجذع مع مرجحة ذراع جانباً

للضرب علي الأرض.

(العارضه ارتفاع الوسط)

(التعلق السقوطي بالمسك من الأسفل) ثني الذراعين مع رفع الرجلين

بالتبادل.

(العارضه ارتفاع الوسط)

تمرينات التسلق :

تمرينات التسلق من التمرينات التي يقبل عليها كل من الصغار

والكبار بشوق كبير ويجدون متعة كبيرة في أدائها ، لذلك يجب

اختيار الحركات التي تتناسب وقدرات كل منهم وتوفر عوامل الأمن والسلامة لهم .

ولقد هذا ذلك برجال التربية الرياضية لاستتباط الأجهزة المناسبة للأطفال والكبار مثل السلالم الخشبية، شبكة برستول للتسلق، والنوافذ السلمية، وبرج التسلق مع جهاز الانزلاق، ويستخدم العمود المثبت أو الحبل كأداة للتسلق، وقد تستخدم المقاعد السويدية لهذا الغرض، ولكل جهاز من الأجهزة السابقة الطريقة التي تناسبه، وفيما يلي نتعرض لبعض هذه الأجهزة .

أولاً - التسلق علي الحبال :

وفيها يجب أن يعلم التلاميذ أولاً طريقة مسك الحبل ونقل اليدين والرجلين ، قبل تدريبهم علي التسلق وذلك بإتباع الخطوات الآتية :

1. يجلس التلميذ علي مقعد ويمسك الحبل أمام وجهه .
2. يضع الحبل بين الركبتين فوق القدم اليسرى ويضع القدم اليمنى فوقه حتي يكون الحبل ممسوكاً باليدين والقدمين .
3. وبعد أن يتعلم ذلك ينقل المقعد بعيداً فيتأرجح التلميذ أماماً وخلفاً بمد وثني الذراعين .

أ. التسلق أعلي الحبل الرأسي :

1. (جلوس عال المسلك أماماً) مسك الحبل بالقدمين ، ثم نقل اليدين عالياً في ثلاث عدات .
- (مقعدان وحبل)

تكون الخطوتان الأولى والثانية لليدين واسعتين ، والثالثة قصيرة حتي تقترب اليدان من بعض.

2. (جلوس عال المسلك أماماً) مد مفاصل الرجلين مع ثني الذراعين في عدة واحدة .

(مقعد وحبل)

3. (جلوس عال المسلك أماماً) نقل اليدين (3 عدات) ثم رفع الركبتين والمسك بالقدمين .

(العدة الرابعة)

4. (تعلق) نقل اليدين عالياً .

(حبل)

5. (جلوس عال المسلك أماماً) وضع الحبل بين القدمين والركبتين ثم نقل اليدين عالياً في (3 عدات) .

(مقعد وحبل)

6. (جلوس عال المسلك أماماً) تعلق ثم نقل اليدين عالياً مع مد الركبتين. (حبل واحد)

7. (وقوف. المسلك أماماً) نقل اليدين عالياً في (3 عدات) ثم رفع الركبتين عالياً ومسك الحبل بينهما .

(حبل واحد)

8. (وقوف. المسلك أماماً) نقل اليدين عالياً في (3 عدات) مع رفع الركبتين وتغيير وضع القدمين بعد كل مرة .

(حبل واحد)

9. (وقوف. المسك أماماً) نقل اليدين عالياً .

(حبلان)

10. (وقوف . المسك أماماً) نقل اليدين عالياً والانتقال من حبل لآخر .

(حبال)

11. (وقوف . المسك أماماً) نقل اليدين عالياً والانتقال من حبل لآخر

مع تغيير الاتجاه.

(حبال)

وللتقدم بالتمرين تعطي الحركات الآتية :

1. (وقوف . المسك أماماً) التسلق عالياً (باتباع الطريقة الصحيحة

السابقة) . (حبل)

2. (وقوف . المسك أماماً) التسلق عالياً مع الانتقال جانباً .

(حبال رأسية)

3. (وقوف . المسك أماماً) التسلق عالياً مع الانتقال مائلاً عالياً.

(حبال رأسية)

4. (وقوف . المسك أماماً) التسلق عالياً مع الانتقال جانباً والوقوف في

وضع التعلق او تعلق الانشاء بين كل حبلين .

(حبال رأسية)

5. (وقوف . المسك أماماً) التسلق عالياً والنزول باستخدام الذراعين

فقط . (حبال رأسية)

6. (وقوف . المسك أماماً) التسلق عالياً والنزول مع مسك الحبل باليدين

والقدمين مع استقامة الركبتين أماماً .

(حبل رأسي)

7. (وقوف . المسك أماماً) الدوران عالياً للتعلق المنعكس.

(حبلان)

8. (وقوف . المسك عالياً) التسلق عالياً علي حبل والنزول علي حبلين.

(حبلان)

ب. التسلق أسفل علي الحبال الرأسية :

1. (وقوف . المسك عالياً) التسلق عالياً علي السلم الخشبي والتسلق

أسفل علي حبل بنقل الذراعين أسفل .

(سلم خشبي وحبل)

2. (وقوف . المسك عالياً) التسلق عالياً علي حبل ثم نقل الذراعين علي

آخر للنزول .

(حبلان)

3. (وقوف . المسك عالياً) التسلق عالياً علي حبل ثم مسك حبل آخر

والنزول مع ثني الذراعين.

(حبلان)

4. (وقوف . المسك عالياً) التسلق عالياً علي حبل ثم النزول لأسفل مع

ثني الذراعين . (حبل واحد)

5. (وقوف . المسك عالياً) التسلق عالياً علي حبل ثم التحرك لأسفل

بالانتقال من حبل لآخر .

(حبال)

6. (وقوف . المسك عالياً) التسلق عالياً ثم التحرك لأسفل مع مد الرجلين في زاوية قائمة ووضع الحبل بين القدمين .
(حبل واحد)

7. (وقوف . المسك عالياً) التسلق عالياً ثم التعلق العكسي والتحريك لأسفل . (حبل واحد)

ج. التسلق أعلي علي الحبال المائلة :

وهو أصعب من التعلق عل الحبل الرأسي . وفي معظم تمريناته يمسك الحبل المواجه الذي يقف فيه التلميذ تحت الحبل واضعاً ركبته فوق الحبل .

ومن أمثلة تمريناته :

1. (تعلق نصف القرفصاء بالمسك المواجه) التسلق بنقل اليدين .
(حبل مائل)

2. (تعلق نصف القرفصاء بالمسك المواجه) التسلق بنقل اليدين وتغيير الركبتين بالتبادل .
(حبل مائل)

3. (تعلق نصف القرفصاء بالمسك المواجه) التسلق بنقل اليدين ثم تعلق الجسم بالمسك من الأسفل .
(حبل مائل)

4. (تعلق نصف القرفصاء بالمسك المواجه) التسلق عالياً والدوران لتغيير الاتجاه والتسلق أسفل .
(حبل مائل)

5. (تعلق بالمسك المواجه والرجلين) التسلق عالياً .

(حبل مائل)

6. (تعلق بالمسك المواجه ورجل) التسلق عالياً .

(حبل مائل)

7. (تعلق بالمسك المواجه) التسلق عالياً مع التغيير للمسك من الأسفل

بعرض الحبل .

(حبل مائل)

8. (تعلق بالمسك المواجه ورجل) التسلق مع التحريك للتغيير لتعلق نصف

القرفصاء بالمسك من أسفل .

(حبل مائل)

د. التسلق أسفل علي الحبال المائلة :

1. (تعلق بالمسك المواجه والرجلين) التسلق أسفل .

(حبل مائل)

2. (تعلق بالمسك المواجه) التسلق أسفل .

(حبل مائل)

3. (تعلق بالمسك المواجه) التسلق أسفل بوضع رجل عالياً علي الحبل .

(حبل مائل)

4. (تعلق بالمسك المواجه) التسلق أسفل مع التغيير للتعلق مرة ووضع

رجل عالياً أو رجلين معاً علي الحبل.

(حبل مائل)

5. (تعلق بالمسك المواجه) التسلق أسفل بتغيير وضع الرأس أعلى وأسفل الحبل .

(حبل مائل)

6. (تعلق الانثناء) الدوران عالياً.

7. (تعلق الانثناء) الدوران لوضع التعلق العكسي .

ثانياً- تسلق النوافذ السلمية :

ويكون التسلق أفقياً او عمودياً أو مائلاً عالياً أو مائلاً أسفل .
ويكون اللف أمامياً اذا تقدمت الرجلان في الانتقال ، وخلفياً اذا كان الرأس هو السابق وفي كل تمرينات التسلق علي تلك النوافذ تمسك يد العقلة بالمسك من الأعلى، وتمسك اليد الثانية بالمسك من الأسفل ، وتتقاطع الذراعان .

وتتضمن تمرينات التسلق مع اللف عمل عضلات الجذع الجانبية والبطن وعضلات الذراعين ولو ان عمل العضلات الأخيرة يمكن تقليله للحد الأدنى مع صغار التلاميذ بسند القدمين.

طرق التسلق :

(أ) الانتقال الأفقي بالرأس أولاً :

الانتقال لليسار :

1- توضع اليد اليسرى بالمسك من الأسفل في العقلة الأفقية للنافذة المجاورة .

2- تمر اليد اليمنى (البعيدة عن النافذة المجاورة) فوق اليد اليسرى وتمسك نفس العقلة بالمسك من الأعلى وفي نفس الوقت يلف الجذع

لليمين ويسقط للخلف وليسار قليلاً.

3- يرفع الجسم (ويكون الرأس سابقاً) ويشد للجلوس علي النافذة المجاورة بمساعدة الرجلين والقدمين وقوة انثناء الذراعين .

(ب) الانتقال الأفقي بالقدمين أولاً :

الانتقال لليمين :

- 1- توضع اليد اليسرى من الأسفل في العقلة أمام التلميذ .
- 2- توضع اليد اليمنى بالمسك من الأعلى علي نفس العقلة بالتقاطع مع اليد اليسرى .
- 3- توضع القدمان داخل النافذة المجاورة (علي اليمين) بمساعدة اليدين بشد الجسم ثم تتغير اليدين علي عقلة النافذة التالية .

(ج) الانتقال العمودي بالرأس أولاً :

- 1- توضع اليد اليسرى بالمسك من الأسفل علي العقلة الأفقية العليا من النافذة العليا.
- 2- توضع اليد اليمنى علي نفس العقلة بالمسك من الأعلى مع تقاطع الذراعين وتباعد اليدين .
- 3- يشد الجسم ويرفع عالياً (الرأس سابق) لوضع الجلوس علي العقلة بمساعدة الذراعين وفي نفس الوقت يلف الجذع ويثني .

(د) الانتقال مائلاً عالياً :

- 1- توضع يد بالمسك من الأسفل علي عقلة عالية للجانب .
- 2- توضع اليد الأخرى متقاطعة بالمسك من الأعلى علي نفس العقلة مع لف الجسم .

3- يشد الجسم عالياً ليمر الرأس أولاً .

(هـ) الانتقال مائلاً أسفل :

1- تتخفف المقعدة حتي يتعلق الجسم من الركبتين .

2- تتحرك اليدين لمسك عقلة النافذة المجاورة للعقدة التي تتعلق منها

الركبتان .

3- بالشد باليدين يدخل الرأس أولاً .

نماذج لتمارين علي طرق التسلق السابقة :

1- (جلوس . المسك المتبادل) شد الجسم باليدين للدخول في النافذة

المجاورة بالرأس أولاً .

2- (جلوس . المسك عالياً) ثني الذراعين وشد الجسم للجلوس علي

النافذة العلياً.

3- (جلوس . المسك المتبادل) الدخول في النافذة المجاورة للنزول لأسفل.

4- (جلوس . المسك المتبادل) الدخول بالرجلين بميل للنزول لأسفل .

5- (جلوس . المسك المتبادل) الصعود للنافذة العليا بميل والنزول بنفس

الطريقة .

6- (جلوس . المسك الموزع) النزول والدخول من نافذة لأخري .

7- (جلوس . المسك المواجه) الدوران للتعلق العكسي علي النافذة

المجاورة ثم الجلوس علي النافذة الثالثة .

ثالثاً - استخدام السلم الحبلي :

1- (وقوف . المسك أماماً) الطلوع بقدم مع مد الذراع المقابلة .

2- (وقوف جانباً . المسك أماماً) تسلق السلم .

3- (التعلق عالياً) النزول لأسفل مع ثني ذراع .

باستخدام المقعد السويدي وعقل الحائط .

1. (ارتكاز علي مقعدين مائلين باليدين علي عقل الحائط) المشي أماماً .

2. (انبطاح مائل معكوس بالاستناد علي مقعدين مائلين علي عقل

الحائط) المشي أماماً .

3. (انبطاح مائل موازي علي مقعدين مائلين علي عقل الحائط) المشي

جانباً .

4. (تعلق باليدين والرجلين علي مقعد سويدي مائل علي عقل الحائط

والمهر) المشي أماماً باليدين والرجلين .

5. (تعلق باليدين علي مقعد سويدي مائل علي عقل الحائط والمهر)

المشي باليدين خلفاً .

6. (تعلق باليدين علي مقعد سويدي مائل علي عقل الحائط والمهر)

المشي أماماً للوصول لعقل الحائط باليدين فالصعود فوق المقعد للجلوس

علي أربع ثم المشي خلفاً باليدين والرجلين .

7. (انبطاح عالي فوق مقعد سويدي مائل علي عقل الحائط الذراعين

عالياً مسك المقعد) سحب الجسم باليدين أماماً .

8. (وقوف مواجه سلم الحبال) الصعود والمشي فوق السلم والهبوط .

9. (تعلق علي سلم الحبال) المشي أماماً باليدين .

10. (وقوف مواجه الجهاز) الصعود للتعلق فالمشي أماماً ثم الهبوط .

11. (وقوف مواجه الجهاز) الصعود فوق الجهاز فالمشي أماماً ثم الهبوط .

12. (وقوف مواجه عقل الحائط. الذراعان أماماً مسك العقل) الصعود
علي العقل باليدين والرجلين.
13. (وقوف مواجه عقل الحائط. الذراعان أماماً مسك العقل) الصعود
علي العقل باليدين والرجلين ثم الهبوط باليدين .
14. (وقوف مواجه عقل الحائط. الذراعان أماماً مسك العقل) الصعود
باليدين ثم باليدين.
15. (وقوف . الذراعان عالياً مسك الجهاز) ثني الذراعين.
16. (تعلق علي الجهاز) ثني الذراعين.
17. (رقود . الذراعان أماماً مسك الجهاز) ثني الذراعين.
18. (تعلق سقوطني علي العلقة) ثني الذراعين.
19. (تعلق سقوطني علي العلقة باستناد القدمين علي مقعد سويدي) ثني
الذراعين.
20. (تعلق سقوطني أفقي علي العلقة باستناد القدمين علي مقعدين
سويدي) ثني الذراعين.
21. (جلوس علي أربع فوق المتوازي) المشي باليدين والرجلين .
22. (ارتكاز مقاطع علي المتوازي) مرجحة الرجلين أماماً .
23. (انبطاح مائل عكوسي فتحاً عال علي المتوازي) ثني الذراعين.
24. (ارتكاز مقاطع علي المتوازي) المشي أماماً باليدين .
25. (ارتكاز مقاطع علي المتوازي) ثني الذراعين فمدهما مع دفع
الجسم أماماً .

26. (ارتكاز مقاطع علي المتوازي) ثني الذراعين مع رفع الرجلين زاوية قائمة .
27. (وقوف بين مقعدين استناد اليدين علي ظهريهما) ثني الذراعين مع رفع الرجلين زاوية قائمة .
28. (انبطاح مائل عال علي العقلة) تبادل رفع الذراعين أماماً .
29. (انبطاح مائل عال علي العقلة. الذراعين انثناء) مد الذراعين لدفع العقلة والتصفيق أمام الصدر باليدين .
30. (انبطاح مائل عال علي العقلة) دفع العلقة ثم تقاطع الذراعين أمام الجسم .
31. (وقوف مواجه مسك الحبل) تسلق الحبل باليدين والرجلين .
32. (وقوف مواجه مسك قائم) الصعود باليدين والرجلين .
33. (وقوف مواجه مسك قائم) الصعود باليدين.
34. (وقوف مسك الحبل المائل) التسلق والهبوط :
- (أ) بالذراعين والرجلين .
- (ب) بالذراعين فقط.
35. (وقوف مواجه مسك سلم الحبال) الصعود باليدين والرجلين .
36. (وقوف مواجه مسك سلم الحبال) الصعود باليدين.
37. (رقود عال متقاطع علي المقعد السويدي مسك المقعد) رفع الجسم 45 درجة .
38. (تعلق الظهر ملاصق لعقل الحائط) ثني الركبتين علي الصدر.

39. (تعلق الظهر ملاصق لعقل الحائط) ثني الركبتين ثم مدهما أماماً.

40. (تعلق الظهر ملاصق لعقل الحائط) رفع الرجلين (90) درجة فتحاً.

41. (تعلق الظهر ملاصق لعقل الحائط) رفع الرجلين (90) درجة .

42. (تعلق الظهر ملاصق لعقل الحائط) رفع الرجلين للمس عقل الحائط فوق الرأس .

43. (جلوس طويل الذراعان عالياً مسك الجهاز) رفع الرجلين عالياً للمس الجهاز بالقدمين مع ثني الذراعين.

44. (جلوس طويل الذراعان عالياً مسك الجهاز) رفع الرجلين عالياً للمس الجهاز بالركبتين مع ثني الذراعين.

45. (تعلق) رفع الرجلين عالياً للمس الجهاز بالفخذين مع ثني الذراعين.

46. (جلوس عال علي مهر مواجه تشبيك الرجلين في عقل الحائط) مد الجذع خلفاً .

47. (جلوس عال علي مهر مواجه ثبات الوسط تشبيك الرجلين في عقل الحائط) مد الجذع خلفاً .

48. (جلوس عال علي مهر مواجه لمس الرقبة تشبيك الرجلين في عقل الحائط) مد الجذع خلفاً .

49. (تعلق القرفصاء علي العقلة) رفع الرجلين عالياً للتكرار المقلوب ثم نزولهما خلفاً بين الذراعين.

50. (تعلق) دفع الأرض برجل واحدة للتكور المقلوب ثم النزول من بين الذراعين خلفاً .

51. (تعلق سقوطي) رفع الرجلين عالياً ومزورهما بين الذراعين ثم النزول خلفاً مفرودتين .

52. (رقود عالي علي المقعد السويدي المائل علي العلقة مسك العقلة) ثني الركبتين علي الصدر .

53. (رقود عالي علي المقعد السويدي المائل علي العلقة مسك العقلة) رفع الرجلين مفرودتين عالياً خلفاً .

54. (رقود عالي علي المقعد السويدي المائل علي العلقة تشبيك القدمين) ثني الجذع أماماً أسفل للمس القدمين .

55. (رقود عالي لمس الرقبة علي المقعد السويدي المائل علي العلقة تشبيك القدمين) ثني الجذع أماماً أسفل.

56. (تعلق) ثني الركبتين علي الصدر.

57. (تعلق) ثني الفخذين (90) درجة مفرودتين.

58. (تعلق) ثني الفخذين للمس العلقة خلف الرأس.

رابعا - تمارينات الوثب والقفز

تمارين الوثب والقفز

ماهية تمارينات الوثب والقفز :

- تمارينات الوثب والقفز عبارة عن : حركات عامة وشاملة لأجزاء الجسم ، يتحرك فيها الجسم لأعلي في الهواء بعد دفعه عن الأرض بقوة وبسرعة أكبر من قوة الجاذبية الأرضية ، ويكون الدفع بالرجلين او

بالرجلين والذراعين ، ويتخذ الجسم أثناء طيرانه أشكال عديدة لكل منها تسميته الخاصة .

- وتختلف تمرينات الوثب عن تمرينات القفز ، ففي تمرينات الوثب تستخدم الرجلان بصفة أساسية في دفع الجسم لأعلي ، أما في تمرينات القفز فتستخدم الذراعان والرجلان وجهاز أو أداة في دفع الجسم لأعلي ، وفي بعض تمرينات القفز تستخدم عضلات الجذع ، لذا تعتبر تمرينات للذراعين والرجلين والجذع .

أهمية تمرينات الوثب :

- تعتبر هذه مرحلة الانتقال بين تمرينات الرجلين وحركات الوثب والقفز البحتة .

- وهي تمرينات مجهددة تؤثر في التنفس والدورة الدموية .

- وتتطلب عمل سمانة الساق ، لذا تقويها .

- كما تساعد علي جعل خطوات المشي والجري خفيفة مرنة .

- فضلا عن ذلك فهي مقدمة للطلوع علي الأدوات وللهبوط منها .

- كما أنها تقوي قوس القدم ومفصل الكعب .

- يمكن إعطاء هذه التمرينات مع التوقيت .

(انظر سعيد الشاهد . تمرينات الوثب بالحبل)

تهدف تمرينات الوثب والقفز إلي :

1. تدريب التلاميذ علي الوثب علي المشطين (وثبات صغيرة أو عالية في

توقيت منتظم) بغرض تعويدهم الخفة في الحركة ، وضبط توقيتها ،

وتدريب العضلات علي التعاون ، واستخدام عضلات ومفاصل القدم والكعب بقوة .

2. تنمية قوة الوثب (العضلات العاملة في الوثب) وتنمية وتقوية الأعضاء الداخلية .

3. هذا بالإضافة إلي أن تمارينات الوثب والقفز تعتبر أساسية في جملة التمارينات الفنية.

4. كما أن الارتقاء والهبوط بأشكاله المختلفة يفيد في تعليم الدقة في الأداء وربط الحركات .

5. هذا وتعتبر تمارينات الوثب والقفز علي أجهزة التمارينات من وسائل تنمية عنصر الرشاقة، حيث تتطلب في معظمها دفع الأرض أو الجهاز للانطلاق في الهواء ، وتغيير أوضاع الجسم واتجاهاته والتوفيق بين أجزائه أثناء الطيران) .

هذا وتتطلب تمارينات الوثب والقفز درجة كبيرة من المجهود العضلي والتوافق العضلي العصبي كما تتطلب صفات هامة كالجلد والقوة والمهارة والخفة والدقة في الحركة والتوقيت وكذا الجرأة

الأداء الفني لتمرينات الوثب :

- يؤدي الوثب علي المشطين حيث تثني مفاصل الطرف السفلي ثم تمتد بقوة وبسرعة ليندفع الجسم في الهواء لأعلي وهو مستند علي استقامة (وقد يتخذ أشكالاً عديدة أثناء طيرانه). وعندما تتقابل مشطي القدمين بالأرض أثناء الهبوط تثني قليلاً مفاصل الطرف السفلي .

- ويمكن التحرك بالوثب للأمام أو الخلف أو للجانب أو مع اللف أو الدوران أو بالإضافة وثبة عالية أو بالوثب مع الارتداد ، أو الانتهاء بوضع الاقعاء أو الجلوس علي أربع بعد بضع وثبات صغيرة ، كذلك يمكن إضافة حركات الذراعين.

- في كل هذه الأشكال من الوثب يكون القوام معتدلاً والرأس والصدر مرتفعاً مع عدم تصلب المفاصل .

أشكال تمرينات الوثب:

أ- الوثب الأعلى .

ب- الوثب للأمام.

ج- الوثب لأسفل.

الوثب بالرجلين معاً:

1- (وقوف) الوثب في المكان .

ويؤدي التمرين بواسطة حركات في مفصلي الركبة والكعب . وتكون عضلات سمانة الساق غير متوترة حتى لا يتصلب مفصلي الكعبين. ويكون الوثب علي المشطين، غير أن العقبين تكاد تلمسان الأرض في الهبوط . ولا يكون مفصلا الركبة والفخذ متصلبين . ويبقي الظهر مستقيماً والرأس عالياً وإذا كانت الوثبات عالياً فإنها تكون بطيئة التوقيت .

2- (وقوف الوضع أماماً) الوثب في المكان مع تغيير القدمين.

وتكون الوثبات عالية نوعاً وخفيفة، ولذا تثني الركبتان في هذا التمرين أكثر من انثائها في التمرين السابق وتمر القدمان إحداهما

بالأخرى مع التقارب وتدوران للخارج قليلاً . ويجب أن يبدأ التمرين برفع
العقبين عن الأرض .

3- (وقوف) الوثب فتحاً.

وفيه تتباعد القدمان مرة وتتلاصقان مرة أخرى ويجب أن يدار
المشط للخارج في الوثب فتحاً . وقد تضاف إليه حركات الذراعين
لتقاطع الرجل في الحركة الرجعية .

1. (وقوف) الوثب في المحل مع الارتداد (وثبة عالية تتبعها وثبة صغيرة).
2. (وقوف) الوثب في المحل مرة وفتحاً مرة او مع الارتداد في كل مرة.
3. (وقوف) الوثب في المحل مرة وعالياً مع رفع الذراعين جانباً وتفريق
الرجلين (مرة).
4. (وقوف) علي المشط. الوضع أماماً) الوثب مع تبديل وضع القدمين
(مرتين) ثم الوثب في المحل (4 عدات).
5. (وقوف) الوثب في المحل (مرتين) ثم مع رفع ركبة خلفاً والذراع
المقابلة (مرة).
6. (وقوف) الوثب في المحل (مرتين) ثم عالياً مع فتح الرجلين وخلفاً
(مرة).
7. (وقوف) الوثب في المحل (مرة) وعالياً مع ضرب القدمين معاً في
الهواء (مرة).
8. (وقوف) الوثب في المحل (مرتين) ثم عالياً مع رفع الرجلين أماماً وثني
الجذع أماماً للمس المشطين (مرة).

9. (وقوف) الجري أماماً خمس خطوات ثم الوثب العريض بالطلوع المنفرد.

10. (وقوف) الجري أماماً خمس خطوات ثم الوثب العريض بالطلوع المزدوج.

11. (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً خلفاً مع ثني الركبتين ثم مدهما للوثب أماماً.

12. (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً خلفاً للوثب خلفاً.

الوثبات باستخدام بعض الأدوات :

1. (وقوف) الجري والوثب عالياً أماماً بالقدمين معاً.

(صندوق منخفض بالعرض)

2. (وقوف مواجه) الجري ثلاث خطوات ثم الوثب عالياً.

(العارضة ارتفاع الركبة)

3. (وقوف عال) الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً للهبوط.

(العارضة ارتفاع الوسط)

4. (وقوف مواجه) الجري ثم الوثب داخلاً.

(مقعدان مثبتان)

5. (وقوف عال) الوثب عالياً مع رفع الذراعين للهبوط.

(مقعد سويدي)

6. (وقوف مواجه) الوثب عالياً بالقدمين معاً في أربع عدات .

(أربعة مقاعد سويدية متباعدة بمقدار 60 سم بين كل واحد والآخر)

7. (وقوف مواجه) الجري ثم الوثب عالياً.

(مقعدان احدهما فرق الاخر ويشبثها تلميذان من الطرفين)
8. (وقوف) الوثب عالياً.

(حبل عال)

9. (وقوف) الجري والارتقاء من جهاز لآخر ثم الوثب أسفل.

(صندوق وحصان بالعرض)

10. (وقوف) الجري والوثب بالطلوع المنفرد للوقوف عالياً ثم الوثب عالياً
مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً.

(صندوق بالعرض)

11. (وقوف) الوثب عالياً بالطلوع المزدوج .

(مقاعد متقاربة بالعرض)

الوثب برجل واحدة (الحجل)

1- (وقوف) تبادل الحجل مع مرجحة الرجل جانباً .

بينما تتأرجح رجل جانباً بحجل التلميذ علي القدم الأخرى مرة ثم

بحجل مرة ثانية بتغيير القدمين . ويجب ان تمتد الرجل

مرجحة وتدفع للخلف قليلا وقد يعطي التمرين بالحجل مع الارتداد أو

مع وثبة صغيرة في المحل أو مع استناد المشط جانباً أو مع وضع القدم أو

المشط أماماً أو مع دوران الرجل أماماً جانباً خلفاً.

2- (وقوف) تبادل الحجل مع رفع الركبة .

في أثناء الحجل على قدم ترتفع الركبة الثانية حتى تصير أفقياً

بدون ميل الجذع أماماً . وقد تعطي الدرجة بالحجل ثلاث مرات مع

إضافة مد الركبة لسند المشط جانباً أو أماماً بعد حركة رفع الركبة.

- 3- (وقوف) الحجل مرتين مع سند المشط أماماً العقب بالتبادل .
4- (وقف .ثبات الوسط) الحجل مع ارتداد ومرجحة الرجلين جانباً بالتبادل

- 5- الحجل مع ارتداد ومرجحة الرجلين جانباً (4مرات) ثم الحجل مع رفع الركبتين بالتبادل (4مرات) .

6- (وقوف) الحجل مع دوران الرجل أماماً جانباً خلفاً.

- 8- (وقوف) الحجل مع ارتداء ورفع الركبتين بالتبادل (3مرات) ثم الوثب مع رفع الركبتين عالياً (في المرة الرابعة).

الوثب برجل واحدة (الحجل):

- 1- (وقوف مواجه) الجري ثم الوثب فوق العارضة بقدم واحدة .

(العارضة ارتفاع الركبة)

- 2- (وقف مواجه) الجري ثم الوثب عالياً بقدم واحدة .

(مقعد سويدي)

- 3- (وقوف) الجر والوثب عالياً .

(حصان بالعرض)

- 4- (وقوف) الجري والوثب مع الطلوع بقدم معينه .

(صندوق منخفض بالعرض)

- 5- (وقوف) الجري ثلاث خطوات بالميل ثم الوثب العالي .

(حبل الوثب بالعرض)

- 6- (وقوف) الجري والوثب العالي .

(جهاز وثب صندوق)

7- (وقوف) الجري أماماً خمس خطوات ثم الوثب عالياً بقدم معينه.

(حبل أو مقعد)

8- (وقوف) الوثب عالياً بالطوع المنفرد .

(مقاعد متقاربة بالعرض)

9- (وقوف . المسك عالياً) الجري والدفع بالقدم للمرجحة أماماً والوثب عالياً.

(حبل وجهاز الوثب العالي ومرتبطان)

10- (وقوف. المسك عالياً) الجري والطوع بقدم للمرجحة أماماً والوثب للوقوف عالياً.

(حبل وصندوق عرضاً ومرتبطة)

11- (وقوف. المسك عالياً) الجري والطلوع بقدم للمرجحة أماماً والوثب عالياً مع شد الركبتين والجسم

(حبل وصندوق عرضاً ومرتبطة)

12- (وقوف. المسك عالياً) الجري والطلوع بقدم للمرجحة أماماً والوثب للوقوف عالياً .

(حبل وعارضة ارتفاع الوسط)

13- (وقوف. المسك عالياً) الجري والطلوع بقدم للمرجحة أماماً والوثب للجلوس عالياً ثم الهبوط أماماً

(حبل وعارضة ارتفاع الوسط)

14 - وقوف. المسك عالياً الجري والطلوع بقدم للمرجحة أماما والوثب
علياً ثم الهبوط مع تغيير الاتجاه .

(حبل وجهاز الوثب العالي)

طريقة لتدريس تمرينات الوثب والقفز

إن تدريس تمرينات الوثب والقفز يحتاج لعناية فائقة وخاصة أن
التلاميذ يحبون تعلم الوثبات، و يجدر بالمدرس أن يضع خطوات للتقدم
بالحركات ويشجع التلاميذ علي إتقانها قبل الانتقال للمراحل الصعبة
منها . ونظراً لأن معظم هذه التمرينات يتطلب جرأة و يصحبه بعض
الخطر علي سلامة التلاميذ فقد تحتم :

1. أن يدرب المدرس بعض تلاميذه الأقوياء علي مساعدته في سند باقي
التلاميذ ومراقبتهم أثناء العمل .

2. عند تدريس هذه التمرينات يحل كل حركة إلي عناصرها ويدرب
التلاميذ عليها خطوة بخطوة ، مع التحقق من تتابع الخطوات بطريقة
طبيعية سهلة وأن تكون من البساطة بحيث تعطي أضعف التلاميذ
وأقلهم جرأة فرصة المران والتقدم.

3. يجب أن ترتب التمرينات بحسب ما يحتاجه أداؤها من مهارة وجرأة ،
ويحتم ألا ينتقل المدرس من خطوة لأخرى أو من تمرين لآخر إلا كان
عمل التلاميذ متقنا ودقيقا حتى يكون التقدم متدرجا من البسيط إلي
الصعب بطريقة سهلة خالية من الخوف والخطر وعدم الثقة بالنفس،
وعلي المدرس أن يعتبر بقدر الإمكان كل خطوة في التمرين ذاته نهاية
نشاط قائمة بنفسها وليست مرحلة من مراحل التدريس حتى لا يمل

التلاميذ وان يكثر من أنواع الحركات في الدرس الواحد حتي يحقق الفائدة التربوية من المجموعة .

- وواجب المدرس أن يعني بإعداد درسه من حيث النظام بالفصل ومكان الجماعات وموضع الأجهزة وارتفاعها ، وان يقدر مقدار الصعوبات في الحركات حتي يشرف علي التمرينات الصعبة الخطرة بنفسه ، يعرف الأخطاء الشائعة التي ينتظر أن يقع فيها التلاميذ فيجعل شرحه وافيًا وواضحاً . وإذا رغب في عمل التمرين بنفسه (كنموذج) وجب ان يصل عمله حد الكمال ، ودرجة كبيرة في الإتقان من بدأ الحركة حتي نهايتها .

- وعند الشرح بالنموذج يرتب الفصل حيث أن كل تلميذ يستطيع أن يري العمل بسهولة ولذا لا يكون (النموذج) بعيداً ، ويقف التلاميذ في أنصاف دوائر متداخلة حوله او في قاطرات أو في صفوف ، مع إجلاس التلاميذ الأوائل وجثو من يليهم ووقوف الباقيين . علي أن موقف التلاميذ يختلف باختلاف التمرينات أو بالنسبة لما يريد أن يشرحه المدرس ويبينه من حركات خاصة في التمرين ، فهم يقفون جانب الجهاز او خلفه لمشاهدة القفز الأفقي فتحاً أو علي جانب الجهاز في القفز فتحاً ، أو خلفه لرؤية عمل الرجلين في هذه القفزة .

ويكون (النموذج) خاصاً بما سيعمله التلاميذ ويقلدونه توأ ، ويصحبها عادة شرح مختصر واف . ويحسن أن يوجه نظر التلاميذ لملاحظة ناحية واحدة في النموذج كالطول أو المروق . وقد يستخدم المدرس من آن لآخر

تلميذا كنموذج مما يشجع التلاميذ الأقوياء علي العمل ، ويساعد
المدرس علي شرح النقاط الصعبة في أثناء العمل .

-ويقسم الفصل عادة عند العمل في هذه التمرينات إلي مجموعات
صغيرة حتى يتمكن كل تلميذ من أخذ نصيب وافر في الدرس ، وحتى
تتعدد نواحي النشاط فلا يكون الدرس مملاً وحتى يستطيع المدرس
تركيب الأجهزة وإعدادها بحسب طول تلاميذه وقدراتهم ، وفي هذه
الحالة تعمل كل جماعة تحت إمرة قائد أو رئيس من التلاميذ ، أما
المدرس فيشرف علي الجماعات كلها متنقلاً من جماعة لأخري ، أو
يفق بجوار جماعة يمتاز أعمالها بصعوبته أو خطورته ، وعليه في هذه
الحالة أن يتخذ موضعاً يستطيع منه الإشراف علي باقي الجماعات
وكثيراً ما يوقف المدرس علي الفصل كله للفت نظر التلاميذ لناعية
هامة من نواحي العمل .

-والشرط الأساسي في عمل الفصل في جماعات أن يكون التلاميذ قد
تدربوا تدريجياً علي العمل تحت إمرة رئيس منهم ، وأن يكون قد فهما
الحركات المراد عملها ولا ينقصه إلا المران والتكرار فقط .

والمدرس مسئول عن سلامة تلاميذه في الفصل . وعليه أن يتخذ
الاحتياطات اللازمة لتجنب الإصابات . نلخصها فيما يلي :

1. تدرج العمل في مراحل فلا ينتقل المدرس من مرحلة بسيطة إلي
أخري متقدمة عنها إلا إذا تأكد من إلمام تلاميذه بها وإجادتهم إيها .
2. ترتيب الأدوات وفقاً لطول التلاميذ وقدرتهم .

3. جودة الأدوات نفسها ولياقتها لعمل التلاميذ عليها وذلك باختبارها قبل لدرس .

4. اطمئنان المدرس لشخصية رؤساء الجماعات وسابق مرانهم .

5. كون مكان الاقتراب ومكان الهبوط مستويين وليس فيهما ما يلوي كعب التلميذ او ما يزحلقه.

6. اعتناء المدرس بوضع وقفته بالنسبة لأدوات التلميذ .

وترجع أهمية الموضع الذي يتخذه المدرس لما يأتي :

(أ) للمساعدة - فهو يساعد التلميذ فعلاً علي تخطي الجهاز ويمكن الاستغناء عن هذه الناحية تدريجياً عند تقد التلميذ .

(ب) للاستلام - فهو يساعد التلميذ عند الهبوط ويستمر المدرس في أداء هذه المهمة حتى يشعر التلميذ بالثقة في نفسه فيؤدي التمرين وحده

(ج) للإنقاذ - بوقوفه قريباً من الجهاز خوفاً من اصطدام التلميذ ووقوعه وهو اسعد نواحي العمل إذ تتطلب أن يكون المدرس منتبهاً لكل حركات التلميذ وعلى استعداد تام لمنع الإصابة عنه ومساعدته عند الضرورة. والحظر كل الحظر أن تضيع ثقة التلميذ بالمدرس من جراء إهماله أو عدم انتباهه لهذه الناحية وفي الحالتين الأولى والثانية يجب أن يمسك المدرس التلميذ مسكه قويه حتى يشعر بالطمئنيه والثقة على شرط ألا تعوق المسكة الحركات أو تعرقها بأي حال من الأحوال .

وعليه أن يراقب موضع قدميه بالنسبة للجهاز واتجاهه المروق وهبوط التلميذ أن يقف بقرب الجهاز ويكون قربه للجهاز ليكون على استعداد لتقديم المساعدة وأحسن الأجزاء التي يمسك منها التلميذ هي عضده

ورسغه أو سنده تحت إبطه وأهم أجزاء جسمه التي تحتاج لرابه شديدة هي رأسه وظهره.

أمثلة لوضع الدرس أو التلميذ المساعدة وقت السند:

1. الوثب فوق الجهاز : يقف المدرس بجانب الجهاز وقريبا جدا منه بدون أن يعرقل حركه الوثب .
2. القفز داخلا : يقف المدرس في جهة الهبوط بجانب الجهاز ويمسك ذراع القافز القريبة منه ويسنده أما من الصدر بالأخرى.
3. القفز فتحا : يقف المدرس في جهة الهبوط أمام الجهاز ويسند القافز من الصدر كي لا يقع أماما .
4. القفز مع مواجهة الظهر للجهاز : يقف المدرس في الجهة الهبوط بجانب الجهاز ويمسك ذراع القافز القريبة منه كتلتا يديه.
5. الشقلبة على الرأس : يجلس المدرس على الصندوق أو يقف بجوار ويمسك يد القافز لأعلى ويسنده باليد الأخرى خلف الظهر ولمنع القافز من الوقوع أماما عند نزوله تتقل اليد التي على الصدر بسرعة وتمسك كتف الذراع القريبة منه.
6. الوقوف على اليدين والهبوط على المواجهة جانبا : (صندوق عال أو حصان) إذا كانت المواجهة في الوصول للجهة اليمنى يضع الساند اليد اليسرى على صدر القافز واليد اليمنى خلف الظهر وعندما يقف القافز تماما ويثبت يبدأ بالنزول مع المواجهة جانبا فتتحرك اليد التي على الصدر وتمسك اليد اليسرى من أعلى كي يتمكن الساند من إدارة القافز بعيدا عن الجهاز ومنعه من السقوط أماما.

والثقة بالنفس شرط أساسي لنجاح العمل في هذه المجموعة ولدرج
الخطر وتتولد من تأكد التلميذ أن ما سيتعلمه في مقدوره وان الخطر
بعيدا عنه وانه إذا تعثر فمعرفة بطرق وقاية نفسه برفع رأسه واعتدال
جذعه أو دحرجته يقلل من خطر الإصابة ، وان مدرسة قريب منه
ومستعد لمساعدته وإنقاذه ولا يأتي ذلك كله إلا بالمران المنتظم وتسجيل
النتائج وإعلانها حتي يقف التلميذ علي قدرته .

ويتطلب تدريس هذه الناحية بضعة صفات خاصة من المدرس ،
كأن يظهر بمظهر متحمس للعمل ، وان يدخل روح السرور في الدرس ،
وأن يتحلي بالحزم والصبر والمثابرة ، فعدم تشجيعه التلميذ المجد أو
إظهار مله ويأسه من التلميذ الضعيف قد تكون في النفوس عقداً
يصعب التخلص منها .

(أ) تمرينات حرة:

1. (وقوف . ثبات الوسط) الوثب عالياً.
2. (وقوف . فتحا) ثني الركبتين نصفاً مع مرجحة الذراعين خلفاً ؟؟
الوثب عاليا مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً.
3. (وقوف) الوثب عالياً مع ثني الركبتين علي الصدر .
4. (وقوف داخل دائرة مرسومة علي الأرض) تبادل الوثب جانباً خارج
الدائرة .
5. (وقوف ثبات الوسط) الوثب أماماً .
6. (وقوف ثبات الوسط) الوثب خلفاً .
7. (اقعاء ثبات الوسط) تبادل الوثب أماماً فخلفاً .

8. (وقوف . فتحاً) ثني الركبتين نصفاً مع مرجحة الذراعين خلفاً ثم الوثب عالياً مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً .
9. (وقوف . مواجهة المهر) القفز داخلاً.
10. (وقوف . مسك الحبل باليدين) الوثب في المكان مع دوران الحبل أماماً.
11. (وقوف نصفاً . انثناء الركبة خلفاً . مسك الحبل باليدين) الحجل في المكان مع دوران الحبل أماماً .
12. (وقوف نصفاً . مسك الحبل باليدين) الحجل في المكان مع دوران الحبل أماماً.
13. (وقوف الجنب مواجه للمقعد) الوثب علي جانبي المقعد بالتبادل.
14. (وقوف فتحاً . المقعد السويدي بين الرجلين) الوثب عالياً فوق المقعد .
15. (وقوف مواجه . سند المشطين علي المقعد المقلوب) رفع العقبين لأعلي .
16. (وقوف مواجه المقعد السويدي) تبادل الصعود علي المقعد بالقدمين.
17. (جلوس علي أربع . مسك الجهاز) المشي أماماً.
18. (جلوس الجثو . مسك الجهاز) القفز أماماً.

19. (انبطاح مائل بين زجاجتين خشبيتين) الوثب فتحاً من فوق الزجاجتين.

20. (جلوس علي أربع زجاجات خشبية خلف الجسم) تبادل قذف القدمين خلفاً علي جانبي الزجاجاة الخشبية .