

## الباب العاشر

- فن تحريك الأشياء الثقيلة
- السقوط بدون أخطار
- مهارات التنقل
- أساسيات الرمي والاستلام

## فن تحريك الأشياء الثقيلة

يجب أن يكون لدى تلاميذ المراحل المختلفة فهم للعملية السليمة للرفع، والحمل والدفع، والشد، والجذب، لأهميتها في درس الأدوات والأجهزة وفي بعض الظروف قد يلجأ المدرس إلى أداء التربية الرياضية في الفصل.

لذا فإنهم يحتاجون للمساعدة في تحريك الأدرج والكراسى وإعداد الفصل الدراسي للنشاط الرياضى.

### الرفع :

إن عملية الرفع تتم بطريقة سليمة اذا ما رفعنا الشىء الخفيف من على الأرض بثنى الفخذ ثم الزحف إلى أعلى وحينما يكون الشىء الذى سيرفع ثقيلًا يجب أن يظل الظهر مستقيماً وثنى الرجلين وتصيح العضلات للرجلين هي القوة الرافعة وليس عضلات الظهر الضعيفة وكلما اقترب الشىء الثقيل من منتصف الجسم ستكون الميزة الميكانيكية أكبر وبذلك يقل الضغط على الجسم. ويجب ألا يسمح للتلاميذ وضع أشياء ثقيلة بسبب خطر الضغط الزائد ولكن يجب أن يتعلموا الفنون السليمة حتى يمكنهم رفع أشياء ثقيلة بدون أى خطر عليهم.

### الحمل :

حينما تحمل أشياء ثقيلة يجب أن تقرب من المركز العمودى للجسم بخلق مركز جاذبية جديد حينما يحمل شيئاً ثقيلًا وللتكيف مع هذا الثقل يجب أن يحتفظ الجسم بقوام مستقيم، فأى استمالة للجسم بعيداً عن الشىء المحمول للتوافق مع مركز الجاذبية للجسم الجيد يجب أن يتم عند الركبتين بينما يكون بقية الجسم فى وضع مستقيم.

### الدفع :

لدفع أشياء ثقيلة يجب أن يوضع الكفان ضد الشىء مع ثنى الكوعين أو أن يوضع أحد الكتفين ضد الشىء ويميل الجسم نحو الشىء مع وضع إحدى القدمين أمام الأخرى بمسافة مناسبة وثنى الركبتان وبذل الجهد يجعل القدم الخلفية فى حالة استقامة على أن يكون الظهر فى وضع مستقيم كلما تحركت الرجل الخلفية إلى الأمام.. إن طول الخطوات

أثناء الدفع يعتمد على السرعة التي يدفع بها الشيء وبينما توضع الرجل إلى الأمام تستمر الرجل الأخرى التي أصبحت خلفية في بذل الجهد.

وحيثما يكون الشيء الذى سيحرك خفيفا نسبيا فإن قرفصة الجسم لا تحتاج أن تكون كبيرة كما فى الأشياء الثقيلة ويمكن تحريك الشيء الخفيف باستعمال الذراعين فقط.

**الجذب :**

فى مواقف كثيرة حينما لا يمكن دفع الأشياء الثقيلة بسبب موقعها تجذب (وفى حالة الجذب يبذل جهد أقل مما هو فى حالة الدفع) وتعتمد كيفية دفع الشيء على القبض عليه، وأن الفنون العامة لجذب الشيء بمهارة والتي تطبق فى معظم الحالات هى :

- ١ - يحول الجسم إلى الجنب.
- ٢ - توضع القدمان متوازيتين.
- ٣ - يخفض الجسم بثنى الركبة والفخذين.
- ٤ - يبذل الجذب بإبعاد الجسم عن الشيء واستقامة الرجل بالقرب من الشيء.
- ٥ - تؤخذ خطوات جانبية صغيرة كلما بذل جهد.

### **السقوط بدون أخطار**

يحدث الوقوع دائما أثناء اللعب وأن قطع السقوط لتجنب الخطر مهارة ضرورية وأساسية يجب تعليمها فى أى برنامج تربية رياضية، إن السقوط نتيجة فقد توازن الجسم وفى حالات كثيرة من فقدان التوازن ومن الأسلم أن نستسلم للسقوط من أن نحارب المحافظة على الوضع على القدمين، إن الاستسلام للسقوط يشير إلى محاولة لخفض الجسم على الأرض وتقليل الصدمة وذلك بإنقاص المسافة التى سيسقط منها الجسم مع زيادة وقف السقوط ويحدث أغلب السقوط حينما تتقدم الحركات الأمامية ونتيجة لذلك يسقط الشخص إلى الأمام وحينما يكون السقوط إلى الجنب أو الخلف يجب أن يحاول الفرد أن يسقط إلى الأمام لأن هذا هو مجال الجسم الذى يمكنه مقاومة السقوط بدون خطر ويمكن جعل السقوط بتحويل الرأس والكتاف فى اتجاه السقوط. إن بعض قوة السقوط على الأرض يمكن إضعافها باللف نحو الاتجاه العكسى للاتصال بالأرض وأثناء السقوط يخفض تثنى الركب.

وإذا سقط الجسم إلى الأمام على اليدين والذراعين يجب أن تمتص الذراعان جزءاً من الصدمة عن طريق إعطاء قوة باسترخاء محكم ويتم ذلك عن طريق ثني الكوعين كلما لمست اليدان الأرض وتقلص العضلات جزئياً وتستسلم للنقل لأنها مضطرة لحمله وفي السقوط إلى الخلف إذا ما وضعت اليدين خلف الجسم يجب أن تعطى استرخاء محكماً مثل السقوط إلى الأمام.

يجب أن تحمي الرأس من الاصطدام بالأرض وذلك بلمس الذقن على الصدر وجعل قوة السقوط على الجذع ثم ألفت إلى الظهر لأعلى.

وفي السقوط إلى الأمام يجب رفع الرأس وحمايتها أو تحميل السقوط على اليدين والذراعين وحينما يحدث السقوط من أعلى بدون حركة إلى الأمام يجب أن توضع القدمان تحت الجسم ويجب أن ينزل الفرد إلى الأرض مع توسيع القدمين بقدر وسع الأرداف ويجب أن يوضع ثقل الجسم على أطراف القدمين ثم تنقل بسرعة إلى الأرض كلها ثم الركب والكوعين والجذع وحينما ينتقل الثقل إلى الركب والجذع تسترخي العضلات حتى تسمح بحركة الجسم إلى أسفل بالتدرج ويتقلص الجسم واللف يساعد الجسم على امتصاص الصدمة أثناء السقوط.

إن كثيراً من النشاطات التي يتعلمها الفرد في الانقلاب تطبق في تفاذي السقوط المفاجيء.. إن المبادئ التي تنفذ بها اللف إلى الأمام وإلى الخلف هي نفسها التي تستخدم في كسر السقوط والتمرين على هذه المهارات تساعد التلاميذ على تطوير مهارة السقوط من غير خطر.

### مهارات التنقل

إن نشاطات النط والقفز والوثب متشابهة وإن قوة الجاذبية يجب أن تقاوم حتى يرفع الجسم من على الأرض، إن النط يحدث حينما تبذل القوة التي تقاوم الجاذبية بقدم واحدة ثم يحدث إنزال بنفس هذا القدم وحينما يحدث إنزال بالقدم الأخرى تكون القفزة قد تمت وفي الوثبة الحقيقية تلامس القدمان مع الأرض التي تعترض الجسم في الهواء عند النط أو القفز أو الوثب تأتي نتيجة للمد السريع للرجلين والركبتين ويساعدهم لف الذراع وفي الاستعداد لتنفيذ النط والقفز أو الوثب ثني الأرداف والركب والرسغان: إن عمق القرفصاء محددة القوة المطلوبة وتدار الذراعان في اتجاه الحركة.

وبالرغم من أن الجرى ليس نشاطا حيويًا للتلاميذ في حياتهم اليومية. ولكنه مهارة حركية مهمة وهو جزء لا يتجزأ من كثير من الألعاب في سنوات مدارس المراحل المختلفة وفي كثير من الجرى الذي يحدث في مواقف اللعب بين الفرد الذي يجرى من الوضع المستقيم، وليس من وضع القرفصاء الذي يستخدمه التلاميذ في مسابقات الجرى، وفي ابتداء الجرى بالوضع يجب أن تفسح القدمان براحة وتكون واحدة أمام الأخرى بحيث تكون القدمان في الاتجاه الذي ينوي أن يجرى فيه، وأن يكون التلميذ يعرف أى اتجاه سيجرى فيه كما يحدث في كثير من مواقف اللعب، يجب أن تكون قدماه متوازيتين تقريبا وفي الاستعداد لأخذ الخطوة الأولى في الوضع المستقيم يميل الجسم إلى الأمام في الاتجاه الذي سيجرى فيه وتكون الخطوات الأولى القليلة أقصر من الخطوات العادية للجارى. وكل خطوة تالية تصبح أكبر في الطول حتى يأخذ الجارى خطوة كاملة وعادة يتم ذلك بعد خطوتين أو ثلاث.

ويحتاج الجرى في الألعاب والنشاطات الرياضية إلى تغيير الاتجاه أثناء الجرى بأقصى سرعة، يجب أن تقصر الخطوة لمدة خطوتين أو ثلاث خطوات لإنقاص السرعة وكلما نقصت السرعة تؤخذ خطوة خفيفة إلى الجنب في الاتجاه الجديد، وبعد أن تؤخذ هذه الخطوة مباشرة يعمل محور في القدم وتؤخذ خطوة بالقدم المتأخرة في الاتجاه الجديد.

### أساسيات الرمي والاستلام

إن الرمي والاستلام أساسيان بالنسبة لكثير من الألعاب ويستلزم مختلف الرياضيات وهى أشياء مختلفة الأحجام والأوزان بغض النظر عن الجسم والوزن والشكل فإن فنون الرمي متشابهة بالرغم من أن القبضة التي تؤخذ للرمي تختلف طبقا للحجم والشكل. إن استلام الكرة يتضمن نفس مبادئ السقوط فيجب أن تمتص الذراعان دفعة الكرة المتحركة عن طريق تراجع قليل الذراعين وللإستعداد لاستقبال كرة يجب أن تفرد الرجلان لضبط التوازن وتكون إحدى القدمين أمام الأخرى. وفي استلام الكرة يجب أن يواجه الجسم خط مرور الكرة وتوجهه كـ "بطن" اليدين وليس الأطراف للكرة. ومن أهم العوامل التي تجعل الفرد ينجح في استلام الكرة هو ملاحظة الكرة أثناء عملية الاستلام.

يجب أن يحصل التلاميذ على فرص كبيرة لتطوير مهارة الرمي والاستلام قبل أن يبدأ أو يوضع في مواقف اللعب وتتطلب مهارة أكثر من قدراتهم ويمكن التمرين على ذلك.