

## 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 في تمرينات الآنسات ما يلي :

- ١ - الزجاجات الخشبية .
- ٢ - الأطواق .
- ٣ - كرة التمرينات .
- ٤ - الحبال .
- ٥ - العصا الخشبية .
- ٦ - العصا الحديدية القصيرة .
- ٧ - الثقل الدائري أو الكرة الحديدية .
- ٨ - الإشارات .
- ٩ - الشرائط .
- ١٠ - الأعلام التصيرة .

## أهمية التمرينات بالأدوات اليدوية

تتميز التمرينات بالأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) بأهميتها وقيمتها الكبرى والتي يمكن تلخيصها فيما يلي (١) :

١- من أهم مميزات التمرينات باستخدام الأدوات اليدوية إتاحة فرصة الأداء لأكبر عدد ممكن في 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 في تنمية عضلات الذراعين والخصع والرجلين ، كما تعمل على اكتساب سرعة ومرونة ورشاقة الحركات ، بالإضافة إلى تنمية التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة .

٣- تسهم التمرينات اليدوية في تنمية الإحساس الحركي والإحساس بالتوقيت الأمر الذي يمهّد لإتقان هذه الحركات .

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

٥- من الناحية النفسية تعتبر التمرينات بالأدوات اليدوية من العوامل الهامة لزيادة درجة الحماس والإقبال على الممارسة والأداء ، كما أنها تصنع درس التمرينات بالمرح والسرور والانفعالات السارة المحيية إلى النفس ، وبذلك تكون بمثابة عامل هام من عوامل التشويق والتنوع .

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

وهناك بعض الاعتبارات الهامة التي يجب مراعاتها عند استخدام الأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) في دروس التمرينات . ومن أهمها ما يلي (٢) :

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- في بداية عملية تعليم التمرينات بالأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) تراعى إتاحة الفرصة

(١) Dalitz W, Cymnastik mit Geräten, Sportverlag Berlin, 1960, S. 7-10.

(٢) المرجع السابق ص ١٥ .

- لاكتساب الإحساس والثقة بالأداة مما يسهم في أداء التمرين بصورة صحيحة .
- ٣- ينبغي التنوع في اختيار التمرينات حتى لا يتسرب الملل وعدم الإقبال إلى نفوس التلميذات .
- ٤- يراعى إعداد الأدوات قبل بدء الدرس حتى لا يتسبب ذلك في ضياع الوقت .
- ٥- ينبغي تنظيم عملية توزيع الأدوات وجمعها بصورة مناسبة مع مراعاة عدّ 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 في إدخال « الطوق » كإحدى الأدوات المستخدمة في التمرينات وذلك عام ١٨٣٠. وفي الوقت الحالى يكثر استخدام الطوق في تمرينات المرجحات بالإضافة إلى تمرينات رمى ولقف الطوق والوثب والحل بالطوق . وتعمل التمرينات باستخدام الطوق على ترقية القدرة على التوافق العضلي العصبي وتنمية المرونة وتحسين القوام وبخاصة عند أداء الحركات المختلفة مع مسك الطوق بتباعد اليدين (١) .

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

ويصنع الطوق المستخدم في التمرينات البدنية من الخشب أو من المعدن الخفيف أو من البلاستيك . ويبلغ قطره الخارجى ٨٠ سم وعرضه ٢ سم وسمكه ٩ مم .

### 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 في زاوية قائمة مع المحور الطولى للطوق .

وفى الوضعين السابقين يمكن مسك الطوق إما في « المستوى الرأسي » ( العمودى ) أو في « المستوى الأفقى » :

## أنواع المسكات

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

### ١ - المسك من الأعلى :

سواء بيد واحدة أو باليدين ، وفيه يواجه ظهرا 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 باليدين ، 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 دائماً بل 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

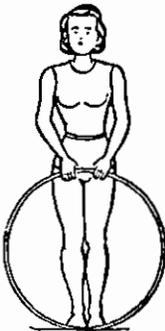
فيما يلي بعض الأوضاع الابتدائية الهامة التى يمكن استخدامها فى تمرينات الطوق :

### ١ - الطوق عمودى بجانب الجسم ولأسفل :

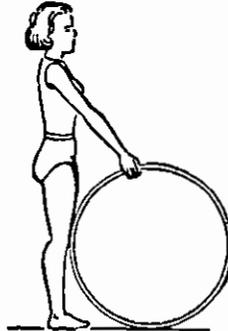
- الطوق متقاطع مع الجسم للجانب الأيمن مع المسك من الخارج باليد اليمنى ، شكل (١) .
- الطوق متقاطع مع الجسم للجانب الأيسر مع المسك من الخارج باليد اليسرى ( عكس الوضع السابق ) .

### ٢ - الطوق عمودى أمام الجسم ولأسفل :

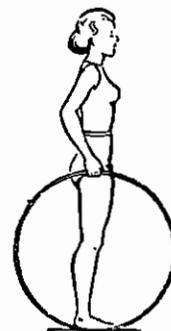
- الطوق متقاطع مع الجسم مع المسك من الخارج بيد واحدة أو باليدين شكل (٢) :
- الطوق مواز للجسم مع المسك من الأعلى باليدين ، شكل (٣) .
- الطوق مواز للجسم مع المسك من الأعلى بيد واحدة .
- الطوق مواز للجسم مع المسك المتبادل باليدين .



شكل (٣)



شكل (٢)



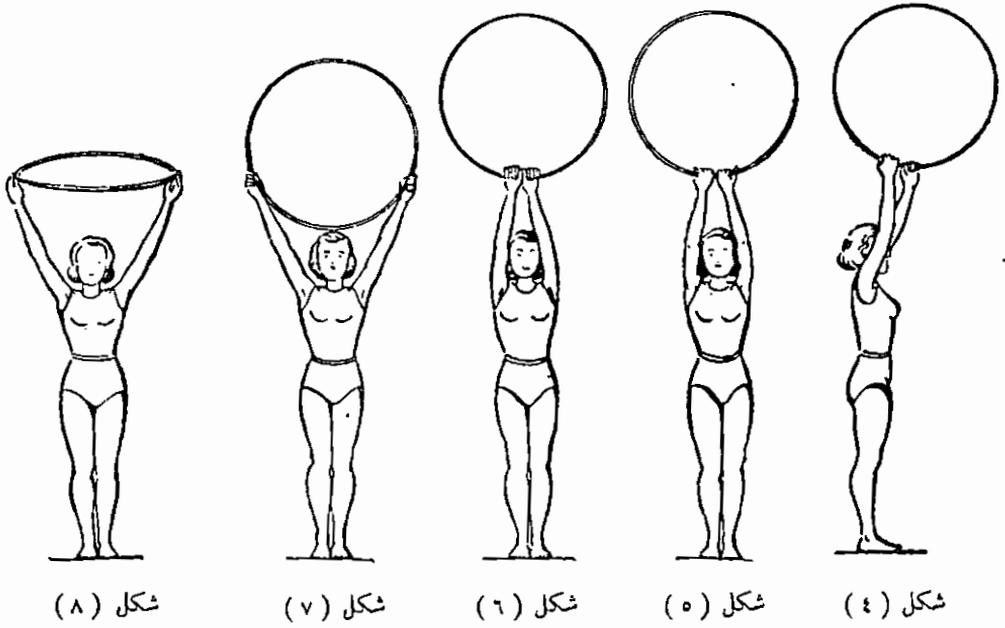
شكل (١)

### 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 للتمرينات بالطوق

تنقسم التمرينات باستخدام الطوق إلى ما يلي <sup>(١)</sup> :

- ١- المرجحة البندولية بالطوق .
- ٢- المرجحة الأفقية بالطوق .
- ٣- دوران الذراعين بالطوق .
- ٤- دوران الذراعين مع تسليم الطوق لليد الأخرى .
- ٥- رمي ولتف الطوق .
- ٦- دحرجة الطوق .
- ٧- الوثب والحجل بالطوق .
- ٨- دوران الطوق حول محوره بالذراعين .
- ٩- دوران الطوق حول اليد .

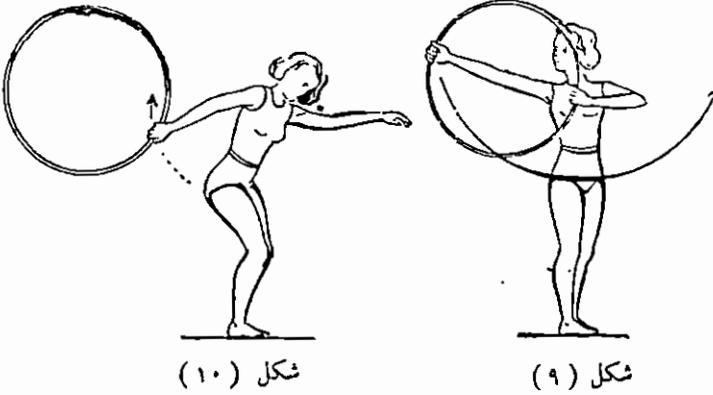
( ١ ) النماذج المختارة لتمرينات الطوق مستمدة من المرجع التالي . :

## ١ - المرجحة البندولية بالطوق :

( ١ ) 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 ) .



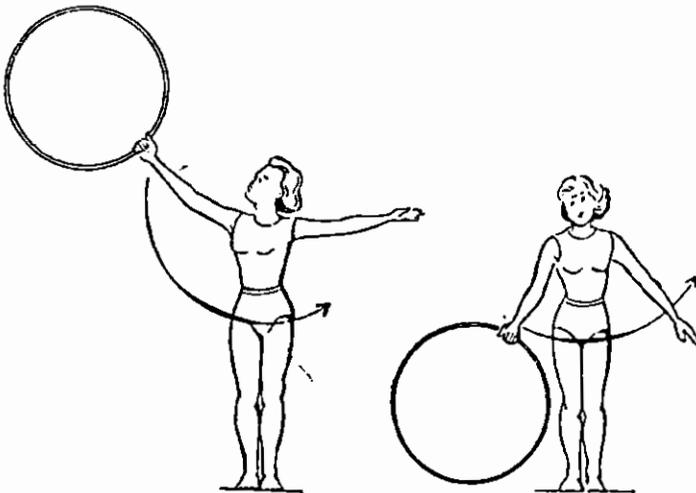
شكل ( ١٠ )

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 .



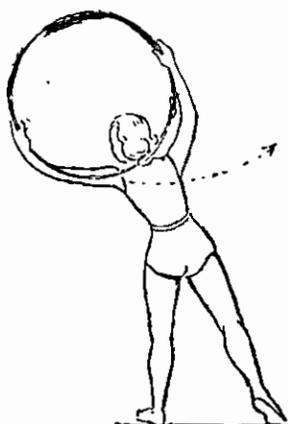
شكل ( ١١ )

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

( > ) المرحجة البندولية خلف الرأس للجانب الأيمن أو الأيسر :

— تؤدي فقط باليدين مع المسك المتباعد من الخارج . ويراعى أن يكون الطوق عمودياً وتؤدي المرحجة

خلف الرقبة ، شكل (١٣) .



شكل (١٣)

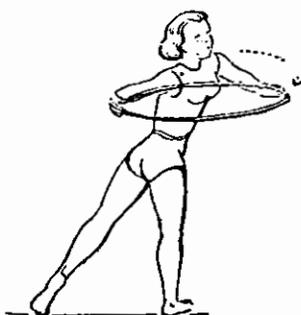


شكل (١٢)

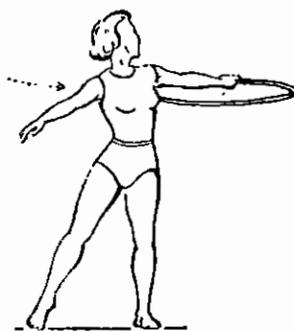
## ٢ — المرحجة الأفقية بالطرق :

— المرحجة الأفقية بذراع واحدة مع المسك من الأعلى أو من الأسفل ، شكل (١٤) .

— المرحجة الأفقية بالذراعين مع المسك المتباعد من الخارج ، شكل (١٥) .



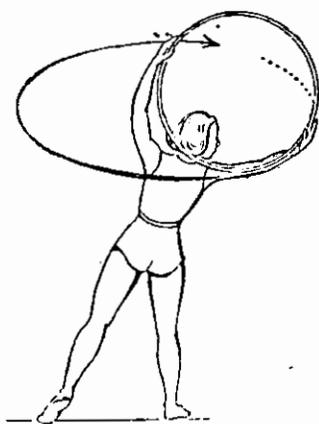
شكل (١٥)



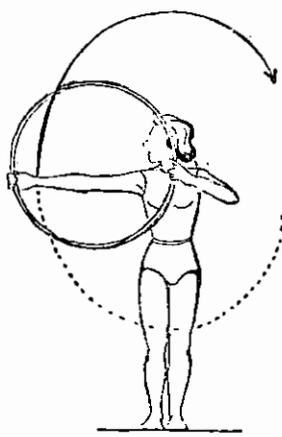
شكل (١٤)

## ٣ — دوران الذراعين بالطرق :

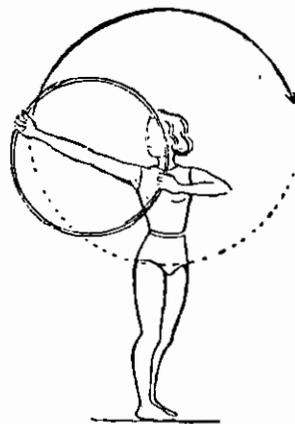
— دوران الذراعين بجانب الجسم أماماً أو خلفاً مع المسك المتباعد من الخارج ، شكل (١٦) .



شكل (١٨)

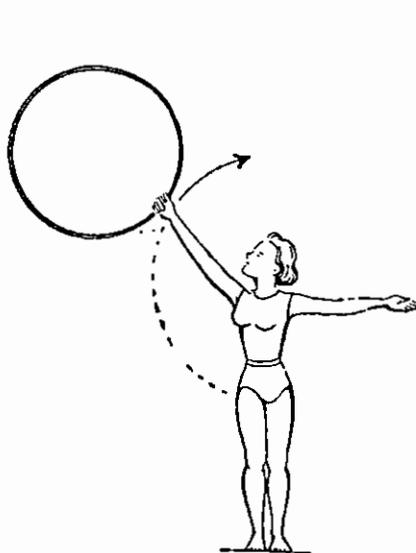


شكل (١٧)

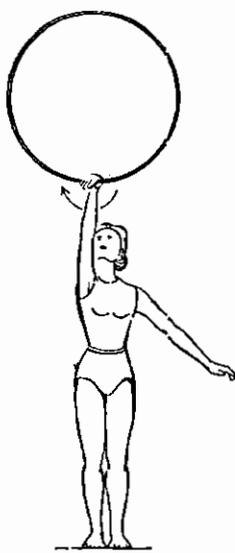


شكل (١٦)

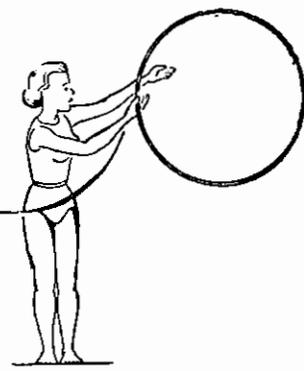
— دوران الذراعين أمام الجسم يساراً و يميناً مع المسك المتباعد من الخارج ، شكل (١٧) .  
 — دوران الذراعين خلف الرأس مع المسك المتباعد من الخارج ، شكل (١٨) . وهذا النوع من الدوران نادراً ما يؤدي بمفرده ، إذ يرتبط غالباً بالدوران أمام الجسم .  
 — دوران الذراعين أمام الجسم — للجهة اليسرى أو اليمنى — مع دوران الطوق عالياً حول اليد وترك مسكة الطوق ، شكل (١٩) .



(١)



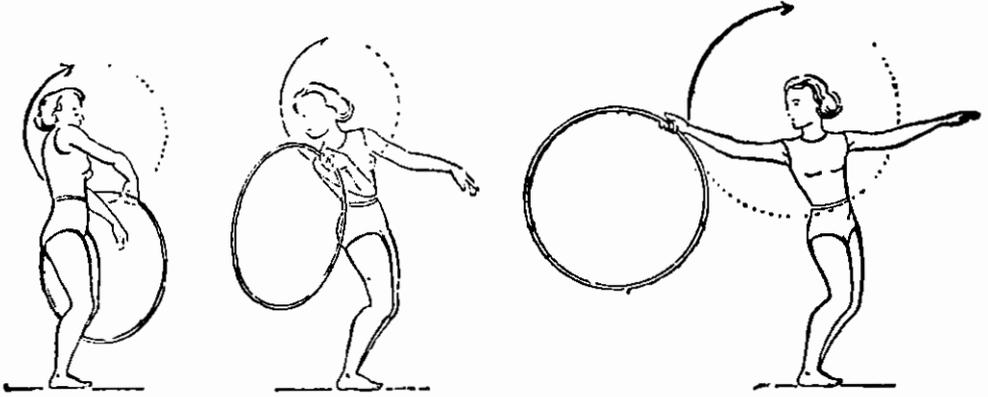
(ب)



(ج)

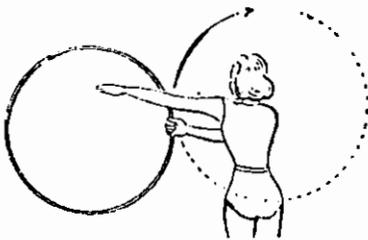
شكل (١٩)

- دوران الذراع بجانب الجسم – أماماً أو خلفاً – مع دوران الطوق عالياً حول اليد وترك مسكة الطوق .  
 – الدوران الثماني بذراع واحدة بجانب الجسم – يميناً أو يساراً – مع مراعاة أن يكون الطوق عمودياً .  
 ويوضح الشكل (٢٠) ، والشكل (٢١) الإمكانيات المختلفة لفرد الذراع في الدوران الثماني .



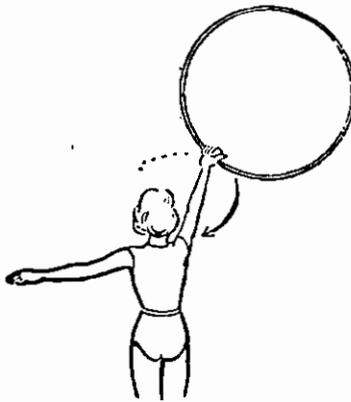
شكل (٢١)

شكل (٢٠)



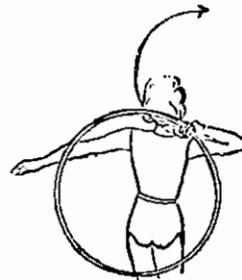
(١)

- الدوران الثماني بذراع واحدة أمام الجسم وخلف الرقبة ، شكل (٢٢) . ا ، ب . - .  
 – الدوران الأفقي للذراع أمام الجسم وتحت الذراع وفوق الرأس يساراً جانباً أو يميناً جانباً – أي عن دوائر خارجية أو دوائر داخلية .  
 – الدوران الثماني بالذراعين أمام الجسم وفوق الرأس يساراً جانباً أو يميناً جانباً ، مع المسك المتباعد من الخارج .

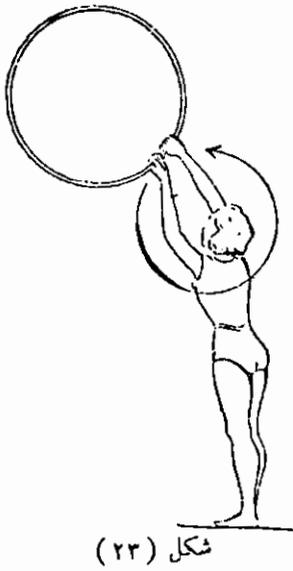


(ب)

شكل (٢٢)



(ا)

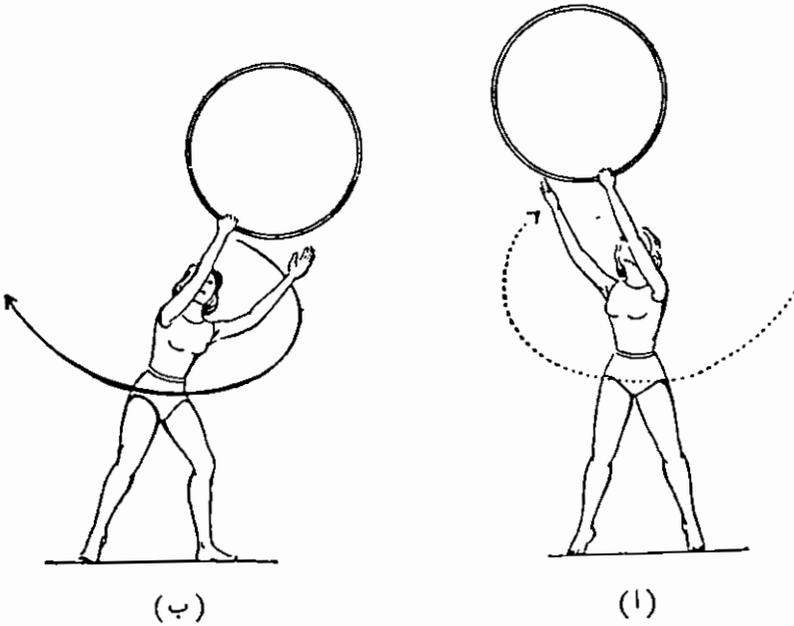


شكل (٢٣)

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

#### ٤ — دوران الذراعين مع تسليم الطوق لليد الأخرى :

— الدوران العمودى 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 .

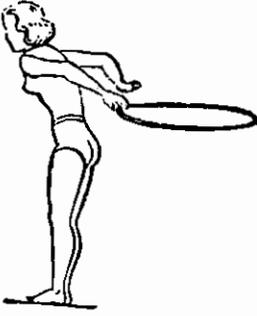


(ب)

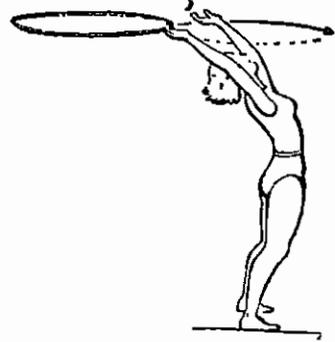
(أ)

شكل (٢٤)

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



شكل (٢٦)

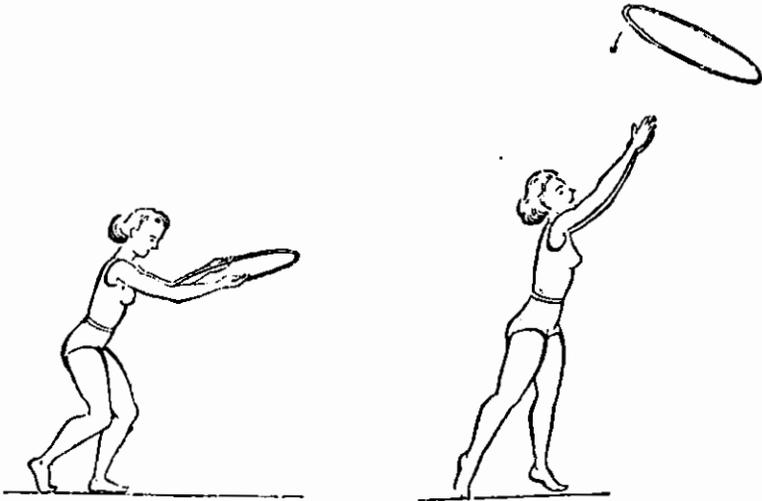


شكل (٢٥)

– 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 يساعده على اكتسابه لقوة انطلاق كبيرة عند رميه مما يستوجب دقة إتقان رميه .  
ويؤدى 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

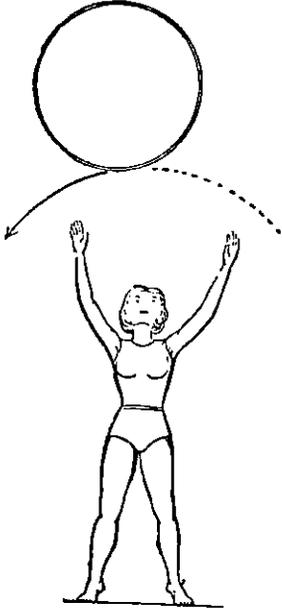


شكل (٢٧)

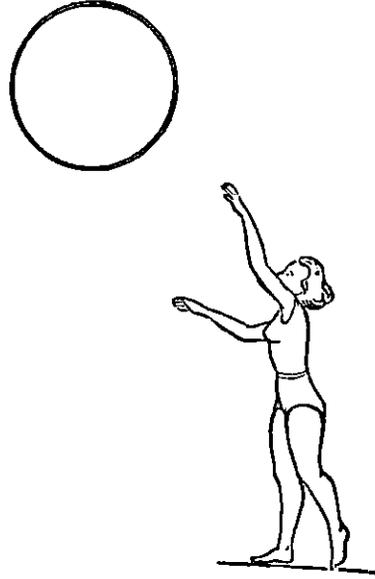
من الخارج ودوران الطوق نصف لفة .

- رمى الطوق من المرجحة البندولية شكل (٢٨) .

- الرمي في شكل قوس : شكل (٢٩) .



شكل (٢٩)

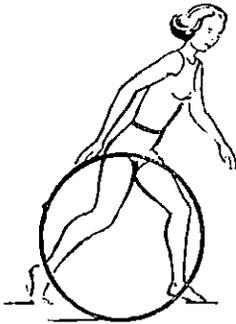


شكل (٢٨) .

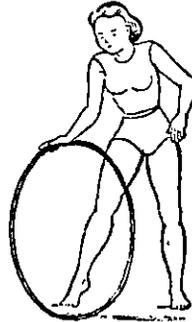
### ٦ - دحرجة الطوق :

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

الجسم ، شكل (٣١) .

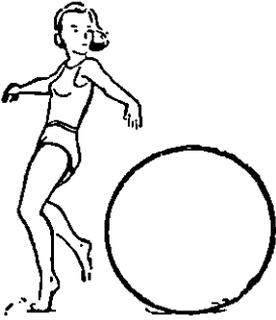


شكل (٣١)

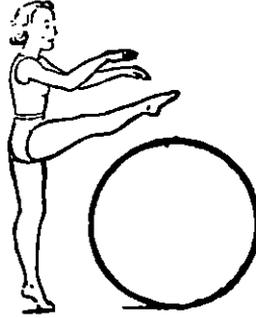


شكل (٣٠)

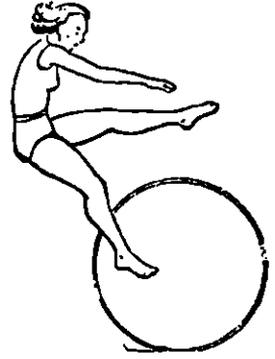
- وفي أثناء تدحرج الطوق يمكن أداء بعض الحركات مثل :
- الجرى خلف الطوق المدحرج مع أداء وثبة مقصية من فوقه شكل (٣٢) .
  - تمرير إحدى الرجلين وهي مفردة من فوق الطوق ؛ شكل (٣٣) .
  - اللف من حول الطوق ، شكل (٣٤) .
  - الوثب فتحاً من فوق الطوق .
  - المرور من داخل الطوق .



شكل (٣٤)



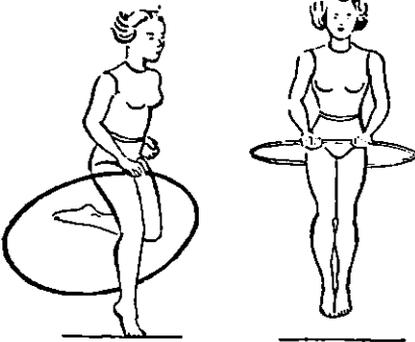
شكل (٣٣)



شكل (٣٢)

### ٧- الحجل والوثب بالطوق :

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



شكل (٣٥)

### ٨- دوران الطوق حول محوره :

- دوران الطوق حول محوره من المسك المتباعد باليدين والطور أفقي شكل (٣٦) .

- دوران الطوق حول محوره من المسك المتباعد أمام الوجه والطور مواز ، شكل (٣٧) .
- دوران الطوق حول محوره من المسك المتباعد عالياً فوق الرأس والطور أفقي ، شكل (٣٨) .



شكل (٣٨)



شكل (٣٧)



شكل (٣٦)

— دوران الطوق حول محوره من المسك المتبادل

باليدين وهو متقاطع مع الجسم . شكل (٣٩)

### ٩ — دوران الطوق حول اليد :

— الدوران العمودي للطوق حول اليد أمام الجسم ،

ويكون اتجاه دوران الطوق يميناً أو يساراً . شكل (٤٠) .

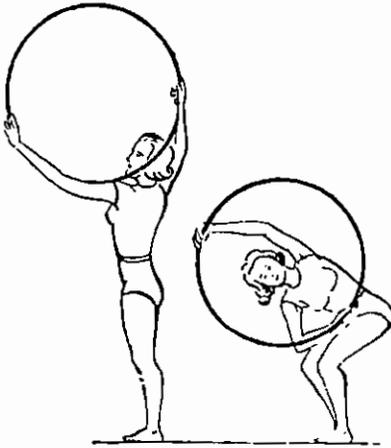
— الدوران العمودي للطوق حول اليد بجانب الجسم ،

ويكون اتجاه دوران الطوق أماماً أو خلفاً والطوق متقاطع

مع الجسم ، شكل (٤١) .

— الدوران الأفقي فوق الرأس ويكون اتجاه دوران

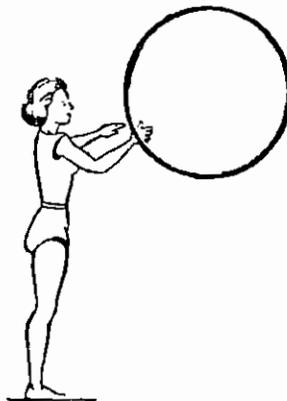
الطوق يميناً أو يساراً شكل (٤٢) .



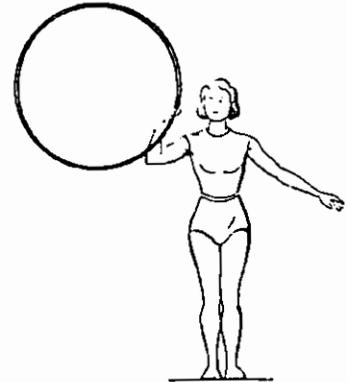
شكل (٣٩)



شكل (٤٤)



شكل (٤١)



شكل (٤٠)

## ٢ - التمرينات بالكرة

### مقدمة

يرجع الفضل إلى أساتذة التمرينات « بوده Bode » السويسرى . و « ميداو Medau » الألماني في إدخال « كرة التمرينات » كإحدى الأدوات الهامة التي تستخدم بصورة كبيرة في تمرينات الآنسات . وتختلف « كرة التمرينات » عن الكرات المستخدمة في الألعاب الرياضية ، إذ أنها عبارة عن كرة من المطاط ( الكاوتشوك ) يبلغ قطرها من ١٦ - ١٨ سم ووزنها يتراوح ما بين ٤٠٠ - ٥٤٠ جراماً . وتستخدم بصفة سائدة في تمرينات رمى ولقف الكرة التي تشتق منها تمرينات دحرجة وتنطيط الكرة ، وتستخدم كذلك في أداء تمرينات المرجحات والدورانات بذراع واحدة أو بالذراعين وهي عبارة عن حركات انتقالية تعمل غالباً على ربط حركات رمى الكرة (١) .

### نماذج للتمرينات بالكرة

تنقسم التمرينات الأساسية بالكرة إلى ما يلي (٢) :

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

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

Kleine Enzyklopadie (KK. u. Sport) S. 189.

(١)

(٢) النماذج المختارة لتمرينات الكرة مستمدة من المرجع التالى :

Kösser, M. : Die Bezeichnungen des Handgerätübungen. S. 56-79.

ومن التمرينات التمهيدية التي تساعد اللاعب على اكتساب الثقة بكرة التمرينات ما يلي :

( 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 - أي تكون الرمية منخفضة - وتؤدي حركة رمى الكرة من وضع الذراعين أماماً عالياً مائلاً ، كما تستقبلها اليدين في هذا الوضع أيضاً .

( ب ) دوام تنطيط الكرة أمام الجسم باليدين ، مع أداء حركة الارتداد بالجسم 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 المتابعة لتنطيط الكرة .

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

( هـ ) تنطيط الكرة باليدين مع أداء حركة « الزحلقة » 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 في رمى الكرة عدم الضغط عليها بل تكون حركة الرمي عبارة عن انزلاق الكرة على اليد في اتجاه الرمي بحيث تمر الكرة في النهاية بأطراف الأصابع . أما في اللقف فتقابل اليد الكرة بحيث تلمس أطراف الأصابع أولاً ثم تنزلق لتستقر في راحة اليد المقعرة الشكل (فنجالية الشكل) .

وتنقسم حركات رمى الكرة إلى ما يلي :

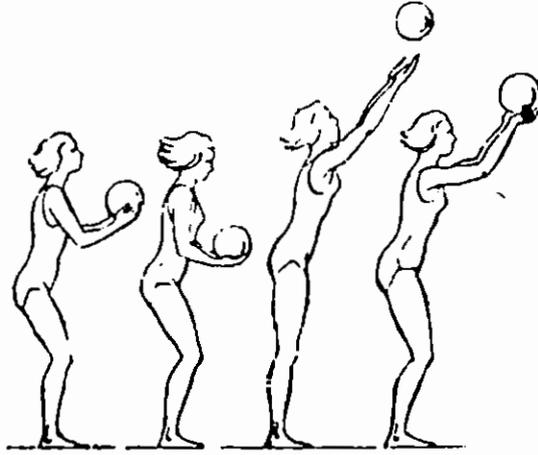
( أ ) الرمي الأعلى .

( ب ) الرمي من المرجحة البندولية .

( ج ) الرمي في شكل قوس .

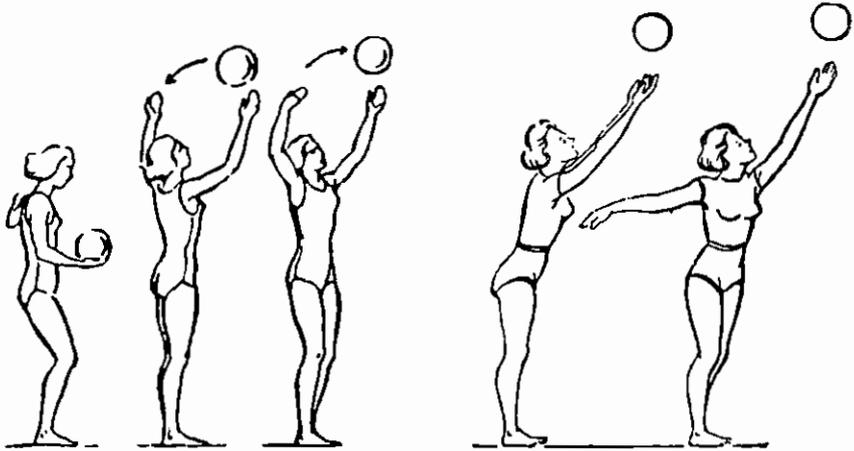
### ١ - رمى الكرة لأعلى :

رمى الكرة باليدين لأعلى أمام الجسم والقف باليدين ، شكل (٤٣) . ويمكن لقف الكرة مع أداء حركة ارتداد الجسم ، وفي هذه الحالة يراعى خفض الكرة إلى أمام منتصف الجسم .



شكل (٤٣)

رى الكرة باليدين لأعلى أمام الجسم والقف بيد واحدة شكل (٤٤) .  
رى الكرة بيد واحدة لأعلى أمام الجسم والقف باليد الأخرى شكل (٤٥) .



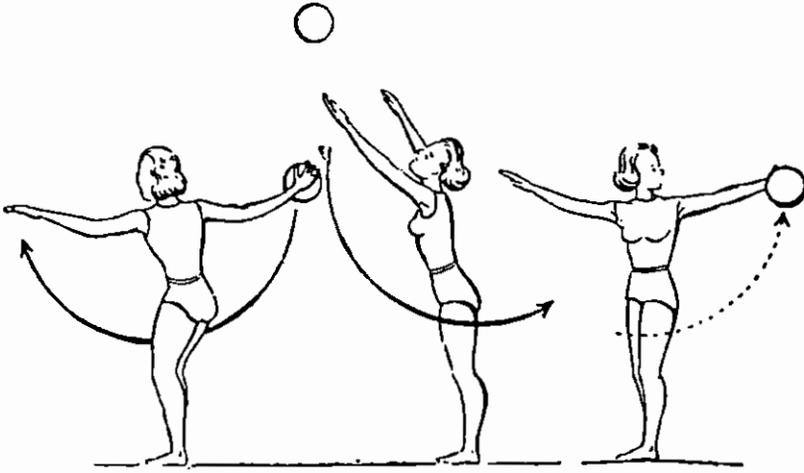
شكل (٤٥)

شكل (٤٤)

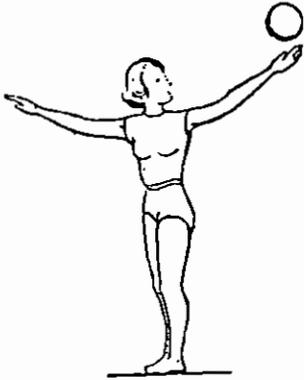
رى الكرة بيد واحدة لأعلى أمام الجسم والقف بنفس اليد .

## ٢ - رى الكرة عالياً من المرجحة البندولية :

وهو عبارة من مرجحة بندولية كحركة تمهيدية يعقبها رى الكرة لأعلى وتؤدي المرجحة البندولية بذراع واحدة دائماً : مثل :



شكل (٤٦)

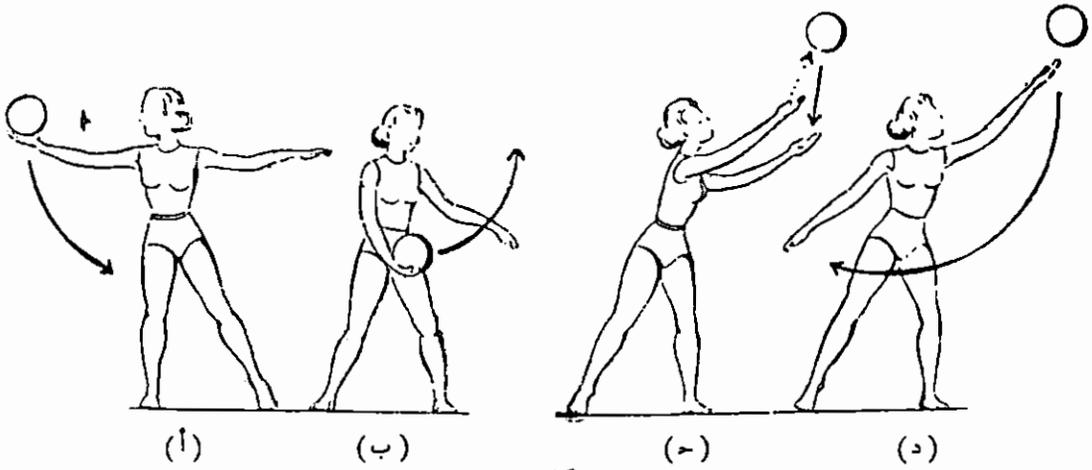


شكل (٤٧)

رى الكرة من المرجحة البندولية أماماً بالذراع مع لقف الكرة باليد الأخرى، شكل (٤٦) .

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

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

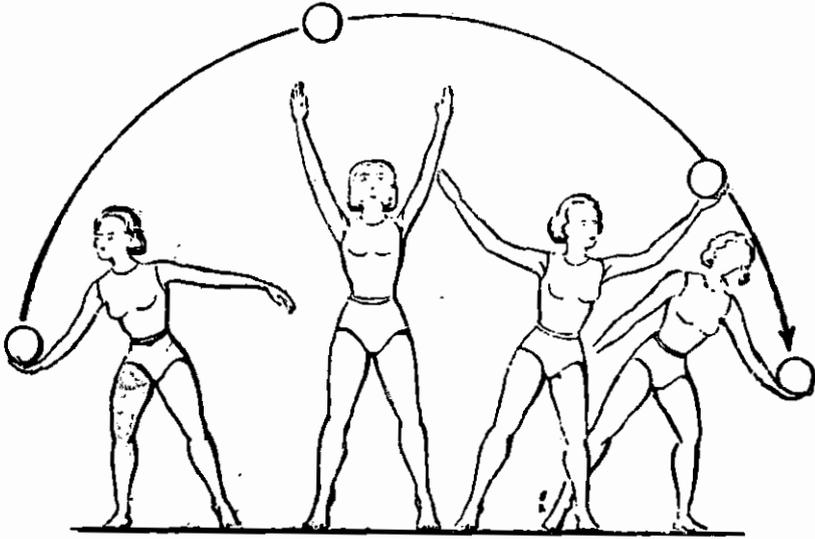


شكل (٤٨)

### ٣- رمى الكرة في شكل قوس :

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

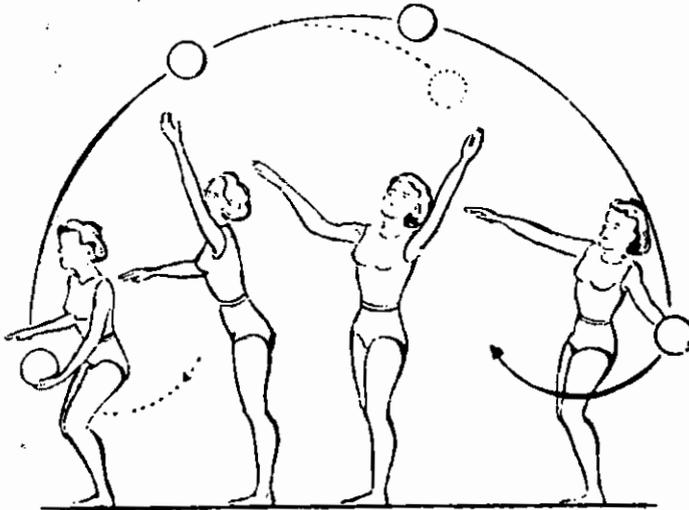
رمى الكرة جانبياً في شكل قوس فوق الرأس باليد اليمنى واللقف باليد اليسرى . ويراعى أداء التمرين من الوقوف فتحاً ، شكل (٤٩) .



شكل (٤٩)

رمى الكرة أماماً أو خلفاً في شكل قوس أثناء دوران الذراع بجانب الجسم واللقف بنفس اليد الرامية ،

شكل (٥٠) .

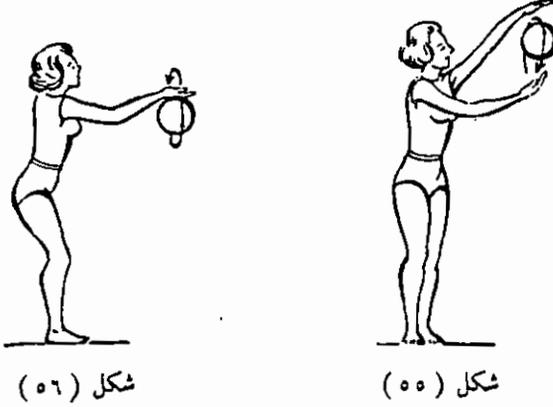


شكل (٥٠)



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

دوران الكرة بين اليدين ؛ شكل (٥٦) .



شكل (٥٦)

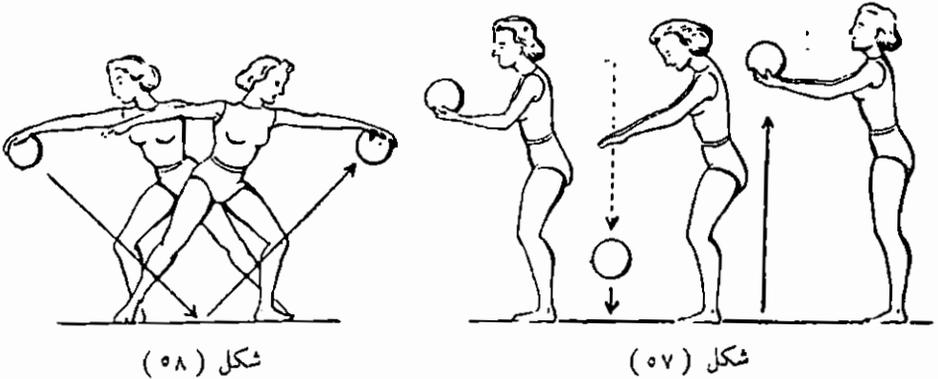
شكل (٥٥)

## ٢ - تنطيط الكرة

حركة تنطيط الكرة عبارة عن ضربها باليد أو اليدين لكي 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 في الاتجاه الرأسى أمام الجسم ، شكل (٥٧) . كما يمكن الاداء بجانب الجسم .

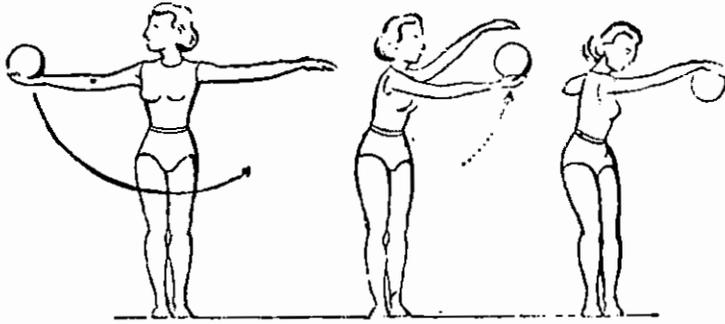
- تبادل تنطيط الكرة باليدين في الاتجاه المائل أماماً ، شكل (٥٨) .



شكل (٥٨)

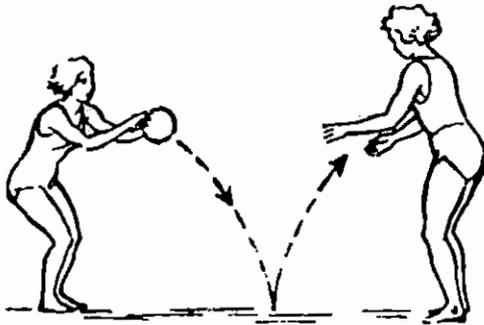
شكل (٥٧)

تنظيف الكرة بيد واحدة في نهاية المرجحة البندولية أماماً وبجانب الجسم ، شكل (٥٩) .  
 - تنظيف الكرة في نهاية دوران الذراع أماماً وبجانب الجسم .



شكل (٥٩)

- تنظيف الكرة باليدين للزميلة لاستقبالها  
 باليدين أيضاً . شكل (٦٠) .

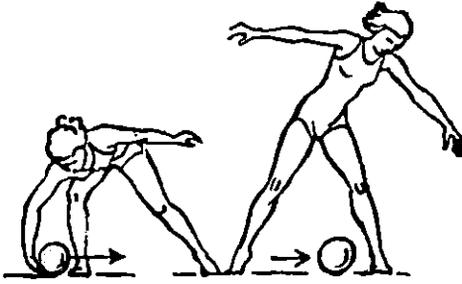


شكل (٦٠)

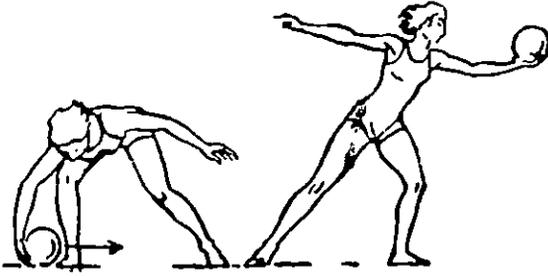
ويمكن التقدم بالتمرين السابق باستخدام  
 كرتين - أى كرة مع كل زميلة - ويراعى  
 محاولة عدم اصطدام الكرتين بعضهما البعض  
 وأن تكون المسافة بين الزميلتين حوالى ٣ م .  
 - تنظيف الكرة بيد واحدة ( اليمنى أو  
 اليسرى ) للزميلة التى تستقبلها بنفس اليد  
 أو باليد الأخرى .

### ٣ - درجة واستقبال الكرة

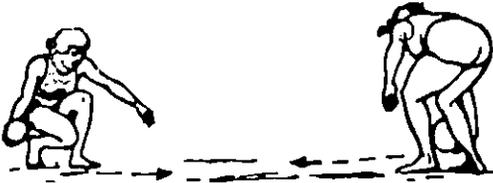
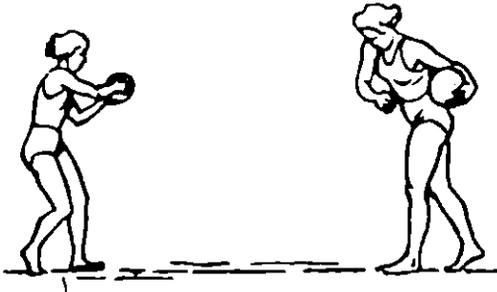
تؤدى حركة درجة الكرة مع مرجحة طويلة للذراع سواء من المرجحة البندولية أو دوران الذراع .  
 ويمكن للاعبة أثناء تدحرج الكرة أداء بعض الحركات المختلفة مثل الجرى خلف الكرة أو الدوران من  
 حولها أو الوثب من فوقها وذلك قبل استقبالها للكرة . كما يمكن درجة الكرة إلى مختلف الاتجاهات أو  
 درجتها بين زميلتين . وفى هذه الحالة يراعى ألا تبعد الكرة كثيراً عن الحافة الخارجية لقدم الزميلة .  
 أما بالنسبة لاستقبال الكرة فيحسن التدريب على الاستقبال باليدين أولاً ثم بيد واحدة . كما



شكل (٦١)



شكل (٦٢)



شكل (٦٣)

يمكن التدريب على سرعة الاستقبال باستخدام كرتين. ويجب مراعاة تكملة حركة المرجحة في اتجاه طريق الكرة عقب استقبالها .

ومن أمثلة تمارينات درجة واستقبال الكرة ما يلي :

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

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

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

## ٤ - المرجحة البندولية للذراع

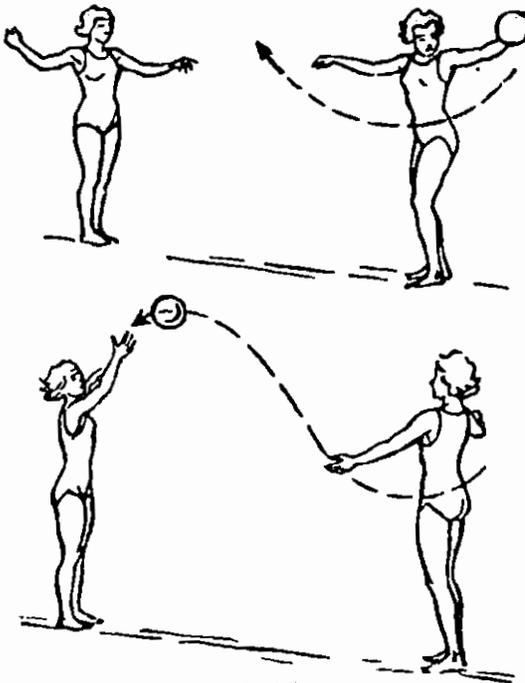
تؤدي حركة المرجحة البندولية للذراع بارتباطها برى الكرة عالياً وذلك فى نهاية حركة المرجحة . وينظر إلى حركة المرجحة البندولية باعتبارها حركة انتقالية تسهم فى ربط حركة رى الكرة ، ومن أمثلة ذلك ما يلى :

- ( أ ) عقب المرجحة البندولية للذراع اليمنى ( أو اليسرى ) أماماً يمكن رى الكرة عالياً أمام الجسم .
- ( ب ) عقب المرجحة البندولية للذراع اليمنى ( أو اليسرى ) خلفاً يمكن رى الكرة عالياً خلف الجسم .
- ( ج ) عقب المرجحة البندولية جانباً أمام الجسم يمكن رى الكرة عالياً من وضع المد جانباً يميناً أو يساراً .

ومن أمثلة التمرينات الزوجية للرى من المرجحة البندولية ما يلى :

المرجحة البندولية مع رى الكرة للزميلة التى تقوم بلففها مع عمل مرجحة بندولية أيضاً كما فى الشكل

( ٦٤ ) :



شكل ( ٦٤ )

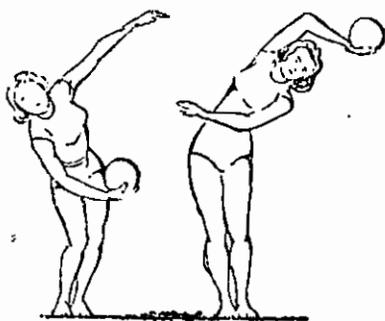
## ٥ - دوران الذراع

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

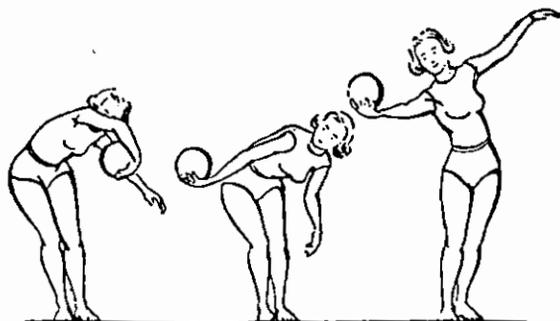
## ٦ - الدوران الأفقي للذراع بالكرة

ويعرف أحياناً بالدوران اللولبي أو الدوران الحلزوني بالكرة . ويتميز هذا النوع بطابع خاص نظراً لأن الكرة لا تترك اليد أثناء الدوران بل تستقر في راحتها وهي فنجالية الشكل مع الضغط عليها بجمعة . ومن أمثلة تمارينات الدوران الأفقي للذراع بالكرة ما يلي :

- الدوران الأفقي للذراع ( المقصود هنا الساعد ) من الجانب الأيسر للجانب الأيمن ( أو العكس ) أمام الجسم وعلى ارتفاع الحوض ، شكل ( ٦٥ ) . ويراعى في نهاية الحركة مد الذراع جانباً .
- الدوران الأفقي للذراع فوق الرأس مع دوران الجذع ، شكل ( ٦٦ ) ويمكن الأداء من الجانب الأيسر للجانب الأيمن أو بالعكس .



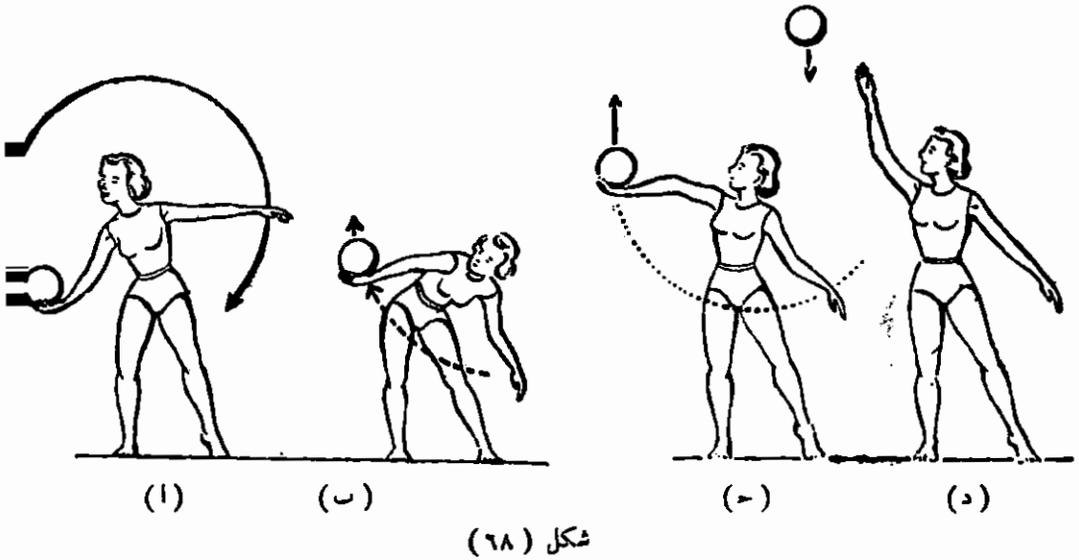
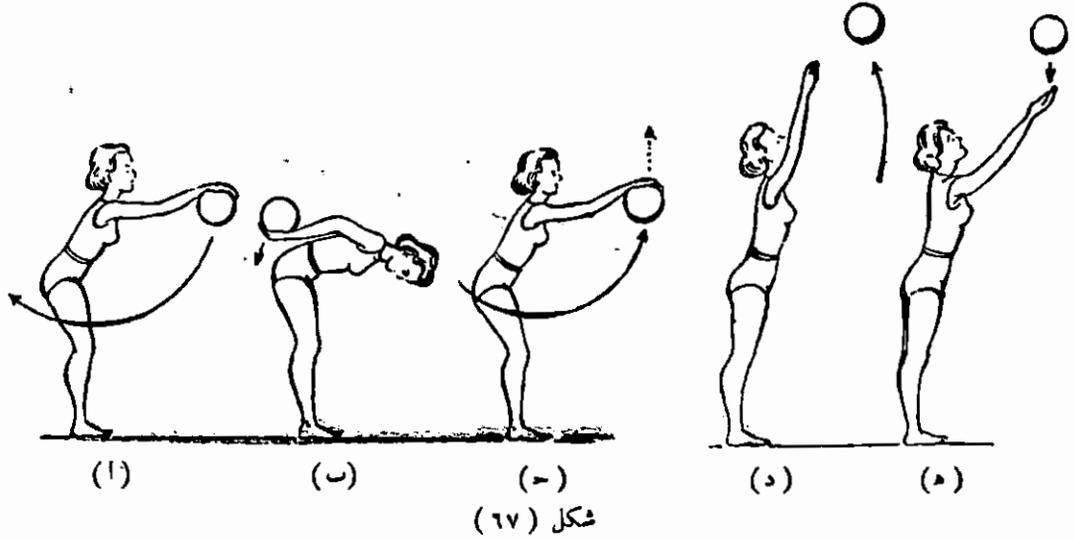
شكل ( ٦٦ )



شكل ( ٦٥ )

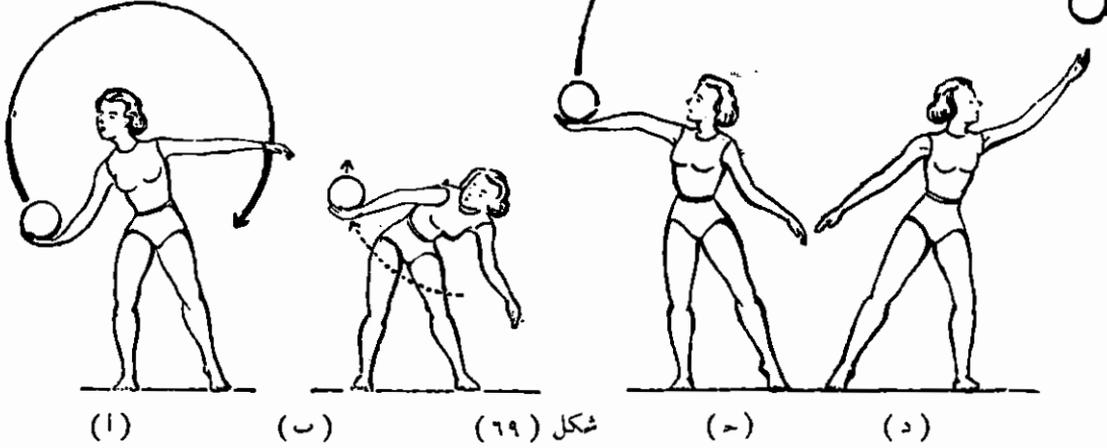
## بعض التمرينات المركبة بالكرة

— المرححة البندولية للذراع اليمنى خلفاً بجانب الجسم ورمى الكرة عالياً في شكل قوس من وقوف الميل والذراع خلفاً ثم مرجحة الذراع اليمنى أماماً مع مد الجذع عالياً ولققت الكرة عالياً ولفها بنفس اليد ، شكل (٦٧) .

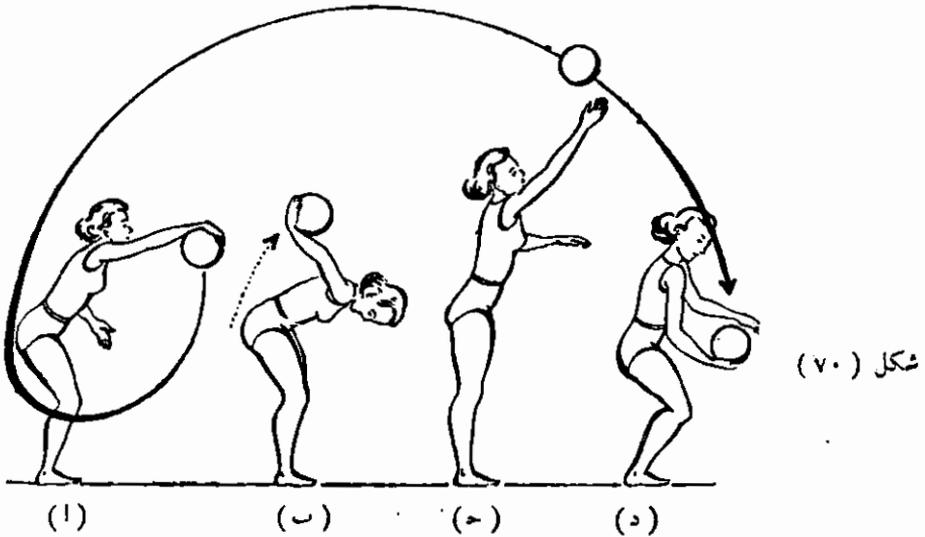


– من الوقوف فتتحاً دوران الفئاع اليمنى أمام الجسم يساراً وهى ممسكة بالكرة ثم دوران الساعد مع ميل الجذع أماماً لكي تكون راحة اليد لأعلى ورى الكرة عالياً ولقفها بنفس اليد الرامية ، (ملاحظة رى الكرة برسغ اليد) كما فى الشكل (٦٨) .

– نفس التمرين السابق ولكن مع رى الكرة فى شكل قوس ولقفها باليد الأخرى ، كما فى الشكل (٦٩) .



– المرجحة البندولية للذراع اليمنى خلفاً بجانب الجسم ثم رى الكرة فى شكل قوس من فوق الرأس من وضع الميل والذراع عالياً خلفاً ثم لقف الكرة من الوقوف والذراع اليمنى مائلاً عالياً والمهبط بالكرة مع الارتداد ، كما فى الشكل (٧٠) . (ملاحظة رى الكرة برسغ اليد) .



## ٣ - التمرينات بالحبل

### مقدمة

يرجع الفضل إلى « جوتس موتس » و ( فريدريش لودفيج بان ) في إدخال الحبال ضمن الأدوات اليدوية في التمرينات ، إذ قام « جوتس موتس » حوالي عام ١٨٣٨ بكتابة فصل كامل لبعض التمرينات باستخدام الحبال في كتابة « مقدمة التمرينات الألمانية » . ومنذ ذلك الوقت عم استخدام الحبال في التمرينات الغرضية في بعض الألعاب كالملاكمة وألعاب القوى ، ولكن لم يعم استخدامه في التمرينات وخاصة في حركات الوثب والمرجحة إلا منذ عام ١٩٢٠ (١) .

وهناك نوعان من الحبال هما :

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

( ب ) الحبل القصير : وهو الحبل المستخدم في التمرينات وخاصة في حركات الوثب والمرجحة .

ويبلغ طول الحبل المستخدم في تمرينات الآسآت ٢,٨٠ م وسمكه ٨ مم . ويمكن أن ينتهي 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 . وفي حالة زيادة طول الحبل يمكن لفه بضع لفات حول اليدين .

ويستخدم الحبل بدرجة كبيرة في تمرينات الجرى والحجل والوثب والمرجحات وخاصة بالنسبة للآسآت ، وتتميز تمرينات الحبل بإسهامها بقدر كبير في تحسين عمل الأجهزة الداخلية ، وفي الارتفاع بالمستوى العام لقدرة اللاعبة في بعض الأنشطة الرياضية وتنمية قوة الوثب ( الارتفاع ) والارتداد لعضلات القدمين والساقين والخذ التي يتأسس عليها ارتفاع المستوى في 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 يؤدي الأمر إلى سرعة تعب اللاعبة .

ويعمسك الحبل في أثناء حركات الوثب والحجل والمرجحات والدورانات بوضعه بين الإصبع السبابة والإصبع الأبهام . ومراعاة أداء حركات الوثب والحجل مع ثني الركبتين خفيفاً وعدم رفعهما خلفاً مع رفع المشطين عن الأرض حوالي ٢ - ٣ سم بحيث يسمح ذلك بدوران الحبل بين المشطين والأرض وأن يكون النصف العلوي للجسم ممتدداً على استقامته . واتجاه دوران الحبل إما أن يكون أماماً وذلك بالمرجحة الأمامية للذراعين وبراعى أن يكون الحبل في وضع الاستعداد خلفاً ، وإما أن يكون دوران الحبل خلفاً وذلك بالمرجحة الذراعين أماماً عالياً ويكون الحبل أمام الجسم . وتؤدي حركة دوران الحبل بواسطة حركة بسيطة بالذراعين من مفاصل اليدين .

### نماذج لتمارين با الحبل

تنقسم التمرينات بالحبل إلى ما يلي (١) :

- ١ - الوثب والحجل والجري بالحبل .
- ٢ - المرجحة بالحبل .

#### ١ - الوثب والحجل والجري بالحبل

من أمثلة تمرينات الوثب والحجل والجري بالحبل ما يلي :

- الوثب في المكان على القدمين ، شكل (٧١) .
- الحجل في المكان على قدم واحدة ورفع الرجل الأخرى زاوية قائمة . شكل (٧٢) .
- الزحلقة في مختلف الاتجاهات بالحبل شكل (٧٣) .



شكل (٧١)



شكل (٧٢)



شكل (٧٣)

— الجرى بالحبل مع أداء وثبة الفجوة (الوثبة الطافرة) ، شكل (٧٤) .

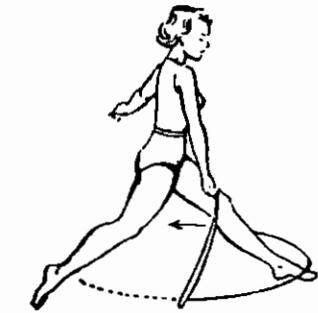
— الوثب في المكان على رجل واحدة (الحجل) مع رفع الرجل الأخرى خلفاً ، شكل (٧٥) .

ويجب مراعاة أنه يمكن دوران الحبل لمرة واحدة أو

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



شكل (٧٤)



شكل (٧٧)



شكل (٧٦)



شكل (٧٥)

## ٢ - المرجحة بالحبل

تستخدم المرجحة بالحبل كعامل من عوامل الهدئة بين تمارين الوثب أو الحجل 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 التمارين بالحبل هو مرجحة أو دوران الحبل وليس مرجحة أو دوران الذراعين

وهناك نوعان من المرجحات أو الدورانات بالحبل هما :

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

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

وتنقسم تمرينات المرجحة بالحبل إلى ما يلي :

١- المرجحة البندولية للحبل .

٢- الدوران العمودي للحبل .

٣- الدوران الأفقى للحبل .

### ١- المرجحة البندولية للحبل :

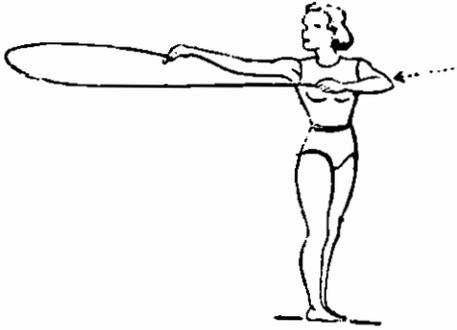
المرجحة البندولية للحبل بجانب الجسم أماماً أو خلفاً ، ويمكن الأداء كما يلي :

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

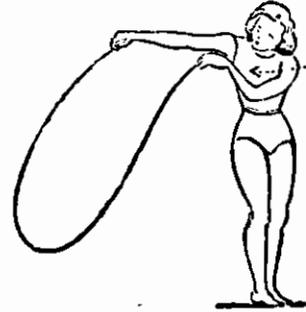
- مع مسك الحبل وتباعد اليدين . وبذلك يمكن أداء عدة حركات مثل :

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

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



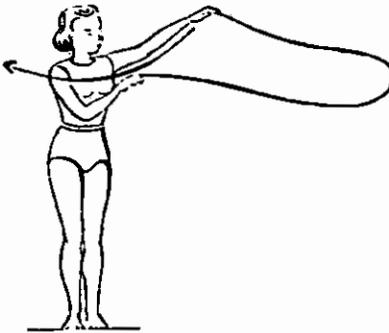
شكل (٧٩)



شكل (٧٨)

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

( د ) المرجحة البندولية للحبل أمام الجسم يساراً جانباً أو يميناً جانباً ، - ويمكن الأداء مع ضم



شكل (٨١)



شكل (٨٠)

أو تباعد طرفي الحبل مثل :

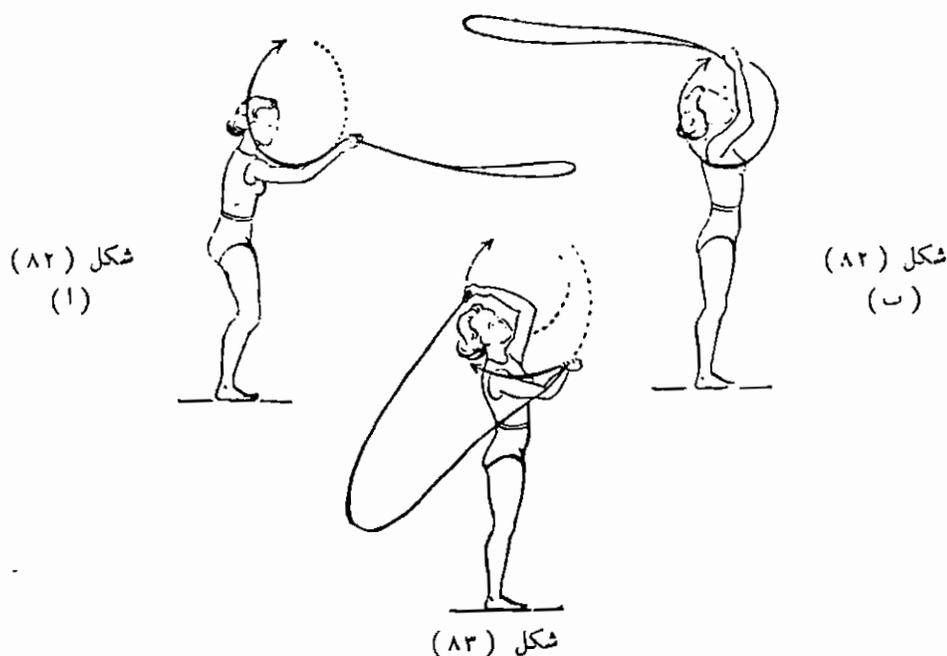
المرجحة البندولية للذراعين أمام الجسم يساراً ثم يميناً مع تباعد طرفي الحبل كما في الشكل (٨١) .

## ٢ - الدوران العمودي للحبل :

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

- الدوران الثماني للحبل بجانب الجسم أماماً أو خلفاً .

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



- دوران الحبل خلف الرأس للجانب الأيسر أو الأيمن مع تباعد طرفي الحبل ، كما في الشكل (٨٤) . وغالباً لا تؤدي هذه الحركة بمفردها بل بارتباطها ببعض الحركات الأخرى .

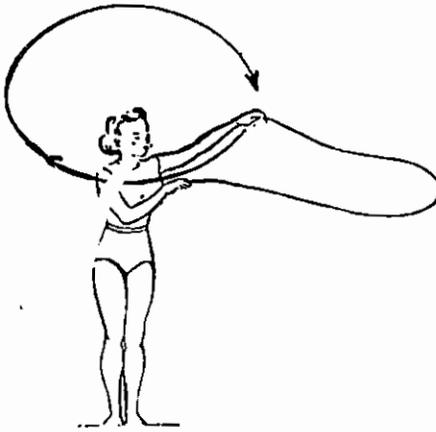
- دوران الحبل أمام الجسم للجانب الأيسر أو الأيمن مع تباعد طرفي الحبل ، كما في الشكل (٨٥) :

- الدوران الثماني أمام وخلف الجسم من الجانب الأيسر أو الأيمن وتؤدي مع تباعد طرفي الحبل ،

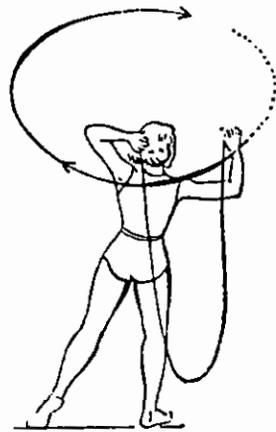
شكل (٨٦) .

- الدوران الطاحوني الثماني ( يد وراء الأخرى ) أمام وخلف الجسم من الجانب الأيسر أو الجانب

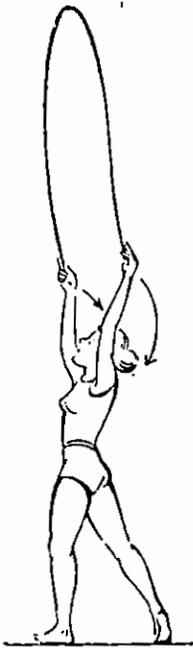
الأيمن (٨٧) .



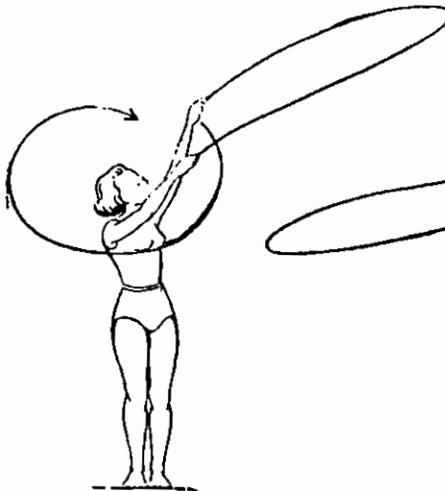
شكل (٨٥)



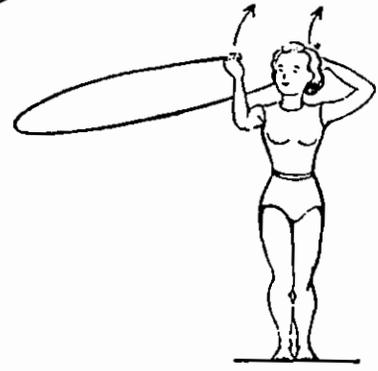
شكل (٨٤)



شكل (٨٧)



(أ)

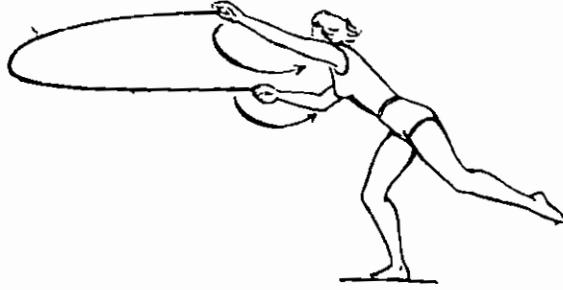


(ب)

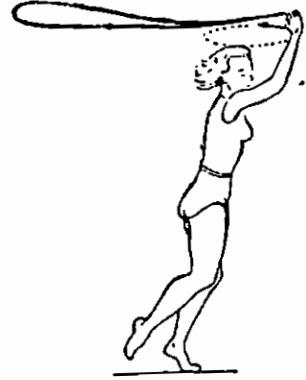
شكل (٨٦)

### ٣ - الدوران الأفقي للجبيل :

- الدوران الأفقي للجبيل فوق الرأس مع ضم طرفي الجبيل والمسك بيد واحدة ، كما في الشكل (٨٨) .  
ويمكن الأداء مع ضم أو تباعد طرفي الجبيل والمسك باليدين .



شكل (٨٩)



شكل (٨٨)

- الدوران الأفقى للحبل أسفل الذراع . شكل (٨٩) .
- الدوران الأفقى الثماني للحبل - وفيه تؤدي اللترة الأولى أفقيًا فوق الرأس والدائرة الثانية أفقية ومائلة أسفل الذراعين من الوضع أماماً مع انثناء الجذع أماماً .

## ٤ - التمرينات بالزجاجات الخشبية

### مقدمة

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



شكل (٩٠)

وفي البداية كانت الزجاجات الخشبية تتميز بالضخامة نظراً لاستخدامها في حركات دوران الذراعين باستخدام قوة عضلات الكتفين والجلدع وفي حركات المرحجات المختلفة كما في الشكل (٩٠) .

وبمرور الوقت أخذ حجمها وسمكها يتناقص تدريجياً . والزجاجات الخشبية المستخدمة حالياً في التمرينات البدنية للآنسات يبلغ طولها ٤٢ سم وقطرها ٣ سم للرأس وأسفلها ٤ سم . ويتراوح وزنها ما بين ٢٨٠ - ٤٥٠ جراماً (١) .

## نماذج لتمرينات بالزجاجات الخشبية

من أهم أنواع التمرينات بالزجاجات الخشبية ما يلي (٢) :

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

Kleine Enzyklopädie (KK. u. Sport) S. 190.

(١)

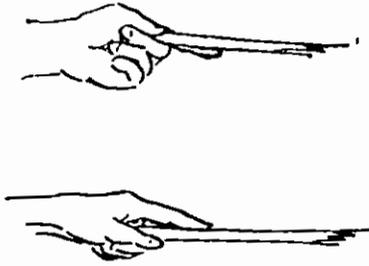
(٢) النماذج المختارة للتمرينات بالزجاجة الخشبية مستمدة من المرجع التالي :

Kösser, M. a. a. O. S. 27-53.

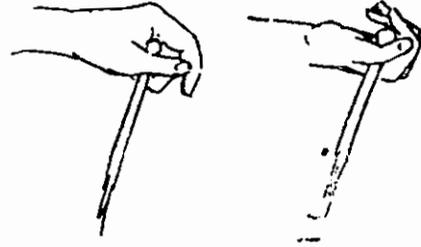
ويجب مراعاة أنه يمكن أداء تمرينات السابقة بذراع واحدة فقط أى باستخدام زجاجة خشبية واحدة بدلا من زجاجتين خشبيتين .

ويراعى مسك الزجاجة الخشبية باليدين من رأسها وذلك عند أداء حركات المرجحات 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 الرمي واللقف .

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



شكل (٩٢)



شكل (٩١)

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

## ١ - المرجحة العمودية للذراعين

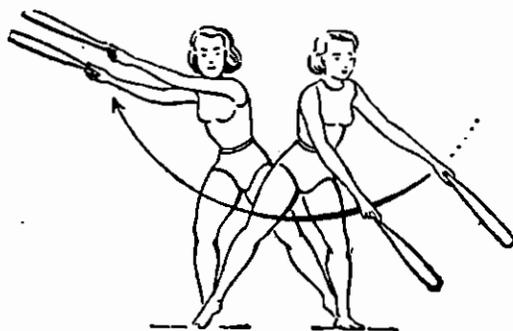
### ١ - المرجحة المتوازية للذراعين :

من أمثلة المرجحات المتوازية للذراعين باستخدام الزجاجات الخشبية ما يلى :

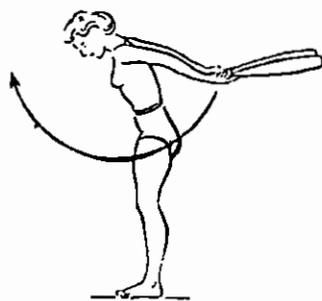
١ - المرجحة العمودية للذراعين بجانب الجسم أماماً وخلفاً ، شكل (٩٣) ويمكن أداء هذه المرجحة بالذراعين بجانب واحد من الجسم فقط .

٢ - المرجحة العمودية للذراعين أمام الجسم من الجانب الأيمن للجانب الأيسر أو العكس ،

شكل (٩٤) .



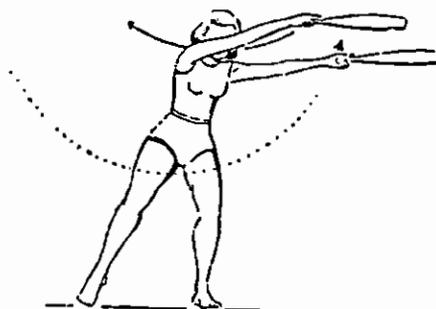
شكل (٩٤)



شكل (٩٣)

٣- المرجحة العمودية للذراعين خلف الرأس من الجانب الأيمن إلى الجانب الأيسر أو العكس ، شكل (٩٥) ، ويراعى أداء المرجحة 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 للمرجحات السابقة بذراع واحدة أيضاً .

### ب - الدوران المتوازي للذراعين :

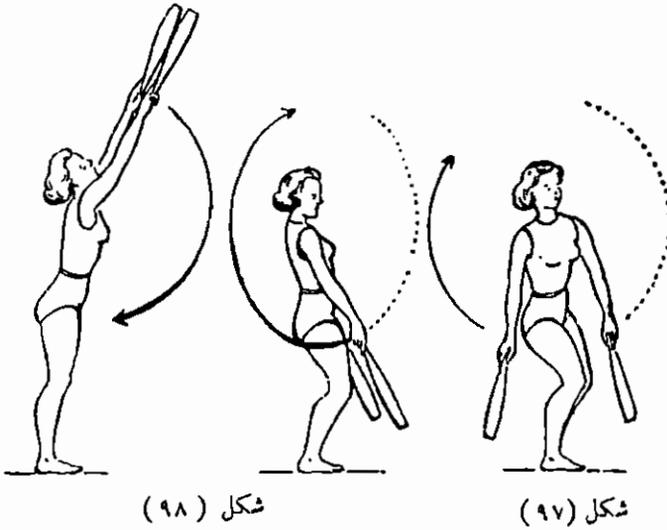
من أمثلة تمارين الدوران المتوازي للذراعين باستخدام الزجاجات الخشبية ما يلي :

١ - دوران الذراعين بجانب الجسم أماماً أو خلفاً ، 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



شكل (٩٨)

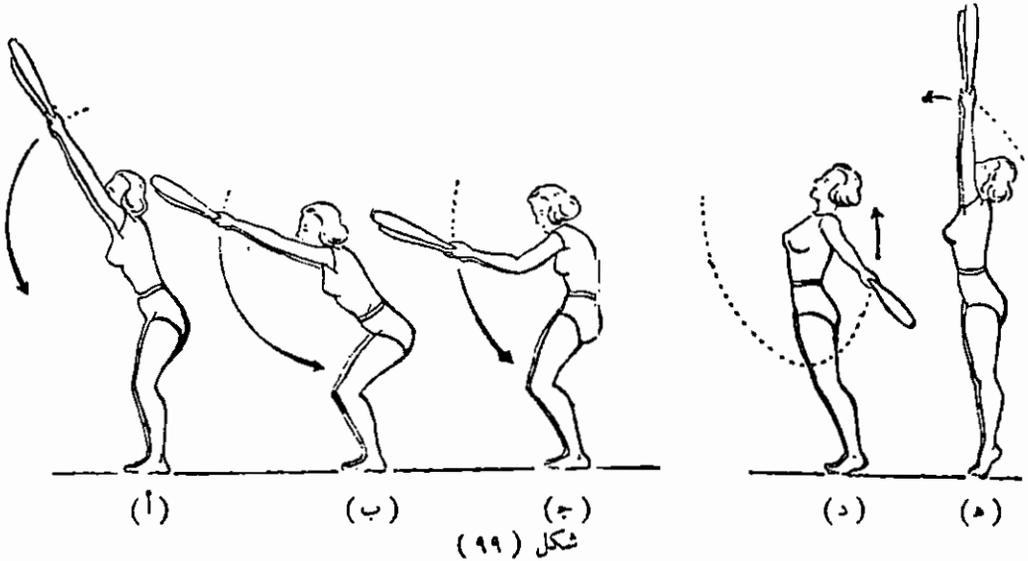
شكل (٩٧)

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

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

٤- حركة الموجه للخلف (تموج الجسم خلفاً) . وهي عبارة عن دائرة للأمام بالذراعين مع عمل

دائرة للحوض خلفاً ثم الوقوف التدريجي على المشطين مع المد عالياً ، شكل (٩٩) .



(أ)

(ب)

(ج)

شكل (٩٩)

(د)

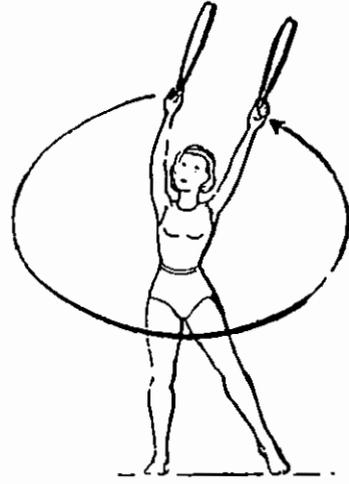
(هـ)

٥- دوران الذراعين أمام الجسم من الجانب الأيمن للجانب الأيسر أو العكس ، كما في الشكل

(١٠٠) .



شكل (١٠١)



شكل (١٠٠)

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

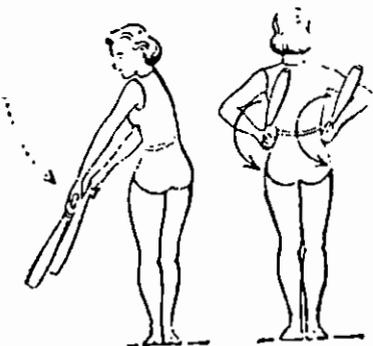
٧- الدوران الثماني أمام الجسم وخلف الرأس من الجانب الأيمن للجانب الأيسر أو العكس . ويمكن أداء هذه الحركة بدوران الذراعين ( أى عمل دائرة بالذراعين ) أماماً للجهة اليمنى من الجسم ودوران الذراعين للجهة اليمنى خلف الرأس مع ملاحظة أن تكون نقطة التقاطع للذراعين ( أى نقطة تقاطع الدائرتين ) في الوضع العائى المائل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

٨- دوران الطاحونة الثماني ( ذراع بعد الأخرى ) أمام الجسم وخلف الرأس من الجهة اليمنى للجهة اليسرى أو العكس .

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

١٠- الدوران الثماني أمام الجسم وخلف الحوض : وفيه تقوم الذراعان بأداء دائرة يميناً جانبياً 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 فى ربط الحركات بعضها ببعض نظراً لأنه يسمح بسرعة تغيير الجانب والاتجاه .



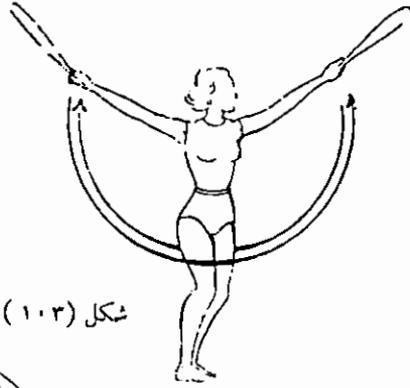
شكل (١٠٢)

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 .

### ح - المرجحة البندولية العكسية للأذراعين :

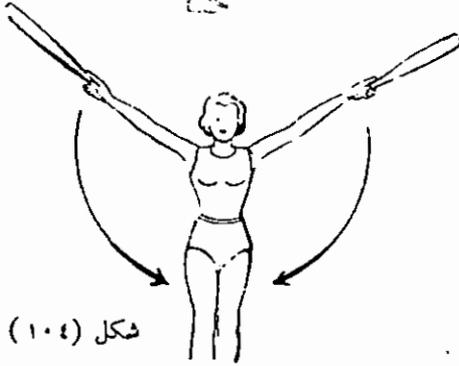
من أمثلة تمرينات المرجحات البندولية العكسية للذراعين باستخدام الزجاجات الخشبية ما يلي :

١ - المرجحة البندولية العكسية للذراعين بجانب الجسم أماماً وخلفاً بالتبادل . شكل (١٠٣) .



شكل (١٠٣)

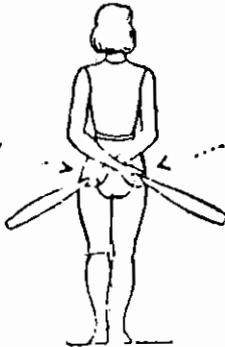
٢ - المرجحة البندولية العكسية للذراعين أمام الجسم للجهة اليمنى أو اليسرى أو للداخل أو للخارج ، شكل (١٠٤) .



شكل (١٠٤)

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 للخارج ، شكل (١٠٦) :



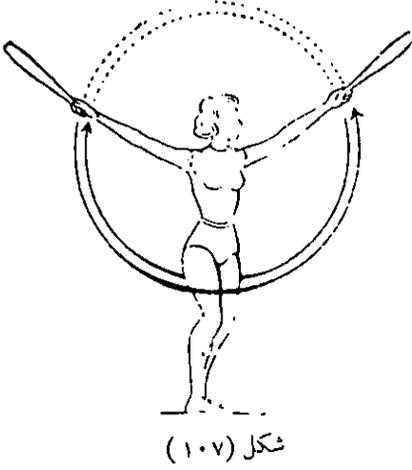
شكل (١٠٦)



شكل (١٠٥)

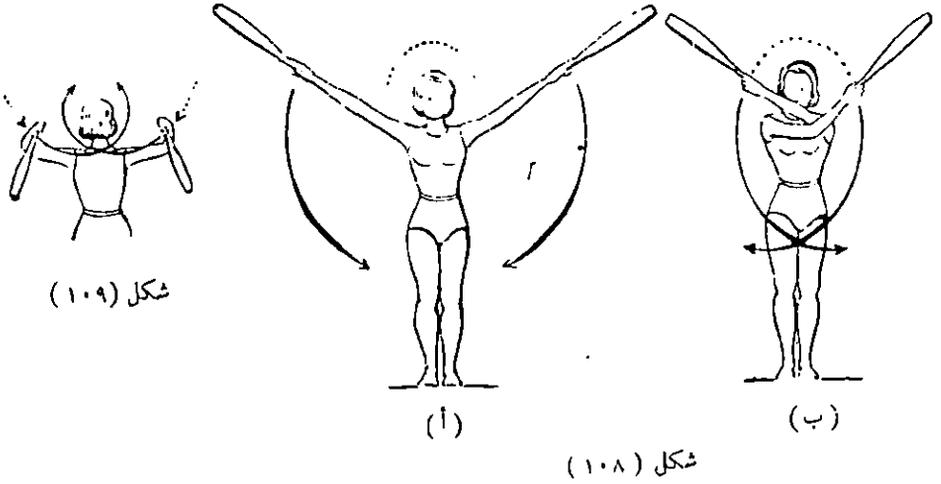
## ( د ) الدوران العكسى للذراعين :

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



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

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

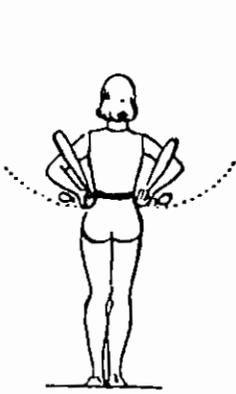


٤- الدوران الثماني للذراعين أمام الجسم وخلف الرأس بالتبادل ( كالدوران العكسى ) وتؤدي للدخول أو الخارج كما في الشكل ( ١١٠ ) . وفي هذا التمرين تبدأ الحركة من وضع المد عرضاً ثم تتأرجح الذراع اليسرى لعمل دائرة للخارج أمام الجسم وفي نفس الوقت تتأرجح الذراع اليمنى لعمل دائرة للخارج خلف الرأس ، ثم يحدث بعد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

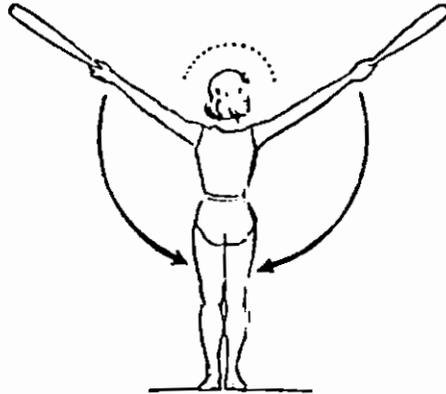
٥- الدوران الثماني للذراعين أمام الجسم وخلف الرأس ( كالدوران العكسى ) وفي نفس الوقت

للدخول أو الخارج ، شكل (١١١) وفي هذا التمرين تقوم الذراعان بعمل دائرة خارجية أمام الجسم وتنتهي بدائرة خارجية خلف الرأس بحيث تقع نقطة تقاطع الدائرتين مائلاً عالياً وإلى الجانب .

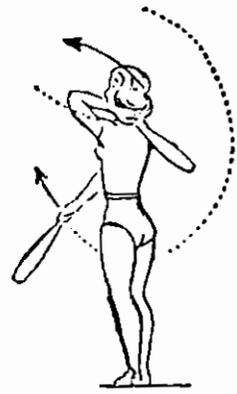
٦- الدوران الثاني للذراعين أمام الجسم وخلف الحوض ( كالدوران العكسي ) للدخول أو للخارج في نفس الوقت ، شكل (١١٢) . وفي هذا التمرين تقوم الذراعان بعمل دائرة خارجية أمام الجسم دائرة خارجية خلف الحوض .



شكل (١١٢)



شكل (١١١)

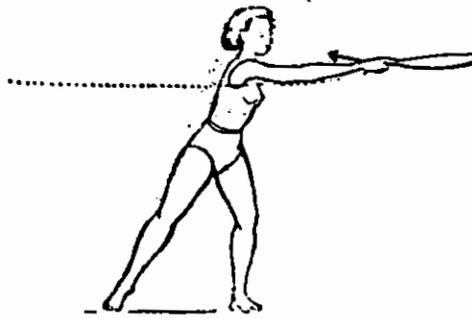


شكل (١١٠)

## ٢ - المرجحة الأفقية للذراعين

من أمثلة تمارينات المرجحات الأفقية للذراعين ما يلي :

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



شكل (١١٣)

٢- الدوران الأفقى للساعد فوق الرأس من الجهة اليمنى لليسرى أو العكس ويمكن أداء هذا التمرين بذراع واحدة أو بذراعين :

- ٣- 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 ثني المرفق في 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 المرجحات المختلفة ، إذ يمكن أداء حركات دوران الزجاجات الخشبية ( دوران اليد ) في نهاية المرجحات البندولية أو عند عمل دوائر بالذراعين ، كما يمكن إضافتها في وسط حركات دوران الذراعين أيضاً .

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

( أ ) أماماً .

( ب ) خلفاً .

( جـ ) للجهة اليمنى أو اليسرى .

كما يمكن للدوران أن يأخذ الشكل التالي :

[ أ ] الدوران أمام الأذرع مع وضع المد عرضاً .

[ ب ] الدوران خلف الأذرع من وضع المد عرضاً .

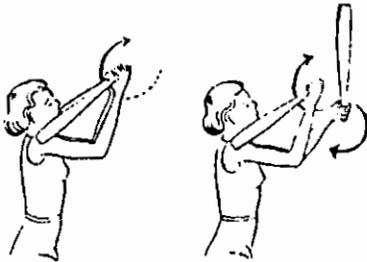
[ جـ ] الدوران للجهة اليسرى أو اليمنى بجانب الذراعين من المد أماماً أو عالياً أو أسفل أو في

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 يلي بعض النماذج التي توضح ذلك . ويجب عند أداء هذه الحركات العناية بإظهار وإيضاح حركة الدوران .



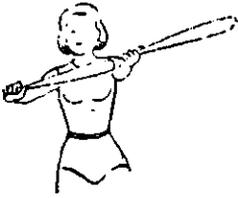
شكل ( ١١٤ )

شكل ( ١١٥ )

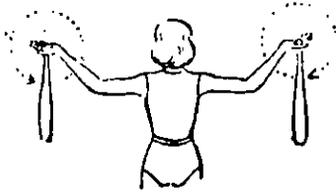
١ - الدوران العمودي للزجاجات الخشبية من وضع المد أماماً أو مائلاً عالياً أو عالياً . ويمكن أداء هذا التمرين إما مع اتجاه الدوران أماماً كما في الشكل ( ١١٤ ) ، أو مع اتجاه الدوران خلفاً .

كما يمكن أداء الدوران الطاحوني ( يد وراء الأخرى )

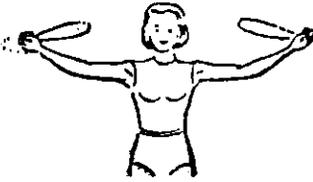
كما في الشكل ( ١١٥ ) وهو عبارة عن دوران عكسي .



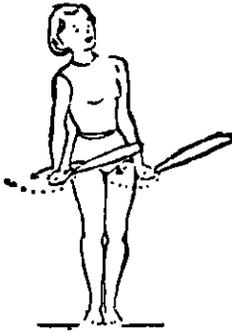
شكل (١١٦)



شكل (١١٧)



شكل (١١٨)



شكل (١١٩)

ويجب مراعاة تحديد اتجاه الدوران سواء للجهة اليمنى أو اليسرى للذراعين . وفي حالة دوران الزجاجتين الخشبيتين معاً يمكن الدوران لخارج أو لداخل الذراعين والربط بينهما يكون عبارة عن دوران ثماني عمودي .

٢- الدوران الأفقى للزجاجات الخشبية من وضع المد أماماً ، كما في الشكل (١١٦) . ويمكن أداء الدوران من الناحية اليمنى لليسرى أو العكس : كما يمكن أداء الدوران أعلى أو أسفل الذراعين .

٣- الدوران العمودي للزجاجات الخشبية من وضع المد جانباً ، كما في الشكل (١١٧) ويمكن الأداء من الناحية اليمنى لليسرى أو العكس ( أى عمل دائرة داخلية أو دائرة خارجية ) .

٤- الدوران الأفقى للزجاجات الخشبية من وضع المد جانباً ، كما في الشكل (١١٨) . ويجب مراعاة أن الدوران في هذه الحالة يكون دورانياً عكسياً أما في حالة رفع الذراعين لناحية واحدة من الجسم فيكون الدوران غالباً في اتجاه واحد .

٥- الدوران العمودي للزجاجات الخشبية من وضع الوقوف ( الذراعين بجانب الجسم ) كما في الشكل (١١٩) . ويمكن أداء هذه الحركة من الجهة اليمنى للجهة اليسرى وأماماً وخلفاً . ويجب مراعاة أن الدوران جانبياً يكون أمام الذراعين ، في حين أن الدوران أماماً أو خلفاً يكون للخارج بجوار الذراعين .

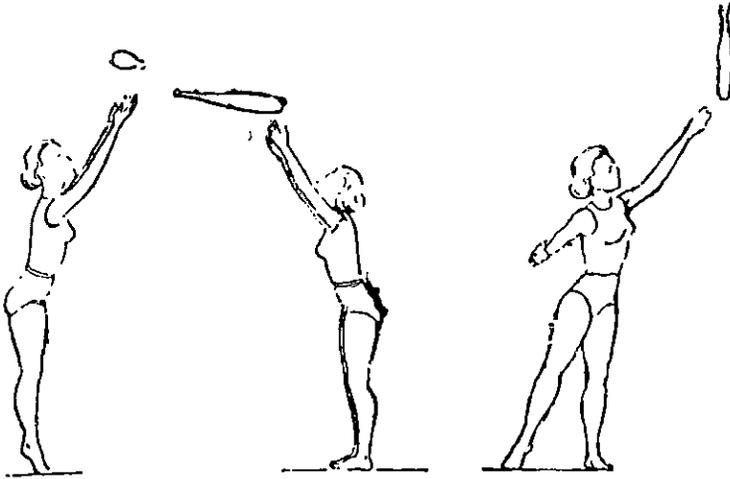
٦- الدوران الثماني العمودي للزجاجات الخشبية . ويؤدى من وضع المد أماماً للذراعين مع مراعاة أن الدائرة الأولى تتجه خارج الذراعين ، في حين أن الدائرة الثانية تكون بين الذراعين .

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 تمارينات الرشاقة وتمارين المرجحة . ويراعى في البداية أداء الحركة بزجاجة خشبية واحدة ، ثم استخدام زجاجتين خشبيتين بعد ذلك عقب إتقان الأداء بزجاجة خشبية واحدة : ومن تمارينات رمى ولقف الزجاجات الخشبية يمكن ذكر الأمثلة التالية :

١ - تكون الزجاجة الخشبية في الوضع اجنابي الأفقى مع المد أماماً بحيث تمسك اليد اليمنى برأس الزجاجة الخشبية واليد اليسرى بجسمها ، ثم تقوم الذراعان برمي الزجاجة الخشبية عالياً كما في الشكل (١٢٠) :



شكل (١٢٠)

شكل (١٢١)

شكل (١٢٢)

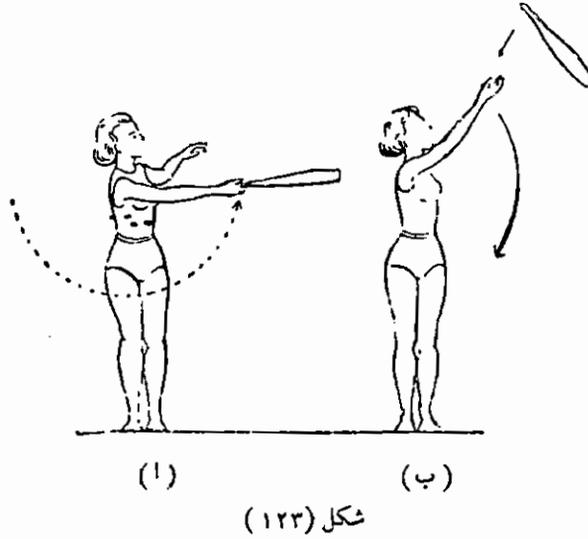
٢ - تكون الزجاجة الخشبية في الوضع المتقاطع الأفقى مع المد أماماً بحيث تمسك الزجاجة الخشبية من منتصفها وتشير رأسها للأمام ثم تقوم الذراعان برمي الزجاجة الخشبية عالياً ، كما في الشكل (١٢١) .

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 في الشكل (١٢٢) .

كما يمكن رمي الزجاجة الخشبية في نهاية المرجحة البندولية أو عقب دوران الذراع لكي تدور حول محورها الطولي سواء بيد واحدة (مع استخدام زجاجة خشبية واحدة) أو باليدين (مع استخدام زجاجتين

خشبيتين) ويجب مراعاة في حالة دوران الزجاجة الخشبية لنصف دورة أن يكون اللقف من منتصفها .  
أما في حالة دوران الزجاجة كاملاً حول محورها الطولي فيكون اللقف من عتق الزجاجة . ومن أمثلة ذلك ما يلي :

— من وضع المد جانباً يساراً المرححة لأسفل مع رمي الزجاجة الخشبية لعمل نصف دورة أو دورة كاملة للجهة اليمنى ، كما في الشكل (١٢٣) أ . ب .



### ٥ - الحبط ( الضرب ) بالزجاجات الخشبية

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

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

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

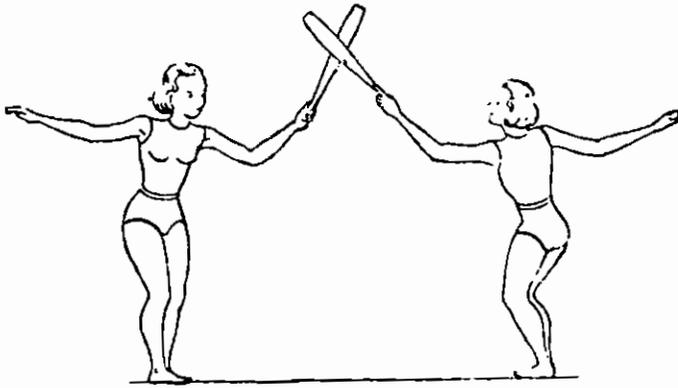


- ضرب الأرض برأس الزجاجة الخشبية . شكل (١٢٥) .
- ضرب الأرض بجذع الزجاجة الخشبية . شكل (١٢٦) .

ويمكن أداء التمرينات السابقة باستخدام زجاجتين خشبيتين بدلا 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 ثني الجذع أماماً أو دوران الجذع . . إلخ .

٢ - خبط الزجاجات الخشبية بعضها البعض الآخر . مثل :

- المرجحة البدولية بالذراعين ثم خبط الزجاجتين بعضها البعض الآخر كما في الشكل (١٢٧) .
- المرجحة البدولية للذراع أماماً لخبط زجاجة الزميلة ، كما في الشكل (١٢٨) .



شكل (١٢٨)



شكل (١٢٧)