

# الفصل التاسع

## التمرينات التعليمية

obeikaadi.com

obeikandi.com

## مقدمة

تهدف التمرينات التعليمية إلى تنمية وإتقان أداء مختلف الأنواع الحركية الأساسية بصورة صحيحة تتميز بالاقتصاد فى بذل الجهد مع جمال ورشاقة الأداء.

والأنواع الحركية الأساسية، أو المهارات الحركية الأساسية، هى الحركات المختلفة التى يستخدمها الإنسان فى حياته بصورة دائمة مثل: المشى والجرى والحجل والوثب والقفز والمرجحات وغيرها من الحركات الأخرى التى تساعد الإنسان على حسن التكيف مع البيئة ومحاولته التغلب عليها وإخضاعها لإرادته.

والحركات الأساسية (المهارات الحركية الأساسية) لا يمكن إتقانها وتطويرها إلا بتعلمها، والتدرب عليها بمختلف الطرق والوسائل، وتعتبر التمرينات التعليمية من الوسائل المهمة التى لا يمكن استخدامها لضمان تعلم وإتقان مختلف هذه الحركات.

والتمرينات التعليمية لا تنحصر أهدافها فى تعلم وإتقان مختلف الحركات الأساسية (المهارات الحركية الأساسية) بل تؤثر أيضاً على عضلات وأجهزة الجسم المختلفة وتعمل على تنميتها وتطويرها، إذ تسهم فى تنمية الصفات العضوية الحيوية، وهذا يعنى أن التمرينات التعليمية لا تقتصر فى الواقع على الهدف التعليمى الحركى بل يمتد أثرها أيضاً إلى النواحي البنائية والتشكيلية لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة.

## ١- المشى

يعتبر المشى إحدى الحركات الأساسية التي يستخدمها الإنسان بصورة دائمة، وتهدف تمارين المشى إلى تعليم الأنواع المختلفة للمشى بصورة صحيحة كما تعمل على تقوية عضلات الرجلين، وتؤثر على جميع أعضاء وأجهزة الجسم، بالإضافة إلى ذلك تسهم في إصلاح القوام واعتداله واكتساب الحركة الرشيقة الانسيابية. وهناك أنواع متعددة من المشى منها ما يلي:

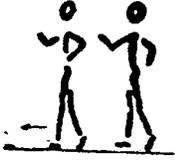
### ١- المشى العادى: شكل (١)



شكل (١)

وهو نوع المشى الذى يتصف باعتدال القامة والاقتران فى بذل الجهد والطاقة والذى نحاول التدريب عليه لاستخدامه فى حياتنا اليومية العادية، وفى هذا النوع من المشى تبدأ الحركة من العقب وتتدرج إلى باطن القدم ثم مشط وأصابع القدم وتتأرجح الذراعان على جانبي الجسم بحرية.

### ٢- المشى السريع: شكل (٢)



شكل (٢)

مثل النوع السابق ولكن مع زيادة سرعة الحركة وزيادة أرجحة الذراعين، وتشبه حركة الذراعين أثناء الجرى.

### ٣- المشى الرياضى:

وهو نوع المشى الذى يمكن استخدامه عند ممارسة التمارين البدنية وكذلك فى الاستعراضات الرياضية، وفيه تفرد مشط القدم أماماً بخفة وفى خط مستقيم تبدأ أصابع ومشط القدم بلامسة الأرض أولاً ثم تنتقل الحركة إلى عقب القدم مع ثنى غير ملحوظ فى الركبتين وتتأرجح الذراعان بحرية على جانبي الجسم وتواجه راحتا اليدين بجانبى الجسم.



شكل (٣)

### ٤- المشى الطويل: شكل (٣)

وهو يشبه المشى العادى ولكن مع زيادة طول الخطوة وزيادة أرجحة الذراعين.



شكل (٤)

٥- المشى على أطراف الأصابع:

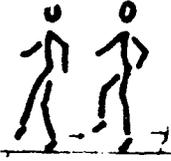
كالمشى العادى ولكن مع عدم ملامسة عقب القدم للأرض.

٦- المشى على العقبين: شكل (٤)

ويراعى فيه عدم ملامسة أطراف الأصابع للأرض.

٧- المشى العالى (الحاد):

وفيه ترتفع الفخذ عالياً بحيث يكون الساق زاوية قائمة مع القدم الثابتة والجسم عمودى.



شكل (٥)

٨- المشى الخلفى: شكل (٥)

وفيه يتحرك الجسم خلفاً وتبدأ أصابع ومشط القدم بلامسة الأرض ثم تنقل الحركة إلى عقب القدم.

٩- المشى الجانبي:

وفيه يتحرك الجسم (يميناً أو يساراً) مع نقل القدم القريبة فى الاتجاه المطلوب أولاً ثم تعقبها القدم الأخرى.



شكل (٦)

١٠- المشى الجانبي المتقاطع: شكل (٦)

وفيه يتحرك الجسم جانباً مع تبادل تقاطع الرجلين أماماً وخلفاً.

١١- المشى بخطوة الطعن: شكل (٧)

وفيه تسقط القدم أماماً (مثل حركة الطعن) وتكون الساق الخلفية ممتدة ويميل الجذع للأمام قليلاً والرأس على استقامتها.



شكل (٧)

١٢- المشى الثلاثى:

وهو عبارة عن ثلاث خطوات: الأولى خطوة طويلة تعقبها خطوتان متساويتان وأقل طولاً من الخطوة الأولى.

### ١٣- المشى الراقص:

كالمشى الرياضى ولكن مع رسم نصف دائرة (قوس) بالقدم الحرة قبل وضعها على الأرض.

### ١٤- المشى الحزين:

ويشبه المشى الرياضى ولكن مع الزيادة الواضحة فى ثقل الخطوة.



### ١٥- المشى من الأقعاء: شكل (٨)

وفيه يتحرك الجسم كالمشى العادى ولكن من وضع «الإقعاء».

شكل (٨)

### ١٦- المشى على أربع: شكل (٩)

وهو المشى على اليدين والرجلين.

وهناك بعض أنواع المشى الأخرى باستخدام

خطوات الرقص مثل خطوات «البولكا» أو

الجالوب» (خطوة الحصان) وسوف نشرحها

فى الفصل الخاص بالتمرينات الحديثة.



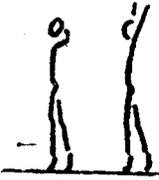
شكل (٩)

ويمكن إضافة مختلف حركات العنق أو الذراعين

أو الجذع إلى أنواع المشى السابقة، ومن أمثلة ذلك ما يلى:

( أ ) المشى على أطراف الأصابع مع لمس الرقبة أو

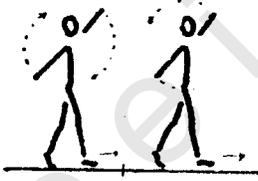
مع رفع الذراعين عالياً كما فى الشكل (١٠).



شكل (١٠)

(ب) المشى مع الدوران الطاحونى للذراعين أماماً

أو خلفاً كما فى شكل (١١).



شكل (١١)

(ج) المشى مع مرجحة الذراعين على الجانبين

بالتبادل، كما فى شكل (١٢).

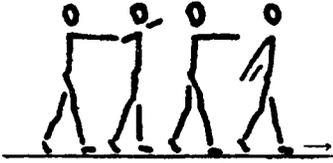


شكل (١٢)



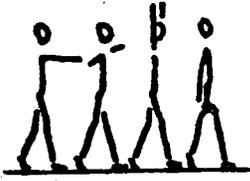
شكل (١٣)

(د) المشى العالى (الجاد) مع مرحة الذراعين  
ودوران الجذع على الجانبين بالتبادل كما فى الشكل (١٣).



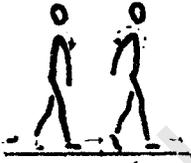
شكل (١٤)

(هـ) المشى مع رفع الذراعين أماماً ثم جانبياً  
ثم أماماً ثم أسفل، كما فى الشكل (١٤).



شكل (١٥)

أو أماماً ثم جانبياً ثم عالياً ثم أسفل  
كما فى الشكل (١٥).

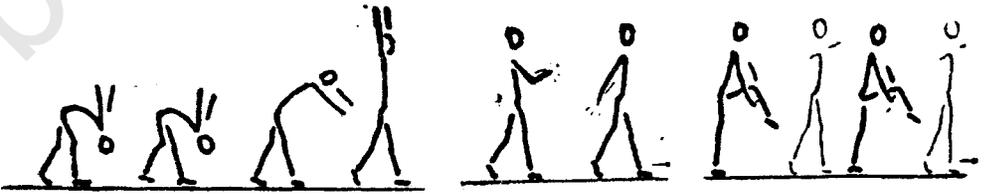


شكل (١٦)

(و) المشى مع دوران الكتفين أماماً أو خلفاً،  
كما فى الشكل (١٦).

(ز) المشى مع التصفيق أماماً أو خلف الظهر أو أسفل الفخذ، كما فى الشكل (١٧).

(ح) المشى مع ثنى الجذع أماماً أسفل ومرحة الذراعين أماماً وخلفاً، كما فى  
الشكل (١٨).



شكل (١٧)

شكل (١٨)

## ٢- الجرى

يعتبر الجرى من الحركات الأساسية المهمة التى تتطلب المزيد من بذل الجهد، وتتميز تمرينات الجرى على تمرينات المشى بالنسبة لزيادة تأثيرها على أعضاء وأجهزة الجسم وتقوية عضلات الرجلين، بالإضافة إلى أن تمرينات الجرى تعتبر من الوسائل المهمة لعملية الإحماء والتدفئة سواء فى مقدمة الدرس أو قبل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، كما تعمل على تنمية صفات السرعة والتحمل.

ويختلف الجرى عن المشى فى وجود مرحلة طيران فى المنتصف بين الارتقاء بقدم والهبوط بالقدم الأخرى، وكذلك بالنسبة لقوة وسرعة التحرك، وهناك أنواع متعددة من الجرى منها ما يلي:



١- الجرى العادى: شكل (١٩)

وهو عبارة عن التحرك أماماً فى صورة وثبات متتالية من قدم لأخرى وعلى أطراف الأصابع مع ميل الجذع قليلاً للأمام وتتأرجح الذراعان جانباً وهى منثنية ٩٠ درجة تقريباً.

٢- الجرى السريع: شكل (٢٠)



شكل (٢٠)

ويشبه النوع السابق ولكن مع زيادة ميل الجسم أماماً وزيادة السرعة.

٣- الجرى الرياضى:

ويشبه الجرى العادى ولكن يتميز عليه بالخفة والانسابية وجمال ورشاقة الحركات.

٤- الجرى الطويل: شكل (٢١)



شكل (٢١)

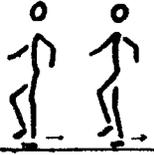
وهو الجرى مع زيادة طول الخطوة وزيادة مرحة الذراعين.



شكل (٢٢)

٥- الجرى العالى (الحاد): شكل (٢٢)

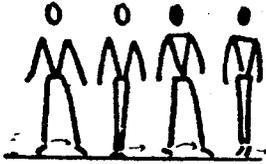
وهو الجرى مع زيادة رفع الركبتين عالياً.



شكل (٢٣)

٦- الجرى خلفاً: شكل (٢٣)

كالجرى العادى ولكن مع التحرك خلفاً.



شكل (٢٤)

٧- الجرى جانبياً: شكل (٢٤)

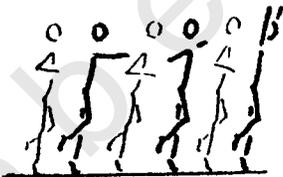
مثل المشى الجانبى ولكن مع أداء خطوات الجرى.



شكل (٢٥)

٨- الجرى الجانبى المتقاطع: شكل (٢٥)

مثل المشى الجانبى المتقاطع ولكن مع أداء خطوات الجرى.



شكل (٢٦)

٩- الجرى الثلاثى:

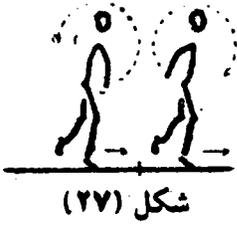
مثل المشى الثلاثى ولكن مع أداء خطوات الجرى.

ويمكن إضافة مختلف حركات العنق أو الذراعين أو الجذع إلى أنواع الجرى السابقة، ومن أمثلة ذلك ما يلي:

( أ ) الجرى مع رفع الذراعين أماماً ثم جانباً ثم عالياً،

كما فى الشكل (٢٦).

(ب) الجرى مع دوران الذراعين أماماً أو خلفاً،  
كما فى الشكل (٢٧).



شكل (٢٧)

(ج) الجرى مع ميل الجذع أماماً، كما فى الشكل (٢٨).

(د) الجرى مع ميل الجذع أماماً ومرجحة الذراعين، كما فى الشكل (٢٩).



شكل (٢٩)



شكل (٢٨)

### ٣- الحجل

الحجل عبارة عن وثبات صغيرة تؤدي إما على القدمين أو على قدم واحدة، وتؤثر تمارينات الحجل على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة كما تعمل على تقوية عضلات الرجلين.



شكل (٣١)

شكل (٣٠)

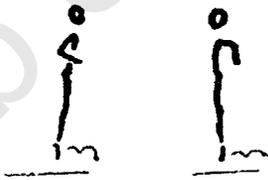
وهناك أنواع متعددة من الحجل منها ما يلى:

١- الحجل فى المكان بالقدمين، شكل (٣٠).

٢- الحجل جانباً بالقدمين، شكل (٣١).

٣- الحجل خلفاً بالقدمين، شكل (٣٢).

٤- الحجل أماماً بالقدمين، شكل (٣٣).



شكل (٣٣)

شكل (٣٢)



شكل (٣٤)

٥- الحجل فى المكان على قدم واحدة.

٦- الحجل خلفاً على قدم واحدة.

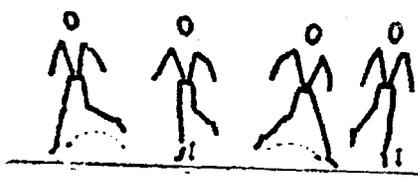
٧- الحجل جانباً على قدم واحدة.

٨- الحجل أماماً على قدم واحدة، شكل (٣٤).

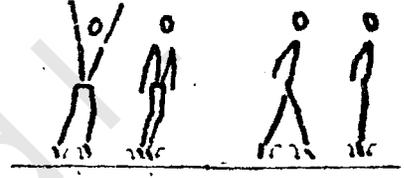
٩- الحجل فى المكان مع فتح الرجلين.

١٠- الحجل فى المكان مع تبادل فتح وضم الرجلين شكل (٣٥).

١١- الحجل جانباً على القدمين بالتبادل شكل (٣٦).



شكل (٣٦)



شكل (٣٥)

١٢- «الحجل الحصانى» Galophupfen:

وهو عبارة عن الحجل جانباً أو أماماً ويؤدى مثل إيقاع «جرى الحصان» ويسمى أيضاً «الكومات Kommat».

١٣- الحجل المتقاطع: مثل المشى الجانبي المتقاطع ولكن مع الحجل.

١٤- الحجلة المستقيمة: وهو عبارة عن الحجل على قدم واحدة ورفع الرجل الحرة أماماً مع فرد مفصل الركبة.

١٥- الحجلة المائلة: وهو عبارة عن الحجل على قدم واحدة وفرد الرجل الحرة مائلاً أسفل.

بالإضافة إلى ذلك يمكن أداء مختلف أنواع الحجل السابقة بارتباطها بمختلف حركات الجسم كما هو الحال بالنسبة للمشى والجرى.

## تعليم المشى والجرى والحجل

عند تعليم تمرينات المشى والجرى والحجل يحسن استخدام التدرج التالى:

- ١- المشى والجرى والحجل فى خطوط مستقيمة.
- ٢- الربط بين المشى والجرى والحجل فى خطوط مستقيمة.
- ٣- حركات جماعية للمشى والجرى والحجل فى خطوط مستقيمة.
- ٤- المشى والجرى والحجل فى خطوط منحنية ومتعرجة.
- ٥- جملة اختبار.

### ١- المشى والجرى والحجل فى خطوط مستقيمة

فى البداية يراعى تعليم أهم الأنواع المختلفة للمشى والجرى والحجل السابق ذكرها مع الاهتمام بالمشى الرياضى والجرى الرياضى، ويحسن تعلم كل نوع من هذه الأنواع على حدة فى البداية حتى يمكن بعد ذلك الربط بينها.

### ٢- الربط بين المشى والجرى والحجل فى خطوط مستقيمة

يراعى فى بداية تعلم ربط حركات الخطوات المختلفة للمشى والجرى والحجل أو عند الأداء بصورة متبادلة أن تتميز الخطوات بالتوقيت المتشابه، ومن أمثلة هذه التمرينات ما يلى:

( أ ) المشى والحجل الحصانى (الكومات):

- ٨ خطوات مشى أماماً ثم ٨ كومات أماماً.
- ٤ خطوات مشى أماماً ثم ٤ كومات أماماً.
- ٤ كومات أماماً ثم ٤ خطوات مشى للخلف.

(ب) الجرى أماماً والجرى المتقاطع الجانبي:

٨ خطوات جرى أماماً (مبتدئة بالرجل اليسرى)، ثم ٨ خطوات جرى متقاطع جانبي (مبتدئة بالرجل اليسرى وأن يكون التقاطع للخلف فقط).

(ج) الحجل المتقاطع الجانبي بنفس إيقاع الكومات:

يكون الأداء مع التقاطع أماماً ثم تبادل التقاطع أماماً وخلفاً ثم يمكن بعد ذلك الربط مع المشى أماماً أو خلفاً.

(د) الجرى والحجل:

- ٤ خطوات جرى للأمام ثم خطوتان حجل للأمام مع رفع الرجل الحرة أماماً عالياً.

- ٤ خطوات جرى للأمام ثم خطوة حجل للأمام مع رفع الرجل الحرة أماماً عالياً، ثم خطوة حجل للأمام مع رفع الرجل الحرة مائلاً خلفاً.

- ٤ خطوات جرى للأمام ثم خطوتان حجل للأمام مع رفع الرجل الحرة عالياً، ثم خطوة حجل خلفاً مع رفع الرجل الحرة أماماً عالياً.

(هـ) الحجل الحصاني والحجل بالقدمين:

- ٤ كومات يساراً ثم الحجل بالقدمين في المكان ٤ مرات، ثم ٤ كومات يميناً ثم الحجل بالقدمين في المكان ٤ مرات.

- ٨ كومات يساراً ثم الحجل (الوثب) فتحاً في المكان ٤ مرات، ثم ٨ كومات يميناً ثم الحجل فتحاً في المكان ٤ مرات.

(و) المشى المتقاطع الجانبي والحجل الحصاني الجانبي:

- ٤ خطوات مشى متقاطعة يساراً ثم ٤ كومات يساراً.

- ٤ خطوات مشى متقاطعة يميناً ثم ٤ كومات يميناً.

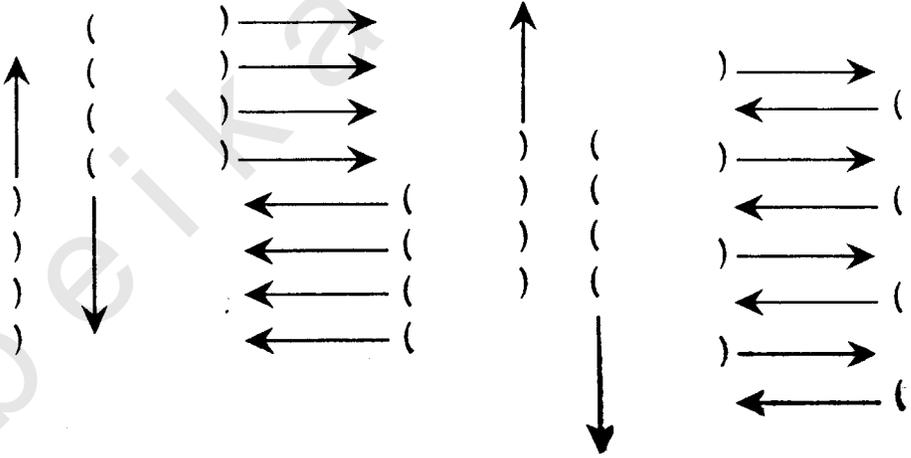
## ٢- حركات جماعية في خطوط مستقيمة

يمكن أداء حركات جماعية يشترك فيها مجموعات من الطالبات مع مراعاة طبيعة المكان واتجاه الحركة والمسافة بين كل طالبة وأخرى، فيمكن مثلاً أداء تمرينات الجرى والحجل في صفوف أو قاطرات طويلة وأداء الحركات أماماً ثم العودة خلفاً لنفس المكان أو الدوران والعودة لنفس المكان، وفيما يلي بعض النماذج للحركات الجماعية في خطوط مستقيمة.

### (أ) الجرى الجماعى في خطوط مستقيمة

#### التمرين الأول:

- العدة من ١ إلى ٦ : ٦ خطوات جرى أماماً مبتدئة بالرجل اليسرى شكل (٣٧).  
 العدة من ٧ إلى ٨ : ٢ خطوة جرى في المكان مع نصف لفة يساراً.  
 العدة من ٩ إلى ١٦ : ٨ خطوات متقاطعة تقاطعاً خلفياً ناحية اليسار، شكل (٣٨).  
 العدة من ١٧ إلى ٢٤ : تكرار نفس الخطوات من ١ - ٨، شكل (٣٩).  
 العدة من ٢٥ إلى ٣٢ : تكرار نفس الخطوات من ٩ - ١٦، شكل (٤٠).



شكل (٤٠)

شكل (٣٩)

شكل (٣٨)

شكل (٣٧)

ويوضح المثال السابق أن هناك صفين مواجهين، وفي العدة من ١ - ٨ يجرى كل صف فى عكس اتجاه الصف الآخر، وفي العدة من ٩ - ١٦ يتجه كل صف جانباً ناحية اليسار، ويتم تبادل الأماكن ثانية بصورة أخرى فى العدة من ١٧ - ٢٤، وفى العدة من ٢٥ - ٣٢ يودى الجرى المتقاطع للوصول لمكان البداية مرة أخرى.

#### التمرين الثانى:

- العدة من ١ - ٤: ٤ خطوات جرى أماماً، شكل (٣٧).
- العدة من ٥ - ٨: ٤ خطوات جرى خلفاً.
- العدة من ٩ - ١٦: يكرر من ١ - ٨.
- العدة من ١٧ - ٢٠: ٤ خطوات جرى أماماً وأداء نصف لفة فى الخطوة الأخيرة.
- العدة من ٢١ - ٢٤: ٤ خطوات جرى خلفاً لكى يتداخل الصفان.
- العدة من ٢٥ - ٣٢: يكرر من ١٧ - ٢٤ للعودة إلى نقطة البداية مرة أخرى.

#### (ب) تمرينات زوجية للجرى والحجل:

#### التمرين الأول:

- ٨ - خطوات جرى أماماً، ثم ٤ حجلات أماماً بالتبادل.
- ٤ - خطوات جرى أماماً، ثم حجلة أماماً بالتبادل.

#### التمرين الثانى:

(يودى فى دائرة):

- العدة من ١ إلى ٨: ٨ خطوات جرى أماماً.
- العدة من ٩ إلى ١٦: ٤ حجلات دائرية جهة اليسار ثم التكرار جهة اليمين.

#### التمرين الثالث:

(يودى فى دائرة):

- العدة من ١ إلى ٤: ٤ خطوات جرى أماماً.



شكل (٤١)

العدة من ٥ إلى ٨ : ٢ حجلة (تقوم الزميللة الأولى برفع الرجل الحرة عالياً والزميلة الثانية برفع ركبة الرجل الحرة على الصدر) مع أداء نصف لفة يساراً، (يراعى مسك الزميللة بصورة ملاصقة)، كما في الشكل (٤١).

#### التمرين الرابع:

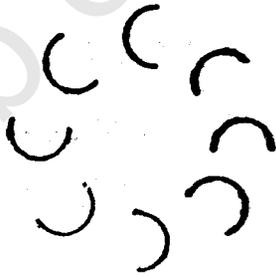
- العدة من ١ إلى ٨ : ٨ خطوات جرى أماماً (البدء بالقدم الخارجية للدائرة).  
 العدة من ٩ إلى ١٢ : ٢ حجلة أماماً منحرفة للخارج لابتعاد الزميلتين.  
 العدة من ١٣ إلى ١٦ : ٢ حجلة أماماً منحرفة للداخل لاقترب الزميلتين.

#### (ج) الحجل الحصاني في دائرة:

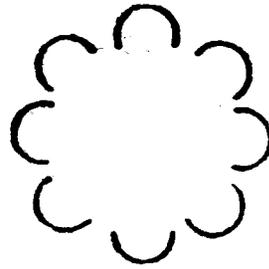
#### التمرين الأول:

- تقف المجموعة في دائرة والوجه للداخل مع مسك الأيدي، شكل (٤٢).  
 العدة من ١ إلى ٨ : ٨ كومات متقاطعة يساراً.  
 العدة من ٩ إلى ١٦ : ٨ كومات متقاطعة يميناً.  
 العدة من ١٧ إلى ٣٢ : نصف لفة يميناً (للمواجهة للخارج) والتكرار من ١ - ١٦، كما في شكل (٤٣).

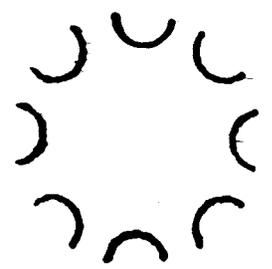
وفي النهاية تؤدي  $\frac{3}{4}$  لفة يميناً لتصبح الدائرة كما في شكل (٤٤).



شكل (٤٤)



شكل (٤٣)



شكل (٤٢)

### التمرين الثاني:

العدة من ١ إلى ٤: ٤ كومات متقاطعة يساراً مع مد الذراعين عرضاً بارتخاء لقفل الدائرة.

العدة من ٥ إلى ٨: الحجل فى المكان ٤ مرات مع وضع اليدين على كتفى الزميلة الأمامية.

العدة من ٩ إلى ١٢: يكرر من ١ - ٤ لكى تفتح الدائرة مرة ثانية.

العدة من ١٣ إلى ١٦: الحجل فى المكان ٤ مرات مع لفة كاملة يميناً وخفض الذراعين جانباً بارتخاء.

العدة من ١٧ إلى ٣٢: يكرر من ١ - ١٦، وفى النهاية الدوران للمواجهة لداخل الدائرة كما فى الشكل (٤٣)، ومسك يد الزميلة المجاورة.

### التمرين الثالث:

العدة من ١ إلى ٤: ٤ كومات متقاطعة يساراً، وأداء نصف لفة يساراً فى العدة الرابعة.

العدة من ٥ إلى ٨: ٤ كومات متقاطعة يميناً مع مسك يد الزميلة المجاورة.

العدة من ٩ إلى ١٦: يكرر من ١ - ٨.

العدة من ١٧ إلى ٣٢: يكرر من ١ - ٨ مرة أخرى.

### ٤- المشى والجري والحجل فى خطوط منحنية

يقصد بالخطوط المنحنية الدوائر والأقواس والزجاج وغير ذلك من الأنواع المختلفة للخطوط المتعرجة والمنحنية والمائل، وفى هذا النوع من التمرينات يراعى البدء بتعليم المشى وخاصة بالنسبة للخطوط المنحنية أو المتعرجة التى تتميز بالصعوبة حتى يسهل بذلك ملاحظة الأداء جيداً وإصلاح الأخطاء، كما أن إتقان الأداء بالمشى ينتقل أثره بصورة إيجابية عند تعليم الأداء بالجري أو الحجل.

ويمكن فى بداية عملية التعلم استخدام الزجاجات الخشبية أو الأطواق أو

الكرات الطبية لتحديد أبعاد الخطوط المنحنية حتى يسهل تحديد طريق المشى أو الجرى، كما يمكن استخدام علامات معينة.

كما يجب مراعاة التدرج فى استخدام أنواع الخطوط المنحنية أو المتعرجة، ويراعى أن حركة اللف فى الخطوط المنحنية العكسية (الزجاج) أو فى الثمانى (الدائرتين المتلاصقتين) أو فى الأقواس تكون بواسطة حركة الكتف ناحية الاتجاه المرغوب التغير إليه. وفى البداية يحسن تعليم الجرى مع اللف للداخل (أى ناحية الكتف الداخلية) ثم بعد ذلك تعليم الجرى مع اللف ناحية الخارج (أى ناحية الكتف الخارجية).

وفيما يلى بعض النماذج لمشى والجرى والحجل فى الخطوط المنحنية التالية:

١- فى شكل دائرة.

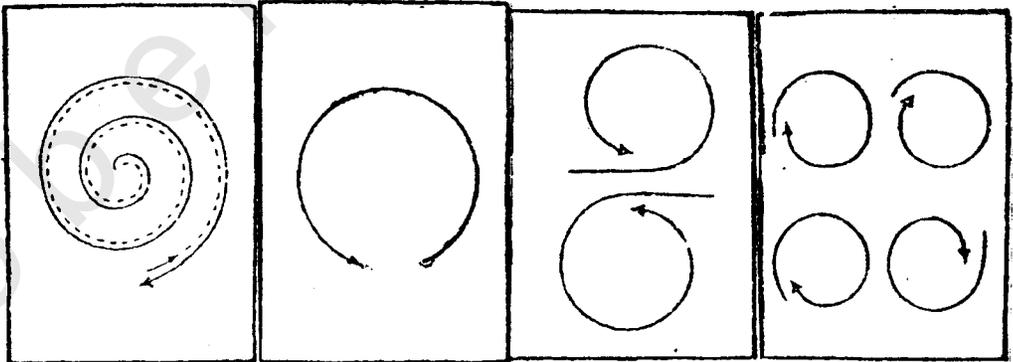
٢- فى شكل ثمانى.

٣- فى منحنى عكسى (زجاج).

٤- فى شكل قوس (نصف دائرة).

١- فى شكل دائرة:

يمكن أداء المشى أو الجرى، شكل دائرة ناحية اليمين أو ناحية اليسار باستخدام ١٦ أو ٨ أو ٦ خطوات مثلاً، وقد يكون اتجاه المشى أو الجرى للأمام أو للخلف أو مع تغيير الاتجاه (بإضافة  $\frac{1}{4}$  لفة): والأشكال من (٤٥) إلى (٤٨) توضح بعض أنواع الأداء فى شكل دائرة:



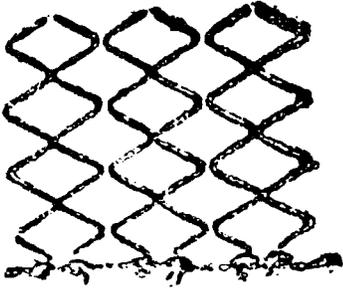
شكل (٤٨)

شكل (٤٧)

شكل (٤٦)

شكل (٤٥)

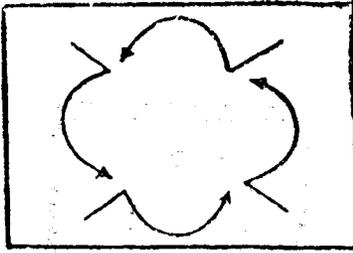




٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١  
شكل (٥٤)

كما يمكن الأداء في قاطرات زوجية بحيث يقوم القطار الفردي بالمشى أو الجرى في اتجاه عكس القطار الزوجي، شكل (٥٤).

٤- في شكل قوس:



شكل (٥٥)

يمكن المشى أو الجرى في شكل قوس (نصف دائرة)، كما في الشكل (٥٥).

كما يمكن تبادل الجرى للأمام والخلف في شكل قوس، شكل (٥٦)، ويراعى في هذه الحالة التحكم الجيد في حركة إيقاف الجسم عند تغيير الاتجاه من الجرى أماماً للجرى خلفاً.

جرى للأمام      جرى للخلف      جرى للأمام      جرى للخلف



شكل (٥٦)

### ٥- جملة اختبار في الجرى

في نهاية تمرينات المشى والجرى والحجل تؤدي الطالبات جملاً معينة لاختبار مستوى كل منهن، وتنصح «ماريانا كسر» باستخدام الجملة التالية في نهاية مرحلة تعليم وإتقان المشى والجرى والحجل: تشمل هذه الجملة لاختبار الجرى على ٣ أجزاء:

الجزء الأول: يتكون من ٣٢ عدة. الجرى للأمام فى أقواس عكسية.  
الجزء الثانى: يتكون من ٦٤ عدة. الجرى فى دوائر كبيرة وصغيرة.  
الجزء الثالث: يتكون من ٣٢ عدة. الجرى للخلف فى أقواس عكسية.

#### الجزء الأول من جملة الاختبار: شكل (٥٧)

العدة من ١ - ٨ : ٨ خطوات جرى للأمام فى القوس الأول.  
العدة من ٩ - ١٦ : ٨ خطوات جرى للأمام فى القوس الثانى.  
العدة من ١٧ - ٢٤ : ٨ خطوات جرى للأمام فى القوس الثالث.  
(يراعى بدء الخطوات فى العداة السابقة بالرجل اليسرى دائماً).  
العدة من ٢٥ - ٣٢ : ٢ خطوة جرى للأمام للوصول إلى الخط القطرى، ثم أداء ٦ خطوات جرى فى المكان مع الدوران الكامل مرتين يميناً.

#### الجزء الثانى من جملة الاختبار: شكل (٥٨)

العدة من ١ - ٨ : ٨ خطوات جرى للأمام ناحية اليسار فى الدائرة الكبرى.  
العدة من ٩ - ١٦ : ٨ خطوات جرى للأمام ناحية اليسار فى الدائرة الصغرى.  
العدة من ١٧ - ٢٤ : ٨ خطوات جرى للأمام ناحية اليسار فى الدائرة الكبرى.  
العدة من ٢٥ - ٣٢ : ٨ خطوات جرى للأمام ناحية اليسار فى الدائرة الصغرى.  
(يراعى بدء الخطوات فى العداة السابقة بالرجل اليسرى دائماً).  
العدة من ٣٣ - ٦٤ : تكرار نفس العداة السابقة للوصول لمكان البداية.

الجزء الثالث من جملة الاختبار: شكل (٥٩)

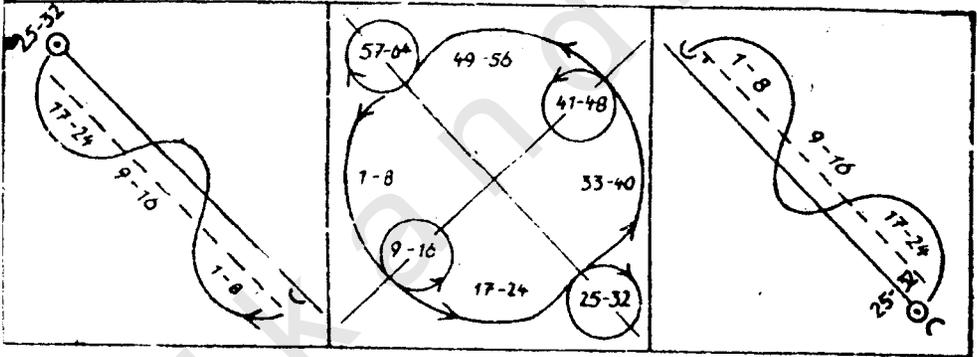
العدة من ١ - ٨ : ٨ خطوات جرى للخلف فى القوس الأول.

العدة من ٩ - ١٦ : ٨ خطوات جرى للخلف فى القوس الثانى.

العدة من ١٧ - ٢٤ : ٨ خطوات جرى للخلف فى القوس الثالث.

(يراعى بدء الخطوات بالرجل اليسرى دائماً).

العدة من ٢٥ - ٣٢ : ٢ خطوة جرى للأمام للوصول إلى الخط القطرى، ثم أداء ٦ خطوات جرى فى المكان مع الدوران الكامل مرتين يميناً.



شكل (٥٧)

شكل (٥٨)

شكل (٥٩)

## ٤- الارتداد (السوستة)

الارتداد (السوستة أو الياى) عبارة عن حركة متكاملة للمشى والمد البسيط فى مفاصل الفخذ والركبة والقدم، وفى التمرينات البسيطة البدنية ينظر إلى حركة الارتداد (السوستة أو الياى) على أنها حركة مستقلة بذاتها ينبغى تعلمها والتدرب عليها حتى يمكن تنمية القدرة على الارتداد التى تعتبر من النواحى المهمة لإتقان المشى والحجل والوثب والمرجحة، بالإضافة إلى أهمية الارتداد (السوستة أو الياى) بالنسبة لبعض أنواع الأنشطة الرياضية كالعاب القوى والجمباز (حركات القفز) والغطس فى الماء.

وهناك نوعان من الارتداد هما:

### ١- الارتداد العميق:

وهو محاولة اللاعب الضغط على حركة نزول الكعب للامسة الأرض أثناء ثنى مفاصل الضغط والركبة والقدم.

### ٢- الارتداد العالى:

وهو محاولة اللاعب رفع العقبين لأعلى ما يمكن (حتى تكاد الأصابع تترك الأرض) أثناء مد مفاصل الفخذ والركبة والقدم.

ويمكن أداء كل من الارتداد العميق والارتداد العالى سواء برجل واحدة أو بالرجلين معاً، ويجب مراعاة البدء بتعلم الارتداد العميق، ثم يلى ذلك تعلم الارتداد العالى.

### تمرينات للارتداد العميق:

ومن أمثلة تمرينات الارتداد العميق ما يلى:

- {وقوف} الارتداد العميق فى المكان من الوقوف، شكل (٦٠).

- {وقوف} الارتداد العميق على قدم واحدة، شكل (٦١).



شكل (٦١)



شكل (٦٠)

- {وقوف: فتحاً} تبادل ثنى الركبتين جانباً مع الارتداد (مراعاة نقل مركز ثقل الجسم فوق الركبة المنثنية).

- {وقوف: الوضع أماماً} التمرين السابق.

تمريبات للارتداد العالى:

يمكن تكرار التمرينات السابقة ولكن مع الارتداد العالى.

ويمكن أداء الارتداد العميق أو الارتداد العالى مع تغيير الاتجاه أو مع التحرك لختلف الاتجاهات أو مع الدوران، وكذلك مع ربطها بحركات الذراعين.

## ٥- الوثب

تهدف التمرينات التعليمية للوثب إلى تعليم وإكساب القدرة على الوثب لأعلى وللأمام، وتشتمل حركة الوثب على ثلاث مراحل، هي: الارتقاء والطيران والهبوط.

ففى مرحلة الارتقاء تنشئ مفاصل القدم والركبة والخذ ثم تمتد بسرعة حتى يستطيع الجسم بعد ذلك ترك الأرض، وفى مرحلة الطيران يراعى محاولة اتخاذ الجسم للوضع الصحيح المناسب لنوع الوثبة وبصورة يغلب عليها الطابع الجمالى، وفى مرحلة الهبوط يهبط الجسم عن طريق ثنى مفاصل القدم والركبة والخذ حتى يمكن الهبوط بصورة مرنة مع مراعاة عدم تصلب الكتفين والذراعين.

## أنواع الوثبات

هناك تقسيمات عدة لأنواع الوثبات المختلفة، إذ يرى البعض أنه يمكن تقسيم الأنواع المختلفة للوثبات كما يلى:

( أ ) وثبات من الثبات (من المكان): سواء بالرجلين معاً أو برجل واحدة.

(ب) وثبات من الحركة (مع الاقتراب)، وهى الوثبات التى تؤدى بالارتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى.

ويرى البعض الآخر أنه يمكن تقسيم الوثبات كما يلى:

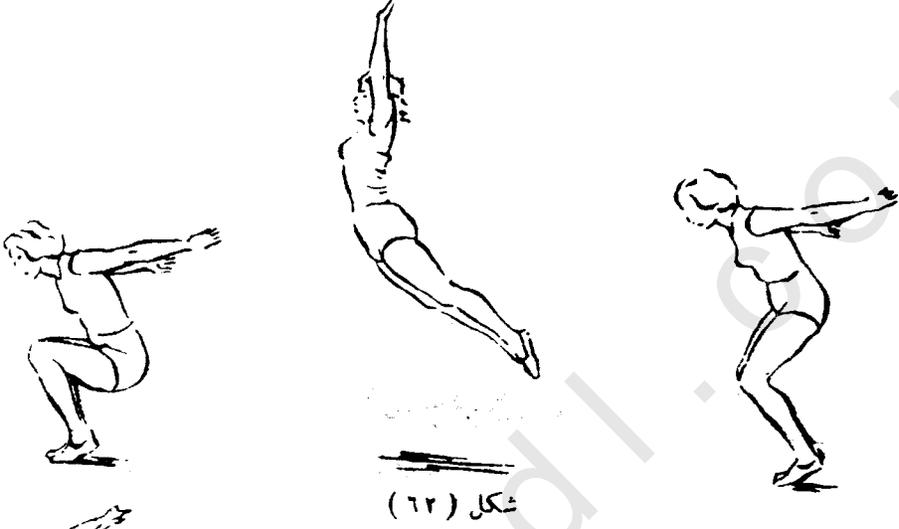
( أ ) وثبات مع ضم الرجلين: وهى الوثبات بالرجلين (يؤدى الارتقاء والهبوط بالرجلين) وتؤدى غالباً فى المكان وأحياناً من المكان، ونادراً ما تؤدى من الحركة - أى بأداء خطوات اقتراب.

(ب) وثبات مع فتح الرجلين: وتؤدى من الجرى (أى بأداء خطوات اقتراب) ويكون الارتقاء بقدم واحدة ويمكن الهبوط على القدم الأخرى أو على القدمين.

وفيما يلى أنواع الوثبات المختلفة.

## ١- الوثبة المفرودة: شكل (٦٢)

وهي عبارة عن وثبة عالية مع الارتقاء بالقدمين وفرد الجسم، ويمكن أداء هذه الوثبة في المكان أو بالوثب أماماً.



شكل (٦٢)

## ٢- الوثبة المقوسسة: شكل (٦٣)

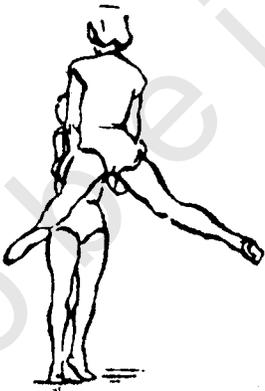
وهي عبارة عن وثبة عالية مع الارتقاء بالقدمين وتقوس الجسم خلفاً، ويمكن الأداء سواء من الثبات أو من الحركة.



شكل (٦٣)

## ٣- الوثبة القرفصاء: شكل (٦٤)

وهي وثبة عالية مع رفع الركبتين عالياً على الصدر.



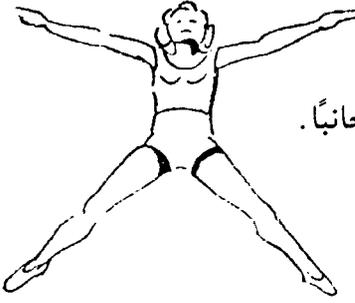
شكل (٦٥)

## ٤- الوثبة المفتوحة: شكل (٦٥)

وتشبه الوثبة المفردة ولكن مع فتح الرجلين جانبياً في مرحلة الطيران وضم الرجلين أثناء الهبوط.



شكل (٦٤)



شكل (٦٦)

٥- وثبة النجمة: شكل (٦٦)

وتشبه الوثبة السابقة ولكن مع رفع الذراعين جانباً.

٦- الوثبة مع رفع الرجلين أماماً عالياً: شكل (٦٧)

ويمكن أداء هذه الوثبة مع ضم أو فتح الرجلين.



شكل (٦٧)

٧- الوثبة مع ثني الجذع جانباً: شكل (٦٨)

وهي عبارة عن الوثب عالياً مع ثني الجذع جانباً، ويمكن مد ذراع جانباً والأخرى مائلاً عالياً، أو ذراع عالياً وذراع أسفل.

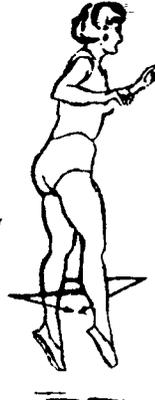


شكل (٦٨)





شكل (٧٠)



شكل (٦٩)

### ٨- الوثبة مع تقاطع القدمين:

شكل (٦٩)

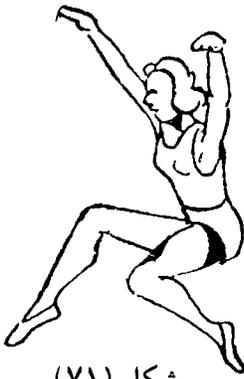
ويراعى فيها أن يكون مدى التقاطع قصيراً.

### ٩- وثبة المقص: شكل (٧٠)

وتؤدى مع تبديل رفع الرجلين أماماً أو خلفاً، مثل حركة «المقص».

### ١٠- الوثبة الحصانى: شكل (٧١)

وهو عبارة عن الوثبة عالياً مع تبادل رفع الركبتين عالياً، وتشبهه فى شكلها وإيقاعها «جرى الحصان».



شكل (٧١)

### ١١- وثبة الإقعاء: شكل (٧٢)

وهى الوثبة العالية مع اتخاذ وضع الإقعاء وملامسة باطنى القدم لبعضها ويكون الذراعان إما بين الرجلين أو المد عرضاً.



شكل (٧٢)

### ١٢- وثبة الكلبيك: شكل (٧٣)

وهى عبارة عن الوثبة برجل واحدة مع مرجحة الرجل الحرة جانباً عالياً وخطبها برجل الارتقاء فى الهواء.



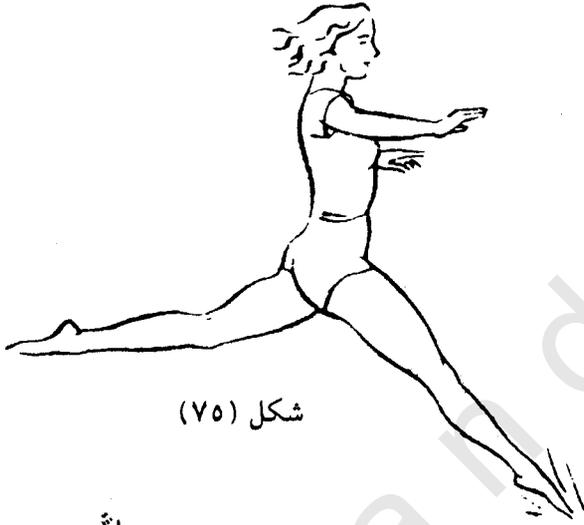
شكل (٧٣)

١٣- الوثبة مع نصف لفة: شكل (٧٤):

وهي عبارة عن خطوة للأمام بالرجل اليسرى ثم مرجحة الرجل اليمنى أماماً مع أداء نصف لفة تجاه اليسار ورفع الرجل اليسرى خلفاً عالياً والهبوط بالقدم اليمنى على الأرض.

١٤- الوثبة الطائرة: شكل (٧٥)

وهي عبارة عن خطوة طائرة واسعة تؤدي بعد الارتقاء القوي بقدم واحدة والهبوط على القدم الأخرى.



شكل (٧٥)

شكل (٧٤)



شكل (٧٦)

١٥- الوثبة الطائرة مع دفع الركبة الخلفية

بالقدم الأمامية بعد ثنيها: شكل (٧٦)

وهي تشبه «الوثبة الطائرة» لكن مع ثني ساق الرجل الأمامية للمس أعلى ركبة الرجل الخلفية بمشط القدم.



شكل (٧٧)

١٦- وثبة الحلقة: شكل (٧٧)

وهي عبارة عن الوثب عالياً مع تقوس الجذع خلفاً ورفع الذراعين عالياً خلفاً مع ثني الساقين للمس القدم بالرأس.

## تعليم الوثبات

ينبغي على المدرسة مراعاة النقاط التالية أثناء تعليم الوثبات المختلفة السابقة:

( أ ) يراعى البدء بتعليم الوثبات السهلة البسيطة أولاً ثم الانتقال للوثبات الصعبة بعد ذلك.

(ب) البدء بتعليم الوثبات البسيطة من فوق الموانع أو العوائق الصغيرة مثل الزجاجات الخشبية أو الكرات الطبية أو المقاعد السويدية أو الجبال حتى يمكن الوصول إلى الارتفاع المناسب للوثبة.

(ج) تعليم الارتفاع للوثب باستخدام النقر على بعض الأدوات كالتامبورين مثلاً، وفى حالة التدريب على الوثب بالمصاحبة الموسيقية يراعى التشديد على توقيت الارتفاع.

(د) فى حالة التدريب الجماعى على الوثبات مع ضم الرجلين يحسن فى البداية الاستعانة بالزميلة للمعاونة أثناء مرحلة الطيران حتى يمكن بذلك الارتفاع بمدى الطيران، وحتى يمكن للطالبة اكتساب الإحساس الجيد بالوضع وهى فى الهواء بالإضافة إلى ذلك تستطيع المدرسة إصلاح الأخطاء.

(هـ) كما يمكن استخدام بعض الأدوات المساعدة مثل عقل الحائط أو العقلة أو المتوازى للمساعدة فى تعلم الوثبات المختلفة، ويراعى ألا يستغرق الأداء باستخدام هذه الأدوات المساعدة فترة طويلة.

(و) ينبغي إعطاء فترات راحة كافية عقب أداء تمارين الوثب حتى يمكن بذلك تأخير ظهور التعب وضمان الأداء الصحيح وخاصة بالنسبة للوثبات الصعبة.

## ٦- المرجحة

تعتبر المرجحات من التمرينات التعليمية التي تعمل على ترقية التوافق العضلى العصبى وتسهم فى بناء الجسم وتشكيله.

ويحسن فى البداية تعليم المرجحات باستخدام الأدوات، ويفضل استخدام الأدوات التى تتميز بزيادة ثقلها مثل المقابض الحديدية والكرات الطبية، ثم التدرج بعد ذلك باستخدام أدوات أخف وزناً مثل الزجاجات الخشبية، وأخيراً يمكن الانتقال للمرجحات دون استخدام الأدوات.

وينبغى مراعاة عوامل السن وقدرة المستوى عند اختيار الثقل المميز للأداة المستخدمة نظراً لأن الأدوات اليدوية ما هى إلا وسائل مساعدة تسهم فى تعلم حركات المرجحة.

### مكونات المرجحات

تتكون حركة المرجحات من ثلاثة أجزاء ترتبط معاً بصورة مباشرة فى أثناء أداء الحركة وينصهر كل جزء فى الجزء التالى له بصورة انسيابية، وهذه الأجزاء هى:

( أ ) الجزء التمهيدي للمرجحة: وهى المرجحة البسيطة فى الاتجاه العكسى للحركات الأساسية.

(ب) الحركة الأساسية للمرجحة.

(ج) الجزء النهائى للمرجحة: وبأخذ نفس اتجاه الحركة الأساسية ويقود للجزء التمهيدي للمرجحة.

## أنواع المرحجات

أولاً - مرجحة الذراعين:

(١) من ناحية شكل المرحجات وطريق حركة الذراع أو الذراعين يمكن تقسيم المرحجات إلى نوعين هما:

( أ ) المرحجة البندولية للذراع أو للذراعين: وهي حركة المرحجة التي تتم في اتجاهين مضادين وتشبه في حركتها « بندول الساعة ».

(ب) دوران الذراع أو الذراعين: وهي عبارة عن حركة مرجحة في صورة دائرية.

(٢) من ناحية مستوى واتجاه الحركة يمكن تقسيم المرحجات إلى نوعين:

١- المرحجات العمودية: وهي مرجحة أو دوران الذراعين في المستوى العمودي.

٢- المرحجات الأفقية: وهي مرجحة أو دوران الذراعين في المستوى الأفقى.

ويمكن أداء أنواع المرحجات السابقة كما يلي:

( أ ) بصورة متوازية: أى مرجحة أو دوران الذراعين معاً فى نفس الاتجاه مثل:

١- أمام الجسم يمينا ويساراً.

٢- بجانب الجسم أماماً وخلفاً

(ب) بصورة عكسية: أى مرجحة أو دوران الذراع فى عكس اتجاه الذراع

الأخرى، مثل:

١- أمام الجسم يمينا ويساراً.

٢- بجانب الجسم أماماً وخلفاً.

(٣) من ناحية الحركة المميزة للمرجحة يمكن التمييز بين نوعين من المرحجات هما:

( أ ) المرجحة مع تشديد الحركة لأسفل « tiefbetonte ».

( ب ) المرجحة مع تشديد الحركة لأعلى « hochbetonte ».

وينحصر الاختلاف بينهما بالنسبة لاتجاه تشديد الحركة سواء فى الاتجاه العلوى أو الاتجاه السفلى لإظهار الحركة المميزة للمرجحة.

( ٤ ) هناك نوعان من الأشكال الخاصة لدوران الذراعين هما:

( أ ) الدوران الثمانى: وهو يشبه الحرف « 8 » ويتكون من دائرتين تلتقيان فى منطقة أمام أو بجوار الجسم.

( ب ) الدوران الطاحونى: وهو دوران الذراعين على هيئة « طاحونة ».

ثانياً - مرجحة الحوض:

هناك أنواع متعددة من مرجحة أو دوران الحوض منها:

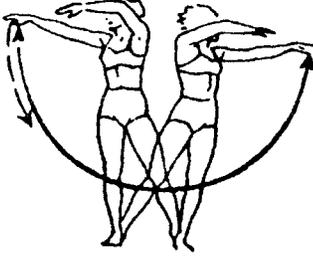
( أ ) مرجحة أو دوران الحوض يميناً ويساراً فى المستوى الأفقى.

( ب ) مرجحة أو دوران الحوض أماماً وخلفاً فى المستوى العمودى.

( ج ) الدوران الثمانى للحوض فى المستوى الأفقى.

## نماذج لتمارين المرجحات

### ١- المرجحة البندولية:



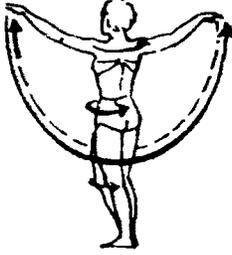
شكل (٧٨)

توضح الأشكال من (٧٨) إلى (٨١) بعض حركات المرجحات البندولية للذراعين، ويمكن أداء هذه الأنواع مع ارتباطها بمختلف الخطوات مثل:

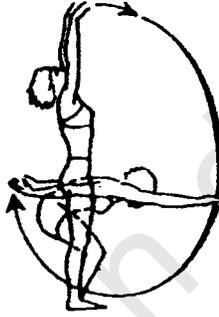
(أ) خطوات المشى للأمام.

(ب) خطوات المشى الجانبية المتقاطعة.

(ج) هطوات زحلقة ثلاثية أماماً وجانبياً.



شكل (٧٩)



شكل (٨٠)



شكل (٨٣)

شكل (٨٢)

كما يمكن ربطها بحركات الخيط باليدين على الأرض أو الضرب على أعلى الفخذين باليدين أو التصفيق باليدين كما في الشكل (٨٢)، والشكل (٨٣).

### ٢- دوران الذراعين:

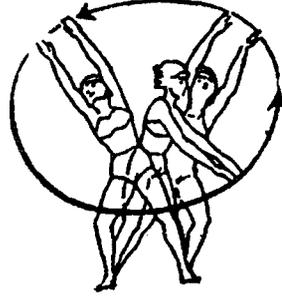
توضح الأشكال من (٨٤) إلى (٨٧) بعض حركات دوران الذراعين بجانب الجسم (أماماً وخلفاً)، ودوران الذراعين أمام الجسم (يميناً ويساراً) سواء بصورة متوازية أو بصورة عكسية.



شكل (٨٧)



شكل (٨٦)



شكل (٨٥)



شكل (٨٤)

كما يمكن دوران الذراع أمام الجسم أو بجانب الجسم كما فى الشكل (٨٨).

### ٣- مرجحة الحوض:



شكل (٨٨)

يحسن التمهيد لتمارين دوران الحوض بأداء دفع الحوض يساراً ويميناً بالتبادل ثم أماماً وخلفاً بالتبادل.

وفى البداية تؤدى حركات مرجحة ودوران الحوض من وضع الوقوف مع استناد اليدين على الحوض بحيث يشير الإبهام للأمام، مع مراعاة اتخاذ الجذع للوضع العمودى وعدم ثنيه للأمام أو للخلف. ثم بعد ذلك يمكن أداء حركات مرجحة

ودوران الحوض يساراً ويميناً بالتبادل أو أماماً وخلفاً بالتبادل سواء من وضع الوقوف أو الوقوف مع فتح القدمين، ويمكن بعد ذلك ربط حركات مرجحة ودوران الحوض بحركات المرجمات المختلفة للذراعين مع ربطها بمختلف الخطوات.