

الفصل الثالث

الاصطلاحات والنداء في التمرينات

Ob e i k a n d i . c o m

اصطلاحات التمرينات

اصطلاحات التمرينات هي الأسماء الخاصة التي اتفق على إطلاقها على الأوضاع أو الحركات المستخدمة في التمرينات البدنية. وتنقسم الأوضاع في التمرينات إلى ما يلي:

أولاً - الأوضاع الأساسية (الأصلية).

ثانياً - الأوضاع المشتقة.

ثالثاً - أوضاع أخرى.

أولاً - الأوضاع الأساسية

الأوضاع الأساسية (الأصلية) هي الأوضاع الشائعة السهلة غير المعقدة التي يكثّر استخدامها في التمرينات. كما أنها تشكل أساس أو أصل معظم الأوضاع الأخرى التي يتخذها الجسم وتشتمل على الأوضاع التالية:

١- الوقوف.

٢- الجلوس (جلوس الترييع).

٣- الرقود.

٤- الجثو (الركوع).

٥- التعلق.

١- وضع الوقوف: شكل (١)

يعتبر وضع الوقوف أكثر الأوضاع الأساسية (الأصلية) استخداماً، ويراعى فيه ما يلي:

- الرأس مرفوعة والظهر للأمام والذقن للداخل.

- الكتفان خلفاً قليلاً والجذع ممتداً على استقامته.

وضع الوقوف
شكل (١)

- تكون القدمان مضمومتين مع تباعد أطراف الأصابع قليلاً وتلاصق الكعبين.
- الذراعان بجانب الجسم دون تصلب مع مواجهة الكفين للداخل وتلاصق الأصابع.
- يكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوى.

٢- وضع الجلوس: شكل (٢)



وضع الجلوس
شكل (٢)

- يراعى فى وضع الجلوس (جلوس التربيعة) ما يلى:
- الرأس والكتفان والجذع كما فى وضع الوقوف.
- يركز الجسم على الحرقفتين والحوض.
- تتقاطع الساقان مع تباعد الركبتين.
- تستند اليدان على الركبتين أو تمتد على جانبي الجسم.

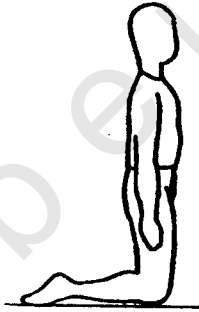
٣- وضع الرقود: شكل (٣)



وضع الرقود شكل (٣)

- تكون أجزاء الجسم كلها كما فى وضع الوقوف إلا أن الجسم يستند بطوله على الأرض.

٤- وضع الجثو: شكل (٤)

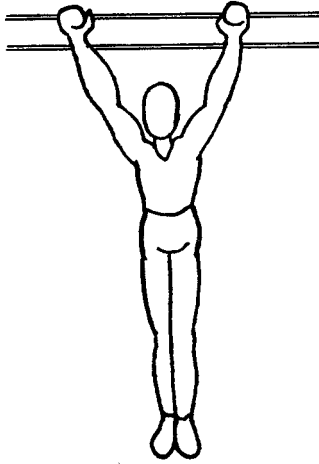


وضع الجثو شكل (٤)

- يراعى فى وضع الجثو (الركوع) ما يلى:
- تكون الرأس والكتفان والجذع والذراعان كما فى وضع الوقوف.
- يركز الجسم على الركبتين بحيث يكون الفخذان على استقامة الجذع.

- تمتد الساقان مع تلاصق الكعبين ليكونا زاوية قائمة مع الجسم.

- فرد أمشاط القدمين.



هـ- وضع التعلق: شكل (٥)

يراعى فى وضع التعلق ما يلى:

- يتعلق الجسم على استقامته بواسطة الذراعين مع تباعدهما بما يزيد عن اتساع الصدر قليلاً.

- يكون الرأس والكتفان والجذع كما فى وضع الوقوف.

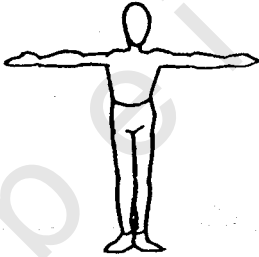
- تتلاصق الساقين مع فرد المشطين.

وضع التعلق شكل (٥)

ثانياً - الأوضاع المشتقة

الأوضاع المشتقة هى الأوضاع التى تشتق أو تتفرع من الأوضاع الأساسية (الأصلية) السابقة وذلك إما بتحريك جزء من أجزاء الجسم كالذراعين أو الجذع أو الرجلين أو بتحريكها كلها أو بعضها.

١- الأوضاع المشتقة من الوقوف



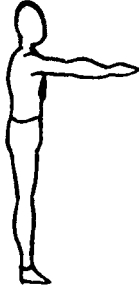
(أ) بتحريك الذراعين؛

{وقوف. الذراعان جانباً} شكل (٦):

- وضع الجسم كما فى وضع الوقوف.

- ترتفع الذراعان جانباً بحذاء الكتفين ويتجه الكفان لأسفل.

شكل (٦)



شكل (٧)

{وقوف. الذراعان أماماً} شكل (٧):

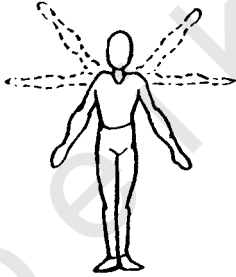
- كما فى الوضع السابق، ولكن مع رفع الذراعين أماماً باتساع الصدر وتكون الكفان متواجهتين.



شكل (٨)

{وقوف. الذراعان عالياً} شكل (٨):

- كما فى الوضع السابق، ولكن مع رفع الذراعين عالياً باتساع الصدر وتكون الكفان متواجهتين.
- ترتفع الذراعان إما جانباً عالياً أو أماماً عالياً كما يمكن أن ترتفع عالياً من وضع الانثناء.



شكل (٩)

{وقوف. الذراعان مائلاً عالياً} شكل (٩):

- تكون الذراعان فى منتصف المسافة بين وضعهما عالياً ووضعهما جانباً.

{وقوف. الذراعان مائلاً أسفل} شكل (٩):

- تكون الذراعان فى منتصف المسافة بين وضعهما جانباً ووضعهما أثناء الوقوف العادى بجانب الجسم.

{وقوف. الذراعان خلفاً}:

- كما وضع الوقوف ولكن مع تحريك الذراعين للخلف قليلاً.
- تكون الكفان متواجهتين.

{وقوف. ثبات الوسط} شكل (١٠):



شكل (١٠)

- وضع الجسم كما فى الوقوف ولكن توضع اليدين على الحرقفتين بحيث يكون الإبهام خلفاً وباقى الأصابع أماماً.
- يشير المرفقان للجانب.

{وقوف. انثناء} شكل (١١):



شكل (١١)

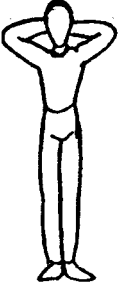
- وضع الجسم كما فى الوقوف ولكن ينثنى الساعدان على العضدين لتلمس أطراف الأصابع الكتفين.
- يكون العضدان ملاصقين للجسم.

{وقوف. انثناء عرضاً} شكل (١٢):



شكل (١٢)

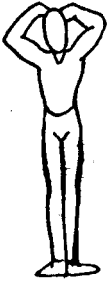
- وضع الجسم كما فى الوقوف ولكن ترتفع الذراعان جانباً مع ثنى الساعدين على العضدين بعرض الجسم.
- يكون العضدان على استقامة الكتفين.
- تواجه راحتا اليدين لأسفل.



شكل (١٣)

{وقوف. لمس الرقبة} شكل (١٣):

- وضع الجسم كما فى الوقوف ولكن ترتفع الذراعان جانباً مع ثنى الساعدين على العضدين حتى تلمس اليدين خلف الرقبة.
- أصابع اليدين على استقامة واحدة.
- يشير المرفقان لجانب الجسم فى حذاء الكتفين.



شكل (١٤)

{وقوف. لمس الرأس} شكل (١٤):

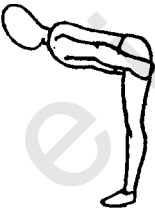
- كما فى الوضع السابق ولكن مع لمس اليدين لقمة الرأس وتتجه راحتا اليدين لأسفل.

{وقوف. حلقة فوق الرأس} :

- وضع الجسم كما فى الوقوف ولكن ترتفع الذراعان جانباً عالياً لعمل حلقة فوق الرأس.

(ب) بتحريك الجذع:

{وقوف. الميل} شكل (١٥):



شكل (١٥)

- يكون الجزء السفلى من الجسم كما فى وضع الوقوف.

- يميل الجزء العلوى من الجسم على استقامته من مفصلى الفخذين للأمام ليشكل زاوية قدرها ٩٠ درجة تقريباً مع الجزء السفلى من الجسم ومراعاة استقامة الظهر والرأس تقريباً.



شكل (١٦)

{وقوف. انحناء} شكل (١٦):

- يكون الجزء السفلى من الجسم كما فى وضع الوقوف.
- ينثنى الجزء العلوى من الجسم من مفصلى الفخذين أماماً أسفل.
- تمتد الذراعان أماماً نحو الأرض.



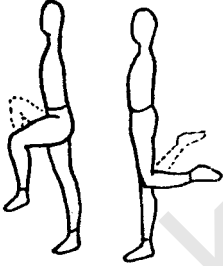
شكل (١٧)

{وقوف. تقوس} شكل (١٧):

- يكون الجزء السفلى من الجسم كما فى وضع الوقوف.
- ينثنى الجزء العلوى من الجسم من العمود الفقرى خلفاً.
- تميل الرأس خلفاً مع سحب الكتفين للخلف قليلاً والذقن للداخل.

(ب) بتحريك الرجلين:

{وقوف. على قدم واحدة} شكل (١٨):



شكل (١٨)

- كما فى وضع الوقوف إلا أن الجسم يرتكز على قدم واحدة (قدم الارتكاز) وترفع الرجل الثانية (الرجل الحرة) أماماً أو خلفاً أو جانباً وهى ممتدة أو مثنية.

{وقوف. على المشطين}:

- كما فى وضع الوقوف إلا أن الجسم يرتكز على المشطين مع تلاصق الكعبين.

{وقوف. الوضع أماماً}:

- كما فى وضع الوقوف إلا أن إحدى القدمين تكون أمام الأخرى.
- زاوية اتجاه القدمين كما فى وضع الوقوف.
- يكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوى.



شكل (١٩)

{وقوف. فتحاً} شكل (١٩):

- كما فى وضع الوقوف ولكن مع تباعد القدمين مسافة مناسبة.

- يكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوى.

{وقوف. سند المشط} شكل (٢٠):



شكل (٢٠)

- كما فى وضع الوقوف إلا أن ثقل الجسم يرتكز على قدم واحدة وتلمس مشط القدم الأخرى الأرض فى الاتجاه المطلوب مع فرد الركبة.

{الإقعاء} شكل (٢١):



شكل (٢١)

- تنشئ الركبتان كاملاً ويستند الجسم على المشطين.

- الجزء العلوى من الجسم كما فى وضع الوقوف.

- توضع اليدين بين الركبتين مع مواجهة الكفين للأرض، والأصابع متجهة أماماً.

{الطعن أماماً}:

- تتحرك إحدى القدمين من الوقوف مسافة مناسبة (حوالى ٧٥ سم) للأمام.

- ترتكز القدم الأمامية بكاملها على الأرض ويكون الساق مع الفخذ زاوية قائمة تقريباً.

- ميل الرأس والجذع ليكونا على استقامة الرجل الخلفية تقريباً.

- عدم رفع عقب الرجل الخلفية.

{الطعن جانباً}:

- كما فى الوضع السابق ولكن مع تحريك إحدى القدمين جانباً بدلاً من أماماً.

٢- الأوضاع المشتقة من الجلوس

(أ) بتحريك الذراعين؛

هى نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ولكن من وضع الجلوس مثل: {جلوس. الذراعان جانباً} أو {جلوس. الذراعان عالياً}... إلخ.

(ب) بتحريك الجذع؛

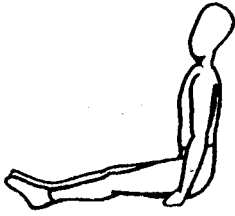
نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الجذع ولكن من وضع الجلوس مثل {جلوس الميل} أو {جلوس الانحناء}... إلخ.

(ج) بتحريك الرجلين؛

{جلوس طويل} شكل (٢٢) :

- كما فى وضع الجلوس غير أن الركبتين تمتدان للأمام ويتلاصق الكعبان.

- تمتد الذراعان على الجانبين مع ملامسة الأصابع للأرض.



شكل (٢٢)

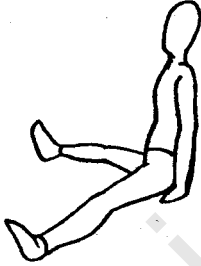
{جلوس طويل. فتحاً} شكل (٢٣) :

- كما فى الوضع السابق ولكن مع تباعد الرجلين.

{جلوس التوازن}:

- كما فى وضع {جلوس طويل} ولكن مع رفع

الرجلين عن الأرض.



شكل (٢٣)

- يركز الجسم على المقعدة وتلامس الأصابع الأرض.

{جلوس القرفصاء} شكل (٢٤) :

- كما فى الجلوس غير أن الركبتين تنثنيان مع تلاصق

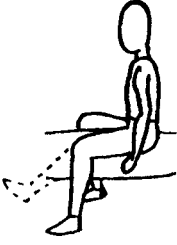
الساقين والكعبين.



شكل (٢٤)

- تكون القدمان بكاملهما على الأرض.

- تكون اليدين على الركبتين أو على جانبي الجسم.



شكل (٢٥)

{جلوس الركوب} شكل (٢٥):

- الجلوس العادى على جهاز (صندوق أو عارضة) مع وضع الرجلين كل فى ناحية من الجهاز.

{الجلوس جنباً}:

- الجلوس العادى على جهاز (صندوق أو عارضة) مع وضع الرجلين معاً على جانب واحد من الجهاز.

٣- الأوضاع المشتقة من الرقود

(أ) بتحريك الذراعين:

هى نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ولكن من وضع الرقود (عدا وضع الذراعين خلفاً) مثل:

{رقود. الذراعان جانباً} أو {رقود. الذراعان عالياً}... إلخ.

(ب) بتحريك الرجلين:

{رقود القرفصاء} شكل (٢٦):



شكل (٢٦)

- كما فى وضع الرقود ولكن مع ثنى الركبتين.

- باطن القدمين على الأرض.

{رقود نصف القرفصاء}.

- كما فى الوضع السابق ولكن مع ثنى إحدى الركبتين وبقاء الأخرى ممتدة على الأرض.

{رقود. فتحاً}.

- كما فى وضع الرقود ولكن مع فتح الرجلين.

٤- الأوضاع المشتقة من الجثو (الركوع)

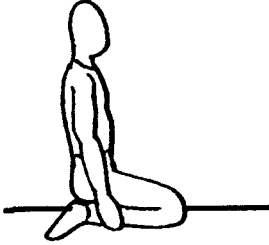
(أ) بتحريك الذراعين:

هى نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ولكن من وضع الجثو
مثل: {جثو. الذراعان جانباً} أو {جثو. الذراعان عالياً}... إلخ.

(ب) بتحريك الرجلين:

{جلوس الجثو} شكل (٢٧):

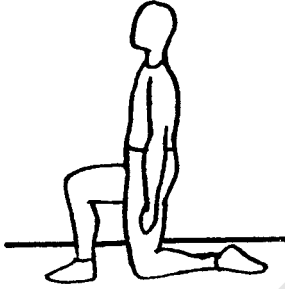
- كما فى وضع الجثو ولكن مع الجلوس على الكعبين.



شكل (٢٧)

{نصف الجثو} شكل (٢٨):

- كما فى وضع الجثو ولكن يرتكز الجسم على
ركبة واحدة. مع وضع الرجل الثانية أماماً على الأرض
بحيث تكون الساق مع الفخذ زاوية قائمة.

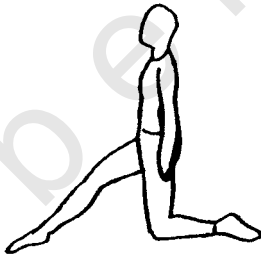


شكل (٢٨)

{نصف الجثو. سند القدم أماماً (أو جانباً)}

شكل (٢٩):

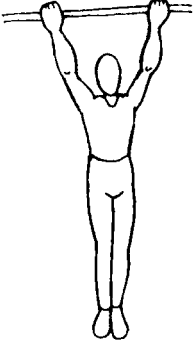
كما فى الوضع السابق ولكن مع وضع القدم
المتحركة أماماً (أو جانباً) وهى ممتدة.



شكل (٢٩)

٥- الأوضاع المشتقة من التعلق

(أ) بتحريك الذراعين؛



شكل (٣٠)

{ التعلق بالمسك من الأعلى } شكل (٣٠) :

كما فى وضع التعلق ولكن مع مواجهة ظهرى اليدين للجسم.

{ التعلق بالمسك من الأسفل } :

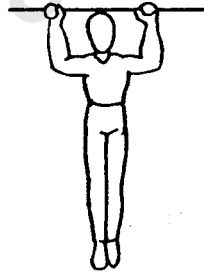
كما فى وضع التعلق مع مواجهة راحتى اليدين للجسم.

{ التعلق المتبادل } :

كما فى وضع التعلق ولكن يد تمسك من الأعلى واليد الأخرى تمسك من الأسفل.

{ تعلق الانثناء } شكل (٣١) :

كما فى وضع التعلق ولكن تكون الذراعان متشبيتين والعضدان موازيين للأرض.



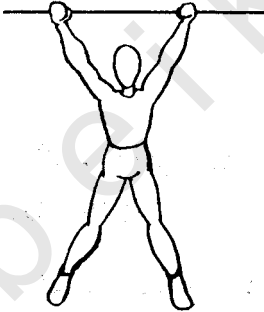
شكل (٣١)

(ب) بتحريك الرجلين؛

{ التعلق فتحاً } شكل (٣٢) :

كما فى وضع التعلق ولكن

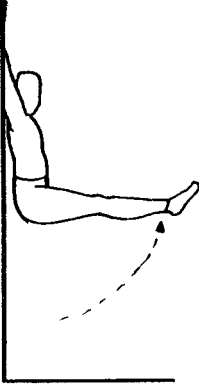
مع فتح الرجلين.



شكل (٣٢)

{التعلق فى زاوية} شكل (٣٣):

كما فى وضع التعلق ولكن مع رفع
الرجلين زاوية قائمة.



شكل (٣٣)

{تعلق القرفصاء} شكل (٣٤):

كما فى وضع التعلق ولكن
مع ثنى الركبتين.

{التعلق نصف القرفصاء}:

كما فى الوضع السابق مع ثنى الركبتين
وبقاء الأخرى ممتدة.



شكل (٣٤)

ثالثاً - أوضاع أخرى

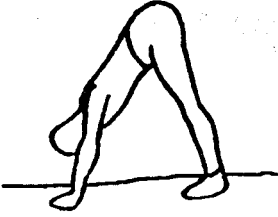
هناك بعض الأوضاع الأخرى التى تستخدم فى التمرينات البدنية وبعضها
أوضاع مشتقة من الأوضاع الأصلية بتحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم، ومن
أمثلة هذه الأوضاع ما يلى:

١- {الجثو الأفقى} شكل (٣٥):

- وفيه يركز الجسم على الركبتين واليدين.
- تكون الذراعان مفردتين.
- يكون الجذع أفقياً وموازياً للأرض.
- يكون الفخذان مع الساقين زاوية قائمة.



شكل (٣٥)



٢- {وقوف على أربع} شكل (٣٦):

- وفيه يتركز الجسم على اليدين والقدمين.
- تكون الركبتان ممتدتين.

٣- {وقوف عال} :

شكل (٣٦)

هو نفس وضع الوقوف ولكن على جهاز مرتفع عن الأرض (مقعد سويدي مثلاً).

٤- {الانبطاح} :

- الانبطاح على الوجه بطول الجسم.
- الذراعان منثنيتان بعرض الجسم.
- الكفان بعضهما فوق بعض على الأرض.
- ترتكز الجبهة على ظهر الكف العليا.

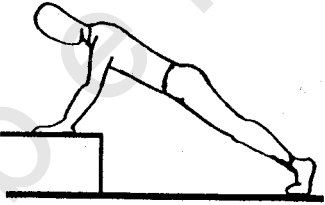
٥- {الانبطاح المائل} شكل (٣٧):



شكل (٣٧)

- كما في الوضع السابق غير أن الجسم يستند على اليدين والمشطين.
- تكون الذراعان مفردتين.

٦- {الانبطاح المائل العالي} شكل (٣٨):



شكل (٣٨)

- كما في الوضع السابق إلا أن اليدين ترتكزان في مستوى أعلى من الأرض.

(على مقعد أو متوازٍ أرضي أو عقل حائط مثلاً).

٧- {الانبطاح المائل الأفقى}:

- كما فى الانبطاح المائل إلا أن القدمين ترتكزان فى مستوى الكتفين.

٨- {الانبطاح المائل العميق} شكل (٣٩):

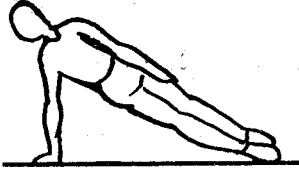
- كما فى الوضع السابق أن القدمين ترتكزان فى مستوى أعلى من الكتفين.



شكل (٣٩)

٩- {الانبطاح المائل الجانبى} شكل (٤٠):

يرتكز الجسم على ذراع واحدة وقدم واحدة ويواجه الجانب الأرض.



شكل (٤٠)

أسس كتابة التمرينات

يشتمل التمرين على المكونات التالية:

(أ) الوضع الابتدائي - وهو الوضع الذي تبدأ منه حركة (أو حركات) التمرين.

(ب) الحركة (أو الحركات) التي يتركب منها التمرين.

(ج) الوضع النهائي - وهو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب أداء حركة (أو حركات) التمرين.

ويجب مراعاة القواعد والأسس التالية عند تدوين أو كتابة التمرين.

(أ) كتابة الوضع الابتدائي

عند كتابة التمرين يدون الوضع الابتدائي أولاً ويوضع بين قوسين وقد يكون الوضع الابتدائي إما:

١- وضع أصلى، ويكتب كما يلي:

{وقوف}، {جلوس}، {رقود}... إلخ.

٢- وضع مشتق من الوضع الأصلى، ويكتب كما يلي:

{جلوس الجثو}، {تعلق القرفصاء}... إلخ.

٣- وضع أصلى وأكثر من وضع مشتق، ويكتب كما يلي:

{الوضع الأصلى، الوضع المشتق للرجلين، الوضع المشتق للذراعين، الوضع المشتق للجزع}، مثل: {وقوف. فتحاً. انثناء. ميل}.

٤- وضع له تسميته الخاصة، ويكتب كما يلي:

{انبطاح مائل}، {جثو أفقى}... إلخ.

(ب) كتابة حركة (أو حركات) التمرين

تكتب حركة (أو حركات) التمرين بعد الوضع الابتدائي مباشرة ويراعى الترتيب التالي أثناء الكتابة:

أولاً- يكتب نوع حركة التمرين. مثل:

ثنى، مد، رفع، خفض، ميل، مرجحة... إلخ.

ثانياً - يكتب بعد ذلك جزء الجسم الذى سيؤدى الحركة. مثل:

الذراعين، العقبين، الجذع، الرأس.... إلخ.

ثالثاً - يكتب بعد ذلك الاتجاه المنشود للحركة. مثل:

أماماً، جانباً، عالياً، أماماً أسفل، يميناً، يساراً... إلخ.

وقد يستعمل التمرين على الآتى:

١- إما على حركة واحدة تكون صلب التمرين، وفى هذه الحالة يكتب التمرين

كما يلي:

وقوف	رفع	للعقبين
(الوضع الابتدائي)	(نوع الحركة)	(الجزء الذى سيؤدى الحركة)
(وقوف. فتحاً)	ثنى	أماماً أسفل
(الوضع الابتدائي)	(نوع الحركة)	(الجزء الذى سيؤدى الحركة)
(الوضع الابتدائي)	(نوع الحركة)	(الاتجاه المنشود للحركة)

٢- وإما على أكثر من حركة متعاقبة. وفى هذه الحالة يراعى كتابة التمرين

طبقاً لتسلسل الحركات كما يلي:

{وقوف. فتحاً. الذراعان جانباً} ضغط الذراعين خلفاً ثم ثنى الجذع أماماً أسفل.

وهذا يعنى أن حركة ضغط الذراعين تؤدي أولاً ثم يليها حركة ثنى الجذع.
٣- وإما على حركة أصلية وحركة مكملية، وفى هذه الحالة يراعى كتابة الحركة الأصلية أولاً ثم الحركة المكملية الإضافية ثانياً - مثل:

{وقوف} لف الجذع مع ثنى الذراعين.
(حركة أصلية) (حركة مكملية)

(ج) كتابة الوضع النهائى

لا يكتب الوضع النهائى عادة إذا كان هو نفس الوضع الابتدائى للتمرين ولكن يكتب إذا كان وضعاً مغايراً أو وضعاً لتمرين آخر. كما يكتب أيضاً لمحاولة زيادة الإيضاح.

(د) بعض الاعتبارات الخاصة

بالإضافة إلى ما سبق هناك بعض الاعتبارات الخاصة التى يجب مراعاتها عند كتابة التمرينات ومن أهمها ما يلى:

١- لضم الحركات المتعاقبة التى يتكون منها التمرين يستخدم حرف العطف «و»، «الفاء»، «ثم»، وعلامة الجمع «+» وتكتب بالترتيب السابق مثل:

{وقوف} وضع القدم أماماً وثنى الذراعين فرفع العقبين ثم مد الذراعين عالياً + ثنى الجذع أماماً أسفل.

وإذا كانت هناك حركات أخرى يراعى الترتيب السابق مرة أخرى.

٢- يستخدم حرف الجر «مع» لكى يدل على أداء الحركات فى وقت واحد مثل:

{وقوف. انثناء} لف الجذع مع مد الذراعين جانباً.

٣- يحسن عدم تحديد الذراع أو الرجل سواء اليمنى أو اليسرى نظراً لضرورة أداء الحركة بذراع أو رجل معينة ثم التكرار بالذراع والرجل الأخرى وكذلك ينبغى

عدم تحديد الجانب الأيمن أو الأيسر كما فى حالة لف أو ثنى الجذع نظراً لضرورة الأداء لكلا الجانبين مثل:

{وقوف. فتحاً} لف الجذع.

ويستثنى من ذلك عند أداء التمرينات التعويضية بجزء معين أو لناحية معينة.

٤- عند أداء الحركة لاتجاهين متقابلين دون الثبات فى الوضع الابتدائى يكتب فى نهاية الحركة كلمة « بالتبادل » مثل:

{وقوف} ثنى الجذع جانباً بالتبادل.

وهذا يعنى انثناء الجذع على الجانبين بالتوالى دون الثبات فى الوضع الابتدائى وهو الوقوف.

٥- عند أداء الحركة لاتجاهين متقابلين مع الثبات فى الوضع الابتدائى فترة فيكتب فى بداية التمرين كلمة « تبادل » مثل:

{وقوف} تبادل ثنى الجذع جانباً.

وهذا يعنى انثناء الجذع على الجانب الأيمن - مثلاً - ثم يعود إلى الوضع الابتدائى (الوقوف) ثم يثنى مرة أخرى على الجانب الأيسر.

٦- تستخدم الإشارة (:) للدلالة على أن التمرين زوجى، والإشارة (.) للدلالة على اشتراك ٣ طالبات فى العمل، والإشارة (:) للدلالة على اشتراك ٤ طالبات فى العمل وتكتب هذه الإشارة فى نهاية التمرين.

٧- يكتب نوع الأداة المستخدمة أو الجهاز المستخدم بين قوسين فى نهاية التمرين مثل: (زجاجة خشبية)، (طوق)، (عقل حائط)، (مقعد سويدي) .. إلخ.

٨- يمكن كتابة عدد المرات التى تحتويها كل حركة من حركات التمرين وذلك بين القوسين عقب الحركة مباشرة مثل:

{وقوف} رفع العقبين (١ - ٢) ثم ثنى الركبتين كاملاً (٣ - ٤).

وهذا يعنى أن حركة رفع العقبين تؤدي فى عدتين (العدة الأولى والثانية) وحركة ثنى الركبتين تؤدي فى عدتين أيضاً (العدة الثالثة والرابعة).

{وقوف} رفع العقبين (١)، ثم ثنى الركبتين (٢).

وهذا يعنى أن حركة رفع العقبين تؤدي فى عدة واحدة (العدة الأولى) وحركة ثنى الركبتين تؤدي فى عدة واحدة (العدة الثانية).

النداء على التمرينات

يقصد بالنداء الأوامر أو الكلمات أو التعبيرات التى تلقىها المدرسة على التلميذات لاتخاذ أوضاع خاصة أو لأداء حركات معينة، ويتكون النداء على التمرينات البدنية من ثلاثة أجزاء:

١- التنبيه.

٢- برهة الانتظار.

٣- الحكم.

١- التنبيه

التنبيه هو الجزء الأول من النداء الذى يبين للتلميذات كل ما تريده المدرسة منهن، ويتركب من كلمة أو بضع كلمات توضح أجزاء الجسم المراد تحريكها، مثل:

الذراعان ثنى

العقبان رفع

(التنبيه) (برهة الانتظار) (الحكم)

وقد يشتمل التنبيه على اتجاه أو اتجاهات الحركة، مثل:

الذراعان أماماً عالياً رفع

الجذع أماماً ميل

كما قد يسبق التنبيه - أحياناً - عدة ألفاظ توضح الحالة التى ينبغى أن تكون عليها الحركة، مثل: بأقصى سرعة - ببطء - بسرعة، أو توضيح عدد مرات التكرار، مثل: مرة واحدة - باستمرار أو طريقة الأداء، مثل: بالعدد - بالتوقيت.

ويجب مراعاة ما يلى بالنسبة للتنبيه:

- ١- أن يكون الفصل منتهيًا حتى تكون الاستجابة سريعة وصحيحة.
- ٢- أن يكون التنبيه واضحًا دون إطالة أو تعقيد.
- ٣- أن يكون باستطاعة جميع التلميذات سماعه دون إزعاج.
- ٤- أن تكون طريقة الإلقاء معبرة عن نوع الحركة من حيث القوة أو البطء أو السرعة.
- ٥- استخدام الاصطلاحات الصحيحة فيما عدا بالنسبة للأطفال الصغار.
- ٦- ألا يشتمل على المصدر أو فعل الأمر الذى سيلقى فيما بعد كحكم، مثل:

رفع العقبين		رفع
ثنى الذراعين		ثنى
- ٧- بالنسبة للحركات المركبة ينبغي تجنب التنبيه الطويل وخاصة بالنسبة للأطفال والمبتدئات، ويحسن تقسيمه إلى عدة تنبيهات قصيرة لكل حركة على حدة.

٢- برهة الانتظار

برهة الانتظار هي فترة السكون التى تقع بين التنبيه والحكم، وتهدف إلى تفهم التنبيه واستيعابه وتصور ما ينبغي عمله وبذلك تُعد للاستجابة بدقة وسرعة عقب سماع الحكم مباشرة.

وينبغي مراعاة الفترة الزمنية الصحيحة لبرهة الانتظار، وتتوقف هذه الفترة الزمنية على عوامل متعددة إذ تكون برهة الانتظار طويلة بالنسبة للأطفال والمبتدئات وعند أداء تمرين مركب أو معقد، وتكون برهة الانتظار قصيرة بالنسبة للكبار أو المدربات جيداً وكذلك عند سهولة التمرين أو قصر التنبيه.

وتستطيع المدرسة التنوع فى برهة الانتظار من حيث الإطالة أو التقصير طبقاً لعدة اعتبارات منها: محاولة إجبار التلميذات على الانتباه والتركيز أو إكسابهن عدم التعود على برهة انتظار معينة.

ويجب مراعاة عدم إغفال برهة الانتظار وذلك بإصدار الحكم عقب التنبيه مباشرة مما يؤدي إلى الأداء الخاطئ، كما ينبغي عدم استغلال برهة الانتظار للقيام بالشرح أو إصلاح الأخطاء أو إلقاء بعض عبارات التشجيع أو التحذير مثلاً، إذ أن ذلك كله يسهم بدرجة كبيرة في تثبيت الانتباه وبالتالي يؤدي إلى بقاء وعدم دقة الأداء.

٣- الحكم

يقصد «بالحكم» الكلمة التي تبدأ بعدها الاستجابة، وقد يكون الحكم عددياً أو لفظياً، والأحكام اللفظية إما أن تكون:

- (أ) فعل أمر، مثل: قف - سر - ضع.... إلخ.
- (ب) مصدر، مثل: وقوف - جلوس - ثنى - مد..... إلخ.
- (ج) لفظ خاص، مثل: اعتدال - انتباه - ثابت.... إلخ.

ويحسن استخدام المصدر كلما أمكن لأنه لا يتغير بتغير المخاطب سواء بالنسبة للمفرد أو للمثنى أو الجمع أو بالنسبة للمذكر أو للمؤنث.

أما إذا كانت الأحكام عددية فعندئذ يجب ذكر كلمة «بالعدد» في بداية التنبيه مثل: بالعدد، مد الذراعين عالياً ١ - ٢ .

ويجب مراعاة إصدار الحكم بوضوح وبتعبير يتناسب مع نوع الحركة، فالحكم الحاد القصير يستخدم بالنسبة للحركات التي تتميز بالسرعة ولكن مع مراعاة عدم استخدام هذا النوع من الأحكام عندما تكون التلميذات في وضع تصعب فيه الاستجابة بصورة سريعة.

أما الحكم الأقل حدة والأكثر طولاً فيستخدم بالنسبة للحركات التي تتميز بالسرعة المتوسطة مثل رفع الذراعين.

أما الحكم الطويل الخالي من الحدة فيستخدم بالنسبة للحركات البطيئة، مثل: حركات التوازن، أو الحركات التي تتطلب تحريك جزء كبير من الجسم، كحركات الجذع مثلاً، أو بالنسبة للحركات التي تتطلب الوصول لأقصى مدى ممكن كحركات المنكبين.

وينبغي عدم النداء على حركات التمرين الواحد بأحكام بعضها لفظي والبعض الآخر عددي، مثل:

العقبان رفع.

الركبتان كاملاً

بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أن يكون الحكم مطابقاً لآخر حركة عند النداء على سلسلة من الحركات المركبة.

قواعد النداء على التمرينات

هناك بعض القواعد المهمة التي اصطلح على استخدامها عند النداء على التمرينات سواء لاتخاذ الوضع الابتدائي أو لأداء الحركات التي تكون التمرين، ومن أهم هذه القواعد ما يلي:

١- قواعد النداء على الوضع الابتدائي

(أ) الوضع الابتدائي المركب من حركات الذراعين والرجلين:

١- إذا ضمت حركة ذراعين ذات عدة واحدة إلى حركة رجلين ذات عدة واحدة أو

عدتين فيكون التنبيه على حركة الذراعين أولاً. ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- للوصول إلى الوضع الابتدائي {وقوف . الوضع أماماً . الذراعان جانباً}

فيكون النداء كما يلي:

مع رفع الذراعين جانباً، القدم اليمنى أماماً... ضع.

وفى هذه الحالة يراعى أداء الحركة ذات العدد الواحدة (حركة الذراعين) مع العدد الثانية للحركة ذات العدتين (حركة الرجلين) - أى نقل قدم جانباً فى العدد الأولى ثم رفع الذراعين جانباً مع نقل القدم الثانية جانباً فى العدد الثانية.

٢- إذا ضمت حركة ذراعين ذات عدتين إلى حركة رجلين ذات عدتين فيكون التنبيه على حركة الذراعين أولاً، ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- للوصول إلى الوضع الابتدائي {وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً عالياً} فيكون النداء كما يلي:

مع رفع الذراعين جانباً عالياً . القدمين متباعدتين ضع.

وفى هذه الحالة يراعى أداء الحركة الأولى للذراعين والرجلين معاً ثم يعقب ذلك أداء الحركة الثانية لكل من الذراعين والرجلين أيضاً - أى رفع الذراعين جانباً مع نقل قدم جانباً فى العدة الأولى، ثم رفع الذراعين عالياً مع نقل القدم الثانية جانباً فى العدة الثانية.

٣- إذا ضمت حركة ذراعين ذات عدتين إلى حركة رجلين ذات عدة واحدة فيكون التنبيه على حركة الرجلين أولاً، ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- للوصول إلى الوضع الابتدائي {وقوف . الوضع أماماً . الذراعان جانباً عالياً} فيكون النداء كما يلي:

مع وضع القدم اليسرى أماماً، الذراعان جانباً عالياً رفع.

وفى هذه الحالة يراعى رفع الذراعين جانباً فى العدة الأولى ثم توضع القدم اليسرى أماماً مع رفع الذراعين عالياً فى العدة الثانية.

ويمكن تلخيص القواعد السابقة كما يلي:

قاعدة النداء	الوضع الابتدائي حركة ذراعين + حركة رجلين	
	ذات عدة واحدة	ذات عدة واحدة
النداء على حركة الذراعين أولاً	ذات عدة واحدة	ذات عدة واحدة
» » » » »	ذات عدتين	ذات عدتين
» » » » »	» »	ذات عدة واحدة
النداء على حركة الرجلين أولاً	ذات عدة واحدة	ذات عدتين

ويجب مراعاة أن قواعد النداء السابقة تسرى عند النداء على حركات الذراعين المتشابهة مثل (رفع الذراعين أماماً أو عالياً) وكذلك عند النداء على حركات الذراعين غير المتشابهة، مثل: (رفع الذراعين اليمنى جانباً والذراع اليسرى أماماً).

ومن أمثلة النداء على الوضع الابتدائي المركب من حركات الذراعين غير المتشابهة وحركات الرجلين ما يلي:

(أ) للوصول إلى الوضع الابتدائي {وقوف فتحاً . الذراع اليمنى جانباً واليسرى أماماً} فيكون النداء كما يلي: مع رفع الذراع اليمنى جانباً واليسرى أماماً، بالوثب القدمين متباعدتين ضع.

(عدة واحدة لكل من الذراعين والرجلين)

(ب) للوصول إلى الوضع الابتدائي {وقوف . فتحاً . الذراع اليمنى أماماً واليسرى عالياً} فيكون النداء كما يلي: مع رفع الذراع اليمنى أماماً واليسرى عالياً، القدمين متباعدتين صع.

(عدتين لكل من الذراعين والرجلين)

(ج) للوصول إلى الوضع الابتدائي {وقوف . الوضع أماماً . نصف ثبات الوسط . نصف حلقة فوق الرأس} فيكون النداء كما يلي: مع وضع القدم اليمنى أماماً، الذراع اليسرى في الوسط واليمنى حلقة فوق الرأس ضع.

(عدتين للذراعين وعدة للرجلين)

(ب) الوضع الابتدائي المركب من حركات الذراعين والرجلين والجذع:

إذا كان الوضع الابتدائي يتكون من أوضاع مشتقة بتحريك الذراعين والرجلين والجذع فيحسن النداء على حركة الجذع بمفرده نظراً لاختلاف طبيعة حركته من حيث السرعة والدمى عن حركة الذراعين والرجلين، ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- للوصول إلى الوضع الابتدائي {وقوف فتحاً . انثناء . ميل} فيكون النداء

كما يلي:

مع ثنى الذراعين، القدمين جانباً ضع.

الجدع أماماً ميل.

٢- قواعد النداء على الحركات المكونة للتمرين

٢- قواعد النداء على الحركات المكونة للتمرين

١- إذا ضم التمرين أكثر من حركة معاً يراعى النداء على الحركات طبقاً لتسلسلها في الأداء، أى أن تنبيه الحركة الأول يسبق الحركة الثانية وهكذا، فعلى سبيل المثال عند أداء تمرين ضغط الذراعين خلفاً ثم ثنى الجذع أماماً أسفل، فعندئذ يكون التنبيه على حركة ضغط الذراعين خلفاً أولاً، ثم التنبيه على حركة ثنى الجذع أماماً أسفل.

٢- إذا اشتمل التمرين على حركة أصلية (وهى الحركة التى تكتب أولاً) ثم ضم إليها حركة مكملية أو إضافية بغرض زيادة صعوبة التمرين أو لغرض آخر، فعندئذ يكون التنبيه على الحركة المكملية الإضافية أولاً. ومن أمثلة ذلك ما يلى:

(أ) {وقوف} رفع العقبين مع ثنى الذراعين.

حركة أصلية حركة مكملية

فيكون النداء كما يلى: مع ثنى الذراعين. العقبين..... رفع.

(ب) {وقوف} لف الجذع مع قذف الذراع جانباً.

حركة أصلية حركة مكملية.

فيكون النداء كما يلى: مع قذف الذراع اليسرى جانباً، الجذع اليسار..... لف.

٣- إذا اشتمل التمرين على حركة أصلية وحركة مكملية واستلزم الأمر ضرورة النداء على الحركة الرجعية ففى هذه الحالة يراعى النداء أيضاً على الحركة المكملية الإضافية أولاً.

ومن أمثلة ذلك ما يلي:

{وقوف . الذراعان جانباً} لف الجذع مع ثنى الذراعين:

حركة أصلية حركة مكملة.

النداء على الحركة الأساسية: مع ثنى الذراعين الجذع لليمين لف.

النداء على الحركة الرجعية: مع مد الذراعين جانباً الجذع أماماً لف.

ويتكرر النداء بالصورة السابقة عند أداء لف الجذع يساراً.