

جمناسك أجهزة (بنات)

المرحلة الثالثة
الدراسة (الصباحي والمسائي)

اعداد

أ.م. رنا تركي ناجي

للعام الدراسي ٢٠٢٠م - ٢٠٢١م

المحاضرة الخامسة

عارضه التوازن

هو احد اجهزة الجمباز الفني للاناث حيث تختلف الحركات التي تستخدم على جهاز عارضه التوازن، كما إن الصفة الأساسية لهذه الحركات وعلى جهاز عارضه التوازن هو المحافظة على حالة الأتزان، والسيطرة على الجسم عند الأداء، وتعتمد هذه الحركات على تثبيت مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز، اضافة الى الاعتماد على القوة العضلية الثابتة في اداء الحركات ولغرض أداء الحركة بشكل سليم وصحيح يتطلب التمرن باستمرار وبأوضاع مختلفة لكي تنمو عملية التوافق الحركي عند الأداء اضافة الى نمو عنصر الرشاقة والتوازن والدقة وهي عناصر لياقة بدنية للاعبات من عمر صغير .

ومن الحركات التي تؤدي على عارضه التوازن الطلوع والقفز والوثب والسير والجري والشقبة فوقها والهبوط من على عارضه التوازن ، ويمكن الاستفادة من الطول الكامل للعارضه في اداء سلسلة حركية .

قياسات عارضه التوازن /

- ١- عارضه خشبية عرضها ١٠ سم
- ٢- وطولها ٤,٨٨ م
- ٣- وارتفاعها ١٢٠ سم

وتقوم اللاعبه بعمل جملة من الحركات وتشمل الصعود على العارضه، والجملة الحركية الأساسية ومن ثم الهبوط من على العارضه . وأفضل اللأعبات هي التي تقوم بالحركات اللولبية والشقلبات إلى الخلف ودوران الجسم ويجب ألا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان، ولا يزيد على دقيقة وثلاثين ثانية.

أنواع الوقوف/

١- الوقوف المتقاطع

وفيه يكون محيط محور الكتفين مقاطعا للمحور الطولي للعارضه والقدمان واحدة وراء الاخرى والوقوف يكون على باطن القدمين او على أمشاط القدمين

٢- الوقوف الموازي

وفيه يكون محيط محور الكتفين موازيا للمحور الطولي للعارضه والقدمان متباعدتان أو مضمومتان والوقوف يكون على باطن القدمين أو على أمشاط القدمين

٣- الوقوف المتكور المقاطع

وفيه تكون الركبتين منثنيتان كاملا ومحيط محور الكتفين متقاطعا المحور الطولي للعارضة ويكون الوقوف على أمشاط القدمين والقدمين واحدة وراء الأخرى

٤- الوقوف المتكور الموازي

وفيه تكون الركبتين منثنيتان كاملا ومحيط محور الكتفين موازي للمحور الطولي للعارضة وتكون القدمان الواحدة بجانب الأخرى و متلاصقتين ويكون الوقوف على أمشاط القدمين

٥- الوقوف على رجل واحدة

يكون الوقوف على رجل واحدة والأخرى حره بأوضاع مختلفة حسب ما هو مطلوب بالحركة ويكون اما موازيا او مقاطعا

انواع السير على عارضة التوازن /

١- السير الى الأمام والخلف

يكون السير بجسم مشدود وبرشاقة يتطلب السير توافقا في عمل العضلات والمفاصل مع ارتباط وانسجام وتعاون بين جميع حركات الجسم لتوفير الدقة وسهولة السير، يكون انتقال القدمين إلى الأمام بتبادل عمل الأطراف السفلى وأن توضع أمشاط القدم على سطح العارضة ثم الكعب والنظر يكون على نهاية العارضة أما الذراعين فيكون حركتهما بأوضاع مختلفة وتوافقية ملائمة مع حركة سير الرجلين ونقل القدم الخلفية من الجانب الى الامام الوصف الشكلي للمهارة الحركية

- الجسم مستقيم
- النظر إلى نهاية العارضة
- نقل القدم الخلفية يكون من الجانب العارضة
- الذراعين تأخذ أوضاع مختلفة في حركتهما

٢- السير الى الجانب

لا يختلف السير إلى الجانب عن السير للامام او الخلف. الا في الاتجاه ونقل القدمين بالتتابع وليس بالتبادل

أنواع الطلوع /

١- الطلوع للجلوس السرجي المقاطع او الارتكاز الوضع الابتدائي :

الوقوف الموازي المواجه راحتا اليدين على حافتي العارضة متقابلتان المسافة بين اليدين بقدر عرض الصدر . الوصف الشكلي للمهارة الحركية

❖ الذراعان ممدودتان

❖ الرجلان ممدودتان

❖ الجذع معتدل

❖ الراس في وضعه الطبيعي والنظر إلى الامام

❖ أمشاط أصابع القدمين مؤشرة

الأخطاء الشائعة

١- عدم ميل الجذع للامام ورفع الجذع إلى الأعلى

٢- عدم نقل مركز ثقل الجذع على ذراع الارتكاز مما يصعب رفع اليد الاخرى عن

العارضة لغرض امرار المرجحة دخول الرجل

٣- ثني في ركبه مرجحة رجل الدخول مما يؤدي إلى اصطدامها بالعارضة

٤- ضعف بقوة ارتكاز الذراعين (ضعف في الشد العضلي)

٥- ثني في الذراعين مما يجعل ضعف في قوتيهما وكذلك في خفض مركز ثقل الجسم إلى العارضة

٢- طلوع الارتكاز السرجي الموازي أو الجلوس

الوضع الابتدائي الوقوف الموازي المواجه راحتا اليدين على الحافة البعيدة للعارضة

اتجاه الأصابع للأسفل المسافة بين اليدين بقدر المسافة بين الكتفين الوصف الشكلي

للمهارة الحركية

❖ الذراعان والرجلان ممدودتان

❖ الرأس والجذع والورك على استقامة واحدة عند الشروع بمرجحة دخول الرجل

❖ ميل الجذع للأمام مع رفع الورك عاليا

❖ الاستناد يكون على الذراعين

❖ أمشاط القدمين مؤشرة

الأخطاء الشائعة

- ١- عدم الارتكاز على اليدين عند النهوض
- ٢- عدم ميل الجذع وثني ورفع الورك إلى الأعلى
- ٣- عدم تحويل مركز ثقل الجسم على الذراع المعاكسة لمرجحة دخول الرجل
- ٤- ثني ركبة رجل المرجحة مما يؤدي إلى اصطدامها بالعارضة إلى الأمام مما يفقد التوازن والسقوط إلى الأمام
- ٥- ميل الجذع كثيرا
- ٦- ثني الذراعين مما يسبب ضعف قوتها وتقريب مركز ثقل الجسم من سطح العارضة مما يزيد من صعوبة أداء المهارة بصورة صحيحة

٣- طلوع الوقوف المتكرر الموازي على الأربع

الوضع الابتدائي الوقوف الموازي المواجه وضع راحتي اليدين على الحافة البعيدة لسطح العارضة اتجاه أصابع اليدين للأسفل المسافة بين اليدين بقدر المسافة بين الكتفين الوصف الشكلي للمهارة الحركية

- ❖ الوقوف على أمشاط القدمين فوق سطح العارضة
- ❖ الجسم المتكور مائل قليلا إلى الخلف
- ❖ الرأس والجذع على استقامة واحدة
- ❖ اليدين على سطح العارضة
- ❖ ثني الركبتين وسحبهما قرب الصدر

الأخطاء الشائعة

- ١- عدم ثني الركبتين وسحبهما قرب الصدر
- ٢- عدم رفع الورك إلى المستوى الأفقي للعارضة
- ٣- عدم ميل الجذع للأمام لتسهيل مهمة وضع الركبتين بين الذراعين مما يؤدي إلى السقوط إلى الخلف
- ٤- ثني الذراعين مما يسبب ضعف في قوة الارتكاز وتقريب مركز ثقل الجسم من سطح العارضة مما يقلل المسافة بينهما
- ٥- ميل الجذع إلى الأمام أكثر من اللازم مما يؤدي إلى السقوط

٤- طلوع - الوقوف المتكور المقاطع

الوضع الابتدائي الوقوف المواجه المنحرف (45 درجة) المسافة ثلاث خطوات الوصف الشكلي للمهارة الحركية

- ❖ القفز بالنهوض الفردي
- ❖ ثني الركبتين ورفعها إلى الأعلى بالتبادل إلى فوق العارضة
- ❖ مرجحة الذراعين إلى الأمام الأعلى ثم اتخاذ أوضاع مختلفة لها
- ❖ الرأس والجذع والورك على استقامة واحدة
- ❖ وضع امشاط القدمين واحدة وراء الاخرى على سطح العارضة
- ❖ الوقوف يكون متكور على العارضة

الأخطاء الشائعة

- ١- النهوض بالقدم القريبة من العارضة
- ٢- عدم الثني الكامل للركبتين وسحبهما إلى الصدر
- ٣- عدم تحويل الركضة التقريبية إلى الأمام الأعلى
- ٤- الاندفاع أكثر من اللازم الجانب مما يؤدي إلى سقوط في الحركة الثانية
- ٥- عدم استغلال مرجحة الذراعين للمحافظة على التوازن

٥- طلوع الوقوف فتحا الموازي على الأربع

الوضع الابتدائي الوقوف المواجه الموازي - ركضة تقريبية مناسبة الوصف الشكلي للمهارة الحركية

- ❖ النهوض بالقدمين
- ❖ إسناد راحتي اليدين على الحافة البعيدة لسطح العارضة واتجاه أصابع اليدين للأسفل
- ❖ الذراعان ممدودتان والمسافة بين اليدين بقدر المسافة بين الكتفين
- ❖ ثني مفصل الورك وميل الجذع إلى الأمام خلال فتح الرجلين وخلال وضع القدمين على سطح العارضة
- ❖ الارتكاز يكون على القدمين واليدين
- ❖ النظر إلى الأمام

الأخطاء الشائعة

- ١- ثني الركبتين عند رفع وفتح الرجلين إلى الجانب
- ٢- عدم ثني الجذع إلى الأمام مما يسبب السقوط إلى الخلف
- ٣- عدم رفع الورك إلى فوق المستوى الأفقي للعارضة
- ٤- الفتح غير الواسع للرجلين
- ٥- ثني الذراعين عند إسناد اليدين على حافة سطح العارضة
- ٦- عدم دفع الورك إلى الخلف قليلا لغرض التوازن الرأس والجذع معه