

## المحاضرة الرابعة

### انواع الدرجات:

#### 1.الدرجة المتكورة الامامية

تعتمد الدرجة المتكورة الامامية على مبدئين مهمان هما تكوير الجسم ودوران الجسم حول المحور العرضي الوهمي. اذ تبدأ الحركة من وضع الجلوس على الاربع اطراف(الوضع التحضيري للحركة) ويجب ان يكون موضع اليدين قريبا من القدمين بحيث تقع نهاية اليدين تحت خط العمودي النازل من بداية الركبتين، بعد هذا الوضع يميل الجسم الى الامام مع ثني الذراعين ودفع الرجلين للأرض ليتدحرج الجسم على محوره العرضي الوهمي نتيجة لوقوع مركز ثقل الجسم امام قاعدة الارتكاز مولدا عزمًا دائريا وثني الرأس للصدر والذي يسبب تحذب كبير للعمود الفقري بالاشتراك مع ثني الركبتين وسحبهما نحو الصدر وتقريب القدمين من الورك وضم وتقريب جميع اجزاء الجسم نحو محور الدوران (تكوير الجسم) لزيادة سرعة الدوران. اما القسم الرئيسي فيبدأ مع تكوير الجسم بثني وضم اجزاء الجسم لان السرعة الدائرية تقل بعد النقطة العميقة (عندما يصبح مركز ثقل الجسم فوق نقطة الارتكاز) وذلك لحركة مركز ثقل الجسم بعكس اتجاه قوة الجاذبية الارضية ونتيجة الاحتكاك مع الارض باستمرار مسير الحركة ودوران الجسم حول محوره العرضي الوهمي تستمر اجزاء الجسم بلامسة الارض تباعا وبحركة انسيابية مبتدئة من خلف الرقبة والكتفين نزولا للذراع والورك الى ان يعود مركز ثقل الجسم مرة ثانية على القدمين(الوضع الختامي) ويصبح اللاعب في وضع يسمح له بالوقوف على القدمين او اداء حركة اخرى.



## الخطوات التعليمية:

1. الجلوس المتكور مع مسك الساقين بالدين ثم التدحرج على الظهر اماما خلفا (swing).
2. الرقود المنحني ثم التدحرج على الظهر الى الامام مع ثني الركبتين على الصدر ومسكها باليدين.
3. الدحرجة الامامية على سطح مائل.

## الايخطاء المتوقعة:

1. ضعف تكور اي عدم ثني الركبتين والرأس وتقريبهما الى مركز ثقل الجسم.
2. البدء بالدحرجة من قمة الرأس.
3. الفتح المبكر للجسم.

## تصحيح الایخطاء:

تصحيح الایخطاء السابقة من خلال التركيز على الخطوات التعليمية اكثر من مرة والتأكيد على اداء الدحرجة على جسم مائل واستخدام طريقة المساعدة مع الزميل لتسهيل الحركة.

## طريقة المساعدة:

يجلس الزميل المساعد على جانب اللاعب ويضع يده البعيدة فوق مؤخرة الراس لدفعه الى الصدر والآخرى فوق الساقين ويقوم بمساعدته على الدوران وتكور الجسم اثناء الحركة.

ملاحظة: ربط حركة الدحرجة الامامية مع السلسلة الحركية