

"الجمناستك الابقاعمي"

"المحاضرة السابعة"



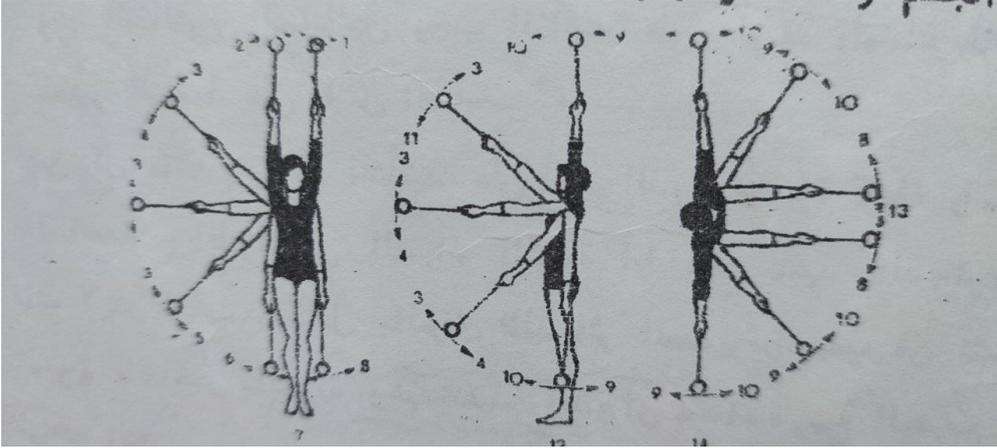
المرحلة الثانية

د. هدى محمدان محمد

## "انواع المرحجات والدورات"

### ١ - المرحجة البندولية:-

أن حركة الذراع في هذه المرحجة تشبه حركة بندول الساعة حيث انه من الممكن أن يتأرجح الشاخص من اليسار الى اليمين اذا تمت الحركة بالمستوى الامامي ومن الامام الى الخلف اذا تمت بالمستوى الجانبي وهنا يجب التأكيد على طريقة مسك الشاخص اذ يمسك الشاخص من الرأس وذلك بوضع الرأس في راحة اليد مع ضم الأصابع والابهام الوسطى البنصر والخنصر للخلف اما السبابة فتستند إلى رقبة الاداة وعند تنفيذ هذه المرحجة يجب التأكد على حركة التأرجح التي يجب أن تتم بالذراع بأكملها دون ثني مفصل الرسغ والمرفق وتكون الذراع في حالة ارتخاء وتبدأ الحركة من مفصل الكتف بتأرجح الذراع اماما وخلفا ، يساراً ويميناً مع تحريك الجسم مع المرحجة وان يكون الشاخص باستقامة الذراع ومن الممكن اداء هذه المرحجة بشكل تعاقبي او باتجاه معاكس للذراعين امام الجسم وخلف الرأس وهنا يجب التأكيد على ثني قليل بالمرفق.



## ٢- مرجحة أو دوران بالذراع ، الساعد ، حول الرسغ:-

أن الدوران يكون على اشكال اما دوائر كبيرة أو متوسطة او صغيرة وهذا يعتمد على بداية حركة الذراع فإذا نفذت الحركة من الكتفين كانت كبيرة واذا نفذت من المرفقين متوسطة وحول الرسغ صغيرة اما طريقة مسك الشاخص خلال هذه الحركات فتعتمد على اتجاه الدائرة خارجا ، داخل اعلى اسفل وكذلك على مدى الدوران فاذا كان مدى الدوران واسعا تستخدم المسكة السابقة نفسها في المرجحة البندولية اما في الدوران المتوسط والصغير فهناك حالتان:-

- في حالة طرح الكف يشارك الوسطى في عملية المسك اما السبابة فإنه يمنح السرعة الاصلية للدوران فقط ثم يفقد دورة وهذا ينطبق على طرح الكف للداخل وبصورة عمودية ومنحنية وافقية.
- في حالة بطح الكف يشارك الابهام والوسطى اما السبابة فأنها تساعد على نقل الشاخص من الجهة الخارجية الى الداخلية وتصلح هذه الحالة من المسك في حالة بطح الكف بصورة افقية.

وفي الحالتين السابقتين يجب التأكيد على طريقة المسك وذلك بعدم الضغط على رأس الشاخص ومع كل ما تقدم يجب التأكيد على مد الذراع بصورة كاملة واستقامة الشاخص مع الذراع في الدوائر الكبيرة اما عند تنفيذ الدوائر المتوسطة فإنه لا بد من ثني قليل بالمرفق اما الدوائر الصغيرة فيجب أن تترك الحرية للشاخص بالحركة وان الدوران بأنواعه كافة ينفذ بنفس اتجاه الذراعين او باتجاه معاكس وبتقاطع الذراعين وبالتعاقب ويسمى الدوران حسب الطريقة التي من خلالها نفذت الحركة فيكون عاموديا ومنحنيا وبالمستوى الامامي والجانبى.

### ٣- المرجحة أو الدوران على شكل ٨ :-

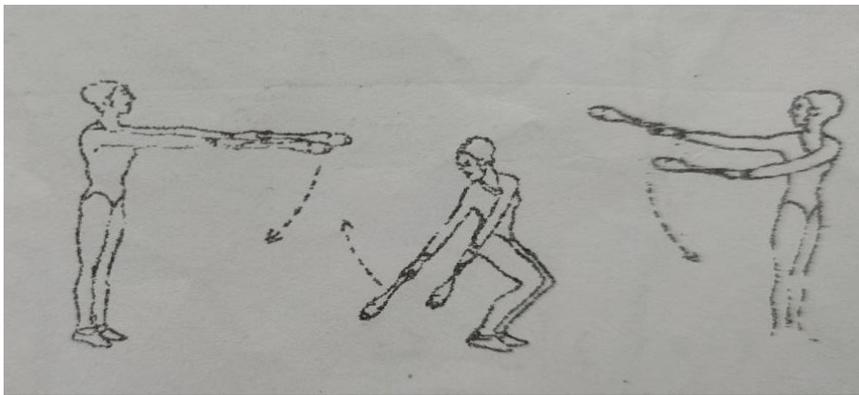
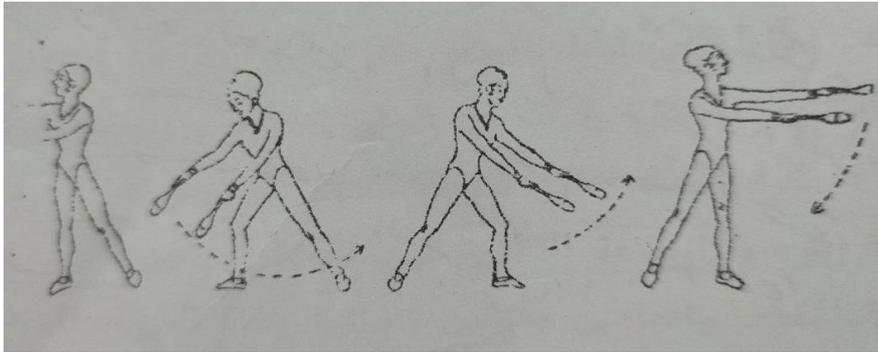
أن شكل (ثمانية &) هو عبارة عن تنفيذ لدائرتين متعاقبتين وتكون دائماً دائرة كبيرة والأخرى اصغر منها قليلاً ويتم تنفيذها اما بالمستوى الامامي أو الجانبي.

### ٤- المرجحة الأفقية :-

هي عبارة عن تحريك الذراع بشكل افقي (بمستوى النظر) ويجب التأكيد على شد الذراع خلال هذه الحركة وتحريكها من الكتف مع تحريك الجسم باتجاه الحركة وحركة الذراع تكون بمدى واسع اما طريقة المسك فتستخدم طريقة المسك بالمرجحة البندولية.

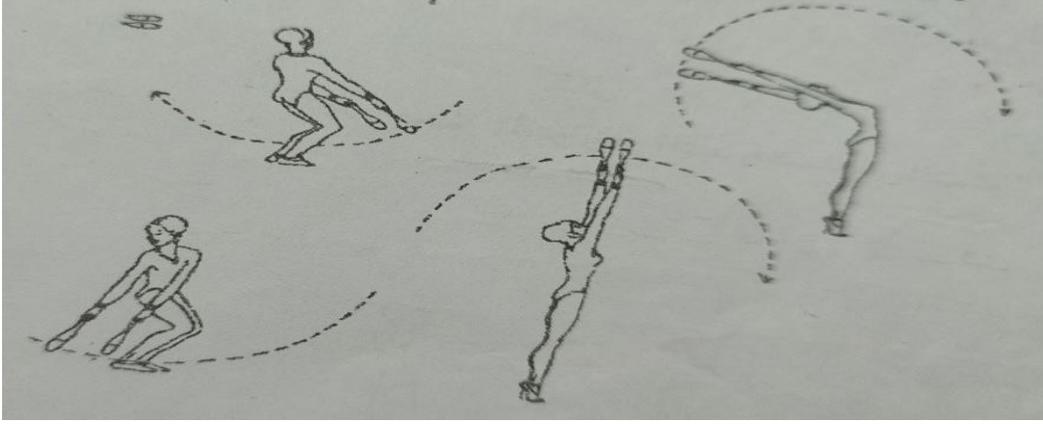
### ٥- المرجحة المتوازية البندولية :-

هي عبارة عن مرجحة الذراعين بالاتجاه نفسها اما طريقة مسك الشاخص نفس المسكة في المرجحة البندولية ومن الممكن أن تكون المرجحة المتوازية بالمستوى الامامي والجانبي.



## ٦- المرجحة المتوازية الدائرية :-

هي عبارة عن حركة مرجحة بشكل دائري وباللاتجاه نفسها للذراعين ومن الممكن ادائها بالمستوى الامامي والجانبى من الوقوف او من التحرك.



## ٧- المرجحة المتوازية الدائرية على شكل (ثمانية ٨) :-

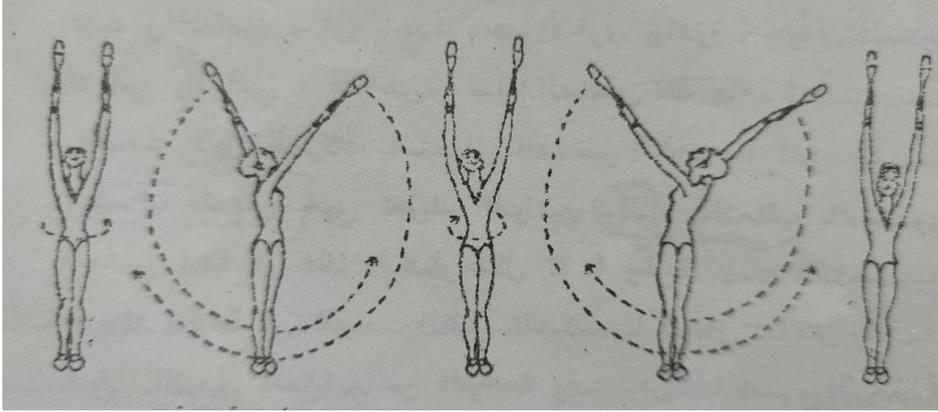
هي عبارة عن حركة مرجحة بشكل دائري وذلك بتنفيذ لدائرتين متعاقتين امام الجسم فوق الرأس أو بالمستوى الجانبي (يسار ويمين).

## ٨- المرجحة العكسية البندولية والحركة الدائرية :-

المرجحة العكسية البندولية هي تحريك الذراعين معاً او بالتبادل باتجاهين مختلفين مثلا ذراع اليمين اماما واليسار خلفا وتتم المرجحة بالمستوى الجانبي ومن الممكن ادائها بذراع امام الجسم والاخرى خلف الرأس وهكذا تكون الذراع خلف الرأس ويجب ثني المرفق قليلا.

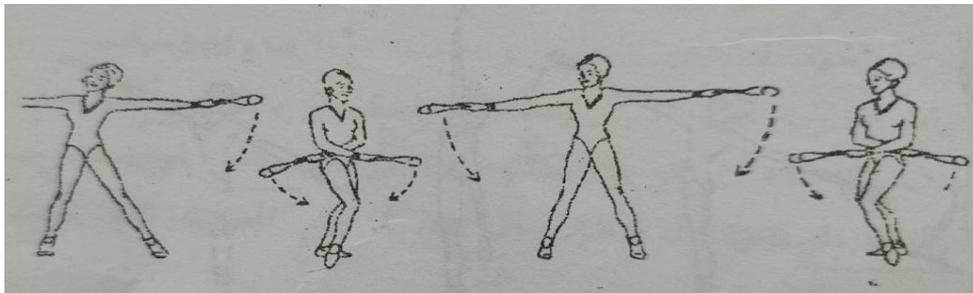
أما المرجحة العكسية الدائرية فهي مرجحة الذراعين بالتبادل (في الوقت نفسه وباتجاهين مختلفين) دائريا وهذا النوع من المرجحة يحتاج الى توافق عضلي

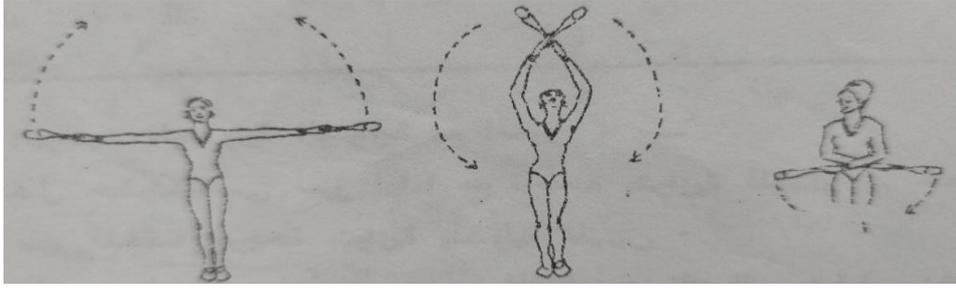
عصبي وتركيز أكثر من المرجحات السابقة وتؤدي الحركة بالمستوى الجانبي والامامي والدائرة بالمستوى الجانبي حسب اتجاه المرجحة او الدوران بالنسبة للجسم فهناك دوران للخلف ودوران للأمام وكذلك بالنسبة للمستوى الامامي دوران للخارج او الداخل.



#### 9 - المرجحة المتقاطعة البندولية والمتقاطعة الدائرية: -

المرجحة المتقاطعة هي عبارة عن حركة الذراعين بالاتجاه نفسه بالمستوى الامامي والجانبي مع تقاطعهما في منتصف المرجحة بحيث تكون ذراع للأعلى والأخرى للأسفل مع ثني المرفق قليلاً اما المرجحة المتقاطعة الدائرية فهي عمل الدائرتين بالذراع مع تقاطع الذراعين أماماً وتتم الحركة من مفصل الكتف ثم تنتقل الى الذراعين ويجب المحافظة على استقامة الشاخص مع الذراع.





### ١٠- المرجحة المتعاقبة البندولية والمتعاقبة الدائرية :-

المرجحة المتعاقبة البندولية هي عبارة عن حركة الذراعين بالاتجاه نفسه وبالتعاقب اي واحدة بعد الاخرى مباشرة وتؤدى بالمستويين الامامي والجانبى اما المرجحة المتعاقبة الدائرية فهي تحريك الذراعين دائريا بالتعاقب بالمستوى الجانبى اماما او خلفا.

