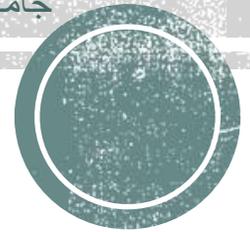
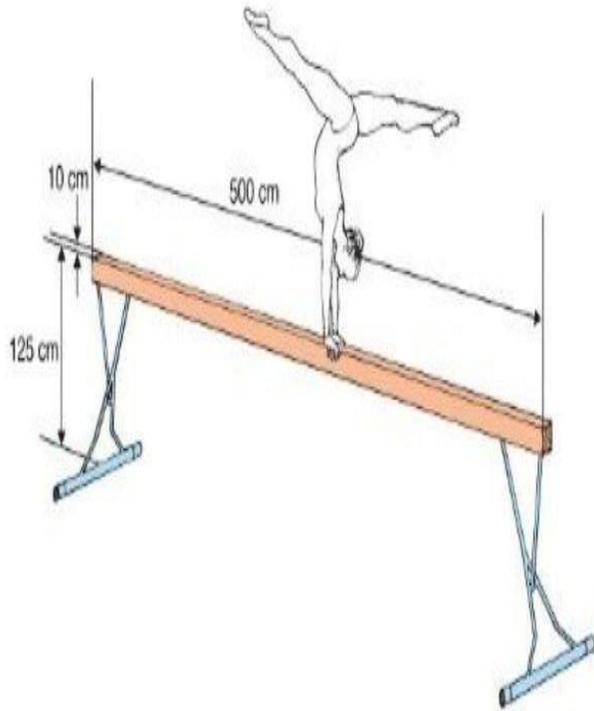


عارضة التوازن

جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات



بواصفات الجهاز وخصائصه:-



جهاز عارضة التوازن من اجهزة الجمناستك الفني الذي يخص السيدات، ويتكون هذا الجهاز من عارضة مرتكزة على مسندين، وتكون العارضة افقية ومستوية ويكون لون سطح العارضة مغائرا للون المحيط وكذلك لون البسط الذي تثبت عليه العارضة أيضا ويحدد اللون من قبل الهيئة التنفيذية للاتحاد الدولي للجهاز ويجب تجنب جميع الحافات والزوايا للعارضة وان تغطي بلباد من البداية والى نهاية العارضة.

وتعتبر عارضة التوازن من أجهزة الجمناستك الفني التي تتصف بصعوبة تنفيذ الحركات عليها بسبب مساحة المجال الذي تتحرك فيه اللاعبه وكذلك المواصفات التي تتميز بها.



تصنيف الحركات والتمارين على عارضة التوازن

وتتضمن نوعين من الحركات:-

- الحركات الثابتة
- الحركات المتحركة

كل مجموعة تحتوي على حركات مختلفة الصعوبة تشمل التمارين على عارضة التوازن.



حركات عارضة التوازن

أن حركات عارضة التوازن عبارة عن حركات إيقاعية وحركات أكروباتيكية وتتميز بصعوبة اداءها بسبب المواصفات الخاصة بجهاز عارضة التوازن لذلك يتطلب من اللاعب أثناء تنفيذ الحركات قدرة عالية من التوازن والتحكم ومهارة عالية في أداء التمارين والحركات إضافة إلى الشجاعة والجرأة الكبيرة والتركيز والانتباه، كما ويلعب كل من الإعداد البدني والإعداد النفسي دور مهم في تحديد مستوى الأداء، وأن تعلم المهارات بشكل صحيح إضافة إلى توفر وسائل الأمان لدى اللاعب يساعد في زيادة الثقة عند اللاعب، ومن أجل تحقيق ذلك والنجاح في الاداء لابد من اتباع الخطوات التالية:

1. تعلم الحركات وأداءها على الأرض قبل اداءها على العارضة
2. إعطاء تمارين تحضيرية تعليمية قريبة جدا من التمارين المطلوبة من حيث التكوين والتنفيذ.
3. توجد عدد من الخطوات قبل الانتقال إلى العارضة لابد من اتباعها من قبل المتعلم وهي:
 - اداء الحركات المطلوب تعلمها على خط مرسوم على الأرض
 - إعادة أداء نفس الحركات السابقة على المصطبة
 - اداء الحركات على عارضة أرضية أو واطئة جدا.
 - أداء الحركات على عارضة متوسطة الارتفاع.
 - اداء الحركات على العارضة العالية.
4. التأكد من وضع الجسم الصحيح على عارضة التوازن اثناء تعلم الحركات وخاصة الوقوف والاتزان مع التأكيد على تقليل المساعدة.
5. معرفة مستوى الطالبة أو اللاعب واختيار التمارين الملائمة مع ضرورة إعطاءها جملة حركية على العارضة.
6. يبدأ المتعلم على الركض الخفيف مع أداء خطوات فقر مختلفة بعد تعلم الوقوف والمثني الصحيح وكذلك المشي على الأمشاط



الصعود

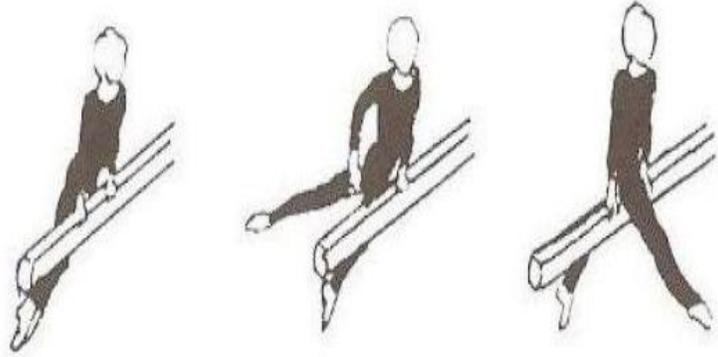
تعتبر حركات الصعود كثيرة ومتنوعة منها السهلة ومنها الصعبة والمعقدة أيضا وكذلك الحال بالنسبة لحركات الهبوط، وهناك أنواع من الصعود منها:-

- الصعود من الخطوة التقريبية بجانب العارضة: وهي تشبه القفز ضمًا على حضان القفز وتبدأ بالجري المواجه لجانب العارضة ثم وضع الذراعين على العارضة بمسافة عرض الكتفين والضرب على القفاز والقفز مع سحب الساقين إلى الصدر لتمريرها بين الذراعين والجلوس على القدمين ويمكن أن تكمل اللاعبة الحركة وتعمل ربع دورة على الامشاط ثم الوقوف على القدمين لتكتملة الجملة الحركية
- الصعود والساقان مستقيمتان و مفتوحتان للجانب بالقفز بجانب العارضة: وتتم هذه الحركة بضرب القفاز بعد الركضة التقريبية المواجه لجانب العارضة ثم وضع الذراعين على سطح العارضة بمسافة عرض الكتفين ثم محاولة رفع الورك اعلى من العارضة مع المحافظة على استقامة الساقين والقدمين مؤشرتين إلى الجانب

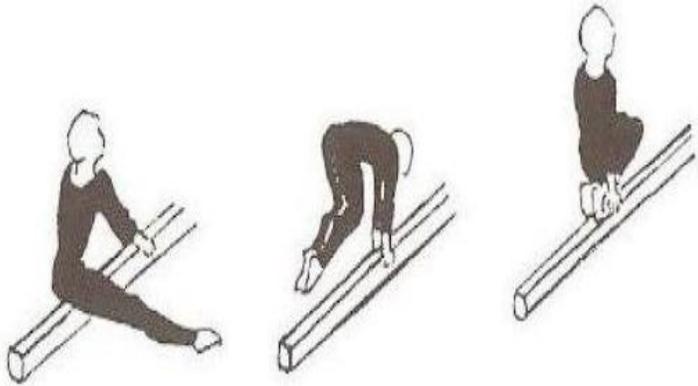
❖ هناك مهارات أخرى للصعود على العارضة وسوف نتطرق لبعض منها



القفز العائودي أمام الجباز:-



تؤدي هذه المهارة في بداية تعليم الصعود ومنها كيفية وضع اليدين على العارضة وتعد الخطوة الأولى وبداية تعليمية لبقية مهارات الصعود وهي من الحركات التي تؤدي من جانب العارضة.

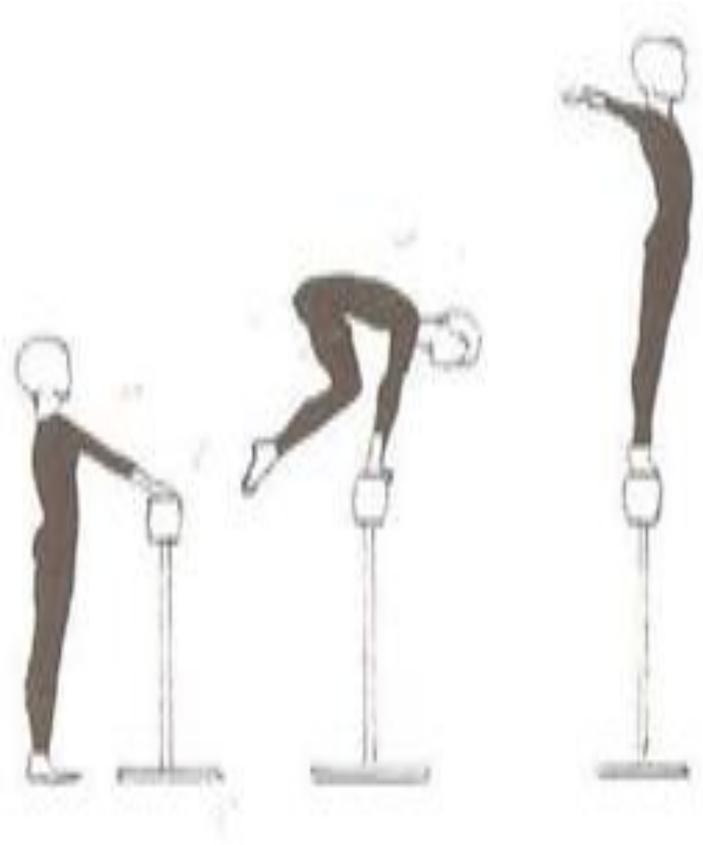


الخطوات التعليمية:-

- تقوم اللاعبه في بداية وقوفها بوضع يديها على عارضة التوازن والصعود بجسم مستقيم وتكون الذراعين مفتوحة بعرض الأكتاف.
- بعد ثبات اللاعبه تقوم برفع إحدى رجليها جانبا ووضعها على الجهة الأخرى من الجهاز لتكون رجليها على جانبي العارضة واليدين إمام الجسم على العارضة والرجلين مفتوحتين ممدودة.
- بعدها تقوم اللاعبه ومن هذا الوضع بمرجحة رجليها للأمام قليلا ثم خطفها إلى الخلف ووضعها فوق العارضة مثنية.
- في هذه في هذه المرحلة تكون القدمين فوق العارضة واليدين على العارضة أيضا يتم إنزال القدمين كاملا على العارضة وفتح الذراعين إلى الجانبين.



القفز ضمًا على الجهاز:-



تؤدي هذه المهارة في بداية تعليم اللاعبة أو الطالبة كيفية الصعود على الجهاز والتحسس بها، كما أنها وسيلة مساعدة لتعلم مهارة القفز ضمًا على منصة القفز



الخطوات التعليمية:-

- تقف اللاعبة أمام الجهاز بوضع مستقيم وتكون قريبة من الجهاز ثم تضع يديها على الجهاز وتكون فتحة الذراعين بعرض الكتف.
- ثني قليل بالركبتين ومن ثم دفع الأرض وتقوم اللاعبة اثناء الدفع بسحب الركبتين باتجاه الصدر.
- ترفع اللاعبة جسمها فوق العارضة وتسحب قدميها من بين ذراعيها وتضعها على عارضة التوازن.
- في هذا اللحظة يكون جسم اللاعبة بالكامل فوق العارضة وتكون القدمين واليدين أيضا مثبتتين على الجهاز.
- بعدها تأخذ الوضع الكامل وتقوم اللاعبة بالوقوف على الجهاز مع رفع الذراعين إلى الجانبين.

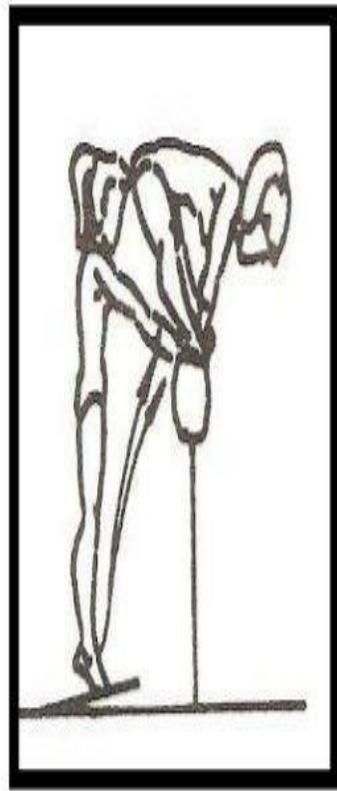


الأخطاء الشائعة

- عند وقوف اللاعب امام الجهاز لا تستخدم قوتها للدفع بالرجلين إنما تقوم بسحب الجهاز إليها.
- عدم سحب ركبتها إلى الأعلى أثناء الصعود وإنما تحاول وضعها على الجهاز مباشرة.
- انحناء الجسم إلى الإمام أثناء الدفع.
- ميلان الجسم أثناء الصعود وعدم الحفاظ على التوازن.



القفز فتحاً على الجواز:-



ويتم تنفيذ نفس الخطوات في القفز ضمّاً على عارضة التوازن والاختلاف يكون في حركة القدمين حيث تقوم اللاعبة بفتح قدميها بدلاً من ضمها.



الخطوات التعليمية:-

- تتبع نفس الخطوات في القفز ضما على عارضة التوازن.
- تقوم اللاعب في اللحظة التي يتم بها دفع الأرض بفتح رجليها ويكون جسم مائل قليلا إلى الامام.
- بعد اخذ وضع الثبات تكون الذراعين إلى الجانبين ثم تسحب اللاعب ذراعيها مع سحب إحدى قدميها للوصول إلى وضع الوقوف النهائي على الجهاز.

