

المحاضرة الأولى

الوقوف على الدين

المرحلة الثالثة

مدرسات المادة



م.م غفران بشير

أ.د زينه عبد السلام

2023-2022

الوقوف على اليدين



شكل رقم (31) الوقوف على اليدين

الوقوف على اليدين من الحركات الجميلة والصعبة في نفس الوقت، ويعد من الحركات الاساسية والمهمة في الحركات الجمناستيكية، حيث إتقانه يساعد على تعلم وإتقان الكثير من الحركات على الاجهزة الاخرى. وأول متطلب من متطلباته ان تكون المجموعة العضلية للذراعين وحزام الكتف والظهر والبطن قوية لتتحمل ثقل الجسم والحفاظ على شكل الجسم وتوازنه لفترة زمنية مناسبة. وصعوبة الحركة، كون قاعدة الارتكاز صغيرة وارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض وصعوبة السيطرة على اجزاء الجسم. انظر شكل (31).

الوضع الابتدائي

[الوقوف الذراعان عاليا بانحراف]

الوصف الشكلى للمهارة الحركية

- 1- تكون جميع اجزاء الجسم مستقيمة.
- 2- خط استقامة الجسم يبدأ من اصابع القدمين المؤشرتين ماراً بالرجلين والجذع والكتفين والذراعين ومنتهاياً بين اليدين.

3- الرأس مرفوع الى الاعلى قليلاً.

4- اصابع اليدين مفتوحة ومؤشرة الامام مع انحراف بسيط الى الخارج.

المتغيرات البايوميكانيكية

1- تلعب القوة الخارجية (قوة جذب الارض) دوراً مهماً في حفظ او فقدان توازن الجسم، وتأثيرها في كلتا الحالتين، عند الشروع بالنهوض لأخذ وضع الوقوف على اليدين، وعند خروج مركز ثقل الجسم عن محيط قاعدة الارتكاز فتسحبه الى الاسفل.

2- لصغر قاعدة الارتكاز يجعل التوازن الحركي قلق. لان كلما صغرت قاعدة الارتكاز كلما كان التوازن اكثر قلقاً.

3- بعد مركز ثقل الجسم عن الارض مما يجعل التوازن قلقاً. حيث كلما كان مركز ثقل الجسم قريب من الارض كلما زاد الاتزان ثباتاً.

4- لا يحدث التوازن الا عندما تكون محصلة القوتين الخارجية والداخلية صفراً والحصول على طاقة الوضع.

5- لا تتعادل القوتان الا عندما يكون خط مركز ثقل الجسم في محيط قاعدة الارتكاز (اليدين).

6- لا يمكن المحافظة على بقاء مركز ثقل الجسم فوق محيط قاعدة الارتكاز الا عندما يكون الجسم على استقامة واحدة.

7- لا يمكن المحافظة على استقامة جميع اجزاء الجسم الا بالشد العضلي للمجاميع العضلية للذراعين وحزام الكتفين وعضلات البطن والظهر وخاصة العضلات الالية.

8- يقطع الجسم خلال وقوفه على اليدين نصف محيط دائرة وبزاوية (180) درجة.

9- مفصلي الكتفين واليدان يشكلان محورا الدوران.

تفاصيل شرح الحركة

اولاً: القسم التحضيرى: الواجب في هذا القسم هو :-

- 1- اخذ وضع التهيؤ للقيام بمهارة الوقوف على اليدين مع رفع الذراعين عالياً بانحراف ثم اخذ خطوة مناسبة الى الامام باحدى الرجلين وميل الجذع الامام قليلاً.
- 2- وخلال النهوض وضع اليدين على الارض باصابع مفتوحة ومؤشرة الى الامام ومنحرفة قليلاً الى الخارج لزيادة مساحة الارتكاز وتقليل الضغط على رسخ اليدين، والمسافة بينهما بقدر المسافة بين الكتفين وتبتعدان بمسافة (50سم – 60سم) عن القدم الناهضة والكتفان يكونان خلف موضع اليدين.
- 3- النظر إلى الارض بمسافة قصيرة عن موضع اليدين او النظر على اليدين.

ثانياً: القسم الرئيس

- 1- الواجب الاساسي في هذا القسم هو نقل الجذع والرجلين (مركز ثقل الجسم) الى فوق قاعدة الارتكاز قاطعاً نصف محيط دائرة خلال مساره الحركي.
- 2- ويتم النقل بمرجحة الرجل القائدة الى الاعلى مع دفع الارض بالرجل الناهضة وإحاقها بالرجل القائدة قبل الوصول الى وضع الوقوف على اليدين.
- 3- المحافظة على استقامة الجذع والذراعين والرجلين خلال عملية الاداء ودون حدوث الزوايا فيهما التي تؤدي إلى فقدان التوازن والقوة العضلية .
- 4- قوة المرجحة للرجل القائدة وقوة الدفع للرجل الناهضة ان تكون مناسبتين لنقل الجسم فوق محيط قاعدة الارتكاز. فالزيادة بهما يؤديان الى خروج مركز ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز مما يسبب سقوط الجسم الى الامام، والنقصان فيهما لا يؤديان بوصول الجسم فوق قاعدة الارتكاز مسبباً الرجوع الى الخلف.
- 5- الاستمرار في الشد العضلي للمجاميع العضلية وخاصة عضلات الورك الكبيرة وعضلات الظهر والبطن.

6- وقوف مرجحة الرجلين (فرملتها) في لحظة وصولهما فوق قاعدة الارتكاز لغرض المحافظة على التوازن.

7- ثبات الكتفين فوق مستوى اليدين وعدم دفعهما الى الامام وان تكون زاوية الذراعين والجذع (180) درجة وزاوية الجذع والرجلين (180) درجة أيضاً.

ثالثاً: القسم النهائي

المحافظة على وضع الجسم وتوازنه لفترة زمنية قصيرة، او ان يتخذ الجذع اوضاع مختلفة او ان يكون وضع ابتدائي لحركة جديدة .

الخطوات التعليمية (التدرج بالحركة)

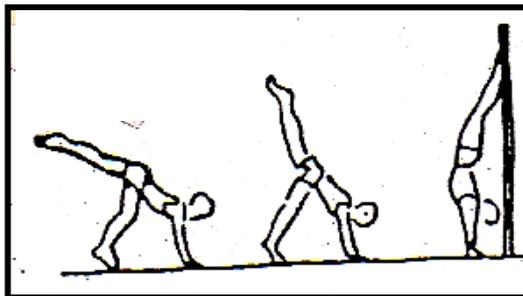
1- عطاء تمارين لتقوية المجاميع العضلية للذراعين وحزام الكتفين.

2- التدريب على النهوض الصحيح..تقف المتعلمتان وجهاً لوجه وبمسافة مناسبة بينهما ويتبادلان النهوض للوقوف على اليدين بدون فترة ثبات. أي في لحظة وصول الرجلين الى يدي المساعدة دفعها لغرض نزولها.. وقفة المساعدة تكون بالوقوف فتحاً المقاطع مع رفع الذراعين أماما لاستقبال ساقَي المتعلمة.

3- نفس التمرين الثاني ولكن الوقوف لفترة قصيرة.

4- الوقوف على اليدين ضد الجدار بإسناد الرجلين والورك على الجدار بمساعدة الزميلة. المسافة بين اليدين والجدار (5سم)، ثم دفع الكتفين الى الخلف وأبعادهما عن الجدار مع الاحتفاظ على استقامة الجسم. يعطى هذا التمرين ايضاً لغرض تصحيح اخطاء الجسم ولتقوية عضلات الذراعين والكتفين.

5- اداء المهارة ضد الجدار...انظر الشكل (32).



شكل رقم (32) الخطوات التعليمية للوقوف على اليدين

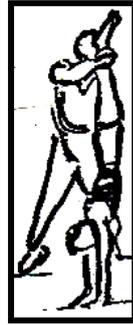
6- اداء المهارة بالمساعدة وبدون مساعدة.

الايخطاء المتوقعة

- 1- حدوث ثني في مفصلي المرفقين او الكتفين او الاثنين معاً.
- 2- حدوث قوس بالظهر او في مفصل الورك.
- 3- رفع الرأس الى الاعلى او الخلف اكثر من المطلوب.
- 4- ارتخاء عضلات الجسم وعدم شدها وخاصة عضلات البطن والعضلات الكبيرة للورك.
- 5- حدوث ثني في مفصلي الركبتين والقدمين.
- 6- نقص في كفاية النهوض او اكثر من المطلوب.
- 7- الضعف الكبير في عضلات الذراعين وحزام الكتفين.

طريقة المساعدة

تقف المساعدة بجانب المتعلمة وعلى جهة الرجل القائدة ماسكة رسخي القدمين وتثبيتهما في الوضع والمحافظة على توازنها. كما في الشكل (33).



شكل رقم (33) طريقة المساعدة للوقوف على اليدين