

محاضره

الطلوع- الوقوف فتحاً الموازي على الأربع

على عارضة التوازن



أعداد

أ.د زينه عبد ال سلام عبد الرزاق

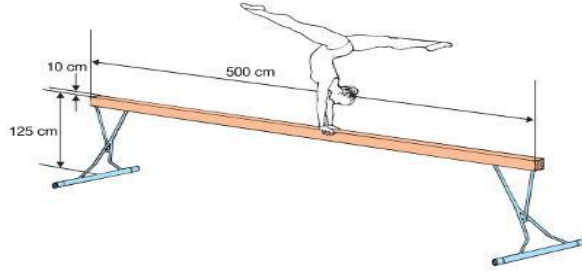
م.م زهراء حازم

ست بتول نجم

٢٠٢٤-٢٠٢٥

## مواصفات الجهاز وخصائصه

جهاز عارضة التوازن من أجهزة الجمناسك الفني الذي يخص السيدات، ويتكون هذا الجهاز من عارضة مرتكزة على مسندين، وتكون العارضة افقية ومستوية وأن يكون لون سطح العارضة مغايرا للون المحيط وكذلك لون البسط الذي تثبي عليه العارضة أيضا ويحدد اللون من قبل الهيئة التنفيذية للاتحاد الدولي للجمباز ويجب تجنب جميع الحافات والزوايا للعارضة وان تغطي بلباد من البداية والى نهاية



قياسات عارضة التوازن

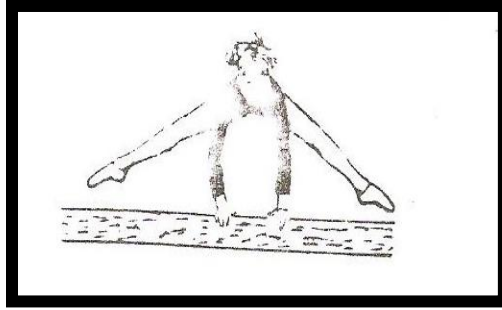
الطول	٥ م
الارتفاع	٧٠ - ١٢٠ سم
عرض سطح العارضة	١٠ سم
مرونة العارضة إذ يبلغ ترددها	٨ ملم
طول كل مسند	١٢٥ سم كحد اعلى
المحور العرضي للمسند	١٣ سم
المحور الطولي للمسند	١٦ سم

وتعتبر عارضة التوازن من أجهزة الجمناسك الفني التي تتصف بصعوبة تنفيذ الحركات عليها بسبب مساحة المجال التي تتحرك فيه اللاعبة

## الطلوع- الوقوف فتحاً الموازي على الاربع

الوضع الابتدائي:

تكون حركة القدمين حيث تقوم اللاعبة بفتح قدميها



الوصف الشكلي للمهارة الحركية: يكون شكل اجزاء الجسم خلال الحركة والنهاية: -

- ١- النهوض بالقدمين.
- ٢- اسناد راحتا اليدين على الحافة البعيدة لسطح العارضة واتجاه اصابع اليدين للأسفل.
- ٣- الذراعان ممدودتان والمسافة بين اليدين بقدر المسافة بين الكتفين.
- ٤- ثني مفصل الورك وميل الجذع للأمام خلال فتح الرجلين وخلال وضع القدمين على سطح العارضة.
- ٥- الارتكاز يكون على القدمين واليدين.
- ٦- النظر الى الامام.

## المتغيرات البايوميكانيكية

- ١- رفع مركز ثقل الجسم الى فوق المستوى الافقي للعارضة.
- ٢- ميل الجذع للأمام ودفع الورك للخلف قليلاً لغرض تعادل كتلة الرأس والجذع مع كتلة الورك.
- ٣- في حالة تعادل الكتلتين يكون مركز ثقل الجسم ضمن محيط قاعدة الارتكاز.
- ٤- عندما يكون مركز ثقل الجسم فوق محيط قاعدة الارتكاز يحدث التوازن بتعادل القوتين الخارجية والداخلية مما تكون المحصلة بينهما صفراً.
- ٥- كلما كان فتح الرجلين واسعاً وثني الجذع وتقريبه من سطح العارضة كلما كان مركز ثقل الجسم قريباً من قاعدة الارتكاز مساهماً في حفظ التوازن.

## تفاصيل شرح الحركة

### اولاً: القسم التحضيري: وواجب الاداء فيه:-

- ١- ركضة تقريبية مناسبة.
- ٢- النهوض بالقدمين.
- ٣- وضع واسناد راحتا اليدين على الحافة البعيدة لسطح العارضة.
- ٤- المسافة بين اليدين بقدر المسافة بين الكتفين.

### ثانياً: القسم الرئيسي: وواجب الاداء فيه: -

- ١- ميل الجذع الى الامام قليلاً مع دفع الورك الى الخلف.
- ٢- ثني الورك ورفع الورك الى المستوى الافقي للعارضة.
- ٣- فتح الرجلين واسعاً ويكون متزامناً مع ميل الجذع للأمام وثني الورك ورفع الورك الى الاعلى.

### ثالثاً: القسم النهائي: وواجب العمل فيه: -

- ١- وضع باطن القدمين على سطح العارضة.
- ٢- الاستناد يكون على القدمين والذراعان.
- ٣- المحافظة على بقاء وضع الجسم قريب من العارضة.
- ٤- لتصعيب النهاية رفع الذراعين جانباً ليكون الوقوف فتحاً على القدمين.
- ٥- من الممكن اخذ وضع الجلوس الموازي فتحاً في حالة وجود مرونة كافية في مفصل الورك.

### الخطوات التعليمية (التدرج بالحركة)

- ١- اداء المهارة على المصبطة من وضع الثابت.
- ٢- اداء المهارة على عارضة التوازن الواطئة من وضع الثابت.
- ٣- اداء المهارة على عارضة التوازن من الوضع الثابت.
- ٤- اداء المهارة على عارضة التوازن بارتفاع متوسط ثم التدرج بالارتفاع ومن الركضة التقريبية.

### الايخطاء المتوقعة

- ١- ثني الركبتين عند رفع وفتح الرجلين الى الجانب.
- ٢- عدم ثني الجذع الى الامام مما يسبب السقوط الى الخلف.
- ٣- عدم رفع الورك الى فوق المستوى الافقي للعارضة.
- ٤- الفتح غير الواسع للرجلين.
- ٥- ثني الذراعين عند اسناد اليدين على حافة سطح العارضة.
- ٦- عدم دفع الورك الى الخلف قليلاً لغرض التوازن الرأس والجذع معه.

## طريقة المساعدة

تقف المساعدة في الجهة الثانية من العارضة ومواجهة للمتعلمة وتستلم كتفي المتعلمة لمنعها من السقوط الى الامام ولإعطاء الوضع الصحيح للجسم.