



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تبوك

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الحركات الأرضية
مهارة الوقوف على اليدين

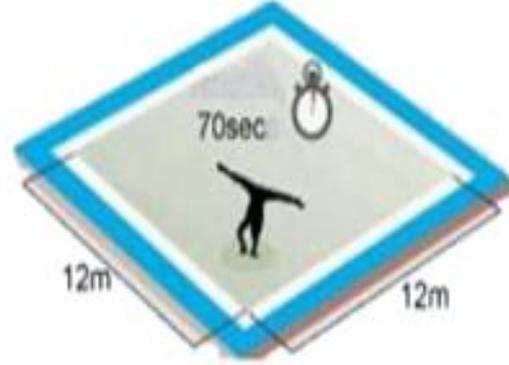
محاضرة في مادة الجمباز الفني
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة
الدراسة (الصباحية والمسائية)

اعداد التدريسي
أ.م.د ثامر تركي مناع المحلاوي

1446 هـ

2025 م

مهارات جهاز البساط الأرضي:



الشكل رقم (1)

جهاز البساط الأرضي

مهارة الوقوف على اليدين:

(1) النواحي الفنية:

يعتبر الوقوف على اليدين أصعب من الوقوف على الرأس والوقوف على الساعدين، والصعوبة ناتجة عن صغر قاعدة الارتكاز (الكفان) وارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض نسبياً ويكون شكل الجسم في الوقوف على اليدين خطأ مستقيماً يبدأ من الكفين ماراً بالذراعين ومفصل الكتفين والجذع والرجلين ومنتهاً بالمشطين والمسافة بين الذراعين باتساع الصدر، واتجاه اصابع اليدين للأمام مع انحراف بسيط للخارج، بحيث لو مررنا خطين على امتداد نهايتي الابهامان سوف يلتقيان في منتصف الجسم، مع امتداد مفصل الكتفين، والرأس بين الذراعين ومرفوعة قليلاً للأمام والنظر للأمام نحو الارض ، وكما موضح في الشكل (2):



الشكل رقم (2)

الوقوف على اليدين

((ويقطع الجسم أثناء الوقوف على اليدين نصف دائرة بزاوية (180°) لأن الذراعين والكتفين تشكلان محور ارتكاز الجسم وحمل ثقله)).

وتلعب القوة الخارجية (الجاذبية الأرضية) دوراً في عدم توازن الجسم ويكون تأثيرها في كلتا الحالتين ، عند الصعود لأخذ وضع الوقوف و عند خروج وزن الجسم عن قاعدة الارتكاز وتعمل على جذبته نحو الارض ولأجل تثبيت الجسم في وضع مستقيم والمحافظة على اتزانه يحتاج إلى استعمال قاعدة (طاقة الوضع*)، وهذا لن يتم إلا بوضع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز وشد جميع عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة للورك.

(2) الخطوات التعليمية (طرق التدرج):

1- الوقوف على اليدين من قبل طالبين يتبادلان المرجحة للوقوف على اليدين بالنهوض الفردي (بدون فترة وقوف) ثم بفترة وقوف.

2- الوقوف على اليدين بالاستناد على الجدار من النهوض الفردي شكل رقم (3).

* - طاقة الوضع: عندما تتعادل القوة الداخلية للجسم مع القوة الخارجية تصبح المحصلة بينهما صفراً ويكون الجسم في حالة استقرار .

3- أداء حركة الوقوف على اليدين ضد الجدار ثم محاولة الوقوف على اليدين بدفع الحائط بالمشطين دفعاً بسيطاً المسافة بين اليدين والجدار (50 سم) تقريباً.

4- الوقوف على اليدين بمساعدة زميل.

5- أداء حركة الوقوف على اليدين بدون مساعدة زميل.



(ب)



(أ)

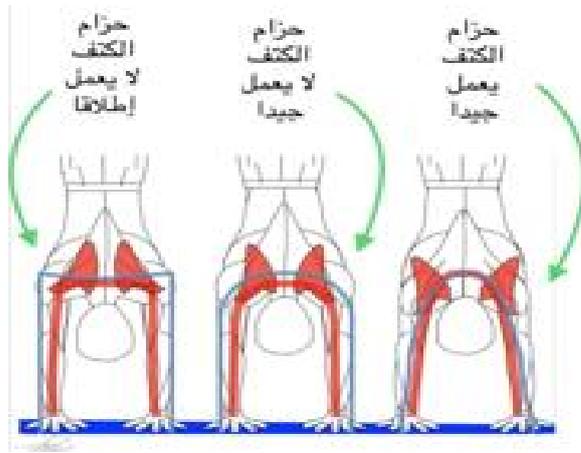
الشكل رقم (3 - أ ، ب)

(ج) الأخطاء الشائعة:

- 1- ثني الذراع ومفصل الكتفين.
- 2- تقوس كبير في الظهر أو ثني كبير لمفصل الورك.
- 3- الكتفان أمام قاعدة الارتكاز.
- 4- ثني الرجلين.
- 5- دفع الرأس كثيراً للأمام أو الخلف.
- 6- اتجاه الأصابع للداخل.
- 7- ارتخاء في عضلات البطن والورك والظهر.
- 8- ارتخاء في مفصل الورك.

(د) تصحيح الأخطاء :

الأخطاء قد يكون سببها النهوض الخاطئ أو ضعف في عضلات الذراعين أو البطن أو الظهر، لذا يجب الانتباه إلى ذلك عند تصحيح الأخطاء، وكذلك لعدم وجود التوافق بين العضلات العاملة بالحركة، مما يسبب دفع الأكتاف للأمام أو تقوس بالظهر وأحسن طريقة لتصحيح هذا الخطأ هو الوقوف على اليدين أمام الحائط بحيث تكون أصابع اليدين ملامسة للجدار والرجلين والورك مثبتان على الجدار بمساعدة زميل، ثم محاولته دفع الكتفين للخلف.



الشكل رقم (4)

أوضاع حزام الكتف

(هـ) طرق المساعدة:

يقف المساعد بجانب الطالب الذي يقوم بالوقوف على اليدين على جهة مرجحة الرجل الحرة، ويمسك رسغي قدميه عند الوقوف على اليدين وتثبيتته على هذا الوضع والمحافظة على اتزانه.