



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الحركات الأرضية
العجلة البشرية (الشقلبة الجانبية)

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

اعداد التدريسي
أ.م.د ثامر تركي مناع المحلاوي

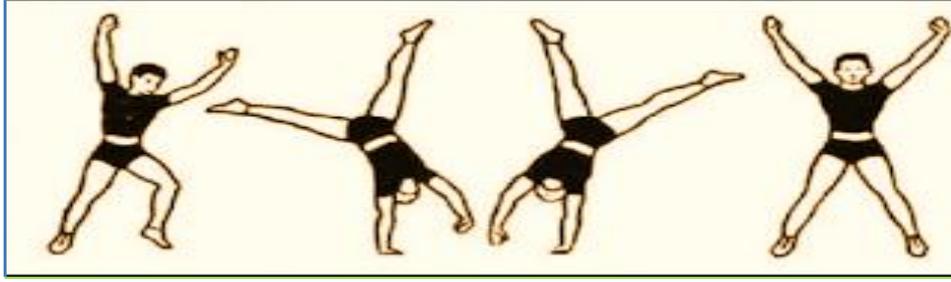
1446 هـ

2025 م

العجلة البشرية

(أ) النواحي الفنية:

تتميز حركة العجلة البشرية بكونها من الحركات الجميلة الشكل وسهلة الأداء، ولا يخلو منها أي تمرين بالحركات الأرضية للمتسابق، وحتى الأطفال صغار السن يستطيعون أداءها بصورة صحيحة ، كما نشاهده ذلك في الطرقات والأزقة الشعبية والحدائق وساحات المدارس. ويقطع الجسم بحركته في العجلة البشرية دورة كاملة بزواوية (360°) درجة بالاتجاه الجانبي حول محوره (العميق). ونقاط الارتكاز بالحركة هي اليدان (واحدة بعد الأخرى) ثم القدمان (واحدة بعد الأخرى أيضاً) ، ولهذا السبب سمّيت بالعجلة البشرية شكل (1).



اتجاه خط سير الحركة

الشكل رقم (1)

العجلة البشرية

ويجب أن يستمر مركز ثقل الجسم في الحركة في سيره فوق الكتفين وفي المنتصف تماماً وعلى استقامة الورك والجذع والرجلين حتى يبقى الجسم بخط مستقيم نحو الاتجاه الذي يتجه إليه الطالب في حركته، وإن أي خروج لمركز ثقل الجسم عن المنتصف يؤدي إلى فشل الحركة، وعدم أدائها بالشكل الدائري العمودي الصحيح مما يؤدي إلى لجوء الطالب إلى فتل الجسم لتجنب السقوط، وإحداث انحناء بالجسم غير المرغوب فيه.

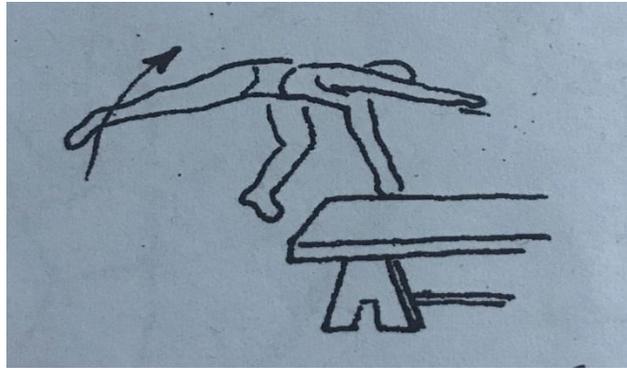
ويمكن أداء الحركة من عدة أوضاع مختلفة من الوقوف الجانبي، من الوقوف المواجه، من القفز، من المشي والجري، وأسهل وضع ابتدائي للحركة هو من الوقوف الجانبي فتحاً مع

رفع الذراعين جانبياً عالياً (بانحراف)، ومن هذا الوضع تبدأ الحركة برفع الرجل اليسار (اتجاه الحركة يساراً) ووضعها جانباً مرة أخرى لينتقل مركز ثقل الجسم عليها وثني الجذع يساراً بمرجحة خفيفة مع وضع اليد اليسرى على الأرض والتي يجب أن تكون ممدودة وبمسافة (50 - 60 سم) عن الرجل اليسار وفي هذا الوقت تترك الرجل اليمنى الأرض بمرجحة كبيرة جانباً عالياً و يرفع الرأس إلى الخلف قليلاً . وبدفعة قوية من رجل اليسار يمرح الجسم بانسياب برجلين مفتوحتين ماراً بالوقوف على اليدين ليكون مركز ثقل الجسم في الوسط تماماً ، ومن اندفاع الجسم بقوة المرجحة إلى الجانب الآخر تدفع الأرض باليد اليسرى لينتقل مركز ثقل الجسم على اليد اليمنى مع وضع الرجل اليمنى على الأرض - المسافة بينها وبين ذراع اليمين (50 - 60 سم) ، ويرتفع الجذع إلى الأعلى للوصول إلى الوضع الابتدائي بعد دفع الأرض باليد اليمنى.

(ب) الخطوات التعليمية (طرق التدرج):

من متطلبات هذه الحركة أن يستطيع الطالب الوقوف على اليدين.

١- اسناد اليدين على حافتي المصطبة أو الصندوق الخشبي ، ثم القفز على جانبي المصطبة أو الصندوق بصورة متكورة للمرور بوضع الوقوف اعلى اليدين، شكل (2) .



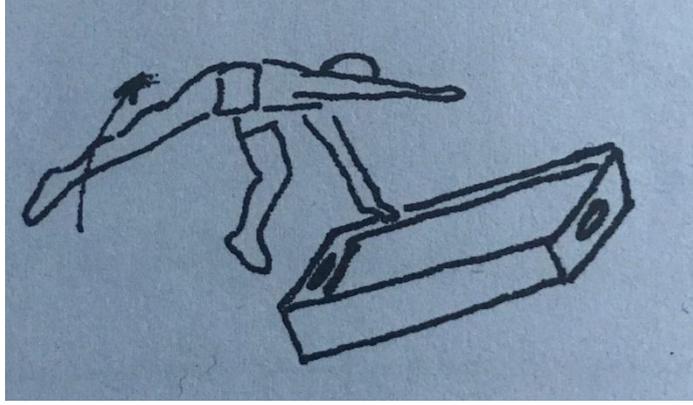
الشكل رقم (2)

٢ - هناك طريقتان لتعليم الحركة، إما باستعمال أجزاء الصندوق الخشبي، أو رسم علامات على البساط:

(1) الطريقة الأولى:

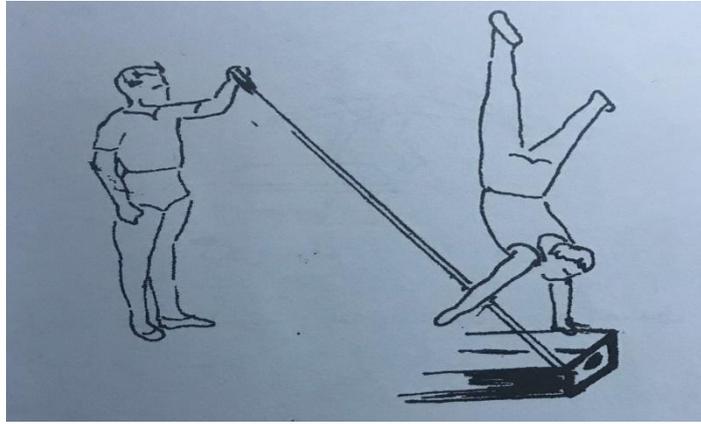
باستعمال أجزاء الصندوق الخشبي:

- 1- من وضع اليدين واحدة بعد الاخرى على حافتي طبقة الصندوق، مرجحة الرجلين للمرور بالوقوف على اليدين والهبوط في الجهة الثانية، يكرر بالعكس، شكل (3).



الشكل رقم (3)

- 2- نفس التمرين السابق (1) ولكن مع جلوس طالب آخر في وسط الطبقة للصندوق الخشبي (وضع الجلوس على الأربع)، ويمكن الاستعاضة عن الطالب بوضع حبل أو عصا في داخل الطبقة للصندوق الخشبي، شكل (4).



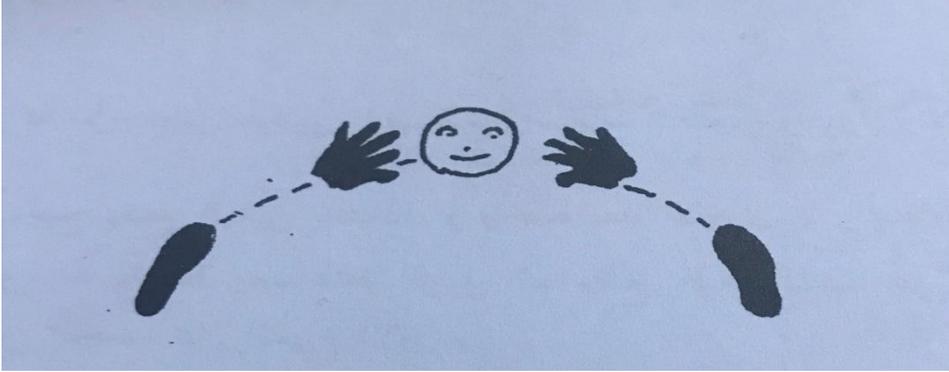
الشكل رقم (4)

- 3- نفس التمرين السابق (2) مع رفع العصا أو الحبل أو الطالب الجالس على الأربع تدريجياً إلى أن يصل الطالب إلى الوضع الصحيح لأداء الحركة.

(ب) الطريقة الثانية:

رسم علامات على البساط:

- 1- يرسم على البساط، أو الأرض شكل قدمين ويدين ورأس بنصف قوس، ويقوم الطالب بوضع يديه وقدميه على هذه الرسوم بدون النظر إلى استقامة الرجلين والجذع وارتخاء الجسم ولكن يجب التأكيد والاهتمام على مد الذراعين وعدم ثنيهما، ثم بعد ذلك أداء التمرين مع التأكيد على مد الرجلين والجذع، الشكل (5).



الشكل رقم (5)

- 2- وبعد اتقان التمرين السابق يبدأ بجعل القوس المرسوم على الأرض مستقيماً تدريجياً.
3- الاستغناء عن الرسم وأداء الحركة بين خطين متوازيين بالمساعدة.
4- أداء الحركة على خط مستقيم بالمساعدة .
5- أداء الحركة بدون مساعدة.
6- أداء الحركة من الوقوف المواجه لاتجاه الحركة.
7- أداء الحركة عدة مرات.

(ج) الأخطاء الشائعة:

- 1- ثني الذراعين والرجلين.
2- عدم فتح الرجلين كثيراً.
3- ثني مفصل الكتفين والورك.
4- عدم مرور مركز ثقل الجسم في المنتصف تماماً.
5- وضع اليدين على الأرض في آن واحد (لا توجد فترة زمنية بينهما أثناء الارتكاز عليهما).
6- وضع اليد قريبة من القدم الناهضة.
7- عدم الدفع الجيد بالقدم أو اليد لأجل الحصول على استمرارية جيدة.

- 8- عدم مرجحة الرجل بصورة جيدة ومن فوق الرأس .
9- فتل الجذع قبل وضع اليدين بخط مستقيم من اتجاه الحركة.

(د) طرق تصحيح الأخطاء :

- 1- إعادة لبعض حركات التدرج الضرورية.
- 2- أداء الحركة بين خطين متوازيين لتصحيح واستقامة الكتفين والورك والاتجاه الصحيح.
- 3- لغرض تصحيح وضع اليدين بالتبادل (واحدة بعد الاخرى)، يحاول الطالب الوقوف على يد واحدة بمساعدة الزميل ثم وضع اليد الثانية على الأرض بعد مرور مركز ثقل الجسم على الذراع الأولى.

(هـ) طرق المساعدة :

يقف المساعد خلف اللاعب ويدور ذراعيه نصف دورة بعكس اتجاه الحركة (تقاطع الساعدين) ثم يمسك وسط الطالب من الجانبين أعلى منطقة الورك لمساعدته على دوران الجسم إلى الجانب.