



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جهاز المتوازي (حركات الثبات)
الوقوف على الكتفين

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

جهاز المتوازي (حركات الثبات)

الوقوف على الكتفين

مواصفات الجهاز:

يتكون جهاز المتوازي من عارضتين متوازيتين ومتساويتين على ارتفاع متساوي، كل واحدة من العارضتين تستند بمسندين على إطار ثابت يستعمل كقاعدة، والمسندان مكونان من جزء ثابت وآخر متحرك يسمح بتنظيم الارتفاع والمسافة بين العارضتين، الشكل (1).

350 سم.

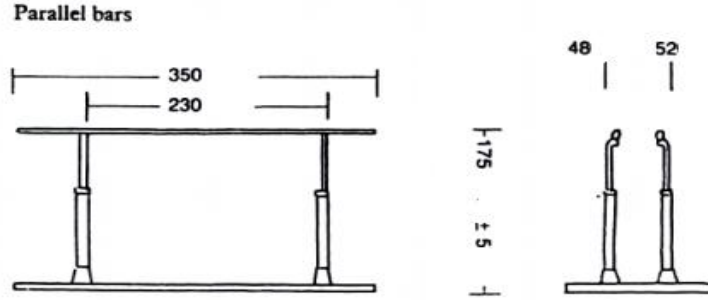
طول العارضة

(48 - 52) سم.

المسافة بين العارضتين

175 سم مقاساً من البساط.

ارتفاع العارضتين



الشكل رقم (1)

(أ) النواحي الفنية:

الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي، من الحركات الثابتة (الاستاتيكية)، ويعتبر من أسهل حركاته .. ويمكن أداء حركة الوقوف على الكتفين من الجلوس على العارضتين فتحاً (أسهل وضع بداية)، حيث تمسك العارضتين باليدين قرب الفخذين، الشكل (2).



الشكل رقم (2)

ثم يميل الجذع للأمام لوضع الكتفين على العارضتين مع نشر المرفقين جانباً ورفع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز ورفع الرجلين للأعلى ليشكل الجسم خطاً مستقيماً من أمشاط القدمين إلى الرأس، الشكل (3).



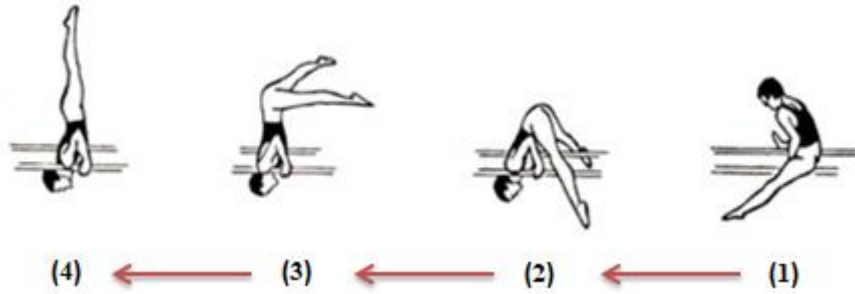
الشكل رقم (3)

ونشر المرفقين جانباً من الأمور الأساسية والضرورية في حركة الوقوف على الكتفين، لأن عدم تطبيق ذلك، يؤدي إلى دخول الكتفين بين العارضتين، مما يؤدي إلى السقوط وعدم أداء الحركة بصورة جيدة، الشكل (4).



الشكل رقم (4)

ورفع الرأس كثيراً للأمام يؤدي إلى تقوس بالظهر مما يجعل مركز ثقل الجسم يتحرك من مكانه ومنذفعا للأمام، وبهذا تضعف القبضتان ويسقط الجسم والعكس إذا كان به انحناء .



الشكل رقم (5)

اتجاه خط سير الحركة

(ب) الخطوات التعليمية (طرق التدرج):

- 1- من متطلبات هذه الحركة أن يستطيع الطالب من اداء حركة الوقوف على الرأس على الأرض والصندوق الخشبي .
- 2- أداء حركة الوقوف على الكتفين على المتوازي الواطئ، في حالة توفره، بعد وضعه فوق البساط ويقوم الطالب بالوقوف على الكتفين بإسناد الرأس على البساط، ثم رفع الرأس عن البساط تدريجياً.

- 3- وإذا لم يتوفر المتوازي الواطئ فيمكن وضع الصندوق الخشبي داخل المتوازي بارتفاع يسمح بالوقوف على الرأس فوق الصندوق.
- 4- نفس التمرين السابق، ولكن مستوى ارتفاع الصندوق اقل من مستوى ارتفاع العارضتين (30) سم وذلك للسماح بعدم وضع الرأس فوق الصندوق.
- 5- استعمال الحركة من الجلوس فتحاً وبالمساعدة.
- 6- أداء الحركة بدون مساعدة.

(ج) الأخطاء الشائعة:

- 1- المسافة بين القبضتين والفخذين كبيرة عند بداية الحركة.
- 2- المسافة بين القبضتين والكتفين صغيرة (قاعدة الارتكاز صغيرة).
- 3- ثني الرأس إلى الصدر مما يؤدي إلى انحناء الظهر، أو دفع الرأس للأعلى أكثر من المطلوب مما يؤدي إلى تقوس بالظهر غير المرغوب فيه.
- 4- عدم نشر المرفقين جانباً مما يؤدي إلى سقوط الكتفين بين العارضتين.

(د) طرق تصحيح الأخطاء :

- 1- إعادة لحركة الوقوف على الكتفين على المتوازي الواطي، أو وضع الصندوق الخشبي داخل المتوازي.
- 2- التدريب على الوقوف على الرأس على الصندوق الخشبي وعلى الأرض لزيادة الاحساس بالوقوف على الرأس.
- 3- استعمال المساعدة لتصحيح الأخطاء.

(هـ) طرق المساعدة:

- يقف المساعد الواحد أو الاثنان على جانب المتوازي، ويقوم بمساعدته على رفع الورك ووضعه فوق قاعدة الارتكاز ثم تثبيته في وضع الوقوف على الكتفين والمحافظة على هذا الوضع، وتتم المساعدة بوضع اليد القريبة على الفخذ والأخرى خلف الظهر.



الشكل رقم (6 - أ)

مهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي (مواجهه)



الشكل رقم (6 - ب)

مهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي (جانبي)

