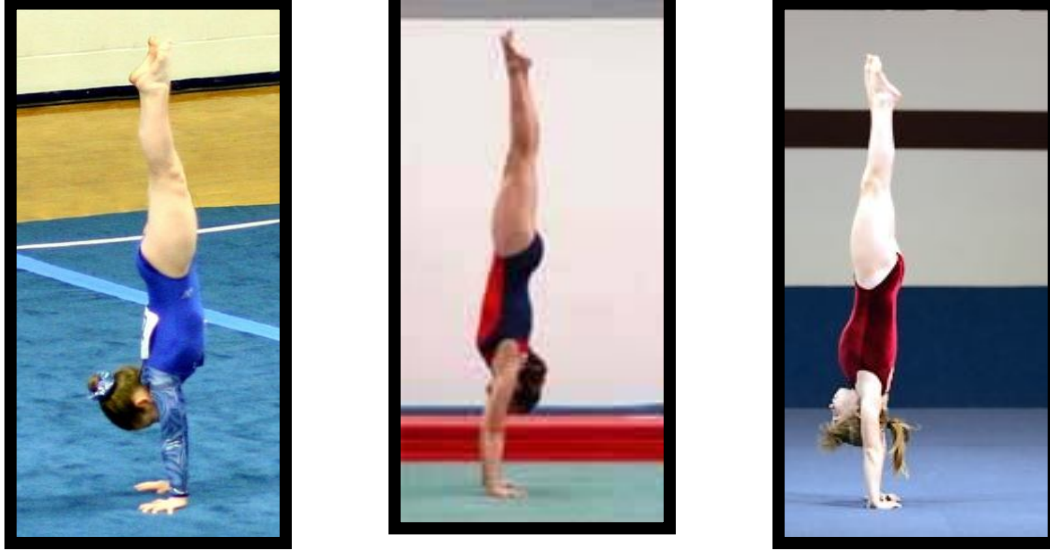


ثانياً: مهارات الوقوف

1- الوقوف على اليدين:

من الحركات الأساسية المهمة بل و تعد العصب الرئيس لرياضة الجمناستك و أغلب الحركات تبدأ منها و تنتهي إليها و الوقوف على اليدين يبدأ من وضعيات متعددة و ابسط الأنواع ما يبدأ من الوقوف ضمناً و الطعن للأمام للوقوف على اليدين، يبدأ تدريب الوقوف على اليدين من السن المبكرة للطفل. كما في شكل (24).



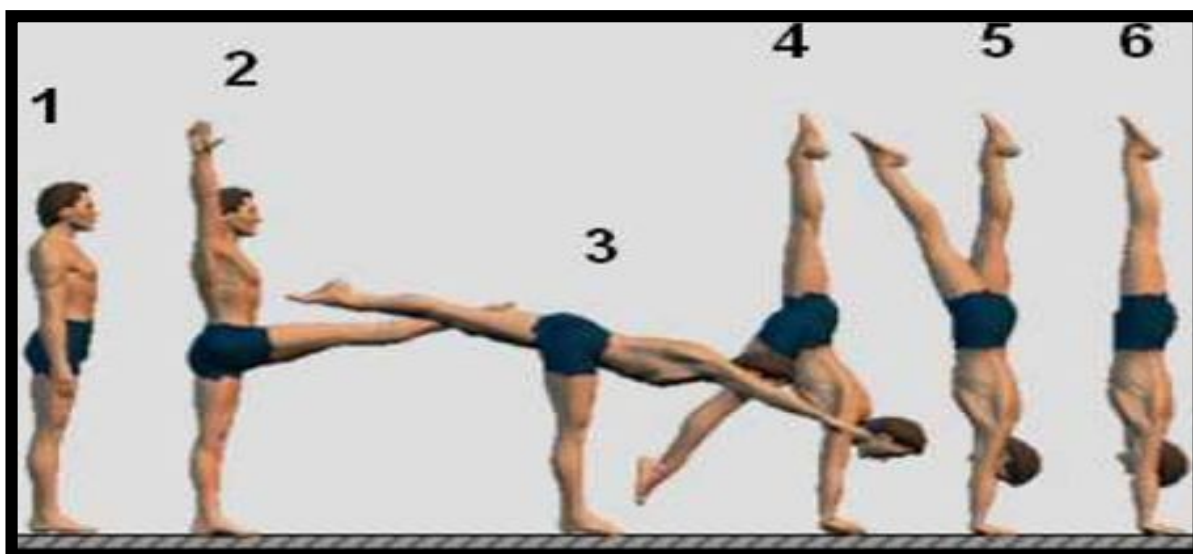
شكل (24)

أداء مهارة الوقوف على اليدين كاملاً

- شرح الحركة:

من الوقوف ضمناً الميلاً بالجذع للأمام مع تقديم رجل واحدة أماماً و ثنيها حوالي (45 درجة)، في نفس الوقت الذي ترتفع فيه الذراعان عاليه (أصابع اليدين مضمومة) يتم الطعن للأمام و استناد اليدين على البساط مع مرجحة الرجل المستقيمة للخلف عالياً و مد الرجل المثنية و ضمها بجانب الرجل المستقيمة ، لمس اليدين للبساط يتم تباعد الأصابع وانفراجها (لكي تكبر قاعدة الارتكاز على البساط)، يتم شد الجسم بدون توتر الذراعين مستقيمة و أصابع القدمين مشدودة و الثبات يأتي بتثبيت مفصل الكتفين و أن يمر خط مستقيم من أصابع القدمين و حتى الكفين مروراً بمركز ثقل الجسم و لا يكون هناك أي زاوية في الجسم و لا تقوس، تكون المسافة بين الكفين (اليدين) بعرض الكتفين، الرأس للداخل و النظر بين الكفين (في التقنية الحديثة الذقن يتم تقريب الرأس من الصدر و يتم التدريب بحيث يكون الخط يخرج من مركز ثقل الجسم أمام الرأس و ذلك حتى يتعود الجمناستك على الثبات لتسهيل تعليم الوقوف على اليدين على الحلق).

يتم الضغط بأصابع الكفين على البساط للثبات و تثبيت مفصل الكتفين. كما موضح في شكل (25).

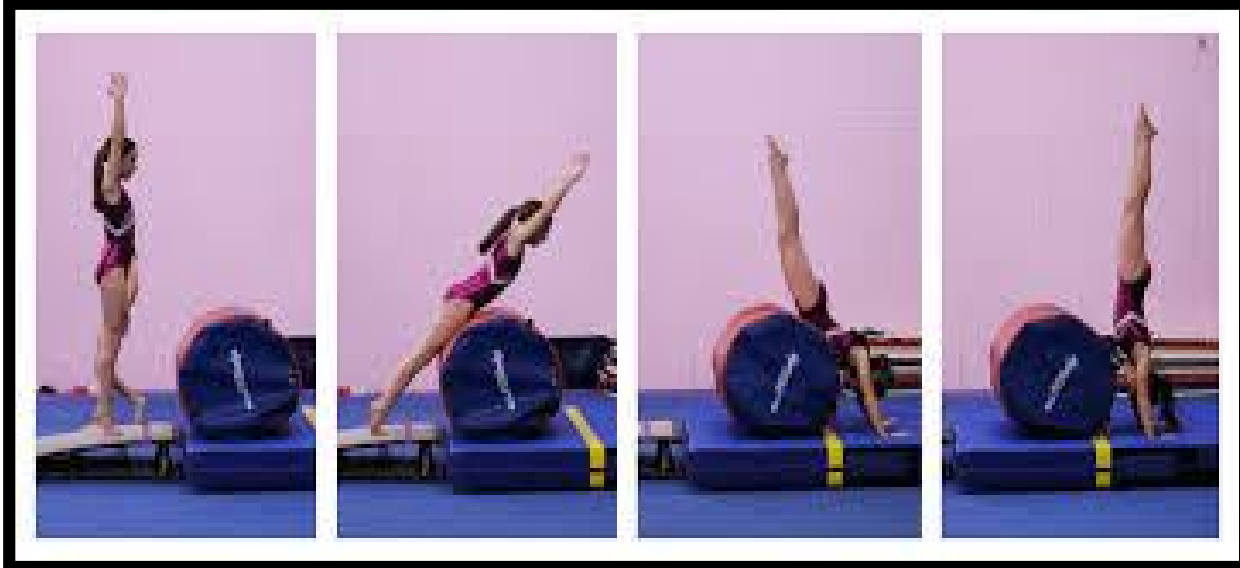


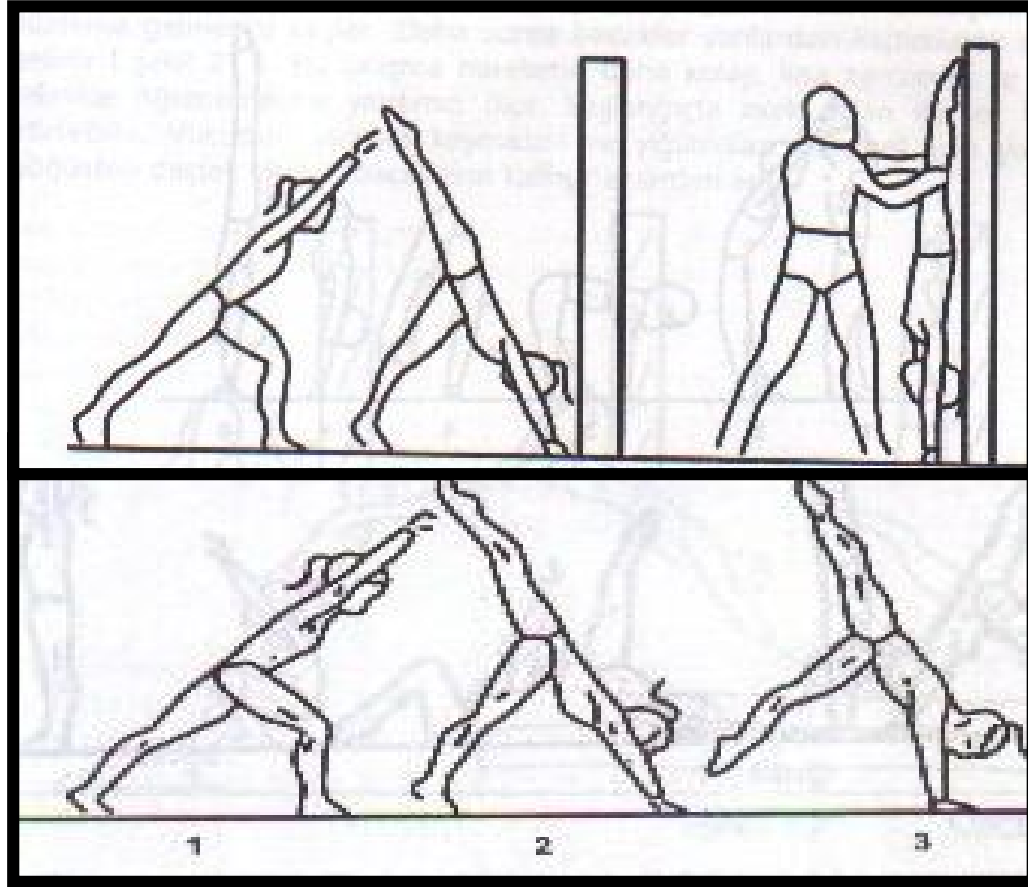
شكل (25)

- الخطوات التعليمية:

هناك عدة خطوات لتعليم المبتدئه في الجمناستك أداء مهارة الوقوف على اليدين وهذا يعتمد على أسلوب وطريقة المدرب في تعليم لاعبي الجمناستك, ومن هذه الخطوات كالآتي. كما في الشكل (26).

- 1- الوقوف معتدلاً , ومد الذراعين إلى الإمام.
- 2- رفع الساق اليسرى إلى الإمام.
- 3- نزول القدم اليسرى إلى الأمام , واثن الرجل اليسرى واجعل الجذع يميل إلى الأمام.
- 4- نزول اليدين على الأرض مع رفع الساق اليمنى إلى الأعلى واستقامة الساق اليسرى.
- 5- استمرار الحركة السابقة ارفع الساق اليسرى إلى الأعلى ويمكن الاستعانة بالزميل.
- 6- جعل الساقين عموديتين بمساعدة الزميل ثم يتركك لمدة بمفردك.
- 7- تعليم الخطوة الأولى بوقوف المبتدئه أو المتعلمة أمام الحائط وذلك بمساعدة المدرب بسحب قدمي المبتدئ أو المتعلمة للوقوف واستنادها على الحائط بعد الدفع من قبل المبتدئ أو المتعلمة وسناد جسمه مع الحائط. كما ثم بدون مساعدة. وبالعكس يؤدي التمرين.
- 8- بعد تعلم المبتدئ أو المتعلمة المهارة جيداً من خلال الخطوة الأولى يتم تحويله للخطوة التالية وهو أداء المهارة على بساط الحركات الأرضية بمساعدة المدرب كي يتحسس المبتدئ أو المتعلمة بالمهارة, فضلاً عن الاعتماد على نفسه وضبط المهارة.





شكل (26)

إحدى طرق المساعدة لأداء مهارة الوقوف على الحائط بدون مساعدة وبمساعدة وبدون وسائل

- الأخطاء الشائعة:

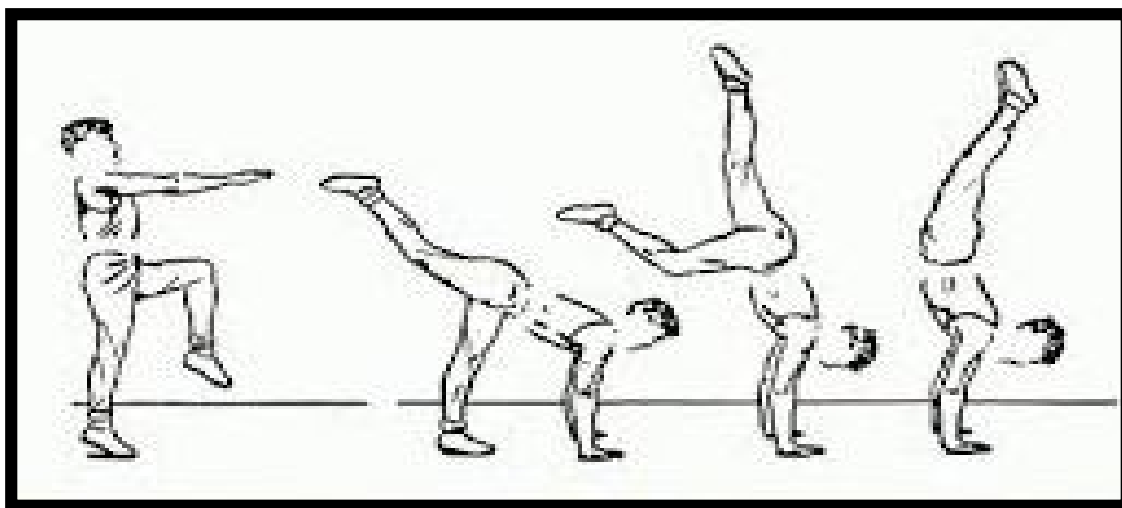
2- عند أداء المهارة في بدايتها يقوم المبتدئ أو المتعلمة بوضع الذراعين قريبة من القدمين. كما في الشكل (27).

3- فتح الذراعين تكون أكبر من عرض الكتف.

4- تكون هناك زاوية في مفصل الكتف.

5- تقوس في الظهر.

6- زاوية في الورك.



شكل (27)