

## الفصل الأول

### الاصطلاحات والنداء فى التمرينات

#### اصطلاحات التمرينات:

اصطلاحات التمرينات هى الأسماء الخاصة التى اتفق على إطلاقها على الأوضاع أو الحركات المستخدمة فى التمرينات البدنية. وتنقسم الأوضاع فى التمرينات إلى ما يلى:

أولاً- الأوضاع الأساسية (الأصلية).

ثانياً- الأوضاع المشتقة.

ثالثاً- أوضاع أخرى.

#### أولاً- الأوضاع الأساسية:

الأوضاع الأساسية (الأصلية) هى الأوضاع الشائعة السهلة غير المعقدة التى يكثر استخدامها فى التمرينات. كما أنها تشكل أساس أو أصل معظم الأوضاع الأخرى التى يتالجسم وتشتمل على الأوضاع:

١. الوقوف .

٢. جلوس التريبع).

٣. الرقود.

٤. الجثو (الركوع).

٥. التعلق.

٦. الانبطاح.

٧. الارتكاز.

نلاحظ ان الرواد الاوائل قد حددو الاوضاع الخمس الاولى بانها الاوضاع الأساسية والعديد من المتخصصين اضاfo كلا من وضع الانبطاح و الارتكاز كملا لتلك الاوضاع .

## ١ - وضع الوقوف: شكل (١)



وضع الوقوف

شكل رقم ( ١ )

- ❖ يعتبر وضع الوقوف أكثر الأوضاع الأساسية (الأصلية) استخداماً، ويراعى فيه ما يلي:
- ❖ - الرأس مرفوعة والنظر للأمام والذقن للداخل.
- ❖ - الكتفان خلفاً قليلاً والجذع ممتداً على استقامته.
- ❖ - تكون القدمان مضمومتين مع تباعد أطراف الأصابع قليلاً وتلاصق الكعبين.
- ❖ الذراعان بجانب الجسم دون تصلب مع مواجهة الكفين للداخل وتلاصق الأصابع.
- ❖ يكون ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي.

## ٢- وضع الجلوس: شكل (٢)

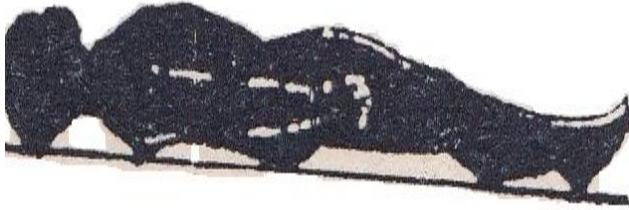
يراعى فى وضع الجلوس (جلوس التربييع)  
مايلى



- ❖ الرأس والكتفان والجذع كما في وضع الوقوف .
- ❖ يرتكز الجسم على الحرقفتين والحوض
- ❖ تتقاطع الساقان مع تباعد الركبتين
- ❖ تستند اليدين على الركبتين أو تمتد على جانبي الجسم .

وضع الجلوس تربييع

شكل (٢)

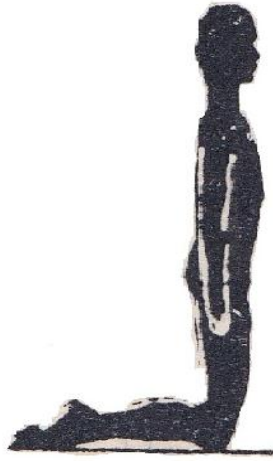


وضع الرقود

شكل (٣)

## ٣- وضع الرقود: شكل (٣)

- ❖ تكون أجزاء الجسم كلها كما فيوضع الوقوف إلا أن الجسم يستند بطوله على الأرض.



وضع الجثو

شكل ( ٤ )

٤- وضع الجثو: شكل (٤)

يراعى فى وضع الجثو (الركوع) ما

يلى:

- ❖ تكون الرأس والكتفان والجذع والذراعان كما فى وضع الوقوف.
- ❖ يرتكز الجسم على الركبتين بحيث يكون الفخذان على استقامة الجذع.
- ❖ تمتد الساقان مع تلاصق الكعبين ليكونا زاوية قائمة الجسم.
- ❖ فرد أمشاط القدمين.



وضع التعلق

شكل ( ٥ )

٥ - وضع التعلق: شكل (٥)

ويراعى فى وضع التعلق ما يلى:-

- ❖ يتعلق الجسم على استقامته بواسطة الذراعين مع تباعدهما بما يزيد عن اتساع الصدر قليلاً.
- ❖ يكون الرأس والكتفان والجذع كما فى وضع الوقوف.
- ❖ تتلاصق الساقان مع فرد المشطين.

ثانياً- الأوضاع المشتقة:

وهى الأوضاع التى تشتق أو تتفرع من الأوضاع الأساسية (الأصلية) السابقة وذلك إما بتحريك جزء أو أكثر من أجزاء الجسم ، كالأذراعين أو الجذع أو الرجلين أو بتحريكها كلها أو بعضها.

### ١- الأوضاع المشتقة من الوقوف:

(أ) بتحريك الأذراعين:

[ وقوف . الأذراعان جانباً ] شكل (٦):

- وضع الجسم كم فى وضع الوقوف.
- ترتفع الأذراعان جانباً بحذاء الكتفين ويتجه الكفان لأسفل.



وضع التعلق شكل (٦)

[ وقوف . الأذراعان أماماً ] شكل (٧):

- كما فى الوضع السابق ، ولكن مع رفع الأذراعين أماماً باتساع الصدر ويكون الكفان متواجهين.



شكل (٧)

[ وقوف . الذراعان عالياً ] شكل (٨):



شكل (٨)

- كما فى الوضع السابق ولكن مع رفع الذراعين عالياً باتساع الصدر وتكون الكفان متواجهين.
- ترتفع الذراعان إما جانباً عالياً أو أماماً عالياً كما يمكن أن ترتفع عالياً من وضع الانتشاء.

[ وقوف . الذراعان مائلاً عالياً ] شكل (٩):



شكل (٩)

- تكون الذراعان فى منتصف المسافة بين وضعهما عالياً ووضعهما جانباً.

[ وقوف . الذراعان مائلاً أسفل ] شكل (٩):

- تكون الذراعان فى منتصف المسافة بين وضعهما جانباً ووضعهما أثناء الوقوف العادى بجانب الجسم.

[ وقوف . الذراعان خلفاً ]

- كما فى وضع الوقوف ولكن مع تحريك الذراعين للخلف قليلاً.
- تكون الكفان متواجهين.

[ وقوف . ثبات الوسط ] شكل (١٠):



شكل (١٠)

- وضع الجسم كما فى الوقوف ولكن توضع اليدين على الحرقنتين بحيث يكون الإبهام خلفاً وباقى الأصابع أماماً.
- يشير المرفقان للجانب.

[ وقوف . انثناء] شكل (١١):



شكل (١١)

- وضع الجسم كما في الوقوف ولكن ينثنى الساعدان على العضدين لتلمس أطراف الأصابع الكتفين.
- يكون العضدان ملاصقين للجسم.

[ وقوف . انثناء عرضاً] شكل (١٢):



شكل (١٢)

- وضع الجسم كما في الوقوف ولكن ترفع الذراعان جانباً مع ثنى الساعدين على العضدين بعرض الجسم.
- يكون العضدان على استقامة الكتفين.
- تواجه راحتا اليدين لأسفل.

[ وقوف . لمس الرقبة] شكل (١٣):



شكل (١٣)

- وضع الجسم كما في الوقوف ولكن ترفع الذراعان جانباً مع ثنى الساعدين على العضدين حتى تلمس اليدين خلف الرقبة.
- أصابع اليدين على استقامة واحدة.
- يشير المرفقان لجانب الجسم في حذاء الكتفين.

[ وقوف . لمس الرأس] شكل (١٤):



شكل (١٤)

- كما في الوضع السابق ولكن مع لمس اليدين لقمة الرأس وتتجه راحتا اليدين لأسفل.

[ وقوف . حلقة فوق الرأس]:

- وضع الجسم كما في الوقوف ولكن ترفع الذراعان جانباً عاليا لعمل حلقة فوق الرأس.

(ب) بتحريك الجذع:

[وقوف الميل] شكل (١٥):



شكل (١٥)

- يكون الجزء السفلى من الجسم كما في وضع الوقوف.
- يميل الجزء العلوى من الجسم على استقامته من مفصلى الفخذين للأمام ليشكل زاوية قدرها ٩٠ درجة تقريبا مع الجزء السفلى من الجسم ومراعاة استقامة الظهر والرأس تقريبا.

[وقوف . انحناء] شكل (١٦):



شكل (١٦)

- يكون الجزء السفلى من الجسم كما في وضع الوقوف.
- ينثني الجزء العلوى من الجسم من مفصلى الفخذين أماما أسفل.
- تمتد الذراعان أماما نحو الأرض.

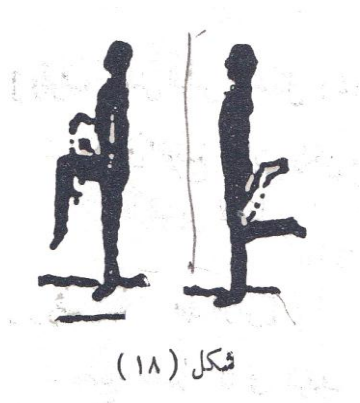
[وقوف التقوس] شكل (١٧):



شكل (١٧)

- يكون الجزء السفلى من الجسم كما في وضع الوقوف.
- ينثني الجزء العلوى من الجسم من العمود الفقرى خلفا.
- تميل الرأس خلفاً مع سحب الكتفين للخلف قليلاً والذقن للداخل.





شكل ( ١٨ )

(ج)بتحرك الرجلين:

[ وقوف على قدم واحدة]:

أو [ نصف وقوف] شكل (١٨):

- كما فى وضع الوقوف إلا أن الجسم يرتكز على قدم واحدة ( قدم الارتكاز) وترفع الرجل الثانية ( الرجل الحرة) أماماً أو خلفاً أو جانباً وهى ممتدة أو مثنية.

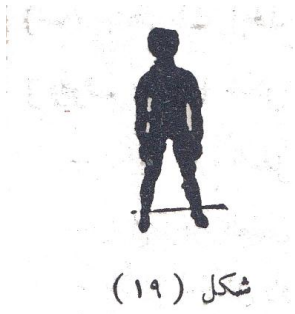
[ وقوف على المشطين]:

- كما فى وضع الوقوف إلا أن الجسم يرتكز على المشطين مع تلاصق الكعبيين.

[ وقوف الوضع أماماً]:

- كما فى وضع الوقوف إلا أن إحدى القدمين تكون أمام الأخرى.
- زاوية اتجاه القدمين كما فى وضع الوقوف.
- يكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوى.

[ وقوف فتحاً] شكل (١٩):



شكل ( ١٩ )

- كما فى وضع الوقوف ولكن مع تباعد القدمين مسافة مناسبة.
- يكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوى.

### [ وقوف سند المشط] شكل (٢٠):



شكل (٢٠)

- كما فى وضع الوقوف إلا أن ثقل الجسم يرتكز على قدم واحدة وتلمس مشط القدم الأخرى الأرض فى الاتجاه المطلوب مع فرد الركبة.

### [ الإقعاء ] شكل (٢١) :



شكل (٢١)

- تنتشى الركبتان كاملاً ويستند الجسم على المشطين.
- الجزء العلوى من الجسم كما فى وضع الوقوف.
- توضع اليدان بين الركبتين مع مواجهة الكفين للأرض، والأصابع متجهة أماماً.

### [ الطعن أماماً]:

- تتحرك إحدى القدمين من الوقوف مسافة مناسبة (حوالى ٧٥ سم) للأمام.
- ترتكز القدم الأمامية بكاملها على الأرض ويكون الساق مع الفخذ زاوية قائمة تقريباً.
- ميل الرأس والجذع ليكونا على استقامة الرجل الخلفية تقريباً.
- عدم رفع عقب الرجل الخلفية.

### [ الطعن جانباً]:

- كما فى الوضع السابق ولكن مع تحريك إحدى القدمين جانباً بدلاً من أماماً.

## الأوضاع المشتقة من الجلوس:

### (أ) بتحريك الذراعين:

هى نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ولكن من وضع الجلوس مثل:

[ جلوس . الذراعان جانباً] أو [ جلوس الذراعان عالياً] .. إلخ.

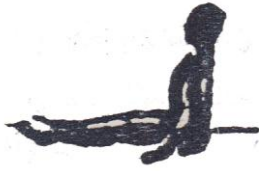
### (ب) بتحريك الجذع:

نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الجذع ولكن من وضع الجلوس مثل:

[جلوس الميل] أو [ جلوس . الانحناء] ... إلخ.

### (ج) بتحريك الرجلين:

#### [ جلوس طويل] شكل (٢٢):



شكل (٢٢)

- كما فى وضع الجلوس غير أن الركبتين تمتدان للأمام وتتلاصق الكعبان.
- تمتد الذراعان على الجانبين مع ملامسة الأصابع للأرض.

#### [ جلوس طويل . فتحاً] شكل (٢٣):



شكل (٢٣)

- كما فى الوضع السابق ولكن مع تباعد الرجلين.

#### [ جلوس التوازن]:

- كما فى وضع [جلوس طويل] ولكن مع رفع الرجلين عن الأرض.
- يرتكز الجسم على المقعدة وتلامس الأصابع الأرض.

[ جلوس القرفصاء] شكل (٢٤):



شكل (٢٤)

- كما فى الجلوس غير أن الركبتين تتثيان مع تلاصق الساقين والكعبين.
- تكون القدمان بكاملهما على الأرض.
- تكون اليدان على الركبتين أو على جانبى الجسم.

[ جلوس الركوب] شكل (٢٥):



شكل (٢٥)

- الجلوس العادى على جهاز ( صندوق أو عارضة) مع وضع الرجلين كل فى ناحية من الجهاز.

[ الجلوس جنباً]:

- الجلوس العادى على جهاز ( صندوق أو عارضة) مع وضع الرجلين معاً على جانب واحد من الجهاز.

٢-الأوضاع المشتقة من الرقود:-

(أ) بتحريك الذراعين:

هى نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ولكن من وضع الرقود (عدا وضع الذراعين خلفاً) مثل:

[ رقود . الذراعان جانباً] أو [ رقود الذراعان عالياً]...إلخ.

(ب) بتحريك الرجلين:

[ رقود القرفصاء] شكل (٢٦):



شكل (٢٦)

- كما فى وضع الرقود ولكن مع ثنى الركبتين.
- باطن القدمين على الأرض.

[رقود نصف القرفصاء]:

- كما فى الوضع السابق ولكن مع ثنى إحدى الركبتين وبقاء الأخرى ممتدة على الأرض.

[رقود. فتحاً]:

- كما فى وضع الرقود ولكن مع فتح الرجلين.

٣- الأوضاع المشتقة من الجثو (الركوع):

(أ) بتحريك الذراعين:

هى نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ولكن من وضع الجثو مثل:

[ جثو. الذراعان جانباً] أو [ جثو. الذراعان عالياً]...إلخ.

(ب) بتحريك الجذع:

هى نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الجذع ولكن من وضع الجثو مثل:

[جثو. انحناء] أو [ جثو. ميل]...إلخ.

(ج) بتحريك الرجلين:



شكل (٢٧)

[جلوس الجثو] شكل (٢٧): كما فى وضع الجثو ولكن مع الجلوس على

الكعبين.



شكل (٢٨)

[نصف الجثو] شكل (٢٨):

كما فى وضع الجثو ولكن يرتكز الجسم على ركبة واحدة، مع

وضع الرجل الثانية أماماً على الأرض بحيث تكون الساق مع الفخذ زاوية

قائمة.

[نصف جثو. سند القدم أماما (أو جانبا)] شكل (٢٩)



شكل (٢٩)

كما فى الوضع السابق ولكن مع وضع القدم المتحركة أماما (أو جانبا) وهى ممتدة.

٤-الأوضاع المشتقة من التعلق:

(أ) بتحريك الذراعين:



شكل (٣٠)

[التعلق بالمسك من الأعلى] شكل (٣٠):

كما فى وضع التعلق ولكن مع مواجهة ظهري اليدين للجسم.

[التعلق بالمسك من الأسفل]

كما فى وضع التعلق مع مواجهة راحتي اليدين للجسم.

[التعلق المتبادل]:

كما فى وضع التعلق ولكن يد تمسك من الأعلى واليد الأخرى تمسك من الأسفل.

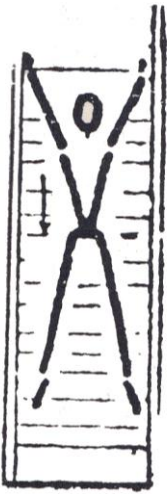
[تعلق الانثناء]: شكل (٣١):

كما فى وضع التعلق ولكن تكون الذراعان منثنيتين والعضدان موازيين للأرض.

(ب) بتحريك الرجلين:

[التعلق فتحاً]: شكل (٣٢)

كما فى وضع التعلق ولكن مع فتح الرجلين.



شكل (٣٢)



شكل (٣١)

### [ التعلق فى زاوية]: شكل (٣٣)



شكل (٣٣)

كما فى وضع التعلق ولكن مع رفع الرجلين زاوية قائمة.

### [ تعلق القرفصاء]: شكل (٣٤).



شكل (٣٤)

كما فى وضع التعلق ولكن مع ثنى الركبتين.

### [ تعلق نصف القرفصاء]:

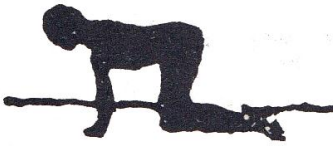
كما فى الوضع السابق مع ثنى إحدى الركبتين وبقاء الأخرى ممتدة.

### ثالثاً: أوضاع أخرى:

هناك بعض الأوضاع الأخرى التى تستخدم فى التمرينات البدنية وبعضها أوضاع مشتقة من الأوضاع الأصلية بتحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم.

ومن أمثلة هذه الأوضاع ما يلى:

### ١- [ الجنو الأفقى] شكل (٣٥).



شكل (٣٥)

- وفيه يرتكز الجسم على الركبتين واليدين.
- تكون الذراعان مفرودتين.
- يكون الجذع أفقياً ومتوازياً للأرض.
- يكون الفخذان مع الساقين زاوية قائمة.

٢- [وقف على أربع]: شكل (٣٦).



- وفيه يرتكز الجسم على اليدين والقدمين.
- تكون الركبتان ممتدتين.

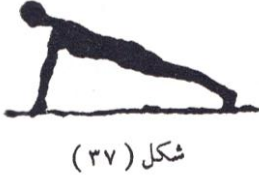
٣- [وقوف عال]:

هو نفس وضع الوقوف ولكن على جهاز مرتفع عن الأرض (مقعد سويدي مثلا)

٤- [الانبطاح]:

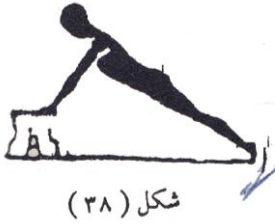
- الانبطاح على الوجه بطول الجسم.
- الذراعان منثنيتان بعرض الجسم.
- الكفان بعضهما فوق بعض على الأرض.
- ترتكز الجهة على ظهر الكف العليا.

٥- [الانبطاح المائل]: شكل (٣٧)



- كما في الوضع السابق غير أن الجسم يستند على اليدين والمشطين.
- تكون الذراعان مفرودتين.

٦- [الانبطاح المائل العالى]: شكل (٣٨).



- كما في الوضع السابق إلا أن اليدين ترتكزان في مستوى أعلى من الأرض.
- (على مقعد أو متوازي أرضى أو عقل حائط مثلا).



٧- [الانبطاح المائل الأفقى]:



شكل (٣٩)

- كما فى الانبطاح المائل إلا أن القدمين ترتكزان فى مستوى الكتفين.

٨- [الانبطاح المائل العميق]: شكل (٣٩).

- كما فى الوضع السابق أن القدمين ترتكزان فى مستوى أعلى من الكتفين.

٩- [الانبطاح المائل الجانبى]: شكل (٤٠).



شكل (٤٠)

يرتكز الجسم على ذراع واحدة وقدم واحدة ويواجه الجانب الأرض.

