

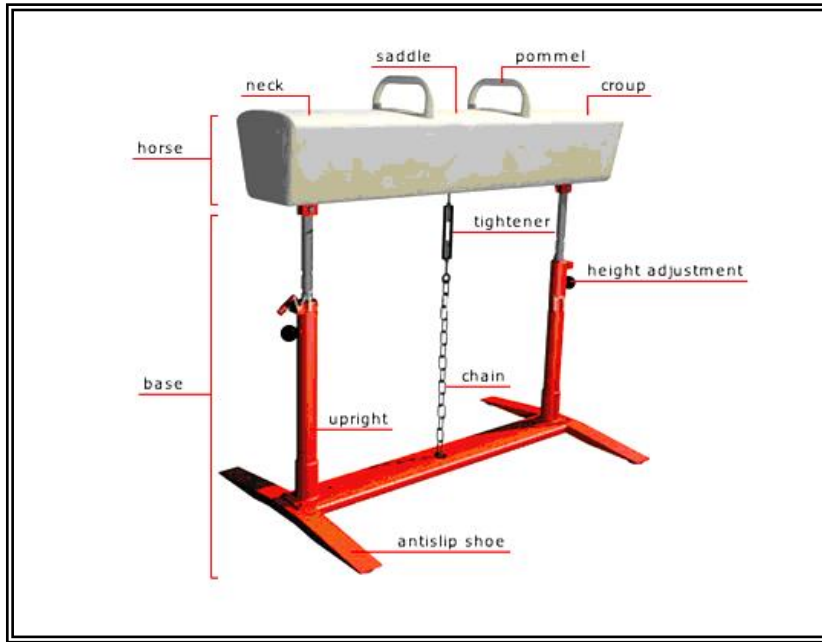
جهاز حصان المقابض

نبذة تاريخية عن جهاز حصان المقابض :

أول حصان مقابض تم تصنيعه قبل حوالي (600) سنة ، من قبل (ريناتوس) ، وقد استخدم (الاسكندر الكبير) ومجموعته في التدريب العسكري الحصان الخشبي ايضا ، ثم جاء بعده (جوتسموث) ليحول استخدامه من التدريب العسكري الى التدريب الرياضي ، اما (فريدريك لودفيج يان) فقد وضع ثلاثة نماذج من اجهزة حصان المقابض في برلين عام (1811 م) اذ كان الأنموذج الأول قريبا من شكل الحيوان الحقيقي وكان الأنموذج الثاني مصنوعا من الجلد اما الأنموذج الثالث فهو جهاز حصان المقابض الذي نستخدمه في الوقت الحاضر وفي مطلع القرن التاسع عشر أي ما بين المدة المحصورة من سنة (1818 م - 1913 م) تم وضع مقبضان على ظهر الحصان ، وقد تحول الحصان المصنوع من الخشب الى مواد اسفنجية مكسوة بالجلد السميك ، واعتمد أول حصان كما هو موجود الان وذلك عام (1962 م) اذ أصبحت المقابض من البلاستيك المقوى واختفى الذيل والراس ، ومما تجدر الاشارة اليه انه كانت في البداية تصنع المقابض من الحديد ثم صنعت من الخشب ، ويرجع الفضل في وضعية المقابض البلاستيكية الحالية الى اللاعبين الصينيين والروس اذ اظهرت سنة (1962 م) حركات تحتوي على دورانات على مقبض واحد وأديت في براغ من اللاعب (روسل ميلز) ، بعد ذلك تطلب توسيع وتكبير المقابض نتيجة لتطور اداء اللاعب ماكيار (1964 م) وبقي قياسه على ما هو عليه الان دون تغيير يذكر .

قياسات جهاز حصان المقابض :

- 1- طول جهاز حصان المقابض (160) سم .
- 2- ارتفاع جهاز حصان المقابض (110) سم .
- 3- عرض جهاز حصان المقابض من الاعلى (35) سم ، ومن الجانب (34) سم ، ومن الاسفل (29) سم .
- 4- المسافة بين المقبضين (40 – 45) سم .
- 5- ارتفاع المقبضين عن سطح الحصان (12) سم .
- 6- طول المقبض (28) سم ، وسمكه (34) ملم .



الخصائص الفنية المميزة للأداء على جهاز حصان المقابض :

ان الطابع المميز لحركات حصان المقابض نوعان وهما :

1- الحركات ذات الشكل الدائري (فلنكات) .

2- الحركات ذات الشكل البندولي (مقصات بجميع انواعها) .

ان السلسلة الكاملة على جهاز حصان المقابض عبارة عن جسم طائر مرتكز بالكفين فقط ، وان لا يلمس أي جزء من جسم اللاعب الجهاز – عدا الكفين ، وان صعوبة الحركة تتحدد بوساطة تعقيد وضعية الكفين اذ تتطلب مالا يقل عن ثلاث انتقالات ومسكات على مقبض واحد من جهة ، وما تتطلبه هذه الانتقالات من إمكانيات بدنية خاصة من جهة أخرى ، وان درجة الصعوبة في الاداء تأتي من عاملين ، الاول : هو ان اللاعب يؤدي حركات دورانية وبندولية مستمرة على المسطح الافقي للجهاز ، والعامل الثاني : هو ان اللاعب يقضي اكثر وقته في الاداء على الجهاز وهو مرتكز على يد واحدة اذ تكون اليد الاخرى مرفوعة للارتكاز الثاني المتناوب ، ويذكر ان جهاز حصان المقابض من أصعب الأجهزة الجمناسيكية على الإطلاق ، بسبب ان اللاعب يجب ان يتميز بالحركة الدائمة والمستمرة على الجهاز من غير تذبذب او توقف في الاداء ، وان صعوبة الاداء ناجمة من تحول مركز ثقل الجسم من يد الى اخرى باستمرار في كل حركة ، واداء الحركات على جميع اجزاء الحصان (الثلاثة) وعلى كلا الجانبين ، وكلا الاتجاهين ، هذا وان للحركات الدائرية والبندولية ميزة اخرى تضاف الى الجهاز عن بقية الاجهزة الاخرى اذ يمكن لبعض اللاعبين ذوي المستويات العليا من تادية بعض المهارات على كل من جهازي المتوازي والحركات الارضية المشابهة لحركات حصان المقابض نفسها ومع وجود بعض الاختلافات الشكلية الملحوظة .

الأوضاع الأساس للارتكاز على حصان المقابض :

1. الارتكاز الأمامي : اللاعب مواجه الجهاز يرتكز باليدين على اعلى جزء من الحلقةين بذراعين

ممدودتين مع دفع الجهاز الى الاسفل لرفع الحزام الكتفي الى الاعلى مع بقاء الراس في وضعه الطبيعي والاحتفاظ بتقوس بسيط في الظهر وملامسة الفخذين للحصان .

2. الارتكاز الخلفي : وهو عكس الوضع السابق وفيه يكون ظهر اللاعب مواجه للجهاز مع ملامسة خلف الفخذين للحصان وتقوس بسيط في الظهر .

3. الارتكاز السرجي : وفيه ترتكز اليدين على الحلقةين مع وضع رجل للامام والاخرى للخلف والحصان بين الرجلين ويلاحظ عند اتخاذ هذه الاوضاع :

❖ ان تكون الذراعان ممدودتين .

❖ دفع الحلقةين الى الاسفل لرفع الجسم الى الاعلى .

❖ القبض على الحلقةين تماما .

النواحي الفنية لأداء بعض المهارات الخاصة بجهاز حصان المقابض :

الأرجحة من الارتكاز الأمامي :

وفيها يؤرجح اللاعب الرجلين معا جانبا مع فتحهما وميل وزن الجسم في عكس اتجاه الأرجحة مع عدم نقل مركز الثقل لهذا الاتجاه كثيرا .

أرجحة دخول الرجلين وخروجهما :

القسم التحضيرية : من وضع الارتكاز الأمامي يؤرجح اللاعب الرجلين معا لتوصلا الى مستوى اعلى من ظهر الحصان .

القسم الرئيسي : ينقل اللاعب ثقل الجسم في اتجاه ذراع الارتكاز (الذراع اليسرى) وترك القبضة اليمنى دخول الرجل اليمنى اماما ثم استعادة امساك الحلقة قبل وصول أرجحة الرجلين الى الوضع العمودي ، تستمر أرجحة الرجلين جهة اليسار حتى وصولهما الى مستوى اعلى من ظهر الحصان ينقل ثقل الجسم في اتجاه ذراع الارتكاز (الذراع اليمنى) وترك القبضة اليسرى لدخول الرجل اليسرى اماما ثم استعادة امساك الحلقة ، تؤرجح الرجلين يمينا" لارجاع اليمنى خلفا الى وضع الارتكاز الامامي وبنفس الطريقة يتم ارجاع الرجل اليسرى .

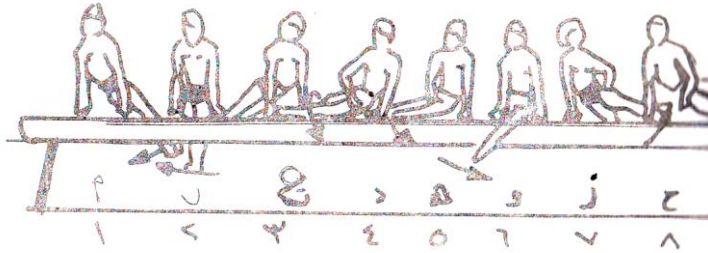
القسم النهائي : يصل اللاعب ثانياة إلى وضع الارتكاز الأمامي .

أرجحة دائرية للرجل اليسرى مبتدئا بالجهة اليمنى :

القسم التحضيرى : من الارتكاز المواجه (الامامي) يؤرجح اللاعب كلتا الرجلين يمينا ارجحة بسيطة ، تسبقها ارجحة بكلتا الرجلين يسارا تمهيدا لاداء الحركة .

القسم الرئيسى : وعندما تصل الرجلان فوق الحصان يدفع اللاعب الحلقة بيده اليمنى بقوة في الجزء النهائي للارجحة الموازية ، يؤرجح الرجل اليسرى اماما ويحاول امسك الحلقة باليد اليمنى مرة ثانية – باسرع ما يمكن – وينبغي ان يكون احساس اللاعب ، وكأنه يريد ان يضع فترة سكون صغيرة في ارجحة الرجل فوق الجهاز مما يسهل عليه ان يتخذ مرحلة الارتكاز ، ثم يشترك في الارجحة القادمة يسارا بكلتا الرجلين مرة اخرى لنفس القوة ثم يؤرجح الرجلين يسارا عاليا وبعد ان تمر على المستوى الراسي يدفع اللاعب الحلقة باليد اليسرى بقوة وتؤرجح الرجل اليسرى مرة اخرى خلفا من فوق الحصان .

القسم النهائي : تضم الرجلان وتتخذ اليد اليسرى الارتكاز مرة اخرى بعد ضم الرجلين مباشرة .



شكل (3)

يوضح أرجحة دائرية للرجل اليسرى مبتدئا بالجهة اليمنى

أرجحة دائرية للرجل اليمنى مبتدئا بالجهة اليمنى :

القسم التحضيرى : من وضع الارتكاز الأمامي ، يؤرجح اللاعب الرجلين معا أرجحة بسيطة جهة اليسار .

القسم الرئيسى : عند عودة الرجلين جهة اليمين ينقل اللاعب ثقل وزن الجسم قليلا على اليد اليسرى على الا يتحرك مركز ثقل الجسم كثيرا الى اليسار ، وفي نهاية الارجحة جهة اليمين تدفع اليد اليمنى القبضة مع ادارة الورك للأمام ، ثم يمسك اللاعب القبضة مرة اخرى باليد اليمنى بعد مرور الرجل اليمنى من فوق الحلقة ، فتؤرجح الرجلان معا الى جهة اليسار مرورا بوضع الارتكاز السرجي ثم يدفع اللاعب الحلقة باليد اليسرى وينقل وزن الجسم جزئيا فوق اليد اليمنى لتميرير الرجل اليمنى اسفل الرجل اليسرى .

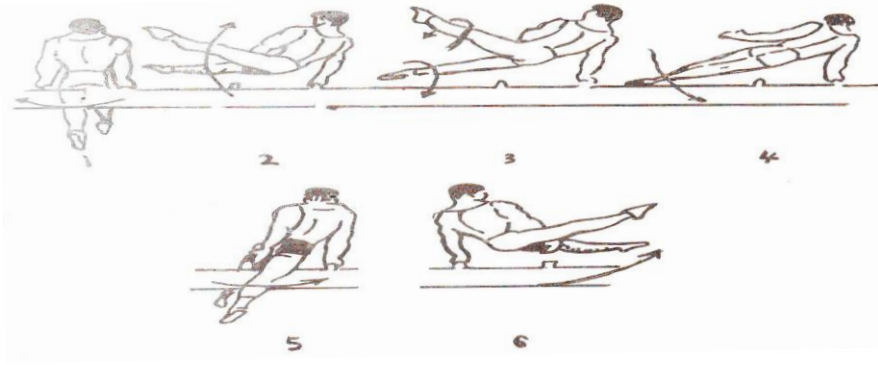
القسم النهائي : يمسك اللاعب الحلقة باليد اليسرى مرة اخرى ويؤرجح الرجلين معا إلى الأسفل إلى وضع الارتكاز الأمامي .

المقص الأمامي من الارتكاز السرجي :

القسم التحضيرى : من وضع الارتكاز السرجي والرجل اليمنى إلى الأمام واليسرى للخلف ، يؤرجح اللاعب الرجلين جانبا عاليا جهة اليسار (خاصة الرجل اليسرى) .

القسم الرئيسى : تدفع اليد اليسرى المقبض مع نقل الكتفين قليلا جهة اليمين (ليس بعيدا) اذ يجب بقاء مركز الثقل في منتصف الحصان للحصول على ارجحة جيدة الى الأسفل بعد اداء الحركة المقصية ، كما يجب ان يقبض اللاعب باليد اليمنى على المقبض جيدا عند ترك اليد اليسرى وعندما تصل الرجل اليسرى الى اقصى ارتفاع لها يدار الورك لتسهيل اداء الحركة المقصية بمرور الرجل اليسرى في مستوى اعلى من الرجل اليمنى .

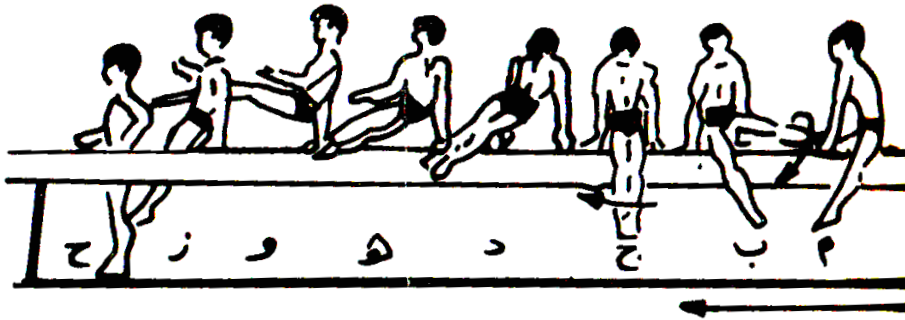
القسم النهائي : بمجرد بدء أرجحة الرجلين إلى الأسفل يتم مسك المقبض باليد اليسرى لأخذ وضع الارتكاز السرجي بالرجل اليسرى للأمام واليمنى للخلف .



شكل (4)
يوضح المقص الأمامي من الارتكاز السرجي

التلويح الخلفي للهبوط من الارتكاز المعلق :

وهو من أسهل النهايات على حصان المقابض ، ويمكن تاديته بعد كثير من الحركات ومن أسهل الأشكال لادائه هو التلويح الذي يبدأ من الارتكاز المعلق (يرتكز اللاعب فوق إحدى الحلقتين والرجلين في مستوى الحلقتين) ، وهنا يؤرجح اللاعب الرجل اليمنى جانبا اسفل لمرورها من فوق الحصان الى الجهة الأخرى لتلتقي مع الرجل اليسرى خلف الجهاز والوصول الى وضع الارتكاز الامامي ، ويستمران معا في الأرجحة جانبا جهة اليسار وعند وصولهما الى فوق الحصان يقوم اللاعب بتدوير الحوض جهة اليسار واداء التلويح بالجانب والارتكاز على الذراع اليمنى وترك اليد اليمنى الجهاز ثم يمد اللاعب مفصل الحوض للهبوط الى وضع الوقوف المقاطع .



شكل (2)
يوضح التلويح الخلفي للهبوط من الارتكاز المعلق