

أجهزة الذكور:

١. الحركات الأرضية 2 Floor Exercises
٢. حصان المقابض : Pommel Horse
٣. الحلق : Rings
٤. منصة القفز : Vault Table
٥. المتوازي Parallel Bars
٦. العقلة : Horizontal Bar

أجهزة الإناث:

١. منصة القفز : Vault Table
٢. المتوازي المختلف الارتفاع : Uneven Bars
٣. عارضة التوازن Balance Beam
٤. الحركات الأرضية Floor Exercises

هذا هو التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه انتقال الفرق واللاعبين واللاعبات من جهاز إلى جهاز آخر.

المبادئ الفنية التي يراعيها المدرب عند تعليم الجمناستك: يعد الجمناستك أساس الأعداد للبطولات والمنافسات، كما يعد المدخل لتحقيق أعلى المستويات في رياضة الجمناستك على مختلف الأجهزة الأساسية من ناحية فنية وطبقا لقواعد اللعبة، لذلك على المدرب عند تعليمه **للمهارات الأساسية مراعاة ما يأتي:**

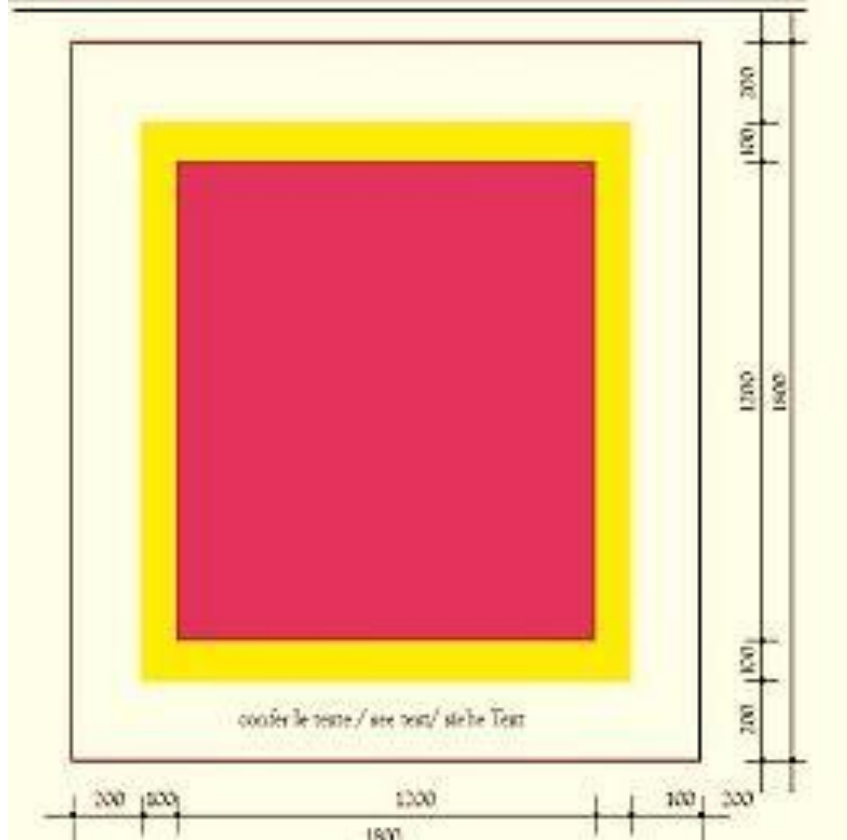
١. تعليم المهارات على الأجهزة بعد تبسيطها.
٢. مراعاة التدرج في التعلم من السهل إلى الصعب.
٣. مراعاة عنصري التسلسل والسهولة أثناء التعلم.
٤. العناية بالنواحي الفنية والخطوات التعليمية للمهارات التي يشتمل عليها الجهاز.
٥. مراعاة الأداء السليم للنموذج أمام المبتدئ.
٦. التأكيد على تحقيق شروط الأمان والسلامة سيما في الأعمار الصغيرة ولدى المبتدئين.

جهاز بساط الحركات الأرضية

الذي تعد الحركات الأرضية أساسا مهما لجمناستك الأجهزة لأنها العمود الفقري الذي تستند إليه بقية مهارات الأجهزة وتعد الحركات الأرضية المدخل التعليمي لجهاز الأجهزة لأن الحركات الأرضية تشكل الحجر الأساس في تعلم باقي المهارات ويشترط في لاعب الجمناز أن تتوافر فيه الرشاقة والمرونة في أثناء تأدية الحركات.

مواصفات جهاز بساط الحركات الأرضية

يستخدم بساط الحركات الأرضية من قبل الذكور والإناث في أداء الحركات نفسها. كانت الحركات الأرضية قديما تزاوُل على مساحة من الأرض المغطاة بالرمال أو الشيل وكانت تزاوُل أيضا على رمال السواحل وثلج الحدائق .
يكون بساط الحركات الأرضية مربع الشكل مساحته ١٤٤م^٢ أي (١٢*١٢) م مغطى بالسجاد ومن تحته قطع لباد ومن الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز ولامتصاص الهبوط يتكون الأداء من حركات أكروباتيكية وحركات رقص ومرونة وحركات للوقوف على اليدين تؤدي النساء التمارين الحركية بمصاحبة الموسيقى من (٧٠ ثا) – (٩٠ ثا) لايزيد ولا يقل عن هذا الوقت أما الرجال بدون موسيقى بما لايزيد عن ٧٠ ثانية .



المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية

❖ الدرجات

❖ مهارات الوقوف

❖ القلبات الهوائية

❖ الميزان والوثبات

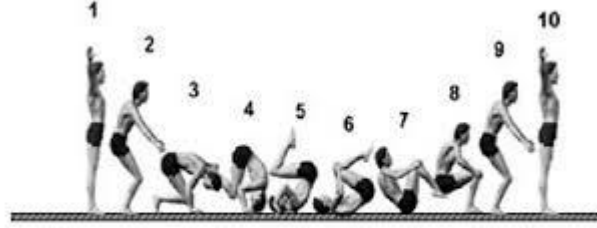
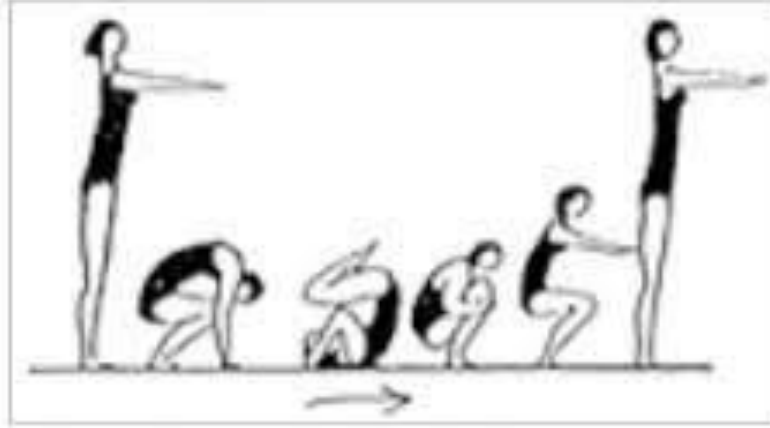
١- الدرجات الأمامية وتشمل: (الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة المستقيمة ضما الدرجة الأمامية المفتوحة الغطس درجة جانبية والجسم ممدود ودرجة جانبية والجسم مكور).

٢- الدرجات الخلفية وتشمل: (الدرجة الخلفية المكورة، الدرجة الخلفية المنحنية، الدرجة الخلفية المفتوحة، الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين).

الدرجة الأمامية المكورة:

من وضع الجلوس على الأربع توضع اليدين قريبة من القدمين بحيث تكون نهاية اليدين تحت الخط العمودي النازل من بداية الركبتين ثم ميلان الجسم إلى الأمام ومد الركبتين وذلك بدفع الأرض بالرجلين وضم الرأس إلى الصدر بسحب الحنك إلى الصدر ودخوله بين الذراعين ثم ثنى المرفقين بعد درجة الجسم على أسفل الرقبة والكتفين والجذع والورك وفي هذه اللحظة يتم ضم الركبتين إلى الصدر ومسك الساقين باليدين ثم الارتكاز على الرجلين مرة ثانية وعندها يصبح الجسم في وضع يسمح له بالوقوف على القدمين.

الدحرجة الأمامية المتكورة



(مراحل الاداء الفنى لمهارة الدحرجة الامامية)