

• الحركات الارضية

تعتبر الحركات الارضية المدخل التعليمي لجمناستك الاجهزة وتحتوي الحركات الارضية على عدد كبير من المجموعات الفنية التي تتشابه مع المجموعات الفنية المتواجدة في أجهزة الجمباز الاخرى فهناك الدرجات والدورات الهوائية واللفات وغيرها التي تتواجد في كل من الحركات الارضية ومختلف أجهزة الجمناستك .

كذلك تساهم الحركات الارضية من خلال تعلمها في تنمية السمات الارادية والتي تعتبر أساسا هاما في الاعداد النفسي وتتمى القدرة على استخدام أجزاء الجسم سواء على الارض أو في الفراغ . وتساعد اللاعبين على أداء الحركات الارضية والارتقاء بقدم واحدة أو الاثنتين معا أو بذراع واحدة أو الاثنتين معا . وتعمل الحركات الارضية على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية تحقيقا لمبدأ انتقال أثر التعلم .

وقد حدد قانون الجمناستك (المادة ٣٠ ، فقرة ٥) المساحة المتاحة لأداء التمرينات الارضية بمربع أبعاده ١٤ م × ١٤ م إذ يجب على اللاعب أو اللاعبة الا يلمسا الارض الخارجية بأي جزء من أجزاء جسمه .

كما يجب عند أداء هذه التمرينات أن تكون متناسقة إيقاعيا وتؤدي السلسلة في كافة الاتجاهات داخل المساحة المحددة بدون توقف لإظهار شخصية اللاعب أو اللاعبة

في تأدية الحركات المختلفة للذراعين والجذع والرجلين واليدين والقدمين والرأس ، والتي يجب أن تؤدي بطريقة فنية صحيحة وفقا لمبادئ الاوضاع الجمناستكية كما يجب عدم الجري الطويل قبل الوثبات والدورات الهوائية حتى لا تحسب نقاط عقوبة عليه .

(كذلك حدد القانون الزمن المقرر للأداء بالنسبة للرجال هو (١ د) يسمح ب ١٠ ث حسب (المادة ٣٠ فقرة ٥) أما بالنسبة للنساء فقد حدد الزمن ب (١،٥ د) حسب المادة ١٦ على أن يبدأ التوقيت عند الأداء ويتوقف لحظة التوقف عن الحركة والبقاء في الوضع الثابت) .

✚ الميزان الامامي

يعتبر وقوف الميزان الامامي من أسهل الموازين الموجودة في الجمناستيك ولا يخلو أي تمرين أرضي منه ويكون الجسم في هذه الحركة متزن على رجل واحدة ويحتاج الميزان الامامي الى عضلات مشدودة وتوافق عضلي عصبي لصغر قاعدة الارتكاز (القدم) .

❖ النواحي الفنية للأداء :

١. من وضع الوقوف يرفع اللاعب الذراعين أماما - مائلا عاليا .
٢. يبدأ اللاعب أو اللاعبة بميل الجذع للأمام وعضلات جسمه مشدودة يأخذ الرأس وضع خلفيا ويرفع رجله اليمنى أو اليسرى بحركة مستمرة الى الخلف عاليا .
٣. مع ميل الجذع للأمام تتحرك الذراعان للجانب وتكون ممدودتين و الاصابع متلاصقة حتى يصل الجسم الى الوضع الافقي ويظهر تقوسا .
٤. ويفضل أن يوجه مشط قدم الارتكاز الى الامام للمساعدة في الثبات وتكون ركبة قدم الارتكاز ممدودة وغير مثنية باستقامة واحدة وعمل ميزان بحيث يكون الرأس والجذع والذراعان بمستوى واحد .

❖ الأخطاء الشائعة :

١. ثني ركبة رجل الارتكاز .
٢. رفع الجذع للأمام.
٣. رفع لرأس أعلى من الذراعين .
٤. ثني مفصل فخذ الرجل المرفوعة .

❖ طرق المساعدة :-

توجد طريقتان :-

١. من الامام والسند أو المساعدة تكون بمسك كفى اللاعب أو اللاعبة .
٢. من الجانب اليد الخارجية على الصدر والاخري على عضلة الفخذ الامامية للرجل المرفوعة كما يمكن أن يضع الساند مشط رجله على مشط رجل

اللاعب المرتكزة وذلك أثناء أسناده والغرض هو تثبيت اللاعب ومنعه من الحركة الناتجة عن عدم اتزانه .

✚ الدرجة الامامية

يدور الجسم في الدرجة الامامية دورة حول محوره العرضي مع أستناد الظهر على الارض للعودة للوضع الابتدائي . وهي من الحركات السهلة والتي لا تحتاج الى مجهود كبير في سرعة تعلمها .

❖ النواحي الفنية للأداء :

- ١ . الجلوس على الاربع .
- ٢ . ميل الجسم الى الامام وثني الرأس والرقبة الى الاسفل .
- ٣ . ثني الذراعين مع استمرار ثني الرأس الى الصدر .
- ٤ . دفع الارض بالقدمين .
- ٥ . ملامسة الاكتاف الارض أولاً .
- ٦ . ثني الركبتين الى الصدر مع مسكهما باليدين .
- ٧ . الوصول الى وضع الجلوس على الاربع .

❖ الاخطاء الشائعة :

- ١ . الدفع غير كافي من الرجلين .
- ٢ . عدم ضم الرأس الى الصدر .
- ٣ . مد مفصل الركبتين في أثناء الحركة .
- ٤ . لمس الرأس في أثناء الحركة .

❖ طرق المساعدة :

- يقف اللاعب أو اللاعبة (المساعد او المساعدة) بجوار اللاعب يضع يده البعيدة على أحد ساقى اللاعب ويده القريبة بين عظمي اللوحين لمساعدة اللاعب للاحتفاظ بتكور الجسم حتى نهاية الدرجة .

❖ الدرجة الخلفية :

يظهر واضحا أن الدرجة الخلفية أصعب من الدرجة الامامية ولا تتأتى صعوبتها من أن الحركة تسير الى الخلف فحسب وإنما لوقوف الرأس عائقا أمام أدائها كما أن دحرجه الجسم على اليدين تحتاج الى تمرين كاف ويتغلب الشخص على الصعوبات بما يلي :-

- أن ينقل الشخص وزن الجسم على الذراعين في لحظة وصول الدرجة على اليدين فيوجد بعد ذلك مكانا للرأس.

❖ النواحي الفنية للأداء :

١. من وضع الجلوس على الاربع ميلان الجسم الى الخلف.
٢. حني الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر .
٣. ملامسة اليدين أولا للأرض ثم الرقبة مع سحب الركبتين الى الوجه .
٤. وضع اليدين بجانب الرأس .
٥. أصابع اليدين متجهة نحو الاكتاف والابهام بجانب الاذنين .
٦. دفع الارض باليدين لغرض مرور الرأس .

❖ الاخطاء الشائعة :

١. عدم وضع اليدين مبكرا خلف الرأس .
٢. عدم تكور الظهر أثناء ملامسته الارض .
٣. مد الرجلين.
٤. عدم ثني الرأس الى الصدر .
٥. عدم دفع الارض باليدين .

❖ طرق المساعدة :

يأخذ المساعد وضع البروك النصفي بجانب للاعب وفي أثناء تأدية اللاعب الحركة يضع يده القريبة تحت الرقبة والاخرى خلف الظهر .