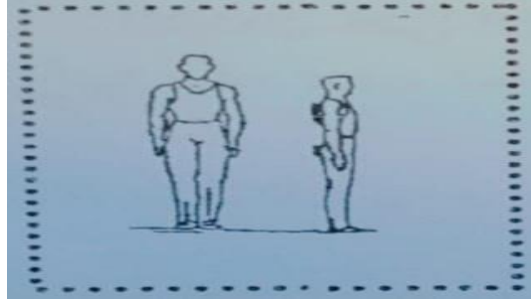


الحركات الارضية

تعد التمرينات الأرضية أساساً لجميع الحركات على الاجهزة المختلفة. كما تعد اسهل الاجهزة للوصول الى مستوى رفيع في وقت قليل ، بخلاف الاجهزة الأخرى التي تحتاج الى مجهود كبير ووقت أكثر وذلك للوصول الى مستوى عال .

لذا فمن الضروري الاهتمام بقوام الفرد عامة ولاعب الجمناستك خاصة, إذ ان لاعب الجمناستك يشترط ان تتوافر فيه ملكة الإحساس بالجمال الحركي أثناء تأدية الحركات, وهذه لا تتأتى الا اذا كان قوام اللاعب مركبا تركيبيا تشريحيا سلمياً, وهذا لا يكون إلا إذا اهتمنا بإعطاء اللاعبين الأوضاع الاساسية السليمة بادئ الأمر حتى يحس بها ويؤديها بطريقة سليمة , إذ تعد هي الاساس الاول الذي تبنى عليه باقي الخبرات والمهارات الحركية الأخرى التي تعد تعديلا وتطويراً وتصعيباً لهذه الأوضاع التي يتشكل بها الجسم اثناء حركته سواء كان على الارض او في الهواء ومن ثم نجدها جزءا لا يتجزأ من الحركات الارضية التي تشكل ركنا مهماً من أركان رياضة الجمناستك التي تعد عنصراً أساسياً في جمناستك الاجهزة لدرجة ان المهتمين بشؤون الجمناستك في العالم اجمعوا على اعدادها (أساس الجمناستك) وتوكيدا منهم على مدى أهميتها بالنسبة لخلق لاعب ولاعبة جمناستك وتتميز الحركات الارضية (بالرشاقة , والمرونة , والسرعة, والدقة والتسلسل , والاستمرار , والتوافق , والقوة). وهي أحب الاجهزة بالنسبة للاعبات لأنها تعطي لياقة بدنية عالية لباقي الاجهزة وكذلك يسهل فيها الوصول للهدف لتوفر عامل الامانة وسهولة المساعدة فيها كذلك يسهل ايجاد مكان مناسب لادائها ويمكن ان تمارس في ملاعب مفتوحة فهي تساعد على انتشار اللعبة وكذلك استعمال الموسيقى فيها يساعد على تنمية الاحساس بالحركة انه يوجد بعض السلسلات التي تستعمل لربط الحركات بعضها ببعض لتكوين حركتين متتاليتين أو سلسلة تتكون من عدة حركات إذ أن مباريات وبطولات الجمناستك تتكون من جمل حركية ذات عدد معين من الحركات المترابطة ترابطاً وثيقاً.

- الأوضاع الاساسية الخاصة بالحركات الارضية.



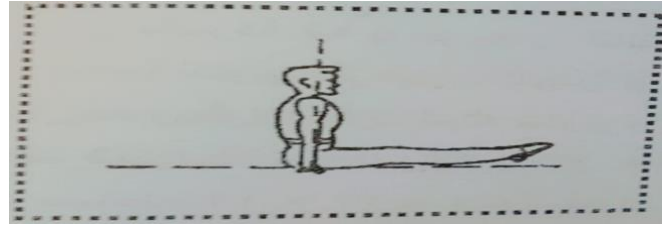
أولاً: الوقوف

يجب ان يراعي في وضع الوقوف ما يأتي:

أن يكون الجسم على استقامة واحدة والنظر للأمام.

1. عدم التوتر اثناء الوقوف.
2. تكون الذراعان ملتصقتين ومستقيمتين بجانب الجذع.
3. ان تكون القدمان والمشطان ملتصقين
4. ان يكون مركز ثقل الجسم موزعاً بالتساوي على الرجلين.

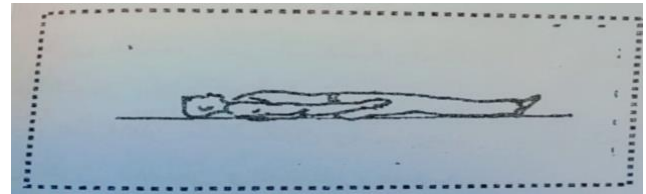
ثانياً: الجلوس طويلاً



يجب ان يراعي في وضع الجلوس ما يأتي.

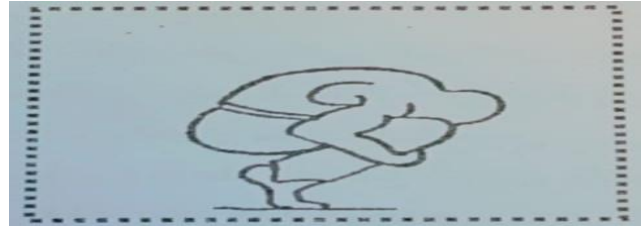
1. ان يكون الجذع والفخذان زاوية قائمة .
2. ان يكون كل من الذراعين ملامساً للجذع مع ملاحظة ملامسة اليدين الأرض .
3. ان يكون الرأس والجذع على استقامة واحدة والنظر للأمام .
4. يمد المشطان والرجلان مع تلاصقهما بدون توتر يكون الارتكاز على المقعد والرجلين.

ثالثاً: الرقود



يراعى في هذا الوضع الشروط المذكورة آنفاً في وضع الوقوف مع ملاحظة الارتكاز على الأرض بأسفل الرأس والظهر والمقعد والكتفين مع مد المشطين.

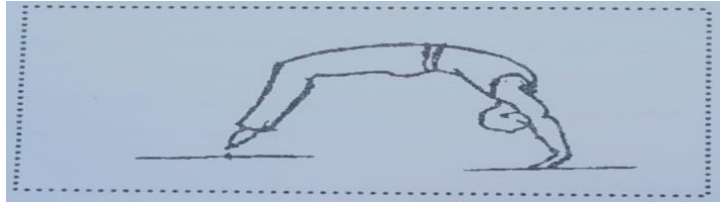
رابعاً: الوقوف المتكور :



يجب مراعاة ما يأتي عند تعليم وضع التكور.

1. ثني مفصل الركبتين حتى يلتصق الساقان ويثنى مفصلاً الفخذين حتى يلتصق بالصدر وتثنى الرقبة لأسفل الذقن والرأس بين الركبتين مع احتضان الساقين بالذراعين ومسك رسغي القدمين باليدين حتى يصبح الجسم كشكل الكرة تقريباً.
2. يجب مراعاة عدم التوتر أثناء اخذ الوضع
3. يفضل تعليم الوضع من الرقود ثم الجلوس على اربع.

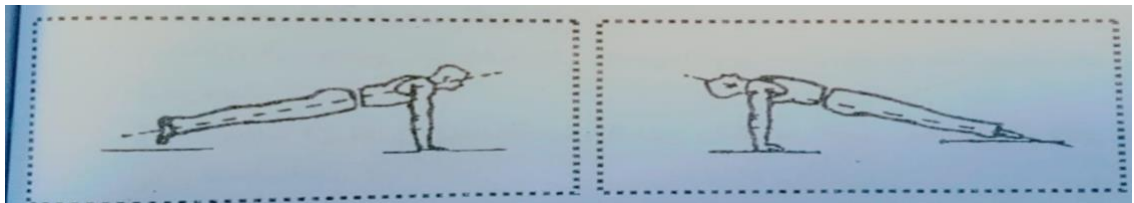
خامساً: قوس الظهر



يعد هذا الوضع من لاوزاع المهمة جداً بالنسبة للاعب الجمناستك إذ انه يستعمل في جميع الحركات على جميع الاجهزة وسيوضح هذا تباعاً عند شرح الحركات.

1. يجب ان تكون المسافة بين اليدين والقدمين اقصر ما يمكن ولا تزيد عن نصف متر.
2. يجب ان يراعى مد الركبتين وضم الرجلين والارتكاز على القدمين والذراعين والراس بين الذراعين والخلف قليلاً.
3. يجب ان يكون الذراعان عموديتين على الارض .
4. يراعى عدم التوتر في الجسم أثناء اخذ هذا الوضع .

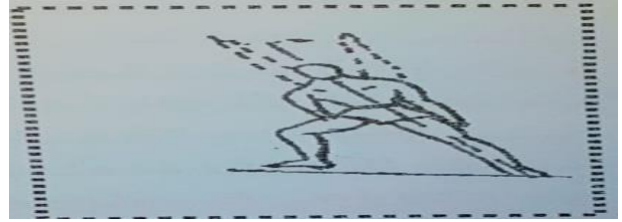
سادساً: الاستناد المائل



يراعي في هذا الوضع ما يأتي .

1. ان يكون الارتكاز على كفي الذراعين والمشطين والجسم مائل والراس والورك والسافان على استقامة واحدة.
2. المسافة بين الذراعين باتساع الصدر
3. المرفقان للداخل واتجاه اصابع اليدين للامام .
4. عدم التوتر اثناء اخذ هذا الوضع.

سابعا:الطعن



هناك انواع كثيرة للطعن ولكن سوف نتحدث عن الطعن الإمامي والجانبى:

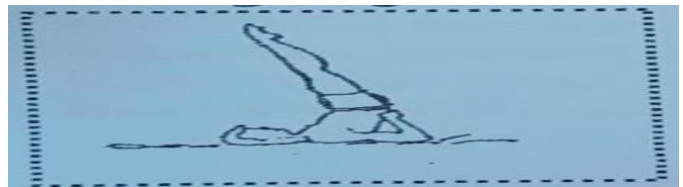
(أ) الطعن الإمامي :

1. يجب ان يكون الجذع والفخذ الإمامي والساق الإمامية زاوية قائمة.
2. يجب ان يكون كل من الذراعين ممدودين ملاصقين للجسم .
3. الراس والجذع على استقامة واحدة والنظر للامام.
4. الرجل الخلفية ممدودة والمشط على استقامتها بدون توتر .
5. الساق الإمامية للخارج قليلا.

(ب) الطعن الجانبى:

1. يجب ان تكون الساق المثنية جانبا والجذع زاويه قائمة والذراعان متلاصقين جانبى الجذع.
2. الراس والجذع على استقامة واحدة والنظر للامام.
3. الساق الأخرى ممدودة بدون توتر .
4. يتغير شكل الطعن بتحريك الذراعين والجذع والرجلين.

ثامنا:الوقوف على الكتفين



يجب ان يعلم هذا الوضع بوصفه وضعاً اساسياً لكثرة استخدامة في تعلم الحركات الصعبة ولسهولة الوضع وسرعة تعليمه وغبطة التلميذ او اللاعب المبتدئ باداء وضع من الاوضاع المطلوبة ويراعي ما ياتي عند تعليم الوضع المذكور

1. يجب ان يكون الارتكاز على منطقة الرقبه واعلى عظمتي اللوحين والعضد.

2. يجب ان يكون الجذع مستقيما بقدر الامكان .
3. يجب ان يكون المشطان والنظر على استقامة واحدة .
4. يجب سند الجذع من الخلف باليدين بحيث تشير الاصابع لأعلى.

تاسعا: الوقوف فتحا الموازي بـ ١٨٠ درجة

يراعى في هذا الوضع ما يأتي:

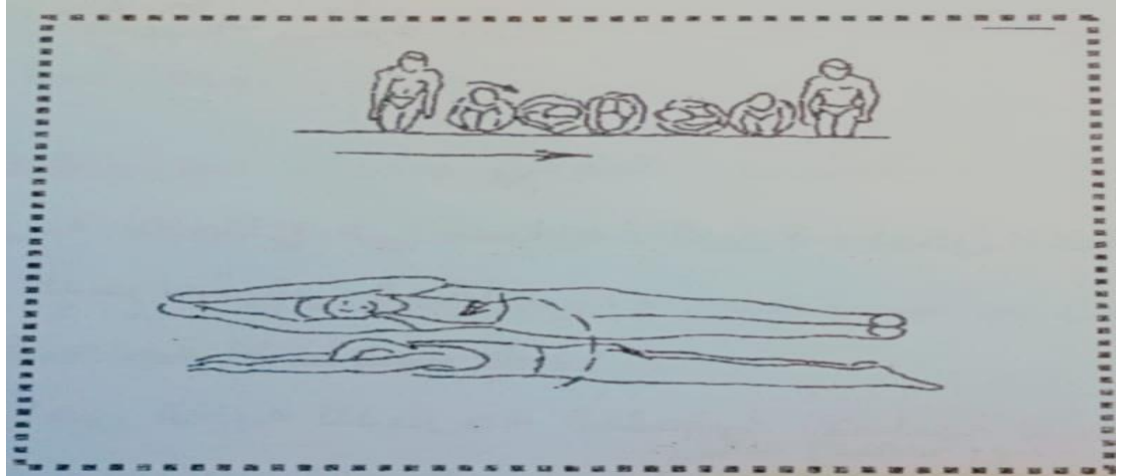
1. الارتكاز يكون على الرجلين وهما مفتوحتان مثل البرجل تماما بزاويه جانبا
2. يكون الجذع عموديا على الرجلين.
3. الذراعان جانبا والرأس عمودية على الجذع والنظر للإمام .
4. عدم التوتر إثناء اخذ هذا الوضع .

عاشرا: الوقوف فتحا المقاطع بـ ١٨٠ درجة

يراعى في هذا الوضع ما يأتي:

1. الارتكاز يكون على الرجلين وهما مفتوحتان على ان تكون احدى الرجلين اماما والأخرى خلفا أي ان اتجاههما مقاطع للمحور العرضي للجسم والزوايه بينهما ١٨٠
2. يكون الجذع عموديا على الرجلين .
3. الذراعان جانبا والراس عمودية على الجذع والنظر للإمام .
4. عدم التوتر اثناء اخذ الوضع.

ثالثا: الدرجة الجانبية / المستقيمة والمتكورة



تؤدي الحركة من أوضاع مختلفة ومتعددة حيث يمكن ادائها من وضع التكور والجثو (الدرجة المتكورة الجانبية) او من وضع الاستلقاء على الظهر أو الانبطاح (كما في الدرجة المستقيمة الجانبية).

وفي كلتا الحالتين تتم درجة الجسم حول محوره الطولي الوهمي فاذا كانت الدرجة من وضع التكور او الجثو وجب على اللاعب (ان يظل محتفظا بهذا الوضع, التكور, الانحناء) حتى تنتهي الدرجة كاملة والوصول بالجسم الى الوضع نفسه الذي بدأت منه الحركة ويبقى مستقيما مع رفع الراس والصدر والذراعين والرجلين

وهما مضمومتان عن الارض وتكون الحركة من الكتفين والحوض والرجلين اثناء درجة الجسم للجانب كما يجب ان يظل الجسم بشد عضلي.

والدرجة الجانبية بنوعيهما (المتكورة والمستقيمة) يمكن ان تستخدم كحركات ربط بين حركات التمرين (سلسلة) للاعب وخاصة تمارين النساء حيث يمكن عن طريقها الوصول الى الاوضاع الثابتة الجميلة وكذلك في تغيرات اتجاه الحركات وهنا يجب على اللاعب ان لا يثبت فيها كثيرا وانما يقوم مباشرة بحركة ثانية وبسرعة.

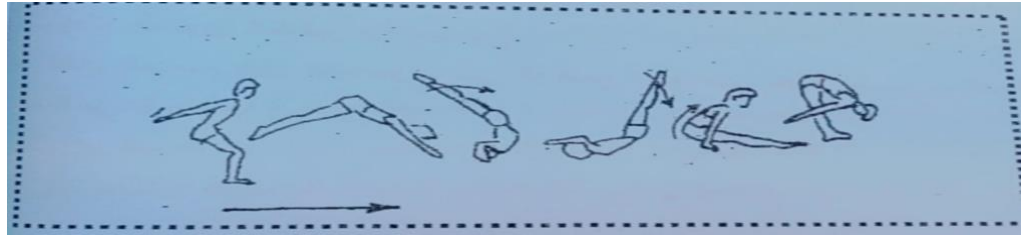
الخطوات التعليمية :

1. اخذ وضع الرقود المتكور او وضع الجثو في تعليم (الدرجة المتكورة الجانبية) ووضع الاستلقاء بعضلات مشدودة في تعليم (الدرجة المستقيمة الجانبية) وذلك للاحساس بالوضع الصحيح للجسم اثناء الأداء.
2. أداء الحركة على سطح مائل لتسهيل عملية ادائها.

الأخطاء المتوقعة للدرجة الجانبية المتكورة

1. عدم التكور الكافي والصحيح.
2. فتح الجسم قبل الوصول الى الوضع الابتدائي مرة اخرى قبل اتمام الحركة.

رابعاً:الدرجة المنحنية الإمامية ضما



لا تختلف النواحي الفنية للدرجة المنحنية الإمامية فتحا عن الدرجة المنحنية الإمامية ضما الا بفتح الرجلين في الأولى مع وضع اليدين على الارض بين الفخذين في حين الثانيه ضم الرجلين ووضع اليدين على الارض على جانبي الجسم والدرجة المنحنية الإمامية ضما اصعب بقليل من الدرجة المنحنية الإمامية فتحا ويجب في هذه الحركة الاحتفاظ بزاوية مفصل الورك وعدم فتحه مبكرا لأتمام الحركة وكذلك مرجحة الذراعين الى الإمام الاعلى بعد دفع الارض باليدين لمساعدة الجذع على الصعود والوصول بمركز ثقل الجسم فوق القدمين منعاً لسقوطه خلفاً.

الخطوات التعليمية

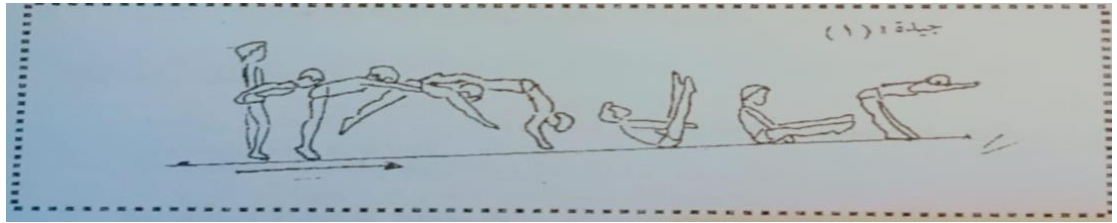
1. الوقوف على الاكتاف على الارض الدرجة للامام من وضع اليدين على الارض بجانب الجسم (قرب الورك) وحني الجذع للإمام ودفع الارض باليدين وعدم ثني الركبتين.
2. أداء الحركة من الجلوس الطولي بنصف درجة للخلف لاختار الوضع السابق اوللوصول بأمشاط القدمين خلف الرأس ثم درجة الجسم للإمام مع نقل اليدين بجانب الجسم والوضع بهما للارض ومحاولة الوقوف على القدمين.
3. أداء الحركة على سطح مائل.

4. أداء الحركة من وضع الوقوف المتكور أداء الحركة بالمساعدة مع القفز للإمام قليلا لزيادة الطاقة الحركية وبالتالي زيادة سرعة الدوران.
5. أداء الحركة من وضع الوقوف بثني الركبتين نصفاً.

الأخطاء المتوقعة للدرجة الإمامية المنحنية ضما

1. ثني الركبتين يؤدي الى اداء الدرجة المتكورة الإمامية للوقوف على القدمين.
2. عدم وضع اليدين على جانبي الجذع ودفع الارض بهما.
3. التأخر في نقل اليدين من الخلف الى الإمام ووضعها على الارض.
4. عدم ثني الجذع للإمام كثيرا مما يسبب اخذ وضع الجلوس الطولي.
5. فتح الجسم مبكرا قبل وصول مركز ثقل الجسم على القدمين.
6. عدم خطف الذراعين للإمام الاعلى بعد دفع الارض بهما وذلك لمساعدة الجسم على سحبه الى الاعلى.

خامسا: الدرجة الإمامية المنحنية فتحا



والدرجة الإمامية المنحنية فتحا تكون اصعب من الدرجة الإمامية وصعوبتها ناتجة عن فتح الرجلين الى ابعد ما يمكن جانبا والاحتفاظ في هذا الفتح طيلة مراحل الحركة وكلما اقترب مركز ثقل الجسم عن الارض كانت الحركة اسهل اداء وفتح الرجلين جانبا يتم في القسم الرئيس من الحركة مع ثني الجذع للإمام الاسفل ونقل اليدين من الخلف الى الإمام بين الفخذين على البساط لتصبعا عامل دفع لرفع الورك والجذع عن الأرض والوصول بالجسم الى وضع الوقوف المنحني فتحا وتبدأ الدرجة من خلف الرقبة والكتفين ثم الجذع والورك واخيرا القدمين. " وتعتمد هذه الدرجة على عضلات خلف الفخذ (العضلة ذات الرأسين الفخذي والعضلة نصف العشائية) طويلة وقوية وكذلك على مرونة مفصل الورك بصورة جيدة "

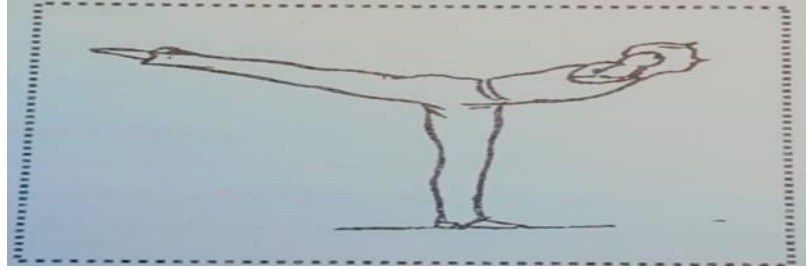
الخطوات التعليمية

- 1- الوقوف على الاكتاف ثم الدرجة اماما مع فتح الرجلين ونقل اليدين مع الخلف الى الامام بين الفخذين ومحاولة الدفع بهما.
- 2- الجلوس الطولي ثم نصف درجة للخلف لاختذ الوضع السابق أو للوصول بأنشاط القدمين خلف الراس ثم محاولة أداء الدرجة فتحاً.
- 3- أداء الحركة من الوقوف فتحا على الاربع وذلك بوضع اليدين على الارض بين الرجلين وخليفهما الى ابعد ما يمكن ولتكون بمثابة ارتكاز في بداية الحركة.
- 4- أداء الحركة على سطح مائل.
- 5- أداء الحركة ما الوقوف.

الأخطاء المتوقعة للدرجة الإمامية المنحنية فتحا

1. ثني الركبتين اثناء الدرجة.
2. عدم نقل الذراعين بسرعة بين الرجلين.
3. عدم الدفع بقوة باليدين للوقوف على اربع فتحا.

وقوف الميزان الإمامي



يعد وقوف الميزان الإمامي من اسهل الموازين الموجودة في الجمناستيك ولا يخلو أي تمرين ارضي منه ويكون الجسم في هذه الحركة متزنا على رجل واحدة وهي ممدودة مع رجل الرفع الثانية إلى الخلف الاعلى الى ان تصل الى اعلى من مستوى الراس الذي يكون مرفوعا للاعلى ويميل الجذع للامام تدريجيا بعضلات مشدودة ويقوس في الظهر الى الوضع الافقي وفي اثناء ميل الجذع للامام ورفع الرجل للخلف تتحرك الذراعان الى الجانبين وبانحراف وهما ممدودتان للمحافظة على توازن القسم العلوي من الجسم ويجب أن لا يقتل (يلف) الورك الى الجانب اثناء رفع الرجل للخلف. والميزان الإمامي يحتاج الى عضلات مشدودة وتوافق عضلي عصبي لصغر قاعدة الارتكاز (القدم). وان الثبات والاحتفاظ بالتوازن يتوقف على المحافظة على ثبات مركز ثقل كل قدم . الجسم في منتصف القسم العلوي من الجسم ، كما يجب ان يكون الارتكاز على كل قدم.

الخطوات التعليمية :

1. تمارين خاصة لتمديد عضلات مفصل الورك والجذع والرجلين.
2. الوقوف المواجهة (للسلاالم أو الحائط) بمسافة مناسبة ومسك عارضة السلم بمستوى الصدر ثم جعل الجذع للإمام مع رفع الرجل للخلف الاعلى.
3. الوقوف وجها لوجه مع الزميل لأداء الحركة .
4. عمل الميزان بالمساعدة اذ يقوم المساعد برفع الرجل المرفوعة والجذع للاعلى بأن واحد.

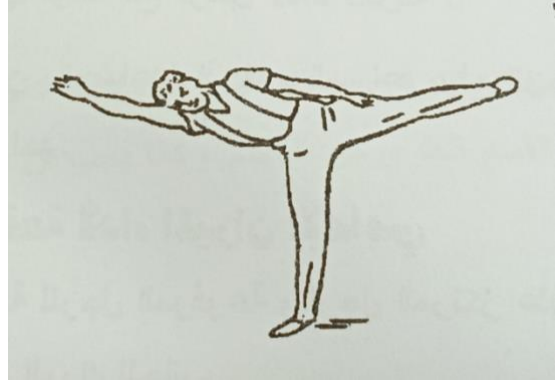
الأخطاء المتوقعة لأداء الميزان الإمامي

1. ثني الركبة للرجل المرفوعة والرجل المرتكز عليها.
2. قتل (لف) الورك للجانب.
3. تحذب الظهر وعدم تقوسه (عدم وجود الشد).
4. -خفض الجذع للإمام الأسفل كثيرا ومباشرة.

5. الذراعان بانحراف للخلف.

تصحيح الاخطاء: إعادة لبعض حركات خطوات التدرج أو أداء الحركة بالمساعدة لتسهيل ادائها وتصحيح أخطأها.

وقوف الميزان الجانبي:



أداء الميزان الجانبي أصعب ويتطلب قبل كل شيء احساساً كبيراً بالتوازن من الوقوف الذراعان عالياً ينقل اللاعب وزن جسمه على رجل الوقوف ويثني مفصل الفخذ رجل الوقوف بحركة مستمرة جانبياً بتحريك الذراع العكسية أيضاً مستمرة عكس الرجل المرفوعة بينما توضع الذراع الأخرى الممدودة بجانب الرأس توجه اصابع قدم رجل الوقوف الى الخارج ويؤدي هذا الى ثبات افضل وفي الوقوف تبقى رجل الوقوف ممدودة تماماً ولا يسمح النهائي تقوساً جانبياً بسيطاً وجود ثني للامام في مفصلي الفخذين ويجب ان يظهر الجسم في الوضع الاخطاء المتوقعة لأداء الميزان الجانبي

1. ثني ركبة رجل الارتكاز.
2. ميل الجذع الى الإمام قليلاً.
3. رفع الرأس وعدم ملاصقتها للذراع.
4. ثني مفصل فخذ الرجل المرفوعة.