

محاضرات الجمناستك الفني

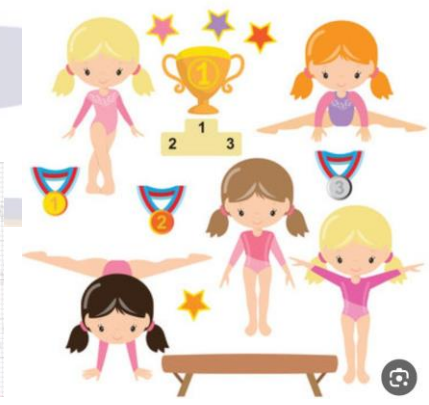
للمرحلة الاولى

م.د بيداء طارق

م.د ميساء رضا

م.م غفران بشير حمزة

للعام ٢٠٢٤-٢٠٢٥



عارضه التوازن، تاريخ نشأتها وتطورها :

إن تاريخ استخدام عارضه التوازن يرجع الى سنة (١٧٧٤) عندما استعمل المربي (بازدو) جذوع الاشجار واتخذها كعارضه ليؤدي عليها بعض الحركات التي تتصف بالالتزان الحركي الثبات لتنمية صفة التوازن وتطويرها لدى الأفراد، وبعد التوازن عند الانسان مكتسبا يمكن تطويره وتنميته بالتدريب المستمر. ثم بعد ذلك استخدم المربيان الالمانيان (كوتس موتس) وفرديريك لودفج يان) قواعد خشبية ضيقة لأداء بعض حركات التوازن وأول استعمال لها كان في سباقات دورة برلين الأولمبية سنة (١٩٣٦) وفي دورة هلسنكي الاولمبية عام (١٩٥٢) استخدمت العارضه بمواصفاتها القانونية الحالية، وفي عام (١٩٧٥) تم اكسائها باللباد (الكاريت).

مميزات وخصائص الحركات الأرضية

للحركات الأرضية خصائص ومميزات كثيرة ومتعددة، وتعد أرضاً خصبة في تحقيق مبدأ انتقال أثر في التعلم لتعلم وإتقان الكثير من الحركات على الأجهزة الجمناسيكية الأخرى. ومن هذه الخصائص:

١. ان اللاعب لها حرية التحرك في مساحات واسعة وباتجاهات وارتفاعات مختلفة.
٢. تستطيع اللاعب استخدام اجزاء من جسمها على البساط وملامسته أو في الفراغ.
٣. امكانية ربط الحركات مع بعضها بصورة كثيرة ومتنوعة.
٤. القفز بانواعه المختلفة والجري لمسافات قصيرة (ركضه تقريبيه يعد الطابع المميز في الحركات الأرضية.
٥. الدفع السائد في الحركات الأرضية، سواء كان الدفع بالرجل الواحدة أو الاثنين معا وكذلك الذراعين، هو الدفع اللامركزي الذي ينتج عنه الطيران مع الدوران
٦. معظم الحركات الأرضية تكون حركات دورانية انتقالية.
٧. تحتوي على الكثير من الحركات ((الالكروبايكية) وحركات الثبات الاستاتيكية)) وحركات الجمناستك الحديث وحركات الرقص الشعبي مع المصاحبة الموسيقية.
٨. المرجحة الذراعين دور أساسي في حفظ التوازن الحركي أولا وتغيير شكل الجسم خلال دورانه حول المحاور الوهمية ثانيا واعطاء طاقة حركية اضافية واستغلال هذه الطاقة عند تحويلها الى بقية الجسم ثالثا.
٩. يمكن مزاوله الحركات الأرضية في القاعات الداخلية وفي المساحات الخارجية على ثيل الحدائق أو رمال الشواطئ.
١٠. وأخيرا لا تكلف كثيرا في تحضير مستلزماتها، ولا تحتاج إلى جهد كبير في تعلمها، وسهولة اعطاء المساعدة في الحركات، مما جعل التركيز عليها في بداية مراحل تعلم الحركات الجمناسيكية.

أهمية تعلم الحركات الأرضية

إن تعلم الكثير من الحركات الأرضية والتركيز عليها في بداية تعلم المهارات الجمناستيقية، جعل من أهمية تعلمها وإتقان حركاتها من الضروريات المهمة، وللأسباب الآتية

١. إمكانية أدائها ممكنة من قبل جميع الأعمار وباعداد كثيرة لوجود الكثير من الحركات البسيطة والمشوقة والتي لا تتطلب إلى الاعداد البدني الكبير، كما أنها لا تحتاج إلى أجهزة كثيرة مما جعل امكانية مزاولتها في القاعات الداخلية والساحات الخارجية.

٢. تساعد في تنمية وتطوير الصفات البدنية كالقوة السرعة المطاولة الرشاقة التوازن الثابت والمتحرك. إضافة إلى الشجاعة والثقة في أداء الحركات

٣. تساهم في تعلم واتقان بعض المهارات الحركية على الأجهزة الأخرى، لما تحتويه من الصفات الفنية والشكلية المتواجدة مع بعض الحركات على الأجهزة الأخرى. كالوقوف على اليدين على الأرض والمتوازي والحلق والقلبات الهوائية وقفزات اليدين.

٤. مصاحبة الموسيقى للحركات الأرضية تساعد على تحسين الوزن الحركي والتوافق والرشاقة والاحساس بجمالية الأداء.

٥. يمكن استعمال الحركات الأرضية في العروض الاستعراضية، كالاحتفالات والمهرجانات والكرنفالات إضافة إلى كونها الحجر الأساسي في تعلم وأداء حركات حمناستك الأجهزة وجمناستك البطولات.

٦. امكانية نقل اغلب مهارات الحركات الارضية وادائها على بقية الاجهزة في الجمناستك الفني.

مميزات وخصائص حركات عارضة التوازن

كان الطابع المميز لحركاتها سابقا القفز بانواعه المختلفة وحركات تموج الذراعين والجذع والحركات الراقصة والموازن الثابتة، وبإدخال الحركات الاكروباتيكية التي تؤدي على الأرض تطورت حركاتها. وفي سنة (١٩٨٠) في دورة موسكو اديت لأول مرة حركة القلبة الهوائية المتكورة الخلفية من قبل اللاعبة اولفا كاربون). وقوبلت بالاعتراض عليها بكونها حركة خطيرة.

ومن مميزاتاها في الوقت الحاضر

١. لها حركات صعود (حركات بداية مختلفة وحركات على طول سطح العارضة ذهابا وايابا وحركات هبوط.
٢. تحتوي حركاتها على الحركات (الأكروبراتيكية) وحركات القفز بانواعه المختلفة وحركات التموج والحركات الثابتة.
- ٣ يشمل تمرينها (في السباقات) على ايقاعات مختلفة في الايقاع السريع والبطيء وعلى حركات ديناميكية قريبة وبعيدة عن العارضة.
- ٤ حركاتها تتطلب قدرة عالية من الاتزان الحركي والثابت والتوافق العضلي العصبي والرشاقة.

