

الجمناستك الفني للسيدات

(١)

اعداد

ديباء طارق

م.م صفية احسان

الموصفات القانونية لبساط الحركات الأرضية

يتكون بساط الحركات الأرضية من منطقة محددة بخطوط مؤثرة داخل مربع مساحته ١٤٤ م^٢ أي (١٢*١٢) متر، مغطى بالسجاد ومن تحته قطع لباد ومن الأسفل توضع بين الخشبتين نوابض (سبرنك) .

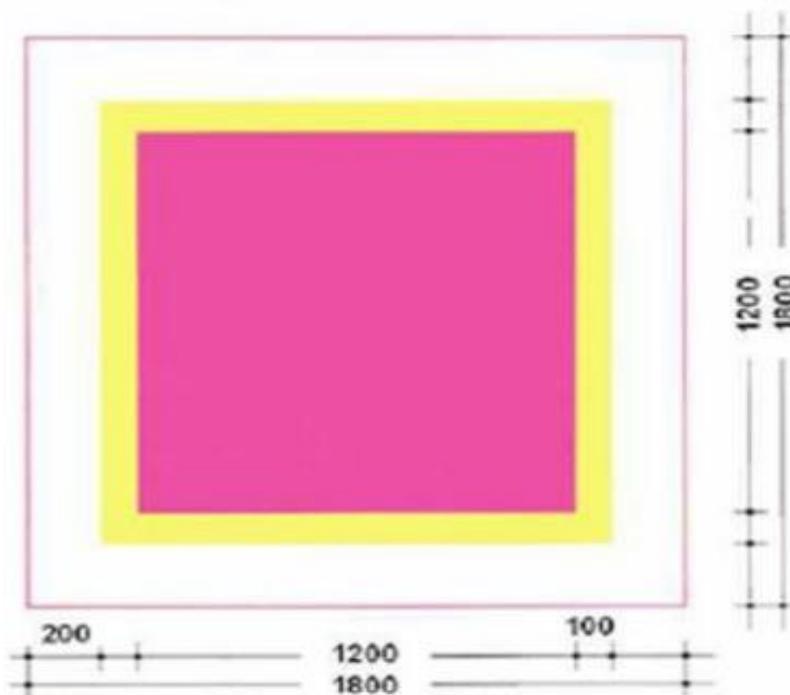
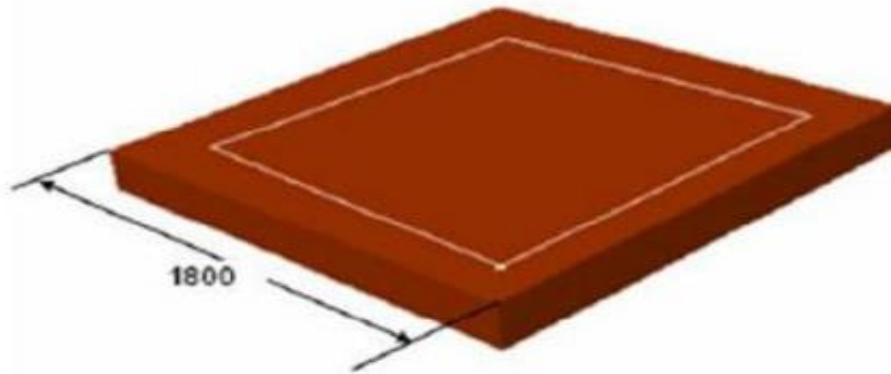
وتضاف واحد متر من كل جانب للامان فتصبح (١٤*١٤) متر للمساعدة على القفز ولامتصاص الهبوط.

كما في شكل (١)

يتكون الأداء من حركات أكروباتيكية وحركات جمناستيكية و حركات قافزة مع الدوران أو بدونه وحركات مرونة وحركات للوقوف على اليدين, و النساء تؤدي التمارين الحركية بمصاحبة الموسيقى من (٧٠ ثا - ٩٠ ثا) لا يزيد ولا يقل عن هذا الوقت. أما الرجال بدون موسيقى بما لا يزيد عن ٧٠ ثانية. علما أن جميع

السلاسل الحركية التي تؤدي على البساط الأرضي للرجال هي الحركات نفسها التي تؤديها لاعبة الجمناستك أو الطالبة.

Men FLOOR **Technical specification**



-  Arena (Competition surface)
-  Edge and Safety zone

المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية

أولاً: الدرجات

١- الدرجات الأمامية

هذه هي الحركة الأولى والأساسية يجب أن يتعلمها كل المبتدئين
الجمناستك ذكورا وإناثا

وفي بساط الحركات الأرضية هناك عدة أنواع من الدرجات الأمامية
منها مكورة ضم القدمين, ومكورة فرد القدمين,
والدرجة الأمامية المنحنية (فتحا ضما) والغطس, والدرجة الجانبية,
وكالاتي:

أ- الدرجة الأمامية المكورة: يتم تعليم المبتدئه أو المتعلمة من وضع
الوقوف ثم اخذ وضع القرفصاء

كي تتعلم الخطوات الأساسية وبعض المدربين يعملون على تعليم المبتدئه أو
المتعلمة من القرفصاء

مباشرة وكتاهما والوضع البداية الصحيح وهذا يشمل الذكور والإناث. تقوم
المبتدئه من وضع القرفصاء يكون ثني الركبتين بزاوية (٤٥) تقريبا
ووضع اليدين على الأرض أمام الركبتين وتبعد الواحدة عن الأخرى
بمقدار الكتفين إما القدمين يكونان ملامسين للأرض كاملا ولا يوجد أي
فراغ بينهما (فتحة بين الرجلين) لنقل الاستناد من الرجلين إلى اليدين, وعند
ضم الذقن إلى الصدر يتم رفع المقعد (الورك) للأعلى وثنى الذراعين ثم
مد الركبتين للحصول على عزم الدوران و ملامسة الرقبة ثم الظهر والورك
بعدها تغادر اليدين لللبساط ثني الركبتين بسرعة للوصول إلى وضع التكور
والركبتين تسان الصدر(من الممكن هنا مسك لساقين باليدين أو عدم
مسكهما ومد الذراعين للأمام). مد الركبتين للوصول إلى الوقوف مع
اكتمال التدرج. ثم تفتح المبتدئه أو الطالبة ذراعيها للأعلى ثم الرجوع
للوضع البدائي,

الخطوات التعليمية.

١- (رقود) مسك الركبتين و وضعهما على الصدر لعمل وضع جلوس التكور .

٢- (جلوس التكور . مسك الركبتين باليدين) نصف درجة خلفاً و اماماً مع ضم الركبتين على الصدر (الكرسي الهزاز

٣- (وقوف على الكتفين) هبوط الجسم مع وضع التكور للوصول إلى الإقعاء الذراعين اماماً .

٤- (إبقاء الكفين على الأرض بين القدمين) درجة الجسم اماماً .

٥- (انبطاح مائل عميق بمساعدة الزميل) عمل درجة أمامية .

٦- وقوف على أربع باستخدام مقعد سويدي درجة الجسم اماماً .

٧- إبقاء الذراعين اماماً باستخدام المستوى المائل ثم درجة أمامية متكورة

الجسم حتى نهاية الحركة تؤدي لمرات متتالية ويمكن كل تكرارين مع بعض. تؤدي من بدايات مختلفة مثل الوقوف والطعن العميق ومن جلوس الجثو ومن الفتح ومن الميزان ووالى نهايات المهارات مثل الوقوف على قدم واحدة وتربط بحركات أخرى.

الأخطاء الشائعة.

١- مد الذراعين إلى الإمام مع ثنى الركبتين (١).

- ٢- وضع اليدين قريبة من الرجلين (٢).
- ٣- عدم ضم الرأس للداخل وعلى الصدر (٢).
- ٤- ملامسة الرأس للأرض (٣).
- ٥- عدم الاحتفاظ بتكور الجسم (٣).
- ٦- عدم مسك الركبتين باليدين (٤).
- ٧- عدم دفع الأرض بالقدمين قبل وضع اليدين على الأرض

طريقة الإسناد:

يقف المساعد على إحدى جانبي المبتدئ أو المتعلمة ويضع يده البعيدة على أحد ساقي المبتدئ أو المتعلمة والأخرى في منتصف المسافة بين عظمتي اللوحين ومساعدة المبتدئ أو المتعلمة للاحتفاظ بتكور الجسم حتى نهاية الحركة تؤدي لمرات متتالية ويمكن كل تكرارين مع بعض. تؤدي من بدايات مختلفة مثل الوقوف والطعن العميق ومن جلوس الجثو ومن الفتح ومن الميزان وإلى نهايات المهارات مثل الوقوف على قدم واحدة وتربط بحركات أخرى.

ثانياً: مهارات الوقوف

١- الوقوف على اليدين:

من الحركات الأساسية المهمة بل و تعد العصب الرئيس لرياضة الجمناستيك و أغلب الحركات تبدأ منها و تنتهي إليها و الوقوف على اليدين يبدأ من وضعيات متعددة و ابسط الأنواع ما يبدأ من الوقوف ضمناً و الطعن للأمام للوقوف على اليدين، يبدأ تدريب الوقوف على اليدين من السن المبكرة للطفل.

أداء مهارة الوقوف على اليدين كاملاً

- شرح الحركة:

من الوقوف ضمماً الميلاً بالجذع للأمام مع تقديم رجل واحدة أماماً و ثنيها حوالي (٤٥ درجة)، في نفس الوقت الذي ترتفع فيه الذراعان عاليه (أصابع اليدين مضمومة) يتم الطعن للأمام و استناد اليدين على البساط مع مرجحة الرجل المستقيمة للخلف عالياً و مد الرجل المثنية و ضمها بجانب الرجل المستقيمة ، لمس اليدين للبساط يتم تباعد الأصابع وانفراجها (لكي تكبر قاعدة الارتكاز على البساط)، يتم شد الجسم بدون توتر الذراعين مستقيمة و أصابع القدمين مشدودة و الثبات يأتي بتثبيت مفصل الكتفين و أن يمر خط مستقيم من أصابع القدمين و حتى الكتفين مروراً بمركز ثقل الجسم و لا يكون هناك أي زاوية في الجسم و لا تقوس، تكون المسافة بين الكتفين (اليدين) بعرض الكتفين، الرأس للداخل و النظر بين الكتفين (في التقنية الحديثة) .

الذقن يتم تقريب الرأس من الصدر و يتم التدريب بحيث يكون الخط يخرج من مركز ثقل الجسم أمام الرأس و ذلك حتى يتعود الجسم على الثبات لتسهيل تعليم الوقوف على اليدين على يتم الضغط بأصابع الكتفين على البساط للثبات و تثبيت مفصل الكتفين.

- الخطوات التعليمية:

هناك عدة خطوات لتعليم المبتدئ في الجمناستيك أداء مهارة الوقوف على اليدين وهذا يعتمد على أسلوب و طريقة المدرب في تعليم لاعبي الجمناستيك, ومن هذه الخطوات كالاتي.

١- الوقوف معتدلاً , ومد الذراعين إلى الإمام.

٢- رفع الساق اليسرى إلى الإمام.

٣- نزول القدم اليسرى إلى الأمام , واثن الرجل اليسرى واجعل الجذع يميل إلى الأمام.

٤- نزول اليدين على الأرض مع رفع الساق اليمنى إلى الأعلى واستقامة الساق اليسرى.

٥- استمرار الحركة السابقة ارفع الساق اليسرى إلى الأعلى ويمكن الاستعانة بالزميل.

٦- جعل الساقين عموديتين بمساعدة الزميل ثم يتركك لمدة بمفردك.

٧- تعليم الخطوة الأولى بوقوف المبتدئ أو المتعلمة أمام الحائط وذلك بمساعدة المدرب بسحب قدمي

المبتدئ أو المتعلمة للوقوف واستنادها على الحائط بعد الدفع من قبل المبتدئ أو المتعلمة و سناد جسمه مع الحائط. كما ثم بدون مساعدة. وبالعكس يؤدي التمرين.

٨- بعد تعلم المبتدئ أو المتعلمة المهارة جيدا من خلال الخطوة الأولى يتم تحويله للخطوة التالية وهو أداء المهارة على بساط الحركات الأرضية بمساعدة المدرب كي يتحسس المبتدئ أو المتعلمة بالمهارة,

فضلاً عن الاعتماد على نفسه وضرب

الأخطاء الشائعة:

- ١- عند أداء المهارة في بدايتها يقوم المبتدئ أو المتعلمة بوضع الذراعين قريبة من القدمين.
- ٢- فتح الذراعين تكون اكبر من عرض الكتف.
- ٣- تكون هناك زاوية في مفصل الكتف.
- ٤- تقوس في الظهر.
- ٥- زاوية في الورك.