

الحركات الأرضية

تعد الحركات الأرضية أساسا لجميع حركات جمباز الأجهزة ، حيث يشترط في لاعب الجمباز أن تتوفر فيه الرشاقة والمرونة والانسيابية والجمال الحركي في أثناء تأدية الحركات .

نبذة تاريخية :

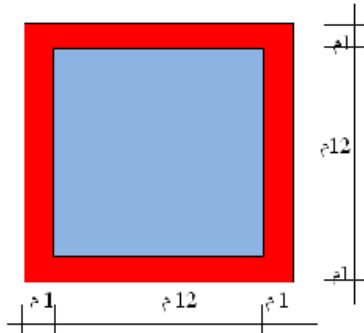
استعمل المصريون القدماء الحركات الأرضية على شكل حركات اكروباتيكية وكانت ذات مستوى عال في ذلك الوقت ، واول كتاب يبحث تاريخ الحركات الاكروباتيكية سنة (1599) لمؤلفه (توكارو) الايطالي ، وحركات السباق الى ما قبل سنة (1930) كانت عبارة عن حركات ذراعين ورجلين وجذع كالثني والمد والطعن بعضلات مشدودة وبعد (1930) حدث التطور الكبير في حركات السباق الجمناستيكية حيث ادخلت الحركات الاكروباتيكية واندماج بعض الحركات الباليه معها .

متطلبات وخصائص الحركات الأرضية :

- أن تكون الحركات الأرضية متناسقة وإيقاعية على أن يغلب عليها متطلبات المرونة ، القوة ، الثبات ، التوازن ، الكعب ، القفز ، الدوران واللفات الهوائية ، والشقلبات ، وأن تترابط حركات التمرين بطريقة سهلة انسيابية .
- أن يكون التمرين في اتجاهات مختلفة بأن يؤدي اللاعب الحركات الأرضية داخل حدود المساحة الأرضية المختلفة بهدف إظهار شخصيته .
- الأخذ بعين الاعتبار وضع الصعوبات (A-B-C-D-E-F) بطريقة تخدم الربط .
- أن تؤدي التمرينات بحركات من الذراعين والرجلين بطريقة فنية صحيحة وفق طبيعة التمرين .
- تجنب الجري لأكثر من ثلاث خطوات قبل أداء الشقلبات والدورات الهوائية .
- يجب أن تكون النهاية متناسب وتتفق مع صعوبة باقي عناصر الجملة .

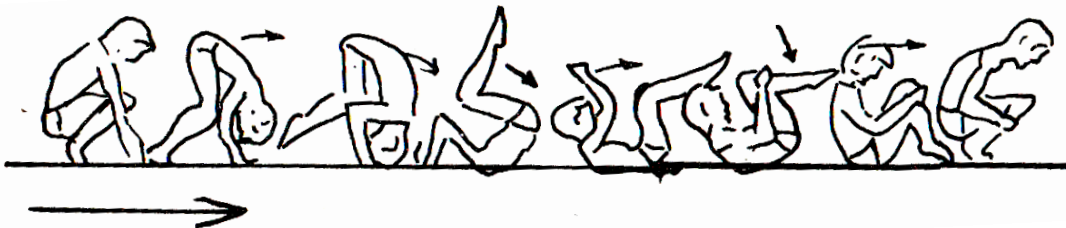
2- مقاييس بساط الحركات الأرضية :

- ❖ بساط اللعب في شكل مربع أبعاده تساوي 12 م × 12 م .
- ❖ مساحة أمان تحيط بالبساط عرضها (1 متر) من الجهات الأربع .



شكل يوضح بساط الحركات الأرضية

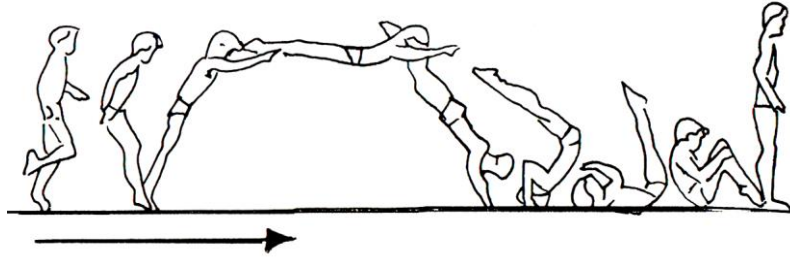
1. الدرجة الأمامية : تبدأ الحركة من وضع الجلوس على الاربع ، ويضع المتعلم اليدين على الارض قريبة من موضع القدمين ، ثم يميل بالجسم الى الامام مع ثني الذراعين لينتدحرج الجسم حول محوره العرضي الوهمي مع سحب الراس نحو الصدر وسحب وثنى الركبتين على الصدر ، وباستمرار سير الحركة ودوران الجسم حول محوره العرضي تأخذ اجزاء جسم المتعلم بلامسة الارض تباعا وبحركة انسيابية مبتدئة من خلف الرقبة والكتفين والجذع والورك الى ان يعود مركز ثقل الجسم مرة ثانية على القدمين .



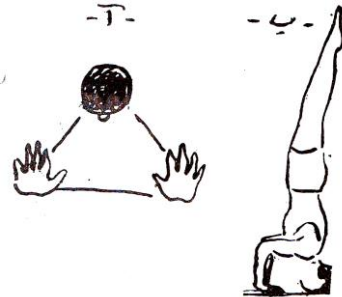
2. الدرجة الخلفية : من وضع الجلوس على الاربع يميل المتعلم او اللاعب خلفا ليتدحرج الجسم على الظهر مع حني الراس على الصدر وثني الركبتين على الصدر ، بعدها تتحرك الذراعان بسرعة خلفا وتوضع اليدين بجانب الراس بحيث يكون اتجاه الاصابع نحو الكتفين والابهامان بجانب الاذنين ثم يدفع اللاعب الارض باليدين للسماح للراس بالمرور ، ثم يكمل المتعلم او اللاعب الدورة للخلف للوصول الى وضع الجلوس على الاربع مرة اخرى .



3. الغطس : تؤدي الحركة من النهوض الزوجي بعد هذه الركضة التقريبية ثم يخلق الجسم في الهواء لفترة زمنية قصيرة بجسم مستقيم وممدود او مثنيا قليلا من مفصل الورك ، وفي كلتا الحالتين يجب ان تكون الرجلان ممدودتين ويكون الراس مرفوعا وبعد ان يصل الجسم الى اعلى نقطة في تحليقه يثنى القسم العلوي من الجسم من مفصل الورك الى الامام الاسفل ويثنى الراس على الصدر عندما تكون اليدين على البساط وتكون الجسم بثني الركبتين وسحبهما على الصدر ، ويكون ثني المرفقين بطينا لامتناسص صدمة الهبوط والتدحرج بدرجة امامية .

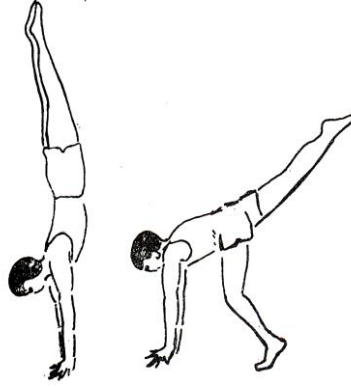


4. الوقوف على الرأس : يعد من الحركات الغير صعبة وسهولة ادائها ناتج عن اعتمادها على قاعدة الارتكاز وشكل الجسم والقاعدة التي يرتكز عليها الجسم تتكون من مثلث متساوي الاضلاع راسه يكون راس المتعلم وقاعدته الخط الواصل بين الكفين وضلعاه الخطان الواصلان بين الراس والكفين وتكون الاصابع متجه الى الامام والمرفقان الى الداخل مع ثني الذراعين قليلا لمساعدة تثبيت وضع الجسم وعدم سقوطه الى الامام والخلف ويجب ان يكون الارتكاز الراس على الجبهة اما شكل الجسم فيكون على استقامة واحدة من المشطين حتى الراس ويكون مركز ثقل الجسم على استقامة الراس والرجلين .

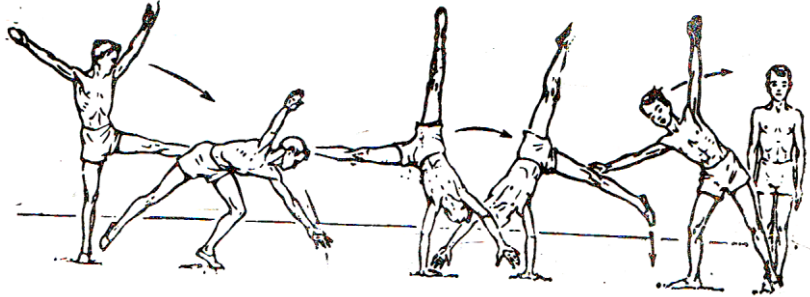


5. الوقوف على اليدين : تعد حركة الوقوف على اليدين اصعب من حركة الوقوف على الراس وذلك لصغر قاعدة الارتكاز وارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض نسبيا وعند اداء الحركة يكون الجسم كله خطا مستقيما من المشطين الى الذراعين وتكون الذراعان ممدودتين وباتساع الصدر والاصابع تشير الى الامام ، والكتفان ممدودان من مفصلهما وعلى استقامة الذراعين والرأس مرفوع الى الامام قليلا ، وتبدأ الحركة من النهوض الفردي بمرجحة الرجل اليسرى او اليمنى اماما وسقوط الجسم الى الامام ممدودا ثم توضع الرجل المؤرجحة (الناهضة) مرة اخرى الى الامام على الارض للدفع بها مع ثني مفصل الركبة والفخذ وتمرجح في الوقت نفسه الرجل الثانية (القائدة) الى الخلف الاعلى بعد وضع اليدين على الارض ، حتى يصل الجسم والورك فوق الكتفين وعلى استقامة الذراعين ويقطع الجسم للوقوف على اليدين نصف دائرة (180

(درجة حتى يصل الى نقطة السكون ليصبح الجسم عموديا على الارض ، ويجب استعمال عضلات البطن والظهر والتحكم في القوة الناتجة من الذراعين ومفصلي الكتفين كقاعدة ارتكاز كما ان رسغي اليدين تؤدي دورا مهما في تثبيت الجسم .



6. العجلة البشرية : العجلة البشرية من الحركات التي لا يخلو منها أي تمرين من حركات الأرضية ، ويمكن أداء الحركة من الوقوف الجانبي ومن المشي ومن الركض وابطس وضع ابتدائي للحركة هو من الوقوف الجانبي فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا ، ومن هذا الوضع تبدأ الحركة من رفع الرجل اليسار ووضعها جانبا مرة أخرى لينتقل مركز ثقل الجسم عليها ويثني الجذع يسارا بمرجحة خفيفة مع وضع اليد اليسرى على الأرض والتي يجب ان تكون ممدودة وبمسافة 50-60 سم عن رجل اليسار وفي هذا الوقت تترك الرجل اليمنى الأرض بمرجحة كبيرة ويرفع الرأس إلى الخلف قليلا وبدفعه قوية من رجل اليسار يمرجح الجسم بانسياب برجلين مفتوحتين مارا بالوقوف على اليدين لكي يكون مركز ثقل الجسم في الوسط تماما ومن اندفاع الجسم بقوة المرحجة إلى الجانب الاخر تدفع الأرض باليد اليسرى لينتقل مركز ثقل الجسم على اليد اليمنى مع وضع رجل اليمنى على الأرض المسافة بينها وبين ذراع اليمنى 50-60 سم ويرفع الجسم إلى الأعلى للوصول إلى الوضع الابتدائي بعد دفع الأرض باليد اليمنى .



7. القفزة العربية :

- القسم التحضيرى : يجري اللاعب خطوتين او ثلاثا ثم يحجل على القدم الحرة (اليسرى مثلا) مع ارجحة الذراعين اماما عاليا .
- القسم الرئيسي : يضع اللاعب قدم النهوض (اليمنى) اولا ويثني مفصلي الفخذين بسرعة ثم يضع اليد (اليمنى) اولا ثم تليها اليد اليسرى التي توضع الى الامام بجانب اليد (اليمنى) ، بعدها يؤدي اللاعب ارجحة الرجل الحرة بقوة للأعلى ودفع قدم النهوض للأرض لتلحق بالقدم الحرة عند المرور بوضع الوقوف على اليدين ، بعد ذلك يثني مفصلي الفخذين بسرعة ويدفع اليدين للأرض بقوة ويبقي الرجلين مضمومتين مع لف الجذع .
- القسم النهائي : تهبط الرجلان معا وهما مضمومتان على الأرض ويصل اللاعب إلى وضع الوقوف مواجهًا للاتجاه الذي بدأ منه الجري .

