

التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
/	القسم
Artistic gymnastics	المادة باللغة الانجليزية
الجمناستك الفني	المادة باللغة العربية
الثانية	المرحلة الدراسية
م.د امير جابر مشرف	اسم التدريسي
Front balance skill	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
مهارة الميزان الأمامي	عنوان المحاضرة باللغة العربية
محاضرة رقم (3)	رقم المحاضرة
المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين-بنات) د. شيماء عبد مطر – يعقوب يوسف عبد الزهرة	1المصادر والمراجع
فن الحركات الأرضية للجمباز (د. احمد إبراهيم شحاته-د. احمد فؤاد الشاذلي)	

محتوى المحاضرة

النقاط الواجب مراعاتها عند تنمية الصفات البدنية للاعبى الجمناستك الفني؟

1. المتابعة الجادة لمبدأ التدرج في زيادة الصعوبة للتمرينات من حيث الحجم او الشدة.
2. الاستعمال الفردي لطرق ووسائل الاعداد البدني وفقاً لخصائص النمو البدني للاعب.
3. العمل على اجراء بعض القياسات البدنية لغرض التعرف على الامكانيات الوظيفية للاعبين.
4. اجراء المتابعة الدورية لمستويات الاعداد البدني للاعبين.
5. السعي الى النمو المتوازن للصفات البدنية المختلفة لدى اللاعب.

اجهزة الجمناستك

بساط الحركات الأرضية

تتكون الحركات الارضية بشكل عام من حركات أوكروباتيكية وحركات غير أوكروباتيكية ويجب استغلال المساحة الكاملة لجهاز الحركات الارضية (12 م X 12م) .

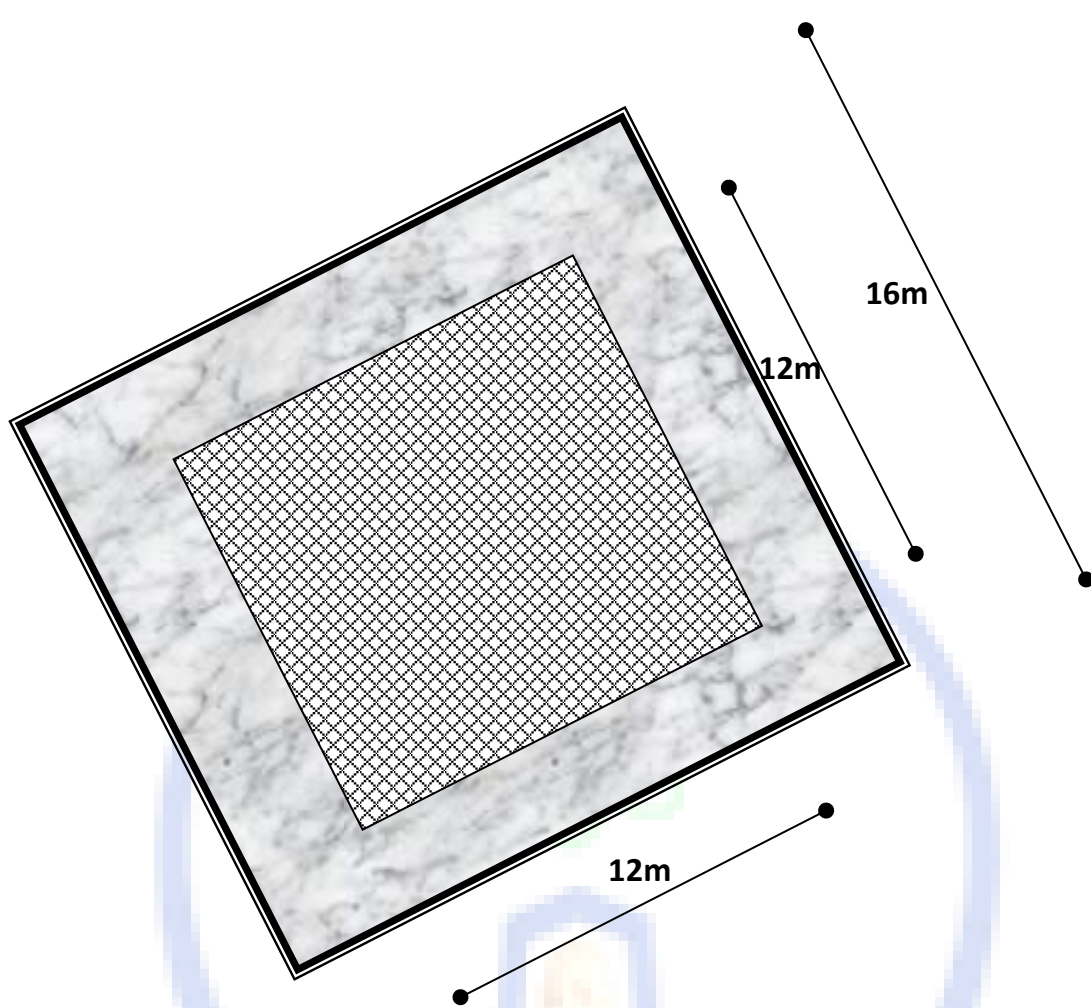
معلومات حول اداء التمرين :

1. يجب على اللاعب ان يبدأ تمرين الحركات الارضية في منطقة البساط الارضي من الوقوف الثابت والرجلان مضمومتان, ويبدأ التمرين والتقييم من اول حركة قدم تصدر عن اللاعب.

2. يجب على اللاعب ان يؤدي الحركات التي يستطيع القيام بها فقط, مع الامان الكامل وبدرجة عالية من الاتقان الجمالي والفني.
3. يجب ان يؤدي اللاعب التمرين داخل منطقة الارضي بأكملها.
4. المكان المتاح للحركات الارضية محدد بخطوط, وهذه الخطوط تعتبر جزءاً من منطقة الحركات الارضية, ويمكن للاعب ان يلامس الخط ولكن لا يخرج عنه.
5. الخطوط خارج منطقة الارضي المحددة تكون تحت مراقبة حكمي الخطوط الذين يجلسان متقابلين على منطقة الحركات الارضية ويلاحظ كل حكم حدود الخطين القريبين عليه, وعندما يحدث تجاوز يجب على حكم الخط اخطار مسؤول لجنة الجهاز وبدوره يحتسب الخصومات المناسبة من الدرجة النهائية.
6. المدة القصوى لتمرين الحركات الارضية 70 ثانية تؤكد من قبل الميفاتي وليس هناك حد ادنى للوقت, ويعطي حكم الوقت اشارة تحذيرية صوتية عند 60 ثانية واخرى عند 70 ثانية ليشير الى انتهاء الوقت.
7. يجب ان تستخدم منطقة الارضي بأكملها مما يعني وجوب استعمال الخط القطري (A-C) وجوانب المربع بطريقة تحتم على اللاعب ان يظهر على الاقل مرة واحدة عند كل زاوية (B-D) و (A,B,C,D).

القياسات القانونية لبساط الحركات الارضية

- مربع الشكل (12م×12م) أي مساحة (144م²) ومحدد بخط بعرض (5سم) ويكون ضمن مساحة البساط ويترك (2م) منطقة امان زيادة على كل ضلع من الأضلاع الأربعة .
- يتكون البساط من (8) قطع من الخشب ذي الجودة العالية ومساحة كل قطعة (200سم×150سم) .
- تربط هذه القطع الثمان بأسلاك معدنية من الجوانب الأربعة وبأقراص مستديرة الشكل من مادة (بولي ميد boy mid) وهي مادة عازلة شديدة المقاومة للحرارة .
- تتركز هذه القطع الخشبية على مكعبات مصنوعة من الأستك العالي الكثافة (الفوم) وبسمك (4سم) وموزعة بالتساوي تحت القطع بحيث لا تعطي أي إنثناء أو ميل .
- تغطي هذه القطع وكل المواد السابقة ببساط (كاربت) مصنوع من النايلون غير قابل للإنزلاق . والشكل يوضح ذلك .



يوضح بساط الحركات الأرضية وأبعاده القانونية

مهارات بساط الحركات الأرضية

مهارة الميزان الأمامي

يعتبر الميزان الأمامي من أسهل الموازين في الجمناستك ولا يمكن ان يخلو أي تمرين من هذا الميزان، الجسم يكون في حالة اتزان على رجل واحدة ويحتاج الميزان الأمامي لعضلات مشدودة وتوافق عصبي عضلي وذلك لان قاعدة الارتكاز على القدم تكون صغيرة.

نواحي الأداء الفنية:

- أثناء الوقوف يتم رفع اليدين جانباً.
- يتم انحناء الجذع وإمالة للأمام مع إبقاء عضلات الجسم مشدودة ويتم إعطاء الرأس وضعا خلفيا مع رفع القدم اليمنى أو اليسرى بحركة مستمرة الى الخلف عالياً.
- مع ميل الجذع للأمام تمتد الذراعان للجانب وتكونان ممدودتين والأصابع تكون ملتصقة حتى يصل الجسم لوضع أفقي ويظهر تقوس في الظهر.
- يفضل دائما ان يوجه مشط قدم الارتكاز للأمام للمساعدة في الثبات وتكون ركبة قدم الارتكاز ممدودة وغير مثنية باستقامة واحدة وعمل ميزان بحيث يكون الرأس والجذع والذراعان بمستوى واحد.

الأخطاء الشائعة:

- ثنية ركبة رجل الارتكاز.
- رفع الجذع للأمام.
- رفع الرأس للأعلى مع الذراعين.
- ثني مفصل فخذ الرجل المرفوعة.



يوضح مهارة الميزان الأمامي

