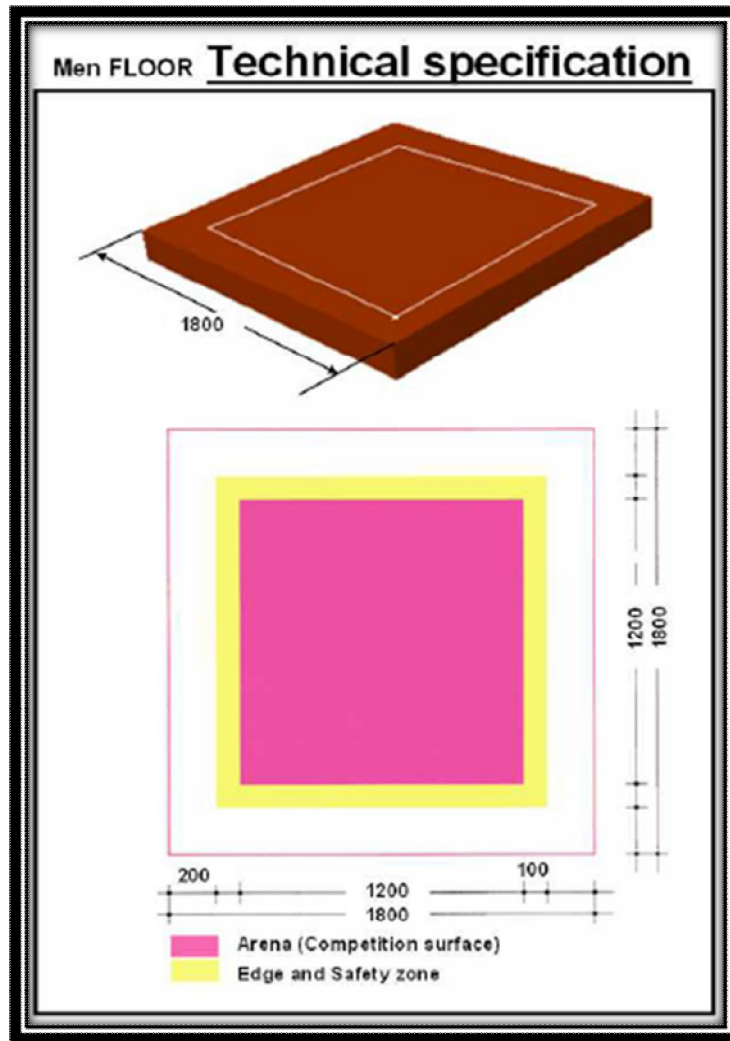


## الموصفات القانونية لبساط الحركات الأرضية

يتكون بساط الحركات الأرضية من منطقة محددة بخطوط مؤثرة داخل مربع مساحته 144 م<sup>2</sup> أي (12\*12) متر، مغطى بالسجاد ومن تحته قطع لباد ومن الأسفل توضع بين الخشبطين نوابض (سبرنك) وتضاف واحد متر من كل جانب للامان فتصبح (14\*14) متر للمساعدة على القفز ولامتصاص الهبوط. كما في شكل (1)

يتكون الأداء من حركات أكروبايكية وحركات جمناستكية وحركات قافزة مع الدوران أو بدونه وحركات مرونة وحركات للوقوف على اليدين، والنساء تؤدي التمارين الحركية بمصاحبة الموسيقى من (70 ثا - 90 ثا) لا يزيد ولا يقل عن هذا الوقت. أما الرجال بدون موسيقى بما لا يزيد عن 70 ثانية. علما أن جميع السلاسل الحركية التي تؤدي على البساط الأرضي للرجال هي الحركات نفسها التي تؤديها لاعبة الجمناستك أو الطالبة.



شكل (1)

يبين قياسات القانونية لبساط حركات الأرضية

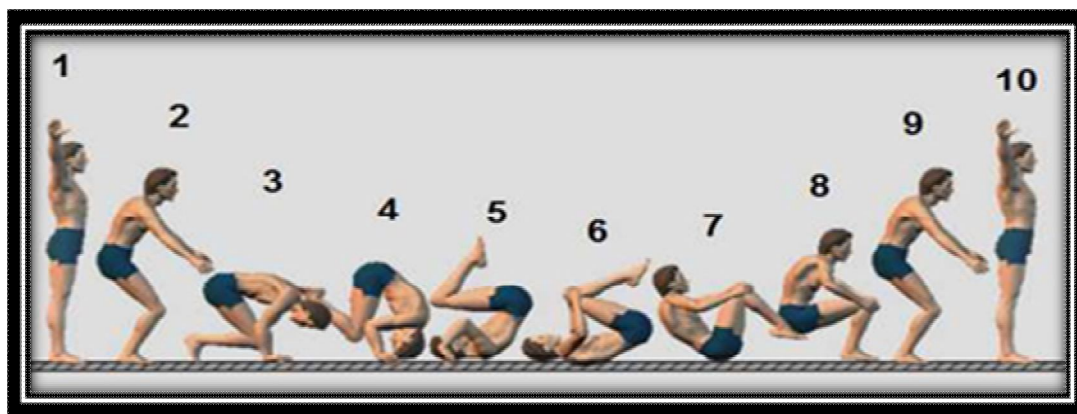
## المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية

### أولاً: الدرجات

#### 1- الدرجات الأمامية: (Forwards roll).

هذه هي الحركة الأولى والأساسية يجب أن يتعلمها كل المبتدئين الجمناستكذكورا 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 ألبتدئه أو المتعلمة من وضع الوقوف ثم اخذ وضع القرفصاء كي تتعلم الخطوات الأساسية وبعض المدربين يعملون على تعليم ألبتدئه أو المتعلمة من القرفصاء إذ مباشرة وكتاهما والوضع البداية الصحيح وهذا يشمل الذكور والإناث. تقوم ألبتدئه من وضع القرفصاء يكون ثني الركبتين بزاوية (45) 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 وملامسة الرقبة ثم الظهر والورك بعدها تغادر اليدين للبساط ثني الركبتين بسرعة للوصول إلى وضع التكور والركبتين تماسان الصدر(من الممكن هنا مسك الساقين باليدين أو عدم مسكهما ومد الذراعين للأمام). مد الركبتين للوصول إلى الوقوف مع اكتمال التدرج. ثم تفتح ألبتدئه أو الطالبة ذراعيها للأعلى ثم الرجوع للوضع البدائي, كما موضح في شكل (2) للرجال والنساء.

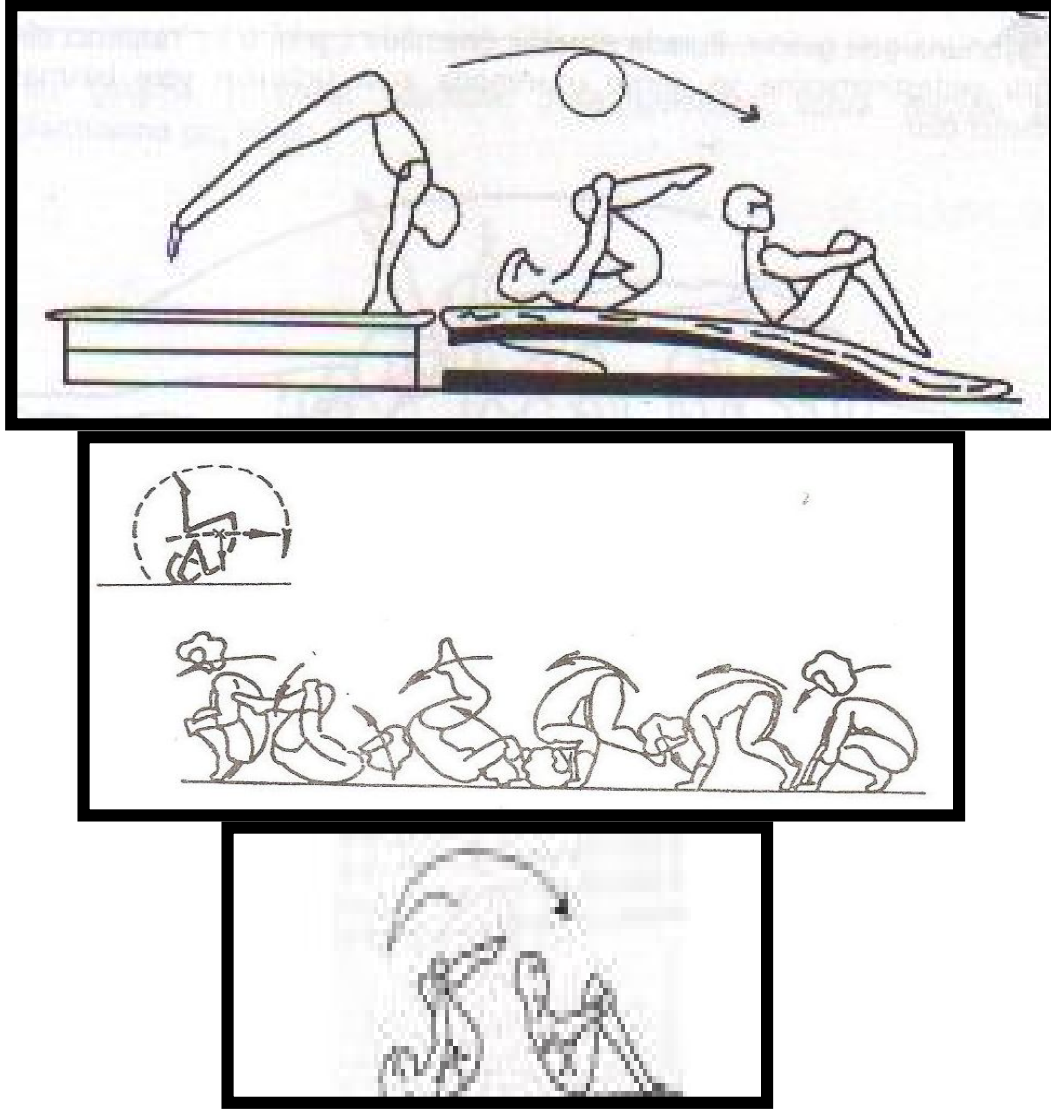


شكل (2)

#### - الخطوات التعليمية.

- 1- (رقود) مسك الركبتين ووضعهما على الصدر لعمل وضع جلوس التكور .
- 2- (جلوس التكور . مسك الركبتين باليدين ) نصف درجة خلفاً إماماً مع ضم الركبتين على الصدر (الكرسي الهزاز) .

- 3- (وقوف على الكتفين)هبوط الجسم مع وضع التكور للوصول إلى الإقعاء الذراعين أماماً .  
 4- (إقعاء الكفين على الأرض بين القدمين ) دحرجة الجسم إماماً .  
 5- ( انبطاح مائل عميق بمساعدة الزميل ) عمل دحرجة أمامية .  
 6-وقوف على أربع باستخدام مقعد سويدي دحرجة الجسم أماماً .  
 7-إقعاء الذراعين أماماً باستخدام المستوى المائل ثم دحرجة أمامية متكورة .كما في شكل (3).



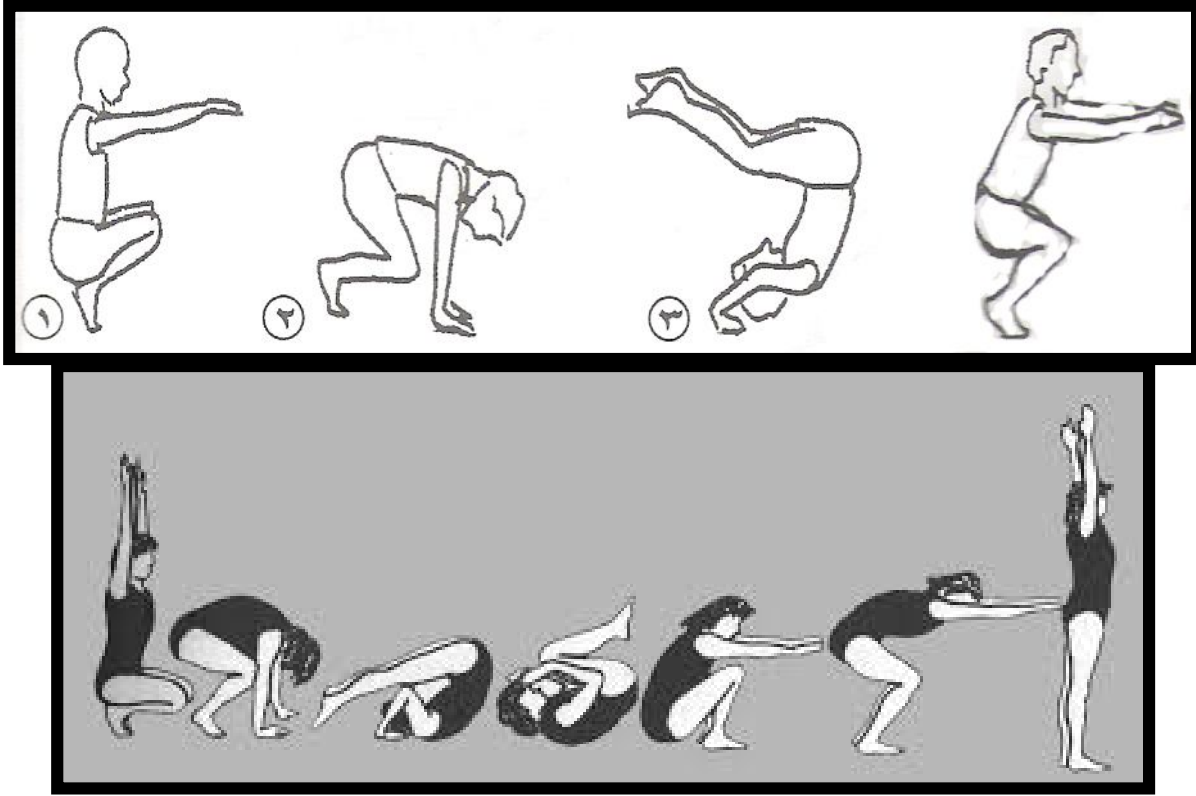
شكل (3)

### - طريقة الإسناد:

يقف المساعد على إحدى جانبي ألبتدئه أو المتعلمة ويضع يده البعيدة على أحد ساقي ألبتدئه أو المتعلمة والأخرى في منتصف المسافة بين عظمتي اللوحين ومساعدة ألبتدئه 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 جلس الجثو ومن الفتح ومن الميزان وإلى نهايات المهارات مثل الوقوف على قدم واحدة وترتبط بحركات أخرى.

## - الأخطاء الشائعة.

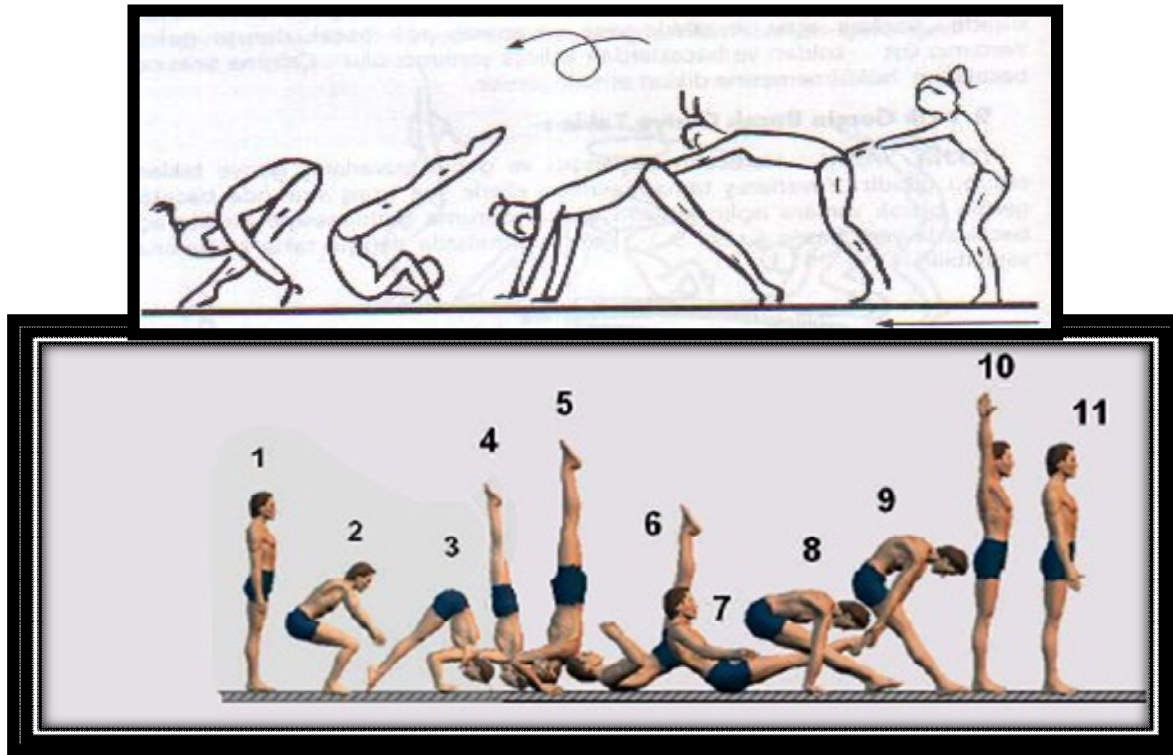
- 1- مد الذراعين إلى الإمام مع ثنى الركبتين (1).
- 2- وضع اليدين قريبة من الرجلين (2).
- 3- عدم ضم الرأس للداخل وعلى الصدر (2).
- 4- ملامسة الرأس للأرض (3).
- 5- عدم الاحتفاظ بتكور الجسم (3).
- 6- عدم مسك الركبتين باليدين (4).
- 7- عدم دفع الأرض بالقدمين قبل وضع اليدين على الأرض. كما في شكل (4)



شكل (4)

**ب- الدرجة الأمامية المكورة الفردية:** هي خطوات الدرجة الأمامية المكورة ضما نفسها, ألا أن الفرق فقط في نهاية الحركة بدلاً من تنتهي ألبتدئه أو المتعلمة بضم القدمين تنتهي بقدمين منفردتين وهنا تستفيد ألبتدئه أو المتعلمة أو الطالبة من هذه المهارة بالأداء على جهاز عارضة التوازن أيضاً .

**ج- الدرجة الأمامية (المنحنية) ضما:** تختلف هذه المهارة عن الدرجة المكورة من حيث استقامة الرجلين وتؤدي هذه المهارة بوقوف ألبتدئه أو المتعلمة ومد ذراعيها للأمام وانحناء الجسم على البساط ووضع الذراعين وتكور الجسم بشكل مستقيم ولكي تتمكن ألبتدئه أو المتعلمة من الوقوف بسهولة تقوم بوضع الذراعين إلى جانب الساقين من الخارج إثناء التكور وضم الجذع بشكل كبير وكلما تم الاحتفاظ بغلق الجذع لزمان أطول كلما تمت الدرجة بشكل أسهل. كما في شكل (5).



شكل (5)

### - الخطوات التعليمية:

- 1- من وضع الوقف نزول المبتدئه أو المتعلمة على البساط بشكل منحنى وبزاوية (90) تقريبا.
- 2- بعد النزول المبتدئه أو المتعلمة يتم وضع اليدين على البساط ثم التدرج إلى الإمام.
- 3- أثناء التدرج إلى الإمام يتم وضع الرأس منحنيًا إلى الصدر وإكمال مرحلة التكور.
- 4- وعند وصول ظهر المبتدئه أو المتعلمة إلى الأرض تقوم المبتدئه أو المتعلمة بوضع الذراعين إلى جانب الساقين.
- 5- بعدها تقوم المبتدئه أو المتعلمة بدفع الأرض والنهوض عالياً والساقين ممدودتين وصولاً إلى وضع الوقوف البدائي. في شكل (6) توضح إحدى طرق المساعدة.



شكل (6)

### - الأخطاء الشائعة:

- 1- نزول المبتدئه أو المتعلمة المبتدئه من وضع الوقوف بزوايا أكثر من (90).
- 2- أثناء النزول وضع اليدين مع الرأس والتأخر بتحويل الذراعين بجانب الساقين.
- 3- أثناء الدفع للأمام يتم فتح الجسم.

- 4- يكون الرأس بعيد عن الجسم.
- 5- عدم وجود دفع في المرحلة النهائية للنهوض.