

الحركات الأرضية تشمل

الحركات (الأكروبايكية) والحركات الجمناستيكية والربط بينهما .وكذلك الحركات الراقصة بمصاحبة الموسيقى وخاصة بالنسبة للبنات .وان إمكانية ربط الحركات مع بعضها كبيرة في الحركات الأرضية التي تعطى في الفترة التحضيرية للاعب .واهم الأجهزة المخصصة للبنات هي:

1-الحركات الأرضية

2-جهاز المتوازي

3-حصان القفز

4-عارضة التوازن

ان طبيعة لعبة الجمناستك تختلف كل الاختلاف عن طبيعة معظم الألعاب الرياضية الأخرى من حيث أجهزتها (الرئيسية , والمساعدة)وطبيعة حركات كل جهاز ..وقانون اللعبة وتقييمه للحركات ..والربط بين الحركات ..فالاختلاف هو....

يعد الجمناستك أسلوب الحياة وسلوب التعامل مع الآخرين وليس حركات القفز والرشاقة فقط فشعار لاعب الجمناستك هو (المحبة والتعاون والشجاعة والجرأة والصدق والإخلاص)

الاختلاف الثاني هو في تقييم وتنمين الحركات عند الأداء فالوضع الخطاء من بداية الحركة الى نهايتها للجسم والراس والذراعين والرجلين والنواحي الفنية التكتيكية للحركة كلها تلاحظ عند تنمينها وتقييمها في حين لاتلاحظ هذه الميزة في الألعاب الأخرى فالهدف الرئيسي من اللعبة رمي القرص هو إيصال القرص لابعد مسافة وتعطى النتيجة لابعد مسافة من دون النظر الى أوضاع الجسم وكذلك في بقية الألعاب الأخرى.

اما الاختلاف الثالث فهو ان الجمناستك يحتوي على ستة أجهزة فاجهزة الرجال (العقلة , المتوازي , الحلق , والحصان ذو المقابض , حصان القفز , الحركات الأرضية).

اما أجهزة النساء فهي (المتوازي غير الموحد ,وعارضة التوازن , الحركات الأرضية , وحصان القفز).

اما الاختلاف الرابع فهو الربط الموجود بين الحركات ,فجميع الحركات الجمناستيكية تؤدي على شكل حركات متسلسلة مترابطة ما عدا حركات القفز , وان جمال الحركات ورونقها يرجع الى الربط الجيد والرشيق.

خصائص الحركات الأرضية في الجمناستك

ان لعبة الجمناستك تشكل الحجر الأساسي لكل أنواع الرياضة , واهميتها تأتي لأنها تعمل على بناء الجسم بأكمله واعداده الاعداد الصحيح لممارسة كل أنواع الرياضات .ومن خلال التدريب على فعاليات الجمناستك يمكننا تنمية (القوة العضلية ,التوافق العضلي العصبي ,المرونة ,الاتزان ,الرشاقة ,خفة الحركة ,إضافة الى تحسين القوام).

خصائص النواحي الفنية (تكنيك) للحركات الأرضية

1-باستطاعة اللاعب ملامسة جميع أجزاء جسمه لبساط الحركات الأرضية.

2-باستطاعة اللاعب التحرك بجميع الاتجاهات (الامام ,الخلف ,الجانب) مع الدوران حول المحاور الثلاثة (الطولي والعرضي والافقي) او بدونها.

3-ان للحركات الأرضية إمكانيات كبيرة لحركات القفز فيها من ناحية الاتجاهات والارتفاعات والمسافات والاختلاف بينهما كما يمكن ان يكون رد الفعل مركزيا او لامركزيا
4-ان الارتفاعات والمسافات في حركات القفز تختلف من حركة الى أخرى بحسب ما تتطلبه الحركة من ناحية الشكل والأداء.

5-وبالنظر لتعدد الحركات الأرضية من النواحي الشكلية والتكتيكية واتجاهها جعل لحركة الذراعين فيها أهمية خاصة من النواحي التوافقية.

أهمية الجانب النظري في الجمناستك

الناحية النظرية لكل فعالية تكون ملازمة ومتممة للناحية العملية فانظري يقرب الى ذهن اللاعب صورة الحركة ونواحيها الفنية وكيفية أدائها ولولا الناحية النظرية لما تقدم الجمناستك واصبح على ماهو عليه من صعوبة في الأداء والتطور الفني في الشكل.

المظهر العام

المظهر العام مهم جدا خلال المسابقات , ومن اهم مظهر الجيد الاحتفاظ بقصر الشعر واطراف الأصابع , واذا كان الشعر طويلا يربط خلف الراس.

الحركات الأرضية

تعد التمرينات الأرضية أساس لجميع الحركات على الأجهزة المختلفة .كما تعد اسهل الأجهزة للوصول الى مستوى رفيع في وقت قليل.