

## المحاضرة الرابعة

### انواع دروس الجمناستك الايقاعي

من الممكن تقسيم دروس الجمناستك الايقاعي من خلال العلاقة مع المهمات التربوية على  
الانواع الاتية :

١- دروس تعليمية

٢- دروس تدريبية

٣- دروس اختبارية

٤- دروس احمائية

٥- دروس استعراضية

ولنستعرض الان بصورة تفصيلية كل نوع من انواع الدروس .

#### الدروس التعليمية :-

ان المهمة الرئيسية لهذا النوع من انواع الدروس ، هي اتقان المهارات المنفردة ومهارات الربط  
في الوقت نفسه تتم معالجة المهمات الاتية ،

- تطوير الامكانيات البدنية

- التربية الموسيقية

- الامكانية التعبيرية

ان الدرس التعليمي يوجد بالدرجة الاساسية في التدريب بالفترة التحضيرية ، وان السمات المميزة  
في الدرس التعليمي هي بأستخدامها الطريقة الجزئية باداء التمارين مع كثرة عدد مرات تكرار  
التمارين وتجزئة الارتباطات بكل جزء منفرد من اجزاء الحبل الحركية (التشكيلية الحركية) فضلا  
عن اداء جملة من التمارين الاعدادية التي تقود الى اداء الحركات (الشاملة) .

من خلال الاعداد لسنوات عديدة بهذا النوع من الدروس نجد ان اكثر استخداماتها هي بمراحل الاعداد الابتدائي والاعداد الخاص وفي مرحلة الاعداد التخصصي الدقيق خلال اتقان التراكيب الحركية الجديدة .

#### الدرس التدريبي :-

ان المهمة الرئيسية لهذا النوع من الدروس هي تهيئة الجهاز العضوي للعمل القادم ، وكذلك الحفاظ على المستوى الرياضي الذي وصلت اليه اللاعب ومن الممكن استخدام هذا الدرس بدلا من الحركات الارضية في الجمناستك او كنوع منفصل من الواجبات التدريبية .

واخيرا فأن اختيار التمارين وجرعاته تكون موجهة نح معالجة المهمات الالية :-

الاعداد الحركي الخاص وتطوير الامكانية التعبيرية وتحسين التربية الموسيقية وتطوير الحركات الراقصة .

ان الدرس التدريبي بالموازنة مع الدرس التعليمي يظهر بأنه موجه بصورة اكثر دقة (بضيق توجهها) . ويكون مشبع بمهارات المنهاج الاجباري فضلا عن كونه مختصرا بالوقت بحساب تقليل عدد التمارين المعطاة ويكون القيام بهذه المهارات بطريقة التجميع (الجمل الحركية) .

#### الدرس الاختباري :-

مهمة هذا الدرس هي تلخيص استيعاب الاقسام المتعاقبة بالاعداد الايقاعي مثلا القيام بالدرس المفتوح بعد استيعاب مهارات الرقص الكلاسيكي مع وضع التقويم بنظام (خمس درجات) لكل لاعبة جمناستك ومن الممكن القيام بالدرس الاختباري بشكل الاسلوب المعياري الذي يتضمن مهارات ايقاعية باختبارات الاعداد المهاري كأداء قفزة الخطوة الدوران ب (٣٦٠) بالاتزان ويعطي التقويم بنظام (عشر درجات) مع الاخذ بنظر الاعتبار المتطلبات والخصومات والعقوبات بقانون تحكيم سباقات الجمناستك الايقاعي .

#### الدرس الاحمائي :-

من مرحلة الاعداد المباشر للسباق ينصح بأداء مجموعة تمارين الهدف منها تهيئة الاعضاء الجسمية والاستغناء عن التوتر النفسي الزائد (الاثارة او بالعكس الايقاف) وهذه تتصف بالتعود والاختيار الفردي للتمارين والتي بقدر تمكن اللاعب من اتقان هذه التمارين بصورة مستقلة (الاحماء الذاتي) .

### الدرس الاستعراضي :-

نظرا لزيادة شعبية الجمناستك الايقاعي وكثرة المباريات الاستعراضية ظهرت الضرورة للدرس الاستعراضي والذي تشارك به مجموعة من لاعبات الجمناستك اللاتي كثيرا ما يكن فاتحة الاستعراض في هذا النوع من الدروس ليست هناك ضرورة الى ضبط النفس وهنا لا بد من خروج لاعبات الجمناستك الى المنصة ويقمن بأداء احماء تنافسي اعتيادي بصورة فردية . ان الشئ الرئيسي هنا هو المشاهدون الذين سيحددون الابداع في المهارات المختارة ويتغير سرعة الحركة وصفاتها وتوافق وانسجام العمل والمستوى المهاري الفردي العالي للاعبة المشاركة بالاستعراض .

### مبادئ تشكيل درس الحركات الايقاعية :-

تشكيل درس الحركات الايقاعية تحدها اربعة شروط :

- ١- حجم كل جزء من اجزاء الدرس
- ٢- اختيار التمارين وكيفية استخدامها بصورة متعاقبة
- ٣- تناوب جرعات التدريب وفترات الراحة
- ٤- وضع وتأليف التراكيب الحركية والتعليمية في الدرس

من الممكن تغيير احوال وحجوم اجزاء الدرس الايقاعي بالعلاقة مع المهمات التربوية .

يمتلك المنحني الفسيولوجي للدرس سمة المثالية وهذا يعني ان حمل التدريب الجيد في الدرس يتغير حسب المراحل بصورة اقل شدة والتمارين الصعبة بصورة اقل تعقيدا حسب رد فعل جهاز الدورة الدموية القلبية ، ذبذبات التقلصات القلبية للمجاميع الحركية الاساسية التي هي الاكثر استخداما في درس الحركات الايقاعية بالجمناستك الايقاعي .

## امثلة لتمارين متعاقبة في درس الجمناستيك الايقاعي

### اولا: الجزء التحظيري :-

- ١- مختلف انواع المشي
- ٢- مختلف انواع الركض
- ٣- الخطوات الراقصة المتسلسلة
- ٤- تمارين التنمية الشاملة

### ثانيا: الجزء الرئيسي :-

- ١- تمارين الذراعين
- ٢- المنحنيات للامام وللخلف وللجانبيين مع مختلف الازواضع الايقاعية
- ٣- الموازنة
- ٤- الدوران بالمحل وبالحركة
- ٥- مختلف انواع الربط والموازنة والدوران مع المهارات مع التقاطعات
- ٦- انواع القفزات الصغيرة بالمحل وبالحركة قطرا ودائريا
- ٧- انواع ربط القفزات الكبيرة بالمحل مع الركضة التقريبية

### ثالثا: الجزء الختامي :-

- ١- تمارين للذراعين
- ٢- التموجات والانحناءات
- ٣- تمارين الاستطالة لتخفيف شدة التوتر
- ٤- مختلف المهارات الراقصة والارتباطات
- ٥- تمارين الارتخاء العضلي