

الجمناستك الايقاعي

المرحلة الثالثة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

إعداد
د. حنان محمد درع

المحاضرة الاولى: مدخل إلى الجمناستك الإيقاعي

1-1 مفهوم الجمناستك الإيقاعي

الجمناستك الإيقاعي رياضة أدائية تعتمد على حركات الجسم المنسقة مع الموسيقى، وتستخدم فيها أدوات مميزة تُدمج مع الحركات البدنية بصورة مستمرة ومتناغمة. ويظهر الأداء من خلال التوافق بين الحركة والإيقاع والمكان والأداة، مع المحافظة على الدقة والجمال والاستمرارية.

2-1 أهمية الجمناستك الإيقاعي:

- يساهم في تطوير المرونة والمدى الحركي للمفاصل.
- ينمي التوازن والتوافق العصبي العضلي.
- يطور الرشاقة وسرعة الاستجابة والتحكم بالجسم.
- يساعد على تحسين الإحساس بالإيقاع والزم.
- ينمي القدرة على التعبير الحركي والابتكار.
- يعزز الثقة بالنفس والانضباط والدقة في الأداء.
- ينمي القدرة على العمل الفردي والجماعي.

3-1 الخصائص العامة للأداء

- الاستمرارية: الانتقال من حركة إلى أخرى دون توقف غير مبرر.
- الانسجام: وجود علاقة واضحة بين حركة الجسم وحركة الأداة والموسيقى.
- الدقة: التحكم في مسار الأداة ومكان الجسم وتوقيت الحركة.
- الجمالية: الاهتمام بالوضعية والخطوط الحركية والتعبير.
- التنوع: استخدام مستويات واتجاهات وحركات مختلفة.
- التحكم: المحافظة على الاتزان والسيطرة أثناء الأداء.

المحاضرة الثانية: الأسس الحركية والبدنية:

1-2 الأوضاع الأساسية:

تبدأ عملية التعلم من إتقان الأوضاع الأساسية للجسم؛ مثل الوقوف الصحيح، الوقوف على رجل واحدة، الجلوس، الارتكاز، والانشاءات المختلفة. ويجب أن تتعلم الطالبة المحافظة على استقامة الجسم والتحكم في الرأس والجذع والحوض والذراعين أثناء الانتقال بين الأوضاع.

2-2 المشي والجري

تستخدم خطوات المشي والجري بوصفها وسائل انتقال وربط بين المهارات. وينبغي أن تكون الخطوات متوافقة مع الإيقاع، مع المحافظة على اتجاه الحركة وموقع الجسم بالنسبة لمساحة الأداء.

2-3 الوثبات والقفزات:

تتطلب الوثبات والقفزات الدفع الجيد من الأرض، والتحكم في وضع الجسم أثناء الطيران، ثم الهبوط الآمن والمرن. ويُراعى في التعلم الانتقال من التمرينات البسيطة إلى الحركات الأكثر تعقيداً.

2-4 التوازن:

التوازن هو قدرة الطالبة على المحافظة على استقرار الجسم أثناء الثبات أو الحركة. ويزداد التحدي عندما تؤدي المهارة مع أداة أو أثناء الدوران أو تغيير مستوى الجسم.

2-5 الدورانات:

تعتمد الدورانات على التحكم بمحور الجسم وثبيت مركز الجسم وتحديد نقطة التركيز البصري. ويجب تعليم الدوران تدريجياً مع مراعاة السلامة والمحافظة على وضع الجسم.

2-6 المرونة:

تعد المرونة من الصفات المهمة في الجمناستك الإيقاعي، إلا أن تمتيتها يجب أن تكون تدريجية وتراعي الفروق الفردية وتجنب الوصول إلى الألم أو الحركات القسرية.

2-7 الحركات الموجية:

الحركة الموجية تعتمد على انتقال الحركة بصورة متتابعة عبر أجزاء الجسم، وتظهر في الذراعين والجذع والجسم كله. وتساعد على إظهار الاستمرارية والتعبير الحركي.

تمرين تطبيقي

- المشي أربع عدات مع حركة ذراعين متبادلة.
- الانتقال من الوقوف إلى التوازن على رجل واحدة ثم العودة.
- ثلاث وثبات بسيطة مع الهبوط على مشط القدمين ثم ثني الركبتين.
- دوران نصف دورة ثم دورة كاملة مع المحافظة على المحور.
- ربط المشي + دوران + توازن + حركة ذراعين على عدات موسيقية .

المحاضرة الثالثة: الأدوات في الجمناستك الإيقاعي:

الأدوات الأساسية المعروفة في الجمناستك الإيقاعي هي الحبل والطوق والكرة والصولجان والشريط. ويختلف التعامل مع كل أداة من حيث المسك والمسار والمرجة والدحرجة والرمي والاستلام وغيرها من العناصر التقنية..وتشمل:

1. الحبل (Rope)

هو أداة مصنوعة من القنب أو مادة صناعية مشابهة، ويُحدد طولها بما يتناسب مع طول اللاعب. تُستخدم في القفز والدوران والتأرجح والرمي والاستلام وتشكيل الحركات المختلفة. ويُعد الحبل من الأدوات التي تظهر فيها مهارات القفز والمرور من خلاله بصورة واضحة .

2. الطوق (Hoop)

هو أداة دائرية مصنوعة من البلاستيك أو الخشب، ويبلغ قطره الداخلي القانوني 80-90 سم ووزنه 300 غرام على الأقل. تؤدي عليه مهارات الرمي والاستلام والدحرجة والدوران والتأرجح والمرور من خلاله، ويجب استخدامه في مستويات واتجاهات مختلفة أثناء الأداء .

3. الكرة (Ball)

هي أداة مصنوعة من المطاط أو مادة صناعية، يبلغ قطرها 18-20 سم ووزنها 400 غرام. تؤدي بها مهارات الرمي والاستلام والدرجة والدفع والارتداد، ويجب أن تكون الكرة محمولة باليد دون إمساكها أو قبضها بصورة غير قانونية .

4. الصولجان (Clubs)

هما أداتان متشابهتان تُصنعان من الخشب أو مادة صناعية، ويتراوح طول كل صولجان بين 40-50 سم ووزنه 150 غراماً على الأقل. تستخدمهما اللاعب في الدوائر، والطواحين، والحركات المتوازية والمتعكسة، والرمي والاستلام، مع ضرورة التحكم الجيد بالأداتين .

5. الشريط (Ribbon)

هو شريط مصنوع من الساتان أو مادة مشابهة، متصل بعصا، ويبلغ طول الشريط القانوني 6 أمتار في فئة الكبار، وعرضه 4-6 سم. يُستخدم لأداء الأشكال والحركات المستمرة في الهواء، مثل الدوائر والحلزونات والشعابين والثمانيات، مع المحافظة على استمرار حركة الشريط أثناء الأداء.

3-1 مبادئ عامة في مسك الأدوات:

- اختيار قبضة تسمح بالتحكم دون توتر زائد.
- المحافظة على وضعية جسم صحيحة أثناء التعامل مع الأداة.
- استخدام الرسغ والكتف والمرفق بصورة منسقة حسب نوع الحركة.
- مراقبة الأداة أثناء الرمي والاستلام، مع المحافظة على الاستعداد للحركة التالية.
- البدء بمهارات بسيطة قبل الانتقال إلى الرمي أو الدمج مع الدوران والوثب.

3-2 السلامة عند استخدام الأدوات:

- التأكد من وجود مساحة كافية بين الطالبات.
- عدم تنفيذ الرميات العالية قبل إتقان مسار الأداة.

- اختيار أدوات مناسبة لعمر ومستوى الطالبات.
- التهيئة البدنية قبل المهارات التي تتطلب مرونة أو وثباً.
- التوقف عند الشعور بالألم غير طبيعي أو فقدان السيطرة على الحركة.

المحاضرة الرابعة: المهارات التمهيدية (الأساسية) للتعامل بالأدوات:

1-1-4 الحبل:

- مسك الحبل بكلتا اليدين مع المحافظة على طول مناسب للحركة.
- مرجحة الحبل أمام الجسم وجانبيه مع المحافظة على الاستمرارية.
- الدوران بالحبل حول الجسم مع التحكم في نصف قطر الحركة.
- القفز فوق الحبل مع المحافظة على الإيقاع والهبوط السليم.
- الرمي والاستلام بعد إتقان المهارات الأساسية.

2-1-4 الطوق:

- المسك من نقطة مناسبة تسمح بالتحكم.
- المرجحة في المستويات المختلفة.
- الدوران حول اليد أو أجزاء الجسم ضمن مهارات آمنة.
- الدحرجة على الأرض أو الجسم مع متابعة المسار.
- المرور عبر الطوق وربط المهارة بحركة جسمية.
- الرمي والاستلام مع تثبيت النظر على مسار الأداة.

3-1-4 الكرة:

- مسك الكرة باليد أو بين أجزاء الجسم دون الضغط المفرط.
- الدحرجة على الذراع أو الجسم.
- المرجحة والدوائر البسيطة.
- الارتداد والاستلام بعد التحكم بالمسافة والسرعة.
- الرمي والاستلام مع الثبات ثم مع الحركة.

4-1-4 الصولجان:

- مسك الصولجان بطريقة تسمح بحرية حركة الرسغ.
- المرجحات الأمامية والجانبية.
- الدوائر والطواحين بصورة تدريجية.
- التبديل بين اليدين.
- الرمي والاستلام بعد إتقان السيطرة على الاتجاه.

5-1-4 الشريط:

- المحافظة على شد مناسب للشريط دون سحبه بقوة.
- تنفيذ دوائر واسعة مع المحافظة على استمرار الحركة.
- تنفيذ الحلزونات والثعابين بطريقة منتظمة.
- التحكم في مستوى الشريط واتجاهه.
- الربط بين حركة الشريط وحركة القدمين والجذع.
- الرمي والاستلام وفق مستوى الطالبة.

4-2 نماذج تطبيقية بأستخدام أدوات الجمناستك الايقاعي:

أولاً: مهارة القفز بالحبـل

المهارة: القفز بالحبـل

تعد مهارة القفز بالحبـل من المهارات الأساسية في التعامل مع الحبـل، وتتطلب التوافق بين حركة الذراعين والرجلين والإيقاع الحركي.

مراحل أداء المهارة

المرحلة الأولى – وضع البداية:

- الوقوف والقدمان متقاربتان أو متجاورتان.



- تمسك الطالبة الحبل بكلتا اليدين .
- يكون الحبل خلف الجسم، والذراعان بجانب الجسم بصورة طبيعية.
- النظر إلى الأمام والمحافظة على استقامة الجذع.

المرحلة الثانية - تنفيذ الحر

- تحريك الذراعين إلى الأمام بصورة دائرية.
- مرور الحبل من فوق الرأس باتجاه القدمين.
- القفز بخفة من فوق الحبل عند اقترابه من القدمين.
- المحافظة على حركة الذراعين بصورة منتظمة ومتوافقة مع القفز.

المرحلة الثالثة - النهاية

- الهبوط بخفة على مشط القدمين.
- ثني الركبتين قليلاً عند الهبوط لامتصاص الصدمة.
- الاستمرار في حركة الحبل استعداداً للقفزة التالية.
- المحافظة على التوازن واستقامة الجذع.

الأخطاء الشائعة

- رفع القدمين عالياً أثناء القفز .
- تحريك الذراعين بصورة غير منتظمة.
- القفز قبل وصول الحبل إلى القدمين.
- الهبوط على القدمين بصورة قاسية.

ثانياً: مهارة دحرجة الطوق

تعد دحرجة الطوق من المهارات الأساسية التي تنمي التوافق بين حركة الذراعين والجسم ومسار الأداة

مراحل أداء المهارة

المرحلة الأولى - وضع البداية

- الوقوف والقدمان متقاربتان.
- مسك الطوق بكلتا اليدين أمام الجسم.
- يكون الطوق مائلاً قليلاً باتجاه الأرض.
- ثني الذراعين بصورة بسيطة والاستعداد لدفع الطوق.

المرحلة الثانية - تنفيذ الحركة

- دفع الطوق إلى الأمام بصورة منتظمة.
- ترك الطوق ليبدأ بالدحرجة على الأرض.
- أخذ خطوة إلى الأمام ومتابعة حركة الطوق.
- المحافظة على النظر باتجاه مسار الطوق.

المرحلة الثالثة - النهاية

- الاقتراب من الطوق بعد دحرجته.
- استلامه باليد أو بكلتا اليدين حسب طريقة الأداء.
- المحافظة على التوازن والعودة إلى الوضع الأساسي.



الأخطاء الشائعة

- دفع الطوق بقوة كبيرة
- عدم توجيه الطوق في الاتجاه الصحيح
- عدم متابعة مساره بالنظر
- فقدان التوازن أثناء الاستلام

ثالثاً: مهارة دحرجة الكرة على الذراع

تساعد هذه المهارة على تنمية التحكم بالكرة

والتوافق بين حركة الذراع والجسم، وتتطلب

أداءً انسيابياً دون حركات مفاجئة

مراحل أداء المهارة

المرحلة الأولى - وضع البداية

- الوقوف بصورة مستقيمة.
- وضع الكرة في اليد أو على بداية الساعد.
- مد الذراع بصورة مريحة.
- المحافظة على استقرار الجسم.

المرحلة الثانية - تنفيذ الحركة

- دفع الكرة بلطف لتتحرك على طول الذراع
- المحافظة على حركة الذراع بصورة انسيابية.
- السماح للكرة بالدحرجة باتجاه الكتف.
- متابعة حركة الكرة بالنظر.

الكرة
التدريج الأساسي على الذراع



وضع البداية 1.
 أمسكي الكرة بيد واحدة،
والذراع ممدودة إلى الأسفل،
واقفةً والقدمان متجاورتان.



الحركة 2.
 دحرجي الكرة على طول
الذراع من اليد إلى الكتف
بحركة مسيطر عليها.



وضع النهاية 3.
 ثبتي الكرة عند الكتف
والذراع ممدودة إلى الجانب.

المرحلة الثالثة - النهاية

- استقبال الكرة والسيطرة عليها بالقرب من الكتف.
- يمكن التقاطها باليد الأخرى.
- المحافظة على التوازن والوضع الجسمي الصحيح.

الأخطاء الشائعة

- دفع الكرة بقوة.
- ثني الذراع بصورة مفاجئة.
- فقدان السيطرة على الكرة.
- عدم متابعة حركة الكرة.

رابعاً: مهارة الدوائر الصغيرة بالصولجانيين

تعد الدوائر الصغيرة من المهارات الأساسية

في التعامل مع الصولجانيين، وتهدف إلى

تطوير حركة الرسغين والتوافق بين الذراعين

مراحل أداء المهارة

المرحلة الأولى - وضع البداية

- الوقوف والقدمان متقاربتان
- مسك صولجان في كل يد
- وضع الذراعين بجانب الجسم
- توجيه الصولجانيين بصورة صحيحة والاستعداد للحركة.



المرحلة الثانية - تنفيذ الحركة

- رفع الذراعين أمام الجسم بصورة بسيطة.
- تحريك الصولجانين بحركات دائرية صغيرة.
- استخدام حركة الرسغين بصورة أساسية.
- المحافظة على تناسق حركة الذراعين.

المرحلة الثالثة - النهاية

- تقليل سرعة الدوائر تدريجياً.
- إيقاف حركة الصولجانين بصورة مسيطر عليها.
- العودة إلى وضع الذراعين الطبيعي.
- المحافظة على التوازن ووضع الجسم الصحيح.

الأخطاء الشائعة

- استخدام حركة كبيرة جداً للذراع.
- فقدان التوافق بين الصولجانين.
- القبض على الصولجان بقوة.
- تحريك الجسم بصورة غير ضرورية.

خامساً: مهارة الحزون بالشريط

تعد مهارة الحزون من المهارات المميزة في الشريط، وتتطلب المحافظة على استمرارية حركة العصا والتحكم في شكل الشريط.

مراحل أداء المهارة

المرحلة الأولى – وضع البداية

- الوقوف والقدمان متقاربتان.
- مسك عصا الشريط بيد واحدة.
- يكون الشريط ممدداً على الأرض أو بجانب الجسم.
- رفع الذراع بصورة مريحة والاستعداد للحركة.

المرحلة الثانية – تنفيذ الحركة

- تحريك اليد والعصا بحركة دائرية مستمرة.
- تكوين دوائر صغيرة ومتتابعة بالشريط.
- المحافظة على انتظام الدوائر وتقاربها.
- استمرار حركة اليد دون توقف مفاجئ.

المرحلة الثالثة – النهاية

- تقليل حركة اليد تدريجياً.
- إنهاء الحركة مع المحافظة على امتداد الشريط.
- تجنب تشابك الشريط أو سقوطه بصورة غير مسيطر عليها.
- العودة إلى وضع جسم متزن.



- تحديد الفكرة العامة للتشكيلة.
- اختيار الموسيقى المناسبة.
- تحديد المهارات التي تتقنها الطالبات.
- تنظيم الحركات من السهل إلى الأصعب.
- تنويع الاتجاهات والمستويات والحركات.
- إدخال الأداة بصورة مستمرة ومنظمة.
- ربط الحركات بالعد الموسيقي.
- اختيار بداية واضحة ونهاية متزامنة مع الموسيقى.

- تجربة التشكيلة وتصحيح الأخطاء قبل اعتمادها.

4-5 التشكيلات الجماعية:

يمكن بناء التشكيل الجماعي على صفوف أو دوائر أو أقطار أو أشكال هندسية بسيطة. وتحتاج التشكيلات الجماعية إلى وضوح نقاط الانتقال وتوقيت موحد، فضلاً عن المحافظة على المسافات بين الطالبات.

المحاضرة السادسة: الأخطاء الشائعة وطرائق التصحيح:

الخطأ	سبب محتمل	التصحيح
فقدان التوازن	ضعف تثبيت الجذع أو سرعة الانتقال	تقليل سرعة الحركة وتثبيت نقطة نظر وإعادة المهارة تدريجياً
سقوط الأداة	قبضة غير مناسبة أو سوء تقدير للمسافة	التدريب على الرمي المنخفض ثم زيادة الارتفاع تدريجياً
توقف الحركة	عدم الربط بين المهارات	إضافة خطوات انتقالية بسيطة والتدريب على العد
عدم التوافق مع الموسيقى	ضعف الإحساس بالإيقاع	التدريب على العد دون أداة ثم مع الأداة
توتر الذراعين	الشد الزائد أثناء التعامل مع الأداة	خفض الكتفين واستخدام الحركة من المفاصل المناسبة
هبوط غير سليم	ضعف التحكم أو عدم ثني الركبتين	التدريب على الهبوط المرن مع ثني الركبتين

6-1 قواعد عامة للتصحيح

- تصحيح خطأ أو خطئين أساسيين في كل محاولة بدلاً من إعطاء ملاحظات كثيرة.
- استخدام تعليمات قصيرة وواضحة.
- عرض النموذج الصحيح بعد تحديد الخطأ.
- إتاحة فرصة للطالبة لإعادة الأداء مباشرة.
- مراعاة الفروق الفردية في المرونة والتوافق والخبرة السابقة .

المحاضرة السابعة: القانون والتحكيم في الجمناستك الإيقاعي:

7-1 قانون الجمناستك الإيقاعي:

تخضع مسابقات الجمناستك الإيقاعي للقواعد الدولية الصادرة عن الاتحاد الدولي للجمناباز (FIG) ، ويحدد قانون النقاط طريقة تقييم الأداء ومتطلبات الصعوبة والفنية والتنفيذ، إضافة إلى القواعد الخاصة بالأدوات والموسيقى. ويُستخدم قانون النقاط 2025-2028 بوصفه المرجع الحالي للمسابقات الدولية .

7-2 مكونات تقييم الأداء :

يقوم تقييم التمرين في الجمناستك الإيقاعي على مكونات رئيسية، أهمها:

أولاً: الصعوبة (D) Difficulty :

وتتضمن صعوبة الجسم (DB) Body Difficulty وصعوبة الأداة (DA) Apparatus Difficulty ، إضافة إلى العناصر الديناميكية مع الدوران R وفق المتطلبات المحددة في قانون النقاط .

ثانياً: الفنية والجمالية (A) Artistry :

يتم تقييم البناء الفني للتمرين والأداء الجمالي والعلاقة بين الحركة والموسيقى والأداة. ويؤكد القانون أن الموسيقى يجب أن تكون مرتبطة بالحركة والتصميم الحركي وليست مجرد خلفية للأداء .

ثالثاً: التنفيذ (E) Execution :

يركز على جودة تنفيذ الحركات والأداة، مثل الدقة والسيطرة والتوازن والأخطاء الفنية أثناء الأداء.

7-3 صعوبة الجسم:

تشمل صعوبة الجسم مجموعات رئيسية من المهارات:

- القفزات والوثبات Jumps/Leaps .
- التوازن Balances .
- الدورانات Rotations .

ويشترط القانون الحالي وجود متطلبات من مجموعات صعوبة الجسم ضمن التمرين الفردي، مع وجود حدود

7-4 صعوبة الأداة:

تعتمد صعوبة الأداة على العناصر التي تؤدي باستخدام الأداة بطريقة فنية وتقنية صحيحة، وتشمل بحسب الأداة الرمي والاستلام والدرجة والدوران والمرجحات وغيرها من عناصر التعامل مع الأداة.

ويجب أن تؤدي العناصر بدرجة مناسبة من السيطرة والجودة؛ فالعنصر الذي يؤدي بصورة سيئة جداً قد لا يُعترف بقيمته من لجنة الصعوبة، مع إمكانية وجود خصم من لجنة التنفيذ .

7-5 الأخطاء والخصومات:

توجد أخطاء مختلفة أثناء الأداء، ومن أمثلتها:

• فقدان التوازن.

• سقوط الأداة.

• فقدان السيطرة على الأداة.

• التنفيذ غير الصحيح للمهارة.

• انقطاع الحركة أو فقدان الاستمرارية.

• أخطاء في التعامل مع الأداة.

• عدم التوافق بين الأداء والموسيقى.

وتختلف قيمة الخصم بحسب نوع الخطأ وحجمه وتأثيره في الأداء.

مثال: يتضمن قانون النقاط خصومات خاصة بالأخطاء الفنية في التعامل مع الحبل، مثل فقدان أحد طرفي الحبل أو تشابكه أو أخطاء في طريقة استخدامه .

7-9 الموسيقى:

تُعد الموسيقى جزءاً أساسياً من تكوين التمرين الإيقاعي، وينبغي أن تكون مرتبطة بالحركة والتصميم الحركي.

ويحدد القانون الحالي أن الموسيقى يجب أن تكون مناسبة لعمر ومستوى اللاعبين، وأن تتوافق مع المعايير الأخلاقية. كما توجد خصومات في حالات معينة تتعلق بالموسيقى غير المطابقة للقواعد.