

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : الجمناستك الايقاعي

المرحلة : الثالثة/ طالبات

المحاضرة (1)

## الجمناستك الايقاعي

محاضرات

لطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2019 - 2020

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي      م. م الهام علي

## أنواع دروس الجمناستك الإيقاعي:

من الممكن تقسيم دروس الجمناستك الإيقاعي من خلال العلاقة مع المهمات التربوية على الأنواع الآتية :

- 1- دروس تعليمية .
- 2- دروس تدريبية .
- 3- دروس اختبارية .
- 4- دروس احمائية .
- 5- دروس استعراضية .

ولنتعرض الان بصورة تفصيلية كل نوع من أنواع الدروس:

### • الدروس التعليمية:-

إن المهمة الرئيسة لهذا النوع من أنواع الدروس – هي إتقان المهارات المنفردة ومهارات الربط في الوقت نفسه تتم معالجة المهمات الآتية : تطوير الإمكانيات البدنية . والتربية الموسيقية . والإمكانية التعبيرية .

إن الدرس التعليمي يوجد بالدرجة الأساسية في التدريب بالفترة التحضيرية . وان السمات المميزة في الدرس التعليمي هي باستخدامها الطريقة الجزئية بأداء التمارين مع كثرة عدد مرات تكرار التمارين وتجزئة الارتباطات بكل جزء منفرد من أجزاء الحجل الحركية( التشكيلة الحركية) . فضلاً عن أداء جملة من التمارين الإعدادية التي تقود الى أداء الحركات ( الشاملة ) .

من خلال الإعداد لسنوات عديدة بهذا النوع من الدروس نجد أن أكثر استخداماتها هي بمراحل الإعداد الابتدائي . والإعداد الخاص . وفي مرحلة الإعداد التخصصي – الدقيق خلال إتقان التراكيب الحركية الجديدة .

## • الدرس التدريبي :-

إن المهمة الرئيسة لهذا النوع من الدروس – هي تهيئة الجهاز العضوي للعمل القادم. وكذلك الحفاظ على المستوى الرياضي الذي وصلت إليه اللاعب. ومن الممكن استخدام هذا الدرس بدلا من الحركات الأرضية في الجمناستك أو كنوع منفصل من الواجبات التدريبية.

وأخيرا فإن اختيار التمارين وجرعته تكون موجهة نحو معالجة المهمات الآتية :-

الإعداد الحركي الخاص وتطوير الإمكانية التعبيرية وتحسين التربية الموسيقية وتطوير الحركات الراقصة .

إن الدرس التدريبي بالموازنة مع الدرس التعليمي يظهر بأنه موجه بصورة أكثر دقة (بضيق توجهها) . ويكون مشبع بمهارات المنهاج الإجباري . فضلاً عن كونه مختصراً بالوقت بحساب تقليل عدد التمارين المعطاة ويكون القيام بهذه المهارات بطريقة التجميع – (الحل الحركية).

## • الدرس الاختباري:-

مهمة هذا الدرس – هي تلخيص استيعاب الأقسام المتعاقبة بالإعداد الإيقاعي .

مثلا القيام بالدرس المفتوح بعد استيعاب مهارات الرقص الكلاسيكي مع وضع التقويم بنظام (خمس درجات) لكل لاعبة جمناستك ومن الممكن القيام بالدرس الاختباري بشكل الأسلوب المعياري الذي يتضمن مهارات إيقاعية باختبارات الإعداد المهاري كأداء قفزة الخطوة الدوران (360°) بالاتزان ويعطي التقويم بنظام(عشر درجات) مع الأخذ بنظر الاعتبار المتطلبات والخصومات والعقوبات بقانون تحكيم سباقات الجمناستك الإيقاعي.

## • الدرس الاحمائي :-

في مرحلة الإعداد المباشر للسباق ينصح بأداء مجموعة تمارين الهدف منها تهيئة الأعضاء الجسمية والاستغناء عن التوتر النفسي الزائد ( الإثارة او بالعكس الإيقاف ) وهذه تتصف بالنعود والاختيار الفردي للتمارين والتي بقدر تمكن اللاعبه من اتقان هذه التمارين بصورة مستقلة ( الإحماء الذاتي ) .

## • الدرس الاستعراضى:-

نظرا لزيادة شعبية الجمناستك الإيقاعي . وكثرة المباريات الاستعراضية ظهرت الضرورة للدرس الاستعراضى والذي تشارك به مجموعة من لاعبات الجمناستك اللائى كثيرا ما يكن فاتحة الاستعراض فى هذا النوع من الدروس ليست هناك ضرورة الى ضبط النفس وهنا لا بد من خروج لاعبات الجمناستك الى المنصة ويقمن بأداء إحماء تنافسى اعتيادى بصورة فردية .

أن الشيء الرئيس هنا – هو المشاهدون الذين سيحددون الإبداع فى المهارات المختارة وبتغير سرعة الحركة وصفاتها وتوافق وانسجام العمل والمستوى المهارى الفردى العالى للاعبة المشاركة بالاستعراض.