

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : الجمناستيك الایقاعی

المرحلة : الثالثة/ طالبات

المحاضرة (4)

الجمناستيك الایقاعی

محاضرات

لطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2019 - 2020

مدرسة المادة

أ.د. شیماء عبد مطر التمیمی م. م الهام علی

أداة الطوق (Hoop):-

كما أظهر التاريخ القديم أن لعبة الطوق كانت من أشهر الألعاب قديماً وكان الطوق يصنع من المعدن أو الخشب أو الخيزران ، ويرجع الفضل إلى ميداو Madua في إدخال الطوق كأحد الأدوات المستخدمة في الحركات وذلك عام 1830.

وقد انتشر وأصبح شائعاً في بداية القرن التاسع عشر بعد ظهوره لأول مرة بصورة رسمية في عرض الافتتاح للدورة الاولمبية العاشرة بألمانيا عام 1936 بمدينة برلين ، وقد ظهر في العرض العديد من استخدامات هذه الأداة.

وقد اشترك رسمياً في بطولات العالم الثانية عام 1965 في براغ بتشيكوسلوفاكيا، ويساعد استخدام الطوق على ترقية القدوة على التوافق العضلي والعصبي ، وتنمية المرونة وتحسين القوام وخاصة عند أداء الحركات المختلفة ، وهناك صعوبة كبيرة بالنسبة لوصف الأوضاع الأساسية والمهارات باستخدام الطوق نظراً لكبر مساحته وحركاته المتعددة وإمكانية حركته على المحور الأفقي والرأس.

مواصفات الطوق:-

يصنع من الخشب أو البلاستيك يتراوح القطر الداخلي له ما بين (80-90)سم ولا يقل وزنه عن 300غم ، ويجب أن تسمح حوافه الخارجية بالدوران.

مجموعة الحركات الفنية المستخدمة بأداة الطوق:

1. درجة الطوق الحرة على الجسم والأرض.

2. الدوانات.

3. الرمي والاستلام.

4. المرور داخل الطوق.

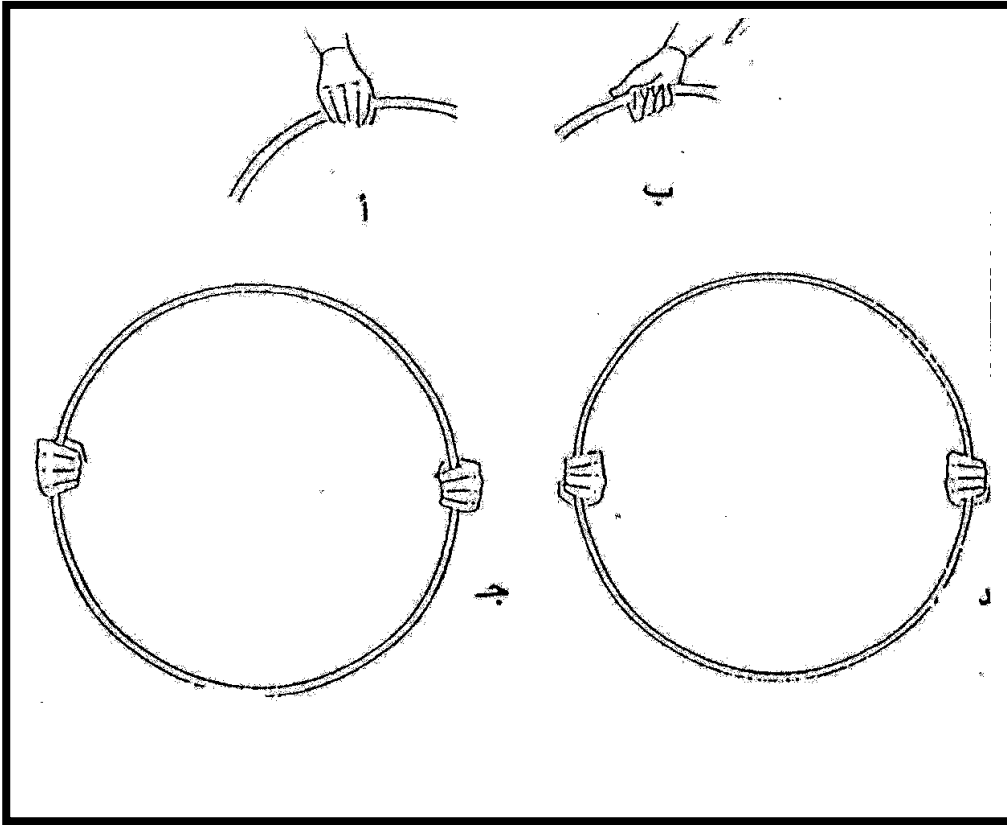
5. المرجحات.

6. الدوائر.

7. الشكل رقم(8).

بمسك الطوق بثلاث أصابع (الإبهام – السبابة – الوسطى) أو أربعة أصابع (الإبهام – السبابة – الوسطى – الخنصر) وفي كلتا الحالتين لا بد ان يمسك الطوق بسلاسة دون القبض بقوة عليه.

هناك العديد من أنواع المسكات بأداة الطوق وتتعدد المسكات طبقاً لنوع الحركة المؤداة ، ولا يستمر مسك الطوق بإحدى الطرائق مدة طويلة حيث بتغير المسك عند الانتقال من حركة لأخرى ومن أهم المسكات.



أ- المسك من أعلى:-

يتم المسك بيد واحدة أو باليدين ومن خلال ذلك يواجه ظهر اليدين الطوق الجسم عند رفع الطوق لأعلى.

ب- المسك من أسفل:-

وفيه تواجه راحة اليدين الجسم عند رفع الطوق لأعلى ويتم المسك بيد واحدة أو باليدين معاً.

ج- المسك المتباعد:

وفيه يمسك الطوق من أعلى أو من أسفل مع تباعد اليدين عن بعضهما.

د- المسك المتقارب في الداخل:-

ويمسك الطوق من أعلى أو من أسفل مع تقارب اليدين من بعضهما.

هـ- المسك المتبادل:-

ويمسك يد من أعلى والأخرى أسفل الطوق.

و- المسك المتقاطع:-

ويمسك الطوق من أعلى بتقاطع اليدين والطوق أمام الجسم أو أعلى الرأس.

ز- المسك من الخارج:-

وتمسك اليدين الحافة الخارجية للطوق بيد واحدة او باليدين معاً.

ح- مسك الطوق وهو بين أجزاء الجسم:-

يمكن إدخال الطوق بأي جزء من أجزاء الجسم مثل ما بين الكوعين ، بين الركبتين ، بالرجلين ، بين الركبة والبطن ، بين الرقبة والكتف .. وهكذا.

1- الدرجات الحرة على الجسم وعلى الأرض:-

ويكون الطوق ملامساً للجسم أثناء الدرجة ، ويجب مراعاة مايلي:

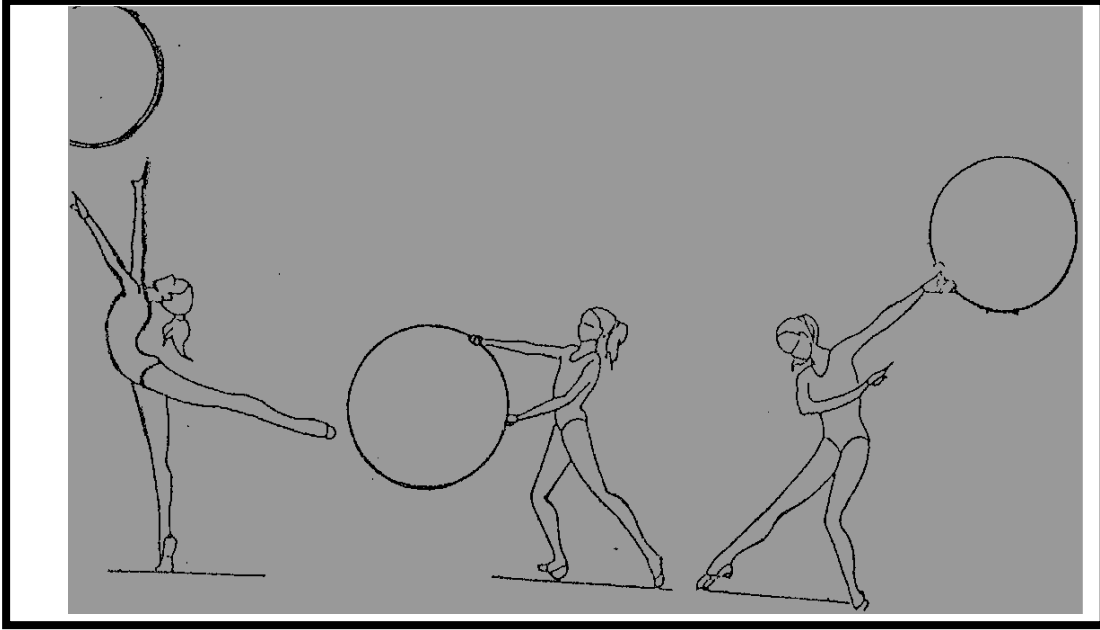
- يتم دفع الطوق من رسغ اليد لكي تبدأ الدرجة على جزء من الجسم وتنتهي عند جزء آخر.

- يراعي عدم اهتزاز الطوق أو قفزة على الجسم لكي لا يتغير مسار الحركة وهناك عدة أنواع من الدرجات.

درجة الطوق على الأرض بمسكه ودفعه للإمام أو للجانب أو للخلف بحيث يكون الطوق ملامساً للأرض من بداية الدرجة وحتى نهايتها ويتم الدفع من رسغ اليد بحيث تعمل السبابة كعامل مساعد على الدفع وهناك نوعان من الدرجات على الأرض:

- الدرجة بدفع الطوق بعيداً والجري لاستلامه في نقطة أخرى.

- الدرجة المرتدة بدفع الطوق مع دورانه في اتجاه الجسم ليرجع إلى اللاعب مرة أخرى على أن تكون الحركة من رسغ اليد.



أما الدرجة الطويلة على الجسم فيتم خلالها درجة الطوق على جزء أو أكثر من أجزاء الجسم مثل الدرجة على الذراع والظهر والرجلين ، وتعمل تلك المهارة إما:

-على المحور الرأس بحيث يكون الطوق عمودياً على الأرض (درجة على الذراع والظهر).

-أو على المحور الأفقي (درجة الطوق من نراع إلى آخر مروراً بالكثف).

