

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : الجمناستك الابقاعي

المرحلة : الثانية / طالبات

المحاضرة (19)

الجمناستك الابقاعي

محاضرات

لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2019-2020

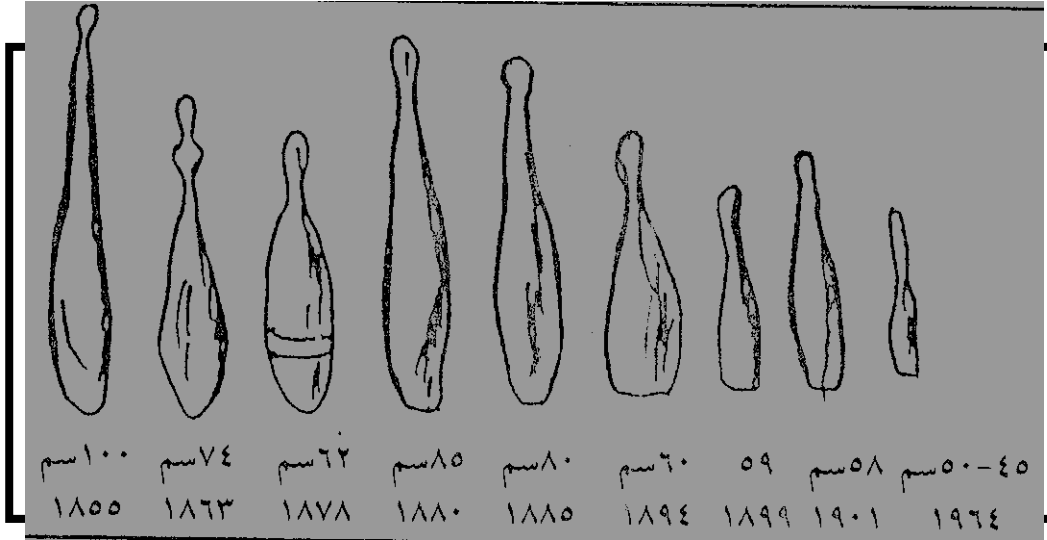
مدرسة المادة

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

#### رابعاً: أداة الشاخص (Clubs):-

يرجع استعمال الزجاجات الخشبية (الشواخص) الى عهد الفرس حيث إنهم أول من استخدموا هذه الأداة كسلاح ، ثم انتقلت بعد ذلك الى الهند الذين مازالوا يمارسونها بمهارة أوروبية فائقة ، وقد انتقل استعمال هذه الأداة في الألعاب الصغيرة والحركات البدنية ثم الحركات الإيقاعية، وقد بدأ استخدام الزجاجات كأداة لتقوية عضلات الكفين والجذع مما تسبب في كبر وضخامة حجمها ، وبمرور الوقت تطور استخدامها الفني وأخذ حجمها وسمكها يتناقض تدريجياً

بالنسبة للإنسان إلى أن أصبح وزنها وحجمها كما هو موضح بالشكل:

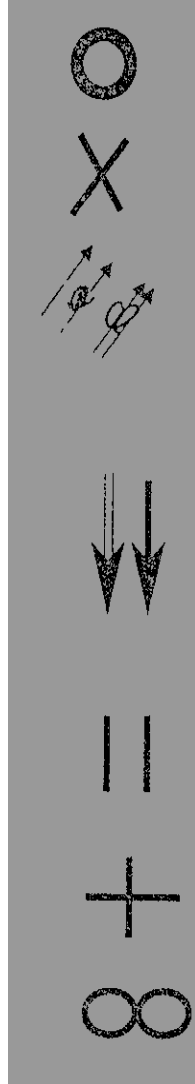


## مواصفات الشواخص:-



تتكون الشواخص من ثلاثة أجزاء (رأس يتراوح طوله من 40-50 سم ووزنه الزوج من الشواخص كأداة واحدة ... وأصبحت الألوان اختيارية ومسموح باللونين الذهبي والفضي.

أما المجموعات الحركية الفنية المستخدمة بأداة الشاخص هي:



1- دوائر صغيرة.

2- طواحين

3- الرمي والاستلام.

4- ضرب الشواخص.

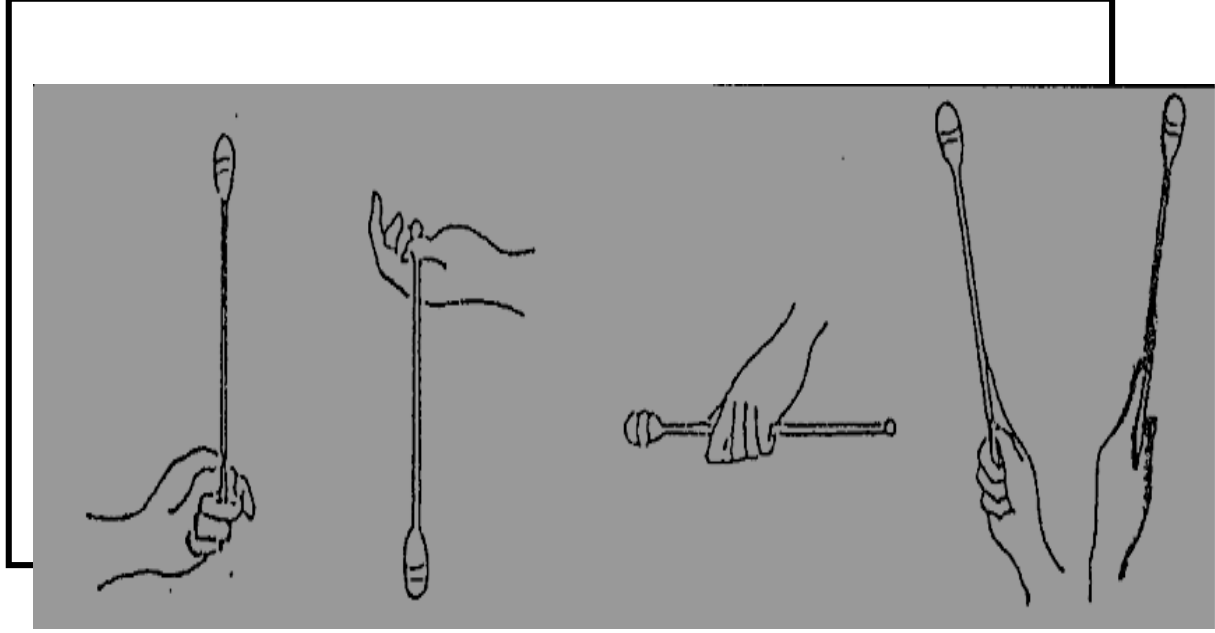
5- حركات متوازية.

6- المرجحات.

7- الدوائر بالذراعين

8- الشكل (8).

تمسك الشواخص بواسطة الأصابع من الرأس بدون توتر في القبضة أثناء أداء الحركات ذات المدى الواسع ويمكن أن يمسك من الرقبة أو الجسم على أن تكون القبضة غير سائدة في التكوين كما يمكن وضعه بطريقة مؤقتة على جزء من الجسم مثل الرقبة أو بين الرجلين أو خلف الركبتين أو تحت الإبطين.



#### 1- الدوائر الصغيرة:-

يجب أن يتم التحكم في الشواخص بواسطة حركة الرسغين أثناء الدوائر الصغيرة ويجب أن تكون حركة الشواخص مستمرة دون انقطاع ، مع استخدام عزم القصور الذاتي النابع من وزن الشواخص ، ويجب عدم قطع استمرار حركة الشواخص أثناء التغيير في المستوى أو الاتجاهات.

وتؤدى الدوائر الصغيرة للشواخص بطريقتين:

دوائر رأسية:-

- بجانب الجسم مع ثني الكوعين او بجانب الحوض مع فرد الذراعين بجانب الجسم أو أماماً وتتم حول المحور الأفقي.
- أمام الحوض مع فرد الذراعين أمام الجسم أو فرد الذراعين جانباً وتتم حول المحور السهمي للجسم.

دوائر أفقية: -

- وتكون برفع الذراعين جانباً – رفع الذراعين أماماً.

- وتتم حول المحور الرأسي للجسم.

