

المادة : الجمناستك الايقاعي

المرحلة : الثانية / طالبات

المحاضرة (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجمناستك الايقاعي

محاضرات

لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2019-2020

مدرسة المادة

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

الجمنا سنك الإيقاعي الحديث ودلالاته:

ينحصر مجال رياضة الجمنا سنك الإيقاعي الذي يعد احد الأنشطة الحركية المهمة بالمرأة فقط وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبيولوجية ، وبإمكان الفتيات ممارسة هذه الرياضة لكونها تتميز بالطابع الجمالي الذي ينعكس من خلال ربط الحركات البنائية والحركات الراقصة ولأركوبتيك وفن البالية مع المصاحبة الموسيقية حيث تعبر عن جمال الحركة وانسجامها وانسيابها.

وتساهم هذه الرياضة في بناء الجسم بصورة صحيحة وذلك بالحصول على قوام جيد وتنمية وتطوير اهم الصفات البدنية كالمرونة والرشاقة ، التوازن ، القوة ، السرعة .. الخ ، وبذلك فأنها تؤثر مباشرة في الأجهزة الحيوية في جسم اللاعبة وتؤدي الى رفع مستواها.

وتؤدي ممارسة هذه الرياضة الى تطوير قوة الارادة والملاحظة، كما ان العمل مع الإيقاع يساعد على اكتساب اللاعبات قوة التحمل وقوة الشخصية والقدرة على الابداع في العمل والتذوق الموسيقي.

ولاعبة الجمنا سنك الإيقاعي الجيدة هي التي تمتلك شروط الاستعداد العالي للأداء لبلوغ القمة والتركيز على أداء الحركات برشاقة وخفة وهذا بالطبع يحتاج الى طاقة وقابلية حركية عالية ، حيث إن رشاقة الحركة تعد من أصعب المراحل لبناء جسمها لأنها تعد نوعاً من التنسيق وربما تعتمد على تغير أداء وظيفة الاعصاب فضلاً عن ديناميكية الخفة التي تتحكم في السيطرة على اطراف الجسم الصعبة عند الحركة والتي يتوقف عليها النجاح الكلي ، والتي بإمكانها تنظيم وتنسيق الرشاقة والمرونة وتفجير الطاقة وقابلية التحرك.

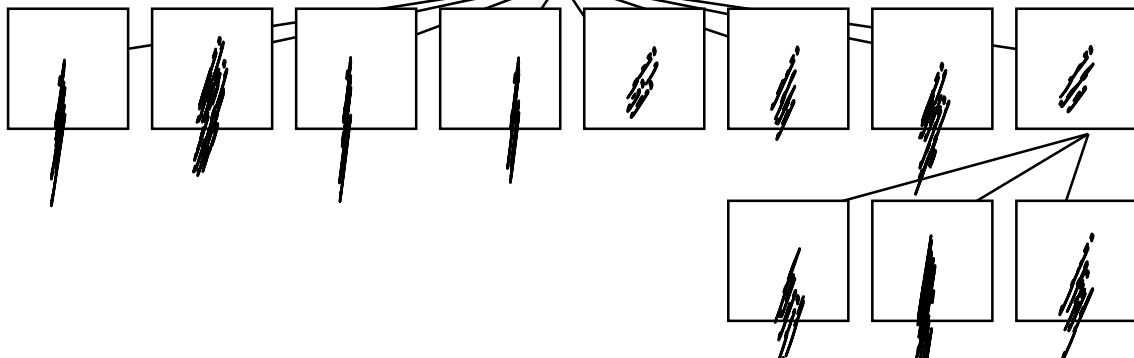
وقد عرف الجمنا سنك الإيقاعي سابقاً بالتمارين السويدية (وهي تشكيلة من التمارين البدنية النظامية البسيطة تؤدي بصورة جماعية مع مصاحبة موسيقية. وبعد التقدم والتطور الذي حصل في هذه الرياضة فقد عرفته الباحثة اسيا كاظم حماد الجنابي بأنه هو: (حركة اجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبة موسيقية). وقد عرفته أميرة عبد الواحد منير والتي عدت دراستها ثاني دراسة بأنه: هو التناسق والانسجام بين الحركات البدنية والموسيقى والذي يؤدي الى تحسين قدرة اللاعبة على التعبير الحركي).

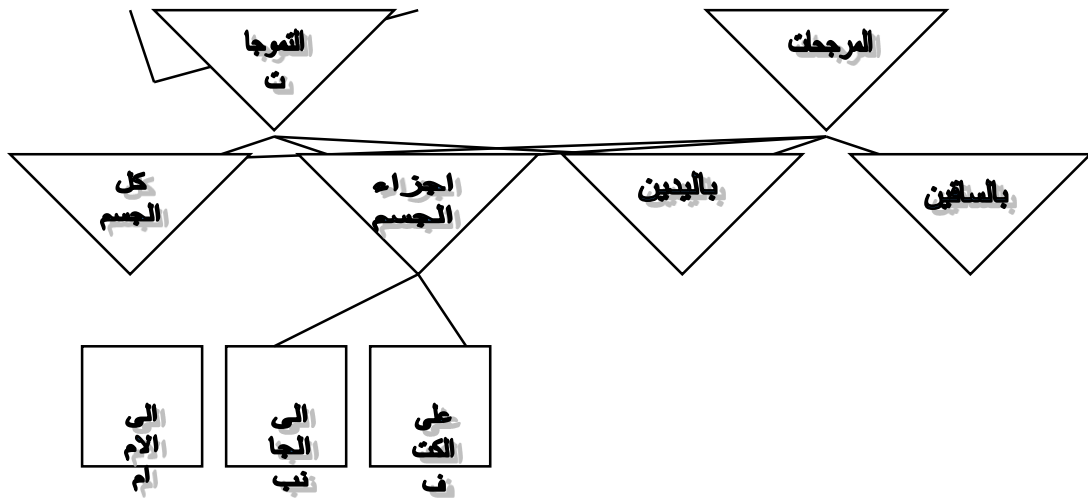
ويتكون الجمنا سنك الإيقاعي من :

- 1- الحركات الحرة بدون أدوات مثل السير والركض والقفزات والوثبات والتموجات وأنواع حركات التوازن والمرجحات وأنواع الدورانات.
- 2- الحركات مع الأدوات مثل(الشواخص) و(الحبال) و(الأطواق) و(الكرات) و(الأشرطة الثعبانية).
- 3- الحركات الاكروباتيكية مثل الدرجات بأنواعها ... الخ.

تعد الحركات الحرة الأساس في بطولات الجمنا سنك الإيقاعي إذ تدخل في التشكيلات الحركية الإجبارية والاختيارية ويعتمد عليها بالأسس في إنجاح تشكيلة اللاعبة عند استخدامها الأدوات المذكورة أعلاه.

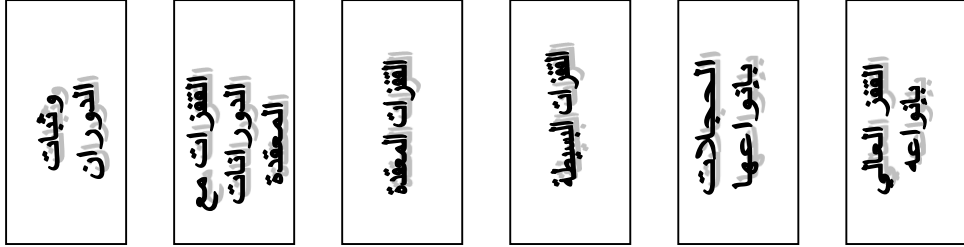
الحركات الحرة (بدون ادوات)



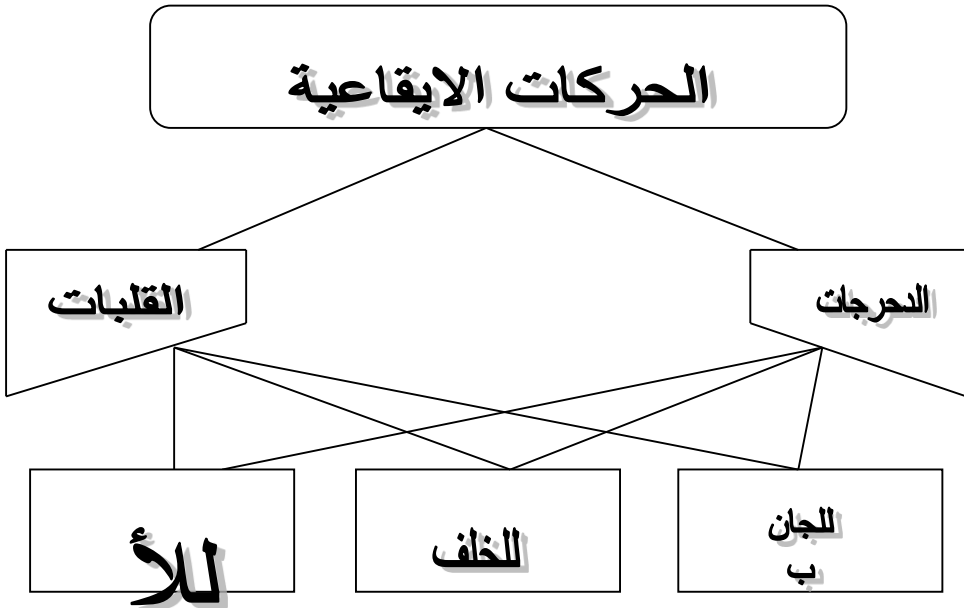


الشكل (2)
الانواع المختلفة لحركات التموجات والمرجحات

القفزات



شكل (3)
يمثل انواع القفزات



مام

شكل (4)
يمثل الحركات الايقاعية

التوازن

على كلتا القدمين

على قدم واحدة

بدون تغيير وضع الجسم

مع تغيير وضعية الجسم

الأمامي

الجانبى

الخلفى

أفقي

عمودي

الدورانات

شكل (5)
يمثل أنواع التوازن

بسيطة

المرجحة المستوية
للرجلين

كل القدم

المرجحة
الدائرية

على
الرجلين

للأمام

للخلف

للجان
ب

على كلتا
الرجلين

على رجل
واحدة

على رجل
واحدة

على كلتا
الرجلين

في
المكان

من
الحركة

في
المكان

من
الحركة

شكل (6)

يمثل أنواع الدورانات