

المادة : الجمناستك الابقاعى

المرحلة : الثانية / طالبات

المحاضرة (5)

وزارة التعللما العالى والبأء العلمى

الجامعة المسنصرىة

كلىة التربىة البدنىة وعلوم الرىاضة

الجمناستك الابقاعى

محاضرات

لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسى 2019-2020

مدرسة المادة

أ.د. شىماء عبء مطر التمىمى م.م. الهام على

التمارين التحضيرية في الجمناستك الإيقاعي:-

تهدف التمارين الإعدادية الى الأعداد البدني الشامل والمتزن الذي يكون اساساً ترتكز عليه الأقسام الأخرى.

ويعدّ من الوسائل المساعدة في دروس الجمناستك الإيقاعي وترتبط تمارينه بالرقص والحركات الشبه اكروباتيكية وتمارين التنمية الشاملة للجسم لذلك يعد أهم وسيلة للأعداد في مرحلتي الاختبار والأعداد الاولي للاعبات ، ويعتمد هذا النوع من الحركات على الأسس الأتية:-

1- أسس الرقص (البالية ، الكلاسيكي ، المسرحي ، الشعبي).

2- الحركات الشبه الاكروباتيكية.

3- التمارين البنائية.

4- التمارين التعبيرية.

5- تمارين التوافق الحركي والموسيقي.

1- أسس الرقص :-

يُعدّ الرقص من التمارين التحضيرية في الجمناستك الإيقاعي حيث تؤدي تمارينه في وسط القاعة عند عارضة التوازن وتهدف تمارينه الى زيادة الشدة العضلية والقدرة على الأداء بمدى حركي واسع والسيطرة على أجزاء الجسم واتخاذ الجسم لشكله الصحيح.

2- الحركات الشبه اكروباتيكية:-

يجب أن يتضمن الأعداد التحضيري للاعبات الجمناستك الإيقاعي التدريب على بعض التمارين ذات السعة الاكروباتيكية والتي حددها القانون الدولي للعبة بمايلي:-

- المرور خلال وضع الجلوس السرجي(الشباكات)بدون توقف.
- أنواع الدرجات(الدرجة الأمامية ، الجانبية ، الخلفية ، بدون طيران) الارتكاز على يد واحدة أو على اليدين معاً بسرعة مع عدم مرور الرجلين للمستوى العامودي.
- الارتكاز على الصدر أو الكتفين بسند اليدين أو بدونها مع رفع الرجلين عالياً.
- وتهدف هذه التمارين الى زيادة المهارة ، المرونة ، السرعة والرشاقة عند اللاعبات لذلك يجب أن تكون المدربة أو المدرسة على اطلاع واسع بهذه الحركات وشروط تدریبها والأمان منها ، أن السباقات الدولية تأخذ بعين الاعتبار عنصر الحركات الاكروباتيكية في بداية أو نهاية الوضع أو خلال العناصر (صدر ، اذرع ، أيدي) كما يمكن السماح لعناصر الحركات الاكروباتيكية التي تقاوم مع اختلاف موضع البداية والنهاية أو الإسناد على الأرض.

3- التمارين البنائية:-

من الطبيعي ان تنمو صفات بدنية معينة خلال الدروس الإيقاعية إذ تتزايد المرونة في المفاصل وتقوي العضلات والتحمل ولأجل النجاح في إتقان القفزات المعقدة والتوازنات والدورانات ، فمن الضروري أن توجه التنمية نحو الصفات التي نحتاج إليها والتي تركز على أسس الطرائق العلمية العصرية في الرياضة.

لذا تهدف التمارين البنائية الى النمو المتزن والشامل للجسم مع القدرة على أداء التمارين التي من خلالها تنمو الصفات البدنية إذ تقوي عضلات الجسم وتزداد قدرة اللاعب على التحمل كما تزداد المرونة والتوازن وعند حدوث هذا تستطيع اللاعب ان تؤدي جميع الحركات المعقدة.

ويشمل الجزء البنائي لهذه التمارين على:-

- أوضاع خاصة.
 - حركات التموج.
 - حركات الارتداد.
 - حركات تبادل الشد والارتخاء.
 - الأوضاع الخاصة وتكون للجذع والرجلين.
 - حركات التموج وهي استمرار وتتالي ثني ومد المفاصل المكونة للعضو المتحرك (أي جزء من أجزاء الجسم).
 - حركات الارتداد يمكن تأدية حركات الارتداد بجميع مفاصل الجسم مجتمعاً او لكل عضو على حدة وتعني تلك الحركات (تبادل ثني ومد المفاصل المختلفة وهي تعمل على زيادة مرونة المفاصل كما تساعد على انسيابية الحركة وتنقسم حركات الارتداد الى:-
- اولاً: حركات ارتداد للذراعين : تؤدي من جميع الأوضاع الأساسية.
- ثانياً: حركات ارتداد للرجلين : تؤدي بالرجلين معاً أو برجل واحدة.
- ثالثاً: حركات ارتداد للجسم كله.

- حركات تبادل الشد والارتخاء تحتاج تلك الحركات الى قدر كبير من التوافق العضلي والدقة في الأداء ، ويمكن أداء هذه الحركات من أوضاع مختلفة ومتعددة وتعلم اللاعب كيفية الارتخاء بجسمها كاملاً او أجزاء دفعة كل على حدة ارتخاء الذراعين – ارتخاء الجسم كله.
- وتظهر أهمية تلك الحركات في التعبير عن الإيقاع الموسيقي كما تلعب دوراً كبيراً ايضاً في إعطاء جمال لحركات الجسم.