

المادة : الجمناستك الابقاعى  
المرحلة : الثانية / طالبات  
المحاضرة (6)

وزارة التقىم العالى والبأء العلمى  
الجامعة المسنصرىة  
كلىة التربىة البدنىة وعلوم الرىاضة

الجمناستك الابقاعى

محاضرات

9191-لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسى 9102-

مدرسة المادة

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

## - التمارين التعبيرية:-

وهي الشعور الذي يظهر بالتكنيك الجيد والأداء الصحيح للحركات الابتدائية وأنها الإضافات الجيدة وبسرعة معينة خلال الدوران والرشاقة والمدى الحركي.

إن الوصول الى مثل هذا الأداء يضفي جمالاً على الحركة حيث تستطيع اللاعبة أن تعبر عن مضمون الحركة بحركات اليدين ، الجذع ، الرجلين وتختلف القدرة على التعبير من لاعبة الى أخرى ، وقد تكون هذه الموهبة موجودة أصلاً عندها ، وترتبط اساساً بالقدرات البدنية الجيدة والقدرة على استيعاب الحركات والسيطرة على أجزاء الجسم المختلفة.

ويكون التدريب من خلال أعطاء واجبات حركية ذات مضامين انفعالية مختلفة كالتعبير عن الغضب والفرح أو التعبير عن مضمون قصصي حركياً.

## - تمارين التوافق الحركي والموسيقي:-

وهو الانسجام بين حركات أجزاء جسم اللاعبة والإيقاع الموسيقي ولا يحدث هذا إلا من خلال فهم واستيعاب الإيقاع الموسيقي نظرياً وعملياً وكذلك الإحساس به ومن ثم توافق حركات اللاعبة معه.

ومن الممكن تقسيم التوافق الحركي الموسيقي (الردمية) المستخدمة في الجمناستيك الإيقاعي الى عدة مجاميع:-

- تمارين مع عازفي الموسيقى.
- التصفيق بكل ربع ، بالربع الأول من التخت بكل جزء من التخت الموسيقي ، مع فترات التوقف ومثيلاتها.
- مختلف أنواع الخطوات والركض بمختلف السرعات الموسيقية مختلف أنواع الخطوات والركض مع التصفيق باختلاف التوافق مع السرعة الموسيقية.

- الألعاب الموسيقية في البدء على اللاعات إتقان التوافقات الموسيقية البسيطة – (4' 4' 4' ... الخ).

- إن الشيء الأكثر تشجيعاً في التمارين التحضيرية هو تنمية الصفات البدنية في المرحلة التي تتطابق والتسارع الطبيعي المتوافق بتطوير القابليات والصفات البدنية ذلك انه في أعمار (7-11) سنة يحدث تطور كبير بمعرفة اتجاهات وموقع الجسم في الفضاء باختلاف الشعور العضلي الذي يمكن من تعليم الأداء الصحيح بالحركات المعقدة ، وفي أعمار (14-15) سنة يخفض مستوى إتقان المهارات التوافقية المعقدة ، وان المرونة في المفاصل من حيث علاقتها مع نمو الأعضاء تتغير بصورة غير متوازنة أن أفضل الأعمار لتنمية المرونة هي(7-13) . ان التطور بهذه الصفة يتباطأ في السنوات الأخيرة ، ان خاصية الحفاظ على التوازن تكون باتجاه تطور الإنسان بالتحسن حتى(13) سنة خلال عملية النمو الطبيعي.

- أن صفة القوة المميزة بالسرعة التي تحددها قوة القفز لدى الطفلة في ظروف النمو الطبيعي تصل الى أفضل مستوى من التطور بأعمار (9-11) ، و عليه فإن المرحلة الأكثر ملائمة لتنمية الصفات البدنية هي مرحلة التطور الطبيعي للصفات الحركية والتي تكتمل وتتم لغاية مرحلة النضوج الجنسي (13-15).

