

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة :الجمنا ستك الايقاعي

المرحلة : الثالثة طالبات

المحاضرة الخامسة

الجمنا ستك الايقاعي

محاضرات لطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2024-2025

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

## أداة الحبل (Rope):-

التدرج التعليمي لبعض مهارات الحبل:-

أولاً: مهارة الوثب داخل الحبل (وثبة الخطوة الخطوة داخل الحبل):  
التدرج:-

- تجميع الطالبات مع شرح جزء معرفي عن وثبة الخطوة ومراحل الأداء الحركي والمحاور التي تعمل عليها المهارة ومعرفة نوع قدم الارتقاء واتجاه الحركة والتركيز على مراحل الأداء الفني للمهارة وذكر العضلات التي تعمل أثناء الأداء.

مثال:-

مهارة وثبة الخطوة من الوثبات الأساسية للجسم وتتم بالارتفاع على قدم والهبوط على الأخرى ، وتتكون مراحلها من الاقتراب الارتقاء والطيران والهبوط وتعمل تلك المهارة حول المحورين الأفقي والرأسي معا ، وتتم الحركة في الاتجاه للأمام ولأعلى، وتعمل عدة عضلات هامة خلال الأداء منها عضلات الفخذ والقدمين والظهر والذراعين في حالة أدائها مع الحبل .

- عمل مثال جيد عن طريق الوسائط التعليمية كالصور والأشكال التوضيحية أو الأفلام أو الكمبيوتر ، ثم تقديم نموذج جيد بواسطة طالبة لديها خبرة سابقة عن المهارة.

- تؤدي الطالبة وثبة الخطوة حرة بدون أداة مع التركيز على الارتفاع عاليا وتؤديها في جميع الاتجاهات.

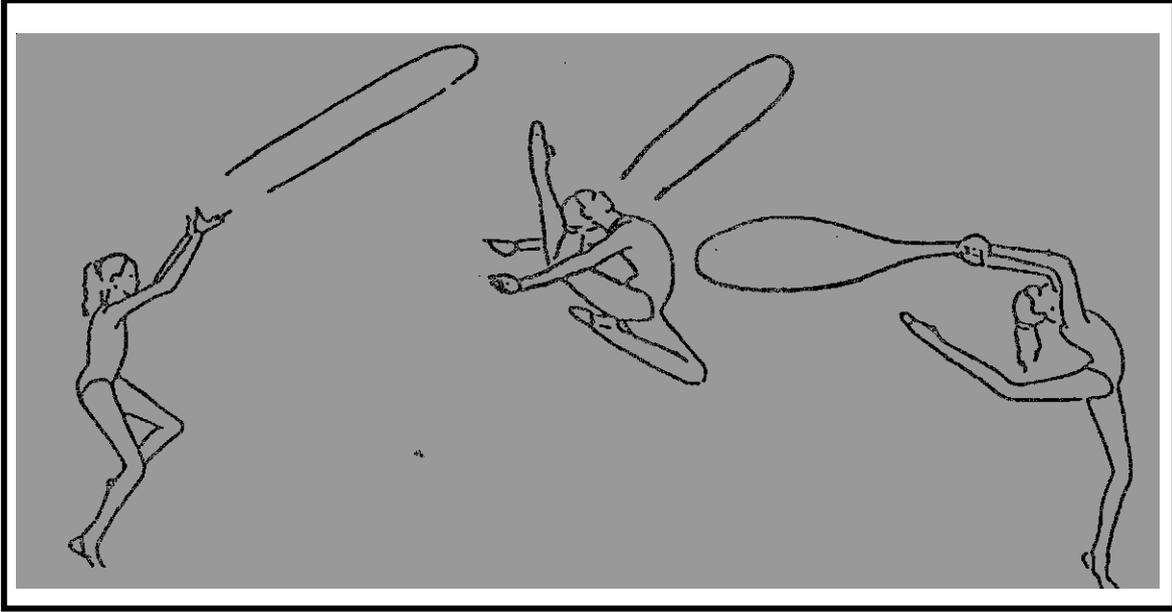
- تؤدي وثبة الخطوة مع خطوة سبق تعلمها للارتقاء على قدم ومرجحة الأخرى بحيث يمر الحبل بين الرجلين مع مرجحة الرجل الخلفية عالياً لخروج الحبل من الخلف.

- تؤدي وثبة الخطوة من الاقتراب ثلاث خطوات بالجري والارتقاء عالياً وأداء الوثبة مع دوران الحبل للإمام.
- أداء المهارة من الاقتراب بالزحقة الأمامية ويراعى فرد الأمشاط والركبة خلال الأداء مع دوران الحبل أسرع ليمر من خلاله الجسم.
- يتم ربط مهارة الخطوة داخل الحبل مع مهارة أخرى تسبقها وتليها.

### ثانياً: مهارة رمي الحبل عالياً مع أداء وثبة الحلقة ثم الاستلام:-

- تجميع الطالبات وتقديم جزء معرفي عن المهارة.
- تعدّ وثبة الحلقة من الوثبات الأساسية التي تؤدي بالجسم ويتم فيها الارتقاء على قدم والهبوط بالقدم الأخرى ، وتعمل تلك المهارة على المحور الرأس والأفقي وتحتاج لمرونة فقرات العمود الفقري مع قوة ومرونة لعضلات الفخذ ويكون اتجاه المهارة لأعلى وللإمام ، ومن الممكن أن تؤدي في المكان وحينئذ تسمى قفزة الحلقة حيث يتم الارتقاء على القدمين والهبوط على القدمين.
- توضيح مثال جيد للمهارة من خلال الوسائط التعليمية كالصور وأفلام الفيديو والكمبيوتر مع تقديم نموذج جيد لطالبة لديها خبرة في أداء تلك المهارة.
- تؤدي الطالبات وثبة الحلقة من الثبات في جميع الاتجاهات مع التركيز على تحديد قدم الارتقاء والارتفاع عالياً.

- تؤدي الطالبات المهارة في الاتجاه المحدد لها ذلك مع التقدم للإمام.



- تؤدي الطالبة وثبة الحلقة مع دوران الحبل استعداداً للرمي.
- ترمي اللاعبة الحبل عالياً من وضع الثبات والتركيز على زاوية خروج الأداة والاستلام في أعلى نقطة.
- يتم الرمي والاستلام مع التقدم للإمام وارتفاع زاوية خروج الأداة بحيث يرسم الحبل شكل قوس في الهواء ومراعاة الاستلام في أعلى نقطة.
- تؤدي المهارة كاملة مع ربطها بوثبة الحلقة من الثبات.
- تؤدي المهارة كاملة مع التقدم للإمام.

### ثالثاً: مهارة الشكل الثماني للحبل أماماً وخلف الجسم مع الانتقال الجانبي:- التدرج:-

- تجميع الطالبات مع تقديم جزء معرفي عن المهارة (مثل) الإشكل (8) حيث إنها تعتبر من المجموعات المهارية لأداة الحبل ، وهي تعمل حول المحور الأفقي أو السهمي وتؤدي والحبل مضموم في يد واحدة أو في اليدين والحبل متباعداً.
- تقديم مثال جيد للمهارة بواسطة طالبة لديها خبرة سابقة بالمهارة.

- يبدأ التدرج بتعلم تلك المهارة بدوران الحبل أمام الجسم في شكل دائرة كاملة مع رجوع اليد لوضعها الأصلي.
- تعلم دوران الحبل من خلف الجسم في شكل دائري وفي نفس اتجاه الدوران الأمامي مع ثني الذراع ثم فردها ومراعاة رجوع الحبل أمام الجسم لوضعه الأصلي.
- تبدأ الطالبة بربط الدوران الأمامي للجسم مع الدوران الخلفي بشكل متتابع.
- يتم ربط الشكل (8) متكامل مع التقدم الجانبي للرجلين أثناء الأداة بحيث تؤخذ الخطوة الأولى مع الدوران الأمامي للحبل وتؤخذ الخطوة الثانية مع الدوران الخلفي ورجوع الحبل لوضعه الأصلي.