

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة :الجمنا ستك الايقاعي

المرحلة : الثانية طالبات

المحاضرة الرابعة

الجمنا ستك الايقاعي

محاضرات لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2024-2025

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

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 و تمارين التنمية الشاملة للجسم لذلك يعد أهم وسيلة للأعداد في مرحلتي الاختبار والأعداد الاولى 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 الدحرجات(الحركة 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 تدريبها 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 الاكروبايكية 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 للذراع 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 بـرجل 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.

4- 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 يضيف 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 إعطاء واجبات حركية ذات مضامين انفعالية مختلفة كالتعبير عن الغضب والفرح أو التعبير عن مضمون قصصي حركياً.

5- 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 (الرذمية) المستخدمة في الجمناستك 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 اللاعبات إتقان التوافقات الموسيقية البسيطة – (...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 ينخفض 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) ، وعليه فإن المرحلة الأكثر ملائمة لتنمية الصفات البدنية هي مرحلة التطور الطبيعي للصفات الحركية والتي تكتمل وتتم لغاية مرحلة النضوج الجنسي (13-15).