

المادة: الجمنا ستك الايقاعي

المرحلة : الثالثة طالبات

المحاضرة السادسة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجمنا ستك الايقاعي

محاضرات لطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 0202-0202

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

مهارة الشكل الثماني للحبل أماماً وخلف الجسم مع الانتقال الجانبي

التدرج:-

- تجميع الطالبات مع تقديم جزء معرفي عن المهارة (مثل) الإشكال (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.

التدرج التعليمي لتعلم الأدوات بوجه عام:-

- تعلم المسك الصحيح للأداء .
- البدء في تعلم المهارات البسيطة السهلة أولاً ثم يليها المركبة،
- تعلم المهارات بيد ثم تعلم أداؤها باليد الأخرى .
- تعلم المهارة في اتجاه ثم يليه تعلمها في الاتجاه الآخر .
- أن تؤدي المهارات في مستويات مختلفة .
- عند تعلم المهارات المركبة يجب تبسيطها وتجزئتها باستخدام الطريقة الجزئية .
- بعد تعلم المهارات المختلفة وإتقانها يتم ربط أكثر من مهارة .

- تعلم المهارات من الثبات ثم تؤدي من الحركة .
- ربط المهارة بعناصر حركات الجسم المختلفة .
- تكوين مجموعات حركية مختلفة وتركيبات متنوعة مع مصاحبة الموسيقى لتكوين جملة حركية مركبة .

أسس وضع التشكيلة الحركية في الجمناستك الإيقاعي:-

يجب أن تحتوي التشكيلة الحركية الاختيارية أو الإجبارية (الحجل الحركية) أن كانت فردية أو جماعية على الحركات الأساسية التي حددها القانون الدولي كالخطوات الإيقاعية ، خطوات الركن والسير ، الففز ، التوازن ، الوثب ، الدوران بعض الحركات الاكروباتيكية كالدحرجات وحركات المرونة والتناسق التام الذي وصلت إليه اللاعبة كالثني في الجذع بكافة اتجاهاته ، المرجحات في مفصل الكتف والورك الخ.

أن كل ماورد في الحركات أو المهارات الحركية المتنوعة تتيح الفرصة للاعبة لإظهار مرونتها وتوافقها العضلي والعصبي فضلاً عن مهارتها الخاصة ، كما يجعلها تظهر مدى الانسجام بين المدى الحركي والسرعة.

أن تركيب التشكيلة الحركية يجب أن يكون وفق القانون ورغبة اللاعبة والى انسجام الوزن الحركي مع الإيقاع الموسيقي الخاص مع ملاحظة التبادل الموزون بين الشد والارتخاء.

وهناك شروط نص عليها القانون الدولي للجمناستك الإيقاعي يجب مراعاتها عند وضع تشكيلة حركية متنوعة ومتكاملة في بنائها وهي:-

1- وضع خطة للتحرك على بساط الحركات الأرضية التي تبلغ مساحتها 12×12

بحيث تشغل اللاعبة اكبر مساحة من البساط.

2- اختيار الحركات الموجودة في القانون الدولي للجمناستك الإيقاعي على أن تتضمن

الصعوبات التالية:-

F= 0.6	0.1=A
G=0.7	B=0.2
H=0.8	C=0.3
I=0.9	D=0.4
J=0.10	E=0.5

حيث تشمل الصعوبات القانونية على الحركات التالية:-

اولاً: القفزات والوثبات:-

أن كل صعوبات القفز والوثب يجب ان تتوفر فيها المميزات الاتية:

- الارتفاع الجيد للقفزة والوثبة.
 - ثبوت الشكل والوضوح خلال الطيران.
 - وضوح الشكل.
- القفزة أو الوثبة من دون ارتفاع ومن دون ثبات وعدم الظهور بوضوح في الشكل الكافي يعاقب عليها بالخصومات القانونية.
- وتختلف القفزات والوثبات من حيث:-

- شكل الارتفاع والهبوط.
 - شكل الجسم أثناء الطيران.
- أما بالنسبة لشكل الارتفاع والهبوط فيقسم القفز والوثب الى انواع:-

- الارتفاع بالقدمين والهبوط عليها.
 - الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القدم نفسها.
 - الارتفاع بالقدمين والهبوط على قدم واحدة.
 - الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القدمين.
 - الارتفاع بقدم والهبوط على القدم الأخرى.
- وتلك النوعيات المختلفة من الارتفاع تعلم اللاعبه الدقة في الأداء أثناء الطيران .

ثانياً – الاتزان:-

تمتلك صعوبات الموازنة خصائص أساسية هي:-

- أن تكون على مشط القدم أو إحدى الركبتين.
- وضوح الاتزان.
- يعطي شكلاً أو تعريف عن شكل معين.
- اتساع الشكل.

- انسجام الأداة مع الوضع الذي يؤخذ مع عدد من الحركات كحد أقصى (2 أو 3) حركات للأداة وملئتها مع مستوى الصعوبة.

ثالثاً- الارتكازات:-

صعوبات الارتكازات يجب أن تتوفر فيها المميزات الآتية:-

- أن تؤدي على الأصابع.
- تمتلك شكل ثابت وظهورها بوضوح خلال الدوران حتى نهايتها.
- اتساع في الشكل.

رابعاً - المرونة والتلويح:-

تتميز صعوبات المرونة والتلويح باليد بالمميزات الآتية:-

- أن تمارس من قبل إحدى اليدين أو أي جزء من أجزاء الجسم.
- ثبات الشكل وظهوره بوضوح.
- سعة الشكل الممثل.

المجموعات الأخرى هي:-

خامساً- التموجات:-

تتميز حركات التموج بانسياب الحركة وسلاستها مما يضيف عليها شكلاً جمالياً يتناسب مع الهدف الجمالي للجمناستك الإيقاعي ، وبعض مدارس الإيقاع تسميها بحركات الدودة وذلك لقرب الشبه بين هذه الحركات وشكل تحرك الدودة.

وتؤدي حركات التموج باستمرار وتوالي ثني ومد المفاصل المكونة للعضو المتحرك بوساطة توالي عمل العضلات المرتبطة بهذه المفاصل وتعدّ حركات التموج إحدى الأساسيات المهمة التي تتكون فيها التشكيلة الحركية والتي تؤثر دقة أدائها في مستوى الأداء المهاري للاعبة وللتموج أنواع عديدة كالتموج الأمامي والخلفي والجانبى وبكافة أجزاء الجسم:-

- القفزات والوثبات.

- المرجحات والدوائر.

- الدورانات.