

المادة :الجمنا ستك الايقاعي

المرحلة : الثانية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجمنا ستك الايقاعي

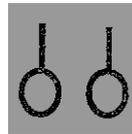
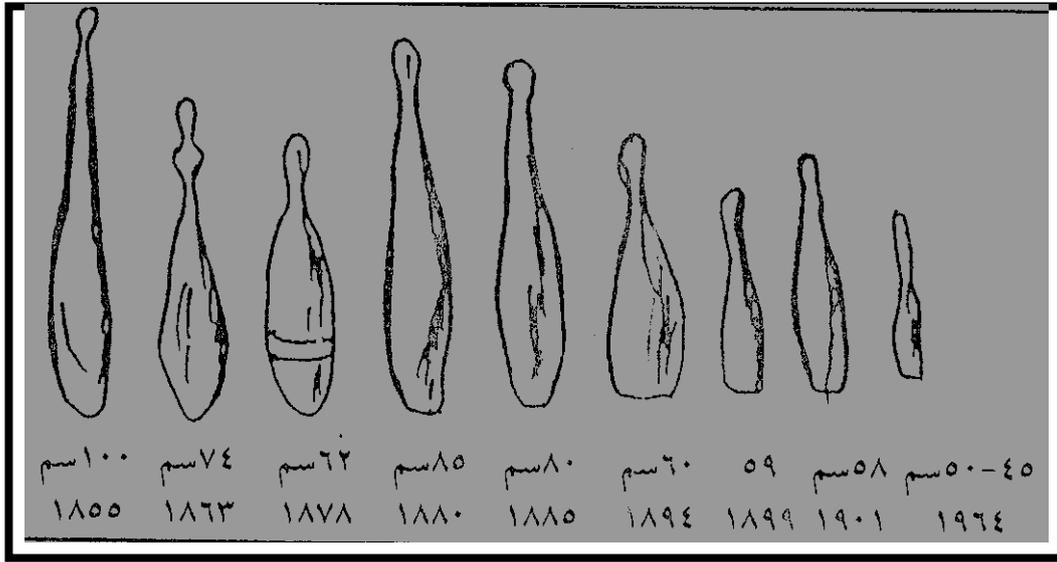
محاضرات لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2024-2025

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

أداة الشاخص (Clubs):-

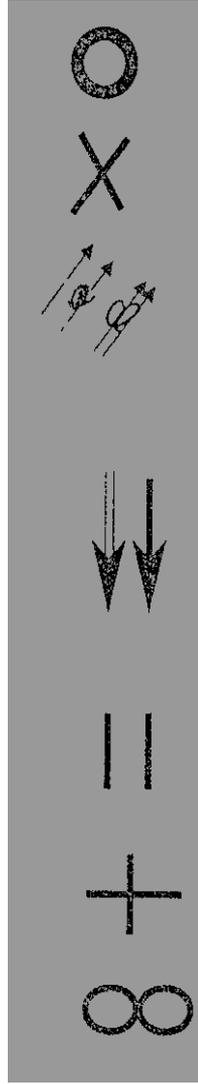
يرجع استعمال الزجاجات الخشبية (الشواخص) الى عهد الفرس حيث إنهم أول من استخدموا هذه الأداة كسلاح ، ثم انتقلت بعد ذلك الى الهند الذين مازلوا يمارسونها بمهارة أكروباتية فائقة ، وقد انتقل استعمال هذه الأداة في الألعاب الصغيرة والحركات البدنية ثم الحركات الإيقاعية ، وقد بدأ استخدام الزجاجات كأداة لتقوية عضلات الكفين والجذع مما تسبب في كبر وضخامة حجمها ، وبمرور الوقت تطور استخدامها الفني وأخذ حجمها وسمكها يتناقض تدريجياً بالنسبة للإنسان إلى أن أصبح وزنها وحجمها كما هو موضح بالشكل:



مواصفات الشواخص:-

تتكون الشواخص من ثلاثة أجزاء (رأس - عنق - جسم) يصنع من الخشب أو البلاستيك يتراوح طوله من 40-50 سم ووزنه حوالي 150 غم ، ويشبه في الشكل الزجاجية ويستخدم الزوج من الشواخص كأداة واحدة ... وأصبحت الألوان اختيارية ومسموح باللونين الذهبي والفضي.

أما المجموعات الحركية الفنية المستخدمة بأداة الشاخص هي:



1- دوائر صغيرة.

2- طواحين.

3- الرمي والاستلام.

4- ضرب الشواخص.

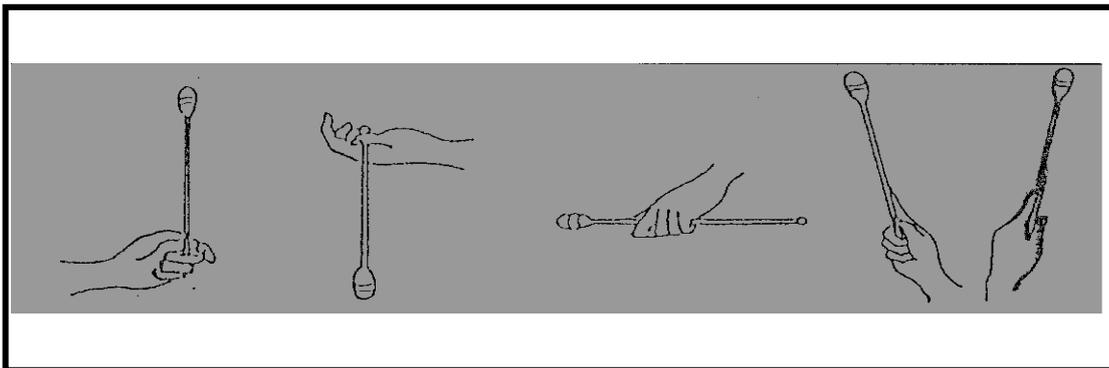
5- حركات متوازية.

6- المرجحات.

7- الدوائر بالذراعين

8- الشكل (8).

تمسك الشواخص بواسطة الأصابع من الرأس بدون توتر في القبضة أثناء أداء الحركات ذات المدى الواسع ويمكن أن يمسك من الرقبة أو الجسم على أن تكون القبضة غير سائدة في التكوين كما يمكن وضعه بطريقة مؤقتة على جزء من الجسم مثل الرقبة أو بين الرجلين أو خلف الركبتين أو تحت الإبطين.



1- الدوائر الصغيرة:-

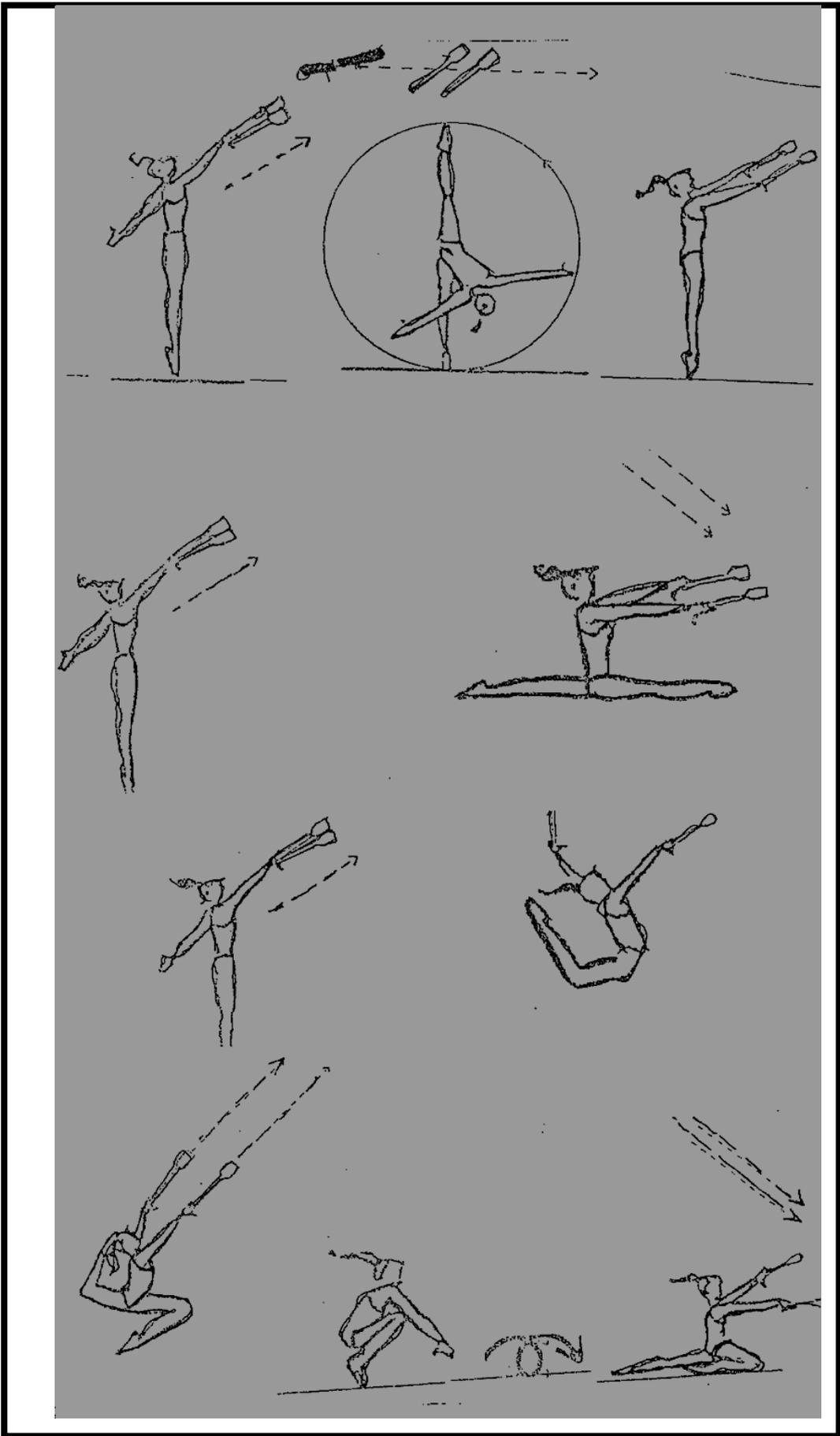
يجب أن يتم التحكم في الشواخص بواسطة حركة الرسغين أثناء الدوائر الصغيرة ويجب أن تكون حركة الشواخص مستمرة دون انقطاع ، مع استخدام عزم القصور الذاتي النابع من وزن الشواخص ، ويجب عدم قطع استمرار حركة الشواخص أثناء التغيير في المستوى او الاتجاهات.
وتؤدى الدوائر الصغيرة للشواخص بطريقتين:

دوائر رأسية:-

- بجانب الجسم مع ثني الكوعين او بجانب الحوض مع فرد الذراعين بجانب الجسم أو أماماً وتتم حول المحور الافقي.
- أمام الحوض مع فرد الذراعين أمام الجسم أو فرد الذراعين جانباً وتتم حول المحور السهمي للجسم.

دوائر أفقية:-

- وتكون برفع الذراعين جانباً – رفع الذراعين أماماً.
وتتم حول المحور الرأسي للجسم.



2- الطواحين:-

وتؤدي الطواحين بطريقتين:-

- **رأسية:** والذراعان أماماً وتتم حول المحور الأفقي للجسم أو الذراعين عالياً وتتم حول المحور السهمي للجسم.

- **أفقية:** الذراعان أماماً وتتم حول المحول الرأسي للجسم.

وتتكون الطواحين من نوعين:-

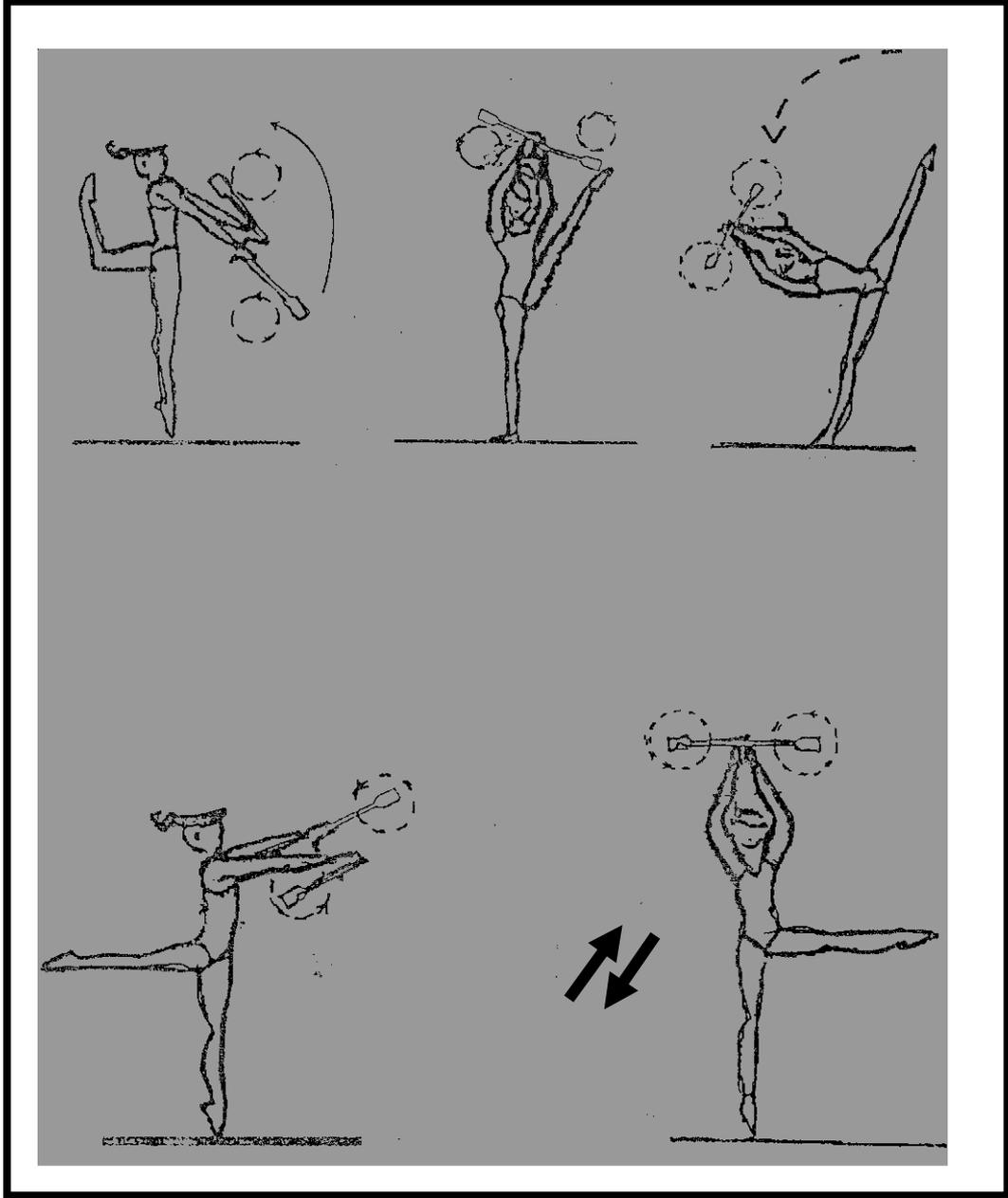
أ- الطواحين المزدوجة:-

وتتكون من أربع دوائر صغيرة ببطء ، إثنان في جانب وإثنان في الجانب الآخر للذراعين بواسطة الرسغين(متقاطعين او غير متقاطعين).

ب- الطواحين الثلاثية:-

وتتكون من ست دوائر صغيرة تؤدي ببطء ثلاثاً في الجانب الآخر للذراعين ، وذلك عن طريق تقاطع أو عدم تقاطع الرسغين ، ولذلك فإن السلاسل في الطواحين تتكون من (12) أنثتي عشرة دائرة على الأقل.
كما يجب مراعاة ما يأتي:

- يتم التحكم في الشواخص بواسطة حركة الرسغين.
- ألا تكون الذراعان متباعدين كثيراً.
- أن تكون حركة الشواخص مستمرة.



الرمى والاستلام:-

يؤدي الرمي والاستلام بواسطة مسك الشواخص ، ويمكن رمي الشواخص واستلامه من الرقبة أو الجسم كما يجب استمرارية الحركات مع مراعاة الالتزام بالتنوع في الرمي والاستلام ويمكن أن يؤدي الرمي بإحدى الطريقتين:

- بدون الشواخص في الهواء.

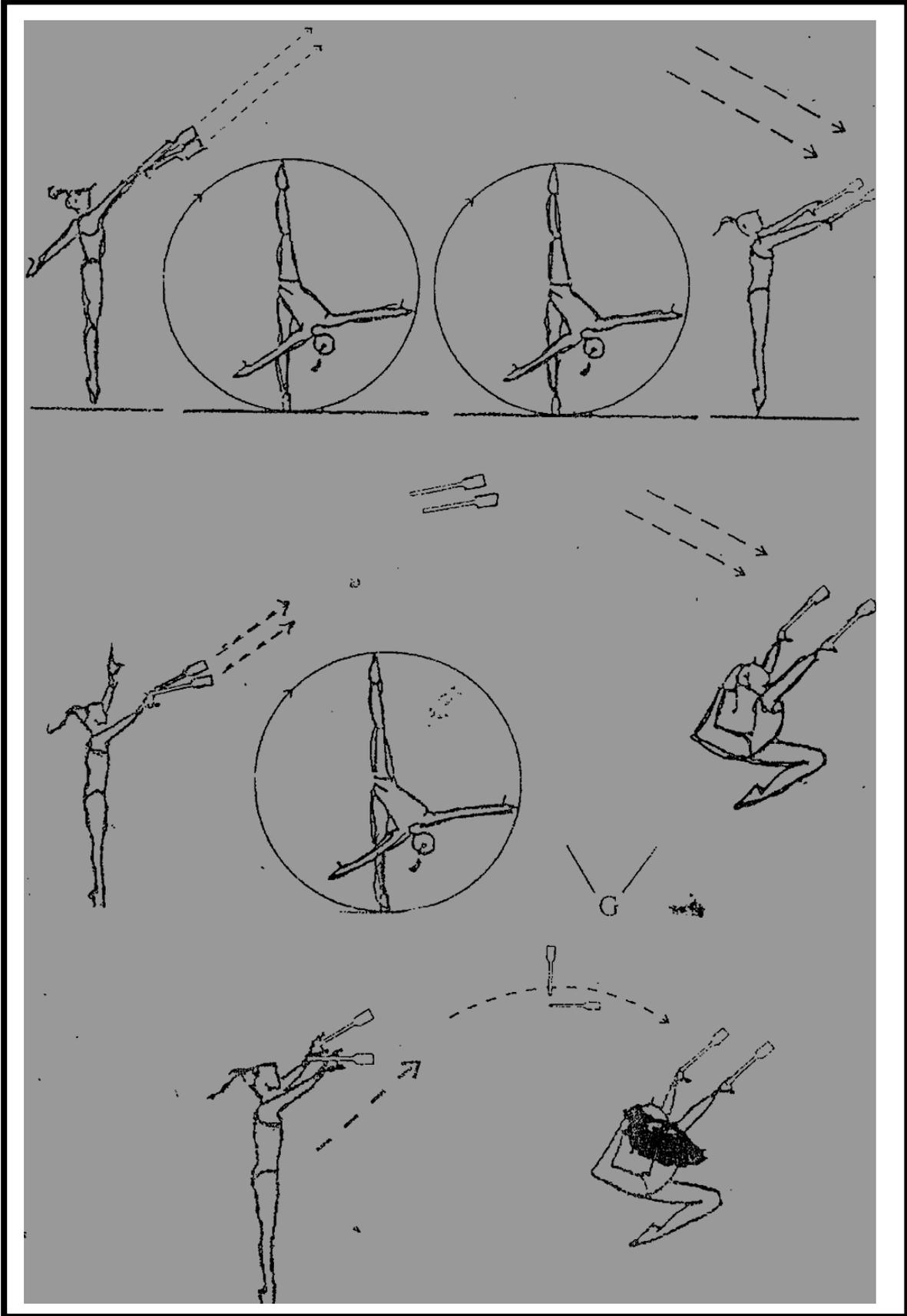
- بدون دوران الشواخص.

وهناك اعتبارات تراعى أثناء الرمي:

- عند أداء الرميات الصغيرة بدوران الشواخص أثناء الطيران سواء في المستوى الأفقي أو العمودي ، وعندما تكون الشواخص في حالة دوران يجب أن تكون حركاتهم متزامنة.
- وفي حالة رمي شاخص واحد يجب أن يؤدي الشاخص الآخر حركة بطريقة توضح التوازن بين حركات الشواخص الآخر لان ذلك من متطلبات الجملة الحركية.
- تؤدي الرميات على المحور الرأسي مع ثبات الشواخص في الهواء او دورانه حول المحور الافقي او الرأسي أو السهمي للجسم.

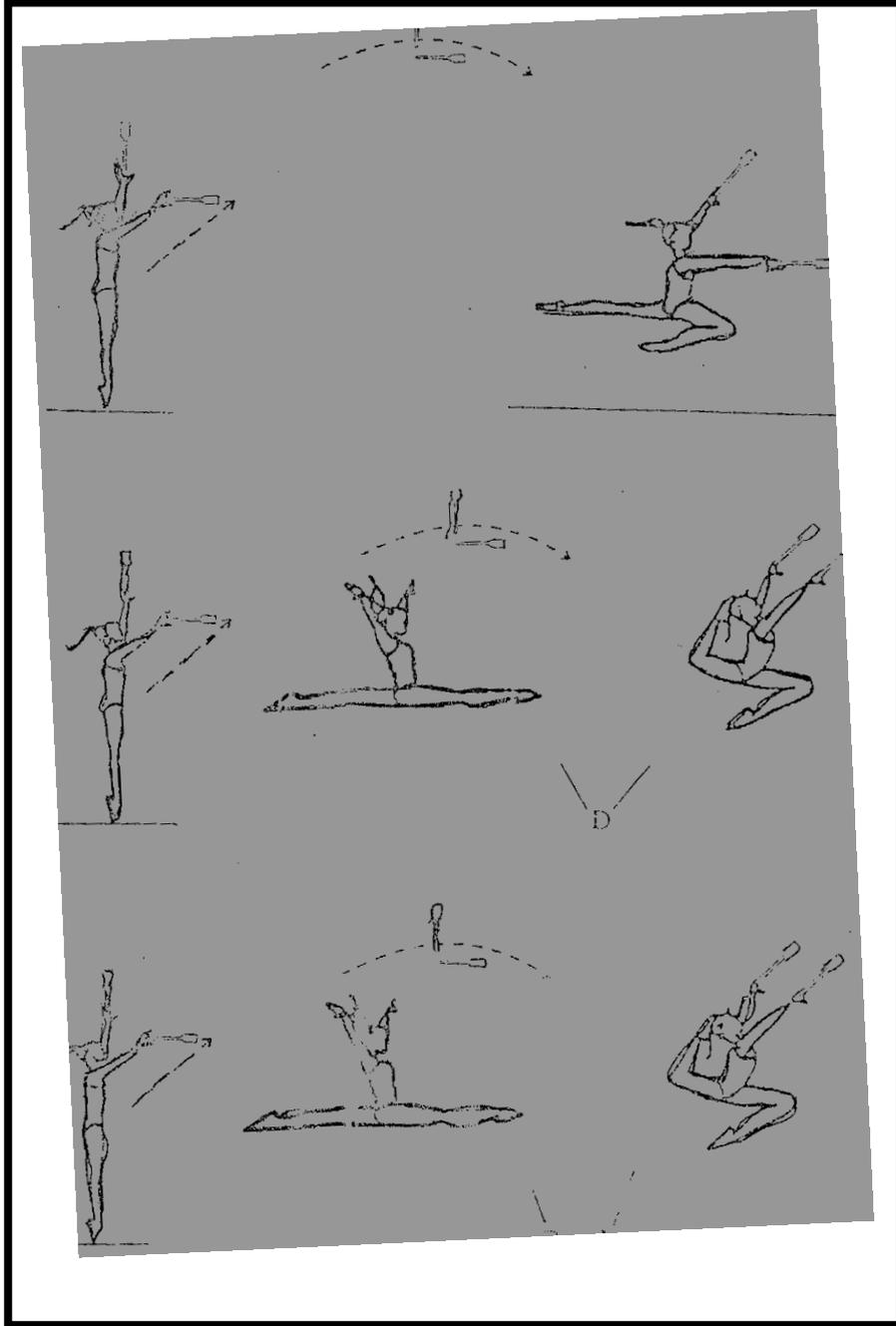
4- **الضرب:** -||

- النقر من المجموعات الفنية لاستخدام أداة الشواخص ومن الضروري أن يكون هناك تزامن مع الموسيقى أثناء الضرب بالشواخص كما يجب أن يكون الضرب بالشواخص بكل دقة.
- ويمكن ضرب الشاخصين ببعضهما البعض في أي اتجاه أو ضربهما على الأرض في أي مكان وفي أي وضع.



5- الحركات المتوازية:-

- الحركات المتوازية من فنيات استخدام أداة الشواخص وهي أن تكون:
- مركبة من عناصر من نفس المجموعة التكوينية ولا بد أن تؤدي في اتجاهات مختلفة ومستويات مختلفة.
- تمثل تنظيماً خاصاً لكل العناصر الفنية لهذه الأداة.

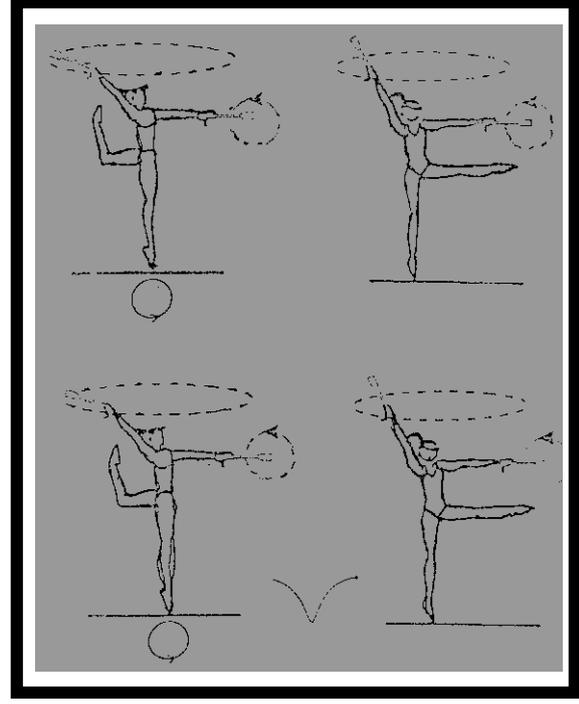
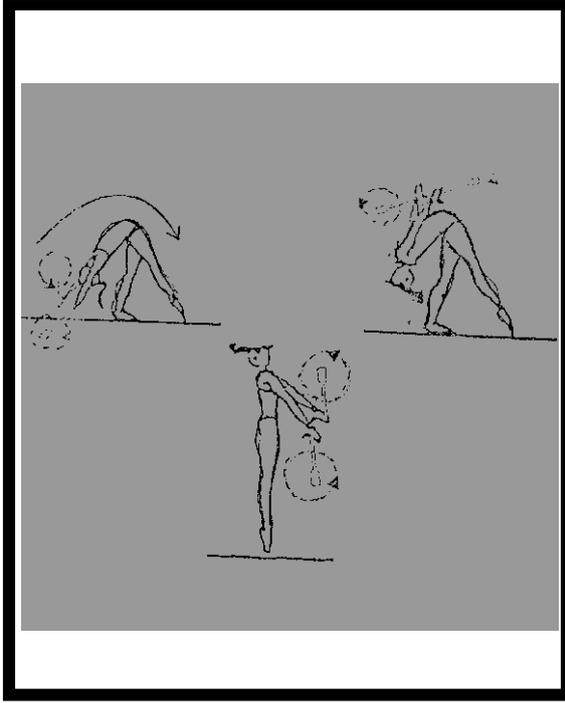


6- المرحجات:-

- يمكن أداء المرحجات كما يلي:-
- مرحة الشواخص أمام الجسم من جانب لأخر حول المحور السهمي للجسم كالمرحة البندولية الأمامية.
- مرحة الشواخص بجانب الجسم أماماً خلفاً ، وتتم حول المحور الاقفي للجسم كالمرحة البندولية الجانبية.
- مرحة الشواخص من وضع الذراعين أمام الصدر ، وتتم حول المحور الرأسي للجسم كالمرحة البندولية الأفقية.
- وأثناء أداة المرحجات يجب أن تمسك الشواخص بامتداد الذراعين مع زيادة مدى الحركات ، كما يجب ألا يكون هناك زاوية مع الرسغ ، أو الكوع.

7- الدوائر بالذراعين:-

- وتتم الدورنات بإحدى الطرق الآتية:
- بجانب الجسم وتتم حول المحور الأفقي.
- أمام الجسم وتتم حول المحور السهمي.
- أعلى الرأس وتتم حول المحور الرأسي.
- كما يجب مسك الشاخص من الرأس أثناء أداء الدوائر بالأداة حتى تسمح بأن تكون الحركات حرة.
- يجب عدم مسك الشواخص من الرقبة أثناء أداء المرحجات أو الدوائر.
- أثناء أداء الدوائر الكبيرة ذراع بعد الآخر يجب أن يكون هناك زاوية في الرسغ او الكوع ويكون المسك بامتداد الذراعين.
- نماذج لعمل دوائر بالذراعين بالشواخص
- نموذج لأداء الحركات المتوازية بالشواخص



8- الشكل رقم (8):-

يمكن أداء الأشكال (8) إما:-

- أمام الجسم وفوق الرأس مع دوران الجسم بذراع وبذراعين .
- أمّا أمام أو خلف الجسم بالتتابع حول المحور السهمي للجسم بذراع وبذراعين.
- أو من جانب إلى جانب آخر حول المحور الأفقي للجسم بذراع وبذراعين.
- يمكن أن تكون حركات الأشكال (8) سواء بالذراعين أو الأداء.
- يجب مسك الشواخص بامتداد الذراعين وزيادة مدى الحركات.

التدرج التعليمي لبعض مهارات الشواخص:-

- يتم التدرج التعليمي لأداة الشواخص بداية بتعليم كيفية المسك الصحيح للشواخص وبوجه عام يتم التدرج كما يلي:-
- تعلم المهارة وإتقان أدائها بيد تليها اليد الأخرى.
 - يتم الأداء باليدين معاً.

- يتم الأداء في اتجاه واحد بكلتا اليدين.
- محاولة الأداء في اتجاهين مختلفين في نفس الوقت.
- يتم تعليم أي مهارة من الثبات أولاً.
- يتم أداء المهارة من الحركة (بربط الأداء للمهارة مع الحركة) ويبدأ بخطوات بسيطة ثم أداء مهارة الشواخص مع عناصر حركات الجسم (الوثبات ، التوازن ، المرونة ، والتموج ، الدوران بالارتكاز).

أولاً: مهارة الدوائر الصغيرة:-

يتم أداء الدوائر الصغيرة في اتجاهات مختلفة أمام الجسم ، بجانب الجسم أعلى الجسم ، الذراعان جانباً سواء كان الدوران افقياً أو رأسياً أو الدوران للداخل أو للخارج ويتم الإتقان في اتجاه يليه الاتجاه العكس الى جانب النقاط الهامة السابقة.

ثانياً: مهارة الطواحين:-

قبل تعليم الطواحين لابد أن تتقن الطالبة الدوائر الصغيرة أولاً سواء الرأسية أو الأفقية ، ويتم تعليم الطواحين الأفقية (أمام الجسم) أولاً المزدوجة ثم يتم تعليم الطواحين الرأسية يليها تعليم الطواحين الثلاثية في الاتجاهين. وعند التدرج التعليمي للطا حونة يتم بتعليم حركة اليد اليمنى يليها اليد اليسرى ثم الربط باليدين معاً.

ثالثاً: مهارات الرميات:-

- يتم إتقان الرمي البسيط أولاً ثم الاستلام ويتم الإتقان باليد اليمنى يليها اليد اليسرى.
- يتم تعليم الرميات المتنوعة باليد اليمنى ثم اليد اليسرى.
- بعد إتقان الرمي بكل يد منفردة ، يتم تعليم الرمي باليدين معاً في نفس التزامن وفي نفس الاتجاه.
- ثم الرمي باليدين معاً مع اختلاف الاتجاه والمستوى.

رابعاً: مهارات الحركات غير المتماثلة:-

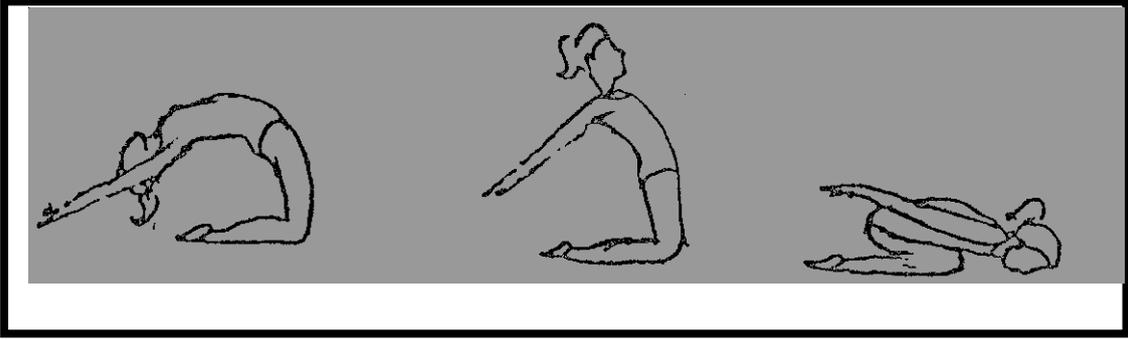
- يتم تعليم أداء هذه المهارات بعد إتقان جميع مهارات الشواخص ، ويمكن أداء مهارة واحدة باليدين مع تغير الاتجاه أو المستوى ، أو أداء مهارتين مختلفتين لكل يد.

مثال: دوران جانبي بالشواخص مع التموج الأمامي بالجسم.

- تجميع الطالبات مع تقديم جزء معرفي عن المهارة مثل:
- ينقسم التموج من وضع الوقوف ثني الركبتين الى : تموج أمامي ، وتموج خلفي.
- التموج الأمامي أحد مهارات الجسم الأساسية في الجمناستيك الإيقاعي ويؤدي في اتجاهات متعددة وأسطح مختلفة مع الانتقال أو بدون انتقال ، وهي حركة سلسلة تبدأ من مفاصل القدم وتسرى في أجزاء الجسم كله وتنتهي بدفع الرأس للخلف مع الوقوف على المشطين.
- يحتاج التموج الى مرونة في مفاصل الجسم المختلفة وخاصة فقرات العمود الفقري وذلك بجانب التوافق العضلي العصبي.
- كما أن الدوران الجانبي للشواخص في الاتجاه الأمامي يعتبر من إحدى المهارات الأساسية لأداة الشواخص ويعمل حول محور الأفقي للجسم وتكون الحركة من الرسغ مع ثني المرفقين.
- يتم إيضاح نموذج جيد عن طريق الوسائط التعليمية كالصور والأشكال التوضيحية أو الأفلام أو الكمبيوتر ، ثم تقديم نموذج جيد للمهارة بواسطة طالبة لديها خبرة سابقة بالمهارة.

التدرج:-

- تعليم حركة التموج من على الارض من وضع (جلوس الجثو-فتحا - ثني الجذع لاسفل بحيث تلمس الرأس الارض) دفع الحوض للإمام يليه الصدر ثم دفع الرأس للخلف للوصول للقفوس خلفاً.
- تعليم التموج من الوقوف - السند على البار.



- تعليم التموج من وضع الوقوف - الثني العميق للركبتين.
- بعد إتقان حركة التموج بالجسم يتم تعليم الدوران الجانبي في الاتجاه الأمامي من وضع الوقوف مع مراعاة ملاصقة الكوعين بجانب الجسم.
- ثم تعليم حركة دوران الشواخص من المشي للإمام.

- ربط حركة الدوران بالشواخص مع المشي للأمام ثم التموج بالجسم.

