

المادة :الجمنا ستك الايقاعي

المرحلة : الثالثة طالبات

المحاضرة (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجمنا ستك الايقاعي

محاضرات لطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2025-2026

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

أداة الحبل (Rope):-

يعدّ الحبال من الأدوات التي أعتاد أن يلعب بها أطفالنا في الشوارع والحدائق ، وهي من ألعابنا الشعبية ، وكان للعبة شد الحبل مباريات تقام بين الشباب ، ولقد أوضحت الرسومات التي سجلها القدماء على المعابد والآثار ، أن الحبال أخذت دوراً لا يستهان به في ألعاب الاطفال والشباب ، ويرجع الفضل في إدخال الحبال ضمن الأدوات اليدوية الى جوتس موث ، وفردريك لودنيج ، إذ قام جوتس موث في حوالي عام 1981 بكتابة فصل كامل لبعض الحركات باستخدام الحبال في كتابه " مقدمة الحركات الالمانية" ومنذ ذلك الحين عم استخدام الحبال في الحركات الغرضية لبعض الألعاب كالملاكمة وألعاب القوى ، ولكنه لم يعم استخدامه في الحركات وخاصة حركات الوثب والمرجحة الا منذ عام 1930.

مواصفات الحبل:-



يصنع الحبل من خيوط القطن او الكتان ، ويتوقف طول الحبل على طول اللاعبة حيث تضع اللاعبة طرفي الحبل تحت الإبطين ، والوقوف على منتصفه بقدميها مع شد الحبل جيداً. وتظهر أهمية أداة الحبل في تحسين عمل الأجهزة الداخلية وخاصة الجهاز التنفسي ، كما يعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية الهامة للجسم مثل القوة العضلية والتوافق والرشاقة والسرعة ، وهذه العناصر تحتاج إليها لاعبة الجمناستك الإيقاعي خلال الممارسة كما يستخدم كوسيلة للارتقاء بالأداء البدني.

أما المجموعات الحركية الفنية المستخدمة بأداة الحبل هي :-

1- الحبل مفتوح بكلتا اليدين مع الدوران أماماً

أو خلفاً مع الوثبات داخل الحبل.

2- الحبل المفتوح بكلتا اليدين مع الدوران أماماً

أو خلفاً مع حجلات داخل الحبل.

3- الرمي والاستلام.

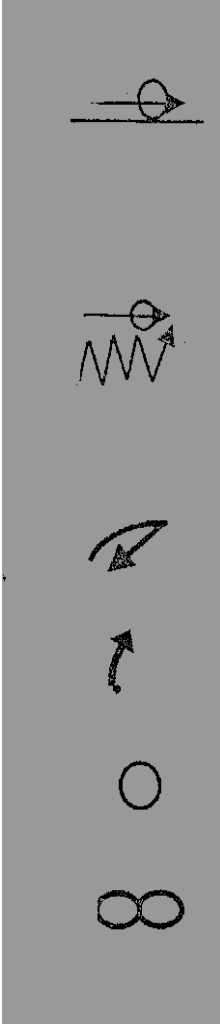
4- رمي احد نهايتي الحبل.

5- دورانات.

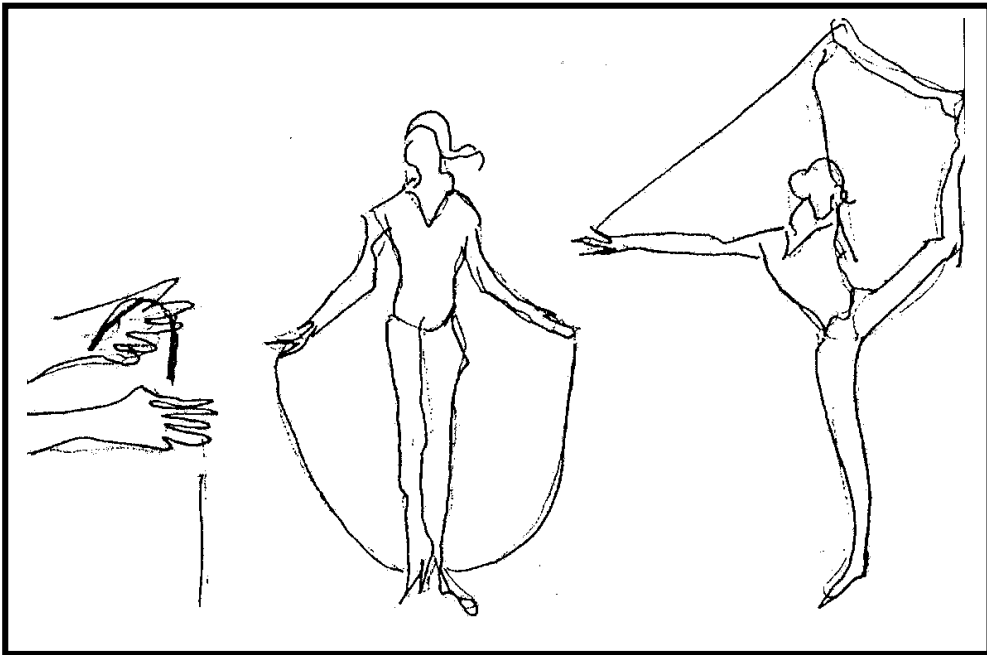
6- المرجحات.

7- الشكل (8).

8- تموجات.



نماذج لمسك أداة الحبل

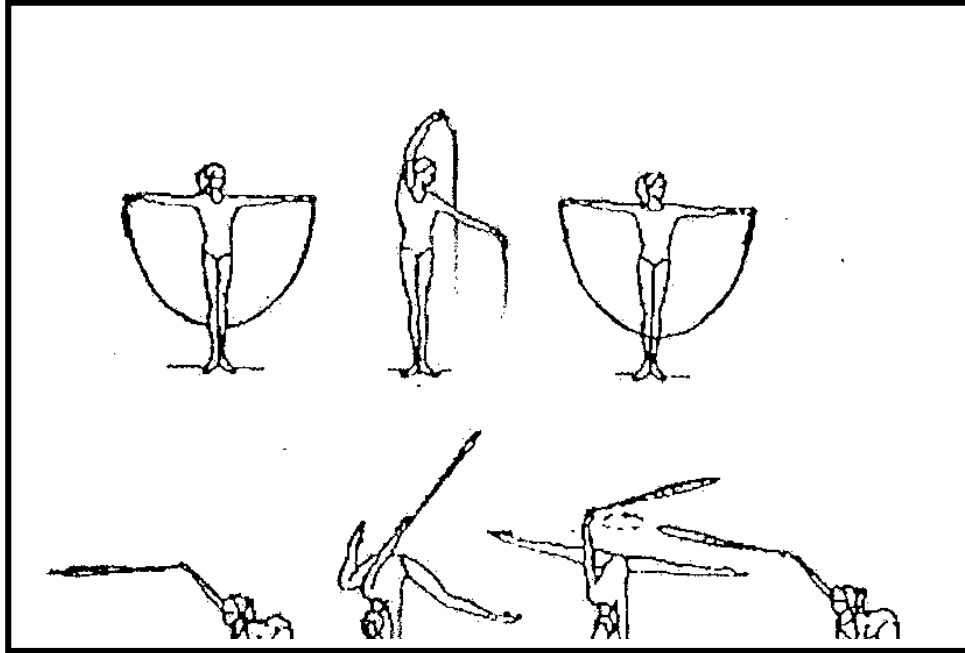


مفتوحاً بكلتا اليدين مع الدوران أماماً أو خلفاً أو بضم الطرفين في يد واحدة أو يمسك من المنتصف أو من خلال ثني الحبل على جزئي ، أو باليدين وإحدى القدمين.

- الزحقة الجانبية بالحبل مع فتح وضم القدمين.
 - الوثب مع عمل دورتين متتاليتين (دبل) بالحبل.
- وتؤدي تلك الفقرات والحجلات الصغيرة أما في المكان فتعمل على المحور الرأسي او بالتقدم مع الحركة للأمام أو للخلف وتعمل على المحورين الأفقي والرأسي.

1- الوثبات داخل الحبل:-

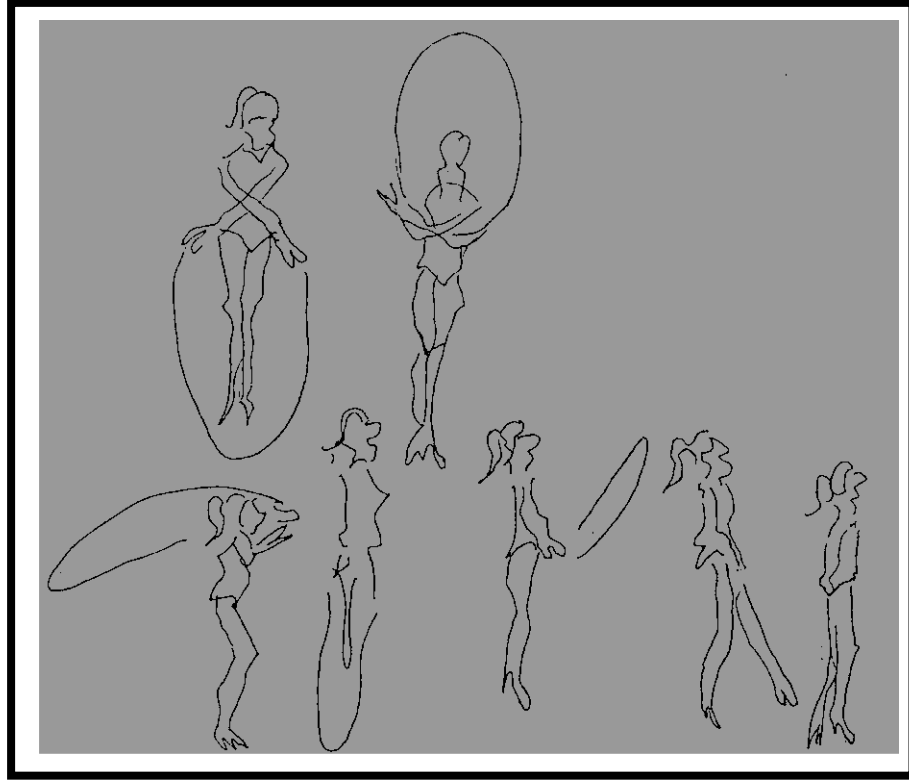
- ويتم الوثب داخل الحبل بدوران الحبل اماماً أما بقدم واحدة أو بالقدمين في توقيت واحد ويراعى الاتي:
- الارتفاع المناسب عن الأرض بحيث يظهر وضع الجسم أثناء الطيران.
 - الشكل الواضح للوثب أثناء الطيران.
 - الهبوط الخفيف مع عدم لمس الحبل للأرض خلال الهبوط ألا لمهارة تلى الحركة.
- مثال:وثبة الليب داخل الحبل حيث تؤدي (للإمام ولأعلى).



2- الحجلات والقفزات داخل الحبل:-

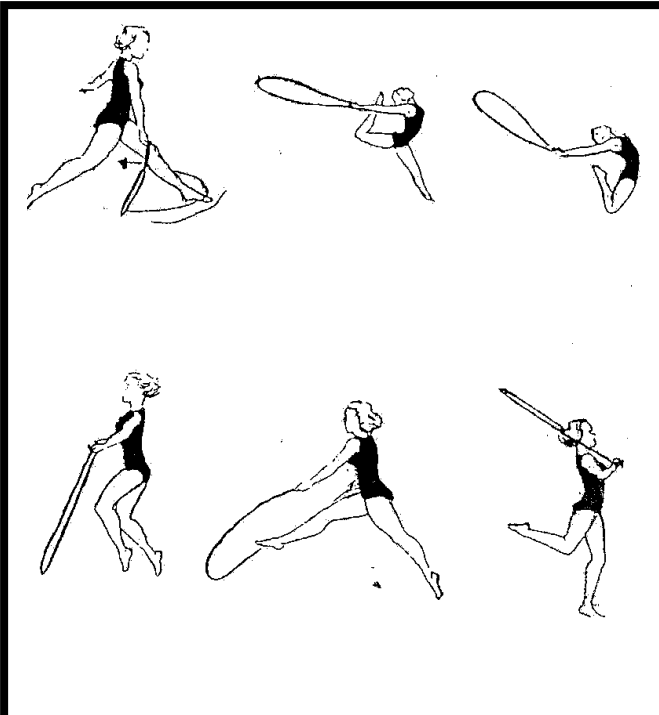
- تستخدم الوثبات والقفزات الصغيرة للربط بين المهارات والصعوبات المختلفة بأداة الحبل وتؤدي إما بشكل منفرد أو في سلسلة مترابطة ومن أمثلتها:
- الحجل أماماً وخلفاً مع دوران الحبل.

- الحبل المتقاطع.
- الحجل مع ضم القدمين أماماً خلفاً بالتبادل.
- الزحلقة الجانبية مع فتح وضم القدمين.
- الوثب مع عمل دورتين متتاليتين (دبل).



3- رمي واستلام الحبل:-

الرمي والاستلام من المجموعات الحركية الفنية المستخدمة في أداء الحبل ويراعى الآتي عند الرمي واستلام الأداة.



- أثناء الرمي يراعى زاوية خروج الأداة بحيث يكون زاوية الاتجاه لأعلى ومائلة بعض الشيء.
- أن تكون الذراع ممدودة عالياً عند استلام الأداة.
- ممكن أن تؤدي الرمي والاستلام مع مهارة من عناصر حركات الجسم أو بدون.
- وتتنوع مهارة الرمي واستلام الحبل كالأتي
- الرمي والاستلام بيد واحدة.

- الرمي بيد والاستلام باليد الأخرى.

- رمي طرفي الحبل واستلام بنفس اليد او باليدين معاً.

- رمي الحبل لأعلى من المنتصف استلام من الطرفين بيد او باليدين.

- رمي الحبل والاستلام خلف الظهر (في غير مجال الرؤية).

- رمي بجزء من الجسم أو بإحدى القدمين والاستلام باليدين أو بيد واحدة.

- الرمي والاستلام في وضع على الأرض.

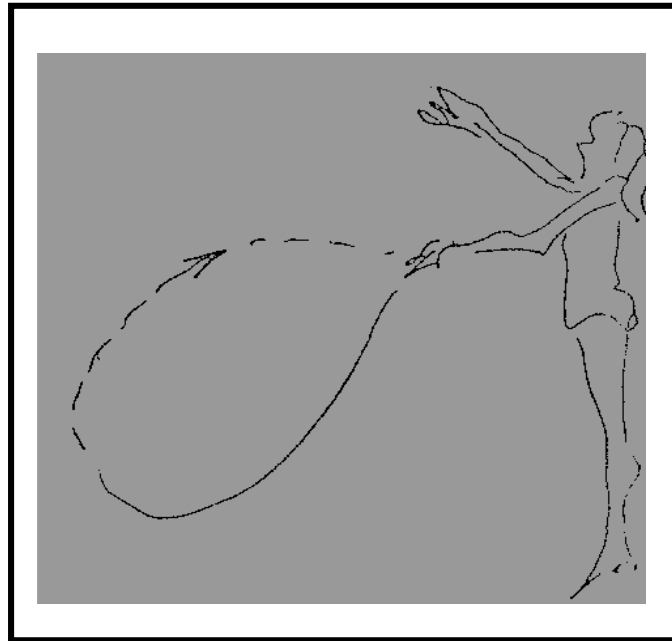
وتعمل تلك المهارة على المحور الراسي حيث يتم الرمي عالياً والاستلام عالياً. ومن الممكن أن يتم إما عن طريق:-

- دوران الحبل بجانب الجسم (حول المحور الأفقي) كحركة تمهيدية تسبق الرمي يليها الرمي.

- أو دوران الحبل أمام الجسم بحيث تخرج الأداة للإمام ولأعلى بزاوية تسمح للاعبة بأداء مهارات أخرى بالجسم مع التقدم واستلام الحبل.

4- رمي أحد نهايتي الحبل:-

نوع من أنواع الرمي البسيط وهي من المجموعات الفنية الهامة في استخدام أداة الحبل ويتم ذلك برمي إحدى نهايتي أو طرفي الحبل أثناء مسكه بيد واحدة أو باليدين ، ويتم الاستلام بنفس اليد او باليد الأخرى وذلك عن طريق رجوع الحبل في اتجاه الجسم خلال استلامه دون جذبه عالياً تتم هذه الرميات على المحور الأفقي ، والحبل في وضع موازي.



5- الدورانات بالحبل:-



وهناك نوعان من أنواع الدوران بالحبل وتنقسم الى:

- الدوران الرأسي بالحبل.
- الدوران الأفقي بالحبل.
- في الدوران الرأسي بالحبل (العمودي): ويكون وضع الحبل عمودياً على الأرض ويتم الدوران العمودي بجانب الجسم أماماً وخلفاً ويعمل حول المحور الأفقي (الدوران الجانبي).
- والدوران الرأسي أمام الجسم وخلفه ، وايضاً الدوران مع ضم طرفي الحبل أو تباعدهما أعلى الرأس بيد واحدة أو باليدين.
- الدوران الأفقي للحبل فيكون:-
- الدوران الأفقي للحبل أسفل الجسم ويتم بالوثب لأعلى في وضع القرفصاء.
- الدوران الأفقي للحبل فوق الرأس ويتم بدوران الجسم والحبل معاً سواء بضم طرفي الحبل أو تباعدهما بيد واحدة أو باليدين ويراعى الآتي:
- يتم الدوران الأفقي والحبل موازياً للأرض.
- تؤدي حركة الدوران مع رسغ اليد الواحدة أو اليدين معاً.
- يرسم الحبل شكل دائرة متكاملة أثناء الدوران.

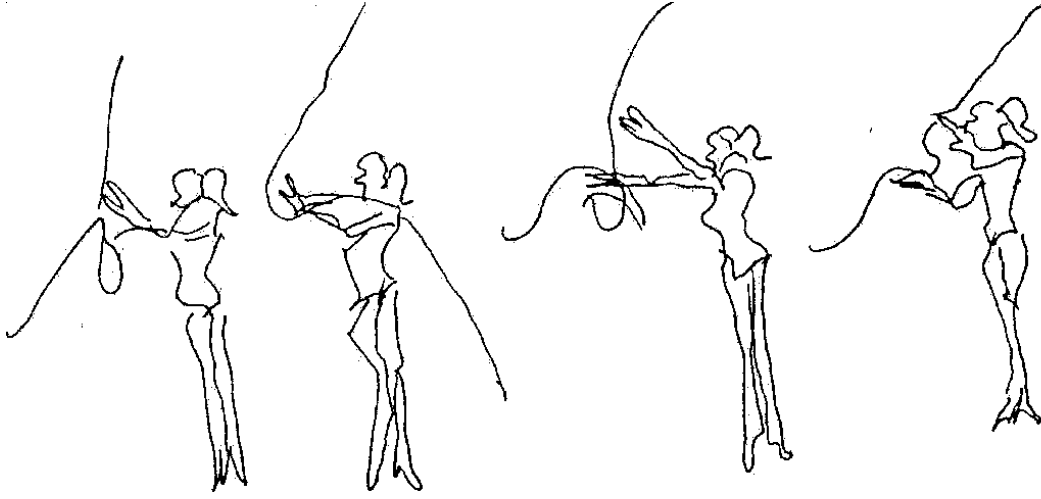
6- المرجحات بالحبل:-

من أبسط المهارات التي تؤدي بالحبل وفيها يتم:

- مد الذراعين كاملاً أثناء الأداء وتكون الحركة من مفصل الكتف.
- لا بد من متابعة الرأس للحركة لتقديم الشكل الجمالي النهائي للمهارة.
- تؤدي المرجحات بالحبل باليدين أو بطي الحبل الى جزئين إما أماماً أو خلفاً أو بجانب الجسم يميناً أو يساراً وتنقسم الحركات بمرجحة الحبل الى:
- مرجحة الحبل أمام الجسم من جانب لآخر وتتم حول المحور السهمي.
- المرجحة البندولية خلف الرأس وتتم حول المحور السهمي.
- مرجحة الحبل بجانب الجسم أماماً وخلفاً وتتم حول المحور الافقي.

7- الشكل رقم (8):-

- نوع من أنواع المجموعات الحركية الفنية لاستخدام الحبل ، وهي نوع من أنواع الدورانات بشكل (8) وتشمل الآتي:
- أشكال (8) باليدين معاً في شكل متتال.
- أشكال (8) باليد الواحدة بعد الأخرى بشكل متتابع (طواحين).



وتؤدي الأشكال (8) كالاتي:-

- أشكال ثمانية بدوران الحبل باليد أمام الجسم وخلفه وعلى الجانبين في شكل دائري بيد وباليدين.
- أشكال (8) بدوران الحبل على جانبي الجسم في شكل دائري مترابط مع ضم اليدين وتقارب طرفي الحبل وهذا الشكل (8) يعمل على المحور الأفقي.
- أشكال (8) بدوران الحبل فوق الرأس ثم الوثب فوقه أثناء دورانه أسفل القدمين ، وهذا الشكل يعمل على المحور الرأسي.
- أشكال (8) أمام الجسم وفوق الرأس مع دوران الجسم.

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:-

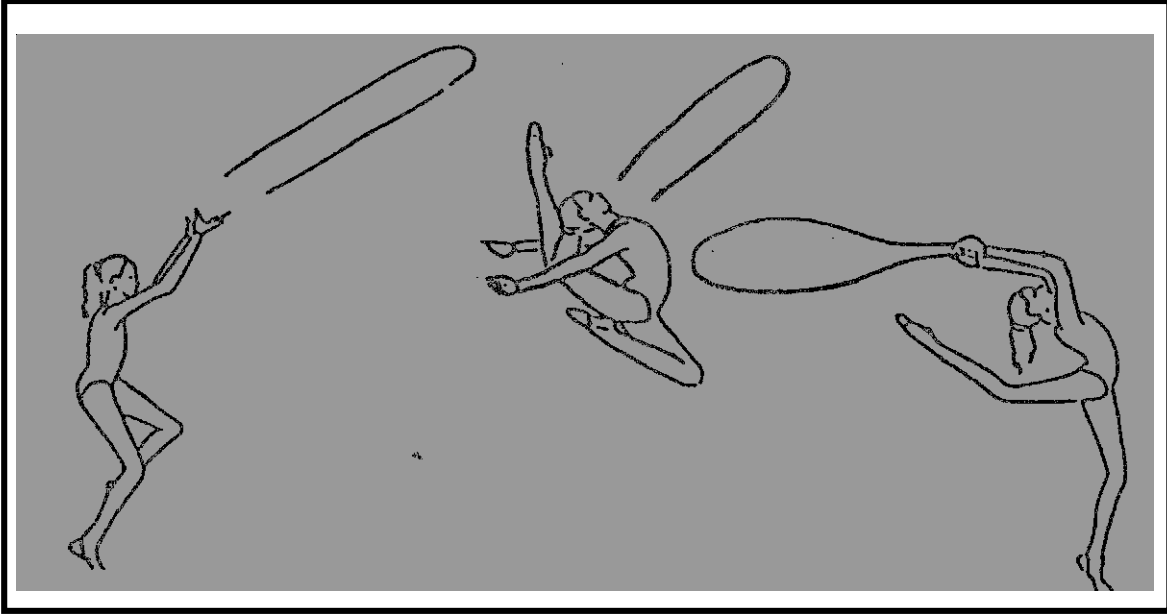
مهارة وثبة الخطوة من الوثبات الأساسية للجسم وتتم بالارتقاء على قدم والهبوط على الأخرى ، وتتكون مراحلها من الاقتراب الارتقاء والطيران والهبوط وتعمل تلك المهارة حول المحورين الأفقي والرأسي معا ، وتتم الحركة في الاتجاه للأمام ولأعلى، وتعمل عدة عضلات هامة خلال الأداء منها عضلات الفخذ والقدمين والظهر والذراعين 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 عالياً 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 ليتمر 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 الارتفاع 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 الارتفاع 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 الارتفاع 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) الأشكال (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 متباعد.
- 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.