

المادة :الجمنا ستك الايقاعي  
المرحلة : الثالثة

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

-أنواع دروس الجمناستك الإيقاعي:

من الممكن تقسيم دروس الجمناستك الإيقاعي من خلال العلاقة مع المهمات التربوية على الأنواع الآتية :

1- دروس تعليمية .

2- دروس تدريبية .

3- دروس اختبارية .

4- دروس احمائية .

5- دروس استعراضية .

ونستعرض الان بصورة تفصيلية كل نوع من أنواع الدروس.

أ-الدروس التعليمية:-

إن المهمة الرئيسة لهذا النوع من أنواع الدروس – هي إتقان المهارات المنفردة ومهارات الربط في الوقت نفسه تتم معالجة المهمات الآتية : تطوير الإمكانيات البدنية . والتربية الموسيقية . والإمكانية التعبيرية .

إن الدرس التعليمي يوجد بالدرجة الأساسية في التدريب بالفترة التحضيرية . وان السمات المميزة في الدرس التعليمي هي باستخدامها الطريقة الجزئية بأداء التمارين مع كثرة عدد مرات تكرار التمارين وتجزئة الارتباطات بكل جزء منفرد من أجزاء الحبل الحركية( التشكيلة الحركية) . فضلاً عن أداء جملة من التمارين الإعدادية التي تقود الى أداء الحركات ( الشاملة ) .

من خلال الإعداد لسنوات عديدة بهذا النوع من الدروس نجد أن أكثر استخداماتها هي بمراحل الإعداد الابتدائي . والإعداد الخاص . وفي مرحلة الإعداد التخصصي – الدقيق خلال إتقان التراكيب الحركية الجديدة .

ب -الدرس التدريبي :-

إن المهمة الرئيسة لهذا النوع من الدروس – هي تهيئة الجهاز العضوي للعمل القادم. وكذلك الحفاظ على المستوى الرياضي الذي وصلت إليه اللاعب. ومن الممكن استخدام هذا الدرس بدلا من الحركات الأرضية في الجمناستك أو كنوع منفصل من الواجبات التدريبية.

وأخيرا فان اختيار التمارين وجرعته تكون موجهة نحو معالجة المهمات الآتية :-

الإعداد الحركي الخاص وتطوير الإمكانية التعبيرية وتحسين التربية الموسيقية وتطوير الحركات الراقصة .

إن الدرس التدريبي بالموازنة مع الدرس التعليمي يظهر بأنه موجه بصورة أكثر دقة (بضيق توجهها) . ويكون مشبع بمهارات المنهاج الإجباري . فضلاً عن كونه مختصراً بالوقت بحساب تقليل عدد التمارين المعطاة ويكون القيام بهذه المهارات بطريقة التجميع – (الحجل الحركية).

### ج-الدرس الاختباري:-

مهمة هذا الدرس – هي تلخيص استيعاب الأقسام المتعاقبة بالإعداد الإيقاعي .

مثلا القيام بالدرس المفتوح بعد استيعاب مهارات الرقص الكلاسيكي مع وضع التقويم بنظام (خمس درجات) لكل لاعبة جمناستك ومن الممكن القيام بالدرس الاختباري بشكل الأسلوب المعياري الذي يتضمن مهارات إيقاعية باختبارات الإعداد المهاري كأداء قفزة الخطوة الدوران ب(360 °) بالاتزان ويعطي التقويم بنظام(عشر درجات) مع الأخذ بنظر الاعتبار المتطلبات والخصومات والعقوبات بقانون تحكيم سباقات الجمناستك الإيقاعي.

### د-الدرس الاحمائي :-

في مرحلة الإعداد المباشر للسباق ينصح بأداء مجموعة تمارين الهدف منها تهيئة الأعضاء الجسمية والاستغناء عن التوتر النفسي الزائد ( الإثارة او بالعكس الإيقاف ) وهذه تتصف بالتعود والاختيار الفردي للتمارين والتي بقدر تمكن اللاعبة من اتقان هذه التمارين بصورة مستقلة ( الإحماء الذاتي ) .

### و-الدرس الاستعراضي:-

نظرا لزيادة شعبية الجمناستك الإيقاعي . وكثرة المباريات الاستعراضية ظهرت الضرورة للدرس الاستعراضي والذي تشارك به مجموعة من لاعبات الجمناستك اللائي كثيرا ما يكن فاتحة الاستعراض في هذا النوع من الدروس ليست هناك ضرورة الى ضبط النفس وهنا لا بد من خروج لاعبات الجمناستك الى المنصة ويقمن بأداء إحماء تنافسي اعتيادي بصورة فردية .

أن الشيء الرئيس هنا – هو المشاهدون الذين سيحددون الإبداع في المهارات المختارة وبتغيير سرعة الحركة وصفاتها وتوافق وانسجام العمل والمستوى المهاري الفردي العالي للاعبة المشاركة بالاستعراض.

## -مبادئ تشكيل درس الحركات الإيقاعية:-

### تشكيل درس الحركات الإيقاعية تحدها أربعة شروط :

- حجم كل جزء من أجزاء الدرس .
- اختيار التمارين وكيفية استخدامها بصورة متعاقبة .
- تناوب جرعات التدريب وفترات الراحة .
- وضع وتأليف التراكيب الحركية والتعليمية في الدرس .

من الممكن تغيير أحوال وحجوم أجزاء الدرس الإيقاعي بالعلاقة مع المهمات التربوية.

يمتلك المنحني الفسيولوجي للدرس سمة مثالية . وهنا يعني أن حمل التدريب الشديد في الدرس يتغير حسب المراحل بصورة اقل شدة والتمارين الصعبة بصورة اقل تعقيدا . حسب رد فعل جهاز الدورة الدموية – القلبية – ذبذبات التقلصات القلبية للمجاميع الحركية الأساسية التي هي الأكثر استخداما في درس الحركات الإيقاعية بالجمناستك الإيقاعي.

### أمثلة لتمرين متعاقبة في درس الجمناستك الإيقاعي :-

#### أولاً: الجزء التحضيري:-

- 1- مختلف أنواع المشي.
- 2- مختلف أنواع الركض.
- 3- الخطوات الراقصة المتسلسلة.
- 4- تمارين التنمية الشاملة.

#### ثانياً: الجزء الرئيسي:-

- 1- تمارين الذراعين على أساس الأوضاع الكلاسيكية كالرقص الشعبي والتمرجات وتلويحات الذراعين والجذع والتمرجات الكاملة والتلويحات الكاملة.
- 2- المنحنيات للأمام وللخلف وللجانبيين مع مختلف الأوضاع الإيقاعية قفزات اليدين البطيئة الأمامية والخلفية والجانبية.
- 3-الموازنة.
- 4-الدوران بالمحل وبالحركة.
- 5-مختلف أنواع الربط الموازنة والدوران مع المهارات مع التقاطعات مع قفزة اليدين البطيئة مع فتح الرجلين ومع قوس الظهر (الجسر).

- 6-أنواع القفزة الصغيرة بالمحل وبالحركة قطريا ودائريا(3-4) تمارين.
- 7-أنواع ربط القفزات الكبيرة بالمحل مع الركضة التقريبية (3-4) تمارين.

### ثالثاً: الجزء الختامي :-

- 1- تمارين للذراعين .
- 2- التموجات والانحناءات .
- 3- تمارين الاستطالة لتخفيف شدة التوتر.
- 4- مختلف المهارات الراقصة والارتباطات.
- 5- تمارين الارتخاء العضلي.