



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجمناستك الايقاعي

المرحلة الثالثة



د. لقاء عبدالمطلب خليل



مقدمة

يتسم العصر الحالي بالتطور السريع والتقدم المستمر والمعرفة المتجددة في جميع الجوانب ومرتكزات المعرفة على كل ما يتوصل إليه الإنسان من حقائق علمية متتابعة واطلق على هذا العصر "عصر الانفجار المعرفي".

لذا تتسابق شعوب العالم لإبراز حضارتها وتطور نهضتها التي تقوم على أسس البحث العلمي والدراسات الهادفة لإعداد المواطن الصالح الذي تدور حوله كل الاتجاهات من أجل إعداد المتكامل الشامل المتوازن من جميع الجوانب واهتمت الدول بالجانب التربوي المتطور لتواكب سرعة التقدم العلمي لإعداد الإنسان الذي يعيش الحاضر بكل معطياته ويستعد للمستقبل بكل متغيراته.

وتعد الحركة في أساس الأنشطة الإنسانية على الإطلاق وللحركة لغات عدة يعتبر الرقص إحداها وان كان أكثرها رقيا فالرقص يعد من أقدم الفنون التي عرفها الإنسان الأول للتعبير عن حاجاته وانفعالاته مع البيئة المحيطة به، وقد استخدم مصطلح التعبير الحركي بكليات التربية الرياضية كمرادف لكلمة الرقص.

وفي إطار التطور والتقدم العلمي في مجال العلوم والفنون في مجتمعنا أصبح للجمناستك الإيقاعي مكانة هامة وقيمة تربوية وادرج ضمن مناهج كليات التربية الرياضية.

مفهوم الجمناستك الإيقاعي:

بعد الجمناستك الإيقاعي من أحدث الرياضات التنافسية التي تتميز بالطابع الجمالي من خلال التعبير العاطفي الجمالي وترتبط عناصرها من الأداء الفني البديع للتمرينات الإيقاعية الأساسية والحركات الأكروباتية والبالية والرقص التي تصاحبها الموسيقى التي تعبر أصدق تعبير عن الجمال والانسيابية للحركات المؤداة.

بالإضافة إلى الابتكار والإبداع الجمالي لحركات جسمية مترابطة مع الموسيقى المصاحبة لها لتعبر عن جمال الجسم وقدراته الحركية وفقا لأسس محددة ويحتاج الجمناستك الإيقاعي الى هذا الابداع الذي يعتمد على المزج بين القدرات الجسمية والاحاسيس الداخلية.

ويستخدم الجمناستك الإيقاعي أدوات يديوية محددة، كما يمكن أدائه بصورة فردية أو جماعية ويستند الجمناستك الإيقاعي الى حقائق ومبادئ علمية يستمدّها من العلوم الأخرى مثل

علم التشريح وعلم الفسيولوجي (علم وظائف الاعضاء) وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية وغيرها من العلوم الحديثة إلى جانب ما يسند اليه عند تطبيقه من أسس التربية وعلم النفس وعلم الاجتماع وطرق التدريس حتى ينتشر مع خصائص وقدرات الطالبة أو اللاعبة في كل مرحلة من مراحل النمو المختلفة

تعريف الجمناستك الإيقاعي:

والجمناستك الإيقاعي أحد الرياضات التنافسية إلى أدرجت مسابقاتها ضمن الألعاب الأولمبية بصورة فردية وجماعية حيث يتميز أدائه بالبراعة والابتكار ويؤدي في صورة جمل حركية مكونة من مهارات عناصرها الجسم الأساسية الوثب JUMP والدوران بالارتكاز PIVOT والتوازن BALANCE والمرونة والتموج WAVE AND FLIXPLITIY مع المصاحبة مع الموسيقى بالادوات (الحبل ROPE الطوق HOOP - الكرة BALL- الصولجان CLUBS- الشريط - RIBBON)

وتؤدي مهارات الجمناستك الإيقاعي بصورة مترابطة ومتوازنة ومتجانسة لا يمكن الفصل فيها بين الأداة واللاعبة كما تقوم اللاعبة بأداء حركات ربط أخرى مثل الحجلات والدورانات وتؤدي مستويات مختلفة واتجاهات متعددة بانسيابية وسلاسة وانسجام.

تاريخ الجمناستك الإيقاعي:

ان متطلبات دراسة أي رياضة يستلزم الوقوف على تاريخ هذه الرياضة من حيث نشأة هذه الرياضة والتطور الحادث فيها ومتابعة هذا التطور عبر التاريخ فمن خلال الدراسة التاريخية لاي رياضة يمكننا الوقوف على الأعمال التي انجزت فيها وكذلك ما تم تحقيقه من أعمال والتطور الملموس في هذه الرياضة وعلى هذا فدراسة التطور التاريخي للجمناستك الإيقاعي يساعد على فهم ومعرفة التغيرات المختلفة التي صاحبته على مر العصور حتى وقتنا الحالي . فعلى الرغم من أن الجمناستك الإيقاعي يعتبر رياضة تنافسية حديثة نسبيا الا أنه له اصول تاريخية قديمة في مصر الفرعونية، حيث أشارت الرسوم والنقوش للمرسومة على حوائط المعابد على ان المصريين القدماء ادو بعض الحركات الإيقاعية مثل الميل والوثب والنقوس والتي تشبه حركاتها للحركات المؤداة في الجمناستك الإيقاعي الممارس الآن.

كما ان الصينيون مارسو الجمناستك الايقاعي في شكل حركات أكروباتية ،الا ان اليونانيون أول من مارس الجمناستك الايقاعي كرياضة تنافسية وذلك في الدورات الأولمبية القديمة وكلمة جمناستك GYMNASTIC مشتقة من كلمة GYMNASIUM اليونانية والتي تعنى الرياضة البدنية.

وفي بداية القرن التاسع عشر قام بيتر هنري ليسنج بوضع أسس الجمناستك التعبيري والتي تقوم فيه الفتاة بالتعبير عما بداخلها من أحاسيس ومشاعر من خلال الحركات التي تقوم بها بالجسم.

وتم تطوير هذه الفكرة على يد كاثرين بيتشر مؤسس معهد المأة الغربية وذلك من خلال برنامج للجمناستك أطلق عليه الجمناستك بدون رقص وتقوم فيه الفتاة بأداء الحركات على انغام الموسيقى والبدا بحركات جمناستك بسيطة تزداد إلى شركات أكثر صعوبة.

وقام الفرنسي جورج ديمنى باستحداث مجموعة من التمرينات متنوعة تؤدي على أنغام الموسيقى وصممت هذه التمرينات لتطوير أوضاع الجسم الصحيحة المرونة ،المهارة وجمال الحركة وتؤدي برشاقة ونعومة وانسيابية.

كما ابتكر السويدي إميل دالكروز مجموعة من التمرينات لتنمية الاحساس بالموسيقى من خلال حركة الجسم والطبيعية.

وفي ألمانيا ظهر رودلف بود ويع هو اول من أهتم بربط المحركات المختلفة مع الموسيقى حيث ظهر مدى تأثير الموسيقى على الحركة.

كما ظهر في المانيا رودلف لابان الذي أوجد نظام حركى يساعد الراقص على فهم النواحي الايقاعية للحركة وذلك من خلال احساسه بالحركة الداخلي ويعبر الراقص عن ذلك بصدق وحرية.

وكان هاريش ميدوا تلميذ آخر لنظام دالكروز واشتهر باستخدام الادوات مثل الكرة والطوق والصولجان في الجمناستك الايقاعي الحديث.

وانتشرت فكرة مدارس الجمناستك الايقاعي دوليا علي يد ارنست ادلر الذي قام بتطوير أسلوب اداء الجمناستك الإيقاعي من خلال ربط فكره مع فكر رودلف بود ويعتبر اول من وضع درجات صعوبة لكل حركة من حركات الجمناستك الايقاعي في السويد.

وقد ظهر الجمناستك الإيقاعي الحديث كرياضة تنافسية في أواخر الأربعينات أوائل الخمسينات وسرعان ما اكتسب شعبية كبيرة في بلدان أوروبا الشرقية وخاصة بلغاريا حيث تم تدريسه في المدرسة العليا للثقافة الرياضية وبعد ذلك نظمت بلغاريا أول بطولة للجمناستك الإيقاعي الحديث عام ١٩٥٢ في مدينة برجاس. واعترف بالجمناستك الإيقاعي دوليا في المؤتمر الدولي للجمناستك (FIG) في أثناء مؤتمره الواحد والأربعون والذي عقد في يونيو عام ١٩٦٢ وكان أول اختبار لهذه الرياضة التنافسية الجديدة هي اول بطولة عالم والتي أجريت في بودابست بالمجر عام ١٩٦٣ وقد شاركت فيها ثمانية وعشرون لاعبة وكان الحكام غالبا ما يتبعون قواعد الجمناستك الاجهزة أو الجمناستك الاولمبي الذي يسمى الآن الجمناستك الفنى.

على الرغم من هذه المشكلات التي واجهت بطولة العالم الا ان الاتحاد الدولي قام بعمل هذه الرياضة الدولية تحت مسمى الجمناستك الحديث وقرر إقامة بطولة عالم كل سنتين تحت رعايته.

واقامت ثاني بطولة عالم في عام ١٩٦٥ تشيكوسلوفاكيا من أجل توحيد الآراء والأفكار حول كيفية تقييم الحركات وتقرر الدعوة إلى عقد لجنة حكام دولية من قبل الاتحاد الدولي الجمناستك قبل البطولة بثلاثة أشهر أقيم في هذا الاجتماع لجنة من النساء بالاتحاد الدولي للجمناستك بوضع اتجاه جديد للجمناستك الحديث فهو ليس ببالية ولا رقص حديث بل له اسلوبه المميز له حيث أنها رياضة تركز على الحركة الطبيعية للجسم والتعبير الذاتي الجميل.

وقد شاركت في بطولة العالم الثانية لثنتان وثلاثون متسابقة من اثنتي عشرة دولة في اربع مسابقات عبارة عن جملة واحدة اجبارية بدون دورات (كرة) وثلاث جمل اختيارية (حبل- كرة- كرة) وكانت الجمل الاجبارية الحرة تهدف إلى اظهار الاتجاه نحو الاسلوب الذي ينبغي أن يأخذ به الجمناستك الإيقاعي.

وفي بطولة العالم الثالثة التي اقيمت بالدنمارك في نوفمبر ١٩٦٧ وشاركت فيه تسعة وثلاثون لاعبة من اربعة عشر دولة بالاضافة الى المنافسة الفردية فقد أدخلت المنافسة الجماعية للمرة الاولى في بطولة العالم، وقد تنافست إحدى عشرة مجموعة واجريت المنافسة الفردية والجماعية بشكل منفصل فقد كان يمكن للمتنافسة لواحدة أن تشترك في المباريات الفردية أو الجماعية أو الاثنين معا.

كما سمح لكل دولة بإشراك ثلاثة لاعبات وكان على كل لاعبة أن تؤدي أربع جمل (جملة إجبارية بالحبل وثلاث جمل اختيارية بالحبل والطوق وكرة) بالإضافة الى ذلك يسمح للدولة أن تشترك بفريق جماعي من ست لاعبات يؤدين الطوق.

وبعد بطولة العالم الثالثة تشكلت لجنة للجناستك الحديث داخل الاتحاد الدولي للجناستك وقامت لجنة المفوضة التي بدأت عملها عام ١٩٦٨ بوضع قواعد التنافسية والتحكيم للجناستك الحديث وصادقت على ثلاث جمل بالادوات (كرة- طوق- حبل) للمسابقات الدولية وأوضحت الصعوبات والتكنيك المحدد لكل من هذه الادوات كما وضعت جزاءات للاخطاء المحتملة قائمة بالعناصر اللازمة للتنافس.

ثم اقيمت بطولة العالم للرابعة في بلغاريا ١٩٦٩ وقد شاركت في هذه البطولة اربعة عشر مجموعة (بالحبل والكرة) واربع واربعون لاعبة جناستك حديث تمثل سبعة عشر دولة وكانت هذه آخر بطولة تتضمن جمل بدون أدوات.

وبعد بطولة العالم بعام قامت اللجنة المفوضة للجناستك الحديث بالاتحاد الدولي للجناستك بعدئذ دراسة لتلك النقاط الهامة لتنفيذها في بطولة العالم الخامسة عام ١٩٧١ التي أقيمت بهافانا بكوبا وقد تم اضافة أداة جديدة للجمل الاجبارية وهي أداة الشريط.

كما ان اللاعبات المشاركات شاركن في ثلاث جمل فردية (حبل - طوق - كرة) وأجرت مسابقة الفرق (جماعي) بثلاث لاعبات بأداة الكرة وثلاث لاعبات بأداة الطرق.

وفي عام ١٩٧٢ قام الاتحاد الدولي للجناستك بتغير مسمى هذه الرياضة من الجناستك الحديث الى للجناستك الايقاعي الحديث وقدم في هذا الوقت طلب من اللجنة الاولمبية الدولية للسماح بادراج الجناستك الايقاعي ضمن برنامج المسابقات الاولمبية ولكنها رفضت قبولها كلعبة اولمبية ولكنها أدرجت ضمن مسابقات اللجنة الاولمبية في علم ١٩٨٠ بدورة موسكو وذلك بحضور مجموعة من المسؤولين المؤثرين في اللجنة الأولمبية .

وقد اقيمت بطولة العالم السادسة في امستردام بهولندا ١٩٧٣ ولاول مرة تمثل الولايات المتحدة الأمريكية بلاعبين للجناستك الايقاعي الحديث وقد اضيفت أداة الصولجان في الجمل الاجبارية والفردية بالإضافة إلى ذلك كان على اللاعبات اداء ثلاث جمل اختيارية بأداة (الحبل- الطوق - الشريط) وأجريت المسابقة الجماعية بست لاعبات بأداة الحبل وشهدت هذه البطولة أكبر عدد من المشاركات من عند عشر فريق جماعي وثلاث وستين فتاة في المسابقات الاربع

الفردية. وفي عام ١٩٧٥ أصبحت اللجنة المفوضية للجمناستك الايقاعي الحديث لجنة مستقلة، وافق الاعضاء بالاجماع على وجوب تغيير الاسم الى الجمناستك الايقاعي الرياضي ولكي يكون هناك تركيز أفضل على السمة التنافسية.

وأقيمت البطولة باسبانيا: ١٩١٠ وقررت اللجنة عدم اضافة أي أداة أخرى إلى البرنامج الدولي للجمناستك الايقاعي الرياضي كما قررت عدم استخدام الجمز الاجبارية والاختيارية فقد وضعت أسلوب لهذا اشتملت على جمل جماعية بست لاعبات (ثلاث بأداة الكرة وثلاث با داة بالحبل بالاضافة الى المسابقات الفردية.

المهارات الاساسية في الجمناستك الايقاعي

يعتبر الاداء المهاري أحد الجوانب الرئيسية لتطوير الحالة الرياضية للاعبة الجمناستك الايقاعي حيث يهدف الى أحداث تأثيرات ايجابية في سلوك الطالبة الحركي من خلال تعليم الاداء وتطويره وصفا واتقان وتثبيت الاداء المهاري المستخدم في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن خلال المنافسات.

فالاعداد المهاري هو كل العمليات والمعلومات نكتسبها الطالبة بداية من عملية التعليم الأسس الأداء المهاري للمهارات الحركية الاساسية بكل من الجسم والأدوات المستخدمة في الأداء بهدف الوصول الى الدرجة المثل من الأداء التي تسمح بأداء المهارة بأعلى مواصفات ممكنة من الدقة والآلية والرشاقة والانسيابية أثناء الأداء في المنافسات الرياضية لتحقيق أفضل نتائج ممكنة مع الاقتصاد في الجهد.

وهي قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح .

وتعد المهارة الحركية هي جوهر الأداء المهاري ويعتمد في ذلك على الاعداد البدني ويبنى عليه الاعداد الخططي والذهني.

والمهارات الحركية الأساسية في الجمناستك الايقاعي هي العمود الفقري لهذا النشاط الرياضي وهذه المهارات ترتبط مع بعضها البعض في صورة متكاملة لتعطى في النهاية الشكل الأساسي لهذه الرياضة فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للاعبة الجمناستك الايقاعي ، وما

انصفت به من سمات خلقية وإرادية فإنها لن تحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في المنافسة.

ومن هذا المنطق اعتبر أن الإعداد المهاري [فنيات] اللعبة أحد الدعائم الهامة والركيزة الأساسية التي يدعمها الإعداد البدني بتقسيماته الثلاثة والتي تؤثر تأثيرا كبيرا على تنفيذ الجمل الجديدة والمعقدة التي تتطلب مقدرة عالية وطابعا مميزا لأداء المهارات الأساسية سواء الفردية أو الجماعية في الجمناستك الايقاعي بصورة تتسم بالاتفاق والإيقاعات السريعة والتركيز والتوافق. حيث تمتزج مهارات الجمناستك الايقاعي الفردية أو الجماعية سواء كان باداء او بدون إيقاع سريع وأداء حركي بدرجة إتقان عالية ولذا يتطلب من جميع اللاعبين تحقيق المستويات المطلوبة في الأداء المهاري سواء الفردي أو الجماعي على حسب درجاتهم ومستوياتهم.

الإعداد المهاري للاعبة الجمناستك الإيقاعي :

- ١- تعلم مهارات عناصر حركات الجسم والأدوات.
- ٢- اكتساب المعلومات والمعارف الخاصة.
- ٣- تنمية القدرة على الإبداع والابتكار لدى اللاعبة.

١- تعلم مهارات عناصر حركات الجسم والأدوات.

عملية تعليم عناصر حركات الجسم والادوات عملية معقدة وتحتاج إلى وقت وجهد كبير وطويل ويتم فيه تعلم واكتساب المهارات خلال المراحل السنوية المختلفة للإعداد طبقا لأهمية المهارة ودرجة صعوبتها مما يتطلب من كل طالبة بذل مجهود كبير حتي تتمكن من إتقان المهارات.

٢- اكتساب المعلومات والمعارف الخاصة.

يجب على المعلمة الاهتمام باسباب الطالبات المعلومات والمعارف الخاصة بالمهارات والأدوات المستخدمة في الجمناستك الايقاعي :

حيث أنها تمثل الاعداد العقلي والذهني والتصور للمهارات الحرة في الجمناستك الابقاعي بالاضافة الى التعرف على عناصر اللعبة وكونها من وجهة نظر العلوم المرتبطة مثل علم الحركة والعمليات الفسيولوجية والبيولوجية التي تحدث أثناء الاداء في المنافسة او التعليم وتكتب الطالبة المعلومات والمعارف بالتدرج من خلال العملية التعليمية ويتم تعزيز هذه المعلومات من خلال المواقف المختلفة التي تقوم بها الطالبة أثناء العملية التعليمية

٣- تنمية القدرة على الإبداع والابتكار لدى اللاعبة.

وفي هذه المرحلة تحتاج الطالبة الى حس دقيق لادراك العلاقات بين المهارات والأدوات المختلفة ومهارات عناصر الجسم لمعرفة التوفيق المناسب للاداء والتوافق في الاداء، وتعتمد في هذه المرحلة على مدى ما تم تحصيله في الأداء ومدى ما اكتسبته الطالبة من مهارات حركية مختلفة ومدى قدرتها على الربط بين المهارات المختلفة وقدرتها على تكوين جمل حركية مختلفة بعملية ربط مجموعة من السيارات الحركية للجمناستك الابقاعي.

وتهدف هذه المرحلة إلى تنمية الخصائص المميزة للاعبة التي تجعلها قادرة على الأداء والابتكار والابداع.

مراحل تعلم المهارات الحركية الأساسية في الجمناستك الإيقاعي :

تمر عملية تعلم الطالبة الحركات الأساسية المهارات الجمناستك الإيقاعي بثلاثة . مراحل هي :

١- مرحلة التعليم :

وفيها يتم تعليم كل عنصر حركي منفرداً تعليمياً بطيئاً . يمكن أن يكون مفصلاً وموضحاً لكيفية الأداء وكذلك لكي تظهر الأخطاء التي يمكن أن تحدث خلال الأداء وكذلك ليتعرف المتعلم على المهارة كاسم أولاً ثم كيفية بداية الحركة ثم قمة الأداء وكذلك يجب أن يتعرف كيفية إنهاء المهارة وهذه الضرورية في تلك المرحلة ولا تزال الطالبة في مرحلة التعليم حتى نجدها مسيطرة على الحركة ونجد أن الحركة لسبحت انسيابية وبدأت تأخذ شكلاً جديداً يقترب من الشكل الصحيح لها من الأداء والزمن والساحة المناسبة.

ويمكن تحديد خصائص تلك المرحلة في عدة نقاط هي :

- تتعرف الطالبة في هذه المرحلة على العنصر الحركي في كافة مراحلها وهي اسم العنصر وكيفية بدايته وإلى أي مدى يجب أن يصل وكيفية إنجائه.
- الزمن الموسيقي المستخدم في هذه المرحلة يكون أكبر منه في المراحل التالية.
- السيطرة على المجموعات العضلية ضعيفة وغير مكتملة.

٢- مرحلة الممارسة :

الممارسة هي التدريب المستمر على الأداء الحركي ومحاولة الوصول من خلاله إلى درجة الآلية في الأداء وفي هذه المرحلة تحاول الطالبة الوصول إلى الشكل الدقيق للمهارة سواء حرة أو بالاداة ولا يتم ذلك إلا تدريجياً ومن خلال الممارسة المستمرة حتى تصبح الطالبة مسيطرة سيطرة تامة على مجموعاتها العضلية، وهنا تصبح الحركة اقتصادية في المجهود ومن مميزات هذه المرحلة استقرار الحركة في جسم الطالبة فنجدها تؤديها بسهولة ويسر.

ويمكن تحديد خصائص هذه المرحلة في النقاط الآتية :

- وصول المهارة إلى الحد الزمني والمكاني المفروض لها.
- تصبح سيطرة الطالبة على عضلاتها سيطرة كاملة.
- تصل الطالبة إلى الأداء الحركي السليم والشكل الدقيق للمهارة في سهولة ويسر.
- تصبح الحركة اقتصادية في الوقت والجهد.
- تصل المهارة إلى درجة من الآلية في الأداء.

٣- مرحلة الربط الحركي :

وهذه المرحلة في الواقع دائمة البداية. فما أن تتمكن الطالبة من أداء الحركة عن طريق الممارسة إلا وتجد نفسها مضطرة أن تقدمها في شكل جملة تشتمل على أكثر من عنصر حركي ويصبح العنصر الحركي جزءاً من كل بعد أن كان هو الكل في مرحلة التعليم أو الممارسة وتمر هنا مروراً سريعاً بمرحلة التعليم وهي هنا حفظ ترتيب العناصر الحركية وارتباطها ببعضها مع الأداء الموسيقي ثم تمر بمرحلة الممارسة حتى تصل إلى الآلية في الأداء.

ويمكن تلخيص خصائص مرحلة الربط في النقاط التالية

- أنها مرحلة دائبة الوجود والابتكار.
- يشترط في وجودها وجود أكثر من عنصر حركي يتم الربط بينهما.
- يتم فيها التحكم بين الأداء الحركي في الزمن المطلوب والمكان المفروض.
- يمكن اعتبار أن قيمة الربط الحركي هي عندما يصل الأداء إلى الشكل الجمالي.

والإعداد المهاري للاعبة الجمناستك الإيقاعي يحتوى على:

- ١- تعلم مهارات عناصر حركات الجسم.
 - ٢- تعلم مهارات استخدام الأدوات (الحبل - الطوق - الكرة - الصولجان - الشريط).
- وتقوم لاعبة الجمناستك الإيقاعي بدون عناصر حركات الجسم بدون أدوات باستخدام أجزاء الجسم المختلفة لما استخدم عناصر جسم اللاعبة أدوات الجمناستك الإيقاعي فيمثل جوهر الجمناستك الإيقاعي وجماله كرياضة.

عناصر حركات الجسم :

تشتمل عناصر حركات الجسم على كل الحركات الممكنة والمناسبة لرياضة الجمناستك الإيقاعي وتتضمن :



الوثبات والفجوات

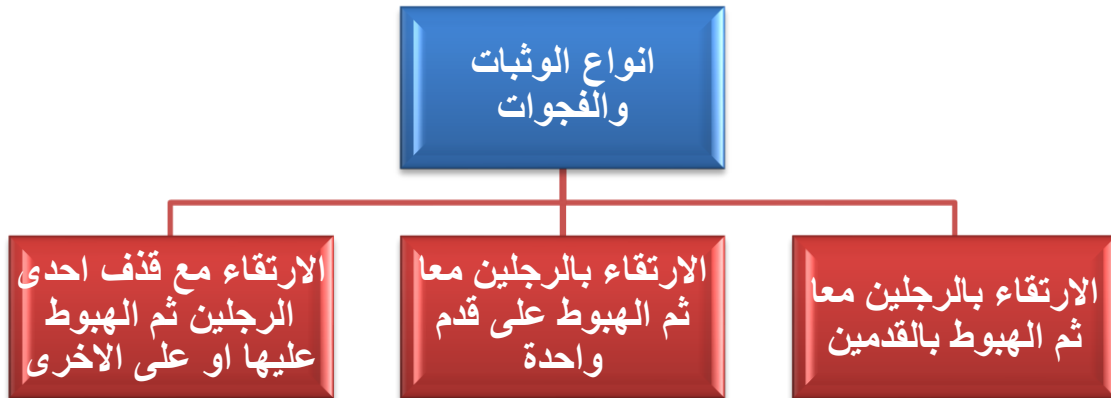
تعتبر الوثبات والفجوات من أهم عناصر حركات الجسم وتشير الوثبات والفجوات ذات الأداء الصحيح في الجمناستيك الإيقاعي إلى عناصر حركات الجسم في أوضاع حركية محددة الطيران الارتقاء سواء كان الارتقاء بقدم واحدة أو بالقدمين .

وتؤدي عملية الارتقاء الى رفع جسم للاعبة لاعلى اداء الوثبات تكون قوة الارتقاء الرئيسية موجهة لأعلى وفي معظمها يكون الارتقاء بالقدمين معا من مكان محدد على الارض وعموديا ولهذا يكون قوس الطيران عاليا.

اما في الفجوات تكون قوة الارتقاء موجهة للاتجاه الافقي عموديا للأمام أو للجانب او للخلف وفي معظم الأحيان تكون اللاعبة بأداء الفجوات من خلال الارتقاء برجل مع مرجحة للرجل الأخرى وفي هذه الفجوات يكون قوس الطيران واسع.

أنواع الوثبات والفجوات

توجد عدة طرق لأنواع الوثبات وأكثرها شيوعا التي تعتمد على الارتقاء والهبوط في هذه الطريقة يتم تصنيف الوثبات والفجوات الى ثلاثة مجموعات رئيسية :



التوازنات

يعني التوازن القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم فوق قاعدة ارتكاز محدودة باستخدام اجزاء الجسم المختلفة".

وتعد التوازنات أحد عناصر المجموعة الأساسية للجسم .

ويجب أن تتميز التوازنات بما يلي:

- المحافظة على الثبات الواضح في الوضع الذي نص عليه القانون.
- شكل ثابت ومحدد.
- مدى جيد في التوازن.
- يؤدي الثبات بالتوافق حركة الاداء المستخدمة.

المراحل الفنية لاداء التوازن: المرحلة التمهيديّة:

عند أداء التوازن على رجل واحدة تقوم اللاعبه برفع الرجل الحرة سواء كانت مفرودة او مثنية ومن الممكن ان تقوم اللاعبه بأداء مرجحة الرجل الحرة بشكل سريع او بطيء .

المرحلة الأساسية:

المرحلة التي يتم فيها المحافظة على الوضع طبقا لدرجة الصعوبة.

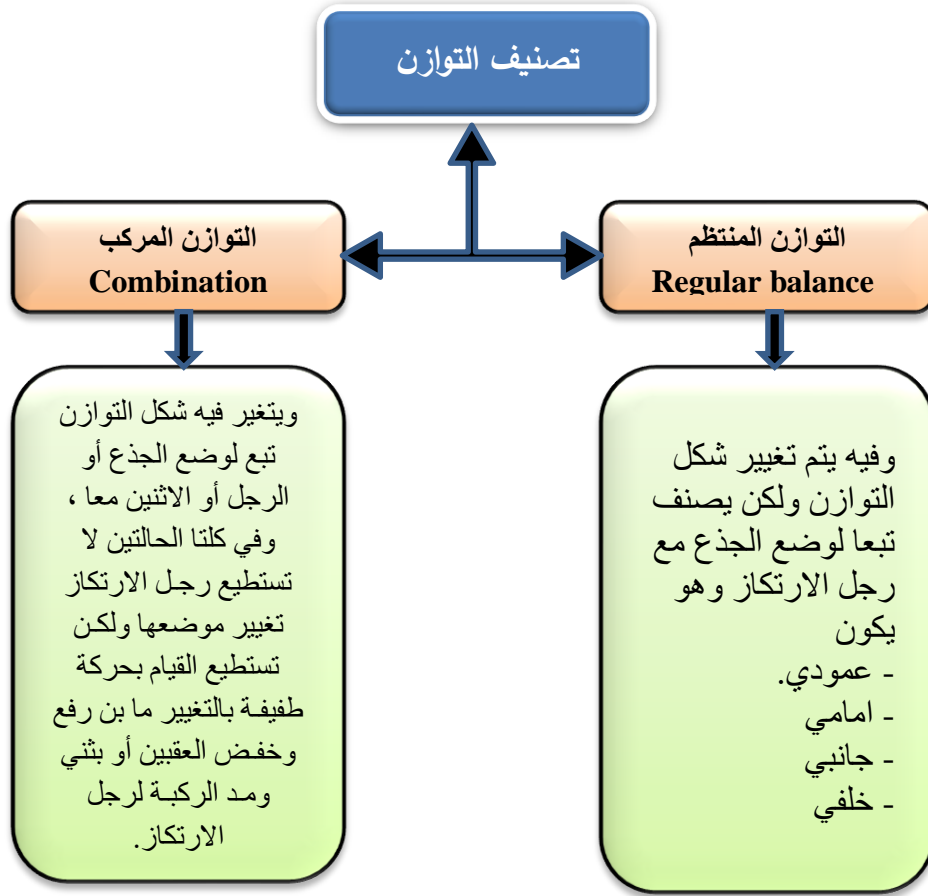
المرحلة النهائية:

وهي مرحلة الخروج من التوازن.

ويجب على اللاعبه أن توزع درجة اهتمامها وتركيزها على المراحل الثلاث السابقة أثناء التدريب حيث أنها تعطي اهتمامها على المرحلة الأساسية، مهمة المرحلتين التمهيديّة والنهائيّة وذلك لان المرحلة النهائيّة تكشف عن معظم الأخطاء .

وعلى هذا فيجب على اللاعبه ان تطور وتنمي المجموعات العضلية حتى يتسنى لها إخفاء أي مشكلات أثناء أداء التوازنات المختلفة فيجب ان تمتلك اللاعبه عضلات رجلين قوية متوازنة عضلها تستطيع من خلالها أداء حركات تعويضية خفية للاحتفاظ بمركز ثقل الجسم

فوق قاعدة الارتكاز مما يساعد اللاعب في الاحتفاظ بتوازنها في الوضع المؤدى فكلما كانت
اللاعب معدة بدنيا وفسولوجيا وفنيا كلما تحسن التوازن



كما يمكن تصنيف التوازنات تبعاً لوضع الجذع مع رجل الارتكاز إلى (أمامي خلفي -
جانبي-عمودي) وفي كل التوازنات ما عدا العمودي يمكن أن تختلف زاوية الجذع مع رجل
الارتكاز والتوازنات المركبة من الممكن أن تكون مرتبطة بثني الجذع وبتغيير الوضع أن تقوم
بتحريك ذراعها لخلق وضع معين وخاصة عند الأداء بأدوات أثناء التكوينات.

الأسلوب الفني لاداء بعض التوازنات:

ونستعرض وصف بعض التوازنات إلى يمكن أن تستخدم في تعليم الطالبات أساسيات التوازن.

التوازن ركبة واحدة: **balance on one knee**

ويؤدي النوع من التوازن بالارتكاز على الركبة ويكون الفخ في الوضع العمودي فوق الركبة، وكذلك تكون المقعدة فوق ركبة الارتكاز . أثناء التوازن على الركبة فان اللاعبة من أن ترفع الرجل الحرة (أمام جانبا- خلفا) سواء كانت مفرودة أو مثنية. ومن الممكن أن تقوم اللاعبة بحمل الرجل الحرة بيد واحدة أو الاثنتين كما يمكن أن تقوم بثني الجذع هذا(جانبا- خلفا- اماما).

التوازن المنتظم على رجل واحدة: **Regular balances on one knee**

وفي هذا التوازن تقوم اللاعبة بحفظ الجذع عموديا على الأرض ومن الممكن أن ترفع الرجل الحرة اماما، جانبا ، او خلفا وفي ارتفاعات مختلفة . كما يمكن للاعبة ثني ركبة الارتكاز وفي كل الأحوال يجب عليها رفع عقب رجل الارتكاز أعلى ما يمكن.

- في التوازن العمودي والرجل الحرة في وضع الفجوة اماما : يجب على اللاعبة أن تدير مشط قدم الارتكاز قليلا للخارج مع فرد الرجل ويجب أن يكون الجذع عموديا والكتفين على استقامة واحدة. وكذلك يجب أن تدير الرجل الحرة للخارج من مفصل الفخذ وان تكون مفرودة تماما مع فرد مشط القدم ومن الممكن أن تحمل اللاعبة رجلها.

- وفي التوازن العمودي والرجل الحرة في وضع الفجوة جانب يجب أن تحتفظ اللاعبة بجذعها مفروود والرجل الحرة مرفوعة جانبا مع دوراتها للخارج من مفصل الفخذ كما يجب أن يكون الكتفين على استقامة واحدة ودوران القدم الارتكاز للخارج قليلا وكون الحوض ورجل الارتكاز على استقامة واحدة مع عدم دوران الجذع تحته الرجل الحرة.

- وفي التوازن العمودي والرجل الحرة مرفوعة خلفا تقوم اللاعبة برفع الرجل الحرة زاوية أكبر من ٩٠ درجة مع ميل الجذع قليلا للامام.

التوازن الجانبي: Side balance:

ويتطلب هذا النوع من التوازنات:

- أن تقوم اللاعب برفع الرجل الحرة جانبا مع ثني الجذع جانبا وفي نفس الاتجاه مع رجل الارتكاز.
- وفي هذا النوع من الارتكاز تدير اللاعبه رجل الارتكاز للخارج، الكتفين على استقامة واحدة.
- يجب ان تبقى الرجل الحرة للخارج كما يجب ان يشير العقب لاسفل مع رفعها للارتفاع المحدد.

التوازن الأمامي: Front balance:

ويتطلب هذا النوع من التوازنات أن تقوم اللاعبه بثني الجذع أماما في وضع موازي للارض ورفع الرجل الحرة عاليا في المستوى الافقي أو أعلى، وفي هذا التوازن تقوم اللاعبه بتدوير رجل الارتكاز للخارج قليلا مع رفع الرجل الحرة وتدويرها للخارج والاحتفاظ بالكتفين على استقامة واحدة.

الدوران بالارتكاز

الدورانات بالارتكاز هي حركات دورانية تتم حول محور الطول لجسم اللاعبه ويتم تنفيذ الارتكاز على رجل واحدة ويرتبط الدوران مع التوازن ارتباطا جوهريا لتكوين التوازن الديناميكي. وتنتم الدورانات بالارتكاز بالعديد من الخصائص لقانون التحكيم وهي:

- تؤدي الدورانات على الأمشاط .
- الشكل محدد وثابت اثناء الدوران وحتى نهايته.
- مدى جيد في الشكل والحركة.

الأسلوب الفني لاداء الدوريات بالارتكاز.

المرحلة التمهيدية:

وتقوم اللاعبة بإعداد الذراعين والرجلين والجذع لانتاج الدوران حيث تحاول الوصول للوضع النموذجي بجسدها والذي يمكن الوصول من خلاله للسرعة المطلوبة وحتى يتسنى لها أن تقويم بتحريك أجزاء الجسم بالقدر المناسب من القدرة والدوران.

ويجب على اللاعبة عند أداء دوران كبيرا بالارتكاز أن تقوم بثني ذراع المرجحة من مفصل المرفق وتحريكها عكس اتجاه الأداء الحركي مع تحريك الرجل الحرة للأمام والخلف مع ثني رجل الارتكاز.

ويتم من خلال الدوران بالارتكاز مرحلة القصور الذاتي حيث تقوم اللاعبة بمرجحة الذراعين ودوران الجذع مع الدفع بالرجل ومرجحة الرجل الحرة وفي هذه المرحلة فان حركة الذراع والجذع تكونان في توقيت مختلف حيث يتحرك الجذع للأمام أولا تليه الذراعين.

ويفضل أن تكون الرجل مستقيمة وكلما اقتربت مرجحة الذراع والرجل من المستوى الافقي كلما كان ذو تأثير إيجابي على الأداء الحركي ويجب أن ترتكز اللاعبة على مرجحة الذراع والرجل فقط مع عدم تحريك الجذع والكتفين.

وفي نهاية مرحلة القصور الذاتي تقوم بنقل ثقل الجسم على أطراف الأصبع لرجل الارتكاز حتى تقلل من الاحتكاك بين الأرض ورجل الارتكاز وايضا الأداء الفني للدوران.

المرحلة الاساسية:

يؤدي القصور الذاتي في دوران الجسم حول المحور الطولي وتعتمد سرعة الدوران بالارتكاز على المستوى المهاري للاعبة واستقامة جذعها ومرجحة الرجل الحرة بالقرب من رجل الارتكاز.

وعندما تقوم اللاعبة بدوران بطيء يتقوس الجذع خلفا او تشنيه للأمام مع تقليل مرجحة الرجل الحرة والاحتفاظ بالذراعين في المستوى الافقي .

ويجب مراعاة ان يكون مركز ثقل اللاعبة عموديا فوق قاعدة الارتكاز للحفاظ على الاتزان.

كما يجب على اللاعبه الوقوف العالي على اطراف الأصابع وذلك للحفاظ على أن يكون الجذع مستقيما ومشدودا.

كما يعتمد الدوران بالارتكاز الناجح على الدوران الصحيح للرأس ولذا يجب على اللاعبه تركيز اهتمامها على أن توجه نظرها إلى نقطة معينة لاطول فترة ممكنة ثم تقوم بدوران الرأس بأسرع ما يمكن لتصل أولا عند الانتهاء من الدوران والعودة مرة أخرى للنظر لنفس النقطة السابق تحديدها وذلك لأن فقد الوضع الصحيح لوضع الراس قد يؤدي إلى فقد الاتزان لقاء الدوران.

المرحلة النهائية:

تقوم اللاعبه في هذه المرحلة بوضع الرجل الحرة على الارض مع مد الذراعين جانبا أو بتحريك الذراعين والرجل الحرة بعيدا عن محور الدوران ويمكن إيقاف حركة الدوران تدريجيا نتيجة للاحتكاك ما بين مشط القدم والارض وللانتهاه الفعال من الدوران يجب على اللاعبه ان تتأكد من عدم ارتخاء رجل الارتكاز في لحظة التوقف، كما يجب خفض قدم رجل الارتكاز كاملة بطريقة مفاجئة .وفي بعض الدورانات السريعة تقوم اللاعبه بخفض مركز ثقل الجسم وثنى الركبتين على أن تكون الحركة متناغمة مع الموسيقى المستخدمة مما يعطى انطبعا جماليا وفنيا.

التدريب على التمرينات الإيقاعية

تنقسم التدريبات الخاصة بالتمرينات الإيقاعية إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

أولاً - القسم الإعدادي (التحضيرى).

ثانيا - القسم الأساسي.

ثالثا - القسم الخاص.

ولكل من هذه الأقسام الرئيسية الثلاثة تمريناتها وأهدافها الخاصة مع مراعاة أن هذه الأقسام ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها .

ويمكن تلخيص التمرينات الخاصة بكل قسم من هذه الأقسام الثلاثة كما يلي:

القسم الإعدادي	القسم الإعدادي	القسم الإعدادي
١- تمارين خاصة لاكتساب التحكم في مختلف الحركات.	١- تمارين المشي.	١- تمارين بنائية عامة
٢- تمارين مركبة ذات مستوى عال.	٢- تمارين الجري.	(أ) تمارين القوام.
٣- تكوينات أو جمل فردية أو جماعية سراء بأدوات أو بدون أدوات.	٣- تمارين الوثب.	(ب) تمارين التقوية والمرونة.
٤- تكوينات المختلف خطرات الرقص والوثبات.	٤- تمارين التوازن.	(ج) تمارين الارتقاء.
(وتؤدى التمارين السابقة مع المصاحبة الموسيقية).	٥- تمارين الدورانات.	٢- تمارين لعناصر خاصة:
	٦- تمارين بالأدوات اليدوية.	(أ) الارتداد (السوستة).
		(ب) المرجحات.
		(ج) التموج (الموجة).
		٣- الحركات الأكروباتية.
		٤ - الحركات الأساسية.
		(المشي والجري والوثب.. الخ).

أولاً - القسم الإعدادي للتمارين الإيقاعية

يشتمل هذا القسم على التمارين التي تعمل على التنمية البدنية العامة والتمارين التي تعمل على إتقان وتثبيت الحركات الأساسية وبعض العناصر الخاصة والتي تهدف في مجموعها إلى الإعداد البدني الشامل المتزن الذي يتأسس عليه تدريبات القسمين التاليين، ومن أهم أنواع تمارين هذا القسم ما يلي:

١. تمارين بنائية عامة.
٢. تمارين لعناصر خاصة.
٣. حركات أكروباتية.
٤. حركات أساسية.

١ - التمرينات البنائية العامة

تتقسم التمرينات البنائية العامة إلى العناصر التالية:

(أ) تمرينات القوام.

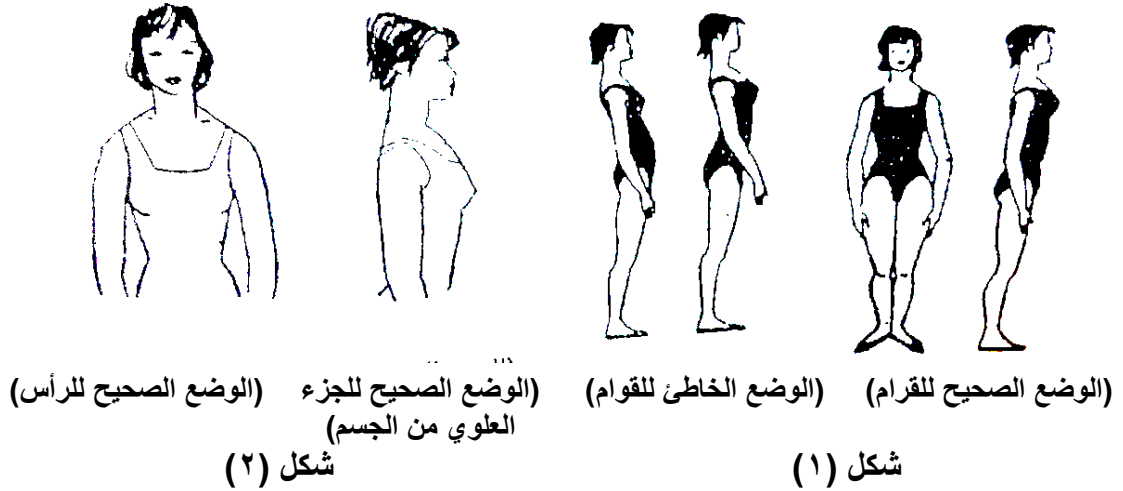
(ب) تمرينات التقوية والمرونة.

(ج) تمرينات الارتخاء.

(١) تمرينات القوام:

تتكون من مختلف التمرينات التي تسهم في اكتساب القوام الصحيح، بالإضافة إلى مراعاة اتخاذ الوضع الصحيح للقوام أثناء أداء جميع التمرينات الأخرى وخاصة بالنسبة للتمرينات التي يتحرك فيها العمود الفقري لمدى واسع والتمرينات التي يتغير فيها وضع الحوض مثل تمرينات الارتداد (السوستة) وتمرينات (الموجة) والمرجحات لأعلى... إلخ، ولذا يجب التأكيد على اتخاذ الوضع الصحيح للقوام (انظري شكل ١، وشكل ٢) والاهتمام الدائم بإصلاح أخطاء ، القوام.

وفي البداية يراعى أداء التمرينات الخاصة بالقوام بمفردها ثم بعد ذلك تؤدي هذه التمرينات مع ربطها بالتمرينات الأخرى.



(ب) تمارين التقوية والمرونة:

تنقسم إلى تمارين لتقوية ومرونة الذراعين والرباط الكتفي والجذع والرجلين ، ولهذه التمارين أهميتها الكبرى بالنسبة للتنمية البدنية الشاملة التي يتأسس عليها إتقان الأداء لتمرينات القسم الثاني.

١ - تمارين الذراعين والرباط الكتفي

يمكن أداء التمارين المختلفة كثني ومد ورفع ومرجحة ودوران الذراعين وكذلك ثني الذراعين من الانبطاح المائل أو التعلق.

ومن الأهمية مراعاة أوضاع وحركات الذراعين - بصفة خاصة - نظراً لأهميتها التعبيرية الكبرى في التمارين الحديثة.

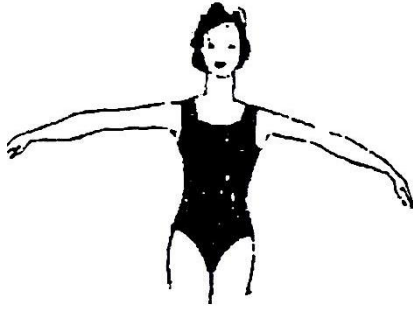
فبالنسبة لليد يراعي إما أن تثني لأسفل مع ضم الأصابع، كما في شكل (٣) أو أن تكون كما في شكل (٤) أي مع رفع الأصابع السبابة والأصابع الأصغر لأعلى قليلاً ويشير الأصبع الإبهام لأسفل مع تباعده قليلاً.



شكل (٤)

شكل (٣)

وبالنسبة لوضع الذراعين أماماً انخفاضهما لما تحت الفص الصدري كما في الشكل (٥) حتى يمكن إظهار الناحية الجمالية لحركة الجزء العلوي من الجسم، وبالنسبة لوضع الذراعين عالياً يراعي دوران اليدين للداخل قليلاً، كما في شكل (٦) حتى يمكن إفراح المجال لحرية الحركة للجزء العلوي من الجسم (الرباط الكتفي والرأس والرقبة).



شكل (٧)



شكل (٦)



شكل (٥)

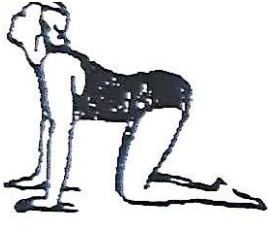
وبالنسبة لوضع الذراعين جانبا يراعى فيه أن تشكل الذراعان مع الجزء العلوى من الجسم نصف دائرة، كما في الشكل (٧)، مع مراعاة أن العضد يكون عموديا تقريبا مع الكتف ويشير الساعد وكذلك البد إلى أسفل.

٢- تمارين الجذع:

يمكن أداء مختلف التمارين لتقوية ومرونة الجذع (الظهر والبطن والجانبين) مثل تمارين ميل الجذع أماما أو جانبا من الوقوف أو الرقود أو تمارين ثنى الجذع من الوقوف أو الانبطاح أو الركوع أو الجلوس أو تمارين لف ودوران الجذع وكذلك تمارين الطعن مع رفع الذراعين عاليا أو تمارين رفع الرجلين من الرقود أو التعلق (انظري التمارين البنائية في الفصل السابع)، كما يمكن إضافة حركات الذراعين إلى مختلف التمارين السابقة.

ومن أمثلة تمارين الجذع في التمارين الحديثة ما يلي:

جلوس الجنو. تشبيك اليدين خلف الظهر ثنى الجذع خلفا ثم أماما ، شكل (٨). جنو أفقي تقوس الظهر مع سقوط الرأس لأسفل ثم تجويف الظهر مع رفع الرأس لأعلى، شكل (٩).



شكل (٩)

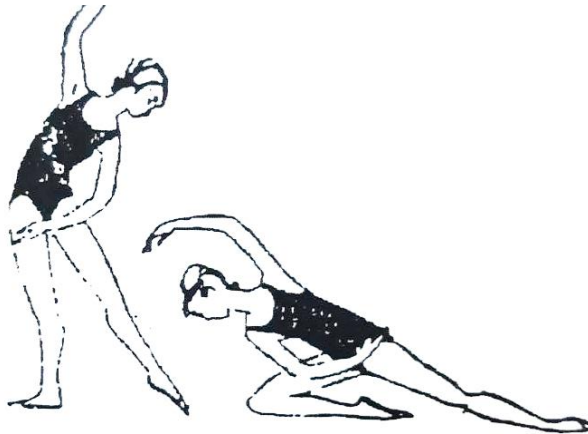


شكل (٨)

تمرينات ثني الجذع خلفا ، كما في شكل (١٠)، أو ثني الجذع جانبا ، كما في شكل (١١)، وذلك من مختلف الأوضاع الابتدائية.



شكل (١٠)

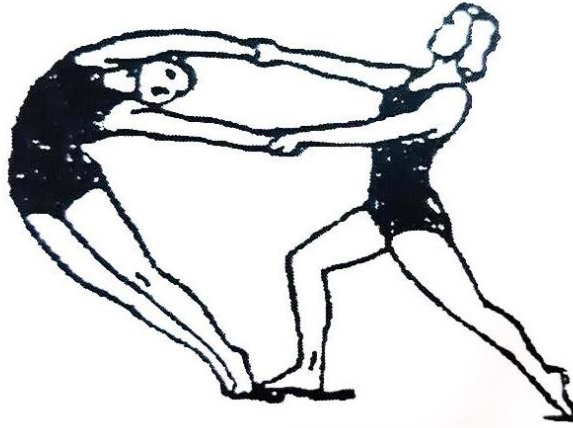


شكل (١١)



شكل (١٢)

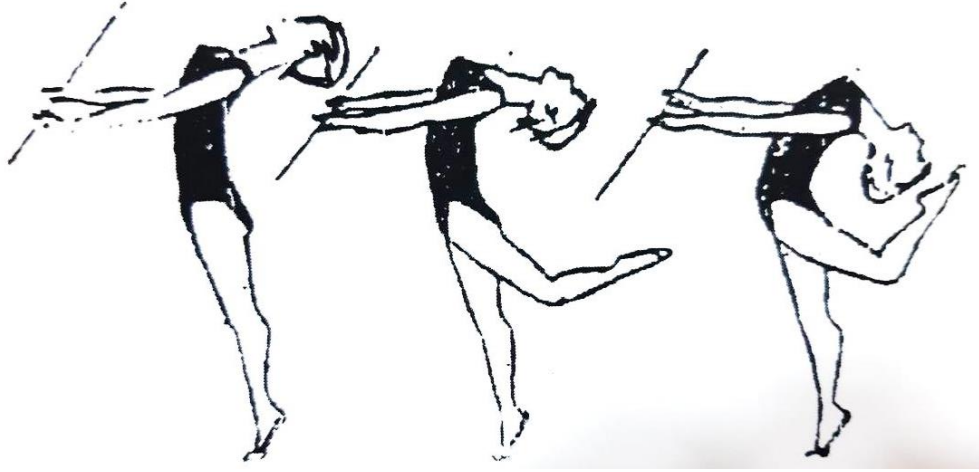
تمارين ثني الجذع خلفا ، شكل (١٢) أو ثني الجذع جانبا ، شكل (١٣)، وذلك بمساعدة الزميلة. تمارين ثني الجذع خلفا كما في الشكل (١٤)، الشكل (١٥)، أو ثني الجذع جانبا ، كما في الشكل (١٦)، وذلك باستخدام العارضة أو عقل الحائط.



شكل (١٣)

٣- تمارين الرجلين:

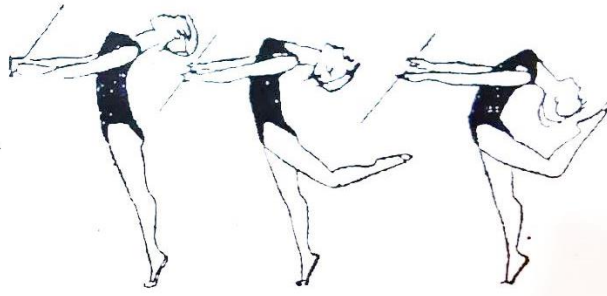
تهدف التمارين البنائية العامة للرجلين إلى تقوية عضلات الرجلين ومرونة مفاصل القدم والساق والخصخ حتى يمكن أداء حركات ثني أو مد أو رفع الرجلين لأقصى مدى، بالإضافة إلى اكتساب القدرة على دوران الرجلين للخارج.



شكل (١٤)



شكل (١٦)



شكل (١٥)

ويجب أن يتناسب الوضع الابتدائي للرجلين مع طبيعة الحركات، وقد يكون مع ضم
الرجلين كما في الشكل (١٧).

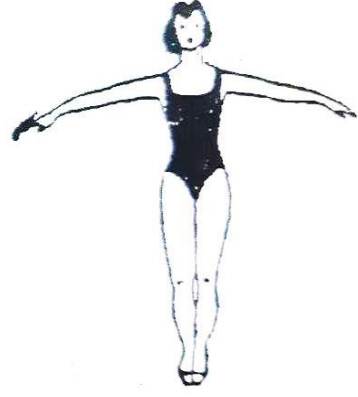
كما قد يكون أيضا مع ضم الكعبين وتباعد المشطين (زاوية قائمة) كما في شكل (١٨)،
أو مع ضم الكعبين وتباعد المشطين بحيث يكون المشطين والعقبين على استقامة واحدة (مثل
الوضع الأول للباليه)، شكل (١٩).



شكل (١٩)

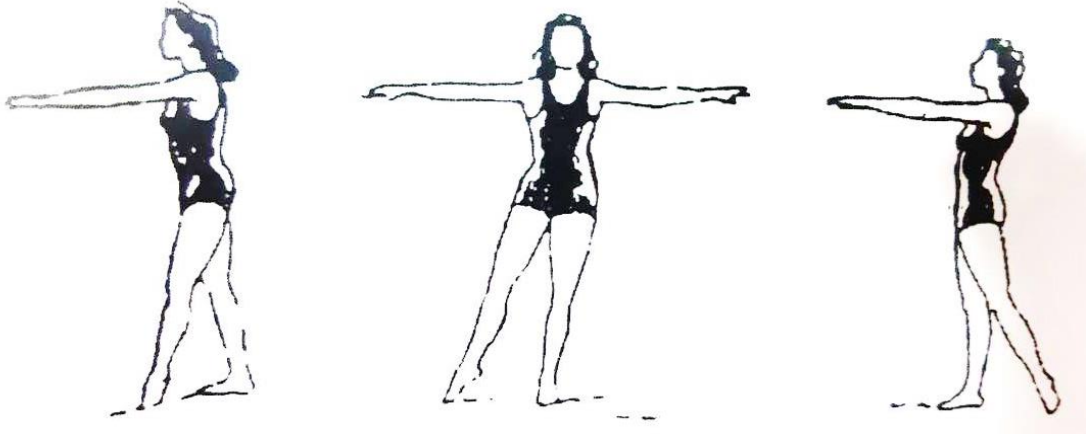


شكل (١٨)



شكل (١٧)

وفي حالة وضع الرجل أماما أو جانبا أو خلفا يراعى دوران مشط الرجل للخارج مع استقامة القدم والساق والخذ، كما في الشكل (٢٠).



شكل (٢٠)

كما يراعى اتخاذ نفس الوضع - أي دوران المشط للخارج - عند رفع الرجل عاليا سواء وهي منتثية أو وهي ممتدة، شكل (٢١).



شكل (٢١)

ويمكن أداء مختلف التمرينات البنائية للرجلين مثل رفع وخفض العقبين سواء من الوقوف مع ضم المشطين، كما في الشكل (٢٢)، أو من الوقوف مع فتح المشطين، كما في الشكل (٢٣)، أو من الوقوف فتحا ، كما في الشكل (٢٤).
كما يمكن أداء تمرينات ثني الركبتين باستخدام ثقل الجسم سواء من الوقوف مع ضم المشطين أو من الوقوف فتحاً أو الوقوف من الوضع الأول للبالغه، شكل (٢٥).
بالإضافة إلى ذلك يمكن أداء مختلف التمرينات الزوجية أو مع مسك عقل الحائط أو العارضة مع ملاحظة أوضاع القدمين والمشطين السابق ذكرها .



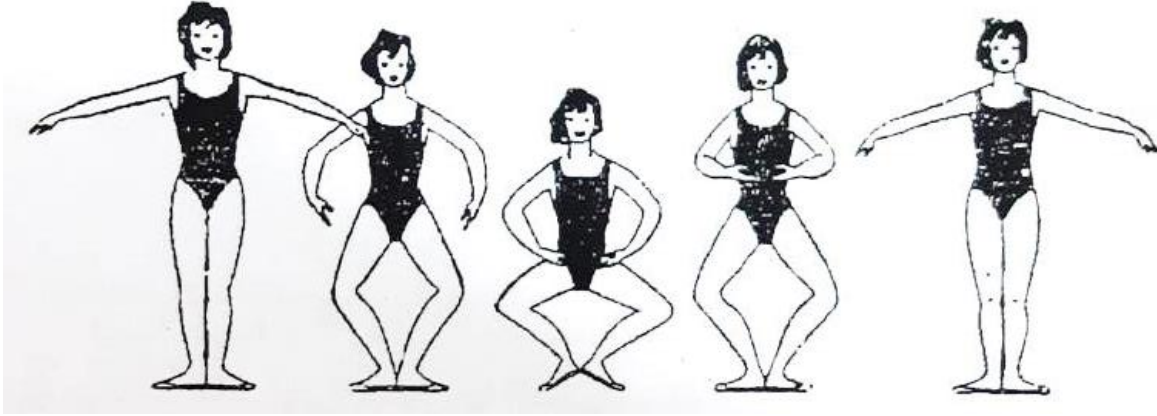
شكل (٢٤)



شكل (٢٣)



شكل (٢٢)



شكل (٢٥)

(ج) تمارين الارتخاء :

تهدف تمارين الارتخاء إلى اكتساب القدرة على أداء الحركات بحرية وخفة دون مجهود زائد، وفي البداية يراعى تعليم الارتخاء الكامل لكل الجسم ثم بعد ذلك تعليم الارتخاء الجزئي - أي ارتخاء جزء معين من الجسم - نظراً لصعوبته. وتؤدي تمارين الارتخاء مع التدرج في سرعة الحركات أي الابتداء بحركات ارتخاء معينة ثم الإسراع بالأداء، ومن أمثلة تمارين الارتخاء المستخدمة في التمارين الحديثة ما يلي:

- (وقوف القدم اليسرى أماماً) ارتخاء الرأس ثم الكتفين ثم وسط الجسم ثم الحوض ثم الركبتين للسقوط لوضع نصف جلوس الركوع مع فرد الساق اليسرى أماماً والجلوس على كعب القدم اليمنى.
- الارتخاء التدريجي للجسم كله على التوالي والسقوط على الجانب.
- تمارين لارتخاء الجسم كله مع ارتباطها بحركات مختلفة.
- تمارين مع الانقباض الكامل يعقبها ارتخاء تام.

٢- تمارين لعناصر خاصة

تهدف هذه التمارين أساساً إلى اكتساب فن الأداء لبعض الحركات الخاصة في التمارين الإيقاعية وهي عبارة عن تمارين تحمل طابع حركات الرقص إلى حد كبير وتتأسس على التمارين البنائية العامة السابقة، ويرى البعض أنه يمكن اعتبار هذه المجموعة من تمارين القسم الأساسي.

وتمرينات العناصر الخاصة تشتمل على ما يلي:

(أ) حركات الارتداد (السوستة أو الياي).

(ب) المرجحات.

(ج) حركات التموج.

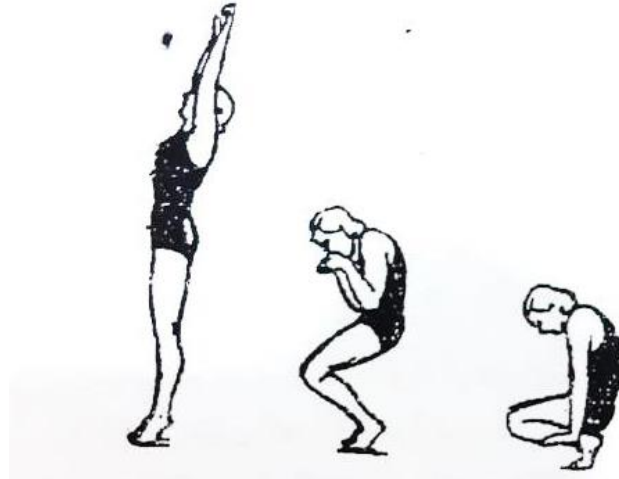
(أ) الارتداد (السوستة - الياي)

تعمل تمرينات الارتداد (السوستة أو الياي) على اكتساب انسيابية وخفة ومرونة الحركات التي تتميز بها التمرينات الحديثة، وحركات الارتداد عبارة عن تتابع ثني أو فرد المفاصل مع الاحتفاظ بالمدى الكامل لمرجحة الحركة، وتؤدي سواء بجزء منه كالذراعين أو الرجلين أو الجذع. بالجسم كله أو بجزء

١ - الارتداد بالجسم كله:

من أمثلة حركات الارتداد بالجسم كله (باي الجسم كله) ما يلي:

- الوقوف على أطراف الأصابع مع رفع الذراعين عاليا بحيث يشير الكفان للأمام وفرد جميع مفاصل الجسم كاملا، وثني جميع مفاصل الجسم مع ثني الركبتين كاملا، شكل (٢٦).



شكل (٢٦)

تكرار التمرين السابق بتوقيينات مختلفة أو مع تبادل التوقيت مثل الثني البطيء ثم

المد السريع وبالعكس.

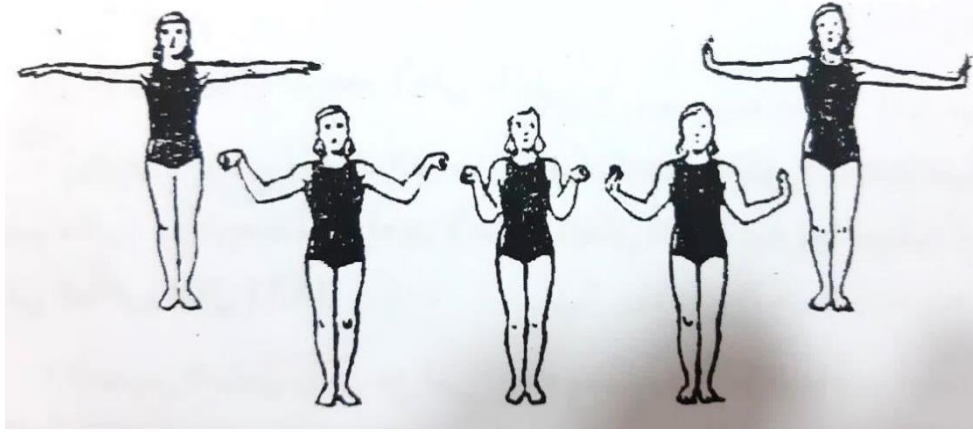
- تكرار التمرين السابق مع ربطه بعناصر أخرى مثل: أداء ياي الجسم كله ثم التموج أو الدوران اللولبي الكامل... إلخ.

٢ - الارتداد بالرجلين:

وقد يكون برجل واحدة أو بالرجلين مثل الوقوف مع ثني الركبتين نصفاً ثم رفع الجسم للوقوف على أطراف الأصابع والتكرار.
كما يمكن أداء التمرين السابق بالتبادل على الرجل اليمنى ثم اليسرى أو من وضع الوقوف فتحة أو مع تقاطع الساقين... إلخ.

٣ - الارتداد بالذراعين:

مثل: (الوقوف. الذراعان جانباً) ثني الذراعين معا في جميع المفاصل (مفاصل الأصابع أيضا) وذلك بتقريب المرفقين للجذع مع مواجهة ظهر اليدين للجسم ثم العودة للوضع الابتدائي مع اتجاه اليدين لأعلى، كما في الشكل (٢٧)، ويمكن الأداء ببطء أو بسرعة أو مع تبادل السرعة والبطء، كما يمكن الأداء مع رفع الذراعين أماماً أو عالياً.

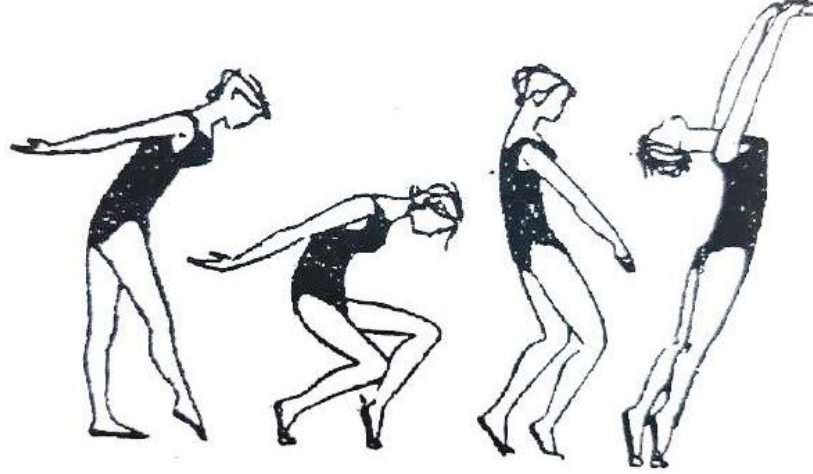


شكل (٢٧)

(ب) المرجمات

تنقسم المرجمات إلى مرجمة الجسم كله لأعلى والمرجمة بجزء من أجزاء الجسم كالجذع أو الساقين مثلاً.

وفي مرجحة الجسم كله تبدأ الحركة دائما من أسفل لأعلى مع مراعاة انثناء الجذع لاتجاه المرجحة والذراعان في الاتجاه المضاد للمرجحة وتبدأ الحركة من مفصل الركبة ثم تنتقل لمفصل الفخذ ثم العمود الفقري ثم الفقرات الصدرية ثم الرقبة كما في شكل (٢٨).

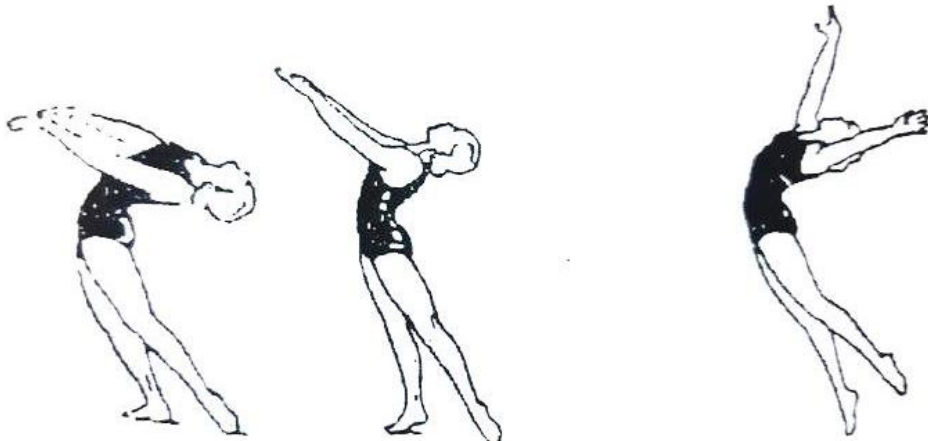


شكل (٢٨)

ومن أمثلة تمارينات المرجحة لأعلى ما يلي:

- وقوف. الوضع أماما. الذراعان عاليا. انحناء ثني الركبتين قليلا ثم مد الجسم عاليا مع مرجحة الذراعين لأعلى، ويمكن أداء التمرين السابق مع الوثب لأعلى كما في شكل (٢٩).

- التمرين السابق ولكن مع ثني الجذع خلفا ومرجحة الذراعين أماما ، عاليا ، شكل (٣٠).



شكل (٣٠)

شكل (٢٩)

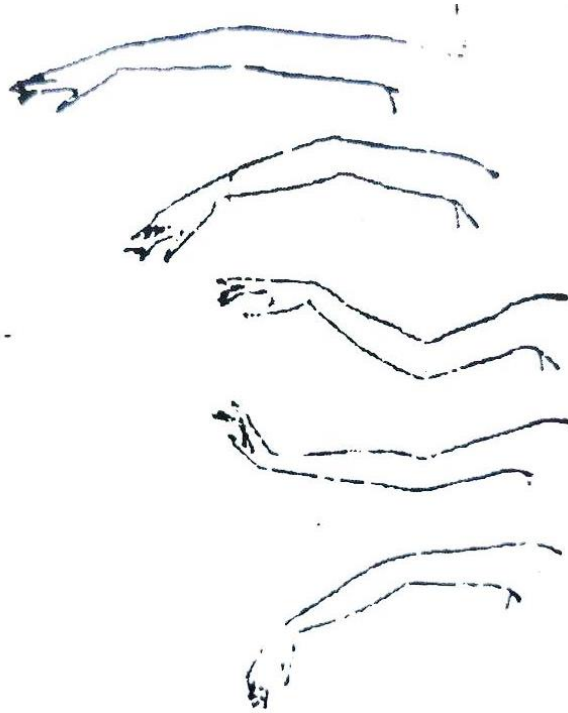
(ج) التموج (الموجة)

تعتبر تمارين التموج من بين الحركات التي تتميز بطابعها الجمالي تتناسب مع التمارين الإيقاعية، كما تعتبر من الحركات التعبيرية التي يمكن ربطها بمختلف الحركات الأخرى سواء باستخدام أداة أو بدون استخدام أداة.

وحركة التموج عبارة عن تسلسل الثني والمد في مفاصل الجذع والذراعين والرجلين، وتعمل على تنمية صفات المرونة والرشاقة والتوازن والإحساس العضلي، ويمكن أداء حركات التموج (الموجة) سواء بالذراع أو بالجسم كله.

١- تموج الذراع:

وفيه تبدأ الحركة من مفصل الرباط الكتفي وتنتقل إلى المرفق ثم مفاصل اليد والأصابع، كما في الشكل (٣١)، مع مراعاة حرية حركة الذراع دون توتر. ويحسن البدء بتعليم الأداء بذراع واحدة ثم بالذراعين معا ثم مع تبادل تموج الذراعين - أي ذراع وراء الأخرى - ويجب بقاء الكتف في موضعه الطبيعي وعدم تحريكه للأمام أو الخلف أو لأعلى مع مراعاة تناسق حركة الذراع بما يتناسب مع الحركات الأخرى التي تؤدي في نفس الوقت.



شكل (٣١)

٢- تموج الجسم:

تتقسم حركات التموج بالجسم إلى ما يلي:

(أ) التموج أماما (الموجة الأمامية).

(ب) التموج خلفا (الموجة الخلفية).

(ج) التموج جانبا (الموجة الجانبية).

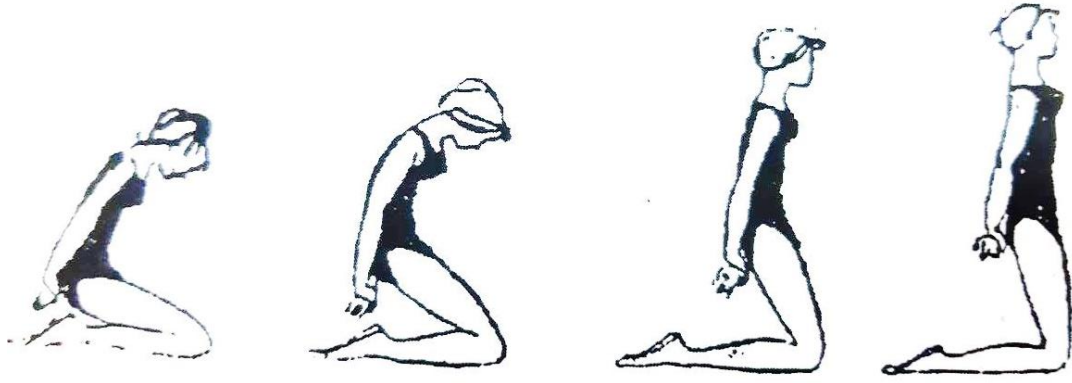
(أ) التموج أماما (الموجة الأمامية):

تبدأ هذه الحركة دائما من وضع الانثناء البسيط في الساقين وميل الجزء العلوي من الجسم أماما بحيث يكون الظهر مستديرا والذراعان أماما. ومن هذا الوضع ينتقل ثقل الجسم أماما على أطراف الأصابع ثم تتسلسل الحركة من الركبة للفخذ للحوض والقفص الصدري والكتفين وأخيرا الرأس مع رفع الذراعين عاليا ليصبح الجسم مفروداً بأكمله على أطراف الأصابع، كما في الشكل (٣٢).



شكل (٣٢)

ويمكن التمهيد لتعلم التموج أماما (الموجة الأمامية) بالتمرين التالي: - من وضع جلوس الركوع على الكعبين وتشبيك الذراعين خلف الظهر مع ميل الجذع قليلاً للأمام وتؤدي حركة رفع الجسم من على الكعبين مع تحريك الردف أماما ثم يلي ذلك حركة الكتفين والرأس مع اتساع القفص الصدري كما في الشكل (٣٣). ويجب مراعاة أن الحركة الرجعية تبدأ بالردف ثم يتبعها القفص الصدري والرأس.



شكل (٣٣)

(ب) التموج خلفا (الموجة الخلفية):

تتابع حركة التموج خلفا (الموجة الخلفية) يسير عكس حركة التموج أماما (الموجة الأمامية) وتبدأ من الوقوف على المشطين كما في الشكل (٣٤) والوضع النهائي يماثل الوضع الابتدائي لحركة التموج أماما .

ولتعليم التموج خلفا (الموجة الخلفية) يمكن أداء بعض التمرينات التمهيدية من وضع جلوس الركوع على الكعبين أو الجلوس طولا أو الجلوس (جلوس تربيع).



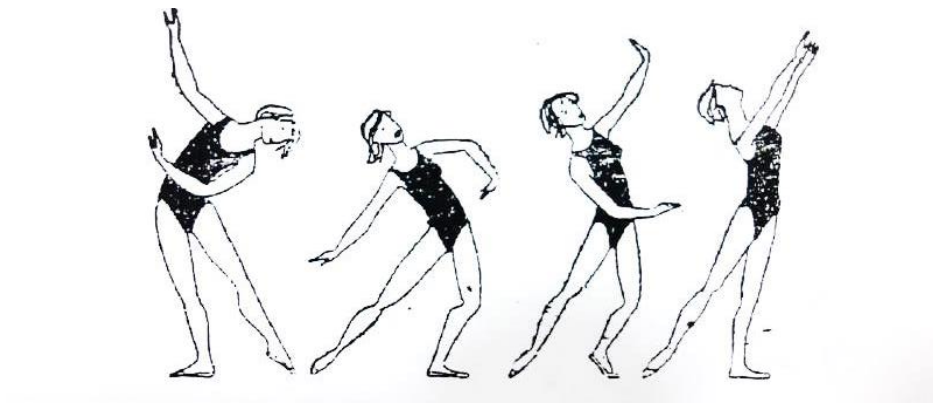
شكل (٣٤)

(ج) التموج جانبا (الموجة الجانبية):

تشبه النوعين السابقين ولكن في الاتجاه الجانبي وتؤدي إما من الوقوف كما في شكل (٣٥)، أو من الوقوف فتحا أو مع وضع الرجل جانبا (استناداً للمشط) كما في الشكل (٣٦).



شكل (٣٥)



شكل (٣٦)

ويمكن التمهيد التموج جانبا بالتمارين من الوقوف مواجه لعقل الحائط والمسك باليدين من المنتصف مع ثني الركبتين قليلا - يثنى الجزء العلوى من الجسم يساراً مع أداء حركة الركبتين والفخذين والردف والكتفين يساراً ثم الوقوف مع فرد الجسم والتكرار للجهة اليمنى.

٣- الحركات الأكروباتية

وهي عبارة عن وسائل إضافية مساعدة، ومن الحركات الأكروباتية التي تستخدم في التمرينات الحديثة ما يلي: مختلف حركات الدورانات والشقلبات وحركة "القبة" والوقوف على اليدين وغير ذلك من مختلف الحركات الأكروباتية التي يمكن ربطها ببعض التمرينات الأخرى التي تدخل في نطاق التمرينات الإيقاعية والتي يمكن معها استخدام المصاحبة الموسيقية المناسبة.

وتهدف الحركات الأكروباتية إلى تنمية صفات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والشجاعة وقوة الإرادة وغير ذلك من مختلف الصفات الأخرى.

٤ - الحركات الأساسية

الحركات الأساسية عبارة عن الحركات المختلفة التي يحتاجها الإنسان في حياته اليومية العادية، وهي عبارة عن وسائل مساعدة للتنمية البدنية الشاملة كما تعمل أيضا على سرعة تنمية مختلف القدرات والصفات التي تساعد على سرعة تعلم فن الأداء في التمرينات الإيقاعية. ومن الحركات الأساسية التي يمكن استخدامها لهذا القسم ما يلي:

- (أ) المشي بأنواعه: كالمشي في جميع الاتجاهات وبمختلف الخطوات وبإضافة حركات العنق والذراعين، والمشي مع تغيير التوقيت، مع مراعاة العناية بصفة خاصة بالمشي الرياضي.
- (ب) الجري بأنواعه: كالجري في جميع الاتجاهات وبمختلف الخطوات وكذلك باستخدام مختلف حركات الجسم مع مراعاة العناية بالجري الرياضي.
- (ج) الوثب والحجل: سواء على قدم واحدة أو على القدمين وفي مختلف الاتجاهات والوثب الطويل والعالي ومع الدوران وباستخدام خطوات الاقتراب.
- (د) الرمي: كرمي ولقف الكرات الصغيرة والتصويب على هدف معين سواء من الحركة أو من الثبات.
- (هـ) الزحف: كالزحف على الأرض أو المراتب سواء باليد أو باليدين والرجلين معا.
- (و) الحمل والرفع: مثل حمل الزميلة أو حمل كرة طبية من مكان لآخر ... إلخ.

ثانيا - القسم الرئيسي للتمرينات الإيقاعية

يشتمل القسم الرئيسي على التمرينات الخاصة التي تتميز بها التمرينات الإيقاعية والتي تحمل الطابع الخاص بها، وتهدف تمرينات هذا القسم إلى تنمية الصفات البدنية المختلفة وتطوير التوافق الحركي والقدرة على أداء الحركات المركبة المتنوعة وتنمية المهارة في أداء الحركات الخاصة التي تتكون منها التمرينات الحديثة.

ومن أهم تمارينات هذا القسم ما يلي:

- ١- تمارينات المشي.
- ٢- تمارينات الجري.
- ٣- تمارينات الوثب والحجل.
- ٤- تمارينات التوازن.
- هـ - تمارينات الدورانات.
- ٦- تمارينات بالأدوات اليدوية.

١- تمارينات المشي

تشتمل تمارينات المشي في هذا القسم على أنواع المشي الخاص التي تتميز بالخطوات المناسبة للتمرينات الإيقاعية والتي تتسم بالطابع الراقص والخطوات التعبيرية، وتختلف أنواع المشي في هذا القسم عن أنواع المشى الأخرى من ناحية الشكل ومن ناحية فن الأداء، ومن أهم خطوات المشي التي يجب التدريب عليها في هذا القسم ما يلي:

١- الخطوة الناعمة:

وهي أبسط وأسهل خطوة وتتميز بالخفة والرشاقة وفيها تبدأ الحركة من أطراف القدم ثم يلمس الكعب الأرض وهو مستقيم مع ثنى غير ملحوظ في الركبتين . وتتأرجح الذراعان قليلاً وبحرية على جانبي الجسم مع مراعاة تناسق حركة الجسم كله كوحدة واحدة. مشط

٢ - خطوة الياي:

وهي عبارة عن أداء حركة الارتداد (باي أو سوستة) أثناء المشى مع زيادة طول الخطوة قليلاً مع مراعاة التأخير عند الرفع على أطراف الأصابع واستقامة الجسم كله وتركيز الانتباه على مرونة حركة الساق.

والخطوة الناعمة وخطوة الياي من الخطوات الإعدادية لجميع خطوات المشي والجري

التالية:

٣ - الخطوة الحادة:

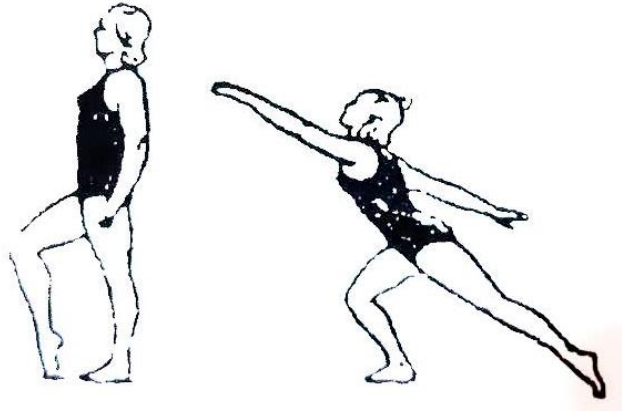
وفيها تمتد الساق أماما بحيث تلامس أطراف أصابعها الأرض مع فرد الرجل الخلفية كاملاً، وأن تكون الساق الأمامية موازية للخلفية، كما في الشكل (٣٧) مع مراعاة أداء الخطوة بحدة وسرعة مع استقامة الجذع.

٤ - الخطوة العالية:

وتؤدي مع رفع الفخذ عالياً وتتثنى الساق زاوية قائمة بحيث تكون موازية للرجل الثانية ومراعاة الوضع العمودي للجسم وعدم ثنيه أماما وخلفا .

٥ - خطوة الطعن:

وفيها تسقط القدم أماماً (مثل حركة الطعن أماماً) مع حرية حركة الذراعين على الجانب وتكون الساق الخلفية ممتدة ، ويميل الجذع قليلاً للأمام والرأس على استقامتها، كما في الشكل (٣٨).



شكل (٣٨)

شكل (٣٧)

١ - خطوة الفالس:

وهي عبارة عن ارتباط بين ثلاث خطوات، الأولى مثل الخطوة الناعمة أو خطوة الياي، والثانية والثالثة على أطراف الأصابع مع مراعاة تساوي طول الخطوات الثلاث.

٧- خطوة الجالوب:

وهي عبارة عن خطوة زحلقة للأمام أو للخلف وتؤدي على أطراف الأصابع مع فرد القدمين والركبتين.

٨- خطوة البولكا:

وهي خطوة متغيرة مع حجلة بسيطة على القدم الثابتة بعد تغيير الخطوة وتؤدي على أطراف الأصابع.

٢- تمارينات الجري

تشتمل على أنواع من خطوات الجري تشبه تماما خطوات المشي السابقة ولكن مع وجود مرحلة طيران في المنتصف بين الارتقاء والهبوط، كما تتميز بقوتها وسرعتها عن خطوات المشي.

ويجب مراعاة البدء بتعليم خطوات الجري بعد تعلم أداء خطوات المشي المختلفة وإتقان الأداء مع التدرج في سرعة التوقيت.

وهناك بعض الاختلافات الواضحة بين فن الأداء في الجري وخطوات المشي ومن أمثلة ذلك ما يلي:

١- الجري الناعم:

يختلف عن الخطوة الناعمة في موجود مرحلة طيران بين الارتقاء والهبوط، وفي زيادة انسيابية الحركة.

٢- الجري الارتدادي (الباي):

وهو عبارة عن سلسلة من الوثبات الصغيرة المتتابعة مع تبديل القدمين ومراعاة استقامة الجسم في مرحلة الطيران كما في الشكل (٣٩)، وهذا النوع من الجري يتميز بزيادة بذل الجهد ويعمل على تنمية عضلات القدم بدرجة كبيرة.

٣- الجري الحاد:

ويتميز بقلة الحدة عن المشي الحاد حتى لا تفقد خطوة الجري خفتها ورشاقتها.



شكل (٣٩)

٤ - الجري العالي،

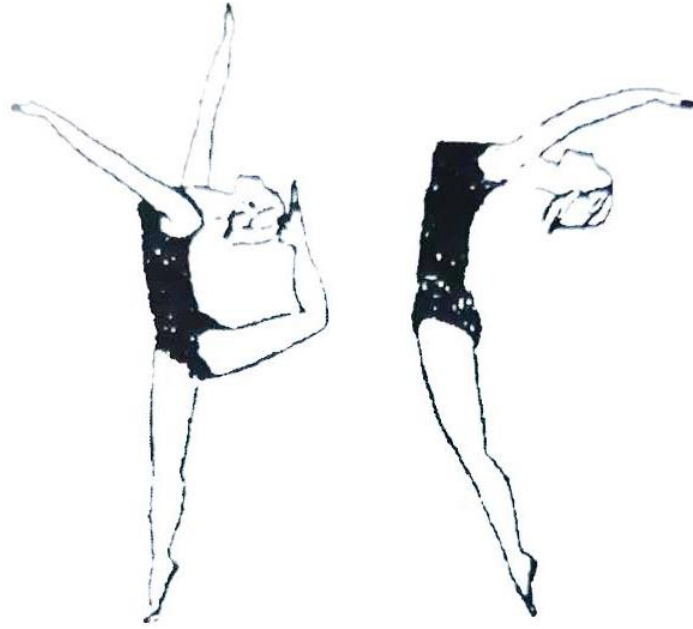
مثل المشي العالي ولكن مع العناية بحركة مرجحة الفخذ أماما .

٣- تمارين الوثب

هناك أنواع متعددة من الوثبات تختلف عن بعضها من حيث مدى المرجحة ومن حيث وضع الجسم أثناء مرحلة الطيران في الهواء، وتختلف الوثبات في التمارين الإيقاعية عن الوثبات العادية في التمارين التعليمية السابق ذكرها نظرا لأن الهدف منها في التمارين الإيقاعية هو إظهار النواحي الجمالية وخاصة بالنسبة لوضع الجسم أثناء مرحلة الطيران في الهواء، بالإضافة إلى دقة أداء حركة الارتقاء وحركة الهبوط المرنة مما يعمل على زيادة تقدير درجة الأداء. ومن أنواع الوثبات الأساسية في التمارين الإيقاعية ما يلي:

١ - الوثبة المفرودة:

وهي وثبة عالية تؤدي بالارتقاء بالقدمين وفرد الجسم، ويراعى في هذه الوثبة محاولة الوصول لأعلى مدى مع الاحتفاظ بالوضع العمودي للجسم، وتؤدي الوثبة المفرودة إما مع ضم الرجلين كما في الشكل (٤٠) أو مع رفع رجل خلفا عاليا للمس الرأس، كما في شكل (٤١)، ويمكن أداء هذه الوثبة إما في المكان أو بالوثب أماما .

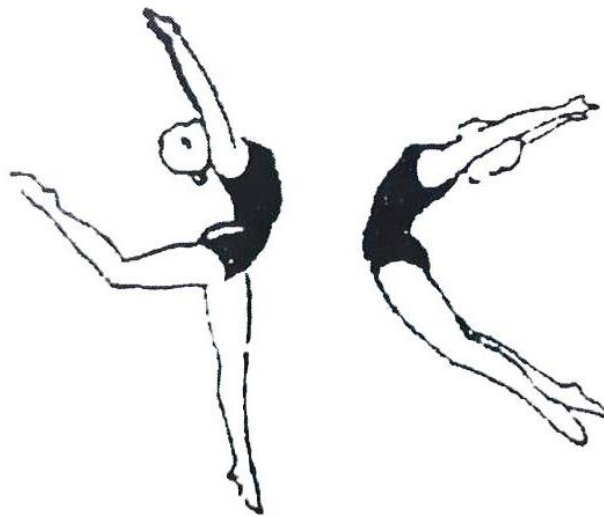


شكل (٤١)

شكل (٤٠)

٢ - الوثبة المقوسة:

مثل الوثبة السابقة ولكن مع تقوس الجسم خلفا، وتؤدي إما من المكان أو مع خطوات اقتراب، ويمكن أداء هذه الوثبة مع مرجحة الذراعين أماما عاليا كما في الشكل (٤٢)، أو مرجحة أماما عاليا مع مرجحة الرجل خلفا، كما في شكل (٤٣) مما يعمل على زيادة تقوس الجسم خلفا . الذراعين



شكل (٤٣)

شكل (٤٢)

٣- الوثبة العالية:

وهي عبارة عن الوثب عاليا من الارتقاء بقدم واحدة ورفع الرجل الأخرى زاوية قائمة، ويمكن مرجحة الذراع التي على جانب الرجل المنتهية عاليا والذراع الأخرى أماما ، كما يمكن مرجحة الذراعين أماما عاليا ، كما في الشكل (٤٤).

٤- الوثبة الطائرة: (وثبة الفجوة)

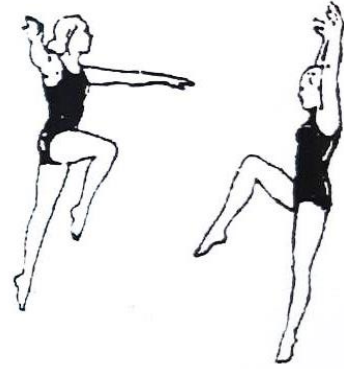
وهي عبارة عن خطوة طائرة من الارتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى مع مراعاة فرد الساقين أثناء مرحلة الطيران شكل (٤٥)، ويمكن أداء هذه الوثبة مع أداء مختلف حركات الذراعين سواء مع المد أماما ، أو جانبا أو ذراع أماما والآخر جانبا .

٥- الوثبة الطائرة المائلة: (الفجوة المائلة)

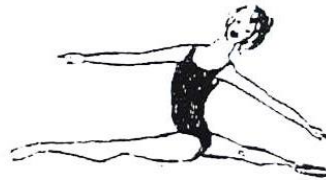
وهي مثل الوثبة السابقة ولكن مع ميل الرجلين - أي عدم رفع الرجلين لأعلى بدرجة كبيرة، كما في الشكل (٤٦).



شكل (٤٦)



شكل (٤٤)



شكل (٤٥)

٩ - الوثبة المقفولة:

وهي وثبة عالية مع رفع الرجلين عالياً وانتشاء الركبة وميل الجزء العلوى من الجسم والرأس والذراعين أماماً ، شكل (٥١)، ويمكن أداء هذه الوثبة من الارتقاء بقدم واحدة، أو بالقدمين وسواء من الثبات أو من الحركة.



شكل (٥١)



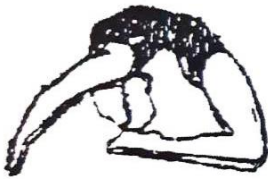
شكل (٥٠)

١٠ - الوثبة المفتوحة المائلة:

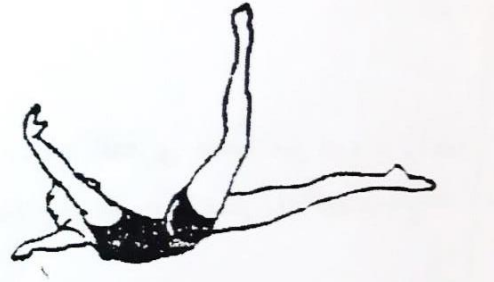
وهي وثبة عالية وتؤدي بالارتقاء بالقدمين أو بقدم واحدة مع مرجحة الرجل عالياً وميل الجزء العلوى من الجسم خلفاً . مع رفع الذراعين مائلاً عالياً ، شكل (٥٢).

١١ - وثبة الحلقة:

وهي وثبة عالية تؤدي مع الارتقاء بالقدمين، وفيها يتقوس الجذع خلفاً ورفع الذراعين عالياً خلفاً ثم مع ثني الساقين خلفاً لكي تلمس القدمين الرأس، شكل (٥٣).



شكل (٥٣)



شكل (٥٢)

أداة الشريط (R: bbon)

يعد الشريط أطول أداة من أدوات الحركات الإيقاعية (الجمناستك الإيقاعي) ، لذا فهو يحتاج الى مهارة فائقة ، كما يتسم بالناحية الجمالية من خلال الحركات الثعبانية والحلزونية، واستخدمه الصينيون في رقصاتهم التقليدية الشعبية ، وقد أكتسب شعبية عندما أدخله الاتحاد الدولي للجمناستك عام ١٩٧١ ضمن بطولة العالم الخامسة في مدينة هافانا عاصمة كوبا.

مواصفات الشريط:

يتكون الشريط من جزئين رئيسيين هما العصا والشريط بينهما سلسلة مصنوعة من مادة معدنية تسمح بسهولة الحركة في جميع الاتجاهات.

تصنع العصا من الخشب أو البلاستيك أو أي مادة صناعية ، يتراوح طول العصا من (٥٠-٦٠ سم) وقطرها (١ سم) ، ويصنع الشريط من الستان، وعرضه (٤-٦سم) وطوله (٥متر) للناشئات ، (٦متر) للمتدمات ووزنه(٣٥غم) بدون العصا والسلسلة. أما المجموعات الحركية الفنية المستخدمة بأداة الشريط فهي:

١- حركات ثعبانية.

٢- الدوائر.

٣- حركات حلزونية.

٤- المرجحات.

٥- الشكل رقم(٨).

٦- المرور من خلال الطوق.

٧- الرمي.

ويمسك الشريط عادة من نهاية العصا ، ويجب مسك العصا بشدة ، وأحياناً يتم المسك من الشريط فقط لمدة لحظية قصيرة ، وأحياناً يكون المسك بالاثنتين معاً في الوقت نفسه (العصا ونهاية الشريط).

الحركات الشعبانية:



- تؤدي الحركات الشعبانية بالشريط من مفصل الرسغ بقوة وبتموجات خفيفة للذراع.

- تتضمن الحركات الشعبانية بالشريط من (٤-٥ Waves) وهذا العدد من متطلبات الأداة للاعبة الجمناستيك الإيقاعي.

- تؤدي من خلال الطول الكلي للشريط بنفس المدى (الارتفاع والطول) ويجب ألا تلامس الأرض.

- يمكن أدائها بشكل أفقي في الهواء أو أعلى من الأرض أو بشكل رأس أمام الجسم أو فوق الرأس في الهواء.

٢- الحركات الحلزونية:

تؤدي الحركات الحلزونية من مفصل الرسغ وبقوة ويراعى عند أدائها الآتي:

- دوران الشريط وبسرعة في حركة سريعة.

- دوران الشريط حول محور على شكل دوامة.

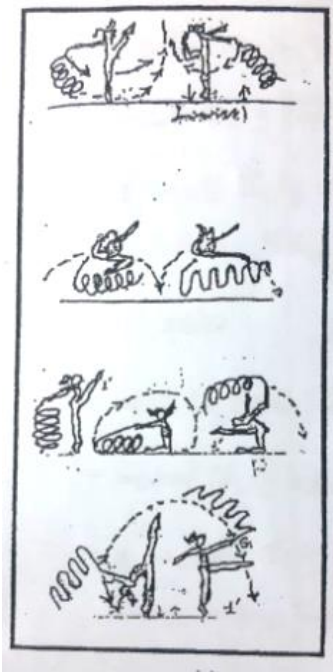
- تؤدي حول المحور الأفقي ، الرأس.

٣- الشكل رقم (٨):

- يجب أن تؤدي الحركات في الإشكال (٨) من الرسغ ، الساعد أو الذراع ويتوقف ذلك على المدى المطلوب في الحركة.

- تؤدي الإشكال (٨) بقوة واستمرارية لضمان بقاء الشريط في حركة مستمرة ولا يسقط على الأرض.

- يؤدي الشكل (٨) للجانبين بذراع عند مسك العصا وبذراعين عند مسك العصا بيد ومساك نهاية الشريط بيد أخرى .



- يؤدي الشكل (٨) أمام الجسم وفوق الرأس مع دوران الجسم
- يؤدي الشكل (٨) أمام الجسم وخلف الجسم بذراع وبذراعين
- بذراع عند مسك العصا وبذراعين عند مسك يد بالعصا ومسك
- نهاية الشريط باليد الأخرى .
- يؤدي الشكل (٨) من أسفل الرجلين بالقفز بالنهوض
- الفردى او الزوجي وفوق الرأس.

٤ . الدوائر .

تؤدي الدوائر إما:

- بدوران الذراع أفقياً فوق الرأس وتتم حول المحور الرأسي .
- أو بدوران الذراع عمودياً بجانب الجسم أماماً خلفاً ، أو خلفاً أماماً ، حول المحور الأفقي .

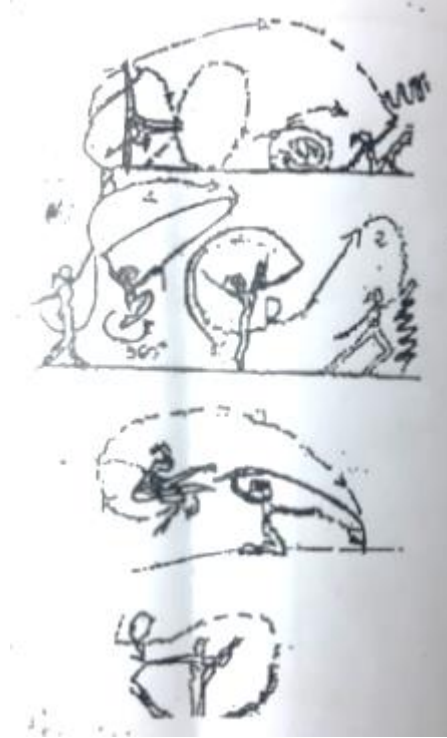
٥ - المرجمات:

تؤدي المرجمات إما :

- بمرجة الذراع فوق الرأس من جانب لأخر بشكل قوس .
- أو بمرجة الذراع أفقياً أمام الصدر من جانب لأخر وتتم حول المحور السهمي للجسم .
- أو مرجة الذراع عمودياً بجانب الجسم أماماً خلفاً كالمرجة البندولية الجانبية مع أداء
- حركات بالجسم وتتم حول المحور الأفقي للجسم .

٦- الرمي والاستلام :

- وتكون الرميات إما : رمي الشريط بأكمله (الرميات الكاملة) وفيها.
- يجب الا يكون الشريط على الأرض أثناء الرمي.
 - يجب أن يكون الشريط في شكل واضح في الفراغ.
 - يمكن ان يتم الرمي بوساطة العصا أو الشريط من نقطة الاتصال مع العصا في مساحة ٥٠ سم على الأكثر ويراعى ذلك عند استلام الشريط.
 - يمكن أن يلمس طرف العصا الأرض أثناء الرميات.



وهناك ثلاث أنواع من الرميات عن طريق مسك نهاية الشريط وهناك ثلاثة أنواع من هذه

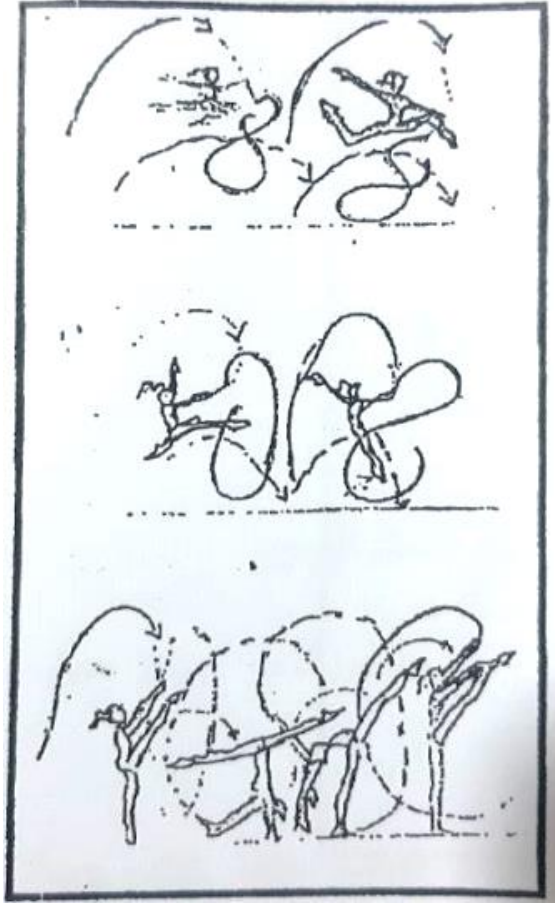
الرميات:

١- العمودية.

٢- الأفقية.

٣- في اتجاه الأرض.

- أثناء الرمي العمودي أو الأفقي وعند الارتداد يجب الا تلمس العصا الأرض.
- الرمي باتجاه الأرض يتم اما بانزلاق العصا على الأرض سواء أثناء الرمي أو الارتداد أو مسك الشريط باليد أو القدم. على الأرض سواء
- مسك الشريط خلال أو في نهاية الرمي عادة ما يؤدي إما:
 - بواسطة الشريط وهذه المسكات يمكن أن تؤدي باليد أو القدم أيضاً.
 - أو بواسطة نهاية العصا ومسموح باستلام العصا في مسافة ٥ سم من النهاية.



٧- المرور من خلال أو على الشريط:

- يؤدي المرور داخل الشريط أثناء أحد الإشكال فمن الممكن أن يؤدي المرور بالوثب أثناء الدوران بالذراعين لأداة الشريط ويمسك بيد أو باليدين معاً.
- أما المرور فوق أو على الشريط عن طريق أداء إحدى الوثبات أو أي حركة بالجسم فوق الشريط مع مسك العصا بيد واحدة أو باليدين.

التدرج التعليمي لبعض مهارات الشريط:

يتم التدرج التعليمي لأداة الشريط كما يلي:

- تعليم كيفية المسك الصحيح لأداة الشريط ، الذي يسمح بحرية الحركة.
- التدرج في تعليم المهارات بتعلم المرجحات يليها الدورانات بيد يليها الأخرى في اتجاهات مختلفة.
- تعليم الحركات الثعبانية ويبدأ تعليمها بإعطاء مدى كبير في الحركة بمرجحة الشريط أمام الجسم من اليمين الى اليسار حتى يتم الإتقان ويقل المدى ويتم أداؤها أمام الجسم بصورة متكررة وسريعة ، ثم يتم أداؤها في جميع الاتجاهات من الحركة.
- الحركات الحلزونية: بعمل دورانات صغيرة بالشريط حول محوره على شكل دوامه من مفصل الرسغ من يد إلى أخرى ، من الثبات ثم الحركة ومن اتجاه لآخر.
- الرميات: تعلم الرميات البسيطة والاستلام الصحيح، يليها تعلم الرميات عالية الارتفاع كالرميات الأفقية ، ثم المرتدة.
- بعد إتقان المهارات المختلفة محاولة أداة أشكال من الحركات فوق أو داخل شكل الشريط.

أداة الطوق

مقدمة:

يرجع الفضل إلى « مداو Medau » الألماني في إدخال «الطوق» كأحدى الأدوات المستخدمة في التمرينات وذلك عام ١٨٣٠، وفي الوقت الحالي يكثر استخدام الطوق في تمرينات المرجحات بالإضافة إلى تمرينات رمى ولقف الطوق والوثب والحجل بالطوق، وتعمل التمرينات باستخدام الطوق على ترقية القدرة على التوافق العضلي العصبي وتنمية المرونة وتحسين القوام وخاصة عند أداء الحركات المختلفة مع مسك الطوق بتباعد اليدين.

وهناك صعوبة كبيرة بالنسبة لوصف الأوضاع الأساسية والحركات باستخدام الطوق وذلك بالمقارنة بأوضاع وحركات التمرينات الأخرى باستخدام الأدوات اليدوية مثل الزجاجات الخشبية وكرة التمرينات والحبال نظراً لكبر مساحة الطوق وحركاته المتعددة وإمكانية تحريكه لمختلف الأوضاع بالنسبة للمحاور ولمختلف جسم اللاعب، كالمحور الأفقي أو المحور الرأسي مثلاً، كما أن هناك أنواعاً متعددة من المسكات التي يمكن بها مسك الطوق.

ويصنع الطوق المستخدم في التمرينات البدنية من الخشب أو من المعدن الخفيف أو من البلاستيك، ويبلغ قطره الخارجي ٨٠سم وعرضه ٢سم وسمكه ٩ملم، أما في التمرينات الفنية فيبلغ قطره بين ٨٠-٩٠سم ووزنه ٣٠٠غم ويراعى أن يكون صلباً وغير قابل للانثناء.

وضع الطوق بالنسبة للجسم

يمكن أن يتخذ الطوق الأوضاع التالية بالنسبة لعلاقته : بجسم الطالبة:

(أ) الطوق مواز للجسم:

وهو الوضع الذي يكون فيه المحور العرضي للجسم موازياً للمحور الطولي للطوق (المحور الطولي للطوق هو عبارة عن قطر الطوق).

(ب) الطوق متقاطع مع الجسم:

وهو الوضع الذي يكون فيه المحور العرضي للجسم في زاوية قائمة مع المحور الطولي للطوق.

وفى الوضعين السابقين يمكن مسك الطوق إما في «المستوى الرأسي» (العمودي) أو في «المستوى الأفقي».

أنواع المسكات

عند وصف التمرينات بالطوق يجب ذكر نوع المسكة المستخدمة للطوق وهناك أنواع متعددة من المسكات من أهمها ما يلي:

١- المسك من الأعلى:

سواء بيد واحدة أو باليدين، وفيه يواجه ظهر اليد (أو ظهر اليدين) الجسم عند رفع الطوق لأعلى.

٢- المسك من الأسفل:

سواء بيد واحدة أو باليدين، وفيه تواجه راحة اليد (أو راحتا اليدين) الجسم عند رفع الطوق لأعلى.

٣- المسك من الخارج:

سواء بيد واحدة أو اليدين، وفيه تمسك اليد (أو اليدين) الطوق من الخارج.

٤- المسك المتبادل:

باليدين فقط وفيه تمسك يد من الأعلى واليد الأخرى من الأسفل.

٥- المسك مع اللف للخارج:

بيد واحدة فقط وفيه تلف اليد خارجا حول الطوق.

ويمكن أداء أنواع المسكات السابقة سواء مع تباعد اليدين ويسمى . المتباعد ، أو مع

تلاصق اليدين بعضهما بجانب البعض ويسمى «المسك المتلاصق».

ويجب مراعاة أن مسك الطوق بطريقة معينة لا يستمر غالبا ما يتغير عند أداء

الحركات، ويحسن عند وصف الحركات ذكر نوع المسكة في الوضع الابتدائي وكذلك عند

الانتقال من حركة لأخرى في حالة تغير نوع المسكة.

بعض الأوضاع الابتدائية بالطوق

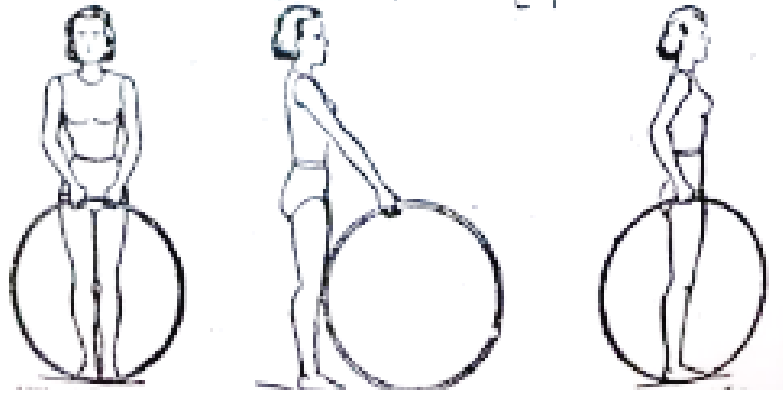
فيما يلي بعض الأوضاع الابتدائية المهمة التي يمكن استخدامها في تمارين الطوق.

١- الطوق عمودي بجانب الجسم ولأسفل:

- الطوق متقاطع مع الجسم للجانب الأيمن مع المسك من الخارج اليد اليمنى، شكل (١).
- الطوق متقاطع مع الجسم للجانب الأيسر مع المسك من الخارج باليد اليسرى (عكس الوضع السابق).

٢- الطوق عمودي أمام الجسم ولأسفل:

- الطوق متقاطع مع الجسم مع المسك من الخارج بيد واحدة أو باليدين شكل (٢).
- الطوق مواز للجسم مع المسك من الأعلى باليدين، شكل (٣).
- الطوق مواز للجسم مع المسك من الأعلى بيد واحدة.
- الطوق مواز للجسم مع المسك المتبادل اليدين.



شكل (٣)

شكل (٢)

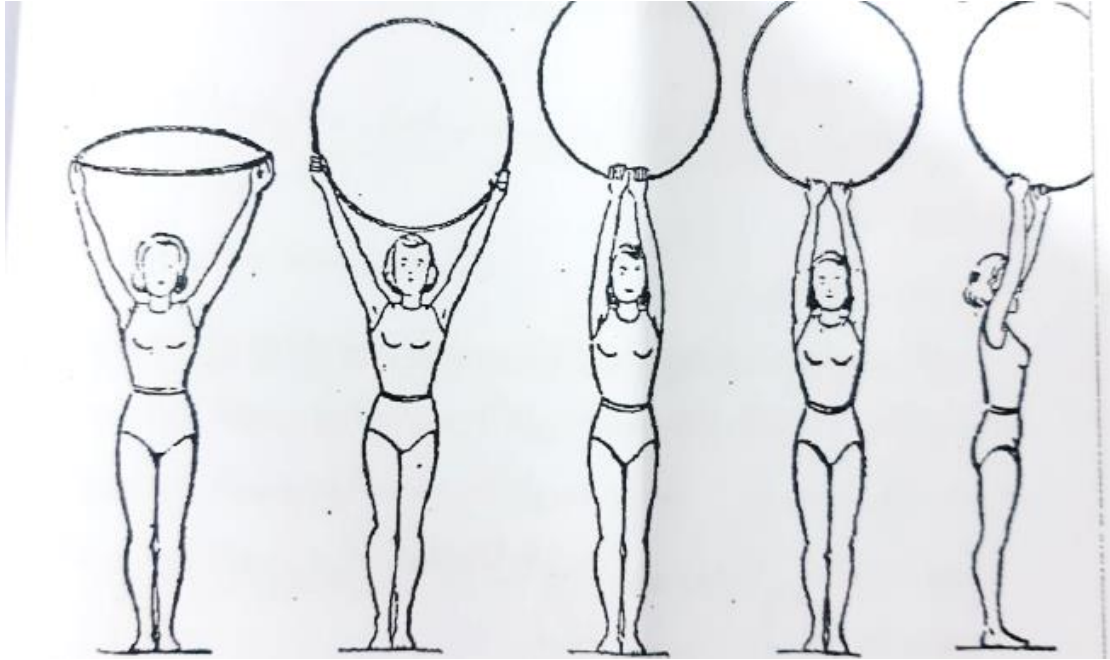
شكل (١)

٣- الطوق عمودي لأعلى:

- الطوق متقاطع مع الجسم مع المسك الملاصق من الخارج باليدين شكل (٤).
- الطوق مواز للجسم مع المسك الملاصق من الأسفل باليدين، شكل (٥).
- الطوق مواز للجسم مع المسك الملاصق من الأعلى باليدين، شكل (٦).
- الطوق مواز للجسم مع المسك المتباعد من الخارج باليدين، شكل (٧).

٤ - الطوق أفقي لأعلى:

مع المسك المتباعد من الخارج باليدين، شكل (٨).



شكل (٨)

شكل (٧)

شكل (٦)

شكل (٥)

شكل (٤)

نماذج للتمرينات بالطوق

تنقسم التمرينات باستخدام الطوق إلى ما يلي:

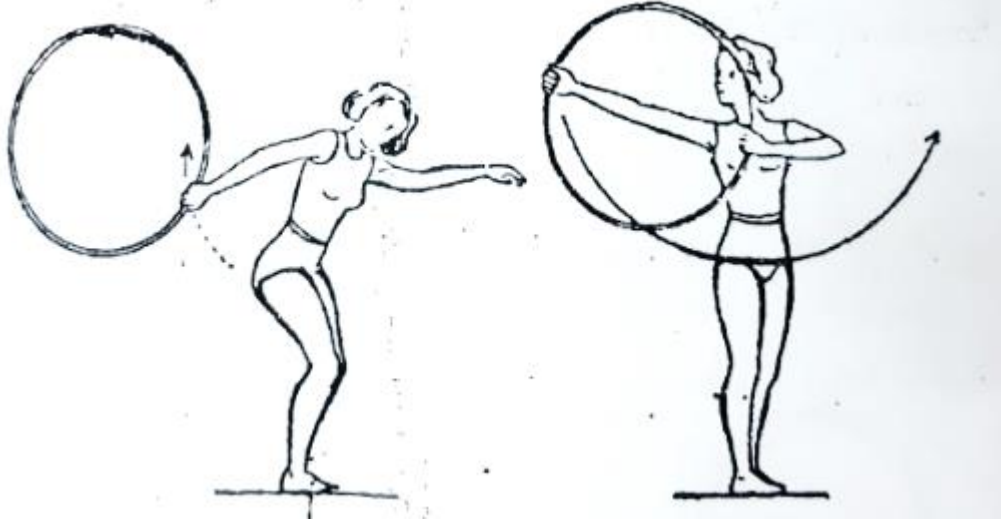
- ١- المرجحة البندولية بالطوق.
- ٢- المرجحة الأفقية بالطرق.
- ٣- دوران الذراعين بالطرق.
- ٤- دوران الذراعين مع تسليم الطوق لليد الأخرى.
- ٥- رمى ولقف الطرق.
- ٦- دحرجة الطرق.
- ٧- الوثب والحجل بالطوق.
- ٨- دوران الطوق حول محوره بالذراعين.
- ٩- دوران الطوق حول اليد.

١ - المرجحة البندولية بالطوق:

(أ) المرجحة البندولية بجانب الجسم أماما وخلفا ، مثل:

- باليدين مع المسك المتباعد من الخارج، شكل (٩).

- بيد واحدة مع المسك من الخارج (يكون الطوق عموديا دائما) شكل (١٠).



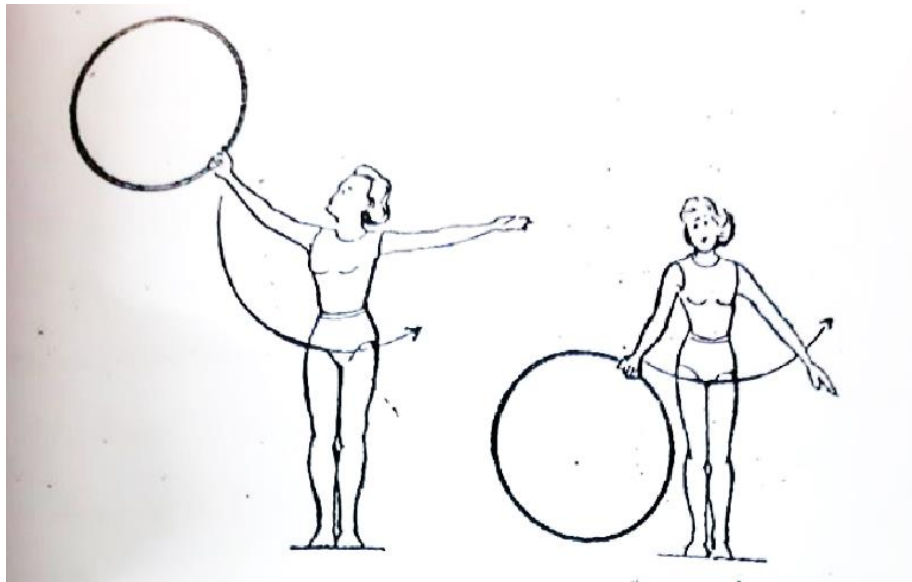
شكل (١٠)

شكل (٩)

(ب) المرجحة البندولية أمام الجسم يسارا ويمينا :

- بيد واحدة مع المسك من الأعلى، شكل (١١)، كما يمكن الأداء مع المسك من الأسفل ويجب

مراعاة أن يكون الطوق عموديا دائما.

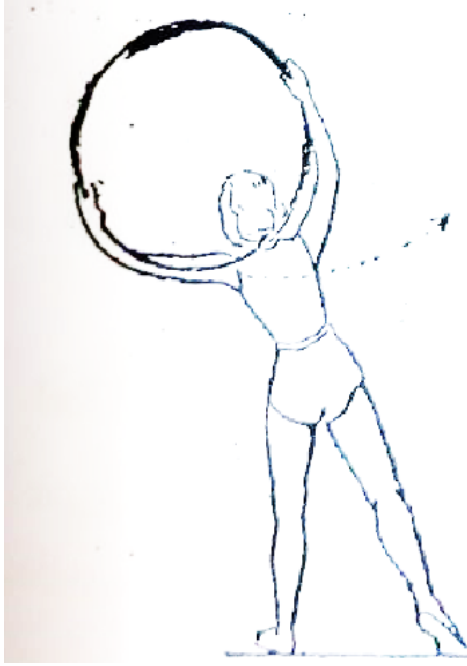


شكل (١١)

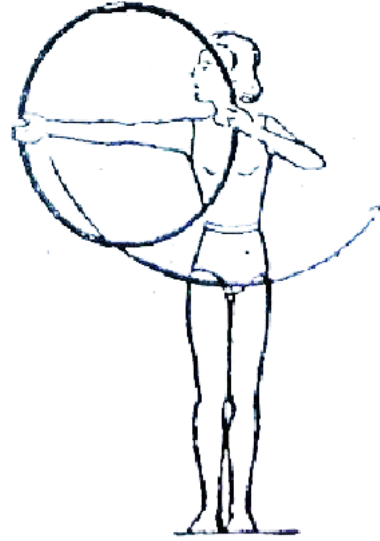
- باليدين مع المسك المتباعد من الخارج، ومراعاة أن يكون الطوق عموديا دائما ، شكل (١٢).

(ج) المرجحة البندولية خلف الرأس للجانب الأيمن أو الأيسر:

- تؤدى فقط باليدين مع المسك المتباعد من الخارج، ويراعي أن يكون الطوق عموديا وتؤدى المرجحة خلف الرقبة، شكل (١٣).



شكل (١٣)



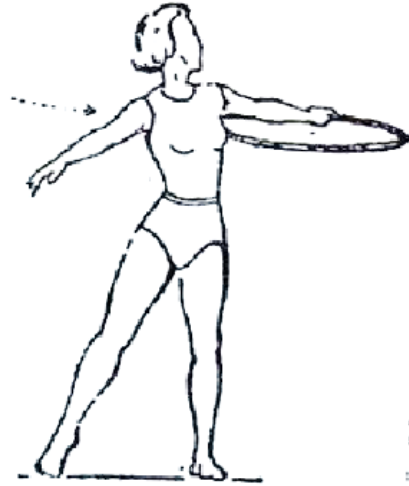
شكل (١٢)

٢ - المرجحة الأفقية بالطوق:

- المرجحة الأفقية بذراع واحدة مع المسك من الأعلى أو من الأسفل، شكل (١٤).
- المرجحة الأفقية بالذراعين مع المسك المتباعد من الخارج، شكل (١٥).



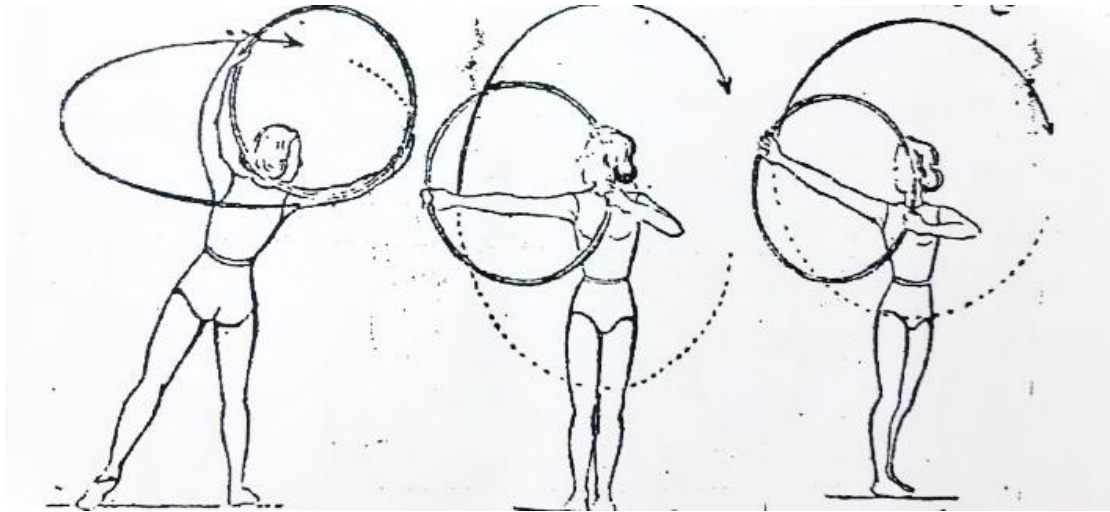
شكل (١٥)



شكل (١٤)

٣- دوران الذراعين بالطوق:

- دوران الذراعين بجانب الجسم أماماً أو خلفاً مع المسك المتباعد من الخارج. شكل (١٦).
- دوران الذراعين أمام الجسم يساراً أو يميناً مع المسك المتباعد من الخارج، شكل (١٧).
- دوران الذراعين خلف الرأس مع المسك المتباعد من الخارج، شكل (١٨)، وهذا النوع من الدوران نادراً ما يؤدي بمفرده، إذ يرتبط غالباً بالدوران أمام الجسم.

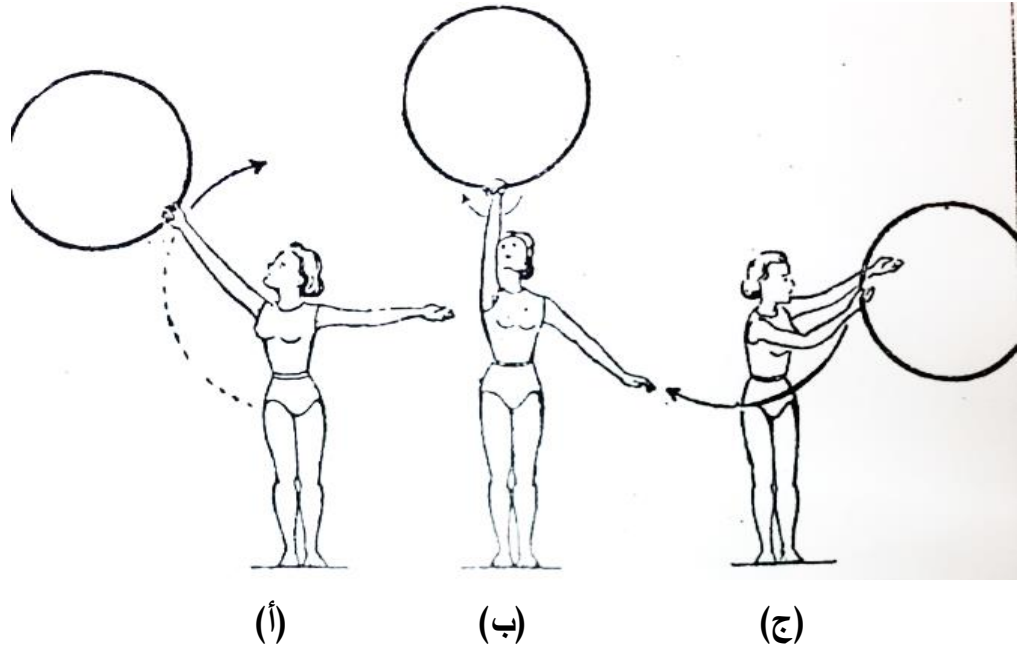


شكل (١٨)

شكل (١٧)

شكل (١٦)

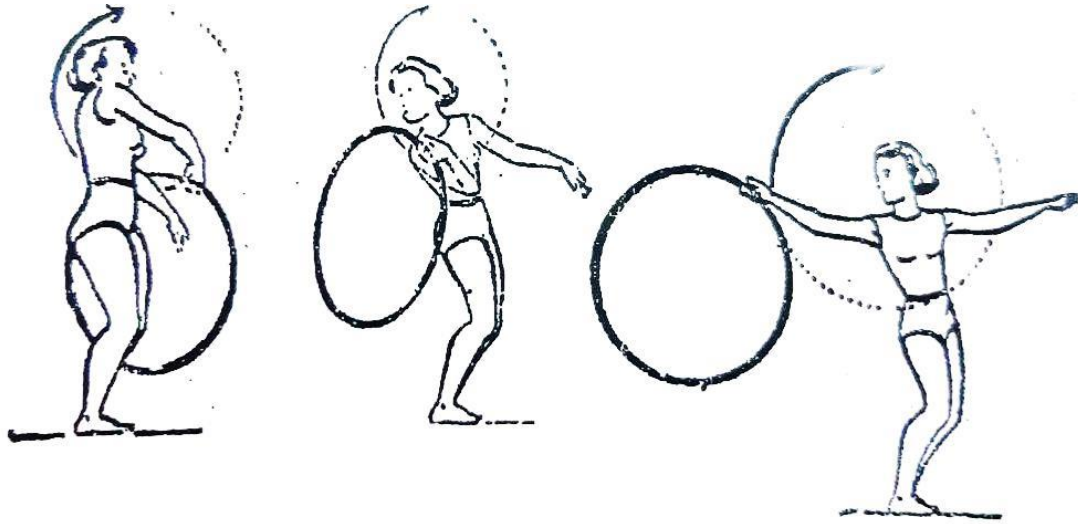
- دوران الذراعين أمام الجسم - للجهة اليسرى أو اليمينية - مع دوران الطوق عالياً حول اليد وترك مسكة الطوق، شكل (١٩).



شكل (١٩)

- دوران الذراع بجانب الجسم - أماما أو خلفا - مع دوران الطوق عاليا حول اليد وترك مسكة الطوق.

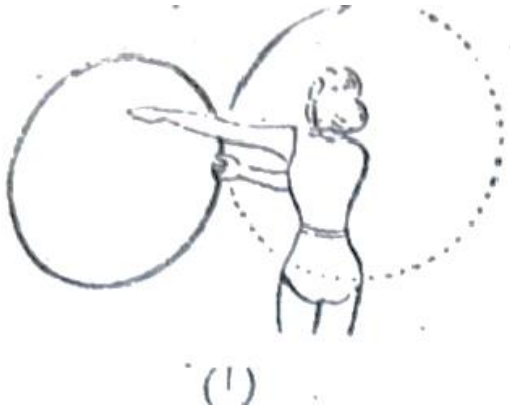
- الدوران الثماني بذراع واحدة بجانب الجسم - يمينا أو يسارا - مع مراعاة أن يكون الطوق عموديا ويوضح الشكل (٢٠)، والشكل (٢١) الإمكانيات المختلفة لفرد الذراع في الدوران الثماني.



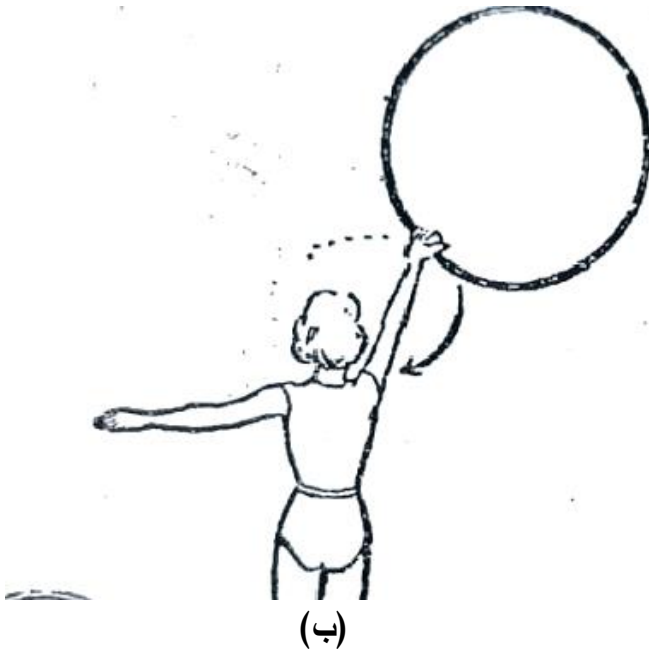
شكل (٢١)

شكل (٢٠)

- الدوران الثماني بذراع واحدة أمام الجسم وخلف الرقبة، شكل (٢٢) أ.
- الدوران الأفقى للذراع أمام الجسم وتحت الذراع وفوق الرأس يسارا جانبا أو يمينا جانبا أي عمل دوائر خارجية أو دوائر داخلية.



- الدوران الثماني بالذراعين أمام الجسم وفوق الرأس يسارا جانبا أو يمينا جانبا ، مع المسك المتباعد من الخارج.



شكل (٢٢)

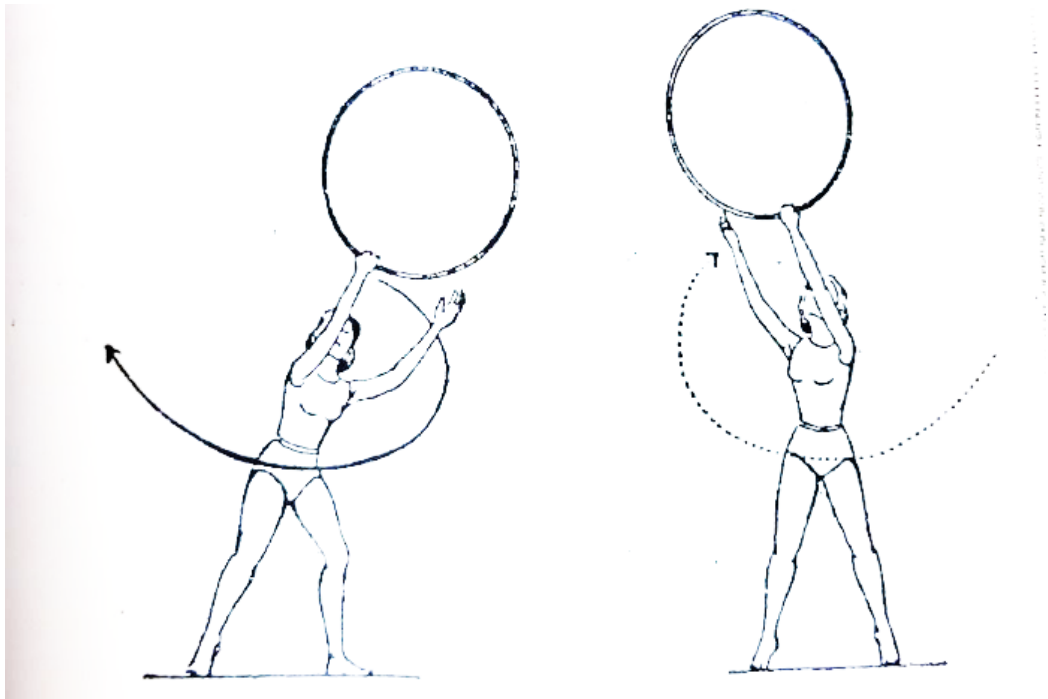
- دوران الذراع أماما أو خلفا على جانبي الجسم، مع مراعاة تغيير مسك الطوق باليد الأخرى في الوضع مائلاً عالياً أماما عند عمل كل دائرة واستخدام المسكة الملفوفة للخارج، شكل (٢٣)، وهذا التمرين عبارة عن : دوران ثماني للذراع مع تغيير اليدين.



شكل (٢٣)

٤- دوران الذراعين مع تسليم الطوق باليد الأخرى:

- الدوران العمودي مع تسليم الطوق لليد الأخرى، شكل (٢٤)، وهو عبارة عن عمل دائرة ونصف دائرة بذراع بعد الأخرى، إذ تقوم كل ذراع بأداء ثلاثة أرباع دائرة مع تسليم الطوق من الوضع عالياً والمسك من الأعلى أو من الأسفل.



(ب)

(أ)

شكل (٢٤)

- الدوران الأفقي فوق الرأس مع تسليم الطوق لليد الأخرى، شكل (٢٥)، وهو عبارة عن عمل دائرة ونصف بذراع بعد الأخرى، وعقب أداء الذراع لثلاثة أرباع الدائرة تقوم اليد الأخرى باستلام الطوق من الوضع مائلاً عالياً خلف الرأس.



شكل (٢٦)



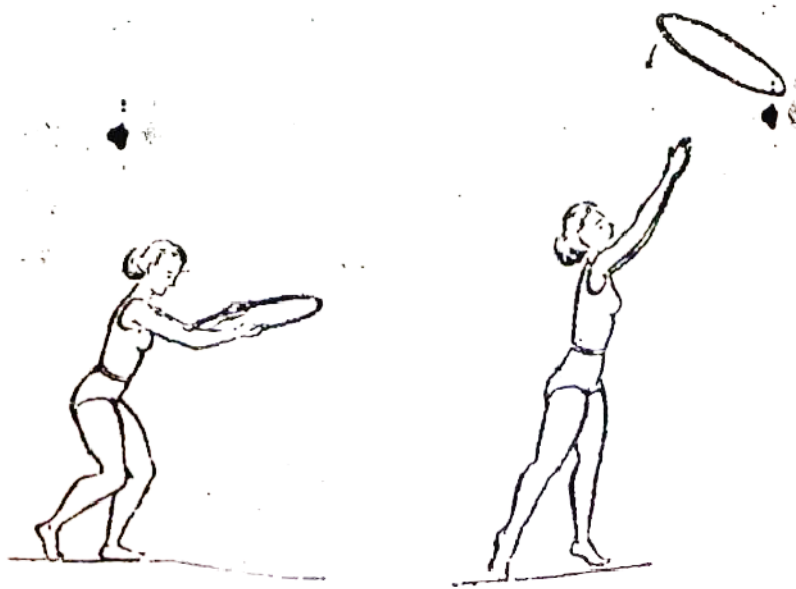
شكل (٢٥)

- الدوران الأفقي حول الجسم مع تسليم الطوق لليد الأخرى لأكثر من مرة (مرتين أو ثلاث)، شكل (٢٦).

٥- رمى ولقف الطوق:

تعتبر تمارين ولقف الطوق من أصعب التمارين نظراً لأن ثقل الطوق وشكله.. يساعدانه على اكتسابه لقوة انطلاق كبيرة عند رميه مما يستوجب دقة إتقان رميه. وتؤدي هذه التمارين غالباً بصورة فردية كما تؤدي كتمارين زوجية، كما أنها تشبه إلى حد كبير تمارين رمى ولقف كرة التمارين.

- رمى الطوق أفقياً لأعلى، شكل (٢٧)، ويؤدي من وضع الذراعين أماماً مع المسك المتباعد من الخارج ودوران الطوق نصف لفة.



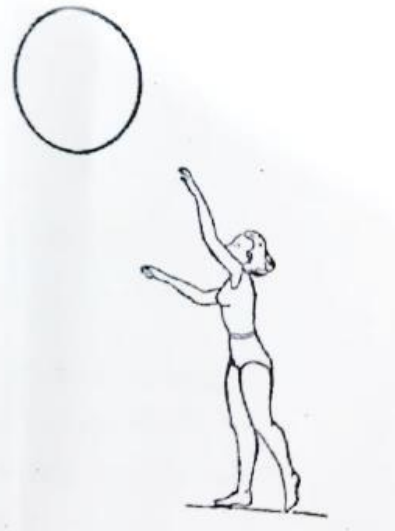
شكل (٢٧)

- رمي الطوق من المرجحة البندولية شكل (٢٨)

- الرمي على شكل قوس شكل (٢٩)



شكل (٢٩)



شكل (٢٨)

٦- درجة الطوق

يمكن درجة الطوق بالذراع وهو مواز امام الجسم ، شكل (٣٠) او والطوق متقاطع

لجاناب الجسم . شكل (٣١)



شكل (٣١)



شكل (٣٠)

وفي أثناء تدحرج الطوق يمكن أداء بعض الحركات مثل:

- الجري خلف الطوق المدحرج مع أداء وثبة مقصية من فوقه شكل (٣٢).

- تمرير إحدى الرجلين وهي مفردة من فوق الطوق، شكل (٣٣).

- اللف من حول الطوق، شكل (٣٤).

- الوثب فتحا من فوق الطوق.

- المرور من داخل الطوق.



شكل (٣٤)



شكل (٣٣)



شكل (٣٢)

٧- الحبل والوثب بالطوق:

حركات الحبل والوثب بالطوق تشبه حركات الحبل والوثب بالحبل، وتؤدي حركات الوثب والحبل بالطوق وهو في الوضع الأفقي حول الحوض، ويمسك الطوق من الأسفل باليدين، كما يمكن المسك بيد واحدة شكل (٣٥).



شكل (٣٥)

٨- دوران الطوق حول محوره:

- دوران الطوق حول محوره من المسك المتباعد باليدين والطوق أفقي شكل (٣٦).
- دوران الطوق حول محوره من المسك المتباعد أمام الوجه والطرق مواز، شكل (٣٧).
- دوران الطوق حول محوره من المسك المتباعد عاليا فوق الرأس والطوق أفقي، شكل (٣٨).



شكل (٣٨)



شكل (٣٧)

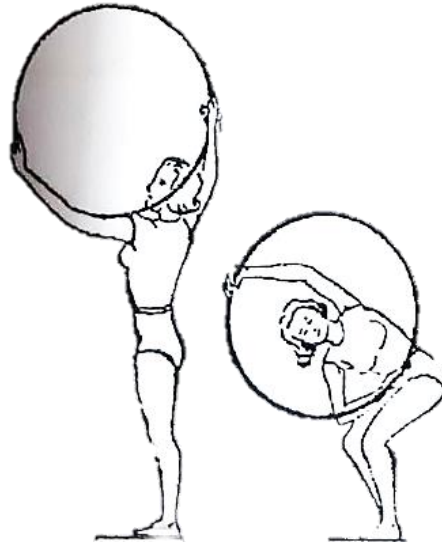


شكل (٣٦)

- دوران الطوق حول محوره من المسك المتبادل باليدين وهو متقاطع مع الجسم، شكل (٣٩).

٩- دوران الطوق حول اليد:

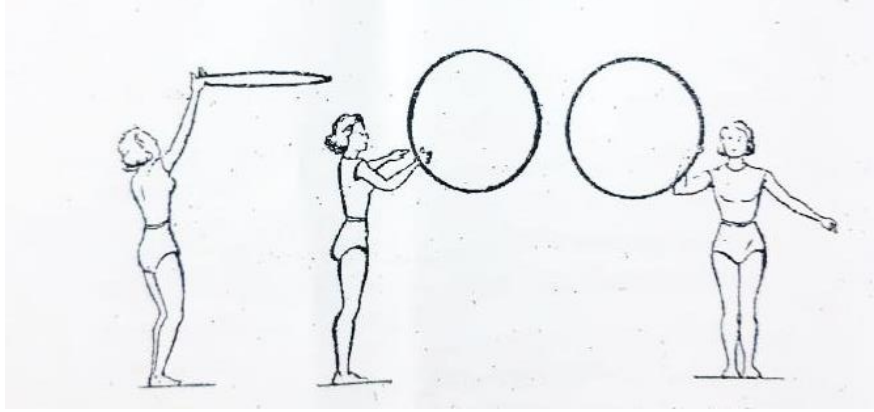
- الدوران العمودي للطوق حول اليد أمام الجسم، ويكون اتجاه دوران الطوق يمينا أو يساراً ، شكل (٤٠).



شكل (٣٩)

- الدوران العمودي للطوق حول اليد بجانب الجسم، ويكون اتجاه دوران الطوق أماماً أو خلفاً والطوق متقاطع مع الجسم، شكل (٤١).

- الدوران الأفقي فوق الرأس ويكون اتجاه دوران الطوق يمينا أو يساراً شكل (٤٢).



شكل (٤٢) شكل (٤١)

شكل (٤٠)

أداة الحبل (Rope)

يعد 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 إلى جوتس موث ، وفردريك لودنيج ، إذ قام جوتس موث في حوالي عام ١٩٨١ بكتابة فصل كامل لبعض الحركات باستخدام الحبال في كتابة " 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 ١٩٣٠.

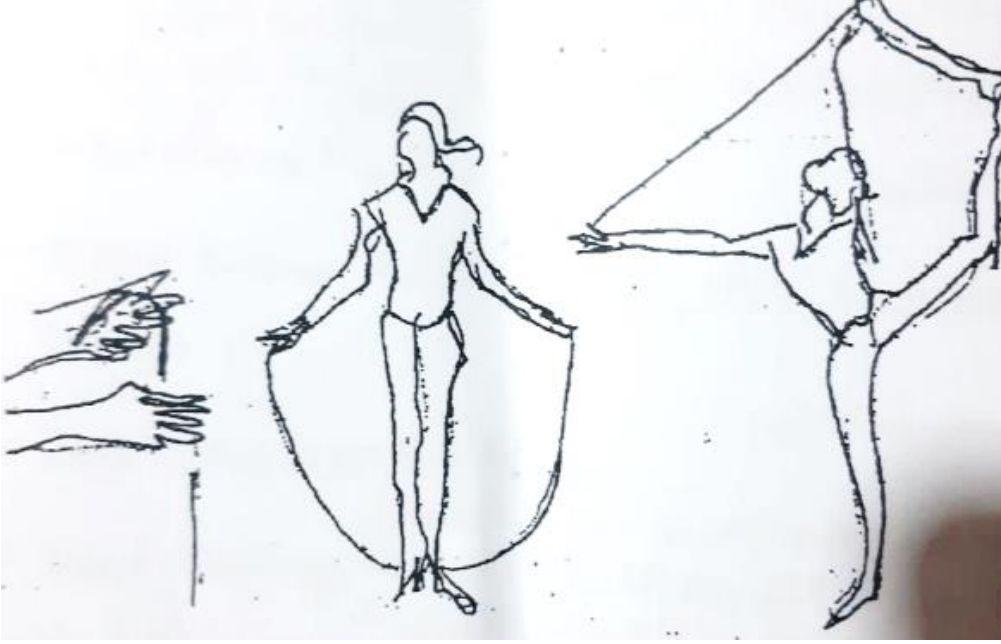
مواصفات الحبل:

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 :

- ١- الحبل مفتوح بكلتا اليدين مع الدوران أماماً أو خلفاً مع الوثبات داخل الحبل.
- ٢- الحبل المفتوح بكلتا اليدين مع الدوران أماماً أو خلفاً مع حجلات داخل الحبل.
- ٣- الرمي والاستلام.
- ٤- رمي احد نهايتي الحبل.
- ٥- دورانات.
- ٦- المرجحات.
- ٧- الشكل (٨).
- ٨- تموجات.

نماذج لمسك أداة الحبل



ويمكن مسك الحبل أثناء الأداء الحركي من الطرفين ويكون الحبل مفتوحاً بكلتا اليدين مع الدوران أماماً أو خلفاً أو بضم الطرفين في يد واحدة أو يمك من المنتصف أو من خلال ثني الحبل على جزئي ، أو باليدين وإحدى القدمين.

- الحبل بالحبل مع لمس القدمين أماماً خلفاً بالتبادل.
- الزحلقة الجانبية بالحبل مع فتح وضم القدمين.
- الوثب مع عمل دورتين متتاليتين (دبل) بالحبل.

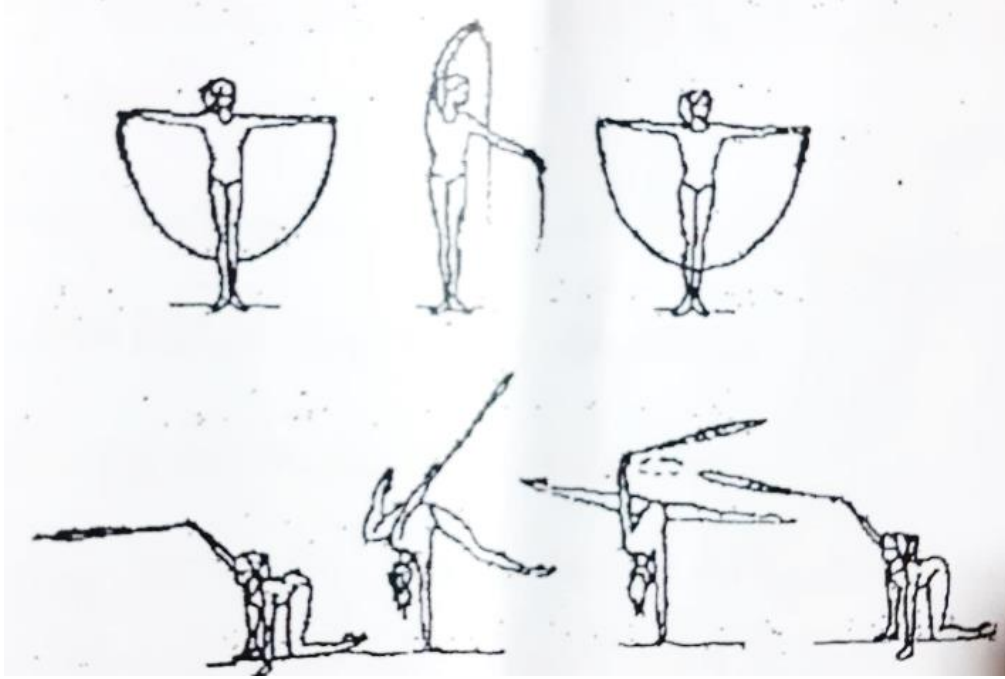
وتؤدي تلك الفقرات والحجلات الصغيرة أما في المكان فتعمل على المحور الرأسي او بالتقدم مع الحركة للأمام أو للخلف وتعمل على المحورين الأفقي والرأسي.

١- الوثبات داخل الحبل:

ويتم الوثب داخل الحبل بدوران الحبل اماماً لما بقدم واحدة أو بالقدمين في توقيت واحد ويراعى الآتي:

- 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 تلي الحركة.

مثال: وثبة الليب داخل الحبل حيث تؤدي (للإمام ولأعلى):



٢- الحجلات والقفزات داخل الحبل:

تستخدم الوثبات والقفزات الصغيرة للربط بين المهارات والصعوبات ومن أمثلتها: المختلفة

بأداة الحبل وتؤدي إما بشكل منفرد أو في سلسلة مترابطة

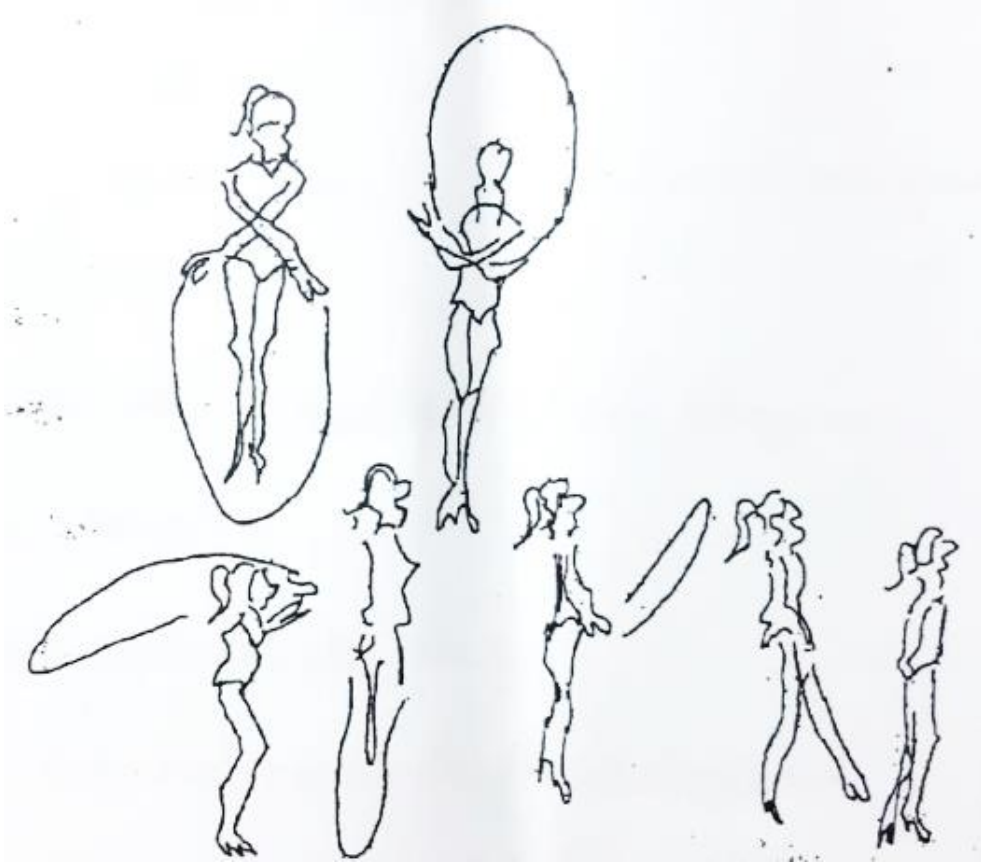
- الحجل أماماً وخلفاً مع دوران الحبل.

- الحجل المتقاطع.

- الحجل مع ضم القدمين أماماً خلفاً بالتبادل.

- الزحقة الجانبية مع فتح وضم القدمين.

- الوثب مع عمل دورتين متتاليتين (دبل).



٣- رمي واستلام الحبل:

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

- أثناء الرمي يراعى زاوية خروج الأداء 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 كالاتي:

١. الرمي والاستلام بيد واحدة.
٢. الرمي بيد والاستلام باليد الأخرى.
٣. رمي طرفي الحبل واستلام بنفس اليد او باليدين معاً.
٤. رمي الحبل لأعلى من المنتصف استلام من الطرفين بيد او باليدين.
٥. رمي الحبل والاستلام خلف الظهر (في غير مجال الرؤية).
٦. رمي بجزء من الجسم أو بإحدى القدمين والاستلام باليدين أو بيد واحدة.
٧. الرمي والاستلام في وضع على الأرض.

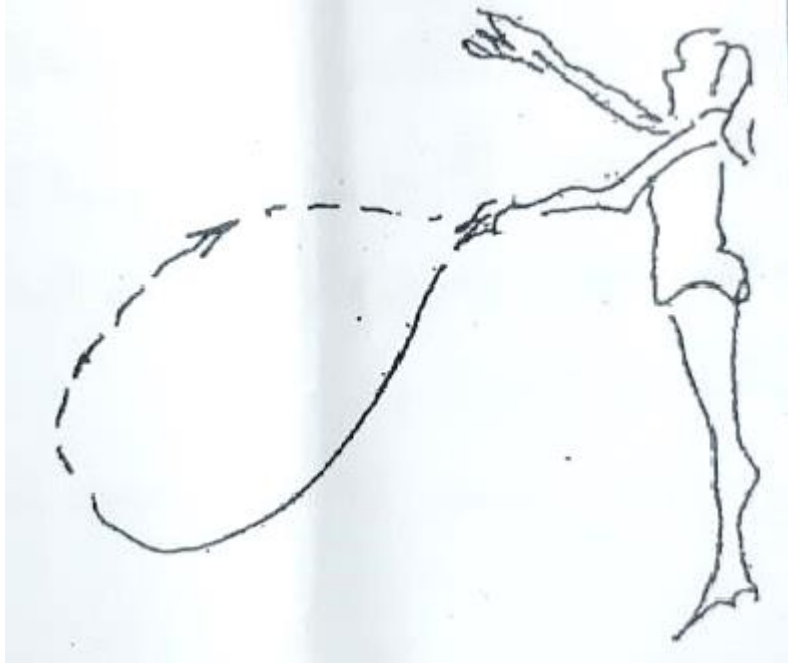
وتعمل تلك المهارة على المحور الراسي حيث يتم الرمي عالياً والاستلام عالياً.

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.

٤ - 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 أو باليد الأخرى وذلك عن طريق رجوع الحبل في اتجاه الجسم خلال استلامه دون جذبه عالياً تتم هذه الرميات على المحور الأفقي ، والحبل في وضع مواز .



٥ - الدورانات بالحبل:

وهناك نوعان من أنواع الدوران بالحبل وتنقسم الى:

- الدوران الأفقي بالحبل .
- 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 او باليدين.

الدوران الأفقي للحبل فيكون:

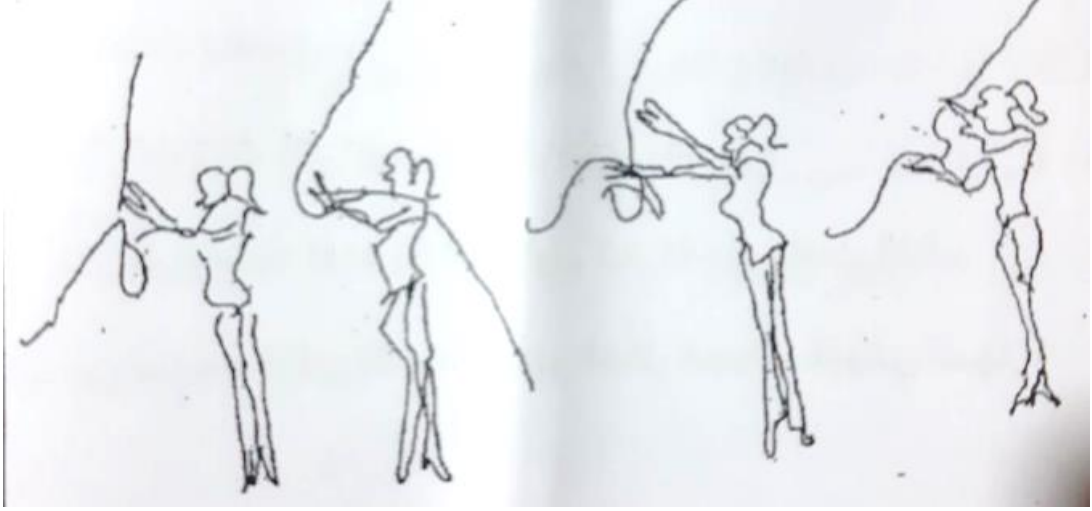
- الدوران الأفقي للحبل أسفل الجسم ويتم بالوثب لأعلى في وضع القرفصاء.
- الدوران الأفقي للحبل فوق الرأس ويتم بدوران الجسم والحبل معاً سواء بضم طرفي الحبل او تباعدهما بيد واحدة أو باليدين ويراعي الآتي:
- يتم الدوران الأفقي والحبل موازياً للأرض.
- تؤدي حركة الدوران مع رسغ اليد الواحدة او اليدين معاً.
- يرسم الحبل شكل دائرة متكاملة أثناء الدوران.

٦- المرحجات 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 المرحجات بالحبل باليدين أو بطي الحبل الى جزئيين إما أماماً أو خلفاً أو بجانب الجسم يميناً أو يساراً وتنقسم الحركات بمرجحة الحبل إلى:
- مرجحة الحبل أمام الجسم من جانب لآخر وتتم حول المحور السهمي.
- المرحجة البنولية خلف الرأس وتتم حول المحور السهمي.
- مرجحة الحبل بجانب الجسم أماماً وخلفاً وتتم حول المحور الأفقي.

٧- الشكل رقم (٨):

- نوع من أنواع المجموعات الحركية الفنية لاستخدام الحبل ، وهي نوع من أنواع الدورانات
- بشكل (٨) وتشمل الآتي:
- أشكال (٨) باليدين معاً في شكل متتالي.
- أشكال (٨) باليد الواحدة بعد الأخرى بشكل متتابع (طواحين).



وتؤدي الإشكال (٨) كالاتي:

- أشكال ثمانية بدوران الحبل باليد أمام الجسم وخلفه وعلى الجانبين في شكل دائري بيد وباليدين.
- أشكال (٨) بدوران الحبل على جانبي الجسم في شكل دائري مترابط مع ضم اليدين وتقارب طرفي الحبل وهذا الشكل (٨) يعمل على المحور الأفقي.
- أشكال (٨) بدوران الحبل فوق الرأس ثم الوثب فوقه أثناء دورانه أسفل القدمين ، وهذا الشكل يعمل على المحور الرأسي.
- أشكال (٨) أمام الجسم وفوق الرأس مع دوران الجسم.

التدرج التعليمي لبعض مهارات الحبل:

أولاً: مهارة الوثب داخل الحبل (وثبة 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 الارتقاء عاليا 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 ليمر من خلاله الجسم.
- يتم ربط مهارة الخطوة داخل الحبل مع مهارة أخرى تسبقها وتليها.

أداة الكرة

مقدمة

يرجع الفضل إلى أساتذة التمرينات « بوده Bode » السويسري، و «ميداو Medau » الألماني في إدخال «كرة التمرينات، كأحدى الأدوات المهمة التي تستخدم بصورة كبيرة في تمرينات الأنسات.

وتختلف «كرة التمرينات» عن الكرات المستخدمة في الألعاب الرياضية، إذ أنها عبارة عن كرة من المطاط (الكاوتشوك) يبلغ قطرها من ١٨-٢٠ سم ووزنها ٤٠٠ غم وتستخدم بصفة سائدة في تمرينات رمى ولقف الكرة التي تشتق منها تمرينات درجة وتنطيط الكرة، وتستخدم كذلك في أداء تمرينات المرجحات والدورانات بذراع واحدة أو بالذراعين وهي عبارة عن حركات انتقالية تعمل غالبا على ربط حركات رمي الكرة.

نماذج للتمرينات بالكرة

تنقسم التمرينات الأساسية بالكرة إلى ما يلي:

١- رمى ولقف الكرة.

٢- تنطيط الكرة.

٣- درجة واستقبال الكرة.

٤- المرجحة البندولية للذراع.

٥- دوران الذراع.

٦- الدوران الأفقي للذراع بالكرة.

ويراعى في بداية تعلم الحركات باستخدام كرة التمرينات محاولة اكتساب اللاعب الثقة بالكرة، وهذا يقتضى معرفتها للخصائص المميزة للكرة كسرعة سقوطها وارتدادها ومحاولة ملائمة اللاعب لحركاتها طبقا لذلك، بالإضافة إلى محاولة اكتساب القدرة على تحديد سرعة رمي الكرة أو تنطيطها أو دحرجتها.

من التمرينات التمهيديّة التي تساعد اللاعب على اكتساب الثقة بكرة التمرينات ما يلي:

- (أ) رمي الكرة باليدين عاليا أمام الجسم ثم لقفها ثانية أمام الجسم أيضا، مع مراعاة رمي الكرة ولقفها بخفة ولطف بحيث تترك اليد لفترة قصيرة - أي تكون الرمية منخفضة - وتؤدي حركة رمي الكرة من وضع الذراعين أماما . عاليا مائلا، كما تستقبلها اليدين في هذا الوضع أيضا.
- (ب) دوام تنطيط الكرة أمام الجسم باليدين، مع أداء حركة الارتداد بالجسم أسفل عاليا مع مراعاة تطابق حركة ارتداد الجسم مع حركة ارتفاع وانخفاض الكرة.
- (ج) رمي الكرة عاليا باليدين أمام الجسم وتركها تسقط على الأرض، ثم ضربها باليد لمتابعة تنطيط الكرة.
- (د) كما في التمرين السابق ولكن مع أداء حركة الارتداد بالجسم بما يتناسب مع سرعة سقوط وارتفاع الكرة، ومراعاة أن يكون الجسم في أثناء الارتداد محصوراً بين التني كاملا والتني نصفاً للرجلين.
- (هـ) تنطيط الكرة باليدين مع أداء حركة واحدة، جانبا حول الكرة أثناء ارتفاعها وانخفاضها.
- (و) تنطيط الكرة خلف العقبين ثم لقفها ثانية مع لف الجذع جانبا أثناء أداء حركة تنطيط الكرة.

١ - رمي ولقف الكرة

يراعى في رمي الكرة عدم الضغط عليها بل تكون حركة الرمي عبارة عن انزلاق الكرة على اليد في اتجاه الرمي بحيث تمر الكرة في النهاية بأطراف الأصابع، أما في اللقف فتقابل اليد الكرة بحيث تلمس أطراف الأصابع أولا ثم تنزلق لتستقر في راحة اليد المقعرة الشكل (فنجالية الشكل).

وتقسم حركات رمي الكرة إلى ما يلي:

(أ) الرمي الأعلى.

(ب) الرمي من المرجحة البندولية.

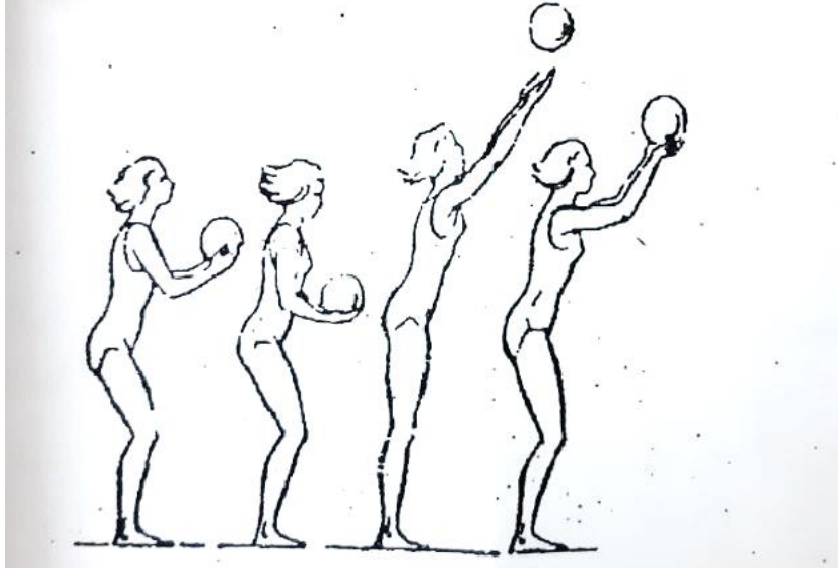
(ج) الرمي في شكل قوس.

١- رمي الكرة لأعلى:

رمي الكرة باليدين لأعلى أمام الجسم واللقف باليدين، شكل (٤٣).

ويمكن لقف الكرة مع أداء حركة ارتداد الجسم، وفي هذه الحالة يراعي خفض الكرة إلى

أمام منتصف الجسم.

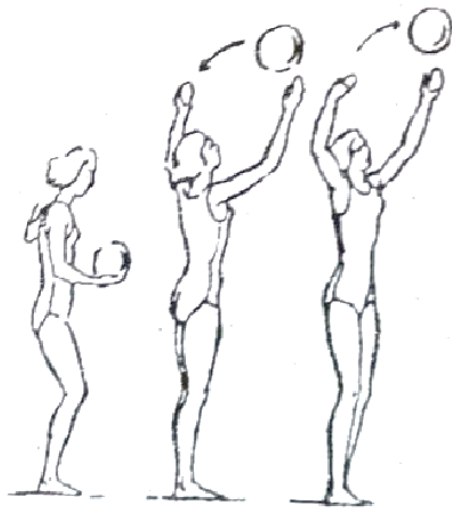


شكل (٤٢)

رمي الكرة باليدين لأعلى أمام الجسم واللقف بيد واحدة شكل (٤٤).

رمي الكرة بيد واحدة لأعلى أمام الجسم واللقف باليد الأخرى، شكل (٤٥).

رمي الكرة بيد واحدة لأعلى أمام الجسم واللقف بنفس اليد.



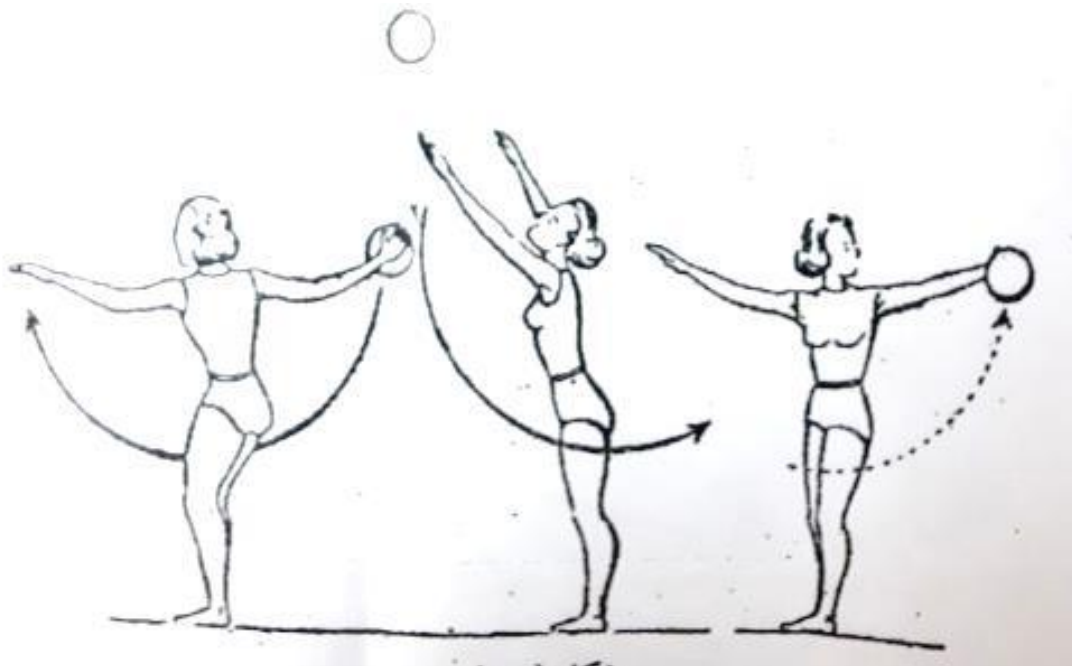
شكل (٤٥)



شكل (٤٤)

٢- رمي الكرة عاليا من المرجحة البندولية:

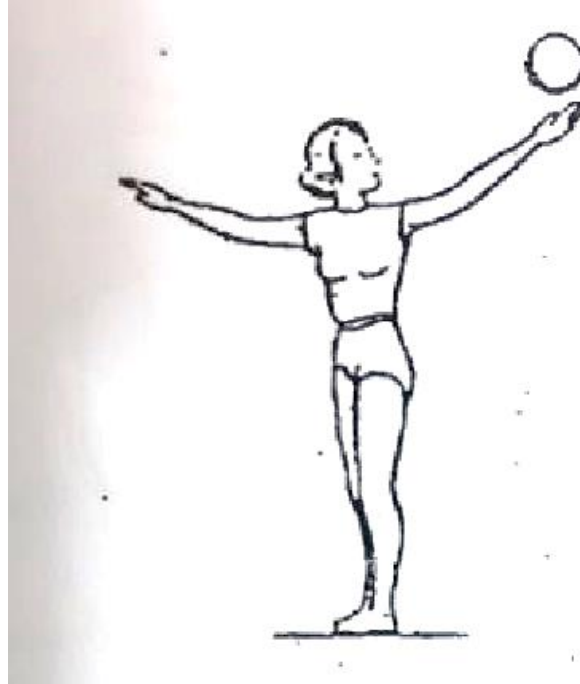
وهو عبارة عن مرجحة بندولية تمهيدية يعقبها رمي الكرة لأعلى وتؤدي المرجحة البندولية بذراع واحدة دائما ، مثل:



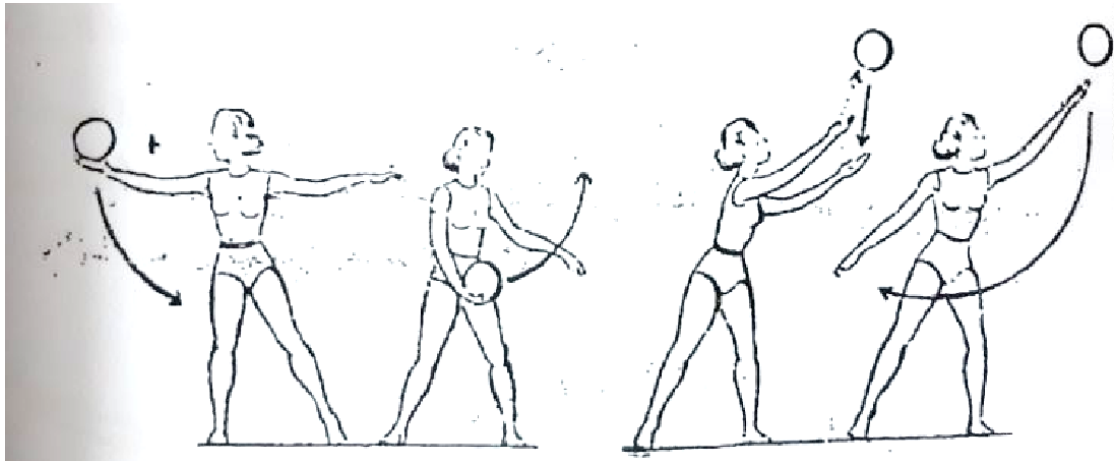
شكل (٤٦)

رمي الكرة من المرجحة البندولية أماما بالذراع مع لقف الكرة باليد الأخرى ، شكل (٤٦).

رمي الكرة من المرجحة البندولية بالذراع خلفا ، شكل (٤٧).
رمي الكرة من المرجحة البندولية بالذراع جانبا مع لقف الكرة باليد الأخرى، شكل (٤٨).



شكل (٤٧)



(أ)

(ب)

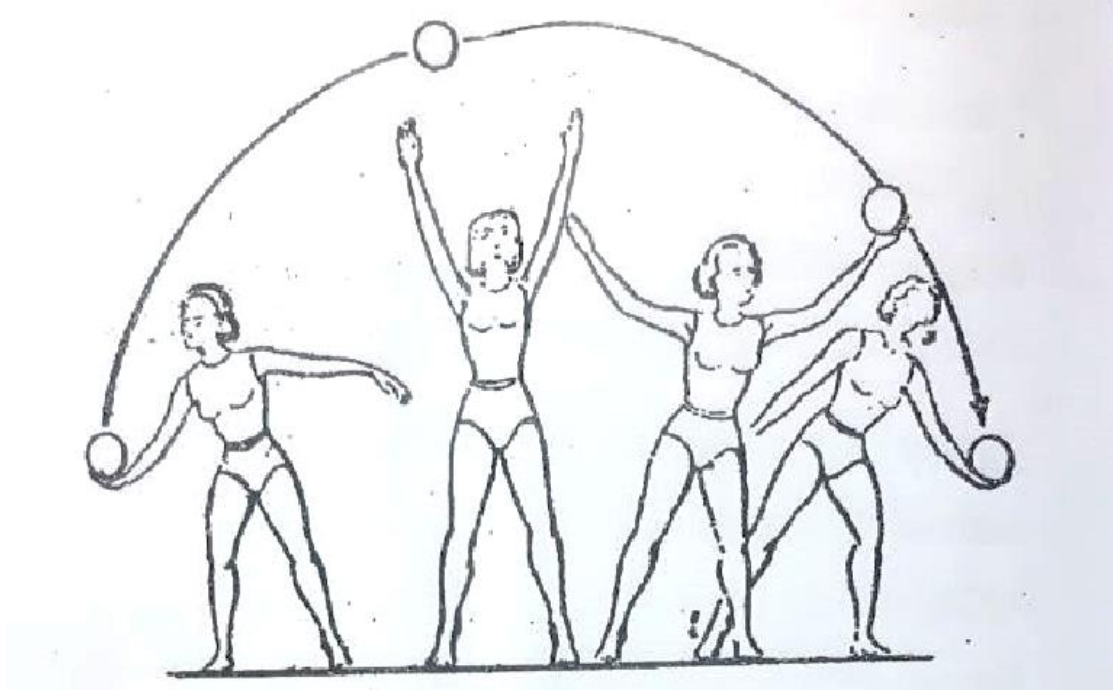
(ج)

(د)

شكل (٤٨)

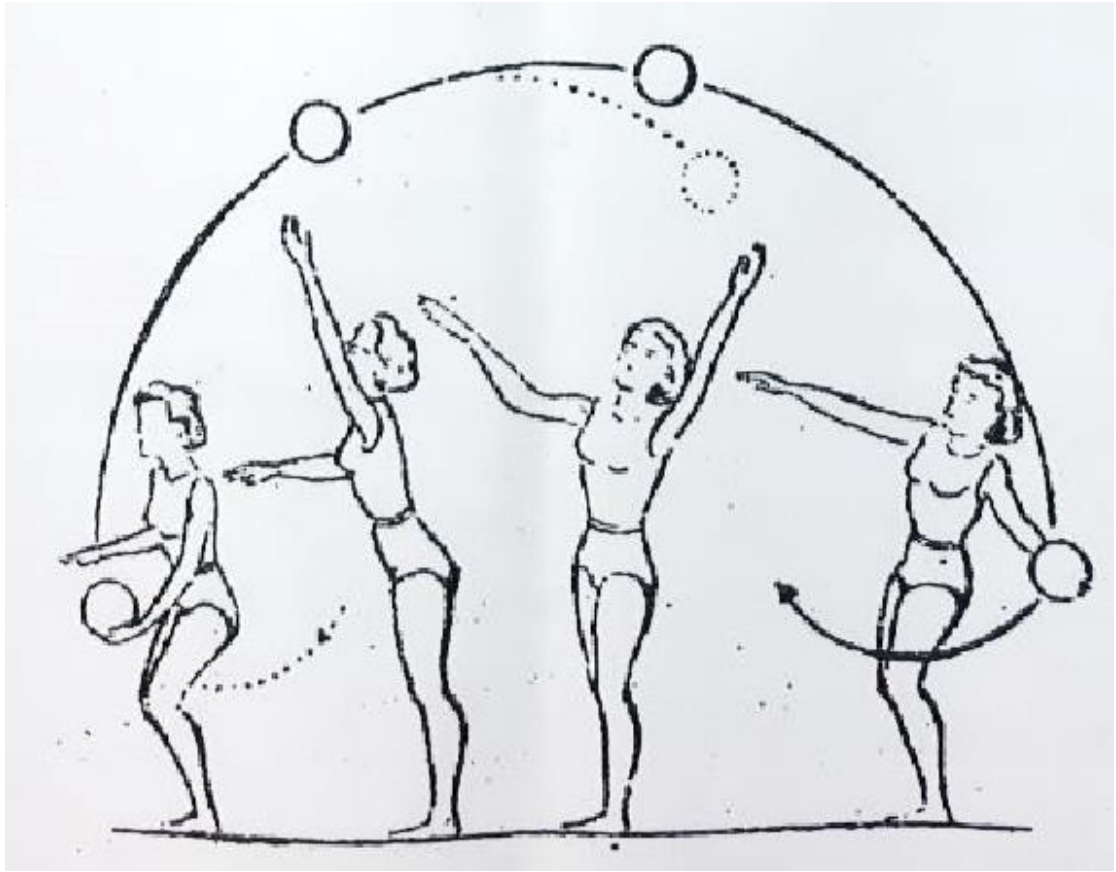
٣- رمي الكرة في شكل قوس:

غالبا ما تؤدي حركة رمي الكرة في شكل قوس عقب المرجحة البندولية أو دوران الذراع، وهي عبارة عن رمي الكرة لكي تطير لأعلى في شكل قوس دائري فوق الرأس وبحيث تصل إلى مكان ملائم يمكن منه لقف الكرة، ومن أمثلة ذلك ما يلي: رمي الكرة جانبا في شكل قوس فوق الرأس باليد اليمنى واللقف باليد اليسرى، ويراعى أداء التمرين من الوقوف فتحا ، شكل (٤٩).



شكل (٤٩)

رمي الكرة اماما او خلفا في شكل قوس اثناء دوران الذراع بجانب الجسم واللقف بنفس اليد الرامية. شكل (٥٠)



شکل (۵۰)

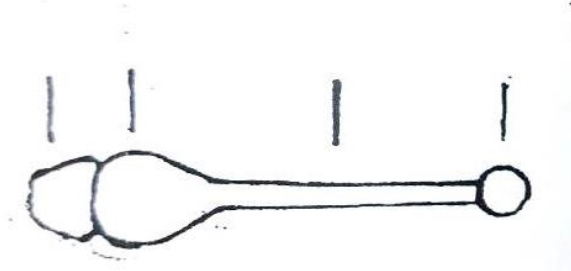
الشاخص

مواصفات الشاخص وطرق استخدامه .

يعتبر الشاخص من اهم الادوات التي تساعد على تعليم المرجحات وذلك لان الاداة تساعد على زيادة مدى حركة الذراعين، وقد استخدمت ان شاخص هذه الاداة قديما لتقوية عضلات الكتفين والجذع ويعتبر الشاخص من عال الادوات الصعبة جزئيا وذلك لصلابة الاداة وعدم مرونتها وبنفس الوقت يجب ان تظهر خلال تنفيذ التمرين مستمرة بالعمل دائما. ومن الممكن ربطها بحركات ايقاعية ومدته. فلذلك يجب ان يكون عند اللاعبة الخفة والاستعداد الجيد متى تتوافق حركاتها مع الاداة والصعوبة تأتي كذلك من عمل الذراعين حيث انه من الضروري ان يكون التنفيذ مرتبطا بالأداة والجسم مع عمل متعاقب او عكسي للذراعين.

بما ان اللعب بالشاخص يتطلب مرونة وقوة في الكتفين والرسغين والمرفقين فانه يؤثر ايضا في نمو عضلات الكتفين والذراعين ولكن في حالة التوقيت الجيد لكل الحركات (بالشاخص والجسم بصورة عامة) فان التأثير البدني سوف يشمل عضلات الظهر والبطن والرجلين. كما ان العمل بهذه الاداة يطور صفة القوة والخفة والانتباه وان وزن الشاخص يساعد على نمو القوة في العضلات ويعطي سرعة رد الفعل وان عمل الذراعين يقوى ويطور قدرة النظر عند اللاعبة بشكل محيطي وسرعة رد الفعل الحركة والتوازن المحرك (لتخفيف الاداء لمسكها بعد الرمي) ونظرا لصعوبة العمل بالشاخص سيطرا تحسن على عمل الاوعية الدموية والرئوية للقلب.

اما شكل الاداة فهو يشبه الزجاجاة ويسمى الجزء المكون منه (أ) بالرأس، والجزء الضيق (ب) بالعنق اما الجزء المحدب منه فيسمى بالجذع وينتهي بقاعدة دائرية، ويصنع الشاخص من الخشب او البلاستيك ووزنه (١٥٠) غراما على الاقل لكل شاخص طوله من (٤٠-٥٠سم) ومن الممكن صبغة باي لون ما عدا اللون الذهبي والفضي والنحاسي. (انظر شكل ٥١)



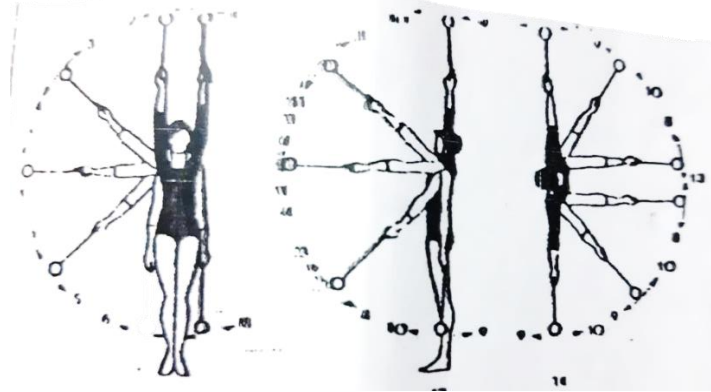
شكل (٥١)

الشاخص

المرجحة والدوران

١ - المرجحة البندولية

ان حركة الذراع هذه المرجحة تشبه حركة بندول الساعة حيث انه من الممكن ان يتأرجح الشاخص من اليسار الى اليمين اذا تمت الحركة بالمستوي الامامي ومن الامام الى الخلف اذا تمت بالمستوى الجانبي وهنا يجب التأكيد على طريقة مسك الشاخص (انظر شكل ٥٥) التي يجب ان تكون بالشكل التالي (يمسك الشاخص من الرأس وذلك بوضع لرأس) في راحة اليد مع ضم الاصابع، الابهام، الوسطى، البنصر، والخنصر للخلف اما السبابة فتستند الى رقبه الاداة. عند تنفيذ هذه المرجحة يجب التأكيد على حركة التأرجح التي يجب ان تتم بالذراع بأكملها دون ثني مفصل رسغ اليد والمرفق وتكون الذراع بحال ارخاء تبدأ الحركة من مفصل الكتف بتأرجح الذراع اماما وخلفا، يسارا ويمينا مع تحريك الجسم مع المرجحة وان يكون الشاخص باستقامة الذراع وانه من الممكن تنفيذ هذه المرجحة بشكل تعاقبي او باتجاه معاكس للذراعين امام الجسم وخلف الرأس وهنا يجب التأكيد على ثني قليل بالمرفق.



شكل (٥٢)

٢ - الدوران بالذراع، الساعد، حول الرسغ . . شكل ٥٣

ان الدوران يكون على اشكال اما دوائر كبيرة او متوسطة او صغيرة وهذا يعتمد على بداية حركة الذراع فاذا نفذت الحركة من الكتفين كانت كبيرة واذا نفذت من المرفقين متوسطة وحول الرسغ صغيرة. اما طريقة مسك الشاخص خلال هذه الحركات فتعتمد على اتجاه الدائرة خارجا، داخل، اعلى، اسفل، وكذلك على مدى الدوران فاذا كان مدى الدوران واسعا تستخدم

المسكة السابقة نفسها في المرجحة البندولية اما في الدوران المتوسط والصغير فهناك حالتان هما:

١- في حالة طرح الكف يشارك الوسطى في عملية المسك اما السبابة فانه يمنح السرعة الاصلية للدوران فقط ثم يفقد دورة وهذا ينطبق على طرح الكف للداخل وبصورة عمودية ومنحنية وافقية.

٢- حالة بطح الكف يشارك الابهام والوسطى اما السبابة فانها تساعد على نقل الشاخص من الجهة الخارجية الى الداخلية وتصلح هذه الحالة من المسك في حالة بطح الكف بصورة افقية. وفي الحالتين السابقتين يجب التأكيد على طريقة المسك وذلك بعدم الضغط على رأس الشاخص. ومن كل ما تقدم يجب التأكيد على مد الذراع بصورة كاملة واستقامة الشاخص مع الذراع في الدوائر الكبيرة اما عند تنفيذ الدوائر المتوسطة فانه لا بد من ثني قليل بالمرفق، اما الدوائر الصغيرة فيجب ان تترك الحرية للشاخص بالحركة ويتم تنفيذ الدوران بوساطة رسغ اليد مع توجيه لراحة اليد ويجب ان تستمر حركة الاداة في حالة تغيير طريقة الدوران وذلك باستعمال السكون الذي يأتي من الوزن الخاص للأداة خلال الحركات.

ان الدوران بأنواعه كافة ينفذ بنفس اتجاه الذراعين او باتجاه معاكس ويتقاطع الذراعين وبالتعاقب ويسمى الدوران حسب الطريقة التي من خلالها نفذت الحركة فيكون عموديا ومنحنيا وبالمستوى الامامي والجانبى وان عدد الدوائر المنجزة تسمى بالدوران المزدوج الثلاثي، الرباعي الخ.



شكل (٥٣)

٣- الدوران على شكل 8

ان شكل (8) هو عبارة عن تنفيذ لدائرتين متعاقبتين وتكون دائما دائرة كبيرة والآخرى اصغر منها قليلا ويتم تنفيذها اما بالمستوى الامامي او الجانبي.

٤-المرجحة الافقية

هي عبارة عن تحريك الذراع بشكل افقي (بمستوى النظر) ويجب التأكيد على شد الذراع خلال هذه الحركة وتحريكها الكتف مع مع تحريك الجسم باتجاه الحركة وحركة الذراع تكون بمدى واسع اما طريقة المسك فتستخدم طريقة المسك بالمرجحة البندولية.

حركات باستعمال الشاخصين وذلك بمسك كل شاخص بيد

١- المرجحة المتوازية البندولية

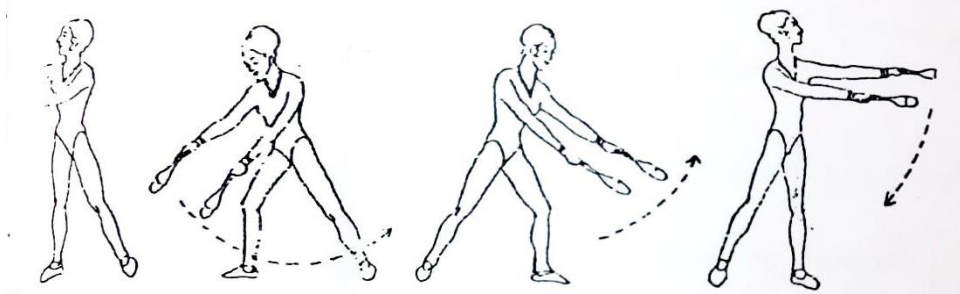
وهي عبارة عن مرجحة الذراعين بالاتجاه نفسه. اما طريقة مسك الشاخص فقد ذكرت في المرجحة البندولية ومن الممكن ان تكون المرجحة المتوازية بالمستوى الامامي والجانبى. (انظر شكل ٥٤)

٢- الحركة المتوازية الدائرية

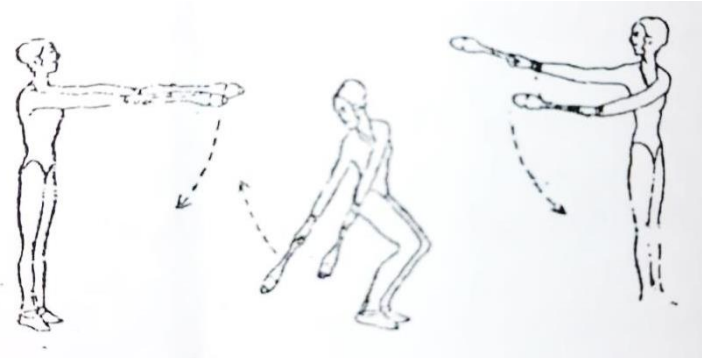
وهي عبارة عن حركة مرجحة بشكل دائري وبالاتجاه نفسه للذراعين ومن الممكن اداؤها بالمستوى الامامي والجانبى من الوقوف او من التحرك (انظر شكل ٥٥)

٣- الحركة المتوازية الدائرية على شكل (8)

هي عبارة عن حركة مرجحة بشكل دائري وذلك بتنفيذ لدائرتين متعاقبتين اما الجسم فوق الرأس او بالمستوى الجانبى (يسار ويمين).



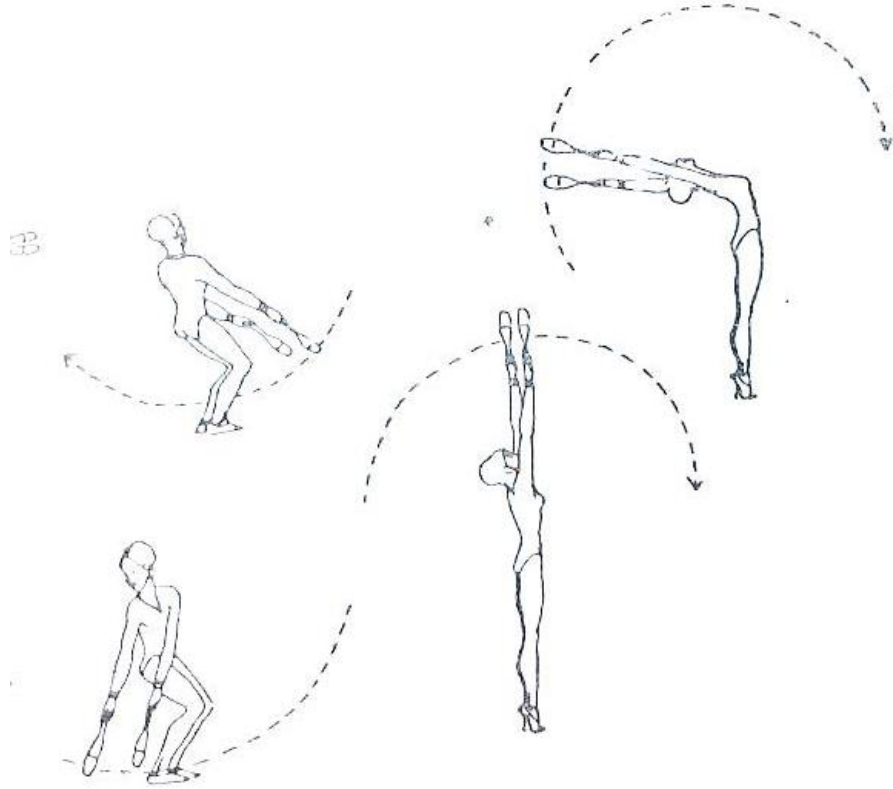
أ- المرجحة المتوازية البندولية بالمستوى الامامي



ب- المرجحة المتوازية البندولية بالمستوى الجانبى

شكل (٥٤)

المرجحة البندولية

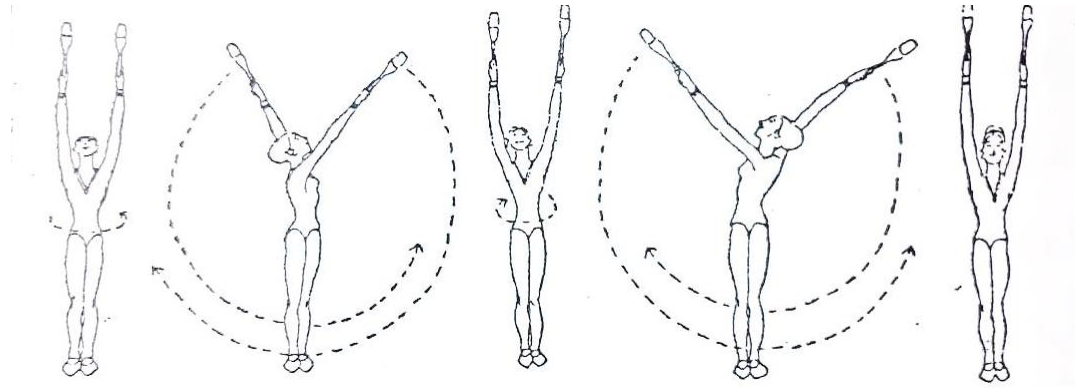


شكل (٥٥)

الحركة المتوازية الدائرية بالمستوى الجانبي

٥- المرجحة العكسية البندولية والحركة الدائرية

المرجحة العكسية البندولية هي تحريك الذراعين معا او بالتبادل باتجاهين مختلفين مثلا ذراع اليمين اماما واليسار خلفا (انظر شكل ٥٦) وتتم المرجحة بالمستوى الجانبي وكذلك من الممكن اداؤها بذراع اما الجسم والآخرى خلف الرأس وهكذا تكون الذراع خلف الرأس ويجب ثني المرفق قليلا. اما الحركة العكسية الدائرية فهي تحريك الذراعين بالتبادل (في الوقت نفسه وباتجاهين مختلفين) دائريا وهذا النوع من الحركات يحتاج الى توافق عضلي عصبي وتركيز اكثر من المرجحات السابقة، وتؤدي الحركة بالمستوى الجانبي والامامي والدائرة بالمستوى الجانبي حسب اتجاه الدوران بالنسبة للجسم فهناك دوران للخلف ودوران للامام وكذلك بالنسبة للمستوى الامامي دوران للخارج او للداخل، اما طريقة مسك الشاخص فقد جاء ذكرها في المبحث الاول والثاني باستعمال شاخص واحد.



شكل (٥٦)

الحركة العكسية الدائرية

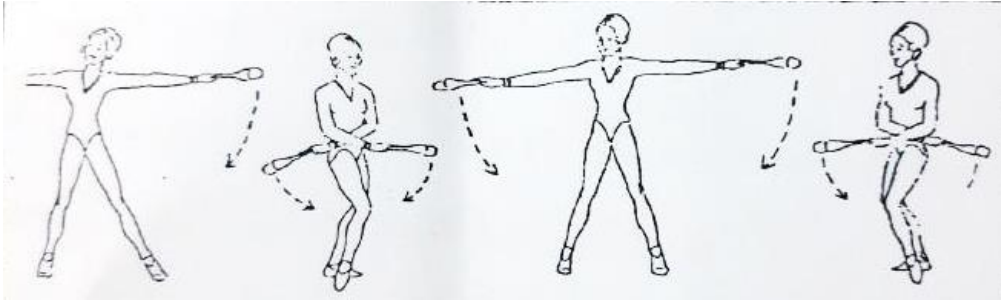
٦- المرجحة المتقاطعة البندولية والمتقاطعة الدائرية

المرجحة المتقاطعة هي عبارة عن حركة الذراعين بالاتجاه نفسه بالمستوى الامامي والجانبى مع تقاطعهما في منتصف المرجحة بحيث تكون ذراع للاعلى والاخرى للاسفل مع ثني المرفق قليلا. (انظر شكل ٥٧) اما الحركة المتقاطعة الدائرية فهي عمل دائرتين بالذراع مع تقاطع الذراعين اماما (انظر شكل ٥٨) وتتم الحركة من مفصل الكتف ثم تنتقل الى الذراعين ويجب المحافظة على استقامة الشاخص مع الذراع وطريقة المسك قد جاء ذكرها في المبحث الاول للحركات باستعمال شاخص واحد.

٧- المرجحة المتعاقبة البندولية والمتعاقبة الدائرية

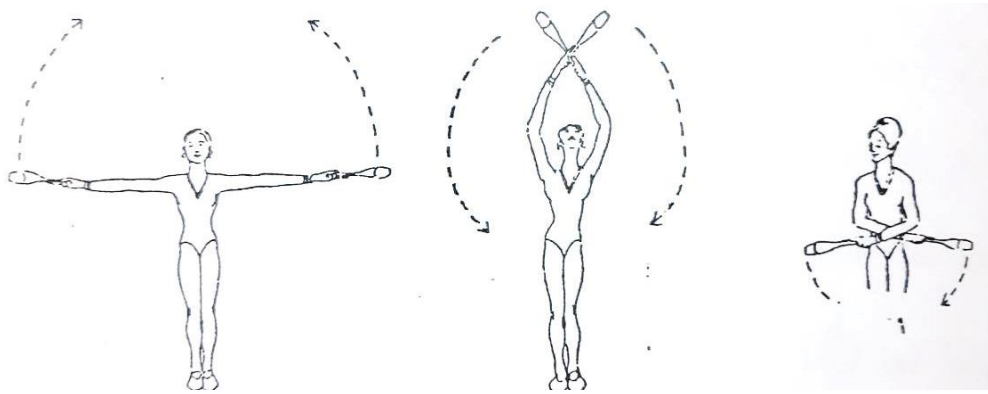
المرجحة المتعاقبة البندولية هي عبارة عن حركة الذراعين بالاتجاه نفسه وبالتعاقب (اي واحدة بعد الاخرى مباشرة) وتؤدي بالمستويين الامامي والجانبى، اما طريقة مسك الشاخص فقد جاء ذكرها بالمبحث الاول للحركات باستعمال الشاخص الواحد اما الحركة المتعاقبة الدائرية فهي تحريك الذراعين دائريا بالتعاقب بالمستوى الجانبى اماما او خلفا (انظر شكل ٥٩) وطريقة مسك الشاخص قد جاء ذكرها في المبحث الثاني للحركات باستعمال شاخص واحد، وفي النوعين السابقين من الحركات يجب تحريك الجسم مع المرجحة والدوران.

٨- ربط المرحجات كافة مع السير، وقوف، ركض، خطوات ايقاعية، الوثب، البروك . . الخ.



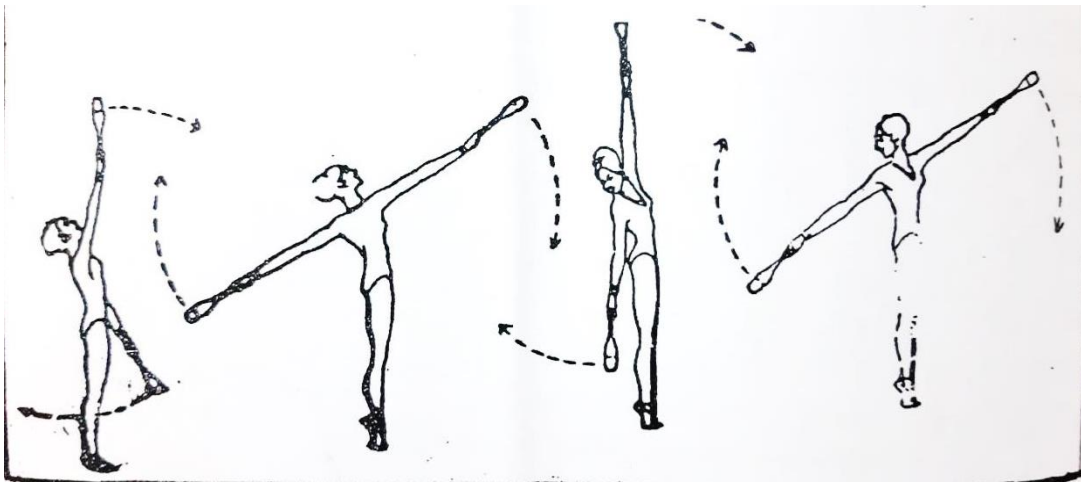
شكل (٥٧)

المرجحة المتقاطعة البندولية



شكل (٥٨)

الحركة المتقاطعة البندولية



شكل (٥٩)

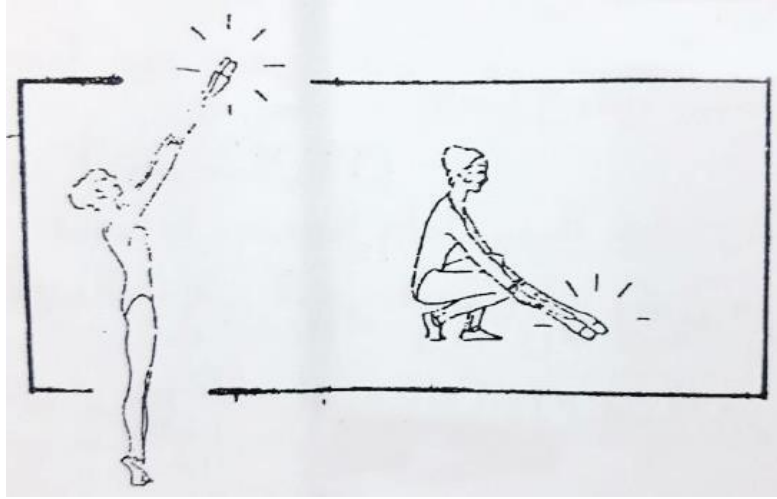
الحركة المتعاقبة الدائرية

ربط المرجحة البندولية المتوازية مع السير :

- ١- عمل خطوتي سير للخلف ومرجحة متوازية بندولية لليمين. مع مرجحة متوازية لليساار ثم خطوتين سير.
- ٢- الوقوف على المشطين مع تدوير الذراعين بالتعاقب اماما وخلفا.
- ٣- عمل اربع خطوات ركض مع عمل الحركة المتقاطعة الدائرية.
- ٤- عمل خطوة التناوب مع تدوير الشاخصين حول الرسغ.
- ٥- عمل وثبة الدوران بالهواء مع عمل المرجحة البندولية المتقاطعة.
- ٦- البروك مع عمل المرجحة الدائرية على شكل (٨) اما الجسم فوق الرأس.

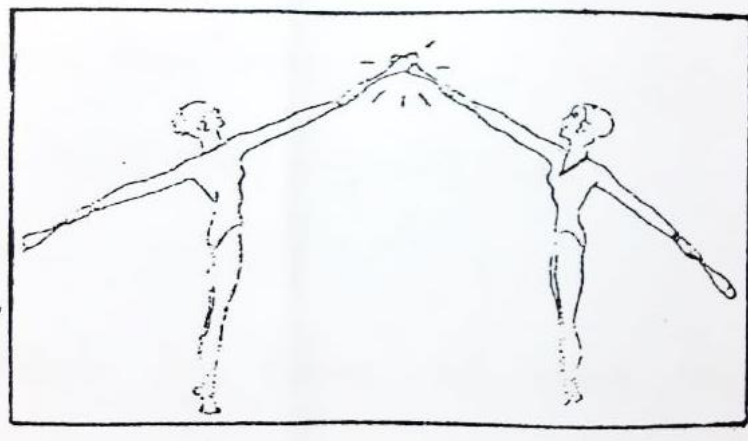
الضرب الايقاعي

ان الضرب الايقاعي هو عنصر يزيد من الايقاع الموسيقي ويجب ان يوضع بالسلسلة بطريقة طبيعية لتحقيق الحركة ومنسجمة مع الايقاع الموسيقي ومن الممكن تنفيذ الضرب على الارض بشاخص واحد او شاخصين معا (انظر شكل ٦٠) او بالتعاقب وشاخص ضد آخر او مع الزميلة في الحركات الجماعية (انظر شكل ٦١) ويتم الضرب اما بجذع الشاخص بالرقبة او بالقاعدة.



شكل (٦٠)

ضرب الشاخصين بالارض مع بعضهما



شكل (٦١)

ضرب الشاخصين مع الزميلة بالجذع

الرمي والاستلام

ان الرمي والاستلام عنصران يصعب تنفيذهما بالشاخص لذلك يتطلب براءة في التكنيك وسيطرة وتركيزا عاليا، ولكي ترمي الاداة فمن الضروري ان يسبق الرمي تعليمك للأداة بغض النظر عن وضع اللاعبة (بوضع ثابت او متحرك) وهذا التعليم سوف ينتج رميا ذا مدى واسع وحركات مخروطية (دوران الشاخص بالهواء افقيا او عموديا) اما المتطلبات الاساسية عند تنفيذ الرمي فهي وجود ترابط بين الرجلين والجسم والذراعين. (انظر شكل ٦٢).

أما الوضع الابتدائي للرمي فيمكن ان يكون من الوقوف او اي وضع على الارض او مع التحرك وهناك انواع من الرمي، ويمكن ان ينفذ الرمي:

- ١- مع انقلاب الشاخص او دونه.
- ٢- خلال وضع ثابت للجسم.
- ٣- مع عمل دوران بالشاخص خلال الطيران.
- ٤- من القفز.
- ٥- عند عمل اي عنصر من وضع القرفصاء او من الدرجة..الخ.
- ٦- مع ربط رقم (٥) بحركات أخرى.

ويجب تذكير اللاعبة انه من الممكن رمي الشاخص من قبلها رمي بالتعاقب في الوقت نفسه مسك الشاخصين بيد واحدة أو كل شاخص بيد وأنه وفقا لطريقة انقلاب الشاخص ممكن ان ندرك اتجاهه سواء أكان داخليا (باتجاه الجسم) ام خارجيا (ابتداء من الجسم) والانقلاب يكون عموديا، وافقيا او منحنيا، وانه من الضروري تقسيم الرمي ، ارتفاع الشاخص عن الرأس الى ما يلي :

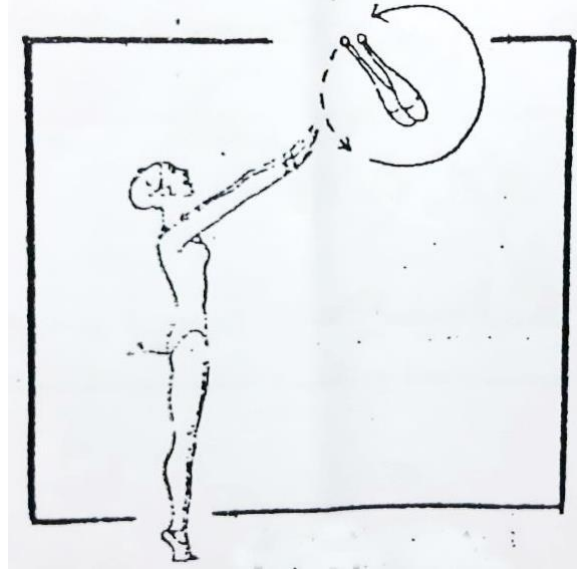
- ١- رمي قصير ويكون بمستوى الرأس (انظر شكل ٦٢).
 - ٢- متوسط ويكون اعلى من مستوى الرأس.
 - ٣- رمي كبير ويكون بحدود ٤ امتار فوق الرأس.
- ومن الممكن تنفيذ الرمي امام الجسم، او خلفه، او جانبه ومن ربط هذه الانواع مع بعضها بان تكون : (انظر شكل ٦٣ ، ٦٤ ، ٦٥ ، ٦٦).

١- تحت المرفق للذراع نفسها او للذراع الاخرى.

٢- تحت الكتف وخلفه.

٣- خلف الظهر.

٤- تحت الرجل او الساق.

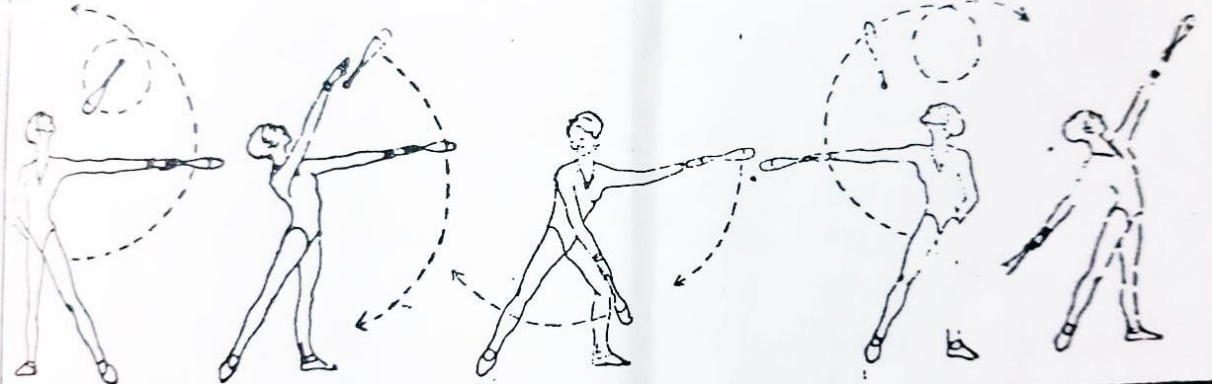


شكل (٦٢)

رمي الشاخصين

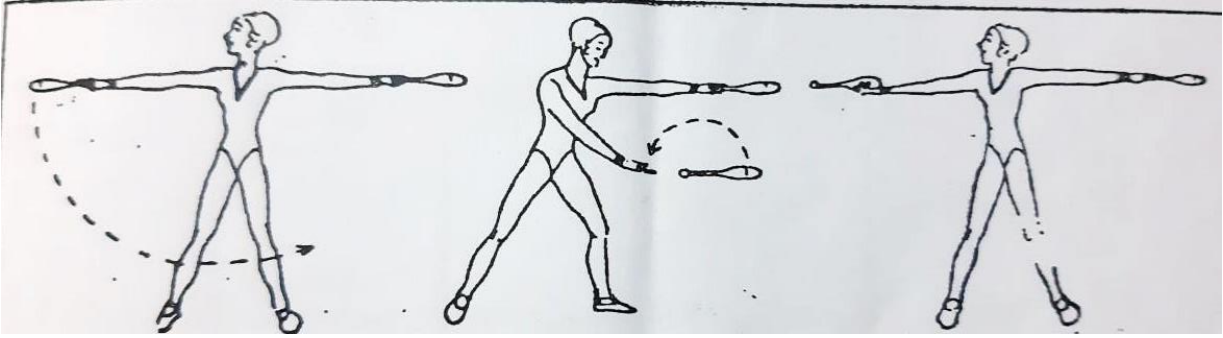
دحرجة الشاخص

من الممكن تنفيذ الدحرجة على الارض او على مختلف اجزاء الجسم، الساق، الذراع، الصدر . . الخ بالشاخصين معا او بالتعاقب.



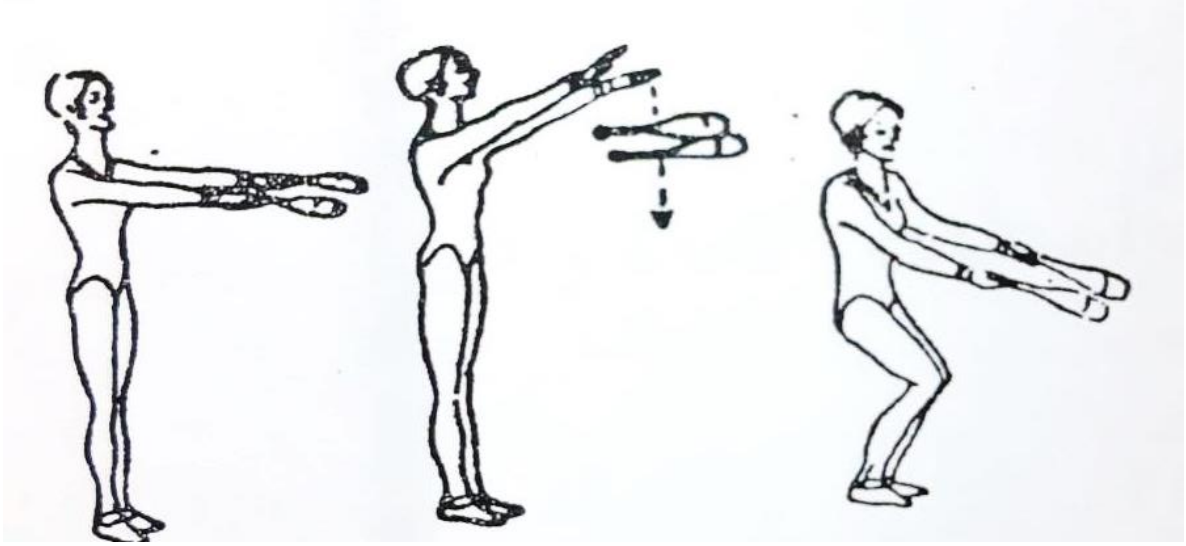
شكل (٦٣)

عدة اشكال للرمي القصير

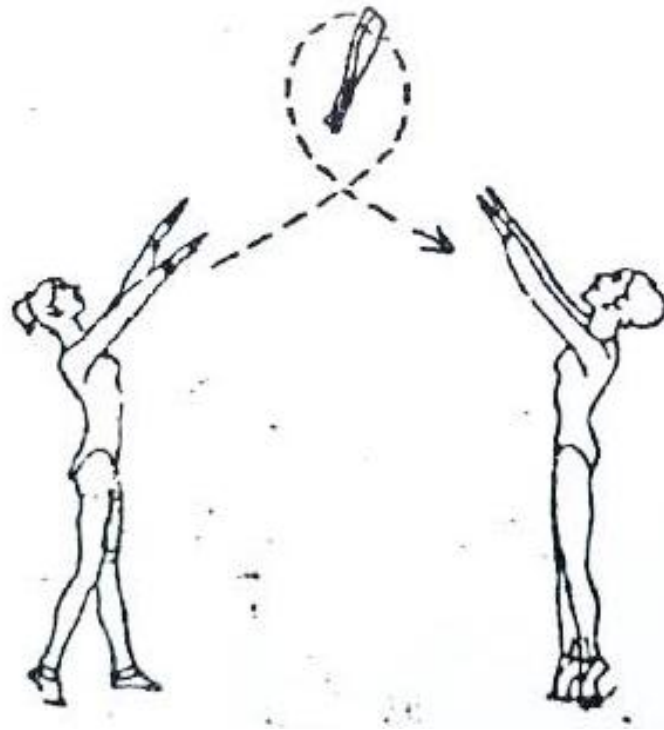


شكل (٦٤)

رمي الشاخص من الاسفل مع انقلابه



شكل (٦٥)
رمي الشاخص معا



شكل (٦٦)
تبادل الشاخص مع الزميلة