



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



جمناستك أيقاعي

المرحلة الثالثة

م.م لينا محي هادي

2025م



مقدمة:

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

لذا تتسابق شعوب العالم لإبراز حضارتها وتطور نهضتها التي تقوم على أساس البحث العلمي والدراسات الهادفة لإعداد المواطن الصالح الذي تدور حوله كل الاتجاهات من أجل إعداده 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 هي أساس الأنشطة الإنسانية على الإطلاق وللحركة لغات عدة يعتبر الرقص إحداها وإن 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 للبنات كمرادف لكلمة الرقص .

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

تاريخ الجمباز الإيقاعي

ان متطلبات دراسة اي 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 الاعمال التي انجزت فيها وكذلك ما تم تحقيقه من أعمال والتطور الملموس في هذه الرياضة وعلى هذا فدراسة التطور التاريخي للجمباز الإيقاعي يساعد على فهم ومعرفة التغيرات المختلفة التي صاحبته على مر العصور حتى وقتنا الحالي.

فعلى الرغم من أن الجمباز الإيقاعي يعتبر رياضة تنافسية حديثة نسبيا إلا أنه له أصول تاريخية قديمة في مصر الفرعونية ، حيث أشارت الرسوم والنقوش المرسومة على حوائط المعابد على ان المصريين القدماء قاموا باداء بعض الحركات الإيقاعية مثل الميل والوثب والتقوس والتي تشبه حركاتها للحركات المؤداة في الجمباز الإيقاعي الممارس الآن.

كما ان الصينيون مارسوا الجمباز الإيقاعي في شكل حركات أكروباتية ، الا ان اليابانيون أول من مارس الجمباز الإيقاعي كرياضة تنافسية وذلك في الدورات الأولمبية القديمة وكلمة GYMNASIUM مشتقة من كلمة GYMNASTIC جمباز اليونانية والتي تعنى الرياضة البدنية.

وفي بداية القرن التاسع عشر (قام بيتر هنري لينج) بوضع اسس الجمباز التعبيري والتي تقوم فيه الفتاة بالتعبير عما بداخلها من أحاسيس ومشاعر من خلال الحركات التي تقوم بها بالجسم، وتم تطوير هذه الفكرة على يد (كاترين بيتشر) مؤسس معهد المأة الغربية وذلك من خلال برنامج للجمباز أطلق عليه الجمباز بدون رقص وتقوم فيه الفتاة باداء الحركات على أنغام الموسيقى والبدء بحركات جمباز بسيطة تزداد الى حركات أكثر صعوبة.

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

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

الجمناستك الإيقاعي :

يؤدي الجمناستك الإيقاعي إلى تنمية الجسم المتناسق، وكما يهدف إلى التطوير المتكامل لكل عناصر اللياقة البدنية للرياضة، ومن ثم تقوية الصحة العامة وإطالة عمر الرياضة، ومن خلال دروس الجمناستك الإيقاعي يمكن تنمية وتطوير القدرة الإرادية وتنمية الحس الجمالي وتربية الذوق الموسيقي.

كما يرى العلماء أن التمرينات الجمناستكية تؤثر تأثيراً إيجابياً من الناحية التشريحية والفلسجية في جسم اللاعب، وفي مختلف الأعمار للنساء اللواتي يمارسن الجمناستك الإيقاعي . وتتميز أغلب تمرينات الجمناستك الإيقاعي على أنها تمرينات مركبة حرة وبذلك يعد التحضير التكنيكي للاعبة الجمناستك من أهم عناصر التحضير الأخرى، وبالأخص في قيادة وامتلاك وتسيير الجسم (أي جسم اللاعب في الظروف الطبيعية ، كما يعد عنصر المرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية ، للاعبة الجمناستك الإيقاعي وبالأخص المرونة في منطقة الورك فضلا عن ذلك فان تمرينات الجمناستك الإيقاعي تتطلب من اللاعب الحصول على التوافق العضلي العصبي المطلوب، وامتلاكها الحس الفني أو الموهبة الفنية.

الجمباز الإيقاعي

يعد الجمباز الإيقاعي نوعاً من أنواع التمارين البدنية التي يمارسها اللاعب باستخدام أدوات مثل الحبال والأطواق والكرات والشرائط، كما تسمى أيضاً بالجمباز الإيقاعي الحديث، وتعود هذه الرياضة إلى القرن الثامن عشر، وعلى الرغم من أن بعض لاعبي الجمباز شاركوا في الألعاب الأولمبية من 1948 إلى 1956 في التدريبات الفردية والجماعية، إلا أن المنافسة الفردية لم تصبح حدثاً رياضياً رسمياً حتى أولمبياد 1984م، كما تقام بطولات العالم للجمباز الإيقاعي مرتين في السنة على التوالي في المدن المضيفة منذ عام 1963م.

ويحقق الجمناستك الايقاعي العديد من الاهداف منها :

1. التربية الشاملة عن طريق البدن .
2. التكيف الوظيفي للاجهزة الحيوية .
3. اكتساب التوافق العصبي العضلي والتحكم لجميع عضلات الجسم .
4. تنمية التوازن والتحكم في الجسم .
5. تنمية الأحساس الجمالي والقدرة على الابتكار .
6. تنمية قوة الذاكرة السمعية والبصرية والحس حركية .

أوضاع اليدين الأساسية:

الوضع الأول: وتكون فيه اليدان على شكل دائرة أمام الجسم الى الأسفل.

الوضع الثاني: وتكون فيه اليدان على شكل دائرة أمام الجسم (في منتصف البطن).

الوضع الثالث: وتكون فيه اليدان على الرأس على شكل دائرة والى الأمام قليلاً حتى يمكننا إذا رفعنا نظرنا إلى أعلى أن نرى أصابع اليدين.

الوضع الرابع: وتكون فيه اليد اليسرى أو اليمنى أعلى الرأس واليد اليمنى أو اليسرى أمام الجسم في منتصف البطن اليمنى أعلى الرأس.

الوضع الخامس: وتكون فيه اليد اليمنى أو اليسرى في جانب الجسم وعلى شكل قوس والذراع اليسرى او اليمنى أعلى الرأس.

الوضع السادس: وتكون فيه اليد اليمنى كما هي في الجنب وتنخفض اليد اليسرى بحيث تكون أمام الجسم وتحاذى منتصف البطن.

الوضع السابع : وتكون فيه اليدان إلى جانب الجسم مشكلتين نصف دائرة.

أوضاع القدمين الأساسية:-

الوضع الأول: الوقوف بفتح المشطين بزاوية 180 أ مع مد الجسم.

الوضع الثاني: الوقوف فتحاً مع فتح المشطين بزاوية 180 مع مد الجسم .

الوضع الثالث: الوقوف يقدم إلى الأمام وأخرى إلى الخلف بحيث يكون كامل القدم الأمامية في منتصف القدم الخلفية والمشط للخارج مع مد جسم.

الوضع الرابع: الوقوف فتحاً قدم إلى الأمام والأخرى الى الخلف بحيث يكون مشط القدم الأمامي موازياً لكامل القدم الخلفية.

الحركات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي

تعد الحركات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي من أهم وسائل التربية الجمالية مع كونها تنمي المواهب الإبداعية .

أولاً : الحركات بدون أدوات ومن أهم هذه الحركات :-

وهي من أبسط حركات الجمناستك الإيقاعي الأولية وتتعلمها المبتدئة لأجل أن تؤدي بعد ذلك حركة مهارية بسيطة أو متوسطة أو صعبة أو لربط الحركات المهارية مع بعضها لتكوين السلسلة الحركية وتشمل الحركات الأساسية بدون الأدوات على السير والركض والخطوات الإيقاعية والوثب والحل والدورانات والتوازنات .

أولاً السير والركض والخطوات الإيقاعية :-

ويقصد بالسير والركض والخطوات الإيقاعية هنا هي تلك الحركات الإيقاعية الأولية التي يتعلمها المبتدئ في بادئ الأمر مع كل الأوضاع السابقة من أجل أن يؤدي بعد ذلك حركة مهارية بسيطة أو متوسطة أو صعبة أو يربط الحركات المهارية مع بعضها لتكون السلسلة الحركية أو ما نسميها التشكيلة الحركية واننا هنا في هذا المبحث نربط السير والمشي أولاً مع الركض والخطوات الإيقاعية .

الخطوات

❖ خطوة الفالس :

وهو عبارة عن انتقال الثقل اماماً في خطوة واسعة ثم خطوتين صغيرتين على اطراف الاصابع – وتؤدي هذه الخطوة اماماً وخلفاً مع الدوران.

❖ خطوة التناوب :

تتم خطوة التناوب بنقل مركز ثقل الجسم وذلك بتحريك رجل واحدة تتبعها الأخرى ثم خطوة تزلزل للامام مع رفع الرجل الثابتة اماماً.

❖ خطوة الزحقة :

تتم خطوة الزحقة بنقل مركز نقل الجسم بتحريك رجل واحدة تتبعها الرجل الأخرى وتكون
ب انواع :

- الزحقة الامامية
- الزحقة الجانبية

الوثبات

❖ الوثبة – وثبة المقص

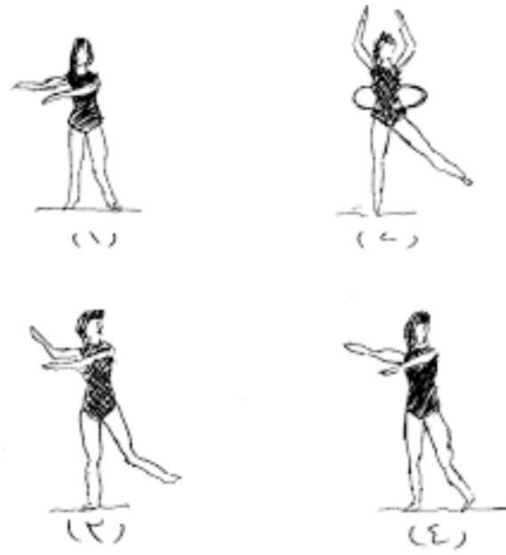
وتؤدي أماماً أو خلفاً أو للجانب وفي كلتا الحالتين يتم تبادل رفع الرجلين في الهواء أثناء
الطيران.



وثبة المقص اماما وتؤدي بالنهوض
الفردى والهبوط الفردي على الرجل
الثانية مع تبادل رفع الرجلين اماما.

❖ وثبة الدوران (وثبة المقص مع الدوران الجانبي)

وثبة الدوران أو وثبة المقص الجانبي مع الدوران ، وتؤدي أما بالدوران 360 أو 540 جهة
اليمين أو اليسار كما في الشكل.



❖ وثبة القطة

وهي المعروفة بالكومات العالية أي تبادل ثني الركبتين عالياً أماماً. وتؤدي بالانهموض الفردي والهبوط الفردي على الرجل الثانية مع تبادل رفع الركبتين أماماً.



❖ وثبة الغزال :

وهي تؤدي اماما والرجل الخلفية مفرودة أو مع ثني الرجل خلفا.

ثانياً : الحركات مع الأدوات :-

إن الحركات مع الأدوات هي الأساس في التشكيلات الحركية الاختيارية والاجبارية وان لكل أداة متطلبات وصعوبات متخصصة بها والأدوات هي (الكرة Ball) و (الطوق Hope) و(الحبل Rope) و(الشريط الشعباني Ribbon) و (الشخص Club).

قام الاتحاد الدولي للجهاز بوضع مواصفات خاصة بكل أداة من الأدوات بما يتناسب مع مراحل سنية معينة للاعبات ذوات مقاييس انثروبومترية خاصة و قدرات بدنية مناسبة لمواصفات هذه الأدوات.

ويتميز الأداء الفني للجهاز الإيقاعي بالبراعة و الكثير من التوافق بين حركات عوبة و بين متطلبات كل أداة.

فمثلا رمي الأداة واستلامها هو في كونه مهارة صعبة و يزيد صعوبتها أداء تحركات الجسم معها مثل الدوران أو اللف أو الوثب أو الدرجة أثناء وجود الأداة في الهواء لذلك من الضروريات تعلم المهارات و استعمال الأدوات وإتقان الأداء الشكلي و الفني لها.

الأدوات:

❖ الشخص

يعتبر من أهم الأدوات اليدوية الصغيرة التي يمكن استعمالها في تعليم المرحجات المختلفة إذ تساعد الأداة الذراعين على زيادة مدى الحركة وأدائها على أحسن وجه ممكن.



مواصفاته:

ويصنع الشاخص من الخشب أو أي مادة صناعية ويتراوح طول الشاخص ما بين (40-50)سم والحد الأدنى للشاخص (150) غرام على الأقل ويشبه الشاخص الزجاجية ويسمى الجزء العريض منه بالجسم بينما الجزء الرفيع يسمى بالرقبة التي تنتهي براس كروي قطرها لا يتعدى (3) سم ويعد استخدام الشاخص تحدي للعبة في استخدام الأداة .

تختلف طريقة مسك الشاخص ، حسب نوع الحركة التي ستؤدي بها، وعلى ما يأتي:

1- مسك الشاخص من الرأس : عندما يستعمل كثقل في تمرينات مرجحة ودوران الذراعين ، ويتم المسك بالقبض على الرأس بالأصابع وهو في كف اليد .

2- - مسك الشاخص من العنق : عند استعمالها في حركات الرمي والاستلام ، أو الضرب العمودي للأداة على الأرض .

3- وضع رأس الشاخص في راحة اليد مع إسناده بالسبابة : وهذه المسكة كثيرة

الاستعمال لتحريك الأداة حول رسغ اليد .

4- مسك الشاخص من القاعدة .

طرق مسك الزجاجة الخشبية



لمسك الصولجان (الزجاجة الخشبية) طرق متعددة منها:

* مسك الزجاجة الخشبية من الرأس ويتم فيها الإمساك على الرأس بالأصابع وهي في الكف

* مسك الزجاجة الخشبية من العنق (تستخدم في حركات الرمي والتلقف والضرب بالأداة على الأرض)

* مسك الزجاجة الخشبية بوضع رأسها في راحة اليد ومثلها بالمناوبة

أشكال الاداء:

مرجة ودوان الذراعين بالشاخص.

المرجة المتوازية للذراعين: 🚩

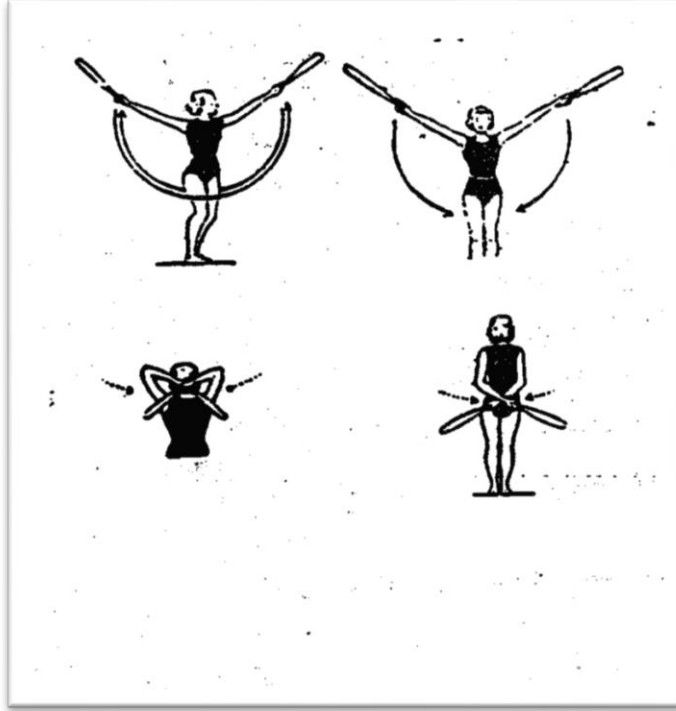
(1) مرجة الذراعين بجانب الجسم.

المرجة العكسية للذراعين 🚩

ويمكن أدائها بعدة طرق منها :

(1) مرجة الذراعين بجانب الجسم أماما وخلفا بالتبادل.

(2) مرجة الذراعين أمام الجسم بالتقاطع للداخل أو للخارج.



الدوران العكسي للذراعين

- 1) دوران الذراعين على جانبي الجسم أماما خلفا بالتبادل .
- 2) الدوران العكسي للذراعين أمام الجسم للداخل والخارج .
- 3) الدوران العكسي للذراعين خلف الرأس للجهة اليمنى وأوليسرى .
- 4) الدوران على شكل دائرتين من وضع المد عرضا ثم تتأرجح الذراع اليسرى لعمل دائرة أمام الجسم للخارج وفي نفس الوقت تتأرجح الذراع اليمنى لعمل دائرة خلف الرأس للخارج ثم بالتبادل .
- 5) دوران الذراعين في دائرتين مترابطتين أمام الجسم وخلف الرأس .
- 6) دوران الذراعين في دائرتين مترابطتين أمام الجسم وخلف الرأس .
- 7) وخلف الحوض للداخل أو الخارج .

❖ الطوق

يعتبر الطوق من الأدوات الشائعة الاستخدام في الجمناسك الإيقاعي وتساعد استخدامات الطوق على تنمية التوافق العضلي العصبي نظرا لمهارة استخدامات الطوق.

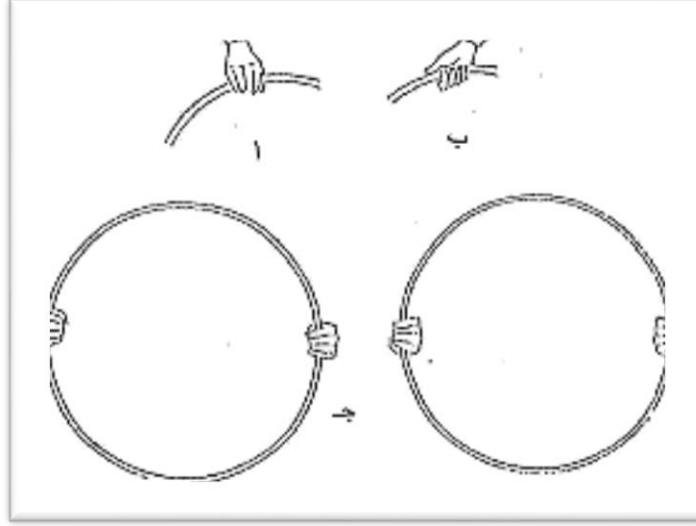
كما يساعد الطوق على تنمية المرونة وتحسين القوام وخاصة عند أداء الحركات المختلفة. ويصنع الطوق من الخشب أو المعدن الخفيف أو البلاستيك أو الخيزران ويبلغ قطره حوالي 80سم.



طرق مسك الطوق

تلعب طريقة مسك الطوق دورا هاما في الحركة وسهولتها وتوجد عدة طرق بمسك الطوق منها:

- المسك من الخارج وتمسك فيه اليدين الحافة الخارجية للطوق.
- المسك من أعلى وفيه تواجه اليدين أو اليد الجسم لأعلى.
- المسك المتبادل ويكون المسك فيه في احدى اليدين من اسفل واخرى من اعلى



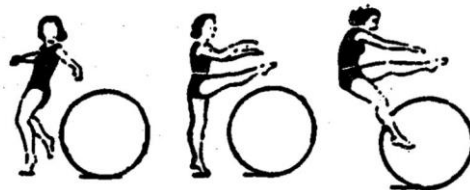
(شكل يوضح طريقة مسك الطوق)

دحرجة الطرق واستلامه

ويجب أن تكون الدحرجة سهلة وسلسة وبيد واحدة مع ثبات شكل الطوق عموديا على الأرض ويمكن أداء الدحرجة في عدة اتجاهات منها:

✓ الدحرجة اماما وذلك من وضع الطوق بجانب الجسم وللخلف قليلا.

✓ الدحرجة من جهة لآخرى أمام الجسم.



(الشكل يوضح طريقة الدحرجة في الطوق)

أنواع من الدحرجات وهي :

الدحرجة على الأرض:

تتم الحركة من وضع الثبات ويكون الى الإمام أو الجانب أو الخلف ابتداءً من قوة الطوق السفلية مع حركة راحة اليد ودفع خفيف وعند دوران الطوق يكون من السهل عمل حركات إيقاعية ثم استلامه.

دحرجة الطوق واسترداده استرجاعه :

تتم الحركة بان يكون الطوق بجانب الجسم وسحبه بواسطة معصم اليد إلى الأسفل ثم الى الخلف قبل ترك الطوق يجب الحفاظ على شكل الطوق وعدم اهتزازه الدورانات الدورانات حول اليد.

يتم وضع الطوق على كف اليد وسنده بالإبهام التي تدفع الطوق ليدور حول كف اليد سواء كانت الذراع ممدودة أماماً أو جانباً أو مرفوعة عالياً وتؤدي هذه المهارة والذراع مثنية من المرفق وفي الاتجاه الأمامي.

الدوران حول المحور:

يتم الدوران حول المحور الأفقي أو الرأسي أو السهمي على الأرض أو في الهواء مع ارتكاز الطوق على كف اليد ويرعى عدم اهتزاز الطوق خلال الأداء.

الدوران حول جزء من أجزاء الجسم :

يتم الدوران أماماً حول الرقبة أو حول الخصر أو إحدى الرجلين أو حول المرفق أو الركبة أو القدم أو الرسغ.

الدوران حول الجسم :

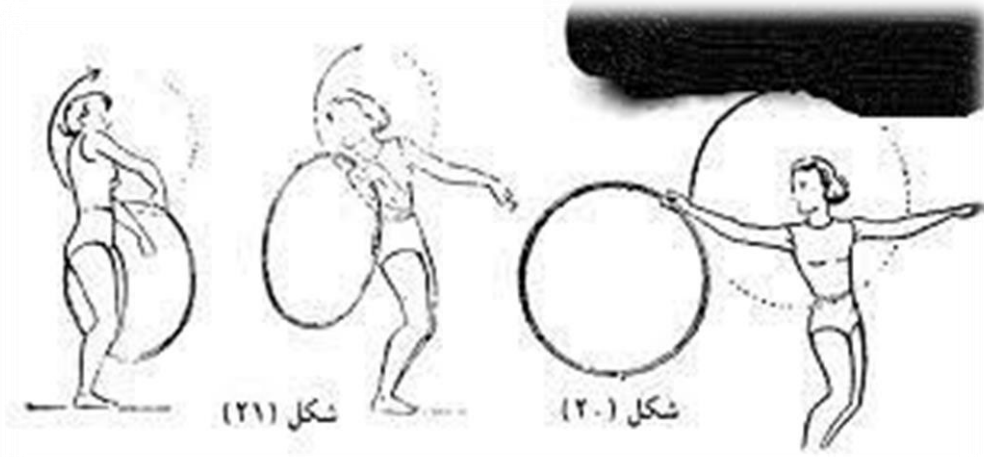
يرعى خلال الأداء ان يتم دفع الطوق باليد حيث يتم الدوران بشكل منتظم وعدمذبذبة الطوق خلال الأداء وتؤدي المهارات بربطها بمهارات أخرى.

الرمي والاستلام

تعد حركة رمي واستلام الطوق من أصعب الحركات نظر لثقل الطوق وشكله يساعدانه على اكتسابه قوة انطلاق كبيرة عند رميه مما يستوجب دقة إتقان رمية وتؤدي هذه الحركات غالبا بصورة فردية وأيضاً زوجية وجماعية.

وتقوم اللاعبه أثناء درجة الطوق بعدة حركات منها:

- درجة الطوق والجري حولة
- درجة الطوق وتمرير إحدى الرجلين فوقه.
- درجة الطوق وعمل وثبة الفجوة مع ثني الرجل الامامية
- درجة الطوق والحرور بداخله
- دوران الطوق حول اليد
- دوران الطوق حول اليد والمحور الراسي ويكون فيه الطوق موازيا للأرض ويأخذ أوضاع الذراعين عالياً أو مائلاً عالياً
- دوران الطوق حول اليد والمحور الأفقي ويكون الطرق فيه موازي لجانب الجسم ويتم أماماً أو خلفاً ومن أوضاع الذراعين عرضاً أو أماماً.
- دوران الطوق حول اليد والمحور السهمي ويكون فيه الطوق عمودياً على الأرض وموازيا للموجهة الجسم ويتم الدوران يميناً أو يساراً ومن وضع الذراع أماماً.



(الشكل يوضح طريقة مرجحة الطوق)

❖ الشريط

يحتاج الشريط إلى جهد كبير ومهارة فائقة وتتعد أنواع الشرائط في الجيمباز الإيقاعي ويشبه إلى حد كبير استخدامات الشخص في فن الحركة ولذا يجب تعليم حركات الشخص أولاً ثم حركات الشريط.

والشريط المستخدم في الجيمباز الإيقاعي عبارة عن شريط طويل من الحرير يتراوح طوله ما بين ٣:٢,٥ متر والكبار ما بين ٨:٥ متر وعرضه ما بين ٢:٥ سم ويربط الشريط في أحد طرفيه بعصا يتراوح طولها ما بين ٥٠:٧٠ سم وقطرها ١٥ سم بها حلقة من المعدن يعلق بها الشريط لكي تسهل حركة الشريط أثناء الأداء وعدم تعقد الشريط.

ويمكن للاعبة استخدام شريط أو شريطين أثناء الأداء ويراعي عند استخدام الشريط فرد الذراع جيداً وان تكون حركات الدوران والمرجحة من مفصل الكتف.

الحركات التي تستخدم الشريط في الجيمباز الإيقاعي:

- مرجحة ودوران الذراعين بالشريط
- دوران الشريط حول نفسه على شكل دوامة.
- تموج الشريط على شكل زحف الثعبان



(شكل يوضح حركة دوامة)

❖ الحبل

تعتبر الحبال من أهم الأدوات التي تستعمل في حركات الجري والوثب والحبل وتساهم في تنمية الأجهزة الداخلية وتمل بالارتقاء بمستوى الوثبات وزيادة التوافق العصبي العضلي كما أنها تساعد على تحسين الحركات المركبة مثل الجري والوثب والحبل

وتتعدد أنواع الحبال فمنها ما هو مصنوع من المطاط ويستخدم عادة في التمرينات البنائية العنيفة ومنها ما هو مصنوع من القطن وهو عادة ما يستخدم في تمرينات الوثب والمرجحة ويبلغ طول الحبل المستخدم في التمرينات حوالي ٢٨٠ سم وسمكة حوالي ١ سم وينتهي طرفاه عادة بعقدة أو بقبضتين الخشب.

ويمكن قياس طوله بالشكل الآتي:

1- الوقوف فتحا على الحبل ويوضع باطن القدمين على الجزء السميك من الحبل وایصال نهايته إلى مفصل الكتف وانه من الممكن أن يكون الحبل أطول قليلا من طول اللاعبه ولكن لا يمكن أن يكون قصيرا لأنه سوف يؤثر على أداء اللاعبه

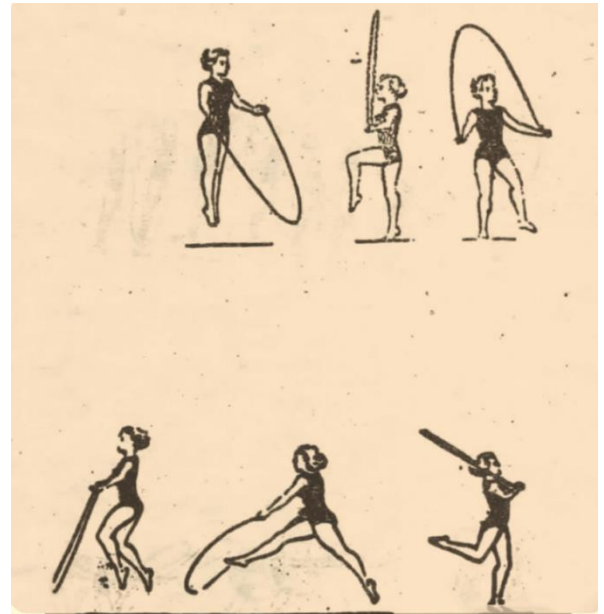
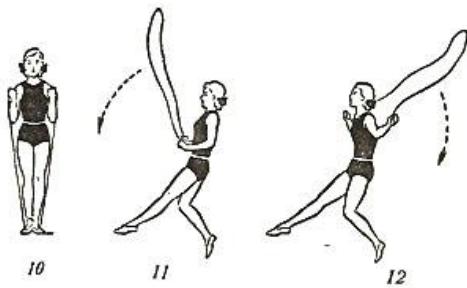
حبل ذا حافة بدون مقابض والجزء الوسطي يكون اسمك من نهايته، أما لون الحبل فيكون اختياري ماعدا اللون الذهبي والفضي والنحاسي.

3) أما طريقة مسك الحبل فانه يمسك بخفه ويوضع بين السبابة والإبهام /ويستعمل الحبل خلال أداء الحركات أما بكامل طوله أو مزدوج أو أربعة أضعافه ويحمل بيد واحدة أو بكلتا اليدين.

وتنقسم الحركات التي يمكن أداؤها بالحبل إلى ما يأتي :

الوثبات:

- 1- الوثب بارتداد ودون ارتداد مع دوران الحبل اماماً وخلفاً.
- 2- الوثب يمد الجسم وثني الركبتين ودوران الحبل اماماً.
- 3- الوثب بتقاطع الحبل ودوران الحبل اماماً وخلفاً.
- 4- الركض بالحبل بخطوة واحدة بخطوتين بثلاث خطوات.
- 5- وثبة الخطوه مع دوران الحبل اماماً.
- 6- الوثبة المقصية ثني الركبتين (وثبة القطة) دوران الحبل اماماً.
- 7- وثبة الحجلة دوران الحبل اماماً.
- 8- وثبة الزحلقة دوران الحبل اماماً وخلفاً.

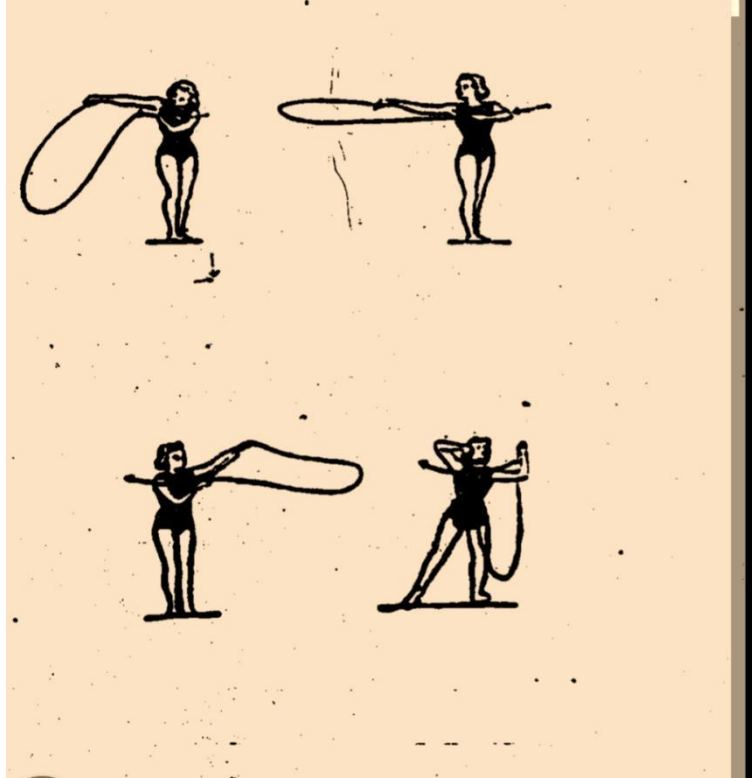


ب مرجحات الحبل :-

1-المرجحة البندولية بذراع وبذراعين.

2-تدوير الحبل بذراع وبذراعين على شكل رقم (8).

3-تدوير الحبل بذراع وبذراعين بالتعاقب.



(شكل يوضح المرجحات في الحبل)

الكرة:

- المادة: كاوتشوك أو مادة صناعية.

- الوزن: ٤٠٠ غرام كحد ادني

- القطر: ١٨٠ – ٢٠٠ ميلليمتر.

- اللون: اختياري

الكرة غالباً ما تكون مصنوعة من المطاط أو مادة اصطناعية أخرى مرنة بحيث تكون قابلة للرمي والارتداد والدرجة، ويبلغ قطرها ما بين 18 إلى 20 سم ويجب ألا يقل وزنها عن 400 غرام، ويجب أن يسمح حجمها لأن تثبت في راحة يد لاعب الجمناز وليس على المعصم، وأن يكون قادراً على الإمساك بها بالشكل الصحيح.

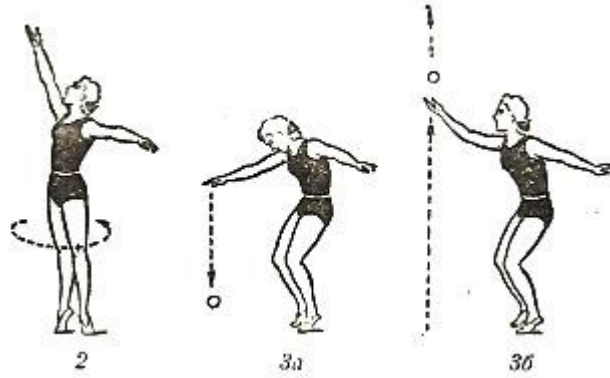


بعض المهارات مع الكرة

1. من الوقوف

تؤدي الطبطة من الوقوف بيد واحدة أو باليدين وبالتعاقب من يد إلى أخرى وان ضرب الكرة على الأرض يكون اما عموديا (انظر الشكل (١١) او بزاوية (انظر الشكل (١٢) وان قوة ضغط الكرة للأسفل يجب أن تكون مناسبة .

ويحدث ان تصل الكرة الى اليد والجسم ثابت في مكانه دون التحرك ويمكن ان يكون الجسم بوضع وقوف فتحا وطبطة الكرة من يد الى اخرى بزاوية وبلا مكان اداء الطبطة من وضع نصف وقوف لمس القدم) اماما ، جانبا ، خلفا وكذلك من وضع الوقوف على المشطين .

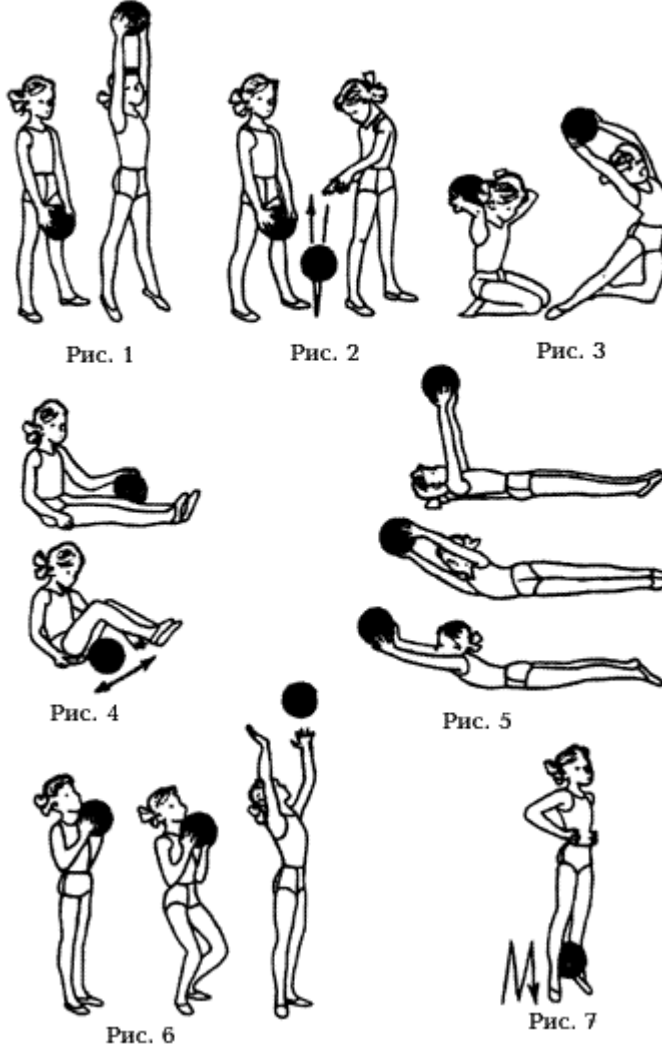


2. من السير والركض والوثب

تربط الطبطة مع السير بايقاع معين ممكن ان يكون متوافقا مع ايقاع حركة الرجل والسير يكون اماما ، جانبا ، وخلفا ويمكن كذلك ربط الطبطة مع الركض بانواعه جانبا وخلفا وبايقاع مختلف وتعتبر هذه التمارين من التمارين الجيدة لتعليم الايقاعات المختلفة للاعبات اما ربط الطبطة مع الوثب فهو من العناصر الصعبة والنقطة الرئيسية والمهمة في وقت بدء الطبطة حيث يجب أن يتم ضرب الكرة على الأرض بنفس الوقت الذي تضرب الرجل القافزة الأرض وكمية الضغوط او القوة المعطاة لكرة يجب ان تكون كمية الضغوط عليها كبيرة بحيث ترتفع

الى الاعلى بعد ضربها للأرض وتستطيع اللاعبه عندئذ عمل وثبتين فتكون الطبطة خلال الوثبة الأولى والاستسلام خلال الوثبة الثانية وهذه العناصر ذات الصعوبة ومن الوثبات المستعملة هي وثبة المقص القطة ، الخطوة ، القفز فتحا وضما ... الخ طبطة الكرة عموديا وتؤدي بضرب الكرة امام الجسم عموديا مع مرجحة اليد الحرة وثنى ومد الركبتين .

2-й класс



- طبطبة الكرة من الجلوس وتؤدي بضرب الكرة امام الجسم أو جانبا بي واحدة .
- طبطبة الكرة براحة اليد ويضربها وتؤدي من من الوقوف حمل الكرة باليدين وضربها نحو الارض عموديا بيد واحدة براحة اليد أو بظهرها .
- طبطبة الكرة باليدين باوضاع مختلفة من الوقوف ومن ثني الركبتين كاملا وثنيها كاملا.

- طبطبة الكرة من السير الجانبي المتقاطع وتؤدي بضرب الكرة بزاوية نحو الأرض بيد واحدة ثم استلامها باليد الأخرى مع السير الجانبي المتقاطع.
- طبطبة الكرة من السير اماما وتؤدي بضرب الكرة بيد واحدة بضرب الكرة اماما بزاوية مع السير اماما بخطوات منتظمة .
- طبطبة الكرة من الركض وتؤدي بضرب الكرة بيد واحدة بزاوية اماما مع الركض أو الجري طبطبة الكرة مع الوثب عاليا بضرب الكرة اماما بيد واحدة بزاوية مع الوثب عاليا ثم الهبوط واستلام الكرة جانبا .
- طبطبة الكرة مع وثبة الفجوة (الخطوة) وتؤدي بضرب الكرة اماما بزاوية ثم الارتقاء على رجل واحدة والهبوط على الثانية .

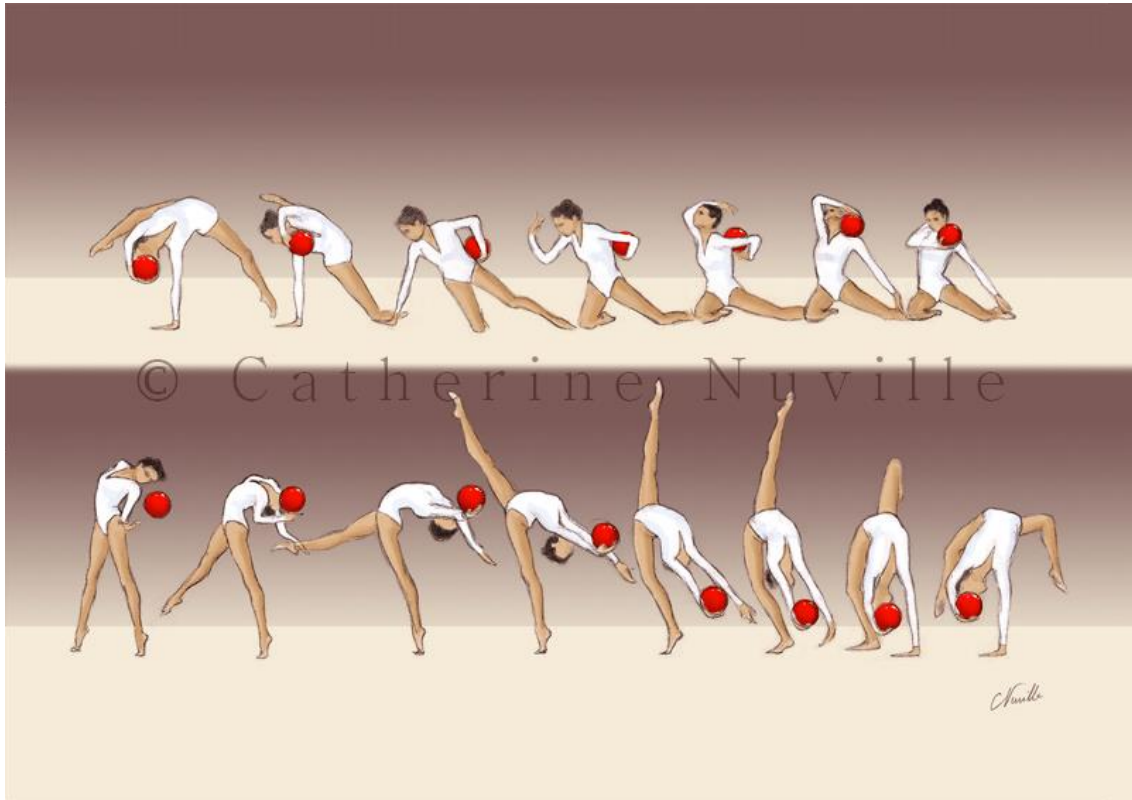
3. مع الزميلة

تؤدي هذه الحركة بتبادل الكرة مع الزميلة عن طريق ضربها على الأرض (طبطبتها) حيث تقف اللاعبات واحدة امام الأخرى وتقسم المسافة بينهما بحيث ترند الكرة في الثلث الأخير من المسافة ثم تستلمها الزميلة وتكون هذه الحركة مصحوبة بمرجحة كجزء تمهيدي للقسم الاجرائي (الرئيسي) من الحركة وكذلك لاستمرارية التنفيذ وعند استلام او مسك الكرة المرتدة يجب مرجحتها لامتصاص القوة المتولدة عن طريق ارتداد الكرة من الأرض وتؤدي هذه الحركة اوبكرة واحدة ثم عند التقدم ومعرفة مقدار الضغط او القوة المعطاة للكرة المرتدة بالامكان استخدام كرتين اي كل لاعبة بيدها كرة ثم تبادل الكرة ضرب الكرة على الأرض في الوقت نفسه ومن الممكن كذلك ضرب الكرة او طبطبتها على الأرض لكل لاعبة على حدة ثم تبادل مسك الكرة المرتدة بعد تبادل اماكن اللاعبتين وهنا يجب ان تكون الضغوط بقوة لكي ترتفع الكرة الى الاعلى بعد ضربها على الأرض وبهذا سيكون من السهل على اللاعبتين تبديل مكانهما . وتؤدي هذه الحركة بتشكيلات مختلفة مثل الدائرة، الصفوف المتوازية وزوايا الفرق -

--الخ ويمكن اداؤها عندما تكون الالعاب بصورة مواجهة او ظهرا بظهر وباي شكل اخر تبذعه المدرسة او المدربة .

- طبطبة الكرة مع الزميلة من وضع نصف الوقوف لمس القدم جانبا بضرب الكرة بزاوية اماما بحيث تصل الى الزميلة واستلام كرة الزميلة وهنا يجب ان تقسم المسافة بين الاثنين بحيث لا تؤثر كرة الواحدة عن الاخرى مع الزميلة مع وضع الوقوف وتؤدي من الوقوف المواجه وتضرب الكرة بزاوية اماما لكرة الواحدة عن الأخرى .

طبطبة الكرة مع الزميلة مع وضع الوقوف وتؤدي من الوقوف المواجه وتضرب الكرة بزاوية اماما تحت الرجل تتم هذه الحركة بضرب الكرة تحت الرجل وفي الوقت نفسه على الرجل ان تتحرك بشكل دائري من الداخل الى الخارج وذلك برفعها الى الاعلى دون ثني والمسك يكون بنوعين فاما المسك باليد نفسها التي ضربت الكرة او باليد الاخرى.



They end