

أسس تعليم الجمناستيك والإيقاع الحي

أ.د أميرة عبد الواحد منير

أسس تعليم الجمناستيك الايقاعي

أ.م.د شيما عبد مطر التميمي



أ.م.د

شيما عبد مطر التميمي

أ.د

أميرة عبد الواحد منير

تقويم الكتاب

تم تقويم الكتاب علمياً ولغوياً من قبل السادة....

أستاذ الدكتور
هدى إبراهيم رزوقي
التخصص
تعلم حركي - جمناستك
كلية التربية الرياضية
جامعة بغداد

أستاذ الدكتور
إبراهيم علي شكر
التخصص
اللغة العربية
كلية العلوم السياسية
الجامعة المستنصرية



الإهداء

أيتها القناديل

لك ولكل من يرى

بالبصيرة ينحني القدي

الجميل سماحة



الفهرست

الصفحة

الموضوع

المقدمة

الفصل الأول الجمناستك الإيقاعي الحديث ١٥-١

- ٢ الجمناستك الإيقاعي الحديث ودلالاته
- ٧ الجمناستك الإيقاعي والاولمبياد
- ٩ أهداف الجمناستك الإيقاعي
- ١١ خصائص الحركات الإيقاعية في الجمناستك

الفصل الثاني الموسيقى ٢٩-١٦

- ١٧ أهمية الموسيقى
- ١٨ أنواع الموسيقى
- ١٩ شروط اختيار الموسيقى
- ٢٠ الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي
- ٢٠ الإيقاع والإيقاع الموسيقي
- ٢٢ العلاقة بين الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي
- ٢٦ التوافق الحركي الموسيقي
- ٢٧ أهمية الإعداد الإيقاعي في الجمناستك الإيقاعي
- ٢٩ الموسيقى والمهارات الإيقاعية

الفصل الثالث أنواع دروس الجمناستك الإيقاعي ٦٨-٣٠

- ٣١ أنواع دروس الجمناستك الإيقاعي
- ٣١ الدروس التعليمية
- ٣٢ الدرس التدريبي
- ٣٢ الدرس الاختباري
- ٣٣ الدرس الاحمائي
- ٣٣ الدرس الاستعراضى

٣٤ مبادئ تشكيل درس الحركات الإيقاعية
٢٣ أمثلة لتمرين متعاقبة في درس الجمناستيك الإيقاعي
٣٦ إعداد درس الجمناستيك الإيقاعي وتنفيذه
٣٩ تنظيم درس الجمناستيك وإخراجه
٤٢ التمارين التحضيرية في الجمناستيك الإيقاعي
٤٧ تمارينات البنائية الفردية (بدون أدوات)
٤٩ تمارينات البنائية الزوجية (بدون أدوات)
٥١ التمارينات التعليمية
٥٢ الحركات الشبيهة بالرقص
٥٥ السير والركض والخطوات الإيقاعية
٦٥ أنواع الأدوات
٦٦ أهمية الحركات بالأدوات

٨٠-٦٩ الفصل الرابع طرائق تدريس الجمناستيك الإيقاعي

٧٠ طرائق تدريس الجمناستيك الإيقاعي
٧٢ طرق تعليم المهارات الحركية
٧٦ تعلم طرائق المساعدة في الجمناستيك الإيقاعي
٧٧ أنواع طرائق المساعدة

٩٧-٨١ الفصل الخامس أسس تدريس المهارات في الجمناستيك الإيقاعي

٨٢ أسس تدريس المهارات في الجمناستيك الإيقاعي
٨٥ قواعد عرض المهارة الحركية في الجمناستيك الإيقاعي
٨٨ مراحل تعلم المهارات الحركية
٩٣ طرق التقديم بالمهارة الحركية
٩٥ تدريس مهارات الجمناستيك الإيقاعي بوجه عام

١٢٣-٩٨

الفصل السادس أهمية المتابعة والتقويم في درس الجمناستك الإيقاعي

- ٩٩ أهمية المتابعة والتقويم في درس الجمناستك الإيقاعي
- ١٠٠ متابعة وتقويم شخصية الطالبة في درس الجمناستك الإيقاعي
- ١٠١ وظائف وأنواع متابعة المستوى
- ١٠٤ الطرق التربوية العلمية لتقويم المستوى
- ١٠٤ طريقة تنظيم متابعة المستويات
- ١٠٨ تأثير الزي في الأداء وتكوين الانطباع
- ١٠٨ تكوين الانطباع في الجمناستك الإيقاعي
- ١٠٩ مفهوم التقنيات الحديثة
- ١١١ مراحل تطور مفهوم تقنيات التعليم
- ١١٧ بعض التقنيات التعليمية الحديثة
- ١١٨ الحاسب الآلي - الفيديو التفاعلي - والوسائط المتعددة
- ١٢٢ عناصر الوسائط المتعددة
- ١٢٣ مصطلحات تكنولوجيا التعليم

٢٤٣-١٢٤

الفصل السابع عناصر حركات الجسم

- ١٢٥ عناصر حركات الجسم
- ١٢٩ أنواع الصعوبات لعناصر حركات الجسم المختلفة (الوثبات ، التوازنات ، الدورانات ، المرونات ، التموجات)
- ١٧٢ التطور التاريخي لأدوات الجمناستك الإيقاعي
- ١٧٣ أولاً: أداة الكرة (Ball)
- ١٨٩ ثانياً: أداة الطوق (Hoop)
- ١٩٩ ثالثاً: أداة الشريط (Ribbon)
- ٢٠٧ رابعاً: أداة الشاخص (Clubs)
- ٢٢٤ خامساً: أداة الحبل (Rope)
- ٢٣٨ التدرج التعليمي لتعلم الأدوات بوجه عام
- ٢٣٩ أسس وضع التشكيلة الحركية في الجمناستك الإيقاعي

٢٥٩-٢٤٤

الفصل الثامن العروض والتشكيلات الرياضية

٢٤٥

..... العروض والتشكيلات الرياضية

٢٤٦

..... مميزات العروض الرياضية

٢٤٧

..... أهداف العروض

٢٤٨

..... أغراض إقامة العروض

٢٤٨

..... أنواع العروض الرياضية

٢٥٢

..... أنواع التشكيلات الرياضية

٢٦٤-٢٦٠

..... المصادر

المقدمة:

نال الجمناستك الإيقاعي نصيباً فاق التصور وشهدت له ميادين الممارسة جذباً غير طبيعي، وبات درساً مهماً في الأوساط الرياضية ولاسيما في كليات التربية الرياضية ، لذا أرتأت الباحثان إعداد كتاب يُسهّل المهمة ، فضلاً عن تيسيره بوصفه معياراً لمفردات المنهج المقرّر ؛ لذلك جاء الكتاب في ثمانية فصول : ختم الفصل الأول الجمناستك الإيقاعي ودلالاته ، بيد أن الفصل الثاني ختم الموسيقى وأهميتها ، فضلاً عن أنواعها وطرائق إختيارها لتكون ديناميكية الحركة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بذهنية المتلقية والمؤدية في آن واحد .

أما الفصل الثالث فقد ضمّ أنواع الجمناستك الإيقاعي وطرائق تعليمه اعتماداً على أنواع الدروس ، كالدرس التدريبي والاختياري والاحمائي فضلاً عن الدرس الاستعراضي ، ليتسنى المتلقية الإحاطة بمبادئ تشكيل درس الحركات الإيقاعية ، غير أن الفصل الرابع قد ضمّ طرائق تدريس الجمناستك الإيقاعي ، ومما لاشك فيه أن الطرائق تيسر الأمر وتختصر الزمن للوصول إلى الحركة بشكلها السليم ، ولايعني ذلك أن بعض المتلقيات لايمتلكون المهارات فضلاً عن كون الحركة بوصفها مهارةً لايمكن فصلها بشكل من الأشكال عن الإبداع ؛ لذلك عُقد الفصل الخامس لاسس تدريس المهارات في الجمناستك الإيقاعي بجميع مبادئها ووسائلها.

وإن دلّ ذلك على شيء فإنما يدل على تعلم المتلقية هذا الفن الرياضي المنسق، ولا يمكن معرفة الأتقان إلا بالمتابعة والتقويم ، لذلك خصّ الفصل السادس بأهمية المتابعة والتقويم للوصول إلى القيمة المثلى التي تحقّق المتعة والإبداع في الأداء.

أما الفصل السابع فقد جاء محيطاً بعناصر حركات الجسم فضلاً عن حركات الربط والصعوبات التي تعترض الحركة لذلك سهلت الباحثان الأمر برسوم لكل الحركات وتلك مزية تمتع المتلقي في إدراك أبعاد الحركة حتى يحيط بها شكلاً ومضموناً ، وختم الكتاب بالفصل الثامن الذي ضمّ العروض والتشكيلات الرياضية ، لتمنح المتلقي النتيجة التي يبغيها درس الجمناستك الإيقاعي بكل إبعاده المعنوية والصحيحة ، فضلاً عن المتعة التي تشد الناظرين ليكون المؤدي نجماً ساطعاً ، وتلك محاولة استطاعت الباحثان تحقيقها بوصفهما سعتا قاصدتين التيسير والنفع ، فإن تحقق ذلك من الله وحده وإلا فللباحثين السعي وما للإنسان إلا ما سعى وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين فهو نعم المولى ونعم النصير.

الباحثان

الفصل الأول

الجناساتك الإيقاعي الحديث

الجناساتك الإيقاعي الحديث ودلالاته

الجناساتك الإيقاعي والاولمبياد

أهداف الجناساتك الإيقاعي

خصائص الحركات الإيقاعية في الجناساتك



الفصل الأول

الجمناستك الإيقاعي الحديث

الجمناستك الإيقاعي الحديث ودلالاته:

ينحصر مجال رياضة الجمناستك الإيقاعي الذي يعد احد الأنشطة الحركية المهمة بالمرأة فقط وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبيولوجية ، وبإمكان الفتيات ممارسة هذه الرياضة اكونها تتميز بالطابع الجمالي الذي ينعكس من خلال ربط الحركات البنائية والحركات الراقصة والاكروباتيك وفن البالية مع المصاحبة الموسيقية حيث تعبر عن جمال الحركة وانسجامها وانسيابيتها.

وتساهم هذه الرياضة في بناء الجسم بصورة صحيحة وذلك بالحصول على قوام جيد وتنمية وتطوير اهم الصفات البدنية كالمرونة والرشاقة ، التوازن ، القوة، السرعة .. الخ ، وبذلك فأنها تؤثر مباشرة في الأجهزة الحيوية في جسم اللاعبة وتؤدي الى رفع مستواها.

وتؤدي ممارسة هذه الرياضة الى تطوير قوة الارادة والملاحظة، كما ان العمل مع الإيقاع يساعد على اكتساب اللاعبات قوة التحمل وقوة الشخصية والقدرة على الابداع في العمل والتذوق الموسيقي.

ولاعبة الجمناستك الإيقاعي الجيدة هي التي تمتلك شروط الاستعداد العالي للأداء لبلوغ القمة والتركيز على أداء الحركات برشاقة وخفة وهذا بالطبع يحتاج الى طاقة وقابلية حركية عالية ، حيث إن رشاقة الحركة تعد من أصعب المراحل لبناء جسمها لانها تعد نوعاً من التنسيق وربما تعتمد على تغير أداء وظيفة الاعصاب فضلاً عن

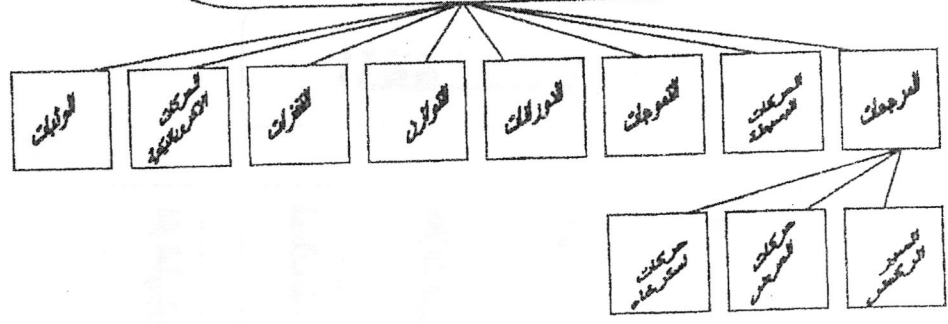
ديناميكية الخفة التي تتحكم في السيطرة على اطراف الجسم الصعبة عند الحركة والتي يتوقف عليها النجاح الكلي ، والتي بإمكانها تنظيم وتنسيق الرشاقة والمرونة وتفجير الطاقة وقابلية التحرك.

وقد عرف الجمناستك الإيقاعي سابقاً بالتمارين السويدية (وهي تشكيلة من التمارين البدنية النظامية البسيطة تؤدي بصورة جماعية مع مصاحبة موسيقية. وبعد التقدم والتطور الذي حصل في هذه الرياضة فقد عرفته الباحثة اسيا كاظم حماد الجنابي بأنه هو: (حركة اجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبة موسيقية). وقد عرفته أميرة عبد الواحد منير والتي عدت دراستها ثاني دراسة بأنه: هو التناسق والاتسجام بين الحركات البدنية والموسيقى والذي يؤدي الى تحسين قدرة اللاعبة على التعبير الحركي).

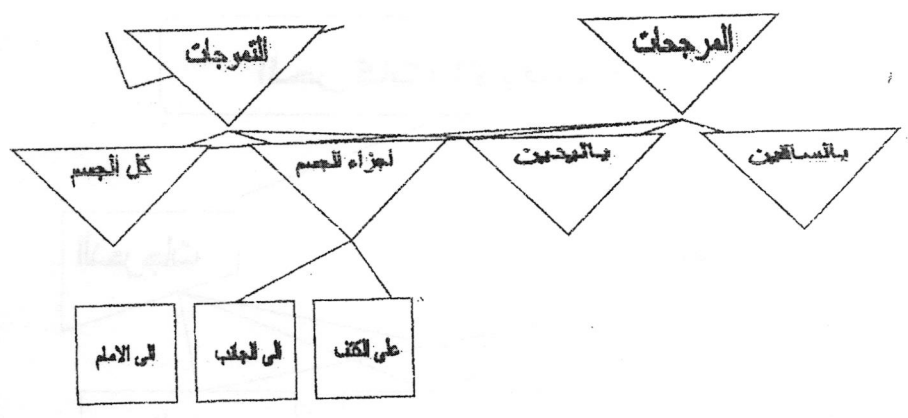
ويتكون الجمناستك الإيقاعي من :

- ١- الحركات الحرة بدون أدوات مثل السير والركض والقفزات والوثبات والتموجات وأنواع حركات التوازن والمرجحات وأنواع الدورانات.
 - ٢- الحركات مع الأدوات مثل (الشواخص) و(الحيال) و(الأطواق) و(الكرات) و(الأشرطة الشعبانية).
 - ٣- الحركات الاكروباتيكية مثل الدرجات بأنواعها... الخ.
- تعد الحركات الحرة الأساس في بطولات الجمناستك الإيقاعي إذ تدخل في التشكيلات الحركية الإجبارية والاختيارية ويعتمد عليها بالأسس في إنجاز تشكيلة اللاعبة عند استخدامها الأدوات المذكورة أعلاه.

الحركات الحرة (بدون ادوات)



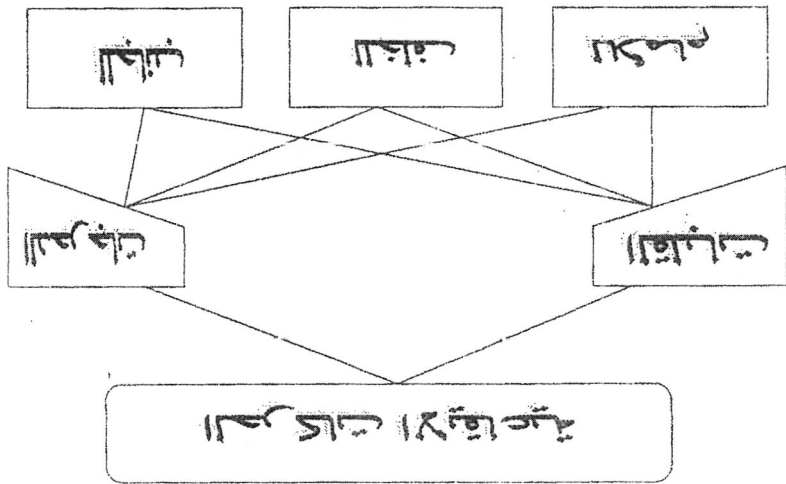
الشكل (١)
يمثل انواع الحركات الحرة (بدون ادوات)



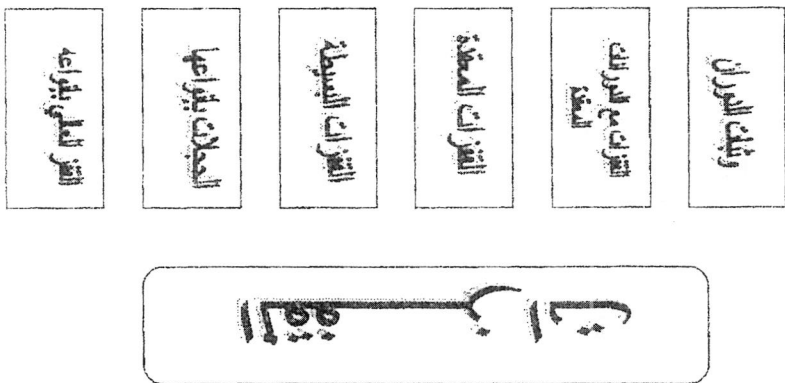
الشكل (٢)
الانواع المختلفة لحركات التموجات والمرجحات

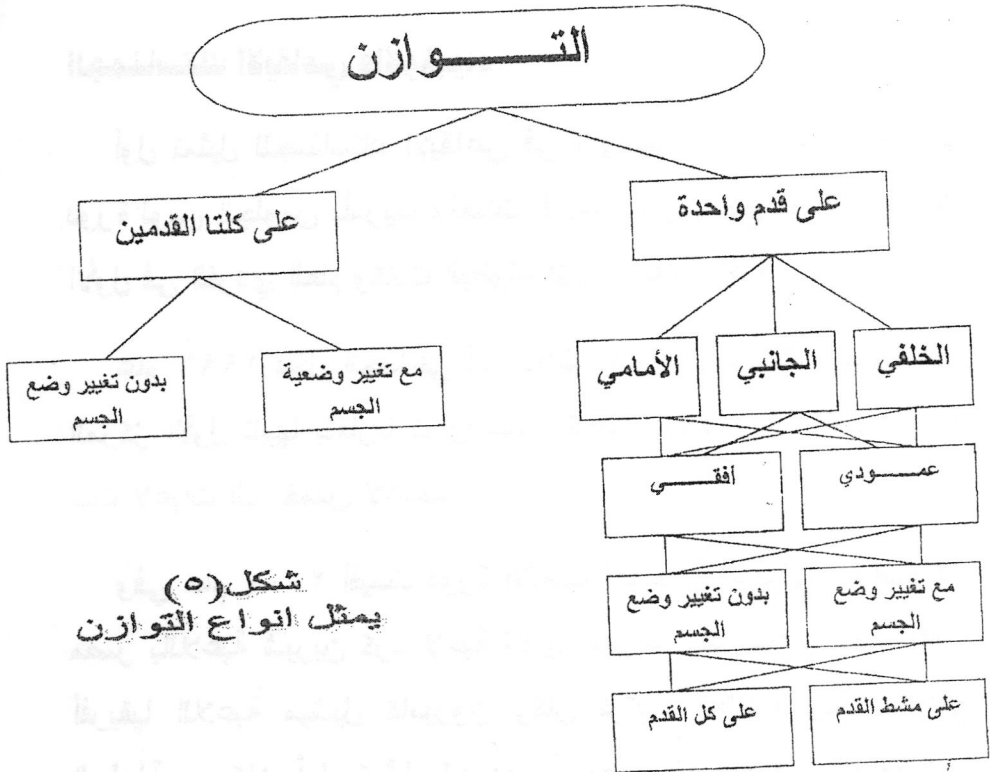
(6)

تصنيف الآيات الواردة في سورة التوبة (3)

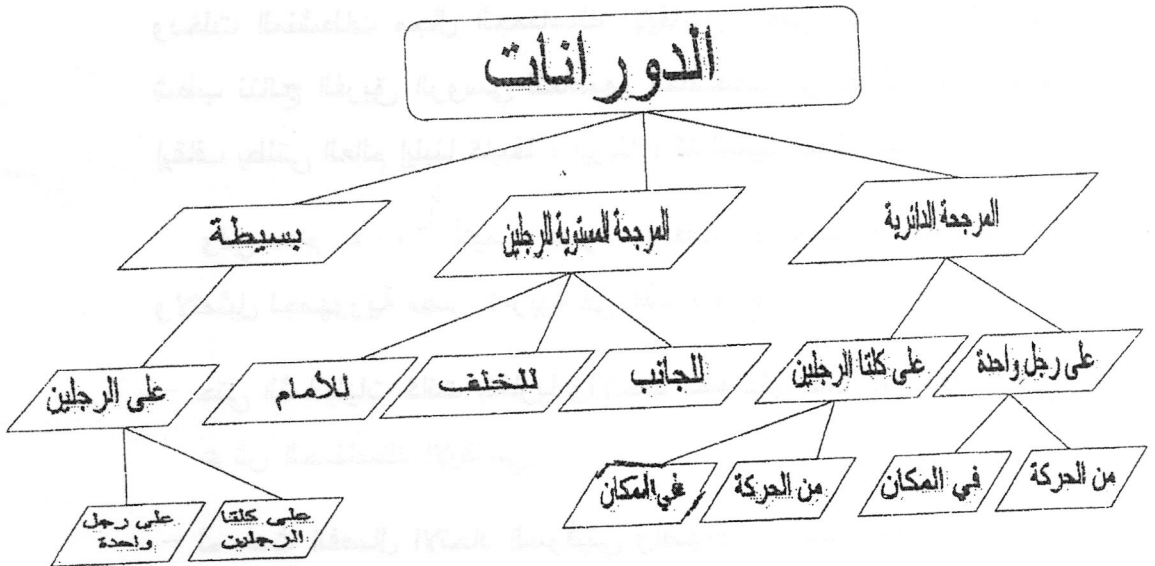


تصنيف الآيات الواردة في سورة التوبة (3)





شكل (٥)
يمثل أنواع التوازن



شكل (٦)
يمثل أنواع الدورانات

الجمناستك الإيقاعي والأولمبياد:-

أول تمثيل للجمناستك الإيقاعي في الاولمبياد كان عام ١٩٨٤ في دورة لوس انجلوس بأمريكا واحتلت اللاعبة لوري فنج من كندا المركز الأول في الفردي العام وكانت البطولة في مسابقات الفردي.

عام ١٩٩٦ دخل الجماعي في أتلانتا بأمريكا وحصلت أسبانيا على المركز الأول تليها بلغاريا ثم روسيا وانخفض عدد فريق الجماعي من ست لاعبات الى خمس لاعبات.

وفي عام ٢٠٠٠ أقيمت دورة الألعاب الاولمبية بسيديني ، واشتركت مصر باللاعبة شيرين كرم لاعبة نادي سموحة بعد اعتذار ممثلة قارة أفريقيا اللاعبة ميشيل كامبيرون وكان ترتيب اللاعبة رقم ٢٤ في البطولة ، وكان أول تمثيل لجمهورية مصر العربية في الاولمبياد ، ودخلت المنشطات مجال الجمناستك الإيقاعي ، ففي عام ٢٠٠١ م تم شطب نتائج الفريق الروسي لتعاطيهم المنشطات في بطولة مدريد وتم إيقاف بطلتى العالم إيلينا كاييفا ، إيرينا ، تشاتشينا لمدة عام.

وفي عام ٢٠٠٤ أقيمت دورة الألعاب الاولمبية بأثينا باليونان ولاتمثيل لجمهورية مصر العربية في هذه الدورة.

- حتى الثمانينيات كانت بلغاريا والاتحاد السوفيتي هما المتربعتان على عرش الجمناستك الإيقاعي.

- ثم حدث انفصال الاتحاد السوفيتي وأصبحت روسيا ، وبيلا روسيا ، وأوكرانيا من المنافسين الأقوياء لكل من بلغاريا وأسبانيا ، وإيطاليا، وفرنسا ، وألمانيا ، واليونان ، لاسيما في بطولات الجماعي.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

- ثم أصبحت آسيا ، اليابان ، وكوريا من أقوى المنافسين الان في بطولات الجماعي.

- أصبحت أن رياضة الجمناستك الإيقاعي شائعة على مستوى دول العالم وقد اشتركت ٤٧ دولة في بطولة العالم الأخيرة والتي أقيمت في مدريد بأسبانيا عام ٢٠٠١م.

وعلى المستوى الإفريقي فازت مصر بالميدالية الذهبية في الفردي العام متقدّمات وناشئات ، والمركز الأول فرق للمتقدّمات ١٩٩٨ ، كما فازت مصر عام ٢٠٠٠ بالمركز الأول في البطولة ، التي أقيمت في تونس في الفردي العام والفرق للمتقدّمات ، أول فرق للناشئات ، كما فازت مصر عام ٢٠٠٣ في البطولة التي أقيمت بالجزائر بالمركز الثاني ، والثالث في الفردي العام ناشئات ، المركز الثاني فردي عام متقدّمات « وبالميدالية الفضية في الفرق للناشئات والمتقدّمات ، كما حصلت بعض اللاعبات على بعض الميداليات في فردي الأدوات (٣ميداليات ذهبية ، ٣ فضية ، ٣ برونزية) للناشئات والمتقدّمات ، والاتحاد الدولي للجمناستك هو الجهة الممثلة لشؤون اللعبة بالاستعانة باللجنة الفنية للجمناستك الإيقاعي لتطوير شؤون اللعبة من ناحية القواعد والقوانين المنظمة للعبة.

أهداف الجمناستك الإيقاعي Rhythmic Gymnastics :-

الجمناستك الإيقاعي رياضة تنافسية تجمع بين الفن والرياضة ، لايمارسها الا الإناث ، تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة مثل (الحبل، الطوق ، الكرة ، الشريط ، الشواخص) تتميز بالرشاقة والإبداع وتجمع ما بين الحركة والرقص والهارموني والجمال.

تؤدي صعوبات حركات الجسم في تركيبات مع استخدام الأدوات ، وتحتاج الى الكثير من الجهد لتعليم وتدريب مهاراتها المختلفة.

ويتطلب الجمناستك الإيقاعي درجة عالية من المهارة الرياضية تتضمن قدرات معينة يجب توافرها في اللاعبة مثل المرونة ، الرشاقة ، القوة ، الاتزان ، مع مراعاة أن كل أداة تختلف في متطلباتها عن الأخرى مما يتطلب من اللاعبة التوافق ما بين أداء المهارات ومتطلبات الأداة.

وللوصول الى العالمية يجب على لاعبة الجمناستك الإيقاعي أن تتصف بصفتين بالموهبة الطبيعية وقوة التحمل للتدريب الشاق ، فضلاً عن أن رياضة الجمناستك الإيقاعي تساعد على تنمية الشخصية بجانب جمال الأداء وقوة التأثير في المشاهدين.

وللجمناستك الإيقاعي أهداف هي :-

- تربية الفتاة تربية شاملة من جميع النواحي.
- إكساب الجسم الصحة.
- إكساب الجسم التناسق والجمال.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

- إتاحة الفرصة لأكبر عدد من تلميذات المدارس للاشتراك في ممارسة هذا النوع من النشاط.
- تنمية الإحساس للتذوق الجمالي للفنون المختلفة
- إكساب الفتاة القدرة على التفكير والابتكار.
- تنمية الشعور في الفتاة بالعلاقة بين المكان ، أو بالعلاقة بين الزمن والمكان والإحساس بالحركة .
- تنمية الاستجابة الحركية لمختلف الإيقاعات الموسيقية.

خصائص الحركات الإيقاعية في الجمناستك :-

أن الأعداد الإيقاعي في الجمناستك يعتمد بشكل رئيس على الأسس الكلاسيكية المبتكرة في البالية ، غير أنها تمتلك جملة مزايا وخصائص تُحدِّد قبل كل شيء مختلف الأهداف والواجبات أمام لاعبات الجمناستك وراقصات البالية وأن الأعداد الإيقاعي في الجمناستك يعد جزءاً من العملية التعليمية - التدريبية والتي يجب أن تكون مرتبطة مع الأنواع الأخرى بإعداد لاعبة الجمناستك نفسها.

وهنا يجب الأخذ بنظر الاعتبار القصور الدائم في الزمن الذي يجب أن يحسب له مدرب الإيقاع الحساب في التدريب الرياضي ، فإذا كان طلبة المدارس الإيقاعية يتمكنون بأعمار (١٨) سنة فقط من العمل في المسارح كراقصي إيقاع ، فإن هذا العمر لدى لاعبات الجمناستك مرتبط بالوصول إلى المستوى الرياضي العالي ، أن العجز والقصور في ادراك وقت أعداد لاعبات الجمناستك سببه الكمية الكبيرة في عدد مختلف اجناس الحركات (على الأجهزة الجمناستيكية بالجمناستك الفني او مع أدوات الجمناستك الإيقاعي) وعليه فقد ظهرت الحاجة الى متطلبات خاصة بعملية القيام بدرس الحركات الإيقاعية ، والى اختيار طرائق ووسائلها الأعداد الإيقاعي المناسبة في درس الحركات الإيقاعية في الجمناستك وان يستوعب بالدرجة الأولى ملاءمة تطبيق كل واجب من الواجبات الإيقاعية.

إن زيادة التمارين ذات التأثير المظهري والمؤدية انطباعاً عاماً لدى المشاهد فضلاً عن إدخال عدد كبير من الحركات التجميلية غير مناسب وغير ملائم في العملية التدريبية.

يجب ان يحقق كل تمرين هدفاً محدداً (تكتيكياً وتربوياً) ومن ثمّ يشير كذلك الى انه خلال اختيار وسائل الحركات الإيقاعية في الجمناستك (بخاصة مختلف أشكال القفز المعقد والدوران والموازنة) فيجب ان تكون قريبة من الحركات الإيقاعية الرجالية على الرغم من محافظتها على المرونة الطبيعية للحركات الإيقاعية النسوية.

أن لاعبات الجمناستك يمارسن الحركات الإيقاعية وهن يلبسن الأحذية الجمناستيكية الرياضية الاعتيادية (حذاء الجمناستك) وذلك ان أداء مهارات الرقص الكلاسيكي على أطراف الأصابع يمتلك معنى مساعداً كوسيلة لتطوير وتحسين التوازنات والدورانات وتعزيز قوة عضلات الرجلين وعضلات القدم وهذا ما يستخدم بشكل رئيس في المدة الانتقالية وفي مرحلة الأعداد العام في التدريب الرياضي ، بغض النظر عن محدودية بنية هذه التمارين ولكنها تعطي لاعبات الجمناستك إمكانية الشعور (بلذة) الرقص الكلاسيكي ، بصلابته وانسيابيته ، وأشكاله النهائية بالأداء الدقيق للتكتيك مع عدم وجود العيوب التعبيرية في الحركات.

أن الشروط الإجبارية في اتجاز التمارين الكلاسيكية لدى راقصات البالية هي في أداء التمارين من الأوضاع الأولى ، الثانية ، الرابعة ، الخامسة للقدمين ((الوضع الثالث يُعدّ مساعداً حتى في الصفوف الابتدائية في مدارس الحركات الإيقاعية ، فيما يتعلق في اتقان الوضع الخامس فإنهم لا يتناولونه)).

ان تحقيق ذلك الانقلاب في الجمناستك ليس فقط غير ملائم ولكنه مضر ، ذلك ان الكثير من الحركات الجمناستكية كالحركات

على حضان القفز والحركات البهلوانية على بساط الحركات الارضية وحركات الربط تتطلب وضع القدمين بشكل متوازٍ.

أن لآعبة الجمناستك تبدو جميلة دون شك حينما تكون على المنصة بهيأة جيدة ، وتدوير بسيط بقدميها ، ولكن الوصول لهذا الهدف لا يتطلب مطلقاً أداء جميع حركات الرقص الكلاسيكي في الوضع المعاكس ، إذ ان الوضع المعاكس ضروري فقط خلال أداء (بلاي) او (كران بلاي).

أن الكثير من حركات الرقص الكلاسيكي بالارتكاز والاكثر منها في وسط الساحة تؤدي من الأوضاع الحرة ، ويستخدم الى جانب ذلك في الجمناستك الأوضاع المستقيمة ، الذي يستخدم جملة تمارين التنمية العامة ، وفي مهارات الرقص الشعبي ورقص البالية.

أن التأثير الكبير بنظام الأعداد الإيقاعي في الجمناستك الفني ظهر في الأعداد المهاري (التكنيكي) وفي عارضة التوازن الجمناسيكية.

كانت لاعبات الجمناستك الى ما قبل (١٠-١٥) سنة ينتقلن على هذا الجهاز ببطء شديد مع تدوير القدمين وبمسك أصابع القدمين أطراف العارضة.

أن هذه التقنيات يمكن إيجادها مكتوبة في الكتب الصادرة في تلك السنين.

أن المجاميع الحركية العصرية المتصفة بالديناميكية والعدد الكبير من مهارات القفز البهلوانية والارتباطات الحركية ، تتطلب

أعادة النظر في الأداء الفني والمهاري للحركات المؤداة وبنظام الأعداد على هذا الجهاز وهذا ماقاد الى ظهور الحركات الإيقاعية بجهاز عارضة التوازن الجمناستيكية التي تؤدى بنفس الوقت مختلف واجبات الأعداد الإيقاعي المتصفة بتأثيرها في الأعداد الحركي الخاص للاعبات الجمناستك على هذا النوع من الأجهزة الجمناستيكية ومن اللاعبات المتميزات في تطبيق وانجاز التمارين على العارضة (ي.تسادي)، (س - كرازدوفا) فكانتا تؤديان تمارينهما الإيقاعية بصورة منظمة على العارضة.

ومن مزايا الجمناستك الإيقاعي انه ادخل في دروس الحركات الإيقاعية خصائصه الجمناستيكية الخاصة.

فقبل كل شيء أن أدوات الجمناستك الإيقاعي نفسها تملّي ضرورة إدخال واجبات خاصة ، ذلك ان خاصية تكتيك الاستحواذ على الكرة تنحصر ببلين وسلامة الحركة ، وهذا يعني أن الدروس الإيقاعية يجب تضمينها حركات المرونة الحرة ، (التموجات ، وشبه التموجات... الخ).

أن أدوات الرمي في الجمناستك الإيقاعي تصحبها حركة نابضية بالرجلين ومرجحة بالجذع والذراعين(الذراع) أن هذا يتطلب إدخال مختلف أنواع حركات المرجحة والحركات النابضة في الدروس الإيقاعية.

فضلاً عن ذلك انه في الدروس الإيقاعية يوجه الاهتمام نحو تنمية المرونة ليس فقط لمفاصل الجسم الكبيرة (الورك ، الأكتاف ،

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

العمود الفقري) ، وإنما الصغيرة منها أيضاً (بخاصة مشط القدم ورسوخ اليد).

كل هذه ضرورية للنجاح في إتقان تكنيك الاستحواذ على الأدوات.

لم يكن إتقان تكنيك أداء القفز مع مرجحة الذراعين كافياً بالنسبة الى لاعبة الجمناستك ، وإنما تكنيك تفاعل لاعبة الجمناستك مع الأداة كذلك (لغرض أداء قفزة الخطوة من الضروري معرفة اتجازها بدون مرجحة الذراعين) ، التي كثيراً ما تواجهها لاعبات الإيقاعي في عروضهن.

أن أعداد لاعبات الجمناستك بالتمارين الجماعية يجب ان يعكس بنظام الأعداد الإيقاعي.

وهذا يحدد التدريب على معرفة العمل التزامني زوجياً وثلاثياً ورباعياً وبمختلف التشكيلات الجماعية (بالرتل ، بالصف ... الخ) عند أداء التركيبات الحركية سواء في المكان نفسه أم مع الحركة ، الانتقال بخط مستقيم او الانتقال بخط قطري أو بخط منحني.

الفصل الثاني

الموسيقى

- أهمية الموسيقى
- أنواع الموسيقى
- شروط اختيار الموسيقى
- الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي
- الإيقاع والإيقاع الموسيقي
- العلاقة بين الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي
- انتوافق الحركي الموسيقي
- أهمية الإعداد الإيقاعي في الجمناستك الإيقاعي
- الموسيقى والمهارات الإيقاعية



الفصل الثاني

الموسيقى

أهمية الموسيقى:-

وتعدّ المصاحبة الموسيقية من أهم الاسس للحركات الإيقاعية وهي شرط إجباري لأداء الحركات الفنية الفردية والجماعية ، فمصاحبة الموسيقى أمر مهم لتدريب المهارات الحركية حيث تساعد على إعطاء اللاعبة الإحساس المطلوب ويتطلب العمل بالموسيقى على الشعور بالإيقاع الذي يعدّ عاملاً أساسياً لإتقان المهارات الحركية ، ويمكن إيجاز أهمية المصاحبة الموسيقية في الحركات الإيقاعية كالآتي:

- ١- لها تأثير انفعالي محبب الى النفس ، إذ تعمل حافظاً ودافعاً نحو تكرار الحركة.
- ٢- وسيلة للتحرر من التوتر العصبي.
- ٣- تساعد على انسياب الحركة.
- ٤- تحسن القدرة على التعبير الحركي وتصل باللاعبة الى مستوى جيد في أداء الحركة وإتقانها.
- ٥- تساعد على تنمية التوازن والتحكم في أجزاء الجسم مما ينمي الإحساس الحركي.
- ٦- تؤخر ظهور التعب.

يمنح المؤدية فرصة للتعبير عن رغباتها وشعورها بالحركة.

أنواع الموسيقى:-

- ١- الموسيقى الجاهزة.
- ٢- الموسيقى الموضوعة من أجل الحركة.
- ٣- الموسيقى الارتجالية (البيانو).

الموسيقى الجاهزة:-

وهي عبارة عن الموسيقى الشائعة المعدة مثل المارشات والموسيقى الشعبية الشائعة والموسيقى المسرحية الغنائية والأناشيد الوطنية ، ويمكن اختيارها بما يتناسب والحركات ، وفي حالة عدم المطابقة التامة للإيقاع الحركي للحركات مع الإيقاع الموسيقي يمكن تغيير بعض الحركات بما يتناسب وإيقاع الموسيقى الجاهزة ، وهي تناسب الحركات الأساسية مثل المشي والركض والحجل والوثب والقفز والحركات الحرة السهلة غير المعقدة.

الموسيقى الموضوعة من أجل الحركة:-

قد تكون الموسيقى الجاهزة غير مناسبة لبعض الحركات ذات الإيقاع المعقد أو الحركات التي تؤدي باستخدام الأدوات ، مما يستلزم وضع موسيقى مناسبة للحركات حتى يمكن بذلك إحداث التوافق التام بين الإيقاع الموسيقي والإيقاع الحركي للحركات.

الموسيقى الارتجالية:-

وهي الموسيقى التي تعزفها مدرسة الموسيقى بصورة ارتجالية دون سابق تحضير أثناء أداء الحركات ، وهذا النوع يعتمد على درجة مهارة وخبرة مدرسة الموسيقى وحسن تصرفها وقدرتها على اختيار أو تأليف الموسيقى التي تتفق وإيقاع الحركة ، وهذا يتطلب ضرورة أن ترى مدرسة الموسيقى أو تسمع إرشادات ونداءات مدرسة الجمناستك الإيقاعي وكذلك القدرة على رؤية ومتابعة التلميذات أثناء الأداء.

شروط اختيار الموسيقى:-

- ١- يجب أن تتجانس كل من حركة الجسم والهيكل الموسيقى الإيقاعي بما يحتويه من إيقاع ونبرات وجمل حركية (تشكيله حركية) وارتفاع الصوت وانخفاضه.
 - ٢- يجب تأكيد الإيقاع الموسيقى وإظهاره من حيث السرعة والقوة والحن والحركات المصاحبة حتى يكون هناك وحدة عمل متكاملة.
 - ٣- يجب العناية باختيار الموسيقى المناسبة لكل تمرين.
- يجب اختيار الموسيقى المتنوعة من حيث موضع القوة والضعف حيث إن تنوع قوة الموسيقى تساعد على إعطاء القوة والضعف للحركات المصاحبة مما يقلل من الجهد العضلي للجسم كله أو لبعض أجزائه.

الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي:-

إيقاع الحركة:-

هو النظام الديناميكي الزمني للجهد المبذول في الحركة أي أنه تقسيم ديناميكي لها ، ويظهر إيقاع الحركة في تبادل الشد والارتخاء في عضلات الجسم كما يحدث في الحركات فيجعل الحركة واضحة أثناء تأديتها ، ولكل حركة توقيت خاص بها فلا توجد حركة بدون إيقاع ومن هنا تظهر أهمية إيقاع الحركة في أن التبادل المستمر بين العمل والراحة في العمل العضلي يؤدي الى فقد طاقة ثم تعويضها وبدون هذا التبادل يتعب الجسم بسرعة ويصبح غير قادر على الحركة.

الإيقاع الموسيقي:-

هو تنظيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الإلحان تقسيماً منظماً والإيقاع الموسيقي يتجدد بلغة عالمية يتفاهم بها جميع مدارس الموسيقى في العالم فالأصوات وحالات السكون بينها والعلاقة بين هذه المجموعات هو الذي يحدد الزمن الموسيقي أو الإيقاع الموسيقي ، ولكل موسيقى توقيت خاص بها ولا توجد موسيقى بلا توقيت.

الإيقاع والإيقاع الموسيقي:-

أن أصل كلمة الإيقاع مشتق من كلمة rhythm وهو مشتق من الأصل اليوناني reyo ومعناها انسياب كانشياب الماء أي سال أو أمواج البحر. أما معناها في اللغة الانكليزية فهو المقياس أو الاتزان. أو التوافق

أسس تعليم الجناساتك الإيقاعي.....

في الأصوات في الغناء و الموسيقى وفي الحركات المختلفة ويتضمن العمل الموسيقي أربعة عناصر أساسية وهي :-

١- الإيقاع الموسيقي.

٢- اللحن.

٣- التوافقات النفسية الكونتر ابويتية ثم الهارمونية.

٤- الطابع النفسي.

وظهرت تعاريف عديدة للإيقاع الموسيقي إذ عرفه (مانسان والذي) بأنه النظام والتناسب في المكان والزمان والذي يكون نتيجة لذلك أفضل تنظيم للخطوط والإشكال والحركات والأصوات.

أما (ماتس لوسي) فقد عرف الإيقاع بان "الإيقاع هو الحياة والحياة هي الإيقاع".

وذلك لأنه شيء حيوي نتحسسه في الطبيعة والإنسان. ففي الطبيعة نلاحظ أهمية الإيقاع في نظام الكون مثل تغير فصول السنة كما نجده في الأصوات الطبيعية كهدير الأمواج وحفيف الأشجار وهديل الحمام وغيرها. كذلك نجدها في عجلات القطار على القضبان كذلك نجده وبإيقاعات منظمه في عمل جميع أجهزة الجسم غير الأراديه مثل ضربات القلب والتنفس. كذلك نجد إيقاعا في حركاته وكلامه وإشاراته وبذلك يمكننا القول أن الإيقاع موجود في جميع الكائنات الحية.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....
أما تعريف الإيقاع لغوياً فهو الذي يوقع الإحان وبينها
وعرفه (فاخرومييف) هو التابع المنتظم الأنغام ذات القيمة الزمنية
المتساوية أو المختلفة أما (نبيلة خليفة) فتعرفه بأنه تقسيم الوحدة
الزمنية لصوت أو أكثر بمقادير متساوية أو مختلف النسب في الطول
والقصر وذلك بتنسيقها بشكل منتظم وقد وردت عدة تعاريف للإيقاع
في قاموس الموسيقى العربية وهي:

- هو حركات متساوية.
- هو ضرب على الدف وعلى قانون معروف.
- هو النقلة على النغمة في أزمنة محددة المقادير:
- هو الضابط للمنشدين معا حتى لا يسبق احدهم الاخر.

العلاقة بين الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي:-

أن أساس الإيقاع الحركي (أميل جاك والكروز-je emel dalcroze) والذي لا يعدّه رياضة تعتمد على الحركة فقط إذ تعتمد
الحركة في الإيقاع على التعبير الذاتي الذي يعطي فرصه للاعبه للتمثيل
الحركي الصادر من الإحساس.

وتمارين الإيقاع الحركي تتطلب استجابة كاملة من اللاعبه
للإيقاع فضلاً عن ذلك مقدره عالية من ملائمة حركاتها وفقاً للمتغيرات
التي يملئها الإيقاع عليها ، وعليه فهي تتطلب اليقظة والانتباه المستمر

كي تصدر استجابة كاملة للجسم والأعضاء أثناء أداء التمارين المطلوبة.

وقد وصف (جيمس مارسيل) طريقة (دالكروز) للإيقاع الحركي كونها أحسن الطرائق وأفضلها التي توصلت الى تكييف أعضاء الجسم وتنبيه إحساسها بالإيقاع الموسيقي. وقد أكد (دالكروز) على أهمية المراكز الأربعة وهي (السمع والإبصار والحس والحركة إذ أن كل من السمع والإبصار يمثلان الإدراك إما الحس والحركة فأنهما يمثلان الأداء حيث تخلق انسجاماً وتوافقاً كبيراً بين المخ والجهاز العصبي والعضلي وهي عملية مترابطة ومتفاعلة ومتحركة لأجهزه الإنسان الذي يكسبه أثناء تفاعله الايجابي مع المحيط. وقد أوضح بافلوف هذه العلاقة حيث يسمع الإيقاع أولاً ثم يتبعه دفع الحركة عن طريق الفعل المنعكس. إما (كرستوف نيكوف) فقد استنتج بان جميع الحواس تصاحب تصور الحركة وبنائها وتكوينها.

ويعرف (د.د.باتشكوف) الإيقاع الحركي بأنه الفترة الزمنية بين أقسام الحركة والتداخل بين أجزائها وكذلك العلاقة بين الشد وارتخاء العضلات.

لذا فان الإيقاع يعتبر جزء مهم في تعلم المهارات الحركية ذلك لان الإيقاع هو التوازن بين الشد والارتخاء بما يتناسب والواجب

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

الحركي حيث يظهر الإيقاع الحركي عندما يعمل كل من الجهاز العصبي بطريقة اقتصادية.

وتعد الموسيقى عاملا مهما وأساسيا لتسهيل فهم وشرح الحركة لأنها مرتبطة بالإحساس. ذلك لانه يؤثر على الوزن الحركي(الإيقاع الحركي)باعتباره من الطرق المحفزة للتعلم الحركي إضافة الى تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية للحركة والارتقاء بحاسة السمع موسيقيا. وتسهيل الواجب الحركي المطلوب (والارتقاء بمستوى الأداء الحركي للمتعلمات والوصول بهن الى مرحلة ثبات الحركة وتوافقها والإبداع في أداءها)كذلك يعتبر عامل مساعد في ملاحظة الأخطاء وتصحيحها .

إما في العروض الرياضية فيعمل الإيقاع الموسيقي على توحيد حركات اللاعبين وذلك بتجميع القوى وتركيزها في لحظه واحده مما يؤدي الى استغلالها كاملة والوصول الى أفضل النتائج مع الاقتصاد بالجهد المبذول.وفي الإيقاع الجماعي يفسح المجال لكل لاعبه بان تبرز قدرتها الذاتية في الإيقاع دون ان يؤثر ذلك على حركات الاعبات المشاركة معها حيث تظهر قوة التعبير والتأثير على المشاهدين بشكل اكبر واكثر حماسا.

وفي الاونه الاخيره تم فصل مفهوم الوزن الحركي والوزن الموسيقي عن بعضهما ذلك لان الإيقاع يؤدي موسيقيا بينما الوزن

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

الحركي سمعياً ولذلك يُعدّ الإيقاع جزءاً مهماً في عملية التعلم لذا يمكن توضيح اثر الإيقاع الموسيقي في التعلم الحركي بما يأتي:

١- يعمل الإيقاع الموسيقي كحافز ودافع لتكرار الحركات ولاسيما في المرحلة الأولى من التعلم لما له من اثر محبب في النفس.

٢- يساعد المتعلمة على سرعة اكتساب الإحساس بالحركة المطلوبة ثم تنمية الوزن الحركي الذي بدوره يؤثر في تنمية التوافق العضلي العصبي والانتقال بالتعلم الى مرحلة التوافق الجيد.

٣- يساعد على تحسين الأداء الحركي من حيث زمان وديناميكية الحركة.

٤- يعمل على تأخير ظهور التعب العضلي والعصبي ذلك لان التبادل بين الشد والارتخاء يعني الانتقال من العمل الى الراحة وهذا يسمح بمرور الدم بالأوعية الدموية مما يؤدي الى ترسب حامض اللبنيك بالدم حيث يبعد التعب المبكر فضلاً عن أن الوزن الحركي في الألعاب الرياضية يعمل على تقليل الجهد المبذول والحد من الاصابات وراحة الجسم بالأداء مثل الاركاض الطويلة والماراثون .

التوافق الحركي الموسيقي:-

وهو توافق الأداء الحركي مع الموسيقى المصاحب للحركة وهو ناتج من عملية استيعاب الحركات الإيقاعية وفهمها. ولأجل تحقيق استيعاب أكثر للإيقاع الموسيقي يجب استخدام الموسيقى بأنواعها خلال دروس الجمناستك الإيقاعي. إذ أن لكل موسيقى إيقاع (رزم) وسرعه خاصة بها والتمارين الإيقاعية (الرذمية) تربي الحس الإيقاعي والشعور القوي والضعيف بها إثناء الأداء مما يسهل قيام اللاعب بالحركة وبتوافق مع الموسيقى بشكل جيد ومن الممكن تقسيم التوافق الحركي الموسيقي المستخدم في الجمناستك الإيقاعي الى ما يأتي:

- ١- تمارين مع عازفي الموسيقى.
- ٢- التصفيق مع الموسيقى.
- ٣- أداء مختلف أنواع الخطوات والركض بمختلف السرعات الموسيقية.
- ٤- أداء مختلف أنواع الخطوات والركض مع التصفيق باختلاف التوافق مع السرعة الموسيقية.
- ٥- أداء الألعاب مع الموسيقى بدءاً من البسيطة حتى المعقدة.
- ٦- الدف أو الطبل مع الموسيقى.
- ٧- الإيعازات اللفظية (يمين اويسار... الخ) أو الإيعازات العددية (١-٢... الخ) مع الموسيقى.

أهمية الإعداد الإيقاعي في الجمناستك الإيقاعي:-

الإعداد الإيقاعي في الجمناستك هو نظام تمارين معينة وطرائق مؤثرة وموجهة نحو تربية الثقافة الحركية للاعبات الجمناستك الإيقاعي وتوسيع كمية الوسائل التعبيرية التي تمتلكها.

أن استخدام أنواع الموسيقى الشعبية والتراثية والحديثة في الدروس الإيقاعية يعرف اللاعبة على الأسس الموسيقية الصحيحة بمصاحبة مختلف الموسيقيين وعند ذلك تتم تربية الموهبة الموسيقية.

أن نمو الصفات الذهنية هو النتيجة النهائية لذلك تعدد الحركات الإيقاعية أهم وسائل التربية الجمالية فضلاً عن كونها تنمي المواهب الإبداعية ، حيث تكون اللاعبات اقرب ملامسة للفن الإبداعي ويربي فيهن الإحساس الصحيح بجمال الحركة وإمكانية نقل أي حركة انتقالية معينة الى مختلف الحالات النفسية والمزاجية فضلاً عن تطور المرونة والتوافق الحركي وتقوية الجهاز الحركي العضلي ، وهذا يؤثر ايجابياً في عمل الجهاز العضوي للقلب والشرايين والجهاز التنفسي وهو مما يؤدي الى تنمية المطاولة الخاصة فضلاً عن أن الدروس الإيقاعية تعالج مهام الإعداد المهاري وتساعد على استيعاب وأداء مختلف الحركات والتراكيب الجمناستيكية.

أن تجزء الإعداد الإيقاعي والمهاري نسبي فمن الصعوبة وضع حدود دقيقة بين الأجزاء المركبة لان القفزات والدورانات والتوازنات ومثيلاتها

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

تعتبر اللغة الأساسية فكما في إيقاع البالية المسرحي فهو في حركات الجمناستك الإيقاعي.

وفي دروس الجمناستك الإيقاعي تتعلم اللاعبات مختلف أشكال حركات الرجلين والذراعين والجذع والرأس ، وخلال استيعاب وإتقان تلك الحركات ليس ضرورياً أن تؤدي المهارات بروحية ميكانيكية والطريق المؤدي الى ذلك يتم من خلال تصحيح توافق كل حركة والوصول بها الى الحركة التعبيرية التي بدونها يكون الوصول الى الأداء الفني امراً متعزراً وعليه من الضروري الحصول على القدرة التعبيرية في الأداء والتي هي مترابطة بدرجة قوية مع الجمال الحركي كالرشاقة والرقص بمختلف أنواعه ... الخ

أن أدوات الجمناستك الإيقاعي نفسها تملئ ضرورة إدخال واجبات خاصة ذلك أن خاصية تكتيك الحركات بالكرة تتطلب مرونة حركية كما أن رمي أدوات الجمناستك الإيقاعي تصحبها حركة ثني ومد بالرجلين ومرجحة بالجذع والذراعين .

ان هذا يتطلب إدخال مختلف أنواع حركات المرجحة وحركات الثني والمد في الدروس الإيقاعية ، فضلاً عن توجيه الاهتمام نحو تنمية المرونة لمفاصل الجسم الكبيرة (الورك ، الأكتاف ، العمود الفقري) والمفاصل الصغيرة (مشط القدم ورسخ اليد) كل هذه ضرورية للنجاح في إتقان تكتيك العمل بالأدوات فضلاً عن إتقان تكتيك تفاعل اللاعب مع

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

الأداة (لغرض أداء قفزة الخطوة من الضروري معرفة إنجازها بدون مرجحة الذراعين) التي كثيراً ماتواجهها لاعبة الجمناستك الإيقاعي أثناء العروض.

أما في التشكيلات الجماعية فإن أعداد اللاعبات يجب أن يعكس بنظام الأعداد الإيقاعي وهذا يحدد التدريب على معرفة العمل التزامني زوجياً وثلاثياً ورباعياً وبمختلف التشكيلات الجماعية (بالرتل ، بالصف ... الخ) عند أداء التركيبات الحركية سواء في المكان نفسه او مع الحركة.

الموسيقى والمهارات الإيقاعية:-

الموسيقى هي إحدى الوسائل المستعملة في الحركات فيها يصل المضمون للمتفرج من خلال السمع والنظر، ولا يمكن الاستغناء عنها وهي تثير المشاعر وتعطي الإحسان الجيدة والأفكار والتصورات العديدة، كما تساعد على التعلم الحركي وتعطي دفعة لبذل الجهد وتؤخر ظهور التعب نتيجة لاندماج الفرد في الأداء ، وهي لغة يفهمها العالم كله.



الفصل الثالث

☞ أنواع دروس الجمناستك الإيقاعي

☞ الدروس التعليمية

☞ الدرس التدريبي

☞ الدرس الاختباري

☞ الدرس الاحمائي

☞ الدرس الاستعراضى

☞ مبادئ تشكيل درس الحركات الإيقاعية

☞ أمثلة لتمرين متعاقبة في درس الجمناستك الإيقاعي

☞ إعداد درس الجمناستك الإيقاعي وتنفيذه

☞ تنظيم درس الجمناستك وإخراجه

☞ التمارين التحضيرية في الجمناستك الإيقاعي

☞ تمارين البنائية الفردية (بدون أدوات)

☞ تمارين البنائية الزوجية (بدون أدوات)

☞ التمارين التعليمية

☞ الحركات الشبيهة بالرقص

☞ السير والركض والخطوات الإيقاعية

☞ أنواع الأدوات

☞ أهمية الحركات بالأدوات



الفصل الثالث

أنواع دروس الجمناستك الإيقاعي:

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

- ١- دروس تعليمية .
- ٢- دروس تدريبية .
- ٣- دروس اختبارية .
- ٤- دروس احتمائية .
- ٥- دروس استعراضية .

ولنتعرض الآن بصورة تفصيلية كل نوع من أنواع الدروس.

الدروس التعليمية:-

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

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

أسس تنظيم الجمناستيك الإيقاعي.....

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

الدرس التدريبي :-

إن المهمة الرئيسة لهذا النوع من الدروس - هي تهيئة الجهاز العضوي للعمل القادم . وكذلك الحفاظ على المستوى الرياضي الذي وصلت إليه اللاعب . ومن الممكن استخدام هذا الدرس بدلاً من الحركات الأرضية في الجمناستيك أو كنوع منفصل من الواجبات التدريبية . وأخيراً فإن اختيار التمارين وجرعته تكون موجهة نحو معالجة المهمات الآتية :-

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

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

الدرس الاختباري :-

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

مثلاً القيام بالدرس المفتوح بعد استيعاب مهارات الرقص الكلاسيكي مع وضع التقويم بنظام (خمس درجات) لكل لاعبة جمناستك

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

ومن الممكن القيام بالدرس الاختباري بشكل الأسلوب المعياري الذي يتضمن مهارات إيقاعية باختيارات الإعدادات المهاري كأداء لقفزة الخطوة الدوران بـ (٣٦٠) بالاتزان ويعطي التقويم بنظام (عشر درجات) مع الأخذ بنظر الاعتبار المتطلبات والخصومات والعقوبات بفانون تحكيم سباقات الجمناستك الإيقاعي.

الدرس الإجمالي :-

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

الدرس الاستعراضي :-

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

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

مبادئ تشكيل درس الحركات الإيقاعية :-

تشكيل درس الحركات الإيقاعية تحدها أربعة شروط :

- حجم كل جزء من أجزاء الدرس .
 - اختيار التمارين وكيفية استخدامها بصورة متعاقبة .
 - تناوب جرعات التدريب وفترات الراحة .
 - رضع وتأليف التراكيب الحركية والتعليمية في الدرس .
- منه الممكن تغيير أحوال وحجوم أجزاء الدرس الإيقاعي بالعلاقة مع المهام التربوية.

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

أمثلة لتمرين متعاقبة في درس الجمناستك الإيقاعي :-

أولا: الجزء التحصيلي :-

- ١- مختلف أنواع المشي.
- ٢- مختلف أنواع الركض.
- ٣- الخطوات الراقصة المتسلسلة.
- ٤- تمارين التنمية الشاملة.

ثانياً: الجزء الرئيسي:-

- ١- تمارين الذراعين على أساس الأوضاع الكلاسيكية كالرقص الشعبي والتمرجات وتلويحات الذراعين والجذع والتمرجات الكاملة والتلويحات الكاملة.
- ٢- المنحنيات للأمام وللخلف وللجانبيين مع مختلف الأوضاع الإيقاعية قفزات اليدين البطيئة الأمامية والخلفية والجانبية.
- ٣- الموازنة.
- ٤- الدوران بالمحل وبالحركة.
- ٥- مختلف أنواع الربط الموازنة والدوران مع المهارات مع التقاطعات مع قفزة اليدين البطيئة مع فتح الرجلين ومع قوس الظهر (الجسر).
- ٦- أنواع القفزة الصغيرة بالمحل وبالحركة قطريا ودائريا (٣-٤) تمارين.
- ٧- أنواع ربط القفزات الكبيرة بالمحل مع الركضة التقريبية (٣-٤) تمارين.

ثالثاً: الجزء النظائمي :-

- ١- تمارين للذراعين .
- ٢- التمرجات والأحجامات .
- ٣- تمارين الاستطالة لتخفيف شدة التوتر .
- ٤- مختلف المهارات الراقصة والارتباطات .
- ٥- تمارين الارتخاء العضلي .

إعدادة درس الجمناستيك الإيقاعي وتنفيذه :-

عند التهيئة لدرس الجمناستيك الإيقاعي يجب على المدرية أن يحدد اتجاهات الدرس أولاً وقبل كل شيء من الضروري وضع مخلص - خطة درس بصورة تفصيلية يقدمها المدرب المبتدئة على أن يذكر كل شيء في الخطة حتى الأخطاء الممكن حدوثها وطرائق تصحيحها ويجب أن يكون كل شيء بحساب وعند إحراز الخبرة التربوية الميدانية من الممكن عدم كتابة ملخصات الدروس ولكن التفكير الدقيق بالدرس شيء واجب وفي هذه الحالة يجب عدم نسيان القواعد الآتية: -

١- تؤدي جميع الحركات بصورة متساوية بالقدم(الذراع اليسرى واليمنى أو الجانبين).

٢- يتم تعليم حركات الرقص الكلاسيكي والرقص الشعبي في البدء عند عارضة البالية ومن ثم في وسط القاعة.

٣- أداء التمارين وإيقانها على الأرض .
من الضروري مطالبة اللاحبة بالدقة في أداء بداية المهارة وكذلك الدقة في نهايتها أي أن كل مهارة يجب ان تكون بداية ونهاية واضحة لها أن هذا يؤدي الى تعويد اللاحبة الالتزام والدقة في انجاز العمل ان الطريقة الأكثر أهمية في التنظيم الصحيح للدرس هي في توزيع

اللاعبات في القاعة بشكل ذكي مخطط له مسبقا ننصح بالقيام بالحركة بالرتل وكذلك بشكل دائري في الجزء التحضيري من الدرس وخلال أداء التمارين على عارضة الباليه من الضروري ترتيب اللاعبات بصورة متباعدة كيلا تضايق أحدهن الأخرى (مدربة الحركات الإيقاعية عندئذ تحتل موقعا في مركز الدائرة) وخلال أداء المهارات في وسط القاعة يفضل توزيع اللاعبات على شكل رقعة الشطرنج وذلك لكي تتمكن المدربة من مشاهدة اللاعبات بصورة أفضل وبعد درسين أو ثلاثة يبذل المدربة على التوالي الخطوط التي تقف عليها اللاعبات (أي أن اللاعبات التي كن في الخط الأول يصبحن في الخط الثاني وهكذا) .

خلال أداء المهارات الحركية الانتقالية كالقفزات من الركضة التقريبية والمهارات الاكروبايكية ننصح بإعادة التوزيع بثلاث أو أربع لاعبات من الخط الخلفي الى الخط الأمامي والعودة الى الخط الجانبي بالوضع الابتدائي عند أداء القفزات الكبيرة ومختلف ارتباطات حركات القفز ومختلف ارتباطات الحركات الاكروبايكية من الناحية المنطقية يكون توزيع اللاعبات بالساحة بخط قطري بحركة انتقالية من الخط الخلفي الى الخط الأمامي وفي هذه الحالة تحتل مدربة الحركات الإيقاعية موقعا معاكسا للخط القطري الذي يكون مناسباً لمشاهدة العرض أما في حالة استخدام جهاز عارضة التوازن وتوفير العدد المناسب من هذه الأجهزة فيتم توزيع كل لاعبتين أو ثلاث على كل جهاز وتؤدي المهارات بالوضع المواجهة للعارضة أو الوضع المقاطع للعارضة في حالة أداء التمارين بالحركة الانتقالية (كقفزة الخطوة) فعلى اللاعبات العمل بالتعاقب (بالدور) في الوقت نفسه الذي تعمل فيه إحدى اللاعبات تقف اللاعبة الأخرى في نهاية العارضة ان هذا الأسلوب يؤدي الى عدم

الابتعاد عن العارضة والى تعاقب الحمل التدريبي وفترة الراحة وتعطي
الإمكانية للمدرب يراقبة جميع اللاعبين امشاركات في التدريب.
وعند أداء الحركات الثابتة (الاستاتيكية) كالوقوف ميزان على
مشط قدم واحدة تعمل اللاعبين بالتعاقب وكذلك يعملن بالمساعدة للاعبة
التي تؤدي الحركة .

وإثناء درس الجمناستك الإيقاعي يجب على المدربة ان تربط بين
عرض الحركة وتوضيحها بذكاء وخصوصا عند التدريب على المهارات
الجديدة أن عرض المهارة من قبل المدربة يجب أن تكون مهذباً ودقيقاً
من الناحية الفنية (التكنيكية) مع إضافات تعبيرية محددة تتصف كل
مرحلة عمرية بنمط خاص في أداء المهارة.

إن هذه الحقيقة تمتك أهمية خاصة يجب أخذها بنظر الاعتبار
عند العمل مع الأطفال .

إن العرض يجب أن لا يكون بديلا عن أبداء الملاحظات والإشارات
التي تقوم بها المدربة بشكل موجز وشفهي وعند ظهور أخطاء جسمية
في الأداء من المستحسن إيقاف كل المجموعة من الاستمرار بالعمل
ومن جديد يقوم المدربة بعرض المهارة وشرحها إذا كان ضروريا
للتوضيح أن الملاحظات حول إزالة الأخطاء من الممكن أن تمتك سمة
(وقائية) بمعنى أن تقوم المدربة بتحذير جميع اللاعبين حول إمكانية
حدوث الأخطاء .

ومن الممكن إبداء بعض الملاحظات العابرة إثناء المهارات وكما
توجه هذه الملاحظات الى جميع اللاعبين فيمكن توجيهها الى لاعبة
معينة .

في أول التدريب من المفيد تصحيح الأخطاء ليس باستخدام العرض والشرح حسب وإنما بالأداء بمساعدة المدرب بالحركة (مثلاً) تمسك المدربة احد أجزاء جسم اللاعبه وتحرك بالأداء المطلوب). في هذه الحالة تبدأ اللاعبات بالإحساس بخط سير الحركة وصحة وضع أجزاء الجسم في الفضاء بصورة صحيحة إن الملاحظات كما في التوضيح ينبغي أن تكون بصيغة بسيطة مختصرة ومقنعة إن مدربة الجمناستك الإيقاعي ليس بحاجة الى إيجاد الخطأ وإبداء الملاحظات حسب وإنما الحصول على تنفيذ تعليماتها من قبل اللاعبات وهنا يجب إظهار الحزم وعدم التسامح مقرونة بحسن النية والطيبة .

إن أبداء الملاحظات وإصدار الأوامر بخشونة وبصيغة غير مقبول وغير مناسب لغرض التقويم الذاتي في الأداء من المفيد القيام بالدرس أمام المرأة ويكون بالتناوب وذلك كي تتعلم لاعبة الجمناستك مراقبة وتنظيم حركتها الذاتية بنفسها فقط وبمساعدة الحس العضلي .

تنظيم درس الجمناستك وإخراجه:-

يعتمد تنظيم درس الجمناستك وإخراجه على الأجهزة المتوفرة في المدرسة ونوعيتها وعددها وعلى المستوى العمري والرياضي للطلاب والهدف من الدرس .

وأن الدرس وما يحتويه من نشاط بدني ومهاري يعتمد على المرحلة العمرية التي يمر بها طلاب المدارس الابتدائية حيث هناك مرحلتان عمريتان مختلفتان من حيث النمو الطولي والعرضي للجسم ونمو الأجهزة الداخلية.

المرحلة العمرية الأولى (٦-٨) سنوات -

وهي مرحلة التصف الأول والثاني والثالث إن حركات هذه المرحلة ما هي إلا عبارة عن حركات مائيسى بالجمناسك الموائع لأن هذا النوع من الجمناسك يحقق ما تتصف به هذا المرحلة وحركات هذا النوع تشتمل على أنواع الجري والركض والقفز والوثبات والحبو والزرحف والتسلق والتعلق والتبادل بين التمدد والإرخاء ، ويمكن في نهاية هذه المرحلة إعطاء بعض المهارات الجمناسكية البسيطة على أجهزة المتوارى أو العجلة أو حصان القفز الصغير أو الصندوق الخشبي أو المصاطب .

المرحلة العمرية الثانية (٩-١٢) سنة :-

وهي مرحلة الصف الرابع والخامس والسادس يمكن في هذه المرحلة تعليم المهارات الحركية على الأجهزة الجمناسك واستغلال ما لدى المتعلم من رغبة وشوق شديدين فيه تعلم المزيد من الحركات الجمناسكية التي تلائم قابليتهم البدنية والفكرية وما يفتقون من شجاعة وإقدام على الإداء الحركي لبعض الحركات الصعبة وحب التناقض وإظهار قوتهم ومقاومتها مع زملائهم ومثل بقية الدرس المنهجية الأخرى يمكن تقسيم درس الجمناسك إلى ثلاثة أقسام هي .

١ - **القسم التحضيري** :- هذا القسم من تهيئة الطلاب جسمياً ونفسياً بتهيئة عضلاتهم ومفاصلهم والأربطة المحيطة بها ونفسياً بتشويقهم وتزيادة رغبتهم على أداء الدرس ويشمل هذا القسم على الإحصاء والتي يكون على نوعين وهما الإحصاء العام لجميع أجهزة الجسم والإحصاء الخاص لبعض المفاصل المهمة والضرورية في الجسم مثل مفصلي الكتفين والورك ومفاصل العمود الفقري

والعضلات الخلفية للرجلين والهدف الأساسي من الإحماء هو تهيئة العضلات والمفاصل والأربطة المحيطة بها وزيادة كفاءة عمل الدورة الدموية والجهاز التنفس والعصبي ومدة هذا القسم نصف الوقت المحدد للدرس ويشمل على :

- ١- جميع التمارين البدنية مثل السير والمشي والهرولة إلخ.
- ٢- تمارين الحواجز مثل الحسب والحمل والرفع والدفع والزحف والحبو.
- ٣- تمارين السلام الخشبية والتسلق على الأعمدة والحبال.
- ٤- ألعاب صغيرة .

٢- **القسم الرئيسي** :- هذا القسم يستغرق نصف مدة الدرس تقريباً هو تعليم المهارات الجمناستيكية أما بالطريقة الكلية أو طريقة التجزئة أو طريقة الكلية - التجزئة وحسب أمكانية وصعوبة الحركات كما يمكن أن يكون هذا القسم لإعادة الحركات السابقة لغرض تحسينها وتطويرها وإتقانها بصورة جيدة أو لتصعبها بدييات مختلفة أو ربطها مع بعضها على شكل تمرين (سلسلة) كما يمكن في هذا القسم إجراء الاختبارات وتقويم الحركات .

- ٣- **القسم النهائي** :- يمكن ان يكون هذا القسم على ثلاثة انواع:
 - ١- إعطاء تمارين المهدئة والارتخاء اذا كان الجهد كبيراً في الدرس.
 - ٢- أو إعطاء تمارين فيها نوع من الجهد في الحالة كون الدرس كان غير مجهد.
 - ٣- أو إعطاء ألعاب صغيرة مسلية.

٢- الحركات الشبه اكروباتيكية:-

يجب أن يتضمن الأعداد التحضيرية للاعبات الجمناستيك الإيقاعي التدريب على بعض التمارين ذات السعة الاكروباتيكية والتي حددها القانون الدولي للعبة بمايلي:-

- المرور خلال وضع الجلوس السرجي(الشباكات) بدون توقف.
- أنواع الدرجات(الدرجة الأمامية ، الجانبية ، الخلفية ، بدون طيران) الارتكاز على يد واحدة أو على اليدين معاً بسرعة مع عدم مرور الرجلين للمستوى العامودي.
- الارتكاز على الصدر أو الكتفين بسند اليدين أو بدونها مع رفع الرجلين عالياً.
- وتهدف هذه التمارين الى زيادة المهارة ، المرونة ، السرعة والرشاقة عند اللاعبات لذلك يجب أن تكون المدربة أو المدرسة على اطلاع واسع بهذه الحركات وشروط تدريبها والأمان منها ، أن السباقات الدولية تأخذ بعين الاعتبار عنصر الحركات الاكروباتيكية في بداية أو نهاية الوضع أو خلال العناصر (صدر ، اذرع ، أيدي) كما يمكن السماح لعناصر الحركات الاكروباتيكية التي تقاوم مع اختلاف موضع البداية والنهاية أو الإسناد على الأرض.

٣- التمارين البنائية:-

من الطبيعي ان تنمو صفات بدنية معينة خلال الدروس الإيقاعية إذ تتزايد المرونة في المفاصل وتقوي العضلات والتحمل ولأجل النجاح في إتقان القفزات المعقدة والتوازنات والدورات ، فمن الضروري أن

توجه التنمية نحو الصفات التي نحتاج إليها والتي تركز على أسس الطرائق العلمية العصرية في الرياضة.

لذا تهدف التمارين البنائية الى النمو المتزن والشامل للجسم مع القدرة على أداء التمارين التي من خلالها تنمو الصفات البدنية إذ تقوي عضلات الجسم وتزداد قدرة اللاعب على التحمل كما تزداد المرونة والتوازن وعند حدوث هذا تستطيع اللاعب ان تؤدي جميع الحركات المعقدة.

ويشمل الجزء البنائي لهذه التمارين على:-

- أوضاع خاصة.
- حركات التموج.
- حركات الارتداد.
- حركات تبادل الشد والارتخاء.
- الأوضاع الخاصة وتكون للجذع والرجلين.
- حركات التموج وهي استمرار وتتالي ثني ومد المفاصل المكونة للعضو المتحرك (أي جزء من أجزاء الجسم).
- حركات الارتداد يمكن تأدية حركات الارتداد بجميع مفاصل الجسم مجتمعاً أو لكل عضو على حدة وتعني تلك الحركات (تبادل ثني ومد المفاصل المختلفة وهي تعمل على زيادة مرونة المفاصل كما تساعد على انسيابية الحركة وتنقسم حركات الارتداد الى:-

أولاً: حركات ارتداد للذراعين : تؤدي من جميع الأوضاع الأساسية.

ثانياً: حركات ارتداد للرجلين : تؤدي بالرجلين معاً أو بـرجل واحدة.

ثالثاً: حركات ارتداد للجسم كله.

- حركات تبادل الشد والارتخاء تحتاج تلك الحركات الى قدر كبير من التوافق العضلي والدقة في الأداء ، ويمكن أداء هذه الحركات من أوضاع مختلفة ومتعددة وتعلم اللاعبة كيفية الارتخاء بجسمها كاملاً او أجزاء دفعة كل على حدة ارتخاء الذراعين - ارتخاء الجسم كله.

وتظهر أهمية تلك الحركات في التعبير عن الإيقاع الموسيقي كما تلعب دوراً كبيراً ايضاً في إعطاء جمال لحركات الجسم.

٤- التمارين التعبيرية:-

وهي الشعور الذي يظهر بالتكنيك الجيد والأداء الصحيح للحركات الابتدائية وأنها الإضافات الجيدة وبسرعة معينة خلال الدوران والرشاقة والمدى الحركي.

إن الوصول الى مثل هذا الأداء يضيف جمالاً على الحركة حيث تستطيع اللاعبة أن تعبر عن مضمون الحركة بحركات اليدين ، الجذع ، الرجلين وتختلف القدرة على التعبير من لاعبة الى أخرى ، وقد تكون هذه الموهبة موجودة أصلاً عندها ، وترتبط اساساً بالقدرات البدنية الجيدة والقدرة على استيعاب الحركات والسيطرة على أجزاء الجسم المختلفة.

ويكون التدريب من خلال إعطاء واجبات حركية ذات مضامين انفعالية مختلفة كالتعبير عن الغضب والفرح أو التعبير عن مضنون قصصي حركياً.

٥- تمارين التوافق الحركي والموسيقي:-

وهو الاسجام بين حركات أجزاء جسم اللاعبة والإيقاع الموسيقي ولا يحدث هذا إلا من خلال فهم واستيعاب الإيقاع الموسيقي نظرياً وعملياً وكذلك الإحساس به ومن ثم توافق حركات اللاعبة معه.

ومن الممكن تقسيم التوافق الحركي الموسيقي (الرذمية) المستخدمة في الجمناستك الإيقاعي الى عدة مجاميع:-

- تمارين مع عازفي الموسيقى.
- التصفيق بكل ربع ، بالربع الأول من التخت بكل جزء من التخت الموسيقي ، مع فترات التوقف ومثيلاتها.
- مختلف أنواع الخطوات والركض بمختلف السرعات الموسيقية مختلف أنواع الخطوات والركض مع التصفيق باختلاف التوافق مع السرعة الموسيقية.
- الألعاب الموسيقية في البدء على اللاعبات إتقان التوافقات الموسيقية البسيطة - $(\frac{2}{4}, \frac{4}{4} \dots \text{الخ})$.
- إن الشيء الأكثر تشجيعاً في التمارين التحضيرية هو تنمية الصفات البدنية في المرحلة التي تتطابق والتسارع الطبيعي المتوافق بتطوير القابليات والصفات البدنية ذلك انه في أعمار (٧-١١) سنة يحدث تطور كبير بمعرفة اتجاهات وموقع الجسم في الفضاء باختلاف الشعور العضلي الذي يمكن من تعليم الأداء الصحيح بالحركات المعقدة ، وفي أعمار (١٤-١٥) سنة ينخفض مستوى إتقان المهارات التوافقية المعقدة ، وإن المرونة في

المفاصل من حيث علاقتها مع نمو الأعضاء تتغير بصورة غير متوازنة أن أفضل الأعمار لتنمية المرونة هي (٧-١٣) . ان التطور بهذه الصفة يتباطأ في السنوات الأخيرة ، ان خاصية الحفاظ على التوازن تكون باتجاه تطور الإنسان بالتحسن حتى (١٣) سنة خلال عملية النمو الطبيعي.

- أن صفة القوة المميزة بالسرعة التي تحددها قوة القفز لدى الطفلة في ظروف النمو الطبيعي تصل الى أفضل مستوى من التطور بأعمار (٩-١١) ، وعليه فإن المرحلة الأكثر ملاءمة لتنمية الصفات البدنية هي مرحلة التطور الطبيعي للصفات الحركية والتي تكتمل وتتم لغاية مرحلة النضوج الجنسي (١٣-١٥).

تمرينات البنائية الفردية (بدون أدوات):-

تهدف الحركات البنائية (التشكيلية) إلى تشكيل أجزاء الجسم المختلفة وإكساب مختلف عضلاته القوة والمرونة والتحمل والرشاقة مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم كما تهدف أيضاً إلى تحسين القوام بإصلاح العيوب الجسمانية.

وتنقسم الحركات البنائية (التشكيلية) طبقاً لتأثيرها على المجموعات

العضلية المختلفة إلى ما يلي:-

١- حركات العنق:-

تهدف إلى تقوية ومرونة عضلات العنق وإصلاح وضع الرأس .

٢- حركات الذراعين :-

تهدف إلى تقوية ومرونة عضلات الذراعين والرباط الكتفي وزيادة قدرة هذه العضلات على التحمل كما تسهم في إصلاح أوضاع الرأس والعنق والجزء العلوي من العمود الفقري .

٣- حركات الجذع : وتنقسم إلى ثلاثة أقسام:-

(أ) حركات الظهر:-

تهدف إلى تقوية العضلات المادة للظهر .

(ب) حركات البطن:-

تهدف إلى تقوية ومرونة عضلات البطن كما تسهم في اعتدال القامة بإصلاح الظهر الأجوف أو المستدير .

حركات الجانبين :-

تهدف إلى تقوية العضلات البطنية المائلة وبعض عضلات الظهر وزيادة مرونة العمود الفقري والصدر بالإضافة إلى منع الانحناء الجانبي.

١- حركات الرجلين:-

تهدف إلى تقوية ومرونة عضلات القدمين والساقين والخصيتين ، وزيادة قدرتها على التحمل كما تسهم في تقوية عضلات البطن المتصلة بالخصيتين بالإضافة إلى تنشيط الدورة الدموية في الجسم كله نظراً لكبر حجم عضلات الرجلين.

وفيمائلي بعض الأمثلة المختارة للحركات البنائية لمختلف المجموعات العضلية السابقة روعى فيها إيضاح أنواع الحركات الخاصة لكل مجموعة عضلية حتى تستطيع الطالبة معرفة أنواع الحركات التي تؤثر في المجموعة العضلية المختلفة لضمان حسن اختيارها للحركات البنائية المناسبة.

ويجب مراعاة أنه يمكن أداء حركات مركبة من الأمثلة المختارة للحركات البنائية الأتية بحيث تشترك أكثر من مجموعة عضلية في التمرين الواحد وذلك طبقاً للهدف المقصود من التمرين فضلاً عن ذلك ينبغي مراعاة مبدأ التدرج في الحركات مع الاهتمام بإعداد الجسم (الإحماء والتدفئة) وخاصة بالنسبة للحركات التي تعمل على تنمية القوة والمرونة كما يمكن التقديم بمختلف الحركات (تصعيب الحركات) بمختلف الوسائل السابق ذكرها.

تمريعات البنائية الزوجية (بدون أدوات):-

تهدف الحركات البنائية (التشكيلية) الزوجية (مثلها في ذلك مثل الحركات البنائية الفردية) الى تنمية الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن ، ومن ناحية أخرى تهدف الى تربية القوام وإصلاح العيوب الجسمانية.

ومن أهم مميزات الحركات الزوجية ما يأتي:

- ١- سهولة الأداء وسرعة الإتقان.
- ٢- القدرة على اكتشاف الأخطاء وإصلاحها سواء بواسطة المدرسة او بواسطة الزميلة.

أسس تعليم الجناساتك الإيقاعي.....

- ٣- توافر عامل التشويق والمنافسة الأمر التي يساعد على إبعاد الملل ،
والقدرة على تحمل المزيد من عبء العمل.
 - ٤- ارتباطها بوجود فترات للراحة ، وهي الفترة التي تقوم فيها
الزميلة بالعمل مما يساعد على عدم سرعة حدوث التعب.
 - ٥- تسهم في تربية السمات الخلقية والإدارية كتنمية العمل الجماعي
والتعاون.
 - ٦- يمكن استخدام الحركات الزوجية لأداء بعض الحركات الصعبة التي
تحتاج لمساعدة الزميلة (استخدام الزميلة كمساعدة).
 - ٧- يمكن استخدام الزميلة كمنقل لزيادة حمل (شدة) الحركات بدلاً من
استخدام الأدوات اليدوية.
 - ٨- يمكن استخدام الزميلة كجهاز بدلاً من الصندوق أو المهر أو عقل
الحائط الأمر الذي يساعد على سرعة الأداء والاقتصاد في النفقات ،
بالإضافة الى إمكانية التنويع او التغيير في تشكيل الحركات.
 - ٩- يمكن استخدام الزميلة كمانع بشري بدلاً من الموانع الطبيعية أو
الصناعية نظراً لصعوبة توافر مثل هذه الموانع.
- وفيما يأتي بعض الأمثلة المختارة للحركات البنائية الزوجية لمختلف
المجموعات العضلية ، وقد روعي فيها التقسيم الآتي:
- أولاً: حركات من وضع الوقوف.
 - ثانياً: حركات من وضع الجلوس.
 - ثالثاً: حركات من وضع الجنو.
 - رابعاً: حركات من وضع الرقود.

التمرينات التعليمية:-

تهدف الحركات التعليمية الى تنمية وإتقان أداء مختلف الأنواع الحركية الأساسية بصورة صحيحة تتميز بالاقتصاد في بذل الجهد مع جمال ورشاقة الأداء.

والأنواع الحركية الأساسية ، أو المهارات الحركية الأساسية ، هي الحركات المختلفة التي يستخدمها الإنسان في حياته بصورة دائمة مثل: المشي والركض والحجل والوثب والقفز والمرجحات وغيرها من الحركات الأخرى التي تساعد الإنسان على حسن التكيف مع البيئة ومحاولته التغلب عليها وإخضاعها لإرادته.

والحركات الأساسية (المهارات الحركية الأساسية) لا يمكن إتقانها وتطويرها الا بتعلمها ، والتدرب عليها بمختلف الطرق والوسائل ، وتعتبر الحركات التعليمية من الوسائل المهمة التي لا يمكن استخدامها لضمان تعلم وإتقان مختلف هذه الحركات.

والحركات التعليمية لا تنحصر أهدافها في تعلم وإتقان مختلف الحركات الأساسية (المهارات الحركية الأساسية) بل تؤثر أيضاً على عضلات وأجهزة الجسم المختلفة وتعمل على تنميتها وتطويرها ، إذ تسهم في تنمية الصفات العضوية الحيوية ، وهذا يعني أن الحركات التعليمية لا تقتصر في الواقع على الهدف التعليمي الحركي بل يمتد أثرها أيضاً الى النواحي البنائية والتشكيلية لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة.

الحركات الشبيهة بالرقص:-

وهي تعد جزءاً أساسياً من التمرينات الاعدادية والبنائية الفنية ، إذ تعمل على تطوير التوافق الحركي لدى اللاعبين وزيادة القدرة على اداء الحركات المركبة الصعبة - بجانب تميئتها للمهارة التي يتطلبها الاداء وتشمل حركات هذا القسم على:-

اولاً: حركات محورية غير انتقالية.

ثانياً: حركات محورية انتقالية.

اولاً: حركات محورية غير انتقالية:-

وهي تلك الحركات التي تتم دون لتتقال الجسم من مكان لآخر بل تؤدي على الموضع نفسه تقريباً ، ويشغل فيها الجسم حيزاً من الفراغ ومن أمثلتها:-

الأوضاع الثابتة:-

ونعني بها الأوضاع التي تؤدي على المكان بهدف إظهار الناحية الجمالية والربط بين مختلف المهارات التي تتطلب حركة واسعة ويمكن ان تشتمل على بعض الأوضاع الراقصة كالأوضاع الفرعونية من الرقص المصري القديم او بعض حركات الرأس والحوض التي تعبر عن طابع الفن الشعبي الراقص او أوضاع اخرى معبرة تؤخذ من مختلف أوضاع التمرينات من الجلوس - الوقوف - الركوع؛

أ- أوضاع اليدين الأساسية:-

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

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

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

الوضع الرابع:- وتكون فيه اليد اليسرى او اليمنى أعلى الرأس واليد اليمنى أو اليسرى أمام الجسم في منتصف البطن.بمنى 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 وتخفض اليد اليسرى بحيث تكون أمام الجسم وتحاذى منتصف البطن.

الوضع السابع:- وتكون فيه اليدين الى جانب الجسم مشكلتين نصف دائرة.

ب- أوضاع القدمين الأساسية:-

الوضع الأول:- الوقوف بفتح المشطين بزواوية ١٨٠ مع مد الجسم.

الوضع الثاني:- الوقوف فتحاً مع فتح المشطين بزواوية ١٨٠ مع مد الجسم .

الوضع الثالث:- الوقوف بقدم 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 إلى الخلف بحيث يكون مشط القدم الأمامي موازياً لكامل القدم الخلفية.

الوضع الخامس:- الوضع الرابع نفسه، الوقوف ضمناً.

ج- أوضاع الوقوف:-

تتخذ أوضاع الوقوف بقسمين:-

القسم الأول: الرفع:-

ويقصد به الارتفاع بكل القدم من الوضع الثابت لها حين يكون العقب على الأرض ، الى وضع الوقوف على أطراف الأصابع ولا بد من ثني الركبتين ومدهما وله طريقتان:-

- رفع العقب تدريجياً بحيث تمر الحركة خلال عضلات مشط القدم الى

أن تصل إلى العقب مع ثبات الأصابع في مكانها.

- رفع العقب بعمل قفزة بسيطة جداً مع سحب أصابع القدم قليلاً

للدخل بحيث تكون تحت مشط القدم.

القسم الثاني: الوقوف بالوض:

ويقصد به الارتفاع مباشرة على أطراف الأصابع بدون ثني الركبتين والوقوف بنوعية ينفذ على رجلين أو على رجل واحدة والرجل الحرة أما تمس الأرض (أماماً ، جانباً ، خلفاً) أو ترفع (أماماً ، جانباً ، خلفاً) مدودة أو مثنية.

ثانياً : حركات محورية انتقالية:-

ونعني بهذا النوع من الحركات ، التي ينتقل فيها الجسم من مكان الى آخر مستغلاً أكبر مساحة ممكنة من الفراغ المحيط به وتشمل مايلي:-

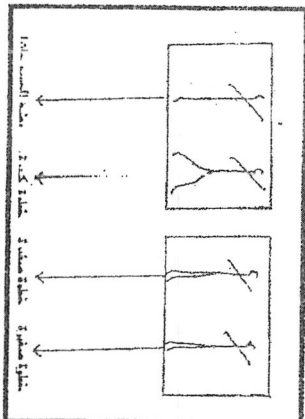
- ١- المشي
- ٢- الركض
- ٣- الخطوات الإيقاعية
- ٤- الوثبات
- ٥- الدوران وأوضاع الوقوف

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 ماتسميها التشكيلية الحركية وأنا هنا في هذا المبحث نربط السير والمشي أولاً مع الركض والخطوات الإيقاعية وللسهولة فقد فصلنا أنواع المشي والركض والخطوات ليتسنى للقارئ أن يفرق بين الأنواع كما مبين في التقسيمات الأربعة وهي على شكل أربع مجموعات وكما يلي: المشي والركض والخطوات والوثب.

- **مشي الفالس** :- مشي الفالس وهو عبارة عن انتقال الثقل أماماً في خطوة واسعة ثم خطوتين صغيرتين على أطراف الأصابع.

- وتؤدي هذه الخطوة أماماً وخلفاً مع الدوران.



يرتبط المشي مع الركض وقيل أن تعرف كيف يرتبط بسوف تأخذ أنواع الركض.

ثانياً: الركض:-

وهذا النوع من الركض هو الشبيه بالركض
كما هو بالشكل.

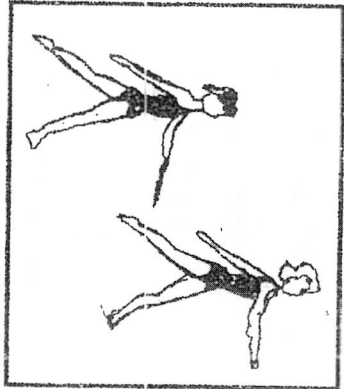
١- تغير الجري بالركض مع رفع الكعب
خلفاً.

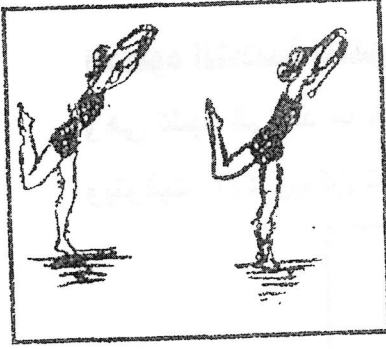
٢- الجري مع رفع الركبة بزاوية قائمة
أماماً.

٣- الجري مع رفع الرجل مفردة أماماً وخلفاً.

٤- الجري على أطراف الأصابع.

٥- الجري مع فرد الرجلين ومرجحة الذراعين بجانب الجسم كما في الشكل.





٦- الجري مع اهتزاز خفيف للجسم.

٧- الجري الجانبي مع تقاطع الرجل أماماً

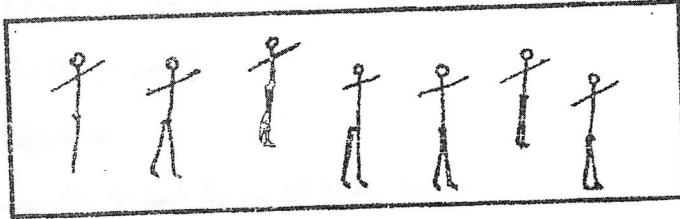
أو خلفاً أو بالتبادل.

وتؤدى الأنواع السابقة للركض أماماً ،
جانباً ، وخلفاً.

ثالثاً: الخطوات

خطوة التناوب:-

تتم خطوة التناوب بنقل مركز ثقل الجسم وذلك بتحريك رجل واحدة تتبعها الأخرى ثم اخذ خطوة تزلحق للإمام مع رفع الرجل الثابتة أماماً وتتم على إيقاع ٤/٣.



خطوة الزحلقة:- وهي على ثلاث أنواع:-

تتم خطوة الزحلقة بنقل مركز ثقل الجسم بتحريك رجل واحدة تتبعها الرجل الأخرى وتكون بثلاثة أنواع ويكون إيقاعها ٤/٢:-

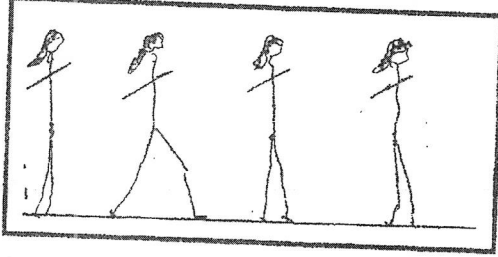
- الزحلقة الأمامية.

- الزحلقة الجانبية.

- الزحلقة الخلفية.

الخطوة الثلاثية المفتوحة:-

وهي تشبه الى حد ما خطوة الفالس وهي عبارة عن ثلاث خطوات للإمام ويتوقيت 4/3 ويمكن تأديتها أماماً وجانبياً مع الدوران.



خطوة التقاطع:-

وتتم بأخذ خطوة الى الأمام متقاطعة مع ثني الركبة قليلاً الى الأسفل مع رفع الساق خلفاً بزاوية 90° ثم خفض الساق المرفوعة خلفاً (على رؤوس الأصابع) والرجوع بخطوة انتقالية جانبياً (على رؤوس الأصابع) وتؤدي بإيقاع.

رابعاً: الوثبات

من الأساسيات المهمة الوثب وتختلف الوثبات من حيث :-

- شكل الارتفاع والهبوط.

- شكل الجسم أثناء الطيران.

أما بالنسبة لشكل الارتفاع والهبوط فيقسم الوثب الى أنواع:-

- الارتفاع بالقدمين والهبوط عليها.

- الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القدم نفسها.

- الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على قدمين.

- الارتفاع بقدم والهبوط على القدم الأخرى.

وتلك النوعيات المختلفة من الارتفاع تعلم للاعبة الدقة في الأداء أثناء

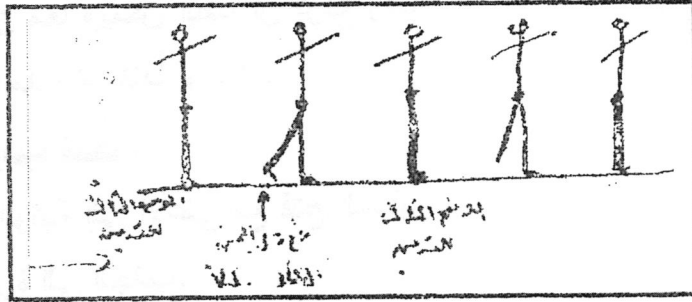
الطيران ، وهي أنواع سنأخذ بعضها بالمباحث التالية:-

١- الوثب الى الأعلى :-

الوثب الى الأعلى باستقامة الجسم مع ٤/١ دورة ، ٢/١ دورة ، وهو الوثب بالقدمين في المكان مع تغير بسيط في الاتجاه واعتيادي يكون ٤/١ الى نصف دورة.

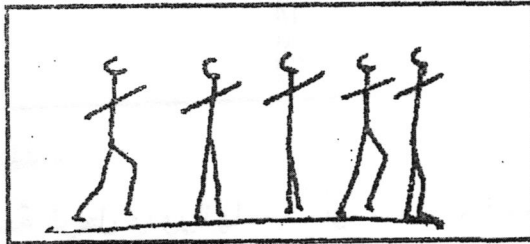
٢- وثبة الزحقة :-

وهي وثبة الى الأعلى مع الانزلاق بسيط أماماً أو وثبة الى الأعلى مع انزلاق بسيط خلفاً ذلك وثبة بسيطة مع انزلاق جانبياً (أيمن وأيسر).



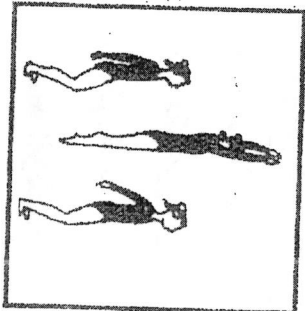
٣- وثبة التناوب :-

وهي وثبة بسيطة مع تناوب في تبديل الخطوة أماماً وفي الهواء.



4- الوثب ضمناً:-

وهي قفزة بسيطة إلى الأعلى يكمل الرشاقة مع ضم الرجلين سوياً وتأشير المشطين.



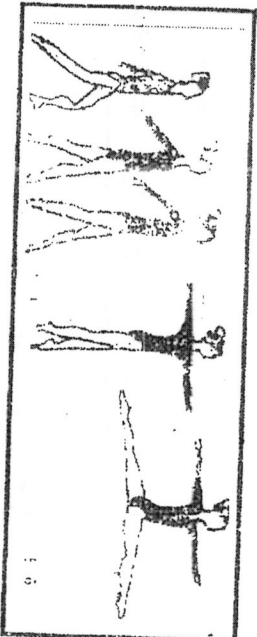
5- الوثب بثني الركبتين:-

وهي وثبة كسابقاتها ولكن هنا ترفع الركبتين معاً ويمكن أيضاً ان ترفع ركلة واحدة أماماً أو خلفاً أو جانبياً.



6- الوثب فتيحاً:-

وهذه الوثبة إلى الأعلى مع فتح الساقين وتكون الرجلان مسدودتين وموشرة إلى الجانب.

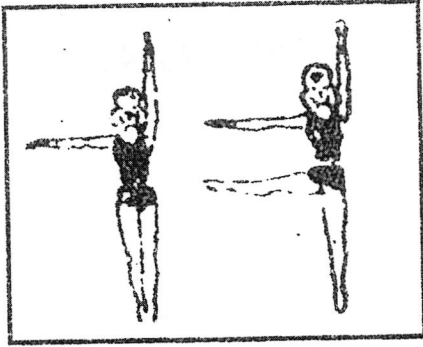


7- وثبة الحجلة:-

وتكون بمرحلة الرجل ودورها ٩٠ أو ١٨٠ كما بالشكل:-



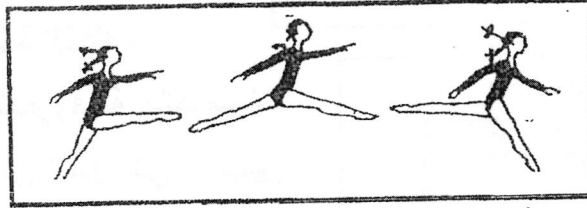
وتؤدى بمرجحة الرجل ودوراتها ١٨٠ ° وهي من الوثبات الفردية حيث يتم الارتقاء والهبوط على رجل واحدة.



- الارتقاء بالقدمين والهبوط على قدم واحدة.
- الوثب مع لمس الرأس خلفاً بأحدى القدمين.
- الوثب مع رفع الرجل جانباً كما موضح بالشكل.

٨- وثبة الخطوة:

وتسمى وثبة الفجوة أو الوثبة المفتوحة ، ويسميتها البعض دورانية الجري وتؤدى أما من جانب لأخر ، أو أماماً أو خلفاً.



تؤدى بالنهوض أو الارتقاء الفردي والهبوط الفردي على الرجل الثانية.

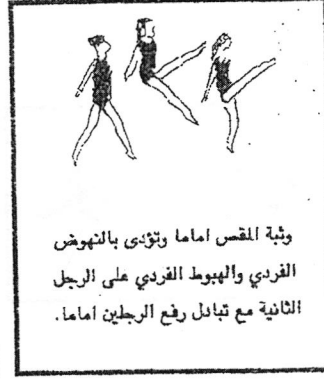
٩- الوثبة - وثبة المقص :-

وتؤدى أماماً أو خلفاً أو للجانب وفي كلتا الحالتين يتم تبادل رفع

الرجلين في الهواء أثناء الطيران.



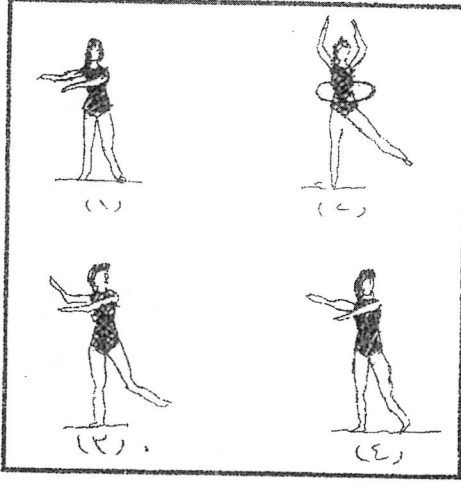
وثبة المقص خلفاً ، وتؤدى بالنهوض الفردي والهبوط الفردي على الرجل الثانية مع تبادل رفع الرجلين خلفاً.



وثبة المقص أماماً وتؤدى بالنهوض الفردي والهبوط الفردي على الرجل الثانية مع تبادل رفع الرجلين أماماً.

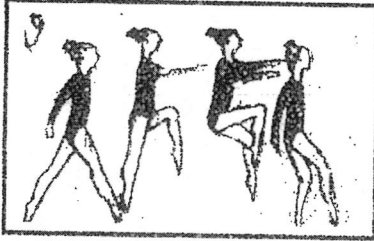
١٠- وثبة الدوران (وثبة المقص مع الدوران الجانبي):-

وثبة الدوران أو وثبة المقص الجانبي مع الدوران ، وتؤدي أما بالدوران ٣٦٠ أو ٥٤٠ جهة اليمين أو اليسار كما في الشكل.



١١- وثبة القطة:-

وهي المعروفة بالكومات العالية أي تبادل ثني الركبتين عالياً أماماً.



وتؤدي بالنهوض الفردي والهبوط الفردي على الرجل الثانية مع تبادل رفع الركبتين أماماً.

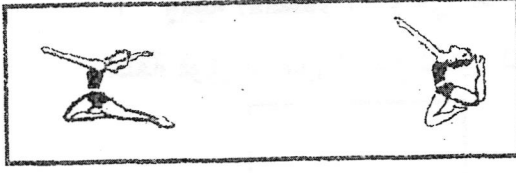
١٢- وثبة التخطي بالهوا:-

الوثب بالنهوض الفردي مع مرجحة الرجل الحرة أماماً ، خلفاً ثم الهبوط على رجل الارتقاء نفسها.



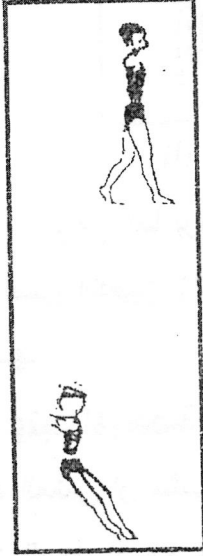
١٣- وثبة الخزال أماماً:-

وتؤدى أماماً ، والرجل الخلفية مفرودة أو مع ثني الرجل خلفاً ، كما في الشكل.



١٤- وثبة لمس القدم:-

وتكون أما جانبياً او خلفاً او أماماً كما في الشكل.



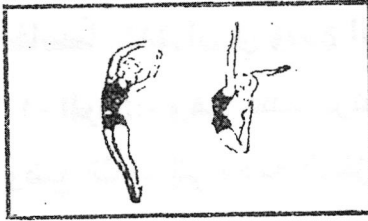
وتؤدى بالنهوض الفردي والهبوط الفردي على الرجل نفسها وترفع الرجل أماماً لمس القدم ثم الهبوط.

وهناك وثبات أخرى كثيرة نذكر منها على سبيل المثال وثبة السمكة وثبة القرفصاء ، وثبة الاقعاء ، وثبة المرجحة.

١- وثبة السمكة :-

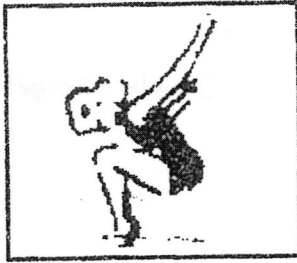
وتكون أما ثني الجذع جانبياً أو مع لمس الرأس خلفاً.

(لمس الرأس) - وثبة السمكة - أما ثني الجذع جانبياً أو مع لمس الرأس خلفاً.

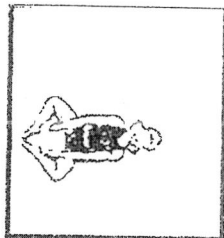


٢- وثبة القرفصاء:-

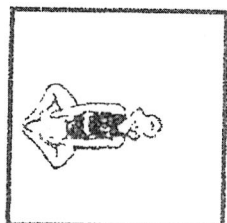
وتكون أما بلمس الركبتين للجبهه أماماً أو مع ثني الركبتين ولف الجذع وتقوسه خلفاً.



٣- وثيقة الاعتصام :- وهي أما مع رفع إحدى الذراعين جانباً والأخرى حلقه فوق الرأس أو مع لمس الكعبين كما موضح بالشكل:-



(ب)



(أ)

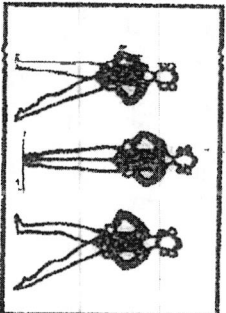
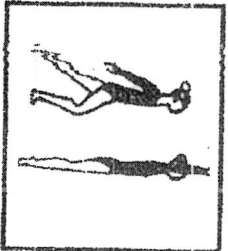
وهي أما برفع إحدى الذراعين جانباً والأخرى حلقه فوق الرأس أو لمس الكعبين (التعرض الزوجي) ، الارتقاء بقدم والهيوط على القدم نفسها.



٤- وثيقة المرجحة :- وهي تؤدي غالباً بعد المشي أو مشي المرجحة وتكون مع فرد الرجل أو مع ثنيها على الركبة.

خامساً: الدوران في وضع الوقوف :- يتلخص أوضاع الوقوف في:-

١- الرفع :- وهي عندما ترتفع القدم من وضع الثابت إلى وضع الرفع.



٢- الوقوف بالرفع:

٣- الدوران على مرتكز بالوخز والرفع:-

وهي حركات تتحرك فيها الجسم حول محور ثابت بهدف تغيير اتجاهه وذلك بشد جميع مفاصل الجسم ووضع نقله على أطراف الأصابع (في الدوران) أو الجزء الأمامي من القدم (في الالتفاف) ثم التحرك حول المحور بقدم أو بقدمين متباعدين أو مضمومتين ويعتمد تدريب هذا الجزء على أسس البالية مع الدقة والسرعة في حركة القدمين وهذه الحركات عبارة عن حركات توازن معقدة من نوع خاص ، وتؤدي برفع الرجل الحرة مع تحريك الجذع وتمايله.

- أماماً

- جانباً

- خلفاً

أنواع الأدوات:-

هناك مجموعة كبيرة من الأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) التي يمكن استخدامها عند أداء الحركات البدنية ، ولكل أداة من هذه الأدوات طابعها وتأثيرها الخاص الذي تتميز به ، وفي السنوات الأخيرة عم استخدام الحركات البدنية بالأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) وخاصة بالنسبة لحركات الفتيات ، كما ابتكرت أدوات جديدة لم تكن معروفة من قبل:

ومن أهم أنواع الأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) المستخدمة حالياً في

حركات الفتيات هي:

١- الزجاجات الخشبية.

٢- الأطواق.

٣- كرة الحركات.

أسس تعلم الجمناستك الإيقاعي.....

- ٤- الحبال.
- ٥- العصا الخشبية.
- ٦- العصا الحديدية الصغيرة.
- ٧- النقل الدائري أو الكرة الحديدية.
- ٨- الايشريات.
- ٩- الثرائط.
- ١٠- الإعلام القصيرة.

أهمية الحركات بالأدوات:-

تتميز الحركات بالأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) بأهميتها وقمتها الكبرى والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ١- من أهم مميزات الحركات باستخدام الأدوات اليدوية إتاحة فرصة الأداة لأكثر عدد ممكن من اللاعبات في وقت واحد ، بالإضافة الى رخص ثمنها وسهولة الحصول عليها وإمكانية تصنيعها بالمقارنة بالأدوات كبيرة كعقل الحائط أو المقاعد السربية مثلاً.

٢- تسهم الحركات بالأدوات اليدوية إسهاماً كبيراً في تنمية عضلات الذراعين والجنب والرجلين ، كما تعمل على اكتساب سرعة ورشاقة الحركات ، بالإضافة الى تنمية التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة.

٣- تسهم الحركات اليدوية في تنمية الإحساس الحركي والإحساس بالتوقيت الأمر الذي يمهّد لإتقان هذه الحركات.

٤- كثرة عدد الأدوات اليدوية وتنوعها يتيح إمكانية اختيار الأداة المناسبة طبقاً للرغبة التربوية ، وطبقاً للأهداف أو الإغراض المطلوب تحقيقها وبما يتناسب مع مراحل النمو المختلفة.

٥- من الناحية النفسية تعتبر الحركات بالأدوات اليدوية من العوامل المهمة لزيادة درجة الحماس والإقبال على الممارسة والأداء ، كما أنها تصبغ درس الحركات الإيقاعية بالمرح والسرور والانفعالات السارة المحببة الى النفس ، وبذلك تكون بمثابة عامل مهم من عوامل التشويق والتنويع.

٦- تتميز بعدم خطورتها ويتوافر عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء. وهناك بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها عند استخدام الأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) في دروس الجمناستك الإيقاعي ،
ومن أهمها ما يأتي:-

أ- يجب على المدرسة معرفة الخصائص المميزة لكل أداة ، وتأثيرها على مختلف الجسم ، وأنواع الحركات الخاصة بكل منها حتى يمكن اختيار الحركات المناسبة للهدف المطلوب ، وحتى يمكن اختيار الأداة المناسبة التي تتفق مع مراحل النمو المختلفة.

ب- في بداية عملية تعليم الحركات بالأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) تراعى إتاحة الفرصة لاكتساب الإحساس والثقة بالأداة مما يسهم في أداة التمرين بصورة صحيحة.

ج- يجب التنويع في اختيار الحركات حتى لا يتسرب الملل وعدم الإقبال إلى نفوس التلميذات.

د- يراعى إعداد الأدوات قبل بدء الدرس حتى لا يتسبب ذلك في ضياع الوقت.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

- هـ- يجب تنظيم عملية توزيع الأدوات وجمعها بصورة مناسبة مع مراعاة عد الأدوات عند استلامها لمعرفة عدد الأدوات الموجودة وكذلك عند تسليمها لضمان عدم نسيان بعضها.
- و- ضرورة توفير النظام أثناء الأداء لضمان عدم استخدام الأدوات بصورة غير صحيحة أو اللعب بها مما ينجم عنه بعض المصاعب والأخطار.
- ز- يجب العمل على صيانة وحفظ الأدوات جيداً حتى يمكن استخدامها لأطول فترة ممكنة ومراعاة عدم تركها عرضه للتأثيرات الجوية.

الفصل الرابع

طرائق تدريس الجمناستك الإيقاعي

طرق تعليم المهارات الحركية

تعلم طرائق المساعدة في الجمناستك الإيقاعي

أنواع طرائق المساعدة



الفصل الرابع

طرائق تدريس الجمناستك الإيقاعي :-

يعد الجمناستك الإيقاعي واحداً من الألعاب الرياضية التي تدرس ضمن مناهج كليات التربية الرياضية التي تتمتع بمهارات وحركات تتميز بصعوبتها وجمالها ، ونظراً لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى عال بالأداء المهاري ، بات من الضروري استخدام طرائق تدريس تلائم تعليم تلك المهارات والحركات ، والغاية هنا ليس تزويد عقل المتعلمة بالمعلومات فقط وإنما في مساعدتها على تنمية التفكير العلمي والإبداعي لها من خلال تنوع المهارات والمعلومات التي تحصل عليها خلال الدرس ومن مصادر مختلفة ، وهذا يعني الاستفادة من وقت الدرس المحدد والوصول بها الى مستوى ملائم لقدرتها لتحقيق مستوى ملائم لقدرتها لتحقيق مستوى أعلى مع محاولة تصحيح الأخطاء التي ترافق عملية التعلم.

أن تدريس الجمناستك الإيقاعي يقسم الى ثلاث مراحل وهي :-

أولاً: مرحلة الأعداد الابتدائي - وتنقسم هذه المرحلة الى قسمين (الأول والثاني والثالث) و(الرابع والخامس والسادس) الابتدائي.

ثانياً: مرحلة التعمق - في الدراسة المتوسطة :-

ثالثاً: المرحلة النموذجية: وهي تدريس وتدريب المستوى العالي في الجمناستك الإيقاعي.

أن كل مرحلة من مراحل التدريس أو التدريب لها أعداد خاص وأول هذا الأعداد لهذه الرياضة هو التثقيف الشعبي والتاريخي والوطني

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

للحركات وتوسيع الملكة التعبيرية للطالبات أولاً والثقافة الموسيقية ثانياً
ومن ثم تدريس القفزات والوثبات والدورات وتعليم الأشكال الحركية
للبيدين والرجلين والارتكاز بدون الأحذية الجمناستيكية مع الأعداد
الحركية للبيدين والرجلين والارتكاز بدون الأحذية الجمناستيكية مع
الأعداد العام للحركة ، وتعليم الطالبات للأشكال الحركية بالرتل والصف
والمجموعات، أن الأعداد للمستوى العالي والطويل الأمد يتطلب معرفة
كاملة بتفاصيل رقص البالية والرقص الكلاسيكي والشعبي إضافة إلى
معرفة التفاصيل الأساسية للأعداد الفني والبدني والموسيقي والتوافقي
والتعبيري حتى يمكن ان يحقق الغرض.

أما بالنسبة لتدريس هذه الرياضة في المدارس فيجب أن يأخذ
بنظر الاعتبار التقسيم الفني (المهاري) والبدني والموسيقي بشكل متدرج
علماً ان الطالبات في المدارس يرغبن في تعلم هذه الرياضة حيث يقترن
الجمناستك الإيقاعي بالموسيقى والطبل والتصفيق حيث أساسه (الردم).

أما الوسائل التي يحتاجها درس الجمناستك الإيقاعي هي:-

- المهارات الفنية (وقوف - سير - أوضاع اليدين - أوضاع
الرجلين).
- المهارات الأساسية وهي (القفز - الدوران - الموازنة -
التموجات).
- تعليم الردم.
- تعليم أنواع الرقص المرتبط بالجمناستك الإيقاعي.
- التمارين الاكروبايكية.
- الحركات الانسيابية.
- الأعداد البدني (تمرين التقنية الشاملة).

- الأعداد الفني والموسيقي .
- الأعداد الذهني .
- الأعداد الفني (التكنيك مع الموسيقى) .
- مرحلة التوسع (الأعداد المهاري والأساسي) .

طرق تعليم المهارات الحركية:-

في أثناء المراحل المختلفة لتعليم المهارات الحركية يمكن استخدام طرق متعددة حتى يمكن تحقيق الهدف المقصود من عملية التعليم وهو إتقان وتثبيت الأداء . ومن أهم الطرائق المستخدمة في تعليم المهارات ما يأتي:-

أولاً: الطريقة الجزئية .

ثانياً: الطريقة الكلية .

ثالثاً: الطريقة الكلية - الجزئية .

أولاً: الطريقة الجزئية:-

في هذه الطريقة يقسم المهارة على عدة أجزاء صغير ، وتقوم التلميذة بأداء كل جزء على حدة ، ثم تنتقل إلى الجزء الثاني بعد إتقانها للجزء الأول وهكذا حتى تنتهي من تعلم جميع أجزاء المهارة ثم تقوم بأداء التمرين كله كوحدة واحدة كنتيجة لتعلمها مختلف الأجزاء المكونات له .

وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد إلا أنها لا تناسب المهارات السهلة البسيطة .
ومن أهم عيوب الطريقة الجزئية أن إتقان التلميذة لأداء مختلف أجزاء المهارة لا يعني بالضرورة إتقانها للمهارة كوحدة واحدة أو ككل

أسس تعليم الجمناستيك الإيقاعي.....

فضلاً عن تقسيم بعض المهارات إلى أجزاء قد يغير من شكل أشكال أو ومكونات المهارة أو انسيابية الحركة كما أن هناك بعض المهارات التي لا يمكن تجزئتها مثل المرجحات وحركات التموج والوثبات ... إلخ.

وفي حالة استخدام مثل هذه الطريقة يراعى ما يأتي:-

- ١- ضرورة قيام التلميذة بتعليم تلك الأجزاء من المهارة التي تكون في مجموعها وحدة واحدة والتدريب عليها بنفس الطريقة .
- ٢- أن يستغرق التدريب على كل جزء من أجزاء المهارة وقتاً قصيراً .

ثانياً : الطريقة الكلية:-

في هذه الطريقة تقوم التلميذات بتعلم المهارة وموالاته التدريب عليه كوحدة واحدة دون أي تجزئة وتستخدم هذه الطريقة عند تعلم بعض المهارات السهلة البسيطة غير المعقدة كما تستخدم أيضاً عند تعلم بعض المهارات التي يصعب تجزئتها.

والطريقة الكلية لا تناسب -غالباً- المهارات المركبة والمعقدة ، وكذلك المهارات التي تتكون من بعض الأجزاء السهلة البسيطة وبعض الأجزاء المعقدة نظراً لأن تكرار الأداء ككل يضيع الوقت في بذل الجهد لأداء الأجزاء السهلة التي تم إتقانها.

وفي حالة استخدام الطريقة الكلية تعليم الحركات والتدريب عليها

يراعى ما يأتي:-

- ١- أداء التلميذات للمهارة ككل بطريقة مبسطة في البداية ثم التدرج في الأداء .

٢- يمكن استخدام التوقيت البطيء الذي يساعد- في بعض الأحيان- على حسن الإحساس بالمهارة وإيقاعه الحركي مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى فقد المهارة لوحدتها وتوافقها.

٣- يمكن أثناء أداء المهارة ككل التركيز على جزء معين ومحاولة العمل على توجيه انتباه التلميذة إتقان هذا الجزء من المهارة.

ثالثاً: الطريقة الكلية الجزئية (المختلطة):-

في الوقت الحالي يفضل مزج الطريقتين السابقتين معاً للإفادة من محاسن كل منهما مع إمكان تلافي عيوب كل طريقة، ويطلقون على هذه الطريقة أسم " الطريقة الكلية - الجزئية أو المختلطة".

وفي هذه الطريقة تقوم التلميذة بتعلم المهارة ككل في البداية ثم تعلم بعض الأجزاء التي لا يؤديها على الوجه المطلوب ، ثم يعقب ذلك التدريب على المهارة كوحدة واحدة ، مع مراعاة تقسم أجزاء المهارة إلى وحدات مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء .

إصلاح الأخطاء:-

ترتبط عملية تعليم المهارات بظهور بعض الأخطاء في الأداء ، ويجب على المدرسة الإسراع بإصلاح الأخطاء لضمان سرعة إتقان الأداء ، وتتأسس عملية إصلاح الأخطاء على المعرفة التامة بالتمرين ككل وكأجزاء كما تعتبر القدرة على الملاحظة من القدرات المهمة لضمان سرعة إتقان وتثبيت الأداء، وتتأسس عملية الإصلاح التي ينبغي توافرها لدى المدرسة حتى تستطيع سرعة اكتشاف الخطأ في الأداء فضلاً عن القدرة على اتخاذ المكان المناسبة الذي تستطيع منه حسن الملاحظة والرؤية .

الخاطئ مع قيام المدرسة بتوجيه النظر لنوع الخطأ أولاً ثم تقوم المدرسة أو إحدى التلميذات بعرض الأداء الصحيح مع توجيه النظر للنواحي المهمة.

٥- أداء المهارة بطريقة معينة لا تسمح بتسرب الخطأ مثل تغيير الوضع الابتدائي للتمرين مثلاً.

٦- تكرار جزء المهارة الذي يحدث فيه الخطأ مع مراعاة ضرورة أداء المهارة كاملة بعد ذلك.

٧- يمكن في بعض الأحيان أداء بعض الحركات التي تعد لمهارة لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة.

٨- يمكن توجيه الانتباه إلى بعض الأخطاء باستخدام كلمات التوجيه أثناء الأداء مثل (ارفعي رأسك) (شدي ركبك).

٩- مراعاة عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة.

ويجب على المدرسة تجنب النقد والتشهير بالتلميذة المخطئة نظراً لتأثيره السلبي من الناحية النفسية مع ضرورة مراعاة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع عند إحراز التلميذات لبعض التقديرات مما يساهم في سرعة إصلاح الأخطاء كما ينبغي عدم المطالبة بتكرار أداء المهارة بصورة مستمرة إلا بعد إصلاح الأخطاء الأساسية.

تعلم طرائق المساعدة في الجمناستك الإيقاعي:-

أن المساعدة من الضروريات الملحة والمهمة ولا يمكن الاستغناء عنها في جميع مراحل التعلم للمهارات الحركية خاصة الحركات الصعبة والمعقدة والخطرة، وأهميتها- تكمن في:

١- أنها تساعد المتعلم على تعلم المهارة الحركية بوقت أسرع وأسهل.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

- ٢- أن تجعل المتعلم ينفذ النواحي الفنية والشكلية للمهارة بعد إدراكها من خلال عرض المهارة وشرحها.
- ٣- تقلل أو تبعد احتمالات الإصابات الخطرة وخاصة في المهارات التي تتميز بالخطورة.

٤- يشعر المتعلم بالراحة النفسية والشعور بالثقة والأمان والاطمئنان خلال أدائه للمهارات الحركية وخاصة المتعلم المبتدأ.

أنواع طرائق المساعدة:-

هنالك أربعة أنواع من طرائق المساعدة التي يمكن اعطاؤها في رياضة الجمناستك خلال تعلم المهارات الحركية وهي:

١- المساعدة الفعلية

أ- في بداية الحركة

ب- خلال الحركة

ج- في نهاية الحركة

٢- المساعدة عن طريق الحواس

أ- حاسة النظر

ب- حاسة السمع

٣- الاستعداد للمساعدة

٤- طرائق التدرج في التعلم

أولاً- المساعدة الفعلية:-

وتعني أن الشخص المساعد يقوم فعليا في تقديم مساعدته الفعلية للمتعلم لغرض تسهيل وتبسيط المهارة الحركية لوضع الجسم أو جزء منه في المسار الصحيح للمهارة، أو لقيادة الجسم وتوجيهه إلى المسار الصحيح والمطلوب بالمهارة، وهنا ضرورة استعمال القوة العضلية من

المساعد لغرض سحب أو رفع أو دفع أو دوران المتعلم. ويمكن إعطاء هذه المساعدة في:

- في بداية الحركة والغرض منها هو :-
 - أ- زيادة القوة الدافعة والمحركة.
 - ب- لرفع مركز ثقل الجسم إلى الارتفاع المناسب.
 - ج- لتوجيه الجسم إلى الوضع الصحيح للحركة.
- خلال الحركة والغرض منها هو :-
 - أ- قيادة الجسم ومساعدته في المسار الصحيح للحركة.
 - ب- لزيادة سرعة الدوران أو إبطائه في الحركات الدائرية.
 - ج- تثبيت الجسم في الوضع الصحيح والمحافظة على هذا الشكل واتزانه في حركات الثبات والمستقيمة.
- في نهاية الحركة والغرض منها هو :-
 - أ- اخذ الوضع الصحيح لنهاية الحركة.
 - ب- المحافظة على الاتزان خلال الهبوط.
 - ج- التقليل من سرعة الهبوط.

ويمكن إعطاء هذه الأنواع الثلاثة في آن واحد أو في بداية المهارة فقط أو خلالها أو نهايتها. ويمكن إعطاؤها في بداية ونهاية المهارة أو بداية وخلال المهارة كل ذلك حسب تطور مراحل تعلم المهارة الحركية.

ثانيا- المساعدة عن طريق الحواس :-

لحاستي البصر والسمع أهمية في تعلم المهارات الحركية حيث تساعد على تعلم الحركة بصورة جيدة وعلى قيادة الجسم إلى المسار الحركي الصحيح وإيجاد الزمن المطلوب والمناسب للحركة.

أ- حاسة البصر (عرض الحركة):-

وهي العضو الحسي الخاص بالرؤية وأهمية حاسة البصر في تعلم وإتقان المهارة الحركية تظهر في نمو وتطور القدرة الحركية من خلال مشاهدة الحركة المعروضة إمام المتعلم بكل تفاصيلها الفنية والشكلية لذا فان مشاهدة الحركة المعروضة وسيلة لتوضيح تفاصيل الحركة وتقريبها وإيصالها إلى مدارك المتعلم الذهنية وطبعها في المراكز الحسية المنتشرة في المخ فهي نوع من المساعدة التي تقدم إلى المتعلم.

وان استعمال العلامات المرئية خلال التعلم وخاصة عند تصحيح الأخطاء والتأكيد على تركيز النظر على هذه العلامات يمكن ان يساعد المتعلم على توجيه جسمه إلى المجال الصحيح لمسار الحركة وقيادته.

ب- حاسة السمع (شرح الحركة):-

أن حاسة السمع لا تقل أهمية عن أية حاسة أخرى في تعلم أي مهارة حركية فالشرح الواضح والبسيط وبلغة مفهومة ما هو إلا وسيلة من وسائل إيصال المعلومات إلى مراكز الإدراك والتخيل في المخ لجميع التفاصيل الفنية والشكلية للمهارة المشروحة، إذا هي وسيلة من وسائل المساعدة تقدم إلى المتعلم لتعلم المهارة الحركية بصورة جيدة وسريعة.

وان استعمال الإشارة الصوتية المميزة خلال التعلم وخاصة عند تصحيح الأخطاء تساعد المتعلم على إيجاد الزمن الصحيح للحركة والمطلوب لها وخاصة في القسم الرئيس منها.

ثالثا- الاستعداد للمساعدة :-

تعني أن يقف المساعد بجانب الجهاز أو خلفه أثناء أداء المهارة الحركية ولا يتدخل في أدائها إلا إذا دعت الحاجة إليها. فمثلا في حالات السقوط لتقليل أو إنقاذ المتعلم من الإصابات الخطرة كما أن وقوف المساعد بجانب الجهاز أو قربه يبعث الاطمئنان والراحة النفسية عند المتعلم مما يساعد على تطبيق وتنفيذ ما تتطلبه الحركة من نواح فنية وشكلية.

رابعا- طرق التدرج في التعلم :-

إن الهدف الرئيس من طرائق التعلم ومنها طريقة التدرج بالحركة، هو تعلم المهارة الحركية وإتقانها فان طريقة التدرج هي وسيلة من وسائل تبسيط وتسهيل تعلم المهارات الحركية وخاصة المهارات الصعبة والخطرة. إذا لابد من عدها نوعاً من أنواع المساعدة المقدمة للمتعلم ولا بد من ذكر بعض الشروط التي يجب أن تؤخذ بنظر الاعتبار عند استعمالها وهي:-

أ- تعتمد على مستوى المتعلم وقابليته التوافقية وخبرة المدرس على استعمالها كلاً أو جزءاً.

ب- يجب أن تكون حركات أو خطوات التدرج متماشية مع الحركة الرئيسة ومع مستواها.



الفصل الخامس

- ✓ أسس تدريس المهارات في الجنسائتك الإيقاعي
- ✓ قواعد عرض المهارة الحركية في الجنسائتك الإيقاعي
- ✓ مراحل تعلم المهارات الحركية
- ✓ طرق التقويم بالمهارة الحركية
- ✓ تدريس مهارات الجنسائتك الإيقاعي بوجه عام



الفصل الخامس

أسس تدريس المهارات في الجمناستك الإيقاعي :-

يتوقف نجاح المدرسة في عملها على درجة إلمامها بالمبادئ المهمة التي تتأسس عليها عملية تدريس الجمناستك الإيقاعي ، ومن أهم الأسس والمبادئ التربوية والتعليمية ((DidaKtiSche Prinzipien)) لعملية التدريس في الجمناستك الإيقاعي ما يأتي:

١- مبدأ استخدام الوسائل المعينة (الوسائل البصرية والسمعية).

٢- مبدأ وعى وفاعلية التلميذات.

٣- مبدأ مراعاة الفروق الفردية.

٤- مبدأ التدرج.

٥- مبدأ الإتقان والتثبيت.

١- مبدأ استخدام الوسائل المعينة :-

إن حسن استخدام المدرسة للوسائل المعينة في تدريس الجمناستك الإيقاعي يسهم بدرجة كبيرة في قدرة التلميذات على سرعة تعلم وإتقان الحركات الإيقاعية ، إذ أنها تعمل على خلق التصور الحقيقي الواقعي للتمرين المطلوب ، ويتوقف نجاح هذا المبدأ على حسن استغلال المدرسة لمختلف الوسائل المعينة مثل :

(أ) الوسائل البصرية: ومن أهمها القيام بأداء نموذج للتمرين ، كما

يمكن استخدام بعض الأجهزة المرئية مثل

الأقلام أو اللوحات أو الصور أو استخدام نماذج

مصغرة للأشكال والأوضاع والحركات إلخ
وذلك طبقاً للإمكانيات الموجودة.

(ب) **الوسائل السمعية:** مثل القيام بالشرح والوصف وأداء
الملاحظات كذلك استخدام مختلف الوسائل
السمعية الأخرى كالمذياع مثلاً .

٢- مبدأ الوعي والفاعلية:-

يتأسس النجاح في تدريس الجمناستك الإيقاعي على قدرة المدرسة
في إيقاظ نواحي الوعي والفاعلية في نفوس التلميذات ، إذ أنه بدون
علاقة واعية بالمادة التي تقدمها المدرسة ، وبدون فاعلية التلميذات لا
يمكن أن يحرز المتعلم أي نوع من النجاح .

إن فهم التلميذات لهدف وغرض المهارة وفائدتها وتأثيرها وكيفية
الأداء من النواحي المهمة التي تتأسس عليها الإفادة من هذا المبدأ ، إذ
أن وضوح الهدف من النواحي التي تسهم في سرعة إجادة الأداء .

كما يجب على المدرسة مخاطبة دوافع وميول التلميذات وضمان
اشتراكهن الإيجابي فعملية التدريس ليس عملية تقوم بها المدرسة
بمفردها بل تشترك معها أيضاً التلميذات بصورة إيجابية تتميز بالفاعلية.

٣- مبدأ الفروق الفردية:-

يقضى هذا المبدأ بضرورة اختيار الحركات الإيقاعية المناسبة لسن
ومستوى مهارات وقدرات التلميذات ، وكذلك ضرورة اختيار طرق
التدريس المناسبة . فالتدريس لتلميذات المرحلة الابتدائية يختلف في
جوهره عن التدريس لتلميذات المرحلة الإعدادية أو الثانوية.

فعلى سبيل المثال لا تستخدم المدرسة الاصطلاحات المعروفة أثناء
التدريس للسنوات الأولى من المرحلة الابتدائية، في حين تقوم باستخدام

هذه الاصطلاحات في السنوات التالية ، كما أن طريقة الشرح وأداء نموذج للتمرين يختلف أيضاً في كل مرحلة عن المرحلة الأخرى.

٤- مبدأ التدرج:-

يتطلب هذا المبدأ ضرورة التخطيط الصحيح للحركات الإيقاعية وترتيبها وتسلسلها بصورة تدريجية حتى يمكن الارتفاع بمستوى الأداء، ومبدأ التدرج لا يراعى بالنسبة لمهارات الدرس الواحد فقط ، بل يراعى أيضاً بالنسبة لدروس العام كله ، ومن أهم القواعد التي يتأسس عليها هذا المبدأ مايلي:

(أ) التدرج من (المعلوم إلى المجهول) أو من (القديم إلى الحديث) أو من (الشائع إلى الأقل شيوعاً) ويعني ذلك تشكيل المهارات الجديدة على أساس المهارات السابق تعلمها ، أو إضافة بعض المهارات الجديدة إلى المهارات القديمة أو تعلم بعض أوضاع أو حركات غير شائعة بعد تعلم الأوضاع الشائعة.

(ب) التدرج من (السهل إلى الصعب) أو من (البسيط إلى المركب) ، وهذا يعني الزيادة التدريجية في التقدم بالمهارات وتصعيبها بمختلف الطرق والوسائل (انظري التقديم بالحركات) فيما بعد.

٥- مبدأ الإتقان والتثبيت:-

إن هدف التدريس في الجمناستك الإيقاعي لا ينحصر في مجرد الأداء وإكتساب التوافق الأول فقط ، بل يتعدى ذلك محاولة إتقان وتثبيت الأداء وعدم نسيان أو فقد القدرة على الأداء الصحيح.

وعلى ذلك يراعى ضرورة تكرار الحركات السابق تعلمها تحت مختلف الظروف المتعددة والمتنوعة مع مراعاة ارتباط التكرار دائماً بمحاولة إتقان وتحسين الأداء وليس التكرار بهدف التكرار فقط.

قواعد عرض المهارة الحركية في الجمناستك الإيقاعي:-

إن تعلم إي مهارة حركية في الجمناستك وإتقانها وتثبيتها يجب أن تمر في ثلاث وسائل ضرورية في التعلم وهي: (عرض وشرح تفاصيل المهارة وتكرار أدائها امام المتعلم وهذه الوسائل الثلاث مجتمعة تدخل في صلب عملية التعلم الحركي للمهارة التي تمر من الناحية الفسيولوجية في ثلاث مراحل متداخلة لايمكن الفصل بينها وهي: (التوافق الأولي - التوافق الدقيق - الاتوماتيكية او الإلية للمهارة الحركية والتي هي الهدف الأخير عند المتعلم).

فالشرح الواضح والبسيط للمهارة والعرض الجيد لها من المدرب أو النموذج أو عرض الأفلام والصور التوضيحية والرسوم التخطيطية تجعل المتعلم يدرك جيدا ماذا يجب عمله وماهي النواحي الفنية والشكلية للمهارة الحركية وما هو مسارها الحركي وزمنها ولكي يكون عرض الحركة وشرحها ذا تأثير ايجابي في عملية التعلم لابد من إتباع وملاحظة قواعد عرض المهارة وشرحها من المدرب.

١- عرض المهارة:-

عند الاجابة عن الأسئلة الآتية يمكن معرفة أهمية عرض الحركة وقواعدها. فمثلا ماذا يشاهد المتعلم من المهارة المعروضة امامه؟ على أي شيء يحصل منها؟ ما مدى ادراكه للمهارة؟ فالمهارة الحركية المعروضة امام المتعلم اول مرة يدرك منها الشكل العام لها وعلى التصور الاولي لمظهرها الخارجي والجزء المهم منها. إذ انه لايستطيع ان يدرك ويستوعب جميع تفاصيلها الفنية والشكلية لانها

أسس تعليم الجمناستك الايقاعي.....

تمر من إمامه بصورة سريعة وخاطفة وكلما زاد تكرار عرضها
إمامة ازدادت معارفه لتفاصيل المهارة الحركية.

ولكي يكون تأثير عرض المهارة الحركية ايجابيا في تعلمها يجب
ملاحظة بعض الشروط الأساسية والمهمة في قواعد عرض المهارة:

أ- يجب أن تعرض المهارة الحركية بصورة صحيحة ودقيقة وبكامل
نواحيها الفنية والشكلية من بدايتها حتى نهايتها. فالعرض الخطأ
وغير الجيد يؤثر سلبا في التعلم ويقلل من حماسة المتعلم من
محاكاة النموذج وتقليده والوصول الى مستواه الفني.

ب- يجب عرض المهارة الحركية بمستوى قابلية المتعلم وامكانيات
البدنية. فمثلا عرض مهارة الغطس بمستوى فني بسيط وبحسب
قابلية المتعلم وليس بمستوى عال جدا كأن يكون ثني بسيط من
مفصل الورك.

ج- يجب تكرار عرض المهارة الحركية عدة مرات وتنبية المتعلم على
تركيز نظره على جزء من المهارة الحركية او على جزء من
أجزاء الجسم وذلك لتوسيع مداركه لجميع أجزاء المهارة
وزيادتها.

د- يجب إرشاد المتعلم الى القسم الرئيس والمهم من المهارة.

هـ- يجب التأكيد على الوضع المناسب لوقوف المتعلمين خلال عرض
المهارة الحركية. فالوقوف البعيد جدا أو القريب جدا من النموذج
لايسمح بمشاهدة جميع تفاصيل المهارة الحركية وان مشاهدة

المهارة المعروضة من الجانب تكون أفضل وأكثر شمولية لمشاهدة اجزاء المهارة من مشاهدتها من الإمام أو الخلف.

٢- شرح تفاصيل المهارة:-

أن عملية التعلم قد تصبح مبتورة وتصاحبها أخطاء كثيرة يصعب إصلاحها بعد ذلك وخاصة إذا اقتصر على عملية التعلم على عرض المهارة الحركية فقط ولم يصاحبها الشرح.

أن شرح النواحي الفنية والشكلية للمهارة الحركية واتجاه مسارها وأقسامها الحركية وعلاقة القوانين الميكانيكية وتأثيرها فيها تساعد على تسريع وتقريب المهارة الحركية إلى مدارك وذهن المتعلم. كما إن لشرح الحركة أثراً كبيراً في تصحيح الأخطاء ومعرفة أين يوجد الخطأ وما هو العمل البديل لتصحيح هذا الخطأ.

ولكي يكون الشرح ذا تأثير ايجابي في عملية التعلم لابد من معرفة بعض القواعد العامة في الشرح:

- أ- يجب أن يكون بجمل واضحة وبسيطة وغير معقدة ومفهومة واستعمال المصطلحات المتداوله الصحيحة.
- ب- يجب أن تكون وقفة اللاعب على بعد مناسب وهدوء تام. وان يكون انتباهه الى الشرح بتركيز.
- ج- يجب أن يكون الشرح على شكل مناقشة بين المدرب والمتعلم.
- د- يجب على المتعلم أن يتأمل المهارة انمروضة إمامه والمشروحة له في ذهنه لغرض إتقانها بسرعة.

ه- يجب استعمال التغذية الراجعة عند إعادة شرح المهارة الحركية ويكون أما بأسلوب طرح الأسئلة على المتعلمين أو اللاعب منهم بوصف المهارة الحركية وأما تصحيح الأخطاء.

و- تغير نبرة الصوت إثناء الشرح والتأكيد على المثير اللفظي في القسم الرئيس من المهارة الحركية أهمية كبيرة لشد انتباه وتركيز المتعلم

ز- يجب أن تكون عملية الشرح ملائمة لمستوى أعمار المتعلمين ، فالأطفال يمكن اعطاؤهم من (٢-٣) نقاط شرح والكبار من (٤-٥) نقاط شرح أما إذا زادت عدد النقاط عن ذلك فلا يمكن للمتعلم أن يستوعبها كلها ، ويمكن خلال الأداء إعادة شرحها مرة أخرى وإضافة بعض النقاط الأخرى.

٣- تكرار أداء المهارة:-

تزداد معارف المتعلم أو اللاعب للمهارة الحركية ويحصل على الإدراك الذاتي لها ويتقنها عند ممارستها لأداء الحركة مرات كثيرة وكلما زادت مرات التكرار زاد إتقان المهارة.

مراحل تعلم المهارات الحركية:-

تهدف عملية تعلم الحركات إلى محاولة العمل على إتقان التلميذات للأوضاع والحركات البدنية لضمان تحقيق الغرض أو الهدف المطلوب ، وتمر عملية الحركات بثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها ، وفي أثناء هذه المراحل المختلفة تختلف طبيعة عمل كل من المدرسة والتلميذة كما يلي:-

١- في المرحلة الأولى: تقوم المدرسة بتقديم المهارة للتلميذات عن طريق " التقديم السمعي" (الشرح والوصف) و (التقديم المرئي) (النموذج) في حين تقوم التلميذات باستقبال المهارة من طريق السمع والبصر وكذلك تجربة أداء التمرين لاكتساب التوافق الأولى للأداء.

٢- في المرحلة الثانية: تقوم المدرسة بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين تقوم التلميذات بتكرار الأداء ومحاولة تحسينه لاكتساب التوافق الجيد للأداء.

٣- وفي الحالة الثالثة: تقوم المدرسة بمراقبة وتقدير الأداء في حين تقوم التلميذة بالتدريب على الأداء تحت مختلف الظروف المتعددة لإتقان وتثبيت الأداء.

أولاً: مرحلة إكتساب التوافق الأولى:-

في هذه المرحلة تقوم المدرسة بتقديم المهارة في حين تقوم التلميذة باستقبال المهارة.

١- تقديم المهارة:-

تنقسم عملية تقديم المهارة كما يلي :

(أ) التقديم السمعي: وذلك باستخدام الكلمة المنطوقة مثل الشرح والوصف وإبداء الملاحظات بصورة لفضية بما يتناسب مع سن ومستوى التلميذات . ويراعى استخدام المصطلحات الصحيحة (فيما عدا مع صغار التلميذات) مع عدم الإطالة بل الاكتفاء بإعطاء فكرة عامة عن الحركة وكيفية الأداء دون الدخول في الدقائق والتفاصيل مع مراعاة أن يكون في استطاعة الجميع سماع الشرح . ويمكن أداء

التقديم السمعي باستخدام بعض الأجهزة السمعية كالمذياع أو الحاكي مثلاً.

(ب) **التقديم المرئي:** يعتبر تقدم نموذج المهارة من أهم الوسائل المستخدمة ويمكن للمدرسة القيام بأداء النموذج أو تكليف إحدى التلميذات بذلك مع مراعاة عدم الاقتصار على تكليف تلميذة واحدة بالأداء دائماً، وينبغي مراعاة دقة أداء النموذج لأن النموذج الخاطئ لا يساعد على التصوير الصحيح للمهارة ويقلل الحماس والميل لدى التلميذات.

ويراعى في أداء النموذج بصورة تسمح للجميع برؤيته بوضوح ويمكن التقديم المرئي للمهارة باستخدام اللوحات والرسومات والصور أو الأجهزة المرئية كالأفلام السينمائية (السريعة ولبطيئة) والفايروس السحري أو عن طريق النماذج المصغرة للأشكال والأوضاع والحركات المختلفة وبطبيعة الحال يتعذر استخدام مثل هذه الوسائل في دروس التربية الرياضية بالمدارس ، ولذا يعتبر تقديم نموذج المهارة بواسطة المدرسة أو إحدى التلميذات من أم وسائل التقديم المرئي.

(ج) **ربط التقديم السمعي بالتقديم المرئي :** دلت التجارب على أن اقتران التقديم السمعي بالتقديم المرئي - أي اقتران الشرح والوصف بأداء نموذج للحركة - يؤدي إلى أحسن النتائج ويسهم بدرجة كبيرة في حسن إدراك وتصور وفهم التمرين.

٢- استقبال المهارة :-

تقوم المدرسة بتقديم التمرين عن طريق الشرح وأداء النموذج في حين تقوم التلميذات باستقبال ذلك عن طريق حاستي السمع والبصر

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

- وهذا يعني اكتساب التلميذات لصورة (بصرية سمعية) للتمرين وهذا الاستقبال (السمعي البصري) لا يكفي بمفرده بل لا بد أن يعقبه الاستقبال (الحركي)- أي أداء التمرين وتجربته وتذوقه لمحاولة الإحساس بالأداء، إذ أن الاكتساب الحقيقي والتعلم يبدأ أولاً بالنسبة للتلميذة عند أداء التجارب الأولى للأداء الحركي مما يسهم في اكتساب التوافق الأولى.

ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد:-

في هذه المرحلة يتحدد عمل المدرسة في القيام بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء ويتحدد وصول الأداء في هذه المرحلة بتكرار أداء التمرين .

١- التوجيه والإرشاد:-

من المعروف أن التقديم الأولى للنموذج والشرح الفعلي للمهارة يكونان بصورة إجمالية عامة ولا يؤديان إلى توجيه الانتباه لنواحي الحركية المهمة في المهارة ، ولكنه بعد أداء التلميذات للمهارة واكتسابهن التوافق الأولى تختلف بعد ذلك طريقة التقديم لتصبح في صورة توجيه الانتباه إلى النواحي التي يجب مراعاتها أثناء الأداء مثل توجيه الانتباه إلى حركة ارتخاء الذراعين أثناء المرجحات أو حركة الجذع أثناء التموج أو حركة المفاصل أثناء الارتداد (السوستة) مثلاً ، وعلى ذلك تعتبر عملية التوجيه في هذه المرحلة عبارة عن عملية (تقديم) ثانية للمهارة.

وبعد ذلك تأخذ عملية التوجيه والإرشاد طابعاً مغايراً إذ تنتقل إلى عملية مساعدة على اكتساب خفايا الحركة باستخدام مختلف الوسائل، مثل : استخدام العد أو التصفيق أو التعبير الصوتية المختلفة مثل (تام- 3

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

يام- تا- تام) أو النقر على بعض أدوات الإيقاع كالتامبورين أو المصاحبة الموسيقية للتمرين كما يمكن للتميذات في البداية العد أو التصفيق أيضاً بدلا من المدرسة ثم بعد ذلك الأداء الصامت. كما يدخل في نطاق ذلك أيضاً توجيه الانتباه للحظة الحاسمة في الأداء ، باستخدام بعض كلمات مساعدة مثل (فوق..فوق) أو (مرجحة.. مرجحة) أو (أسرع..أسرع) أو باستخدام كلمات التشجيع مثل (أحسن) أو (أحسن جداً) ... إلخ.

وفي هذه المرحلة يجب على المدرسة العناية بإصلاح الأخطاء (انظري طرق إصلاح الأخطاء فيما بعد) وكذلك استخدام الطرق المختلفة لتدريب المهارات لضمان سرعة اكتساب التوافق الجيد للمهارة.

٢- تكرار المهارة:-

تقوم التلميذات بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقاً لتوجيهات وإرشادات المدرسة السابق ذكرها ، وفي هذه المرحلة تقوم التلميذات بعملية ممارسة واكتشاف لكل مميزات التمرين من نواحي الشدة والقوة والبطء والارتخاء والأداء طبقاً لإيقاع الحركة الصحيح للمهارة وبذلك يمكنهن اكتساب التوافق الحركة الجيد ويقرب الأداء من مرحلة الأداء الآلي دون استخدام القدر الكثير من التفكير.

ثالثاً: مرحلة الإتقان والتثبيت:-

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت الأداء من خلال موالاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت مختلف الظروف والعوامل المتعددة والمتنوعة التي تحددها المدرسة أو التي تقوم التلميذة باختيارها ومن أمثلة ذلك ما يأتي:

- ١- التدريب على الأداء تحت ظروف سهلة مبسطة وثابتة بقدر الإمكان مع مراعاة تكرار أداء المهارة كأجزاء وككل.
 - ٢- التدريب على الأداء من مختلف الأوضاع الابتدائية أو مع التغيير في سرعة الأداء.
 - ٣- التدريب على الأداء مع المصاحبة الموسيقية.
 - ٤- التدريب على الأداء تحت ظروف مختلفة ومتعددة مثل إضافة حركات جديدة أو إدماج بعض المهارات ببعض الآخر.
 - ٥- اختبار إتقان وتثبيت الأداء بإجراء منافسة بين التلميذات سواء بصورة فردية أو بصورة جماعية (صف ضد صف) أو (قاطرة ضد قاطرة) مثلاً.
- وفي أثناء ذلك كله تقوم المدرسة بالإشراف على الأداء ورعايته وتقديره ومقارنة المستويات بعضها ببعض الآخر.
- طرق التقديم بالمهارة الحركية:-**

إن طرق التقديم بالمهارات أو طرق تصعيب الحركات عبارة عن عملية تطوير تدريجية تمر بها المهارات المطلوب التقدم بها حتى يمكن بذلك زيادة درجة صعوبتها عن قبل .

ويراعي في طرق التقدم بالمهارات الحركية (تصعب المهارات) ما

يأتي:

- ١- أن يكون التقدم بالحركات (تصعب المهارات) طيقاً لحظة متدرجة واضحة وليس عشوائياً أو فجائياً.
- ٢- أن يكون التقدم بالمهارات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول.

أسس تعلم الجمناستيك الإيقاعي.....

٣- أن يكون سرعة التقدم بالمهارات مناسبة لسن وقرات التلميذات.
٤- أن تتأسس عملية التقدم على الإيقاع التام لأداء المهارة المطلوب التقدم بها أو تصميبه.

ومن الأساليب التي يمكن بها التقدم بالمهارات (تصعب المهارات) ما يأتي:

١- المطالبة بدقة الأوضاع والحركات- وهذا يعني أداء المهارة بمستوى من الجودة يزيد عما سبق القيام به من أداء.

٢- تكرار المهارة لعدد أكبر من المرات.

٣- أداء المهارة لمدى أكبر أو لأقصى مدى مثل ثنى الركبتين كاملاً بدلاً من الثني نصفاً.

٤- التغيير في الوضع الابتدائي للمهارة لزيادة صعوبة شكل الحركة .
فبدلاً من أداء تمرين ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط من وضع الوقوف فتحاً يؤدي من وضع الوقوف وبذلك تزداد صعوبة المهارة.

أو أداء مهارة معينة من وضع نصف جثو بدلاً من وضع الجثو مثلاً، فبدلك تحتاج التلميذة إلى اكتساب توافق جديد في الأداء طبقاً للوضع الابتدائي الجديد.

٥- التغيير في سرعة التمرين مما يتطلب زيادة القدرة على مطابقة الأداء طبقاً لنوع التغيير .

١- إطالة نزع الثقل في الرفع.

كإضافة رفع الذراعين عاليًا لوضع ثنى الجذع جانباً.
٢- الثبات في بعض الأوضاع المعينة لمدة مناسبة .

كالثبات في وضع الطعن أو في وضع الوقوف الذراعان عاليًا . ميل .
٣- إضافة بعض الحركات الجديد للمهارة لم تكن موجودة فيها من قبل:

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

كإضافة حركات الذراعين إلى حركات الجذع أو الرجلين .
أو إضافة بعض خطوات الرقص أو الوثبات أو المرجحات.

٤- تضييق قاعدة الارتكاز .

فبدلاً من الوقوف على القدمين التبدل لتوقوف على قدم واحدة
أو الوقوف على المشطين مثلاً.

٥- استخدام أكثر من أداة في وقت واحد.

مثل استخدام زجاجتين خشبتين بدلا من استخدام زجاجة خشبية
واحدة.

٦- الأداء بصورة زوجية أو في مجموعة بدلا من الأداء الفردي ،
وبذلك تحاول التلميذة إخضاع توقيتها مع توقيت زميلاتها مما يعمل
على صعوبة المهارة .

٧- استخدام المصاحبة الإيقاعية أثناء الأداء مع التقديم بنوع المصاحبة
الإيقاعية من العد للتصفيق للنقر على التامبورين حتى تصل إلى
المصاحبة الموسيقية.

تدريس مهارات الجمناستك الإيقاعي بوجه عام:-

يختلف التدرج التعليمي لكل مهارة من مهارات الجمناستك الإيقاعي
تبعاً لمراحل الأداء الحركية وطبيعة كل مهارة من المهارات (وثبات -
دورانات - توازنات- تموجات) الا أنها تتفق في تسلسل خطة الدرس
من حيث:

١- التجمع: بغرض ذكر الهدف من الدرس وشرح المعلومات
والحقائق والمفاهيم الخاصة بالمهارة موضوع الدرس.

- ٢- **عرض نموذج أداء المهارة:** على أن يكون النموذج من الطالبات الممتازات أو الأداء الجيد من المعلمة أو باستخدام الرسوم التوضيحية والصور والافلام وذلك إذا توافرت الامكانيات ووسائل الاتصال التعليمية.
- ٣- **الإحماء والإعداد العام:** وذلك للاستعداد لأجهزة الجسم المختلفة للعمل السليم.
- ٤- **الإعداد الخاص:** ويختلف من مهارة الى أخرى فوثبة الخطوة مثلاً تتطلب حركات مرونة مفصل الفخذ وقوة مميزة بالسرعة للرجلين ، والدوران بالارتكاز يتطلب قوة مميزة بالسرعة لعضلات الجذع وقوة الرجلين ومرونة رسع مفصل القدم والقوة العضلية لعضلات الجذع ورشاقة والتوافق العضلي العصبي ، التموج ويتطلب مرونة لمفصل الجسم المختلفة.
- ٥- **تدريس المهارة (الجزء التعليمي):** ويكون بالتدرج بالسند على البار أو بمساعدة الزميلة وخاصة في مهارات الوثبات أو باستخدام الادوات المساعدة كالصناديق المقسمة للوثب من فوقها أو عقل الحائط أو اتباع الخطوط المرسومة على الارض لتحديد الاتجاهات ، كما ان للمرأة اهمية كبرى في مكان الأداء حيث تزود الطالبة بالتغذية الراجعة الداخلية ومحاولة تصحيح أدائها طبقاً للنقاط التعليمية التي ألقته المدرسة وذلك بخلاف التغذية الراجعة الخارجية من المعلمة ثم ينتهي الى الأداء المهاري على أنغام الموسيقى ، وتختلف طرق التدريس باختلاف طبيعة المهارة

ومر لعل الأداء الحركي لها وغالباً تدريس مهارات الجمناستك الإيقاعي (التبوجات - الوثبات - الدورانات - التوازنات) بالطريقة الكلية حيث إن هذه المهارات لا يمكن تجزئتها كما أنه يمكن استخدامها أساليب مختلفة للتدريس كأسلوب الاكتشاف الموجب. أو الأسلوب التعاوني أو أسلوب الأقران.

٦- **مرحلة التطبيق:** حيث تطبق الطالبة ما سبق تعلمه من المهارات وربطه بالمهارة الحالية لتسهيل عملية التصور الفني للحركة وزيادة المعلومات والخبرة.

٧- **فترة التهدئة:** ويتم فيها أداء حركات خفيفة تهدف إلى الإطالة بغرض التهدئة والعودة إلى الحالة الطبيعية.

الفصل السادس

- ✓ أهمية المتابعة والتقويم في درس الجمناستك الإيقاعي
- ✓ متابعة وتقويم شخصية الطالبة في درس الجمناستك الإيقاعي
- ✓ وظائف وأنواع متابعة المستوى
- ✓ الطرق التربوية العلمية لتقويم المستوى
- ✓ طريقة تنظيم متابعة المستويات
- ✓ تأثير الزني في الأداء وتكوين الانطباع
- ✓ تكوين الانطباع في الجمناستك الإيقاعي
- ✓ مفهوم التقنيات الحديثة
- ✓ مراحل تطور مفهوم تقنيات التعليم
- ✓ إسهامات استخدام التقنيات الحديثة
- ✓ بعض التقنيات التعليمية الحديثة
- ✓ الحاسب الآلي – الفيديو التفاعلي – والوسائط المتعددة
- ✓ عناصر الوسائط المتعددة
- ✓ مصطلحات تكنولوجيا التعليم

10

الفصل السادس

أهمية المتابعة والتقييم في درس الجمناستك الإيقاعي :-

من المبادئ المهمة التي ترتبط بصورة مباشرة مع تنمية وتطوير الشخصية ومعيار تقديم المجتمعات هو " المستوى " الذي يظهره أفراد المجتمعات في مختلف المجالات ، ويقصد بالمستوى القيم المتحصل عليها نتيجة لنشاط ما .

ويقاس تطور التربية الرياضية من حيث إنها جزء أساسي لتربية الشخصية عن طريق التعرف على القدرات والمستويات الرياضية وخاصة بالنسبة للأجيال الناشئة .

وفي ضوء ذلك فإن متابعة الهدف والواجبات المحددة وتأثير العملية التربوية والتعليمية تعدّ من الأمور المهمة لتحديد المستوى .

وفي ضوء متابعة المستوى يمكن تقويم النتائج التربوية والتعليمية من الناحية الكمية والنوعية ، كما أن متابعة المستويات كما في درس الجمناستك الإيقاعي تشكل جزءاً مهماً من تقويم شخصية التلاميذ - نظراً لأن المتابعة تعطي المدرسة والطالبات معلومات عن المستوى الحالي .

وقد أشار (ران) الى زيادة تحسن مستويات الطالبات باستخدام المتابعة على العكس من ذلك فإن المستوى ينخفض في حالة عدم وجود متابعة ، ومن ناحية أخرى أشار (رودجين) الى أهمية المتابعة في تحفيز الطالبات على التحقيق الواعي والهادف والفعال للواجبات في درس الجمناستك الإيقاعي ، كما أن المتابعة المنتظمة تؤدي الى إظهار

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

الاحتياطي الكائن لدى الطالبات ومن ثمَّ يؤدي ذلك الى تطور المستوى الرياضي.

يجب علينا مراعاة متابعة المستوى إذ تُعدُّ من الأساليب التربوية المهمة ، ولذا فإن خطة التدريس وطرائق تشكيل الدرس وعملية المتابعة تشكل وحدة واحدة.

ومن الملاحظ أن مفهوم " المستوى " يعدُّ من المفاهيم الأساسية في المجال الرياضي ، فالرياضة غالباً هي موازنة بين " المستويات " والهدف الذي نسعى الى تحقيقه من العملية التربوية والتعليمية في درس الجمناستك الإيقاعي هو تطوير القدرات البدنية والرياضية للوصول العالي ، وتنمية استعداد الطالبة للوصول للمستوى الجيد من حيث سماتها ومزاجها وانفعالاتها ودوافعها وخصائصها الخلقية والإدارية ومعلوماتها واتجاهاتها وميولها واقتناعاتها ومثلها العليا ومحاولة وصولها الى أحسن مستوى رياضي يمكن في ضوء قدراتها واستعداداتها ، كما يجب مراعاة أن المستوى البدني والرياضي للفرد هو دائماً نتاج مستوى شخصيتها ككل في صورتها المركبة.

متابعة وتقويم شخصية الطالبة في درس الجمناستك الإيقاعي:-

من أهم أهداف درس الجمناستك الإيقاعي تحسين القدرات الرياضية والبدنية لدى الطالبات وتنمية استعداداتهن للوصول للمستويات الأحسن ، ولذا فإن المتابعة تتجه الى محاولة التعرف على التأثيرات التعليمية والتربوية النابعة من واجبات الدرس.

إن معرفة نتائج أي نشاط تؤدي إلى إكتساب المهارات وثم ترقية المستويات، ولذا فمن الضروري ان تعرف الطالبة دائماً التغييرات الحادثة في مستواها الرياضي والبدني ولكي ينمو لديها الميل نحو محاولة الارتقاء بهذا المستوى عن طريق زيادة بذل الجهد والاتجاه الايجابي نحو الاشتراك في العديد من أنشطة التدريب الذاتي والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.

والمتابعة في درس الجمناستك الإيقاعي بصورتها الشكلية والتي تؤدي غالباً بطريقة " الامتحانات " تعدّ طريقة قاصرة ، إذ أنها تعتمد على عامل الصدفة لقياس مستوى الطالبة في لحظة معينة ، كما أن عملية التقويم الطالبات جميعاً تحدث في وقت واحد مع عدم مراعاة مستوى الطالبات السابق ومقدار ما حققن من مستويات.

إن متابعة المستوى في درس الجمناستك الإيقاعي يهدف بالدرجة الأولى الى إظهار درجة تنمية الصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية ، والمعلومات والمعارف الرياضية واكتساب أنواع السلوك والاتجاهات المرغوب فيها.

وظائف وأنواع متابعة المستوى:-

يرى جافورسكي أنه يمكن تقسيم وظائف متابعة المستوى الى مايتأتى:

١- وظيفة تعليمية (تدريبية):-

وهي الوظائف التي تحدد نتيجة التعلم التي تصل إليها الطالبات في ضوء عملية مخططة ومنظمة للتربية البدنية.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

٢- وظيفة تربوية:-

وتنصب على السلوك الايجابي والفعال للطالبات نحو المتطلبات المطلوبة ، وبذلك يمكن اكتساب السلوك المنظم وتنمية الاتجاه لتحسين المستوى.

٣- وظيفة إجتماعية:-

وتتضمن إعداد الطالبات للاستخدام التطبيقي الذاتي للقدرات والمهارات المكتسبة في مختلف مجالات الحياة الاجتماعية وخاصة في المجال الرياضي.

ويمكن تحديد الوظائف الجزئية التالية لعملية المتابعة في درس الجمناستك الإيقاعي.

- المتابعة والتقويم لتحديد المستوى الحالي للتعلم البدني الأساسي(وخاصة للصفات البدنية والمهارات الحركية وأساليب السلوك) كأساس للتخطيط والتشكيل المستقبلي للعملية التربوية والتعليمية.

- المتابعة والتقويم لإمكانية الحكم على المستوى في مادة الجمناستك الإيقاعي وإمكانية الحكم على السلوك كإسهام جزئي للحكم على تقويم الطالبات ككل.

- المتابعة والتقويم كعوامل مؤثرة بهدف الحث على بذل المزيد من الجهد ومحاولة تغيير أساليب السلوك(السعي نحو تحسين المستوى

بدرجة أكبر أو ترقية العمل الجماعي أو تنمية الاتجاهات للنظام) وبذلك يمكن العمل على زيادة فاعلية عملية التدريس.

- المتابعة والتقويم لإمكانية اختيار وانتقاء الموهوبات في الحركات الإيقاعية.

- المتابعة والتقويم كوسيلة لتحسين القدرات البدنية والرياضية للطالبات كأساس للنشاط الرياضي الخارجي.

- المتابعة والتقويم بهدف تغيير الاتجاهات الرياضية لتصبح اتجاهات إيجابية نحو الممارسة الرياضية المستمرة والمنتظمة.

ويرى بعض الباحثين أنه يمكن تحديد أهداف المتابعة **على النحو الآتي:-**

- تحديد درجة المستويات الرياضية في ضوء المتطلبات الاجتماعية.

- كدافع أو كحافز نحو محاولة الارتقاء بالمستويات الرياضي.

- تشكيل لموازنة المستويات مع مستويات أخرى أو مع مستويات معيارية.

- لتحديد المزيد من الواجبات للتشكيل الفعال لدرس الجمناستك الإيقاعي.

إن المتابعة واجب مهم يقع على عاتق المدرسة ، كما أنه مسؤولية تربية مهمة وتسهم في العمل على اكتشاف الموهوبات وذوات الاستعدادات الرياضية ، الأمر الذي يتطلب استخدام أنواع متعددة من

طرق المتابعة في ضوء الواجبات الموضوعية ووظيفة كل من الدرس والمتابعة.

الطرق التربوية العلمية لتقويم المستوى:-

يعتمد مستوى الطالبة وسلوكها في درس الجمناستيك الإيقاعي على الإشكال التي تحوي متطلبات خطة الدروس من صفات بدنية ومهارات حركية واكتساب معارف ومعلومات رياضية وتحقيق المتطلبات التربوية ، لذلك يجب أن يشمل تتبع وتقويم المستوى جميع الجوانب الأساسية للتدريب البدني.

وهكذا يمكن تحديد مستويات الطالبات من خلال معرفة المستويات البدنية والرياضية والمعارف وطريقة اسلوك باستخدام وسائل القياس والعد والملاحظة والتقويم عن طريق الدرجات ، ومن خلال النقد والتحليل تصبح هذه العملية لها أهميتها إذا عملت موازنات للمستويات المتحصل عليها.

طريقة تنظيم متابعة المستويات:-

على الرغم من اختيار المدرسة لطريقة التدريس المناسبة والطرائق التعليمية تعدّ عملية التعليم وتحسن المستوى عملية توجيهية حتى تؤدي المتابعة أفضل نتائجها وأهمها:-

- وضع الهدف وتوجيهه مع دافعية للأداء.
- يمكن المساعدة لتحسين المستوى عن طريق التوجيه الدائم الهادف والإجراءات التربوية.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

- تثبيت نتائج المستويات.

- تقويم النتائج وإعلانها.

مع ملاحظة أن تكون النصائح ومقاييس التقويم لغوياً دقيقة وقصيرة ، وأن تؤثر عاطفياً وتكون واضحة للطالبات ، وان تكون مستمرة منذ بداية التنفيذ حتى الوصول إلى الهدف.

وتركز المدرسة أثناء العملية التعليمية على كل طالبة أو مجموعة من الطالبات وتعطينهن الإرشادات التربوية المتنوعة وتعطينهن الدافع لمزاولة وممارسة الحركات.

تعدّ المباريات والمسابقات وسيلة ذات مطالب عالية وتفيد في الموازنة الذاتية وكذلك الموازنة مع الآخرين وتساعد على بذل الجهد نحو الوصول للمستويات العالية الجماعية والفردية.

- ونصح مدرسات التربية الرياضية بالاتي:-

- أن تضع أهمية كبيرة على أداء الحركة الصحيحة.

- يجب أن يكون أداء المدرسة أو الطالبة للتمرين الضابط واضحاً وتتمرن الطالبة عليه إلى أن يصل الأداء إلى نوعية جيدة على أن تصحح المدرسة الأداء.

- علامات التقويم والمقاييس يجب أن تعرفها الطالبة وتوضح لها بأمثلة.

- يجب على الطالبة كذلك معرفة التسجيل والتعود عليه متابعة المستوى والتمرن على تسجيل المستويات والقيم.

- مراعاة الإعداد التنظيمي قبل الدرس وترتيب الأدوات - وأمكن أداء الحركات الإقطاعية - الانتهاء من إجراءات التسجيل بتقسيم الطالبات وتحديد مسؤولية القيادة للطالبات تؤدي المتابعة في أقسام أو مجموعات أو كل طالبة على حدة.

إذا تمت المتابعة في أقسام أو مجموعات فإنه يجب متابعة قسم واحد ، بينما تستمر الأقسام الأخرى في التمرين ، ولأن الأداء الجيد يحتاج إلى تركيز كبير فلا تؤدي أثناء الواجبات الإضافية ، على جميع أعضاء القسم متابعة مستوى زميلاتها بالقسم ، ولذلك يجب على الطالبة أن تدرك الحركة بالرؤية وبالملاحظة الجيدة خاصة عند اشتراكها في التقويم وتسجيل المستويات.

ويمكن متابعة المستوى كما سبق أن أوضحنا في الأقسام أو المجموعات مرة أو مرات عديدة في أجزاء مختلفة من الدرس وتحت ظروف متغيرة.

يجب وجود معايير وعلاقات تتحول إلى درجات بسرعة تمكن من معرفة المستوى ويساعد ذلك على تقسيم الفصل إلى أقسام تبعاً للمستويات ، وهذا له فائدة كبرى إذ إن اختلاف المستويات داخل القسم سيصبح محدوداً جداً.

متابعة مستوى كل طالبة على حدة يحثها على المشاركة ، لأن الطالبة في نهاية الدرس تعرف كيف قيمت بناء على خطة المتابعة ، يمكن تقويم العديد من الطالبات في كل درس بتعيين أو بعدة تعاريف ، يحدث التقويم في نهاية جزء من الدرس أو نهاية الدرس.

بناء على آراء العلماء يمكن:-

- تقويم الطالبات بأحسن المستويات.
- تقويم الطالبات ذوي المستويات الجيدة والجيدة جداً والضعاف المستوى.
- تقويم الطالبات ذوي المستويات الضعيفة الناتجة من نقص الاستعدادات للوصول للمستوى.
- تقويم الطالبة المستعدة للاشتراك في فريق الكلية.
- يمكن للطالبات الإعلان عن رغبتهن في تقويمهن.
- إشراك الطالبة في عملية المتابعة:-

إن مشاركة الطالبة في العمل والمسؤولية مهم جداً لأن إعداد وتنفيذ وتقويم المستوى يعطي للطالبة مجالاً للحكم ، بجانب الواجبات التنظيمية التي تلقى على عاتق الطالبة.

وعليها أن تتحمل المسؤوليات التربوية (قيادة الفصل - المجموعة - القياس - الاختبار - ترتيب القيم - اختبار أداء الحركات - تسجيل المستويات - تحمل مسؤولية لضمان الأمان... الخ) ، وهذا يتطلب أن تتجه تربية الطالبة في الدرس الى ملاحظة الحركات والإشراف عليها بتمية المستويات.

تأثير الزي في الأداء وتكوين الانطباع:-

يؤثر الزي الذي يرتديه الرياضي في أدائه ، ويمكن أن يحدث حذاء العداء أو الأحذية عالية الساق التي يرتديها المتزحلق فرقاً في الزمن الذي يستغرقه لإكمال السباق ، ويلبس متسابقو التزحلق أروية خارجية ملساء لتقليل الاحتكاك مع الهواء ، والآن توجد أروية سباحة تغطي الجسم بالكامل ولها ملمس يشبه جلد سمك القرش ، وهي مصممة لتقليل الاحتكاك مع الماء ولكن هناك طريقة أكثر تقدماً يمكن أن تؤثر بها الأزياء في أداء المتنافس أو نتيجته ، حيث ان الشخص يحتاج إلى أربع ثوان فقط ليأخذ انطباعه الأول.

تكوين الانطباع في الجمناستك الإيقاعي:-

يستغرق الأمر (٤) ثوان فقط لكي يأخذ الشخص انطباعه الأول ، ويشمل ذلك الوسط الاجتماعي ووسط العمل ووسط الأداء ، ويمكن تكوين الانطباع الأول من الكيفية التي يمشي بها الفرد ، أو يقف أو يهز يديه ، وكذلك لغة الجسم والصوت وحتى اللبس ، وفي الواقع فإن العديد من الأحكام الخاطئة تحدث نتيجة لملاحظتنا للملابس التي يرتديها الآخرون حولنا ، وعلى سبيل المثال فإننا نلاحظ إذا ما كان شخص ما يرتدي (ليرساتشي) أم (وول مارت) ومن الطبيعي بالنسبة لنا أن نحكم، اعتماداً على تلك الملاحظة على شخصية الفرد الذي يرتدي تلك الملابس ، وهي الخطورة نفسها التي يواجهها المؤدون في كل مرة

أسس تعليم الجناسك الإيقاعي.....

يكون عليهم الرقص أمام الجمهور ، سواء كانوا مشاهدين ام محكمين
أم جمهوراً عادياً.

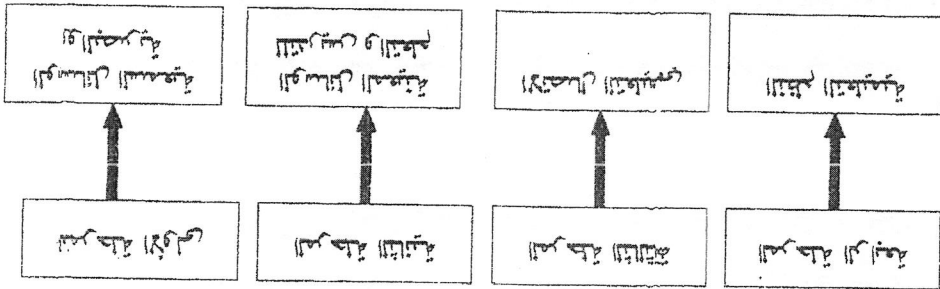
وقد لا تكون ماركات الأزياء المختلفة شائعة أو معروفة للناس
أو حتى للمحكمين ، ولكننا نعرف جميعاً هل يكون الشيء جميلاً بالنسبة
لشخص ما أو يشبه حقيبة ورقية !. ونتيجة لذلك نصدر أحكامنا استناداً
الى تلك الملاحظة التي تساعدنا على تكوين انطباعنا الأول ، وفي
النهاية انطباعنا النهائي عن المؤدي.

مفهوم التقنيات الحديثة:-

التقنيات أو التقنية ترجمة لكلمة تكنولوجي ((Technology))
ومعناها العلم الذي يهتم بتحسين الأداء أو الصياغة أثناء التطبيق
العلمي.

والتقنيات علم له مادة مكونة من حقائق ومفاهيم وقوانين
ونظريات ، كما أن لها طريقة بحث تتبع المنهج العلمي في البحث
والتفكير.

التقنيات التعليمية عملية منهجية منظمة لتحسين التعلم الإنساني
تقوم على إدارة تفاعل بشري مع مصادر التعلم المتنوعة من المواد
التعليمية والأجهزة والأدوات والآلات التعليمية وذلك لحل مشكلات
تعليمية وتحقيق أهداف محددة.



Software ସଫ୍ଟୱେର ଡାଟା ଶୁଦ୍ଧିକରଣ

Hardware ହାର୍ଡୱେର ଡ୍ରାଇଭର

ଫାଇଲ କମ୍ପ୍ରେସନ ସଫ୍ଟୱେର

ଫାଇଲ ଶେୟରିଂ ସଫ୍ଟୱେର

ଫାଇଲ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ସଫ୍ଟୱେର ଓ ଫାଇଲ ଫର୍ମାଟିଂ ସଫ୍ଟୱେର

ଫାଇଲ କମ୍ପ୍ରେସନ ସଫ୍ଟୱେର

ଫାଇଲ କମ୍ପ୍ରେସନ ସଫ୍ଟୱେର ଓ ଫାଇଲ ଶେୟରିଂ ସଫ୍ଟୱେର

ଫାଇଲ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ସଫ୍ଟୱେର ଓ ଫାଇଲ ଶେୟରିଂ ସଫ୍ଟୱେର

ଫାଇଲ କମ୍ପ୍ରେସନ ସଫ୍ଟୱେର ଓ ଫାଇଲ ଶେୟରିଂ ସଫ୍ଟୱେର

ଫାଇଲ କମ୍ପ୍ରେସନ ସଫ୍ଟୱେର ଓ ଫାଇଲ ଶେୟରିଂ ସଫ୍ଟୱେର

ଫାଇଲ କମ୍ପ୍ରେସନ ସଫ୍ଟୱେର ଓ ଫାଇଲ ଶେୟରିଂ ସଫ୍ଟୱେର

ଫାଇଲ କମ୍ପ୍ରେସନ ସଫ୍ଟୱେର ଓ ଫାଇଲ ଶେୟରିଂ ସଫ୍ଟୱେର

مراحل تطور مفهوم تقنيات التعليم:-

المرحلة الأولى: في البداية كان يطلق عليها مسمى الوسائل التعليمية والبصرية، وتم هذا التقسيم على أساس الأجهزة والأدوات المستخدمة في العملية التعليمية والتي يتم إدراك مثيرات التعليم فيها بحاستي السمع أو البصر.

المرحلة الثانية: هذه المرحلة أخذت مسمى الوسائل المعينة للتدريس والتعليم على أساس أن هذه الوسائل تفيد المعلم في أتمام عليه التعليم والتعلم.

المرحلة الثالث: وفي هذه المرحلة ظهر مفهوم ((الاتصال التعليمي)) وأصبح ينظر للوسائل التعليمية على أنها عنصر أساسي من عناصر الاتصال في العملية التعليمية ، بوصفها القناة التي تحمل الخبرة التعليمية من المدرس لتوصيلها إلى التلميذ بأسلوب مناسب والتي تحمل استجابات التلميذ إلى المعلم ليعرف مدى تحقق أهدافه التعليمية في موقف ما.

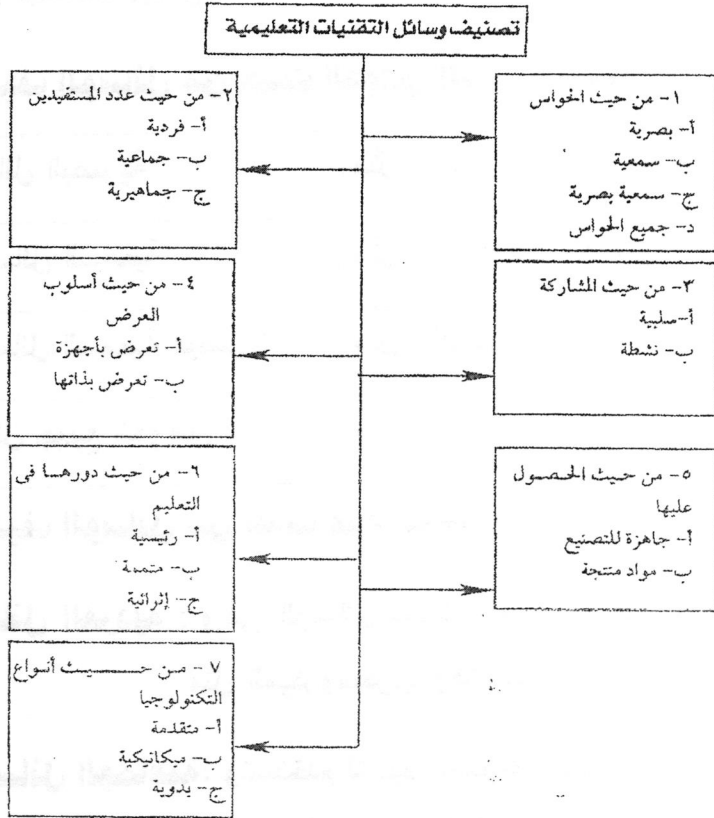
المرحلة الرابعة: وهذه آخر مرحلة من مراحل التطور ، حيث أصبح ينظر إلى الوسائل التعليمية على أنها لاتعمل مستقلة بذاتها بل أنها تعمل من خلال نظام هي احد مكوناته ، وهذا النظام يتضمن عدة مكونات أخرى ولكل منها هدف(عمل أو تفاعل) كعين وبتجميع تلك الأهداف الفرعية لهذه المكونات يتحقق الهدف العام لهذا النظام ،

ومن هنا تظهر علم التقنيات التعليمية أو ما يعرف
بتكنولوجيا التعليم والذي ترتب على دخوله العملية
التعليمية ظهور مسميات جديدة للوسائل التعليمية.

مثل: التقنيات التربوية - الوسائط المتعددة - الوسائل المبرمجة
لعملية التعليم.

بعض الإرشادات في استخدام التقنيات التعليمية في التربية الرياضية:-

- يجب أن تتناسب التقنية التعليمية مع الموقف التعليمي.
- يجب أن تستعمل بالطرق الفنية الصحيحة.
- يجب أن ترتبط بالموضوع قيد التعلم.
- يجب تجريبها قبل عرضها على التلاميذ أو اللاعبين.
- يجب أن تعرض فيه توقيت ملائم من الدرس.
- يجب أن يصاحب التقنية البصرية تعليق معد من قبل المدرس
أو المدرب.
- يجب استغلال الإمكانات الفنية للتقنية العلمية كالتوقف المؤقت
أو الإرجاع كما في الفيديو.
- يجب تقييم نتائج استخدام التقنيات التعليمية على تحصيل
التلاميذ أو نتائج اللاعبين.
- يجب ألا يتعارض استخدام التقنية التعليمية مع الوقت المحدد
للدرس.



١- تصنيف الوسائل من حيث الحواس التي تخاطبها:-

أ- الوسائل البصرية	مثل: الصورة والرسومات
ب- الوسائل السمعية	مثل: التسجيلات الصوتية
ج- الوسائل السمعية البصرية	مثل: الفيديو التعليمي
د- وسائل جميع الحواس	مثل: الرحلات

٢- تصنيف الوسائل من حيث عدد المستفيدين:

أ- الوسائل الفردية : وهي الوسائل تستخدم بواسطة فرد واحد فقط مثل الميكروسكوب والكمبيوتر الشخصي.

ب- الوسائل الجماعية: وتستخدم لتعليم مجموعة من الطلاب في وقت واحد ، مثل الدائرة التلفزيونية المغلقة.

ج- الوسائل الجماهيرية: وهي تخاطب عدداً غير محدد من الطلاب ، ومن أمثلتها بث البرامج التعليمية التلفزيونية.

٣- تصنيف الوسائل من حيث مشاركتها بفاعلية في عملية الاتصال:-

أ- وسائل سلبية: وهي وسائل يتوقف دورها عند عرض المادة التعليمية فقط ، ويكون الاتصال في اتجاه واحد فقط من المرسل الى المستقبل ويصعب تقبل استجابات الطلاب كمستقبلين من خلال وإجراء التغذية الراجعة اللازمة ، ومن أمثلتها التلفزيون التعليمي ، الراديو ،

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

الفيديو التعليمي ، السينما التعليمية ، التسجيلات
الصوتية.

ب- وسائل نشطه: ويتمثل دورها في عرض المادة التعليمية على
الطلاب وتلقى استجائاتهم وتقويمها وتوفير التغذية
الراجعة المناسبة ، ويكون فيها الاتصال في اتجاهين
من المرسل إلى المستقبل ثم من المستقبل إلى المرسل
، ومن أمثلتها الكمبيوتر التعليمي ، والتعليم المبرمج ،
والرحلات التعليمية.

٤- تصنيف الوسائل من حيث أسلوب عرض المواد التعليمية:-

أ- وسائل تعرض باستخدام الأجهزة التعليمية:-

مثل الشفافيات والشرائح والأفلام والصور المعتمة.

ب- وسائل تعرض بذاتها:-

مثل المجسمات والصور والأمثلة والعروض التوضيحية والمعارض
والمتاحف ومعامل اللغات.

٥- تصنيف الوسائل من حيث إمكانية الحصول عليها:-

أ- أدوات ومواد تعليمية جاهزة الصنع:-

مثل اسطوانات الليزر والأفلام التعليمية والبرامج التلفزيونية حيث لا
يتدخل المعلم في صنعها.

ب- أدوات ومواد تعليمية تتيح للموقف التعليمي المحدود:-
وهي التي تنتج بواسطة المعلم أو اختصاصي الوسائل بالمدرسة أو التلميذ ، مثل الشفافيات والشرائح والنماذج والعينات والصور وأفلام الفيديو التي يعدونها بالمدرسة.

٦- تصنيف الوسائل من حيث دورها في عملية التعليم:-

أ- وسائل رئيسية:-

هي تقوم بدور رئيس في تقديم المادة العلمية مثل التعليم الفردي والتعليم المفتوح والتعليم عن بعد ، من أمثلتها التلفزيون التعليمي ، الراديو التعليمي ، التعليم المبرمج.

ب- وسائل مكملة:-

وهي الوسائل التي تتم دور المعلم في توصيل الرسالة ، ومن أمثلتها الأفلام التعليمية ، التسجيلات الصوتية ، الشرائح.

ج- وسائل إرائية:-

وتستخدم لإضافة معلومات المقدمة في الموقف التعليمي من أجل تحسين المخرجات مثل الرحلات أو بعض البرامج التعليمية الإرائية للتعليم التلفزيوني مثل برامج الصحة والبرامج الصناعية.

ج- وسائل يدوية : مثل الدمى التعليمية والأمثلة التي يتم فكها وتركيبها يدوياً:-

إسهامات استخدام التقنيات الحديثة :-

إشارت المراجع العلمية إلى العديد من إسهامات استخدام التقنيات الحديثة نستخلص منها مايلي:-

- أ- إثارة انتباه الطلاب حيث إن استخدام أكثر من حاسة (سمع...بصر) يثير الانتباه.
- ب- العناية بالفروق الفردية.
- ج- تقديم حلول لتعليم الفئات الخاصة.
- د- البعد عن النمطية في التعليم.
- هـ- زيادة إيجابية الطلاب في الموقف التعليمي.
- و- إمكانية تحليل المهارات الرياضية عن طريق التحليل الحركي بواسطة الكمبيوتر لتحسين الأداء ، والوصول إلى الأداء الأمثل.

بعض التقنيات التعليمية الحديثة:-

هناك العديد من التقنيات التعليمية الحديثة التي تسهم في تطوير نواتج التعلم عن تدريس الأنشطة الرياضية المختلفة ومن بينها الجمناستك الإيقاعي كأحد هذه الأنشطة ، مع عرض لأنواع أخرى من التقنيات التعليمية.

أولاً: الحاسب الآلي Computer :-

انتشر التعليم القائم على الكمبيوتر في أمريكا وأوروبا ، وأصبح الآن اهتماماً عالمياً ، ويقوم الحاسب الآلي بالتفاعل مع المتعلمين ، وتقديم الدروس التعليمية ، وتخزين وإدارة المعلومات عن التلاميذ في التعليم الفردي الذاتي.

ويعدّ الحاسب الآلي أكثر الأدوات التعليمية فاعلية بعد ظهور الطباعة ، وقد أثر الحاسب الآلي تأثيراً كبيراً في ثقافات الشعوب.

ويتميز الحاسب الآلي بإمكانات تربوية ، أولها قدرته على إثارة الدافع لدى المتعلم والاستحواذ على انتباهه ، وينبع هذا الدافع من شاشة الحاسب التي لا تسمح للمتعلم أن يكون سلبياً ، حيث أنها لا تواصل عرض البرنامج إذا لم يستجب المستخدم إستجابة مناسبة لما قدمته ، وثانيهما قدرة الحاسب على مساعدة المعلم في أن يتفاعل المتعلم ، مع مادة التعلم ، فيستجيب بعد أن يفكر.

كما أن الحاسب لديه القدرة على توجيه الأسئلة وتقديم المعلومات، فضلاً عن قدرته على استقبال اسئلة المتعلم على تساؤلاته.

إسهامات الحاسب الآلي في التربية الرياضية :-

يمكن استخدام الحاسب الآلي في العديد من المجالات التعليمية والتدريبية ومنها:

١- **حفظ البيانات:** يمكن للمدرب أو المدرس حفظ البيانات المتعلقة باللاعب أو التلميذ كالسن ، الطول ، الوزن ،

المستوى المهاري ، مستوى اللياقة البدنية ، بيانات بأخطاء كل لاعب ، نتائج الاختبارات البدنية والمهارية ، الخطة التدريسية ، مواعيد التدريب أو التدريس ، محتوى المنهج أو الوحدة التدريبية.

٢- **التحضير والإخراج:** بيانات تتعلق بتحضير الدرس وشرحه وإخراجه ، أو الوحدة التدريبية ومحتوياتها.

٣- **التسجيل:** تسجيل كل ما يتعلق بالأدوات والأجهزة والوسائط والملاعب ومدى صلاحيتها للاستخدام.

٤- **التحليل:** تحليل الحركات والمهارات التي يحتويها المنهج وتحديد النقاط الفنية لكل مهارة وطريقة التعليم والتدريب المناسبة لها ، مع تحليل كامل لكل مفردات المهارات ومعرفة العضلات والقوانين الميكانيكية التي تساعد في عملية الأداء لكل مهارة.

٥- **التصحيح:** تصحيح أخطاء اللاعبين كل على حدة.

٦- **التسهيل:** تسهيل عمليات التعليم للمهارات الحركية واختصار وقت العملية التعليمية.

٧- **المساهمة:** المساهمة الفعالة في إجراء البحوث العلمية خاصة في الأبحاث التي تتعلق بمجالات علوم الحركة.

٨- **التقويم:** يمكن استخدام الحاسب في تقويم اللياقة البدنية.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

وهناك العديد من البرامج سابقة الإعداد تم استخدامها على نطاق واسع في الولايات المتحدة الأمريكية لتقويم اللياقة البدنية ، وإيضاح نواحي القصور والضعف والتغلب عليها.

معوقات استخدام الحاسب الآلي في تدريس التربية الرياضية:-

هناك بعض من المعوقات استخدام الحاسب الآلي ، في تعليم التربية الرياضية منها:-

- ١- عدم انتشار ثقافة الحاسب الآلي بين المدرسين.
- ٢- عدم توافر الميزات اللازمة لتدبير هذه الأجهزة واحتياجاتها سواء على مستوى الفصل أو الملعب.
- ٣- عدم وجود كوادر فنية خاصة بعمليات الصيانة والإصلاح.
- ٤- قلة برامج تدريب معلمي التربية الرياضية على الاستخدام الحاسب الآلي.

ثانياً: الفيديو التفاعلي Interactive Vido:-

يعدّ الفيديو التفاعلي احد المستحدثات في عالمنا المعاصر ، وقد زاد الإقبال عليه في مجال تعليم وتدريب الجمناستك الإيقاعي.

إذ تعدّ أشرطة الفيديو أهم وأيسر أساليب حفظ المعلومات في صورة سجل سمعي مرئي ، وهو أيضاً وسيط ممتاز إذا أحسن الإعداد والتخطيط لبرامجه في تعليم وتدريب مهارات الجمناستك الإيقاعي، حيث تعد مرجعاً للمدربة تمدها بالمعلومات عند مشاهدة الأداء على سرعات متفاوتة ، كما يساعد على تشخيص الأخطاء من خلال رؤية المهارة

أسس تعليم الجناستك الإيقاعي.....

كأجزاء منفصلة لتصحيح الأخطاء الفنية والشكلية وخاصة في المستويات المتقدمة لمعالجتها ويجمع الفيديو بين خصائص كل من الفيديو والكمبيوتر.

الإمكانات التعليمية للفيديو التفاعلي:-

فيما يأتي نعرض بعضاً من الإمكانيات التعليمية للفيديو التفاعلي:-

- ١- يتمتع الفيديو بتكنولوجيا تتيح للمتعلم مشاهدة نتابعات الفيديو ، ثم طرح اسئلة بواسطة الكمبيوتر ، وهكذا يستقبل الكمبيوتر ويدخل استجابات المتعلم ويعمل على تقسيمها، ثم يقدم تغذية راجعة ، وتقريراً فورياً مع الاحتفاظ باستجابات المتعلم.
- ٢- يتيح فرص التعليم للطلاب تبعاً لقدراتهم الخاصة ، ويسمح بالإعادة والتعديل والمراجعة طبقاً للرغبة.
- ٣- يعمل على تحفيز الطلاب ، فهو وسيلة جديدة مسلية وممتعة يتعلمون منها أكثر مما يتعلمون من الكتب والمراجع.

ثالثاً: الوسائط المتعددة Multi Media :-

أن الوسائط المتعدد من التقنيات الهامة في مجال الأنشطة الحركية ، وتعرف المنظمة العربية الوسائط المتعددة بأنها التكامل بين أكثر من وسيلة تكمل بعضها عند العرض أو التدريس.

وباستخدام الوسائط المتعددة ، يمكن التعبير عن أي معلومة بأكثر من وسيلة (صوت ، صورة ، حركة) وثم يتم توصيل المعلومة بالشكل المناسب لها فالمعلومة إذا قدمت عن طريق أكثر من وسيلة تخاطب

أسس تعليم الجناستك الإيقاعي.....

أكثر من حاسة من حواس الفرد ، تكون أكثر فاعلية مما لو قدمت
بوسيلة واحدة فقط.

عناصر الوسائط المتعددة:-

تتمثل في النص ، الصورة ، الحركة ، الصوت ، والفيديو.

النص: هناك حاجة إليه لتوضيح بعض المواد ، حيث أن بعض الطلاب
يحتاجون لرؤية المعلومة على الشاشة لتثبيتها بصورة
أفضل.

الصورة: يجب أن يراعى في استخدام الصور درجة الوضوح والنقاء
وخاصة فيما يتعلق بالألوان حتى نحقق الغرض منها ، وحتى
تكون معبرة ومتصلة بالموضوع.

الحركة: الحركة مطلوبة ومعبرة ، فهي أفضل للمتعلم من الصورة
الثابتة ، حيث أنها تشويقاً في مجال التربية الرياضية.

الصوت: يساعد الصوت في التقدم في عمليات التعليم والتعلم من خلال
البرنامج.

الفيديو: يلعب الفيديو دوراً كبيراً كعنصر من عناصر الوسائط ،
ويعطي تصوراً بالحركة والحيوية والمصداقية.

مصطلحات تكنولوجيا التعليم:-

Hard Warw: وهي الأدوات التعليمية التي تضم الأجهزة والأدوات والمعدات مثل التسجيل ، التلفزيون ، الفيديو ، الحاسب الآلي.

Soft Ware: وهي المواد التعليمية أو البرمجيات التعليمية مثل المراجع والمواد المصورة والشفافيات وبرامج الحاسب الآلي.

Audio Aids: وهي الوسائل السمعية مثل التسجيلات الصوتية ، الإذاعة.

Visual Aids: وهي الوسائل البصرية وسميت بصرية لاعتمادها على حاسة البصر كمصدر رئيسي للتعلم.

Audio – Visual Aids: وهي الوسائل السمعية – البصرية والتي تعتمد على اشتراك حاسة البصر والسمع في التعليم.



الفصل السابع

عناصر حركات الجسم

أنواع الصعوبات لعناصر حركات الجسم المختلفة
(الوثبات ، التوازنات ، الدورانات ، المرونات ، التموجات)

التطور التاريخي لأدوات الجمناستيك الإيقاعي

أولاً: أداة الكرة (Ball)

ثانياً: أداة الطوق (Hoop)

ثالثاً: أداة الشريط (Ribbon)

رابعاً: أداة الشاخص (Clubs)

خامساً: أداة الحبل (Rope)

التدرج التعليمي لتعلم الأدوات بوجه عام

أسس وضع التشكيلة الحركية في الجمناستيك الإيقاعي



الفصل السابع

عناصر حركات الجسم :-

حدد الاتحاد الدولي للجمناستك الإيقاعي جانبين أساسيين في الجمناستك الإيقاعي:

أولاً: عناصر حركات الجسم.

ثانياً: استخدام الأدوات.

وتحتوي عناصر حركات الجسم على المجموعات الأساسية وهي صالحة للصعوبات:

١ - الوثبات والقفزات.

٢ - التوازنات.

٣ - الدورانات.

٤ - المرونات والتموجات.

مجموعة أخرى صالحة لحركات الربط:-

- الانتقال.

- الحجلات.

- الدوائر واللمرجحات.

- اللقات.

١- الوثبات والقفزات:-

حدد الاتحاد الدولي للجمناستيك الإيقاعي أن الوثبات والقفزات من العناصر الأساسية التي تشتمل عليها الجملة الحركية في الجمناستيك الإيقاعي وخاصة أداة الحبل في الجملة الفردية أو الجماعية وتمثل الوثبات ٥٠% من عناصر الجملة الحركية للأداة.

وقد حدد الخصائص الأساسية للقفزات والوثبات في الآتي:-

- ارتفاع مناسب.

- الشكل واضح ومحدد أثناء الطيران.

- مدى جيد في الشكل.

كما يذكر جاستر جيمبسكاى تينوفى : Jaster Jembskaia Tutov (١٩٩٩) أن قوة الارتقاء أثناء الوثب تلعب دوراً مهماً في نجاح الوثب فإذا كانت موجهة رأسية لأعلى بصورة عمودية بالقدمين معاً فتسمى (القفزات) حيث يصبح قوس الطيران عالياً ، أما إذا كانت قوة الارتقاء موجهة بعيداً عن الاتجاه العمودي (للإمام ، للجانب ، للخلف) مع الارتقاء بقدم واحدة ومرجحة الأخرى فتسمى الوثبات ، ويصبح قوس الطيران واسعاً وبعيداً وهذا يحدد مدى أهمية عملية الارتقاء التي تعتبر أساس الارتقاء لأعلى.

٢- التوازنات:-

التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع ، وهناك التوازن (الحركي و الثابت) ويتم الاتزان

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

على القدم أو الركبة ، ولا بد أن تؤدي اللاصبة حركات بالأداة طبقاً لمستوى الصعوبة ، والتوازن من أهم عناصر حركات الجسم الأساسية في الجمناستك الإيقاعي ، وخاصة في أداة الثمواخص حيث تمثل التوازنات ٥٠% من عناصر الجملة الحركية.

وقد حدد الاتحاد الدولي الخصائص الأساسية للتوازنات في الآتي:-
- تؤدي على الأمشاط أو ركبة واحدة.

- الثبات ووضوح.

- الشكل ثابت ومحدد تماماً.

- مدى جيد في شكل مفاصل الجسم.

- التوافق مع الأداة مع أخذ وضع أو اثنين وفقاً لمستوى الصعوبة.

٢- الدورات:-

الدورات من أهم عناصر الجسم الأساسية في الجملة الحركية في الجمناستك الإيقاعي وخاصة في أداة الشرط حيث تمثل ٥٠% من عناصر الجملة الحركية ويحدد القانون الدولي للجمناستك الإيقاعي الخصائص الأساسية للدورات في الآتي:

- تؤدي على الأمشاط.

- الشكل ثابت وواضح أثناء الدوران حتى النهاية.

- مدى جيد في الشكل.

ويحدد المدى في الشكل ومستوى الدوران قيمة الصعوبة.

٤- المرونات والتموجات:-

المرونات والتموجات من الحركات التي تتميز بالطابع الجمالي وتعتبر من الحركات التعبيرية التي يمكن ربطها بمختلف الحركات الأخرى ، وهي من أصعب المهارات من حيث الأداء والاتقان.

والمرونات والتموجات من أهم عناصر الجملة الحركية وخاصة في أداة الكرة حيث تمثل ٥٠% من مهارات الجسم الأساسية وقد حدد الاتحاد الدولي للجمناستك الإيقاعي خصائص أساسية للمرونات والتموجات:

- تؤدي مع الارتكاز على قدم واحدة أو القدمين ، أو على أي جزء من أجزاء الجسم.

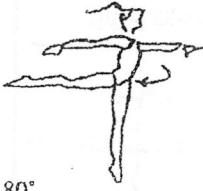
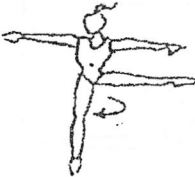

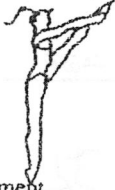
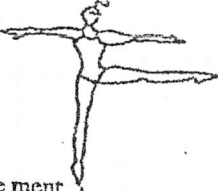




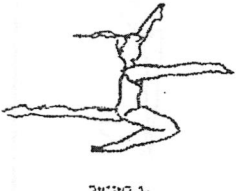


- الشكل واضح ومحدد.

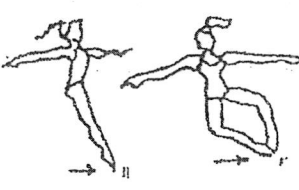

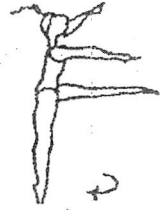
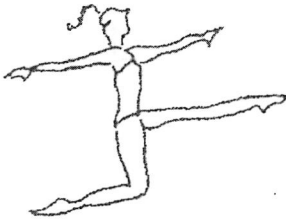
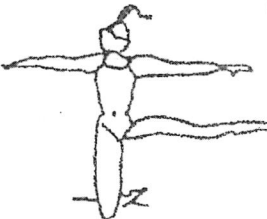
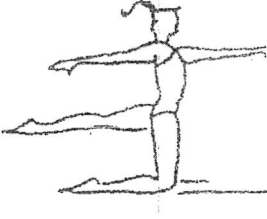




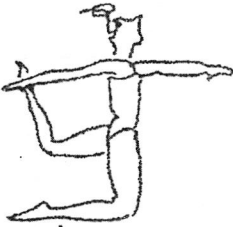

- مدى جيد في الشكل.

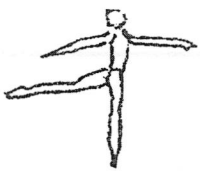











وتختلف الحركات في الجمناستك الإيقاعي باختلاف صعوبتها وعليه فإن صعوبات الجمناستك الإيقاعي هي (A.B.C.D.E.F.G.H.I.L).

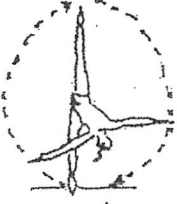



**أنواع الصعوبات لعناصر حركات الجسم المختلفة (الوثبات ، التوازنات ،
الدورانات ، المرونات ، التموجات)**

صعوبة A وقيمتها ٠.١

 <p>180° دوران 180 درجة مع رفع الرجل خلفاً (الربيعك)</p>	 <p>180° دوران 180 درجة مع رفع الرجل جانبياً</p>	 <p>1 movement توازن أساسي مع رفع الرجل عمودياً مع حركة واحدة بالأداة</p>
 <p>1 movement توازن أساسي مع رفع الرجل أماماً مع السند</p>	 <p>1 movement توازن جانبيين مع رفع الرجل جانبيًا بدون سند</p>	 <p>1 movement توازن مع رفع الرجل جانبياً مع السند</p>
 <p>وثبة الفراشة أو اللب</p>	 <p>وثبة الفراشة مع انثناء الرجلين أماماً وخلفاً</p>	 <p>الوثبة الجانبية (بيلك)</p>
 <p>وثبة الفراشة</p>	 <p>وثبة الكوساك</p>	 <p>وثبة الفراشة مع ثني الرجل حافة خلفاً وليس الرأس</p>

 <p>وثبة الكابريول</p>	 <p>الوثبة للقوسه والارتقاء بالقدمين معا</p>	 <p>180° دوران خلفه مع رفع الرجل أماما</p>
 <p>1 move ment توازن على الركبة أمامي</p>	 <p>1 move ment توازن على الركبة جانبي</p>	 <p>1 move ment توازن على الركبة خلفي</p>
 <p>2 move ment توازن على الركبة جانبي مع السند باليد</p>	 <p>1 move ment توازن خلفي مع رفع الرجل خلفا (أرابيسك)</p>	 <p>1 move ment توازن خلفي مع ثني الرجل (خلفا) وضع (أرتيبود)</p>
 <p>توازن أمامي مع رفع الرجل عاليا أماما مع السند</p>	 <p>1 move ment توازن على الركبة مع رفع الرجل خلفا (أرتيبود)</p>	 <p>توازن جانبي مع رفع الرجل عاليا جانبا مع السند</p>

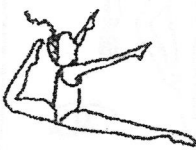
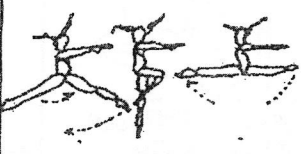
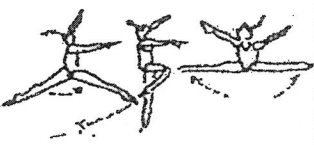


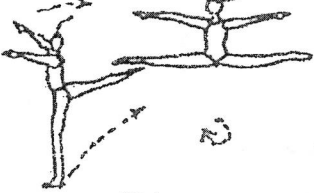

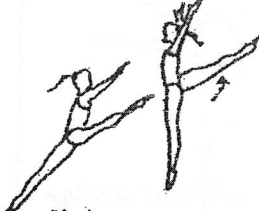
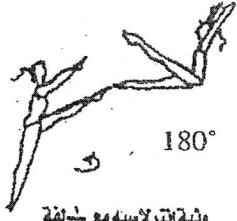

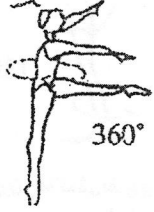
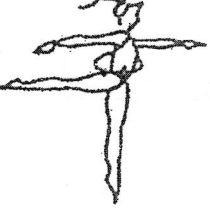
<p>rabesgue</p>  <p>دوران في ثفة مع رفع الرجل خلفاً في وضع</p>	<p>Attitude</p>  <p>دوران في ثفة مع رفع الرجل خلفاً في وضع تبيود</p>	 <p>Smallhops</p> <p>توازن أمامي مع رفع الرجل أماماً</p>
 <p>دوران في وضع الياسية مع ثني الرأس، أماماً</p>	 <p>دوران في ثفة مع رفع الرجل ٤٥ خلفاً وثني الرأس خلفاً</p>	 <p>دوران لثقتين والرجل في وضع الياسية جانباً</p>
 <p>دوران في وضع الفواتيه</p>	 <p>مرونة مع رفع الرجل في وضع أفقي وثني الجذع أماماً</p>	 <p>مرونة مع لمس الأرض خلفاً باليدين</p>
 <p>مرونة على الركبة مع ثني الجذع خلفاً</p>	 <p>دوران في ثفة مع رفع الرجل أماماً مع السند 180°</p>	 <p>دوران في ثفة مع رفع الرجل جانباً مع السند</p>

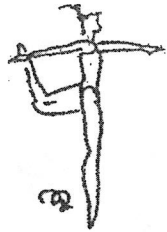
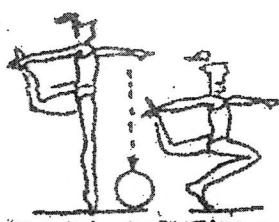

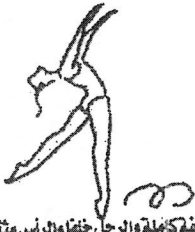
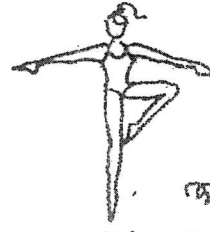
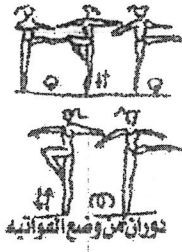
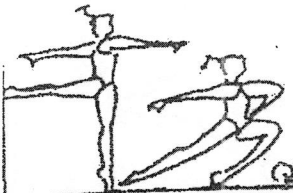

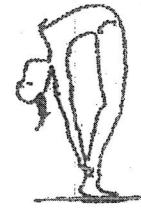
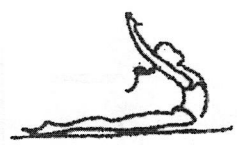


 <p>سرولة في وضع أبلوجا</p>	<p>on the ground</p>  <p>مرونة من وضع الجرائد كما على الأرض مع ملائمة الرأس للقدم الأمامية والقب</p>	 <p>مرونة على ثلاث مراحل من الوقوف وصولاً إلى الأرض</p>
 <p>مرونة مع ثقب الجسم بكرة كاملة في وضع (توتو) /ave</p>		

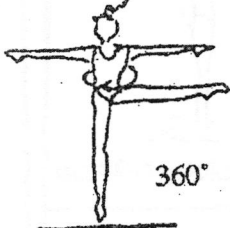


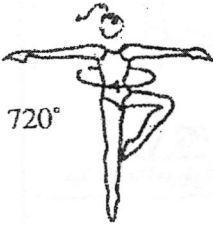
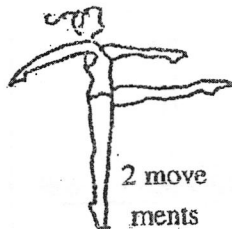
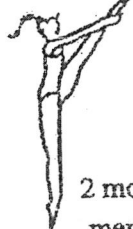
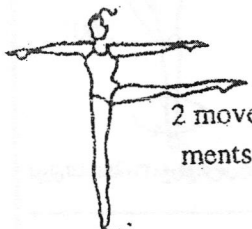
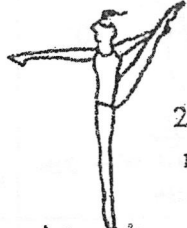
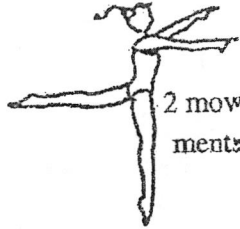
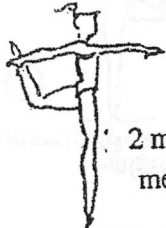
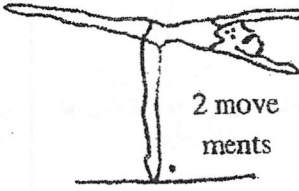
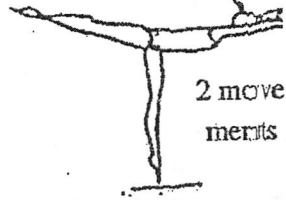
**أنواع الصعوبات لعناصر حركات الجسم المختلفة (الوثبات
- التوازنات - الدورانات - المرونات والتموجات)**

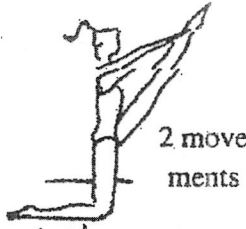
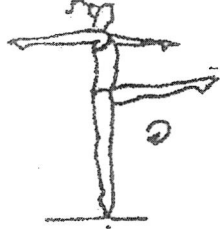

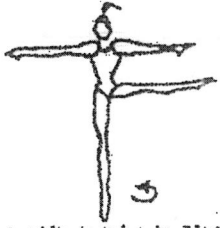




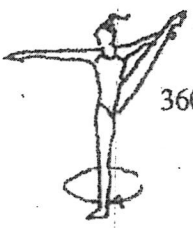



صعوبة B وقيمتها 0.2

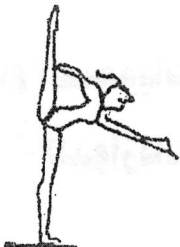



 <p>وثبة اللب مع فرد القدم الأمامية وثني الأخرى ملاسة الرأس</p>	 <p>لب تماثلي مع وضع الرجل أماما ثم خلفا ثم فردها</p>	 <p>لب تماثلي ثم نجمة جانبيه</p>
 <p>وثبة غز الرينج</p>	 <p>وثب الكوساك مع رفع الرجل عاليا والأخرى عند الركبة مع السند</p>	 <p>مع $\frac{1}{2}$ لفة</p>
 <p>وثبة مقوسة مع الارتقاء بالقدمين</p>	 <p>وثبة انتزاسيه مع $\frac{1}{2}$ لفة والرجل مضودة</p>	 <p>180° وثبة انتزاسيه مع $\frac{1}{2}$ لفة والرجل عاليا</p>
<p>Carpe 1 foot</p>  <p>وثبة بيك مع ضم القدمين أماما عاليا والارتقاء بالقدمين</p>	 <p>360° وثبة مع لفة كاملة 360° ورفع إحدى القدمين أثناء الطيران أماما</p>	 <p>360° وثبة مع لفة كاملة 360° أثناء الطيران ويرفع الرجل خلفا في وضع أفقي</p>

 <p>دوران لفة كاملة ٣٦٠ في وضع الأكتيفود</p>	 <p>دوران لفة كاملة ٣٦٠ مع رفع الرجل خلفاً مع ثني نصفى على الركبة</p>	 <p>دوران لفة ٥٢٠ مع ثني الرجل في وضع ياسيه</p>
 <p>دوران لفة كاملة والرجل خلفاً والرأس مثنيه خلفاً</p>	 <p>دوران على ٢ أصابع في وضع الياسيه</p>	 <p>دوران من وضع القوائيه</p>
 <p>دوران لفة كاملة مع ثني الرجل خلفاً أرباعك ثم ثني نصفى</p>	 <p>مرونة مع رفع الرجل جانبياً وثني الجذع جانبياً</p>	 <p>مرونة مع ثني الجذع خلفاً وثني القلمين</p>
 <p>مرونة من وضع الرقود على الأرض ورفع الرأس خلفاً</p>	 <p>دوران لفة كليش مفروود برفع الرجل خلفاً مع السنه</p> <p>180°</p>	 <p>دوران ١٨٠ لفة مع رفع الرجل خلفاً وثنية (كاش) مع السنه</p> <p>180°</p>

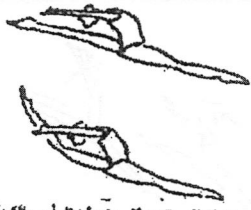


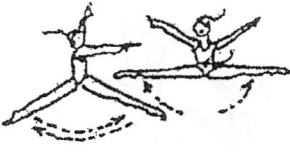


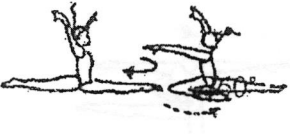


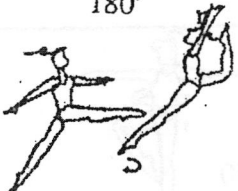


 <p>360°</p> <p>دوران لفة كاملة والرجل جانبا بدون سند</p>	 <p>360°</p> <p>وثبة تراك جانب مع ثني الرجلين أمام الصدر والذراعان لفة كاملة</p>	 <p>360°</p> <p>وثبة عمودية مع لف الجسم لفة كاملة 360°</p>
 <p>720°</p> <p>وثبة في وضع الياسبة لثقتين</p>	 <p>2 move ments</p> <p>توازن أمامي مع رفع الرجل في الوضع الأفقي</p>	 <p>2 move ments</p> <p>توازن أمامي مع رفع الرجل عاليا مع السند</p>
 <p>2 move ments</p> <p>توازن جانبي بدون سند والرجل في الوضع الأفقي</p>	 <p>2 move ments</p> <p>توازن جانبي مع السند وحركة للأداء مع رفع الرجل عاليا</p>	 <p>2 move ments</p> <p>توازن خلفي مع رفع الرجل خلفا (أرابيسك)</p>
 <p>2 move ments</p> <p>توازن خلفي مع رفع الرجل التيبود</p>	 <p>2 move ments</p> <p>توازن جانبي مع التقاء الجذع جانبا والرجل أفقيا</p>	 <p>2 move ments</p> <p>توازن أمامي مع رفع الرجل خلفا وثني الجذع أماما</p>

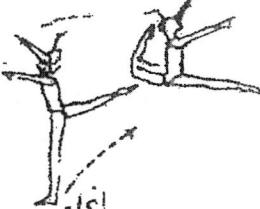

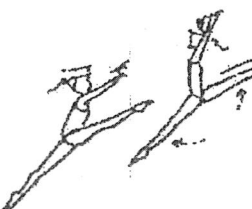



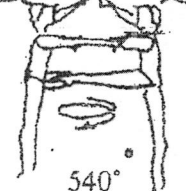
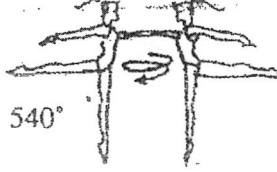
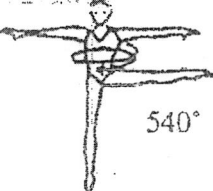

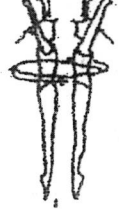
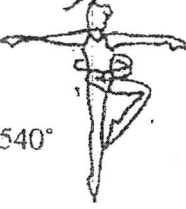
 <p>2 move ments</p> <p>توازن على الركبة ورفع الرجل أماما مع السند</p>	 <p>دوران ١/٤ مع رفع الرجل أماما في وضع أفقي</p>	 <p>دوران ٣/٤ مع رفع الرجل عاليا مع السند</p>
 <p>دوران ١/٢ مع رفع الرجل جانبا بدون سند</p>	 <p>دوران ١/٤ مع رفع الرجل جانبا مع السند</p>	 <p>دوران ٣/٤ مع رفع الرجل خلفا أو اربسك</p>
 <p>360°</p> <p>دوران لفة كاملة ٣٦٠ مع رفع الرجل أماما عاليا مع السند</p>	 <p>180°</p> <p>دوران ١/٢ لفة ١٨٠ مع رفع الرجل أماما عاليا بدون سند</p>	 <p>360°</p> <p>دوران لفة كاملة ٣٦٠ مع رفع الرجل جانبا مع السند</p>
 <p>180°</p> <p>دوران ١/٤ مع رفع الرجل جانبا عاليا بدون سند</p>	 <p>دوران لفة كاملة مع رفع الرجل خلفا وتسي الرأس خلفا</p>	 <p>دوران لفة كاملة ٣٦٠ مع رفع الرجل خلفا مع تسي الرأس خلفا (التنويد)</p>






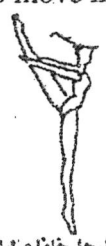






 <p>مرونة خلفية مع رفع الرجل أماما والدوران خلفا</p>	 <p>مرونة مع ثني الرأس خلفا ورفع الرجل في وضع جراندنكار (باتك)</p>	 <p>مرونة مع رفع الرجل جانبا وثني الرأس</p>
 <p>مرونة مع رفع الرجل جانبا</p>	 <p>مرونة مع رفع الرجل عاليا والرأس أسفل (باتشيه)</p>	 <p>مرونة مع رفع الرجل وملاسة الرأس مع الدوران في وضع الجرانندكار</p>
 <p>مرونة من الأرض لأعلى ثلاث مراحل</p>	 <p>مرونة وتموجات لفتين على قلمين</p>	




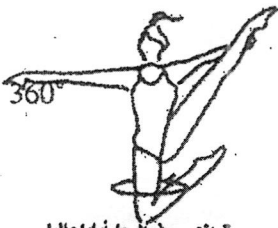
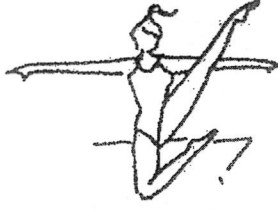

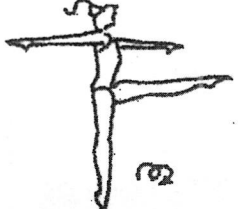

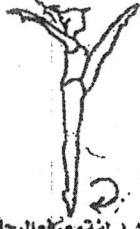


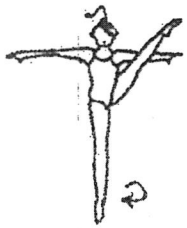
**أنواع الصعوبات لعناصر حركات الجسم المختلفة (الوثبات
- التوازنات - الدورانات - المرونات والتموجات)**

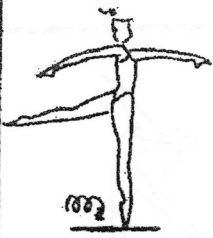



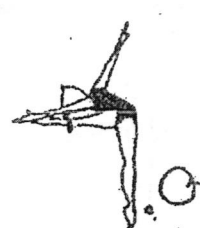


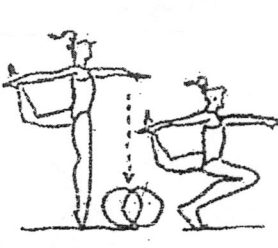
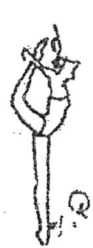
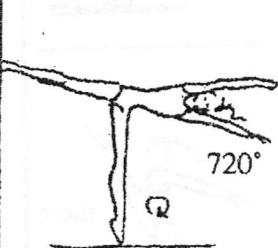
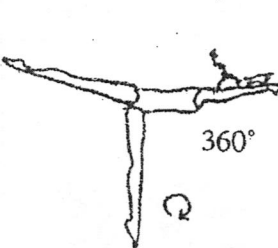

صعوبة C وقيمتها 0.3

 <p>وثبة الفجوة مع ثني الجذع للراس بالك بند لسن القدم</p>	 <p>وثبة اللب مع الدوران $\frac{1}{2}$ لفة ١٨٠</p>	 <p>لب مع فرد الرجلين والتبديل في الهواء</p>
 <p>وثبة اللب مع الدوران $\frac{1}{2}$ لفة</p>	 <p>وثبة اللب مع الدوران $\frac{1}{2}$ لفة للجذع أثناء الطيران</p>	 <p>وثبة الفزالة مع ثني الجذع خلفا ولس الرجل للراس</p>
 <p>وثبة الفزالة مع الدوران $\frac{1}{2}$ لفة</p>	 <p>وثبة لب رينج مع الارتقاء والهبوط على نفس القدم</p>	 <p>وثبة الكوسالك مع رفع الرجل عاليا بشون سندا</p>
 <p>180° وثبة اللب رينج مع الدوران $\frac{1}{2}$ لفة</p>	 <p>الوثبة المقوسة مع اللف ورفع الرجل عاليا</p>	 <p>180° الوثبة المقوسة مع الدوران $\frac{1}{2}$ لفة (لرشن جانب)</p>




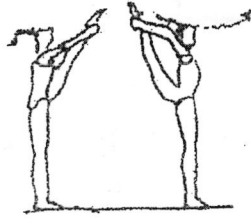

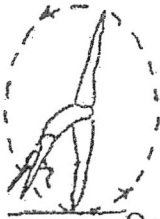
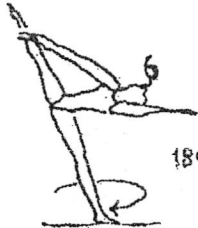
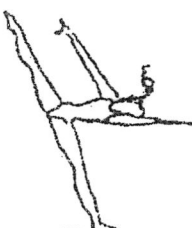


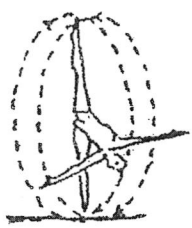

 <p>وثبة ليد رينج مع تغيير أنحاء الجسم في لفة</p>	 <p>وثبة رينج بالقدمين معا والارتقاء بالقدمين أيضا</p>	 <p>وثبة التراسية ليد</p>
 <p>غزاة رينج مع دوران الجذع في لفة</p>	 <p>وثبة التراسية مع غزاة بالدوران</p>	 <p>وثبة التراسية مع ثني القدمين معا ونس الرأس</p>
 <p>الوثب والرجل أماما مع الدوران في لفة مع الطيران</p>	 <p>الوثب والرجل خلفا من الطيران واللفة في لفة</p>	 <p>لوثب مع الدوران والرجل جانبا واللفة في لفة</p>
 <p>الوثب مع رفع القدمين معا أثناء الطيران والدوران في لفة</p>	 <p>الوثب العمودي مع الدوران في لفة من الطيران</p>	 <p>الوثب في وضع البانسية أثناء الطيران مع الدوران في لفة</p>

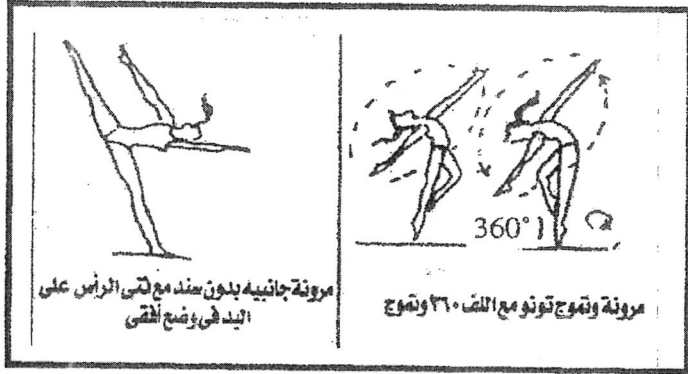
<p>1 foot</p>  <p>وثبة البيك مع الارتقاء على قدم واحد</p>	<p>2 feet</p>  <p>وثبة البيك والارتقاء بالقدمين معا</p>	<p>Carpe lateral</p>  <p>وثبة البيك الجانبية الارتقاء بالقدمين والهبوط بالقدمين معا</p>
<p>3 move ments</p>  <p>توازن مع رفع الرجل أماما عالي يكون سند</p>	<p>3 move ments</p>  <p>توازن مع رفع الرجل جانبا يكون سند</p>	<p>3 move ments</p>  <p>توازن مع رفع الرجل خلفا عالي مع السند</p>
<p>3 move ments</p>  <p>توازن مع ثني الرجل خلفا ولس الرأس (وضع الكاتش)</p>	<p>3 move ments</p>  <p>توازن خلفا مع رفع الرجل أماما ولس الجذع خلفا (باك سكيل)</p>	<p>3 move ments</p>  <p>توازن على الركبة مع رفع الرجل منثنيه خلفا ولس الرأس مع السند</p>
<p>3 move ments</p>  <p>توازن كوساك مع رفع الرجل أماما في الوضع الألفي يكون سند</p>	<p>3 move ments</p>  <p>توازن كوساك مع رفع الرجل أماما عالي بالسند</p>	<p>3 move ments</p>  <p>توازن كوساك جانبي مع رفع الرجل جانبا يكون سند</p>

<p>3 move ments</p>  <p>توازن مع ثقب الركبة ورفع الأخرى خطا مع حركات الأداء</p>	<p>3 move ments</p>  <p>توازن مع ثقب الرجل خطا (التيود) مع حركات بالأداء</p>	<p>3 move ments</p>  <p>توازن على الركبة مع رفع الرجل أماما عاليا</p>
 <p>360°</p> <p>توازن مع رفع الرجل أماما عاليا. مع الدوران لثقة سند</p>	<p>3 move ments</p>  <p>توازن على الركبة مع رفع الرجل جانبا عاليا بدون سند</p>	<p>3 move ments</p>  <p>توازن على الركبة مع رفع الرجل خلفا عاليا مع السند</p>
 <p>٢٥٢</p> <p>دوران لثقة ٣٦٠ مع رفع الرجل أماما بدون سند</p>	 <p>٢٥٥</p> <p>دوران مع رفع الرجل عاليا ٢٢٠ لثقتين مع السند.</p>	 <p>دوران ١/٢ لثقة مع رفع الرجل عاليا بدون سند</p>
 <p>٢٥٤</p> <p>دوران لثقة ٣٦٠ مع رفع الرجل جانبا بدون سند</p>	 <p>٢٥٦</p> <p>دوران مع السند ورفع الرجل جانبا مع السند.</p>	 <p>دوران ١/٢ لثقة مع رفع الرجل جانبا عاليا</p>

 <p>دوران لفتين ٧٢٠ مع رفع الرجل خلفاً وإيسك</p>	 <p>دوران ٣٦٠ مع ثني الرأس خلفاً ورفع الرجل في الوضع الأفقي</p>	 <p>دوران مع رفع الرجل خلفاً (أنتيبود) ٧٢٠</p>
 <p>دوران والرجل أماماً في الوضع الأفقي مع اللف لثمة كاملة يكون سند</p>	 <p>دوران ٣٦٠ والرجل خلفاً مع السند</p>	 <p>دوران مع رفع الرجل مفرودة خلفاً مع السند واللف ٧٢٠</p>
 <p>دوران لفتين (أنتيبود) ٧٢٠</p>	 <p>دوران (أنتيبود) لثمة ثم نزول لوضع ثني الركبة أماماً</p>	 <p>كاشفي مع الدوران ولس الرجل مثنيه خلفاً مع السند</p>
 <p>توازن جانبي مع اللف لفتين ٧٢٠</p>	 <p>توازن أمامي مع اللف ٣٦٠</p>	 <p>توازن كوسالك مع اللف ١٨٠ ٧٢٠</p>


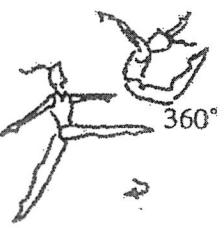
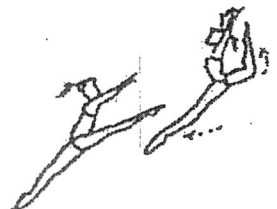
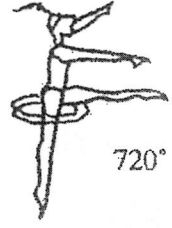
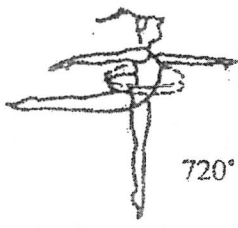
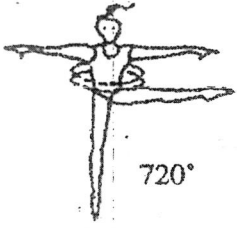


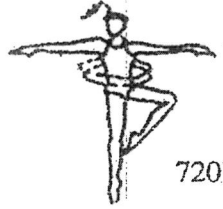
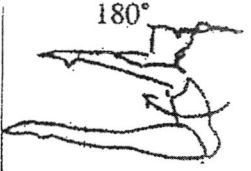

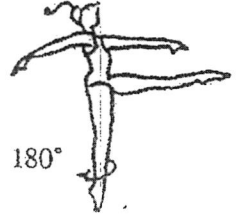
<p>دوران بلفة والرجل خلفا والفتى التمسكي اماما</p>	<p>دوران في وضع الياسيه مع الحذاء الرأس اماما لفتين</p>	<p>دوران لفة مع فرد الرجل خلفا ولتى الرأس خلفا</p>
<p>دوران مع رفع الرجل مثنيه خلفا ثم الرجحة عاليا</p>	<p>دوران ياسيه ٦ لفات</p>	<p>دوران في وضع (الضوايقه) ثلاث لفات</p>
<p>دوران والرجل خلفا مع اللف ٦٦ لفة كاملة</p>	<p>دوران والرجل مشروحة خلفا بلف رسول لوضع لتي إحدى الركبتين</p>	<p>مرونة مع رفع الرجل خلفا ولتى الجذع خلفا</p>
<p>مرونة على الكوعين بالاستند مع رفع الرجلين عاليا</p>	<p>مرونة من الرقود على الأرض مع تغيير الاتجاه</p>	<p>مرونة مع رفع الرجل عاليا واللف دورة كاملة</p>




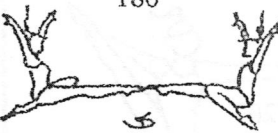
 <p>360°</p> <p>مرونة مع رفع الرجل جانباً بدون سند واللف ٣٦٠ ببطء</p>	 <p>360°</p> <p>مرونة (كاتشي) مفروود مع السند ورفع الرجل عالياً خلفاً</p>	 <p>Slowturn</p> <p>مرونة (كاتشي) مع اللف ببطء ٣٦٠</p>
 <p>مرونة دوران من الأمام ثم خلفاً لفة</p>	 <p>مرونة (بانك بند البداية) من الأرض</p>	 <p>One</p> <p>مرونة (البلوجا بانك)</p>
 <p>180°</p> <p>مرونة جانبية مع السند لفة</p>	 <p>مرونة جانبية بدون سند والرجل عالياً</p>	 <p>مرونة جانبية مع ٣ لفة دوران</p>
 <p>180°</p> <p>مرونة (بانتشيه) مع دوران خلفاً</p>	<p>2 Successive</p>  <p>مرونة ٢ البلوجا متصلة بدون دفع الأرض</p>	 <p>1080</p> <p>مرونة وتوج (تونو) علي قدم واحدة</p>

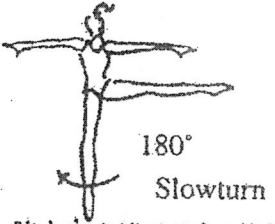
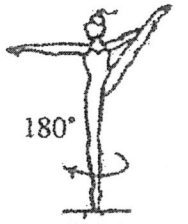
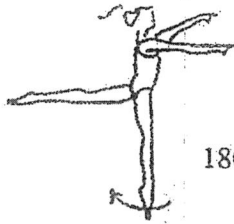
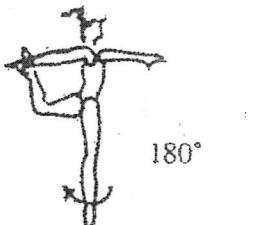
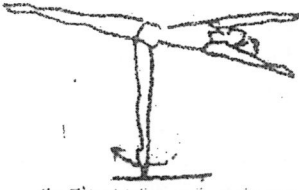
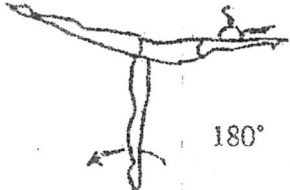


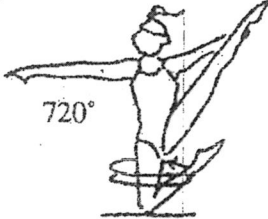


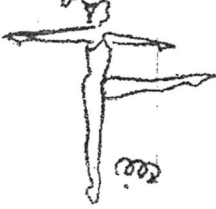


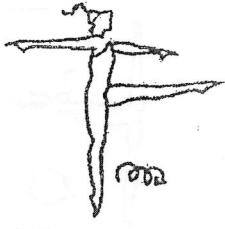
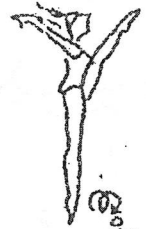
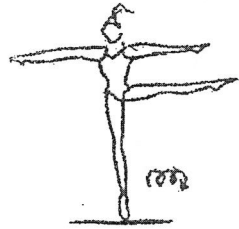
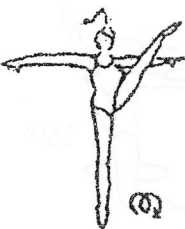
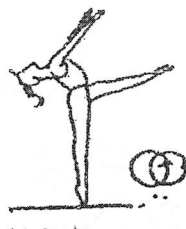
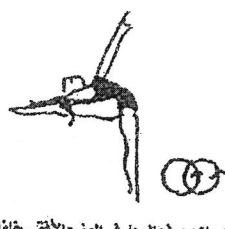

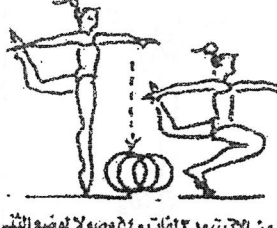
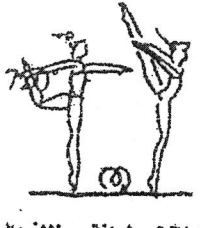

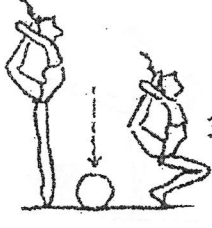
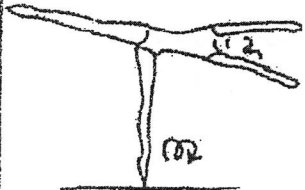
**أنواع الصعوبات لعناصر حركات الجسم المختلفة (الوثبات
- التوازنات - الدورانات - المرونات والتموجات)**

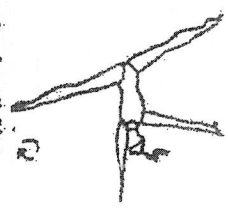
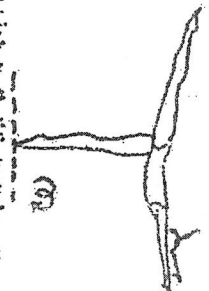
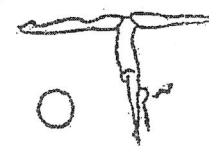

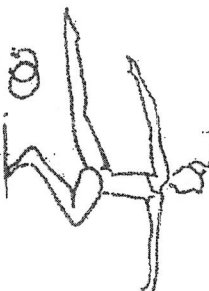
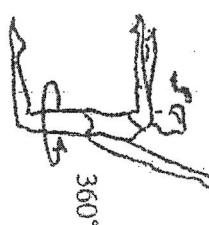
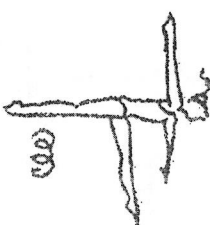
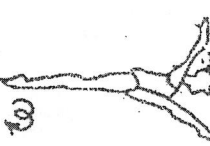
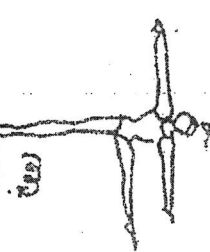
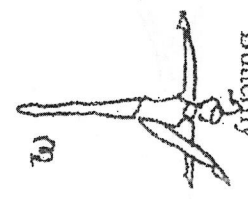
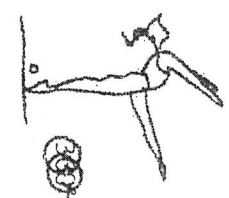
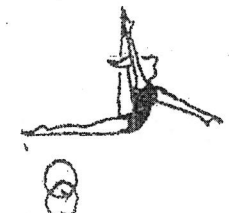
صعوبة D وقيمتها 0.4


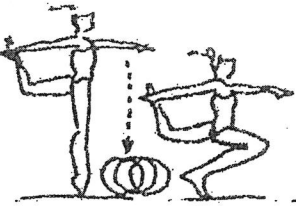


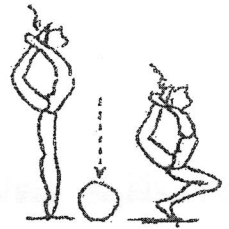
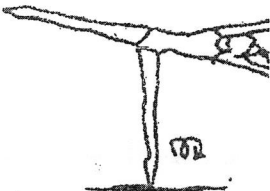

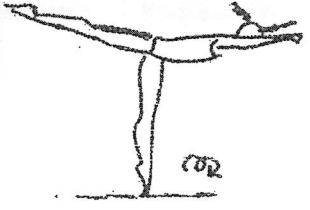
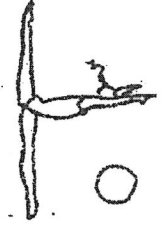

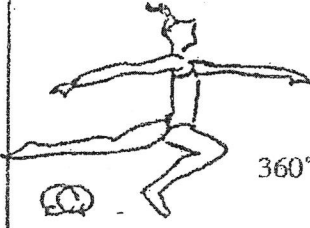
 <p>360°</p> <p>وثبة عزالة رفيع مع دوران الجسم كله أثناء الطيران في الهواء</p>	 <p>360°</p> <p>لفة مع الدوران بالجسم كله في الهواء</p>	 <p>360°</p> <p>بذفة من الوضع سهيلت لمباتم رينج مع تغير اتجاه الجسم في الهواء</p>
 <p>720°</p> <p>الوثب والرجل أماما لثنتين مع دوران الجسم لثناء الطيران</p>	 <p>720°</p> <p>الوثب والقدم خلفا لثنتين، ٧٢٠ أثناء الطيران</p>	 <p>720°</p> <p>الوثب والقدم جانبا عمليا لثنتين، ٧٢٠ أثناء الطيران</p>
 <p>720°</p> <p>وثبة تراك جمب مع لثنتين أثناء الطيران</p>	 <p>720°</p> <p>الوثبة العمودية مع دوران الجسم في الهواء لثنتين، ٧٢٠ أثناء الطيران</p>	 <p>720°</p> <p>الوثبة في وضع الياضية مع دوران الجسم لثنتين في وضع الياضية</p>
 <p>180°</p> <p>وثبة البيك مع دوران الجسم في الهواء بذفة</p>	 <p>2 feet</p> <p>وثبة البيك مع فتح الرجلين والأرتقاء بالثمنين معا</p>	 <p>180°</p> <p>الوثبة العمودية والرجل أماما في الوضع الأقص مع دوران الجسم في الهواء بذفة</p>

<p>Full body 1/2 turn</p>  <p>وثبة الضجوة مع $\frac{1}{2}$ لفة للجسم كله أثناء الطيران</p>	 <p>وثبة اليب من وضع جرائد كارتهم مروراً بالقدم منتثية مع تغير اتجاه الجسم في الهواء</p>	 <p>سبلت ليب والرجل مفروده مع رينج وثني الرجل خلفاً</p>
 <p>وثبة الفزالة مع دوران $\frac{1}{2}$ لفة للجسم كله في الهواء أثناء الطيران</p>	 <p>وثبة الضجوة ثم دوران الجسم في الهواء وثني الرجلين عزالة رينج</p>	 <p>عزالة رينج مع ثني الجذع خلفاً ولس الرأس خلفاً</p>
<p>180°</p>  <p>وثبة الكوسالك بالدوران مع تغير اتجاه الجسم في الهواء والدوران $\frac{1}{2}$ لفة</p>	 <p>وثبة الكوسالك مع رينج الارتقاء والهبوط على نفس القدم</p>	<p>180°</p>  <p>وثبة رينج جامب مع دوران $\frac{1}{2}$ لفة للجسم كله أثناء الطيران</p>
 <p>سبلت ليب مع لرش جامب مروراً بالجسم في وضع التقوس ثم سبلت ليب</p>	<p>360°</p>  <p>الوثبة المقوسة في الهواء مع دوران الجسم كله في الهواء دورة كاملة</p>	 <p>سبلت ليب مع ثني الجذع ولس الرأس خلفاً من وضع الترتلاسيه</p>

 <p>180° Slowturn</p> <p>توازن مع رفع الرجل جانبا والذراعان في لفة</p>	 <p>180°</p> <p>توازن جانبي مع رفع الرجل جانبا عاليا مع السند والذراعان في لفة</p>	 <p>180°</p> <p>توازن خلفي في الوضع الأفقي مع رفع الرجل خلفا والذراعان في لفة</p>
 <p>180°</p> <p>توازن قنود مع الذراعان في لفة</p>	 <p>180°</p> <p>توازن جانبي مع رفع الرجل من الوضع الأفقي وتسي الجذع كاملا</p>	 <p>180°</p> <p>توازن أماما مع رفع الرجل خلفا والجذع أماما واللف ١٨٠</p>
<p>3 move ments</p>  <p>توازن كوساك مع رفع الرجل عاليا أماما</p>	<p>3 move ments</p>  <p>توازن على الركبة مع تسي الجذع خلفا ورفع الرجل أماما</p>	 <p>720°</p> <p>توازن على الركبة مع رفع الرجل جانبا عاليا مع السند والذراعان في لفة ٢ ٢٢٠</p>
<p>Butterfly</p>  <p>وشية بترفلاي</p>	 <p>360°</p> <p>توازن على الركبة مع رفع الرجل عاليا بدون السند والذراعان لفة كاملة ٣٦٠</p>	 <p>720°</p> <p>توازن مع رفع الرجل أماما في الوضع الأفقي واللف لفتين ٧٢٠</p>







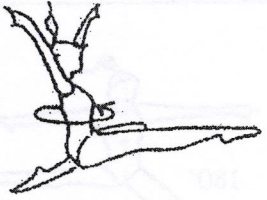
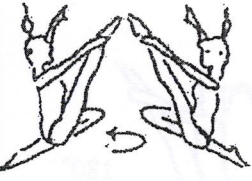

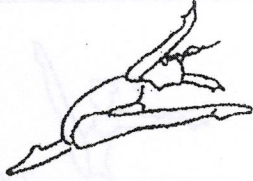
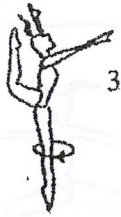

 <p>دوران لفتين مع رفع الرجل في الوضع الأفقي أماماً بدون سند</p>	 <p>دوران رفع الرجل أماماً عالياً مع الدوران 36°</p>	 <p>دوران جانبياً بدون سند مع دوران لفتين</p>
 <p>دوران مع رفع الرجل عالياً والدوران لفة 36°</p>	 <p>دوران لفتين 72° مع رفع الرجل أماماً في الوضع الأفقي وتثبيت الرأس خلفاً</p>	 <p>دوران مع رفع الرجل في الوضع الأفقي خلفاً دوران لفتين 72°</p>
 <p>دوران مع رفع الرجل خلفاً عالياً مع السند والدوران لفة 36°</p>	 <p>دوران من الاتينيود 2 لفات 54° وصولاً لوضع التثبيتي</p>	 <p>دوران من الاتينيود لفة وصولاً لشد الرجل مع السند</p>
<p>Butterfly</p>  <p>دوران كاتشي مع رفع الرجل مثبتية خلفه الرأس والدوران 36°</p>	 <p>دوران كاتشي مع رفع الرجل خلفاً لفة 360° لفة ولا لأشمل في وضع التثبيتي</p>	 <p>دوران مع رفع الرجل جانبياً ودوران 36°</p>


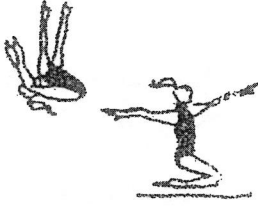
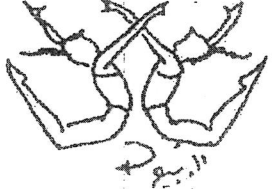
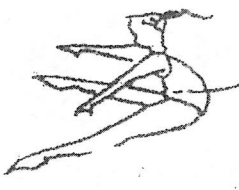
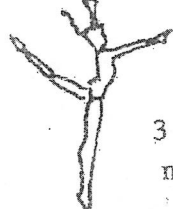
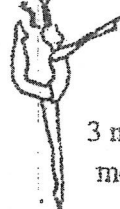
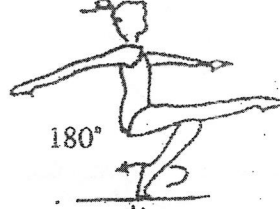

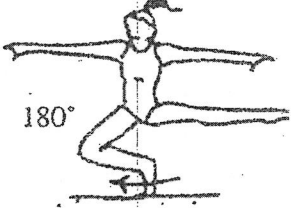
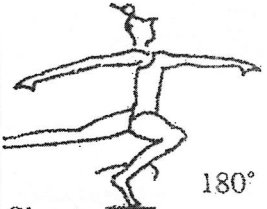
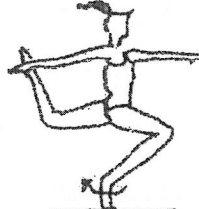
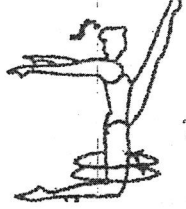
 <p>دوران ٢٢٠ على الخطع خلفاً</p>	 <p>دوران مع رفع الأرجل خلفاً - ثني الخطع أماماً والأرجل ٣٠°</p>	 <p>دوران كامل في وضع الجوز بكسر ثنية كامله ٣٠°</p>
 <p>دوران ٢٢٠ على الخطع أماماً</p>	 <p>دوران ٣٠° من وضع ثني خلفاً والقدم خلفاً كوساكي</p>	 <p>دوران على الأريكة مع رفع الرأس خلفاً والأرجل ٣٠° والقدم ٥٠°</p>
 <p>دوران ثنيين والأرجل أماماً في الوضع الألفي ٧٢°</p>	 <p>دوران ٣٠° مع رفع الأرجل أماماً بدون ثني</p>	 <p>دوران مع رفع الأرجل خلفاً في الوضع الألفي ثنيين ٧٢°</p>
<p>Butterfly</p>  <p>دوران مع رفع الأرجل خلفاً على الطاير والقدم ٣٠°</p>	 <p>دوران ثنيين ٧٢° مع رفع الأرجل أماماً وثني الرأس خلفاً</p>	 <p>دوران مع ثني الخطع ورفع الأرجل أماماً على طاير في الوضع الألفي</p>

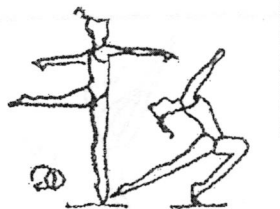

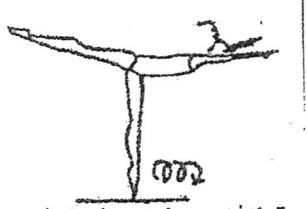
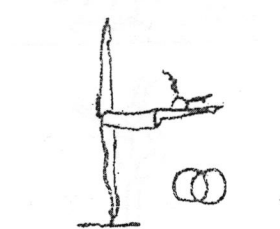

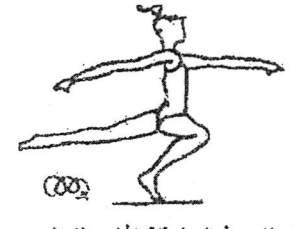
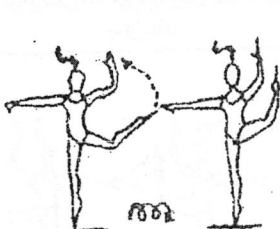
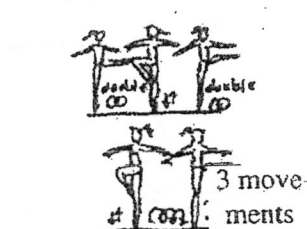
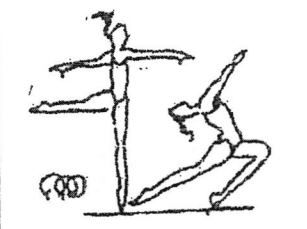
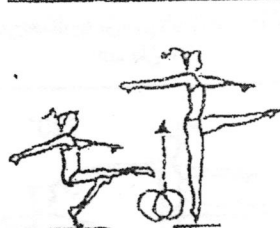
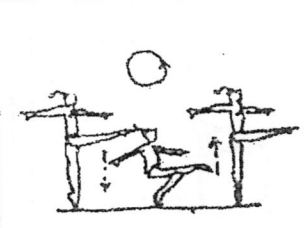
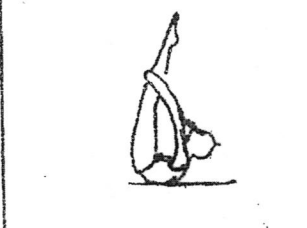
 <p>توازن خلفي مع رفع الرجل مشروبة خلفاً والدوران ٣٦٠</p>	 <p>توازن من وضع الأتيبيود عالي ثم ٧٢٠ وصولاً للثني النصفي</p>	 <p>مع رفع الرجل خلفاً اتبيود ثم وصول للرجل عاليًا مع السند</p>
 <p>توازن مع رفع الرجل مشنبيه خلفاً والدوران ٣٦٠</p>	 <p>توازن مع ثني الرجل خلفاً كتمشي وصولاً إلى وضع الثني النصفي</p>	 <p>مع رفع الرجل في الوضع الأفقي والدوران ٣٦٠</p>
 <p>توازن مع رفع الرجل جانبياً عاليًا</p>	 <p>توازن أمامي مع رفع الرجل أفقياً للخلف</p>	 <p>توازن أمامي مع رفع الرجل جوارباً</p>
 <p>توازن كوسالك مع الدوران ٣٦٠</p>	 <p>توازن كوسالك خلفي مع اللف ٣٦٠°</p>	

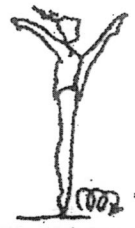
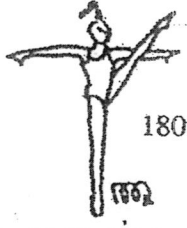
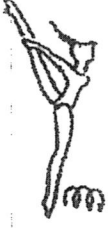
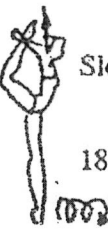
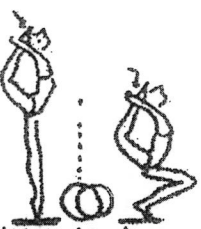

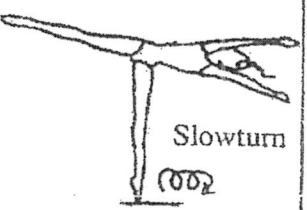

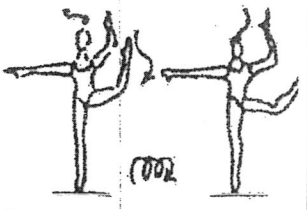
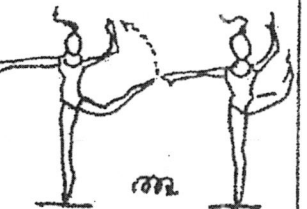


**أنواع الصعوبات لعناصر حركات الجسم المختلفة (الوثبات
- التوازنات - الدورانات - المرونات والتموجات)**




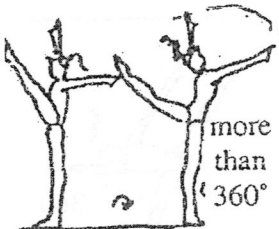
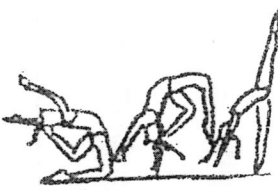
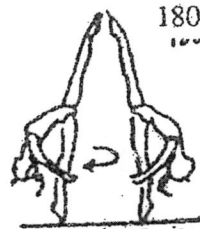



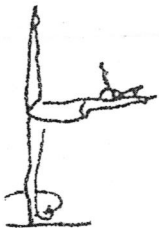


صعوبة E وقيمتها 0.05

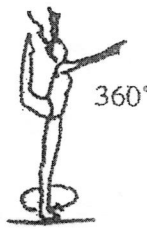
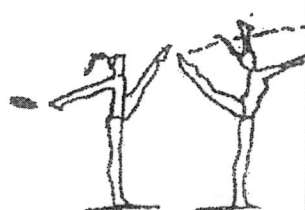
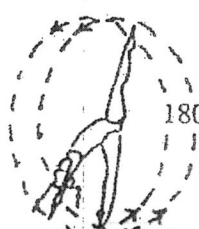
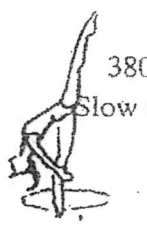
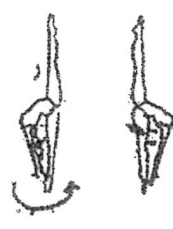
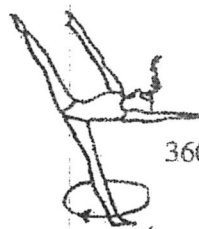
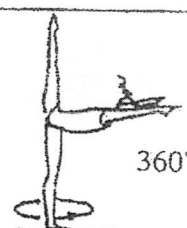
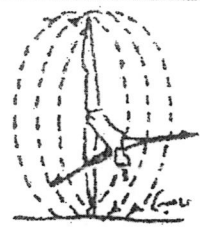

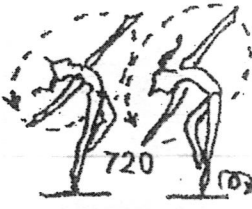
 <p>وثبة الفجوة مع الرينج وثني الجذع الجذب خلفاً بالك يند</p>	 <p>وثبة الفجوة مع فرد الرجلين والرنيج خلف الرأسى</p>	 <p>وثبة الفجوة مع فرد الرجلين مروراً بالثني ثم تنى الرأس خلفاً بالك يند</p>
 <p>وثبة الفجوة والرجلين تغير في الهواء مع تغير اتجاهها الجسم في الهواء</p>	 <p>وثبة القزالة مع دوران الجسم كله دورة كاملة ٣٦٠ أثناء الطيران</p>	 <p>وثبة غزالة رينج مع دوران الجسم في الهواء أثناء الطيران ٣٦٠ لفة</p>
 <p>وثبة الكوسالك مع اللف ٣٦٠ بدون السند ودوران الجسم أثناء الطيران</p>	 <p>وثبة كوسالك مع الدوران الجسم كله لفة أثناء الطيران مع اسند</p>	 <p>وثبة الكوسالك مع رينج والارتقاء والهبوط على نفس القدم</p>
 <p>180° وثبة الكوسالك مع تنى الجذع أماماً ودوران ٣٦٠ لفة</p>	 <p>360° وثبة الرجل متثنية خلفاً بدون سند مع الدوران لفة ٣٦٠</p>	 <p>ثبة الفجوة مع تنى الرجل أماماً خلفاً وتنسي ورنج الجسم في الهواء</p>

 <p>وثبة الفراشة من وضع القزلاسيه ودوران الجسم في الهواء</p>	 <p>وثبة الفراشة الارتقاء بالثلاثين</p>	<p>180°</p>  <p>وثبة الفراشة الارتفاع مع دوران 1/4 لمة للجسم كله أثناء الطيران بقدم واحدة</p>
<p>180°</p>  <p>وثبة التبيك مع ثقب الجسم في الهواء 1/4 لمة</p>	 <p>3 move ments</p> <p>توازن مع رفع الرجل عاليا خلفا بدون سند</p>	 <p>3 move ments</p> <p>توازن مع رفع الرجل عاليا مثبته خلفا بدون سند</p>
 <p>180°</p> <p>توازن كوساك مع رفع الرجل عاليا والدوران 180°</p>	 <p>180° Slowturn</p> <p>توازن كوساك مع رفع الرجل عاليا بالاسند والدوران 180°</p>	 <p>180°</p> <p>توازن مع رفع الرجل جانبها والدوران 1/4 لمة</p>
 <p>180°</p> <p>Slowturn</p> <p>توازن والرجل مثبته خلفا في وضع القزى والدوران 1/4 لمة</p>	 <p>180°</p> <p>توازن والرجل مثبته خلفا ودوران 1/4 لمة</p>	 <p>720°</p> <p>توازن على الركبة مع رفع الرجل عاليا والدوران اثنتين 720°</p>

 <p>دورانان مع رفع الرجل في الوضع الأمامي وصولاً لوضع المثني النعسي ٣٦٠</p>	 <p>توازن أمامي مع رفع الرجل المساعدة مفرودة أماماً والأخرى مثنية</p>	 <p>توازن أمامي مع رفع الرجل في وضع القسي دوران بطن ١٠٨٠</p>
 <p>دوران في وضع الجراتدكار مع هذا التوازيين أمام دوران ١٠٨٠</p>	 <p>دوران مع رفع القدم أماماً والأخرى مثنية أماماً مع دوران ١٠٨٠</p>	 <p>دوران مع رفع الرجل خلفاً الأخرى مثنية أماماً مع دوران ١٠٨٠</p>
 <p>دوران من أسفل لأعلى متدرج مع رفع الرجل مثنية خلفاً ١٠٨٠</p>	 <p>دوران في وضع التفوقية (الرجل باسبه ثم مفرودة ثم دوران ٣ لحظات كاملة</p>	 <p>دوران مع رفع الرجل الحرة في وضع القسي ثم المثني مع التظ ١٠٨٠</p>
 <p>دوران مع رفع الرجل الحرة أو لتقلها أماماً مع لفة ١٠٨٠</p>	 <p>دوران مع رفع أو تسي الرجل الحرة أماماً من أعلى لأسفل ثم العكس</p>	 <p>مرونة من الرقود على الأرض مع السند بالذراعين ورفع الرجلين معاً</p>













 <p>توازن مع رفع الرجل أماما عاليا بدون سند واللف ١٨٠ درجة</p>	 <p>180° توازن مع رفع الرجل جانبا عاليا بدون سند ودوران بطيء ١٨٠ درجة</p>	 <p>180° توازن مع رفع الرجل عاليا خلفا مع السند ودوران بطيء ١٨٠ درجة</p>
 <p>Slowturn 180° توازن مع رفع الرجل مثنيه خلفا مع السند ودوران ١٨٠ درجة</p>	 <p>توازن مع رفع الرجل خلفا مع السند ثم تتحول تدريجيا</p>	 <p>توازن بطيء ١٨٠ مع رفع الرجل خلفا مثنيه بدون سند</p>
 <p>Slowturn توازن مع رفع الرجل جانبا ودوران بطيء ٣٦٠ درجة</p>	 <p>توازن مع رفع الرجل عاليا ودوران بطيء ٣٦٠</p>	 <p>مرحلة للرجل من أعلى لأسفل متدرجة ثم اللف بطيء ٣٦٠</p>
 <p>مرحلة للرجل من أسفل لأعلى مع اللف بطيء ٣٦٠</p>	 <p>180° دوران في وضع القوائم مع عمل تقنين في وضع اليدين ٣٦٠</p>	 <p>720° دوران مع النزول بالرجل ولف ٣٦٠ درجة كاملة</p>




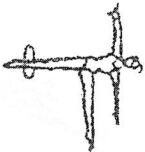
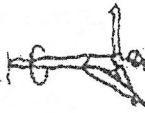
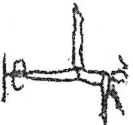


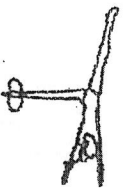
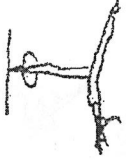


 <p>180°</p> <p>مرونة مع رفع الرجل الحرة خلفاً بليون ودور بطن ١٨٠ لفة</p>	 <p>مرونة من الرقود على البطن ثم دوران الأخرى مع مسك الرجلين</p>	 <p>180°</p> <p>مرونة مع رفع الرجل مثبته خلفاً بليون سند ودوران ١٨٠</p>
 <p>more than 360°</p> <p>مرونة مع عمل دائرة كاملة بالرجل من الاتجاه لأخـ</p>	 <p>مرونة بالكبد مع عمل بالك ورد ثم رفع الرجل خلفاً في وضع كالتش مع ثني الرأس خلفاً</p>	 <p>180°</p> <p>مرونة بتدبير من الأرض مع دوران بطن ١٨٠ لفة</p>
<p>more than 360°</p>  <p>360° Slowturn (٥)</p> <p>مرونة جانبيه مع لف بطن لفة كاملة ٣٦٠ والسند على اليد المرفوعة</p>	 <p>180°</p> <p>مرونة جانبيه مع لف بطن ١٨٠ لفة مع السند للجدع على اليد المرفوعة</p>	 <p>560°</p> <p>مرونة في وضع جرائد كلر مع لف بطن ١ لفة كاملة ٥٦٠</p>
 <p>مرونة في وضع بانثيه مع لف بطن ١٨٠ لفة الترابين أماماً مع ثني الجذع</p>	 <p>مرونة في وضع بانثيه مع لف بطن ٣٦٠ لفة كاملة</p>	 <p>مرونة مع فرد الترابعين جانباً عدانياً ولف بطن</p>








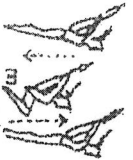

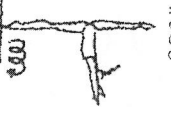


 <p>360°</p> <p>مرونة مع رفع الرجل العرة مثنيه خلفاً بلقون سند ولف ٣٦٠ لفة كاملة</p>	 <p>مرونة مع تغيير اتجاه دوران الرجل بلف ١٨٠</p>	 <p>180°</p> <p>مرونة خلفية مع رفع الرجل في وضع جرانديكار</p>
 <p>380° Slow turn</p> <p>مرونة (بانك ايلوجا) مع لفة ٣٦٠ لفة كاملة</p>	 <p>مرونة مع لفة ١٨٠ لفة ويغير الاتجاه</p>	 <p>360°</p> <p>مرونة جانبية مع الرد الشراعي من أسفل الرأس مع لفة ٣٦٠ دوران بطني</p>
 <p>360°</p> <p>مرونة مع رفع الرجل في وضع جرانديكار مع لفة بطني ٣٦٠ لفة كاملة</p>	 <p>مرونة (اهامية) ٣ ايلوجا مع رفع الرجل في وضع جرانديكار</p>	 <p>1080°</p> <p>مرونة (توتو) على قدم واحدة ١٠٨٠ دوران</p>
 <p>720°</p> <p>توتو على قدم واحدة واللف اثنين ٧٢٠</p>		

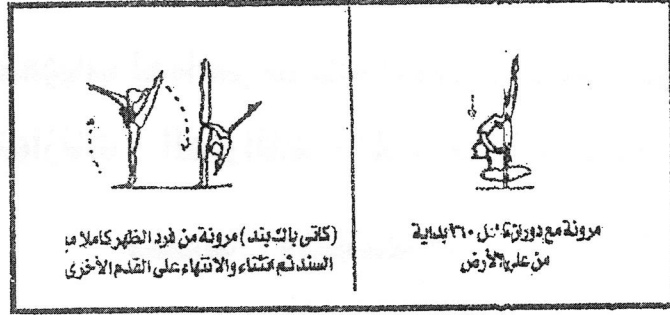
أنواع الصعوبات لعناصر حركات الجسم المختلفة (الوثبات
- التوازنات - الدورانات - المرونات والتموجات)

صعوبة F وقيمتها 0.06

 <p>وثبة مع فرد الرجل أماما والأخرى خلفا (رينج) مع نسي الجذع (ياك بند) والارتقاء بالقدمين</p>	 <p>وثبة مع فرد الرجلين (سيليت) ودوران كامل للجسم ٣٦٠ درجة أثناء الطيران</p>	 <p>وثبة عزالة رينج مع نسي الظهر (ياك بند) والارتقاء بالقدمين معا</p>
 <p>وثبة (كوساك) مع دوران الجسم أثناء الطيران لفة ٣٦٠</p>	 <p>وثبة العزالة مع لف الجسم كله في الهواء أثناء الطيران ٣٦٠</p>	 <p>وثبة (كوساك) مع لف الجسم كله أثناء الطيران ٣٦٠</p>
 <p>وثبة كوساك مع $\frac{1}{2}$ لفة ١٨٠ للجسم كما أثناء الطيران</p>	 <p>وثبة (رينج) بالقدمين معا مع نسي الظهر مع الجذع (ياك بند) و نسي القدمين معا</p>	 <p>وثبة (رينج) لفة كاملة ٣٦٠ للجسم كله أثناء الطيران</p>
 <p>وثبة (رينج) مع الارتقاء بالقدمين معا مع دوران لفة للجسم كله</p>	 <p>وثبة (سيليت) مع لفة نسي الجذع (ياك بند) من وضع نسي الرجل</p>	 <p>وثبة (سيليت) مع لفة للجسم كله في الهواء مع نسي الظهر (ياك بند) والرجلين مفروقة</p>

 <p>وشية (التدلايسه) لتبمع ووزان كامل في الورا او الرجلين مفروقة</p>	 <p>وشية (بيك) مع فوزان - لفة انشاء الطيران والالتقاء والشعبين معا</p>	 <p>وشية (بيك) مع ووزان - لفة انشاء الطيران</p>
 <p>توازن مع رفع الرجل جانبا يمين سلة (أقصى ووزان ٣٠٠ بطنه</p>	 <p>توازن مع رفع الرجل جانبا عاليه مع السلة ووزان بطن ٣١٠</p>	 <p>توازن مع رفع الرجل في وضع أقصى جانبا والسوزان ٣١٠ بطنه</p>
 <p>توازن مع انشاء الرجل جانبا ووزان ٣١٠ بطنه</p>	 <p>توازن مع رفع الرجل مشابهه عاليه جانبا يمين سلة ووزان (أقصى)</p>	 <p>توازن مع الرجل في وضع أقصى مع لفة ١٨٠° ووزان ٣١٠ بطنه</p>
 <p>توازن مع انشاء في وضع أقصى انما مع ووزان ٣١٠ لفة كاملة بطنه</p>	 <p>توازن مع وضع (كوساك) مع رفع الرجل عاليه والسوزان ٣١٠ بطنه</p>	 <p>توازن مع الرجل المساعدة مفروقة ووزان اخرى مشابه ووزان ١٠٨٠</p>

<p>1080°</p>  <p>دوران مع ثقب الرجل المساعده وقود الأخرى 1080° مع اللوزان 1080° مع السند</p>	<p>1080°</p>  <p>دوران مع ثقب الرجل عاليه والذوران 1080° يلتون سند</p>	<p>1080°</p>  <p>دوران مع ثقب الرجل عاليه وثباتها ودوران 1080° يلتون سند</p>
<p>720°</p>  <p>دوران مع ثقب الرجل بالثقب ثقبه فردا وثقب 720°</p>	<p>دوران مع ثقب الرجل بالثقب في وضع (الأرأسه) 1080°</p> 	<p>1080°</p>  <p>دوران الرجل المساعده ثقبه والأخرى عاليه مع السند وثقب 1080°</p>
<p>1080°</p>  <p>دوران الرجل مفروده خلفه مع السند ثقبه الذوران مع السند ودوران 1080°</p>	<p>720°</p>  <p>دوران الرجل مفروده خلفه مع السند ثقبه الذوران مع السند ودوران 1080° انه اعلى</p>	<p>360°</p>  <p>دوران الرجل خلفه اعلى من مستوى الرأس مع دوران كامل 360°</p>
<p>1080°</p>  <p>دوران مع الثقب بالثقب اعلىها اسفها ودوران 1080° يلتون سند</p>	<p>1080°</p>  <p>دوران مع ثقبه بالثقب ثقبها مع دوران 1080°</p>	<p>1080°</p>  <p>دوران مع ثقب الجناح (بالثقب) وثقب 1080°</p>



**أنواع الصعوبات لعناصر حركات الجسم المختلفة (الوثبات
- التوازنات - الدورانات - المرونات والتموجات)**








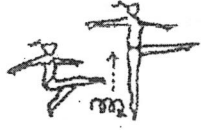




صعوبة G وقيمتها 0.07

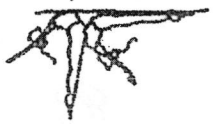


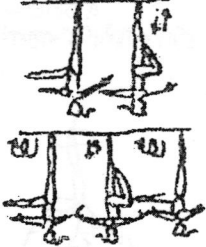

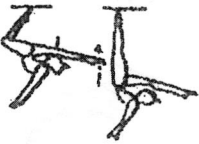

صعوبة H وقيمتها 0.08

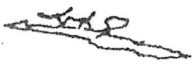






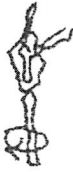

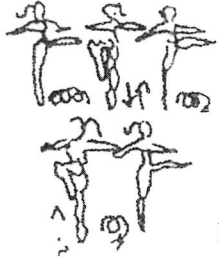

صعوبة A وقيمتها ٠.٩

صعوبة J وقيمتها ١.٠٠

 <p>وثبة (سبليت ليب) مع دوران كامل للجسم لثة كامل في الهواء أثناء الطيران</p>	 <p>وثبة ليب رينج مع دوران كامل للجسم كله +</p>	 <p>2 (سبليت ليب) مع $\frac{1}{2}$ لثة للجسم كله + وثني الجذع (بالكبد)</p>
 <p>وثبة (سبليت ليه) $\frac{1}{2}$ لثة للجسم كله أثناء الطيران + ثني الجذع بالك بند</p>	 <p>وثبة الفزلة (رينج) مع لثة كاملة ٣٦٠ للجسم كله أثناء الطيران</p>	 <p>٣ (كوساك) مع لثة كاملة ٣٦٠ للجسم كله أثناء الطيران</p>
 <p>وثبة (رينج جامب) مع لثة كاملة للجسم كا أثناء الطيران وارتقاء بالقلمين معا</p>	 <p>وثبة (سبليت ليب) $\frac{1}{2}$ لثة + بالك بند للجذع من وضع الرجل مع ودة</p>	 <p>وثبة (بيك) مع لثة كاملة ٣٦٠ للجسم كله أثناء الطيران</p>
 <p>توازن مع رفع الرجل عاليا جانبا بلون س ودوران بطيء ٣٦٠</p>	 <p>توازن مع رفع الرجل عاليا خلفا مع السند ودوران بطيء ٣٦٠</p>	 <p>توازن مع رفع الرجل عاليا خلفا بلون سند ودوران $\frac{1}{2}$ لثة بطيء ١٨٠</p>

 <p>توازن مع رفع الرجل مثنيه خلفاً مع السند ودوران $\frac{1}{2}$ لفة ١٨٠ ببطء</p>	 <p>توازن مع رفع الرجل مثنيه خلفاً بدون سند ودوران بطيء $\frac{1}{2}$ لفة ١٨٠</p>	 <p>توازن (كوساك) مع لف بطيء $\frac{1}{2}$ لفة ١٨٠</p>
 <p>توازن (كوساك) مع رفع الرجل عالياً مع السند دوران $\frac{1}{2}$ لفة كاملة</p>	 <p>توازن (كوساك) مع رفع الرجل جانبياً، والدوران $\frac{1}{2}$ لفة كاملة بدون سند</p>	 <p>اثن (كوساك) مع رفع الرجل خلفاً لفة كاملة بدون سند $\frac{1}{2}$ بدون سند</p>
 <p>توازن (كوساك) مع رفع الرجل مثنيه خلفاً (البيود) ولفة كاملة $\frac{1}{2}$ بدون سند</p>	 <p>دوران مع الطلوع والنزول واللف $\frac{1}{2}$ بدون سند</p>	 <p>وران مع السند مع الطلوع والنزول والطلوع مرة أخرى مع لف $\frac{1}{2}$ بالسنة</p>
<p>1080°</p>  <p>دوران مع رفع الرجل عالياً بدون سند والنزول الكوساك مع لف $\frac{1}{2}$ ١٠٨٠</p>	<p>1080°</p>  <p>دوران من رفع الرجل خلفاً أفقياً بدون سند ثم كوساك ثم أرابيسك مرة ثانية ولف $\frac{1}{2}$ ١٠٨٠</p>	<p>1080°</p>  <p>دوران مع السند طلوع ونزول مع رفع الرجل عالياً والدوران $\frac{1}{2}$ ١٠٨٠</p>

		<p>विशेषतः B-प्रकार के लिये</p> 
<p>१६</p> <p>विशेषतः B-प्रकार के लिये</p> 	<p>१७</p> <p>विशेषतः B-प्रकार के लिये</p> 	<p>विशेषतः B-प्रकार के लिये</p> 
<p>१८</p> <p>विशेषतः B-प्रकार के लिये</p> 	<p>१९</p> <p>विशेषतः B-प्रकार के लिये</p>  <p>1080</p>	<p>२०</p> <p>विशेषतः B-प्रकार के लिये</p>  <p>1080</p>

 <p>وثيقة (سلايت ليب) مع دوران كامل للجسم في الهواء وتشي الجذع (بالك بند) لفة كاملة ٦٠</p>	 <p>وثيقة غزاله رينج مع دوران الجسم كله أثناء الطيران وتشي الجذع ٣٦٠</p>	 <p>H وثيقة (كوساك) مع لفة كاملة ٣٦٠ أثناء الطيران</p>
 <p>H وثيقة رينج مع دوران للجسم كله أثناء الطيران في الهواء والارتقاء على قدم واحد ٣٦٠</p>	 <p>H توازن مع رفع الرجل عاليا ودوران ١٨٠ لفة ١٨٠ مع السند</p>	 <p>توازن مع رفع الرجل خلفا بدون سند ودوران لفة كاملة ٣٦٠</p>
 <p>I توازن مع رفع الرجل أعلى من الرأس خلفا ودوران بعض ١٨٠ لفة ١٨٠</p>	 <p>J توازن مع رفع الرجل خلفا بدون سند أعلى من الرأس ودوران ٣٦٠ لفة بطليء</p>	 <p>H توازن مع رفع الرجل عاليا والأخرى (كوساك) بدون سند واللف بطليء ٣٦٠</p>
 <p>H دوران ثوابته ثم ٣ لفات كاملة في وضع يأسه</p>	 <p>H دوران مع عمل دائرة كاملة بالرجل مع اللف ٣٦٠</p>	

التطور التاريخي لأدوات الجمناستك الإيقاعي:-

لكل رياضة مهارات خاصة تميزها من الرياضات الأخرى واهم ما يميز الجمناستك الإيقاعي الأدوات المختلفة ، هذا بجانب مهارات الجسم المتنوعة ، وهناك العديد من الاستخدامات المختلفة لكل أداة ، ويتوقف ذلك على شكل وحجم وزن الأداة مما يجعل إتقان الحركة أكثر صعوبة.

وقد بدأ ممارسة الحركات باستخدام الأدوات منذ عهد بعيد ، حيث استخدمت الأدوات منذ زمن بعيد كأسلحة مثل العصا والبندقية ولعب الأطفال كالطوق والكرة ، وفي بداية القرن التاسع عشر بدأ استعمال الحركات بالأدوات وخصوصاً في ألمانيا ، وقد كان استخدامها خاضعاً لنوعها ، وقد استخدمت حركات العصا في ذلك الوقت ، وفي عام ١٨٥٠ حدث تغيير في بعض الأدوات ، وفي عام ١٨٧٠ تطورت وبدأت تأخذ تدريجياً الشكل الذي توجد عليه الان.

هذا وقد حدد الاتحاد الدولي للجمناستك الإيقاعي الأدوات المستخدمة في الجمل الحركية في الجمناستك الإيقاعي وهي الكرة ، والطوق ، والشريط ، والشواخص ، والحبل ، وتختلف كل أداة في تكوينها عن الأخرى ، ويتميز الأداء باستخدام تلك الأدوات بالبراعة والجمال والتوافق بين متطلبات حركات الجسم وبين متطلبات كل أداة كما تساعد الأدوات على إظهار مهارة اللاعبة وقدرتها على الأداء ، هذا وقد قسمت الأدوات في ضوء طبيعة المادة المصنوعة منها الى قسمين:

١- أدوات لينة وتتضمن الحبل والشريط:

٢- أدوات صلبة وتتضمن الكرة ، والطوق والشواخص.

وسوف نتناول بالشرح كل أداة متضمنه الآتي:

- المقاييس القانونية لكل أداة.
- المسكات.
- المجموعات الفنية لاستخدام كل أداة.
- التدرج التعليمي لبعض المهارات.

أولاً: أداة الكرة (Ball)

مراحل تطور الكرة:-

أظهرت الآثار القديمة أن مهارة رمي الكرة واستلامها كانت تمارس في العراق ومصر الفرعونية ، وكانت هذه الكرات مصنوعة من الجلد محكمة بخيط ومحشوة بالنخالة أو قشر الحبوب ، وقطرها كان يبلغ ٣ بوصات ، كما وجدت أنواع مصنوعة من جذور البردي ضغطت بإحكام ثم غطيت بطبقة من الجلد الرفيع ، ويرجع الفضل في إدخال الكرة كأحدى الأدوات الى ميداو Medau ورودفن بودا Roddelf Booda ، وقد استخدمت الكرة على نطاق واسع ، وبدأ ظهورها في بطولة العالم الأولى للجمناستك الإيقاعي التي أقيمت في مدينة بودابست بالمجر عام ١٩٦٣ ، والكرة في الجمناستك الإيقاعي من الأدوات التي تثير عامل التشويق خلال استخداماتها وتحتاج الى الكثير من الدقة لاسيما عند أداء مهارات الرمي والاستلام ، كما أنها من أكثر الأدوات اليدوية مطاطية ، ولها شكل دائري منتظم وشكلها الخاص يجعلها مناسبة لحركات التدوير Rotaion والدحرجات Rolls والرميات Throws

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

والارتدادات Bounces ، وعلى الرغم من إمكانية إختلاف ألوان الكرة في المسابقات الفردية ، إلا أنه يجب مطابقة ألوان الكرات في المسابقات الجماعية ، وفي جميع الحالات يجب أن تكون الكرة ملساء، وغير مسموح بوجود أي رموز أو صور بارزة على الكرة ، ولكن يسمح فقط بالرسم الجيوميتريك (الرسم الهندسي كصورة لاعبة جمناستك) وطبقاً للمادة المصنوعة منها الكرة فهي تتمتع بدرجة كبيرة من المرونة ، بحيث تسمح بأداء الحركات الفنية المختلفة.

مواصفات أداة الكرة:-

تصنع الكرة من المطاط أو البلاستيك ، ويتراوح قطرها ما بين ١٨ - ٢٠ سم ووزنها ٤٠٠غم ، وعلى الرغم من إمكانية استخدام ألوان مختلفة في المسابقات الفردية إلا إنه يجب مطابقة ألوان الكرة في المسابقات الجماعية ومنذ عام ١٩٩٧ حتى الآن ، أصبحت الألوان اختيارية ويسمح باللونين الذهبي والفضي وكان محظوراً استخدامهما.

تحمل الكرة ولا تمسك حيث توضع على راحة اليد وتأخذ الشكل الفنجاني مع سندها بالأصابع وعدم تصلبها سواء اليد أسفل الكرة ، أعلى الكرة ، اليد أسفل الكرة ، مع دوران مفصل المرفق للخلف ، أسفل الكرة باليدين معاً ، على ظهر اليدين ، على الرجلين أو على أي جزء من أجزاء الجسم.

مجموعة الحركات الفنية المستخدمة بأداة الكرة:

١. الرمي والاستلام.

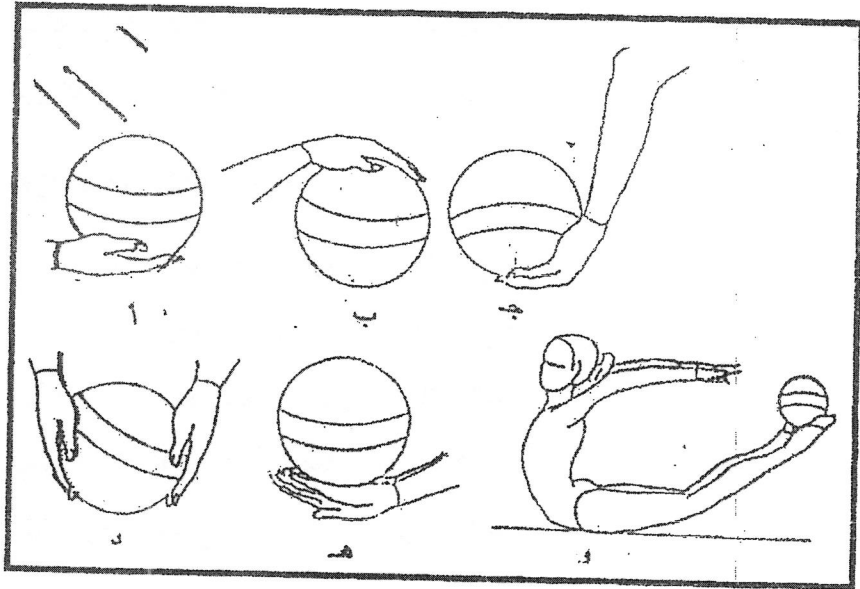
٢. دحرجة الكرة على الأرض والجسم.

٣. الطبطبة.

٤. المرحجات.

٥. الدوائر.

٦. شكل رقم (٨).



١- الرمي والاستلام:-

يراعى عند رمي واستلام الكرة مايلي:-

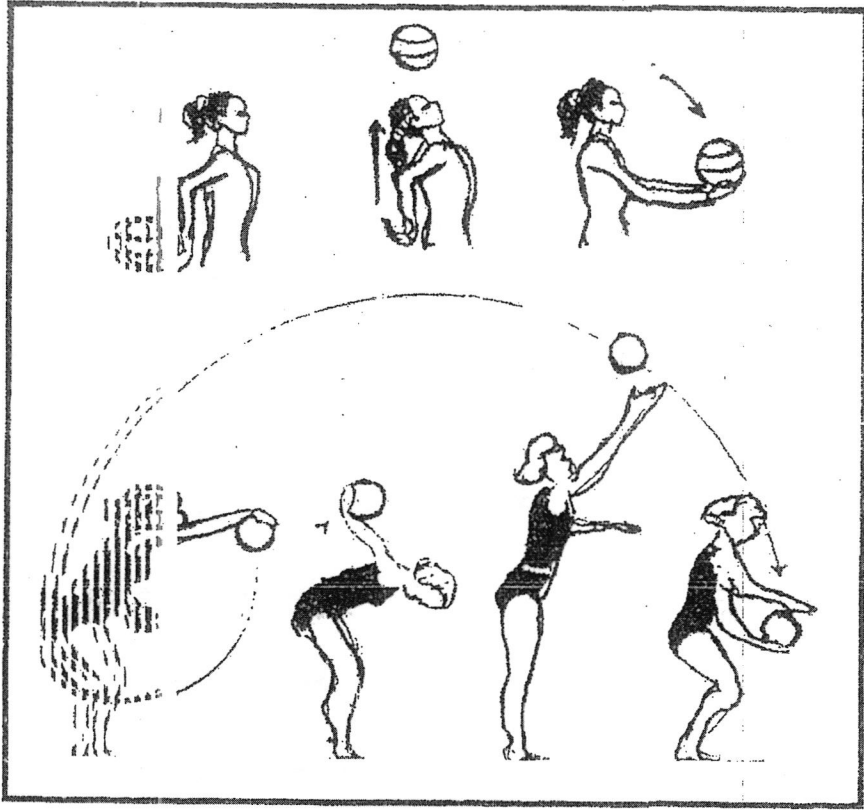
- انزلاق الكرة على اليد خلال الرمي وفي اتجاهه بحيث تمر في نهاية الحركة على أطراف الأصابع.
- عند الاستلام تلمس الكرة إطراف الأصابع أولاً ثم تنزلق على اليد مع متابعة الذراع للحركة.

- يؤدي الرمي من خلال مرجحة الذراع من مفصل الكتف وتنتهي الذراع الحركة اماماً أعلى ويتم استلام الكرة بهدوء دون ارتطام الكرة على الأرض.
- يمكن رمي الكرة باليدين معاً أو بيد واحدة ، أما لو تم استلامها باليدين معاً فيتم خفض الصعوبة ألا في حالة المسك باليدين خلف الظهر أو في حالة الرقود على الأرض.
- يراعى زاوية خروج الأداة للإمام ولأعلى بحيث ترسم الكرة قوس في الهواء أو خط مستقيم لأعلى.

وينقسم الرمي إلى نوعين:

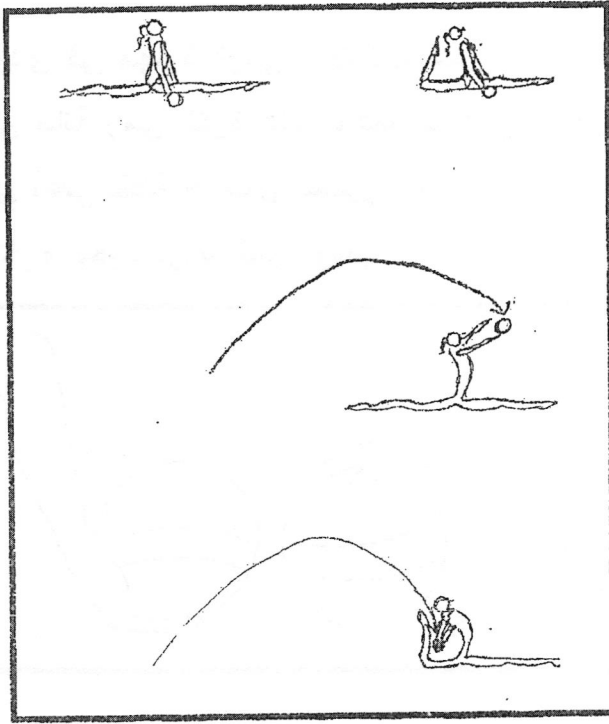
١- الرمي لأعلى من الثبات.

٢- الرمي من المرجحة.



حيث يتم الرمي باليدين والاستلام باليدين معاً أو بيد واحدة والاستلام بنفس اليد أو باليد الأخرى أو باليدين معاً ويتم الرمي لأعلى نقطة مع الاستلام أمام الجسم أو خلفه من وضع الوقوف أو من أوضاع أخرى مركبه.

أما في رمي الكرة في المرجحة فتبدأ الحركة بمرجحة الذراع يعقبها رمي الكرة عالياً واستلامها أما باليد نفسها أو باليد الأخرى.

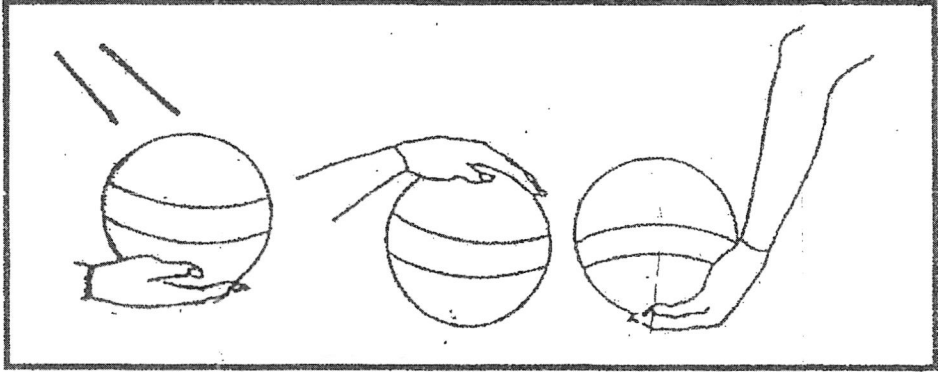


ويتم استلام الكرة بيد واحدة مع مراعاة ملامسة الكرة بالأصابع
أولا خلال الاستلام وعدم تصلب الذراع مع متابعة الجسم للحركة.

أمثلة لرمي واستلام الكرة:-

- رمي الكرة من المرجحة البندولية أماماً واستلام باليد الأخرى.
- رمي الكرة من المرجحة البندولية بالذراع من جانب لآخر
واستلامها باليد الأخرى.
- رمي الكرة باليدين خلف الظهر واستلامها من أمام الجسم.
- رمي الكرة في شكل قوس أماماً وخلفاً مع دوران الذراع
واستلامها بنفس اليد أو باليد الأخرى.

- تؤدي في مهارة الرمي والاستلام للكرة على المحور الرأسي في حالة رمي الكرة عالياً وعمودياً على الأرض مع الاستلام في أعلى نقطة أو حول المحور السهمي برمي الكرة من ذراع لأخرى بحيث ترسم شكل قوس.



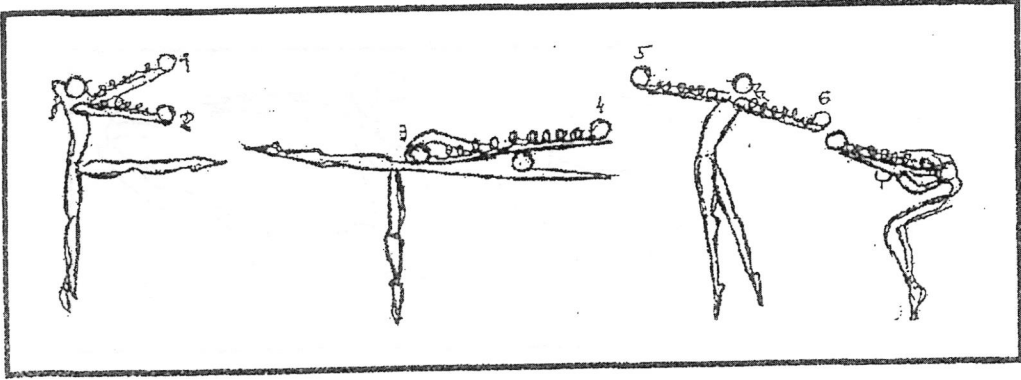
٢- الدرجات الحرة:-

تعتبر الدرجات من مجموعة الحركات الفنية المستخدمة بأداة الكرة وهي نوعين:

أ- درجة حرة.

ب- درجة مساعدة.

في الدرجة الحرة تتحرك الكرة بطريقة حرة دون أي مساعدة من اليدين أو بالجسم وتتم الدرجة على الجسم وتأتي عقب حركة المرجحة بالذراع أو بالدوران وتؤدي بنوعين مختلفين ، أما الدرجة المساعدة هي التي يتم فيها المساعدة بيد واحدة أو بكلتا اليدين أو بأي جزء من الجسم وتتم على الأرض.



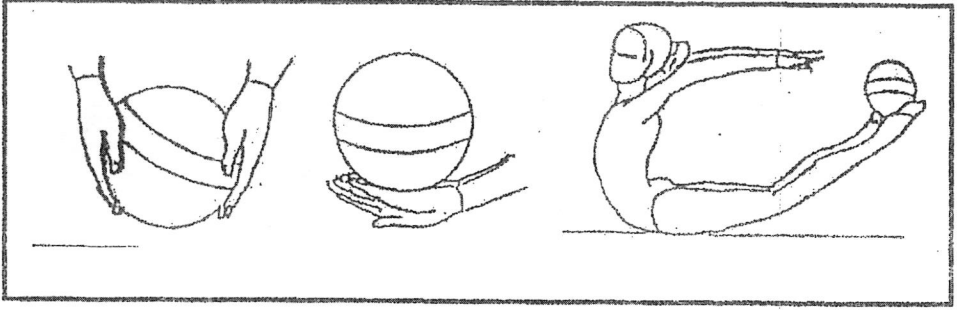
وبصورة عامة دحرجة الكرة بطريقتين مختلفتين هما:-

أ- الدحرجة على الجسم : دحرجة قصيرة- دحرجة طويلة.

ب- الدحرجة على الأرض.

الدحرجة على الأرض:-

تؤدي الدحرجة على الأرض أما في خط مستقيم أو في خط مائل على الأرض أما بدفع الكرة من رسغ اليد وأثناء ذلك تقوم اللاعب بأداء أي عنصر من عناصر حركات الجسم المختلفة كالوثب ، أو الدوران ، أو التموجات ، والدحرجة على الأرض من الدحرجات المساعدة حيث يتم دفع الكرة بيد أو باليدين أو بأي جزء من الجسم ويتم استلام الكرة بيد واحدة مع متابعة الجسم للحركة ، كما يمكن ربطها بأي مهارة أخرى كالرمي والمرجحة والدوران.



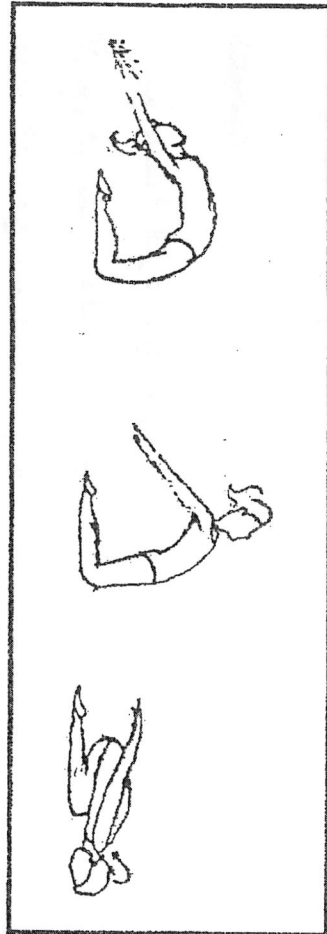
الدرجة الطويلة على الجسم :-

وهي من الدرجات الحرة التي تؤدي باليدين معاً أو بيد واحدة ،
وتؤدي على أجزاء مختلفة من الجسم (الظهر ، الصدر ، الذراع ،
الرجلين) كما يجب أن يراعى مايلي:

• أداء الدرجة كاملة مع عدم ارتداد الكرة أو طبطبتها أو
أنزلاقها على الجسم.

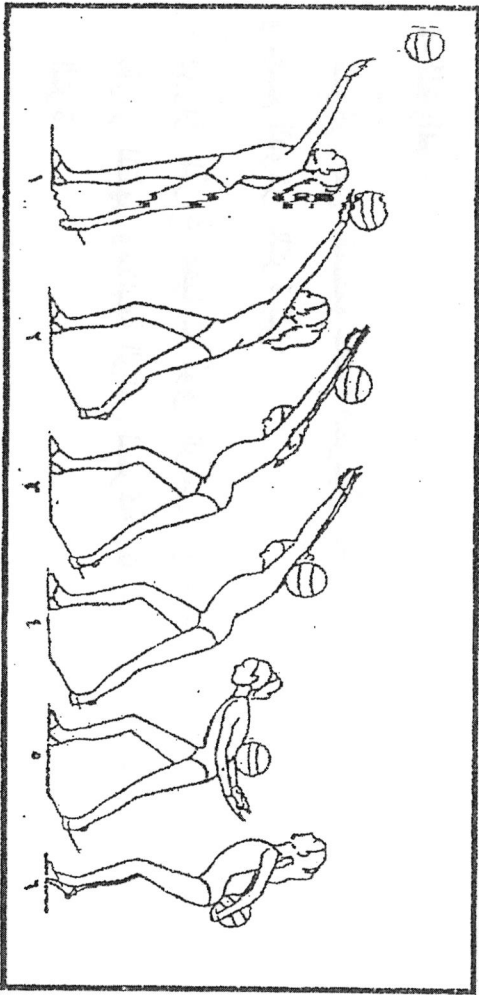
• يجب أن تنزلق الكرة حرة لكي تأخذ مسارها على الجسم
وتنقسم الدرجة على الجسم الى نوعين(الدرجة القصيرة
والدرجة الطويلة).

تؤدي الدرجة القصيرة على جزء واحد من أجزاء الجسم ، تستخدم
كحركة ربط بين المهارات وهي من متطلبات الأداء بالكرة.



أما الدرجة الطويلة فتكون على جزئين أو أكثر من أجزاء الجسم المختلفة وتستخدم كصعوبة عند أداء اللاعبة لأي صعوبة من صعوبات الجسم المختلفة.

وتؤدي الدرجة الطويلة على الجسم على المحور الرأسي حيث تتم درجة الكرة من أعلى لأسفل الجسم أو العكس ، وأحياناً تؤدي على المحور الأفقي ، وذلك بدرجة الكرة على الذراعين والمصر أو خلف الظهر وتكون الكرة موازية للأرض عند أداء الدرجة.



الطبطة:-

يتم طبطة الكرة بدفع الكرة بأطراف أصابع اليد لكي ترتد على الأرض في نفس المكان أو من جانب لأخر ولابد من متابعة الجسم لحركة الكرة مع عدم صدور أي صوت أثناء دفع الكرة باليد، وهناك نوعان من الطبطة وهي:

١- **الطبطة الإيجابية:** ويتم بسلسلة من الطبطات بارتفاع ثابت وموحد في فترة زمنية متساوية.

٢- **الطبطة السلبية:** وهو طبطة الكرة بشكل غير موحد من حيث (الزمن أو الإيقاع).

وتؤدي مهارة الطبطة بالكرة على المحور الراسي حيث تكون الكرة بشكل عمودي.

٤- الدوائر:-

الدوائر من المجموعات الحركية الفنية المستخدمة بأداة الكرة وتنقسم الدوائر بالكرة إلى:

- دوران الذراع أفقياً ثم فوق الرأس مع متابعة الجسم للحركة بعمل تقوس للظهر ومتابعة الرأس للحركة وتنتهي بدوران الساعد ورجوع الكرة.

- الدوران الراسي (العمودي) وفيه ترسم الكرة شكل دائرة حول المحور السهمي أمام الجسم أو بجانبه حول المحور الأفقي وتكون الحركة من مفصل الكتف.

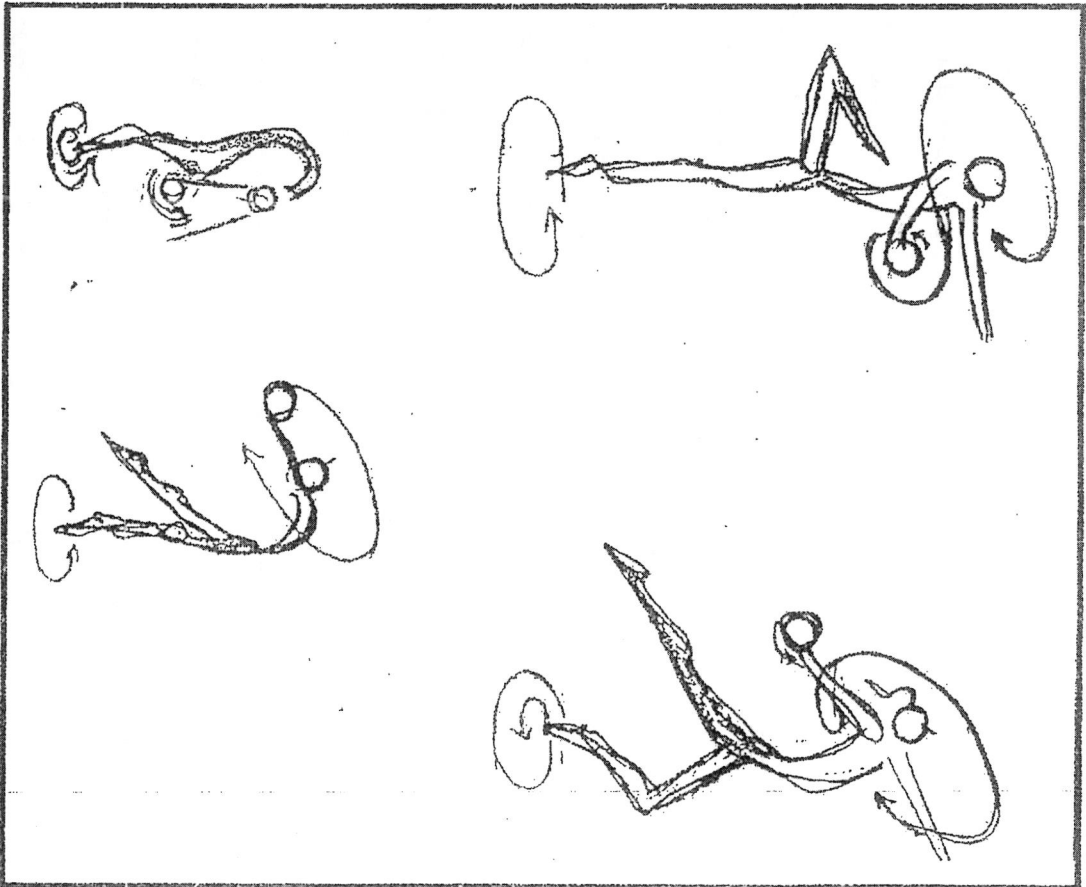
٥- المرحجات :-

حركة المرحجة بالكرة حركة تمهيدية لحركات الرمي والاستلام وتتم تلك المهارة من مفصل الكتف والذراع مفردة وتؤدي في جميع الاتجاهات (للإمام - للخلف - للجانبين).

وفي حالة المرحجة بجانب الجسم كالمرحجة البندولية الجانبية فالمهارة تعمل على المحور الأفقي ، وفي حالة خلف الجسم فالمهارات تعمل على المحور السهمي ، أما في حالة المرحجة أمام الجسم كالمرحجة الأفقية والمرحجة البندولية الأمامية فتعمل المهارة على المحور الرأسي أو المحور السهمي.

أمثلة للمرحجة :-

- مرحجة الذراع أماماً ورمي الكرة عالياً أمام الجسم واستلامها.
- مرحجة الذراع خلفاً ورمي الكرة خلفت الجسم لاستلامها من أمام الجسم.
- مرحجة الذراع من وضع المد عرضاً ورمي الكرة جانباً ولأعلى.
- مرحجة الذراع أماماً ورمي الكرة عالياً خلف الجسم لاستلامها بالذراع خلف الجسم.
- مرحجة الذراع بشكل مستقيم من فوق الرأس من يد الى يد.



٦- شكل رقم (8):-

الإشكال رقم (8) من المجموعات الحركية الفنية لاستخدام أداة الكرة في الجملة الحركية وهي نوع من أنواع الدوائر بالذراع حيث

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

ترسم اللاعبة بالذراع شكل (8) في الهواء باللغة الانكليزية ويراعى عند أدائها ما يأتي:

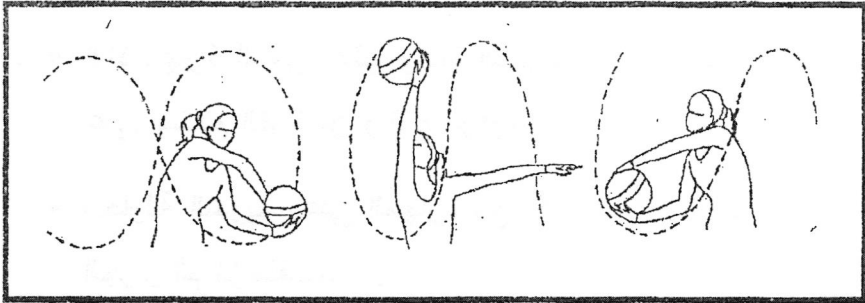
- عدم استقرار الكرة على اليد وعدم مسكها بالأصابع أثناء أداء المهارة.

- تؤدي مع متابعة الجسم للمهارة خلال الأداء.

أمثلة:

- الشكل (8) بالكرة على جانبي الجسم بذراع او ذراعين (حول المحور الأفقي).

- الشكل (8) أمام الجسم وفوق الرأس مع دوران الجسم والكرة معاً (حول المحور الرأس).



التدرج التعليمي لبعض المهارات الكرة:

أولاً: مهارات الرمي والاستلام: رمي الكرة للإمام وأعلى مع الدرجة الامامية.

التدرج:

- من وضع الوقوف مرجحة اليد للخلف ثم رمي الكرة بسيط حتى تتقن اللاعبة زاوية خروج الأداة.
- رمي الكرة عالياً مع التقدم للإمام بخطوات واسعة.
- رمي الكرة عالياً مع التقدم والتركيز على استلام الكرة في أعلى نقطة محمولة وليست ممسوكة.
- أداء اللاعبة للدحرجة من وضع التكور مع الرجوع الى الوضع الأصلي.
- ربط مهارة الرمي والاستلام مع الدحرجة واستلام الكرة في وضع التكور على الأرض.
- أداة مهارة الرمي عالياً وأداة الدحرجة من الثبات مع التركيز على استلام الكرة من وضع الوقوف.
- محاولة التدريب على المهارة مع الاقتراب بخطوات المشي ثم الجري ثم الزحلقات.
- أداة المهارة بشكل متكامل مع مراعاة الرمي لأعلى مسافة.

ثانياً: مهارات الدرجات الحرة:

- تأخذ اللاعبة وضع الطعن الأمامي وثقل الجسم على القدم الأمامية مع فرد الذراع مائلاً اعلى على خط واحد مع الجذع والرجل الخلفية والرجوع للوضع الاصلي.
- أداة مهارة الدرجة على الذراعين والظهر من وضع الطعن مع ميل الجذع للأمام وترك الكرة على الأرض.
- تؤدي الدرجة مع مراعاة رفع الرأس عالياً لمساعدة الكرة على الدرجة في خط مستقيم.
- أداء المهارة بشكل متكامل مع استلام الكرة في نهاية الظهر.
- تؤدي المهارة بشكل متكامل من الوقوف ثم الطعن الامامي والدرجة والاستلام للكرة اسفل الظهر.

ثانياً: أداة الطوق (Hoop):-

كما أظهر التاريخ القديم أن لعبة الطوق كانت من أشهر الألعاب قديماً وكان الطوق يصنع من المعدن أو الخشب أو الخيزران ، ويرجع الفضل إلى ميداو Madua في إدخال الطوق كأحد الأدوات المستخدمة في الحركات وذلك عام ١٨٣٠.

وقد انتشر وأصبح شائعاً في بداية القرن التاسع عشر بعد ظهوره لأول مرة بصورة رسمية في عرض الافتتاح للدورة الاولمبية العاشرة بألمانيا عام ١٩٣٦ بمدينة برلين ، وقد ظهر في العرض العديد من استخدامات هذه الأداة.

وقد اشترك رسمياً في بطولات العالم الثانية عام ١٩٦٥ في براغ بتشيكوسلوفاكيا، ويساعد استخدام الطوق على ترقية القدوة على التوافق العضلي والعصبي ، وتنمية المرونة وتحسين القوام وخاصة عند أداء الحركات المختلفة ، وهناك صعوبة كبيرة بالنسبة لوصف الأوضاع الأساسية والمهارات باستخدام الطوق نظراً لكبر مساحته وحركاته المتعددة وإمكانية حركته على المحور الأفقي والرأس.

مواصفات الطوق:-

يصنع من الخشب أو البلاستيك يتراوح القطر الداخلي له ما بين (٨٠-٩٠) سم ولا يقل وزنه عن ٣٠٠ غم ، ويجب أن تسمح حوافه الخارجية بالدوران.

مجموعة الحركات الفنية المستخدمة بأداة الطوق:

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

١. درجة الطوق الحرة على الجسم والأرض.

٢. الدوانات.

٣. الرمي والاستلام.

٤. المرور داخل الطوق.

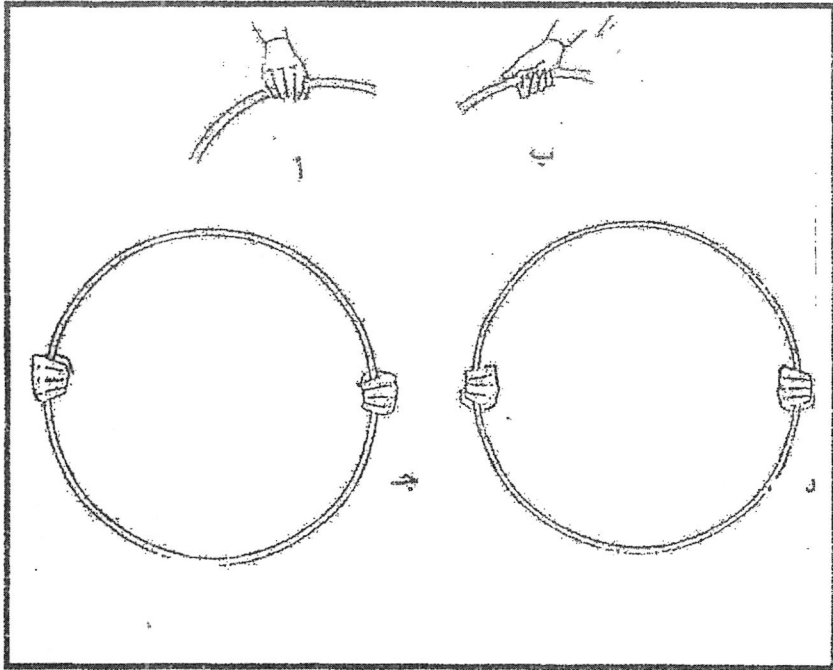
٥. المرجحات.

٦. الدوائر.

٧. الشكل رقم (8).

بمسك الطوق بثلاث أصابع (الإبهام - السبابة - الوسطى) أو أربعة أصابع (الإبهام - السبابة - الوسطى - الخنصر) وفي كلتا الحالتين لا بد ان يمسك الطوق بسلاسة دون القبض بقوة عليه.

هناك العديد من أنواع المسكات بأداة الطوق وتتعدد المسكات طبقاً لنوع الحركة المؤداة ، ولا يستمر مسك الطوق بإحدى الطرائق مدة طويلة حيث بتغير المسك عند الانتقال من حركة لأخرى ومن أهم المسكات.



أ- المسك من أعلى:-

يتم المسك بيد واحدة أو باليدين ومن خلال ذلك يواجه ظهر اليدين الطوق الجسم عند رفع الطوق لأعلى.

ب- المسك من أسفل:-

وفيه تواجه راحة اليدين الجسم عند رفع الطوق لأعلى ويتم المسك بيد واحدة أو باليدين معاً.

ج- المسك المتباعد:

وفيه يمسك الطوق من أعلى او من أسفل مع تباعد اليدين عن بعضهما.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

د- المسك المتقارب في الداخل:-

ويمسك الطوق من أعلى أو من أسفل مع تقارب اليدين من بعضهما.

هـ- المسك المتبادل:-

ويمسك يد من أعلى والأخرى أسفل الطوق.

و- المسك المتقاطع:-

ويمسك الطوق من أعلى بتقاطع اليدين والطوق أمام الجسم أو أعلى الرأس.

ز- المسك من الخارج:-

وتمسك اليدان الحافة الخارجية للطوق بيد واحدة او باليدين معاً.

ح- مسك الطوق وهو بين أجزاء الجسم:-

ممکن إدخال الطوق بأي جزء من أجزاء الجسم مثل مابين الكوعين ، بين الركبتين ، بالرجلين ، بين الركبة والبطن ، بين الرقبة والكتف .. وهكذا.

١- الدرجات الحرة على الجسم وعلى الأرض:-

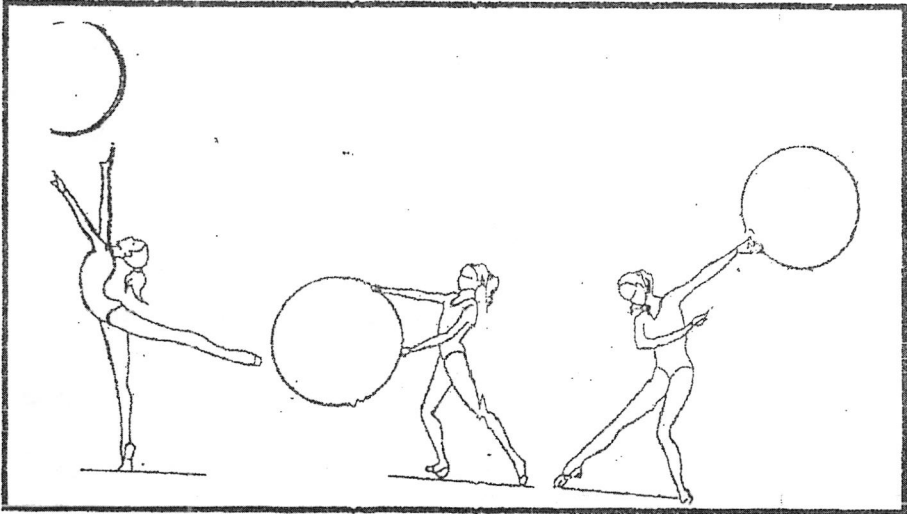
ويكون الطوق ملاسماً للجسم أثناء الدرجة ، ويجب مراعاة مايلي:

• يتم دفع الطوق من رسغ اليد لكي تبدأ الدرجة على جزء من الجسم وتنتهي عند جزء آخر.

• يراعي عدم اهتزاز الطوق أو قفزة على الجسم لكي لا يتغير مسار الحركة وهناك عدة أنواع من الدرجات.

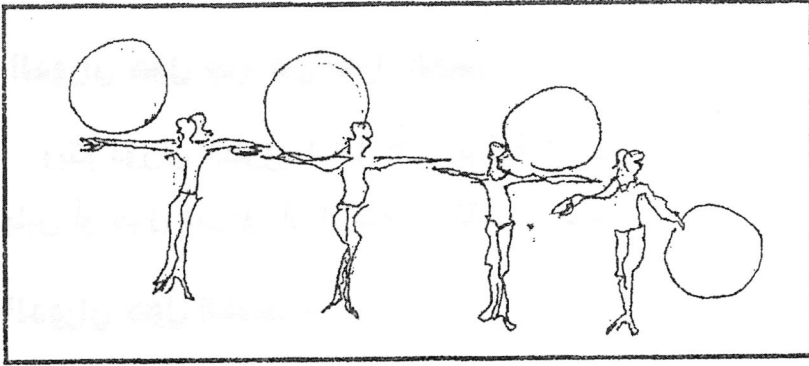
درجة الطوق على الأرض بمسكه ودقسه للإمام أو للجانب أو للخلف بحيث يكون الطوق ملامساً للأرض من بداية الدرجة وحتى نهايتها ويتم الدفع من رسغ اليد بحيث تعمل السبابة كعامل مساعد على الدفع وهناك نوعان من الدرجات على الأرض:

- الدرجة بدفع الطوق بعيداً والجري لاستلامه في نقطة أخرى.
- الدرجة المرتدة بدفع الطوق مع دورانه في اتجاه الجسم ليرجع إلى اللاعب مرة أخرى على أن تكون الحركة من رسغ اليد.



أما الدرجة الطويلة على الجسم فيتم خلالها درجة الطوق على جزء أو أكثر من أجزاء الجسم مثل الدرجة على الذراع والظهر والرجلين ، وتعمل تلك المهارة إما:

- على المحور الرأس بحيث يكون الطوق عمودياً على الأرض (درجة على الذراع والظهر).
- أو على المحور الأفقي (درجة الطوق من ذراع إلى آخر مروراً بالكتف).



٢- الدورانات:-

أ- الدوران حول اليد:-

يتم وضع الطوق على كف اليد وسنده بالإبهام التي تدفع الطوق ليدير حول كف اليد سواء كانت الذراع مفرودة أماماً أو جانباً أو مرفوعة عالياً وأحياناً تؤدي هذه المهارة والذراع منثنية من المرفق وفي الاتجاه الأمامي ، وتعمل تلك المهارة:

- على المحور السهمي أمام الجسم.
- على المحور الأفقي بجانب الجسم.
- على المحور الرأس فوق الجسم أو تحته أثناء الوثب.

ب- الدوران حول المحور:-

ويتم دوران الطوق حول المحور الأفقي أو الرأس أو المحور السهمي على الأرض أو في الهواء مع ارتكاز الطوق على كف اليد ، ويراعى عدم اهتزاز الطوق أو تذبذبه خلال الأداء.

ج- الدوران حول جزء من أجزاء الجسم :-

ويتم دوران الطوق أماماً على الرقبة أو حول الخصر أو إحدى الرجلين أو حول المرفق أو الركبة أو القدم أو الرسغ.

د- الدوران حول الجسم :-

ويراعى خلال الأداء مايلي :-

- دفع الطوق باليد حيث يتم الدوران بشكل منتظم.
- عدمذبذبة الطوق أو اهتزاز خلال الأداء.
- تؤدي المهارة مع ربطها بمهارات أخرى.

٣- الرمي والاستلام :-

الرمي والاستلام من المجموعات الحركية الفنية الصعبة المستخدمة بأداء الطوق فيجب مراعاة الدقة عند رمي الطوق لأعلى ويراعى خلال الأداء مايلي :-

- تؤدي الحركة من مفصل الكتف.
- الرمي عالياً مع متابعة الذراع والجسم للحركة.
- زاوية خروج الأداء مائلاً أعلى.

٤- المرور داخل الطوق:-

يتم للمرور داخل الطوق عند أداء الوثب أو الحجل أو القفز ويراعى مايلي:-

- مرحة الطوق بحيث يصبح في وضع مناسب للمرور.
- إتخاذ اللاعبة وضعاً ثابتاً خلال الدخول لكي تتم الحركة بشكل جيد.
- حركة الطوق تتم من رسغ اليد مع ثني مفصل الرسغ نصفاً.

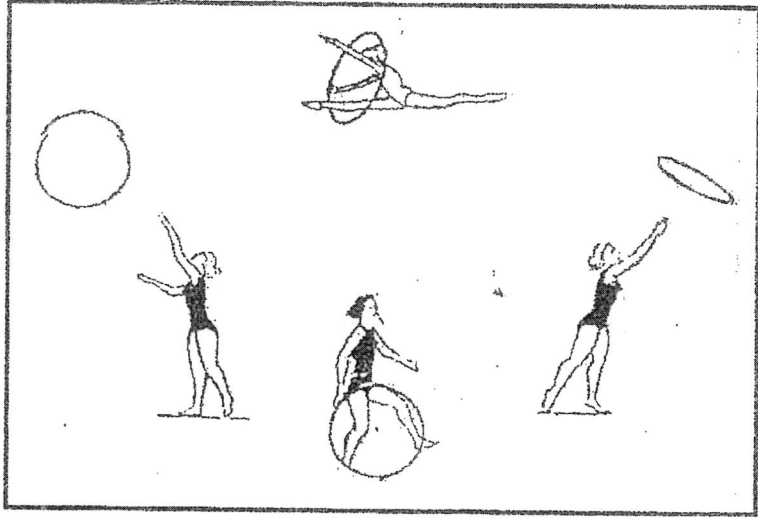
٥- الراحات:-

- السرجة البندولية الأمامية والمرحة البندولية الجانبية.
- السرجة الدائرية أمام الجسم من يد إلى يد.
- السرجة الأفقية أمام الصدر.

٦- الشكل رقم (8):-

- يزيد الشكل (8) بجانب الجسم يميناً أو يساراً مراعاة أن يكون الطوق في وضع عمودي على الأرض حيث يعمل على المحور الأفقي.
- ار يؤدي أمام الجسم وخلفه حيث يؤدي الحركة من مفصل الكتف كما يسكن ثني الذراع خلال الدوران (8) خلف الظهر وتعمل تلك المهارة تنلى المحور السهمي.

- يؤدي أمام الجسم وفوق الرأس مع دوران الجسم.



التدرج التعليمي لبعض مهارات الطوق:-

رمي الطوق عمودي لاعلى مع التوازن الخلفي للجسم لجميع

الطالبات مع شرح جزء معرفي عن المهارة مثل:

التوازن من المهارات الأساسية للجسم وتنقسم الى:

أ- توازن من وضع الوقوف.

ب- توازن على الركبة.

وينقسم التوازن من وضع الوقوف الى:-

- توازن أمامي.

- توازن جانبي.

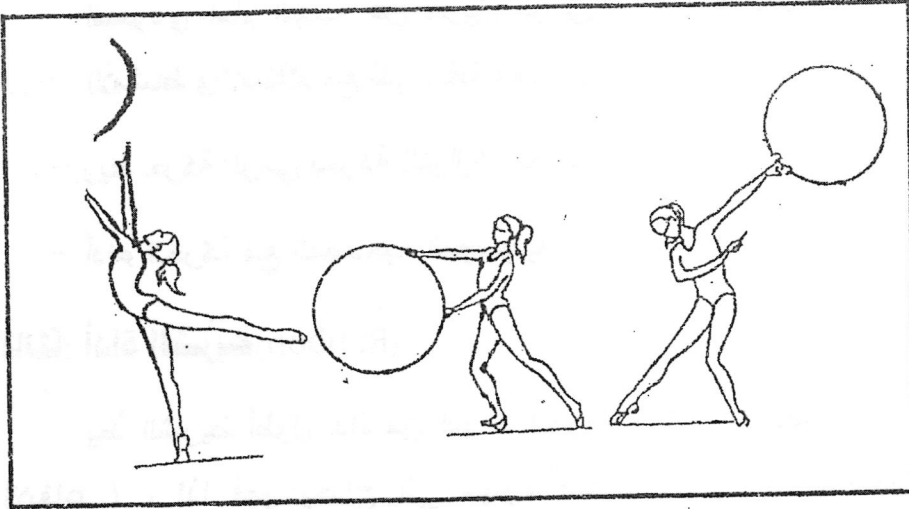
- توازن خلفي.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

التوازن الخلفي بفرد الرجل خلفاً يتم الارتكاز فيه على إحدى القدمين (على المشط) ورفع الأخرى خلفاً مع مراعاة قبض عضلات الجذع والرجلين أثناء الأداء.

كما أن رمي الطوق من إحدى المجموعات المهارية لأداة الطوق ويتم على المحور الرأسي.

• عمل نموذج جيد عن طريق الوسائط التعليمية كالصور والاشكال التوضيحية أو الأفلام أو الكمبيوتر ، ثم تقديم نموذج جيد للمهارة بواسطة طالبة لديها خبرة سابقة بالمهارة.



التدرج:-

- من وضع الانبطاح ارضاً على الأرض تؤدي مرجحات للرجل اليمنى خلفاً.

- أداء مرجحات بالرجل خلفاً من وضع الوقوف.

- تعليم الثبات بالرجل الحرة خلفاً والارتكاز على القدم العاملة كلها.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

- المرجحة خلفاً مع تقليل قاعدة الارتكاز بالطلوع على مشط القدم العاملة.

- الوضع السابق والاتزان فيه ليضع ثوان من التركيز على انتصاب القامة وقبض عضلات البطن والظهر والمقعدة للتغلب على مقاومة الجاذبية الأرضية.

- عمل حركات الذراعين إحداهما أماماً والأخرى عالياً.

- بعد إتقان حركة التوازن بالجسم يتم تعليم رمي الطوق من وضعه العمودي أمام الجسم عن طريق الرمي من وضع الوقوف على الأمشاط والاستلام مع ثني خفيف في الركبة.

- ربط حركة الرمي بحركة التوازن الخلفي بالجسم.

- أداء الحركة مع المصاحبة الموسيقية.

ثالثاً: أداة الشريط (R: bbon):-

يعدّ 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.

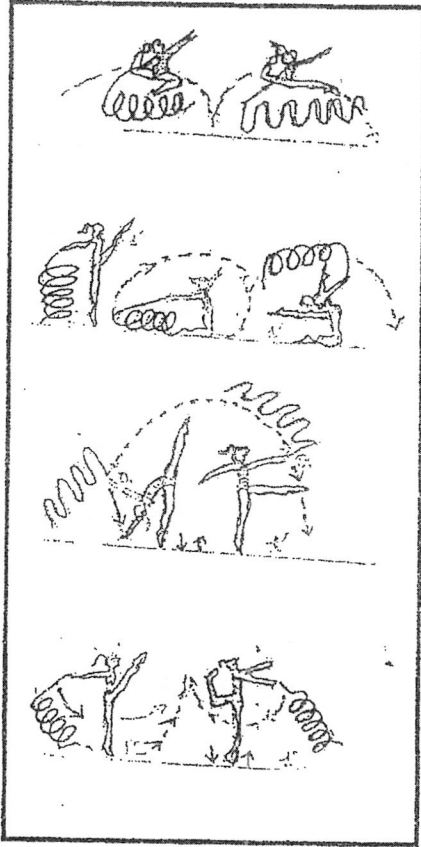
مواصفات الشريط:-

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 (١سم) ، 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 (8).
- 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).



١- الحركات الشعبانية:-

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

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

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

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

٢- الحركات الحلزونية:-

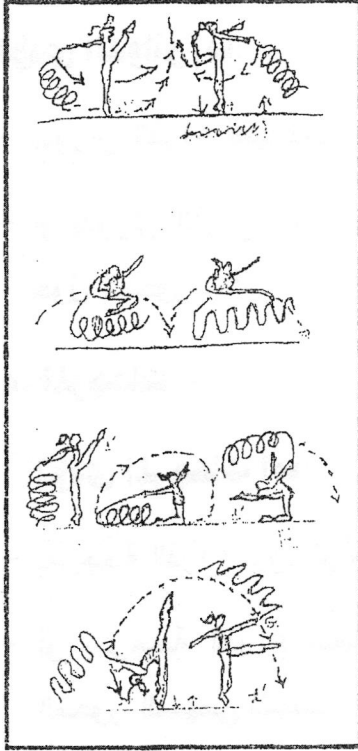
تؤدي الحركات الحلزونية من مفصل الرسغ وبقوة ويراعى عند أداؤها الآتي:

- دوران الشريط وبسرعة في حركة سريعة.

- دوران الشريط حول محور على شكل دوامة.

- تؤدي حول المحور الأفقي ، الرأس.

٣- الشكل رقم (8):



- يجب أن تؤدي الحركات في الإشكال (8) من الرسغ ، الساعد أو الذراع ويتوقف ذلك على المدى المطلوب في الحركة.

- تؤدي الإشكال (8) بقوة واستمرارية لضمان بقاء الشريط في حركة مستمرة ولا يسقط على الأرض.

- يؤدي الشكل (8) للجانبين بذراع عند مسك العصا وبذراعين عند مسك العصا بيد ومسك نهاية الشريط بيد أخرى .

- يؤدي الشكل (8) أمام الجسم وفوق الرأس مع دوران الجسم .

- يؤدي الشكل (8) أمام الجسم وخلف الجسم بذراع وبذراعين ، بذراع عند مسك العصا وبذراعين عند مسك يد بالعصا ومسك نهاية الشريط باليد الأخرى .

- يؤدي الشكل (8) من أسفل الرجلين بالقفز بالنهوض الفردي 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- المرجحات:-

تؤدي المرجحات إما:-

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

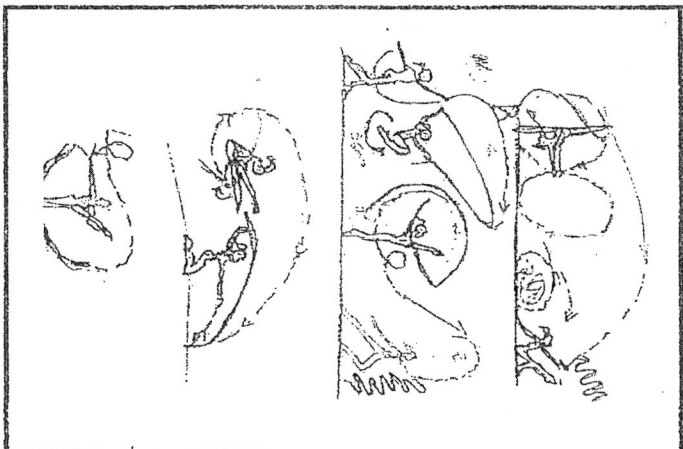
٦- الرمي والاستلام:-

وتكون الرميات إما : رمي الشريط بأكمله (الرميات الكاملة) وفيها.

- يجب ألا يكون الشريط على الأرض أثناء الرمي.
- يجب أن يكون الشريط في شكل واضح في انقراع.

ليس تعلم الجماسك الأفقي.....

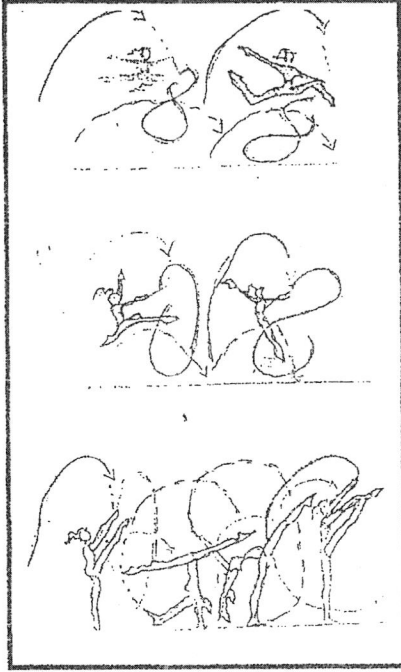
- يمكن أن يتم الرمي بواسطة العصا أو الشريط من نقطة الاتصال مع العصا في مساحة . سم على الأكثر ويراعى ذلك عند استلام الشريط.
- يمكن أن يلمس طرف العصا الأرض أثناء الرميات.



وهناك ثلاثة أنواع من الرميات عن طريق مسك نهاية الشريط وهناك ثلاثة أنواع من هتة الرميات:

- ١- العمودية.
 - ٢- الأفقية.
 - ٣- في اتجاه الأرض.
- أثناء الرمي العمودي أو الأفقي وعند الارتداد يجب الا تلمس العصا الأرض.

- الرمي في اتجاه الأرض يتم أما بانزلاق العصا على الأرض سواء أثناء الرمي أو الارتداد أو مسك الشريط باليد أو القدم.
- 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.

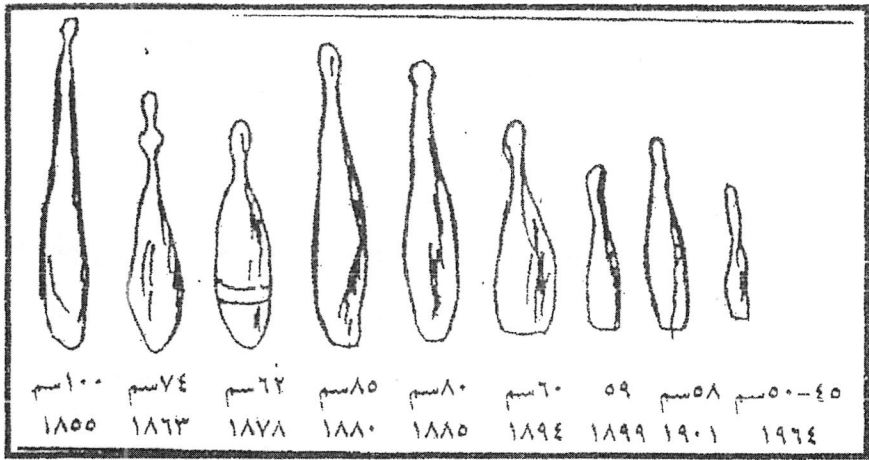
التدرج التعليمي لبعض مهارات الشريط:-

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 ويقلل المدى ويتم أدائها أمام الجسم بصورة متكررة وسريعة ، ثم يتم أدائها في جميع الاتجاهات من الحركة.
- الحركات الحلزونية: بعمل دورانات صغيرة بالشريط حول محوره على شكل دوامة 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.

رابعاً: أداة الشاخص (Clubs):-

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



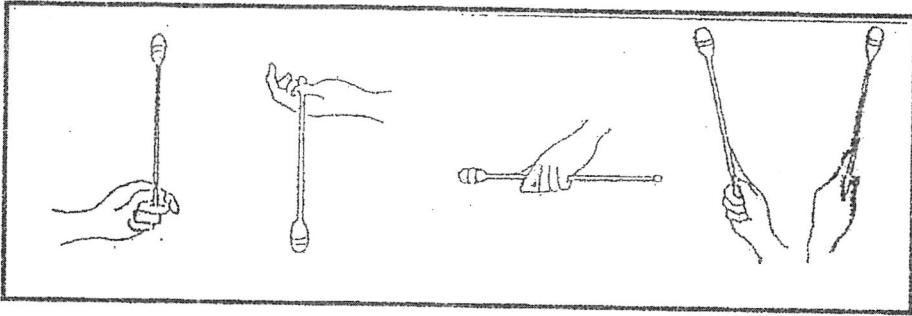
مواصفات الشواخص:-

تتكون الشواخص من ثلاثة أجزاء (رأس - عنق - جسم) يصنع من الخشب أو البلاستيك يتراوح طوله من ٤٠ - ٥٠ سم ووزنه حوالي ١٥٠ غم ، ويشبه في الشكل الزجاجاة ويستخدم الزوج من الشواخص كأداة واحدة ... وأصبحت الألوان اختيارية ومسموح باللونين الذهبي والفضي.

أما المجموعات الحركية الفنية المستخدمة بأداة الشاخص هي:

- ١- دوائر صغيرة.
- ٢- طواحين.
- ٣- الرمي والاستلام.
- ٤- ضرب الشواخص.
- ٥- حركات متوازية.
- ٦- المرجحات.
- ٧- الدوائر بالذراعين
- ٨- الشكل (8).

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



١- الدوائر الصغيرة:-

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

وتؤدي الدوائر الصغيرة للشواخص بطريقتين:

دوائر رأسية:-

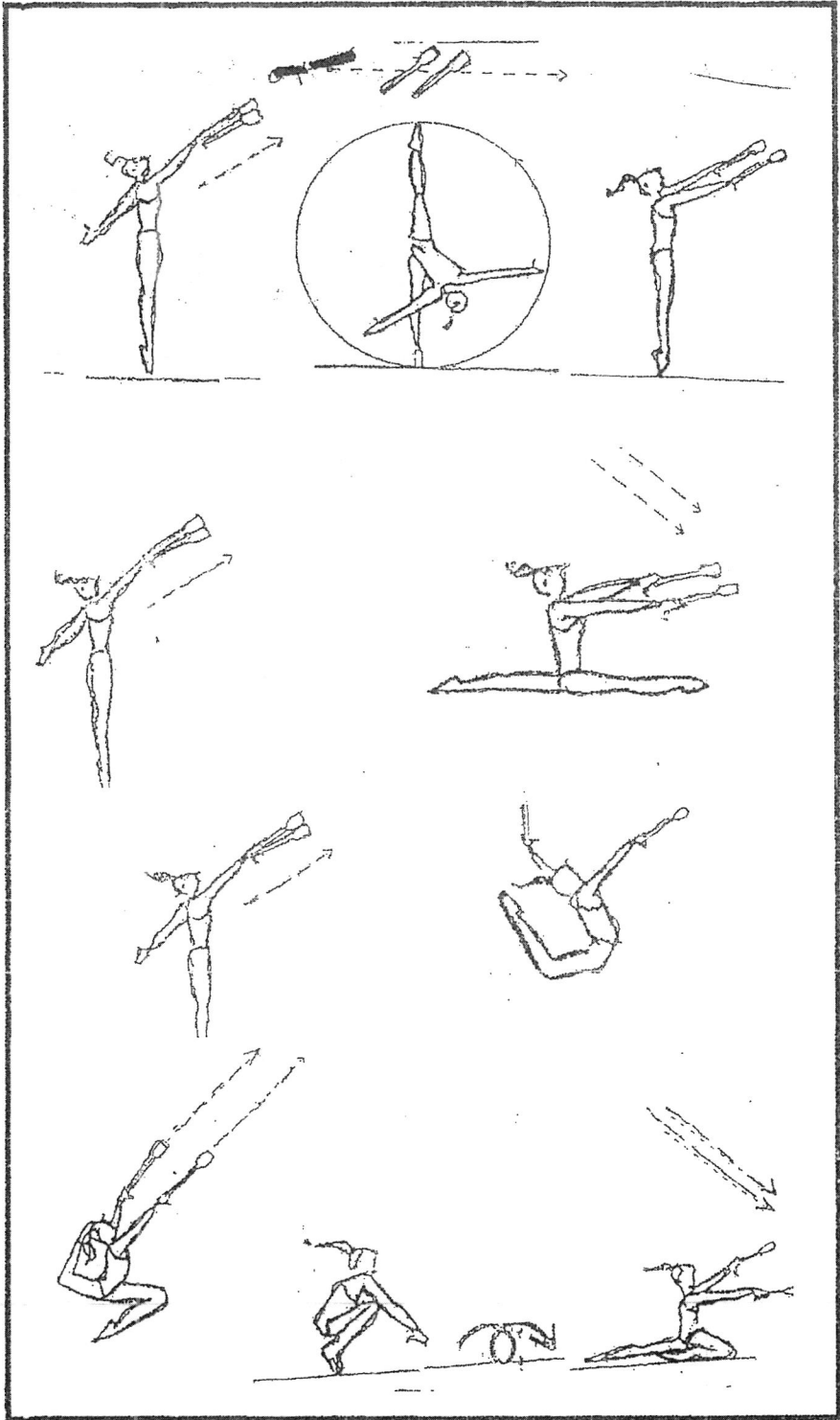
- بجانب الجسم مع ثني الكوعين أو بجانب الحوض مع فرد الذراعين بجانب الجسم أو أماماً وتتم حول المحور الأفقي.

- أمام الحوض مع فرد الذراعين أمام الجسم أو فرد الذراعين جانباً
وتتم حول المحور السهمي للجسم.

دوائر أفقية: -

- وتكون برفع الذراعين جانباً - رفع الذراعين أماماً.

- وتتم حول المحور الرأسي للجسم.



٢- الطواحين:-

وتؤدى الطواحين بطريقتين:-

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

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

وتتكون الطواحين من نوعين:-

أ- الطواحين المزدوجة:-

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

ب- الطواحين الثلاثية:-

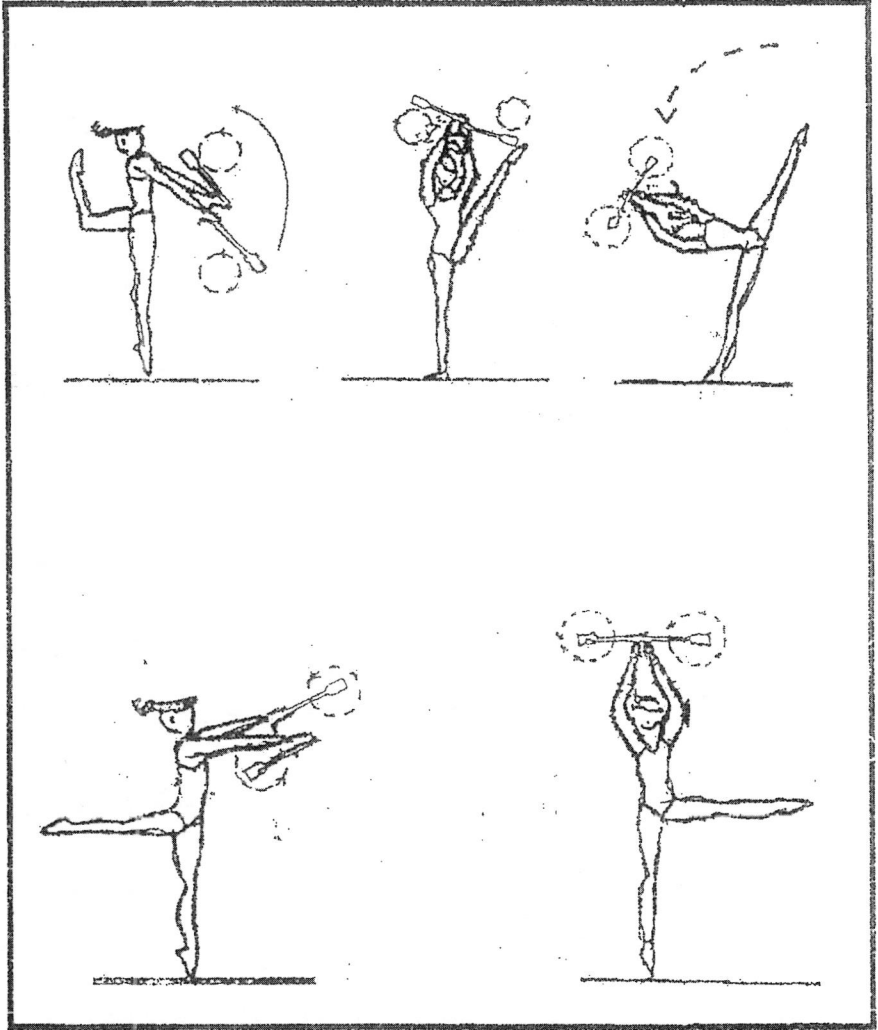
وتتكون من ست دوائر صغيرة تؤدى ببطء ثلاثاً في الجانب الآخر للذراعين ، وذلك عن طريق تقاطع أو عدم تقاطع الرسغين ، ولذلك فإن السلاسل في الطواحين تتكون من (١٢) أثنتي عشرة دائرة على الأقل.

كما يجب مراعاة ماياتي:-

• يتم التحكم في الشواخص بواسطة حركة الرسغين.

• ألا تكون الذراعان متباعدتين كثيراً.

• أن تكون حركة الشواخص مستمرة.



٣- الرمي والاستلام :-

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

- بدوران الشواخص في الهواء.

- بدون دوران الشواخص.

وهناك اعتبارات تراعى أثناء الرمي:

- عند أداء الرميات الصغيرة بدوران الشواخص أثناء الطيران سواء في المستوى الأفقي أو العمودي ، وعندما تكون الشواخص في حالة دوران يجب أن تكون حركاتهم متزامنة.

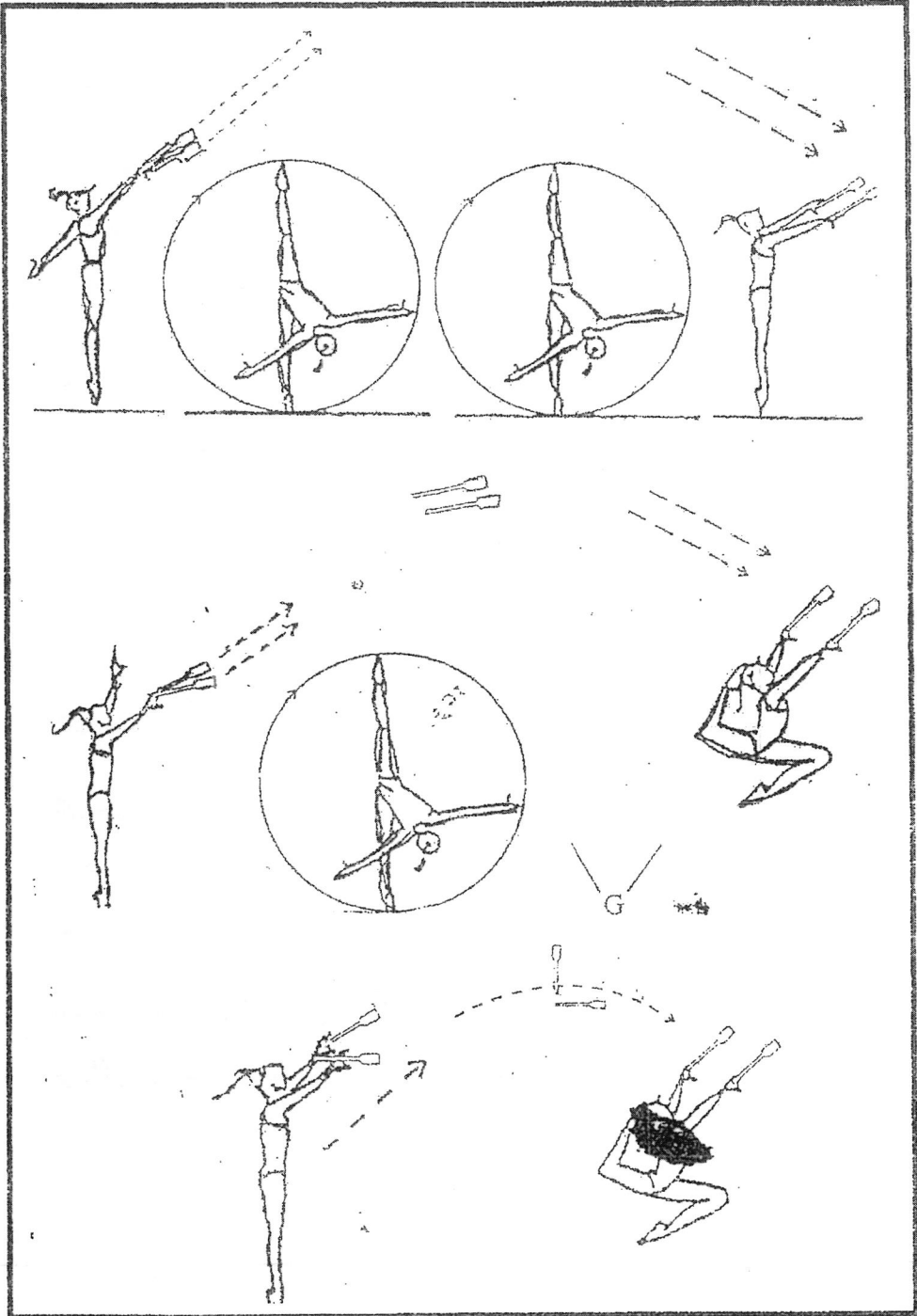
- وفي حالة رمي شاخص واحد يجب أن يؤدي الشاخص الآخر حركة بطريقة توضح التوازن بين حركات الشواخص الآخر لان ذلك من متطلبات الجملة الحركية.

- تؤدى الرميات على المحور الرأسى مع ثبات الشواخص في الهواء او دورانه حول المحور الافقى او الرأسى أو السهمى للجسم.

٤- الضرب :- ||

النقر من المجموعات الفنية لاستخدام أداة الشواخص ومن الضروري أن يكون هناك تزامن مع الموسيقى أثناء الضرب بالشواخص كما يجب أن يكون الضرب بالشواخص بكل دقة.

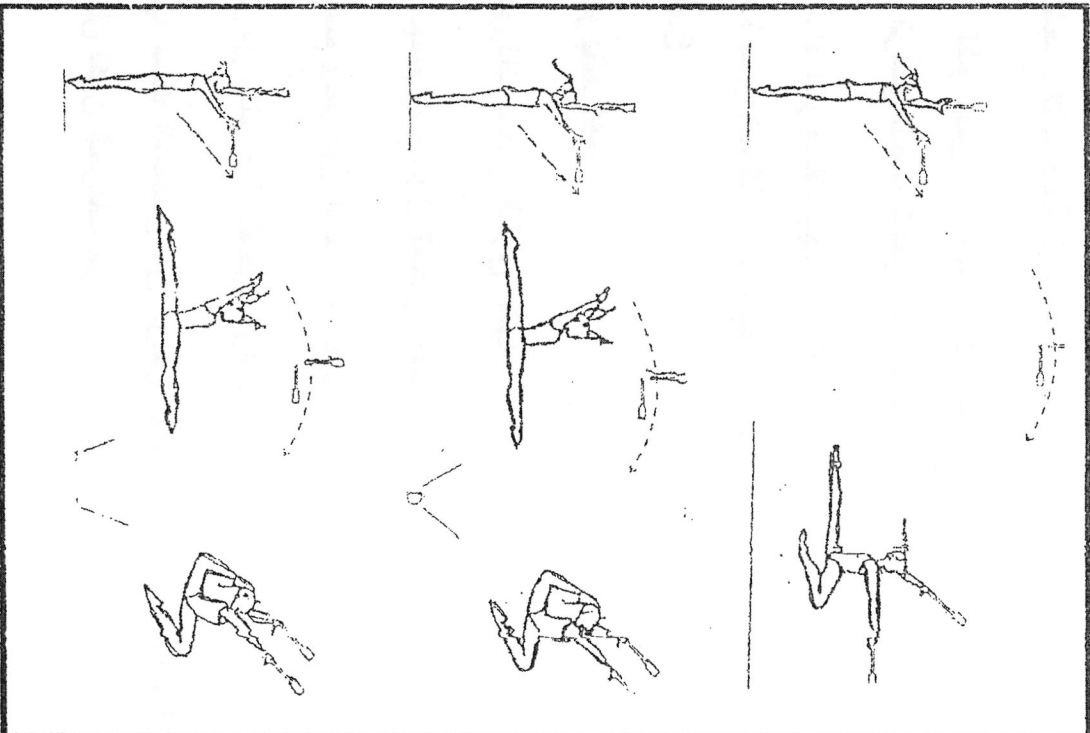
ويمكن ضرب الشاخصين ببعضهما البعض في أي اتجاه أو ضربهما على الأرض في أي مكان وفي أي وضع.



٥- الحركات المتوازنية:-

- الحركات المتوازنية من فنيات استخدام أداة الشمو اخص وهي أن تكون:
- مركبة من عناصر من نفس المجموعة التكوينية ولا بد أن تؤدي في اتجاهات مختلفة ومستويات مختلفة.

- تمثل تنظيمياً خاصاً لكل العناصر الفنية لهذه الأداة.



٦- المرجحات :-

يمكن أداء المرجحات كما يلي :-

- مرجحة الشواخص أمام الجسم من جانب لأخر حول المحور السهمي للجسم كالمرجحة البندولية الأمامية.
- مرجحة الشواخص بجانب الجسم أماماً خلفاً ، وتتم حول المحور الأفقي للجسم كالمرجحة البندولية الجانبية.
- مرجحة الشواخص من وضع الذراعين أمام الصدر ، وتتم حول المحور الرأسى للجسم كالمرجحة البندولية الأفقية.
- وأثناء أداة المرجحات يجب أن تمسك الشواخص بامتداد الذراعين مع زيادة مدى الحركات ، كما يجب ألا يكون هناك زاوية مع الرسيغ ، أو الكوع .

٧- الدوائر بالذراعين :-

وتتم الدورات بإحدى الطرق الآتية:

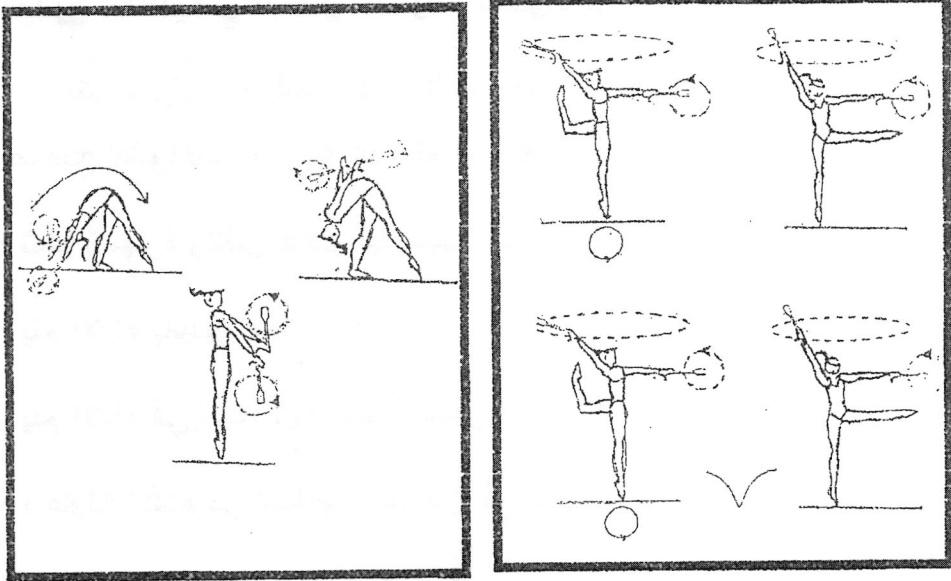
- بجانب الجسم وتتم حول المحور الأفقي.
- أمام الجسم وتتم حول المحور السهمي.
- أعلى الرأس وتتم حول المحور الرأسى.
- كما يجب مسك الشاخص من الرأس أثناء أداء الدوائر بالأداة حتى تسمح بأن تكون الحركات حرة.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

- يجب عدم مسك الشواخص من الرقبة أثناء أداء المرجحات أو الدوائر.

- أثناء أداء الدوائر الكبيرة ذراع بعد الآخر يجب أن يكون هناك زاوية في الرسغ أو الكوع ويكون المسك بامتداد الذراعين.

نماذج لعمل دوائر بالذراعين بالشواخص نموذج لأداء الحركات المتوازية بالشواخص



٨- الشكل رقم (8):-

يمكن أداء الأشكال (8) إما:-

- أمام الجسم وفوق الرأس مع دوران الجسم بذراع وبذراعين .
- أما أمام أو خلف الجسم بالتتابع حول المحور السهمي للجسم بذراع وبذراعين.

أسس تعليم الجناستك الإيقاعي.....

- أو من جانب إلى جانب آخر حول المحور الأفقي للجسم بذراع وبذراعين.

- يمكن أن تكون حركات الإشكال (8) سواء بالذراعين أو الأداء.

- يجب مسك الشواخص بامتداد الذراعين وزيادة مدى الحركات.

التدرج التعليمي لبعض مهارات الشواخص:-

يتم التدرج التعليمي لأداة الشواخص بداية بتعليم كيفية المسك

الصحيح للشواخص وبوجه عام يتم التدرج كما يلي:-

- تعلم المهارة وإتقان أدائها بيد تليها اليد الأخرى.

- يتم الأداء باليدين معاً.

- يتم الأداء في اتجاه واحد بكلتا اليدين.

- محاولة الأداء في اتجاهين مختلفين في نفس الوقت.

- يتم تعليم أي مهارة من الثبات أولاً.

- يتم أداء المهارة من الحركة (يربط الأداء للمهارة مع الحركة) ويبدأ

بخطوات بسيطة ثم أداء مهارة الشواخص مع عناصر حركات الجسم

(الوثبات ، التوازن ، المرونة ، والتموج ، الدوران بالارتكاز).

أولاً: مهارة الدوائر الصغيرة:-

يتم أداء الدوائر الصغيرة في اتجاهات مختلفة أمام الجسم ، بجانب

الجسم أعلى الجسم ، الذراعان جانباً سواء كان الدوران أفقياً أو رأسياً

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

أو الأثوران للداخل أو للخارج ويتم الإتقان في اتجاه يليه الاتجاه العكس إلى بجانب النقاط الهامة السابقة.

ثانياً: مهارة الطواحين:-

قبل تعليم الطواحين لابد أن تتقن الطالبة الدوائر الصغيرة أولاً سواها الرأسية أو الأفقية ، ويتم تعليم الطواحين الأفقية (أمام الجسم) أولاً المزدوجة ثم يتم تعليم الطواحين الرأسية يليها تعليم الطواحين الثلاثية في الاتجاهين.

وعند التدرج التعليمي للطاحونة يتم بتعليم حركة اليد اليمنى يليها اليد اليسرى ثم الربط باليدين معاً.

ثالثاً: مهارات الرميات:-

- يتم إتقان الرمي البسيط أولاً ثم الاستلام ويتم الإتقان باليد اليمنى يليها اليد اليسرى.

- يتم تعليم الرميات المتنوعة باليد اليمنى ثم اليد اليسرى.

- يعد إتقان الرمي بكل يد منفردة ، يتم تعليم الرمي باليدين معاً في نفس التزامن وفي نفس الاتجاه.

- ثم الرمي باليدين معاً مع اختلاف الاتجاه والمستوى.

رابعاً: مهارات الحركات غير المتماثلة:-

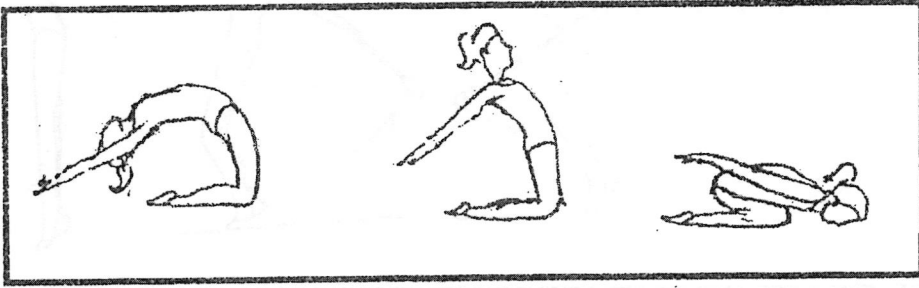
- يتم تعليم أداء هذه المهارات بعد إتقان جميع مهارات الشواخص ، ويمكن أداء مهارة واحدة باليدين مع تغير الاتجاه أو المستوى ، أو أداء مهارتين مختلفتين لكل يد.

مثال: دوران جانبي بالشواخص مع التموج الأمامي بالجسم.

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

التمرين:-

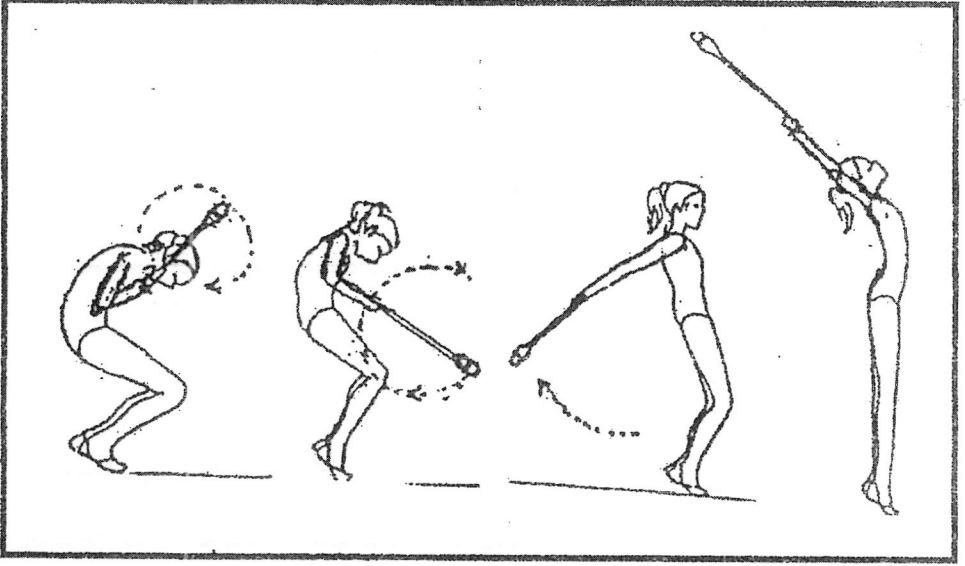
- تعليم حركة التموج من على الأرض من وضع (جلوس الجثو-فتحا - ثني الجذع لاسفل بحيث تلمس الرأس الأرض) دفع الحوض للإمام يليه الصدر ثم دفع الرأس للخلف للوصول للتقوس خلفاً.
- تعليم التموج من الوقوف - السند على البار.



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

أسس تعميم الجمناستيك الإيقاعي.....

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



خامساً: أداة الحبل (Rope):-

يعدّ الحبال من الأدوات التي أعتاد أن يلعب بها أطفالنا في الشوارع والحدائق ، وهي من ألعابنا الشعبية ، وكان للعبة شد الحبل مباريات تقام بين الشباب ، ولقد أوضحت الرسومات التي سجلها القدماء على المعابد والآثار ، أن الحبال أخذت دوراً لا يستهان به في ألعاب الاطفال والشباب ، ويرجع الفضل في إدخال الحبال ضمن الأدوات اليدوية الى جوتس موث ، وفرديك لودنيج ، إذ قام جوتس موث في حوالي عام ١٩٨١ بكتابة فصل كامل لبعض الحركات باستخدام الحبال في كتابه " مقدمة الحركات الالمانية" ومنذ ذلك الحين عم استخدام الحبال في الحركات الغرضية لبعض الألعاب كالملاكمة وألعاب القوى ، ولكنه لم يعم استخدامه في الحركات وخاصة حركات الوثب والمرجحة الا منذ عام 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.



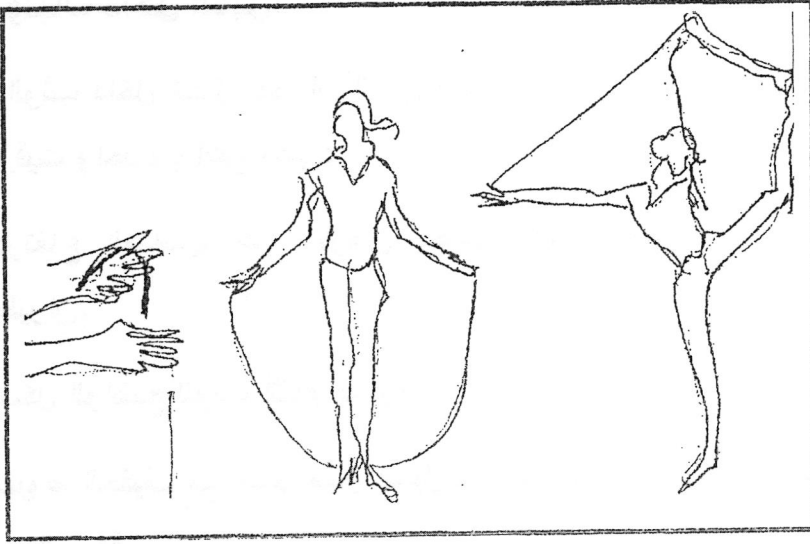
٦- المرجحات.



٧- الشكل (8).

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 يمسك من المنتصف أو من خلال ثني الحبل على جزئي ، أو باليدين وإحدى القدمين.

- الحبل بالحبل مع لمس القدمين أماماً خلفاً بالتبادل.

- الزحليقة 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:-

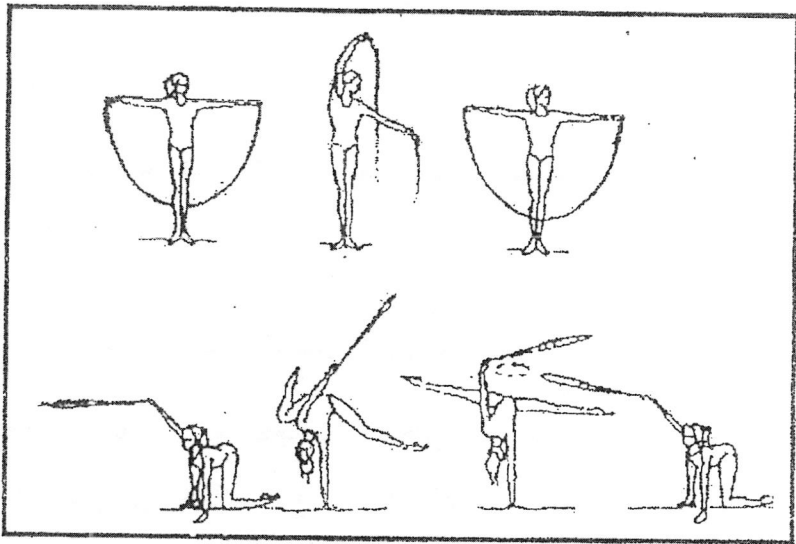
ويتم الوثب داخل الحبل بدوران الحبل اماماً أما بقدم واحدة أو بالقدمين في توقيت واحد ويراعى الاتي:

- الارتفاع المناسب عن الأرض بحيث يظهر وضع الجسم أثناء الطيران.

- الشكل الواضح للوثب أثناء الطيران.

- الهبوط الخفيف مع عدم لمس الحبل للأرض خلال الهبوط ألا لمهارة تلى الحركة.

مثال: وثبة اللبب داخل الحبل حيث تؤدي (للإمام ولأعلى).



٢- الحجلات والقفزات داخل الحبل:-

تستخدم الوثبات والقفزات الصغيرة للربط بين المهارات والصعوبات المختلفة بأداة الحبل وتؤدي إما بشكل منفرد أو في سلسلة مترابطة ومن أمثلتها:

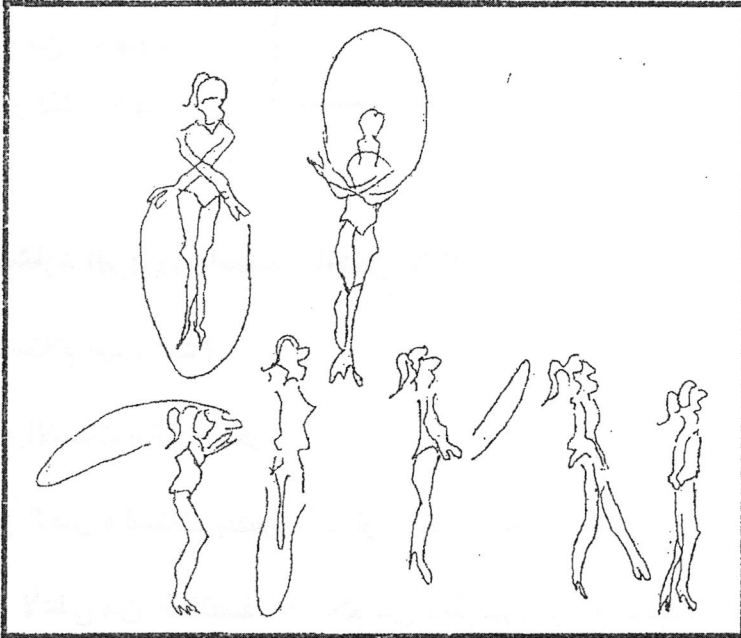
- الحجل أماماً وخلفاً مع دوران الحبل.

- الحجل المتقاطع.

- الحجل مع ضم القدمين أماماً خلفاً بالتبادل.

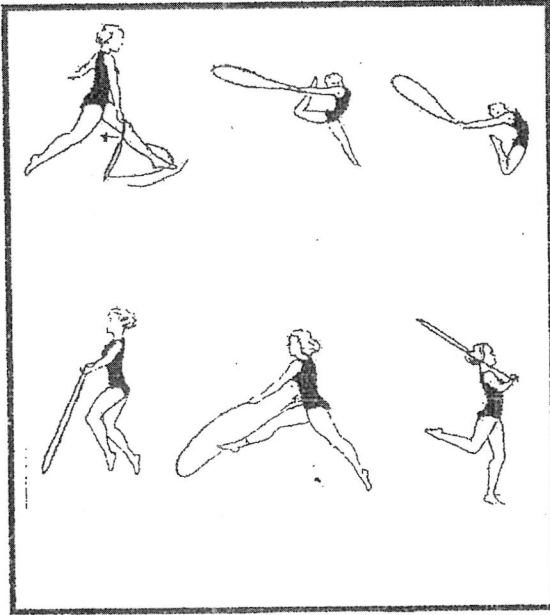
- الزحقة الجانبية مع فتح وضم القدمين.

- 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 الأداة بحيث يكون زاوية الاتجاه لأعلى ومائلة بعض الشيء.

- أن تكون الذراع ممدودة عالياً عند استلام الأداة.

- ممكن أن تؤدي الرمي والاستلام مع مهارة من عناصر حركات الجسم أو بدون.

وتتنوع مهارة الرمي واستلام الحبل كالآتي:-

- الرمي والاستلام بيد واحدة.
- الرمي بيد والاستلام باليد الأخرى.
- رمي طرفي الحبل واستلام بنفس اليد أو باليدين معاً.
- رمي الحبل لأعلى من المنتصف استلام من الطرفين بيد أو باليدين.
- رمي الحبل والاستلام خلف الظهر (في غير مجال الرؤية).

أسس تعليم الجمناستك الإبقاعي.....

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

- الرمي والاستلام في وضع على الأرض.

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

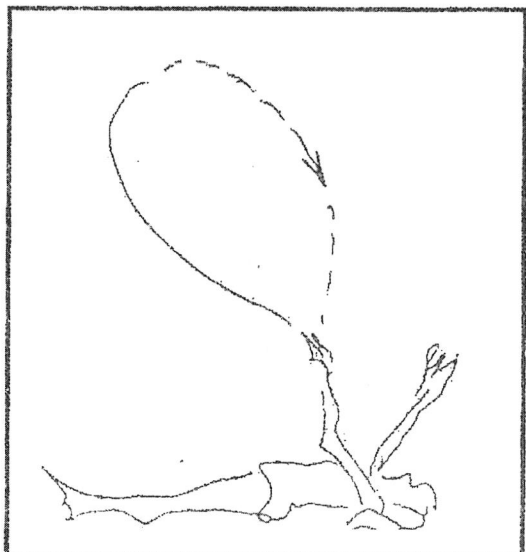
ومن الممكن أن يتم إما عن طريق:-

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

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

4- رمي أحد نهايتي الحبل:-

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



٥- الدورانات بالحبل :-

وهناك نوعان من أنواع الدوران بالحبل وتنقسم إلى:

- الدوران الرأسى بالحبل.
- الدوران الأفقي بالحبل.

في الدوران الرأسي بالحبل (العمودي): ويكون وضع الحبل عمودياً على الأرض ويتم الدوران العمودي بجانب الجسم أماماً وخلفاً ويعمل حول المحور الأفقي (الدوران الجانبي).

والدوران الرأسي أمام الجسم وخلفه ، وايضاً الدوران مع ضم طرفي الحبل أو تباعدهما أعلى الرأس بيد واحدة أو باليدين.

الدوران الأفقي للحبل فيكون:-

- الدوران الأفقي للحبل أسفل الجسم ويتم بالوثب لأعلى في وضع القرفصاء.

- الدوران الأفقي للحبل فوق الرأس ويتم بدوران الجسم والحبل معاً سواء بضم طرفي الحبل أو تباعدهما بيد واحدة أو باليدين ويراعى الآتي:

- يتم الدوران الأفقي والحبل موازياً للأرض.
- تؤدي حركة الدوران مع رسغ اليد الواحدة أو اليدين معاً.
- يرسم الحبل شكل دائرة متكاملة أثناء الدوران.

٦- المرجحات بالحبل:-

من أبسط المهارات التي تؤدي بالحبل وفيها يتم:

- مد الذراعين كاملاً أثناء الأداء وتكون الحركة من مفصل الكتف.
- لا بد من متابعة الرأس للحركة لتقديم الشكل الجمالي النهائي للمهارة.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

- تؤدي المرجحات بالحبل باليدين أو بطي الحبل الى جزئين إما أماماً أو خلفاً أو بجانب الجسم يميناً أو يساراً وتنقسم الحركات بمرجحة الحبل الى:

- مرجحة الحبل أمام الجسم من جانب لآخر وتتم حول المحور السهمي.

- المرجحة البندولية خلف الرأس وتتم حول المحور السهمي.

- مرجحة الحبل بجانب الجسم أماماً وخلفاً وتتم حول المحور الافقي.

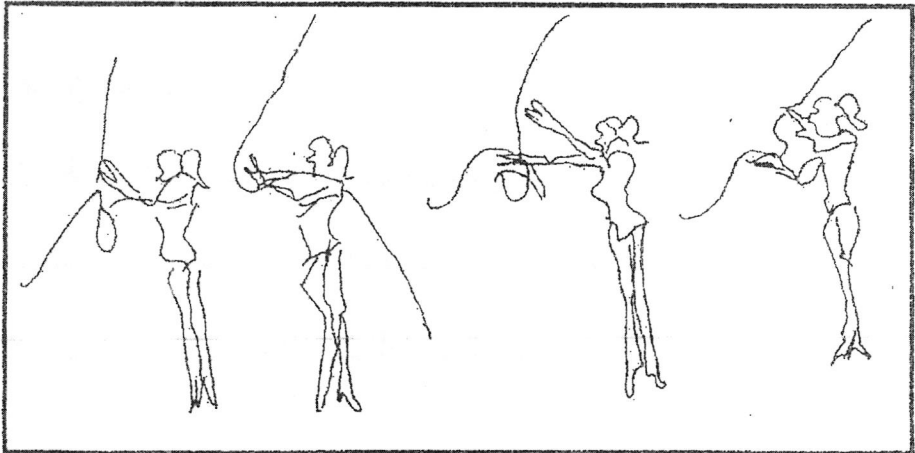
٧- الشكل رقم (8):-

نوع من أنواع المجموعات الحركية الفنية لاستخدام الحبل ، وهي

نوع من أنواع الدورانات بشكل (8) وتشمل الآتي:

- أشكال (8) باليدين معاً في شكل متتال.

- أشكال (8) باليد الواحدة بعد الأخرى بشكل متتابع (طواحين).



وتؤدي الإشكال (8) كالتالي:-

- أشكال ثمانية يدوران الحبل باليد أمام الجسم وخلفه وعلى الجانبين في شكل دائري بيد وباليدين.
- أشكال (٨) يدوران الحبل على جانبي الجسم في شكل دائري مترابط مع ضم اليدين وتقارب طرفي الحبل وهذا الشكل (8) يعمل على المحور الأفقي.
- أشكال (8) يدوران الحبل فوق الرأس ثم الوثب فوقه أثناء دورانه أسفل القدمين ، وهذا الشكل يعمل على المحور الرأسي.
- أشكال (8) أمام الجسم وفوق الرأس مع دوران الجسم.

التدرج التعليمي لبعض مهارات الحبل:-

أولاً: مهارة الوثب داخل الحبل (وثبة الخطوة خطوة داخل الحبل):

التدرج:-

- تجميع الطالبات مع شرح جزء معرفي عن وثبة الخطوة ومراحل الأداء الحركي والمحاوور التي تعمل عليها المهارة ومعرفة نوع قدم الارتفاع واتجاه الحركة والتركيز على مراحل الأداء الفتي للمهارة وذكر العضلات التي تعمل أثناء الأداء.

مثال:-

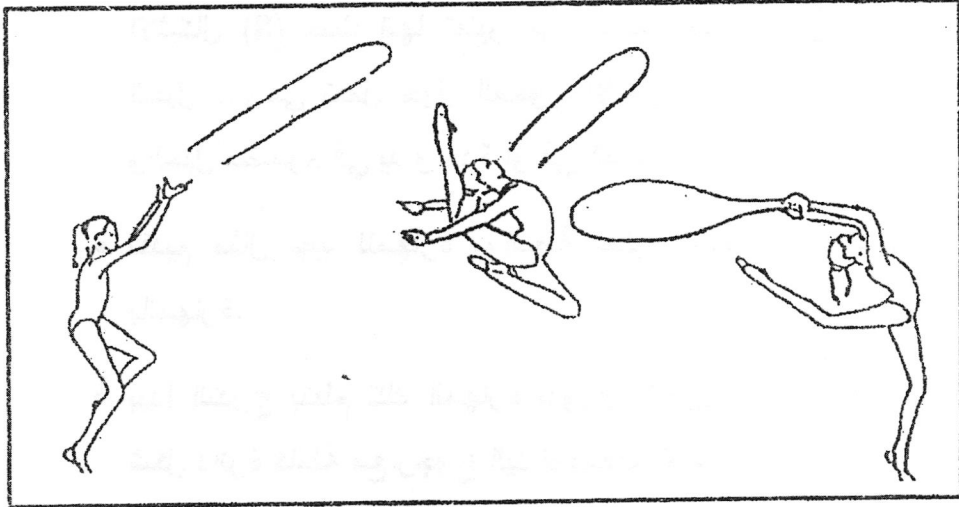
مهارة وثبة الخطوة من الوثبات الأساسية للجسم وتتم بالارتفاع على قدم والهبوط على الأخرى ، وتتكون مراحلها من الاقتراب الارتفاع

والطيران والهبوط وتعمل تلك المهارة حول المحورين الأفقي والرأسي معا ، وتتم الحركة في الاتجاه للأمام ولأعلى، وتعمل عدة عضلات هامة خلال الأداء منها عضلات الفخذ والقدمين والظهر والذراعين في حالة أدائها مع الحبل .

- عمل مثال جيد عن طريق الوسائط التعليمية كالصور والأشكال التوضيحية أو الأفلام أو الكمبيوتر ، ثم تقديم نموذج جيد بواسطة طالبة لديها خبرة سابقة عن المهارة.
- تؤدي الطالبة وثبة الخطوة حرة بدون أداة مع التركيز على الارتفاع 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 عاليا لخروج الحبل من الخلف.
- تؤدي وثبة الخطوة من الاقتراب ثلاث خطوات بالجري والارتقاء عاليا وأداء الوثبة مع دوران الحبل للإمام.
- أداء المهارة من الاقتراب بالزحلفة 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.

ثانياً: مهارة رمي الحبل عالياً مع أداء وثبة الحلقة ثم الاستلام:-

- تجميع الطالبات وتقديم جزء معرفي عن المهارة.
- تعدد وثبة الحلقة من الوثبات الأساسية التي تؤدي بالجسم ويتم فيها الارتقاء على قدم والهبوط بالقدم الأخرى ، وتعمل تلك المهارة على المحور الرأس والأفقي وتحتاج لمرونة فقرات العمود الفقري مع قوة ومرونة لعضلات الفخذ ويكون اتجاه المهارة لأعلى وللإمام ، ومن الممكن أن تؤدي في المكان وحينئذ تسمى قفزة الحلقة حيث يتم الارتقاء على القدمين والهبوط على القدمين.
- توضيح مثال جيد للمهارة من خلال الوسائط التعليمية كالصور وأفلام الفيديو والكمبيوتر مع تقديم نموذج جيد لطالبة لديها خبرة في أداء تلك المهارة.
- تؤدي الطالبات وثبة الحلقة من الثبات في جميع الاتجاهات مع التركيز على تحديد قدم الارتقاء والارتفاع عالياً.
- تؤدي الطالبات المهارة في الاتجاه المحدد لها ذلك مع التقدم للإمام.



- تؤدي الطالبة وثبة الحلقة مع دوران الحبل استعداداً للرمي.
- ترمي اللاعبة الحبل عالياً من وضع الثبات والتركيز على زاوية خروج الأداة والاستلام في أعلى نقطة.
- يتم الرمي والاستلام مع التقدم للإمام وارتفاع زاوية خروج الأداة بحيث يرسم الحبل شكل قوس في الهواء ومراعاة الاستلام في أعلى نقطة.
- تؤدي المهارة كاملة مع ربطها بوثبة الحلقة من الثبات.
- تؤدي المهارة كاملة مع التقدم للإمام.

ثالثاً: مهارة الشكل الثماني للحبل أماماً وخلف الجسم مع الانتقال الجانبي:-

التدرج:-

- تجميع الطالبات مع تقديم جزء معرفي عن المهارة (مثل) الإشكال (8) حيث إنها تعتبر من المجموعات المهارية لأداة الحبل ، وهي تعمل حول المحور الأفقي أو السهمي وتؤدي والحبل مضموم في يد واحدة أو في اليدين والحبل متباعد.
- تقديم مثال جيد للمهارة بواسطة طالبة لديها خبرة سابقة بالمهارة.
- يبدأ التدرج بتعلم تلك المهارة بدوران الحبل أمام الجسم في شكل دائرة كاملة مع رجوع اليد لوضعها الأصلي.

- تعلم دوران الحبل من خلف الجسم في شكل دائري وفي نفس اتجاه الدوران الأمامي مع ثني الذراع ثم فردها ومراعاة رجوع الحبل أمام الجسم لوضعه الأصلي.
- تبدأ الطالبة بربط الدوران الأمامي للجسم مع الدوران الخلفي بشكل متتابع.
- يتم ربط الشكل (8) متكامل مع التقدم الجانبي للرجلين أثناء الأداة بحيث تؤخذ الخطوة الأولى مع الدوران الأمامي للحبل وتؤخذ الخطوة الثانية مع الدوران الخلفي ورجوع الحبل لوضعه الأصلي.

التدرج التعليمي لتعلم الأدوات بوجه عام :-

- تعلم المسك الصحيح للأداء .
- البدء في تعلم المهارات البسيطة السهلة أولاً ثم يليها المركبة،
- تعلم المهارات بيد ثم تعلم أداؤها باليد الأخرى .
- تعلم المهارة في اتجاه ثم يليه تعلمها في الاتجاه الآخر .
- أن تؤدي المهارات في مستويات مختلفة .
- عند تعلم المهارات المركبة يجب تبسيطها وتجزئتها باستخدام الطريقة الجزئية .
- بعد تعلم المهارات المختلفة وإتقانها يتم ربط أكثر من مهارة .
- تعلم المهارات من الثبات ثم تؤدي من الحركة .

- ربط المهارة بعناصر حركات الجسم المختلفة .
- تكوين مجموعات حركية مختلفة وتركيبات متنوعة مع مصاحبة الموسيقى لتكوين جملة حركية مركبة .

أسس وضع التشكيلة الحركية في الجمناستيك الإيقاعي:-

يجب أن تحتوي التشكيلة الحركية الاختيارية أو الإجبارية (الحجل الحركية) أن كانت فردية أو جماعية على الحركات الأساسية التي حددها القانون الدولي كالخطوات الإيقاعية ، خطوات الركض والسير ، القفز ، التوازن ، الوثب ، الدوران بعض الحركات الاكروبياتيكية كالدحرجات وحركات المرونة والتناسق التام الذي وصلت إليه اللاعب كالثني في الجذع بكافة اتجاهاته ، المرجمات في مفصل الكتف والورك الخ.

أن كل ماورد في الحركات أو المهارات الحركية المتنوعة تتيح الفرصة للاعب لإظهار مرونتها وتوافقها العضلي والعصبي فضلاً عن مهارتها الخاصة ، كما يجعلها تظهر مدى الاتسجام بين المدى الحركي والسرعة.

أن تركيب التشكيلة الحركية يجب أن يكون وفق القانون ورغبة اللاعب والى اتسجام الوزن الحركي مع الإيقاع الموسيقي الخاص مع ملاحظة التبادل الموزون بين الشد والارتخاء.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

وهناك شروط نص عليها القانون الدولي للجمناستك الإيقاعي يجب مراعاتها عند وضع تشكيلة حركية متنوعة ومتكاملة في بنائها وهي:-

١- وضع خطة للتحرك على بساط الحركات الأرضية التي تبلغ مساحتها ١٢×١٢ بحيث تشغل اللاعبة أكبر مساحة من البساط.

٢- اختيار الحركات الموجودة في القانون الدولي للجمناستك الإيقاعي على أن تتضمن الصعوبات التالية:-

٠,١=A	٠,٦=F
٠,٢=B	٠,٧=G
٠,٣=C	٠,٨=H
٠,٤=D	٠,٩=I
٠,٥=E	٠,١٠=J

حيث، تشمل الصعوبات القانونية على الحركات التالية:-

أولاً القفزات والوثبات:-

أن تمل صعوبات القفز والوثب يجب ان تتوفر فيها المميزات الآتية:

- الارتفاع الجيد للقفزة والوثبة.
- ثبوت الشكل والوضوح خلال الطيران.
- ووضوح الشكل.
- القفزة أو الوثبة من دون ارتفاع ومن دون ثبات وعدم الظهور بوضوح في الشكل الكافي يعاقب عليها بالخصومات القانونية.

أسس تطيم الجسمائك الإيقاعي.....

وتختلف القفزات والوثبات من حيث:-

- شكل الارتفاع والهبوط.
- شكل الجسم أثناء الطيران.

أما بالنسبة لشكل الارتفاع والهبوط فيقسم القفز والوثب الى أنواع:-

- الارتفاع بالقمين والهبوط عليها.
- الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القدم نفسها.
- الارتفاع بالقمين والهبوط على قدم واحدة.
- الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القمين.
- الارتفاع بقدم والهبوط على القدم الأخرى.

وتلك النوعيات المختلفة من الارتفاع تعلم اللاعبة الدقة في الأداء أثناء الطيران -

ثانياً - الاتزان:-

تمتلك صعوبات الموزنة خصائص أساسية هي:-

- أن تكون على مشط القدم أو إحدى الركبتين.
- وضوح الاتزان.
- يعطى شكلاً أو تعريف عن شكل معين.
- اتساع الشكل.

- انسجام الأداة مع الوضع الذي يؤخذ مع عدد من الحركات كحد أقصى (٢ أو ٣) حركات للأداة وملائمتها مع مستوى الصعوبة.

ثالثاً- الارتكازات :-

صعوبات الارتكازات يجب أن تتوزع فيها المميزات الآتية:-

- أن تؤدى على الأصابع.
- تمتلك شكل ثابت وظهورها بوضوح خلال الدوران حتى نهايتها.
- اتساع فى الشكل.
- رابعاً - البرونة والتلويح :-

تتميز صعوبات المرونة والتلويح باليد بالمميزات الآتية:-

- أن تمارس من قبل أحدى اليدين أو أى جزء من أجزاء الجسم.
- ثبات الشكل وظهوره بوضوح.
- سعة الشكل الممثل.
- المجموعات الأخرى هى :-

خامساً- التجميعات :-

تتميز حركات التمرج بانسياب الحركة وسلاستها مما يضيف عليها شكلاً جمالياً يتناسب مع الهدف الجمالى للجمناستك الإيقاعى ، وبعض مدارس الإيقاع تسميها بحركات الدودة وذلك لقرب الشبه بين هذه الحركات وشكل تحرك الدودة.

وتؤدى حركات التمرج باستمرار وتوالى ثنى ومد المفاصل المكونة للعضو المتحرك بوساطة توالى عمل العضلات المرتبطة بهذه المفاصل وتعد حركات التمرج إحدى الأساسيات المهمة التى تتكون فيها التشكيلية

أسس تعليم الجناساتك الإيقاعي.....

الحركية والتي تؤثر دقة أدائها في مستوى الأداء المهاري للأصيلة
وللتموج أنواع عديدة كالتموج الأمامي والخلفي والجانبى وبكافة أجزاء
الجسم:--

- القفزات والوثبات.
- المرجحات والدوائر.
- الدورانات.

الفصل الثامن

- ✓ العروض والتشكيلات الرياضية
- ✓ مميزات العروض الرياضية
- ✓ أهداف العروض
- ✓ أعراض إقامة العروض
- ✓ أنواع العروض الرياضية
- ✓ أنواع التشكيلات الرياضية



الفصل الثامن

العروض والتشكيلات الرياضية:-

تسهم العروض الرياضية بما يرتبط بها من نواحي تدريبية في إكساب المشتركات مختلف السمات والصفات الخلقية الحميدة ، فضلاً عن ذلك فإن العروض وما يرتبط بها من استعدادات وترتيبات تعمل على إيقاظ الوعي نحو ممارسة الرياضة بين الجماهير ، كما تكسيهم الإحساس بالتذوق الجمالي بما يحويه من تشكيلات متعددة وجمال ودقة في تأدية الحركات والتناسق بين هذه الحركات والموسيقى المستخدمة ، وتعدد ألوان الملابس والأدوات ، والعروض الرياضية مرآة تعكس صورة المجتمع ، ولها تأثير قوى من الناحية القومية وإظهار التقدم الحضاري والثقافة الرياضية ، ومثال لصحة النظم الاجتماعية والسياسية فيه ، كما أن لها أهمية كبيرة ودوراً فعالاً في خلق المواطن الصالح والتربية الشاملة المتكاملة والارتقاء بالمستوى الصحي للفرد وتطوير العمل وزيادة الإنتاج ، والوصول الى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال استخدام الحركات الجماعية.

وتعدّ العروض الرياضية واجهة لقياس تقدم الشعوب رياضياً ولذلك تعطي الدول المتقدمة أهمية خاصة لها ، ويستعين مصممو العروض بالتكوينات المتعددة والموسيقى المصاحبة والملابس والألوان المستعملة فيها كوسيلة للتعبير عن فكرة العرض بطريقة جذابة ، ولا يمكن تحقيق ذلك الا بعملية تنظيمية يسودها التعاون بين المدربين والمشاركين ومخططي العرض وأجهزة الدولة.

أولاً: العروض الرياضية:-

العروض الرياضية هي مجموعة من الحركات البدنية حرة أو بالأدوات وضعت طبقاً للمبادئ العلمية والفنية والجمالية تؤدي بواسطة مجموعة من الأفراد مع ارتباط الأداء بالمصاحبة الموسيقية ، وذلك بغرض عرضها أمام المشاهدين ، تعكس مدى ما وصل إليه المشتركون في العرض من تقدم في النواحي الرياضية والفنية لإظهار فكرة معينة.

مميزات العروض الرياضية:-

- لا يحتاج العرض ملعباً مقنناً بل يمكن أدائه في الملاعب الكبيرة والصغيرة والصالات والحدائق العامة.
- يمكن أدائه بدون أدوات أو بأدوات يدوية أو على الأجهزة ، وكلما كانت الأدوات مبتكرة كان أفضل ، أي أنه لا يحتاج إلى أدوات معقدة أو أجهزة غالية الثمن.
- يمكن لجميع المراحل السنية الاشتراك فيه.
- يمكن ممارسته في مجموعات كبيرة وصغيرة.
- يمكن ممارسته مع المصاحبة الموسيقية أو الإيقاعية أو الغنائية.
- يؤدي دائماً علانية أمام الجماهير والمشاهدين.

أهداف العروض:-

- ١- تحسين مستوى أداء الطالبات الحركي وإكسابهن حركات متجانسه للوصول إلى أعلى مستوى من القدرات الحركية.
- ٢- إكتساب الجسم القوام الجيد وذلك بأداء حركات متنوعة وشاملة للمجموعات العضلية لتقويتها.
- ٣- تنمية شعور الطالبات بالعلاقة بين المكان والزمان والإحساس بالحركة مع التوافق بين الجسم واستخدام الأداء أثناء الحركة.
- ٤- تطور الإحساس بالإيقاع وخلق حاسة التنسيق بين الموسيقى والحركة.
- ٥- الانسجام بين الحركة والموسيقى والتعبير باستخدام الأدوات المختلفة وأداء الحركات المختلفة كالمشي والركض والوثب والدورات والحركات التعبيرية مما يعطي صورة تعبيرية جميلة.
- ٦- تنمية الشخصية المتكاملة عن طريق تحقيق الذات وثقة الطالبة بنفسها ، كما تؤدي الى تعلم النظام والدقة والعمل مع الجماعة وإنكار الذات ومساعدة الغير والشجاعة ، فالعروض تنمي الوعي الرياضي لدى الجماهير وتشجعهم على مزاولتها لاودلاهم.

- أغراض إقامة العروض :-

للعروض أغراض عدة منها:

- التعبير عن فرحة شعب بالانتصار أو أعياد قومية.
- استقبال وترحيب بروساء أو وفود أو مؤتمرات ويكون العرض ضمن برنامج ضيافة الوفود.

- بغرض إقامة مؤتمرات أو دورات تتعقد في إحدى الدول لدراسة أهم التطورات الحديثة في الحركات والجمناسيك في الدول المدعوة.

- تقام في شكل أعياد للشباب بغرض زيادة التعارف لتوثيق المحبة والسلام بينهم عن طريق الرياضة ويعبر كل شعب عن أحداث ما وصل إليها.

- نشر الوعي الرياضي بين الشعب والشباب .

أنواع العروض الرياضية :-

تنقسم العروض الرياضية إلى أنواع عدة طبقاً لنوع وطبيعة الحركات المستخدمة ، ومن أهم أنواع العروض الرياضية الشائعة كما يأتي:

1- عروض الحركات :-

وهي العروض التي تتكون مادتها من حركات وأوضاع الحركات البدنية المختلفة كالحركات الأساسية أو الحركات الحديثة الفنية ذات المستوى الراقى للآداء الحركي ، ويمكن أداء هذا النوع من العروض بدون أدوات أو مع استخدام الأدوات أو على الأجهزة الكبيرة.

ولا يقتصر الأمر على استخدام الأجهزة المعروفة بل كثيراً ما تستخدم بعض الأدوات المبتكرة الحديثة.

٢- عروض الجمناستك:-

يختلف عن العروض الأخرى إذ إنها تتطلب مستوى عالياً من الأداء ، مما لا يتوافر إلا في عدد قليل من المشتركين، ويمكن أن تؤدي على هيئة عرض جمناستك بسيط خلال عرض الحركات بأداة ، حيث يقوم مشترك واحد أو اثنين بأداء حركات جمناستك بسيطة أو عرض جمناستك فقط بمجموعة مختارة إما على جهاز واحد أو على أجهزة مختلفة في وقت واحد.

٣- العروض المائية:-

وهي العروض الرياضية التي تؤدي في الماء كعروض البالية المائية مثلاً.

٤- عروض الرقص:-

وهي العروض التي تتكون من حركات الرقص والحركات التعبيرية والحركات الشعبية وحركات البالية.

٥- عروض الألعاب الرياضية:-

وهي العروض التي تتكون من الحركات الأساسية المختلفة للألعاب الرياضية كعروض الكرة الطائرة أو كرة السلة أو كرة اليد.

١- العروض الرياضية المسائية :-

تقام العروض في بعض الأحيان على الأضواء الصناعية ، وقد يكون هذا للأسباب الآتية :-

- ١- أن يقع ميعاد العرض في جو شديد الحرارة.
- ٢- يمكن اللعب بالأضواء خلال العروض.
- ٣- قد يسبقها عرض عسكري ويستمر لمدة طويلة.

وبالرغم من تفضيلها إلا أن لها عيوباً منها:-

- ١- قد تطفأ الأنوار فجأة بسبب عطل.
- ٢- تكلفتها عالية جداً ولاسيما إذا أديت بروقات كثيرة قبل الحفل الأخير.

ثانياً: التشكيلات الرياضية :-

التشكيلات هي الأشكال التي تكونها مجموعات من المشتركين لأداء حركات جميلة في إحدى فقرات العرض وذلك بأن تؤدي:

- ١- إما بتشكيل واحد لجميع المشتركين في مكان واحد أو في أماكن متفرقة في الملعب أو بتشكيلات مختلفة لعدد من المجموعات عن الأخرى واختلاف كل مجموعة عن الأخرى.

- ٢- تشكيل يجمع المشتركين وعادة ما يكون بمتصف الملعب ويمكن أن يكون التشكيل النهائي.

٣- قد يكون العرض من بدايته بتشكيلات مختلفة مع أداء الحركات خلالها.

ما يجب مراعاته أثناء تنفيذ التشكيلات:-

- ١- أن يكون التغيير للشكيل بالمشي او الوثب او مع أداء حركات بالحرك وذلك للتنوع.
- ٢- أن يكون التغيير بالنسبة للأطفال بالركض ، ويلاحظ أن تكون هناك نقطة ثابتة تسهل لهم عملية التغيير.
- ٣- ان يكون هناك فراغ واضح بين كل تشكيل وآخر حتى تظهر كل وحدة على حده.
- ٤- أن يكون الوصول للشكيل من أقصر الطرق وكذلك الرجوع منه، وأن يكون على شكل تشكيل يسر الناظرين وبطريقة منظمة.
- ٥- يجب الاهتمام بالشكيل النهائي حيث لا بد وان يكون مفاجأة للعرض غير منتظرة وجميع فيه كل المشتركين تقريباً ويفضل أن تكون على الصورة الآتية:
 - أ- تستخدم فيه جميع الأدوات المستعملة من بداية العرض.
 - ب- يستخدم فيه شعار يهدف الى مناسبة العرض.
 - ج- يستخدم فيه جهاز أو أجهزة كبيرة لم تكن مستعملة أثناء العرض.
 - د- أن يختم بكتابة شعار أو أسماء ويفضل أداء هذا النوع بسرعة.

أنواع التشكيلات الرياضية:-

١- تشكيلات في تكوينات أساسية:-

وهي عادة ما تكون التشكيلات واحدة لكل المجموعات وهي في العادة أساس لكل ما يشتق منها كالمقاطرات - الصفوف - الخطوط المائلة - الدوائر المتجاورة.

٢- تشكيلات بسيطة:-

وهي أكثر من أساس وبأشكال مختلفة وعادة ما تتخذ المجموعات كلها شكلاً واحداً في الملعب.

٣- تشكيلات في تكوينات مركبة:-

هي تجمع ما بين أكثر من تشكيل مختلف عن الآخر إما للمجموعات كلها أو لمجموعتين.

٤- تشكيلات في تكوينات متداخلة:-

وهي عادة ما تجمع بين تشكيل واحد متدرج في الأعداد وحجم التشكيل من الداخل الى الخارج كالدوائر المتداخلة أو في تشكيلات تبدو متداخلة ولكنها بعيدة عن الأخرى.

٥- تشكيلات ختامية:-

وهي تجمع بين التكوينات للتشكيلات السابقة.

ثالثاً: الاستعراضات الرياضية:-

المقصود بها تلك العروض التي يسير فيها المشتركون من مختلف الهيئات وبعض طوائف أخرى رمزية تمثل نشاطاً يطل بالمناسبة أو يفرح من فروع الرياضة وهو لاء لا يلبعون دوراً كبيراً في الاستعراض ، وقد يكون هذا الاستعراض فقط داخل الملعب الذي يقام فيه الحفل والعرض الرياضي ، وقد يؤدي بالمشي في الشوارع حسب خطة سير مدروسة وموضوعة في طريقهم إلى أحد الميادين للتجمع ، أو إلى الملعب الذي يقام فيه العرض ، وفي كلتا الحالتين يمكننا أن نقسم هذه الاستعراضات إلى نوعين:

أ- الاستعراض البسيط:-

ويتم القيام به إذا كان المشتركون يسيرون في تشكيل دقيق منظم متفق مع وجوب استخدام أعلام وملابس ملونة ، وكل مجموعة في هذا الاستعراض تكون في صفوف مترابطة أو على هيئة تشكيل معين ، وتستخدم هذه الاستعراضات فقط في الاحتفالات السنوية الهامة للدولة وكذلك المناسبات ، وتشارك فيها (فرق رياضية - اتحادات - كشافة - عمال - جامعات - محلات - موكب زهور - قوات مسلحة).

ب- الاستعراض المتحرك:-

- 1- يمكن أداء حركات حرة أثناء السير ، يجب ملاحظة أنها تؤدي لمدة بسيطة ثم فترة راحة ثم تزاول وهكذا (أمام المنصة في الملعب الرئيس).

٢- يمكن أداء الحركات بأدوات يدوية.

٣- يمكن أداء الألعاب أثناء السير (كرة سلة - يد - قدم طائرة).

٤- يمكن أداء سباقات ألعاب القوى.

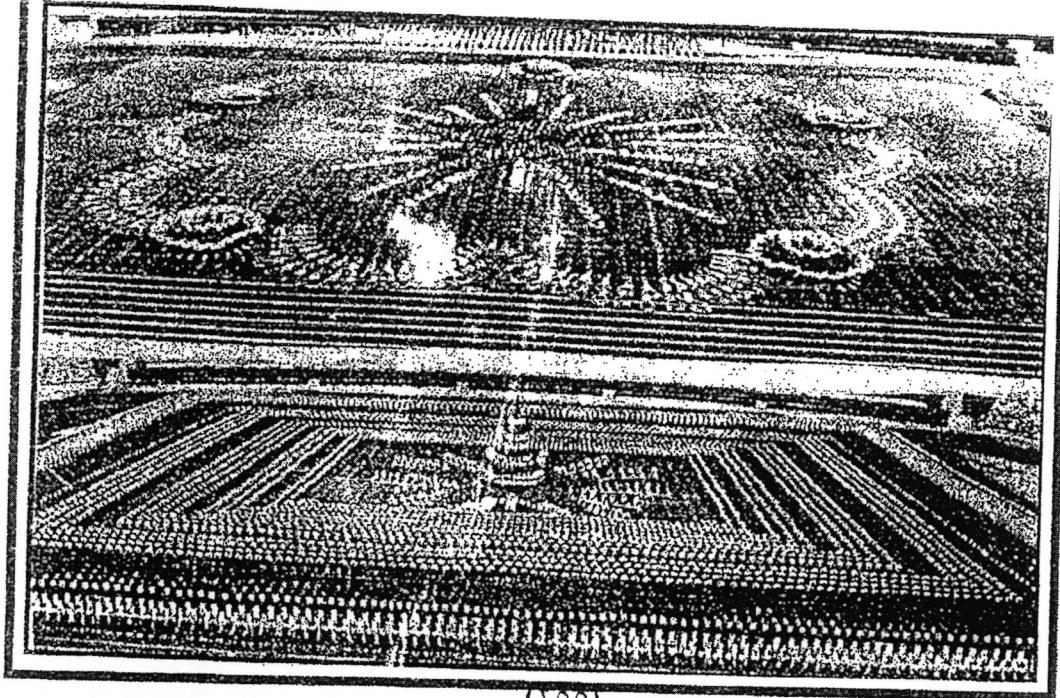
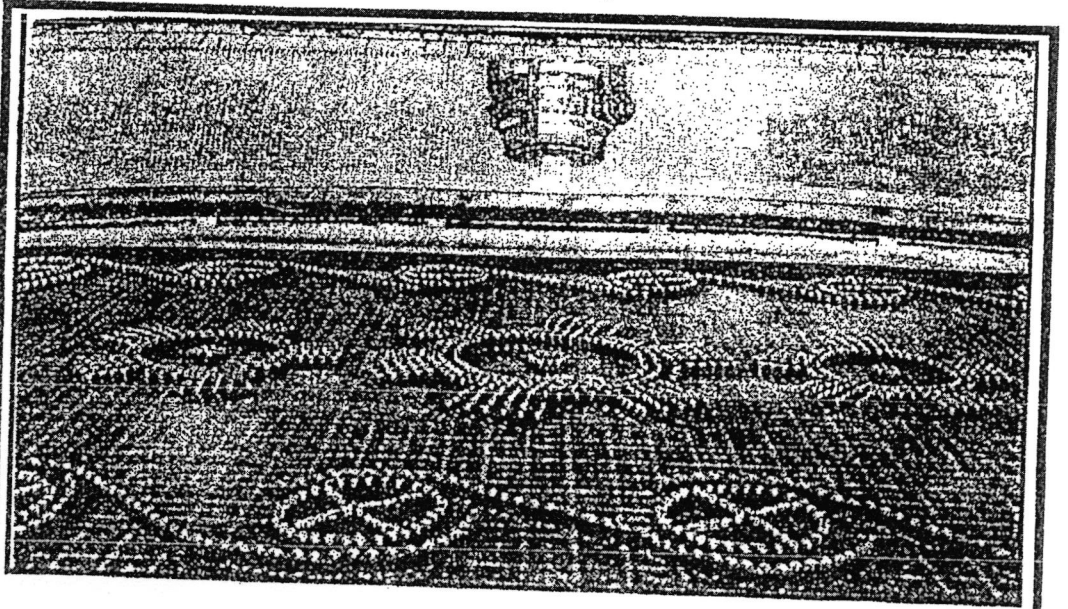
ويمكن خلال هذه الاستعراضات الغناء ببعض أناشيد وطنية حماسية تتفق مع المناسبة المصمم من أجلها العرض.

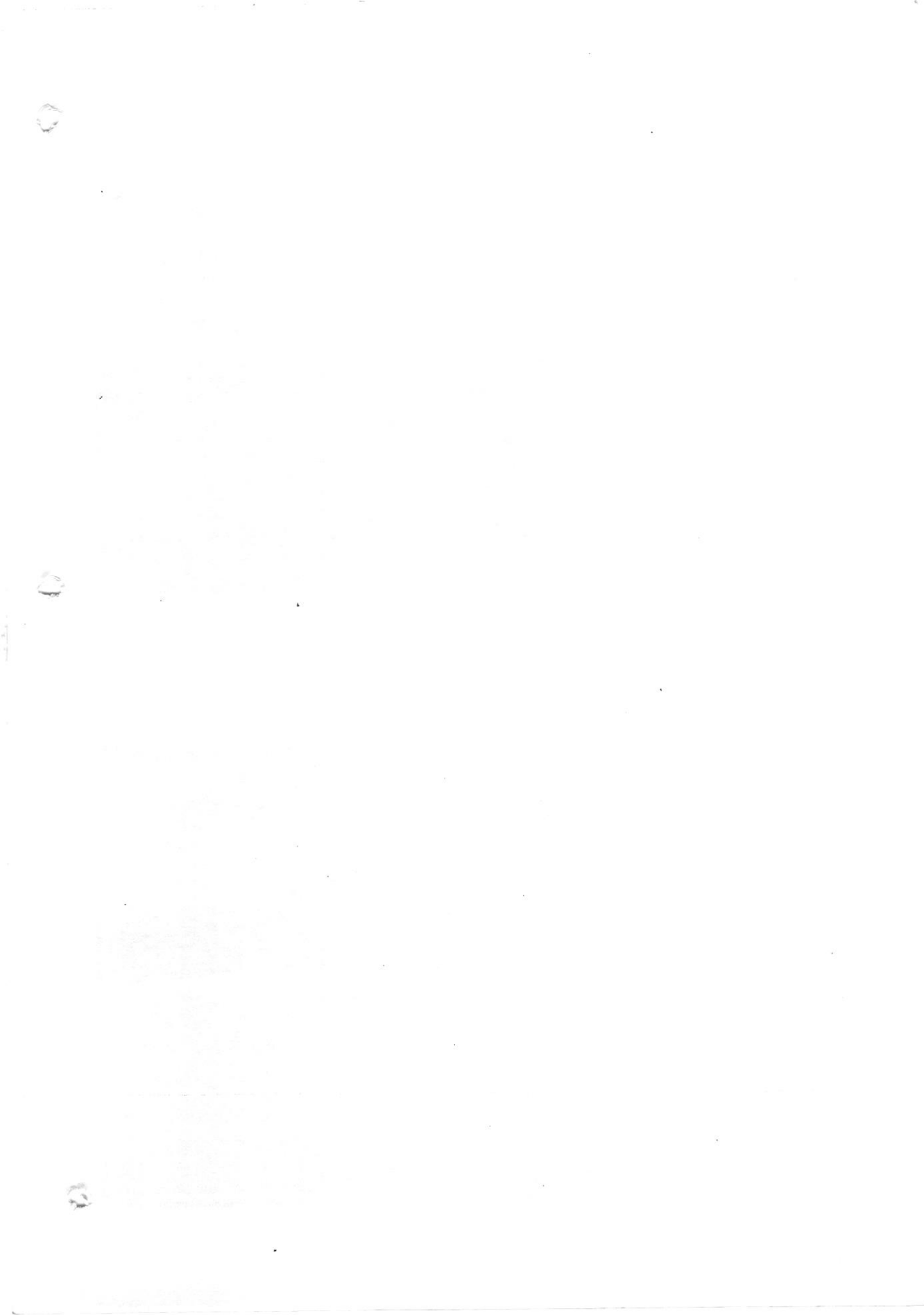
أن تنظيم هذا النوع من الاستعراضات يستلزم مجهوداً أكبر وزمناً مناسباً قبل تاريخ الحفل ، وذلك لأن التهيئة تحتاج إلى تدريب وتنظيم وخاصة إذا كان الاستعراض مصحوباً بأداء بعض الحركات.

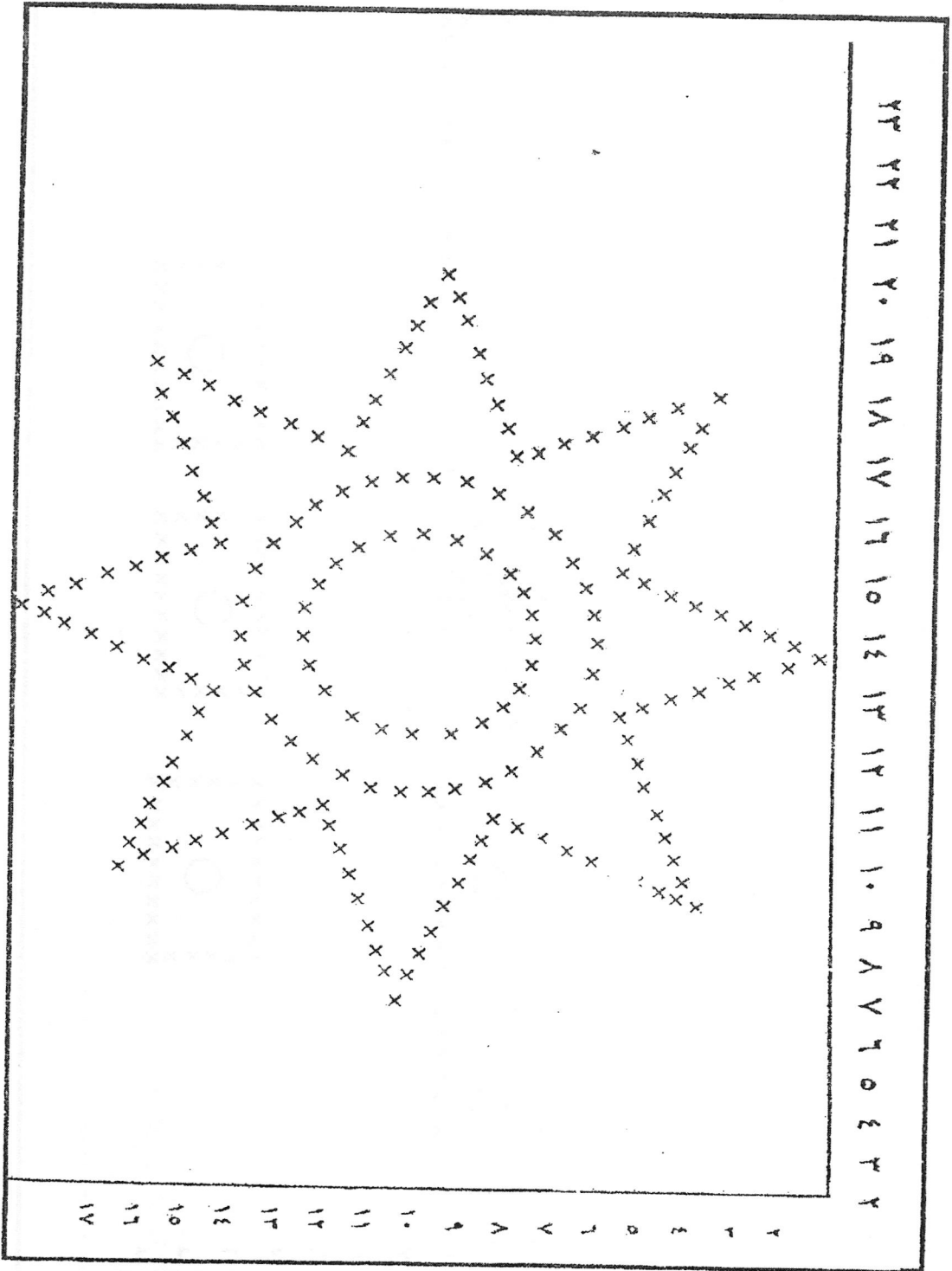
ومن المعروف أن لكل هيئة مشتركة مشرفاً مسؤولاً عنها يتصل بالمسؤولين عن التنظيم العام ليعرف تفاصيل عمله ومكان وقوف هيئته قبل العرض عند الاصطفاف في الملعب ، وأي تعليمات أخرى من شأنها المساعدة على التنظيم.

وفي الصفحات الآتية بعض التشكيلات وبعض الإشكال الهرمية التي يمكن الاستفادة منها عند تكوين أي عرض رياضي.

الاستعراضات الرياضية



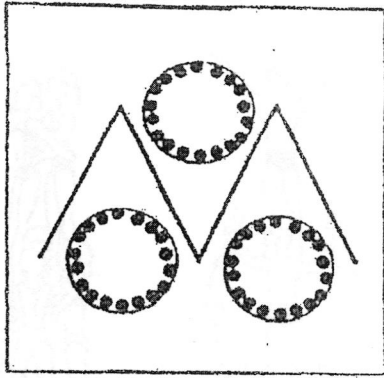




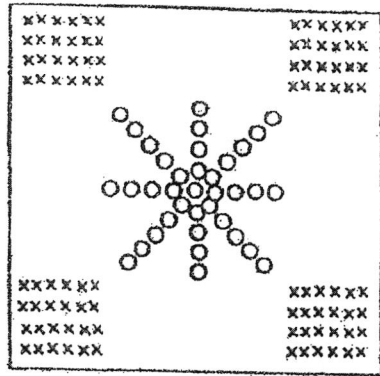
The diagrams are arranged in a grid as follows:

- Row 1: Diagram 1 (left), Diagram 2 (center), Diagram 3 (right)
- Row 2: Diagram 4 (left), Diagram 5 (center - starburst), Diagram 6 (right)
- Row 3: Diagram 7 (left), Diagram 8 (center), Diagram 9 (right)
- Row 4: Diagram 10 (left), Diagram 11 (center), Diagram 12 (right)

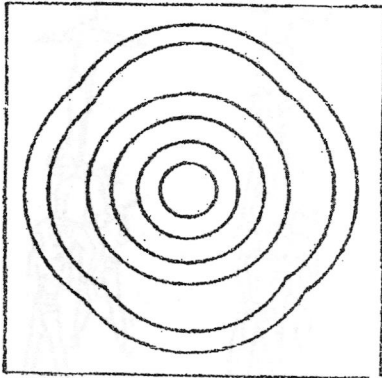
١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢



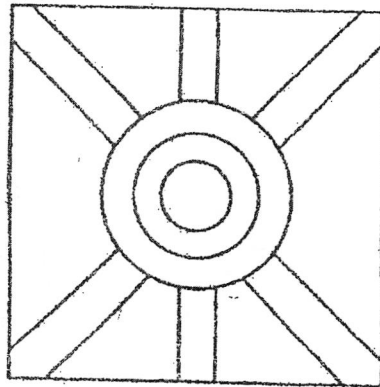
(۲)



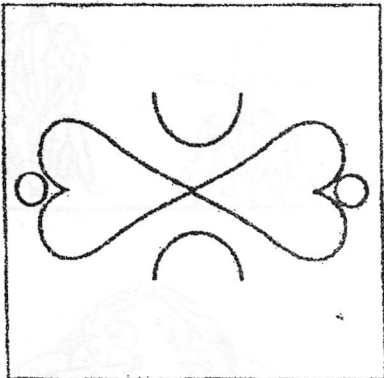
(۱)



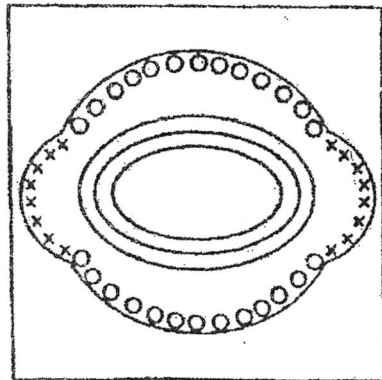
(۳)



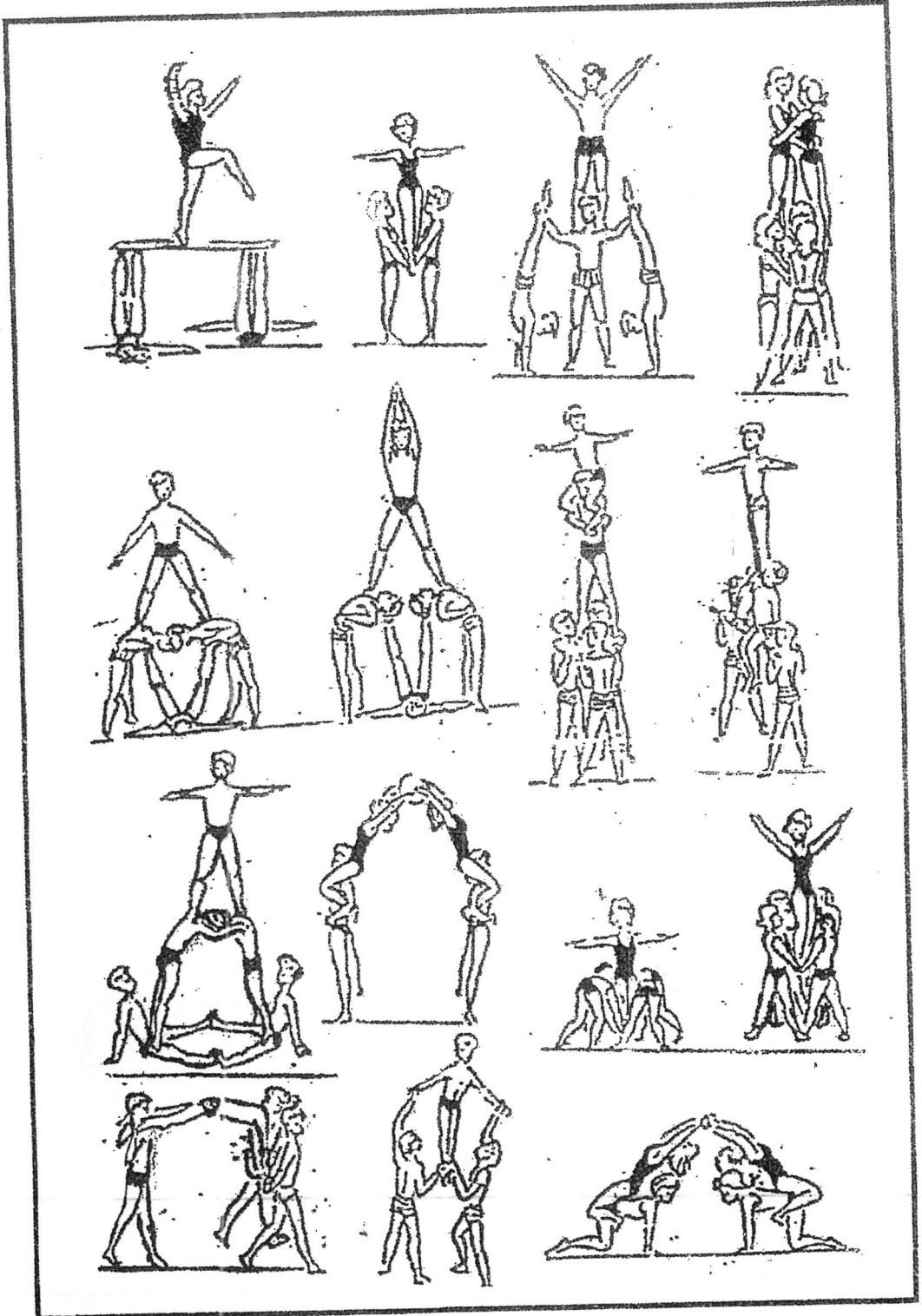
(۲)



(۶)



(۵)



المصادر



المصادر :-

- ١- احمد ماهر انور واخرون ، التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق . ط١. دار الفكر العربي . القاهرة . ٢٠٠٧ .
- ٢- أميرة عبد الواحد منير ، الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالاداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمناستك الإيقاعي، أطروحة دكتوراة . كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد . ١٩٩٨ .
- ٣- أميرة عبد الواحد منير ، الجمناستك الايقاعي وعلاقتها بتنمية القدرة على التفكير الابداعي . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد . ١٩٨٦ .
- ٤- آسيا كاظم حماد الجنابي ، الايقاعات المختلفة واثرها على التعلم في درس الجمناستك الايقاعي . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد . ١٩٨٣ .
- ٥- القانون الدولي للجمناستك الايقاعي الرياضي ، اتحاد الجمناستك . ٢٠٠٩ .
- ٦- ت.س. ليستسكايا، الجمناستك الحديث . ترجمة إبراهيم رحمة . مطبعة جامعة البصرة . ١٩٨٨ .
- ٧- ت.س. ليستسكايا، الحركات الايقاعية في الجمباز . ترجمة جنيد بشير . جامعة بغداد . مطبعة بيت الحكمة . ١٩٩٨ .
- ٨- جابر عبد الحميد، استراتيجيات التدريس والتعلم . دار الفكر العربي . القاهرة . ١٩٩٩ .

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

٩- زكي الحبشي ، علم الحركة في الجمار الرياضي .مكتبة القاهرة الحديثة .القاهرة .١٩٨٦.

١٠- زينة خالد جاسم ، تأثير منهج تعليمي في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم واحتفاظ المهارات الحرة في الجمناستك الإيقاعي للمرحلة العمرية ١٠ سنوات .رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد.٢٠٠٩.

١١- رحيم يونس كور، المناهج وطرائق التدريس .ط١.سلسلة المنهل في العلوم التربوية ،دار مجلة .٢٠٠٩.

١٢- شيماء عبد مطر ويعقوب يوسف ، المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين وبنات).دار العتب والوثائق .بغداد .٢٠٠٩.

١٣- شيماء عبد مطر ، تمرينات التفكير الابداعي وتأثيرها في الاداء الحركي في الجمناستك الإيقاعي ، رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد.٢٠٠٣.

١٤- شيماء عبد مطر، تقديم الذات وأثره في تكوين الانطباع ومستوى اداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني .كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد .٢٠٠٥.

١٥- عفاف عثمان، استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية .ط١ .دار الوفاء للطباعة والنشر .الاسكندرية .٢٠٠٨.

١٦- عفاف عبد الكريم ، التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية .منشأة المعارف بالاسكندرية .الاسكندرية .١٩٩٤.

- ١٧- عنايات فرج وفاتن طه، لتمرينات الايقاعية والعروض الرياضية
دار الفكر العربي. القاهرة. ٢٠٠٤.
- ١٨- عطيات محمد خطاب وآخرون، اساسيات التمرينات والتمرينات
الايقاعية. دار المعارف. القاهرة. ٢٠٠٦.
- ١٩- عنايات محمد احمد فرج، التمرينات الايقاعية التنافسية والعروض
الرياضية. ط١. دار الفكر العربي. القاهرة. ١٩٩٥.
- ٢٠- عايدة رضا، الايقاع الحركي. مطبعة المدني. مصر. ١٩٨٩.
- ٢١- فائزة العيد، التمرينات الحديثة صعوبتها. اسلوب تقييمها. دار
المعارف للنشر. ١٩٨٦.
- ٢٢- قواعد التقويم الدولية للجمناستك الايقاعي الحديث. ترجمة
اميرة عبد الواحد منير وأسيا كاظم الجنابي وحسن
رمضان. ٢٠٠٤.
- ٢٣- ليلى زهران ، التمرينات الفنية الايقاعية الاسس العلمية
والتطبيقية. دار الفكر العربي. القاهرة ١٩٩٧.
- ٢١- محمد عبد المنعم الشافعي ، فن الحركات الارضية. مطابع الاهرام
القاهرة ١٩٧١.
- ٢٤- مجدي عزيز ابراهيم ، التقنيات التربوية رؤى للتوظيف وسائل
الاتصال وتكنولوجيا التعليم. مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة
٢٠٠٢.
- ٢٥- مجلة الرشيد ، الرشاقة. العدد ٢. السنة الاولى من ١٦-٣١
كانون الثاني ١٩٨٥.
- ٢٦- ناهدة علي حنون، مذكرة الايقاع الحركي. كلية التربية الرياضية
للبنات. جامعة الزقازيق. ٢٠٠٠.

أسس تعليم الجمناستك الإيقاعي.....

٢٧- وجية محجوب واسيا كاظم ، الجمناستك الحديث (الجمناستك

الرياضي الايقاعي) . مطبعة دار الحكمة . بغداد ١٩٩١ .

٢٨- وليد احمد جابر واخرون ، طرق التدريس العامة تخطيطها

وتطبيقاتها التربوية . ط١ . دار الفكر . عمان ٢٠٠٩ .

1-andre boda schmid : modern rhythmic gymnastics, first edition,my field publishing company,California state uni eesity san Francisco, 1970.

2- marie proraznik and norma, b.zabka:gymnastic activities ,with hand apparatus for girls and boys.american association of health, Washington ,1974.



دكتورة شيماء عبد مطر التميمي

- حاصله على دكتوراه فلسفه تربيه رياضية جامعة بغداد 2005
- مؤلفة كتاب المبادئ الاساسية لتعليم المهارات الحركيه في الجمناستك الفني
- مؤلفة كتاب مفهوم الذات (الاساليب و المقاييس)
- لها بحوث منشوره في مجال الجمناستك و علم النفس
- لاعبة المنتخب للجمناستك الايقاعي سابقا
- حاصله على شهاده تحكيميه و تدريبيه للجمناستك
- عضوه في لجنة اختبار صلاحية التدريس
- عضوه في الجنه العلميه لتقسم العلوم التطبيقيه
- عضوه في لجنة متابعة البحوث المنشوره في المجالات العلميه ..



دكتورة اميرء عبد الواحد منير

- حاصله على شهادة دكتوراه في فلسفه التربية الرياضية جامعة بغداد 1998
- استاذة التعلم الحركي و طرائق التدريس بكلية التربية الرياضية
- مدربة لمنتخب الناشئات الجمناستك الايقاعي من 1984 - 1987
- مدربة لفريق الجمناستك الايقاعي التابع لكلية التربية الرياضية جامعة بغداد
- مدربة لمنتخب المتقدمات في الجمناستك الايقاعي من 1990 - 2000
- مدربة و محكمه درجة اولى في الجمناستك الايقاعي
- خبيرة في مجال العروض الرياضية
- محاضره في مجال التدريب و تحكيم الجمناستك الايقاعي داخل و خارج القطر
- الاشراف على الماجستير و دكتوراه في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
- عضوه في اللجنة العليا للترقيات العلميه المركزيه في جامعة بغداد
- عضوه في اللجنة الفنيه في الاتحاد العربي
- عضوه في الاكاديميه الرياضيه العراقيه
- عضوه في اتحاد الجمناستك الايقاعي ...
- لها بحوث في مجالات المرأة و المجالات العلميه الرياضية