



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجمناستك الایقاعی  
مرحلة اولی



م.م لینا محی هادی

2023م

## الجمناستك الإيقاعي

هو إحدى الأنشطة الرياضية الذي يشتمل على أداء حركات معينة كوسيلة للتربية بغرض الوصول إلى أعلى القدرات البدنية والعقلية والنفسية . وينحصر مجال رياضة الجمناستك الإيقاعي بالمرأة فقط وذلك لانسجامها مع الخصائص الطبيعية والبايولوجية لها وما تمتلكه من القدرة على التعبير الحركي مع الإيقاع الموسيقي وتساهم هذه الرياضة في بناء الجسم بصورة صحيحة وذلك بالحصول على قوام جيد وتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية كالمرونة والرشاقة والتوازن والقوة والسرعة .... الخ كما تؤدي إلى تطوير قوة الإرادة والملاحظة ، كما إن العمل مع الإيقاع يساعد على اكتساب اللاعبات قوة التحمل وقوة الشخصية والقدرة على الإبداع في العمل والتذوق الموسيقي . وقد عرف الجمناستك الإيقاعي بأنه التنافس والانسجام بين الحركات البدنية والموسيقية التي تؤدي إلى تحسين قدرة اللاعب على التعبير الحركي ، أو هو حركة أجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبة الموسيقى . كما إن التعليم المبكر في الجمناستك الإيقاعي يتطلب من المختصين فهم واستيعاب خصائص الفئات العمرية المبكرة وهو غالباً ما يكون في السنوات الأولى من حياة الطفلة خلال هذه الفترة يزداد تطور النمو العام وتتميز حركات الأطفال بقدرة كبيرة من الرشاقة والمرونة كما تتميز بحسن التوقيت والتوافق والانسحابية وحسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين وإلى القدمين وبالعكس .

### ويحقق الجمناستك الإيقاعي العديد من الاهداف منها :

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

## أوضاع اليدين الأساسية:

- الوضع الأول: وتكون فيه 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 إلى أعلى أن نرى أصابع اليدين.
- الوضع الرابع: وتكون فيه اليد اليسرى أو اليمنى أعلى الرأس واليد اليمنى أو اليسرى أمام الجسم في منتصف البطن اليمنى أعلى الرأس.
- الوضع الخامس: وتكون فيه اليد اليمنى أو اليسرى في جانب الجسم وعلى شكل قوس والذراع اليسرى او اليمنى أعلى الرأس.
- الوضع السادس: وتكون فيه اليد اليمنى كما هي في الجنب وتنخفض اليد اليسرى بحيث تكون أمام الجسم وتحاذى منتصف البطن.
- الوضع السابع : وتكون فيه اليدين إلى جانب الجسم مشكلتين نصف دائرة.

## أوضاع القدمين الأساسية:-

- الوضع الأول:- الوقوف بفتح المشطين بزاوية 180 أ مع مد الجسم.
- الوضع الثاني: الوقوف فتحاً مع فتح المشطين بزاوية 180 مع مد الجسم .
- الوضع الثالث: الوقوف يقدم إلى الأمام وأخرى إلى الخلف بحيث يكون كامل القدم الأمامية في منتصف القدم الخلفية والمشط للخارج مع مد جسم.
- الوضع الرابع: الوقوف فتحاً قدم إلى الأمام والأخرى الى الخلف بحيث يكون مشط القدم الأمامي موازياً لكامل القدم الخلفية.

## الحركات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي

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

## أولاً : الحركات بدون أدوات ومن أهم هذه الحركات :-

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

## أولاً السير والركض والخطوات الإيقاعية :-

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

## الخطوات

### ❖ خطوة الفالس :

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

### ❖ خطوة التناوب :

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

### ❖ خطوة الزحلقة :

تتم خطوة الزحلقة بنقل مركز نقل الجسم بتحريك رجل واحدة تتبعها الرجل الأخرى وتكون ب انواع : الزحلقة الامامية, الزحلقة الجانبي

## الوثبات

### ❖ الوثبة – وثبة المقص

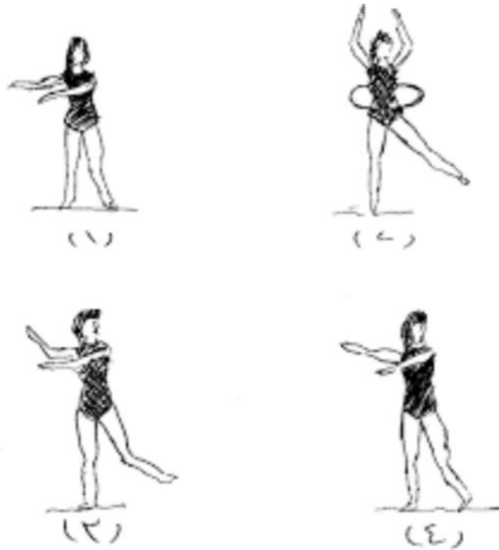
وتؤدي أماماً أو خلفاً أو للجانب وفي كلتا الحالتين يتم تبادل رفع الرجلين في الهواء أثناء الطيران.



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

### ❖ وثبة الدوران (وثبة المقص مع الدوران الجانبي)

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



### ❖ وثبة القطة

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



### ❖ وثبة الغزال :

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

### ثانياً : الحركات مع الأدوات :-

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

### ❖ الشاخص

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



### مواصفاته:

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

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

- 1- مسك الشاخص من الرأس : عندما يستعمل كثقل في تمرينات مرجحة ودوران الذراعين ، ويتم المسك بالقبض على الرأس بالأصابع وهو في كف اليد.
- 2- -مسك الشاخص من العنق : عند استعمالها في حركات الرمي والاستلام ، أو الضرب العمودي للأداة على الأرض.
- 3- وضع رأس الشاخص في راحة اليد مع إسناده بالسبابة : وهذه المسكة كثيرة الاستعمال لتحريك الأداة حول راسغ اليد.
- 4- مسك الشاخص من القاعدة .

## طرق مسك الزجاجة الخشبية



لمسك الصولجان (الزجاجة الخشبية) طرق متعددة منها:

\* مسك الزجاجة الخشبية من الرأس ويتم لبها الممسك على الرأس بالأصابع وهي في الكف

\* مسك الزجاجة الخشبية من العنق (تستخدم في حركات الرمي والتلق والتضرب بالأداة على الأرض)

\* مسك الزجاجة الخشبية بوضع رأسها في راحة اليد وسندها بالمسبلة

## أشكال الاداء:

مرجحة ودوان الذراعين بالشاخص:

✚ **المرجحة المتوازية للذراعين:**

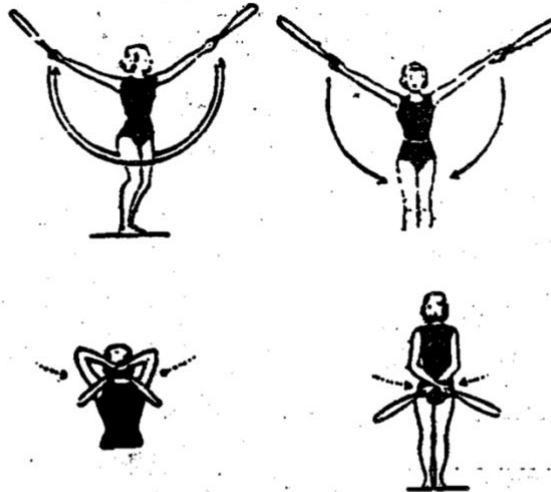
(1) مرجحة الذراعين بجانب الجسم.

✚ **المرجحة العكسية للذراعين**

ويمكن أدائها بعدة طرق منها :

(1) مرجحة الذراعين بجانب الجسم أماما وخلفا بالتبادل.

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





## الدوران العكسي للذراعين

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

## ❖ الطوق

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

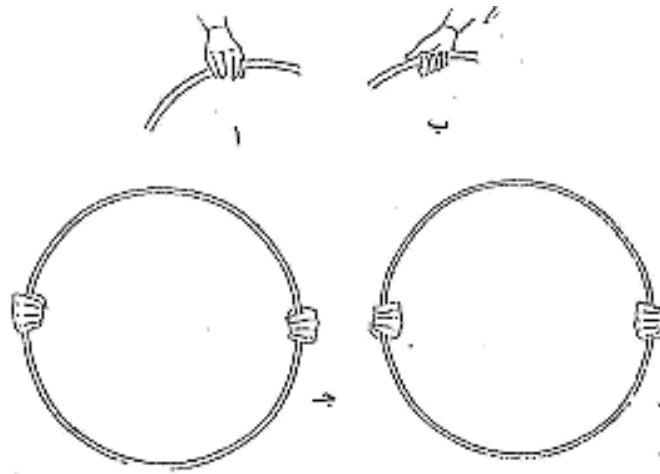
كما يساعد الطوق على تنمية المرونة وتحسين القوام وخاصة عند أداء الحركات المختلفة, ويصنع الطوق من الخشب أو المعدن الخفيف أو البلاستيك أو الخيزران ويبلغ قطرة حوالي 80سم.



## طرق مسك الطوق

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

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

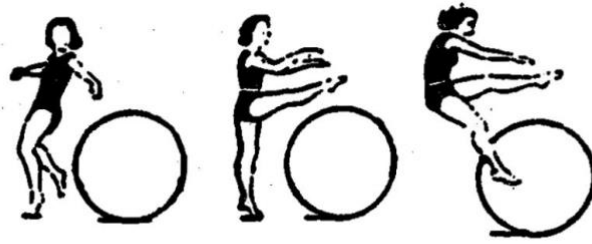


(شكل يوضح طريقة مسك الطوق)

## درجة الطرق واستلامه

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

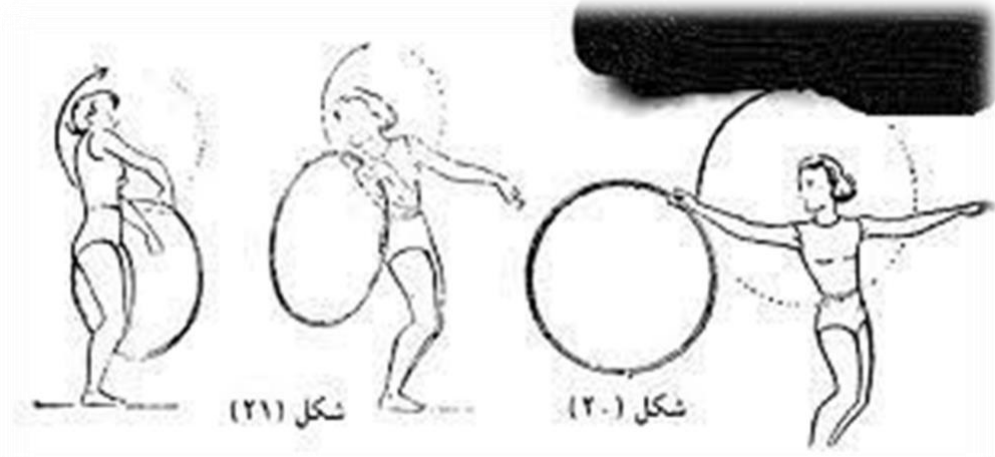
- ✓ الدرجة اماما وذلك من وضع الطوق بجانب الجسم وللخلف قليلا.
- ✓ الدرجة من جهة لاخرى أمام الجسم.



(الشكل يوضح طريقة الدحرجة في الطوق )

وتقوم اللاعبة أثناء دحرجة الطوق بعدة حركات منها:

- دحرجة الطوق والجري حولة
- دحرجة الطوق وتمرير إحدى الرجلين فوقه.
- دحرجة الطوق وعمل وثبة الفجوة مع ثني الرجل الامامية
- دحرجة الطوق والمرور بداخله
- دوران الطوق حول اليد
- دوران الطوق حول اليد والمحور الراسي ويكون فيه الطوق موازيا للأرض ويأخذ أوضاع الذراعين عاليا أو مائلا عاليا
- دوران الطوق حول اليد والمحور الأفقي ويكون الطرق فيه موازي لجانب الجسم ويتم أماما أو خلفا ومن أوضاع الذراعين عرضا أو أماما.
- دوران الطوق حول اليد والمحور السهمي ويكون فيه الطوق عموديا على الأرض وموازيا الموجهة الجسم ويتم الدوران يمينا أو يسارا ومن وضع الذراع أماما.



(الشكل يوضح طريقة مرجحة الطوق)

#### ❖ الشريط

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

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

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

الحركات التي تستخدم الشريط في الجيمباز الإيقاعي:

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



(شكل يوضح حركة دوامة)

## ❖ الحبل

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

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

ويمكن قياس طوله بالشكل الآتي:

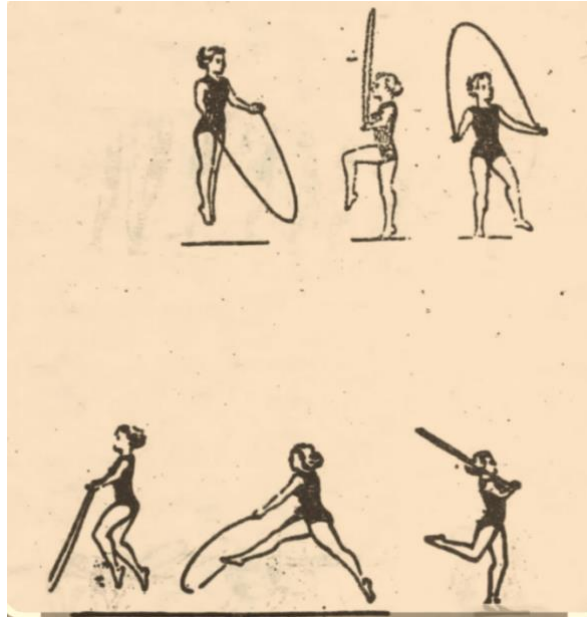
1- الوقوف فتحا على الحبل ويوضع باطن القدمين على الجزء السميك من الحبل وايصال نهايته إلى مفصل الكتف وانه من الممكن أن يكون الحبل أطول قليلا من طول اللاعبة ولكن لا يمكن أن يكون قصيرا لأنه سوف يؤثر على أداء اللاعبة  
حبل ذا حافة بدون مقابض والجزء الوسطي يكون اسمك من نهايته، أما لون الحبل فيكون اختياري ماعدا اللون الذهبي والفضي والنحاسي.

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

وتتقسم الحركات التي يمكن أداؤها بالحبل إلى ما يأتي :

الوثبات:

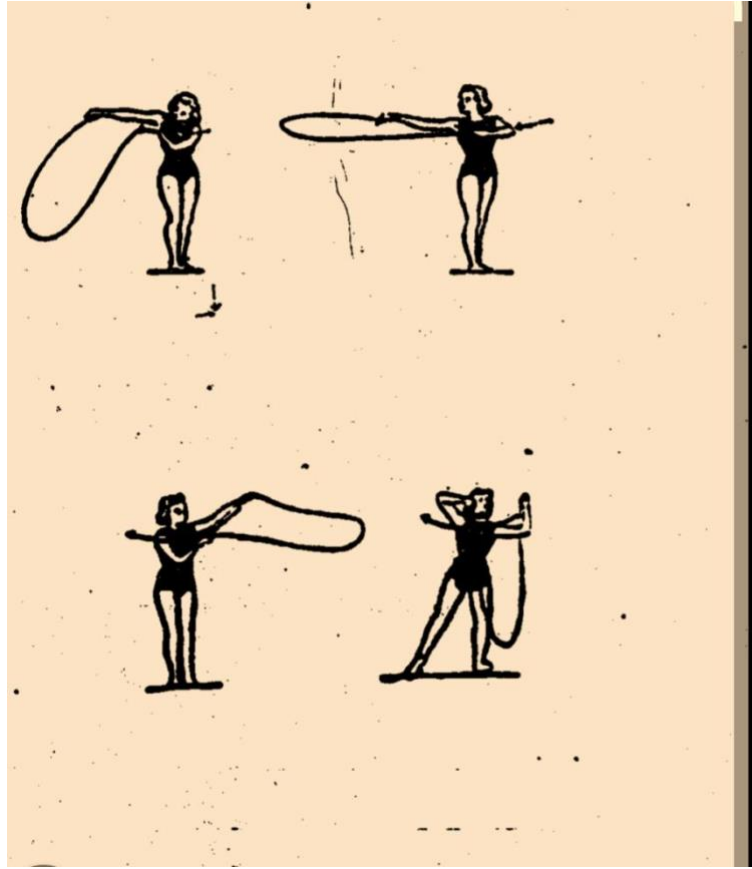
- 1- الوثب بارتداد ودون ارتداد مع دوران الحبل اماماً وخلفاً.
- 2- الوثب يمد الجسم وثنى الركبتين ودوران الحبل اماماً.
- 3- الوثب بتقاطع الحبل ودوران الحبل اماماً وخلفاً.
- 4- الركض بالحبل بخطوة واحدة بخطوتين بثلاث خطوات.
- 5- وثبة الخطوه مع دوران الحبل اماماً.
- 6- الوثبة المقصية ثني الركبتين (وثبة القطة)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



**ب مرجحات الحبل :-**

- 1-المرجحة البندولية بذراع وبذراعين.
- 2-تدوير الحبل بذراع وبذرعين على شكل رقم (8).

3- تدوير الحبل بذراع وبذراعين بالتعاقب.



(شكل يوضح المرجحات في الحبل)