

خصائص الحركات الايقاعية في الجمناستك الايقاعي

اعداد

م.م تغريد مهدي كاظم

جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

اهم خصائص الحركات الايقاعية في الجمناستك الحديث:

يعتمد الاعداد الايقاعي في الجمناستك الايقاعي على الاسس الكلاسيكية المبتكرة في البالية، وهي بحد ذاتها تمتلك مزايا وخصائص تحدد اهداف وواجبات لاعبة الجمناستك الايقاعي، وان الاعداد الايقاعي يجب ان يكون مرتبطا مع انواع اخرى لاعداد لاعبة الجمناستك الايقاعي.

وحساب الزمن الذي يتم فيه اعداد اللاعبة للوصول الى المستوى الرياضي العالي مهم وضروري، وهذا يعتمد على نوع الحركات الايقاعية التي تعلمتها اللاعبة خلال هذه الفترة الزمنية لذا ظهرت الحاجة الى متطلبات خاصة كأستحداث طرائق ووسائل تعليمية جديدة للاعداد الايقاعي في درس الجمناستك الايقاعي.

وتمارس لاعبة الجمناستك الايقاعي الحركات الايقاعية بخفة ومرونة بملابسها الخاصة حيث تؤدي المهارات على اطراف اصابعها كوسيلة لتطوير وتحسين حركات التوازن والدوران



مما يولد لديها شعورا بانسيابية الحركة ومرونتها وهذا يتم على جهاز عارضة التوازن الجمناستيكية التي من خلالها تتمكن اللاعبة من التدريب على حركات الجمناستك الايقاعي التي تتطلب الوقوف على اصابع القدمين والدورانات والتوازنات، لذا يعتبر هذا الجهاز ضروري في درس الحركات الايقاعية.

ان اداء الحركات الايقاعية مع الادوات كالفزرات والمرجات والتموجات تتطلب درجة عالية من المرونة في مفاصل الجسم لذا يجب الاهتمام بتنمية المرونة ليس فقط بمفاصل الجسم الكبيرة (الورك، الاكتاف، العمود الفقري) وانما الصغيرة منها ايضا وخاصة مشط القدم ورسغ اليد لاجل اتقان تكنيك الحركات مع الادوات.



اما في التشكيلات الجماعية يجب ان يكون العمل متضمناً تشكيلات حركية مختلفة في المكان نفسه ومع الحركة وبخط مستقيم او الانتقال بخط قطري او منحني.

لذلك يتطلب على المختصين فهم واستيعاب خصائص الفئات العمرية المبكرة التي غالبا ما يكون في السنوات الاولى من حياة الطفلة خلال هذه الفترة يزداد تطور النمو العام للجسم مما يميز حركاتها بالرشاقة والمرونة التي ممكن ان يميزها بالتوافق والانسيابية للانتقال الحركة من الجذع الى الذراعين والى القدمين وبالعكس .



وهناك العديد من الاهداف التي يحققها الجمناستك الايقاعي منها :-

- 1-التربية الشاملة عن طريق البدن .
- 2-التكيف الوظيفي للاجهزة الداخلية للجسم .
- 3-اكتساب التوافق العصبي العضلي والتحكم بالحركات لجميع اعضاء الجسم .
- 4-تنمية التوازن والاحساس الجمالي والقدرة على الابداع اثناء الاداء المهاري .
- 5-تنمية قوة الذاكرة السمعية والبصرية والحس الحركي اضافة الى الذوق الموسيقي .