



جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

البرنامج الأكاديمي ممارسة الطوق (1)

اعداد وترتيب

أ.د. نصوص ناطق

م.م. دعاء حسين علي

م. م. مريم عبد الجبار

للعام الدراسي 2024 – 2025

الطوق:-

وهو احد الادوات المستعملة في الجمناستك الاليقاعي ويعتبر من الادوات القديمة على اساس أن اهم متطلبات الاداة هي التناسق التام وقوة الانتباه والسرعة والتركيز كما أن التمارين بالطوق توضح الصعوبة فية والدقة والقدرة على العمل والمهارة ومهارة القفز ويعمل على ترقية القدرة على التوافق العضلي العصبي وتنمية المرونة وتحسين القوام ومن المتطلبات الطوق السيطرة التامة على حركة الجسم واتجاه الطوق الذي يجب أن يكون واضحا وهو احد الادوات الصعبة التي تحتاج الى مثابرة وعناية فائقة خلال التدريب.

موصفات الطوق:-

يصنع من الخ شب او البلاستك ووزنة 300 غرام على الاقل والقطر الداخلي من 80-90 سم وشكلة يكون اسطوانيا دون مقبض اما اللون فبالإمكان اختيار اي لون عدا اللون الذهبي والفضي والنحاسي وانه من الممكن تغليف الطوق بأي طريقة على شرط بقاء القطر الدالي 80-90 سم.

المسكات:

- 1-المسك من الاعلى
- 2-المسك من الاسفل
- 3-المسك المتبادل
- 4-المسك من الخارج
- 5-المسك من الداخل

المستويات:

- 1-المستوى الامامي
- 2-المستوى الجانبي
- 3-المستوى الافقي
- 4-المستوى المائل او المنحرف

المبحث الاول

المرجحات

ان الزخم لمرجحة الطوق ينجز في المستوى الامامي افقيا او عموديا وان النوع البسيط للقوة الدافعه (المرجحة) تعمل عندما يكون الطوق عاموديا في المستوى الامامي، وتظهر حركات الطوق بشكل قوس ويظهر هذا النوع من المرجحة بشكل قوس عندما ينحني الطوق او يقوس اعلى واسفل وعندما يكون القوس عاليا يكون المسك من الاسفل والعكس عندما يكون القوس الى الاسفل.

ويتحرك الطوق عن طريق مد الذراع من مفصل الكتف ةانه من الضروري ان يحافظ الطوق على شكله وعلى مستواه خلال مسار المرجحة ومن اهم الاخطاء الشائعة في التمارين هي مسك الطوق بقوة وفي هذه الحالة فأن القوة الدافعة او الزخم يأتي من معصم اليد وليس من المرجحة وهذا يجعل الطوق يتحرك بشكل مفاجئ، ولتصحيح هذه الحالة على اللاعبة ان تسيطر على موضع الطوق وتركه يتقلب من خلال وزنه ويجب ان يتبع الجسم حركة الطوق والمرجحات تصلح لربط الحركات وتعتبر من الحركات التي يجب وجودها في التمرين بالطوق.

انواع المرجحات :-

- 1 -المرجحة البندولية .
- 2 -الدائرة والدائرية على شكل رقم 8.
- 3 -المرجحة الافقية.

1 -المرجحة البندولية:-

تؤدي هذه المرجحة بكافة المستويات (الامامي-الجانبى-الافقى-المائل او المنحرف) بذراع واحدة وبذراعين بالمكان ومع تغيير المكان وممكن ربطها بحركات اخرى مثل السير، الركض، الخطوات الايقاعية، التوازن، الدوران .. الخ واذا كانت المرجحة البندولية تؤدي بالمستوى الامامي بمسك الطوق بذراعين فستكون الذراع القريبة من الطوق الى الاعلى والبعيدة الى الاسفل وتتم الحركة بتعاقب ثني ومد الذراعين وحركة المفصل الى نهايته (تحريك المفصل) (الكتف) بمدى واسع مع تحريك الجسم باتجاه الحركة. اما اذا كان مسك الطوق بذراع واحدة سيكون مسكه من الاعلى في حالة المرجحة البندولية بالمستوى الامامي وكذلك من الاعلى في حالة المرجحة البندولية بالمستوى الجانبى مع تحريك الجسم باتجاه الحركة.

2- الدائرة والدائرية على شكل رقم 8.

يجب ان ينفذ الدوران من دون ثني في الجسم وخصوصا الذراعين وانواع الدوران هي:-

- أ - الدوران في المستوى الامامي ، العامودي ، الافقي ، المائل او المنحرف.
- ب - باتجاه عقارب الساعة او باتجاه معاكس لحركتها.
- ج- الى الخلف او الى الامام في المستوى الجانبي.
- د- فوق الرأس او امام الجسم في المستوى الافقي

ومن الضروري تنفيذ الدورن دون اهتزاز الطوق ومع تغييره من يد الى اخرى(وبدون تغيير الايقاع كما ان الطوق يمر من مستوى واحد الى اخر ويتم دون قطع في الحركة ومن الممكن تدويره مع مجموعة حركات ذات مدى واسع (الوثب ، القفز ، الخطوات الايقاعية... الخ) ويجب مراعاة الدوران في كل القفزات بحيث يكون شكل 8 فمن الممكن تنفيذه اماما او خلفا بيد اليمين او اليسار وهو عبارة عن ربط لدائرتين بصورة متعاقبة وتنفذ بأيقاع ودونه وتؤدي بقوة وانسياب بين الحركات من خلال الذراعين حيث ان المس الدائري في شكل 8 سهل ومهم جدا ويتم بأستعمال قوة حركة رسغ اليد في نهاية القوة الدافعة على الجهة الاولى لأعطاء القوة الدافعة الى الطوق . فإذا كان الدفع قليلا فأن الطوق لن يتحرك الى الاعلى ويصبح من المستحيل تغييره ليأخذ مكانة ولجعل الطوق يستمر في اليد الاخرى بشكل جيد.

3-المرجحة الافقية.

وهي عبارة عن مرجحة الطوق امام الجسم (بمستوى النظر) وممكن مرجحة الطوق بذراعين بحيث يكون مسك الطوق بذراعين ومن الاسفل ومرجحته من جانب الى جانب مع ربطه بحركات السير ،القفز ،الركض ،الخطوات الايقاعية ..الخ اما مرجحة الطوق بذراع واحدة فيكون مسك الطوق من الاعلى ومرجحته من جانب الى الجانب الاخر وبمستوى النظر ومن الممكن ربطه ايضا بحركات السير ، القفز ، الخطوات الايقاعية..الخ.