

# "الجهنم استك الايقاعي"

مواصفات أداة الشاخص والتدريج التعليمي لمهارة مسك الشاخص

## "المعاصرة السادسة"



المرحلة الثانية/ الدراسة الصباحية

أ.د. منصور فاطم

٢٠٢٥-٢٠٢٦

## الشاخص

يرجع استعمال الشواخص (الزجاجات الخشبية ) الى عهد الفرس استخدمت كسلاح ثم

الهند

و يعتبر الشاخص من اهم الأدوات التي تساعد على تعليم المرحجات وذلك

لأن الاداة تساعد على زيادة مدى حركة الذراعين وقد استخدمت هذه الاداة

قديمًا لتقوية عضلات الكتفين والجذع ويعتبر الشاخص من الادوات الصعبة

جزئيا وذلك لصلابة الأداة و عدم مرونتها وبنفس الوقت يجب أن تظهر خلال

تنفيذ التمرين مستمرة بالعمل دائما ومن الممكن ربطها بحركات ايقاعية فلذلك

يجب أن يكون عند اللاعب الخفة والاستعداد الجيد ومتى تتوافق حركاتها مع

الاداة والصعوبة تأتي كذلك من عمل الذراعين حيث انه من الضروري أن

يكون التنفيذ مرتبطاً بالأداة والجسم مع عمل متعاقب او عكسي للذراعين.



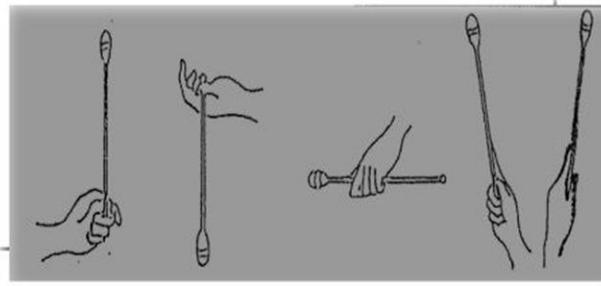
## "مواصفات الشاخص"

شكل الأداة تشبه الزجاجاة ويسمى الجزء المكور منه بالرأس والجزء الضيق بالعنق  
اما الجزء المحذب منه فيسمى بالجذع وينتهي بقاعدة دائرية ويصنع الشاخص من  
الخشب او البلاستيك ووزنه ( ١٥٠ ) غراماً على الأقل لكل شاخص ويبلغ طوله من  
(٤٠-٥٠) سم ومن الممكن صبغه بأي لون ما عدا اللون الذهبي والفضي والنحاسي .



## "مسك الشاخص"

ويمسك الشاخص بواسطة الأصابع من الرأس بدون توتر في القبضة وتختلف طريقة المسك حسب نوع الحركة التي ستؤدي بها. ويعد الشاخص من أصعب الأدوات اليدوية المستخدمة في الجمناستك الإيقاعي لما يتطلبه من مقدار كبير من التمرين وأن تكون اللاعبة بارعة باستخدامه بكلتا يديها ولديها مهارة كبيرة في تنسيق حركات الجسم مع حركات الشاخص إذ يجب أن تتبع حركات الشاخص حركات الجسم الطبيعية



## "المجموعات الحركية المستخدمة بأداة الشاخص"

- ❖ المرحلات والدورات
- ❖ ضرب الشاخص
- ❖ الرمي والاستلام
- ❖ دحرجة الشاخص

## التدرج التعليمي لبعض مهارات الشاخص

يتم التدرج التعليمي لأداة الشواخص بداية بتعلم كيفية المسك الصحيح للشواخص وبوجه عام يتم التدرج كما يلي :-

١. تعلم المهارة وإتقان ادائها بيد تليها اليد الأخرى
٢. يتم الاداء باليدين معا"
٣. يتم الاداء في إتجاه واحد بكلتا اليدين

٤. محاولة الأداء في إتجاهين مختلفين في نفس الوقت
٥. يتم تعليم أي مهارة من الثبات أولاً
٦. يتم إداء المهارة من الحركة (بربط الأداء للمهارة مع الحركة) ويبدء بخطوات بسيطة ثم أداء مهارة الشواخص مع عناصر حركات الجسم ( الوثبات/ التوازن / المرونة/ التموج / الدوران بالإرتكاز)

