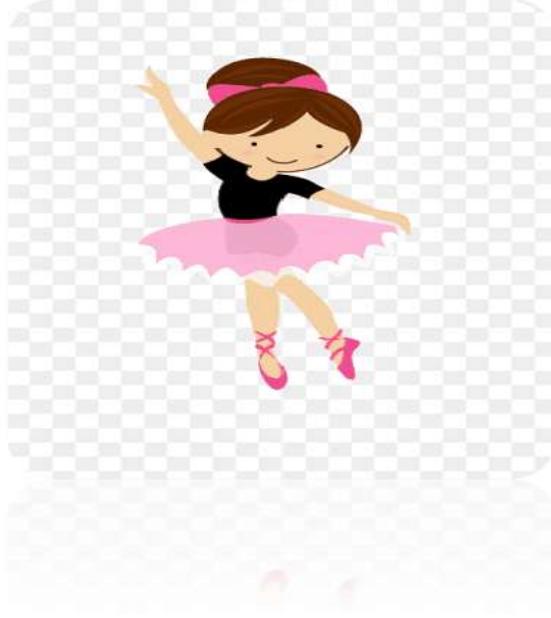


وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

## "الجمناستك الايقاعية"



### المرحلة الرابعة

#### المحاضرة الأولى

أعداد

أ.د غصون ناطق

م.م مريم عبد الجبار

م.م دعاء حسين

للعام الدراسي

2025 - 2024

# "الشريط"

## مواصفات الأداة:-

يتكون الشريط من جزئيين رئيسيين هما العصا والشريط

طول الشريط: ٦-٥ م

عرض الشريط: ٢,٥٠ سم

للأطفال المبتدئين يكون اقصر ٣-٥ م للطول اما العرض يكون اكثر من مما هو للكبار

يصنع الشريط من: الستان

الالوان تستعمل جميعها

طول العصا: ٥٠-٦٠ سم

تصنع العصا: من الفايبركلاس او الخيزران

في النهاية العلوية للعصا توضع حلقة واحدة مثبتة والاخرى متحركة (متصلتين ببعضهما) والحلقة الاولى تسمى المرود.

يجب ان تكون هناك زيادة قليلة في الشريط فاذا كان طوله ٦ م فيجب ان نضيف له طول اخر اليه نص متر والسبب في ذلك هو لإعطاء الزخم للشريط وفي حالة تلف الجزء الاخير من الشريط نقصه بمقص ونبرمه ونخيطة قليلا .

الموسيقى المستعملة تكون ايقاع ٤/٢ او ٤/٣ .

## ان التمرين بالشريط يعمل على:-

- ١- يطور الحركات
- ٢- يطور انسيابية الحركات والحركات الاساسية في مفصل الكتف.
- ٣- يطور الدقة وخاصة عمل الحركات الصغيرة بواسطة رسغ اليد التي تنتقل الى الشريط وتحديث التوازن .

- ✓ إذا كانت القوة الدافعة التي تعطى للشريط غير منتظمة او متقطعة فأن هذا سوف يجعلها واضحة على فاعلية الشريط وكننتيجة للحركة الغير منتظمة تحدث العقدة في نهاية الشريط وهذا يؤثر على انجاز الشريط.
- ✓ ان الشريط هو جزء انسيابي من الاداة لذا يجب ان يبقى متواصل الحركة لحين انتهاء التمرين .
- ✓ ان الزخم الذي يعطى للشريط بواسطة اليد او الذراع ينتقل مباشرة الى الشريط.

### مسك الشريط:-

ان الطريقة الصحيحة لمسك الاداة هي من نهاية العصا بحيث تحيط الاصابع العصا بشكل دائري وترتكز السبابة على الجهة الاخرى كما يجب ان تظهر العصا على انها امتداد لليد وان لا تكون خارج ميلانها وفي حالة عدم مسك العصا بصورة صحيحة سوف يمنع رسغ اليد من التحرك بحرية وتصبح عملية اعطاء الزخم الكافي للشريط.

### المهارات الاساسية في الشريط:-

- ١- المرجحة.
- ٢- دوران الشريط.
- ٣- تدوير شكل &.
- ٤- الرمي والاستلام.
- ٥- الشكل الحلزوني.
- ٦- الشكل الافعواني (الشريط الثعباني).

## المهارات الاساسية في الشريط:-

### اولا: المرجحة (الزخم):-

تعتبر مرجحة الزخم هي المهارة الاولى التي يجب السيطرة عليها والتي تنفذ للأعلى وللأسفل عموديا امام اللاعب، ولإعطاء الزخم للشريط يجب ثني الذراع قليلا والمرفق للتحرك للأمام وللخلف من مفصل الكتف وتمثل العصا امتداد لليد وتؤدي المرجحات اما:-

- ✓ مرجحة الذراع فوق الرأس من جانب الى جانب اخر بشكل قوس.
- ✓ او مرجحة الذراع افقيا امام الصدر من جانب لآخر.
- ✓ او مرجحة الذراع عموديا بجانب الجسم امام خلف كالمرجحة البندولية الجانبية.

خلال المرجحة تحدث طقطقة ذو حفيف وذلك عند عمل مرجحة وفي نهايتها التسرع او عند بداية مفاجئة لمرجحة اخرة بدون انتظار الشريط لتكملة المرجحة الاولى وبالإمكان تصحيح هذا الخطأ بربط المرجحات بالدوائر والمحافظة على سير حركة الشريط بخفة.

### ثانيا: دوران الشريط:-

ان دوران الشريط يشبه المرجحة وتؤدي الحركة من مفصل الكتف بدون ثني الذراع مع مد المرفق والمحافظة على استقامة وارتخاء الذراع وتنفيذ الدائرة بتحريك الذراع بشكل دائري وبخفة وسوف تظهر الحركة بشكل واضح على شكل الشريط ويجب تنبيه اللاعب على ملاحظة الشريط خلال كل حركة عند ذلك يجب دوران جسمها باتجاهها واذا ادت هذا فأنها ستتحرك ذراعها بالاتجاه الصحيح وتؤدي الدوائر اما:

- ✓ بدوران الذراع افقيا فوق الرأس.
- ✓ او بدوران الذراع عموديا بجانب الجسم اماما خلفا او خلفا اماما.

