

الموضوعات الخاصة بالجمباز الإيقاعي

الفصل الدراسي الثاني

للعام الجامعي ٢٠١٩-٢٠٢٠م

كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية

الموضوع الأول :

الجمباز الإيقاعي:-

نجد أن الحركات التي تؤدي علياً بطريقة فنية صحيحة وفق مبادئ الأوضاع المطلوبة، وتتميز بالرشاقة والمرونة والسرعة، والتسلسل، والاستمرارية، والتوافق، والقوة لأنها تعطي لياقة بدنية عالية :

من خلال ذلك يوجد محاور لموضوع البحث من الناحية النظرية والعملية وهي :-

١- الاعداد البدني (العام والخاص) للجمباز الإيقاعي.

٢- وكذلك الوثبات (jumps) في الجمباز الإيقاعي.

- شكل الأداء .

- التعرف علي الخطوات الفنية.

- التعرف علي الخطوات التعليمية

الموضوع الثاني :-

تعد الجمباز الإيقاعية من الانشطة الحركية المهمة بالأنسات فقط وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية لها، وبإمكان الأنسات ممارسة هذه الرياضة لكونها تتميز بالطابع الجمالي الذي ينعكس من خلال ربط التمرينات الحركية الراقصة وفن الباليه مع المصاحبة الموسيقية.

من خلال ذلك يوجد محاور لموضوع البحث من الناحية النظرية والعملية وهي :-

١- يوجد الأدوات الخاصة للجمباز الإيقاعي والتعرف علي المقاييس الخاصة بها وكل

خصائصها وما تميزها .

٢- وكذلك الدورانان (Turn) في الجمباز الإيقاعي .

- شكل الأداء .

- التعرف علي الخطوات الفنية.

- التعرف علي الخطوات التعليمية

الموضوع الثالث :-

الجمباز الإيقاعية هي رياضة تنافسية تتميز بالطابع الجمالي وتتكون عناصرها من

الارتباط الفني الجميل والحركات الأكروبات والرقص والباليه مع المصاحبة الموسيقية .

- من خلال ذلك يوجد محاور لموضوع البحث من الناحية النظرية والعملية وهي :-
- ١- التعرف علي الجزء الجمالي من (الناحية الموسيقي - والاداء - والشكل الانسيابي - والدقة وغيرها) في الجمباز الإيقاعي .
 - ٢- وكذلك التوازن (Balances) في الجمباز الإيقاعي .
 - شكل الأداء .
 - التعرف علي الخطوات الفنية.
 - التعرف علي الخطوات التعليمية .

الموضوع الرابع :-

القوة العضلية تعتبر أحد مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها الأداء في معظم الانشطة الرياضية، وتوافرها يعد ضرورة للوصول باللاعبات إلى اعلى مراتب البطولة في رياضة الجمباز الإيقاعي.

- من خلال ذلك يوجد محاور لموضوع البحث من الناحية النظرية والعملية وهي :-
- ١- التدريب الناشئين والمستويات العليا في رياضة الجمباز الإيقاعي .
 - ٢- وكذلك المرونات (Flexibilities) في الجمباز الإيقاعي .
 - شكل الأداء .
 - التعرف علي الخطوات الفنية.
 - التعرف علي الخطوات التعليمية .

الموضوع الخامس :-

الاستجابة الفردية للتدريب ترجع لعدة اسباب منها الإختلاف فى كل من النضج والوراثة وتأثير البيئة والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والإصابة بالأمراض، والدوافع وغيرها .

- ١- من خلال الفقرة السابقة التعرف علي كل من التغذية الصحيحة من الناحية العلمية ومصادر الطاقة والمواد الغذائية التي توفر الطاقة وأنظمة الطاقة لدي اللاعبات الناشئات والمستويات العليا .
- ٢- وكذلك شكل الجسم عند الأداء مهارة واحدة لكل من (الوثبات - المرونات -التوازن - الدورانات)
 - شكل الجسم Body Skill .

الموضوع السادس :-

تدريب الناشئات هي أن تتبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسّم الفترات إلى مراحل

والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن.

من خلال ذلك يوجد محاور لموضوع البحث من الناحية النظرية والعملية وهي :-

١- التعرف علي أخلاقيات التدريب وتأثير المجتمعات في التعرف أخلاقيات التدريب وهناك معايير للأخلاق .

٢- وكذلك كل أوضاع الباسيه (**Passé Pivot**) في الجمباز الإيقاعي .

- شكل الأداء .

- التعرف علي الخطوات الفنية.

- التعرف علي الخطوات التعليمية .

الموضوع السابع :-

ومن خلال التدريب والاستمرار يتم الوصول باللاعبات إلى المستوى العالي بدنيا وفسيوولوجيا ومهاريا ونفسيا، إذا يجب أن تكون لهذه العملية بعض الخصائص التي تميزها.

من خلال ذلك يوجد محاور لموضوع البحث من الناحية النظرية والعملية وهي :-

١- التعرف علي المبادئ التربوية لتدريب اللاعبين والتوجيه والإرشاد التربوي للاعبات في رياضه الجمباز الايقاعي ومبادئها.

٢- وكذلك كل أوضاع الكرة (**Ball**) التي يتم استخدامها في الجمباز الإيقاعي .

- شكل الأداء .

- التعرف علي الخطوات الفنية.

- التعرف علي الخطوات التعليمية .

