

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



الجمناستك الايقاعي

المحاضرة السادسة

انواع الادوات المستخدمة في الجمناستك لايقاعي

٢٠٢٥ - ٢٠٢٦



اعداد وترتيب

أ.د. رنا تركي ناجي

م.م. ريم نهال صاحب

المحاضرة السادسة

انواع الادوات

هناك مجموعة كبيرة من الادوات اليدوية الادوات الصغيرة التي يمكن استخدامها عند اداء الحركات البدنية ولكل اداة من هذه الادوات طابعها وتأثيرها الخاص الذي تتميز به وفي السنوات الاخيرة عم استخدام الحركات البدنية بالادوات اليدوية الادوات الصغيرة وخاصة بالنسبة الحركات الفتيات ، كما ابتكرت ادوات جديدة لم تكن معروفة من قبل . ومن اهم انواع الأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) المستخدمة حاليا في حركات الفتيات مايلي :

١ . الزجاجات الخشبية

٢ . الاطواق

٣ . كرة الحركات

٤ . الحبل

٥ . العصا الخشبية

٦ . العصا الحديدية الصغيرة

٧ . النقل الدائري أو الكرة الحديدية

٨ . الاشارات

٩ . الشرائط

١٠ . الاعلام القصيرة

اهمية الحركات بالادوات :

تتميز الحركات بالادوات اليدوية الادوات الصغيرة باهميتها وقيمتها الكبرى والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

١ . من اهم مميزات الحركات بأستخدام الادوات اليدوية اتاحة فرصة الاداء لأكبر عدد ممكن من اللاعات في وقت واحد بالاضافة الى رخص ثمنها وسهولة الحصول عليها وامكانية تصنيعها بالمقارنة بالادوات الكبيرة .



٢. تسهم الحركات بالادوات اليدوية اسهاما كبيرا في تنمية عضلات الذراعين والجذع والرجلين كما تعمل على اكتساب سرعة ورشاقة الحركات بالاضافة الى تنمية التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة.

٣. تسهم الحركات اليدوية في تنمية الاحساس الحركي والاحساس بالتوقيت الامر الذي يمهد لاتقان هذه الحركات

٤. كثرة عدد الادوات اليدوية وتنوعها يتيح امكانية اختيار الاداة المناسبة طبقا للرغبة التربوية وطبقا للاهداف او الاغراض المطلوب تحقيقها

٥. من الناحية النفسية تعتبر الحركات بالادوات اليدوية من العوامل المهمة لزيادة درجة الحماس والاقبال على الممارسة والاداء

٦. تتميز بعدم خطورتها ويتوافر عوامل الامن والسلامة اثناء الاداء.

بعض الاعتبارات يجب مراعاتها عند استخدام الادوات اليدوية في دروس الجمناستك الابقاعى :

١. يجب على المدرسة معرفة الخصائص المميزة لكل اداة وتأثيرها على مختلف الجسم

٢. في بداية عملية تعليم الحركات بالادوات اليدوية تراعى اتاحة الفرصة لاكتساب الاحساس والثقة بالاداة مما يسهم في اداء التمرين بصورة صحيحة

٣. يجب التنوع في اختيار الحركات حتى لا يتسرب الملل وعدم الاقبال الى نفوس التلميذات

٤. يراعى اعداد الادوات قبل بدء الدرس حتى لا يتسبب ذلك في ضياع الوقت

٥. يجب تنظيم عملية توزيع الأدوات وجمعها بصورة مناسبة

٦. ضرورة توفير النظام اثناء الاداء لضمان عدم استخدام الادوات بصورة غير صحيحة أو اللعب بها

٧. يجب العمل على صيانة وحفظ الادوات جيدا حتى يتمكن استخدامها لاطول فترة ممكنة

