

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : الجمناستك الايقاعي

المرحلة : الثانية / طالبات

المحاضرة (17)

الجمناستك الايقاعي

محاضرات

لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2019-2020

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي م.م. الهام علي

أنواع الأدوات:-

هناك مجموعة كبيرة من الأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) التي يمكن استخدامها عند أداء الحركات البدنية ، ولكل أداة من هذه الأدوات طابعها وتأثيرها الخاص الذي تتميز به ، وفي السنوات الأخيرة عم استخدام الحركات البدنية بالأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) وخاصة بالنسبة لحركات الفتيات ، كما ابتكرت أدوات جديدة لم تكن معروفة من قبل:

ومن أهم أنواع الأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) المستخدمة حالياً في حركات الفتيات مايلي:-

- 1- الزجاجات الخشبية.
- 2- الأطواق.
- 3- كرة الحركات.
- 4- الحبال.
- 5- العصا الخشبية.
- 6- العصا الحديدية الصغيرة.
- 7- الثقل الدائري أو الكرة الحديدية.
- 8- الايشاربات.
- 9- الشرائط.
- 10- الإعلام القصيرة.

أهمية الحركات بالأدوات:-

تتميز الحركات بالأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) بأهميتها وقيمتها الكبرى والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- 1- من أهم مميزات الحركات باستخدام الأدوات اليدوية إتاحة فرصة الأداء لأكثر عدد ممكن من اللاعبات في وقت واحد ، بالإضافة الى رخص ثمنها وسهولة الحصول عليها وإمكانية تصنيعها بالمقارنة بالأدوات كبيرة كعقل الحائط أو المقاعد السويدية مثلاً.

- 2 تسهم الحركات بالأدوات اليدوية إسهاماً كبيراً في تنمية عضلات الذراعين والجذع والرجلين ، كما تعمل على اكتساب سرعة ورشاقة الحركات ، بالإضافة الى تنمية التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة.
 - 3 تسهم الحركات اليدوية في تنمية الإحساس الحركي والإحساس بالتوقيت الأمر الذي يمهد لإتقان هذه الحركات.
 - 4 كثرة عدد الأدوات اليدوية وتنوعها يتيح إمكانية اختيار الأداة المناسبة طبقاً للرغبة التربوية ، وطبقاً للأهداف أو الأغراض المطلوب تحقيقها وبما يتناسب مع مراحل النمو المختلفة.
 - 5 من الناحية النفسية تعتبر الحركات بالأدوات اليدوية من العوامل المهمة لزيادة درجة الحماس والإقبال على الممارسة والأداء ، كما أنها تصبغ درس الحركات الإيقاعية بالمرح والسرور والانفعالات السارة المحببة الى النفس ، وبذلك تكون بمثابة عامل مهم من عوامل التشويق والتنويع.
 - 6 تتميز بعدم خطورتها وتتوافر عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء.
- وهناك بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها عند استخدام الأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة) في دروس الجمناستيك الإيقاعي ،

