

المادة : الجمناستك الابقاعى
المرحلة : الثانية / طالبات
المحاضرة (7)

وزارة التعللما العالى والبأء العلمى
الجامعة المسنصرىة
كلىة التربىة البدنىة وعلوم الرىاضة

الجمناستك الابقاعى

محاضرات

لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسى 2019-2020

مدرسة المادة

أ.د. شىماء عبء مطر التمىمى م.م. الهام على

تمارين البنائية الفردية (بدون أدوات):-

تهدف الحركات البنائية(التشكيلية)إلى تشكيل أجزاء الجسم المختلفة وإكساب مختلف عضلاته القوة والمرونة والتحمل والرشاقة مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم كما تهدف أيضاً إلى تحسين القوام بإصلاح العيوب الجسدية.

وتنقسم الحركات البنائية(التشكيلية) طبقاً لتأثيرها على المجموعات العضلية المختلفة إلى ما يلي:-

1- حركات العنق:-

تهدف إلى تقوية ومرونة عضلات العنق وإصلاح وضع الرأس .

2- حركات الذراعين :-

تهدف إلى تقوية ومرونة عضلات الذراعين والرباط الكتفي وزيادة قدرة هذه العضلات على التحمل كما تسهم في إصلاح أوضاع الرأس والعنق والجزء العلوي من العمود الفقري .

3- حركات الجذع : وتنقسم إلى ثلاثة أقسام:-

(أ)حركات الظهر:-

تهدف إلى تقوية العضلات المدة للظهر .

(ب) حركات البطن:-

تهدف إلى تقوية ومرونة عضلات البطن كما تسهم في اعتدال القامة بإصلاح الظهر الأجوف أو المستدير .

حركات الجانبين :-

تهدف إلى تقوية العضلات البطنية المائلة وبعض عضلات الظهر وزيادة مرونة العمود الفقري والصدر بالإضافة إلى منع الانحناء الجانبي.

1-حركات الرجلين:-

تهدف إلى تقوية ومرونة عضلات القدمين والساقين والخصدين ، وزيادة قدرتها على التحمل كما تسهم في تقوية عضلات البطن المتصلة بالخصدين بالإضافة إلى تنشيط الدورة الدموية في الجسم كله نظراً لكبير حجم عضلات الرجلين.

وفيمايلي بعض الأمثلة المختارة للحركات البنائية لمختلف المجموعات العضلية السابقة روعى فيها إيضاح أنواع الحركات الخاصة لكل مجموعة عضلية حتى تستطيع الطالبة معرفة أنواع الحركات التي تؤثر في المجموعة العضلية المختلفة لضمان حسن اختيارها للحركات البنائية المناسبة.

ويجب مراعاة أنه يمكن أداء حركات مركبة من الأمثلة المختارة للحركات البنائية الأتية بحيث تشترك أكثر من مجموعة عضلية في التمرين الواحد وذلك طبقاً للهدف المقصود من التمرين فضلاً عن ذلك ينبغي مراعاة مبدأ التدرج في الحركات مع الاهتمام بإعداد الجسم (الإحماء والتدفئة) وخاصة بالنسبة للحركات التي تعمل على تنمية القوة والمرونة كما يمكن التقديم بمختلف الحركات (تصعيب الحركات) بمختلف الوسائل السابق ذكرها.

تمارين البنائية الزوجية (بدون أدوات):-

تهدف الحركات البنائية(التشكيلية) الزوجية (مثلها في ذلك مثل الحركات البنائية الفردية) الى تنمية الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن ، ومن ناحية أخرى تهدف الى تربية القوام وإصلاح العيوب الجسمية.

ومن أهم مميزات الحركات الزوجية ما يأتي:

- 1- سهولة الأداء وسرعة الإتقان.
- 2- القدرة على اكتشاف الأخطاء وإصلاحها سواء بواسطة المدرسة او بواسطة الزميلة.
- 3- توافر عامل التشويق والمنافسة الأمر التي يساعد على إبعاد الملل ، والقدرة على تحمل المزيد من عبء العمل.
- 4- ارتباطها بوجود فترات للراحة ، وهي الفترة التي تقوم فيها الزميلة بالعمل مما يساعد على عدم سرعة حدوث التعب.
- 5- تسهم في تربية السمات الخلقية والإدارية كتنمية العمل الجماعي والتعاون.
- 6- يمكن استخدام الحركات الزوجية لأداء بعض الحركات الصعبة التي تحتاج لمساعدة الزميلة (استخدام الزميلة كمساعدة).
- 7- يمكن استخدام الزميلة كثقل لزيادة حمل (شدة) الحركات بدلاً من استخدام الأدوات اليدوية.
- 8- يمكن استخدام الزميلة كجهاز بدلاً من الصندوق أو المهر أو عقل الحائط الأمر الذي يساعد على سرعة الأداء والاقتصاد في النفقات ، بالإضافة الى إمكانية التنويع او التغيير في تشكيل الحركات.
- 9- يمكن استخدام الزميلة كمانع بشري بدلاً من الموانع الطبيعية أو الصناعية نظراً لصعوبة توافر مثل هذه الموانع.

وفيما يأتي بعض الأمثلة المختارة للحركات البنائية الزوجية لمختلف المجموعات العضلية ، وقد روعي فيها التقسيم الآتي:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| أولاً: حركات من وضع الوقوف. | ثالثاً: حركات من وضع الجنو. |
| ثانياً: حركات من وضع الجلوس. | رابعاً: حركات من وضع الرقود |