

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة :الجمنا ستك الایقاعی

المرحلة : الثانية طالبات

المحاضرة السابعة

الجمنا ستك الایقاعی

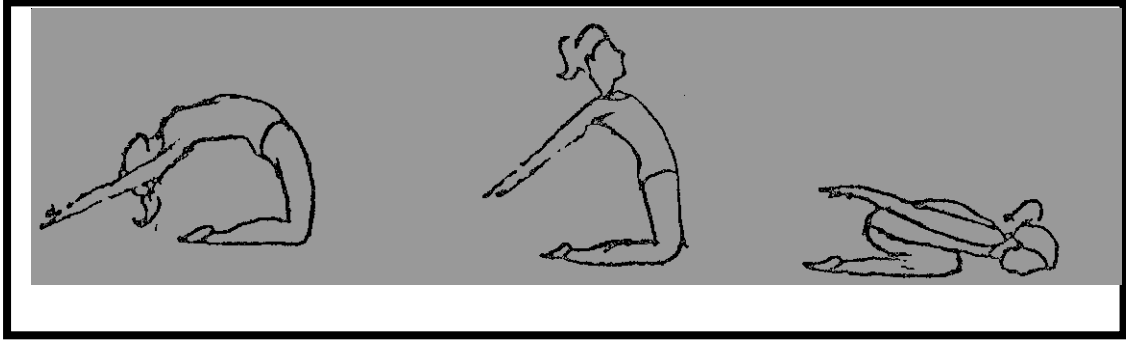
محاضرات لطالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2024-2025

مدرسة المادة

أ.د. شیماء عبد مطر التمیمی

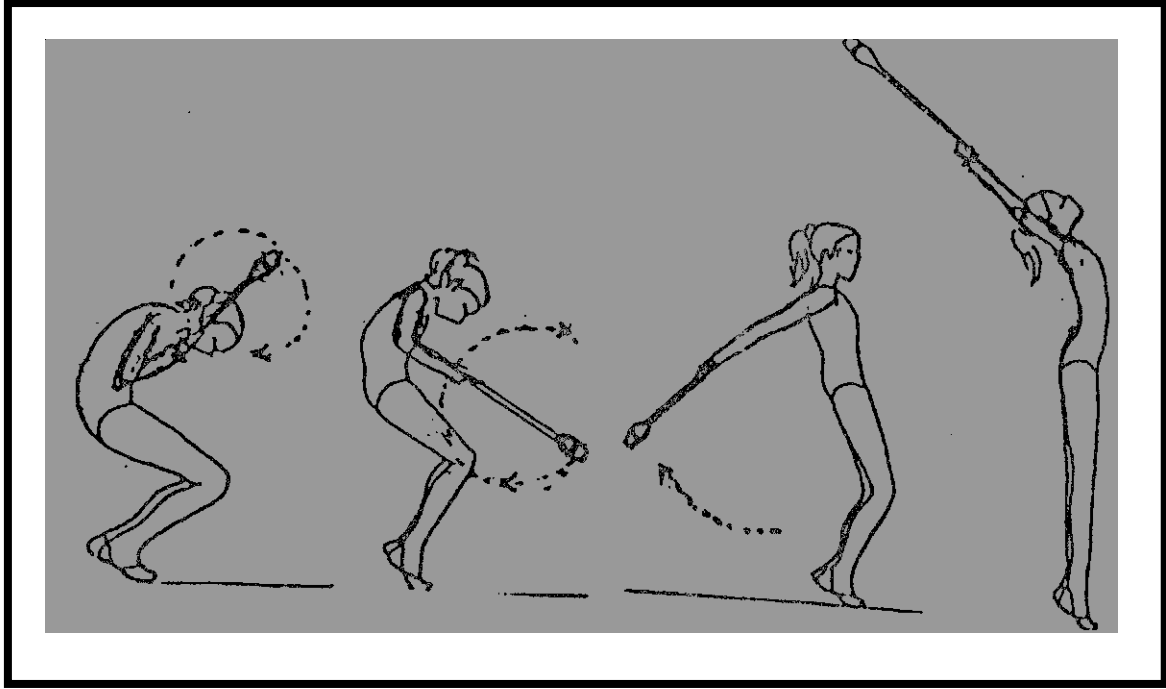
التدرج التعليمي بأداة الشاخص:-

- تعليم حركة التموج من على الارض من وضع (جلوس الجثو-فتحا - ثني الجذع لاسفل بحيث تلمس الرأس الارض) دفع الحوض للإمام يليه الصدر ثم دفع الرأس للخلف للوصول للقفوس خلفاً.
- تعليم التموج من الوقوف - السند على البار.



- تعليم التموج من وضع الوقوف - الثني العميق للركبتين.
- بعد إتقان حركة التموج بالجسم يتم تعليم الدوران الجانبي في الاتجاه الأمامي من وضع الوقوف مع مراعاة ملاصقة الكوعين بجانب الجسم.
- ثم تعليم حركة دوران الشواخص من المشي للإمام.

- ربط حركة الدوران بالشواخص مع المشي للأمام ثم التمدد بالجسم.



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 المتوازن للجسم كما تهدف أيضاً إلى تحسين القوام بإصلاح العيوب الجسمانية.

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 الكتفى 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 لكبر 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 معروفة 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 الآتية 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.