

الادوات الصغيرة واهميتها في الجمناستك الاليقاعي

اعداد

م.م تغريد مهدي كاظم

جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الأدوات

هناك مجموعة كبيرة من الأدوات اليدوية (الصغيرة) التي يمكن استخدامها عند أداء الحركات البدنية ويجب موازنة هذه الأدوات على أجزاء مختلفة من الجسم مما يتطلب تحكما دقيقا ومرونة عالية لخلق تناغم بين الحركات التعبيرية وهذه الأدوات و لكل من هذه الأدوات طابعها وتأثيرها الخاص الذي تتميز به و انتشر بالسنوات الأخيرة استخدام الحركات البدنية بالأدوات (الصغيرة) خاصة الفتيات فضلاً عن ابتكار ادوات جديدة لم تكن معروفة من قبل و من اهم الأدوات اليدوية الصغيرة المستخدمة في حركات الفتيات حالياً:-



- الزجاجات الخشبية (الشاخص)
- الأطواق
- كرة الحركات
- الحبال

- العصا الخشبية
- العصا الحديدية الصغيرة
- الثقل الدائري او الكرة الحديدية
- الأشارات
- الشرائط
- الأعلام الصغيرة



أهمية الحركات بالأدوات اليدوية الصغيرة:

- 1- إتاحة الفرصة بالأداء لأكبر عدد من اللاعبين في وقت واحد فضلاً عن رخص ثمنها و سهولة الحصول عليها وإمكانية تصنيعها مقارنة بالأدوات الكبيرة (عقل الحائط و المقاعد السويدية).
- 2- تسهم الحركات بالأدوات الصغيرة إسهاماً كبيراً في تنمية عضلات الذراعين و الجذع و الرجلين ، كما تعمل على إكتساب السرعة و الرشاقة ، بالإضافة الى تنمية التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة.
- 3- تسهم الحركات بالأدوات الصغيرة في تنمية الأحساس الحركي و الأحساس بالتوقيت مما يؤدي لأتقان تلك الحركات
- 4- كثرة عددها و تنوعها يتيح امكانية اختيار الأداة المناسبة طبقاً للتربية التربوية و طبقاً للأهداف و الأغراض المطلوب تحقيقها و بما يتناسب مع مراحل النمو المختلفة.
- 5- من الناحية النفسية تعتبر الحركات بالأدوات الصغيرة من العوامل المهمة لزيادة درجة الحماس و الأقبال على الممارسة و الأداء كما انها تضيف المرح الى درس الحركات الأيقاعية و بذلك تكون بمثابة عامل تشويق للدرس.
- 6- تتميز بعدم خطورتها و بتوفر عوامل الأمن و السلامة اثناء الأداء.

الأعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها عند استخدام الأدوات اليدوية الصغيرة في دروس الجمناستك الأيقاعي:-

- 1- يجب على المدرسة معرفة الخصائص المميزة لكل اداة و تأثيرها على مختلف اعضاء الجسم و انواع الحركات الخاصة بكل منها حتى يمكن اختيار الحركات المناسبة للهدف المطلوب و اختيار الأداة المناسبة مع مرحلة النمو.
- 2- في بداية تعليم الحركات بالأدوات اليدوية الصغيرة تراعى إتاحة الفرصة لأكتساب الأحساس و الثقة بالأداة مما يسهم في اداء التمرين بصورة صحيحة.
- 3- يجب التنويع باختيار الحركات حتى لمنع الملل.
- 4- يراعى اعداد و احضار الأدوات قبل بدء الدرس تفادياً لضياع وقت الدرس.