



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

"الجمناستك الايقاعي"



المرحلة الرابعة

المحاضرة الرابعة

أعداد

أ.د غصون ناطق

م.م مريم عبد الجبار

م.م دعاء حسين

للعام الدراسي

2025 - 2024



العروض والتشكيلات الرياضية

أولاً: العروض الرياضية:-

وهي مجموعة من الحركات البدنية حرة او بالأدوات وضعت طبقاً للمبادئ العلمية والفنية والجمالية تؤدي بواسطة مجموعة من الافراد مع ارتباط الاداء بالمصاحبة الموسيقية وذلك بغرض عرضها امام المشاهدين ولإظهار فكرة معينة.

مميزات العروض الرياضية:-

- ١- لا يحتاج العرض لمعباً مقنناً بل يمكن ادائه في الملاعب الكبيرة والصغيرة والصالات والحدائق العامة.
- ٢- يمكن ادائه بدون ادوات او بأدوات يدوية او على الاجهزة وكلما كانت الادوات مبتكرة كان افضل ،اي انه لا يحتاج الى ادوات معقدة او اجهزة غالية الثمن.
- ٣- يمكن لجميع المراحل السنوية الاشتراك فيه.
- ٤- يمكن ممارسته في مجموعات كبيرة وصغيرة.
- ٥- يمكن ممارسته مع المصاحبة الموسيقية او الايقاعية او الغنائية.

اهداف العروض الرياضية:-

- ١- تحسين مستوى اداء الطالبات الحركي واكسابهن حركات متجانسة للوصول الى اعلى مستوى من القدرات الحركية.
- ٢- اكساب الجسم القوام الجيد وذلك بأداء حركات متنوعة وشاملة للمجموعات العضلية.
- ٣- تنمية شعور الطالبات بالعلاقة بين المكان والزمان والاحساس بالحركة.
- ٤- تنمية الشخصية المتكاملة عن طريق تحقيق الذات وثقة الطالبة بنفسها.
- ٥- تؤدي الى تعلم النظام والدقة والعمل مع الجماعة وانكار الذات ومساعدة الغير والشجاعة.

اغراض اقامة العروض الرياضية:-

للعروض الرياضية اغراض كثيرة منها:-

- ١- التعبير عن فرحة الشعب بانتصار او اعياد قومية.
- ٢- استقبال وترحيب برؤساء او وفود او مؤتمرات ويكون العرض ضمن برنامج ضيافة الوفود.
- ٣- نشر الوعي الرياضي بين الشعب والشباب.
- ٤- لدراسة اهم التطورات الحديثة في الحركات والجمناستك في الدول.

انواع العروض الرياضية:-

1- عروض الحركات:-

وهي العروض التي تتكون من حركات واوضاع الحركات البدنية المختلفة كالحركات الاساسية او الحركات الفنية الحديثة ويمكن اداء هذا النوع من العروض بدون ادوات او مع استخدام الادوات او على الاجهزة الكبيرة.

2- عروض الجمناستك:-

تؤدي على هيئة عرض جمناستك بسيط خلال عرض الحركات بأداة يقوم مشترك واحد او اثنين بأداء حركات جمناستك بسيطة او بمجموعة مختارة اما على جهاز واحد او اجهزة مختلفة في وقت واحد.

3- العروض المائية:-

وهي العروض التي تؤدي في الماء كعروض البالية المائي.

4- عروض الرقص:-

وهي العروض التي تتكون من حركات الرقص التعبيرية والحركات الشعبية وحركات البالية.

5- عروض الالعاب الرياضية:-

وهي العروض التي تتكون من الحركات الاساسية المختلفة للالعاب الرياضية كعروض الكرة الطائرة او كرة السلة او كرة اليد.

6- العروض الرياضية المسائية:

وهي العروض التي تقام في بعض الاحيان على الاضواء الصناعية.

ثانياً:- التشكيلات الرياضية:-

التشكيلات هي مجموعة من الاشكال التي تكونها مجموعات من المشتركين لأداء حركات جميلة في احدى فقرات العرض.

انواع التشكيلات الرياضية:-

- ١- تشكيلات في تكوينات اساسية.
- ٢- تشكيلات بسيطة.
- ٣- تشكيلات في تكوينات مركبة.
- ٤- تشكيلات في تكوينات متداخلة.
- ٥- تشكيلات ختامية.