

قواعد عرض وتعلم المهارات الحركية في الجمناستك العام .

ان تعلم اي مهارة حركية او رياضيه وإتقانها وتثبيتها تمر في ثلاث وسائل ضرورية :

١- الوسيلة السمعية .

٢- الوسيلة البصرية .

٣- الوسيلة العملية .

هذه الوسائل الثلاثة مجتمعه تدخل في صلب عملية التعلم الحركي للمهارة والتي تمر من الناحية

السيولوجية في ثلاث مراحل متداخلة لا يمكن الفصل بينهما وهي :

١- مرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهارة الحركية .

٢- مرحلة اكتساب التوافق الدقيق للمهارة الحركية .

٣- مرحلة تثبيت والآلية للمهارة الحركية وهو الهدف الاخير من التعلم.

فالشرح الواضح والبسيط للمهارة والعرض الجيد لها من قبل المدرس او النموذج او عرض الافلام

والصور التوضيحية والرسوم التخطيطية تجعل المتعلم يدرك جيدا ، وما هي النواحي الفنية

والشكلية للمهارة الحركية وما هو مسارها الحركي وزمنها ولكي يكون عرض الحركة وشرحها ذا

تأثير ايجابي في عملية التعلم لابد من اتباع وملاحظه قواعد عرض المهارة وشرحها من قبل

المدارس

قواعد عرض المهارات الحركية (الوسيلة البصرية)

عند الاجابة عن الاسئلة التالية يمكن معرفة اهمية عرض الحركة وقواعدها .فمثلا ، ماذا يشاهد

المتعلم من المهارة المعروضة أمامه على اي شيء يحصل منها ما مدى ادركه للمهارة ؟

فالمهارة الحركية المعروضة امام المتعلم لأول مرة يدرك منها الشكل العام لها ، وعلى

التصور الاولي لمظهر الخارجي و الجزء المهم منها. حيث انه لا يستطيع ان يدرك ويستوعب

جميع تفاصيلها الفنية والشكلية ،لأنها تمر من امامه بصورة سريعة وخاطفة ، وكلما عرضت

امامة مرة اخرى ازدادت معرفة لتفاصيل المهارة .

ولكي يكون تأثير عرض المهارة الحركية ايجابيا في تعلمها يجب ملاحظة بعض الشروط

الاساسية والمهمة في قواعد عرض المهارة

١- يجب اتعرض المهارة الحركية بصورة صحيحة ودقيقة وبكامل نواحيها الفنية والشكلية من بدايتها حتى نهايتها . فالعرض الخاطئ وغير الجيد يؤثر سلبا في التعلم من محاكاة النموذج وتقليده والوصول الى مستواه الفني

٢- يجب عرض المهارة الحركية بمستوى قابلية المتعلم و امكانياتة البدنية . فمثلا، عرض مهارة الغطس بمستوى فني بسيط وحسب قابلية المتعلم وليس بمستوى عال جدا كان يكون ثني بسيط من مفصل الورك

٣- يجب تكرار عرض المهارة الحركية عدة مرات ،وتنبيه المتعلم على تركيز نظره على جزء من المهارة الحركية ، او على جزء من اجزاء الجسم ، وذلك لتوسيع مداركه لجميع اجزاء المهارة وزيادتها.

٤- يجب ارشاد المتعلم الى القسم الرئيسي والمهم من المهارة .

٥- يجب التأكيد على الوضع المناسب لوقوف المتعلمين خلال عرض المهارة الحركية ، فالوقوف البعيد جدا او القريب جدا من النموذج لا يسمح بمشاهدة جميع تفاصيل المهارة الحركية وان مشاهدة المهارة المعروضة من الجانب يكون افضل و اكثر شمولية لمشاهدة اجزاء المهارة من مشاهدتها من الامام او الخلف

(ا) وقوف بمسافة قريبة لمشاهدة النموذج . غير ملائم

(ب) وقوف بمسافة مناسبة للمشاهدة النموذج . الملائم

(ج) وقوف بمسافة بعيدة لمشاهدة النموذج . غير ملائم

(د) وقوف للإمام لمشاهدة النموذج .غير ملائم

١- قواعد شرح المهارة الحركية (الوسيلة السمعية) ان عملية التعلم قد تصبح مبتورة وتصاحبها اخطاء كثيرة وكبيرة يصعب اصلاحها بعد ذلك . وخاصة اذا اقتصرتم عملية التعلم على عرض المهارة الحركية فقط ولم يصاحبها الشرح .ان شرح النواحي الفنية والشكلية للمهارة الحركية ، واتجاه مسارها ، وأقسامها الحركية ، وعلاقة القوانين الميكانيكية وتأثيرها فيها ، تساعد على تسريع وتقريب المهارة الحركية الى مدارك وذهن المتعلم . كما ان لشرح الحركة دورا كبيرا في تصحيح الاخطاء ومعرفة اين يوجد الخطاء ، وما هو العمل البديل لتصحيح هذا الخطاء .

ولكي يكون شرح ذا تأثير ايجابي في عملية التعليم لابد من معرفة بعض القواعد العامة في الشرح :-

١- يجب ان يكون الشر ح بجمل واضحة وبسيطة وغير معقدة ومفهومة .واستخدام المصطلحات المتداولة الصحيحة .

٢- يجب ان تكون وقفة الطلاب على بعد مناسب وهدوء تام .وان يكون انتباههم الى الشرح بتركيز .

٣- يحبذ ان يكون الشرح على شكل مناقشة بين المدرس والمتعلم .

٤- يجب على المتعلم ان يتأمل المهارة المعروضة امامه والمشروحة له في ذهنه لغرض اتقانها بسرعة .

٥- يجب استعمال التغذية الراجعة عند اعادة شرح المهارة الحركية .ويكون اما بأسلوب طرح الاسئلة على المتعلمين ، او الطلب منهم بوصف المهارة الحركية ، او تصحيح الاخطاء .

لتلون الصوت اثناء الشرح ، و التأكيد على المثير اللفظي في القسم الرئيسي من المهارة الحركية اهمية كبيرة لشدة انتباه وتركيز المتعلم

٦- يجب ان تكون كمية الشرح ملائمة لمستوى اعمار المتعلمين ،فالأطفال يمكن اعطاؤهم من (٢-٣) نقاط شرح ،والكبار من (٤_٥) نقاط شرح ،اما اذا زاد عدد النقاط عن ذلك فلا يمكن للمتعلم ان يستوعبها كلها ، كما يمكن خلال الاداء و اعادة شرحها مرة اخرى اضافة بعض النقاط الاخرى (٣).الوسيلة العلمية (تكرار الاداء) تزداد معارف المتعلم للمهارة الحركية ويحصل على الادراك الذاتي لها ويتقنها عند ممارسة لأداء الحركة مرات كثيرة ، وكلما زادت مرات التكرار كلما زاد اتقان المهارة .

برامج الجميز العام :

تهدف برامج الجميز العام الى تنمية الأفراد بشكل متكامل ، باكتسابه عناصر اللياقة البدنية العامة من قوة تحمل ، مرونة ، وقدرة ، ورشاقة ، وتوازن ، وصقل للقوى العقلية والتفكير وتهذب للسلوك العام ، وضبط للمظاهر الانفعالية والانفعالية النفسية الحادة ، وتعجيل للميول والرغبات الطفولة ، وتوجيهه للاتجاهات الدوافع الاولية للقيم والمبادئ الاجتماعية الحميدة ، وسمو بالمعايير الاخلاقية الفاضلة . ولم تعد برامج قاصرة على مرحلة عمرية محددة ، وأصبحت ضرورة وحاجة اساسية لكل مرحلة عمرية ومن المهد الى الحد.كما اصبحت لكافة افراد المجتمع . ففي مرحلة الطفولة والمراهقة ، تلعب برامج الجميز العام وأنشطتها الخاصة دورا اساسيا في نمو الفتى نموا متزنا ومتكاملا في البعاد البدنية والعقلية والروحية ، كما تساعد على تنشئته التنشئة الاجتماعية السلمية ، وثقافية بكل ما هو مفيد ونافع ، وتجنبيه كل ما هو فاسد وضار . وتلعب برامج الجميز العام بمرحلة الرشد و اواسط العمر ، فان برامج الجميز العام الهادفة تلعب دورا هاما في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية العامة ،وفي الوقاية من ترهل الجسم وزيادة الوزن ،

كما انها تكون خير عون له في الترويح عن النفس والتعويض عن الاثار الضارة التي يسببها تلوث البيئة ، ولاعتماد على المواد المصنعة في مختلف محالات الحياة . وفي مرحلة الشيخوخة والكهولة ، فان برامج الجمباز العام الهادفة تخفف من وطأة ارتفاع السن و امراض الشيخوخة ، فمزاوله مثل هذه البرامج الخفيفة تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتلين المفاصل ، وتحريك العضلات وتنبية الاعصاب ، كما انها تساعد على تنشيط المعدة و الامعاء و اجهزة الاخراج ، وبذلك فان كبار السن يستطيع ان يخدم نفسه بنفسه ، وان يقوم بواجباته اليومية الاعتيادية بحيوية ونشاط ، هذا بالإضافة الى اعتبار مثل هذه الانشطة وسيلة اجتماعية للالتقاء بمن هم في سنة ، وقضاء اوقات فراغه بهدوء ، وسعادة ، وفي جو اجتماعي مفيد . وكذلك فان برامج الجمباز العام لم تعد حكرا على فئة من فئات الشعب ، و انما اصبحت ملكا للجميع وخير دليل على ذلك هو الاتجاه الحديث الذي ينادى بمفهوم العام ، وهو مفهوم حديث احدث تغيرا جذريا في معنى رياضة الجمباز ومظاهر ، و لذلك كان الاهتمام بوضع برامجها حتى تتناسب كبار السن ، والمعوقين حركيا وجسميا وعقليا ، كما اصبحت لكل فئة من هذه الفئات ، مظاهر من برامج الجمباز العام التي تتناسب مع تكوين الجسم وطبيعة العمل ، وظروف المهنة ، ويتناسب مع دوره الاساسي في المجتمع عامة وفي مجال العمل خاصة .