

الامور التي يجب مراعاتها عند تدريب الجمناستك

- ١- الاستعداد النفسي والجسمي ٢- الاحماء الجيد ٣- تدرج في شرح المهارة من لسهل الى لصعب
- ٤- يجب ان يكون جو القاعة التي يؤديها في الفعالية مناسبة ٥- عدم الياقة في تدريب على حساب القوة ٦- عدم التدريب اثناء المرض ٧- لا تعطي المهارة بعد التدريب مباشرة

يمكن تقسيم الاسس التدريبية في الجمناستك

١- اسس تتكلم في اداء حركات الجمناستك

٢- واجبات ومسؤوليات المدرب في رياضة الجمناستك

٣- اسس ومبادئ اتقان الاداء في رياضة الجمناستك

اولا الاسس التي تتحكم في الاداء حركات الجمناستك

١- القواعد والتعليمات الخاصة بقوانين الجمناستك

المقصود هي تلك التعليمات والقواعد التي تقدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجمناستك وهذه لقواعد والتعليمات تكون خاصة وطريقة ادائها ودرجة صعوبتها وكيفية التمرين وكيفية حساب الدرجة وأنواع لدرجات في الجمناستك وهذه القواعد والتعليمات صيغت على هيئة قانون دولي عرف باسم القانون الدولي للجمناستك

٢- الاقتصاد في الجهد المقصود به هو لوصول اللاعب الى اداء الحركة بطريقة انسيابية سلسلة وبرشاقة وتزان ومقدرة وتوقيت مضبوط وباقل جهد عقلي اي اداء الحركة بكفاية ودقة .

٣- القوانين الطبيعية المقصود بها تسهيل اداء الحركة من جهة لوصول الى طريقة فنية وقاعدة ثابتة لاداء حركة واختبار طريق التعليم المناسبة لها في حدود قانون الجمناستك من جهة ومن امثلة القوانين الطبيعية المستخدمة قوانين نيوتن للحركة

٤- الربط بين الحركات باعتبارها الجزء النهائي بداية حركة اخرى :المقصود بها ان الوضع النهائي للحركة يعتبر تواضع ابتدائي الحركة تليها هذا عدد انسجام ربط الحركات في جملة حركية ويعمل على دائها بالتوقيت المطلوب ،اذا كان من الاهمية عند عرض الموضع اسس التدريب في الجمناستك ان تتناول تلك الاسس من الناحية العلمية لذا نجد ان كل الحركات الجمناستك يتم تعليمها والتدريب عليها وفق الشكل المحدد بقانون التحكم كما ان مبدأ الاقتصاد بالجهد مبدأ هام حتى يتم انجاز الجمناستك جميع الحركات المطلوبة في شكل جملة حركية مع عدم الوصول الى مرحلة التعب .

٥- اتقان أساسيات المهارية على اجهزة الجمناستك في ضوء النشاطات الفنية الاستحواذ على قيم المتطلبات الخاصة على كل جهاز يستصح من واقع الجداول الصعوبة في قانون التحكم ضرورة توجه برامج الاعداد المهاري الى الاساسيات المهارية ذات الصعوبة A محاول مستوى للصعوبة في المجموعات الخمسة على جميع الاجهزة مستهدفة من ذلك التأسيس المهاري اي اتقان تلك الاساسيات والاتقاء بها المستوى الصعوبة التي تحتل ان يصل الها

اللاعب وقيما ستعلق بالأساسيات المهارية في عملية التدريب يجب اتقان الاساسيات التي تمثل مستويات الصعوبة الاقل ضمانا الاكتساب مستويات الصعوبة على جميع الاجهزة كما اتفقوا على عدم التسرع والانتقال المهارات اعلى الابدع استخدام كافة المؤشرات الانتقال المدربين

اهمية التربوية للجمناستك

تحتل أنشطة رياضية الجمناستك مكانا هاما في برامج التربية الرياضية على جميع المستويات التعليمية في معظم الدول المتقدمة ونظرا لتجمعها للعديد من المهارات والحركات يتنافس فيها الفرد مع نفسه والتي تعمل على تأكيد ذاته من خلال مراحل عمره المختلفة ، فقد اشار الكثير من المختصين في هذا المجال الى ان برنامج التربية الرياضية الذي يغفل أنشطة رياضة الجمناستك قد يكون قد فقد فرصة ذهبية في مساعدة الطفل على النمو المتكامل فهي تعمل على نمو الصفات البدنية المختلفة كالتوافق والمرونة والقوة والتوازن ، مما يؤكد الكثير ان اطفال المدارس الابتدائي ينظرون بحماس ولهفة للفترة التي يقضونها في ممارسة أنشطة رياضية الجمناستك لما تتضمنه من اختبارات للقدرة الذاتية ومدى نموها وتأثيرها داخل البرنامج .ومثل ذلك قد يتناسب في اي مجال اخر في برامج التربية الرياضية وأنشطة رياضة الجمناستك يتميز بتأثيرها الفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطور المهارات الحركية والمهارات الحركية الاساسية كالوثب ولقفز ولجمال كما ان التلاميذ سيتمتعون بممارستها في نموهم بحاجاتهم للعب التمثيلي الذي يربطهم بالعالم المحيط بهم بل وتستخدم على اكتشاف الحركات المختلفة وعلاوة على تطور حالة الجسم عامة اذا ما اعدت ونظمت بطريقة مناسبة بنظر النمو لها على التمرينات مختلفة لبعض اجزاء الجسم مثل تمرينات لتنمية العضلات المحيطة بالكتفين والتي نادر ما تدرّب الامن خلال أنشطة الجمناستك والتدريبات للمجموعات العضلية في الذراعين والصدر وعضلات البطن وعضلات الرجلين من خلال تدريبات القفز والحركات الارضية وتنمية ذلك كله بأي التحسين العام في القوام .

وإضافة على ذلك فان الجمناستك يسمى الكثير من الصفات بمساعدة

الصحة العامة في برامج الجمناستك العام :

تهدف برامج الجمناستك العام الى تنمية الفرد بشكل متكامل باكتسابه عناصر اللياقة البدنية العامة من قوة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن ، وصقل للقوى العقلية الفكرية وتهذب للسلوك العام ، وضبط للمظاهر الانفعالية النفسية الحادة وتعجيل للميول والرغبات الطفولية ، وتوجيه للاتجاهات والدوافع الاولية للقيم والمبادئ الاجتماعية الحميدة وسمو بالمعايير الاخلاقيه الفاضلة .

لم تعد برامجها قاصرة على مرحلة عمرية محددة وأصبحت ضرورة وحاجه اساسيه لكل مرحلة عمرية ومن المهد الى اللحد كما اصبحت لكافه افراد المجتمع.

ففي مرحلة الطفولة والمراهقة تلعب برامج الجمناستك العام وأنشطتها الخاصة دورا أساسيا في نمو الفرد نموا متزنا ومتكاملا في الابعاد البدنية والعقلية والروحية ، كما تساعد على تنشئة التنشئة الاجتماعية السليمة وتثقيفه بكل ما هو مفيد ونافع وتجنبيه كل ما هو ضار وفساد ، وتلعب برامج الجمناستك العام بمرحلة الرشد و اواسط العمر دورا هاما في المحافظه على مستوى اللياقة البدنية العامه وفي الوقاية من ترهل الجسم وزيادة الوزن ، كما انها تكون خيرا عون له في الترويح عن النفس وتعويض عن حياة الكسل والخمول والتخفيف عن القلق الناتج من الضغوط النفسية والتوترات العصبية التي يتعرض لها الانسان في هذا العصر ، كما انها تساعد في التعويض عن الاثار الضارة التي تسببها البيئة والاعتماد على المواد المصنعه في مختلف مجالات الحياة .

تنظيم درس الجمناستك وإخراجه :

يعتمد تنظيم درس الجمناستك وإخراجه على لأجهزه المتوفرة في المدرسة ونوعيتها وعددها وعلى المستوى العمري والرياضي للطلاب والهدف من الدرس ، وان الدرس وما يحتويه من نشاط بدني ومهاري يعتمد على المرحلة العمرية التي يمر بها الطلاب المدارس الابتدائية حيث هناك مرحلتان عمريتان مختلفتان من حيث النمو الطولي والعرضي للجسم ونمو الاجهزه الداخلية .

المرحلة العمرية الاولى (٦-٨) سنوات:

ما يسمى بجمناستك الموانع ، لان هذا النوع من الجمناستك يحقق ما تتصف به هذه المرحلة وحركات هذا النوع تشمل على انواع الجري والركض والقفز... الخ، والتبادل بين عمليتي الشد والارتقاء، ويمكن في النهاية هذه المرحلة اعطاء بعض المهارات الجمناستيكية البسيطة على اجهزة المتوازي والعقلة او القفز الصغير او الصندوق الخشبي المساطب.

المرحلة العمرية الثانية (٩-١٢) سنوات :

وهي المرحلة الصف الرابع والخامس والسادس ، يمكن في هذه المرحلة تعليم المهارات الحركية على الاجهزه الجمناستيكيه واستغلال ما لدى المتعلم من رغبة وشوق شديدين في تعلم المزيد من حركات الجمناستيكيه التي تلائم قلياتهم البدنية والفكرية وما يتمتعون من شجاعة وإقدام على

الاداء الحركي لبعض الحركات الصعبة وحب التنافس وإظهار قوتهم ومقارنتها مع زملائهم ومثل بقيه الدروس المنهجيه الاخرى ويمكن تقسيم درس الجمناستك الى ثلاث اقسام هي :-

القسم التحضيري:

هذا القسم هو تهيئة الطلاب جسميا ونفسيا بتهيئة عضلاتهم ومفاصلهم ولأربطة المحيطة بها ونفسيا بتشويقهم وزيادة رغبتهم على اداء الدرس .وتشمل هذا القسم على الاحماء والذي يكون على نوعين وهما الاحماء العام لجميع اجهزة الجسم و الاحماء الخاص لبعض المفاصل المهمة والضرورية في الجسم مثل ،مفصلي الكتفين والورك ومفاصل العمود الفقري والعضلات الخلفية للرجلين ،والهدف الاساسي من الاحماء هو تهيئة العضلات والمفاصل والأربطة المحيطة بها، وزيادة كفاء عمل الدورة الدموية والجهاز التنفسي العصبي ،ومدة هذا القسم نصف الوقت المحدد للدرس ويشمل على :

١- جميع التمارين البدنية مثل اليسر والمشي والهرولة.....الخ

٢- تمارين الحواجز مثل السحب والحمل والرفع والدفع والزحف والحبو.

٣- تمارين السلالم الخشبية والتسلق على الاعمدة والحبال.

٤- العاب صغيره .

ب- القسم الرئيسي :

هذا القسم يستغرق نصف مدة الدرس تقريبا والغرض من هذا القسم هو تعليم المهارات الجمناستيكية اما بالطريقة الكلية او طريقه التجزئه او الطريقه الكلية – التجزئه وحسب امكانية وصعوبات الحركات كما يمكن ان يكون هذا القسم لإعادة الحركات السابقة لغرض تحسينها وتطويرها وإتقانها بصورة جيدة او لتصعيبها بدييات ونهايات مختلفة او ربطها مع بعضها على شكل تمارين (سلسلة) كما يمكن في هذا القسم اجراءات الاختبارات وتقويم .

ج- القسم الختامي:

يمكن ان يكون هذا القسم على ثلاثة انواع :

- ١- اعطاء تمارين المهدئه والارتقاء اذا كان الجهد كبيرا في الدرس .
- ٢- اعطاء تمارين فيها نوع من الجهد في الحالة كون الدرس كان غير مجهد .
- ٣- اعطاء العاب صغيره مسليه.

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 الفسيولوجية 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 امامه 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 امكانياته 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 لمشاهدة 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 اقتضت 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 الشرح 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- يجب 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.

تلون 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 .