**المحاضرة الثانية**

**مبادئ تشكيل درس الحركات الإيقاعية: -**

**تشكيل درس الحركات الإيقاعية تحددها أربعة شروط:**

* حجم كل جزء من أجزاء الدرس .
* اختيار التمارين وكيفية استخدامها بصورة متعاقبة .
* تناوب جرعات التدريب وفترات الراحة .
* وضع وتأليف التراكيب الحركية والتعليمية في الدرس .

من الممكن تغيير أحوال وحجوم أجزاء الدرس الإيقاعي بالعلاقة مع المهمات التربوية.

يمتلك المنحني الفسيولوجي للدرس سمة مثالية. وهنا يعني أن حمل التدريب الشديد في الدرس يتغير حسب المراحل بصورة اقل شدة والتمارين الصعبة بصورة اقل تعقيدا. حسب رد فعل جهاز الدورة الدموية – القلبية – ذبذبات التقلصات القلبية للمجاميع الحركية الأساسية التي هي الأكثر استخداما في درس الحركات الإيقاعية بالجمناستك الإيقاعي.

امثله لتمارين متعاقبة في درس الجمناستك الإيقاعي: -

أولا: الجزء التحضيري: -

1. مختلف أنواع المشي.
2. مختلف أنواع الركض.
3. الخطوات الراقصة المتسلسلة.
4. تمارين التنمية الشاملة.

ثانياً: الجزء الرئيسي:-

1. تمارين الذراعين على أساس الأوضاع الكلاسيكية كالرقص الشعبي والتمرجات وتلويحات الذراعين والجذع والتمرجات الكاملة والتلويحات الكاملة.
2. المنحنيات للأمام وللخلف وللجانبين مع مختلف الأوضاع الإيقاعية قفزات اليدين البطيئة الأمامية والخلفية والجانبية.
3. الموازنة.
4. الدوران بالمحل وبالحركة.
5. مختلف أنواع الربط الموازنة والدوران مع المهارات مع التقاطعات مع قفزة اليدين البطيئة مع فتح الرجلين ومع قوس الظهر (الجسر).
6. أنواع القفزة الصغيرة بالمحل وبالحركة قطريا ودائريا(3-4) تمارين.
7. أنواع ربط القفزات الكبيرة بالمحل مع الركضة التقريبية (3-4) تمارين.

ثالثاً: الجزء الختامي :-

1. تمارين للذراعين .
2. التموجات والأنحناءات .
3. تمارين الاستطالة لتخفيف شدة التوتر.
4. مختلف المهارات الراقصة والارتباطات.
5. تمارين الارتخاء العضلي.

إعداد درس الجمناستك الإيقاعي وتنفيذه :-

عند التهيئة لدرس الجمناستك الإيقاعي يجب على المدربة أن يحدد اتجاهات الدرس اولاً وقبل كل شيء من الضروري وضع مخلص – خطة درس بصورة تفصيلية يقدمها المدرب المبتدئه على أن يذكر كل شيء في الخطة حتى الأخطاء الممكن حدوثها وطرائق تصحيحها ويجب أن يكون كل شيء بحساب وعند إحراز الخبرة التربوية الميدانية من الممكن عدم كتابة ملخصات الدروس ولكن التفكير الدقيق بالدرس شيء واجب وفي هذه الحالة يجب عدم نسيان القواعد الآتية: -

1. تؤدى جميع الحركات بصورة متساوية بالقدم(الذراع اليسرى واليمنى أو الجانبين).
2. يتم تعليم حركات الرقص الكلاسيكي والرقص الشعبي في البدء عند عارضة البالية ومن ثم في وسط القاعة.
3. أداء التمارين وإتقانها على الأرض.

من الضروري مطالبة اللاعبة بالدقة في أداء بداية المهارة وكذلك الدقة في نهاياتها أي أن كل مهارة يجب ان تكون بداية ونهاية واضحة لها أن هذا يؤدي الى تعويد اللاعبة الالتزام والدقة في انجاز العمل ان الطريقة الأكثر أهمية في التنظيم الصحيح للدرس هي في توزيع اللاعبات في القاعة بشكل ذكي مخطط له مسبقا ننصح بالقيام بالحركة بالرتل وكذلك بشكل دائري في الجزء التحضيري من الدرس وخلال أداء التمارين على عارضة الباليه من الضروري ترتيب اللاعبات بصورة متباعدة كيلا تضايق أحداهن الأخرى (مدربة الحركات الإيقاعية عندئذ تحتل موقعا في مركز الدائرة) وخلال أداء المهارات في وسط القاعة يفضل توزيع اللاعبات على شكل رقعة الشطرنج وذلك لكي تتمكن المدربة من مشاهدة اللاعبات بصورة أفضل وبعد درسين أو ثلاثة يبدل المدربة على التوالي الخطوط التي تقف عليها اللاعبات (إي أن اللاعبات الائي كن في الخط الأول يصبحن في الخط الثاني وهكذا) .

خلال أداء المهارات الحركية الانتقالية كالقفزات من الركضة التقريبية والمهارات الاكروباتيكية ننصح بإعادة التوزيع بثلاث أو أربع لاعبات من الخط الخلفي الى الخط الأمامي والعودة الى الخط الجانبي بالوضع الابتدائي عند أداء القفزات الكبيرة ومختلف ارتباطات حركات القفز ومختلف ارتباطات الحركات الاكروباتيكية من الناحية المنطقية يكون توزيع اللاعبات بالساحة بخط قطري بحركة انتقالية من الخط الخلفي الى الخط الأمامي وفي هذه الحالة تحتل مدربة الحركات الإيقاعية موقعا معاكسا للخط القطري الذي يكون مناسباً لمشاهدة العرض أما في حالة استخدامن جهاز عارضة التوازن وتوفير العدد المناسب من هذه الأجهزة فيتم توزيع كل لاعبتين أو ثلاث على كل جهاز وتؤدي المهارات بالوضع المواجة للعارضة أو الوضع المقاطع للعارضة في حالة أداء التمارين بالحركة الانتقالية (كقفزة الخطوة) فعلى اللاعبات العمل بالتعاقب (بالدور) في الوقت نفسه الذي تعمل فيه إحدى اللاعبات تقف اللاعبة الأخرى في نهاية العارضة ان هذا الأسلوب يؤدي الى عدم الابتعاد عن العارضة والى تعاقب الحمل التدريبي وفترة الراحة وتعطي الإمكانية للمدرب بمراقبة جميع اللاعبات المشاركات في التدريب.

وعند أداء الحركات الثابتة (الاستاتيكية) كالوقوف ميزان على مشط قدم واحدة تعمل اللاعبات بالتعاقب وكذلك يعملن بالمساعدة للاعبة التي تؤدي الحركة .

وإثناء درس الجمناستك الإيقاعي يجب على المدربة ان تربط بين عرض الحركة وتوضيحها بذكاء وخصوصا عند التدريب على المهارات الجديدة أن عرض المهارة من قبل المدربة يجب أن تكون مهذباً ودقيقاً من الناحية الفنية ( التكنيكية ) مع إضافات تعبيرية محددة تتصف كل مرحلة عمرية بنمط خاص في أداء المهارة.

إن هذه الحقيقة تمتلك أهمية خاصة يجب أخذها بنظر الاعتبار عند العمل مع الأطفال .

إن العرض يجب أن لايكون بديلا عن أبداء الملاحظات والإشارات التي تقوم بها المدربة بشكل موجز وشفهي وعند ظهور أخطاء جسمية في الأداء من المستحسن إيقاف كل المجموعة من الاستمرار بالعمل ومن جديد يقوم المدربة بعرض المهارة وشرحها إذا كان ضروريا للتوضيح أن الملاحظات حول إزالة الأخطاء من الممكن أن تمتلك سمة (وقائية) بمعنى أن تقوم المدربة بتحذير جميع اللاعبات حول إمكانية حدوث الأخطاء .

ومن الممكن إبداء بعض الملاحظات العابرة إثناء المهارات وكما توجه هذه الملاحظات الى جميع اللاعبات فيمكن توجيهها الى لاعبة معينة .

في أول التدريب من المفيد تصحيح الأخطاء ليس باستخدام العرض والشرح حسب وإنما بالأداء بمساعدة المدرب بالحركة(مثلاً تمسك المدربة احد أجزاء جسم اللاعبة وتحرك بالأداء المطلوب).

في هذه الحالة تبدأ اللاعبات بالإحساس بخط سير الحركة وصحة وضع أجزاء الجسم في الفضاء بصورة صحيحة إن الملاحظات كما في التوضيح ينبغي أن تكون بصيغة بسيطة مختصرة ومقنعة إن مدربة الجمناستك الإيقاعي ليس بحاجة الى إيجاد الخطأ وإبداء الملاحظات حسب وإنما الحصول على تنفيذ تعليماتها من قبل اللاعبات وهنا يجب إظهار الحزم وعدم التسامح مقرونة بحسن النية والطيبة .

إن أبداء الملاحظات وإصدار الأوامر بخشونة وبصيغة غير مقبول وغير مناسب لغرض التقويم الذاتي في الأداء من المفيد القيام بالدرس أمام المرآة ويكون بالتناوب وذلك كي تتعلم لاعبة الجمناستك مراقبة وتنظيم حركتها الذاتية بنفسها فقط وبمساعدة الحس العضلي

تنظيم درس الجمناستك وإخراجه:-

يعتمد تنظيم درس الجمناستك وإخراجه على الأجهزة المتوفرة في المدرسة ونوعيتها وعددها وعلى المستوى العمري والرياضي للطلاب الهدف من الدرس .

وأن الدرس وما يحتويه من نشاط بدني ومهاري يعتمد على المرحلة العمرية التي يمر بها طلاب المدارس الأبتدائية حيث هناك مرحلتان عمريتان مختلفتان من حيث النمو الطولي والعرضي للجسم ونمو الأجهزة الداخلية

المرحلة العمرية الأولى ( 6-8 ) سنوات:-

وهي مرحلة النصف الأول والثاني والثالث إن حركات هذه المرحلة ما هي إلا عبارة عن حركات مايسمى بالجمناستك الموانع لأن هذا النوع من الجمناستك يحقق ما تتصف به هذه المرحلة وحركات هذا النوع تشتمل على أنواع الجري والركض والقفز والوثبات والحبو والزحف والتسلق والتعلق والتبادل بين الشد والإرخاء ، ويمكن في نهاية هذه المرحلة إعطاء بعض المهارات الجمناستكية البسيطة على أجهزة المتواري أو العقلة أو حصان القفز الصغير أو الصندوق الخشبي أو المصاطب .

المرحلة العمرية الثانية (9- 12 ) سنة:-

وهي مرحلة الصف الرابع والخامس والسادس يمكن في هذه المرحلة تعليم المهارات الحركية على الأجهزة الجمناستك واستغلال ما لدى المتعلم من رغبة وشوق شديدين في تعلم المزيد من الحركات الجمناستيكية التي تلائم قابليتهم البدنية والفكرية وما يتمتعون من شجاعة وإقدام على الإداء الحركي لبعض الحركات الصعبة وحب التنافس وإظهار قوتهم ومقارنتها مع زملائهم ومثل بقية الدرس المنهجية الأخرى يمكن تقسيم درس الجمناستك إلى ثلاثة أقسام هي .

القسم التحضيري :- هذا القسم هو تهيئة الطلاب جسمياً ونفسياً بتهيئة عضلاتهم ومفاصلهم والأربطة المحيطة بها ونفسياً بتشويقهم وزيادة رغبتهم على أداء الدرس ويشمل هذا القسم على الإحماء والذي يكون على نوعين وهما الإحماء العام لجميع أجهزة الجسم والإحماء الخاص لبعض المفاصل المهمة والضرورية في الجسم مثل مفصلي الكتفين والورك ومفاصل العمود الفقري والعضلات الخلفية للرجلين والهدف الأساسي من الإحماء هو تهيئة العضلات والمفاصل والأربطة المحيطة بها وزيادة كفاءة عمل الدورة الدموية والجهاز التنفس والعصبي ومدة هذا القسم نصف الوقت المحدد للدرس ويشمل على :

1- جميع التمارين البدنية مثل السير والمشي والهرولة ..... إلخ.

2- تمارين الحواجز مثل الحسب والحمل والرفع والدفع والزحف والحبو.

3- تمارين السلالم الخشبية والتسلق على الأعمدة والحبال.

4- ألعاب صغيرة .

2- القسم الرئيس :- هذا القسم يستغرق نصف مدة الدرس تقريباً هو تعليم المهارات الجمناستيكية أما بالطريقة الكلية أو طريقة التجزئة أو طريقة الكلية – التجزئة وحسب أمكانية وصعوبة الحركات كما يمكن أن يكون هذا القسم لإعادة الحركات السابقة لغرض تحسينها وتطويرها وإتقانها بصورة جيدة أو لتصعيبها ببدايات مختلفة أو ربطها مع بعضها على شكل تمرين ( سلسلة ) كما يمكن في هذا القسم إجراء الاختبارات وتقويم الحركات .

3- القسم النهائي :- يمكن ان يكون هذا القسم على ثلاثة انواع:

1- إعطاء تمارين المهدئة والارتخاء اذا كان الجهد كبيراً في الدرس.

2- أو إعطاء تمارين فيها نوع من الجهد في الحالة كون الدرس كان غير مجهد.

3- أو إعطاء العاب صغيرة مسلية.