

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة :الجمنا ستك الایقاعی

المرحلة : الثالثة طالبات

المحاضرة السادسة

الجمنا ستك الایقاعی

محاضرات لطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2024-2025

مدرسة المادة

أ.د. شیماء عبد مطر التمیمی

قواعد عرض المهارة الحركية في الجمناستك الإيقاعي:-

إن تعلم إي مهارة حركية في الجمناستك وإتقانها وتثبيتها يجب ان تمر في ثلاث وسائل ضرورية في التعلم وهي: (عرض وشرح تفاصيل المهارة وتكرار أدائها امام المتعلم وهذه الوسائل الثلاث مجتمعة تدخل في صلب عملية التعلم الحركي للمهارة التي تمر من الناحية الفسيولوجية في ثلاث مراحل متداخلة لايمكن الفصل بينها وهي: (التوافق الأولي – التوافق الدقيق – الاتوماتيكية او الإلية للمهارة الحركية والتي هي الهدف الأخير عند المتعلم).

فالشرح الواضح والبسيط للمهارة والعرض الجيد لها من المدرب أو النموذج أو عرض الأفلام والصور التوضيحية والرسوم التخطيطية تجعل المتعلم يدرك جيدا ماذا يجب عمله وماهي النواحي الفنية والشكلية للمهارة الحركية وما هو مسارها الحركي وزمنها ولكي يكون عرض الحركة وشرحها ذا تأثير ايجابي في عملية التعلم لابد من إتباع وملاحظة قواعد عرض المهارة وشرحها من المدرب.

1- عرض المهارة:-

عند الاجابة عن الأسئلة الآتية يمكن معرفة أهمية عرض الحركة وقواعدها. فمثلا ماذا يشاهد المتعلم من المهارة المعروضة امامه؟ على أي شيء يحصل منها؟ ما مدى ادراكه للمهارة؟ فالمهارة الحركية المعروضة امام المتعلم اول مرة يدرك منها الشكل العام لها وعلى التصور الاول لمظهرها الخارجي والجزء المهم منها. إذ انه لا يستطيع ان يدرك ويستوعب جميع تفاصيلها الفنية والشكلية لانها تمر من إمامه بصورة سريعة وخاطفة وكلما زاد تكرار عرضها إمامة ازدادت معارفه لتفاصيل المهارة الحركية.

ولكي يكون تأثير عرض المهارة الحركية ايجابيا في تعلمها يجب ملاحظة بعض الشروط الأساسية والمهمة في قواعد عرض المهارة:

- أ- يجب أن تعرض المهارة الحركية بصورة صحيحة ودقيقة وبكامل نواحيها الفنية والشكلية من بدايتها حتى نهايتها. فالعرض الخطأ وغير الجيد يؤثر سلباً في التعلم ويقلل من حماسة المتعلم من محاكاة النموذج وتقليده والوصول الى مستواه الفني.
- ب- يجب عرض المهارة الحركية بمستوى قابلية المتعلم وامكاناته البدنية. فمثلاً عرض مهارة الغطس بمستوى فني بسيط وبحسب قابلية المتعلم وليس بمستوى عال جداً كأن يكون ثني بسيط من مفصل الورك.
- ج- يجب تكرار عرض المهارة الحركية عدة مرات وتنبيه المتعلم على تركيز نظره على جزء من المهارة الحركية او على جزء من أجزاء الجسم وذلك لتوسيع مداركه لجميع أجزاء المهارة وزيادتها.
- د- يجب إرشاد المتعلم الى القسم الرئيس والمهم من المهارة.
- هـ- يجب التأكيد على الوضع المناسب لوقوف المتعلمين خلال عرض المهارة الحركية. فالوقوف البعيد جداً أو القريب جداً من النموذج لايسمح بمشاهدة جميع تفاصيل المهارة الحركية وان مشاهدة المهارة المعروضة من الجانب تكون أفضل وأكثر شمولية لمشاهدة اجزاء المهارة من مشاهدتها من الإمام أو الخلف.

2- شرح تفاصيل المهارة:-

أن عملية التعلم قد تصبح مبتورة وتصاحبها أخطاء كثيرة يصعب إصلاحها بعد ذلك وخاصة إذا اقتصرتم عملية التعلم على عرض المهارة الحركية فقط ولم يصاحبها الشرح.

أن شرح النواحي الفنية والشكلية للمهارة الحركية واتجاه مسارها وأقسامها الحركية وعلاقة القوانين الميكانيكية وتأثيرها فيها تساعد على تسريع وتقريب المهارة الحركية إلى مدارك وذهن المتعلم. كما إن لشرح الحركة أثراً كبيراً في

تصحيح الأخطاء ومعرفة أين يوجد الخطأ وما هو العمل البديل لتصحيح هذا الخطأ.

ولكي يكون الشرح ذا تأثير ايجابي في عملية التعلم لابد من معرفة بعض القواعد العامة في الشرح:

- أ- يجب أن يكون بجمل واضحة وبسيطة وغير معقدة ومفهومة واستعمال المصطلحات المتداوله الصحيحة.
- ب- يجب أن تكون وقفة اللاعب على بعد مناسب وهدوء تام. وان يكون انتباهه الى الشرح بتركيز.
- ج- يحبذ أن يكون الشرح على شكل مناقشة بين المدرب والمتعلم.
- د- يجب على المتعلم أن يتأمل المهارة المعروضة إمامه والمشروحة له في ذهنه لغرض إتقانها بسرعة.
- هـ- يجب استعمال التغذية الراجعة عند إعادة شرح المهارة الحركية ويكون أما بأسلوب طرح الأسئلة على المتعلمين أو اللاعب منهم بوصف المهارة الحركية وأما تصحيح الأخطاء.
- و- تغير نبرة الصوت إثناء الشرح والتأكيد على المثير اللفظي في القسم الرئيس من المهارة الحركية أهمية كبيرة لشد انتباه وتركيز المتعلم
- ز- يجب أن تكون عملية الشرح ملائمة لمستوى أعمار المتعلمين ، فالأطفال يمكن اعطاؤهم من (2-3) نقاط شرح والكبار من (4-5) نقاط شرح أما إذا زادت عدد النقاط عن ذلك فلا يمكن للمتعلم أن يستوعبها كلها ، ويمكن خلال الأداء إعادة شرحها مرة أخرى وإضافة بعض النقاط الأخرى.

3- تكرار أداء المهارة:-

تزداد معارف المتعلم أو اللاعب للمهارة الحركية ويحصل على الإدراك الذاتي لها ويتقنها عند ممارسته لأداء الحركة مرات كثيرة وكلما زادت مرات التكرار زاد إتقان المهارة.