

المادة : الجمنا ستك الايقاعي
المرحلة : الثالثة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجمنا ستك الايقاعي

محاضرات لطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2025-2026

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

قواعد عرض المهارة الحركية في الجمناستيك الإيقاعي:-

إن تعلم إي مهارة حركية في الجمناستيك 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 الاولي لمظهرها الخارجي والجزء المهم منها. إذ انه لا يستطيع ان يدرك ويستوعب جميع تفاصيلها الفنية والشكلية لانها تمر من امامه بصورة سريعة وخاطفة وكلما زاد تكرار عرضها امامه 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 سلبا في التعلم ويقال من حماسة المتعلم من محاكاة النموذج وتقليده والوصول الى مستواه الفني.
- ب- يجب عرض المهارة الحركية بمستوى قابلية المتعلم وامكانياته البدنية. فمثلا عرض مهارة الغطس بمستوى فني بسيط وبحسب قابلية المتعلم وليس بمستوى عال جدا كأن يكون ثني بسيط من مفصل الورك.
- ج- يجب تكرار عرض المهارة الحركية عدة مرات وتنبية 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 جدا أو القريب جدا 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 اقتصر 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 بجملة 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- يجب 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- تغيير نبرة الصوت أثناء 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.

مراحل تعلم المهارات الحركية:-

تهدف عملية تعلم الحركات إلى محاولة العمل على إتقان التلميذات للأوضاع والحركات البدنية لضمان تحقيق الغرض أو الهدف المطلوب ، وتمر عملية الحركات بثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر

اكل منها في الأخرى وتتأثر بها ، وفي أثناء هذه المراحل المختلفة تختلف طبيعة عمل كل من المدرسة والتلميذة كما يلي:-

1-في المرحلة الأولى: تقوم المدرسة بتقديم المهارة للتلميذات عن طريق " التقديم السمعي" (الشرح والوصف) و(التقديم المرئي) (النموذج) في حين تقوم التلميذات باستقبال المهارة من طريق السمع والبصر وكذلك تجربة أداء التمرين لاكتساب التوافق الأولى للأداء.

2-في المرحلة الثانية: تقوم المدرسة بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين تقوم التلميذات بتكرار الأداء ومحاولة تحسينه لاكتساب التوافق الجيد للأداء.

3-وفي الحالة الثالثة: تقوم المدرسة بمراقبة وتقدير الأداء في حين تقوم التلميذة بالتدريب على الأداء تحت مختلف الظروف المتعددة لإتقان وتثبيت الأداء.

أولاً:: مرحلة إكتساب التوافق الاولى:-

في هذه المرحلة تقوم المدرسة بتقديم المهارة في حين تقوم التلميذة بأستقبال المهارة.

1- تقديم المهارة:-

تنقسم عملية تقديم المهارة كما يلي :

(أ) التقديم السمعي: وذلك باستخدام الكلمة المنطوقة مثل الشرح والوصف وإبداء الملاحظات بصورة لفضية بما يتناسب مع سن ومستوى التلميذات . ويراعى استخدام المصطلحات الصحيحة (فيما عدا مع صغار التلميذات) مع عدم الإطالة بل الاكتفاء بإعطاء فكرة عامة عن الحركة وكيفية الأداء دون الدخول في الدقائق والتفاصيل مع مراعاة أن يكون في استطاعة الجميع سماع الشرح . ويمكن أداء التقديم السمعي باستخدام بعض الأجهزة السمعية كالمذياع أو الحاكي مثلاً.

(ب) التقديم المرئي: يعتبر تقدم نموذج المهارة من أهم الوسائل المستخدمة ويمكن للمدرسة القيام بأداء النموذج أو تكليف إحدى التلميذات بذلك مع مراعاة عدم الاقتصار على تكليف تلميذة واحدة بالأداء دائماً، وينبغي مراعاة دقة أداء النموذج لأن النموذج الخاطئ لا يساعد على التصوير الصحيح للمهارة ويقلل الحماس والميل لدى التلميذات.

ويراعى في أداء النموذج بصورة تسمح للجميع برؤيته بوضوح ويمكن التقديم المرئي للمهارة باستخدام اللوحات والرسومات والصور أو الأجهزة المرئية كالأفلام السينمائية (السريرة ولبطيئة) والفانوس السحري أو عن طريق النماذج المصغرة للأشكال والأوضاع والحركات المختلفة وبطبيعة الحال يتعذر استخدام مثل هذه الوسائل في دروس التربية الرياضية بالمدارس ، ولذا يعتبر تقديم نموذج المهارة بواسطة المدرسة أو إحدى التلميذات من أم وسائل التقديم المرئي.

(ج) ربط التقديم السمعي بالتقديم المرئي : دلت التجارب على أن اقتران التقديم السمعي بالتقديم المرئي – أي اقتران الشرح والوصف بأداء نموذج للحركة – يؤدي إلى أحسن النتائج ويسهم بدرجة كبيرة في حسن إدراك وتصوير وفهم التمرين.

2- استقبال المهارة:-

تقوم المدرسة بتقديم التمرين عن طريق الشرح وأداء النموذج في حين تقوم التلميذات باستقبال ذلك عن طريق حاستي السمع والبصر – وهذا يعني اكتساب التلميذات لصورة (بصرية سمعية) للتمرين وهذا الاستقبال (السمعي البصري) لا يكفي بمفرده بل لا بد أن يعقبه الاستقبال (الحركي)- أي أداء التمرين وتجربته وتذوقه لمحاولة الإحساس بالأداء، إذ أن الاكتساب الحقيقي والتعلم يبدأ أولاً بالنسبة للتلميذة عند أداء التجارب الأولى للأداء الحركي مما يسهم في اكتساب التوافق الأولى.

ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد:-

في هذه المرحلة يتحدد عمل المدرسة في القيام بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء ويتحدد وصول الأداء في هذه المرحلة بتكرار أداء التمرين .

1- التوجيه والإرشاد:-

من المعروف أن التقديم الأولى للنموذج والشرح الفعلي للمهارة يكونان بصورة إجمالية عامة ولا يؤديان إلى توجيه الانتباه لنواحي الحركية المهمة في للمهارة ، ولكنه بعد أداء التلميذات للمهارة واكتسابهن التوافق الأولى تختلف بعد ذلك طريقة التقديم لتصبح في صورة توجيه الانتباه إلى النواحي التي يجب مراعاتها أثناء الأداء مثل توجيه الانتباه إلى حركة ارتخاء الذراعين أثناء المرجحات أو حركة الجذع أثناء التموج أو حركة المفاصل أثناء الارتداد (السوستة) مثلاً ، وعلى ذلك تعتبر عملية التوجيه في هذه المرحلة عبارة عن عملية (تقديم) ثانية للمهارة.

وبعد ذلك تأخذ عملية التوجيه والإرشاد طابعاً مغايراً إذ تنقلب إلى عملية مساعدة على اكتساب خفايا الحركة باستخدام مختلف الوسائل مثل : استخدام العد أو التصفيق أو التعبير الصوتية المختلفة مثل(تام-يام- تا- تام) أو النقر على بعض أدوات الإيقاع كالتامبورين أو المصاحبة الموسيقية للتمرين كما يمكن للتلميذات في البداية العد أو التصفيق أيضاً بدلاً من المدرسة ثم بعد ذلك الأداء الصامت.

كما يدخل في نطاق ذلك أيضاً توجيه الانتباه للحظة الحاسمة في الأداء ، باستخدام بعض كلمات مساعدة مثل(فوق..فوق)أو(مرجحة.. مرجحة)أو(أسرع..أسرع) أو باستخدام كلمات التشجيع مثل(أحسن)أو(أحسن جداً) ...إلخ.

وفي هذه المرحلة يجب على المدرسة العناية بإصلاح الأخطاء (انظري طرق إصلاح الأخطاء فيما بعد) وكذلك استخدام الطرق المختلفة لتدريب المهارات لضمان سرعة اكتساب التوافق الجيد للمهارة.

2- تكرار المهارة:-

تقوم التلميذات بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقاً لتوجيهات وإرشادات المدرسة السابق ذكرها ، وفي هذه المرحلة تقوم التلميذات بعملية ممارسة واكتشاف لكل مميزات التمرين من نواحي الشدة والقوة والبطء والارتخاء والأداء طبقاً لإيقاع الحركة الصحيح للمهارة وبذلك يمكنهن اكتساب التوافق الحركة الجيد ويقرب الأداء من مرحلة الأداء الآلى دون استخدام القدر الكثير من التفكير.

ثالثاً: مرحلة الإتقان والتثبيت:-

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت الأداء من خلال مواءمة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت مختلف الظروف والعوامل المتعددة والمتنوعة التي تحددها المدرسة أو التي تقوم التلميذة باختيارها ومن أمثلة ذلك ما يأتي:

1-التدريب على الأداء تحت ظروف سهلة مبسطة وثابتة بقدر الإمكان مع مراعاة تكرار أداء المهارة كأجزاء وككل.

2-التدريب على الأداء من مختلف الأوضاع الابتدائية أو مع التغيير في سرعة الأداء.

3-التدريب على الأداء مع المصاحبة الموسيقية.

4-التدريب على الأداء تحت ظروف مختلفة ومتعددة مثل إضافة حركات جديدة أو إدماج بعض المهارات ببعض الآخر.

5-اختبار إتقان وتثبيت الأداء بإجراء منافسة بين التلميذات سواء بصورة فردية أو بصورة جماعية (صف ضد صف) أو (قاطرة ضد قاطرة) مثلاً.

وفي أثناء ذلك كله تقوم المدرسة بالإشراف على الأداء ورعايته وتقديره ومقارنة المستويات بعضها ببعض الآخر.

طرق التقديم بالمهارة الحركية:-

إن طرق التقديم بالمهارات أو طرق تصعيب الحركات عبارة عن عملية تطوير تدريجية تمر بها المهارات المطلوب التقدم بها حتى يمكن بذلك زيادة درجة صعوبتها عن قبل .

ويراعي في طرق التقدم بالمهارات الحركية(تصعب المهارات) ما يأتي:

1-أن يكون التقدم بالحركات (تصعيب المهارات) طبقاً لحظة متدرجة واضحة وليس عشوائياً أو فجائياً.

2- أن يكون التقدم بالمهارات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول.

3- أن يكون سرعة التقدم بالمهارات مناسبة لسن وقدرات التلميذات.

4- أن تتأسس عملية التقدم على الإتقان التام لأداء المهارة المطلوب التقدم بها أو تصعيبه.

ومن الأساليب التي يمكن بها التقدم بالمهارات (تصعيب المهارات) ما يأتي:

1- المطالبة بدقة الأوضاع والحركات- وهذا يعني أداء المهارة بمستوى من الجودة يزيد عما سبق القيام به من أداء.

2- تكرار المهارة لعدد أكبر من المرات.

3- أداء المهارة لمدى أكبر أو لأقصى مدى مثل ثنى الركبتين كاملاً بدلاً من الثني نصفاً.

4- التغيير في الوضع الابتدائي للمهارة لزيادة صعوبة شكل الحركة .

فبدلاً من أداء تمرين ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط من وضع الوقوف فتحاً يؤدي من وضع الوقوف وبذلك تزداد صعوبة المهارة.

أو أداء مهارة معينه من وضع نصف جثو بدلاً من وضع الجثو مثلاً، فبذلك تحتاج التلميذة إلى اكتساب توافق جديد في الأداء طبقاً للوضع الابتدائي الجديد.

5- التغيير في سرعة التمرين مما يتطلب زيادة القدرة على مطابقة الأداء طبقاً لنوع التغيير .

1- إطالة ذراع الثقل في الرافعة.

كإضافة رفع الذراعين عالياً لوضع ثنى الجذع جانباً.

2- الثبات في بعض الأوضاع المعينة لمدة مناسبة .

كالثبات في وضع الطعن أو في وضع {وقوف الذراعان عالياً . ميل}.

3- إضافة بعض الحركات الجديد للمهارة لم تكن موجودة فيها من قبل:

كإضافة حركات الذراعين إلى حركات الجذع أو الرجلين .