

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

طرائق تدريس الجمناستك الإيقاعي:-

يعد الجمناستك الإيقاعي واحداً من الألعاب الرياضية التي تدرس ضمن مناهج كليات التربية الرياضية التي تتمتع بمهارات وحركات تتميز بصعوبتها وجمالها ، ونظراً لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى عال بالأداء المهاري ، بات من الضروري استخدام طرائق تدريس تلائم تعليم تلك المهارات والحركات ، والغاية هنا ليس تزويد عقل المتعلمة بالمعلومات فقط وإنما في مساعدتها على تنمية التفكير العلمي والإبداعي لها من خلال تنوع المهارات والمعلومات التي تحصل عليها خلال الدرس ومن مصادر مختلفة ، وهذا يعني الاستفادة من وقت الدرس المحدد والوصول بها الى مستوى ملائم لقدرتها لتحقيق مستوى ملائم لقدرتها لتحقيق مستوى أداء مهاري أعلى مع محاولة تصحيح الأخطاء التي ترافق عملية التعلم.

أن تدريس الجمناستك الإيقاعي يقسم الى ثلاث مراحل وهي:-

أولاً: مرحلة الأعداد الابتدائي – وتنقسم هذه المرحلة الى قسمين (الأول والثاني والثالث) و(الرابع والخامس والسادس) الابتدائي.

ثانياً: مرحلة التعمق – في الدراسة المتوسطة:-

ثالثاً: المرحلة النموذجية: وهي تدريس وتدريب المستوى العالي في الجمناستك الإيقاعي.

أن كل مرحلة من مراحل التدريس أو التدريب لها أعداد خاص وأول هذا الأعداد لهذه الرياضة هو التنقيف الشعبي والتاريخي والوطني للحركات وتوسيع الملكة التعبيرية للطالبات أولاً والثقافة الموسيقية ثانياً ومن ثم تدريس القفزات والوثبات والدورات وتعليم الأشكال الحركية لليدين والرجلين والارتكاز بدون الأحذية الجمناستيكية مع الأعداد الحركية لليدين والرجلين والارتكاز بدون الأحذية الجمناستيكية مع الأعداد العام للحركة ، وتعليم الطالبات للأشكال الحركية بالرتل والصف والمجموعات، أن الأعداد للمستوى العالي والطويل الأمد يتطلب معرفة كاملة بتفاصيل رقص البالية والرقص الكلاسيكي والشعبي إضافة الى معرفة التفاصيل الأساسية للأعداد الفني والبدني والموسيقي والتوافقي والتعبيري حتى يمكن ان يحقق الغرض.

أما بالنسبة لتدريس هذه الرياضة في المدارس فيجب أن يأخذ بنظر الاعتبار التقسيم الفني(المهاري) والبدني والموسيقي بشكل متدرج علماً ان الطالبات في المدارس يرغبن في تعلم هذه الرياضة حيث يقترن الجمناستك الإيقاعي بالموسيقى والطنل والتصفيق حيث أساسه(الردم).

أما الوسائل التي يحتاجها درس الجمناستك الإيقاعي هي:-

- المهارات الفنية (وقوف – سير – أوضاع اليدين – أوضاع الرجلين).
- المهارات الأساسية وهي(القفز – الدوران – الموازنة – التمرجات).
- تعليم الرزم.

- تعليم أنواع الرقص المرتبط بالجمناستيك الإيقاعي.
- التمارين الاكروباتيكية.
- الحركات الانسيابية.
- الأعداد البدني(تمرين التقنية الشاملة).
- الأعداد الفني والموسيقي.
- الأعداد الذهني.
- الأعداد الفني(التكنيك مع الموسيقى).
- مرحلة التوسع(الأعداد المهاري والأساسي).

طرق تعليم المهارات الحركية:-

في أثناء المراحل المختلفة لتعليم المهارات الحركية يمكن استخدام طرق متعددة حتى يمكن تحقيق الهدف المقصود من عملية التعليم وهو إتقان وتثبيت الأداء . ومن أهم الطرائق المستخدمة في تعليم المهارات ما يأتي:-

اولاً: الطريقة الجزئية .

ثانياً: الطريقة الكلية .

ثالثاً: الطريقة الكلية – الجزئية .

أولاً: الطريقة الجزئية:-

في هذه الطريقة يقسم المهارة على عدة أجزاء صغير ، وتقوم التلميذة بأداء كل جزء على حدة ، ثم تنتقل إلى الجزء الثاني بعد إتقانها للجزء الأول وهكذا حتى تنتهي من تعلم جميع أجزاء المهارة ثم تقوم بأداء التمرين كله كوحدة واحدة كنتيجة لتعلمها مختلف الأجزاء المكونات له . وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد إلا أنها لا تناسب المهارات السهلة البسيطة.

ومن أهم عيوب الطريقة الجزئية أن إتقان التلميذة لأداء مختلف أجزاء المهارة لا يعني بالضرورة إتقانها للمهارة كوحدة واحدة أو ككل فضلاً عن تقسيم بعض المهارات إلى أجزاء قد يغير من شكل أشكال أو مكونات المهارة أو انسيابية الحركة كما أن هناك بعض المهارات التي لا يمكن تجزئتها مثل المرجحات وحركات التموج والوثبات ... إلخ.

وفي حالة استخدام مثل هذه الطريقة يراعي ما يأتي:-

- 1- ضرورة قيام التلميذة بتعليم تلك الأجزاء من المهارة التي تكون في مجموعها وحدة واحدة والتدريب عليها بنفس الطريقة .
- 2- أن يستغرق التدريب على كل جزء من أجزاء المهارة وقتاً قصيراً .

ثانياً : الطريقة الكلية:-

في هذه الطريقة تقوم التلميذات بتعلم المهارة وموالاته التدريب عليه كوحدة واحدة دون أي تجزئة وتستخدم هذه الطريقة عند تعلم بعض المهارات السهلة البسيطة غير المعقدة كما تستخدم أيضاً عند تعلم بعض المهارات التي يصعب تجزئتها.

والطريقة الكلية لا تناسب -غالباً- المهارات المركبة والمعقدة ، وكذلك المهارات التي تتكون من بعض الأجزاء السهلة البسيطة وبعض الأجزاء المعقدة نظراً لأن تكرار الأداء ككل يضيع الوقت في بذل الجهد لأداء الأجزاء السهلة التي تم إتقانها.

وفي حالة استخدام الطريقة الكلية تعليم الحركات والتدريب عليها يراعى ما يأتي:-

- 1- أداء التلميذات للمهارة ككل بطريقة مبسطة في البداية ثم التدرج في الأداء .
- 2- يمكن استخدام التوقيت البطيء الذي يساعد- في بعض الأحيان- على حسن الإحساس بالمهارة وإيقاعه الحركي مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى فقد المهارة لوحدها وتوافقها.
- 3- يمكن أثناء أداء المهارة ككل التركيز على جزء معين ومحاولة العمل على توجيه انتباه التلميذة إتقان هذا الجزء من المهارة.

ثالثاً: الطريقة الكلية الجزئية(المختلطة):-

في الوقت الحالي يفضل مزج الطريقتين السابقتين معاً للإفادة من محاسن كل منهما مع إمكان تلافي عيوب كل طريقة، ويطلقون على هذه الطريقة أسم " الطريقة الكلية - الجزئية أو المختلطة".

وفي هذه الطريقة تقوم التلميذة بتعلم المهارة ككل في البداية ثم تعلم بعض الأجزاء التي لا يؤديها على الوجه المطلوب ، ثم يعقب ذلك التدريب على المهارة كوحدة واحدة ، مع مراعاة تقسيم أجزاء المهارة إلى وحدات مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء .

إصلاح الأخطاء:-

ترتبط عملية تعليم المهارات بظهور بعض الأخطاء في الأداء ، ويجب على المدرسة الإسراع بإصلاح الأخطاء لضمان سرعة إتقان الأداء ، وتتأسس عملية إصلاح الأخطاء على المعرفة التامة بالتمرين ككل وكأجزاء كما تعتبر القدرة على الملاحظة من القدرات المهمة لضمان سرعة إتقان وتثبيت الأداء، وتتأسس عملية الإصلاح التي ينبغي توافرها لدى المدرسة حتى تستطيع سرعة اكتشاف الخطأ في الأداء فضلاً عن القدرة على اتخاذ المكان المناسبة الذي تستطيع منه حسن الملاحظة والرؤية .

ومن الأسباب التي تؤدي إلى ظهور الأخطاء ما يأتي:-

- 1- عدم مناسبة المهارة لسن ومستوى التلميذات – أي صعوبة التمرين.
 - 2- سوء الفهم أو التصور الخاطئ للمهارة.
 - 3- عدم كفاية الاستعداد البدني للتلميذة مثل عدم القدرة على مرجحة الرجل عالياً لافتقار التلميذة إلى مرونة مفاصل الفخذين.
 - 4- الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة في النفس.
 - 5- الانتقال السلبي لأثر المهارة – أي التأثير السلبي لمهارة سبق تعلمه وإتقان على المهارة الجديدة المراد تعلمها لاختلافهما في الإيقاف الحركي المميز لكل منهما مثلاً .
- ومن النواحي المهمة التي يجب على المدرسة مراعاتها بالنسبة لإصلاح الأخطاء في المهارات ما يأتي:-

- 1- سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.
- 2- التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها إذ يجب البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم بعد ذلك الأخطاء الفرعية أو الأخطاء الخاصة لدى بعض التلميذات وكثيراً ما نجد أن إصلاح الخطأ الأساسي يؤدي إلى إصلاح بعض الأخطاء الفرعية نظراً لأن هذه الأخطاء ترتبط غالباً بالخطأ الرئيسي.
- 3- محاولة إصلاح خطأ واحد في كل مرة بقدر الإمكان بدلاً من إصلاح أخطاء متعددة دفعة واحدة.
- 4- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح وذلك بعرض نموذج صحيح للمهارة مع الشرح كما يمكن قيام إحدى التلميذات بعرض الأداء الخاطئ مع قيام المدرسة بتوجيه النظر لنوع الخطأ أولاً ثم تقوم المدرسة أو إحدى التلميذات بعرض الأداء الصحيح مع توجيه النظر للنواحي المهمة.

- 5- أداء المهارة بطريقة معينة لا تسمح بتسرب الخطأ مثل تغيير الوضع الابتدائي للتمرين مثلاً.
 - 6- تكرار جزء المهارة الذي يحدث فيه الخطأ مع مراعاة ضرورة أداء المهارة كاملة بعد ذلك.
 - 7- يمكن في بعض الأحيان أداء بعض الحركات التي تعد لمهارة لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة.
 - 8- يمكن توجيه الانتباه إلى بعض الأخطاء باستخدام كلمات التوجيه أثناء الأداء مثل (ارفعي رأسك) (شدي ركبك).
 - 9- مراعاة عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة.
- ويجب على المدرسة تجنب النقد والتشهير بالتلميذة المخطئة نظراً لتأثيره السلبي من الناحية النفسية مع ضرورة مراعاة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع عند إحراز التلميذات لبعض التقديم مما يساهم في سرعة إصلاح الأخطاء كما ينبغي عدم المطالبة بتكرار أداء المهارة بصورة مستمرة إلا بعد إصلاح الأخطاء الأساسية.

تعلم طرائق المساعدة في الجمناستك الإيقاعي:-

أن المساعدة من الضروريات الملحة والمهمة ولا يمكن الاستغناء عنها في جميع مراحل التعلم للمهارات الحركية خاصة الحركات الصعبة والمعقدة والخطرة، وأهميتها-
تكمُن في:

- 1- أنها تساعد المتعلم على تعلم المهارة الحركية بوقت أسرع وأسهل.
- 2- أن تجعل المتعلم ينفذ النواحي الفنية والشكلية للمهارة بعد إدراكها من خلال عرض المهارة وشرحها.
- 3- تقلل أو تبعد احتمالات الإصابات الخطرة وخاصة في المهارات التي تتميز بالخطورة.
- 4- يشعر المتعلم بالراحة النفسية والشعور بالثقة والأمان والاطمئنان خلال أدائه للمهارات الحركية وخاصة المتعلم المبتدأ.

أنواع طرائق المساعدة:-

هنالك أربعة أنواع من طرائق المساعدة التي يمكن اعطاؤها في رياضة الجمناستك خلال

تعلم المهارات الحركية وهي:

1- المساعدة الفعلية

أ- في بداية الحركة

ب- خلال الحركة

ج- في نهاية الحركة

2- المساعدة عن طريق الحواس

أ- حاسة النظر

ب-حاسة السمع

3-الاستعداد للمساعدة

4- طرائق التدرج في التعلم

أولاً- المساعدة الفعلية:-

وتعني أن الشخص المساعد يقوم فعليا في تقديم مساعدته الفعلية للمتعلم لغرض تسهيل وتبسيط المهارة الحركية لوضع الجسم أو جزء منه في المسار الصحيح للمهارة،أو لقيادة الجسم وتوجيهه إلى المسار الصحيح والمطلوب بالمهارة ،وهنا ضرورة استعمال القوة العضلية من المساعد لغرض سحب أو رفع أو دفع أو دوران المتعلم.ويمكن إعطاء هذه المساعدة في:

- في بداية الحركة والغرض منها هو:-

أ- زيادة القوة الدافعة والمحركة.

ب- لرفع مركز ثقل الجسم إلى الارتفاع المناسب.

ج- لتوجيه الجسم إلى الوضع الصحيح للحركة.

- خلال الحركة والغرض منها هو :-

أ- قيادة الجسم ومساعدته في المسار الصحيح للحركة.

ب- لزيادة سرعة الدوران أو إبطائه في الحركات الدائرية.

ج- لتثبيت الجسم في الوضع الصحيح والمحافظة على هذا الشكل واتزانه في حركات الثبات والمستقيمة.

- في نهاية الحركة والغرض منها هو :-

أ- اخذ الوضع الصحيح لنهاية الحركة.

ب- المحافظة على الاتزان خلال الهبوط.

ج- التقليل من سرعة الهبوط.

ويمكن إعطاء هذه الأنواع الثلاثة في آن واحد أو في بداية المهارة فقط أو خلالها أو نهايتها.ويمكن إعطاؤها في بداية ونهاية المهارة أو بداية وخلال المهارة كل ذلك حسب تطور مراحل تعلم المهارة الحركية.

ثانيا- المساعدة عن طريق الحواس:-

لحاستي البصر والسمع أهمية في تعلم المهارات الحركية حيث تساعد على تعلم الحركة بصورة جيدة وعلى قيادة الجسم إلى المسار الحركي الصحيح وإيجاد الزمن المطلوب والمناسب للحركة.

أ-حاسة البصر(عرض الحركة):-

وهي العضو الحسي الخاص بالرؤية وأهمية حاسة البصر في تعلم وإتقان المهارة الحركية تظهر في نمو وتطور القدرة الحركية من خلال مشاهدة الحركة المعروضة إمام المتعلم بكل تفاصيلها الفنية والشكلية لذا فان مشاهدة الحركة المعروضة وسيلة لتوضيح تفاصيل الحركة وتقريبها وإيصالها إلى مدارك المتعلم الذهنية وطبعها في المراكز الحسية المنتشرة في المخ فهي نوع من المساعدة التي تقدم إلى المتعلم.

وان استعمال العلامات المرئية خلال التعلم وخاصة عند تصحيح الأخطاء والتأكيد على تركيز النظر على هذه العلامات يمكن ان يساعد المتعلم على توجيه جسمه إلى المجال الصحيح لمسار الحركة وقيادته.

ب-حاسة السمع(شرح الحركة):-

أن حاسة السمع لاتقل أهمية عن أية حاسة أخرى في تعلم أي مهارة حركية فالشرح الواضح والبسيط وبلغة مفهومة ما هو ألا وسيلة من وسائل إيصال المعلومات إلى مراكز الإدراك والتخيل في المخ لجميع التفاصيل الفنية والشكلية للمهارة المشروحة، إذا هي وسيلة من وسائل المساعدة تقدم إلى المتعلم لتعلم المهارة الحركية بصورة جيدة وسريعة.

وان استعمال الإشارة الصوتية المميزة خلال التعلم وخاصة عند تصحيح الأخطاء تساعد المتعلم على إيجاد الزمن الصحيح للحركة والمطلوب لها وخاصة في القسم الرئيس منها.

ثالثا-الاستعداد للمساعدة:-

تعني أن يقف المساعد بجانب الجهاز أو خلفه إثناء أداء المهارة الحركية ولا يتدخل في أدائها إلا إذا دعت الحاجة إليها.فمثلا في حالات السقوط لتقليل أو إنقاذ المتعلم من الإصابات الخطرة كما أن وقوف المساعد بجانب الجهاز أو قربه يبعث الاطمئنان والراحة النفسية عند المتعلم مما يساعد على تطبيق وتنفيذ ما تتطلبه الحركة من نواح فنية وشكلية.

رابعا- طرق التدرج في التعلم:-

إن الهدف الرئيس من طرائق التعلم ومنها طريقة التدرج بالحركة، هو تعلم المهارة الحركية وإتقانها فان طريقة التدرج هي وسيلة من وسائل تبسيط وتسهيل تعلم المهارات الحركية وخاصة المهارات الصعبة والخطرة.إذا لابد من عدها نوعاً من أنواع المساعدة

المقدمة للمتعلّم ولا بد من ذكر بعض الشروط التي يجب أن تؤخذ بنظر الاعتبار عند استعمالها وهي:-

- أ- تعتمد على مستوى المتعلّم وقابليته التوافقية وخبرة المدرس على استعمالها كلاً أو جزءاً.
- ب- يجب أن تكون حركات أو خطوات التدرج متماشية مع الحركة الرئيسة ومع مستواها.