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

المادة : الجمنا ستك الايقاعي
المرحلة : الثالثة

الجمنا ستك الايقاعي

محاضرات لطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2026-2027

مدرسة المادة
أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

أداة الحبل(Rope):-

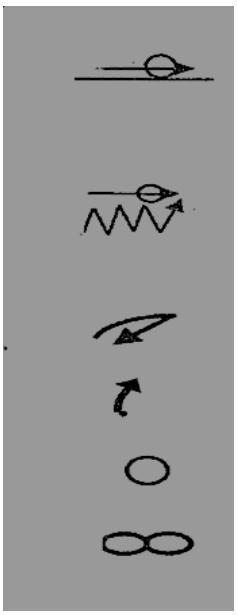
يعدَّ الحبال من الأدوات التي أعتاد أن يلعب بها أطفالنا في الشوارع والحدائق ، وهي من ألعابنا الشعبية ، وكان للعبة شد الحبل مباريات تقام بين الشباب ، ولقد أوضحت الرسومات التي سجلها القدماء على المعابد والآثار ، أن الحبال أخذت دوراً لا يستهان به في ألعاب الاطفال والشباب ، ويرجع الفضل في إدخال الحبال ضمن الأدوات اليدوية الى جوتس موث ، وفردريك لودنبج ، إذ قام جوتس موث في حوالي عام 1981بكتابة فصل كامل لبعض الحركات باستخدام الحبال في كتابة " مقدمة الحركات الالمانية" ومنذ ذلك الحين يستخدام الحبال في الحركات الغرضية لبعض الألعاب كالملاكمة وألعاب القوى ، ولكنه لم يعمم استخدامه في الحركات وخاصة حركات الوثب والمرجحة الا منذ عام 1930.

مواصفات الحبل:-

يصنع الحبل من خيوط القطن او الكتان ، ويتوقف طول الحبل على طول اللاعبة حيث تضع اللاعبة طرفي الحبل تحت الإبطين ، والوقوف على منتصفه بقدميها مع شد الحبل جيداً.

وتظهر أهمية أداة الحبل في تحسين عمل الأجهزة الداخلية وخاصة الجهاز التنفسي ، كما يعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية الهامة للجسم مثل القوة العضلية والتوافق والرشاقة والسرعة ، وهذه العناصر تحتاج إليها لاعبة الجمناستك الإيقاعي خلال الممارسة كما يستخدم كوسيلة للارتقاء بالأداء البدني.

أما المجموعات الحركية الفنية المستخدمة بأداة الحبل هي **:-**



1-الحبل مفتوح بكلتا اليدين مع الدوران أماماً أو خلفاً مع الوثبات داخل الحبل.

2- الحبل المفتوح بكلتا اليدين مع الدوران أماماً أو خلفاً مع حجلات داخل الحبل.

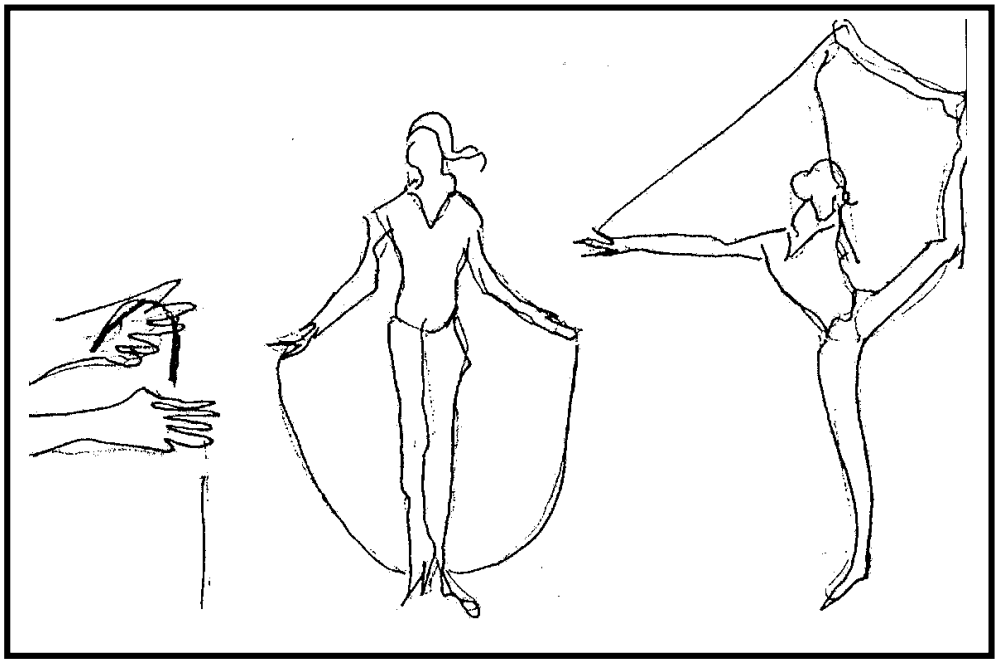
3- الرمى والاستلام.

4- رمي احد نهايتي الحبل. 5- دورانات.

6- المرجحات. 7- الشكل (8).

8- تموجات.

نماذج لمسك أداة الحبل



مفتوحاً بكلتا اليدين مع الدوران أماماً أو خلفاً أو بضم الطرفين في يد واحدة أو يمسك من المنتصف أو من خلال ثني الحبل على جزئي ، أو باليدين وإحدى القدمين.

- الحجل بالحبل مع لمس القدمين أماماً خلفاً بالتبادل.
- الزحلقة الجانبية بالحبل مع فتح وضم القدمين.
- الوثب مع عمل دورتين متتاليتن (دبل) بالحبل.

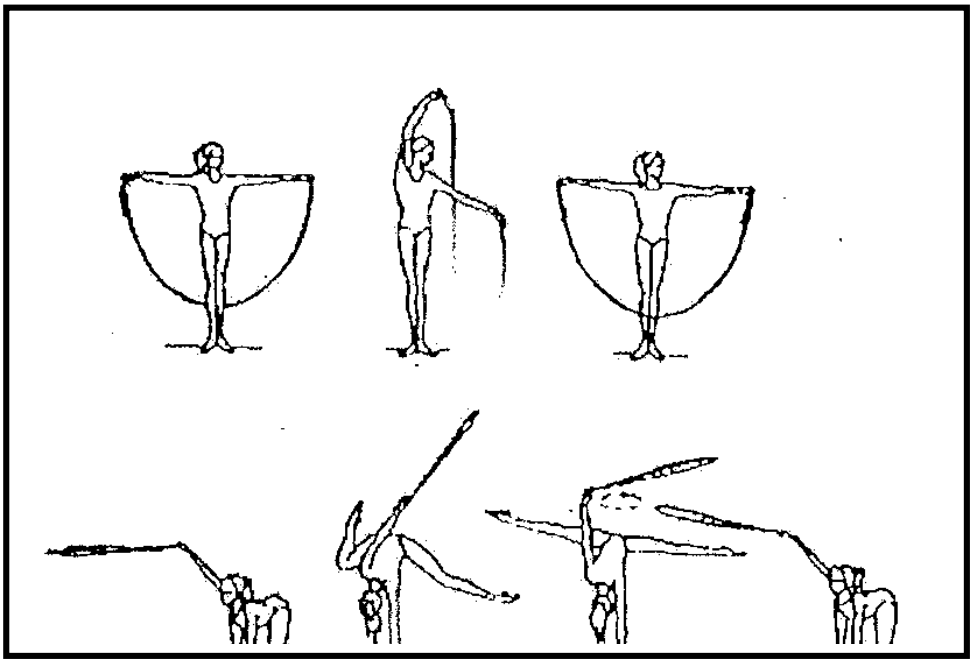
وتؤدى تلك القفزات والحجلات الصغيرة أما في المكان فتعمل على المحور الرأسي او بالتقدم مع الحركة للأمام أو للخلف وتعمل على المحورين الأفقي والراسي.

1- الوثبات داخل الحبل:-

ويتم الوثب داخل الحبل بدوران الحبل اماماً أما بقدم واحدة أو بالقدمين في توقيت واحد ويراعى الاتي:

- الارتفاع المناسب عن الأرض بحيث يظهر وضع الجسم أثناء الطيران.
- الشكل الواضح للوثب أثناء الطيران.
- الهبوط الخفيف مع عدم لمس الحبل للأرض خلال الهبوط ألا لمهارة تلى الحركة.

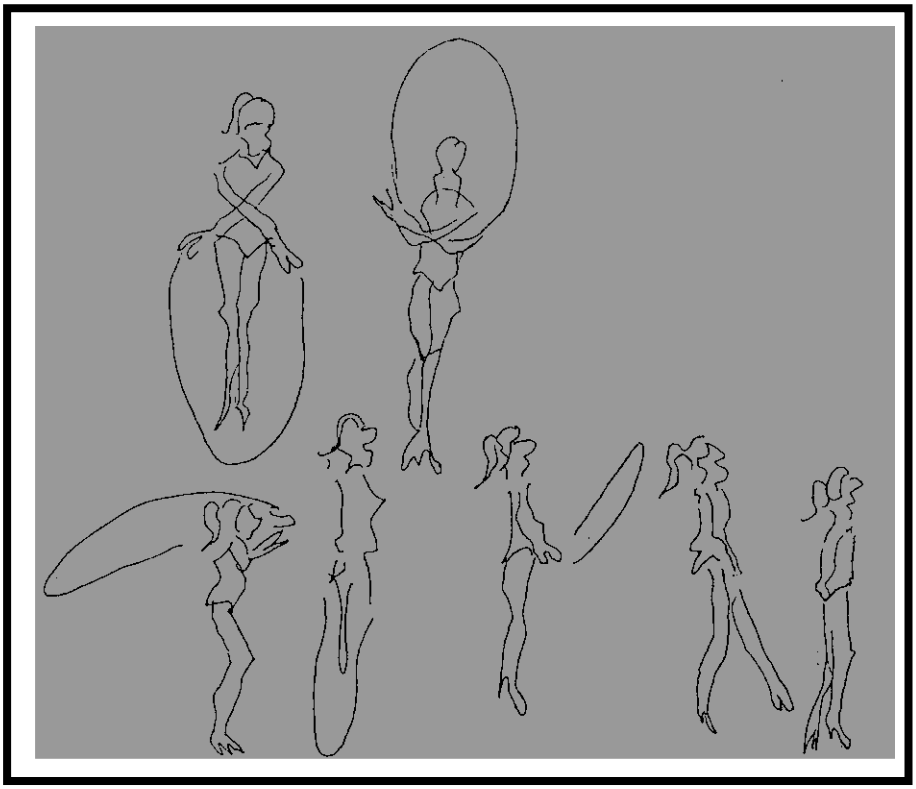
مثال:وثبة الليب داخل الحبل حيث تؤدى (للإمام ولأعلى).



2- الحجلات والقفزات داخل الحبل:-

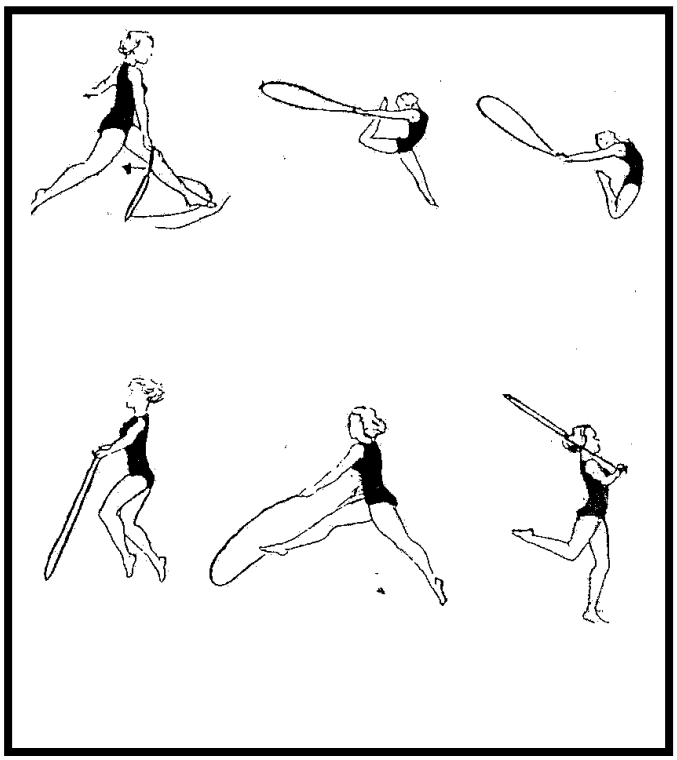
تستخدم الوثبات والقفزات الصغيرة للربط بين المهارات والصعوبات المختلفة بأداة الحبل وتؤدى إما بشكل منفرد أو في سلسلة مترابطة ومن أمثلتها:

- الحجل أماماً وخلفاً مع دوران الحبل.
- الحجل المتقاطع.
- الحجل مع ضم القدمين أماماً خلفاً بالتبادل.
- الزحلقة الجانبية مع فتح وضم القدمين.
- الوثب مع عمل دورتين متتاليتين(دبل).



3- رمي واستلام الحبل:-

الرمي والاستلام من المجموعات الحركية الفنية المستخدمة في أداء الحبل ويراعى الأتي عند الرمي واستلام الأداة.



- أثناء الرمي يراعى زاوية خروج الأداء بحيث يكون زاوية الاتجاه لأعلى ومائلة بعض الشئ.
- أن تكون الذراع ممدودة عالياً عند استلام الأداة.
- ممكن أن تؤدى الرمى والاستلام مع مهارة من عناصر حركات الجسم أو بدون.

وتتنوع مهارة الرمي واستلام الحبل كالأتي:-

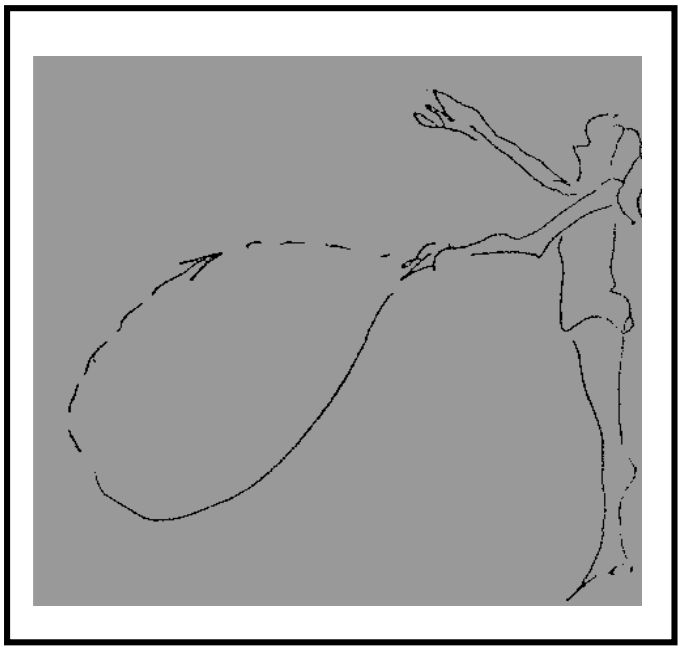
- الرمي والاستلام بيد واحدة.
- الرمي بيد والاستلام باليد الأخرى.
- رمي طرفي الحبل واستلام بنفس اليد او باليدين معاً.
- رمي الحبل لأعلى من المنتصف استلام من الطرفين بيد او باليدين.

- رمي الحبل والاستلام خلف الظهر (في غير مجال الرؤية).
- رمي بجزء من الجسم أو بإحدى القدمين والاستلام باليدين أو بيد واحدة.
- الرمي والاستلام في وضع على الأرض.

وتعمل تلك المهارة على المحور الراسي حيث يتم الرمي عالياً والاستلام عالياً.
ومن الممكن أن يتم إما عن طريق:-
- دوران الحبل بجانب الجسم(حول المحور الأفقي) كحركة تمهيدية تسبق الرمي يليها الرمي.
- أو دوران الحبل أمام الجسم بحيث تخرج الأداة للإمام ولأعلى بزاوية تسمح للاعبة بأداء مهارات أخرى بالجسم مع التقدم واستلام الحبل.

4- رمي أحد نهايتى الحبل:-

نوع من أنواع الرمي البسيط وهي من المجموعات الفنية الهامة في استخدام أداة الحبل ويتم ذلك برمي إحدى نهايتى أو طرفي الحبل أثناء مسكه بيد واحدة أو باليدين ، ويتم الاستلام بنفس اليد او باليد الأخرى وذلك عن طريق رجوع الحبل في اتجاه الجسم خلال استلامه دون جذبه عاليا تتم هذه الرميات على المحور الأفقي ، والحبل في وضع موازٍي.



5- الدورانات بالحبل:-



وهناك نوعان من أنواع الدوران بالحبل وتنقسم الى:
- الدوران الرأسي بالحبل.
- الدوران الأفقي بالحبل.

في الدوران الرأسي بالحبل (العمودي):ويكون وضع الحبل عمودياً على الأرض ويتم الدوران العمودي بجانب الجسم أماماً وخلفاً ويعمل حول المحور الأفقي (الدوران الجانبي).
والدوران الرأسي أمام الجسم وخلفه ، وايضاً الدوران مع ضم طرفي الحبل أو تباعدهما أعلى الرأس بيد واحدة او باليدين.
الدوران الأفقي للحبل فيكون:-

- الدوران الأفقي للحبل أسفل الجسم ويتم بالوثب لأعلى في وضع القرفصاء.
- الدوران الأفقي للحبل فوق الرأس ويتم بدوران الجسم والحبل معاً سواء بضم طرفي الحبل او تباعدهما بيد واحدة أو باليدين ويراعى الأتي:
  - يتم الدوران الأفقي والحبل موازياً للأرض.
  - تؤدى حركة الدوران مع رسغ اليد الواحدة او اليدين معاً.
  - برسم الحبل شكل دائرة متكاملة أثناء الدوران.

6- المرجحات بالحبل:-

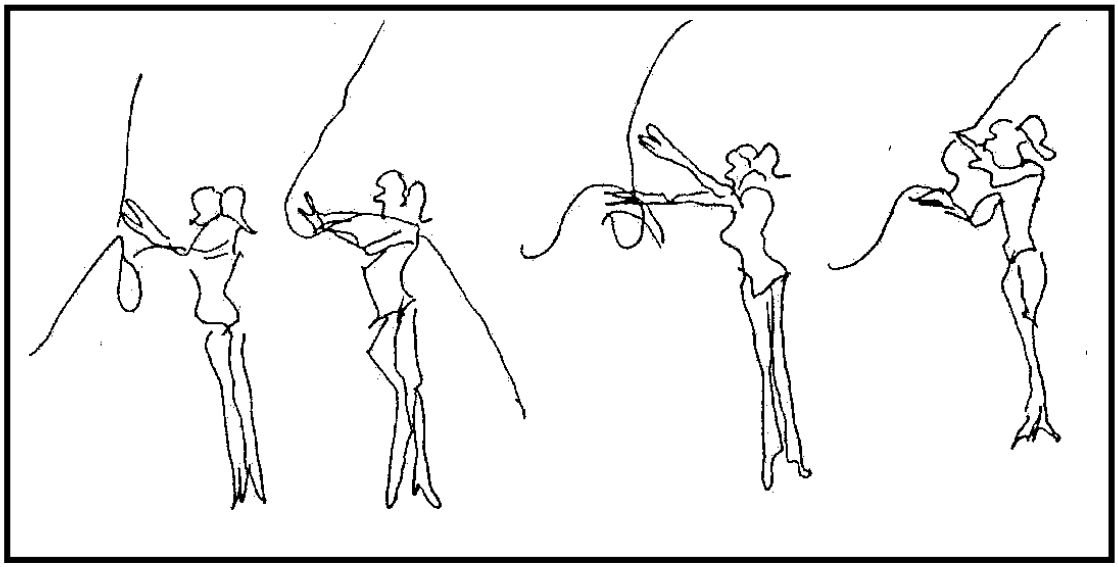
من أبسط المهارات التي تؤدى بالحبل وفيها يتم:

- مد الذراعين كاملاً أثناء الأداء وتكون الحركة من مفصل الكتف.
- لابد من متابعة الرأس للحركة لتقديم الشكل الجمالي النهائي للمهارة.
- تؤدى المرجحات بالحبل باليدين أو بطي الحبل الى جزئين إما أماماً أو خلفاً أو بجانب الجسم يميناً او يساراً وتنقسم الحركات بمرجحة الحبل الى:
- مرجحة الحبل أمام الجسم من جانب لآخر وتتم حول المحور السهمي.
- المرجحة البندولية خلف الرأس وتتم حول المحور السهمي.
- مرجحة الحبل بجانب الجسم أماماً وخلفاً وتتم حول المحور الافقي.

7- الشكل رقم(8):-

نوع من أنواع المجموعات الحركية الفنية لاستخدام الحبل ، وهي نوع من أنواع الدورانات بشكل (8) وتشمل الأتي:

- أشكال (8) باليدين معاً في شكل متتال.
- أشكال (8) باليد الواحدة بعد الأخرى بشكل متتابع (طواحين).



وتؤدى الإشكال (8) كالأتي:-

- أشكال ثمانية بدوران الحبل باليد أمام الجسم وخلفه وعلى الجانبين في شكل دائري بيد وباليدين.
- أشكال (8) بدوران الحبل على جانبي الجسم في شكل دائري مترابط مع ضم اليدين وتقارب طرفي الحبل وهذا الشكل (8) يعمل على المحور الأفقي.
- أشكال (8) بدوران الحبل فوق الرأس ثم الوثب فوقه أثناء دورانه أسفل القدمين ، وهذا الشكل يعمل على المحور الرأسي.
- أشكال(8) أمام الجسم وفوق الرأس مع دوران الجسم.

التدرج التعليمي لبعض مهارات الحبل:-

أولاً: مهارة الوثب داخل الحبل (وثبة الخطوة الخطوة داخل الحبل):

التدرج:-

- تجميع الطالبات مع شرح جزء معرفي عن وثبة الخطوة ومراحل الأداء الحركي والمحاور التي تعمل عليها المهارة ومعرفة نوع قدم الارتقاء واتجاه الحركة والتركيز على مراحل الأداء الفني للمهارة وذكر العضلات التي تعمل أثناء الأداء.

مثال:-

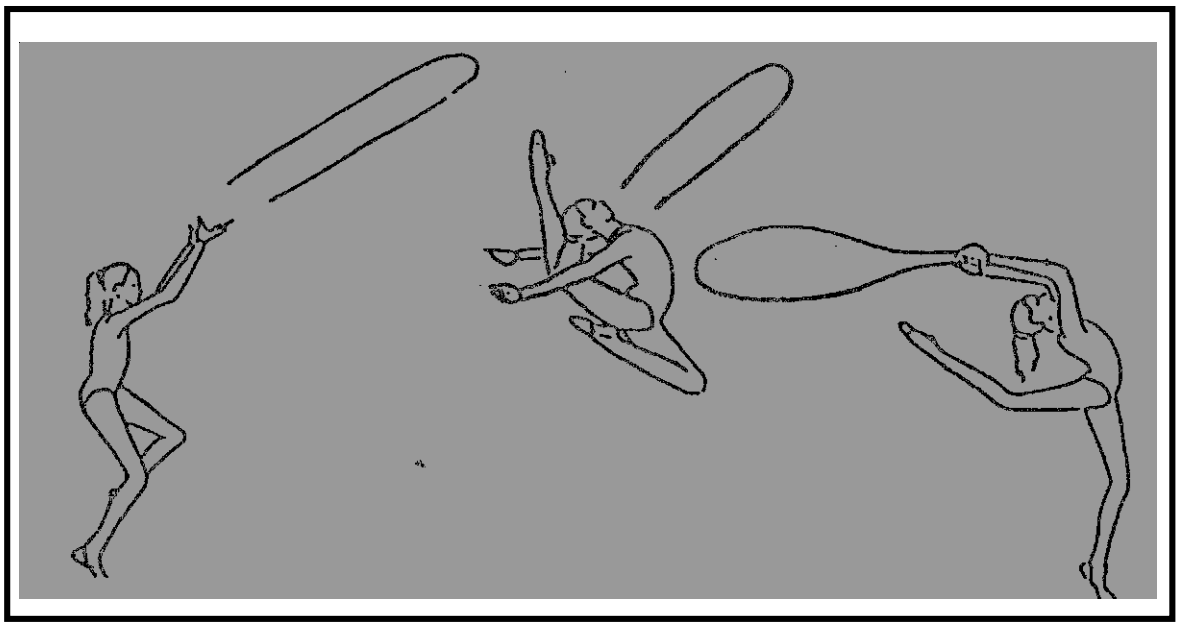
مهارة وثبة الخطوة من الوثبات الأساسية للجسم وتتم بالارتفاع على قدم والهبوط على الأخرى ، وتتكون مراحلها من الاقتراب الارتقاء والطيران والهبوط وتعمل تلك المهارة حول المحورين الأفقي والرأسي معا ، وتتم الحركة في الاتجاه للأمام ولأعلى، وتعمل عدة عضلات هامة خلال الأداء منها عضلات الفخذ والقدمين والظهر والذراعين في حالة أدائها مع الحبل .

- عمل مثال جيد عن طريق الوسائط التعليمية كالصور والأشكال التوضيحية أو الأفلام أو الكمبيوتر ، ثم تقديم نموذج جيد بواسطة طالبة لديها خبرة سابقة عن المهارة.
- تؤدي الطالبة وثبة الخطوة حرة بدون أداة مع التركيز على الارتفاع عاليا وتؤديها في جميع الاتجاهات.
- تؤدى وثبة الخطوة مع خطوة سبق تعلمها للارتقاء على قدم ومرجحة الأخرى بحيث يمر الحبل بين الرجلين مع مرجحة الرجل الخلفية عالياً لخروج الحبل من الخلف.
- تؤدى وثبة الخطوة من الاقتراب ثلاث خطوات بالجري والارتقاء عالياً وأداء الوثبة مع دوران الحبل للإمام.
- أداء المهارة من الاقتراب بالزحلقة الأمامية ويراعى فرد الأمشاط والركبة خلال الأداء مع دوران الحبل أسرع ليمر من خلاله الجسم.
- يتم ربط مهارة الخطوة داخل الحبل مع مهارة أخرى تسبقها وتليها.

ثانياً: مهارة رمي الحبل عالياً مع أداء وثبة الحلقة ثم الاستلام:-

- تجميع الطالبات وتقديم جزء معرفي عن المهارة.
- تعدَّ وثبة الحلقة من الوثبات الأساسية التي تؤدى بالجسم ويتم فيها الارتقاء على قدم والهبوط بالقدم الأخرى ، وتعمل تلك المهارة على المحور الرأس والأفقي وتحتاج لمرونة فقرات العمود الفقري مع قوة ومرونة لعضلات الفخذ ويكون اتجاه المهارة لأعلى وللإمام ، ومن الممكن أن تؤدى في المكان وحينئذ تسمى قفزة الحلقة حيث يتم الارتقاء على القدمين والهبوط على القدمين.
- توضيح مثال جيد للمهارة من خلال الوسائط التعليمية كالصور وأفلام الفيديو والكمبيوتر مع تقديم نموذج جيد لطالبة لديها خبرة في أداء تلك المهارة.
- تؤدى الطالبات وثبة الحلقة من الثبات في جميع الاتجاهات مع التركيز على تحديد قدم الارتقاء والارتفاع عالياً.

- تؤدى الطالبات المهارة في الاتجاه المحدد لها ذلك مع التقدم للإمام.



- تؤدى الطالبة وثبة الحلقة مع دوران الحبل استعداداً للرمي.
- ترمي اللاعبة الحبل عالياً من وضع الثبات والتركيز على زاوية خروج الأداة والاستلام في أعلى نقطة.
- يتم الرمي والاستلام مع التقدم للإمام وارتفاع زاوية خروج الأداة بحيث يرسم الحبل شكل قوس في الهواء ومراعاة الاستلام في أعلى نقطة.
- تؤدى المهارة كاملة مع ربطها بوثبة الحلقة من الثبات.
- تؤدى المهارة كاملة مع التقدم للإمام.

ثالثاً: مهارة الشكل الثماني للحبل أماماً وخلف الجسم مع الانتقال الجانبي:-

التدرج:-

- تجميع الطالبات مع تقديم جزء معرفي عن المهارة (مثل) الإشكال (8) حيث إنها تعتبر من المجموعات المهارية لأداة الحبل ، وهي تعمل حول المحور الأفقي أو السهمي وتؤدى والحبل مضموم في يد واحدة أو في اليدين والحبل متباعد.
- تقديم مثال جيد للمهارة بواسطة طالبة لديها خبرة سابقة بالمهارة.
- يبدأ التدرج بتعلم تلك المهارة بدوران الحبل أمام الجسم في شكل دائرة كاملة مع رجوع اليد لوضعها الأصلي.
- تعلم دوران الحبل من خلف الجسم في شكل دائري وفي نفس اتجاه الدوران الأمامي مع ثني الذراع ثم فردها ومراعاة رجوع الحبل أمام الجسم لوضعه الأصلي.

- تبدأ الطالبة بربط الدوران الأمامي للجسم مع الدوران الخلفي بشكل متتابع.
- يتم ربط الشكل(8) متكامل مع التقدم الجانبي للرجلين أثناء الأداة بحيث تؤخذ الخطوة الأولى مع الدوران الأمامي للحبل وتؤخذ الخطوة الثانية مع الدوران الخلفي ورجوع الحبل لوضعه الأصلي.

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 الاولي لمظهرها الخارجي والجزء المهم منها. إذ انه لايستطيع ان يدرك ويستوعب جميع تفاصيلها الفنية والشكلية لانها تمر من إمامه بصورة سريعة وخاطفة وكلما زاد تكرار عرضها إمامهُ 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 ويقلل من حماسة المتعلم من محاكاة النموذج وتقليده والوصول الى مستواه الفني.

ب- يجب عرض المهارة الحركية بمستوى قابلية المتعلم وامكاناتة 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.

ه- يجب التأكيد على الوضـــع المناســـب 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 تصـبح مبتورة وتصـاحبها أخطاء كثيرة يصـعب إصـلاحها بعد ذلك وخاصة إذا اقتصرت عملية التعلم على عرض المهارة الحركية فقط ولم يصاحبها الشرح.

أن شـرح النواحي الفنية والشـكلية للمهارة الحركية واتجاه مسـارها وأقسـامها الحركية وعلاقة القوانين الميكانيكية وتأثيرها فيها تسـاعد على تسـريع وتقريب المهارة الحركية إلى مدارك وذهن المتعلم .كما إن لشـرح الحركة أثراً كبيراً في تصـحيح الأخطاء ومعرفة أين يوجد الخطأ وما هو العمل البديل لتصحيح هذا الخطأ.

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

أ- يجب أن يكون بجمل واضـــحة وبســـيطة وغير معقدة ومفهومة واســـتعمال المصـــطلحات المتداوله الصحيحة.

ب- يجب أن تكون وقفة اللاعب على بعد مناســـب وهدوء تام. وان يكون انتباهه الى الشـــرح 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.

ه- يجب اسـتعمال التغذية الراجعة عند إعادة شـرح المهارة الحركية ويكون أما بأسـلوب طرح الأسئلة على المتعلمين أو اللاعب منهم بوصف المهارة الحركية وأما تصيح الأخطاء.

و- تغير نبرة الصـوت إثناء الشـرح والتأكيد على المثير اللفظي في القسـم 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 يسـتوعبها كلها ، ويمكن خلال الأداء إعادة شـرحها مرة أخرى وإضـافة بعض النقاط الأخرى.

3- تكرار أداء المهارة:-

تزداد معارف المتعلم أو اللا عب للمهارة الحركية ويحصـــل على الإدراك الذاتي لها ويتقنها عند ممارســـته 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 أ ثناء 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 (السريعة ولبطيئة) والفانوس السحري أو عن طريق النماذج المصغرة للأشكال والأوضاع والحركات المختلفة وبطبيعة الحال يتعذر استخدام مثل هذه الوسئل 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 وتصور 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) أوالنقرعلى بعض أدوات الإيقاع كالتامبورين أو المصاحبة الموسيقية للتمرين كما يمكن للتلميذات في البداية العد أو التصفيق أيضاً بدلا من المدرسة ثم بعد ذلك الأداء الصامت.
كما يدخل في نطاق ذلك أيضــاً توجيه الانتباه للحظة الحاســمة في الأداء ، باســتخدام بعض كلمات مســاعدة مثل(فوق..فوق)أو(مرجحة.. مرجحة)أو(أســرع..أســرع) أوباســتخدام كلمات التشــجيع مثل(أحسن)أو(أحسن جداً) ...إلخ.

وفي هذه المرحلة يجب على المدرسة العناية بإصلاح الأخطاء (انظرى 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 موالاة 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 بالبعض الآخر.
5- اختبار إتقان وتثبيت الأداء بإجراء منافسة بين التلميذات سواء بصورة فردية أو بصورة جماعية (صف ضد صف) أو(قاطرة ضد قاطرة) مثلا.

وفي أثناء ذلك كله تقوم المدرسة بالإشراف على الأداء ورعايته وتقديره ومقارنة المستويات بعضها بالبعض 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 عشوائيا أو فجائياً.
2- أن يكون التقدم بالمهارات من السهل إلى الصعب ومن الَبسيط 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 .