

# المحاضرة السادسة

## المحور الثالث: أشكال التحضير والإعداد الرياضي في الجمباز - تابع

د. عقابي مسعود

مبادئ التعلم في الجمباز



تعد رياضة الجمباز إحدى الأنشطة  
الرياضية المختلفة التي نالت نصيبا كبيرا من  
الاهتمام حيث تتميز بتأثيرها الشامل على  
أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة مما يضمن له  
التناسق والتكامل، وكذلك تساعد على مطاطية  
العضلات ومرونة المفاصل اللازمة للحركة  
وتتمية التوافق العضلي العصبي وتحكم  
اللاعبين في أجسامهم وحركاتهم

ولقد حققت الجمباز في الآونة الأخيرة طفرات في الأداء  
تمثلت في قدرة لاعبيها على أداء تمرينات تتميز بالصعوبة  
و في ذات الوقت بالشكل الجمالي السليم، وهذا بطبيعة  
الحال يفرض على لاعب الجمباز ضرورة أن يتمتع ببعض  
الصفات البدنية والقدرات المهارية والنفسية، الأمر الذي  
يحتتم على اللاعب قضاء فترة زمنية كبيرة في التدريب من  
أجل تنمية تلك الصفات، هذا التطور في أداء المهارات  
تبعه بالضرورة تطور في برامج الإعداد المختلفة للاعبين  
وارتباطها بالأساليب العلمية الحديثة

# أولاً: مراحل تعلم الجمباز

مرحلة التصور الذهني وتتضمن ما يلي

\* العمل على تكوين صورة ذهنية في كيفية التعامل مع

الأدوات، معرفة الألفاظ والمصطلحات الجديدة .

\* التعرف على التمرينات والمهارات المطلوبة في لعبة الجمباز

# أولاً: مراحل تعلم الجمباز

## مرحلة الإحساس بالحركة

وهي أن يتمكن اللاعب من القضاء على أخطائه بالتدرج

مرحلة إتقان اللاعب للمهارة : وتتم من خلال

\* ربط المهارات التي تعلمها سابقا بالمهارات الجديدة

\* أن يقوم بتغيير ارتفاعات الأجهزة

# مبادئ تعلم الجمباز

\* مبدأ المبادرة والوعي: على اللاعب أن يدرك ماذا يفعل

وما نوع التمرين الذي يقوم به وكيفية أدائه

\* مبدأ الواقعية: ويقوم على تكوين صورة لدى اللاعب عن

أداء الحركات والتمرينات المطلوبة منه

# مبادئ تعلم الجمباز

\* مبدأ التواصل والتنظيم: يقوم هذا المبدأ على التخطيط للتدريب

على التمرينات المطلوبة مع مراعاة الترابط بين هذه التمرينات

\* مبدأ التدرج: هذا المبدأ مهم جداً في مختلف الألعاب الرياضية

فالتمرن على التمرينات البسيطة، ثم الانتقال إلى التمرينات الأصعب

يعمل على تحسين قدرات اللاعب

# أبسط طرق تعلم الجمباز

\* الطريقة الجزئية: وتقوم على تعلم الحركة بطريقة جزئية

\* الطريقة الكلية: وتعتمد على الحركة بصورة كاملة دون تجزئة

وتصحيح الأخطاء أولاً بأول

## المساعدة والمساندة في رياضة الجمباز

**التعريف:** المساعدة والمساندة هي إمكانيات ووسائل تربوية وتعليمية تهدف إلى تجنب رد الفعل السلبي اتجاه التمرين إعطاء اللاعب الإحساسات الحركية الحقيقية عند أداء التمرين فيما يخص الإيقاع والانفراج وتوقيت الحركة

# أولاً أنواع المساعدة

هناك عدة أنواع من المساعدة المستخدمة في رياضة الجمباز وهي:

\* المساعدة الفعلية ( المساعدة العضلي)

\* المساعدة عن طريق استعمال الحواس

\* المساعدة عن طريق استعمال الأدوات والأجهزة

\* الاستعداد للمساعدة

# أولا أنواع المساعدة

## المساعدة

الاستعداد للمساعدة  
( المساندة )

المساعدة باستعمال  
الحواس

المساعدة باستعمال  
الأدوات

المساعدة الفعلية

حاسة السمع

حاسة النظر

خلال الحركة

في بداية الحركة

في نهاية الحركة

## المساعدة والمساندة في رياضة الجمباز

\* **المساعدة الفعلية:** وتعني أن المساعد يشترك فعليا في عملية الأداء وذلك لتسهيل الحركة أو وضع الجسم في الوضع الصحيح أو قيادة الجسم وتوجيهه إلى المجال الصحيح للحركة ، وتتم هذه المساعدة باستعمال القوة العضلية عن طريق الدفع أو السحب أو الدورات أو كليهما في بداية أو خلال أو نهاية الحركة

## المساعدة والمساندة في رياضة الجمباز

\* **المساعدة في بداية الحركة:** وذلك لمساعدة المتعلم على زيادة القوة الدافعة

أو المحركة أو لرفع مركز ثقل الجسم إلى أعلى ما يمكن أو لتوجيه الجسم إلى

الوضع الصحيح للحركة

\* **المساعدة خلال الحركة:** وذلك لمساعدة الجسم وقيادته إلى المجال

الصحيح أو لزيادة الدورات أو لرفع ( مركز ثقل الجسم ) أو لزيادة التعجيل (

سرعة الرجلين ) أو لتثبيت الجسم في الوضع الصحيح والمحافظة على هذا

الشكل واتزانته في حركات الثبات كالوقوف على اليدين أو الرأس أو الموازين

# المساعدة والمساندة في رياضة الجمباز

\* المساعدة في نهاية الحركة: وذلك لمساعدة المتعلم

على أخذ الوضع الصحيح لنهاية الحركة والمحافظة على اتزانه

وتقليل سرعة سقوطه

# المساعدة والمساندة في رياضة الجمباز

- **المساعدة عن طريق الحواس:** تتحصر أهمية استعمال حاسة البصر والسمع في المساعدة على تعلم الحركة ( الشرح والرؤيا) وعلى قيادة المجال والزمن الصحيح للحركة وتكون على نوعين

## المساعدة والمساندة في رياضة الجمباز

\* **حاسة البصر:** تنحصر أهمية حاسة البصر في تعليم الحركات وإتقانها على نمو القدرة الحركية على الفهم الصحيح لتسلسل أداء الحركة ولهذا النوع من المساعدة فائدتان في التعلم الصحيح للحركة وذلك عن طريق مشاهدة الحركة المعروضة من قبل المدرس أو المدرب ، أو النموذج عن طريق مشاهدة الصور أو الرسوم أو الأفلام ففهم والتصوير الصحيح للحركة يعتبر نوع من المساعدة في التعلم

## المساعدة والمساندة في رياضة الجمباز

\* **حاسة السمع:** إن الكلمة المنطوقة المتمثلة في المثير اللفظي تعطي

إحساسات و مدركات وتخيلات جديدة للطالب المتعلم ويمكن استعمال

حاسة السمع في طريقتين

**أثناء شرح الحركة:** فإن شرح المدرس للحركة وتسلسل أجزائها وما

تحتويه من النواحي الفنية تنتقل إلى الأذن الصاغية للطالب فتتم عملية

التصوير الصحيح للحركة والتي تساعد التعلم الحركي

## المساعدة والمساندة في رياضة الجمباز

**أثناء أداء الحركة :** فالمقصود بها هو إعطاء الزمن الحركي الصحيح

للحركة وذلك عن طريق استعمال مثير لفظي ينبه المتعلم إلى الزمن

الصحيح ( خاصة في القسم الرئيسي للحركة) كدفع اليدين في حركة

الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين والمثير اللفظي إما يكون باستعمال

إشارة صوتية ( كالتصفيق ) أو استعمال كلمة مثل ( هوب )

## المساعدة باستعمال الأدوات والأجهزة

تستخدم الأجهزة و الأدوات المساعدة في عملية تعليم الحركات انطلاقا من الأدوات البسيطة وصولا إلى الأدوات الأقرب من حيث الشكل إلى الجهاز القانوني، مثل الصندوق المقسم و المقعد السويدي و المتوازي الصغيرة المتنقلة و حزام الأمان و حزام رسغ اليدين لتثبيتها على العجلة...

## الشروط التي يجب أن تتوفر في المساعد

- يجب أن يعرف المساعد النواحي الفنية للحركة، و خاصة في أي نقطة تتم المساعدة.
- يجب أن تكون لديه القدرة على تصور الحركة (معرفة الحركة سابقا).
- يجب أن تكون لديه الجدية في المساعدة و أن يكون منتبها دائما.
- يجب أن يعرف المسكة المستعملة في مساعدة الحركة.
- يجب أن يعرف في أي نقطة تكمن مواطن الخطورة في الحركة. و لذا يجب أن يتخذ الوضع المناسب و الملائم للمساعدة حسب نوع الحركة.

## طرق المساعدة

و تعني كيفية المساعدة في الحركة و تكون على الأشكال الآتية:

### أ- المساعدة الكلية ( المساعدة بالمرافقة ) :

- المرافقة من بداية التمرين إلى نهايته والهدف منها إعطاء إحساسا حقيقي بمراحل الحركة التي سوف تؤدي في التمرين.
- إعطاء اللاعب التوقيت السليم لسرعة الحركة أو توقفها أو اتجاهها أو شد الجسم.

### ب- المساعدة الجزئية :

وهي إعانة في وقت معين من التمرين للإعطاء إحساس لوضعية وعينة مع السماح للاعب بإكمال التمرين بدون مجهود بدني كبير.

# أشكال المساعدة

1- **المساعدة بالدفع:** وهي دفع الجسم لإكمال الحركة بإعطائه قوة رفع إلى الأعلى، أو لدورانها أو لتصحيح الاتجاه للحركة (مثلا حركة الطلوع الخلفي على العقلة)، وتستعمل عندما يقوم اللاعب بأداء الحركة مع إخفاق قليل في النهاية وتكون المساعدة خفيفة و بحسب ما تتطلبه الحركة.

2- **المساعدة بالسحب:** ويكون سحب الطالب إلى الاتجاه الصحيح أو إلى المسافة الصحيحة للحركة (مثلا حركة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين).

3- **المساعدة للدوران:** نستعمل هذه المساعدة لإعطاء قوة دفع لدوران الجسم (مثلا حركة الدائرة الخلفية الصغيرة على العقلة و تكون المساعدة بدفع الكتف للخلف).

4- **المساعدة للتوازن:** وهذه المساعدة تستعمل لتصحيح الجسم أثناء وضعه في حالة التوازن (مثلا حركة الوقوف على اليدين أو الرأس).

المساعدة وسيلة ضرورية وأساسية لتعليم حركات الجمباز وخاصة الحركات الجديدة و الصعبة، و هي في نفس الوقت وسيلة للوقاية من الإصابات. ولكن يجب مراعاة عدم استخدامها باستمرار وبصفة متواصلة في المساعدة أكثر من اللازم لأن زيادتها لا تسمح بتكوين الإحساس الحقيقي الحركي لدى اللاعب والاعتماد على نفسه لأداء المهارة.

انتهت المحاضرة  
تمنياتي لكم بالتوفيق

