

مبادئ تشكيل درس الحركات الإيقاعية:-

تشكيل درس الحركات الإيقاعية تحدها أربعة شروط :

- حجم كل جزء من أجزاء الدرس .
 - اختيار التمارين وكيفية استخدامها بصورة متعاقبة .
 - تناوب جرعات التدريب وفترات الراحة .
 - وضع وتأليف التراكيب الحركية والتعليمية في الدرس .
- من الممكن تغيير أحوال وحجوم أجزاء الدرس الإيقاعي بالعلاقة مع المهمات التربوية.

يمتلك المنحني الفسيولوجي للدرس سمة مثالية . وهنا يعني أن حمل التدريب الشديد في الدرس يتغير حسب المراحل بصورة اقل شدة والتمارين الصعبة بصورة اقل تعقيدا . حسب رد فعل جهاز الدورة الدموية – القلبية – ذبذبات التقلصات القلبية للمجاميع الحركية الأساسية التي هي الأكثر استخداما في درس الحركات الإيقاعية بالجمناستك الإيقاعي.

أمثلة لتمرين متعاقبة في درس الجمناستك الإيقاعي :-

أولاً: الجزء التحضيري:-

- 1- مختلف أنواع المشي.
- 2- مختلف أنواع الركض.
- 3- الخطوات الراقصة المتسلسلة.
- 4- تمارين التنمية الشاملة.

ثانياً: الجزء الرئيسي:-

- 1- تمارين الذراعين على أساس الأوضاع الكلاسيكية كالرقص الشعبي والتمرجات وتلويحات الذراعين والجذع والتمرجات الكاملة والتلويحات الكاملة.
- 2- المنحنيات للأمام وللخلف وللجانبيين مع مختلف الأوضاع الإيقاعية قفزات اليدين البطيئة الأمامية والخلفية والجانبية.
- 3- الموازنة.
- 4- الدوران بالمحل وبالحركة.
- 5- مختلف أنواع الربط الموازنة والدوران مع المهارات مع التقاطعات مع قفزة اليدين البطيئة مع فتح الرجلين ومع قوس الظهر (الجسر).
- 6- أنواع القفزة الصغيرة بالمحل وبالحركة قطريا ودائريا (3-4) تمارين.
- 7- أنواع ربط القفزات الكبيرة بالمحل مع الركضة التقريبية (3-4) تمارين.

ثالثاً: الجزء الختامي :-

- 1- تمارين للذراعين .
- 2- التموجات والانحناءات .
- 3- تمارين الاستطالة لتخفيف شدة التوتر.
- 4- مختلف المهارات الراقصة والارتباطات.
- 5- تمارين الارتخاء العضلي.

إعداد درس الجمناستك الإيقاعي وتنفيذه :-

عند التهيئة لدرس الجمناستك الإيقاعي يجب على المدربة أن يحدد اتجاهات الدرس أولاً وقبل كل شيء من الضروري وضع مخلص – خطة درس بصورة تفصيلية يقدمها المدرب المبتدئ على أن يذكر كل شيء في الخطة حتى الأخطاء الممكن حدوثها وطرائق تصحيحها ويجب أن يكون

كل شيء بحساب وعند إحراز الخبرة التربوية الميدانية من الممكن عدم كتابة ملخصات الدروس ولكن التفكير الدقيق بالدرس شيء واجب وفي هذه الحالة يجب عدم نسيان القواعد الآتية: -

- 1- تؤدي جميع الحركات بصورة متساوية بالقدم(الذراع اليسرى واليمنى أو الجانبين).
- 2- يتم تعليم حركات الرقص الكلاسيكي والرقص الشعبي في البدء عند عارضة البالية ومن ثم في وسط القاعة.
- 3- أداء التمارين وإتقانها على الأرض.

من الضروري مطالبة اللاعبة بالدقة في أداء بداية المهارة وكذلك الدقة في نهاياتها أي أن كل مهارة يجب ان تكون بداية ونهاية واضحة لها أن هذا يؤدي الى تعويد اللاعبة الالتزام والدقة في انجاز العمل ان الطريقة الأكثر أهمية في التنظيم الصحيح للدرس هي في توزيع اللعابت في القاعة بشكل ذكي مخطط له مسبقا ننصح بالقيام بالحركة بالرتل وكذلك بشكل دائري في الجزء التحضيري من الدرس وخلال أداء التمارين على عارضة الباليه من الضروري ترتيب اللعابت بصورة متباعدة كيلا تضايق أحدهن الأخرى (مدربة الحركات الإيقاعية عندئذ تحتل موقعا في مركز الدائرة) وخلال أداء المهارات في وسط القاعة يفضل توزيع اللعابت على شكل رقعة الشطرنج وذلك لكي تتمكن المدربة من مشاهدة اللعابت بصورة أفضل وبعد درسين أو ثلاثة يبدل المدربة على التوالي الخطوط التي تقف عليها اللعابت (أي أن اللعابت الاثني كن في الخط الأول يصبحن في الخط الثاني وهكذا) .

خلال أداء المهارات الحركية الانتقالية كالقفزات من الركضة التقريبية والمهارات الاكروبايكية ننصح بإعادة التوزيع بثلاث أو أربع لاعبات من الخط الخلفي الى الخط الأمامي والعودة الى الخط الجانبي بالوضع الابتدائي عند أداء القفزات الكبيرة ومختلف ارتباطات حركات القفز ومختلف ارتباطات الحركات الاكروبايكية من الناحية المنطقية يكون توزيع اللعابت بالساحة بخط قطري بحركة انتقالية من الخط الخلفي الى الخط الأمامي وفي هذه الحالة تحتل مدربة الحركات الإيقاعية موقعا معاكسا للخط القطري الذي يكون مناسباً لمشاهدة العرض أما في حالة استخدام جهاز عارضة التوازن وتوفير العدد المناسب من هذه الأجهزة فيتم توزيع كل لاعبتين أو ثلاث على كل جهاز وتؤدي المهارات بالوضع المواجهة للعارضة أو الوضع المقاطع للعارضة في حالة أداء التمارين بالحركة الانتقالية (كقفزة الخطوة) فعلى اللعابت العمل بالتعاقب (بالدور) في الوقت نفسه الذي تعمل فيه إحدى اللعابت تقف اللاعبة الأخرى في نهاية العارضة ان هذا

الأسلوب يؤدي الى عدم الابتعاد عن العارضة والى تعاقب الحمل التدريبي وفترة الراحة وتعطي الإمكانية للمدرب بمراقبة جميع اللاعبين المشاركات في التدريب.

وعند أداء الحركات الثابتة (الاستاتيكية) كالوقوف ميزان على مشط قدم واحدة تعمل اللاعبين بالتعاقب وكذلك يعملن بالمساعدة للاعبة التي تؤدي الحركة .

وإثناء درس الجمناستك الإيقاعي يجب على المدربة ان تربط بين عرض الحركة وتوضيحها بذكاء وخصوصا عند التدريب على المهارات الجديدة أن عرض المهارة من قبل المدربة يجب أن تكون مهذباً ودقيقاً من الناحية الفنية (التكنيكية) مع إضافات تعبيرية محددة تتصف كل مرحلة عمرية بنمط خاص في أداء المهارة.

إن هذه الحقيقة تمتلك أهمية خاصة يجب أخذها بنظر الاعتبار عند العمل مع الأطفال .

إن العرض يجب أن لا يكون بديلاً عن أبداء الملاحظات والإشارات التي تقوم بها المدربة بشكل موجز وشفهي وعند ظهور أخطاء جسمية في الأداء من المستحسن إيقاف كل المجموعة من الاستمرار بالعمل ومن جديد يقوم المدربة بعرض المهارة وشرحها إذا كان ضرورياً للتوضيح أن الملاحظات حول إزالة الأخطاء من الممكن أن تمتلك سمة (وقائية) بمعنى أن تقوم المدربة بتحذير جميع اللاعبين حول إمكانية حدوث الأخطاء .

ومن الممكن إبداء بعض الملاحظات العابرة إثناء المهارات وكما توجه هذه الملاحظات الى جميع اللاعبين فيمكن توجيهها الى لاعبة معينة .

في أول التدريب من المفيد تصحيح الأخطاء ليس باستخدام العرض والشرح حسب وإنما بالأداء بمساعدة المدرب بالحركة(مثلاً تمسك المدربة احد أجزاء جسم اللاعبة وتحرك بالأداء المطلوب).

في هذه الحالة تبدأ اللاعبين بالإحساس بخط سير الحركة وصحة وضع أجزاء الجسم في الفضاء بصورة صحيحة إن الملاحظات كما في التوضيح ينبغي أن تكون بصيغة بسيطة مختصرة ومقنعة إن مدربة الجمناستك الإيقاعي ليس بحاجة الى إيجاد الخطأ وإبداء الملاحظات حسب وإنما الحصول على تنفيذ تعليماتها من قبل اللاعبين وهنا يجب إظهار الحزم وعدم التسامح مقرونة بحسن النية والطيبة .

إن أبداء الملاحظات وإصدار الأوامر بخشونة وبصيغة غير مقبول وغير مناسب لغرض التقويم الذاتي في الأداء من المفيد القيام بالدرس أمام المرأة ويكون بالتناوب وذلك كي تتعلم لاعبة الجمناستك مراقبة وتنظيم حركتها الذاتية بنفسها فقط وبمساعدة الحس العضلي