

كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

الجزء الرئيسي

ويوجه هذا الجزء من الدرس لحل مجموعة الواجبات
الجوهرية فيه وهي:

- ١) تربية الإرادة وتنمية الصفات البدنية للتلاميذ.
- ٢) بناء وتشكيل المهارات الحركية الضرورية في الحياة العامة
وفي الرياضة التخصصية جمباز الأجهزة.
- ٣) يجب أن تتمشى الحركات المراد تعلمها دائماً مع درجة نمو
وتطور التلاميذ بل وغالباً ما يكون الأمر هو زيادة قدرة
التلاميذ البدنية على اجتاز أكثر مما يتطلبه التمرين. عند تعلم
الأداء الفني، تنمو في نفس الوقت المهارات الحركية عند
التلاميذ.

من الملاحظ أنه عند أداء التمرينات على أجهزة الجمباز -
وحتى مع الأقسام الصغيرة - يضيع وقت طويل في الشرح وعمل
النموذج واصلاح الأخطاء، ونتيجة لهذا لا نصل فقط إلى شدة
حمل ضئيلة للتمرينات. ولزيادة التقدم بالدرس في الجزء الرئيسي،
يمكن إضافة تمرينات متطورة إضافية ذات شدة حمل مرتفعة
(التسلق، ثبي الركبتين، القفزات، وتمرينات بمقاومة وغيرها)،
وتؤثر مثل هذه التمرينات بكفاية في تنمية القوة، السرعة، الرشاقة،
التحمل، وتسرع من عملية بناء وتشكيل المهارات الحركية، وتحتاج

هذه التمرينات، إلى وقت قصير نسبياً، حيث يمكن تنفيذها، بشدة
حمل عالية جداً.