

كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

أهم ما يجب اتباعه في جميع أجزاء دروس الجمباز:

✚ طريقة التدريس : التي يتبعها المدرب في إخراج درس الجمباز، يجب أن يُراعي فيها جميع الأسس التعليمية والتربوية وعوامل الأمن والسلامة بالنسبة للاعبين، فيجب على المدرب تعليم مهارة حركية للاعبين وشرحها بطريقة مناسبة وصحيحة؛ لتجنب وقوع الحوادث أو الإصابات في الدرس.

✚ يجب على المدرب اعتماد مبدأ التدرج في تعليم الحركات والمهارات، حيث تكون من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب؛ وذلك بما يتناسب مع اللاعبين.

✚ يجب تقسيم اللاعبين أثناء أداء المهارات وتنظيمهم، بحيث لا يحدث اصطدام بينهم؛ وذلك بتحديد مكان الأجهزة ومكان الأدوات بحيث تتضمن عدم الاصطدام.

✚ الحرص على عدم صعود اللاعبين على الأجهزة إلا بإشارة من المدرب.
✚ أن يكون المدرب مُلمَّ بالأسعافات الأولية، إلى حين التصرف وطلب الإسعاف للاعبين المصابين.