

## • طرائق المساعدة في الجمناستيك

### المساعدة البدنية:

وتكون فيه المساعدة فعلية بين المدرس والطالب لإتمام الحركة الجديدة بدفعه أو برفعه ، والمساعدة المساعد يكون واضحاً في مرحلة التعليم الأولي ، ومن أنواعه:

#### ١. المساعدة الوقائية: يكون احتياطي بوقوف المدرس بجانب الطالب أثناء

تأدية الحركات بحيث يتمشى مع سير كل حركة على حده حسب طبيعة سنداها حتى يمنع اللاعب من السقوط إذا أخطأ في الأداء أوفي عائق طبيعي مثل عرق اليدين أو خلخلة الجهاز وعدم ثباته.

وطريقة المساعدة الوقائي يتمكن الطالب من اكتساب القدرة على تأدية

الجملة الحركية كاملة واكتساب الثقة بالنفس والاعتماد على نفسه، وفي

المسابقات الرسمية المساعدة الوقائية:

مسموح به في كل الأجهزة ما عدا الحركات الأرضية ، ويحدد مكان المدرب

بجانب منطقة الهبوط في حضان القفز ، عدم الوقوف بين المتوازيين، يخضع

درجات للاعب عند استخدامه للمساعدة •

#### ٢. المساعدة الفعلية : وهي من أهم وسائل المساعدة فالمدرس يمسك

الطالب ويثبتته في وضع معين ويكون ذلك إما في بداية أو في وسط

أو فـي نـهايـة الحـركـة

وهذه الطريقة أو الأسلوب ضرورية عند تعليم حركة ومراحلها تؤدي

في وقت قصير جداً فتثبيت جسم الطالب على الجهاز تمكن هذا

الأخير من تغيير وضع يديه ( مثال : جهاز المتوازي)

ويعتبر الدفع مساعدة فعلية عند أداء جزء معين من الحركة أو

التمرين وهى تستخدم خاصة عند تعليم المهارات الحركية ذات التسلسل الذي يتسم بدرجة محددة من السرعة في الأداء حيث أن دفع المدرس يعتبر إشارة للطالب حتى يزيد أو ينقص من نسق الأداء أو يخفف مثلاً في دفع الجسم بالرجلين أو باليدين .يستخدم الدفع خلال أداء الطالب للدحرجات أو عند الخروج من الجهاز.

و لكن لهذا النوع من المساعدة الفعلية ( البدنية ) أنها يمكن في بعض الأحيان أن تفقد الطالب الإحساس بالجهد المبذول أو الكافي لأداء مهارة معينة.

وبالتالي تفقد التعليم جودته ، كما تفقد المتعلمين القدرة على الاعتماد على قوتهم أو مجهودهم الخاص.

و المدرب المساعد الماهر و ذو الخبرة يمكنه بالعكس أن يخفف من زمن التعلم و ينمي لدى الطلاب المؤهلات اللازمة و التي تساعد على التقدم كالشجاعة و الإرادة

المساعدة التربوية و المادية:

تعني هنا أن على المدرس أن يضع الطالب في مواجهه مع صعوبات أو مواقف تعليمية تمكن من حسن استخدام الأجهزة.

يراعي هنا حسن توظيف الأدوات ( أن تكون مناسبة للسن \_ الالتزام بعوامل الأمن والسلامة مثل حزام الأمان \_ مرتبة الهبوط)

المساعدة النظرية أو المعرفية:

تمكن المعلومات و المعارف التي يتلقاها المتعلم من مدرسه من تثبيت و ترسيخ التخطيط و التصور الذهني للتمرين كما أنها تعرف المتعلم على الأخطاء التي يرتكبها و تبرر له مختلف الأطوار و المراحل المختلفة للمهارات التي تؤدي في زمن قصير و هذه الوسيلة فعالة جدا خاصة في

المرحلة الأولى من التعليم ( اللفظي ) حيث يراعى تجنب التعليمات الطويلة  
و إعطاء مفاتيح محددة تبين المطلوب من الأداء.

من أمثلة المساعدة اللفظية:

١. إعطاء علامة أو مؤشر نظري ( مثال النظر لليدين في الوقوف على  
اليدين).

٢. إعطاء علامة حسية ( مثال وضع الذقن على الصدر في الدرجة)  
إعطاء صور ( أتكور كالكرة - أكون صلبا كالخشب )

ومن ضمن المساعدة النظرية عبر العرض او التفسير اللفظي:

١. عرض أشرطة سينمائية.

٢. عرض صور أو مجلات حائط.

#### • نصائح هامة للمساعدة بصورة جيدة:

١. يجب معرفة المراحل الفنية لأداء المهارات.

٢. يجب التعرف على الأجزاء الخطرة في الجملة أو الحركة.

٣. يجب التعرف على نقاط ضعف وقوة كل طالب ومراعاة الفروق الفردية  
في التدريب.

٤. يجب على المدرس إجادة المساعدة وطرقه ومصاحبة الطالب بطريقة  
صحيحة أثناء العرض.

٥. يجب التركيز باستمرار على أداء الطالب ومصاحبته في كل مراحل  
الحركة حتى يتسنى له حسن التصرف عند سقوط الطالب غير المنتظر  
وتوقف الطالب ويسبق الطالب لمكان السقوط أو الهبوط.

٦. يجب المحافظة على سلامة الطالب بالمساعدة الصحيح وارتداء

الطالب الوي الرياضي.

٧. يجب على المدرس أن يتفحص الأجهزة والتأكد من صلاحيتها قبل بدء  
الدرس.

٨. يجب على المدرس أن يكون ملم بالحركات التي يدرسها ويناقش الطالب  
في نوعها ودرجة صعوبتها.

٩. بالنسبة للاعب عدم القيام بأداء حركات ما لم يقم بأدائها مسبقاً أو قبل  
إتقان تعليمها.

١٠. عدم القيام بحركات مخالفة لطبيعة الجمناستيك.

١١. الإحماء الجيد قبل أداء أي مهارة.