

كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
محاضرات الجمناستك الفني

### **تنظيم وتنفيذ درس الجمباز**

ينظم وقت الدرس بحيث يشمل جزء منه لتغيير الملابس، واعداد الأدوات والأجهزة، وجزء آخر لأداء الأحماء ثم الجزء الخاص بالعملية التعليمية لأداء المهارات وتنفيذها. ويتوقف نجاح درس الجمباز بتحقيق العاملين التاليين:

- التخطيط السليم للدرس.
- تنفيذ الدرس بطريقة هادفة.

### **(أ) الجزء الاعدادي: (أهميته ومحتواه):**

هو مجموعة الواجبات البدنية والتكوينية التي تهدف إلى إعداد وتهيئة التلاميذ للجزء الأساسي، وهي مرتبطة ببعضها ارتباطاً وثيقاً وتحتصر في مجموعتين هما:

### **(١) واجبات بدنية (فسيولوجية):**

تهدف إلى تهيئة وتنشيط أجهزة الجسم وإعداد التلميذ للجزء  
أساسي وينتمي إليها:

(أ) تهيئة الجهاز الدوري، الجهاز العضلي والجهاز العصبي.

(ب) الوصول إلى أفضل مدى حركي للمفاصل.

(ج) تهيئة الجهاز الحركي، وخاصة للعمل العضلي المطلوب.

وتعتبر هذه التهيئة اعداداً متكاملأ للتلميذ وهي نفس الوقت  
اجراءاً وقائياً، حيث ترتفع القدرة الأدائية من خلال هذا الاعداد  
الجيد.

## ٢) واجبات تعليمية وتشتمل:

(أ) تنمية وتطوير الصفات والمهارات الحركية.

(ب) تنفيذ حركات بمتطلبات مختلفة لدرجة الشد والارتخاء  
والاتجاه ومدى المرجحة وتوزيع القوة والتوقيت.

(ج) تعليم اجزاء حركات منفردة او تمرينات سهلة.

وبهذا يمكن اعداد التلاميذ للجزء الرئيسي من الدرس.

ترتبط الواجبات التعليمية بفترة التدريب (اعدادية - رئيسية-

انتقالية)، والخطة الدراسية، وبمجموعات التلاميذ وشروط أخرى.

بينما تبطي مجموعة من التمرينات التوقيتية والمرجحات بمدى مختلف مع الارتفاع التدريجي لمجموعاتها.

ارشادات عامة لتنفيذ الجزء الاعدادي من الدرس:

يجب الوصول إلى ما يلي في الجزء الاعدادي:

(١) التنفيذ الدقيق للتمرينات، بناء وتشكيل مهارات حركية معينة وتهيئة العضلات المطلوبة للجزء الرئيسي.

(٢) تطابق تنفيذ التمرين في داخل المجموعة، إذ إن تنفيذ التمرينات الجماعية داخل مجموعة التدريب يكسب التلميذ للتوقيت وتجنبه الاصابات (مثل العمل الزوجي للتمرينات، والتمرينات المصحوبة بمقاومة)، ويوفر للمدرس امكانية التحكم والسيطرة في نوعية الأداء.

(٣) شدة عمل كافية للتمرينات.

(٤) التنفيذ المستقل للتمرينات، ففي التنفيذ الجماعي للتمرينات يؤدي التلاميذ الواقفون في الأمام باستقلالية ذاتية كاملة بينما يقلد الآخرون التمرينات غالباً بدون تفكير.