

أساليب منهجية فى

تعليم وتدريب الجُمُهاز

دكتور

أحمد الهادى يوسف البدوى

أستاذ الجُمُهاز ووكيل كلية التربية الرياضية

لشئون الدراسات العليا والبحوث

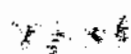
أبي قير - جامعة الإسكندرية

١٩٩٧



دارالمعارف

رقم الايداع :	٩٥ / ٨٤١٥
التصنيف الدولي :	ISBN 977-02-5041-4



مقدمة

رياضة الجمباز علم فى حالة تطور دائم ومستمر، وأصبح الجميع يتساءلون، كيف يمكن الإقدام على تعليم وتطبيق هذه الرياضة تربوياً، التى تعتبر أجمل وأبدع أنواع الرياضات ذات العروض الشيقة التى لا مثيل لها.

وأنة ليسعدنى أن أقدم هذا الكتاب «أساليب منهجية فى تعليم وتدريب الجمباز» مساهمة فى تحديد الصلات والروابط التى يمكن ادراكها فى هذا التخصص، لتحقيق أقصى فائدة منها من خلال أسلوب تعليمى وتدريبى أفضل.

وإذا كان ممكناً إعداد نظريات متعددة ومفاهيم مجردة-فإن هذا الجهد يبقى عديم الجدوى والنفع-إذا لم يستفد من هذه النظريات وهذه المفاهيم عملياً وتطبيقياً.

ولهذا السبب فضلت ترك بعض التحليلات المرتبطة بالجانب النظرى، وتناولت أمثلة واقعية ملموسة، سهل أدائها واستيعابها، أتوجه بها الى كل المهتمين فى مجال رياضة الجمباز.

والهدف من ايجاد علاقات وروابط وطيدة بين مهارات الجمباز غير المتجانسة-هو وضع نظام منطقى متدرج يشكل وحدة متجانسة نسبياً. ولا يقتصر الأمر على إلقاء الإرشادات التعليمية وطرق الأداءات المتعددة فحسب، بل أهداف بالأمثلة المشار إليها-الى إدراك المتعلم للنظام أو الشكل الكلى المناسب فى رياضة الجمباز.

وهذه المحاولة التى نتجت من مقابلة النظريات بالخبرات العملية، هى المحصلة القابلة للتطبيق ابتداءً من أساسيات هذه الرياضة فى مراحلها الأولى وحتى مرحلة التكوين والبناء المتكامل، بل يمكن الوصول عن طريقها الى تحسين أداء المتميزين من لاعبي ولاعبات الجمباز.

وبالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى مجال الجمباز فقد أمكن لى عرض كيفية تعليم مهارات الجمباز على الأجهزة المختلفة باستخدام أسلوب تربوى جديد يعمل على:

١- تبسيط عملية التعليم والتدريب مع اختصار الوقت اللازم لتعليم عناصر الجمباز الأساسية على الأجهزة.

٢- شرح المحتوى التعليمي والتدريبي بأسلوب سهل الفهم، بحيث يستطيع المتعلم بواسطته تكوين صورة حركية مباشرة وصحيحة.

٣- الاهتمام بالناحيتين البدنية والنفسية بالإضافة الي الناحية الفنية.

ويلي ذلك عرض لمدى تماثل الحركات فى الشكل والعمل العضلى الأساسى، والأداء الحركى، وكيفية تنمية هذه العضلات عن طريق تدريبات القوة والمرونة. بالإضافة الى اكتساب العديد من الأساليب النفسية والحس حركية الملائمة والمتطورة.

وقد رأيت فى البداية أن أستهل بالموضوعات التالية: مكانة الجمباز فى برامج التربية الرياضية، ثم خصائص ومتطلبات النمو فى المرحلة السنية من ١٢:٥ سنة، ومدى مقابلة هذه الخصائص المميزة. بالأسلوب التعليمي والتدريبي التربوي الجديد المتبع فى هذا الكتاب، يلي بعد ذلك وصف حركة الجمباز، على أن أتناول بالدراسة تباعاً فى الفصول التالية مابدى لى أساسياً لتنفيذ الحركات الرئيسية والتي تسهل عملية التعلم والتدريب، وسأكتفى بإيضاح الأداءات التى تكوّن المحتوى الرئيسى لكل حركة من حركات الجمباز، ويمكن أداؤها بصورة عامة والمزج بينها. ويتكون المحتوى الرئيسى لهذه الفصول من:

١- أساسيات العمل العضلى الخمس.

٢- أوضاع وتوظيف الحوض.

٣- أوضاع وتوظيف الظهر.

٤- الدفع بالذراعين.

٥- الإرتقاء بالقدمين.

٦- تحديد الإحساس بالدوران.

وستعرض بعد ذلك لمفهوم التدريب فى ضوء المعطيات السابقة.

وقد حرصت على الإهتمام ببناء وتكوين وتعليم-الكيفية التى يمكن أن يتقدم بها لاعب الجمباز بدون عقبات أو أخطاء فى الأسلوب الذى ينتهجه، حتى لا يكون حجر عثرة أمام من يمارس هذه الرياضة.

و هذه المحاولة المنهجية تحتوى على تطبيقات عملية ملموسة لمجموعات حركية متكاملة، يجب أن يأخذ بها كل من يعمل جاداً فى هذا المجال، فهى الضمان لتقدم واضح ملموس.

ولايفوتنى فى نهاية المقدمة أن اتقدم بالشكر العميق لجميع المسؤولين بمؤسسة دار المعارف. لتفضلهم بتبنى نشر هذا الجهد العلمى المتواضع الذى ارجو ان يكون ضمن الجهود العلمية المخلصة فى بناء النهضة الرياضية فى وطننا العزيز، وان اخص بالشكر والعرفان السيد الاستاذ/ عصمت على عمر وكيل ادارة النشر الجامعى لجهود الصادقة وتوجيهاته البناءة لايخراج الكتاب بهذه الصورة المتميزة وتقديم فكرة الغلاف وان اتقدم بالشكر لمجموعة العمل التى شاركتة تنفيذ الكتاب وعلى راسهم السيدة وفاء عفيفى السيد فى كتابه متن الكتاب والانسه ريم نبيل لتنفيذها فكرة الغلاف .

وعلى الله قصد السبيل

دكتور

احمد الهادي يوسف

الاسكندرية فى اكتوبر ١٩٩٦