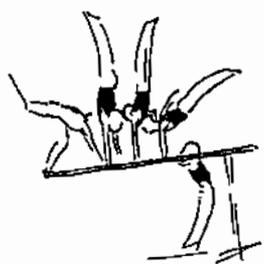


الفصل السادس عشر

سلوكيات الأداء

- بناء سلوكيات الأداء
- أشكال مراحل التدريب
- أسلوب تنظيم العمل
- فائدة تكرار الأداء



بناء سلوكيات الأداء

نستخلص مما سبق أنه مادامت هناك إمكانية استخلاص ما هو مشترك بين هذه المجموعة غير المتجانسة من المهارات الحركية الفنية، ومادام تمكننا بالتحليل-تخديد ما يمتثل في التركيب الديناميكي بينها- فإن دورنا يتلخص في اعداد الطرق الأولية للأداء الحس حركي، التي يمكن للطفل بالتكرار-تنظيمها بسهولة، وبعد استيعاب هذه التوافقات للأداءات الجزئية- سيتم اكتساب خيرات التعلم الجديدة بالتوسع والتعميم لطرق الأداء السابقة.

أن الفائدة المرجوة التي تبنى من تخديد كل ذلك- هو بناء سلوكيات الأداء، التي تخدم بالطرق الأولية الممهدة لرياضة الجمباز، وبعد ذلك يمكن تعميم هذه الطرق والتنسيق بينها، والتي تكون بعد ذلك طريقة الأداء المثلى (المتضمنة للطرق والأساليب الأولية) للوصول إلى معرفة مدى تشابه التركيب الديناميكي بسهولة، وتصنيف المهارات الفنية الجديدة.

هذا التشابه عامة يبدأ بإيجاد طرق الأداء الأولية (محتوى وحسن تنظيم المحتوى، تكرار الأداء نفسه) التي تسمح بالأضافة، وإيجاد روابط بعدة طرق للوصول إلى تكيف هذه الطرق والأساليب في المواقف الجديدة.

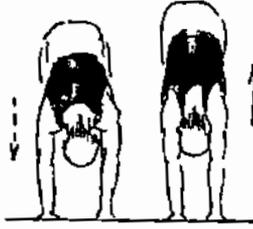
أى أن الطريقة نفسها قد تنظم بعدة طرق، أو بمزج مهارات فنية جديدة لنمو الإحساسات الحركية، التي تشترك في تنظيم الدوافع القابلة للتغيير بوضوابط مختلفة.

إن وضع علاقة بين المهارات الفنية الموضحة (في الفصل الثاني) هو فهم وإدراك أسلوب الترابط والتماسك بين الفصول المختلفة، وفي أى العلاقات التي يتحدد مزج طرق الأداء نفسها، الأولية كانت أم الثانوية (تنظيم الطرق) × فمهارة الجمباز الفنية الأكثر تعقيداً تتطلب تحقيقها بقدر الأمكان بالتكوينات، ووضوابط الإحساس، بطرق الإحساس الحركي المكتسب بتدريب المهارات الفنية الأكثر بساطة.

ونستدل بالتوضيح أيضاً بالمثال الملحوس كأساس لهذه النظرية؛

طريقة الأداء الأولية (مد الكتفين *impulsion bras*) (انظر التوضيح في الفصل الخامس)-تنظم وتنسق مع ثنى مفصل الحوض *Femreture*، والطريقة الأولية الأخرى

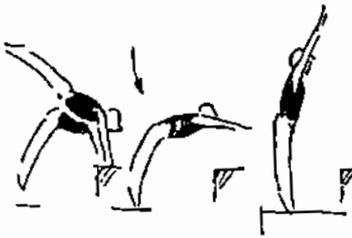
تتأسس على ارتباطها بالأضافة الجديدة أو الطريقة الثانوية (مد الكتفين مع ثنى مفصل الحوض - Impulsion bras-Fermeture) وهذه المجموعة الجديدة تسمى الدفع المنحني. (أشكال ٥٢٤ : ٥٢٧).



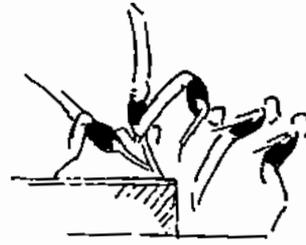
(شكل ٥٢٤)



(شكل ٥٢٥)



(شكل ٥٢٦)

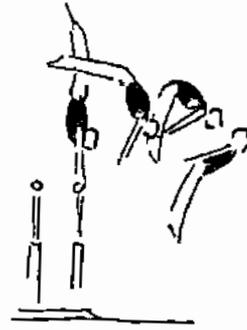


(شكل ٥٢٧)

- وقوف على أربع مرتكزاً-مد الكتفين لأعلى (شكل ٥٢٤).
 - مرجحة الوقوف على اليدين فوق الصندوق والدفع بمد الكتفين (شكل ٥٢٥).
 - نفس الأداء السابق والدفع للوقوف (شكل ٥٢٦).
 - فوق الصندوق-الدفع للقفز داخلاً منحياً (شكل ٥٢٧).
- وبإداء التكرار- فإن لاعب الجمباز ينظم ويحسن هذا التنسيق الجديد للأداءات بضبط الأحساس بالطريقتين الأولىين.
- والطريقة الأولية الثانوية يكون تطبيقها في مواقف جديدة تسمح بتكوينات متعددة، وتنفيذ مهارات فنية متنوعة في اتجاهات مختلفة (أشكال ٥٢٨ : ٥٣٦).



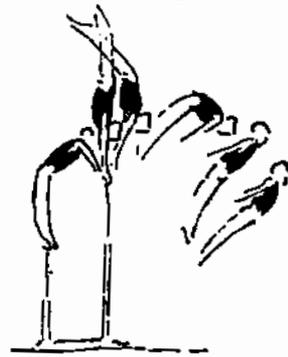
(شكل ٥٢٨)



(شكل ٥٢٩)



(شكل ٥٣٠)

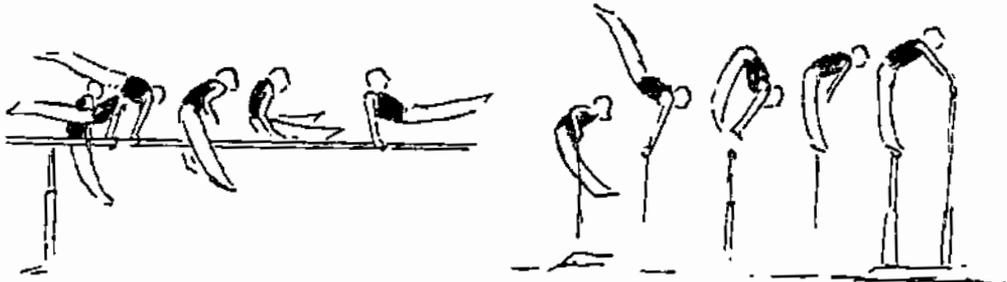


(شكل ٥٣١)

(أ) التحرك في الإتجاه الأمامي:

- القفزة المنحنية داخلاً على حضان القفز (شكل ٥٢٨).
- الوقوف على اليدين على بار واحد موازياً على المتوازيين، القفزة المنحنية (شكل ٥٢٩).
- من الدائرة الأمامية الكبيرة بالقبضة المقلوبة-القفزة المنحنية على العقلة (شكل ٥٣٠).
- القفزة المنحنية داخلاً من البار العلوى على المتوازي مختلف الأرتفاع (شكل ٥٣١).

(ب) فى نفس المكان:



(شكل ٥٣٢)

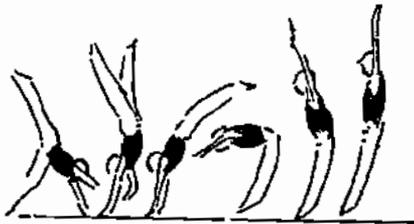
(شكل ٥٣٣)

- من الإرتكاز- القفز فتحاً للأرتكاز على المتوازيين (شكل ٥٣٢).
- من الإرتكاز على البار المنخفض- القفز للوقوف على البار «المتوازي المختلف الارتفاع» (شكل ٥٣٣).

(ج) المرجحة فى الأتجاه الخلفى:

- الشقلبة الجانبية مع ربع لفة، (شكل

.٥٣٤)



(شكل ٥٣٤)

(د) المرجحة للدوران الخلفى:

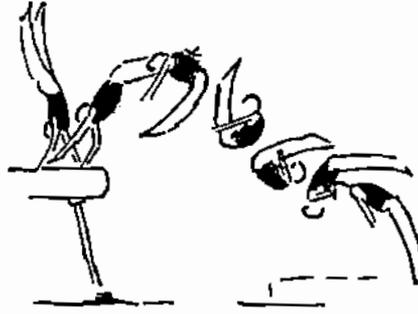
- الشقلبة الخلفية على اليدين، (شكل ٥٤٤).



(شكل ٥٣٥)

وتتعدد طرق الدفع بالكتفين مع ثنى مفصل الحوض - Impulsion bras-Fermeture يمكن أن تؤدي بطرق أخرى مثل: الوقوف على اليدين مع ربع أو نصف لفة. وأخيراً فإن بالأماكن تنظيم الخبرات الحركية الجديدة إلى مهارات فنية أكثر تعقيداً، والتي تتضح كما في مثال (تسركاهارا sukahara) وتعني شقبة جانبية مع ربع لفة متبوعة بدورة هوائية خلفية منحنية على حسان القفز (شكل ٥٣٦).

- شقبة جانبية مع ربع لفة متبوعة بدورة هوائية خلفيه منحنية على حسان القفز (شكل ٥٣٦).



(شكل ٥٣٦)

هذا وتظهر بعض المهارات الفنية كمجموعة منفردة ليس لها مثيل على الأجهزة الأخرى مثل الأداء على جهاز حسان الحلق، حيث يصعب التدريب عليه طبقاً لطبيعة الحركة بصورة مستمرة والجسم في وضع الارتكاز على اليدين. ومثال واحد هو التلويح المواجه نصف الدائري.... Faciale-allemande، يتضح كما في النهايات أشكال (٤١٩): (٤٣٨).

وتحليل الدوائر: فإن الأداء في وضع الارتكاز بالتناوب أوفى آن واحد - يعمل على استشارة عضلات ثنى مفصلي الكتفين (والمشتركة في مد الكتفين) ومد مفصلي الكتفين، على الجسم المرتكز في حركة الدوران الأفقية، والدوائر تعتبر وسيلة لكل التكوينات التي

تتلوها. ومهارة «تشيك» (chéque) (التغيير المواجه) يمكن مقارنتها بالدوران الخلفي «اللف الخلفي» Valse arriere « في الإرتكار العادي، أو دائرة مع ربع لفة على الذراع متبوعاً بربع لفة ثانية مع اللف على الذراع الأخرى، وهذا يكون طريقة تعليم الدوائر وكأول خبرة تكتسب. والتلويح الروسي الدائري..... La double Faciale russe ، وتشاچينيان-la chaquini an ، وشنوكلي معكوس le stoekli inversé . ونهاية تشيك الروسي، كأمثلة واضحة للطريقة. وعامة فإن هذه الطريقة مناسبة للدوائر، أو التحرك الدوراني الأفقي على الذراع ثم الذراع الأخرى.

وأداء المقصات Ciseaux، لايسهل إطلاقاً-اكتساب الدوائر، بل تساهم بدون شك في فهم وتقوية الأداء المتناوب بالذراعين (والتركيب الأيقاعي لا يختلف عن الدوائر) مع ابعاد الجسم كنتيجة لإرتكاز الذراع ويستحسن البدء بتدريب المقصات في المراحل التدريبية الأولى ثم بتدريب الدوائر في المراحل التدريبية الثانية

والهدف من أمثلة التمرينات البسيطة في التحرك الدوراني الأفقي (بالإرتكاز المتناوب أو الأرتكاز في آن واحد على الذراعين) هو والأقتراب وتبسيط الأداء الأكثر تعقيداً على جهاز حصان الحلقي (أمثلة أشكال ٥٣٧ : ٥٤٩).



(شكل ٥٣٧)



(شكل ٥٣٨)



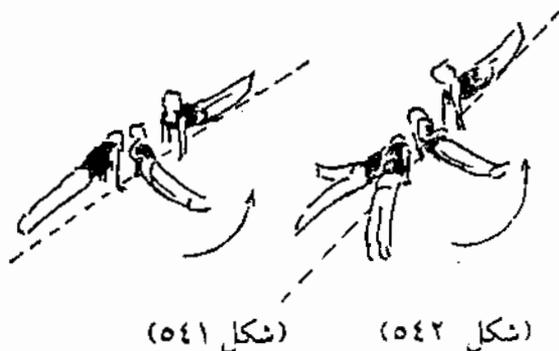
(شكل ٥٣٩)



(شكل ٥٤٠)

- انبطاح مائل) ثنى الحوض (شكل ٥٣٧).
- (جلوس طويل) رفع الجذع عالياً (شكل ٥٣٨).
- (جلوس طويل جانبياً) رفع الجذع عالياً (شكلي ٥٣٩، ٥٤٠).

- انبطاح مائل) التلويح الجانبى
للإنبطاح المائل المعكوس
(شكل ٥٤١).

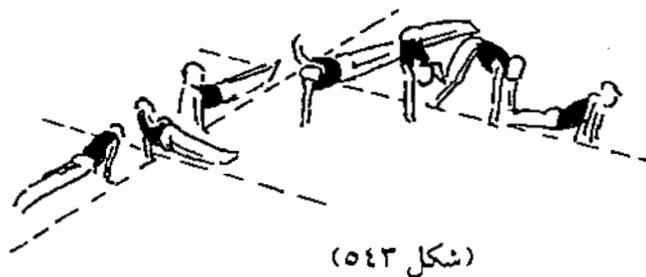


(شكل ٥٤١)

(شكل ٥٤٢)

- انبطاح مائل فتحة) التلويح
للإنبطاح المعكوس، (شكل ٥٤٢).

- انبطاح مائل) تلويح
لأنبطاح مائل معكوس
متبوع باللف يساراً
للإنبطاح المائل (شكل
٥٤٣).



(شكل ٥٤٣)

- (وقوف مرتكز) التلويح
للإنبطاح المعكوس على
الصندرق (شكل ٥٤٤).



(شكل ٥٤٤)

(شكل ٥٤٥)

- (وقوف مرتكز) التلويح
للإنبطاح المعلق مع المعكوس
اللف لجهة اليسار (شكل
٥٤٥).

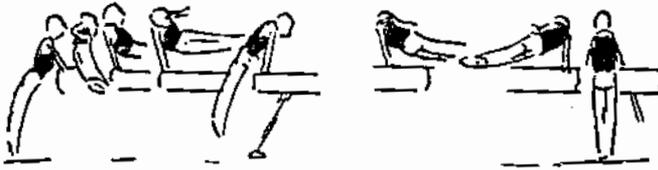
- التلويح الدائرى المواجه ثلاث اربع (شكل ٥٤٦).

- التلويح الدائرى المواجه كاملاً، (شكل ٥٤٧)



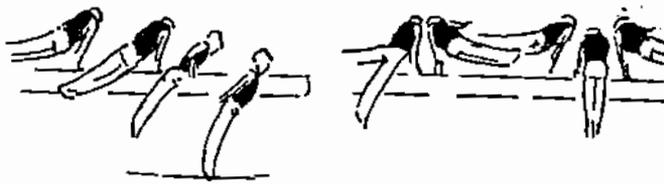
(شكل ٥٤٦) (شكل ٥٤٧)

- التلويح الدائرى المواجه، دوران ونصف (شكل ٥٤٨).



(شكل ٥٤٨)

- التلويح الدائرى المواجه على الحلقين (شكل ٥٤٩).



(شكل ٥٤٩)

على الأرض: (أشكال ٥٣٧: ٥٤٣).

- ارتكاز موجه، خلفى، جانبى.

- بالمرور من الإرتكاز المواجه إلى الإرتكاز الخلفى، نصف دائرة (الإحساس بالدوران).

- ثلاث اربع دائرة، بداية الرجلين مفتوحتين.

- ثلاث اربع دائرة متبوعة بربع دائرة للإحساس بالدوران المعكوس.

وعلى الصندوق (أشكال ٥٤٤: ٥٤٧).

- نصف دائرة.

- عبور الصندوق، دائره كامله (.

- دائره كامله متبوعه بربع دائره فى الاتجاه العكسى (تجاه الصندوق).

- دائرة كاملة إلى وضع الوقوف ثم الإرتكاز.

على الحصان (شكلى ٥٤٨: ٥٤٩).

- بدون الحلقتين، فى طرف الحصان، العبور دائرة كاملة.

- كذلك بدون الحلقتين وفى الكفل.

- بدون الحلقتين فى الكفل، العبور متبوعاً بربع دورة فى الاتجاه العكسى الى وضع

الوقوف ثم الإرتكاز.

- فى الكفل بوجود الحلقتين، بداية الإرتكاز على الحلقة، الرجلين مفتوحتين، دوائر

متعاقبة.

- كذلك فى الوسط على الحلقتين.

أشكال مراحل التدريب

نقترح اتباع المحاولات التالية مع المبتدئين وحتى النخبة الممتازة من لاعبي الجمباز:

- التعود والألفة على التدريب، والأعداد البدني (تعلم المحتوى) فى المرحلة التدريبية

الأولى وذلك فى أشكال معينة مثل: التدريب الدائرى، والتدريب فى محطات على

الضروريات العامة الشائعة، وسيطرة موقفين غير عاديين يتطلبان الجرأة والشجاعة.

- فى المرحلة التدريبية الثانية: يتم تنفيذ المهارات الحركية، وتنظيم العمل على مراحل

باستخدام الطرق الأولية والثانوية.

- وختاماً المرحلة الثالثة: يتم فيها تنفيذ المهارات الفنية الأكثر فالأكثر تقدماً وكنهاية

لتنفيذ المهارات السابقة.

وهذه المراحل التدريبية الثلاثة ترتبط بعضها البعض بدقة دون تحديد لآنتهاء أى مرحلة.

المرحلة الأولى:

التدريب الدائرى أو التدريب فى محطات:

(أ) الفاتدة

يجب أن تكون مكونات التدريب الدائرى صادرة من العمل نفسه، وتهدف الى تحقيق التهيئة الطبيعية، ومتنوعة فى تنظيمها، وتختار التمرينات التى تقرب من خيال المتعلم، ويسهل تنفيذها، وتعمل على الإستفادة بها، واستخدامها فى اللياقة والتهيئة العامة، والإمكانات التى تعمل على القضاء على مشكلة الأعداد الكبيرة من المتعلمين.

- إن التنوع الكبير فى التمرينات السهلة التنفيذ تسمح بالأعداد الخاص وتكملته بقدر الأماكن واكتساب الخصائص الجذابة.

- اختيار التمرينات المتدرجة فى الصعوبة التى تهدف إلى تحقيق متغيرين أو ثلاثة، ومن البسيط الى المعقد، مع اختيار الأطفال المتقدمين بقدر الإمكان.

- تنظيم العمل الزوجى أو الجماعى المكون من ثلاثة للمساعدة أو التصحيح أو العرض.

- تغيير الشدة (جرعة العمل الأساسى).

(ب) محتواه (أشكال ٥٥٠: ٥٦٦):

إن العدد الكبير للأجهزة بقدر الأماكن، يتطلب موقفين من النوع غير العادى (الدوران الأمامى والخلفى)، من أسفل إلى أعلى، ومن وجود الأمان حتى العمل الذى يتطلب الجرأة والشجاعة... الخ.

- المرور بالمرحلة المتوسطة: الوقوف على اليدين (إن أمكن).

- مركبات من دورتين مع التنوع (متكوراً، منحنيماً، مستقيماً).

- بعض طرق المهارات المحورية على الخمس قوى الأساسية للعمل العضلى، أمثلة:

ثنى مفصل الحوض مع ثنى مصلى الكتفين Fermeture-anté pulsion،

مد مفصل الحوض مع ثنى مفصلى الكتفين Ouverture-anté pulsion،

ثنى ومد مفصل الحوض مع الدفع بالذراعين Ouverture et fermeture-

rétropulsion،

- مد مفصل الحوض مع مد الكتفين... Ouverture-ré pulsion.... الخ.

- الإرتقاء بالقدمين على السلم الثابت.

- عبور مائع مع التحكم فى الهبوط .
- عبور مائع بإرتكاز اليد بعد الأخرى بالتناوب (شكل العجلة) .
- انتقال وتغيير وتقدم مع نطلب التوازن متبوعاً بالتحكم فى الهبوط .
- الدفع بالقدمين بالتناوب .
- الدوران حول المحور الطولى للجسم (فى الوقوف العادى، والوقوف على اليدين) .
- الدرججة الأمامية من أعلى الى أسفل (شكل ٥٥٠) .
- الدرججة الخلفية (شكل ٥٥١) .



(شكل ٥٥٠)

(شكل ٥٥١)

(شكل ٥٥٢)

- دائرة أمامية على العقلة متبوعة دوران خلفى داخلاً (شكل ٥٥٢) .

- من الإرتكاز دائرة أمامية متبوعة بدوران خلفى على

- المتوازي مختلف الإرتفاع (شكل ٥٥٣) .



(شكل ٥٥٣)

- من الإرتكاز-المرجحة الخلفية للهبوط (شكل ٥٥٤)

- القفزة المنحنية أماماً ثم خلفاً على حصان الحلق (شكل ٥٥٥)

- القفزة داخلاً أماماً على حصان الحلق (شكل ٥٥٦)



(شكل ٥٥٤)

(شكل ٥٥٥)

(شكل ٥٥٦)

- الإرتكاز على البار

العلوي-السقوط خلفاً للإرتكاز

الخلفي على البار المنخفض،

المرجحة للهبوط (شكل ٥٥٧).

- وقوف الذراعان

أماماً-المرجحة السفليه للهبوط

أماماً (شكل ٥٥٨).



(شكل ٥٥٧)

(شكل ٥٥٨)

- الإرتقاء للدرجة الأمامية

على الصندوق (شكل ٥٥٩).

-القفز المنحنية داخلاً مروراً.

بالوقوف على المهر والوثب عالياً،

(شكل ٥٦٠).



- الجرى والوثب فتحاً

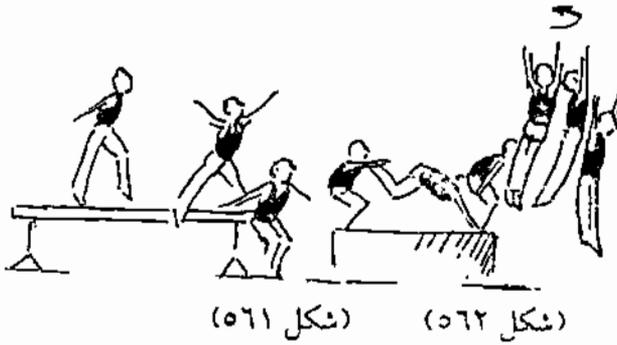
والهبوط، على عارضة التوازن (شكل ٥٦١).

(شكل ٥٥٩)

(شكل ٥٦٠)

- القفز أماماً على الصندوق متبوعاً بالوثب عالياً والدوران لفة كاملة لجهة اليسار

والهبوط (شكل ٥٦٢).



(شكل ٥٦١)

(شكل ٥٦٢)

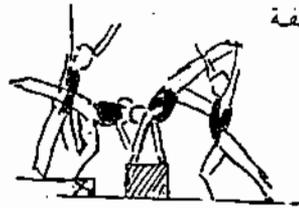
- الدحرجة الأمامية بعد التزحلق
على المهر والمرور بالوقوف على
اليدين (شكل ٥٦٣).
- الشقبة الجانبية فوق الصندوق

مع نصف لفة (شكل ٥٦٥).

- التزحلق على المهر، والمرور
بالوقوف على اليدين مع نصف لفة
(شكل ٥٦٥).

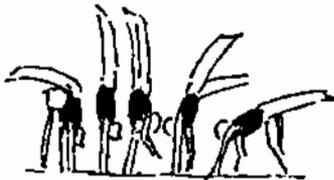


(شكل ٥٦٣)



(شكل ٥٦٤)

- الإرتقاء الفردي ثم الدحرجة
الأمامية على الصندوق
(شكل ٥٧٥).



(شكل ٥٦٥)



(شكل ٥٦٦)

(جـ) نهايات مختلفة في تدريب دائري:

إن محتوى التدريب الدائري قد تتعدد وظائفه طبقاً للأهداف المطلوبة:
(أ) تدريب دائري للكشف عن محددات الأستعداد (انظر الأختبارات).

- (ب) تدريب دائرى لتحديد الإحساس بالدوران (انظر فصل : انجاب المفضل) .
 (ج) تدريب دائرى متكامل التكوين
 (د) تدريب دائرى شائع : عمل واحد أو اثنين من العمل العضلى الأساسى
 (هـ) تدريب دائرى فنى : مهارات فنية بسيطة مترابطة .
 (و) تدريب دائرى فنى شائع : مهارات فنية متشابهة (باستخدام الخمس قوى للعمل العضلى الأساسى) .

- (س) تدريب دائرى فترى ، تكرار نفس الحركات عدة مرات .
 (ش) تدريب دائرى فترى مدعم بالنواحي الفنية (تنقية المهارة ، تنمية الجهاز العضلى ، استخدام المقاومات) وتكرار المهارات الفنية المكتسبة سابقاً عدة مرات .
 المرحلة الثانية :

أمثلة الأداء فى هذه المرحلة :

- أداء الدورانات الأمامية والخلفية بالمرور فى الوقوف على اليدين .
- أداء الدورانات حول المحور الطولى بالوقوف على اليدين (بمد مفصل الحوض ومد مفصلى الكتفين) .
- المهارات الفنية الأكثر تعقيداً تنتهى بتنفيذها من أعلى (مثل الشقلبات و الشقلبة مع ربع لفة ، الشقلبة الأمامية والخلفية على اليدين... الخ) .
- على الأجهزة ، الطلوع - المرجحات من التعلق المفرد ومشتقاته (نصف لفة ، تغيير القبضات... الخ) .
- المرجحات ، والأداء من التعلق المقلوب منحنيأ (تعلق الكب) ومشتقاته المرتبطة بطرق الأداء المنفذة فى التدريب الدائرى فى المرحلة التدريبية الأولى .
- حركات الطلوع والمرجحات من الإرتكاز ، والإرتكاز على العضدين ومشتقاتهم ، مهارات فنية تتشكل من طرق العمل الأولية .
- وكل هذه التمرينات تستمر ، مع تنقية واصلاح الأخطاء فى المرحلة الثالثة .

المرحلة الثالثة:

أمثلة الأداء من خلال وسائل مرتفعة المستوى:

- أداء المهارات الفنية مع تنظيم وتنسيق الطرق السابقة (الأولية) التي تؤدي إلى اكتساب الأداء من خلال وسائل عالية المستوى (مثل . مهارات جديدة متشابهة في طرق مكتسبة سابقاً).

- إنجاز النواحي الفنية مع التقدم بالشدة العضلية. السفرى ثم القصوى، أمثلة:

(أ) مهارات فنية من الإرتكاز بدون المرور بالتعلق.

(ب) دوائرمن الإرتكاز على البطن.

(ج) الطلوع من الإرتكاز العضدى إلى الأرتكاز.

(د) الطلوع من التعلق للإرتكاز.

(هـ) الطلوع من الإرتكاز للإرتكاز ماراً بالتعلق بدون الوصول إلى الأنقلاب ثم مع

الأنقلاب.

وختاماً، فإنه يفضل البدء بمهارات فنية ضرورية بالطرق الأبتدائية أو التكوينات

بالطريقتين، كما فى العرض التالى لتطوير الشدة العضلية أمثلة:

- الطلوع بالمرجحة الخلفية على المتوازيين (مسافة الذراعين تشكل الشدة ربع دائرة)،

(شكل ٥٦٧).

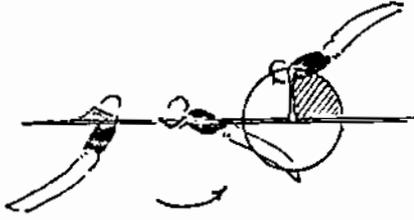
- الطلوع بالمرجحة الأمامية (طائرة) على المتوازيين (مسافة الذراعين ربع دائرة) (شكل

٥٦٨).

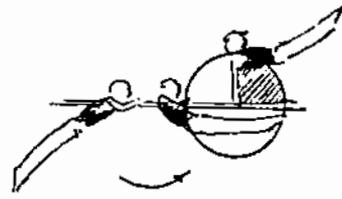
- الطلوع بالمرجحة الخلفية للإرتكاز على العقلة (المسافة بالذراعين ضعف السابقة)

(شكل ٥٦٩). وأيضاً الطلوع بالمرجحة الخلفية للإرتكاز على الحلق (مسافة الذراعين أشد

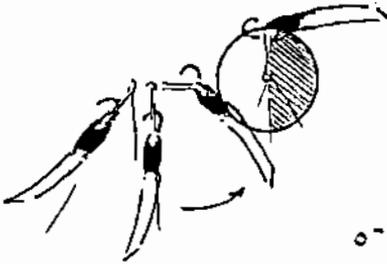
نظراً لأن المسافة بين الحلقين خط وهمى متباعد).



(شكل ٥٦٧)



(شكل ٥٦٨)



شكل ٥٦٩

ثم البدء بتنفيذ مهارات فنية بالطرق الأولية، وأداء المهارات بعدة طرق أولية منظمة ومرتبطة فيما بينها.

ودور المعلم هو التخفيف على لاعب الجمباز عند تنفيذه لمهارات فنية معقدة، وذلك بالمعالجة اليدوية، وكذا الأداء بشدة أكثر قوة، كما أن هذه المهارات لها الأولوية في العناية بالإرشاد والتوجيه، والأختلافات في التكوينات تتيح للاعب الجمباز رؤية النواحي الهامة بها، وتقدم المعلومات الكثيرة عن الدوافع الخارجية، والإرتياح العميق، والنظام المفضل لسلوكه، والثبات والتحكم وضبط السلوك في المواقف المعقدة.

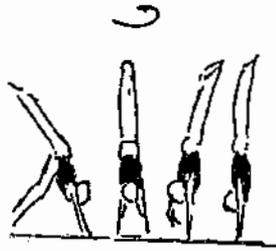
أسلوب تنظيم العمل:

إن تقسيم اللاعبين إلى مجمرعات يكون من الأهمية، لانتهاذ العديد من المهارات الفنية، بحيث لا يزيد عدد لاعبي الجمباز من ٦: ٩ لاعبين، وينظم العمل بينهم كما في شكل التدريب الدائري المصغر «تشابه المحتوى» (أشكال من ٤١١: ٤٣٠)، وهذه الأشكال تتيح للاعب الجمباز عدم الإنتظار، كما يؤدي إلى فاعلية اللاعب، والأداء بشدة، واتاحة

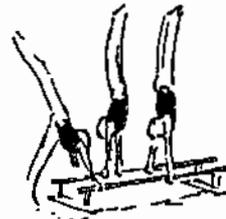
الفرصة بأداء مهارات أكثر خطورة، كما يتيح الشكل، امكانية العمل الجماعى (المساعدة المشتركة).

ويمكن توجيه المهارات الفنية فى التدريب الدائرى المصغر من خلال الإجراءات التالية:-

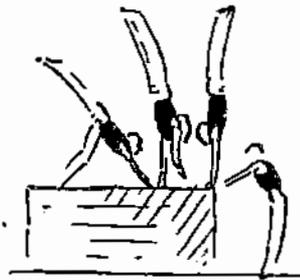
- تقوية التحكم فى المواقف (الدوران للأمام، والخلف،...الخ)
- تقوية العمل العضلى الأساسى أو بطرق الأداء.
- تقوية ان أمكن طرق الأداء فى المواقف غير العادية.
- التقدم بالتنظيم (المتشابهات) بالتكرار الكلى للمهارة بالمساعدة.
- تأجيل تطبيق المهارة بدون مساعد، وتوظيف القدرات البدنية الهامة فى الأداء الفنى على الأجهزة. وإذا كانت هناك مهارتين مختلفتين والمحتوى متشابه فإنه يجب التدريب عليهما فى آن واحد على جهازين مختلفين.
- أمثلة فى التدريب الدائرى المصغر (أشكال ٥٧٩:٥٩٠):
- أ- بسيط: التدريب على الدوران (اللف) حول محور الطولى للجسم على البارين.



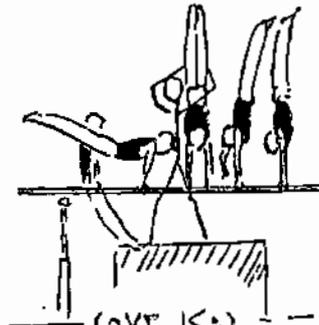
(شكل ٥٧٠)



(شكل ٥٧١)



(شكل ٥٧٢)

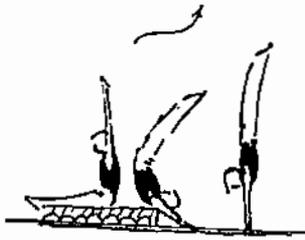


(شكل ٥٧٣)

- الوقوف على اليدين والدوران (اللف) نصف لفة (شكل ٥٧٠).

- الوقوف على اليدين والدوران نصف لفة على المتوازيين المنخفض (شكل ٥٧١).
- الوقوف على اليدين على الصندوق متبوعاً بنصف لفة ثم الهبوط (شكل ٥٧٢).
- الإرتكاز مقاطعاً على المتوازيين-الوقوف على اليدين مع الدوران نصف لفة بمساعدة (شكل ٥٧٣).

ب- أكثر تعقيداً: دورة فوق المتوازيين، أو المرور واللف على العقلة.



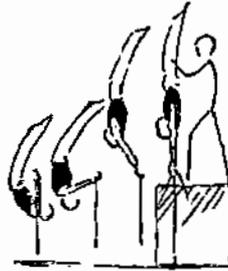
(شكل ٥٧٤)



(شكل ٥٧٥)

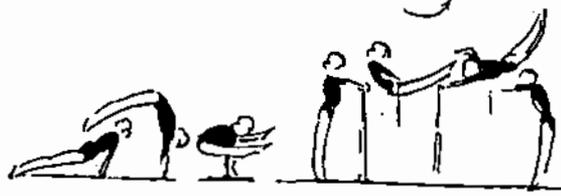


(شكل ٥٧٦)



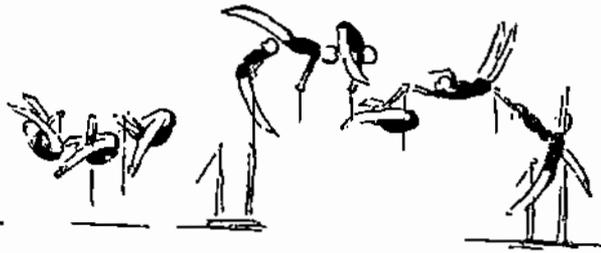
(شكل ٥٧٧)

- الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين من أعلى إلى أسفل (شكل ٥٧٣).
- شد حبل مطاط باليدين والرجلين (شكل ٥٧٥).
- الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين من أسفل إلى أعلى بالمساعدة (شكل ٥٧٦).
- دائرة خلفية للوقوف على اليدين على العقلة (شكل ٥٧٧).
- = الآتسات: من الإرتكاز على البار العلوي-المرجحة خلفاً ثم فتح الرجلين والسقوط خلفاً مع مد مفصل الحوض والدوران نصف لفة، (متوازي الأتسان).



(شكل ٥٨٧)

(شكل ٥٧٩)



(شكل ٥٨٠)

(شكل ٥٨١)

- انبطاح مائل) الوقوف المنحني على اليدين متبوعاً بالإرتكاز زاوية فتحاً على اليدين (شكل ٥٧٨).
- (وقوف-الذراعان أماماً) المرجحة السفلية مع نصف لفة للهبوط أماماً (شكل ٥٧٩).
- (تعلق الكب فتحاً) المرجحة أماماً وخلفاً (شكل ٥٨٠).
- (ارتكاز أمامي موازي) المرجحة للوقوف المنحني على اليدين فتحاً ثم السقوط خلفاً مع نصف لفة على المتوازي المختلف الارتفاع (شكل ٥٨١).

فائدة التكرار:

تتطلب المراحل التدريبية الثلاث السابقة-الدقة والإستمرارية دون وجود فواصل بينها، ويمر المتعلم بالمرحلة تلو الأخرى بطريقة متصلة بدون محددات للوقت-تنتهي عنده المرحلة، ولكن الرجوع باستمرار لمحتوى المراحل التدريبية الأولى وتكرارها بالتوصيات اليومية.

ولاشك في أن الترجية والتنظيم يرتكز على الطرق العامة، والوصول بالمتعلم إلى استعداد أفضل من خلال اكتساب الخبرات بسرعة، بمختلف الوسائل والطرق، مع ازالة كل مايعيق الأنجاز مستقبلاً.

وتكرار الأداء بطريقة منظمة ومنسقة، يعتبر ضرورة هامة في عملية تثبيت وإتقان الأداء، بجانب تأثيره على نواحي أخرى، وتظهر أهمية التكرار في انطلاق اللاعب للنشاط، وإدراك خبرات النجاح والشعور به، والتعرف على أهم الوسائل وإتقائها مايتناسب مع استعداداته وقدراته والسعى لأستغلالها بسرعة فيما يفيد.

وتكرار المحاولة والتجريب-تعطى الإحساس بهدف التشابه في الحركات الجديدة، وطرق الأداء السابقة، ومن الأفضل تغيير هذه المحاولات وتنظيمها تبعاً للأهداف والتغيرات الداخلية المناسبة للمتعلم، وطبقاً للنتيجة المتحصل عليها، لذا يوصى بتكرار المهارات الفنية الجديدة مع المهارات الفنية التي سبق تعلمها في المراحل التدريبية الأولى.

