

ثالثا / أصبحت أوقات التمرين تختلف عن السابق فأوقات التمرين الأسبوعية تزداد تدريجيا , باستمرار التمرين المتواصل .

رابعا / يجب ان يشمل التمرين اليومي ماياتي :

1-الاعداد البدني العام :يشتمل على تطوير وتحسين الصفات الجسمية العامة (المرونة والقوة والتحمل والسرعة والرشاقة)التي يكون نصيبها من وقت التمرين اليومي (50%) (بالنسبة للأطفال و) 35-4% (بالنسبة للمتقدمين و) 15-30% (بالنسبة للأبطال.

2-الاعداد المهارى : يشتمل على المهارات الأساسية التي تساعد اللاعب على التقدم في الحركات ذات المستوى العالي ويكون نصيبها من وقت التدريب (50%) بالنسبة للأطفال و) 60-65% (بالنسبة للمتقدمين و) 80-85% (بالنسبة للأبطال .

خامسا /وجوب إعطاء الحركات الصعبة من البداية وعدم الانتظار لفترة طويلة حتى بلوغ الطفل سن (16-18) سنة اذ ان إعطاء الحركات الصعبة مبكرا للطفل يؤدي الى إتقانها . وبدوره الى تقدمه في هذه اللعبة , وان إتقان هذه الحركات الصعبة تحتاج الى مدة طويلة من الزمن ولهذا وجب الشروع بإعطائها مبكرا للطفل .

قواعد عرض المهارات الحركية في الجمناستك

ان تعلم أي مهارة حركية في الجمناستك وإتقانها وتثبيتها يجب ان تمر في ثلاث وسائل ضرورية في التعلم وهي :

1-الوسيلة البصرية

2-الوسيلة السمعية

3-الوسيلة العملية

هذه الوسائل الثلاث مجتمعة تدخل في صلب عملية التعلم الحركي للمهارة التي تمر من الناحية الفسيولوجية في ثلاث مراحل متداخلة لا يمكن الفصل بينها وهي :

1-مرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهارة الحركية.

2-مرحلة اكتساب التوافق الدقيق للمهارة الحركية.

3-مرحلة التثبيت والالية)الايوتوماتيكية (للمهارة الحركية والتي هي الهدف الأخير من التعلم.

أولاً / الوسيلة البصرية (عرض المهارة امام المتعلم)

عند الإجابة على الأسئلة الآتية يمكن معرفة أهمية عرض الحركة وقواعدها فمثلا ماذا يشاهد المتعلم من المهارة المعروضة امامه ؟ على أي شيء يحصل منها ؟ ما مدى ادراكه للمهارة ؟ . فالمهارة الحركية المعروضة , اما المتعلم يدرك منها الشكل العام لها , وعلى التصور الاولي لمظهرها الخارجي والجزء المهم منها . اذ انه لا يستطيع ان يدرك ويستوعب جميع تفاصيلها الفنية والشكلية لأنها تمر من امامه بصورة سريعة وخاطفة وكلما عرضت امامه مرة أخرى ازدادت معارفه لتفاصيل المهارة الحركية . ولكي يكون تأثير عرض المهارة الحركية إيجابيا في تعلمها يجب ملاحظة بعض الشروط الأساسية والمهمة في قواعد عرض المهارة .

- يجب ان تعرض المهارة الحركية بصورة صحيحة ودقيقة وبكامل نواحيها الفنية والشكلية ومن بدايتها حتى نهايتها . فالعرض الخاطئ وغير الجيد يؤثر سلبا في التعلم ويقلل من حماسة المتعلم من محاكاة النموذج وتقليده والوصول الى مستواه الفني.

- يجب عرض المهارة الحركية بمستوى قابلية المتعلم وامكاناته البدنية فمثلا عرض مهارة الغطس بمستوى فني بسيط , وبحسب قابلية المتعلم وليس بمستوى عال جدا كان يكون ثنى بسيط من مفصل الورك .