***أ. أسس اختيار التمرينات***.

1/ أن ت تناسب التمرينات مع السن والجنس وقدرات المشتركين، فتمرينات

الكبار y تناسب الصغار وتمرينات النساء لا تناسب الرجال وهكذا.

2- أن تخدم التمرينات المجموعات العضلية المختلفة ل لجسم ولا تقتصر على أجزاء معينة دون اخرى

3- أن تخدم التمرينات الجزء الأساسي من التدريب أو الدرس وذلك باختيار

التمرينات التي تعمل على تقوية الجحسم بشكل عام والمجموعات العضلية التي سوف

تعمل بشكل خاص.

4- أن تكون التمرينات منوعة حتى لا يصبح الدرس ملا، فتختار تمرينات حرة من

الثبات وأخرى من الحركة أو على شكل تدريب دائري أو مع الزميل أو بأدوات.

الخ.

5- أن تتناسب التمرينات مع طول ومدة الدرس.

6- أن ت تناسب مع الإمكانات المتواجدة من أدوات وملاعب.

7- أن تختار التمرينات بحيث تعالج الأوضاع الجسمية الرديثة وتصح ح القوام وتزید

من مرونة المفاصل ومطاطية العضلات

8- أن تختار التمرينات التي تساعد على إكساب التلاميذ السلوك الجيد والصفات

التربوية الحسنة والتي ت تحدى قدرات التلاميذ في بعض الأحيان

العضلي والعصبي لتكون الحركات منسجمة حرة تمتاز بالانسيابية أن يكون تركیب

التمرينات متدرجا في الصعوبة قالبدء اولا بالتمرينات السهلة ثم التدرج

9- أن تختار التمرينات التي تكسب الفرد التناسق والجمال وتعبر عن توافق الجهازین

بالتمرينات الصعبة ثم تنتهي بالثمرينات السهلة مرة أخری

***أسس تدريس التمرینان***

1-

2- شرح التمرين بلغة مناسبة لمستوى الأفراد وسنهم، إضافة إلى الصوت المسموع

والواض

3- استخدام المصطلحات الرياضية أثناء الشرح، مع أتباع السرعة والإيجاز في الشرح

بإعطاء فكرة عامة عن التمرین وكيفية أدائه دون الدخول في التفاصيل،

4- عرض نموذج جيد ل لتمرين أمام التلاميذ ويفضل أن يؤديه المعلم بنفسة.

5- يفضل أن يلازم عرض النموذج الشرح والوصف، لأن هذا يؤدي إلى نتائج حسنة

ويسهم بدرجة كبيرة في إدراك وفهم التمرين.

6- بعد الشرح وعرض النموذج يقوم التلاميذ بأداء الثمرين لأن الحركية تكتسب عن

طريق الممارسة الفعلية.

7- يقوم المعلم بمتابعة أداء التلاميـذ وتنبيه هم إلى النواحي الحركية الهامة وإصلاح

الأخطاء فور وقوعها.

8- يقوم المعلم بالعد على التمرین بصوته لأن صوت المعلم يحدد قوة الحركة وسرعتها

أو يقوم بالتصفيق أو باستخدام بعض أدوات الإيقاع

9- يجب أن يكر ر التلاميذ التمرین عدد كاف من المرات بطريقة صحيحة طبقا

التوجيهات وإرشادات المعلم حتى يكتسب التلاميذ التوافق الحركي الجيد.

10- يجب أن تسيطر روح المرح والسرور أثناء تأدية التمرينات على التلاميذ كلما

أمكن ذلك.

1 1- إعطاء تمرينات الاسترخاء بين التمرينات العنيفة، حتى ت تمكن العضلات من

العودة إلى حالتها الطبيعية وذلك بقصد تنظيم الدورة الدموية وتوزيع الدم توزيعا

عادلا بين أعضاء الجسم

المختلفة.

12- عند أداء التمرينات الزوجية يجب ملاحظة أن يكون الز ميلان متساويان في الوزن

والطول والحجم والقوة بقدر الإمكان حتى يؤدي التمرين بشكل صحيح ويحقق الغرض المطلوب منة.

13- في التمريئات الزوجية يجب شرح واجبات كل زميل على حدة حتی لاتحدث اخطاء

14- يجب التأكد من توفر عوامل الأمن والسلامة أثناء تأدية التمرينات حتى لا حدث

أصابه لأي تلميذ مثل مراعاة المسافات بينهم حتى لا پصطدموا ببعض والتأکد من صلاحية الأدوات مثل الكور الطبية أو العصى . . . الغ.

15- يجب أن يقف المدرس في مكان يرى منه جميع التلاميذ

***أسباب ظهور الأخطاء في التمرين البدني هي:***

1. سوء الفهم أو التصور الخاطئ ل لتمرین

2. الإحساس بالتعب والإرهاق.

3. الإحساس بالخوف وعدم الثقة بالنفس

4. التأثير السلبي لتمرين سبق تعلمه واتقانه على التمرين الجديد المراد تعلمه

الاختلاف الإيقاع

5. الحركي الم ميز لكل منهما.

6. عدم كفاية الاستعداد البدني للطالب.

***أس س إصلاح الأخطاء في التمرين البدني***؛

1. سرعة إيضاح الخطأ عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء عادة.

2. التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهمیتها. مع مراعاة إصلاح الأخطاء الشائعة أولا

ثم الأخطاء الخاصة.

3. رإصلاح الخطا الأساسي أولا مما يؤدي إلى إصلاح الأخطاء الفرعية الثانوية.

واحد في كل مرة وعدم إصلاح الأخطاء جميعها دفعة واحدة.

4. محاولة إصلاح .خطاء واحد في كل مرة وعدم إصلاح الأخطاء جميعها دفعة واحد

5. مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح. وذلك بعرض نموذج صحيح ل لتمرين مع

الشرح.

6. تشكيل التمرين بطريقة معينة لا تسمح بتسرب الخطأ مثل تغي ير الوضع الابتدائي

مثلا.

7. تكرار جزء التمرين الذي يحدث فيه الخطأ مع مراعاة ضرورة أداء التمرين كله

ذلك.

8. توجيه الانتباء إلى بعض الأخطاء باستخدام كلمات التوجيه )ضم اصابعك. . . ارفی

رأسك. . .إلخ(

9. في بعض الأحيان نلجأ لأداء بعض الحركات التي تعد ل لتمرين لإمكان إصلاس

بعض الأخطاء المعينة.

10، عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ أوضاع صعبة.

***أس التقدم بالتمرينات***

1. أن يكون التقدم بالتمرينات وفقا لخطة متدرجة وليس عشوائيا.

2. أن يتم التقدم من السهل ل لصعب ومن البسيط ل لمركب ومن المعلوم ل لمجهول.

3. أن ت تناسب سرعة التقدم بالتمرين مع سن وقدرات الأفراد.

4. أن تتم عملية التقدم بناء على الإتقان التام لأداء التمرين المراد التقدم به أو

تصعيبه.

***أساليب التقدم بالتمرينات***

1. المطالبة بدقة الأوضاع والحركات.

2. أداء التمرين لمدى اكبر أو لأقصى مدى ممکن.

3. التغير في الوضع الابتدائي لزيادة صعوبة الحركة.

4. التغير في سرعة أداء التمرين بزيادة السرعة أو إبطائها حسب نوع التمرين.

5. إطالة ذراع الرافعة.

6. الثبات في بعض الأوضاع المبينة لمدة مناسبة... (العمل العضلي الثابت)

7. إضافة عمل عضلي آخر )حركة جديدة( للتمرين لم تكن موجودة به.

8. تضي يق قاعدة الارتکاز.

9. استخدام أكثر من أداة في وقت واحد..

10. الأداء بصورة زوجية أو جماعية بدلا من الأداء الفردي

11. إدخال أداة في التمرين.

12. استخدام الأدوات الإيقاعية المصساحبة أثناء الأداء مع التقدم بنوع المصاحبة

الإيقاعية.

اختبار تمرينات التوافق العضلي العصبي. وتمرينات عمل الأطراف بالتبادل في

التجاهات معاكسة لبعضها ثم إضافة عمل عضلي آخر لها.

***طرق التقدم بالتمرينات***:

إن عرض نموذج للتمرين مع شرح خطواته ثم أداء التمرين بالعد د إذا كان في

التمرين صعوبة ثم الانتقال إلى الأداء المستمر مع إصلاح الأخطاء، يعتبر هذا كله

خطوة تقدمية وهي لتطوير التمرين وزيادة درجة صعوبته، ويمكن نا التقدم بالتمرینات

بما يلي:

1.ضبط أداء الحركات وتوافقها ودقة توقيتها مع صحة وضع أجزاء الجسم أي أننا

نطالب بمستوى أعلى في الأداء لنفس التمرين.

2.الانتقال من التمرين البسيط إلى التمرین المركب وذلك بزيادة عداته بدون تکرار

الأجزائه

3. ضم تمرين لآخر حتى يكون الوضع النهائي لأحدهما وضعا ابتدائيا ل لتمرين الذي

يليه: مثال (وقوف. انثناء عرضاً) ضغط المنكبين خلفا ثم مد الذراعين جانبا: زيادة

صعوية الوضع الابتدائي للتمرین

4. ضسم تمرين لآخر حتى يكون الوضع النهائي لأحدهما وضعا ابتدائيا ل لتمرين الذي

يليه: مثال

أ. (وقوف. الذراعان عاليا)ثني الجذع على الجانبين بالتبادل

ب. (وقوف فتحاً. ثبات الوسط) ثي الجذع على الجانبين بالتبادل

5. تضييق قاعدة الارتکاز،

أ. (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ضغط المنكبين خلفا

ب. (وقوف على المشطين. الذراعان عالياً) ضغط المنكبين خلفا

6. تكرار الحركة عدة مرات مع التركيز عل الأداء الجيد للتمرين.

7. تغيبير سرعة الحركة من سريع إلى بطئ ومن بطئ إلى سريع وهذا يتطلب الدقة في

الأداء وقدرة على التوقيت الجيد.

8. زيادة العمل العضلي في التمرين ويكون ذلك.

أ. أما بإطالة ذراع الثقل مثل ثني الجذع على الجانبين من وضع (الوقوف) ثم أداء

نفس الحركة من وضع (وقوف. الذراعان عاليا) هنا يصبح العمل العضلي أشد

(أقوی).

ب. تثبيت الوضع بأن يترك الطلاب في وضع صعب مدة من الزمن کوضع

الانبطاح المائل مع التركيز على الوضع السليم.

9. إضاقة حركات عديدة لأجزاء الجسم الأخرى غير موجودة في التمرين الأصلي.

مثال

أ. (وقوف. ثبات الوسط) الوثب على المشطين لأعلى.

ب. (وقوف. ثبات الوسط)الوئب على المشطين لأعلى مع رفع الذراعين جانيا

عاليا

10. استخدام الأدوات الملختطفة، كالحبال والعصى والأطواق والكرات...الخ.

1 1. استخدام أكثر من أداة في وقت واحد فمثلا طوق مع كرة أو عصا. . .الخ.

12. أداء التمرین مع إيقاع موسيقي.

اجراء منافسة بين التلاميذ سواء بصورة فردية أوبصورة جماعية

***الاخطاء التمرينات وطرق اصلاحها***.

ترتبط عملية تعليم التمرينات بظهور العديد من الأخطاء في الأداء الحركي لها

مما يتطلب الأسراع بأصلاح هذه الأخطاء حرصاً على سلامة العملية التعليمية وتحقيق

الأهداف المراد تحقيقها من هذه التمرينات.

***أنواع الأخطاء***.

الأخطاء إلى عدة أنواع وأن اختلف

تعد دت الآراء والمراجع العلمية في تقسیم

في المسمى إلا أنه متشابهون في المحتوى والمضمون الأساسي لهذه الأخطاء وقد قسمها

إلى:

1- الأخطاء الفرعية أو الجزئية.

2- الأخطاء الأساسية الشائعة.

وهنا يری أن إصلاح الخطا الأساسي يؤدي إلى إصلاح بعض أو معظم الأخطاء

الفرعية الجزئية الأخرى، وذلك نظرا لارتباط هذه الأخطاء غالبا بالخطا الأساسي.

بينما يقسم البعض الأخطاء إلى

1. الأخطاء الخفيفة: وهي الاخطاء البسيطة التي لا تؤثر على سير الحركة ولكنها تؤثر

على الشكل الجمالي ل لتمرين. مثل (تباعد الأصابع بالیدین، عدم شد أمشاط

القدمين، تباعد المسافة غير المرغوب فيها بين الرجلين. . الخ).

2. الأخطاء الكبيرة: وهي الأخطاء التي تؤثر على سير الحركة وإعاقة الأداء الصحيح

للتمرین

3. أخطاء حديثة: وهذه الأخطاء الخفيفة والكبيرة قد تكون تحدث أثناء تعليم

التمرينات الجديدة نتیجة لعدم فهم الطلاب للتمرينات المقدمة إليهم فهما صحيحا

فيقومون بإشراك بعض العضلات التي لا دخل لها في العمل مما ينتج عنها زيادة في

الانقباض العضلي وبذل القوة أو خل ل في أداء التمرين دون داعي

4. أخطاء متكررة وثابتة: وهي أصعب أنواع الأخطاء نتيجة تكرار الأداء بطريق

خاطئة والتعود عليها (وذلك نتيجة ثبات العصب الموصل بين العضو العاما

العضلات والجهاز العصبي)فيصبح هذا الأداء الخاطئ جزء لا يتجزا من أداء

الفرد

***وفي هذا الصد د هناك من قسم الأخطاء إلى***:

1. خطأ عام: وهو الخطأ الذي يقع فيه معظم الطلاب في المجموعة الواحدة.

2. خطأ خاص )فردي(: وهو الخطأ الذي يقع فيه بعض الطلاب في المجموعة الواحدة.

***كما قسم البعض الأخر الأخطاء إلى:***

1. اخطاء بسيطة

وهذه الأخطاء لا تؤثر على الحركة أو التمرين بقدر تأثيرها على النواحي

الجمالية لذا يمكن تركها إلى أن يتعلم التلاميذ أداء التمرين، ومن هذه الأخطاء فتح

أصابع اليدين أثناء أداء الحركة، مواجهة الكفين للداخل أو ل لخارج. . .الخ

2. أخطاء كبيرة

وهذه الأخطاء تؤثر على صفة الحركة وأهم ميزة لها، وبالتالي تعوق الأداء

السليم وقد تؤثر على القوام تأثيرا على غير مرغوب فيه، مثل الوثب على باطن القدم

وليس على الأمشاط، سقوط الذراعين والمرفقين أثناء الضغط خلفا، ثني الركبتين

أثناء

ثني الجذع أماما أسفل. . .الخ، وغالباً ما تحدث هذه الأخطاء عند أداء التلاميذ لتمرین

لا يتناسب مع مستواهم أو تكرار التمرين بشكل مـل، أو عند وصولهم إلى مرحلة

الأرهاق فيلقون العبء على مجموعات عضلية أخرى ليس لها دخل في الحركة، لتقليل

الجهد الملبذول لمتابعة الأداء.

***الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الأخطاء***:

1. يكون التمرين أعلى من مستوى التلاميذ.

2- عدم فهم التلاميذ الحركة أو التصور الخاطئ للتمرين.

3. عدم كفاية الاستعداد البدني للتلاميذ، مثل عدم القدرة على مرجحة الرجل

عاليا لافتقارهم إلى مرونة مفصل الفخذين

4. الشعور بالإرهاق والتعب أو الخوف وعدم الثقة بالنفس،

5. عدم ملائمة المكان أو الإمکانات للأداء الحركي

6. التأثير السلي لتمرين سبق تعلمه وإتقانه على التمرين الجديد نتيجة لاختلافهما

في الإيقاع الحركي الم ميز لكل منهما مثلا

7. عدم القناعة عند التلاميذ بأهمية أداء التمرين.

.