

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المحاضرة السابعة بعنوان:

(آليات كتابة التمرين البدني)

ضمن مادة طرائق التدريس للمرحلة الثالثة



اعداد

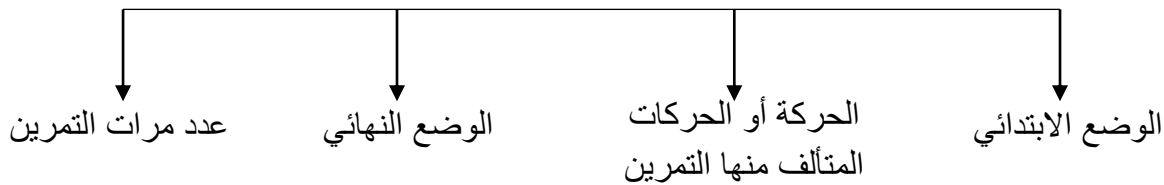
أ.م.د نديمة بدر محمد أ.د هدى عبد السميع أ.د نهاد محمد علوان

٢٠٢٤-٢٠٢٥

بسم الله الرحمن الرحيم

آليات كتابة التمرين البدني

إن مكونات التمرين البدني هي حركة أو عدة حركات أو تكرار حركة أو مجموعة حركات يقوم بها الفرد لغرض تدريب جزء أو عدة أجزاء من الجسم لتحقيق الهدف الذي وضع التمرين من أجله وكما في الشكل (١)



شكل (١)

يوضح أقسام التمرين البدني

١-الوضع الابتدائي

وهو الوضع الذي يكون فيه الجسم قبل البدء بالحركة ويكتب في بداية التمرين وبين قوسين كبيرين وتتكون من وضع أصلي أو أصلي ومشتق أو وضع مشتق فقط مثل

١- (الوقوف).

٢- (البروك، الذراعان جانباً).

٣- (الجلوس الطويل، فتحاً).

٤- (التعلق بالمسك التبادل، القرفصاء).

٢-الحركة او الحركات:

وهي حركة أو عدة حركات تأتي مباشرة بعد الوضع الابتدائي المتكونة من التمرين البدني وتشمل الأجزاء التي يريد المدرس تحريكها مثال:

أ- ثني الجذع للأسفل ومدّه عالياً.

ب-رفع الذراعين جانباً ثم خفضهما أسفل.

٣-الوضع النهائي

وهو الوضع الذي يتخذه الجسم بعد انتهاء الحركة أو الحركات ولا يكتب عادة.

مثال: (الوقوف) رفع الذراعين عالياً ثم خفضهما للأسفل

من الملاحظ أن الوضع النهائي كان كالوضع الابتدائي (الوقوف) وعليه فلا يكتب في التمرين.

٤- عدد مرات التمرين:

وعادة يكتب في نهاية التمرين ويذكر فيها عدد المرات التي يتكرر بموجبها التمرين أو الحركة أو عدد الحركات التي يتكون منها التمرين.

مبادئ أساسية لكتابة الوضع الابتدائي

هناك بعض الحروف والرموز والأدوات تكتب في الوضع الابتدائي سنوضحها عند كتابة التمرين البدني في الخطة.

١- عند كتابة الوضع الأساسي (الأصلي) والأوضاع المشتقة توضع علامة () أو (،) بينهما أو (.) مثل : (الوقوف ، تخلص) .

٢- لا يكتب نوع حركة التمرين داخل القوس مثال: - (الوقوف، ثني الجذع).

٣- تجنب حروف الجر والعطف (و، ثم، فاء، مع) داخل القوسين والاكتفاء بعلامة (.) أو (،) بين الأوضاع المشتقة مثال (الوقوف، فتحاً وميل الجذع).

٤- إذا شمل الوضع الابتدائي أكثر من وضع مشتق تكيف طبقاً لقاعدة تسلسل كتابة الأوضاع المشتقة وهي (الرجلين + الذراعين + الجذع) مثال (الوقوف، فتحاً، الذراعان جانباً، ميل).

٥- في حالة استخدام الأداة تكتب الأداة في نهاية القوسين مثال: (الوقوف، فتحاً الذراعان عالياً، ميل، مسك العصا أفقياً باليدين).

مبادئ أساسية لكتابة حركة التمرين

إن الحركة في التمرين هي الجزء الأساسي منه. وتكتب بعد الوضع الابتدائي أي بعد غلق القوس وقد يتكون التمرين من حركة أو عدة حركات أو ما يعرف بالحركة المركبة بحيث تعمل مجموعة عضلية مختلفة بتحركات في وقت واحد أو تسلسل حركي. وعند كتابة الحركة يجب مراعاة ما يلي:

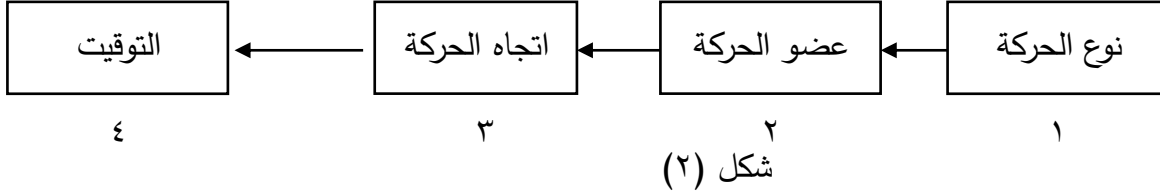
١- تكتب نوع الحركة (ثني. مد. رفع. خفض. مرجحة. قفز).

٢- يكتب العضو الذي يؤدي الحركة أو جزء الجسم الذي يعمل في التمرين (الذراعين، الرجلين).

٣- يكتب الاتجاه المطلوب للحركة مثل (أماماً. عالياً. جانباً).

٤- يكتب التوقيت المطلوب لحركة العضو أو الأعضاء ويوضع بين قوسين في نهاية العبارة.

هذا التوقيت يمثل رقماً (عدة) أو عدة موسيقية (١ - ٤)، (١-٢) يكون الترتيب كما في الشكل (٢)



يوضح ترتيب كتابة الحركة في التمرين البدني

٥- تكتب الحركات في التمارين البدنية حسب تسلسلها وترتيبها.

٦- يجب كتابة الحركة الأصلية أولاً ثم تكتب الحركة المكملية.

مثال: (وقوف) فتل الجذع للجانبين مع مرجحة الذراعين جانباً (٤ عدات).

الحركة المكملية:

هي الحركة الثانية بعد الحركة الأصلية التي تصاحب الحركة الأصلية أو تتبعها عند الأداء لتحقيق
بض الأغراض في التمرين البدني ومنها:

١- لتعقيد التمرين.

٢- زيادة العمل العضلي فيه.

٣- زيادة التوافق العضلي العصبي.

نقاط مهمة يجب مراعاتها عند كتابة حركة التمرين

١- تكتب الحركات في التمرين حسب تسلسلها وترتيبها.

٢- إذا أضيفت حركة مكملية إلى حركة أصلية في التمرين البدني يجب كتابة الحركة الأصلية أولاً ثم
تكتب الحركة المكملية.

٣- تستخدم حروف العطف (الواو) و (الفاء) و (ثم) بالترتيب لضم الحركات المتعاقبة.

مثال: (الوقوف) ثني الجذع للأسفل ورفع الذراعين جانباً فمد الجذع عالياً ثم خفض الذراعين أسفل (٤
عدات).

٤- يستخدم (مع) للدلالة على أن الحركتين تؤديان معاً ولفترة واحدة.

مثال (الوقوف، فتحاً) ثني الجذع للأسفل مع رفع الذراعين جانباً ثم مد الجذع عالياً مع خفض الذراعين أسفل (٢ عدة).

٥- كل كلمة (رفع) تأتي بعدها (خفض) وكل كلمة (ثني) يأتي بعدها (مد).

٦- وقد يأتي الحرف (و) ليستخدم لنفس الغرض الذي استخدمت فيه (مع) ليدل على ربط عمليتين عضليتين أو اتجاه حركتين مختلفتين تعمل في وقت واحد مثال (الوقوف، الذراعان أماماً) رفع ذراع عالياً وثني الأخرى.

٧- تكتب كلمة (تبادل) في بداية كتابة الحركة أو في نهايتها بدلاً من التوقيت فعندما تكتب في بداية الحركة أي بعد كتابة القوسين مباشرة. فتعني العودة والتوقف في الوضع الابتدائي بعد أداء نصف التمرين ثم تكرار العمل في الاتجاه الثاني وهكذا مثال (الوقوف) بتبادل فتل الجذع جانباً.

وهنا يفتل الجذع جانباً إلى جهة اليمين في عده ثم يستقيم ليقف في الوضع الابتدائي في العدة الثانية ثم يفتل إلى جهة اليسار في العدة الثالثة ثم يستقيم في وضع الوقوف بالدورة الرابعة. وتكتب كلمة (تبادل) في نهاية الحركة بدلاً من التوقيت وتعني هنا الاستمرار في أداء التمرين دون التوقف في الوضع الابتدائي في منتصف أداء التمرين. أي العمل في كلا الاتجاهين دون توقف مثال (الوقوف، تخفض) فتل الجذع جانباً بالتبادل ويكون العمل العضلي لهذا التمرين هو نفس العمل العضلي للتمرين السابق ولكن بإيقاع مختلف إذ في هذا التمرين يتم فتل الجذع جانباً إلى الجهة اليسرى مثلاً في العدة الأولى ثم يعقبها الفتل مباشرة إلى الجانب الآخر في العدة الثانية دون الوقوف في الوضع الابتدائي. ثم الرجوع بالعدة الثالثة إلى الوضع الابتدائي.

اتجاه الحركة في التمرين البدني

١- إذا كان اتجاه الحركة (الجزء المتحرك) من الأسفل إلى الأعلى تكتب الحركة (رفع).

٢- إذا كان اتجاه الحركة (الجزء المتحرك) من الأعلى إلى الأسفل تكتب الحركة (خفض).

تكرار حركات الفتل للجذع لأية مجموعة حركية على أحد الجانبين بعدد مساو على الجانب الآخر.

- تستخدم الإشارات للدلالة على عدد الأفراد والمشاركين في التمرين البدني وهي كالآتي

- (:) شخصان معاً في التمرين البدني.

- (.:) ثلاثة أشخاص معاً في التمرين البدني.

- (: :) أربعة أشخاص معاً في التمرين البدني.

- (٠) أي المجموعة كلها في دائرة أو الصف كله في دائرة.

أساسيات يجب مراعاتها عند كتابة الوضع النهائي

هناك آراء عديدة بخصوص كتابة الوضع النهائي للتمرين البدني إلا أن أغلبها تؤكد على أن الوضع النهائي. هو الوضع الذي ينتهي عقب أداء الجسم لأية حركة أو عدة حركات وهو غالباً ما يكون نفس الوضع الابتدائي وتشير أغلب المصادر إلى أنه لا توجد ضرورة لكتابته إذا كان هو نفس الوضع الابتدائي للتمرين. ويكتب فقط في حالة كون الوضع النهائي للتمرين مختلف عن الوضع الابتدائي.

أمثلة للتمرينات البدنية

١. (الوقوف، فتحاً، الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً ثم مده عالياً ٢ عدة.

٢. (الوقوف، تخصر) ثني الرقبة للجانبين بالتعاقب ٤ عدة.

٣. (الوقوف، فتحاً، الذراعان حلقة فوق الرأس) ثني الجذع للجانبين بالتعاقب ... ٤ عدة.

٤. (الوقوف) ثنى الذراعين ثم مدهما عالياً بالتبادل ٢ عدة

٥. (الجلوس الطويل، الذراعان أماماً) ثني ومد الذراعين أماماً ... ٢ عدة.

٦. (الوقوف، فتحاً) ثني ومد الركبتين ٢ عدة

٧. (البروك، الذراعان تخصر) ثنى الجذع للجانبين بالتعاقب ... ٤ عدة.

٨. (وقوف) المشي في المكان ٤مرات ثم التصفيق ٤مرات

٩. (الوقوف، الذراعان ثني) مد الذراع عالياً بالتبادل ٢ عدة.

١٠. (الاستلقاء، الذراعان تخصر) رفع وخفض الرجلين بالتعاقب ٤ عدة

الإيعاز أو النداء

لقد عرف الإيعاز أو النداء تعاريف عديدة منها أنه جميع الأوامر أو الكلمات أو التعابير التي تلقى على الطلبة لأداء وضع أو حركة أو عدة حركات أو التوقيت عند الأداء كذلك عرفه البعض على أنه عبارة عن الألفاظ والعبارات الاصطلاحية التي يلقيها المدرس (مدرس التربية البدنية) على الطلاب للقيام بالحركات أو التمارين أو أداء نوع معين من الأنشطة ولإيعاز أهمية كبيرة في حفظ النظام في الصف وأيضاً رفع مستوى ثقة المدرس بنفسه وخاصة بالنسبة للمدرسين المبتدئين.

أقسام الإيعاز

ينقسم الإيعاز إلى ثلاثة أقسام هي: -

١- القسم الإخباري (التنبيه).

٢- الفترة (البرهة).

٣- القسم الإجرائي (الحكم).

القسم الأول (القسم الإخباري) أو التنبيه

هو عبارة عن الألفاظ والكلمات التي تبين نوع التلبية والأجزاء التي ستتحرك من الجسم والاتجاهات التي تتخذها هذه الأجزاء كما يوضح سرعة الأداء وقوته.

ويكون هذا القسم بصوت مسموع خالي من التعقيد والإطالة في الكلام ويراعى تجنب استخدام المصدر في القسم الإخباري مثلاً.

ثني الذراعان ثني هذا القسم اخباري خاطئ الاستخدام.

المصدر في بداية القسم الإخباري والقسم الإخباري الصحيح هو الذراعان ثني.

بأقصى سرعة إلى الجدار هرول.

شروط القسم الإخباري

١- أن يكون القسم الإخباري من الإيعاز واضحاً وسهلاً وغير معقد.

٢- أن يكون من أقصر عبارة ممكنة مع وضوحه وهذا لا يتم إلا باستعمال الاصطلاحات الفنية المتفق عليها في التربية البدنية.

٣- يبدأ بالجزء الذي سيتحرك أولاً.

ملاحظة من الممكن أن يبدأ القسم الإخباري بذكر المصدر المشتق أو فعل الأمر إذا كان التمرين سيؤدي باستمرار وكانت كلمة القسم الإجرائي أو الأمر هي أبداً مثل :

أ- قفزات على البقعة أبداً.

ب- ثني ومد الذراعين جانباً أبداً.

٤- لا يصح أن يكون القسم الإخباري بلغة التخاطب الاعتيادية إلا في حالة تدريس الأطفال.

ثانياً: الفترة (برهة الانتظار)

هي فترة السكون الواقعة بين القسم الإخباري والقسم الإجرائي من الإيعاز والغرض منها إتاحة الفرصة للطلاب بالتفكير لاستيعاب المطلوب منهم في القسم الإخباري والاستعداد للعمل عند سماع القسم الإجرائي ويرمز لها (.....) وقد تكون برهة الانتظار أو الفترة طويلة أو قصيرة حسب قدرة الطلاب ونوع الحركة ويراعى فيها أيضاً عدم توجيه المدرس لأي طالب خلال هذه الفترة وأن تتناسب مع المستوى العقلي والعقلي والبدني والحركي للطلبة بحيث تطول مع صغار السن وغير المدربين وتقتصر

مع كبار السن والمدرسين وفيما يلي استعراض لأهم الأمور التي على أساسها تطول أو تقصر الفترة (برهة الانتظار).

أ- تكون برهة الانتظار طويلة في الحالات التالية: -

- ١- إذا كان مستوى الطلبة ضعيف.
- ٢- مع المراحل التعليمية الأولى (الابتدائية).
- ٣- في حالة الإيعاز على التمارين المركبة والصعبة.
- ٤- لإعطاء الفرصة للطلاب المتأخرين للعمل مع زملائهم بتوقيت واحد وذلك بعد اكتساب المعلم لمثل هذه الحالة.

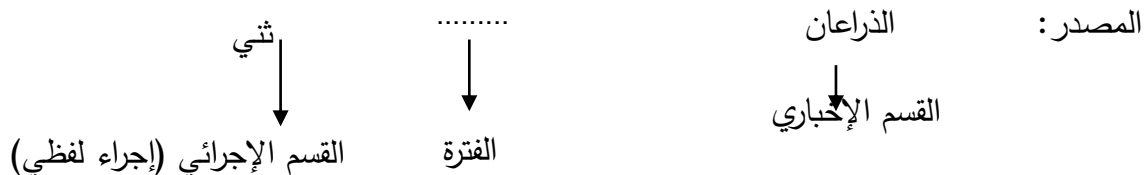
ب- تكون برهة الانتظار قصيرة في الحالات الآتية.

- ١- إذا كان التمرين البدني سهلاً لا يحتاج إلى الكثير من التفهم.
- ٢- مع الطلاب المتقدمين في المهارات الحركية.
- ٣- مع الطلاب في المراحل التعليمية المتقدمة.
- ٤- إذا كان الإخبار قصيراً.
- ٥- في الحركات التي تحتاج إلى استجابة سريعة.

ثالثاً: القسم الإجمالي (الحكم)

وهو الأمر الذي يأتي بعد الفترة أو برهة الانتظار مباشرة وقد تكون أمراً أو مصدراً لإجراء لفظي ويسمى (الإجراء اللفظي) أو عدداً ويسمى (الإجراء العددي) أو كلمة الأمر التي يبدأ العمل بعدها مباشرة ويأتي بعد فترة الانتظار أو يعبر القسم الإجمالي عن شكل وسرعة الحركة فالقسم الإجمالي القصير والحال يدل على الحركات السريعة والقسم الإجمالي الطويل يدل على الحركات البطيئة كحركات التوازن أو حركات يتحرك فيها جزء أكبر من أجزاء الجسم كالطعن أو حركات المدى الحركي الواسع والكبير كحركات المفاصل مثل (مرجحة الذراعين أو الرجلين) وهذا الإجراء على نوعين :

أ- الإجراء اللفظي: - وهو أحد أفعال الأمر.



مثال: (وقوف) رفع الذراعين أماماً ثم ثني الركبتين كاملاً (ابداً) الإيعاز يكون على الوضع الابتدائي.

طالبات: ثابت

الإيعاز على الحركات الأساسية بالإجراء اللفظي.

الذراعان أماماً رفع.

الركبتين كاملاً ثني.

الإيعاز على الحركات الرجعية (حركات العودة).

الركبتان كاملاً مد.

الذراعان أسفل خفض.

ب-الإجراء العددي

وقد يكون الإجراء عددياً في هذه الحالة يجب ذكر كلمة بالعدد في بداية القسم الإخباري وتعد الخطوة الثانية للانتقال من الإجراء اللفظي إلى العددي بأن تعين الحركة برقم وفيما يلي مثال يوضح الإجراء اللفظي والعددي.

مثال: الإيعاز العددي:

(الوقوف) رفع الذراعين أماماً ثم ثني الركبتين كاملاً (٤ عدات).

الإيعاز:

الذراعين أماماً رفع (١)

الركبتين كاملاً ثني (٢)

الركبتين كاملاً مد (٣)

الذراعين أسفل خفض (٤)

٤-الإجراء العددي من قبل المدرس:

وفيه يتم ذكر الإجراء عددياً والابتعاد عن الألفاظ

مثال: (الوقوف) ثني الجذع للأسفل ومدّه عالياً ورفع الذراعين جانباً ثم خفضهما (٤ عدات) مع الحركات المرجعية الإيعاز على الحركات يكون:

التمرين في ٤ عدات (١ ٢ ٣ ٤)

٥-الإجراء التوقيتي:

وفيه يستخدم أداة إيقاع مثل (الموسيقى، الطبل، التصفيق) ويطلب أداء التمرين مرة واحدة ثم أداء التمرين باستمرار بعد التأكد من الأداء الصحيح للتمرين ويمكن للمدرس المصاحبة اللفظية أثناء أداء الإجراء مرة والعديد مرة أخرى ثم الإيقاع الصوتي مرة ثالثة وهكذا

مثال: (الوقوف) رفع الذراعين أماماً ثم الركبتين كاملاً (إجراء توقيت) الإيعاز ثابت.

١- رفع الذراعين أماماً وثني الركبتين فمدهما عالياً ثم خفض الذراعين أسفل أبداً.

٢- رفع الذراعين أماماً ثم ثني الركبتين كاملاً فمدهما عالياً ثم خفض الذراعين أسفل باستمرار

ابدا.

رفع ثني مد خفض

١ ٢ ٣ ٤

وعند الوقوف ينادي المدرس ... كل ... قف.

ويؤدي الطلاب بصوت عالي ٣ ... ٤.

الشروط الواجب توافرها في الإيعاز

١- إذا كان في التمرين حركة أصلية وأضيفت لها حركة مكملة لغرض زيادة الصعوبة للتمرين فإنه ينادي على الحركة المكملة أولاً ثم الأصلية.

مثال: ثني الركبتين نصفاً مع رفع الذراعين جانباً (عدة واحدة)

الإيعاز: مع رفع الذراعين جانباً الركبتان نصفاً ثني

ثم تقديم حركة رفع الذراعين جانباً كونهما (حركة مكملة) على حركة ثني الركبتين كونها (حركة أساسية)

٢- إذا كان التمرين البدني يحتوي حركات متتالية الواحدة بعد الأخرى فيه أن ينادي على الحركة الأولى ثم الثانية فالثالثة وهكذا

مثال: (الوقوف) رفع الذراعين جانباً ثم ثني الركبتين (عدتين) وهنا يجب أن ينظر إلى الحرف ثم ليدل على أن الحركة متتالية.

الإيعاز:

الذراعان جانباً رفع

الركبتين ثني

٣- عند الإيعاز على حركات العودة، وهي (الحركات الرجعية والتي تعود بأجزاء الجسم إلى الوضع الابتدائي من التمرين البدني) يجب أن ينادى على حركة العودة الرجعية) أولاً ثم على الحركة الأصلية.

مثال: (الوقوف) فتل الجذع جانباً مع رفع الذراعين جانباً (٤ عدات)

الإيعاز:

مع رفع الذراعين جانباً، الجذع يميناً فتل (أساسية)

مع خفض الذراعين أسفل، الجذع أماماً فتل (حركة عودة)

مع رفع الذراعين جانباً، الجذع يساراً فتل (أساسية)

مع خفض الذراعين أسفل، الجذع أماماً فتل (حركة عودة)

شروط عامة يجب أن يراعيها المدرس عند الإيعاز للتمرين البدني

هناك مجموعة من الشروط العامة والمهمة التي يجب على مدرس التربية البدنية مراعاتها عند الإيعاز للتمرين البدني وهي:

- ١- على المدرس أن يكون طبيعياً عند إعطاء الإيعاز وغير متكلف.
 - ٢- على المدرس ان يوجه الكلام إلى جميع الطلاب في الصف ولا سيما الموجودين في آخر الصف.
 - ٣- على المدرس إعطاء الإيعاز بصوت عالي ولكن ليس بصراخ أي عدم رفع الصوت أكثر من اللازم.
 - ٤- على المدرس مراعاة اتجاه الريح التي ستحمل صوته إلى جميع طلاب الصف.
 - ٥- على المدرس أن يراعي وضع الشمس بحيث تكون في ظهر الطلاب.
 - ٦- على المدرس أن يراعي مدارك الطلاب من خلال ما يأتي:
- أ- إذا كان الطلاب هنا لا يفهمون الألفاظ فسيحتاج بالنماذج والحركات ثم يطلب منهم الاشتراك معه في العمل أو التقليد.
- ب- يمكن الارتقاء بالإيعاز كلما ارتفعت مدارك الطلاب.
- ت- أن يكون الإيعاز بلغة واضحة ومفهومة ولفظ سلس وسليم.
- ث- أن لا يقلل المدرس من شأن الطلاب او ينظر إليهم بمستويات ومدارك واطئة.