

الباب الحادى عشر

□ اللياقة البدنية

□ تقدير الدرجات

اللياقة البدنية

الغرض من الاهتمام بتمارين اللياقة البدنية هو العمل على رفع مستوى اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بصورة متكاملة متزنة لكافة القدرات البدنية الأساسية وهي :

١ - القوة.

٢ - التحمل.

٣ - السرعة.

٤ - المرونة.

٥ - الرشاقة.

وتنقسم التمرينات البنائية إلى :

١ - تمارينات بنائية عامة (وهي الأساس للتمرينات البنائية الخاصة).

٢ - تمارينات بنائية خاصة.

١ - القوة : تنمية القوة العضلية هو مقدار المقاومة بصورها المختلفة وتنقسم إلى :

(أ) تمارينات تقوية عامة : وتهدف إلى تقوية الجهاز العضلي للجسم.

(ب) تمارينات تقوية خاصة : وتهدف لتقوية العضلات التي ستقوم بالعمل الأساسي

في النشاط الممارس.

ما يجب مراعاته عند إعداد عنصر القوة :

(أ) درجة التوافق بين العضلات المشتركة، نوع الألياف العضلية، فترة الانقباض

العضلي، الإفادة من النظريات الميكانيكية، المقطع الفسيولوجي للعضلة، إثارة الألياف

العضلية، العامل النفسى.

تمرين القوة :

[الجلوس الطويل الظهر مواجهه] ضغط الصدر (١ - ٣) الرجوع للوضع الأصلي (٤)

الجلوس على بعد $\frac{1}{4}$ م بعيدا عن عقل الحائط.

٢- التحمل :

هو مقدرة اللاعب للتغلب على التعب.

- (أ) تمارين تحمل عام : تهدف إلى زيادة مقدرة تحمل اللاعب على أداء النشاط بشدة مناسبة لمدة طويلة وهي القاعدة الأساسية للتحمل الخاص.
- (ب) تمارين تحمل خاص : وتهدف إلى زيادة مقدرة تحمل السرعة وتحمل الأداء.

ما يجب مراعاته عند إعداد عنصر التحمل

أن تكون متزنة ، تنظيم الحمل ، يعقب تدريبات التحمل فترات راحة مناسبة.

تمرين تحمل :

[الوقوف] الوثب على القدمين معا ثم عكس القدمين والوصول لوضع القرفصاء ويكرر عدة مرات.

٣- السرعة :

هي المقدرة على أداء حركة معينة بأقصر وقت ممكن.

وتنقسم إلى ثلاثة أنواع :

- (أ) سرعة رد الفعل : هي الاستجابة السريعة لمثير معين في أقصر زمن.
- (ب) سرعة الأداء : هي سرعة انقباض العضلة أو العضلات التي تقوم بالحركة وتتطلب السرعة.
- (ج) سرعة الانتقال : هي القدرة على التحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة.

وهناك علاقة بين السرعة والقوة العضلية ، كما توجد بين قوة التحمل والسرعة.

ما يجب مراعاته عند إعداد عنصر السرعة :

قوة الإرادة، القوى العضلية، النمط العصبي للفرد قابلية العضلة للامتطاط، القدرة على الاسترخاء العضلي الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

تمرين سرعة :

[التعلق/الظهر مواجه لعقل الحائط] تبادل رفع وخفض الرجلين.

٤- الرشاقة :

هى المقدره على سرعة التحكم فى أداء حركة جديدة. وتنقسم إلى :

(أ) الرشاقة العامة : هى مقدره الفرد لحل واجب حركة فى عدة أوجه مختلفة بتصرف سليم.

(ب) الرشاقة الخاصة : هى تنمية الأداء الحركى فى تناسق مع خواص وتكوين الحركة فى المنافسة.

ما يجب مراعاته عند إعداد الرشاقة :

التغيير فى سرعة وتوقيت الحركات ، التغيير فى أسلوب أداء التمرين. تصعب التمرين ، التغيير فى نوع المقاومة ، خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين ، الأداء العكسى للتمرين.

تمرين رشاقة :

يقوم اللاعب برمى الكرة عبر حاجز ثم يجرى لتخطية الحاجز ثم التصويب على الهدف.

٥- المرونة :

هى مقدره الفرد على أداء الحركة بسهولة لأوسع مدى وتنقسم إلى :

(أ) مرونة : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجهاز الحركى للجسم.

(ب) مرونة خاصة : وهى المرونة التى يتطلبها نوع خاص من النشاط الرياضى الممارس.

ما يجب مراعاته عند إعداد عنصر المرونة :

تناسب المرونة ، تكرار كل تمرين لعدد كاف ، عدم الأداء فى حالة التعب ، تهيئة اللاعب قبل الأداء ، مراعاة عامل التنوع والتغيير.

تمرين مرونة :

[الوقوف] محاولة لمس اليد مشط القدم.

إن ألوان النشاط فى التربية الرياضية يساهم فى إنماء اللياقة الكاملة للفرد ، ولذا كان من الضرورى أن تتضمن البرامج ألوان النشاط المختارة التى تعمل على إنماء كل قدرات الفرد.

ومن المعترف به أن النواحي المختلفة للياقة ترتبط بعضها ببعض، واللياقة البدنية وجه واحد من أوجه اللياقة الكاملة، وترتبط لياقة الشخص البدنية بالأعمال التي يجب على هذا الشخص تأديتها وبقدرته على بذل المجهود البدني، كما ترتبط بالعلاقة بين لياقة هذا الشخص وبين كيانه كله ولا يحتاج كل شخص إلى نفس المقدار من اللياقة البدنية الذي يحتاج إليه أي شخص آخر، فكل شخص يحتاج إلى القدر الذي يمكنه من القيام بمطالب مهنته، مضافا إليه جزء صغير كاحتياطي للطوارئ، فلياقة الشخص تتوقف على إمكانياته في ضوء تركيبه الجسماني، ولا نستطيع النظر إلى اللياقة البدنية وحدها بل يكون النظر إليها في ضوء مدى تأثرها بالعوامل العقلية والانفعالية والاجتماعية، فالإنسان يعمل ككل وليس كأجزاء منفصلة.

دور المدرسة والمجتمع في اللياقة :

تعتبر المدارس من الوسائل الرئيسية للاتصال بالأطفال والشباب وعليها تقع مسؤولية توفير الغرض لفهم وتحقيق اللياقة، ولذا يجب أن تكون المدارس ذات وعي لياقي، فتضع البرامج التي تشتمل على خبرات وخدمات تعاون على اكتساب اللياقة.

○ وأن تعزز المدارس بالإمكانيات اللازمة ثم أن تكون البيئة المدرسية بحيث تسهل عملية النمو والتطور السليم.

○ ويجب على القادة أن يكونوا نموذجا للياقة وأن تتخلل البرنامج المدرسي كله، وتصل إلى كل من يمت بصلة إلى هذا البرنامج.

○ وألا تكون مسؤولية جهة واحدة أو عدد قليل من الناس.

○ ويجب على المدارس أن تمتد مجتمعا المحلي بالقادة في هذا الميدان، ولو أنها لا تمثل إلا جهة واحدة من الجهات التي تعمل على خلق شعب يتمتع باللياقة.

○ واجب المدرسة أن تتعاون مع كل قوى وإمكانيات المجتمع.

○ ومن الضروري أن يرغب الأطفال في أن يصبحوا لائقين فإن لم تكن هذه الرغبة موجودة في نفس كل طفل فإنه لن يبلغ هذه اللياقة.

وعلى ذلك فمن الواجب عندما يحين وقت ترك الأطفال لمدارسهم للدخول في حياة البالغين أن يكون كل فتى وفتاة مؤمنا بأهمية الدور الذي تلعبه اللياقة في تحقيق الطموح والرغبات الشخصية والشعور بالسعادة وتوفير حياة أطول وإكساب الشخص قدرة على أن يقدم خدمات أفضل والإسهام في خلق شعب قوى.

○ وعلى المسئولين مراعاة وضع أسس ضرورية لنجاح أى برنامج للتربية الرياضية كالآتى:

- يجب تهيئة الملاعب والأماكن الكافية لتدريس التربية الرياضية.
- يجب أن يكون المدرسون مؤهلين تأهيلا مهنيا كافيا.
- يجب أن يتضمن المنهاج المدرسى درسا يوميا للتربية الرياضية ولو يعطى بعض تمرينات اللياقة فى طوابير الصباح لمدة كافية.
- يجب توزيع زمن درس التربية الرياضية توزيعا عادلا على كل ألوان النشاط البدنى.
- اشتراك الطلبة فى برنامج ما يجب أن يتناسب مع مستواهم فى بقية مواد المنهاج المدرسى.
- يجب أن يكون النشاط الرياضى الخارجى، جزءاً متكاملًا مع برامج التربية الرياضية التى تعطى فى حصة التربية الرياضية.
- يجب استخدام اختبارات اللياقة كوسيلة لحث التلاميذ وكعملية تقييم.
- يجب الاحتفاظ بتقارير كاملة عن كل طالب، وأن تكون هناك سياسة موجودة لوضع الدرجات والتقديرية اللازمة.
- يجب أن تعتبر مادة التربية الرياضية مادة نجاح ورسوب.
- التعرف على المتأخرين بدنيا والعمل على أن تتحسن مقدرتهم البدنية.

التعرف على ناقصى النمو؟

هناك طرق عديدة يمكن التعرف بها على التلاميذ المتأخر نموهم البدنى بطريقة الفحص الطبى الذى يجب أن يتم كل فترة من الزمن على تلاميذ المدارس للمراحل المختلفة سيكشف عن حالات نقص نمو بدنى بأسباب متعددة، منها الأمراض ومنها نقص فى التغذية.. الخ.

وهؤلاء التلاميذ يحتاجون إلى برامج تدريبية خاصة تناسب احتياجاتهم الشخصية وأن حالات القصور فى اللياقة البدنية فى التلاميذ التى لا تظهر فى الفحوص الطبية يجب أن تحدد بملاحظة التلاميذ أثناء النشاط الرياضى وباستخدام اختبارات اللياقة. إن المدرس لديه فرصة ممتازة لملاحظة درجة الكفاءة البدنية أثناء تدريس درس التربية الرياضية

ويجب أن يلاحظ هؤلاء الذين يتعبون بسرعة ويحمر وجههم ويلهثون أثناء الكلام، وبالطبع يستلزم ذلك بعض المعلومات عن المقدرة على جعل العمل ذا نتيجة قبل تقرير عما إذا كانت هذه العلاقات تشير إلى قدرة تحمل غير عادية أم أنها تشير إلى استهلاك أكبر للجهد والطاقة المعتادة وبين العلامات الأخرى على نقص اللياقة البدنية السليمة التي تظهر في تنفيذ النشاطات هي نقص السرعة وضعف القوة والتوافق ولأن بعض التلاميذ (يخفون) عدم كفاءتهم البدنية بالانسحاب وعدم الرغبة في الاشتراك في النشاطات في الفصل، هذا التصرف يجب أن يراعى كعلامة أو كدليل على ضعف اللياقة والمدرس يجب أن يعطى اعتبارا للعيوب البدنية وسوء التغذية والراحة والنوم غير الكافيين والعوامل الموروثة التي تؤثر على نمو اللياقة البدنية والضعف النفسى مثل نقص القدرة أو الرغبة في الأداء الأحسن، وإذا نسب ضعف اللياقة البدنية إلى أى من هذه العوامل يجب أن يعالج السبب قبل أن يطالب أداء أى نشاط بنجاح وأن اختبارات النجاح تساعد على تحديد الذين لديهم ضعف فى اللياقة وهذه الاختبارات تستخدم لتقييم تقدم التلاميذ فى تحقيق اللياقة البدنية ولا يعنى حصول التلميذ على درجات منخفضة فى اختبارات اللياقة أنه ضعيف صحيا كما لا يعنى حصوله على درجات عالية أنه خال من المشاكل الصحية. إن الدرجات المنخفضة تشير إلى نقص الكفاءة فى الحركة والأداء وفى نسبة مئوية كبيرة من الحالات تتحسن هذه الحالة بالتمرنات السليمة والنشاط.

اختبار اللياقة البدنية :

وحتى نستطيع أن نحدد تحقيق أى هدف من الضرورى أن نقوم بعملية تقييم ولقياس النجاح فى الفصل الذى يهدف إلى تحسين اللياقة البدنية تعطى اختبارات معينة للعوامل المكونة للياقة البدنية، وتشهد نتائج اختبارات عوامل اللياقة ارتباط عال باللياقة الكاملة للجسم.

ويجب أن تعطى اختبارات اللياقة البدنية أربع مرات أو أكثر خلال العام حتى تعطينا دليلا نعتمد عليه التقدم الذى أحرزه التلاميذ. كما يحدد لنا المواضع التى تحتاج إلى بذل مجهود أكبر لإعطاء أثر فى التحسن والذين يحرزون نتائج منخفضة يجب أن يؤدوا اختبارات أكثر فى كل ستة أسابيع. وفى تنظيم الاختبارات يجب أن تطور الإجراءات حتى تضمن اختبار أكبر عدد ممكن بأكبر دقة ممكنة. وفى الفصول الصغيرة يستطيع

المدرس أن يقوم بالاختبار شخصيا. وبذلك يضمن سلامة تنظيم الاختبار ودقة تسجيل الدرجات الضرورية للاختبار السليم ولكن وجود عدد كبير من الفصول يتطلب صعوبات التنظيم وكذلك الوقت وإجراءات أخرى ضرورية.

ومن هذه الإجراءات إقامة محطات اختبار في الملعب حتى يمكن أداء امتحانات متعددة في نفس الوقت مع انتقال التلاميذ من محطة إلى أخرى إلى أن يكملها جميعا واستخدام مساعدين من التلاميذ ضروري في إقامة الامتحان وتسجيل الدرجات في كل محطة اختبار ويجب أن يتلقى المساعدون تعليمات دقيقة من المدرس عن فنون الاختبار مع التأكيد على أهمية الدقة "بطريقة التدريب الدائري"، أي أسلوب التنظيم الدائري الذي يؤدي في دروس التربية الرياضية لتنمية عناصر اللياقة.

أما في فصول الأطفال الصغار يكون استخدام المساعدين من التلاميذ غير مرضى يستطيع المدرس أن يستخدم طريقة إعطاء نفس الامتحان لعدة تلاميذ في نفس الوقت.

برنامج نشاطات اللياقة :

يجب على المدرس أثناء تخطيط برامج وجداول التربية الرياضية أن تضمن وقتا للذهاب لمكان اللعب والعودة إلى الفصل وخلع الملابس ولبس الملابس الرياضية حتى لا يضيع وقت التمرين.

اختبارات النشاطات :

إن النشاطات التي يجب أن تعلم في هذا الجزء من البرنامج الذي يكرس لتعليم المهارات يجب أن يحدد أولا وأخيرا باحتياجات واهتمامات التلاميذ في كل مرحلة معينة، وإذا كان الاختبار متنوعا بشكل كاف بحيث تستخدم العضلات المختلفة في تنفيذ المهارة ومن المتوقع أن يكون هناك مساهمة فعالة نحو اللياقة البدنية من هذا الجزء من البرنامج بالرغم من أن الهدف الأساسي هو تعلم مهارات جديدة وتحسين مهارات أخرى سابقة.

إن الاختبار الحكيم لمثل النشاطات يجب أن يكون أساس معرفة بطبيعة النشاطات ومساهمة كل في التطور البدني للتلاميذ، ويجب أن يعتمد الاختبار على نتائج اختبارات اللياقة البدنية والتعرف على أوجه النقص الموجودة في بعض التلاميذ وفي الفصل عامة.

ومن هذه الملاحظات يستخلص المدرس احتياجات اللياقة البدنية فى مدارس المراحل المختلفة على مستوى الدولة كلها.

تقدير الدرجات

إن الغرض من إعطاء درجات فى التربية الرياضية كغيرها من المواد الدراسية هو إعطاء تقرير عن تحقيق الأهداف. ويحتاج التلاميذ أن يحاطوا علما بتقدمهم وأن يعانون فى تقييم نوعية العمل الذى أدوه وإعطاء تقديرات فى التربية الرياضية الطريقتين :

١ - وصف كتابى لتقديم التلميذ.

٢ - رمز يشير لمستوى الأداء.

وفى التقرير الكتابى يوضح بالتعليق على مجهودات التلميذ وقدراته على تنفيذ أهداف التعليم، ومن مميزات هذا النظام الإشارة إلى نقاط الضعف التى يمكن التركيز على تقويتها ووضوحها أمام التلاميذ ووالديهم ويمكن استخدام الرموز فى التقرير الذى تعطى للتربية الرياضية فى المدارس عامة. مثلا يتفق على رموز يعمل بها ناجح.. راسب.

الاختبارات :

فى استخدام الدرجات يجب أن يستعمل المدرس نفس القواعد التى تحكم التدريس الجيد، ويجب أن تعد الامتحانات بحيث تنمى فى التلاميذ الاهتمام بالاجابة الجيدة فكل امتحان يؤديه التلاميذ يجب أن يخدم بطريقة ما مثل كل نشاط يحتويه البرنامج احتياجات التلاميذ، ويجب أن يخطر التلاميذ بنتائج الامتحانات بعد أدائها مباشرة وأن الانتظار الطويل بين الامتحان وبين وقت إخطار التلاميذ بالنتيجة تنقص من معنى الامتحان بالنسبة لهم كما يجب إعطاء تفسير لهذه النتيجة حتى يمكن لكل فرد أن يفهم حالته ويتعرف إلى مواضع النجاح والنقص وهذه الاختبارات تهم التلاميذ لأنها وسيلة لإظهار المقدرة فى المنافسة بين زملاءه لذلك يجب أن تتنوع الاختبارات حتى تسمح للتلاميذ ذوى القدرات المختلفة أن يمتازوا عن بعضهم وأن تقييم التلاميذ فى هذه السن له معنى جميل للقيم المتعلقة بمهارة الحركة ويجب أن يحرص المدرس على أن يبالغ فى هذه القيمة حتى لا يُنظر إلى الطفل بطفء الحركة نظرة احتقار من زملائه.

وفى التخطيط للوقت الذى يعطى للاختبار والتقييم يجب أن يأخذ المدرس فى اعتباره عنصر الوقت.

ويمكن أن يحدث التقييم أثناء التدريس. وفي حالات كثيرة تعتبر الاختبارات في الأساس ترمينات أو نشاطات تقوم بتحسين وتطوير اللياقة والمهارات ولكن الوقت المخصص للاختبارات يجب ألا يمتد حتى لا يضيع وقت طويل وفرص من العمل تجاه تحقيق أهداف البرنامج.

أنواع الاختبارات :

تنقسم الامتحانات في التربية الرياضية إلى ثلاث مراحل :

١- اختبار المعلومات :

مادام أن من بين أهداف التربية الرياضية اكتساب المعلومات ، فمن الضروري أن تستخدم الامتحانات التي توضح مدى تحقيق الأغراض والامتحانات التحريرية تؤدي لهذا الغرض في المراحل المتأخرة في مستوى التعليم بينما تكون الأسئلة الشفهية لأطفال الحضانه والمراحل الأولى ابتدائي أكثر نجاحا بسبب القصور في القراءة والكتابة ويفضل في وضع الأسئلة أن تكون موضوعية وتحتاج لإجابة قصيرة، وخاصة إذا كان المدرس سيمتحن عددا كبيرا من الطلبة ولديه فترة محدودة من الوقت لتصحيح الأوراق.

محتويات الامتحان :

مضمون الامتحان :

- ١ - فكرة عامة مع تشخيص للموضوعات.
 - ٢ - تحديد الفقرات المهمة في كل موضوع.
 - ٣ - ترتيب الفقرات طبقا للأهمية كلما أمكن.
 - ٤ - تحديد أفضل أنواع الاختبارات طبقا لطبيعة المادة.
- وبما أنه لا يمكن أن يعطى الامتحان جميع المعلومات التي يعرفها التلاميذ يجب أن يكون هناك سؤال عن كل موضوع مهم.

الامتحانات المألوفة :

قد يرغب المدرس في استخدام بعض الاختبارات المألوفة وخاصة في اللياقة البدنية واختبارات مهارة الحركة وقد أعدت لها مقاييس واختبارات معينة، وتعتبر هذه المقاييس أساس الحكم في التقييم. وهذه الاختبارات لها قيمة تفوق الامتحانات التي يعدها المدرس

لأنها وسيلة لمقارنة التلاميذ بتلاميذ مدارس أخرى أو مدارس الدولة كلها. ومن مميزاتها الأخرى أنها لا تستغرق وقتاً لإعدادها ويتم التقدير بسرعة وبساطة مثل الامتحانات الأخرى تستعمل هذه الامتحانات لتقييم ما حققه التلميذ. ومن الضروري من أن بيئة المجتمع قد تتسبب في قلب المجهودات التي تبذل في برنامج التربية الرياضية فمثلاً في المجتمع الذي تكون فيه فرص اللعب والتمرين خارج المدرسة محدودة يكون المستوى الاجتماعي والاقتصادي منخفضاً، وعندما يكون التلاميذ ناقصي التغذية تكون درجات الامتحان في مهارة الحركة ضعيفة بالرغم من امتياز برنامج التربية البدنية ومدرس المدرسة. وبذلك تكون المقارنة بين مدرسة وأخرى غير سليمة ولا يعنى ذلك أن البرنامج الذي تعده مدرسة أقل مستوى من الأخرى، ويكون للمقارنة معنى فقط حينما تكون العوامل الخارجة عن المدرسة التي تؤثر على تقدم التلاميذ متساوية تقريباً.

وبالرجوع إلى الاختبارات المألوفة، وهذا مهم جداً، يجب ملاءمة التدريس للاختبارات، وكذلك إذا توسعنا في استخدام هذه الامتحانات يجب أن يخطط للتربية الرياضية بحيث تشمل النشاطات التي سيمتحن فيها التلاميذ وذلك يضع مسئولية كبيرة بالنسبة لتحديد المنهج على واضعي الامتحان. ولكن هناك خطراً من أن يدرس الامتحان بدلاً من أن يقوم البرنامج المتنوع للتربية الرياضية الذي سيطور أهدافه.

امتحانات التوافق الاجتماعي والسلوكي :

ليس هناك وسائل معينة للقياس الدقيق للتوافق الاجتماعي والسلوكي، ولكن هناك فنونا عديدة تساعد المدرس على القياس الموضوعي للصفات وبعض هذه الفنون، مثل التوافق واختبارات الشخصية والاختبارات النفسية الأخرى، يمكن استخدامها وتفسيرها جيداً بواسطة الأطباء النفسيين. إن الإجراءات العملية في التربية الرياضية هي التسجيل للحوادث والمقابلات الشخصية.

تسجيل الأحداث :

هو تسجيل يصف السلوك في لحظات معينة ومن المستحسن استخدام ملفات لحفظ البيانات ويجب أن تؤرخ البطاقات وتحفظ حتى يمكن متابعة تاريخ أى مشكلة معينة بسهولة، ويجب أن تحتوى كل بطاقة على وصف مختصر للظروف التي لوحظ فيها التلميذ وأى حقائق يعرفها المدرس عن التلميذ وتفسيرات المدرس عنها. ويجب أن يتجنب المدرس إشعار التلاميذ بأن هناك نية لتسجيل الأحداث غير العادية فقط، لأن ذلك يقودنا

إلى تحليل غير سليم للسلوك العام للتلميذ وإعطاء صورة غير كاملة لنمو التلميذ الحقيقي وتقدمه ، ومن المهم أيضا أنه يعرف شيئا عن التلميذ فى بيئة خالية من المشاكل لا يتصرف فيها بطريقة تثير الانتباه ومن المهم أن نعرف أيضا المدى الذى يحدث فيه انحراف السلوك ولهذا السبب يكون المطلوب تسجيلا منتظما للملاحظات.

المقابلات :

إن مقابلة التلميذ للمدرس يعطى فرصة ليكتسب المدرس فهما للأسباب التى وراء تصرفات التلميذ ويكون دور المدرس الرئيسى فى هذه المقابلة دور المستمع لأن الإلحاح فى جعل التلميذ يتكلم بتوجيه أسئلة كثيرة تجعله يرفض الكلام ، بل يجب أن نجعل التلميذ يحس أن المدرس يهتم به وبشعوره وقد يحتاج التلميذ إلى المساعدة لمناقشة المشكلة ويجب أن يوجد له المدرس تعليقات مشجعة. وأن ثقة التلميذ فى المدرس ضرورية لنجاح المقابلة الشخصية وتخلق جوا من الثقة والاحترام يستطيع المدرس أن يحصل على الحقائق التى يحتاجها لتحسين الموقف.

القياس الاجتماعى :

إن أكثر الوسائل فاعلية فى هذه الوسائل هى وسيلة القياس الاجتماعى وهو تقييم الزملاء عن طريق سؤال تلاميذ الفصل كتابة أسماء تلاميذ يفضلونهم أكثر عن التلاميذ الآخرين وقد يطلب منهم كتابة اسم تلميذ يكرهونه أكثر وتكون الأسماء التى ذكرت أكثرهم المحبوبون أكثر من زملائهم والذين لم تظهر أسماءهم على الإطلاق أو ذكروا قليلا هم المكروهون فى المجموعة وبذلك يمكن أن يبذل المدرس مجهودا أكثر لمساعدة هؤلاء التلاميذ فى تحسين علاقتهم بالآخرين. وهناك طرق كثيرة تساعد على تقبل المجموعة لهم مثل إثارة الانتباه لقدراتهم الخاصة أو إعطائهم مسئوليات معينة.

إن المعلومات التى تجمع من التلميذ بهذه الطرق توضع فى ملفاتهم مع تقديرات المدرسين لهم وما يسجله المدرس عنهم من لياقة بدنية وحالة صحية.

اختبار تنفيذ الحركات الرياضية العامة والمهارات :

يعتبر تطوير مهارات الحركة أحد أهداف التربية الرياضية وأن الاختبارات لقياس كفاءة تنفيذ هذه المهارات تقسم إلى قسمين: تسجيل النسب، واختبار المهارة الموضوعية.

تسجيل النسب :

فى أثناء تدريس المهارة يستخدم المدرس هذا الفن ، أى باستمرار أنه يلاحظ التنفيذ ويعطى قراءات عن مدى فاعلية كل تلميذ وما يؤثر فى هذه المقدرة من بين العوامل الآتية :

١ - ملاحظة أداء المهارة ومقدرة التلميذ.

٢ - تقسيم المهارة إلى أجزاء وتحليلها إلى مكونات مثل الرمى بدقة السرعة التى تقذف بها الكرة.

ويجب أن تقاس كفاءة التلميذ فى كل جزء من هذه الأجزاء ويجب أن تؤخذ هذه الأشياء فى الاعتبار فى التقدير النهائى للتقسيم.

تقييم التعليم :

إن قوة برنامج التربية الرياضية يقاس بمستوى تقدم التلاميذ والتقدم البطيء ونقصه يتطلب تحليلاً لتحديد الأسباب وقد يدعو ذلك المدرس إلى عمل استفتاء عن تنظيم الفصل محتويات المنهج وطرق التدريس.

ومن الأسئلة التى توجه :

- هل كان الوقت المخصص يستخدم بطريقة فعالة ؟
- هل كانت النشاطات التى تدرس تنمى اللياقة البدنية بكل مقوماتها؟
- هل يشترك كل تلميذ طبقاً لقدرته؟
- هل كانت مشاكل المهارات تحلل بطريقة سليمة؟ وهل يعطى التلميذ فهماً كاملاً للتنفيذ؟

○ هل كان التلاميذ يعطون الدفعة الكاملة لبذل أقصى جهد لهم؟

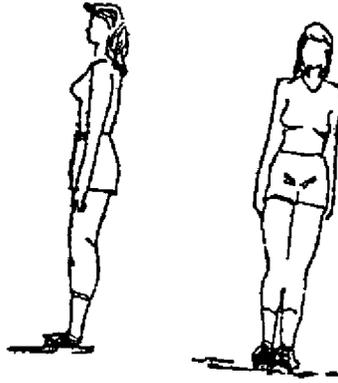
○ هل كانت النشاطات تناسب مستوى التلاميذ ومستوى نضجهم؟

○ هل أعد البرنامج تبعاً لاختلاف مستويات التلاميذ وهل كان يدرس تبعاً لذلك؟

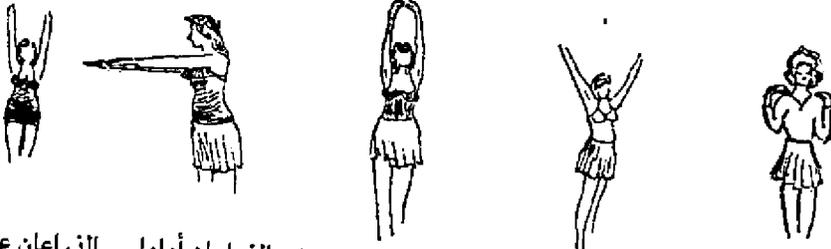
○ هل كان يعطى المثل الجيد للعب والروح الرياضية للتلاميذ؟

○ هل كانت المناقشات والاستعراضات تقدم بوضوح وبطريقة سليمة؟

(١) الوقوف



(أ) أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين:



الذراعان عاليا الذراعان أماما الذراعان حلقة عاليا الذراعان مائلان لأعلى وقوف - الثنى

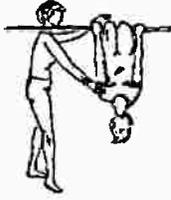


الذراعان عرضا سند الرأس ثبات الوسط الذراعان مائلان أسفل الذراعان جانبا

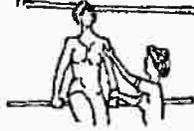


الذراعان متوازيان جانبا لمس الرأس الذراعان خلفا الذراعان متقاطعان الذراعان متقاطعان أماما أسفل

أنواع السند



سند الدوران الخلفي



سند الارتكاز



سند الدحرجة الأمامية



سند الوقوف على اليدين



وثب الفجوة فوق ظهر زميله
في وضع (الجثو الأفقي) قفزة
باستعمال تلميذ كأداة



قفزة الأرنب على زميل في
وضع (الجثو الأفقي) قفزة
باستعمال تلميذ كأداة



السند في الدوران الأمامي



السند المواجه ليقبض باليدين فوق الكوعين.
يقف الساند في مواجهة اللاعب مع القبض بيديه فوق العضدين ويستخدم هذا السند في القفز فتحا.



قفزة الأرنب على الصندوق



القبض باليدين فوق الكوع يقف الساند في وضع (الوقوف فتحا) أو (الوضع ماما) والكفين مت ١٧,٢٩٩ واجهين فوق عضد اللاعب ويستخدم هذا السند في: القفزة السريعة - القفزة البطيئة - قفزة الأرنب - قفزة الذئب - قفزة السور - قفزة عفريت العلبة

(٢) الجلوس



(أ) أوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الذراعين مثل السابق في الوقوف :

(ب) أوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الرجلين :

(جـ) أوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الجذع "كما سبق في الوقوف" :



الجلوس جانبا



جلوس قرفصاء



جلوس القرفصاء



الجلوس طولا



الجلوس الركوب



الجلوس العالى جانبا

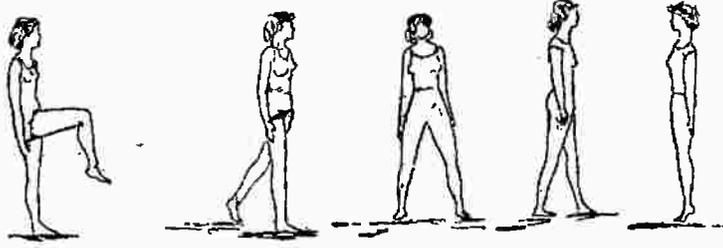


الجلوس طولا فتحا

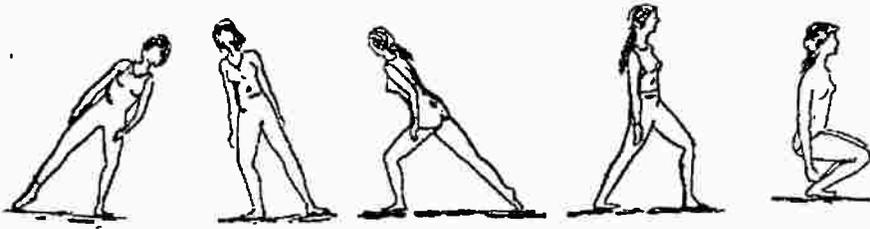


الجلوس التوازن

(ب) أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الرجلين :



وقوف المشط ووقوف المشى ووقوف فتحا ووقوف سند المشط حلفا ووقوف القرفصاء



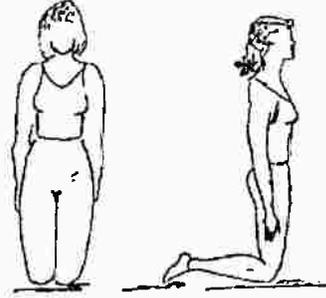
اقعاء الطعن أماما طعن المشط أماما الطعن جانبا طعن المشط جانبا

(ج) أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الجذع :



وقوف التقوس ووقوف انثناء ووقوف الميل ووقوف انحناء ووقوف اللف

(٣) الجثو «الركوع»



(أ) تشبه الأوضاع السابقة من الوقوف بتحريك الذراعين:

(ب) أوضاع مشتقة من الجثو بتحريك الرجلين:

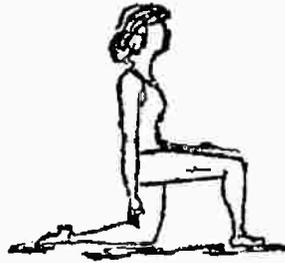
(ج) أوضاع مشتقة من الجثو بتحريك الجذع «كما سبق في الوقوف»:



جلوس الجثو



الجثو فتحا



١٠ جثو



١١ جثو سند المشط جانبا



جثو سند المشط أماما

(٤) الرقود



- (أ) أوضاع مشتقة من الرقود بتحريك الذراعين:
تشبه الأوضاع السابقة في الوقوف ماعدا وضع الذراعين خلفا:
(ب) أوضاع مشتقة من الرقود بتحريك الرجلين:
(ج) أوضاع مشتقة من الرقود بتحريك الجذع:
تشبه أوضاع الوقوف ماعدا وضع الميل:



رقود القرفصاء



رقود ١٠ قرفصاء

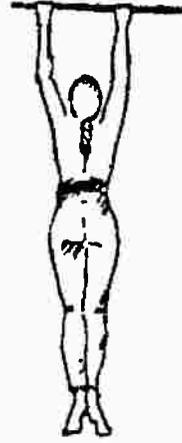


رقود القرفصاء فتحا

(٥) التعلق



التعلق بالمسك الموزع على عارضتين على أن تكون إحداهما أعلى من الأخرى.



وضع التعلق الأصلي بالقبض من أعلى أي ظهر اليدين مواجه للجسم.

(أ) أوضاع مشتقة من التعلق بتحريك الذراعين :



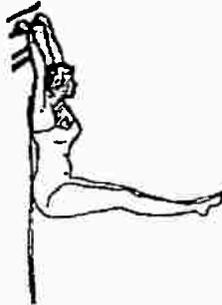
(٣) التعلق بالمسك المواجه أي أن الكتفين في زاوية قائمة مع العارضة



(٢) التعلق بالمسك المتبادل أي إن إحدى اليدين بالمقبض من أعلى والأخرى بالقبض من أسفل



(١) التعلق بالقبض من أسفل أي راحتي اليدين تواجهان الجسم.



التعلق في زاوية



تعلق القرفصاء

أوضاع أخرى



التعلق السقوطي



ميزان صغير



ميزان كبير



الانبطاح



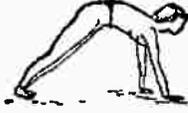
التعلق العكسي



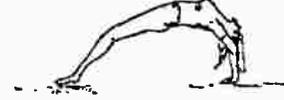
التعلق الاتزاني



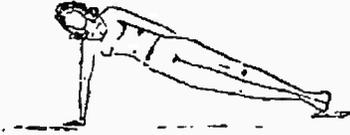
الجلوس على أربع



الوقوف على أربع



القبة



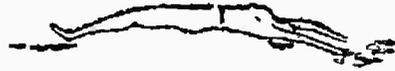
الانبطاح المائل جانبا



الانبطاح المائل



الجنو الأفقي



وضع الموزة

أنواع القبض

العمل ثلاثاً (٠٠٠)

العمل مثنى (٠٠)



(٠٠) ظهرا لظهر

(٠٠) جنباً لجنب

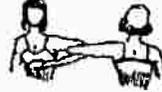
(٠٠) وجها لوجه



سلسلة الزجراج



(٠٠) شبك الذراعين بالمواجهة العكسية



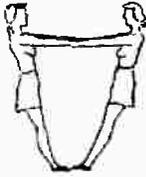
سلسلة القبض أسفلاً



سلسلة الثنى



سلسلة القبض عالياً



السقوط خلفاً



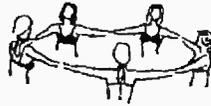
سلسلة المسك في قاطرات



سلسلة الثنى عالياً



السقوط أماماً



سلسلة الحلقة



سلسلة الحلقة بالثنى



المسك بالمد عرضاً



مسكة المهيد



مسكة السلام