

الباب الثالث

تمريبات القوة بمقاومة خارجية

- تمريبات القوة باستخدام ائقال معلومة الوزن (الكرة الطيبة – الأئقال الحديدية....)
- تمريبات القوة باستخدام الزميل .

obeikandi.com

مقدمة :

تمارين الكرة الطبية وأهميتها في التمرينات :

لما كانت التمرينات بالكرة الطبية تتضمن الرمي والقذف واللقف والتصويب ، لذا فهي تكسب ممارستها البهجة و السعادة ، وعليه تعتبر هذه الأداة من أحب الأدوات اليدوية عند الكبار والصغار علي حد سواء ، كل ذلك يؤدي إلي تناسي الجهد المبذول ، يل يدفع إلي مزيد من بذل الجهد ، هذا الجهد ناتج مما تتميز به الكرة الطبية من ثقل في الوزن بالإضافة إلي ما تتميز به تمارينها من إشراك مجموعات عضلية متعددة، لذا يمكن استخدامها كأداة لتنمية الأشكال المختلفة للقوة وكذا القدرات البدنية التي ترتبط بالقوة .

وحيث أن مستويات الطلبة وقدراتهم الحركية تختلف باختلاف المرحلة السنية التي يمرون بها وكذا باختلاف جنسهم ، لذا كان من الطبيعي أن تتناسب معها أوزان الكرة الطبية ، وعليه فإن أوزان الكرة الطبية يمكن أن يتراوح وزنها من (2:3 كجم) لطلبة المدارس الثانوية ، من (1:2 كجم) لطالبات نفس المرحلة ، بالإضافة إلي تلاميذ المرحلة الإعدادية ، بينما يتراوح الوزن لتلميذات المرحلة الإعدادية من (0.5: 1 كجم) ، ويختلف الوزن عند استخدام الكرات الطبية في التمرينات الغرضية ، فيمكن أن يزيد وزنها عن ذلك من (3:5 كجم) لإمكان مساعدة اللاعبين علي تقوية المجموعة العضلية العاملة في الأنشطة

الرياضية التي يمارسونها ، ويتناسب ذلك أيضا مع مستويات اللاعبين وقدراتهم الحركية .

هذا ويجمع العديد من المتخصصين في مجال التمرينات علي أهمية استخدام الكرة الطبية في التمرينات لما يلي:

1. الكرة الطبية يمكن التحكم في وزنها ، لذا يمكن استخدامها في المراحل السنوية المختلفة بشرط التناسب بين وزن الكرة وبين مقدرة الممارسين وسنهم وجنسهم .

2. الكرة الطبية من الأتقال معلومة الوزن التي يؤدي بها التمرينات لذا فإن التمرينات باستخدامها تتطلب بذل قوة تتناسب مع وزن الكرة ، وعليه فإن هذا النوع من التمرينات سيساعد في تطوير الأشكال المختلفة للقوة ، بالإضافة إلي الصفات البدنية المرتبطة بهذه الصفة .

3. تساعد التمرينات بالكرة الطبية علي تنمية التوافق العضلي العصبي ، وكذا سرعة رد الفعل .

4. التمرينات الزوجية باستخدام الكرة الطبية تتضمن الرمي والقذف واللقف والتصويب ، لذا فإنها تضيف علي اللاعبين المهارة واليقظة والدقة والتوقيت .

5. تساعد التمرينات بالكرة الطبية علي الاحتفاظ بالقوام الجيد ، وخاصة في مراحل النمو (لكونها تعمل علي تقوية عضلات الجذع)، بالإضافة إلي كونها تساهم في إصلاح العيوب القوامية .

6. تساعد التمرينات بالكرة الطبية في الارتقاء بالمستوي الحركي في الألعاب المختلفة ، بشرط اختيار التمرينات المناسبة التي تركز علي

المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الأساسي في النشاط الرياضي
الممارس . والتي يتناسب المسار الحركي والمسار الزمني للقوة فيها مع
الأداء الحركي .

7. يتيح استخدام الكرة الطبية مجالاً للألعاب الصغيرة والسباقات
والمتابعات التي تستخدم في مقدمة الدرس أو التدريب علي نواحي
الألعاب المختلفة .

8. استخدام الكرة الطبية في التمرينات ينمي لدي الممارسين بعض
الصفات والعمليات النفسية مثل الشجاعة والتعاون والإحساسات
البصرية والعضلية الحركية .

الشروط الواجب مراعاتها عند تدريس التمرينات بالكرة الطبية :

يتفق بعض المتخصصين في مجال التمرينات علي مراعاة الشروط
الآتية عند تدريس التمرينات بالكرة الطبية .

عند بدء الدرس يجب التركيز علي التمرينات التي تشمل الجسم
عامة ، والتي تؤثر علي الأجهزة الداخلية (القلب والرئتين) أولاً ، ثم بعد
ذلك تؤدي التمرينات التي تؤثر علي المجموعات العضلية المراد تقويتها ،
هذا إلي جانب المهارات المختلفة التي يمكن تأديتها بالكرة الطبية
والتي تنمي التوافق والقوة .

1. يجب مراعاة تناسب التمرينات للسن والجنس فمثلاً تمرينات
الدرجة تناسب صغار السن ، أما تمرينات الرمي واللقف والمهارة
فتناسب مع الكبار .

2. يجب علي المدرس أن يراعي المسافات بين الطلبة ، ومناسبتها لطبيعة التمرين ذاته ، كما يجب عليه الاهتمام بتعيين الاتجاه والزميل الذي ترمي إليه الكرة .

3. تتطلب التمرينات بالكرة الطبية يقظة تامة ودقة في التوقيت (ويتأتى ذلك بتنظيم هذا النوع من التمرينات وإخراجه بالطريقة التي تضمن سلامة اللاعبين ، وبخاصة في السباقات والتتبعات) حيث أن طبيعة استخدام الكرة يتطلب انتقالها من مكان لآخر ومن زميل لآخر. 4. يجب عدم استخدام الكرات الطبية كمقاعد للاستراحة حيث أن ذلك يقلل من عمر الكرة .

وفيما يلي نماذج لتمرينات القوة باستخدام الكرة الطبية .

1. (وقوف الوضع أماماً . انثناء مسك الكرة) رمي الكرة أماماً بيد واحدة .

2. (وقوف الذراعان عالياً . مسك الكرة) رمي الكرة أماماً .

3. (جلوس الجثو . انثناء - الكرة علي الكف) رمي أماماً بيد واحدة .

4. (اقعاء الذراعان مائلاً عالياً خلفاً . مسك الكرة) رمي الكرة أماماً.

5. (جلوس طويل فتحاً . انثناء . الكرة علي الكف) رمي الكرة أماماً.

6. (جلوس طويل فتحاً . انثناء عرضاً الكرة أمام الصدر) دفع الكرة أماماً.

7. (جلوس الجثو انثناء عرضاً . الكرة أمام الصدر) دفع الكرة أماماً.
8. (جلوس الجثو الذراعان مائلاً عالياً خلفاً . مسك الكرة) رمي الكرة أماماً.
9. (جثو الذراعان عالياً مسك الكرة) رمي الكرة أماماً.
10. (وقوف الوضع أماماً انثناء . الكرة علي الكف) مرجحة الرجل الأمامية ثم دفع الكرة أماماً.
11. (وقوف فتحاً الذراعان جانباً الكفان لأعلي الكرة علي أحدهما) رفع الذراعين عالياً وتبديل الكرة.
12. (وقوف الذراعان عالياً . مسك الكرة) تبادل وضع الكرة علي الكتفين.
13. (وقوف الكرة أمام الجسم) تمرير الكرة حول الوسط يتبادل نقلها من يد إلي أخرى.
14. (وقوف فتحاً انثناء . الكرة علي الكف) دفع الكرة علي شكل قوس واستقبالها باليد الأخرى.
15. (وقوف الذراعان أماماً . الكرة علي الكفين) دفع الكرة لأعلي .
16. (وقوف الكرة أمام الجسم) المشي أماماً مع تمرير الكرة حول الوسط يتبادل نقلها من يد لأخرى.
17. (وقوف الوضع أماماً . الكرة أمام الجسم) تبادل رفع الركبتين عالياً مع تمرير الكرة أسفل الفخذين .

18. (وقوف فتحاً الذراعان مائلاً جانباً أسفل . الكرة علي أحد الكفين) رمي الكرة جانباً علي شكل قوس من فوق الرأس ونقلها باليد الأخرى .
19. (وقوف فتحاً الذراعان مائلاً جنباً أسفل . الكرة علي أحد الكفين) رمي الكرة جانباً علي شكل قوس من فوق الرأس ولقفها باليد الأخرى ثم تمرير الكرة حول الجسم .
20. (وقوف فتحاً الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) ثني الركبتين نصفاً ثم مدهما مع قذف الكرة عالياً ثم لقفها أمام الجسم .
21. (وقوف فتحاً الذراعان أمام مسك الكرة) دوران الذراعين .
22. (وقوف فتحاً الذراعان مائلاً خالفاً مسك الكرة) ثني الجذع أماماً أسفل مع رمي الكرة خلفاً عالياً علي شكل قوس ولقفها أماماً باليدين.
23. (وقوف فتحاً الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) رمي الكرة في شكل قوس من فوق الكتف بإحدى اليدين من الخلف ولقفها باليدين معاً.
24. (وقوف فتحاً الذراعين أمام الجسم مسك الكرة) ثني الجذع أماماً أسفل لقذف الكرة من بين الرجلين خلفاً عالياً علي شكل قوس ثم مد الجذع عالياً ولقفها أماماً.
25. (جلوس عال موازي علي مقعد سويدي الذراعان أماماً . مسك الكرة) دوران الذراعين .
26. (رقود عالي مقاطع علي مقعد سويدي الذراعان أماماً . مسك الكرة) دوران الذراعين.

تمرينات لعضلات الرجلين:

27. (وقوف مسك. الكرة أمام الجسم) ثني الركبة كاملاً ثم الوثب أماماً مع رفع الذراعين أماماً عالياً.
28. (وقوف الذراعان حلقة فوق الرأس مسك الكرة) الوثب عالياً ثم الهبوط لوضع انثناء الركبتين نصفاً.
29. (وقوف فتحاً. الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) ثني الركبتين نصفاً ثم الوثب عالياً.
30. (وقوف الذراعان حلقة فوق الرأس مسك الكرة) الوثب عالياً ثم الهبوط للطعن جانبياً.
31. (وقوف فتحاً. الذراعان حلقة فوق الرأس مسك الكرة) الطعن جانباً بالتبادل .
32. (وقوف فتحاً. الذراعان أمام الجيم مسك الكرة) تبادل ثني الركبة مع مد الرجل الحرة أماماً.
33. (وقوف فتحاً. الذراعان حلقة فوق الرأس مسك الكرة) ثني الركبتين كاملاً مع عمل نصف دحرجة خلفية.
34. (وقوف فتحاً. الذراعان أماماً مسك الكرة) ثني الركبتين كاملاً مع عمل نصف دحرجة خلفية.
35. (وقوف مسك الكرة بالقدمين) الوثب عالياً مع ثني الركبتين للخلف.
36. (وقوف مسك الكرة بالقدمين) الوثب عالياً مع ثني الرجلين أماماً عالياً.

37. (وقوف الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) الوثب عالياً مع ثني الرجلين أماماً للمس القدمين بالكرة.
38. (وقوف مواجه المقعد الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) تبادل الطلوع علي الصندوق.
39. (جلوس عال علي مقعدين مسك الكرة بالقدمين) مد الركبتين.
40. (وقوف فتحاً عال علي مقعدين الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) ثني الركبتين كاملاً.
41. (وقوف فتحاً بجانب المقعد الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) تبادل الوثب للاقواء علي المقعد.
42. (وقوف فتحاً المقعد بين الرجلين الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) تبادل الوثب للوقوف علي المقعد.
43. (وقوف فتحاً بجانب المقعد الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) تبادل الوثب علي جانبي المقعد بالتبادل.
44. (جلوس طويل مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين 45 درجة .
45. (جلوس طويل مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين 90 درجة .
46. (رقود الذراعان عالياً مسك الكرة) رفع الجذع 90 درجة.
47. (رقود الذراعان عالياً مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس المشططين بالكرة.
48. (رقود الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشططين بالكرة.
49. (جلوس توازن الكرة بجانب الجسم) تمرير الكرة حول الرجلين.

50. (رقود الظهر مواجه لعقل الحائط الذراعان عالياً مسك العقل الحائط مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين للمس عقل الحائط .
51. (جلوس طويل عالي تشبك الرجلين في عقل الحائط مسك الكرة باليدين) مد الجذع خلفاً مع رفع الذراعين عالياً.
52. (تعلق الظهر ملاصق لعقل الحائط مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين 90 درجة.
53. (رقود عال بالاستناد علي الظهر مواجه لعقل الحائط تشبيك اليدين مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين للمس عقل الحائط.
54. (وقوف فتحاً الذراعان حلقة فوق الرأس مسك الكرة) ميل الجذع أماماً.
55. (وقوف فتحاً الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) ميل الجذع أماماً مع رفع الذراعين عالياً.
56. (وقوف فتحاً الذراعان عالياً مسك الكرة) ثني الجذع أماماً أسفل.
57. (جلوس الجنو الذراعان عالياً مسك الكرة) ميل الجذع أماماً.
58. (انبطاح الذراعان عالياً مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين عالياً.
59. رقود استناد الرأس علي لكرة تشبك اليدين خلف الرأس) رفع المقعدة علي الأرض.
60. (انبطاح الذراعان عالياً مسك الكرة) رفع أعلي الجذع عالياً.
61. (جلوس طويل استناد اليدين علي الكرة) رفع المقعدة علي الأرض.
62. (انبطاح الذراعان عالياً اليدين ممسكة بكرة والقدمين ممسكة بكرة) رفع الرجلين عالياً مع رفع الجذع عالياً للثقوس.

63. انبطاح الذراعان عالياً مسك الكرة) رفع الجذع عالياً مع رمي الكرة أماماً .

64. (وقوف علي بعد خطوة من عقل الحائط الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) ثني الجذع خلفاً مع رفع الذراعان عالياً للمس عقل الحائط بالكرة.

65. (وقوف علي قدم واحدة والرجل الأخرى مستندة علي عقل الحائط الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) رفع الذراعين عالياً مع تقوس الجذع خلفاً.

66. (جلوس عال الذراعان عالياً مسك الكرة علي بعد قدم من عقل الحائط) ثني الجذع خلفاً للمس عقل الحائط بالكرة.

67. (جلوس الجثو الذراعان عالياً مسك الكرة علي بعد متر من عقل الحائط) ثني الجذع خلفاً للمس عقل الحائط بالكرة.

68. (رقود استناد الرأس علي الكرة استناد الرجلين علي المقعد الذراعان خلف الرأس) رفع المقعدة علي الأرض.

69. (جلوس طويل الاستناد علي الكرة واستناد الرجلين علي المقعدة) رفع المقعدة علي الأرض.

70. (تعلق الصدر ملاصق لعقل الحائط مسك الكرة بالقدمين) مرجحة الرجلين خلفاً.

71. (انبطاح عال الجذع خارج المقعدة تثبيت الرجلين في عقل الحائط الذراعان عالياً مسك الكرة) رفع الجذع عالياً.

72. انبطاح عال الرجلين خارج المقعدة الذراعان عالياً مسك عقل الحائط مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين عالياً.
73. انبطاح عال الرجلين خارج المهر الذراعان عالياً مسك عقل الحائط مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين عالياً.
74. انبطاح عال الرجلين خارج الصندوق المقسم الذراعان عالياً مسك عقل الحائط مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين عالياً.
75. انبطاح عال الرجلين خارج المهر مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين عالياً.
76. انبطاح عال الجذع خارج المتوازي الذراعان عالياً مسك الكرة) رفع الجذع عالياً.
77. (التعلق المقلوب مسك الكرة بالقدمين) ثني الفخذين للمس الأرض بالكرة.
78. (جلوس الجثو الذراعان حلقة فوق الرأس مسك الكرة) تبادل الجلوي جانباً.
79. (وقوف فتحاً الذراعان عالياً مسك الكرة) تبادل ثني الجذع جانباً.
80. (رقود الرجلين 90 درجة الذراعان جانباً مسك الكرة بالقدمين) تبادل خفض الرجلين جانباً.
81. (وقوف فتحاً مسك الكرة بإحدى اليدين) ثني الجذع جانباً ثم تمرير الكرة بين الرجلين.
82. (وقوف فتحاً الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) ميل الجذع أماماً مع رفع الذراعان عالياً ثم دوران الجذع.

83. (وقوف فتحاً الذراعان عالياً مسك الكرة) دوران الجذع.
84. (جلوس الجثو الذراعان عالياً مسك الكرة) دوران الجذع.
85. (رقود تثبيت القدمين في المقعد الذراعان عالياً مسك الكرة) رفع الجذع عالياً مع اللف جانباً بالتبادل.
86. (وقوف الوضع أماماً مواجهة الكرة أمام الصدر) قذف الكرة أماماً للزميل.
87. (وقوف الوضع أماماً مواجهة الذراعان عالياً مسك الكرة) رمي الكرة أماماً للزميل.
88. (وقوف الوضع أماماً مواجهة الذراعان أمام الجسم مسك الكرة) دوران الكرة حول الجسم ثم رفع الذراعان عالياً لرمي الكرة أماماً للزميل.
89. (وقوف الوضع أماماً مواجه الكرة خلف الرأس) رمي الكرة أماماً للزميل باليدين.
90. (وقوف الوضع أماماً مواجه الكرة خلف الرأس) رمي الكرة أماماً للزميل بيد واحدة.
91. (وقوف الوضع أماماً مواجه الكرة خلف الرأس) الوثب عالياً مع رمي الكرة أماماً للزميل.
92. (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان مائلاً عالياً مسك الكرة) أخذ خطوة للأمام مع رمي الكرة أماماً للزميل.
93. (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان مائلاً عالياً مسك الكرة) أخذ خطوتين للأمام مع رمي الكرة أماماً للزميل.

94. (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة الوثب
عالياً مع ثني الركبتين للخلف ثم رمي الكرة) أماماً للزميل.
95. (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة) الوثب
عالياً ثم رمي الكرة أماماً للزميل.
96. (أ) (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة) الوثب
عالياً ثم رمي الكرة أماماً للزميل.
- (ب) (وقوف الوضع أماماً مواجه) الوثب عالياً ثم لقف الكرة.
97. (أ) (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة) .
(ب) (إقعاء مواجه) رمي ولقف الكرة أماماً بالتبادل.
98. (أ) (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة).
(ب) (جلوس طويل فتحاً مواجه رمي ولقف الكرة أماماً بالتبادل).
99. (أ) (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة)
(ب) (رقود مواجه) رمي ولقف الكرة أماماً بالتبادل.
100. (جثو نصفاً مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة) رمي ولقف
الكرة أماماً بالتبادل.
101. (جلوس الجثو مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة) رمي ولقف
الكرة أماماً بالتبادل.
102. (جثو نصفاً مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة) دوران الكرة
حول الجذع ثم رميها أماماً للزميل.
103. (جلوس طويل فتحاً مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة) رمي
الكرة للزميل.

104. (جلوس طويل فتحاً مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة) دوران الكرة حول الجذع ثم رميها أماماً للزميل.
105. (رقود مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة) رمي الكرة أماماً للزميل.
106. (رقود مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة) تمرير الكرة أسفل الظهر ثم رمي الكرة للزميل.
107. (انبطاح مواجه الذراعان عالياً مسك الكرة) رمي الكرة للزميل.
108. (وقوف الوضع أماماً مواجه الكرة بين أيدي الزميلين) محاولة أخذ الكرة من الزميل ضد مقاومته .
109. (جلوس الجثو مواجه الكرة بين أيدي الزميلين) محاولة أخذ الكرة من الزميل ضد مقاومته.
110. (انبطاح مائل مواجه يدي الزميلين فوق الكرة) محاولة أخذ الكرة من الزميل ضد مقاومته.
111. (أ) (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة) رمي الكرة أماماً للزميل.
- (ب) (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان مائلاً أسفل تشبيك) ضرب الكرة للأعلى باليدين.
112. (أ) (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان عالياً مسك الكرة) رمي الكرة أماماً.
- (ب) (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان مائلاً أسفل تشبيك اليدين) السقوط أماماً لضرب الكرة للأعلى ثم الوصول للانبطاح المائل.

113. (أ) (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان عالياً مسك الكرة) رمي الكرة للزميل.

(ب) (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان مائلاً أسفل تشبيك) الوثب أماماً للسقوط وضرب الكرة للأعلى ثم الوصول للانبطاح المائل.

114. (أ) (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة) رمي الكرة أماماً للزميل.

(ب) (جلوس الجثو نصفاً الرجل أماماً مواجه) لقف الكرة عمل نصف دحرجة خلفاً.

115. (أ) (وقوف الوضع أماماً مواجه الذراعان أماماً مسك الكرة) رمي الكرة أماماً للزميل.

(ب) (جلوس طويل فتحاً مواجه) لقف الكرة مع عمل نصف دحرجة خلفاً.

116. (جثو نصفاً مواجه الذراعان عالياً مسك الكرة) رمي ولقف الكرة مع عمل نصف دحرجة خلفاً بالتبادل.

117. (جلوس طويل فتحاً مواجه الذراعان عالياً مسك الكرة) رمي ولقف الكرة مع عمل نصف دحرجة خلفاً بالتبادل.

118. (جلوس قرفصاء مواجه اليدين خلفاً الكرة أمام باطن القدم) مد الركبتين لدفع الكرة بالقدمين للزميل.

119. (وقوف مواجه الكرة بين القدمين الوثب عالياً والرجلين مفرودتين لرمي الكرة أماماً عالياً للزميل ثم لقفها باليدين بالتبادل.

تمارينات لعضلات البطن:

120. (أ) (رقود الذراعان حلقة فوق الرأس مسك الكرة) رفع الجذع
عالياً حتى زاوية 90 درجة.

(ب) (اقعاء مواجه تثبيت قدمي الزميل) الوصول إلي وضع الجثو
الأفقي مع رفع إحدى الرجلين عالياً.

121. (رقود الذراعان عالياً مسك الكرة) رفع الجذع عالياً حتى زاوية
90 درجة .

122. (أ) (جلوس الركوب علي ظهر الزميل تشبيك الرجلين. الذراعان
حلقة فوق الرأس مسك الكرة) ثني الجذع خلفاً للمس الأرض بالكرة.
(ب) (جثو أفقي) تثبيت قدمي الزميل.

123. (أ) (رقود مواجه الذراعان جانبا مسك الكرة بالقدمين) رفع
الرجلين للأعلي.

(ب) (اقعاء إحدى القدمين جانبا تثبيت ذراعي الزميل) وضع القدمين
جانبا بالتبادل.

تمرينات لعضلات الظهر:

124. (وقوف فتحاً ظهراً لظهراً. الذراعان عالياً مسك الكرة) تقوس
الجذع خلفاً لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أماماً أسفل لاستقبال
الكرة من بين الرجلين بالتبادل مع الزميل.

125. (أ) (انبطاح الذراعان عالياً مسك الكرة) رفع الجذع عالياً.
(ب) (اقعاء مواجه الظهر) تثبيت قدمي الزميل.

126. (أ) (وقوف علي رجل واحدة انحناء الرجل الأخرى خلفاً الذراعان
أماماً مسك الكرة) مد الجذع عاليا مع رفع الذراعان مائلاً عالياً.

(ب) وقوف فتحاً) تثبيت القدم الحرة.

127. (أ) جثو الذراعان مائلاً لأسفل مسك الكرة) ميل الجذع أماماً مع رفع الذراعين أماماً.

(ب) جلوس جثو) تثبيت قدمي الزميل.

تمريبات لعضلات الجانين:

128. (وقوف ظهراً لظهر الذراعان أماماً مسك الكرة) لف الجذع جانباً بالتبادل لتسليم الكرة للزميل.

129. (وقوف ظهراً لظهر الذراعان أماماً مسك الكرة) ثني أماماً أسفل ثم رفع الجذع للأعلى واللف جانباً بالتبادل لتسليم الكرة للزميل .

130. (وقوف ظهراً لظهر الذراعان أماماً مسك الكرة) دوران الكرة حول الجذع ثم لف الجذع جانباً بالتبادل لتسليم الكرة للزميل .

131. (جلوس طويل فتحاً ظهراً لظهر عالياً مسك الكرة ثني الذراعين أمام الصدر مع لف الجذع بالتبادل لتسليم الكرة للزميل .

132. (وقوف. ثبات الوسط) تبادل مرجحة الرجلين خلفاً أماماً عالياً مع لف الجذع جانباً للمس المرفقين بالركبة.

133. (وقوف فتحاً. ثبات الوسط) ثني الركبتين كاملاً فتقوس الجذع خلفاً للمس القدمين اليدين.

134. (وقوف فتحاً. ثبات الوسط) تقوس الجذع خلفاً للمس باليدين.

135. (وقوف فتحاً. ثبات الوسط) تقوس الجذع كاملاً خلفاً الذراعين للمس القدمين باليدين.

136. (وقوف فتحاً . انثناء عرضاً) مد الذراعين مائلاً ثم تبادل الجذع جانباً أسفل للمس القدمين.
137. (وقوف فتحاً. ثبات الوسط) ثني الجذع أماماً أسفل الذراعين أماماً للمس القدمين.
138. (وقوف فتحاً. ثبات الوسط) ثني الجذع جانباً وبالتبادل .
139. (وقوف فتحاً. لمس الرقبة) ثني الجذع جانباً وبالتبادل.
140. (وقوف فتحاً. ثبات الوسط) تبادل رفع الذراعين جانباً عالياً مع ثني الجذع جانباً.
141. (وقوف فتحاً. ثبات الوسط) ثني الجذع أماماً أسفل مع مد الذراعين أماماً للمس الأرض.
142. (وقوف فتحاً. ثبات الوسط) ثني الجذع أماماً أسفل مع مد الذراعين جانباً ثم تبادل لف الجذع جانباً للمس المشطين باليدين .
143. (وقوف الظهر ملاصق لعقل الحائط. الذراعان عالياً مسك العقل) دفع الجسم لتقوس الجذع.
144. (وقوف ظهراً ملاصق لعقل الحائط. مسك العقل في مستوي الرأس (الطعن أماماً.
145. (وقوف انثناء الركبتين نصفاً الظهر مواجه لعقل الحائط. الذراعان عالياً مسك العقل دفع الجسم للأمام للتقوس.
146. (اقعاء مواجه بالظهر . الذراعان عالياً . مسك العقل) الطعن أماماً مع تقوس الجذع خلفاً.

147. (جلوس القرفصاء. الظهر ملاصق في العقل في مستوي الرأس) الطعن أماماً تقوس الجذع خلفاً.
148. (وقوف فتحاً علي القدمين . الظهر ملاصق مسك العقل في مستوي الرأس) دفع المقعدة والصدر للأمام تقوس الجذع خلفاً دفع الرأس إلي الخلف.
149. (وقوف فتحاً. الظهر مواجه الذراعان عالياً مسك العقل المقعدة والقدمين بعيد قليلاً) دفع المقعدة والجذع للأمام فالهبوط بالذراعين علي عقل الحائط إلي أسفل مع ثبات القدمين .
150. (جلوس القرفصاء . الظهر ملاصق الذراعان عالياً مسك عقل الحائط) مد الركبتين ودفع المقعدة والصدر للأمام وتقوس الجذع خلفاً ودفع الرأس غلي الخلف .
151. (وقوف فتحاً. علي العقلة الأولى . انشاء الذراعين مسك العقلة في مستوي الصدر) مد الذراعين مع الرجوع بالمقعدة خلفاً.
152. (وقوف علي العقلة الأولى . انشاء الذراعين مسك العقلة في مستوي الصدر) مد الذراعين مع الرجوع بالمقعدة خلفاً فالهبوط بالذراعين علي عقل الحائط إلي أسفل مع ثبات القدمين.
153. (نصف وقوف مواجه الرجل الحرة أماماً عالياً ومرتكزة علي إحدى العقل) ميل الجذع خلفاً ثم ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشطين باليدين.

154. (نصف وقوف. مواجه الرجل الحرة عالياً ومرتكزة علي أعلى عقلة يمكن الوصول إليها) ميل الجذع خلفاً ثم ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشطين باليدين .

155. (جلوس القرفصاء . الظهر مواجه لعقل الحائط الذراعان عالياً ومسك أعلى عقلة يمكن ان يصل إليها) الوقوف علي القدمين مع دفع الجذع والمقعدة أماماً ضغط المنكبين خلفاً.

156. (رقود الذراعان عالياً . مسك العقلة الأولي) رفع الرجلين عالياً للوقوف علي الكتفين.

157. (اقعاء الجنب مواجه. اليدين تمسكان بعقل الحائط واحدة من أعلى الرأس والأخري من أسفل) قذف الجسم جانباً مع مد الذراعان .

158. (وقوف فتحاً. مسك العصا أفقية أمام الجسم) تبادل ثني الركبتين علي الصدر لتمرير الرجلين من فوق العصا.

159. (وقوف فتحاً. مسك العصا أفقية أمام الجسم) تبادل ثني الركبتين علي الصدر لتمرير الرجلين من فوق العصا لوضعها أفقية خلف الظهر ثم رفع الذراعان خلفاً عالياً.

160. (وقوف فتحاً. مسك العصا أفقية أمام الجسم) ميل الجذع أماماً مع رفع الذراعان عالياً خلفاً.

161. (وقوف فتحاً. مسك العصا أفقية أمام الجسم) ميل الجذع أماماً مع رفع الذراعان خلفاً عالياً.

التمرينات الزوجية (العمل الزوجي)

تقديم:

التمرينات الزوجية (العمل الزوجي) ليست بالفكرة الحديثة في مجال التمرينات ، فمن الناحية الشكلية كان الزميلان يساعد كل منهما الآخر (فالتوازنات والقفزات غالباً ما تتم بمساعدة كل من الزميلين للآخر) وهذا الشكل من التمرينات الزوجية مازال ذو قيمة كبيرة ، وحديثاً ظهرت جوانب جديدة للتمرينات الزوجية حيث لم يعد أدائها قاصراً علي أن يساعد كل من الزميلين للآخر ، وإنما أصبح كل من الزميلين يعمل بصور ايجابية ويقدر متعادل .

المفهوم :

تعرف التمرينات الزوجية بالحركات والأوضاع التي يقوم بها أو يتخذها الزميلين أو كل منهما ويمثل هذا الاشتراك عنصراً أساسياً في التمرين سواء من الشكل أو التأثير، وهذا النوع من التمرينات يشكل جزءاً من التمرينات البنائية .

هدفها :

تهدف التمرينات الزوجية إلي بناء الجسم بناءً شاملاً متزناً من خلال تنمية مختلف قدراته البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية ، كما إنها تعمل علي تربية القوام وإصلاح العيوب الجسمانية .

أهمية ومميزات التمرينات الزوجية:

1. العمل الزوجي ليس مجرد طريقة أو وسيلة لتكرار المهارات الأساسية مع زميل آخر ، وإنما هو تحدي في حد ذاته ومثير ويحقق إثابة ، ففي أي

موقف يعمل فيه زميلين معاً يكون هناك مجال معين لقدر من الأخذ والعطاء ، حيث يتعلم الزميلان من خلال هذا التفاعل لدرجة كبرت أم صغرت - المشاركة في الأفكار واختيار الأنسب من بين هذه الأفكار وأحياناً يصل الأمر إلي أن يتعلم أحد الزميلين مهارة جديدة .

2. العمل مع الزميل يتضمن درجة عالية من الدقة في الأداء فكل عمل زوجي لابد وان يتم أداءه مضبوطاً تماماً ، ليس فقط في الأسلوب الذي يتم استخدام الجسم ، بل أيضاً في التوقيت المطلوب للعمل ، وذلك يساعد علي تدريب الذاكرة الحركية ، فإذا تعلم احد الزميلين تمريناً فان الزميل الآخر الذي يقوم بالملاحظة عليه أن يكون قادراً علي فهم ما يراه ، بالإضافة إلي الأداء الدقيق ، لذا فان تدريب الذاكرة الحركية وملاحظة الحركة تعتبر عوامل هامة ولها مكانها في العمل الزوجي.

3. العمل مع الزميل يتضمن دائماً ممارسة إيقاعات وتوقيتات جديدة ، فليس من اليسير استخدام التوقيت الفردي المعتاد ، حيث انه من الضروري أن يحدث أسرع أو أبطأ في التوقيت لكي يتوافق ويتلائم كل من الزميلين مع الآخر خلال هذا النوع من العمل.

4. رغم أن كل الجوانب الايجابية السابقة " للعمل للزوجي " ذات قيمة واضحة إلا أن أكثر العوامل أهمية تكمن في انه من خلال العمل الزوجي يمكن اكتشاف الأنشطة وإتقان التمرينات التي يصعب إتقانها فردياً ، هذا بالإضافة إلي أن الهدف النهائي من العمل الزوجي هو تحقيق الاعتماد المتبادل من خلال الموقف المتغيرة في التمرينات الزوجية .

5. هذا بالإضافة إلي أن التمرينات الزوجية يمكن أن يؤديها الكبار والصغار وكذا البنين والبنات ، كما يمكن أداؤها حرة أو بالأدوات ولا تحتاج لمكان خاص .

6. التمرينات الزوجية تساعد في بناء الجسم حيث تعمل التمرينات الزوجية علي تنمية الصفات البدنية كالقوة والمرونة والتحمل والرشاقة كما تساعد علي تحسين الوظائف الفسيولوجية حيث تعمل علي تحسين عمل القلب والأجهزة الحيوية وتنشيط الدورة الدموية وتقوي الأجهزة الداخلية ، كما تساعد في تنمية وتحسين القدرات الحركية .

7. التمرينات الزوجية محببة ومشوقة للممارسين مما يساعد في إبعاد الملل وتحمل المزيد من عبئ العمل وبذل المجهود ، كما أنها تساعد في تنمية التعاون ويسود العمل المرح والسرور.

8. التمرينات الزوجية تتميز بسهولة الداء وسرعة الإتقان وسرعة اكتشاف الأخطاء سواء بواسطة المدرس أو الزميل وكذا سرعة إصلاح هذه الأخطاء .

هذا بالإضافة إلي انه يمكن استخدام التمرينات الزوجية في الأجزاء المختلفة من درس التربية الرياضية .

المادة الدراسية للتمرينات الزوجية تقديم:

إن أداء التمرينات الزوجية ليس مثل باقي التمرينات (باستثناء التمرينات الجماعية) حيث لا تهتم كثيرا بفكرة الحركة ولكن تهتم بالمواقف الحركية التي تبرز خلال العمل المشترك.

فمن المهم جدا إعطاء زميلين حركه تتحداهما، مع التأكيد علي التوافق في الأداء وعليهما أن يحققا ذلك في تتابع مشترك، إن النقطة الهامة في التعامل مع الزميل تمكن في اكتشاف وإتقان المواقف التي تبرز خلال العمل والمشاركة و المساعدة.

الأشكال الأساسية للتمرينات الزوجية :

1. تقليد جزء أو مسار حركة زميل.

2. التغلب علي عقبات يقوم بها الزميل.

3. أداء حركات متشابهة.

4. حمل جزء أو كل وزن الزميل.

1. تقليد جزء أو مسار حركة زميل:

ويتضمن هذا الشكل من التمرينات الزوجية ثلاثة صور يمكن

إجمالها في:

أ - إتباع المسار.

ب- إتباع المسار وتقليد الفكرة الأساسية.

ج- تقليد تتابع بسيط و فصير.

وفيما يلي نوضح كل هذه الصور.

أ. إتباع المسار:

وتتلخص هذه الصورة من التمرينات الزوجية في أحد الزملاء

يتحرك ويتبعه الزميل الآخر (إتباع القائد) وليكن الزميل (أ) هو القائد

ويكون المسار الحركي الأساسي (الذي عليه القائد) إما جري أو قفز أو

دحرجة، ويتبع الزميل (ب) مسار حركة الزميل (أ) وذلك باختيار حركة

خاصة به {معنى أن (أ) يؤدي جري، (ب) يؤدي جري بأسلوبه الخاص ولكن أثر (أ) } .

ب- إتباع المسار وتقليد الفكرة الأساسي:

وهذه الصورة مثل الصورة السابقة ولكن الزميل (ب) يحاول تقليد الفكرة الأساسية الطريقة التي يسلكها (أ) وليس بتقليد ما يفعله تماما، ومثال ذلك يقوم (أ) مثلا بأداء الشقبة الأمامية بينما يقوم بأداء روح هذا العمل بأن يؤدي الشقبة الجانبية مثلا .

ج - تقليد تتابع بسيط وقصير:

وفي هذه الصورة يقوم كل من الزميلين (أ) و (ب) بأداء تتابع بسيط وقصير، حيث يقوم كل منهما إما بالعمل في نفس الوقت أو يقوم (ب) بالعمل بعد برهة قصيرة من عمل (أ) ، ويكون خلالها يراقب حركاته بدقة ثم يحاول تقليده . ويجب أن تتابعات (أ) واضحة في العمل وتظل بدون تغيير في التكرار .

وبعد أن تكون الملاحظة تمت للزميل (ب) ، يكون هدفه هو أداء تتابع (أ) بأقصى دقة ممكنة .

2. التغلب علي عقبات يقوم بها الزميل (بدون احتكاك):

ويتضمن هذا الشك من التمرينات الزوجية علي سبعة صور إجمالها فيما يلي:

1. عمل أشكال أساسية بالجسم بحيث تشكل عقبات.
2. تغيير أساس وزاوية شكل الجسم.
3. تغيير شكل وطريقة التغلب علي العقبة.

4. التعامل مع العقبة وفقاً للشكل الذي يتخذه الزميل الآخر.
5. تغيير متبادل ومستمر.
6. تغيير متبادل بتوقيت سريع.
7. التغلب على العقبات المتحركة.

وفيما يلي نوضح كل من هذه الصور:

(أ) عمل أشكال أساسية بالجسم بحيث تشكل عقبات:

يقوم (أ) بعمل شكل جسمه (يقترحه عليه المدرس) مثل (وقوف على أربع فتحاً) (انبطاح مائل معكوس) ويقوم (ب) بتكرار عمل الشكل الذي يقوم له (أ).

(ب) تغيير أساس وزاوية شكل الجسم:

يقوم (أ) بتغيير الأساس بمعنى تغيير وزن الجسم على الأجزاء المختلفة له، ولكن يحافظ على شكل الوضع، ويقوم (ب) بتكرار ذلك ولكن مع تغيير زاوية الأداء.

(ج) تغيير شكل وطريقة التغلب على العقبة:

يستمر المدرس في إعطاء أفكار للشكل الذي يمكن للزميل أدائه مثل (الوقوف على أربع) أو شكل (القبة) ويقترح على الزميل (ب) كيفية التغلب على هذه العقبة سواء بالزحف من أسفل أو بالوثب من أعلى.

(د) التعامل مع العقبة وفقاً للشكل الذي يتخذه الزميل الآخر:

يختار (أ) شكل يؤديه بالجسم، وعلى (ب) أن يختار طريقة للتغلب على هذا الشكل بصورة 'مناسب'، يقوم (أ) بتغيير الشكل

ويختار(ب) طريقة للتغلب علي الشكل الجديد إما بالسير أسفل أو خلال ذلك الشكل ، ويجب أن يكون اختيار (ب) لطريقة التغلب علي العقبة مرتبطاً بالعقبة التي قام بها الزميل (أ).

(هـ) التغيير متبادل ومستمر :

رغم أن كل لاعب يعمل علي أنه إما أن يكون اللاعب (أ) أو يكون أخري (أي يقوم مرة بعمل عقبة ثم يقوم بالتغلب علي العقبة مرة أخرى)، لذا يمكن لكل من (أ ، ب) أن يتبادلا العمل.

وعلي سبيل المثال :

يقوم (أ) بعمل شكل يكرره أو يجتازه (ب) ثم مباشرة يقوم (ب) بعمل شكل ويقوم(أ) بتكراره أو اجتيازه.

(و) تغيير متبادل بتوقيت سريع :

يمكن أداء العمل بطريقة ممتعة وذلك بالتأكيد علي دقة

التوقيت وسرعته ، ومثال ذلك :

- يتدحرج (أ) علي كتفيه ثم يقف والرجلين متباعدين أمام تماماً.
- يقوم (ب) بالمرور من تلك الثغرة (أي بين رجلي (أ)) ثم يقوم بعمل وضع تكور علي الأرض.
- يقوم (أ) بالوثب فوق (ب).

(ز) التغلب علي العقبات المتحركة :

إن أحسن الجوانب المطلوبة من الزملاء لتوفير عقبات لكل

منهما، هو عندما تكون العقبة ذاتها متحركة ، وفي هذا النوع قد يتحرك (أ ، ب) كل بدوره يقدم عقبة أو يجتازها.

3- تطابق الأفعال:

وفي هذا الشكل من العمل الزوجي يقوم الزميلان بأداء نفس العمل معاً وفي نفس الوقت، أو يقوم أحد الزميلين بأداء العمل تلو الزميل الآخر مباشرة.

وتأخذ أوضاع البداية عدة أشكال يمكن إجمالها فيما يلي:

(أ) وقوف جنباً إلى جنب وفي نفس الاتجاه:

وربما يكون هذا الوضع أسهل طريقة لأن وضع البداية ، يمكن الحفاظ عليه خلال التتابع ، بالإضافة إلي اللاعبين يمكن رؤية بعضهم البعض أثناء العمل.

(ب) وقوف جنباً إلى جنب في عكس الاتجاه:

وفيه يعمل الزميلان بعيداً عن بعضهما أو يمر أحدهما بالآخر ، أو يكونان في أوضاع لا يمكنهما من رؤية بعضهما البعض بصرياً.

(ج) وقوف مواجه بارتباط بينهما في الحركة:

بمعني أن (أ) إلي اليمين ، (ب) يتحرك إلي اليسار.

(د) وقوف مواجه بغير ارتباط بينهما في الحركة:

بمعني أن (أ) يتحرك إلي اليمين ، (ب) يتحرك إلي اليمين هو الآخر وذلك يضمن التحرك نحو بعضهما البعض وبعيداً عن بعضهما البعض.

(هـ) وقوف ظهر لظهر:

وذلك يحقق التحرك بعيداً ونحو الزميل ، ولكن بسبب أنهما لا

يستطيعون مشاهدة بعضهما البعض فإن مشكلة التوقيت المضبوط

تصبح صعبة جداً.

(و) وقوف مواجه الظهر:

يمكن لهما التحرك معاً ويكونان في وضع جيد لاستغلال
إمكانية التحرك وفقاً لقاعدة واضحة ، حيث أنهما يشاهدان
بعضهما البعض.

4- تبادل حمل جزء أو كل وزن الزميل:

ويتضمن هذا الشكل من التمرينات الزوجية صوراً يمكن

إجمالها فيما يلي:

- أ- مساعدة الزميل لتحقيق التوازن والحفاظ عليه.
- ب- مساعدة الزميل لتحقيق الطيران.
- ج- التوازن علي الزميل.
- د- اكتساب و فقدان التوازن علي الزميل.
- هـ- الرفع والحمل والإنزال.
- و- العمل الزوجي لتحقيق الطيران.
- ز- التوازن والشد المضاد.

وفيما يلي نتعرض لكل من هذه الصور:

(أ) مساعدة الزميل لتحقيق التوازن والحفاظ عليه:

وفي هذه الصورة يقوم احد الزميلين

(أ) مثلاً مساعدة الزميل (ب) مثلاً لتحقيق التوازن الحفاظ عليه ،

ويكون ذلك التوازن من الصعوبة أو الاستحالة إذا قام به الزميل (ب)

بمفرده.

(ب) مساعدة الزميل لتحقيق الطيران:

وفي هذه الصورة يقوم أحد الزميلين (أ) مثلاً بتخطي أو دفع الزميل الآخر (ب) من خلال احتكاك بسيط لتحقيق الطيران ومثال ذلك:

- الوثب فتحاً من فوق الزميل ، الوثب فتحاً فوق الزميل الذي يقوم بعمل الدحرجة.

- مساعدة الزميل للوثب فتحاً (وثبة النجمة).

(ج) التوازن علي الزميل:

بعد اكتساب خبرة تحمل كل زميل للآخر، فإن الأطفال يمكنهم ممارسة جوانب عمل أكثر مهارة معاً.

وعلي سبيل المثال يقوم أحد الزميلين (أ) مثلاً باتخاذ الوضع يكون فيه ثابتاً ، ويقوم الزميل (ب) بأداء تمرين بحيث يتوازن علي الزميل (أ) الذي يشكل قاعدة ، بمعنى أن وزن الزميل (ب) يكون ثقله علي الزميل (أ) الذي يمثل قاعدة ثابتة.

إن الطرق السابقة لأخذ جزء أو كل وزن الزميل يتضمن قيام الزميل بدور جزء من جهاز صلب ثابت.

أما في الأمثلة التالية فيكون كلاً من الزميلين (الطفلين) في حالة نشاط - ويعطون باستمرار أهمية لمشكلات التوافق و إعادة التوافق لوزن كل منهما أو توقيته.

ويمكن مشاهدة ذلك بوضوح بمقارنة رقم (ب ، و).

ففي كل حالة يحقق فيها الزميل (ب) الطيران في رقم (ب) يكون دور (أ) غالباً سلبي .

بينهما في رقم (و) فإن كل من (أ ، ب) يكون دورهما ايجابي وهناك طرق عديدة يمكن تحقيقها من خلال هذا الاعتماد المتبادل .

(د) اكتساب وفقدان التوازن علي الزميل:

إن تطور هذا الوضع يتم عندما يستطيع (أ) وهو الدعامة للزميل أن يكيف وزنه للزميل (ب) في تحقيق والحفاظ علي التوازن.

ثم بعد ذلك إعادة التكيف بجسمه لتحقيق ميل (قلب) (ب) بحيث يحدث فقدان للتوازن في لحظة سبق تحديدها. ويمكن تحقيق توازنات صعبة وممتعة بمجرد تأكد الزميلان من إمكانية استخدام أجزاء الجسم للامساك بها.

(هـ) الرفع والحمل والإنزال:

إن موقف الرفع و حمل و إنزال الزميل لآخر يمكن اكتشافها، وهذه المواقف تتطلب مهارة كبيرة.

(و) العمل الزوجي لتحقيق الطيران:

جانب آخر يتطلب مهارة في هذا النوع من العمل المشترك - هو عندما يساعد (أ) ، (ب) في الإقلاع عن الأرض بأن يضيف إليه قدرة قدره أخرى للارتفاع عن الأرض - (أ) يمكنه أيضاً مساعدة (ب) للاستمرار في الطيران - ويمكن في النهاية ل (أ) أن يساعد (ب) في كل المراحل الثلاثة من مراحل الطيران أو مرحلتين فقط أو مرحلة واحدة منهم.

(ز) التوازن والشد المضاد:

ربما تكون أصعب طريقة عمل فردين معاً عندما تتضمن

الحركات التأكيد علي التوازن المضاد والشد لمضاد.

التوازن المضاد:

ويكون:

- 1- بدفع الزميلين عضهما البعض.
- 2- أو باستخدام أحدهما كدعامة مع عمل توافقات في المكان ذو القاعدة المشتركة بينهما.

وبذا يتحقق الوضع الذي يتم فيع اعتماد كل منهما علي الآخر،

ويقدم كل منهما قوة لتحقيق التوازن وتوافق الآخر.

تدريس العمل الزوجي

تقديم:

قبل تقديم العمل الزوجي للأطفال فإنه من الأهمية التأكيد علي:

- 1- أن الأطفال الذين سوف يطبق عليهم هذا النوع من العمل أصبح لديهم خبرة كبيرة في التعامل مع بعضهما البعض.
 - 2- وأن تكون لديهم القدرة علي التحكم في أجسامهم.
 - 3- وأن يكونوا علي كفاءة في استخدام الأجهزة و التعامل معها.
- وإذا لم تكن قد حدث لهم الخبرة السابقة (سواء في التعامل مع بعضهم البعض أو في التحكم في أجسامهم أو في العمل علي الأجهزة ، وأعطيت فكرة عن ذلك).

فلا يمكن أن نتوقع أن يعملوا معاً بأمان وفائدة.

- هذا و غالباً ما يكون العمل الزوجي باستخدام اليدين معاً من خلال المسك و الدفع و الشد الخ.

تطبيق العمل الزوجي:

- يمكن تطبيق العمل الزوجي في السنتين الأخيرتين من المدرسة الابتدائية (الصفين السابع و الثامن من التعليم الأساسي).
- وعليه يجب البقاء في السنة الأولى (الصف السابع) في اكتساب المهارات الأساسية مع فهم الحركة ، وفي السنة الثانية (الصف الثامن) يمكن تطبيق العمل الزوجي.
- ويشترط أن يطبق العمل الزوجي علي فصول ذات قدرة بدنية عالية وخبرات حركيه واسعة.
- وبمجرد تعود الأطفال علي العمل الزوجي يكون من المفيد تطبيقها في الدروس التالية - وخاصة الأنواع البسيطة منها أما العمل الزوجي الذي يتطلب إدراك أكبر فإنه يمكن تأجيله حتى يمكن للأطفال اكتساب المهارات و تحقيق القدرة علي الابتكار و الإبداع.
- عند تقديم العمل الزوجي للأطفال فإن من الأهمية أن يوضع الطفل في مواقف حركية جديدة حيث أنه مما سبق يكون:
 1. قد تعرف علي زميله وفي ظروف متنوعة.
 2. قد تعلم كيفية تغيير الاتجاه أو اللف لتجنب الارتطام.
 3. قد حرك قطع كبيرة من الأجهزة بمساعدة الآخرين و بالعمل علي الأجهزة .

- وبعد ذلك يجب ألا يكون التأكيد على التلميذ في البحث عن نفسه أو التلائم مع المجموعة و لكن يجب أن يكون التأكيد في البحث عن زميل وعن العمل ككلية مع شخص آخر. وفي هذه الحالة ولأن ذلك عمل جديد فمن الضروري إعطاء كل المراحل التمهيدية.

وعند تدريس العمل الزوجي لطلاب المرحلة الثانوية فإنه يمكن إعطاء المراحل التمهيدية في عدد قليل من الحصص بتبسيط و اختصار وعدم التدقيق لتحقيق الكمال في أي جانب. ويمكن إعطاء ذلك كمواقف في حاجة إلى الاكتشاف حيث أنه في نهاية المرحلة الابتدائية تكون المراحل التمهيدية قد تم اكتسابها ويجب تعقبها بصورة مفيدة.

إذا تضمن العمل الزوجي الأشكال : تتبع مسار زميل لآخر أو تقليد سلسلة من الأفعال ، فإن التقدم لمراحل أبعد يعتمد على:

- الخصائص البدنية و الحركية للفصل:

فالمجموعة النشيطة ذات الطاقة و التي ترغب في التغلب على الأشياء وتهتم بما يؤديون أكثر من مجرد الأداء فإنهم يستمتعون بعمل عوائق مع بعضهم البعض.

- الإحساس المرهف بالزمن :

الفصل ذو الإحساس بالزمن يكون شغوفاً بالعمل الزوجي الذي يؤكد على التوافق الدقيق بين الزميلين .

ويتحقق هذا النوع من العمل الزوجي (التتابعات أو تقليد سلسلة من الأفعال) بنجاح في كل من هذه الفصول (والتي تتميز بالخصائص البدنية، والإحساس بالزمن) ويمكن مساعدتهم لتحسين مهاراتهم الجسمية وفهم الحركة ذات الجانب الأكثر صعوبة في العمل الزوجي. و الاختيار الحقيقي للزميل يكون أفضل إذا ما ترك للأطفال أولاً، ويمكن للمدرس أن ينظم الأزواج بحيث تكون متقاربة جداً في الحجم والوزن.

و فيما بعد الفهم الجيد للمهارة و الثقة فإنه من المهم إعطاء فرص للعمل مع زملاء مختلفين تدريس الأشكال الأساسية للعمل الزوجي

1. تدريس تقليد جزء أو كل تتابع الزميل:

يشتمل هذا الشكل علي تدريس ثلاث صور هي:

(أ) تدريس إتباع (تعقب) المسار:

سبق وأن أوضحنا أن هذه الصورة تتخلص في أن أحد الزميلين يتحرك ويتبعه الزميل الآخر (اتبع القائد).

وليكن الزميل (أ) هو القائد ويكون المسار الحركي الأساسي هو إما جري أو قفز أو دحرجة، ويتبع الزميل (ب) مسار حركة الزميل (أ) وذلك باختيار حركة خاصة بمعنى أن (أ) يؤدي جري، (ب) يؤدي الجري بأسلوبه الخاص ولكن في أثر (أ).

ولتدريس هذه الصورة من العمل الزوجي يراعى ما يلي:

- أن يكون مسار (أ) واضحاً.
- أن يشمل مسار (أ) علي الجري المتعرج والتقاطعات والخطوط

المستقيمة والدوائر.

- أن يعرف الزميل (أ) أن مساره هام للزميل (ب).

(أ) تدريس اتباع المسار وتقليد الفكرة الأساسية:

وفي هذه الصورة يقوم الزميل (ب) بتقليد الفكرة الأساسية التي

يسلكها الزميل (أ) وليس بتقليد ما يفعله (أ) تماماً.

ومثال علي ذلك يقوم (أ) بعمل الشقبة الأمامية بينما يقوم (ب) بأداء روح

هذا العمل بأن يؤدي الشقبة الجابية مثلاً .

ولتدريس هذه الصورة من العمل الزوجي يراعى ما يلي:

- حيث أن هذه الصورة أكثر صعوبة بالنسبة للزميل (ب) لذا فإن

المدرس عليه تقديم المساعدة بطرق متعددة من خلال توضيح ما يلي:

- تحديد المساحة التي يعمل فيها الزميلين و إلا فإن المسار يمكن أن

يكون معقد جداً.

- إذا ما توفرت مراتب يمكن لمسار (أ) أن يقتصر علي الاقتراب

والعبور و الدوران حول المرتبة.

- يجب أن يكون التتابعات قصيرة جداً فلا تزيد عن ثلاثة أفعال.

- يجب أن يتحرك (أ) بوضوح و أن يكون قادراً علي التكرار

المضبوط.

- يستمتع الصغار بالمدرسة الابتدائية بهذا المطلب إذا تم تكرار الفعل

مرة واحدة.

مثال:

الوثب علي اليدين والقدمين بالتبادل مع مسار متعرج ، و الأطفال الأكبر سناً قد يكونون قادرين علي التعرف والتقليد أكثر.
والمثال النموذجي لذلك:

الزميل (أ) يقوم بالجري والقفز والهبوط و التدحرج (لا يهم إذا كان بالارتقاء الفردي أو الارتقاء المزدوج وكذا لا يهم ما إذا كان الجسم في الهواء ولا يهم نوع الدرجة) والزميل (ب) سوف يتعقب ويتتبع مسار (أ) ويقلد أفعال الجري و القفز والدرجة (أي السير علي القدمين ثم الطيران في الهواء وفي النهاية نقل الوزن إلي ومن الأجزاء المجاورة في عمل الدرجة).

وفي هذا الأداء ينقل الوزن علي اليدين و القدمين بالتبادل ويكون المسار متعرج .

والأطفال الأكبر سناً يكونون قادرين علي التعرف و التقليد أكثر .

(ج) تدريس تقليد تتابع بسيط وقصير :

سبق وأن ذكرنا أنه عند تقليد تتابع بسيط وقصير فإن الأداء يأخذ أحد الشكلين الآتيين:

الشكل الأول: وفيه يقوم كل من الزميلين بالعمل في نفس الوقت لأداء تتابع بسيط وقصير.

الشكل الثاني : وفيه يقوم الزميل الثاني بالعمل بعد برهة قصيرة من عمل الزميل الأول ويكون خلالها يراقب حركات الزميل الأول بدقة وبعد أن تكون الملاحظة قد تمت بدقة وبعد أن تكون الملاحظة قد تمت

بدقة يكون هدفه أداء التتابع الحركي للزميل الأول بأقصى دقة ممكنة.

- ويجب أن تكون تتابعات الأول واضحة في العمل وتظل بدون تغيير في التكرار.

وعند تدريس هذه الشكلية من التتابعات البسيطة يجب:

- علي المعلم أن يعطي الطفل الوقت الكافي لإكمال تتابعه الخاص بواجباته الحركية بصورة جيدة و منسقة.

- اتمام الواجبات الحركية المتتابة بصورة جيدة و منسقة يفيد كثيراً الزميل الذي يقوم بالملاحظة وتكون مهمته أسهل.

- دور المعلم في ذلك النشاط المشترك يعتمد علي معلوماته علي الفصل الدراسي و المواقف التالية يمكن أن تحدث في الفصل المتوسط المستوي

الموقف الأول:

عند أداء التتابع البسيط و القصير

- إذا كان الزميلين ذو مهارة في الأداء.

- وقدرة عالية علي الملاحظة.

- ويكونا قادرين علي الرؤية ثم تقليد التتابع.

- فإنهما في النهاية يتم أداء ذلك التتابع البسيط و القصير

جيداً.

- ويمكن للمدرس تركهما دون تدخل رغم أن الرغبة تكون نحو

تمضية جزء من الوقت في مسعدة أفضل زوج.

الموقف الثاني:

عند أداء التتابع البسيط والقصير

وفيه يكون الزميلان لديهما قدرة عالية علي تقليد روح التتابع لكل منهما ، ولكنهما يتجاهلان المهارات الدقيقة.

مثال :

- عند تحمل الوزن كلية علي الكتفين فإنه يتم تنفيذه علي أنه ارتكاز علي الكتف والذراعين كدعامة للجسم وبذلك يأخذ بعض الوزن.

- ويحتاج المعلم أن يساعد الأطفال لتقدير هذه التناقضات و التعارضات، فقد يكون التتابع الأصلي قد تم أدائه بصورة متسارعة وعدم إدراك الطفل لما قام به الجسم بأدائه وقد يكون سوء ملاحظة وتجاهل للتفاصيل.

- وهناك يمكن للمعلم مساعدة هذا الزوج أو مساعدة كل الفصل إذا كانت المشكلة عامة .

- وعلي المدرس أن يعطي اهتمام أكبر بالحركة و الملاحظة مع فهم

الموقف الثالث:

عند أداء التتابع البسيط والقصير

قد يجد الطفل ما أنه غير قادر علي أداء واحدة من هذه الأفعال في تتابعات زميله فعلي سبيل المثال إذا تضمن التتابع علي تمرين.

مثال:

التوازن بالوقوف علي الرأس.

إذا ما احس المدرس أن الطفل "علي حافة" هذه المهارة الخاصة ،
فإن هذا الطفل يستحق المساعدة.

والأساليب التي يمكن للمدرس تقديم المساعدة بها أساليب
كثيرة و مختلفة ، وتعتمد علي الصعوبة التي تواجه الطفل.
فقد يكون المطلوب:

- مجرد التشجيع.

- أو أن الفعل في حاجة إلي توضيح قبل محاولة الطفل تقليده.

وفي الحالة الأخيرة فإن المدرس قد يقترح أنه أثناء توضيح الزميل
للفعل الخاص هذا ، فإن المدرس والتلميذ الآخر سوف يلاحظان معاً أداء
الفعل لكي يعترفا كيف يتم استخدام الجسم ، وأين يتم وضع اليدين
وعلاقتهما بالرأس وما هو عمل الجزء الأسفل من الجسم.

وأحياناً يكون من الضروري من المدرس أن يعطى للطفل تأييد
بحيث يشعر أنه لن يسقط عندما يقوم بالتوازن علي الرأس و اليدين.
ومع زيادة الفهم و الثقة لما يقوم بعمله فإن الطفل سوف يكون
قادراً علي تقليد مهارة زميله بدون مساعدة أخري من المدرس.

وإذا ما تأكد المدرس من خلال معرفته بالقدرات الحركية للطفل
أنه سوف لا يستطيع في تلك اللحظة أن يحقق التوازن علي الرأس و
اليدين ، فإنه يقترح علي الطفل أداء عمل قريب من الأصل قدر
الإمكان، بمعنى قد يحدث انعكاس للجسم ، و أن لا يكون علي
امتداد كامل.

وتحمل الرأس واليدين لبعض الوزن وذلك لثانية من الزمن.

وعند الإجابة علي هذه المهمة فإن عديد من الأطفال سيجدون أن التوقيت هو مشكلة تقليد التابع أكثر من الحركات الأصلية.ومرة أخرى سنرى أن المدرس هو الذي يجب عليه تحديد إمكانيات الأطفال لتحقيق التقليد المضبوط بكل من الأعمال والتوقيت.

ويجب التأكيد علي أنه بالتحدي المستمر يستطيع الأفراد توسيع مداركهم عن الحركة وفهمها.

2- تدريس – عمل العقبات والتغلب عليها (بدون احتكاك):

تشتمل تدريس هذا الشكل من التمرينات الزوجية علي عدة صور يمكن إجمالها فيما يلي:

(أ) تدريس - اتخاذ أوضاع - بالجسم بحيث تشكل موانع:

سبق و أن ذكرنا أنه عند اتخاذ أوضاع بالجسم بحيث تشكل موانع ، أن الزميل (أ) يقوم باتخاذ أوضاع بجسمه (يقترحه عليه المدرس) مثل: (وقوف علي أربع فتحاً) ، (انبطاح مائل معكوس) ويقوم الزميل (ب) بتكرار اتخاذ الوضع الذي قام به الزميل (أ).

وعليه فإنه عند تدريس هذه الصورة من العمل الزوجي فيجب مراعاة ما يلي:

1. أن المرحلة التي يعمل فيها الأطفال موانع لبعضهم البعض لكي يسيروا فوقها أو تحتها أو حولها أو من خلالها - تتم عندما يكون تصميم الوضع ملائم للغرض المطلوب لذلك - ويكون هذا الغرض صادقاً إذا ما أعطى المعلم هذه المهمة للتلاميذ ولم يتم بتطوير الفكرة الأساسية.

2. عندما نشاهد عمل الأطفال موانع لبعضهم البعض داخل المحتوى الكلي في العمل المشترك فإن ذلك يصبح ذو قيمة كتدريب أساسي لجوانب أخرى أكثر مهارة وتعقيد.

وليس من شك في أن الأطفال يجدون لإثارة في مثل هذا النوع من المشكلات.

3. يقوم الأطفال باتخاذ أوضاع تحتاج لقدر كبير من الإدراك والحساسية فالقفز فوق جسم الزميل يشكل مشكلة كبيرة عنه عند القفز فوق الصندوق.

- لذا فإن الطفل الذي يقوم باتخاذ وضع مثل القوس عليه أن يقدر الحاجة إلى حفظ جسمه في وضع متماسك وثابت في كل الأجزاء.

- والطفل الذي يتخطى المانع عليه أن يدرك أهمية التقدير الدقيق حيث أنه يحدد بدقة متى يدفع الأرض وأن يعرف ما إذا كان التركيز على المسافة الأمامية أو المسافة الرأسية في عملية الطيران وأن يهبط بعيداً عن زميله.

4. وهذه الاعتبارات واضحة وعادة ما يأخذها الأطفال مأخذ الجد - ولكن علي المدرس التأكيد عليهم من الناحية الأمنية ، حيث أن هذا الإدراك يعتبر حيوي في المواقف التالية والأكثر صعوبة عند العمل الزوجي.

(ب) تغيير قاعدة الارتكاز وشكل الجسم:

يقوم (أ) بتغيير (قاعدة الارتكاز) وشكل الجسم بمعنى تغيير وزن

الجسم على الأجزاء المختلفة له ، بحيث يحافظ على شكل الوضع ،
ويقوم (ب) بتكرار الأداء.

(ج) تغيير شكل وطرق التغلب على المقاومة:

- يستمر المدرس في إعطاء أفكار للشكل الذي يمكن للزميل (أ) أداءه مثل (وقوف على أربع) أو شكل (القبة).
- ويقترح على الزميل (ب) كيفية التغلب على هذه اللعبة سواء بالزحف أسفل أو بالوثب من أعلى.

تدريس الشكليات السابقين من العمل الزوجي:

عند تدريس تغير أساس وشكل الجسم تتغير شكل وطريقة التغلب على المقاومة.

- في (ب ، ج) يقوم المدرس بالتوجيه إلى تنوع العقبات في شكلها وحجمها وطرق القفز لأعلى وأسفل و خلالها.

- غالبية الأطفال الذي يتخطون العقبات الصغيرة سوف يجرون للأمام و يقفزون لأعلي و سيحتاجون لتكرار ذلك عدة مرات .

- بعد ذلك يقوم المدرس بالتشجيع علي عمل تنوعات للوثب و لا يحتاج القفز دائما أن يكون للأمام ، و لا من قدم لقدم ، بل يمكن التوزيع .

- القفز في الهواء و الدوران ، شقلبة لأعلي ، قفزات دورانية ، دحرجة لأسفل .

- وهكذا يمكن للمدرس إعطاء و إثارة الأفكار في (أ ، ب ، ج) بحيث عندما نصل إلي (د) يكون لدي الطفل مادة كافية تمكنه من الاختيار من بينها بنفسه .

(د) التعامل مع العقبة وفقا للشكل الذي يتخذه الزميل :

- يختار (أ) شكل يؤديه بالجسم ،
- و علي (ب) أن يختار طريقة التغلب علي هذا الشكل بصورة مناسبة .

- (أ) بغير الشكل ،
- (ب) يختار طريقة التغلب علي الشكل الجديد ، بالسير أسفل
- يجب أن يكون اختيار (ب) لطريقة التغلب علي العقبة مرتبطا بالعقبة التي قام الزميل (أ) بعمله .

(هـ) التغيير المتبادل المستمر :

- رغم أن كل طفل يعمل علي أنه إما أن يكون اللاعب (أ) أو يكون اللاعب (ب) ، إلا أنه تكون لديه الرغبة في أن يقوم بأداء عمل (أ) مرة .
- وعمل (ب) مرة أخري (أي أداء مرة كعقبة و مرة أخري كمتغلب علي هذه العقبة) .

لذا يمكن لكل من (أ ، ب) أن يتبادلا العمل و علي سبيل المثال :

- يقوم (أ) بعمل شكل يكرره أو يجتازه (ب) . ثم يقوم مباشرة (ب) بعمل شكل و يقوم (أ) بتكراره أو اجتيازه .

تدريس الشكل : (د - هـ)

- و في تدريس هذا الجانب يكون من المفيد (مع نهاية المرحلة الابتدائية و بداية المرحلة الثانوية) إعطاء زملاء وقت قصير للعمل باكتمال في التابع المقترح في (د) ، (هـ)

- لا يمكن القول بصورة متكررة أنه بالرغم من أن المدرس قد يعطي الفصل خبرة حركية واسعة و يشجع تنوع كبير في الأفكار و يختار المناسب من بين هذه الأفكار الخبرات حتى يحدث اكتمال لتتابعاتهم الخاصة ، فإذا لم يفعل ذلك فأن ما يضاف إلي رصيد الأطفال الحركي سيكون قليلا .

(و) التغيير المتبادل بتوقيت سريع :

يمكن أداء العمل بطريقة ممتعة و ذلك بالتأكيد علي دقة التوقيت و سرعته مثال ذلك :

- يتدحرج (أ) علي كتفيه ثم يقف و الرجلين متباعدين أمام (ب) تماما .

- يقوم (ب) بالمرور من تلك الثغرة [أي بين رجلي (أ)] ثم يقوم بعمل وضع تكور علي الأرض .

- و يقوم (أ) بالثوب من فوق (ب) .

(ز) العقبات المتحركة :

إن أحسن الجوانب المطلوبة من زملاء ، لتوفير عقبات لكل منهما ، هو عندما تكون العقبة ذاتها متحركة ، و في هذا النوع قد يتحرك (أ ، ب) كل بدوره يقدم عقبة أو يجتاها .

طرق تدريس هذا الشكل :

- المطالب المقترحة في (و) ، (ز) تعتبر صعبة نسبيا ولكن الأطفال القادرين علي تقبل مثل هذا التحدي سيحققون الكثير من المتعة و الارتياح من العمل في مثل هذه المطالب .

- وقد يكون من الضروري مع بعد الفصول تقديم فكرة التعامل مع عقبة متحركة بأسلوب سهل أولاً .

- و المواقع الثلاثة التالية يمكن إعطائها كنقاط للبداية و التي بناء عليها يمكن لكل زوج إرساء أساس لحلول لتلك المهمة .

مثال (1) :

يقوم (أ) بالعمل كما لو كان صخرة و يقوم (ب) بتقدير تحريك العقبة ، و يري عند أي نقطة يكون من الأفضل له القفز عندها و الفترات الزمنية التي يحاول عندها ذلك . و رغم أن (أ) يوفر لنا عقبة متحركة فأن أفعاله قابلة لتتبؤ لأنها متكررة و إيقاعية و تسير في نفس المساحة الصغيرة.

مثال (2) :

يقوم (أ) بتكرار سلسلة من الدحرجات في سكة في مسار مستقيم و يقوم (ب) بالعبور فوق لقفزات متكررة في مسار متعرج و ما بفعله (ب) هنا هو أن (أ) يسير في اتجاه واحد و لا يعبر أو يعيد عبور مساحة معينة . و لذلك و لكي يتم تخطيه { أي تخطي (أ) } يجب أن يسير أما في قفزاته العلمية أو بين القفزات.

مثال (3) :

يتدحرج (أ) باستمرار جانبا في وضع مطول بينما يقفز فوق (أ) و هنا من المهم ملاحظة أن (ب) يواجه احتمالين إما السير في نفس الاتجاه أو عكس الاتجاه الذي يسير فيه (أ) . و السير في الاتجاه العكسي يعتبر أسهل ، و سواء يختار (ب) أن يعمل نحو (أ) أو يسير

معه في نفس الاتجاه الذي يسير فيه (أ) فأن التخطي الحقيقي للعقبة سيتطلب التقدير الدقيق للتوقيت و المكان الذي يتم فيه أداء العمل . و علي المدرس أن يضع في الاعتبار أنه عندما يقوم الأطفال بالتبادل في عمل عقبات و تخطيها فإنهم سوف يواجهون مواقف جديدة .

و في عمل سابق بالأجهزة و بمجرد وضع قطع الأجهزة فإنهم سوف يغيرون الشكل أو الحجم

و في العمل المشترك فأن الطفل يمكنه بسرعة تغيير الشكل و الإطار الخارجي لجسمه و تغيير المستوي و بذلك ينتج لنا تنوع المسافات و الثغرات .

و بذلك يحتاج الزميل إلي المادة لتقدير مستمر للمواقف الذي يواجهه و بالمثل عندما تكون العقبة متحركة فأن التحدي يكون من نوع فريد .

و يوجد جهاز تقليدي لديه القدرة علي الحركة بهذه الصورة .

3 – تطابق الأفعال

سبق وأن ذكرنا أن هذا الشكل من العمل الزوجي (تطابق الأفعال يتضمن قيام الزميلين بنفس العمل و معا و في نفس الوقت أو يقوم أحد الزميلين بأداء العمل تلو الآخر مباشرة .

وأي عمل يتضمن تطابق الأفعال و التوقيت هو عمل مطلوب فالزميلان لا يهتما فقط بأداء نفس الأفعال مثل الدرجة الخلفية ولكن يهتما أيضا بأداء الفعل بأسلوب متطابق .

وحيث أن الوضع الابتدائي للزميلين يمكن أن يأخذ أحد الأشكال (وقوف جنباً لجنب في نفس الاتجاه - وقوف جنباً لجنب في اتجاهين مختلفين - وقوف مواجه - وقوف ظهر لظهر - وقوف مواجه الظهر).

(أ) تدريس تطابق الأفعال

رغم أنه من الضروري لكل زوج أن يمر بخبرة كل مواقف البداية وتأثيرها على الحركات التي تليها ، إلا أننا نسجد ، إذا كان عمل الأطفال في ازدواج يطلب تطابق حركاتهم في مواقف متنوعة فإنهم سوف يستخدمون أكثر من أسلوب معا .

مثال:

التتابع الذي يبدأ جنباً لجنب قد يتغير لأن الأطفال يتدحرجون للخلف على أكتاف عكس بعضهما ثم يصبح مواجه لبعضهما البعض . وأي مهمة تتضمن تطابق الأفعال و التوقيت هي مهمة مطلوبة فالزوج لديهم فقط بأداء نفس الأفعال (مثال الدحرجة) ولكن يهتموا أيضا بأداء الفعل بأسلوب متطابق .

وبصفة عامة سنجد أن الأطفال لديهم بعض الصعوبة في تكوين نفس الأفعال أو سلسلة الأفعال إذا كان التتابع القصير و الذي يؤديه الزوج تكون من توازن غير متساو بالكتف و الذي يتم فيه أخذ الوزن على أحد الركبتين ثم بعد ذلك في دحرجة أمامية و الزوج المتوسط سيكون قادرا على أداء ذلك جنباً لجنب أو بمواجهة بعضهما البعض و تحقيق درجة معينة من الانسجام. وبمجرد أن يستطيع الزوج أداء نفس الأفعال فعلياً تشجيعهم لتحقيق التطابق بالضبط و في التتابع السابق قد

يحتاجوا معرفة ما إذا كان الوزن أخذه كلية علي أحد الكتفين ، و كيف يحافظ باقي الجسم علي التوازن و الأسلوب الذي يتم به فقد التوازن . و للوصول بالوزن علي الركبة يمكن أن يسبقه وصول أحد الرجلين إلي الأرض ثم يتم للركبة أخذ الوزن بالتدرج بمجرد نقل هذا الوزن من الكتف. إن مهمته التحرك بتطابق هو تحدي كبير لطفلين ويتطلب حاسة كبيرة لإدراك الجسم مع تشجيع أيضا .

ومع الاهتمام بالتحكم في أفعال الجسم فأن الزميلين لابد وأن يهتموا بتوقيت هذه الأفعال و ربما يتدرج أحدهما ببطء و ينتهي طبيعيا بوقفه عندما تقابل قدميه الأرض ، بينما الزميل الآخر و بالعادة يندفع أثر دحرجته و يكتسب قوة دفع .

ولكي نحقق نفس الإيقاع فأمامنا احتمالين لكي الشخصين :

- إما أن يتخلي الطفل عن توقيته الخاص في الدحرجة (وذلك ليس أمرا سهل وبخاصة مع طفل قليل المهارة) و يقوم بمحاولة تقليد ما يقول زميله.
- أو أن يعمل كليهما نحو بعضهم البعض بنفس التوقيت وذلك ينتج عن طريقة جديدة في الدحرجة بالنسبة لكليهما ، واللحظة التي يحقق فيها الزوج توقيت مشترك فأن، هذه اللحظة تكون أكثر إثارة و ارتياحا لهما معا إن هذه الواقف التي يحدث فيها " أخذ و عطاء " في العمل المشترك واضحة و علي المدرس أن يري أن ذلك خبرة مشتركة و لا يسمح لأحد الأفراد الزوج أن يقوم بكل التلائمات و التوافقات بينما الآخر يستمر في العمل بطريقته الخاصة إن درجة " الأخذ و العطاء " من حيث الأفكار والأداء ستختلف من زوج لآخر، ومهارتهم و خبراتهم

النسبية لا بد و أن تأخذ الاعتبار، ولكن العمل بصورة مثالية لا بد و أن ينتج عن مساهمة مشتركة من جانب الزميلين .

4. تدريس حمل كل أو جزء من وزن الزميل:

تقديم:

- عند تدريس الأشكال الأساسية لحمل جزء أو كل وزن الزميل فمن المهم هنا التحقيق من حدوث تحسن في الجزء الخاص (عمل عقبات والتغلب عليه) حيث أن الفكرة الأساسية لاستخدام الزميل كعقبة ستظل كما هي ثابتة،

- أما هذا الشكل (حمل جزء أو كل وزن الزميل) فالعمل هنا يتضمن حدوث اتصال بين الزميلين.

- ولتدريس هذا الشكل فان المدرس عليه مراعاة الآتي :

- يظل المدرس طوال الوقت مسئول عن الأمن والسلامة لأطفاله .

- من الخطر محاولة تلك المطالب ما لم يكن الأطفال علي استعداد من حيث الكفاءة والخبرة في التعامل مع الأجهزة .

- أن الاحتكاك مع الزميل من اجل الرفع أو الإنزال أو الاتزان بحيث لا يسمح به ليتحول إلي عمل غير محكوم أو ارتجالي.

وفيما يلي نتناول تدريس الأشكال لحمل كل أو (جزء) وزن الزميل:

(أ) تدريس مساعدة الزميل لتحقيق التوازن والحفاظ عليه:

سبق وأن ذكرنا انه في هذه الصورة يقوم أحد الزميلين (أ) مثلاً

بمساعدة الزميل الآخر (ب) لتحقيق التوازن والحفاظ عليه، ويكون ذلك

التوازن من الصعوبة أو الاستحالة إذا قام به الزميل (ب) بمفرده .

ولتدريس ذلك فان (أ) يقوم بالآتي :

"أ" يساعد "ب" علي تحقيق التوازن والمحافظة عليه:

والمهم هنا بالنسبة ل (ب) هو محاولة التوازن الذي سيجد فيه صعوبة ، (أ) يساعده بطريقة مناسبة وإذا كان التمرين الذي سيؤدي إلي الوقوف علي اليدين فإننا سنري (أ) حري في التحرك ويقوم بعمل أي وضع يساعد فيه (ب) لكي يحقق ويحافظ علي التوازن . وبعض الأطفال سيمكنهم بمنتهي السعادة الوقوف علي اليدين مقابل حائط ولكن يمكنهم ذلك من فراغ خوفاً من السقوط ولذلك فإن القائمين للمساعدة يعتقدوا أنهم يعطون الأمن الذي تحققه الحائط وذلك بمسكهم للرجلين . وذلك ليس فقط حيث أن الرجلين يتأرجحون بنشاط ولكن دون جدوى، ومع وجود عدد قليل من الأطفال قادرين علي الوقوف علي اليدين فقد يكفي زملائهم الحفاظ علي استقرار التوازن بوضع أيديهم خلف لكعبين . ولكن مع معظم الأطفال فان الجذع وبخاصة الوركين الذين يحتاجوا إلي المساعدة ليصبحوا في وضع رأسي وإن الزميل (أ) والقائم بالمساعدة لابد وأن يكون مستعد لإعطاء دعم لتلك الأجزاء التي تحتاج إلي ذلك مع تقليل هذه المساعدة كلما أصبح (ب) أكثر مهارة.

إن الوركين أو كل جذع (ب) يمكن دعمه بواسطة (أ) وحقيقة أن (أ) يستخدم جسمه كحائط أو الإمساك بالزميل (ب) عند أداء توازنات مقلوبة وعند إعطاء (ب) مساعدة مناسبة فانه يشعر حقيقة بمعني التوازن علي اليدين وهو أيضا يدرك الأجزاء التي تحتاج إلي اتزان .

مثال :

الكتفين والظهر وذلك عند النقاط التي يقوم (أ) بدعمها وبالإضافة إلى ذلك ، فإن الطريقة التي يساعد بها (أ) زميله (ب) بمسك الوركين رأسياً فوق القاعدة وإيقاف الرجلين وصولاً لنقطة الاتزان) ستشير أين يحتاج إلى استخدام طاقة أكثر أو اقل وإذا أمكن لـ (ب) في النهاية أن يكون قادراً علي اخذ الوزن وتحقيق التوازن علي يديه بدون مساعدة فان (أ) يجب أن يكون مساعداً من الناحية الوجدانية (حيث أصبح (أ) لا يقدم مساعدة جسيمة). وعليه أن يقدر أين ومتى يعطي المساعدة وكيف يمكن انقاص ذلك تدريجياً ومن خلال الملاحظة عليه أن يكون قادراً علي تكييف وملائمة دعم (ب) وفقاً لتغير حاجة (ب) لتلك المساعدة وإذا كان لدي (أ) تلك المهارة التي يريد (ب) إتقانها فان ذلك ميزة ولكن ذلك ليس ضرورياً.

ان مهمة مساعدة الزميل الآخر لتحقيق توازن صعب يمكن أن يكون أكثر إلحاحاً إذا ما كان يمكن توزيع القاعدة علي مستويين . وبذلك يمكن وضع يد علي الأرض والأخرى علي ركلة الزميل .

وقد يكون من الممكن بالمساعدة الوجدانية والتوجيه من المدارس لأطفاله أن تتحقق المساعدة من زميل لآخر لاكتساب مهارات التوازن ، وبالرغم من أن في حالات وجود صعوبة خاصة فان المدرس يشعر بضرورة قيامه هو نفسه بالمساعدة تماماً مثل (أ).

أن مشكلات توازن الجسم علي أسس غير القدمين وبخاصة في الوضع المقلوب أمر هام في الجمباز ، والعمل المشترك احد الطرق التي

يمكن من خلالها تعويد التلاميذ علي هذه المواقف وبمجرد تحقيق الثقة والإتقان فان الأطفال سيكفون قادرين وبصورة عادية علي التقدم من الاعتماد علي مساعدة إلي العمل بمردهم علي الأرض وعلي الأجهزة .

وهذا إذن جانب من جوانب العمل المشترك حيث أن الهدف النهائي ليس هو الاعتماد المتبادل كل علي الآخر ولكن الهدف النهائي هو أن يصبح الشخص من خلال العمل المشترك مع زميله قادراً علي الاكتفاء الذاتي (أي الاعتماد علي ذاته في تحقيق التوازن).

"ب" يتخطي "أ" أو يدفع لكي يحقق الطيران :

إن الاتصال القصير هنا بين الاثنين يحتاج لعناية . فالطفل الذي يقوم بدور العقبة عليه اتخاذ وضع ذو قاعدة عريضة ثابتة وان يكون قادر علي المقاومة عند دفع زميله له عندما يتخطاه أو يدور حوله . وهذا يعني أن جسم (أ) يجب أن يكون ثابتاً بصلاية وان تكون أجزاء معينة من جسمه مثل الكتفين والتي قد تتعرض للدفع تحت الضغط - أن تكون مستقرة ومنتزعة ومثال مألوف لذلك هو القفز من علي الظهر بوضع اليدين علي الركبتين أو الفخذين ومن المهم أيضاً أن يعرف (أ) من أي اتجاه سيأتي الدفع وأين سيحدث الاحتكاك فإذا ما كان (ب) سيتخطى فوق (أ) لتحقيق الطيران أو إلي الجنب أو سيدور حول (أ) فان الضغط سيأتي من ذلك الجانب بزواوية مائلة وهذا يتطلب أن يعيد (أ) قاعدته .

ونقطة الاحتكاك بين الاثنين تحتاج لانتباه لأن كلاهما يتأكد من أجزاء معينة من جسم (أ) مثل الجزء المستلق (الرفيع) من الظهر لن

يكون قادراً علي تحمل أعباء الدفع الشديدة بينما مناطق أخرى مثل
الوركين يمكن أن تتحمل مقاومة اكبر .

(ب) تدريس مساعدة الزميل لتحقيق الطيران :

- سبق وان ذكرنا انه في هذه الصورة يقوم احد الزميلين (أ) مثلاً
بتخطي او دفع الزميل الآخر (ب) من خلال احتكاك بسيط لتحقيق
الطيران ومثال ذلك :

▪ الوثب فتحاً من فوق الزميل .

▪ الوثب فتحاً من فوق الزميل الذي يعمل دحرجة أمامية .

▪ مساعدة الزميل للوثب فتحاً (وثبة النجمة).

(ج) التوازن علي الزميل:

بمجرد قدرة الاثني من التوافق في الاتصال المؤقت فإنهما يكونا
علي استعداد لمحاولة مواقف أخرى يكون فيها الاتصال مستمر ومهمة
توازن (ب) علي (أ) هي احدي خبرات هذا الاتصال المستمر. ونؤكد أنه
من الضروري لـ (أ) أن يكون ذو وضع مستقر بقاعدة ذات اتساع كافي
لكي يستطيع تحمل الوزن الزائد لـ (ب) ومازالت المشكلة التي ستعلق
باختيار أجزاء مناسبة من جذع وأطراف (أ) والتي تتعلق بالتوازن ومازالت
مشكلة تحت الدراسة .

ولأن وزن (ب) يتحمله (أ) كليه فمن الضروري مساعد (أ) لاختيار
الأوضاع التي يستطيع فيها تحمل هذا الوزن بأمان ومثالية ، وعلي (ب) أن
يقدم المساعدة بالحفاظ علي شد خفيف (توتر) في جسمه وهذا يساعد
علي التحكم في وزنه أكثر من أن يصبح كل وزنه علي (أ).

ورغم أن هذه المهمة في النهاية من اختصاص الزميلين في توازنهما بعضهما فوق بعض ، إلا أنه لدي بعض الأطفال يعتبر تحدي كما في لعم هو كيف سيتحمل أحدهما وزن الآخر وبمجرد ممارسة خبرة الشعور بتحمل الوزن بكل مطالبها التي تلقي علي حامل الوزن ، فان الزميلين لابد من تشجيعهما لتقليل نقطة الاحتكاك حتى يتوازن (ب) علي (أ) .

وبينما نري انه ليس ضروريا للزميلين في هذه المهمة أن يكونا من نفس الوزن والحجم ، إلا أنه يجب علي المدرس أن يكون علي وعي (يدرك) أنه كلما زاد التناقض بينهما كلما زادت المشكلة عندما يأتي دور كل منهما لتقديم القاعدة ولهذا فقد يكون من الضروري اختيار أزواج متقاربة بقدر الإمكان .

تدريس التوازن علي الزميل :

سبق وان ذكرنا انه عندما يكتسب كل من الزميلين خبرة بعد اكتساب خبرة تحمل كل زميلين للآخر ، فان الأطفال يمكنهم ممارسة جوانب عمل أكثر مهارة معاً .

- وعلي سبيل المثال :

يقوم احد الزميلين (أ) باتخاذ وضع يكون منه ثابت ، ويقوم الزميل (ب) بأداء تمرين بحيث يتوازن علي الزميل (أ) الذي يشكل قاعدة ، بمعنى أن وزن الزميل (ب) يكون ثقله علي الزميل (أ) الذي يمثل قاعدة ثابتة .

إن الطريقة السابقة لأخذ جزء أو كل وزن الزميل يتضمن قيام الزميل جزء من جهاز صلب ثابت ، أما في الأمثلة التالية يكون كل من

الزميلين في حالة نشاط - ويعطون باستمرار أهمية لمشكلات التوافق وإعادة التوافق لوزن كل منهم او توقيته .

ويمكن مساهمة ذلك بوضوح بمقارنة رقم (B ، و) ففي كل حالة يحقق فيها الزميل (ب) الطيران في رقم (B) يكون دور (أ) غالباً سلبياً ، بينما في رقم (و) فان كل من (أ ، ب) يكون دورهما ايجابياً ، وهناك طرق عديدة يمكن تحقيقها من خلال هذا الاعتماد المتبادل .

(د) اكتساب وفقدان التوازن علي الزميل :

- أن التقدم في اكتساب وفقدان التوازن يتم عندما يستطيع (أ) وهو الدعامة للزميل (ب) أن يكيف ضبط وضعه لمساعدة الزميل (ب) في تحقيق التوازن والحفاظ علي التوازن - ثم بعد ذلك إعادة التكيف بجسمه لتحقيق ميل (قلب) (ب) بحيث يحدث فقدان للتوازن في لحظة سبق تحديدها .

- ويمكن تحقيق توازنات صعبة وممتعة كثيرة بمجرد تأكيد الزميلان من إمكانية استخدام إجراء الجسم للامساك بها .

تحقيق إبقاء وفقد التوازن علي الزميل:

والخطوة التالية يتم أداؤها عندما يكيف (أ) وضعه بحيث يستطيع (ب) تحقيق التوازن ثم بتكليف لاحق يفقد (ب) هذا التوازن.

والتأكيد في هذه الخطوة ليس فقط علي التوازن ولكن علي طرق اكتساب وفقدان التوازن بايجابية كل من (أ ، ب).

- فأولاً عندما يقوم الطفل بدور القاعدة فهو من المحتمل ان يقدم لنا سطح مسطح او مستدير قليلاً وهو الذي سيتوازن عليه زميله ، ولكن

إذا ما استخدمت اليدين لمسك أجزاء مختلفة من الجسم فهنا تزداد الاحتمالات بسرعة كبيرة.

(هـ) الرفع والحمل والإنزال:

إن مواقف رفع وحمل وإنزال الزميل للآخر ستتطلب مهارة كبيرة وهي يمكن اكتشافها بالممارسة .

تدريس الرفع والحمل والإنزال:

إن المهام المتعلقة بهذه الأمور تعتبر أحد الأمور الصعبة وبخاصة عندما يكون المطلوب مستوي عالي من الأداء.

إن أداء هذه المهام من الواضح أنها تناسب الأولاد والذين يكونوا علي استقرار دائم المتلائم مع هذه المواقف .

- ولكن مدرس البنات في المراحل الثانوية يجب أن ننصحه أن مشكلات هذا النوع يمكن أن يتم تحمل وزن طالبة واحدة بواسطة اثنين علي الأقل من زملائها ومع الفصول ذات الخبرات الجيدة، أو إن تحديات الرفع والحمل والإنزال لا بد من مواجهتهما بنجاح من كل من الأولاد والبنات ولكي نتجنب الإصابات وبخاصة إصابة الظهر فإن رفع الطفل لا بد وان يكون قادراً علي استخدام جسمه بكفاءة وأمان .

(و) العمل الزوجي لتحقيق الطيران :

هو جانب آخر يتطلب مهارة من هذا النوع من العمل المشترك هو عندما يساعد (أ) (ب) لتحقيق الطيران - وقد ساعد (أ) (ب) في الإقلاع عن الأرض بأن يضيف إليه قدرة أخرى للارتفاع عن الأرض ، (أ) يمكنه أيضا مساعدة (ب) للاستمرار في الطيران - ويمكن في النهاية لـ (أ) أن

يساعد (ب) في كل المراحل الثلاثة من مراحل الطيران أو مرحلتين فقط
أو مرحلة واحدة منهم .

طرق كتابة التمرينات الزوجية بدون أدوات :

تخضع طريق كتابة التمرينات الزوجية بدون أدوات لشروط هامة

تتمثل في :

1. أوضاع واتجاهات الزميلين.
2. الوضع الابتدائي والعمل العضلي وزمن الأداء للزميلين .
3. نوعية الاتصال بين الزميلين .

أولاً – أوضاع واتجاهات الزميلين :

تعتبر أوضاع واتجاهات الزميلين من الأسس الهامة التي يجب مراعاتها عند كتابة الوضع الابتدائي حيث تبين العلاقة بين الزميلين قبل أداء التمرين وتتمثل فيما يلي:

- 1- مواجهة الزميل.
- 2- مواجهة جنب الزميل.
- 3- الجنب مواجه الزميل .
- 4- مواجه ظهر الزميل.
- 5- الطهر مواجه الزميل.
- 5- جنباً لجنب الزميل.
- 7- جنباً لجنب الزميل معكوس .
- 8- ظهراً لظهر الزميل.
- 9- ظهراً لجنب الزميل.
- 10- جنباً لظهر الزميل.

ثانياً – الوضع الابتدائي والعمل العضلي وزمن أداء الزميلين وتتمثل فيما يلي :

القاعدة الأولى : إذا كان الزميلين يؤديان نفس الوضع الابتدائي

ويقومان بنفس العمل العضلي وفي زمن أداء واحد .

مثال : أ ، ب (وقوف مواجه الزميل . الذراعان أماماً تشبيك اليدان).
أ ، ب ثني الركبتين كاملاً .

القاعدة الثانية : إذا كان الزميلين يؤديان نفس الوضع الابتدائي ويقومان بنفس العمل العضلي ولكن في زمن أداء مختلف .
مثال : أ ، ب (وقوف مواجه الزميل . الذراعان أماماً تشبيك اليدان).
أ ، ب تبادل ثني الركبتين كاملاً .

القاعدة الثالثة : إذا كان الزميلين يؤديان نفس الوضع الابتدائي ولكن العمل العضلي مختلف و في زمن أداء واحد .
مثال : أ ، ب (رقود مواجه . فتحاً تشبيك القدمين)
(أ) رفع الجذع عالياً بزاوية 90 درجة .
(ب) ثني الرقبة أماماً .

القاعدة الرابعة : إذا كان الزميلين يختلفان في الوضع الابتدائي ولكن يقومان بنفس العمل العضلي و في زمن أداء واحد .
مثال : (أ) (رقود الظهر مواجه الزميل . الذراعان عالياً تشبيك اليدان).
(ب) (انبطاح مواجه ظهر الزميل . الذراعان عالياً تشبيك اليدان).
أ ، ب تحريك الرجلين خارجاً .

القاعدة الخامسة : إذا كان الزميلين يختلفان في الوضع الابتدائي و العمل العضلي ولكن في زمن أداء واحد .
مثال : (أ) (جنثو أفقي . ظهر لظهر الزميل . انثناء الرقبة خلفاً).
(ب) (جلوس الركوب - ظهر لظهر الزميل - لمس الرقبة - تشبيك القدمين بفخذي الزميل).

(أ) مد الركبتين عالياً مع ثبات الرقبة .

(ب) خفض الجذع خلفاً أسفل بزاوية أقل من 90 درجة مع مد الذراعين عالياً.

القاعدة السادسة : إذا كان الزميلين يؤديان نفس الوضع

الابتدائي ويختلفان في كل من العمل العضلي و زمن أداء.

مثال : (رقود مواجه . فتحاً . تشبيك القدمين).

(أ) رفع الجذع عالياً بزاوية 90 درجة بالتبادل .

(ب) ثني الرقبة خلفاً بالتبادل.

القاعدة السابعة : إذا كان الزميلين يختلفان في الوضع الابتدائي

ولكن يقومان بنفس العمل العضلي في زمن واحد.

مثال : (أ) (رقود الظهر مواجه الزميل . الذراعان عالياً تشبيك اليدان).

(ب) (انبطاح مواجه ظهر الزميل . الذراعان عالياً تشبيك اليدان).

أ ، ب تحريك الرجلين خارجاً بالتبادل .

القاعدة الثامنة : إذا كان الزميلين يختلفان في كل من الوضع

الابتدائي و العمل العضلي و زمن الأداء.

(أ) (انبطاح مائل عميق . ظهر لظهر الزميل . فتحاً استناد القدمين علي

يدان الزميل).

(ب) (وقوف . ظهر لظهر الزميل . الذراعان مائلاً خلفاً أسفل حمل قدمي

الزميل علي اليدان).

(أ) ثني الذراعان بالتبادل.

(ب) ثني الركبتين كاملاً بالتبادل

ثالثاً - نوعية الاتصال بين الزميلين :

الاتصال يكون مباشر بين الزميلين بجزء أو أكثر من جزء من أجزاء الجسم .

1- الاتصال بجزء من أجزاء الجسم.

مثال : أ ، ب (وقوف مواجه . الذراعان مائلاً أسفل . تشبيك اليدين).

أ ، ب ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعان عالياً .

2- الاتصال بأكثر من جزء من أجزاء الجسم .

مال : أ ، ب (جلوس مواجه الزميل . فتحاً . تشبيك قدمي الزميلين .

الذراعان أماماً . تشبيك يدي الزميلين).

أ ، ب ثني الجذع أماماً أسفل مع خفض الذراعين مائلاً أماماً أسفل.

تمارين المرونة

قبل أن نتكلم عن تمارين المرونة لا بد أن نوضح بعض المفاهيم

الضرورية نلخصها فيما يلي :

الحركات التي تقوم بها المفاصل :

- مدي حركة المفصل.

- ماهية المرونة .

- أهمية المرونة .

- تقسيمات المرونة .

- الأسس التشريحية والفسولوجية للمرونة .

- العوامل المؤثرة في المرونة .

- تنمية المرونة .

- قياس المرونة .

مدي حركة المفصل :

يعرف مدي حركة المفصل بمقدار الحركة الزاوية (مقدار الزاوية) التي تحدث في المفصل عند أداء حركة من الحركات التي يقوم بها .

ماهية المرونة :

تعريف المرونة بأنها مجموع أمدية الحركات التي يقوم بها المفصل أو المفاصل المقاسة وهي تقدر بالدرجات أو بالأطوال .

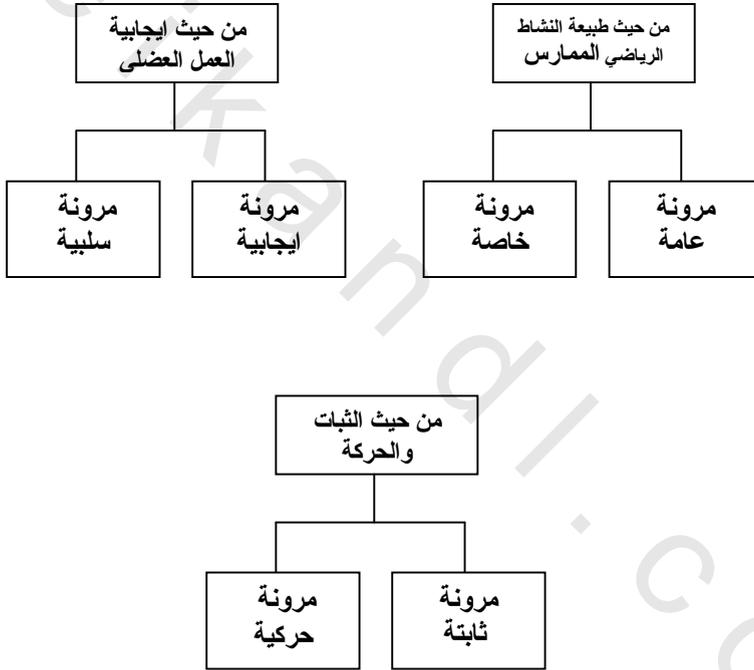
أهمية المرونة بصفة عامة :

- تعتبر المرونة واحدة من الصفات البدنية الأساسية التي تساعد الوصول إلي المستويات العالية .
- تشكيل مع الصفات البدنية الأخرى الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي .
- تمكن الفرد الرياضي من القدرة علي أداء الحركات الرياضية بصورة اقتصادية وفعالة .
- توافر صفة المرونة يساعد علي تطوير الصفات البدنية الأخرى (القوة - السرعة - الرشاقة) .
- المرونة من العوامل الهامة لإظهار قوة وسرعة الداء الحركي .
- الفرد الذي يفتقر إلي صفة المرونة تكثر عنده فرصة حدوث الاصابة .

تقسيم المرونة :

تقسم المرونة من زوايا مختلفة ، فبينما نجد البعض يقسمها من طبيعة النشاط الرياضي الممارس ، إلى المرونة العامة والمرونة الخاصة البعض يقسمها من حيث ايجابية العمل العضلي إلى المرونة الايجابية والمرونة السلبية ، في حين أن البعض الآخر يقسمها من حيث الثبات والحركة إلى المرونة الثابتة والمرونة الحركية .

تقسيم المرونة



المرونة العامة :

عندما يصل الفرد إلى درجة معينة من المرونة في جميع مفاصل الجسم فإنه يمتلك مقدارا معيناً من المرونة العامة ، وتعرف المرونة العامة

بأنها مقدرة الفرد علي عمل الحركات بمدي واسع في جميع مفاصل الجسم وعليها يتأسس المرونة الخاصة بأنواع النشطة المختلفة .

المرونة الخاصة :

عندما يصل الفرد إلي درجة معينة من المرونة في المفاصل العامة طبقا للناحية الفنية لنوع النشاط الرياضي الممارس ، فإن هذا الفرد يمتلك قدراً من المرونة الخاصة ، كالمرونة الخاصة بلاعب الحواجز ولاعب الجمباز.

المرونة الايجابية :

هي مقدرة الفرد علي الوصول لمدي حركي كبير (واسع) في مفصل معين كنتيجة لنشاط المجموعات العضلية العاملة علي هذا المفصل .

المرونة السلبية :

هي مقدرة الفرد علي الوصول لدي حركة كبيرة في مفصل معين علي حساب قوة خارجية تقوم أو تساعد في الوصول إلي هذا المدي .
- ومقدار المرونة السلبية عادة ما يكون أكبر من مقدار المرونة الايجابية والفرق بينهما يعبر عنه بفائض المرونة وهو يعتبر مؤشر جيد يوضح أي طرق التدريب التي يجب استخدامها عند تنمية المرونة .

المرونة الثابتة :

هي مقدرة المفصل أو المفاصل علي الوصول إلي مدي حركي كبير في الاتجاهات المختلفة والثبات في نهاية مدي الحركة .

المرونة الحركية :

هي أقصى مدى يصل إليه المفصل نتيجة لكمية الحركة التي يكتسبها العضو المتحرك والحادثة من الانقباض السريع للمجموعات العضلية القائمة بالحركة .

وعموماً فهناك تداخل كبير من التقسيمات المختلفة للمرونة يمكن أن تكون كل من المرونة العامة والمرونة الخاصة إما ايجابية أو سلبية وإما ثابتة أو حركية .

الأسس التشريحية والفيولوجية للمرونة :

- تختلف درجة المرونة من شخص لآخر طبقاً للإمكانات التشريحية والفيولوجية المميزة للفرد وتتوقف بدرجة كبيرة على :
- مقدرة العضلات والأربطة والأوتار على الاستطالة والامتطاط .
 - قوة المجموعات العضلية العاملة على المفصل .
 - التوافق بين العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها .
 - لزوجة الأنسجة المحيطة بالمفصل .

العوامل المؤثرة في المرونة :

- السن : حيث تتغير مرونة المفاصل خلال حياة الإنسان بصورة واضحة
- الجنس : حيث يختلف مدى الحركة في المرحلة السنية الواحدة عند البنين عنه عند البنات .
- درجة الحرارة : تقل المرونة نسبياً في درجات الحرارة المنخفضة وترتفع نسبياً عقب الإحماء .

- أمراض المفاصل والإصابات السابقة : التخصص في النشاط الرياضي من العوامل التي تحدد شكل ومدى الحركة في المفاصل .

التأثيرات الفسيولوجية للمرونة:

يجب أن يكون الهدف الأساسي لتدريبات المرونة هو التأثير على تحسين مطاطية العضلات والأوتار والأنسجة الضامة المحيطة بالمفاصل، وهي الأجزاء الأكثر تأثراً بالتدريب، ويجب أن يؤخذ في الاعتبار أن تحقيق المرونة المثلى يتميز بالوصول إلى درجة تزيد عن المقدار الذي يتم خلاله المدى الحركي خلال المنافسة، وهذا المدى الزائد يطلق عليه احتياطي المرونة، وهذا الموضوع يحمل مفهوماً آخر هو أن تنمية المرونة يجب أن تكون في حدود معينة وليس إلى ما لا نهاية مثلما نلاحظ ذلك في حالة قدرة شخص ما على أداء حركات غير طبيعية للمفاصل تزيد بكثير عن الحد الطبيعي المناسب للمدى الحركي، حيث إن ذلك يعني تحقيق حالة غير مرغوب فيها وهي حالة زيادة الحركية التي تعني زيادة مرونة المفاصل أكثر من المدى الفسيولوجي الذي يجعل المفصل عرضة فيما بعد لحدوث تغيرات سلبية تمنع سريان الدم المحمل بالأكسجين حول المفصل وتفكك الأربطة والمحافظة التي تحيط به. (6)

إن انخفاض درجة المرونة يؤدي إلى ضعف في الأداء أو نقص في أداء المهارة نتيجة استهلاك العضلات للطاقة أكثر من اللازم مما يؤدي بإحساس العضلة بالتعب وإصابتها بالشد العضلي أو التمزق.

ومن مميزات اكتساب المرونة وبدرجة عالية أنها تؤدي إلى تقليل احتمالات الإصابات العضلية والعظمية وزيادة مقاومة العضلات

للالتهابات الناتجة عن عدم الاستخدام المستمر للعضلات في حركات مثل الرقود واللف والتمدد.

عموما تتخفف درجة المرونة لدى الأشخاص غير الرياضيين مقارنة بالأشخاص الرياضيين وذلك بسبب عدم تدريب العضلات على الإطالة وبقيائها ثابتة لمدة طويلة، لدرجة أنه حتى الرياضي إذا انقطع عن التدريب فإنه يفقد المرونة بسرعة ولهذا يجب على الرياضي التدريب لتنمية عنصر المرونة دائما لأن أسلوب الحياة والعادات الصحية السيئة مثل الخمول والجلوس غير الصحي والوقوف منتصبا لفترة طويلة من الزمن جميعها لها تأثير على تقصير طول العضلات والأوتار العضلية وهذه تعتبر كافية في تعرض الجسم لإصابات أسفل الظهر وعدم التوازن الطبيعي بين كل عضلتين متجاورتين وبذلك يضعف الأداء الحركي بينهما.

تنمية المرونة :

يري الكثير من المتخصصين في المجال الرياضي أن تمارينات الإطالة والحركات التي تعمل على اتساع مدي الحركة (كالدورانات والمرجحة ذات أهمية كبيرة في رفع مستوي مدي الحركة في المفاصل ، حيث أثبتت الكثير من البحوث أن تمارينات الأصالة الصحيحة والمناسبة تسهم بقدر كبير في زيادة مقدرة العضلات والأربطة والأوتار علي الاستطالة يسمح بمرونة المفاصل وهذا من جانب وفي الجانب الآخر يؤكد العديد من الباحثون علي أن قوة المجموعات العضلية العاملة علي مفصل معين من العوامل التي تحدد مدي الحركة في هذا المفصل في حالة توافر عامل الاستطالة والامتطاط للعضلات المقابلة، وعلي سبيل

المثال يذكر خاطر والبيك عن أولين أن العضلات هي آلة تقوم بالحركة الفعلية في المفصل والتي بدونها يظهر المفصل عضو سلبي ، (مرونة) وهي أيضاً أهم عناصر إعاقة الحركة وعليه لتطوير مدي الحركة (المرونة) في المفاصل فإنه لابد من إعطاء تمارين لتقوية لعضلات القائمة بالحركة وأيضاً تمارين لإطالة العضلات المقابلة لها .
وحيث تناولنا في الجزء السابق تمارين القوة لذا كان من

الضروري تناول تمارين الإطالة بالشرح والتفسير فيما يلي :

تمارين الإطالة :

تعريف تمارين الإطالة :

تعرف تمارين الإطالة بأنها الحركات أو الأوضاع التي تؤثر بصورة فعالة علي المجموعات العضلية لإمكان زيادة درجة إطالتها ، مما يؤدي إلي المقدرة علي أداء الحركات المختلفة في المفاصل التي تعمل عليها تلك العضلات بمدى واسع .

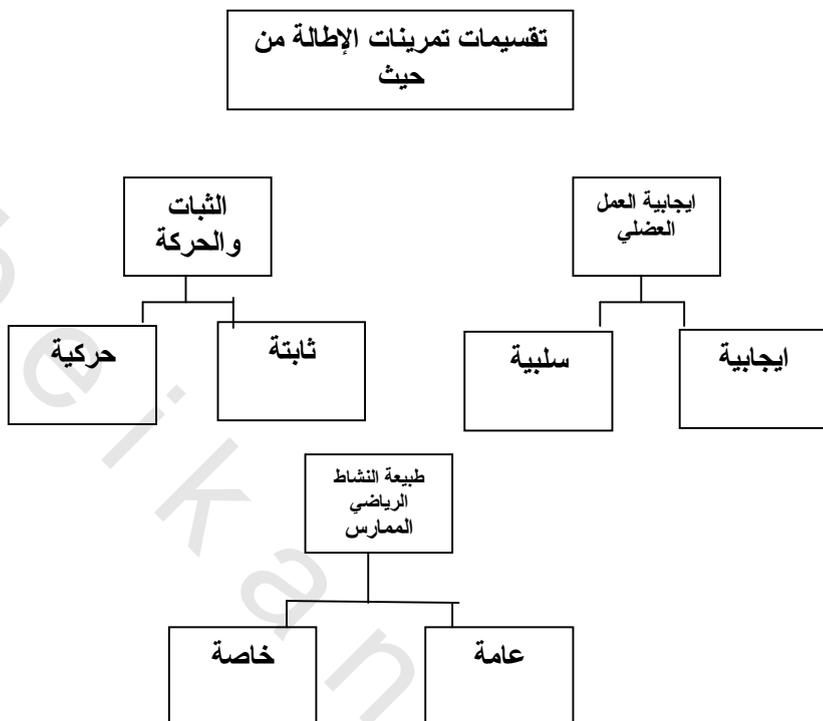
أهمية تمارين الإطالة :

1. تهدف تمارين الإطالة إلي تحسين مقدره العضلات والأربطة والأوتار علي الاستطالة والامتطاط مما يسمح بمرونة المفاصل التي تعمل عليها تلك العضلات والأربطة.
2. تساعد في تنمية وتطوير الصفات البدنية الأخرى (القوة ، السرعة ، الرشاقة ، القدرة) .

تقسيم تمارين الإطالة :

تقسيم تمارين الإطالة من زوايا مختلفة يمكن إجمالها فيما يلي :

من حيث طبيعة النشاط الرياضي الممارس ، ومن حيث ايجابية العمل العضلي ، ومن حيث الثبات والحركة .

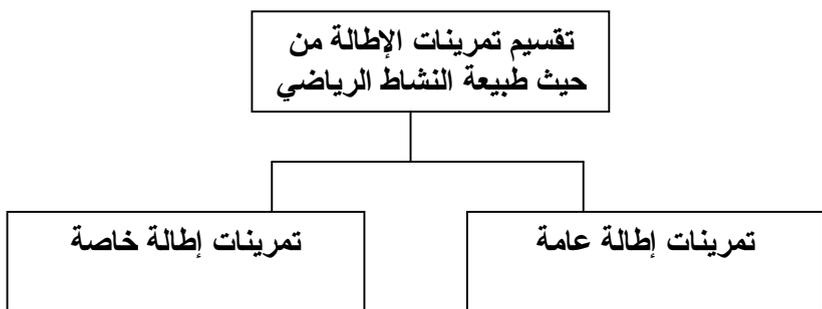


أولاً - تقسيم تمارينات الإطالة من حيث طبيعة النشاط الرياضي الممارس:

تقسم تمارينات الإطالة من حيث طبيعة النشاط الرياضي الممارس

إلى :

تمارين إطالة عامة ، وتمارين إطالة خاصة ، والشكل التالي يوضح ذلك .



تمارين الإطالة العامة:

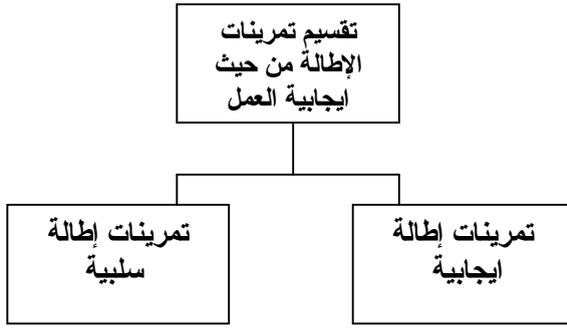
هي تلك الحركات والأوضاع التي يؤديها أو يتخذها الفرد لإطالة مجموعة كبيرة من عضلات الجسم لاستخدام بصفة أساسية في نوع النشاط الرياضي الممارس مما تسمح بزيادة مرونة المفاصل التي تعمل عليها تلك العضلات .

تمارين الإطالة الخاصة:

هي تلك الحركات والأوضاع التي يؤديها أو يتخذها الفرد لإطالة مجموعة خاصة تستخدم بدرجة كبيرة في نوع النشاط الرياضي الممارس، مما يسمح بزيادة مرونة المفاصل التي تعمل عليها تلك العضلات.

ثانياً - تقسيم تمارينات الإطالة من حيث ايجابية العمل العضلي :

تقسم تمارينات الإطالة من حيث ايجابية العمل العضلي إلي :
تمارين إطالة ايجابية وتمارين إطالة سلبية . والشكل التالي يوضح ذلك .



تمارين الإطالة الايجابية :

هي تلك الحركات والأوضاع التي تنتج عن انقباض العضلية العاملة علي المفاصل مما يسمح بإطالة المجموعات المقابلة لها حتى نهاية مداها .

تمارين الإطالة السلبية :

هي تلك الحركات والأوضاع التي تحدث بواسطة قوة خارجية "الزميل مثلاً" فتحدث إطالة في المجموعات العضلية التي في عكس اتجاه الحركة .

ثالثاً - تقسيم تمارين الإطالة من حيث الثبات والحركة :

تقسم تمارين الإطالة من حيث الثبات والحركة إلي :

تمارين إطالة ثابتة وتمارين إطالة حركية . والشكل التالي يوضح ذلك .



تمريبات الإطالة الثابتة :

هي تلك الأوضاع التي تتضمن البقاء في أوضاع معينة تكون العضلة قد وصلت إلى درجة من الاستطالة لفترة زمنية معينة ، حيث تشد العضلات والأربطة والأوتار لطول مسافة ممكنة دون حدوث أضرار الأنسجة التي حول المفصل (الأربطة ، الأوتار ، العضلات).

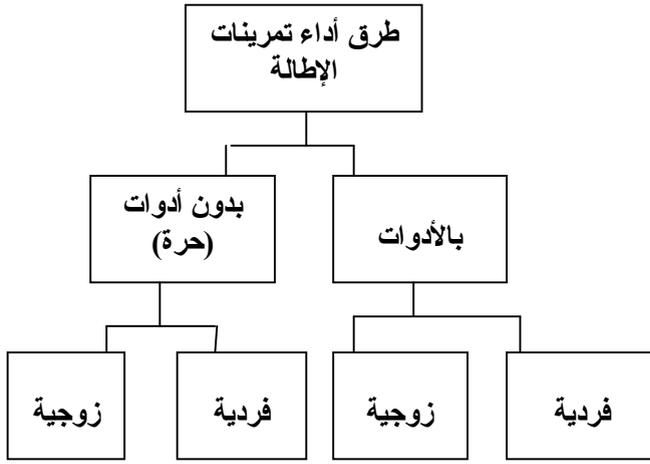
تمريبات الإطالة الحركية :

هي تلك الحركات التي تتم بواسطة انقباض ايجابي للمجموعات العضلية القائمة بالحركة ، وكمية الحركة الناتجة في العضو المتحرك تحجز بواسطة العضلات المقابلة في نهاية مدي حركاتها ، حيث تمتد هذه العضلات بواسطة الحركة الديناميكية المتولدة .

وعموماً فهناك تداخل كبير بين التقسيمات المختلفة لتمريبات الإطالة ، حيث يمكن أن تؤدي كل من تمريبات الإطالة الحركية الثابتة بصورة ايجابية أو سلبية ، كما إنها إذا اشتملت علي عضلات خاصة بنشاط رياضي معين تصبح تمريبات إطالة خاصة وإذا تضمنت مجموعات عضلية كثيرة غير خاصة بنشاط معين تصبح تمريبات إطالة عامة .

رابعاً - طرق أداء تمريبات الإطالة :

تؤدي تمريبات الإطالة بالأدوات أو بدون أدوات (حررة)



أداء تمارين الإطالة بالأدوات :

تؤدي جميع أنواع تمارين الإطالة (عامة أو خاصة ، ثابتة أو حركية ، ايجابية أو سلبية) باستخدام أدوات التمارين المختلفة ، فتؤدي بالأدوات الصغيرة (كور طبية ، أكياس رمل ، عصي...) وتؤدي باستخدام أجهزة الصالة المتحركة (المقاعد السويدية) وباستخدام أجهزة الصالة الثابتة (عقل الحائط ..) .
والشكل السابق يوضح ذلك .

أداء تمارين الإطالة بدون استخدام الأدوات (الحرّة) :

تؤدي تمارين الإطالة إما فردية أو زوجية أو جماعية و الشكل يوضح ذلك .

خامسا : كيفية أداء تمارين الإطالة:

يمكن تحقيق تمارين الإطالة سواء كانت بأدوات أو بدون أدوات (حرّة) بالكيفية الآتية :

- الضغط بصورة مستمرة وبتوقيت في أوضاع تكون الحركة قد وصلت لأقصى مداها ، وقد يكون الضغط ايجابيا أو سلبيا (وتصبح تمرينات الإطالة في هذه الحالة حركية)
- الثبات في أوضاع تكون فيها الحركة قد وصلت لأقصى مداها ويمكن أن يكون ذلك سلبيا و ايجابيا (وتصبح تمرينات الإطالة ... الحالة الثابتة).

الشروط الواجب مراعاتها عند أداء تمرينات الإطالة : **الشروط العامة :**

- 1- قبل أداء تمرينات الإطالة التي يصل فيها المدى الحركي لدرجة كبيرة يجب أن يعطي إحماء جيد لدرجة ظهور العرق ، حيث أن الجيد ضروري لزيادة توافر الدم وخصوصا بالنسبة للعضلات التي تمتد ولو كان الإحماء غير كاف فان برودة العضلات سوف تؤدي إلي إصابتها أثناء عمل تدريبات المدى الواسع .
- 2- يجب ألا تؤدي تمرينات الإطالة في حالة الشعور بالتعب والارهاق عقب المجهود العنيف لأن العضلات تكون في هذه الحالة في إلى التخلص من فضلات عمليات الاحتراق الداخلي والتزود بالدم وتمرينات الإطالة تضغط علي الشعيرات الدموية وتمنع تخلص العضلة من هذه الأحماض ، والفضلات .
- 3- تمرينات الإطالة يجب أن تؤدي ببطء وبدون الاستعانة بقوة الدفع المفاجئة لتجنب حدوث الإصابة .

4- يجب أن تصل الحركة لأقصى مداها أثناء عمليات الشد وأحيانا لدرجة الشعور بالألم، ولكن الشعور بالألم يعتبر مؤشرا لإيقاف عمليات الشك بسرعة .

5- التدرج في زيادة قوة الشد من العوامل التي يجب مراعاتها عند أداء تمارين الإطالة وذلك لتجنب حدوث الإصابات .

6- يجب ربط تمارين الإطالة بتمارين القوة لضمان التنمية المتزنة للجهاز الحركي .

الشروط الخاصة لتمارين الإطالة الحركية :

- 1- يجب أن تؤدي تمارين الإطالة الحركية في صورة مجموعات من 3- 5 مجموعات علي أن يكرر كل تمرين من 10 - 20 تكرارا .
- 2- ليس المهم عدد التكرار بقدر أن تصل الحركة لأقصى مداها .

الشروط الخاصة بتمارين الإطالة الثابتة :

- 1- البقاء في فترة الشد لفترة تصل إلي 60 ثانية ويرى البعض أنها تبدأ بـ 30 ثانية وتصل إلي 35 ثانية (هذا يتوقف علي طبيعة وقدرة وسن المشتركين).

2- تعطي فترة راحة تصل إلي 20 ثانية .

3- تكرر الإجراءات السابقة من 3- 5 مجموعات .

التأثيرات الفسيولوجية المصاحبة لتمارين الإطالة :

- 1- إن تمارين الإطالة تكسب العضلة خاصية الاستطالة (المطاطية)
- 2- إن تمارين الإطالة تضغط علي الشعيرات الدموية الموجودة بالعضلة نتيجة للشد الذي يحدث مما يمنعها من التزود بالدم

والأكسجين كما إنها تمنع العضلة من التخلص من فضلات عمليات الاحتراق.

لذلك يجب ألا يعطي هذا النوع من التمرينات في حالات التعب أو عقب المجهود العنيف كما يجب الاهتمام بتقنين حمل التدريب حتى تتاح للعضلات فترة للتقوية أثناء الشد.

3- إن تمرينات الإطالة تحدث تنبيهاً في نهاية الأعصاب وبالضغط علي الشعيرات الدموية تنشط الدورة الدموية فيتولد ارتفاع في درجة الحرارة، ولذلك يجب أن تعطي بعض تمرينات الإطالة في الجزء الاعداي من كل وحدة تدريبية .

قياس مدي الحركة (المرونة)

طرق قياس مدي الحركة (المرونة) في المفاصل :

مدي حركة المفاصل (المرونة) يقاس غما في أطوال أو في درجات هذا المجال نري أن الكثيرين من الباحثين استخدموا في أبحاثهم قياس مدي الحركة في درجات إيماناً منهم بأن قياس الدرجات تعتبر أدق إذا ما قورن بقياس الأطوال، ونوضح بعض طرق القياس فيما يلي :

قياس مدي الحركة في أطوال :

لقياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات خلف الفخذ يستخدم اختبار ثني الجذع أماماً أسفل سواء من الوقوف أو من الجلوس الطويل .

من الوقوف :

أداة القياس : منضدة علي أحد جوانبها مسطرة رأسية مدرجة بحيث يكون صفر التدرج في محاذاة المنضدة يزداد التدرج فيما لأعلي بالسالب بينما يزداد التدرج متجها إلي أسفل بالموجب .

الموضوع الابتدائي :

يقف الفرد بحيث تلامس المشطان سطح المسطرة الداخلي بأطراف الأصبع الكبيرة وتكون الرجلان مضمومتان.

الحركة :

يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل دون ثني الركبتين ، ويحاول الوصول بأطراف أصابعه الي أقصى مسافة ممكنة علي التدرج .

التسجيل :

يسجل أقصى تسجيل يستطيع الوصول إليه بأطراف أصابعه الوسطي وهذا القياس تستخدم للتعبير عن المرونة العامة عند الأشخاص ، إلا أنه من الناحية التخصصية في المجال الرياضي (حيث ضرورة معرفة مدي الحركات التي تدخل بصورة فعالة في الأداء الفني) فيعتبر غير ذات فاعلية ، حيث يري البعض أن هناك علاقة بين طول الجذع + طول الذراعين ، إذا ما قسم علي طول الرجلين من جهة وبين مستوي هذا التمرين من جهة أخرى ، وان هناك من الأشخاص من يتميزون بهذه الصفات الجسمية (كاليابانيين) وقد لا يكون بعضهم علي مستوي عال من المرونة ولكنهم يحصلون علي درجات مرتفعة في مثل هذا التمرين .

قياس مدي الحركة في درجات :

يعتبر قياس مدي الحركة (المرونة) في درجات أدق إذا ما قورن بقياس الأطوال ، ويمكن قياس الحركة (المرونة) في درجات بواسطة أجهزة مختلفة نذكر منها :

منقلة قياس الزوايا: وصف الأداة :

منقلة مستديرة (360 °) مثبتة علي قاعدة مسطحة ومستديرة أيضا بنفس المقياس (قطر المنقلة 20 سم تقريبا) ، مثبت بالمنقلة والقاعدة ذراعان أحدهما مثبت تماما بالمنقلة والآخر مثبت في مركزها بحيث يمكن أن يدور من أسفل ويتحرك معه مؤشر يدور فوق سطح المنقلة ويتصل به عن طريق وصلة تمر في منتصفها (المؤشر مرتبط بالذراع المتحرك)

طريق القياس :

لقياس مدي الحركة للمفصل يثبت مركز المنقلة مطابقا لمحور دوران المفصل ويوضع الذراع الثابت للمنقلة علي الجزء أو العضو الثابت في الجسم بينما يدور الذراع الآخر ومعه المؤشر مع العضو (الجزء المتحرك) ، ومثال ذلك قياس اثني في مفصل الركبة فإن الذراع الثابت يثبت بطول الفخذ من الجانب الخارجي بينما الذراع المتحرك (مثبت من الجانب الداخلي) يدور مع الساق ، في الوقت الذي يكون فيه مركز المنقلة منطبق علي محور الدوران .

ويمكن بهذا الجهاز قياس حركات معينة بالنسبة للأطراف مثل
الثني والمد في مفاصل الفخذ والركبة والقدم والعضد والمرفق ، إلا أنه
لا يمكن قياس مدي حركات العمود الفقري وحركات العنق والبطح
في المفاصل الأخرى . والتي من أجلها استحدث جهاز الجينوميتر وجهاز
الفكسوميتر.

- الجينوميتر (جهاز لقياس الزوايا يعمل بالجاذبية الأرضية) .

وصف الجهاز :

الجينوميتر عبارة عن اسطوانة من الصلب قطرها 20 سم تقريبا
وارتفاعها 1.5 سم وقاعدتها من البلاستيك مثبت علي قاعدتها من
الداخل تدريج معدني عبارة عن منقلتين مكونتين لدائرة (360 °) ، وفي
منتصف القاعدة مثبت عجلة رومان بلي ، ومثبت في سطح العجلة
الداخلي عمود معدني صغير ، يتحرك علي هذا العمود من داخل
الاسطوانة أفقيا علي التدريج مؤشر مرتبط بالعمود ، (المؤشر من المعدن
ذو طرف مدبب وبطول حوالي 18 سم وسمك 1.5 مم ، وهذا المؤشر
يشبه عقرب الساعة إلي حد ما يتصل بالاسطوانة عمود معدني بطول
2.5 سم ، ولإجراء القياس فإن هذا الجهاز يثبت علي تركيبية من :

(أ) قضيب معدني بطول 45 سم وسمك 8 م.

(ب) مؤشر ثابت علي أحد طرفي هذا النصب طرفه مدبب يشير في اتجاه
خلف الجهاز أو أسفله (حسب القياس المطلوب) طوله حوالي 5 سم.

(ج) مؤشر معدني يتحرك علي القضيب بنفس مقاييس المؤشر سالف
الذكر وبهذا الجهاز يمكن قياس معظم حركات مفاصل الجسم .

نماذج لبعض تمارينات المرونة

1. (وقوف فتحاً . انثناء عرضاً) دوران المرفقين . أماماً أسفل خلفاً .
2. (وقوف فتحاً . الذراعان جانباً) دوران الذراعين أماماً أسفل خلفاً.
3. (وقوف فتحاً .ذراع عالياً والأخرى مائلاً أسفل خلفاً) ضغط الذراعين خلفاً بالتبادل .
4. (وقوف فتحاً . انثناء عرضاً) ضغط المنكبين خلفاً ثم مد الذراعين جنباً وضغط المنكبين خلفاً .
5. (وقوف فتحاً . تشبيك الذراعين أماماً) دوران الذراعين حول الرأس .
6. (وقوف) ثني الركبتين كاملاً بجلوس الجثو .
7. (جلوس علي أربع) تبادل مد رجل ورفع الأخرى خلفاً مع رفع الذراعين عالياً (ميزان أمامي)
8. (وقوف) تبادل الطعن أماماً بالارتداد .
9. (وقوف) تبادل رفع الرجلين أماماً مفرودة .
10. (وقوف) تبادل رفع الرجلين أماماً مع ميل الجذع أماماً أسفل والتصفيق باليدين أسفل الفخذين.
11. (وقوف) تبادل رفع الرجلين أماماً عالياً مع رفع الذراعين أماماً للمس القدمين .
12. (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين خلفاً وأماماً عالياً مع رفع الذراعين أماماً للمس القدمين .
13. (وقوف فتحاً . انثناء مسك العصا أفقياً خلف الرقبة) ميل الجذع أماماً أسفل .

14. (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً مسك العصا أفقياً فوق الرأس) ميل الجذع أماماً .
15. (رقود. العصا أفقياً أمام الجسم) مع ثني الركبتين علي الصدر لتمرير العصا من تحت الرجلين .
16. (رقود. العصا أفقياً أمام الجسم) مع تبادل ثني الركبتين علي الصدر لتمرير القدمين من فوق العصا.
17. (وقوف فتحاً . مواجه الذراعان مائلاً تشبيك اليدين مع الزميل) دوران الجذع للمواجه بالظهر .
18. (وقوف فتحاً ظهر الظهر تشبيك اليدين خلفاً مع الزميل) الطعن أماماً.
19. (وقوف فتحاً ظهر الظهر الذراعان عالياً تشبيك اليدين مع الزميل) الطعن أماماً .
20. (وقوف ظهر الظهر) تبادل لف الجذع جانباً لتشبيك اليدين مع الزميل).
21. (وقوف فتحاً. ظهر الظهر تشبيك المرفقين مع الزميل) دفع المقعدة والصدر للأمام للتعوس .
22. (وقوف فتحاً. ظهر الظهر تشبيك المرفقين مع الزميل) ثني الجذع أماماً أسفل .
23. (وقوف فتحاً. ظهر الظهر تشبيك المرفقين مع الزميل) ثني الجذع أماماً أسفل لحمل الزميل علي الظهر ثم ثني الركبتين نصفاً بالتبادل .

24. (وقوف فتحاً ظهر الظهر الذراعان عالياً تشبيك اليدين) مع ثني الجذع أماماً أسفل لحمل الزميل علي الظهر بالتبادل .
25. (جلوس طويل فتحاً ظهر الظهر تشبيك المرفقين مع الزميل) ثني الجذع أماماً أسفل لحمل الزميل علي الظهر بالتبادل .
26. (جلوس طويل فتحاً ظهر الظهر. الذراعان جانباً تشبيك مع الزميل) ثني الجذع أماماً أسفل لحمل الزميل علي الظهر بالتبادل .
27. (جلوس طويل فتحاً ظهر الظهر. الذراعان عالياً تشبيك مع الزميل) ثني الجذع أماماً أسفل لحمل الزميل علي الظهر بالتبادل .
28. (جلوس طويل فتحاً ظهر الظهر تشبيك المرفقين مع الزميل) تبادل لف الجذع جانباً .
29. (أ) (جلوس طويل فتحاً ظهر الظهر تشبيك المرفقين مع الزميل) ثني الجذع أماماً أسفل .
- (ب) تغيير الوضع الابتدائي للزميل) رفع المقعدة علي الارض ثم تبادل رفع الرجلين عالياً .
30. (جلوس طويل فتحاً ظهر الظهر . الذراعان جانباً تشبيك اليدين مع الزميل) تبادل لف الجذع جانباً.
31. (رقود ظهر الظهر الذراعان عالياً تشبيك اليدين مع الزميل) رفع الرجلين عالياً للوقوف علي الكتفين .
32. (أ) (جلوس طويل فتحاً ظهر الظهر تشبيك المرفقين مع الزميل) ثني الجذع أماماً أسفل.
- (ب) نفس الوضع الابتدائي للزميل) رفع الرجل عالياً خلفاً .

33. (أ) (جلوس طويل) ثني الجذع أماما أسفل للمس القدمين باليدين.

(ب) (وقوف فتحا مواجه الظهر ميل . الذراعان علي الظهر الزميل) مساعدة الزميل في ضغط الجذع .

34. (أ) (جلوس طويل فتحا) ثني الجذع أماما أسفل للمس القدمين باليدين .

(ب) (وقوف فتحا مواجه الظهر . ميل الذراعان علي ظهر الزميل) مساعدة الزميل في ضغط الجذع .

35. (أ) (جلوس طويل . رجل مثبتة خلفا) ثني الجذع أماما أسفل للمس القدمين باليدين .

(ب) (وقوف فتحا . مواجه الظهر . ميل الذراعين علي ظهر الزميل) . مساعدة الزميل في ضغط الجذع .

36. (جلوس طويل فتحا مواجه . الذراعان أماما تشبيك اليدين مع الزميل) ميل الجذع أماما و خلفاً بالتبادل لمحاولة لمس الأرض مؤخرة الرأس .

التمرينات ومراحل النمو

تبني خطة دراسة التمرينات في برامجها المختلفة علي أساس مراحل النمو المختلفة التي يمر بها الطفل حتى مرحلة الشيخوخة بدنيا و نفسيا و اجتماعيا و عقليا و هذه النواحي تختلف باختلاف المرحلة التي يمر بها حيث أن لكل مرحلة خصائص و مميزات تختلف عن غيرها و

لكنها جميعا تعمل علي تنمية الفرد المتكامل بمعني أن هذه المراحل تبني كل مرحلة منها علي سابقتها لتكتملها و تمهد للمرحلة التي تليها .

و مراحل النمر تنقسم طبقا للتقسيم الدراسي (التعليمي)

1. المرحلة من 3- 6 سنوات مرحلة الحضانه .
2. المرحلة من 6- 12سنة ... المرحلة الابتدائية .
3. المرحلة من 12- 15 سنة ...المرحلة الإعدادية .
4. المرحلة من 16- 18 سنة المرحلة الثانوية .
5. المرحلة فوق 18 سنة ... التعليم الجماعي .

هذه المراحل السابقة هي التي توجه المدرس نحو الإعداد السليم للمناهج و المادة المختارة من التمرينات و كذلك طرق تدريسها ... و حيث أن الفرد واحدة تجمعها الصفات السابقة (البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية) فلا يجب الاهتمام بجزء دون الآخر . فإذا كان التمرين المعطي لتربية إحدى الحواس للطفل أو الشاب فنجد أن تفكيكه الذهني يعمل بقوة و عن طريق اتصاله بمراكز الأعصاب في المخ و أتمام هذا التمرين بالقوة و الضعف و تكون نتيجة هذه التفاعلات أن يكون لها الأثر النفسي الذي يعود علي الفرد و بالتالي إدراكه لمدي نجاحه و اختياره لحاسة و شعوره الطيب و سروره بالتوفيق فيما يطلب منه و إمامه بنواحي المهارة أو التمرين الفني ما يعود عليه من اكتساب معلومات و مدي تطويعه لكل هذه المعلومات للعمل لصالح جماعته . كل ذلك يخلق الفرد المتكامل في الصفات السابقة .

مما سبق نجد أن التمرينات وسيلة لبناء الإنسان المتكامل القادر على البذل والعطاء ، لصالح نفسه و لصالح مجتمعه.

وأيضاً تساهم التمرينات في شغل أوقات الفراغ بما يعود على الفرد بالنفع في حدود المرحلة السنوية التي يمر بها هذا الفرد.

سوف نقتصر في الشرح على التمرينات و مراحل النمو على تمرينات المرحلة الإعدادية (12 - 15 سنة).

تمرينات المرحلة الإعدادية (من 12 - 15 سنة)

تتميز هذه المرحلة بالتغيرات الآتية:

1. نمو جسمي سريع في الطول و الوزن و اتساع الكتفين و طول الجذع و الساقين و محيط الأرداف ويشير العامة إلى هذا النمو السريع بقولهم (الولد قد فار و البنت قد فارت) و هذه الفطرة في النمو تبقى ظهور البلوغ عند البنات بينما تحدث أثناء فترة البلوغ عند الصبيان فيبدأ عند البنات من العاشرة حتى الرابعة عشر و عند البنين من الثانية عشرة حتى السادسة عشر.

و عموماً معدل نمو حجم الجسم عند البنات أسرع من البنين لذا تصل البنات لأقصى طول لهن في حوالي سن 16 سنة في المتوسط والبنين 18 سنة، وفي بعض الأحيان قد يستمر نمو الطول و الوزن في الجنسين حتى الواحدة والعشرين.

2. ينتج عن النمو السريع ظهور علامات التراخي و الخمول و تبدأ في هذه المرحلة ظهور مشكلات القوام.

3. يزداد نمو القلب و لكن بنسبة متعادلة مع نمو الشرايين لذا يجب تجنب النشاط الرياضي العنيف خصوصاً في بداية هذه المرحلة.

4. يسبق نمو العظام نمو العضلات ، و أول ما يتناوله النمو الطول ثم الوزن فمحيط الصدر.

لذا تري الأولاد نحافاً طوالياً بين الثانية عشر و الرابعة عشر و يشتد الميل للنشاط الرياضي لأن المراهق يريد أن ينسق بين عضلاته و عظامه النامية.

5. ضعف التوافق العضلي العصبي و ضعف القدرة على التحكم في النشاط الحركي لذا يطلق البعض على هذه الفترة الارتباك الحركي، ويرجعه كثير من العلماء إلى النمو السريع الغير منتظم وعدم التناسق بين نمو العظام و العضلات، ويشك البعض في حتمية هذا الارتباك الحركي، وقد أوضحت بعض الدراسات الطويلة للنمو أن الأطفال الذين يعانون من الارتباك الحركي دون سواهم هم الذين يعانون من هذا الارتباك في مراهقتهم وإذا لم تتح لهم بعض التدريبات الخاصة فمن المحتمل أن يستمر هذا الارتباك حتى الرشد.

وأهم خصائص منهج التربية الرياضية في مرحلة التعليم الإعدادي ما يلي:

1. برنامج هذه المرحلة يتصف بالشمول وتعدد نواحي النشاط و يجب تشجيع التلاميذ على الإقدام على النشاط و إجادته عن طريق التنافس بين الفرق المختلفة مع العناية بتدريب التلاميذ على القيادة و تحمل المسؤولية و الولاء للجماعة و التعاون و الأمانة في اللعب و احترام السلطة و الاهتمام بالنشاط الداخلي الذي يشمل جميع الطلاب مع إتاحة

الفرصة للممتازين منهم لتنمية مهاراتهم عن طريق النشاط الخارجي و يجب أن يتعلم كل تلميذ لعبة فردية أو زوجية أو جماعية لاستثمار وقت فراغه حالياً و مستقبلاً.

2. ألعاب و تمارينات بداية هذه المرحلة هي امتداد لألعاب و تمارينات مرحلة (10 - 12 سنة) الطفولة المتأخرة و غرضها الأساسي ترقية التوافق العضلي و العصبي بالقوام و لكن يجب تعديلها حتى تكون أكثر صعوبة و عنفاً لمساعدة أجهزة الجسم على النمو.

و في أواخر هذه المرحلة عندما تزداد قوة القلب و الرئتين تضاف أوجه النشاط التي تتطلب القوة و الجلد يتشكك بعض علماء التربية الرياضية في مصر و الخارج في قاعدة أن المراهق بين 12 - 15 سنة لا يتحمل التدريبات العنيفة و تضربه تمارينات قوة الاحتمال و ذلك استناداً إلى أن الجسم في هذه الفترة لا يتحمل أعباء خارجية تضاف إلى أعبائه الداخلية نتيجة النمو المطرد و التغيرات الفسيولوجية فيشير الدكتور كمال صالح إلى بحث قام به المجلس الأعلى للبحوث الرياضية في الاتحاد السوفيتي حيث لفت نظر الباحثين السوفيت و أثار شكوكهم في نظرية ضعف قدرة المراهق لتمارين الجلد نظراً للتطورات الأخيرة في عالم البطولات الرياضية و انتقال الكثير منها حتى في المسابقات الطويلة و الرياضات التي تستلزم قوة الاحتمال إلى لاعبين (في عز المراهقة) فبادر علماء الرياضة السوفيت بالقيام ببحوث تهدف إلى تحقيق العلاقة بين السن و مستوى الاحتمال.

وتوضيح الحد الأقصى لقوة الاحتمال في كل مرحلة سنوية و تحديد العلاقة بين السرعة من ناحية و قوة الاحتمال من ناحية أخرى و بتحقيق أهداف البحث تزول عقبة كئود من طريق التدريب و المدربين تعطل إعداد اللاعبين طول مرحلة المراهقة فيتأخر وصولهم إلى مستوى البطولة وهو ما يشكو منه المدربون السوفيت و يترقبون نتائج البحث لإطلاق يدهم في العمل لتخريج أبطال عالمين في (عز المراهقة).

3. لابد من فصل الجنسين في منهج التربية الرياضية لوجود اختلاف كبير في النمو الجسمي و الميول و عموماً فالنشاط الرياضي للبنين يتصف بالقوة و الاحتكاك البدني، بينما النشاط الرياضي للبنات يكون أكثر سهولة و بساطة مع التركيز على النشاط الإيقاعي و تمرينات الرشاقة و التوازن و الأجهزة و العناية بالقوام و الجري لمسافات قصيرة و السباحة مع التخفيف من عنف تمرينات الوثب و القفز و كذلك كرة السلة و اليد للبنات المتقدمات.

4. نشاط البنين عموماً يشمل تمرينات ترقية التوافق العضلي العصبي و اكتساب اللياقة البدنية، و تمرينات الرشاقة و الأجهزة مثل الصندوق و المهر، و تمرينات القوة و التوازن و ألعاب القوة المختلفة من وثب و رمي و السباحة و الجري لمسافات قصيرة و الألعاب الصغيرة و الكبيرة و تفضل الألعاب التمهيدية للألعاب الكبيرة و المهارات الفردية و الأساسية التي تساعد على تعليم مختلف الألعاب، و في أواخر المرحلة يعلم التلاميذ المتقدمون الألعاب الكبيرة مثل كرة اليد و السلة.

5. يجب الاهتمام بالراحلات الخلوية و المعسكرات التي تنمي الاعتماد على النفس و الكفاح و المثابرة و الجرأة و التكيف الاجتماعي و الانطلاق في الهواء الطلق و التمتع بأشعة الشمس.

التمرينات ودرس التربية الرياضية

التربية الرياضية ككل العلوم الأخرى تطورت بحيث أصبحت أداة فعالة لتحقيق أغراض المجتمع الحديث واتجهت اجتماعياً و تربوياً سواء في برامجها أو في وسائلها التعليمية و أساليبها وأصبح درس التربية الرياضية تبعاً لذلك تربة صالحة لتكوين التلاميذ لا من الناحية الجسمانية فحسب بل من النواحي الاجتماعية و الخلقية و العقلية أيضاً - بأن هناك من ينادي بأن درس التربية الرياضية لا يصح أن يكون الغرض منه هو تكوين التلاميذ من الناحية الجسمانية لأن ذلك سيتحقق ولاشك نتيجة للنشاط البدني الذي يقوم به التلاميذ إذا كان متوافر في هذا النشاط الشروط الصحية و الفسيولوجية و ينصحون باستغلال هذا الوقت في توجيه التلاميذ من الناحية الاجتماعية الصحيحة و التي تعودهم على الخلق الرياضي وإكسابهم المهارات الحركية المختلفة التي تساعد على حسن استعمال أعضاء الجسم المختلفة برشاقة و سهولة في حياتهم العادية.

وليس فقط هذا الغرض من درس التربية الرياضية بل هناك غرض لآخر يجب ألا نتهاون في تحقيقه وهو توجيه التلاميذ بعد اكتشاف قدراتهم ومهاراتهم إلى النواحي الرياضية المختلفة التي تتفق مع هذه القدرات وتتناسب و المهارات التي يتمتع بها كل تلميذ وبذلك نضمن له

هواية رياضية تساعده لا على شغل وقت فراغه وليتمتع به فحسب بل وتساعده أيضاً على أن يكون فرداً نافعاً لنفسه و للمجتمع الذي يعيش فيه.

لهذا كله ولتعدد أغراض درس التربية الرياضية تعددت مظاهره وتوعدت أوجه النشاط التي تدرس فيه فلم يصبح الدرس قاصراً على التمرينات الرياضية الشكلية الجامدة التي تهدف إلى تكوين وتقوية العضلات بل تحررت دروس التربية الرياضية من هذا النوع الشكلي الذي يكون فيه التلميذ سلبياً لا يقوم بدور ايجابي ولا يستغل فيه مهاراته وقدراته ولا يساعدها على تحقيق أغراض التربية الحديثة و أصبحت دروس التربية الرياضية أو يجب أن تكون من النوع الترويحي وأن يكون النشاط من النوع الغرضي أن يكون الغرض من النشاط واضحاً لا للمدرس فقط بل للتلاميذ أيضاً وأن يدرس هذا النشاط بحيث يجد التلاميذ متعة وسعادة في القيام بهذا النشاط.

ويمكن أن نلخص شروط درس التربية الرياضية وأغراضه فيما يلي:

1. أن يتمشى مع قدرات التلاميذ العقلية والجسمانية والنفسية.
 2. أن يكون غرضياً – بمعنى أن يؤدي المدرس إلى تعلم شيء كقدرة أو كفاءة أو مهارة أو صفة اجتماعية ... الخ
- علي أن يكون هذا الغرض واضحاً أمام التلميذ و بذلك يتعاون مع المدرس في تحقيق هذا الغرض.

3. أن تكون الأغراض من دروس التربية الرياضية تساير حاجة المجتمع و البيئة و التلاميذ أنفسهم و بذلك تتوفر عنصر المتعة و السعادة في أثناء هذه الدروس.

4. يجب أن يشترك التلاميذ اشتراكاً ايجابياً في مختلف أنواع النشاط و ذلك لا يمكن تحقيقه إلا إذا توافرت جميع الشروط الثلاثة السابقة.

5. إن درس التربية الرياضية ليس درساً للممتازين أو المتأخرين من التلاميذ بل لجميع التلاميذ مهما تباينت أو اختلفت قدراتهم، و يجب على المدرس إعطاء كل تلميذ الفرصة لإظهار كفاءته و ما يتمتع من قدرات حتى يمكن للمدرس توجيه التلاميذ إلى ما يتناسب و كفاءتهم و قدراتهم.

لذلك لا يصح للمدرس الاهتمام بفئة دون فئة أخرى من التلاميذ أما الاهتمام بفريق دون فريق من التلاميذ فهنا يكون في نشاط الفرق بعد انتهاء اليوم الدراسي و في دروس خاصة و كذلك في نشاط الجماعات.

هذه هي أهم أغراض درس التربية الرياضية ولتنتقل الآن إلى نقطة أخرى.

الفرق بين جدول التمرينات و درس التربية الرياضية:

في الحقيقة إن الفرق ظاهر تماماً فجدول التمرينات هو عبارة عن مجموعة تمرينات مركبة على شكل معين يسمى جدول ، و الجدول له شروط واسعة لأن النشاط الخاص به أو عناصر الجدول ما هي إلا مظهر واحد من مظاهر التربية الرياضية و هي التمرينات.

أما درس التربية الرياضية فهو الفترة التي يعطى فيها أي نشاط جسماني سواء أكان العاب أم تمارينات أو العاب قوى أو سباحة أو ملاكمة الخ مادام هذا النشاط يخضع لقواعد تربوية و فسيولوجية كما يخضع لعامل الزمن.

وإن الجدول هو الشكل الذي توضع فيه التمارينات البدنية إذا أريد إعطاؤها كدرس تربية رياضية ، أي يمكن أن نقول أن إطلاق اسم جدول تربية بدنية غير دقيق فليس هناك جدول تربية بدنية و لكن هناك جدول تمارينات الذي هو مظهر أو نوع من أنواع ما يعطى في درس التربية الرياضية.

أسس اختيار وتدريس التمارينات:

ويمكن تلخيص الأسس فيما يلي:

(أ) أساس فسيولوجي.

(ب) أساس تربوي.

(ج) أساس عضلي.

(د) أساس صحي.

(أ) الأساس الفسيولوجي واضح تمام الوضوح لأنه لا يمكن بالمرّة بدء أي نشاط جسماني مفيد بدون أن نضع الجسم في حالة تسمح له بالقيام بهذا النشاط ، فإعداد الجسم معناه إعداد القلب و التنفس للقيام بالمجهود المطلوب منه وهذا ما نسميه (الإحصاء) وهو ضرورة من ضروريات أي نشاط بدني مهما تنوعت مظاهره.

كذلك يجب أن يكون النشاط مناسباً لهذه الأجهزة الحيوية ويزيد من حيويتها وقدرتها وألا يكون مجهداً للقلب والرئتين.

(ب) الأساس التربوي : الذي يعني به التمشي مع مقدرة التلاميذ العقلية والنفسية والجسمية بالعمل على إشباع ميوله الفطرية وغرائزهم وحاجاتهم، فنوع النشاط أو نوع الحركات المعطاة لابد وأن تناسب ميول التلاميذ و تناسب مقدار تفكيرهم وهذا يمكن الرجوع إليه في دراسة مراحل النمو المختلفة.

وليس هذا ما تعني فقط الأساس التربوي بل أن طرق التدريب المختلفة وكيفية إخراج الدرس و معاملة التلاميذ ومقدار الحد الذاتي والمسئولية المعطاة للتلاميذ وغير ذلك مما يتصل بالتلاميذ كل ذلك يمكن وضعه تحت الناحية التربوية لدرس التربية الرياضية.

(ج) الأساس العضلي : فهو أيضاً واضح فمن أهم أغراض التربية الرياضية هو النمو المتزن لجميع كفايات الجسم سواء كانت عضلات أم أعصاباً أو قدرات ففي دروس التربية الرياضية يجب أن نضع نصب أعيننا هذا النمو المتزن في المجموعات العضلية.

فإذا اهتمنا بمجموعة أو مجموعتين عضليتين في درس ما يجب أن نهتم بالأخرى في الدروس الأخرى ، وليس هذا هو فقط أهم ما في الناحية العضلية بل أن هناك نقطة هامة وهي قدرة العضلات على العمل وتهيئة الظروف المناسبة حتى يمكن للعضلات أن تنتج أكبر عمل بأقل مجهود.

(د) الأساس الصحي : وهو توفر الشروط الصحية من حيث المكان وتهويته وخلوه من الأتربة كذلك عدم بدء الدرس بعد الأكل مباشرة أو بملابس غير مناسبة... الخ.

هذه هي الأسس التي يجب أن تراعيها في أي درس تربية رياضية ذكرناها باختصار ليصبح من البديهي الآن أن كل درس تربية رياضية لا بد وأن يبدأ بإعداد الجسم أولاً وأن يتناسب النشاط سواء أكان هذا النشاط حراً أو شكلياً - مع قدرات التلاميذ وأن يؤدي النشاط الرياضي إلى اتزان النمو العضلي والصفات الجسمانية مع مراعاة قدرة العضلات للعمل على توفير المجهود كلما أمكن ذلك.

كما يجب ألا ننسى حقيقة فسيولوجية وعضلية وتربوية هامة وهي التدرج السليم للدرس أي الانتقال من السهل إلى الصعب وهذا التدرج يشمل التدرج الفسيولوجي أي أن المجهود الذي يقوم به القلب يجب أن يكون تدريجياً وكلما زادت قوة النشاط كلما زاد المجهود الذي يبذله القلب وهذا يتبعه أيضاً المجهود الذي تقوم به الرئتان حيث أن الدورة الدموية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالدورة التنفسية.

ويمكن أيضاً أن نقول أنه كلما زاد النشاط زاد المجهود الملقى على العضلات والمفاصل والأعصاب وهذا المجهود يجب أن يتدرج تدرجاً سليماً وبذلك نضمن سلامة العضلات وسلامة الأجهزة الجسمانية الهامة كالقلب والرئتين، فإذا ما توافرت هذه الشروط في درس التربية الرياضية فليس من المهم أبداً أن نتقيد بأي شيء آخر في الدرس كتركيب التمرينات أو تقديم نشاط على آخر، فالذي يهمنا في درس

أي تربية رياضية أن نراعي الأسس الفسيولوجية والعضلية هذا من وجهة
نوع النشاط وترتيبه أما الأساس التربوي نتكلم فيه أو نناقشه بأنه لا بد
من أن يتوافر سواء تقيدنا بترتيب معين أم لم نتقيد.

ولشرح ما سبق نأخذ جدولاً للتمرينات الشكلية ونحلله فالمقدمة
والقسم الأول منه موضوع لتحقيق الأساس الأول الفسيولوجي أي
الإحماء وإعداد للنشاط الذي سيقوم به التلميذ ، وهذا بالذات لا
يمكن الاستغناء عنه في أي درس تربية رياضية سواء أكان هذا الدرس
درس تمرينات أو ألعاب أو ملاكمة الخ فكل ما يهمنا هنا أن
يكون نوع الإحماء مناسباً مع النشاط الذي يشملته الدرس، فإذا كان
الدرس لألعاب القوى فستكون حركات الإحماء قريبة لألعاب القوى
كالجري حول الملعب ثم بعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع نوع
المسابقة التي سيتدرج عليها التلاميذ ، فإذا كان الرمي فستكون
الحركات الإعدادية خاصة للذراعين أكثر من الرجلين أما إذا كانت
المسابقة حواجز فيجب أن تكون الحركات الإعدادية خاصة بالرجلين
ومفاصل الفخذين.

أما في درس جدول التمرينات فلا بد أن تكون الحركات
الإعدادية خاصة بأعضاء الجسم المختلفة لأن جدول التمرينات معناه
حركات لجميع أعضاء الجسم متساوية في التأثير والقوي وعلى هذا
المنوال يمكن فهم قيمة القسم الأول من درس التربية الرياضية مهما
اختلفت مظاهره، ولكن لا يجب أن نتقيد بترتيب معين في الإحماء ففي
درس التمرينات نحن نضع فعلاً ترتيباً للتمرينات الإعدادية ترتيب

أعضاء الجسم من أعلى إلى أسفل فيكون ترتيب تمارينات القسم الأول من جدول التمارينات كآتي:

(الرقبة ثم الذراعين فالجذع فالرجلين) ويتخلل ذلك حركة توازن حركي الخ.

وليس هذا ترتيباً جامداً لا يمكن الخروج عنه بل يمكن أن نرتب هذه التمارينات الإعدادية أي ترتيب آخر فلن يحدث شيء بالمرّة أن تقدم الجذع على الذراعين أو الرقبة بعد الجذع فإن يحدث أي ضرر سواء من الناحية الفسيولوجية وهي الناحية الهامة لهذا القسم أو من الناحية العضلية، ويكفي التذليل على ذلك أننا يمكن الاستغناء عن كل هذه التمارينات بلعبة تتحرك فيها كل أجزاء الجسم وتزيد من حيويتها ونعدها للتمارين المحلية والأساسية التالية بعد ذلك، وإذا لم يكن هناك أي مانع من وضع هذه التمارينات بأي ترتيب فلماذا إذا لا نضعها كما هي فإن ذلك يساعد المدرسين المبتدئين على دراسة كتابة الجدول و التمكن منه ويجعل جدول التمارينات موحداً في شكله للجميع.

وما يقال عن التمارينات الشاملة الخاصة بالقسم الأول يمكن أن يقال بالنسبة للتمارين المحلية الأساسية التي تركز في مجموعة عضلية واحدة ، فإذا بدتنا بعضلات البطن بدلاً من عضلات الظهر فلن يحدث للجسم شيء لا للناحية العضلية ولا الناحية الفسيولوجية.

ومن المستحسن جداً أن يتقيد مدرسوا التربية الرياضية بالترتيب المعروف في جداول التمارينات، ولكن في دروس الألعاب والعباب القوى

والسباحة الخ فليس من السهل وليس من المعقول أن نتمسك بهذا الترتيب لأن المبادئ الأساسية للعبة أو المسابقة في ألعاب القوى أو السباحة مثلاً يصعب جداً أن تتمشى مع الترتيب الموضوع عليه جدول التمرينات ولا يصح بالمرّة أن نغير من تتابع تعليم لعبة حتى تساير هذا الترتيب الموضوع مثلاً ففي تعليم لعبة كرة السلة بعد الانتهاء من القسم الخاص بالإحماء لإعداد الجسم نجد أنه ليس من السهل التمشي مع الترتيب المعروف في جدول التمرينات الشكلي الذي يهدف إلى تقوية وتكوين المجموعات العضلية للجسم.

ففي السلة مثلاً نبدأ بتعليم مسك الكرة: ثم رميها ثم الجري بالكرة و المحاورة: ثم التمرينات المختلفة في كرة السلة... وهكذا حتى نصل إلى تعليم جميع المبادئ الأساسية للعبة كرة السلة.

وقد يقتضي الأمر أن نعلم مبتدئ أساس واحد في درس أو درسين وهكذا وقد يكون هذا المبدأ الأساسي خاص بحركة الذراعين فقط أو الرجلين فقط أو الجذع فقط فهنا نجد من العسير ترتيب النشاط إلى عناصر النشاط كما ترتيب عناصر جدول التمرينات... فجميع دروس التربية الرياضية لا تخضع للترتيب الذي يخضع له جدول التمرينات البدنية.

ويمكن أن نلخص ما سبق فيما يلي:

أولاً: أن درس التربية الرياضية له مظاهر كثيرة ويمكن أن يكون درس ألعاب أو ألعاب قوى أو سباحة أو ملاكمة أو شيش أو مصارعة أو تمرينات... أو جمباز... الخ.

ثانياً: أن جميع دروس التربية الرياضية مهما اختلفت مظاهرها لها أسس واحدة لا تتغير وهذه الأسس هي:

1. أساس فسيولوجي.
2. أساس تربوي.
3. أساس عضلي.
4. أساس صحي.

ثالثاً: أن التقيد في ترتيب عناصر التربية لا يطبق إلا على جدول التمرينات ولكن هذا التقيد ليس جامداً بالمرة فممكناً أيضاً التصرف في هذا الترتيب إذا اقتضى الحال.

وإذا كان عند المدرس من التجارب ما يجعله يتصرف في جدول التمرينات دون الإخلال بشكله أو بتأثير عناصره... أما في درس الألعاب أو ألعاب القوى ... الخ فلا لزوم بالمرة للتقيد بأي ترتيب غير ما يتناسب مع المبادئ الأساسية لنوع النشاط المعطى.

رابعاً: مهما اختلفت مظاهر دروس التربية الرياضية ومهما تحررنا من أي ترتيب فإنه لا يمكن بالمرة أن نغفل عن حقيقتين فسيولوجيتين هامتين:

1. الإجماع.

2. التدرج من السهل للصعب.

خامساً: يجب أن يكون لكل درس غرض محدد معلوم للمدرس وللتلاميذ أنفسهم سواء أكان هذا الغرض جسمانياً كما في درس التمرينات أم اجتماعياً كما في دروس الألعاب وغيرها.

ومن البديهي أن يكون هذا الغرض متماشياً مع حاجيات المجتمع و التلاميذ وإمكانيات المدرسة.

شروط درس (جدول) التمرينات الجيد:

مهما اختلفت دروس التمرينات في أهدافها وأغراضها من حيث أنها تعليمية أو لرفع كفاءة ما أو مقدرة حركية أو مهارة فإنه يجب أن تبدأ بنظام معين وطبقاً لخطة موضوعة يسير المدرس بمقتضاها لتحقيق الغرض المرجو منها.

فالمدرس يجب أن يختار لدراسة عدة تمرينات و حركات ينتقيها من المجموعات المختلفة كما يقوم بتدريسها لتلاميذه في درس واحد أو أكثر أو يقوم بتكرار البعض منها بعد تصعيبها في دروس متتالية حتى يتقن التلاميذ كل حركة من هذه التمرينات كي تحقق الغرض منها.

ومن الشروط الواجب مراعاتها عند وضع درس التمرينات ما يلي:

أولاً: تختار التمرينات من مجموعات عضلية مختلفة حتى تؤثر على الجسم ككل أي تأثير شاملاً بحيث لا نخس أجزاء معينة منه دون الأخرى للأسباب الآتية:

(أ) مقاومة أثر الحركات المتشابهة والأوضاع ذات الاتجاه الواحد التي نتخذها في حركاتنا العادية (في العمل - أثناء المشي أو الجري أو الركوب والنزول في المواصلات... الخ).

(ب) تأخير ظاهرة التعب لأن الفترات القصيرة بين عمل جزء من الجسم وراحته لها أثرها على التنفس و الدورة الدموية ، كذا التمثيل الغذائي

لا تتحقق فكرة تدريب الجسم تدريباً شاملاً بمجرد اختيار التمرينات من مجموعات مختلفة بل يجب مراعاة الآتي:

1. أن تتناسب التمرينات من حيث قوتها و شكلها و توافقها فلا يختار تمرين سهل جداً من مجموعة وتمرين آخر صعب جداً من مجموعة أخرى.

2. أن ترتب الحركات بحسب آثارها الثانوية لأن التمرينات في المجموعة الواحدة قد تختلف اختلافاً كبيراً من حيث آثارها الثانوية ، بينما تشابه تلك الآثار في تمرينات من مجموعات متباينة.

ثانياً: أن يكون تركيب التمرينات متدرجاً في الصعوبة فيبدأ من السهل إلى الصعب ثم يتدرج إلى التمرينات السهلة أي يكون الترتيب تصاعدياً ثم تنازلياً وذلك للأسباب الآتية:

(أ) لأن قوة العمل وشدته تتطلب زيادة نشاط القلب واتساع الأوعية الدموية والتغير المفاجئ من الراحة إلى العمل المجهد قد يحدث للقلب إجهاداً زائداً عن الحد فيضعفه أو يعرضه للإصابة.

(ب) إن الزيادة الطارئة في تمرن عضلات الجسم ومفاصله تجعلها قابلة لتحمل العمل الصعب الذي يجب أن يتصف به درس للتمرينات لأنه مما لاشك فيه أن العضلات تعمل ببطء وارتخاء في حالتها العادية (أي باردة) كما تكون المفاصل أقل قابلية للحركة ومداهما ولذا كان من الأهمية أداء تمرينات الإحماء في بداية الدرس لتهيئة المفاصل وما يتصل بها من عضلات فبدأء تمرينات إعدادية سهلة بسيطة قبل أداء التمرينات

الأساسية الصعبة تنهياً الدورة الدموية وما يتصل بها من أجهزة حيوية أخرى لتقبل العمل المقبل.

ثالثاً: تختار التمرينات بحيث تعالج الأوضاع والعادات الجسدية الرديئة (علاج تشوهات القوام) ولهذا يجب أن تكون هذه التمرينات ذات تأثير فعال ، وهذه التمرينات تتطلب مجهوداً عضلياً كبيراً ومدى أوسع لحركة المفاصل ، ولهذا يجب الاهتمام بالأوضاع الابتدائية أي تكون صحيحة وملتقنة.

رابعاً: يراعى في اختيار درس التمرينات تحقيق الغرض المراد الوصول إليه كتربية الإرادة والجلد والقوة حتى تكون حركات الفرد لها غرضها الخاص بها فمثلاً كلما زاد الجلد زاد الإنتاج الخ. خامساً: أن تختار التمرينات بحيث تنمي في الفرد صفات معينة تكسب أجزاء جسمه جمالاً حينما يقوم بأداء المهارات المختلفة نتيجة توافق الجهازين العضلي والعصبي أي تكون الحركات منسجمة تتميز بالسلاسة والجمال.

سادساً: تختار التمرينات بحيث تتفق ومراحلها وقدرات نمو التلاميذ بل وجنسهم فتمرينات البالغين لا تناسب الصغار والتمرينات الصعبة المجهدة يكون لها أثراً ضاراً على صغار السن أو ذوي القدرات الضعيفة والتمرينات السهلة المبالغ فيه تنعدم فائدتها.

سابعاً: أن تكون متنوعة منعاً للملل فتختار من حركات حرة وأخرى باستخدام الأدوات الصغيرة وتمرينات فردية وأخرى جماعية وزوجية إلى جانب تمرينات ذات أوضاع ثابتة وأخرى حركية.

وفضلاً عن ذلك فإن الإمكانيات (الملاعب - الأدوات الموجودة ... الخ) وزمن الدرس - وحالة الجو كلها من العوامل الهامة التي يجب مراعاتها عند اختيار تمارين الدرس.

الأغراض التي يجب أن يحققها درس التمرينات الجيد:

- (أ) التدفئة العامة وتنشيط الجهاز الدوري التنفسي.
- (ب) إصلاح القوام ومحاربة العيوب والتشوهات الجسمية الناتجة عن العادات الخاطئة في العمل المهني.
- (ج) تدريب العضلات والمفاصل لزيادة مرونتها وقوتها وإطالتها.
- (د) تنمية التوافق العضلي العصبي.
- (هـ) زيادة الجلد والرشاقة والجرأة وتعليم التلاميذ النظام وسرعة التلبية.
- (و) إكساب الجمال في الحركات العادية والمهارية للفرد.

أدوات التمرينات وطرق التدريس بالأدوات

لقد عمل المتخصصون في مجال تطوير التمرينات إلى استخدام العديد من الأدوات و الأجهزة التي تساعد على اكتساب التلميذ المارة الخاصة بهذه الأداء أو التمهيد لمهارة كبيرة في لعبة فردية أو جماعية أو لرفع مستوى عنصر من عناصر اللياقة البدنية أو الحركية.

وقد وجد أن استغلال ميل الطفل للخيال لتوجيه ميله للحركة أوجدوا التمرينات التخيلية "على شكل ألعاب" أو تنظيم بحيث تفسر أحداث أسطورة أو قصة (قصة حركية).

وكذلك وجد أن الطفل يميل لأن يمارس الحركات الطبيعية من جري ومشى ولقف و تسلق وتعلق و لذا فقد وجدت الأجهزة التي تنمي

فيهم هذه الصفة أو هذا النشاط الطبيعي لأقصى حدوده كما وجد أن الطفل لو ترك يتحرك على حرите سوف يقوم بأنواع من الشقلبة و الدرجة و التوازن سواء على اليدين أو القدمين.

ومع انتشار المدارس وكثرة عدد التلاميذ مع قلة الإمكانيات التي يستطيع بها كل تلميذ التعلم واكتساب المهارات الخاصة بالألعاب المختلفة والعمل في الدرس بطريقة الأداء الفردي عنه في مجموعات تتطلب ذلك استعمال أدوات و أجهزة خاصة بكل من المهارات والعناصر البدنية.

وعلى ذلك تنقسم الأدوات والأجهزة إلى الأقسام الآتية:

1. أجهزة الأطفال الكبيرة:

(أجهزة تسلق ، وتعلق) تستخدم في مرحلة رياض الأطفال و المرحلة الابتدائية.

2. الأدوات الفردية الصغيرة أو اليدوية:

(مثل الكرة الصغيرة - الحبل ، العصا ، الكرة الطيبة ، العصا الحديدية القصيرة ، الأعلام القصيرة ، الشرائط ، الزجاجات الخشبية) وهي تستخدم في المرحلة الابتدائية و الإعدادية.

3. الأجهزة المتقلة:

مثل المقعد السويدي ، الصندوق المقسم ، الصندوق الصغير ، المراتب وهي تستخدم في جميع مراحل التعليم.

4. أجهزة الصالة الثابتة:

عقل الحائط ، عوارض مزدوجة ، جبال تسلق ، نوافذ سلمية ،

وتستخدم في المرحلة الإعدادية و الثانوية.

أهمية التمرينات بالأدوات اليدوية:

1. إتاحة فرصة الأداء لأكبر عدد ممكن في وقت واحد.

بالإضافة إلى رخص ثمنها وسهولة تصنيعها.

2. تسهم في تنمية عضلات الذراعين والجذع والرجلين.

كما تعمل على سرعة ومرونة ورشاقة الحركات بالإضافة إلى تنمية

التوافق العضلي العصبي بين العين واليد والقدم.

3. تنمي الإحساس الحركي والإحساس بالتوقيت.

4. كثرة عددها وتنوعها يتيح إمكانية اختيار الأداء المناسب طبقاً

للمرغبة وللأهداف والأغراض المطلوبة بما يتناسب مع مراحل النمو

المختلفة.

5. من الناحية النفسية تعتبر من العوامل الهامة لزيادة درجة الحماس

والإقبال على الممارسة والأداء. وتصيب درس التمرينات بالمرح والسرور و

الانفعالات السارة المحببة إلى النفس ومن عوامل التشويق والتثويح.

6. تتميز بتعدد صورتها ويتوافر عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء.

ويلاحظ في طرق تدريس التمرينات بالأدوات الآتي:

1. مراعاة الفروق الفردية للتلاميذ في الدرس:

بإتباع جدية الممارسة للتلميذ على الحركات المختلفة بتوقيته الفردي في

هيئة انتشار حر.

بدلاً من التقليد بالتشكيلات المحددة.

وبذلك يستطيع التلاميذ اكتساب قدراتهم البدنية و الحركية
وبتكرار أدائها يتمكن من التقدم بها.
وبذلك أمكن مراعاة الفروق الفردية البدنية و الحركية لكل تلميذ.

2. اتسام المدرس بالفرض و الهدف :

عن طريق تكرار الحركة في نطاق قدراته يمكن أن تحقق الكثير
من العناصر البدنية المرغوبة و التي طبق التمرين من أجلها (قوة -
مرونة) وهما عنصران أساسيان للمحافظة على سلامة القوام للتلميذ وهو
الهدف من الجزء الأول من درس التربية البدنية.

3. اتسام المدرس بالحماس و الأقبال على الممارسة:

إن استخدام الأدوات في درس التربية البدنية وحيث أن معظم
الحركات باستخدام هذه الأدوات تتطلب استخدام الجسم أو عضو أو
أكثر بفرض معين و حيث أصبحت الحركات أقرب للطبيعة قضى على
عامل النفور و الملل.

4. اتسام المدرس بالتدرج من السهل إلى الصعب:

من أهم مميزات الأداء بالأدوات سهولة التدرج من السهل إلى الصعب
للتقدم بحركاتها ومهارتها.

أمثلة لبعض الأدوات وكيفية استخدامها:

أولاً. تمارينات باستخدام الكرة:

تستخدم لاكتساب الفرد مهارات استعمال الكرة وإكساب
عنصري القوة و المرونة.

طريقة استخدامها:

1- الكرة مع لاعب أو على الأرض:

(أ) باستخدام الذراعين.

(ب) باستخدام الرجلين.

2- في الهواء:

(أ) باستخدام الذراعين.

(ب) باستخدام الرجلين.

3- باستخدام الرأس:

(أ) على الأرض (ب) في الهواء (ج) بين اليدين

4- ألعاب تتابع.

ثانياً - تمارينات وحركات الحبل: للرشاقة والتوازن و التوقيت والمرونة والقوة.

طريقة استخدامها:

1. الحبل على الأرض.

2. الحبل مع اللاعب.

3. مع لاعبين

4. في الهواء

ثالثاً - تمارينات باستخدام العصا:

1- على الأرض. 2- مع لاعب.

3- مع لاعبين. 4- في الهواء.

رابعاً - الكرة الطبيعية: نفس الأسلوب السابق.

ويلاحظ أنه يمكن أداء وتتابعات بواسطة الأداء تبعاً لنوعها وطريقة استخدامها.

طريقة تصعيب التمرينات في درس التربية البدنية:

يلجأ المدرس أحياناً لتصعيب تمرينات درسه حتى يحقق الغرض الذي يراد الوصول إليه ولهذا يتبع في ذلك ما يلي:

1. تصغير (أو تضيق) قاعدة الارتكاز .. وذلك إما بضم القدمين أو الوقوف على قدم واحدة (وقوف نصفاً) أو الارتكاز على القدمين.
2. رفع قاعدة الارتكاز ... ويتم ذلك إما بالوقوف على أطراف الأصابع على أداة من أدوات التمرينات.
- كالمقعد السويدي أو عارضة التوازن... الخ.
3. زيادة عدد مرات تكرار التمرين... الخ.
4. اشتراك أجزاء متحركة أخرى من الجسم (كالذراعين مع الرجلين أو الجذع) مع الجزء المتحرك الأساسي.
- مثال: (وقوف) ثني الركبتين كاملاً.
- (وقوف) ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً عالياً.
5. تصعيب الوضع الابتدائي للتمرين.
- مثال: (ووقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل.
- (وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع تماماً أسفل.
6. استخدام التشكيلات المختلفة للتمرينات و أداء التمرين في أكثر من اتجاه.

7. تغيير توقيت التمرين من السريع إلى البطيء.. أو بالعكس حسب مجموعة العضلات العاملة فالتوقيت البطيء يكون له تأثيراً قوياً أو صعباً لبعض العضلات (كعضلات البطن) بينما يكون سهلاً (كعضلات القدمين)...و هكذا.

8. استخدام الموسيقى مع العدد في تمرين واحد.. بمعنى أن يكون للتمرين موسيقى صاحبة في بعض أجزاء التمرين وبتوقيت خاص في باقي أجزاء هذا التمرين (أي بدون موسيقى وليكن بالتصفيق مثلاً) أي يجب أن يكن هناك تجاوب إيقاعي بين الموسيقى و الحركات التي تؤدي.

9. العمل عكس الموسيقى أي أنه إذا كانت الموسيقى بطيئة التوقيت تكون الحركات سريعة أو بالعكس.

10. استخدام أدوات التمرينات المختلفة في التمرينات (كالأثقال – الكور الطيبة – الحبال... الخ).

11. استخدام أكثر من أداة في وقت واحد.

مثال: طوق مع كرة ، عصا مع زجاجات خشبية... الخ.

12. استخدام إيقاع الأداة في التمرينات و المتمثلة في إيقاع الزجاجات الخشبية مع بعضها إيقاع العصا مع الأرض.

13. أداء التمرين بغرض أداء مهارات حركية سريعة و باستخدام أدوات التمرينات.

14. تحريك الجسم في اتجاه عكس اتجاه الحركة (عكس حركة الذراعين أو الرجلين) مع استخدام حركات الشد و الارتخاء في حركة الجذع.

15. استخدام أجزاء الجسم المتحركة (كالذراعين و الرجلين و الرأس) لآلى أقصى مداها و التي تتمثل في المرجحات - الدورانات.

16. الاشتراك مع زميل أو مجموعة و ذلك باستخدام إيقاع موحد مع تغيير اتجاه الحركات.

17. إدخال مهارات بعض الحركات كالـدورانات والوثبات العالية السريعة وحركات الاكروبات في التمرين.

18. المطالبة بدقة الأوضاع أو الحركات و يعني بذلك التمرين يؤدي بمستوى من الجودة يزيد عما سبق القيام به من أداء ما.

طريقة تقصير وإطالة جزء التمرينات في الدرس

تخضع هذه الطرق لظروف طارئة و قاهرة يلجأ تبعاً لها المدرس إلى تقصير أو إطالة جزء التمرينات قد تكون هذه الظروف نتيجة طارئ يفاجأ به المدرس قبل بداية الدرس أو خلاله و هذه الظروف خارجة عن إرادته يضطر إلى تغيير نيتها في مادة الدرس وكذلك طريقة التدريس و الإخراج ، ويتطلب هذا الأمر حرصاً شديداً ، ودراية كبيرة و خبرة مسبقة حتى يحقق المدرس الغرض من الدرس بأقصر الطرق و الوسائل تبعاً للقواعد و الأسس التي يقوم عليها الدرس (غير مخل بها) سواء فسيولوجية أو تشريحية و الصحية و النفسية و التربوية و يمكننا أن نخلص الظروف التي تواجه المدرس وما يتبعه حيال ذلك و التي تتمثل في الآتي:

(أ) تغيير طارئ في المكان:

قد يكون الدرس معد للتدريس في صالة مغلقة ذات إمكانية خاصة ثم يفاجأ المدرس بتغييرها تحت أي ظرف إلى ملعب خارجي مفتوح أو تحضير الدرس على مكان واسع فسيح يتغير إلى مكان ضيق أو من ملعب مزروع أو معهد إلى ملعب رملي أو مترب أو من ملعب خال من العوائق إلى آخره عوائق.

(ب) تغيير طارئ في زمن الدرس:

في حالة قصر زمن الدرس: في هذه الحالة تتبع ما يلي:

1. تخطيط الملعب وإعداد الأدوات الخاصة بالدرس يتم بدء التدريس ووضعها في أماكنها بدلاً من تكليف التلميذ بذلك أثناء الدرس.
2. إعطاء الإحماء على شكل لعبة تشمل أجزاء الجسم المختلفة.
3. إعطاء التمرينات التي تشتمل على أكثر من مجموعة عضلية.
4. ترتيب التمرينات بحيث يكون الوضع النهائي لأحدهما وضعاً ابتدائياً لما يليه.
5. تقليل التشكيلات في الدرس وإعطاء أكثر من تمرين في التشكيل الواحد.
6. تجنب تمرينات النظام في الدرس (أخذ المسافات وفتح الصفوف).
7. تقليل عدد التمرينات و عدد مرات تكرار التمرين.
8. اختيار بعض التمرينات السهلة التي سبق تدريسها لكي لا تحتاج لوقت طويل لانتقائها.

أما في حالة إطالة زمن الدرس إلى 50 دقيقة أو أكثر فيمكن:

1. لإعطاء تمارين نظامية كالمشي - الجري - الحجل في تشكيلات مختلفة.

2. تكرار كل تمرين عدد مرات أكثر مع مراعاة عدم ملل التلاميذ منه.

3. مضاعفة بعض التمارين التي تكسب التوافق العضلي العصبي و الجلد.

4. إدخال تمارين ذات أوضاع حديثة و صعبة.

(ج) تغيرات طارئة في الأحوال الجوية:

ويقصد بها التقلبات الجوية التي تحدث فجأة و يتغير معها زمن الدرس و المكان الذي يؤدي فيه و كذلك مادة التمارين و تشمل هذه الأحوال الجوية:

الأمطار - شدة الحرارة - البرودة - هبوب الرياح و الأتربة... الخ.

وتحت هذه الظروف الطارئة تعمل الخبرة للمدرس على التغلب على ذلك و بطرق منها:

(أ) الطريقة الأولى: والتي تحرص على كيفية اختيار و ترتيب التمارين التي يجب أن تكون بالنسبة لقلتها كافية للتأثير على أجزاء الجسم محققة بذلك فرض الدرس التعليمي التربوي.

وهناك بعض الحركات أو التمارين التي يجب أن توجه لها عناية خاصة عند محاولة تقصيرها نظراً لتأثيرها القوي على الجسم (ويسمى هذا الاختبار بالناحية الفنية في الدرس).

(ب) الطريقة الثانية: ويقصد بها إخراج الدرس أي عملية التدريب أو التطبيق (الناحية التعليمية) والطريقة التي يسلكها المدرس في تحقيق الغرض المراد الوصول إليه يأتي بعد ذلك وهذا الجزء لا يقل أهمية من الجزء السابق... وأهم ما يواجهه المدرس هو لما يمكن حذفه أو إضافته من التمرينات بحيث لا ينقص الجزء الجوهرى و يكون شاملاً مغرضاً بقدر المستطاع مدرباً لأجزاء الجسم ككل.

تقصير جزء التمرينات في الدرس:

- عند تقصير جزء التمرينات من الناحية الفنية في الدرس نتبع ما يلي:
1. الاستعاضة عن التمرينات التي تستخدم فيها أجهزة بتمرينات مشابهة من أوضاع حرة و ذلك اقتصاداً للوقت الذي يستنفذ في نقل و ترتيب الأجهزة بعد كل تمرين أو في بداية الجزء و نهايته خاصة في تمرينات التوازن و القوة.
 2. تقليل عدد التمرينات الخاصة بتدريب جزء معين من أجزاء الجسم و الاكتفاء بتمرين واحد لكل جزء.
 3. يفضل بعض التمرينات التي تشمل مجموعتين عضليتين بدلاً من واحدة كما يفضل التمرينات التي تكون الوضع النهائي لها ابتدائياً لما يليها.
 4. الاقتصاد من تمرينات المشي و الجري و تجنب النظام و الإقلال من التشكيلات و تغيير الأماكن.
 5. من الممكن اختيار بعض المنافسات و المسابقات تفي بالغرض المطلوب وبذا تقلل من جزء التمرينات.

6. يفضل استخدام أداة معينة في جزء التمرينات و هي نفس الأداة المستخدمة في الأجزاء الأخرى حتى لا يؤثر إحضارها و إعادتها على زمن الدرس، ولتقصير جزء التمرينات من الناحية التطبيقية أو العملية تتبع ما يلي:

1. يستحسن أن يكون نهاية التمرين بداية لآخر حرصاً على زمن الدرس و غرضه.

2. يفضل أن يكن توقيت التمرين فرديا بقدر المستطاع زيادة في فائدة و اقتصادا في الوقت مع مراعاة إدخال عامل المنافسة و ذلك بتحديد زمن معين أو عدد مرات يؤدها التلميذ .

3. إذا كان التمرين يؤدي بالتوقيت الجمعي فيجب تقليل عدد مرات تكرار التمرين خاصة إذا كان التوقيت بطئ .

4. عدم المغالاة في إصلاح الأخطاء الفردية نظرا لعدم ضياع زمن التمرين .

5. إذا كان التمرين من التمرينات السهلة يؤدي بالتوقيت الجمعي فيمكن إدخال عامل السرعة في التوقيت حتى يمكن تكرار التمرين أكبر عدد ممكن من المرات في أقل زمن .

6. يكتفي المدرس بإعطاء نموذج واحد بدلا من الشرح الطويل اقتصادا للوقت .

7. إذا كانت هناك تمرينات زوجية فيجب أن يعرف كل تلميذ الزميل الذي يعمل معه قبل بدء الدرس حتى يسهل علي التلاميذ العمل و لا يضيع الوقت .

8. اختيار التشكيل المناسب الذي فيه يري التلاميذ النموذج بوضوح بدلا من الاستفسار من جانب التلاميذ .

مما سبق نري أنه يمكننا تقصير جزء من التمرينات في الدرس علما بأن هناك بعض الاعتبارات يجب مراعاتها حتى نتمشى مع الظروف المحيطة بالدرس مثل مدي تقدم التلاميذ و تطوير قدراتهم و مقدار ما يحتاجون إليه من تمرينات بنائية كانت نظامية كالجري و المشي و ذلك لإشباع حاجاتهم و ميولهم .

إطالة جزء التمرينات :

يضطر المدرس لإطالة جزء التمرينات تحت ظروف تختلف عن طريق تقصيره و يمكن حصرها فيما يلي :

1. عدم تقدير المدرس للوقت للجزء أو للجزء كله
2. عدم دراية المدرس بقدرات التلاميذ و إمكانياتهم الحركية و بذلك يجد صعوبة في تلبية التلاميذ و سرعة الأداء الأمر الذي يضطره إلي زيادة عدد التمرينات .
3. زيادة زمن المدرس في جدول المدرسة بعد أن يكون الدرس قد أعد تحضيره علي زمن أقل .
4. إذا أضطر المدرس لأخذ الفصل درسا احتياطيا تاليا لدرسه الرئيسي

طرق إطالة جزء التمرينات في الدرس :

1. زيادة الأداء من حيث الكم (مع ملاحظة التغيير في طريق النداء باستخدام وسائل التوقيت الأخرى) .

2. التنوع في طرق أداء التمرين مرة ببطئ و أخرى بسرعة و ثالثة في منافسة... الخ .

3. زيادة عدد التشكيلات و التكوينات الخاصة بكل تمرين (أما أكثر من تشكيل للتمرين نفسه أو عمل تشكيل مختلف لكل تمرين).

4. استخدام أكثر من طريقة لتنفيذ التمرين فمرات يؤدي حرا و أخرى يؤدي بعدات بتوقيت حر كاختبار و ثالثة للذات .

طريقة التقدم بالتمرينات في درس التربية البدنية

يجب أن تكون التمرينات المنتقاة متدرجة و أن تهدف إلى التقدم المستمر و كذا مراعاة القواعد الآتية :

1. التدرج من البسيط إلى المركب

2. التدرج من العلوم إلى المجهول

3. التدرج من السهل إلى الصعب

أولا : التدرج من البسيط إلى المركب :

يمكن تعليم التمرين المركب عن طريق التدرج في أداء التمرينات بحيث يكون طابعها السهولة و اليسر حتى نصل إلى المطلوب . فالبداء بالتمرينات السهلة البسيطة تمهد إلى الإعداد لتقبل العمل الأصعب كالقوة و المرونة - الإطالة - التحمل - كما تؤدي إلى الإحساس الطبيعي بالحركات ...

و يجب علي المدرس أن يراعي التمرينات الممهدة للتمرين الأساسي مع وجوب و اتقان كل تمرين اتقاناً تاماً قبل إضافة حركات جديدة

عليه . أو تعقيد حركة من حركاته .. كما أن مبدأ التبسيط يتطلب اختيار التمرينات المناسبة لمستوي و قدرات التلاميذ .

مثال : لتدرج التمرين من السهل إلى الصعب

التمرين : (وقوف) ثني الركبتين كاملا للجلوس علي أربع ثم قذف الرجلين خلفا فثني الذراعين .
التدرج :

1. (وقوف) ثني الركبتين كاملا للجلوس علي أربع .
2. (الجلوس علي أربع) قذف الرجلين خلفا .
3. (انبطاح مائل) ثني الذراعين
4. (أداء التمرين ككل) .

كما أن ربط أكثر من تمرين معلوم في سلسلة واحدة يعتبر تقدما بالمستوي و هو أساس تمرينات العروض .

ثانيا : من العلوم إلي الجهول :

يجب أن تبني التمرينات (لأداء المهارات الجديدة) علي أساس التمرينات السابقة (لأداء المهارات السابقة) التي اتقتها التلاميذ في الدروس السابقة أو التي تكون معروفة و استخدموها كثيرا في حياتهم العادية قبل أداء التمرينات و المهارات المجهولة لديهم .

ثالثا : من السهل إلي الصعب :

و ذلك بالتدرج في تصعيب أداء التمرين الواجب أدائه ... و تستخدم طرق مختلفة لزيادة تصعيب التمرين منها :

(أ) زيادة العمل العضلي :

1. بإطالة ذراع الرافعة : كما يحدث في ضم حركات الذراعين لحركات الجذع .

مثال : (وقوف فتحا) تقوس الجذع خلفا مع رفع الذراعين أماما عاليا .

2. اتخاذ أوضاع ابتدائية مغايرة لزيادة المدى الحركي أو القوة .

مثال : (وقوف الذراعين انثناء) ثني الجذع أماما أسفل و الضغط .

(وقوف الذراعين عاليا) ثني الجذع أماما أسفل و الضغط .

(ب) التغيير في سرعة الحركة :

وذلك بزيادة سرعة التوقيت أو بطئه مع ملاحظة التأكد من خط

سير الحركة و لا يكون السرعة أو البطيء سبب في حدوث تغيير كبير في طبيعة هذه الحركة .

(ج) أداء الحركة لأقصى مدى الفصل :

مثل ثني الركبتين كاملا - قذف الذراعين خلفا .

ملاحظة :

يلاحظ أن يجب إعادة الجسم و أجهزته المختلفة إلي الحالة

الطبيعية باستخدام التمرينات السهلة كتمرينات الارتخاء كالدرجات

البسيطة و ذلك كي نتمكن من توفير الجهد و الوقت لهذه الأجهزة و

الأعضاء للعودة لحالتها الطبيعية المتزنة .

و التدريج لا يطبق علي الدرس الواحد فحسب و إنما يطبق عند

الانتقال من درس إلي آخر .

الأخطاء في التمرينات و طرق إصلاحها

لما كانت التمرينات أصلا ككل الحركات البدنية أساسا لكل النواحي البدنية و لأنها تحقق أغراضا خاصة بجانب تحقيقها للأغراض العلمية للتربية الرياضية و لكونها أساس العمل في مدارسنا ... تستطيع إحداث تلك التأثيرات خاصة في تكوين و تربية الجسم و الاحتفاظ بصحة القوام كما أنها تساعد علي إصلاح العيوب و التشوهات التي قد تطرأ علي أجزاء الجسم إذا ما أدت الحركات بطريقة خاطئة أثناء التعليم ... كما أن علمية التعليم ذاتها تأتي إذا ما كان الخطأ كبيرا مما يؤدي إلي استنفاد وقت و جهد كل من التلميذ و المدرس علي حد سواء .

ولهذا يجب أن يقوم المدرس بإصلاح الأخطاء و يؤكد عليها أول بأول حتى لا تصبح جزءا لا يتجزأ من أداء التلميذ مما يصعب تصحيحها فيما بعدو تكون مصاحبة لعملية التقدم بالأداء فلا يمكن التقدم بعمل يحتوي علي أخطاء ... و يعتمد تصحيح الأخطاء علي :

1. فهم المدرس لمادته .
2. النموذج الجيد و الشرح الواضح .
3. سرعة ملاحظة الأخطاء من جانب المدرس للتلاميذ .
4. إيمان التلميذ بفائدة العمل الذي يقوم به .
5. مقدرة المدرس علي معرفة سبب الخطأ .
6. الطريقة التي يعالج بها المدرس الخطأ .

و يجب علي المدرس أن يؤكد التوجيهات الصحيحة و لا يشير إلي الخطأ . كما يجب عليه أن يساعد تلاميذه بذكر هذه التوجيهات أثناء الأداء إذا وجد أكثر من خطأ واحد يصحح الخطأ حسب أهميته .

أنواع الأخطاء :

قد تعترض التلاميذ أثناء عملية التعليم العديد من الأخطاء من هذه الأخطاء :

(أ) أخطاء طفيفة . (ب) أخطاء كبيرة .

(أ) الأخطاء الطفيفة : وهذه الأخطاء يمكن تركها إلي أن يتعلم التلاميذ أداء التمرين أو المهارة .

مثال : فتح الأصابع عدم شد المشطين ، الزيادة في مدي المرجحات بالذراعين . ويلاحظ أن هذه الأخطاء لا تؤثر في أداء الحركة بقدر تأثيرها علي الناحية الجمالية .

(ب) الأخطاء الكبيرة : وهذه الأخطاء لها تأثيرها علي إعاقة الأداء السليم ، فهي تؤثر علي القوام تأثيرا غير مرغوب .

مثال ذلك : عدم وصول الحركة إلي أقصى مداها ... الوثب علي باطني القدم كلها ... سقوط الذراعين أو المرفقين أثناء ضغطها خلفاً.. الخ . أي أداء الأوضاع والحركات بطريقة رديئة ، وقد يكون السبب عدم فهم طبيعة الحركات وشكلها .

وتحدث الأخطاء الكبيرة نتيجة تكرار التمرين الواحد ... عدداً من المرات تفوق قدرات التلاميذ أو تكراره بطريقة تؤدي إلي الملل ، فيلقوا العبء علي مجموعات عضلية أخرى ليس لها دخل في الحركة

لتقليل الجهد المبذول لمتابعة الأداء . هذه الأخطاء من الممكن تلافيها بالتركيز علي تعليم الأوضاع الأصلية والأوضاع المشتقة وإعطاء تمارينات سهلة بسيطة ، منها في تثبيت الوضع الصحيح في أذهانهم وكذلك شرح فائدة الأداء السليم وتأثيره علي القوام .. كما يجب علي المدرس أن يوقف الأداء عندما يجد تلاميذه قد حادوا عن الوضع السليم للحركات أو أن يبدأ الملل قد تسرب إلي نفوسهم نتيجة التكرار . والأخطاء السابقة (الطفيفة والكبيرة) قد تكون :

(أ) أخطاء حديثة. (ب) أخطاء متكررة وثابتة .

أولاً : الأخطاء الحديثة : وهذه الأخطاء قد تكون طفيفة أو كبيرة وتحدث أثناء تعليم التمارينات أو المهارات الجديدة فمن الثابت إن هذه الأخطاء إنما تحدث نتيجة لعدم فهم التلاميذ للتمارين أو المهارات الجديدة المقدمة إليهم فهما صحيحاً ... ولهذا يقومون باستخدام القوة في الأداء أو التشنج للعضلات أو بإعادة التنفس وذلك بإشراك بعض العضلات التي تقوم بتثبيت العضو أثناء الأداء أي أنهم يشركون عضلات لا دخل لها في العمل مما ينتج عن ذلك بذل قوة زائدة دون داعي أثناء الأداء .

مثال ذلك : القبض علي الصولجان بقوة أثناء الأداء ... تشنج العضلات أثناء أداء مرجحات وجود خطأ في تسلسل حركات التمرين ... الخ.

وهذه الأخطاء من الممكن تحاشيها أثناء التعليم وذلك بإعادة الشرح وإعادة النموذج وأداء التمارينات باللفظ أو بتبسيط التمرين .

ثانياً - أخطاء متكررة وثابتة : وهي أصعب أنواع الأخطاء فتنج عند تكرار الأداء بطريقة خاطئة والتعود عليها (كنتيجة الثابت للممر الموصل من العضو والحس إلى العضلة عن طريق المركز العصبي فأصبح هذا الأداء الخاطئ جزءاً لخطاء من النوع الكبير أو الطفيف وهذا النوع من لا يتجزأ من أداء الفرد).

وقد تكون هذه الخطاء من النوع الكبير أو الطفيف وهذا النوع من الأخطاء يحتاج إلى مجهود كبير وتركيز وصبر من المدرس والتلميذ لإصلاحه وإصلاح هذا الأخطاء يتم مرحلتين:

المرحلة الأولى :

شرح وتعليم الحركة الخاطئة بالطريقة السليمة ثم تكرار أدائها.

المرحلة الثانية :

إضافة حركات بسيطة سهلة قبل الحركة ذاتها وبعدها للتأكيد عليها ثم ضمها في مكانها من التمرين.

ونظراً لصعوبة هذا النوع من الأخطاء فإنه يتحتم على المدرس عدم أداء التمرين بالطريقة المستمرة إلا بعد التأكيد عليها ثم ضمها في مكانها في التمرين.

ونظراً لصعوبة علاج مثل هذا النوع من الأخطاء فإنه يتحتم على المدرس عدم أداء التمرين بالطريقة المستمرة إلا بعد التأكيد من سلامة الأداء لكل حركة من حركات أي تمرين.

طريقة اصلاح الأخطاء : إلى جانب ما سبق من أنواع الأخطاء فهناك الأخطاء العام والخاص.

1. الخطأ العام : هو الخطأ الذي يقع فيه معظم التلاميذ في الفصل الواحد.

اصلاح الخطأ العام : يلاحظ عند اصلاح الخطأ العام ما يلي :
(أ) ان يكون باختصار مثال.

ضغط الذراعين بقوة ... أو دفع الرأس .. افتح الصدر.

(ب) أن لا يكون بالغ الحديث أو النهي .

(ج) البدء أولاً بالأخطاء الكبيرة التي تؤثر في التمرين ثم بالأخطاء الطفيفة غير الهامة .

(د) ايقاف التمرين الأصلي والانتقال لأداء حركات جديدة يكون الغرض منها اصلاح أوضاع أو حركات أساسية في التمرين الأصلي .

2. الخطأ الخاص :

هو الخطأ الذي يتضمن عدد تحليل من التلاميذ في الفصل الواحد

اصلاح الخطأ الخاص : ويكون الاصلاح بإحدى الطرق الآتية :

1. تعيين التلميذ الخاطئ وتسميته وهذه طريقة مستهينة تجعل التلميذ يكره المدرس، ولذا لا ننصح اطلاقاً باستخدامها .

2. بلهجة الحديث ولفته ولكن في ذلك ضياع لوقت المدرس وليس للمدرس الحق في أن يضحي بوقت التلاميذ الذين ينتظرون فيه الحركة والنشاط بالمناقشة مع تلميذ أو اثنين.

3. يلمس التلميذ المخطئ بخفة في جزء من جسمه (كتفه مثلاً) يكون خطأ الوضع ظاهراً فيه ويؤثر في جميع الحركات الناتجة.

3. اقناع التلاميذ بالخطأ وضرره :

فمثلاً من تمرينات الانبطاح المائل يترك البعض الجذع أسفل أو عالياً أثناء الأداء ولهذا يجب أن يوضح المدرس لهم أن عدم الاهتمام بالجذع وأوضاعه الصحيحة يقلل من عمل العضلات للذراعين وبالتالي يقلل الفائدة المرجوة من التمرين فتعدد المرات التي يؤدي بها التمرين وبالطريقة الخاطئة لا تدل دلالة واضحة على قوة عضلات الذراعين.

4. وضع اهداف مناسبة لمدى الحركة :

مثال ذلك : اثني الجذع اماماً أسفل للمس الأرض باليدين.

5. تكرار الحركة :

تكرر الحركة بالطريقة الصحيحة عدد مرات ثم يربطها مع بعضها حركات أخرى.

6. تنبيه التلاميذ في اللحظة المناسبة :

إذا كان التمرين يحتوي علي وثبة من الوثبات فالأفضل تنبيه التلاميذ وذلك بالتصفيق أو إصدار صوت معين أو بأي وسيلة مناسبة يراها المدرس .

7. استخدام الأدوات :

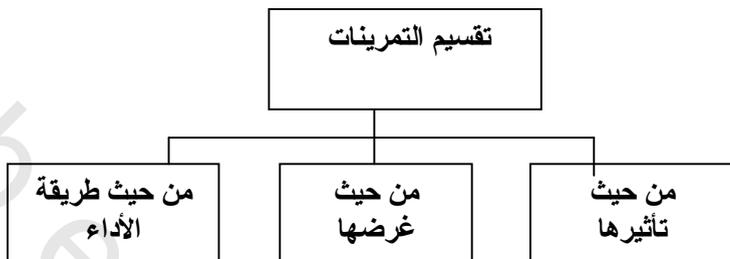
يمكن إصلاح بعض الأخطاء عن طريق استخدام الأدوات فمثلاً تستخدم الأثقال لتصحيح الأخطاء عند تعليم المرجحات .

8. استخدام وسائل الإيضاح :

مثل : الصور... الأفلام ... النماذج ... الخ .

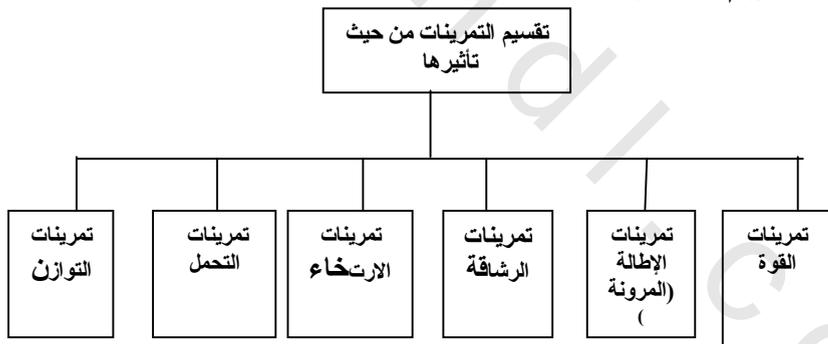
كما يجب ألا يحرم التلاميذ من الحركة التي هي الغرض الأول من الدرس بإضافة زمن الدرس في الشرح والتفسير والقيام بإصلاح

الخطأ الذي اتبع فيه طريقة متدرجة مرة واحدة سواء كان في تمرين أو درس واحد ... ويلاحظ أن تدمير المدرسي وإظهار ملله عند وقوع تلاميذه في الخطأ لهما أثر سيئ علي عملية التعليم وتقدمها .



من الشكل السابق يتضح أن التمرينات تنقسم إلي أنواع مختلفة طبقا لوجهات النظر المتعددة ولذلك سوف نستعرض كل من وجهات النظر السابقة في تقسيم التمرينات فيما يلي :

أولا - تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها :

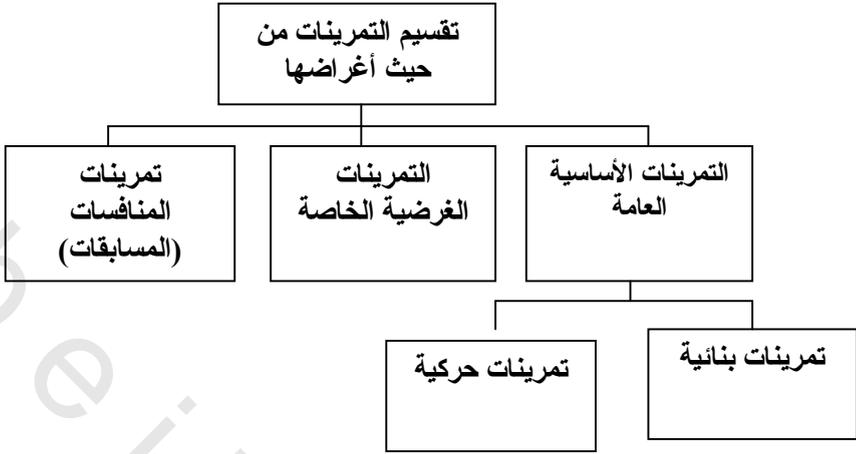


من الشكل السابق يمكن ملاحظة انه يمكن تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها علي أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة إلي ما يلي :

- 1- تمرينات القوة .
- 2- تمرينات الإطالة (المرونة).
- 3- تمرينات الرشاقة .
- 4- تمرينات الارتخاء .

5- تمارين التحمل . 6- التوازن .

ثانياً- تقسيم التمارين من حيث أغراضها:



من الشكل السابق يتضح أن التمارين تنقسم من حيث الأغراض التي ترمي إليها إلى :

1. التمارين الأساسية العامة .
 2. التمارين الغرضية الخاصة .
 3. تمارين المنافسات .
- ثالثاً - تقسيم التمارين من حيث طريقة الأداء :

من الشكل السابق تقسم التمرينات من حيث طريقة الأداء (مادتها) إلى:

1. التمرينات بدون أدوات أي حرة الأداء منها زوجية أو فردية .
2. التمرينات باستخدام الأدوات منها زوجية و فردية .
3. التمرينات علي الأجهزة منها زوجية و فردية .

وسوف نتناول تقسيم التمرينات من حيث التأثير العضوي (القوة والمرونة) ومن حيث الأغراض التمرينات الأساسية العامة (البنائية) ، ومن حيث طريقة الأداء (الحررة ، الزوجية والفردية بدون وباستخدام الأداة).

1. الواو : ويستخدم هذا الحرف عند أداء حركة لمجموعة عضلية واحدة ويكون أداء العمل في اتجاهين مختلفين مثال ذلك :
(وقوف) رفع الذراع اليسرى أماماً واليميني جانباً .
2. حرف الفاء و ثم : وهما حرفان لهما نفس الأداء ولكن يجب أن يسبق الفاء ثم وهما يستخدمان لتوالي الحركات لأي مجموعات عضلية .
مثال :

(وقوف) رفع الذراعين أماماً فاعلياً .

(وقوف) رفع الذراعين أماماً ثم عالياً .

(وقوف) ثني الذراعين فمدهما أماماً . ثم رفعهما عالياً .

3. حرف مع : ويستخدم هذا الحرف للجمع لمجموعتين عضليتين للعمل في وقت واحد .

مثال : (وقوف فتحاً) رفع الذراعين أماماً عالياً مع ميل الجذع أماماً .

4. تبادل : وتستعمل هذه الكلمة عند أداء مجموعة عضلية واحدة دون الثبات في الوضع الابتدائي .

مثال : (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانباً .

5. بالتبادل : وتستعمل هذه الكلمة عند أداء ، مجموعة عضلية واحدة مع الثبات في الوضع الابتدائي .

(وقوف فتحاً . ثبات الوسط) ثني الجذع جانباً بالتبادل .

ويلاحظ هنا أن كلمة تبادل تبدأ بها كتابة الحركة أما كلمة بالتبادل فتنتهي بها الحركة كما أن كلمة تبادل لا تتفق فيها الحركة في الوضع الابتدائي عند المرور به أما كلمة بالتبادل فلا بد في الوقوف في الوضع الابتدائي عند المرور به .

كما أنه عند كتابة بعض التمرينات فإنها تحتاج إلي إيضاح

فهذا الإيضاح يكتب باختصار بين قوسين بعد كتابة الحركة أمثلة :

عند العمل الزوجي يوضح كالتالي (:) وهذا يرمز إلي عمل فردين مع

بعضها أما عند كتابة (ق) فهذا يعني أنه تمرين قوة و (م) يعني تمرين

مرونة الوثب علي أربع (كالأرنب) هذا يعني الوثب كالأرنب وأيضا (3)
هذا يعني عدد تكرار التمرين .

الحركة الرجعية : وهي الحركة التي يؤديها الفرد للعودة إلي الوضع
الابتدائي وهذه الحركة لا تكتب إلا في حالة العودة من مسار غير مسار
أداء الحركة .

مثال : (وقوف) رفع الذراع أماماً فاعلياً فجانبياً ثم أسفل .

النداء :

يعتبر النداء من الأساسيات المهمة في التربية الرياضية حيث
بواسطته يمكن توصيل الحركة أو الحركات المراد أدائها بطريقة
سليمة وتوقف نجاح المدرس أو المدرب في أداء مهمته علي حسن تفهمه
والقاءه للنداء .

والنداء كلمة أو عدة كلمات تلقي بطريقة خاصة علي التلاميذ
أو اللاعبين لبدء أداء أوضاع أو حركات خاصة أو إيقاف الأداء وينقسم
النداء ألي ثلاثة أقسام هي : التنبيه ، برهة الانتظار ، الحكم .
مثال : الجذع أماماً ثني .

التنبيه برهة الانتظار الحكم .

ويجب علي المدرس معرفة الفروق بين تسمية الأوضاع أو
الحركات وكلمات النداء الخاصة وعدم الخلط بينهم .

التتبيه : وهو يتركب من عدة كلمات تدل علي أجزاء الجسم المراد تحريكها واتجاه الحركة وعدد ممرات تكرار وأيضا إذا كان التمرين بالعدد أو باستمرار أو بالوثب .

ويلاحظ أنه دائماً ما يكون النداء في صيغة الأمر .

مثال : الذراعين ثني .

الذراعين رفع .

الركبتين ثني .

الركبتين مد .

علي أربع جلوس .

الجري في المكان ابتداء .

التعلق استعداد .

برهة الانتظار :

وهي الوقت بين التتبيه والحكم ويعرف ببرهة الانتظار والغرض منها إفساح المجال للتلاميذ لاستيعاب التتبيه الذي يليه المدرس وتأهيل أنفسهم لأداء الحركة عند سماع الحكم كما يجب عدم إلغاء برهة الانتظار من النداء وقد تطول أو تقصر هذه البرهة حسب الحاجة حيث تطول عند النداء علي الأطفال الغير مدربين أو عند النداء علي تمرين صعب مركب أو تقصر للتشويق أو سرعة الأداء .

الحكم :

وهي كلمات في صيغة المر إما لفظياً أو عددياً والتي تبدأ بنهايتها العمل مباشرة والأحكام اللفظية إما أن تكون في صيغة أمر .

مثل : ثني مد ، رفع خفض أو في صيغة مصدر مثل وقوف جلوس ، اقعاء تكور .

أما الألفاظ الخاصة مثل استعداد وابتداء فتقال كلمة استعد في الحالات التي يصعب فيها وصف الحركة مثل تعلق - استعد . أما كلمة ابتداء فتقال في العمل التوقيتي مثل الجري في المكان - ابتداء .

نداء التمرين :

إن النداء علي التمرين له شقين أساسيين الأول النداء علي الوضع الابتدائي والثاني النداء علي الحركة او الحركات المراد أدائها .

أولا : نداء الوضع الابتدائي :

إذا كان الوضع الابتدائي يتكون من عدة أوضاع مشتقة فمن الأحسن النداء علي كل وضع مشتق علي حدة وخصوصا لدي الغير مدربين في تعاقب منعاً للتعقيد كما يمكن في هذه الحالة إصلاح الأوضاع أول بأول وأيضا لتفادي اختلاف توقيت أداء الأوضاع المشتقة .
(وقوف . الذراعين عالياً . ميل)

يكون النداء علي حركة الذراعين ثم الجذع .

(وقوف ثني الركبتين نصفاً . الذراعين جانباً . الرأس خلفاً) .

يكون النداء علي الرجلين ثم الذراعين ثم الرأس أو علي الرجلين ثم الذراعين والرأس . أما مع المدربين فيكون النداء علي الرجلين والذراعين والرأس معاً فيكون النداء في هذه الحالة :
مع رفع الذراعين جانباً وثنى الرأس خلفاً الركبتين نصفاً ... ثني .

ويلاحظ هنا عند ضم حركة الرجلين إلي الذراعين فإنه في النداء ينادي علي حركة الذراعين أولاً ثم الرجلين عكس كتابة التمرين وذلك لسهولة الأداء للذراعين عن الرجلين حيث أن حكم حركة الرجلين محصور في كلمة مثل رفع الذراعين جانباً . بالوثب القدمين متباعدين ... ضع .

ملاحظة هامة :

كلمة ضع لا تنادي بها سواء علي الرجلين أو الذراعين إلا إذا كانتا سوف يوضعان علي شيء مثل :

الذراعين علي كتفي الزميل ... ضع سواء كان وضع الذراعين أماماً أو جانباً أو عالياً أو أسفل .

القدمين متباعدين ... ضع سواء كانت الحركة بالوثب أو بالعدد .

ثانياً : نداء الحركة أو الحركات :

كما ذكرنا سابقاً فغتنا نستعمل النداءات اللفظية أو العددية في بداية التمرين وعند التأكيد من آلية التمرين وصحة الأداء فإننا نستعمل النداء التوقيتي .

والنداء علي التمرين البسيط له عدة أشكال إما لفظي أو لفظي عدد أو عددي .

مثال :

الذراعين جانباً رفع .	الذراعين أسفل	... خفض	(لفظي)
رفع الذراعين جانباً 1	خفضهما 2	(لفظي عددي)
بالعدد 1	بالعدد 2	(عددي)

التدريب البليومتري كأسلوب تدريب القوة العضلية الخاصة لدى لاعب الجمباز الحديث: تعريف التدريب البليومتري :

يعرف " ناجي أسعد " التدريب البليومتري بأنه " (1992) تدريب العضلات على الانبساط والإطالة بهدف إنتاج أكبر قوة انقباض في العضلات العاملة "

ويعرفه أيضاً " طلحة حسام الدين وآخرون " (1993) بأنه " نوع من التدريب يستعين بكمية الحركة وجسم اللاعب كمقاومة تعمل ضدها العضلات في استقبال وإيقاف سرعة الحركة أو التحكم فيها خلال التمرين، وهو يعمل على تنمية القدرة العضلية وبالتالي يحسن الأداء الديناميكي.

كما يعرفه كلٌ من " محمد بريقع، وإيهاب البديوي " (2005) بأنه " عبارة عن تمارين يتم تحميل العضلات بها فجأة مع إجبارها على الإطالة قبل حدوث الانقباض الحركي، وهذه التمارينات صممت لتمكن العضلات من الوصول إلى أقصى قوة في اقصر فترة زمنية ممكنة" .

أهمية التدريب البليومتري للاعب الجمباز:

يذكر كل من " ديفيس، Davis " (2000)، و " بانتيمان Bantimam " (1998) و " هينسون Henson " (1992) أن استعمال مصطلح البليومتري يأتي لوصف طريقة التدريب التي تسعى إلى تعزيز رد الفعل المتفجرة للفرد من خلال تقلصات عضلية قوية بسبب الانقباض

اللامركزي، ويمكن التقدم بها من خلال الوثب العميق أو تدريبات الصندوق أو تدريب الوثب أو تدريبات القوة المطاطية أو تدريبات ما قبل الإطالة.

ويذكر كل من "ميكاردل Mcardle" (2000) و"ديليفر Delavier" (2001) إلى أنه في أقصى درجات القوة يمكن العضلات أن تتطور خلال العمل اللامركزي السريع ومع ذلك، ينبغي أن ندرك أن العضلات نادراً ما تؤدي نوع واحد من الانقباض في عزلة خلال حركات الجمباز، حيث يحدث الانقباض المركزي (تقصير العضلات) بعد الانقباض اللامركزي (يطيل العضلات) على الفور ثم تزيد القوة المتولدة بشكل كبير.

ويشير كل من "بريور Brewer" (2005) و"وينيش Winch" (2004) أنه عندما تمتد العضلات ويتم فقدان جزء كبير من الطاقة اللازمة فإنها تمتد على شكل حرارة، ولكن بعض من هذه الطاقة يمكن تخزينها من قبل مكونات مرونة العضلات، ومتاحة للعضلة فقط خلال الانقباضات اللاحقة، ويتم فقدانها إذا كان الانقباض اللامركزي لم يتبع فوراً من قبل الانقباض المركزي، لذلك يجب على العضلات أن تتعاقد خلال أقصر وقت ممكن. (دورة التقصير والمد) وهي الآلية الكامنة وراء تدريبات مسافة الوثب العمودي وحركات الارتقاء والدفع في مهارات الجمباز.

ويمكن القول أن التدريب البليومتري يعتمد في أدائه على الانقباضات العضلية المتواترة مع دورة التقصير والإطالة للعضلات لإنتاج

طاقة متفجرة تكون محصلة مزج تدريب القوة والسرعة (القوة المميزة بالسرعة) لتحسين الأداء من خلال تمارين القفز والوثب والتقل بطرق مختلفة لتعزيز أداء حركات الارتقاء، وهذا العنصر يغلب في طبيعته على طبيعة أداء مهارات الجمباز.

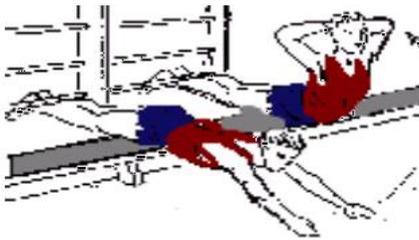
أنواع وأشكال التمرينات البليومترية:

اتفق كلٌّ من "عبدالعزیز النمر، وناريمان الخطيب" (2000)، و"بسطويسي بسطويسي" (1999) في حين يتفق كلا من "ديفيد بوهميلر Roger David Bohmillar" (2002)، و"روجر ماراندينو Roger Marandino" (2002) على أن الاختلاف الأساسي بين القوة والقدرة في عامل السرعة الذي يظهر عند الأداء، فالقوة يظهر فيها بتحريك مقاومة من خلال معدل حركة سريعة ويمكن أن يستغرق من 5 _ 10 ثوان، أما القدرة يظهر فيها الأداء برفع مقاومة من خلال معدل خاص من الحركة بشكل انفجاري ويمكن أن يستغرق أقل من 0.9 من الثانية. أن هناك أشكال مختلفة لتمرينات البليومتري ولكل منها شكل مختلف من حيث مقدرة المقاومة والشدة وأكثر الأنواع استخداماً للجزء السفلي من الجسم هي:

- تمرينات الوثب العميق . - تمرينات الخطو .
- - تمرينات الوثبات .
- تمرينات الارتدادات . - تمرينات الارتقاء .
- تمرينات الصندوق .
- تمرينات الحجل . - الوثب المركب .

- تمارين باستخدام حبال الوثب
 - تمارين المقاعد السويدية - تمارين الحواجز
 - تمارين المدرجات
 - تمارين باستخدام سلم القفز - تمارين الكرات الطبية
- ويؤكد " محمد شحاتة " (2004) على أنه يمكن استخدام تدريبات البليومتري سواءً بالأدوات أو بدونها مع زيادة في الشدة والتي تصل بالنسبة لتمرينات القوة إلى 75% من الشدة القصوى للاعب وتمرينات السرعة 80 - 90% أما بالنسبة لفترات الراحة الإيجابية المستحسنة بين التمرينات فبالنسبة للاعبين المتقدمين تكون في حدود 90 - 180 ث وعندما يصل النبض إلى 110 - 120 نبضة/ق أما بالنسبة للناشئين فتتراوح فترات الراحة الإيجابية المستحسنة من 120 - 240 ث عندما يصل النبض إلى 110 - 120 نبضة / ق.
- تمرينات التدريب البليومتري لتدريب القوة العضلية باستخدام جاكيت أثقال بالصور

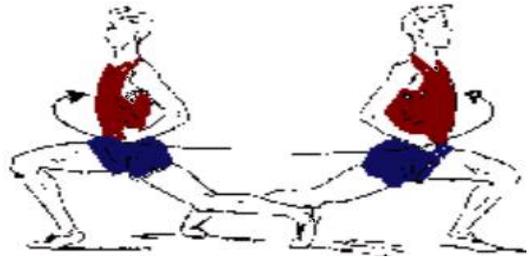
الشكل



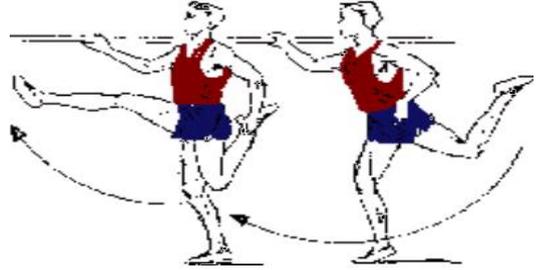
م

التمرين

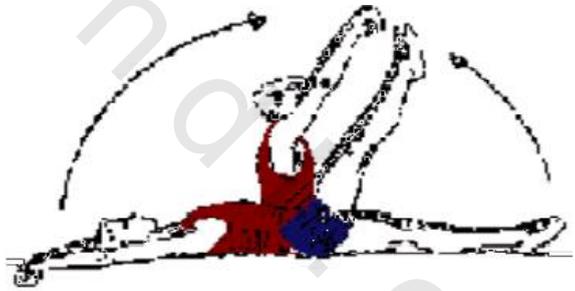
1. (انبطاح على مقعد. القدمان مثبتتان والذراعان خلف الرأس) ثني الجذع لأعلى .



ثبات .
تبادل دوران
لطفن جانباً



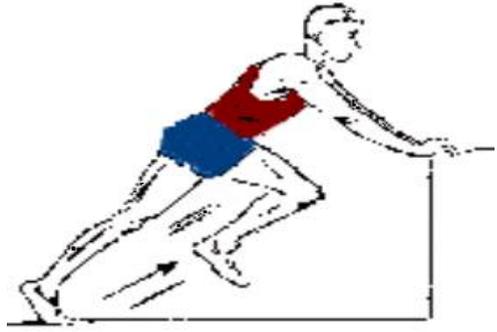
مسك عقل
نبا على قدم
الآخري ثني
لأقصى حد
قدم والخذ
مع الوثب
بالتبادل .



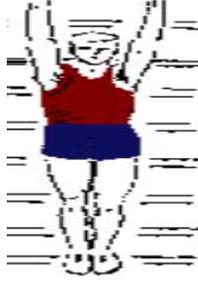
الذراعان
مع الساقين
تين مفرودة
الجذع



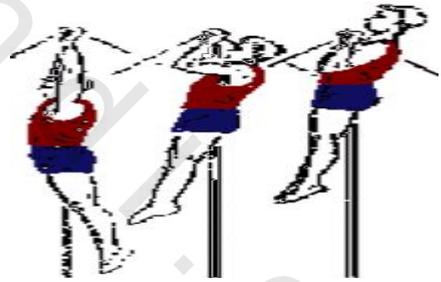
اليـد
على عقل
فتح القدم
يا مع الوثب



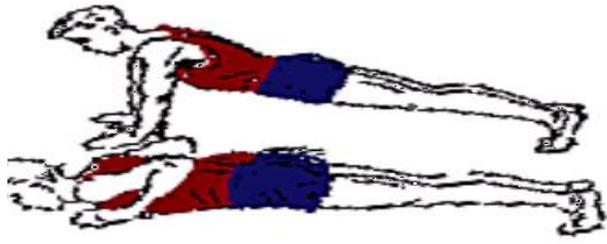
ز بزاوية 45°
تبادل
كبة اماما



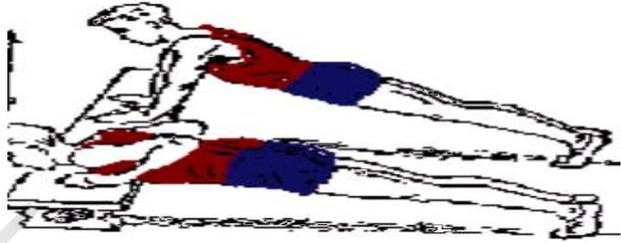
الظهر على
ثني (ثني)
يديين على
الراس والراس
وي المسكة.



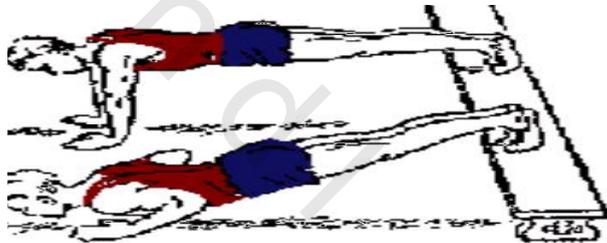
على عقلة .
متباعدان)
اعدين على
وضع الذقن
وي المسكة



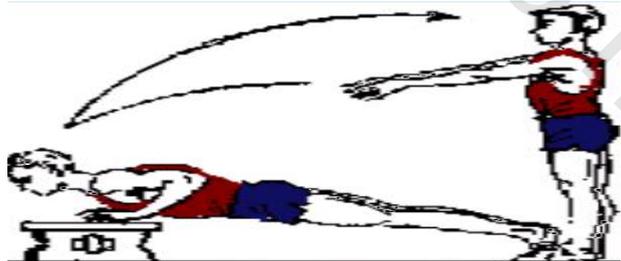
مائل (ثني
بين والسدع



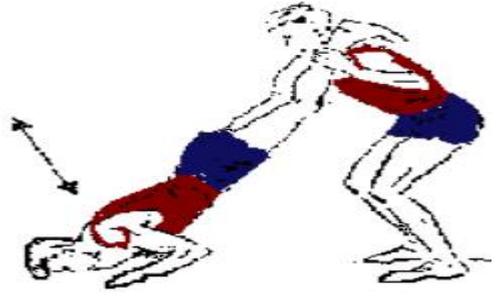
مائل عالي
سد سويدي)
عين والدفع



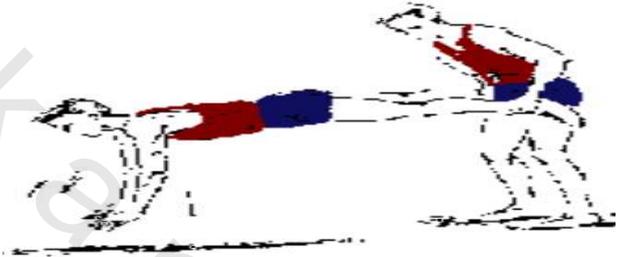
افقي على
سويدي) ثني
بين والسدع



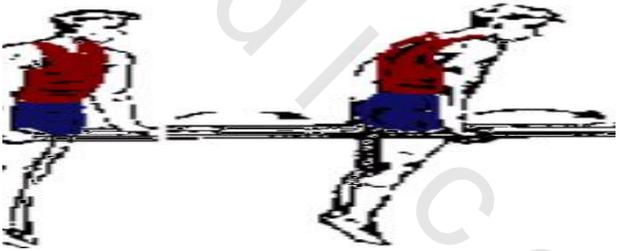
(السقوط
مفرد على
دفع لأعلى.



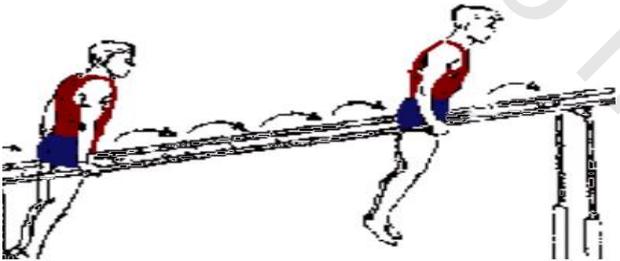
بفتح مائل
ن. القدمين
سند على
نزميل) ثني
ين والدفع



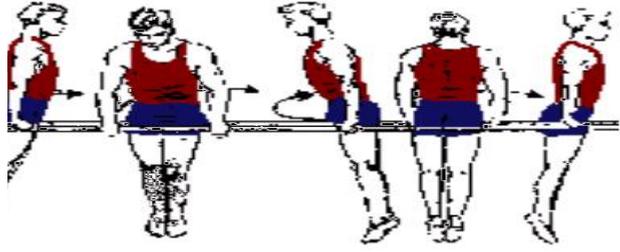
فقي . مسك
بيدي زميل
في منطقة
دفع الأرض
عين مع



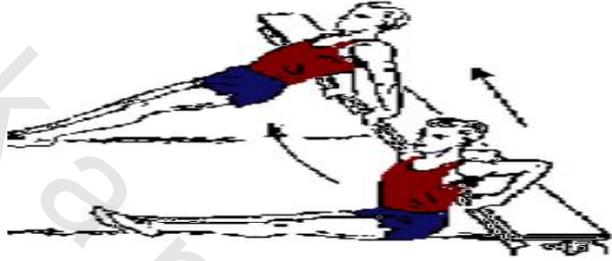
لامامي على
ن) تحريك
ين تبادلياً
جسم اماماً.



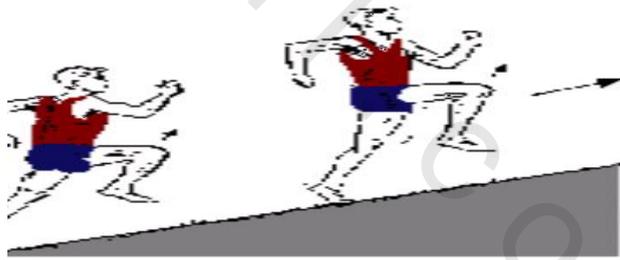
لامامي على
ين) إزاحة
لأمام مع
ع الذراعين .



لامامي على
 (ين) ازاحة
 م للأمام
 رة اليدين



مائل عالي
 على مقعد
 (ي) ثني
 ين للوصول
 س طولاً
 جانباً.

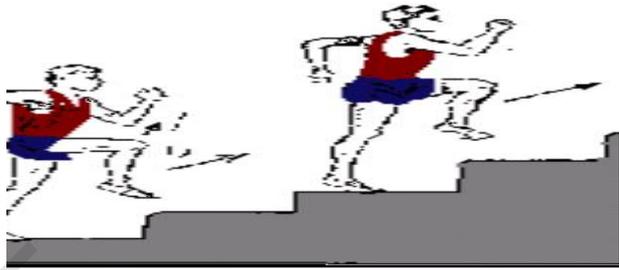


مذراعين مع
 فذيين على

مذراعين مع
ذنين .



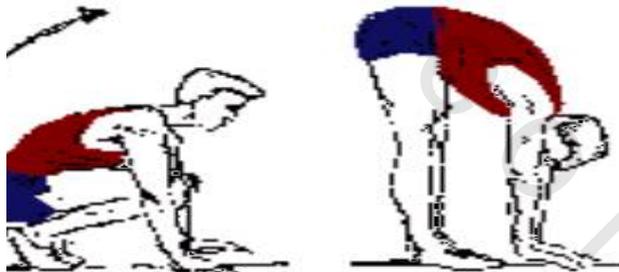
على اصابع
م تـأرجح
بين رافعا
ذنين على



من السلام .



قرفضاء .
على الارض
لركبتين)
تتين .





يؤدي على
رفع الفخذ
للذراعين .



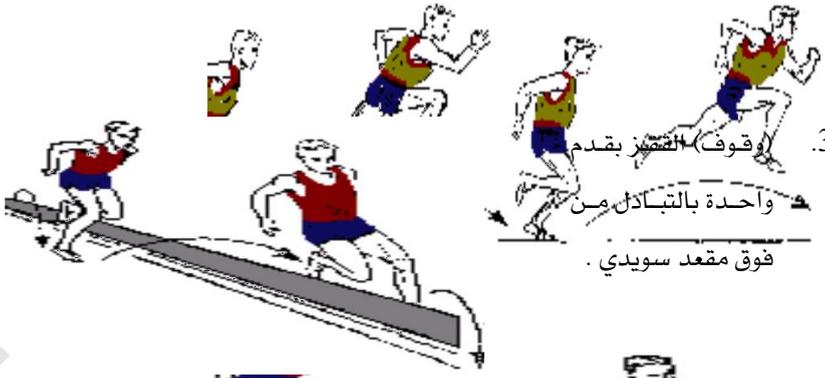
على ساق
بدون تغيير



مام والخلف
ساق واحدة
لالم .



س صناديق
ومختلفة
ت

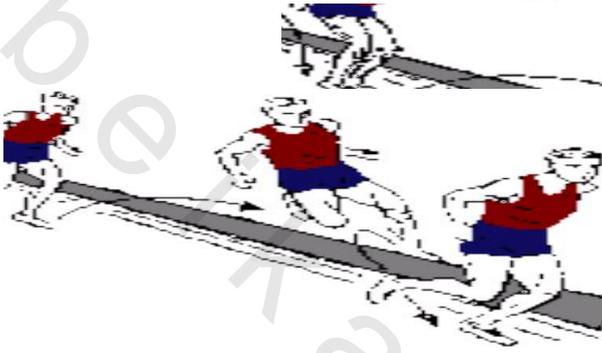


(قفزات)
متابعة في
متأرجحا

30. (وقوف) القفز بقدم

واحدة بالتبادل من

فوق مقعد سويدي .



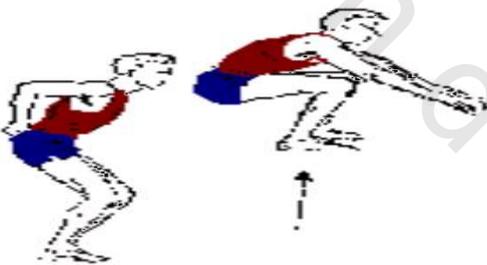
الوثب ضما
فوق مقعد

31.

(وقوف نصفاً) القفز

بنفس القدم من فوق

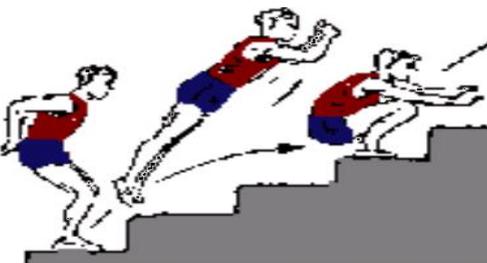
مقعد سويدي .



32. القفز العمودي من

الثبات عمل قرفصاء

بالهواء.

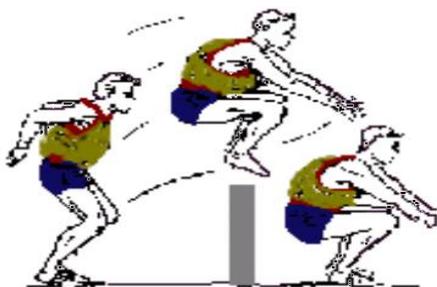


33. (نصف قرفصاء)

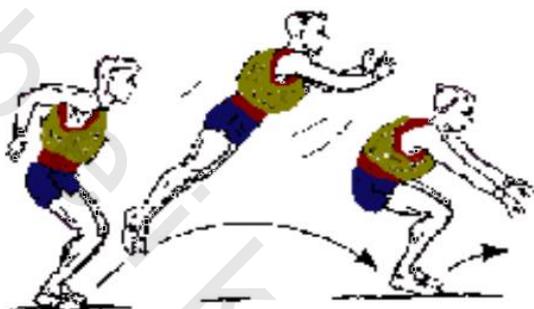
القفز عن السلالم

مع فرد الجسم

والهبوط قرفصاء

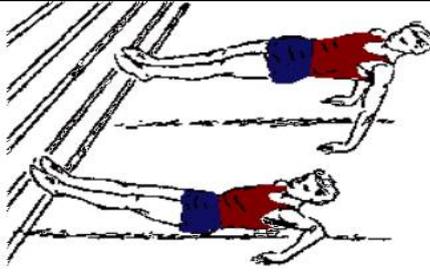
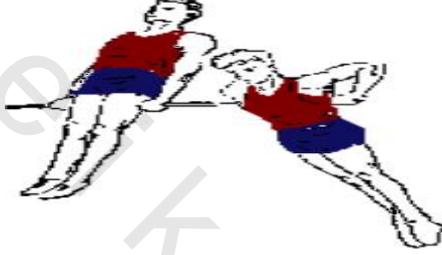
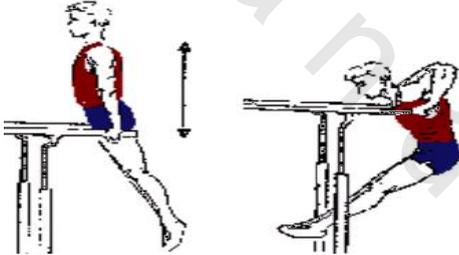
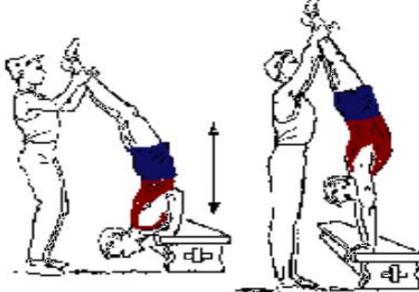


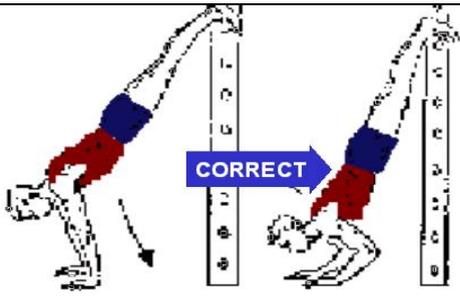
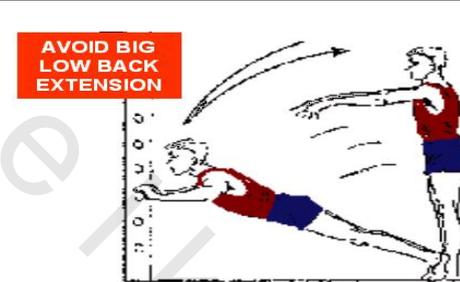
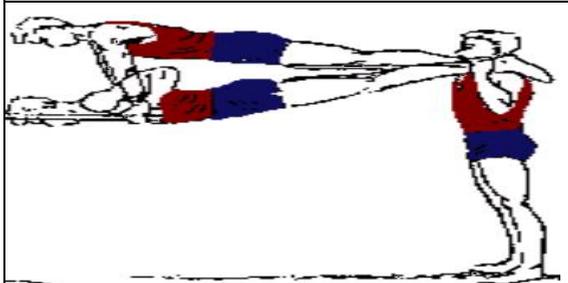
34. (وقوف نصف
قرفصاء) الوثب من
فوق حاجز.

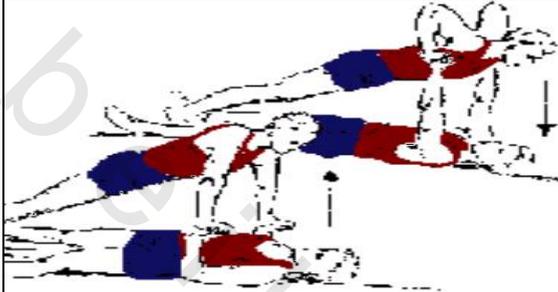
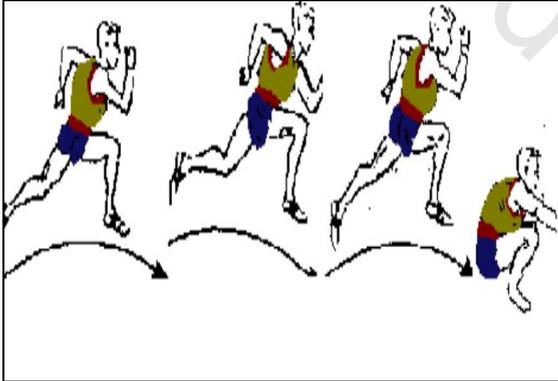


35. (وقوف . نصف
قرفصاء) تتابع القفز
ضماً.

	<p>36. (المشي على أصابع القدمين)</p>
	<p>37. (انبطاح مائل عالي مقلوب على مقعد سويدي) ثني الكوعين مع عدم ملامسة الارض.</p>

	<p>38. (انبطاح أفقي مقلوب . القدمان على سلم حائط) ثني الكوعين.</p>	<p>.38</p>
	<p>39. (الثبات بالذراعين على عقلة خلفاً) ثني الكوعين لأقصى حد .</p>	<p>.39</p>
	<p>40. (الثبات على متوازي) ثني الكوعين والدفع عالياً .</p>	<p>.40</p>
	<p>41. (الوقوف على اليدين على حافة مقعد . مسك القدمان بواسطة شريك) ثني الكوعين .</p>	<p>.41</p>

	<p>42. انبطاح مائل عالي القدمان على سلم حائط) ثني الساعدين على الذراعين بزاوية 90 .</p>
	<p>43. انبطاح مائل عالي على سلم حائط) دفع السلم وصولاً للوقوف .</p>
	<p>44. (الوقوف على اليدين . مسك القدمين بواسطة زميل) ثني الساعدين على الذراعين زاوية 45° .</p>
	<p>45. (الثبات اماما اليدين على متوازي . القدمين على كتفي زميل) ثني الساعدين على الذراعين مع الدفع .</p>

	<p>46. (انبطاح مائل عالي على كفي زميل من وضع الرقود الساعدين زاوية) تبادل فرد الذراعين للزميل مع تبادل ثني الكوعين للآخر.</p>	
	<p>47. (وقوف. 3 قفزات متتالية) الوثب ضما لأبعد مسافة والهبوط قرفصاء .</p>	

المراجع

1. إبراهيم سلامة : علم الحركة والتدريب الرياضي - الدار القومية للطباعة والنشر 1996 .
2. بسطويسي احمد بسطويسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م، ص 227.
3. خليل فوزي إبراهيم : التمرينات البدنية - دار المعارف بمصر 1978 .
4. طلحة حسين حسام الدين، حسن علي أنيس، أسامة أبو زهري، مصطفى كامل أحمد : التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية

للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 1993م، ص 378.

5. عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات - دار المعارف بمصر 1968.

6. عبد العزيز احمد النمر، ناريمان الخطيب: الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة قبل البلوغ، الطبعة الأولى، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2000م. ص23

7. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي - الطبعة الرابعة - دار المعارف بمصر 1975 .

محمد جابر بريقع، إيهاب البديوي :المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005م، ص113.
محمد إبراهيم شحاته : تدريب الجمباز المعاصر، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004م.

8. موسي فهمي إبراهيم ، عادل علي حسن : التمرينات والعروض الرياضية - دار المعارف بمصر، 1993م، ص31.

9. ناجي اسعد : التدريب البليومتري، الكتاب العلمي، علوم التربية البدنية والرياضية ، كتاب علمي دوري يصدر عن معهد البحرين الرياضي، العدد الثالث، 1992م، ص50.

10. Brewer, C : St01

rength and conditioning for games players. United Kingdom;
, 2005.102Coachwise the business solutions,p

11. Bnitimam, G , word , A, Tellez , T, Sers, B.: Sport Speed, 2nd ed, Human kinetics Publishers , Champaign , Illinie , p122,1998.

12. Davis, B. And others: study physical education and sport.

UK: Harcourt Publishers Ltd, (2000) p82.

<http://www.brianmac.co.uk/plymo.htm>.

13. Delavier, F.: Strength training anatomy. United States of America; Human Kinetics Publishers, Inc, p58, 2001.
14. David Bohmillar : The Difference Between Strength and Power
<http://www.buliding-muscles101.com>,2002.
15. Henson , p,: Jump Training Track & field & uarterly Review . vol, 92 No. 4, Winter,p58, 1992.
16. Mcardle, W. And others : Fundamentals of Exercise Physiology. 2nd Ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2000. <http://www.brianmac.co.uk/plymo.htm>.
17. Roger Marandino : Strength Training For Power , NSCA S Performance Training Journal ; Volume 1 , Number 9 , 2002 .
18. Winch, M: Strength training for athletes in the United Kingdom; Stanley L. Hunt Ltd ,p86, 2004.

المواقع الإلكترونية

20. أثير محمد صبري الجميلي : الانقباضات العضلية المتحركة والثابتة ،مرسل:
الجمعة أغسطس 24 ، 2012 4:29 pm ، المشرف العلمي العام ، عضو الاكاديمية
الرياضية العراقية.

<http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=40&t=2879>

21. يوسف البصراوي : 19:31 - 18/09/2006

<http://forum.kooora.com/?t=2462741> . اللياقة العضلية.

22 . Iktoumane . 20:09 - 08/12/2009

<http://www.startimes.com/?t=20750431>