

الفصل الثالث

الاصطلاحات والنداء في التمرينات

اصطلاحات التمرينات

اصطلاحات التمرينات هي الأسماء الخاصة التي اتفق على إطلاقها على الأوضاع أو الحركات المستخدمة في التمرينات البدنية . وتنقسم الأوضاع في التمرينات إلى ما يلي :

- أولاً - الأوضاع الأساسية (الأصلية) .
- ثانياً - الأوضاع المشتقة .
- ثالثاً - أوضاع أخرى .

أولاً - الأوضاع الأساسية

الأوضاع الأساسية (الأصلية) هي الأوضاع الشائعة السهلة غير المعقدة التي يكثر استخدامها في التمرينات . كما أنها تشكل أساس أو أصل معظم الأوضاع الأخرى التي يتخذها الجسم وتشتمل على الأوضاع التالية :

١ - الوقوف .

٢ - الجلوس (جلوس التربع) .

٣ - الرقود .

٤ - الجثو (الركوع) .

٥ - التعلق .

١- وضع الوقوف : شكل (١)

يعتبر وضع الوقوف أكثر الأوضاع الأساسية (الأصلية) استخداماً ، ويراعى

فيه ما يلي :

- الرأس مرفوعة والظهر الأمام والذقن للداخل .

- الكتفان خلفاً قليلاً والجذع ممتداً على استقامته .

- تكون القدمان مضمومتين مع تباعد أطراف الأصابع قليلاً وتلاصق الكعبيين .



وضع الوقوف

شكل (١)

- الذراعان بجانب الجسم دون تصلب مع مواجهة الكفين للداخل وتلاصق الأصابع .
- يكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوى .

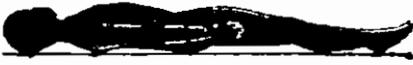
٢- وضع الجلوس : شكل (٢)



وضع الجلوس
شكل (٢)

- يراعى فى وضع الجلوس (جلوس التربع) ما يلى :
- الرأس والكتفان والخذع كما فى وضع الوقوف .
- يرتكز الجسم على الحرقمتين والحوض .
- تتقاطع الساقان مع تباعد الركبتين .
- تستند اليدان على الركبتين أو تمتد على جانبي الجسم .

٣- وضع الرقود : شكل (٣)



وضع الرقود شكل (٣)

- تكون أجزاء الجسم كلها كما فى وضع الوقوف إلا أن الجسم يستند بطوله على الأرض .

٤- وضع الجثو : شكل (٤)



وضع الجثو شكل (٤)

- يراعى فى وضع الجثو (الركوع) ما يلى :
- تكون الرأس والكتفان والخذع والذراعان كما فى وضع الوقوف .
- يرتكز الجسم على الركبتين بحيث يكون الفخذان على استقامة الجذع .
- تمتد الساقان مع تلاصق الكعبين ليكونا زاوية قائمة مع الجسم .
- فرد أمشاط القدمين .

٥- وضع التعلق : شكل (٥)



وضع التعلق شكل (٥)

- يراعى فى وضع التعلق ما يلى :
- يتعلق الجسم على استقامته بواسطة الذراعين مع تباعدهما بما يزيد عن اتساع الصدر قليلاً .
- يكون الرأس والكتفان والخذع كما فى وضع الوقوف .
- تتلاصق الساقان مع فرد المشطين .

ثانياً - الأوضاع المشتقة

الأوضاع المشتقة هي الأوضاع التي تشتق أو تنفرع من الأوضاع الأساسية (الأصلية) السابقة وذلك إما بتحريك جزء من أجزاء الجسم كالذراعين أو الجذع أو الرجلين أو بتحريكها كلها أو بعضها (١).

١ - الأوضاع المشتقة من الوقوف

(١) بتحريك الذراعين :



شكل (٦)

[وقوف . الذراعان جانباً] شكل (٦) :

— وضع الجسم كما في وضع الوقوف .
— ترتفع الذراعان جانباً بجذء الكتفين ويتجه الكفان لأسفل .

(٢) [وقوف . الذراعان أماماً] شكل (٧) :



شكل (٧)

— كما في الوضع السابق ، ولكن مع رفع الذراعين أماماً باتساع الصدر وتكون الكفان متواجهتين .

(٣) [وقوف . الذراعان عالياً] شكل (٨) :



شكل (٨)

— كما في الوضع السابق ولكن مع رفع الذراعين عالياً باتساع الصدر وتكون الكفان متواجهتين .
— ترتفع الذراعان إما جانباً عالياً أو أماماً عالياً كما يمكن أن ترتفع عالياً من وضع الانثناء .

(١) محمد علي حافظ : نظريات التربية الرياضية (الجزء الأول) ، المطبعة الأميرية بالقاهرة ،

١٩٥٧ ، ص ١٤٢ - ١٥٣ .

حسين رشدي عثمان وعبد الفتاح لطفى : التربية الرياضية لمعاهد المعلمين العامة (الجزء الأول) ، المطبعة الأميرية بالقاهرة ، ١٩٥٧ ، ص ٥٨ - ٦٣ .

[وقوف . اندراغان مائلاً عالياً] شكل (٩) :

— تكون الذراغان فى منتصف المسافة بين وضعهما عالياً ووضعهما جانباً .



شكل (٩)

[وقوف . الذراغان مائلاً أسفل] شكل (٩) :

— تكون الذراغان فى منتصف المسافة بين وضعهما جانباً ووضعهما

أثناء الوقوف العادى بجانب الجسم .

[وقوف . الذراغان خلئياً]

— كما وضع الوقوف ولكن مع تحريك الذراعين للخلف قليلاً .

— تكون الكتفان متواجهتين .



شكل (١٠)

[وقوف . ثبات الوسط] شكل (١٠) :

— وضع الجسم كما فى الوقوف ولكن توضع اليدين على الخرقنتين

بحيث يكون الإبهام خلئياً وبأى الأصابع أماماً .

— يشير المرفقان للجانب .



شكل (١١)

[وقوف . انثناء] شكل ١١ :

— وضع الجسم كما فى الوقوف ولكن ينثنى الساعدان على العضدين

لتلمس أطراف الأصابع الكتفيتين .

— يكون العضدان ملاصقين للجسم .

[وقوف . انثناء عرضياً] شكل (١٢) :

— وضع الجسم كما فى الوقوف ولكن ترفع الذراغان جانباً مع ثنى

الساعدين على العضدين بعرض الجسم .

— يكون العضدان على استقامة الكتفيتين .

— تواجه راحتا اليدين لأسفل .



شكل (١٢)



شكل (١٣)

[وقوف . لمس الرقبة] شكل (١٣) :

- وضع الجسم كما في الوقوف ولكن ترفع الذراعان جانباً مع ثني الساعدين على العضدين حتى تلمس اليدين خلف الرقبة .
- أصابع اليدين على استقامة واحدة .
- يشير المرفقان بجانب الجسم في حذاء الكتفين .

[وقوف . لمس الرأس] شكل (١٤) .



شكل (١٤)

- كما في الوضع السابق ولكن مع لمس اليدين لقمة الرأس وتنتجه راحتا اليدين لأسفل .

[وقوف . حلقة فوق الرأس] :

- وضع الجسم كما في الوقوف ولكن ترفع الذراعان جانباً عالياً لعمل حلقة فوق الرأس .

(ب) بتحرك الجذع :

[وقوف المائل] شكل (١٥) :



شكل (١٥)

- يكون الجزء السفلي من الجسم كما في وضع الوقوف .
- يميل الجزء العلوي من الجسم على استقامته من مفصلي الفخذين للأمام ليشكل زاوية قدرها ٩٠ درجة تقريبا مع الجزء السفلي من الجسم ومراعاة استقامة الظهر والرأس تقريبا .

[وقوف . انحناء] شكل (١٦) :



شكل (١٦)

- يكون الجزء السفلي من الجسم كما في وضع الوقوف .
- ينثني الجزء العلوي من الجسم من مفصلي الفخذين أماماً أسفل .
- تمتد الذراعان أماماً نحو الأرض .

[وقوف التقوس] شكل (١٧) .

- يكون الجزء السفلى من الجسم كما في وضع الوقوف .
- يثنى الجزء العلوي من الجسم من العمود الفقري خلفاً .
- تميل الرأس خلفاً مع سحب الكتفين للخلف قليلاً والذقن للداخل .



شكل (١٧)

[ج] بتحريك الرجلين :

[وقوف على قدم واحدة] :

أو [نصف وقوف] شكل (١٨) :

- كما في وضع الوقوف إلا أن الجسم يتركز على قدم واحدة (قدم الارتكاز) وترفع الرجل الثانية (الرجل الحرة) أماماً أو خلفاً أو جانباً وهي ممتدة أو مثنية .



شكل (١٨)

[وقوف على المشطين] :

- كما في وضع الوقوف إلا أن الجسم يتركز على المشطين مع تلاصق الكعبين .

[وقوف الوضع أماماً] :

- كما في وضع الوقوف إلا أن إحدى القدمين تكون أمام الأخرى .
- زاوية اتجاه القدمين كما في وضع الوقوف .
- يكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي .



شكل (١٩)

[وقوف فتحاً] شكل (١٩) :

- كما في وضع الوقوف ولكن مع تباعد القدمين مسافة مناسبة .
- يكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي .

[وقوف سند المشط] شكل (٢٠) :

- كما في وضع الوقوف إلا أن ثقل الجسم يتركز على قدم واحدة وتلمس القدم الأخرى الأرض في الاتجاه المطلوب مع فرد الركبة .



شكل (٢٠)



شكل (٢١)

[الإلقاء] شكل (٢١) :

- تنثنى الركبتان كاملاً ويستند الجسم على المشطين .
- الجزء العلوى من الجسم كما فى وضع الوقوف .
- توضع اليدين بين الركبتين مع مواجهة الكفين للأرض ، والأصابع متجهة أماماً .

[الطعن أماماً] :

- تتحرك إحدى القدمين من الوقوف مسافة مناسبة (حوالى ٧٥ سم) للأمام .
- تتركز القدم الأمامية بكاملها على الأرض ويكون الساق مع الفخذ زاوية قائمة تقريبا .
- ميل الرأس والجذع ليكونا على استقامة الرجل الخلفية تقريبا .
- عدم رفع عقب الرجل الخلفية .

[الطعن جانبا]

- كما فى الوضع السابق ولكن مع تحريك إحدى القدمين جانبا بدلا من أماما .

٢ - الأوضاع المشتقة من الجلوس

(أ) بتحريك الذراعين :-

- هى نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ولكن من وضع الجلوس مثل :
- [جلوس . الذراعان جانبا] أو [جلوس الذراعان عاليا] .. إلخ .

(ب) بتحريك الجذع :

- نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الجذع ولكن من وضع الجلوس مثل [جلوس الميل]
- أو [جلوس . الانحناء] ... إلخ .



شكل (٢٢)

(ح) بتحريك الرجلين :

- [جلوس طويل] شكل (٢٢) :
- كما فى وضع الجلوس غير أن الركبتين تمتدان للأمام وتلاصق الكعبان .

— تمتد الذراعان على الجانبين مع ملامسة الأصابع للأرض .



شكل (٢٣)

[جلوس طويل . فتحاً] شكل (٢٣) :

— كما في الوضع السابق ولكن مع تباعد الرجلين .

[جلوس التوازن] :

— كما في وضع [جلوس طويل] ولكن مع رفع الرجلين عن الأرض .

— يركز الجسم على المقعدة وتلامس الأصابع الأرض .

[جلوس القرفصاء] شكل (٢٤) :

— كما في الجلوس غير أن الركبتين تنثنيان مع تلاصق الساقين

والكعبين .

— تكون القدمان بكاملهما على الأرض .

— تكون اليدين على الركبتين أو على جانبي الجسم .



شكل (٢٤)

[جلوس الركوب] شكل (٢٥) :

— الجلوس العادي على جهاز (صندوق أو عارضة) مع وضع

الرجلين كل في ناحية من الجهاز .

[الجلوس جنباً] :

— الجلوس العادي على جهاز (صندوق أو عارضة) مع وضع الرجلين

معاً على جانب واحد من الجهاز .



شكل (٢٥)

٣ - الأوضاع المشتقة من الرقود

(١) بتحريك الذراعين :

هي نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ولكن من وضع الرقود (عدا وضع الذراعين

خلفاً) مثل :

[رقود . الذراعان جانباً] أو [رقود الذراعان عالياً] ... إلخ .

(ب) بتحريك الرجلين :

[رقود القرفصاء] شكل (٢٦) :

- كما في وضع الرقود ولكن مع ثني الركبتين .

- باطن القدمين على الأرض .

[رقود نصف القرفصاء] .

- كما في الوضع السابق ولكن مع ثني إحدى الركبتين وبقاء

الأخرى ممتدة على الأرض .

[رقود . فتحاً] .

- كما في وضع الرقود ولكن مع فتح الرجلين .



شكل (٢٦)

٤- الأوضاع المشتقة من الجثو (الركوع)

(أ) بتحريك الذراعين :-

هي نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ولكن من وضع الجثو مثل :

[جثو . الذراعان جانباً] أو [جثو . الذراعان عالياً] ... إلخ .

(ب) بتحريك الجذع :

هي نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الجذع ولكن من وضع الجثو مثل

[جثو . انحناء] أو [جثو . ميل] ... إلخ .



شكل (٢٧)

(ج) بتحريك الرجلين :

[جلوس الجثو] شكل (٢٧) :

كما في وضع الجثو ولكن مع الجلوس على الكعبين .



شكل (٢٨)

[نصف الجثو] شكل (٢٨) :

كما في وضع الجثو ولكن يركز الجسم على ركبة واحدة ، مع وضع

الرجل الثانية أماماً على الأرض بحيث تكون الساق مع الفخذ زوية قائمة .

[نصف جنو . سند النقدم أماما (أوجانبا)] شكل (٢٩)
كما في الوضع السابق ولكن مع وضع القدم المتحركة أماما
(أوجانبا) وهي ممتدة .



شكل (٢٩)

٥ - الأوضاع المشتقة من التعلق

(أ) بتحرك الذراعين :

[التعلق بالمسك من الأعلى] شكل (٣٠) :

كما في وضع التعلق ولكن مع مواجهة ظهري اليدين للجسم .

[التعلق بالمسك من الأسفل] .

كما في وضع التعلق مع مواجهة راحتي اليدين للجسم .

[التعلق المبادل] .

كما في وضع التعلق ولكن يد تمسك من الأعلى واليد الأخرى تمسك

من الأسفل .



شكل (٣٠)

[تعلق الانثناء] شكل (٣١) :

كما في وضع التعلق ولكن تكون الذراعان منثنيتين

والعضدان موازيين للأرض .

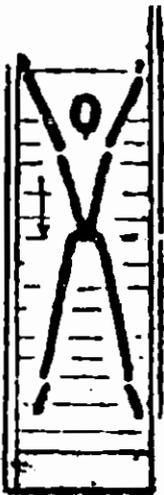
(ب) بتحرك الرجلين :

[التعلق فتحاً] شكل (٣٢)

كما في وضع التعلق ولكن مع فتح الرجلين .



شكل (٣١)



شكل (٣٢)



شكل (٣٣)

[التعلق في زاوية] شكل (٣٣)

كما في وضع التعلق ولكن مع رفع الرجلين زاوية قائمة .



شكل (٣٤)

[تعلق القرفصاء] شكل (٣٤) .

كما في وضع التعلق ولكن مع ثني الركبتين

[تعلق نصف القرفصاء]

كما في الوضع السابق مع ثني إحدى الركبتين وبقاء الأخرى ممتدة .

ثالثاً - أوضاع أخرى

هناك بعض الأوضاع الأخرى التي تستخدم في التمرينات البدنية وبعضها أوضاع مشتقة من الأوضاع الأصلية بتحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم .

ومن أمثلة هذه الأوضاع ما يلي :

١ - [الجثو الأفقي] شكل (٣٥) .

- وفيه يرتكز الجسم على الركبتين واليدين .

- تكون الذراعان مفردتين .

- يكون الجذع أفقياً وموازيًا للأرض .

- يكون الفخذان مع الساقين زاوية قائمة .



شكل (٣٥)



شكل (٣٦)

- ٢ - [وقوف على أربع] شكل (٣٦) .
 - وفيه يرتكز الجسم على اليدين والتقدمين .
 - تكون الركبتان ممتدتين .

٣ - [وقوف عال]

هو نفس وضع الوقوف ولكن على جهاز مرتفع عن الأرض (مقعد سويدي مثلا)

٤ - [الانبطاح] .

- الانبطاح على الوجه بطول الجسم .
 - الذراعان منشيتان بعرض الجسم .
 - الكفان بعضهما فوق بعض على الأرض .
 - ترتكز الجبهة على ظهر الكف العليا .



شكل (٣٧)

- ٥ - [الانبطاح المائل] شكل (٣٧) .
 - كما في الوضع السابق غير أن الجسم يستند على اليدين
 والمشطين .
 - تكون الذراعان مفردتين .



شكل (٣٨)

- ٦ - [الانبطاح المائل العالى] شكل (٣٨) .
 - كما في الوضع السابق إلا أن اليدين ترتكزان في مستوى
 أعلى من الأرض .
 (على مقعد أو متوازي أرضي أو عقل حائط مثلا) .

٧ - [الانبطاح المائل الأفقي]

- كما في الانبطاح المائل إلا أن القدمين ترتكزان في مستوى
 الكتفين .



شكل (٣٩)

- ٨ - [الانبطاح المائل العميق] شكل (٣٩) .
 - كما في الوضع السابق أن القدمين ترتكزان في مستوى أعلى من
 الكتفين .



شكل (٤٠)

٩ - [الانبساط المائل الجانبي] شكل (٤٠) .
يرتكز الجسم على ذراع واحدة وقدم واحدة ويواجهه
الجانب الأرض .

أسس كتابة التمرينات

يشتمل التمرين على المكونات التالية :

- (أ) الوضع الابتدائي - وهو الوضع الذي تبدأ منه حركة (أو حركات) التمرين .
 - (ب) الحركة (أو الحركات) التي يتركب منها التمرين .
 - (ح) الوضع النهائي - وهو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب أداء حركة (أو حركات) التمرين .
- ويجب مراعاة القواعد والأسس التالية عند تدوين أو كتابة التمرين^(١).

(أ) كتابة الوضع الابتدائي

- عند كتابة التمرين بدون الوضع الابتدائي أولاً ويوضع بين قوسين وقد يكون الوضع الابتدائي إما :
- ١ - وضع أصلي ، ويكتب كما يلي :
[وقرف] ، [جلوس] ، [رقود] . . . إلخ .
 - ٢ - وضع مشتق من الوضع الأصلي ، ويكتب كما يلي :
[جلوس الجثو] ، [تعلق القرفصاء] . . . إلخ .
 - ٣ - وضع أصلي وأكثر من وضع مشتق ، ويكتب كما يلي :
[الوضع الأصلي . الوضع المشتق للرجلين . الوضع المشتق للذراعين ، الوضع المشتق للجذع] ، مثل :
[وقرف . فتحا . أنشاء . ميل] .
 - ٤ - وضع له تسميته الخاصة ، ويكتب كما يلي :
[انبطاح مائل] ، [جثو أفقي] . . . إلخ .

(ب) كتابة حركة (أو حركات) التمرين

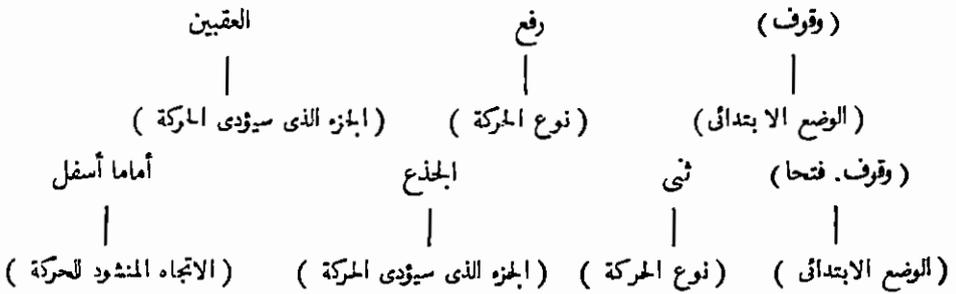
- تكتب حركة (أو حركات) التمرين بعد الوضع الابتدائي مباشرة ويراعى الترتيب التالي أثناء الكتابة :
- أولاً - يكتب نوع حركة التمرين ، مثل :
- ثني ، مد ، رفع ، خفض ، ميل ، مرجحة . . . إلخ .

ثانياً - يكتب بعد ذلك جزء الجسم الذي سيؤدي الحركة ، مثل :
الذراعين ، العقبين ، الجذع ، الرأس ... إلخ .

ثالثاً - يكتب بعد ذلك الاتجاه المنشود للحركة ، مثل :
أماماً ، جانباً ، عالياً ، أماماً أسفل ، يميناً ، يساراً ... إلخ .

وقد يشتمل التمرين على الآتي :

١ - إما على حركة واحدة تكون صلب التمرين ، وفي هذه الحالة يكتب التمرين كما يلي :



٢ - وإما على أكثر من حركة متعاقبة . وفي هذه الحالة يراعى كتابة التمرين طبقاً لتسلسل الحركات كما يلي :

[وقوف. فتحاً. الذراعان جانباً] ضغط الذراعين خلفاً ثم ثني الجذع أماماً أسفل .
وهذا يعني أن حركة ضغط الذراعين تؤدي أولاً ثم يليها حركة ثني الجذع .

٣ - وإما على حركة أصلية وحركة مكملة^(١)، وفي هذه الحالة يراعى كتابة الحركة الأصلية أولاً ثم الحركة المكملة الإضافية ثانياً - مثل :

[وقوف] لف الجذع مع ثني الذراعين .
(حركة أصلية) (حركة مكملة)

(ج) كتابة الوضع النهائي

لا يكتب الوضع النهائي عادة إذا كان هو نفس الوضع الابتدائي للتمرين ولكن يكتب إذا كان وضعاً مغايراً أو وضعاً ابتدائياً لتمرين آخر . كما يكتب أيضاً محاولة زيادة الإيضاح .

(١) « الحركة الأصلية » هي الحركة الأساسية ذات الهدف المباشر من الأداء أما « الحركة المكملة » أو « الإضافية » فهي الحركة التي تضاف للحركة الأصلية لزيادة صعوبة التمرين أو ليجعله تمريناً مركباً ... إلخ .

(د) بعض الاعتبارات الخاصة

بالإضافة إلى ما سبق هناك بعض الاعتبارات الخاصة التي يجب مراعاتها عند كتابة التمرينات ومن أهمها ما يلي^(١) :

١ - لضم الحركات المتعاقبة التي يتكون منها التمرين يستخدم حرف العطف « و » ، « الفاء » « ثم » وعلامة الجمع « + » وتكتب بالترتيب السابق مثل :

[وقوف] وضع القدم أماماً وثني الذراعين ورفع العقبين ثم مد الذراعين عالياً + ثني الجذع أماماً أسفل .

وإذا كانت هناك حركات أخرى فيراعى الترتيب السابق مرة أخرى

٢ - يستخدم حرف الجر « مع » لكي يدل على أداء الحركات في وقت واحد مثل : [وقوف . انثناء] لف الجذع مع مد الذراعين جانباً .

٣ - يحسن عدم تحديد الذراع أو الرجل سواء الرجل سواء اليمنى أو اليسرى نظراً لضرورة أداء الحركة بذراع أو رجل معينة ثم التكرار بالذراع والرجل الأخرى وكذلك ينبغي عدم تحديد الجانب الأيمن أو الأيسر كما في حالة لف أو ثني الجذع نظراً لضرورة الأداء لكلا الجانبين مثل : [وقوف . فتحاً] لف الجذع .

ويستثنى من ذلك عند أداء التمرينات التعويضية بجزء معين أو للاحية معينة .

٤ - عند أداء الحركة لاتجاهين متقابلين دون الثبات في الوضع الابتدائي يكتب في نهاية الحركة كلمة « بالتبادل » مثل

(وقوف) ثني الجذع جانباً بالتبادل .

وهذا يعني انثناء الجذع على الجانبين بالتوالي دون الثبات في الوضع الابتدائي وهو الوقوف .

٥ - عند أداء الحركة لاتجاهين متقابلين مع الثبات في الوضع الابتدائي فترة ما فيكتب في بداية التمرين كلمة « تبادل » مثل :

[وقوف] تبادل ثني الجذع جانباً .

وهذا يعني لإنثناء الجذع على الجانب الأيمن - مثلاً - ثم يعود الجسم إلى الوضع الابتدائي (الوقوف) ثم يثنى مرة أخرى على الجانب الأيسر .

٦ - تستخدم الإشارة (:) للدلالة على أن التمرين زوجي، والإشارة (:) للدلالة على اشتراك

(١) محمد على حافظ : نظريات التربية الرياضية (الجزء الأول) ص ١٣٤ - ١٣٨ .

٣ طالبات في العمل ، والإشارة (:) للدلالة على اشتراك ٤ طالبات في العمل وتكتب هذه الإشارة في نهاية التمرين .

٧ - يكتب نوع الأداة المستخدمة أو الجهاز المستخدم بين قوسين في نهاية التمرين مثل :
(زجاجة خشبية) ، (طوق) ، (عقل حائط) ، (مقعد سويدي) . . إلخ .

٨ - يمكن كتابة عدد المرات التي تحتويها كل حركة من حركات التمرين مثل :
[وقوف . فتحاً] ثني الجذع أماماً أسفل والضغط (٤ مرات) ثم رفع الذراعين عالياً والضغط (٤ مرات) .

٩ - يمكن كتابة عدد العداة التي تحتويها كل حركة من حركات التمرين وذلك بين قوسين عقب الحركة مباشرة مثل :

[وقوف] رفع العقبين (١ - ٢) ، ثم ثني الركبتين كاملاً (٣ - ٤) .

وهذا يعني أن حركة رفع العقبين تؤدي في عدتين (العدة الأولى والثانية) وحركة ثني الركبتين تؤدي في عدتين أيضاً (العدة الثالثة والرابعة) .

[وقوف] رفع العقبين (١) ، ثم ثني الركبتين (٢) .

وهذا يعني أن حركة رفع العقبين تؤدي في عدة واحدة (العدة الأولى) وحركة ثني الركبتين تؤدي في عدة واحدة (العدة الثانية) .

النداء على التمرينات

يقصد بالنداء الأوامر أو الكلمات أو التعبيرات التي تلقها المدرسة على التلميذات لاتخاذ أوضاع خاصة أو لأداء حركات معينة . ويتكون النداء على التمرينات البدنية من ثلاثة أجزاء (1) :

- ١ - التنبيه .
- ٢ - برهة الانتظار .
- ٣ - الحكم .

١ - التنبيه

التنبيه هو الجزء الأول من النداء الذي يبين للتلميذات كل ما تريده المدرسة منهن . ويتركب من كلمة أو بضع كلمات توضح أجزاء الجسم المراد تحريكها ، مثل :

الذراعان	ثنى
العقبان	رفع
(التنبيه)	(برهة الانتظار)	(الحكم)
وقد يشتمل التنبيه على اتجاه أو اتجاهات الحركة ، مثل :		
الذراعان أماماً عالياً	رفع
الجذع أماماً	ميل

كما قد يسبق التنبيه - أحياناً - عدة ألفاظ توضح الحالة التي ينبغي أن تكون عليها الحركة ، مثل : بأقصى سرعة - ببطء - بسرعة ، أو توضح عدد مرات التكرار ، مثل : مرة واحدة - باستمرار ، أو طريقة الأداء ، مثل : بالعدد - بالتوقيت .

ويجب مراعاة ما يلي بالنسبة للتنبيه :

- ١ - أن يكون الفصل متنبهاً حتى تكون الاستجابة سريعة وصحيحة .

(١) د . حسن سيد معوض : طرق التدريس في التربية الرياضية ، مكتبة القادرة الحديثة ، الطبعة

الثانية ، ١٩٦٧ ، ص ٢٢٣ - ٢٢٦ .

محمد علي حافظ ، المرجع السابق ص ١١١ - ١٢٥ .

- ٢ - أن يكون التنبيه واضحاً دون إطالة أو تعقيد .
 ٣ - أن يكون باستطاعة جميع التلميذات سماعه دون إزعاج .
 ٤ - أن تكون طريقة الإلقاء معبرة عن نوع الحركة من حيث القوة أو البطء أو السرعة .
 ٥ - استخدام الاصطلاحات الصحيحة فيما عدا بالنسبة للأطفال الصغار .
 ٦ - ألا يشمل على المصدر أو فعل الأمر الذى سيلتقى فيما بعد كحكم ، مثل :
 رفع العقبين رفع .
 ثنى الذراعين ثنى .
 ٧ - بالنسبة للحركات المركبة ينبغى تجنب التنبيه الطويل وخاصة بالنسبة للأطفال والمبتدئات ،
 ويحسن تقسيمه إلى عدة تنبيهات قصيرة لكل حركة على حدة .

٢ - برهة الانتظار

برهة الانتظار هي فترة السكون التي تقع بين التنبيه والحكم ، وتهدف إلى تفهم التنبيه واستيعابه وتصور ما ينبغى عمله وبذلك تعد للاستجابة بدقة وسرعة عقب سماع الحكم مباشرة .
 وينبغى مراعاة الفترة الزمنية الصحيحة لبرهة الانتظار . وتتوقف هذه الفترة الزمنية على عوامل متعددة إذ تكون برهة الانتظار طويلة بالنسبة للأطفال والمبتدئات وعند أداء تمرين مركب أو معقد . وتكون برهة الانتظار قصيرة بالنسبة للكبار أو المدربات جيداً وكذلك عند سهولة التمرين أو قصر التنبيه .
 وتستطيع المدرسة التنوع في برهة الانتظار من حيث الإطالة أو التقصير طبقاً لعدة اعتبارات منها :
 محاولة إجبار التلميذات على الإنتباه والتركيز أو أكسابهن عدم التعود على برهة إنتظار معينة .
 ويجب مراعاة عدم إغفال برهة الانتظار وذلك بإصدار الحكم عقب التنبيه مباشرة مما يؤدي إلى الأداء الخاطى . كما ينبغى عدم استغلال برهة الانتظار للقيام بالشرح أو إصلاح الأخطاء أو إلقاء بعض عبارات التشجيع أو التحذير مثلاً ، إذ أن ذلك كله يسهم بدرجة كبيرة في تشييت الانتباه وبالتالي يؤدي إلى بطء وعدم دقة الأداء .

٣ - الحكم

يقصد « بالحكم » الكلمة التي تبدأ بعدها الإستجابة . وقد يكون الحكم عددياً أو لفظياً .
 والأحكام اللفظية إما أن تكون .
 (ا) فعل أمر ، مثل : قف - سر - ضع . . . إلخ .

(ب) مصدر ، مثل : وقف - جلوس - ثنى - مد . . . إلخ .

(ح) لفظ خاص ، مثل : اعتدال - انتباه - ثابت . . . إلخ .

ويحسن استخدام المصدر كلما أمكن لأنه لا يتغير بتغير المخاطب سواء بالنسبة للمفرد أو المثنى أو الجمع أو بالنسبة للمذكر أو للمؤنث .

أما إذا كانت الأحكام عددية فعندئذ يجب ذكر كلمة « بالعدد » في بداية التنبيه مثل : بالعدد ، مد الذراعين عالياً ١ - ٢ .

ويجب مراعاة إصدار الحكم بوضوح وبتهبير يتناسب مع نوع الحركة ، فالحكم الحاد القصير يستخدم بالنسبة للحركات التي تتميز بالسرعة ولكن مع مراعاة عدم استخدام هذا النوع من الأحكام عندما تكون التاميزات في وضع تصعب فيه الإستجابة بصورة سريعة .

أما الحكم الأقل حدة وأكثر طولاً فيستخدم بالنسبة للحركات التي تتميز بالسرعة المتوسطة مثل رفع الذراعين .

أما الحكم الطويل الخالي من الحدة فيستخدم بالنسبة للحركات البطيئة ، مثل حركات التوازن أو الحركات التي تتطلب تحريك جزء كبير من الجسم ، كحركات الجذع مثلاً ، أو بالنسبة للحركات التي تتطلب الرصد لأقصى مدى ممكن كحركات المنكبين .

وينبغي عدم النداء على حركات التمرين الواحد بأحكام بعضها لفظي والبعض الآخر عددي ، مثل :

العقبان رفع .

الركبتان كاملاً

بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أن يكون الحكم مطابقاً لآخر حركة عند النداء على سلسلة من الحركات المركبة .

قواعد النداء على التمرينات

هناك بعض القواعد الهامة التي اصطلح على استخدامها عند النداء على التمرينات سواء لاتخاذ الوضع الابتدائي أو لآداء الحركات التي تكون التمرين . ومن أهم هذه القواعد ما يلي (١) :

١ - قواعد النداء على الوضع الابتدائي

(١) الوضع الابتدائي المركب من حركات الذراعين والرجلين :

١ - إذا ضمت حركة ذراعين ذات عدة واحدة إلى حركة رجلين ذات عدة واحدة أو عدتين فيكون التنبيه على حركة الذراعين أولاً . ومن أمثلة ذلك ما يلي :

- للوصول إلى الوضع الابتدائي [وقوف . الوضع أماماً . الذراعان جانباً] فيكون النداء كما يلي :

مع رفع الذراعين جانباً ، القدم اليمنى أماماً ضع .

وفي هذه الحالة يراعى أداء الحركة ذات العدة الواحدة (حركة الذراعين) مع العدة الثانية للحركة ذات العدتين (حركة الرجلين) - أى نقل قدم جانباً في العدة الأولى ثم رفع الذراعين جانباً مع نقل القدم الثانية جانباً في العدة الثانية .

٢ - إذا ضمت حركة ذراعين ذات عدتين إلى حركة رجلين ذات عدتين فيكون التنبيه على حركة الذراعين أولاً . ومن أمثلة ذلك ما يلي :

- للوصول إلى الوضع الابتدائي [وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً عالياً] فيكون النداء كما يلي .
مع رفع الذراعين جانباً عالياً . القدمين متباعدتين ضع .

وفي هذه الحالة يراعى أداء الحركة الأولى للذراعين والرجلين معاً ثم يعقب ذلك أداء الحركة الثانية لكل من الذراعين والرجلين أيضاً - أى رفع الذراعين جانباً مع نقل قدم جانباً في العدة الأولى ثم رفع الذراعين عالياً مع نقل القدم الثانية جانباً في العدة الثانية .

٣ - إذا ضمت حركة ذراعين ذات عدتين إلى حركة رجلين ذات عدة واحدة فيكون التنبيه على حركة الرجلين أولاً ، ومن أمثلة ذلك ما يلي :

(١) محمد على حافظ : المرجع السابق ص ١١٤ - ١١٧ .

– للوصول إلى الوضع الابتدائي [وقوف : الوضع أماماً . الذراعان جانباً عالياً] فيكون النداء كما يلي :

مع وضع القدم اليسرى أماماً ، الذراعان جانباً عالياً رفع .

وفي هذه الحالة يراعى رفع الذراعين جانباً في العدة الأولى ثم توضع القدم اليسرى أماماً مع رفع الذراعين عالياً في العدة الثانية .

ويمكن تلخيص القواعد السابقة كما يلي :

قاعدة النداء	الوضع الابتدائي حركة ذراعين + حركة رجلين	
	النداء على حركة الذراعين أولاً	ذات عدة واحدة
» » » » »	ذات عدتين	ذات عدتين
» » » » »	» »	ذات عدة واحدة
النداء على حركة الرجلين أولاً	ذات عدة واحدة	ذات عدتين

ويجب مراعاة أن قواعد النداء السابقة تسرى عند النداء على حركات الذراعين المتشابهة مثل (رفع الذراعين أماماً أو عالياً) وكذلك عند النداء على حركات الذراعين غير المتشابهة ، مثل : (رفع الذراع اليمنى جانباً والذراع اليسرى أماماً) .

ومن أمثلة النداء على الوضع الابتدائي المركب من حركات الذراعين غير المتشابهة وحركات الرجلين ما يلي :

(ا) للوصول إلى الوضع الابتدائي [وقوف فتحاً . الذراع اليمنى جانباً واليسرى أماماً] فيكون النداء كما يلي : مع رفع الذراع اليمنى جانباً واليسرى أماماً ، بالوثب القدمين متباعدين ضع . (عدة واحدة لكل من الذراعين والرجلين)

(ب) للوصول إلى الوضع الابتدائي [وقوف . فتحاً . الذراع اليمنى أماماً واليسرى عالياً] فيكون النداء كما يلي : مع رفع الذراع اليمنى أماماً واليسرى عالياً ، القدمين متباعدين ضع : [عدتين لكل من الذراعين والرجلين]

(ج) للوصول إلى الوضع الابتدائي [وقوف . الوضع أماماً . نصف ثبات الوسط . نصف حلقة فوق الرأس] فيكون النداء كما يلي : مع وضع القدم اليمنى أماماً ، الذراع اليسرى في الوسط واليمنى حلقة فوق الرأس ضع . (عدتين للذراعين وعدة للرجلين)

(ب) الوضع الابتدائي المركب من حركات الذراعين والرجلين والجلذع

إذا كان الوضع الابتدائي يتكون من أوضاع مشتقة بتحريك الذراعين والرجلين والجلذع فيحسن النداء على حركة الجلذع بمفرده نظراً لاختلاف طبيعة حركته من حيث السرعة والمدى عن حركة الذراعين والرجلين ، ومن أمثلة ذلك ما يلي :

- للوصول إلى الوضع الابتدائي [وقوف فتحاً . انثناء . ميل] فيكون النداء كما يلي :
- مع ثني الذراعين ، القدمين جانباً ضع .
الجلذع أماماً ميل .

٢ – قواعد النداء على الحركات المكونة للتمرين

١ – إذا ضم التمرين أكثر من حركة معاً يراعى النداء على الحركات طبقاً لتسلسلها في الأداء .
أى أن تنبيه الحركة الأولى يسبق الحركة الثانية وهكذا . فعلى سبيل المثال عند أداء تمرين ضغط الذراعين خلفاً ثم ثني الجلذع أماماً أسفل ، فعندئذ يكون التنبيه على حركة ضغط الذراعين خلفاً أولاً ، ثم التنبيه على حركة ثني الجلذع أماماً أسفل .

٢ – إذا اشتمل التمرين على حركة أصلية (وهي الحركة التي تكتب أولاً) ثم ضم إليها حركة مكملة أو إضافية بغرض زيادة صعوبة التمرين أو لغرض آخر ، فعندئذ يكون التنبيه على الحركة المكملة الإضافية أولاً . ومن أمثلة ذلك ما يلي :

(١) [وقوف] رفع العقبين مع ثني الذراعين .

حركة أصلية حركة مكملة

فيكون النداء كما يلي : مع ثني الذراعين . العقبين . . . رفع .

(ب) [وقوف] لف الجلذع مع قذف الذراع جانباً .

حركة أصلية حركة مكملة

فيكون النداء كما يلي : مع قذف الذراع اليسرى جانباً ، الجلذع لليسار . . . لف .

٣ – إذا اشتمل التمرين على حركة أصلية وحركة مكملة واستلزم الأمر ضرورة النداء على الحركة الرجعية ففي هذه الحالة يراعى النداء أيضاً على الحركة المكملة الإضافية أولاً .

