

الفصل الرابع

طرق التدريس في التمرينات

أسس تدريس التمرينات

يتوقف نجاح المدرسة في عملها على درجة إلمامها بالمبادئ الهامة التي تتأسس عليها عملية تدريس التمرينات . ومن أهم الأسس والمبادئ التربوية والتعليمية « Didaktische Prinzipien » لعملية التدريس في التمرينات ما يلي (١) :

- ١ - مبدأ استخدام الوسائل المعينة (الوسائل البصرية والسمعية) .
- ٢ - مبدأ وعي وفاعلية التلميذات .
- ٣ - مبدأ مراعاة الفروق الفردية .
- ٤ - مبدأ التدرج .
- ٥ - مبدأ الإتقان والثبوت .

١ - مبدأ استخدام الوسائل المعينة

إن حسن استخدام المدرسة للوسائل المعينة في تدريس التمرينات يسهم بدرجة كبيرة في قدرة التلميذات على سرعة تعلم وإتقان التمرينات ، إذ أنها تعمل على خلق التصور الحقيقي الواقعي للتمرين المطلوب . ويتوقف نجاح هذا المبدأ على حسن استغلال المدرسة لمختلف الوسائل المعينة مثل :

(أ) الوسائل البصرية : ومن أهمها القيام بأداء نموذج للتمرين . كما يمكن استخدام بعض الأجهزة المرئية مثل الأفلام أو اللوحات أو الصور أو استخدام نماذج مصغرة للأشكال والأوضاع والحركات إلخ وذلك طبقاً للإمكانات الموجودة .

(ب) الوسائل السمعية : مثل القيام بالشرح والوصف وإبداء الملاحظات ، كذلك استخدام مختلف الوسائل السمعية الأخرى كالمذياع مثلاً .

Brykin, A. T. : Turnen u. Gymnastik Band 1, 1953, S. 75-82.

(١)

٢ - مبدأ الوعى والفاعلية

يتأسس النجاح فى تدريس التمرينات على قدرة المدرسة فى إيقاظ نواحي الوعى والفاعلية فى نفوس التلميذات . إذ أنه بدون علاقة واعية بالمادة التى تقدمها المدرسة ، وبدون فاعلية التلميذات لا يمكن أن يحرز التعلم أى نوع من النجاح .

إن فهم التلميذات لهدف وغرض التمرين وفائدته وتأثيره وكيفية الأداء من النواحي الهامة التى تتأسس عليها الإفادة من هذا المبدأ . إذ أن وضوح الهدف من النواحي التى تسهم فى سرعة إجادة الأداء .

كما يجب على المدرسة مخاطبة دوافع وميرل التلميذات وضمان اشتراكهن الإيجابى . فعملية التدريس ليست عملية تقوم بها المدرسة بمفردها بل تشترك معها أيضاً التلميذات بصورة إيجابية تتميز بالفاعلية .

٣ - مبدأ الفروق الفردية

يقضى هذا المبدأ بضرورة اختيار التمرينات المناسبة لسن ومستوى مهارات وقدرات التلميذات ، وكذلك ضرورة اختيار طرق التدريس المناسبة . فالتدريس لتلميذات المرحلة الابتدائية يختلف فى جوهره عن طرق التدريس لتلميذات المرحلة الإعدادية أو الثانوية .

فعلى سبيل المثال لاتستخدم المدرسة الاصطلاحات المعروفة أثناء التدريس للسنوات الأولى من المرحلة الابتدائية ، فى حين تقوم باستخدام هذه الاصطلاحات فى السنوات التالية . كما أن طريقة الشرح وأداء نموذج للتمرين يختلف أيضاً فى كل مرحلة عن المرحلة الأخرى .

٤ - مبدأ التدرج

يتطلب هذا المبدأ ضرورة التخطيط الصحيح للتمرينات وترتيبها وتسلسلها بصورة تدريجية حتى يمكن الارتفاع بمستوى الأداء . ومبدأ التدرج لا يراعى بالنسبة لتمرينات الدرس الواحد فقط ، بل يراعى أيضاً بالنسبة لدروس العام كله . ومن أهم القواعد التى يتأسس عليها هذا المبدأ ما يلى :

(١) التدرج من « المعلوم إلى المجهول » أو من « القديم إلى الحديث » أو من « الشائع إلى الأقل شيوعاً » . ويعنى ذلك تشكيل التمرينات الجديدة على أساس التمرينات السابق تعلمها ، أو إضافة بعض

التمرينات الجديدة إلى التمرينات القديمة أو تعلم بعض أوضاع أو حركات غير شائعة بعد تعلم الأوضاع الشائعة مثلاً .

(ب) التدرج من « السهل إلى الصعب » أو من « البسيط إلى المركب » . وهذا يعنى الزيادة التدريجية في التقدم بالتمرينات وتصعبها بمختلف الطرق والوسائل (انظرى طرق التقدم بالتمرينات) فيما بعد .

٥ - مبدأ الإتقان والتثبيت

إن هدف التدريس في التمرينات لا ينحصر في مجرد الأداء واكتساب التوافق الأولى فقط ، بل يتعدى ذلك محاولة إتقان وتثبيت الأداء وعدم نسيانه أوفقد القدرة على الأداء الصحيح . وعلى ذلك يراعى ضرورة تكرار التمرينات السابق تعلمها تحت مختلف الظروف المتعددة والمتنوعة مع مراعاة ارتباط التكرار دائماً بمحاولة إتقان وتحسين الأداء وليس التكرار بهدف التكرار فقط .

مراحل تعليم التمرينات

تهدف عملية تعليم التمرينات إلى محاولة العمل على إتقان التلميذات للأوضاع والحركات البدنية لضمان تحميق الغرض أو الهدف المطلوب . وتمر عملية التمرينات بثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها ، وهي :

المرحلة الأولى : وهي مرحلة اكتساب التوافق الأولى للتمرين .

المرحلة الثانية : مرحلة اكتساب التوافق الجيد للتمرين .

المرحلة الثالثة : مرحلة إتقان وتثبيت التمرين .

وفي أثناء هذه المراحل المختلفة تختلف طبيعة عمل كل من المدرسة والتلميذة كما يلي (٢) :

١ - في المرحلة الأولى تقوم المدرسة بتقديم التمرين للتلميذات عن طريق « التقديم السمعي » (الشرح والوصف) و « التقديم المرئي » (النموذج) في حين تقوم التلميذات باستقبال التمرين من طريق السمع والبصر وكذلك تجربة أداء التمرين لاكتساب التوافق الأولى للأداء .

٢ - في المرحلة الثانية تقوم المدرسة بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين تقوم التلميذات بتكرار الأداء ومحاولة تحسينه لاكتساب التوافق الجيد للأداء .

٣ - وفي الحالة الثالثة تقوم المدرسة بتشكيل التمرين بمختلف الطرق، مع مراقبة وتقدير الأداء، في حين تقوم التلميذة بالتدريب على الأداء تحت مختلف الظروف المتعددة لإتقان وتثبيت الأداء .

١ - مرحلة اكتساب التوافق الأولى

في هذه المرحلة تقوم المدرسة بتقديم التمرين في حين تقوم التلميذة باستقبال التمرين .

١ - تقديم التمرين :

تنقسم عملية تقديم التمرين كما يلي :

(١) التقديم السمعي : وذلك باستخدام الكلمة المنطوقة مثل الشرح والوصف وإبداء الملاحظات

(١) المقصود بعملية التعليم العملية التي تقوم بها المدرسة . أما عملية التعلم فهي العملية التي تقوم بها التلميذة .

(٢) Stiehler, G. u. a. : Methodik d. S. ortunterrichts. Volk u. Wissen Verlag Berlin, 1967,

S.81.

بصورة لفظية بما يتناسب مع سن ومستوى التلميذات . ويراعى استخدام المصطلحات الصحيحة (فيما عدا مع صغار التلميذات) مع عدم الإطالة بل الاكتفاء بإعطاء فكرة عامة عن الحركة وكيفية الأداء دون الدخول في الدقائق والتفاصيل مع مراعاة أن يكون في استطاعة الجميع سماع الشرح . ويمكن أداء التقديم السمعي باستخدام بعض الأجهزة السمعية كالمذياع أو الحاكى مثلا .

(ب) التقديم المرئي : يعتبر تقديم نموذج للتمرين من أهم الوسائل المستخدمة ويمكن للمدرسة القيام بأداء النموذج أو تكليف إحدى التلميذات بذلك مع مراعاة عدم الاقتصاد على تكليف تلميذة واحدة بالأداء دائماً . وينبغي مراعاة دقة أداء النموذج ، لأن النموذج الخاطئ لا يساعد على التصور الصحيح للتمرين ويقلل الحماس والميل لدى التلميذات . ويراعى أداء النموذج بصورة تسمح للجميع برؤيته بوضوح .

ويمكن التقديم المرئي للتمرين باستخدام اللوحات والرسومات والصور أو الأجهزة المرئية كالأفلام السينمائية (السريعة والبطيئة) والفانوس السحري أو عن طريق النماذج المصغرة للأشكال والأوضاع والحركات المختلفة وبطبيعة الحال يتعدى استخدام مثل هذه الوسائل في دروس التربية الرياضية بالمدارس . ولذا يعتبر تقديم نموذج للتمرين بواسطة المدرسة أو إحدى التلميذات من أهم وسائل التقديم المرئي .

(ج) ربط التقديم السمعي بالتقديم المرئي : دلت التجارب على أن اقتران التقديم السمعي بالتقديم المرئي - أى اقتران الشرح والوصف بأداء نموذج للحركة - يؤدي إلى أحسن النتائج ويسهم بدرجة كبيرة في حسن إدراك وتصوير وفهم التمرين .

٢ - استقبال التمرين :

تقوم المدرسة بتقديم التمرين عن طريق الشرح وأداء النموذج في حين تقوم التلميذات باستقبال ذلك عن طريق حاستي السمع والبصر - وهذا يعنى اكتساب التلميذات لصورة « بصرية سمعية » للتمرين . وهذا الاستقبال « السمعي البصري » لا يكتفى بمفرده بل لا بد أن يعقبه الاستقبال « الحركي » - أى أداء التمرين وتجربته وتدوقه لمحاولة الإحساس بالأداء ، إذ أن الاكتساب الحقيقي والتعلم يبدأ أولاً بالنسبة للتلميذة عند أداء التجارب الأولى للأداء الحركي مما يسهم في اكتساب التوافق الأولى .

٢ - مرحلة اكتساب التوافق الجيد

في هذه المرحلة يتحدد عمل المدرسة في القيام بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء ويتحدد عمل التلميذة بتكرار أداء التمرين .

١ - التوجيه والإرشاد :

من المعروف أن التقديم الأولي للنموذج والشرح اللفظي للتمرين يكونان بصورة إجمالية عامة ولا يؤديان إلى توجيه الانتباه للنواحي الحركية الهامة في التمرين . ولكنه بعد أداء التلميذات للتمرين واكتسابهن التوافق الأولي تختلف بعد ذلك طريقة التقديم لتصحيح في صورة توجيه الانتباه إلى النواحي التي يجب مراعاتها أثناء الأداء مثل : توجيه الانتباه إلى حركة ارتخاء الذراعين أثناء المرجمات أو حركة الهامة الجذع أثناء التموج أو حركة المفاصل أثناء الارتداد (السوستة) مثلاً . وعلى ذلك تعتبر عملية التوجيه في هذه المرحلة عبارة عن عملية « تقديم » ثانية للتمرين .

وبعد ذلك تأخذ عملية التوجيه والإرشاد طابعاً مغايراً إذ تنقلب إلى عملية مساعدة على اكتساب إيجابيات الحركة باستخدام مختلف الوسائل^(١) مثل : استخدام العد أو التصفيق أو التعبيرات الصوتية المختلفة مثل « تام - تام - تام - تام » أو النقر على بعض أدوات الإيقاع كالتامبورين أو المصاحبة الموسيقية للتمرين . كما يمكن للتلميذات في البداية العد أو التصفيق أيضاً بدلا من المدرسة ثم بعد ذلك الأداء الصامت . كما يدخل في نطاق ذلك أيضاً توجيه الانتباه للحظة الحاسمة في الأداء باستخدام بعض كلمات مساعدة مثل « فوق . . . فوق » أو « مرجحة . . . مرجحة » أو « أسرع . . . أسرع » أو باستخدام كلمات التشجيع مثل : « أحسن » أو أحسن جداً » . . . إلخ .

وفي هذه المرحلة يجب على المدرسة العناية بإصلاح الأخطاء (أنظري طرق إصلاح الأخطاء فيما بعد) وكذلك استخدام الطرق المختلفة لتدريب التمرينات لضمان سرعة اكتساب التوافق الجيد للتمرين .

٢ - تكرار التمرين :

تقوم التلميذات بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقاً لتوجيهات وإرشادات المدرسة السابق ذكرها . وفي هذه المرحلة تقوم التلميذات بعملية ممارسة واكتشاف لكل مميزات التمرين من نواحي الشدة والقوة والبطء والارتخاء والأداء طبقاً للإيقاع الحركي الصحيح للتمرين ، وبذلك يمكنهن اكتساب التوافق الحركي الجيد ويقرب الأداء من مرحلة الأداء الآلي دون استخدام القدر الكثير من التفكير .

٣ - مرحلة الإتقان والتثبيت

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت الأداء من خلال مولاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت مختلف الظروف والعوامل المتعددة والمتنوعة التي تحددها المدرسة والتي تقوم التلميذة باختيارها ومن أمثلة ذلك ما يلي :

(١) المرجع السابق ٩٣ .

- ١ - التدريب على الأداء تحت ظروف سهلة مبسطة وثابتة بقدر الإمكان مع مراعاة تكرار أداء التمرين كأجزاء وككل .
 - ٢ - التدريب على الأداء من مختلف الأوضاع الابتدائية أو مع التغيير في سرعة الأداء .
 - ٣ - التدريب على الأداء مع المصاحبة الموسيقية .
 - ٤ - التدريب على الأداء تحت ظروف مختلفة ومتعددة مثل إضافة حركات جديدة أو إدماج بعض التمرينات بالبعض الآخر .
 - ٥ - اختبار إتقان وتثبيت الأداء بإجراء منافسة بين التلميذات سواء بصورة فردية أو بصورة جماعية (صف ضد صف) أو (قاطرة ضد قاطرة) مثلا .
- وفي أثناء ذلك كله تقوم المدرسة بالإشراف على الأداء ورعايته وتقديره ومقارنة المستويات بعضها بالبعض الآخر .

طرق تعليم التمرينات

في أثناء المراحل المختلفة لتعليم التمرينات يمكن استخدام طرق متعددة حتى يمكن تحقيق الهدف المقصود من عملية التعليم وهو إتقان وتثبيت الأداء . ون أهم الطرق المستخدمة في تعليم التمرينات ما يلي^(١) :

- ١ - الطريقة الجزئية .
- ٢ - الطريقة الكلية .
- ٣ - الطريقة الكلية - الجزئية .

١ - الطريقة الجزئية

في هذه الطريقة يقسم التمرين إلى عدة أجزاء صغيرة ، وتقوم للتلميذة بأداء كل جزء على حدة ، ثم تنتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانها للجزء الأول ، وهكذا حتى تنتهي من تعلم جميع أجزاء التمرين ، ثم تقوم بأداء التمرين كله كوحدة واحدة كنتيجة لتعلمها مختلف الأجزاء المكونة له^(٢) .
وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض التمرينات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد إلا أنها لا تناسب التمرينات السهلة البسيطة .

ومن أهم عيوب الطريقة الجزئية أن إتقان التلميذة لأداء مختلف أجزاء التمرين لا يعنى بالضرورة إتقانها للتمرين كوحدة واحدة أو ككل ، هذا بالإضافة إلى أن تقسيم بعض التمرينات إلى أجزاء قد يغير من شكل أو مكونات التمرين أو انسيابية الحركة ، كما أن هناك بعض التمرينات التي لا يمكن تجزئتها مثل المرجحات وحركات التموج والوثبات . . . إلخ .

وفي حالة استخدام مثل هذه الطريقة يراعى ما يلي :

١ - ضرورة قيام التلميذة بتعلم تلك الأجزاء من التمرين التي تكون في مجموعها وحدة واحدة والتدريب عليها بنفس الطريقة .

٢ - أن يستغرق التدريب على كل جزء من أجزاء التمرين وقتاً قصيراً .

(١) المرجع السابق ص ١٠٢ - ١٠٦ .

(٢) د . محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ص ٢٨٦ - ٢٨٨ .

٢ - الطريقة الكلية

في هذه الطريقة تقوم التلميذة بتعلم التمرين وموالاته التدريب عليه كوحدة واحدة دون أى تجزئته .
وتستخدم هذه الطريقة عند تعلم بعض التمرينات السهلة البسيطة غير المعقدة . كما تستخدم أيضاً عند تعلم بعض التمرينات التي يصعب تجزئتها^(١) .

والطريقة الكلية لا تناسب - غالباً - التمرينات المركبة والمعقدة ، وكذلك التمرينات التي تتكون من بعض الأجزاء السهلة البسيطة وبعض الأجزاء المعقدة نظراً لأن تكرار الأداء ككل يضعف الوقت في بذل الجهد لأداء الأجزاء السهلة التي تم إتقانها .

وفي حالة استخدام الطريقة الكلية في تعليم التمرينات والتدريب عليها يراعى ما يلي :

- ١ - أداء التلميذة للتمرين ككل بطريقة مبسطة في البداية ثم التدرج في الأداء .
- ٢ - يمكن استخدام التوقيت البطيء الذي يساعد - في بعض الأحيان - على حسن الإحساس بالتمرين وإيقاعه الحركي مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى فقد التمرين لوحده وتوافقه .
- ٣ - يمكن أثناء أداء التمرين ككل التركيز على جزء معين ومحاولة العمل على توجيه انتباه التلميذة على إتقان هذا الجزء من التمرين .

٣ - الطريقة الكلية الجزئية

وفي الوقت الحالي يفضل مزج الطريقتين السابقتين معاً للإفادة من محاسن كل منهما مع إمكان تلافي عيوب كل طريقة . ويطلقون على هذه الطريقة اسم « الطريقة الكلية - الجزئية » .

وفي هذه الطريقة تقوم التلميذة بتعلم التمرين ككل في البداية ثم تعلم بعض الأجزاء التي لا تؤديها على الوجه المطلوب ، ثم يعقب ذلك التدريب على التمرين كوحدة واحدة . مع مراعاة تقسيم أجزاء التمرين إلى وحدات مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء .

إصلاح الأخطاء في التمرينات

ترتبط عملية تعليم التمرينات بظهور بعض الأخطاء في الأداء . ويجب على المدرسة الإسراع بإصلاح الأخطاء لضمان سرعة إتقان الأداء . وتتأسس عملية إصلاح الأخطاء على المعرفة التامة بالتمرين ككل وكأجزاء ، كما تعتبر القدرة على الملاحظة من القدرات الهامة للأخطاء لضمان سرعة إتقان وتثبيت الأداء . وتتأسس عملية إصلاح التي ينبغي توافرها لدى المدرسة حتى تستطيع سرعة التقاط الخطأ في الأداء ، بالإضافة إلى القدرة على إتخاذ المكان المناسب الذي تستطيع منه حسن الملاحظة والرؤية .

ومن الأسباب التي تؤدي إلى ظهور الأخطاء ما يلي :

- ١ - عدم مناسبة التمرين لسن ومستوى التلميذات - أي صعوبة التمرين .
- ٢ - سوء الفهم أو التصور الخاطئ للتمرين .
- ٣ - عدم كفاية الاستعداد البدني للتلميذة ، مثل عدم القدرة على مرجحة الرجل عالياً لافتقار التلميذة إلى مرونة مفاصل الفخذين .
- ٤ - الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة في النفس .
- ٥ - الانتقال السلبي لأثر التمرين - أي التأثير السلبي لتمرين سبق تعلمه وإتقانه على التمرين الجديد المراد تعلمه لاختلافهما في الإيقاع الحركي المميز لكل منهما مثلاً .

ومن النواحي الهامة التي يجب على المدرسة مراعاتها بالنسبة لإصلاح الأخطاء في التمرينات ما يلي^(١) :

- ١ - سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة .
- ٢ - التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها . إذ يجب البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ، ثم بعد ذلك الأخطاء الفرعية أو الأخطاء الخاصة لدى بعض التلميذات . وكثيراً ما نجد أن إصلاح الخطأ الأساسي يؤدي إلى إصلاح بعض الأخطاء الفرعية نظراً لأن هذه الأخطاء ترتبط غالباً بالخطأ الرئيسي .

- ٣ - محاولة إصلاح خطأ واحد في كل مرة بقدر الإمكان ، بدلا من إصلاح أخطاء متعددة دفعة واحدة .

- ٤ - مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح ، وذلك بعرض نموذج صحيح للتمرين مع الشرح . كما يمكن قيام إحدى التلميذات بعرض الأداء الخاطئ مع قيام المدرسة بتوجيه النظر لنوع الخطأ أولاً ثم تقوم المدرسة أو إحدى التلميذات بعرض الأداء الصحيح مع توجيه النظر للنواحي الهامة .

- ٥ - تشكيل التمرين بطريقة معينة لا تسمح بتسرب الخطأ مثل تغيير الوضع الابتدائي للتمرين مثلاً .
- ٦ - تكرار جزء التمرين الذي يحدث فيه الخطأ مع مراعاة ضرورة أداء التمرين كله بعد ذلك .
- ٧ - يمكن في بعض الأحيان أداء بعض الحركات التي تعد للتمرين لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة .
- ٨ - يمكن توجيه الانتباه إلى بعض الأخطاء باستخدام كلمات التوجيه أثناء الأداء مثل « ارفعى رأسك ؛ « شدى ركبك » مثلاً .
- ٩ - مراعاة عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة .
- ويجب على المدرسة تجنب النقد والتشهير بالتلميذة المخطئة نظراً لتأثيره السلبي من الناحية النفسية مع ضرورة مراعاة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع عند إحراز التلميذات لبعض التقدم مما يهمهن في سرعة إصلاح الأخطاء كما ينبغي عدم المطالبة بتكرار أداء التمرين بصورة مستمرة إلا بعد إصلاح الأخطاء الأساسية .

طرق التقدم بالتمرينات

- إن طرق التقدم بالتمرينات أو طرق تصعيب التمرينات عبارة عن عملية تطوير تدريجية تمر بها التمرينات المطلوب التقدم بها حتى يمكن بذلك زيادة درجة صعوبتها عن قبل .
- ويراعى في طرق التقدم بالتمرينات (تصعيب التمرينات) ما يلي :
- ١ - أن يكون التقدم بالتمرينات (تصعيب التمرينات) طبقاً لخطوة متدرجة واضحة وليس عشوائياً أو فجائياً .
- ٢ - أن يكون التقدم بالتمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول .
- ٣ - أن تكون سرعة التقدم بالتمرينات مناسبة لسن وقدرات التلميذات .
- ٤ - أن تتأسس عملية التقدم على الإتقان التام لأداء التمرين المطلوب التقدم به أو تصعيبه .
- ومن الأساليب التي يمكن بها التقدم بالتمرينات (تصعيب التمرينات) ما يلي (١) :
- ١ - المطالبة بدقة الأوضاع والحركات - وهذا يعني أداء التمرين بمستوى من الجودة يزيد عما سبق القيام به من أداء .

(١) محمد علي حافظ : أصول التمرينات البدنية ، ١٣ - ١٦ .

- ٢ - تكرار التمرين لعدد أكبر من المرات .
- ٣ - أداء التمرين لمدى أكبر أو لأقصى مدى مثل ثنى الركبتين كاملاً بدلا من الثنى نصفاً .
- ٤ - التغيير في الوضع الابتدائي للتمرين لزيادة صعوبة شكل الحركة :
- فبدلاً من أداء تمرين ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط من وضع الوقوف فتحاً ، يؤدي من وضع الوقوف وبذلك تزداد صعوبة التمرين .
- أو أداء تمرين معين من وضع نصف جثو بدلا من وضع الجثو مثلاً ، فبذلك تحتاج التلميذة إلى اكتساب ترافق جديد في الأداء طبقاً للوضع الابتدائي الجديد .
- ٥ - التغيير في سرعة التمرين مما يتطلب زيادة القدرة على مطابقة الأداء طبقاً لنوع التغيير .
- ٦ - إطالة ذراع النقل في الرافعة :
- كإضافة رفع الذراعين عالياً لتمرين ثنى الجذع خلفاً أو ثنى الجذع جانباً مثلاً .
- ٧ - الثبات في بعض الأوضاع المعينة لمدة مناسبة :
- كالثبات في وضع الطعن أو في وضع [وقوف . الذراعان عالياً . ميل] .
- ٨ - إضافة بعض الحركات الجديدة للتمرين لم تكن موجودة فيه من قبل :
- كإضافة حركات الذراعين إلى حركات الجذع أو الرجلين مثلاً .
- أو إضافة بعض خطوات الرقص أو الوثبات أو المرجحات مثلاً .
- ٩ - تضييق قاعدة الارتكاز :
- فبدلاً من الوقوف على القدمين التبديل للوقوف على قدم واحدة أو للوقوف على المشطين مثلاً .
- ١٠ - استخدام أكثر من أداة في وقت واحد :
- مثل استخدام زجاجتين خشبيتين بدلا من استخدام زجاجة خشبية واحدة .
- ١١ - الأداء بصورة زوجية أو في مجموعة بدلا من الأداء الفردي ، وبذلك تحاول التلميذة إخضاع توقيتها مع توقيت زميلات مما يعمل على صعوبة التمرين .
- ١٢ - استخدام المصاحبة الإيقاعية أثناء الأداء مع التقدم بنوع المصاحبة الإيقاعية من العد للتصفيق للنقر على التامبورين حتى تصل إلى المصاحبة الموسيقية .