

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
الجامعة الإسلامي في النجف الأشرف  
كلية التربية \ قسم التربية البدنية وعلوم  
الرياضة

# طرق كتابة النمريات

المعاد

م.د. نضون عبد الأمير ناصر م.د. مصطفى عدنان العبودي

المرحلة الثالثة

2023-2022

## طرق كتابة التمرينات

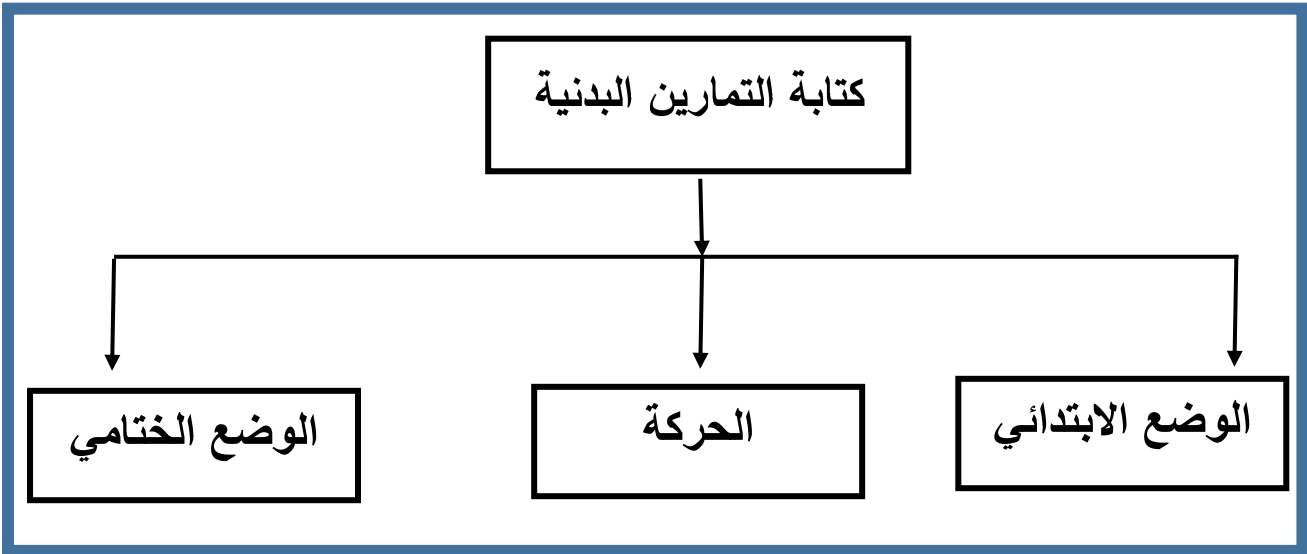
مما لاشك فيه أن معلم التربية الرياضية يلجأ لكتابة التمرينات أثناء تحضيره لدرس التربية الرياضية . لذا يلجأ إلى تحويل ما هو مكتوب إل حركة يعلمها للاعبين . وعلى ذلك فلا بد أن يكون هناك أسلوباً موحداً نتبعه جميعاً عند كتابة التمرينات يسهل قراءتها وفهمها .

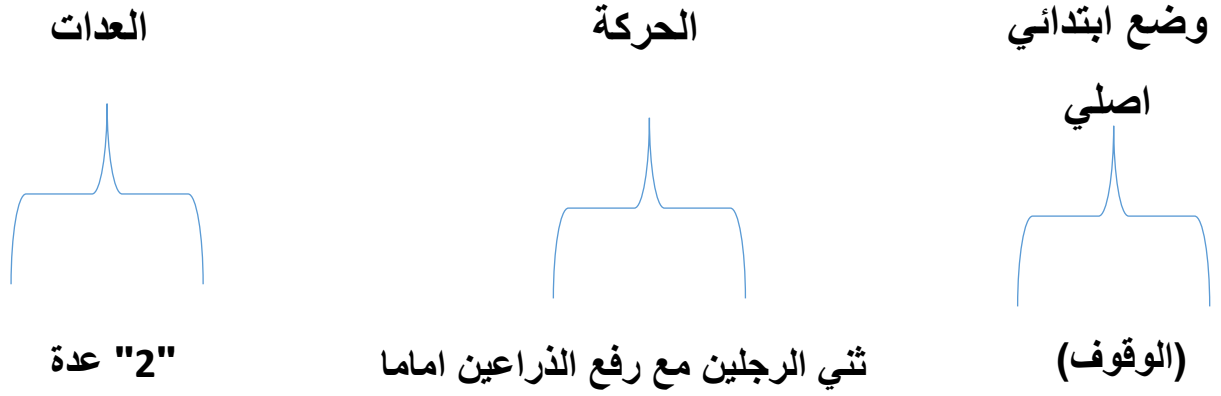
**تعريف التمرين :** هو حركة أو حركات تؤدي من وضع معين وتكرر عدة مرات للتأثير على جزء أو أكثر من أجزاء الجسم

### **تعريف المصطلحات :**

هو التعبير الكتابي للأوضاع والحركات البدنية المختلفة التي يتخذها الجسم . ويحركها في التمرين .

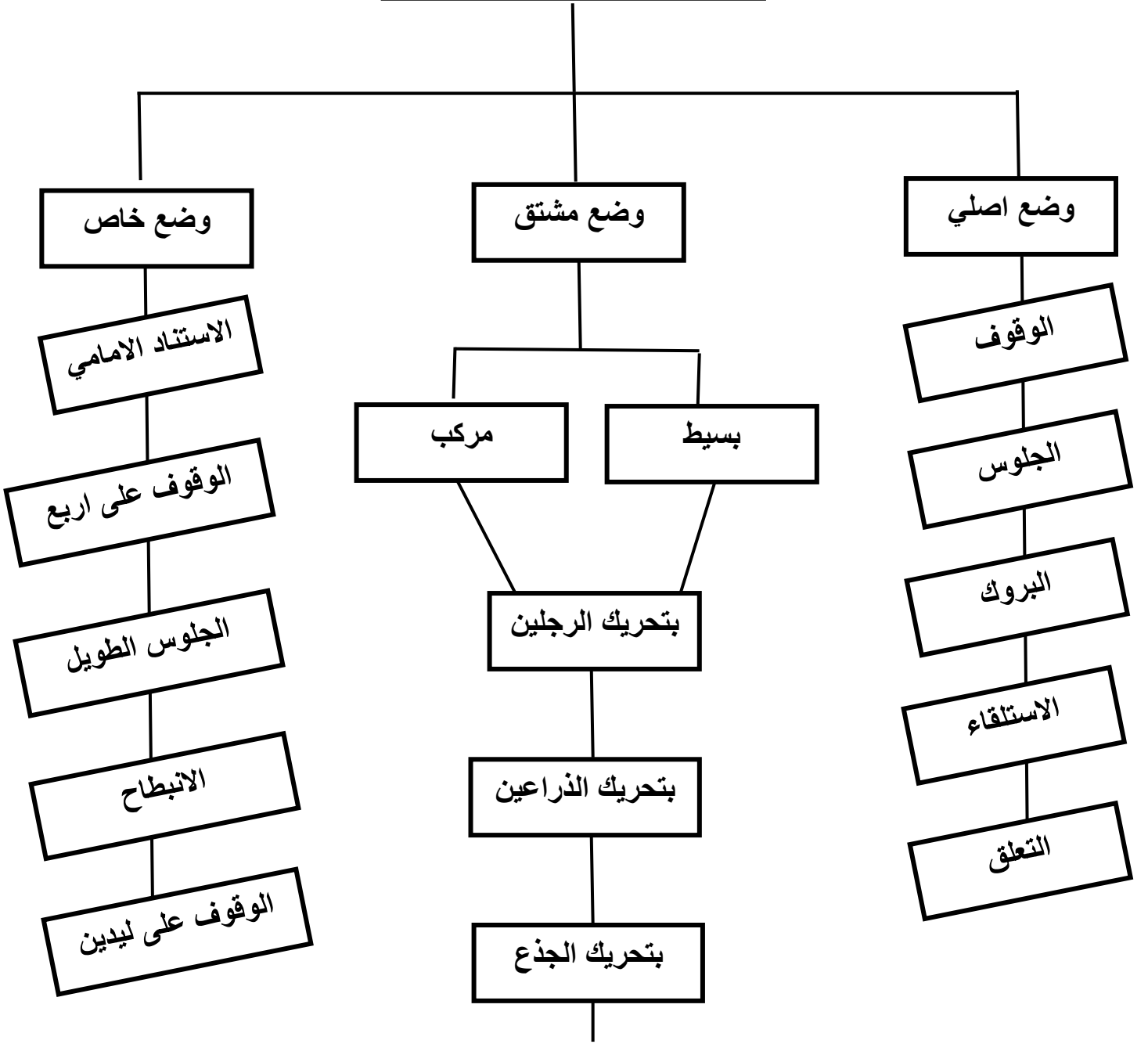
ويشتمل التمرين على ثلاثة أجزاء رئيسية هي:





أولاً:- **الوضع الابتدائي** : وهو الوضع الذي يتخذه الجسم ويسبق الحركة وتبدأ منه الحركة أو حركات التمرين وينتهي به ولا تكتب في الوضع الابتدائي أي حركة إذ هو الشكل الذي يأخذه الطالب ما قبل أداء التمرين ويتكون اما من (وضع اصلي) او من (وضع مشتق) بسيط او مركب او من وضع (خاص) ويكتب الوضع الابتدائي دائما في بداية التمرين البدني وبين قوسين (.....) وفي حالة الوضع المشتق سواء كان بسيط او مركب (.....،.....) ولا يحتوي الوضع الابتدائي على أفعال مثل (ثني. مد. قفز) ولكن يمكن ان يحتوي على وصف لوضع الجسم او العضو مثل (فتحا ، انثناءا ، عاليا ، اماما).

## الوضع الابتدائي للتمرين البدني



### بتحرك الجذع :

- 1- ثني الجذع
- 2- تقوس الجذع (اماما . خلفا)
- 3- ميل الجذع

### بتحرك الرجلين :

- 1- مد الرجلين
- 2- ثني الرجلين
- 3- تقاطع الرجلين

### بتحرك الذراعين :

- 1- الذراعان ممدودتان
- 2- الذراعان مثنيتان
- 3- الذراعان حلقة
- 4- الذراعان في اتجاهين مختلفين
- 5- الذراعان متقاطعين

امثلة على كيفية كتابة الوضع الابتدائي بأنواعه الثلاثة (اصلي-مشتق-خاص)  
أ- كتابة الوضع الأصلي:

- 1- (الوقوف)
- 2- (الجلوس)
- 3- (البروك)
- 4- (الاستلقاء)
- 5- (التعلق)

ب- كتابة الوضع المشتق (بسيط مركب)

- 1- (وقوف. رجلين فتحا)
- 2- (الجلوس. ذراعان جانبا)
- 3- (البروك. جذع ميل)
- 4- (الاستلقاء. الرجلين عاليا)
- 5- (التعلق. ذراعان مقلوب)

ج- كتابة أوضاع مشتقة مركبة

- 1- (وقوف. الذراعان جانبا. الجذع انحناء) 2- (البروك. تخفض. الجذع تقوس)
- 3- (الاستلقاء. الرجلين عاليا. مس الرقبة) 4- (جلوس. ذراعان خلفا. الجذع انثناء)
- 5- (تعلق. رجلين تقاطع. ذراعين فتحة عريضة)

عند كتابة الوضع الابتدائي المشتق المركب يراعي دائما التسلسل الآتي: (الوضع الأصلي. الرجلين. الذراعين. الجذع)

### مثال

(الوقوف ، الرجلين فتحا، الذراعين جانبا ، الجذع اماما)

امثلة على كتابة الوضع الخاص

- 1- (الجلوس الطويل ، الرجلين فتحا ، ذراعان اماما)
- 2- (الوقوف على اليدين ، الرجلين فتحا)

**ثانيا : الحركة:** النشاط الذي يقون به الجسم كله كوحدة واحدة او الذي يؤديه عضو معين من الجسم كالرجلين او الذراعين او الجذع او الرأس او غيرها من أعضاء الجسم ، وتكتب الحركة بعد كتابة الوضع الابتدائي مباشرة بعد غلق القوي وتكون اما حركة اصلية او حركة اصلية + حركة مكملة ، وتتكون الحركة من أربعة أجزاء وبالترتيب الآتي ولا يمكن ان يسبق احدهما الاخر .

أ- نوع الحركة : يقصد بها الفعل الذي سوف يؤديه الطالب اثناء التمرين ومن امثلتها (ثني . مد . رفع . خفض . ميل . تقوس . لف . تدوير . قفز . سير . فتح . ضم . مرجحة . دفع . سحب . الخ).

ب- الجزء المراد تحريكه : الجسم كله او احد أجزاءه الذي سيتحرك لاداء التمرين مثل (رجل . الرجلين . ذراع . الذراعين . الجذع . الرأس . القدم . الركبة . الخ)

ج- اتجاه او مكان الحركة : وهو الاتجاه الذي يسير فيه العضو المراد تحريكه او الاتجاه الذي يسير بيه الجسم ومن امثلتها (اماما . خلفا . اسفل . عاليا . داخلا . خارجا في المحل).  
مثال:-



د-كتابة عدات الحركة : وتكتب بين قوسين صغيرين لبيبا العدات التي تحتويها التمرين  
(2)-(5)-(6) .

• تختلف عدات التمرين عن التكرارات التمرين . فالعدة هي عدد مرات حركة الجسم او الجزء في التمرين لمرة واحدة اما التكرارات في عدد مرات إعادة التمرين كله بصورة كاملة

ثالثا :-**الوضع النهائي** : وهو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب الانتهاء من حركة أو حركات التمرين بقصد تكرار التمرين أو البدء في تمرين آخر أو إنهاء التمرين بوجه عام .

لا يكتب الوضع النهائي اذا كان هو نفسه الوضع الابتدائي ويكتب في حالات خاصة فقط اذا كانت نهاية التمرن تختلف عن الوضع الابتدائي.

### طريقة تدريس التمرين البدني الجديد .

ان عملية تدريس التمرين البدني الجديد ليست بالعملية السهلة كما يتصورها البعض بل هي تحتاج الى مدرس ان يكون على مستوى من التأهيل له صفات خاصة وقابلية واستعداد معينين ، ملم بطريقة انتخاب التمرين وطريقة تقديمه الى طلابه ، ومن الأسس المهمة في عملية تدريس التمرين البدني بالنسبة للمدرسين المبتدئين ، هناك طريقة (بكفاء) اذ يمكن للمدرسين الذين ليسوا من ذوي الخبرة والاختصاص القيام بها ، ايضا وفي بعض الاحيان يستعين بها المدرسين المختصين لاسيما مع الطلبة المتدربين تدريبا عاليا وهذا يكون من خلال عرض التمرين من قبل النموذج امامهم عندها يبدأ الطلبة في أداءه من غير أن يوعز لهم بذلك. لكن بقي علينا أن نذكر أن الأسس الصحيحة لطريقة تدريس التمرين البدني تأتي عن طريق (الايعازات) Directives وهي الطريق الاحسن بالنسبة للمدرسين والطلاب. مثال

( الوقوف ) ثني الجذع الى الجانبين بالتعاقب .... (4 عدة)

❖ الخطوة الأولى وتتضمن.( The first step includes )

1- يأخذ الطلاب احد التشكيلات المناسبة بحيث يمكنهم سماع ما يلقي عليهم من ايعاز.

2- نبدأ بالإيعاز على الوضع الابتدائي - وفي مثالنا اعلاه الوضع الابتدائي هو الوقوف أذن لا حاجة للإيعاز عليه الا اذا كان الطلاب في وضع مغاير.

3- الایعاز على اسم الحركة والتي تأتي مباشرة بعد الوضع الابتدائي ويكون الایعاز بالتسلسل مع الاخذ بنظر الاعتبار ان تجزئة التمرين الى اجزاء صغيرة هي طريقة سليمة كونها تساعد الطالب في فهم كافة اجزاء التمرين كما انها طريقة تعليمية صحيحة فيكون الایعاز بالشكل الاتي :

- الجذع الى جهة اليسار .... ثني (اخبار اول)
- الجذع عاليا .... مد (اخبار ثاني حركة عودة)
- الجذع الى جهة اليمين .... ثني (اخبار ثالث)
- الجذع عاليا .... مد (اخبار رابع حركة عودة)

الملاحظ اعلاه ان اليعاز كان لفظيا في قسمه الاخباري وفي قسمه الاجرائي

- 4- يكرر اسم الحركة بالقدر الذي ينسبه المدرس اي لحين ان يؤثر التمرين بالمجموعة العضلية ومن خلال التكرار يقوم المدرس بالتصحيح الأخطاء
- 5- بعد الانتهاء من العمل في الخطوة الأولى لا نوعز على الوضع الابتدائي الحالي الا اذا تغير التمرين .

**الخطوة الثانية وتتضمن. (The second step includes)**

- 1- تغيير اليعاز اللفظي الى ايعاز عددي وذلك بإرجاع كلمة القسم الاجرائي إلى بداية الحركة ثم وضع عدد مناسب بدلا منها فنقول.

- ثني الجذع الى جانب اليسار 1....
- مد الجذع عاليا 2...
- ثني الجذع الى جانب اليسار .... 3
- مد الجذع عاليا 4....

- 2- بعد أن يتفهم الطلاب هذا التغيير وتفهم استعاضة العد اللفظي بالعد العددي نستمر في تكملة اليعاز .

- 3- يقلص اليعاز وذلك برفع القسم الاخباري بأكمله ونبقى على العد اللفظي أو العد العددي لأجل أن نعطي بعضا من عامل السرعة وتصبح الحركات ذات وزن رتيب لاسيما في الحركات الانسيابية فنقول :

ثني .. مد .. ثني .. مد (ايغاز لفظي) (او) 1 - 2 - 3 - 4 (ايغاز عددي)

### **The third step includes . الخطوة الثالثة وتتضمن .**

ولأجل اعادة التمرين يمكننا أن نلخص الياغاز ليصبح العمل مستمرا او مربوطا بعدد التكرارات التي يجب أن يؤديها الطلاب فنقول .

ثني الجذع الى جهة اليسار ومده عاليا ثم ثنيه يمينا ومده عاليا (مرة واحدة او مرتان او بصورة مستمرة ) ... ابدأ

### **كيفية الياغاز بايقاف العمل بالتمرين**

بعد ان يستقر رأي المعلم أو المدرس من أن الطلاب قد نفذوا أداء التمرين المطلوب بصورة جيدة ومنتقنة عند استمرارهم في ادائه بحيث تجعله مستقبلا عند اعادة التمرين يكتفي بإعطاء الاشارة فقط الى منطوق التمرين ، وجب على المدرس ايقاف الطلاب من الاداء ويتم ذلك التوقف كالاتي.

أ- يتم التوقف دائما ( بأربع عدات وحتى التمرين ذو العدتان فقط ، وخاصة في تمارين القفز الموزون. (مثال)

1.....2

كل.....قف

1.....2

ب. يتم التوقف في التمرين المتكون من ( اربع عدات) كالاتي

1.....2

3.....4

كل.....قف

3.....4

اي نستمر بالعدتين الأولى والثانية بعد تعويضهما بكلمتي ( كل .... قف ) ونستمر بالعدتين الثالثة والرابعة.

ج- يتم التوقف في التمرين المتكون من ( ثمان عدات فأكثر) كما يلي.

1.....2

3.....4

5.....6

7.....8

1.....2

3.....4

كل.....قف

7.....8

اي نستمر بالعدات ( الأولى، الثانية ، الثالثة ، الرابعة ) وفي العدتين (الخامسة و السادسة) نعوضهما بكلمتي ( كل.... قف) ونستمر في العدتين ( السابعة و الثامنة ) وهكذا مع بقية التمارين الأخرى.

#### ملاحظة:- Note

- ❖ و مهما كانت عدات التمرين ، فالتوقف يكون في العدات الأربعة الأخيرة.
- ❖ اما اذا كان العد فرديا كان يكون العدد (3) فان كلمة (كل) تطلق بدلا من الرقم (3) وكلمة (قف) بدلا من الرقم (1) ويستمر الطلاب في العدتين (2.....3).