

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

طرائق التدريس

(اوضاع التمارين البدنية)

(خطوات تدريس التمرين البدني الجديد)

المرحلة الثالثة

إعداد

د . خليل حميد محمد علي

الاضاع العامة للجسم

وهي الاوضاع التي يتخذها الجسم عند الابتداء بأداء التمارين البدنية وتنقسم هذه الى قسمين هما.

- ١- الاوضاع الابتدائية الاصلية (الاساسية).
- ٢- الاوضاع الابتدائية المشتقة من الاصلية (الفرعية).

❖ الاوضاع الابتدائية الاصلية (الاساسية):

وهي عبارة عن الاوضاع الابتدائية التي يتخذها الجسم قبل الشروع بأداء التمرين البدني والتي هي بطبيعة الحال تكون المنطلق الاول لعمل التمرين البدني حيث يأخذ الجسم شكلا بسيطا يمكن تأديته بالنسبة لجميع المستويات العمرية لذلك فهو لا يحتاج الى قدرات او مهارات متقدمة ، وعلى هذا الاساس فأن ما يميز هذا الوضع هو انسيابيته اي عدم تشنج الطالب عندما يؤديه. وقد حدد المختصون بطرائق التدريس الاوضاع الابتدائية الاصلية الى خمسة اوضاع وهي (الوقوف، البروك ، الجلوس ، الاستلقاء ، التعلق)

اولا : وضع الوقوف .

من اهم الاوضاع الابتدائية واكثرها شيوعا كونه.

- ١- الوضع الابتدائي لكثير من الحركات والتمارين
- ٢- حلقة اتصال بين مجموعة التمارين المختلفة.
- ٣- يظهر مدى الاستفادة من التمارين الاصلية للجسم.

ومن خلال وضع الوقوف تظهر وبوضوح العيوب الجسمية وتصلب المفاصل وارتخاء العضلات وعلى هذا الاساس فأن مجموعة التمارين البدنية التي تعطى خلال الدروس الرياضية ان تعمل على جعل الوضع طبيعيا وغير متكلفا.

الايغاز

وضع الوقوف.....خذ

ثانيا : وضع الجلوس (جلوس التربع).

في هذا الوضع يكون ارتكاز الجسم على عظمي الحرقفتين ، اما بالنسبة الى وضع الرأس والكتفان والجذع كما هي في وضع الوقوف مع تقاطع الساقين وتباعد الركبتين ، بينما توضع اليدين على الركبتين او تمتد خارج الركبتين لتمسك بالمشطين.

الايعاز

متربعا.....جلوس او وضع الجلوس.....خذ

ثالثا : وضع البروك.

يكون وضع البروك كالاتي

١- يرتكز الجسم على الركبتين وهما متباعدتان قليلا.

٢- يكون وضع الرأس والكتفان والذراعان والجذع كما في حالة الوقوف.

٣- يكون وضع القدمين امتدادا للساقين على ان يلامس وجه القدم الارض.

الايعاز

وضع البروك.....خذ او على الركبتين.....بروك

رابعا: وضع الاستلقاء.

في هذا الوضع يكون الجسم بحالة امتداد كامل واليدين موازيتين لامتداد الجسم بينما الرأس والكتفان والجذع والرجلين كما في وضع الوقوف.

الايعاز

وضع الاستلقاء.....خذ

خامسا : وضع التعلق.

النفط التي يجب مراعاتها في وضع التعلق هي.

١- يكون وضع الجسم بأكمله محمولا.

٢- ان تكون المسافة بين الذراعين بمستوى الصدر.

٣- ان تكون حالة وضع الرأس والكتفين والجذع والرجلين كما في الوقوف.

الايعاز

وضع التعلق خذ او بالقفز مسك من الاعلى..... تعلق

((الاوضاع الابتدائية المشتقة))

وهي الاوضاع الابتدائية التي تشتق من الاوضاع الاصلية وذلك لغرض القيام بأداء التمارين البدنية ، ونقوم بتحريك بقية اعضاء الجسم حيثما تتطلب الحركة المطلوبة في التمرين البدني نفسه.

ويمكن استخدام هذا الوضع عن طريق ما يلي.

١. تحريك الذراعين
٢. تحريك الرجلين
٣. تحريك الجذع
٤. بالنسبة الى وضع الجسم من الاجهزة والادوات

((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 الاسس المهمة في عملية تدريس التمرين البدني بالنسبة للمدرسين المبتدئين. فهناك 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 تدريباً عالياً وهذا يكون من خلال عرض التمرين من قبل النموذج امامهم عندها يبدأ الطلبة في أدائه من غير ان يوعز لهم بذلك. لكن بقي علينا ان نذكر ان الاسس الصحيحة لطريقة تدريس التمرين البدني تأتي عن طريق (الايعازات) وهي الطريق الاحسن بالنسبة للمدرسين والطلاب. مثال

(الوقوف) ثني الجذع الى الجانبين بالتعاقب (٤ عدة)

❖ الخطوة الاولى.

- (١) يأخذ الطلاب احد التشكيلات المناسبة بحيث يمكنهم سماع ما يلقي عليهم من ايعاز.
- (٢) نبدأ بالإيعاز على الوضع الابتدائي - وفي مثالنا اعلاه الوضع الابتدائي هو الوقوف اذن لا حاجة للإيعاز عليه الا اذا كان الطلاب في وضع مغاير.

٣) 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 الایعاز كان لفظيا في قسمه الاخباري وفي قسمه الاجرائي.

٤) يكرر اسم الحركة بالقدر الذي ينسبه المدرس اي لحين ان يؤثر التمرين بالمجموعة العضلية ومن خلال التكرار يقوم المدرس بالتصحيح للأخطاء.

٥) بعد الانتهاء من العمل في الخطوة الاولى لا نوزع على الوضع الابتدائي الحالي الا اذا تغير التمرين .

❖ الخطوة الثانية.

١) تغيير الایعاز اللفظي الى ايعاز عددي وذلك بإرجاع كلمة القسم الاجرائي الى بداية الحركة ثم وضع عدد مناسب بدلا منها فنقول.

- ثني الجذع الى جانب اليسار ١
- مد الجذع عاليا ٢
- ثني الجذع الى جانب اليسار ٣
- مد الجذع عاليا ٤

٢) بعد ان يتفهم الطلاب هذا التغيير وتفهم استعاضة العد اللفظي بالعد العددي نستمر في تكملة الایعاز.

٣) يقلص الایعاز وذلك برفع كل القسم الاخباري ونبقى على العد اللفظي او العد العددي لأجل ان نعطي بعضا من عامل السرعة وتصبح الحركات ذات وزن رتيب لاسيما في الحركات الانسيابية فنقول

ثني .. مد .. ثني .. مد (ایعاز لفظي)

او

١ - ٢ - ٣ - ٤ (ایعاز عددي)

❖ الخطوة الثالثة.

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

ثني الجذع الى جهة اليسار ومدّه عاليّا ثم ثنيه يمينّا ومدّه عاليّا (مرة واحدة) او مرتان او (بصورة مستمرة) ... ابدأ

((كيفية الایعاز بإيقاف العمل بالتمرين))

بعد ان يستقر رأي المعلم او المدرس من ان الطلاب قد نفذوا أداء التمرين المطلوب بصورة جيدة ومتقنة عند استمرارهم في ادائه بحيث تجعله مستقبلا عند اعادة التمرين يكتفي بإعطاء الاشارة فقط الى منطوق التمرين ، وجب عليه (المدرس) ايقاف الطلاب من الاداء ويتم ذلك التوقف كالآتي.

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

١.....٢

كلقف

١.....٢

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

١.....٢

٣.....٤

كلقف

٣.....٤

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

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

١.....٢

٣.....٤

٥.....٦

٧.....٨

١. ٢

٣..... ٤

كل.....قف

٧..... ٨

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

ملاحظة:-

مهما كانت عدات التمرين ، فالتوقف يكون في العدات الاربعة الاخيرة.