



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البصرة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

طرائق التدريس

في التربية البدنية وعلوم الرياضة

(المرحلة الثانية)

2026-2025

إعداد :

د. عواد يونس عودة نعيم

المصدر : كتاب أصول تدريس التربية البدنية (د. ليلى الديوان)

« المفردات »

• ملاحظة : الصفحات المذكورة في الكتاب

1. التمارين البدنية، انواعها، مكوناتها (ص 95 – ص 100)
2. اوضاع التمارين البدنية الاصلية والمشتقة (ص 100 - ص 121)
3. كتابة التمرين البدني (ص 122 – ص 128)
4. الابعاز للتمرين البدني، اقسامه وتطبيقاته (ص 128 – ص 137)
5. طريقة تدريس التمرين البدني (ص 138 – ص 140)
6. التشكيلات والتكوينات والعروض الرياضية (ص 149 – ص 154)
7. مدرس التربية البدنية والعناصر التي يمتلكها المدرس (ص 187 - ص 192)
8. مراسيم رفع العلم (ص 192- ص 194)

((التمارين البدنية))

المفهوم : تعمل التمارين البدنية بأشكالها ومهاراتها وادواتها المختلفة على تشكيل وتقوية الجسم وذلك للوصول الى افضل قدرة تمكنه من الأداء في ميدان الحياة.

بصورة عامة ، والميدان الرياضي بصورة خاصة ، كذلك تمتاز التمارين بقدرتها على تشكيل الجسم وأصلاحه من العيوب والتشوهات التي قد تطرا عليه خلال فترة النمو ، كما تمتاز بتكوين الجسم وتقوية عضلاته.

تعريف التمارين البدنية

هي الحركات البدنية التي تشغل الجسم وتنمي قدرته الحركية وفق قواعد خاصة تراعي الاسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى مستوى عال من الاداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة

وهناك تعريف سائد للتمارين البدنية بأنها ((تلك الحركات المختارة لتربية الجسم وتربية متزنة ، عموما فإن اصطلاح التمرين في الوقت الحاضر يطلق على كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسدية والعقلية وزيادة التعلم الحركي))

ومما تجدر الإشارة اليه فان مجموعة كبيرة من الاوضاع والحركات المختلفة وجميعها تؤدي لتحقيق ما يحتاجه الجسم في بناء وتنمية قدراته الحركية تحت ضوابط تربوية وعلمية تحقق الغرض الذي وضعت من اجله تلك التمارين كان تكون لتحقيق مستوى عال أو اداء رياضي وظيفي مهني أو قد تكون لادامة المجاميع العضلية أو لتحسين مهارة أو

قد تكون لاصلاح عيب او تشويه جسماني وغيرها من الاحتياجات ، وبذلك ما أن ننظم تلك الجوانب بتعريف شامل لها :

هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية العلمية والتي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الاهداف التي وضعت من اجلها .

انواع التمارين البدنية : تقسم التمارين البدنية الى ثلاث مجموعات هي :

اولا : التمارين النظامية : تهدف هذه التمارين الى ناحيتين متداخلتين الأولى هدف خارجي ، وهو جعل كل طالب ان يقف في المكان الأكثر ملائمة لأداء التمارين المقبلة ، والهدف الثاني الذي لا يقل اهمية عن سابقه هو ضبط الطلاب وجعلهم معتادين للقيام بالعمل تلقائيا وبصورة منتظمة ودقيقة مع الجماعة وتشمل هذه التمارين الخطوات التراصف المسافات تجمع الفرق، تشكيل الرتل ، تشكيل النسق ، وضع العرض تشكيل دائرة ، الدورات ، الانصراف) .

ثانيا : التمارين الاصلاحية أو التشكيلية: تهدف هذه التمارين الى ناحيتين مهمتين في الجسم ، أولاهما : تشكيل اقسام الجسم تشكيلا متناسقا تحافظ على ادامة صحته ، وتنمية التوافق بين المجاميع العضلية المختلفة فتؤثر على الاجهزة الداخلية حتى تقوم بوظائفها بصورة صحيحة ، كما انها تكسب الجسم المرونة والرشاقة والقوة والسرعة . اما هدفها الثاني: فهي تقوم باصلاح الجسم من العيوب والتشوهات التي قد تكون فيه نتيجة ممارسة

الفرد لمهنته من تكرار عمل والتركيز على مجموعة خاصة من العضلات فتقصر او تطول ، وتقسم هذه التمارين الى :

- تمارين الرجلين
- تمارين الذراعين
- تمارين العنق والجذع وتضم هذه التمارين الآتية :
- تمارين الظهر
- تمارين بطنية
- تمارين جانبية

ثالثا: التمارين التوافقية

هذه التمارين للتوافق العضلي العصبي، ولها تأثير ظاهر على عمل جهاز الدوران والتنفس، وبجانب ذلك فهي تنمي القوة الجسدية وتعود الفرد على التحمل والطولة وتشمل: تمارين التوازن، تمارين الرفع، تمارين الرشاقة، تمارين القفز، تمارين السير والهرولة، الوقوف، القفزات على البقعة).

اغراض التمارين البدنية

تقسم التمارين من حيث الاغراض التي تحققها إلى الاقسام التالية :

- 1- التمارين الاساسية العامة
- 2- التمارين الغرضية الخاصة
- 3- تمارين القدرة ، المستويات أو المنافسات)

وهذه التمارين نوجز منها :

اولاً - التمارين الاساسية العامة : وهذه التمارين لها غرضان هما :-

1- **غرض بنائي:** تخدمه التمارين الاصلاحية أو التشكيل ان الغرض البنائي يتحقق من تطوير خصائص الجسمية والتي يجب استخدامها عند التدريبات الأساسية، لأن تطور جميع اجزاء الجسم عند التدريب يمكن ان يؤدي إلى رفع حالة التدريبات ، ومن امثلة هذه التمارين هي تمارين القوة ، والمرونة ، وتحسين القوام والتي تعمل على النمو الطبيعي المتزن للجسم.

2- **غرض تعليمي حركي :** وتخدمه التمارين الحركية النظامية والتوافقية وتحقق ترقية المهارات الحركية عند الفرد وتعوده على مراعاة القواعد السليمة للحركة ، ويمكنهم التحكم في حركات الجسم ، وتحديد العضلة الخاصة التي تتطلبها الحركة ، ومن أمثلة هذه التمارين: المشي ، الجري ، الحبل ، الوثب ، القفز باتجاه مختلفة

ثانياً - التمارين الغرضية الخاصة (ذات الهدف الخاص)

تهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية مثل الألعاب المنظمة والألعاب الساحة والميدان ، والمهارات الفرعية والفردية) ، كذلك تعد عاملة مساعد لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع الفعالية الرياضية الخاصة به.

ثالثاً - تمارين القدرة او تمارين المستويات (السباقات)

غرضها هو الوصول بمستوى اللاعب الى اعلى المستويات من حيث القدرة على الأداء الحركي والتركيب الحركي والتشكيلات الأخرى التي تتطلبها الفعالية التي يتدرب عليها ،

وتستخدم هذه التمارين في العروض الرياضية وبالأخص في القاعات المغلقة التي تؤديها مجموعة صغيرة ، وكما تقسم هذه التمارين من حيث الطريقة التي تؤدي بها إلى ما يأتي :

- 1- الأوضاع في التمارين البدنية ، التي تؤدي فيها من دون استخدام أي أداة مساعدة .
- 2- التمارين بالادوات ، التي تؤدي فيها التمارين البدنية باستخدام الكرات الطبية او الاطواق او حبال الوثب
- 3- التمارين بمساعدة الاجهزة التي تؤدي فيها التمارين البدنية بواسطة الكراسي السويدية وعقل الحائط والسلم وقد تؤدي بصورة فردية أو بمساعدة زميل .

((اوضاع التمارين البدنية))

الوضع الابتدائي : هو الوضع الذي يدل على الشكل الذي خطواته الجسم قبل اداء الحركة وبعد انتهائه ، ولقد تعددت الاوضاع ، التي يمكن لجسم الانسان ان خطواتها، مما دفع المشاركين إلى تقسيمها إلى قسمين رئيسيين هما :

1- الاوضاع الابتدائية الأصلية (الاساسية)

2- الاوضاع الابتدائية المشتقة (الفرعية)

1 - الاوضاع الابتدائية الأصلية (الاساسية)

حدد المتخصصون بطرائق تدريس الاوضاع الابتدائية الأصلية إلى خمسة اوضاع وهي (الوقوف - الجلوس - البروك - الاستلقاء - التعلق) وفي ادناء شرح مفصل لتلك الأوضاع

أولاً : وضع الوقوف

يعد وضع الوقوف من أهم الأوضاع الابتدائية وأكثرها شيوعاً لأنه :-

1- الوضع الابتدائي لكثير من الحركات والتمارين

2- حلقة اتصال بين مجموعة التمارين المختلفة

3- يظهر مدى حصولك من التمارين الإصلحية للجسم.

اذ يظهر في الوقوف بوضوح العيوب الجسدية وتصلب المفاصل وارتخاء العضلات، لذا فدروس التمارين الرياضية تعمل على جعل الوضع طبيعياً ، وتدريب الطلاب عليه حتى يصبح مألوفاً لديهم ومن هنا يجب أن تكون الشروط التالية في وضع الوقوف لكي يصبح صحيحاً وهي

1- اعتدال القامة ، والصدر مرتفع قليلاً مع تقارب لوح الكتف والراس مرفوع والنظر

شاخص للامام والحنك داخل قليلاً

2- الجسم غير متصلب والتنفس طبيعي

3- البدان بالقرب من الجسم وعلى امتداده

4- الكتفان مدفوعان قليلاً إلى الخلف

5- يكون الجذع معتدلاً والظهر بوضعه الطبيعي

6- عدم وجود أي انثناء في مفاصل الركبتين

7- القدمان قريبان من بعضهما على أن يكون الكميان متلاصقين

8- المشطان فتكون مسافة تقدر بين (10-20 سم)

ثانياً: وضع الجلوس (جلوس التربع)

- 1- يكون ارتكاز الجسم على عظمي المرفقين
- 2- يكون وضع الرأس والكتفان والجذع كما في وضع الوقوف
- 3- تقاطع الساقين مع تباعد الركبتين
- 4- ضع اليدين على الركبتين أو تمتد خارج الركبتين للتمسك بالمشطين

ثالثاً: وضع البروك

- 1- يرتكز الجسم على الركبتين وهما متباعدتان قليلاً
- 2- يكون وضع الرأس والكتفان والذراعان والجذع كما في حالة الوقوف
- 3- يكون وضع القدمين امتداداً للساقين على أن يلمس وجه القدم الأرض
- 4- يكون وضع القدمين موازياً للأرض و يشكلان زاوية مع الفخذ

رابعاً: وضع الاستلقاء

- 1- يكون الجسم بحالة امتداد كامل
- 2- يكون وضع اليدين موازياً لامتداد الجسم
- 3- يكون وضع الرأس والكتفان والجذع والرجلين كما في وضع الوقوف.

خامساً: وضع التعليق

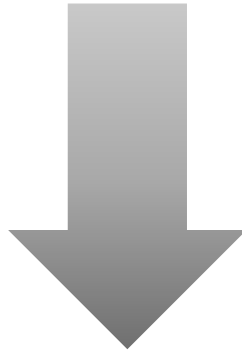
- 1- أن يكون وضع الجسم بأكمله محمولاً
- 2- أن تكون المسافة بين الذراعين بمستوى الصدر
- 3- أن تكون حالة وضع الرأس والكتفين والجذع والرجلين كما في وضع الوقوف

2- الأوضاع الابتدائية المشتقة (الفرعية)

هي تلك الأوضاع التي تشتق من الأوضاع الأصلية التي تم شرحها سابقاً وهي (الوقوف - الجلوس - البروك الاستلقاء - التعلق) وذلك من خلال : تحريك الذراعين ب تحريك الرجلين تحري الجذع ث بالنسبة لوضع الجسم من الأجهزة والأدوات وسوف نعمل إلى وصف أهم الأوضاع التي نراها مناسبة ومهمة لمدرس التربية الرياضية وسندرج في الصفحات التالية الأوضاع المشتقة من الأوضاع الأساسية (الوقوف ، الجلوس ، البروك ، الاستلقاء ، التعلق) بتحريك الذراعين والرجلين والجذع مع ذكر الإيعازات وصور تمثل كل تمرين .

أولاً : أوضاع مشتقة من وضع الوقوف

((صور التمارين البدنية))



مجموعة تمارين من أوضاع (الوقوف والجلوس والتعلق)

اولا : أوضاع مشتقة من الوقوف

1- أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين



(1-1) (الوقوف, الذراعان عاليا)

الايعاز : الذراعان جانبيا عاليارفع



(2-1) (الوقوف, الذراعان خلفا)

الايعاز : الذراعان خلفارفع



(3-1) (الوقوف, الذراعان جانبيا)

الايعاز : الذراعان جانبيارفع



(4-1) (وقوف ، الذراعين مائلا اسفل) .

الايعاز : الذراعان مائلا اسفل رفع .



(5-1) (وقوف ، الذراع (1) جانبا) .

الايغاز : الذراع اليمين جانبا رفع .



(6-1) (وقوف ، الذراعين اماما) .

الايغاز : الذراعان اماما رفع .



(7-1) (وقوف ، الذراعين اماما عاليا) .

الايغاز : الذراعان اماما عاليا رفع .



(8-1) (وقوف ، الذراعين أماما أسفل) .

الايغاز : الذراعان أماما أسفل رفع .



(9-1) (وقوف ، الذراعين جانبا متوازيًا) .

الايعاز : الذراعان جانبا متوازيًا رفع .



(10-1) (وقوف ، الذراع (1) عاليا والذراع الاخرى مائلا أسفل) .

الايعاز : الذراع اليسرى عاليا والذراع الاخرى مائلا أسفل .. رفع .



(11-1) (وقوف ، لمس الذراعين عاليا) .

الايعاز : الذراعان عاليا لمس .



(12-1) (وقوف ، تشبيك الذراعين عاليا) .

الايعاز : الذراعان عاليا تشبيك .



(13-1) (وقوف ، تقاطع الذراعين) .

الايغاز : الذراعان تقاطع .



(14-1) (وقوف ، تقاطع الذراعين اسفل) .

الايغاز : الذراعان اسفل تقاطع .



(15-1) (وقوف ، حلقة عالي) .

الايغاز : الذراعان حلقة فوق الرأس تشكيل .



(16-1) (وقوف ، حلقة مفتوحة عالي) .

الايغاز : الذراعان : حلقة مفتوحة عالي شكل .



(17-1) (الوقوف ، انثناء) .

الايعاز : الذراعان ثني .



(18-1) (وقوف ، ذراع (1) انثناء وذراع (2) جانبا) .

الايعاز : مع ثني ذراع اليسار ، ذراع اليمين جانبا رفع .



(19-1) (وقوف ، انثناء عرضيا) .

الايعاز : الذراعان عرضيا ثني .



(20-1) (وقوف ، انثناء قبض عرضيا) .

الايعاز : مع قبض اليمين ، الذراعان عرضيا ثني .



(21-1) (وقوف ، لمس الرأس) .

الايعاز : الرأس لمس .



(22-1) (وقوف ، ثبات الوسط) او (وقوف ، تخفضا) .

الايعاز : الوسط ... ثابت .

او وضع التخفض ... خذ .



(23-1) (وقوف ، لمس الرقبة) .

الايعاز : الرقبة لمس .



(24-1) (وقوف ، تشبيك الذراعين خلفا) .

الايعاز : الذراعان تشبيك .



(25-1) (وقوف ، جنباً لجنب المسك بالسلسلة) - (:) .

الايغاز : اثنين اثنين ذراعين بالسلسلة مسك .



(26-1) (وقوف ، جنباً لجنب المسك بالسلسلة عالياً)

الايغاز : اثنين اثنين ذراعين بالسلسلة .. مسك .



(27-1) (وقوف ، جنباً لجنب المسك بالسلسلة اسفل).

الايغاز : اثنين اثنين الذراعين بالسلسلة اسفل مسك .



(28-1) (وقوف ، جنباً لجنب تشابك الذراعين) (:) .

النداء : الذراعان جانباً تشبيك .



(29-1) (وقوف ، ظهرا لظهر) (:) .

الايعاز : الذراعان تشبيك .

2- أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الرجلين



(30-1) (وقوف ، المشطان) .

الايعاز : على المشطين قف.



(31-1) (الوقوف ، فتحا) .

الايعاز : بقفزة القدمين للخارج ضع .



(32-1) (وقوف ، لمس المشط جانبا) .

الايعاز : مشط القدم اليسرى جانبا لمس .



(33-1) (نصف الوقوف ، الرجل خلفا) .

الايغاز : نصف الوقوف الرجل اليسرى خلفا.... رفع .



(34-1) (نصف الوقوف ، رفع الركبة) .

الايغاز : نصف الوقوف الركبة اليمين اماما بزاوية قائمة .. رفع .



(35-1) (نصف الوقوف ، الركبة أمام أسفل) .

الايغاز : نصف الوقوف الركبة اليسرى اماما اسفل رفع .



(36-1) (نصف الوقوف ، الرجل خلفا) .

الايغاز : نصف الوقوف الرجل اليسار خلفا رفع



(37-1) (وقوف ، ثني الركبتان) .

النداء : الركبتين نصفاً ثني



(38-1) (وقوف ، الطعن جانباً) .

الايكاز : بالقدم اليمين جانباً طعن



(39-1) (وقوف ، ميزان امامي) .

الايكاز : مع رفع رجل اليمين خلفاً ، ورفع الذراعين جانباً

، الجذع اماماً ميل .



(40-1) (وقوف ، على الاربع) .

الايكاز : على الاربع وقوف .



(41-1) (وقوف ، المشدود على اربع) .

الايغاز : على اربع وقوف .

3 - اوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الجذع .



(42-1) (وقوف ، انثناء الجذع جانبا) .

الايغاز : الجذع الى جهة اليسار ثني .



(43-1) (وقوف ، تقوس عميق) .

الايغاز : الجذع للخلف بعمق تقوس



(44-1) (وقوف ، تقوس الجذع لمس الذراعين بالاسناد) .

الايغاز : مع تقوس الجذع مسك الذراعين عاليا باسناد .



(45-1) (وقوف ، انحناء عالي) .

الايغاز : الجذع عالي انحناء .



(46-1) (وقوف ، انحناء الجذع جانبا عالي) .

الايغاز : اعلى جذع اليسار حني .



(47-1) (وقوف ، ميل عالي) .

الايغاز : اعلى الجذع اماما ميل .



(48-1) (وقوف ، ميل افقي) .

الايغاز : الجذع افقيا اماما ميل .



(49-1) (وقوف ، ميل جانبا) .

الايغاز : مع رجل اليسار جانبا الجذع يسارا ميل .

اوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الرجلين



(50-1) (جلوس الركوب) .

الايغاز : مع وضع الساقين على جانبي الجهاز جلوس .



(51-1) (جلوس جانبا للجهاز) .

الايغاز : الجلوس الجانبي على الجهاز خذ .



(52-1) (جلوس الطويل) .

الايغاز : وضع الجلوس الطويل خذ .

(53-1) (جلوس المانع) .



ويكون هذا الوضع الجلوس على الارض واحدى الرجلين ممتدة الى الامام
والرجل الاخرى مثنية .

جلوس المانع خذ

اما الاوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك (الذراعين والجذع)

هي نفسها في الجلوس والبروك والاستلقاء ، ما عد الوضع المشتق (الاستلقاء ، الذراعان خلفا) .

ثالثا - الاوضاع المشتقة من التعلق .

أ _ أوضاع مشتقة من التعلق بتحريك الذراعين .

(54-1) (التعلق بالمسك من الاعلى) .



الايعاز : بالقفز المسك من الاعلى تعلق .

- يكون هذا الوضع المشتق الجسم كما في وضع التعلق ،

اتجاه الكفين للامام وفي اتجاه الجسم .

(55-1) (التعلق بالمسك من الاسفل) .



يكون في هذا الوضع المشتق الجسم كما في وضع التعلق،

الا ان راكتي الكفين مواجهتان للوجه .

الايعاز : بالقفز المسك من الاسفل تعلق .

(56-1) (تعلق الانثناء)



- الجسم كما في وضع التعلق .
- الذراعان مثنيتان والعضدان موازيان الارض .
- الايعاز : بالقفز المسك بثني الذراعين تعلق .
- او التعلق بالمسك بذراعين مثنيتين قفز .

(57-1) (التعلق بالمسك المتبادل)



- يكون الجسم كما في وضع التعلق .
- احدى اليدين تمسك بالاعلى واليد الاخرى تمسك بالاسفل .
- الايعاز : بالقفز المسك المتبادل تعلق .
- او التعلق بالمسك المتبادل قفز .

ب- اوضاع مشتقة من التعلق بتحريك الرجلين .



(58-1) (تعلق القرفصاء المواجه) .

- يكون الجسم في وضع التعلق .

- الركبتان مثبتتان كاملا .

الايغاز : تعلق القرفصاء المواجه خذ .

نفس الوضع السابق ولكن مع ثني ركبة واحدة .

(59-1) (تعلق نصف القرفصاء) .

الايغاز : نصف القرفصاء من التعلق تعلق .

ملاحظة هامة لا توجد اوضاع من التعلق بتحريك الجذع ، حيث ان الجذع في مثل هذه الاوضاع يكون ثابت .

رابعاً - الأوضاع الأخرى

هناك بعض الأوضاع ، وهي أوضاع كثيرة الاستعمال في التمارين البدنية وقد سميت بالأوضاع الأخرى لاختلاف ثقل الجسم فيها عنها في الأوضاع الأساسية (الأصلية) وهي كالاتي :

(1-60) (الانبطاح المائل أو الاستناد الأمامي ، يرتكز الجسم



على اليدين والمشطين ، الذراعان ممدودتان باستقامة) .

الايعاز : على الأربع جلوس .

أو بعدين وضع الانبطاح المائل خذ .

(1-61) (الانبطاح المائل العالي) أو (الاستناد العالي) .



- اليدين موضوعتان على الجهاز بحيث يكون مستواها أعلى

من مستوى القدمين .

الايعاز : وضع الانبطاح المائل العالي خذ .

أو الاستناد العالي خذ .

((كيفية كتابة التمرين البدني))

يتكون التمرين البدني من حركة أو عدة حركات أو تكرار حركة أو مجموعة حركات يقوم بها الفرد لغرض تدريب جزء أو عدة اجزاء من الجسم لتحقيق الهدف الذي وضع التمرين من اجله ، وأدناه أقسام التمرين البدني :-

الوضع الابتدائي	الحركة أو الحركات المتألف منها	الوضع النهائي	عدد مرات التمرين
-----------------	--------------------------------	---------------	------------------

1- **الوضع الابتدائي** : وهو الوضع الذي يقوم فيه الجسم قبل بدء الحركة أو الحركات ، ويكتب في بداية التمرين وبين قوسين كبيرين ويتكون من وضع اصلي أو اصلي ومشتق أو وضع مشتق فقط أو أوضاعا مشتقة من مشتق مثال :

1- الوقوف

ب البروك ، الذراعين جانبا

ج الجلوس الطويل - فتحاً

د التعلق بالمسك التبادل ، القرفصاء

2- **الحركة أو الحركات**: وهي حركة أو عدة حركات ثاني مباشرة بعد الوضع الابتدائي المتكونة من التمرين وتشمل الاجزاء الذي يريد المدرس تحريكه

مثال: أ- ثني الجذع للأسفل ومدّه.

برفع الذراعين جانباً فعالياً ثم خفضهما للأسفل.

3- **الوضع النهائي** : وهو الوضع الذي يتخذه الجسم بعد انتهاء من الحركة أو الحركات ولا يكتب عادة، مثال:

(الوقوف) رفع الذراعين عالياً ثم خفضهما للأسفل، من الملاحظ أن الوضع النهائي كان كالوضع الابتدائي (الوقوف) ، وعليه ، فلا يكتب في التمرين.

4- **عدد مرات التمرين** : وتكتب في نهاية التمرين، ويذكر فيها عدد المرات التي يتكرر بموجبها التمرين أو الحركة أو عند الحركات التي يتكون منها التمرين.

أساسيات يجب مراعاتها عند كتابة الوضع الابتدائي

هناك بعض الحروف والرموز والادوات تكتب في الوضع الابتدائي سنوضحها لأهمية معروفة من قبل مدرس التربية الرياضية لجذبها

- 1- يفضل عند كتابة الوضع الأساسي (الأصلي) والأوضاع المشتقة بوضع علامة (-) أو (،) بينهما أو (.) مثال : (الوقوف ، تخفضاً) (الوقوف – تخفضاً)
- 2- لا يكتب نوع حركة التمرين داخل القوس مثال : (الوقوف ، ثني الجذع)
- 3- تجنب كتابة الاتجاهات (يمين أو يسار) داخل القوس مثال (الوقوف ، الرجل يميناً)
- 4- لا تكتب حروف الجر والعطف (و ، ثم ، فاء ، مع) داخل القوس والاكتفاء بعلامة (.) أو (،) بين الأوضاع المشتقة مثال: (الوقوف ، فتحة وميل الجذع)

5- إذا شمل الوضع الابتدائي أكثر من وضع مشتق تكتب طبقا لقاعدة تسلسل كتابة الأوضاع المشتقة وهي (الرجلين - الذراعين + الجذع)

مثال: (الوقوف ، فتحا الذراعان جانبا ، ميل)

6- في حالة استخدام الاداة تكتب الاداة في نهاية القوسين مثال : (الوقوف ، فتحا ، الذراعان عاليا ، ميل ، مسك العصا افقيا باليدين)

((أساسيات وشروط يجب مراعاتها عند كتابة حركة التمرين))

أن حركة التمرين تعد الجزء الأساسي من التمرين وتكتب بعد الوضع الابتدائي ، أي بعد غلق القوس. وقد يتكون التمرين من حركة واحدة لمجموعة عضلية أو حركية مركبة أو لحام مجموعات عضلية مختلفة تمنعان في وقت واحد أو تسلسل حركي.

وعند كتابة الحركة في التمرين يجب ملاحظة ما يأتي:

- 1- يكتب نوع الحركة مثل ثني ، رفع ، خفض ، مرجحة ، قفز (...).
- 2- يكتب العضو الذي يؤدي الحركة أو جزء الجسم الذي يعمل في التمرين (الذراعين ، الرجلين ، ...).
- 3- يكتب الاتجاه المطلوب للحركة مثل (اماما ، عاليا ، جانبا ، ...).
- 4- يكتب التوقيت المطلوب لحركة العضو أو الأعضاء ويوضع بين قوسين في نهاية العبارة.

وهذا التوقيت يمثل رقما (عدة) أو عدة موسيقية (4-1) ، (2-1). ويكون الترتيب كما في الشكل ادناه الذي يوضح كتابة الحركة في التمرين البدني :

نوع الحركة 1	عضو الحركة 2	اتجاه الحركة 3	التوقيت 4
-----------------	-----------------	-------------------	--------------

- 5- تكتب الحركات في التمارين البدنية حسب تسلسلها وترتيبها .
 - 6- يجب كتابة الحركة الأصلية أولاً ثم تكتب الحركة المكملية.
- مثال (وقوف) فتل الجذع للجانبين مع مرجحة الذراعين جانباً . (4 عدات)

❖ الحركة المكملية

وهي الحركة الثانية بعد الحركة الأصلية التي تصاحب الحركة الأصلية أو تتبعها عند الاداء لتحقيق الاغراض الآتية في التمرين البدني وهي :

- 1- لتعقيد التمرين
- 2- الزيادة العمل العضلي فيه
- 3- لزيادة التوافق العضلي والعصبي

بعض الشروط المهمة في كتابة حركة التمرين

- 1- كتابة الحركات في التمرين حسب تسلسلها وترتيبها.
 - 2- إذا ضيفت حركة مكملية إلى حركة أصلية في التمرين يجب كتابة الحركة الأصلية أولاً ثم كتابة الحركة المكملية.
 - 3- تستخدم حروف العطف (الواو) و (الفاء) و (ثم) بالترتيب لضم الحركات المتعاقبة.
- مثال: (وقوف) ثني الجذع للأسفل و رفع الذراعين جانباً فمد الجذع عالياً ثم خفض الذراعين اسفل (4 عدات)
- 4- يستخدم الحرف (مع) للدلالة على أن الحركتين تؤديان معاً ولفترة واحدة ، مثال (الوقوف ، فتحا) ثني الجذع للأسفل مع رفع الذراعين جانباً ثم من الجذع عالياً مع خفض الذراعين اسفل (عدتين)
 - 5- كل كلمة (رفع) تأتي بعدها كلمة (خفض) وكل كلمة (ثني) تأتي بعدها كلمة (مد)
 - 6- وقد يأتي الحرف (و) ليستخدم لنفس الغرض الذي يستخدمه الحرف (مع) ليبدل على ربط عمل عضلين أو اتجاه حركتين مختلفتين تعمل في وقت واحد

مثال (الوقوف ، الذراعان اماماً) رفع ذراع عاليًا وثني الأخرى

7- تكتب كلمة (تبادل) في بداية كتابة الحركة أو في نهايتها بدلاً من التوقيت ، فعندما تكتب في البداية الحركة أي بعد كتابة القوسين مباشرة ، فتعني العودة والتوقف في الوضع الابتدائي بعد اداء نصف التمرين ثم تكرار العمل في الاتجاه الثاني وهكذا ..

مثال (الوقوف) تبادل قتل الجذع جانباً

وهنا يفتل الجذع جانباً إلى الجهة اليمنى في عدة ، ثم يستقيم ليقف في الوضع الابتدائي في عدة الثانية ، ثم يفتل إلى الجانب الآخر في عدة الثالثة ، ثم يستقيم في وضع الوقوف بالعدة الرابعة . وتكتب كلمة (تبادل) في نهاية الحركة بدلاً من التوقيت ، وتعني هنا الاستمرار في اداء التمرين دون التوقف في الوضع الابتدائي في منتصف اداء التمرين ، أي العمل على كلا الاتجاهين دون توقف مثال (الوقوف ، تضر) قتل الجذع جانباً بالتبادل ، ويكون العمل العضلي لهذا التمرين هو نفس العمل العضلي للتمرين السابق ولكن بإيقاع مختلف ، اذ في هذا التمرين يتم قتل الجذع جانباً إلى الجهة اليسرى مثلاً في عدة الأولى ثم يعقبها القتل مباشرة إلى الجانب الآخر في عدة الثانية دون الوقوف في الوضع الابتدائي ، ثم الرجوع بالعدة الثالثة إلى الوضع الابتدائي .

اتجاه الحركة في التمرين البدني

- 1- اذا كان اتجاه الحركة الجزء المتحرك من الاسفل الى الاعلى تكتب الحركة (رفع)
- 2- اذا كان اتجاه الحركة الجزء المتحرك من اعلى الى اسفل تكتب نوع الحركة (خفض)
- 3- تكرار حركات القتل للجذع لأية مجموعة حركية على أحد الجانبين بعدد مساو على الجانب الآخر

4- تستخدم الاشارات للدلالة على عدد الافراد المشاركين في التمرين البدني

وهي كالآتي :-

(:) شخصان معا في التمرين البدني

(::) ثلاثة اشخاص معا في التمرين البدني

(::) اربعة اشخاص معا في التمرين البدني

(0) أي المجموعة كلها في دائرة أو الصف كله في دائرة

• أساسيات يجب مراعاتها عند كتابة الوضع النهائي

هنالك اراء عديدة بخصوص كتابة الوضع النهائي للتمرين البدني الا ان اغلبها تؤكد على ان الوضع النهائي ، هو الوضع الذي ينتهي عقب اداء الجسم لاية حركة أو حركات وهو غالبا ما يكون نفس الوضع الابتدائي ، وفي حالة كتابة الوضع النهائي فانه يجب ان يكون هذا الوضع مختلفا عن الوضع الابتدائي ، أي بمعنى أنه لا توجد ضرورة لكتابتته اذا كان هو نفس الوضع الابتدائي للتمرين .

• الإيعاز للتمرين البدني

الإيعاز :- هو عبارة عن الالفاظ والعبارات الاصطلاحية التي يلقيها مدرس التربية الرياضية على طلاب الصف للقيام بالحركات او التمرين او اداء أي نوع من النشاط . كما أن المقدرة على الإيعاز بطريقة جيدة من العوامل المساعدة للمدرس اذا كان مبتدأ وذلك لبث الثقة بنفسه ولحفظ النظام بالصف .

• شروط الإيعاز للتمرين البدني

هناك شروط هامة يجب على من المدرس مراعاتها عند الإيعاز للتمرين البدني ويجب الالتزام بها وهي :-

- 1- يجب على المدرس ان يكون طبيعيا وغير متكلف عند اعطاء الإيعاز
- 2- على المدرس أن يوجه الكلام لجميع طلاب الصف ولا سيما الآخرين منهم
- 3- عدم لجوء المدرس الى الصراخ أو رفع الصوت أكثر من اللازم
- 4- ان يراعي اتجاه الريح الذي سيجمل صوته الى جميع طلاب الصف
- 5- أن يراعي وضع الشمس على أن تكون الشمس في ظهر الطلاب

- 6- أن يراعي مدارك الطلاب من خلال ما يأتي:
- إذا كان الطلاب هنا لا يفهمون الفاظ يستعاض بالنماذج والحركات ثم يطلب منها لاشتراك معه في العمل أو التقليد
 - ويمكن الإرتقاء بالإعجاز كلما أرتقت مدارك الطلاب
 - 7- أن لا يقل المدرس من شأن الطلاب أو ينظر اليهم بمستويات ومدارك واطئة
 - 8- أن يكون الإيعاز بلغة واضحة ومفهومة وبلفظ سليم.

((أقسام الإيعاز))

ينقسم الإيعاز إلى ثلاثة أقسام ولا يمكن بأي حال من الأحوال الاستغناء عن أي قسم منه والا اختل الإيعاز كله مما يجعل أداء الطلاب وتلييتهم غير صحيحة لذلك وجب على المدرس أن يعطي فرصا كثيرة لطلابيه للتدريب على الإيعاز العملي ، لان اتقانه واخراجه بالصوت المناسب واللهجة المناسبة يساعد كثيرا على نجاح المدرس والدرس اما اقسام الإيعاز فهي :

1- القسم الاخباري

2- فترة الانتظار

3- القسم الاجرائي

أمثلة :

1- الذراعان ثني

الاخبار الفترة الاجراء

2- ثني الجذع للأسفل وخفضه بالوضع ابدأ

الاخبار الفترة الاجراء

1- القسم الاخباري :

هو عبارة عن الفاظ وكلمات تبين نوع التلبية والاجزاء التي ستتحرك في الجسم والاتجاهات التي تتخذها هذه الاجزاء كما يوضح سرعة الاداء وقوته ..
مثال : بأقصى سرعة إلى الجدار المقابل هرول .

شروط القسم الاخباري :

- 1- يجب أن يكون القسم الاخباري من الایعاز واضحا وسهلا وغير معقد
- 2- ان يكون من اقصر عبارة ممكنة مع وضوحه ، وهذا لا يتم الا باستعمال الاصطلاحات الفنية المتفق عليها في التربية الرياضية
- 3- يبدأ بالجزء الذي سيتحرك او لا

مثال : بين الصح أو الخطأ في الایعاز ؟

- ثني الجذع اسفل ثني (خطأ)
 - الجذع اسفل ثني (صح)
 - إلى الجذع اسفل ثني (خطأ)
- 4- يمكن بدء القسم الاخباري بذكر المصدر المشتق أو فعل الأمر ، اذا كان التمرين سيؤدي باستمرار وكانت كلمة القسم الاجرائي أو الأمر في (ابدا)

مثال :

- قفزات صغيرة على البقعة ابدأ
- ثني ومد الذراعين جانبا واماما ابدأ

- 5- لا يصح ان يكون الاخباري بلغة التخاطب الاعتيادي الا في حالة تدريس الاطفال .

2- الفترة (برهة الانتظار)

هي فترة السكون التي تلي القسم الاخباري من الایعاز المباشرة وتسبق الاجرائي ويرمز اليها (.....) ، وهي تساعد الطلاب على تفهم ما جاء في القسم الاخباري حتى يكونوا في اتم الاستعداد لأداء التمرين أو الحركة مباشرة بعد سماع كلمة القسم الاجرائي ..

وتعرف ايضاً : هي فترة السكون الواقعة بين الاخبار والحكم والتي تمنح للطلاب الوقت الكافي لتفهم التمرين أو الحركة حتى يكون مستعدا لأداء الحركة مباشرة بعد سماع الحكم أو الاجراء

- وقد تكون الفترة برهة الانتظار طويلة أو قصيرة حسب قدرة الطلاب ونوع الحركة ويمكن تلخيص ذلك.

س/ متى تكون برهة الانتظار طويلة ؟

- مع التلاميذ في المراحل التعليمية الأولى
- اذا كان مستوى التلاميذ ضعيفاً
- في حالة الایعاز على التمارين المركبة و الصعبة
- لاعطاء الفرصة للتلاميذ المتأخرين للعمل مع زملائهم بتوقيت واحد ، وذلك بعد إكتساب المعلم لمثل هذه الحالة

س / متى تكون برهة الانتظار قصيرة ؟

- اذا كان التمرين البدني سهلاً لا يحتاج الكثير من التفهم
- مع الطلاب المتقدمين في المهارات الحركية
- مع الطلاب في المراحل التعليمية المتقدمة
- اذا كان الاخبار قصيراً
- في الحركات التي تحتاج الى استجابة سريعة

3- القسم الاجرائي

وهو الأمر الذي يأتي مباشرة بعد الفترة وقد يكون امرا أو مصدرا لاجراء لفظي ويسمى الاجراء اللفظي أو عندا أو يسمى (الاجراء العددي) .

او هو كلمة الأمر التي يبدأ العمل بعدها مباشرة ويأتي بعد فترة الانتظار ، ويعبر الحكم أو الاجراء عن شكل وسرعة الحركة ، فالحكم الحاد القصير يدل على الحركات السريعة والحكم الطويل يدل على الحركات البطيئة كحركات التوازن او حركات يتحرك فيها جزء كبير من اجزاء الجسم كالطعن ، أو حركات ذات المدى الحركي الواسع الكبير كحركات المفاصل (مرجحة الذراعين أو الرجلين) ، وهي على نوعين :

1- **الاجراء اللفظي** : وهو احد افعال الأمر أو المصدر أو لفظ خاص

مثل (ثني، مد، جلوس) يأتي بعد الفترة (برهة الانتظار)

مثال : الذراعان ثني اجراء لفظي

2- **الاجراء اللفظي العددي** : وقد يكون الاجراء عدديا ففي هذه الحالة يجب ذكر كلمة

بالعدد في بداية الاخبار (التنبيه) وتعد الخطوة الثانية للانتقال من الاجراء اللفظي الى

العددي بان تعين الحركة برقم ، وفيما يأتي مثال يوضح الاجراء اللفظي والعددي .

(مثال 1)

(وقوف) رفع الذراعين اماما ثم ثني الركبتين كاملا (أبدأ) الایعاز على الوضع الابتدائي .

طلاب انتباه

الایعاز على الحركات الاساسية بالاجراء اللفضي

الذراعان اماما رفع .

الركبتان كاملا ثني ..

الایعاز على الحركات الرجعية (حركات العودة)

الركبتان كاملا مد

الذراعان اسفل خفض .

مثال : (2) بالايغاز العددي

(الوقوف) رفع الذراعين اماما ثم ثني الركبتين كاملا (4) عدات) الايغاز على الوضع الابتدائي .

طلاب انتباه

الايغاز على الحركات الاساسية

بالعدد رفع الذراعين اماما (1)

بالعدد ثني الركبتين كاملا (2)

الايغاز على الحركات الرجعية

بالعدد مد الركبتين كاملا (3)

بالعدد خفض الذراعين اسفل (4)

3- الاجراء العددي من قبل المدرس

وفيه يتم ذكر الاجراء عدديا والابتعاد عن مثال اللفظ: (الوقوف) رفع الذراعين اماما ثم ثني الركبتين كاملا (4) عدات) مع الحركات الرجعي الايغاز على الحركات يكون :

(التمرين في اربع عدات 1.....2.....3.....4)

4- الاجراء التوقيتي

وفيه يستخدم اداة ايقاع مثل الموسيقى ، الطبل ، التصفيق ويطلب اداء التمرين مرة واحدة ثم اداء التمرين باستمرار بعد التأكد من الاداء الصحيح للتمرين ويمكن للمدرس باستخدام المصاحبة اللفظية اثناء اداء الاجراء مرة والعديد مرة اخرى ثم الايقاع الصوتي مرة ثالثة وهكذا

المثال السابق :

(الوقوف) رفع الذراعين اماما ثم ثني الركبتين كاملا (أجراء توقيت) الایعاز على الوضع الابتدائي :

طلاب انتباه

الإيعاز على الحركات

- 1- رفع الذراعين اماما ثم ثني الركبتين فمدها عاليا ثم خفض الذراعين اسفل ابدا .
- 2- رفع الذراعين اماما ثم ثني الركبتين كاملا فمدها عاليا ثم خفض الذراعين

اسفل باستمرار ابدا

رفع ثني مد خفض

1.....2.....3.....4

وعند الوقوف ينادي المدرس 1.....2.... كل قف

ويؤدي الطلاب بصوت عال 3 4

• الشروط الواجب توافرها في الایعاز :

1- اذا كان في التمرين حركة اصلية و اضيفت لها حركة مكملة لغرض زيادة صعوبة التمرين ، فانه ينادي على الحركة المكملة أولا ثم الحركة الاصلية .

مثال : ثني الركبتين نصفاً مع رفع الذراعين جانبا (عدة واحدة) .

الایعاز : مع رفع الذراعين جانبا ، الركبتان نصفاً ثني ، أي تقدم حركة رفع الذراعين جانبا كونها (حركة مكملة) ، على حركة ثني الركبتين كونها حركة أساسية

2- اذا كان في التمرين البدني حركات متتالية الواحدة بعد الأخرى فيجب أن ينادى على اداء الحركة الأولى ثم الحركة الثانية فالحركة الثالثة وهكذا .

مثال : (الوقوف) رفع الذراعين جانبا ثم ثني الركبتين (عدتين) وهنا يجب أن ينظر الى الحرف (ثم) ليدل على أن الحركة متتالية فيكون الایعاز

الذراعان جانبا رفع .

الركبتان ثني .

3- عند الایعاز على حركات العودة ، وهي الحركات الرجعية والتي تعود بأجزاء الجسم إلى الوضع الابتدائي من التمرين يجب أن ينادي على الحركة العودة (الرجعية) أولا ثم على حركة العودة الأصلية .

مثال: (الوقوف) قتل الجذع جانبا مع رفع الذراعين جانبا (4 عدات) فيكون الایعاز كالآتي:

- مع رفع الذراعين جانبا ، الجذع يمينا قتل (الحركة الاساسية)

- مع خفض الذراعين أسفل ، الجذع اماما قتل (حركة العودة)

- مع رفع الذراعين جانبا ، الجذع يسارا قتل (الحركة الاساسية)

- مع خفض الذراعين أسفل ، الجذع اماما قتل (حركة العودة)

جدول (2)
يوضح حركات وتمارين وكيفية الابعاز لها

ت	الوضع او الحركة	الابعاز
1	رفع الذراعين اماما، جانبا، عاليا، خلفا،	الذراعان رفع
2	ثني الذراعين	الذراعان ثني
3	مد الذراعين للأسفل	الذراعان اسفل مد
4	خفض الذراعين للأسفل	الذراعان اسفل خفض
5	من الوقوف - السير	الى الامام عادة سر
6	من السير - الوقوف	كل قف
7	من الوقوف - الهرولة	وازنا هرول
8	من الوقوف الى الدوران يسار، يمين ، خلف	الى اليسار در الخ
9	ثني الجذع للأسفل	الجذع للأسفل ثني
10	مد الجذع عاليا	الجذع عاليا مد
11	حني الجذع للامام	الجذع اماما حني
12	قتل الجذع الى اليمين واليسار	الجذع اليمين قتل الخ
13	من الوقوف بفتح الرجلين	بقفزة الرجلين الى الخارج ... ضع
14	من الوقوف الى الجلوس الطويل	الجلوس الطويل خذ
15	اخذ وضع الجلوس	متربعا جلوس
16	اخذ وضع البروك	على الركبتين بروك
17	اخذ وضع الاستلقاء	وضع الاستلقاء خذ
18	تقاطع الذراعين اماما الجسم	تقاطع الذراعين اماما الجسم ... خذ
19	من الوقوف الى ثني الركبتين	الركبتان ثني
20	من الجلوس الى الوقوف	على القدمين قيام
21	اخذ وضع التعليق	بالقفز المسك من الاعلى تعلق
22	اخذ وضع العرض	وضع العرض خذ
23	اخذ وضع لمس الراس	لمس الراس خذ

((طريقة تدريس التمرين البدني الجديد))

ان عملية تدريس تمرين بدني جديد ليس بالعملية السهلة التي يظنها البعض ، بل تحتاج الى مدرس تربوية رياضية كفوء له مواصفات عالية واستعداد معين ، اذ يجب أن يكون ملما بطريقة مثيرة ومناسبة توافق اختيار التمرين لمجموعة الطلاب ومستواهم.

اما الاسس الصحيحة لطريقة تدريس التمرين فتأتي عن طريق الایعازات ، وهي الطريقة الاحسن بالنسبة للمدرسين والطلاب على حد سواء .

لنضرب مثلا لتدريس تمرين بدني بسيط هو :

(الوقوف) ثني الجذع للأسفل ومدّه عاليًا ورفع الذراعين جانبا ثم خفضهما للأسفل

ب (4) عدات) فعند تدريس مثل هذا التمرين نتبع الخطوات الآتية :

الخطوة الأولى : يكون القسم الاخباري والقسم الاجرائي لفظيا مع مراعاة ما يلي :

ان ياخذ طلاب الصف تشكيلة وضع العرض وهي ان تأخذ الصفوف الى ثلاثة أو الأربعة الأولى من كل فرقة وضع الجلوس على الاربع أو أي وضع يبلغهم عليه المدرس على ان يكون مريحا لهم ، وبقيّة الصفوف تأخذ وضع الوقوف فتحا حتى يمكنهم سماع الایعازات .

1- يبدأ الایعاز على (الوضع الابتدائي) وبما ان في (مثالنا) الوضع الابتدائي هو

(الوقوف) فلا حاجة للإيعاز عليه ، الا اذا كان الطلاب في وضع مغاير

2- تجزئة التمرين الى اجزاء صغيرة وبعدهد الحركات في التمرين وبالتسلسل لكي تسهل

على الطلاب منهم كافة اجزاءه فيكون الایعاز بالشكل الآتي :

الجذع للأسفل ثني (اخبار) (اول) .

الجذع عاليًا مد (اخبار) (ثاني).

الذراعان جانبا رفع اخبار (ثالث).

الذراعان للأسفل خفض اخبار رابع ، حركة العودة .

3- يكرر اسم الحركة بالقدر الذي ينسبه المدرس أي لحين ان يؤثر التمرين بالمجموعة العضلية المعطى لها ، ومن خلال هذا التكرار يحاول المدرس ان يصلح الاخطاء التي تقع فيها الطلاب لحين يؤدي التمرين بصورة صحيحة.

الخطوة الثانية : يكون القسم الاخباري لفظيا والقسم الاجرائي عدديا وذلك بارجاع كلمة القسم الاجرائي الى بداية الحركة ثم وضع عدد مناسب بدلا منه فيكون ، اليعاز كالآتي :

ثني الجذع للأسفل (1)

مد الجذع للأعلى (2) .

رفع الذراعين جانبا (3) .

خفض الذراعين للأسفل (4) .

الخطوة الثالثة : يستعمل اليعاز العددي في هذه الخطوة ، لأجل أن نعطي بعضاً من عامل السرعة ولكن الحركات ذات الوزن ، ويجب على المدرس أن ينبه الطلاب بأن يذكر في اول اليعاز كلمة (بالعدد) ويسمح للمدرس بتصحيح الاخطاء ثم الاستمرار بالعدد الذي يليه مثال :

اليعاز : بالعدد ثني الجذع للأسفل ومدّه عاليًا فرفع الذراعين جانبا ثم خفضهما للأسفل

1.....2.....3.....4

الخطوة الرابعة : بعد اتمام الخطوة الثالثة يطلب من الطلاب اليعاز ليصبح العمل مستمراً او مربوطا بعدد التكرارات ، كما يجب على المدرس ان ينبه الطلاب بان يذكر في اول اليعاز كلمة (مع العدد) مرة واحدة ، أو مرتين او باستمرار ، وكالآتي: اليعاز :

1- مع العدد ثني الجذع للأسفل ومدّه عاليًا فرفع الذراعين جانبا ثم خفضهما للأسفل ، مرة واحدة ابدأ

2- مع العدد ثني الجذع للأسفل ومدّه عاليًا فرفع الذراعين جانبا ثم خفضهما للأسفل ، مرتين ابدأ

3- مع العد ثني الجذع للأسفل ومده عالياً فرفع الذراعين جانباً ثم خفضهما للأسفل ،
باستمرار ابدأ

وهكذا يكون تدريس التمرين البدني وفق خطواته الأربعة

((كيفية الإيعاز على إيقاف التمرين))

نوعز على إيقاف التمرين فيما إذا كان العمل بالتمرين بصورة مستمرة

وكانت كلمة (ابداً) هي القسم الاجرائي فنقول (الصف) او (كل) قف

تكون في العدة 1.....2.... ويستمر الطلاب 3.....4 وهكذا مع الاعداد الزوجية فينتهي
العمل في العدة الاخيرة .

اما اذا كان العد فردياً كان يكون العدد (3) ، فان كلمة (كل) تطلق بدلا من الرقم (3) ، (وقف)
بدلا من الرقم (1) فيقف الطلاب في العدة 2.....3

((التشكيلات و التكوينات))

وهي الوقفة المناسبة التي يتخذها الطلاب بأيعاز من المدرس لابداء ملاحظاته وتقديم التوجيهات أو لعرض المهارة المراد تعليمها وتنقسم التشكيلات الى نوعين :- (شكلي وغير شكلي)

1- نوع شكلي

وفي التكوين الشكلي يتخذ طلاب الصف شكلاً معيناً معروفاً ، ويكونون على مسافات معينة من بعضهم البعض ، ومن امثلة التكوينات الشكلية ((تشكيل الرتل ، تشكيل النسق ، وضع العرض بأنواعه ، تشكيل دائرة ، نصف دائرة)) وهذه التشكيلات ضرورية لتنظيم العمل وتسهيل عملية التدريس فهي تسمح برؤية كل طالب ومن ثم الاشراف التام على العمل ، كذلك الغرض من هذه التشكيلات جعل كل طالب يرى النموذج الذي يقوم به المدرس بشكل صحيح ومريح .

2- تكوين غير شكلي أو الحر

يفضل الطلبة التكوين الحر لأنه يمنحهم حرية في اختيار المكان المناسب والمريح الذي يمكنهم من سماع ورؤية المدرس بسهولة فلا يتقيد الطلاب بشكل معين او مسافات معروفة بين كل طالب واخر كما في التشكيلات الاخرى ومعرفة كان الطلاب اصغر سنا كان الميل الي هذا التشكيل أكثر . وأدناه شرح الوضعي العرض (الامامي والداخلي)

1- وضع العرض الامامي :

وفيه يقف المدرس امام الطلاب بشكل اربعة ارتال وبعد الايعاز عليهم ويأخذ ثلث الرتل المقابل للمدرس وضع الجلوس على الاربع بينما يأخذ بقية الطلاب الوقوف فتحاً .

2- وضع العرض الداخلي :-

قد يضطر مدرس التربية الرياضية في بعض المهارات ان يعرض الحركة داخل التجمع حيث يكون وقوف الطلاب بشكل ارتال ، فيطلب تشكيل مساحه مناسبه ويكون ذلك بارجاع الفرقة الأولى والثانية اربع خطوات للجانب وكذلك الثالثة والرابعة اربع خطوات للجانب ثم يبدأ المدرس الایعاز للطلاب جميعا (بالقفز نحو الداخل در) وبعد أن يصبحوا الطلاب متواجهين تقوم الفرقتان الثانية بأخذ وضع الجلوس على الاربع بينما يأخذ بقية طلاب الصف يأخذون وضع الوقوف فتحاً ، حيث يتمكن المدرس من عرض ما يريد في وسط التجمع.

التجمع على شكل نسق ورتل

عندما يذهب المدرس في وضع طلابه في نسق فيوعز لهم بذلك فيرول الطلاب بكل نشاط ، واول طالب يقف امام المدرس وعلى بعد خطوتين منه تقريبا بوضع (الوقوف ، فتحا) يعتبر هو (القدوة) ثم يتجمع كافة الطلاب على يمين ويسار القدوة ومن غير تدافع او تزام فيما بينهم ، فكل طالب يقف في محل ما اولا يعتبر ذلك محل خاص به والذي يأتي بعده يقف على يساره او يمينه كما اسفنا وذلك حرصا على سرعة العمل وعدم ضياع الوقت ، وباستدارة النسق الى اليمين أو اليسار مثلا يصبح الصف في وضع ارتال

التجمع على شكل دوائر :

كثيراً ما يلجأ المدرس في الالعب الصغيرة و الترويحية الى الایعاز لطلبتة بالتجمع على شكل دائرة ، فاذا اردنا ان نضعها في قالب شكلي وتحت ظروف الایعازات والقيام بها عندما يعز المدرس (دائرة شكل) فيتحرك الطلاب في منتصف الصف للخلف صفي (ب ، ج) ليشكلوا خطاً أفقياً يربط صف (أ) وصف (ب) بينما يتقدم الطلاب الباقون والذين على يسار ويمين الخط يشكلون نصف قوس حتى تلتئم الدائرة كامله .

ويخدم التجمع على شكل دائرة الاغراض الاتية :

- 1- التجمع على شكل دائرة لغرض الشرح اللفظي
- 2- التجمع لشكل دائرة غرضه القيام بنموذج للحركة
- 3- التجمع على شكل دائرة لغرض مراقبة الطلبة للتوجيه والإرشاد

• أنواع التجمعات الدائرية

- 1 - التجمع على شكل دائرة لغرض الشرح اللفظي : وكيف يساعد مدرس التربية الرياضية على محيط الدائرة كأحد الأفراد الذين يشكلون الدائرة .
- 2 التجمع على شكل دائرة بغرض القيام بنموذج للحركة : كان الغرض القيام بنموذج للحركة ثم يقف المدرس في مركز الدائرة حتى يرشد جميع الطلاب
- 3 التجمع على شكل دائرة لغرض مراقبة الطلبة : للتوجيه والإرشاد المدرس يراقب الطلبة وهم يمارسون النشاط الرياضي ، فان احسن مركز للمدرس هو الوقوف خارج الدائرة ، وبعيدا عنها حتى يستطيع ان يرى كل طالب ويتمكن من اصلاح اخطائه

((مدرس التربية الرياضية))

يؤدي المدرس دورا رئيسيا في حياة الطالب في المدرسة فهو الذي يساعد على التطور في الاتجاه الاجتماعي السليم ويوجه قواه الطبيعي ، ويهيئ لقواه المكتسبة في البيئة التعليمية حتى تتجه محصلة مجهودات الطالب الاتجاه النافع.

والمدرس المثل الأعلى لطلابه فيتأثرون بشخصيته ويقلدونه في حركاته واخلاقه ومنطقه وحديثه، مما يحقق نظرية التعلم بالقدوة ذات التأثير الكبير الذي قال بها شيشرون ان طريق النصح والإرشاد في التربية والتعلم طويل ، ولكن القدوة والمثل الصالح طريقهما قصير وسريع التأثير .

ومدرس التربية الرياضية هو الأكثر بين جميع المدرسين احتكاكا بالطلاب، وعليه فهو الأكثر تأثيرا بهم اجتماعيا وعقليا وصحيا لذا كان ضروريا الاحكام به واعداده وتأهيله بالشكل المناسب، لتحمل مسؤولياته التربوية، ووضعه في المكانة الاجتماعية اللائقة به ليكون مستعدا على إنشاء جيل المستقبل، وأضاف إلى ذلك المواقف التي تجري في درس التربية الرياضية وتشبه المواقف التي تحدث في الحياة العامة لذلك كان من الواجب أن يكون المدرس ذا شخصيه محبوبه) حكيما، حليما، امينا، عادلا، ومظهره حسن وذلك سينعكس ايجابيا على طلبته فيتفاعلون مع ما يطرحه من افكار وما يطلبه من واجبات، وهنا لابد أن نتطرق الى العناصر التي يجب ان يمتلكها مدرس التربية الرياضية وهي :

1- الشخصية

2- الاعداد المهني

3- الخبرة

4- اللياقة البدنية والصحية

أولاً - الشخصية

يتوقف نجاح منهاج التربية الرياضية الى حد كبير على ما يمتلكه المدرس من صفات شخصية ، وعرفت الشخصية بأنها مجموعة تفاعلات الشخص مع المواقف الاجتماعية التي يوجد فيها وهي تعني مدى قدرة مدرس التربية الرياضية على التفاعل مع المواقف الاجتماعية والسلوكيات التي تحدث خلال عملية التدريس وعليه فعندما يكون تصرفه سليما حكيما متزنا امام المشكلات التي تواجهه وعندما يكون قادرا على تقديم حلول ابداعيه وايجابيه مقبولة بالتأكيد سيكون أكثر نجاحا في حياته العملية والعامة ولا يغيب على البال بان اختلاف الاشخاص الذين يتعامل معهم وادراكه لمستوياتهم العقلية له أثر كبير في مدى نجاح المدرس في تحقيق الاهداف الموضوعية

وهناك الكثير من الصفات الشخصية الواجب توفرها في مدرس التربية الرياضية ليكون ناجحاً في مهنته وهي :

- 1- أن يكون ملماً بالاحتياجات النفسية والاجتماعية لطلابه
- 2- أن يكون صادقاً في القول والعمل
- 3- أن يمتلك صفات القائد ويحوز على ثقة طلابه ويسعى لخدمته
- 4- أن يتقبل اخطاء الطلاب ويعمل على إصلاحها بصبره ومثابرته
- 5- أن يكون قادراً على اداء المهارات الحركية بمستوى عال
- 6- أن تكون له قدره على حفظ النظام دون تعسف
- 7- أن يعتني بمظهره الخارجي لأنه قدوة لطلابه
- 8- أن يكون ملماً بالمعارف والحقائق والنظريات التي تتعلق بتخصصه
- 9- تتوفر لديه القدرة على ادارة وتنظيم درسه وكل ما يتعلق بالانشطات والمهرجانات
- 10- أن يكون قادراً على انتقاء الألفاظ وأن يكون مرحاً وواسعاً للصدر ولديه سرعة بديهية اتجاه المواقف المفاجئة

ثانياً - الاعداد المهني

بعد الاعداد المهني لمدرس التربية الرياضية عنصراً مهماً ويكاد يكون أساساً يبني عليه خبرته مستقبلاً فالخبرة تستند الى حدا كبير على نوع الاعداد وكمية المعلومات التي تلقاها المدرس والاعداد المهني من العمليات التربوية التي يخضع لها كل مدرس خلال عمله في المؤسسات التعليمية بغية أعداده لمهنة التدريس ويشمل ذلك الخبرات التي يتعرض لها الشخص من خلال عمله أو انتسابه الى الهيئات الاجتماعية المتلازمة لتخصصه مثل العمل في الاندية والاتحادات الرياضية واعداد المدرس مهنيًا يكون عن طريق الدراسة لنيل شهادة تخصصيه وذلك يتم عن طريق الالتحاق بالمعاهد والجامعات العلمية . أو عن طريق ممارسته الفعلية لأوجه النشاطات المختلفة عن طريق قيادته وتدريبه للفرق الرياضية المدرسية أو عمله كعضو مؤثر في المنتديات الشبابية ، كما أن احتكاكه بزملائه وحضوره الندوات والمؤتمرات المهنية واطلاعه المستمر على كل جديد في ميدان البحث العلمي

يسهم في اعداده وتعد المواد المدرجة في اثناء ضرورية الاعداد مفردات منهاج خريجو التربية الرياضية وهي :-

- تاريخ التربية الرياضية فلسفتها ومبادئها
- فسيولوجيا التدريب الرياضي
- علم النفس التربوي والرياضي
- علم التشريح
- البحث العلمي
- الاختبارات والمقاييس
- الاستراتيجيات والاساليب والطرائق الخاصة في تدريس التربية الرياضية

ثالثا – الخبرة

نقصد بالخبرة هي عدد السنوات التي قضاها الشخص في مهنته فمدرس التربية الرياضية تحسب سنوات خبرته من اليوم الأول الذي ينتسب فيه الى المدرسة وكلما ازدادت سنوات العمل في المهنة تراكمت لديه الخبرة فكل حصه تدريسيه بما فيها من مواقف ومشاكل تحتاج الى حلول تساهم حتما في صقل خبراته للبحث عن حلول للمشكلات وهكذا فكل حصه تولد خبره وكل يوم تتولد خبرات ويستمر هذا الكم المتراكم من الخبرات خلال سنوات خدمته في المؤسسات التربوية وبمرور الوقت سيصبح قادرا على حل المشكلات التي تواجهه لتحقيق اهداف درسه بهدوء حيث يصبح قادرا على امتلاك القابلية على حسن التصرف والتفكير الصائب اتجاه المواقف المتغيرة ولا بد ان نشير ان كل مشكله يتبعها تفكيرا لحلها ينتج عنها خبره مهنيه تنفعه في حل المشكلات المستقبلية.

وعلى مدرس التربية الرياضية أن يكون أكثر تفاؤلا وتكيفاً في حل المشكلات وكلما تنوعت الخبرات وتعددت الاعمال التي يقوم بها من خلال تعامله مع ادارة المدرسة والهيئة التدريسية والطلاب زادت خبرته، وجميعنا قد سبق له ان تعامل مع مدرسين ذي الخبرة الطويلة وشخص عدد سنوات الخدمة وميز بين المدرس الجديد عن المدرس ذو الخبرة

والمدرس المبتديء قد لا ينجح تماماً في تحقيق اهدافه خلال السنوات الأولى من التعيين ولكن عندما تتاح له الفرصة وتطول المدة لممارسة المهنة سيكتسب الخبرة المهنية ويقترب من الصواب وخلاصة قولنا سنثير سؤالاً بأنه كم من مدرس تعرض الى الاخفاقات عند بدء العمل وشعر بالكثير من الصعوبات لكن بعد مرور سنوات عده اصبح من المع المدرسين؟

رابعاً - اللياقة البدنية و الصحية

أن تخصص التربية الرياضية يتطلب ممن يمتنها ان يتمتع بلياقة بدنية وصحة شخصية ونفسية وعقلية عالية ، والتي تبدو واضحة خلال ايفاءه بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والانشطة الرياضية فجميع الطلبة ينظرون الى قوامه وادائه ولذا عليه ان يكون أنموذجاً مثالياً ، وعلى المدرسين ومهما كثرت سنين خبرتهم لا بد من ممارسة الرياضة في اوقات الفراغ كممارسة رياضة المشي او الجري لمسافات قصيرة ، والدوام على اجراء تمارين بدنية معتدلة تشمل الحركات البدنية الطبيعية للإنسان وتجرى على مساحة صغيرة في البيت ولا يحتاج الى اجهزة او ملاعب أو امكانيات بدنية ضخمة .

((مراسيم رفع وتحية العلم في مدارس جمهورية العراق))

تبدأ مراسيم رفع وتحية العلم حالما ينتهي طلاب المدرسة والفرقة الكشفية ومرشدي الصفوف ومدرس التربية الرياضية ومدير المدرسة والهيئة التعليمية ومن أخذ اماكنهم وحسب ما هو موضح في الشكل أضافة الى وجوب الالتزام وتطبيق التعليمات ووفق التسلسل التالي: -

- وقوف الطلاب حسب مقتضيات ساحة المدرسة
- وقوف الفرقة الكشفية يسار مدرس التربية الرياضية
- وقوف مرشد الصف يمين كر دوس الصف

- يبدأ المدرس بكلمة (السلام عليكم و يرد الجميع و عليكم السلام ورحمة الله وبركاته)

- ينادي المدرس: مدرسة استعد

فيستعد الطلاب ويهتفون بصوت عال (عاش العراق) مع (تأكيد أن يقف الجميع بوضع الاستعداد)

- ينادي المدرس: رافعوا العلم نحو العلم عادةً سر !

فتتقدم مجموعة رفع العلم بالرتل المفرد والسير نحو سارية العلم وعند وصولهم مقابل السارية يوعز رافع العلم (الكشاف الأوسط)

مجموعة قف

إلى اليسار در

حيث تواجه المجموعة السارية فيقوم الرافع بالتقدم باتجاه السارية ويفتح العلم وهو بطياته الثلاث وينشره على راحتي يتوقف ويقبله بإنحناء بسيط بالرأس ثم يفتح طياته ويضعه على كتفه الأيسر ويبدأ بسحب حبل العلم بيده اليمنى وتبقى اليسرى ممسكة بالحبل الثاني على أن تتم عملية الرفع بحركات سريعة وبحيوية ونشاط ، وحينما يصل العلم إلى مستوى رأس الرافع يقوم المدرس بتوجيه الأيعاز التالي :-

كشافة حي

وعندما يؤدي المدرس والفرقة الكشفية التحية الكشفية يقوم طلاب المدرسة بقراءة النشيد الوطني العراقي (موطني) المقطع الأول ، يخفض الجميع أياديهم وبدون أيعاز أو أمر أما الرافع فحينما ينهي عملية الرفع ويقوم بربط العلم على السارية يعود إلى الخلف ويصبح مع مجموعة رفع العلم ثم يقوم بأداء التحية الكشفية للعلم وأكمل الانشاد مع المجموعة .

بعدما تم خفض الأيادي من التحية الكشفية وانتهاء النشيد الوطني يعود رافع العلم إلى مكانهم في الفرقة الكشفية بإعزاز من رافع العلم :

مجموعة إلى اليسار در

((احتفالية العلم))

تبدأ احتفالية مراسيم تحية العلم بعد الانتهاء من رفعه ويشرف على تهيئة برنامج الاحتفالية
(لجنة مشكلة لاحتفالية رفع العلم في المدرسة)

1- يلقي المدرس الایعاز التالي: مدرسة إسترح

2- ينادي المدرس يتفضل الكشاف او الطالب (.....) بقراءة قصيدة العلم

3- يتفضل الطالب (....) بقراءة الحديث النبوي

4- يتفضل المدرس (....) بالقاء كلمة يوم الخميس

5- يتفضل السيد مدير المدرسة بالتوجيهات الادارية المطلوبة

6- الانصراف يكون بإيعاز من مدرسه التربية الرياضية

مدرسة استعد / (يمينا يسارا) در

مع المرشدين الى الصفوف عادةً سر

ملاحظة : الوقت من 10 - 20 دقيقة ويقرأ القرآن الكريم في المناسبات الدينية ويتم خفض العلم في الاستراحة الاخيرة في الدوام من قبل رافع العلم فقط .

