

## جدوله التمرين

- هي مجموعه من الاستراتيجيات المرتبطة ،والاجزاء المتصله لموضوع معين والتي تكون في تفاعل متبادل لتحقيق هدف معين او هو ترتيب التمارين ومناوبتها بطريقه معينه لغرض استثمار الظروف الملائمه للتعلم الجيد
- ودرس التربية البدنية عباره عن عدد من الانشطه المترابطه بحيث يختص كل نشاط بوظيفه معينه ليكون نظام معين مقسم إلى اجزاء مع وجود درجه من التعاون والتكامل بين هذه الاجزاء ....وكفاءة المهارة المتعلمه تعتمد على درجه الترابط بين كل جزء من اجزاء المهارة فلتصميم الصحيح للدرس يوصلنا للهدف بأسرع وافضل وقت

ويعتمد اختيار الاستراتيجية الملائمة على :

١. المادة المطلوب تعلمها...صعوبتها . .اهميتها للمتعلم
٢. المتعلم ....عمره ،اتجاهاته، خبراته السابقة
٣. المعلم مدى خبرته وتمكنه من المادة

وتبدأ جدول التمارين تحضير المدرس له ، بوضع الاهداف على ضوءه اختيار الاسلوب الملائم وهيكله التمارين بالطريقة التي يعتقد انها ملائمة ثم محاوله تطبيق النموذج الذي تم اختياره واجراء المحاولات التكرارية اللازمة ثم التدقيق بالنتائج وقد يتضح بعد عدة محاولات فشل الاسلوب عندئذ يحاول المدرس تعديله ويستمر في ذلك وصولا إلى الافضل

## التمرين العشوائي

• يعرف العشوائي بأنه تعاقب العرض والتدريب على المهارات بشكل عشوائي بحيث يكون التدريب على المهارات متداخلا ويمارس المتعلم المهارات بشكل عشوائي وهنا تتكون لدى المتعلم صور متعددة للمهارات التي يعطى للمتعم وليس من الضروري الوصول بها في هذه المرحلة إلى الاتقان فهو:-

١-يجعل المتعلم ينسى ما قام به في المحاولة الاولى مما يضطره إلى التفكير ومحاولة تذكر تفاصيل المحاولة عند ادائه المحاولة الثانية مما يجبره على توليد حلول مستمره فيكون هذا الامر مفيدا للتعلم

٢-يجبر المتعلم على الانشغال كليا بعملية التعلم وذلك عن طريق منع اجراءات التكرار الاليه

٣-لايمكن استخدامه في جميع المهارات لان بعضها لها تسلسل حركي معين والعشوائي يؤثر على هذا التسلسل وانسيابيه اجزاء الحركه

٣-يستخدم في التمارين العلاجيه لان الجلسة الواحدة تحتاج إلى تمارين متنوعه لكثير من المجاميع العضلية

٤-انه يعطي للمتعم ذاكرة واضحة ومميزه للمهام المختلفه الامر الذي يؤدي لتقويه الذاكرة وتقليل الاختلاط بين المهام وهناك .

نظريتان تدعمان التدريب العشوائي وهما-----التكبير والتوسيع

وهي تفترض ان العشوائي في المرحلة الاولى من التعلم مستعدا للتعرف والتميز بين المهارات المختلفه في حين ان المتسلسل يعطي الفرصه للمتعلمين لاداء المهارة فقط

بشكل الي فأذا اختلفت الظروف فسوف يلاقي المتعلم مشكله في الاداء حيث لم يتعود على ذلك اثناء التدريب

### نظريه النسيان:

ان التدريب العشوائي في مراحلہ الاولى يجعل المتعلم يكون في كل مرة برنامج حركي جديد وعلى هذا فأن ادائهم في المحاولات الاولى ضعيف ولكنهم يكتسبون مرونة في التفكير واتخاذ القرارات المفاجئة

### التدريب المتسلسل

المتسلسل هو تكرار المهارات بشكل متسلسل وفيه يتم تعلم كل مهارة على حده بحيث يصل فيها الى مرحله الاتقان ثم ينتقل بعدها الى مهارة اخرى ان التمرين المتسلسل يكون ملائماً للمهارات التي تتطلب درجه عالية من الانتباه والتي تعتمد على القوة والسرعة

-ان المتسلسل يقود الى فاعليه اكبر في اداء التمارين

-عند استخدام اختبار الاحتفاظ فان هؤلاء الذين استخدموا التمرين العشوائي في مرحله الاكتساب يقدمون اداء افضل

وعموماً فان المتسلسل يكون افضل في المراحل الاولى من التعلم بينما العشوائي في المراحل اللاحقة

ويفضل المتسلسل في المهارات المغلقة التي تتطلب الاداء بظروف ثابتة ومحيط ثابت ولا تتطلب التغير بينما العشوائي فيستخدم في المهارات المفتوحة.

### التدريب المكثف والموزع

ان المبدأ الساسي الذي يحدد هذين النوعين من التمرين هو فترة الراحة بين التكرارات

فالمكثف هو وجود التكرارات بدون فترة راحة او راحة قصيرة(التمرين ٣٠ ث راحة ٥ث) وان هذه الراحة قد تكون في التنظيم الاسبوعي كتحديد عدد ايام المطلوبة لتدريب المهارات او عدد الوحدات التعليمية اليومية المهم تحديد العلاقة بين مدة العمل الفعلي وطول فترة الراحة بالشكل الذي يضمن بان التعب لا يؤثر على تعلم تلك المهارات

### ويذكر ان الموازنة بين العمل والراحة تعتمد على

نوع المهارة- ودرجه صعوبتها- ومحيط ادائها - والمرحلة العمرية- والجهد المبذول -والطاقة المصروفة -ومع ذلك فأن زيادتها في التمرين يكون ضار بالتعلم

ويمكن ان يضع المكثف والموزع على نهايتي خط مستقيم كلما اقترب من احدهما اختلفت فترة الراحة وتحديد فترة الراحة يعتمد على :-

- حجم الاداء كلما احتاج الى مجاميع كثيره فان ذلك يستهلك طاقه عاليه ويحتاج الى جهد اكبر لذلك يجب اعطاء فترة راحة كافيه لغرض الاستشفاء
- كلما كان الاداء يحتاج الى توافق عالي او تكون المهارة معقدة كلما كانت الحاجه الى الراحة اكبر
- كلما ظهر التعب واضحا على المتعلم فأن الراحة مطلوبه
- اذا كانت المهارة سهله فتكون الراحة قليله

ومع ذلك فأن الراحة في المكثف لا يقلل من التعلم ويجب تشجيع المتعلمين على اداء اكبر عدد من التكرارات على شرط ان لاتصل الى مرحله الملل كما ان المهارات المستمرة يشكل التعب مشكله وهبوط في الاداء مما يقلل من التعلم ولهذا لابد من تشجيع المتعلم ومحاولة اعطاء راحة بين محاولات التمرين وهو تقنيه تعليميه الهدف منها التنوع والتغير

## مميزاتهم وعيوبهم

### مميزات المكثف

١- يختزل زمن التعلم

٢- يطور القدره على التركيز والانتباه لمذه طويله

٣- يستخدم عاده مع الكبار والمستويات العليا

اما عيوبه فهو ظهور التعب مما يؤثر سلبيا على الاداء

### اما مميزات الموزع

١- ان التعلم دائما يكون بظروف سهله

٢- لا يحتاج الى انتباه وتركيز عالي

٣- يبقى التعلم مسيطرا على الاداء لعدم ظهور التعب

٤- يستخدم مع الصغار والمبتدئين

اما عيوبه فهو يأخذ وقتا طويلا -ويظهر الملل -خصوصا في المهارات البسيطة

### التدريب الثابت والمتغير

الثابت يعني التكرارات المتعاقبه لاداء وتنفيذ ثابت حيث يخضع لمتغير ثابت واحد خلال فتره الوحده التعليميه

اما المتغير فيعني التكرارات المتعاقبه حيث يتطلب من المتعلم التهيؤ لاستقبال الظروف المتغيره والتحرك على اساس هذا التغير ويمكن ان يستمر في ممارسه التمرين مع الخضوع الى التنوع في تشكيل المهارات لغرض ادائها في بيئات متغيره

ويذكر انه قد يكون هذا التغير مسافه اوتغير في السرعة الزمن مع بقاء شكل المهارة  
وعليه التمرين المتغير يساعد المتعلم للتكيف لكل اختلافات الاداء والتي يمكن ان  
تظهر خلال التعب ويؤكد المختصون بان المهارة تكون افضل تحت شروط التمرين  
المتغير .....ويلائم التمرين الثابت المهارات المغلقة حيث يثبت البرنامج الحركي  
بشكل اقرب من النموذج الصحيح للاداء ..اما المتغير فهو يلائم للمهارات المفتوحة  
حيث تتطلب برنامج حركي يتغير حسب نوع المثير وحجمه واتجاهاته

وقد اثبتت الدراسات بان التمرين الثابت هو الافضل خلال المراحل الاولى من التعلم  
والتي غلى ضوءها يتم اعداد البرامج ..اما التمرين المتغير فانه افضل في المراحل  
اللاحقه من التعلم لما تخففه هذه الطريقه في ايجاد برامج حركيه تساعد الرياضي  
على اداء تلك المهارة تحت ظروف المباريات

### فالتمرين المتغير

-يعطي متعه للمتعلمين ولا يظهر عليهم التعب

-وهو اسلوب بسيط لاداء المهارات

-يحتاج التصحيحات متكررة

### اما الثابت

-فهو لايعطي مجال واسع للتفكير والابداع عند تطبيق المهارات

-عدم تشغيل المجاميع العضليه الا المتخصصه بالعمل

-يستخدم عند بدايه تعلم المهارة وعند تجزئتها

كما ان التمرين الثابت يفيد التكنيك بينما المتغير يفيد التكتيك

## التمرين الذهني والبدني

• ان العملية التعليمية للمهارات تعدد على الترابط بين هذين النوعين لزياده السيطرة على المهارات

• فالتمرين الذهني عبارة عن تصور الاداء بدون ان يظهر على الفرد فعل ملموس وهو عمليه تكرار الاداء عن طريق التصور الذاتي لخط سير الحركة واستخدام عوامل الحس والسمع والادراك في تقويه الايعازات العصبية الخاصة في الجهاز العصبي وقد فسر التصور الذهني بالاتي :

١- ان التصور الذهني يرافقه بدون ان يشعر المتعلم حركه غير ظاهره قد تكون محدودا ولكن فائدتها تتضح من خلال تقويه الممرات العصبية الخاصة بالإشارة المرسله من الجهاز العصبي الى العضلات العاملة

٢- ان تصور المهارات يحقق فهم اكثر حيث تكون هناك افتراضات وتوقعات للنتيجه

لذلك لابد للمبتدئين تخيل وتصور الحركة الناجحه ذهنيا.

## ويوجد نوعان من التمرين الذهني

### الذهني الداخلي وهو تصور الاداء ذهنيا

اما الذهني الخارجي ويعني مراقبه المهاره باداء شخص اخر وهذه المراقبه تتطلب مشاركته بعض الحواس كالنظر والسمع مع التفكير بالاداء وبامكان استخدام التمرين الذهني قبل البدء بالبدني او خلال فترة الراحة التي تتخلل التمرين -- وهو يفقد اهميته اذا استمر لاكثر من ٥ دقائق---- واحسن مده له من ٢-٥دق---

والذهني مفيد غي المراحل الاولى من التعلم --- وافضل في المهارات المعقده من السهله

ويفضل في الذهني استخدام التجزئه الى وحدات صغيره اما المهارات القصيره فيفضل عدم تجزئتها وخصوصا في الحركات السريعه لان التجزئه تفكك الاداء ويصبح من الصعوبه اعاده توحيدها --- ان التمرين الذهني مهم في مرحله التعلم الاولى مرحله الادراك ويقل تاثيره تدريجيا وقد تصبح معدومه في مرحله التعلم الاخير الاوتوماتيكيه وبالرغم من اهميه الذهني الا انه لا يعوض عن البدني ابدا

### اهداف التمرين الذهني

١- يطور نوعيه الاداء الى المثاليه من خلال تنميه المهارات العقلية

٢- زياده التكرار

٣- التثبيت والتحكم في الاداء

٤- استبعاد التصور المرتبط بالاداء الخاطي

٥- ويفيد في المساعده على ثبات اشكال الحركات

٦- يعتبر وسيله للراحه الايجابيه في بعض الاحيان

٧- توسيع عناصر الادراك الحسي للتعلم

٨- نقل اثر التعلم للمهارات الاخرى

٩- اما عيوب هذا النوع من التمرين فهي



١٠- لا يصلح لجميع الاعمار -ويحتاج الى مكان خالي من المؤثرات الخارجيه -  
كما انه يمكن ان يثبت بعض الاخطاء اثناء التصور الخاطى -ولا يصلح لمن يمر  
بظروف خاصه

اما مميزاته فهي -

- يمكن استخدامه خلال الاصابات ا والمرض
- يمكن استخدامه عند وجودعوامل تعوق التعلم مثل الجو او الملعب الغير مناسب
- يمكن استخدامه خلال فترة الراحة
- يقلل من زمن التعلم

### التعلم الاتقاني

- يعرف بانه اسلوب يتم من خلال تقسيم محتوى الدرس الى وحدات صغيره وذات  
اهداف ونماذج للاختبارات واجراء التقويم التشخيصي والاختبارات القبليه وتدريس  
الماده حتى استيعابها ولا يتم الانتقال الى وحده اخرى الا بعد اتقان الوحده  
السابقه والتثبيت من تحقيق كل الاهداف المحدده لكل وحده دراسيه باجراء التقويم  
الختامي لحين الوصول الى المستوى المطلوب ويجب التاكيد من هذه المبادئ

-اتقان المادة الدراسية من قبل جميع المتعلمين اذا اعطي لهم الوقت الكافي

-ان درجه تعلم الطالب تعتمد على الوقت المتاح للتعلم اذ تزداد امكانيه التعلم بزياده  
الوقت

-ان درجة التعلم تعتمد على نوعيه التعلم فاذا كان ممتازا فان المتعلمين يحتاجون الى وقت اقل لإتقان المادة التعليمية

-ان درجة تعلم الطالب تعتمد على دافعيته اي على الدرجة التي يرغب المتعلم في دراسته مده اطول لإنهاء واجبه

-ان التعلم السابق ومستوى ذكائه يمثل بعض المتغيرات ذات الدلاله التي تؤثر على التعلم

ان التقويم البيني والختامي من العناصر الهامه في استراتيجيه التعلم الاتقاني وهذا النوع من التعلم يطور المبادره الذاتيه و حل المشكلات ويشجعه على التقويم الذاتي ويطور قدرته ليصل الى مرحله ويختلف هذا النوع عن التعلم العادي

١-ان التعلم الاتقاني استراتيجيه تعلم تقوم على جهد المتعلم في حين ان المعلم هو محور العمليه التعليميه في التعلم التقليدي والمتعلم هو متلقي فقط

٢-يركز التعلم الاتقاني على جعل التباين قليلا بين المتعلمين اي تركيز على الفروق الفرديه بين المتعلمين بينما في التعلم العادي الاهتمام بها قليل

٣-اعطاء وقت اضافي ووحدات تعليميه اضافيه لاتقان المهاره قد يكون خارج اوقات الدوام الرسمي اما العادي فيلتزم بالوقت المحدد للدرس

٤-الهدف بالاتقاني وصول جميع المتعلمين الى الاتقان ام العادي فهناك تفاوت بالتعلم

٥-في الاتقاني يتم تجزئه ماده التعليميه وتعليم كل جزء على حده ولا يتم الانتقال الى اخرى الا بعد الاتقان فيها اما التقليدي فيتم الانتقال بين المهارات حتى ولو كان هناك عدد من غير المتعلمين.