



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الأكاديمية العربية الدولية

المقررات الجامعية

مقدمة

* الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلىه وصحبه أجمعين وبعد،،،

للتمرينات البدنية أهمية كبيرة في حياتنا اليومية و في تكوين وبناء الفرد بدنيا و نفسيا وعقليا ورياضيا واجتماعيا كما تساهم في النمو المتنز للفرد .

و نحن كعاملين ومدرسين في حقل التربية الرياضية يجب أن نساهم ولو بقسط قليل في هذا المجال لتعويض النقص في الكتب والمراجع العربية التي تهتم بهذا الموضوع أملأ أن ندفع العاملين في هذا المجال أن يساهموا لإثراء المكتبة الرياضية الفلسطينية والعربية بكل ما هو مفيد .

وانطلاقا من أهميتها لمدرس التربية الرياضية وطلابها ... وتأكيدا للمسؤولية الكبيرة الملقاة على كاهل المعلمين لهذه المادة .

أتقدم بهذا العمل المتواضع للإخوة المعلمين في مجال التربية الرياضية . لتسهيل عملهم قدر الإمكان . ولقد راعت الاستعانة بالنماذج الإيضاحية التي تساعد المعلم والمدرب على سرعة فهم الحركات والأوضاع المختلفة.

ملتزم بالأمانة العلمية في ذكر المصادر والمراجع التي استعنت بها في هذا الكتاب و أخيرا .

أرجو من الإخوة المعلمين تقبل هذا الجهد المتواضع مساهمة مني في تخفيف أعباء عملهم و مهمتهم السامية والنبيلة و الاستفادة من هذا الكتاب لتعليم وتدريب أبناءنا الطلاب لرقة هذا الوطن الحبيب راجيا من الله أن ينفعنا بما علمنا وعلمنا والله من وراء القصد و هو يهدي السبيل .

شرف التربية الرياضية

أ. علاء الدين نعيم الجرجاوي

هناك العديد من التعريفات للتمرينات البدنية. ولا بد من تعريف التمرينات قبل الحديث عنها ولا بد من تعريف يجمع بين جميع التعريفات التي سنذكرها ومنها (تعريف مونرو الانجليزي، والسويدى هنريك لنج، أ. موسى فهمي، أ. محمد حافظ ، أ. محمد الشيخ والعديد من التعريفات لذلك اقتصر الحديث عن كل ما سبق وقمت باختيار تعريف مقتراح رغم اختلاف المفكرون وعلماء التربية البدنية في وضع تعريف ثابت وشامل يوضح معنى ومفهوم التمرينات البدنية . فقد حاول كل منهم في تعريفه للتمرينات البدنية حسب المذهب الذي يؤمن به. فمنهم من أهتم بالناحية الفسيولوجية في التعريف ومنهم من أهتم بالناحية النفسية والتربوية. ومنهم من اقتصر على الناحية التشريحية وذكر هنا بعض التعريف التي توصل إليها علماء التربية البدنية لتعريف التمرينات البدنية :

تعريف العالم السويدى هنريك لنج (H. LING) :

التمرينات البدنية هي تمرينات منظمة وضعت ليكون لها تأثيرات خاصة على الجسم وبعض أسس تدريب الرقص الحديث والتدريب الحركي .

تعريف الأستاذ موسى فهمي :

التمرينات هي الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية والتي تؤدي لعرض تربوي وذلك للوصول إلى أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة وختار وفق قواعد خاصة يراعى فيها

الأسس التربوية (علم النفس _ علم الاجتماع _ التربية _ طرق التدريس) والمبادئ العلمية (علم وظائف الأعضاء _ التشريح _ علم الحركة _ الصحة العامة) .

تعريف الأستاذ محمد يوسف الشيخ :

إن التمرين لا بد أن يكون له غرض معين أو حركة لها غرض ثابت واضح .

تعريف الدكتور معيوف حنتوش :

التمارين البدنية هي الحركات التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية . وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى اكبر قدرة ممكنة على الأداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة.

تعريف الدكتورة ليلى زهران :

مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمي مقدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة .

تعريف مقتراح:

التمرينات البدنية هي الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي بعرض تربوي لرفع الكفاءة البدنية للجسم ومساعدته على النمو المترن وتنمية التوافق العضلي العصبي . من التعريف السابق يتضح لنا أن التعريف مبني على أسس هامة يجب مراعاتها عند تعريف أي تمرين . وهي

(ماهية التمرين _ والغرض من أدائها _ وأهدافها _ والأسس والقواعد) .

و يقصد بماهية التمرين .. إنها حركات بدنية تنمو وتشكل الجسم .

والغرض منها : يجب أن يكون تربوي مع مراعاة اختلاف الجنس والسن .

والهدف : العمل على رفع كفاءة الأداء في الميدان الرياضي والمهني .

أولاً فوائد التمرينات

١. يمكن ممارسة التمرينات لجميع مراحل النمو ابتدأً من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الكهولة وفقاً لخصائص كل مرحلة.
- ٢- تعتبر التمرينات ضرورة لإعداد الرياضيين للموسم الرياضي لكل نشاط .
- ٣- تسهم التمرينات بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية وتطوير الصفات البدنية للأفراد كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة .
- ٤- تشكل التمرينات أساس كبير للإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية.
- ٥- لا تتطلب التمرينات قدرًا عالياً من القدرات أو الاستعدادات أو المواهب الخاصة لأنها لذا فهي ممكنة الأداء لجميع المستويات .
- ٦- لا تحتاج إلى إمكانيات أو أدوات خاصة أو مكان خاص بل يمكن للفرد القيام بأدائها في أضيق مكان وبلا إمكانيات .
- ٧- تعتبر التمرينات من أكثر الأنشطة أماناً ويعداً بالفرد مما قد تسببه الأنشطة الأخرى من إصابات .
- ٨- لا تتحصر فائدة التمرينات في النواحي البدنية فقط بل تتعذر ذلك إلى النواحي الخلقية والعقلية والاجتماعية والنفسية .
- ٩- التمرينات من الوسائل الهامة في تربية الجسم والاحتفاظ بصحة القوام وإصلاح العيوب والتشوهات .
- ١٠- التمرينات وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهني .

أنواع وأقسام التمرينات:

تنقسم التمرينات من ثلاثة وجوه أساسية هي :

١- تقسيم التمرينات من حيث المادة .

٢- تقسيم التمرينات من حيث التأثير على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة ..

٣- تقسيم التمرينات من حيث الغرض .

-أولاً : من حيث المادة:

تنقسم إلى

١- تمرينات بدون أدوات (حرفة) .

٢- تمرينات بالأدوات (الأقال الحديدية - الكرة الطبية إلخ) .

٣- تمرينات على الأجهزة (عقل الحائط - المقاعد السويدية - العارضة إلخ) .

ثانياً : من حيث التأثير:

٤- تمرينات الاسترخاء ٤- تمرينات القوة .

٥- تمرينات الإطالة والمرونة ٥- تمرينات الرشاقة .

٦- تمرينات الجلد (التحمل) ٦- تمرينات التوازن .

ثانياً- وفيما يلي أهم مميزاتها :

١- يمكن أن يمارسها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد ، ويمكن أداؤها بدون إمكانيات خاصة ملعب أو أدوات أو أجهزة ولا يستغرق أداؤها لاكتساب أثارها وقتاً طويلاً كما تتميز بعدم خطورتها .

٢- لا يتطلب أداؤها قدرات عالية ، حيث يمكن تحديد الجرعات المناسبة لخصائص المراحل السنوية ومستوى اللياقة البدنية ، كما يمكن تطبيقها في قالب يتمشى وميل المراحل السنوية .

- ٣- لها أهمية في معاونة النمو المترن للمحافظة على سلامة القوام والتأثير على الأجهزة الحيوية ، كما تعتبر تعويض للأفراد الذين يتطلب عملهم استخدام ناحية واحدة من الجسم أو أحد أجزائه بصورة دائمة .
- ٤- تسهم في رفع اللياقة البدنية والحركية ، وذلك بتسمية أهم عناصرها كالقوه والمرونه والتحمل والمهارة الحركية العامة . وتمكن المهارة الحركية العامة للإنسان من بذل أقل جهد في أداء حركاته اليومية - حركة اقتصاديه - كما ترفع من كفاءته الإنتاجية .
- ٥- تعتبر التمرينات أساس الإعداد البدني العام والخاص لأنواع الأنشطة الرياضية والنشاط الإعدادي لها (الإحماء) .

أسس اختيار وتدريس التمرينات :

إن من واجب مدرس التربية الرياضية أن يختار التمرينات ويدرسها وفق أسس علمية سليمة ، تساعد التلاميذ على اكتساب المهارة دون ضرر أو إصابات ، وحتى ينجح عمل المعلم ويحقق أهدافه المخطط لها سابقاً ، يمكن تلخيص هذه الأسس فيما يلي :

أ. أساس اختيار التمرينات :

- ١- أن تتناسب التمرينات مع السن والجنس وقدرات المشتركين ، فتمرينات الكبار لا تناسب الصغار وتمرينات النساء لا تناسب الرجال وهكذا .
- ٢- أن تخدم التمرينات المجموعات العضلية المختلفة للجسم ولا تقتصر على أجزاء معنية دون أخرى .
- ٣- أن تخدم التمرينات الجزء الأساسي من التدريب أو الدرس وذلك باختيار التمرينات التي تعمل على تقوية الجسم بشكل عام والمجموعات العضلية التي سوف تعمل بشكل خاص .
- ٤- أن تكون التمرينات منوعة حتى لا يصبح الدرس مملاً ، فاختيار تمرينات حرة من الثبات وأخرى من الحركة أو على شكل تدريب دائري أو مع الزميل أو بأدوات .. الخ .
- ٥- أن تتناسب التمرينات مع طول ومدة الدرس .
- ٦- أن تتناسب مع الإمكانيات المتواجدة من أدوات وملاءع .
- ٧- أن تختار التمرينات بحيث تعالج الأوضاع الجسمية الرديئة وتصحح القوام وتزيد من مرنة المفاصل ومطاطية العضلات .
- ٨- أن تختار التمرينات التي تساعد على إكساب التلاميذ السلوك الجيد والصفات التربوية الحسنة والتي تتحدى قدرات التلاميذ في بعض الأحيان
- ٩- أن تختار التمرينات التي تكسب الفرد التناقض والجمال وتعبر عن توافق الجهازين العضلي والعصبي لتكوين الحركات منسجمة حرة تمتاز بالانسيابية أن يكون تركيب التمرينات متدرجاً في الصعوبة فالبدء أولاً بالتمرينات السهلة ثم التدرج بالتمرينات الصعبة ثم تنتهي بالتمرينات السهلة مرة أخرى .

ب- أساس تدريس التمرينات :

- ١- يجب أتباع مبدأ الانتقال من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب عن طريق أداء تمرينات بسيطة وإنقاذهما قبل إضافة حركات جديدة عليها .
- ٢- شرح التمرين بلغة مناسبة لمستوى الأفراد وسنهـم (الفئة المستهدفة) ، إضافة إلى الصوت المسموع والواضح .

- ٣- استخدام المصطلحات الرياضية أثناء الشرح ، مع أتباع السرعة والإيجاز في الشرح بإعطاء فكرة عامة عن التمرين وكيفية أدائه دون الدخول في التفاصيل.
- ٤- عرض نموذج جيد للتمرين أمام التلاميذ ويفضل أن يؤديه المعلم بنفسه .
- ٥- يفضل أن يلزم عرض النموذج الشرح والوصف، لأن هذا يؤدي إلى نتائج حسنة ويسهم بدرجة كبيرة في إدراك وفهم التمرين .
- ٦- بعد الشرح وعرض النموذج يقوم التلاميذ بأداء التمرين لأن الحركية تكتسب عن طريق الممارسة الفعلية
- ٧- يقوم المعلم بمتابعة أداء التلاميذ وتبيههم إلى التواهي الحركية الهامة وإصلاح الأخطاء فور وقوعها .
- ٨- يقوم المعلم بالعد على التمرين بصوته لأن صوت المعلم يحدد قوة الحركة وسرعتها أو يقوم بالتصفيق أو باستخدام بعض أدوات الإيقاع (الصافرة).
- ٩- يجب أن يكرر التلاميذ التمرين عدد كاف من المرات بطريقة صحيحة طبقاً لتوجيهات وإرشادات المعلم حتى يكتسب التلاميذ التوافق الحركي الجيد .
- ١٠- يجب أن تسيطر روح المرح والسرور أثناء تأدية التمرينات على التلاميذ كلما أمكن ذلك لتجنب الملل.
- ١١- إعطاء تمرينات الاسترخاء بين التمرينات العنيفة ، حتى تتمكن العضلات من العودة إلى حالتها الطبيعية وذلك بقصد تنظيم الدورة الدموية وتوزيع الدم توزيعاً عادلاً بين أعضاء الجسم المختلفة .
- ١٢- عند أداء التمرينات الزوجية يجب ملاحظة أن يكون الزميان متساويان في الوزن والطول والحجم والقوة بقدر الإمكان حتى يؤدي التمرين بشكل صحيح ويتحقق الغرض المطلوب منه.
- ١٣- في التمرينات الزوجية يجب شرح واجبات كل زميل على حدة حتى لا تحدث أخطاء .
- ١٤- يجب التأكد من توفر عوامل الآمن والسلامة أثناء تأدية التمرينات حتى لا تحدث أصابه لأي تلميذ مثل مراعاة المسافات بينهم حتى لا يصطدموا بعض والتأكد من صلاحية الأدوات مثل الكرات الطبية أو الحبال أو العصي...الخ
- ١٥- يجب أن يقف المدرس في مكان يرى منه جميع التلاميذ (زاوية الرؤية 180 درجة) .
- ١٦- أن يقف التلاميذ في عكس اتجاه الشمس .
- ١٧- إعطاء توقيت التمرين باللفظ ثم بالعدد ثم يؤدي التمرين مرة واحدة ثم باستمرار ، ويحسن إعطاء التوقيت على المرجحات باللفظ وليس العدد .
- ١٨- لتمرينات التي تحتاج إلى توافق أو إلى مهارة عالية مثل الوثب مع تحريك أجزاء معينة من الجسم حتى تعطي فرصة للطلاب للتمرين بتوقيتهم الخاص ثم الجماعي ثم بتوقيت الحركة ذاتها .
- ١٩- يجب ألا يزيد عدد التمرينات الجديدة عن ثلاثة تمرينات ، حيث أن التمرينات الجديدة تحتاج إلى وقت لشرحها وعمل نموذج لها .
- ٢٠- مراعاة الارتفاع المناسب عند الوثب أو القفز باستخدام الأجهزة والأدوات أو القفز من فوق ظهر الزمبل .
- ٢١- يجب مراعاة عدم إعطاء تمرينات المقاومة العنيفة لصغار السن حتى لا يت忤د جسمهم أوضاعاً خاطئة .
- ٢٢- يجب التغيير من تمرينات الانبطاح لتمرينات المرجحات ومن تمرينات التقوس خلفاً إلى ثني الجزء أماماً ، وكذلك التغيير بين المجموعات العضلية المختلفة.

- ٢٣- تكرار الحركة على الجانبين بالتساوي لضمان الاتزان في النمو إلا في الحالات العلاجية .
- ٢٤- استخدام تشكيلات متعددة أثناء أداء التمرينات مثل قاطرات- صفوف- مربع ناقص ضلع - دوائر- انتشار حر .
- ٢٥- تشجيع التلاميذ بمدح الأداء الجيد لهم حتى يستمروا في المحاولة لإتقان التمرين.

طرق تدريس التمرينات:

إن تعليم التمرينات الرياضية ليس بالأمر السهل أنه يحتاج إلى قدرة لفظية من المدرس (النداء - والمصطلحات الرياضية) وقدرة جسمية (صحة أداء الحركة) ، ويمكن استخدام عدة طرائق حتى يمكن تحقيق الهدف المقصود من عملية التعليم وهو إتقان وتنبيه الأداء ، ومن أهم الطرق المستخدمة في تدريس التمرينات ما يلي

- ٢ - طريقة الكلية أو النموذج .
- ٣ - طريقة الكلية الجزئية أو الشرح مع النموذج. ٤ - طريقة استكشاف الحركة .

١ - الطريقة الجزئية :

تستخدم هذه الطريقة في التمرينات الصعبة والمركبة ، ولسهولة القيام بالعمل يقوم المدرس بتقسيم التمرين إلى عدة أجزاء صغيرة ويشرح كل جزء دون الإطالة في الكلام ثم يقوم التلميذ بأداء كل جزء على حدة بعد شرحه ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانه للجزء الأول وهكذا حتى تكتمل أجزاء التمرين ثم تمرح كافة الأجزاء وتعطي مرة واحدة فيقوم التلميذ بأدائها دفعة واحدة وحسب تسلسل الأجزاء .

مزايا الطريقة الجزئية:

- ١- تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ ، أي تعطي فرضاً متساوية لجميع التلاميذ في الصف الواحد للتقدم بالتمرين حسب مقدرتهم .
- ٢- توفر عنصري الآمن والسلامة للتلاميذ خصوصاً في تمارين الوثب والقفز
- ٣- تساعد على فهم التمرين بدقة.
- ٤- أن تقسيم التمرين إلى أقسام متعددة يؤدي إلى سهولة ربط هذه الأجزاء وإتقان التمرين.

عيوب الطريقة الجزئية:

- ١- أن تجزئة التمرين إلى أجزاء صغيرة لا يؤدي إلى إيضاح الغرض العام منه ، كما يغير من شكل التمرين وانسيابية الحركة فيه .
- ٢- أن هذه الطريقة مملة وغير مشوقة للتلاميذ .
- ٣- تستغرق فترة أطول من الطرق الأخرى .
- ٤- لا تتمشى مع ميول التلاميذ ، حيث أنهم في كثير من الأحيان يميلون إلى أداء الحركات الصعبة وليس البسيطة والسهلة .
- ٥- أن تجزئة التمرين تفقد الميزة التربوية الهامة من حيث تقديرها بالنواحي الشكلية وعدم اقترابها من النواحي الطبيعية واللعب .

٢- الطريقة الكلية :

أن هذه الطريقة تتمشى مع الطرائق الحديثة للتدريس ، حيث يقوم المدرس بعرض نموذج للتمرين ككل ويدركه التلاميذ كوحدة واحدة غير مجزأة ، وتناسب هذه الطريقة في تدريس التمرينات السهلة غير المعقدة ، كما تستخدم أيضاً عند عمل بعض التمرينات التي يصعب تجزئتها ، بينما لا تناسب التمرينات المركبة والمعقدة وكذلك التمرينات التي تتكون من بعض الأجزاء السهلة ، وبعض الأجزاء المعقدة نظراً لأن تكرار الأداء ككل يضيع الوقت في بذل الجهد لأداء الأجزاء السهلة التي تم إتقانها .

والنموذج الذي يعرض أمام التلاميذ يجب أن تتوفر فيه الشروط التالية :

- ١- يجب أن يرى جميع التلاميذ النموذج بوضوح تام .
- ٢- يجب أن يكون أداء النموذج متقدماً .
- ٣- يجب أن يؤدي النموذج حسب النداء الخاص بالتمرين أو الحركة
- ٤- يستحسن أن لا يكرر المدرس أداء النموذج وعليه الاستعانة بتلميذ جيد لأدائه مرة أخرى .

مزايا الطريقة الكلية :

- ١- يكون الغرض العام من التمرين واضح لدى التلاميذ وهذا يجعلهم إيجابيين في عملية التعلم .
- ٢- أن الطريقة الكلية مشوقة للتلاميذ وتساعد على إشباع ميولهم للمجازفة وهي مثيرة لعواطفهم ومهاراتهم .
- ٣- لا تأخذ وقتاً طويلاً كالطريقة الجزئية في التعلم . (اختصار الوقت و الجهد)
- ٤- تتمشى هذه الطريقة مع روح الألعاب والحركات الأخرى .

عيوب الطريقة الكلية :**عيوب الطريقة الكلية**

- ١- لا تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ .
- ٢- من الصعب على التلاميذ معرفة دقائق وتفاصيل الحركة والتمرين .
- ٣- لا توفر عنصري الآمن والسلامة .
- ٤- من الصعب تطبيقها في كل الحركات ، حيث أن بعض الحركات لابد من تجزئتها .
- ٥- صعوبة التخلص من العادات الخاطئة التي تتكون أثناء ممارسة التمرين كوحدة واحدة .

٣- الطريقة الكلية - الجزئية :

أن هذه الطريقة تربط بين الطريقتين السابقتين ، أي يقترب النموذج بالشرح عند تعليم أو عرض تمرين جديد ، ويمكن أن تعتبرها كوسط بين الطريقتين السابقتين حيث يقوم التلميذ بتعلم التمرين ككل في البداية ثم تعلم بعض الأجزاء التي تحتاج إلى إتقان ، وتسخدم هذه الطريقة للاستفادة بمزايا كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية و التخلص من عيوبهما .

مزايا الطريقة الكلية الجزئية

- ١- تتمشى مع قدرات التلاميذ الحركية وذلك بأن تعطي الفرصة لكل تلميذ ليقدم في تعلم المهارة حسب قدراته ومهاراته

- ٢- وضوح الغرض العام أمام التلاميذ ليتحقق عنصر الإيجابية في التعليم .
- ٣- سهولة تفديها وتوفير عنصري الآمن والسلامة .
- ٤- تقلل كثيراً من الوقت والجهد .

عيوب الطريقة الكلية الجزئية :

- ١- تستلزم هذه الطريقة دقة متاهية في تقسيم اللعبة أو التمرين إلى أجزاء صحيحة.
- ٢- تحتاج إلى إمكانيات وأدوات كثيرة .
- ٣- تحتاج إلى إعداد مسبق ودقيق .

الأخطاء في التمرينات وطرق إصلاحها :

ترتبط عملية تعليم التمرينات بظهور العديد من الأخطاء في الأداء الحركي لها . مما يتطلب الإسراع بإصلاح هذه الأخطاء حرصاً على سلامة العملية التعليمية وتحقيق الأهداف المراد تحقيقها من هذه التمرينات .

أنواع الأخطاء :

تعددت الآراء والمراجع العلمية في تقسيم الأخطاء إلى عدة أنواع وان اختلف في المسمى إلا أنهم متشابهون في المحتوى والمضمون الأساسي لهذه الأخطاء .

وقد قسمها محمد حسن علاوي إلى الآتي :

تقسيم محمد علاوي

- ١- الأخطاء الفرعية أو الجزئية .
- ٢- الأخطاء الأساسية الشائعة .

وهنا يرى أن إصلاح الخطأ الأساسي يؤدي إلى إصلاح بعض أو معظم الأخطاء الفرعية والجزئية الأخرى ، وذلك نظراً لارتباط هذه الأخطاء غالباً بالخطأ الأساسي.

بينما يقسم خليل فوزي الأخطاء إلى :

- ١- الأخطاء الخفيفة : وهي الأخطاء البسيطة التي لا تؤثر على سير الحركة ولكنها تؤثر على الشكل الجمالي للتمرين . مثل (تباعد الأصابع باليدين ، عدم شد أمشاط القدمين ، تباعد المسافة غير المرغوب فيها بين الرجلين .. الخ) .
- ٢- الأخطاء الكبيرة : وهي الأخطاء التي تؤثر على سير الحركة وإعاقة الأداء الصحيح للتمرين .

أخطاء حديثة : وهذه الأخطاء الخفيفة والكبيرة قد تكون تحدث أثناء تعليم التمرينات الجديدة نتيجة لعدم فهم الطلاب للتمرينات المقدمة إليهم فهماً صحيحاً فيقومون بإشراك بعض العضلات التي لا دخل لها في العمل مما ينتج عنها زيادة في الانقباض العضلي وبذل القوة أو خلل في أداء التمرين دون داعي .

- ٣- أخطاء متكررة وثابتة : وهي أصعب أنواع الأخطاء نتيجة تكرار الأداء بطريقة خاطئة والتعود عليها وذلك نتيجة ثبات العصب الموصل بين العضو العامل العضلات والجهاز العصبي فيصبح هذا الأداء الخاطئ جزء لا يتجزأ من أداء الفرد .

الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الأخطاء :

- يكون التمرين أعلى من مستوى التلاميذ .

- عدم فهم التلميذ الحركة أو التصور الخاطئ للتمرين .
- عدم كفاية الاستعداد البدني للتلميذ ، مثل عدم القدرة على مرحمة الرجل عالياً لافتقارهم إلى مرونة مفصل الفخذين.
- الشعور بالإرهاق والتعب أو الخوف وعدم الثقة بالنفس .
- عدم ملائمة المكان أو الإمكانيات للأداء الحركي.
- تكرار التمرين بشكل رتيب وممل .
- التأثير السلبي لتمرين سبق تعلمه وإنقائه على التمرين الجديد نتيجة لاختلافهما في الإيقاع الحركي المميز لكل منهما مثلاً .

إصلاح الأخطاء في التمرينات:

من الممكن أن يقع الفرد في بعض الأخطاء أثناء أدائه للتمرينات والحركات الرياضية خاصة في مرحلة اكتسابه للتوافق الأولى للحركة ، ولكي يصل في عمله إلى الأداء الصحيح لابد من إصلاح الخطأ ، ولا يمكن بأي حال من الأحوال أن يكتسب التوافق الجيد دون الاهتمام بالأداء الصحيح ، ويجب أتباع ما يلي في عملية إصلاح الأخطاء :-

- ١- إصلاح الخطأ فور حدوثه حتى لا يثبت الخطأ ويصبح عادة .
- ٢ - الاهتمام بأهم صفة للحركة وأهم ميزة لها بحيث إذا لم تتوفر هذه الصفة أو الميزة تغيرت الحركة أو المهارة ، فمثلاً عند تعليم تمرين مرحمة الذراعين لابد أن يهتم المدرس بانسيابية الحركة وعدم تصلب الذراعين لأن ذلك يعتبر أهم صفة للتمرين .
- ٣ - يجب أن يكون إصلاح الخطأ إيجابياً وليس سلبياً ، ويفضل أن يقول المدرس شد الركبتين ولا يقول لا تبني الركبتين ، أي على المدرس ألا يذكر الخطأ الموجود بل يذكر ما هو مطلوب فعلاً أداءه ، وبذلك يكون الإصلاح إيجابياً وغير سلبي.
- ٤ - التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها ، إذ يجب البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم بعد ذلك الأخطاء الفرعية أو الأخطاء الخاصة لدى بعض التلاميذ .
- ٥ - يكون إصلاح الخطأ فردياً إذا حدث من طالب أو اثنين ، ويكون بشكل جماعي إذا كان الخطأ عاماً أي أن أغلبية الطلاب يؤدون الحركة بشكل خاطئ .
- ٦ - يستحسن عدم لمس التلميذ أثناء إصلاح الأخطاء إلا في الأحوال الضرورية ، وأن يعتمد المدرس على مقدراته في التعبير وأن يترك لللاميذ فرصة للتفكير فيما يقول .
- ٧ - مراعاة عدم إيقاف العمل لإصلاح خطأ ثانوي بالنسبة للهدف المراد تحقيقه حتى لا يتقطع العمل ويميل التلاميذ .
- ٨ - يستحسن إيقاف الأداء وشرحه ثانية أو عرض نموذج جيد إذا كان الخطأ عاماً أي أن أغلبية التلاميذ يؤدون الحركة بشكل خاطئ.
- ٩ - عند إصلاح الخطأ يجب أن يكون بلهجة تخالف النداء ، وأن تحمل معنى الأمر بالنداء الصحيح مثل شد ، المشطين أدفع الذراعين ، اضغط المنكبين ، ... الخ .
- ١٠ - الاهتمام بالقوام الصحيح في كل حركة .
- ١١ - عدم إبقاء التلاميذ في وضع جسماني معين سواء أكان هذا الوضع صعباً أو غير صعب لغرض إصلاح

الأخطاء

- ١٢ - محاولة إصلاح خطأ واحد في كل مرة بقدر الإمكان بدلاً من إصلاح أخطاء متعددة دفعة واحدة .
- ١٣ - تكرار جزء التمرين الذي يحدث فيه الخطأ مع مراعاة ضرورة أداء التمرين كله بعد ذلك .
- ١٤ - عدم كثرة الشرح والإسهاب فيه بغرض إصلاح الخطأ .
- ١٥ - يستحسن الاستعانة بالللميذ الذين يتقنون أداء الحركة في عرض نموذج للحركة المراد إصلاحها .
- ١٦ - ضرورة ملاحظة التأثير النفسي للطريقة المتتبعة في إصلاح الخطأ و اختيار الألفاظ المناسبة والطريقة الملائمة لمعالجة كل حالة .
- ١٧ - تشجيع التلميذ عند إحرازهم لأي تقدم في طريقة الأداء من الأمور المساعدة على سرعة إصلاح الأخطاء هذه أهم الملاحظات التي يجب أن يراعيها المدرس عند إصلاح الأخطاء في الحركة ، عليه عدم التهاون في هذا الإصلاح عند الطلاب وإلا تكون عندهم عادات حركية خاطئة يصعب التخلص منها بعد ذلك .

اعتبارات هامة تتعلق بإصلاح الأخطاء (خاصة بالمعلم)

- (١) إمام المدرس إماماً كاملاً بصفات القوام الصحيح وأخطائه وأنواعه .
- (٢) مقدرة المدرس على معرفة سبب الخطأ وكيفية تجنبه وإصلاحه .
- (٣) النموذج الجيد والشرح الواضح .
- (٤) سرعة ملاحظة المدرس للأخطاء .
- (٥) إقبال الطالب على العمل مع افتتاحه بفائدة التمرين .
- (٦) اختيار المدرس لنفسه مكاناً يمكنه من رؤية جميع التلاميذ بوضوح أثناء قيامهم بالأداء

طرق التقدم بالتمرينات :

إن عرض نموذج للتمرين مع شرح خطواته ثم أداء التمرين بالعدد إذا كان في التمرين صعوبة ثم الانتقال إلى الأداء المستمر مع إصلاح الأخطاء ، يعتبر هذا كله خطوة تقدمية وهي لتطوير التمرين وزيادة درجة صعوبته ،

ويمكنا التقدم بالتمرينات بما يلي :

- (١) ضبط أداء الحركات وتوافقها ودقة توقيقها مع صحة وضع أجزاء الجسم أي أنتا نطالب بمستوى أعلى في الأداء لنفس التمرين .
 - (٢) الانتقال من التمرين البسيط إلى التمرين المركب وذلك بزيادة عداته بدون تكرار لأجزائه .
 - (٣) ضم تمرين لآخر حتى يكون الوضع النهائي لأحدهما وضعها ابتدائياً للتمرين الذي يليه :
- مثـالـ (ـوقـوفـ .ـ اـنـشـاءـ عـرـضاـ)ـ ضـغـطـ الـمـنـكـبـيـنـ خـلـفـاـ ثـمـ مـدـ الـذـرـاعـيـنـ جـانـبـاـ.**
- (٤) زـيـادـةـ صـعـوبـةـ الـوـضـعـ الـابـتـدـائـيـ لـلـتـمـرـينـ**
- مـثـالـ :ـ (ـأـ)ـ (ـوقـوفـ .ـ الـذـرـاعـانـ عـالـيـاـ)ـ ثـيـ الجـذـعـ عـلـىـ الـجـانـبـيـنـ بـالـتـبـادـلـ .**
- بـ)ـ (ـوقـوفـ فـتـحـاـ)ـ .ـ ثـبـاتـ الـوـسـطـ)ـ ثـيـ الجـذـعـ عـلـىـ الـجـانـبـيـنـ بـالـتـبـادـلـ.**
- (٥) تـضـيـيقـ قـاـعـدـةـ الـاـرـتـكـازـ :**
- مـثـالـ (ـأـ)ـ (ـوقـوفـ فـتـحـاـ)ـ .ـ الـذـرـاعـانـ عـالـيـاـ)ـ ضـغـطـ الـمـنـكـبـيـنـ خـلـفـاـ .**
- ١٠

- (ب) (وقف على المشطين . الذراعان عالياً) ضغط المنكبين خلفاً .
- (٦) تكرار الحركة عدة مرات مع التركيز على الأداء الجيد للتمرين .
- (٧) تغيير سرعة الحركة من سريع إلى بطئ ومن بطئ إلى سريع وهذا يتطلب الدقة في الأداء و التوقيت الجيد
- (٨) زيادة العمل العضلي في التمرين ويكون ذلك :
- (أ) أما بإطالة ذراع التقل مثل ثني الجذع على الجانبين من وضع (الوقف) ثم أداء نفس الحركة من وضع (وقف . الذراعان عالياً) هنا يصبح العمل العضلي أشد (أقوى) .
- (ب) تثبيت الوضع بأن يترك الطلاق في وضع صعب مدة من الزمن كوضع الانبطاح المائل مع التركيز على الوضع السليم .
- (٩) إضافة حركات عديدة لأجزاء الجسم الأخرى غير موجودة في التمرين الأصلي .

مثال

- (أ) (وقف . ثبات الوسط) الوثب على المشطين لأعلى .
- (ب) (وقف . ثبات الوسط) الوثب على المشطين لأعلى مع رفع الذراعين جانباً عالياً.
- (١٠) استخدام الأدوات المختلفة ، كالحبال والعصي والأطواق والكرات ... الخ
- (١١) استخدام أكثر من أداة في وقت واحد فمثلاً طوقي مع كرة أو عصا ... الخ
- (١٢) أداء التمرين مع إيقاع موسيقي .

(١٣) إجراء منافسة بين التلاميذ بصورة فردية أو جماعية.

الاصطلاح والأوضاع المستخدمة في التمرينات:

هي التعبيرات التي يستخدمها المعلم أثناء تحضيره لدرس التربية الرياضية حيث يتم تحويل ما هو مكتوب إلى حركة يعلمها لطلابه ولا بد من وجود أسلوب موحد يتبعه الجميع عند كتابة التمرين ليسهيل فهمها وقراءتها بين المختصين في المجال الرياضي وتكون لغة تفاهم بينهم ولا بد من ذكر تعريف كل من الاصطلاح والوضع والحركة التمرين.

الاصطلاح : هو التعبير الكتابي لكل من الأوضاع التي يتذمّرها الجسم، والحركات التي يؤديها في التمرينات.

الوضع : هو الشكل الذي يتذمّر الجسم قبل البدء في الحركة أو نشاط معين .

الأوضاع الأصلية). (الوقف، الرقود، التعلق، الانبطاح، الجثو ، جلوس التريبيع)

الحركة : هي أي نشاط يقوم به الجسم سواء كان هذا النشاط يشترك فيه الجسم كله كوحدة واحدة مثل

(الدحرجة الأمامية والخلفية - الوثب - الفقز) أو يشترك فيه عضو واحد من أعضاء الجسم

(كالذراعين- الرجلين- الجذع) أو أكثر من عضو في وقت واحد.

التمرين : عبارة عن تكرار الأداء لحركة معينة أو عدة حركات في صور مختلفة من أجل الوصول إلى تأثير معين وتحقيق هدف خاص وذلك في ضوء الاستناد إلى المبادئ العلمية (فسيولوجية- تشريحية- ميكانيكية) والأسس التربوية السليمة.

ويتعين على المدرس أن يختار الوضع المناسب عند أداء حركة معينة أو عدة حركات، وهو ما يعرف بالوضع

الابتدائي، وهو إما أن يكون أساسياً (أصلياً) أو مشتق أو أوضاع أخرى (خاصة) .

أولاً: الأوضاع الأصلية :-

وهي الأوضاع الطبيعية السهلة التي تشكل أساس الأوضاع التي يتخذها الجسم، وهي على النحو التالي:

(وقف) - (جلوس تربيع) - (جثو) - (رقد) - (انبطاح) - (تعلق)

ملاحظة: تم إضافة وضع (الانبطاح) بواسطة الدكتورة ليلي زهران .

سميت هذه الأوضاع بالأوضاع الأصلية لأنها تتميز بالاتي :

- ١- سهولة الوضع وبساطته .
- ٢- يمكن اشتقاق أكثر من وضع جديد .
- ٣- يكون جسم الفرد في حاله استقرار تام .
- ٤- الاسم المطلق على كل منها يعبر عن معناها ومضمونها .

ثانياً: الأوضاع المشتقة

وهي الأوضاع التي تشقق من الأوضاع الأصلية ولكن بتحريك جزء أو أكثر من جزء من الجسم، كتحريك مثلاً الذراعين - الرأس - الجزء - الرجلين.

ومن المتبوع عند كتابة الوضع المشتق أن يكتب أولاً الوضع الأصلي يليه الجزء المراد تحريكه ثم الاتجاه.

مثال : (وقف. الذراعان جانباً) ... وضع أصلي. جزء مراد تحريكه + الاتجاه..

أمثلة أخرى : (وقف. الذراعان متوازيتان جانباً) - (وقف. ذراع أماماً والأخرى جانباً) - (جلوس. اثناء عرضاً) - (جلوس. طویل فتحاً)

قواعد كتابة التمرينات:

يتكون التمرين من ثلاثة أجزاء رئيسية كما:

أولاً : كتابة التمرينات الحرة الفردية بدون أدوات

١- كتابة الوضع الإبتدائي:

يعنى الوضع الإبتدائي الذي يتخذه الجسم قبل أداء الحركة ويكتب داخل قوسين وهو إما أن يكون:

أ- وضع أصلي : مثل (وقف) (رقد) (جثو). (تعلق) . (جلوس تربيع) (انبطاح)

ب- الوضع الأصلي + وضع مشتق :

١- مثل (وقف. فتحاً) ٢ - (رقد. الذراعان جانباً) ٣ - (جثو. ميل). ٤ (وقف. الذراعان جانباً)

وبتحليل الوضع الإبتدائي في المثال ١

(١) يتضح أنه عبارة عن وضع مشتق من الوضع الأصلي وهو الوقوف من خلال تحريك مجموعة عضلية واحدة هي مجموعة عضلات الرجلين وذلك بفتحهما. (وقف. فتحاً)

كذلك في المثال رقم ٢

(٢) فنجد أنه عبارة وضع مشتق من الوضع الأصلي وهو الرقود من خلال تحريك مجموعة عضلية واحدة هي مجموعة عضلات الذراعين وذلك برفعهما جانبا. (رقود. الذراعان جانبا)

(٣) ينطبق نفس الشيء على المثال الثالث بتحريك مجموعة عضلية واحدة وذلك بميل الجذع للأمام (جثو. ميل)

ج - الوضع الأصلي + أكثر من وضع مشتق من :

مثال ١ - (وقف. فتحا. الذراعان جانبا) ٢ - (وقف. الوضع أماما. اثناء عرضا. ميل)

بتحليل الوضع الابتدائي في المثال الأول يتبيّن أنه يتضمن وضعين مشتقين من الوضع الأصلي وهو الوقوف. من خلال تحريك مجموعتين عضليتين - أولهما مجموعة عضلات الرجلين متمثلة في فتحهما والثانية مجموعة عضلات الذراعين والمتمثلة في رفع الذراعين جانبا. (وقف. فتحا. الذراعان جانبا)

وبتحليل الوضع الابتدائي كما في المثال الثاني يتضح أنه يشتمل على ثلاثة أوضاع مشتقة من الوضع الأصلي وهو الوقوف - وذلك من خلال تحريك ثلاثة مجموعات عضلية مختلفة - أولهما مجموعة عضلات الرجلين والمتمثلة في وضع القدم أماما، وثانيهما مجموعة عضلات الذراعين والمتمثلة في ثني الذراعين على الصدر، وثالثهما مجموعة عضلات الجذع والمتمثلة في ميل الجذع للأمام .

ويلاحظ إن ترتيب الحركات المشتقة يكون على النحو التالي :

(الوضع الأصلي _ الوضع المشتق للرجلين _ المشتق للذراعين _ الوضع المشتق للجذع)

(وقف. الوضع أماما. اثناء عرضا. ميل)

هـ - وضع مشتق من الوضع الأصلي مثل (وقف. نصفا) (جلوس جثو)

وـ أوضاع خاصة

مثل (وقف على اليدين) (جلوس على أربع) (انبطاح مائل) (افعاء)

نقط أساسية يجب مراعاتها عند كتابة التمرين : -

أ- كتابة الوضع الابتدائي (الأصلي) :

١. إذا تضمن الوضع الابتدائي على وضع مشتق أو أكثر من مشتق من الوضع الأصلي، يتم الفصل بين هذه الأوضاع بعلامة النقطة (.) على أن يتم إتباع كتابة الأوضاع المشتقة داخل القوسين وفق التسلسل التالي:

مجموعة عضلات الرجلين - مجموعة عضلات الذراعين - مجموعة عضلات الجذع دون ربطهم بحروف العطف مثل (و) ، (ف)

٢. من أهم صفات الوضع على اختلاف أنواعه هو الثبات، بمعنى عدم الحركة لجميع أجزاء الجسم في هذا الوضع. وعلى هذا فيجب عند كتابة ما بداخل القوسين أن نتجنب كتابة أي نوع من أنواع الحركة

مثلاً : (ثني - رفع - مد - دوران ... الخ. باستثناء كلمات (ميل - لف - تقوس) التي تعبّر عن الجذع فقط.

٣. إذا اشتمل الوضع الابتدائي على وضع مشتق بتحريك الذراعين مثلاً وكان نوع الحركة لكل من الذراعين واحد بينما الاختلاف في اتجاه الحركة، فيجب الإشارة في الكتابة إلى اتجاه كل ذراع دون تسمية الذراع.

(وقف. ذراع أماماً والأخرى خلفا)

ب- كتابة اصطلاح (صلب) التمرين:-

ويعتبر الجزء الرئيسي في التمرين، ويكتب بعد الوضع الابتدائي مباشرة ويكون على التوالي من الأجزاء التالية

١. نوع حركة التمرين (رفع - خفض - ثني - مد - دوران - تقوس - لف - درجة - وثب - قفز)

٢. الجزء المراد تحريكه (الرجلين - الذراعين - الجذع - الرأس - الكفين)

٣. اتجاه الحركة (جانبا - أماما - عاليا - داخلا - مائلا أماما عاليا - جانبا أسفل ... الخ)

مثال : (وقف) رفع الذراعان جانبا ... (وضع ابتدائي) نوع الحركة - الجزء المراد تحريكه- اتجاه

الحركة

نقاط يجب مراعاتها عند كتابة صلب التمرين:-

١- تكتب الحركات وفق ترتيب أدائها.

٢- يستخدم حرف (و) عند أداء حركتان من نوع واحد أو مختلفتان من مجموعة عضلية واحدة في توقيت واحد (وقف) رفع ذراع جانبا والأخرى عاليا.

٣- يستخدم حرف (مع) عند أداء حركتين من مجموعتين عضليتين مختلفتين في توقيت واحد... مثال (وقف. اثناء عرضا) الطعن أماما مع مد الذراعين عاليا.

٤- إذا تضمن التمرين على حركات متعاقبة، فيجب ربطها ببعضها باستخدام حروف العطف: و ، فا ، ثم ... وإذا كان هناك المزيد من الحركات فيتم استخدام هذه الحروف للمرة الثانية وفق تسلسلها السابق .. مثال (وقف) فتح القدمين و رفع الذراعان جانبا ثم ميل الجذع أماما ثم ثني الذراعين على الصدر.

٥- إذا تضمن التمرين حركتان أحدهما أصلية والأخرى مكملة فيجب كتابة الحركة الأصلية أولاً بعد الوضع الابتدائي مباشرة ... مثال (وقف) الطعن أماما مع ثني الذراعان على الصدر.

ويمكن تمييز الحركة الأصلية عن الحركة المكملة في ضوء ما يلي : الهدف الأساسي من التمرين ، درجة صعوبة الأداء ٦ - تكتب كلمة (تبادل) في بداية صلب التمرين وبعد القوس مباشرة عند أداء نفس الحركة على جنبي الجسم أو في اتجاهين متقابلين على أن يشترط العودة إلى الوضع الابتدائي والثبات فيه قبل بدء الحركة إلى الجانب الآخر مثال

(وقف) تبادل ثني الجذع جانبا.

٧ - (تكتب كلمة) بالتبادل في نهاية كتابة صلب التمرين عند أداء نفس الحركة على جانب الجسم أو في اتجاهين متقابلين دون الثبات في الوضع الابتدائي مثال ... (وقف. ثبات الوسط) ثني الجذع جانبا بالتبادل.

٨ - إذا كان الجزء المراد تحريكه في وضع الثني، فيجب أن تكتب نوع الحركة (مد) والعكس صحيح .. مثال . (وقف. اثناء) مد الذراعين عاليا.

ج - كتابة الوضع النهائي:

وهو عبارة عن الوضع الذي ينتهي إليه التمرين، ولا يكتب عادة إذا كان هو نفس الوضع الابتدائي .. مثل. (وقف) رفع الذراعان جانبًا ... وهذا يعني أن المؤدي لهذا التمرين يقوم برفع الذراعين جانبًا ثم خفضهما أسفل من نفس الاتجاه ليصل بذلك إلى نفس الوضع الابتدائي وهو الوقوف. أما إذا انتهى التمرين إلى وضع غير الابتدائي فيجب كتابة الوضع النهائي في هذه الحالة، والذي قد يعتبر وضعًا ابتدائياً جديداً لتمرин آخر كما في المثال التالي ... (وقف) ثني الركبتين نصفاً مع رفع الذراعان أماماً وعمل درجة للجلوس على أربع.

قواعد كتابة التمرينات الزوجية:

أولاً : إذا كان الزميان يؤديان نفس الوضع الابتدائي ويقومان بنفس العمل العضلي بزمن واحد يكتب الوضع الابتدائي للزميلين بين قوسين مع ذكر اتجاه الزميل بالنسبة للأخر ثم يكتب اصطلاح التمرين أو الحركة ثم علامة الزوجية (:) كما في تمرين شكل (٢٣٣) .

(وقوف . فتحا . مواجه . الذراعين على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:)

ثانياً : إذا كان الزميان يؤديان نفس الوضع الابتدائي ويقومان بنفس العمل العضلي في زمن مختلف كما في تمرين شكل (٢٣٤) . (وقوف . مواجه . الذراعان أماماً تتشبّك مع الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملاً (:)

ثالثاً : إذا كان الزميان يؤديان نفس الوضع الابتدائي ولكن العمل العضلي مختلف وفي زمن واحد كما في تمرين شكل (٢٣٥) . (وقوف . مواجه . الذراعان أماماً تتشبّك) تبادل الطعن جانبًا (:)

رابعاً : إذا كان الزميان يؤديان نفس الوضع الابتدائي ولكن يقومان بنفس العمل العضلي وفي زمن واحد كما في التمرين شكل (٢٣٦) .



(رقد الذراعان أماماً . مسک رجلين الزميل) ثني الذراعين (:)
(انبطاح أفقى بمساعدة الزميل مواجه) ثني الذراعين (:)

خامساً : إذا كان الزميان مختلفين في الوضع الابتدائي ومختلفين في العمل العضلي الذي يؤدى في زمن واحد كما في تمرين شكل (٢٣٧) .

(انبطاح مائل عميق . فتحا . بالاستناد على كتفي الزميل) ثني الذراعين (:)
(وقوف مواجه الظهر . مسک قدمي الزميل على كتفي الزميل) ثني الركبتين كاملاً عند ثني الزميل للذراعين (:)
أوضاع الزمليين في التمرينات الزوجية:

أوضاع الزمليين كل منهما بالنسبة للأخر في هذا النوع من التمرينات لا يخرج عن الأوضاع التالية :

(مواجه) (مواجه الجنب) (مواجه الظهر) (الظهر مواجه) (الجنب مواجه) (جنبًا لجنب) (ظهراً لظهر)
يمكن أداء التمرينات من الوقوف والجلوس والجثو والرقد والتعليق كل بما يتناسب معه .

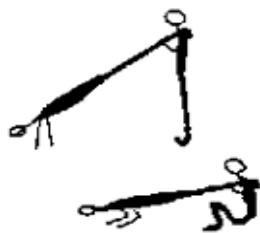
أهمية التمرينات الزوجية :

- ١- تتمي روح التعاون والتعارف وتستخدم كوسيلة لدعم النشاط الاجتماعي بين الطلاب .
- ٢- هذا النوع من التمرينات لا يتطلب إمكانات خاصة وذلك لأنه يمكن الاستعاضة عن الأداة أو الجهاز بالزميل .
- ٣- يبذل فيها الفرد أقصى جهد للوصول لأداء الحركة نظراً لصعوبتها النسبية مما يبعث على المنافسة .
- ٤- تلائم كافة المراحل السنية . إذا رأينا إعطاء ما يناسب كل فئة منها .
- ٥- يستخدم هذا النوع من التمرينات كإحماء في درس التربية البدنية وفي مرحلة اللياقة للطلاب والموهوبين وفي التمرينات العلاجية .
- ٦- تزيد من التشويق والإثارة في درس التربية البدنية خاصة إذا أعطيت على شكل منافسات وتنافسات .
- ٧- متعددة الأغراض والأهداف والوسائل حيث يمكن استخدام الزميل فيها كجهاز أو كأداة أو كعامل مساعد أو كمانع حسب الغرض المطلوب مما يزيد من الفائدة والتأثير .
- ٨- إذا تضمنت التمرينات سرعة التثبيت ورد الفعل فإنها تبعث السرور والمرح في نفوس الطلاب واقبلوا على أدائها برغبة صادقة مما يفقدنهم الإحساس بالتعب .
- ٩- في أغلب الأحيان تؤدي في تشكيل حر غير ثابت مما يجعلها محببة للنفس لخروجها عن الشكل التقليدي المعروف . يمكن عن طريقها إكساب الطلاب التوافق العضلي العصبي وجميع عناصر اللياقة البدنية

نماذج لتمرينات زوجية :

الشكل	التمرين كتابة
 شكل (٢٣٣)	<p>(وقف . فتحا . مواجه . الذراعين على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:)</p>
 شكل (٢٣٤)	<p>(وقف . مواجه . الذراعان اماما تشبيك مع الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملا (:)</p>
 شكل (٢٣٥)	<p>(وقف . مواجه . الذراعان اماما تشبيك) تبادل الطعن جانبا (:)</p>
 شكل (٢٣٦)	<p>(رقد الذراعان اماما . مسك رجلين الزميل) ثني الذراعين (:) (انبطاح أفقي بمساعدة الزميل مواجه) ثني الذراعين (:)</p>

شكل (٢٣٧)



(أنبطح مائل عميق . فتحا . بالاستناد على كتفي الزميل) ثني الذراعين (:)

(وقوف مواجه الظهر . مسك قدمي الزميل على كتفي الزميل) ثني الركبتين كاملا عند ثني الزميل للذارعين (:)

شكل (٢٣٨)

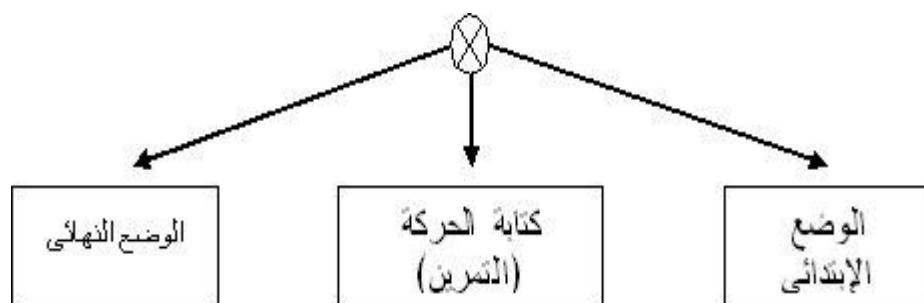


(وقوف مواجه . الوضع أماماً تشبّه مع الزميل) تبادل ثني الذراعين مع مقاومة الزميل (:)

المكتبة الرياضية الشاملة

www.sport.ta4a.us

ملخص للمعلم لكتابة التمرينات والتشكيلات في دروس التربية الرياضية
أولاً - التمرينات والأوضاع البدنية في درس التربية الرياضية :
إن كتابة التمرينات البدنية تحتوى على ثلاثة أقسام هي :



ولنتعرف على كل منها:

الوضع الابتدائي:

يُعرف الوضع الابتدائي على أنه الشكل الذي يتخذه الجسم قبل بداية الحركة ويُكتب بين قوسين (.....) ، ويكون من:

1 - وضع (أصلي) فقط مثل : وقوف - جثو - جلوس تربع (جلوس) - رقود - تعلق - انبطاح.

2 - وضع (أصلي + وضع مشتق) مثل : (وقوف فتحاً) - (وقوف الذراعان عالياً) (جثو الذراعان أماماً)

3 - وضع (مشتق من الوضع الأصلي) مثل : (وقوف. نصفا) - (نصف جثو) - (جلوس الجثو.)

4- وضع (خاص) (مثل) : (جلوس على أربع) - (جثو أفقي) - (انبطاح أفقي)

5 - وضع (أصلي أو وضع مشتق من الأصلي أو وضع خاص + أكثر من وضع مشتق) :

وفي هذه الحالة يُكتب بالترتيب التالي :

(الوضع الأصلي أو المشتق من الأصلي أو الخاص ثم مشتق بالرجلين ثم مشتق بالذراعين ثم بالرقبة ثم الجذع)

أمثلة:

(وقوف فتحاً. الذراعان جانباً. الرقبة جانباً. ميل)

(وقوف فتحاً. إثناء. إناء)

(وقوف. الذراعان أماماً. لف)

(جثو فتحاً. إثناء عرضاً)

(نصف وقوف. إثناء. لف)

(جلوس على أربع. رجل جانباً)

(انبطاح فتحاً. الذراعان عالياً. الثني جانباً)

(وقوف فتحاً. ذراع عالياً والأخرى ثبات الوسط. الثني جانباً)

بعض التمارينات:

١. (وقف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً.

٢. (وقف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة.

٣. (وقف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء.

٤. (انبطاح مائل) ثني الذراعين.

٥. (رقود فتحاً. الذراعان عالياً) رفع الجذع عالياً ولمس القدمين بالتبادل.

٦. (جثو. الذراعان عالياً) تبادل لف الجذع للجانبين.

٧. (وقف) الوثب لأعلى.

٨. (وقف. الذراع اليمنى جانباً. الذراع اليسرى عالياً) الوثب لأعلى مع تبادل وضع الذراعين.

٩. (وقف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لمس المشط باليد المخالفة بالتبادل.

١٠. (وقف فتحاً. إثناء عرضاً) ثني الركبتين كاملاً مع مد الذراعين أماماً.

١١. (وقف فتحا. اليدين تشبيك خلف الظهر) تبادل ثني الجذع جانبا.
١٢. (وقف . ثبات الوسط) تبادل الحجل جانبا.
١٣. (جلوس على أربع) مد الركبتين كاملا مع رفع الذراعين أماما عاليا.
٤. (جلوس طولا. فتحا مواجه) ثني الجذع أماما .
٥. (وقف احناء. الذراعين أماما) تبادل ثني الذراعين على الصدر.
٦. (وقف) ثني الجذع أماما أسفل ببطء والثبات أربع عدات.
٧. (جلوس على أربع) مد الركبتين مع رفع الذراعين عاليا.
٨. (وقف) دوران الذراعين أماما أسفل عاليا.
٩. (وقف. ثبات الوسط) رفع الركبة عاليا.
١٠. (وقف الذراعان جانبا) الجري أماما مع تحريك الذراعين عاليا.
١١. (وقف) الجري أماما مع رفع الركبتين عاليا.
١٢. (وقف) ثني الجذع أماما أسفل ثم مده مع رفع الذراعين عاليا.
١٣. (وقف) تبادل رفع الركبتين عاليا وتحريك الذراعين عاليا.
٤. (جلوس على أربع) المشي أماما.
٢٥. (وقف. ثبات الوسط) تبادل الطعن جانبيا مع مد الذراعين جانبا.
٢٦. (وقف فتحا ميل. الذراعان جانبا) ثني الذراعين.
٢٧. (وقف. الذراعان مائلا أسفل) مرحلة الذراعين للتقاطع خلف الجسم.
٢٨. (جلوس على أربع. قدم جانبا) تبادل قذف الرجلين جانبا.
٢٩. (وقف) الجري للأمام ثم الوقوف على قدم واحدة.
٣٠. (جلوس على أربع. الذراعان أماما) التقدم للأمام مع تبادل ثني الذراعين.
٣١. (وقف الوضع أماما. احناء) المشي أماما مع ثني الركبتين قليلا.
٣٢. (وقف عال) الوثب لأسفل للهبوط على المشطين.
٣٣. (جلوس قرفصاء. استناد) تبادل مد الرجلين أماما.
٣٤. (وقف. اثناء عرض) تبادل مد الذراعين جانبا.
٣٥. (جلوس على أربع) تبادل قذف الرجلين خلفا.
٣٦. (وقف. ثبات الوسط) ثني الركبتين كاملا.
٣٧. (وقف) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين أماما ثم قذفهم جانبا.
٣٨. (وقف. الوضع أماما. ثبات الوسط) الوثب بالارتداد مع تبادل وضع القدمين أماما.
٣٩. (رقد. لمس الرقبة) رفع الرجلين مائلا عاليا ثم فتحهما.
٤٠. (جلوس على أربع) التقدم للأمام باليدين للوصول لوضع الانبطاح المائل.
٤٤. (انبطاح معدل) ثني الذراعين.

٤٤. (وقف) الجلوس على أربع وقدف القدمين خلفا للوصول لوضع الانبطاح.
٤٤. (رقد. لمس الرقبة) رفع القدمين بزاوية ٥ درجة في أربع عدات.
٤٤. (وقف. ثبات الوسط) تبادل الطعن إلى الجانبين مع رفع الذراعين جانبًا.
٤٤. (وقف مواجه. مسک الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملا (:) .
٤٤. (وقف. الذراعان أماما) تبادل لف الجذع للجانبين.
٤٤. (وقف. ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الحigel مرتين مع رفع الرجل الأخرى أماما.
٤٤. (وقف) دوران الذراعين للتقاطع أمام الصدر.
٤٩. (جلوس طولا. ثبات الوسط) تبادل ثني الركبتين على الصدر.
٥٠. (جلوس على أربع) مد الركبتين كاملا مع رفع الذراعين أماما عاليا.
٥١. (جلوس طولا فتحا مواجه) ثني الجذع أماما .
٥٢. (وقف انحاء. الذراعين أماما) تبادل ثني الذراعين على الصدر.
٥٣. (وقف فتحا. اثناء عرض) مد الذراعين أسفل ثم رفع الذراعين جانبًا.
٥٤. (وقف) رفع الذراعين جانبًا عاليا بالتبادل.
٥٥. (جلس طويل فتحا. الذراعان عاليا. اليدان تشبيك) تبادل ثني الجذع أماما أسفل على القدمين.
٥٦. (اقعاء . ثبات الوسط) رفع الذراعين جانبًا مع مد الركبتين كاملا وتباعد القدمان.
٥٧. (وقف فتحا. قبض الأصابع) رفع الذراعين جانبًا عاليا مائلا مع رفع العقبين.
٥٨. (انبطاح مائل معكوس) ثني الذراعين كاملا.
٥٩. (جلوس التوازن) خفض ورفع الرجلين أسفل عاليا على الأرض بالتبادل.
٦٠. (وقف على أربع) ثني الركبتين أماما بالتبادل.
٦١. (انبطاح مائل) تبادل رفع الذراع والرجل المعاكسة عاليا.
٦٢. (جلوس على أربع) قدف القدمين أماما بين الذراعين للوصول إلى وضع الانبطاح المائل المعكوس.
٦٣. (رقد. الذراعان عاليا) تبادل رفع الرجلين أماما.
٦٤. (اقعاء. الذراعان أماما) المشي أماما على القدمين مع ثني ومد الركبتين قليلا.
٦٥. (وقف مواجه. الذراعان أماما. الوضع أماما. مسک رسغي الزميل) شد الزميل (:) .
٦٦. (جلوس جثو مواجه. تشبيك الذراعين أماما مع الزميل) ثني الجذع خلفا بالتبادل في ٤ عدات لتفويس الظهر (:) .
٦٧. (وقف) ثني الجذع أماما أسفل ببطء لمحاولة وضع الكفين على الأرض والثبات ٤ عدات مع عدم ثني الركبتين.
٦٨. (وقف فتحا. الذراعان جانبًا) ثني مفصل الرسغين لأعلى ولأسفل.
٦٩. (انبطاح مائل) المشي أماما على اليدين.
٧٠. (جلوس التربع. الذراعان جانبًا) ميل الجذع على الجانبين بالتبادل مع الدفع بالكتف جانبًا.

٧١. (اقعه . ثبات الوسط) تبادل مد الركبتين أماما والاستناد على الكعب.
٧٢. (وقف . ثبات الوسط) تحريك المرففين أماما عاليا.
٧٣. (وقف) رفع الذراعين أماما جانبا عاليا.
٧٤. (رقد.الذراعان جانبا) رفع الرجلين أماما عاليا خلفا بالدرج.
٧٥. (جثو أفقي) تبادل ثني الركبتين ومدهما جانبا.
٧٦. (وقف) المشي أماما مع رفع الذراعين إماما ثم ثبيهما عرضا أمام الصدر.
٧٧. (انبطاح مائل معكوس) المشي أماما ثم خلفا على اليدين والقدمين.
٧٨. (رقد.الذراعان جانبا) رفع الرجلين أماما ثم تبادل وضعهما على الأرض جانبا.
٧٩. (وقف .الذراعان جانبا) تبادل قذف الرجلين أماما مع خفض الذراعين أسفل للتصفيق أسفل الركبتين.
٨٠. (اقعه التكorum) النهوض مع رفع الذراعين عاليا.
٨١. (وقف) ثني الجزء أماما أسفل مع تحريك اليدين أمام الوجه والرأس
٨٢. (وقف. ثبات الوسط) الجزء لف
٨٣. (وقف) الجري الحر مع تغيير الاتجاهات.
٨٤. (وقف) المشي أماما مع لف الرقبة.
٨٥. (وقف فتحا) ثني الجزء على الجانبين
٨٦. (وقف) المشي في المكان ٤مرات ثم التصفيق ٤مرات.
٨٧. (وقف) مد الذراع إلى أعلى بالتبادل.
٨٨. (وقف) الجري أماما.
٨٩. (وقف) الجري ثم الوثب أماما.
٩٠. (جلوس على أربع) المشي على أربع في اتجاهات مختلفة.
٩١. (وقف . الذراعين عالياً) ثني الجزء أماما أسفل
٩٢. (وقف) الجري أماما بسرعة.
٩٣. (وقف الوضع أماماً ذراع أماماً) المشي أماماً مع تحريك الذراع جانبا.
٩٤. (وقف) دوران الذراع خلفاً عالياً أماماً.
٩٥. (وقف) ثني الركبتين عالياً ثم الوثب عالياً مع رفع الذراعين عاليا.
٩٦. (وقف) ثني الذراعين ثم مدهما عاليا بالتبادل.
٩٧. (وقف احناء) السير أماما.
٩٨. (وقف) الجري أماما وجانباً وخلفاً.
٩٩. (وقف احناء) المشي أماماً محاولة لمس الأرض.
١٠٠. (وقف فتحاً. الذراعان عالياً) ثني الجزء أماماً أسفل.
١٠١. (وقف الوضع أماماً) ثني الجزء أماماً أسفل م مده لف الجزء.

١٠٢. (وقوف) ثني الركبتين كاملاً.
١٠٣. (جلوس على أربع) مد الركبتين نصفاً والتقدم للأمام.
١٠٤. (جلوس على أربع) الوثب عالياً.
١٠٥. (وقوف . الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً مع الصفير.
١٠٦. (وقوف) الجري في المكان مع التصفيق على الفخذين.
١٠٧. (جلوس على أربع) الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً.
١٠٨. (وقوف) الجري في اتجاهات مختلفة يحددها المدرس.
١٠٩. (وقوف الوضع أماماً الذراعان ماماً) ثني الذراعين على الصدر.
١١٠. (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل ثم تحريك الذراعين.
١١١. (جلوس طولاً فتحاً) ثني الجذع أماماً مع تحريك الذراعين أماماً.
١١٢. (وقوف) الجري مع ثني الجذع على الجانبين.
١١٣. (وقوف الذراعان عالياً) خفض الذراعين مع ثني الركبتين ببطء.
١١٤. (وقوف انحصار الذراعان عالياً) تحريك الذراعين بالتبادل.
١١٥. (وقوف . الذراعان جانباً) الوثب أماماً بالقدمين معاً مع تحريك الذراعين.
١١٦. (وقوف) المشي على المشطين بحذر.
١١٧. (وقوف) الجري أماماً والوثب العالي بارتفاع فردي.
١١٨. (وقوف انحصار) المشي أماماً محاولة لمس الأرض.
١١٩. (وقوف فتحاً الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل.
١٢٠. (وقوف الوضع أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل.
١٢١. (جلوس على أربع) مد الركبتين نصفاً والتقدم للإمام .
١٢٢. (جلوس على أربع) الوثب عالياً.
١٢٣. (وقوف . الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً.
١٢٤. (وقوف) الجري في المكان مع التصفيق على الفخذين.
١٢٥. (جلوس على أربع) الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً.
١٢٦. (وقوف) الجري في اتجاهات مختلفة يحددها المدرس.
١٢٧. (وقوف الوضع أماماً الذراعان ماماً) ثني الذراعين على الصدر.
١٢٨. (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل ثم تحريك الذراعين.
١٢٩. (جلوس طولاً فتحاً) ثني الجذع أماماً مع تحريك الذراعين أماماً.
١٣٠. (وقوف) الجري مع ثني الجذع على الجانبين.
١٣١. (وقوف . الذراعان عالياً) خفض الذراعين مع ثني الركبتين ببطء.
١٣٢. (وقوف انحصار . الذراعان عالياً) تحريك الذراعين بالتبادل.

١٣٣. (جلوس طولاً فتحاً) ثني الجذع أماماً مع تحريك الذراعين أماماً.
١٣٤. (وقف) الجري مع ثني الجذع على الجانبين.
١٣٥. (وقف) الذراعان عالياً (خفض الذراعين مع ثني الركبتين ببطء).
١٣٦. (وقف) انحناه. الذراعان عالياً (تحريك الذراعين بالتبادل).
١٣٧. (وقف) ثني الركبتين كاملاً
١٣٨. (وقف) الجري في اتجاهات مختلفة
١٣٩. (وقف) الجري أماماً ثم التبديل للمشي
١٤٠. (وقف) اثناء تحريك المرفقين عالياً
١٤١. (وقف) المشي أماماً مع ثني الجذع وتحريك الذراعين
١٤٢. (وقف) الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً
١٤٣. (وقف) فتحاً . الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل مع تحريك الذراعين
١٤٤. (وقف) انحناه. ثني الركبتين تصفاً) المشي أماماً ببطء
١٤٥. (وقف) الوضع أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل مع تحريك الذراعين
١٤٦. (وقف) المشي أماماً مع قذف الذراع للخارج
١٤٧. (تكور) مد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين مائلاً عالياً
١٤٨. (وقف) الجري أماماً ثم الوثب
١٤٩. (وقف) الجري بسرعة
١٥٠. (وقف) المشي في المكان مع تبادل رفع الركبتين عالياً
١٥١. (وقف) فتحاً. الذراعان أماماً) لف الجذع
١٥٢. (وقف) الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل
١٥٣. (جلوس طولاً. الذراعان أماماً) تبادل ثني الركبتين
١٥٤. (جلوس طولاً. الذراعان أماماً) قذف الذراعين جانباً بالتبادل
١٥٥. (وقف) الوثب عالياً
١٥٦. (وقف) المشي أماماً مع ثني الجذع أماماً أسفل
١٥٧. (وقف) فتحاً الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل
١٥٨. (جلوس على أربع) التحرك جانباً في دائرة
١٥٩. (جلوس على أربع) لف الرقبة
١٦٠. (وقف) الجري أماماً ثم الوثب عالياً
١٦١. (وقف) الجري في المكان مع التصفيق على الفخذين
١٦٢. (وقف) الجري في اتجاهات مختلفة
١٦٣. (وقف) الوضع أماماً) الوثب للأمام

١٦٤. (وقف الذراعان مائلاً أسفل) تحريك الذراعين أماماً خلفاً مع الضرب على الفخذين
١٦٥. (وقف . الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل
١٦٦. (جلوس على أربع) مد الركبتين عالياً ببطء
١٦٧. (وقف نصفاً) لمس القدم العالية باليدين
١٦٨. (وقف فتحاً. الذراعان متوازيان بجانب الجسم) مرجحة الذراعين أسفل جانباً
١٦٩. (وقف) المشي على الأمشاط
١٧٠. (وقف نصفاً) الحجل للأمام
١٧١. (وقف) الجري الحر أماماً
١٧٢. (وقف) المشي أماماً مع لف الرأس
١٧٣. (وقف فتحاً - الذراعان حلقة فوق الرأس) ثني الجذع على الجانبين
١٧٤. (وقف الوضع أماماً مواجهة الزمبل تشبيك اليدين) ثني الذراعين (:
١٧٥. (وقف) رفع الذراع أماماً ~~عاليًا~~
١٧٦. (وقف فتحاً - الذراعان عالياً مع تشبيك اليدين فوق الرأس) ثني الجذع أماماً مع ثني الذراعين
١٧٧. (وقف نصفاً) مد الذراع أعلى بالتبادل.
١٧٨. (وقف) الجري ثم الوثب عالياً
١٧٩. (وقف) الجري أماماً ثم الوثب عالياً مع فتح الرجلين.
١٨٠. (وقف الذراعان أماماً) الجري أماماً مع ثني الذراعين
١٨١. (وقف الوضع أماماً ذراع أماماً) مع تحريك الذراع الأمامي على الجانبين
١٨٢. (وقف) ثني الركبتين نصفاً ثم الوثب عالياً مع رفع الذراعين أماماً عالياً.
١٨٣. (وقف احناء) المشي أماماً محاولة لمس الأرض.
١٨٤. (وقف أماماً. ذراع خلفاً) تحريك الذراع الخلفية عالياً أماماً مع لف الجذع.
١٨٥. (وقف) المشي للأمام مع الطعن.
١٨٦. (وقف) الجري أماماً ثم الوثب مع مد الذراعين أماماً.
١٨٧. (وقف فتحاً. نصف ثبات الوسط) لف الجذع مع تحريك الذراع الآخر جهة اللف.
١٨٨. (وقف أماماً) رمي الكرات.
١٨٩. (وقف) الجري أماماً مع تبادل رفع الركبتين عالياً.
١٩٠. (وقف) المشي أماماً مع لف الرقبة.
١٩١. (جلوس على أربع) المشي أماماً.
١٩٢. (وقف . الذراعان عالياً) تبادل رفع الركبتين مع ثني الذراعين.
١٩٣. (انبطاح) مد الذراعين لرفع الصدر.
١٩٤. (وقف الوضع أماماً- ذراع عالياً) تحريك الذراع خلفاً ثم أماماً بقوه.

١٩٥. (وقوف الوضع أماماً - ذراع مائلاً عالياً) التقدم مع تحريك الذراع بقوة.
١٩٦. (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل بقوة.
١٩٧. (وقوف) المشي مع تبادل رفع الركبتين عالياً.
١٩٨. (وقوف. الدراعان جانباً) المشي أماماً على المشطين.
١٩٩. (وقوف. الدراعان أماماً) الجري أماماً مع رفع الركبة عالياً.
٢٠٠. (وقوف. الذراعان جانباً متشابكة الأيدي) التحرك جانباً وأماماً بالجري في صفوف
٢٠١. (وقوف) الوثب عالياً ثم الهبوط في وضع الجلوس على أربع.
٢٠٢. (وقوف أماماً) تحريك الذراعان أمام الجسم
٢٠٣. (جلوس طولاً فتحاً - الذراعين خلفاً) تحريك الجذع
٢٠٤. (اقuale اليان متشابكتان خلف الظهر) الوثب أماماً
٢٠٥. (جثو افقي) ثني القبة أمام أسفل ثم عالياً خلفاً
٢٠٦. (وقوف) الجري أماماً مع رفع الكبة عالياً
٢٠٧. (وقوف) الجري أماماً والوثب عالياً بقدم واحدة
٢٠٨. (وقوف الذراعان عالياً) الجري أماماً مع الوثب عالياً
٢٠٩. (وقوف فتحاً - انتلاء) لف الجذع مع مد الذراعين عالياً
٢١٠. (وقوف) ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً ببطء
٢١١. (وقوف. الذراعان أماماً) قذف الذراعين جانباً
٢١٢. (وقوف) تحريك الرقبة في اتجاهات مختلفة
٢١٣. (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثني الذراعين مع ثني الجذع أماماً أسفل ببطء
٢١٤. (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط
٢١٥. (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) تبادل ثني الذراعين على الصدر
٢١٦. (وقوف. الذراعان جانباً) تحريك الذراعين بالتناقض أمام الصدر
٢١٧. (اقuale. الذراعان عالياً) مد الركبتين عالياً ببطء
٢١٨. (وقوف الذراعان عالياً) ثني الركبتين والذراعين كاملاً
٢١٩. (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب مع فتح الرجلين جانباً ورفع الذراعين مائلاً عالياً
٢٢٠. (وقوف) الجري في اتجاهات مختلفة ثم الوقوف بالقاطرات عند سماع الصفارة
٢٢١. (وقوف) الجري السريع مع تغيير الاتجاه وتقليد سيارات المطافئ
٢٢٢. (وقوف) الوثب أماماً والهبوط مع ثني الركبتين نصفاً
٢٢٣. (وقوف انحناً) المشي أماماً مع تحريك الذراعين
٢٢٤. (وقوف فتحاً. تشبيك اليدين أماماً) لف الجذع
٢٢٥. (وقوف) المشي أماماً مع رفع الركبة عالياً وتحريك الذراعين أماماً عالياً بالتبادل

٢٢٦. (وقف فتحاً انحناً) مد الذراعين عالياً
٢٢٧. (وقف مواجه الذراعان أماماً واليدان متشابكتان) تبادل ثني الركبتين مع الزميل
٢٢٨. (وقف - فتحاً) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً .
٢٢٩. (وقف) ثني الذراع أماماً أسفل والضغط .
٢٣٠. (وقف - فتحاً) ثبات الوسط ثني الذراع جانباً .
٢٣١. (وقف) الجري أماماً عند سماع الصفارة .
٢٣٢. (وقف - ثبات الوسط) الوثب في المكان .
٢٣٣. (وقف - الذراعين أماماً) عمل مرجحة عمودية .
٢٣٤. (وقف - الذراعين أماماً) ثني الركبتين في الربع عدات .
٢٣٥. (وقف) الوثب عالياً مع عمل نصف دورة في الهواء .
٢٣٦. (جلوس - طولاً) ثني الذراع أماماً .
٢٣٧. (وقف) انتلاء عرضاً ضغط المرفقين إلى الخلف .
٢٣٨. (وقف فتحاً - الذراعين جانباً) عمل دوران للذراع .

بعض تمارينات باستخدام الأدوات

باستخدام الكرة

- ١ (وقف. الذراعان عالياً. مسك الكرة) الجري أماماً.
- ٢ (وقف. الذراعان عالياً. مسك الكرة) تبادل الطعن بالرجلين مع التقدم أماماً وثني الذراعين لوضع الكرة خلف الرأس.
- ٣ (وقف فتحاً. الكرة بين الركبتين) المشي أماماً مع عدم ثني الركبتين.
- ٤ (وقف. الذراعان أماماً. مسك الكرة) المشي أماماً مع قذف الكرة عالياً ثم لقفالها باليدين.
- ٥ (وقف . الذراعان أماماً. مسك الكرة) لف الذراع للجانبين.
- ٦ (وقف انحناً. مواجهة كرة على الأرض) التقدم أماماً مع درجة الكرة على الأرض.
- ٧ (اقعاء . الذراعان أماماً. مسك الكرة) الوثب مع التقدم للإمام.

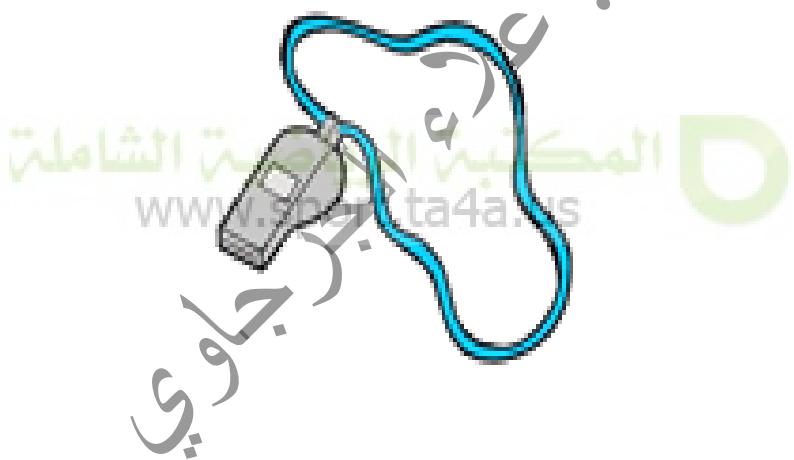
باستخدام كرسي

- ١ (جلوس عال. تشبثك اليدين خلف الرأس) ثني الركبتين كاملاً على الصدر.
- ٢ (جلوس عال. اليدين على الركبتين) مد الركبتين أماماً بالتبادل.
- ٣ (جلوس عال. تربع الذراعين) قذف جانباً خلفاً.
- ٤ (جلوس عال. اليدين على الركبتين) دوران الرقبة على الجانبين

باستخدام عصا

- ١ (اقعاء . العصا عمودية خلف الظهر. ممسوكة من طرفها باليدين) مد الركبتين كاملاً ثم ميل الذراع أماماً.
- ٢ (جلوس التربع انتلاء. العصا أفقية خلف الكتفين) مد الذراعين عالياً ثم ثني الذراع أماماً مع خفض الذراعين أماماً أسفل.

- ٣ (وقف نصفا. العصا عمودية على مشط القدم) محاولة توازن العصا على المشط حتى لا تسقط على الأرض.
- ٤ (انبطاح مائل عال بالاستناد على عصا الزميل) ثني الذراعين.
- ٥ (وقف مواجه انتقاء. مسک العصاتين متوازيتين من الطرفين) مد الذراعين عاليا ثم خفض الذراعين جانبا أسفلا. (:
- ٦ (وقف فتحا انتقاء. العصا أفقية خلف الكتفين) مد الذراعين عاليا مع تبادل لف الجذع على الجانبين.
- ٧ (وقف فتحا. العصا أفقية خلف الجسم) ثني الجذع أماما مع رفع الذراعين خلفا عاليا.
- ٨ (اقعاء. العصا أفقية أماما) الوثب بالقدمين أماما لتعديه العصا مع ثني الركبتين على الصدر.
- ٩ (وقف الوضع أماما مواجه. العصا أفقية أماما.مسک العصا من طرفها) الجري جانبا على شكل دائرة
- ١٠ (وقف انتقاء. العصا أفقية خلف الكتفين) مد الذراعين عاليا مع الوثب على المشطين فتحا.
- ١١ (رقود. العصا أفقية عاليا) رفع الجذع أماما مع ثني الذراعين والركبتين على الصدر
- ١٢ (وقف. العصا عمودية أمام الجسم مع مسک طرفها العلوي باليدين) ثني الركبتين كاملا للوصول إلى وضع الاقعاء.
- ١٣ (جلوس طويل. الذراعان عاليا. مسک العصا أفقية) ثني الجذع أماما أسفل لوضع العصا على العقبين.
- ١٤ (جلوس على أربع. العصا أفقية أمام الجسم) رفع الذراعان أماما عاليا ثم ثييما لوضع العصا خلف



التمرينات التمثيلية والقصص الحركية

تمثيله	التمرين
١. نزول المطر	١. (وقف) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين.
٢. الرياح تهز الأشجار	٢. (وقف فتحا. الذراعان مائلان عاليًا) ثني الجذع جانبًا.
٣. العصفور يطير	٣. (وقف. الذراعان جانبًا) الجري مع تحريك الذراعين عاليًا أسفل.
٤. الطائر يشرب	٤. (جلوس على أربع) ثني الرأس أماما.
٥. السير على الرمال	٥. (وقف. الذراعان جانبًا) المشي أماما على المشطين.
٦. البحار يربط القارب	٦. (وقف) ثني الجذع أماما أسفل.
٧. شد الحبل لفرد الشراع	٧. (وقف. الوضع أماما. الذراعين عاليًا) ثني الركبتين كاملا مع تبادل ثني الذراعين على الصدر.
٨. تجديف	٨. (جلوس طولا. الذراعان أماما) ثني الذراعين على الصدر.
٩. سباحة صدر	٩. (وقف. انتقاء عرضا) مد الذراعين ثم فردهما جانبًا ثم أسفل.
١٠. الفيل يلقط الأعشاب	١٠. (وقف فتحا. الذراعان أماما. تشييك الكفين) ثني الجذع أماما أسفل.
١١. الخيول تجري في السباق	١١. (وقف) الجري أماما مع رفع الركبتين عاليًا.
١٢. الإبل في طريقها للرجوع	١٢. (وقف) الجري أماما مع رفع الركبتين عاليًا.
١٣. حمل الأمتعة على ظهر الإبل	١٣. (وقف. الذراعان عاليًا) ثني الجذع أماما أسفل والضغط أربع عادات.
١٤. النسر ينتقل	١٤. (وقف. الذراعان جانبًا) الوثب أماما مع تحريك الذراعين لأعلى بقوه.
١٥. الحمام يطير	١٥. (وقف. الذراعان جانبًا) الجري أماما مع تحريك الذراعين عاليًا.
١٦. العصفور يشرب	١٦. (وقف) ثني الرقبة أماما وخلفا بقوه.

١٧. ابوقدان يقف	(وقف) رفع الركبة أماما مع رفع الذراعين جانبا بطيئا في أربع عادات.
١٨. إطفاء النار بالخرطوم	(وقف) فتحا. الذراعان متشابكتان أماما) لف الجذع.
١٩. كسر باب المنزل بالفأس	(وقف) فتحا. الذراعان متشابكتان) خفض الذراعان أماما أسفل.
٢٠. رفع أنقاض الحريق	(وقف.الوضع أماما. انحناء) مد الجذع مع رفع الذراعين عاليا.
٢١. تهوية النار لإنقاذ المحترقين	(وقف) الوثب أماما بالقدمين أطول مسافة.
٢٢. حارس المرمى يلتقط الكرة	(وقف) الوثب مع رفع الذراعين أماما عاليا.
٢٣. ضرب الكرة بالرأس	(وقف) الوثب عاليا مع ثني الرقبة.
٢٤. ضرب الكرة بالقدم	(وقف) الجري أماما ثم قذف الرجل أماما عاليا.
٢٥. احترام قرارات الحكم	(وقف) الجري أماما والتوقف عند سماع الصافرة.
٢٦. أبو قردان ينتقل في الحقل	(وقف) الجري للإمام ثم الوقوف على قدم واحدة.
٢٧. البط يعوم	(جلوس على أربع. الذراعان أماما) التقدم مع تبادل ثني الذراعين.
٢٨. الفلاح يحمل المحصول	(وقف. الوضع أماما. انحناء) المشي أماما مع ثني الركبتين قليلا.
٢٩. الفلاح يهبط بالوثب من مكان مرتفع	(وقف عال) الوثب لأسفل للهبوط على المشطين.
٣٠. المرهبة	(وقف) دوران الذراعين أماما عاليا خلفا.
٣١. الصياد يصطاد بالسنارة	(وقف.الذراعان متشابكتان أماما) قذف الذراعين عاليا خلفا.
٣٢. الحداد يجمع المسامير	(وقف) ثني الجذع أماما أسفل ببطء والثبات أربع عادات.
٣٣. الصعود على سلم الحريق	(وقف) تبادل رفع الركبتين أماما عاليا مع تحريك الذراعين أماما عاليا.
٣٤. نفخ الكرة	(وقف.اليدان متشابكتين أمام الجسم) ثني الركبتين كاملا.

٣٥. السيارة تلف	(وقف. الذراعان أماما) الجري أماما مع لف الجذع جانبا.
٣٦. تطبيط الكرة	(وقف. ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب جانبا مرتين.
٣٧. النسر ينتقل	(وقف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا.
٣٨. نمو الأشجار في حديقة المنزل	(جلوس على أربع) مد الركبتين مع رفع الذراعين عاليا.
٣٩. مروحة الغسالة تدور	(وقف فتحا. ثبات الوسط) لف الجذع.
٤٠. بندول الساعة	(المرجحة الجانبية المتوازية)
٤١. ارتداء الشراب	(وقف. ثبات الوسط) رفع الركبة.

عكس الإشارة:

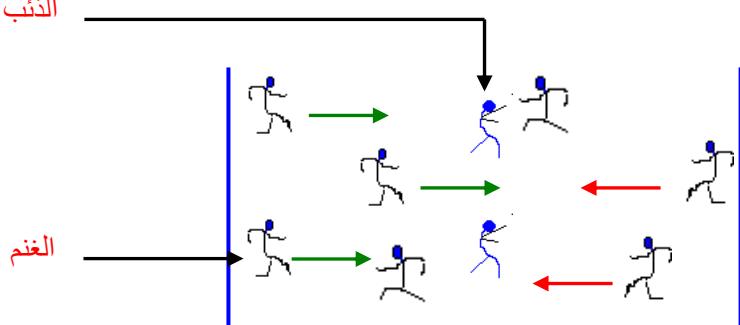
ينتشر التلاميذ في انتشار حر داخل الملعب ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب ويقوم التلاميذ بالجري عكس هذا الاتجاه.



لعبة الغنم والذئب :

يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة مناسبة ويقسم الفصل إلى مجموعتين ويطلق عليهما (الغنم) ويقفون على الخطين ، ويختار المعلم طالبان يمثلا (الذئب) ويقفان في منتصف المسافة ، وعند الإشارة يتبادل المجموعتين أماكنهما ويحاول كل من الطالبين (الذئب) اصطدام أكبر عدد ممكن من (الغنم) حتى يبقى طالبان يصبهان

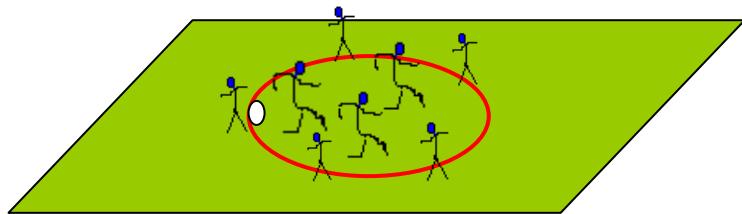
هما (الذئب) .



ملاحظة : يجلس
الطالب على الخط
جلوس التربع

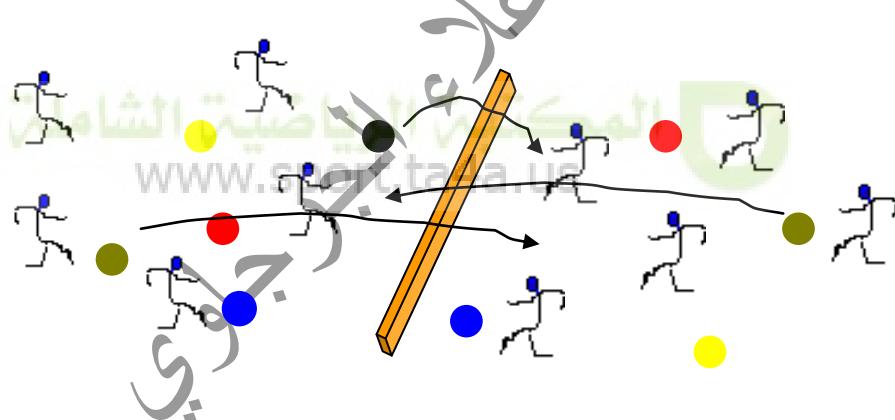
صيد الحمام: -

يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشرًا حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصوب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز .



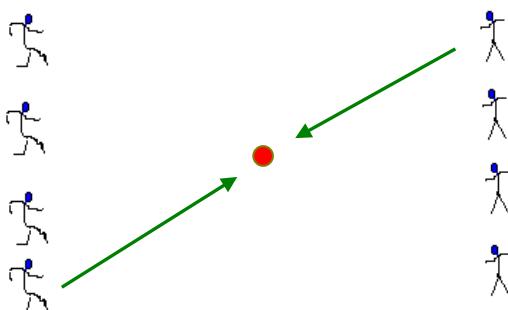
لعبة التخلص من الكرة: -

يقسم الفصل إلى فريقين - يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة بحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إيه كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، وبعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرة في كل نصف ملعب والفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز .



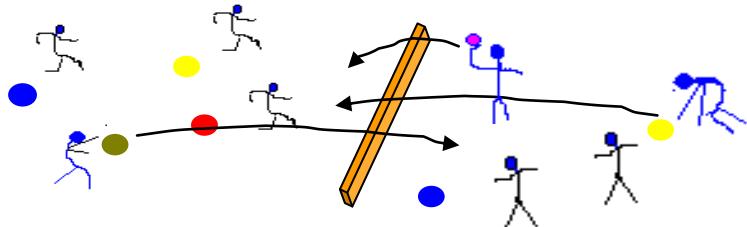
سباق الحصول على الكنز: -

يقف التلميذ في صفين متساوين متواجهين المسافة بينهما يرقم الصفين في اتجاه عكسي ، توضع في منتصف المسافة بين الصفين الكرة (الكنز) ، وعند ينادي المعلم أحد الأرقام يجري التلميذ الذي يحمل الرقم من كل صف محاولاً أخذ الكرة قبل زميله برجله وإرجاعها إلى صفه ، والفائز تحسب له نقطه .



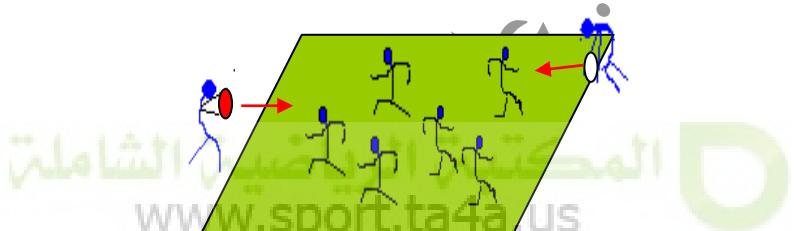
لعبة التخلص من الكرة باليدين :-

يقسم الفصل إلى فريقين - يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إيه كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، وبعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرات في كل نصف ملعب والفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز .



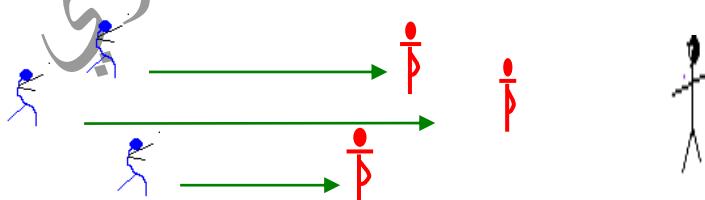
لعبة الصياد والحيوانات :

يرسم مربع ويقف على حدود المربع طالبين ومعهم كرة (صيادون) وباقى الطلاب منتشرين داخل المربع (حيوانات) يحاول الصيادون إصابة أكبر عدد من الحيوانات داخل المربع والمصاب يخرج من اللعبة وهكذا حتى يبقى طالبين يصبحون هم الفائزون ويصبحون الصيادون .



أحسن توازن:-

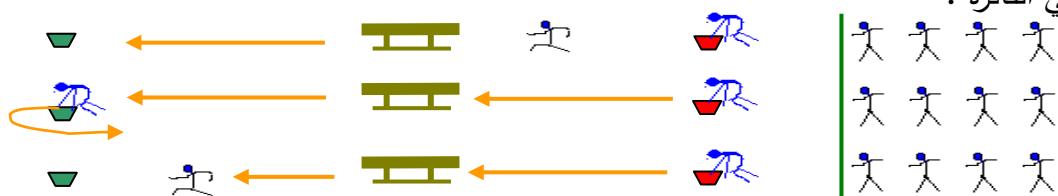
ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة وبعد إلى عشرة ويشعج المدرس الطالب صاحب أحسن توازن .



سباق نقل الكرات :-

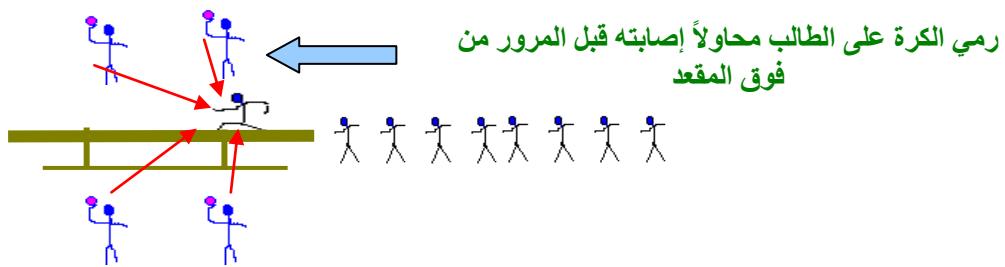
يقسم الفصل إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات ، وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي

تنتهي أولاً هي الفائزة .

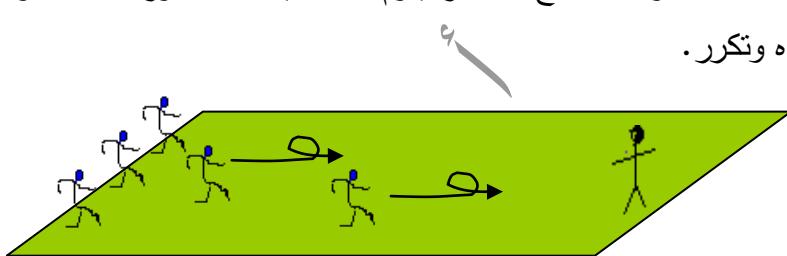


لعبة المرور من فوق المقد المسوبي :-

يضع مقد سوبي في منتصف الملعب ويقف الطالب على شكل قاطرة خلف المقد للمرور فوق المقد واحد تلوى الواحد محاولين الاتزان وعدم لمس الكرة جسده بحيث يقف ستة طلاب على جانبي المقد محاولين إصابة الطالب الذين يحاولون المرور من فوق المقد السوبي ، والطالب الذي تصيبه الكرة يخرج من اللعبة حتى يبقى طالب يصبح هو الفائز .

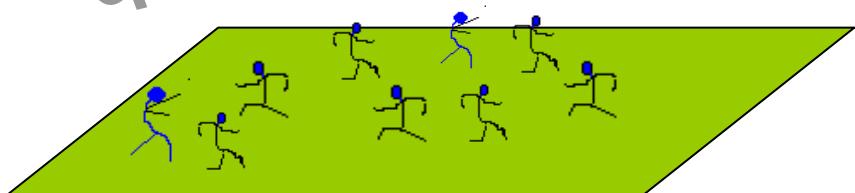


الجري بطول الملعب وعند سماع الصفاره يقوم كل تلميذ بالقف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر .



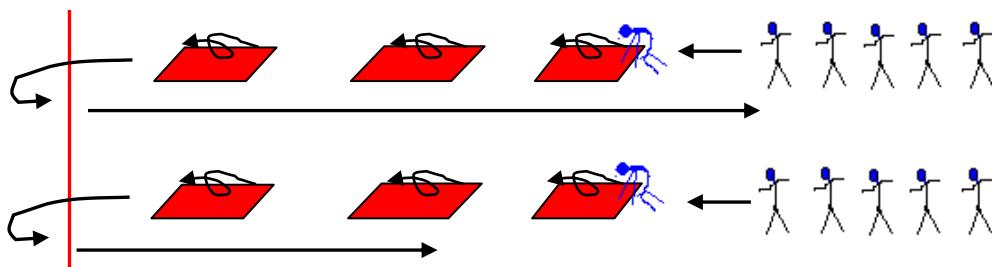
لعبة مساكة الذيل :-

يضع كل طالب حبل قصير داخل السروال ومن الخلف بحيث يخرج جزء منه للخارج لعملية المسك ، ويعين طالبين صيادين ، وعند الإشارة يجرؤون الطالب في ملعب كرة يد محاولين الهروب من الصيادين والاحتفاظ على الحبل والطالب الذي يفقد الحبل يخرج من اللعبة حتى يبقى طالبين هم الفائزون ويصبحون صيادون .



سباق الدرج :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاثة مراتب جمباز منفصلة عن الأخرى ، بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة للدرج على المراتب حتى نهاية السباق ثم العودة إلى القاطرة ، والفائز من ينتهي أولاً .



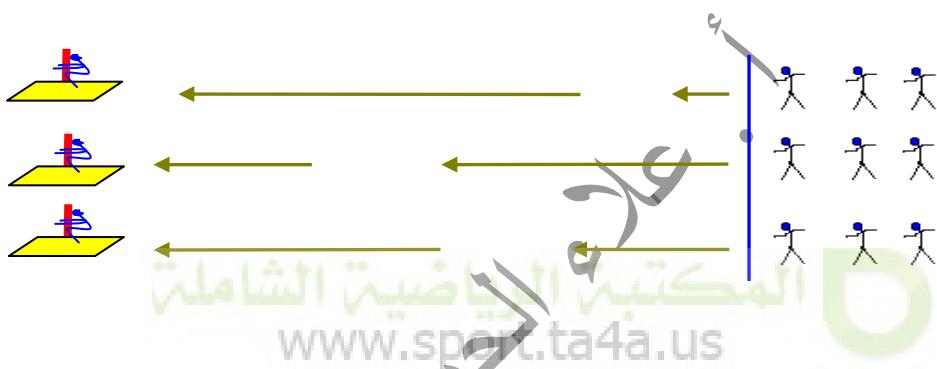
فوق وتحت :-

يجري التلميذ في انتشار حر بعد الصافرة يشير المعلم بيده لأعلى أو لأسفل، فيقوم التلميذ بالجلوس على أربع إذا أشار لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشار لأسفل وهكذا .



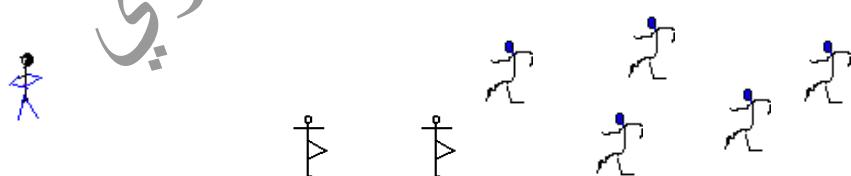
سباق تسلق العمود :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة عموداً ويحدد خط البداية ، وعند سماع الصافرة يجري أول طالب من كل قاطرة للأمام وتسلق على العمود إلى نقطة معينة محددة في العمود ومن يصل إلى هذه النقطة أولاً يصبح هو الفائز..... وهكذا



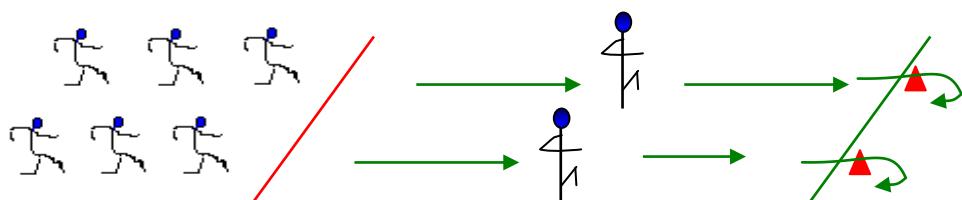
الجري الحر :-

يجري التلميذ في الملعب وعند سماع الصافرة يقف على رجل واحدة .



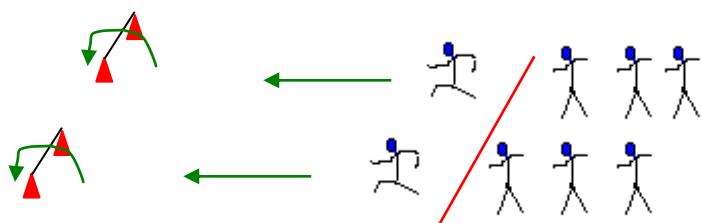
تتابع الحجل :-

يقسم الفصل لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ، وعند سماع الصافرة يحمل الأول من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس التلميذ الثاني في القاطرة والتتابع حتى آخر تلميذ والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة .



سباق تتبع الوثب فوق العصا:

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ويمسك التلميذان الأماميان عصا على ارتفاع مناسب ويحدد خط البدء وتقف القاطرة خلفه وعند البدء يجري التلميذ ويبيثون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم والذي ينتهي أولاً هو الفائز.



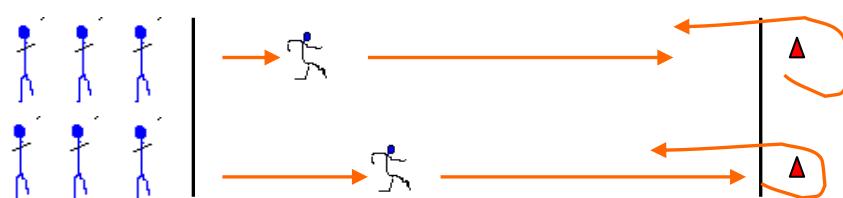
لعبة نقل البيض داخل السلة :-

يقسم الفصل إلى عدة فرق من طالبين يقوم الطالب الأول بدحرجة الكرة إلى زميله ليقوم الآخر بنقلها إلى السلة ، وهكذا ... والفريق الذي يستطيع إدخال جميع الكرات بوقت أقل هو الفائز .



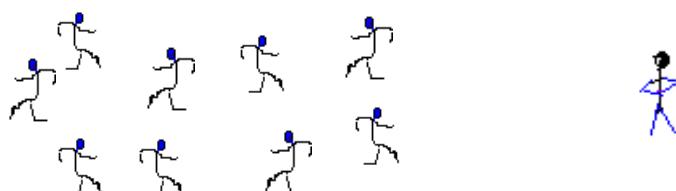
سباق دحرجة الكرة :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط البداية والنهاية وعند سماع الصافرة يبدأ الطالب الأول من كل قاطرة بدحرجة الكرة حتى خط النهاية والعودة بها إلى زميله الذي يليه وهكذا ... حتى ينتهي أفراد المجموعة والذي ينتهي أولاً يصبح هو الفائز .



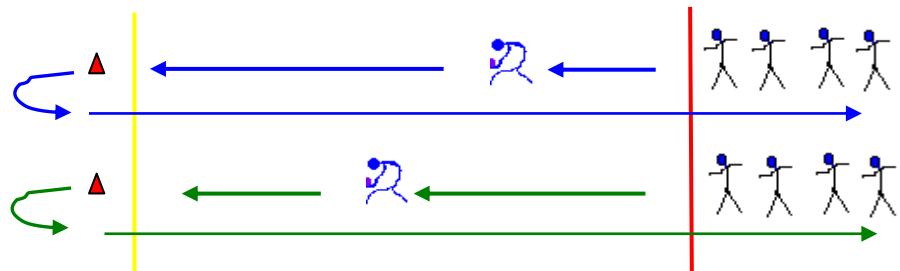
السائق الماهر:

يجري التلميذ في انتشار حر بالملعب مقلدين صوت السيارة وهي تسير وعند سماع الصافرة يحاول كل تلميذ الوقوف في مكانه فجأة وينجح كل تلميذ (سائق) يوقف سيارته أسرع.



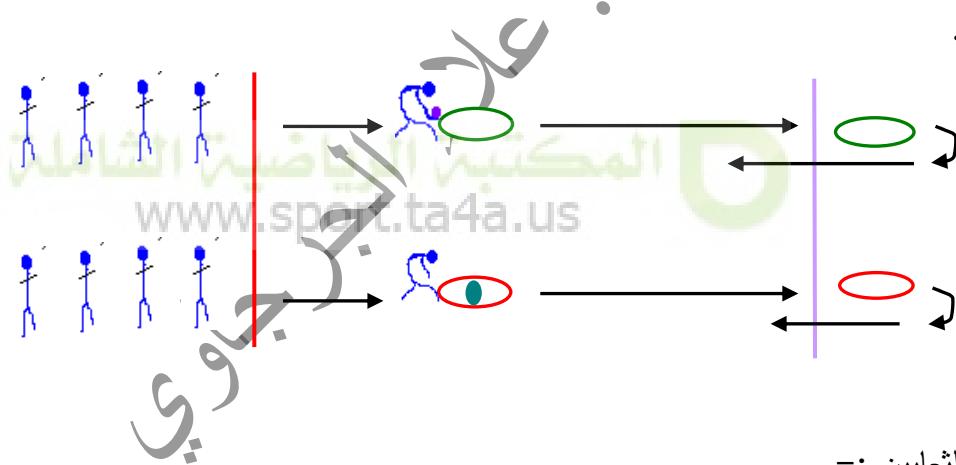
سباق حمل المصايبين :-

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات متساوية ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط بداية وخط نهاية وعند الإشارة يجري الأول من كل قاطرة حاملا الكرة ذهابا وإيابا ثم يتسللها الذي يليه وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة.



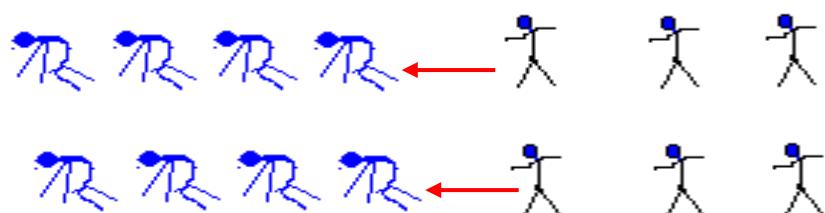
سباق نقل الكرات الطبية :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويحدد خط البداية وخط النهاية ، وأمام كل قاطرة طوقان ادخله كرة طبية بعد الصافرة يقوم الطالب الأول من كل قاطرة بالجري ورفع الكرة الطبية من داخل الطوق والجري بها ووضعها في الطوق الآخر الموجود في خط النهاية والعودة وهكذا . والقاطرة التي تنتهي أفراد مجموعتها أولاً تصبح هي الفائزة .



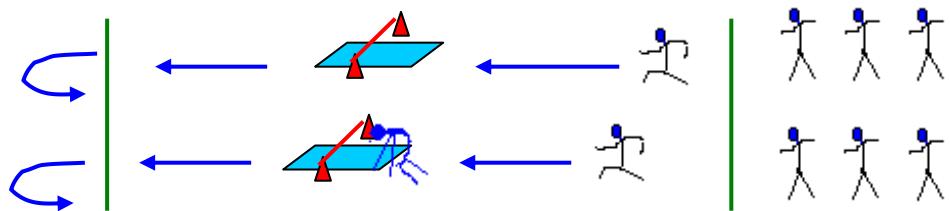
سباق الثعابين :-

يقسم الطلاب إلى ٤ مجموعات المجموعة الأولى والثانية تؤدي انبطاح مائل المجموعة الثالثة والرابعة تقوم بالزحف من تحت المجموعة الأولى والثانية المجموعة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة ٠٠٠ يتم التبديل بين المجموعات .



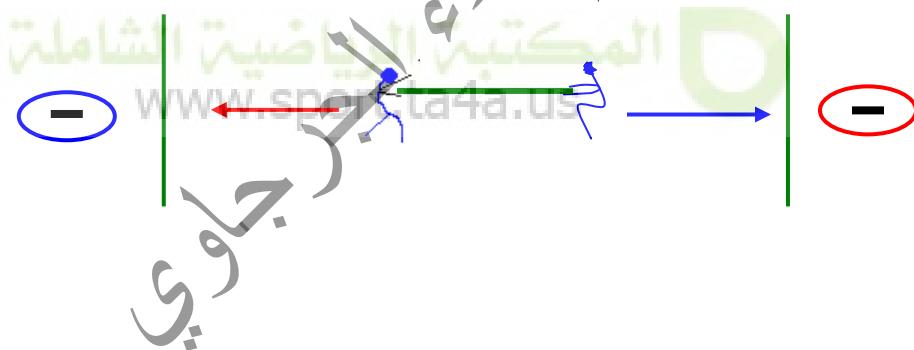
سباق الزحف تحت الحبل :-

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات مع كل قاطرة عصى، ويحدد البداية والنهاية وفي المنتصف حبل بارتفاع ٥٠ سم من الأرض ويجري اللاعب الأول من كل قاطرة مع الزحف تحت الحبل ح والجري إلى خط النهاية ثم العودة إلى زميله وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة .



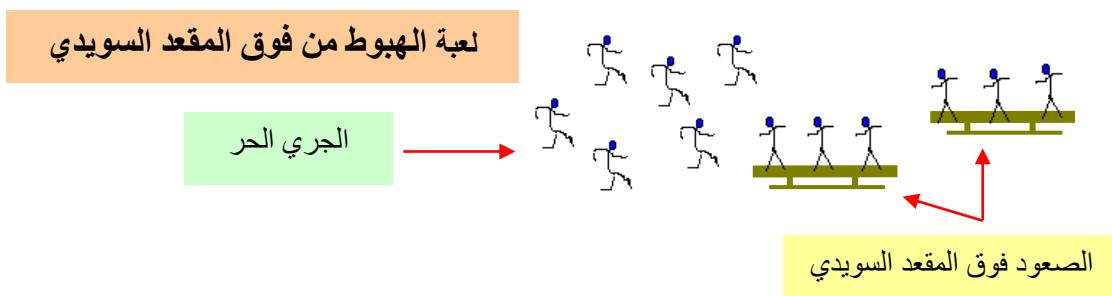
لعبة شد الحبل للحصول على الصولجان :-

يوضع طوقان بداخلها صولجان والمسافة بينهما ١٠ متر ويرسم دائرة بالمنتصف يقف بداخلها طالبان يمسكان بالحبل ، وبعد الصافرة يبدأ كل طالب شد زميله في اتجاه الطوق القريب لدية للحصول على الصولجان ومن يستطيع مسك الصولجان أولا يعتبر هم الفائز .



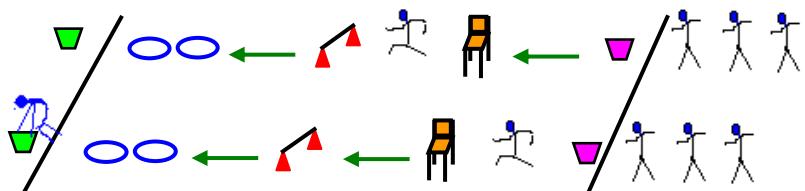
لعبة الهبوط من فوق مقعد سويدي :-

ينتشر التلاميذ في الملعب انتشار حر مع الجري المستمر و عند سماع الصافرة ، الوقوف على مقعد سويدي ، و عند الصافرة الأخرى الهبوط ، يشجع المعلم الطالب الذي يتزن بعد الهبوط .



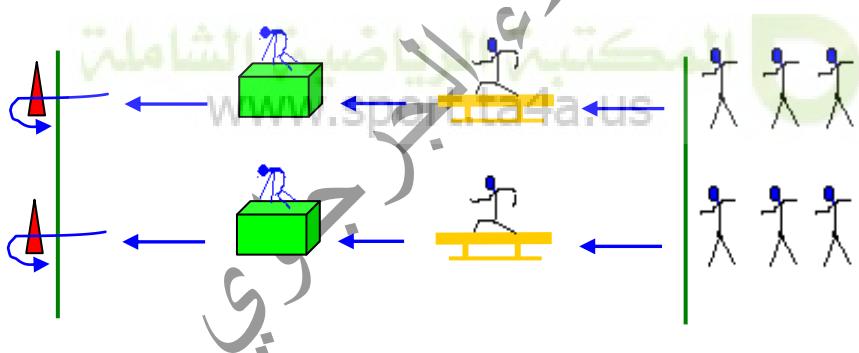
لعبة نقل الكرات :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة سلة كرات وكرسي وعارضه وأطواق وفي الخط النهائي سله توضع فيها الكرات ، وعند سماع الصافرة يقوم أوائل كل قاطرة بأخذ كرة من السلة ثم الجري والصعود فوق الكرسي ثم الهبوط والوثب من فوق العارضة ثم الهبوط والقفز بين الأطواق حتى يصل إلى السلة ويضع الكرة ثم يعود للمس زميله وهكذا حتى تعرف القاطرة الفائزة



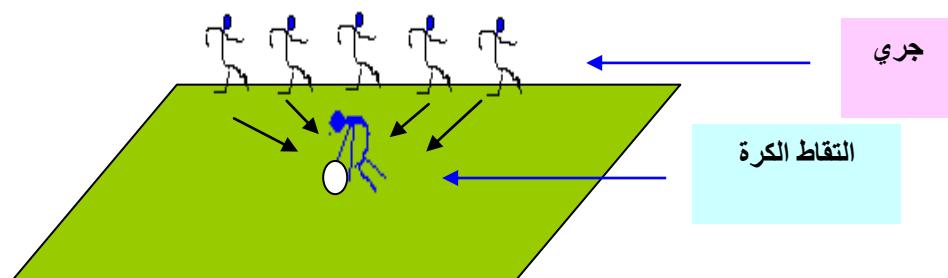
لعبة تدحية الحواجز :-

يضع المعلم في بداية الملعب مقعد سويدني وفي المنتصف صندوق مسمى ، وعلى نهاية الملعب أقماع ، ويقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين ، وعند سماع الصافرة تقف كل مجموعة فوق المقعد للقفز بالقدمين ثم الجري إلى المراتب والصعود فوقها والقفز باليدين والقدمين ، والدوران حول القمع ، وتفوز المجموعة صاحبة الأداء الأفضل والأسرع .



سباق مسك الكرة :-

يجري التلميذ حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة وعند سماع الصافرة يجري التلميذ نحو الكرة لمسكها والتلميذ الذي يصل أولاً يصبح هو الفائز .



سباق حمل المصايبين :-

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط البداية والنهاية وعند سماع الصافرة يجري أول تلميذ من كل قاطرة حاملاً الكرة ذهاباً وإياباً ثم يسلمها للذي يليه وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .



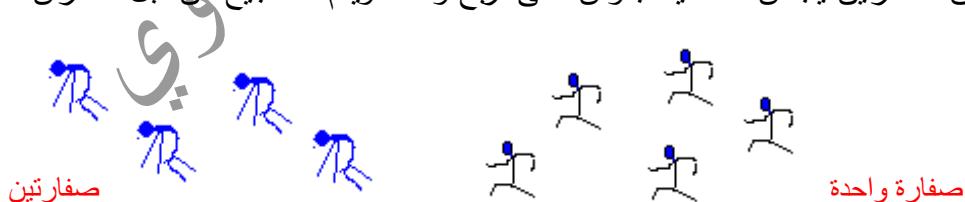
تكوين دوائر بالعدد

ينتشر التلميذ في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرس أي عدد يحاول التلاميذ عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تكون أولاً يصفع لها باقي التلاميذ .. وهكذا .



صفارة صفارتين:-

ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق المدرس صفارة واحدة يجري التلاميذ في المحل وعند إطلاق صفارتين يجلس التلاميذ جلوس على أربع وهكذا ويتم التشجيع من قبل المدرس.



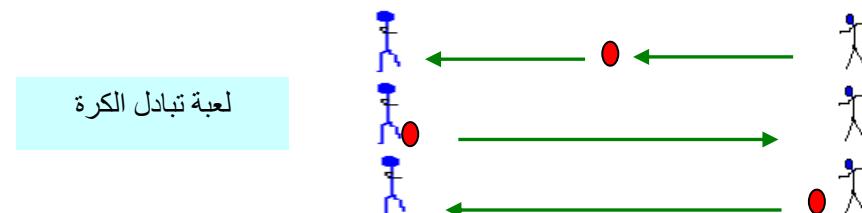
سباق نقل الكرات من وضع الجلوس التربيع :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات ، بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .



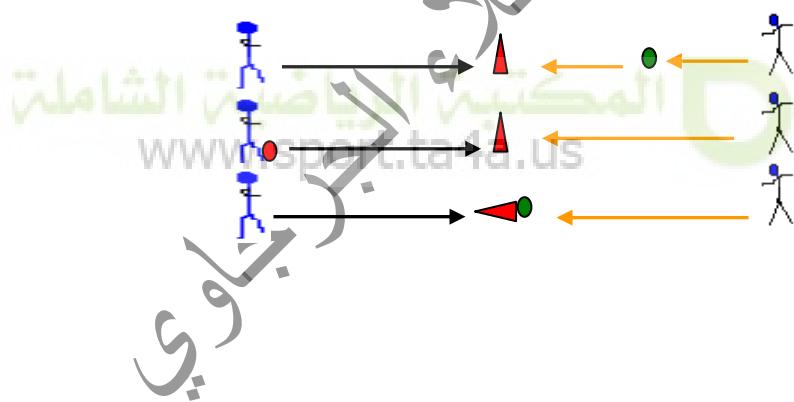
لعبة تبادل الكرة :-

يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة 15 متر ، تتبادلان بينهما الكرة الأولى تصوب والأخرى تثبت وهكذا ويشجع المعلم أفضل أداء .



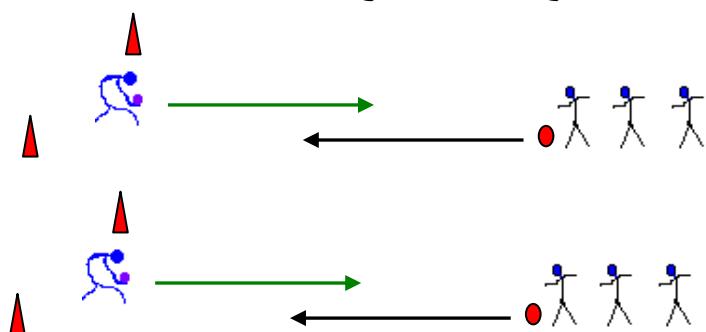
لعبة إسقاط الصولجانات :-

يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة 15 متر ، وفي منتصف المسافة صولجانات أو أقماع ، المجموعة الأولى تصوب الكرة محاولة إسقاط الصولجانات والأخرى ثبت الكرة بالقدم وتصوب على الصولجانات ، وهكذا المجموعة الفائزة هي التي تسقط أكبر عدد من الصولجانات



لعبة سجل هدفك :-

يقسم الفصل إلى ٣ مجموعات متساوية ، أمام كل مجموعة مرمى ، يضع طالب يمثل (حارس مرمى) ، تبدأ اللعبة بتمرير الكرة إلى أحد أفراد مجموعته والذي يقوم بثبيت الكرة بالقدم ثم التصويب على المرمى لتسجيل الهدف ، من يستطيع التسجيل يصبح هو الحارس .



المرحمة:-

يجري التلميذ في المحل في انتشار حر موافق للمدرس وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بالوثب عاليا ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجة المدرس.

يكرر الأداء مرة لفه جهة اليمين
والأخرى جهة اليسار



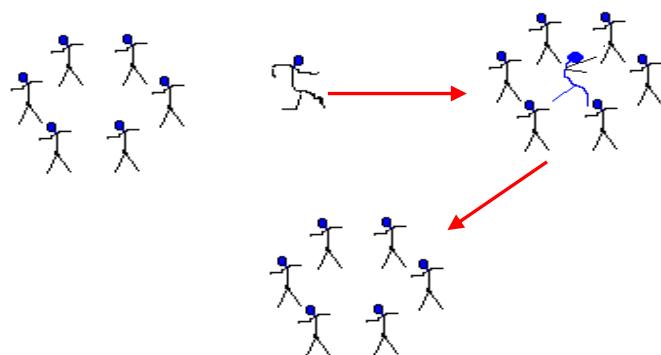
لعبة النفق:-

يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين متقابلتين ، يحدد خط البداية وخط النهاية وفي المنتصف يؤدون الطلاب انبطاح مائل (نفق) ، ويقف طالبان على خط البداية ، وعند سماع الصافرة يجري الطالبان للدخول في النفق والخروج منه ثم الجري للوقوف على خط النهاية ، من يصل أولاً يعتبر هو الفائز .



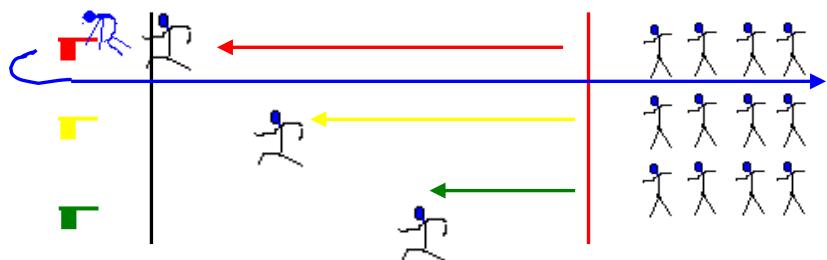
لعبة الثعلب والدجاج:-

يقسم الفصل إلى عدة دوائر كل دائرة مكونة من 5 - 6 أفراد ويقف داخل كل دائرة تلميذ يمثل الديك ويقف خارج الدوائر كلها تلميذ يمثل الثعلب وعند الإشارة يجري الثعلب ليدخل أي دائرة (بيت الدجاج) فيجري التلميذ (الديك) إلى دائرة أخرى ويحاول تلاميذ الدوائر الأخرى تسهيل مهمته.



الحصول على العلم:-

يقسم الفصل إلى مجموعتين أو أكثر وقف في قاطرات خلف خط مرسوم ويوضع علم أمام كل قاطرة وعلى بعد مناسب من ١٠ - ١٥ م عن سماع الصفارية يجري دليل كل قاطرة لإنضار العلم ثم العودة لتسليميه للاعب الثاني الذي يجري لوضع العلم في مكانه الأول والعودة بسرعة... وهكذا يفوز السباق الذي ينتهي أولاً.



لعبة الحصول على العلم

لعبة شعبية (ايش تأكلون) :-

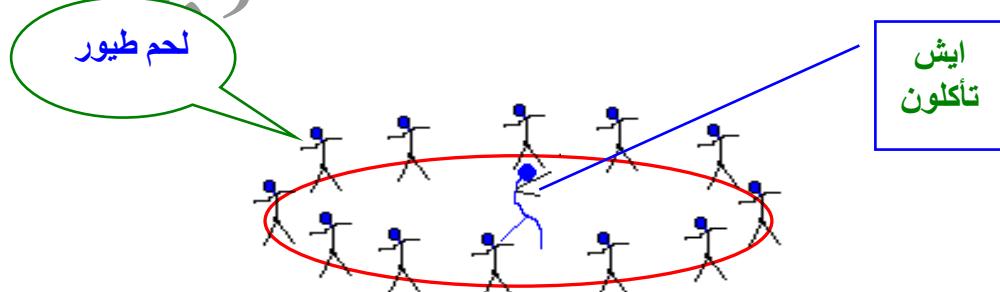
يجري التلميذ على محيط الدائرة ويقف الدليل في مركزها ويجري الحوار التالي

الدليل : ايش تأكلون ويردون التلميذ : لحم طيور

الدليل : ايش تشربون ويردون التلميذ : نقط عسل

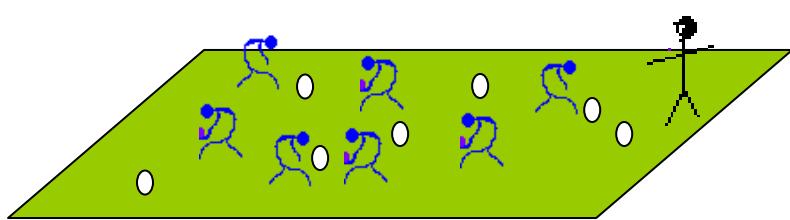
الدليل : أنا جاي

ثم يجري الدليل محاولاً مسك أحد اللاعبين بينما يجري اللاعبون للوقوف فوق أي شيء مرتفع عن الأرض .



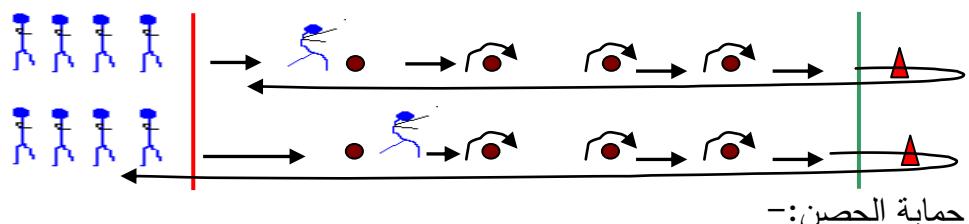
جمع المحصول:-

ينتشر التلميذ في انتشار حر في الملعب ويقوم المعلم برمي كرات التنس في الملعب ويطلب من التلميذ جمع هذه الكرات ومن يجمع أكبر عدد من الكرات يعتبر فائزاً.



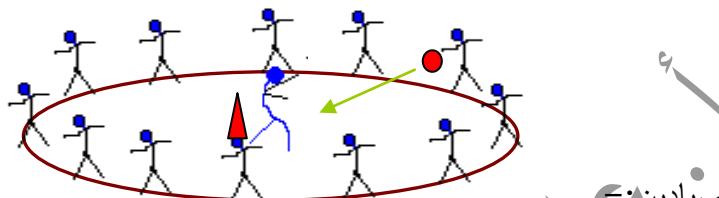
سباق الوثب فوق الكرات الطبية :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة عدد من الكرات الطبية المسافة بينهما متر واحد ، بعد الصافرة يجري الطالب الأول من كل قاطرة للوثب بكلتا القدمين من فوق الكرات الطبية حتى خط النهاية ثم العودة وهكذا ، والقاطرة التي تنتهي أولاً تصبح هي الفائزة .

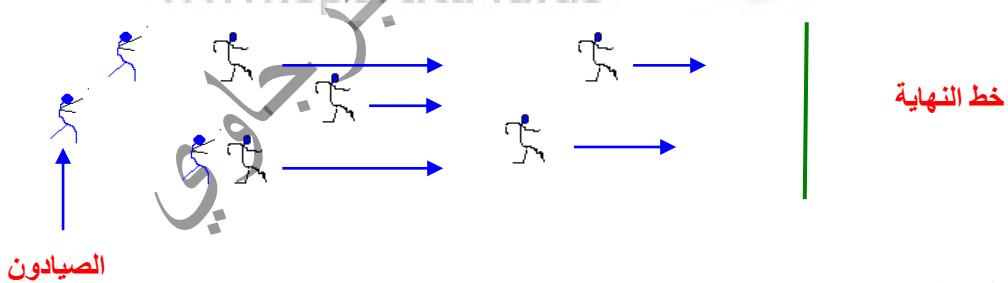


حماية الحصن:-

يقف التلميذ في دائرة ويوضع في مركز الدائرة صولجان (الحصن) ويختار أحد التلاميذ لحماية الحصن ثم يقوم التلاميذ بالتصويب على الحصن بالكرة بينما يدافع الحراس عنه بإبعاد الكرة وإذا نجح تلميذ في إصابة الحصن يتبادل المكان مع الحراس .. وهكذا.



الجري من جانب آخر بعيداً عن الصيادين:-
يقف التلميذ في صف منشرين على جانب الملعب ويختار ٤ - ٦ أفراد كصيادين وعند سماع الصافرة يجري التلاميذ للمس الجانب الآخر للملعب متحاشين إمساك الصياد لهم وتستمر اللعبة مع تغيير الصيادين.



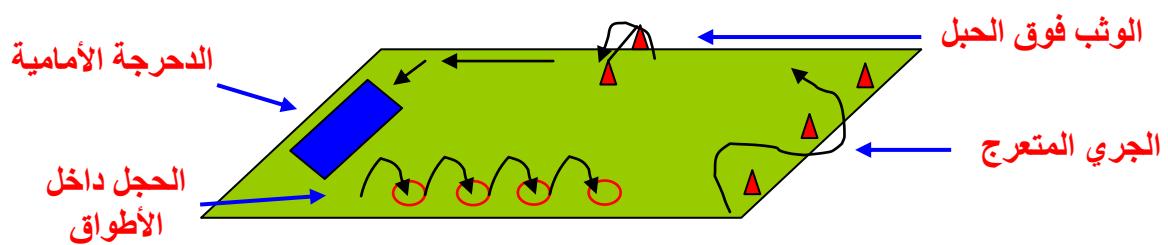
لعبة المحطات:

المحطة الأولى: الوثب من فوق الحبل .

المحطة الثانية: الدرج الأمامية على المرتبة.

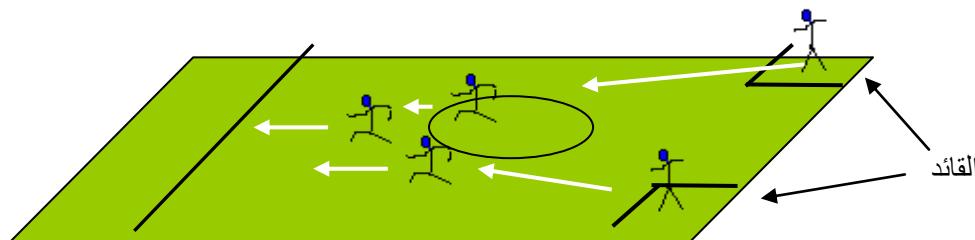
المحطة الثالثة: الحبل داخل الدوائر .

المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الأقماع .



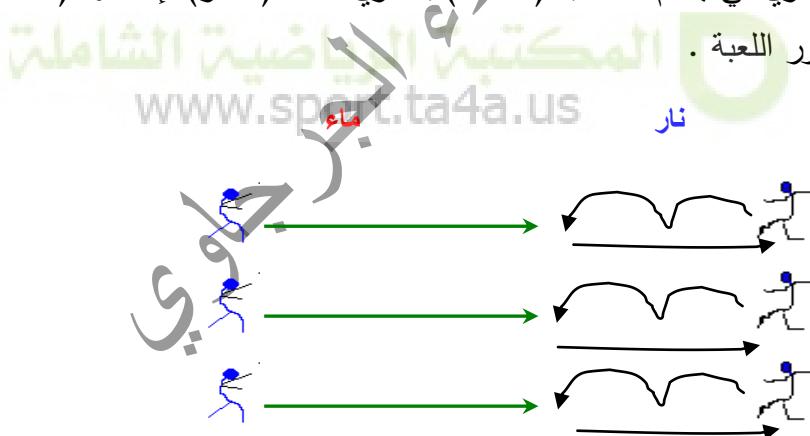
لعبة قائد القلعة :-

في ملعب كرة اليد يرسم في الأركان مربع صغير 3×3 يسع لعشرة طلاب يتجمع الطلاب داخل دائرة في منتصف الملعب ويقف كل قائد داخل مربع صغير ، تبدأ اللعبة عند سماع الصافرة بأن يتحرك الطالب داخل الدائرة بالجري إلى خارج الدائرة للوصول إلى خط الأمان على بعد 10 أمتار وأثناء ذلك يحاول كل قائد لمس أكبر عدد منهم والذي يلمسه يعود إلى مربعه الصغير (القلعة) ، تكرر اللعبة والقائد الذي يجمع أكبر عدد يكون هو الفائز .



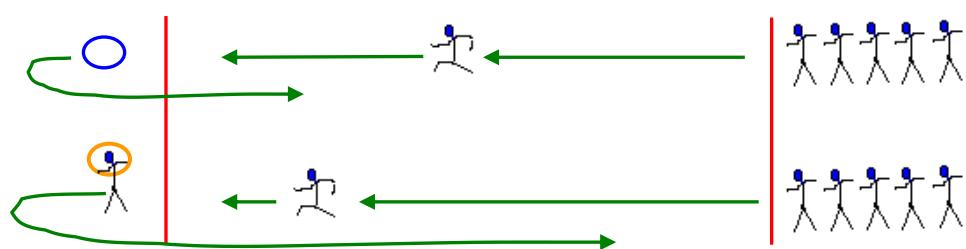
لعبة النار والماء :-

يقسم الفصل إلى قسمين أحدهما النار والآخر الماء ويقف كل قسم في ناحية من الملعب ، عند ينادي المعلم النار يتقدم الطالب (النار) في خطوات طويلة بطيبة للأمام وعندما ينادي المعلم الطالب (الماء) يستدير الطالب (النار) للخلف مع الجري في يتقدم الطالب (الماء) بالجري خلف (النار) لإطفائها (مسك أكبر عدد ممكن من الطالب) وهكذا تكرر اللعبة .



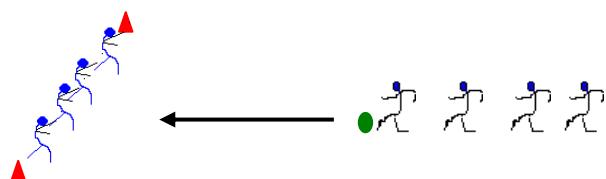
سباق الأطواقي:-

يقف التلميذ في أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة طوق وعند بدء إشارة المدرس يجري التلميذ الأول من كل قاطرة ويمرر الطوق حول نفسه من أسفل إلى أعلى ثم يضعه على الأرض ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه ليقوم بنفس العمل والقطار الذي ينتهي أولاً يعتبر فائز.



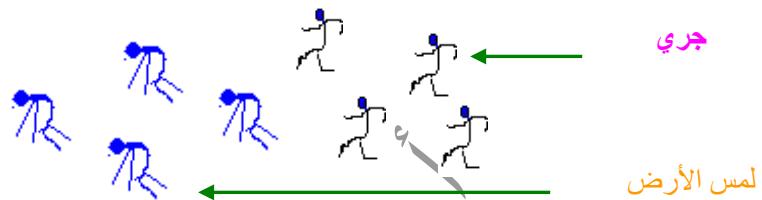
إصابة الهدف :-

يقسم الفصل إلى مجموعتين المجموعة الأولى تقف في المرمى (حراس مرمى) والأخرى تقف بشكل قاطرة للتصويب الكرة إلى المرمى ، وتحسب النتيجة بالأهداف نصف الوقت ثم يبدل بين المجموعتين .



الجري :-

يجري الطالب حول الملعب وعند الإشارة يلمس الطالب الأرض بيده .

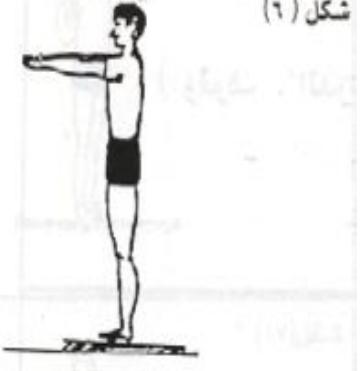


سباق المطاردة :-

يقف كل تلميذ مع زميلة (وقف - الظهر مواجه) ، وعند سماع الصافرة يقوم الطالب الخلفي بالجري لمسك الطالب الأمامي ، وعند اللحاق به يتم التبديل بينهم .



بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات

الشكل	التمرين كتابة
تمرينات للذراعين	
 <p>شكل (٦)</p>	<p>(وقف . الذراعان أماما)</p>
 <p>شكل (٧)</p>	<p>(وقف . الذراعان جانب) </p>
 <p>شكل (٨)</p>	<p>(وقف . الذراعان عاليا)</p>
 <p>شكل (٩)</p>	<p>(وقف . الذراعان جانبًا مائلًا عاليا)</p>

شكل (١٠)



(وقف . الذراعان أماما مائلان عاليا)

شكل (١١)



(وقف . الذراعان أماما مائلان أسفل)

شكل (١٢)



(وقف . الذراعان جانبا مائلان أسفل)

شكل (١٣)



(وقف . الذراعان خلفا)

شكل (١٤)



(وقف . الذراعان متوازيتان جانبيا عاليا)

شكل (١٥)



(وقف . الذراعان متوازيتان جانبيا)

شكل (١٦)



٦

(وقف . انشاء)

شكل (١٧)



(وقف . انشاء عرضا)

شكل (١٨)



(وقف . ثبات الوسط)

شكل (١٩)



(وقف . العضدان جانبا والساعدان منشطين)

شكل (٢٠)



(وقف . العضدان جانبا و الساعدان عاليا)

شكل (٢١)



(وقف . لمس الرقبة)

شكل (٢٢)



(وقف . لمس الرأس)



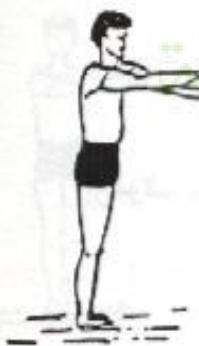
شكل (٢٣)

(وقوف . الذراعان حلقة فوق الرأس)



شكل (٢٤)

(وقوف . الذراعان متقاطعتان أمام الجسم)



شكل (٢٥)

(وقوف . أماما متقاطعتان)



شكل (٢٦)

(وقوف . الذراعان عاليا متقاطعتان)

شكل (٢٧)



(وقوف . الذراعان منثنيتان فوق الرأس ومتقاطعتان)

شكل (٢٨)



(وقوف . منثنيتان أمام الصدر ومتقاطعتان)

شكل (٢٩)



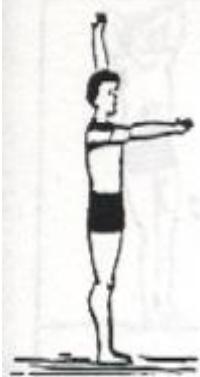
(وقوف . الذراعان منثنيتان خلف الظهر ومتقاطعتان)

شكل (٣٠)



(وقوف . ذراع عاليا والأخرى ثبات الوسط)

شكل (٣١)



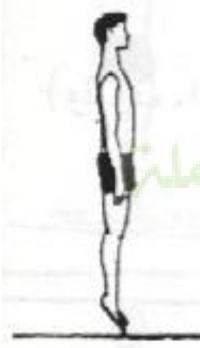
(وقوف . ذراع عاليا و الأخرى أماما)

شكل (٣٢)



(وقوف . ذراعا عاليا والأخرى جانب)

شكل (٣٣)



(وقوف . على المشطين)

شكل (٣٤)



(وقوف . على الكعبين)

شكل (٣٥)



(وقوف . نصفا)

شكل (٣٦)



(وقف . على رجل واحدة)

شكل (٣٧)



(وقف . فتحا)

شكل (٣٨)



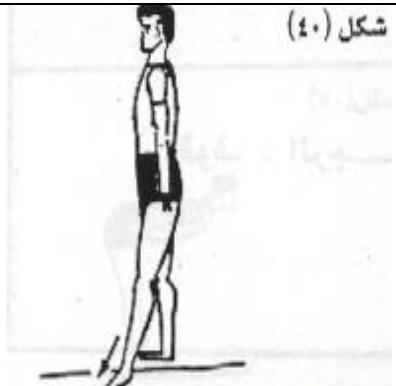
(وقف . الوضع أماما)

شكل (٣٩)



(وقف . الوضع خلفا)

شكل (٤٠)



(وقف . خارجا)

شكل (٤١)



(وقف . سند المشط أماما)

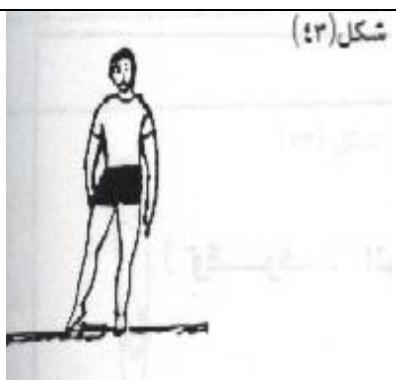
شكل (٤٢)



(وقف . سند المشط خارجا)

وَيْ

شكل (٤٣)



(وقف . سند المشط جانبا)



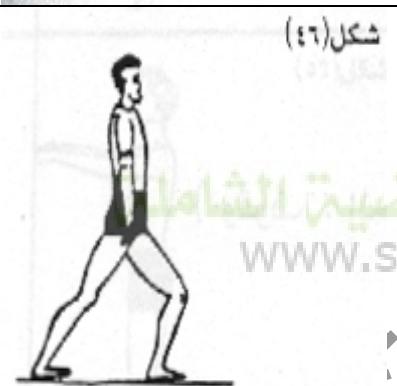
شكل (٤٤)

(وقوف . سند المشط خلفا)



شكل (٤٥)

(وقوف . الرجلين متقاطعتين)



شكل (٤٦)

• عذرًا كتبنا على الورق الشامل
www.sport.ta4a.us

(الطعن أماما)



شكل (٤٧)

(الطعن جانبًا)



شكل (٤٨)

(الطعن خلفا)

شكل (٤٩)



(إقuaء)

شكل (٥٠)



(وقوف . ميل)

شكل (٥١)



(وقوف . انحاء)

شكل (٥٢)



(وقوف . تقوس)

شكل (٥٣)



(وقوف . انحاء جانبيا)

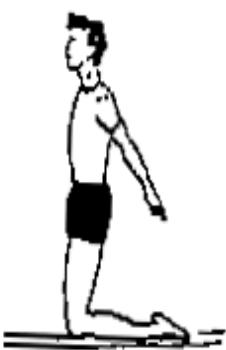
 <p>شكل(٥٤)</p>	<p>(جثو . الذراعان جانبا)</p>
 <p>شكل(٥٥)</p>	<p>(جثو . الذراعان عاليا)</p>
 <p>شكل(٥٦)</p>	<p>(جثو . الذراعان أماما)</p>
 <p>شكل(٥٧)</p>	<p>(جثو . ثبات الوسط)</p>
 <p>شكل(٥٨)</p>	<p>(جثو . انشاء)</p>

شكل(٥٩)



(جثو . انشاء عرضا)

شكل(٦٠)



(جثو . الذراعان خلفا)

شكل(٦١)



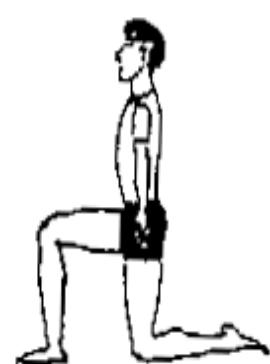
(جثو . ذراع أماما والآخر عاليا)

شكل(٦٢)

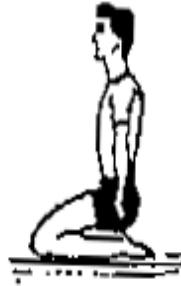


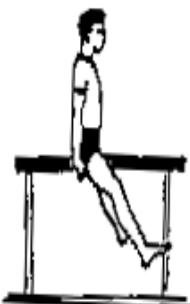
(جثو . فتحا)

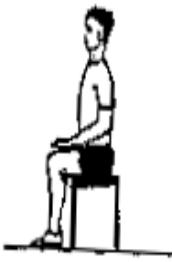
شكل(٦٣)

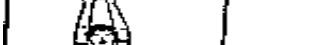


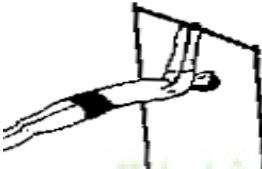
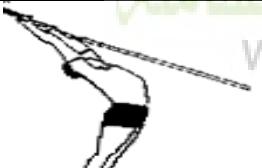
(جثو . نصفا)

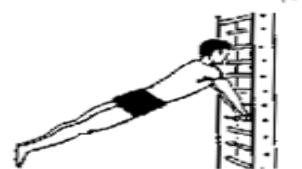
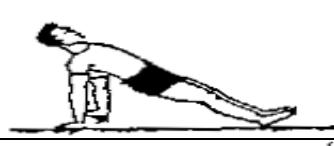
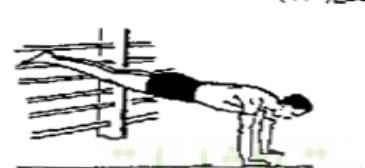
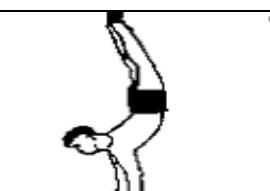
 <p>شكل (٦٤)</p>	<p>نصف جثو . القدم جانبا (Half Kneeling Pose)</p>
 <p>شكل (٦٥)</p>	<p>(جلوس الجثو) (Seated Half Kneeling Pose)</p>
 <p>شكل (٦٦)</p>	<p>(جثو . تقوس) (Seated Bow Pose)</p>
 <p>شكل (٦٧)</p>	<p>(جثو . ميل) (Seated Bend Pose)</p>
 <p>شكل (٦٨)</p>	<p>(جثو . انحاء) (Seated Twine Pose)</p>
 <p>شكل (٦٩)</p>	<p>(جلوس . انشاء) (Seated Creation Pose)</p>
 <p>شكل (٧٠)</p>	<p>(جلوس تربع . انشاء عرضا) (Seated Square Pose)</p>
 <p>شكل (٧١)</p>	<p>(جلوس تربع . الذراعان جانبا) (Seated Square Pose with Arms Extended Sides)</p>

 شكل (٧٥)	<p>(جلوس طويل)</p>
 شكل (٧٦)	<p>(جلوس طويل . فتحا)</p>
 شكل (٧٧)	<p>(جلوس نصف قرفصاء)</p>
 شكل (٧٨)	<p>(جلوس توازن)</p>
 شكل (٧٩)	<p>(جلوس ركوب)</p>

 شكل (٧٩)	<p>(جلوس جنب)</p>
 شكل (٨٠)	<p>(جلوس عالي)</p>
 شكل (٨١)	<p>(جلوس تربع . تقوس)</p>
 شكل (٨٢)	<p>(جلوس تربع . انحاء جانبية)</p>
 شكل (٨٣)	<p>(رقد . الذراعان اماما)</p>
 شكل (٨٤)	<p>(رقد . الذراعان عاليا)</p>
 شكل (٨٥)	<p>(رقد . ثبات الوسط)</p>

 <p>شكل (٨٦)</p>	<p>(رقد . انشاء)</p>
 <p>شكل (٨٧)</p>	<p>(رقد . فتحا)</p>
 <p>شكل (٨٨)</p>	<p>(رقد . قرفصاء)</p>
 <p>شكل (٨٩)</p>	<p>(رقد . نصف قرفصاء)</p>
 <p>شكل (٩٠)</p>	<p>(رقد . تقوس)</p>
 <p>شكل (٩١)</p>	<p>(رقد . انحاء)</p>
 <p>شكل (٩٢)</p>	<p>(تعلق . انشاء)</p>
 <p>شكل (٩٣)</p>	<p>(تعلق . نقاطع)</p>
 <p>شكل (٩٤)</p>	<p>(تعلق . متبادل)</p>
 <p>شكل (٩٥)</p>	<p>(تعلق . سقوطي)</p>

 <p>شكل (٩٦)</p>	<p>(تعلق . زاوية)</p>
 <p>شكل (٩٧)</p>	<p>(تعلق . فتحا)</p>
 <p>شكل (٩٨)</p>	<p>(تعلق قرصاء)</p>
 <p>شكل (٩٩)</p>	<p>(تعلق نصف قرصاء)</p>
 <p>شكل (١٠٠)</p>	<p>(تعلق اتزاني)</p>
 <p>شكل (١٠١)</p>	<p>(تعلق . تقوس)</p>
 <p>شكل (١٠٢)</p>	<p>(تعلق . انحاء جانب)</p>
 <p>شكل (١٠٣)</p>	<p>(تعلق الجسم المقلوب)</p>
 <p>شكل (١٠٤)</p>	<p>(تعلق . الظهر مواجه)</p>
 <p>شكل (١٠٥)</p>	<p>(انبطاح)</p>

 شكل (١٠٧)	(انبطاح مائل عالي)
 شكل (١٠٨)	(انبطاح مائل معكوس)
 شكل (١٠٩)	(انبطاح مائل جانبي)
 شكل (١١٠)	(انبطاح مائل عميق)
 شكل (١١١)	(انبطاح أفقي)
 شكل (١١٢)	(وقف على اليدين)
 شكل (١١٣)	(وقف عالي)
 شكل (١١٤)	(وقف أربع)

شكل (١١٥)



(جلوس على أربع)

شكل (١١٦)



(جثو أفقي)

شكل (١١٧)

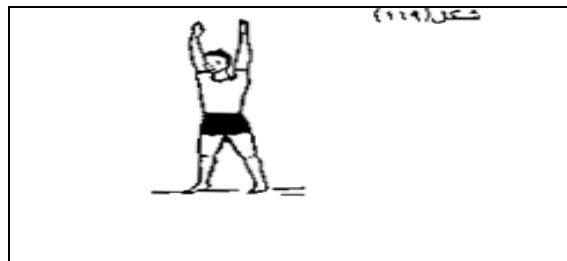


(وقوف فتحا. الذراعان متقاءان أمام الجسم)

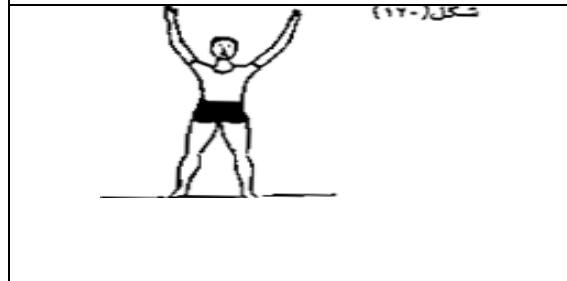
شكل (١١٨)



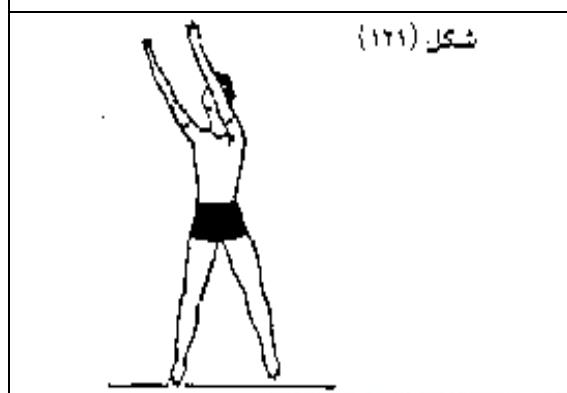
(وقوف فتحا . انشاء عرضا)



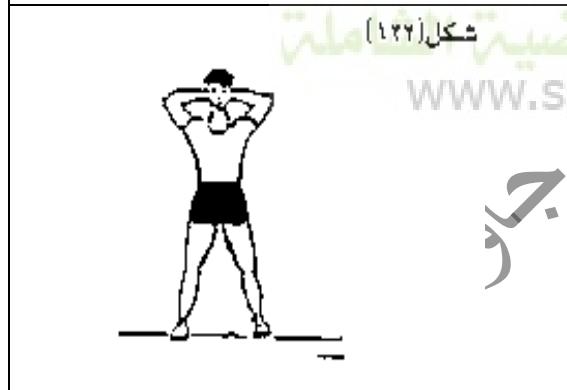
(وقف فتحا . الذراعان عاليا)



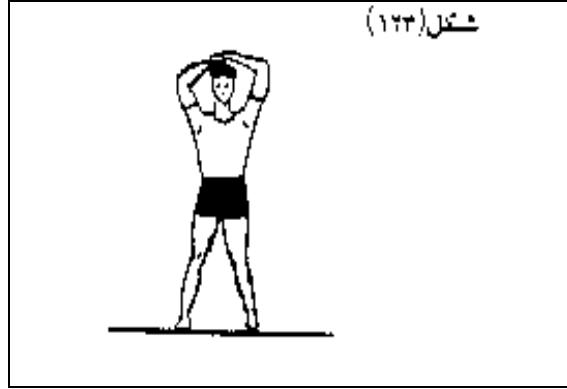
(وقف فتحا . الذراعان جانب مائلاً عالياً)



(وقف فتحا . الذراعان أماماً مائلاً عالياً)

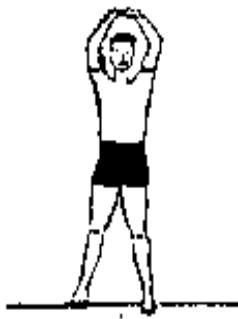


(وقف فتحا . لمس الرقبة)



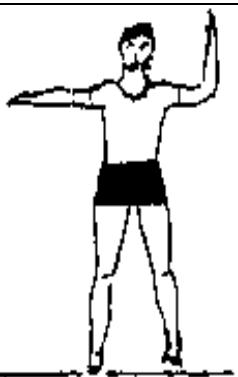
(وقف فتحا . لمس الرأس)

شكل (١٢٤)



(وقف فتحا . الذراعان حلقة فوق الرأس)

شكل (١٢٥)



(وقف فتحا . ذراع جانبيا . والأخرى العضد جانبيا والساعد
لأعلى)

شكل (١٢٦)



(شكل (١٢٧)



(وقف تقاطع على الأمشاط . ثبات الوسط)

شكل (١٢٨)



(الطعن أماما . الذراعان عاليا)

شكل (١٢٩)



(الطعن جانبا . الذراعان عاليا)

شكل (١٣٠)



(الطعن جانبا . اثناء)

شكل (١٣١)



شكل (١٣٢)



(وقوف على رجل واحدة . الذراعان أماما)

شكل (١٣٣)



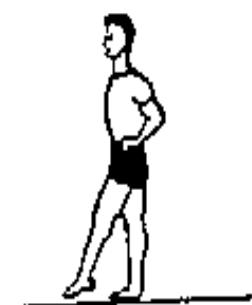
(وقوف على رجل واحدة . ذراع أماما والأخرى عاليا)

شكل (١٣٤)



(وقوف على المشط . رجل جانبا . ثبات الوسط)

شكل (١٣٥)



(وقوف . سند المشط أماما . ثبات الوسط)

شكل (١٣٦)



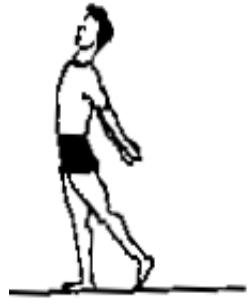
المكتبة
الرياضية
الشاملة
www.sport.ta4a.us

شكل (١٣٧)

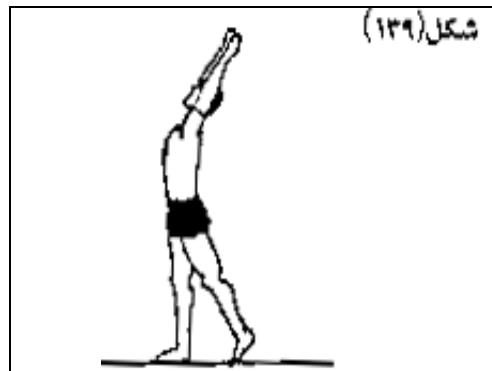


(وقوف . سند المشط خلفا . ثبات الوسط)

شكل (١٣٨)



(وقوف . سند المشط خلفا . الذراعان خلفا تقوس)



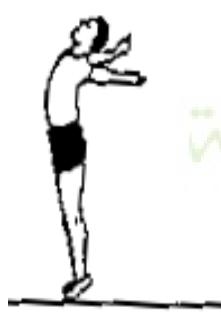
شكل (١٣٩)

(وقف . سند المشد خلفا . الذراعان عاليا تقوس)



شكل (١٤٠)

(وقف . الوضع أماما . الذراعان عاليا . تقوس)



شكل (١٤١)

(وقف على الأمشاط . الذراعان جانبا . تقوس)



شكل (١٤٢)

(وقف فتحا . الذراعان عاليا . تقوس)



شكل (١٤٣)

(وقف على الأمشاط فتحا . الذراعان جانبا مائلا أسفل
تقوس)

شكل(١٤٤)



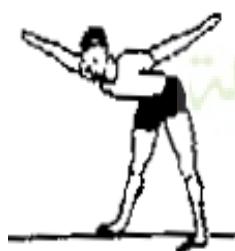
(الطعن أماما . الذراعان عاليا . تقوس)

شكل(١٤٥)



(وقوف فتحا . ميل)

شكل(١٤٦)



(وقوف فتحا . الذراعان جانبا . ميل)

(شكل(١٤٧))



(وقوف فتحا . لمس الرقبة . ميل)

شكل(١٤٨)



(وقوف . الذراعان متقطعتان عاليا . انحناء)

شكل(١٤٩)



(إقعاء . انشاء)

شكل(١٥٠)



(وقوف . الذراعان عاليا)

شكل(١٥١)

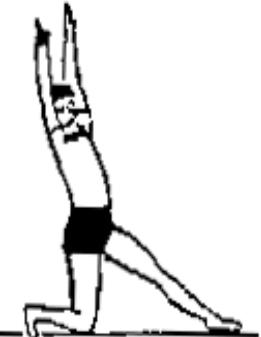


(إقعاء . الذراعان جانبيا)

شكل(١٥٢)



(إقعاء . الذراعان أماما)

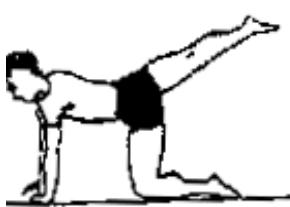
الشكل	التمرين
 شكل (١٥٤)	(إقuae . رجل جانبا . الذراعان جانبا)
 شكل (١٥٥)	(إقuae . رجل أماما . ثبات الوسط)
 شكل (١٥٦)	(جثو فتحا . لمس الرقبة)
 شكل (١٥٧)	(جثو . رجل أماما . الذراعان عاليا)

شكل(١٥٨)



(جثو . رجل أماما . الذراعان عاليا . انحاء)

شكل(١٥٩)



(جثو أفقي . رجل خلفا)

شكل(١٦٠)



(جثو أفقي . رجل جانبا)

شكل(١٦١)



(جثو أفقي . رجل خلفا . الذراعان منشيتان)

شكل(١٦٢)



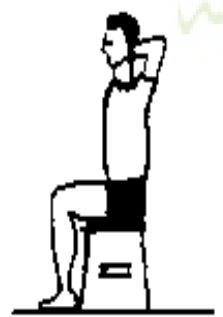
(جلوس عالي . الذراعان عاليا)

شكل(١٦٣)



(جلوس عالي . الذراعان جانبيا)

شكل(١٦٤)



(جلوس عالي . لمس الرقبة)

شكل(١٦٥)



(جلوس عالي . قرفصاء . لمس الرقبة)

شكل (١٦٦)



(جلوس عالي . الذراعان عاليًا . تقوس)

شكل (١٦٧)



(جلوس قرفصاء . الذراعان أماما)

شكل (١٦٨)



(جلوس طويل فتحا . الذراعان أماما)

(شكل (١٦٩)



(جلوس طويل فتحا . الذراعان عاليًا . انحناء)

شكل (١٧٠)



(نصف جلوس طويل . الذراعان عاليًا . انحناء)

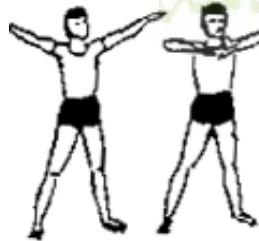
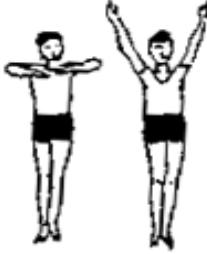
شكل (١٧١)



(جلوس . الرجلان جانبا . الذراعان جانبا)

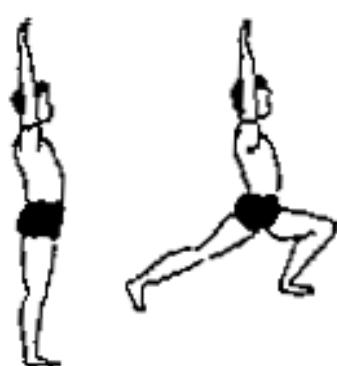
 شكل (١٧٢)	<p>(جلوس طويل . رجل خلفا . ذراع أماما مائلأ عاليا والأخرى خلفا مائلأ أسفل)</p>
 شكل (١٧٣)	<p>(رقود فتحا . الذراعان عاليا)</p>
 شكل (١٧٤)	<p>(رقود . زاوية . الذراعان جانبا)</p>
 شكل (١٧٥)	<p>(رقود . زاوية فتحا . الذراعان جانبا)</p>
 شكل (١٧٦)	<p>(وقوف على اليدين . رجل أماما والأخرى خلفا)</p>
 شكل (١٧٧)	<p>(انبطاح مائل . رجل أماما)</p>
 شكل (١٧٨)	<p>(انبطاح مائل عميق . الذراعان منثنيتان)</p>
 شكل (١٧٩)	<p>(تعلق مواجهة . فتحا . زاوية)</p>

تمرينات حرّة بدون أدوات:

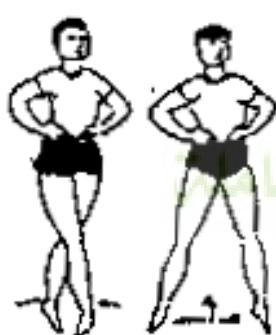
الشكل	التمرين كتابة
 شكل (١٨٠)	<p>(وقوف) الوثب في المحل أماما وخلفا</p>
 شكل (١٨١)	<p>(وقوف) الوثب في المكان مع ثني الركبتين على الصدر</p>
 شكل (١٨٢)	<p>(وقوف فتحا . اثناء عرضا) قذف الذراعين جانبا</p>
 شكل (١٨٣)	<p>(وقوف . اثناء عرضا) مد الذراعين مائلا عاليا</p>
 شكل (١٨٤)	<p>(وقوف . اثناء) مد الذراعين عاليا</p>



(وقوف . الذراعان جانبا) تبادل الطعن جانبا



(وقوف . الذراعان عاليا) تبادل الطعن أماما

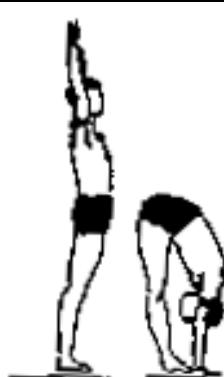


(وقوف فتحا . ثبات الوسط) الوثب في المكان ثم الوثب مع تقاطع الرجلين



(وقوف . اثناء عرض) عمل دوائر بالمرفقين

شكل (١٨٩)



(وقوف . الذراعان عاليا) ثني الجزء أماما أسفل للمس الأرض باليدين

شكل (١٩٠)



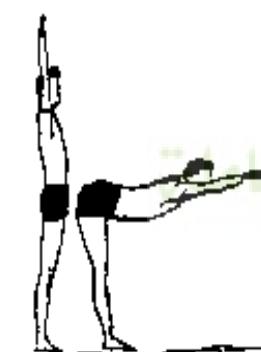
(وقوف) تبادل رفع الركبة عاليا مع مرحلة الذراعين
أماما و خلفا

شكل (١٩١)



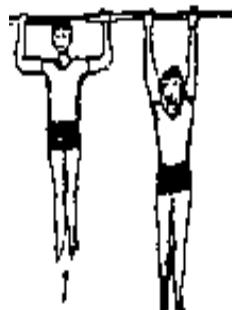
(وقوف . اثناء . ميل) مد الذراعين عاليا

شكل (١٩٢)



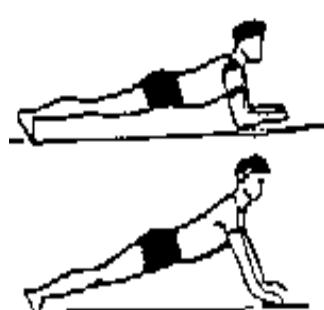
(وقوف . الذراعان عاليا) ميل الجزء أماما

شكل (١٩٣)



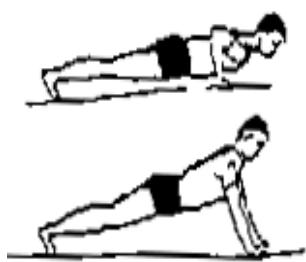
(تعلق) ثني الذراعين

شكل (١٩٤)



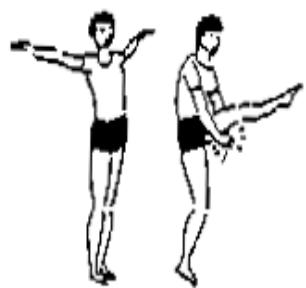
(انبطاح مائل) ثني الساعددين

شكل(١٩٥)



(انبطاح مائل) ثني الذراعين

شكل(١٩٦)



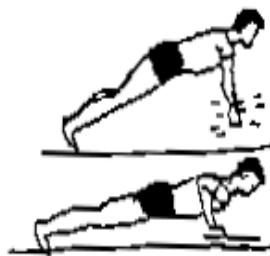
(وقف . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين أماما مع التصفيق أسفل الرجل المرفوعة

شكل(١٩٧)



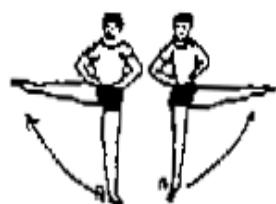
(جثو . ميل) ثني الجذع أسفل

شكل(١٩٨)



(انبطاح) دفع الأرض باليدين والتصفيق

شكل(١٩٩)



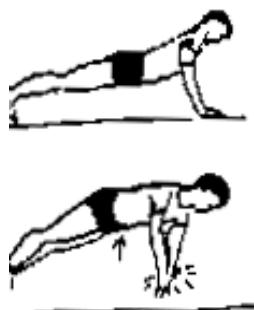
(وقف . ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل رفع الرجلين جانبا

شكل (٢٠٠)



(جثو فتحا . لمس الرقبة) تقوس الجذع خلفا

شكل (٢٠١)



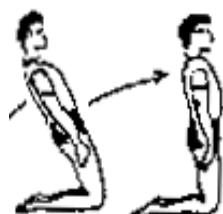
(انبطاح مائل) ثني الذراعين ثم دفع الأرض باليدين والقدمين للتصفيق

شكل (٢٠٢)



(وقوف . الذراعان عاليا) رفع العقابين وثني أعلى الجذع خلفا

شكل (٢٠٣)



(جثو) ميل الجذع خلفا

شكل (٢٠٤)



(انبطاح . الذراعان عاليا) ثني أعلى الجذع خلفا

شكل(٢٠٥)



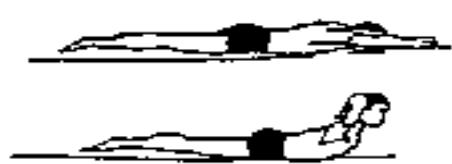
(وقف) ثني الركبتين كاملا

شكل(٢٠٦)



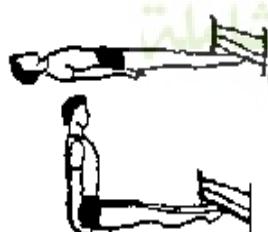
(جلوس تربع . انشاء عرضا) مد الذراعين جانبا

شكل(٢٠٧)



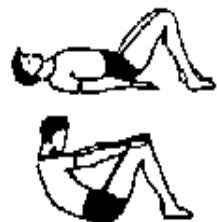
(انبطاح . الذراعان عاليا) ثني أعلى الجذع خلفا ثم ثني الذراعين للمس الرقبة

شكل(٢٠٨)



(رقد . تشبيك القدمين بعقل الحائط) ثني الجذع اماما للجلوس الطويل

شكل(٢٠٩)



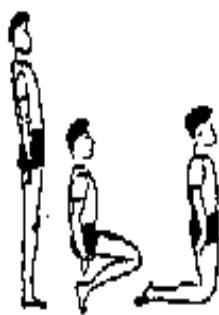
(رقد قرفصاء) ثني الجذع اماما مع لمس الركبة باليدين

شكل(٢١٠)



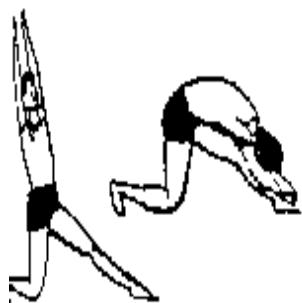
(جلوس تربع . انشاء) مد الذراعين عاليا

شكل(٢١١)



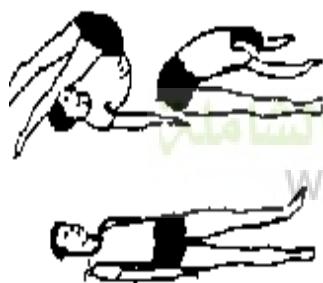
(وقوف) ثني الركبتين كاملا ثم وضعهما على الأرض
للجثو

شكل(٢١٢)



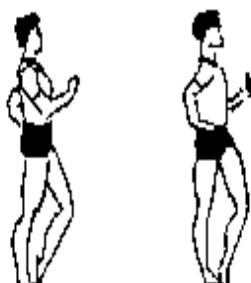
(جثو . رجل أماما . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما
للمس القدم باليدين

شكل(٢١٣)



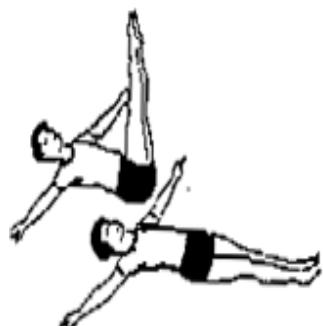
(رقود . فتحا) رفع الرجلين للمس الأرض خلف الرأس
ثم خفض الرجلين مع ثني الجذع أماما أسفل والضغط

شكل(٢١٤)



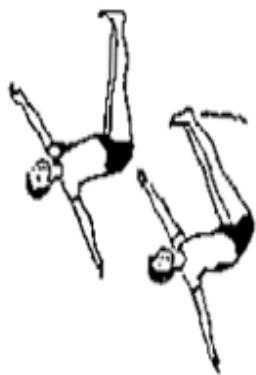
(وقوف) رفع العقبيين بالتبادل مع مرجة الذراعين
أماما وخلفا

شكل(٢١٥)



(رقود فتحا . الذراعان جانبا) رفع الرجلين عاليا مع
عمل دوائر بالقدمين

شكل(٢١٦)



(رقد . الذراعان جانبا) رفع الرجلين عاليا وتبادل وضعهما على الأرض جانبا

شكل(٢١٧)



(وقوف) رفع العقبيين مع رفع الذراعين أماما

شكل(٢١٨)



(رقد فتحا . الذراعان جانبا) رفع الرجلين عاليا مع عمل بالقدمين

شكل(٢١٩)



(جلو فتحا . لمس الرقبة) تبادل ثني الجذع جانبا مع خفض الذراع جهة الشيء

شكل(٢٢٠)



(وقوف) رفع العقبيين مع رفع الذراعين جانبا عاليا

شكل(٢٢١)



(جلوس طويل . فتحا لمس الرقبة) تبادل لف الجزء
جانبا مع مد الذراعين جانبا

شكل(٢٢٢)



(رقد على الجانب . الذراع عاليا والأخرى منتهية أماما
الصدر) رفع الجزء عاليا .

شكل(٢٢٣)

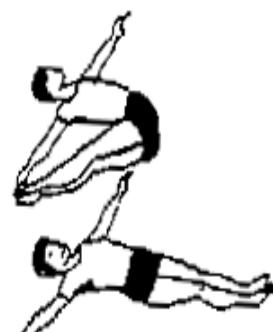


شكل(٢٢٤)



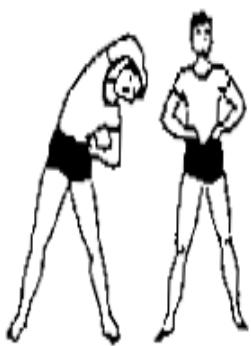
(جثو أفقى) تبادل لف الجزء جانبا مع قذف الذراع جانبا

شكل(٢٢٥)



(رقد . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين جانبا لمس
الأصابع .

شكل(٢٢٦)



(وقف فتحا . ثبات الوسط) تبادل ثني الجزء جانبيا مع وضع الذراعين فوق الرأس .

شكل(٢٢٧)



(اقعاء) مد الركبتين مع رفع الذراعين جانبيا .

شكل(٢٢٨)



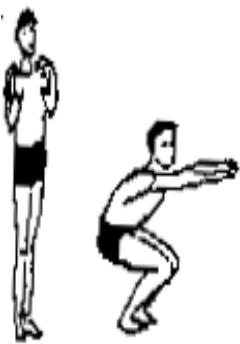
(وقف فتحا . الذراعان أماما . ميل) تبادل لف الجزء جانبيا مع مرحلة الذراع جانبيا .

شكل(٢٢٩)



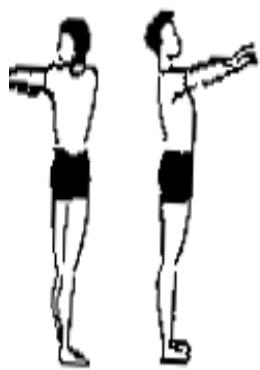
(نصف وقف . ثبات الوسط) ثني الركبة مع مد الرجل الحرة أماما .

شكل (٢٢٠)



(وقف . اثناء) الركبتين نصفا مع مد الذراعين أماما

شكل (٢٢١)



(وقف . الذراعان أماما) تبادل دوران الجذع مع مرحلة الذراعين جانبا .

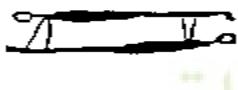


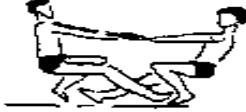
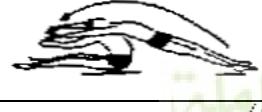
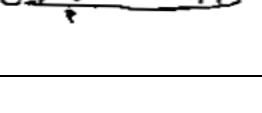
(اقعاء فتحا . الذراعان أماما) مد الركبتين .

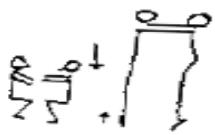
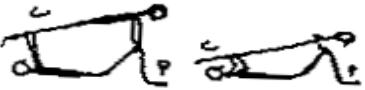
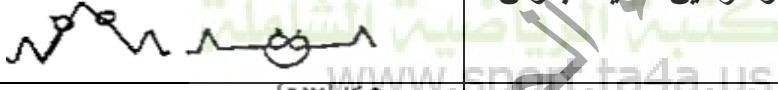
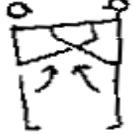
شكل (٢٢٢)

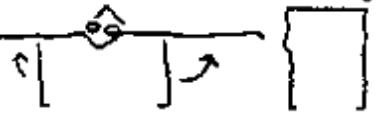
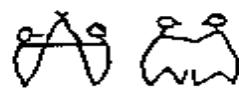
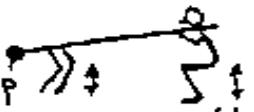
www.sport.ta4a.us

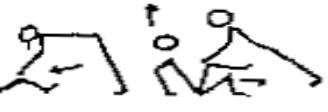
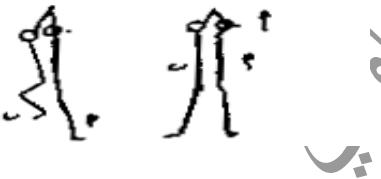
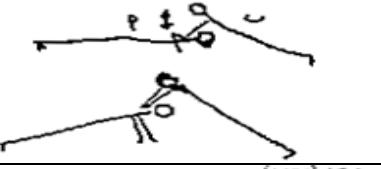
التمرينات الزوجية

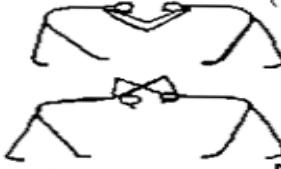
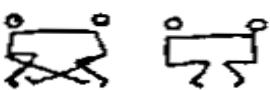
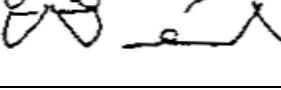
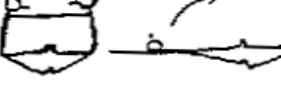
الشكل	التمرين كتابة
 شكل (٢٣٣)	<p>(وقف . فتحا . مواجه . الذراعين على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:)</p>
 شكل (٢٣٤)	<p>(وقف . مواجه . الذراعان اماما تشبيك مع الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملا (:)</p>
 شكل (٢٣٥)	<p>(وقف . مواجه . الذراعان اماما تشبيك) تبادل الطعن جانبا (:)</p>
 شكل (٢٣٦)	<p>(رقد الذراعان أماما . مسك رجلين الزميل) ثني الذراعين (:) (انبطاح أفقي بمساعدة الزميل مواجه) ثني الذراعين (:)</p>
 شكل (٢٣٧)	<p>(انبطاح مائل عميق . فتحا . بالاستناد على كتفي الزميل) ثني الذراعين (:) (وقف مواجه الظهر . مسك قدمي الزميل على كتفي الزميل) ثني الركبتين كاملا عند ثني الزميل للذراعين (:)</p>
 شكل (٢٣٨)	<p>(وقف مواجه . الوضع أماما تشبيك مع الزميل) تبادل ثني الذراعين مع مقاومة الزميل (:)</p>
 شكل (٢٣٩)	<p>(وقف مواجه . الذراعان أماما . تشبيك) ثني الركبتين كاملا (:)</p>
 شكل (٢٤٠)	<p>(وقف فتحا . مواجه . الذراعين على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:)</p>

 <p>شكل (٢٤١)</p>	<p>(جلوس طويل فتحا . مواجه . الذراعان أماماً تشبيك) تبادل مد الجذع خلفاً (:)</p>
 <p>شكل (٢٤٢)</p>	<p>(وقوف . ظهراً لظهر) تبادل حمل الزميل على الظهر (:)</p>
 <p>شكل (٢٤٣)</p>	<p>(وقوف مواجه . الذراعان أماماً تشبيك) ثني الركبتين (:) (نصفاً مع مد الرجل أماماً)</p>
 <p>شكل (٢٤٤)</p>	<p>(رقد فتحا . العضدان جانباً والساعدان لأعلى) مد الذراعين (:) (انبطاح مائل الذراعان مثبتيين) (:)</p>
 <p>شكل (٢٤٥)</p>	<p>(جلوس طويل ظهراً لظهر . الذراعان عالياً تشبيك) رجل الزميل (:)</p>
 <p>شكل (٢٤٦)</p>	<p>(جلوس توازن . مواجه) تبادل دوران الرجلين حول رجل الزميل (:)</p>
 <p>شكل (٢٤٧)</p>	<p>(اقعاء . مواجه الذراعان أماماً على كتفي الزميل) تبادل مد الرجلين جانبياً (:)</p>
 <p>شكل (٢٤٨)</p>	<p>(رقد . الذراعان أماماً مسك قدمي الزميل) (انبطاح افقي بمساعدة الزميل مواجه) ثني الذراعين (:)</p>
 <p>شكل (٢٤٩)</p>	<p>(جلوس طويل فتحا . مواجه . الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) تبادل لف الجذع جانبياً مع مرحلة الذراع جهة اللف جانبياً (:)</p>
 <p>شكل (٢٥٠)</p>	<p>(جلوس طويل فتحا . ظهراً لظهر . تشبيك المرفقين) تبادل ثني الجذع أماماً (:)</p>

 شكل (٢٥١)	<p>(وقوف على الأكعاب مواجه . الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) ثني الركبتين كاملاً (:)</p>
 شكل (٢٥٢)	<p>أ- (انبساط مائل عال بالاستناد على يدي الزميل) (:) ب- (رقد مواجه . الذراعان أماماً) ثني الذراعين (:)</p>
 شكل (٢٥٤)	<p>أ- (رقد قرفصاء . الذراعان أماماً مسک فخذی الزميل) (:) ب- (انبساط أفقی بالارتكاز على رکبی الزميل وبمساعدته) ثني الذراعين (:)</p>
 شكل (٢٥٥)	<p>(جلوس طویل فتحا . مواجه . الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل . القدمین فوق قدمی الزميل) تبادل ثني الجذع أماماً وخلفاً (:)</p>
 شكل (٢٥٦)	<p>(رقد قرفصاء . الرأسین متلاصقین ، الذراعان مائلان جانباً عالیاً تشبيك مع الزميل) رفع الجذع والذراعین عالیاً كجلوس القرفصاء (:)</p>
 شكل (٢٥٧)	<p>(وقوف مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) تبادل مرحة الرجلین أماماً مفرودة (:)</p>
 شكل (٢٥٨)	<p>(وقوف فتحا - جنب لجنب . تشبيك اليد الداخلية مع الزميل) الطعن خارجاً مع ثب الجذع داخلاً ورفع الذراعين جانباً عالیاً والضغط . (:)</p>
 شكل (٢٥٩)	<p>(وقوف فتحا . مواجه الذراعان عالیاً تشبيك مع الزميل) ثني الجذع أماماً أسفلاً والضغط . (:)</p>
 شكل (٢٦٠)	<p>(جثو . مواجه . الذراعان أماماً على كتفی الزميل) ثني الرکبین کاملاً مع تبادل الجلوس على الجانبین (:)</p>

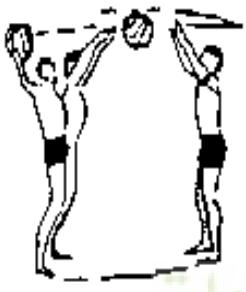
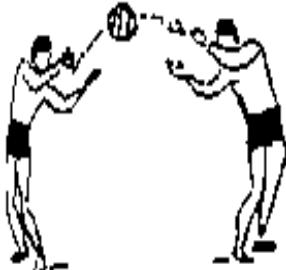
 <p>شكل (٢٦١)</p>	<p>(وقوف مواجه . الذراعان أماماً تشبّيك) عمل ميزان أمامي مع وضع الذراعين جانباً (:)</p>
 <p>شكل (٢٦٢)</p>	<p>(جلوس قرفصاء . مواجه . تلاصق باطن القدمين . الذراعان أماماً تشبّيك مع الزميل) مد الركبتين عالياً (:)</p>
 <p>شكل (٢٦٣)</p>	<p>(وقوف جنباً لجانب الذراع الداخلية على كتف الزميل والأخرى جانباً) مرحة الرجل الخارجية جانباً مفرودة (:)</p>
 <p>شكل (٢٦٤)</p>	<p>أ- (انبطاح الذراعان عالياً) رفع الجذع وضغط المنكبين خلفاً بمساعدة الزميل (:) ب- (وقوف فتحاً . مواجه الظهر . مسك يدي الزميل من بين الرجلين) مساعدة الزميل في ضغط منكبيه خلفاً (:)</p>
 <p>شكل (٢٦٥)</p>	<p>(وقوف فتحاً . ظهراً لظهر . الذراعان عالياً تشبّيك) تبادل الطعن جانباً مع ثني الجذع جانباً جهة الرجل المفرودة والضغط (:)</p>
 <p>شكل (٢٦٦)</p>	<p>(إقعاً . ظهراً لظهر . تشبّيك اليدين مع الزميل خلفاً) . مد الركبتين مع ثني الجذع أماماً أسفل والضغط (:)</p>
 <p>شكل (٢٦٧)</p>	<p>أ- (وقوف . الذراعان عالياً) ضغط المنكبين خلفاً . ب- (وقوف الوضع أماماً . مواجه الظهر . يد ممسكة بذراع الزميل والأخرى على اللوحين) . مساعدة الزميل في الضغط .</p>
 <p>شكل (٢٦٨)</p>	<p>أ- انبطاح مائل عميق فتحاً بالاستناد على كتفي الزميل) ثني الذراعين . ب- (وقوف . مواجه الظهر . مسك قدمي الزميل على الكتفين) ثني الركبتين عند ثني الزميل للذراعين (:)</p>

 <p>شكل (٢٦٩)</p>	<p>أ- (انبطاح) مد الذراعين ضد مقاومة الزميل لأسفل . ب- (وقوف فتحا . مواجه الظهر . اليدين على لوحى الزميل وهو بين الرجلين) مقاومة الزميل (:)</p>
 <p>شكل (٢٧٠)</p>	<p>أ- (وقوف . الذراعان مائل خلفا) رفع الذراعين خلفا ضد مقاومة الزميل (:) ب- (وقوف . مواجه الظهر . مسك يدي الزميل) مقاومة ذراعي الزميل (:)</p>
 <p>شكل (٢٧١)</p>	<p>أ- (جلوس قرفصاء . اليدان خلفا) مد الركبتين أماما ب- (انبطاح مائل عالي . مواجه . الارتكاز على ركبتين الزميل) الرجوع بالمقعدة خلفا عند مد الزميل للركبتين (:)</p>
 <p>شكل (٢٧٢)</p>	<p>(إقاء . مواجه . رجل خارجا مفرودة . الذراعان أماما تشبيك) . تبادل ثني الركبتين (:)</p>
 <p>شكل (٢٧٣)</p>	<p>(وقوف . فتحا . ظهرا لظهر . تشبيك اليدين مع الزميل بين الرجلين . انحاء) مد الجذع عاليا بالتبادل (:)</p>
 <p>شكل (٢٧٤)</p>	<p>أ- (وقوف . اثناء الذراعان خلفا . مسك يدي الزميل) ب- (وقوف . ظهرا لظهر . الذراعان عاليا تشبيك) ثني الركبتين على الصدر (:)</p>
 <p>شكل (٢٧٥)</p>	<p>(وقوف . جنبا لجنب . الذراع الداخلية تشبيك) عمل ميزان أمامي مع تشبيك الذراع الأخرى مع الزميل (:)</p>
 <p>شكل (٢٧٦)</p>	<p>أ- (انبطاح) مد الذراعين ضد مقاومة الزميل (:) ب- (انبطاح مائل عالي بالاستناد على الظهر الزميل مواجه الظهر) مقاومة مد الذراعين (:)</p>
 <p>شكل (٢٧٧)</p>	<p>أ- (رقود . فتحا . الذراعان أماما) . ب- (انبطاح مائل عالي فتحا بالاستناد على يدي الزميل مواجه) ثني الذراعين بالتبادل مع الزميل (:)</p>

 شكل (٢٧٨)	<p>(وقوف فتحا . مواجه . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل . ميل) رفع الذراعين جانبا عاليا مع ضغط المنكبين خلفا (:)</p>
 شكل (٢٧٩)	<p>(إقعا . مواجه . الذراعان أماما تشبيك) مد الركبتين أماما بالتبادل عكس اتجاه الزميل (:)</p>
 شكل (٢٨٠)	<p>(وقوف فتحا . مواجه . تشبيك اليدين مع الزميل) لف الجذع جانبا بالتبادل (:)</p>
 شكل (٢٨١)	<p>(جثو ظهر لظهر . تشبيك اليدين خلفا مع الزميل) رفع الذراعين جانبا عاليا مع تقوس الجذع خلفا (:)</p>
 شكل (٢٨٢)	<p>(وقوف فتحا . مواجه . الذراعان أماما متقطعتان تشبيك) تبادل رفع الذراعين عاليا مع ضغط المنكب خلفا (:)</p>
 شكل (٢٨٣)	<p>(جلوس طويل . مواجه . الذراعان أماما تشبيك) ثني الجذع جانبا لمحاولة لمس الأرض بالكتف بالتبادل مع الزميل (:)</p>
 شكل (٢٨٤)	<p>(وقوف فتحا . مواجه . الذراعان مائلان جانبا أماما . تشبيك . ميل) تبادل لف الجذع جانبا (:)</p>
 شكل (٢٨٥)	<p>(جلوس طويل . مواجه . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل بالتبادل (:)</p>
 شكل (٢٨٦)	<p>(رقود . مواجه . الرجلان عاليا باطن القدمين متلاصقين . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما مع خفض الذراعين أماما (:)</p>
 شكل (٢٨٧)	<p>(رقود فتحا . مواجه . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما مع خفض الذراعين أماما (:)</p>

 شكل (٢٨٨)	<p>(انبطاح فتحا . مواجه . الذراعان مائلان جانباً أماماً على الأرض . اليدين تشبيك مع الزميل) رفع الذراعين جانباً عالياً مع رفع الجذع (:)</p>
 شكل (٢٨٩)	<p>(جلوس طويل فتحا . مواجه . تشبيك القدمين مع الزميل . الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (:)</p>

تمرينات باستخدام الأدوات نماذج لبعض التمرينات بالأدوات والأجهزة :

الشكل	التمرين كتابة
تمرينات باستخدام الكرة الطبية	
 شكل (٢٩٠)	<p>(وقوف مواجه . الذراعان عالياً) تبادل الكرة واستلامها (:)</p>
 شكل (٢٩١)	<p>(وقوف فتحا . ظهر لظهر) تبادل لف الجذع جانباً لتسليم الكرة للزميل (:)</p>
 شكل (٢٩٢)	<p>(وقوف فتحا . ظهر لظهر) تبادل لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل (:)</p>

شكل(٢٩٣)



(جلوس طويل فتحا . ظهرا لظهر . الذراعان عاليا)
تبادل ثني الجذع أماما للمس الأرض بالكرة (:)

شكل(٢٩٤)



(وقوف فتحا . ظهرا لظهر . الذراعان عاليا) تقوس
الظهر خلفا لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أماما
أسفل لاستلام الكرة بين الرجلين (:)

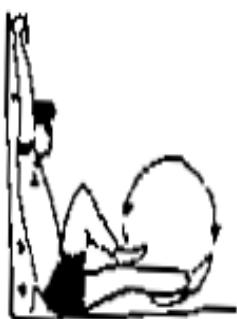
شكل(٢٩٥)



- أ- (وقوف . ظهر لظهر) لف الجذع جانب
لاستلام الكرة من الزميل (:)
ب- (جلوس طويل فتحا . ظهرا لظهر) تبادل لف
الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل (:)

نماذج تمرينات باستخدام عقل الحائط

شكل(٢٩٧)



(جلوس طويل . الظهر مواجه . الذراعان عاليا)
تبادل عمل حركة التبديل للدراجة بالرجلين .

شكل (٢٩٨)



(وقوف مواجه . الذراعان عاليا مسک العقل . ميل)
ضغط الصدر لأسفل

شكل (٢٩٩)



(جلوس طويل . الظهر مواجه . الذراعان عاليا مسک العقل) رفع المقعدة لأعلى للوصول لوضع التقوس خلف

شكل (٣٠٠)



(رقود . الرجلين مثبتين بعقل الحائط . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل للمس المشطين

شكل (٣٠١)

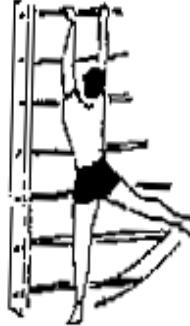


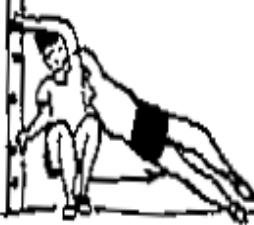
(انبطاح جانبي . الذراعان عاليا ممسكة بعقل الحائط) رفع الرجلين عن الأرض مع ثني الجذع جانبا

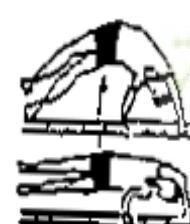
شكل (٣٠٢)

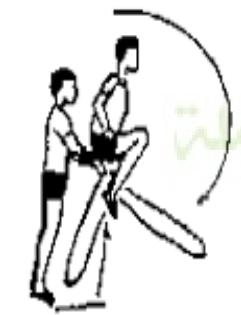


(وقوف الظهر مواجه لعقل الحائط . الذراعان جانبا مائلان عاليا ممسكتين بالعقل) تبادل رفع الرجلين عاليا للمس اليد المخالفة

 <p>شكل (٢٠٣)</p>	<p>(وقوف . الظهر مواجه . رجل خلفا على عقل الحائط . الذراعان خلفا) ثني الجذع أماما أسفل للمس القدمين باليدين</p>
 <p>شكل (٢٠٤)</p>	<p>(وقوف . الظهر مواجه . الذراعان عاليًا ممسكتين بالعقل) دفع المقعدة أماما مع تقوس الظهر</p>
 <p>شكل (٢٠٥)</p>	<p>(وقوف . الجانب مواجه . الذراع ممسكتين بالعقل) رفع الرجل جانبا عاليًا للمس اليد المخالفة</p>
 <p>شكل (٢٠٦)</p>	<p>(وقوف مواجه . الذراعان عاليًا ممسكتين بالعقل) تبادل رفع الرجلين خلفا</p>
 <p>شكل (٢٠٧)</p>	<p>(انبطاح . الذراعان عاليًا ممسكتين بالعقل) تبادل رفع الرجلين . (مقص)</p>

 <p>شكل (٢٠٨)</p>	<p>(جلوس توزان . مواجهه فتحا . الرجلين على عقل الحائط الذراعان أماما مسک عقل الحائط) شيء الجذع أماما</p>
 <p>شكل (٢٠٩)</p>	<p>(اقعاء . الجنب مواجهه الذراعان نصف حلقة فوق الرأس مسک العقلة من أسفل) رفع الرجلين جانبا مع مدهما</p>
 <p>شكل (٢١٠)</p>	<p>(وقوف مواجهه . رجل على عقل الحائط مثية . الذراعان أماما . مسک عقل الحائط) مد الرجل المثية مع دفع المقعدة خلفا</p>
 <p>(شكل (٢١١))</p>	<p>(تعلق . الظهر مواجهه . الذراعان عاليا مسک العقل) دوران الرجلين .</p>
 <p>شكل (٢١٢)</p>	<p>(تعلق . الظهر مواجهه) تبادل عمل حركة تبديل الدراجة بالرجلين</p>

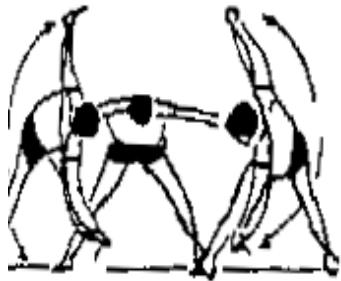
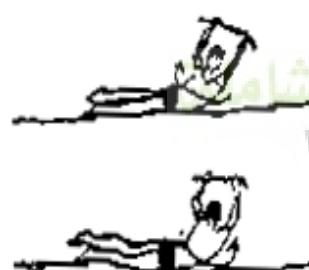
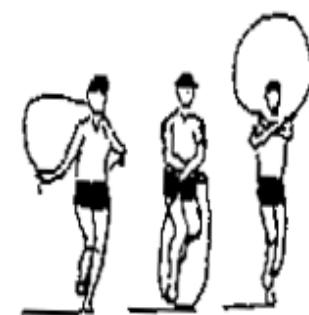
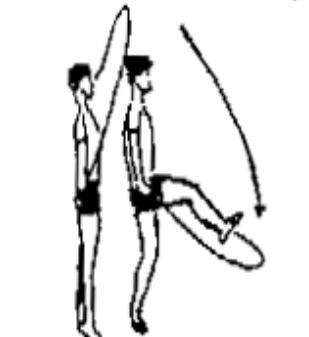
 <p>شكل(٢١٣)</p>	<p>(تعلق قرفصاء . الظهر مواجه) تبادل لف الجسم</p>
 <p>شكل(٢١٤)</p>	<p>(تعلق مقلوب . الظهر مواجه) خفض الرجلين للمس الأرض</p>
 <p>شكل(٢١٥)</p>	<p>(وقوف الجانب مواجه . الذراع نصف حلقة ممسكة بالعقلة من أعلى والأخرى من أسفل) دفع المقدمة جانبًا مع انحناء الجسم جانبًا</p>
 <p>شكل(٢١٦)</p>	<p>(تعلق قرفصاء . الظهر مواجه) رفع الرجلين عالياً مع تقوس الظهر للتکور</p>
 <p>شكل(٢١٧)</p>	<p>(رقود . الذراعان عالياً . مسک العقل) رفع الجذع عن الأرض مع رفع الرجلين وفتحهما للمس عقل الحائط .</p>

 <p>شكل (٣٧٦)</p>	<p>(إقعاً . الجنب مواجه . رجل أماماً . ذراع مسک العقل) مد الرجل المثنيّة مع رفع الرجل الحرة عالياً</p>
 <p>شكل (٣٧٧)</p>	<p>(رقود الرجلين تحت عقل الحائط) رفع الجذع عن الأرض ثم لف الجذع جانباً بالتبادل</p>
 <p>شكل (٣٧٨)</p>	<p>(وقوف) الوثب خلفاً مع دوران الحبل دورات خلفية</p>
 <p>شكل (٣٧٩)</p>	<p>(وقوف) الوثب في محل ثم عمل وثبة عالية للقرفصاء</p>
 <p>شكل (٣٨٠)</p>	<p>(وقوف) الوثب في محل ثم الوثب عالياً للمس المقعدة خلفاً بالكعبين</p>

 <p>شكل (٢٧٩)</p>	<p>(وقوف . الذراعان عاليا . تقوس . الحبل المطلق) ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشطين</p>
 <p>شكل (٢٨٠)</p>	<p>(وقوف فتحا الذراعان عاليا الحبل مطبق) تبادل لف الجذع جانبا</p>
 <p>شكل (٢٨١)</p>	<p>(وقوف فتحا . الحبل مطبق) رفع الذراعين أماماً مع تبادل رفع الرجلين أماماً ومرورها فوق الحبل</p>
 <p>شكل (٢٨٢)</p>	<p>(وقوف . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) خفض الذراعين خلفاً أسفل</p>

 <p>شكل (٢٨٣)</p>	<p>(وقف) الوثب أماما مع دوران الحبل من الخلف للأمام</p>
 <p>شكل (٢٨٤)</p>	<p>(وقف) الوثب أماما ثم عمل وثبة في محل مع دوران الحبل من الخلف للأمام</p>
 <p>شكل (٢٨٥)</p>	<p>(وقف) الوثب جانبا مع دوران الحبل من الخلف للأمام</p>
 <p>شكل (٢٨٦)</p>	<p>(وقف) الوثب أماما فجانبا ثم خلفا على شكل مربع مع دوران الحبل من الخلف</p>
 <p>شكل (٢٨٧)</p>	<p>(جلوس قرصاء . الحبل مطبق ملامس المشطين) مد الركبتين لجلوس التوازن مع تعديه الحبل أسفل الفخذين</p>

 <p>شكل (٢٨٨)</p>	<p>(جلوس طويل فتحا . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) تبادل لمس المشطين مع ثني الجذع أماماً أسفل الفخذين</p>
 <p>شكل (٢٨٩)</p>	<p>(وقف فتحا . الذراعان عاليا الحبل مطبق) ثني الجذع جانبياً بالتبادل</p>
 <p>شكل (٣٩٠)</p>	<p>(وقف . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) تبادل ثني الجذع جانبياً مع مرحلة الرجل جانبياً</p>
 <p>شكل (٣٩١)</p>	<p>(وقف . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) تبادل ثني الجذع أسفل جانبياً للمس مشط الرجل بالذراع المخالفة</p>
 <p>شكل (٣٩٢)</p>	<p>(وقف . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) تقوس الجذع خلفاً مع رفع الرجل خلفاً ثم مرحلة الرجل الخلفية أماماً عالياً وخفض الذراعين أماماً لمس المشط</p>

<p>شكل (٢٩٣)</p> 	<p>(وقوف . الحبل مطبق خلف الجسم) رفع الذراعين خلفا عاليا مع ثني الجذع اماما اسفل</p>
<p>شكل (٢٩٤)</p> 	<p>(وقوف فتحا . الذراعان جانبا ميل) تبادل لف الجذع جانبيا للمس مشط الرجل باليد المخالفة</p>
<p>شكل (٢٩٥)</p> 	<p>(وقوف . الحبل مطبق باليدين) تبادل الطعن أماما مع تقوس الظهر</p>
<p>شكل (٢٩٦)</p> 	<p>(انبطاح . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) رفع الجذع مع تبادل لف الجذع جانبيا</p>
<p>شكل (٢٩٧)</p> 	<p>(وقوف) الوثب في محل مع تبديل الرجلين وتقاطع الذراعين أماما</p>

شكل (٢٩٨)



(وقف) الوثب في محل مع تبادل تعديه الرجل مفرودة

شكل (٢٩٩)



(وقف) الوثب في محل مع تقاطع الرجلين

شكل (٤٠٠)



(شكل (٤٠١)



(اقعاء) الوثب في محل

شكل (٤٠٢)



(رقد) ثني القدمين

 <p>شكل (٤٠٣)</p>	<p>(الطعن أماماً . الذراعان عالياً) خفض الذراعين جانباً أسفل . الأستك مثبت في عقل الحائط .</p>
 <p>شكل (٤٠٤)</p>	<p>(رقد . الذراعان أماماً) خفض الذراعين جانباً .</p>
 <p>شكل (٤٠٥)</p>	<p>(وقوف) رفع الذراعين جانباً عالياً . الأستك أسفل القدمين .</p>
 <p>شكل (٤٠٦)</p>	<p>(رقد عالي . الذراعان أماماً) رفع الذراعين عالياً . الأستك مثبت بالجهاز .</p>
 <p>شكل (٤٠٧)</p>	<p>(جلوس عالي . الأستك مربوط بالرجلين) تبادل ثني الركبتين</p>
 <p>شكل (٤٠٨)</p>	<p>(جلوس طويل عالي . الأستك مربوط بالرجلين) ثني الركبتين على الصدر .</p>
 <p>شكل (٤٠٩)</p>	<p>(جلوس عالي . الظهر مواجه الأستك مربوط بالرجلين) تبادل مد الركبتين أماماً .</p>
 <p>شكل (٤١٠)</p>	<p>(رقد . الأستك مربوط بالرجلين) تبادل ثني الركبتين على الصدر .</p>
 <p>شكل (٤١١)</p>	<p>(رقد . الأستك مربوط بالرجلين) تبادل رفع الرجلين عالياً .</p>

شكل (٤١٢)



(انبطاح . الاستك مربوط بالرجلين) تبادل ثني الركبتين خلفا

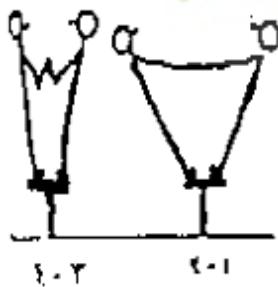
نماذج تمارينات باستخدام المقعد السويدي

شكل (٤١٣)



(وقوف فتحا على أربع . الكفين على المقعد) ثني الذراعين
وضغطهما .

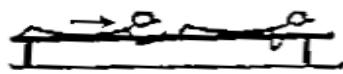
شكل (٤١٤)



٤٠٢ ٤٠١

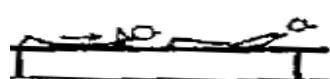
(وقوف مواجه على المقعد مع تشابك الأيدي منثنية) فرد
الذراعين وميل الجسم خلفا .

شكل (٤١٥)



(انبطاح على المقعد الذراعين عاليا) شد الجسم أماما وثني
الذراعين .

شكل (٤١٦)

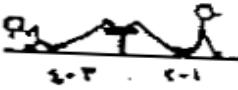


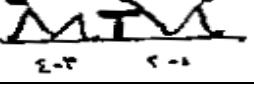
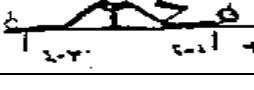
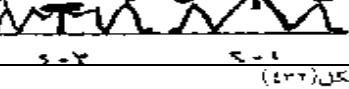
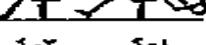
(انبطاح على المقعد الذراعين منثنين) ثد الجسم أماما وفرد
الذراعين جانب الجسم .

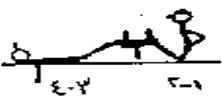
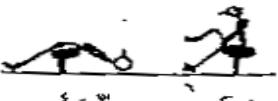
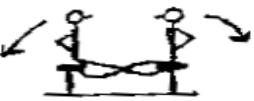
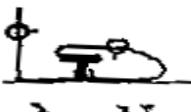
شكل (٤١٧)

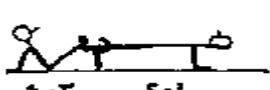
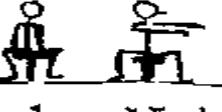
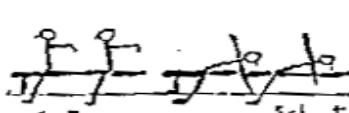
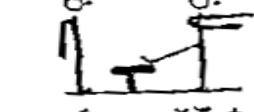


(انبطاح مائل فتحا . اليدين على المقعد) مع خفض الذراع
اليمنى على الأرض ثني اليسرى .

 <p>شكل (٤١٨)</p>	<p>(جلوس القرفصاء مع وضع اليدين أماماً على المهد) بالثوب فرد الرجلين خلفاً لانبطاح المائل فتحا ثني الذراعين وفردهما .</p>
 <p>شكل (٤١٩)</p>	<p>(انبطاح . القدمين على المهد) فرد الذراعين وتقوس الظهر خلفاً .</p>
 <p>شكل (٤٢٠)</p>	<p>(انبطاح . القدمين على المهد) رفع إحدى الذراعين عالياً .</p>
 <p>شكل (٤٢١)</p>	<p>(انبطاح فتحاً أفقياً . القدمين على المهد) ثني الذراعين مع ضم القدمين .</p>
 <p>شكل (٤٢٢)</p>	<p>(وقوف على جانبي المهد . مسك حافة المهد) حمل المهد أمام الصدر مع ثني الذراعين .</p>
 <p>شكل (٤٢٣)</p>	<p>(وقوف . القدم اليسرى على المهد أماماً) ثني أعلى الجذع خلفاً مع رفع الذراعين جانباً والكف لأعلى .</p>

 <p>شكل (٤٢٤)</p>	<p>(الوقوف) رفع الرجل أماما وضع القدم على المقعد مع ثني الجذع خلفا ولمس الرأس .</p>
 <p>شكل (٤٢٥)</p>	<p>(جلوس على المقعد والمسك خلفا مع فرد الرجلين أماما) ثني الركبتين عاليا</p>
 <p>شكل (٤٢٦)</p>	<p>(جلوس الركوب فتحا على المقعد والذراعين جانبا) ثني الركبتين والقرفصاء على المقعد</p>
 <p>شكل (٤٢٧)</p>	<p>(جلوس الركوب فتحا على المقعد) مع سند خلفا ضم الرجلين ورفعهما عاليا زاوية</p>
 <p>شكل (٤٢٨)</p>	<p>(جلوس القرفصاء بجوار المقعد مع مسک باليدين حافتي المقدمة) القفز من جانب لآخر مع رفع الركبتين</p>
 <p>شكل (٤٢٩)</p>	<p>(جلوس طويل مع السند خلفا ورفع الرجلين على المقعد) ثني الركبتين وخفض القدمين على الأرض</p>
 <p>شكل (٤٣٠)</p>	<p>(رقد الذراعين جانبا . والقدمين على المقعد) تبادل ثني الركبتين</p>
 <p>شكل (٤٣١)</p>	<p>(جلوس القرفصاء مع السند خلفا . مواجهه و القدمين تحت حافتي المقدمة) فرد الرجلين ورفع المقعد عاليا (:)</p>
 <p>شكل (٤٣٢)</p>	<p>(الجلوس على المقعد مع مسک الحافة الأمامية للمقعد) ميل الجذع خلفا</p>

 شكل (٤٣٣)	<p>(الجلوس على المقعد مع مسک الحافة الأمامية للمقعد) ثني إحدى الركبتين عاليا</p>
 شكل (٤٣٤)	<p>(جلوس ثبات الوسط . الرجلان على المقعد أماما) ميل الجزء خلفا للرقد مع فرد الذراعين جانبيا</p>
 شكل (٤٣٥)	<p>(جلوس عالي مع ثني إحدى الركبتين عاليا ومسک الحافة الأمامية للمقعد) ميل الجزء خلفا مع فرد الرجلين أماما</p>
 شكل (٤٣٦)	<p>(جلوس طويل على المقعد . ثبات الوسط . مواجه على المقعد) مع تثبيت القدمين على الحافة القريبة من المقعد مقابل . ميل الجزء خلفا</p>
 شكل (٤٣٧)	<p>(وقوف على المقعد الذراعين عاليا) سقوط الجزء وضغطه أماما أسفل</p>
 شكل (٤٣٨)	<p>(وقوف امام المقعد) رفع الرجل أماما على المقعد وثني الجزء أماما مع ضغطه ومسک رسم القدم باليدين</p>
 شكل (٤٣٩)	<p>(جلوس طويل . الذراعان عاليا) ثني الجزء أماما وضغطه مع لمس الحافة بعيدة لل المقعد</p>
 شكل (٤٤٠)	<p>(وقوف الذراعين عاليا) ميل الجزء أماما وضغطه مع لمس الحافة بعيدة لل المقعد</p>
 شكل (٤٤١)	<p>(الوقوف فتحا . الذراعين عاليا ومسکة بالمقعد مقلوبا) ميل الجزء أماما ثم ثني الذراعين</p>
 شكل (٤٤٢)	<p>(انبطاح فتحا اليدين على المقعد) رفع الرجلين وضغطهما خلفا</p>

 شكل (٤٤٣)	<p>(جلوس الرجلين أماما على المقعد مع السند خلفا) رفع الحوض عاليا للانبطاح الافقى المنعكس</p>
 شكل (٤٤٤)	<p>(جلوس الركوب على المقعد) رفع الذراعين ولف الجذع مع ضغطه جانبا</p>
 شكل (٤٤٥)	<p>(جلوس الركوب . الذراعان جانبا) ميل الجذع خلفا مع لفه جهة اليمين</p>
 شكل (٤٤٦)	<p>(الوقوف مواجه المقعد) رفع الرجل اليمنى على المقعد مع لف أعلى الجذع وضغطه مع رفع الذراعين جهة اليسار</p>
 شكل (٤٤٧)	<p>(الوقوف جانب المقعد) رفع الرجل اليمنى جانبا على المقعد مع ثني الركبة ثم لف أعلى الجذع جهة اليسار وضغطه مع رفع الذراعين جهة اليسار</p>
 شكل (٤٤٨)	<p>(نصف الوقوف جانب المقعد مع رفع الرجل على المقعد) مع ثني إحدى الذراعين جانبا ورفع الأخرى فوق الرأس. ثني أعلى الجذع جانبا</p>
 شكل (٤٤٩)	<p>(وقوف جانب المقعد مع رفع الرجل القريبة عليه) مع رفع الذراع القريبة جانبا والأخرى عاليا ثني أعلى الجذع جانبا مع تلامس اليدين</p>
 شكل (٤٥٠)	<p>(رقود . الذراعين عاليا . الرجلين على المقعد) رفع الجذع أماما وليس الكعبين</p>
 شكل (٤٥١)	<p>(رقود فتحا . الذراعين عاليا مع حمل المقعد) مع ثني الذراعين ميل الجذع أماما . ثم مع مد الذراعين بالمقعد أماما الرقود</p>
 شكل (٤٥٢)	<p>(نصف وقوف . الرجل اليسرى على المقعد . الذراعين عاليا . الثني جانبا) ضغط الجذع جانبا ثم سقوطه وضغطه أماما على الرجل اليمنى</p>

 <p>شكل (٤٥٣)</p>	<p>(انبطاح مائل) دوران الجسم والتحرك جهة اليمين</p>
 <p>شكل (٤٥٤)</p>	<p>(جلوس الركوب) التصفيق على الفخذين ثم الوقوف مع رفع الذراعين عالياً والتصفيق</p>
 <p>شكل (٤٥٥)</p>	<p>(وقوف الذراعين عالياً) مواجه للمقعد التصفيق عالياً مرتين ثم القرفصاء والسندي على المقعد</p>
 <p>شكل (٤٥٦)</p>	<p>(وقوف جانب المقعد) وضع الرجل اليسرى على المقعد وضغط الركبة ثم تبديل الطعن بالرجل الأخرى والجهة الأخرى من المقعد</p>
 <p>شكل (٤٥٧)</p>	<p>(الوقوف مواجه للمقعد) الوثب في المكان ٣ مرات ثم عالياً وتعديه المقعد</p>
 <p>شكل (٤٥٨)</p>	<p>(وقوف جانب المقعد) الوثب في المكان ٣ مرات ثم الوثب عالياً وتعديه المقعد</p>
 <p>شكل (٤٥٩)</p>	<p>(نصف الوقوف) مواجه للمقعد الوثب على المقعد ٣ مرات ثم الوثب عالياً وتعديه المقعد</p>

النداء

أولاً تعريف النداء / يقصد بالنداء الأوامر أو الكلمات أو التعبيرات التي تلقى على الطالب بطريقة خاصة لأداء الأوضاع و الحركات في اتجاهات معينة أو التوقف عن الأداء.

وينقسم النداء إلى ثلاثة أجزاء هي : التبه -- برهة الانتظار -- الحكم

1- التبيه : عبارة عن عدة كلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها واتجاه حركتها . وقد يسبق التبيه عدة ألفاظ بغرض إيضاح صفة الحركة وطبيعتها من حيث الوقت أو التقل أو كلمة بالعدد أو بالتوقيت أو بالوتب ويراعى تجنب المصدر في التبيه.

مثال. 1- فتح القدمين . - فتح نداء خاطئ لاستخدام المصدر والنداء الصحيح القدمينفتح.

2 - ثني الذراعين--- ثني نداء خاطئ لاستخدام المصدر والنداء الصحيح الذراعان ... ثني

2- برهة الانتظار: وهي فترة السكون الواقعة بين التبيه والحكم . والهدف منها إتاحة الفرصة للطالب لاستيعاب المطلوب منهم في التبيه والاستعداد للعمل عند سماع الحكم
ما يجب أن يراعى في برهة الانتظار:

1- يحظر فيها على المدرس توجيه اي لفظ لاي طالب فهي فترة صمت كامل.

2- يجب أن تتناسب طرديا مع المستوى العقلي والحركي للطالب بمعنى انها تطول مع الصغار وتقصر مع الكبار والمدربين.

3- يجب إن تتناسب طرديا مع درجة صعوبة التمرين . تطول كلما كان التمرين صعبا ومركبا وتقصر في حالة سهولة التمرين

إذا كان التمرين سهلا بسيطا

4- يجب ألا تطول عن المعقول حتى لا ينسى الطالب المطلوب منهم في التبيه ولا تقصر حتى تتيح الفرصة الكافية لفهم التبيه والاستعداد للعمل.

5- يحظر على المعلم في برهة الانتظار أن يصلح أخطاء أو يشجع أو يحذر الطالب.

6 - قد يقصر المعلم برهة الانتظار متعينا في بعض الحالات لزيادة التسويق وجذب الانتباه .

العوامل التي يجب فيها إطالة برهة الانتظار:

أ- تطول برهة الانتظار مع التلاميذ الصغار .

ب- تطول برهة الانتظار مع ذوي الاحتياجات الخاصة .

ج- تطول برهة الانتظار عند العمل مع المبتدئين .

د- تطول برهة الانتظار إذا كان التمرين معقدا أو مركبا .

ه - تطول برهة الانتظار إذا كان التبيه طويلا أو عدد الممارسين كبيرا .

العوامل التي يجب فيها تقصير برهة الانتظار

١- تقصير برهة الانتظار مع الكبار

ب - تقصير برهة الانتظار مع المتقدمين (المدربين).

ج - تقصير برهة الانتظار إذا كان التمرين سهلاً بسيطاً.

د - تقصير برهة الانتظار إذا كان التمرين قصيراً.

الحكم هو اللفظ الذي تبدأ بعده حركة التمرين . أو الكلمة التي يبدأ بعدها الطلبة في أداء حركات التمرين.

و الحكم إما أن يكون لفظياً أو عددياً .

الأحكام اللفظية قد تكون كما يلي .

١ - فعل أمر : مثل : ثبي - مد - رفع - خفض - ميل .

٢ - مصدر : مثل : وقوف - جلوس - رقود

٣ - لفظ خاص: مثل : استعد - ثابت - انتباه

ويستخدم اللفظ الخاص عندما يصعب وصف حركة التمرين في كلمة واحدة فقط وتستخدم كلمة (ابداً) للعمل التوفيقية.

شروط الحكم:

١- أن يكون كلمة واحدة فقط تتضمن وصف حركة عدا اللفظ الخاص.

٢- أن يقال الحكم بصوت واضح مسموع للجميع .

٣- أن يكون الحكم القصير الحاد للحركات السريعة مثل ثبي الذراعين .

٤- أن يكون الحكم الأكثر طولاً والأقل حدة للحركات التي تتطلب سرعة متوسطة مثل رفع الذراعين .

٥- أن يكون الحكم الطويل للحركات البطيئة نسبياً والتي تتطلب تحريك جزء كبير من الجسم مثل ميل الجذع .

الأحكام العددية : تستعمل بعد الأحكام اللفظية توفيرًا للوقت وفي الحالات التي تتطلب مزيداً من الإصلاح.

و تستخدم الأحكام العددية للأغراض الآتية :

١) للاقتصاد في وقت المدرس حيث لا يضطر لتكرار التبيه.

٢) في الحركات التي تحتاج لإصلاح و إنقان .

٣) لاختبار ذاكرة التلميذ في تعاقب الحركات .

٤) للتتويج في طريقة المدرس فيستخدم الأحكام اللفظية مرة، ثم الأحكام العددية مرة أخرى، إضافة إلى أن

الأحكام العددية تعتبر متقدمة عن الأحكام اللفظية .

أنواع الأحكام واستخداماتها :**١ - الحكم الحاد القصير :** يستخدم بالنسبة للحركات التي تتميز بالسرعة على أن يراعي عند لفظه أن يكون التلميذ في وضع يسهل فيه سرعة الاستجابة .**٢ - الحكم الأقل حدة و أكثر طولاً :**

يستخدم في تدريس الحركات التي تتميز بالسرعة المتوسطة مثل (حركات الذراعان)

٣- الحكم الطويل الحالي من الحدة :

- ١- يستخدم للحركات البطيئة مثل (حركات التوازن) .
- ٢- أو الحركات التي تحرك جزء كبير من الجسم (كالجذع) .
- ٣- أو التي تتطلب الوصول لأقصى مدى (كالمنكبين) .

نداء التمرين**أ. نداء الوضع الابتدائي :**

- ١- إذا كان الوضع الابتدائي يتكون من وضع أصلي + مشتق أو وضع أصلي + أكثر من مشتق فإنه ينادي على كل حركة بمفرها وذلك بالنسبة للمبتدئين تسهيلاً لهم لأداء الحركة وتسهيلاً للمدارس لتصحيح الأخطاء .
- ٢- إذا كان الطلبة متربون من قبل فيمكن أن ينادي على حركتان في وقت واحد.

و سنوضح ذلك في المثال الآتي :

(وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً . ميل) .

في وضع ابتدائي مثل هذا الوضع .

أولاً : النداء مع المبتدئين :

يقوم المدرس بالنداء على كل حركة بمفردها .

بالوثب القدمين متبعدين ضع
الذراعان جانباً رفع
الجذع أماماً ميل

ثانياً النداء مع المدربين :

بالوثب مع رفع الذراعين جانباً القدمين متبعدين ضع
الجذع أماماً ميل

ملحوظة :

ينادي على حركة الميل بمفردها وذلك لتحرك مركز ثقل الجسم مما يستلزم ثبات القدمين على الأرض لحظة أداء حركة الميل .

ومن المثال السابق يتضح أن نداء الوضع الابتدائي المركب من حركة ذراعين وأخرى للرجلين وذلك لسهولة حركة الذراعين عن حركة الرجلين .

الملاحظات الواجب توافرها عند النداء على الوضع الابتدائي /

- ١- إذا ضم الوضع الابتدائي حركة ذراعين وأخرى للرجلين بحسب أن ينادي أولاً على حركة الذراعين ثم الرجلين بشرط تشابههما في العادات وذلك :
- أ. سهولة حركة الذراعين .
 - ب. تشابه أغلب حركات الذراعين مع حركات الرجلين في أنها ذات عدة واحدة .
 - ج. غالباً ما تكون حركة الذراعين في عدة واحدة بينما تكون حركة الرجلين من عدتين .
- ٢- إذا ضمت حركة ذراعين ذات عدة واحدة إلى حركة رجلين ذات عدتين ينادي على حركة الذراعين مع العدة الثانية لحركة الرجلين.
- ٣- إذا ضمت حركة ذراعين ذات عدتين إلى حركة رجلين ذات عدتين - ينادي على العدة الأولى من حركة الذراعين مع العدة الأولى من حركة الرجلين .
- ٤- إذا ضمت حركة رجلين ذات عدة واحدة إلى حركة ذراعين ذات عدتين ، ينادي على حركة الرجلين أولاً مع العدة الأولى من حركة الذراعين .. ثم ينادي على العدة الثانية من حركة الذراعين بمفردها .
- ٥- إذا اشتمل الوضع الابتدائي على حركة جذع بالإضافة للرجلين والذراعين .. بفضل أن ينادي على حركة الجذع بمفردها لمخالفة حركته للمدى الحركي للرجلين والذراعين بالإضافة على احتمال انتقال وتغيير مكان ثقل الجسم

نداء الحركة :

تستعمل الأحكام اللفظية في النداء أولاً ثم العددية .. وبعد التأكيد من صحة الأداء يبدأ العمل التوقيتي .

مثال : نداء حركة واحدة مثل (وقوف) ثني الركبتين كاملاً .

أ. الركبتين كاملاً .. ثني الركبتين .. مد نداء لفظي .

ب. ثني الركبتين كاملاً .. ١، مد الركبتين .. ٢ نداء لفظي عددي

ج. بالعداد ١..٠، بالعدد .. ٢ نداء عددي .

ه. التمرين باستمرار إبتدئي .. ٢..٠١ عمل توقيتي.

أنواع النداءات

مما سبق يتضح لنا أن أنواع النداءات أربعة وكل منها استعمال خاص .

أولاً : النداء اللفظي :

- ١- يستعمل عند بدء تعلم الطلبة للحركة .
- ٢- يوضح فيه المدرس مسار الحركة .

٣- يبدأ الطلبة في استيعاب التمرين .

٤- يشرح فيه المدرس النقاط الفنية للتمرين .

٥- يبدأ المدرس بإصلاح الأخطاء .

ثانياً : النداء اللفظي العددي .

١- يبدأ بعد حفظ الطلبة لمسار حركة التمرين .

٢- يقوم المدرس بإصلاح الأخطاء .

٣- يبدأ فيه توحيد العمل الجماعي .

٤- يستمر المدرس في شرح النقاط الفنية للتمرين .

ثالثاً : النداء العددي :

١- يستكمل الطلبة استيعابهم لحفظ حركة التمرين .

٢- يستمر المدرسة في إصلاح الأخطاء والانتهاء منها .

٣- يتوحد فيه توقيت أداء الحركة الجماعي للطلبة .

رابعاً : العمل التوقيتي :

١- يبدأ بعد استيعابي وحفظ الطلبة لحركة التمرين .

٢- يبدأ بعد الانتهاء من إصلاح الأخطاء .

٣- يبدأ بعد توحيد الأداء الجماعي للمشتركين .

٤- تتحقق من خلاله فائدة التمرين .

في بعض الحالات تقتصر مراحل التعليم خاصة عندما يكون التمرين سهلاً وبسيطاً وغير معقد ويكون الطلبة متدربي فتقصر فترات الأداء في مرحلة .

نداء حركتين :

إذا كان التمرين مركباً أي يتكون من حركتين أو أكثر . تكون الحركة التي تلي الوضع الابتدائي مباشرة هي الحركة الأصلية . وتكون باقي الحركات هي حركات إضافية تكميلية الغرض منها زيادة صعوبة التمرين وعلى ذلك تكون .

الحركة الأصلية :

هي الحركة التي تلي قوس الوضع الابتدائي مباشرة وهي أساس التمرين .

الحركة التكميلية :

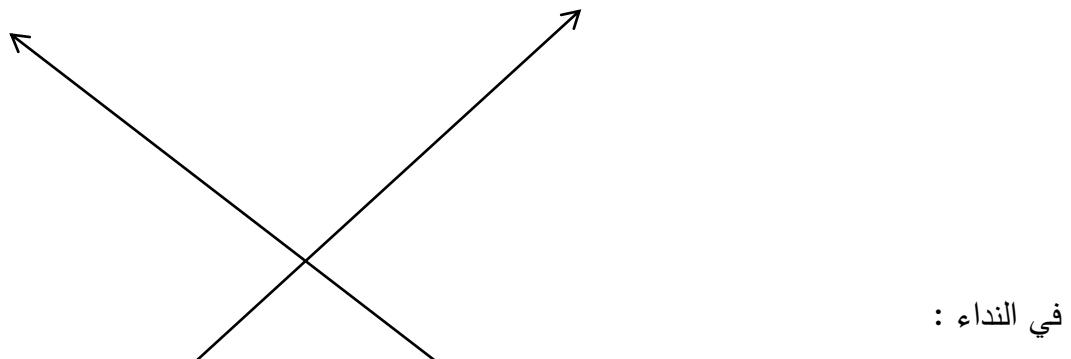
هي حركات تأتي في الكتابة بعد الحركة الأصلية والغرض منها زيادة صعوبة التمرين .

وللنداء على تمرين مركب يحتوي على حركتين أو أكثر نعطي المثال التالي :

مع رفع الذراعين جانباً . بالوثب القدمين متبعدين .. ضع على هذا يمكننا الخروج بقاعدة بسيطة للنداء يتضمنها المثال التالي .

في الكتابة :

(وقف) ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً . بإجراء عملية التقاطع .



الركبتان كاملاً .. ثني .

مع رفع الذراعين جانباً

وعلى هذا يجب أن نلاحظ دوماً أن الحكم يصدر على الحركة الأصلية فقط .

أما الحركة الإضافية أو التكميلية فتنطق كما تكتب .

www.sport.ta4a.us

كيفية النداء على الأوضاع الأصلية

الوقوف



النداء : معتدلاً قف

الانبطاح

- النداء: على الأرض انبطاح

الجثو

النداء: الركبتين ع الأرض (جثو)
أو مبتدأ بالركبة اليسرى ، ع الأرض جثو

التعلق

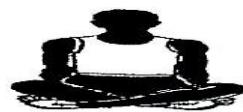
النداء : التعلق بالمسك من حدد نوع المسكة : أعلى-
أسفل-المتبادل-المقاطع وثب

الرقد

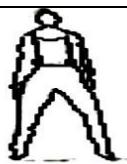


النداء : على الأرض رقد الظهر

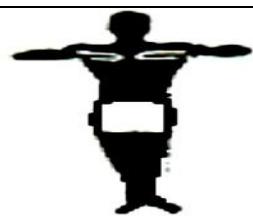
الجلوس (جلوس التربع)

النداء : مع تقاطع (الساقين ، ع الأرض جلوس
تربع
أو
مع تقاطع الساق اليمنى مع اليسرى ، ع الأرض ...

	جلوس
(وقف. تقوس)	(وقف. الذراعان أماماً)
	
النداء : الجذع خلفاً تقوس الجذع أماماً مد	النداء : الذراعين أماماً رفع الذراعين أسفل خفض
الرمز يشير إلى "النداء على الحركة الرجوعية للتمرين" (جثو. ذراع أماماً والأخرى ثبات الوسط)	(جلوس. إنشاء) 
النداء : مع رفع الذراع اليسرى أماماً ، اليد اليمنى في الوسط ضع مع خفض الذراع اليسرى أسفل ، الذراع اليمنى أسفل مد	النداء : الذراعين ثنى الذراعين أسفل مد
(وقف. فتحاً)	(وقف. إنشاء عرضاً)



النداء : بالوثب القدمين متبعدين ضع أو
القدم اليسرى جانبًا ضع
بالوثب القدمين متلاصقين ضع أو
القدم اليسرى بجوار اليمنى ضع



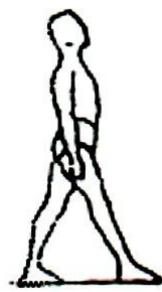
النداء : الذراعين عرضاً أمام الصدر ثى
الذراعين أسفل مد

(وقف. على المشطين)



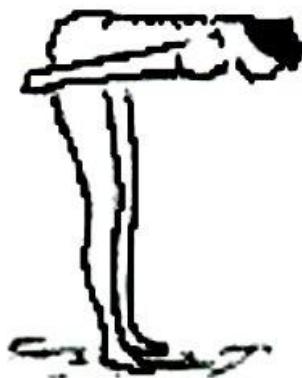
النداء : العقبين عالياً رفع أو
العقبين عن الأرض رفع أو
على المشطين قف
العقبين أسفل خفض أو
العقبين على الأرض ضع

(وقف. الوضع أماماً)



النداء : القدم اليمنى أماماً ضع
القدم اليمنى بجوار اليسرى ضع
القدم الأمامية بجوار الخلفية ضع

(وقف. ميل)



النداء : الجزء أماماً مل

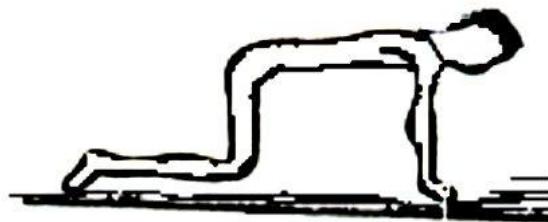
(إقعاء)



الجذع عالياً رفع

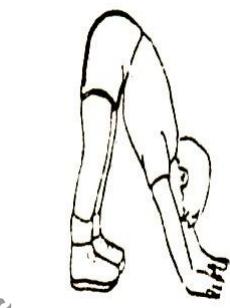
النداء : مع رفع العقبيين عالياً ، الركبتين كاملاً ثنى مع خفض العقبيين أسفل ، الركبتين كاملاً مد

(جثو أفقى)



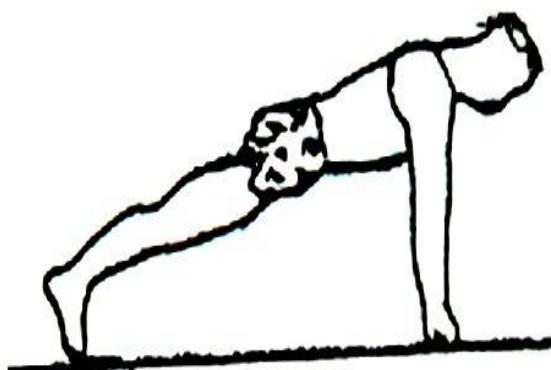
النداء : مع وضع اليدين أماماً على الأرض ، على الركبتين جثو مع رفع الجذع عالياً ، الركبتين كاملاً..... مد

(وقوف على أربع)



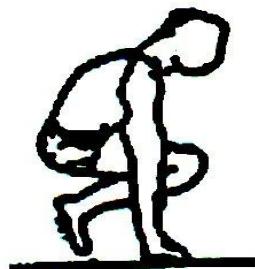
النداء : على أربع وقوف أو مع وضع اليدين أماماً على الأرض ، الجذع أماماً أسفل.....ثنى الجذع عالياً مد

(إنبطاح مائل)



النداء : على أربع جلوس ، الركبتين خلفاً مد الركبتين أماماً ثنى ، الركبتين كاملاً مد

(جلوس على أربع)



النداء : على أربع جلوس أو

مع وضع اليدين أماماً على الأرض ، الركبتين كاملاً ثنى الركبتين كاملاً مد

المراجع

- ١- سمير وجدي احمد ويوسف محمد موسى وآخرون - العروض والتمرينات واللياقة البدنية دار الكتب الوطنية بنغازي ١٩٩٠
- ٢- د. كمال عبد الحميد و دكتور محمد صبحي حسنين - اللياقة البدنية ومكوناتها - دار الفكر العربي ١٩٨٥
- ٣- خليل فوزي إبراهيم - التمرينات البدنية - دار المعارف ١٩٧٨



الصفحة	الفهرس	.
٢	تعريف للتمرينات	.١
٣	أنواع و فوائد التمرينات	.٢
٥	طرق تدريس التمرينات	.٣
١١	الاصطلاح والأوضاع المستخدمة في التمرينات	.٤
١٢	قواعد كتابة التمرينات	.٥
٢٦	تمرينات باستخدام الأدوات	.٦
٢٨	التمرينات التمثيلية	.٧
٣٠	الأوضاع المشتقة في التمرينات	.٨
٦٤	تمرينات حرة بدون أدوات	.٩
٧٥	التمرينات الزوجية	.١٠
٨١	تمرينات بالأدوات	.١١
١٠٠	النداء	.١٢
١٠٥	أنواع النداءات	.١٣
١١٠	المراجع	.١٤

المكتبة الرياضية الشاملة
www.sport.ta4a.us