

الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

مقدمة

* الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى اله 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 المتزن 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 أملا أن ندفع العاملين في هذا المجال أن يساهموا لإثراء المكتبة الرياضية الفلسطينية والعربية بكل ما هو مفيد .

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

أتقدم بهذا العمل المتواضع للإخوة المعلمين في مجال التربية الرياضية . لتيسير عملهم قدر الإمكان. ولقد راعيت الاستعانة بالنماذج الإيضاحية التي تساعد المعلم والمدرّب على سرعة فهم الحركات والأوضاع المختلفة. ملتزما بالأمانة العلمية في ذكر المصادر والمراجع التي استعنت بها في هذا الكتاب و أخيرا .

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

مشرف التربية الرياضية

أ. علاء الدين نعيم الجرجاوي

٢٠١١

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، والسويدي هنريك لنج، أ. موسى فهمي، أ. محمد حافظ، أ. محمد الشيخ والعديد من التعريفات لذلك اقتصر الحديث عن كل ما سبق وقمت باختيار تعريف مقترح رغم اختلاف المفكرين 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 التشريرية ونذكر هنا بعض التعاريف التي توصل إليها علماء التربية البدنية لتعريف التمرينات البدنية :

تعريف العالم السويدي هنريك لنج (H. LING) :

التمرينات البحتة 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 لغرض تربوي وذلك للوصول إلى أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة وتختار وفق قواعد خاصة يراعى فيها

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

تعريف الأستاذ محمد يوسف الشيخ :

إن التمرين لابد أن يكون له غرض معين أو حركة لها غرض ثابت وواضح .

تعريف الدكتور معيوف خنتوش :

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

تعريف الدكتورة ليلي زهران :

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

تعريف مقترح:

التمرينات البدنية هي الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي بغرض تربوي لرفع الكفاءة البدنية للجسم ومساعدته على النمو المتزن 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 تنمي 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 ابتداءً 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 قدراً عالياً من القدرات أو الاستعدادات أو المواهب الخاصة لأدائها 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 وبعداً بالفرد عما قد تسببه الأنشطة الأخرى من إصابات .
- ٨- لا تنحصر فائدة التمرينات في النواحي البدنية فقط بل تتعدى ذلك إلى النواحي الخلقية والعقلية والاجتماعية والنفسية.
- ٩- التمرينات من الوسائل الهامة في تربية الجسم والاحتفاظ بصحة القوام وإصلاح العيوب والنشوهات .
- ١٠- التمرينات وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهني .

أنواع وأقسام التمرينات:

تنقسم التمرينات من ثلاث جهات 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 (حرة) .
- ٢- تمرينات بالأدوات (الأثقال الحديدية - الكرة الطبية إلخ) .
- ٣- تمرينات على الأجهزة (عقل الحائط - المقاعد السويدية - العارضة إلخ) .

ثانياً : من حيث التأثير:

- ١- تمرينات الاسترخاء ٤ - تمرينات القوة .
- ٢- تمرينات الإطالة والمرونة ٥- تمرينات الرشاقة .
- ٣- تمرينات الجلد (التحمل) ٦- تمرينات التوازن .

ثانياً- وفيما يلي أهم مميزات:

- 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 السنية ومستوى اللياقة البدنية ، كما يمكن تطبيقها في قالب يتمشى وميول المراحل السنية .

٣- لها أهمية في معاونة النمو المتزن 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 بتنمية أهم عناصرها كالقوة والمرونة والتحمل والمهارة الحركية العامة . وتكمن المهارة الحركية العامة الإنسان من بذل أقل جهد في أداء حركاته اليومية - حركة اقتصادية - كما ترفع من كفاءته الإنتاجية .

٥- تعتبر التمرينات أساس الإعداد البدني العام والخاص لأنواع الأنشطة الرياضية والنشاط الإعدادي لها (الإحماء) .

أسس اختيار وتدريب 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. أسس اختيار التمرينات :

١- أن تتناسب التمرينات مع السن والجنس وقدرات المشتركين ، فتمرينات الكبار لا تتناسب الصغار وتمرينات النساء لا تناسب الرجال وهكذا .

٢- أن تخدم التمرينات المجموعات العضلية المختلفة للجسم ولا تقتصر على أجزاء معينة 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 متنوعة حتى لا يصبح الدرس مملاً ، فنختار 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 وملاعب .

٧- أن تختار التمرينات بحيث تعالج الأوضاع الجسمية الرديئة وتصحح القوام وتزيد من مرونة 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 التناسق والجمال وتعبّر 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 - أسس تدريس التمرينات :

١- يجب أتباع مبدأ الانتقال من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب عن طريق أداء تمرينات بسيطة وإتقانها قبل إضافة حركات جديدة عليها .

٢- شرح التمرين بلغة مناسبة لمستوى الأفراد وسنهم (الفئة المستهدفة)، إضافة إلى الصوت المسموع والواضح .

- ٣- استخدام المصطلحات الرياضية أثناء الشرح ، مع اتباع 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 وتنبيههم إلى النواحي 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 الزميلان متساويان في الوزن والطول والحجم والقوة بقدر الإمكان حتى يؤدي التمرين بشكل صحيح ويحقق الغرض المطلوب منه.
- ١٣- في التمرينات الزوجية يجب شرح واجبات كل زميل على حدة حتى لا تحدث أخطاء .
- ١٤- يجب التأكد من توفر عوامل الأمن والسلامة أثناء تأدية التمرينات حتى لا تحدث أصابه لأي تلميذ مثل مراعاة المسافات بينهم حتى لا يصطدموا ببعض 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 ، ويستحسن إعطاء التوقيت على المرحلات باللفظ وليس العدد .
- ١٨- ١- لتمرينات التي تحتاج إلى توافق أو إلى مهارة عالية مثل الوثب مع تحريك أجزاء معينة من الجسم حتى تعطي فرصة للطلاب للتمرين بتوقيته 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 الزميل .
- ٢١- يجب مراعاة عدم إعطاء تمرينات المقاومة العنيفة لصغار السن حتى لا يتخذ جسمهم أوضاعاً خاطئة .
- ٢٢- يجب التغيير من تمرينات الانبطاح لتمرينات المرحلات ومن تمرينات التقوس خلفاً إلى ثني الجذع أماماً ، وكذلك التغيير بين المجموعات العضلية المختلفة.

- ٢٣- تكرار الحركة على الجانبين بالتساوي لضمان الاتزان في النمو إلا في الحالات العلاجية .
- ٢٤- استخدام تشكيلات متنوعة 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 وتثبيت الأداء ، ومن أهم الطرائق المستخدمة في تدريس التمرينات ما يلي

- ١ - الجزئية أو الشرح.
- 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 تمزج كافة الأجزاء وتعطي مرة واحدة فيقوم التلميذ بأدائها دفعة واحدة وحسب تسلسل الأجزاء .

مزايا الطريقة الجزئية:

- ١- تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ ، أي تعطي فرصاً متساوية لجميع التلاميذ في الصف الواحد للتقدم بالتمرين حسب مقدرتهم .
- ٢- توفر عنصري الأمن والسلامة للتلاميذ وخصوصاً في تمرينات 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 الطرائق الأخرى .
- ٤- لا تتمشى مع ميول التلاميذ ، حيث أنهم في كثير من الأحيان يميلون إلى أداء الحركات الصعبة وليست البسيطة والسهلة .
- ٥- أن تجزئة التمرين تفقده الميزة التربوية الهامة من حيث تقيدها 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 أيضا 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 متقناً .
- 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 للوقت 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 الأمن والسلامة .
- ٤- من الصعب تطبيقها في كل الحركات ، حيث أن بعض الحركات لا بد 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 يقترن النموذج بالشرح عند تعليم أو عرض تمرين جديد ، ويمكن أن نعتبرها كوسط بين الطريقتين السابقتين حيث يقوم التلميذ بتعلم التمرين ككل في البداية ثم تعلم بعض الأجزاء التي تحتاج إلى إتقان ، وتستخدم 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 ليتقدم في تعلم المهارة حسب قدراته ومهاراته

- ٢- وضوح الغرض العام أمام التلاميذ ليتحقق عنصر الإيجابية في التعليم .
- ٣- سهولة تنفيذها وتوفير عنصرى الأمن والسلامة .
- ٤- تقلل كثيراً من الوقت والجهد.

عيوب الطريقة الكلية الجزئية:

- ١- تستلزم هذه الطريقة دقة متناهية 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 وإن 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 التلاميذ الحركة أو التصور الخاطئ للتمرين .
- عدم كفاية الاستعداد البدني للتلاميذ ، مثل عدم القدرة على مرجحة 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 وإتقانه 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 اتباع 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 مرجحة 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 ، وبفضل أن يقول المدرس شد الركبتين ولا يقول لا تنثني الركبتين ، أي على المدرس ألا يذكر الخطأ الموجود بل يذكر ما هو مطلوب فعلاً أدائه ، 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 التلاميذ أثناء إصلاح الأخطاء إلا في الأحوال الضرورية ، وأن يعتمد المدرس على مقدرته في التعبير وأن يترك للتلاميذ فرصة للتفكير فيما يقول .
 - ٧ - مراعاة عدم إيقاف العمل لإصلاح خطأ ثانوي بالنسبة للهدف المراد تحقيقه حتى لا يتعطل 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 بالتلاميذ الذين يتقنون أداء الحركة في عرض نموذج للحركة المراد إصلاحها .
 - ١٦ - ضرورة ملاحظة التأثير النفسي للطريقة المتبعة في إصلاح الخطأ واختيار الألفاظ المناسبة والطريقة الملائمة لمعالجة كل حالة .
 - ١٧ - تشجيع التلاميذ 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 تتكون عندهم عادات حركية خاطئة يصعب التخلص منها بعد ذلك .

اعتبارات هامة تتعلق بإصلاح الأخطاء (خاصة بالمعلم)

- (١) إلمام المدرس إلماماً 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 اقتناعه 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 تقديمية وهي لتطوير التمرين وزيادة درجة صعوبته ، ويمكننا التقدم بالتمرينات بما يلي :

- (١) ضبط أداء الحركات وتوافقها ودقة توقيتها مع صحة وضع أجزاء الجسم أي أننا نطالب بمستوى أعلى في الأداء لنفس التمرين .
 - (٢) الانتقال من التمرين البسيط إلى التمرين المركب وذلك بزيادة عدته بدون تكرار لأجزائه .
 - (٣) ضم تمرين لآخر حتى يكون الوضع النهائي لأحدهما وضعاً ابتدائياً للتمرين الذي يليه :
- مثال (وقوف . انثناء عرضاً)** ضغط المنكبين خلفاً ثم مد الذراعين جانباً .
- (٤) زيادة صعوبة الوضع الابتدائي للتمرين
- مثال : (أ) (وقوف . الذراعان عالياً)** ثني الجذع على الجانبين بالتبادل .
- (ب) (وقوف فتحاً . ثبات الوسط)** ثني الجذع على الجانبين بالتبادل .
- (٥) تضيق قاعدة الارتكاز :
- مثال (أ) (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً)** ضغط المنكبين خلفاً .

(ب) (وقوف 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 الثقل مثل ثني الجذع على الجانبين من وضع (الوقوف) ثم أداء نفس الحركة من وضع

(وقوف . الذراعان عالياً) هنا يصبح العمل العضلي أشد (أقوى) .

(ب) تثبيت الوضع بأن يترك الطلاب 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) (وقوف . ثبات الوسط) الوثب على المشطين لأعلى .

(ب) (وقوف . 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 طوق 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 ليسهل فهمها وقراءتها بين المختصين في المجال الرياضي وتكون لغة نقاهم بينهم ولا بد من ذكر تعريف كل من الاصطلاح والوضع والحركة التمرين.

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

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

(الأوضاع الأصلية). (الوقوف، الرقود،،التعلق، الانبطاح، الجثو ، جلوس التربع)

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

(الدرجة الأمامية والخلفية - الوثب - القفز) 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 أساسيا (أصليا) أو مشتق أو أوضاع أخرى (خاصة) .

أولا: الأوضاع الأصلية - :

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

(وقوف) - (جلوس تربع) - (جثو) - (رقود) - (انبطاح) - (تعلق)

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

سميت هذه الأوضاع بالأوضاع الأصلية لأنها تتميز بالاتي :

- ١- سهوله 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 .

ثانيا: الأوضاع المشتقة

وهي الأوضاع التي تشتق من الأوضاع الأصلية ولكن بتحريك جزء أو أكثر من جزء من الجسم، كتحريك مثلا الذراعين - الرأس - الجذع - الرجلين.

ومن المتبع عند كتابة الوضع المشتق أن يكتب أولا الوضع الأصلي يليه الجزء المراد تحريكه ثم الاتجاه.

مثال : (وقوف. الذراعان جانبا) ... وضع أصلي. جزء مراد تحريكه + الاتجاه..
أمثلة أخرى : (وقوف. الذراعان متوازيتان جانبا) - (وقوف. ذراع أماما والأخرى جانبا) - (جلوس. انثناء عرضا) - (جلوس. طويل فتحا)

قواعد كتابة التمرينات:

يتكون التمرين من ثلاثة أجزاء رئيسية كما:

أولا : كتابة التمرينات الحرة الفردية بدون أدوات

1- كتابة الوضع الابتدائي:

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

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

ب- الوضع الأصلي + وضع مشتق :

1- مثل (وقوف. فتحا) ٢- (رقود. الذراعان جانبا) ٣- (جثو. ميل) ٤- (وقوف. الذراعان جانبا)

وبتحليل الوضع الابتدائي 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. (وقوف. فتحا)

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- (وقوف. فتحا. الذراعان جانبا) ٢- (وقوف. الوضع أماما. انثناء عرضا. ميل)

بتحليل الوضع الابتدائي في المثال الأول يتبين 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. (وقوف. 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 ثلاث 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)
(وقوف. الوضع أماما. انثناء عرضا. ميل)

هـ - وضع مشتق من الوضع الأصلي مثل (وقوف. نصفًا) (جلوس جثو)

و- أوضاع خاصة

مثل (وقوف على اليدين) (جلوس على أربع) (انبطاح مائل) (اقعاء)

نقاط 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) ، (فا)

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

مثل : (ثنى - رفع - مد - دوران ... الخ. باستثناء كلمات (ميل - لف - تقوس) التي تعبر عن الجذع فقط.

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

(وقوف. ذراع أماما والأخرى خلفا)

ب- كتابة اصطلاح (صلب) التمرين:-

- ويعتبر الجزء الرئيسي في التمرين، ويكتب بعد الوضع الابتدائي مباشرة، ويتكون على التوالي من الأجزاء التالية
1. نوع حركة التمرين (رفع - خفض - ثنى - مد - دوران - تقوس - لف - درجة - وثب - قفز)
 2. الجزء المراد تحريكه (الرجلين - الذراعين - الجذع - الرأس - الكفين)
 3. اتجاه الحركة (جانبا - أماما - عاليا - داخلا - مائلا أماما عاليا - جانبا أسفل ... الخ)
- مثال : (وقوف) رفع الذراعان جانبا ... (وضع ابتدائي) نوع الحركة - الجزء المراد تحريكه - اتجاه الحركة

نقاط يجب مراعاتها عند كتابة صلب التمرين:-

- 1- تكتب الحركات وفق ترتيب أدائها.
 - 2- يستخدم حرف (و) عند أداء حركتان من نوع واحد أو مختلفتان من مجموعة عضلية واحدة في توقيت واحد (وقوف) رفع ذراع جانبا والأخرى عاليا.
 - 3- يستخدم حرف (مع) عند أداء حركتين من مجموعتين عضليتين مختلفتين في توقيت واحد... مثال (وقوف. انثناء عرضا) الطعن أماما مع مد الذراعين عاليا.
 - 4- 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 (وقوف) فتح القدمين و رفع الذراعان جانبا ف ميل الجذع أماما ثم ثنى الذراعين على الصدر.
 - 5 - إذا تضمن التمرين حركتان أحدهما أصلية والأخرى مكملية فيجب كتابة الحركة الأصلية أولا بعد الوضع الابتدائي مباشرة... مثال (وقوف) الطعن أماما مع ثنى الذراعان على الصدر.
- ويمكن تمييز الحركة الأصلية عن الحركة المكملية في ضوء ما يلي : الهدف الأساسي من التمرين ، درجة صعوبة الأداء 6 - تكتب كلمة (تبادل) في بداية صلب التمرين وبعد القوس مباشرة عند أداء نفس الحركة على جانبي الجسم أو في اتجاهين متقابلين على أن يشترط العودة إلى الوضع الابتدائي والثبات فيه قبل بدء الحركة إلى الجانب الآخر
- مثال (وقوف) تبادل ثنى الجذع جانبا.
- 7 - (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 ... (وقوف. ثبات الوسط) ثنى الجذع جانبا بالتبادل.
 - 8 - إذا كان الجزء المراد تحريكه في وضع الثني، فيجب أن تكتب نوع الحركة (مد) والعكس صحيح .. مثال.
- (وقوف. انثناء) مد الذراعين عاليا.

ج - كتابة الوضع النهائي:

وهو عبارة عن الوضع الذي ينتهي إليه التمرين، ولا يكتب عادة إذا كان هو نفس الوضع الابتدائي .. مثال. (وقوف) رفع الذراعان جانبا ... وهذا يعنى أن المؤدى لهذا التمرين يقوم برفع الذراعين جانبا 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 وضعاً ابتدائياً جديداً لتمرين آخر كما في المثال التالي ... (وقوف) ثنى الركبتين نصفاً مع رفع الذراعان أماماً وعمل درجة للجلوس على أربع.

قواعد كتابة التمرينات الزوجية:

أولاً : إذا كان الزميلان يؤديان نفس الوضع الابتدائي ويقومان بنفس العمل العضلي بزمان واحد يكتب الوضع الابتدائي للزميلين بين قوسين مع ذكر اتجاه الزميل بالنسبة للآخر 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 الزميلان يؤديان نفس الوضع الابتدائي ويقومان بنفس العمل العضلي في زمن مختلف كما في تمرين شكل (٢٣٤) . (وقوف . مواجه . الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) تبادل ثنى الركبتين كاملاً (:)

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

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

(رقود الذراعان أماماً . مسك رجلين الزميل) ثنى الذراعين (:)
(انبطاح أفقي بمساعدة الزميل مواجه) ثنى الذراعين (:)

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

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

أوضاع الزميلين كل منهما بالنسبة للآخر في هذا النوع من التمرينات لا يخرج عن الأوضاع التالية :
(مواجه) (مواجه الجنب) (مواجه الظهر) (الظهر مواجه) (الجنب مواجه) (جنباً لجنب) (ظهراً لظهر)
يمكن أداء التمرينات من الوقوف و الجلوس والجنو والرقود والتعلق كل بما يتناسب معه .

أهمية التمرينات الزوجية :

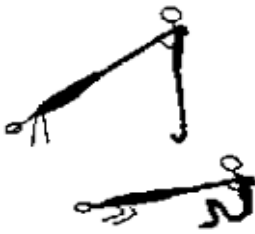

- ١- تنمي روح التعاون والتعارف وتستخدم كوسيلة لدعم النشاط الاجتماعي بين الطلاب .
- ٢- هذا النوع من التمرينات لا يتطلب إمكانات خاصة وذلك لأنه يمكن الاستعاضة عن الأداة أو الجهاز بالزميل .
- ٣- يبذل فيها الفرد أقصى جهد للوصول لأداء الحركة نظرا لصعوبتها النسبية مما يبعث على المنافسة .
- ٤- تلائم كافة المراحل السنية . إذا راعينا 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 وتتابعات .
- ٧- متعددة الأغراض والأهداف والوسائل حيث يمكن استخدام الزميل فيها كجهاز أو كأداة أو كثقل أو كعامل مساعد أو كمانع حسب الغرض المطلوب مما يزيد من الفائدة والتأثير .
- ٨- إذا تضمنت التمرينات سرعة التلبية ورد الفعل فإنها تبعث السرور والمرح في نفوس الطلاب واقبلوا على أدائها برغبة صادقة مما يفقدهم 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

المكتبة الرياضية الشاملة
www.sport.ta4a.us

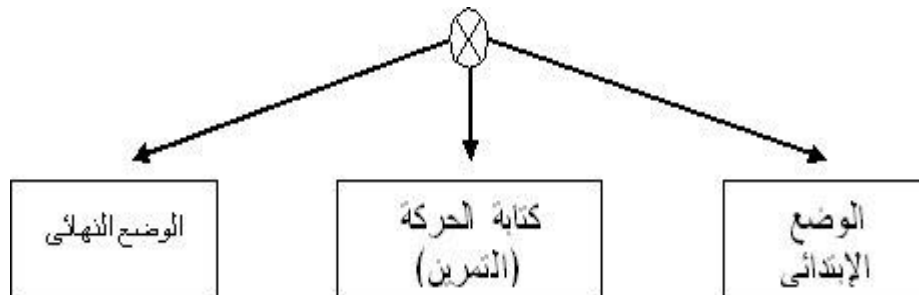
البرجواي

نماذج لتمارين زوجية :

الشكل	التمرين كتابة
شكل (٢٣٣) 	(وقوف . فتحة . مواجه . الذراعين على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:)
شكل (٢٣٤) 	(وقوف . مواجه . الذراعان اماما تشبيك مع الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملا (:)
شكل (٢٣٥) 	(وقوف . مواجه . الذراعان اماما تشبيك) تبادل الطعن جانبيا (:)
شكل (٢٣٦) 	(رقود الذراعان اماما . مسك رجلين الزميل) ثني الذراعين (:) (انبطاح أفقي بمساعدة الزميل مواجه) ثني الذراعين (:)

<p>شكل (٢٣٧)</p> 	<p>(انبطاح مائل عميق . فتحا . بالاستناد على كتفي الزميل) ثني الذراعين (:) (وقوف مواجه الظهر . مسك قدمي الزميل على كتفي الزميل) ثني الركبتين كاملاً عند ثني الزميل للذراعين (:)</p>
<p>شكل (٢٣٨)</p> 	<p>(وقوف مواجه . الوضع أماماً تشبيك مع الزميل) تبادل ثني الذراعين مع مقاومة الزميل (:)</p>

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:

يُعرّف الوضع الابتدائي على أنه الشكل الذي يتخذه الجسم قبل بداية الحركة ويكتب بين قوسين (.....) ، ويتكون من:

- 1 - وضع (أصلي) فقط مثل : وقوف - جثو - جلوس تربيع (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. نصفاً) - (نصف جثو) - (جلوس الجثو.)
 - 4- وضع (خاص) (مثل) : (جلوس على أربع) - (جثو أفقي) - (انبطاح) - (انبطاح أفقي)
 - 5- وضع (أصلي أو وضع مشتق من الأصلي أو وضع خاص + أكثر من وضع مشتق) :
- وفى هذه الحالة يكتب 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. إنحاء)

(وقوف. الذراعان أماماً. لف)

(جثو فتحاً. إثناء عرضاً)

(نصف وقوف. انثناء. لف)

(جلوس على أربع. رجل جانباً)

(انبطاح فتحاً. الذراعان عالياً. الثاني جانباً)

(وقوف فتحاً. ذراع عالياً والأخرى ثابت الوسط. الثاني جانباً)

بعض التمرينات:

١. (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً.
٢. (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة.
٣. (وقوف 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. (وقوف) الوثب لأعلى.
٨. (وقوف. الذراع اليمنى جانباً. الذراع اليسرى عالياً) الوثب لأعلى مع تبادل وضع الذراعين.
٩. (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشط باليد المخالفة بالتبادل.
١٠. (وقوف فتحاً. انثناء عرضاً) ثني الركبتين كاملاً مع مد الذراعين أماماً.

١١. (وقوف فتحا. اليدين تشبيك خلف الظهر) تبادل ثني الجذع جانبا.
١٢. (وقوف . ثبات الوسط) تبادل الحجل جانبا.
١٣. (جلوس على أربع) مد الركبتين كاملا مع رفع الذراعين أماما عاليا.
١٤. (جلوس طولا. فتحا مواجهه) ثني الجذع أماما .
١٥. (وقوف انحناء. الذراعين أماما) تبادل ثني الذراعين على الصدر.
١٦. (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل ببطء والثبات أربع عدات.
١٧. (جلوس على أربع) مد الركبتين مع رفع الذراعين عاليا.
١٨. (وقوف) دوران الذراعين أماما أسفل عاليا.
١٩. (وقوف. ثبات الوسط) رفع الركبة عاليا.
٢٠. (وقوف الذراعان جانبا) الجري أماما مع تحريك الذراعين عاليا.
٢١. (وقوف) الجري أماما مع رفع الركبتين عاليا.
٢٢. (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل ثم مده مع رفع الذراعين عاليا.
٢٣. (وقوف) تبادل رفع الركبتين عاليا وتحريك الذراعين عاليا.
٢٤. (جلوس على أربع) المشي أماما.
٢٥. (وقوف. ثبات الوسط) تبادل الطعن جانبا مع مد الذراعين جانبا.
٢٦. (وقوف فتحا ميل. الذراعان جانبا) ثني الذراعين.
٢٧. (وقوف. الذراعان مائلا أسفل) مرجحة الذراعين للتقاطع خلف الجسم.
٢٨. (جلوس على أربع. قدم جانبا) تبادل قذف الرجلين جانبا.
٢٩. (وقوف) الجري للأمام ثم الوقوف على قدم واحدة.
٣٠. (جلوس على أربع. الذراعان أماما) التقدم للأمام مع تبادل ثني الذراعين.
٣١. (وقوف الوضع أماما. انحناء) المشي أماما مع ثني الركبتين قليلا.
٣٢. (وقوف عال) الوثب لأسفل للهبوط على المشطين.
٣٣. (جلوس قرفصاء. استناد) تبادل مد الرجلين أماما.
٣٤. (وقوف. انثناء عرضا) تبادل مد الذراعين جانبا.
٣٥. (جلوس على أربع) تبادل قذف الرجلين خلفا.
٣٦. (وقوف. ثبات الوسط) ثني الركبتين كاملا.
٣٧. (وقوف) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين أماما ثم قذفهما جانبا.
٣٨. (وقوف. الوضع أماما. ثبات الوسط) الوثب بالارتداد مع تبادل وضع القدمين أماما.
٣٩. (رقود. لمس الرقبة) رفع الرجلين مائلا عاليا ثم فتحهما.
٤٠. (جلوس على أربع) التقدم للأمام باليدين للوصول لوضع الانبطاح المائل.
٤١. (انبطاح معدل) ثني الذراعين.

٤٢. (وقوف) الجلوس على أربع وقذف القدمين خلفا للوصول لوضع الانبطاح.
٤٣. (رقود. لمس الرقبة) رفع القدمين بزاوية ٤٥ درجة في أربع عدات.
٤٤. (وقوف. ثبات الوسط) تبادل الطعن إلى الجانبين مع رفع الذراعين جانبا.
٤٥. (وقوف مواجه. مسك الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملا (:) .
٤٦. (وقوف.الذراعان أماما) تبادل لف الجذع للجانبين.
٤٧. (وقوف. ثبات الوسط)الوثب في المكان مرتين ثم الحجل مرتين مع رفع الرجل الأخرى أماما.
٤٨. (وقوف) 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. (وقوف انحناء. الذراعين أماما) تبادل ثني الذراعين على الصدر.
٥٣. (وقوف فتحا.اثثناء عرضا) مد الذراعين أسفل ثم رفع الذراعين جانبا.
٥٤. (وقوف)رفع الذراعين جانبا عاليا بالتبادل.
٥٥. (جلس طويل فتحا.الذراعان عاليا.اليدين تشبيك) تبادل ثني الجذع اماما أسفل على القدمين.
٥٦. (اقعاء . ثبات الوسط) رفع الذراعين جانبا مع مد الركبتين كاملا وتباعد القدمان.
٥٧. (وقوف فتحا. قبض الأصابع) رفع الذراعين جانبا عاليا مائلا مع رفع العقبين.
٥٨. (انبطاح مائل معكوس) ثني الذراعين كاملا.
٥٩. (جلوس التوازن) خفض ورفع الرجلين أسفل عاليا على الأرض بالتبادل.
٦٠. (وقوف على أربع) ثني الركبتين أماما بالتبادل.
٦١. (انبطاح مائل) تبادل رفع الذراع والرجل المعاكسة عاليا.
٦٢. (جلوس على أربع) قذف القدمين أماما بين الذراعين للوصول إلى وضع الانبطاح المائل المعكوس.
٦٣. (رقود.الذراعان عاليا) تبادل رفع الرجلين أماما.
٦٤. (اقعاء.الذراعان أماما) المشي أماما على القدمين مع ثني ومد الركبتين قليلا.
٦٥. (وقوف مواجه. الذراعان أماما. الوضع أماما. مسك رسغي الزميل) شد الزميل (:) .
٦٦. (جلوس جثو مواجه. تشبيك الذراعين أماما مع الزميل) ثني الجذع خلفا بالتبادل في ٤ عدات لتقوس الظهر (:) .
٦٧. (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل ببطء لمحاولة وضع الكفين على الأرض والثبات ٤ عدات مع عدم ثني الركبتين.
٦٨. (وقوف فتحا.الذراعان جانبا) ثني مفصلي الرسغين لأعلى ولأسفل.
٦٩. (انبطاح مائل) المشي أماما على اليدين.
٧٠. (جلوس التربع. الذراعان جانبا) ميل الجذع على الجانبين بالتبادل مع الدفع بالكتف جانبا.

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

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 فى اتجاهات مختلفة يحددها المدرس.
١٠٩. (وقوف الوضع أماما الذراعان ماماً) ثنى الذراعين على الصدر.
١١٠. (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل ثم تحريك الذراعين.
١١١. (جلوس طوياً فتحاً) ثنى الجذع أماما مع تحريك الذراعين أماما.
١١٢. (وقوف) الجري مع ثن الجذع على الجانبين.
١١٣. (وقوف الذراعان عالياً) خفض الذراعين مع ثنى الركبتين ببطء.
١١٤. (وقوف انحناء الذراعان عالياً) تحريك الذراعين بالتبادل.
١١٥. (وقوف .الذراعان جانباً) الوثب أماما بالقدمين معاً مع تحريك الذراعين.
١١٦. (وقوف) المشي على المشطين بحذر.
١١٧. (وقوف) الجري أماما والوثب العالي بارتفاع فردي.
١١٨. (وقوف انحناء) المشي أماما محاولة لمس الأرض.
١١٩. (وقوف فتحاً الذراعان عالياً) ثني الجذع أماما 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 أماما الذراعان أماماً) ثنى الذراعين على الصدر.
١٢٨. (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل ثم تحريك الذراعين.
١٢٩. (جلوس طوياً فتحاً) ثنى الجذع أماما مع تحريك الذراعين أماما.
١٣٠. (وقوف) الجري مع ثني الجذع على الجانبين.
١٣١. (وقوف .الذراعان عالياً) خفض الذراعين مع ثنى الركبتين ببطء.
١٣٢. (وقوف انحناء. الذراعان عالياً) تحريك الذراعين بالتبادل.

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

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

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. الذراعان جانباً) المشي أماماً على المشطين.
١٩٩. (وقوف. الذراعان 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 طويلاً فتحاً - الذراعين خلفاً) تحريك الجذع
٢٠٤. (اقعاء اليدان متشابكتان خلف الظهر) الوثب أماماً
٢٠٥. (جثو أفقى) ثنى 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 - انثناء) لف الجذع مع مد الذراعين عالياً
٢١٠. (وقوف) ثنى 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) ثنى الذراعين مع ثنى الجذع أماماً أسفل ببطء
٢١٤. (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط
٢١٥. (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) تبادل ثنى الذراعين على الصدر
٢١٦. (وقوف. الذراعان جانباً) تحريك الذراعين بالنقاط أمام الصدر
٢١٧. (اقعاء. الذراعان عالياً) مد الركبتين عالياً ببطء
٢١٨. (وقوف الذراعان عالياً) ثنى 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 ثنى الركبتين نصفاً
٢٢٣. (وقوف انحناء) 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. (وقوف فتحا انحناء) مد الجذع مع رفع الذراعين عاليا
٢٢٧. (وقوف مواجه الذراعان أماما واليدين متشابكتان) تبادل ثني الركبتين مع الزميل
٢٢٨. (وقوف - فتحا) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانباً .
٢٢٩. (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل والضغط .
٢٣٠. (وقوف - فتحا) ثبات الوسط ثني الجذع جانباً .
٢٣١. (وقوف) الجري أماما عند سماع الصفارة .
٢٣٢. (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان .
٢٣٣. (وقوف - الذراعين أماما) عمل مرجحة عمودية .
٢٣٤. (وقوف - الذراعين أماما) ثني الركبتين في الربع عدات .
٢٣٥. (وقوف) الوثب عالياً مع عمل نصف دورة في الهواء .
٢٣٦. (جلوس - طولا) ثني الجذع أماما .
٢٣٧. (وقوف) انثناء عرضاً ضغط المرفقين إلى الخلف .
٢٣٨. (وقوف فتحا - الذراعين جانباً) عمل دوران للجذع .

بعض تمارينات باستخدام الأدوات

باستخدام الكرة

١. (وقوف.الذراعان عاليا.مسك الكرة) الجري أماما.
٢. (وقوف.الذراعان عاليا.مسك الكرة)تبادل الطعن بالرجلين مع التقدم أماما وثني الذراعين لوضع الكرة خلف الرأس.
٣. (وقوف فتحا.الكرة بين الركبتين) المشي أماما مع عدم ثني الركبتين.
٤. (وقوف. الذراعان أماما. مسك الكرة) المشي أماما مع قذف الكرة عاليا ثم لقفها باليدين.
٥. (وقوف . الذراعان أماما.مسك الكرة) لف الجذع للجانبين.
٦. (وقوف انحناء. مواجهة كرة على الأرض) التقدم أماما مع درجة الكرة على الأرض.
٧. (اقعاء . الذراعان أماما. مسك الكرة) الوثب مع التقدم للإمام.

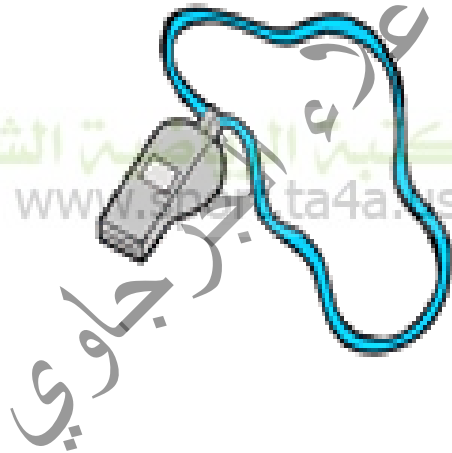
باستخدام كرسي

١. (جلوس عال. تشبيك اليدين خلف الرأس) ثني الركبتين كاملا على الصدر.
٢. (جلوس عال. اليدين على الركبتين) مد الركبتين أماما بالتبادل.
٣. (جلوس عال. تربيع الذراعين) قذف جانبا خلفا.
٤. (جلوس عال. اليدين على الركبتين) دوران الرقبة على الجانبين

باستخدام عصا

١. (اقعاء .العصا عمودية خلف الظهر. ممسوكة من طرفها باليدين) مد الركبتين كاملا ثم ميل الجذع أماما.
٢. (جلوس التربيع انثناء. العصا أفقية خلف الكتفين) مد الذراعين عاليا ثم ثني الجذع أماما مع خفض الذراعين أماما أسفل.

- ٣ (وقوف نصفاً. 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.
- ب(رقود.العصا أفقية أماماً) ثني الذراعين مع ثني الزميل للذراعين.
- ٥ (وقوف مواجه انثناء. مسك العصاتين متوازيين من الطرفين) مد الذراعين عاليا ثم خفض الذراعين جانبا أسفل. (:)
- ٦ (وقوف فتحاً انثناء. العصا أفقية خلف الكتفين) مد الذراعين عاليا مع تبادل لف الجذع على الجانبين.
- ٧ (وقوف فتحاً. العصا أفقية خلف الجسم) ثني الجذع أماماً مع رفع الذراعين خلفاً عالياً.
- ٨ (اقعاء. العصا أفقية أماماً) الوثب بالقدمين أماماً لتعدية العصا مع ثني الركبتين على الصدر.
- ٩ (وقوف الوضع أماماً مواجه. العصا أفقية أماماً.مسك العصا من طرفيها) الجري جانبا على شكل دائرة
- ١٠ (وقوف انثناء. العصا أفقية خلف الكتفين) مد الذراعين عاليا مع الوثب على المشطين فتحاً.
- ١١ (رقود. العصا أفقية عالياً) رفع الجذع أماماً مع ثني الذراعين والركبتين على الصدر
- ١٢ (وقوف. العصا عمودية أمام الجسم مع مسك طرفها العلوي باليدين)ثني الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع الاقعاء.
- ١٣ (جلوس طويل.الذراعان عالياً. مسك العصا أفقية) ثني الجذع أماماً أسفل لوضع العصا على العقبين.
- ١٤ (جلوس على أربع. العصا أفقية أمام الجسم) رفع الذراعان أماماً عالياً ثم ثنيهما لوضع العصا خلف



التمارين التمثيلية والقصص الحركية

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

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

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

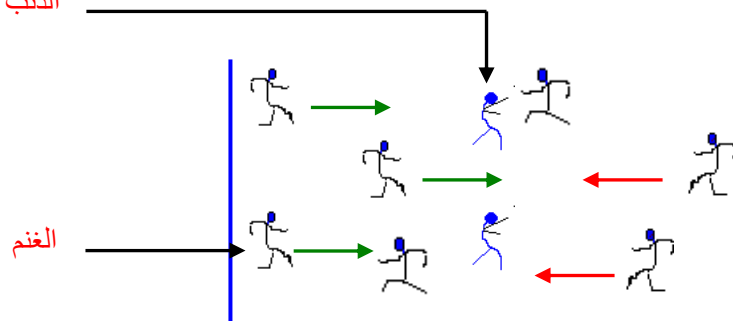
عكس الإشارة:

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



لعبة الغنم والذئب :

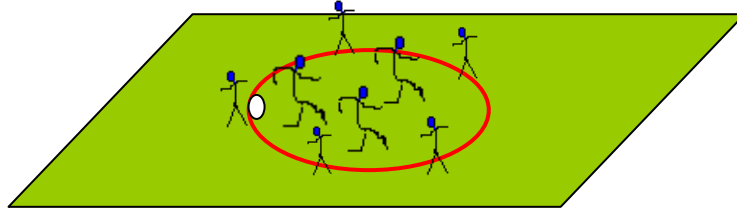
يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة مناسبة ويقسم الفصل إلى مجموعتين ويطلق عليها (الغنم) ويقفون على الخطين ، ويختار المعلم طالبان يمثلان (الذئب) ويقفان في منتصف المسافة ، وعند الإشارة يتبادل المجموعتان أماكنهما ويحاول كل من الطالبين (الذئب) اصطياد أكبر عدد ممكن من (الغنم) حتى يبقى طالبان يصبحان هما (الذئب) .



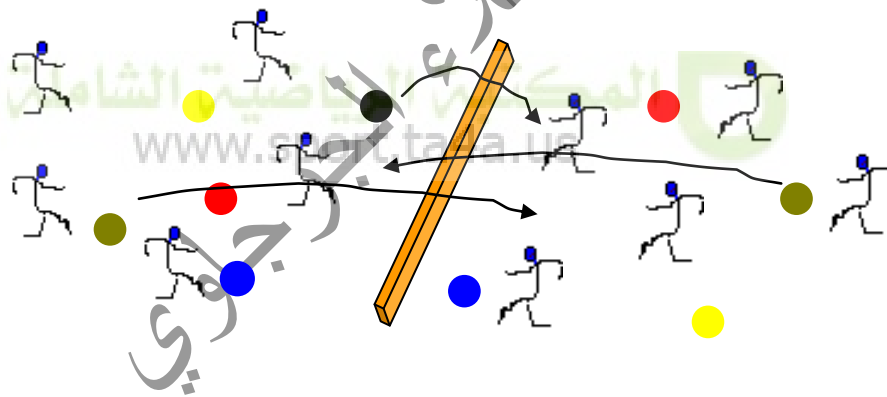
ملاحظة : يجلس الطلاب على الخط جلوس التربع

صيد الحمام: -

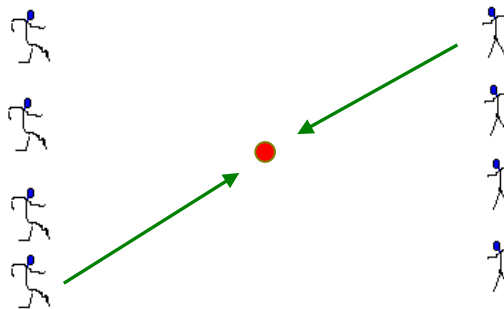
يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز .

**لعبة التخلص من الكرة :-**

يقسم الفصل إلى فريقين - يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إي 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 .

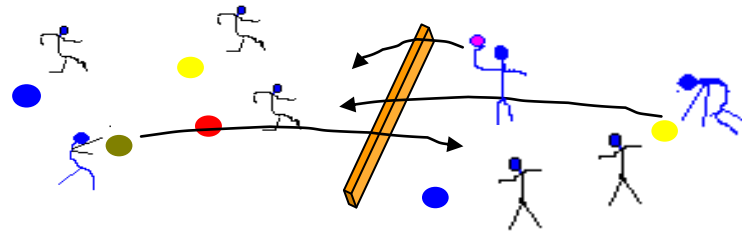
**سباق الحصول على الكنز : -**

يقف التلاميذ في صفين متساويين متواجهين المسافة بينهما مناسبة برقم 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 .



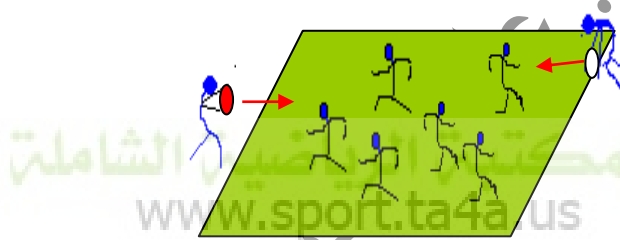
لعبة التخلص من الكرة باليدين :-

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 إي 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 .



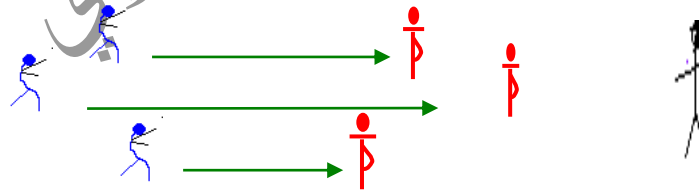
لعبة الصيد والحيوانات :

يرسم مربع ويقف على حدود المربع طالبين ومعهم كرة (صيادون) وباقي 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 .



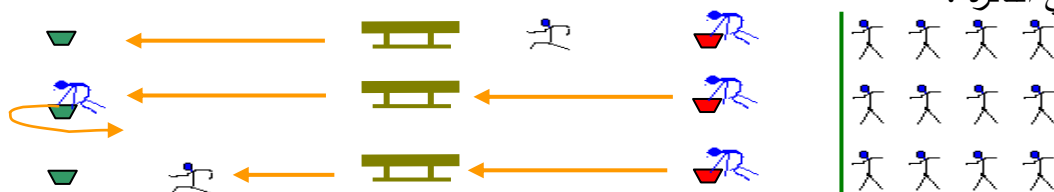
أحسن توازن:-

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



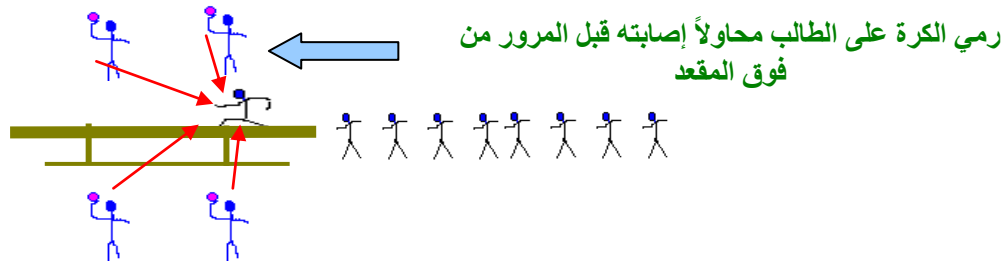
سباق نقل الكرات :-

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 .



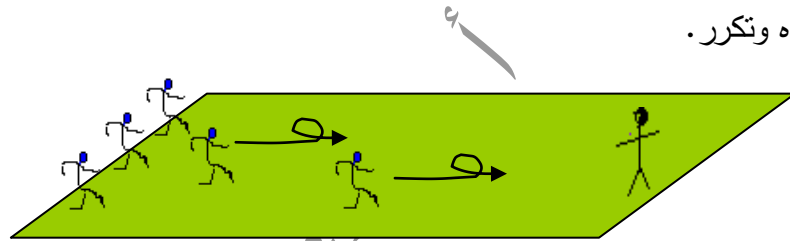
لعبة المرور من فوق المقعد السويدي :-

يضع مقعد سويدي في منتصف الملعب ويقف الطلاب على شكل قاطرة خلف المقعد للمرور فوق المقعد واحد تلو الآخر محاولين الاتزان وعدم لمس الكرة جسده بحيث يقف ستة طلاب على على جانبي المقعد محاولين إصابة الطلاب الذين يحاولون المرور من فوق المقعد السويدي ، والطلاب ألتى تصيبه الكرة يخرج من اللعبة حتى يبقى طالب يصبح هو الفائز .



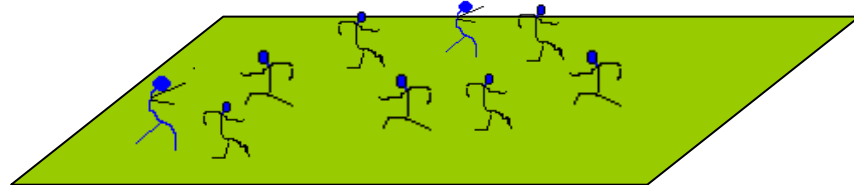
العقدة :

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



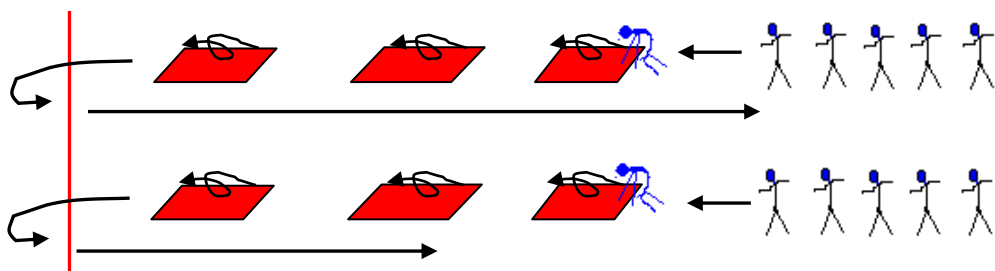
لعبة مسافة الذيل :-

يضع كل طالب حبل قصير داخل السروال ومن الخلف بحيث يخرج جزء منه للخارج لعملية المسك ، ويعين طالبين صيادين ، وعند الإشارة يجرون الطلاب 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 الدرجات :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جواز منفصلة عن الأخرى ، بعد الصافرة يجرى الأول من كل قاطرة للدرجة على المراتب حتى نهاية السباق ثم العودة إلى القاطرة ، والفائز من ينتهي أولاً .



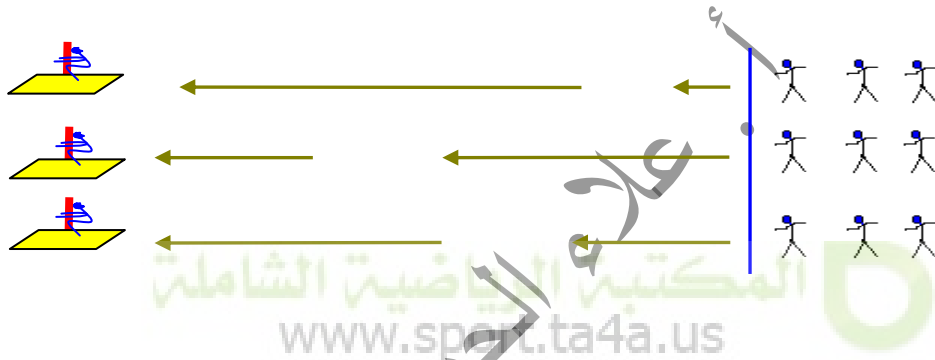
فوق وتحت :-

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



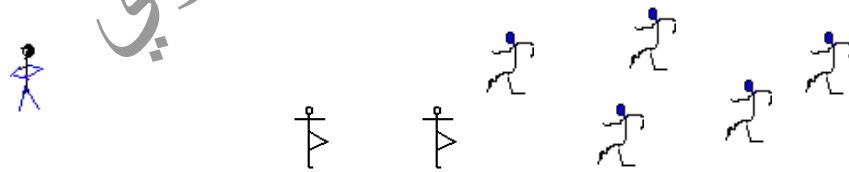
سباق تسلق العמוד :-

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



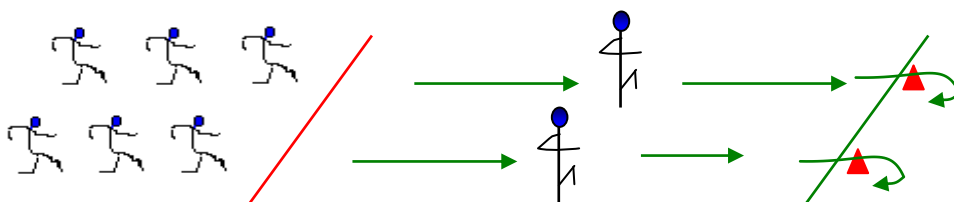
الجري الحر :-

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



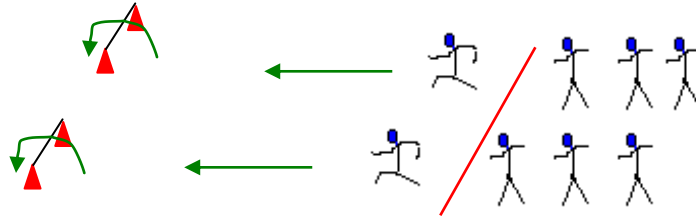
تتابع الحبل :-

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



سباق تتابع الوثب فوق العصا:

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



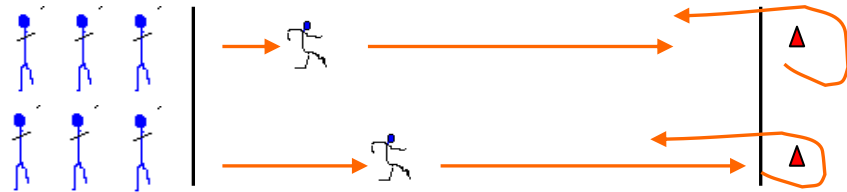
لعبة نقل البيض داخل السلة :-

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



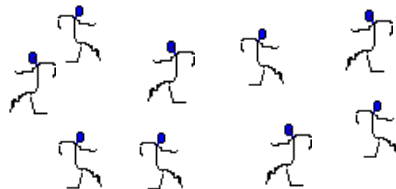
سباق دحرجة الكرة :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ومع كل قاطرة كرة طيبة 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 .



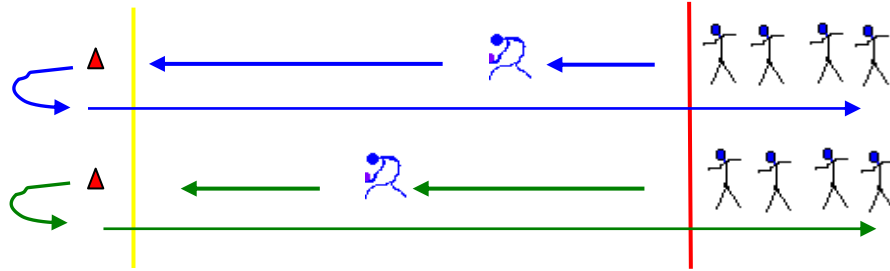
السائق الماهر:

يجري التلاميذ 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.



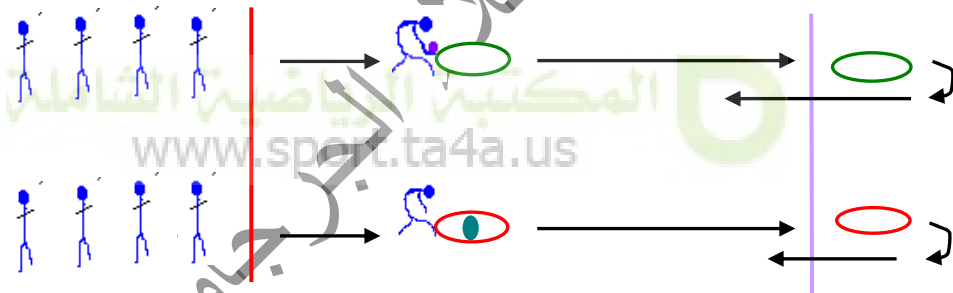
سباق حمل المصابين :-

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 يتسلمها الذي يليه وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة.



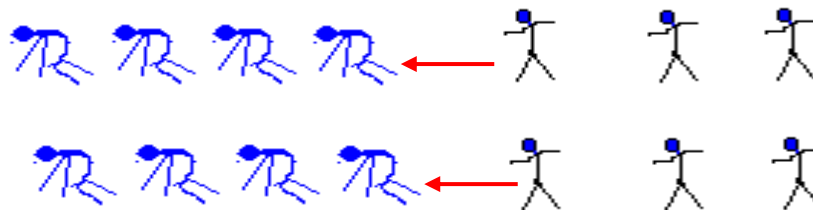
سباق نقل الكرات الطبية :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويحدد خط البداية وخط النهاية ، وأمام كل قاطرة طوقان احدهما بداخله 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 أولا تصبح هي الفائزة .



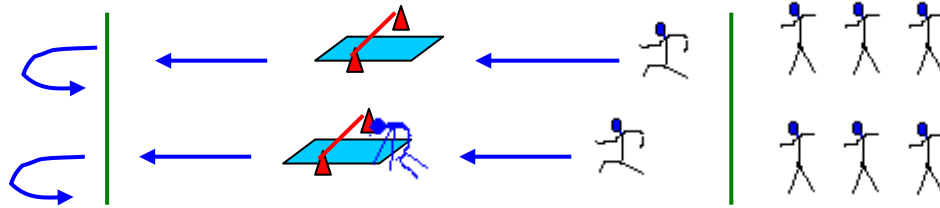
سباق الشعابين :-

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



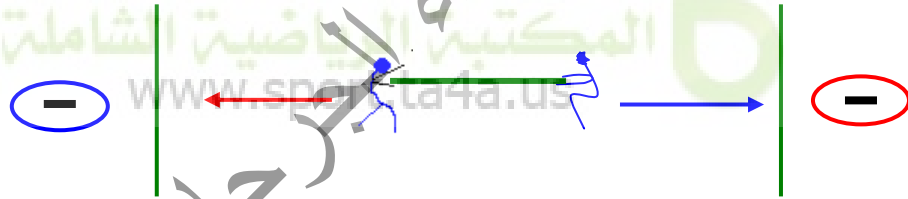
سباق الزحف تحت الحبل: -

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات مع كل قاطرة عصي، 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: -

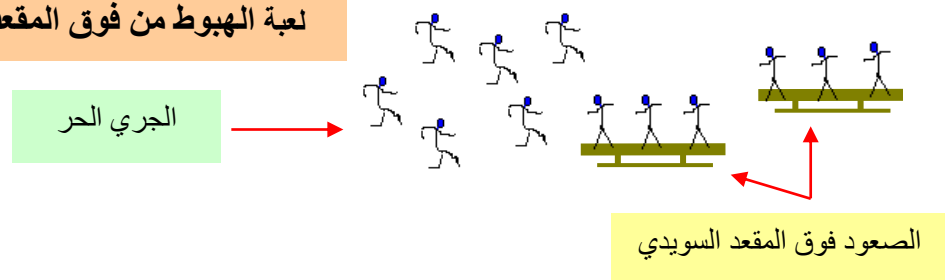
يوضع طوقان بداخلها صولجان والمسافة بينهما ١٠ متر ويرسم دائرة بالمنتصف يقف بداخلها طالبان يمسكان بالحبل ، وبعد الصافرة يبدأ كل طالب شد زميله في اتجاه الطوق القريب لديه للحصول على الصولجان ومن يستطيع مسك الصولجان أولا يعتبر هم الفائز .



لعبة الهبوط من فوق مقعد سويدي: -

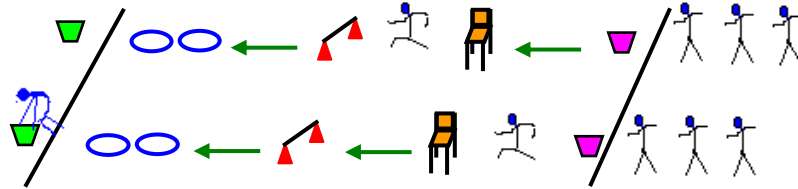
ينتشر التلاميذ في الملعب انتشار حر مع الجري المستمر وعند سماع الصافرة ، الوقوف على مقعد سويدي ، وعند الصافرة الأخرى الهبوط، يشجع المعلم الطالب الذي يتزن بعد الهبوط .

لعبة الهبوط من فوق المقعد السويدي



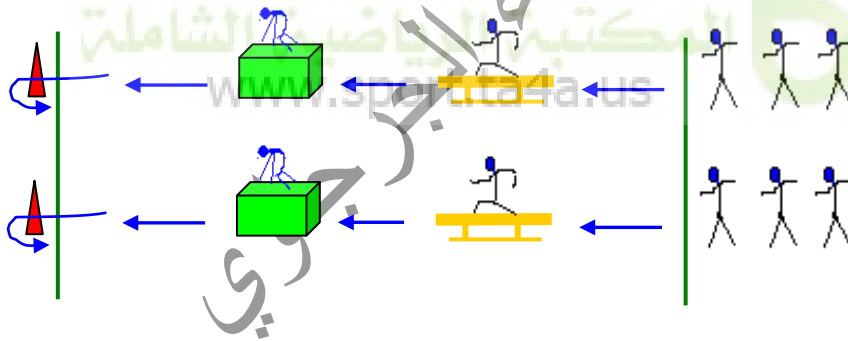
لعبة نقل الكرات :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة سلة كرات وكربي وعارضة 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 الى ألسله ويضع الكرة ثم يعود للمس زميله وهكذا حتى تعرف القاطرة الفائزة



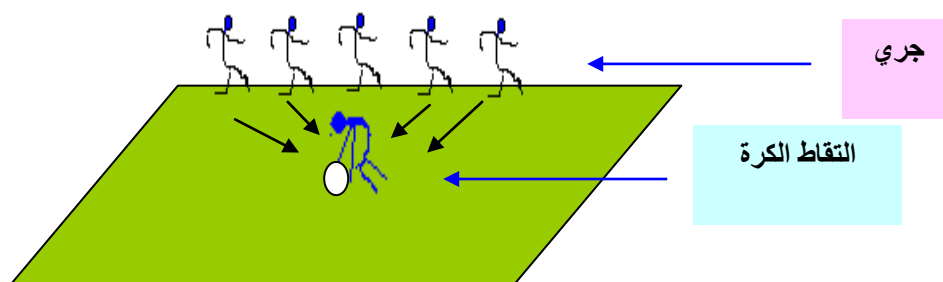
لعبة تعدية الحواجز :-

يضع المعلم في بداية الملعب مقعد سويدي وفي المنتصف صندوق مقسم ، وعلي 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 ، وتقفز المجموعة صاحبة الأداء الأفضل والأسرع .



سباق مسك الكرة :-

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



سباق حمل المصابين :-

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 ذهباً وإياباً ثم يسلمها للذي يليه وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .



تكوين دوائر بالعدد

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



صافرة صفارتين :-

ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق المدرس صافرة 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 التربع :-

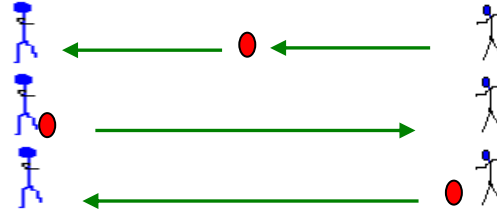
يقسم الفصل إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات ، بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .



لعبة تبادل الكرة :-

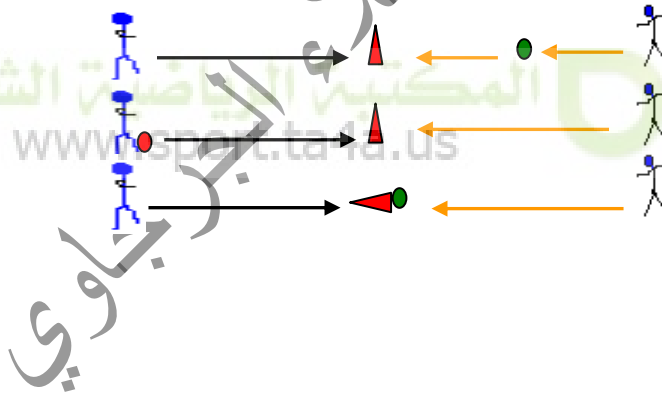
يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة ١٥ متر ، تتبادلان بينهما الكرة الأولى تصوب والأخرى تثبت وهكذا ويشجع المعلم أفضل أداء .

لعبة تبادل الكرة



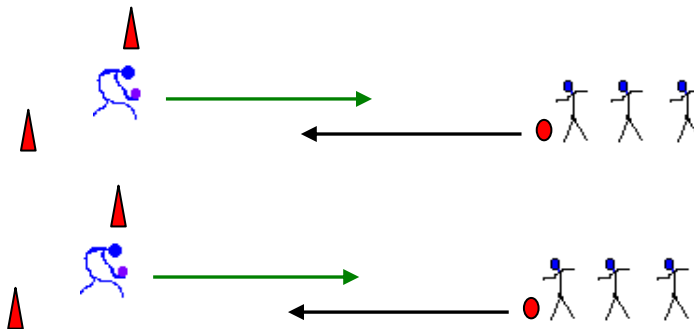
لعبة إسقاط الصولجانات :-

يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة ١٥ متر ، وفي منتصف المسافة صولجانان أو أقماع ، المجموعة الأولى تصوب الكرة محاولة إسقاط الصولجانات والأخرى تثبت الكرة بالقدم وتصوب على الصولجانات ، وهكذا المجموعة الفائزة هي التي تسقط أكبر عدد من الصولجانات



لعبة سجل هدفك :-

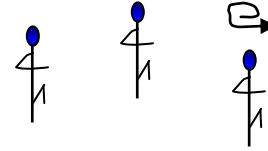
يقسم الفصل إلى ٣ مجموعات متساوية ، أمام كل مجموعة مرمى ، يضع طالب يمثل (حارس مرمى) ، تبدأ اللعبة بتمرير الحارس الكرة إلى أحد أفراد مجموعته والذي يقوم بتثبيت الكرة بالقدم ثم التصويب على المرمى لتسجيل الهدف ، من يستطيع التسجيل يصبح هو الحارس .



المروحة:-

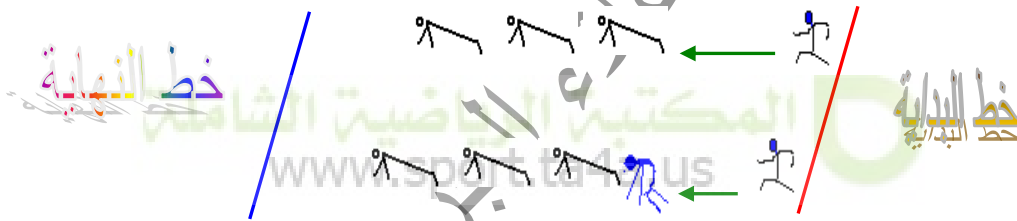
يجري التلاميذ في المحل في انتشار حر مواجه للمدرس وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بالوثب عاليا ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المدرس.

يكرر الأداء مرة لفة جهة اليمين
والأخرى جهة اليسار



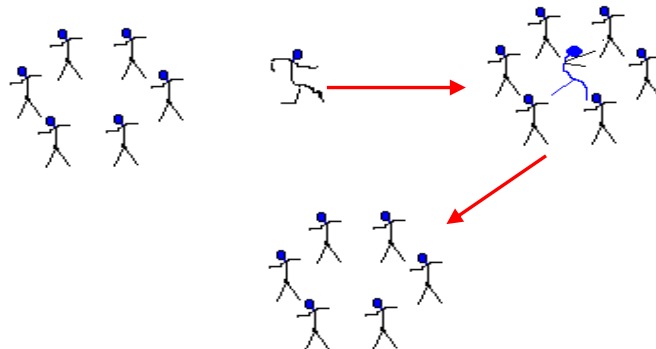
لعبة النفق :-

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 .

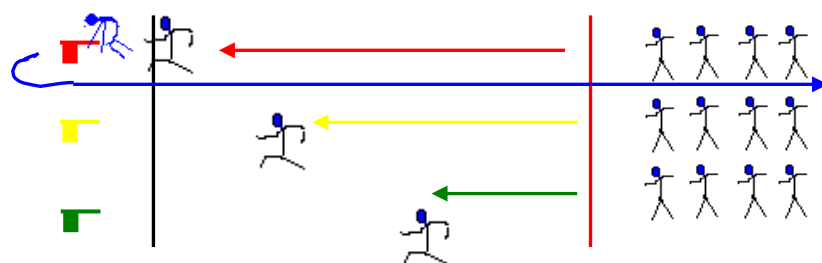


لعبة الثعلب والدجاج:-

يقسم الفصل إلى عدة دوائر كل دائرة مكونة من ٥ - ٦ 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.



يقسم الفصل إلى مجموعتين أو أكثر وتقف في قاطرات خلف خط مرسوم ويوضع علم أمام كل قاطرة وعلى بعد مناسب من ١٠ - ١٥ م وعند سماع الصفارة يجري دليل كل قاطرة لإحضار العلم ثم العودة لتسليمه للاعب الثاني الذي يجري لوضع العلم في مكانه الأول والعودة بسرعة... وهكذا يفوز بالسباق الذي ينتهي أولاً.



لعبة الحصول على العلم

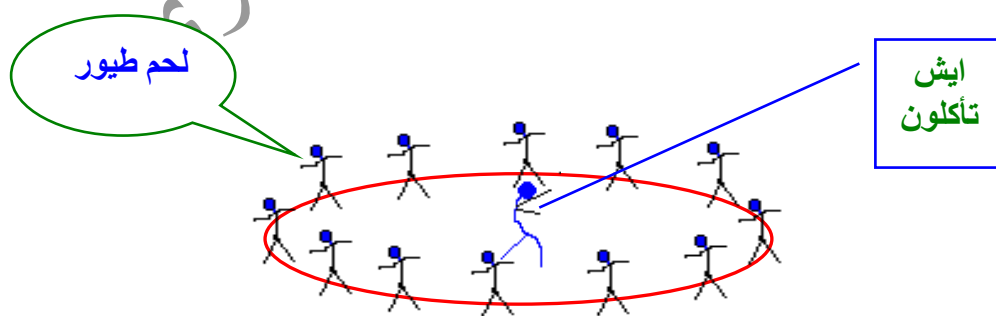
يجري التلاميذ على محيط الدائرة ويقف الدليل في مركزها ويجري الحوار التالي

الدليل : ايش تاكلون ويردون التلاميذ : لحم طيور

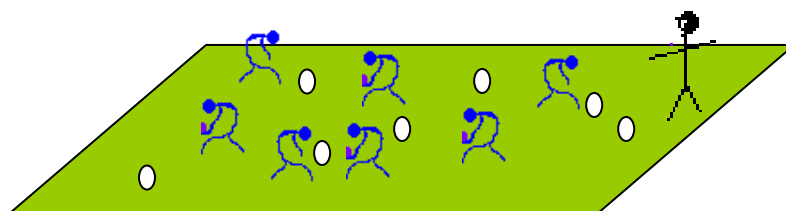
الدليل : ايش تشربون ويردون التلاميذ : نقط غسل

الدلیل : انا جاى

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

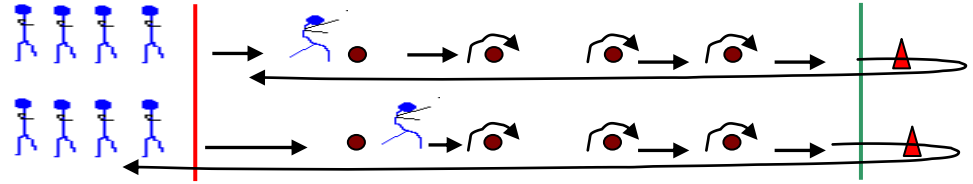


ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب ويقوم المعلم برمي كرات التنس في الملعب ويطلب من التلاميذ جمع هذه الكرات ومن يجمع اكبر عدد من الكرات يعتبر فائزاً.



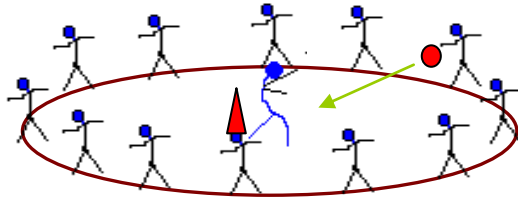
سباق الوثب فوق الكرات الطبية :-

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 .



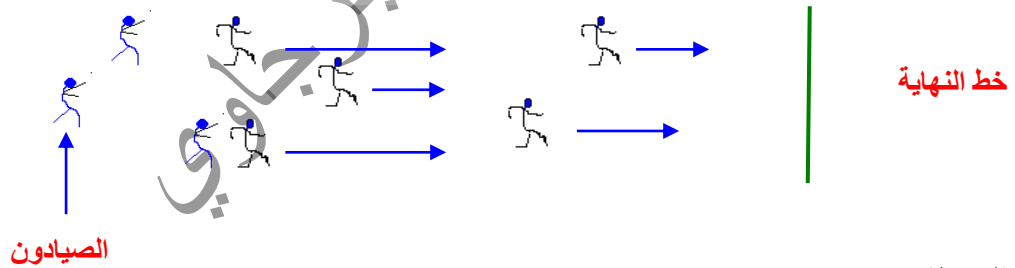
حماية الحصن :-

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



الجري من جانب لآخر بعيدا عن الصيادين :-

يقف التلاميذ 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.



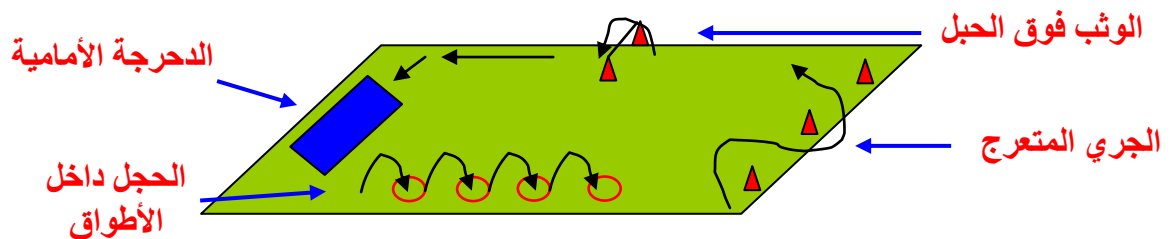
لعبة المحطات:

المحطة الأولى: الوثب من فوق الحبل .

المحطة الثانية: الدحرجة الأمامية على المرتبة.

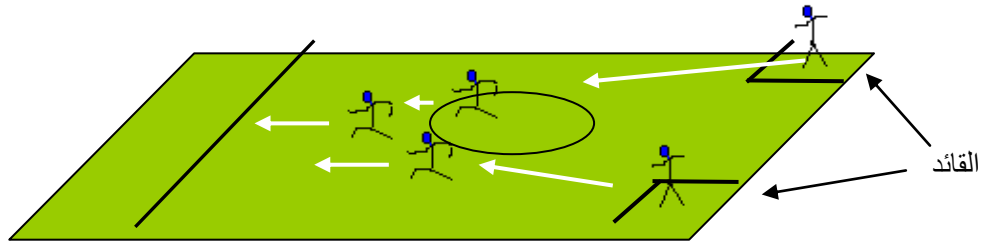
المحطة الثالثة: الحبل داخل الدوائر .

المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الأقماع .



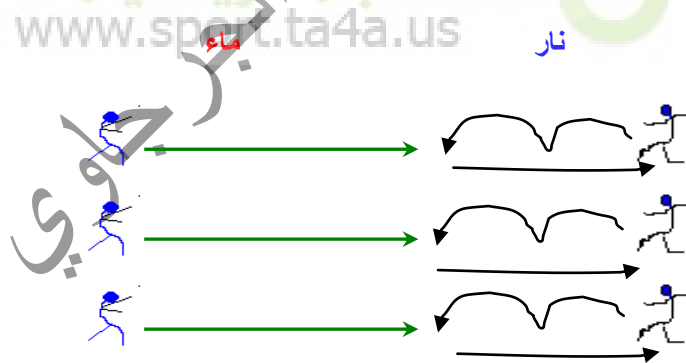
لعبة قائد القلعة :-

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 الطلاب داخل الدائرة بالجري إلى خارج الدائرة للوصول إلى خط الأمان على بعد ١٠ 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 .



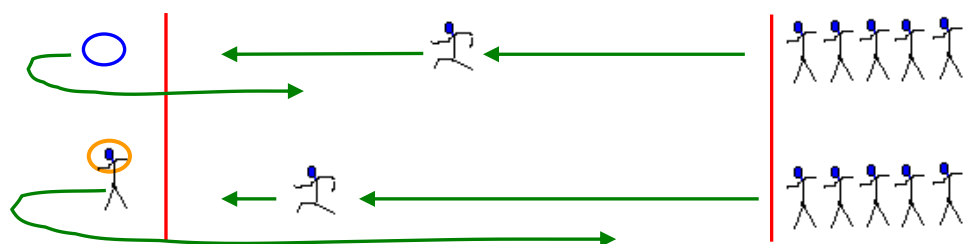
لعبة النار والماء :-

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



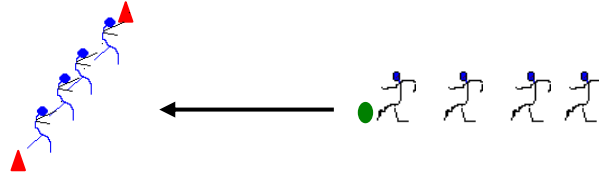
سباق الأطواق :-

يقف التلاميذ 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 .



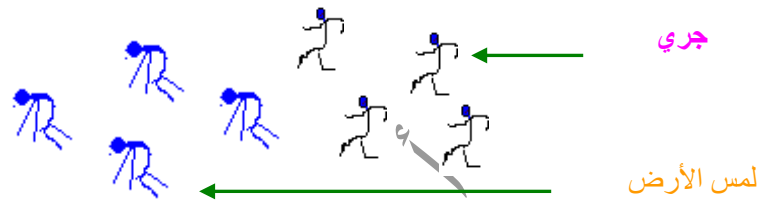
إصابة الهدف :-

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 الطلاب حول الملعب وعند الإشارة يلمس الطالب الأرض بيده .







سباق المطاردة :-






يقف كل تلميذ مع زميلة (وقوف - 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	
شكل (٦) 	(وقوف . الذراعان أماما)
شكل (٧) 	(وقوف . الذراعان جانبا)
شكل (٨) 	(وقوف . الذراعان عاليا)
شكل (٩) 	(وقوف . الذراعان جانبا مائلا عاليا)

 <p>شكل (١٠)</p>	<p>(وقوف . الذراعان أماما مائلا عاليا)</p>
 <p>شكل (١١)</p>	<p>(وقوف . الذراعان أماما مائلا أسفل)</p>
 <p>شكل (١٢)</p>	<p>(وقوف . الذراعان جانبا مائلا أسفل)</p>
 <p>شكل (١٣)</p>	<p>(وقوف . الذراعان خلفا)</p>

 <p>شكل (١٤)</p>	<p>(وقوف . الذراعان متوازيتان جانبا عاليا)</p>
 <p>شكل (١٥)</p>	<p>(وقوف . الذراعان متوازيتان جانبا)</p>
 <p>شكل (١٦)</p>	<p>(وقوف . انثناء)</p>
 <p>شكل (١٧)</p>	<p>(وقوف . انثناء عرضا)</p>
 <p>شكل (١٨)</p>	<p>(وقوف . ثبات الوسط)</p>


<p>شكل (١٩)</p> 	<p>(وقوف . العضدان جانبا والساعدان منثيتين)</p>
<p>شكل (٢٠)</p> 	<p>(وقوف . العضدان جانبا و الساعدان عاليا)</p>
<p>شكل (٢١)</p> 	<p>(وقوف . لمس الرقبة)</p>
<p>شكل (٢٢)</p> 	<p>(وقوف . لمس الرأس)</p>

 <p>شكل (٢٣)</p>	<p>(وقوف . الذراعان حلقة فوق الرأس)</p>
 <p>شكل (٢٤)</p>	<p>(وقوف . الذراعان متقاطعتان أمام الجسم)</p>
 <p>شكل (٢٥)</p>	<p>(وقوف . أماما متقاطعتان)</p>
 <p>شكل (٢٦)</p>	<p>(وقوف . الذراعان عاليا متقاطعتان)</p>




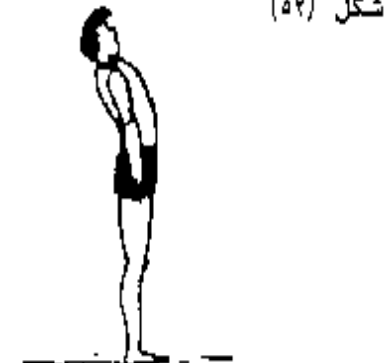
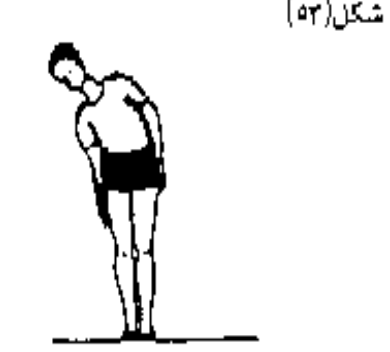
 <p>شكل (٢٧)</p>	<p>(وقوف . الذراعان منثنيتان فوق الرأس ومتقاطعتان)</p>
 <p>شكل (٢٨)</p>	<p>(وقوف . منثنيتان أمام الصدر ومتقاطعتان)</p>
 <p>شكل (٢٩)</p>	<p>(وقوف . الذراعان منثنيتان خلف الظهر ومتقاطعتان)</p>
 <p>شكل (٣٠)</p>	<p>(وقوف . ذراع عاليًا والأخرى ثبات الوسط)</p>


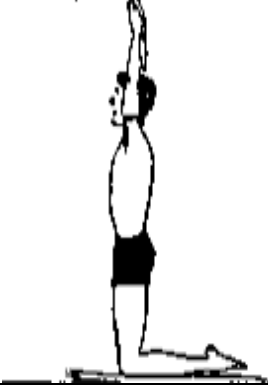
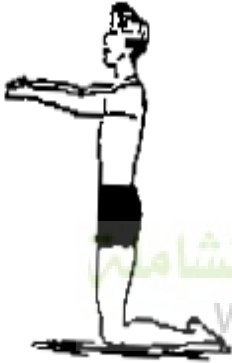


 <p>شكل (٣١)</p>	<p>(وقوف . ذراع عاليا و الأخرى أماما)</p>
 <p>شكل (٣٢)</p>	<p>(وقوف . ذراعا عاليا والأخرى جانبا)</p>
 <p>شكل (٣٣)</p>	<p>(وقوف . على المشطين)</p>
 <p>شكل (٣٤)</p>	<p>(وقوف . على الكعبين)</p>
 <p>شكل (٣٥)</p>	<p>(وقوف . نصفاً)</p>





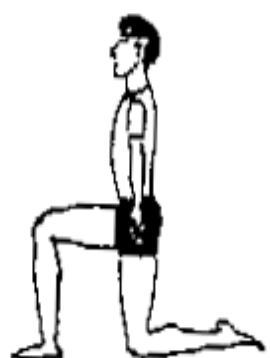
<p>شكل (٣٦)</p> 	<p>(وقوف . على رجل واحدة)</p>
<p>شكل (٣٧)</p> 	<p>(وقوف . فتحا)</p>
<p>شكل (٣٨)</p> 	<p>(وقوف . الوضع أماما)</p>
<p>شكل (٣٩)</p> 	<p>(وقوف . الوضع خلفا)</p>


 <p>شكل (٤٠)</p>	<p>(وقوف . خارجا)</p>
 <p>شكل (٤١)</p>	<p>(وقوف . سند المشط أماما)</p>
 <p>شكل (٤٢)</p>	<p>(وقوف . سند المشط خارجا)</p>
 <p>شكل (٤٣)</p>	<p>(وقوف . سند المشط جانبا)</p>

<p>شكل (٤٤)</p> 	<p>(وقوف . سند المشط خلفا)</p>
<p>شكل (٤٥)</p> 	<p>(وقوف . الرجلين متقاطعتين)</p>
<p>شكل (٤٦)</p> 	<p>(الطعن أماما)</p>
<p>شكل (٤٧)</p> 	<p>(الطعن جانبا)</p>
<p>شكل (٤٨)</p> 	<p>(الطعن خلفا)</p>


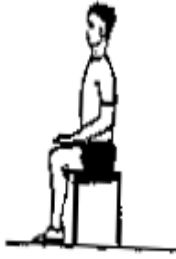



<p>شكل (٤٩)</p> 	<p>(إقعاء)</p>
<p>شكل (٥٠)</p> 	<p>(وقوف . ميل)</p>
<p>شكل (٥١)</p> 	<p>(وقوف . انحناء)</p>
<p>شكل (٥٢)</p> 	<p>(وقوف . تقوس)</p>
<p>شكل (٥٣)</p> 	<p>(وقوف . انحناء جانبا)</p>

شكل (٥٤)	(جثو . الذراعان جانبا)
	
شكل (٥٥)	(جثو . الذراعان عاليا)
	
شكل (٥٦)	(جثو . الذراعان أماما)
	
شكل (٥٧)	(جثو . ثبات الوسط)
	
شكل (٥٨)	(جثو . انثناء)
	

شكل (٥٩)	(جثو . انثناء عرضا)
	
شكل (٦٠)	(جثو . الذراعان خلفا)
	
شكل (٦١)	(جثو . ذراع أماما والأخرى عاليا)
	
شكل (٦٢)	(جثو . فتحا)
	
شكل (٦٣)	(جثو . نصفا)
	


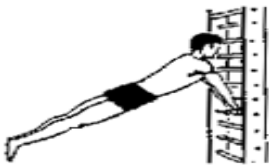


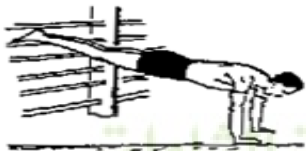
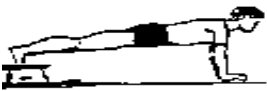
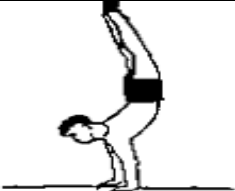


شكل (٦٤)	(نصف جثو . القدم جانبا)
	
شكل (٦٥)	(جلوس الجثو)
	
شكل (٦٦)	(جثو . تقوس)
	
شكل (٦٧)	(جثو . ميل)
	
شكل (٦٨)	(جثو . انحناء)
	
شكل (٦٩)	(جلوس . انثناء)
	
شكل (٧٠)	(جلوس تربيع . انثناء عرضا)
	
شكل (٧١)	(جلوس تربيع . الذراعان جانبا)
	

شكل (٧٣)		(جلوس تربيع . الذراعان عاليا .)
شكل (٧٣)		(جلوس طويل)
شكل (٧٤)		(جلوس طويل . فتحا)
شكل (٧٥)		(جلوس قرفصاء)
شكل (٧٦)		(جلوس نصف قرفصاء)
شكل (٧٧)		(جلوس توازن)
شكل (٧٨)		(جلوس ركوب)

	<p>(جلوس جنب)</p>
	<p>(جلوس عالي)</p>
	<p>(جلوس تربيع . تقوس)</p>
	<p>(جلوس تربيع . انحناء جانبا)</p>
	<p>(رقود . الذراعان اماما)</p>
	<p>(رقود . الذراعان عاليا)</p>
	<p>(رقود . ثبات الوسط)</p>

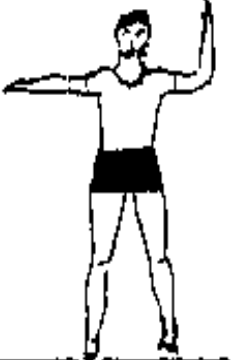
شكل (٨٦)	(رقود . انثناء)
شكل (٨٧)	(رقود . فتحة)
شكل (٨٨)	(رقود . قرفصاء)
شكل (٨٩)	(رقود . نصف قرفصاء)
شكل (٩٠)	(رقود . تقوس)
شكل (٩١)	(رقود . انحناء)
شكل (٩٢)	(تعلق . انثناء)
شكل (٩٣)	(تعلق . تقاطع)
شكل (٩٤)	(تعلق . متبادل)
شكل (٩٥)	(تعلق . سقوطي)






شكل (٩٦)	تعلق . زاوية
شكل (٩٧)	تعلق . فتحة
شكل (٩٨)	تعلق قرفصاء
شكل (٩٩)	تعلق نصف قرفصاء
شكل (١٠٠)	تعلق اتزانى
شكل (١٠١)	تعلق . تقوس
شكل (١٠٢)	تعلق . انحناء جانبا
شكل (١٠٣)	تعلق الجسم المقلوب
شكل (١٠٤)	تعلق . الظهر مواجه
شكل (١٠٥)	انبطاح





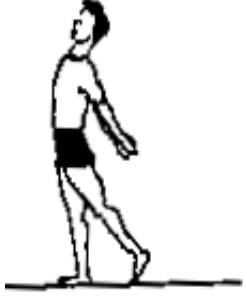
	(انبطاح مائل)
	(انبطاح مائل عالي)
	(انبطاح مائل معكوس)
	(انبطاح مائل جانبي)
	(انبطاح مائل عميق)
	(انبطاح أفقي)
	(وقوف على اليدين)
	(وقوف عالي)
	(وقوف على أربع)

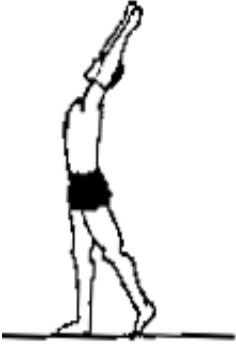

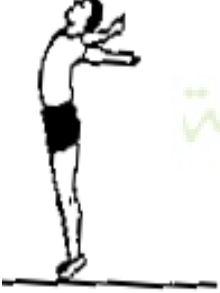


<p>شكل (١١٥)</p> 	<p>(جلوس على أربع)</p>
<p>شكل (١١٦)</p> 	<p>(جثو أفقي)</p>
<p>شكل (١١٧)</p> 	<p>(وقوف فتحا. الذراعان متقاطعان أمام الجسم)</p>
<p>شكل (١١٨)</p> 	<p>(وقوف فتحا . انثناء عرضا)</p>


 <p>شكل (١١٩)</p>	<p>(وقوف فتحا . الذراعان عاليا)</p>
 <p>شكل (١٢٠)</p>	<p>(وقوف فتحا . الذراعان جانبا مائلا عاليا)</p>
 <p>شكل (١٢١)</p>	<p>(وقوف فتحا . الذراعان أماما مائلا عاليا)</p>
 <p>شكل (١٢٢)</p>	<p>(وقوف فتحا . لمس الرقبة)</p>
 <p>شكل (١٢٣)</p>	<p>(وقوف فتحا . لمس الرأس)</p>

<p>شكل (١٢٤)</p> 	<p>(وقوف فتحا . الذراعان حلقة فوق الرأس)</p>
<p>شكل (١٢٥)</p> 	<p>(وقوف فتحا . ذراع جانبا . والأخرى العضد جانبا والساعد لأعلى)</p>
<p>شكل (١٢٦)</p> 	<p>(وقوف فتحا على الأمشاط . انثناء عرضا)</p>
<p>شكل (١٢٧)</p> 	<p>(وقوف تقاطع على الأمشاط . ثبات الوسط)</p>
<p>شكل (١٢٨)</p> 	<p>(الطعن أماما . الذراعان عاليا)</p>

<p>شكل (١٢٩)</p> 	<p>(الطعن جانبا . الذراعان عاليا)</p>
<p>شكل (١٣٠)</p> 	<p>(الطعن جانبا . انثناء)</p>
<p>شكل (١٣١)</p> 	<p>(وقوف على رجل واحدة . الذراعان أماما)</p>
<p>شكل (١٣٢)</p> 	<p>(وقوف على رجل واحدة . ثبات الوسط)</p>
<p>شكل (١٣٣)</p> 	<p>(وقوف على رجل واحدة . ذراع أماما والأخرى عاليا)</p>

<p>شكل (١٣٤)</p> 	<p>(وقوف على المشط . رجل جانبا . ثبات الوسط)</p>
<p>شكل (١٣٥)</p> 	<p>(وقوف . سند المشط أماما . ثبات الوسط)</p>
<p>شكل (١٣٦)</p> 	<p>(وقوف . سند المشط جانبا . ثبات الوسط)</p>
<p>شكل (١٣٧)</p> 	<p>(وقوف . سند المشط خلفا . ثبات الوسط)</p>
<p>شكل (١٣٨)</p> 	<p>(وقوف . سند المشط خلفا . الذراعان خلفا تقوس)</p>

<p>شكل (١٣٩)</p> 	<p>(وقوف . سند المشد خلفا . الذراعان عاليا تقوس)</p>
<p>شكل (١٤٠)</p> 	<p>(وقوف .الوضع أماما .الذراعان عاليا .تقوس)</p>
<p>شكل (١٤١)</p> 	<p>(وقوف على الأمشاط . الذراعان جانبا . تقوس)</p>
<p>شكل (١٤٢)</p> 	<p>(وقوف فتحا .الذراعان عاليا . تقوس)</p>
<p>شكل (١٤٣)</p> 	<p>(وقوف على الأمشاط فتحا . الذراعان جانبا مائلا أسفل .تقوس)</p>

<p>شكل (١٤٤)</p> 	<p>(الطعن أماما . الذراعان عاليا . تقوس)</p>
<p>شكل (١٤٥)</p> 	<p>(وقوف فتحا . ميل)</p>
<p>شكل (١٤٦)</p> 	<p>(وقوف فتحا . الذراعان جانبا . ميل)</p>
<p>شكل (١٤٧)</p> 	<p>(وقوف فتحا . لمس الرقبة . ميل)</p>
<p>شكل (١٤٨)</p> 	<p>(وقوف . الذراعان متقاطعتان عاليا . انحناء)</p>

شكل (١٤٩)



(إقعاء . انثناء)

شكل (١٥٠)



(وقوف . الذراعان عاليا)

شكل (١٥١)



(إقعاء . الذراعان جانبا)

شكل (١٥٢)



(إقعاء . الذراعان أماما)

الشكل	التمرين
<p>شكل (١٥٤)</p> 	(إقعاء . رجل جانبا . الذراعان جانبا)
<p>شكل (١٥٥)</p> 	(إقعاء . رجل أماما . ثبات الوسط)
<p>شكل (١٥٦)</p> 	(جثو فتحا . لمس الرقبة)
<p>شكل (١٥٧)</p> 	(جثو . رجل أماما . الذراعان عاليا)

شكل (١٥٨)



(جثو . رجل أماما . الذراعان عاليا . انحناء)

شكل (١٥٩)



(جثو أفقي . رجل خلفا)

شكل (١٦٠)




(جثو أفقي . رجل جانبا)

شكل (١٦١)





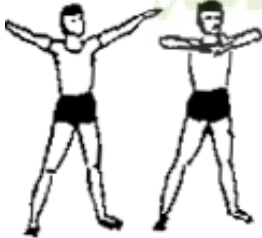


(جثو أفقي . رجل خلفا . الذراعان منتحيتان)

<p>شكل (١٦٣)</p> 	<p>(جلوس عالي . الذراعان عالي)</p>
<p>شكل (١٦٣)</p> 	<p>(جلوس عالي . الذراعان جانبا)</p>
<p>شكل (١٦٤)</p> 	<p>(جلوس عالي . لمس الرقبة)</p>
<p>شكل (١٦٥)</p> 	<p>(جلوس عالي . قرفصاء . لمس الرقبة)</p>

<p>شكل (١٦٦)</p> 	<p>(جلوس عالي . الذراعان عاليا . تقوس)</p>
<p>شكل (١٦٧)</p> 	<p>(جلوس قرفصاء . الذراعان أماما)</p>
<p>شكل (١٦٨)</p> 	<p>(جلوس طويل فتحا . الذراعان أماما)</p>
<p>شكل (١٦٩)</p> 	<p>(جلوس طويل فتحا . الذراعان عاليا . انحناء)</p>
<p>شكل (١٧٠)</p> 	<p>(نصف جلوس طويل . الذراعان عاليا . انحناء)</p>
<p>شكل (١٧١)</p> 	<p>(جلوس . الرجلان جانبا . الذراعان جانبا)</p>

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

تمارين حرة بدون أدوات:

الشكل	التمرين كتابة
<p>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 فتحة . انثناء عرضا) قذف الذراعين جانبا
<p>شكل (١٨٣)</p> 	(وقوف . انثناء عرضا) مد الذراعين مائلا عاليا
<p>شكل (١٨٤)</p> 	(وقوف . انثناء) مد الذراعين عاليا

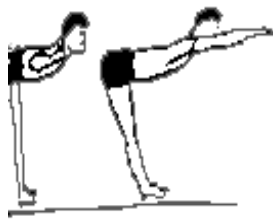
<p>شكل (١٨٥)</p> 	<p>(وقوف . الذراعان جانبا) تبادل الطعن جانبا</p>
<p>شكل (١٨٦)</p> 	<p>(وقوف . الذراعان عاليا) تبادل الطعن أماما</p>
<p>شكل (١٨٧)</p> 	<p>(وقوف فتحا . ثبات الوسط) الوثب في المكان ثم الوثب مع تقاطع الرجلين</p>
<p>شكل (١٨٨)</p> 	<p>(وقوف . انثناء عرضا) عمل دوائر بالمرفقين</p>
<p>شكل (١٨٩)</p> 	<p>(وقوف . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض باليدين</p>

شكل (١٩٠)



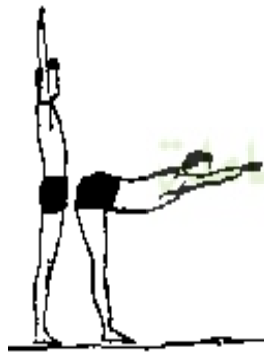
(وقوف) تبادل رفع الركبة عاليا مع مرجحة الذراعين
أماما و خلفا

شكل (١٩١)



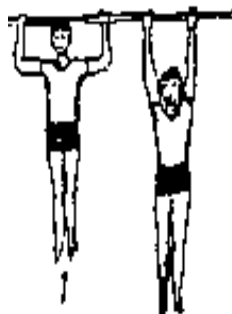
(وقوف . انثناء . ميل) مد الذراعين عاليا

شكل (١٩٢)



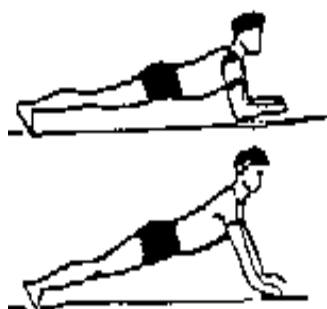
(وقوف . الذراعان عاليا) ميل الجذع أماما

شكل (١٩٣)





(تعلق) ثني الذراعين

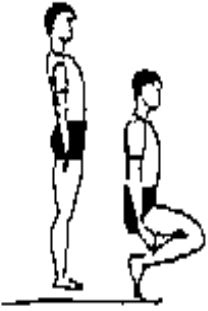
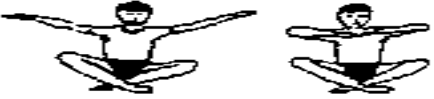

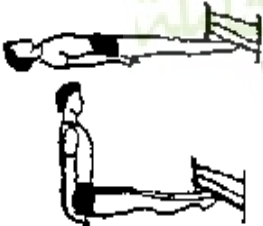
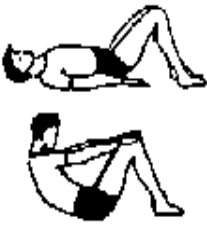
شكل (١٩٤)



(انبطاح مائل) ثني الساعدين

<p>شكل (١٩٥)</p> 	<p>(انبطاح مائل) ثني الذراعين</p>
<p>شكل (١٩٦)</p> 	<p>(وقوف . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين أماما مع التصفيق أسفل الرجل المرفوعة</p>
<p>شكل (١٩٧)</p> 	<p>(جثو . ميل) ثني الجذع أسفل</p>
<p>شكل (١٩٨)</p> 	<p>(انبطاح) دفع الأرض باليدين والتصفيق</p>
<p>شكل (١٩٩)</p> 	<p>(وقوف . ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل رفع الرجلين جانبا</p>

<p>شكل (٢٠٠)</p> 	<p>(جثو فتحا . لمس الرقبة) تقوس الجذع خلفا</p>
<p>شكل (٢٠١)</p> 	<p>(انبطاح مائل) ثني الذراعين ثم دفع الأرض باليدين والقدمين للتصفيق</p>
<p>شكل (٢٠٢)</p> 	<p>(وقوف . الذراعان عاليا) رفع العقبين وثني أعلى الجذع خلفا</p>
<p>شكل (٢٠٣)</p> 	<p>(جثو) ميل الجذع خلفا</p>
<p>شكل (٢٠٤)</p> 	<p>(انبطاح . الذراعان عاليا) ثني أعلى الجذع خلفا</p>

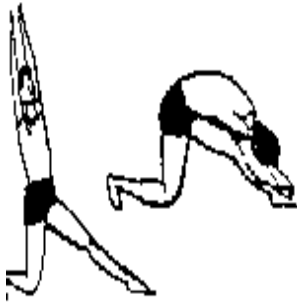
<p>شكل (٢٠٥)</p> 	<p>(وقوف) ثني الركبتين كاملا</p>
<p>شكل (٢٠٦)</p> 	<p>(جلوس تربيع . انثناء عرضا) مد الذراعين جانبا</p>
<p>شكل (٢٠٧)</p> 	<p>(انبطاح . الذراعان عاليا) ثني أعلى الجذع خلفا ثم ثني الذراعين للمس الرقبة</p>
<p>شكل (٢٠٨)</p> 	<p>(رقاد . تشبيك القدمين بعقل الحائط) ثني الجذع اماما للجلوس الطويل</p>
<p>شكل (٢٠٩)</p> 	<p>(رقاد قرفصاء) ثني الجذع اماما مع لمس الركبة باليدين</p>
<p>شكل (٢١٠)</p> 	<p>(جلوس تربيع . انثناء) مد الذراعين عاليا</p>

شكل (٢١١)



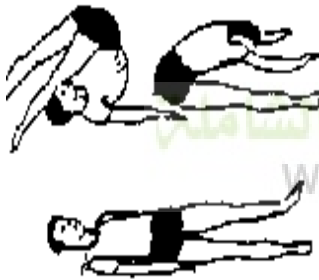
(وقوف) ثني الركبتين كاملا ثم وضعهما على الأرض للجثو

شكل (٢١٢)



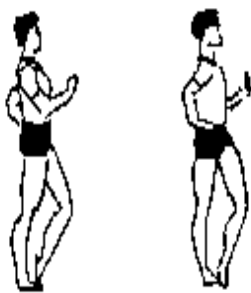
(جثو . رجل أماما . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما للمس القدم باليدين

شكل (٢١٣)



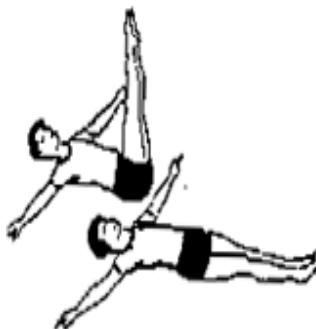
(رقود . فتحا) رفع الرجلين للمس الأرض خلف الرأس ثم خفض الرجلين مع ثني الجذع أماما أسفل والضغط

شكل (٢١٤)








(وقوف) رفع العقبين بالتبادل مع مرجحة الذراعين أماما وخلفا

شكل (٢١٥)



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

<p>شكل (٢١٦)</p> 	<p>(رقود . الذراعان جانبا) رفع الرجلين عاليا وتبادل وضعهما على الأرض جانبا</p>
<p>شكل (٢١٧)</p> 	<p>(وقوف) رفع العقبين مع رفع الذراعين أماما</p>
<p>شكل (٢١٨)</p> 	<p>(رقود فتحا . الذراعان جانبا) رفع الرجلين عاليا مع عمل بالقدمين</p>
<p>شكل (٢١٩)</p> 	<p>(جثو فتحا . لمس الرقبة) تبادل ثني الجذع جانبا مع خفض الذراع جهة الثاني</p>
<p>شكل (٢٢٠)</p> 	<p>(وقوف) رفع العقبين مع رفع الذراعين جانبا عاليا</p>

<p>شكل (٢٢١)</p> 	<p>(جلوس طويل . فتحة لمس الرقبة) تبادل لف الجذع جانبا مع مد الذراعين جانبا</p>
<p>شكل (٢٢٢)</p> 	<p>(رقود على الجانب . الذراع عاليا والأخرى منثنية أماما الصدر) رفع الجذع عاليا .</p>
<p>شكل (٢٢٣)</p> 	<p>(وقوف فتحة . الذراعان عاليا) تبادل ثني الجذع جانب .</p>
<p>شكل (٢٢٤)</p> 	<p>(جثو أفقي) تبادل لف الجذع جانبا مع قذف الذراع جانبا</p>
<p>شكل (٢٢٥)</p> 	<p>(رقود . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين جانبا للمس الأصابع .</p>

شكل (٢٢٦)



(وقوف فتحا . ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانبا مع وضع الذراعين فوق الرأس .

شكل (٢٢٧)



(اقعاء) مد الركبتين مع رفع الذراعين جانبا .

شكل (٢٢٨)



(وقوف فتحا . الذراعان أماما . ميل) تبادل لف الجذع جانبا مع مرجة الذراع جانبا .

شكل (٢٢٩)



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

<p>شكل (٢٣٠)</p> 	<p>(وقوف . انثناء) الركبتين نصفاً مع مد الذراعين أماماً</p>
<p>شكل (٢٣١)</p> 	<p>(وقوف . الذراعان أماماً) تبادل دوران الجذع مع مرجحة الذراعين جانباً .</p>
<p>شكل (٢٣٢)</p> 	<p>(اقعاء فتحة . الذراعان أماماً) مد الركبتين .</p>

التمارين الزوجية

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



شكل (٢٤١)	(جلوس طويل فتحا . مواجه . الذراعان أماما تشبيك) تبادل مد الجذع خلفا (:)
شكل (٢٤٢)	(وقوف . ظهرا لظهر) تبادل حمل الزميل على الظهر (:)
شكل (٢٤٣)	(وقوف مواجه . الذراعان أماما تشبيك) ثني الركبتين (:) نصفًا مع مد الرجل أماما
شكل (٢٤٤)	(رقود فتحا . العضدان جانبا والساعدان لأعلى) مد الذراعين (:) (انبطاح مائل الذراعان مثبتتين) (:)
شكل (٢٤٥)	(جلوس طويل ظهرا لظهر . الذراعان عاليا تشبيك) رجل الزميل (:)
شكل (٢٤٥)	(جلوس توازن . مواجه) تبادل دوران الرجلين حول رجل الزميل (:)
شكل (٢٤٥)	(اقعاء . مواجه الذراعان أماما على كتفي الزميل) تبادل مد الرجلين جانبا (:)
شكل (٢٤٨)	(رقود . الذراعان أماما مسك قدمي الزميل) (انبطاح افقي بمساعدة الزميل مواجه) ثني الذراعين (:)
شكل (٢٤٩)	(جلوس طويل فتحا . مواجه . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) تبادل لف الجذع جانبا مع مرجحة الذراع جهة اللف جانبا (:)
شكل (٢٥٠)	(جلوس طويل فتحا . ظهرا لظهر . تشبيك المرفقين) تبادل ثني الجذع أماما (:)

شكل (٢٥١)	(وقوف على الأكعاب مواجه . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) ثني الركبتين كاملا (:)
شكل (٢٥٣)	أ- (انبطاح مائل عال بالاستناد على يدي الزميل) (:) ب- (رقود .مواجه . الذراعان أماما) ثني الذراعين (:)
شكل (٢٥٤)	أ- (رقود قرفصاء . الذراعان أماما مسك فخذي الزميل) (:) ب- (انبطاح أفقي بالارتكاز على ركبتي الزميل وبمساعده) ثني الذراعين (:)
شكل (٢٥٥)	(جلوس طويل فتحا . مواجه . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل . القدمين فوق قدمي الزميل) تبادل ثني الجذع أماما وخلفا (:)
شكل (٢٥٦)	(رقود قرفصاء . الرأسين متلاصقين ، الذراعان مائلا جانبا عاليا تشبيك مع الزميل) رفع الجذع والذراعين عاليا كجلوس القرفصاء (:)
شكل (٢٥٧)	(وقوف مواجه ، الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) تبادل مرجحة الرجلين أماما مفرودة (:)
شكل (٢٥٨)	(وقوف فتحا - جنباً لجنب . تشبيك اليد الداخلية مع الزميل) الطعن خارجا مع ثني الجذع داخلا ورفع الذراعين جانبا عاليا والضغط . (:)
شكل (٢٥٩)	(وقوف فتحا . مواجه الذراعان عاليا تشبيك مع الزميل) ثني الجذع أماما أسفل والضغط . (:)
شكل (٢٦٠)	(جثو . مواجه . الذراعان أماما على كتفي الزميل) ثني الركبتين كاملا مع تبادل الجلوس على الجانبين (:)

<p>شكل (٢٦١)</p> 	<p>(وقوف مواجه . الذراعان أماما تشبيك) عمل ميزان أمامي مع وضع الذراعين جانبا (:)</p>
<p>شكل (٢٦٢)</p> 	<p>(جلوس قرفصاء . مواجه . تلاصق باطن القدمين . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) مد الركبتين عاليا (:)</p>
<p>شكل (٢٦٣)</p> 	<p>(وقوف جنبا لجنب الذراع الداخلية على كتف الزميل والأخرى جانبا) مرجحة الرجل الخارجية جانبا مفرودة (:)</p>
<p>شكل (٢٦٤)</p> 	<p>أ- (انبطاح الذراعان عاليا) رفع الجذع وضغط المنكبين خلفا بمساعدة الزميل (:) ب- (وقوف فتحا . مواجه الظهر . مسك يدي الزميل من بين الرجلين) مساعدة الزميل في ضغط منكبيه خلفا (:)</p>
<p>شكل (٢٦٥)</p> 	<p>(وقوف فتحا . ظهرا لظهر . الذراعان عاليا تشبيك) تبادل الطعن جانبا مع ثني الجذع جانبا جهة الرجل المفرودة والضغط (:)</p>
<p>شكل (٢٦٦)</p> 	<p>(إقعاء . ظهرا لظهر . تشبيك اليدين مع الزميل خلفا) . مد الركبتين مع ثني الجذع أماما أسفل والضغط (:)</p>
<p>شكل (٢٦٧)</p> 	<p>أ- (وقوف . الذراعان عاليا) ضغط المنكبين خلفا . ب- (وقوف الوضع أماما . مواجه الظهر . يد ممسكة بذراع الزميل والأخرى على اللوحين) . مساعدة الزميل في الضغط .</p>
<p>شكل (٢٦٨)</p> 	<p>أ- انبطاح مائل عميق فتحا 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 لوح الزميل وهو بين الرجلين) مقاومة الزميل (:)</p>
<p>شكل (٢٧٠)</p>	<p>أ- (وقوف . الذراعان مائلا 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 . اليدين 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>(إقعاء . 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 . انحناء) مد الجذع عاليا بالتبادل (:)</p>
<p>شكل (٢٧٤)</p>	<p>أ- (وقوف . انثناء الذراعان خلفا . مسك يدي الزميل) (:) ب- (وقوف .ظهرا لظهر . الذراعان عاليا تشبيك) ثني الركبتين على الصدر (:)</p>
<p>شكل (٢٧٥)</p>	<p>(وقوف . جنباً 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>

	<p>(وقوف فتحة . مواجهه . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل . ميل) رفع الذراعين جانبا عاليا مع ضغط المنكبين خلفا (:)</p>
	<p>(إقواء . مواجهه . الذراعان أماما تشبيك) مد الركبتين أماما بالتبادل عكس اتجاه الزميل (:)</p>
	<p>(وقوف فتحة . مواجهه . تشبيك اليدين مع الزميل) لف الجذع جانبا بالتبادل (:)</p>
	<p>(جثو ظهر لظهر . تشبيك اليدين خلفا مع الزميل) رفع الذراعين جانبا عاليا مع تقوس الجذع خلفا (:)</p>
	<p>(وقوف فتحة . مواجهه . الذراعان أماما متقاطعتان تشبيك) تبادل رفع الذراعين عاليا مع ضغط المنكب خلفا (:)</p>
	<p>(جلوس طويل . مواجهه . الذراعان أماما تشبيك) ثني الجذع جانبا لمحاولة لمس الأرض بالكتف بالتبادل مع الزميل (:)</p>
	<p>(وقوف فتحة . مواجهه . الذراعان مائلا جانبا أماما . تشبيك . ميل) تبادل لف الجذع جانبا (:)</p>
	<p>(جلوس طويل . مواجهه . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل بالتبادل (:)</p>
	<p>(رقود . مواجهه . الرجلان عاليا باطن القدمين متلاصقين . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما مع خفض الذراعين أماما (:)</p>
	<p>(رقود فتحة . مواجهه . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما مع خفض الذراعين أماما (:)</p>

 <p>شكل (٢٨٨)</p>	<p>(انبطاح فتحة . مواجه . الذراعان مائلا جانبا أماما على الأرض . اليدين تشبيك مع الزميل) رفع الذراعين جانبا عاليا مع رفع الجذع (:)</p>
 <p>شكل (٢٨٩)</p>	<p>(جلوس طويل فتحة . مواجه . تشبيك القدمين مع الزميل . الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع جانبا مع تشبيك اليدين خلفا الرقبة (:)</p>

تمريعات باستخدام الأدوات نماذج لبعض التمرينات بالأدوات والأجهزة :

الشكل	التمرين كتابة
تمرينات باستخدام الكرة الطبية	
 <p>شكل (٢٩٠)</p>	<p>(وقوف مواجه . الذراعان عاليا) تبادل الكرة واستلامها (:)</p>
 <p>شكل (٢٩١)</p>	<p>(وقوف فتحة . ظهر لظهر) تبادل لف الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل (:)</p>
 <p>شكل (٢٩٢)</p>	<p>(وقوف فتحة . ظهر لظهر) تبادل لف الجذع جانبا 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 جانبا
لاستلام الكرة من الزميل (:)
ب- (جلوس طويل فتحا . ظهرا لظهر) تبادل لف
الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل (:)

نماذج تمارينات باستخدام عقل الحائط

شكل (٢٩٦)



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

شكل (٢٩٨)



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

شكل (٢٩٩)



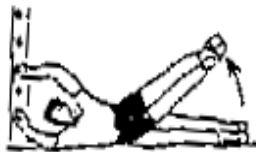
(جلوس طويل . الظهر مواجه . الذراعان عاليا مسك
العقل) رفع المقعدة لأعلى للوصول لوضع التقوس
خلف

شكل (٣٠٠)



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

شكل (٣٠١)

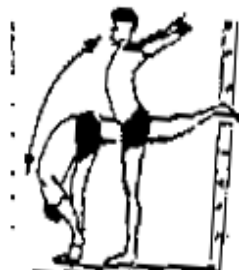
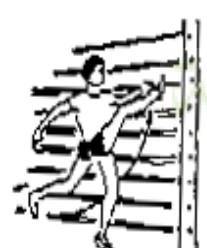


(انبطاح جانبي . الذراعان عاليا ممسكة بعقل الحائط)
رفع الرجلين عن الأرض مع ثني الجذع جانبا



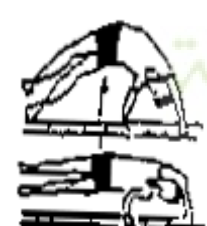


شكل (٣٠٢)



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

<p>شكل (٣٠٣)</p> 	<p>(وقوف . الظهر مواجه . رجل خلفا على عقل الحائط . الذراعان خلفا) ثني الجذع أماما أسفل للمس القدمين باليدين</p>
<p>شكل (٣٠٤)</p> 	<p>(وقوف . الظهر مواجه . الذراعان عاليا ممسكتين بالعقل) دفع المقعدة أماما مع تقوس الظهر</p>
<p>شكل (٣٠٥)</p> 	<p>(وقوف . الجانب مواجه . الذراع ممسكة بالعقل) رفع الرجل جانبا عاليا للمس اليد المخالفة</p>
<p>شكل (٣٠٦)</p> 	<p>(وقوف مواجه . الذراعان عاليا ممسكتين بالعقل) تبادل رفع الرجلين خلفا</p>
<p>شكل (٣٠٧)</p> 	<p>(انبطاح . الذراعان عاليا ممسكتين بالعقل) تبادل رفع الرجلين . (مقص)</p>

<p>شكل (٣٠٨)</p> 	<p>(جلوس توازن . مواجهه فتحا . الرجلين على عقل الحائط الذراعان أماما مسك عقل الحائط) ثني الجذع أماما</p>
<p>شكل (٣٠٩)</p> 	<p>(اقعاء . الجنب مواجهه الذراعان نصف حلقة فوق الرأس مسك العقلة من أسفل) رفع الرجلين جانباً مع مدهما</p>
<p>شكل (٣١٠)</p> 	<p>(وقوف مواجهه . رجل على عقل الحائط مثنية . الذراعان أماما . مسك عقل الحائط) مد الرجل المثنية مع دفع المقعدة خلفا</p>
<p>شكل (٣١١)</p> 	<p>(تعلق . الظهر مواجهه . الذراعان عاليا مسك العقل) دوران الرجلين .</p>
<p>شكل (٣١٢)</p> 	<p>(تعلق . الظهر مواجهه) تبادل عمل حركة تبديل الدراجة بالرجلين</p>


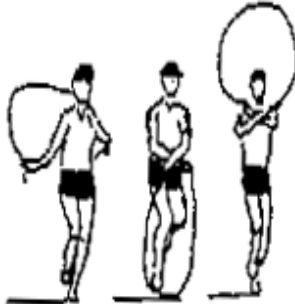
<p>شكل (٣١٣)</p> 	<p>(تعلق قرفصاء . الظهر مواجه) تبادل لف الجسم</p>
<p>شكل (٣١٤)</p> 	<p>(تعلق مقلوب . الظهر مواجه) خفض الرجلين للمس الأرض</p>
<p>شكل (٣١٥)</p> 	<p>(وقوف الجنب مواجه . الذراع نصف حلقة ممسكة بالعقلة من أعلى والأخرى من أسفل) دفع المقعدة جانباً مع انحناء الجسم جانباً</p>
<p>شكل (٣١٦)</p> 	<p>(نعلق قرفصاء . الظهر مواجه) رفع الرجلين عاليا مع تقوس الظهر للتكور</p>
<p>شكل (٣١٧)</p> 	<p>(رقود . الذراعان عاليا . مسك العقلة) رفع الجذع عن الأرض مع رفع الرجلين وفتحهما للمس عقلة الحائط .</p>





<p>شكل (٣١٨)</p> 	<p>(إقعاء . الجنب مواجهه . رجل أماما . ذراع مسك العقل) مد الرجل المثنية مع رفع الرجل الحرة عاليا</p>
<p>شكل (٣١٩)</p> 	<p>(رقود الرجلين تحت عقل الحائط) رفع الجذع عن الأرض ثم لف الجذع جانبا بالتبادل</p>
<p>شكل (٣٧٦)</p> 	<p>(وقوف) الوثب خلفا مع دوران الحبل دورات خلفية</p>
<p>شكل (٣٧٧)</p> 	<p>(وقوف) الوثب في المحل ثم عمل وثبة عالية للقفصاء</p>
<p>شكل (٣٧٨)</p> 	<p>(وقوف) الوثب في المحل ثم الوثب عاليا للمس المقعدة خلفا بالكعبين</p>

<p>شكل (٣٧٩)</p> 	<p>(وقوف . الذراعان عاليا . تقوس . الحبل المطلق) ثني الجزع أماما أسفل للمس المشطين</p>
<p>شكل (٣٨٠)</p> 	<p>(وقوف فتحة الذراعان عاليا الحبل مطبق) تبادل لف الجزع جانبا</p>
<p>شكل (٣٨١)</p> 	<p>(وقوف فتحة . الحبل مطبق) رفع الذراعين أماما مع تبادل رفع الرجلين أماما ومرورها فوق الحبل</p>
<p>شكل (٣٨٢)</p> 	<p>(وقوف . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) خفض الذراعين خلفا أسفل</p>



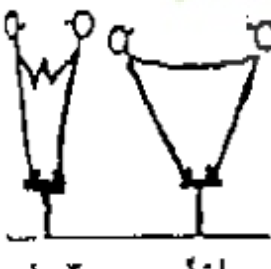
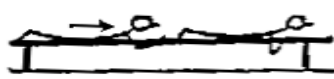
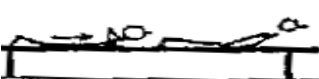
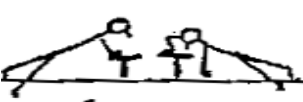
<p>شكل (٢٨٣)</p> 	<p>(وقوف) الوثب أماما مع دوران الحبل من الخلف للأمام</p>
<p>شكل (٢٨٤)</p> 	<p>(وقوف) الوثب أماما ثم عمل وثبة في المحل مع دوران الحبل من الخلف للأمام</p>
<p>شكل (٣٨٥)</p> 	<p>(وقوف) الوثب جانبا مع دوران الحبل من الخلف للأمام</p>
<p>شكل (٣٨٦)</p> 	<p>(وقوف) الوثب أماما فجانبا ثم خلفا على شكل مربع مع دوران الحبل من الخلف</p>
<p>شكل (٣٨٧)</p> 	<p>(جلوس قرفصاء . الحبل مطبق ملامس المشطين) مد الركبتين لجلوس التوازن مع تعدية الحبل أسفل الفخذين</p>

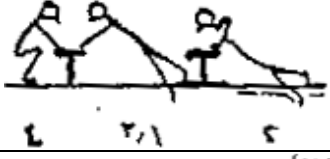
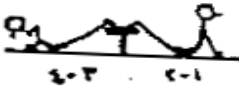




<p>شكل (٣٨٨)</p> 	<p>(جلوس طويل فتحا . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) تبادل لمس المشطين مع ثني الجذع أماما أسفل الفخذين</p>
<p>شكل (٣٨٩)</p> 	<p>(وقوف فتحا . الذراعان عاليا الحبل مطبق) ثني الجذع جانبا بالتبادل</p>
<p>شكل (٣٩٠)</p> 	<p>(وقوف . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) تبادل ثني الجذع جانبا مع مرجحة الرجل جانبا</p>
<p>شكل (٣٩١)</p> 	<p>(وقوف . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) تبادل ثني الجذع أسفل جانبا للمس مشط الرجل بالذراع المخالفة</p>
<p>شكل (٣٩٢)</p> 	<p>(وقوف . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) تقوس الجذع خلفا مع رفع الرجل خلفا ثم مرجحة الرجل الخلفية أماما عاليا وخفض الذراعين أماما لمس المشط</p>



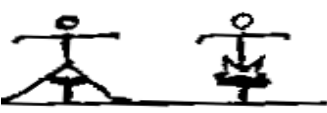


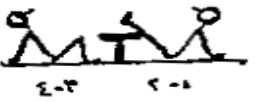
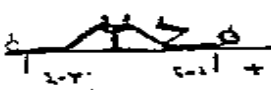
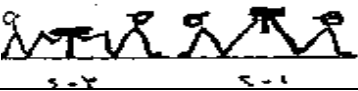
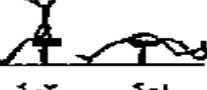
<p>شكل (٣٩٣)</p> 	<p>(وقوف . الحبل مطبق خلف الجسم) رفع الذراعين خلفا عاليا مع ثني الجذع اماما أسفل</p>
<p>شكل (٣٩٤)</p> 	<p>(وقوف فتحا . الذراعان جانبا ميل) تبادل لف الجذع جانبا للمس مشط الرجل باليد المخالفة</p>
<p>شكل (٣٩٥)</p> 	<p>(وقوف . الحبل مطبق باليدين) تبادل الطعن أماما مع تقوس الظهر</p>
<p>شكل (٣٩٦)</p> 	<p>(انبطاح . الذراعان عاليا . الحبل مطبق) رفع الجذع مع تبادل لف الجذع جانبا</p>
<p>شكل (٣٩٧)</p> 	<p>(وقوف) الوثب في المحل مع تبديل الرجلين وتقاطع الذراعين أماما</p>

<p>شكل (٣٩٨)</p> 	<p>(وقوف) الوثب في المحل مع تبادل تعدية الرجل مفرودة</p>
<p>شكل (٣٩٩)</p> 	<p>(وقوف) الوثب في المحل مع تقاطع الرجلين</p>
<p>شكل (٤٠٠)</p> 	<p>(وقوف) الوثب في المحل مع لف الحبل مرتين في كل وثبة</p>
<p>شكل (٤٠١)</p> 	<p>(اقعاء) الوثب في المحل</p>
<p>شكل (٤٠٢)</p> 	<p>(رقود) ثني القدمين</p>

شكل (٤٠٣)	
	(الطعن أماما . الذراعان عاليا) خفض الذراعين جانبا أسفل . الأسك مثبت في عقل الحائط .
شكل (٤٠٤)	
	(رقود . الذراعان أماما) خفض الذراعين جانبا .
شكل (٤٠٥)	
	(وقوف) رفع الذراعين جانبا عاليا . الأسك أسفل القدمين .
شكل (٤٠٦)	
	(رقود عالي . الذراعان أماما) رفع الذراعين عاليا . الأسك مثبت بالجهاز .
شكل (٤٠٧)	
	(جلوس عالي . الأسك مربوط بالرجلين) تبادل ثني الركبتين
شكل (٤٠٨)	
	(جلوس طويل عالي . الأسك مربوط بالرجلين) ثني الركبتين على الصدر .
شكل (٤٠٩)	
	(جلوس عالي . الظهر مواجه الأسك مربوط بالرجلين) تبادل مد الركبتين أماما .
شكل (٤١٠)	
	(رقود . الأسك مربوط بالرجلين) تبادل ثني الركبتين على الصدر .
شكل (٤١١)	
	(رقود . الأسك مربوط بالرجلين) تبادل رفع الرجلين عاليا .

<p>شكل (٤١٢)</p> 	<p>(انبطاح . الاستك مربوط بالرجلين) تبادل ثني الركبتين خلفا</p>
<p>نماذج تمرينات باستخدام المقعد السويدي</p>	
<p>شكل (٤١٣)</p> 	<p>(وقوف فتحا على أربع . الكفين على المقعد) ثني الذراعين وضغطهما .</p>
<p>شكل (٤١٤)</p>  <p>٤-٣ ٤-١</p>	<p>(وقوف مواجهه على المقعد مع تشابك الأيدي منثنية) فرد الذراعين وميل الجسم خلفا .</p>
<p>شكل (٤١٥)</p> 	<p>(انبطاح على المقعد الذراعين عاليا) شد الجسم أماما وثني الذراعين .</p>
<p>شكل (٤١٦)</p> 	<p>(انبطاح على المقعد الذراعين منثنيتين) شد الجسم أماما وفرد الذراعين جانب الجسم .</p>
<p>شكل (٤١٧)</p> 	<p>(انبطاح مائل فتحا . اليدين على المقعد) مع خفض الذراع اليمنى على الأرض ثني اليسرى .</p>

<p>شكل (٤١٨)</p> 	<p>(جلوس القرفصاء مع وض اليدين أماما على المقعد) بالثوب فرد الرجلين خلفا للانبطاح المائل فتحا ثني الذراعين وفردهما .</p>
<p>شكل (٤١٩)</p> 	<p>(انبطاح . القدمين على المقعد) فرد الذراعين وتقوس الظهر خلفا .</p>
<p>شكل (٤٢٠)</p> 	<p>(انبطاح . القدمين على المقعد) رفع إحدى الذراعين عاليا .</p>
<p>شكل (٤٢١)</p> 	<p>(انبطاح فتحا أفقي . القدمين على المقعد) ثني الذراعين مع ضم القدمين .</p>
<p>شكل (٤٢٢)</p> 	<p>(وقوف على جانبي المقعد . مسك حافة المقعد) حمل المقعد أمام الصدر مع ثني الذراعين .</p>
<p>شكل (٤٢٣)</p> 	<p>(وقوف . القدم اليسرى على المقعد أماما) ثني أعلى الجذع خلفا مع رفع الذراعين جانبا 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 والقرصاء 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 القرصاء بجوار المقعد مع مسك باليدين حافتي المقعد) 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>(رقود الذراعين جانبا . والقدمين على المقعد) تبادل ثني الركبتين</p>
<p>شكل (٤٣١)</p> 	<p>(جلوس القرصاء مع السند خلفا . مواجهه و القدمين تحت حافتي المقعد) فرد الرجلين ورفع المقعد عاليا (:)</p>
<p>شكل (٤٣٢)</p> 	<p>(الجلوس على المقعد مع مسك الحافة الأمامية للمقعد) ميل الجذع خلفا</p>

شكل (٤٣٣)	(الجلوس على المقعد مع مسك الحافة الأمامية للمقعد) ثني إحدى الركبتين عاليا
شكل (٤٣٤)	(جلوس ثبات الوسط . الرجلان على المقعد أماما) ميل الجذع خلفا للرقود مع فرد الذراعين جانبا
شكل (٤٣٥)	(جلوس عالي مع ثني إحدى الركبتين عاليا ومسك الحافة الأمامية للمقعد) ميل الجذع خلفا مع فرد الرجلين أماما
شكل (٤٣٦)	(جلوس طويل على المقعد . ثبات الوسط . مواجهه على المقعد) مع تثبيت القدمين على الحافة القريبة من المقعد المقابل . ميل الجذع خلفا
شكل (٤٣٧)	(وقوف على المقعد الذراعين عاليا) سقوط الجذع وضغطه أماما أسفل
شكل (٤٣٨)	(وقوف امام المقعد) رفع الرجل أماما على المقعد وثني الجذع أماما مع ضغطه ومسك رسغ القدم باليدين
شكل (٤٣٩)	(جلوس طويل . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما وضغطه مع لمس الحافة البعيدة للمقعد
شكل (٤٣٩)	(وقوف الذراعين عاليا) ميل الجذع أماما وضغطه مع لمس الحافة البعيدة للمقعد
شكل (٤٤٠)	(الوقوف فتحا . الذراعين عاليا وممسكة بالمقعد مقلوبا) ميل الجذع أماما ثم ثني الذراعين
شكل (٤٤١)	(انبطاح فتحا اليدين على المقعد) رفع الرجلين وضغطهما خلفاً

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

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

النداء

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

وينقسم النداء إلى ثلاثة أجزاء هي :

التنبه -- برهة الانتظار -- الحكم

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

مثال. ١- فتح القدمين . - فتح نداء خاطئ لاستخدام المصدر والنداء الصحيح القدمينفتح.

٢ - ثني الذراعين --- ثني نداء خاطئ لاستخدام المصدر والنداء الصحيح الذراعان ثني

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

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

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

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 الطلاب المطلوب منهم في التنبيه ولا تقصر حتى تتيح الفرصة الكافية لفهم التنبيه والاستعداد للعمل.

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

6 - قد يقصر المعلم برهة الانتظار متعمدا في بعض الحالات لزيادة التشويق 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 .

هـ - تطول برهة الانتظار إذا كان التنبيه طويلا أو عدد الممارسين كبيرا .

العوامل التي يجب فيها تقصير برهة الانتظار

- أ - تقصر برهة الانتظار مع الكبار
 - ب - تقصر برهة الانتظار مع المتقدمين (المدرسين).
 - ج - تقصر برهة الانتظار إذا كان التمرين سهلا بسيطا.
 - د - تقصر برهة الانتظار إذا كان التمرين قصيرا.
- الحكم** هو اللفظ الذي تبدأ بعده حركة التمرين . أو الكلمة التي يبدأ بعدها الطلبة في أداء حركات التمرين.
- و الحكم إما أن يكون لفظيا أو عدديا .

الأحكام اللفظية قد تكون كما يلي .

- ١ - فعل أمر : مثل : ثني - 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 (ابدأ) للعمل التوقيتي.

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 ثني 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 توفيراً للوقت وفي الحالات التي تتطلب مزيداً من الإصلاح .
- و تستخدم الأحكام العددية للأغراض الآتية :

- (١) للاقتصاد في وقت المدرس حيث لا يضطر لتكرار التنبيه.
- (٢) في الحركات التي تحتاج لإصلاح و إتقان .
- (٣) لاختبار ذاكرة التلاميذ في تعاقب الحركات .
- (٤) للتنويع 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 التلاميذ 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 الخالي 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 (كالمكبين) .

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 بمفردها وذلك بالنسبة للمبتدئين تسهياً لهم لأداء الحركة وتسهيلاً للمدارس لتصحيح الأخطاء .

٢- إذا كان الطلبة متدربون من قبل فيمكن أن ينادي على حركتان في وقت واحد.

وسنوضح 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 متباعدتين وضع
الذراعان جانباً رفع
الجذع أماماً ميل

ثانياً النداء مع المدربين :

بالوثب مع رفع الذراعين جانباً القدمين متباعدتين وضع
الجذع أماماً ميل

ملحوظة :

ينادي على حركة الميل بمفردها وذلك لتحرك مركز تنقل 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 بجب أن ينادي أولاً على حركة الذراعين ثم الرجلين بشرط تشابههما في العدات 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 .

ثم ينادي على العدة الثانية من حركة الذراعين مع العدة الثانية 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 وتغير مكان ثقل الجسم

نداء الحركة :

تستعمل الأحكام اللفظية في النداء أولاً ثم العددية .. وبعد التأكد 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 ، بالعدد .. ٢ نداء عددي .

هـ. التمرين باستمرار إبتدي .. ١..٢ عمل توقيتي.

أنواع النداءات

مما سبق يتضح لنا أن أنواع النداءات أربعة ولكل 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 والانتهاه منها .
- ٣- يتوحد فيه توقيت أداء الحركة الجماعي للطلبة .

رابعاً : العمل التوقيتي :

- ١- يبدأ بعد استيعاب وحفظ الطلبة لحركة التمرين .
- ٢- يبدأ بعد الانتهاء من إصلاح الأخطاء .
- ٣- يبدأ بعد توحيد الأداء الجماعي للمشاركين .
- ٤- تتحقق من خلاله فائدة التمرين .

في بعض الحالات تقصر مراحل التعليم خاصة عندما يكون التمرين سهلاً وبسيطاً وغير معقد ويكون الطلبة متدربين 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 :

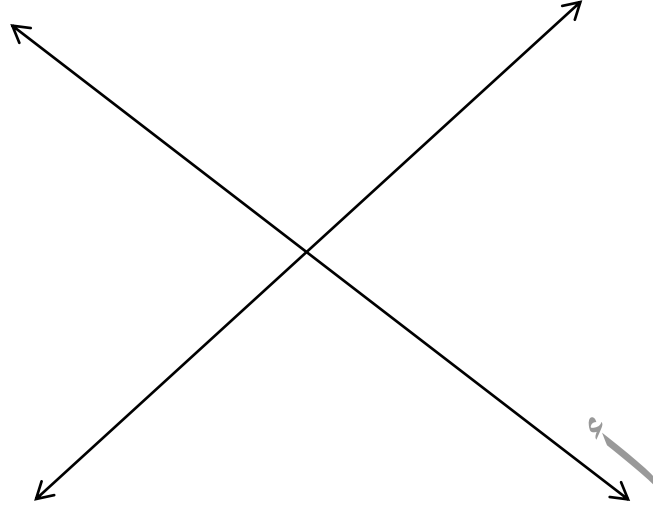
هي الحركة التي تلي قوس الوضع الابتدائي مباشرة وهي أساس التمرين .

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 متباعدتين .. ضع
على هذا يمكننا الخروج بقاعدة بسيطة للنداء يتضمنها المثال التالي .
في الكتابة :

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



في النداء :

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 فتتعلق كما تكتب .

www.sport.ta4a.us

الجواب

كيفية النداء على الأوضاع الأصلية

الوقوف



النداء : معتدلاً قف



الانبطاح

- النداء: على الأرض انبطاح

الجنو



النداء: الركبتين ع الأرض (جنو)
أو مبتدئاً بالركبة اليسرى ، ع الأرض جنو

التعلق



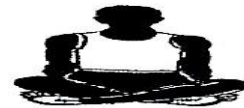
النداء : التعلق بالمسك من حدد نوع المسكة : أعلى-
أسفل-المتبادل-المقاطع وثب

الرقود



النداء : على الأرض رقود الظهر

الجلوس (جلوس التربيعة)



النداء : مع تقاطع (الساقين ، ع الأرض جلوس

تربيعة

أو

مع تقاطع الساق اليمنى مع اليسرى ، ع الأرض ...

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



النداء : بالوثب القدمين متباعدتين ضع أو
القدم اليسرى جانباً ضع
بالوثب القدمين متلاصقتين ضع أو
القدم اليسرى بجوار اليمنى ضع



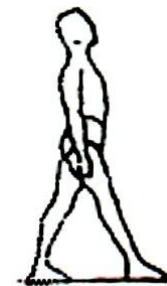
النداء : الذراعين عرضاً أمام الصدر ثنى
الذراعين أسفل مد

(وقوف. على المشطين)



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

(وقوف. الوضع أماماً)



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

(وقوف. ميل)



النداء : الجذع أماماً مل

(إقعاء)



<p>الجزع عالياً رفع</p>	<p>النداء : مع رفع العقبين عالياً ، الركبتين كاملاً ثنى مع خفض العقبين أسفل ، الركبتين كاملاً مد</p>
<p>(جثو أفقي)</p>  <p>النداء : مع وضع اليدين أماماً على الأرض ، على الركبتين جثو مع رفع الجزع عالياً ، الركبتين كاملاً مد</p>	<p>(وقوف على أربع)</p>  <p>النداء : على أربع وقوف أو مع وضع اليدين أماماً على الأرض ، الجزع أماماً أسفل ثنى الجزع عالياً مد</p>
<p>(إنبطاح مائل)</p>  <p>النداء : على أربع جلوس ، الركبتين خلفاً مد الركبتين أماماً ثنى ، الركبتين كاملاً مد</p>	<p>(جلوس على أربع)</p>  <p>النداء : على أربع جلوس أو مع وضع اليدين أماماً على الأرض ، الركبتين كاملاً ثنى الركبتين كاملاً مد</p>

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



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