

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرة التعلم الحركي (اساليب التمرين)

للمرحلة الثانية

أ.م.د مهند نزار كزار



اساليب التمرين

(مفهومها ، انواعها ، اهمية كل نوع ، تطبيقاتها)

اساليب التمرين :

يعد التمرين ذا اهمية كبيرة في اعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الالعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة. ولقد تعددت الآراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد اغراضه، فقد عرف بانه اصغر وحدة تدريبية في البرنامج الحركي ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج، وهو اداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم الا عن طريقه ويؤدي الى تطوير المهارة والتعلم وبدونه لا يوجد تعلم. كما يمكن القول ان التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان. وانه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة أو ترسيخها، كذلك فان التمرين المتزايد يؤدي الى المزيد من التميز ويساعد على تدعيم الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة. ومن فوائد التمرين انه يجعل المعلومات تظل نشيطة اثناء القيام بعملية اختزان قصيرة المدى. ولعل من المهم الاشارة هنا الى تطوير المهارات الاساسية يتم عن طريق التمرين

الهدف من وضع جدول أو خطة للتمارين

لكي تحقق هدف ما تفكر فيه مثل الوصول على القمة في ممارسة رياضة ما عليك بأن تكون ملم بكل جوانب الموضوع فأن الرياضة ليست مجال للعشوائية وممارستها هي علم يدرس بشكل كامل وجاد.

- أولا بمعرفة أهدافك ووضع خطة زمنية لتحقيق هذه الأهداف.
- ثانيا التدرج في الوصول إلى الهدف وتحقيق نتائج مرضية أفضل من الوصول على القمة في وقت قصير بدون تحقيق نتائج مستدامة.
- ثالثا الاستفادة التي تحصل عليها عند وضع جدول أو خطة لممارسة الرياضة أفضل من التخبط العشوائي.
- رابعا الوصول إلى الأهداف في مدة زمنية محددة بسرعة والتزام.
- خامسا معرفة الجدول المناسب لك ولقوتك ومواعيد ممارستك، وأهدافك التي تريد أن تحققها.

كل هذه الأهداف يجب أن تضعها نصب عينيك عند وضع جدول لممارسة التمارين الرياضية أو الاستعانة بمدرسي أو شخص له خبرة في هذا المجال أو القراءة والاطلاع كثيرا في المجال الرياضي وخاصة النوع الذي ترغب في ممارسته.

اساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي (جدولة التمارين):

ان من اهم الاهداف التي يسعى اليها المعلم والمدرّب هي تحسين نوعية التمرين باتّباع أساليب مختلفة منها تنوعه وزيادة وقته وذلك بإيجاد افضل الطرائق للوصول بالمتعلم لمستوى كفاءة ومؤثر من اكتساب التعلم اثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية الهادفة الى تعلم المهارات الرياضية المختلفة. ويوجد عدد غير قليل من الطرائق التي يمكن ان ينظم بها التمرين في الوحدة التعليمية بالاعتماد على مبدأ تكرار المهارات الحركية في اوقات واماكن مختلفة وتحت اساليب تنظيمية مختلفة.

تشير البحوث الحديثة إلى مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق استمرارية في اداء السلوك الحركي، وان الاكتمال في عملية التعلم يمكن ان تعزى إلى التصميم الفعال للتمرين. وان هذه المتغيرات التنظيمية لتنفيذ التمرين هي متغيرات مؤثرة والواجب فهم كيفية ومحتوى تأثيرها في التعلم وكيفية التعامل معها وهذا بحد ذاته امرا في غاية الصعوبة والتعقيد. ويمكن ان نوجز عددا من اساليب تنفيذ التمرينات

التمرين الثابت والمتغير:

يعرف التمرين المتغير بانه: تقنية تعليمية الهدف منها التنوع او التغير بالنظام، ويتم التدريب فيه على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة الى التمرن على عدد من العناصر تؤثر في مهارة واحدة او على عدة ابعاد ومسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة. كذلك فانه سلسلة متعاقبة من ممارسات التعلم (التمرين) يخضع فيها المتعلم الى عدد كبير من المتغيرات في آن واحد خلال الممارسة الواحدة، وفي هذا النوع من الممارسة يجب التنوع في تشكيل المهارات ونماذجها لغرض تعلم ادائها في بيئات مختلفة ولأغراض مختلفة.

اما التمرين الثابت فهو اسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مسافة او بعد او اتجاه واحد، وهو سلسلة من الممارسات التدريبية يخضع فيها المتعلم الى متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الممارسة الواحدة. وتؤكد الكثير من البحوث إلى ان تنظيم التدريب بشكل متنوع او متميز باستخدام مثيرات ووسائل مختلفة هو اكثر تأثيرا في التعلم من التدريب او تنظيم التدريب بشكل ثابت دون أي تغيير من تكرار الى اخر.

التمرين الموزع والمكثف:

يعتمد هذان الاسلوبان من تنظيم التمرين على العلاقة بين زمن الاداء الفعلي مع الفترة الزمنية للراحة، اذ يمكن القول ان فترات الراحة تشكل واحدا من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين سواء التنظيم الاسبوعي كتحديد عدد ايام تدريب المهارات وعدد ايام الراحة او التنظيم اليومي التي تحدد عدد الوحدات التدريبية اليومية بل وتحديد الوقت المخصص لتعلم المهارات في تلك الوحدات من حيث العلاقة بين طول مدة العمل الفعلي وطول مدة الراحة التي تتخلله وبالشكل الذي يضمن بان التعب الحاصل لا يؤثر في تعلم تلك المهارات. وعليه ظهرت طرائق تدريبية عدة بعضها منح فترات راحة قصيرة بل واقصر من مدد التدريب فكان ما يسمى بالتدريب المجتمع (المكثف) او فتح فترات راحة طويلة قد تبلغ او تتجاوز العمل او التدريب الفعلي فكان ما يسمى التدريب الموزع.

ان الممارسة وتحديد فترات الراحة خلال موسم التمرين لابد ان تكون اولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الموسم التدريبي ولابد ان تكون من اولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الوحدات التعليمية الاسبوعية او الشهرية، وقد حدد ذلك بنوعين من انواع التنظيم نسبة الى مقدار التمرن والراحة التي تتخلله وهما التمرين الموزع الذي يعطي نسبة راحة اكبر بين محاولات التمرين ربما تصل احيانا الى نفس مقدار ممارسة التمرين او اكثر، فمثلا اذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ ثا) يعطى وقت للراحة (٣٠ ثا) او ربما اكثر قليلا.

اما التمرين المكثف فهو التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة قليلا نسبيا بين محاولات التمرين، فمثلا اذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ ثا) فمن المفروض اعطاء وقت للراحة مقداره (٥ ثا) او ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليها احيانا الاستمرارية في التمرين.

التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل:

كثيرا ما يسعى المدرب الى تضمين الوحدة التعليمية لأكثر من هدف تعليمي، أي تعليم اكثر من مهارة واحدة يتم التدريب عليها خلال مدة معينة، ولتنظيم هذه المهارات المختلفة الواحدة عن الاخرى خلال جلسة التمرن للحصول على كفاية التعلم كبرى، فقد ظهر اسلوبان تنظيميان لتنفيذ التمارين هما التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل. اذ يمكننا ان نوضح ما سبق بما يأتي:

افترض بان لديك ثلاث واجبات (مهمات) مستقلة بذاتها تريد ان تتعلمها خلال التمرين وهذه الواجبات تختلف عن بعضها، مثلا (ثلاث العاب مختلفة في الجمناستك أو ثلاث مهارات في كرة اليد) فالرأي السائد لموضوع الجدولة يخصص وقتا ثابتا للتعلم من خلال التمرن على المهمة الاخرى. وبعد ذلك فان المتعلم سوف يقضي مدة من الوقت في المهمة الثانية قبل الانتقال الى المهمة الثالثة. وهذه الطريقة من الجدولة تفرض ان المتعلم يكمل وقت التمرين في قضاء مهمة واحدة قبل البدء بالتدريب على المهمة الاخرى وهذا ما نطلق عليه التدريب المتسلسل.

وهذا النوع من التمرين يبدو مفهوما فالذي يحدث انه يسمح للمتعلمين بوقت غير متقطع للتركيز على اداء كل مهمة، لذلك فانه يمكنهم من الاكتساب وتنقية او تصحيح مهارة واحدة قبل الانتقال الى الاخرى، وبمعنى اخر فان التمرين المتسلسل هو سلسلة منظمة ومتعاقبة من التدريب في تكرارات مستقلة بذاتها للتدريب على المهمة نفسها.

اما التمرين العشوائي فهو سلسلة متعاقبة من التمرين في اداءات مستقلة بذاتها لعدد مختلف من المهمات ليست ضمن نظام محدد، مما يجنب او يقلص التكرارات المتعاقبة لأي مهمة من هذه المهمات.

ففي التمرين العشوائي فان نظام التمرين الخاص بعدد من المهمات المختلفة هو نظام الدمج خلال مدة التدريب. ويدور المتعلم بين تلك المهمات، وفي اقصى حالة فانه لا يقوم بأداء المهمة نفسها مرتين في الصف. ويجب ملاحظة انه في كلتا السلسلتين (المتسلسل والعشوائي) يؤدي العدد نفسه من المحاولات لكل مهمة. والفرق الوحيد هو في التمرين المتسلسل فان جميع المحاولات على مهمة واحدة تحدث على التعاقب في حين ان التدريب في التمرين العشوائي فان التدريب على اية مهمة يوزع مع التدريب على مهمات اخرى.

التمرين البدني والتمرين الذهني:

يعرف التمرين الذهني بأنه عملية تكرار التصور الذاتي الارادي لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والاحساس بالحركة والمكان والزمن، اي كل ما يختص بالحركة دون الاداء الفعلي لها. لقد اصبح من الاهمية بمكان للمدرب ان يساعد الافراد على تنمية اسلوب تفكيرهم ومهاراتهم العقلية كما هو الحال لتنمية مهاراتهم البدنية، وان فن المزاجية بينهما يضمن الوصول بالمتعلم الى درجات متقدمة في مستوى التعلم. لذلك يمكننا القول بان العملية التعليمية تعتمد على الترابط بين التدريب الذهني والبدني معاً، ولا بد من التركيز على التدريب الذهني للمتعلم وخاصة اثناء تعليم وتطوير المهارات الجديدة والمهارات المركبة والمعقدة. كذلك فان التدريب الذهني يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم وزيادة القدرة على التنبؤ ويساهم في الاستعداد للمواقف في المستقبل. وان من اهدافه زيادة القدرة على اعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الاداء، والاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية التدريب ونظامه وتطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية. كذلك يمكن ان ندرج من ضمن التقسيمات اعلاه التمرين الكلي الذي يعبر عنه بعدم تقسيم أو تجزئة المهارة اثناء التدريب عليها، والتمرين الجزئي الذي يستعمل لتسهيل العملية التدريبية وذلك من خلال الاجراءات التي تعتمد على تجزئة المهارة عند التدريب عليها.

كما يمكن ان نشير إلى وجود تقنيات اخرى في أساليب تنظيم التمرين تدخل ضمن اشكال أو أساليب تنظيمية في طرائق تدريس المهارات أو الحركات الرياضية، واشكال جديدة اخرى مثل التعليم التقني أو الالكتروني E Learning ، والتعلم الذاتي وغيرها من الاساليب الحديثة في مجال التعلم.

ويمكن ان ندرج أساليب تنفيذ التمرين (جدولة التمرين) بالجدول الاتي:

التمرين العشوائي Random	التمرين المتسلسل Blocked
أكثر من مهارة يتم تعلمها، والتدريب عليها في الوحدة التعليمية	مهارة يتم تعلمها والتدريب عليها، وبعد إتقانها تنتقل إلى مهارة أخرى وهكذا
التمرين المتغير Varied	التمرين الثابت Constant
تكرارات متعاقبة، وتنفيذ يراعي الظروف المتغيرة للاداء أو المهارة	تكرار ثابت ومتعاقب للاداء متغير واحد في الوحدة التعليمية
التمرين الموزع Distribute	التمرين المكثف Massed
فترات راحة كافية بين التكرارات	تكرارات بدون فترات راحة، أو فترات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات
التمرين الذهني Mental	التمرين البدني Physical
تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة	تكرار الحركات أو المهارات التي تم تعلمها
التمرين الجزئي Part	التمرين الكلي Whole
تجزئة المهارة لتسهيل عملية التدريب عليها	لا يتم تجزئة المهارة أثناء التدريب عليها

التمرين الذهني والتمرين البدني:

التمرين الذهني ظاهرة مهمة من مظاهر تعلم المهارات الحركية فهو عبارة عن تصور الأداء بدون ان يظهر على الفرد فعل ظاهري ملموس فهو "نشاط ذهني يقترن بنشاط حركي". وأن العملية التعليمية للمهارات الحركية تعتمد على الترابط بين التمرين الذهني والتمرين البدني في آن واحد لذا لابد من الاهتمام بهذين الجانبين لزيادة عملية السيطرة على مستوى الشد العضلي والتركيز وتطوير المستوى المهاري وثبات الأداء. وعلى الرغم من أهمية التمرين الذهني الا انه لا يعوض عن التمرين البدني وانما يسيران في خط شروع واحد وعليه.

١- التمرين الذهني جيد إذا ارتبط بالتمرين البدني ولكنه ليس بأحسن من التمرين البدني.

٢- التمرين الذهني يفقد أهميته إذا استمر لأكثر من (٥) دقائق وأحسن مدة له هي بين (٢-٥) دقائق.

٣- التمرين الذهني يكون افضل في المراحل الأولى من التعلم خصوصاً في المهارات المعقدة أكثر منها في المهارات البسيطة.

ويوجد نوعان من التمرين الذهني يمكن ان يستخدمنا من قبل الرياضيين هما:

١- التمرين الذهني الداخلي ويتم عن طريق تصور الفرد للأداء ذهنياً.

٢- التمرين الذهني الخارجي ويتم عن طريق مراقبة الفرد لمهارة يقوم بأدائها شخص آخر، وهذه المراقبة تتطلب مشاركة بعض الحواس كالنظر والسمع مع التصور الداخلي المرتبط بالتفكير بالأداء.

لقد تم إجراء بحوث عدة حول أهمية التمرين الذهني والبدني حيث وجد عام ١٩٧٢ ان التمرين البدني يحسن من التمرين الذهني أي ان التمرين الذهني يكون افضل إذا سبقه تمرين بدني. كما وجد ان التمرين الذهني هو ليس ذهنياً بحتاً وإنما هو بدني ايضاً، وذلك من خلال استخدام جهاز (E.M.G) لتخطيط العضلات حيث وجدوا ان الفرد الذي يقوم بالتمرين الذهني يتعرض لجهد ولو قليل في العضلة المعنية بالأداء.