

التمرين في المجال الرياضي:

يُعد التمرين ذا أهمية كبيرة في إعداد المتعلمين بدنياً ومهارياً وذهنياً في مختلف الألعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة. ولقد تعددت الآراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد أغراضه، فقد عرف بأنه اصغر وحدة تدريبية في البرنامج الحركي ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج، وهو أداء حركي معلوم الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم إلا عن طريقه ويؤدي إلى تطوير المهارة والتعلم وبدونه لا يوجد تعلم، كما يمكن القول إن التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان. وأنه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة أو ترسيخها، كذلك فإن التمرين المتزايد يؤدي إلى المزيد من التميز ويساعد على تدعيم الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة ولعل من المهم الإشارة هنا إلى تطوير المهارات الأساسية يتم عن طريق التمرين.

أن مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم في ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطور التعلم فقط بل نوعية التمرين ايضاً خلال المدة المحددة، حيث نجد ان المتعلمين في بعض الاحيان يبذلون جهداً كبيراً ولعدة ساعات في تمرين غير مؤثر يسبب لهم الفشل او الاحباط او ان نوع المهارة وتصنيفها لم يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب ان يضع المدرس او المدرب في ذهنه ان يكون متقناً ومثابراً ومنضماً لبناء هيكل للتمرين وبأسلوب مؤثر.

أهمية التمرين :

للتمرين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري أن كان للمبتدئين أو المستويات العليا ، إذ تكمن أهمية التمرين في انه:

- يسهم بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية .
- قيمته التربوية لتعويد اللاعب على النظام والدقة في العمل.
- الاحتفاظ بصحة القوام وإصلاح العيوب والتشوهات.
- يعد التمرين أساس لإعداد اللاعبين للموسم الرياضي.
- يمكن ممارسته لجميع مراحل النمو سواء من ناحيتي الجنس والسن.
- تكمن أهمية التمرين في الإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية.

أنواع التمرينات :

تنقسم التمرينات من حيث أغراضها إلى :

١- التمرينات الأساسية العامة: ولهذه التمرينات غرضان أساسيان هما:

- **غرض بنائي:** يتلخص في ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة واكتساب القوام الجيد عن طريق إكساب الجسم القدرة والمرونة العامة.
- **غرض تعليمي حركي:** هو تعليم الفرد وتعيده على مراعاة القواعد السليمة في الحركة من جمال وتحكم في حركات الجسم وهذا لأ يتم إلا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي.

٢- التمرينات ذات الهدف الخاص: هي التمرينات التي تهدف لتطوير المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية مثل ألعاب الكرة وألعاب القوى.

٣- **تمرينات المنافسة:** يهدف هذا النوع من التمرينات إلى الوصول باللاعب إلى أعلى المستوى من إذ القدرة على الأداء الحركي والتكوينات والتشكيلات الحركية ، وتعطى هذه التمرينات إما للعروض الخاصة في الأماكن المغلقة كصالات التدريب إذ تؤديها مجموعة صغيرة أو تؤدى كتمرينات فردية في البطولات.

أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي (جدولة التمارين):

إن من أهم الأهداف التي يسعى إليها المعلم والمدرّب هي تحسين نوعية التمرين بإتباع أساليب مختلفة منها تنوعه وزيادة وقته وذلك بإيجاد أفضل الطرائق للوصول بالمتعلم لمستوى جيد ومؤثر من اكتساب التعلم أثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية الهادفة إلى تعلم المهارات الرياضية المختلفة، ويوجد عدد غير قليل من الطرائق التي يمكن أن ينظم بها التمرين في الوحدة التعليمية بالاعتماد على مبدأ تكرار المهارات الحركية في أوقات وأماكن مختلفة وتحت أساليب تنظيمية مختلفة.

تشير البحوث الحديثة إلى مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق استمرارية في أداء السلوك الحركي، وإن الاكتمال في عملية التعلم يمكن أن تعزى إلى التصميم الفعال للتمرين، إن هذه المتغيرات التنظيمية لتنفيذ التمرين هي متغيرات مؤثرة والواجب فهم كيفية ومحتوى تأثيرها في التعلم وكيفية التعامل معها وهذا بحد ذاته أمراً في غاية الصعوبة والتعقيد ، كما إن التداخل في تصاميم التمرين تسهل قابليته الاستيعاب لدى المتعلمين على أداء

مهارة هادفة في بيئة منظمه ، ولوصول المتعلمين إلى أفضل حالات الأداء لا بد من تنظيم وحدات التمرين بحيث تزيد من خبرات المتعلمين إلى أعلى حد ممكن ، والمقصود بتنظيم التمرين هو تغيير شكله وجعله أكثر صعوبة للمتعلم ، وهذا ما أكده اغلب المختصين بزيادة مدخلات أشكال التمرين والتي سوف تساعد على توفير كم هائل من الاستجابات للمهارات المتعلمة . ويمكن أن نوجز عددا من أساليب تنفيذ التمرينات:

التمرين الثابت والمتغير:

يعرف التمرين المتغير بأنه تقنية تعليمية الهدف منها التنوع أو التغيير بالنظام، ويتم التدريب فيه على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة إلى التمرن على عدد من العناصر تؤثر في مهارة واحدة أو على عدة أبعاد ومسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة، كذلك فإنه سلسلة متعاقبة من ممارسات التعلم (التمرين) يخضع فيها المتعلم إلى عدد كبير من المتغيرات في آن واحد خلال الممارسة

أما التمرين الثابت فهو أسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مسافة أو بعد أو اتجاه واحد، وهو سلسلة من الممارسات التدريبية يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الممارسة الواحدة، وتؤكد الكثير من البحوث إلى إن تنظيم التدريب بشكل متنوع أو متميز باستخدام مثيرات ووسائل مختلفة هو أكثر تأثيرا في التعلم من التدريب أو تنظيم التدريب بشكل ثابت دون أي تغيير من تكرار إلى آخر.

التمرين الموزع والمكثف:

يعتمد هذان الأسلوبان من تنظيم التمرين على العلاقة بين زمن الأداء الفعلي مع الفترة الزمنية للراحة ، إذ يمكن القول إن فترات الراحة تشكل واحدا من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين سواء التنظيم الأسبوعي كتحديد عدد أيام تدريب المهارات وعدد أيام الراحة أو 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) أو فتح فترات راحة طويلة قد تبلغ أو تتجاوز العمل أو التدريب الفعلي فكان ما يسمى التدريب الموزع.

إن الممارسة وتحديد فترات الراحة خلال موسم التمرين لا بد أن تكون أولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الموسم التدريبي ولا بد أن تكون من أولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الوحدات التعليمية الأسبوعية أو الشهرية، وقد حدد ذلك بنوعين من أنواع

التنظيم نسبة إلى مقدار التمرن والراحة التي تتخلله وهما التمرين الموزع الذي يعطي نسبة راحة أكبر بين محاولات التمرين ربما تصل أحيانا إلى نفس مقدار ممارسة التمرين أو أكثر، فمثلا إذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ ثا) يعطى وقت للراحة (٣٠ ثا) أو ربما أكثر قليلا. أما التمرين المكثف فهو التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة قليلا نسبيا بين محاولات التمرين، فمثلا إذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ ثا) فمن المفروض إعطاء وقت للراحة مقداره (٥ ثا) أو ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليها أحيانا الاستمرارية في التمرين.

التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل:

كثيرا ما يسعى المدرب إلى تضمين الوحدة التعليمية لأكثر من هدف تعليمي، أي تعليم أكثر من مهارة واحدة يتم التدريب عليها خلال مدة معينة، ولتنظيم هذه المهارات المختلفة الواحدة عن الأخرى خلال جلسة التمرن للحصول على كفاية التعلم كبرى، فقد ظهر أسلوبان تنظيميان لتنفيذ التمارين هما التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل. إذ يمكننا أن نوضح ما سبق بما يأتي: افترض بان لديك ثلاث واجبات (مهمات) مستقلة بذاتها تريد أن 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 الأخرى. وبعد ذلك فان المتعلم سوف يقضي مدة من الوقت في المهمة الثانية قبل الانتقال إلى المهمة الثالثة. وهذه الطريقة من الجدولة تفرض إن المتعلم يكمل وقت التمرين في قضاء مهمة واحدة قبل البدء بالتدريب على المهمة الأخرى وهذا ما نطلق عليه التدريب المتسلسل.

أما التمرين العشوائي فهو سلسلة متعاقبة من التمرين في اداءات مستقلة بذاتها لعدد مختلف من المهمات ليست ضمن نظام محدد، مما يجنب أو يقلص التكرارات المتعاقبة لأية 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 أقصى 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 إن التدريب في التمرين العشوائي فان التدريب على أية مهمة يوزع مع التدريب على مهمات أخرى ، ويمكن أن نخلص حول ما ذكر عن التمرين العشوائي والمتسلسل حيث إن التمرين العشوائي يتفوق على التمرين المتسلسل في عملية التعلم ، وذلك لقدرة التمرين العشوائي على جعل المتعلم ينسى الحلول والإجراءات الخاصة بالحركة أثناء كل تكرار ، حيث إن نسيان الحلول تجبر

المتعلم على توليد حلول جديدة وتثبيتها للمحاولة الثانية ، وهذا ما يلزم المتعلم بتوفير عدد كبير من البرامج الحركية و تخزينها في الذاكرة.

التمرين الكلي والتمرين الجزئي :

إن هذا النوع من التمرين يعتمد على تجزئة المهارة لغرض تسهيل عملية التعلم عليها ، كما انه لا يمكن تجزئة المهارات كافة لغرض تسهيل عملية التعلم عليها ، ففي كثير من الأحيان يكون تقسيم المهارة إلى أجزاء يؤدي إلى إيجاد عقبات جديدة ومصاعب تؤدي إلى تعقيد عملية التعلم ، فمثلا من الصعب تجزئة مهارة الضرب الساحق بالريشة الطائرة لان أجزاء هذه الحركة متداخلة فيما بينها من حيث نقل القوى من الأطراف السفلى إلى الجذع وعمل قوس ثم إلى الكتف فالذراع الضاربة ، إن أي قطع أو تجزئة في هذه الحركة سوف يؤدي إلى قطع عملية النقل الحركي مما يتطلب من اللاعب أداء مدة تحضيرية مغايرة لما هو موجود لغرض إيجاد القوة الكافية للأداء.

ومن جانب آخر كما هو في السباحة يمكن تعليم السباحة وذلك بتحديد حركة الذراعين عن طريق مسك الطوافة ثم أداء حركة الرجلين ، والانتقال بعد ذلك بوضع الطوافة بين الرجلين ثم أداء حركة الذراعين ، لذا على المدرس أو المدرب الانتباه إلى مدى التداخل بين أجزاء المهارة وهل إن تقسيمها يؤدي إلى تقسيم المهمة أو تعقيدها .

التمرين البدني والتمرين الذهني:

يعرف التمرين الذهني بأنه عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمن، أي كل ما يختص بالحركة دون الأداء الفعلي لها. لقد أصبح من الأهمية للمدرب أن يساعد الأفراد على تنمية أسلوب تفكيرهم ومهاراتهم العقلية كما هو الحال لتنمية مهاراتهم البدنية، وإن فن المزاجية بينهما يضمن الوصول بالمتعلم إلى درجات متقدمة في مستوى التعلم. لذلك يمكننا القول بان العملية التعليمية تعتمد على الترابط بين التدريب الذهني والبدني معا، ولا بد من التركيز على التدريب الذهني للمتعم وخاصة أثناء تعليم وتطوير المهارات الجديدة والمهارات المركبة والمعقدة. كذلك فان التدريب الذهني يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دورا مهما في عملية التعلم وزيادة القدرة على التنبؤ ويساهم في الاستعداد للمواقف في المستقبل. وإن من أهدافه زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء والاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية التدريب ونظامه وتطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من

الفترات التدريبية. كذلك يمكن أن ندرج من ضمن التقسيمات أعلاه التمرين الكلي الذي يعبر عنه بعدم تقسيم أو تجزئة المهارة أثناء التدريب عليها، والتمرين الجزئي الذي يستعمل لتسهيل العملية التدريبية وذلك من خلال الإجراءات التي تعتمد على تجزئة المهارة عند التدريب عليها ، فيما يلي جدول بأساليب التمرين .