

## محاضرة التعلم الحركي (التمرين واهدافه والعوامل المؤثرة عليه)

### تعريفات التمرين

- هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي للإنسان .
- هو اصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي .
- هو اداء حركي معلوم الزمن والتكرار .
- هو اداء او انجاز عمل معين او واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة

### فوائد التمرين الرياضي

- 1- تثبيت اسس شكل الحركة .
- 2- توسعة عناصر الادراك الحس – حركي للفرد .
- 3- ربط اجزاء الحركة للوصول الى الاداء المهاري الكلي .
- 4- ثبات الاداء والوصول الى الاوتوماتيكية .
- 5- نقل اثر التعلم الى مهارات اخرى مشابهة للمهارة الاصلية .
- 6- تشارك في بناء الجسم ورفع الكفاية الانتاجية عن طريق تطوير اللياقة البدنية .

## الشروط الواجب توافرها في التمرينات:

- 1- يجب ان تكون التمرينات متنوعة ومختلفة لغرض التأثير الشامل في الجسم ، وابعاد الملل وعدم التشويق عن الفرد .
- 2- ان تتدرج التمرينات من السهل الى الصعب .
- 3- ان تعمل التمرينات على زيادة مرونة المفاصل والعضلات .
- 4- ان تعمل على تحقيق الصفات النفسية مثل (الارادة والمثابرة والتحمل ... ) .

## العوامل التي تؤثر في التمرين :

- 1- التعليمات والارشادات التي تخص طبيعة المهارة .
- 2- الأنموذج والعرض لتمرينات حركات المهارة .
- 3- الدوافع والتشجيع قبل بدء التمرين .
- 4- اعطاء المعرفة للمبديء والمفاهيم الميكانيكية المتعلقة بالاداء .
- 5- ملاحظة حالات الاجهاد خلال التمرينات التعليمية .
- 6- التعرف على الحالات النفسية والاجتماعية .