**اساليب التمرين مفهوم التمرين , العوامل المؤثرة على التمرين( التمرين المتسلسل , العشوائي)( الثابت والمتغير)**

**مفهوم التمرين :- (Practice)**

 **هو** المحاولات المتعددة التي يؤديها اللاعب او المتعلم في تسلسل منتظم الصعوبة من اجل اكتساب المهارة وتثبيتها , ولغرض الوصول الى التعلم والتدريب المؤثر لابد من تنظيم وجدولة التمارين خلال موسم الاعداد لتسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة والوصول الى الالية والاتقان بالمهارة المراد تعلمها

 ويعد 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 للانسان. 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.

**هناك فوائد كثيرة يمكن ملاحظتها بالتمرين كما يأتي:**

1-يؤدي الى تطوير المهارة والوصول بها الى التكتيك الصحيح.

2-التوصل الى الاوتوماتيكية في الأداء .

3-القدرة على معرفة الخطأ وتحديده.

4-نقل اثر التعلم الى مها ارت اخرى مشابهة وتعميمها.

5-توسيع قاعدة الادارك الحس الحركي للمتعلم وتعد أهم فائدة للتمرين.

6-التمرين يثبت شكل الحركة ويربطها مع غيرها.

7-يرفع مستوى الصفات البدنية والحركية.

8-تحسين كفاءة الاعضاء.

9-أحد الوسائل الاساسية للراحة.

**- أسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي :**

**التمرين المتسلسل:**

هو السلسلة المتعاقبة من التمرين التي تكون ممارسة تمريناتها بعدة محاولات متتابعة لمهارة واحدة من دون ممارسة مهارة اخرى لحين اكمال اكتساب تعلمها ، ومن امثلة ذلك اذا اراد مدرس كرة السلة تعليم ثلاث مهارات مختلفة في مدة معينة فان عادة ما يقوم بتهيئة مدة تعليمية للمهارة الاولى بتكرارات محدودة وعند تعلم هذه المهارة ينتقل المدرس الى تعليم المهارة الاخرى وهكذا ، ويسمى مثل هذا التمرين بالتمرين المتسلسل.

**أسلوب التمرين العشوائي:**

هو السلسلة المتعاقبة التي تكون ممارسة تمريناتها عشوائية ولأنواع متعددة من المهارات تؤدى الواحدة منها تلو الاخرى ، ويسمى ( هيبرت واخرون 1996 ) " التمرين العشوائي بالتمرين الاختياري ويعرفه بانه تبادل اجراء التمرين على مهارة معينة ويليها التدريب على المهارة الثانية ، ثم العودة الى التدريب على المهارة الاولى … وهكذا " .

ومن امثلة ذلك ان ممارسة تعلم المهارتين الارضية الامامية والخلفية بالتنس تكون بضربة امامية تعقبها محاولة ضربة خلفية تليها ضربة امامية … وهكذا حتى نهاية مدة التمرين.

 وقد اكد (شمت) على أهمية التدريب العشوائي كونه اكثر فائدة من التدريب المتسلسل ذلك لان التدريب العشوائي يجعل المتعلم ينسى الحلول والاجراءات القصيرة الامد حول المهارة بعد تغيير المهارة وهذا يجبر المتعلم يفكر بتوليد حلول للمهارة الثانية . كذلك يجبر المتعلم بالانشغال بتعلم المها ارت بعيدا عن التك ار ارت ان هذا التحليل الذي توصل اليه ( شمت) يرتكز على الفرضيتين: -

 **أ- فرضية التكبير والتوسيع:**

وتفترض بأن التدريب العشوائي في المراحل الاولى من تعلم المهارة يجعل المتعلم مستعدا للتعرف والتمييز بين المهارات المختلفة بينما في التدريب المتسلسل يتعلم المتعلم اداء المهارة وبشكل الي.

**ب - فرضية النسيان:**

في المراحل الاولى للتدريب العشوائي في تعليم المهارة يجد المتعلم فرصة من توليد حركة وبرنامج حركي جديد في كل مرة يتحول فيها من اداء مهارة جديدة الى مهارة جديدة اخرى حيث لن تدفع هذه الطريقة المتعلم الى اكتشاف وتكيف جديد وسريع الى المتغير المفاجئ في متطلبات الأداء لذا يكون اداءهم في المحاولات الاولى ضعيفا الا انهم يكتسبون مرونة في التفكير في اتخاذ الاستجابات المفاجئة والتي تحدث خلال ظروف اللعب .

**س/ متى نستخدم التدريب المتسلسل والتدريب العشوائي ؟**

|  |  |
| --- | --- |
| **حالت استخدام التدريب العشوائي**  | **حالت استخدام التدريب المتسلسل**  |
| 1. نستخدم التدريب العشوائي عندما يتطلب اداء المهارة تحت ظروف متغيرة (المهارات المفتوحة).
2. تتطلب كيفية تحويل تغيير في الانتباه التركيز.
3. تهيئة برامج حركية سريعة لغرض مواجهة تغيير الظروف او المواقف خلال اللعب.
 | 1. تستخدم التدريب المتسلسل عندما يتطلب اداء المهارة تحت ظروف ثابتة ومحيط ثابت (المهاارت المغلقة).
2. لا تتطلب المهارة تغيير في التركيز والانتباه.
3. لا تتطلب المهارة توقع عالي.
4. لا تتطلب المهارة سرعة الاستجابة.
 |

يستخدم المتعلم التدريب المتسلسل في بداية تعلم المهارة حتى يصل الى وضع البرنامج الحركي الذي يحاول تنفيذه بنجاح ولو لمرة واحدة وعند وصوله الى مرحلة التوافق الخام للحركة او المهارة يفضل ان يستخدم التدريب العشوائي باستخدام تمارين منوعة لكثير من المجاميع العضلية المختلفة خلال الجلسة الواحدة. ويرى ( Schmidt ) ان التمرين المتسلسل بعد حساب كثافة عدد محاولات التمرين التي تعطي للمهارة أكثر تأثيراً في مرحلة التمرين المبكرة بممارسة تعليم المهارة للمبتدئين لأنها تسهل عملية الاداء ، وفي المراحل المتقدمة بالتمرين يأخذ التمرين العشوائي مكانته في الاهمية ويكون أكثر تأثيراً بسبب امكانية تطور القابليات التي تولد احتفاظاً طويل الامد بالمهارة.

وقد اشار ( شي وكوهي 1990 ) الى " انه في المحاولات الاولى للتعلم في المرحلة الادراكية ( اللفظية ) يكون التمرين المتسلسل اكثر فعالية من التمرين العشوائي لان المتعلم يحتاج الى محاولات متكررة لإنجاز الاجزاء بنجاح الا انه بعد اكتساب المتعلم فكرة بسيطة وتقريبية عن الحركة يجب ان يترك التمرين المتسلسل والاتجاه نحو التمرين العشوائي "

ويشير (محجوب) إلى أن هنالك بعض النقاط المهمة لكل من التمرين العشوائي والتمرين

المتسلسل وهي :

- إن التمرين العشوائي أقل فاعلية خلال خبرة الأداء ولكنه افضل للتعلم من التمرين المتسلسل.

- التمرين المتسلسل يقود إلى فاعلية اكبر في أداء التمرين من التمرين العشوائي .

- إن فوائد التمرين العشوائي واضحة في كل من اختبار الاحتفاظ العشوائي واختبار الاحتفاظ المتسلسل (وخاصة في الأول).

- في حالة تعرض المشاركون إلى الاحتفاظ ، فان الذين مارسوا العشوائي في مرحلة

الاكتساب يقدمون أداء افضل من الذين مارسوا التمرين المتسلسل .

**3- التمرين الثابت والمتغير:**

**التمرين الثابت:**

اسلوب التمرين الثابت يعني " التكرارات المتعاقبة لأداء وتنفيذ ثابت اذ يخضع لمتغير واحد فقط خلال مدة الوحدة التعليمية، كما يعرف بأنه سلسلة من ممارسات التمرين التي يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط من مجموعة المتغيرات خلال الممارسة الواحدة ".

 وهو من التكرارات المتعاقبة لتعلم مهارة ما من موقع ثابت إذا إن التعلم من موقع ثابت يعني التدريب على برنامج حركي ثابت أو بناء برنامج حركي ثابت له كل أبعاده وأشكاله كان يكون مثلاً وان أسلوب التمرين الثابت يكون ملائماً للمهارات المغلقة لكونها تتطلب برنامجا حركيا ثابتا وتكنيكاً عالي المستوى لأجل التنفيذ وبصورة تقترب من الأنموذج الصحيح للأداء ، فضلاً عن إن هذا الأسلوب يعد الأفضل خلال المراحل الأولى من التعلم وهذا ما أثبتته الدراسات والبحوث اما اسلوب التمرين المتغير (( يعني سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم الى متغيرات عده في إن واحد خلال الممارسة الواحدة ).

**أسلوب التمرين المتغير:**

هو وسيلة مهمة ومؤثرة في أثناء التمرين وذلك مع إعطاء خبرات متعددة للمتعلم وابعاد عدة مختلفة كالزوايا والسرعة والمسافة والاتجاهات و والتوقيت والمسار الحركي وغيرها ولزيادة فاعلية وتأثير الأسلوب فبلامكان استخدام أجهزة ووسائل على إن فاعلية أسلوب التمرين المتغير تزداد باستخدام أجهزة والوسائل المساعدة في تعلم وتطويرها كما إن اسلوب التمرين المتغير بعد الأجدى والأفضل في مراحل التعلم اللاحقة لما يحققه هذا الأسلوب في إيجاد برامج حركية وقوانين يستفاد منها المتعلم وتعمل على مساعدة في أداء المهارات بظروف مشابهة لظروف اللعب والمباراة .

**س/ متى يستخدم التدريب الثابت ومتى يستخدم التدريب المتغير.**

|  |  |
| --- | --- |
| **التدريب المتغير**  | **التدريب الثابت**  |
| المهارة المفتوحة تتطلب برنامجا حركيا مكيفا للاستجابة الى النوع المثير وحجمه واتجاهه لذا فالتدريب المتغير ملائم لهذه المهاارت حيث ان النموذج الصحيح في الأداء يأتي بالدرجة الثانية .  | أن المهارة المغلقة تتطلب برنامجا حركيا ثابتا واداء عالي المستوى لذا فأن التدريب الثابت ملائم لهذه المهاارت حيث يكون البرنامج ثابتا وبشكل يقترب من النموذج الصحيح للاداء.  |