**اساليب التمرين( التمرين المكثف , الموزع ) ( الكلي والجزئي )**

**اساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي (جدولة التمارين):**

ان من اهم الاهداف التي يسعى اليها المعلم والمدرب هي تحسين نوعية التمرين باتباع أساليب مختلفة منها تنوعه وزيادة وقته وذلك بإيجاد افضل الطرائق للوصول بالمتعلم لمستوى كفوء 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.

لوحظ في الآونة الاخيرة ان هناك العديد من اساليب التمرين الحديثة للتعلم ما تسعى الى تطبيق افضل الطرائق في العملية التعليمية التي من خلالها يستطيع المعلم الوصول بالمتعلم المبتدئ الى افضل مستوى ممكن في الاداء المهاري.

إذ إن هدف العملية التعليمية هو الوصول بالمتعلم الى التعلم المؤثر بأقصى حد ولمهارات عدة خلال مدة محددة من الوقت قد تكون فصلية او سنوية, لهذا يحاول المعلم اختيار التمارين وعدد محاولاتها التكرارية ضمن الوقت المحدد بهدف تنظيم التمرين. ولقد وضعت طرائق أو اساليب متنوعة عدة للتاثير في التعلم من خلال استخدام جدولة وتنظيم تمرينات مؤثرة والتركيز على هيكل لجدولة تنظيم واقعية بمدة التمرين للتعرف على كيفية الاعادة والتكرار بغية تسهيل عملية التعلم التي تتم من خلال تداخل انواع عدة من اساليب التمرين على مهارة واحدة لزيادة القدرة او المقدرة على التكيف لأداء مهارة اخرى على وفق متطلبات متقاربة او متماثلة ومن مواقع جديدة.

**وللطريقة الجيدة صفات عديدة هي: -**

1-أن تكون العلاقة بين الطريقة والغرض المراد الوصول اليه واضحة.

2-أن نجعل الاهداف والاغراض مفهومة لدى الطالب.

3-مراعاة المستوى التربوي لدى الطلاب.

4-يجب استخدام دوافع الطلاب للتعلم.

5-جعل وجود ربط بين النشاط الرياضي والمناهج والحياة الاجتماعية للطلاب.

6-البدء بأعطاء مبدأ التدريب او التعليم من السهل الى الصعب في العملية التعليمية والنفسية.

7-اشتارك الطلاب فعليا في ادارة النشاط بالدروس حيث ان التعلم لا يحدث الا باشتراك الطلاب اشتراكا مباشرا وايجابيا . وان دروس التربية الرياضية يعتبر نشاطا جماعيا واشتراك الطلاب في عمل المسؤوليات في الوقت الذي يكون فيه المدرس موجه ومرشد ومعلم اي يوضح كل ما يتعلق بالمهارة شرحا وتطبيقا وايصالها الى ذهن الطالب بما يلائم قدراته البدنية.

8-مساعدة المدرس على فهم مراحل النمو المختلفة وخصائص كل مرحلة.

9-مساعدة المدرس على فهم أوجه النشاط الحركي الخاصة بتعليم كل الحركات المختلفة.

10-مساعدة المدرس على تحليل وتفسير السلوك التعليمي للطلاب.

11- يساعده في اختيار انسب الطرائق او الاساليب التدريس التربية الرياضية, أي على المدرس أن يختار الطريقة الملائمة لتعليم المهارات الحركية وما هي التمارين وكيفية التدرج بها في تعلم المهارات لغرض استشارة احسن الظروف للوصول الى اقصى تعلم.

**الأسس والاعتبارت التي يجب مراعاتها عند اختيار أسلوب التمرين المناسب:-**

1-درجة صعوبة الفعالية او المهارة الرياضية

2-عدد الوحدات التعليمية اللازمة لتعلم الفعالية او المهارة

3-عمر المتعلم الفعلي والعمر التدريبي

وعلى هذا الاساس هناك اساليب عدة لتنظيم جدولة التمرين تعتمد كل منها على اهداف معينة, فضلا عن كونها مختلفة في تصاميمها واعدادها واسلوب ادائها.

**التمرين الكلي والجزئي:**

**التمرين الكلي:**

ان المقصود بالتمرين الكلي هو تعليم الحركة المطلوبة على اساس كونها وحدة واحدة تساعد الطالب على ادراك العلاقات بين عناصر الحركة مما يساعد على سرعة تعلمها واتقانها.

يعد اسلوب التمرين الكلي من الاساليب التعليمية التي استخدمت لوقت ليس بالقريب من قبل العديد من الباحثين والمختصين في مجال التعلم إذ اثبتوا ان هناك علاقة بين اسلوب التمرين التعليمي المستخدم وصعوبة المهارة, حيث ان هناك اسلوباً يكون اكثر ملائمة لتعلم المهارات السهلة وكذلك المهارات التي يصعب تجزئتها, فضلا عن الاعتماد على خبرة المتعلم, فعندما توجد لدى المتعلم خبرة في المهارة فيتم استخدام اسلوب التمرين الكلي...ومن اهم المزايا التي يظهرها هذا الاسلوب هو توضح الهدف العام من المهارة للمتعلم وبذلك يمكنه المشاركة الفعلية والايجابية لتحقيق هذا الهدف. فضلاً عن الاقتصاد بالجهد والوقت للمعلم والمتعلم, كذلك عند إستخدام هذا الاسلوب يجب شرح المهارة مع عرض النموذج الصحيح لها ككل, مع التدريب على المهارة بشكلها الكامل واستخدام الايقاع البطيء في بعض الاحيان لأنه يساعد على الاحساس الحركي, مع مراعاة ان لا يؤدي ذلك الى فقدان المهارة وحدتها وتوافقها.

**التمرين الجزئي :**

يعد هذا الاسلوب من الاساليب التعليمية التي تعتمد على تجزئة المهارة أو الحركة المطلوب تعلمها لغرض تسهيل عملية التدريب عليها, اي هو الاسلوب الذي يتم فيه" تجزئة المهارة الى أجزاء أو وحدات تعليمية صغيرة ليقوم المدرب او المدرس بتعليمها للمتعلم ثم يقوم المتعلم بإتقان كل جزء ومن ثم انتقال الى جزء آخر والربط بينهما".

ويتميز هذا الاسلوب كونه اكثر ملائمة للمهارات المعقدة كما انه يعتمد استخدامه على خبرة المتعلم, فالفرد المتعلم الذي لا تكون لديه خبرة سابقة عن المهارة او الحركة المطلوب تعلمها فسيستخدم اسلوب التمرين الجزئي.

**متى يستخدم التمرين الكلي والتمرين الجزئي**

|  |  |
| --- | --- |
| **التعليم الجزئي** | **التعليم الكلي** |
| 1. يستخدم مع المتعلمين الذين لا يمتلكون خبرة في المهارة المتعلمة. 2. يستخدم مع المهارات المعقدة والصعبة والتي تعرض المتعلم عند تعلمها الى اصابات في حالات استخدام التعلم الكلي. 3. توفر فرص متساوية لكل المتعلمين. | 1. يستخدم مع المتعلمين الذين لديهم خبرة في المهارة المتعلمة. 2. يستخدم مع المهارات البسيطة والسهلة. 3. توفر فرص متساوية لكل المتعلمين. |

**التمرين المكثف والموزع**:

إن المبدأ الذي يحدد التدريب المكثف والموزع هو فترات الراحة بين التكرارات والتدريب المكثف يعني (( وجود تكرارات وبدون فترة راحة أو فترات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات )) ، وايضاً هو(( ممارسة التعلم باستمرار وثبات المهارة المطلوبة للتعلم وبعد برهة قصيرة للراحة ))، ويعني هذا إن المتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارة بوقت محدد وزيادة عدد محاولات التمرين اما التدريب الموزع فيعني (( إن هناك فترات راحة كافية بين التكرارات )).

فان فترات الراحة بين المحاولات مساوية أو اكبر من الوقت المستغرق لأنجاز كل محاولة والتي تعطي راحة اكبر في حالة تتابع التمرين .

وإن الممارسة وتحديد مقدار اوقات الراحة خلال التعلم لابد وان يكون من اولى اهتمامات المدرس والمدرب في جدولة التمرين وتنظمه خلال الوحدات التعليمية الاسبوعية أو الشهرية وحدد ذلك بصنفين من التمرين نسبة الى مقدار التمرين والراحة التي تتخللها وهو التمرين المكثف الذي يعطى نسبة راحة قليلة نسبياً بين محاولات التمرين فمثلاً إذا كانت مدة الممارسة تستغرق (30ثانية) فالمفروض إعطاء وقت للراحة مقداره (5ثوان ) أو ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليها أحيانا الاستمرار في التمرين اما التمرين الموزع فتعطى نسبة راحة أكثر بين محاولات التمرين وربما تكون نسبتها بمقدار وقت ممارسة التمرين أو أكثر فاذا كانت مدة الممارسة (3 ثوان) يعطى وقت للراحة (30ثانية) أو ربما أكثر بقليل وليس هناك خط ثابت يفصل بين التمرين المكثف والموزع وانما يكون الاختلاف على أساس أن التمرين المكثف عموماً يعني تخفيض مـدة الراحة بين محاولات التمرين في حين يمنح المتوزع راحة أكثر بين التمرين وهذا أيضاً يكون مع المهارات المنفصلة والمستمرة تأثير متغير فعند زيادة فترة الراحة بين محاولات التمرين يحسن التعلم في المهارات المستمرة ويكون تأثيرها اقل في المهارات المنفصلة

