

جدولة التمرين (أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي)

أساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي (جدولة التمارين) :

إن من أهم الأهداف التي يسعى اليها المعلم والمدرّب هي تحسين نوعية (أساليب التمرين) باتّباع أساليب مختلفة منها تنوعه وزيادة وقته وذلك بإيجاد أفضل الطرائق للوصول بالمتعلم لمستوى جيد من اكتساب التعلم أثناء الوحدات التعليمية . ويمكن أن نوجز عدداً من أساليب تنفيذ التمرينات :

١. التمرين الثابت والمتغير:

يعرف التمرين الثابت بأنه أسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مسافة أو بعد أو اتجاه واحد، أو هو سلسلة من الممارسات التدريبية يخضع فيها المتعلم الى متغير واحد فقط . أما التمرين المتغير فيعرف بأنه تقنية تعليمية الهدف منها التنوع أو التغيير بالنظام ، ويتم التدرب فيه على عدد كبير من المتغيرات لتأدية المهارة . و خلاصة القول (إن التمرين الثابت مثل التمرين بالاتفاق مع زميل) أما التمرين المتغير (فيكون فيه المحيط متغير والمثير غير معروف مسبقاً مثل الاداء مع منافس) .

٢. التمرين الموزع والمكثف:

يعتمد هذان الأسلوبين من تنظيم التمرين على (العلاقة بين زمن الأداء الفعلي مع الفترة الزمنية للراحة) . وعليه ظهرت طرائق تعليمية عدة بعضها لا تمنح فترات راحة أو تمنح فترات راحة قصيرة فكان ما يسمى بالتدريب المجمع (المكثف) أو منح فترات راحة طويلة فكان ما يسمى التدريب (الموزع) ، وعلمياً تكون الراحة طبقاً لصعوبة التمرين .

٣. التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل:

كثيراً ما يسعى المدرّب الى ، أي تعليم أكثر من مهارة واحدة يتم التدريب عليها خلال مدة معينة أو خلال الوحدة التعليمية الواحدة ، وهذا ما يسمى بالتمرين العشوائي . أما التمرين المتسلسل هو تضمين الوحدة التعليمية لهدف تعليمي واحد فقط خلال الوحدة التعليمية الواحدة.

٤. التمرين البدني والتمرين الذهني :

يعرف التمرين الذهني بأنه (عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة بالاعتماد على الأحاسيس دون اشتراك أي عمل عضلي) ، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمان ، لذلك يمكننا القول بان العملية التعليمية تعتمد على الترابط بين التدريب الذهني والبدني معاً ، وعلى الرغم من أهمية التمرين الذهني إلا انه لا يعوض عن التمرين البدني وإنما يسيران في خط شروع واحد ، وعليه ندرج الحقائق التالية :

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

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

- التمرين الذهني يكون أفضل في المراحل الأولى من التعلم خصوصاً في المهارات المعقدة أكثر منها في المهارات البسيطة. ويوجد نوعان من التمرين الذهني يمكن أن يستخدم من قبل الرياضيين هما:

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

٥. التمرين الكلي والتمرين الجزئي :

التمرين الكلي يعبر عنه بعدم تقسيم أو تجزئة المهارة أثناء التدريب عليها ، وخاصةً عندما تكون المهارة سهلة والتمرين الجزئي الذي يستعمل لتسهيل العملية التدريبية وذلك من خلال الإجراءات التي تعتمد على تجزئة المهارة الصعبة عند التدريب عليها.

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

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