

## قواعد كتابة التمرين:

هناك قواعد اصطلاح على إتباعها عند كتابة التمرين، هذه القواعد تحدد كيفية كتابة أجزاء التمرين وأيضاً كيفية النداء عليه.

وكتابة التمرين تتضمن جزئين أساسيين هما:

- الوضع الابتدائي.

- الحركة المطلوب انجازها.

أولاً: الوضع الابتدائي:

وهو الوضع الذي يكون عليه الجسم قبل البدء في أداء الحركة وهو أما أن يكون وضع أصلي أو أصلي + مشتق أو وضع خاص أو وضع خاص + مشتق بسيطاً قد يكون مركباً أي مجموعة اشتقاقات من وضع أصلي.

ثانياً: الحركة:

وهي الجزء المطلوب انجازه من التمرين ويوضح فيه نوع الحركة وتحديد العضو المكلف بالعمل واتجاه الحركة ثم تحديد عدد مرات التكرار وسوف نتناول القواعد الحاكمة المتبعة في كتابة التمرينات.

كتابة الوضع الابتدائي:

المقصود بالوضع الابتدائي هو صوف لوضع الجسم وأجزائه قبل البدء في أداء التمرين ويكتب الوضع الابتدائي وفقاً للقواعد الآتية:

القاعدة الأولى:

أي وضع ابتدائي لا يذكر عند كتابته وضعه الأصلي يعتبر وضع خاص.

مثال: (الطعن أماماً) (إقعاء).

القاعدة الثانية:

قد يكون الوضع الابتدائي وضعًا أصليًا مثل الوقوف- الجثو- جلوس التربع- الرقود- التعلق- الارتكاز....الخ.

ويكتب الوضع الأصلي بين قوسين كبيرين على النحو الآتي: (الوقوف)

#### القاعدة الثالثة:

قد يكون الوضع الابتدائي وضعًا أصليًا أو مشتق من وضع أصلي بتحريك عضو واحد مثل الذراعين أو الرجلين أو الجذع ويكتب على النحو الآتي: (وقوف. إنشاء عرضا).

#### القاعدة الرابعة:

قد يكون الوضع الابتدائي مُركَّب من عدة اشتقاقات. في هذه الحالة تكتب الاشتقاقات بالترتيب التالي: اشتقاق الرجلين ثم اشتقاق الذراعين ثم اشتقاق الجذع ويكتب على النحو التالي: (الوضع الأصلي ثم اشتقاق الرجلين ثم اشتقاق الذراعين ثم اشتقاق الجذع) (وقوف فتحا الذراعين جانبا ميل الجذع أماما).

#### القاعدة الخامسة:

قد يكون الوضع الابتدائي وضعًا خاصًا مثل الإقعاء وجلوس الأربع...الخ.

في هذه الحالة يكتب اسم الوضع الخاص ولا يكتب الوضع الأساسي المشتق منه هذا الوضع مثل: (إقعاء).

#### الحركة المطلوب انجازها:

وهي عبارة عن التعليمات التي تحدد الواجب الحركي المطلوب انجازه وتكتب حركة التمرين بعد كتابة الوضع الابتدائي مباشرة ويجب أن تتضمن الآتي:

١- نوع الحركة المطلوبة مثل (ثني - مد - رفع - خفض - فتح...الخ).

٢- تحديد أجزاء الجسم المعنية بأداء الحركة مثل (الذراعان - الجذع - الرأس - الرجلين...الخ).

٣- اتجاه لحركة أي حركة لابد أن يكون لها اتجاه وعند كتابة حركة التمرين يجب ذكر هذا الاتجاه والاتجاهات هي (أماما- جانبا- عاليا- مائلا عاليا- مائلا أسفل- يسارا أو يمينا...الخ).

يلاحظ أن هذه الاتجاهات تعني اتجاهات الجسم وليس الاتجاهات الفراغية فمثلاً الذراعان عاليا المقصود بها أعلى الجسم فإذا كان الفرد في وضع الرقود فالذراعان عاليا تكون بوضع الذراعين ممدودتين في اتجاه أعلى الجسم أي اتجاه الرأس لتكون الرأس بين الذراعين... وهكذا. وبميل بعض المتخصصين لذكر عدد مرات تكرار التمرين بعد كتابة الحركة.

وهناك بعض القواعد التي تلتزم بها عند كتابة حركة التمرين وهي:

**القاعدة الأولى:**

لا تكتب الحركة الرجعية بعد كتابة التمرين مثال: (وقوف الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل ٣ مرات ولا يذكر أنه في العدة الرابعة يتم الرجوع للوضع الابتدائي.

**القاعدة الثانية:**

**محددات الحركة تكتب بالترتيب الآتي:**

(الوضع الابتدائي) الحركة ثم العضو المؤدي ثم الاتجاه ثم مرات التكرار (وقوف الذراعين عاليا) ثني الجذع أماما أسفل ٣ مرات.

**القاعدة الثالثة:**

إذا اشتمل التمرين على حركتين متلازمتين تكتب حركة الرجلين أولا ثم يكتب حرف الجر (مع) ثم تكتب حركة العضو الثاني (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعان جانبا.

**القاعدة الرابعة:**

إذا اشتمل التمرين على حركتين متتاليتين تكتب الحركات حسب تسلسل أدائها (وقوف الذراعين جانبا) ميل الجذع أماما ثم مرجحة الذراعين أماما للتقاطع أمام الصدر.

#### القاعدة الخامسة:

تستخدم حروف العطف الواو والفاء وثم بالترتيب إذا كان لدينا ثلاث حركات متتالية مثل: (الجلوس طولا) ميل الجذع خلفا ورفع الذراعين جانبا ورفع الرجلين زاوية ثم ثني الركبتين كاملا.

#### القاعدة السادسة:

توضع علامة (: ) للدلالة على أن التمرين زوجي.

توضع علامة (.. ) للدلالة على أن التمرين ثلاثي.

توضع علامة (::) للدلالة على أن التمرين رباعي.

ملاحظة ورد في العديد من المراجع أن هذه العلامات توضع بعد كتابة التمرين ولكن التجارب الميدانية أكدت أنه من الأفضل وضع هذه العلامات قبل قوس الوضع الابتدائي حتى يدرك القارئ نوع التمرين وما إذا كان التمرين زوجي أو ثلاثي قبل قراءة التمرين.

(: ) (وقوف أمامي مواجه- اليدين على كتف الزميل)

تبادل وضع الرجلين أماما.

#### القاعدة السابعة:

تهتم هذه القاعدة بكيفية استخدام مصطلحي (تبادل- بالتبادل) وتوضح هذه القاعدة أننا لا بد أن نؤكد على الوضع الابتدائي للتمرين عند استخدام هذين المصطلحين ولنقدم مثال لتوضيح ذلك في التمرين.

(وقوف الذراعان جانبا) لفت الجذع جانبا بالتبادل.

هذا التمرين يعني أن الجذع سيدور جهة اليمين مرة ثم يعود للوضع الابتدائي ثم يلف يسارا ثم يعود للوضع الابتدائي.

وإذا أردنا أداء هذا التمرين دون التوقف في الوضع الابتدائي بين الحركتين يمينا ويسارا فلا بد من كتابة التمرين بالطريقة الآتية (وقوف الذراعين جانبا: لفت الجذع يسارا) تبادل لف الجذع على الجانبين أو لفت الجذع على الجانبين بالتبادل وهذا معناه أن الجذع يتحرك من الجهة اليسرى إلى الجهة اليمنى مباشرة دون التوقف في الوضع أماما وهذا يوضح الفرق بين هذه الصيغة والصيغة السابقة لكتابة التمرين.

**النداء في التمرينات:**