مفهوم التمرينات :

التمرينات هى مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التى تؤدى بهدف بناء القسم وتشكيله التشكيل الصحيح , وتنمى قدراته الحركية المختلفة من أجل الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء سواء فى المجال الرياضى أو المهنى أو خلال متطلبات الحياة اليومية الإعتيادية , كل هذا فى ضوء القواعد الخاصة التى تستند إلى الأسس التربوية والمبادئ العلمية .

التمرين :

هو عبارة عن تكرار الأداء لحركة معينة أو عدة حركات فى صور مختلفة من أجل الوصول إلى تأثير معين وتحقيق هدف خاص وذلك فى ضوء الاستناد إلى المبادئ العلمية (فسيولوجية - تشريحية - ميكانيكية) والأسس التربوية السليمة .

أنواع التمرينات :

يمكن تقسيم التمرينات البدنية إلى ثلاثة أقسام رئيسية كما يلى :

1- التمرينات من حيث المادة .

2- التمرينات من حيث التأثير .

3- التمرينات من حيث الأغراض .

أولا التمرينات من حيث المادة :

ويعنى مفهوم المادة هنا هو الطريقة التى تؤدى بها .. وتنقسم على النحو التالى :-

أ- تمرينات حرة : هى التى يؤديها الفرد بدون استخدامه لأى أداة أو جهاز .

ب- تمرينات بأدوات : وهى التى يؤديها الفرد باستخدام اداة اليد الصغيرة كالثق الحديدى (الدامبلز) أو الكرة الطبية أو أكياس الرمل بغرض زيادة القدرة الحركية للفرد أو بغرض زيادة المهارة الحركية كما هو عند استخدام الحبال والأطواق وكرة التمرينات والزجاجات الخشبية .

ج- تمرينات على الاجهزة : وهى التى يؤديها الفرد على الأجهزة الكبيرة كالمقاعد السويدية وعقل الحائط والأجهزة الحديدية .

والجدير بالذكر أن هذا النوع من التمرينات يمكن أداؤه بصورة فردية أو بصورة جماعية , والصورة الجماعية تكون من خلال :

\* استخدام الزميل كعامل مساعد للأداء الحركى .

\* استخدام الزميل كثقل لزيادة التاثير الناتج .

\* استخدام الزميل كجهاز لتعويض النقص فى الإمكانيات المتاحة .

ثانيا : التمرينات من حيث التأثير :

ويعنى ذلك التأثير على أعضاء الجسم وأجهزته المختلفة , ويمكن تقسيم التمرينات فى ضوء ذلك كالتالى :-

أ- تمرينات استرخاء .

ب- تمرينات القوة .

ج- تمرينات الرشاقة .

د- تمرينات التوازن .

هـ- تمرينات التحمل .

و- تمرينات الإطالة والمرونة .

ثالثا : التمرينات من حيث الأغراض :

ومفهوم الغرض يعنى القصد من الأداء , أو بمعنى آخر ما يجب أن تحققه التمرينات من فوائد للفرد المؤدى . ويمكن تقسيم التمرينات فى ضوء ذلك كالتالى :-

أ- التمرينات الأساسية العامة : وتنقسم إلى ..

\* تمرينات بنائية : تعمل على بناء الجسم بصفة عامة بناء شاملا متزنا من أجل اكسابه القوام الجيد .

\* تمرينات تعليمية : تعمل على اكساب الفرد مختلف أنواع الحركات الأساسية مثل الجرى والمشى والوثب .. الخ .

ب- التمرينات الخاصة : وتعمل على إعداد الفرد وتنمية مهاراته الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضى الممارس .

ج- تمرينات المسابقات : ويهدف هذا النوع غلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الأداء الحركى . ويتسخدم فى العروض الرياضية بمجموعات صغيرة أو تمرينات فردية فى البطولات . ويتطلب ذلك بذل المزيد من الجهد والتدريب نظرا لصعوبة حركاتها .

الأوضاع فى التمرينات :

الوضع هو الشكل الذى يتخذه الجسم قبل البدء فى الحركة أو نشاط معين ( كالوقوف - الرقود - الانبطاح - الجلوس ... الخ) .

ويتعين على الفرد أن يختار الوضع المناسب عند أدائه لحركة معينة أو عدة حركات , وهو ما يعرف بالوضع الابتدائى , وهو إما أن يكون أساسيا (أصليا) أو مشتفا أو وضع خاص .

أولا : الأوضاع الأصلية :

وهى الأوضاع الطبيعية السهلة التى تشكل أساس جميع الأوضاع التى يتخذها الجسم , وهى على النحو التالى :

وقوف - جلوس تربيع - جثو - رقود - إنبطاح - تعلق .

ولمعرفة الصفات الفنية لتلك الأوضاع يرجى مراجعة كتب التمرينات بمكتبة الكلية والبحث فى تبويب الأوضاع الأصلية للتمرينات .

ثانيا : الأوضاع المشتقة :

وهى الأوضاع التى تشتق من الأوضاع الأصلية ولكن بتحريك جزء أو أكثر من أجزاء الجسم , كتحريك مثلا الذراعين - الرأس - الجذع - الرجلين .

ومن المتبع عند كتابة الوضع المشتق أن يكتب أولا الوضع الأصلى يليه الجزء المراد تحريكه ثم الاتجاه . مثل : وقوف . الذراعان جانبا .

ولمعرفة المزيد من النماذج المرتبطة بالأوضاع المشتقة يرجى مراجعة الكتب بقسم التمرينات بمكتبة الكلية فى تبويب الأوضاع المشتقة .

ثالثا : الاوضاع الأخرى :

وهى أوضاع خاصة يتخذها الفرد قبل بداية التمرين وهى ليست من النوع المعتاد مثل :-

الوقوف على اليدين - الوقوف على الرأس - الوقوف على الكتفين - الجلوس على أربع - الجثو الأفقى .. وما شابه ذل