**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي:**

**الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**طرائق تدريس التربية الرياضية**

**المرحلة الثالثة**

**الدراسة المسائية**

**التمرينات البدنية**

**أستاذ المادة : م / احمد حسن ياس**

**تعريف التمرينات :**

" التمرينات هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقًا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني الرياضي وفي مجالات الحياة المختلفة "

**فوائد التمرينات :**

١- يمكن ممارسة التمرينات لجميع مراحل النمو ابتدأ من مراحلة الطفولة حتى مرحلة

الكهولة وفقًا لخصائص كل مرحلة .

٢- تعتبر التمرينات ضرورة لإعداد الرياضيين للموسم الرياضي لكل نشاط .

٣- تسهم التمرينات بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية وتطوير الصفات البدنية

للأفراد كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة .

٤- تشكل التمرينات أساس كبير للإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة

الحركية.

٥- لا تتطلب التمرينات قدرًا عاليًا من القدرات أو الاستعدادات أو المواهب الخاصة

لأدائها لذا فهي ممكنة الأداء لجميع المستويات .

٦- لا تحتاج إلى إمكانيات أو أدوات خاصة أو مكان خاص بل يمكن للفرد القيام

بداؤها في أضيق مكان وبلا إمكانيات .

٧- تعتبر التمرينات من أكثر الأنشطة أمانا وبعدًا بالفرد عما قد تسببه الأنشطة الأخرى

من إصابات .

٨- لا تنحصر فائدة التمرينات في النواحي البدنية فقط بل تتعدى ذلك إلى النواحي

الخلقية والعقلية والاجتماعية والنفسية .

٩- التمرينات من الوسائل الهامة في تربية الجسم والاحتفاظ بصحة القوام وإصلاح

العيوب والتشوهات .

١٠ - التمرينات وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهني .

**أنواع وأقسام التمرينات :**

تنقسم التمرينات من ثلاث وجهات أساسية هي :

١- تقسيم التمرينات من حيث المادة .

٢- تقسيم التمرينات من حيث التأثير على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة .

٣- **تقسيم التمرينات من حيث الغرض .**

أو ً لا : **من حيث المادة :-**

تنقسم إلى

١- تمرينات بدون أدوات ( حرة ) .

٢- تمرينات بالأدوات ( الأثقال الحديدية – الكرة الطبية ....... إلخ ) .

٣- تمرينات على الأجهزة ( عقل الحائط – المقاعد السويدية – العارضة .... إلخ ) .

ثانيًا : **من حيث التأثير :-**

١- تمرينات الاسترخاء ٤- تمرينات القوة .

٢- تمرينات الإطالة والمرونة ٥- تمرينات الرشاقة .

٣- تمرينات الجلد ( التحمل ) ٦- تمرينات التوازن .

ثالثًا : **من حير أغراضها :-**

١- التمرينات الأساسية العامة [ أ- تمرينات بنائية ب – تمرينات حركية تعليمية ]

٢- التمرينات الغرضية الخاصة ( ذات الهدف الخاص ) .

٣- تمرينات المسابقات ( تمرينات المستويات ) .

**الأوضاع في التمرينات**

تنقسم الأوضاع في التمرينات إلى ما يلي :-

١- أوضاع أساسية ( ويسميها البعض أصلية ) .

٢- أوضاع مشتقة .

٣- أوضاع أخرى ( وتسمى أحيانًا أوضاع خاصة ) .

**الاوضاع الأساسية :**

هي الأوضاع الطبيعية الشائعة السهلة البعدية عن التعقيد والتي يكثر استخدامها في

التمرينات كما تشكل أساس جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم .

وهي مقسمة حسب وقوع مركز ثقل الجسم وارتكازه على الأرض .

١- الوقوف . ٢- الجلوس ( جلوس التربيع ) .

٣- الرقود . ٤- الجثو ( الركوع ) .

٥- التعليق .

**وضع الوقوف :-**

وهي أكثر وأسهل الأوضاع الأساسية استخدامها ويراعى فيها ما يلي :-

١- يقع مركز ثقل الجسم بين القدمين وموزعا عليها بالتساوي .

٢- الوضع طبيعي بدون تصلب يسمح للحركة السهلة في أجهزة الجسم عامة .

٣- الرأس مرفوعة والنظر للإمام والذقن للداخل .

٤- الكتان منخفضان مع تقارب اللوحين والذراعين بجانب الجسم دون تصلب مع

مواجهة الكفين للداخل وللخلف قلي ً لا مع تلاصق الأصابع .

٥- الجذع على امتداده وعموديًا على الحوض .

٦- الفخذان متلاصقان والركبة مفرودة مع تلاصق القدمين ( المشطين والكعبين ) بدون

تصلب أو يكون بينهما زاوية ٣٠ درجة .

النداء على القدمين ............. قف

**وضع الجلوس التربيع :-**

يراعى فيه ما يلي :

١- يرتكز الجسم على المقعدة .

٢- الرأس والأكتاف والجذع كما في وضع الوقوف .

٣- تقاطع الساقين مع تباعد الركبتين .

٤- تستند اليدين على الركبتين أو تمدا على جانبي الجسم .

النداء على الأرض ................ تربيع .

على الأرض ................ جلوس .

**وضع الجثو ( الركوع )** :-

يراعى فيه ما يلي :-

١- يرتكز الجسم على الركبتين .

٢- تمتد الساقان مع تلاصق الكفين ليكونا زاوية قائمة مع الفخذين والجسم .

٣- فرد مشطي القدمين ومواجهة وجه القدم للأرض .

٤- فرد مشطي القدمين ومواجهة وجه القدم للأرض .

النداء على الركبتين ................. جثو ( ركوع ).

**وضع الرقود :-**

ويراعى فيه ما يلي :-

يرتكز ظهر الجسم بطولة على الأرض .

الكعبان متلاصقان واليدان متوازيتان .

أجزاء الجسم كلها كما في وضع الوقوف .

المشطان مفرودان .

النداء على الأرض .............................. تربيع .

على الظهر ................................ رقود .

مع فرد الرجلين أمامًا على الأرض ......... جلوس .

**وضع التعلق :-**

ويراعى فيه ما يلي :-

١- تحمل الذراعان الجسم .

٢- تتباعد الذراعين أوسع قليلا من الكتفين ويتعلق عليها الجسم على استقامته .

٣- يكون الرأس والكتفان والجزع كما في وضع الوقوف .

٤- يفرد المشطان ويتلاصقان أو تترك بينهما زاوية صغيرة حوالي ٣٠ درجة .

النداء بالمسك من أعلى ، على العارضة ........... تعلق

**الأوضاع المشتقة :**

هي أوضاع تشتق من الأوضاع الأساسية بتحريك جزء أو أجزاء من الجسم كالأطراف العليا أو السفلى أو الجذع . وهي أوضاع كثيرة .

مثل أوضاع مشتقة من وضع الوقوف .

بتحريك الذراعين .... بتحريك الجذع .... بتحريك الرجلين

( وقوف ) الذراعان أماما مائلا أسفل .... رفع .

أوضاع أخرى :-

١- الوقوف العالي ٢- الانبطاح المائل العالي

٣- الجثو الأفقي . ٤- وقوف على أربع

٥- الانبطاح المائل ٦- الوقوف على اليدين .

٧- الانبطاح المائل الجانبي

**الاصطلاحات في التمرينات**

حتى يمكن التعبير عن أي حركة من حركات الجسم أو وضع من أوضاعه عند أداء

التمرينات أو عند تسجيل هذه التمرينات بالكتابة اصطلح على إطلاق أسماء معينة لهذه الأوضاع وهذه الحركات تميزها عن غيرها وتشير إلى مقوماتها وتفسر ما هيتها حتى يسهل للاعب والطالب والقارئ والزميل فهمه كما هو متبع في كل مادة في المواد الدراسية الأخرى.

والاصطلاح المستخدم في التمرينات والتي يلتزم بها المتخصصون في هذا المجال سواء في النداء أو عند كتابة التمرينات تشتمل الاصطلاحات الخاصة بالوضع والحركة والتمرين .

**فالوضع :-**

هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أداء الحركة مثل الوقوف – الجلوس الطويل – رقود

القرفصاء – جثو ( ركوع ) – الذراعين عاليًا .............. إلخ .

**الحركة :-**

تعني النشاط الذي يقوم به الجسم كله كوحدة كما في حركات المهارة كالدحرجة الأمامية أو الوثوب عاليًا .......... وما على شاكلة ذلك أو النشاط الذي يقوم به عضو معين من الجسم كالذراعين أو الرجلين أو الجذع أو غيرها سواء عمل هذا العضو منفصل أو مشتركًا مع أعضاء أخرى .

**التمرين :-**

هو عبارة عن تكرار حركة معينة أو عدة حراكات في صور مختلفة بقصد الوصول إلى تأثير معين أو تحقيق هدف خاص معتمدًا في ذلك على المبادئ العلمية والتربوية السليمة .

**النداء :-الايعاز**

هو الأمر أو كلمات تلقى على الأطلاب بأداء وضع أو حركة معينة ، ويشتمل النداء على ثلاث أجزاء رئيسية وهي :-

١- التنبيه . (القسم الاخباري)

٢- برهة الانتظار .

٣- الحكم .( القسم الاجرائي)

التنبيه :- (القسم الاخباري)

يتركب من كلمة أو عدد قليل من الكلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها .

برهة الانتظار :-

هي فترة السكون الواقعة بين التنبيه (القسم الاخباري) والحكم .( القسم الاجرائي) وهي تعطى فرصة للطلبة لفهم ما جاء في التنبيه

الحكم :- **.( القسم الاجرائي)**

هو اللفظ الذي يبدأ بعده أداء الحركة .

مثال لرفع الذراعين عاليًا

النداء يكون .

التنبيه برهة الانتظار الحكم .

الذراعين عاليَا ................ رفع .

الذراعين أسفل ................ خفض .

ملاحظات :-

١- لا يجوز أن يتخلل برهة الانتظار أي كلام وإذا حدث يجب إعادة النداء ثانيًا .

٢- يمكن استبدال الحكم .( القسم الاجرائي) بأي إشارة أو نداء عددي أو صوتي أو استخدام أي أداة مثل

الأيفاع بالطبلة أو الموسيقى .................. إلخ .

٣- أن يكون التنبيه واضح دون تعقيد أو إطالة .

٤- أن يكون صوت المدرس مسموعًا ومعبرًا .

٥- أن يستخدم فيه الاصطلاحات الصحيحة .

٦- أن تكون طريقة إلقاء المدرس معبرة عن نوع الحركة من حيث القوة أو البطء

أو السرعة .

٧- أن يشمل السكون الدرس .

**الطرق الخاصة بكتابة التمرينات**

يشتمل التمرين على ثلاث أجزاء رئيسية هي :-

١- الوضع الابتدائي .

٢- الحركة أو الحركات المكونة له .

٣- الوضع النهائي .

أو ً لا : الوضع الابتدائي :-

وهو الوضع الذي تبدأ منه حركة أو حركات التمرين .

ثانيًا : الحركة أو الحركات المكونة للتمرين :-

وهي تمثل الجزء الرئيسي الذي يكون التمرين والذي يحقق الهدف منه .

ثالثًا : الوضع النهائي :-

وهو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب الانتهاء من حركة أو حركات التمرين بصد

تكرار التمرين أو البدء في تمرين أخر أو إنهاء التمرين بموجة عام .

**1- كتابة الوضع الابتدائي :-**

يدون الوضع الابتدائي عند بدء كتابة التمرين ويوضع بين قوسين كبيرين

[ ......... ] وقد يكون الوضع الابتدائي واحدًا مما يأتي :-

وضع أصلي مثل :-

الوقوف – الرقود – الجلوس .......... وتكتب معرفة بالألف واللام .

وضع مشتق من الوضع الأصلي مثل :-

الجلوس – القرفصاء – الوقوف – المد عرضا ................ إلخ .

- وضع أصلي وأكثر من وضع مشتق :-

وبكتب في هذه الحالة بالترتيب التالي :-

[ وضع أصلي – وضع مشتق بتحريك الرجلين – وضع مشتق بتحريك الذراعين – وضع مشتق بتحريك الجزع ] .

مثل :

[ الوقوف فتحا الذراعين عاليًا ميل ]

**2- كتابة حركة أو حركات التمرين :-**

تأتي بعد كتابة الوضع الابتدائي مباشرة بعد قفل القوس [.....] ويراعي عند كتابة كل

حركة ما يأتي :-

\* نوع الحركة : مثل ثني – مد – رفع – خفض ............ إلخ .

\* الجزء المراد تحريكه : الذراعين – الجذع – الساقين .........الخ .

\* الاتجاه المطلوب : مثل أمامًا – مائلا – أسفل – يسارًا – عاليًا ............ إلخ

( وتكتب بين قوسين صغيرين وهي عبارة عن العدات الفورية أو الموسيقية مثل ( ٤،١ ٢،١ ) .......... إلخ .

ويرى البعض عدم ضرورة كتابة هذا الجزء من التمرين .

وقد يشتمل التمرين على :-

حركة واحدة تكون صلبة التمرين :-

[ الوقوف ] رفع الذراعين ( ٢،١ ) الرجوع للوضع الابتدائي

وضع نوع توقيت وضع

ابتدائي الحركة الحركة نهائي

أكثر من حركة متعاقبة وفي هذه الحالة يراعى كتابة الحركات حسب تسلسلها في

التمرين:-

[ وقوف الذراعان عاليًا ] ، ميل الجذع أمامًا ( ٤،١ ) ، سقوط الجذع مع مرجحة الذراعين خلفًا أماما ( ٧،٥ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٨) ويكرر .

وهذا يعني أن الجذع يميل أمام ببطء في أربع عدات ثم يسقط أماما مع مرجحة الذراعين للخلف والأمام ، ثم يستقيم مع رفع الذراعين عاليًا كما كان عليه عند بدء التمرين .

**بعض الاصطلاحات الخاصة بكتابة التمرين :-**

بالإضافة إلى ما سبق هناك بعض الاصطلاحات التي يجب مراعاتها عند كتابة التمرينات

أهمها ما يلي :-

\* تستخدم حروف العطف :- الواو ، الفاء ، ثم ،بالترتيب لضم الحركات المتعاقبة مثل:-

[ جلوس طويل ] ميل الجذع خلفًا ورفع الذراعين جانبًا فرفع الرجلين عاليًا ثم ثنى

الركبتين والتكور ( ٤،١ ) والرجوع للوضع الابتدائي ( ٦،٥ )

وإذا كانت هناك حركات أخرى ، يراعي الترتيب السابقة مرة أخرى .

\* يستخدم حرف الجر " مع " لكي يدل على أداء أكثر من حركة في وقت واحد مثل :-

[ جثو ، المد عرضًا ] جلوس الجثو مع خفض الذراعين جانبًا .

\* تكتب كلمة " **بالتبادل** " في نهاية الحركة عند أداء حركة في اتجاهين متقابلين دون الثبات في الوضع الابتدائي مثل :-

[ وقوف فتحًا ] لف الجذع جانبًا بالتبادل .

\* تكتب كلمة " **تبادل** " في بداية التمرين عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين مع الثبات في الوضع الابتدائي مثل :-

[ وقوف فتحا ] تبادل لف الجذع جانبًا .

\* عند استخدام جهاز أو أداة في التمرين يكتب في نهاية التمرين مثل :-

مقعد سويدي – أحبال – سلالم حائط .

\* يمكن كتابة عدد المرات التي تحتويها كل حركة في التمرين مثل :-

[ الوقوف فتحًا ، ميل ] ضغط الجذع أمامًا ( ٤ مرات ) دفع الجذع وضغطة خلفًا

٤ مرات ) .

**نماذج من التمارين البدنية المستخدمة خلال تطبيق خطة الدرس :**

- (الوقوف ) قفزات على البقعة ..... 10 مرات .

- (الوقوف ) هرولة بين الشواخص .

- (الوقوف ، الذراعان خلف الرقبة ) ثني ومد الركبتين مع ثني ومد الذراعين 10 مرات.

- (الوقوف ) ثني الجذع إمام أسفل ثم مدة عالياً 10مرات .

- (الاستناد الأمامي ) ثني ومد الذراعين 10 مرات .

- (التكور ،الذراعان أماماً ) الدحرجة الأمامية .

- (الوقوف ، الذراعان جانباً ) السير على المسطبة .

- (الوقوف ) القفز بالمكان 3 قفزات ثم سحب الركبتين للصدر 8 مرات .

- (الوقوف) ثني الجذع إمام أسفل وضغطة بالموضع ثم مدة عالياً 8مرات .

- (الوقوف) ثني ومد الرجلين خلفاً 10 مرات .

- (الوقوف ،الذراعين جانباً ) السير على المصطبة 10 مرات .

- تمرين الرجلين (الوقوف ، فتحاً ،ظهراً لظهر مسك الذراعان عالياً ) ثني الجذع إمام أسفل لحمل الزميل 10 مرات .

- تمرين رجلين ( الوقوف ، مواجه الزميل ) بالقفز ثني ومد الركبتين للأعلى 10 مرات .

- (الوقوف ، تشابك اليدين ) ثني الركبتين كامل وصولاً الى وضع الجلوس ثم مدها 10 مرات .

- (الجلوس الطويل ، الاستناد على الكفين ) دوران الرجلين حول رجل الزميل 10 مرات .

- (الاستناد الأمامي ) ثني ومد الذراعان 10 مرات .

- ( الوقوف ) ثني الركبتين ثم القفز للأعلى 8مرات .

- ( الجلوس الطويل ، استناد على المرفقين ) ثني وضم الرجلين 10مرات .

- (الوقوف ، الذراعان عالياً ) ثني الجذع للأسفل وضغطة بالوضع 8مرات .

- (الوقوف بدائرة الوجه للداخل ) تسلم الكرة الطبية من طالب الى اخر من جهة اليسار ثم من جهة اليمين .

- (الوقوف ) بالقفز فتح وضم الرجلين مع رفع وخفض الذراعين جانبا 10 مرات

- الوقوف الجري المتعرج بين الشواخص حر .

- (الوقوف) صعود ونزول المسطبة حر .

- (الوقوف) القفز بالرجلين على اطواق مرسومة على الأرض .

- رسم دوائر او اطواق الركض بينها زكزاك والرجوع للإعادة 8 مرات .

- وقوف 4 مجموعات في مربع والمناولة بكرة واحدة ثم كرتين لتصعيب العمل مع تغير المكان قطري .

- ( وقوف ، لمس الرقبة )

الايعاز- اليدان خلف الرقبة ضع

* (وقوف ، خصر )

الايعاز – الصف ..... تخصر

* ( وقوف ، انثناء عرضي)

الايعاز – الذرعان عرضا ..... ثني

أو - الذراعان بموازاة الكتفين ..... ثني

* ( وقوف ، لمس الراس )

الايعاز – اليدان على الراس ..... ضع

* ( وقوف ، الذراعان جانبا)

الايعاز الذراعان جانبا ...... رفع

* ( وقوف ، الذراعان عاليا )

الايعاز – الذراعان اماما – عاليا ..... رفع

او - الذراعان جانبا – عاليا ..... رفع

* ( وقوف ، الذراعان وسطا -عاليا)
* ( وقوف ، الذراعان وسطا -عاليا)

الايعاز – الذراعان وسطا عاليا ...... رفع

الايعاز – الذراعان جانبا عاليا ...... رفع

* ( وقوف ، الذراعان أماما )

الايعاز – الذراعان أماما ...... مد

* ( وقوف ، تقاطع الذراعان أماما )

الايعاز – الذراعان متقاطعة امام الجسم .... ضع