التمرينات والتشكيلات فى دروس التربية الرياضية

أولاًً ــ التمرينات والأوضاع البدنية فى درس التربية الرياضية :  
إن كتابة التمرينات البدنية تحتوى على ثلاثة أقسام هى :

ولنتعرف على كلٍ منها :

الوضع الإبتدائى

يُعرَّف الوضع الإبتدائى على أنه الشكل الذى يتخذه الجسم قبل بداية الحركة ويُكتب بين قوسين ( ..... ) ، ويتكون من :  
1- وضع ( أصلى ) فقط مثل : وقوف – جثو – جلوس تربيع (جلوس) – رقود – تعلق .  
2- وضع ( أصلى + وضع مشتق ) مثل : (وقوف فتحاً) – (وقوف الذراعان عالياً) – (جثو الذراعان أماماً) .  
3- وضع ( مشتق من الوضع الأصلى ) مثل : (نصف وقوف) – (نصف جثو) – (جلوس الجثو) .  
4- وضع ( خاص ) مثل : (جلوس على أربع) – (جثو أفقى) – (إنبطاح) – (إنبطاح أفقى) – (إنبطاح مائل) .  
5- وضع ( أصلى أو وضع مشتق من الأصلى أو وضع خاص + أكثر من وضع مشتق ) : وفى هذه الحالة يُكتب بالترتيب التالى :

( وقوف فتحاً.الذراعان جانباً.الرقبة جانباً.ميل )  
( وقوف فتحاً.إنثناء.إنحناء )  
( وقوف.الذراعان أماماً.لف )  
( جثو فتحاً.إنثناء عرضاً )  
( نصف وقوف.إنثناء.لف )  
( جلوس على أربع.رجل جانباً )  
( إنبطاح فتحاً.الذراعان عالياً.الثنى جانباً )  
( وقوف فتحاً.ذراع عالياً والأخرى ثبات الوسط.الثنى جانباً )

الأوضاع الأصلية ( الأساسية )  
هى الأوضاع الشائعة السهلة غير المعقدة التى يَكثُر إستخدامها فى التمرينات ، وهى تشكِّل أساس أو معظم الأوضاع الأخرى التى يتخذها الجسـم ، وتنقسـم إلى خمسـة أوضاع هـى :

الوقوف

النداء : معتدلاً ..... قف

الجثــو

النداء : ع الركبتين (الأرض) ..... جثو أو  
مبتدءاً بالركبة اليسرى ، ع الأرض ..... جثو

الجلوس (جلوس التربيع)

النداء : مع تقاطع (تربيع) الساقين ، ع الأرض ..... جلوس أو  
مع تقاطع الساق اليمنى مع اليسرى ، ع الأرض ..... جلوس

الرقــود

النداء : على الظهر (الأرض) ..... رقود

التعلــق

النداء : التعلق بالمسك من  
( تٌُحدد نوع المسكة : أعلى-أسفل-المتبادل-المتقاطع ... ) ..... وثب

الأوضاع المشتقة  
هى الأوضاع التى تُشتق أو تتفرع من الأوضاع الأصلية الخمسة سواء بتحريك الذراعين أو الرجلين أو الرقبة أو الجذع أو بتحريكها كلها أو بعضها .

‌أ) الأوضاع المشتقة بتحريك الذراعين  
أمثلة :  
( وقوف.الذراعان أماماً )

النداء : الذراعين أماماً ..... رفع  
الذراعين أسفل ..... خفض

الرمز يشير إلى "النداء على الحركة الرجوعية للتمرين"  
( جثو.ذراع أماماً والأخرى ثبات الوسط )

النداء : مع رفع الذراع اليسرى أماماً ، اليد اليمنى فى الوسط ..... ضع  
مع خفض الذراع اليسرى أسفل ، الذراع اليمنى أسفل ..... مد

( جلوس.إنثناء )

النداء : الذراعين ..... ثنى  
الذراعين أسفل ..... مد

( وقوف.إنثناء عرضاً )

النداء : الذراعين عرضاً أمام الصدر ..... ثنى  
الذراعين أسفل ..... مد

\*ولا تنس أن تقوم أولاً بالنداء على الوضع الأصلى كما هو مذكور فى الأوضاع الأصلية

‌ب) الأوضاع المشتقة بتحريك الرجلين  
أمثلة :  
( وقوف.فتحاً )

النداء : بالوثب القدمين متباعدتين ..... ضع أو  
القدم اليسرى جانباً ..... ضع  
بالوثب القدمين متلاصقتين ..... ضع أو  
القدم اليسرى بجوار اليمنى ..... ضع

( وقوف.الوضع أماماً )

النداء : القدم اليمنى أماماً ..... ضع  
القدم اليمنى بجوار اليسرى ..... ضع أو  
القدم الأمامية بجوار الخلفية ..... ضع

( وقوف.على المشطين )

النداء : العقبين عالياً ..... رفع أو  
العقبين عن الأرض ..... رفع أو  
على المشطين ..... قف  
العقبين أسفل ..... خفض أو  
العقبين على الأرض ..... ضع

( إقعاء )

النداء : مع رفع العقبين عالياً ، الركبتين كاملاً ..... ثنى  
مع خفض العقبين أسفل ، الركبتين كاملاً ..... م

ولا تنس أن تقوم أولاً بالنداء على الوضع الأصلى .

‌ج) الأوضاع المشتقة بتحريك الجذع  
أمثلة :  
( وقوف.ميل )

النداء : الجذع أماماً ..... مل  
الجذع عالياً ..... رفع

( وقوف.ثنى ) أو ( وقوف.إنحناء )

النداء : الجذع أماماً أسفل ..... ثنى  
الجذع عالياً ..... مد

( وقوف.الثنى جانباً ) أو ( وقوف.إنحناء جانبى )

النداء : الجذع جانباً جهة اليمين ..... ثنى  
الجذع عالياً ..... مد

( وقوف.تقوس )

النداء : الجذع خلفاً ..... تقوس (ثنى)  
الجذع أماماً ..... مد

\* ولا تنس أن تقوم أولاً بالنداء على الوضع الأصلى .

الأوضاع الخاصة ( الأخرى )

هى الأوضاع التى لا تنطبق عليها الأوضاع الأصلية أو المشتقة .  
أمثلة :  
( جلوس على أربع )

النداء : على أربع ..... جلوس أو  
مع وضع اليدين أماماً على الأرض ، الركبتين كاملاً ..... ثنى  
الركبتين كاملاً ..... مد

( وقوف على أربع )

النداء : على أربع ..... وقوف أو  
مع وضع اليدين أماماً على الأرض ، الجذع أماماً أسفل.....ثنى  
الجذع عالياً ..... مد

( جثو أفقى )

النداء : مع وضع اليدين أماماً على الأرض ، على الركبتين ..... جثو  
مع رفع الجذع عالياً ، الركبتين كاملاً..... مد  
( إنبطاح مائل )  
النداء : على أربع ..... جلوس ، الركبتين خلفاً ..... مد  
الركبتين أماماً ..... ثنى ، الركبتين كاملاً ..... مد