رابعاً: التمرينات البدنية:-

**إنَّ الكثير من العلماء في العصر الحديث دفعوا إلى التوجه في آرائهم حول التمرينات البدنية التي تباينت في أهدافها وطرائق أدائها وتقسيمها وكل مايتعلق بها وعليه إنَّ التمرينات البدنية هي " مجموعة من الحركات البدنية التي يؤديها أعضاء الجسم المختلفة على وفق مبادئ وأسس علمية تستند الى الأسس الفسيولوجية –التشريحية – والطبيعية وتكرر هذه التمرينات لمرة واحدة او عدد من المرات وعلى وفق إمكانية الفرد " .**

**كما تعرف هذه التمرينات (Exercise) بأنها " الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والاسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم ، وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق احسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة " .**

**ومن خلال ذلك يمكن تقسيم التمرينات البدنية الى عدد من التقسيمات الأكثر شيوعاً وهي** كمايأتي **:-**

1- التقسيم من حيث التأثير الفسيولوجي :-

**دلت الأبحاث والتجارب على أن التمرينات البدنية لها أثر فسيولوجي على أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة عند ممارسة تلك التمرينات في حالة ٱستخدامها لمرة واحدة أو لمرات عدة (برنامج) وعليه يمكن تقسيم التمرينات من إذ التأثير الفسيولوجي الى** مايأتي **:-**

1. **تمرينات الإطالة والمرونة .**
2. **تمرينات الرشاقة .**
3. **تمرينات التوازن .**
4. **تمرينات التوافق العضلي العصبي .**
5. **تمرينات السرعة .**
6. **تمرينات القوة .**
7. **تمرينات التحمل .**

2- التقسيم من حيث الغرض والهدف :-

ويشمل هذا التقسيم مايأتي :-

أ- التمرينات البدنية الاساسية العامة **:- وهي أنواع التمرينات جميعها المأخوذة من غير الرياضية التخصصية التي يتم ٱستخدامها لتحقيق الأهداف** الأتية**:-**

* **بناء أساس واسع من أجل الإنجاز الرياضي الخاص بالمسابقة أو الرياضة التخصصية.**
* **تنمية قابلية بذل الجهد عند الرياضي.**
* **تحسين الاقتصاد في عمل الأجهزة الوظيفية المشاركة في إنجاز التحمل عند قيام الرياضي بالمجهود البدني العالي جداً.**
* **تأهيل الرياضي للقيام بأنشطة رياضية أخرى لمدة طويلة.**
* **عند ٱستخدام التمرينات العامة يجب مراعاة** مايأتي**:-**
* **يجب على الرياضي أن يكون متقنا للمهارة المستخدمة في هذه التمارين(التكنيك).**
* **يجب أن تكون بعيدة كل البعد عن المتطلبات الخاصة بالمباراة ، لأنها لا تنتمي لنوع الرياضة التخصصي.**
* **لاتطور التمرينات العامة المجال الوظيفي إلا بدرجة قليلة.**

 **وتشكل هذه التمرينات مجموعة من التمارين وتعد الركيزة الأساسية في التربية الرياضية ونشاطاتها المختلفة وتؤدى هذه التمرينات بصورة متكررة مع إجراء بعض التعديل عليها من حيث (كمية تكرارها – المدة الزمنية –زيادة صعوبتها – إجراء بعض التعديلات مع مستوى تطور الفرد ....وغيرها) وتهدف التمرينات الأساسية الى** مايأتي **:-**

 **- غرض بنائي .**

 **- غرض حركي (تعليمي) .**

ب- التمرينات البدنية الخاصة :-

**وهي** عبارة **عن مجموعة من التمرينات التي تكون اساساً في تحقيق هدف مقصود مثل (تمرينات تخدم وتساعد على تعلم مهارة من مهارات الجمباز)، كذلك هي** عبارة **عن التمرينات المشابهة لحركات الرياضة التخصصية او المسابقة من إذ هيكل متطلبات بذل الجهد والتركيب الحركي ويتم ٱستخدام هذا النوع من التمرينات لتحقيق الأهداف** الآتية**:-**

* **لتنمية قدرة معينة من قدرات تحمل السرعة والقوة بشكل هادف.**
* **إعداد الرياضي لتنفيذ متطلبات متعلقة بجوانب معينة من المهارة.**
* **تساعد على عملية تطوير قدرة التحمل العام والقدرات الأخرى.**

**عند ٱستخدام التمرينات البدنية الخاصة يجب مراعات** مايأتي**:-**

**- يجب أن لاتبتعد متطلبات تنفيذ التمرينات عن المتطلبات الخاصة بالمباراة كثيراً.**

**- لايتم بناء مستوى الإنجاز للتحمل بشكل منتظم من خلال التمارين الخاصة.**

ج- تمرينات المستوى العالي :-

**وهي عبارة عن مجموعة متقدمة من التمارين ، الهدف منها الإتقان والأداء بصورة ممتازة من مجموعة من الأفراد في تشكيلات بطريقة فنية لإظهار جمال الحركة .**

د- تمرينات المسابقة أو المباراة:-

**وهي التمرينات التي يتم تنفيذها حسبما تنمي عليه قواعد المباراة أو المتابعة.ويتم تنفيذ هذا النوع من التمارين لتحقيق الأهداف** الأتية**:-**

* **صقل ٱستطاعة الرياضي الخاصة للمباراة بالإفادة من أنواع القدرات التي قد تم تنميتها بصورة مركزة.**
* **لغرض تطوير أنواع القدرات الخاصة بالمهارة.**
* **لصقل وإبراز الإنجاز الرياضي في الرياضة أو المسابقة التخصصية وعند ٱستخدام تمرينات المسابقة أو المباراة يجب مراعات** مايأتي**:-**
* **يجب أن تنفيذ طبقاً لأحكام المباراة أو المسابقة الرسمية.**
* **لايمكن ٱستخدامها إلا في حجم قليل نظراً لحاجة الرياضي الى زمن طويل نسبياً لاستعادة الإستشفاء بعد تنفيذ مثل هذه التمرينات.**
* **لاتصلح هذه التمرينات لتطوير مؤهلات الإنجاز بشكل منتظم.**

3- التقسيم من حيث الأداة والأسلوب :

**ويشمل هذا التقسيم** مايأتي **:-**

أ- التمرينات الحرة :-

**وهي عبارة عن مجموعة من التمرينات التي يؤديها الفرد بدون ٱستخدام الأدوات وقد تكون تمارين حرة (فردية أو زوجية أو جماعية) .**

ب- التمرينات بالأدوات :-

**وهي مجموعة من التمرينات تؤدى بٱستخدام الأدوات على ٱختلاف أشكالها وأنواعها مثل (الأطواق – الكرات الطبية مختلفة الأوزان – الأثقال ....... وغيرها) .**

ج- التمرينات بالأجهزة :-

**وهي مجموعة من التمارين يؤديها الفرد على الجهاز وقد تكون أجهزة أساسية أو مساعدة .**

**وفي ضوء ٱرتباطه بمبدأ الخصوصية أو النوعية فإن اللياقة البدنية تسعى الى تحقيق اتجاهين** هما:-

1- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :-

**يتحقق هذا الإتجاه فأنه يمكن للفرد ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية كالركض والسباحة والدراجات ..... وغيرها ،إذ تؤدي هذه الأنشطة الى حدوث تغيرات فسيولوجية مهمة تعمل على تحسين مستوى الصحة العامة كتنمية كفاية الجهاز الدوري التنفسي ونطلق عليه(اللياقة القلبية التنفسية) والمحافظة على وزن الجسم والتخلص من السمنة الزائدة التي يطلق عليها (لياقة التركيب الجسماني) .**

**أما (اللياقة العضلية الهيكلية) وتتمثل في القوة العضلية والتحمل العضلي والقدرة العضلية . فضلاً عن ٱستخدام المرونة ومن خلال ذلك** يمكن تقسيم هذا الإتجاه الى**:-**

1. **اللياقة القلبية التنفسية .**
2. **لياقة التركيب الجسماني .**
3. **اللياقة العضلية الهيكلية .**

2- اللياقة المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي أو المهاري :-

**وفضلاً عن الى العناصر المرتبطة بالصحة كالسرعة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة .... وغيرها كعناصر مطلوبة لأداء حركي متميز في المهارات والألعاب الرياضية المختلفة ، ويتحقق هذا الإتجاه عن طريق وضع البرامج التي تهدف الى حدوث تغيرات فسيولوجية ذات طبيعة تخصصية جداً تجاه نوع معين من الأنشطة التي يتخصص فيها الفرد الرياضي ، فنوعية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم تختلف عنها للاعب رفع الأثقال ، وتختلف عنها للاعب التنس وهكذا .... . ويعد هذا الإتجاه من أهم أنواع اللياقة البدنية لأنه يرتبط بمستوى الإنجاز للفرد الرياضي .**

**لقد اتفق كل من (تيس وشنأيل وبومان)على أنَّ اللياقة البدنية هي (الحالة التدريبية البدنية والنفسية للرياضي ، التي تحدد من خلال مستوى تطور كل من القوة والسرعة والتحمل الى جانب العوامل النفسية) ويضيف هؤلاء ان اللياقة البدنية عامل مهم للوصول الى المستويات العليا من البطولة ، كذلك القدرة على تحمل الحمل البدني والنفسي في التدريب والمسابقة . ومن خلال ذلك يتبين لنا أنَّ اللياقة البدنية لها تأثيرها في عملية الٱرتفاع بالمستوى الرياضي.**