**انواع التمرينات البدنية**

**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 ) .

**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 ) .