**التمرينات :**

هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف الى تشكيل الجسم وبنائهِ وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدةً على الأسس التربوية والعلميةوالتمرين أيضا هو " أداء معلوم الزمن والتكرار ولا تحدث عملية التدريب إلا من خلال التمرين وهو الذي يؤدي إلى تطوير المهارة وبدونها لا يوجد تدريب ولأجل ان يكون التمرين فاعلآ ويأخذ مداه في تطوير الأداء المهاري يجب مراعاة مبدأين أساسان لممارسة التمرين التعليمي وهما:-

مقدار التمرين : ان تدريب المهارات الحركية وتطويرها يأتي من خلال الزيادة في عدد المرات التي يتكرر فيها التمرين.

نوعية التمرين : وتعني هدف التمرين والكيفية التي سيؤدى بها والدافعية وتجنب الأخطاء والتصور الشامل لبيئة التمرين وحالاته.

**التمرين في المجال الرياضي**

يعد التمرين ذا اهمية كبيرة في اعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الالعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة ،وتعددت الاراء حول مفهومة أذبسبب تعدد اغراضة ،فقد عرف بانه اصغر مكون في الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج وبالتالي يتكون المنهج ،كما يعرف التمرين بانه اداء حركي معلوم الزمن والتكرار ،كما يمكن القول ان التمرين هو كل تدريبيكون هدفة التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التدريبالحركي التكتيكي للإنسان ،وانه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة او ترسيخها ولعل من المهم الاشارة هذه الى تطوير المهارات الأساسية يتم عن طريق التمرين.

ان مقدار الوقت الذي يقظيه المتدريبفي ممارسة التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطوير التدريبفقط بل نوعية التمرين ايضا خلال المدة المحددة، أذا نجد ان المتعلمين في بعض الاحيان يبذلون جهدا كبيرا ولعدة ساعات في تمرين غير مؤثر يسبب لهم الفشل او الاحباط او ان نوع المهارة وتصنيفها لم يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذه يجب ان يضع المدرس او المدرب في ذهنه ان يكون منسقا ومثابر ومنضما لبناء هيكل للتمرين وبأسلوب مؤثر اذا انها تكسب اللآعب النواحي الأساسية للمهارات الحركية من أذا التوافق والرشاقة والمرونة وتنمية الصفات الارادية وكذلك تعد هذه التمرينات القاعدة العامة للتطور الشامل للحالة المهارية والخططية للاعبين في المدة اللاحقة من التدريب ولهذه التمرينات غرضان أساسان هما :-

* **غرض تعليمي حركي:-**هو تعليم الفرد وتعويده على مراعاة القواعد السليمة في الحركة من جمال وتحكم في حركات الجسم وهذه لايتم الا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي.
* **غرض بنائي:-**يتلخص في ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة واكتساب القوام الجيد عن طريق اكساب الجسم القدرة والمرونة العامة.

**أهمية التمرينات**

ترجع أهمية التمرينات بأنها واحدة من أنواع الأنشطة الحركية المختلفة التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارستها لقطاعات الشعب المختلفة ، ومن هذه الأهمية نذكر منها :

* تعد التمرينات الرياضية من أكثر الأنشطة الحركية والأقل تعرضاً   
  للإصابة .
* يمكن اداؤها من المستويات كلها فهي لا تتطلب قدراً عالياً من القدرات والإستعدادات .
* للتمرينات الرياضية أهمية كبرى في الإعداد العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية .
* تعد التمرينات الرياضية أساساً للإستعداد للموسم الرياضي .
* تسهم التمرينات الرياضية بقدرٍ كبيرٍ في رفع مستوى اللياقة البدنية والناحية المهارية والخططية .

وتستخدم التمرينات الرياضية لتطوير النواحي الخططية والمهارية والبدنية وكذلك تنمية الخبرات لدى اللاعبين ، وتعد التمرينات الرياضية الوسيلة التي تسعى بوساطتها إلى تطوير حالة التدريب لدى اللاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي .

**8-1-2 التمرينات الخاصة ([[1]](#footnote-1)) :**

وهي تلك التمرينات التي يضعها المدرب للاعب واحد او لاعبين اثنين أو عدة لاعبين ضمن مناهج خاصة لتطوير اللآعب بدنياً ومهارياً وخططياً ، وتنمية السرعة الحركية والمهارات الأساسية التي تؤثر في خطط اللعب وخلق جو مشابه لجو المباريات التي تعتمد السلسلة التدريبية.

وتعد التمرينات الخاصة هي المؤثرة في الأداء الخططي لتطوير قابلية اللاعبين بالسرعة والدقة التي يتطلبها اللآعب لتداخل المهارات الأساسية والخططية والصفات البدنية وحتى النفسية.

وتتميز التمرينات الخاصة بما يأتي:

1- أنها سهلة الفهم والأدراك ولا تحتاج إلى شرح طويل.

2- منسجمة مع القابلية البدنية والذهنية للاعبين.

3- تتوافر فيها المنافسة الفردية والجماعية.

4- يتوافر فيها الجانب التشويقي.

5- تتطلب استخدام الكرات والأدوات اللازمة.

**1-8-1-2 أسس التمرينات الخاصة**

إن التمرينات التي يضعها المدرب للاعب واحد او عدد من اللاعبين ضمن قوانين خاصة لتطوير اللآعب بدنياً ومهارياً وخططياً. وتنمية السرعة الحركية والمهارات الأساسية التي تؤثر في خطط اللعب وخلق جو مشابه لجو المباريات التي تعتمد على السلسلة التدريبية ،إن التمرينات الخاصة هي تمرينات ضرورية ويجب ان يعطيها المدرب عنايته اذ لا يمكن الاستغناء عنها وتؤدى على وفق المسارات الحركية التي تتشابه مع المسارات الحركية لمهارات كرة القدم للصالات التي يجري التدريب عليها لأنها هي التي تعمل البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين إذ تعمل فيها العضلة أو المجاميع العضلية بشكل مماثل للمهارة الرئيسة من أذا الزمان والمجال والمسار الحركي وفي ظروف مشابهة للعب.

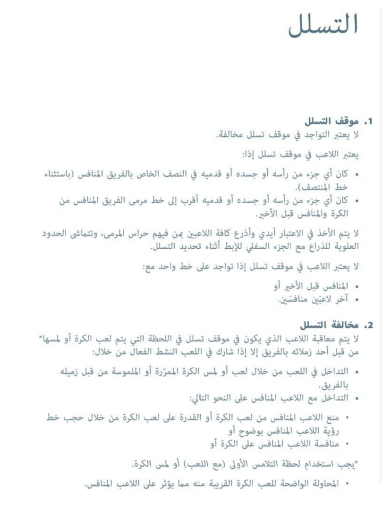
**التمرينات ذات الهدف الخاص:-**

تعد هذه التمرينات ضرورية لانها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي والتي تؤثر على الاداء العقلي والمهاري والخططي لهم والتمرينات الخاصة (وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة لناحية الجسم البدنية والمهاريه ،وتلعب التمرينات الخاصة دورا مهما في المادة التحضيرية لمختلف الالعاب الرياضية

ومن امثلة هذه التمرينات: التمرينات المهارية والخططية المركبة وهي تعطي للتدريب على المهارات الأساسية مع تنمية الصفات البدنية.

ولهذة التمرينات فوائد عدة منها :-

* مشابهة لواجبات اللآعب في اللعب الحقيقي (المباراة).
* تختصر وقت التمرين اذ يتمكن المدرب من اعطاء عدة مهارات في التمرين نفسه.
* تنمي التوافق الحركي للاعب
* تطور الاسس الخططيه وتنمي الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى اللآعب بكرة القدم .

**قانون كرة القدم المادة (11)**

1. (1) ناجي كاظم علي ؛ تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم . ( اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2010 ) ، ص33. [↑](#footnote-ref-1)