التمارين البدنية وأغراضها:

**التمارين البدنية:**

وهي الحركات البدنية التي تشغل الجسم وتنمي مقدرته الحركية وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى مستوى عالي من الأداء والعمل في مجالات المختلفة.

وعموما فان اصطلاح التمرين يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية ويكون واضح الغرض ويحقق الغاية التي وضع من اجلها ويهدف أيضا إلى زيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان وعلم الحركة كغيره من العلوم الأخرى يرتبط ارتباط وثيق بالتشريح ووظائف الأعضاء الداخلية لجسم الإنسان وقد اثبت أثرها عند ممارسة تطبيقها بصورة عملية على اجيال كثيرة من خلال مسيرتها ومدى ارتباطها بالعمل وايضا ترتبط بالناحية النفسية والصحية والاجتماعية وتماشيها مع نمو الفرد وقدراته وجنسه خلال فترة نموه.

 وتجدر الاشارة الى ان مجموعه كبيرة من الأوضاع والحركات المختلفة وجميعها تهدف الى تحقيق ما يحتاجه الجسم وتنمية قدراته الحركية تحت ضوابط تربوية وعلمية لتحقيق الغرض الذي وضعت من اجله تلك التمارين كان تكون لتحقيق مستوى عالي او اداء رياضي وظيفي ( مهني ) او قد تكون لإدامة المجاميع العضلية او لتحسين مهارة معينة او قد يكون لإصلاح عيب او تشوه جسماني في الفرد وغيرها من الاحتياجات والتمرين البدني يعرف ايضا هو تعبير عن الاوضاع والحركات البدنية طبقا للمبادئ والاسس التربوية والعلمية تهدف الى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الاهداف اتي وضعت من اجلها وللتمارين لا تحتاج الى مكان او ملعب مخصص لها فهي من الممكن تأديتها في أي زمان ومكان ولا ترتبط بالعمر او الجنس او مهنة الفرد او قدراته واستعداداته ولا يخلو تخطيط رياضي علمي ان كان في تدريس درس التربية الرياضية او تدريب بطل من الابطال الا والتمرين البدني يكون العامل المهم والرئيسي في تهيئة تلك المجموعة .

اغراض التمارين البدنية:

الوصول بالفرد الى تطور في بناء القدرة الجسمية عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للحصول على المقدرة في الاحتفاظ بمجهود تكييفي والمقدرة على مقاومة التعب فالنشاط العضلي له الدور الفعال في تقوية أجهزة الجسم مثل الجهاز الهضمي وجهاز الدورة الدموية وجهاز توزيع الحرارة وجهاز التنفس وبقية الأجهزة الأخرى.

ان عملية تنبيه وتدريب هذه الأجهزة لا يأتي إلا عن طريق اشتراك الفرد اشتراكا منظما في أوجه نشاط تعمل فيها كل المجموعات الأساسية للعضلات الكبيرة بالجسم بشرط ان تكون أوجه النشاط ذات تأثير فعال ومجهود جيد لكي يصار الى تنبيه الأجهزة العضوية المختلفة للعمل بصورة صحيحة.

**1- الغرض الحركي:**

وهو الذي يجعل من حركات الجسم ذات فائدة مع بذل اقل ممكن من الطاقة فتوصف حركات الفرد بالاتزان والرشاقة والانسيابية الجيدة.

ان الحركة الفعالة تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهازين العضلي والجهاز العصبي فإذا ما كان التنسيق جيد بين الجهازين تصبح الحركة منسجمة فتبعد الفترة بين التعب وقمة الأداء وهذا ما يعبر عنه بالتوافق العضلي العصبي في كثير من الأحيان فعند شعور الفرد بالقدرة التي تمكنه من الاداء الجيد في مهارة ما تجعله يشعر في ممارسة هذا النشاط بقليل من كمية الطاقة المبذولة مما تسهم في اكتساب الشخص الثقة في نفسه وتحسن الصحة العقلية والجسمية وتعاون في ترقيه التذوق الجمالي

**2- الغرض الثاني:**

وهو مساعدة الفرد في بناء قاعدة واسعة وقوية أساسية جيدة في تطوير قابليته البدنية من خلال ممارسة التمارين البدنية تبنى القابليات الجسمية طبقا لمتطلبات نوع الفعالية التي يمارسها، ففي المراحل الاولى يتعلم بعض النواحي التقنية ويؤديها بصورة تؤهله لاستمرار ما دامت للفعالية بصورة جيدة وعند التقدم في ممارسة التدريب يصبح لديه القابلية على اللعب تحت ظروف مختلفة أي انه سوف يستزيد من استعمال للتمارين مما يؤدي الى توسع العمل وهذا يعني انه سوف يحصل على القابلية الحركية للفعالية المعينة والتي اخذ يتطور بها.

**3- الغرض الثالث تطوير القابلية الحركية** والمحافظةعلىمستوىمعينمنالقوةوالسرعة والمرونة والرشاقة والمطاولة وتلك العناصر بمجموعها تسمى الصفات الحركية (البدنية) وهي اساس القابلية الحركية.

**أنواع التمارين البدنية:**

هناك عدة أراء ووجهات نظر حول تحديد أنواع التمارين البدنية وقد جاء تقسيمها بناء على مدى استخدامها من حيث كونها تمارين بدنية يستخدم فيها الأدوات ان كانت صغيرة او كبيرة او من دون استعمال الأدوات كما ان هناك فئة أخرى تفضل تقسيمها على أساس عمل المجاميع العضلية التي تؤثر في العمل الحركي وآخرون يقسمونها على أساس ديناميكية الحركة.

 **تنقسم التمارين البدنية بصورة عامه إلى ثلاث مجموعات رئيسية هي:**

**1 ـ التمارين النظامية:**

 تهدف التمارين إلى ناحيتين متداخلتين الأولى هو هدف خارجي وهو جعل كل طالب ان يقف في المكان الأكثر ملائمة لأداء التمارين المقبلة والهدف الثاني والذي لا يقل أهمية عن سابقه هو ضبط التلاميذ وجعلهم معتادين للقيام بالعمل تلقائيا وبصورة منظمة ودقيقة مع الجماعة.

وبالنسبة لهذه التمارين يفضل ان لا تكون طويلة وبالأخص مع الصغار من التلاميذ لأنها تتطلب مجهود عصبي أكثر مما هو عضلي لذا يفضل ان تكون بفترات قصيرة لكي لا يعاني الطالب من التعب المبكر في الدرس وتشمل هذه المجموعة على:

(الخطوات ـ التراصف ـ العدو ـ المسافات ـ تجمع الفرق ـ تشكيل الرتل ـ تشكيل النسق ـ وضع العرض ـ تشكيل الدائرة ـ الدوران ـ الانصراف ـ التشكيلات الأخرى).

**2 ـ تمارين إصلاحية او تشكيلية:**

 تهدف هذه التمارين إلى ناحيتين مهمتين في الجسم أولهما تشكيل أقسام الجسم المختلفة تشكيلا متناسقا فتأثر على الأجهزة الداخلية حتى تقوم بوظائفها بصورة صحيحة كما أنها تكسب الجسم المرونة والرشاقة والخفة والقوة والسرعة لأجل أن تجعل في الجسم ذا حيوية جيدة.

اما هدفها الثاني فهي تقوم بإصلاح الجسم من العيوب والتشويهات التي قد تكون فيه نتيجة ممارسة الفرد لمهنته او من تكرار عمل والتركيز على مجموعه خاصة من العضلات فتقصر أو تطول وتقسم هذه التمارين الى المجموعات التالية:

**1 ـ تمارين الرجلين 2 ـ تمارين الذراعين 3 ـ تمارين العنق والجذع وتضم:**

**ا/ التمارين الظهرية ب/ التمارين البطنية ج/ التمارين الجانبية.**

**ثالثا: التمارين التوافقية:**

 وهدف هذه التمارين هو بناء التوافق العضلي العصبي إن لمعظم هذه التمارين إثر ظاهر على عمل جهازي الدوران والتنفس وبجانب ذلك فهي تنمي القوة الجسمية وتعود الفرد على المقاومة والجلد وبعضها يبعث في التلاميذ الشجاعة والنشاط والسرور للعمل وينشط الذهن واغلب هذه التمارين تكون فردية مما يشجع التلاميذ على المباريات وتقسم إلى مجموعات هي:

**1 ـ تمارين التوازن 2 ـ تمارين الرفع 3 ـ تمارين الرشاقة والخفة 4 ـ تمارين القفز 5 ـ تمارين السير والهرولة.**

 يجب أن يكون لكل قسم تمارينه الخاصة واختيار الأنسب والتنويع فيما بينها وان تكون سهلة وصالحة ومنها ما هو مركب وصعب.

وتختلف التمارين البدنية بالنسبة للغرض الذي وضعت من اجله نتقسم الى:

* تمارين أساسية عامة ـ
* تمارين ذات الهدف الخاص ـ
* تمارين المنافسات (السابقات).

****

**طريـــــقة كتابة التــــــمرينات البــــــــــدنية**

يتكون التمرين من الأجزاء التالية: -

1. الوضع الابتدائي (أصلي - مشتق - أصلي + مشتق).
2. اصطلاح التمرين او الحركة (حركة التمرين او الجزء المراد تحريكه او انجاه الحركة).
3. الوضع النهائي.

الوضع الابتدائي:

وهو الوضع الذى يبدأ به التمرين او الوضع الذى يتخذه الجسم قبل أدائه لأي حركة من حركات التمرين ويكتب عادة بين قوسين كبيرين
[................................] والوضع الابتدائي يأتي على الصور التالية
الوضع الأصلي :

وهو وضع شائع وسهل وغير معقد وهو يشكل الاساس والاصل لمعظم الاوضاع التي يتخذها الجسم قبل أدائه لأي حركة من حركات التمرين ويكتب بين قوسين كما يلي:

مثل : [ وقوف ] [ جلوس ] [ تعلق ]
وضــع اصـلى + وضع مشتق : ( بتحريك جزء واحد من اجزاء الجسم (
وهى الاوضاع المتفرعة من الاوضاع الاساسية وهى اما بتحريك جزء واحد او اكثر من اجزاء الجسم وذلك في اتجاهات مختلفة او نفس الاتجاه وتكتب ايضا بين قوسين كبيرين [000000000000] كما يلى

(وقوف. فتحا (

(جلوس. الذراعان عاليا (

وضع مشتق من الوضع الأصلي بتحريك جزئيين مختلفين من اجزاء الجسم:
وهى الاوضاع المتفرعة من الاوضاع الاساسية وهى بتحريك جزئيين من اجزاء الجسم وذلك في اتجاهات مختلفة او نفس الاتجاه وتكتب ايضا بين قوسين كبيرين [000000000000] كما يلى:

* وقوف. فتحا.
* الذراعان. اماما.
* وقوف. الوضع اماما انحناء انثناء الرقبة.
* وقوف. المشطان خارجا. انثناء الرقبة.

وضـع اصلى + أكثر من وضع مشتق : ويكتب بالترتيب التالي :
الوضــع الأصلي الوضع المشتق للرجلين للذراعين للجذع
وقـوف فتحـا الذراعان جانبــا ميـــل
وقوف . فتحا. الذراعان عاليا. ميل

اصطلاح التمرين او الحركـــة: -

ويعتبر هذا الجزء هو الاساس في التمرين حيث انه يحقق الهدف من التمرين وذلك عن طريق تحريك جزء او اكثر من اجزاء الجسم ويكتـب بعد قوسين الوضع الابتدائي ويتكون من ثلاثة اجزاء ويجب ان تكتب بالترتيب التالي وليسبق احدها الاخر.
1-حركــة التمرين:-

تختلف حركات التمرين تبعا لما يلي (ثنى، مد، رفع، خفض، لف، دوران وتقوس)

2- الجزء المراد تحريكه: -

وهو جزء من الجسم او يتم تحريكه لأداء حركات او تمرينات معينة وهي كما يلي (الذراعين، الجذع، الرأس، الرجلين، الكتفين، المشطين، الرقبة، الركبتين (.

3- اتجاه الحركـة: -

وهو الاتجاه الذي تسير فيه حركة التمرين مثل (اماما، خلفا، أسفل، اعلى، داخلا، خارجا، يسارا، يمينا، مائلا اماما أسفل، مائلا اماما عاليا، مائلا جانبا أسفل، مائلا خارجا أسفل، مائلا خارجا اماما عاليا، مائلا داخلا اماما أسفل، مائلا داخلا اماما عاليا، مائلا خلفا أسفل، مائلا خارجا أسفل، مائلا داخلا أسفل، .......الخ)

مصطلحات مهمة في كتابة التمرين
الحركة الأصلية : وهى الحركة التي تلفظ أو تكتب أولا بعد كتابة الوضع الابتدائي .
الحركة المكملة : وهى الحركة التي تأتى بعد الحركة الأصلية . وهى غالبا ما تصاحب الحركة الأساسية أو تتبعها في الأداء .
حركة العودة أو الحركة الرجعية : و هي حركة رجوع الجسم أو العضو إلى وضعه الابتدائي و لا تكتب في التمرين .

نقاط يجب مراعاتها في تدريس التمرينات

* أن تكون شاملة لأجزاء الجسم المختلفة وعدم اقتصارها على أجزاء معينة.
* أن تكون شاملة للصفات البدنية للصفات البدنية المختلفة وعدم اقتصارها على أنواع معينة.
* أن تكون شاملة لمختلف الأوضاع الأصلية والمشتقة المكونة للتمرينات.
* أن تكون مصاغة وفقا للقواعد الفنية لكتابة التمرينات.
* أن تدرس طبقا للقواعد الفنية للنداء.
* أن تكون التمرينات مناسبة لمستوى قدرات التلاميذ.
* أن تكون متنوعة في أسلوب الأداء وفيما يتعلق بالتمرينات الحرة – تمرينات بالأدوات – تمرينات على الأدوات والأجهزة – تمرينات زوجية – فردية – جماعية.
* أن يكون كم التمرينات مناسبا مع الفترة الزمنية المخصصة لتنفيذها.
* أن تكون مناسبة لحالة الجو وأرضية الملعب.
* أن تكون مترابطة ومتسقة مع الجزء الرئيسي من الدرس.
* أن تدرس من خلال التشكيلات المناسبة لطبيعة تكوين التمرين ومداه الحركي وذلك في النداء على التمرين بالعد.
* مراعاة الاهتمام بأداء النموذج البدني.

أســـس اختيار التــــــــــمرينات: -

1- أن تتناسب التمرينات مع السن والجنس وقدرات المشتركين، فتمرينات

الكبار لا تناسب الصغار وتمرينات النساء لا تناسب الرجال وهكذا.

2- أن تخدم التمرينات المجموعات العضلية المختلفة لجسم ولا تقتصر على أجزاء معينة دون أخرى.

3- أن تخدم التمرينات الجزء الأساسي من التدريب أو الدرس وذلك باختيار

التمرينات التي تعمل على تقوية الجسم بشكل عام والمجموعات العضلية التي سوف

تعمل بشكل خاص.

4- أن تكون التمرينات منوعة حتى لا يصبح الدرس ممل، فتختار تمرينات حرة من

الثبات وأخرى من الحركة أو على شكل تدريب دائري أو مع الزميل أو بأدوات الخ.

5- أن تتناسب التمرينات مع طول ومدة الدرس.

6- أن تتناسب مع الإمكانات المتواجدة من أدوات وملاعب.

7- أن تختار التمرينات بحيث تعالج الأوضاع الجسمية الرديئة وتصحح القوام وتزید

من مرونة المفاصل ومطاطية العضلات.

8- أن تختار التمرينات التي تساعد على إكساب التلاميذ السلوك الجيد والصفات

التربوية الحسنة.

أسس تدريس التـــــــــمرينات

1- يجب أن يقف المدرس في مكان يرى منه جميع التلاميذ.

2- شرح التمرين بلغة مناسبة لمستوى الأفراد وسنهم، إضافة إلى الصوت المسموع

والواضح.

3- استخدام المصطلحات الرياضية أثناء الشرح، مع أتباع السرعة والإيجاز في الشرح

بإعطاء فكرة عامة عن التمرين وكيفية أدائه دون الدخول في التفاصيل.

4- بعد الشرح وعرض النموذج يقوم التلاميذ بأداء الثمرين لأن الحركية تكتسب عن

طريق الممارسة الفعلية.

5- يقوم المعلم بمتابعة أداء التلاميـذ وتنبيه هم إلى النواحي الحركية الهامة وإصلاح

الأخطاء فور وقوعها.

6- يقوم المعلم بالعد على التمرين بصوته لأن صوت المعلم يحدد قوة الحركة وسرعتها

أو يقوم بالتصفيق أو باستخدام بعض أدوات الإيقاع.

7- يجب أن يكر ر التلاميذ التمرين عدد كاف من المرات بطريقة صحيحة طبقا

التوجيهات وإرشادات المعلم حتى يكتسب التلاميذ التوافق الحركي الجيد.

8- يجب أن تسيطر روح المرح والسرور أثناء تأدية التمرينات على التلاميذ كلما

أمكن ذلك.

9- إعطاء تمرينات الاسترخاء بين التمرينات العنيفة، حتى تتمكن العضلات من

العودة إلى حالتها الطبيعية وذلك بقصد تنظيم الدورة الدموية وتوزيع الدم توزيعا

عادلا بين أعضاء الجسم.

المختلفة.

10- يجب التأكد من توفر عوامل الأمن والسلامة أثناء تأدية التمرينات حتى لا تحدث أصابه لأي تلميذ مثل مراعاة المسافات بينهم والتأكد من صلاحية الأدوات مثل الكوادر الطبية أو العصى . . . الخ.

أسباب ظهور الأخطاء في التمرين البدني هي:

1. سوء الفهم أو التصور الخاطئ لتمرين.

2. الإحساس بالتعب والإرهاق.

3. الإحساس بالخوف وعدم الثقة بالنفس.

4. التأثير السلبي لتمرين سبق تعلمه واتقانه على التمرين الجديد المراد تعلمه.

5. عدم كفاية الاستعداد البدني للطالب.