

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

طرائق التدريس

التمارين البدنية

تعريفها ، مميزاتا ، انواعها ، اغراضها

المرحلة الثالثة

إعداد

د . خليل حميد محمد علي

❖ التمارين البدنية:

لقد تعددت آراء المفكرين وعلماء التربية البدنية وعلوم الرياضة في وضع تعريف ثابت وشامل يوضح معنى ومفهوم التمرينات البدنية إذ أن كل صاحب رأي أو تعريف ينظر إليه من خلال المذهب الذي يؤمن به ، فمنهم من اهتم بالناحية الفلسفية في التعريف ومنهم من اهتم بالناحية النفسية والتربوية بينما البعض الآخر اقتصر على الناحية التشريحية وغيرها.

إن هذه الاختلافات في الرأي هي بسبب تعدد الأغراض التي تحققها هذه المادة ومدى ارتباطها باحتياجات الدولة اجتماعيا وسياسيا من الأفراد ولكن إذا تعمقنا في مدلوله أصبح واضحا فما التمارين البدنية إلا الحركات التي تشغل الجسم وتنمي قدرته الحركية وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى مستوى عالي من الأداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة.

الملاحظ أن هذا التعريف قد راعى عدة جوانب يهدف إليها التمرين البدني ، وفي تعريف آخر يذكر أن التمرينات البدنية هي تلك الحركات المختارة لتربية الجسم تربية شاملة ومتزنة. عموما فإن اصطلاح التمرين في الوقت الحاضر.

يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان.

إن هذه التعاريف جاءت بسيطة لمدلول مادة عولجت بصورة علمية وأسندت حقيقتها وتأثيرها تأثيرا مباشرا على الجسم عن طريق علوم مهمة كعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وغيرها من العلوم الأخرى والتي أثبتت أثرها على الفرد من الناحية الاجتماعية والصحية والنفسية لتحقيق ما يحتاجه الجسم في بنائه وتنمية قدراته الحركية تحت ضوابط تربوية وعلمية بغية الوصول إلى الغرض الذي وضعت من أجله التمرينات ، وبذلك لا بد من صياغة تعريف شامل يضم تلك الجوانب والذي يقول.

هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.

❖ مميزات التمارين البدنية:

لقد اهتمت دول العالم بتشجيع ممارسة الرياضة في كافة القطاعات واخذت التمارين البدنية كعامل مهم لتنشيط كافة شرائح المجتمع المختلفة نظرا لشمول التمارين البدنية من مميزات قد لا نجدها في ضروب الرياضات الاخرى ، ومن هذه المميزات.

- ١ . عدم خطورتها اثناء ممارستها.
- ٢ . لا تحتاج الى مكان واسع واجهزة وادوات لممارستها.
- ٣ . تمارس من قبل الجميع بغض النظر عن العمر والجنس.
- ٤ . الوصول الى المستوى الجيد في المهارة الحركية.
- ٥ . اعداد الفرق الرياضية للموسم الرياضي والوصول الى المستويات العالية.
- ٦ . وسيلة للراحة الايجابية.
- ٧ . تعويد الفرد على الدقة في العمل وحفظ النظام.

❖ اهداف التمرينات البدنية: للتمرينات البدنية اهداف عديدة منها.

- ١ - تثبيت أسس شكل الحركة .
- ٢ - توسعة عناصر الإدراك الحس - حركي للفرد .
- ٣ - ربط أجزاء الحركة للوصول إلى الأداء المهاري الكلي .
- ٤ - ثبات الأداء والوصول إلى الأوتوماتيكية .
- ٥ - نقل اثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة للمهارة الأصلية .
- ٦ - تشارك في بناء الجسم ورفع الكفاية الإنتاجية عن طريق تطوير اللياقة البدنية

❖ اغراض التمارين البدنية:

تقسم التمارين البدنية من حيث الاغراض التي تحققها الى الاقسام الاتية.

- ١ . التمارين الاساسية العامة.
 - ٢ . التمارين الغرضية الخاصة.
 - ٣ . تمارين القدرة (المستويات او المنافسات).
- وهذه التمارين يمكن ايجازها بالشكل الاتي.

١ . التمارين الأساسية العامة .

هذه التمارين لها غرضان هما.

أ- غرض بنائي:

وتخدمه التمارين الاصلاحية او التشكيلية ، ان الغرض البنائي يتحقق من تطوير الصفات الجسمية والتي يجب استخدامها عند التدريبات الاساسية لان تطور جميع اجزاء الجسم عند التدريب يمكن ان يؤدي الى رفع حالة التدريبات ومن امثلة هذه التمرينات تمارين (القوة والمرونة وتحسين القوام) والتي تعمل على النمو الطبيعي المتزن للجسم.

ب- غرض تعليمي حركي:

وتخدمه التمارين الحركية النظامية والتوافقية وتحقق ترقية المهارات الحركية عند الفرد وتعوده على مراعاة القواعد السليمة للحركة والقدرة على التحكم في حركات الجسم واختيار العضلة الخاصة الذي تتطلبه الحركة ومن امثلة هذه التمارين (المشي والجري والحجل والقفز باتجاهات مختلفة).

٢. التمارين الغرضية الخاصة (ذات الهدف الخاص).

تهدف هذه التمارين الى اعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف انواع الانشطة الرياضية مثل (الالعاب المنظمة والالعاب الساحة والميدان والمهارات الفرقية والفردية) كذلك تعد عاملا مساعدا لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع الفعالية الرياضية الخاصة به.

٣. تمارين المقدرة (تمارين المستويات) السباقات:

غرضها هو الوصول بمستوى اللاعب الى اعلى المستويات من حيث القدرة على الاداء الحركي والتركيب الحركي والتشكيلات الاخرى التي تتطلبها الفعالية التي يتدرب عليها وتستخدم هذه التمارين في العروض الرياضية وبالأخص في القاعات المغلقة التي تؤديها مجموعة صغيرة وكما تقسم هذه التمارين من حيث الطريقة التي تؤدي بها الى ما يأتي.

(١) الاوضاع في التمارين البدنية والتي تؤدي فيها من دون استعمال أي اداة مساعدة.

(٢) التمارين بالأدوات التي تؤدي فيها التمارين البدنية باستخدام الكرات الطبية او الاطواق او حبال الوثب.

(٣) التمارين بمساعدة الاجهزة التي تؤدي فيها التمارين البدنية بواسطة المقاعد السويدية وعقل الحائط والسلالم وقد تؤدي بصورة فردية او بمساعدة الزميل.

((التمارين البدنية ومقارنتها بالحركات الاعتيادية للجسم))

ان التمرين البدني مبني وفق المؤشرات العلمية والتربوية وهي غير موجودة في حركاتنا اليومية الاعتيادية التي يقوم بها الفرد طبقا لقضاء عمل معين دون الاخذ بنظر الاعتبار عما سيحدث في المستقبل من جراء المبالغة في تكرار تلك الحركة والامثلة كثيرة على ذلك منها حمل طلاب المدارس للحقيبة المدرسية على جهة واحدة او طريقة المشي والجلوس وغيرها ، اذ ان كل هذه الحركات نجد فيها من الاخطاء في الاداء ولهذا ليس من السهل ان نحصر المقارنة بين التمارين البدنية والحركات الاعتيادية في كافة الجوانب ولكن يمكن مقارنتها من خلال ما يلي.

١ - القوة :

من المعروف ان كل حركة في التمرين البدني انما تتطلب قدرا معيناً من القوة العضلية لغرض التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها او قد يحتاج الى المقدرة العضلية وهي مزيج من القوة والسرعة والمتمثلة في انتاج اكبر قوة في اقصر وقت ممكن ، بينما استعمال القوة في حياتنا الاعتيادية تأتي احيانا عن طريق الخطأ والتجربة او من جراء تكرار العمل عندها يتكون لدى الفرد بعض الخبر الشخصية في احيان اخرى بمعنى ان اعمالنا اليومية لا تسير على ضوابط علمية بل يصاحبها حركات عشوائية.

٢ - الوقت :

يعني السرعة في اداء الحركة او الحركات المتعاقبة وفي اقصر وقت ممكن، ايضا يدل على الزمن الواقع بين الحركات بصورة متتابعة او بطريقة توافقية. مثلا نستطيع ان نؤدي حركة فتح الرجلين بعدة واحدة من خلال القفز او يمكن ان تكون بعدتين بنقل كل رجل على حدة الى الجانب اما من الناحية التوقيتية نجد ان حركات الجذع تكون ابطا في ادائها من حركات الذراعين وعند مقارنة ما تم ذكره مع اعمالنا اليومية نجد ليس هناك ضرورة تحتم على الفرد ان يصعد السلم في وقت وسرعة محددة وكذلك في حالة التقاطنا شيء من الارض ان يكون بوقت محدد.

٣ - المرونة:

عرفت بأنها قابلية العضلة او المفصل على استغلال اقصى حد اثناء القيام بالتمارين البدنية. فالحركات التي لاتصل الى نهاية حدها دائما تقلل من قدرة العضلات على الوصول للحد الاقصى وسببه ان العضلات والمفاصل كباقي اعضاء الجسم تقوى وتشكل نفسها من خلال الممارسة ، وتظهر الحركة اثناء العمل الاعتيادي (غير التمارين البدنية) كبيرة وذلك لأنها تستغل كثيرا من المفاصل ولكن عند المقارنة بالمفصل الواحد نجدها صغيرة وبسيطة فقد تمتد الذراعان اماما او للأعلى او للجانب بينما لا نجد ما يثني فيه الجذع كثيرا للأمام او للجانب عموما فالمرونة هي من علامات الشباب والصحة كما ان التصلب من علامات الشيخوخة والضعف.

٤ - الرشاقة:

ان ما يتمتع به الفرد من قدرة حركية وما تمتاز به من مرونة وسرعة وحسن الاداء هو نتيجة للتدريب والتمرين والممارسات المستمرة بقصد الوصول الى النتائج الجيدة. ان مفهوم الرشاقة يعني قدرة الفرد على تشغيل مجموعات خاصة من العضلات بدرجة معينة وبسرعة مناسبة وفي وقت معين وبهذه الطريقة نتعلم كيفية استخدام قوتنا بصورة صحيحة مع الاقتصاد بالجهد من دون استدعاء للمجاميع العضلية التي لا نحتاج اليها. ان كل مهنة تجبر صاحبها على اداء عمل معين من الحركات والتي تكسبه مهارة في استخدام الادوات او الاجهزة الا انها محدودة بينما التمارين البدنية وما تمتاز به من اتجاهات تعمل على اكساب الفرد مهارة شاملة ورشاقة جسمية عامة.

٥ - الغرض:

ان لكل تمرين بدني غرض معين يريد الفرد الوصول اليه لانجاز مهارة او حركة ما في المستقبل فقد يكون الغرض هو ادامة مجموعات عضلية تحسبا لما يعتريها من عيوب او تشوهات، او قد يكون الغرض تنشيط العمليات الحيوية لأجهزة الجسم وقد يكون هو كشف ما يتمتع به الفرد من مهارات او تطوير للصفات البدنية ، في حين لا نجد ما يماثل ذلك في حركاتنا للعمل اليومي فهي محدودة وذات ابعاد معينة واتجاه يكون ثابت.

✓ انواع التمارين البدنية.

تنقسم التمارين البدنية بصورة عامة الى ثلاث مجموعات هي.

اولا :مجموعة التمارين النظامية:

تهدف هذه التمارين الى ناحيتين متداخلتين الاولى هو هدف خارجي وهو جعل كل طالب ان يقف في المكان الاكثر ملائمة لأداء التمارين المقبلة ، والهدف الثاني والذي لا يقل اهمية عن سابقه

وهو ضبط التلاميذ وجعلهم معتادين للقيام بالعمل تلقائيا وبصورة منظمة ودقيقة مع الجماعة، ولكن ليس لهذه التمارين ما للتمارين البدنية الاخرى من اثر في الجسم لأنها لا تستنفذ مجهودا كبيرا وانما ترجع فائدتها الى ما تتطلبه من سرعة وانتباه فالمجهود الذي يبذله الطالب يكون **عصبي** اكثر مما هو **عضلي** ومحل هذه التمارين في الدرس مهم جدا ولاسيما في الدروس الاولى حتى اذا ما اعتادوا النظام وعرفوا اماكنهم وترتيبهم واصبح العمل تلقائيا قلت اهميتها وهي تشمل.

الخطوات ، التراصف ، العدد ، المسافات ، تجمع الفرق، تشكيل الرتل ، تشكيل النسق ، الدوران، الانصراف وغيرها

ثانيا: مجموعة التمارين الاصلاحية (التشكيلية).

تهدف هذه التمارين الى ناحيتين مهمتين في الجسم

- ١ . تشكيل اقسام الجسم تشكيلا متناسقا وتحافظ على ادامة صحته فتتبع التوافق بين المجاميع العضلية المختلفة فتأثر على الاجهزة الداخلية حتى تقوم بوظائفها بصورة صحيحة
- ٢ . ايضا تهدف الى اصلاح الجسم من العيوب والتشوهات ، نتيجة ممارسة الفرد لمهنته او من تكرار عمل والتركيز على مجموعة خاصة من العضلات دون غيرها.

ثالثا :مجموعة التمارين التوافقية.

هدف هذه التمارين هو التوافق العضلي العصبي بمعنى اخر هو ترقية المهارات الحركية عند الفرد ان لمعظم هذه التمارين اثر ظاهر على عمل جهازي الدوران والتنفس وبجانب ذلك فهي تنمي القوة الجسمية وتعود الفرد على المقاومة ، ومن امثلة هذه التمارين هي. ((تمارين التوازن ، تمارين الرفع ، تمارين الرشاقة والخفة ، تمارين القفز ، تمارين السير والهرولة).