

بسم الله الرحمن الرحيم

مازحه اللياقه البدنيه

مرحله ثانيه

اعداد واشراف

ام زينب صباح

ما هي التمرينات

اولا: تعريف التمرينات

ثانيا: أهميه التمرينات

ثالثا: أنواع وتقسيم التمرينات

رابعا: التمرينات من حيث المادة

خامسا: التمرينات من حيث التأثير

سادسا: التمرينات من حيث اغراضها

اولا : تعريف التمرينات

بالرغم من تعدد التعاريف حول مادة التمرينات واختلاف الآراء في إيضاح مفهومها نظرا لتعدد الاغراض التي تحققها هذه المادة وارتباطها باحتياجات الدولة اجتماعيا وسياسيا، الا ان المدلول الواضح لمادة التمرينات هو أنها : ((حركات بدنيه تشكل الجسم وتنمي مقدرته الحركية ، وفق قواعد خاصة ، تراعى فيها الاسس والمبادئ العلمية ، للوصول بالفرد الى مستوى عال من الأداء الحركي الذي يساعده ع العمل في مختلف مجالات الحياة)).

ولا شك ان التمرينات كمادة تخضع في تحقيق أهدافها إلى حقائق ومبادئ علمية مستمدة من علم التشريح ووظائف الاعضاء وعلم الحركة وغيرها من العلوم وعلم النفس وعلم النفس وعلم الاجتماع وطرق التدريس ، حتى تتمشى مع طبائع وقدرات كل مرحلة من مراحل النمو من ناحيتي السن والجنس.

وعلى هذا يمكن ان نعرف مادة التمرينات بأنها {مجموعة من الاوضاع والحركات البدنية التي لتشكيل وبناء الجسم وتنميه مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي(المهني) في مجالات الحياة المختلفة معتمدة ع الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة }

ثانيا: أهمية التمرينات

تعتبر التمرينات من الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارستها لقطاعات الشعب المختلفة سواء بالنسبة لتلاميذ المدارس ام للعمال والعاملات في المصانع ام لربات البيوت في الاندية _ نظرا لأهميتها وما تتميز به عن غيرها من الأنشطة

وترجع أهمية التمرينات الى ما يلي :

١- يمكن ممارسة التمرينات لجميع مراحل النمو ابتداء من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الكهولة وفقا لخصائص كل مرحلة واحتياج كل جنس وقدرات كل فرد من حيث النوع والمقدار.

٢- تشكيل التمرينات اساسا كبيرا للأعداد البدني العام والخاص لجميع انواع الانشطة الحركية ، اذ تهدف للوصول بالفرد الى القدر الكافي من المهارة الحركية مما يساعد ع رفع مستواه في النشاط الذي يمارسه.

٣- تعتبر التمرينات ضرورة لأعداد الرياضيين للموسم الرياضي لكل نشاط ، لما تسهم به في عمليات التهيئة البدنية والنفسية للاعبين ليتقبلوا المزيد من الجهد.

٤- تسهم التمرينات بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية وتطوير الصفات البدنية للأفراد كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة ، وبذلك تؤدي الى رفع مستوى الكفاية المهارية والانتاجية لفئات الشعب المختلفة .

٥- لا تتطلب التمرينات قدرا عاليا من القدرات او الاستعدادات او المواهب الخاصة لأدائها ، ولذا فهي ممكنة الأداء لجميع المستويات.

٦- لا تحتاج التمرينات الى امكانيات او ادوات خاصة او مكان خاص بل يمكن للفرد القيام بأدائها في اضيق مكان وبلا أي إمكانيات

٧- تعتبر التمرينات من أكثر الأنشطة امانا وبعدا بالفرد عما قد تسببه أنشطه اخرى من إصابات.

٨- لا تنحصر فائدة التمرينات في النواحي البدنية فقط بل تتعدى ذلك الى النواحي الخلقية والعقلية والاجتماعية والنفسية ، كما ان لها قيمة تربوية في تعويد الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة ، وخاصة عندما تؤدي بصورة جماعية وبتوقيت واحد.

٩- التمرينات من الوسائل الهامة في تربية الجسم والاحتفاظ بصحة القوام وإصلاح العيوب والتشوهات التي قد تطرأ عليه وخاصة اذا ما اديت بطريقة صحيحة وفي اوقات منتظمة.

١٠- التمرينات وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهني ، كما انها تساعد على النمو المتزن لجميع اجزاء الجسم ، ووسيلة للراحة الايجابية والمحافظة على الصحة.

٣٠

ثالثاً: أنواع وتقسيم التمرينات

اختلفت الآراء وتعددت في تقسيم التمرينات الى نوعيات محددة. فهناك وجهات نظر متعددة في هذا المجال ، ولكل مبرراته نحو الاعتقاد بصحة ودقة تقسيمه للتمرينات فمنهم من يرى ان التمرينات تنقسم وفقاً

للأدوات المساعدة على ادائها الى

- تمارينات بدون أدوات (حرة).
- تمارينات باستخدام أدوات خفيفة الوزن .
- تمارينات بمساعدة اجهزه كبيرة كالمقاعد السويدية او
سلام الحائط او حبال التسلق او غيرها
- كما يرى فريق اخر ان التمارينات يجب ان تنقسم وفقا
للمجموعات العضلية التي تتأثر من خلال العمل الحركي ،
وقسموها الى
- تمارينات للأطراف العليا، وتشمل الذراعين والمنكبين
- تمارينات للجذع والعمود الفقري
- تمارينات للأطراف السفلى
- وفضل فريق اخ تقسيم التمارينات حسب ديناميكية الحركة ،
هؤلاء قسموها الى
- تمارينات استرخاء.
- تمارينات إطالة
- تمارينات مرونة.
- تمارينات توازن
- تمارينات قوة.
- تمارينات تحمل
- ولجأ فريق اخر الى تقسيمها حسب ما تحققه من اهداف الى
- تمارينات نظامية.
- تمارينات علاجية
- تمارينات بنائية

ومن خلال هذا التعدد الكبير والجوهري في تقسيم التمرينات يمكن ان تنقسم من ثلاث وجهات أساسية هي :

١_ التمرينات من حيث المادة.

٢_ تقسيم التمرينات من حيث التأثير على اعضاء واجهزة الجسم المختلفة .

٣_ تقسيم التمرينات من حيث اغراضها .

اولا : التمرينات من حيث المادة

يمكن تقسيم التمرينات من حيث مادتها او الطريقة التي تؤدي بها إلى ما يلي :

١_ التمرينات الحرة

وهي التمرينات التي يؤديها الفرد دون استخدامه لأدوات او استعماله لأجهزه او ادوات كبيرة .

٢_ تمرينات بالأدوات

وهي التمرينات التي تؤدي باستخدام ادوات اليد الصغيرة سواء كانت كثقل لزيادة مقدرة الفرد الحركية مثل الاثقال الحديدية ، الكرة الطبية واكياس الرمل ام الحبوب الخ ،ام كأداة تكسب المهارة والاحساس الاكبر للحركة مثل الزجاجات الخشبية والاطواق والحبال وكره التمرينات والايشارب والشرائط والاعلام الخ

٣_ تمرينات على الاجهزة

وهي تمرينات تؤدي على الاجهزة الكبيرة مثل عقل الحائط المقاعد السويدية ، سلم النوافذ ، العارضة... الخ . وقد تؤدي هذه التمرينات احيانا باستخدام الادوات اليدوية الصغيرة.

ويمكن اداء التمرينات السابقة إما :

- تمرينات فردية
- تمرينات جماعية (زوجية_ ثلاثية_ رباعية... الخ) وهذه بالتالي تكون :

٣٢

وهذه بالتالي تكون :

- _ باستخدام الزميلة كمساعدة لاداء الحركة.
- _ باستخدام الزميلة كثقل لزيادة القوة المبذولة في الاداء.
- _ باستخدام الزميلة كجهاز لتعويض الامكانيات المدرسية.
- _ باستخدام كمانع .

ثانياً: التمرينات من حيث التأثير

يمكن تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها المباشر على اعضاء واجهزة الجسم المختلفة :

١. تمرينات الاسترخاء.
٢. تمرينات القوة.
٣. تمرينات الرشاقة.
٤. تمرينات الاطالة والمرونة
٥. تمرينات الجلد(التحمل)
٦. تمرينات التوازن

١_ تمرينات الاسترخاء

يقول العالم الالمانى ((بيسل)): ((ان القوة والتحمل والمقدرة على الاداء الصحيح وقدرة العضلات على العمل تتوقف الى حد كبير على القدرة على الاسترخاء))

كما يقول البرفسور ((ليندهار)): ((ان العضلات التي تتمكن من الاسترخاء يرجى منها ان تعمل اكثر وافضل من غيرها من العضلات))

كما يقول دكتور ((دينترستين)): ((ان قوة الانقباض والانبساط ضرورة حتمية لحيوية العضلات ، وان من المؤكد ان استرخاءها ضرورة لحفظ كيانها))

ومن هنا ظهرت اهمية تمرينات الاسترخاء. والتي هي عبارة عن حركات اهتزازية لأعضاء الجسم تؤدي مع الارتخاء الكامل للعضلات.

وتؤدي تمارين الاسترخاء غالباً عقب التمارين المجهدة أو تمارين القوة التي تتميز بزيادة التوتر العضلي .

وتهدف هذه التمارين الى ارتخاء العضلات مما يعمل على سرعة إمدادها بالدم ، والذي يؤدي بالتالي لتغذية العضلات مما ينتج عنه زيادة القدرة على العمل وتحسين الاستجابة العضلية.

٣٣

ويمكن سرد فائدة هذه التمارين في النقاط الآتية:-

- تنمية الاحساس بالحركة ، بالتغيير الانسيابي من حالة الانقباض الى حالة الاسترخاء.
- ترفيقه الاداء الحركي واكتساب المهارة الحركية التي تتميز بالاقتصاد في بذل الجهد .
- حركات الدورانات والمرجحات تسهم في إطالة العضلات والاربطة.

٢_ تمارين الاطالة والمرونة

تمارين الاطالة والمرونة هي الحركات التي تؤثر بصورة ايجابية على العضلات او المجموعات العضلية القصيرة لامكان زيادة درجة مطايطتها، ومساعدتها على اداء الحركات في مدى واسع.

وقد دعا لضرورة استخدام هذا النوع من التمرينات المدى الضيق التي تعمل فيه المفاصل في الحركات الاعتيادية اليومية والتي تؤدي الى قصر العضلات وفقد مرونة المفصل ،بذلك نشأت الحاجة الى استنباط تمرينات المرونة والاطالة لمساعدته المفاصل والعضلات والاربطة على اداء وظيفتها في سهولة تامة.

وتهدف هذه المجموعة من التمرينات اساسا الى تنمية صفة المرونة التي تتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الاوتار والاربطة والعضلات ع الاستطالة والمطاطية ،فالكثير من مفاصل الجسم يسمح بقدر معين من المرونة بفضل الاربطة والاورتار التي تصل ما بين هذه المفاصل،وقد اثبتت البحوث المختلفة ان تمرينات الاطالة الصحيحة المناسبة تسهم بقدر كبير في زيادة قدرة هذه الاربطة والاورتار ع الاستطالة مما يسمح بزيادة مرونة المفاصل.

٣٤

وتنقسم تمرينات الإطالة والمرونة الى :

تمرينات عامة: تهدف الى تنميه المرونة العامة لجميع مفاصل وعضلات الجسم

تمرينات خاصة: تهدف الى تنميه أنواع مميزه خاصه من المرونة في الجزء معينه من أعضاء الجسم المرونة الخاصة بلاعبات الباليه او بمساعده الزميله كما يمكن أدائها أيضا بدون أدوات حركات المرجحات الدورانات والارتداد .. الخ

ويجب عند اداء هذه التمرينات ما يلي :

- ١_ ضرورة ربطها بتمرينات القوه ضمان التنمية المترنة للجهاز الحركي والعضلي
- ٢_ اعداد الجسم وتهيئة عن طريق تمرينات الاحماء والتدفئة قبل اداء تمرينات الإطالة لتجنب الإصابات المختلفة
- ٣_ عدم أدائها في حاله الإحساس بالإرهاق والتعب أي في نهاية الدرس بل يحسن أدائها بعد الاحماء مباشره
- ٤_ مراعاة التدرج والاحتراس التام عند أدائها مع الأطفال وضعاف البنيه لتجنب حدوث تمزقات في العضلات والاربطة

٣_ تمرينات القوة

تهدف تمرينات القوه عموما الي تنميه القوى العضليه لامكان التغلب على المقاومات المختلفة ولذلك يمكن تقسم تمرينات القوه الى :

تمرينات بمساعدته او مقاومه اثقال خارجيه مثل :

- _ تمرينات باستخدام اثقال معروفه الوزن مثل الاثقال الحديدية الكرات الطبية او أكياس الرمل
- _ تمرينات باستخدام ثقل او مقاومه الزميلة كالتمرينات الجماعية

_ باستخدام مقاومه بعض الأدوات التي تتميز بالمرونة مثل الحبال المطاطة او الساندو

تمريبات باسخدام ثقل الجسم ,مثل التمرينات الحرة بدون ادوات كتمرينات التعلق او التمرينات التي تؤدى ع الاجهزة او الوثبات....الخ

وتهدف تمرينات القوة المختلفة إما إلى التقوية العامة الشاملة لكل عضلات الحم أو إلى التقوية الخاصة لعضلات معينة تقوم بالعمل الرئيسي في نوع الرياضي التخم وكتقوية عضلات الكتفين لحامل الأثقال والساقين للاعب كرة القدم أو كرة السلة ، أو تقوية الذراعين لرامي القرص أو الرمح أو الجلة.

ويجب عند القيام بعمل تمرينات القوة مراعاة ما يلى :

_ اعداد وتهيئة عضلات وأجهزة الجسم بتمرينات تدفئة وإحماء

_ تحديد مدى القوة المطلوب تحقيقها والتي تناسب قوة الفرد حتى يمكن تجنب اصابة العضلات .

_ أن يعقب تمرينات القوة تمرينات استرخاء حتى يمكن استعادة شفاء العضلات العاملة بسرعة

ويجب على المدرب أو المدرس عند إعطاء تمرينات القوة أن يراعى أن هناك أنواعا من تمرينات القوة تهدف إلى تنمية السرعة بجانب القوة وهي ما بالقوة المميزة بالسرعة ، وتحقق هذه التمرينات تنمية قدرة العضلات في التغلب على بذل أقصى قوة في أقل وقت ممكن ، وهذا ما نلاحظه في التمرينات التي أن يقوم بها رامي القرص أو الرمح للتخلص

من الأداة بأقصى سرعة مع بذل أكبر قوة تمكنه من تحقيق رقم أحسن.

ويمكن تحقيق القوة المميزة بالسرعة بنفس تمارينات القوة التي سبق الكلام عن نوعيتها مع مراعاة سرعة توقيت الحركات وتزايد هذه السرعة .

وتنقسم الانقباضات العضلية الرئيسية لتنمية القوة الى ما يلي:

الانقباض الايزوتوني (الانقباض الحركي)

الانقباض الايزومتري (الانقباض الثابت)

الانقباض الايكسوتوني (مركب من الانقباض الحركي والانقباض الثابت) .

٣٦

الانقباض الايزوتوني: هو الانقباض العضلي الذي يحدث خلاله تغيير في طول العضلة (تطول او تقصر) دون حدوث تغيير في كمية الشد التي تنتجها، ومن امثلة الانقباض العضلي الايزوتوني: حركات الدفع والرفع والمشي والجري والوثب والقفز..... الخ

الانقباض الايزومتري: هو الانقباض الذي تتغير فيه الشدة العضلية (اي قدره العضلة على توليد ونتاج الحرارة والطاقة اللازمة لها دون حدوث تغير واضح في طولها).

ومن امثلة هذا النوع من الانقباض : محاولة دفع جهاز ثابت
اذ ينتج عنه انتاج قوة عضلية كبيرة دون اظهار حركة
واضحة للعضلات العاملة او حركة للثقل الذي يحاول
الانسان دفعه .

الانقباض الايكسوتوني : وهو الانقباض العضلي الذي يحدث
فيه تغيير في طول العضلة وفي الشدة العضلية الناتجة ،
وهو مركب من النوعين (الحركي والثابت).

٤_ تمارينات التحمل

وتهدف هذه التمارينات إلى تنمية القدرة على الأداء لفترات
طويلة مع عدم هبوط مستوى الكفاءة والقدرة على مقاومة
التعب .

وترتبط تنمية التحمل بتنمية القدرة الوظيفية للجهاز العصبي
المركزي ولمختلف أجهزة الجسم كالقلب والرئتين

وتنقسم تمارينات التحمل إلى نوعين هما :

تمارين التحمل العام : وهي التي تعمل على تنمية القدرة
على الأداء لفترات طويلة باستخدام مجموعات عضلية كثيرة
مع الاحتفاظ بعمل القلب والرئتين بصورة طيبة ، أمثلة هذا
النوع المشي والجري والحمل والوثب.

تمريبات التحمل الخاص : وهي التي تعمل على تنمية القدرة على تحمل عبء العمل في مجال التخصص لفترات طويلة مع تأخير ظهور التعب ،وقد يكون الأداء لفترات طويلة دون فترة راحة أو لفترات قصيرة تتخللها فترة راحة معينة ، وهذا ما يسمى في التدريب (بالتدريب الفتري).

٣٧

٥_ تمريبات التوازن

التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند اداء مختلف الحركات والاضاع وتهدف تمريبات التوازن الى ترقية التوافق العصبي وتدريب الأجهزة الخاصة بحفظ التوازن في القنوات الهلالية بالأذن الوسطى وتنقسم تمريبات التوازن الى ما يأتي :

***تمريبات توازن في المكان(التوازن الثابت):** وهي الحركات والاضاع التي تضيق فيها قاعده الارتكاز كالوقوف على المشطين او الوقوف العالي او نصف وقوف.

***تمريبات التوازن الحركي:** وهذا النوع يفيد في اصلاح القوام حيث ينعدم في تصلب المفاصل او التوتر العضلي ومن امثلته المشي على العارضة او المقعد السويدي المقلوب ، ربط حركات مع الدورانات .

٦_ تـمـرـيـنـات الرـشـاقـة

وتهدف هذه التمرينات الى تنمية التوافق العضلي العصبي للحركات التي يؤديها الفرد بكل اجزاء جسمه او جزء معين منهم وتنمي هذه التمرينات في الفرد بسرعه التلبية والتحكم في الحركات مع الخفة والدقة والتوافق والتوقيت الجيد للحركة وتختلف تمرينات الرشاقة عن تمرينات التوازن في ما تتطلبه من قوه عضليه كبيره وتحتاج لصفة الرشاقة عند ادماج عدة مهارات حركيه في اطار واحد كحركات الجمباز والحركات الفنية الايقاعية وحركات الاكروبات وكذلك لمحاولة التغيير من مهاره حركيه الى مهاره اخرى وعند محاولة تغيير اتجاه بأكبر سرعه

ومن امثلة تمرينات الرشاقة تلك التي تؤدي على اجهزة الجمباز المختلفة والتمرينات التوافقية وتمرينات الوثب الدورانات في الهواء والدحرجات والوقوف على اليدين وحركات العجلة

٣١

ثالثا: التمرينات من حيث اغراضها

تنقسم التمرينات من حيث اغراضها الى:

*التمرينات الأساسية العامة

*التمرينات الغرضية الخاصة (ذات الهدف الخاص)

*تمرينات المسابقات (تمرينات المستويات)

التمرينات الأساسية العامة

لهذه التمرينات غرضان اساسيان:

1- غرض بنائي 2-غرض تعليمي حركي

اما **الغرض البنائي** فيتلخص في ترقية النمو الطبيعي بصوره شامله متزنة واكتساب القوام الجيد عن طريق اكساب الجسم القدرة والمرونة العامة .

ولتحقيق الغرض البنائي من التمرينات الأساسية يمكن اداء تمرينات التقوية والمرونة العامة وتمرينات تحسين القوام ويمكن اختيار هذه التمرينات وتشكيلها بطرق كثيره متعددة لضمان تحقيق الغرض البنائي المقصود منها.

ولزيادة قوة وشدة هذه التمرينات يراعى مايلي:

- زيادة طول الرافعة.
- زيادة حمل التمرين
- تغير الوضع الابتدائي
- استخدام الادوات اليدوية الصغيرة
- العمل على الأجهزة الكبيرة
- العمل بمساعدة زميله
- التغيير في توقيت التمرين

ويدخل تحت نطاق (الغرض البنائي) غرض خاص يهدف الى اصلاح العيوب الجسمانية والقومية التي تنشأ من المهن المختلفة للعاملات او العمال او الاوضاع والعادات الخاطئة لتلاميذ المدارس، وتسمى التمرينات التي تخدم هذه الحالات (بالتمرينات التعويضية).

٣٩

اما **الغرض التعليمي الحركي** لهذه التمرينات هو تعليم الفرد وتعويده مراعاة القواعد السلمية في الحركة من جمال وتحكم في حركات الجسم، وهذا لا يتم الا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي .

ويمكن تحقيق هذه الأغراض عن طريق التمرينات الأساسية العامة التي تسهم في إكساب الرشاقة والتوافق عن طريق تعلم مختلف أنواع الحركات الأساسية مثل المشي والجري والارتداد والحجل والوثب والمرجحة .. إلخ . وتستخدم في هذه التمرينات مختلف الوسائل المساعدة التي تنمي الإحساس والإيقاع الحركي ، مثل الموسيقى أو الغناء أو التصفيق أو الضرب على التمبورين أو الدف.

ويجب مراعاة أن الغرض البنائي والغرض التعليمي الحركي للتمرينات الأساسية العامة وحدة واحدة ، وإنما هذا التقسيم يرجع لاعتبارات تعليمية وتنظيمية فقط.

التمرينات ذات الهدف الخاص

وهي عبارة عن التمرينات التي تهدف لأعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف انواع الانشطة الرياضية مثل العاب الكرة والعاب القوى والرياضات المائية والجمباز وانشطة المنازلات تمرينات البطولات وغيرها.

وتعتبر التمرينات ذات الهدف الخاص بمثابة عامل مساعد يهدف لأعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه..

ويمكن استخدام ((التمرينات الاساسية)) كتمرينات غرضية خاصة بشرط مراعاة المزيد من المتطلبات سواء بالنسبة لبذل الجهد ام بالنسبة للقدرات الخاصة بالنشاط الممارس..

كما يمكن استخدام التمرينات التعويضية ايضا كالتمرينات ذات الهدف الخاص لايجاد التوازن في العمل العضلي.

٤٠

تمرينات المسابقات

ويهدف هذا النوع من التمرينات الي الوصول بمستوى اللاعب في مجال للتمرينات الي اعلى مستوى من حيث القدرة على الاداء الحركي والتكوينات والتشكيلات الحركية،

وتعطى هذه التمرينات اما للعروض الرياضية وخاصة فى
الاماكن المغلقة كصالات التدريب او المسارح حيث تؤديها
مجموعة صغيرة ، او تؤدى كتمرينات فردية فى البطولات،
ولذلك فان تمرينات المسابقات تحتاج الي متطلبات عالية من
حيث بذل الجهد والقدرات الخاصة نظرا لأنها تتكون من
عناصر وجمل مركبة ذات درجه عالية من الصعوبة..

وتستعمل فى تمرينات المسابقات مختلف ادوات اليد، على ان
يظهر فى الاداء فن الابتكار فى اختبار الحركات وتركيب
الجمل وارتباطها بالموسيقى وسياتي الكلام عن هذا النوع من
التمرينات تحت اسم التمرينات الفنية ((الايقاعية))

المراجع :

محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي،(القاهرة، دار
المعارف، ١٩٧٥)

محمد علي حافظ، اصول التمرينات البدنية،(القاهرة،
مطبوعات معهد التربية للمعلمين)

حنفى محمود مختار، اسس تخطيط برامج التدريب، (القاهرة
، دار زهران)

