

التمارين البدنية

تعمل التمارين البدنية بأشكالها ومهاراتها وادواتها المختلفة على تشكيل تنمية الجسم وذلك للوصول الى احسن قدرة تمكنه من الاداء في ميدان الحياة بصورة عامة ، والميدان الرياضي بصورة خاصة ، كذلك تمتاز التمرينات بقدرتها على تشكيل الجسم وأصلاحه من العيوب والتشوهات التي قد تطرا عليه خلال فترة النمو ، كما تمتاز بتكوين الجسم وتقوية عضلاته .

تعريف التمارين البدنية

هي الحركات البدنية التي تشغل الجسم وتنمي مقدرته الحركية وفق قواعد خاصة تراعي الاسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول الى مستوى عال من الاداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة .

وهناك تعريف سائد للتمارين البدنية بأنها ((تلك الحركات المختارة لتربية الجسم تربية متزنه ، عموما فان اصطلاح التمرين في الوقت الحاضر يطلق على كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي ، ومما تجدر الاشارة اليه فان مجموعة كبيرة من الاوضاع والحركات المختلفة وجميعها تؤدي لتحقيق ما يحتاجه الجسم في بناء وتنمية قدراته الحركية تحت ضوابط تربوية وعلمية تحقق الغرض الذي وضعت من اجله تلك التمارين كأن تكون لتحقيق مستوى عال أو اداء رياضي وظيفي مهني أو قد تكون لإدامة المجاميع العضلية او لتحسين مهارة او قد تكون لإصلاح عيب او تشويه جسماني وغيرها من الاحتياجات ، وبذلك ما أن ننظم تلك الجوانب بتعريف شامل لها :

(هي الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والاسس التربوية العلمية والتي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الاهداف التي وضعت من اجلها) .

انواع التمارين البدنية

تقسم التمارين البدنية الى ثلاث مجموعات هي :

اولا : التمارين النظامية: تهدف هذه التمارين الى ناحيتين متداخلتين الاولى هو هدف خارجي ، وهو جعل كل طالب ان يقف في المكان الاكثر ملائمة لاداء التمارين المقبلة ، والهدف الثاني الذي لا يقل اهمية عن سابقه ، هو ضبط الطلاب وجعلهم معتادين للقيام بالعمل تلقائيا وبصورة منتظمة ودقيقة مع الجماعة وتشمل هذه التمارين (الخطوات ، التراصف ، المسافات، تجمع الفرق ، تشكيل الرتل ، تشكيل النسق ، وضع العرض بانواعه ، تشكيل دائرة ، الدورات ، الانصراف) .

ثانيا : التمارين الاصلاحية (او التشكيلية): تهدف هذه التمارين الى ناحيتين مهمتين في الجسم ،اولاهما : تشكيل اقسام الجسم تشكيلا متناسقا تحافظ على ادامة صحته ، وتنمية التوافق بين المجاميع العضلية المختلفة فتؤثر على الاجهزة الداخلية حتى تقوم بوظائفها بصورة صحيحة ، كما انها تكسب الجسم المرونة والرشاقة والقوة والسرعة.اما هدفها الثاني: فهي تقوم باصلاح الجسم من العيوب والتشوهات التي قد تكون فيه نتيجة ممارسة الفرد لمهنته من تكرار عمل والتركيز على مجموعة خاصة من العضلات فتقصر او تطول ، وتقسم هذه التمارين الى :

١- تمارين الرجلين .

٢- تمارين الذراعين .

٣- تمارين العنق والجذع وتضم هذه التمارين الاتية :

أ- تمارين الظهر . ب- تمارين بطنية . ج- تمارين جانبية .

ثالثا : التمارين التوافقية

وتهدف هذه التمارين الى التوافق العضلي العصبي ، ولها اثرا ظاهرا على عمل جهازي الدوران والتنفس ، وبجانب ذلك فهي تنمي القوة الجسمية وتعود الفرد على التحمل والمطاولة وتشمل : (تمارين التوازن ، تمارين الرفع ، تمارين الرشاقة ، تمارين القفز ، تمارين السير والهرولة ، الوقوف ، قفزات على البقعة).

أغراض التمارين البدنية

تقسم التمارين من حيث الاغراض التي تحققها الى الاقسام الاتية :

- ١- التمارين الاساسية العامة .
- ٢- التمارين الغرضية الخاصة .
- ٣- تمارين القدرة (المستويات او المنافسات) .

وهذه التمارين نوجز منها :

١- التمارين الاساسية العامة

وهذه التمارين لها غرضان هما :

أ- غرض بنائي : تخدمه 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 التمارين هي تمارين (القوة ، والمرونة ، تحسين القوام) والتي تعمل على النمو الطبيعي الممتزن للجسم .

ب- عرض تعليمي حركي: وتخدمه التمارين الحركية النظامية والتوافقية

لمياء حسن الديوان و حسين علي الشيخ . أصول تدريس التربية البدنية . مطبعة البصائر للطباعة والنشر . بيروت . ٢٠١٦ . ص ٨٥-٨٩

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 أمثلة هذه التمارين : المشي ، الجري ، الحجل ، الوثب ، القفز باتجاهات مختلفة .

٢- التمارين الغرضية الخاصة (ذات الهدف الخاص)

تهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية مثل (الألعاب المنظمة والعاب الساحة والميدان ، والمهارات الفرعية والفردية) ، كذلك تعد عاملا مساعدا لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع الفعالية الرياضية الخاصة به.

٣- تمارين المقدر (تمارين المستويات) (السباقات)

غرضها هو الوصول بمستوى اللاعب إلى اعلى المستويات من حيث القدرة على الأداء الحركي والتركيب الحركي والتشكيلات الأخرى التي تتطلبها الفعالية التي يتدرب عليها ، وتستخدم هذه التمارين في العروض الرياضية وبالأخص في القاعات المغلقة التي تؤديها مجموعة صغيرة ، وكما تقسم هذا التمارين من حيث الطريقة التي تؤدي بها إلى ما يأتي :

١- الأوضاع في التمارين البدنية ، التي تؤدي فيها من دون استعمال أي أداة مساعدة .

٢- التمارين بالادوات 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 والسلام وقد تؤدي بصورة فردية أو بمساعدة زميل .