

جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

طرائق التدريس  
التمارين البدنية  
المرحلة الثالثة

إعداد

د. خليل حميد محمد علي

## التمارين البدنية

لقد تعددت آراء المفكرين وعلماء التربية البدنية 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 اجتماعياً وسياسياً من الأفراد ولكن إذا تعمقنا في مدلوله أصبح واضحاً فما التمارين البدنية إلا الحركات التي تشغل الجسم وتنمي قدرته الحركية وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى مستوى عالٍ 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 هي تلك الحركات المختارة لتربية الجسم تربية شاملة ومتزنة، عموماً فإن اصطلاح التمرين في الوقت الحاضر.

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

إن هذه التعاريف جاءت بسيطة لمدلول مادة عولجت بصورة علمية وأسندت حقيقتها وتأثيرها تأثيراً مباشراً 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 طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية لتشكيل وبناء الجسم وتنمية 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 رياضات اخرى منها.

١. عدم خطورتها اثناء ممارستها.
٢. لا تحتاج الى مكان واسع واجهزة وادوات لممارستها.
٣. تمارس من الجميع بغض النظر عن العمر والجنس.
٤. الوصول الى المستوى الجيد في المهارة الحركية التي يرغبها.
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.

- 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.

هناك تقارب كبير بين قادة التربية الرياضية حول دراسة اغراض التمارين البدنية والتي تفسر على اساس ان الفرد يحتاج الى ان يكون متكاملًا حائزًا على اقصى تطور ممكن في كل مظهر من مظاهر نموه لذا فأغراض التمارين البدنية تتجه الى .

١. اولاً:

الوصول الى تطور في بناء القدرة الجسمية عن طريق تقوية الاجهزة العضوية المختلفة للحصول على المقدرة في الاحتفاظ بمجهود تكيفي والمقدرة على مقاومة التعب ، فالنشاط العضلي له دور كبير في تقوية اجهزة الجسم مثل الجهاز الهضمي وجهاز الدورة الدموية وجهاز التنفس وبقية اجهزة الجسم الاخرى وان عملية تدريب هذه الاجهزة لا يأتي الا عن طريق اشتراك

الفرد وبشكل منظم في اوجه النشاط ذات التأثير الفعال لتنبه الاجهزة العضوية المختلفة للعمل بصورة صحيحة.

## ٢. ثانياً:

ويتمثل بالغرض الحركي الذي يجعل من حركات الجسم ذلت فائدة مع بذل اقل قدر ممكن من الطاقة فتوصف حركات الفرد بالاتزان والرشاقة والانسيابية وهذا يتطلب العمل المنسق والمنظم بين الجهاز العضلي والجهاز العصبي والذي بدوره يبعد الفترة بين التعب وقمة الاداء فشعور الفرد بالقدرة على الاداء الجيد لمهارة ما تجعله يشعر في ممارسة هذا النشاط بقليل من كمية الطاقة المصروفة مما تسهم في اكتساب الفرد الثقة بالنفس وكذلك التحسن في الصحة العقلية والجسمية.

## ٣. ثالثاً:

وتتجه الاغراض ايضا الى مساعدة الفرد في بناء قاعدة اساسية جيدة لتطوير قابلية بدنية اذ ان ممارسة الفرد للتمرينات البدنية سوف تبنى له القابلية الجسمية وفقا لمتطلبات نوع الفعالية التي يمارسها وعند التقدم في ممارسة التدريب يصبح لديه القابلية على اللعب وفي ظروف مختلفة.

## ٤. رابعاً:

ان للتمارين البدنية تأثير عام على الجسم اذ تكسب الجسم اللياقة البدنية ونعني بذلك انه يستطيع ان يحافظ على مستوى معين من القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتي بمجموعها تشكل الصفات البدنية وهي الاساس للقابلية الحركية.

## ❖ التمارين البدنية ومقارنتها بالحركات اليومية.

ان التمرين البدني مبني وفقا لمؤشرات علمية وتربوية 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.. اذ ان كل هذه الحركات نجد فيها من الازعاج 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 ابدا 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 النقاطنا 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.

قد تظهر 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 مستقبلا... فقد يكون الغرض هو ادامة مجموعات عضلية تحسبا لما يعترضها 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 : 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: تمارين اصلاحية او تشكيلية وانواعها.

تهدف هذه التمارين الى ناحيتين مهمتين في الجسم

الاولى : تشكيل اقسام الجسم تشكيلا متناسقا وتحافظ على ادامة صحته فتتمى التوافق بين

المجاميع العضلية المختلفة فتأثر على الاجهزة الداخلية حتى تقوم بوظائفها بصورة صحيحة

الثانية: فهي تهدف الى اصلاح الجسم من العيوب والتشوهات التي قد تكون فيه نتيجة ممارسة

الفرد لمهنته او من تكرار عمل والتركيز على مجموعة خاصة من العضلات دون غيرها.

### ثالثا : التمارين التوافقية وانواعها

هدف هذه التمارين هو التوافق العضلي العصبي بمعنى اخر هو ترقية المهارات الحركية عند الفرد ان لمعظم هذه التمارين اثر ظاهر على عمل جهازى 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 والهولة ))

### اوضاع التمارين البدنية

**الوضع الابتدائي** - هو الوضع الذي يدل على الشكل الذي يتخذه الجسم قبل اداء الحركة ويعد انتهائه ، ولقد تعددت الازواح التي يمكن لجسم الانسان ان يتخذها مما دفع المعنيين الى تقسيمها الى قسمين رئيسيين.

- ١- الازواح الابتدائية الاصلية (الاساسية).
- ٢- الازواح الابتدائية المشتقة (الفرعية).

#### الازواح الابتدائية الاصلية:

حدد المختصون بطرائق التدريس الازواح الابتدائية الاصلية الى خمسة اوضاع وهي (الوقوف، البروك ، الجلوس ، الاستلقاء ، التعلق)

#### اولا : وضع الوقوف.

من اهم الازواح الابتدائية واكثرها شيوعا كونه.

- ١- الوضع الابتدائي لكثير من الحركات والتمارين
- ٢- حلقة اتصال بين مجموعة التمارين المختلفة
- ٣- يظهر مدى الاستفادة من التمارين الاصلية للجسم

ومن خلال وضع الوقوف تظهر ويوضح العيوب الجسمية وتصلب المفاصل وارتخاء العضلات وعلى هذا الاساس فان مجموعة التمارين البدنية التي تعطى خلال الدروس الرياضية ان تعمل على جعل الوضع طبيعيا وغير متكلفا.

### ثانيا : وضع الجلوس (جلوس التربع).

في هذا الوضع يكون ارتكاز الجسم على عظمي الحرقفتين ، اما بالنسبة الى وضع الراس والكتفان والجذع كما هي في وضع الوقوف مع تقاطع الساقين وتباعد الركبتين ، بينما توضع اليدان على الركبتين او تمتد خارج الركبتين لتمسك بالمشطين.

### ثالثا : وضع البروك.

- ١- يرتكز الجسم على الركبتين وهما متباعدتان قليلا
- ٢- يكون وضع الراس والكتفان والذراعان والجذع كما في حالة الوقوف
- ٣- يكون وضع القدمين امتداد للساقين على ان يلامس وجه القدم الارض

### رابعا: وضع الاستلقاء.

في هذا الوضع يكون الجسم بحالة امتداد كامل واليذان موازيتين لامتداد الجسم بينما الراس والكتفان والجذع والرجلين كما في وضع الوقوف.

### خامسا : وضع التعلق.

- ١- يكون وضع الجسم بأكمله محمولا
- ٢- ان تكون المسافة بين الذراعين بمستوى الصدر
- ٣- ان تكون حالة وضع الراس والكتفين والجذع والرجلين كما في الوقوف

### ❖ الازوضاع الابتدائية المشتقة.

هي تلك الازوضاع التي تشتق من الازوضاع الاصلية وذلك من خلال.

١. تحريك الذراعين
٢. تحريك الرجلين
٣. تحريك الجذع
٤. بالنسبة الى وضع الجسم من الاجهزة والادوات