

التمرينات البدنية

إعدادها وطرائق تدريسها

٢٠٠٧

التمرينات البدنية إعدادها وطرائق تدريسها

مقدمة /

لتربية الرياضية مادة من المواد التي يدرسها معلم /ة المرحلة الدنيا ويتطلب من كل معلم /ة أن يتعرف على لأسس الأولوية التي تقوم عليها التمرينات البدنية حتى يتمكن من إعدادها.

١- التمرينات البدنية:-

تعريف: هي الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي ذلك للوصول إلى أحسن قدرة ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة لمختلفة، وتختار وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية.

* مميزات التمرينات:

- ١- غير خطيرة.
- ٢- يمكن مزاولتها في المنزل أو العمل أو أي مكان.
- ٣- يمكن أن يزاولها أي فرد ويمارس الحركة التي تناسبه.
- ٤- تسهم في الإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الرياضة.
- ٥- تعمل على تنشئة الأطفال وإعدادهم لممارسة ألوان النشاط الرياضي المختلف.
- ٦- من أهم الوسائل في تربية الجسم والاحتفاظ بصحة القوام.
- ٧- لها قيمتها التربوية في تعويد الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة عندما تؤدي مع الجماعة وبتوقيت واحد.

* أنواع التمرينات البدنية:

تعتمد تقسيم التمرينات البدنية على جانبين هما:

- أغراضها
 - مدى تأثيرها
 - ولاً / تقسيم التمرينات من حيث أغراضها:
 - التمرينات الأساسية العامة.
 - التمرينات الخاصة الغرضية.
 - تمرينات المقدره (المسابقات).
 - ١- التمرينات الأساسية العامة.
- تقسم على تمرينات بنائية وتمرينات حركية.

أ-التمرينات البنائية:

هي تلك التمرينات التي تهدف إلى تنمية:

- القوة - المرونة والإطالة.
- النمو الطبيعي المتزن - القوام الجيد.

ب-التمرينات الحركية:

هي التمرينات التي تهدف إلى تعويد الفرد و تعليمه مراعاة القواعد السليمة في الحركة وكذلك مراعاة الناحية الجمالية في الأداء الحركي و التحكم في حركات الجسم.وهذا لا يتم إلا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي و العصبي، فينتج عن ذلك الحركة المنسجمة الاقتصادية.

المقصود بالحركة الاقتصادية هي:

حكم الفرد في عضلاته مع إشراك المجموعة أو المجموعات العضلية المختلفة التي تتطلبها الحركة، وتوزيع لمجهود عليها توزيعا عادلا، وكذلك القدرة على عزل العضلات التي لا يكون لها دخل في الحركة.

٢- التمرينات الخاصة الغرضية.

هي التمرينات الأساسية نفسها من حيث المبدأ، أو من حيث كونها حركات تؤديها في أجزاء الجسم المختلفة، غير أنها تختلف عنها من حيث الغرض.

هذه التمرينات تخدم الألعاب المختلفة ويتوقف نوعها وقدرها ومدتها على نوع اللعبة أو المهارة وما تتطلبه من مميزات جسمانية وحركية.

والتمرينات الخاصة الغرضية ما هي إلا عامل مساعد للارتقاء بالمستوى الحركي في اللعبة أو المهارة التي زاولها الفرد.

تستخدم الأدوات الصغيرة كعنصر مهم في معظم المهارات الرياضية للإعداد البدني العام والخاص حسب احتياجات كل لعبة.

- تمرينات المسابقة:

تميز هذه التمرينات بالدقة و الإتقان والبراعة في الأداء و التحكم في الجسم مما جعلها أرفع المستويات لرياضية عامة.

يؤدي هذا النوع من التمرينات في العروض الرياضية الصغيرة وفي مسابقات التمرينات الجماعية.

تؤدي هذه التمرينات - في بعض الأحيان - متلازمة مع الموسيقى التي تجعل منها صورة ترسم ببراعة أجمل ما وصل إليه الفكر الإنساني في إبراز الانسجام الحركي الموسيقي. ومن الممكن أن تؤدي هذه التمرينات جمال العرض وروعته ولكنها تزيد من صعوبة الحركات.

مثال/لعبة البالية، لعبة الجمباز.

ثانيا/ تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها:

يمكن تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها على ما يلي:

- تمرينات الارتخاء.
- تمرينات الرشاقة.

- ب- تمارين الإطالة والمرونة.
ج- تمارين القوة الثابتة.
د- تمارين القوة الديناميكية.
هـ- تمارين المهارة.

والتمارين البدنية على اختلاف أقسامها وأشكالها يجب أن تتناسب مع:

- أ-السن ب-الجنس ج-قدرات المشتركين.
د- يجب أن تخدم: أ-الجزء الأساسي من الدرس.
ب-المجموعات العضلية المختلفة للجسم.
و كذلك يجب أن تكون التمارين أ-منوعة.
ب-تتناسب مع طول وحدة الدرس.
ج-متدرجة في الصعوبة.

شروط التمارين البدنية:

- 1- تتناسب مع السن والجنس وقدرات المشتركين.
- 2- تخدم الجزء الأساسي من الدرس.
- 3- وظيفية.
- 4- منوعة.
- 5- تتناسب مع طول وحدة الدرس.
- 6- متدرجة في الصعوبة.

لاصطلاحات المستخدمة في التمارين

تشمل الاصطلاحات الخاصة بالوضع و الحركة والتمرين.
ولا:الوضع:

هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أداء أية حركة مثل الجلوس التريبيعي، الوقوف.
ثانيا: الحركة:

هي النشاط الذي يقوم به الجسم كله كوحدة واحدة مثل: الوثب والقفز.
و هي النشاط الذي يقوم به عضو معين من الجسم كالذراعين أو الجذع.

ثالثا: التمرين:

هو عبارة عن تكرار حركة أو عدة حركات في صور مختلفة يقصد بها غرض خاص وتأثير معين.وهو إما أن يكون: أصليا أو مشتقا.

1-الوضع الأصلي:

هو الوضع البسيط الطبيعي غير المعقد وله خمسة أشكال هي :

-التعلق

-الوقوف

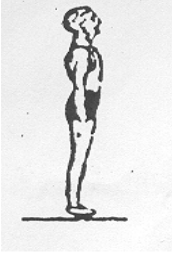
-الرقود

-الجلوس التريبيعي

-الجتو

نتناول كل شكل من الأشكال بإيجاز:

• **الوقوف:**



- يكون الوضع طبيعيا بغير تصلب.
- الرأس مرفوع بحيث يكون النظر للأمام.
- الذراعان متدليان على جانبي الجسم دون تصلب في العضلات أو المفاصل.
- تلاصق الكعبان والمسافة بين القدمين بقدر قبضة اليد تقريبا.
- النداء: معتدلا.....قف.

* **الجلوس التريبيعي:**



- يكون الرأس والكتفان والجذع والذراعان كما في وضع الوقوف
- تتقاطع الساقان مع تباعد الركبتين.
- تمسك اليدان مشطي القدمين من خارج الركبتين.
- النداء: مع تريبع الساقين على الأرض.....جلوس.

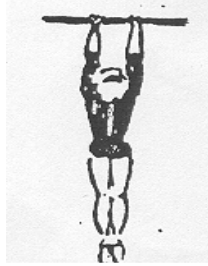
• **الجتو:**



- يكون الرأس و الكتفان والذراعان والجذع كما في وضع الوقوف.
- يرتكز الجسم على الركبتين وهما متباعدتان قليلا.
- تشكل الفخذان مع الساقين زاوية قائمة.
- الكعبان متلاصقان.

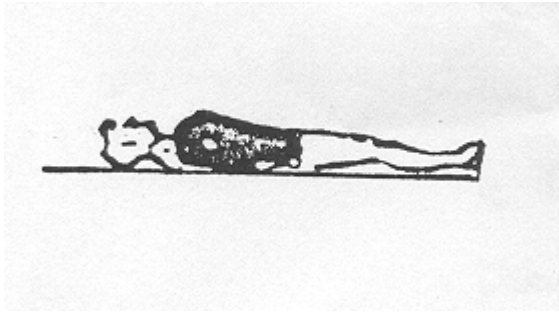
النداء: على الركبتين.....جنو.

* التعلق:



- الرأس و الكتفان والجذع كما في وضع الوقوف.
- يتعلق الجسم مع استقامة من الذراعين وهما متباعدتان بأكثر من عرض الصدر قليلا.
- شد المشطين إلى أسفل.
- النداء: للتعلق(تعيين نوع المسكة).....وثب.

• الرقود:



- يكون على الظهر وتكون أجزاء الجسم كلها كما هي في لوقوف غير أن الجسم يستند بطوله على الأرض.
- تكون غالبية العضلات في حالة ارتخاء تقريبا.
- النداء: على الظهر، على الأرض رقود.

٢- الأوضاع المشتقة:

هي أي وضع أو حركة تباير في مواصفاتها الأوضاع الأصلية السابقة الذكر.

هي لا حصر لها نورد بعضها:

١- ثبات الوسط

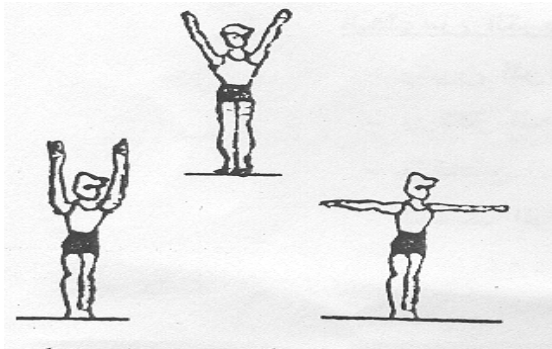
النداء: وسط....ثابت

٢- الذراعان عاليا

النداء:الذراعان عاليا...رفع

٣-الذراعان جانبا:

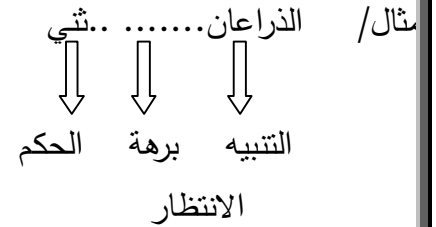
النداء: الذراعان جانبا...رفع



هكذا فالأوضاع المشتقة كثيرة ويسيرة.وكلما كان الوضع المشتق مركبا أضفى نوعا من الجمال على الحركة.

إيعا : النداء :-

هو الأوامر أو الكلمات أو التعبيرات التي تلقى على الطلبة لأداء وضع أو حركات معينة.
النداء ثلاثة أجزاء:



- التنبيه: يدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها.

ب- برهة انتظار: هي فترة السكون الواقعة بين التنبيه والحكم

فانتهت: تسمح للطلبة معرفة المطلوب من التنبيه والاستعداد له.

ج- الحكم أو الأمر: هو اللفظ الذي يبدأ بعده أداء الحركة.

طريقة إعداد التمرين كتابة.

بتركب التمرين من:

لوضع الابتدائي والحركات المتركب منها التمرين والوضع النهائي.

١-الوضع الابتدائي:

هو الوضع الذي يتخذه الجسم قبل البدء بالتمرين ويوضع بين قوسين وهو إما أن يكون :

أ-وضع أصلي فقط مثل (وقو ف)، (جلوس)، (رقود)، (جنثو)، (تعلق).

ب-وضع أصلي + وضع مشتق مثل (وقو ف-فتحا)، (جلوس الذراعان عاليا).

ج-وضع مشتق من الوضع الأصلي مثل (وقو ف-نصفا).

د-وضع أصلي + وضع أكثر من وضع مشتق مثل (وقو ف-فتحا-الذراعان جانبا-ميل).

٢-الحركات المتركب منها التمرين:

يتكون من ثلاثة أجزاء بالترتيب ولا يمكن أن يسبق أحدهما الآخر أو يكون بخلاف هذا الترتيب.

١-حركات التمرين:

مثل: (تنثي-مد-رفع-خفض-ميل-لف-دوران ونقوس).

٢-الجزء المراد تحريكه:

هو أي جزء من أجزاء الجسم يتحرك لأداء التمرين مثل:

(الذراعان-الرأس- الجذع...الخ) .

٣-اتجاه الحركة:

هي الاتجاه أو الطريق الذي سيسير فيه العضو أو الجزء المراد تحريكه.

مثل (أماما-خلفا-جانبا-أسفل...الخ).

مثال: (وقو ف) رفع الذراعين أماما.

وتحليل التمرين :-

وقو ف: وضع ابتدائي أصلي.

رفع: حركة التمرين.

لذراعان: الجزء المراد تحريكه.

أماما: اتجاه الحركة.

١- الوضع النهائي:

هو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب أداء التمرين وهو غالبا ما يكون الوضع الابتدائي نفسه.

مثال/

(وقو ف - فتحا) ثني الجذع أماما أسفل ثم مده عاليا وضغط المنكبين، خلفا.

ملاحظات خاصة بكتابة التمرين:

١- حرف العطف (الواو، الفاء، ثم) + علامة الجسم.

تم استخدامها عند وجود أكثر من حركة للتمرين، وحسب الترتيب المذكور بحيث تؤدي الحركة الأولى والثانية

بالتالفة ثم الرابعة + الحركة الخامسة.

مثال/ (وقو ف) وضع القدم أماما ورفع الذراعين جانبا فميل الجذع أماما ثم ثني الذراعين + مد الجذع ومد

لذراعين أسفل فوضع القدم الأمامية بجوار الخلفية.

لترتيب: الواو في رفع الذراعين.

الفاء في ميل الجذع

ثم في ثني الذراعين

+ في الحركة الخامسة (مد الجذع)

علما بأن الحركة الأولى هي وضع القدم أماما.

١- يستخدم الحرف (مع) للدلالة على أن الحركات تؤدي معا في زمن واحد.

مثال: (وقو ف) لف الجذع جانبا مع رفع الذراعين جانبا.

٣- تستخدم كلمة بالتبادل عند تحريك العضو لاتجاهين متقابلين بدلا من تعيين الذراع أو الرجل إن كانت

ليمنى أو اليسرى مع عدم الثبات في الوضع الابتدائي، ويستدل عليها في نهاية اصطلاح التمرين.

مثال/ (وقو ف) لف الجذع.

٤- تستخدم كلمة (تبادل) عند تحريك العضو لاتجاهين متقابلين مع الثبات زمن ما في الوضع الابتدائي،

تأتي في بداية اصطلاح التمرين.

مثال/ (وقو ف-ثبات الوسط) لف الجذع جانبا.

مثلة على التمرينات:

- (وقو ف) رفع الذراعين جانبا عاليا بالتبادل.
- (وقو ف-فتحا-الذراعان أماما) تبادل ثني الذراعين على الصدر مع لف الجذع جانبا.
- (جلوس التربع-الذراعان جانبا) ميل الجذع على الجانبين مع الدفع بالكتف جانبا.

طرائق تدريس التمرينات البدنية:

من أهم الطرائق المستخدمة في تعليم التمرينات:

- ١- الطريقة الجزئية:
- فيها يعلم التمرين كأجزاء إلى بعضها لتكوين التمرين النهائي، وتستخدم هذه الطريقة في التمرينات المركبة أو لصعبة ولها حالتان:
- أ- الحالة الأولى:
- فيها يعلم التمرين في حركات متسلسلة حسب ترتيبها فيه حسب المراحل:
- يعلم التمرين باللفظ.
- يعلم بالعد.
- يؤدي التمرين مرة واحدة.
- يؤدي باستمرار بعد إتقانه.

لخطوة الأولى:

(وقو ف) ثني الذراعين ومدهما أماماً ، فثنيهما، ثم مدهما أسفل

- الذراعان ثني
- الذراعان أماماً مد
- الذراعان مد
- الذراعان أسفل مد.
- الخطوة الثانية: يتم اللفظ كما هو في الخطوة الأولى، ولكن الحكم (الأمر) يكون بالعد
- الذراعان ١
- الذراعان أماماً ٢
- الذراعان ٣
- الذراعان أسفل ٤

لخطوة الثالثة: يذكر أصل التمرين ويتبع بعبارة "مرة واحدة مع العد"

- ثني الذراعين ومدهما أماماً فثنيهما ثم مدهما أسفل /مرة واحدة مع العد.
- ابدأ ١..٢..٣..٤.

كذلك يتم إتقان التمرين وتصحيح الأخطاء.

لخطوة الرابعة: يذكر أصل التمرين ويتبع بعبارة /مرتين أو ثلاث أو باستمرار مع العد...ابداً

- ١..٢..٣..٤ .

