

# الثمرات البدنية

إعدادها وطريق لا ريسها

٢٠٠٧

## **التمرينات البدنية إعدادها وطرق تدريسها**

### **/ قدمه /**

لتنمية الرياضية مادة من المواد التي يدرسها معلم / المراحل الدراسية ويطلب من كل معلم / أن يتعرف على الأسس الأولية التي تقوم عليها التمرينات البدنية حتى يتمكن من إعدادها.

#### **- 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 المختلفة، وختار وفق قواعد خاصة تراعي 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 بصحبة القوام.
- ٧- لها قيمتها التربوية في تعويد الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة عندما تؤدي مع الجماعة وبنقاش واحد.

#### **\* أنواع التمرينات البدنية:**

يعتمد تقسيم التمرينات البدنية على جانبيين هما:

#### **- أغراضها**

#### **- مدى تأثيرها**

ولاً / تقسيم التمرينات من حيث أغراضها:

التمرينات الأساسية العامة.

التمرينات الخاصة الغرضية.

تمرينات المقدرة (المسابقات).

**١-التمرينات الأساسية العامة.**

تقسم على تمرينات بنائية وتمرينات حركية.

## **أ-التمرينات البنائية:**

- هي تلك التمرينات التي تهدف إلى تنمية:
- المرونة والإطالة.
- القوام الجيد.
- النمو الطبيعي المترن

## **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، فينتتج 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 توزيعاً عادلاً، 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 ميزات جسمانية وحركية.

والتمرينات الخاصة الغرضية ما هي إلا عامل مساعد لارتفاع المستوى 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.

## **٣- تمرينات المسابقة:**

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

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

تؤدي هذه التمرينات - في بعض الأحيان - متألقة 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.

## **ثانياً/ تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها:**

يمكن تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها على ما يلي:

- تمرينات الرشاقة.
- تمرينات الارتخاء.

- ب- تمرينات الإطالة والمرنة.
  - ج- تمرينات القوة الثابتة.
  - د- تمرينات القوة الديناميكية.
  - هـ- تمرينات المهارة.

**التمرينات البدنية على اختلاف أقسامها وأشكالها يجب أن تتناسب مع:**

- السن- بـ الجنس جـ قدرات المشتركين
  - يجب أن تخدم: أـ الجزء الأساسي من الدرس.
  - بـ المجموعات العضلية المختلفة للجسم.
  - كذلك يجب أن تكون التمارينات أـ متنوعة.
  - بـ تتناسب مع طول وحدة الدرس
  - جـ متردجة في الصعوبة.

شروط التمارين البدنية:

- ١- تتناسب مع السن والجنس وقدرات المشتركين.
  - ٢- تخدم الجزء الأساسي من الدرس.
  - ٣- وظيفية.
  - ٤- منوعة.
  - ٥- تتناسب مع طول وحدة الدرس.
  - ٦- متدرجة في الصعوبة.

## الاصطلاحات المستخدمة في التمارين

تشمل الاصطلاحات الخاصة بالوضع و الحركة والتمرين.

الوضع: ولا:

هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أداء آية حركة مثل الحلوس التربيعي، الوقف.

ثانياً: الحركة:

هي النشاط الذي يقوم الجسم كله كوحدة واحدة مثل: الوثب والقفز.

و هـ النشاط الذي يقوم به عضو معين من الجسم كالذراعن أو الحذع.

### **ثالثاً: التمرير:**

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

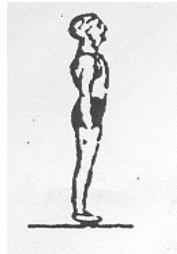
## ١- الوظيفة الأصلية:

هو الوضع البسيط الطبيعي، غير المعقد وله خمسة أشكال، هي:

- التعلق
- الرقود
- الجلوس التربيري
- الجثو

نتناول كل شكل من الأشكال بإيجاز:

• **الوقوف:**



- يكون الوضع طبيعياً بغير تصلب.
- الرأس مرفوع بحيث يكون النظر للأمام.
- الذراعان متلييان على جانبي الجسم دون تصلب في العضلات أو المفاصل.
- تلاصق الكعبان والمسافة بين القدمين بقدر قبضة اليد تقريباً.
- لنداء: معتدلاً.....قف.

\* **الجلوس التربيري:**



- يكون الرأس والكتفان والجذع والذراعان كما في وضع الوقوف
- تنقاطع الساقان مع تباعد الركبتين.
- تمسك اليدين مشطياً القدمين من خارج الركبتين.
- لنداء: مع تربع الساقين على الأرض.....جلوس.

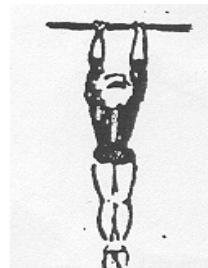
• **الجثو:**



- يكون الرأس و الكتفان والذراعان والجذع كما في وضع الوقوف.
- يرتکز الجسم على الركبتين وهمما متباعدتان قليلاً.
- تشکل الفخذان مع الساقين زاوية قائمة.
- الكعبان متلاصقان.

النداء: على الركبتين.....جثو.

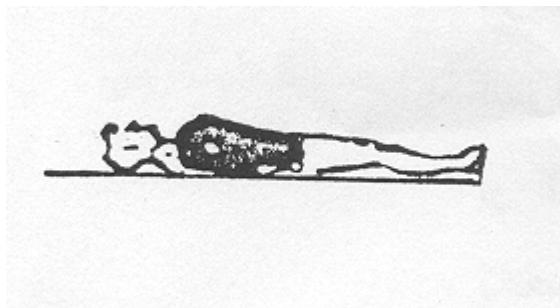
\* التعلق:



- الرأس و الكتفان والجذع كما في وضع الوقوف.
- يتعلق الجسم مع استقامة من الذراعين وهما متبعدين بأكثر من عرض الصدر قليلا.
- شد المشطين إلى أسفل.

النداء: للتعليق(تعيين نوع المسكمة).....وثب.

• الرقود:

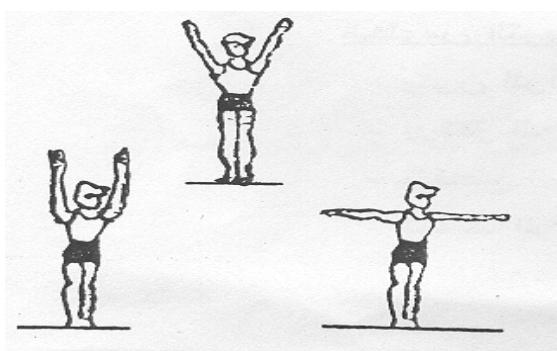


- يكون على الظهر وتكون أجزاء الجسم كلها كما هي في لوقوف غير أن الجسم يستند بطوله على الأرض.
  - تكون غالبية العضلات في حالة ارتخاء تقريبا.
- النداء: على الظهر، على الأرض ..... رقود.

٢ - الأوضاع المشتقة:

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

هي لا حصر لها نورد بعضها:



١- ثبات الوسط

النداء: وسط....ثابت

٢- الذراعان عاليًا

النداء: الذراعان عاليًا.....رفع

٣- الذراعان جانبيا:

النداء: الذراعان جانبيا...رفع

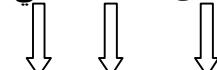
هكذا فالأوضاع المشتقة كثيرة ويسيرة. وكلما كان الوضع المشتق مركباً أضفى نوعاً من الجمال على الحركة.

## **ابعا : النداء :-**

هو الأوامر أو الكلمات أو التعبيرات التي تلقى على الطلبة لأداء وضع أو حركات معينة.

**النداء ثلاثة أجزاء:**

**مثال/ الذراعان..... ..ثني**



**التنبيه برهة الحكم**

**الانتظار**

- التنبيه: يدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها.

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

فائتها: تسمح للطلبة معرفة المطلوب من التنبيه والاستعداد له.

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

**طريقة إعداد التمرين كتابة.**

**بنك التمرين من:**

لوضع الابتدائي والحركات المترکب منها التمرين والوضع النهائي.

**١-الوضع الابتدائي:**

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

-وضع أصلي فقط مثل (وقو ف)، (جلوس)، (رقد)، (جنو)، (تعلق).

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

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

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

**٢-الحركات المترکب منها التمرين:**

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

**١-حركات التمرين:**

مثل: (ثني-مد-رفع-خفض-مبل-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.

-**تحليل التمرين :**

ـ قو ف: وضع ابتدائي أصلي .

ـ فع: حركة التمرين .

ـ لذراعان: الجزء المراد تحريكه .

ـ ماما: اتجاه الحركة .

ـ ١- الوضع النهائي :

هو الوضع الذي يتتخذه 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 .

ـ ملاحظات خاصة بكتابة التمرين :

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

ـ تم استخدامها عند وجود أكثر من حركة للتمرين ، وحسب الترتيب المذكور بحيث تؤدي الحركة الأولى والثانية بالثالثة ثم الرابعة + الحركة الخامسة .

ـ 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 .

ـ لترتيب: الواو في رفع الذراعين .

ـ الفاء في ميل الجذع

ـ ثم في ثني الذراعين

ـ + في الحركة الخامسة ( مد الجذع )

ـ علما بأن الحركة الأولى هي وضع القدم أماما .

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

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

ـ ٢- تستخدم كلمة بالتبادل عند تحريك العضو لاتجاهين متقابلين بدلا من تعين الذراع أو الرجل إن كانت ليمنى أو اليسرى مع عدم الثبات في الوضع الابتدائي ، ويستدل عليها في نهاية اصطلاح التمرين .

ـ مثال / ( وقو ف ) لف الجذع .

ـ ٤- تستخدم كلمة ( تبادل ) عند تحريك العضو لاتجاهين متقابلين مع الثبات زمن ما في الوضع الابتدائي ، تأتى في بداية اصطلاح التمرين .

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

ـ مثلا على التمرينات :

- (وقو ف) رفع الذراعين جانباً عالياً بالتبادل.
- (وقو فـفتحـ الذراعان أماماً) تبادل ثني الذراعين على الصدر مع لف الجذع جانباً.
- (جلوس التربعـ الذراعان جانباً) ميل الجذع على الجانبين مع الدفع بالكتف جانباً.

#### **طرائق تدريس التمرينات البدنية:**

من أهم الطرائق المستخدمة في تعليم التمرينات:

##### **١ـ الطريقة الجزئية:**

فيها يعلم التمرين كأجزاء إلى بعضها لتكوين التمرين النهائي، وتستخدم هذه الطريقة في التمرينات المركبة أو صعبة ولها حالتان:

##### **أـ الحالة الأولى:**

فيها يعلم التمرين في حركات متسلسلة حسب ترتيبها فيه حسب المراحل:

- يعلم التمرين باللفظ.

ـ يعلم بالعد.

ـ يؤدى التمرين مرة واحدة.

ـ يؤدى باستمرار بعد إتقانه.

##### **لخطوة الأولى:**

(وقو فـ ثني الذراعين ومدهما أماماً ، فثبيهما ، ثم مدهما أسفل

ـ الذراعان.... ثني

ـ الذراعان أماماً .... مد

ـ الذراعان..... مد

ـ الذراعان أسفل..... مد.

ـ الخطوة الثانية: يتم اللفظ كما هو في الخطوة الأولى، ولكن الحكم (الأمر) يكون بالعد

ـ الذراعان.... ١

ـ الذراعان أماماً.... ٢

ـ الذراعان.... ٣

ـ الذراعان أسفل.... ٤

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

ـ ثني الذراعين ومدهما أماماً فثبيهما ثم مدهما أسفل /مرة واحدة مع العد.

ـ ابدأ ٤..٣..٢..١.

ـ كذلك يتم إتقان التمرين وتصحيح الأخطاء.

ـ الخطوة الرابعة: يذكر أصل التمرين ويتابع بعبارة /مرتين أو ثلاثة أو باستمرار مع العد...ابداً

ـ ٤..٣..٢..١ .

## بـ- الحالـةـ الثـانـيـةـ:

فيـهاـ يـجزـأـ التـمـريـنـ إـلـىـ عـدـةـ أـجـزـاءـ كـلـ جـزـءـ فـيـهاـ وـكـأـنـهـ تـمـريـنـ مـسـقـلـ،ـ وـتـسـتـعـمـلـ هـذـهـ الـحـالـاتـ عـنـدـمـاـ تـكـوـنـ عـدـاتـ لـتـمـريـنـ الـواـحـدـةـ كـثـيرـةـ وـلـاـ يـمـكـنـ اـسـتـيـعـابـهـ مـرـةـ وـاحـدـةـ،ـ وـعـنـدـمـاـ يـحـتـويـ التـمـريـنـ عـلـىـ مـهـارـةـ أـوـ حـرـكـةـ صـعـبـةـ التـعـلـمـ عـلـىـ حـدـةـ ثـمـ تـرـيـطـ فـيـ مـكـانـهـ مـعـ باـقـيـ الـحـرـكـاتـ.

### ١ـ طـرـيقـةـ النـمـوذـجـ أـوـ الـكـلـيـةـ:

هـذـهـ طـرـائقـ تـنـقـقـ مـعـ الطـرـائـقـ الـحـدـيـثـةـ لـلـتـدـرـيـسـ لـمـاـ لـهـ مـاـ أـهـمـيـةـ فـيـ جـذـبـ اـنـتـبـاهـ الـطـلـبـةـ،ـ وـالـنـمـوذـجـ الـجـيدـ لـوـاضـحـ يـقـبـلـ الـطـلـبـةـ بـكـلـ حـمـاسـةـ وـسـرـورـ،ـ وـتـسـتـخـدـمـ فـيـ حـالـةـ تـكـرـارـ التـمـريـنـاتـ مـعـرـوفـةـ أـوـ سـهـلـةـ.

فـيـهاـ يـنـادـيـ الـمـعـلـمـ عـلـىـ التـمـريـنـ كـوـحدـةـ وـاحـدـةـ ثـمـ يـؤـديـهـ الـطـلـبـةـ وـيـتـمـ أـدـاؤـهـ باـسـتـمـارـ حـتـىـ التـأـكـدـ مـنـ إـتقـانـهـ.

### ٢ـ طـرـيقـةـ الـمـحاـوـلـةـ وـالـخـطـأـ (ـالـاسـتـكـشـافـ):

مـرـيـقـةـ غـيـرـ مـبـاشـرـ لـتـعـلـيمـ الـطـلـبـةـ،ـ وـفـيـهـ يـجـربـ كـلـ طـالـبـ التـمـريـنـ أـوـ الـمـهـارـةـ عـلـىـ حـدـةـ حـسـبـ توـقـيـتـهـ الـخـاصـ.ـ يـوـقـفـ الـمـعـلـمـ الـأـدـاءـ لـإـلـقاءـ إـرـشـادـاتـ الصـحـيـحةـ.

هـذـهـ طـرـائقـ تـسـاعـدـ الـطـالـبـ عـلـىـ اـكـتـشـافـ أـخـطـائـهـ بـنـفـسـهـ مـاـ يـسـاعـدـهـ عـلـىـ تـصـحـيـحـهـ بـنـفـسـهـ.

يـعـدـ ذـلـكـ يـوـقـفـ الـمـعـلـمـ الـعـلـمـ لـتـؤـديـ الـمـجـمـوعـةـ التـمـريـنـ فـيـ آـنـ وـاحـدـ.

### ٣ـ طـرـيقـةـ النـمـوذـجـ مـعـ الشـرحـ:

نـعـتـبـ مـنـ أـهـمـ الـأـمـورـ فـيـ جـذـبـ اـنـتـبـاهـ الـطـلـبـ بـحـيـثـ يـكـونـ الشـرـحـ مـبـسـطاـ يـمـكـنـ اـسـتـيـعـابـهـ،ـ وـأـنـ يـعـبـرـ أـصـدـقـ نـعـبـرـ عـنـ الـمـطـلـوبـ وـالـغـرـضـ مـنـهـ وـيـمـكـنـ لـلـمـعـلـمـ أـنـ يـدـعـ شـرـحـهـ بـالـنـمـاذـجـ وـالـصـورـ مـاـ يـسـاعـدـ عـلـىـ سـهـولـةـ فـهـمـ لـحـرـكـاتـ.

فـيـ كـلـ طـرـائـقـ السـابـقـ يـجـبـ التـأـكـيدـ عـلـىـ إـصـلاحـ الـأـخـطـاءـ أـلـاـ بـأـولـ حـتـىـ لـاـ يـتـعـودـ الـطـلـبـةـ عـلـىـ أـدـائـهـ بـصـورـةـ خـاطـئـةـ.

- يـمـكـنـ تـوـظـيفـ الـأـدـوـاتـ وـالـأـجـهـزةـ فـيـ تـنـفـيـذـ التـمـريـنـاتـ مـثـلـ:

- الـحـبـالـ

- الـصـوـلـجـانـ

- الـمـقـاعـدـ السـوـيـدـيـةـ

- الـكـرـاتـ الصـغـيـرـةـ

ذـلـكـ يـضـفـيـ جـمـالـاـ عـلـىـ نـمـطـ الـأـدـاءـ يـشـدـ المـشـاهـدـ إـلـيـهـ وـيـشـجـعـ الـطـالـبـ عـلـىـ الـأـدـاءـ.

## خـلاـصـةـ /

تـاـولـتـ هـذـهـ وـرـقـةـ شـرـحـاـ مـوجـزاـ لـلـتـمـريـنـاتـ الـرـياـضـيـةـ وـ طـرـيقـةـ إـعـادـهـاـ عـمـلـيـاـ وـكـتاـبـيـاـ.

نـأـمـلـ أـنـ يـسـتـقـيـدـ مـنـهـ الـجـمـيعـ فـيـ الـمـيـدانـ الـعـلـمـيـ التـرـيـوـيـ مـاـ يـكـونـ فـيـهـ الـخـيـرـ لـطـلـبـاـنـاـ وـ طـالـبـاتـاـ.