



جامعة المستقبل الاهلية



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2023/2022

تمرينات بدنية في طرائق تدريس

للمرحلة الثالثة

مدرس المادة

م.م. امير فرحان

المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس.....م.م.م.امير

تعريف التمرينات :

" التمرينات هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني الرياضي وفي مجالات الحياة المختلفة "

فوائد التمرينات :

١- يمكن ممارسة التمرينات لجميع مراحل النمو ابتداءً من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الكهولة وفقاً لخصائص كل مرحلة ،و تعتبر التمرينات ضرورة لإعداد الرياضيين للموسم الرياضي لكل نشاط ،وتسهم التمرينات بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية وتطوير الصفات البدنية للأفراد كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة ،وتشكل التمرينات أساس كبير للإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية، ولا تتطلب التمرينات قدرًا عاليًا من القدرات أو الاستعدادات أو المواهب الخاصة لأدائها لذا فهي ممكنة الأداء لجميع المستويات .

أنواع وأقسام التمرينات :

أو لا : من حيث المادة :-

تنقسم إلى

١- تمرينات بدون أدوات (حرة) .

٢- تمرينات بالأدوات (الأثقال الحديدية - الكرة الطبية إلخ) .

المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس.....م.م.م امير

٣- تمارين على الأجهزة (عقل الحائط - المقاعد السويدية - العارضة إلخ)

ثانياً : من حيث التأثير :-

١- تمارين الاسترخاء ٤- تمارين القوة .

٢- تمارين الإطالة والمرونة ٥- تمارين الرشاقة .

٣- تمارين الجلد (التحمل) ٦- تمارين التوازن .

ثالثاً : من حير أغراضها :-

١- التمارين الأساسية العامة [أ- تمارين بنائية ب - تمارين حركية تعليمية]

٢- التمارين الغرضية الخاصة (ذات الهدف الخاص) .

٣- تمارين المسابقات (تمارين المستويات) .

الأوضاع في التمارين

تنقسم الأوضاع في التمارين إلى ما يلي :-

١- أوضاع أساسية (ويسمى البعض أصلية) .

٢- أوضاع مشتقة .

٣- أوضاع أخرى (وتسمى أحياناً أوضاع خاصة) .

المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس.....م.م.م.امير

الأوضاع الأساسية :

هي الأوضاع الطبيعية الشائعة السهلة البعدية عن التعقيد والتي يكثر استخدامها في

التمرينات كما تشكل أساس جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم .

وهي مقسمة حسب وقوع مركز ثقل الجسم وارتكازه على الأرض .

١- الوقوف . ٢- الجلوس (جلوس التربع) .

٣- الرقود . ٤- الركوع . ٥- التعليق .

وضع الوقوف :-

وهي أكثر وأسهل الأوضاع الأساسية استخدامها ويراعى فيها ما يلي :-

١- يقع مركز ثقل الجسم بين القدمين وموزعا عليها بالتساوي .

٢- الوضع طبيعي بدون تصلب يسمح للحركة السهلة في أجهزة الجسم عامة .

٣- الرأس مرفوعة والنظر للإمام والذقن للداخل .

٤- الكتان منخفضان مع تقارب اللوحين والذراعين بجانب الجسم دون تصلب مع

مواجهة الكفين للداخل وللخلف قليلاً لا مع تلاصق الأصابع .

٥- الجذع على امتداده وعمودياً على الحوض .

٦- الفخذان متلاصقان والركبة مفرودة مع تلاصق القدمين (المشطين والكعبين)

بدون

المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس.....م.م.م.امير

تصلب أو يكون بينهما زاوية ٣٠ درجة .

النداء على القدمين قف

وضع الجلوس التربيعة :-

يراعى فيه ما يلي :

- ١- يرتكز الجسم على المقعدة .
- ٢- الرأس والأكتاف والجذع كما في وضع الوقوف .
- ٣- تقاطع الساقين مع تباعد الركبتين .
- ٤- تستند اليدين على الركبتين أو تمدا على جانبي الجسم .

النداء على الأرض تربيعة .

على الأرض جلوس .

وضع الركوع :- يراعى فيه ما يلي :-

- ١- يرتكز الجسم على الركبتين .
 - ٢- تمتد الساقان مع تلاصق الكفين ليكونا زاوية قائمة مع الفخذين والجسم .
 - ٣- فرد مشطي القدمين ومواجهة وجه القدم للأرض .
 - ٤- فرد مشطي القدمين ومواجهة وجه القدم للأرض .
- النداء على الركبتين جثو (ركوع) .

المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس..... م.م.م. امير

وضع الرقود :-

ويراعى فيه ما يلي :-

- . يرتكز ظهر الجسم بطولته على الأرض .
- . الكعبان متلاصقان واليدين متوازيتان .
- . أجزاء الجسم كلها كما في وضع الوقوف .
- . المشطان مفردان .
- . النداء على الأرض تريبع .
- . على الظهر رقود .
- . مع فرد الرجلين أمامًا على الأرض جلوس .

وضع التعلق :-

ويراعى فيه ما يلي :-

- ١- تحمل الذراعان الجسم .
 - ٢- تتباعد الذراعين أوسع قليلا من الكتفين ويتعلق عليها الجسم على استقامته .
 - ٣- يكون الرأس والكتفان والجزع كما في وضع الوقوف .
 - ٤- يفرد المشطان ويتلاصقان أو تترك بينهما زاوية صغيرة حوالي ٣٠ درجة .
- النداء بالمسك من أعلى ، على العارضة تعلق

المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس..... م.م.م. امير

الأوضاع المشتقة :

هي أوضاع تشتق من الأوضاع الأساسية بتحريك جزء أو أجزاء من الجسم كالأطراف العليا أو السفلى أو الجذع . وهي أوضاع كثيرة .

مثل أوضاع مشتقة من وضع الوقوف .

بتحريك الذراعين بتحريك الجذع بتحريك الرجلين

(وقوف) الذراعان أماما مائلا أسفل رفع .

أوضاع أخرى :-

١- الوقوف العالي ٢- الانبطاح المائل العالي 3- الجثو الأفقي .

٤- وقوف على أربع ٥- الانبطاح المائل ٦- الوقوف على اليدين

٧- الانبطاح المائل الجانبي

الاصطلاحات في التمرينات

حتى يمكن التعبير عن أي حركة من حركات الجسم أو وضع من أوضاعه عند أداء التمرينات أو عند تسجيل هذه التمرينات بالكتابة اصطلح على إطلاق أسماء معينة لهذه الأوضاع وهذه الحركات تميزها عن غيرها وتشير إلى مقوماتها وتفسر ما هيبتها حتى يسهل للاعب والطالب والقارئ والزميل فهمه كما هو متبع في كل مادة في المواد الدراسية الأخرى.

المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس..... م.م.م امير

والاصطلاح المستخدم في التمرينات والتي يلتزم بها المتخصصون في هذا المجال سواء في النداء أو عند كتابة التمرينات تشمل الاصطلاحات الخاصة بالوضع والحركة والتمرين .

فـالووضع :-

هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أداء الحركة مثل الوقوف - الجلوس الطويل - رقود

القرفصاء - جثو (ركوع) - الذراعين عاليًا إلخ .

الحركة :-

تعني النشاط الذي يقوم به الجسم كله كوحدة كما في حركات المهارة كالدرجة الأمامية أو الوثوب عاليًا وما على شاكلة ذلك أو النشاط الذي يقوم به عضو معين من الجسم كالذراعين أو الرجلين أو الجذع أو غيرها سواء عمل هذا العضو منفصل أو مشتركًا مع أعضاء أخرى .

التمرين :-

هو عبارة عن تكرار حركة معينة أو عدة حركات في صور مختلفة بقصد الوصول إلى تأثير معين أو تحقيق هدف خاص معتمدًا في ذلك على المبادئ العلمية والتربوية السليمة .

المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس..... م.م.م. امير

النداء :- اليعاز

هو الأمر أو كلمات تلقى على الأطلاب بأداء وضع أو حركة معينة ، ويشتمل النداء على ثلاث أجزاء رئيسية وهي :-

١- التنبيه . (القسم الاخباري)

٢- برهة الانتظار .

٣- الحكم . (القسم الاجرائي)

التنبيه :- (القسم الاخباري)

يتركب من كلمة أو عدد قليل من الكلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها .

برهة الانتظار :-

هي فترة السكون الواقعة بين التنبيه (القسم الاخباري) والحكم . (القسم الاجرائي) وهي تعطى فرصة للطلبة لفهم ما جاء في التنبيه

الحكم :- . (القسم الاجرائي)

هو اللفظ الذي يبدأ بعده أداء الحركة .

مثال لرفع الذراعين عاليًا

النداء يكون .

التنبيه برهة الانتظار الحكم .

المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس.....م.م.م.امير

الذراعين عاليًا رفع .

الذراعين أسفل خفض .

ملاحظات :-

١- لا يجوز أن يتخلل برهة الانتظار أي كلام وإذا حدث يجب إعادة النداء ثانيًا .

٢- يمكن استبدال الحكم . (القسم الاجرائي) بأي إشارة أو نداء عددي أو صوتي أو استخدام أي أداة مثل

الأففاع بالطبلة أو الموسيقى إلخ .

٣- أن يكون التنبيه واضح دون تعقيد أو إطالة .

٤- أن يكون صوت المدرس مسموعًا ومعبرًا .

٥- أن يستخدم فيه الاصطلاحات الصحيحة .

٦- أن تكون طريقة إلقاء المدرس معبرة عن نوع الحركة من حيث القوة أو البطء

أو السرعة .

٧- أن يشمل السكون الدرس .