

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المحاضرة الخامسة بعنوان:

(أوضاع التمارين البدنية)

ضمن مادة طرائق التدريس للمرحلة الثالثة



اعداد

أ.د نهاد محمد علوان

أ.د هدى عبد السميع

أ.م.د نديمة بدر محمد

٢٠٢٤-٢٠٢٥

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أوضاع التمارين البدنية

لكل مجال من المجالات مصطلحاته الخاصة التي يقيمها العاملون في ذلك المجال وهي عبارة عن تسميات تطلق للتمييز بين الأشكال وتفسير معناها بسرعة وسهولة عند أداء التمارين البدنية .

ومن أكثر هذه الاصطلاحات في التمارين البدنية هي الاصطلاحات التالية :

- **الوضع الابتدائي** : ويعرف على إنه الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أدائه لأية حركة مثل (الوقوف) أو (البروك) .
- **الحركة** : فيقصد بها النشاط الذي يقوم به الجسم كله كوحدة واحدة مثل (القفز والوثب والنشاط الذي يؤديه عضو معين في الجسم كالرجلين أو الذراعين أو الجذع أو غيرها من أعضاء الجسم وكذلك النشاط الذي يشترك فيه أكثر من عضو مثل حركة الرجلين والذراعين في حركة واحدة ، او جملة أعضاء في حركة واحدة معينة .
- **التمرين** : فهو عبارة عن تكرار حركة معينة أو عدة حركات في صور مختلفة يقصد بها عرض خاص وتأثير معين . يراعى فيه تأكيد المبادئ العلمية فضلاً عن تطبيقها للأسس التربوية السليمة ويؤدي التمرين من وضع خاص يعرف بالوضع الابتدائي وهذا ما أن يكون أصلياً او مشتقاً .

والمقصود بالوضع الأصلي . هو الوضع البسيط الطبيعي غير المشتق ويسمى أيضاً بالوضع الأساس وللتمارين البدنية خمسة أوضاع أصلية هي : (الوقوف ، البروك ، الجلوس المتربع ، الاستلقاء ، التعلق) الوضع المشتق وهو الوضع الذي يشتق من الأوضاع الأصلية الشائعة ويكون أما بتحريك الذراعين أو الرجلين أو الجذع .

الأوضاع الأصلية والأوضاع المشتقة

اتفق العلماء في التربية البدنية وعلوم الرياضة والمتخصصين بطرائق تدريس التربية البدنية على اختيار خمسة أوضاع يتخذها الجسم تشكل أساساً لباقي الأوضاع التي يمكن أن يتخذها لبدء حركته وأطلقوا عليها الأوضاع الأصلية وهي :

- (الوقوف - البروك - الجلوس المتربع - الاستلقاء - التعلق)

وقد سميت هذه الأوضاع بالأصلية في التمرينات لتمييزها بالآتي: -

١- سهولة الوضع وبساطته.

٢- امكانية اشتقاق أكثر من وضع جديد من كل الأوضاع الأصلية.

٣- يحقق الاستقرار لجسم الفرد.

٤- الاسم المطلق على كل منها يعبر عن معناها ومضمونها.

وفيما يلي شرح لمواصفات جسم الفرد في كل وضع من الأوضاع الأصلية مع توضيح تفصيلي لكل وضع.

١- وضع الوقوف.

يعد وضع الوقوف من أهم الأوضاع الابتدائية وأكثرها شيوعاً لأنه :

١- الوضع الابتدائي لكثير من الحركات والتمارين .

٢- حلقة اتصال بين مجموعة التمارين المختلفة .

٣- يظهر مدى الاستفادة من التمارين الإصلاحية للجسم .

إذ تظهر في الوقوف بوضوح العيوب الجسمية وتصلب المفاصل وارتخاء العضلات لذا فدروس التربية البدنية وخاصة التمارين الرياضية تعمل على جعل الوضع طبيعي وتدريب الطلاب عليه حتى يصبح الوضع مألوفاً لديهم. ومن هنا يجب أن تتوفر الشروط الآتية في وضع الوقوف لكي يصبح صحيحاً .

١- إعتدال القامة . الصدر مرتفع قليلاً مع تقارب لوح الكتف والرأس مرفوع والنظر شاخص للأمام والحنك داخل قليلاً .

٢- الجسم غير متصلب والتنفس طبيعي .

٣- اليدين بالقرب من الجسم وعلى امتداده .

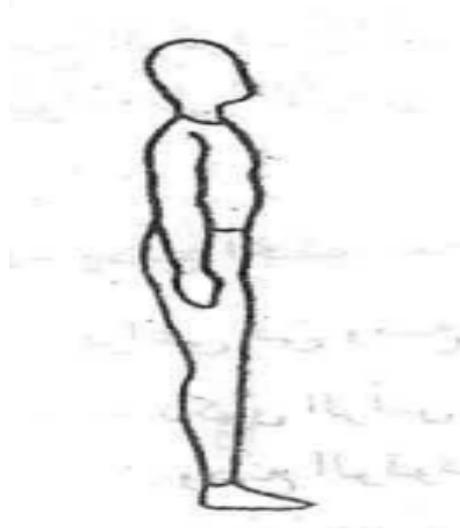
٤- الكتفان مرفوعان قليلاً للخلف .

٥- يكون الجذع معتدلاً والظهر بوضعه الطبيعي .

٦- عدم وجود أي انثناء في مفاصل الركبتين .

٧- القدمان قريبتان من بعضهما على أن يكون العقبان متلاصقين . أما المشطان فتكون مسافة تقدر

بين (١٠ - ٢٠سم) وكما في الشكل (١)



شكل (١) وضع الوقوف

٢- وضع الجلوس المتربع .

- ١- يكون ارتكاز الجسم على عظمي المرفقين .
- ٢- يكون وضع الرأس والكتفان والجذع كما في وضع الوقوف .
- ٣- تقاطع الساقين مع تباعد الركبتين .
- ٤- توضع اليدان على الركبتين أو عند خارج الركبتين لتمسك بالمشطين أو توضع على جانبي الجسم كما في الشكل (٢)



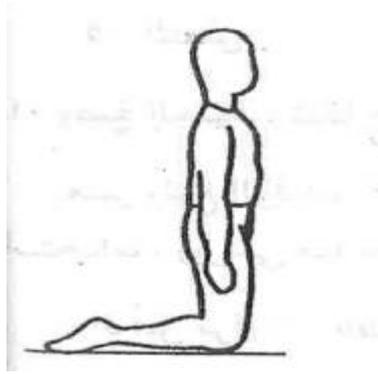
شكل (٢) وضع الجلوس متربعا

الايجاز لوضع الجلوس المتربع

وضع الجلوس المتربع خذ

٣- وضع البروك .

- ١- يرتكز الجسم على الركبتين وهما متباعدتان قليلاً .
 - ٢- يكون وضع الرأس والكتفان والذراعان والجذع كما في حالة الوقوف .
 - ٣- يكون وضع القدمين امتداداً للساقين على أن يلامس وجه القدم الأرض .
 - ٤- يكون وضع القدمين موازياً للأرض ويشكلان زاوية مع الفخذين كما في الشكل (٣)
- الایعاز : وضع البروك خذ



شكل (٣) وضع البروك

٤- وضع الاستلقاء :

- ١- يكون الجسم بحالة امتداد كامل .
- ٢- يكون وضع اليدين موازياً لإمتداد الجسم .
- ٣- يكون وضع الرأس والكتفان والجذع والرجلين كما في وضع الوقوف كما في الشكل (٤)

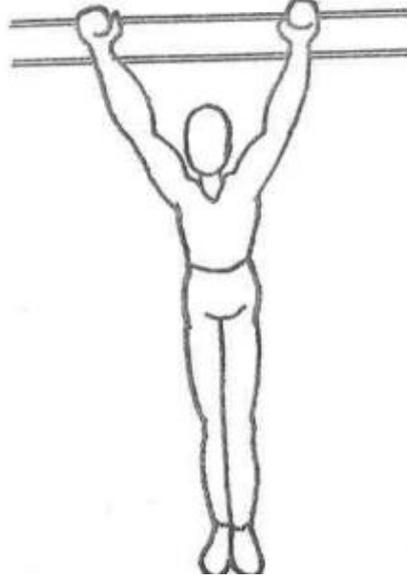


شكل (٤) وضع الاستلقاء

- الایعاز : وضع الاستلقاء ... خذ

٥- وضع التعلق

- ١- يكون وضع الجسم بأكمله محمولاً.
- ٢- المسافة بين الذراعين نفس مسافة الصدر.
- ٣- أن تكون حالة وضع الرأس والكتفين والجذع والرجلين كما في الوقوف كما في الشكل (٥)



شكل (٥) وضع التعلق

- الإيعاز: وضع التعلق خذ

*الأوضاع الابتدائية المشتقة (الفرعية)

هي تلك الأوضاع التي تشتق من الأوضاع الأصلية التي تم شرحها سابقاً وهي (الوقوف، الجلوس المتربع، البروك، الاستلقاء، التعلق) وذلك من خلال: -

١- تحريك الذراعين.

٢- تحريك الجذع.

٣- تحريك الرجلين.

٤- بالنسبة إلى وضع الجسم من الأجهزة والأدوات.

فيما يأتي استعراض لمجموعة من التمارين من الأوضاع المشتقة من الأوضاع الأساسية بتحريك الرجلين والذراعين والجذع.

أولاً: أوضاع مشتقة من وضع الوقوف بتحريك الذراعين.

١- (الوقوف، الذراعان عالياً) كما في الشكل رقم (٦)

الايغاز لهذا الوضع

ثابت

الذراعان عالياً (رفع)



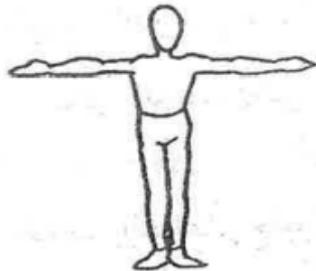
شكل رقم (٦)

٢- (الوقوف، الذراعان جانباً) كما في الشكل رقم (٧)

والايغاز لهذا الوضع

ثابت

الذراعان جانباً (رفع)



٣- (الوقوف، انثناء عرضي) كما في الشكل رقم (٨)

الايعاز لهذا الوضع

ثابت

الذراعان عرضاً ثني

أو وضع الانثناء العرضي خذ



شكل رقم (٨)

٦- (الوقوف، تخصر) أو كما في الشكل (٩)

- الايعاز: الذراعان ... تخصر

أو وضع التخصر خذ



شكل رقم (٩)

٧- (وقوف، لمس الرقبة) كما في الشكل (١٠)

- الايعاز للمس الرقبة الذراعان ثني

أو الذراعان لمس الرقبة...ضع



الشكل رقم (١٠)

٨- (الوقوف، انثناء) كما في الشكل (١١)

- وضع الجسم كما في الوقوف ولكن ينتهي الساعدان على العضدين لتلمس أطراف الأصابع الكتفين.

- الایعاز: الذراعان.. ثني



شكل (١١)

ثانياً: أوضاع مشتقة من وضع الوقوف بتحريك الجذع:

١- (الوقوف، انحناء) كما في الشكل (١٢)

الایعاز: الجذع أماماً حني



الشكل رقم (١٢)

٢- (الوقوف، ميل الجذع أماماً) كما في الشكل (١٣)

الایعاز: أعلى الجذع أماماً (ميل)



الشكل رقم (١٣)

٣- (الوقوف، تقوس) كما في الشكل (١٤)

- الایعاز: أعلى الجذع للخلف...ثني



شكل (١٤)

ثالثاً: أوضاع مشتقة من وضع الوقوف بتحريك الرجلين كما في الشكل (١٥).

١- (الوقوف، فتحاً)

- الایعاز: بالقفز الرجلين خارجاً ضع

- أو بعدتین الرجلين جانباً فتح



شكل (١٥)

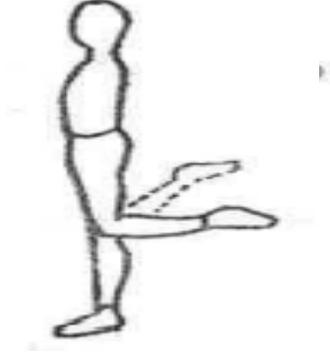
٢- (الوقوف، الرجل أماماً) كما في الشكل (١٦)

الایعاز: الرجل اليمنى أو اليسرى أماماً



الشكل رقم (١٦)

- (الوقوف، الرجل خلفاً) كما في الشكل (١٧)
- الاليعاز: الرجل اليمنى أو اليسرى خلفاً ضع



الشكل رقم (١٧)