

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المحاضرة الرابعة بعنوان:

## (مفهوم 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

## مفهوم التمارين البدنية

إن للتمارين البدنية فوائد كثيرة إذ إنها تدخل في تكوين الفرد من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والعاطفية والخلقية. لذلك أصبحت التمارين البدنية لها أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية والرياضية بحيث باتت جزءاً أساسياً من برامج التربية العامة ونتيجة لذلك اهتم المفكرين في توظيف واستخدام التمارين البدنية باعتبارها الأساس والأصل لجميع الحركات الرياضية. حيث تعمل التمارين البدنية بأشكالها ومهاراتها وأدواتها المختلفة على شكل تنمية الجسم للوصول إلى أحسن قدرة تمكنه من الأداء في ميدان الحياة بصورة عامة والميدان الرياضي بصورة خاصة. كما تمتاز التمرينات بقدرتها على تشكيل الجسم واصلاحه من العيوب والتشوهات التي قد تطرأ عليه خلال فترة النمو كما تمتاز بتكوين الجسم وتقوية عضلاته.

## تعريف التمرينات البدنية

تعددت التعاريف لمفهوم التمرينات البدنية فقد عرفت على أنها تلك الحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي قدرته الحركية وفق قواعد خاصة. تراعي فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى أكبر قدر ممكن من الأداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة.

كذلك عرفت على أساس أنها تمرينات منظمة وضعت ليكون لها تأثيرات خاصة على الجسم وبعض أسس تدريب الرقص الحديث والتدريب الحركي.

كما عرفها البعض على أنها مجموعة الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي لغرض تركيب لرفع الكفاءة البدنية للجسم ومساعدته على النمو المتزن وتنمية التوافق العضلي العصبي.

وهناك تعريف ساند تلك الحركات المختارة لتربية الجسم تربية متزنة والتعريف الأكثر شمولاً هو اعتبار التمارين البدنية (جميع الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية العلمية والتي تهدف لتنشئة وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها ومن الجدير بالذكر إن اصطلاح حركي في الوقت الحاضر يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي ولهذا السبب فإن هناك مجموعة كبيرة من الأوضاع والحركات المختلفة وجميعها تؤدي لتحقيق ما يحتاجه الجسم في بناء وتنمية قدراته الحركية تحت ضوابط تربوية وعلمية تحقق الغرض الذي وضعت من أجله تلك التمارين كأن تكون لتحقيق مستوى عال أو أداء رياضي وظيفي مهني او قد يكون لادامة المجاميع العضلية أو لتحسين مهارة أو قد تكون لاصلاح عيب أو تشوه جسماني وغيرها من الاحتياجات .

## أنواع التمارين البدنية من حيث الهدف

قسمت التمارين البدنية بشكل عام إلى ثلاث مجاميع حيث الهدف المراد تحقيقه منها وهي كالتالي :

### ١- التمارين النظامية

سميت بالنظامية لكونها تعمل على تنظيم عمل الفرد مع المجموعة وكذلك تنظيم المجاميع وكل ما يتعلق بآليات تنظيم الدرس فالهدف الأساسي منها هو تعويد الطلبة على الانضباط وجعلهم معتادين على العمل بنظام بصورة تلقائية من خلال جعل الطالب يقف في المكان الأكثر ملائمة لأداء التمارين بعد اعطاء المدرس توجيهاته السابقة الذكر والخاصة بآليات تنظيم إخراج الدرس . ومن هذه التمارين (الخطوات - التراصف - المسافات - تجمع الفرق - الرتل - النسق - وضع العرض وأنواعه - الدائرة - الدورات - الانصراف وغيرها).

### ٢- التمارين الإصلاحية (التشكيلية)

وقد سميت بهذه التسمية نسبة لهدفها وهو العمل على تشكيل أقسام الجسم تشغيلاً متناسقاً للمحافظة على أدامه صحته وتنمية التوافق العصبي مع المجاميع العضلية كما أنها تكسب الجسم كل الصفات البدنية الأساسية كالمرونة والرشاقة والقوة والسرعة هذا بالإضافة إلى كونها تعمل على اصلاح عيوب الجسم والتشوهات المكتسبة من العادات اليومية الغير صحيحة والناجمة عن ممارسات الفرد لعادات معينة مثلاً ممارسة الفرد لمهنة معينة يركز خلالها على استخدام مجموعة خاصة من العضلات تقصر او تطول وتقسم هذه التمارين إلى :

أ- تمارين الرجلين.

ب- تمارين الذراعين.

ت- تمارين العنق والجذع وتضم هذه التمارين.

١- تمارين الظهر.

٢- تمارين البطن.

٣- تمارين جانبية.

٣- التمارين التوافقية

وتهدف هذه التمارين إلى التوافق العضلي العصبي وهي مؤثرة جداً في عمل جهازي الدوران والتنفس كذلك تنمي القوة الجسمية وتعود الفرد على التحمل والمطاولة وتشمل تمارين ( التوازن ، الرفع ، الرشاقة ، القفز ، السير والهرولة ، الوقوف القفز على البقعة).

## أنواع التمارين البدنية من حيث الغرض منها

- ١- التمارين الأساسية العامة: وهذه التمارين لها غرضان  
أ- غرض بنائي: وتخدم هذا الغرض التمارين الإصلاحية او التشكيلية حيث أن الغرض البنائي يتحقق من تطوير الصفات الجسمية والتي يجب استخدامها عند التدريبات الأساسية لأن تطور جميع أجزاء الجسم عند التدريب يمكن أن يؤدي إلى رفع حالة التدريبات ومن أمثلة هذه التمارين (تمارين القوة والتمايل والمرونة وتمارين تحسين القوام) والتي تعمل على النمو الطبيعي المتزن للجسم.  
ب- غرض تعليمي حركي: - وتخدمه التمارين النظامية والتوافقية وتحقق ترقية المهارات الحركية عند الفرد وتعوده على مراعاة القواعد السليمة للحركة والقدرة على التحكم وحركات الجسم. واختيار العضلة الخاصة التي تتطلبها الحركة ومن أمثلة هذه التمارين. المشي، الجري، الحجل، الوثب، القفز باتجاهات مختلفة.
- التمارين الغرضية الخاصة (ذات الهدف الخاص)  
وتهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية مثل (الألعاب المنظمة والعاب الساحة والميدان، والمهارات الفرعية والفردية) كذلك تعد عاملاً مساعداً لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع الفعالية الرياضية الخاصة به.
- ٢- تمارين القدرة (تمارين السباقات) المستويات  
وغرضها هو الوصول بمستوى اللاعب إلى أعلى المستويات من حيث القدرة على الأداء الحركي والتركيب الحركي والتشكيلات الأخرى التي تتطلبها الفعالية التي يتدرب عليها تستخدم هذه التمارين في العروض الرياضية وبالأخص في الفعاليات المغلقة التي يؤديها مجموعة صغيرة كما تقسم هذه التمارين من حيث الطريقة التي تؤدي بها إلى ما يلي :-
- ١- الأوضاع في التمارين البدنية التي تؤدي فيها من دون استعمال أي أداة مساندة.  
٢- التمارين بالأدوات التي تؤدي فيها التمارين البدنية باستخدام الكرات الطبية أو الأطواق أو حبال الوثب.  
٣- التمارين بمساعدة الأجهزة. التي تؤدي فيها التمارين البدنية بواسطة المقاعد السويدية وعقل الحائط والسلام وقد تؤدي بصورة فردية أو بمساعدة الزميل.
- أهمية التمرينات البدنية ومميزاتها  
لقد اهتمت كل الشعوب وبكافة قطاعاتها بأنواع النشاط الحركي المختلفة فالطلاب والموظفين والعمال والجنود كلهم بحاجة إلى ممارسة أي نوع من أنواع النشاط الحركي ولا سيما التمرينات البدنية ولذلك فأن للتمرينات البدنية أهمية ومميزات يمكن تلخيصها بالتالي:
- ١- مساعدة الجسم على النمو المتزن.  
٢- تساهم في إكساب الجسم اللياقة البدنية.  
٣- من الممكن ممارستها من قبل عدد كبير من الأفراد في وقت واحد.  
٤- لا يستوجب توفير ملعباً نظامياً له مقاييس كباقي الألعاب يمكن أدائه بدون أجهزة أو أدوات.

٥- تعمل على المحافظة على سلامة القوام.

٦- ليست خطيرة أثناء أدائها.

٧- يمكن لكل فرد مزاولتها وبما يتفق مع امكانياته وقدراته.

٨- هي الأساس في الإعداد البدني العام والخاص لبعض الأنشطة الرياضية.

٩- تستخدم في الأحماء لبعض الألعاب.

١٠- لا يتطلب أداء التمرينات قدرات عالية إذ يمكن اعطاء ما يتناسب منها للمراحل السنوية المختلفة وحسب مستوى اللياقة البدنية.

١١- تساهم في رفع الكفاءة النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى الجانب البدني.

١٢- لها قيمة تربوية فهي تعود الطلبة على النظام والدقة في العمل مع الجماعة أو حسب توقيت معين.

١٣- تعتبر وسيلة من وسائل الراحة الايجابية والمحافظة على الصحة.

### الفرق بين التمرينات البدنية والحركية اليومية العادية

تختلف التمرينات البدنية من حيث الأداء وضوابطه عن الحركات اليومية الاعتيادية وكذلك تختلف في المردود والأهداف وسنوضح من خلال هذه المقارنة بعض الفروق بين التمرينات البدنية والحركات الاعتيادية اليومية وبالشكل التالي:

التمرينات البدنية	الحركات اليومية الاعتيادية
١- هي عبارة عن أوضاع خاصة وحركات بدنية .	١- عبارة عن حركات بدنية عشوائية بدون أوضاع.
٢- تعمل على تشكيل الجسم وتنمي مقدرته الحركية.	٢- قد يكون لها تأثير على الجسم في بعض الحركات.
٣- لها أغراض تربوية.	٣- ليس لها أغراض تربوية وقد تكون لها أغراض أخرى.
٤- هدفها الوصول لأحسن قدرة ممكنة على الأداء في المجال الرياضي والمهني ومجالات الحياة المختلفة.	٤- قد تؤثر أحياناً وبشكل نسبي على مدى قدرة الفرد في الأداء .
٥- مستندة إلى قواعد علمية وتربوية .	٥- ليس لها قواعد .
٦- لها قواعد خاصة في كتابتها وتطبيقها والنداء عليها.	٦- ليس لها قواعد خاصة لكتابتها أو أدائها أو النداء عليها .