

اشكال التمارين العلاجية :-

1. الجمناستك الصباحي (الصحي) للمحافظة على الصحة بشكل عام
2. الجمناستك العلاجي
3. التمارين الرياضية الخاصة
4. الاشكال الجماعية للفعاليات البدنية

نظريات التمارين العلاجية :-

1. نظرية التمارين الرياضية المحددة والمنظمة

تستخدم هذه النظرية التمارين الرياضية والجمناستيكية وكذلك التمارين المساعدة وتمتاز هذه النظرية بالترتيب والتنظيم في تنفيذ التمارين وتحديد نوع التمارين والتعاقب وعدد التكرارات ومدة الراحة .
وتنفذ هذه النظرية بالطرق الآتية

- طريقة التكرار تكرر التمرين بدون تغير
- طريقة الراحة مع التمرين أي يتخلل التمرين راحة محددة
- طريقة التمرين الدائري

1. نظرية الألعاب :-

تنظم هذه النظرية نشاط المشتركين بقوانين محددة والحركة هنا طبيعية غير خاضعة لترتيب او تنظيم محدد يفضل استخدام هذه الطريقة مع الأطفال ما قبل المدرسة وطلاب المدارس اما بالنسبة للمصابين فان الألعاب غالبا ماتستخدم في فترة النقاهة .

طرق ومبادئ التمارين العلاجية :-

ان استخدام التمارين العلاجية يعتمد بشكل أساسي على طرق الاستخدام وهذا بدورها تعتمد على خصوصية كل حال مستندة الى عوامل عدة منها :-

- التشخيص الدقيق
- مرحلة الإصابة والمرض
- خصوصية المصاب الفردية
- مستوى الاستعداد البدني
- العمر

وكذلك يجب اتباع المبادئ العامة من اجل رفع التأثير العلاجي والتي تتلخص فيما يلي :-

- المعرفة الدقيقة والاصابة وبوضع المصاب
 - النشاط أي الجهد البدني وكيفية اختياره
 - الرؤية (العرض والشرح)
 - الكفاية (أي تحديد الجرعات العلاجية الملائمة بشكل دقيق)
 - الانفرادية (خصوصية المصاب الفردي)
 - التنظيم في أداء التمارين الرياضية (الجهد والراحة)
- التدرج في رفع متطلبات الجهد البدني

الأوضاع الابتدائية وتقسم الى :-

- وضع تتغير قاعدة استناد
- تتغير وضع مركز الثقل او جزء منه (استخدام لرفع صعوبة التمرين)
- الوضع الابتدائي المبسط مثل (ثني الجذع للامام او بسط الذراعين في مفصل الكتف)