

## أوجه المقارنة بين التمرينات والتدريبات

على أنها أصغر جزء في الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي لقد اعطى (وجيه محبوب) تعريفاً للتمرينات ومن مجموع هذه الوحدات يتكون وعند جمع هذه التمرينات مع بعضها البعض تصبح لدينا وحدة تدريبية وهو أيضاً أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، فالتمرين عندما يتكرر تصبح لدينا تدريبي، لدينا منهج ولا يمكن أن يكون التدريب إلا عن طريق التمرين الذي يؤدي إلى تطوير المهارة والتمرين هو الذي مهارة يطور دقة الأداء، فبدونه لا توجد هناك أية عملية تطوير،

هو أداء وإنجاز عمل معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم ويرى (شميت) أن التمرينات مهارة مكتسبة بصورة تامة.

تعمل التمرينات البدنية بأشكالها وأدواتها وأجهزتها المختلفة على تشكيل وتنمية الجسم وقدراته البدنية والحركية المتعددة وذلك للوصول إلى احسن قدرة تمكنه من الأداء في ميدان الحياة والميدان الرياضي والمهني بصورة جيدة وان الغاية من العرض السابق للبرهنة على ان التمرينات هو ليس الجهد الذي يعطى فقط في الاحماء او هي تلك التمرينات السويدية التي تعطى بدون شدة وتكرار بل هي لها تكرارها وشدتها وكثافة التمرينات المعطاة والتي لا بد ان تتلائم مع المراحل التدريبية ومستوى الرياضي وعمر الرياضي ونوع الفعالية واللعبة ومستوى القمة المطلوبة وعلى ضوء ذلك قسمت التمرينات الى

### أولاً:

على وفق مميزات ومتطلبات المنافسة في الفعالية إلى: التمرينات المنافسة  
التمرينات الخاصة  
التمرينات النظامية

### ثانياً

تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها إلى  
تمرينات الاسترخاء  
تمرينات القوة  
تمرينات المرونة  
تمرينات الرشاقة  
تمرينات التحمل  
تمرينات التوازن

### ثالثاً

تقسيم التمرينات من حيث اغراضها إلى  
التمرينات الأساسية  
التمرينات الغرضية الخاصه  
تمرينات المقدره / المستويات أو المنافسات

### رابعاً

تقسيم التمرينات من حيث مادتها

التمرينات الحرة وتؤدي بدون استخدام ادوات أو اجهزه  
تمرينات الأدوات  
تمرينات على الأجهزة

#### خامسا:

من حيث الاشكال الرئيسية للنشاط الحركي  
تمرينات فردية-  
تمرينات زوجية  
تمرينات جماعية

وعلى ضوء ما تقدم ولغرض الجواب على التساؤل المطروح لابد لنا من التعرف على المقصود من  
التدريبات؟

لغويا وهي جمع مفردة التدريب على انها التمرينات الرياضية البدنية والمعروفة باسم التدريبات  
التمارين الرياضية والتمارين الرياضية التنافسية، وعلى العموم لغويا لا وجد لمفردة التمارين والصواب هو  
التمرينات، اذا التدريبات هي مجموعة تمرينات تؤدي اثناء الوحدة التدريبية