

أوجه المقارنة بين التمرينات والتدريبات

لقد اعطى (وجيه محجوب) تعريفاً **للتمرينات** على انها أصغر جزء في الوحدة التدريبية في المنهج التدريسي وعند جمع هذه التمرينات مع بعضها البعض تصبح لدينا **وحدة تدريبية** ومن مجموع هذه الوحدات يتكون لدينا **منهج تدريسي**، وهو أيضاً أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، فالتمرين عندهما يتكرر تصبح لدينا **مهارة** ولا يمكن أن يكون التدريب إلا عن طريق التمرين الذي يؤدي إلى تطوير المهارة والتمرين هو الذي يطور دقة الأداء، فبدونه لا توجد هناك أية عملية تطوير ويرى (شميت) أنَّ **التمرينات** هو أداء وإنجاز عمل معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم **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 وشدة وكثافة التمرينات المعطاة والتي لابد 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 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 الخاصة
تمرينات المقدرة / المستويات أو المنافسات

رابعاً

تقسيم التمرينات من حيث مادتها

التمرينات الحرة و تؤدى بدون استخدام ادوات أو اجهزة

تمرينات الأدوات

تمرينات على الأجهزة

خامساً

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؟

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