

أوجه المقارنة بين التمرينات والتدريبات

لقد أعطى (وجيه محبوب) تعريفاً **للتمرينات** على أنها أصغر جزء في الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي وعند جمع هذه التمرينات مع بعضها البعض تصبح لدينا **وحدة تدريبية** ومن مجموع هذه الوحدات يتكون لدينا **منهج تدريبي**، وهو أيضاً أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، فالتمرين عندما 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) أن **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 أحسن قدرة تمكنه من الأداء في ميدان الحياة والميدان الرياضي والمهني بصورة جيدة وإن الغاية من العرض السابق للبرهنة على أن التمرينات هو ليس الجهد الذي يعطى فقط في الاحماء أو هي تلك التمرينات السويدية التي تعطى بدون شدة وتكرار بل هي لها تكرارها وشدتها وكثافة التمرينات المعطاة والتي لا بد أن تتلائم مع المراحل التدريبية ومستوى الرياضي وعمر الرياضي ونوع الفعالية واللعبة ومستوى القمة المطلوبة وعلى ضوء ذلك قسمت التمرينات إلى

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 أغراضها إلى
التمرينات الأساسية
التمرينات الغرضية الخاصة
تمرينات المقدرة / 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؟

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