المحاظرة رقم (٢)

أنواع التمارين البدنية

هناك عدة وجهات نظر حول تحديد أنواع التمارين البدنيـة وقـد جـاءت الآراء حول التحديد نظراً لتعدد أغراض هذه التمارين وأهميتها فقد تناول بعضهم تقسيمها بناءاً على مدى استخدامها من حيث كونها تمارين بدنيـة تـستخدم فيهـا الأدوات إن كانت صغيرة أو كبيرة أو من دون استعمال الأدوات كما إن هناك فئة أخرى يفضلون تقسيمها من حيث عمل المجاميع العضلية التي تؤثر فـي العمـل الحركي ، وآخرون يرون إن تقسيمها يجب أن يكون على ضوء ديناميكية الحركة وغيرها من التقسيمات ومنطلقاً من هذا التعداد الكبير والأساسي الـذي لا يمكـن الاستغناء عنه في تقسيم أنواع التمارين البدنية فإننا سوف نتناول بعض التقسيمات الشائعة :-

تنقسم التمارين البدنية **(بصـــــورة عامـــة)** إلى ثلاثـة مجموعـات رئيسية هي :

أولاً – التمارين النظامية : تهدف هذه التمارين ناحيتين متداخلتين الناحية الأولـى هو هدف خارجي وهو جعل كل طالب يقف في المكان الأكثر ملائمةً لأداء التمارين المقبلة أما الهدف الثاني والذي لا يقل أهمية عن سابقه هو ضبط الطلاب وجعلهم معتادين للقيام بالعمل تلقائياً وبصورة منظمة ودقيقة مـع الجماعة .

وليس لهذا النوع من التمارين ما للأنواع الأخرى من اثر فعال في الجسم لأنها لا تتطلب مجهوداً كبيراً وإنما ترجع فائدتها إلى ما تتطلبه من سرعه وانتباه فالجهـد الذي يبذله الطالب في هذه المجموعة من التمارين يكون عصبي أكثر ممـا هـو عضلي لذا يستحسن إن لا يستمر المدرس فيها مدة طويلة ، ومحل هذه التمـارين في الدرس مهم جداً لاسيما في الدروس الأولى من ألسنه الدراسية حتـى إذا مـا اعتاد الطلاب على النظام وعرفوا أماكنهم وترتيبهم وأصبح العمل تلقائياً ومنظمـاً قلت أهمية هذا النوع من التمارين ومن الأمثلة على هذا النوع من التمارين :

أ – تشكيل الرتل ب – تشكيل النسق ج- تشكيل مربع ناقص ضلع

د- تجمع الفرق ه - وضع العرض بأنواعه و- التراصف

ثانياً – التمارين الإصلاحية والتشكيلية : تهدف هذه التمارين إلى ناحيتين مهمتين في الجسم أولهما تشكيل أقسام الجسم المختلفة تشكيلاً متناسقاً وتحافظ على إدامة صحته فتؤثر على الأجهزة الداخلية حتى تقـوم بوظائفهـا بـصورة صحيحة . كما إنها تكسب الجسم المرونة والرشاقة والقوة والسرعة . أما هدفها الثاني فهي تقوم بإصلاح الجسم من العيوب والتشوهات التـي قـد تصيبه نتيجة ممارسة الفرد لمهنته أو من تكرار عمل ما والتركيـز فيهـا يكون على مجموعة خاصة من العضلات ، ومن الأمثلة على هذه التمارين :

أ- تمارين الرجلين ب- تمارين الذراعين ج- تمارين العنق والجـذع : وتضم هذه المجموعة التمارين التالية :

١- تمارين الظهر . ٢- تمارين البطن . ٣- التمارين ألجانبيه .

ثالثاً – التمارين التوافقية : وهدف هذه التمارين هو التوافق العـضلي العـصبي وبعبارة أخرى ترقية المهارات الحركية عنـد الفـرد . إن لمعظـم هـذه التمارين اثر ظاهر على عمل الجهاز الدوري والجهاز التنفسي وبجانـب ذلك فهي تنمي القوة الجسمية وتعود الفرد على المطاولة والجلد . وبعضها يبعث في نفوس الطلبة الشجاعة والنشاط والسرور وتنشيط الذهن واغلب هذه التمارين تكون فردية مما تشجع ألطلبه على المنافسات ومن الأمثلـة على هذه التمارين :

أ- تمارين التوازن ب- تمارين الرشاقة والخفة ج- تمـــارين القفز

د- تمارين السير والهرولة ه- تمارين الرفع

وهناك تصنيف آخر للتمارين البدنية وهو إنها تختلف بالنسبة للغرض الـذي وضعت من اجله فتقسم إلى :-

أولاً – التمارين الأساسية العامة : ولهذه التمرينات غرضان أساسيان

أ- غرض بنائي ب- غرض تعليمي حركي

الغرض البنائي : وهو يتلخص في ترقية النمو الطبيعي بصورة شـاملة ومتزنـة واكتساب القوام الجيد . ولتحقيق الغرض البنائي من التمرينات الأساسية يمكـن أداء تمرينات للتقوية والمرونة وتمرينات تحسين القوام ، ويدخل تحـت نطـاق (الغرض البنائي) غرض خاص يهدف إلى إصلاح العيوب الجسمية والقوامية التي قد تنشا من مزاولة المهن المختلفة أو الأوضاع والعادات الخاطئة لطلاب المدارس .

الغرض التعليمي الحركي : الغرض من هذه التمرينات هو تعليم الفرد وتعويـده على مراعاة القواعد السليمة في الحركات من جمال وتحكم في حركـات الجـسم وهذا لا يتم إلا عن طريق العمل المنسق بـين الجهـازين العـضلي والعـصبي ويستخدم في هذه التمرينات مختلف الوسائل المـساعدة التـي تنمـي الإحـساس والإيقاع الحركي مثل الموسيقى أو الأناشيد والتصفيق أو الضرب على الطبـل . ويجب مراعاة إن الغرض البنائي والغرض التعليمي الحركي للتمارين الأساسـية العامة هي وحده واحدة وان هذا التقسيم يرجع لاعتبارات تعليمية وتنظيمية فقط .

ثانياً – التمارين ذات الهدف الخاص : وتهدف هذه التمارين إلى الإعداد وتنميـة المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية مثل الألعاب المنظمة والعاب الساحة والميدان والجمناستك وغيرها .

وتعتبر هذه التمارين عامل مساعد لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع الفعالية الرياضية الذي يرغب في إن يختص بها .

ثالثاً – تمارين المستويات (السباقات) : إن الغرض من هذا النوع من التمـارين هو الوصول بمستوى اللاعب إلى أعلى المستويات من حيث القدرة علـى الأداء الحركي التي تتطلبها الفعالية التي يتدرب عليها وتخدم هذه التمـارين العـروض الرياضية بالأخص المقامة في القاعات المغلقة التي تؤديها مجموعه صغيره وهذا ما نراه في الحركات الأرضية أو تؤدى كتمارين فردية في بطولات الجمناسـتك الحديث .

وان مثل هذه التمرينات تحتاج الى متطلبات عالية جداً من حيـث بـذل الجهـد والقدرات الخاصة فهي تتكون من عناصر وجمل حركية مركبة ذات درجه عالية في الصعوبة .