التمـــــاريـــــــــن البـــــدنيـــــــــــة : مفهومهـا – أهميتها – أغراضها

لقد تعددت الآراء حول مفهوم التمرين البدني مما أدى إلى تعدد التعريف له وذلك إن كل صاحب رأي أو تعريف ينظر إليه من خلال منظوره أو لما يريد أن يصار إليه وليس هناك استغراب من منطوق هذا المفهوم ، إذ إن هذه الاختلافات جاءت نظراً لتعدد الإغراض التي تحققها هذه المادة .

وارتباطها باحتياجات الدولة اجتماعياً وسياسياً من الأفراد ولكن إذا تعمقنـا في مدلوله أصبح واضحاً . فما التمارين البدنية إلا الحركات البدنية التـي تـشغل الجسم وتنمي مقدرته الحركية وفق قواعد خاصة ، تراعي منها الأسس التربويـة والمبادئ العلمية للوصول إلى مستوى عالي من الأداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة ، إن هذا التعريف قد راعى عدة جوانب يهدف إليهـا التمـرين البـدني وهناك تعريف أخر كان سائد لحقبة كبيرة من الزمن يقول : نقصد بالتمرينات تلك الحركات المختارة لتربية الجسم تربية متزنة . وعموماً فان اصطلاح التمرين في الوقت الحاضر يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية . وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان مما لاشك فيه إن مثـل هذه التعاريف تعتبر بسيطة لمدلول مادة عولجت بصورة علمية وأسندت حقيقتهـا وتأثيرها تأثيراً مباشراً على الجسم عن طريق علوم مهمة كثيرة منهـا التـشريح ووظائف الأعضاء وعلم الحركة وغيرها من العلوم الأخرى وقد اثبت أثرها مرة أخرى وأهميتها التربوية عند ممارسة تطبيقها بصورة عملية على أجيال كثيرة من خلال مسيرتها ومدى ارتباطها بالعمل . وليس هذا فحسب ولكن من نواحي أخرى أيضاً كالناحية الاجتماعية والنفسية والصحية وتماشها مع نمـو الفـرد وقدراتـه وجنسه خلال فترة نموه .

ومما تجدر الإشارة إليه فإنها مجموعة كبيرة من الأوضـاع والحركـات المختلفة وجميعها تهدف لتحقيق ما يحتاجه الجسم في بناءه وتنمية قدراته الحركية تحت ضوابط تربوية وعلمية لتحقيق الغرض الذي وضعت من اجله تلك التمارين كان تكون لتحقيق مستوى عالي أو أداء رياضي وظيفي (مهني) أو قـد تكـون

لإدامة المجاميع العضلية أو لتحسين مهارة أو قد تكون لإصلاح عيـب أو تـشوه جسماني وغيرها من الاحتياجات وبذلك نستطيع أن نضم تلك الجوانب بتعريـف شامل للتمارين هو: هي الأوضاع والحركات البدنيـة المختـارة طبقـاً للمبـادئ والأسس التربوية والعلمية تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنميـة مختلـف قدراتـه الحركية لتحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها .

لقد اهتمت الدول ألمتقدمه بتشجيع ممارسة الرياضة في كافـة القطاعـات وأخذت التمارين البدنية كعامل مهم لتنشيط كافة شرائح المجتمع المختلفة في جميع المهن نظراً لتميز التمارين البدنية بمميزات قد لا نجدها في ضـرب آخـر مـن ضروب التربية الرياضية وذلك لجملة أسباب منها ضمان عدم تعرض الفرد إلـى الإصابات الرياضية التي قد نجدها في بقية الفعاليات الأخرى ، كما إنها لا تحتاج إلى مكان واسع وأجهزة وأدوات لممارستها فضلاً عن ذلك إنهـا تناسـب كافـة مراحل العمر والجنس والمهن والقدرات كما يمكن للفرد أن يصل من خلالها إلى المستوى الجيد في المهارة الحركية التي يزاولها أو يرغبها ، كما إنها تعتبر خيـر وسيلة للمدربين لإعداد فرقهم للمسابقات الرياضية للوصول إلى المستويات العليا . ولا تخلو أي خطه رياضيه عمليه إن كان في تدريس درس التربية الرياضـية أو تدريب بطل من الأبطال أو فريق من الفرق إلا والتمرين البدني يكون عاملاً مهماً في تهيئة تلك المجموعة هذا من جهة ولها أهمية أخرى لا تقل عن سابقتها هـي التخفيف عن الفرد من ضغط العمل لأنها تعتبر وسيلة للراحة الايجابية كما إن لها قيم أخرى تتمثل في تعويد الفرد على الدقة في العمل وحفظ النظام وتسهيل مهمـة الفرد للاندماج في أعماله .

أغراض التمارين البدنية :

١- تساعد الفرد نحو الوصول إلى التطور في بناء القدرة الجسمية عن طريـق تنمية الأجهزة العضوية المختلفة في الجسم للحصول على المقدرة الجسمية على مقاومة التعب ، فالنشاط العضلي له الدور الفعال في تنميـة أجهـزة

الجسم مثل الجهاز التنفسي والجهاز الدوري وأجهـزة الإفـراز والجهـاز الهضمي .

٢- التمارين تساعد على جعل حركت الجسم ذات فائدة كما إنها تقلل من بـذل الجسم لأقل قدر ممكن من الطاقة عندها توصف حركات الفـرد بالرشـاقة والاتزان والانسيابية الجيدة .

٣- إنها تعمل على مساعدة الفرد في بناء قاعدة أساسية جيدة لتطـوير قابليتـه البدنية فمن خلال ممارسته للتمارين البدنية تبنى القابليات الجـسمية طبقـاً لمتطلبات نوع الفعالية التي يمارسها .

٤- التمارين البدنية ذات اثر عام على الجسم إذ إنها تكسب الجسم اللياقة بدنيـة ونعني بذلك انه يستطيع أن يحافظ على مستوى معين من القوة والـسرعة والمطاولة والمرونة للرشاقة وتلك العناصر بمجموعهـا تـسمى الـصفات البدنية وهي أساس القابلية الحركية للفرد .

ونظراً لسهولة التمارين البدنية فان أثرها لا يظهر للعيان مباشرةً ولا يستفيد منها الجسم الفائدة المرجوة إلا إذا تكررت وتعددت أشـكالها واختلفـت أنواعهـا وانتظمت طرق أدائها العملية وحتى يتدرب الجسم كله تدريجياً بانتظام فتقوم جميع أقسامه بالحركة كذلك نرى إن التمارين تعمل على مقاومة الأوضاع والحركـات الخاطئة الناتجة عن التعود والعمل المضني حيث إن المدنية الحديثة قـد أحـدثت بالجسم ضرراً كبيراً ونتيجة لذلك نرى جسم الإنسان قد إصابته التـشوهات منـذ دور الطفولة وتأصلت به في سن البلوغ والكبر لذلك كان لابد لـه مـن عـلاج لمحاربة التشوهات التي تصيبه فوضع المعنيين بالتربية الرياضية التمارين البدنية باعتبارها العلاج الناجح لمثل هذه الظواهر الضارة في جسم الإنسان كمـا إنهـا تساعده على النمو الطبيعي .

المصدر/عباس احمد صالح السامرائي : طرق التدريس فـي التربيـة الرياضية ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصـل ، العـراق ، ٢٠٠٠ .