**انواع التمارين البدنية**

**هناك عدة وجهات نظر حول تحديد انواع التمارين البدنية وقد جاءت الآراء حول التحديد نظرا لتعدد اغراض التمارين البدنية واهميتها فقد تناول بعظهم تقسيمها بناء على مدى استخدامها من حيث كونها تمارين بدنية يستخدم فيها الادوات ان كانت صغيرة او كبيرة او من دون استعمال الادوات كما ان هناك فئة اخرى يفضلون تقسيمها من حيث عمل المجاميع العضلية التي تؤثر في العمل الحركي وآخرون يرون ان تقسيمها يجب ان يكون على ضوء ديناميكية الحركة ...الخ وغيرها من التقسيمات ومنطقها من هذا التعداد الكبير والاساسي الذي لا يمكن الاستغناء عنه في تقسيم انواع التمارين البدنية فأننا نتناول بعض التقسيمات الشائعة :**

**تنقسم التمارين البدنية بصورة عامة الى ثلاث مجموعات رئيسية هي :**

**اولا- التمارين النظامية :**

**تهدف هذه التمارين الى ناحيتين متداخلتين الاولى هو هدف خارجي  وهو جعل كل طالب ان يقف في مكان الاكثر ملائمة لاداء التمارين المقبلة والهدف الثاني والذي لايقل اهمية عن سابقه هو ضبط التلاميذ وجعلهم معتادين للقيام بالعمل تلقائيا وبصورة منظمة دقيقة مع الجماعة. وليس لهذه التمارين ما للتمارين البدنية الاخرى من اثر في الجسم لانها لاتستنفذ مجهودا كبيرا وانما ترجع فائدتها الى ما تتطلبه من سرعة وانتباه فالمجهود الذي يبذله التلميذ في هذه المجموعة من التمارين يكون عصبي اكثر مما هو عضلي ولذا يحسن الا يستمر المدرس فيها مدة طويلة وبالاخص مع الصغار من التلاميذ. ومحل هذه التمارين في الدرس مهم جدا ولاسيما في الدروس الاولى للتلاميذ حتى اذا ما اعتادوا النظام وعرفوا اماكنهم وترتيبهم واصبح العمل تلقائيا قلت اهميتها وتشمل هذه المجموعة على :**

**أ-الخطوات  ب-التراصف  ج-العدد  د-المسافات  هـ- تجمع الفرق  و- تشكيل الرتل  ز- تشكيل النسق  ح- وضع العرض بانواعه  ط-  تشكيل دائرة  ي- الدوران  ك- تشكيلات اخرى  ل- الانصراف....الخ**

**ثانيا-تمارين اصلاحية او تشكيلية وانواعها:**

**تهدف هذه التمارين الى ناحيتين مهمتين في الجسم اولهما تشكيل اقسام الجسم المختلفة تشكيلا متناسقا وتحافظ على ادامة صحته فتنمي التوافق بين المجاميع العضلية المختلفة فتاثر على الاجهزة الداخلية حتى تقوم بوظائفها بصورة صحيحة كما انها تكسب الجسم حيوية جيدة**

**اما هدفها الثاني فهي تقوم باصلاح الجسم من العيوب والتشويهات التي قد تكون فيه نتيجة ممارسة الفرد لمهنته او من تكرار عمل والتركيز على مجموعة خاصة من العضلات فتقصر او تطول وتقسم هذه التمارين الى المجموعات التالية :**

**أ-تمارين الرجلين**

**ب-تمارين الذراعين**

**ج-تمارين العنق والجذع وتضم هذه المجموعة التمارين التالية:**

**1-  التمارن الظهرية**

**2-  التمارين البطنية**

**3-  التمارين الجانية**

**ثالثا-التمارين التوافقية وانواعها :**

**وهدف هذه التمارين هو التوافق العضلي العصبي وبعبارة اخرى ترقية المهارات الحركية عند الفرد ان لمعظم هذه التمارين اثر ظاهر على عمل جهزي الدوران والتنفس وبجانب ذالك فهي تنمي القوة الجسمية وتعود الفرد على المقاومة والجلد . وبعضها يبعث في التلاميذ الشجاعة والنشاط والسرور للعمل وينشط الذهن واغلب هذه التمارين تكون فردية مما تشجع التلاميذ على المباريات وتقسم هذه التمارين الى المجموعات التالية :**

**1-تمرين التوازن**

**2-تمارين الرفع**

**3-تمارين الرشاقة والخفة**

**4-تمارين القفز**

**5-تمارين السير والهرولة**

**تستوجب الضرورة من ان ناخذ هذه المجاميع من التمارين البدنية غرضها الاساسي في تنمية الجسم نموا صحيحا ومتزن لان المدى الضيق التي تعمل فيه العضلات فب الحركات اليومية الاعتيادية والتي ادت الى قصر العضلات وفقدت المرونة والحاجة الى استنباط انواع مختلفة منها تزيد من قدرة الاوتار والاربطة والعضلات على العمل الجيد وان يكون لكل قسم من اقسام الجسم عدة تمارين خاصة يمكن اختيار المناسب منها والتنويع فيها وان يكون بينها ما هو سهل يصلح للمبتدئ ومنها ماهو مركب وصعب يصلح للمتدرب وان يكون هناك تمارين خاصة للاطفال وللراشدين والشيوخ.**

**ومن الاجدر ان نضع عند اختيارنا ما هو بسيط غير معقد وغرضه النمو الشامل للجسم مثل تمارين الذراعين والظهر والرقبة والبعض توافقيا لترفيه الارتباط العضلي العصبي مثل تمارين التوازن والقفز وتمارين الرشاقة وغيرها.**

**وتختلف التمارين البدنية بالنسبة للغرض الذي وضعت من اجله فتقسم الى**

**1-التمارين الاساسية العامة**

**2-تمارين ذات الهدف الخاص**

**3-تمارين المستويات(السباقات)**

**التمارين الاساسية العامة**

**ولهذه التمرينات غرضان اساسيان**

**أ-غرض بنائي**

**ب-غرض تعلمي حركي**

**أ-الغرض البنائي**

**وهو يتلخص في ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة متزنة واكتساب القوام الجيد عن طريق اكتساب الجسم القدرة والمرونة العامة ولتحقيق الغرض البنائي من التمرينات الاساسية يمكن اداء تمرينات للتقوية والمرونة العامة وتمرينات تحسين القوام ويمكن اختيار هذه التمرينات وتشكيلها بطرق كثيرة متعددة لضمان تحقيق الغرض البنائي المقصود منها ويدخل تحت نطاق(الغرض البنائي) غرض خاص يهدف الى اصلاح العيوب الجسمية والقوامية التي قد تنشأ من المهن المختلفة للعمال او الاوضاع والعادات الخاطئة لتلاميذ المدارس وتسمى التمرينات التي تخدم هذه الحالات ( بالتمرينات التعويضية ) .**

**ب-الغرض التعليمي الحركي**

**والغرض من هذه التمرينات هو تعليم الفرد وتعويده على القواعد السليمة في الحركات من جمال وتحكم قي حركات الجسم وهذا لا يتم الا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي .**

**2-التمارين ذات الهدف الخاص**

**وتهدف هذه التمارين الى الاعداد والتنمية للمهارات الحركية الخاصة لمختلف انواع الانشطة الرياضية مثل الالعاب المنظمة والعاب الساحة والميدان والجمناستك وتمارين البطولات وغيرها، وتعتبر التمارين ذات الهدف الخاص عامل مساعد لاعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع الفعالية الرياضية الذي يرغب في ان يختص بها .**

**3-تمارين المستويات (السباقات)**

**ان الغرض الاساسي من هذا النوع من التمارين هو الوصول لمستوى اللاعب الى اعلى المستويات من حيث القدرة على الاداء الحركي والتركيب الحركي والتشكيلات الاخرى التي تتطلبها الفعالية التي يتدرب عليها وتخدم هذه التمارين اما العروض الرياضية وبالاخص في القاعات المغلقة التي تؤديها مجموعة صغيرة وهذا ما نراه في الحركات الارضية او تؤدى كتمارين فردية في بطولات الجمناستك الحديث.**