

• التمارين البدنية :-

هي حركات بدنية تشغل الجسم وتنمي مقدراته الحركية وفق قواعد خاصة ،تراعي الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى مستوى عالي من الأداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة .كما تعرف التمارين بأنها الحركات المختارة لتربية الجسم تربية متزنة .وعموما ان اصطلاح تمرين يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع للناحيتين الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي للإنسان .

كما يمكن تعريف التمرين بالتالي :-

هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بهدف تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها .

• اغراض التمارين البدنية :-

1. الوصول إلى تطور في بناء القدرات الجسمية عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للحصول على المقدرة في الاحتفاظ بمجهود تكيفي والقدرة على مقاومة التعب .
2. الغرض الحركي الذي يجعل من حركة الجسم ذا فائدة مع اقل جهد لذا توصف حركة الفرد بالاتزان والرشاقة والانسائية .
3. مساعدة الفرد في بناء قاعدة أساسية جيدة لتطوير قابليته البدنية .
4. التأثير على الجسم واكتساب اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى معين من القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والمعادلة (الصفات الحركية) .

أنواع التمارين البدنية :-

تقسم التمارين البدنية بصورة عامة إلى ثلاث مجاميع رئيسية ،وهي :

1. التمارين النظامية .
2. التمارين الإصلاحية أو التشكيلية .
3. التمارين التوافقية .

كما تقسم أنواع التمارين حسب الغرض الذي وضعت من اجله إلى :-

1. التمارين الأساسية العامة .
2. التمارين ذات الهدف الخاص .
3. تمارين المستويات العليا .

أوضاع التمارين البدنية :-

١. الوضع الابتدائي :- وهو لوضع الدال على الشكل الذي يتخذه الجسم قبل البدء في الحركة وبعد الانتهاء منها ويقسم إلى نوعين :

- الأوضاع الابتدائية الأصلية (الأساسية) وهي:---
 - (الوقوف)
 - (الجلوس)
 - (البروك)
 - (الاستلقاء)
 - (التعلق)

- الأوضاع الابتدائية المشتقة (الفرعية) وهي الأوضاع المشتقة من الأوضاع الأصلية وذلك يتم
 - بتحريك الذراعين مثل (الوقوف ، ذراعان جانبا) (الوقوف ، تخرصر)
 - بتحريك الرجلين مثل (الوقوف ، فتحا) (الوقوف ،الرجل اليمين أماما)
 - بتحريك الجذع مثل (الوقوف ، حني الجذع)
 - وبالنسبة لوضع الفرد من الجهاز (الوقوف ، المتزن)

الاصطلاحات في التمارين البدنية :-

يقصد بالاصطلاح التعبير باسم خاص عن كل وضع يتخذه الجسم أو أي حركة يؤديها وذلك للتمييز بين الأوضاع فيما بينها ، وللتمييز بين الأوضاع والحركات .

بعض المصطلحات وتعريفها :

اسم الوضع :- ويدل على نوع الفعالية التي سيقوم بها الجسم كله أو جزء منه .
الإيعاز :- ويدل على الأوامر التي يلقيها المدرس على طلابه ليتخذوا وضعاً خاصاً ثم يقوموا بأداء حركة معينة .
حركة العودة :- وهي حركة أو عدة حركات تعود بالجسم أو جزء منه إلى الوضع الأصلي وتكون متعاقبة وبترتيب عكسي .

قاعدة كتابة التمرين البدني :
(الوضع الابتدائي) ~~~~ اسم الحركة ~~~~ ----- العادات

(الوقوف فتحا) فتل الجذع للجانبين بالتعاقب ----- ٤ عادات

شروط الوضع الابتدائي

- ان يكتب بين قوسين (الوقوف) (الجلوس ، الطويل)
- وضع فارزة بين الوضع الأصلي والمشتق مثل (الوقوف ، فتحا)
- يتميز بثبوته .
- لا يوعز إليه عند إعادة التمرين او تكراره .
- لا يتغير الوضع الابتدائي للتمرين ما لم يتغير التمرين .
- الوضع الأصلي يسبق المشتق دائما ، مثل (الوقوف ، فتحا) (الجلوس ، الطويل)

اسم الحركة : وهو المصطلح الذي يطلق على الحركة او المجموعة الحركات التي تلي
الوضع الابتدائي وتشمل الأجزاء التي ستتحرك لأداء التمرين ويتكون من :-

- حركة أساسية .
- حركة مكملة : - وهي حركة او عدة حركات تضاف إلى صلب التمرين لتحقيق الأغراض التالية
- أ . تعقيد التمرين .
- ب . زيادة العمل العضلي .
- ج . زيادة التوافق العضلي العصبي .

ويتكون التمرين البسيط من حركة أساسية فقط ، أما التمرين المركب فيتكون من
حركتين أساسية ومكملة او أكثر من حركة مكملة واحدة .