المحاضرة الخامسة

التمارين البدنية خلال درس التربية البدنية وعلوم الرياضة

الرياضة من أهم الأمور التي تحافظ على صحة الإنسان وتساعده على القيام بجميع أعماله اليومية بكل نشاط وبعيداً عن التعب، وتساعد ايضاً بالحصول على جسم جميل قد تكون رياضة عنيفة تؤدي الى بعض الأذى، ولكن هناك رياضات كالمشي السريع والسباحة وقوام ممشوق وصحة أفضل، وممارسة أي نوع من الرياضة قد لا يشمل جميع عضلات الجسم أو تقوم بتحريك جميع عضلات الجسم وتنشيط الدورة الدموية لكامل الجسم، وفي بعض الرياضات يجب الإحماء أولاً قبل القيام بالتمرين وذلك لتجنب حدوث شد عضلي أو تمزق في أربطة العضلات.

وهناك دئما تمارين للياقة البدنية بشكل عام تكون أما منفصلة أي يمارسها الشخص فقط ولا يتبعها أي نوع رياضة أخرى وذلك بهدف تخفيف الوزن مثلاً أو حرق الدهون أو للتخلص من بعض الأمراض، أو يتبعها بعض الرياضات العنيفة مثل الملاكمة وبناء الأجسام والمصارعة ورفع الأثقال وغيرها.

واللياقة البدنية تشمل جميع عضلات الجسم ومنها:

-عضلات الترابيس وهي العضلات الملاصقة للرقبة والمرتبطة بالأكتاف وهذه العضلات تعطي شكل جميل عند عمل بعض التمارين لها وتكبيرها، وغالبا ما يشتكي ثير من الناس من الآم في الرقبة ينتج عن الجلسات الطويلة بشكل غير سليم مما يؤثر على جميع عضلات الظهر بشكل عام والتي تؤثر بدورها على الفقرات وتضغط عليها مما يؤدي الى تآكل أو تهتك في المادة الغضروفية الموجودة بين الفقرات أو تشنج في العضلات، مما يؤدي بالنهاية الى تقليل المسافة بين العضلات والضغط على الأعصاب الموجودة بينها وحدوث الألم في العضو من جسم الأنسان المسؤولة عنه هذه الأعصاب

-عضلات الظهر العلوي والسفلي وما يرتبط معها من عضلات الأكتاف الأمامية والخلفية والجانبية

-عضلة اللاس وهي العضلة الجانبية للجسم وتمتد من تحت الأبط وحتى نهاية البطن تقريباً

-عضلات الصدر العلوية والسفلية والأمامية حيث لكل منها تمارين خاصة لإبرازها وتحديد معالمها

-عضلات الباي سيبس والتراي سيبس وهي عضلات اليدين من الكتف حتى عظم الكوع

-عضلات المعدة

-عضلات الأرجل وهي تقسم الى عضلات الفخذ وعضلات الساق

-عضلات السواعد وهي من عظم الكوع حتى الرسغ

بالواقع فإن هناك أكثر من رياضة تنشط هذه العضلات أو بعضها وتحدد حجمها وشكلها وتعطي الطاقة للجسم، كالسباحة و بناء الأجسام والجري والملاكمة وكرة القدم وكرة السلة وغيرها الكثير، وهناك التمارين السويدية التي هي عبارة عن تمارين فقط لإكساب الليونة والمرونة لهذه العضلات دون ممارسة أي نوع من أنواع الرياضات الأخرى، ورياضة الجري أيضاً من الرياضات المفضلة لدى الكثير وخصوصاً السيدات لما لها من أثر كبير في اكساب الجسم الرشاقة واللياقة المطلوبة

مفهوم التمرينات في المجال الألعاب الرياضية بشكل عام:

التمرينات هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدى بهدف بناء القسم وتشكيله التشكيل الصحيح ، وتنمى قدراته الحركية المختلفة من أجل الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء سواء في المجال الرياضي أو المهني أو خلال

متطلبات الحياة اليومية الاعتيادية ، كل هذا في ضوء القواعد الخاصة التي تستند إلى الأسس التربوية والمبادئ العلمية.

تعريف التمرين:

هو عبارة عن تكرار الأداء لحركة معينة أو عدة حركات في صور مختلفة من أجل الوصول إلى تأثير معين وتحقيق هدف خاص وذلك في ضوء الاستناد إلى المبادئ العلمية (فسيولوجية – تشريحية – ميكانيكية)والأسس التربوية السليمة.

أنواع التمرينات:

يمكن تقسيم التمرينات البدنية إلى ثلاثة أقسام رئيسية كما يلى:

١- التمرينات من حيث المادة.

٢- التمرينات من حيث التأثير.

٣- التمرينات من حيث الأغراض.

أولا التمرينات من حيث المادة:

ويعنى مفهوم المادة هنا هو الطريقة التي تؤدى بها .. وتنقسم على النحو الاتي:-

أ- تمرينات حرة: هي التي يؤديها الفرد بدون استخدامه لأى أداة أو جهاز.

ب- تمرينات بأدوات: وهى التي يؤديها الفرد باستعمال اداة اليد الصغيرة كالثقل الحديدي (الدامبلز)أو الكرة الطبية أو أكياس الرمل بغرض زيادة القدرة الحركية للفرد أو بغرض زيادة المهارة الحركية كما هو عند استخدام الحبال والأطواق وكرة التمرينـــــــــــات والزجاجـــــــــــات الخشـــــــــــبية.

ج- تمرينات على الاجهزة: وهى التي يؤديها الفرد على الأجهزة الكبيرة كالمقاعد السويدية وعقل الحائط والأجهزة الحديدية.

والجدير بالذكر أن هذا النوع من التمرينات يمكن أداؤه بصورة فردية أو بصورة جماعية ، والصورة الجماعية تكون من خلال:

*استخدام الزميل كعامل مساعد للأداء الحركي.

*استخدام الزميل كثقل لزيادة التأثير الناتج.

*استخدام الزميل كجهاز لتعويض النقص في الإمكانيات المتاحة.

ثانيا: التمرينات من حيث التأثير:

ويعنى ذلك التأثير على أعضاء الجسم وأجهزته المختلفة ، ويمكن تقسيم التمرينات في ضوء ذلك كالاتي:-

أ- تمرينات استرخاء.

ب- تمرينات القوة.

ج- تمرينات الرشاقة.

د- تمرينات التوازن.

هـ- تمرينات التحمل.

و- تمرينات الإطالة والمرونة.

ثالثا: التمرينات من حيث الأغراض:

ومفهوم الغرض يعنى القصد من الأداء ، أو بمعنى آخر ما يجب أن تحققه التمرينات من فوائد للفرد المؤدى . ويمكن تقسيم التمرينات في ضوء ذلك كالاتي:-

- التمرينات الأساسية العامة: وتنقسم إلى.. تمرينات بنائية: تعمل على بناء الجسم بصفة عامة بناء شاملا متزنا من أجل اكسابه القوام الجيد.
- تمرينات تعليمية: تعمل على اكساب الفرد مختلف أنواع الحركات الأساسية مثل الجري والمشي والوثب .. الخ.

ب- التمرينات الخاصة: وتعمل على إعداد الفرد وتنمية مهاراته الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس.

ج- تمرينات المسابقات: ويهدف هذا النوع غلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الأداء الحركي . ويستخدم في العروض الرياضية بمجموعات صغيرة أو تمرينات فردية في البطولات . ويتطلب ذلك بذل المزيد من الجهد والتدريب نظرا لصعوبة حركاتها.

الأوضاع في التمرينات

الوضع هو الشكل الذى يتخذه الجسم قبل البدء في الحركة أو نشاط معين (كالوقوف – الرقود – الانبطاح – الجلوس ... الخ

ويتعين على الفرد أن يختار الوضع المناسب عند أدائه لحركة معينة أو عدة حركات ، وهو ما يعرف بالوضع الابتدائي ، وهو إما أن يكون أساسيا (أصليا)أو مشتقا أو وضع خاص.

أولا: الأوضاع الأصلية

وهى الأوضاع الطبيعية السهلة التي تشكل أساس جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم ، وهى على النحو الاتي :

وقوف – جلوس تربيع – جثو – رقود – انبطاح – تعلق.

ولمعرفة الصفات الفنية لتلك الأوضاع يرجى مراجعة كتب التمرينات بمكتبة الكلية والبحث في تبويب الأوضاع الأصلية للتمرينات.

ثانيا: الأوضاع المشتقة

وهى الأوضاع التي تشتق من الأوضاع الأصلية ولكن بتحريك جزء أو أكثر من أجزاء الجسم ، كتحريك مثلا الذراعين – الرأس – الجذع – الرجلين.

ومن المتبع عند كتابة الوضع المشتق أن يكتب أولا الوضع الأصلي يليه الجزء المراد تحريكه ثم الاتجاه . مثل: وقوف . الذراعان جانبا.

ولمعرفة المزيد من النماذج المرتبطة بالأوضاع المشتقة يرجى مراجعة الكتب بقسم التمرينات بمكتبة الكلية في تبويب الأوضاع المشتقة.

ثالثا: الاوضاع الأخرى

وهى أوضاع خاصة يتخذها الفرد قبل بداية التمرين وهى ليست من النوع المعتاد مثل:- الوقوف على اليدين – الوقوف على الرأس – الوقوف على الكتفين – الجلوس على أربع – الجثو الأفقى .. وما شابه ذلك