

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الأنبار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الأولية – المرحلة الرابعة

التمارين البدنية والايعازات في التربية الرياضية

محاضرة تقدم بها

الاستاذ الدكتور

وعد عبد الرحيم فرحان

أستاذ المناهج والإدارة الرياضية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار

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. وعموماً إن اصطلاح تمرين يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع للناحيين الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي للإنسان.

وتعرف التمارين البدنية بأنها: هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بهدف تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.

إغراض التمارين البدنية:

1. الوصول إلى تطور في بناء القدرات الجسمية عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للحصول على المقدر في الاحتفاظ بمجهود تكيفي والقدرة على مقاومة التعب.
2. الغرض الحركي الذي يجعل من حركة الجسم ذا فائدة مع أقل 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.

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 أجله إلى:-

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

أوضاع التمارين البدنية:

1. الوضع الابتدائي: وهو الوضع 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 ويتم ذلك 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 يلقاها 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 أو تكراره .

- لا يتغير الوضع الابتدائي للتمرين ما لم يتغير التمرين .
- الوضع الأصلي يسبق المشتق دائماً ، مثل (الوقوف ، فتحا) (الجلوس ، الطويل)
- اسم الحركة :** وهو المصطلح الذي يطلق على الحركة او مجموعة 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 .
- الإيعاز :** هو مجموعة الألفاظ والعبارات الاصطلاحية التي يلقيها مدرسي التربية الرياضية على طلابه للقيام بالحركات والتمارين او أي نوع من النشاط . ولا بد ان تخضع هذه الألفاظ والعبارات الى قواعد وشروط حتى تكون ما نسميه بالإيعاز .
- ويجب ان نفرق بين الإيعاز والاصطلاح في التربية الرياضية .
- فالأصطلاح:** عبارة عن أسماء الأوضاع والحركات المتفق عليها في أوساط مدرسي التربية الرياضية لتسهيل التفاهم بينهم .

القواعد العامة في الإيعاز وشروطه :-

- ١ . يجب على المدرس ان يكون طبيعياً غير متكلفاً عند إعطاء الإيعاز .
- ٢ . على المدرس ان يوجه الكلام لجميع طلاب الصف ولا سيما الخلفيين من الطلاب .
- ٣ . ان لا يلجأ المدرس الى الصراخ او رفع صوته أكثر من اللازم .
- ٤ . ان يراعي اتجاه الريح الذي سيحمل صوته الى جميع طلاب الصف .
- ٥ . ان يراعي موضع الشمس على ان لا تكون موجهة لعيون الطلاب .
- ٦ . يرقى المدرس بالإيعاز كلما ارتفعت مدارك الطلاب .
- ٧ . ان لا يقلل المدرس من شأن الطلاب او ينظر لهم بمستويات ومدارك واطنة .
- ٨ . ان يكون الإيعاز بلغة واضحة ومفهومة وبتلفظ سليم وغير سريع .

أقسام الإيعاز :

- ١ . القسم الإخباري .
- ٢ . الفترة .

٣. القسم الإجمالي .

وللاستيضاح عن هذه الأقسام لاحظ المثال التالي :-

الذراعان جانباً ----- رفع

مع رفع الذراعان جانباً الجذع إلى اليمين ----- فتل

الأخبار الفترة الإجراء

أولاً : القسم الإجمالي : وهو عبارة عن الألفاظ والكلمات التي تبين نوع التلبية والأجزاء التي ستتحرك في الجسم والاتجاهات التي ستأخذها هذه الأجزاء ، كما يوضح سرعة الأداء وقوته .

شروط القسم الإجمالي :

١. يجب ان يكون واضح وسهل التغيير .
٢. ان يراعى فيه الإيجاز وقصر العبارة والوضوح في استخدام الاصطلاحات المتفق عليها.
٣. يذكر فيه أجزاء الجسم التي ستتحرك حسب الترتيب في التمرين المطلوب .
٤. لا يصح ان يبدأ بالمصدر المشتق او فعل الأمر في الإيعاز اللفظي ويمكن ان يبدأ به في الإيعاز المستمر او الإيعاز العددي .
٥. يجرأ القسم الإجمالي الى أقسام إخبارية وأداء عدة إيعازات عند تنفيذ الوضع او الحركة الموعز بها.
٦. لا يصح استخدام لغة التخاطب العادية إلا في حالة تدريس الأطفال .

ثانياً : الفترة : هي فترة السكون التي تلي القسم الإجمالي في الإيعاز وتسبق القسم الإجمالي

ويرمز لها بالرمز (-----) وهي تساعد الطلبة على تفهم ما جاء في القسم الإجمالي ليستعدوا لأداء الحركة بعد سماع كلمة القسم الإجمالي ، وتطول او تقصر هذه الفترة حسب قدرة الطلاب وإدراكهم وحسب نوع الحركة او التمرين المطلوب .

شروط الفترة :

١. يجب ان لا تكون أطول من اللازم فينسى الطالب ما جاء في القسم الإجمالي وحتى لا يفقد التمرين عنصر النشاط والاستمرار .
٢. يجب ان لا تكون اقصر من اللازم وإلا لن تكون هناك فرصة كافية لتفهم الطلاب .
٣. تطول الفترة في الحالات التالية :

أ- التمرين الصعب .

ب- الطلاب أطفال صغار .

ت- ضعف المستوى الرياضي للطلاب .

ث- المطلوب أداء التمرين ببطيء .

وقد تقصر الفترة في الحالات التالية :

أ- التمرين سهل .

ب- المطلوب أداء التمرين بسرعة .

ت- الطلاب ذوي مستوى رياضي عالي .

ثالثا : القسم الإجرائي : هو الأمر الذي يبدأ به التمرين او الحركة ، إذ يأتي مباشرة بعد الفترة

وقد يكون فعل أمر او مصدر ويمكن ان يكون الإجراء لفظي او عددي .

شروط القسم الإجرائي :

١- يجب ان يكون الإجراء فعل أمر او مصدر إذا كان لفظيا او رقما إذا كان عدديا .

٢- لا يصح حدوث أي مد في حروف القسم الإجرائي كما لا يصح تجزئته .

٣- يجب ان يكون بصيغة مناسبة لنوع التمرين من حيث السرعة .

شروط الإيعاز :

١- ان يكون مناسب لنوع التمرين من حيث سرعته .

٢- بعد ذكر القسم الإخباري وبدء الفترة يجب عدم ذكر أي تنبيهات .

٣- الإلقاء بصوت واضح وسليم النبرات .

٤- يجب استخدام المصطلحات الفنية والابتعاد عن الألفاظ الدارجة .

٥- ان يراعي شروط الإيعاز العامة (الصوت ، الريح ، الشمس، موقعه من الطلاب)

٦- التمييز بين الإيعاز اللفظي والعددي .