



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الاولى

التمارين البدنية: أنواعها وعلاقتها بالألعاب الرياضية

طرائق التدريس / المرحلة الثانية



اعداد

أ.د. زياد سالم عبد

2025م

1447 هـ

التمارين البدنية: أنواعها وعلاقتها بالألعاب الرياضية

المقدمة

تُعدّ التمارين البدنية حجر الأساس في بناء القدرات الحركية والبدنية للإنسان، وهي وسيلة فعالة لتطوير اللياقة العامة والخاصة بما يتناسب مع متطلبات النشاط الرياضي أو الحياة اليومية. فالتمارين ليست مجرد نشاط جسدي، بل منظومة علمية تستند إلى مبادئ الفسيولوجيا، والبيوميكانيك، وعلم النفس الرياضي. ومع تزايد الاهتمام بالصحة العامة والأداء الرياضي، أصبح فهم أنواع التمارين وعلاقتها بالألعاب المختلفة أمراً ضرورياً للمدربين والمعلمين والطلبة على حد سواء.

أولاً: مفهوم التمارين البدنية

التمارين البدنية هي مجموعة من الأنشطة الحركية المنظمة التي تهدف إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية مثل القوة، التحمل، السرعة، المرونة، والتوازن. وتُمارس هذه التمارين بشكل منهجي وفق خطط تدريبية تهدف إلى رفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم وتحسين الأداء الرياضي. يُعرّفها هارولد بارو (Harold Barrow, 2018) بأنها "نشاط بدني منظم يهدف إلى تنمية أحد جوانب اللياقة أو المهارة، ويُنفذ بطريقة علمية متكررة لتحقيق تحسن تدريجي في الأداء".

ثانياً: أهمية التمارين البدنية

- تؤدي التمارين البدنية دوراً محورياً في تطوير الإنسان بدنياً ونفسياً واجتماعياً، ومن أهم فوائدها:
1. تحسين اللياقة البدنية العامة من خلال زيادة قوة العضلات، ومرونتها، وقدرتها على التحمل.
 2. رفع الكفاءة القلبية التنفسية مما يعزز صحة القلب والرئتين.
 3. تحسين الأداء الرياضي في الألعاب المختلفة عبر تطوير عناصر اللياقة الخاصة بكل لعبة.
 4. الوقاية من الإصابات الرياضية من خلال تقوية العضلات والمفاصل.
 5. التأثير الإيجابي النفسي عبر تخفيف التوتر والقلق وزيادة الثقة بالنفس.

ثالثاً: تصنيف التمارين البدنية

يمكن تصنيف التمارين البدنية إلى عدة أنواع وفقاً لطبيعتها وأهدافها، ومن أبرز هذه التصنيفات:

1. التمارين الهوائية (Aerobic Exercises)

وهي التمارين التي تعتمد على استخدام الأوكسجين لإنتاج الطاقة، وتتميز بطول مدتها وانخفاض شدتها.

أمثلة: الجري، السباحة، ركوب الدراجة، المشي السريع.

فوائدها:

- تقوية عضلة القلب.
- تحسين الدورة الدموية والتنفسية.
- حرق الدهون الزائدة.

2. التمارين اللاهوائية (Anaerobic Exercises)

وهي التمارين التي تُنفَّذ بشدة عالية ومدة قصيرة، وتعتمد على الطاقة المخزونة في العضلات دون الحاجة إلى الأوكسجين.

أمثلة: الركض السريع (Sprint)، رفع الأثقال، تمارين المقاومة.

فوائدها:

- زيادة القوة العضلية.
- تحسين السرعة والانفجار العضلي.
- تطوير الأداء في الألعاب التي تتطلب طاقة عالية في وقت قصير.

3. التمارين المرونية (Flexibility Exercises)

تهدف إلى تحسين مدى حركة المفاصل والعضلات، وتُعدّ جزءاً أساسياً من جميع البرامج التدريبية.

أمثلة: تمارين الإطالة، اليوغا، تمارين التمدد الديناميكي.

فوائدها:

- الوقاية من الإصابات.

- تحسين التناسق العضلي العصبي.
- زيادة راحة العضلات بعد التدريب.

4. تمارين التوازن والتوافق (Balance and Coordination Exercises)

تركز على تطوير قدرة الجسم على الحفاظ على وضعياته المختلفة أثناء الحركة أو السكون. أمثلة: تمارين الوقوف على قدم واحدة، استخدام الكرات المطاطية أو ألواح التوازن. فوائدها:

- تحسين الاستقرار الجسدي.
- رفع الكفاءة الحركية في الألعاب المهارية مثل الجمباز وكرة القدم.

5. التمارين المركبة (Compound Exercises)

تجمع بين أكثر من نوع من التمارين وتستخدم لتطوير أكثر من عنصر بدني في وقت واحد. أمثلة: القفز مع حمل الأوزان، تمارين الكروس فيت (CrossFit). فوائدها:

- رفع اللياقة الشاملة.
- تنشيط أكثر من مجموعة عضلية.
- تحسين الأداء الرياضي متعدد المتطلبات.

رابعاً: العلاقة بين التمارين البدنية والألعاب الرياضية

تعد التمارين البدنية الأساس الذي تُبنى عليه الكفاءة في الأداء الرياضي. فكل لعبة تحتاج إلى نوع خاص من التمارين يتناسب مع طبيعتها ومتطلباتها الحركية والبدنية.

1. الألعاب الفردية

مثل الجمباز وألعاب القوى والسباحة.

تعتمد هذه الألعاب على التمارين التي تُطوّر القوة والمرونة والدقة، حيث يحتاج اللاعب إلى السيطرة الكاملة على جسمه.

مثال: تمارين التوازن والدحرجات للجمبازي، أو تمارين السرعة والتحمل للعداء.

2. الألعاب الجماعية

مثل كرة القدم، كرة السلة، والكرة الطائرة.

تتطلب مزيجاً من اللياقة الهوائية واللاهوائية، إضافة إلى السرعة ورد الفعل والتوافق.

مثال: تمارين الجري المتقطع لتطوير التحمل الخاص والسرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم.

3. ألعاب الدفاع عن النفس

مثل الكاراتيه والتايكوندو والجودو.

تعتمد على تمارين القوة الانفجارية، والمرونة، والسرعة الحركية، مع تطوير التركيز الذهني.

مثال: تمارين المقاومة بالأوزان الخفيفة لزيادة سرعة اللكمات والركلات.

4. الألعاب الذهنية الحركية

مثل الرماية والتنس وتنس الطاولة.

تحتاج إلى تمارين التوافق العضلي العصبي والتركيز والتوازن.

مثال: تمارين التثبيت البصري وتمرين القبضة لتحسين دقة التصويب.

خامساً: مبادئ تصميم التمارين البدنية

عند تصميم أي برنامج تدريبي يجب مراعاة المبادئ التالية:

1. التدرج: زيادة الحمل التدريبي تدريجياً لتجنب الإجهاد.

2. الخصوصية: أن تتناسب التمارين مع متطلبات اللعبة.

3. الراحة والتعافي: منح الجسم الوقت الكافي للتجدد.
4. التنوع: استخدام أنواع مختلفة من التمارين لتجنب الملل وتحفيز جميع العضلات.
5. الاستمرارية: الانتظام في أداء التمارين لتحقيق النتائج المرجوة.

سادساً: التمارين البدنية في المؤسسات التعليمية
في المدارس والجامعات، تمثل التمارين البدنية أحد أهم محاور درس التربية الرياضية. فهي تتيح للطلبة تنمية قدراتهم الحركية وتحقيق التوازن النفسي والجسدي. كما تساهم في اكتشاف المواهب الرياضية وصقلها من خلال التنوع في الأنشطة والتمارين الملائمة لمراحل النمو المختلفة.

ويمكن تلخيصها بما يلي :

التمارين البدنية ليست مجرد وسيلة لتحسين المظهر أو اللياقة، بل هي ركيزة أساسية لتطوير الأداء في مختلف الألعاب الرياضية. ومن خلال التخطيط العلمي والتنفيذ السليم لأنواع التمارين، يمكن تحقيق التكامل بين القدرات البدنية والعقلية والنفسية للاعب. لذلك، يجب أن ينظر إليها المعلم والمدرّب كأداة تربوية شاملة تساهم في بناء الإنسان المتكامل.