



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

التمرين البدنية: أنواعها وعلاقتها بالألعاب الرياضية

طرائق التدريس / المرحلة الثانية



اعداد

م.م عمر رمضان كامل

التمرين البدنية: أنواعها وعلاقتها بالألعاب الرياضية

المقدمة

تعدّ التمرين 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. فالتمرين ليست مجرد نشاط جسدي، بل منظومة علمية تستند إلى مبادئ الفسيولوجيا، والبيوميكانيك، وعلم النفس الرياضي. ومع وَايد الاهتمام بالصحة العامة والأداء الرياضي، أصبح فهم أنواع التمرين وعلاقتها بالألعاب المختلفة أمراً ضرورياً للمربين والمعلمين والطلبة على حد سواء.

وَألاً: مفهوم التمرين البدنية

التمرين البدنية هي مجموعة من الأنشطة الحركية المنظمة التي تهدف إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية مثل القوة، التحمل، السرعة، المرونة، والتوازن. وتُمارس هذه التمرين 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 التمرين البدنية

1. تؤدي التمرين 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 التمرين البدنية

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

1. التمرين الهوائية (Aerobic Exercises)

وهي التمرين 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. التمرين اللاهوائية (Anaerobic Exercises)

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

أمثلة: الوكض السريع (Sprint)، رفع الأثقال، تمرين المقاومة.

فوائدها:

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

3. التمرين المرونية (Flexibility Exercises)

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

أمثلة: تمرين الإطالة، اليوغا، تمرين التمدد الديناميكي.

فوائدها:

- الوقاية من الإصابات.
- تحسين التناسق العضلي العصبي.

• زيادة راحة العضلات بعد التدريب.

4. تمرين التوازن والتوافق (Balance and Coordination Exercises)

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

- تحسين الاستتار الجسدي.
- رفع الكفاءة الحركية في الألعاب الملهية مثل الجمباز وكرة القدم.

5. التمرين المركبة (Compound Exercises)

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

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

رابعاً: العلاقة بين التمرين البدنية والألعاب الرياضية

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

1. الألعاب الفردية

مثل الجمباز وألعاب القوى والسباحة.

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

مثال: تمرين التوازن والدحرجات للجمبازي، أو تمرين السوعة والتحمل للعداء.

2. الألعاب الجماعية

مثل كرة القدم، كرة السلة، وكرة الطاولة.

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

مثال: تمرين الجري المتقطع لتطوير التحمل الخاص والسوعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم.

3. ألعاب الدفاع عن النفس

مثل الكاراتيه والتايكوندو والجودو.

تعتمد على تمرين القوة الانفجارية، والمرونة، والسوعة الحركية، مع تطوير التركيز الذهني.

مثال: تمرين المقاومة بالأوزان الخفيفة لزيادة سوعة اللكمات والوكالات.

4. الألعاب الذهنية الحركية

مثل الرماية والتنس وتتنس الطاولة.

تحتاج إلى تمرين التوافق العضلي العصبي والتركيز والتوازن.

مثال: تمرين التثبيت البصري وتمرين القبضة لتحسين دقة التصويب.

خامساً: مبادئ تصميم التمرين البدنية

عند تصميم أي برنامج تدريبي يجب مراعاة المبادئ التالية:

1. التدرج: زيادة الحمل التدريبي تدريجياً لتجنب الإجهاد.

2. الخصوصية: أن تتناسب التمرين مع متطلبات اللعبة.

3. الراحة والتعافي: منح الجسم الوقت الكافي للتجدد.

4. النوع: استخدام أنواع مختلفة من التمرين لتجنب الملل وتحفيز جميع العضلات.

5. الاستمرارية: الانتظام في أداء التمرين لتحقيق النتائج المرجوة.

سادساً: التمرين البدنية في المؤسسات التعليمية

في المدرس والجامعات، تمثل التمرين البدنية أحد أهم محاور درس التربية الرياضية. فهي تتيح للطلبة تنمية قواهم الحركية وتحقيق التوازن النفسي والجسدي. كما تساهم في اكتشاف المواهب الرياضية وصقلها من خلال التنوع في الأنشطة والتمرين الملائمة لمراحل النمو المختلفة.

ويمكن تلخيصها بما يلي :

التمرين 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 التمرين، يمكن تحقيق التكامل بين القدرات البدنية والعقلية وال نفسية للاعب. لذلك، يجب أن ينظر إليها المعلم والمترب كأداة تربوية شاملة تسهم في بناء الإنسان المتكامل.