



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

التمرين البدنية: أنواعها وعلاقتها بالألعاب الرياضية

طرائق التدريس / المرحلة الثانية



اعداد

م.م عمر رمضان كامل

“الاصطلاحات في التمرين البدنية:

المفهوم، الأنواع، والأهمية في المجال الرياضي”

المقدمة

تعدّ التمرين البدنية أحد المكونات الأساسية في مجالات التربية الرياضية والتدريب، إذ تمثل وسيلة تطوير الأداء البدني والفني لدى الأفراد. ومع التطور الكبير الذي شهده علم التدريب الرياضي في العقود الأخيرة، ظهرت العديد من الاصطلاحات والمفاهيم التي تُستخدم لتوصيف أنواع التمرين، طرق تنفيذها، أهدافها، ومكوناتها.

إن فهم هذه الاصطلاحات بدقة هو الخطوة الأولى لتصميم وامج تدريبية فعالة، وتحقيق أهداف التعليم والتدريب وفق الأسس العلمية. لذلك، يسعى هذا المقال إلى توضيح أهم الاصطلاحات المتعلقة بالتمرين البدنية، وبيان علاقتها بعناصر اللياقة والأداء الرياضي.

ولاً: مفهوم الاصطلاح في المجال الرياضي

الاصطلاح هو اتفاق علمي على استخدام لفظ أو تعبير محدد للدلالة على مفهوم معين ضمن مجال تخصصي.

وفي ميدان التمرين البدنية، يشير الاصطلاح إلى الكلمات والمصطلحات التي تحدد نوع التمرين، شدته، زمنه، غايته، أو طريقة أدائه.

يستخدم هذا النظام الاصطلاحي لتوحيد لغة التواصل بين المربين، والباحثين، والمعلمين، والطلبة. يُعرف هارولد بارو (Barrow, 2018) الاصطلاحات في التربية البدنية بأنها:

“مجموعة من المفاهيم الحركية والفسولوجية التي تعبّر عن خصائص التمرين وأبعاده التربوية والعلمية، وتشكل لغة مشتركة بين العاملين في المجال الرياضي”.

ثانياً: أهمية الاصطلاحات في التمرين البدنية

1. توحيد المفاهيم بين المربين واللاعبين والمعلمين، لتفادي الالتباس في تفسير التعليمات.
2. تنظيم العملية التدريبية من خلال استخدام مصطلحات تصف بدقة زمن الحمل، وشدته، وفوع الطاقة المستخدمة.

3. تسهيل البحث العلمي عبر اعتماد لغة علمية مشتركة تسمح بالمقارنة بين الدراسات.
4. رفع جودة التعليم الرياضي من خلال فهم الطلبة والمعلمين لمعاني المفاهيم الأساسية المرتبطة بالتدريب.

5. تحسين التواصل الميداني بين أعضاء الفريق التدريبي والطبي والفني.

ثالثاً: أهم الاصطلاحات في مجال التمرين البدنية

1. التمرين (Exercise)

هو النشاط البدني المخطط والمنظم الذي يُنفذ بقصد تطوير عنصر من عناصر اللياقة البدنية أو المهارة الحركية.

- أنواعه: تمرين عام (لتحسين اللياقة العامة) وتمرين خاص (مرتبط بمهارة أو لعبة محددة).
- خصائصه: التكرار، التنظيم، الهدفية، القياس.

2. الإحماء (Warm-Up)

هو مجموعة من التمرين التي تُنفذ قبل النشاط البدني بهدف تهيئة العضلات والأجهزة الحيوية للعمل.

• أنواعه:

- إحماء عام: يشمل تمرين الجري والتمدد العام.
- إحماء خاص: يركز على العضلات المستخدمة في النشاط الرئيسي.

3. التهدئة (Cool Down)

مجموعة من التمرين البسيطة التي تُمارس بعد الجهد لتسهيل عودة الجسم إلى حالته الطبيعية، وتقليل تراكم حامض اللاكتيك.

4. المرونة (Flexibility)

قد تُستخدم كمصطلح يشير إلى مدى قوة المفصل على الحركة ضمن مجاله الطبيعي. وهي من أهم عناصر اللياقة التي تعتمد عليها جودة الأداء في التمرين.

- الاصطلاحات النوعية: القوة القصوى، القوة الانفجارية، القوة الممطرة بالسرعة.

5. التكرار (Repetition) و المجموعة (Set)

- التكرار: عدد الحركات التي يُنفذ فيها تمرين معين دون توقف.
- المجموعة: عدد من التكرارات تؤدي متتالية يتبعها راحة قصيرة.

6. الراحة (Rest)

هي الفترة الزمنية بين التمرين أو المجموعات أو بين الوحدات التدريبية، وهي ضرورية لعمليات الاستشفاء والتكيف الفسيولوجي.

أخيرا يمكن القول إن الاصطلاحات في التمرين البدنية ليست مجرد ألفاظ، بل هي أدوات علمية تترجم الفكر التدريبي إلى ممارسات ميدانية دقيقة. ومن خلال فهمها واستخدامها بالشكل الصحيح، يمكن تحقيق التكامل بين التعليم والتدريب الرياضي، ورفع جودة الأداء في مختلف المستويات. لذلك، يجب على المعلمين والمربين والباحثين الالتوأم باستخدام الاصطلاحات المعتمدة علميًا، وتحديثها باستمرار بما يواكب التطورات في العلوم الرياضية.