



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

الأوضاع الابتدائية والأساسية في التمرين البدنية

طرائق التدريس / المرحلة الثانية



اعداد

م.م عمر رمضان كامل

الأوضاع الابتدائية والأساسية في التمرين البدنية

المقدمة

تعد الأوضاع الابتدائية والأساسية من الركائز الجوهرية في ميدان التربية البدنية، إذ تمثل نقطة الانطلاق لتنفيذ التمرين والحركات الرياضية بمختلف أنواعها. فالأداء الحركي الصحيح يبدأ من وضع ابتدائي سليم يضمن الاتزان، ويحقق الكفاءة الميكانيكية، ويقلل من فرص الإصابات أثناء الممارسة. كما أن معرفة الطالب والمدرس لهذه الأوضاع تمثل قاعدة تعليمية مهمة في بناء المهارات الرياضية بطريقة علمية وتربوية منظمة.

وَالأ: مفهوم الأوضاع الابتدائية والأساسية

تُعرف الأوضاع الابتدائية بأنها:

“المكان أو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل البدء في أداء حركة أو تمرين بدني محدد.”

أما الأوضاع الأساسية فهي:

“المواقف الجسمية التي يتخذها المتدرب أثناء أداء التمرين والتي يعتمد عليها التوازن والتحكم

العضلي والميكانيكي في الحركة.”

بمعنى آخر، الوضع الابتدائي هو وضع التحضير، بينما الوضع الأساسي هو الإطار الذي تتم فيه الحركة نفسها. وكلاهما يمثلان جزءاً من تسلسل الأداء الحركي: (التحضير - التنفيذ - العودة للوضع النهائي).

ثانياً: أهمية الأوضاع الابتدائية والأساسية في التربية البدنية

1. تحقيق التوازن والاستقرار:

تساعد الأوضاع الصحيحة على توزيع وزن الجسم بشكل متناسق، مما يتيح ثباتاً أفضل أثناء الحركة.

2. الاقتصاد في الجهد:

الوضع الجسمي السليم يحقق ميكانيكية فعالة للحركة، فيقلل من استخدام طاقة غير ضرورية.

3. الوقاية من الإصابات:

الأخطاء في اتخاذ الوضع الابتدائي أو الأساسي تؤدي غالباً إلى إجهاد مفاصل أو عضلات معينة، ما يسبب إصابات أثناء التدريب.

4. تحسين الأداء الحركي:

الوضع الجيد يسهم في الأداء الانسيابي والدقيق للحركات، خاصة في الألعاب التي تتطلب توازنًا وتناسقًا مثل الجمناستك وكرة القدم.

5. تعزيز التعلم الحركي:

يعدّ الوضع الصحيح خطوة أساسية في تعليم المهارات الجديدة، إذ يمكن المتعلم من إدراك العلاقة بين الجسم والفضاء المحيط به.

ثالثًا: العوامل المؤثرة في اختيار الوضع الابتدائي

يجب على المدرب أو المعلم مراعاة عدة عوامل عند تحديد الوضع الابتدائي للتمرين، منها:

- نوع التمرين: تختلف الأوضاع بين تمرين القوة وتمارين المرونة أو التوازن.
- مستوى المتعلم: المبتدئ يحتاج إلى أوضاع بسيطة وثابتة، بينما يمكن للمتقدم أداء أوضاع أكثر تعقيدًا.

• أهداف الدرس أو التدريب: هل الهدف تحسين اللياقة أم تعليم مهارة معينة؟

• سلامة البيئة التدريبية: الأرضية، الأدوات، والمساحة المتاحة.

رابعًا: تصنيف الأوضاع الابتدائية والأساسية

يمكن تصنيفها وفقًا لوضع الجسم كما يلي:

1. وضع الوقوف (Standing Position)

وهو أكثر الأوضاع شيوعًا في التمارين البدنية.

• الوضع الأساسي: الوقوف معتدلاً، القدمان متوازيتان، الفواعان على الجانبين، الرأس مرفوع.

• التطبيق: يستخدم كبدية لمعظم تمارين القوة أو التوازن أو المرونة.

• أمثلة:

• تمرين رفع الفواعين للأعلى.

• تمرين ثني الركبتين (Squat).

2. وضع الجلوس (Sitting Position)

- الوضع الأساسي: الجلوس مع استقامة الظهر والركبتين مثنيتين أو ممدودتين حسب نوع التمرين.
- التطبيق: يستخدم في تمرين البطن أو مرونة العمود الفقري.
- أمثلة:
- الجلوس الطويل والانحناء للأمام.
- تمرين رفع الساقين أثناء الجلوس.

3. وضع الاستلقاء (Lying Position)

- الوضع الأساسي: الاستلقاء على الظهر ، مع امتداد الجسم في خط مستقيم.
- التطبيق: في تمرين البطن، الظهر، أو الاسترخاء العضلي.
- أمثلة:
- تمرين رفع الرجلين أثناء الوقود على الظهر.
- تمرين الجسر (Bridge).

4. وضع الارتكاز (Support Position)

- الوضع الأساسي: الارتكاز على اليدين أو الركبتين أو القدمين.
- التطبيق: يُستخدم في الجمناستك وتمارين القوة مثل تمرين الضغط (Push-up).
- أنواع الارتكاز:
- ارتكاز أمامي (على اليدين والقدمين).
- ارتكاز جانبي.
- ارتكاز على الركبتين.

5. وضع الركوع (Kneeling Position)

- الوضع الأساسي: الارتكاز على الركبتين مع استقامة الجذع.
- التطبيق: في تمرين التوازن وتعليم الأطفال الوضع المستقيم بطريقة آمنة.

6. وضع التعليق (Hanging Position)

- الوضع الأساسي: تعليق الجسم من العرصة باستخدام اليدين.
- التطبيق: في تمرين الجمناستك، لتقوية عضلات الفراعين والكتفين والظهر.

خامسًا: تطبيقات الأوضاع الأساسية في المناهج التعليمية

في دروس التربية البدنية، لا تُدرس الأوضاع كمحتوى نظري فقط، بل تُدمج عمليًا في الأنشطة التعليمية، مثل:

1. في الصفوف الابتدائية:

يركز المعلم على تعليم الأوضاع الأساسية عبر ألعاب خفيفة وتمارين إيقاعية، لتطوير التوازن والإمساك المكاني.

2. في الصفوف المتوسطة:

تُستخدم الأوضاع لتحسين الأداء المهاري في الألعاب (مثل التمريرات في كرة السلة أو الإرسال في الكرة الطائرة).

3. في الصفوف الثانوية:

يُربط الوضع الأساسي بتقنيات الأداء الرياضي المتقدم، مع تحليل ميكانيكا الحركة.

4. في وامج التربية الخاصة:

تُستخدم أوضاع بسيطة (كالجلوس أو الوقوف) لتدريب التوافق العصبي العضلي، وتحسين السيطرة الحركية لدى ذوي صعوبات التعلم.

سادسًا: الأخطاء الشائعة في اتخاذ الأوضاع الابتدائية

1. انحناء الظهر أو ميل الجذع للأمام دون داعٍ.
2. عدم توزيع الوزن بالتساوي على القدمين.
3. رفع الكتفين أو شد الرقبة أثناء الوقوف.
4. عدم توافق اتجاه الرأس مع اتجاه الجسم.
5. البدء بالحركة قبل استقرار الجسم في الوضع الابتدائي.

سابعًا: الأسس التربوية لتعليم الأوضاع في التربية البدنية

- الانتقال من السهل إلى الصعب: يبدأ المُرَبِّب بالأوضاع الثابتة ثم ينتقل إلى الأوضاع الديناميكية.
- الاعتماد على التوضيح العملي: توضيح الوضع أمام الطلاب خطوة بخطوة.
- استخدام الوسائل التعليمية: مثل الصور، الفيديوها، والمجسمات.
- التكرار المنظم: لترسيخ الذاكرة الحركية وتحسين التكنيك.
- الملاحظة والتصحيح الفردي: لكل متعلم حسب قدراته.

ثامنًا: دور الذكاء الاصطناعي في تحليل الأوضاع الحركية

في عصر التكنولوجيا، أصبح من الممكن استخدام الذكاء الاصطناعي لتحليل الأوضاع البدنية بدقة عالية عبر الكاميرات الذكية أو تطبيقات الحركة (مثل MoveNet أو OpenPose). يُستخدم ذلك في:

- تقييم الوضعية الحركية وتصحيحها في الزمن الحقيقي.
- تقليل أخطاء الأداء في المدارس والأندية.
- تصميم برامج تعليمية تفاعلية تساعد الطلبة على تعلم الوضع الصحيح من خلال المحاكاة الافتراضية.

إنَّ الأوضاع الابتدائية والأساسية في التمرين البدنية تمثل حجر الأساس في تعليم المهارات الحركية والرياضية. فبدونها يفقد الأداء توتره وفاعليته، وتزداد مخاطر الإصابة. لذا، ينبغي على معلمي التربية البدنية والمربين أن يولوا اهتمامًا كبيرًا بتعليم الأوضاع بشكل صحيح منذ المراحل الأولى، وأن يدمجوها في جميع دروسهم بأساليب تفاعلية حديثة تدعمها التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي. فالإتقان في الوضع يعني الإتقان في الأداء، وهو ما يشكّل جوهر التربية البدنية الناجحة.