

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ❁ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ

وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكُوتٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ

الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ

لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ

نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 ٢١٦ ٢٢٢  
 ٢١٦ ٢٢٢



لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ



جامعة بني سويف  
كلية التربية الرياضية  
قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي

## التمرينات ( ٢ )



## التمرينات – تعريفها وأهميتها وتقسيمها

تعريف التمرينات :-

. عرفتها ليلى زهران بأنها ( مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة ) .

# أهمية التمرينات

وترجع أهمية التمرينات لقطاعات الشعب المختلفة إلى المميزات التي تتحلّى بها ومن أهمها



إنها إحدى أنواع الأنشطة الحركية وتحتل مكانه لائقة نظرا لأهميتها الكبرى لقطاعات الشعب المختلفة سواء بالنسبة للتلميذات أو العاملات أو الموظفات أو ربّات البيوت أو بالنسبة لفئات الشعب الأخرى .



تتميز التمرينات بعدم خطورتها بمقارنتها بالكثير من أنواع الأنشطة الحركية الأخرى ويمكن للجميع ممارستها.

للتدريبات أهميتها العظمى بالنسبة لتشكيل وبناء الجسم وإكساب القوم الجيد والتأثير المباشر على الأجهزة العضوية الحيوية لجسم الإنسان .

تسهم إسهاما كبيرا في رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوازن الأمر الذي يؤدي بالتالي إلى رفع مستوى الكفاءة الإنتاجية لجميع فئات الشعب العاملة .

تسهم إسهاما كبيرا في رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوازن الأمر الذي يؤدي بالتالي إلى رفع مستوى الكفاءة الإنتاجية لجميع فئات الشعب العاملة .

للتدريبات أهمية كبرى بالنسبة للمستويات الرياضية العالية . إذ تشكل أساس الإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الرياضية بلا استثناء مما يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

لا تنحصر نطاق النسبة للنواحي البدنية فقط بل يتعدى ذلك إلى النواحي العقلية والاجتماعية والخلقية والنفسية ..... الخ .

يمكن تقسيم التمرينات إلى أنواع مختلفة طبقا لوجهات نظر متعددة . ومن التقسيمات الشائعة مايلي : -

- ( أ ) تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها .  
( ب ) تقسيم التمرينات من حيث أغرضها .  
( ج ) تقسيم التمرينات من حيث مادتها أو طريققتها .

( أ ) تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها .

- |                        |                                   |
|------------------------|-----------------------------------|
| ١ - تمرينات الارتخاء . | ٢ - تمرينات الإطالة ( المرونة ) . |
| ٣ - تمرينات القوة .    | ٤ - تمرينات التحمل .              |
| ٤ - تمرينات التوازن .  | ٦ - تمرينات الرشاقة .             |

## ( ب ) تقسيم التمرينات من حيث أغرضها

- ١ - التمرينات الأساسية العامة .  
( أ ) الغرض البنائي .  
( ب ) الغرض التعليمي الحركي .
- ٢ - التمرينات الغرضية الخاصة .
- ٣ - تمرينات المستويات ( تمرينات المنافسات أو البطولات ) .



( ج ) تقسيم التمرينات من حيث مادتها

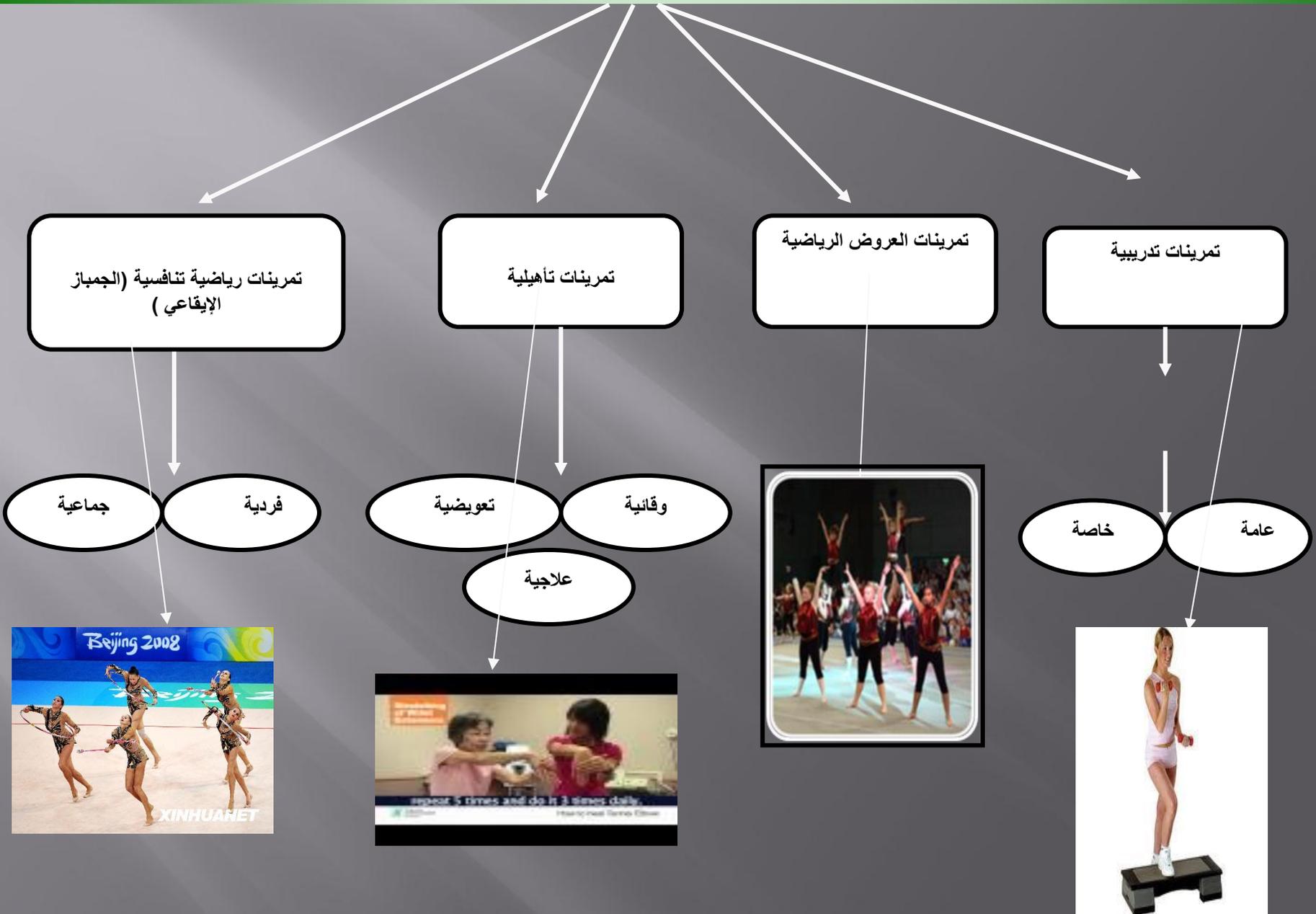
٢ - التمرينات بالأدوات .

٣ - التمرينات علي الأجهزة .

١- التمرينات الحرة .



# الأفرع الرئيسية للتمرينات



# التمرينات التدريبية

هي نوع من التمرينات يجمع بين تمرينات المرونة وتمرينات القوة بهدف تنمية هذه العناصر ، وهي غالبا ماتتم على إيقاع موسيقي وتمارس بشكل فردي أو جماعي كما أنها تساعد في رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة ، ويتم ممارسة هذا النوع من التمرينات للمراحل السنية المختلفة من الجنسين ، ويتم وضع البرامج التدريبية تبعا لمستويات اللياقة البدنية للأفراد .

ومن أحدث البرامج المستخدمة في مجال التمرينات التدريبية

( تمرينات الأيروبيك – التايبو – اليوجا – ألتاي تشي - البلاتس – الكرة السويسرية )



## التمرينات التأهيلية

يهدف هذا النوع من التمرينات إلى وضع برامج تدريبية وقائية وعلاجية وتأهيلية بغرض ممارستها لجميع الأفراد ولكل المراحل السنوية وذلك من أجل الوقاية من العديد من أمراض العصر (السمنة ، تصلب الشرايين ، أمراض القلب ، أمراض المفاصل - الخ ) ، بالإضافة إلى ممارستها كجانب تعويضي لاستخدام بعض أجزاء الجسم في بعض المهن أو الأوضاع الخاطئة في الجلوس ، كما أنها تستخدم كعامل مساعد في العلاج لكثير من الأمراض أو بعد العمليات الجراحية ، وقد أثبتت العديد من الدراسات فاعلية استخدام هذا النوع من التمرينات لمساعدة المرضى في سرعة استعادة الشفاء .



## العروض الرياضية

أصبحت العروض الرياضية بمفهومها الشامل أداة فعالة للحكم على صحة ورقى المجتمع وتقدمه لمواكبة التطور الحادث في مختلف النواحي الأخرى والمرتبطة مباشرة بالرياضة كما تعتبر معيارا حضاري جديدا ومفهوما استثماريا لدى المجتمعات المتقدمة خاصة في الربع الأخير من القرن العشرين في الحياة لمعاصرة .

وبما أن العروض الرياضية احد فروع التمرينات الإيقاعية فإنها تسعى مثل غيرها من الفروع الأخرى لمواكبة التقدم العلمي الذي يتميز به العصر الحديث لذا تعتمد في بنائها على الأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية الحديثة والتي تسهم في تحقيق احتياجات المجتمع والأفراد ، مساهمة في ذلك للزيادة الهائلة في معدلات المعرفة والتقدم التكنولوجي .



# التمرينات الفنية الإيقاعية

تعتبر التمرينات الإيقاعية من الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارستها ، حيث إنها تنمي الفرد بدنيا ونفسيا واجتماعيا وتعمل على اكتساب القوام الجيد وتنمية الإحساس بالتناسق وقوة الحركة ، وتنمي لدى اللاعب الشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والإحساس بالحركة وديناميكيته ، كما تتميز التمرينات الإيقاعية بالتنوع والشمول ، وهذا التنوع وذلك الشمول يجعل اللاعب متحكما في سرعة الاستجابة للعمل العضلي والاستمرار في هذا العمل في إطار متوافق ، كما تعمل على إكساب اللاعب القدرة على التخيل والإبداع والقدرة على التحكم في سرعة تلبية الجهاز العضلي وإظهار قوة الشخصية والإرادة وتعود اللاعب التغلب على المصاعب

وهناك العديد من التعاريف المختلفة التي **تناولت التمرينات** الفنية الإيقاعية و منها :

عرفتها "عطيات خطاب ( ١٩٨٧ ) ولى زهران " ( ١٩٩٩ ) بأنها

بأنها "رياضة تنافسية تتميز بالطابع الجمالي وبالتعبير العاطفي . وتتكون عناصرها من الارتباط الفني البديع للتمرينات الأساسية و الإيقاعية والحركات الإكروباتية والرقص والبالية مع المصاحبة الموسيقية التي تعبر أصدق تعبير عن جمال وتناسق وانسيابية الحركات

وعرفتها " سامية الهجرسى " ( ٢٠٠٤ ) بأنها :-

الحركات البدنية الفنية التي توحد بين العقل والروح والجسد والتي تؤدي بغرض تربوي متبعة الأسس والقواعد العلمية بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية سواء لتحقيق هدف تدريبي رياضي و إبداعي تنافسي او تروحي نفسي أو تعويضي أو مهني

هي احد فروع التمرينات التي كانت مخصصة للسيدات فقط ثم انضم الرجال إلى هذه المنافسة مع وضع معايير خاصة بهم في الاستخدامات الخاصة بالمهارات والأدوات المشتقة من المهارات الأساسية للجمباز الإيقاعي للسيدات ، وينقسم الجمباز الإيقاعي إلى مسابقات فردية وجماعية باستخدام اللأدوات أو بدون مع المصاحبة الموسيقية والتي تعبر عن الرقي في الأداء والانسيابية وإظهار براعة اللاعبين في الأداء



## نماذج للعننات الممارسة للتمرينات الفنية الإيقاعية :-

تتنوع الفئات الممارسة للتمرينات الفنية الإيقاعية وفقا لهدف كل مجموعة فالبعض يمارسها من اجل المنافسة وتحقيق البطولات في الجميز الايقاعى فمنهم النخبة و منهم الناشئات ذوى المستوى العالى من الجنسين إناث وذكور، البعض من الأصحاء الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى والمرضى كبار وصغار السن والأطفال والحوامل .

