**مكونات درس التربية الرياضية :**

يتكون درس التربية الرياضية بشكل عام إلى ثلاثة أجزاء وهم :

**1 – الجزء التمهيدي .**

**2 – الجزء الرئيسي .**

**3 – الجزء الختامي .**

**أولاً الجزء التمهيدي :** ويهدف هذا الجزء إلى :

* تهيئة العضلات للعمل المطلوب عن طريق تنبيهها وزيادة مرونتها حتى لا تتعرض للتمزقات العضلية نتيجة الجهد المفاجئ .
* تهيئة الطلاب نفسياً من خلال التشويق وزيادة الدافعية للممارسة الرياضية وإزالة التوتر والقلق لدى الطلاب .
* التهيئة الذهنية والعقلية لدى الطلاب لما يشمله الدرس من مهارات حركية وقوانين ومعلومات .

**وينقسم الجزء التمهيدي إلى نوعين أساسيين من النشاط وهم :**

**1 – الإحماء ويشتمل على :**

**( أ ) الألعاب الصغيرة وتتضمن :**

( ألعاب الكرات – ألعاب السباقات – ألعاب التتابع – ألعاب البحث عن المكان – ألعاب المطاردة والمسك واللمس – ألعاب القوة الدفع والشد ) .

**( ب ) تمرينات على شكل ألعاب :**

وهى تمرينات على شكل ألعاب متنوعة تتضمن أجزاء الجسم المختلفة .

**( ج ) أداء الموانع :**

وهو مجموعة من الأداءات البدنية أو الحركية أو المهارية مصممة على هيئة موانع ويطلب من الطالب أن يتخطاها .

**( د ) النشاط الحر :**

يتبع في تدريس هذا النوع مبدأ حرية الممارسة في الإختيار لنوع الأداء ليشمل تنوعات عديدة من الأنشطة البدنية والحركية والمهارية .

**نقاط يجب مراعاتها في جزء الإحماء :**

* أن تكون مبتكرة بقدر الإمكان .
* مناسبة للحالة الجوية السائدة .
* مناسبة لإشتراك أكبر عدد من الطلاب في آن واحد .
* إرتباط جزء الإحماء مع الجزء الرئيسي من الدرس .
* مناسب للزمن المخصص له في الدرس .

**2 – التمرينات البدنية :**

تعرف التمرينات البدنية التمرينات البدنية بأنها " مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية ذات الغرض التربوي ، والتي تهدف إلي تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية مع استنادها علي الأسس العلمية والتربوية للوصول بالفرد إلي أعلى مستوي للأداء الحركي الذي يساعده في جميع مجالات حياته " .

**تقسم التمرينات البدنية :**

**أولا : تقسيم التمرينات البدنية من حيث الأداء: وتقسم إلي ما يلي :**

**( أ ) التمرينات البدنية الفردية :** وهي ذلك النوع الذي يقوم بأدائه فرد واحد .

**( ب ) التمرينات البدنية الزوجية :**  وهي ذلك النوع الذي يقوم بأدائه زميلين ، أو التمرينات البدنية التي تستخدم عند أداءها زميل ، وهذا النوع له أهميته ومميزاته حيث يفضل استخدامه في مقدمة الدرس كالإحماء ، وفي التمرينات البدنية العلاجية ، وفي الأداء بغرض تنمية اللياقة البدنية .

**( ج ) التمرينات البدنية الجماعية :** وهي ذلك النوع الذي يستخدم أكثر من زميلين ، أو ثلاثة ، أو أربعة ، ويستخدم ذلك النوع كثيراً في العروض الرياضية وخاصة في بعض التشكيلات التي تدل على رمز معين ، أو كلمات ترحيب ، وغيرها .

**ثانياً : تقسيم التمرينات البدنية من حيث المادة : وتقسم إلي ما يلي :**

**( أ ) التمرينات البدنية الحرة :** وهي التمرينات البدنية التي يؤديها الفرد دون استخدامه لأدوات أو استعماله لأجهزة ، أو أدوات كبيرة .

**( ب ) التمرينات البدنية بالأدوات :** وهي التمرينات البدنية التي تؤدي باستخدام أدوات اليد الصغيرة سواء كانت كثقل لزيادة مقدرة الفرد الحركية مثل الأثقال الحديدية ، والكرة الطبية ، و أكياس الرمل . وتستخدم أيضا كأداة تكسب المهارة ، والإحساس الأكبر للحركة مثل الزجاجات الخشبية ، والأطواق ، والحبال ، والإيشارب ، والشرائط ، والأعلام .

**( ج ) التمرينات البدنية علي الأجهزة :** وهي التمرينات البدنية التي علي الأجهزة الكبيرة مثل عقل الحائط ، المقاعد السويدية ، سلم النوافذ ، العارضة ، المتوازي .

**ثالثاًً : تقسيم التمرينات البدنية من حيث الناحية التشريحية :**

( أ ) تمرينات بدنية تؤدي بأطراف الجسم العليا وهي ( الرأس ، والذراعين ، والمنكبين )

( ب ) تمرينات بدنية تؤدي بالجذع مثل ( تمرينات البطن، والظهر، والجانبين ) .

( ج ) تمرينات بدنية تؤدي بأطراف الجسم السفلي وهي( الرجلين ) .

**رابعاًً : تقسيم التمرينات البدنية من حيث أغراضها : وتقسم إلي ما يلي :**

**( أ ) التمرينات البدنية الأساسية العامة :** ولهذه التمرينات البدنية غرضان أساسيان ( غرض بنائي ، و غرض تعليمي حركي ) .

**أما الغرض البنائي**

فيتلخص في ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة متزنة ، واكتساب القوام الجيد عن طريق إكساب الجسم القدرة ، والمرونة العامة .

 ويمكن اختيار هذه التمرينات البدنية ، وتشكيلها بطرق كثيرة متعددة لضمان تحقيق الغرض البنائي المقصود منها . ولزيادة قوة وشدة هذه التمرينات البدنية يراعي ما يلي :

* زيادة طول الرافعة .
* زيادة حمل التمرين .
* تغيير الوضع الابتدائي.
* استخدام الأدوات اليدوية الصغيرة .
* العمل علي الأجهزة الكبيرة .
* العمل بمساعدة الزميل .
* التغيير في توقيت التمرين .

ويدخل تحت نطاق " الغرض البنائي " غرض خاص يهدف إلي إصلاح العيوب الجسمانية ، والقوامية التي تنشأ من المهن المختلفة للعمال ، والعاملات ، أو الأوضاع ، والعادات الخاطئة لطلاب المدارس ، وتسمي التمرينات البدنية التي تخدم هذه الحالات ( بالتمرينات التعويضية ) .

**والغرض التعليمي الحركي**

هو تعليم الفرد ، وتعويده علي مراعاة القواعد السليمة في الحركة من جمال ، وتحكم في حركات الجسم ، وهذا لا يتم إلا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي ، والعصبي .

ويمكن تحقيق هذه الأغراض عن طريق التمرينات البدنية الأساسية العامة التي تسهم في إكساب الرشاقة ، والتوافق عن طريق تعلم مختلف أنواع الحركات الأساسية مثل المشي ، والجري ، الارتداد ، والحجل ، و الوثب ، والمرجحة . وتستخدم في هذه التمرينات البدنية مختلف الوسائل المساعدة التي تنمي الإحساس ، والإيقاع الحركي ، مثل الموسيقي ، أو الغناء ، أو التصفيق ، أو الضرب علي الترامبولين ، أو الدف .

ويجب مراعاة أن الغرض البنائي ، والغرض التعليمي الحركي للتمرينات البدنية الأساسية العامة وحدة واحدة ، وإنما هذا التقسيم يرجع لاعتبارات تعليمية وتنظيمية فقط .

**( ب ) التمرينات البدنية ذات الهدف الخاص :**

وهي عبارة عن التمرينات البدنية التي تهدف إعداد ، وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية مثل ( ألعاب الكرة ، وألعاب القوي ، و الرياضات المائية ، والجمباز ، وأنشطة التنافس ، وتمرينات البطولات ، وغيرها ) .

وتعتبر التمرينات البدنية ذات الهدف الخاص بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد الاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه .

ويمكن استخدام " التمرينات البدنية الأساسية " كتمرينات بدنية غرضية خاصة بشرط مراعاة المزيد من المتطلبات سواء بالنسبة لبذل الجهد ، أو بالنسبة للقدرات الخاصة بالنشاط الممارس .

كما يمكن استخدام التمرينات البدنية التعويضية أيضاً كالتمرينات البدنية ذات الهدف الخاص لإيجاد التوازن في العمل العضلي .

**( ج ) تمرينات المسابقات :**

ويهدف هذا النوع من التمرينات البدنية إلي الوصول بمستوي اللاعب في مجال التمرينات البدنية إلي أعلي مستوي من حيث القدرة علي الأداء الحركي ، والتكوينات ، والتشكيلات الحركية ، وتعطي هذه التمرينات البدنية إما للعروض الرياضية ، وخاصة في الأماكن المغلقة كصالات التدريب ، أو المسارح حيث تؤديها مجموعة صغيرة ، أو تؤدي كتمرينات بدنية فردية في البطولات ، ولذلك فإن تمرينات المسابقات تحتاج إلي متطلبات عناية من حيث بذل الجهد ، والقدرات الخاصة نظراً لأنها تتكون من عناصر ، وجمل مركبة ذات درجة عالية من الصعوبة. وتستعمل في تمرينات المسابقات مختلف أدوات اليد ، علي أن يظهر في الأداء فن الابتكار في اختيار الحركات ، وتركيب الجمل ، وارتباطها بالموسيقي .

**خامساً : تقسيم التمرينات البدنية من حيث تأثيرها علي أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة : وتقسم إلي ما يلي :**

( أ ) تمرينات الاسترخاء .

( ب ) تمرينات المرونة .

( ج ) تمرينات القوة .

( د ) تمرينات الجلد ( التحمل ) .

( هـ ) تمرينات السرعة .

( و ) تمرينات التوازن .

( ز ) تمرينات الرشاقة .

**( أ ) تمرينات الاسترخاء :**

وهي عبارة عن حركات اهتزازية تؤدي مع ارتخاء العضلات ، ومنها تمرينات المرجحات المختلفة ، وتعطي هذه التمرينات البدنية غالبا عقب التمرينات البدنية المجهدة ، وتمرينات القوة ، وتهدف إلي استعادة الشفاء ، وارتخاء العضلات ، وإمدادها بالدم المحمل بالأوكسجين مما ينتج عنه تحسين الاستجابة العضلية وزيادة القدرة علي العمل ، وترقية الأداء الحركي .

**( ب ) تمرينات الإطالة والمرونة :** وهي التمرينات البدنية التي تعمل علي إطالة العضلات بغرض مرونة المفاصل ، وزيادة مداها الحركي مما يؤثر إيجابياً علي الأداء الحركي الفائق بسلاسة ، وإتقان ، وتنقسم هذه التمرينات البدنية إلي نوعين هما :

* **تمرينات المرونة العامة** : وتهدف إلي تنمية المرونة العامة لجميع مفاصل , وعضلات ، وأربطة الجسم .
* **تمرينات المرونة الخاصة**: وتهدف إلي تنمية المرونة في أجزاء معينة من الجسم ، والخاصة بكل نشاط رياضي علي حدة .

**( ج ) تمرينات القوة :** وتهدف إلي تنمية مكونات القوة العضلية لإمكانية التغلب على المقاومات المختلفة ، وهي ضرورية جداً لتأثيرها الإيجابي علي الصحة العامة ، وتحسين القوام ، ومنع تشوهاته ، فضلاً عن تحسين عمل الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم ، ويؤدي هذا النوع من التمرينات البدنية إما بالأدوات المختلفة ( دمبلص – كرات طبية – أثقال حديدية – أكياس رمل ) أو علي الأدوات ، والأجهزة ( عقل الحائط – مقاعد سويدية – أعمدة تسلق – أجهزة متعددة المحطات ) ، أو تمرينات بدنية حرة يستخدم الفرد فيها جسمه كثقل ، أو زوجية يعتمد فيها علي مقاومة الزميل .

وهناك تمرينات بدنية لتقوية عامة عضلات الجسم ، وتمرينات بدنية لتقوية عضلات معينة ، وتمرينات بدنية لتنمية القدرة ( القوة المميزة بالسرعة ) ، وتساعد تمرينات القوة علي تحسين الأداء الحركي للتمرينات البدنية ، وخاصة الصعبة ، أو بالأدوات المختلفة .

**( د ) تمرينات التحمل :** ويهدف هذا النوع من التمرينات البدنية إلي تنمية القدرة علي أداء التمرينات البدنية لفترات طويلة مع عدم هبوط درجة الكفاءة ، والفاعلية ، وتأخير ظهور التعب ، ويرتبط تنمية الجلد بتنمية القدرة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي ، ومختلف أجهزة الجسم وخصوصاً الجهازين الدوري ، والتنفسي ( القلب ، والدورة الدموية ، والرئتين ، والتنفس ) .

**وتنقسم تمرينات الجلد ( التحمل ) إلي نوعين هما :**

**- تمرينات التحمل العام :** ويهدف إلي تنمية القدرة علي الأداء الحركي لفتة طويلة باستخدام مجموعات عضلية كثيرة مع الاحتفاظ بعمل القلب ، والرئتين بصورة طيبة مثل التمرينات البدنية ذات الحركات المتكررة المتتالية ( مشي سريع – جري – حجل – وثب بالحبل ) .

**- تمرينات التحمل الخاص :** وهي التمرينات البدنية التي تعمل علي تنمية القدرة علي تحمل عبء العمل في مجال التخصص لفترة طويلة ، وهي تمرينات بدنية تتشابه في حركاتها مع النشاط التخصصي للفرد مع الأداء لفترة طويلة بدون راحة ، أو فترات قصيرة متتالية يتخللها فترة راحة مثل التدريب الفتري .

**( هـ ) تمرينات السرعة :** السرعة إحدى أساسيات مكونات اللياقة البدنية وهي تعبر عن مدي الاستجابة العصبية ، وتوافقها مع الاستجابة العضلية ، وفاعلية الفرد للقيام بحركات ناجحة في أكثر زمن ممكن .

ومصطلح السرعة في مجال التربية الرياضية يستخدم للدلالة علي عدة معان ، فهناك سرعة أداء الحركة الوحيدة ، وسرعة الحركة الانتقالية المتكررة ، وسرعة زمن الرجع ، ووفقاً لنوع السرعة المراد تنميتها تتحدد نوع التمرينات البدنية ، والتي يجب الاهتمام بها لتحسين أداء الحركات السريعة التي تتطلب تحقيق سرعة انقباض الألياف ، والعضلات اللازمة ، وإيقاف عمل الألياف ، والعضلات المقابلة التي لا نريدها أن تنقبض ، وذلك من خلال تمرينات السرعة التي تهدف إلي تحسين التوافق الوظيفي للجهاز العصبي المركزي .

**( و ) تمرينات التوازن :** التوازن يعني القدرة علي الاحتفاظ بثبات وضع الحسم سواء في الأوضاع الثابتة للجسم أو أثناء حركته ، وتهدف تمرينات التوازن أساساً إلي الارتقاء بالتوافق العصبي العضلي ، وتدريب الأجهزة الخاصة بحفظ التوازن في القنوات الهلالية بالأذن الوسطي ، وتنقسم تمرينات التوازن إلي نوعين أساسيين هما :

* **تمرينات الاتزان الثابت :** وفيها تضيق قاعدة الارتكاز أو يرتفع فيها مركز ثقل الجسم عن الأرض مثل ( الوقوف علي إحدى القدمين لعمل ميزان – وقوف علي المشطين – وقوف عالي – نصف وقوف ) .
* **تمرينات الاتزان** **المتحرك :** وهي عبارة عن أداء حركات علي سطح ارتكاز ضيق مثل ( المشي علي عارضة توازن – المشي علي الحبل – المشي علي أطراف الأصابع ، أو علي خط مرسوم علي الأرض – الوقوف علي إحدى القدمين ، ومرجحة الرجل الحرة في اتجاهات مختلفة ) .

**( ز ) تمرينات الرشاقة :**

وهي التمرينات البدنية التي تهدف إلي تنمية التوافق العصبي العضلي الجيد للحركات التي يؤديها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه وتنمي هذه التمرينات البدنية لدي الفرد سرعة التلبية ، والتحكم في أداء الحركات بخفة ودقة ، وتوقيت جيد ، وتحكم سواء علي الأرض ، أو في الهواء .

وتمرينات الرشاقة تختلف عن تمرينات التوازن فيما تتطلبه من قوة عضلية أكبر عند الأداء ، وتحتاج الرشاقة إدماج عدة حركات في حركة واحدة كحركات الأكروبات ، والجمباز ، والتمرينات الفنية ، وعند محاولة تغيير الاتجاه بأقصى سرعة، أو انتقال من حركة إلي أخري تتطلب تغيير مفاجئ في وضع وشكل الجسم .