

## محور تقييم وتقويم الصفات البدنية المحاضرة رقم 7

### تنمية الصفات البدنية للتمرينات

#### طرق تنمية الصفات البدنية :

غالبا ما يستعمل اصطلاح -طريقة- في درس التمرينات ليعبر عن الهدف والمحتوى ويتضمن تنمية الجسم وتربية الأجيال الناشئة في خطة مدروسة ومحددة ومرتجة وطريقة التدريس عبارة عن الطريق الذى ستتبعه المدرسة حتى تصل عملية التعليم إلى الهدف الذى وضع وخطط من أجله وبصورة متدرجة بالنسبة لتنمية جميع الصفات البدنية للطلاب .  
يعتبر التمرين هو الشكل الأساسى فى نشاط الطلبة فى الدرس والطريقة الرئيسية لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية .

ويجب أن يشمل الدرس أداء الحركات فنيا وكذلك تنمية الصفات البدنية ، كما يجب تنظيم طرق التدريب بالنسبة للمستويات العالية التى تتطلب قدرات بدنية عامة وخاصة ، ولكن يختلف تدريس درس التمرينات عن تدريب المستويات والاختلاف لا يكون فقط عن طريق الإعداد البدنى (تنمية الصفات البدنية) ولا فى تنمية المهارات الحركية بل هناك نقطة هامة فى درس التمرينات يجب أن تؤخذ فى الاعتبار وهو أن تتعلم الطلبة فى كل سنة دراسية مهارات حركية جديدة وتتنمها وتعمل على تثبيتها وفى نفس الوقت تنمو صفاتها البدنية لهذا السبب يتطلب إشراك تنمية المهارات الحركية والصفات البدنية فى عملية واحدة أثناء التمرين وعلى سبيل المثال إذا تعلمت الطلبة انسيابية الحركة الصحيحة فى القفزات المختلفة مثلا يمكن بعد ذلك اعتبار هذه القفزات كوسيلة لتنمية قوة القفز وتنمية صفة الرشاقة ففى البداية عند تعلم الحركة تركز الطالبات على الناحية الفنية للحركة ، وبعد

إتقانها يمكن استخدام أكبر قوة عضلية عندهن ومن خلال التكرار المستمر لتلك الحركات يصلن إلى الارتقاء هنا يمكن أن نفرق بين الطرق الأساسية الآتية :

-تكرار الأداء غير المتغير.

-تكرار الأداء المتغير.

هذه الطرق الأساسية تخدم تدريباً موحداً للمستويات العالية التي تتطلب المهارات الحركية والصفات البدنية ، حيث لا يكون تأثير التمرينات فقط عن طريق الحمل الخارجى ، بل ترتبط بنوع وكيفية فترة الراحة بين تكرار التمرينات وهي :

-فترات الراحة الكاملة .

-فترات الراحة غير الكاملة .

وتوجد احتمالات كثيرة لربط أنواع مختلفة ومتغيرة من الحمل والراحة ويمكن إعطاء حمل بدون فترات راحة وتسمى طريقة الحمل المستمر ، وكذلك تعتبر المنافسات طريقة من طرق هذا الحمل .

عند تدريب الصفات البدنية يجب مراعاة أهداف وواجبات درس التمرينات .

وتعتبر الصفات البدنية أساساً لجميع الأنشطة الرياضية وتوجد خمس صفات أساسية وهي القوة العضلية -التحمل -السرعة -المرونة -الرشاقة ، كما تنقسم بعضها إلى صفات بدنية أخرى

وصفتا المرونة والرشاقة ليس لهما صفات فرعية ، أما صفة القوة فتتنقسم إلى : القوة العظمى -القوة المميزة بالسرعة -تحمل القوة .

وصفة السرعة تنقسم إلى : السرعة الانتقالية -السرعة الحركية -سرعة رد الفعل .

من هذا المنطلق نستطيع أن نعتبر أن الصفات البدنية هي أساس القدرات البدنية للطالبات وتنمو وترقى في عملية التدريب ، ولها علاقة وثيقة بالأنشطة الرياضية المختلفة ، ويمكن

التمييز بين مصطلح التدريب ومصطلح التنمية والارتقاء ، فمصطلح تدريب الصفات البدنية يفهم منه التأثير التربوي على نمو الصفات البدنية للطالبات في اتجاه مطابق وملائم ومناسب لأهداف الخطة التعليمية .

أما مصطلح تنمية وارتقاء الصفات البدنية فيعني المرور من مستوى معين للصفات البدنية إلى مستوى مختلف وأعلى .