

أوجه المقارنة بين التمرينات والتدريبات

على أنها أصغر جزء في الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي وعند جمع هذه لقد أعطى (وجية محجوب، 2000) تعريفاً **للمتمينات** وهو أيضاً أداء حركي **تدريبي**، ومن مجموع هذه الوحدات يتكون لدينا **منهج** التمرينات مع بعضها البعض تصبح لدينا **وحدة تدريبية** ولا يمكن أن يكون التدريب إلا عن طريق التمرين الذي يؤدي إلى معلوم في الزمن والتكرار، فالتمرين عندما يتكرر تصبح لدينا **مهارة** هو **أن التمرين** (Schmidt, 1999) تطوير المهارة والتمرين هو الذي يطور دقة الأداء، فيدونه لا توجد هناك أية عملية تطوير ويرى أداء وإنجاز عمل معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة تعمل التمرينات البدنية بأشكالها وأدواتها وأجهزتها المختلفة على تشكيل وتنمية الجسم وقدراته البدنية والحركية المتعددة وذلك للوصول إلى احسن قدرة تمكنه من الأداء في ميدان الحياة والميدان الرياضي والمهني بصورة جيدة وان الغاية من العرض السابق للبرهنه على ان التمرينات هو ليس الجهد الذي يعطى فقط في الاحماء او هي تلك التمرينات السويدية التي تعطى بدون شدة وتكرار بل هي لها تكرارها وشدتها وكثافة التمرينات المعطيات والتي لا بد ان تتلائم مع المراحل التدريبية ومستوى الرياضي وعمر الرياضي ونوع الفعالية واللعبة ومستوى القمة المطلوبة وعلى ضوء ذلك قسمت التمرينات الى

أولاً:

على وفق مميزات ومتطلبات المنافسة في الفعالية إلى: تمارين المنافسات. تمارين الخاصة-التمارين النظامية

ثانياً

:تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها إلى

تمارين الارتقاء. تمارين القوة-تمارين المرونة-تمارين الرشاقة. تمارين التحمل. تمارين التوازن-

ثالثاً:

:تقسيم التمرينات من حيث اغراضها الى

التمارين الأساسية. -التمارين الغرضية الخاصة. -تمارين المقدره (المستويات أو المنافسات

رابعاً:

:تقسيم التمرينات من حيث مادتها

.التمرينات الحرة، وتؤدي بدون استخدام ادوات أو اجهزة. تمارين الأدوات. تمارين على الأجهزة-

خامساً:

:من حيث الاشكال الرئيسية للنشاط الحركي إلى

.تمرينات فردية. تمرينات زوجية. تمرينات جماعية-

وعلى ضوء ما تقدم ولغرض الجواب على التساؤل المطروح لابد لنا من التعرف على المقصود من التدريبات؟

لغويًا وهي جمع مفردة التدريب على انها التمرينات الرياضية البدنية والمعروفة باسم التمارين الرياضية والتمارين تعرف **التدريبات** الرياضية التنافسية، وعلى العموم لغويًا لا وجد لمفردة التمارين والصواب هو التمرينات، اذا التدريبات هي مجموعة تمرينات تؤدي اثناء الوحدة التدريبية