**أنواع التمارين البدنية :**

هناك عدة أراء ووجهات نظر حول تحديد أنواع التمارين البدنية وقد جاء تقسيمها بناء على مدى استخدامها من حيث كونها تمارين بدنية يستخدم فيها الأدوات ان كانت صغيرة او كبيرة او من دون استعمال الأدوات كما ان هناك فئة أخرى تفضل تقسيمها على أساس عمل المجاميع العضلية التي تؤثر في العمل الحركي وآخرون يقسمونها على أساس ديناميكية الحركة .

**تنقسم التمارين البدنية بصورة عامه إلى ثلاث مجموعات رئيسية هي :**

**1 ـ التمارين النظامية :**

تهدف التمارين إلى ناحيتين متداخلتين الأولى هو هدف خارجي وهو جعل كل طالب ان يقف في المكان الأكثر ملائمة لأداء التمارين ألمقبله والهدف الثاني والذي لا يقل أهمية عن سابقه هو ضبط التلاميذ وجعلهم معتادين للقيام بالعمل تلقائيا وبصورة منظمة ودقيقة مع الجماعة .

وبالنسبة لهذه التمارين يفضل ان لا تكون طويلة وبالأخص مع الصغار من التلاميذ لأنها تتطلب مجهود عصبي أكثر مما هو عضلي لذا يفضل ان تكون بفترات قصيرة لكي لا يعاني الطالب من التعب المبكر في الدرس وتشمل هذه ألمجموعه على :

الخطوات ـ التراصف ـ العدو ـ المسافات ـ تجمع الفرق ـ تشكيل الرتل ـ تشكيل النسق ـ وضع العرض ـ تشكيل الدائرة ـ الدوران ـ الانصراف ـ التشكيلات الاخرى .

**2 ـ تمارين إصلاحية او تشكيلية :**

تهدف هذه التمارين إلى ناحيتين مهمتين في الجسم أولهما تشكيل أقسام الجسم المختلفة تشكيلا متناسقا فتأثر على الأجهزة الداخلية حتى تقوم بوظائفها بصورة صحيحة كما أنها تكسب الجسم المرونة والرشاقة والخفة والقوة والسرعة لأجل أن تجعل في الجسم ذا حيوية جيدة .

اما هدفها الثاني فهي تقوم بإصلاح الجسم من العيوب والتشويهات التي قد تكون فيه نتيجة ممارسة الفرد لمهنته او من تكرار عمل والتركيز على مجموعه خاصة من العضلات فتقصر أو تطول وتقسم هذه التمارين الى المجموعات التالية :

**1 ـ تمارين الرجلين 2 ـ تمارين الذراعين 3 ـ تمارين العنق والجذع وتضم :**

**ا/ التمارين الظهرية ب/ التمارين البطنية ج/ التمارين الجانبية.**

**ثالثا : التمارين التوافقية :**

وهدف هذه التمارين هو بناء التوافق العضلي العصبي إن لمعظم هذه التمارين اثر ظاهر على عمل جهازي الدوران والتنفس وبجانب ذلك فهي تنمي [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) الجسمية وتعود الفرد على المقاومة والجلد وبعضها يبعث في التلاميذ الشجاعة والنشاط والسرور للعمل وينشط الذهن واغلب هذه التمارين تكون فردية مما يشجع التلاميذ على المباريات وتقسم إلى مجموعات هي :

**1 ـ تمارين التوازن 2 ـ تمارين الرفع 3 ـ تمارين الرشاقة والخفة 4 ـ تمارين القفز 5 ـ تمارين السير والهرولة .**

يجب أن يكون لكل قسم تمارينه الخاصة واختيار الأنسب والتنويع فيما بينها وان تكون سهلة وصالحة ومنها ما هو مركب وصعب .

وتختلف التمارين البدنية بالنسبة للغرض الذي وضعت من اجله نتقسم الى :

ـ تمارين أساسية عامة ـ تمارين ذات الهدف الخاص ـ تمارين المنافسات ( السابقات ).