

## مفهوم التمارين البدنية

تنوعت وتعددت الاتجاهات المختلفة لتعريف التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) على امتداد تطورها التاريخي، وتباينت التعاريف بتباين المدارس المختلفة، فاهتمت بعض المدارس بالتأثير الفسيولوجي للتمرينات فجاءت تعاريفها اعتماداً على الجانب الوظيفي لها، بينما ركزت مدارس أخرى على الجانب التشريحي، فكانت تعاريفها للتمرينات ذات أسس تشريحية، ومجموعة ثالثة أخضعت التمرينات لخدمة العلميات التربوية، فتميزت تعاريفها بالجوانب التربوية والنفسية..

وقد اعتمدت التعاريف الشائعة لعلماء التمرينات على النقاط الأساسية التالية:-

- ١- أن التمرينات حركات وأوضاع بدنية يختارها الفرد..
- ٢- أن التمرينات تهدف إلى تشكيل وبناء الجسم، وتنمية قدراته الحركية وإكسابه القوة..
- ٣- أن التمرينات تعتمد في اختيارها على الأسس والقواعد العلمية والتربوية..
- ٤- أن التمرينات تعمل تحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة ..

وأن نستخلص من هذه المحددات الأساسية أن التمرينات بمفهومها العلمي الشامل والواسع المجال هي حركات فقط وليست أوضاعاً، فالأوضاع تتسم بصفة الثبات وهذا لا ينصب على جميع أفرع التمرينات، لأنها تتصف بالديناميكية.

ومن منطلق تاريخ ومنشأ التمرينات ومنبع استنباطها الفني الإبداعي (الرقص - والموسيقى - وفن

الرسم- والتمثيل الصامت) لروادها الأوائل،ومن اعتمادها في تحقيق أهدافها على أسس ومبادئ وقوانين علمية مستمدة من علوم التشريح الفيسيولوجي ، البيولوجي ،علم الحركة ، علم النفس ، التربية ، الميكانيكا ، وعلم الاجتماع يمكن أن نضع التعريف التالي للتمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي)

ويعرف : الجمباز الإيقاعي (التمرينات) هو: الحركات البدنية الفنية التي توجد بين العقل والروح والجسد والتي تؤدي بغرض تربوي متبعة الأسس والقواعد العلمية بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية سواء لتحقيق هدف تدريبي رياضي أو أبداعى تنافسي أو ترويجي نفسي ، أو تعويض مهني ، أو وقائي علاجي..  
وهذا يعني:-:

١- أن الحركات البدنية للتمرينات قد تشمل الجسم كله أو جزءاً واحداً من الجسم أو أكثر من جزء..

٢- أن الغرض التربوي للتمرينات يعني أن الأداء الحركي مقنن وموضوعي وله هدف تعليمي تربوي واضح وليس إرتجالياً..

٣-تعتبر عناصر اللياقة البدنية ه الهدف الرئيسي للتمرينات إذا لم تعمل على تنمية هذه العناصر البدنية فإنها تصبح حركات شكلية أو عشوائية..

٤-التمرينات بذلك المعنى يمكن إخضاعها للأسس العلمية للتدريب الرياضي في المستويات العليا من الأنشطة المختلفة..

٥-لا تلخص أهمية التمرينات في الارتقاء بالمستوى المهاري الرياضي في الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها فقط ، بل تتعداه إلى الرقي بالمستوى الفني المهاري للتمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) نفسها وتمرينات العروض الرياضية..

٦-تعمل التمرينات بجانب الارتقاء بالأداء الرياضي على إخضاع عضو أو أكثر من أعضاء الجسم للتدريب لمحاولة الحفاظ على اتزان العمل العضلي للجسم الذي يختل نتيجة لطبيعة حياة الفرد اليومية أو عمله الوظيفي ، أو في بعض أنواع الرياضة التي تحتاج لذلك.

٧-إذا خضعت التمرينات إلى تقنين موجه علمياً وفقاً للأسس الفيسيولوجية والبيولوجية والنفس اجتماعية فأنها تصبح تمرينات وقائية من الإصابة بأمراض العصر المتعددة..

وهذا الهدف الأمثل والجوهري للتمرينات ، التي نتاج الضغوط المتزايدة والمتراكمة والتي تفرض نفسها كملوثات لصحة النفسية والبدنية ، وقد لا تصل هذه الضغوط بالضرورة للدرجة القصوى ، فقد تكون منخفضة الشدة ولكنها مستمرة وعادة ماتقلها كأشياء حتمية يتعذر تجنبها وتستجيب لها أجسامنا بتغيرات غاية في الدقة والخطورة قد لا ننتبه غالباً كالتوتر اليومي الناتج عن مواقف الحياة الانفعالية الإيجابية أو السلبية..

## ثانياً: أغراض التمرينات:

وفقاً للتفسيرات العلمية السابقة يمكن أن نستنبط أغراضاً متعددة للتمرينات الإيقاعية يمكن أن نجمل أهم هذه الأغراض فيما يلي:

### ١- الغرض الشكلي الجمالي..

تعمل التمرينات على الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية للفرد ، فيؤدي ذلك إلى اكتساب الفرد للقوام الجيد الخالي من تشوهات ، كما تعمل على التناسق والالتزان الواضح بين أجزاء الجسم المختلفة الذي يطور ويحسن الشكل الجمالي القوام..

### ٢- الغرض الفسيولوجي الكيميائي الحيوي:

تعتبر ممارسة التمرينات ذات تأثير واضح على الأجهزة الحيوية للجسم ، كما لها تأثيراتها الإيجابية على التغيرات البيوكيميائية والمرتبطة بنمو العناصر المتعددة للياقة البدنية خاصة الجهاز العضلي العصبي والجهاز الدوري التنفسي ، فالتمرينات تعمل على نمو عمل هذه عمل هذه الأجهزة ورفع المستوى أدائها الوظيفي إلى مستوياتها الأدائية المثالية..

### ٣- الغرض الوقائي العلاجي..

إن مساهمة التمرينات في تحسين القوام ورفع مستوى الأداء الفسيولوجي للأجهزة الحيوية تعمل

على وقاية الأفراد من الإصابة في الحوادث المختلفة سواء المهنية أو اليومية ، كما أن الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية يعتبر خطأ دفاعياً ضد الأمراض المعدية وضد أمراض العصر المتعددة كأزمات السكر، الضغط، القلب، الأمراض النفسية وهي بذلك تعتبر وقائية. هذا من جانب أما من الجانب الآخر هو تأثيرها العلاجي الذي يعتبر من أهم الأغراض وهو علاج أمراض العصر وتأهيل الأفراد للعودة سريعاً للحياة الطبيعية، هذا بجانب تأهيل حالات التشوه التركيبي للقوام وعلاج بعض حالات الشلل وتأهيل المرضى في دور النقاهة..

### ثالثاً: أفرع التمرينات:

تباينت وجهات النظر حول الاتفاق على تقسيم موحد للتمرينات نظراً لاختلاف المدارس المتعددة العلمية أو الفنية هذا بجانب تنوع وغزارة مادتها وتباين استخدامها، فهناك من قام بتقسيم التمرينات اعتماداً على الأدوات أو الأجهزة المستخدمة في أدائها أو الناحية الشكلية إن كانت حرة أو فردية، زوجية أو جماعية. تأسيساً على ما سبق فالتمرينات لا يوجد لها تقسيم بهذا المعنى: أساسية عامة، غرضية خاصة، تمرينات حرة، تمرينات بأدوات التمرينات، وبعد التحليل والتفسير السابق يمكن أن نحدد الأفرع الرئيسية لمادة التمرينات الإيقاعية في الأقسام التالية:

#### الأفرع الرئيسية لمادة التمرينات الإيقاعية:

١- التمرينات التدريبية (تمرينات اللياقة البدنية وتنقسم إلى:

تمرينات اللياقة العامة، تمرينات اللياقة الخاصة)

٢- تمرينات العروض الرياضية

٣- التمرينات التأهيلية

وتنقسم إلى:

\*التمرينات الوقائية

\*التمرينات التعويضية

\*التمرينات العلاجية

التمرينات الرياضية التنافسية

وينقسم إلى:

١- التمرينات الفردية

٢- التمرينات الجماعية

### خامساً: تصنيف حركات الجسم في التمرينات الإيقاعية:

يمكن أن تصنف حركات الجسم بطرق متعددة ومتنوعة ، هذه التصنيفات تختلف وفقاً للمدارس المختلفة للتمرينات والآراء المتباينة للعلماء المستمدة من العلوم الأخرى (الفيولوجي ، البيولوجي ، التشريح ، الميكانيكا الحيوية ، علم النفس ، علم الاجتماع.. وغير ذلك من العلوم) وأهم التصنيفات موضحة في القانون الدولي للتحكيم ، وهي تهدف إلى إحداث أداء أكثر موضوعية عند التحكيم في البطولات القومية ، الدولية ، الأولمبية وفقاً لقانون التحكيم الولي فإن حركات الجسم تنقسم إلى: مجموعات أساسية الوثبات والفجوات ، التوازنات ، الدورانات ، المرونة ، والتموجات المجموعات الأخرى الانتقالات ، الحجلات والخطوات الراقصة ، المرجحات ، الدوائر واللفات ويصنف القانون عناصر الحركة في المجموعات الأساسية إلى مستويات صعوبة متدرجة من صعوبة (a) إلى صعوبة (j) حيث صعوبة "j" هي أعلى مستويات الصعوبة ، وبالرغم من ذلك التصنيف إلا هناك عناصر أخرى لم تدرج في القانون وهذا يتفق مع ما أكدته كثير من المراجع سواء العربية أو الإنجليزية..

وقد اعتمد ذلك التصنيف على القواعد التربوية والبيوميكانيكية ، وقسم كل عناصر حركات الجسم إلى مجموعتين كبيرتين (المجموعة الأساسية ، والمجموعة الشكلية) وذلك وفقاً لأهميتها في التركيب والشكل الأساسي لوضع الجسم ، بجانب طريقة اتصال الجسم بالأرض.. المجموعات الأساسية .

م.د حازم علي غازي