

جامعة العربي بن مهدي – أم البواقي -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية بجامعة أم البواقي



أمثلة عن تطبيقات الإعداد البدني للجمباز
(CALISTHENICS+YOGA)

إعداد الأستاذ فارس عبد الغاني

ما هي تمارين CALISTHENICS

تمارين CALISTHENICS، وتسمى غالباً تمارين وزن الجسم، تستخدم وزن الجسم كمقاومة بهدف تحسين القوة من خلال مجموعة متنوعة من الحركات مثل تمارين الضغط والسحب والجلوس.

قد تكون تمارين CALISTHENICS بديلاً مفيداً لممارسة المقاومة عند الأطفال لأنها تمارين سهلة التعلم نسبياً، وتُقلل من مخاطر الإصابة، وتوفر تجربة تدريب مختلفة وأكثر إمتاعاً للأطفال.

تمارين CALISTHENICS

تمارين calisthenics عبارة عن نوع من التمارين التي تتكون من مجموعة متنوعة من الحركات التي يتم إجراؤها عمليًا دون الحاجة إلى معدات أو أجهزة، حيث تستخدم وزن جسم. تمارين calisthenics مصممة لزيادة مرونة الجسم وقوته مثل تمارين التآرجح أو الالتواء أو القفز أو الركل أو الانحناء، وهي تستخدم وزن الجسم فقط للمقاومة، وهناك العديد من الأشكال المختلفة لتمارين calisthenics كتمارين الارتداد ، وتمارين الضغط، والسحب، والدفع ، واللوح الخشبي ، والسكوات، والضغط ، والضغط على العمودين المتوازيين ، وقفز جاك ، والبيربي ، والجبل متسلق وغيرها

تمارين CALISTHENICS

وتعتبر تمارين calisthenics فن استخدام وزن الجسم كمقاومة من أجل تطوير اللياقة البدنية. تم تسجيل هذه الممارسة في لوحات تاريخية متعلقة باليونان القديمة ، وكذلك جيوش الإسكندر الأكبر والإسبرطيين في معركة تيرموبيلاي. تم تسجيل استخدام تمارين calisthenics في الصين القديمة أيضًا.

تأتي كلمة calisthenics من الكلمات اليونانية القديمة κάλλος (kállos) والتي تعني الجمال وكلمة σθένος (sthenos) والتي تعني القوة.

تمارين yoga

تُعتبر yoga نشاطاً تخصصياً هندية تقليدياً يسعى فيه الممارسون لزيادة الوعي بالحالات الداخلية ولتحسين إحساس الجسم بالتجسيد والإدراك، بما في ذلك التحكم في التنفس والتأمل البسيط واعتماد أوضاع جسدية محددة.

تمارين yoga

تعمل yoga على تحسين القوة والتوازن والمرونة، حيث تعمل الحركات البطيئة والتنفس العميق على زيادة تدفق الدم وإحماء العضلات ، بينما يمكن أن يبني الحفاظ على الوضعيات المختلفة القوة.

لوحظ أن yoga تزيد من نشاط موجة ألفا الأمامية لتخطيط أمواج الدماغ ، مما يشير إلى زيادة الاسترخاء، كما ارتبطت اليوجا بتحسين أداء القلب والجهاز التنفسي، مما يسלט الضوء على الطبيعة الهوائية لنشاط اليوغا.

