

مجور أشكال التحضير والإعداد الرياضي  
(البدني الفيزيولوجي، ، النفسي، ، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)

المحاضرة رقم 2

## 1-الإعداد المهاري :

التدريبات النوعية :

تستخدم التدريبات النوعية لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية في الجمباز

ومن شروطها مايلي :

- تحتوى على تركيب الجزء الأساسي في المهارة

-أن تكون أسهل من المهارة ذاتها

-يتوقف عدد تكرار التدريب على قدة الممارس

**مثال :** الوقوف على اليدين بمسك الجهاز

جهاز المتوازيين المنخفض مسك العارضتين الوقوف على اليدين- الظهر مواجهه -رجوع الكتفين

فوق قاعدة الإرتكاز-ترك الرجلين للحائط للوقوف على اليدين

**مثال:**وقوف على اليدين -الصدر مواحه للحائط -ثني الذراعين

## 2-الإعداد النفسي :

يتميز الإعداد النفسي في رياضة الجمباز فهو يساعد لاعب الجمباز بشكل دائم ومستمر لإنجاز

المهارات في المنافسة بالشكل الجيد

**1-2تدريب المهارات :** تتكون الجملة من مهارات وعلى اللاعب أن يكون قادرا على اكتساب

المهارات وعادة نبدأ في محاولة تعريف لاعب الجمباز بمتطلبات الأداء من قدرات حتى يتقن

المهارة بشكل نهائي بمعنى رؤية هذه المهارات عن طريق جهاز الفيديو أو الأفلام السينمائية أو

عن طريق الرسومات أو النموذج

وبعد التعلم الأولى للمهارات على المدرب ملاحظة المحاولات التي يقوم بها اللاعب ثم يتم تسجيل الأمور التالية :

السرعة والبطء والإرتفاع والاتجاه اليمين واليسار وشدة الانحناء وزيادة التقوس وذلك بهدف تكرار الأداء بوعي ، هذه العملية تتم طيلة فترة التدريب إلى أن يصل اللاعب إلى النتيجة المرغوبة بواسطة تزويده بالتشجيع الشفوي والنقد الإيجابي

## 2-2 تقدير الذات :

يجب أن يتخذ اللاعب والمدرب عدة قرارات بعين الاعتبار تجاه درجة التأهب التي وصل إليها اللاعب ، وينبغي معرفة درجة الاستعداد التي وصل إليها اللاعب لكي يحقق المهارات الصعبة والجديدة

مثال عند أداء لاعب جميز أداء مهارة على جهاز ما وأخفق فيها مما يجعله يتوقف على تحسين مستواه بشكل أفضل

أداء الشقلبة الخلفية وأخفق فيجب عليه التكرار حتى يصل إلى تحسينها وهذا لا يأتي إلا بمساعدة المدرب

بحيث يجب أن تكون قابلية اللاعبين لمتابعة الأداء كبيرة بحيث إنه مهما كان الخطأ الذي وقع به كبيرا فهو قادر على متابعة الأداء بسهولة وهذا بمساعدة المدرب ستنجح في المحاولة الثانية

## 3-2 الثقة بالنفس :

يشعر المدرب بأن أهم وظيفة له هو أن يبني الثقة في نفوس اللاعبين فعند التدريبات يوضح لهم بأنهم من الممكن أن يصبحوا جيدين ، وأن يصبحوا أبطالاً إذا قرروا أن يقوموا ببعض الأعمال

مثال : ستفوز ، الخصم ستهزم كل هذه العبارات تلعب دورا هاما في زيادة الثقة بالنفس

## 4-2 الاستعداد والسيطرة الذاتية :

مجال آخر مهم للمدربين وللاعبي الجميزاز يتعلق بدرجة النشاط أو درجة الاستعداد جسميا ونفسيا لحدث ما ، فلكى يؤدى اللاعب المهارات بكفاءة فعلية الوصول إلى أعلى مستوى من الإستعداد فإذا أصبح نشطا جدا فإن أداءه سوف ينخفض وهذا يحدث عندما لا يكون لديه دوافع لكي ينافس

تؤدى المنافسة الجمهور زيادة مستوى نشاط اللاعب وأحيانا لسوء الحظ يكون أداءه أقل من الحد الأدنى ، فاللاعب الذى يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب فإنه نادرا مايكون جيدا في البطولة والسبب يكون غالبا أنه استعد أكثر من اللازم للتنافس وكان قريبا من الحد الأعلى للتدريب

أيضا إذا كان مستوى اللاعب في التدريب غير جيد فإنه في البطولة وعلى الأغلب يكون غير مستعد ، فالمدرّب له تأثير على استعداد لاعبي الجميزاز

### **تطبيقات الإعداد النفسي :**

يلعب الإعداد النفسي جزءا كبيرا من المنافسة وبذلك يمكن إعتباره جزءا أساسيا في التدريب ، وهناك عدة فوائد لهذا الإعداد أهمها منح اللاعبين الثقة بالنفس ، القدرة على مواجهة مختلف الظروف ، وكسر الروتين المتبع عند الحاجة ، هذه الاستعدادات تجعل الرياضى على مستوى الضغوط المتوقعة يجب على لاعب الجميزاز أداء جملته ست مرات خلال مرحلة قبل المنافسة وأن يؤدّيها بدون أخطاء فادحة ، فإذا كان عليه أداء ست تكرارات ولكنه سقط عند تكرار إحدى الجمل فيتم زيادة عدد التكرارات المطلوبة إلى ثمانية تكرارات من أجل تحقيق الظروف المشابهة لظروف البطولات فإنه يجب إخضاع اللاعب إلى ظروف مشابهة وذلك بأن يؤدى التمرين والتكرار مع وجود تحكيم من قبل المدرب ومشاهدو بقية اللاعبين

ف نجد المدربين ينشطو منافسة تشبه المنافسة الرسمية في نفس التوقيت وفي نفس الظروف إن استخدام الحوافز المعنوية والمادية للاعبين أثناء التدريب له أهمية كبيرة في تطور مستوى اللاعبين واللاعبات

بالإضافة إلى ماسبق من الإعداد النفسى فإنه لابد من تحديد مسبق لكافة المهارات واستعراضها بالترتيب وتطبيقها بدقة أثناء التمرين لكي يكون التمرين صورة طبق الأصل

من المنافسة الحقيقية ، وعلى سبيل المثال فإن لاعب الجمباز عادة يبدأ أداء الجملة من مكان محدد حتى في أثناء التدريب ، ويجب أن يتقن إعطاء إشارات البدء المتعارف عليها للحكام وكذلك إشارة النهاية ، أي أنه أتم الجملة ، وهناك بعض الملاحظات المهمة التي يجب على لاعب الجمباز المحافظة عليها وهي المحافظة على التركيز والانتباه عند أداء الجملة سواء في التدريب أو البطولة

### **الخوف وفعالية الأداء :**

يعد الخوف من العوامل التي تؤثر على الأداء فهذه الظاهرة النفسية تعد من العوامل المكلفة في التدريب وربما جازلنا القول بأن الخوف يعد من العوامل التي تقف في وجه التقدم وتطور الأداء المهارى

فالخوف يمكن أن يعبر عنه بعدة طرق :

- الطغل يخاف من الوقوف على رأسه ، فقدان التوازن ، اختلال التوازن ، لبفشل ، المنافسة

الطفل يخاف من المرور على المانع

الخوف : شعور غير طبيعى نتيجة إدراك حسى لوجود تهديد ما

-إن أعظم نوع من الخوف هو الخذف من السقوط

-الخوف من الأصوات العالية

**مثال :** نجد عامل الخوف في رياضة الجمباز لوجود الإصابات خاصة مع الممارسة على الأجهزة مثلا القفز على منصة القفز والمتوازي

### **3-الإعداد الخططى :**

الإعداد الخططى هو الإعداد الإستراتيجى للجمباز والإستراتيجية لاتظهر في المناقشات التدريبية ، ذلك لأنها جزء من الإعداد الذى ينال اهتماما أقل من الإهتمام بالأداء الفنى فى الجمباز

ويتضمن التخطيط فى الجمباز اختيار المهارات ومواعيد وأزمنة الوحدة التدريبية ، ومن جهة أخرى تتضمن أيضا اختيار المنافسات المناسبة لتنمية وتحسين المستوى وهناك إستراتيجية فى المنافسات التى تتبعها الفرق لتنمية ورفع درجات الفريق واللاعب الفردى والإستراتيجية فى الجمباز عبارة عن أن كل فرد من الفريق يحصل على بطاقة معينة ، ثم يجب على المدرب واللاعبين أن يستخدموا هذه الأوراق بأفضل الطرق الممكنة لإحراز أفضل النتائج ، وقد تكون هذه النتائج مرضية أو غير مرضية ولكن استخدام كل ورقة فى زمن معين وبسلسل معين قد يؤدي إلى تحقيق الفريق واللاعب إلى الهدف المنشود

### **1-1اختيار المهارة :**

المجال التخطيطى لاختيار المهارة يتضمن بعض الأمور مثل

- التخطيط لتعليم المهارة

- التخطيط لتعليم المهارة فى الجملة

- التخطيط لتوزيع المهارات فى الحملة

**مثال:** اللاعب الذى يعتاد على أداء مهارة معينة مثل شقلبة خلفا من الثبات بأسلوب معين ويريد أن يتعلم مهارة جديدة مثل الشقلبة خلفا من الحركة ، عليه أن يعرف كيفية أداء الشقلبة السابقة بسهولة ، حيث يستطيع أن يدمج المهارتين معا ليخرج بمهارة جديدة مندمجة بالرغم من اختلاف المهارتين ، والمهارة الجديدة عادة ما لا تؤدي الى ابتكار مهارات أخرى أصعب

وهكذا يستطيع اللاعب أن يستغل الوقت والمساحة المخصصة له على أحسن وجه وهذا المثال عن الإعداد الخطى لاختيار المهارة التى يمكن أن تؤدي إلى المهارة المركبة بالإضافة إلى زيادة مقدرة اللاعب

وهناك بعض المهارات الأساسية فى الجمباز تؤدي بشكل شائع يجب على اللاعب أدائها لكي يحصل على درجات عالية تصل إلى حد الكمال مما يؤدي إلى تنية غير متوازنة فى جسم اللاعب من حيث تقوية عضلات الجذع والذراعين على حساب بقية العضلات الأخرى بالجسم فإذا حدث أن قام اللاعب بأداء عشر مهارات فيجب عليه أن يقوم بتوزيع هذه المهارات على عدم مهارات من جسمه ، لتجنب تقوية جانب على حساب جانب آخر كما أن اختيار التوزيعات هام ليس فقط من وجهة نظر تعليم الجمباز بل من ناحية إقناع الحكام بالجملة التى قام بأدائها طبقا لقانون الجمباز