

المحاضرة رقم 10

1 الإعداد البدني في رياضة الجمباز :

تتحدد الصفات البدنية المختلفة من خلال الإمكانيات الوظيفية للإنسان ، وبصفة خاصة من خلال قدرات الجهاز العصبي المركزي ، وترتبط الصفات البدنية الأساسية ارتباطا وثيقا بالصفات الإرادية للفرد فلاعب الجمباز لا يستطيع القيام بالمجهود البدني الذي يتصف بالقوة أو السرعة دون الاستعانة بقوة الإرادة والعزيمة والمثابرة والتحكم في الذات

وعلى ذلك ففي أثناء التدريب يجب النظر إلى تنمية الصفات البدنية والصفات النفسية وكذلك تنمية وترقية المهارات الحركية باعتبارها جزأين لعملية واحدة ، والطابع المميز لمهارات الجمباز هو الذي يحدد بدجة كبيرة خصائص التنمية والتطوير بالنسبة للصفات المطلوبة ، وعلى ذلك فعلى كل مدرب جمباز أن يضع في اعتباره مراعاة الارتباط الوثيق بين عمليات التدريب على تنمية عناصر اللياقة البدنية وبين عمليات التدريب على الأداء المهاري

ولمحاولة الوصول إلى أعلى درجات التنمية للصفات البدنية والنفسية علينا مراعاة عامل التنمية الشاملة لجميع تلك الصفات المختلفة نظرا لما لذلك من أهمية قصوى لإتقان مختلف أنواع المهارات في رياضة الجمباز

- 1 الإعداد البدني:

تعتمد جملة الجمباز على العديد من المهارات الحركية ذات الصعوبات المختلفة مما يؤدي بنا إلى وضع برامج للإعداد البدني الخاص بها بهدف تنمية المجموعات العضلية المشتركة في الأداء

وتكمن أهمية هذه البرامج بقدرتها على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة ، وشدة وحدة دوام التدريبات تبعا للواجبات التربوية المطلوبة وأيضا تبعا لخصائص و سن وجنس الممارسين

ولكون المهارات في رياضة الجمباز من النوع الذي يتصف بالأداء الفني به ولا يستدعى احتكاك اللاعب المباشر مع الخصم ، بل يتطلب إنجازا فرديا ، وفي نفس الوقت يمكن مقارنة ها الإنجاز مع المنافس مما يؤثر على سلوك اللاعب فى أثناء المنافسة طبقا لدرجة عمق الثبات الانفعالي وثقة اللاعب بنفسه

وتضع متطلبات الأداء والمتطلبات الخاصة بكل جهاز في رياضة الجمباز تحديات أمام قدرة اللاعب على التعلم والقصور الحركي للمهارة ، وتميز المسار المكانى للمهارة ، على نقاء الحس حركي ةالقدرة على تحديد الاتجاه والإيقاع الحركي وزمن الأداء المناسب بالإضافة إلى تركيز الإنتباه وحدته بوجه خاص

ونظرا لارتفاع وتطور صعوبة المهارات فإن برامج الإعداد البدني الخاص له مناسبه ويكتسب أهمية متزايدة

وننصح بأداء برامج إعداد بدني خاص تدريب نوعي بصفة دائمة من خلال الوقت المخصص للتدريب

وهناك شروط أساسية لعملية الإعداد حتى يتمكن الدارس من الإحتفاظ بها بنظرة شاملة للاستفادة منها بعد ذلك في عملية التدريب ولخوض اللاعبين ذوى المستويات العالية غمار المنافسات ، وفي رأينا فإن الإعداد البدني الخاص يتطلب أداء تمرينات لها اتصال وثيق بالمهارة المراد تنفيذها في الجملة والتي تحتوى على جزء أو أكثر من الأداء الفني للمهارة

ونشير إلى أن التدريبات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الجمباز ، وتحتوي هذه التدريبات النوعية على نمط مشابه للأداء الفني الأساسي للتمرين ومن **شروطها مايلي :**

- تحتوى على تركيب الجزء الأساسي في المهارة

-أن لاتكون أسهل من المهارة ذاتها مع مرونة تقنين تصعيبها للمهارة

- يتوقف عدد تكرار التدريب على قدرة الممارس

وتتفق أغلب المراجع على أساس على أن وسائل الإعداد البدني الخاص بالتدريبات النوعية في رياضة الجمباز هو تكرار أداء من نفس نمط المهارة ولكن مع وضع التسهيلات اللازمة

مثال : عند تنفيذ مهارة من مكان عال للهبوط إلى مكان منخفض عن مكان الإرتقاء ، ومحاولة تقليل الوزن النسبي للجسم عن طريق التدريب بواسطة حزام الأمان

وعلى اللاعبين التأكد من مبدأ زيادة الجهد في التدريب ، ويتحقق هذا المبدأ عن طريق الزيادة التدريجية المقننة لزمّن وشدة وحدات التدريب ، كما يمكن الإستفادة من تصعيب وتطوير المهارة حتى يتسنى التقدم بالأداء

إن طريقة الإعداد والتنمية إذا لم تكن محددة أهدافها مسبقا فإننا لا نستطيع إعداد لاعب جمباز مميز ولذلك يجب اختيار من هم على استعداد ، ومن يملكون القوة والمقدرة على القيام بالمهارات بمعنى إعداد اللاعبين بحيث يمتلكون القدرة على أداء أفضل للمهارات

إن أساسيات إعداد لاعبي الجمباز هي القوة والقدرة والمرونة

ومن الأفضل أن تكون مدة الإعداد مابين عشرين – ثلاثين دقيقة وهذا ليس مقدارا كبيرا بحيث إنه يمكن تهيئته في معظم برامج التدريب ونحن بهذا نوفر للاعب الجمباز فرصة الأداء الجيد بدون أي تعقيدات ومن أجل تحقيق الفائدة الأكبر للاعب الجمباز يجب أن تكون عملية الإعداد البدني فعالة وسرعة ويراعى فيها مسألة الوقت المناسب لحجم وكثافة التمارين بهدف نجاح برنامج التدريب

1-2 الإعداد البدني للقوة والقدرة :

الأساليب الأتية مفيدة للاعبي الجمباز حيث أنها مصممة لكي تلبي حاجة لاعب الجمباز لزيادة عنصري القوة والقدرة

شرح المطاط:

إن استخدام شرائح المطاط لتدريب اللاعبين تؤدي إلى تطوير الأداء تطويرا هائلا وبالتحكم في الشائح يتم اكتساب القوة وتطوير المرونة والهدم من استخدام الشرائح هو الحفاظ وتأمين سلامة لاعب

الجمباز أثناء الأداء ، وهذا يساعد فى تحقيق القوة والمهارة بطريقة أفضل من استعمال الأثقال التي قد تعيق المسار الحركى للمهارة

ولاشك أن وضع الشرائح على المفاصل أو على الأكتاف حسب التمرين المعطى يعتبر أسهل من حمل أي وزن عليها وهي مفيدة وبنفس الوقت قليلة التكاليف ويجب مراعاة التنبيهات التالية :

-لاتجعل الشرائح طويلة بحيث تسبب عرقلة لاعب الجمباز

أنواع القوة :

القوة العضلية :

القوة القصوى : هي أكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي

وقد تكون القوة القصوى حركية أو ثابتة ،ونشير هنا إلى أن هناك علاقة بين القوة ووزن الجسم تلعب دورا هاما لأداء مهارات الجمباز حيث يتحرك لاعب الجمباز بجسمه على الجهاز لذا تكون القوة التي يتطلبها الأداء لها علاقة بوزن الجسم ويؤدى لاعب الجمباز مهارات القوة والثبات عندما تكون قوته النسبية مطابقة لوزن جسمه تقريبا أو أفضل منها

-القوة المبذولة بسرعة : هي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات بسرعة انقباضات عالية

إن مهارات الجمباز تتضمن مسارات حركية وحيدة كمهارة دوران الحوض والقفزات على جهاز حسان القفز

بمعنى أنه كلما زادت قوة سرعة أداء هذه المهارات زاد مقدار تأثير إتمام نقل القوة الدافعة من أحد أجزاء الجسم إلى الجزء الآخر مع زيادة القوة الانفجارية للرجلين عند الإرتقاء

- تحمل القوة العضلية : قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلى عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة

مثال إعادة وتكرار مهارة الدرجة الأمامية المتكورة أو الشقلبة الأمامية أكثر من مرة مما ينتج عن ذلك من تحمل عضلى محلى وظيفى لعدد من العضلات العاملة

الإعداد البدني للمرونة :

تتيح المرونة للاعب الجمباز أن يكون في أفضل وضع بهدف إنجاز المهارة بفاعلية ، ويتميز لاعب الجمباز المنصف بالمرونة بقابليته في إنجاز المهارات وتجنب الإصابات

بعض الدراسات في المرونة أوضحت أن اللاعب عليه الثبات بضعة ثوان في كل وضع

لذلك على لاعب الجمباز تنفيذ برنامج تدريبي في عملية الإعداد وأن يؤدي أوضاع المرونة مثل : ثني الجذع من الجلوس الطويل وإطالة عضلات الكتفين

وتؤدي تمارين المرونة في نهاية الإحماء أكثر من بدايتها ،عندما يكون اللاعب مسترخيا ومرتاحا نفسيا فعلى لاعب الجهاز أن يتدرب على مرونة المفاصل حتى يصل إلى حدود الألم البسيط عندما يتخذ وضع المد المكاني للمفصل

أنواع المرونة :

المرونة الإيجابية :

هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل ينفذه اللاعب مستقلا وبدون مساعدة خارجية من خلال مجهوده العضلي

المرونة السلبية :

هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل يمكن أن يصل إليه اللاعب بمساعدة خارجية في حدود المدى التشريحي لهذا المفصل

نماذج لتدريبات المرونة الإيجابية والسلبية :

رفع الرجل أماما : لاعبة جمباز مواجهة لعارضة التوازن وضع اليدين جانبا ترفع ساقها إلى الأمام حتى تصل إلى الوضع الأفقي بينما تقوم لاعبة أخرى بحمل ساقها أفقيا وذلك بالإمساك بها من الكعب تقوم اللاعبة الممارسة بالضغط لأسفل ضد زميلتها الماسكة بساقها لمدة ست ثوان

رفع الرجل جانبا : نفس التمرين السابق تتبع على كلا الساقين

رفع الرجل خلفا : تقف لاعبة الجمباز بمواجهة عارضة التوازن ترفع إحدى ساقيها إلى الخلف محتفظة بالرجل الأخرى لأسفل لترتكز عليها

تضع بعد ذلك الزميلة كنفسها تحت فخذ اللاعبة مع المسك باليدين ثم يتم تحريك فخذ اللاعبة للأعلى مع ضغط اللاعبة الممارسة إلى أسفل ضد كتف الزميلة ثم الثبات ست ثوان

تمرينات الميزان : تتحرك لاعبة الجمباز بعيدا عن عارضة التوازن وتقف بقدميها على الأرض ثم ثني الجذع أماما تسعين درجة مع مساعدة الزميلة في رفع رجلها للوصول إلى أقصى مدى مرونة اللاعبة