

محاضرات في مقياس الجمباز/السنة الأولى علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية (السداسي الثاني)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى : السنة الأولى ليسانس (STAPS)

الأستاذ: سي طاهر

محاضرات في مقياس الجمباز

السنة الجامعية: 2022/2021

المحاضرة رقم (05): خطوات إعداد لاعبي الجميز

خطوات إعداد لاعبي الجميز:

حققت رياضة الجميز في الأون الأخيرة ظفرات في الأداء تمثلت في مقدره لاعبيها على أداء تمرينات تتميز بالصعوبة وفي ذات الوقت بالشكل الجمالي السليم، وهذا بطبيعة الحال يفرض على لاعب الجميز ضرورة أن يتمتع ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية والنفسية، الأمر الذي يحتم على اللاعب قضاء فترة زمنية كبيرة في التدريب من أجل تنمية الصفات، هذا التطور في أداء المهارات تعباً بالضرورية تطور في برامج الإعداد المختلفة بالنسبة للاعبين وارتباطها بالأساليب العلمية الحديثة وهذه الخطوات هي:

خطوات إعداد لاعبي الجميز

↓
1) الانتقاء العلمي

2) مرحلة الاستكشاف التدريب الأولي

3) فترة الإعداد المتخصصة

4) البدء في مرحلة البطولات

5) الوصول للمستوى العالي

ولتحقيق ذلك يجب أن يكون هناك أسلوب لإعداد لاعبي الجميز وذلك في ضوء هدف مقترح يعتمد على المراحل التالية:

- هدف عام
- الانتقاء الجيد للاعبين (مبتدئ- ناشئين- منتخبات قومية)
- نتائج متوقعة
- التخطيط العام
- وضع برامج
- تنفيذ البرامج
- عملية التقييم

خطوات إعداد لاعبي الجميز:

1) **الانتقاء العلمي:** يعني اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين، ويمثل الانتقاء الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى أفضل الخامات البشرية ومن أهم محدداتها وهي :

- ✓ القياسات الأنثروبومترية
- ✓ الخصائص الفسيولوجية
- ✓ الصفات البدنية
- ✓ الثقة والشجاعة
- ✓ الذكاء والقدرات العقلية

2) **مرحلة الاستكشاف التدريب الأولي:**

محاضرات في مقياس الجميز/السنة الأولى علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية (السداسي الثاني)

وفي هذه المرحلة يتم إعداد لاعبي الجميز أعداد يتفق مع المتطلبات البدنية والمهارية الخاصة برياضة الجميز، وهي تستمر من (3 إلى 6 شهور) وخلال هذه الفترة توضع بعض المعايير التي يمكن من خلالها التنبؤ باللاعب اللائق لتحقيق إنجازات عالية في مجال الجميز ومنها:

- الحالة الصحية للناشي
- توافق المقاييس الخارجية للجسم مع عناصر الإعداد البدني
- الإعداد الخاص (بدني، مهاري، نفسي، عقلي)
- السمات الشخصية وتشمل قدرة الناشئ على التصميم والرغبة في تحقيق الهدف والرغبة في الفوز
- عمل خطط فردية لكل ناشئ

المحددات الرئيسية لاختيار لاعبي الجميز

- القياسات الأنتروبومترية
- القياسات البدنية
- القدرات العقلية والذكاء
- القياسات الفسيولوجية
- القياسات النفسية

أولاً: القياسات الأنتروبومترية:

- 1- قياس الوزن (قياس بالكيلو غرام وأجزاء الكيلو)
- 2- قياس الطول (السنتمتر)
- 3- سمك الطبقة الدهنية في الأماكن التالية: (العضد أمامي، العضد الخلفي، منتصف البطن، خلف عظم اللوح، الفخذ أماماً، الفخذ خلفاً)

القياسات الطولية:

(طول الجذع ، طول العضد، الساعد، الفخذ، الساق، القدم، الذراعين جانباً)

قياس المحيطات:

أولاً: محيط العضد الأيمن في حالة الانقباض

محيط العضد الأيمن في حال الانبساط

فرق الانقباض والانبساط للعضد الأيمن

ثانياً: محيط العضد الأيسر في حال الانقباض

محيط العضد الأيسر في حالة الانبساط

فرق الانقباض والانبساط للعضد الأيسر

ثالثاً: محيط الصدر شهيق، محيط الصدر زفير

رابعاً: محيط الجذع

خامساً: محيط الرأس

سادساً: محيط الرقبة

سابعاً: محيط الفخذ (أيمن، أيسر)

ثامناً: محيط الساق (ايمن، أيسر)

العروض وتشمل:

(عرض الكتفين ، عرض الصدر عرض الحوض ، عرض وجه القدم)

ثانياً: قياسات البدنية:

وتشمل القدرات البدنية التي تتصف بها رياضة الجمباز وتبدأ هذه القياسات:

قياس عنصر القوة:

- القوة القصوى
- القوة المميزة بالسرعة
- تحمل القوة ويشمل قياس عناصر القوة جميع أجزاء الجسم (الساعد، العضد، قوة القبضة، الكتفين، البطن العلوي وعضلات الفخذ الخلفية... إلخ من المناطق)

قياس عنصر المرونة:

وتنقسم إلى:

مرونة متحركة ومرونة ثابتة وتشمل جميع الجسم المذكورة في عناصر القوة:

قياس عنصر السرعة

قياس عنصر التوازن

قياس عنصر التوافق

قياس عنصر الرشاقة

المحاضرة رقم (05) : فترة الإعداد المتخصصة :

هي فترة أين يتم إعداد اللاعب إعداد شاملاً.

إعداد لاعب الجمباز

الإعداد البدني

الإعداد المهاري

الإعداد النفسي

الإعداد العقلي

الرعاية الصحية والطبية التغذية الصحية الصحيحة

أولاً: الإعداد البدني:

يعتبر الإعداد البدني من المتطلبات الأساسية لأي رياضة ويقصد به كل الإجراءات والتمارين التي يضعها المدرب ويؤديها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية التي بدونها لا يستطيع اللاعب أن يتقدم بالأداء المهاري المطلوب منه وفقاً لمتطلبات الجمباز. ويرى البعض أن الإعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الفرد الرياضي، وطبقاً لهذا المفهوم يتم تقسيم الإعداد البدني إلى:

الإعداد البدني العام:

هو عبارة عن مجموعة من التدريبات التي تهدف إلى إكساب اللاعب الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة ومن أهم الصفات البدنية الأساسية ما يلي: (القوة العضلية والسرعة، المرونة، الرشاقة والتحمل والتوافق والاتزان).

الإعداد البدني الخاص:

وهو عبارة عن مجموعة التدريبات البدنية التي تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي الذي يمارس الفرد التي تتطلب مهارة معينة داخل النشاط الرياضي.

اتفق علماء التدريب الرياضي على مبادئ عملية الإعداد البدني هي:

- التوقيت الصحيح لتكرار الحمل
- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل
- الاستمرار في التدريب
- التدرج في التنمية
- التكامل في تنمية الصفات البدنية المرتبطة بالنشاط

وتهدف عملية الإعداد البدني الخاص في رياضة الجمباز إلى تنمية المجموعات العضلية المشتركة في الأداء المهاري وفي ضوء ذلك تتنوع طرق تنمية الصفات البدنية الخاصة وشدة وفترة دوام التمرينات تبعاً للواجبات التربوية المطلوبة وأيضاً تبعاً لخصائص وعمر وجنس الممارسين. حيث يذكر " محمد إبراهيم شحاتة" (1992) أن الإعداد البدني الخاص يتطلب أداء تمرينات لها اتصال وثيق بالتمرين المراد تنفيذه في الجملة الحركية والتي تحتوي على جزء أو أكثر من الأداء الفني للتمرين. أن عملية الإعداد البدني في رياضة الجمباز تعتمد على عدة أسس هادفة تقود المدرب إلى الأسلوب الأمثل في تدريب المهارة ومنها:

- 1- الفهم الدقيق للمهارة من خلال التعرف على مراحلها وأهمية المرحلة التمهيدية في إنجاز الواجب الحركي الخاصة بالمرحلة الرئيسية ثم الوصول لوضع النهائي.
- 2- محاولة الربط بين الحركات المتشابهة في التعليم لتوفير الوقت، فقد يتشابه الأداء الحركي و المهارات مع اختلاف الجهاز لذا فمن الواجب فهم المجموعات الحركية وما تحتويه من مهارات متشابهة حتى يسهل عملية التعليم أو التدريب اعتماداً على مبدأ انتقال اثر التدريب.
- 3- الخبرة التدريجية وذلك من اجل ابتكار مجموعة بعض التمارين المتنوعة والتي تتشابه في المسار الحركي مع الأداء المهاري للحركة التي يتم تعلمها.
- 4- استغلال الأدوات والأجهزة المتاحة في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة (حبال-أكياس رمل)

ثانياً: الإعداد المهاري:

لكي تتم عملية الإعداد المهاري بالصورة المطلوبة يجب على المدرب أن يكون ملماً بجمع النواحي والأداء الشكلي للمهارات المراد تعلمها لذا يجب على لاعب الجمباز إن يتقن عدد كبير من الحركات التي تحسن من مستوى أدائه، ووسيلة إعداد اللاعب مهارياً عن طريق تعليمه للمهارات الحركية على كل جهاز وإتقانها من خلال البرامج المعدة لذلك.

محاضرات في مقياس الجمباز/السنة الأولى علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية (السداسي الثاني)

أهداف عملية الإعداد المهاري:

- إتقان عدد كبير من المهارات الحركية على كل جهاز
 - تثبيت وتطوير المهارات الحركية وفقا لبرامج الإعداد
- ولتعليم المهارات الحركية في رياضة الجمباز لابد أن يمر المتعلم على المراحل الأساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها الأخرى وتتأثر بها عملية الفصل هنا لا يقصد بها سوى التجزئة بغرض سهولة الإيضاح.

الخطوات المقترحة لوضع التمرينات الخاصة

معرفة المحددات البيو ميكانيكية للمهارة عن طريق التحليل الحركية وتحديد مراحل أداء للمهارة (المرحلة الاعدادية، الرئيسية- النهائية)

تحديد العضلات العاملة على مفاصل الجسم أثناء الأداء

تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة المختارة في ضوء أسس فسيولوجية التدريب الرياضي

وضع برنامج التمرينات الخاصة مع تحديد نوع العمل

تمرينات مهارية خاصة

تمرينات بدنية خاصة

ثالثا: الإعداد النفسي:

وتتأسس البرامج النفسية لرياضة الجمباز في ضوء الخصائص التي تتميز بها تلك الرياضة وأولها خاصية الصعوبة الفنية، الأمر الذي يتطلب توافر امكانات توافقية عالية للاعب، والخاصية الثانية التي تتميز بها برامج تلك الرياضية هي الارتباط الوثيق بظروف المسابقات التي تجرى برامجها على مدى عدة أيام هذا بالإضافة إلى أن اللاعب يقوم بالأداء مرة واحدة ولفترة زمنية قصيرة، الأمر الذي يتطلب تعبئة اللاعب لقدراته النفسية وعلى ضوء ذلك يتضح أن البرامج النفسية المتخصصة في رياضة الجمباز يجب ان تكون ذات صبغة معنية اساسا في حل موضوعان الإعداد النفسي للاعب الجمباز وصولا بهم لمرحلة الارتقاء الرياضي.

برامج التدريب النفسي في الجمباز:

إن تعلم وإتقان المهارات الحركية يعتمد على مقاومة الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعب نتيجة عدم نمو قدراته التوافقية بالشكل الذي يسمح بأداء المهارات بأداء المهارات الحركية المدرجة في البرنامج الإخباري والاختياري والصعوبات النفسية تربط (عدم القدرة على الأداء) والخوف والتوتر النفسي. ويقصد التخفيف من تلك التوترات النفسية بفضل استعمال التمرينات التحضيرية التمهيديّة والأجهزة المساعدة المتخصصة، وهذا بدوره يساهم في اكتساب اللاعب للتصور الحركي الصحيح للمهارة.

(1) التدريب والممارسة:

تعطى الفرصة للاعب لتطبيق مئات المحاولات للوصول للمستويات النهائية بحيث يكون قادر على اختيار الموافق غير المتوقعة

(2) تقدير الاستعداد:

محاضرات في مقياس الجمباز/السنة الأولى علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية (السداسي الثاني)

يجب على المدرب معرفة درجة الاستعداد التي وصل إليها اللاعب لكي يقوم بتدريبات صعبة وجديدة أو يكون قادرا على تنفيذ مهارات لأول مرة بدون أخوف وبهذا نكون قد وصلنا إلى القسم الرئيسي في فهم التعليم وفهم الرياضي نفسه.

(3) الثقة في النفس:

يجب على المدرب أن يزرع الإيمان في نفوس لاعبي الجمباز وشعاره هو (كل شيء موجه لبناء الثقة في نفوسهم).

(4) السيطرة على النشاط:

وهو يتعلق بدرجة النشاط أو درجة الاستعداد جسميا ونفسيا لحدث ما لكي يتمكن الرياضي أن يلعب أحسن يجب أن يصل إلى أعلى مستوى من الاستعداد.

قائمة المراجع:

- أحمد إبراهيم شحاتة : فن الحركات الأرضية للجمباز " دار المعارف الإسكندرية 1983
- د أ، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي المعاصر تدريب الناشئين، درا الفكر العربي ، الطبعة الأولى سنة 2012،
- تسير عبد السلام الدرملی، المهارات الفنية للجمباز ، دار النشر مؤسسة عالم الرياضة ، الطبعة الأولى ، سنة 2015
- كتاب شحاتة محمد إبراهيم "كتاب التدريب الجمباز المعاصر" دار الفكر العربي ،2003م
- حنفي محمود مختار، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، ط1، دار زهران لنشر 1998م
- كتاب الموسوعة في الجمباز