

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 10

مراحل التعليم في الجمباز

يتم التعلم على ثلاث مراحل هي :

المرحلة الأولى:

- مرحلة تكوين صور ذهنية
- تقديم لفظي
- تقديم المصطلحات
- التعامل مع الأدوات
- عرض التمرين أو المهارة
- شرح بيوميكانيكي - رسومات - صور في هذه المرحلة لابد أن يشد
العرض اهتمام المتعلم.

المرحلة الثانية :

- مرحلة التعلم الأولي (الإحساس بالحركة) من خلال استخدام علامات مرئية أو سمعية وحسية (لمس)
- القضاء على الأخطاء بالتدرج وللعلم أن التغلب على كل الأخطاء في نفس الوقت صعب، المهم هو التغلب على الأخطاء الثانوية أول بأول.

المرحلة الثالثة :

- مرحلة الإتقان من خلال ربط المهارة الجديدة مع المهارة السابقة تغيير أماكن الأدوات.
- التغيير في ارتفاعات الأجهزة.

ب- مبادئ التعليم في الجمباز:

هي قواعد مرتبطة بإدارة المعلم وبمبادئ تربوية ومنها:

- 1/ مبدأ الوعي والمبادرة : من الضروري جداً شد انتباه التلميذ والمحافظة على استمرارية هذا الانتباه (لأن الطفل لا يركز طويلاً) فلا بد أن تعطي فرصة للتلميذ لإدراك واستعراض خبراته الحركية. حتى نتحقق ونقيم مستوي ودرجة وعيه واهتمامه نسأله مثلاً:

- ماذا تعمل (اسم التمرين)

- كيف (طريقة الأداء)

- لماذا (الهدف أو الفائدة من وراء الأداء)

2 / مبدأ الواقعية : من خلال :

- شرح التمرين
- عرض نموذج
- طريقة التنبيه
- الأدوات والمواقف التعليمية
- عرض صور وأفلام

3/ مبدأ الفردية والقابلية: من أهم مبادئ التعلم فاختيار التمارين والصعوبات يكون مبني على إمكانيات التلاميذ. اختيار تمرينات سهلة قابلة للأداء (يراعي إحساس المتعلم بالنجاح) وتهيأ التلميذ للصعوبة التي تليها والسهولة لا تعني افتقار التمرين لمكوناته الأساسية. توقع المشاكل ووضع حلول لها. مراعاة الفروق الفردية – الأغلبية.

(Christian Lecamus, 2000,162)

4/ مبدأ التواصل والتنظيم: التخطيط للتدريب من خلال وضع مجموعة تمرينات تكون مترابطة مع بعضها البعض داخل الوحدة كل موقف يهيأ عمل الثاني ويترايط معه في سلسلة متواصلة على شكل وحدات .

5/مبدأ التدرج: مهم جداً في الجمباز وفي التعليم تكون صعوبات التمرين تصاعديّة مما يساعد على تحسن وارتفاع القدرات الوظيفية والحركية وبالتالي يكون الجسم في حالة استعداد للاستجابة لما هو أصعب. تبدأ التمرينات بسيطة ثم مركبة .

طرق التعلم في الجمباز:

1/الطريقة الجزئية: تعتمد هذه الطريقة على تحليل وتجزئة الحركة المركبة إلى عناصر بسيطة.

2/الطريقة الكلية : تعتمد هذه الطريقة على تعلم الحركة بصورة كلية وتصحيح الأخطاء يكون من خلال التكرارات.

(Christian Lecamus, 2000,198)

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 11

أنواع السند في الجمباز

إن ممارسة رياضة الجمباز تحتاج دائماً إلي تواجد المدرس او المدرب لأنها رياضة صعبة وفي بعض الأحيان يشعر الطالب بالإحباط والخوف بسبب إمكانية وقوع حوادث أو إصابات عند الممارسة. لذا يجب أن يتواجد المدرب باستمرار مع الطالب فدوره لا يقتصر فقط على التعليم ومساعدة الطالب في أداء أي حركة وحمايته لمنعه من السقوط بل أيضا لتعزيز رباط الثقة بين الاثنتين فعامل الثقة التي تتكون بين الطالب ومعلمه تلعب دوراً فعالاً في مدى تقدم هذا الطالب وسرعة تعلمه للحركات ومما لا شك فيه أن الثقة عندما تقوى بين الطالب ومدرسه فإن الطالب يؤدي حركته الجديدة مهما كانت درجة صعوبتها نظراً لكونه مطمأن إلى وجود مدرسه وثقته فيه يرشده ويساعده ويمنعه من السقوط إذا ما أخطأ في الأداء أو في تسلسل أداء الحركة.

أنواع السند في الجمباز: السند نوعان

أ-السند المساعد أو المساعدة البدنية:

وتكون فيه المساعدة فعلية بين المدرس والطالب لإتمام الحركة الجديدة بدفعه أو برفعه،
والسند المساعد يكون واضحاً في مرحلة التعليم الأولي.

أنواعه:

1-السند الوقائي أو المصاحب

يكون احتياطي بوقوف المدرس بجانب الطالب اثناء تأدية الحركات بحيث يتمشى مع سير كل حركة على حده حسب طبيعة صعوبتها حتى يمنع اللاعب من السقوط إذا أخطأ في الأداء أو في عائق طبيعي مثل عرق اليدين أو خلخلة الجهاز وعدم ثباته. وطريقة السند الوقائي تتمثل في تمكين الطالب من اكتساب القدرة على تأدية الجملة الحركية كاملة واكتساب الثقة بالنفس والاعتماد على نفسه. (Loquet, 1996,p230)



ملاحظة: في المسابقات الرسمية السند الوقائي:

- مسموح به في كل الأجهزة ما عدا الجمباز الأرضي والحصان
- يحدد مكان المدرب بجانب منطقة الهبوط في حصان القفز
- عدم الوقوف بين المتوازيين
- يخصم درجات للاعب عند استخدامه للسند.



2/ الدعم :

وهو من أهم وسائل المساعدة فالمدرس يمسك الطالب ويثبتته في وضع معين ويكون ذلك إما في بداية أو في وسط أو في نهاية الحركة وهذه الطريقة أو الأسلوب ضروري عند تعليم حركة ومراحلها.

3/ الدفع:

يعتبر الدفع مساعدة فعلية عند أداء جزء معين من الحركة أو التمرين، وهي تستخدم خاصة عند تعليم المهارات الحركية ذات التسلسل الذي يتسم بدرجة محددة من السرعة في الأداء حيث أن دفع المدرس يعتبر إشارة للطالب حتى يزيد أو ينقص من نسق الأداء أو يخفف مثلاً في دفع الجسم بالرجلين أو باليدين. يستخدم الدفع خلال أداء الطالب للتدرجات أو عند الخروج من الجهاز.

ولكن لهذا النوع من المساعدة الفعلية (البدنية) سلبيات مثل أنها يمكن في بعض الأحيان أن تفقد الطالب الإحساس بالجهد المبذول أو الكافي لأداء مهارة معينة. وبالتالي تفقد التعليم جودته، كما تفقد المتعلمين القدرة على الاعتماد على قوتهم أو مجهودهم الخاص. والمدرّب الماهر وذو الخبرة يمكنه بالعكس أن يخفف من زمن التعلم وينمي لدى الطلاب المؤهلات اللازمة والتي تساعد على التقدم كالشجاعة والإرادة (Loquet, 1996,p260)

ب-المساعدة التربوية والمادية (أدوات):

تعني هنا أن على المدرس أن يضع الطالب في مواجهه مع صعوبات أو مواقف تعليمية تمكن من حسن استخدام الأجهزة. يراعي هنا حسن توظيف الأدوات (أن تكون مناسبة للسن _ الالتزام بعوامل الأمن)

ج-المساعدة النظرية أو المعرفية:

تمكن المعلومات والمعارف التي يتلقاها المتعلم من مدرسه من تثبيت وترسيخ التخطيط والتصور الذهني للتمرين كما أنها تعرف المتعلم على الأخطاء التي يرتكبها وتبرر له مختلف الأطوار والمراحل التي تؤدي في زمن قصير وهذه الوسيلة فعالة جدا خاصة في المرحلة الأولى من التعليم اللفظي) حيث يراعى تجنب التعليمات الطويلة وإعطاء مفاتيح محددة تبين المطلوب من الأداء.

• من أمثلة المساعدة اللفظية:

- إعطاء علامة أو مؤشر نظري (مثال النظر لليدين في الوقوف على اليدين).
- إعطاء علامة حسية (مثال وضع الذقن على الصدر في الدرجة).
- إعطاء صور (أتكور كالكرة - أكون صلبا كالخشب). (Loquet, 1996,p275)

جامعة بآنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة 12

مبادئ التعليم في الجمباز

ومن ضمن المساعدة النظرية عبر العرض أو التفسير اللفظي :

- عرض أشرطة سينمائية.

- عرض صور أو مجلات حائط

نصائح هامة للسند والمساعدة بصورة جيدة :

- يجب معرفة المراحل الفنية لأداء المهارات.

- يجب التعرف على الأجزاء الخطرة في الجملة أو الحركة.

- يجب التعرف على نقاط ضعف وقوة كل طالب ومراعاة الفروق الفردية في التدريب.

- يجب على المدرس إجادة السند وطرقه ومصاحبة الطالب بطريقة صحيحة أثناء العرض.
- يجب التركيز باستمرار على أداء الطالب ومصاحبته في كل مراحل الحركة حتى يتسنى له حسن التصرف عند سقوط الطالب غير المنتظر وتوقف الطالب ويسبق الطالب لمكان السقوط أو الهبوط.
- يجب المحافظة على سلامة الطالب بالسند الصحيح وارتداء الطالب الزي الرياضي الملائم.
- يجب على المدرس أن يتفحص الأجهزة والتأكد من صلاحيتها قبل بدء الدرس.
- يجب على المدرس أن يكون ملم بالحركات التي يدرسها ويناقش الطالب في نوعها ودرجة صعوبتها.
- بالنسبة للاعب عدم القيام بأداء حركات ما لم يقم بأدائها مسبقاً أو قبل إتقان تعلمها. عدم القيام بحركات مخالفة لطبيعة الجمباز.
- الإحماء الجيد قبل أداء أي مهارة.

(Loquet, 1996,p294)

المحور الرابع

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 13

مواصفات ومقاييس أجهزة الجمباز

1- مواصفات ومقاييس أجهزة الجمباز للرجال

1/جهاز العقلة:

العارضة من الصلب المستدير وقطرها 28 ملم وطولها 2.40 متر. مثبتة على قائمين ارتفاعهما عن الأرض 2.50 متر وأبعاد الشدادات الصلب الساندة للقائمين والمثبتة في الأرض هي على مسافة 4×5.50 متر.



2/جهاز المتوازيين:

العارضتين من الخشب على شكل بيضاوي مدبب خفيف من أسفل وقطره العمودي 51 ملم والأسفل 41 ملم وارتفاع العارضتين 1.70 متر من الأرض وطول كل عارضه 3.50 متر والمسافة بين العارضتين تتراوح ما بين 42-52سم والمسافة بين القائمين الحاملتين لكل عارضة 2.30 متر. هذه القوائم قابلة للارتفاع والانخفاض ارتفاع القاعدة الخشبية أو الحديدية 10سم على الأكثر كما يجب ألا توجد أرضية بين القواعد.



شكل 6 يوضح جهاز المتوازيين

3- جهاز حصان الحلق:

طوله 1.60 متر وعرضه 35 سم وارتفاع سطحه عن الأرض 1.15 متر توجد به حلقتين مثبتتين في جزئه الأوسط والمسافة بينهم من 40-45 سم وارتفاع الحلق من ظهر الحصان 12 سم وطولها 28 سم وقطر القبضة 34 سم ومصنوعة من الخشب الناعم وقمتها تقريباً مستقيمة وبها تقوس خفيف بما يعادل 2 ملم لمسافة 6 ملم.



شكل 7 يوضح جهاز حصان الحلق



يوضح جهاز حصان الحلق

4/جهاز الحلق:

مصنوع من الحديد المسافة بين قائمين 2.80 متر وارتفاعه عن سطح الأرض 5.30 متر تبديلي من الوسط حبلان أو سلكان من الصلب قطرها من 5:6 ملم ومثبت في نهاية كل حبل سلك سير من الجلد طوله 70 سم وعرضه 35 ملم وسمك 4 ملم وفي نهاية كل سلك أو حبل يعلق حلقه من الخشب المصقول قطره من الداخل 18 سم وسمكه 28 ملم والمسافة بين الحلقتين 50 سم وارتفاع الحلقتين عن الأرض 2.50 متر. يعلق الحبلان أو السلكان في وسط بخطاطيف لعدم التوائهما عند الحركة على أن يمكننا ارتفاعهما وانخفاضهما عند الحاجة ويثبت بشدادات من الصلب.



شكل 9 يوضح جهاز الحلق

5/جهاز حصان القفز:

ارتفاع سطح الحصان عن الأرض 1.35 متر وطوله 1.20 متر مقسم أجزاءه كالاتي
 سلم الحصان طوله 120 سم وعرضه 60 سم وارتفاعه من الأمام 12 سم ويثبت على سطحه
 قطعة من المطاط منعا من الزحقة ويكون ليناً عند الارتفاع.



شكل 10 يوضح جهاز حصان القفز

6.جهاز الحركات الأرضية:

تحدد بمربع مساحته 12×12 متر محده بوضوح بخطوط ظاهره على أرضية مستوية لا تقل مساحتها عن 14×14 متر مغطاة ببساط من اللباد أو ما يشابهه. إذا أقيمت المسابقة في الهواء الطلق فيجب أن توفر الهيئة المنظمة للاعبين شروط السلامة. يتكون الأداء من حركات أكروباتيكية وحركات قفز مع أو بدون دوران وحركات مرونة وحركات للوقوف على اليدين وللفتيات حركات رقص كل ذلك يؤدي بمصاحبة الموسيقى بما لا يزيد عن دقيقة ونصف للفتيات للرجال بدون موسيقى بما لا يزيد عن 70 ثانية. يؤدي اللاعب م للأمان بدون مصاحبة موسيقى وكذلك حركات مترابطة مثل الشقلبات الهوائية الأمامية والخلفية والجانبية، الوقوف على اليدين، حركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية ويجب أن تنفذ هذه الحركات (الجملة الحركية) على كامل مساحة البساط.



شكل 11 يوضح جهاز الحركات

الأرضية (البساط)

2- مواصفات ومقاييس أجهزة الجمناز عند السيدات:

مسابقات الجمناز النسوي أربع مسابقات، وهي وفقاً لترتيب أدائها كما يلي:

(1) جهاز حصان القفز

(2) جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات

(3) جهاز عارضة التوازن

(4) الحركات الأرضية.

1/جهاز حصان القفز:

تؤدي مسابقات جهاز حصان القفز على الجهاز نفسه الذي يستخدم في مسابقات الرجال، إلا أن النساء يقفزن عبر الحصان وليس على طوله. وفي معظم المنافسات تقفز اللاعبات مرتين لكن القفزة ذات النتيجة الأعلى هي التي تسجل



شكل 12 توضح جهاز حصان القفز

2/جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات:

مختلف الارتفاعات. تتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من قضيبين خشبيين متوازيين، أحدهما يرتفع 236سم عن الأرض، والآخر يرتفع 157 سم. وتدور اللاعبات حول أحد القضيبين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب رشاقة ومرونة عالية. وتنتقل اللاعبات بسرعة من قضيب إلى آخر في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة.

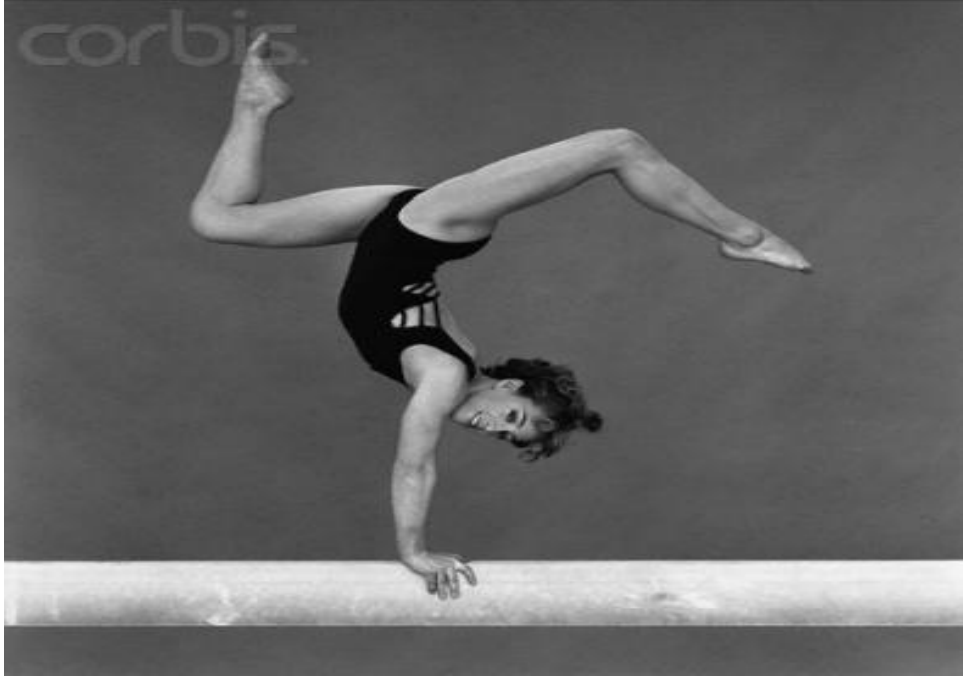


شكل 13 يوضح جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات

3/جهاز عارضة التوازن:

تجرى هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها 10 سم. وتقوم اللاعبات بالقفز والوثب والجري والشقبة فوقها، والاستفادة من الطول الكامل للعارضة. وأفضل اللاعبات هي

التي تقوم بالحركات اللولبية والشقلبات إلى الخلف ودوران الجسم. ويجب ألا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان، ولا يزيد على دقيقة وثلاثين ثانية.



شكل 14 يوضح جهاز عارضة التوازن

4

الحركات الأرضية:

تؤدي الحركات على بساط يشبه البساط المستخدم في مسابقات الرجال، وترافق الحركات موسيقى؛ حيث تحاول اللاعبه تنسيق حركاتها مع الموسيقى التي اختارتها. على اللاعبه أن

تأخذ زمنأ لا يقل عن دقيقة وعشر ثوان ولا تزيد على دقيقة وثلاثين ثانية لإظهار مهاراتها في الحركات البهلوانية والرقص والشقلبة.

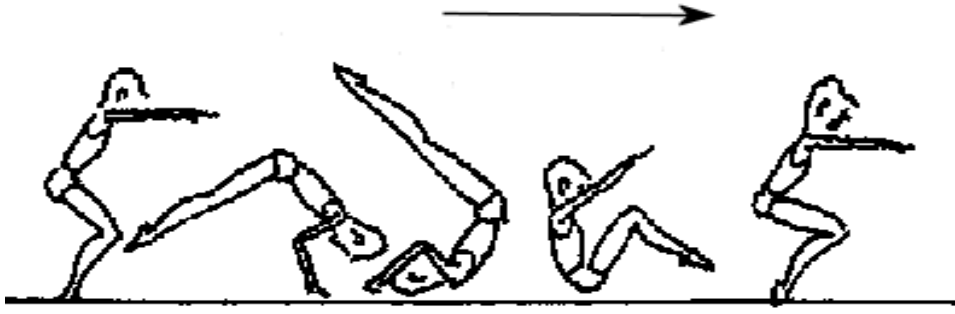
المنافسة العامة للنساء. تتضمن هذه المنافسة كل المسابقات الأربع. وفي المسابقات الوطنية والعالمية تؤدي كل لاعبة حركات إجبارية في كل مسابقة ثم حركات اختيارية. ويسمح لعموم لاعبات الجمناز بالاشتراك في المنافسات العالمية. (عنايات فرج,2004، 203)



شكل 15 يوضح جهاز الحركات الأرضية

بعض تقنيات الجمناز:

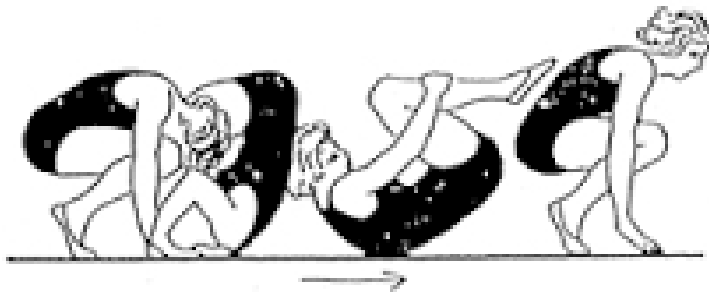
الدرجة الأمامية المتكورة: Roulade avant



Roulade avant jambes écarté الدحرجة الأمامية فتحاً



Roulade arrière الدحرجة الخلفية المتكورة



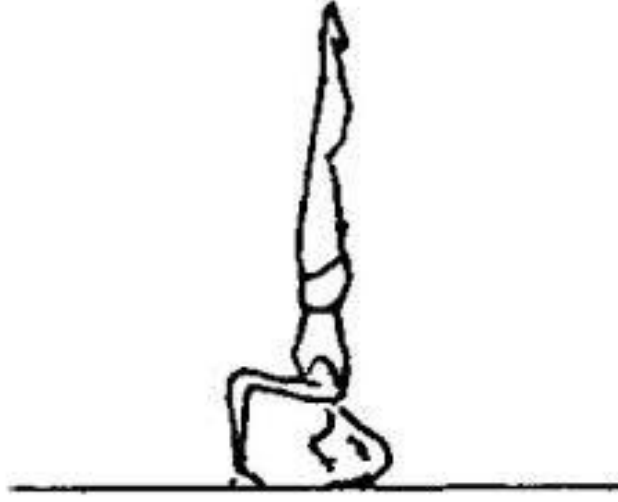
Roulade arrière jambes écarté الدحرجة الخلفية فتحا



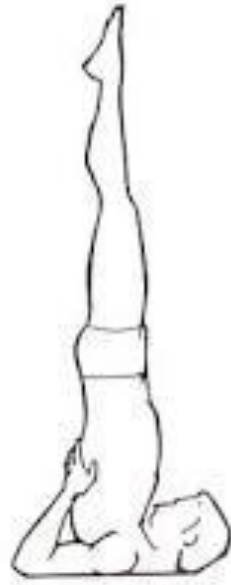
Roulade élevé الدحرجة الأمامية بالطيران



Tripied ثلاثي القوائم أو الوقوف على الرأس



الشمعة أو الوقوف على الكتفين Chandelle



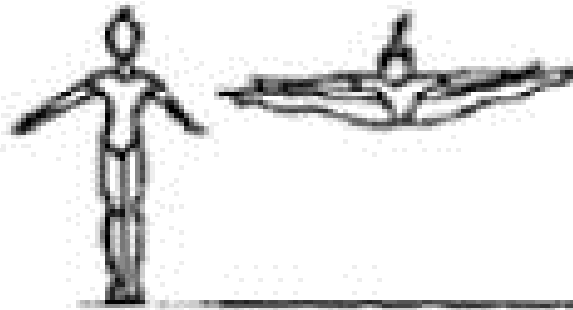
الوقوف على اليدين ATR



العجلة La roue



القفز بفتح الأرجل Saut jambes écarté



جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 13 تابع

تنمية الصفات البدنية في الجمباز

قام كوزني تسوف عام 1971 بتقسيم عملية تنمية الصفات البدنية خلال العام التدريبي الكامل إلى ثلاث واجبات وأهداف هي: التنمية -المحافظة -الاستعادة، والهدف من هذا التقسيم هو المحافظة على مستوى الصفات البدنية التي تحققت عادة خلال فترة المسابقات خلال فترة التدريب التحضيري على اعتبار أن مستوى نمو الصفات البدنية ينخفض في الفترة الانتقالية (الاستشفاء). ولتنمية الصفات البدنية أثناء تدريب لاعبي الجمباز من الضروري مراعاة ما يلي:

1. - المتابعة الجادة لمبدأ التدرج في زيادة صعوبة التمرينات سواء من حيث الحجم أو الشدة
2. الاستعمال الفردي لطرق ووسائل الإعداد البدني وفقا لخصائص النمو البدني للاعب.
3. العمل على إجراء بعض القياسات البدنية بغرض التعرف على الإمكانيات الوظيفية للاعبين.
4. إجراء المتابعة الدورية لمستويات الأعداد البدني للاعبين.

5. السعي إلى النمو المتوازن للصفات البدنية المختلفة لدى اللاعب.

أولاً: تنمية القوة:

الجانب البيولوجي في تنمية القوة:

أن النسيج العضلي لديه القدرة على الانقباض تحت تأثير (خارجية-داخلية) , ففي ضوء ما هو متاح بالمراجع العلمية تبين أن قوة العضلات تتوقف على مجموعتين من العوامل (أساسية -ومساعدة) . (Thomas ,1992,p235)

1. العوامل الأساسية:

وتشمل حالة أعضاء الجهاز العصبي المركزي والمسئول عن التوافق الحركي.

2. العوامل المساعدة:

وتشمل الخصائص الخارجية للعضلات من حيث: العدد - السمك -موقع النسيج

العضلي - الدور الوظيفي للعضلة - نشاط ومحتوى المكونات الكيميائية للعضلة.

عصر القوة وأهميته عند لاعب الجمباز:

تعتبر القوة أهم صفة بدنية للاعب الجمباز ,فلقد أثبتت الدراسات وجود علاقة مباشرة

بين النتائج الرياضية ومستوى نمو القوة العضلية لدى للاعب الجمباز ، ولما كان من المعروف

أن التمرينات وحركات الجمباز تقتضي انتقالات وتحركات مختلفة متنوعة مع المحافظة على

وزن جسم اللاعب (كمقاومة)، الأمر الذي يحتم ضرورة اكتساب اللاعب للقوة النسبية (بالنسبة

لوزن الجسم نفسه).

من وسائل تنمية القوة للاعب الجمباز تستخدم تمارين عامة التأثير، حيث تستخدم لتنمية مجموعة كبيرة من العضلات مثل (رفع ثقل من الحديد - استخدام الزميل كمقاومة - الجري والوثب بالثقل)، بينما لتنمية مجموعة عضلات معينة أو أجزاء مفردة من الجسم تستخدم بعض التمارين: كالشد على العقلة _ الوقوف على المشطين والثقل على الأكتاف.

طريقة تنمية المرونة عند لاعبي الجمباز:

أن تنمية المرونة للاعب الجمباز تعتمد على أداء التمارين مع زيادة في مدى حركتها، والمرونة بدورها تنقسم إلى ثلاث أشكال (تمارين مرونة ايجابية - تمارين مرونة سلبية متنوعة). (Thomas ,1992,p239)

تمارين المرونة الايجابية - هي التي تؤدي نتيجة لانقباض العضلات من خلال المفاصل ومن أمثلتها تمارين المرجحات. تمارين المرونة السلبية - هي التي تؤدي نتيجة قوى خارجية كالإتقال أو قوة الزميل أو الوزن الشخصي للاعب، ومن مظاهرها تمارين المطاطية.

تمارين المرونة المتنوعة - هي التي تكون فيها قوة ذاتية، ثم تتغير بعد ذلك إلى قوة سلبية بمساعدة الزميل.

3. تنمية التحمل:

تحمل لاعب الجمباز يقصد به القدرة على مجابهة أو (إيقاف) التعب الذي ينمو ويتزايد نتيجة الأداء المتكرر للتمرينات والحركات على كافة أجهزة الجمباز.

(Thomas ,1992,p242)

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة 14

الحركات الأرضية

تعد الحركات الأرضية أساسا مهما للجمباز الأجهزة اذ يبدأ التدريب عليها بسن مبكرة لسهولة أداء الحركات عليها فضلا عن انها تكسب اللاعب القوة والرشاقة والتوافق اذ ان المهارات الأساسية للحركات الأرضية تعد العمود الفقري الذي تستند عليه بقية المهارات في الأجهزة الأخرى فمن خلال اتقان المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية يحدث نقل تعلم لبقية الأجهزة وذلك لتشابه المهارات الأساسية لمعظم الأجهزة كما تمتاز الحركات الأرضية بكونها متناسقة ومنسجمة من حيث المجموع الحركات التي تتضمنها السلسلة الحركية حيث ان السلسلة تؤدي داخل المساحة المحددة وفي جميع الاتجاهات لإظهار قدرة الأداء الفني ،و من خصائصها ان اللاعب يستطيع ان يؤدي حركاته بمساحة كبيرة وان يتحرك باتجاهات مختلفة عكس الأجهزة الأخرى كما ان إمكانية ريك الحركات ببعضها كبير.

وبعد بساط الحركات الأرضية من الأجهزة التي تطورت صناعتها من اجل تحسين مستوى الإنجاز والحفاظ على سلامة اللاعبين اذ أصبح الجهاز أكثر امانا وأكثر فعالية فقد اعطى الكثير من الاهتمام للتقليل الأمثل من القوى القصوى والخصائص الديناميكية العالية وهذا يقلل من خطورة الإصابات في اثناء التكرار بشكل ملحوظ حيث يتكون الجهاز الحديث من الأجزاء الآتية:

1. قسم فعال بروابط خاصة للمرونة المثلى للسطح وكل قسم مؤلف من طبقتين من

الخشب وبينها الأقراص المرنة.

2. قطع من بساط الحركات الأرضية مغطاة بشريط لتغطية الفواصل

3. حواف امانة من الفوم (نسيج قطني صناعي)

4. شريط ابيض لتحديد مساحة البساط, (Myriam Cassage,2000,p132)

ان المساحة يؤدي اللاعب حركاته على بساط ارضي مساحته 12 م x 12 م دون مصاحبة موسيقية تتصف بالقوة والمرونة والتوازن وكذلك تحتوي على حركات مربوطة مثل القلبات الهوائية الأمامية والخلفية والجانبية، الوقوف على اليدين، حركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية ويجب أن تنفذ هذه الحركات على كامل مساحة البساط بفترة زمنية لا تزيد عن 70 ثانية

متطلبات وخصائص الحركات الأرضية:

- أن تكون الحركات الأرضية متناسقة وإيقاعية على ان يغلب عليها متطلبات المرونة، والقوة، الثبات، التوازن، القفز، الدورات واللفات الهوائية، والشقلبات وتتربط حركات التمرين بطريقة سهلة انسيابية.
- ان يكون التمرين في اتجاهات مختلفة بان يؤدي اللاعب الحركات الأرضية داخل حدود المساحة الأرضية المختلفة بهدف إظهار شخصية
- الأخذ بعين الاعتبار وضع الصعوبات (B.C.D.E.F.A) بطريقة تخدم الربط.
- أن تؤدي التمرينات بحركات الذراعين والجذع والرجلين بطريقة فنية صحيحة وفق طبيعة التمرين
- تجنب الجري لأكثر من ثلاث خطوات قبل أداء الشقلبات والدورات الهوائية يجب أن تكون النهاية تتناسب وتتفق مع صعوبة باقي عناصر الجملة.

(Myriam Cassage,2000,p158)



شكل 16 يوضح بساط الحركات الأرضية في الجمباز

تعليم مهارات الجمباز:

تتم عملية تعليم مهارات الجمباز عندما يصل إلى المخ اثاره محددة فيصدر أوامر للعضلات لاستجابة نوعية بانقباض أو استرخاء. وتساهم الحواس في إنجاز عملية التعلم واثقان أداء المهارة، فبواسطة حاسة السمع يستفيد المتعلم من الشرح والبصر عند عرض نموذج المهارة.

الدرجة الأمامية المكورة-المراحل الفنية للحركة:

1. استقبال الذراعين للأرض بعد دفع القدمين لها.
2. بداية الدرجة الأمامية بالارتكاز على المنطقة العنقية.
3. تكور الجسم بالكامل خلال الدرجة مع مسك الركبتين بالذراعين المضمومتين على الصدر.
4. الدرجة الكاملة من الوقوف إلى الوقوف

الخطوات التعليمية:

1. (وقوف الذراعين جانباً) تبادل رفع الركبتين للمس الصدر مع مسكها بالذراعين.
2. (وقوف الذراعين عالياً) نثي الركبتين كاملاً للجلوس على أربع.
3. (وقوف الذراعين عالياً) إقعاء لنصف درجة خلفاً.
4. (وقوف الذراعين عالياً) وضع الكفين على الأرض ثم دخول الرأس بين الذراعين ثم دفع القدمين للأرض ووضع المنطقة العنقية على الأرض وتكور الجسم بالكامل للدرجة الأمامية مع مسك الركبتين بالذراعين لتأكيد وضعهما على الصدر ثم استكمال الدرجة للوقوف. (محمد إبراهيم شحاته، 1992، 202)
5. (وقوف -الركبتان نصفاً -الذراعان أماماً) دفع القدمين للأرض للطيران في الهواء قليلاً ثم استقبال الكفين للأرض ودخول الرأس بين الذراعين لوضع المنطقة العنقية

على الركبتين على الصدر ومسكهما بالذراعين لأداء الدرجة الأمامية المتكورة
ثم الوقوف.

6. تكرار التمرين السابق مع التدرج في الطيران وارتفاع الجسم لأعلى لزيادة نسبة
الجرأة وتقليل عنصر القوة.

الدرجة الخلفية المكورة-المراحل الفنية للحركة:

1. دفع الأرض باليدين لسقوط الجسم خلفاً.
2. أثناء أداء نصف الدرجة للخلف تمسك اليدين الساقين لفترة بسيطة جداً.
3. أثناء الدرجة للخلف يأخذ التلميذ رجله مع الحركة عقب دفعها للأرض عند
سقوط الجسم للخلف.
4. تغيير وضع اليدين بسرعة حيث توضع الكفان أسفل الكتفين وبجانب الرأس على
أن تتجه أطراف الأصابع للكتفين وبجانب الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع
للكتفين والكوعان يكونان للداخل.
5. الدرجة للخلف حتى الوصول إلى الوضع الابتدائي وهو التكور والكتفان على
الأرض يكون الجسم فيها متكوراً.
6. ينثني الرأس بقوة على الصدر كما تنتهي الركبتان ويتحدب الظهر.
7. نقل وزن الجسم على الذراعين في لحظة وصول الدرجة على اليدين.

8. دفع الأرض باليدين يأتي بعد الذراعين حيث يتحملان ثقل وزن الجسم.
9. مقدار دفع الأرض باليدين يرتبط بإيجاد مكان للرأس وإمكان إنهاء الحركة للوصول إلى الوضع الابتدائي. (محمد إبراهيم شحاته، 1992، 247)

الخطوات التعليمية:

1. (تكور) الدرجة للخلف وللأمام (مثل المركب أو الكرسي الهزاز).
2. (جلوس قرفصاء) عمل التكور ثم نصف درجة للخلف والرجوع.
3. جلوس على أربع-الركبتان بين اليدين) ميل الكتف للأمام وضغط اليدين على الأرض ودفعهما للأرض مما يؤدي رجوع الكتف حيث يعقب ذلك سقوط الجسم. خلفاً لعمل نصف درجة للخلف.
4. (تكور - الكفان على الأرض) دفع الأرض باليدين مع عمل نصف درجة للخلف مع وضع الكفين أسفل الكتفين ومحاولة نصف درجة للخلف.
5. نفس التمرين السابق مع إضافة مد الذراعين عقب وضع الكفين أسفل الكتفين مع بقاء الركبتين منتشيتين.
6. (تكور - الكفان على الأرض) أداء الدرجة الخلفية المكورة على مستوى مائل للعمل على تزايد السرعة ومعرفة الطريق السليم لسير الحركة.

7. (تكور – الكفان على الأرض) أداء الدحرجة الخلفية المكورة على المستوى الأفقي.

الوقوف على الرأس-المراحل الفنية للحركة:

1. اليدان باتساع الصدر.
2. الأصابع تشير إلى الأمام.
3. وضع الرأس على الأرض بحيث تعمل مثلثاً متساوي الساقين مع اليدين.
4. استناد الرأس يكون على الجبهة وعلى وجه التحديد نقطة التقاء الرأس بالجبهة (عند منبت الشعر).
5. الجسم يكون مفروداً على استقامته وعمودياً على الأرض.
6. عضلات الجسم أثناء أداء الحركة تكون مشدودة.

الخطوات التعليمية للوقوف:

1. (جلوس على أربع مع وضع الجبهة على الأرض) دفع الأرض بالقدمين للوصول إلى وضع الوقوف على الرأس والركبتان منتحيتان على الصدر (يلاحظ عدم الثبات). (محمد إبراهيم شحاته، 1992، 265)
2. (جلوس على أربع) الوقوف على الرأس والركبتان منتحيتان ثم مدهما فثنيها ثانية للرجوع (التمرين بالمساعدة من الجانب يد على الظهر والأخرى على عضلات الفخذ الأمامية).

3. (وقوف على أربع فتحاً-سند الجبهة على الأرض) رفع الرجلين ببطء للوصول إلى وضع الوقوف على الرأس فتحاً ثم ضم الرجلين والثبات.
4. (جلوس على أربع-الرجل اليمنى خلفاً) مرجحة الرجل خلفاً عالياً تتبعها الرجل المرتكزة والارتكاز على الأرض بالجبهة للوقوف على الرأس.
5. (جلوس على أربع-الركبتان مضمومتان بين اليدين) الوقوف على الرأس.
6. (جثو) مرجحة الجسم للوقوف على الرأس (بالمساعدة).

أداء الحركة مع تقليل المساعدة تدريجياً إلى أن يمكن أداؤها بدون مساعدة ومن مختلف أوضاع البدايات.

الوقوف على اليدين-الخطوات الفنية للحركة:

1. وضع الكفين على الأرض يكون بانتساع الصدر والأصابع مفتوحة وتشير للأمام.
2. الذراعان مفردتان تماماً.
3. الجسم على استقامة واحدة وعمودي على الأرض.
4. محاولة إطالة جسم التلميذ في حركة الوقوف على اليدين والضغط باليدين على الأرض لأسفل وهذا من شأنه أن يرتفع بالجسم بعيداً إلى أعلى.

5. الاحتفاظ بالتوازن وذلك بواسطة مفصلي اليدين (الرسغ) أو بواسطة دفع أطراف

الأصابع للأرض للأمام وللخلف أو بواسطة لف بسيط في الذراعين للداخل أو

للخارج قليلاً.

6. التنفس يكون حراً ومنتظماً.

7. الرأس تنثى للخلف قليلاً.

8. انقباض جميع عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة للمقعدة أثناء حركة

الوقوف على اليدين.

الخطوات التعليمية:

1. (انبطاح مائل عميق) التدرج في وضع المشطين إلى أعلى للوقوف على اليدين

(استخدام عقل الحائط) إن وجدت.

2. (جلوس على أربع-الرجل الحرة خلفاً) مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً مع دفع

الأرض بقدم الارتقاء والرجوع.

3. (ارتكاز اتزاني على عارضة في مستوى الحوض) ثني الجذع أماماً أسفل لوضع

الكفين على الأرض ثم مرجحة الرجلين عالياً خلفاً للوقوف على اليدين بالمساعدة.

4. (جلوس على أربع) الدفع بالمشطين لمحاولة الوقوف على اليدين بالمساعدة.

5. (جلوس على أربع-الرجل الحرة خلفاً) مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً مع الدفع

بقدم الارتقاء للوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط ومحاولة الوقوف على

اليدين دون سند على الحائط وذلك بأن تدفع أحد القدمين الحائط بخفة وبساطة.

6. (وقوف الذراعين عالياً-زميلان مواجهان) تبادل المرجحة للوقوف على اليدين

حيث يستقبل التلميذ زميله بالسند عند مفصل الركبة من الخلف ويدفعه للعودة

ثانية للوقوف.

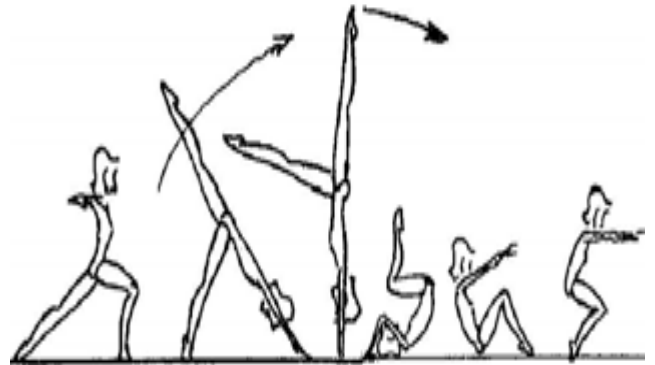
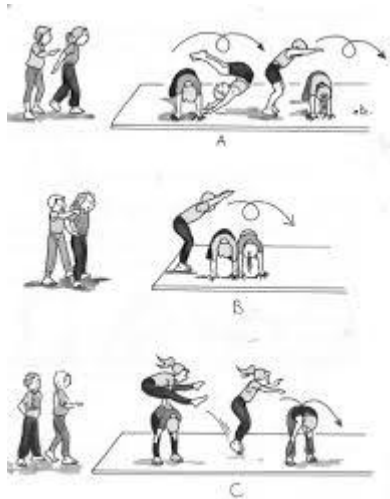
7. نفس التمرين السابق مع محاولة الثبات ولو لوقت قصير.

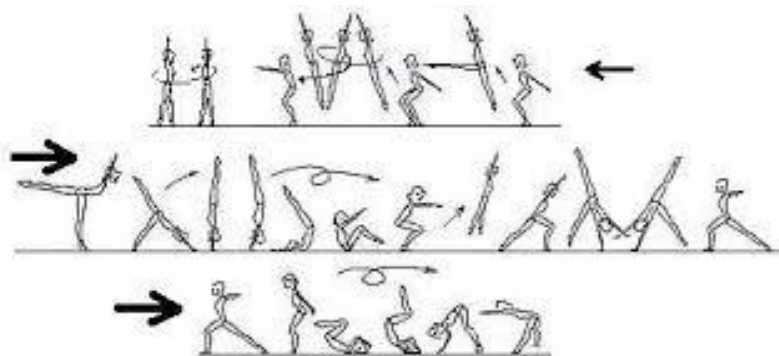
8. يؤدي التلميذ المرجحة للوقوف على اليدين بدون مساعدة أمام الحائط أو عقل

الحائط ويدفع الحائط بالمشطين بخفة بسيطة لمحاولة الثبات في هذا الوضع

(يلاحظ أن المسافة بين اليدين والحائط من 4-5. سم تقريباً).

(محمد إبراهيم شحاته، 1992، 278)







معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم الجذع المشترك

مادة الجمباز

محاضرة رقم 13

مفهوم التخطيط للموسم التدريبي في الجمباز:

عرف أبو العلا الموسم التدريبي بأنه دورة الحمل الكبرى وأشار إلى أنها تتكون من مجموعة دورات حمل متوسطة وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طول العام وأشار إلى أنه يتحدد تشكيل وطول دورة الحمل الكبرى تبعاً لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية والاحتياجات الفردية الخاصة بكل رياضي لتحقيق التكيف والمستوى الرياضي وحالته التدريبية منفصل .

إن الموسم التدريبي العام التدريبي هو فترة الاثنا عشر شهراً يستمر فيها اللاعب في التدريب تحت شروط وقواعد التدريب الرياضي.

والموسم التدريبي أوضحه عبد العزيز النمر عندما تعرض لتخطيط الموسم التدريبي لتنمية القوة العضلية وأوضح أن الموسم التدريبي هو فترة تدريبية متعاقبة تتناول عملية إعداد اللاعبين قبل بداية الموسم التنافسي وتكون ما يسمى بدورة تدريب القوة Training Cycle .

فترات الموسم التدريبي في الجمباز :

ومن مضمون ذلك يظهر أن الفترات التدريبية التي تتناول عملية إعداد اللاعبين هي أيضاً موسم إعداد يسبق موسم التنافس طالما أشار عبد العزيز النمر أن تلك الفترات بمثابة إعداد

للاعب قبل بداية الموسم التنافسي، ويتفق هذا مع عويس الجبالي في أن مرحلة الإعداد بدورات الحمل الصغيرة فيها هي موسم تدريبي وأن مرحلة المنافسات بدورات الحمل الصغيرة فيها أيضاً موسم بغض النظر عن دورات الحمل الصغيرة في كل منها.

وحدد فلاديمير زاتسيورسكي (Vladimir M. Zatsiorsky) الموسم التدريبي Training season بأنه عام تدريبي (1 Year long) عندما تعرض للتخطيط المتوسط المدى تحت مسمى الدورية أو الفترات (Perioizazion) المرتبط بتقسيم الموسم التدريبي كعام تدريبي إلى فواصل زمنية (intervals) صغيرة كالدورات التدريبية المتوسطة والصغيرة بهدف الوصول لأفضل نتائج الأداء أثناء المنافسة الرئيسية للموسم.

مراحل الخطة السنوية في الجمباز :

وفيما يتعلق بالمكون الأول والمرتبط بتقسيم العام إلى مراحل تدريبية أشار إلى أنه يتم بتجزئة أو تكسير الخطة السنوية إلى مراحل تدريبية أقصر حيث يساهم ذلك في تنظيم عملية التدريب

ويسمح للمدرب بالاتصال الجيد بالبرنامج ومتابعته وحدد أنه في معظم الأنشطة الرياضية دورة

العام التدريبي لهذا المكون تنقسم لثلاث مراحل تدريب رئيسية :

– المرحلة الإعدادية (ما قبل الموسم)

– مرحلة المنافسة (الموسم)

– المرحلة الإعدادية (توقف الموسم)

وفي ذلك يتفق عويس الجبالي في نفس المراحل مع تيودور بومبا ، وعليه يكون الموسم

التدريبي لدى بومبا هو العام الذي يشتمل على ثلاث مواسم مسماة بخصائص وأهداف مراحلها

، وأشار بومبا أيضاً أنه يمكن تكرار نفس المراحل في شكل دورتين على مدار عام تدريبي

أيضاً.

تخطيط الموسم التدريبي في الجمباز:

وكما اتفق متخصصي علم التدريب علاوي، عويس الجبالي، أبو العلا عبد الفتاح، السيد عبد المقصود، على البيك ، المفتي ، عبد العزيز النمر ، عصام عبد الخالق على أن مضمون مفهوم التدريب الرياضي هو إجراء تنفيذي لبرامج محددة تهدف بالوصول بالرياضي لأعلى مستوى (القمة . الفورمة الرياضية) في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية تمكنه من التنافس وإحراز البطولات بالاعتماد على أسس ومبادئ علم التدريب.

وتخطيط السنة التدريبية لدى سيد عبد المقصود خطوة من خطوات توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز إذ تهدف كل عملية تدريب إلى الوصول إلى مستوى إنجاز رياضي مركب ويقصد بمصطلح & مركب & أن مستوى الإنجاز عبارة عن تركيبة توليفة & من عدة عناصر يطلق عليها العناصر المحددة للمستوى الذي يتكون من قدرات أسس المستوى قدرات بدنية وقدرات تقنية وقدرات عقلية وتكتيكية وقدرات نفسية فضلاً إلى الإطار العام للإنجاز والظروف الخارجية.

الموسم التدريبي في الجمباز



فاديل شيداك (Fadel Chiduc) عرف تخطيط الموسم التدريبي في الجمباز بأنه موزع في شكل ترتيب دقيق ومحكم لمحتوى الإعداد المهاري المطلوب تنفيذ على مدار وحدات تدريب أسابيع وشهور العام التدريبي يتخلله مجموعات من القياسات البدنية والفسيولوجية والجسمية التتبعية ومواعيد المنافسات المقررة ومعدلات تطور المستوى وأشار بارت كورنر (Bart Corner) صاحب ميدالية الفردي العام في دورة لوس أنجلوس 1984 أن تخطيط الموسم في رياضة الجمباز قائم على تطوير الجانب البدني والتكتيكي للاعبين ومن واقع دراسة مسبقة لحالة ومستويات اللاعبين وتمايزهم على الأجهزة ، وهو تصور مسبق عن مستوى الأداء المستقبلي في المنافسات. وتخطيط الموسم التدريبي لدى ريك ماكربليس ، كيلي ثومبسون (Rick mccharles, Kelly Thompson) لدى لاعبي المستويات العالية هو تقسيم للعام

التدريبي إلى قمتين للتنافس ، وهو نظام تدريبي يجمع بين تعليم مهارات جديدة وإتقانها وربطها داخل مهارات الجمل الحركية للجهاز المعين مباشرة ، وأشار أن هذه الطريقة هي نوع من أنواع الإعداد المشترك ويتم في المرحلة الإعدادية الثانية من فترة الإعداد وقبل فترة المنافسة وأشار إلى ضرورة الربط الدائم للمهارات السابق تعلمها في فترة الإعداد بصفة دائمة لضمان الاحتفاظ بمستوى لياقة طاقة الأداء المتوالي للحركات على الأجهزة.

الخطة السنوية التدريبية متضمنة دورتين بقميتين

تدريب الجمل الحركية في بعض أسابيع مرحلة الإعداد

أسابيع تجميع الجمل الحركية

وأشار جيرالد س . جورج (GERALD S. GEORGE) أن فريد روثليسبرجر (FRED ROETHLISBERGER) اللاعب الدولي الأمريكي ومدرب الفريق السابق أكثر من دورة أولمبية وعالمية قد صرح بأن الموسم التدريبي هو تصور مختلف لشكل اللاعب من بطولة لأخرى ، ودليل على حسن برامج الإعداد المهاري والبدني ، وأوضح أن أصعب تخطيط تدريبي هو تخطيط تحصيل مهارات القوة على جهاز الحلق إذ يستلزم أكثر من موسم تدريبي في تحصيل المهارات ذات الصعوبات العالية.

أوضح تيودور بومبا (Tudor D.Bompa) أن الروس اصطلحوا على تسمية خطة العام التدريبي annual plan بالدورة التدريبية الكبرى macrocycle والمرحلة التدريبية من 4 –

8 أسابيع بالدورة التدريبية المتوسطة meso cycle إلا أنه من وجهة نظره فيما يتعلق بالعمل على مدار تخطيط العام التدريبي قد قرر استخدام مصطلح خطة العام annual plan لوصف برنامج العام التدريبي الصغيرة microcycles ولم يأخذ بمصطلح الدورة التدريبية المتوسطة باعتباره مظهر شكلي واعتبر أن الدورة التدريبية الكبرى macrocycle والبرنامج التدريبي للعام يمثلان التخطيط الطويل المدى وأن الدورة التدريبية الصغرى والوحدة التدريبية يمثلان التخطيط القصير المدى .

مثال للموسم التدريبي في الجمباز :

إطار خطة إعداد فريق الجمباز تحت () للنادي

أهداف الخطة :

وضعت أهداف خطة العام التدريبي بناء على دراسة مسبقة لحالة لاعبين الفريق البدنية المهارية وعليه كانت اهداف الخطة كما يلي :

– الفوز بالمركز () في بطولة الفرق العام ()

– احتلال أحد المراكز الثلاث الأولى في بطولة الفردي العام على جميع الأجهزة .

– احتلال أحد المراكز الثلاث الأولى في بطولة فردي الأجهزة .

مراحل الخطة فى الجىماز:

اعتمادا على جدول المسابقات المرسل من الاتحاد المصرى للجىماز بمواعيد بطولات لاعبي
أو لاعبات الجىماز والمتمثل كما يلي:

تنظيم بطولة فرق ، فردي عام ، فردي أجهزة من شهر ()

تنظيم بطولة فرق ، فردي عام ، فردي أجهزة من شهر ()

تنظيم بطولة فرق ، فردي عام ، فردي أجهزة من شهر ()

تم تخطيط الموسم التدريبى فى الجىماز على ثلاث مراحل كما يلي :

المرحلة الأولى : - تبدأ من وتنتهي في

المرحلة الثانية :- تبدأ من وتنتهي في

المرحلة الثالثة :- تبدأ من وتنتهي في

وتشير المراحل الثلاث الى أن العام التدريبى قسم لثلاث مراحل اعتمادا على جدول المسابقات

ويمكن تمثيلها كما يلي :-

تقسيم العام التدريبي الى ثلاث دورات تدريبية كبرى .

قسمت الدورة التدريبية الكبرى الواحدة الى أربعة دورات متوسطة .

قسمت الدورة التدريبية المتوسطة الواحدة داخل الدورة التدريبية الكبرى .

أربعة (4) دورات تدريبية صغيرة micro cycle

قسمت الدورة التدريبية الصغيرة الى ستة (6) وحدات تدريبية training units

شملت الوحدة التدريبية الواحدة على / احماء عام وخاص / أعمال بدنية خاصة / تمارينات

الجزء الرئيسي (الاعدادي المهاري) / الجزء النهائي مشتملا على تمارينات اللياقة البدنية

العامة والخاصة وتمارين التهيئة .

أهداف المرحلة الأولى :

تتجدد الأهداف في هذه المرحلة إلى أهداف مهارية ويشملها برنامج الإعداد المهاري

(التدريب التكتيكي ، وأهداف بدنية يحتويها برنامج الإعداد البدني)

أولاً: برنامج الإعداد المهاري يهدف هذا البرنامج إلى :

أ – إتقان الحويلة المهارية السابقة لدي اللاعبين .

ب- تعلم وإتقان عناصر مهارة جديدة على أجهزة (التمرينات الأرضية / ح . الحلق / الحلق / المتوازيين) .

ت- تعليم وإتقان مهارة قفز جديد مع تطوير مهارة القفز السابقة في حصة كل لاعب .

ث- تطوير النهايات الحركية على جهازي (العقلة / الحلق / المتوازيين) .

ج- تكوين جملة حركية تشمل منظم الحركات السابقة في حصة اللاعبين المهارية مع إضافة عنصر جديد بداخلها او تطوير صعوبات بعض العناصر .