



الإعداد البدني في رياضة الجمباز:

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

و تكمن أهمية هذه البرامج بقدرتها على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية و الخاصة و الشدة ، و دوام التدريبات تبعا للواجبات التربوية المطلوبة تبعا لخصائص سن و جنس الممارسين .

و لون المهارات في رياضة الجمباز من النوع الذي يتصف بالأداء الفني و لا يستدعي الاحتكاك المباشر مع المنافس ، بل يتطلب انجازا فرديا و في نفس الوقت يمكن مقارنة الانجاز مع المنافس ، و تتميز المهارات بالتغير المستمر للمتطلبات الحركية الواقعة على الجمبازي و التي نتيجة التطور المستمر الحادث لرياضة الجمباز مما يتطلب من الجمبازي إعادة تشكيل المهارات التي تعلمها و تعلم مهارات حركية جديدة و بالتالي يتطلب إعدادا بدنيا نوعيا حتى يستطيع انجاز الواجبات الحركية الجديدة الخاصة بكل جهاز بتميز المسار المكاني للمهارة على النقاء الحسي الحركي و القدرة على تحديد الاتجاه و الإيقاع الحركي و زمن الأداء المناسب بالإضافة إلى التركيز و الانتباه

بوجه خاص .و يجب أن تستخدم تمارين خاصة مطابقة
لنوعية المهارات حيث يستطيع اكتسابها في وقت اقل و يجب
أن تتماشى التمارين من السهل إلى الصعب و إن أساسيات إعداد
الجمبازيين هي: (القوة، القدرة، المرونة)

1 الإعداد البدني للقوة و القدرة :

- شرائح المطاط :

إن استخدام شرائح المطاط لتدريب الجمبازيين تؤدي إلى
تطوير الأداء تطويرا هائلا و بالتحكم في الشرائح يتم اكتساب
القوة و تطوير المرونة و الهدف من استعمالها هو تأمين سلامة
الجمبازي أثناء قيامه بأداء المهارات و هذا يساعد في تحسين
القوة و المهارة بطريقة أفضل من استخدام الأثقال الإضافية
التي قد تعوق المسار الحركي للمهارة، و لا شك أن وضع الشرائح
على المفاصل أو على الأكتاف حسب التمرين المعطى يعتبر
أسهل من حمل أي وزن عليها و هي مفيدة .

- القوة العضلية:

أ- القوة القصوى : هي أكبر قوة يتمكن الجمبازي بذلها بأقصى
جهد إرادي و قد تكون حركية أو ثابتة و نشير هنا إلى أن هناك
بين القوة و الوزن (وزن الجسم) التي تلعب دورا هاما لأداء
المهارات حيث يتحرك الجمبازي بجسمه على الجهاز لذا تكون
القوة التي يطلبها لها علاقة بوزن الجسم و يتمكن الجمبازي من
أداء بعض مهارات القوة و الثبات عندما تكون قوته النسبية

مطابقة لوزن جسمه تقريبا أو أفضل منها .

ب-القوة المبذولة بالسرعة:هي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على المقاومات بسرعة انقباضات عالية. إن مهارات الجمباز مسارات حركية وحيدة كمهارة الكب لارتكاز و مهارات دوران الحوض و كذلك نقل أجزاء من الجسم بالنسبة إلى بعضها البعض أو بالنسبة للجهاز بقوة مبذولة بسرعة و القفزات على حسان القفز. و في هذه المهارات يكون الزمن المتاح لتأثير حمل القوة محدودا جدا بمعنى كلما زادت قوة السرعة التنفيذ لهذه المهارات زاد مقدار تأثير إتمام ثقل القوة الدافعة من احد أجزاء الجسم إلى الجزء الآخر، مع زيادة القوة الانفجارية للرجلين عند الارتقاء.

ج- تحمل القوة العضلية :قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلي عند انجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة و يؤثر تحمل القوة العضلية في الجمباز بطرق مختلفة إذ يظهر من وجهة التنفيذ الأمن للجملة . حيث يفهم من ذلك تكرار المهارات الوحيدة أكثر من مرة و ما ينتج عن ذلك من تحمل عضلي محلي وظيفي لعدد من العضلات العاملة المجتمعة. و في حالات فردية كتحسين الارتكاز فيتم تكرار أجزاء المهارات كالتلويح الجانبي الدائري على حسان الحلق بأكبر عدد ممكن حتى الوصول إلى التعب.

إن تعدد جوانب الرياضة الجمبازية للجنسين تتطلب تكوين و إظهار القوة العضلية تبعا لأنواع تأثيرها و وضعها بأهدافها في عملية لتدريب كي يتحقق النجاح .

و تتطلب مهارات الجمباز المنفذة بالقوة و أوضاع الثبات الصعبة مقداراً كبيراً من القوة القصوى للمجموعات العضلية المشتركة في الأداء، فرفع الجسم من التعلق إلى التعلق الأفقي خلفاً على جهاز الحلق أو إلى الوقوف على اليدين و خفض الجسم بطيئاً من الوقوف على اليدين إلى الارتكاز الصليبي أو إلى الارتكاز الأفقي عالياً تتطلب أقصى انتشار للقوة في المجموعات العضلية المشتركة في المهارة المنفذة لذا فكلما ارتفع مستوى القوى القصوى كان من السهولة تعلم المهارات الحركية الصعبة المنفذة بقوة، و بنفس القدر من الاهتمام تتم المسارات العصبية المعقدة لمهارات تؤدي بالمرجحات و كذلك الروابط فيما بين المهارات