

## أنواع الجمباز KINDS OF GYMNASTICS

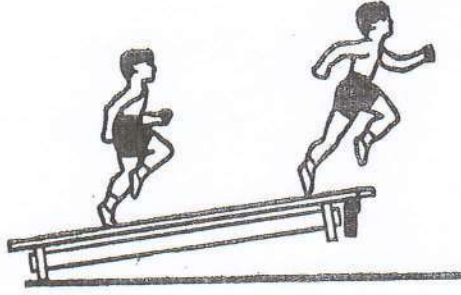
- (١) جمباز الألعاب (الأطفال) : GAMES GYMNASTICS
- (٢) جمباز الموانع : HURDLES GYMNASTICS
- (٣) جمباز الأجهزة : APPARATUSES GYMNASTICS
- (٤) جمباز البطولات : COMPETITIONS GYMNASTICS

### ★ جمباز الألعاب (الأطفال) : Games Gymnastics

يهدف هذا النوع من الجمباز تعويد الاطفال على الأجهزة ، حيث يلائم ويناسب اطفال المرحلة السنية من سن (٤ - ٦) سنوات ، كما يهدف الى التطور بالطفل من مرحلة لأخرى وذلك عن طريق التدرج في استخدام الاجهزة والادوات بالاضافة الى تعويد الاطفال العادات الصحية السليمة التي تساعد في النمو الشامل المتزن ، وفي هذا النوع تكون التمرينات المعطاة سهلة غير معقدة ، بسيطة غير مركبة ، حيث يتم استخدام الاجهزة والادوات الصغيرة ، ويقسم هذا النوع الى ثلاثة أنواع من حيث طبيعة العمل :-

- ١ - مسابقات دون لمس الادوات والاجهزة مثل (القفز من فوق اجزاء الصندوق المقسم - القفز من فوق المقعد السويدي) .
- ٢ - مسابقات باستخدام الاجهزة والادوات مثل (المشي فوق المقعد السويدي - الركوب على الجزء العلوي من الصندوق المقسم) .

شكل رقم ( ١ )



جهاز الألعاب

٣ - مسابقات بتصعب الاداء على الاجهزة مثل ( الجري ذهابا وايابا على المقعد السويدي ) .

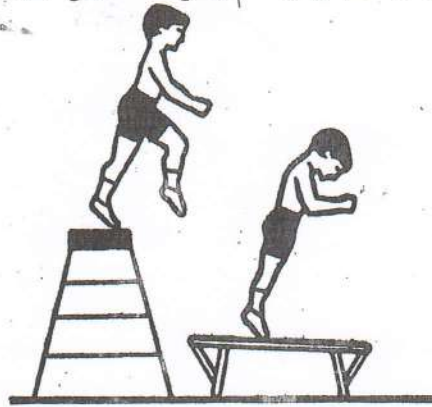
### ☆ جهاز الموانع : Hurdles Gymnastics

يهدف هذا النوع الى اكساب الممارس عناصر اللياقة البدنية ، حيث يناسب الاطفال في المرحلة السنية من سن ( ٦ - ١٢ ) سنة ( المرحلة الابتدائية ) حيث بدأت معرفة هذا النوع منذ أن تم استخدامه في الخلاء ، وكان يمارس بطريقة طبيعية غير مفيدة ، كما يعتبر هذا النوع من أهم الانواع في اكساب الفرد عناصر اللياقة البدنية بالاضافة الى كونه وسيلة تمهيدية لجهاز الاجهزة .

ويمتاز جهاز الموانع بعدم اقتصره على سن معين ، بل يمكن التدرج به بحيث يستعمله الكبار والصغار على حد سواء كل حسب مستواه وامكاناته الجسمية وقدراته البدنية ، نجد ان استعمال هذا النوع يأتي بعد ممارسة اللاعب للنوع السابق ، ويستخدم هذا النوع عادة كمسابقات بين افراد ومجموعات متكافئة ، هذا ويجب مراعاة التدرج السليم في أداء هذا النوع على النحو التالي :

١ - التدرج من الاجهزة والادوات المنخفضة الى الاجهزة والادوات المرتفعة وذلك في حالات الوثب والقفز والتوازن والتسلق .

- ٢ - التدرج من الاجهزة والادوات المرتفعة الى الأجهزة والأدوات المنخفضة وذلك في حالات الزحف تحت الجهاز .
- ٣ - التدرج من استخدام جهاز واحد الى جهازين ثم مجموعة اجهزة .
- ٤ - التدرج في زيادة سرعة الأداء على الاجهزة .
- ٥ - التدرج في تصعيب الأداء مع تغيير أماكن الاجهزة وزيادة المسافة بين الاجهزة في حالة استخدام أكثر من جهاز .
- ٦ - التدرج في الأداء في صورة مسابقات ومنافسات بين الافراد والمجموعات .
- ويعتبر جيماز الموانع أساساً لجمباز الاجهزة ، حيث أنه يمتاز بما يلي :-
- ١ - يكسب ممارسة القوة ويعمل على تشكيل الجسم .
  - ٢ - يكسب ممارسة الثقة بالنفس نتيجة اطمئنانه عند العمل على الجهاز .
  - ٣ - يكسب ممارسة الصفات الارادية كالشجاعة والصبر والتصميم .
  - ٤ - يعمل على اكساب الممارس الصفات الصحية كالنظافة .
  - ٥ - يعمل على تنمية النواحي الخلقية كالتواضع والتعاون .
  - ٦ - يعمل على اعطاء الممارس فرصة التفكير والابتكار والابداع نظرا لكونه غير مقيد بقانون يحكمه .
  - ٧ - يعمل على توسيع مدارك الممارس وينمي ذكائه ويحسنه .
  - ٨ - يصعب على الفرد ممارسة جيماز الاجهزة ما لم يكن قد مارس جيماز الموانع فترة ليست بالقصيرة .



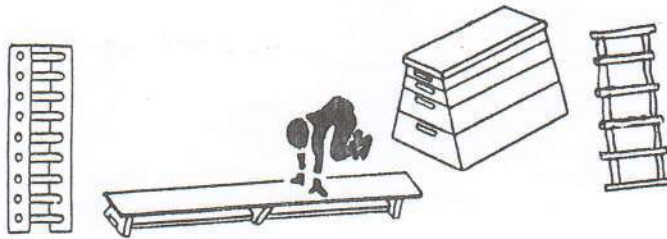
شكل رقم ( ٢ )

جمباز الموانع

وفيما يلي بعض النماذج من الادوات والاجهزة المستخدمة في جمباز الموانع :-

- |              |              |                   |
|--------------|--------------|-------------------|
| - مقعد سويدي | - صندوق مقسم | - مهر             |
| - حبال تسلق  | - اعمدة تسلق | - حلق متحرك       |
| - سلم تسلق   | - مراتب      | - عارضة توازن     |
| - عقلة       | - متوازي     | - عارضتان مختلفتا |
| - حصان قفز   | - جبل        | الارتفاع          |
| - كرة طبية   | - اطواق      | - حصان حلق        |
| - ترامبولين  | - سلم ارتقاء | - صولجان          |

شكل رقم ( ٣ )



نماذج الاجهزة المستخدمة في جمباز الموانع

### ★ جمباز الاجهزة : Apparatuses Gymnastics

يعتبر جمباز الاجهزة أساس الاعداد للبطولات والمنافسات ، كما يعد المدخل لتحقيق أعلى المستويات في رياضة الجمباز على مختلف الاجهزة الاساسية من ناحية فنية وطبقا لقانون اللعبة ، لذلك يجب أن تكون طبيعة التعليم من المعلم والمدرّب متمشية مع المبادئ التعليمية السليمة والخاضعة للأسس العلمية ، لذلك يجب على المدرّب مراعاة ما يلي في هذا النوع :

- ١ - تعليم المهارات على الاجهزة بعد تبسيطها .
  - ٢ - مراعاة التدرج في التعليم من السهل للصعب ومن البسيط للمركب .
  - ٣ - مراعاة عنصري التسلسل والسهولة اثناء التعليم .
  - ٤ - العناية بالنواحي الفنية والخطوات التعليمية للمهارات التي يشتمل عليها الجهاز .
  - ٥ - مراعاة الأداء السليم للنموذج امام المبتدأ .
  - ٦ - التدرج من المعروف للمجهول في المهارات الحركية .
- هذا وعلى المدرس مراعاة المبادئ السابقة اثناء تعليم المهارات الحركية في جمباز الاجهزة وحتى تحقق العملية التعليمية اهدافها يجب على المدرس والمدرّب عدم اغفال بعض الوسائل الهامة والمعينة على التعلم وخاصة في هذا النوع من الجمباز وهذه الوسائل هي :
- ١ - العناية بالتمرينات البدنية التي تكسب اللاعب القوة العضلية في عضلات الجسم المستخدمة اثناء الأداء المهاري على كل جهاز من أجهزة الجمباز .
  - ٢ - العناية بالتمرينات البدنية التي تعمل على تنمية التوافق العضلي العصبي للاعب ، حيث يعتبر هذا العنصر من العناصر الرئيسية لهذه الرياضة .
  - ٣ - تدريب اللاعب على الاحساس بالحركة للمهارة المؤداة ، وذلك عن طريق تدريب العضلة العاملة وتنمية احساسها لمزاولة الحركة المطلوبة .
  - ٤ - الاهتمام بالتمرينات البدنية التي تكسب اللاعب عنصر التوازن ، حيث تظهر أهمية هذا العنصر في كثير من المهارات الحركية وعلى العديد من أجهزة الجمباز .
  - ٥ - الاهتمام بالنواحي النفسية والصحية للاعب وذلك عن طريق وضع البرامج اللازمة ، حتى يحقق اللاعب الوصول الى المستويات الرياضية العالية في رياضة الجمباز .

وتقسم الاجهزة في هذا النوع الى قسمين : -

( ١ ) أجهزة أساسية : FUNDAMENTAL APPARATUSES

( ٢ ) أجهزة مساعدة : HELPING APPARATUSES

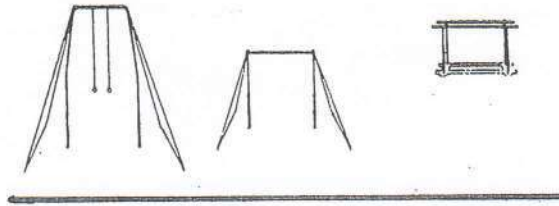
### الأجهزة الأساسية :

هي الاجهزة الرئيسية المستخدمة في البطولات والتي تخضع للمواصفات القانونية ، حيث اللعب عليها وتشمل اجهزة الرجال والسيدات .

- اجهزة الرجال (الحركات الارضية - حصان القفز - حصان الحلق (المقايض) - المتوازي - العقلة (الثابت) - الحلق) .

- اجهزة السيدات (الحركات الأرضية - حصان القفز - العارضتان المختلفتا الارتفاع - عارضة التوازن) ، (انظر المواصفات القانونية لأجهزة الرجال والسيدات - الفصل « ١١ ») .

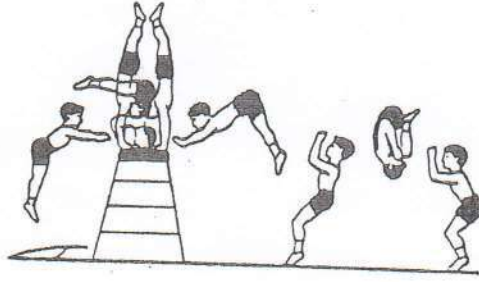
شكل رقم ( ٤ )



نماذج الاجهزة الأساسية

### الأجهزة المساعدة :

تستخدم كأجهزة مساعدة في عمليات التعليم ، بالإضافة الى أنها تستخدم في عمليات تعليم المبتدئين ، ويمكن اقامة بطولات عليها لكنها لا تخضع للمواصفات القانونية كما هو في الاجهزة الاساسية ، ومن أمثلة ذلك (الصندوق المقسم ، المهر ، متوازي أرضي ، عارضة توازن أرضية ، عقلة منخفضة ... الخ) .



نماذج الأجهزة المساعدة

### ★ جيمباز البطولات : Competitions Gymnastics

يعتبر جيمباز البطولات أرقى أنواع الجيمباز السابقة ، وحتى يصل اللاعب الى هذا النوع لا بد من ممارسته للأنواع السابقة ، وفي هذا النوع نجد ان اللاعب يؤدي الحركات على الاجهزة بطريقة آلية ، وتقام فيه البطولات المحلية والدولية والعالمية ، حيث يؤدي بغرض اظهار ما يمكن الوصول اليه من مستويات عالية وفق اطار معين من القوانين التي تحكم سير العمل على كل جهاز ، وهذا النوع له شقين :

١ - طبيعة الحركات على كل جهاز طبقا للنواحي الفنية للمهارة الخالية من الاخطاء .

٢ - درجات طبقا لقانون التحكيم بأن يقيم اللاعب بدرجة تتراوح بين (صفر - ١٠) ، انظر القانون الدولي الفصل ( ١٢ ) .

## عوامل الأمن والسلامة SAFETY AND SECURITY FACTORS

- يجب على العاملين في مجال رياضة الجمباز سواء كانوا مدرسين أو مدربين ضرورة توفير اجراءات وعوامل الأمن والسلامة لتجنب الحوادث والاصابات التي يتعرض لها الممارس ، ولتحقيق ذلك يجب مراعاة ما يلي :
- ١ - التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة قبل استعمالها حيث يتم ذلك من قبل المدرس أو المدرب .
  - ٢ - استخدام مجموعة من المراتب تحت كل جهاز مع مراعاة عدم بروز المراتب واستواء السطح العلوي لها ، وفي حالة عدم توفر العدد الكافي من المراتب يمكن الاستعاضة عنها بنشارة الخشب أو الرمل الناعم .
  - ٣ - ضرورة توافر مساحة فضاء حول الجهاز وعدم وجود ما يعيق اللاعب اثناء الاداء على الجهاز .
  - ٤ - ضرورة قيام الممارسين بالاحماء والتهيئة الجسمية لتجنب الاصابات الناتجة عن عدم التسخين .
  - ٥ - مراعاة أن تكون المهارات المعطاة في مستوى اللاعبين وفي مقدورهم أدائها ، وتجنب المهارات الصعبة المتقدمة التي لا تتناسب ومستوى المتعلم .
  - ٦ - ضرورة توافر شخص يقوم بعملية السند ولديه الخبرة الكافية بعمليات السند المختلفة والتي تختلف من مهارة لاخرى ومن جهاز لآخر .
  - ٧ - مراعاة ارتداء الزي الرياضي الخاص برياضة الجمباز ، حيث يعطى الفرصة للاعب لأداء المهارات الحركية بسهولة ويسر مع عدم وجود اعاقا اثناء الأداء .



## أنواع السند KINDS OF SPOTTING

للسند أهمية كبيرة في رياضة الجمباز لكونه يقلل من الإصابات المتوقعة وتقي الممارس من الأخطار الناتجة عن اللعب على الأجهزة المختلفة ، فضلا على انها تساعد الممارس في بداية التعلم على اداء المهارات الحركية بسهولة وخفة ، ومن هنا كان للسند أهمية بالغة ويقسم السند الى : -

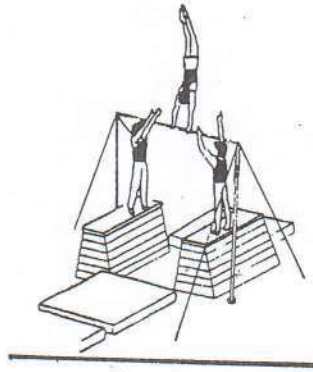
(١) السند الوقائي : Protection and Preventive Spotting

(٢) السند المساعد : Helping Spotting

- السند الوقائي : Protection and Preventive Spotting

يقصد بالسند الوقائي وقاية الممارس من التعرض للأخطار الناتجة عن ارتطام اللاعب بالجهاز او الوقوع عنه ، وفي هذا النوع يقف الساند تحت الجهاز في الاجهزة المرتفعة او بجانب الجهاز في الاجهزة المنخفضة لمحاولة انقاذ الممارس في حالة عدم تأديته للمهارة ، هذا وتختلف عملية السند هذه باختلاف الجهاز والمهارة الحركية .

شكل رقم ( ٦ )

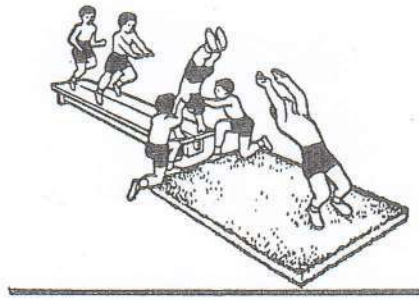


السند الوقائي

## السند المساعد : Helping Spotting

يقصد بالسند المساعد مساعدة اللاعب على أداء مهارة معينة فيقوم الساند بمساعدة الممارس لاتمام المهارة الحركية المؤداة نظرا لعدم قيامه بادائها مفردة لضعف في عضلة معينة ويكون دور الساند مكان العضلة الضعيفة ، ونجد ان هذا النوع ضروري ولازم لرياضة الجمباز خاصة مع المبتدئين وذلك لضعف العضلات العاملة في الأداء ، كذلك نجد ان السند المساعد يظهر في حالة عدم احساس الممارس بعضو معين فيكون دور الساند مكان المثير المنبه لهذا العضو ، وتختلف طريقة السند المساعد باختلاف الأداء الحركي وطبيعة الجهاز ، ولا بد من مراعاة أن تكون عملية السند غير عاتقة ولا تسبب أي اضطراب للفرد المسنود .

شكل رقم ( ٧ )



السند المساعد

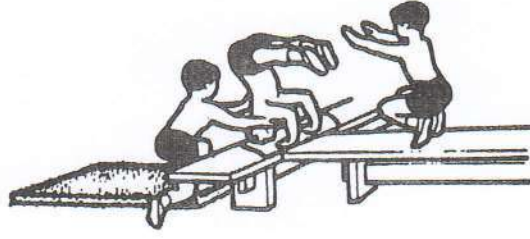
السند من حيث عدد الاشخاص :

يختلف السند بنوعية المساعد والوقائي من حيث عدد الاشخاص الذين يقومون به ، وهذا يختلف من مهارة الى اخرى ومن جهاز الى آخر ، وقد يكون :

(١) السند بشخص واحد : One Spotter

عندما يكون السند بشخص واحد يختلف وضع الساند وقد يختلف مكان السند الذي يتم فيه السند عندما يكون بشخصين .

شكل رقم ( ٨ )

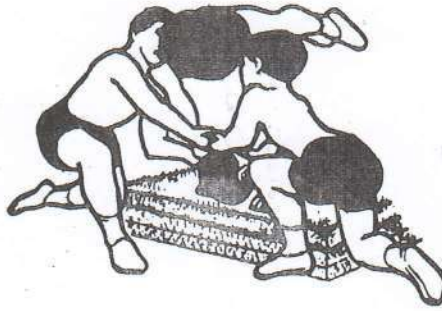


السند بشخص واحد

(٢) السند بشخصين : Tow Spotters

ويكون السند من نفس المنطقة وباتخاذ كل ساند وضع مماثل للشخص الآخر وغالباً ما يكون وقوف الساند في هذا النوع مواجهه بالجانب من اللاعب وقد يأخذ اشكالاً متعددة كالوقوف - نصف جثو . . الخ .

شكل رقم ( ٩ )



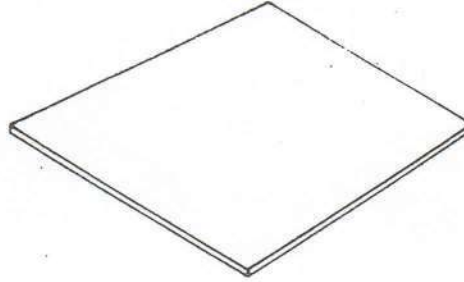
السند بشخصين

(1) المواصفات القانونية لأجهزة الرجال  
MEN EVENT'S

1- الحركات الأرضية : Floor Exercises

- 1 - تحدد منطقة الحركات الأرضية بمربع مساحته  $12 \times 12$  متر .
- 2 - تجهز لذلك مسطبة خشبية مرتفعة عن الأرض ومستوية، مساحتها  $14 \times 14$  متر، وتحدد عليها منطقة  $12 \times 12$  م بخطوط بيضاء .
- 3 - تغطي المسطبة الخشبية ببساط من اللباد سمكه من (5 - 10 سم) .
- 4 - يغطي اللباد ببساط من قماش المشمع مساحته  $14 \times 14$  م .
- 5 - تحدد عليه المنطقة  $12 \times 12$  م بخطوط بيضاء واضحة سمكها 5 سم .

شكل رقم ( ٣٩٤ )

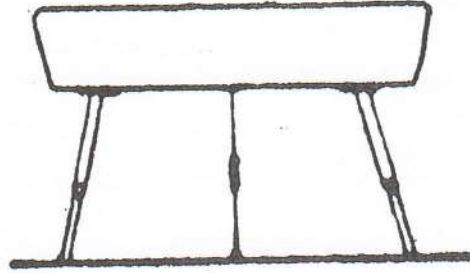


الحركات الأرضية

## 2 - جهاز حصان القفز : Long Horse (Vaulting)

- ١ - طول الحصان ١٦٠ سم .
- ٢ - ارتفاع سطح الحصان عن الأرض ١٣٥ سم .
- ٣ - يغطي سطح الحصان بالجلد .
- ٤ - ارجل الحصان مصنوعة من الخشب أو الصلب .
- ٥ - يثبت الحصان بسلسلة من الوسط .

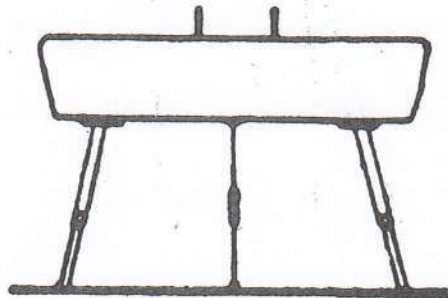
شكل رقم ( ٣٩٥ )



حصان القفز

- ١ - ارتفاع الحصان عن الأرض ١١٠ سم .
- ٢ - ارتفاع الايدي (المقبض) عن سطح الحصان ١٢ سم .
- ٣ - ارتفاع الحصان من الأرض الى سطح الايدي ١٢٢ سم .
- ٤ - طول الحصان ١٦٠ سم .
- ٥ - عرض الحصان من أعلى ٣٥ سم .
- ٦ - عرض الحصان من الجانب ٣٤ سم .
- ٧ - عرض الحصان من اسفل ٢٩ سم .
- ٨ - سمك اليد (المقبض) ٣٤ ملم .
- ٩ - طول اليد (المقبض) ٢٨ سم .
- ١٠ - المسافة بين مقابض الحصان من ٤٠ - ٥٠ سم .
- ١١ - يثبت الحصان من اسفل بسلسلة .

شكل رقم ( ٣٩٦ )

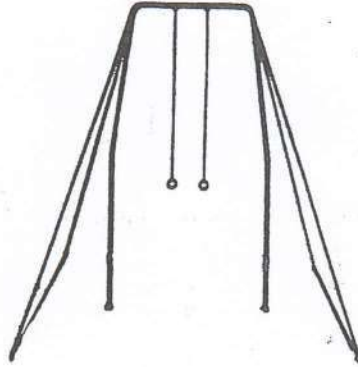


جهاز حصان الحلق

#### 4 - جهاز الحلق : Still Ring

- ١ - المسافة بين القائمين ٢ر٨٠ م .
- ٢ - ارتفاع العارضة عن الأرض ٥ر٥٠ م .
- ٣ - المسافة بين الحبال ٥٠ سم .
- ٤ - المسافة بين الشدادات بعرض البار ٥ر٥٠ م .
- ٥ - المسافة بين الشدادات بطول البار ٤ م .
- ٦ - المسافة بين الحلقتين وطرف الحبال ٧٠ سم .
- ٧ - الحلق مصنوع من الخشب المصقول .
- ٨ - القطر الداخلي للحلق ١٨ سم .
- ٩ - المسافة من الأرض للحلقتين من ٢ر٤٠ - ٢ر٥٠ م .
- ١٠ - مواسير القوائم والعارضة مصنوعة من الحديد بقطر ٢ر٥ بوصة .

شكل رقم ( ٣٩٧ )

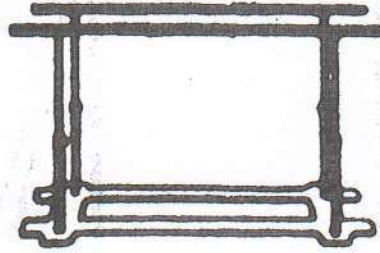


جهاز الحلق

## 5- جهاز المتوازي : Parallel Bars

- ١ - ارتفاع العارضتين (البارين) عن سطح الارض من ١٦٠ - ١٧٠ سم .
- ٢ - المسافة بين القائمين بطرفي المتوازي ٢٣٠ م .
- ٣ - المسافة بين البارين من أعلى العمودين من ٤٢ - ٤٨ سم .
- ٤ - المسافة بين البارين من اسفل العمودين من ٤٨ - ٥٠ سم .
- ٥ - ارتفاع القاعدة الارضية ١٠ سم .
- ٦ - العارضتان مصنوعتان من الخشب .
- ٧ - طول العارضة (البار) ٣٥٠ م .
- ٨ - قطاع العارضة (البار) بيضاوي مساحته ٤١ × ٥١ ملم .
- ٩ - المسافة بين طرفي العارضة (البار) حتى القائم ٦٥ سم .

شكل رقم ( ٣٩٨ )



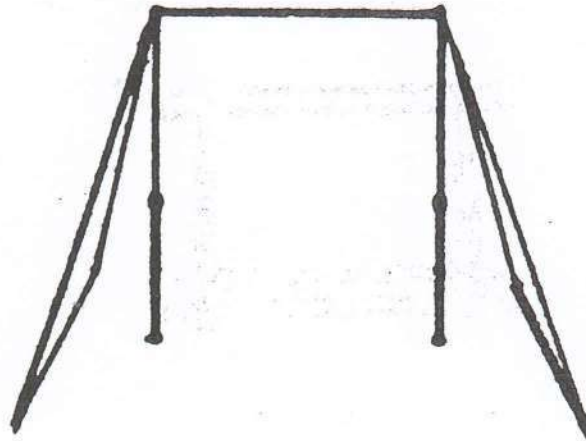
جهاز المتوازي



## 6 - جهاز العقلة : Horizontal Bar

- ١ - ارتفاع العارضة عن سطح الأرض من ٢٤٠ - ٢٥٠ م .
- ٢ - طول العارضة (البار) ٢٥٠ م .
- ٣ - قطر العارضة (البار) من ٢٨ - ٣١ ملم .
- ٤ - المسافة بين الشدادات بعرض البار ٥٥٠ م .
- ٥ - المسافة بين الشدادات بطول البار ٤ م .
- ٦ - قائم العقلة مصنوع من مواسير بقطر ٢ بوصة .
- ٧ - العارضة (البار) مصنوعة من الصلب المصقول .

شكل رقم ( ٣٩٩ )



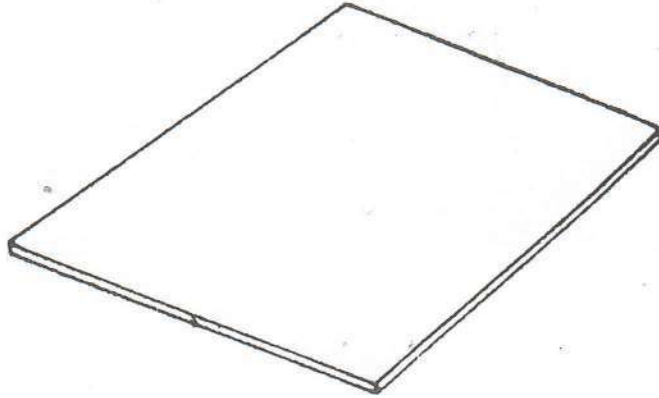
جهاز العقلة

(٢) المواصفات القانونية لأجهزة السيدات  
WOMEN EVENT'S

1 - الحركات الأرضية : Floor Exercises

- ١ - تحدد منطقة الحركات الأرضية بمربع مساحته  $12 \times 12$  متر .
- ٢ - تجهز مسطبة من الخشب مساحتها  $14 \times 14$  متر.
- ٣ - تغطي المسطبة الخشبية ببساط من اللباد سمكه من (٥ - ١٠ سم) .
- ٤ - يغطي اللباد ببساط من قماش (المشمع) مساحته  $14 \times 14$  م .
- ٥ - تحدد منطقة الحركات الأرضية على البساط بخطوط واضحة اللون يبلغ سمكها ٥ سم .

شكل رقم (٤٠٠)

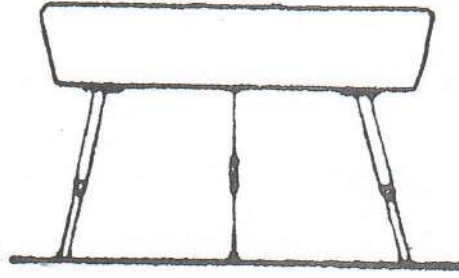


الحركات الأرضية

## 2 - جهاز حصان القفز : Side Horse (Vaulting)

- ١ - طول الحصان ١٦٠ سم .
  - ٢ - ارتفاع الحصان عن الأرض ١١٠ سم .
  - ٣ - عرض الحصان من أعلى ٣٥ سم .
  - ٤ - تصنع الارجل من الخشب أو الصلب .
  - ٥ - يغطي الجزء العلوي من سطح الحصان بنوع جيد من الجلد .
  - ٦ - يثبت الحصان بسلسلة من الوسط .
- ملاحظة : الرجوع لمواصفات حصان الحلق للرجال (شكل رقم «٣٩٦»).

شكل رقم ( ٤٠١ )

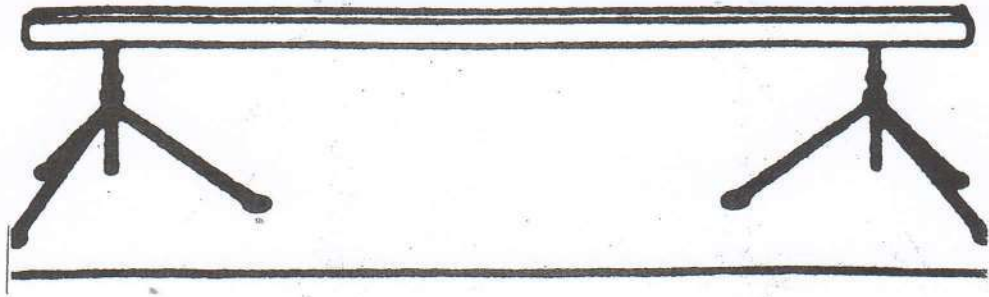


حصان القفز

### 3 - جهاز عارضة التوازن : Balance Beam

- ١ - تصنع عارضة التوازن من الخشب .
- ٢ - طول عارضة التوازن ٥ م .
- ٣ - ارتفاع العارضة عن سطح الأرض ١٢٠ سم .
- ٤ - المسافة من القائم الحامل للعارضة حتى طرفها الخارجي ٤٠ سم .
- ٥ - مساحة العارضة :
  - ( أ ) العرض ١٠ سم .
  - ( ب ) العرض من الوسط ١٣ سم .
  - ( ج ) الارتفاع ١٦ سم .

شكل رقم ( ٤٠٢ )

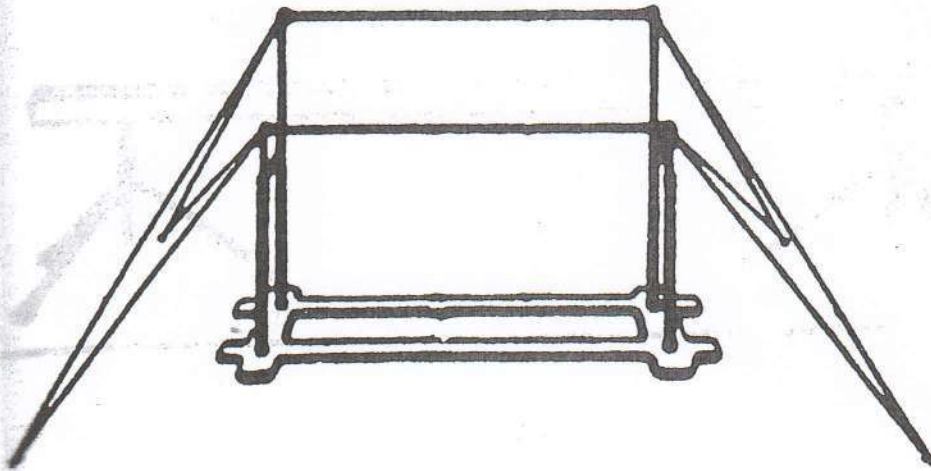


عارضة التوازن

#### 4 - جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع : Uneven Barallel Bars

- ١ - ارتفاع العارضة العليا عن الأرض ٢٣٠ سم .
- ٢ - ارتفاع العارضة السفلى عن الأرض ١٥٠ سم .
- ٣ - طول العارضة ٣٥٠ سم .
- ٤ - المسافة بين العمودين الحاملين لنفس العارضة ٢٣٠ سم .
- ٥ - المسافة بين العمودين الحاملين للعارضتين من ٤٨ - ٥٠ سم .
- ٦ - المسافة بين العارضتين من ٤٣ - ٤٨ سم .
- ٧ - قطاع العارضة ببيضاوي مساحته  $٤١ \times ٥١$  ملم .

شكل رقم ( ٤٠٣ )



العارضتان المختلفتا الارتفاع

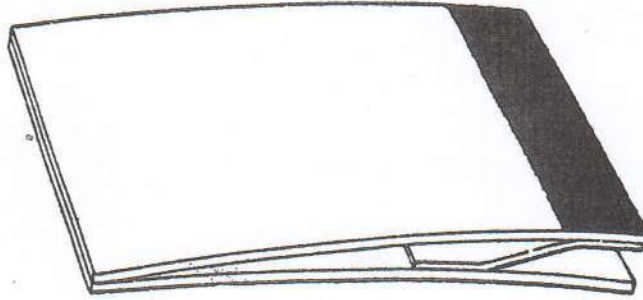
## (٣) المواصفات القانونية لسلم الارتقاء

### Spring Board

\* سلم الارتقاء :

- ١ - طول السلم ١٢٠ سم .
- ٢ - عرض السلم ٦٠ سم .
- ٣ - ارتفاع السلم من الامام ١٢ سم ، (هناك ارتفاعات مختلفة) .
- ٤ - يغطي السطح العلوي بمادة غير قابلة لانزلاق قدم اللاعب .
- ٥ - توضع علامة على مقدمة السطح العلوي لايضاح منطقة المرونة (الارتداد) في السلم .

شكل رقم ( ٤٠٤ )



سلم الارتقاء

## المحاضرة 05- (04 حصص) : التخطيط والبرمجة

## 1- تمهيد :

تخطيط التدريب هو عملية وطريقة علمية تهدف إلى مساعدة الرياضيين لتحقيق مستويات عليا للأداء الرياضي في التدريب والمنافسة، ويعتبر أهم وسائل المدرب لتصميم برنامجه التدريبي، ويعني إضافة تطبيق العلم لتصميم البرنامج التدريبي الذي لا يعتمد على العمل العشوائي أو المحاولة والخطأ والمصادفة، ولذلك يجب أن يتميز المدرب بدرجة عالية من المعرفة والتجربة والفن الذي يمكنه من التخطيط الفعال الذي يعكس تداخل المعلومات المختلفة، كما يجب أن تقوم الخطة على أسس موضوعية تقوم على نتائج المنافسات والإختبارات والتطوير الذي يحدث في كل عناصر إعداد الرياضي المختلفة (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 515).

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول للمستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي. ويجب ألا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة، بل أنه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة، والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة. ويجب أن يشتمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :

- 1- تحديد الأهداف المراد تحقيقها ؛
- 2- تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها، وتحديد أسبقية كل منها ؛
- 3- تحديد مختلف النظريات والطرق والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات ؛
- 4- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة ،
- 5- تحديد أنسب أنواع التنظيم ،
- 6- تحديد الميزانيات اللازمة. (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 285-286).

## 2- الأشكال الأساسية في التخطيط للتدريب الرياضي : تختلف خطط التدريب الرياضي وفقاً لعدة

عوامل مثل فترة دوامها وأهدافها ومحتوياتها، ويستخدم المدرب الأنماط التالية :

- جرة التدريب (الوحدة التدريبية) (Training Lesson / Unité d'entraînement) ؛
- الدورة التدريبية الصغرى (Microcycle) ؛

- الدورة التدريبية المتوسطة (Mesocycle) ؛
- الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycle) ؛
- الخطة السنوية (Annual Plan) ؛
- خطط الأربع سنوات (quadrennial plan) ؛
- الدورة التدريبية طويلة المدى (Megacycle).

## 1.2- الوحدة التدريبية The Training Unit :

تعد جرعة التدريب الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تكون في صورة أعمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة. وبناء على ذلك تعتبر جرعة التدريب حجر الأساس للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرعة التدريب الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل، وينبغي ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الجرعات (الوحدات) التدريبية وأهدافها الرئيسية، وتقنين الأحمال المختلفة خلالها، وأنواع الجرعات التدريبية وتأثيراتها الفسيولوجية المختلفة، وكيفية التنسيق بين ترتيب هذه الجرعات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد، كذلك خلال دورة الحمل الصغرى أو الأسبوع التدريبي إلى مستوى الموسم التدريبي الكامل (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، الصفحات 516-517).

1.1.2- المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة (الجرعة) التدريبية : يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاث أجزاء أساسية تشمل الجزء التمهيدي والأساسي والختامي.

### أ- المرحلة التمهيديّة (التحضيرية أو الإحماء) :

وهي بداية الوحدة التدريبية، وأهم أهدافها هي إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ المرحلة الأساسية، وفي خلال هذه المرحلة تتم عملية الإحماء، وتتخلص فوائد التسخين الفسيولوجية وعلاقتها بإستعادة الشفاء فيما يلي :

- 1- زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة 7%، ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة ؛
- 2- زيادة سرعة الأكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي ؛
- 3- زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يقلل فرصة الإصابات الرياضية ؛
- 4- تقليل لزوجة العضلات لوقايتها من التمزقات ؛



5- وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجئ الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة. وعادة ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام والخاص. (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 518).

• الإحماء العام : يهدف إلى :

- تهيئة الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي ؛
- زيادة نشاط الجهازين الدوري والتنفسي ؛
- إيقاظ روح المرح والسرور والاستعداد والكفاح.

• الإحماء الخاص : يهدف إلى :

- إعداد اللاعب لرفع كفاءة الوظائف الحيوية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي التخصصي ؛
- يجب أن يكون في شكل المواقف التي يتطلبها نوع النشاط التنافسي الممارس ؛
- له أهمية خاصة في الألعاب الجماعية والفردية. (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 265).

ب- المرحلة الأساسية :

تهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي لوحدة التدريب، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرعة التدريبية، والتي يمكن أن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 519).

- تستغرق هذه المرحلة من الوحدة التدريبية ثلثي (3/2) أو (4/3) زمن الوحدة الكلي ؛
- عند تنظيم هذا الجزء، من الأفضل البدء بالتمرينات التي تحتاج إلى أفضل تركيز وإنتباه وإستجابة وجهد ؛

- في حالة تعدد أهداف وحدة التدريب، يُفضّل البدء بتمرينات التعلم المهاري والخططي عقب الإحماء مباشرة، وكذلك تمرينات تطوير الاستجابة الحركية، ثم تليها تمرينات السرعة ضماناً لعدم إرهاق اللاعب ؛

- أما بالنسبة لتمرينات القوة العضلية أو التحمل، فيمكن إعطاؤها بدءاً من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته ؛

- يُستحسن التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الإرتقاء بالحالة التدريبية للفرد. (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 266).

## ج- المرحلة الختامية (النهائية) :

وهي العودة إلى الهدوء، وتهدف هذه المرحلة إلى محاولة العودة بالرياضي إلى حالته الطبيعية أو الاقتراب منها قدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول. (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 329). وتهدف هذه المرحلة إلى :

- التهدئة ثم الإنخفاض التدريجي لحمل التدريب ؛
- إستعادة الإستشفاء التدريجي لحجم دفع القلب ؛
- تعويض الدين الأوكسيجيني والتخلص من مخلفات مواد التمثيل الغذائي في الأنسجة ؛
- تهدئة الجهاز العصبي وذلك بإستخدام تمارين الإسترخاء والتهدئة ؛
- مراعاة عدم إعطاء تمارين تتطلب تركيز الإنتباه (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 267).

## 2.2- الدورة التدريبية الصغرى (Microcycles) :

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة جرعات تدريبية، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعا لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي، والوقت النسبي المخصص لها، غير أن أكثرها استخداما هي فترة الأسبوع، نظرا لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للاعب، وإن كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحيانا لفترات مختلفة تستمر من 4-5 إلى 10-14 يوما، وفي الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط في بعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات قصيرة نسبيا، غير أن أكثرها استخداما دورة الحمل الأسبوعية (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 529).

حيث ترتبط ببرنامج إيقاع أسبوعي (Hebdomadaire / weekly)، وقد تقل عن أسبوع إلى يومين تدريبيين، تسمى بدورة الأسبوع التدريبية وبذلك يمكن أداء من حصة إلى حصتين تدريبيتين في اليوم الواحد، أي يحدود 12 حصة تدريبية في كل دورة، حسب خصوصيات النشاط الرياضي الممارس ومستوى اللاعب والموسم التدريبي، وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقع داخل موسم التدريب، وهدف كل موسم من جهة، وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة (من جهة أخرى، حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها، هذا بالإضافة إلى نوع الدورة (تدريبية، إسترجاعية، إعداد خاص (الصدمة)).

وتتضمن بنية الدورة التدريبية الصغرى الأسبوعية (Weekly Microcycles / Microcycles) (Hebdomadaire).

مرحلتين تحفيزيتين (deux phases de stimulations/ two phases of stimulation)، مفصولتين بحصة استرجاعية وتُختتم بيوم راحة نشطة (active rest/Repos Actif).

ويمكن تقسيم الدورات التدريبية الصغرى من خلال مواسم التدريب، وبما تتطلبه تلك المواسم من تشكيل حمل التدريب والذي يحقق غرض كل موسم إلى ثلاث أنواع رئيسية :

\*الدورة التدريبية الصغرى التدريجية (Developmental microcycles/Microcycles Graduel)

\*الدورة التدريبية الصغرى للإعداد الخاص (الصدمة) \* (Shock Microcycles / M. de Choc) الدورة

التدريبية الصغرى الإسترجاعية (Regeneration microcycles/M. de récupération) (عمورة يزيد، 2019، الصفحات 62-63).

1.2.2- أنواع الدورات التدريبية الصغرى : ويرى ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح أن أنواع الدورة التدريبية الصغرى تتكون من :

أ- الدورة التمهيدية :

وتهدف إلى إعداد الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأحمال البدنية الكبيرة، ولذلك تستخدم عادة في بداية مرحلة الإعداد وفي بداية دورات الحمل المتوسطة، وتتميز بحمل تدريبي غير مرتفع، وزيادة نسبة التركيز على الإعداد العام، كما يمكن استخدامها خلال فترة ما قبل المنافسة بهدف تثبيت المستويات التي تحققت خلال الدورات السابقة دون زيادة التحميل على الرياضي.

ب- الدورة الأساسية :

وتهدف إلى إستثارة عمليات التكيف في الجسم، وتتميز بزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته، وتستخدم عادة خلال فترة الإعداد، كما انها أيضا تستخدم خلال مختلف مراحل التدريب ولكن بأشكال مختلفة تبعا لموقعها داخل الموسم التدريبي، ففي حال ما تكون في مرحلة الإعداد فإنها تهدف إلى رفع مستوى الإعداد العام أو الإعداد الخاص، كما تختلف أيضا تبعا لعلاقتها بديناميكية تطور حمل التدريب، فقد تهدف إلى الإرتفاع التدريجي بشدة أو حجم الحمل التدريبي أو قد تهدف إلى تثبيت الشدة والحجم للحمل التدريبي

ج- دورة الإعداد للمنافسة :

وتهدف إلى الإعداد غير المباشر للمنافسة، ويختلف محتوى هذه الدورة تبعا لنوع المنافسة والخصائص الفردية لكل رياضي، وتشمل من بين أهدافها استخدام الراحة النشطة وفي نفس الوقت

تمارين المنافسة، وعادة ما تشكل هذه الدورة بحيث تأخذ شكلا قريبا من طبيعة توزيع فترات المنافسة والراحة البينية بينها.

#### د- دورة استعادة الإستشفاء :

وتهدف إلى إتاحة الفرصة لإستعادة الشفاء بين الدورات الأساسية، وتحتوي على أحمال تدريبية ذات أحجام منخفضة، وتستخدم كوسيلة للراحة النشطة، وعادة ما توضع هذه الدورة في آخر الدورة المتوسطة، كما أنها أيضا توضع متتالية لتنفيذ الدورات الأساسية المرتفعة الحمل.

#### هـ- دورة المنافسة :

وتهدف إلى إعداد الرياضي للمنافسة، وتتأثر في تكوينها بنوعية المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية وطبيعة برنامج المنافسة التي سيشترك فيها الرياضي، وتشمل عدد القياسات والتجارب وفترات الراحة البينية، كما تشمل وسائل استعادة الشفاء، وتنظيم كل الوسائل التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج في المنافسة.

#### و- الدورة التعويضية :

بناء على تنفيذ الدورة الاختبارية، قد يضطر المدرب أحيانا إلى التغيير في طبيعة تشكيل الأحمال التدريبية لتعديل بعض مسارات خطة التدريب، فقد يلاحظ المدرب بناء على تحليل نتائج الدورة الاختبارية زيادة التحميل على الرياضي وتعرضه للحمل الزائد والإجهاد، وفي هذه الحالة يضطر إلى إستخدام دورة تدريبية تتميز بتخفيف الأحمال بغرض تحقيق نوع من الإستشفاء والتخلص من تراكمات التعب وقد يرى المدرب أن الرياضي يحتاج لمزيد من التحميل فيضطر إلى زيادة التحميل في الدورة التالية، أو قد يلاحظ المدرب نقصا معينا في أحد جوانب الإعداد فيحاول العمل على تغطية هذا النقص، وكل هذه التعديلات التي يحتاج إليها المدرب بناء على تحليل نتائج الدورة التعويضية تضطره أحيانا إلى استخدام دورة تعويضية تلي الدورة الإختبارية مباشرة بهدف تعويض أو إستكمال أو إصلاح أو تعديل ما تحتاج إليه خطة إعداد الرياضي. (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، الصفحات 529-532).

### 3.2- الدورة التدريبية المتوسطة (Mesocycles) :

تعتبر الدورة المتوسطة كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى أو الموسم التدريبي، وهي عادة ما تتكون من عدة دورات صغرى (أسبوعية) يتراوح عددها ما بين 4 - 6 دورات، ويختلف هذا العدد تبعا لطول الدورة ذاتها المرتبط بطول الموسم التدريبي، وغالبا ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر، وهذه الفترة تعتبر مناسبة لتماشيها مع الإيقاع الشهري الطبيعي للإنسان بناء على الإعتقاد بأن حيوية الإنسان

ونشاطه البدني يأخذ شكلا تموجيا ما بين الإرتفاع والإخفاض، وتستمر الموجة الشهرية للإيقاع الحيوي لمدة 23 يوما تقريبا، وينطبق ذلك بشكل أوضح في الإيقاع الطبيعي للدورة الشهرية عند اللاعبات، ويقوم تشكيل الدورة التدريبية المتوسطة على بعض الأسس الفيسيولوجية التي لا تختلف كثيرا عنها بالنسبة للدورة الصغرى (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 539).

### 1.3.2- أنواع الدورات التدريبية المتوسطة :

أ- الدورة التدريبية المتوسطة التحضيرية (الإعدادية) preparatory Mesocycles :

تشكل الدورة الإعدادية عادة من دورتين إلى ثلاث دورات إعدادية صغرى، حيث تهدف مثل تلك الدورات إلى استكمال الإعداد البدني العام للوصول إلى الإعداد البدني الخاص، خاصة بما يتعلق بالنواحي الوظيفية للجسم والتمثلة في عنصر التحمل سواء تحمل السرعة، أو تحمل القوة مع الارتفاع لمستوى كل من المرونة والقوة المميزة بالسرعة، بالإضافة إلى الدخول في رفع مستوى المهارات الرياضية ذات الاختصاص، ولذلك يمكن استخدامها في الحالات التالية: (<https://abolaraa.yoo7.com/t234->) (topic).

- عند بدء إعداد اللاعب في موسم الإعداد ؛
  - عند عودة اللاعب إلى التدريب بعد مرض أو إصابة ؛
  - عند عودة اللاعب إلى التدريب بعد إنها موسم مسابقات مكثف.
- ومع ذلك تتميز الشدة المميزة للدورات الإعدادية بأن تكون في حدود المتوسطة مع الناشئين، ويمكن رفعها إلى فوق المتوسطة وحتى أقل من القصوى في بعض التدريبات مع المتقدمين، مع مراعاة الحجم المناسب للشدة.

### ب- الدورة التدريبية الأساسية (القاعدية) The Base Mésocycles :

تعتمد فترات الإعداد بصفة رئيسية على هذا النوع من الدورات، حيث يكون العمل موجة نحو المتطلبات الأساسية، ويستخدم التدريبات الموجهة نحو تطوير الامكانيات الوظيفية من خلال الدورات الموجهة للإعداد العام والخاص، وتتميز هذه الدورات بقيم عالية لمكونات الحمل خلال الجرعات التدريبية المكونة للدورات الصغيرة (عزت فوزي أبو لارا، منتديات العرب - <https://abolaraa.yoo7.com/t234->) (topic، أطلع عليه 2020/05/07 الساعة 14:40).

## ج- دورة مراقبة الإعداد (الإختبارية) Control Preparatory :

تعتبر الدورة الإختبارية دورة إنتقالية ما بين الدورات الأساسية دورات المنافسة، وتشمل تدريبات على متطلبات المنافسة التي تم تجهيز الرياضي لها خلال الدورات السابقة بهدف تحقيق الإعداد المتكامل، ويتميز البرنامج التدريبي في هذه الدورة بزيادة إستخدام التدريب ذات تمرينات الإعداد الخاص وجرعات المنافسة وإستخدام شدة الحمل القصوى أو الأقل من القصوى المرتبطة بالمنافسة، ويراعى دائماً تغيير نوعية الدورات الصغرى المكونة لها ما بين زيادة التحميل أو الإستشفاء تبعاً لمدى تقبل أجهزة الجسم للأحمال البدنية خلال هذه الدورة (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 542).

## د- الدورة التدريبية المتوسطة ما قبل المنافسة Pre-competitive Mesocycles :

وهي دورة تحضيرية مباشرة قبل مرحلة المنافسات أو لمنافسة خاصة (هامة)، ويتم خلالها تكيف أسلوب العمل التدريبي بشكل يتقارب مع ظروف المنافسة قصد التحضير الجيد لها، ومن مهام هذه الدورات :

- تقويم نقاط ضعف اللاعبين المتعلقة بالقدرات البدنية الخاصة بالنشاط البدني الممارس، إضافة إلى تثبيت المهارات التقنية والتكتيكية ؛
- التحضير النفسي للاعبين لخوض عمار المنافسة بمعنويات عالية.

## هـ- الدورة التدريبية المتوسطة للمنافسة Competitive Mesocycles :

ويتوقف عدد هذه الدورات حسب طول فترة المنافسة والتي تختلف حسب نوع النشاط الرياضي الممارس، بحيث تختلف فترة المنافسات في الرياضات الجماعية عن الرياضات الفردية. (عمورة يزيد، 2019، صفحة 65).

## ز- الدورة التدريبية المتوسطة الإسترجاعية Recuperation Mesocycles :

يوجد نوعان من طرق تشكيل هذه الدورة، أحدهما بهدف الإعداد للمنافسة برفع مستوى الفورمة الرياضية عن طريق التحميل والتخفيف، والآخر بهدف الإحتفاظ بمستوى الفورمة التي وصل إليها الرياضي عن طريق التخفيف للتخلص من تأثيرات التعب الناتج عن الأحمال السابقة (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، صفحة 543).

\* بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند تشكيل دورة الحمل المتوسطة :

- عدد وحدات التدريب وقيم الحمل خلال الأسبوع ؛
- مراعاة نسبة توزيع محتويات التدريب ؛

- أسلوب زيادة حجم الحمل وشدته خلال الدورة ومراعاة العلاقة بينهم ؛
- مكان الدورة في التخطيط العام للموسم ؛
- إتخاذ مسار الحمل على شكل الموجات المتوسطة لضمان عدم الإخلال بالتكيف ؛
- النظر بأهمية لدورات إستعادة الشفاء وخاصة بعد الدورات المرتفعة في قيم الحمل لتجنب حدوث حمل زائد ومن ثم الإعياء البدني (أمر الله أحمد البساطي، 1998، صفحة 152).

#### 4.2- الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycles) :

الدورة التكوينية ويقصد بها أيضا الموسم التدريبي The Training Season ، وتتكون من مجموعة من الدورات التدريبية المتوسطة، وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طول العام، والذي يعتبر جزءا ضمن خطة الإعداد طويل المدى والتي تمتد لعدة سنوات، ويتحدد تشكيل وطول دورة الحمل الكبرى من عدة شهور إلى 4 سنوات حينما يكون الهدف هو الإعداد للمشاركة في دورة أولمبية، ونظرا لزيادة حجم المنافسات والبطولات المهمة التي يشارك فيها الرياضي خلال العام الواحد، فقد يتطلب الأمر تنفيذ عدة دورات كبرى خلال السنة الواحدة. ولذلك أصبح هناك ما يسمى الدورة الواحدة(الموسم الواحد) حينما يكون الإعداد لبطولة واحدة خلال العام، وهناك السنة ذات الدورتين أو الموسمين ثم الثلاثة مواسم، حتى وصل الأمر إلى احتواء السنة الواحدة على 05 مواسم تدريبية في بعض الأنشطة الرياضية (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، الصفحات 548-549).

#### 5.2- خطة التدريب السنوية Annual Training Plan :

##### 1.5.2- أنواع خطة التدريب السنوية : وتنقسم خطة التدريب السنوية إلى :

##### أ- خطة تدريبية سنوية أحادية الموسم التنافسي :

ويتم تخطيط التدريب خلالها على أساس أن المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة، كما هو الحال في تخطيط تدريب رياضة كرة القدم. أي على أساس أن السنة الواحدة تحتوي على موسم تنافسي واحد.

##### ب- خطة تدريبية سنوية ثنائية الموسم التنافسي :

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس أن السنة تحتوي على موسمين تنافسيين يمر خلالها اللاعب بفترة إعداد ثم ينجز المنافسات في السداسي الأول، ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية، ثم يمر بعد ذلك بفترة إعدادية ثانية ثم إنجاز المنافسات للموسم الثاني وبعدها المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 267).

## ج- خطة تدريب سنوية متعددة المواسم التنافسية :

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة، ويتم التخطيط خلالها بنفس أسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي بالإضافة إلى موسم تنافسي ثالث أو أكثر (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 267)

## - هيكله وتكوين الموسم التنافسي (التدريبي) :

أيًا كان عدد المواسم التنافسية المكونة لخطة التدريب السنوية، فإن الموسم التنافسي الواحد يُهيكل ويتكون من 03 فترات أساسية كما يلي :

## 1- فترة الإعداد :

وهي الفترة التي يُعد ويؤهل خلالها اللاعب كي يخوض مباريات الموسم التنافسي، وتبدأ بنهاية الفترة الاستشفائية التقويمية السابقة مع أول وحدة تدريبية، وتنتهي بأول مباراة رسمية في الموسم التنافسي. وتنقسم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل هي :

- مرحلة الإعداد البدني العام (PPG).

- مرحلة الإعداد البدني الخاص (PPS).

- مرحلة المنافسات التجريبية (ما قبل المنافسة).

## أ- مرحلة الإعداد البدني العام (PPG) : وتهدف هذه المرحلة إلى :

- رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية القاعدية لأجهزة الجسم ؛
- تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المكتسبة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات؛
- يراعى عند تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وإنخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا؛ وكلما اقتربنا من مرحلة الإعداد الخاص قلّ حجم التدريب وزادت شدته.

## ب- مرحلة الإعداد البدني الخاص (PPS) : وتهدف هذه المرحلة إلى :

- رفع مستوى الإعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية لتتلاءم مع الأداء الخاص بالرياضة التخصصية ؛ (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 269).
- تطوير الإعداد المهاري والوصول به إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب ؛
- تعلم الخطط الجديدة وإجادة المتعلم منها سابقا في إطار الإعداد الخططي ؛
- ربط كافة أنواع الإعداد بعضها مع بعض في إطار كل متكامل.



## ج- مرحلة المنافسات التجريبية(ما قبل المنافسة) : تهدف إلى ما يلي :

- الإرتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية؛
- الوصول إلى أفضل تشكيل للفريق والمواقف التي يمكن أن تقابل اللاعب في المنافسات الرسمية ؛
- الوصول في نهاية المرحلة إلى أفضل درجات الإعداد النفسي والخلقي.

## 2- فترة المنافسات :

هي الفترة التي تقام خلالها مباريات للموسم التنافسي وتبدأ مع أول مباراة رسمية وتنتهي بأخر مباراة رسمية. ويهدف التخطيط لفترة المنافسات إلى الإحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل إليه اللاعب خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة، ويمكن تفصيل أهداف هذه الفترة فيما يلي :

- الوصول إلى أعلى قمم المستوى البدني والوظيفي للاعب ؛
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى آلية الأداء المهاري وتطويعه ليتلاءم مع طبيعة المباريات؛
- الوصول إلى أعلى قمم مستوى الأداء الخططي وإستخدام المناسب منه طبقا لطبيعة المنافس وظروف المباراة ؛
- الوصول إلى أعلى قمم التفاعل النفسي مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة ؛
- التجانس والتناغم لكافة أنواع الإعداد ليخرج أداء اللاعب متوافقا مع أداء الفريق في الرياضة الجماعية (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 270).

## 3- الفترة الإستشفائية التقويمية(مرحلة الانتقال) :

هي الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة، وتبدأ بعد آخر مباراة في الموسم التنافسي، وتنتهي بأول وحدة تدريبية في فترة الإعداد البدني للموسم التنافسي الموالي، ويهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقويمية إلى ما يلي :

- المحافظة على الحد الأدنى من الإعداد البدني والمهاري والخططي ؛
- إنعاش الحالة النفسية للاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل ورفع الروح المعنوية ؛
- إجراء عمليات تقويمية رئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة ومستوى اللاعب ؛
- التركيز على علاج الإصابات إذا ما وجدت (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 271).

## 6.2- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى :

تعتبر خطة التنمية الرياضية طويلة المدى أكبر وحدة في نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشتمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالباً ما بين 8-15 سنة، إذ تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي حتى الوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن، ويرى بعض العلماء أن خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى تنقسم إلى المراحل التالية :

- المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي ؛
- مرحلة التدريب الرياضي التخصصي ؛
- مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية ( محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 289-290)

ومن جهة أخرى، يُقسّم آخرون فترة الإعداد الرياضي طويل المدى إلى 05 مراحل كما يلي :

- مرحلة بداية الإعداد ؛
  - مرحلة الإعداد التمهيدي الأساسي ؛
  - مرحلة الإعداد التخصصي ؛
  - مرحلة تحقيق الحد الأقصى ؛
  - مرحلة الإحتفاظ بالمستوى.
- 1- مرحلة بداية الإعداد : وتتلخص أهداف هذه المرحلة فيما يلي :
- . تنمية الحالة الصحية للأطفال ؛
  - . الإعداد البدني العام ؛
  - . علاج عيوب النمو البدني ؛

. تعليم الأداء المهاري لأحد الأنشطة الرياضية، ويُستخدم لتحقيق هذه الأهداف طرق التدريب المختلفة واستخدام تمارين الأنشطة الرياضية المختلفة والألعاب، ويُفضّل دائماً استخدام تمارين على شكل ألعاب مع ملاحظة عدم زيادة الحمل البدني أو النفسي خلال هذه المرحلة.

ويتم التدريب في هذه المرحلة بواقع 2-3 مرات في الأسبوع ولمدة 30-60 دقيقة، ويبلغ حجم التدريب السنوي 100-150 ساعة، ويرتبط هذا الأخير بطول سنوات هذه المرحلة وكذلك عمر الناشئ ونوع النشاط الرياضي الممارس.

- 2- مرحلة الإعداد التمهيدي الأساسي : تتلخص الأهداف الأساسية لهذه المرحلة فيما يلي :
- . التنمية الشاملة لمختلف إمكانات الجسم البدنية ؛

. تحسين الحالة الصحية ؛

. علاج عيوب النمو البدني والإعداد البدني ؛

. تشكيل المهارات الحركية الأساسية المختلفة في مجال التخصص الرياضي، يُفضّل في هذه المرحلة استخدام التمرينات العامة أكثر من التمرينات الخاصة، لأن التوجه نحو التخصصية في هذه المرحلة يؤدي إلى سرعة الحصول على النتائج مبكراً قبل إكمال النمو البدني المناسب لتحقيق تلك النتائج، مما يؤثر سلباً على مستقبل الناشئ الرياضي.

وخلال هذه المرحلة يزداد حجم التدريبات الأساسية مقارنة بالمرحلة السابقة والتركيز على التخصص الرياضي، والاهتمام بإتقان المهارات التخصصية في نوع الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع الإمكانيات الوظيفية والمورفولوجية للناشئ.

فخلال هذه المرحلة يجب أن يزداد الاهتمام بتنمية مختلف أنواع السرعة والتوافق والمرونة.

3- مرحلة الإعداد التخصصي : تهدف هذه المرحلة إلى تحقيق الواجبات التالية :

. استمرار الإهتمام بالإعداد البدني العام ؛

. زيادة حجم التمرينات العامة المرتبطة بمختل الأنشطة الرياضية ؛

. تحسين الأداء المهاري ؛

. زيادة الإتجاه إلى التخصص الرياضي خلال النصف الثاني لهذه المرحلة ؛

. تحديد التخصص الدقيق للناشئ من خلال الأنشطة والتمرينات التي تكشف عن إمكانياته.

4- مرحلة تحقيق الحد الأقصى : تتلخص أهداف هذه المرحلة في تحقيق الواجبات التالية :

. تحديد الحد الأقصى للنتائج الرياضية التي يمكن للرياضي الوصول إليها ؛

. استخدام وسائل وطرق التدريب بالحد الأقصى لها ؛

. الوصول إلى الحد الأقصى لمكونات حمل التدريب من حيث الحجم والشدة ؛

. تحقيق الحد الأقصى لعدد مرات التدريب الأسبوعي التي قد تصل إلى 15-20 مرة ؛

. زيادة الإهتمام بالإعداد النفسي والخططي ؛

. الربط بين خطة الإعداد وتحقيق النتائج في البطولات المهمة، وخاصة في الدورة الأولمبية التي يستغرق الإعداد لها أربع سنوات.

5- مرحلة الإحتفاظ بالمستوى : تهدف هذه المرحلة إلى :

. الإحتفاظ بمستوى الإمكانيات الوظيفية والتكيف الذي أمكن التوصل إليه خلال المراحل السابقة ؛

. تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي ؛

- . رفع مستوى الحالة النفسية والإستعداد للمنافسة وتحقيق المستويات العليا ؛
- . علاج ما قد يظهر من إختلال ي الإعداد البدني أو الوظيفي ؛
- . الإستفادة من الخبرة الرياضية المكتسبة وتوظيفها. (ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، 2016، الصفحات 574-588)

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.

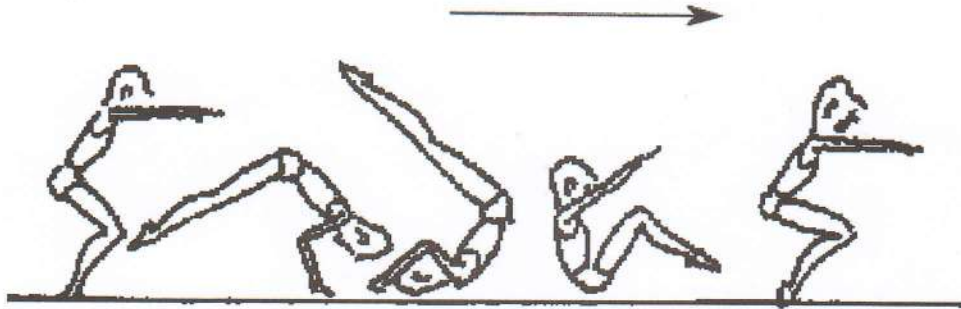
المنافسة العامة للنساء. تتضمن هذه المنافسة كل المسابقات الأربع. وفي المسابقات الوطنية والعالمية تؤدي كل لاعبة حركات إجبارية في كل مسابقة ثم حركات اختيارية. ويسمح لعموم لاعبات الجمباز بالاشتراك في المنافسات العالمية. ( عنايات فرج, 2004، 203 )



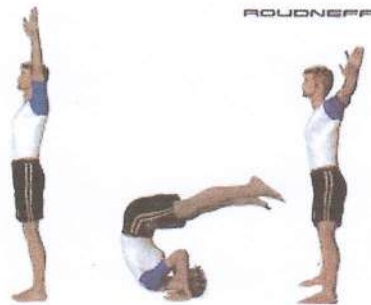
شكل 15 يوضح جهاز الحركات الأرضية

بعض تقنيات الجمباز:

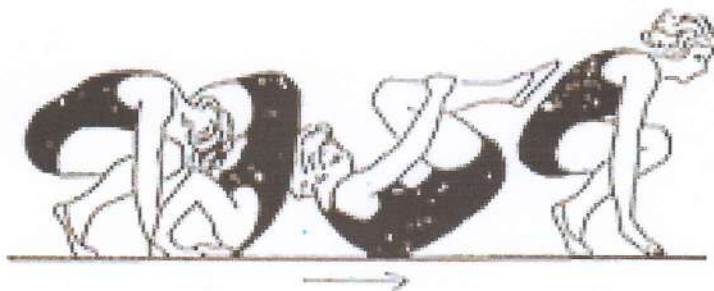
الدحرجة الأمامية المتكورة: Roulade avant



الدحرجة الأمامية فتحاً Roulade avant jambes écarté



الدحرجة الخلفية المتكورة Roulade arrière



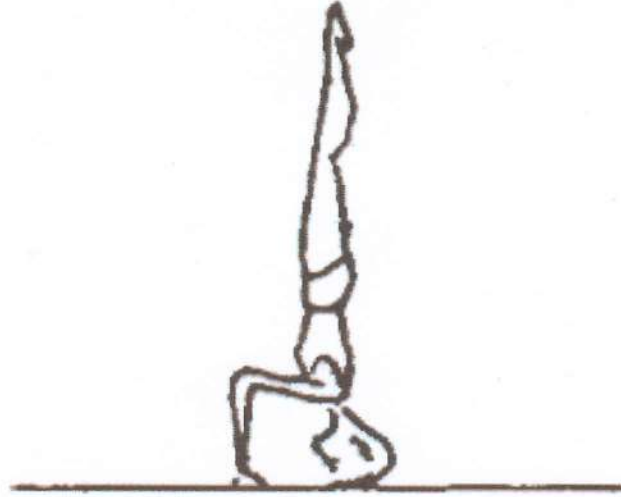
الدرجة الخلفية فتحة Roulade arrière jambes écarté



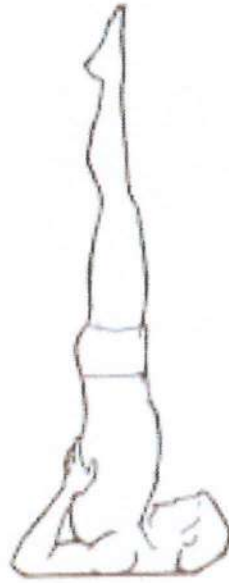
الدرجة الأمامية بالطيران Roulade élevé



ثلاثي القوائم أو الوقوف على الرأس Trépied



الشمعة أو الوقوف على الكتفين Chandelle



الوقوف على اليدين ATR





العجلة La roue



القفز بفتح الأرجل Saut jambes écarté



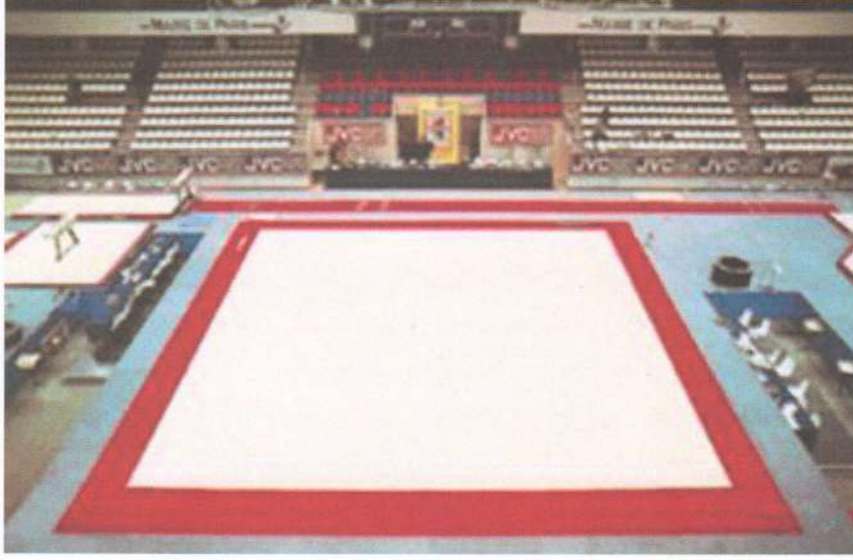
الحركات الأرضية

تعد الحركات الأرضية أساسا مهما للجهاز 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 .

## متطلبات وخصائص الحركات الأرضية:

- أن تكون الحركات الأرضية متناسقة وإيقاعية على أن يغلب عليها متطلبات المرونة، والقوة، الثبات، التوازن، القفز، الدورات واللفات الهوائية، والشقلبات وتتربط حركات التمرين بطريقة سهلة انسيابية.
- أن يكون التمرين في اتجاهات مختلفة بأن 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 متناسب وتتفق مع صعوبة باقي عناصر الجملة.

(Myriam Cassage,2000,p158)



شكل 16 يوضح بساط الحركات الأرضية في الجيمباز

### تعليم مهارات الجيمباز:

تتم عملية تعليم مهارات الجيمباز عندما يصل إلى المخ اثاره محددة فيصدر أوامر للعضلات لاستجابة نوعية بانقباض أو استرخاء. وتساهم الحواس في إنجاز عملية التعلم واتقان 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) ثني 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 المنكورة

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 اليدان 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 منتنيتين.
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 الدرجة 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 منثنتان على الصدر (يلاحظ عدم

الثبات). (محمد إبراهيم شحاته، 1992، 265)

2. (جلوس على أربع) الوقوف على الرأس والركبتان منثنتان 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.

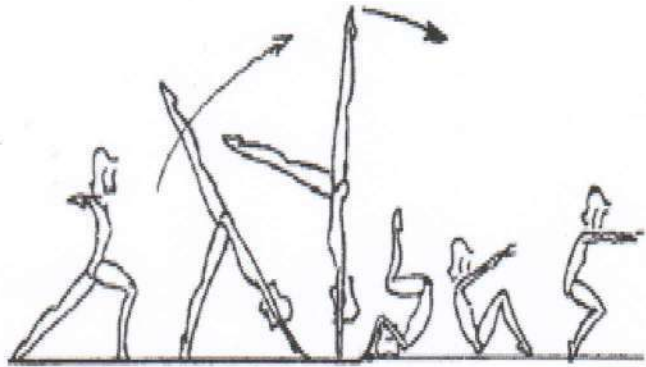
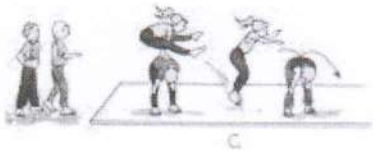
### الوقوف على اليدين-الخطوات الفنية للحركة:

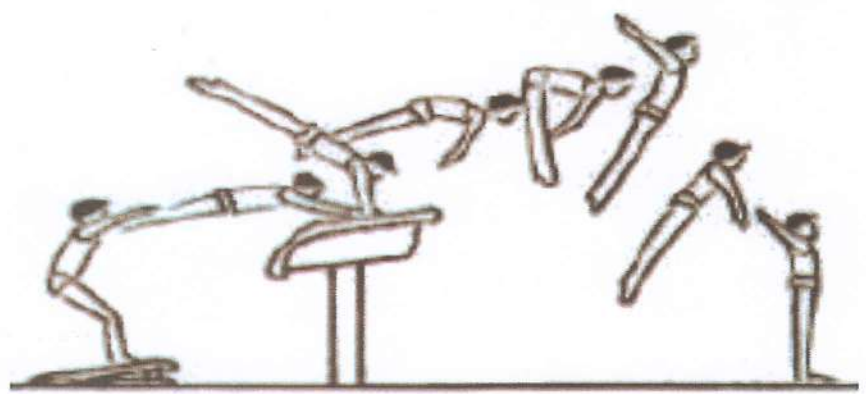
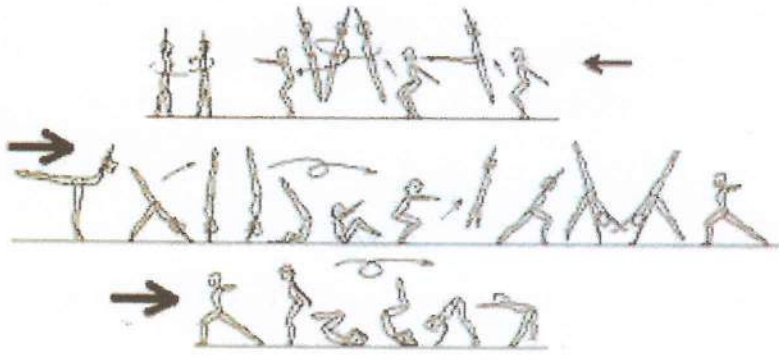
1. وضع الكفين على الأرض يكون باتساع الصدر والأصابع مفتوحة وتشير للأمام.
2. الذراعان مفرودتان تماماً.
3. الجسم على استقامة واحدة وعمودي على الأرض.
4. محاولة إطالة جسم التلميذ في حركة الوقوف على اليدين والضغط باليدين على الأرض لأسفل وهذا من شأنه أن يرتفع بالجسم بعيداً إلى أعلى.
5. الاحتفاظ بالتوازن وذلك 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 تثني 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 وُجدت.
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)





(11)

### الإنتقاء فى رياضة الجمباز :

يظن البعض ان الانتقاء هو عملية اختيار بعض الصفات لممارسة رياضة الجمباز ولكن فى الحقيقة هى عملية أشمل واعم من ذلك فهى عميلة تستمر منذ الاختبار الاول وحتى الوصول الى المستوى الدولى . وفى خلال هذه الفترة من العمر التدريبيى للاعب يمر بعدة مراحل للانتقاء

حددها العلماء وخبراء التدريب فى ثلاث مراحل :-

المرحلة الاولى :- ( 4- 5 سنة ) أو ( 6- 7 سنة )

هى أولى مراحل الانتقاء والتي تهدف لاختيار مجموعة من الناشئين للبدء فى ممارسة الجمباز ويتم اختبار هذه المجموعة طبقاً لمجموعة من الاختبارات البدنية والجسمية والنفسية والتي بموجبها يمكننا التنبؤ بمدى ما يمكن ان يصل اليه اللاعب من مستوى دولى وفى هذه المرحلة يجب مراعاة بعض النقاط الهامة حتى تتوفر لدينا فرص استمرار اللاعبين فى تدريبهم وهى :-

♦ اختبار الوقت المناسب للاختبار ويفضل ان يكون فى نهاية العام الدراسى .

❖ ان يتم الاختبار من المدارس الجاوره أو مراكز التدريب القريبة أو من داخل النادي نفسه .

### المرحلة الثانية :- من ( 13-15 )

هي مرحلة انتقاء على المرحلة الاولى ويتم الانتقاء منها بين المجموعة التي تم اختيارهم سابقاً في المرحلة الاولى بعد ان يكون تم اعدادهم اعداد خاص بهدف الوصول الى اعلى مستوى ممكن في رياضة الجمباز وفي هذه المرحلة يجب مراعاة بعض النقاط الهامة منها:

❖ التعرف على المستوى البدني للناشئ وخاصة في القوة العضلية والمرونة والقدرة والتحمل الخاص .

❖ التعرف على المستوى المهاري للناشئ كأتقانه لبعض المهارات التي تبنى بأحتمالات الوصول لمستوى عالي .

❖ التعرف على حالة الناشئ الصحية .

❖ التعرف على الناشئ من الناحية النفسية من حيث شجاعته واقدامه ورغبته في الفوز والتقدم .

❖ التعرف على نتائج الناشئ السابقة لاجراء هذه الاختبارات .

المرحلة الثالثة :- ( فوق 15 سنة )

تخص هذه المرحلة بانتقاء اكثر الناشئين الذين تم انتقاءهم فى المرحلة الثانية لضمهم للفرق القومية للدولة ويتم هذه الانتقاء من خلال مستواهم الفنى والبدنى والنفسى وكذلك مستوى تحصيلهم من الرحلتين السابقتين .

وهناك بض النقاط الى يجب مراعاتها فى هذه المرحلة وهى :-

- ❖ التعرف على مدى تنفيذ اللاعب للخطة التدريبية الموضوعة له .
  - ❖ التعرف على نتائج البطولات الاخيرة والسابقة لاجراء اختبارات الانتقاء .
  - ❖ التعرف على مستواه المهارى ودراسه إمكانياته الفنية من عناصر صعوبة ومحسنات وابداع وابتكار .
  - ❖ التعرف على حاله الصحية والنفسية للاعب فى المراحل السابقة .
- ومن خلال المراحل الثلاثة السابقة يمكننا تحديد انواع الانتقاء فى ثلاث انواع ايضا وهى :-

- 1- الانتقاء بغرض التوجيه لنوع الرياضة المناسبة للفرد .
- 2- الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة .
- 3- الانتقاء للفرق القومية من بين اللاعبين المتقدمين فى رياضة ما

ويمكننا تحديد مجموعة من الاهداف الهامه والتي توضح أهمية عملية الانتقاء وهي :-

1- اكتشاف الموهوبين سن مبكرة .

2- توجيه كل فرد للرياضة التي تتناسب مع ميوله واتجاهاته .

3- توفير الوقت والجهد والتكاليف وتوجيهها الى من يتبألم بالتقدم فى نوع

رياضى معين .

4- تحديد المتطلبات البدنية والنفسية والمهارية والخطيطة اللازمة لكل نشاط رياضى .

ولكى يمكننا الانتقاء السليم للاعبى الجمباز اللذين يتبألم بالوصول لمستويات

عالية فى الرياضة قام الدارسين والباحثين والخبراء بالعديد منالدراسات والابحاث اللازمة لاستخلاص المواصفات المثالى للاعبى الجمباز وحدودها فى النقاط التالية :-

**أولاً :المواصفات البدنية :-**

يتصف لاعب الجمباز المثالى بالقوة العضلية لمنطقة حزام الكتف والذراعين والبطن والظهر والرجلين والتي يمكنه من أداء مهاراته



بقوة سواء كانت هذه المهارات من الحركة أو الثبات وتتضح أهمية قوة الجزء العلوى فى أداء مهارات من الحركة أو الثبات وتتضح أهمية قوة الجزء العلوى فى أداء مهاراتها المرجحات على بعض الاجهزة كالمتموازى . كما تضح أهمية قوة الجزء السفلى للجسم فى أداء المهارات الاكروباكية على جهاز الحركات الارضية كما تتضح أهمية قوة الجسم ككل فى الاداء على جهاز حصان القفز .

كما يجب ان يتصف لاعب الجمباز المثالى بالسرعة ايضاً الى جانب القوة اى يتميز ويتصف بتوافر عنصر القدرة العضلية حيث يفلب استخدامها فى معظم مهارات الجمباز .

كما يتصف لاعب الجمباز بتوافر قدر عالى من التوافق العصبى العضلى والرشاقة وهما عنصران من اهم عناصر اللياقة البدنية اللتان تمكنا اللاعبين من القدرة على تغير أوضاع اجسامهم على مختلف اجهزة الجمباز فى جميع الاتجاهات وتتضح صفة المرونة فى اداء لاعبى الجمباز فى جميع المهارات التى تتطلب مستوى عالى من المدى الحركى .

### ثانياً: المواصفات الجسمية :-

حدد الخبراء افضل الانماط الجسمية الذى يتناسب مع رياضة الجمباز وهو النقط النحيل العضلى . ولقد حددت الابحاث انه يجب

انيتصف لاعبي الجمباز بطول الذراعين وعرض الكتفين ونحافة الوسط والاردا فويجب ان يكون الجسم متناسق مع بعضه.

كما يرى الخبراء انه يجب ان يتوافر في لاعب الجمباز بعض المواصفات الخاصة لأطوال اجزاء الجسم ، ويرى الخبراء ايضاً انه يجب الوضع في الاعتبار شكل اللاعبه الجمالي حيث انه مؤثر نفسياً على المحكمات .

### ثالثاً : المواصفات النفسية :

اثبتت الدراسات ولابحاث ان لاعب الجمباز يجب انيتصف بالشجاعة والاقدام والعزيمة والقدرة على اتخاذ القرار والرغبة في التقدم كما يجب ان يتصف لاعبي الجمباز بالاتزان النفسى الانفعالي . مما يؤهل اللاعبويمكنها من الاداء الجيد في التدريب والبطولات على مختلف المستويات.

### رابعاً : المواصفات الفسيولوجية :

يتصف لاعب الجمباز المثالي بقدرته على التحمللالاهوائي اى اداء الجملة الحركية والعتما د على الانقباضات العضلية مع غيابالاكسجين طول فترة اداء الجملة الحركية على اى جهاز . وقدرته على تحملا لأداء أى عدم التعب بعد الانتهاء من الجملة الحركية على كل جهاز .

## الاختبارات اللازمة لعمليات الانتقاء :-

نظراً لتعدد جوانب الانسان فقد تعددت جوانب الانتقاء حيث تتطلب انتقاء الافراد لا نشاط رياضي اجراء العديد من الاختبارات البدنية والمورفولوجية والنفسية ومما يلي بعض هذه الاختبارات .

### الاختبارات البدنية :

- ◆ الوثب العريض .
  - ◆ الوثب العمودي .
  - ◆ الجرى 20 متر .
  - ◆ اختبارات قياس قوة القبضة .
  - ◆ اختبارات قوة عضلات الظهر .
  - ◆ اختبار مرونة العمود الفقري والكتفين والحوض .
  - ◆ اختبارات التوازن .
  - ◆ اختبار قياس السعة الحيوية .
- ### الاختبارات المورفولوجية :
- ◆ قياس طول الجسم .
  - ◆ قياس طول الطرف السفلى ( فخذ - ساق - قدم ) .

❖ قياس طول الاصابع ( طول الكتف).

❖ قياس عرض الكتفين .

❖ قياس محيط الصدر .

❖ قياس عرض الحوض .

وهناك بعض القياسات المورفولوجية التي تؤخذ في الاعتبار مثل

عرض جبهة اللاعب .

### الاختبارات النفسية :

لم يتحدد بعد اختبارات نفسية محددة لارتقاء ناشئ الجمباز لصعوبة وجود اختبار نفسى للسن الصغير الذى يبدأ منه انتقاء ناشئ وناشئات الجمباز والذى يبدأ من 4 سنوات ولكن من خلال خبراتنا للمعب يمكننا ادراج إحدى الاختبارات النفسية التى اجراتها بصورة شخصية وامكنا تحديد مستوى الخوف عند انتقاء ناشئات الجمباز ويتمثل هذا الاختبارات فى القفز أو ( الوثب من مستوى عالى ) على حفرة اسفنجية أو مراتب مرتفعة عن الارض .

ولسوف يلاحظ المدرب أو العديد من السوكيات الناتجة عن هذا الاختبار فمثلا سوف تقفز احدى الناشئات لمستوى اعلى من المستوى الوافقة عليه للهبوط على الحفر الاسفنجية وهذا ان تم انما يتم



على قدر عالٍ من الجرأة ، وأخرى تقفز لإسفل دون خوف وهذا يظهر  
على ملامح وجهها وثالثة ترفض القفز نهائيًا .

ومما سبق يتضح لنا زجرت ثلاث مستويات من الجرأة والتي يعبر  
عنا خوف من عدمه .

والنموذج السابق يمكن استخدامه في المرحلة الأولى من الانتقاء  
وعلى المدربة ان تتفهم نفسية كل لاعب من خلال تعاملها معهم  
وتسجيل ملاحظاتها اثناء عملية التدريب حتى يسهل لنفسها وللقائمين  
على المرحلة الثانية للانتقاء .

فمثلاً يمكن للمدرب نت خلال التعامل مع فريقه تحديد اللاعب  
التي يتميز بأدائه في التدريب واللعب الذي يتميز بأدائها في البطولات .  
فهناك ما يسمى بلاعب البطولات وهو الذي يظهر بمستوى أفضل في  
البطولات عن مستواها في التدريب بينما يوجد لاعب يتميز في التدريب  
ويظهر مستواها بشكل سيء في البطولة وبالتالي يفضل استمرار لاعب  
البطولات وعدم استمرار لاعب التدريب التي قد تسبب في خسارة  
الفريق في البطولات ما .

## أهمية الحواس في عملية تعليم الجمباز

### 1-حاسة البصر :

هي العضو الحسى الخاص بالؤيا وتحديد مسافات المرئيات  
وتظهر أهمية حاسة البصر في تعلم الحركات واتقانها وبواسطتها

كنمو القدرة الحركية والفهم الصحيح لتسلسل اداء الحركة .  
ويمكن تلخيص أهمية حاسة البصر في تعليم وتدريب الجمباز فيما  
يلي :

- 1- عمليات الشرح ( نموذج - سينما - صور - فانوس سحرى )
- 2- فى عمليات حفظ التوازن أن يبيث اللاعب النظر فى مكان معين  
فيثبت الرأس ويظهر فى حالة الوقوف على اليدين وكذلك فى حالات  
التثبيت بعد الحركة وذلك بتثبيت النظر فى نقطة معينة .
- 3- تظهر فى عمليات اداء المهارة بأن ينظر اللاعب الى المكان الذى  
سيتحرك فيه ومكان الدفع وتغير الاتجاه ويظهر واضحا فى مراحل  
والمشى على عارضة التوازن.
- 4- لحاسة البصر دور هام فى عملية التقييم الذاتى للاعب وكذلك  
بالنسبة للمدرب فى اكتشاف الاخطاء وتصحيحها .

## 2-حاسة السمع :

ان استخدام حاسة السمع اكثر انتشار لقلة الوسائل التعليمية  
لذلك يلجأ المدرب للشرح اللفظى عند تعليم المهارات مستعينا بحاسة  
السمع عند اللاعب ، ويجب ان يراعى فى التعليم ما يلى :

- استخدام الالفاظ الصحيحة .
- استخدام المصطلحات العلمية .

- استخدام المصطلحات الفنية .
- ان يتميز الصوت بالوضوح .
- ان يكون الشرح واضحاً وشاملاً لجميع نواحي المهارة .
- استخدام بعض التبيهات الصوتية اثناء الاداء .
- ويستخدم المثير اللفظي مع اللاعب المبتدئ في مرحلتين :
- المرحلة الاولى : عند شرح الحركة وتوضيحها .
- المرحلة الثانية : للتوجيه اثناء الاداء الفعلي للحركات على الاجهزة وذلك يؤدي الى :
- سهولة النمو المهارى لدى اللاعب .
- تنمية سرعة رد الفعل والاسرع بالتقدم الحركى للاعب .
- استخدامه لفترة طويلة تقود اللاعب الى اداء الحركة بمفرده .
- زيادة الخبرة العلمية للاعب واعطائه الثقة .
- توفر الامن والسلامة .
- تحديد التبادل بين الانقباض والانبساط العضلى فى الحركة بحيث يوجه المدرب المثير فى الوقت المحدد .

## دور الأذن فى التوازن :

تلعب الأذن دوراً بالغاً الأهمية فى المحافظة على توازن الجسم سواء فى غضون ممارسة الأنشطة الرياضية أو حتى فى مختلف الأعمال اليومية ولـالأذن فى الجسم البشرى وظيفتان أساسيتان الأولى وهى السمع و الثانية وهى الاحساس بالتوازن حيث يتكون جهاز السمع من ثلاثة أجزاء رئيسية الأذن الخارجية و الوسطى والداخلية حيث تتركب الأذن الداخلية من قنوات هلالية الشكل تمثل من حيث الشكل والوظيفة أحد المحاور الأساسية فهناك إحدى القنوات تمثل المحور الأفقى وهى أفقية والأخرى موضوعية رأسية وتمثل المحور الرأسى والثانية موضوعية بطريقة مائلة بحيث تمثل المحور السهمى ، وهذه القنوات متداخلة فى بعضها فتحتوى داخلها سائل أسمة التيهى وهو على اتصال بالأعصاب الخاصة بالمخ وتقدير الاتزان بحيث يمكنها ترجمة مختلفة الأوضاع التى يؤيدها الجسم وإعطاء إشارة عصبية بحالة الجسم من حيث نوع ودرجة الاتزان سواء أكان الجسم على الأرض أو أوضاع التعلق والارتكاز أو فى الهواء وذلك لأن كل حركة يؤديها اللاعب حول محور معين فإن السائل الخاص بذلك المحور يتحرك ويظهر الإشارات العصبية الخاصة بطبيعة واتجاه الحركة وعندما يؤدى لالباليه عدة لفات حول المحور الرأسى فإن السائل الخاص بالمحور الرأسى سوف يتحرك ويعطى الإشارات العصبية الخاصة بذلك كذلك عندما يؤدى ناشئ الجمباز عدة دحرجات أمامية



متكررة فإن السائل حول المحور الأفقى سوف يتحرك و عندما يقف الناشئ فإنه يشمر بدوار و غثيان نتيجة لحركة السائل التيهى المستمرة بالرغم من وقوف الناشئ عن أداء الدحرجات السائل وهو ما يسمى بالإحساس الدائرى الكاذب وهو سوف يتلاشى بعد أن يقدم الناشئ فى مستواه الفنى .

### وظيفة الأذن :-

♦ التقاط الموجات الصوتية ة توصيلها إلى المخ حيث الترجمة .

♦ الإحساس بوضع الجسم فى الفراغ ة على الأجهزة فى غضون أداء مختلف ألوان المهارات الحركية .

♦ الإحساس بالاتزان الديناميكى و المتقلقل و الثابت .